

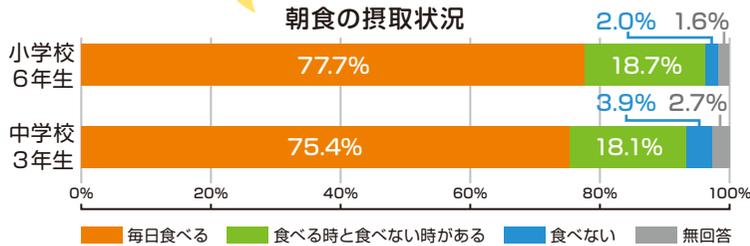
# 白石区食育アンケート

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年生の皆様にご協力をいただき、食生活についてのアンケートを実施しております。平成29年度の結果をご紹介します。

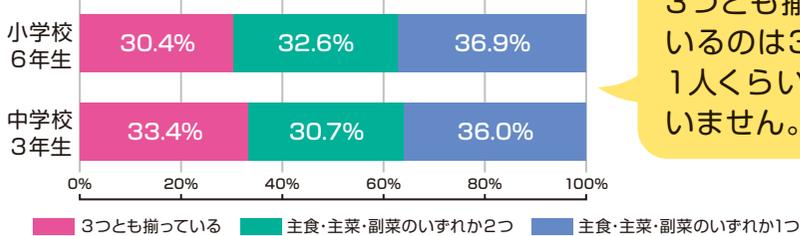
## 朝ごはん



小学6年生・中学3年生ともに約4人に1人は、朝ごはんを食べていません。



## 朝食での主食・主菜・副菜の揃い具合



3つとも揃っているのは3人に1人くらいしかいません。



## 朝ごはんは、主食・主菜・副菜をそろえましょう

**副菜**  
野菜、きのこ、海そうなどを主な材料にした料理です。  
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含みます。



## 主菜

魚、肉、卵、大豆製品を主な材料にした料理です。  
たんぱく質や脂質を多く含みます。



特に朝食は、1日の活動に必要なエネルギー源になるため、主食・主菜・副菜をそろえた食事が大切です。

## 主食

ごはん、パン、麺などの穀類を主な材料にした料理です。  
炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。



## 朝ごはんの役割 朝ごはんにはこんな大切な働きがあります。



### からだのリズムを整える

朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたり、動きやすくなり、一日をすっきり元気にスタートできます。

### 体温を上げる

寝ている間に下がった体温が上がリ、体が目覚め、活発に活動することができます。

### 脳にエネルギーを補給する

前日の夕食後から脳のエネルギー源である「ブドウ糖」が補給されず、朝は脳が栄養不足の状態です。朝ごはんですっかり栄養補給をする必要があります。

### 朝ごはんを食べないと...

- ◆脳にエネルギー(ブドウ糖)が回らず、集中力や記憶力がうまく働きません。
- ◆昼食後に血糖値が急激に上昇し、糖尿病発症の原因となる心配があります。



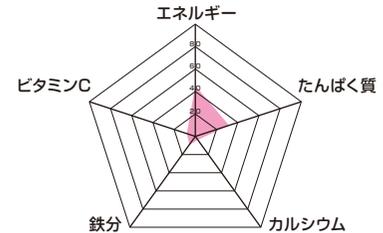
## 主食・主菜・副菜を揃えると栄養バランスが整います

ごはんのみの場合と、おかずなどを組み合わせた場合を比較してみました。

1食の充足グラフ(%) ※日本人の食事摂取基準(2015年版) 10~11歳男性1日の基準の1/3量との比較

### おにぎり(塩むすび) 2個【主食】

1食分のエネルギー: 338kcal



プラス

エネルギーは約半分、それ以外の栄養素はほとんど取れていません。

## 【主菜】・【副菜】・【牛乳・乳製品】をプラス

### おにぎり(塩むすび) 2個【主食】

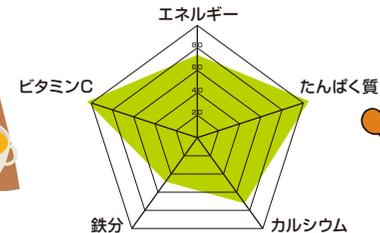
### 目玉焼き【主菜】

### 付け合せ(ミニトマト)【副菜】

### 野菜スープ【副菜】

### ヨーグルト【牛乳・乳製品】

1食分のエネルギー: 552kcal



主食・主菜・副菜をそろえることで、さまざまな栄養素をとることができます。