

みんなでおいしく

# 朝ごはん

きょう げんき  
～今日も元気にスタート～



しよじ  
食事バランスガイド  
厚生労働省・農林水産省  
決定を一部改変

たいおん あ  
体温を上げて  
かっぱつ うんどう  
活発に運動!

あたま  
頭がすつきり。  
べんきょう しごと しゅうちゅう  
勉強や仕事に集中!

きで  
やる気が出て、  
えがお  
いきいき笑顔!



## 「いいにおい」 ぼく<sup>めざ</sup>の目覚まし みそ汁<sup>しる かお</sup>の香り

(平成22年度 食育の標語入選作品)

しよいくすいしんけいかく ちようしよく たひと わりあい めざ  
◆食育推進計画では「朝食を食べる人の割合100%」を目指しています!

	1～5歳	6～14歳	15～19歳		20～29歳		30～39歳	
	全体	全体	男性	女性	男性	女性	男性	女性
平成15年度	94.3%	90.6%	80.0%	78.1%	58.6%	69.5%	68.9%	86.7%
平成20年度	93.7%	92.6%	77.0%	80.7%	64.7%	70.0%	66.4%	82.0%

(ひょうご健康食生活実態調査結果より)

兵 庫 県

# 1日のスタートは朝ごはんから

\*あてはまるところに☑チェックしよう

**Q1** きょう、朝ごはんを食べましたか？(食べなかったと答えた人はQ3へ)  
食べた 少しだけ食べた 食べなかった

**Q2** どんな朝ごはんを食べましたか？  
ごはん・パンなどの“主食” 野菜のおかず“副菜”  
肉・魚・卵・大豆や豆腐のおかず“主菜” みそ汁やスープなどの“汁もの” 牛乳・ヨーグルト  
くだもの ジュースやお茶などの“飲み物” かしパンやおかし  
その他( )

**Q3** 食べない理由は？(Q1で“少しだけ食べた”“食べなかった”と答えた人へ)  
ねぼうした 食べたくなかった 時間がなかった いつも食べない

## 朝ごはんはなぜ大切なのでしょう

夜、ねむっているときも、心ぞうは動きずっと息をしています。  
 そのため、朝おきたときは、体にたくわえられたエネルギーが使われ、少なくなっています。  
 朝ごはんを食べると、ねむっていた脳や体がめざまめ、体温があがり、勉強や運動をするエネルギーのもとになります。また、胃や腸がしげきされることで、おなかめざまめ、すっきりうんちがでます。

## 朝ごはんをしっかりと食べるために

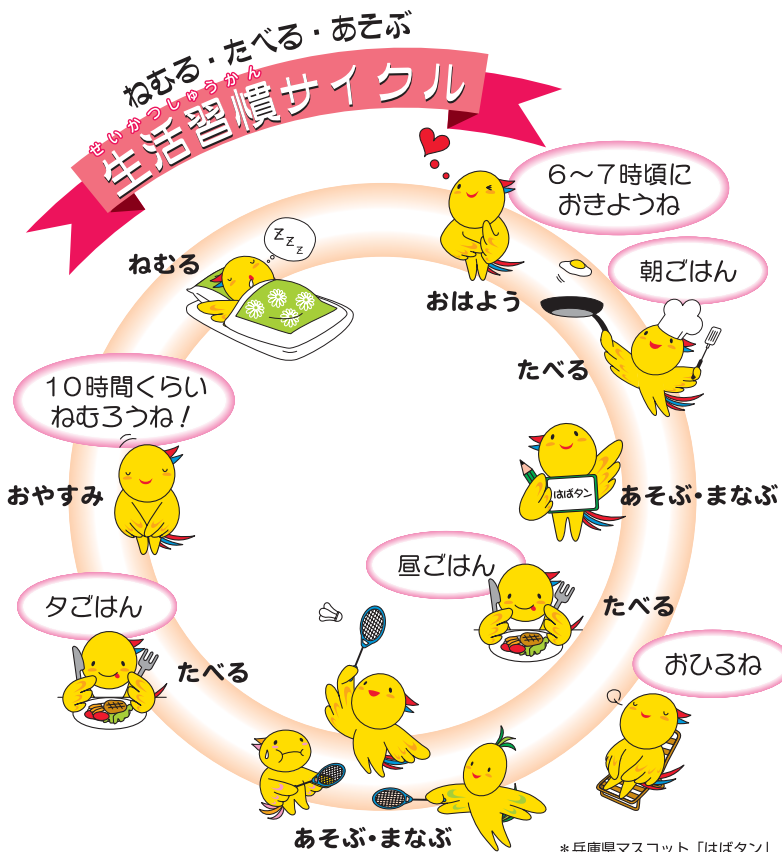
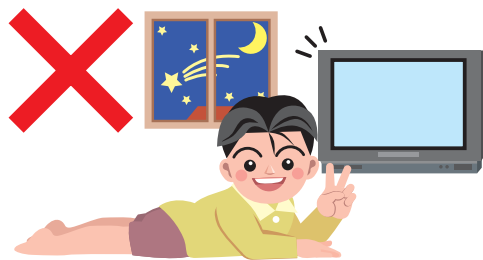
“はやおき”して体をうごかそう！



ねる前におかしなどを“食べない”ように！



夜ふかしせず“はやね”しよう！



## 兵庫県健康福祉部健康局健康増進課

〒650-8567 神戸市中央区下山手通5-10-1 TEL.078-341-7711(代表) FAX.078-362-3913  
 ひょうごの食育H.P. [http://web.pref.hyogo.lg.jp/hw13/hw13\\_000000036.html](http://web.pref.hyogo.lg.jp/hw13/hw13_000000036.html)  
 ひょうご“食の健康”運動H.P. [http://web.pref.hyogo.lg.jp/hw03/hw03\\_000000001.html](http://web.pref.hyogo.lg.jp/hw03/hw03_000000001.html)