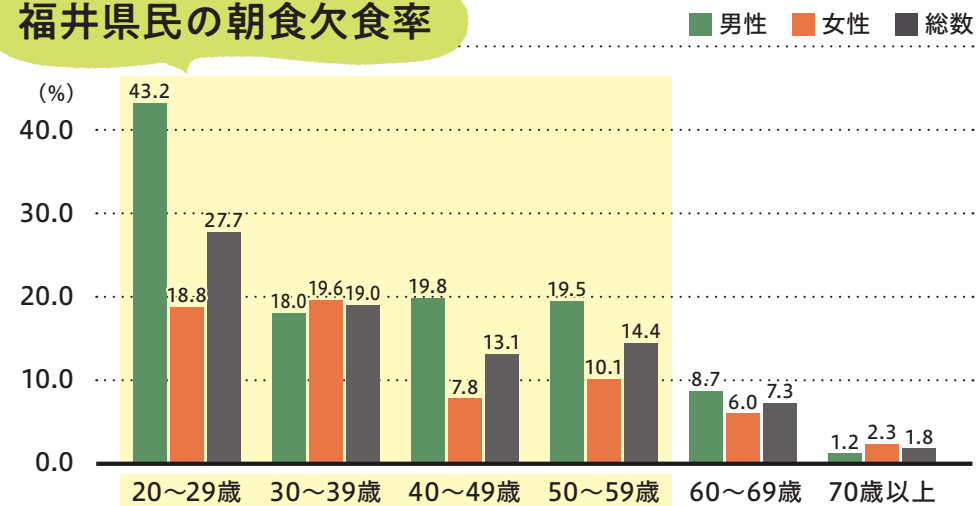


福井県民の朝食欠食率



こどもが朝ごはんをしっかり食べ、
将来、健康的な大人になるために。

01

小さいころから
食べる習慣を
身につける

02

家族と一緒に
朝ごはんを
食べる(共食)

03

親が栄養バランスの
よい朝ごはんを
用意する

働き世代に子育て世代が多い
ため、大人が朝ごはんを食べな
い・用意しないと、こどもも「必
要のないもの」という意識に繋
がります。



福井県民の朝ごはん事情
「20代」から「働き世代」の欠食が目立つ!?

令和4年度県民健康・栄養調査の結果では、朝ごはんを食べない人の割合(欠食率)が20代で最も高く、働き世代でも欠食率が高い状況です。



朝ごはんを食べる人と
食べない人の違い

毎朝なかなか起きれず
朝ごはんを食べない人
～朝ごはんを食べないデメリット～



夜ごはんから次の食事まで
17時間何も食べないことになります。

①脳が働かない

エネルギー源が脳に届かず、集中力が低下します。

②1日2食で脂肪の合成が多くなり、 急激に血糖値が上昇

食事の間が空くと、太りやすくなります。

③太りやすい体質となり、筋肉が萎縮

メタボリックシンドローム・ロコモティブシンドローム・サルコペニアの危険性が増大するということがわかっています。

毎朝早起きでしっかり
朝ごはんを食べる人
～朝ごはんのメリット～

①脳のエネルギー源

脳はブドウ糖を消費して活動しています。集中力がアップし、勉強や仕事がかどります。

②体温を上昇させる

寝ている間に下がった体温を上昇させ、体を元気に動かすことができます。

③規則正しい生活リズムに

早起きをし、朝ごはんを食べることで、体内時計をリセットし、夜の睡眠の質が向上します。

④便通が良くなる

眠っていた胃腸が動きだし、便秘予防につながります。

⑤肥満予防

朝食のエネルギーは日中に使用されるため、太りにくくなります。

皆さんは、毎日朝ごはんを
食べていますか？

誰もが忙しい「朝の時間」。朝ごはんを作る時間・食べる時間がもったいないからと、朝ごはんを抜く、簡単なもので済ませてしまう人が多い現状です。

実は、朝ごはんは一日を元気に過ごすため、**三食の中でも一番大切な食事**です。

本ページでは、朝ごはんにどのようなものを食べると良いか、どのような効果があるか、なぜ重要なのかを紹介します。改めて知ること、自身や家族の健康づくりにつながりましょう。

