



保健医療課 栄養士  
一橋和香 田端早苗 岩崎真紀

# ～1日の始まりは朝食から～

市は、平成20年に食育推進計画策定のために、市民(15歳以上)を対象に食事に関するアンケートを実施しました。その中で、朝食に関する質問をしたところ、全国平均よりも高い欠食率であることがわかりました。

幼児期・学童期は、保護者が朝食を食べないと子どもも食べない傾向にあります。「早寝・早起き・朝ごはん」といった生活習慣を含めた食育推進運動は、学童期を中心に市でも取り組んでいます。どの年代でも朝食は1日の食事の中で特に大切な役割を担っています。

食育月間でもある6月は、朝食欠食率0%を目指しましょう。

## ★6月は『食育月間』 ★毎月19日は『食育の日』

国は食育推進運動を重点的・効果的に推進し、普及浸透を図るために毎年6月を『食育月間』、毎月19日を『食育の日』としています。

### 《朝食の役割》

○体温を上昇させる  
寝ている間に低下した体温を上昇させ、1日の活動の準備を整えます。

○エネルギー源や栄養素を補給  
就寝中に使われたエネルギーや栄養素と、午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充します。エネルギー不足は、身体だけではなく脳でも起こっています。脳を活発に働かせ、午前中しっかりと活動できる状態をつくりましょう。

○便秘を予防する  
朝食を食べることにより、排便のリズムが作られます。

朝食を食べない人の多くは、「食べる時間がない」「作るのが面倒」「食べる習慣がない」といったことが理由となっています。

理想的な朝ごはんは、ごはんやパンなどの炭水化物に加えて、卵や魚などのたんぱく質、果物や野菜などのビタミンを取り入れたメニューです。

作る時間がない場合は、納豆・チーズ・ヨーグルト・バナナなど、そのまま食べられる食品を上手に利用しましょう。

