

毎日朝食を食べることが、元気のもと！

朝食を食べると、どんなよいことがあるの？

朝食を食べるメリットについて、
みんなで学んだよ

からだが元気に

寝ている間に使われたエネルギーを補給することで、体温が上がり、午前中から元気が出て活動的になります。



栄養バランスアップ

バランスのよい朝食を食べることで、1日をとおして、より様々な栄養素をとることができます。



こころが元気に

朝食を食べている人はそうでない人に比べて、ストレスを感じていない人が多いと言われています。

生活リズムがととのう

朝食を食べる習慣がある人はそうでない人と比べて、早寝・早起きの人が多いことがわかっています。

排便のリズムがととのう

朝食で、お腹の中に食べ物が入ってくると、体は排便の準備をととのえます。朝食を欠食すると、排便のサイクルがととのわず、便秘の原因になることがあります。

朝食を食べるために、生活習慣をととのえよう

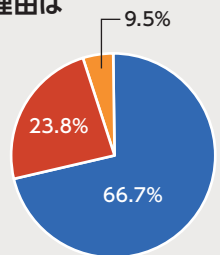
朝食を「食べない日がある」と回答した生徒21人に、欠食してしまう理由を聞いたところ、1番多かったのが「**食べる時間がない**」14人(66.7%)、次いで多かったのが「**食欲がない**」5人(23.8%)でした。

早寝・早起きによって**生活リズムをととのえる**ことで、時間に余裕ができたり、朝から食欲が出て、しっかりとごはんを食べることに繋がります。まずは、早寝をすることからはじめてみましょう。

