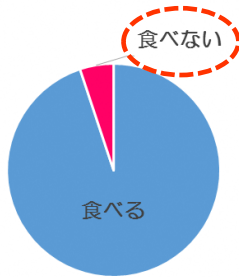


道民の朝食欠食率*1 はどれくらい？

- 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。

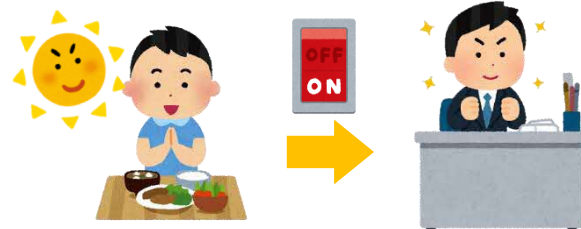


②エネルギー源や栄養素の補給

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

ごはん 魚 おひたし



★パン派の人

パン めだま焼き サラダ



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