

1日の始まりは朝ごはんから!

「4人に3人は毎日朝食を食べています!」

令和元年に名古屋市が実施した「食育に関するアンケート調査」の結果では、
全体で約74%の人が毎日朝食を食べています。

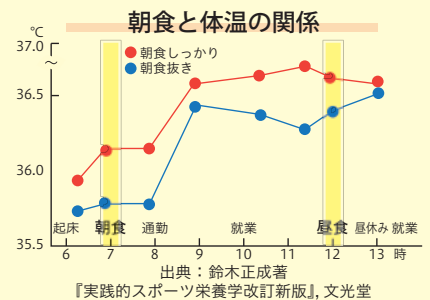


朝食をとらないと、こんなことが…



1日元気に過ごすパワーが得られません!

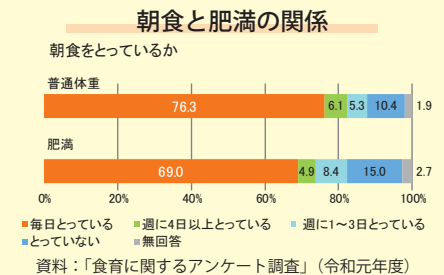
朝ごはんを食べないと、体温が上がらず、体が活発に動かなくなります。また、疲れやすくなったり、イライラしやすくなると言われています。



肥満につながりやすいと言われています!

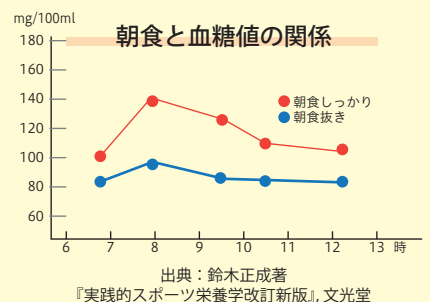
朝ごはんを食べないと、前日の夕食から昼食まで12時間以上空腹状態になります。1日2食にすると、体はエネルギー源となる脂肪を蓄えようとするため、肥満につながりやすいと言われています。

肥満の人は朝食をとっていない人が多いんだね。



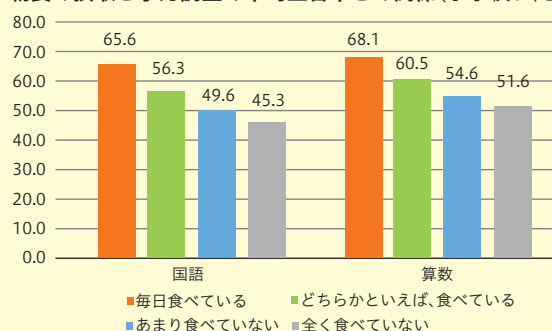
集中力が発揮できません!

脳は眠っている間もエネルギー源となるブドウ糖(ごはん、パン、めんなどの炭水化物が体内で分解されたもの)を消費しています。朝ごはんできっかり補給しないと、仕事や勉強の集中力が上がらなくなります。

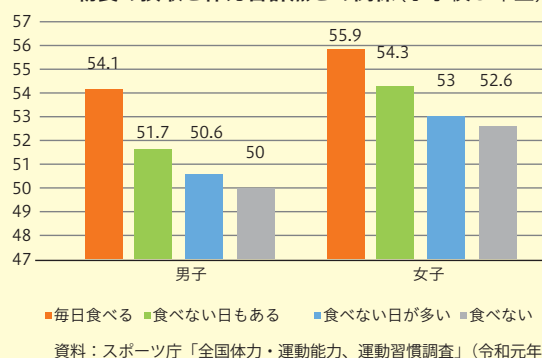


数字で見る、朝食摂取と学力、体力の関係!

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)



朝食の摂取と体力合計点との関係(小学校5年生)



朝食をちゃんと食べている人ほど、学力も体力も得点が高くなっているよ!





まずは、簡単なものから朝食づくりを始めてみましょう!

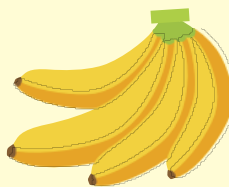
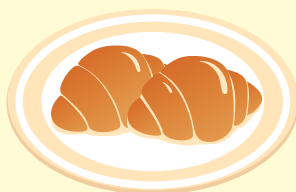
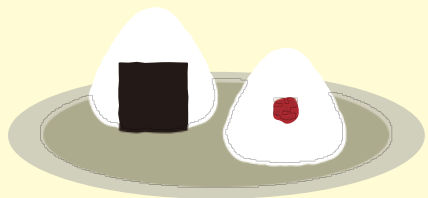


ステップ

1 毎朝、何か食べる習慣を身につけましょう!



朝ごはんを食べていない人は、毎朝、おにぎりやパン、果物など何か1品食べる生活を始めましょう!



ステップ

2 2品以上組み合わせて食べましょう!



朝ごはんを食べる習慣が身についたら、エネルギーのもとになる「主食」と、たんぱく質や脂質を多く含む「主菜」を組み合わせて2品以上食べるようにしましょう!

主食の例 ごはん、パン、シリアル

主菜の例 目玉焼き、納豆、ウインナー、焼き魚

組み合わせの例



+



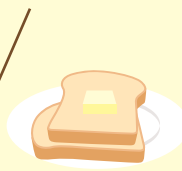
+



ごはん

みそ汁

納豆



+



+



パン

ウインナー

牛乳

ステップ

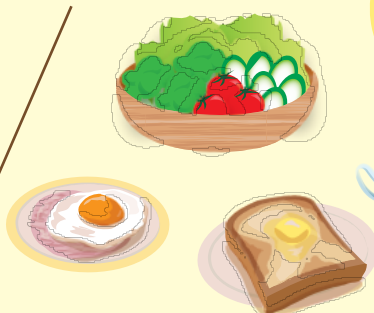
3 栄養バランスを考えてみましょう!



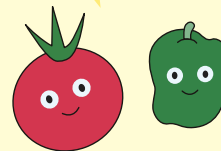
「主食」と「主菜」にビタミンや食物繊維などを多く含む「副菜」を組み合わせて、栄養バランスをよくしましょう! 牛乳・乳製品や果物もあるとなおよいです♪

副菜の例 サラダ、おひたし、煮物、具たくさんスープ

組み合わせの例



朝ごはん野菜料理を1品加えると、望ましいとされている1日350g以上の野菜がとりやすくなるよ!



1日の始まりは朝ごはんから!

ウェブサイト「なごや食育ひろば」には、イベント情報や暮らしに役立つコラムなど、食育に関する内容が盛りだくさん! なごや食育ひろばに遊びに来てね。

なごや食育ひろば www.kenko-shokuiku.city.nagoya.jp



Facebook



Instagram



名古屋市