



毎月19日は
食育の日



食育だより vol.4



朝ごはんをしっかり食べよう！

2 朝ごはんを食べよう



私たちが健康に過ごすためには、「規則正しい生活リズム」が大切です。特に、1日3食の食事は元気な体と心を育てます。「早寝早起き朝ごはん」の習慣を身につけましょう。



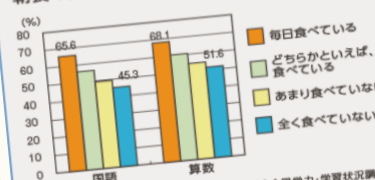
朝ごはんですイッチオン



朝食を欠食すると
午前中あたまが
ぼんやりしちゃう



朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係
【小学校6年生】



朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して学力が高いことが報告されています。

朝ごはんを食べるメリット

朝食を欠食するとおやつや夕食を多めにとる傾向に。



肥満
予防

体温
上昇

朝食をとることで、体が1日の活動の準備をします。



体のリズム
を整える

集中力
UP↑

朝食を食べると体内時計が動きだします。



朝の脳はエネルギー不足状態！朝食でエネルギー補充をしましょう。



朝ごはんを食べる工夫

食べる時間がない...

- ◎すぐに食べられるものを準備しておきましょう！
- ◎いつもより10分早く起きてみよう！

朝は食欲がない...

- ◎夕食や夜食の量を見直してみよう！



第4次いわき市食育推進計画の成果指標

“朝食を欠食する市民の減少”

	現状値 (R4)	目標値 (R14)
小・中学生	—	0%
青年期 (16~29歳)	33.8%	15%以下
壮年期 (30~39歳)	32.9%	15%以下

簡単な朝食から
トライしてみましょう！



STEP1
まずは主食だけでも！



STEP2
調理いらずの組み合わせでたんぱく質をプラス

STEP3
主食+主菜+副菜を意識して



食育コラム

骨粗鬆症を予防をしよう！

カルシウムは丈夫な骨と歯を作るために欠かせない栄養素。乳製品はカルシウムの含有量も吸収率も高く、手軽に効率よくカルシウム補給ができるすぐれもの！毎日の朝ごはんには乳製品をプラスして、骨粗鬆症を予防しましょう。



発行元：いわき市保健所地域保健課
発行日：2024年12月19日

