



# あなたは昨日、何回 食事をしましたか？



## 1日3食

食べられていますか？

「そういえば朝ごはん食べなかったな...」

「昨日に限らず、1食の日もあるな...」

という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。



### 1日3食必要なのはなぜ？

少ない食事回数だと、1日に必要な  
栄養素量を全てとることができません！

▶ 朝食を食べない人は、いくつかの栄養素が  
不足していることがわかっています。

▶ 長い絶食後の食事では、体は効率よく  
エネルギーをとりこみ、余分なエネルギーは  
貯蔵するため、少ない食事回数は肥満の  
要因になります。

【作 成】 天使大学 看護栄養学部 栄養学科

【監 修】 天使大学 栄養教育論

【参考資料】 柴田重信: 食べる時間でこんなに変わる 時間栄養学入門、  
株式会社講談社(2022)/ 農林水産省: 朝ごはんを食べないと？

【実 施】 北海道

## 【 朝 食 】



○ 脳に必要なエネルギーがチャージ  
され、体内時計がリセットされます。

### ～朝食を食べるメリット～

- ① 体温が上昇して体が動きやすくなる
- ② 勉強や仕事の効率がアップする
- ③ 肥満や高脂血症等の生活習慣病を予防

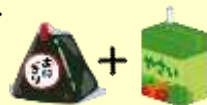
### ～朝食を作る時間がないとき～

◎調理不要な食材を組み合わせましょう！

(例) おにぎり+野菜ジュース

バナナ+ヨーグルト

シリアル+牛乳



## 【 昼 食 】



○ 午後の活動に必要なエネルギー  
や栄養素、水分の補給が大切です。

○ 昼食の休憩時間でリフレッシュ  
して、午後の作業効率をアップさせま  
しょう。

## 【 夕 食 】



○ 1日活動し疲労した身体と心を  
回復させるために大切です。

○ 夕食の時間が遅いときは、できる  
だけ脂っこいものを避け、消化の  
よいものを食べましょう。

簡単！時短！

## 1日3食を無理なく続けるコツ！

### コツ1. 調理不要な食材を常備

おすすめは

- ① 缶詰
- ② 納豆
- ③ 豆腐 など



### コツ2. 電子レンジを活用した時短レシピ

(例)

#### 豚肉ともやしのレンジ蒸し



豚バラ肉ともやしを耐熱容器に広げてレ  
ンジで加熱するだけ！ ぽん酢やドレッシング  
をかけてすぐに食べられます◎

### コツ3. 冷凍作り置きおかず

時間のある休日に作り置きおかずを作っ  
て、1食ごとに分けて冷凍するだけ！

肉や魚は下味をつけて冷凍しておく、火  
を通すだけで食べられます◎



### ポイント

- ☑ 「朝食」は食材を組み合わせよう
- ☑ 「昼食」を食べてリフレッシュしよう
- ☑ 「夕食」は消化のよいものを食べよう
- ☑ “簡単・時短のコツ”を実践しよう