



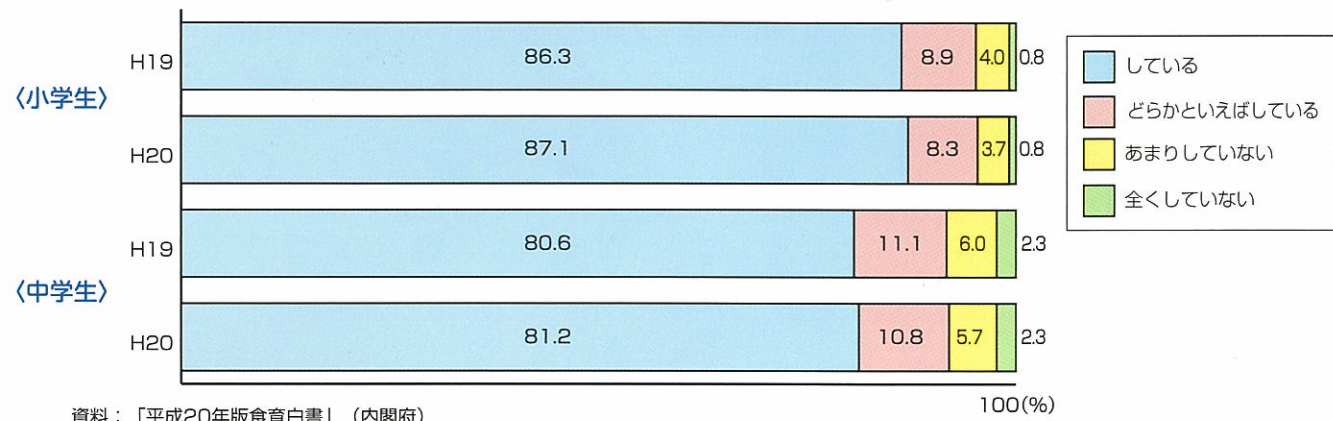
朝ごはんを食べよう！

私たちの体は寝ている間にもエネルギーを消費しており、朝は、脳の唯一のエネルギーであるブドウ糖が不足した状態になっています。朝ごはんを食べることで、脳にブドウ糖が補給され、脳が活性化するとともに、体温が上昇して活動しやすい体の準備が整います。

朝ごはんを食べずにいると、栄養がいきわたらないために脳が十分に働くことができません。早寝早起きで生活のリズムを整え、朝ごはんを食べて元気に一日をスタートさせましょう。

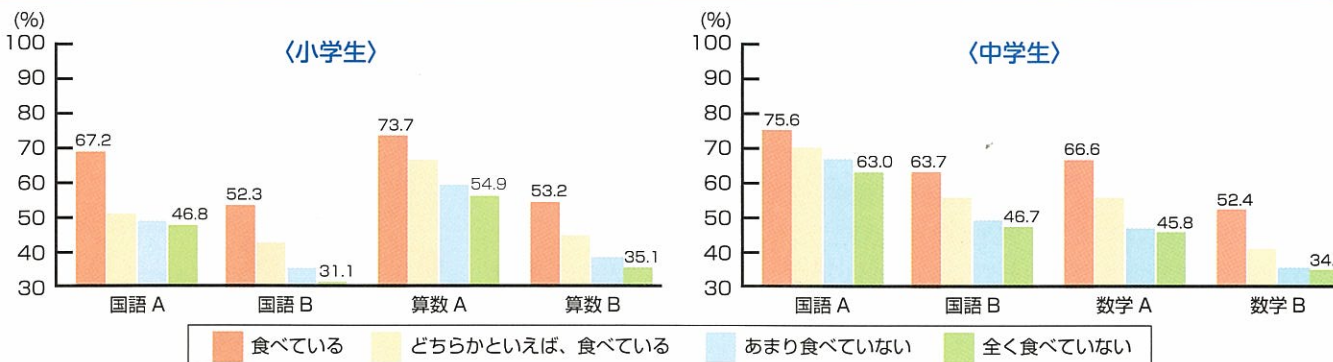
【参考1】朝食の摂取状況(小・中学生)

