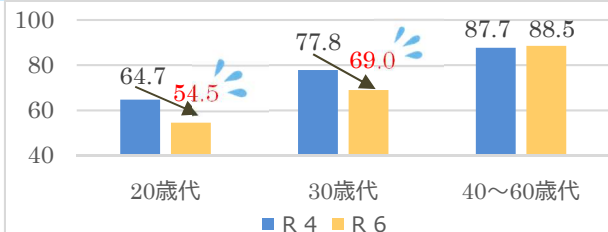


食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

朝ごはんを食べよう！

【見附市の現状】20歳～40歳代の朝食を毎日食べる割合が減少傾向



左図は、見附市の「健幸アンケート」の結果の一部です。見附市の現状、朝食を食べる割合は年々減少傾向です。特に20歳代（54.5%）と30歳代（69.0%）の若者・働き世代は、40～60歳代（88.5%）と比較すると低い傾向にありました。

朝食＝からだや脳が1日活動できるように準備をする、大切な役割がある



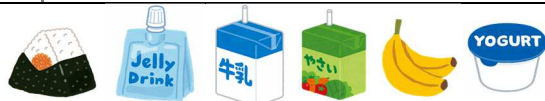
朝ごはんの役割は、

- ▶午前中にしっかりと**活動**できる：脳に栄養がとどく
- ▶エネルギーや栄養素を**補給**する：起床後はエネルギーが少ない状態
- ▶体温を**上昇**させる：消化管が動き出すことで熱を生み出す



できることから始めよう！朝食のバランスUPのコツ！

ステップ① 朝食習慣がない人 ▶▶▶ **簡単に食べられるもの**から始めましょう



例）おにぎり、牛乳、野菜ジュース、バナナ

甘い菓子パンは、腹もちが良くないわりに高カロリー
たまごやハム・レタスが入ったサンドイッチがおすすめ



ステップ② 食べる習慣はあるが、1品しか食べていない人 ▶▶▶ 今の食事に**プラス1品**しましょう



肉、魚、たまご、豆・乳製品などの食材
(たんぱく質を多く含む)

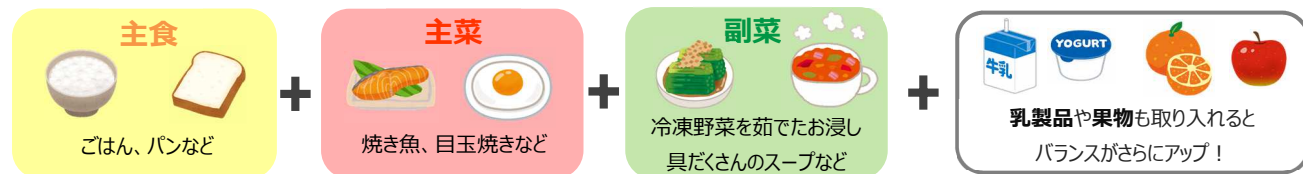
さば缶・ツナ缶、たまご、サラダチキン、納豆、牛乳など

や **野菜・海藻・きのこ類のおかず** がおすすめ
(ビタミン・ミネラル、食物繊維を多く含む)



味付きのり、めかぶ、冷凍や市販のおかずなど

ステップ③ 毎日朝食を食べている人 ▶▶▶ **食事のバランス**を意識して食べましょう



朝ごはんの用意は“時短でバランスよく”がポイント

①事前に仕込みをしておく

- ・夕食準備のついでに朝食で使う予定の野菜を切っておくと便利！

- ・冷凍ストック食材の活用も◎



- ・きのこは小房に分ける
- ・青菜はまとめて下茹で
- ・油あげやねぎは切って冷凍

②前日の夕食の残りや常備菜を活用

- ・イチから作らなくても、前日の夕食を多めに作って残りを活用。

- ・休日に作り置き常備菜を準備しても◎



③電子レンジを使って時間を上手に使う

- 電子レンジに入れて、その間に別の料理の準備をする。

- 忙しい朝の時間を有効に活用しよう！

