

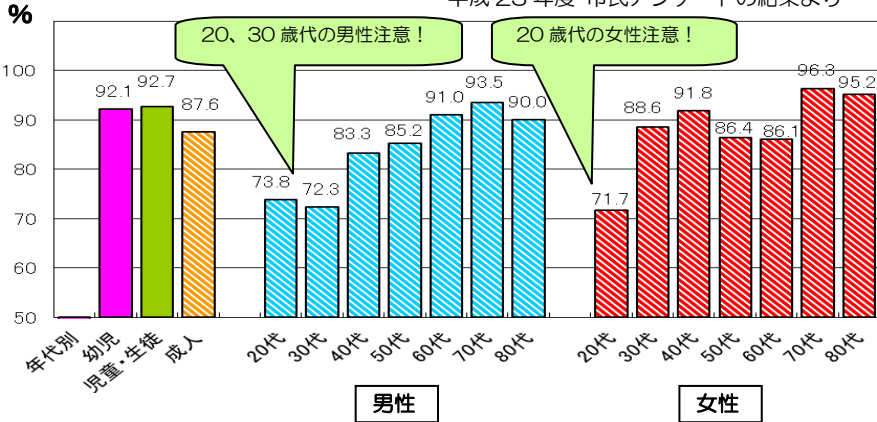


朝ごはんを食べていますか？

豊岡市では平成 25 年度「豊岡市健康行動計画」「とよおか健康ぶん 21」の中間評価にあたり、市民アンケートを実施しました。

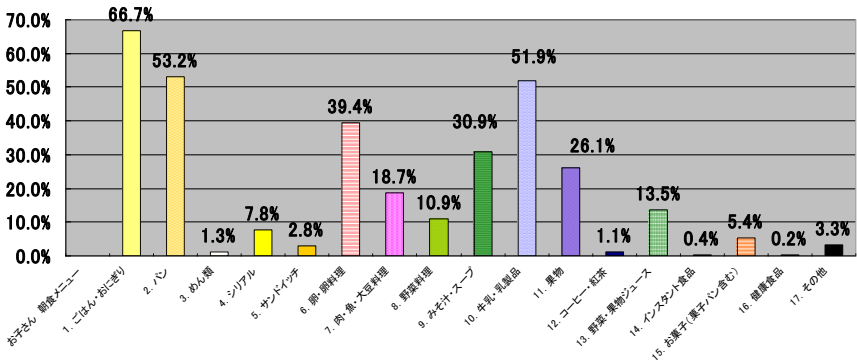
●豊岡市の朝ごはんを食べている人の割合

平成 23 年度 市民アンケートの結果より



●お子さんの主な朝ごはんの内容

平成 25 年度 5歳児朝食アンケートの結果より



ごはん・おにぎりやパンを中心に卵・卵料理・みそ汁・スープ・牛乳・乳製品・くだものなどでした。主食(ごはん・パン)はとれているが、主菜(卵・肉・魚など)や副菜(野菜・きのこ・海草など)が朝食に不足しやすい傾向にありました。

●朝ごはんはなぜ大切なのだろう？

生活習慣病の予防

私たちのからだはエネルギー不足になると、栄養を取れるときに余分ため込もうとします。その結果肥満になりやすく、糖尿病、高血圧、脂質異常症等生活習慣病になりやすくなります。

「1日・3食・規則正しく」が大切です。

朝ごはんのひみつ



便秘の予防

食べたり、飲んだりすることで腸が刺激され、排便しやすくなります。

体が温まり元気に！

朝ごはんを食べると体温があがり、活動的になります。

生活リズムが整う

私たちは約 24 時間周期のリズムを持っています。朝ごはんを食べることで、このリズムのスタートスイッチが入ります。

頭がすっきり！ 仕事や勉強に集中！！

眠っている間、手足は休んでいますが脳は活動しているので、朝には脳のエネルギーは減っています。朝ごはんを抜くと、脳が栄養不足になり「イライラ」「ボーッ・・・」しっかり食べて、パワーアップ！

●ステップアップでより健康に！よい習慣を身につけよう！

ステップ1

朝ごはんを食べる習慣がない人は？

飲み物から始める



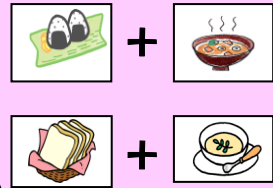
食べやすいものを用意する



まずは、少しでも食べるようにしましょう

ステップ2

1つでも食品数を増やしましょう



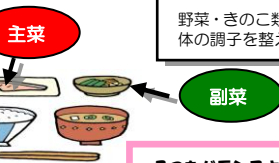
ステップ3

バランスのよい朝ごはんにチャレンジ☆

肉・魚・卵・大豆製品のおかず
血や肉になる

野菜・きのこ類・海藻類を使ったおかず
体の調子を整える

主食



ごはん・パン・めん類
体を動かすエネルギーになる

3つをバランスよく食べることが大切！！
きいろ●あか●みどり●をそろえた食事を