

号外編

# Let's 食育

## 朝ごはん食べていますか？～家庭における食育の推進～

朝ごはんは1日の活動源となるだけでなく、さまざまな働きがあります。  
1日を元気に過ごすためにも朝ごはんをしっかりとりましょう！



食育推進キャラクター  
でこん丸

### 朝ごはんの働き

|         |                                  |
|---------|----------------------------------|
| 脳が覚める   | 脳のエネルギー源となる「ブドウ糖」が、脳を目覚めさせます     |
| 体温を上げる  | まだ眠っている体を徐々に温め、活動的にします           |
| 肥満を予防する | 昼食までの空腹感をなくし、1日2食の食べすぎを防ぎます      |
| 快便・便秘予防 | 腸が刺激を受けて、内臓も目覚め、規則正しい排便習慣が身につきます |

### かんたん朝食アドバイス

#### ◇下ごしらえは前日に

就寝前のわずかな手間で朝の忙しい時間の節約を！

- ・ご飯はタイマーで！混ぜご飯にすると食欲も出て、栄養もアップします
- ・肉や魚は下味をつけておき、朝は焼くだけに！



#### ◇冷凍・レトルト食品を上手に活用

市販の冷凍食品やレトルト食品にひと工夫加えて、栄養バランスをアップさせましょう！

- ・ごはんに冷凍食品をのせて丼ぶりにアレンジ
- ・食パンに冷凍野菜や果物をのせて、焼くだけアレンジ
- ・レトルトのスープにごはんと具材を加えて、リゾットやグラタンにアレンジ



電子レンジ等も  
上手に活用☆シ

### 朝ごはんて食べたい食材



#### 脳と体のエネルギーのもと！ごはん・パン

：ごはん・パンなどの主食は、体温を上げる働きがあり、活動の原動力になります。



#### 肉や骨、血液のもと！納豆・卵・乳製品・豚肉

：たんぱく質を多く含む食品は、体の成長には欠かせません。

：体を温めるたんぱく質を食べて、活動的な1日をスタートさせましょう。



#### 体の調子を整える！野菜・果物

：野菜・果物に含まれるビタミン・ミネラルには、体の調子を整える働きがあります。

旬のものは特に栄養価が高いので積極的に食べるようにしましょう。



### 第四次かごしま食育推進計画の目標

- ・朝食を食べない人の割合の減少 20～30歳代男性 (現状) 22.5% → (目標) 15%以下
- 20～30歳代女性 (現状) 15.3% → (目標) 10%以下



令和6年  
8月発行