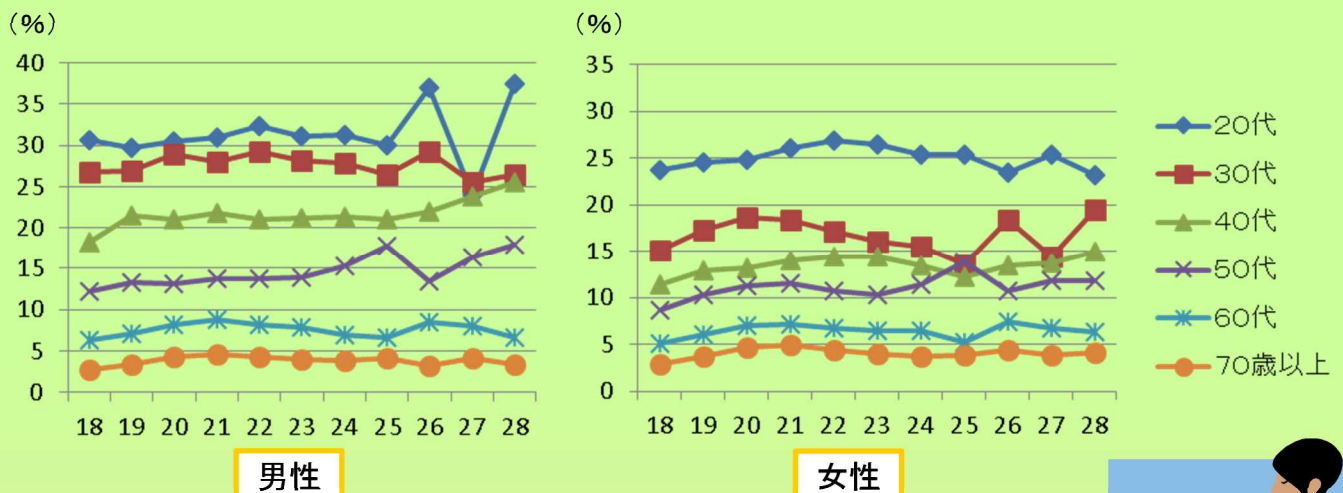


若い世代のあなたへ

朝食をしっかり食べよう！

若者世代は、朝食の欠食率が高い傾向にあります。夕食を食べる時間が遅いことや夜更かしなどで、人間が本来もつ「体内リズム」が乱れていることも要因のひとつです。

朝食の欠食率の年次推移(20歳以上)



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査(平成18～28年)」

朝ごはんを食べないと？



- 朝食を食べないと、体温が上がらず、エネルギーも不足して、午前中からぼんやりしたまま過ごすことになりがちです。特に、脳のエネルギー源はブドウ糖だけなので、朝食をとらないと深刻なエネルギー不足になります。
- 朝食抜きの習慣は、生活習慣病のリスクを高めることも明らかになっています。

朝、食欲がわかない人は・・・

- 起きてすぐに水や牛乳、野菜ジュースを飲んで、胃を目覚めさせましょう。

朝、時間のない人は・・・

- 前日の食事を取り分けておいたり、冷凍おにぎりやパン、納豆、チーズ、冷凍野菜や缶詰など、簡単に食べられるものを用意しておくといいでしょう。