朝食を毎日食べる子どもの割合が、やや増加傾向にあります。



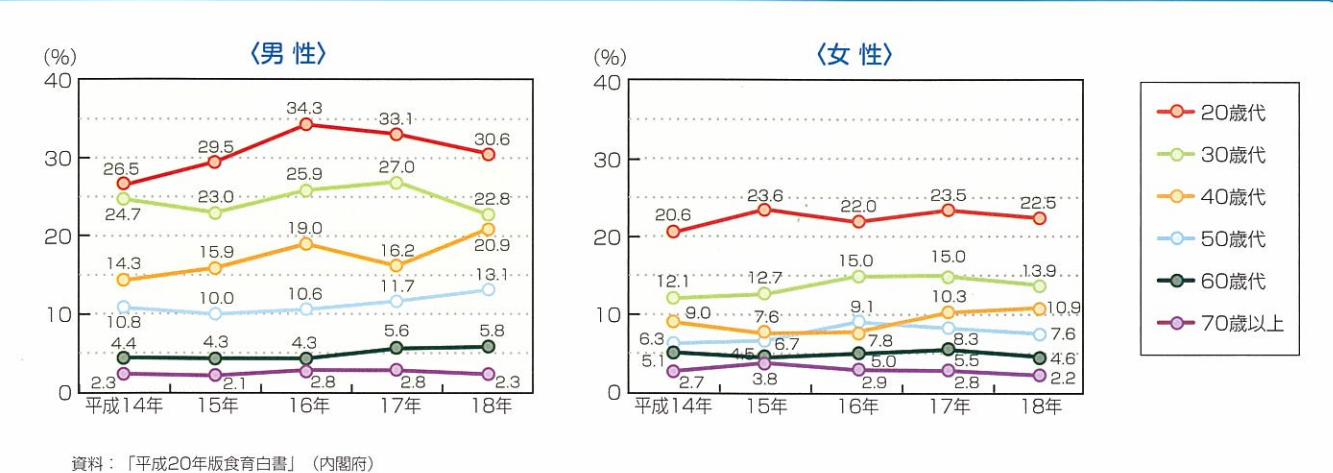
【参考2】朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

朝食を食べる子どもほど、平均正答率が高い傾向にあります。



【参考3】朝食の欠食割合の年次推移(20歳以上)

20歳代の男女、30歳代男性の欠食する割合が、他の世代に比べ高くなっています。



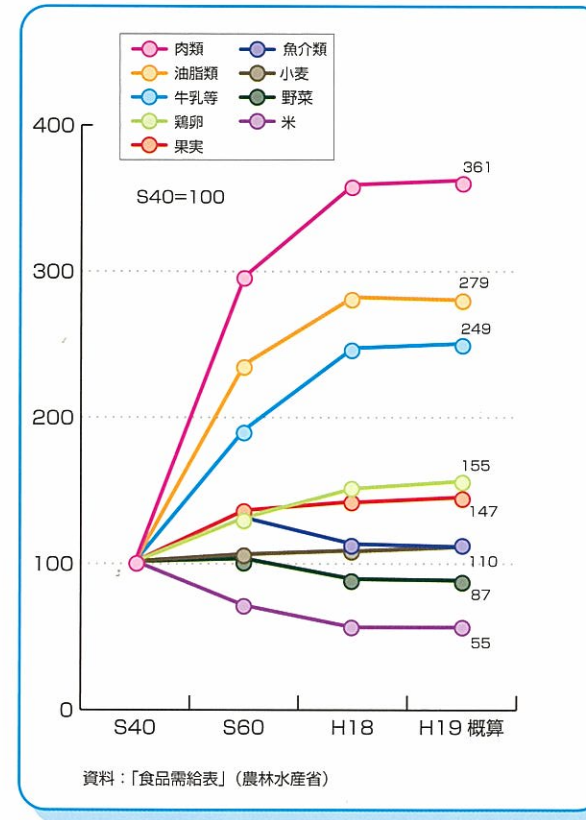
バランスよく食べよう！

米の消費が減り、肉や油脂類の消費が増えていることから、炭水化物の摂取が減少し、脂質の摂取が増加しています。脂質をとり過ぎることは生活習慣病予防のためにも注意したいものです。

