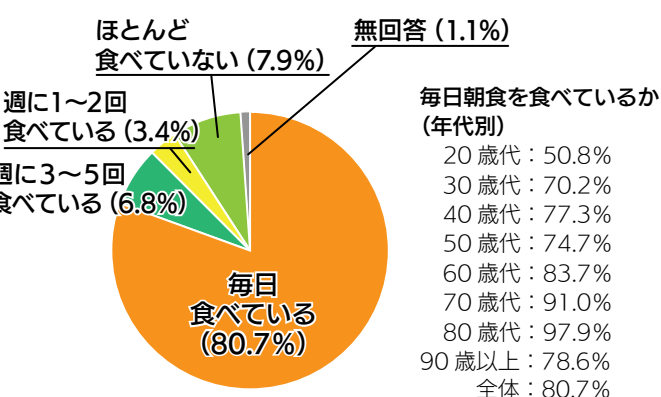




朝食で変わる、あなたの一日

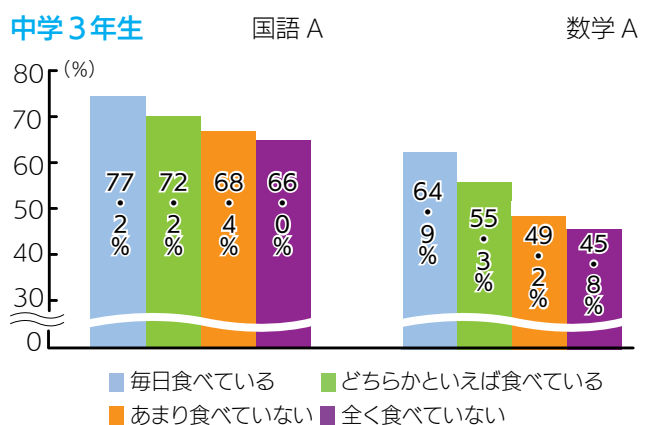
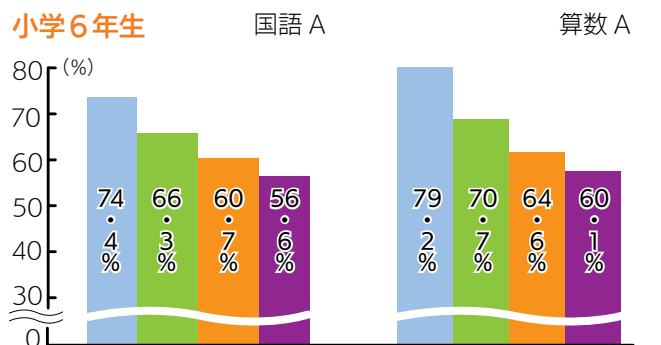
朝食を摂ることは、心身の調子や生活リズムを整えることにつながります。本記事では、データで見る朝食の重要性と、忙しい朝でも簡単に作れるレシピをご紹介します。今日から朝食習慣を取り入れ、充実した一日を始めましょう！ 問合せ 保健福祉課へ

毎日朝食を食べているか
(令和5年度健康せつつ21 アンケート結果)

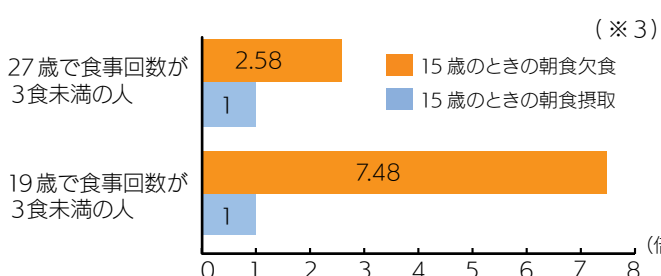


※小数第2位を四捨五入しているため、合計しても100%になりません

学力調査の平均正答率
(文部科学省 平成28年度 全国学力・学習状況調査結果)



子どもたちの朝食欠食が
大人の習慣に影響する可能性



(参考文献)
 ※ 1 Katie Adolphus. The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. 2013 年
 ※ 2 Kun Wang. The effect of breakfast on childhood obesity: a systematic review and meta-analysis. Frontiers. 2023 年
 ※ 3 Trine Pagh Pedersen. Meal frequencies in early adolescence predict meal frequencies in late adolescence and early adulthood. BMC Public Health. 2013 年

摂津市民の朝食摂取の現状

全国学力・学習状況調査 (毎年、小学6年生、中学3年生を対象) によれば、摂津市の小中学生で毎日朝食を食べている人の割合は、全国平均より低いという現状があります。(図1参照)

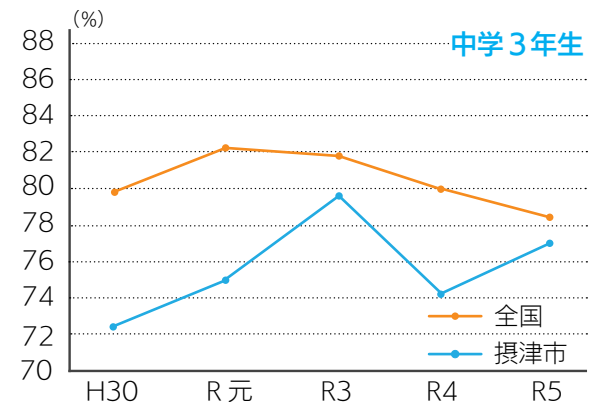
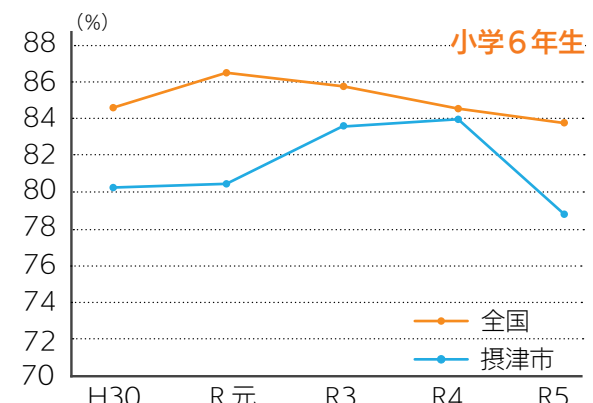
令和5年度に実施した健康せつつ21アンケート調査 (市民の健康増進に関する意識や実態を把握するためのアンケート調査) では、毎日朝食を食べている20歳以上の人は80.7%で、20歳代に限ると50.8%でした。(図2参照)

