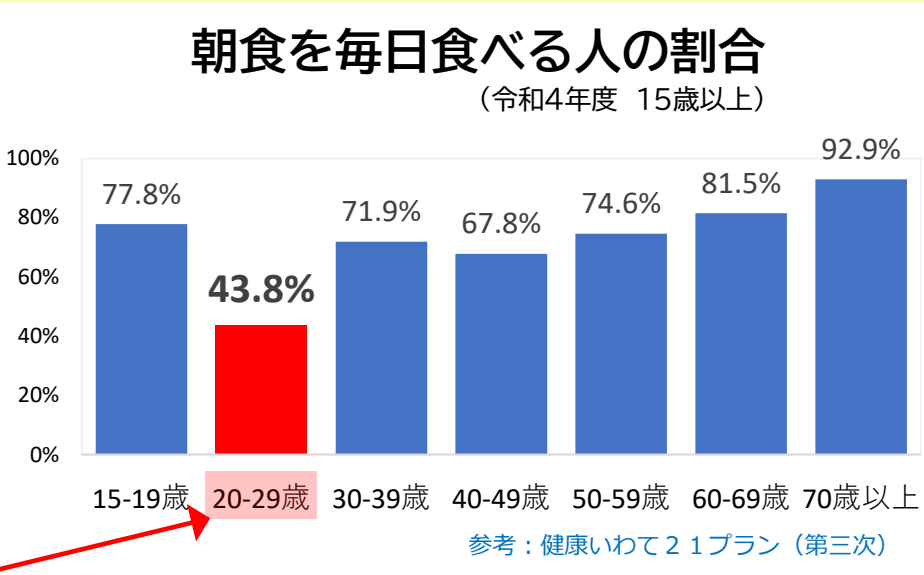
新生活の第一歩 毎日朝ごはんのすすめ

一年の中でも特に春のこの時期は、新たな生活を始める人はもちろん、環境の変化が多い時期でもあります。慣れない環境で、食生活が乱れがちになってしまうことも…。食生活を整えるためには、朝食を摂ることが大切です。朝の食習慣を整え、よりよい新生活のスタートを切りましょう！

☑ 岩手県民の朝食の現状に注目！

20代の
約2人に1人が
毎日朝食を
食べていない！



☑ 朝食を食べるといいことがたくさん

肥満の予防

朝食の欠食は「まとめ食い」や「どか食い」の原因になります。朝食を食べることで体温が上昇し、エネルギー代謝もUPするため、太りにくいからだ作りに役立ちます！

体内時計を整える

私たちの体にある「体内時計」は25時間周期。朝食と朝日を浴びることで体内時計のズレがリセットされ、心身の健康を保ちます。

※農林水産省　みんなの食育
「生活リズムをととのえる」参考

集中力アップ

脳のエネルギー源は主にブドウ糖です。朝食にご飯やパンなどの主食を食べることで集中力がアップします！

※農林水産省　めざましごはん
「朝ごはんを食べないと？」参考

便秘の予防

朝食を食べることで胃や腸が刺激され排便を促す働きが！便秘が解消されると腸内環境が整い、免疫力アップにもつながります！

忙しいあなたにオススメ！

パパっと かんたんバランス朝ごはん！

忙しい朝は、朝食も栄養バランスが乱れがちになります。いつもの主食にちょこっとプラスして、**たんぱく質**（肉、魚、卵、大豆製品などに多く含まれる）や**ビタミン、ミネラル、食物繊維**（野菜、海藻、きのこ、こんやくなど）も一緒に摂ると、よりバランスのよい朝食になります。

和食派

ごはん

おにぎり

＋

野菜をたくさん入れると減塩にもつながりGOOD！

具だくさんみそ汁　ゆでたまご

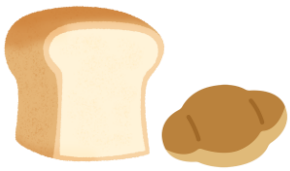
前日の夕食を多めに作り、朝食に取り入れると準備がスムーズに！

＋

めかぶ　納豆　ミニトマト

火を使わずに、簡単に食べられるものから始めましょう！

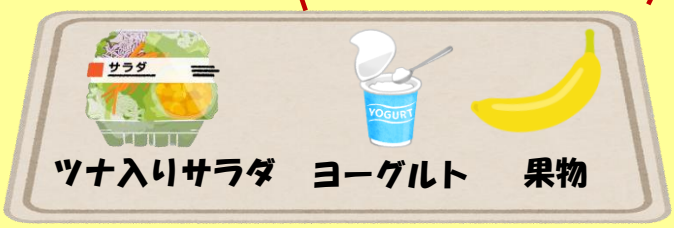
洋食派



パン

＋

乳製品や果物でビタミンやミネラル補給に！



ツナ入りサラダ　ヨーグルト　果物

冷蔵庫から取り出してすぐに食べられる物を活用しましょう。

＋

洗い物が減らせる♪

電子レンジで簡単調理

カット野菜　卵　ポーチドエッグトースト

カット野菜や電子レンジを活用したレシピであっという間に朝ごはんができあがり♪

菓子パンは
砂糖や油が多く、
栄養バランスが偏りやすいので要注意！

盛岡市保健所　健康増進課