



朝ご飯を食べて 1 日をスタート！

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ります。

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ます。

② 生活リズムの確立

人間のからだは、日中は活動的に、夜は休息をとという「体内リズム」を刻んでいます。この**体内リズムと生活リズムを合わせるためには**、朝食を食べることが大切です。朝食をしっかり摂って生活リズムを整えましょう。

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り、**20歳代**で最も**低い**結果となっています。

40歳代では「まったく食べない」と回答した人の割合が全年代で最も高い状況です。

(令和2年度佐世保市食育に関するアンケート結果より)

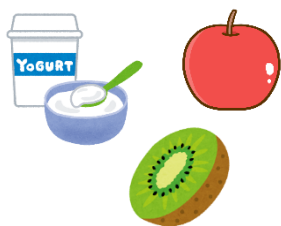
朝ご飯を食べるために…

① 夜型の生活リズムを見直そう！

お腹が空いた状態で朝ご飯を食べるために、夕食の時間は早めに。

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

参考文献

・農林水産省 朝食が大事なわけ https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/oneday/morning1.html

・農林水産省 朝ご飯を食べていますか？ https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics2_02.html

・文部科学省 第3章 生活リズムの確立と朝食(食事) https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/08060902/004.pdf

・農林水産省 朝ご飯を食べない？ <https://www.maff.go.jp/j/seison/kakou/mezamasai/about/about.html>

・佐世保市 第4次佐世保市食育推進計画(第1章) <https://www.city.sasebo.lg.jp/hokenhukusi/kenkou/hiroba/documents/dai1shou.pdf>