毎日朝食を食べていますか？

朝食にはいいことといっぱい!

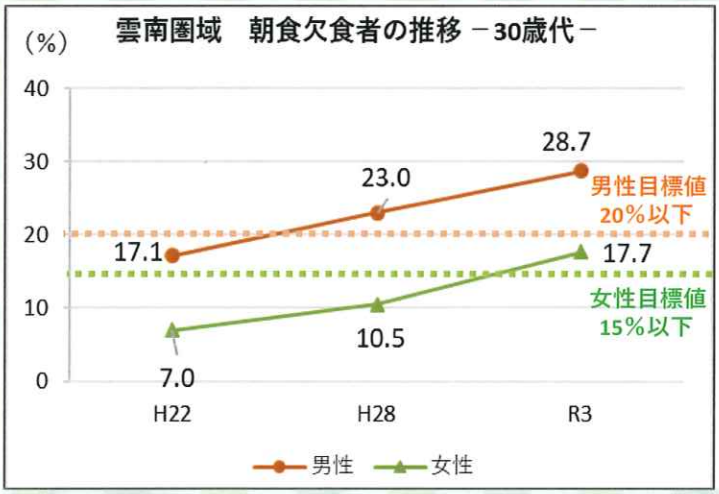
朝食を食べるとこんないいことが！

★カラダのエネルギー源になり、元気に活動できる！
★脳のエネルギー源になり、集中力がアップ！
　⇒心の健康にもつながります！
★生活リズムが整い、睡眠の質が向上！
★排便リズムが整い、便秘の予防に！
★エネルギー消費が高まり、太りにくい体に！



出典：※1，2，4，6

雲南圏域の現状



雲南圏域では、
30歳代の**朝食欠食者の割合**が
年々上昇しています。
健康長寿しまね推進計画(第３次)
の目標値に達していません。

簡単な朝食からトライ！

STEP1
エネルギーの補給ができるものを１品

STEP2
たんぱく質・ビタミン・ミネラルを手軽にとれる１品を＋１(プラスワン)

STEP3
主食＋主菜＋副菜をそろえて食べる。



作る時間がないという方は、簡単なものから少しずつ、ステップアップをしていきましょう！まずは**“何か食べないと！”**という意識を持つところから！

出典：※3

雲南圏域健康長寿しまね推進会議　食べてし（歯）あわせ健康プロジェクト作成（R7版）

どんなものを選んで食べればよい？

朝食の準備や食べる習慣がついたら、バランスよく食べられるよう意識できるといいですね。
コマの中にはバランスのとれた１日分の料理と、その組み合わせが示されています。
１食だけで、すぐに食事バランスが悪いと判断する必要はありません。
３～４日を目安にバランスをチェックしてみましょう。

(注)図は成人（エネルギー必要量2200～2400kcal）の場合の目安を記載　出典：※5



野菜の１日の摂取目標は
「350ｇ」
今の食事に野菜料理を１皿
追加してみませんか？

野菜をしっかりとる工夫は
下の二次元コードから動画
をご覧ください。

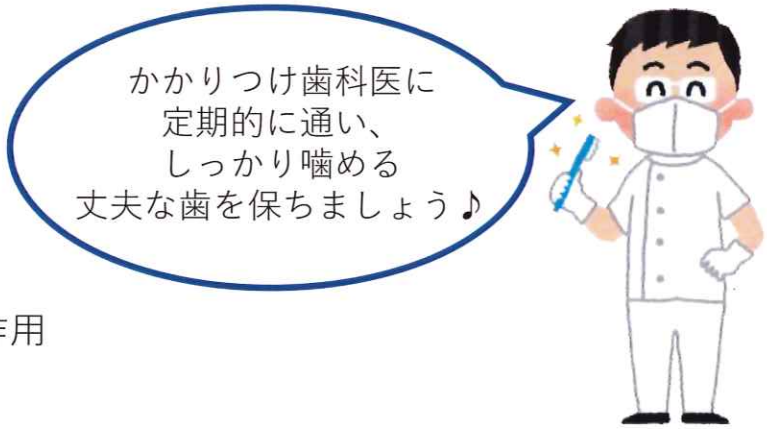
しまね健康情報
eラーニングシステム
しまねMAMEインフォ

食べる時は噛むことも意識して

よく噛むと、だ液の分泌が促され、脳の活性化にも繋がります。

だ液の働き

①口の中の汚れを洗い流す
②味を感じさせる
③飲み込みやすくする
④口の中の粘膜保護
⑤歯の修復促進作用
⑥消化酵素の働きで消化を助ける作用
⑦抗菌作用　など　出典：※7



よく噛んで食べ、全身の健康状態の維持や回復に繋げていきましょう！

出典：1. 農林水産省「朝ご飯を食べないと？」
2. 「食育の推進に役立つエビデンス（根拠）」
3. 「おうち時間でLet's朝ご飯」
4. 文部科学省「生活リズムの確立と朝食（食事）」
5. 「食事バランスガイド」
6. 関野由香ら「食事時刻の変化が若年女子の食事誘発性熱産生に及ぼす影響」日本栄養・食糧学会誌. 2010, Vol.63, No.3,101-106.
7. 公益財団法人8020推進財団「からだの健康は歯とお口から」～歯周病対策で健康力アップ～