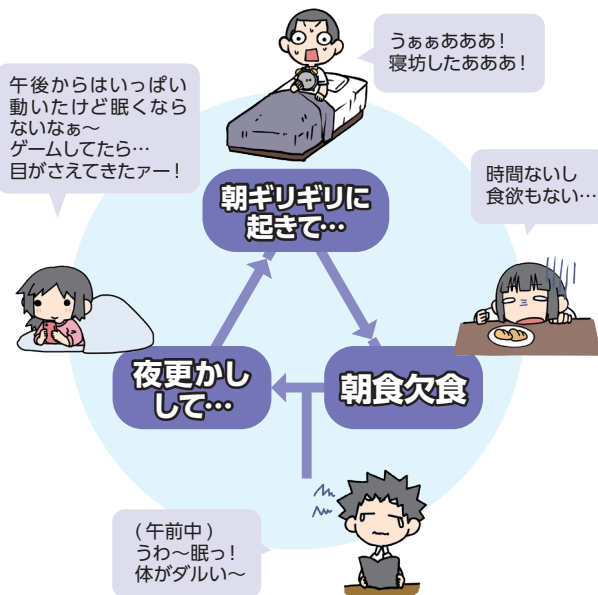
朝食を欠食してしまう理由は 何ですか？

21人の回答

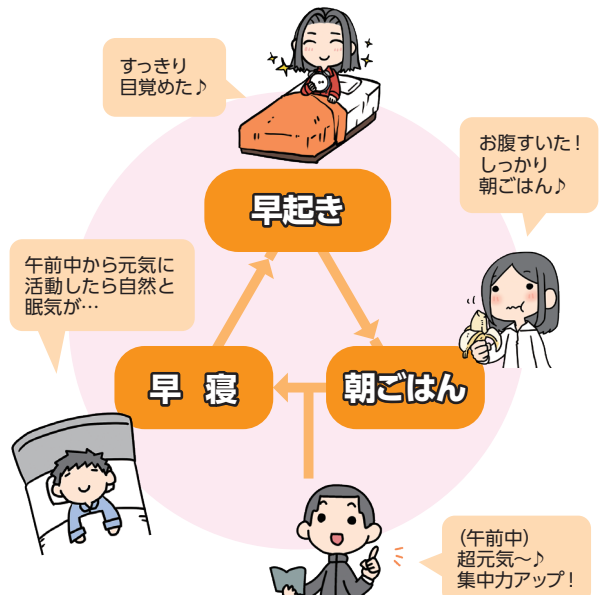
- 食べる時間がない
- 食欲がない
- その他の理由



不調な1日



元気な1日



どんな朝食を食べたらよいの？

3ステップでバランスのよい朝食をめざそう！

欠食してしまう人は毎日食べることを、
毎日食べられている人はバランスアップをめざしましょう！
少しずつステップアップすることが
毎日継続するコツです。

STEP 1

朝食を食べていない人は…

初級

好きなものや食べやすいものを
取り入れて、**食べる習慣を**
つけてみましょう！



パン



ヨーグルト



バナナ



おにぎり

STEP 2

食べる習慣はあるけれど、
食べているものが1品の人は…

中級

今食べているものに、
プラス1品
組み合わせてみましょう！



パン



目玉焼き



おにぎり



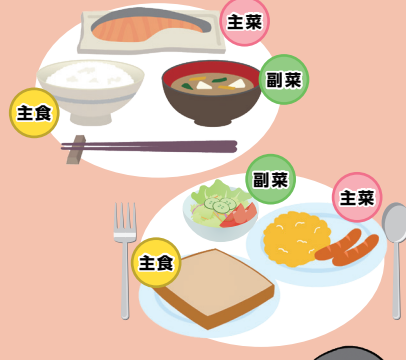
味噌汁

STEP 3

さらに、
バランスのよい朝食をめざすには…

上級

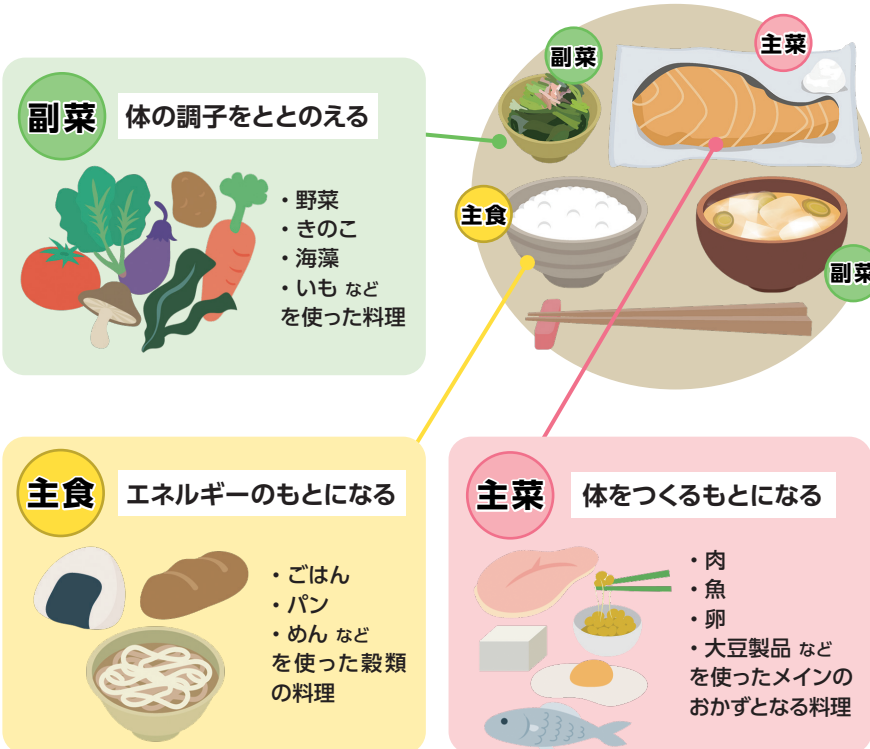
主食・主菜・副菜を
そろえてみましょう！



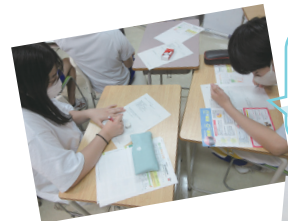
ところで、主食・主菜・
副菜って何だろう？

主食・主菜・副菜とは？

主食・主菜・副菜をそろえて様々な食品を食べることで、必要な栄養素を
バランスよくとることができます。



！ バランスのよい朝食について、
みんなで考えたよ！



自分の朝食を
振り返ってみよう

主食・主菜・副菜…
足りないものは
何かな？



給食みたいな
組み合わせだと、
バランスがよくなるね！

「具だくさんの丼もの」料理などは、
1品で主食・主菜・副菜がそろいます。

給食では、汁物や牛乳をプラスして
さらにバランスアップ！

とは言え、朝から副菜を取り入れて、野菜を食べるなんて
ハードルが高い〜。 野菜って食べなきゃいけないのかな…

次のページで考えていこう！ >>>>>

朝食に野菜料理を取り入れよう！

なぜ野菜を食べることが大切なの？

野菜には、「からだの調子をととのえるはたらき」がある様々な栄養素が含まれています。その必要な栄養素をとるために、大人が1日にとりたい野菜の目標量は350g(野菜小鉢料理5皿)以上と言われています。

