

朝食習慣を大切に！

鹿屋市の令和6年の「食」と「農」に関するアンケート結果から、朝食を欠食することのある割合は、全世代で18%でした。世代別では、30～40歳代が最も多く30%となっています。朝食は1日の活力のもとですので、朝食を毎日取る習慣をつけるようにしましょう。

かのやの
食べて育む
知恵袋
2025.2



朝食の重要性

1. エネルギー補給

睡眠中に消費されたエネルギーを補い、脳や体を活発に働かせるために必要です。朝食を抜くと、特に脳のエネルギーが不足し、午前中に集中力や判断力が低下しやすくなります。

2. 代謝の活性化

朝食をとることで体温が上昇し、代謝が活発になります。これにより、一日を通してエネルギーを効率よく消費できるようになります。

3. 生活リズムの調整

規則正しい朝食は、体内時計を整え、健康的な生活リズムを維持するのに役立ちます。特に、朝にしっかり食事をとることで、夜の過食を防ぐ効果もあります。

4. 栄養バランスの確保

朝食を抜くと、一日に必要な栄養素を十分に摂取しにくくなります。特に、たんぱく質や食物繊維、ビタミン・ミネラルを含む朝食をとるよう意識すると、健康的な体を維持しやすくなります。

5. 学習・仕事のパフォーマンス向上

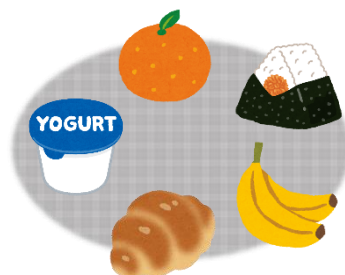
朝食を食べることで、脳の働きが活性化され、集中力や記憶力が向上します。特に成長期の子どもや、仕事の効率を高めたい人にとって重要です。

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、冷凍野菜を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度もアップ

