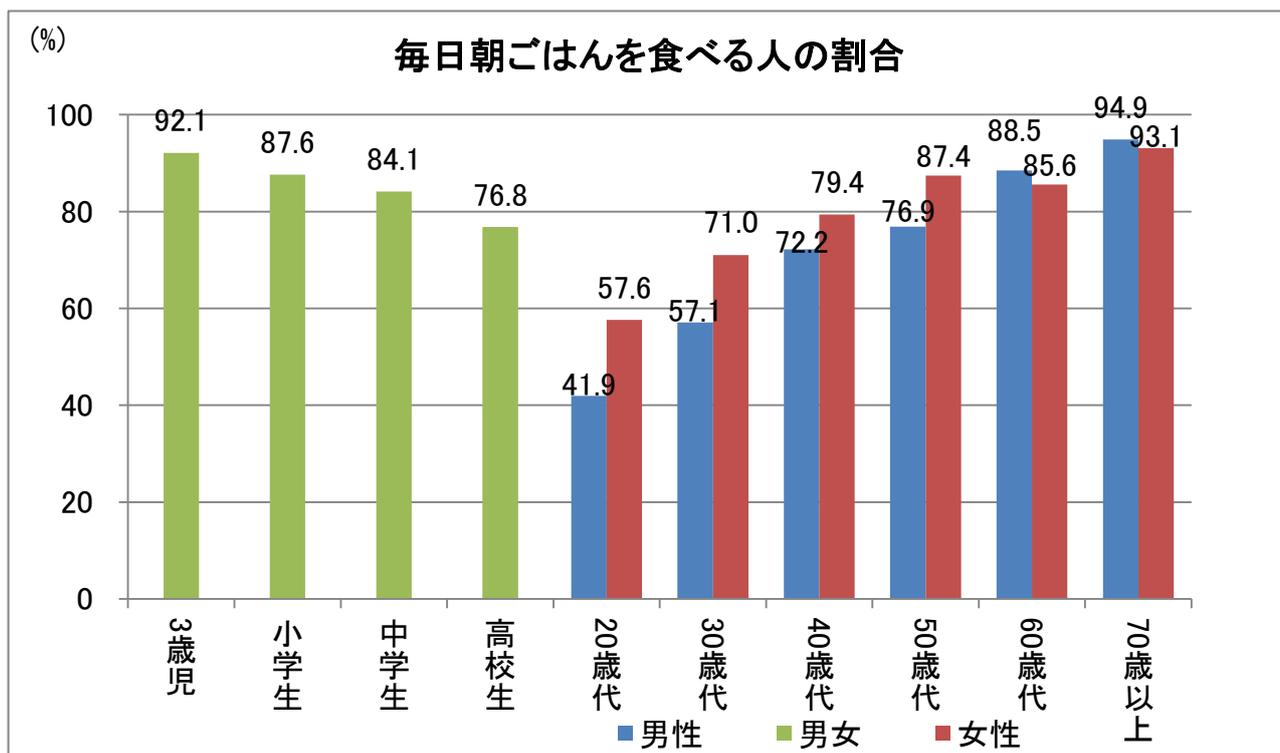


# 毎日朝ごはんを食べましょう！

みなさん、朝ごはんを毎日食べていますか？

下のグラフは、平成 23 年度に津山市・津山市教育委員会が行った調査結果です。



グラフからわかるように、毎日朝ごはんを食べている人が少ない年代は、20 歳代の男性です。朝ごはんを食べない理由を尋ねると、「ねむくて食べる時間がない」、「食欲がない」、「忙しくて食べる時間がない」という順になっています。

毎日朝ごはんを食べることによって、体にはこんな良い変化があります。

- (1) 脳や体にエネルギーが補給される
- (2) 体温が上昇する
- (3) 胃腸の働きをうながす

朝ごはんを食べると、血糖値や体温があがり、集中力や仕事へのやる気がアップします。

朝ごはんをバランスよく食べることは基本です。忙しくて時間がない朝や食欲がない朝も、手軽に食べれるものや簡単に作れるもの等を食べるようにしましょう。

(1) 朝ごはんはどんなものを食べていますか？

ステップ1から4までありますので、出来ることから取り組んでみましょう。

まず第一歩

### ステップ1

野菜ジュース、  
飲むヨーグルト、  
ゼリー飲料など



ステップ1  
に追加して

### ステップ2

くだものや  
ヨーグルトなど



ステップ2  
に追加して

### ステップ3

おにぎりや  
パン、シリアル



組み合わせ  
を考えて

### ステップ4

おかずをプラスし  
て、主食(ごはんや  
パンなど)・主菜(魚  
屋肉など)・副菜(野  
菜など)がそろった  
食事をしましょう



(2) 食欲がない方へは

- ①夕食が遅くなる時は、主食(ごはん・パン・めん類)は控え目にする。
- ②揚げ物や、脂の多い肉類を控えて、野菜や魚料理にする。
- ③夕食だけでも、ゆっくりかんで食べるようにする。
- ④寝る前に食べ過ぎると、睡眠の質が低下するので、食べる量は控え目に。

朝ごはんを毎日食べて元気にすごしましょう。

お問い合わせ先：津山市健康増進課  
電話番号 0868-32-2069