中学生のみなさんも、3食の食事でしっかりと野菜を食べることを心がけられるとよいですね。

350gの生野菜



野菜の小鉢料理 5皿分



料理では

3食の食事で、野菜を積極的に！



中学生97人のアンケートの調査結果では、朝食に野菜料理を食べている人は、28人(28.9%)だったよ。必要な栄養素をしっかりとるために、3食の食事で野菜料理を積極的に取り入れていきたいね！

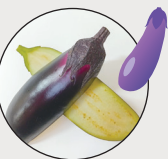
知ってる？「緑黄色野菜」と「その他の野菜」

野菜は「緑黄色野菜」と「その他の野菜」に分けられ、含まれる栄養素に違いがあります。様々な野菜を食べることで、より多様な栄養素をとることができます。



突然ですが、クイズです。緑黄色野菜はどれでしょうか？

A
なす



B
にんじん



C
キャベツ



D
きゅうり



E
たまねぎ



F
かぼちゃ



正解は…
B・F です！



緑黄色野菜

にんじん、ピーマン、
トマト、かぼちゃ、
ブロッコリー など

その他の野菜

なす、きゅうり、
たまねぎ、キャベツ、
はくさい など

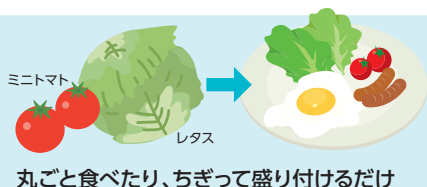
簡単な見分け方

緑黄色野菜は、
切った断面が
濃い色をして
いるよ！



簡単！ 朝食で野菜をとる方法

その1 そのまま食べられる野菜を選ぶ



その2 カット野菜や冷凍食品を利用する



その3 市販のお惣菜や、前日の夕飯のおかずを活用する



最後までリーフレットを読んでくれてありがとう！

このリーフレットは、板橋区立板橋第五中学校の皆さんと健康推進課が、学習会を重ねて協働で作成しました。リーフレットに掲載しているアンケート結果は同校7年生、8年生、9年生の計97人が回答してくれた内容です。ぜひご家族と一緒に見てもらえると嬉しいです。

リーフレット内のデータや画像等の無断転記・無断使用は禁止します。

出典：●厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト「栄養・食生活コンテンツ」」 ●厚生労働省「e-ヘルスネット「野菜、食べていますか？」」 ●文部科学省「生活リズムの確立と食事」 ●農林水産省「子どもの食育 確かめよう！自分の一日 朝食が大事なワケ」、東京都生涯学習情報「一日のスタートは朝ごはんから」

板橋区健康生きがい部(板橋区保健所) 健康推進課 電話 03-3579-2727 令和6年度作成