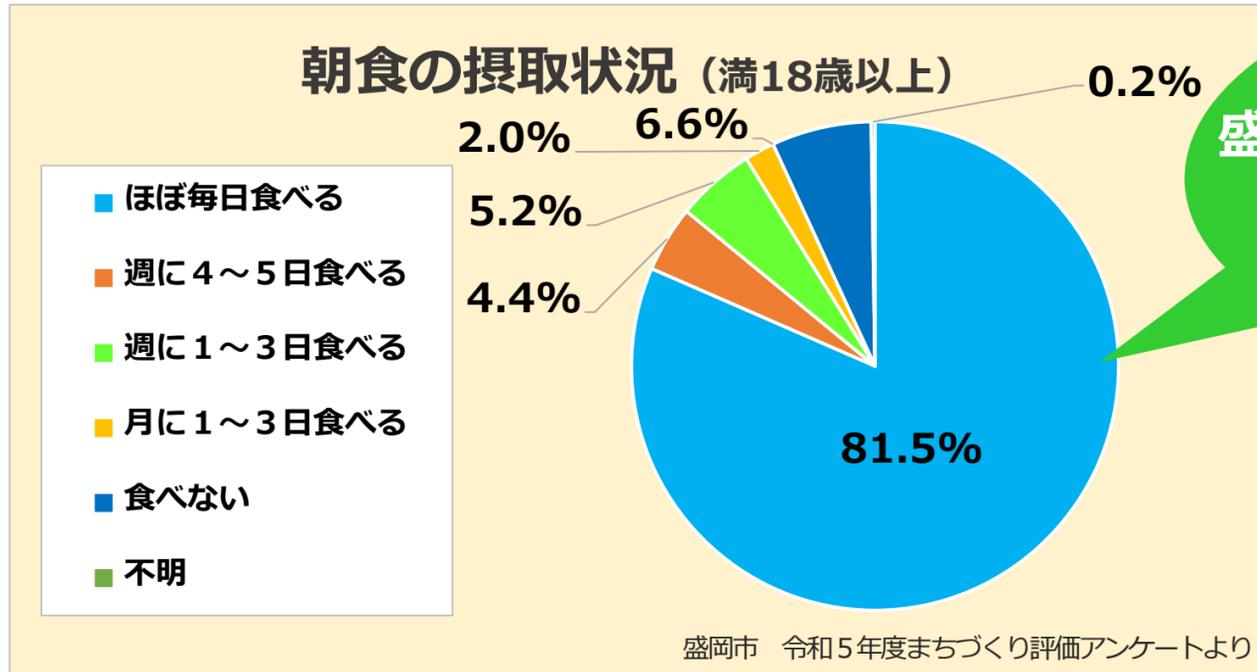


# 新生活応援！

## スタートダッシュは朝ごはんから

春は、新たなことにチャレンジしたり、環境が変わったりと、なにかと忙しい新生活が始まります。だからこそ、心と体を健康に保つことは重要です。健康維持のためには、まず朝食を摂ることが大切です。朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。

### ◆ 盛岡市の朝食の現状



盛岡市民の約5人に1人は毎日朝食を食べていない？！



### ◆ 朝食を食べるメリット

日本人を対象とした研究で「朝食を毎日食べる人」と「そうでない人」を比較すると、朝食を食べることで、様々なメリットがあることがわかります。（※）

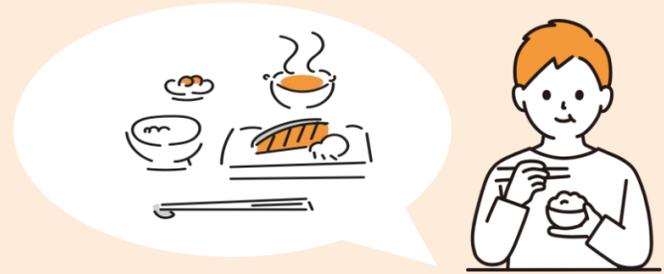
#### 体内時計を整える

「体内時計」とは人の体に備わった1日を刻む時計のことで、約25時間の周期となっており、毎日30分程の「ズレ」が生じます。このズレをリセットしてくれるのが朝の「光」と「朝食」です。朝の光を浴び、朝食を食べて体内時計をリセットすることは、健康を維持するために大切です。



