

食育新聞

若者編

[発行]
令和2年9月
前橋市健康増進課
TEL 027-220-5783
FAX 027-223-8849

令和2年度 若い世代への食育メッセージ

健康増進課では、高校生・大学生・専門学校生等の若い世代が、食育に関心を持ち、自ら食生活の改善に取り組んでいけるよう、支援しています。

今回は、若い世代に欠食が多い朝食について特集します。

若い世代の2割は朝食を食べていない

前橋市が平成28年度に20歳以上の成人を対象に行った市民意識調査では、朝食欠食する市民の割合は20歳代で25.7%、30歳代で20.9%という結果でした。

また、農林水産省が、令和元年度に18〜39歳を対象に行ったインターネット調査では、23.1%が朝食欠食をしているという結果でした。「ほとんど食べない」と回答した人の36.7%が「生活が苦しい」と答えていました。

両調査からも若い世代の2割以上の人が朝食欠食をしているという現状です。

若い世代に朝食欠食が多いのはなぜか。本市の調査では、朝食を食べない理由として、表1のような理由が多かったです。

朝食を食べない理由(表1)

- ◇食べる時間がない
- ◇食欲がない
- ◇食べる習慣がない
- ◇太りたくない
- ◇作る時間がないから
- ◇朝食が用意されていない



H28前橋市市民意識調査(20歳以上)

朝食は1日の活動エネルギーを補給するために重要な食事となります。欠食すると脳や身体が栄養不足になり、活動に支障をきたすこととなります。

朝食を摂ることで、どんなメリットがあるのか、またどんな朝食を摂れば良いのか紹介します。

朝食のメリットとは?!

まえばし 特別号



朝食を食べること、身体と脳を活性化、体温の上昇、眠気防止といった効果が期待できます。

朝食により身体が目覚め、集中力がアップし、勉強や仕事の効率が上がります。また便通がよくなるといったメリットがあります。

毎日のことなので、朝食を食べる習慣をつけることが大事になります。朝食欠食している人は、まずは何か食べることから始めてみると良いでしょう。左図のような、簡単に食べられるものがおすすめです。

食べる習慣のある人は、主食・副菜・主菜をそろえることを意識することで、栄養バランスがぐつと良くなります。

★朝食を食べる習慣がない人は、簡単に食べられる物から始めてみる

おにぎり+汁物
*汁物は野菜多め・卵や豆腐が入ると◎

くだもの+ヨーグルト

惣菜パン+牛乳

甘いパンはお菓子のなかま

食事はバランスが大事! 主食・副菜・主菜をそろえる

★バランスアップのポイント

or

コンビニでは、主食・副菜・主菜になるものを組み合わせるか、一緒になっているものを選ぶと◎

or

ワンプレートや定食形式がおすすめ! 汁物は具沢山にし、前日に多めに作っておくと便利◎

食事はバランスが大事です。主食・副菜・主菜を意識した朝食をとるよう心がけましょう。

「主食」は、ごはん・パン・麺類で、炭水化物を多く含み、主にエネルギー源になります。

「副菜」は、野菜・きのこ・海藻・いも類を使った料理で、食物繊維やビタミン、ミネラルを豊富に含み、体の調子を整えてくれます。

「主菜」は、肉・魚・卵・大豆製品を使った料理で、たんぱく質を多く含み、筋肉や身体をつくるものになります。

★バランスの良い食事の基本は、主食・副菜・主菜をそろえること

主食

主菜

副菜