朝食欠食は学業にも影響する

「朝食を食べないことが健康や学業に与える影響」について、国立健康・栄養研究所 国民健康・栄養調査研究部の松本室長によると、朝食が学校成績に及ぼす影響を調査した10件の研究 (※1) をまとめた結果、すべての研究において「朝食摂取の頻度と質が学業に関連する」との結果が示されています。

また、日本人の子どもにおける朝食と学力との関係については、全国学力・学習状況調査の結果、毎日朝食を食べている子どもは学力調査の

朝食を毎日食べている割合
(全国学力・学習状況調査結果)



※令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で調査が実施されませんでした

朝食は一日のはじめの大事なスイッチ

私たちの脳は『ブドウ糖』をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。

朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということにもなります。脳のエネルギー源を朝食でしっかりと

補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。

ごはんなどの主食には脳のエネルギー源となるブドウ糖が多く含まれているので、朝食を食べることで、朝から勉強や仕事に集中することにつながります。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。毎日朝食を食べてスイッチを入れましょう。



次ページで紹介
簡単に作れる時短レシピ

簡単な朝食から始めて理想の朝食へ
～主食・主菜・副菜がそろって献立で活力ある朝を～

理想的な朝食



※この他にも、乳製品（牛乳・ヨーグルトなど）、果物（リンゴ・オレンジなど）も一緒に食べるといいでしょう

簡単な朝食から始める習慣
朝食を食べる習慣がない人には、準備が簡単なものから始めることをおすすめします。忙しい朝でも手軽に準備できるおにぎりや果物、ヨーグルトなどを選べば負担が少なく、習慣として続けやすくなるでしょう。朝食を摂ることで必要な栄養素やエネルギーの補給ができます。

理想的な朝食には、主食、主菜、副菜がそろった献立が重要です。例えば、ご飯、パン、麺などの主食に魚、肉、卵料理、大豆製品などの主菜を組み合わせて、煮物、和え物、サラダなどの副菜を加えることで、栄養素をバランス良く摂ることができます。乳製品や

果物を取り入れることでビタミンやカルシウムも補えます。無理なく習慣を整え、朝食を工夫することで、活動的な1日のスタートが切れるでしょう。

「元気な一日のための朝メニュー」



農林水産省 HP

パクッと食べられるおにぎらず



ポイント
包むだけで
パパッと作れます

材料（1人分）



作り方

- ①ツナにマヨネーズ、かつお節、しょうゆを混ぜ合わせる。
- ②ラップの上に海苔を置き、中央にごはん半量を広げる。
- ③手順②の上にリーフレタスをのせ、次に手順①をのせる。
- ④残りのごはんをのせて、海苔を折りたたみ、ラップで包んで10分程度なじませる。
- ⑤包丁で半分に切って、お皿に盛り付けて完成！

レンジで作るお手軽スープ



ポイント
鍋を使わないから
後片付けが簡単

材料（1人分）



作り方

- ①ロースハムをキッチンバサミで食べやすい大きさに切る。
- ②ロースハム、冷凍ブロッコリー、冷凍ほうれん草、鶏ガラスープ、水を加えて電子レンジで加熱する。

凍ほうれん草、鶏ガラスープ（顆粒）、水を深めの耐熱容器に入れ、軽く混ぜる。
③ラップをせずに電子レンジ（500W）で2分30秒程度加熱して完成！



私たち管理栄養士が練りに練ったレシピです！

食を摂ることから健康を目指しましょう！ぜひご確認ください。



クックパッド 市公式キッチン開設中！

市は、市民が生涯にわたって健康でいきいきと暮らせる健康長寿の地域社会の実現に向けて健康づくりを推進しています。

食から健康を実現するために、日本最大の料理レシピサービス「クックパッド」の摂津市公式キッチンで、レシピを公開しています。離乳食から健康づくり、学校給食、フレイル予防まで…管理栄養士が考えた今日から試せるレシピが満載です！

医業基盤・健康・栄養研究所国立健康・栄養研究所が7月から11月に「せつつ健康調査」を実施します。さまざまな健康測定を通じて参加者の健康を評価します。昨年の「摂津スタディ」の回答者に案内を送付します。18歳以上の市民が対象で、謝礼金もありません。申込みは下記QRから可能になります。



せつつ健康調査 ぜひ、ご参加ください

大阪府では、夏休みで生活習慣が乱れやすい8月を「大阪府食育推進強化月間」とし、野菜バリエーション朝食モリモリ！みんなであつなぐ大阪の食を言葉に食育の取り組みを進めています。

大阪府の20歳以上の野菜摂取量は全国に比べて少なく、若い世代の朝食欠食率が高いなどの課題があります。府民一人ひとりが毎日の食を大切に、健康的な食生活を実践する力を身につけましょう。

※食育の推進に関する詳細は大阪府HP（下記QR）からご確認ください



8月は「大阪府食育推進強化月間」