

栄養ひとロメモ 朝ごはんを食べよう

令和元年9月
福島県立南会津病院
栄養管理室



日本人の朝食欠食率

朝食欠食率

男性 平均 15.0 %
(最も多いのは 20 歳代で 30.6 %)

女性 平均 10.2 %
(最も多いのは 20 歳代で 23.6 %)

⇒20 歳代の約 4 人に 1 人は朝ごはんを食べない

(参考) 厚生労働省 H29 年度国民健康栄養調査



コンビニを上手に利用しましょう

おにぎりとサラダだとたんぱく質が足りない



⇒ゆで卵をプラスしてたんぱく質量アップ

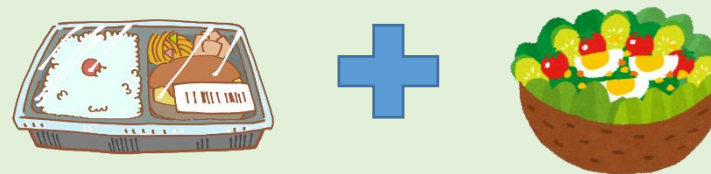
朝ごはんの役割は？

- ・体のリズムを整える
- ・午前中の活動のエネルギー源になる
- ・集中力がアップする
- ・肥満を防ぐ など

ゆっくりよく噛んで食べるようにしよう

(参考) 農林水産省

コンビニ弁当には野菜が少ないものもある



⇒お弁当を買うときには一緒に野菜サラダを
買うようにこころがけましょう

自分の生活スタイルに合わせて朝ごはんを取り入れましょう(自宅・カフェ・職場など)