

# 朝食からはじまる健康ライフ!

～「朝たん」で元気なカラダづくり～

発行：羽村市健康課



## 朝食の効果

今回のテーマは「**朝食**」。

健康づくり推進員に7日間の朝食を書き出してもらい、朝食の効果や食べるための工夫、内容について一緒に考えました。

### ①体温を上げる

食べることで就寝中に低下した体温を上昇させ、1日の活動の準備を整えます。

推進員の声 

朝から元気に動けるようになった!



身体を動かしやすい!

### ②エネルギー源や栄養素の補給

就寝中に使われたエネルギーや、午前中の活動エネルギーを補給します。

推進員の声



前より元気になった気がする



疲れにくくなった

### ③便秘の予防

朝食を食べると、腸が動き排便が促されます。

推進員の声



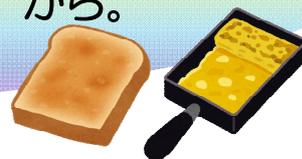
便通が良くなった



快便になり体重が減った♪

全世代の**約2割**、若い世代の**約4割**は毎日朝食を食べていない。  
理由は「**食欲がわかない**」「**用意する時間がない**」から。

農林水産省 食育に関する意識調査より



この結果に対し、  
推進員に聞きました



## 食べやすい朝食は？短時間で準備する工夫は？

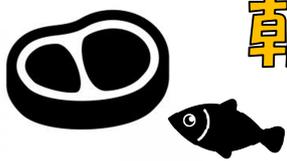
### (食欲がなくても) 食べやすい朝食

- ・卵かけご飯 ・納豆 ・シリアル
- ・ヨーグルトや牛乳 ・味噌汁
- ・ゼリータイプのものや、汁物と組み合わせたものはやわらかくて食べやすい!
- ・冷凍フルーツミックスやバナナをヨーグルトに入れちゃうのもオススメ



### 短時間で準備する工夫

- ・前日の夕ごはんを朝食に回す
- ・惣菜や冷凍食品に頼る
- ・基本のメニューが決まっていると楽ちん!
- ・洗い物が少ないものを選ぶ
- ・トースト+○○で組み合わせを変える  
例) ハムチーズ、卵パicon、ジャム



# 朝ごはんはたんぱく質を食べよう！

～「朝たん」の実践～

◎たんぱく質は筋肉や臓器、肌などを作る材料になり、常に代謝によって失われる栄養素です。

## どうやって摂るのがベスト？

### 時間

1日3食で  
定期的に・均等に摂る



朝食は不足傾向  
主食だけになりがち。

### 量

1食あたり  
たんぱく質 **20g** を目標に



だいたい  
「手のひらサイズ」  
食べると good！

●たんぱく質量のめやす

他の食品も知りたい方はコチラ→



鶏もも肉 100g  
**20g**



さけ 100g  
**20g**



納豆 1パック  
**8g**



卵 1個  
**6g**



ヨーグルト 1個  
**6g**



ごはん 1杯  
**3g**

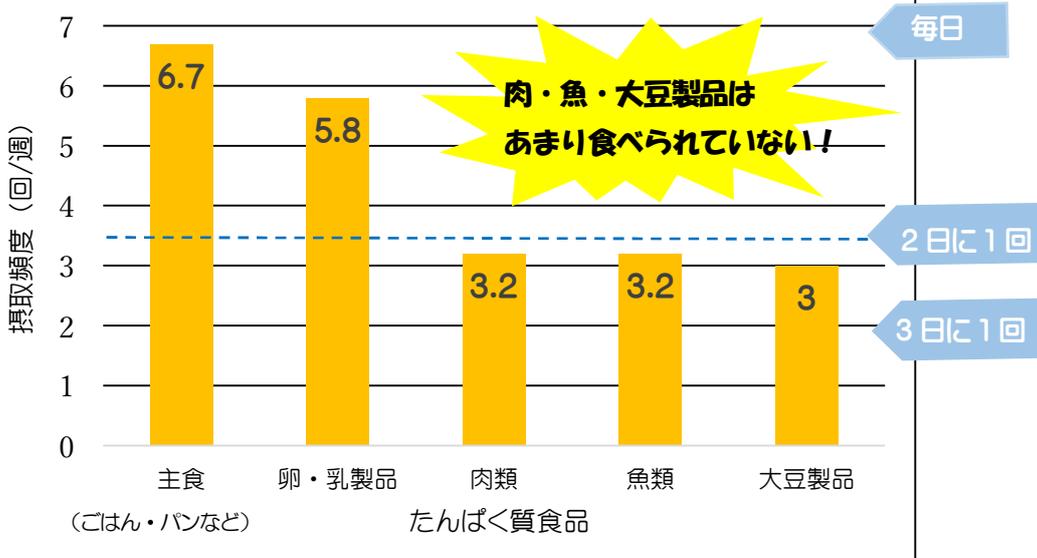
## 健康づくり推進員の摂取状況は？

みなさん素晴らしい  
朝食内容でした！



ごはんにも含まれる

朝食におけるたんぱく質食品の摂取頻度（複数回答）



## 【推進員の取組例】

毎日「大豆製品」を  
食べている人は  
納豆や冷奴を食べる人が多い



「魚類」の摂取アップには  
・前日の魚のおかずを食べる  
・しらすやツナをちょい足し  
が good！



朝食は毎日のエネルギーの源！自分に合ったカタチを見つけましょう♪

## 朝食 Q&A



### Q. 朝食に特に食べたほうがいいものはありますか？

A. 1日を活動的に過ごすために、たんぱく質食品をしっかりとることをおすすめします。  
また温かい汁物・スープ類は体温を上げ、活動スイッチを入れることができるため効果的です。

### Q. 肉類を足すならソーセージが楽なのですが、塩分量はどうなのでしょう？

A. ウィンナーソーセージの1本あたりの食塩量は約0.5gです。（食品成分表2025より）  
1食あたりの塩分目標量は2.0～2.5gと考えると、2～3本までとするとよいでしょう。