

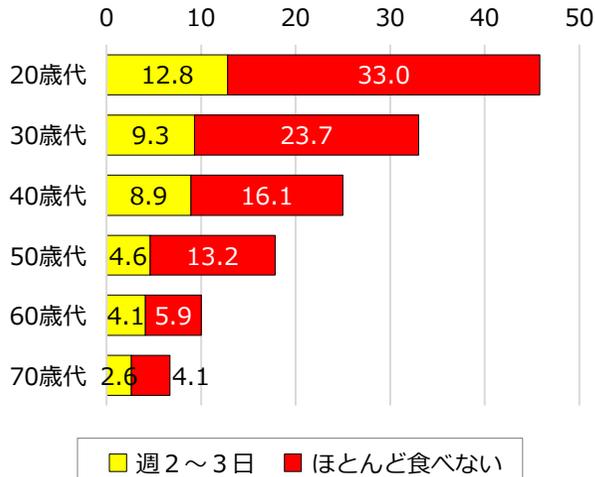
市民の食生活の現状

朝食を食べない人は、 どのくらいいるの？

習慣的に朝食を食べていない人
(摂取頻度が週2～3日未満の人)は、
20歳代では2人に1人 (45.8%)、
30歳代では3人に1人 (33.0%)。

年齢が若いほど朝ごはんを食べていない
傾向が明らかになりました。

朝食欠食割合



(令和3年度旭川市食育アンケート調査結果)

朝食に比べると割合は少ないものの、昼食
や夕食を食べていない人もみられます。

1日3食を心がけましょう！！

食事はなぜ1日3食？

3回に分けることで、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～

昼食

- ・身体を動かす力になる
- ・食べすぎや間食を防ぐ

朝食

- ・身体が目覚める
- ・排便が促される
- ・体内リズムが整う



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

あさ た 朝ごはんを食べると

- たんぱく質や炭水化物、鉄、
ビタミンなどの
栄養素の摂取量が増える



- 睡眠の質が良いことや
不眠傾向の人が少ない

- ストレスを
感じていない人が多い



朝食をとるための工夫

朝食をとる習慣のない人は
まずは一口だけでも食べる
ことから始めましょう。



調理のいらぬ食材(パン、野菜ジュース、
バナナなど)を用意したり、通勤途中で購入
するなどの工夫で、より手軽にとれます。

毎食そろえたい

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。

あさひかわ食の健康づくり応援の店
令和5年4月発行
旭川市保健所保健指導課