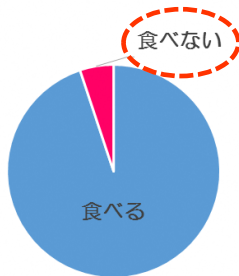


# 道民の朝食欠食率\*1 はどれくらい？

- ① 約 1 %
- ② 約 5 %
- ③ 約 10 %



## ちなみに・・・

- ★道民の男女別の朝食欠食率は  
男性**6.7%\***2(全国**5.6%\***3)  
女性**3.6%\***2(全国**3.1%\***3)
- ★朝食欠食率が最も高い年代は  
男性 **20歳代 27.8%\***2  
女性 **30歳代 11.8%\***2

**これを機に朝食を  
見直してみませんか？**



\*1 「錠剤などによる栄養素の補給」や「栄養ドリンク、菓子、果物、乳製品、嗜好飲料等を飲食した」場合を除く

\*2 H28 年度健康づくり道民調査

\*3 H28 年国民健康・栄養調査

【朝食欠食率の答え】② (5.1%)

# 朝食の効果

## ①朝食による体温の上昇効果

朝食を食べると、消化管などの筋肉が動き出し熱をつくりだします。それにより寝ている間に下がっていた体温を上昇させ、1日の活動準備を整えることができます。

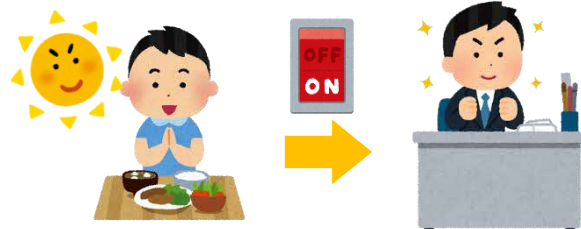


## ②エネルギー源や栄養素の補給

寝ている間にもエネルギーが使われているので、朝にはエネルギーを作るために必要な栄養素を補給することが大切です。

特にごはんやパンといった主食には、脳のエネルギー源である炭水化物が含まれています。

朝食を食べることで脳や体が目覚め、朝から勉強や仕事に集中することができます。



## ステップ1～3で朝食を食べよう！

### ステップ1

まずは手軽に食べられるものから！



### ステップ2

2種類以上組み合わせて！

おにぎり プラス味噌汁、パン プラス ヨーグルト



### ステップ3

エネルギーになる**主食**（ごはん、パン、麺類など）・身体をつくる**主菜**（肉・魚・卵・大豆製品など）・身体の調子を整える**副菜**（野菜・海藻・きのこなど）をそろえるとバランスが整いやすくなります！

ごはん派の人



パン派の人



作成：北海道浦河保健所・北海道静内保健所・  
北海道室蘭保健所・北海道苫小牧保健所  
実施：北海道