#### 生活習慣病予防になる

朝食を食べることで、昼食や夕食での「まとめ食い」を防ぎ、肥満の予防につながります。



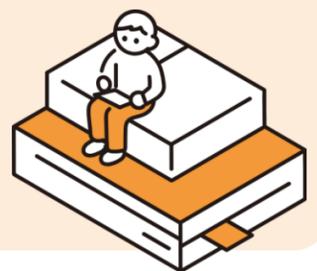
#### 睡眠の質向上や心の健康につながる

「朝食を毎日食べる人」のほうが、そうでない人に比べて、睡眠の質がよい人が多いことや不眠傾向の人が少ないことが報告されています。また「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができていたと報告されています。



#### 集中力がアップする

ごはんなどの主食を食べると脳のエネルギー源になるブドウ糖となって、朝から勉強や仕事に集中できます。中学生を対象とした研究では「朝食を毎日食べる人」のほうが、そうでない人に比べて学校の成績や学力テストの点数がよいことが報告されています。



（※）参考 農林水産省 「食育」ってどんないいことがあるの？～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～統合版（令和元年10月）  
農林水産省 みんなの食育「生活リズムを整える」 [https://www.maff.go.jp/j/syokuiiku/minna\\_navi/topics/topics1\\_03.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiiku/minna_navi/topics/topics1_03.html)

# 朝食を充実させるコツ

忙しい朝でも朝食をとることが大切です。朝食を無理なく続けるために、少しずつレベルアップしていきましょう。



朝食を食べていない人は

朝食は食べるが品数が少ない人は

朝食をしっかり食べている人は



**ホップ**  
まずは毎日なにか食べる

**ステップ**  
食べる品数を増やす

**ジャンプ**  
主食・主菜・副菜を揃える

## ホップ まずは毎日なにか食べる

朝食を食べていない人は、まずは食べる習慣を身につけましょう。朝に食欲がない人は、夕食の時間や量を見直してみましよう。寝る前の飲食を控えることも大切です。

＼調理しなくてもいいものを用意♪／



## ステップ 食べる品数を増やす

朝食を食べる習慣がついたら、品数を増やしてみましよう。ご飯には納豆やみそ汁、パンにはサラダや目玉焼きなどを組み合わせるなどパターン化すると、考える手間が省け、忙しい朝でも準備しやすくなります。

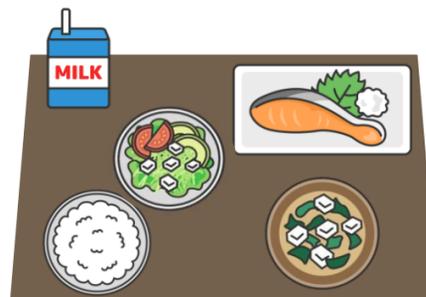
＼手早く作って食べれる食材をストック♪／



## ジャンプ 主食・主菜・副菜 を揃える

主食・主菜・副菜を揃えることで栄養バランスの良い朝食になります。牛乳などの乳製品や果物も組み合わせ、元気で充実した1日を過ごしましょう。

- 「主食」 ご飯、パン、麺類、芋類など
- 「主菜」 肉、魚、卵、大豆製品など
- 「副菜」 野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなど



作り置きをしたり、前日に下準備をしておくと楽ちんです♪

例) 材料をカットしておく  
下味をつけておく  
夕食を多めに作って取り置く



主菜と副菜が一緒にとれる一品にするのもオススメです

例) 具沢山のみそ汁  
野菜入りオムレツ  
めかぶ入り納豆

