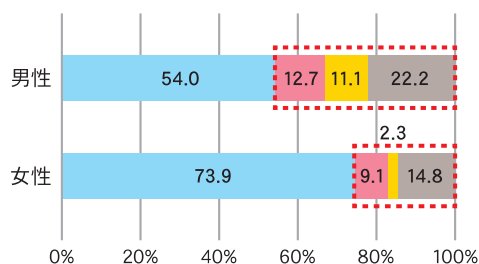


## 松山市民の朝食摂取の現状

松山市の若い世代（20～39歳）の3人に1人が、朝食を食べない日があります。



■毎日食べている ■1週間に5～6日食べる  
■1週間に3～4日食べる ■ほとんど食べない

平成28年 食育に関する松山市民意識調査報告書

## 朝食を食べるためのPOINT

### ◆食べる時間がない人は…

- ・すぐに食べられるものを用意しよう！
- ・いつもより10分早く起きてみよう！

### ◆食欲がない人は…

- ・夕食や夜食の量を見直して、朝食をおいしく食べられるようにしましょう！

### ◆少しでも寝ていたい人は…

- ・生活リズムを見直し、夜更かしを控えよう！



松山市保健所 健康づくり推進課

〒790-0813松山市萱町六丁目30番地5  
TEL: 089-911-1859 FAX: 089-925-0230

その他栄養・食生活に関する情報

松山市 栄養・食生活

検索

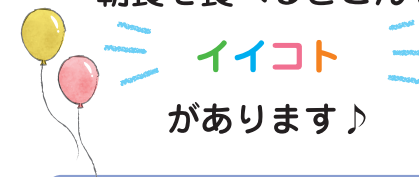
2019年3月作成



1日のはじまりは朝食から！

# Let's have breakfast

## 朝食を食べるとこんな



### 体温上昇

朝食を食べると、体の中で熱が作られ、体温が上昇し、体が1日の活動の準備を整えます。

### 集中力UP

脳は寝ている間も活動しており、朝の脳は、エネルギー切れになっています。朝食を食べて、脳にエネルギーを補充することで、仕事や勉強の能率の向上につながります。

### 体のリズムを整える

朝食を食べることで、1日の体内時計のリズムがスタートします。

### 排便習慣をつくりやすい

胃の中に食べ物が入ると、その刺激で、腸が働き、便を送り出すため、排便のリズムが作られます。

### 肥満予防

朝食を欠食すると、おやつや夕食が多くなったり、夜食を食べたりと、食べる総量が3食で食べるよりも多くなる場合があります。

朝食を食べるための実践方法はこちら

# 朝食を食べるためのステップ！

現在のあなたの朝食はどのステップですか？朝食を食べないと仕事や勉強の能率にも影響します。ぜひこの機会に生活習慣を見直しましょう！  
朝食を食べていない人はステップ1から、食べている人は次のステップを目指しましょう。

## ステップ1 何も食べていない人

食べやすいものから始めましょう！



パン



バナナ



牛乳



ヨーグルト



スープ



カット野菜 など

## ステップ2 何か1品食べる人

主食を取り入れましょう！



おにぎり

\*トッピングに・・・  
のり、こんぶ、しらす干し、  
納豆、鮭フレーク など

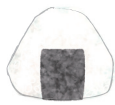


サンドイッチ など

\*トッピングに・・・  
ツナ缶、チーズ、コーン、  
ハム、レタス、トマト など

## ステップ3 主食を食べる人

おかずを1品追加しましょう！



おにぎり + みそ汁



\*みそ汁の具に・・・  
乾燥わかめ、豆腐、  
野菜、きのこ類 など



サンドイッチ + サラダ など



## ステップ4 主食+1品食べる人

主食、主菜、副菜の3つをそろえましょう！



ごはん + 納豆 + お浸し



パン + 目玉焼き + サラダ など



主食  
ごはん・パン・麺類 など  
主菜  
肉・魚・卵・大豆製品 など  
副菜  
野菜・海藻・きのこ類 など

## ステップ5 主食、主菜、副菜がそろっている人

きちんとできています！  
乳製品や果物も活用しましょう♪



ステップ4 + 果物



ステップ4 + 牛乳・ヨーグルト など



# ★ ☆ 簡単！おすすめ朝食レシピ ☆ ★

ごはんやパンにおかずを1品追加したい！そんなときにおすすめのメニューを紹介します。  
1品で卵も野菜も摂れる便利なメニューです♪



### 🍴 巣ごもり卵

【材料】

カット野菜、卵、油、塩・こしょう、水

【作り方】

- ① 油を熱したフライパンでカット野菜を炒め、塩・こしょうで味を整える。
- ② ①の形を丸く整え、中央を少しくぼませ、卵を割り入れて、周りから水を回し入れる。
- ③ 蓋をして、弱火で卵が好みの固さになるまで蒸し焼きにする。

★ フライパンの代わりにオープン・電子レンジ（つまようじで卵黄に穴をあけておく）でもOK！  
ボン酢やケチャップもおすすめ♪

### 🍴 簡単ミネストローネ

【材料】

野菜（にんじん、たまねぎなど）、トマト缶、卵、水、  
固形コンソメ、塩・こしょう

【作り方】

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に①と水、固形コンソメを入れて煮る。野菜がやわらかくなったら、トマト缶を加え、ひと煮立ちさせる。
- ③ ②に塩・こしょうを入れて味を整え、溶き卵を流し入れ、ひと煮立ちさせる。

★ ごはんを入れてリゾット風もおすすめ♪



時間があるときのプラス1品！  
栄養バランスがさらによくなります♪



### 🍴 スムージー

【材料】

バナナ、無糖ヨーグルト、牛乳、  
（お好みで）ブルーベリー（冷凍）

【作り方】

- ※ バナナは2cm程度に切り、凍らせておく。
- ① ミキサーに凍ったバナナ、ヨーグルト、牛乳を入れて混ぜる。
  - ② グラスに注ぎ、ブルーベリーを飾る。

★ バナナのほかにリン缶やキウイなどもおすすめ♪  
小松菜やほうれん草、豆乳等も使ってみよう！