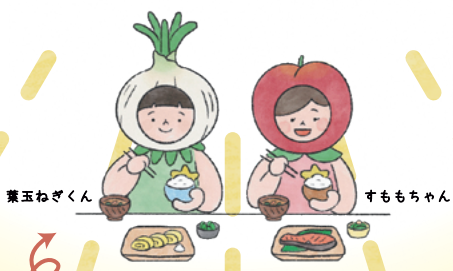


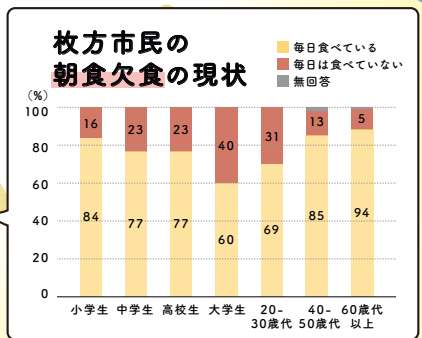
毎日食べよう 朝食ごはん



ひらかた
枚方市民のうち
20歳以上の約8人に1人が
毎日朝食を食べていないんだ



葉玉ねぎくん すももちゃん
枚方市の特産品である「葉玉ねぎ」と「すもも」から
誕生した食育推進キャラクターです。



朝食って
とっても大事なんだ！

朝食 タイプ診断

あなたはどのタイプ？
まずはチェックしてみよう。



※主食・主菜・副菜について
詳しくは中面STEP2をみてね。

主食・主菜・副菜が
全てそろっている

START

? 朝食を
毎日食べる

YES

主食・主菜・副菜のうち
2品以上食べる

STEP.3

あと一歩で
バッチリ！

バランスの良い
朝食をめざそう！

YES → NO

STEP.1

まずは何か口にする
習慣をつけよう！

STEP.2

バランスを意識して
もう1品プラスしよう！

STEPの詳細は中面へ

EXCELLENT!!

すばらしい！
その調子で続けよう



朝食を食べると
良い理由は裏面を
みてね！

STEP.1

まずは何か口にする習慣をつけよう!

忙しい人が、パクッと食べて体におはようスイッチを入れよう

飲み物やすぐに準備できて食べやすいもの



食欲がわからない...



前日の夕食は何時ごろ食べたかな?



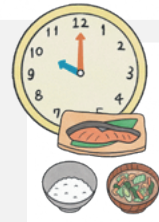
食事は腹八分、寝る2~3時間前までにしよう

夜遅くや寝る前に食事をすると、眠りが浅くなり、朝起きた時に胃が重く、食欲がわきません。

夕食が遅くなるときは「分食」がおすすめ!



夕方に軽くエネルギーを補給! おにぎりやサンドイッチ、バナナ、乳製品などがおすすめ。



遅めの夕食時は、主食は控えて低脂肪の消化に良い食事しよう。

朝は長く寝たい...



朝食は朝昼兼用...

生活リズムが乱れていないかな?



平日も休日も同じ時間に起きよう

太陽の光を浴びたら目が覚めるよ



毎日決まった時間に食べて、お腹がすくリズムをつくろう

寝る前はスマホやパソコンの使用を控えよう

リズムができると夜は自然と眠くなるよ



早寝

早起き

朝ごはん



早起きすると時間に余裕を持って食べられるね

朝食を食べる習慣がついたら、「質」についても考えてみよう!

STEP.2

バランスを意識して、

もう1品プラスしよう!

食べ物は、体の中での働きによって3つのグループに分けられます。

3つのグループの食べ物を組み合わせることで、必要な栄養素をバランス良くとることができます。

主食 活動のエネルギー源となる

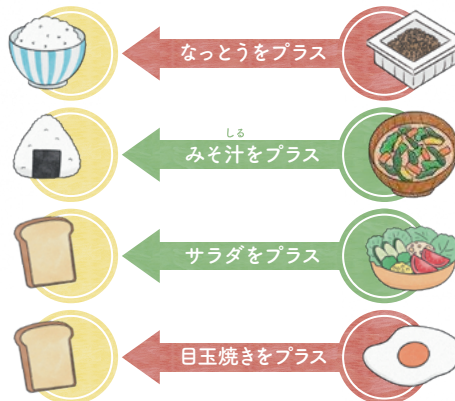
パン、おにぎり、シリアル、ごはん、うどん、etc...

主菜 体をつくるもととなる

たまご、なっとう、さかな、豆腐、にく、etc...

副菜 体の調子を整える働きがある

はくさい、トマト、ほうれん草、かぼちゃ、海菜(わかめ)、etc...



果物や牛乳・乳製品などを食べている人は、3つのグループの食べ物からもう1品プラスしよう



STEP.3

主食・主菜・副菜がそろった

バランスの良い朝食をめざそう!

手軽に作れるバランスの良い朝食をご紹介します

ごはん派さん

ごはん + 具だくさんみそ汁

パン派さん

サンドイッチ

品数が少なくても大丈夫!

