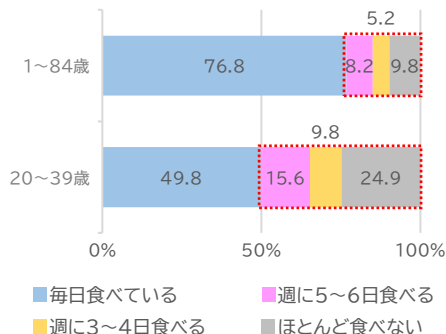


松山市民の朝食摂取の現状

朝食を食べない日のある市民が約2割いる。
特に20～39歳では、2人に1人が食べない日がある。



【出典】令和4年 食育に関する松山市民意識調査

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よう！

◆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！

朝食を食べるための実践方法はこちら

1日の始まりは朝食から！

Let's have breakfast



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

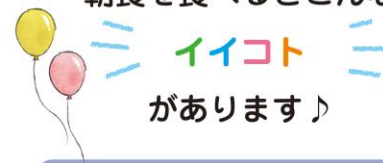
松山市 栄養・食生活

検索

令和7年3月改訂



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ことがあります。

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後、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ゴ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！