



朝ご飯を食べて1日をスタートしよう！

朝食の役割とは？？

① 脳の重要なエネルギー源

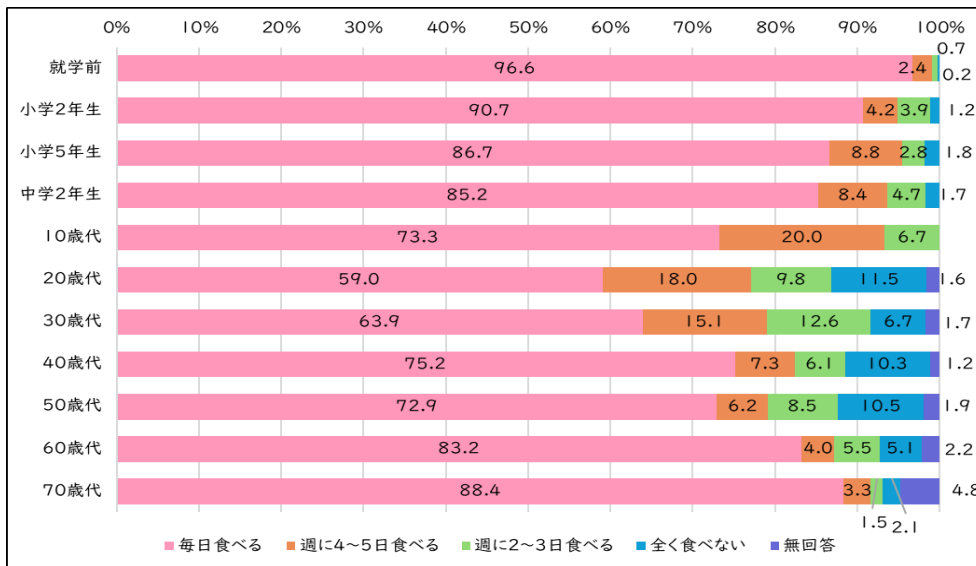
私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っており、朝ご飯を食べないと、脳はエネルギー不足状態となる。

朝食をしっかり食べることで、**集中力**や**記憶力**を高めることができる。

② 生活リズムの確立

人間のからだは、日中は活動的に、夜は休息をという「体内リズム」を刻んでいる。この**体内リズムと生活リズムを合わせるためには**、朝食を摂ることが大切。朝食をしっかり摂って生活リズムを整えよう。

佐世保市の現状～朝食の摂取状況～



「毎日食べる」と回答した割合は、就学前から年代が上がるにつれて少しずつ低くなっており、**20歳代で最も低くなっています。**

(令和7年度実施の佐世保市食育に関するアンケート結果より)

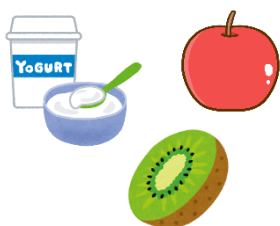
朝ご飯を食べるためには…

① 夜型の生活リズムを見直そう！

お腹が空いた状態で朝を迎えられるよう、夕食を早めに食べて朝ご飯をしっかり食べましょう。

② まずは食べる習慣を身につけよう！

STEP1



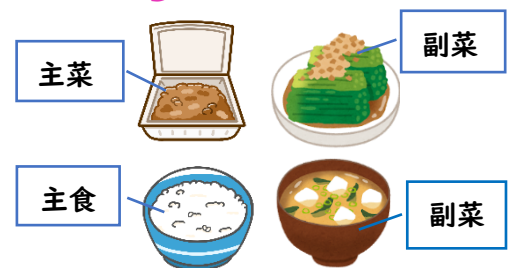
まずは手軽なものから！

STEP2



品数を増やして

STEP3



主食、主菜、副菜をそろえた食事でバランス良く