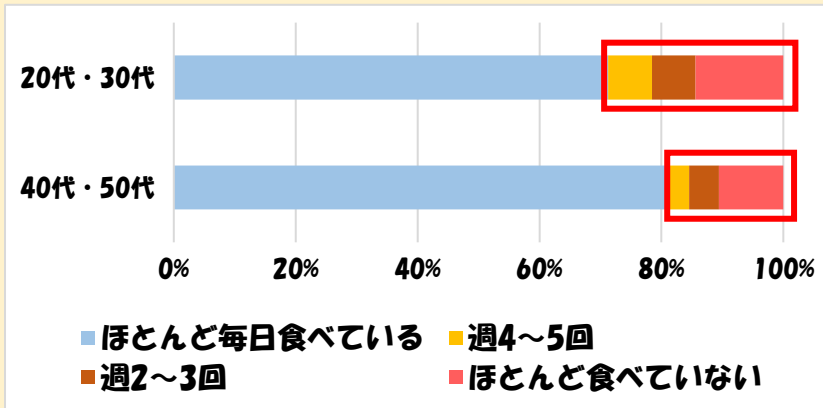


朝食の重要性

をご紹介します！

年代ごとの朝食摂取率



長崎市の20・30代の約**30%**、
40・50代の約**20%**が朝食を毎日
食べていない状況にあります！
特に若い方の朝食欠食率が高く
なっています！

(令和4年度 長崎市民健康意識調査より)

朝食の役割

朝食を食べることで
**脳や身体のスイッチをONにし、
生活リズムを整えます**

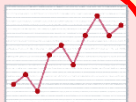
- ①脳を活性化させます
- ②体温を上げます
- ③生活リズムを整えます
- ④集中力や記憶力の向上



朝食欠食の影響



高血糖・脂質異常症



朝食欠食後の昼食時、血糖値は急上昇
体脂肪が蓄積しやすい体になります



過食の原因



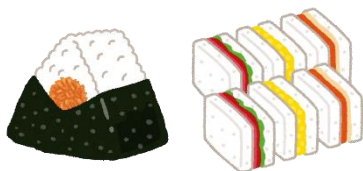
朝食欠食は、昼食・夕食・間食の量の
増加、早食いにつながります

朝食欠食は、肥満や生活習慣病、日々の体調不良につながる可能性があります

朝食のとり方・ポイント

STEP 1

まずはおにぎりなど
簡単に食べられるもので



STEP 2

主食だけでなく、
たんぱく質も取り入れる



体温UP



STEP 3

果物でビタミン・
ミネラル補給



ヨーグルトなどの
乳製品と一緒に！