

あさ た
朝ごはんを食べて
げんき にち
元気に1日をスタート!

1日の始まりに食べる朝ごはんは、その日のエネルギーになる大切なものです。

しかし、朝ごはんを食べたいと思っても、時間がなかったり、どのようなメニューが良いかわからず、悩んでいる方もいるのではないのでしょうか。

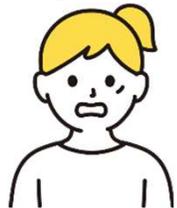


何を食べたら良いの？

みなさんは朝ごはんを食べていますか？
習慣的に朝ごはんを食べていない※市民は
※摂取頻度が週2~3日未満

20歳代では2人に1人
30歳代では3人に1人
(令和3年度旭川市食育に関するアンケート調査結果)

年齢が若い人ほど朝ごはんを食べていない傾向があります。



「朝は何も食べていない」という人は、まず、エネルギー減となる食べ物や飲み物を口にするとところから始めましょう。

特に**朝ごはん**を抜いてしまうと、
脳や体のエネルギーが不足し、
疲れが生じやすいといわれています
簡単なものでもよいので
朝ごはんをとる習慣を
つけるようにしましょう



朝ごはんをステップアップ!

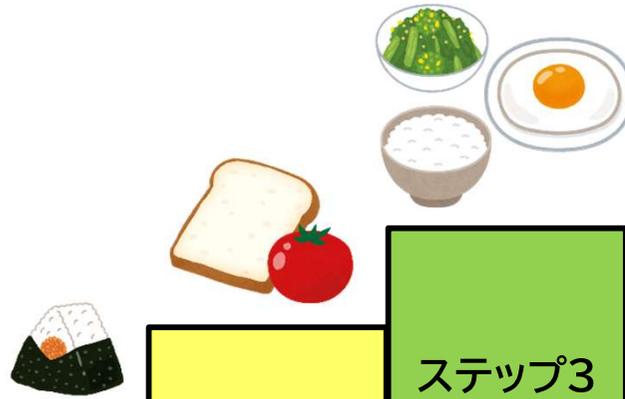
いきなりバランスの良い食事をとることは難しいもの。
まずは一口食べる習慣をつけるなど、自分に合った方法でステップアップを目指しましょう。

食べていない人は

ステップ1
まずは
食べる習慣を

ステップ2
2種類以上組
み合わせよう

ステップ3
主食・主菜・副
菜を揃えて食
べよう



しゅうかんか
習慣化されてきたら、
あさ
朝ごはんづくりにも

チャレンジを!



これから朝ごはんづくりを始めたい方や、日頃から朝ごはんの用意に負担を感じている方も、元気に1日をスタートするために、「簡単、おいしい、朝ごはんレシピ集」を、ぜひお役立てください。



二次元コードを
読み取って
レシピを
ダウンロード



旭川市のホームページに移動します。



あさひかわ食の健康づくり応援の店
令和8年4月発行
旭川市健幸保健部健康推進課