

# 元気な1日は 朝ごはんから



## 甲賀市食育推進計画目標値

朝食を欠食する市民の割合	平成21年度	→	平成27年度
1～3歳児	3.1%	→	0%
4、5歳児	4.2%	→	0%
小学生	3%	→	0%
中学生	9%	→	0%
16～19歳	男子	8.9%	→ 4%以下
	女子	4.4%	→ 2%以下
20歳代	男性	22.7%	→ 15%以下
	女性	12.1%	→ 10%以下
30歳代	男性	24.2%	→ 15%以下
	女性	5.3%	→ 減少

※甲賀市食育推進計画目標値  
各ライフステージの平成21年度の現状に対する平成27年度の目標値

健康で心豊かに暮らせるための取り組みを進めています。計画の中で朝食に関しては、年代別に朝ごはんの欠食率を下げる目標値を定めています。特に、子どもの時からの規則正しい生活リズムが生涯の健康づくりに大切だと言われていることから、1歳から中学生までは、すべての子どもが朝食を取れるようにし、欠食者の割合の目標を0%としています。また、他の年代では目標達成に向けて取り組み、欠食率の減少をめざしています。



お伺い  
しました

市では、食育推進計画で目標値を設定し、朝食抜きを減らすために取り組んでいます。

皆さんにも自ら取り組んでいただくため、朝ごはんの効果と食べるための工夫を、病院の先生と食の啓発に取り組む健康推進員にお伺いしました。

### 1日の行動リズムを整え、朝食を取れる生活を



信楽中央病院 北岸 尚 医師

朝食を抜くと昼食や夕食の量が増え、肥満の原因にもなります。朝ごはんを食べることで、血糖値が高まり脳も体も元気に活動を始め、また便秘も解消されます。特に、脳はブドウ糖をエネルギー源としているので、炭水化物を摂取し、脳を働かせると、やる気や集中力が出て仕事も勉強もはかどります。

朝食を取るためには早起きすることが必要です。朝の光を浴びることで成長ホルモンが分泌されるため、朝食を抜くことが多い若い年代の人ほど、規則正しい生活を送ることが大切です。

朝日とともに起き、暗くなれば寝るという毎日の行動リズムを整えることで、朝ごはんをおいしく食べることができると思います。



市健康推進連絡協議会 会長 片瀬利枝さん

私たち健康推進員は、幼児からお年寄りまでを対象に、いろんな所へ出向いて食育の啓発を行っています。

小学校や地域では、調理実習を交えながら簡単に作れる朝食を紹介しています。また、毎月19日の「食育の日」の街頭啓発では、郷土料理の献立を配布して、家庭そろっての食事を呼びかけています。

毎朝のことですので調理に時間をかけたりメニューを考えたりするのは大変です。みそ汁用にだしを取ってペットボトルで保存したり、買って来た惣菜にひと工夫するだけでも手間が省け、栄養バランスがよくなります。

まずは、バナナ1本からでもよいのです。できる範囲で毎日続けることで朝食が習慣になればよいですね。

### 「滋賀の健康・栄養マップ」調査 にご協力ください

11月中の1日、県内約4,100世帯を対象に「滋賀の健康・栄養マップ」調査が実施されます。調査日の食事内容および健康に関するアンケート調査にお答えいただき、今後の県民の栄養改善、健康づくり事業を推進するための基礎資料とさせていただきますので、調査員(健康推進員)が伺いましたらご協力をお願いします。

元気な1日のスタートに欠かせない朝ごはん。朝ごはんを食べることは、体調を整え、規則正しい生活習慣を作るだけでなく、仕事や勉強に対する意欲を高めてくれる働きがあることが分かっています。

市では、全ての市民の皆さんが朝ごはんを食べて健康な生活が送れるよう取り組みを進めています。乳幼児健診、離乳食教室、健康相談などの保健事業を始め、公民館での料理教室、園や学校での早寝早起き・朝ごはん運動、農産物の地産地消など、さまざまな分野で朝ごはんによる健康づくりを支援し、皆さんに参加していただける事業も展開しています。

※詳しくは、市ホームページ「甲賀市食育推進計画」で紹介しています。

### 誰もが朝ごはんを健康に

朝食は1日の大切なエネルギー源です。栄養バランスのよい朝食をきちんといただくことで眠っていた脳に栄養が行き届き、脳も体も元気に活動を始めます。

しかし、分かっているでも実行するのは難しいのが現状のようです。先に市が行ったアンケート調査でもその実態が明らかになっています。

今月号では、調査から明らかになった朝食抜きの現状やそれを改善するために大切なことを紹介します。

### 半数以上が朝食抜き・20歳代男性

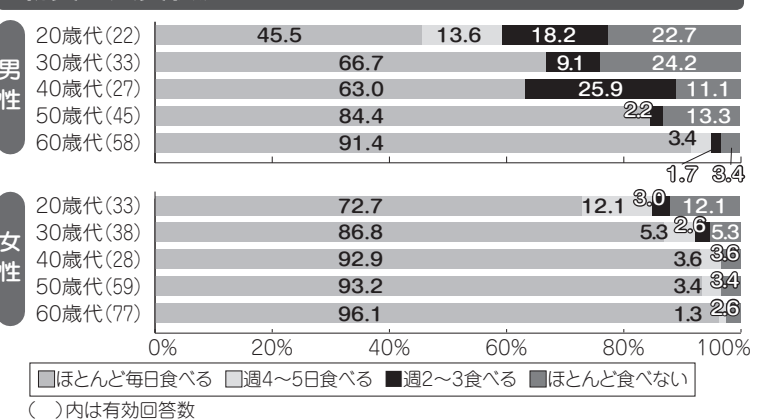
### 甲賀市民の朝食の現状

#### アンケート調査から

市では、市民を対象に、健康こうか21計画策定に伴うアンケート調査を実施しました。その結果、成人全体で見ると、「ほとんど毎日食べる」人の割合は87.7%となっています。

しかし、性別年齢別で見ると、男女ともに年齢が低下するに伴い、「ほとんど毎日食べる」人の割合が低くなっており、特に男性の20歳代では45.5%と半数以下となっています。また、他の年代と比べ男性の20歳代から50歳代、女性の20歳代で「ほとんど食べない」人の割合が高くなっています。

### 朝食の欠食状況



その理由としては、夕食時間が遅いため朝、食欲がない、また、寝る時間が遅いため朝起きるのが遅くなり食べる時間がないことが考えられます。

### 朝食抜きを減らす ため目標値を設定

#### 食育推進計画

市では、今年3月に食育推進計画を策定、市民の皆さんが生涯にわたり