

朝ごはん

しっかりと食べていますか

特集 みんなで実践 ひこねの食育

近年、ライフスタイルの多様化により、栄養の偏りや不規則な食事などによる生活習慣病の増加や、過度な痩せたい気持ち、高齢者の栄養不足など、健康面での影響が懸念されています。

食べることは、生涯にわたり続いていくことです。健全な食生活を送るために、まずは、自分や家族でできることから始めてみませんか。

問い合わせ先 困健康推進課
☎ 24-0816、FAX24-5870



「忙しくて食べる時間がない」

「できるだけ寝ていたい」

食べていないと、



「早寝早起き朝ごはん」に取り組もう

朝ごはんは、1日を元気に過ごすためのパワーの源です。毎朝食べるように心がけましょう。朝ごはんをしっかりと食べるためには、早寝・早起きを実践し、生活リズムを整えることが大切です。

また、朝ごはんを食べている人でも「パン」や「おにぎり」などの主食だけの場合は、魚や野菜なども一緒に摂るようにしましょう。



簡単!朝ごはんレシピ

「魚と野菜のレンジ蒸し」



忙しい時はコレ!

＜1人分栄養価＞	
エネルギー	105Kcal
たんぱく質	12.9g
脂質	4.6g
塩分	0.7g

【作り方】(1人分)

- ①大きめの皿に洗ったもやし(80g)、水で戻したわかめ(50g)を敷き、その上に缶詰から取り出した鮭(50g)をのせ、軽く塩・こしょうをふりかけたあと、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ②レモン(20g)を上からしぼる。

「食育」とは

さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食育では、単に栄養を摂ることだけではなく、食べ物が生産・加工・流通など、たくさんの人の手によって支えられていることや、食べ残し・期限切れなどの食品ロスを減らし、食べ物の大切さを考えること、地元農産物や旬の味を選ぶことなど、さまざまなことが含まれます。

食育推進計画<6つの柱>

市では『地域と人を育む食の推進～みんなで実践!「ひこね」の食育～』の目標のもと、6つの柱で食育の推進を図っています。

①

食の意識の向上

～学び、実践し、伝える食育～

②

健康づくり

～バランスの良い食事・早寝早起き朝ごはん～

③

食の安全・安心の確保

～食に関する正しい情報の共有～

④

食文化の継承

～彦根の恵みを味わおう～

⑤

自然への感動・感謝

～ありがとうの気持ちを～
(生きることは命をいただくこと)

⑥

豊かな心の形成

～笑顔でかこもう、自らつくろう、家族の食卓～

この中でも、特に「早寝早起き朝ごはん」の取り組みに力を入れていきます。

心身の不調につながりやすい

脳のエネルギー源であるブドウ糖は、ほとんど蓄えることができないので、朝はエネルギー不足。朝ごはんを食べないと、午前中に「なんとなく体がだるい」「勉強に集中できない」「仕事中にイライラしやすい」など、心身の不調につながりやすくなります。



太りやすくなる

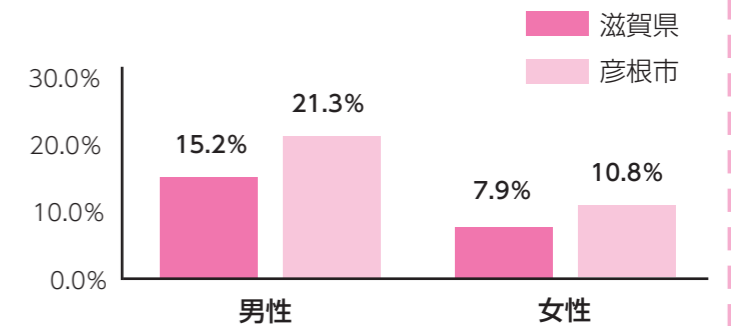
朝ごはんを抜くと、1回の食事の量が増えてしまい、つい食べ過ぎてしまいます。



朝ごはんを食べていない人は、彦根にどれだけのいるの?

彦根市民(12歳以上)のうち、男性は21.3%、女性は10.8%が朝ごはんを食べていません(右図のとおり)。滋賀県全体の割合よりも高く、特に男性では、20歳～40歳代、女性では40歳代で欠食率が高い傾向があります。

子どもに関しても、小学5年生で13%、中学2年生で16.2%が、朝食を食べていないことがわかっています(「平成28年度児童生徒の朝食摂取状況調査(県教委保健体育課)」)。



出典：平成27年度「滋賀の健康・栄養マップ調査」