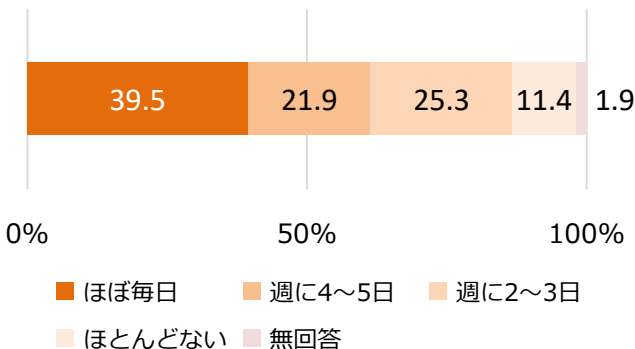


市民の食生活の現状

「主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。」と質問したところ、「ほぼ毎日」と回答したものは**39.5%**でした。

主食・主菜・副菜のそろえ頻度



平成27年度旭川市食育アンケート調査結果

そろえられない理由として、「手間が煩わしい」が最も多く、次に「時間の余裕がない」、「量が多くなる」となっています。

また、**旭川市民の2割が朝食を食べていません**でした。昼食、夕食についても1割が食べていませんでした。

- 1日3食食べなければいけないの？
- 主食・主菜・副菜を3つそろえた食事を、1日2回以上食べることがいいのはなぜ？

次の面をみてみよう

食事はなぜ1日3食？

3食に分けることで、身体への負担や栄養の偏りを少なくします

～それぞれの役割～

朝食

- ・身体が目覚める
- ・排便が促される
- ・体内リズムが整う



昼食

- ・身体を動かす力になる
- ・食べすぎや間食を防ぐ

夕食

- ・身体に必要な栄養がとれやすくなる
- ・夜食による肥満を防ぐ

家族や友人と一緒に食べることで、心の栄養にもなります

毎食、食べたい

主食・主菜・副菜とは？

主食

米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物の供給源となる。

主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主としてたんぱく質の供給源となる。

副菜

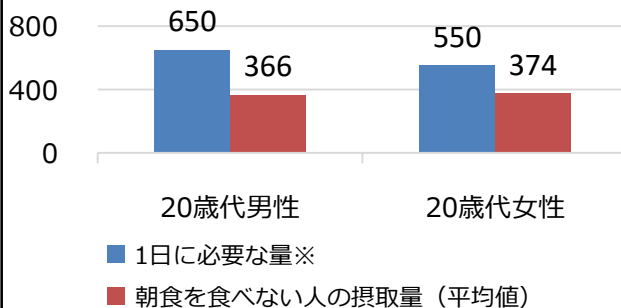
野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たす。

1日2食で必要な栄養素量をとるのは、かなり難しいです

朝食を食べていない人は、いくつかの栄養素が、1日に必要な量に**大きく足りていない**ことが分かっています。

カルシウム

(単位：mg/日)



※カルシウムの推定平均必要量(18~29歳): 男性650mg 女性550mg

資料: (1日に必要な量)厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」(朝食を食べない人の摂取量)厚生労働省「平成27年国民健康・栄養調査」

1日2食で必要な栄養素量をとろうとすると、1食でたくさん食べなければなりません。まったく朝ごはんを食べていないという人は、まず一口だけでも、何か口に入れることから始めましょう。

【朝食をとるための工夫】

- すぐに食べられるものを用意しておく
例 パン、野菜ジュース、バナナなど
- 通勤途中で購入する

あさひかわ食の健康づくり応援の店
令和3年4月発行
旭川市保健所保健指導課