

朝食習慣を大切に!

かのやの
食べて育む
知恵袋
2023.4

朝食を食べない時がある割合は12%

鹿屋市の令和4年の食と農に関するアンケート結果から、朝食を食べない時がある割合は、全世代で12%、世代別では20歳代が最も多く36.4%となっています。

朝食を食べない理由は、睡眠不足でギリギリまで寝ていたかったり、身支度に忙しく朝食を食べる時間がなかったり、食欲がなかったりと様々ですが、朝食は1日の活力のもとですので、5分でも時間を確保し、朝食を摂る習慣をつけられるにしましょう。



朝食の重要性

人は寝ている間にもエネルギーを使っています。特に脳は寝ている間にも働いているため、朝起きたときには脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足している状態です。そのため、朝食ではブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給する必要があります。そのため、朝食を摂らないことでイライラや倦怠感を引き起こしたり、朝食欠食を続けると、肥満や生活習慣病につながる恐れがあります。朝食を1食抜くことでダイエットになりそうですが、反対の結果につながります。



朝食欠食が及ぼす栄養素の不足

朝食欠食は、午前中の活動のためのエネルギーが不足するだけでなく、1日に摂取したい栄養素が不足する可能性が高まります。

厚生労働省が策定した「健康日本21」の野菜摂取目標量は1日350gと示されていますが、1日2回の食事で摂取するには1食あたり175gの野菜を食べる必要があります。

1回の食事で、野菜の小鉢料理を2皿を食べたとしても野菜の摂取量は130g程度です。175gの野菜をとるにはさらにもう1品野菜を活用した料理をプラスする必要があります。この量を食べられない場合は、野菜に多く含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維などの不足を招きやすくなると考えられるためです。

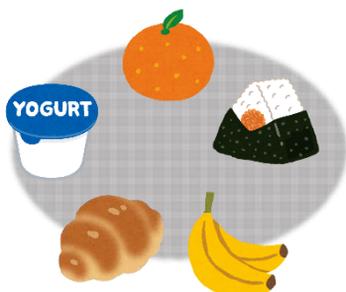


朝食は食べる習慣をつけてからステップアップ!!

「食べる習慣」を身に付けることが大切ですので、手の込んだメニューではなくても大丈夫です。最初はすぐに食べられる物からチャレンジし、作り置きやレトルト食品、冷凍野菜の活用してステップアップし、徐々に栄養バランスのいい食事がとれるようにしていきましょう。

ステップ1

脳のエネルギー源となる糖質を含む食品



ステップ2

ごはんやパンに加えてもう一品
主菜や副菜、果物、乳製品をプラス



ステップ3

主食、主菜、副菜をそろえ
栄養バランスも満足感もアップ