食事は体を作る重要な役割であり、さまざまな病気の予防や規則正しい生活習慣の形成にもつながります。

今一度、食事の重要性を認識し、しっかりと朝ごはんを食べる習慣を定着させていきましょう。



農林水産省
朝食を食べると
どんないいことがあるの？

6月は
食育月間

今こそ考えたい！
朝ごはんのこと

問 健康増進課
☎ 24-2221

※ロコモティブシンドローム…加齢により要介護や寝たきりになってしまうリスクが高い状態
※サルコペニア…加齢による筋肉量の減少や筋力の低下のこと

主食・主菜・副菜・汁物で健康 時短で簡単 朝ごはんレシピ

主食

★卵かけごはん韓国風おにぎり

材料(2人分)

- ごはん…300g
- 卵…1個
- 小ねぎ(小口切り) ……10g
- しょうゆ…小さじ3
- 削りかつお…3g
- 韓国のり…5枚 (or 焼きのり1枚)

作り方

- ① 卵は割りほぐし、しょうゆを混ぜる。
- ② ごはんを耐熱ボウルに入れて、①を入れてよく混ぜる。ラップをして電子レンジ600Wで1分間加熱する。一度出して、よく混ぜてさらに30秒間加熱する。
- ③ 削りかつお、小ねぎ、手でほぐした韓国のりを混ぜて、おにぎりの形に整える。

※韓国のりが無ければ、焼きのりで代用できます。上にゴマを散らすとさらにおいしく仕上がります。



汁物

★千切りシャキシャキ味噌汁

材料(2人分)

- 切干大根…20g
- もやし…40g
- にんじん(千切り) ……20g
- キャベツ(千切り) ……40g
- だし汁…200ml (顆粒だし1g + 水200ml)
- 味噌…大さじ1

作り方

- ① 切干大根は、前日の内に水に戻しておく。
- ② 鍋にだし汁を入れて、その他の具材を入れて加熱する。



- ③ 火が通ったら、味噌を入れて味を調える。

※「薄あげ」や「きのこ類」も入れるとうま味が増しておいしくなります。カット野菜などを利用すると効率よく作ることができます。

主菜・副菜

前日漬け置きで簡単♪

1【メイン食材】×【調味料】の組み合わせを変えるだけで、バリエーション無限大！あなたがチョイスする♪ オリジナルかけ算焼き

材料(2人分)

メイン材料

- ① 豚肉(ロースなど) ……150g
- ② 鶏肉(もも、むねなど) ……150g
- ③ 魚(ぶり、鮭など) ……150g

調味料

- ① さっぱりボン酢焼き
●ボン酢…10g ●酒…2g
◆お好みで、柚子胡椒や七味などを適量追加
- ② ちゃんちゃん焼き
●味噌…6g ●酒…2g ●みりん…2g
◆お好みで、すりおろしにんにくやマスタードなどを適量追加
- ③ ジンジャー焼き
●すりおろししょうが…10g
●しょうゆ…8g ●酒…2g ●みりん…2g
◆お好みで、レモン汁などを適量追加

作り方

- ① 前日にメイン食材(①～③の内一つ)と調味料(①～③の内一つ)を調理用ポリ袋に入れてよく混ぜ合わせて、一晩冷蔵庫に入れておく。
- ② フライパンを熱し、油(1g)をひき、①を両面しっかりと焼き上げる。

※浸けていた調味料を焼くときに一緒に入れないことで、減塩にもなります。



2 フェイバリットベジタブル・ラペ(お好み野菜の甘酢和え)

材料(2人分)

- お好みの野菜…75g (きゅうり、人参、大根、白菜、キャベツ、玉ねぎなど)
- 酢…8g ●塩…1g ●砂糖…4g
- 水…8g ●オリーブオイル…1g
- 粉パセリ…適量

