

はじめに

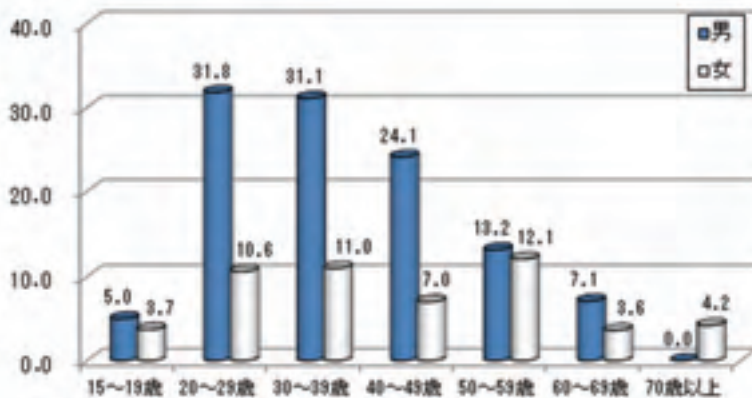
札幌市では、子どもから大人まで一人ひとりが、健康で豊かな食生活を身につけられるよう、食育をすすめています。

平成24年度まですすめられてきた札幌市食育推進計画の評価において、「若い世代の朝食欠食」が課題としてあげられました。朝食の欠食は日々のからだの不調のみでなく、生活習慣病も招いてしまうことがわかっており、解消していくことが望まれる問題です。

そこで、あつべつ食育ネットワークでは、朝食を食べる習慣づけのためのポイントや、簡単に作ることができるレシピを一冊にまとめました。

ご家族で朝食をとり、望ましい食生活へのきっかけづくりにご活用していただければ幸いです。

あつべつ食育ネットワーク



朝食の欠食率（性・年齢階級別）

（平成23年札幌市健康・栄養調査）

◇朝食を食べなくなった時期は男女とも**小・中・高校生頃**からと答えた人が多い。

◇理由は男女ともに**「食欲がわからない」「時間がない」**と答えた人が多い。

◇朝食を食べるためには、男女ともに**「早く寝る、よく眠る」**と答えた人が多い。特に欠食率が高い男性では**「家族や周りの人の支援」**を必要とする答えが多い。