

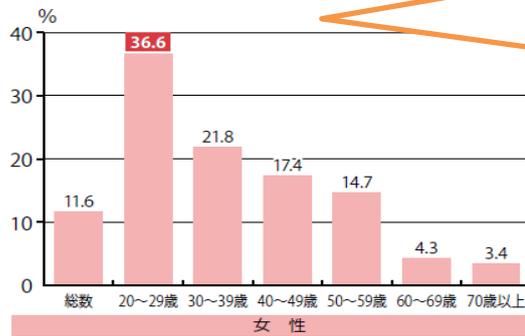
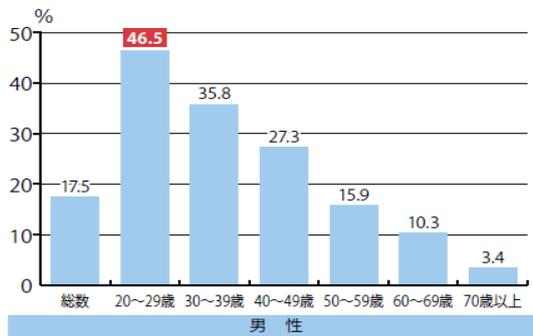
朝ごはんはで活力チャージしませんか

普段朝ごはんを抜きがちなあなたへ

忙しい朝、食欲のない朝、ついつい朝食を抜いていませんか。
一日三食バランスよくが基本ですが、まずは、何か食べることから始めましょう。
朝食を食べると、血糖値や体温が上昇し、集中力が高まります。

朝食欠食率について 男女ともに20歳代が1番朝食を抜いています。

●習慣的な朝食の欠食率* (20歳以上、性・年齢階級別) ※週に2回以上朝食を欠食している人の割合



食べない理由は多い順に、
「時間がない」
「食欲がない」
「特に理由がない」
等

H28年山形県民健康・栄養調査より

目指そう!主食・主菜・副菜のある食事 ステップアップ朝ごはんの例



時間がない、食欲がない方は、まずは片手で食べられるものから、段階的に、主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事を目指しましょう。

資料作成(問合せ先)
山形県置賜保健所保健企画課 Tel.0238-22-3004
山形県健康づくり推進課 Tel.023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション
令和元年度 10号