

食育だより vol.2 朝食を食べよう

茨城キリスト教大学・食物健康科学科の実習生と作成しました！

問合せ：水戸市保健所健康づくり課 ☎029-243-7311

発行：令和8年9月

皆さんは毎日、朝食を食べていますか？

「水戸市健康増進・食育推進計画（第3次）」の調査の「朝食を食べていますか。」の質問で、「ほとんど毎日食べる」と回答した人は、20代で約6割、30代～50代で約7割、60代～70代で約9割という結果でした。年齢が若い世代ほど低い傾向です。

朝食は1日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。

まずは、食べる習慣をつけることからみましょう！

朝食を食べないと・・・？



集中力低下



イライラ



記憶力低下



気づかないうちに様々な不調が出てきます！

生活習慣病のリスクを高める

朝食を食べると、こんなメリットが！

- ①体内リズムが整う…体温が上昇し、体の活動準備ができる。
- ②集中力アップ…脳のエネルギー源のブドウ糖をチャージでき、勉強や運動の効率アップ。
- ③便通改善…腸のリズムが整い、便秘の改善、予防につながる。
- ④肥満予防…朝から体温や代謝が上がり、昼食や夕食のまとめ食い防止につながる。

日頃からの食への意識が生涯の健康につながります！

時間がない！食欲がない！用意が面倒くさい！そんな時は？

《まずは手軽に！》 ➡ 《少し余裕が出てきたら》 ➡ 《朝食習慣がついたら》



果物やヨーグルトなど、手軽に食べられるものを用意。



炭水化物・たんぱく質・野菜などを意識して用意。



色々なものを組み合わせて摂ることでバランスの良い朝食に。
カット野菜や、冷凍野菜を使うと手軽に野菜も摂れます！

簡単で、朝から無理なく作れる / 朝食レシピ

好きな具材でアレンジいろいろ！

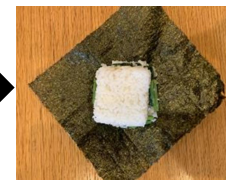
おにぎらず



【作り方】

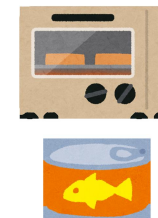
1. 豆腐のカップなどにごはんを詰める。
2. その上に、レタスやほうれん草、卵焼きやウインナーなど、好きな具をのせる。
3. 1番上にごはんをのせる。
4. 手巻きのりを被せて、ひっくり返し、角を中に折り返し、ラップで形を整える。
5. ラップをしたまま切る。

材料	1人分
ごはん	100g程度
お好きな具材	包める分
手巻きのり	1枚



缶詰を使って簡単に作れる！

さば缶トースト



【作り方】

1. さば缶は水気を軽く切っておく。
2. しめじは小房に分ける。
3. キャベツを千切りにする。
4. しめじ、キャベツ、マヨネーズ、カレー粉をボウルに入れてあえる。
5. 食パンに4を広げ、さばをのせる。
6. チーズをかけて、トースターで焼く。

材料	1人分
食パン	1枚
さば缶	1/2缶
しめじ	20g
キャベツ	1枚
マヨネーズ	大さじ1～2
カレー粉	適量
ピザ用チーズ	適量