

朝食、食べていますか？

Q. 朝食を食べていないと起こりやすいことは？

体がだるく、集中力が続かない



脳や体のエネルギーが不足する

お通じの調子が悪い



食べる量が少なく腸への刺激が少ない

太りやすく、身体が冷えやすい



たんぱく質が不足して体温が上がらない

健康な毎日を送るために、
朝食で一日のスタートを！

大仙市では若い世代に欠食が多い現状にあります

中学生・高校生で欠食する人の割合 → 14.9%

6~7人に1人

20代男性で欠食する人の割合 → 20.0%

5人に1人

20代女性で欠食する人の割合 → 30.3%

3~4人に1人

【出典】第2次健康大仙21計画 中間評価のための健康と生活習慣に関するアンケート調査



若い女性に多くみられる「やせ願望」や「ダイエット指向」は、健康問題のリスクを高めたり、将来子どもができたときに生活習慣病にかかるリスクが高まってしまう

裏面もご覧ください

まずは簡単な朝食から始めて、徐々にいろいろな食品を
組み合わせてバランスのとれた食事にすることが健康への第一歩！

朝食抜き



主食だけでも
何か食べる



主食・主菜・副菜を
そろえる



忙しい朝でも朝食を食べるためのポイント

朝は忙しくて、食べる時間がないなあ…



調理せず、すぐに食べられるものを事前に購入しておく
と便利です。おにぎりやサンドイッチ、インスタントの汁物、
ヨーグルト、バナナやキウイフルーツなどの果物、レンジで
加熱する肉まんや蒸し鶏などもおすすめです。

簡単に調理できて、栄養があるものを食べたい！



ひと工夫で不足しがちな栄養素が補えます！

インスタントのみそ汁 + 豆腐 or お麩

ヨーグルト + バナナ or きな粉 or ナッツ類

食パン + チーズ or ゆで卵 or ツナ缶

たんぱく質UP