

市民の食生活の現状

朝食を食べない人はどのくらい？

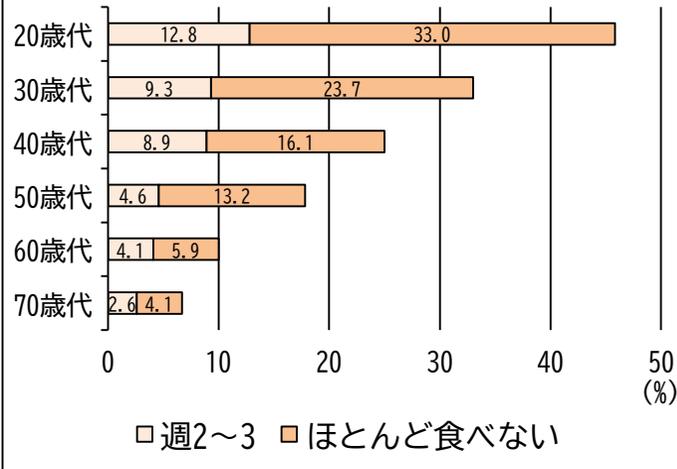
習慣的に朝食を食べていない人
(摂取頻度が週2～3日未満の人)は

20歳代では2人に1人 (45.8%)

30歳代では3人に1人 (33.0%)

年齢が若い人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年度旭川市食育に関するアンケート調査結果)

朝、時間がないからと朝食を抜いて家を出ていませんか？朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ...ということになりがちです。



朝ごはんが大切な理由

私たちの体は寝ている間にもエネルギーを使っていて、朝にはエネルギーや必要な栄養が少なくなっています。朝ごはんを食べると、脳や体が目覚め体温が上がり、便秘の予防・解消などに効果があります。



食事はなぜ1日3食が好ましい？

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！



～3食それぞれの役割～

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
- ・食べ過ぎや間食を防ぐ

夕食

- ・身体に必要な栄養素がとりやすくなる
- ・夜食による肥満を防ぐ

1日3食を心がけましょう

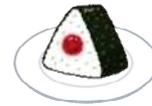
まずは、簡単な食事から

STEP① まずは1品だけでも何か口に入れてみましょう。



- ・ヨーグルト
- ・りんご

STEP② ごはんやパンを食べる習慣がある場合は、何かもう1品加えてみましょう。



- ・おにぎり
- ・具だくさんみそ汁

STEP③ さらに1品プラスすると、栄養バランスだけでなく、食事としての満足度もアップします。



- ・ごはん
- ・目玉焼き
- ・具だくさんみそ汁
- ・ほうれん草のお浸し

主食・主菜・副菜の3つをそろえると幅広い栄養素がとれるバランスの良い献立になります。



あさひかわ食の健康づくり応援の店
令和7年4月発行
旭川市健康保健部健康推進課