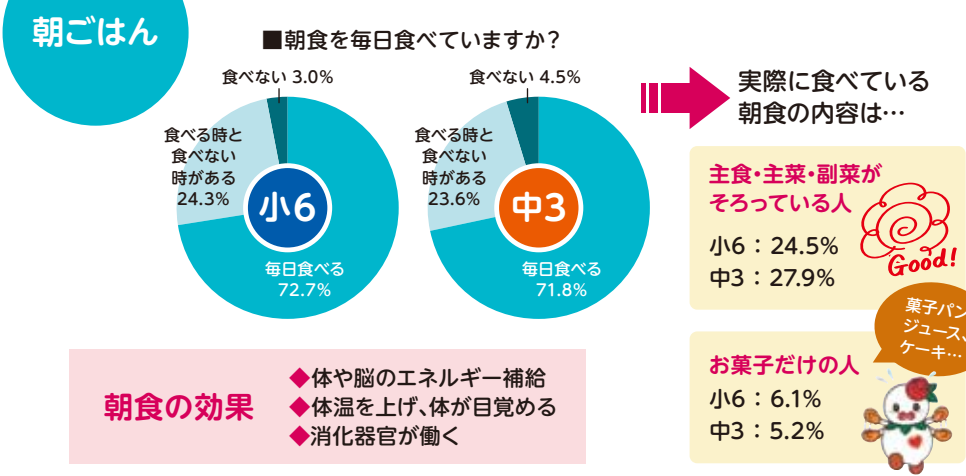
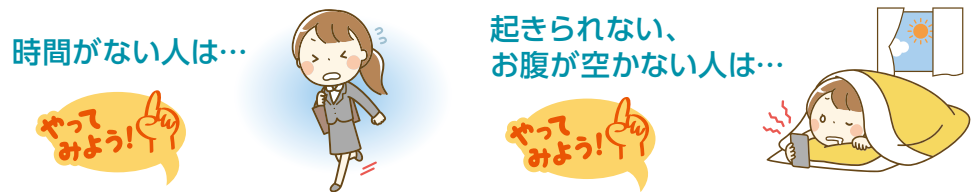


白石区食育推進ネットワークでは、白石区の小学校6年生、中学校3年生にご協力をいただき、食生活についてのアンケートを平成25年度から毎年実施しています。令和4年度の結果をご紹介します。

朝食を毎日食べる人は、4人中3人です



朝ごはんを食べられない理由は何だろう?

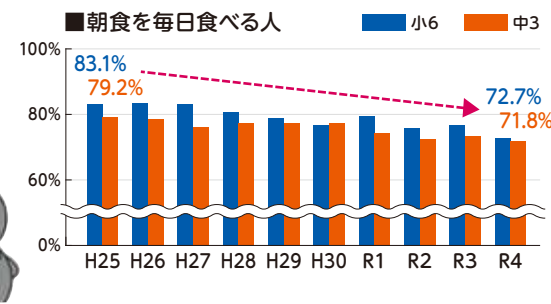


- 朝ごはんの準備や下ごしらえを前日(時間があるとき)にしておく
- メニューを決めておく
 - 多めに作って冷凍しておく
 - 夕食準備時に材料をまとめて切っておく
- 早寝・早起き、規則正しい生活を夕食は食べすぎに注意! 腹八分目が◎
- まずは体内時計を整えよう
 - 朝にはお腹が空いて朝食を食べたくなる

調理しなくていいもの・簡単に食べられるものを用意しておく

主食	主菜	副菜	果物	牛乳・乳製品
ごはん パン シリアル	卵、納豆、豆腐、ツナ缶、サバ缶、鯖フレーク、ハム・ソーセージ	ミニトマト カット野菜、冷凍野菜、のり	バナナ みかん 皮をむくだけで食べられる	牛乳 ヨーグルト チーズ

10年の変化をみると… 「朝食を毎日食べる人」は、調査を開始して以降、ゆるやかに減少し続けています



朝ごはんに「お菓子」?

お菓子や菓子パンは、砂糖や油が多いため、**朝食には向いていません**。朝一番の空腹時に甘いものを食べることで血糖値が急激に上がると、インスリンが分泌されて血糖値を下げようとします。インスリンは、余分な糖分を脂肪に変えてしまうので、脂肪として糖分が体内に蓄えられる一方、急激に血糖値が下がりすぎる「低血糖」を起こすおそれがあります。

朝食にお菓子や菓子パンを食べることが習慣化してしまっている人は、まずは主食(ごはんや甘くないパン)をとるように心がけましょう。

あなたは今のあたり?

朝食のレベルアップを目指して… **朝ごはんマスターになろう**

- 朝食の習慣がない人
- レベル1 **ホップ** まずは毎日何かを食べる
- レベル2 **ステップ** 品数を増やす
- レベル3 **ジャンプ** 主食+主菜+副菜をそろえる
- 朝ごはんマスター

朝食を食べない人やレベル1、2のあなたは、次のステップを目指しましょう! レベル3のあなたは、今後もこの習慣を続けて朝ごはんマスターに!!

主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスがととのいます

- 主食** ごはん、パン、麺類など
体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。
- 主菜** 肉、魚、卵、大豆製品など
血や肉を作るたんぱく質が多く含まれています。
- 副菜** 野菜、海藻、きのこなど
体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれています。