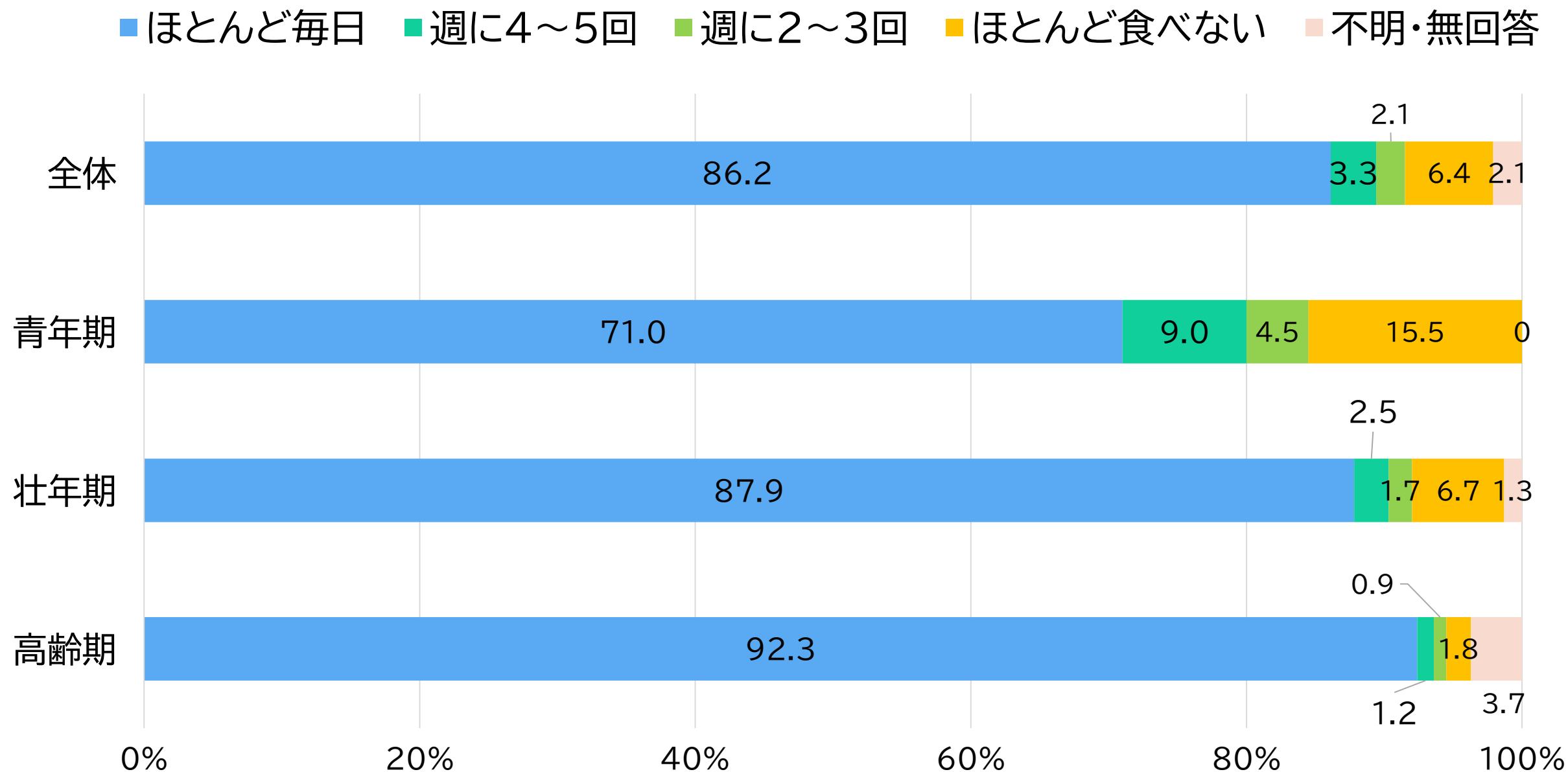


朝ごはんを食べよう

交野市の7人に1人が、朝食を毎日食べていません
年齢が若いほど、朝食を食べない人の割合が増えています

質問:朝食を食べていますか

交野市健康増進計画・食育推進計画(第3期)にかかる
市民健康意識調査結果報告書より引用



朝ごはんのパワーはすごい！



朝ごはんを毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

農林水産省 食育の推進に役立つエビデンス(根拠)より引用



栄養素のバランスが良い

大学生や成人を対象とした研究では、「たんぱく質」や「炭水化物」「鉄」「ビタミンB1」「ビタミンB2」などの栄養素の摂取が多いことが報告されています。



生活リズムが良い

幼児～高校生までを対象とした研究では、早寝・早起きの人が多いことが報告されています。

幼児や中学生、成人を対象とした研究では、睡眠の質がよい人が多いことや不眠傾向の人が少ないことが報告されています。



心の健康状態が良い

中学生、成人を対象とした研究では、ストレスを感じていない人が多いことが報告されています。



学力・体力が高い

中学生を対象とした研究では、学力が高い(学校の成績や学力テストの点数がよい)ことが報告されています。

小学生～成人を対象とした研究では、体力測定の結果がよいことが報告されています。

あなたにぴったり♪ かんたん朝ごはんメニュー

質問① 朝ごはんを 毎日食べますか？

毎日食べる

毎日食べない

質問② 朝ごはんは、ご飯派？ パン派？

ご飯派

パン派

おにぎりにして栄養を
手軽に♪



【枝豆昆布】

ご飯＋枝豆＋塩昆布

【梅しらす】

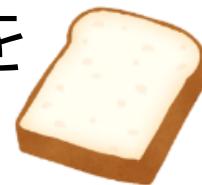
ご飯＋梅干し＋しらす



【しそ鮭】

ご飯＋鮭フレーク＋しそ

いつもの食パンを
アレンジ♪



【和風トースト】

食パン＋のり佃煮＋
とろけるチーズ



【ツナトースト】

食パン＋ツナ缶＋
パセリ＋マヨネーズ



まずは、毎朝、何か
お腹に入れる習慣を
つけましょう♪

【例】

- ・牛乳
- ・豆乳
- ・ヨーグルト
- ・ゼリータイプ飲料
- ・乳酸菌飲料
- ・プロテインバー 等

