

# 生涯つづけましょう！朝食習慣

かのやの  
食べて育む  
知恵袋  
2025.5

毎日朝食をとっていますか？

子どもの頃は朝食をとっていたのに、大人になりいつからかとらなくなりました。  
という人もいるのではないのでしょうか？

大人になって朝食をとらなくなる理由と、生涯、朝食をとりつづける心がけをご紹介します。

## 大人になり朝食をとらなくなる理由

### 1. 忙しさ・時間のなさ

出勤・通勤・家事・育児などで朝の時間が限られ朝食が後回しになる。



### 2. 食欲がない(体の変化)

加齢や生活リズムの乱れ、ストレスにより、朝に空腹を感じにくくなる人も多い。  
夕食時間が遅かったり、量が多く翌朝食欲がわかない。



### 3. 睡眠時間の確保を優先

「ギリギリまで寝たい」「朝食より寝たい」が優先され、結果的に朝食を欠食する。  
特に夜型の生活になると、朝起きても食べる余裕がない状態に。



### 4. 朝食の重要性を軽視

学校や家庭で「朝食を食べよう」と言われていた子ども時代と異なり、指摘されないため。  
「別に食べなくても困らない」「ダイエット中だから抜いている」という意識の人の増加。



### 5. 食事の簡素化・代替行動の増加

コーヒーや菓子等だけで済ませる。  
朝食ではなく昼食や夕食に重点を置く「1日2食派」の増加。



### 6. 家庭環境の変化

ひとり暮らしや核家族化により、一緒に朝食をとる人がいなくなり、朝食の優先順位が下がる。



## 朝食を生涯とりつづける心がけ

### 1. 朝食の“目的”を明確化

「集中力を高めたい」「体調管理のため」「家族との時間を大切にしたい」など、自分なりの理由があると、長く続けられる。



### 2. ライフステージに合わせた柔軟な朝食

就職、育児、夜勤などライフスタイルが変わっても対応できるように、「いくつかの朝食パターン」を持つのが大切。

忙しい日は：バナナ＋ヨーグルト＋コーヒー  
時間がある日は：ごはん＋味噌汁＋卵料理  
出先の日は：コンビニのサンドイッチ＋スープ

### 3. 朝食を“仕組み”にする

タイマー予約の炊飯器や、冷凍朝食セット、前日準備などを活用すると、食べるハードルが大幅に下がる。

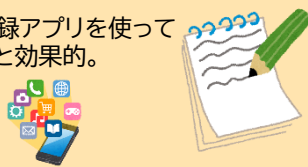
朝食用の食材を「定番化」すると、選ぶ手間も省ける。



### 4. “食べないと調子が悪い”ことを実感

朝食をとった日の体調や集中力をメモしておく、自然と「食べたい」と思えるようになる。

食習慣記録アプリを使って振り返ると効果的。



### 5. 家族やパートナーと一緒に習慣化

一緒に食べる相手があると、継続しやすくなる。

ひとり暮らしでも「誰かにLINEで朝食報告」するだけでもOK。



### 6. 欠食してもリカバリーを前提に

1回抜けても自分を責めない。「今日は無理だった、明日また再開しよう」でOK。

習慣は“完璧さ”より“再開力”がカギ。