作り方

- ① お好みの野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 調理用ポリ袋に①と調味料を入れて混ぜ合わせ、一晩冷蔵庫に入れておく。
- ③ 汁気を切り、盛り付ける。

旬の市の野菜 紅しきぶ(トマト)や、緑しきぶ(きゅうり)を使ってみましょう！

朝ごはんを食べることで、数年後・数十年後のあなたの将来の健康状態が変わります！今日から心がけてみませんか？



朝ごはんは、「栄養バランス」にも着目しよう！

主食・主菜・副菜・汁物をそろえることで、栄養バランスを整えることができます。それぞれ体への働きかけが違うので、そろえるように普段から意識しましょう。



主菜

肉、魚、大豆、卵

(例) ウインナー・焼き魚・大豆の煮物・卵焼きなど

働き：筋肉・体力の維持

主食

ごはん、パン、麺類

働き：脳の唯一のエネルギー源

副菜

野菜、きのこ、海藻、果物
(例) 和え物・お浸し・サラダなど

働き：体の調子を整える

汁物

味噌汁、お吸い物、スープ
※塩分が多くなるので毎食は×

働き：体の調子を整える・胃腸を温める



栄養バランスをよくするためのコツは、「越前市健康づくり計画」にあり!?

“幸せな100年人生を支える健康長寿”に取り組むため、「越前市健康づくり計画」を策定しました。今回は、この中から【栄養・食生活(毎日野菜プラス100g、塩分マイナス3g)】について紹介します。

毎日野菜プラス100g

- 目標 成人1人1日当たりの野菜摂取目標量は、**350g以上**…約100g足りていない!
- 現状 福井県民1人1日当たりの野菜摂取量は、**248.9g**
- ◆ 普段の朝ごはんは「野菜を+ (プラス)」
主菜：付け合わせ(ミニトマトなど)を+
汁物：さらに具材を+

※健康日本21(第三次)／福井県県民健康栄養調査(令和4年度)より

毎日塩分マイナス3g

- 目標 成人1人1日当たりの食塩摂取目標量は、**7g以下**…約3g多い!
- 現状 福井県民1人1日当たりの食塩摂取量は、**10.9g**
- ◆ 普段の朝ごはんは「塩分を- (マイナス)」
主食：パンからごはんに変えて塩分-
汁物：具材を多くして、汁のかさを減らして塩分-

時短編(朝ごはんの作り置きなど)

- おにぎりなどを作り、冷凍庫にストックしておく。
- 夜ごはんを多めに作り、朝はレンジで加熱するだけで食べられるようにする。
- 忙しい朝におすすめ！「朝に一品追加したい！健康時短メシ」を紹介しています。



生活編(朝型の生活への切り替え)

- 普段よりも30分早く寝て・30分早く起き、朝ごはんの時間を設ける。
- 就寝2時間前にはスマホやテレビなどを見ないように心がける。スマホやテレビからのブルーライトが寝付きを悪くし、睡眠の質を低下させます。難しい場合は、まず30分前から取り組みましょう。
- ※ こどもがいる場合は、大人が見本として取り組みましょう！
- 3回の食事バランスを均一にしましょう。夜ごはんを多く食べ過ぎると、消化しきれず、朝ごはんを食べたくなくなることがあります。
- 就寝2時間前には夜ごはんを終えるようにしましょう。

朝ごはんの良さは分かったけれど、朝は少しでも長く寝たい…



そんなあなたに！

朝は眠いですよね。でもちょっとしたことで朝ごはんを食べる習慣を身につけられますよ。



朝ごはんを食べる習慣づくりのポイント！



分かっていても、なかなか朝ごはんの準備は大変ですね。そんなあなたには、次のページの「時短で簡単 朝ごはんレシピ」がおすすめ！

越前市健康づくり計画「栄養・食生活」キャラクター えちぜんべじまるちゃん(左)／ソルト・ロウくん(右)