豆苗とツナコーンマヨのオープンサンド

【材料】1人分

- 食パン.....1まい
- 豆苗.....1/2パック
- A コーン缶.....1/2缶
- A ツナ缶.....1/2缶
- A マヨネーズ...小さじ1
- B たまご.....1個
- B マヨネーズ...小さじ1
- B 牛乳.....大さじ1
- 黒こしょう...おこのみ

- 1 豆苗をハサミで3cm程度に切り、電子レンジ(500w)で30秒加熱する
- 2 粗熱をとった1にAを加えて混ぜる
- 3 【電子レンジでスクランブルエッグ作り】耐熱容器にBを加えて混ぜ、電子レンジ(500w)で1分加熱し、素早く混ぜる
- 4 食パンを焼き、2と3をのせ、黒こしょうをかける

鮭と小松菜の炊き込みご飯

【材料】2人分

- 米.....1合
- 生鮭.....1切れ(60g)
- むし大豆...40g
- 小松菜...140g
- ★かつお節...ひとつかみ
- ★しょうゆ...小さじ2
- ★みりん...小さじ2

- 1 小松菜を1cm幅に切る
- 2 炊飯器に、洗った米と★を入れて、1合のめもりまで水を入れる
- 3 生鮭、むし大豆、小松菜を入れて炊飯器のスイッチを押す

さらに・・・
1日の中で牛乳・乳製品や果物を食べるといいよ!

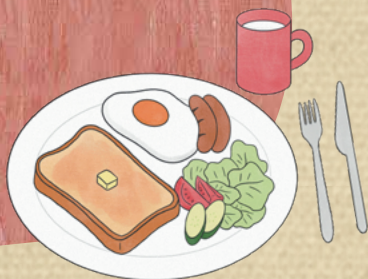


手軽に
そろえるコツ

- ★おにぎりを冷凍保存しておく
- ★夕食を多めに作って翌朝にとっておく
- ★野菜を洗う、切る、火を通しておくなどの下準備をしておく
- ★ピザトーストなど、パンに具をのせて冷凍しておく(朝は焼くだけ!)

おにぎりも食べやすい!

朝食をとると こんなにいいこと

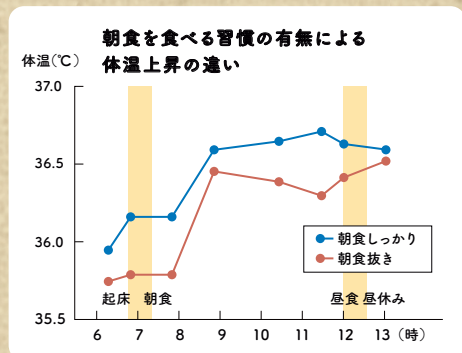


1 体が目覚める

朝食は、全身の細胞に栄養を行き渡らせて、就寝中に使われたエネルギーを補給し、午前中のエネルギーになります。そして、眠っている体を目覚めさせます。

2 体温が上がる

朝食は、就寝中に下がった体温を上げて代謝をよくなり、脳や身体をウォーミングアップする効果や免疫力を正常に保つ効果があります。



出典：鈴木正成「ジュニアのためのスポーツ栄養学」より一部改変

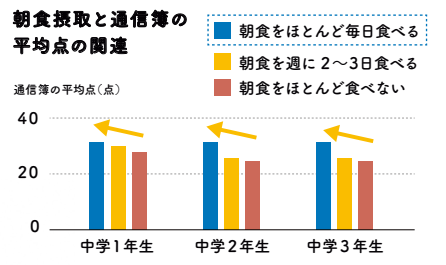
4 便秘の予防になる

朝起きると、腸には老廃物が便となってたまっていて、排泄の準備ができています。そこで朝食を食べると、胃腸が刺激されて活発に活動を始め、排便が促されます。



5 集中力が高まる

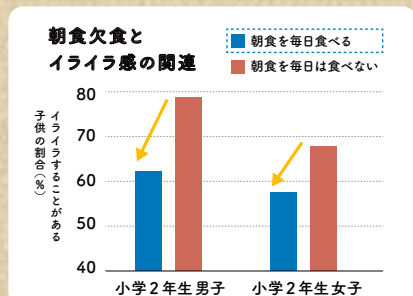
朝食は、学力や体力に影響があるといわれています。栄養バランスの良い朝食は、血糖値の変動を良好にし、集中力を高めて維持します。



出典：農林水産省ホームページ
「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？」

8 心の健康につながる

朝食を食べる習慣がある人は心の不調が少ないとされています。栄養バランスの良い朝食をよく噛んで食べると、精神を安定させる脳内物質が活性化するためです。



出典：農林水産省ホームページ
「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？」より一部改変

3 体内時計が整う

ヒトの体内時計の1日の周期は、通常24時間より長めに設定されています。これをリセットするには、【光】と【朝食】が有効です。朝起きたらまずカーテンをあけて、太陽の光を浴びましょう。

そして、1時間以内に朝食を食べましょう。毎日の起床・朝食時間を一定にすることも大切です。



6 生活習慣病予防になる

朝食欠食による代謝の低下は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病のリスクを高めます。脳卒中や脳出血のリスクが上昇するという報告もあります。

7 1日に必要な栄養素量を満たしやすくなる

1日2食で必要な栄養素を満たすのはむずかしいため、朝食を食べて無理なく栄養素を摂取しましょう。

発行・編集

2023年12月発行

枚方市 健康福祉部
健康寿命推進室
健康づくり・介護予防課

〒573-1197 枚方市禁野本町2丁目13番13号
(枚方市保健センター内)

TEL: 072-841-1458 / FAX: 072-840-4496

