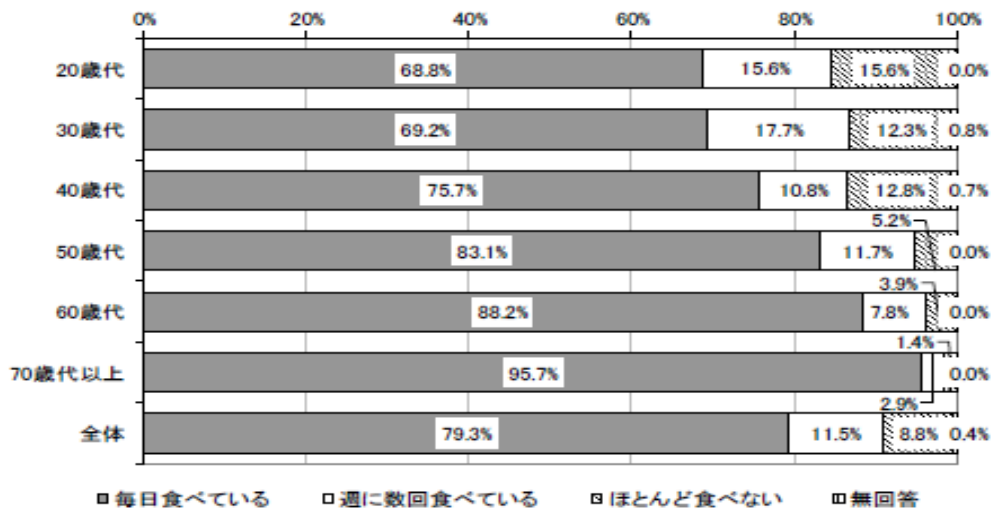


# 朝ごはんを食べよう

市の朝ごはんの摂取状況をみると、全体では約8割の人が朝ごはんを食べていますが、年代ごとに比較すると20～30歳代で食べない人の割合が多くなっています。

■朝食の摂取状況



資料:「小美玉市健康・食育に関するアンケート調査」(令和元年度)

朝ごはんには次のようにたくさんのメリットがあります。  
 食べる習慣が無い人も、工夫を参考にせずは一口から食べられるようチャレンジ  
 してみましょう！

## メリット

- ・生活リズムが整い、1日を元気にスタートできる。
- ・脳のエネルギー補給ができ、集中力が高まる。
- ・代謝が上がり、痩せやすい体になる。
- ・胃腸の運動が活発になり、便秘予防に繋がる。
- ・食事のリズムが整い、間食や夕食の食べ過ぎ防止になる。



## 食べるための工夫

### □時間を作る

朝はできるだけ寝ていたいかもしれませんが、少しだけ早起きをして食事の時間をつくりましょう。そのためには早く寝ることも大切です。



### □夜遅くに食べない

夕食が遅かったり、夜食を食べると、朝に食欲がわきません。前日の食事の時間や量を調整する事で自然とお腹が空きます。

### □手軽に食べられる朝ごはんを揃えておく

作る時間がない方は、バナナやヨーグルトなどすぐに食べられるものを買置きしましょう。

