



- 6月は食育月間 -

健康は朝から始めよう!!

# 朝ごはんをしっかり食べてる!?

健康増進課 ☎ 0538-37-2011 FAX 0538-35-4586



朝ごはんを食べるとうれしい

5つのコト

1. 集中力や記憶力アップ
2. 代謝アップで太りにくく
3. 腸が活性。便秘改善
4. 体内リズムを最適化
5. 生活習慣病予防に

6月は農林水産省の定める「食育月間」です。市では、乳幼児から年配の方までそれぞれのライフステージに合った食育を推進しています。

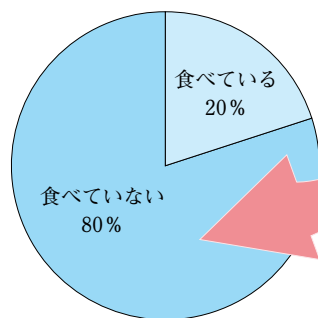
**とってもすごい！朝ごはんの力**

皆さんは朝食をしっかりと取っていますか？一日の始めに取る朝食は、一日の活動のエネルギー源になるだけでなく、私たちの心や体に良い効果をたくさんもたらしてくれます。起床時は、頭や体にエネルギーが不足している状態です。栄養バランスの良い朝食を取ること、脳が目覚め、体温が上がり、体の隅々まで活性化します。

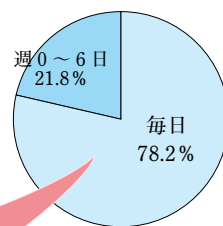
**聞いてみた！高校生の朝食事情**

市では昨年度に高校の食育講座を通じて、市内高校生の朝食事情についてアンケートを実施しました（左図）。結果、ほとんどの生徒は毎日何かしら朝食を取っていますが、**バランスの良い食事を取っている生徒はわずか**ということがわかりました。

Q：朝食で「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べているか？



Q：一週間のうち、朝食を取った回数は？



**バランスの良い食事を取ることが課題！**

**朝ごはんをしっかり食べてる？**

朝食を取れない事情はさまざまです。しかし、良いことづくめの朝食を取らない手はありません。ご家庭の食卓を今一度見直してみてはいかがでしょうか。

# 食事のバランスを良くするには？

バランスの良い食事が、心や体の健康の源です。なかなか朝食を取れないという方も、少しずつ食事のバランスを整えていきましょう。バランスの良い食事とは、主食（主にごはんやパン、麺など）、主菜（主に肉や魚、大豆、卵など）、副菜（主に野菜など）がそろった食事です。

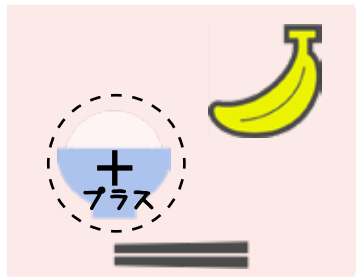
時間がなくて品数をそろえられないという方に、ちょっとの工夫で朝食を簡単にグレードアップする方法を、いわた食育キッチンの皆さんが紹介します。

## — できるコトからコツコツと! 朝ごはんステップアップ —

現在のメニューが  
何か1品だけ

↓ STEP ①

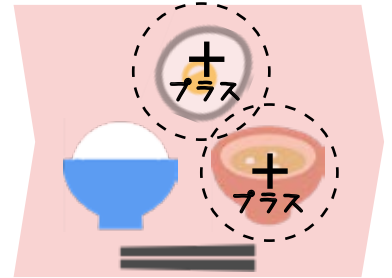
果物や牛乳、ヨーグルトのみという人は、主食を食べるようにしましょう



現在のメニューが  
主食だけ

↓ STEP ③

みそ汁やスープ、おかずなど1品追加してみましょう



現在のメニューが  
主食+1品

↓ STEP ②

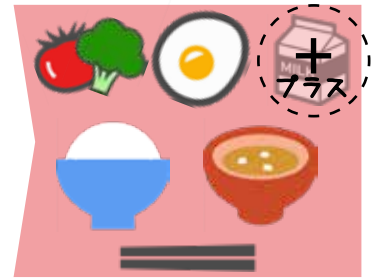
おかずを増やし、主菜、副菜をそろえるようにしてみましょう



現在のメニューが  
主食、主菜、副菜  
がそろっている

↓ STEP ④

すばらしい食事です。  
果物や乳製品を追加  
してみましょう



小鉢は常備菜を作っておくと、朝作らなくてもプラス1品に



冷や奴や納豆は調理いらずで、簡単にタパク質が取れます



副菜や汁物の野菜はあらかじめ切っておくと時短に



時短で品数アップ!  
バランスを意識しま  
しょう



いわた食育キッチン作

### こんな朝食いかがですか？

ごはん（主食）、鮭の塩焼き（主菜）  
ほうれん草のおひたし（副菜）、みそ汁（汁物）

point!

みそ汁には、ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、豆腐、わかめ、ネギを入れました。  
具だくさんの汁物を前日に調理することで時短になります!