

毎日

食べていますか？朝ごはん

保護者の皆さまが1日を元気に過ごすために、朝ごはんがとても大切です！

～若い世代で朝食を食べない方が増えています！～

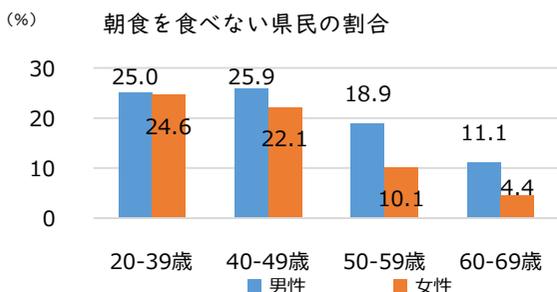
高知県では、若い世代（20歳～49歳まで）ほど、朝食を食べない傾向にあります。

朝食を食べる習慣は、心や身体の健康維持に関係しています。朝食を食べると、体内のリズムが整い、やる気がアップし、集中力が高まります。また、健康的な生活習慣は、将来の生活習慣病予防にもつながります。

本日、学校で生活習慣に関する健康講座を実施しましたが、子どもの生活習慣は保護者の影響を大きく受けます。まずは大人から朝食を食べる習慣について考え、実践してみませんか。

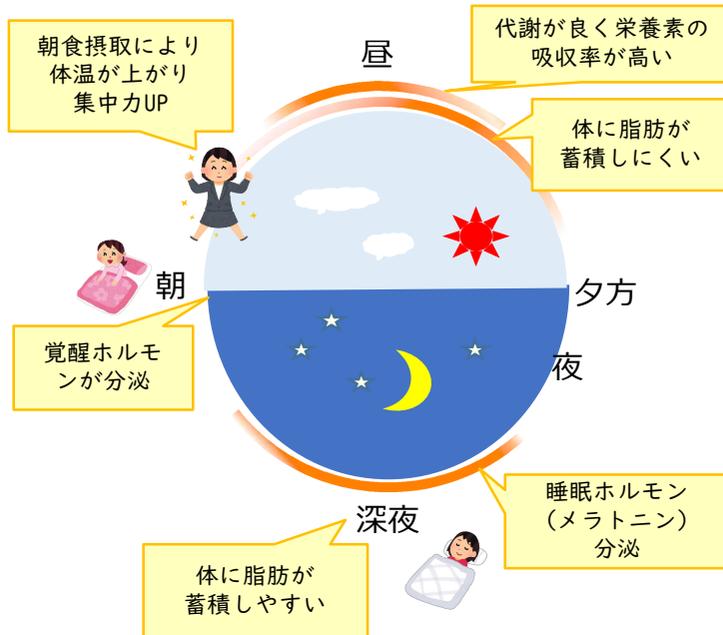
朝食の摂取状況

高知県の若い世代（20歳～49歳まで）で、朝食を「週4～5日食べない」「ほとんど食べない」人の割合は、25%前後と、4人に1人が朝食を毎日食べていない状況です。



出典：令和4年高知県県民健康・栄養調査

体内リズムと身体の状態



朝食の効果

★ 集中力が高まり、仕事や勉強の効率アップが期待できる。

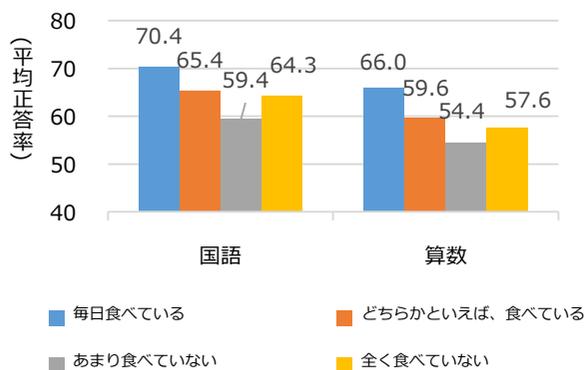
◎小学生への調査では、毎日食べる子どもほど正答率が高くなっています。

★ 体温が上がり、基礎代謝量がアップ

◎肥満の予防につながります。

★ 腸を刺激し、便通がよくなる。

高知県小学6年生の朝食と学力（平均正答率）との関係



出典：令和5年度全国学力・学習状況調査【高知県小学6年生】

朝食摂取の工夫については裏面へ



朝食を欠食しがちな場合には、まずは、その理由をチェックしてみて、摂るための工夫を考えてみませんか。

朝食を食べる習慣がない



1 毎日の食生活を見直して、3食（朝食、昼食、夕食）をきちんと食べるという意識を持ってみましょう。

朝食を食べる時間がない



2 おにぎりや果物など簡単なものを食べることでOK。すぐに食べられるもの（パン、チーズ、ヨーグルト、野菜ジュース、シリアルなど）を用意しておき、1品でも食べてみることから始めてみましょう。



食欲がない



野菜ジュースやヨーグルトなど食べやすいものを食べてみる。



夕食が遅いと空腹を満たすため多量に食べてしまい、翌朝の食欲低下の原因になりがちです。仕事等で夕食が遅くなってしまう場合には、夕方におにぎりなど主食のもの（エネルギー源となる炭水化物が多いもの）を摂り、帰宅後に主菜などのおかず（たんぱく質やビタミン、ミネラルを多く摂れるもの）を摂る（分食）など工夫してみましょう。

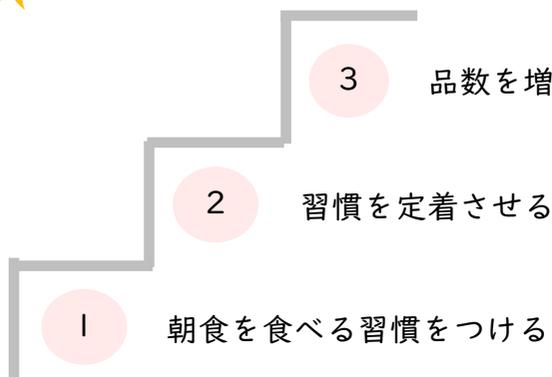


朝食を食べる習慣がついてきたら、

3 品数を増やし、主食・主菜・副菜を揃えて、食事の内容を充実していくことが理想です。



朝食を摂るための 3 ステップで、朝食内容を充実させましょう。



「おすすめ簡単レシピ」を県ホームページに掲載。右の二次元バーコードから読み取れます。



高知県健康政策部保健政策課
〒780-8570 高知県高知市丸ノ内1丁目2番20号
TEL : 088-823-9648 FAX : 088-823-9137