野菜や果物には、脂質はほとんど含まれていないので、他の食物に比べてカロリーが高いわけではなく、体調を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含んでいて、生活習慣病の予防に効果があると言われています。

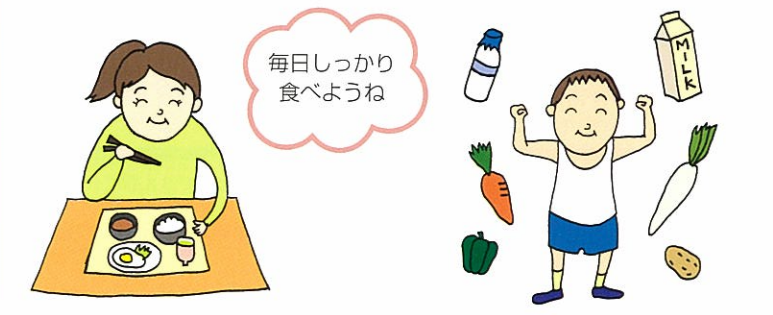
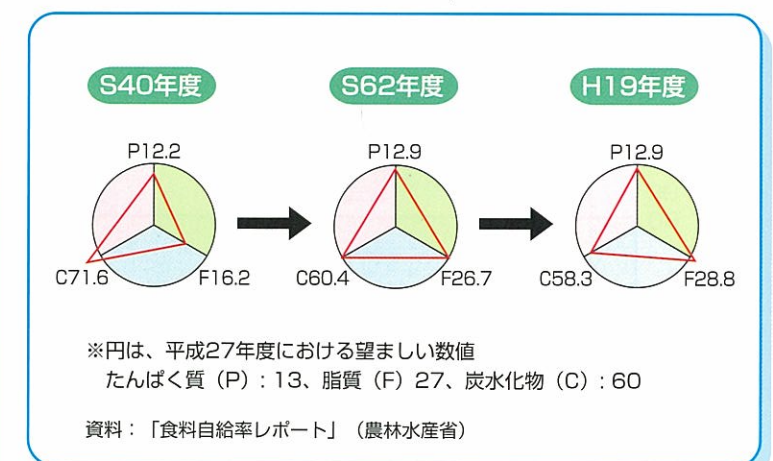
栄養が偏らないよう、いろいろな食品を組み合わせる食べましょう。

【参考1】食料消費量の推移(全国) (国民1人・1年当たり粗食料)



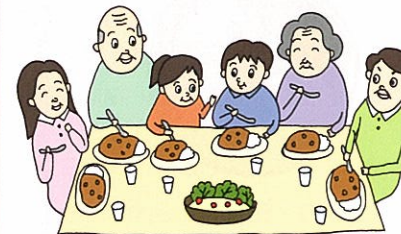
【参考2】国民1人・1日当たりの供給熱量の栄養素別比率

炭水化物の摂取が減少し、脂質の摂取が増加しています。



みんなで楽しく食べよう！

最近、家族それぞれの生活時間のずれ、単身世帯の増加などから、ひとりで食事をする「孤食」がみられます。食卓を囲んでの食事は、家族の団らんをはじめ、人とのふれあいやコミュニケーションを図る場として大切であり、食の楽しさを実感し、心安らぐ場でもあります。



毎日ということはなかなか難しいですが、働き方にメリハリをつけるなどしながら、家族や友人と食卓を囲む機会を持つように心がけましょう。

