

# 回覧

## 6月は「食育月間」です

「食べる力」＝「生きる力」をはぐくもう！

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

ぜひこの機会に、日頃の食生活を見直し、「食」について考えてみませんか。



# いただきます!! 元気の源 朝ごはん

朝ごはんを食べて こころもからだも元気になろう!!



生活習慣病・  
低栄養予防

こころの健康  
良質な睡眠



集中力・  
記憶力アップ

便秘予防

免疫力  
アップ

## 朝食をステップアップ

朝は時間がない、食欲がないという方も、できることから始めて、栄養バランスのとれた朝食へステップアップしていきましょう!

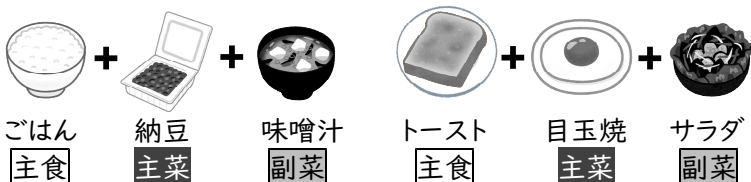
**STEP1** 朝食を食べていない方は簡単に食べられるものからはじめてみよう



**STEP2** 2種類以上組み合わせて食べてみよう



**STEP3** 主食・主菜・副 菜をそろえて食べよう



## 笠岡市の朝食摂取状況は?

若い世代ほど毎日食べる人が少ない傾向にあります。



■ ほとんど毎日食べる ■ 週に4~5日食べる  
□ 週に2~3日食べる □ ほとんど食べない

令和5年笠岡市健康づくりに関する意識調査

Q. 朝食を食べない習慣は肥満になりやすい?

○ or ×



笠岡市栄養改善協議会  
笠岡市健康推進課

## 朝食を抜くと生活習慣病の危険性を高めます！

朝食を抜いて1日の食事回数が減ると、肝臓での中性脂肪やコレステロールの合成が進み、体脂肪が蓄積されたり、血液中のコレステロールや中性脂肪の値が高くなり、肥満や脂質異常症の原因になります。

血糖値の乱れにもつながり、食後高血糖や糖尿病の原因にもなります。

また、朝食を抜くと、空腹によるストレスから朝の血圧が上昇しやすくなります。



## 朝食をしっかりとって良質な睡眠を

良質な睡眠をとるためには、体内時計を整えることが大切です。

体内時計は、睡眠や血圧、体温、ホルモン分泌などを調節していて、1日24時間よりも若干長い周期で動いています。

起床時に日光を浴び、しっかりと朝食をとることで、体内時計がリセットされ、睡眠のリズムも整いやすくなります。



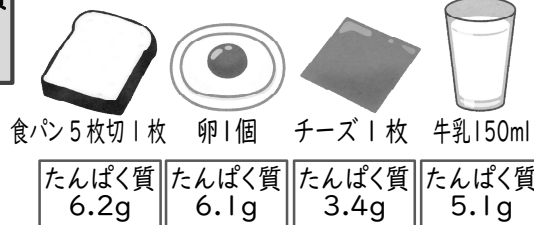
## 筋肉維持のために、朝こそたんぱく質を

フレイル予防※のためには、筋肉の材料となるたんぱく質を毎食とることが大切です。高齢の方は特に、朝食でたんぱく質が不足しないように気をつけましょう。

たんぱく質の1日あたりの推奨量は65歳以上の男性で60g、女性で50gとなっています。朝食では20gを目安にたんぱく質をとるようにしましょう。(日本人の食事摂取基準 2020)



たんぱく質  
合計  
18.9g



たんぱく質  
合計  
20.8g

※「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態になる危険性が高くなった状態をいいます。フレイルに早めに気づき、食事や運動など適切な対策を行うことで、健康寿命を延ばすことができます。

## 朝食を食べる習慣を身につけるためのポイント

- 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◎
- 朝ごはんの準備や下ごしらえを前の日にしておく
- 調理しなくていいものを用意しておく



KASAOKA

## 食生活ナビ

スマホやパソコンで食事バランスや食塩摂取量をチェックしてみませんか！

食生活 かさおか



で検索！

または、QRコードで  
簡単アクセス！

