

毎日朝食を食べていますか？

朝食にはいいこといっぱい！



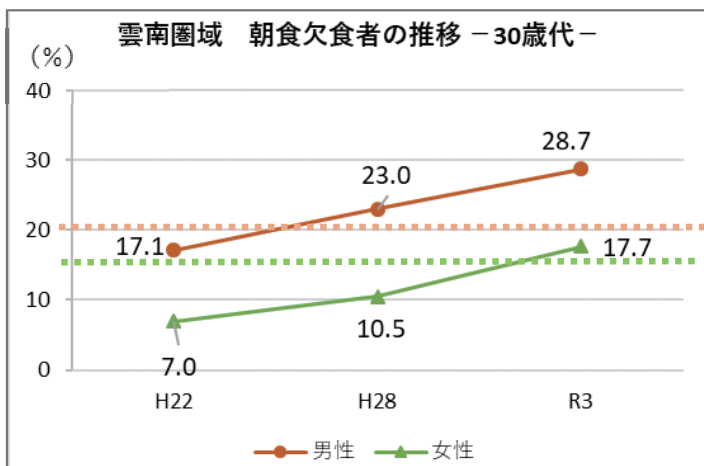
朝食を食べるとこんないいことが！

- ★カラダのエネルギー源になり、元気に活動できる！
- ★脳のエネルギー源になり、集中力がアップ！
⇒心の健康にもつながります！
- ★生活リズムが整い、睡眠の質が向上！
- ★排便リズムが整い、便秘の予防に！
- ★エネルギー消費が高まり、太りにくい体に！



出典：※ 1, 2, 4, 6

雲南圏域の現状



雲南圏域では、30歳代の男女ともに朝食欠食者の割合が年々上昇しています。現状として、健康長寿しまね推進計画の目標値に達していません。

簡単な朝食からトライ！

STEP1

エネルギーの補給ができるものを1品



STEP2

たんぱく質・ビタミン・ミネラルを手軽にとれる1品を+1



STEP3

主食+主菜+副菜をそろえて食べる。

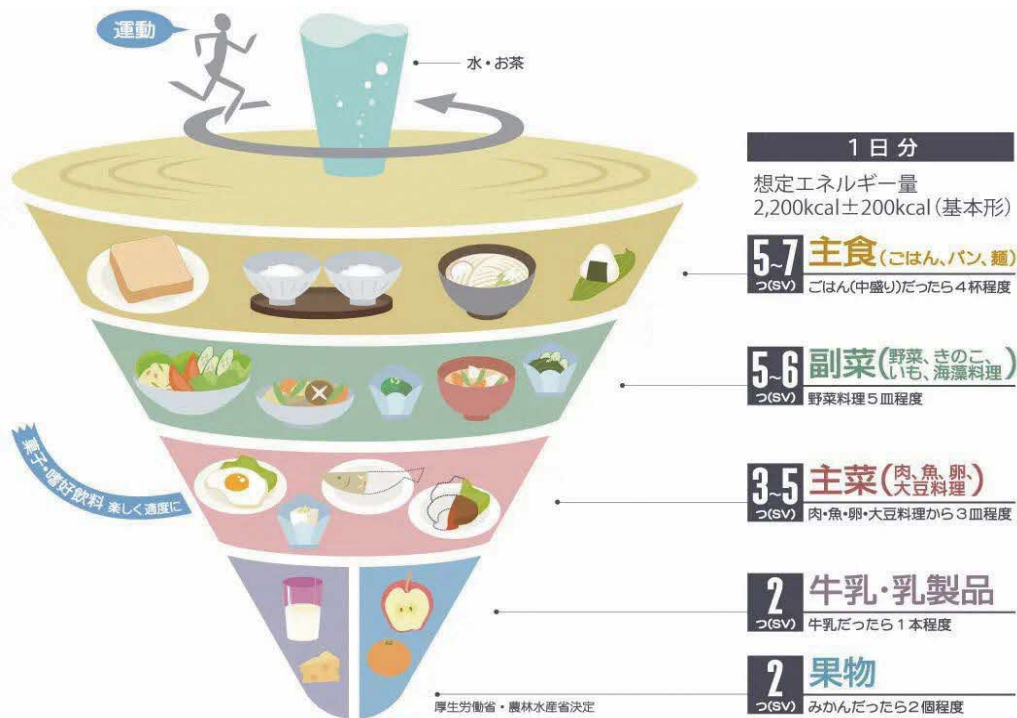


作る時間がないという方はまずはエネルギー補給のできる1品からはじめませんか？簡単なものから少しずつ、朝食のステップアップをしていきましょう！まずは**“何か食べないと！”**という意識を持つところから！

出典：※ 3

どんなものを選んで食べればよい？

朝食の準備や食べる習慣がつき、慣れてきたらバランスよく食べられるよう意識できるといいですね。



コマの中にはバランスのとれた1日分の料理と、その組み合わせが示されています。1食あたりのバランスが悪いからといって、すぐに食事バランスが悪いと判断する必要はありません。3～4日を目安にバランスをチェックしてみましょう。

(注)図は成人（エネルギー必要量2200～2400kcal）の場合の目安を記載

特に野菜の1日の摂取目標は「**350g**」と言われています。
今の食事に**野菜料理を+1皿**追加してみませんか？！
野菜をしっかり取るための工夫は右のコードをチェック！！



出典：※5

食べる時は噛むことも意識して

唾液には、①口の中の汚れを洗い流す
②味を感じさせる
③飲み込みやすくする
④口の中の粘膜保護 ⑤歯の修復促進作用
⑥消化酵素の働きで消化を助ける作用
⑦抗菌作用など多くの重要な働きがあります。
この唾液の分泌を促すのが**よく噛むこと**です。
更に噛むことは**脳の活性化**にも繋がります。

かかりつけ
歯科医を持ち
歯のお手入れ
もしっかり
しましょう♪



朝からしっかりおいしく食べて

全身の健康状態の維持や回復に繋がっていきましょう！ 出典：※7

出典：・農林水産省「朝ご飯を食べない？」(※1)、「食育の推進に役立つエビデンス(根拠)」(※2)、「おうち時間でLet's朝ご飯」(※3)
・文部科学省「生活リズムの確立と朝食(食事)」(※4) 「食事バランスガイド」(※5)
・関野由香「食事時刻の変化が若年女子の食事誘発性熱産生に及ぼす影響」日本栄養・食糧学会誌、2010、Vol.63、No.3、101-106.(※6)
・公益財団法人8020推進財団「からだの健康は歯とお口から」～歯周病対策で健康力アップ～ (※7)