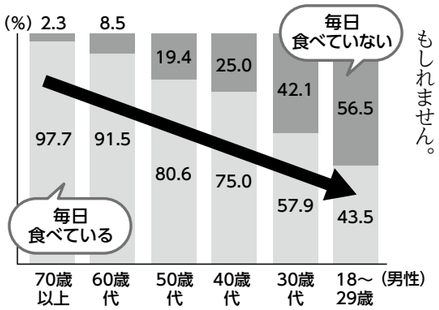
元気な一日の始まりは 朝ごはんから

市が行った食育アンケートの調査結果から、朝ごはんを食べない人が多いことが分かりました。朝ごはんは一日の始まりの大切なエネルギー源であり、体のリズムを整える役割があります。自分の食生活や朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

朝ごはん食べていますか？

市では3年に1度、食育に関するアンケートを実施しています。アンケート結果から、食育に関する知識や意識は高くなっている一方、生活の中で実践をする人が増えていないという現状が見えてきました。また、アンケート結果の中で、特に注目されたのが、18歳から29歳の年代の人では、男性は50パーセント以上、女性は30パーセント以上の人が、朝ごはんを毎日食べないということです。さまざまな理由から、朝ごはんを食べない人がいます。しかし、18から29歳の若い世代の人たちが含まれる年代で、朝ごはんを食べないということは、自分の体だけでなく、子どもの食生活にも悪影響を与えるかもしれません。健康的な食生活の一つとして、朝ごはんを食べることから始めてみてはどうですか。自分の今の食習慣が、自分の未来や子どもの将来を変えるかもしれません。



朝ごはんを食べないとどうなる？

朝ごはんを食べないということは、単にその分のカロリーが体に入らないというだけではありません。

朝ごはんを食べないと太る!?

1日の食事回数が減ると、肝臓で中性脂肪やコレステロールの合成が増えます。1日のエネルギー摂取量を同じにしても食事回数が減るほど体脂肪の蓄積は増加し、中性脂肪やコレステロールが多くなります。このことは肥満や生活習慣病の原因にもなります。

朝ごはんを食べないと便秘になる!?

朝ごはんを食べることにより消化管が刺激され、排便が起こりやすくなります。排便リズムを作り、便秘を予防する効果があります。現在増加している大腸がんは、便秘の人は発症するリスクが上がると言われています。朝ごはんをきちんと食べることは大腸がんを予防することにもつながるかもしれません。

朝ごはんを食べないと学力に差が出る!?

朝ごはんの摂取状況が学力と関係すると言われています。朝ごはんを食べることで、就寝中に使われたエネルギーや栄養素を補充でき、脳までしっかりエネルギー源の糖が供給されます。

食育に関するアンケート調査を実施します

食育についての考えや取り組みなどに関するアンケート調査を、9月ごろ実施します。用紙が届いたら、御協力をお願いします。

問い合わせ
福津市いきいき健康課（ふくとぴあ）
☎34・3351

朝ごはんをたべよう企画

「福津のおにぎらず」コンテスト

写メで応募

「朝ごはんをたべよう」を合言葉に、だれでも簡単に作れる「おにぎらず」のコンテストを行います。「地産地消」、「自分で作る」、「栄養バランスを考える」、「食を楽しむ」の実践につなげる市民参加型食育活動です。

「おにぎらず」とは

人気料理漫画「クッキングパパ22巻　第213話（うえやまとち　講談社）」で登場した「握らないおにぎり」です。材料はごはんとのり、具材はお好みで。

応募要領（詳細は市公式ホームページをご覧ください）

応募期限　9月15日（火）
対　　象　市内に在住または通学、通勤しているかた
部　　門　1.小学生部門　2.中・高校生部門　3.一般部門
応募条件　具材に福津産の食材が最低一つ含まれていること。具材は3種類まで。
応募方法　あなたの作った「おにぎらず」の写真に①氏名またはペンネーム、②部門名、③具材名、④福津産の食材名を明記し（①～④必須）、メール送信してください。⑤自作おにぎらずのネーミングやPRメッセージも歓迎します。
※郵送も可（電話番号を必ず記載）。
賞　　品　JAむなかたのお米（5kg）、米みそ（800g）、あんずの里商品券など
主　催　福津市食育推進会議
審査員　うえやまとちさん（漫画家）ほか
受付、問い合わせ
〒811-3218
福津市手光南2-1-1いきいき健康課
☎34・3351
E-mail fukutopia@city.fukutsu.lg.jp

▲7月23日に行なわれた親子料理教室（表紙）でおにぎらずを作りました。

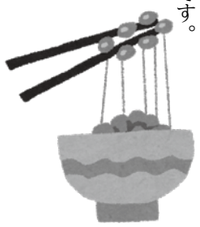
●管理栄養士からのアドバイス●　こんな朝ごはんはどうですか？

午前中 イライラするなら

エネルギー不足の朝の脳に、ブドウ糖という脳の燃料をしっかり補給しましょう。ブドウ糖のもとデンプンや、脳を働かせる栄養素も取り入れるためには、おかかや卵かけごはんがお勧めです。

午前中 ボーッとするなら

朝ごはんを抜くと、体を動かすエネルギーが不足するため元気が出ません。代謝を促進するビタミンB群を取りましょう。豚肉やハム、納豆などと一緒にご飯を食べるのがお勧めです。



子どもの集中力が気になるなら

学習中のやる気や集中力を高めるためにお勧めなのが、朝のコメ食です。ご飯は腹持ちが良く、ブドウ糖を安定して脳に送ることができます。

INTERVEW

朝ごはんを食べるための環境づくりも重要です

▲福津市食育推進会議会長
福岡女子大学　水元芳准教授

朝ごはんを食べることは、健康な生活を送るためにとても大切です。しかし、人によって生活のスタイルはさまざまです。朝忙しいために、朝ごはんを作り、そして食べる時間をとれない人も多いのではないでしょうか。

そんな人は、簡単に作れる朝ごはんを考えてみませんか。普段から保存がきく作り置きをするなどして、簡単に食べられる食材で朝ごはんを作りましょう。短い時間で準備ができれば、少ない時間でも朝ごはんを食べられます。できることから始めてみましょう。