

しっかり

朝ごはんを食べよう!

●なぜ、しっかり、朝ごはん？

I 脳にエネルギーを補給!



脳がはっきりして
集中力がアップ



II 体温が上昇!

体がしっかり目ざめる
元気に活動ができる



III 腸を刺激!



排便を促し、便秘
予防・解消に役立つ

IV 穏やかな心に

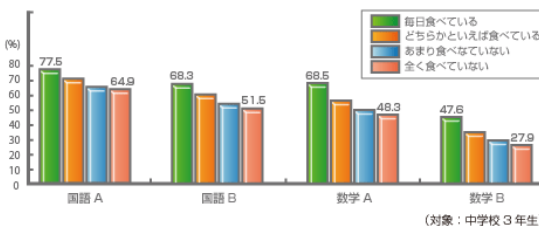
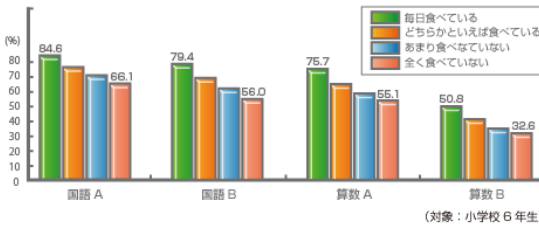
1日を穏やかに過ごせる

V 生活習慣病予防や改善に

野菜不足の解消
太りにくい
糖尿病などの予防になる

●朝食を食べている人と食べていない人では どのような違いがあるのかを考えてみましょう!

■ 朝食の摂取と学力調査の平均正解率との関係
文部科学省「平成22年度全国学力・学習状況調査」



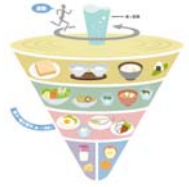
学力のほか、
体力、イライラ、
やる気、肥満、
やせなどに違い
があるんだよ!



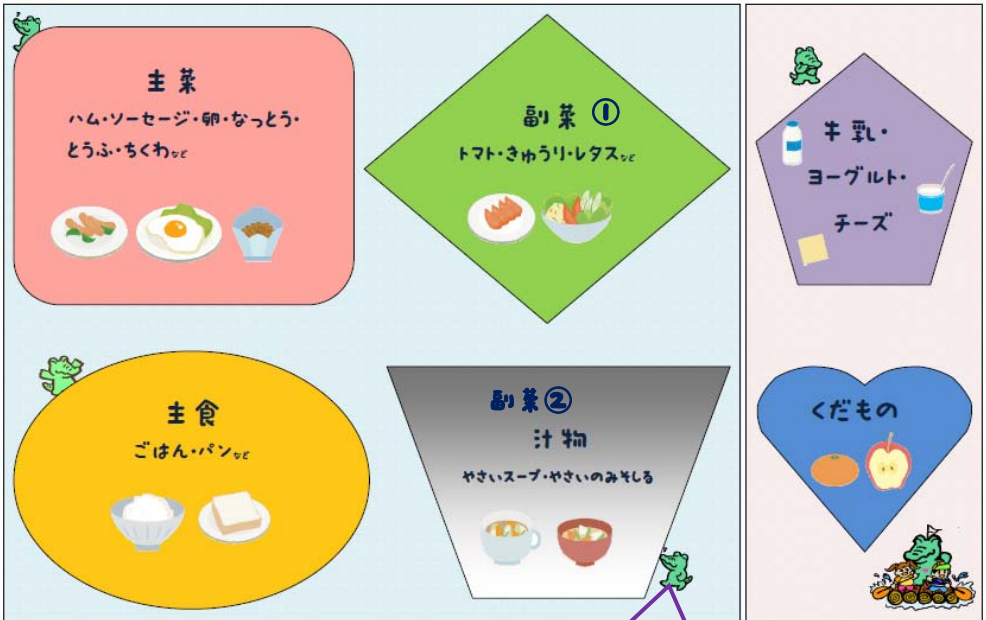
しっかり朝ごはんのコツ

食事バランスガイド

★食事バランスガイドや下記のランチョンマットを参考に
主食・主菜・副菜をそろえたバランスよい朝ごはんを
準備しましょう。副菜は①②のどちらか一方はとりましょう



朝ごはんしっかりたべよう! ランチョンマット



こちらのシートからそろえる
のグッズだよ!

★大切な朝は、スピード勝負
手早く用意するには?

ポイント1

下ごしらえで手間いらず

ポイント2

調理しなくていいものを
用意

ポイント3

パターンを決めて悩まない



我が家の朝ごはん『定番メニュー』のすすめ

★体が自然に動いて、しかも、バランスよくそろえることができる、『定番朝ごはんメニュー』にしてみませんか！

鶴見区民 約 1,000 人の方に定番朝ごはんメニュー・コンテストに投票していただきました。忙しくても、お子さんでも、自分で用意できそうなものに投票しています。結果は以下のとおりです。

ぜひ、皆さんの家庭の「定番朝ごはんメニュー」を決めて食べてください。

今までもバランスよく、いろいろな献立で食べている上級者は、今後も豊かな朝ごはんを！

投票結果

★主食がごはんの場合 【ベスト1の組み合わせ】



★主食がパンの場合 【ベスト1の組み合わせ】



主菜(ベスト5)

- 1位 納豆
- 2位 目玉焼き
- 3位 ウイナーソーセージ
- 4位 焼き魚
- 5位 卵焼き(オムレツ)

副菜(ベスト5)

- 1位 具だくさん野菜汁(みそ汁)
- 2位 トマト
- 3位 きゅうり
- 4位 サラダ
- 5位 ゆでブロッコリー

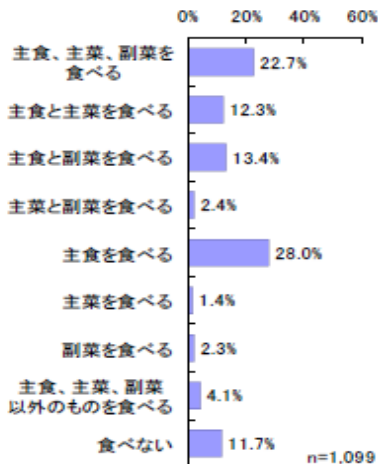
主菜(ベスト5)

- 1位 目玉焼き
- 2位 ウイナーソーセージ
- 3位 ハム
- 4位 納豆
- 5位 ゆでたまご

副菜(ベスト5)

- 1位 トマト
- 2位 きゅうり
- 3位 サラダ
- 4位 ゆでブロッコリー
- 5位 野菜スープ

鶴見区民の朝ごはんの状況 (平成21年度鶴見区区民意識調査結果)



●朝ごはんは「主食・主菜・副菜」を合わせて食べる人は約2割、ほとんどの方がバランスよく食べていない現状があります。

●朝ごはんを食べない方も1割以上います。

バランスのよい朝ごはんは
子どものうちから家庭で
身につけましょう!



●朝ごはんをおいしく食べるポイントは3つ!

ポイント1 夕食が遅くならない

ポイント2 少し早く起きる

ポイント3 起きたら体を動かす



食事バランスガイド



食事バランスガイドとは...

1日に「何を」「どれだけ食べたらよいか」をコマの形のイラストで、料理区分(主食・副菜・主菜・乳製品・果物)ごとに表したものです。

バランスのよい食生活を心がけましょう。

問合せ: 横浜市鶴見福祉保健センター
福祉保健課 健康づくり係
TEL : 045-510-1827