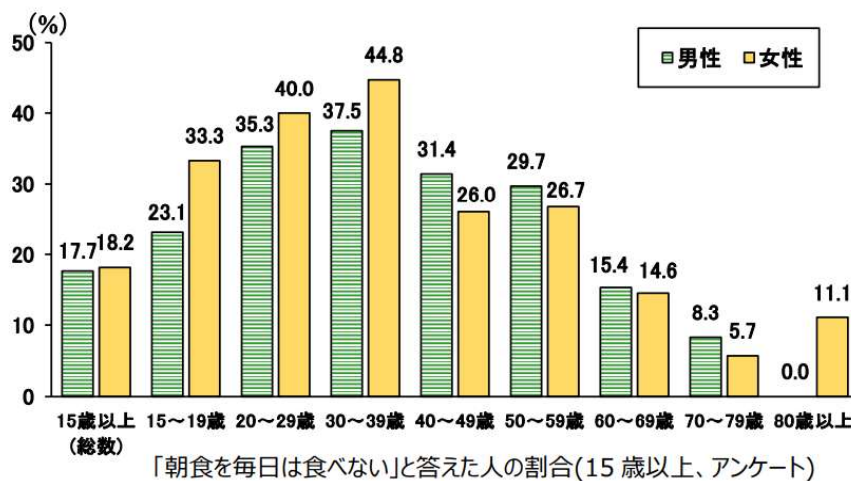


# 札幌市民は朝ごはん食べている？

## 令和4年札幌市健康・栄養調査結果から



20～30歳代で  
「朝食を毎日食べない」人

男性  
35%以上

女性  
40%以上



「朝食を毎日食べない」と答えた人の割合(15歳以上、アンケート)

引用：令和4年札幌市健康・栄養調査

朝食を  
食べない理由は？

- 食欲がわかない (31.4%)
- 時間がない (17.9%)
- 朝食を食べるより寝ていたい (15.7%)
- 食べたり準備したりする  
ことが面倒である (9.3%)
- 減量のため (9.3%)

朝食を食べるために  
必要なことは？

- 自分で朝食を用意する努力 (43.6%)
- 早く寝る、よく眠る (31.3%)
- 家族や周りの人の支援 (27.6%)

子どものときから  
朝ごはんを食べる習慣を  
身に付けることは大切です。



# 朝ごはんを食べると いいこといっぱい

朝ごはんは、寝ている間に消費した、体や脳のエネルギーを補給してくれます。朝の時間に脳や体の体内時計をリセットし、体温を上げて1日を元気にスタートさせてくれる食事になります。

## その他にも！

- ・胃や腸を刺激し、排便を促す
- ・生活習慣病を予防
- ・太りにくい体づくりができる

## こんな報告も！

- ・「イライラする」などの訴えが少なく、心の状態が良好
- ・高い学力や体力、良好な学習習慣と関係している

参考：農林水産省 HP「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの?」、e-ヘルスネット「便秘と食習慣」

## ステップアップ！朝ごはん

朝食を食べていない人はまずは何かを食べることから始め、少しずつステップを踏んでいきましょう！

1日のエネルギーは朝にしっかりチャージ！



**ステップ1**  
まずは**毎日**  
何かを食べる

おにぎりやスープ、ヨーグルトなど軽いものから始めて習慣づくり



**ステップ2**  
品数を増やす

納豆ご飯、パンに牛乳など。前日にゆで卵を作っておくなども◎



**ステップ3**  
主食＋主菜＋  
副菜※をそろえる  
※13 ページ参照

市販のサラダパックやお惣菜を活用すると便利です♪