

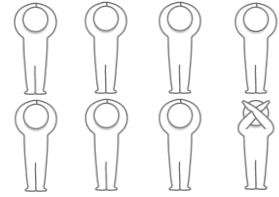


### 朝ごはん食べてますか？

4月は入学や就職など、生活環境が変わる季節です。日々忙しく動いているとついつい朝ごはんを忘れるなんてことも多いです。そんな時期こそ、1日の原動力となる朝ごはんを食べる習慣を大切にしましょう。

### 日本の朝食欠食率について

日本では、**約7~8人に1人**が朝食を食べていないといわれています。特に20~30代では欠食率が高く、若い世代ほど朝食を抜く傾向があります。また、中年期（45~64歳）に1日2食以下の習慣がある人は高齢期（65歳~）に**フレイルのリスク**が高まると報告されています。



参考：令和5年国民健康・栄養調査報告 | 厚生労働省

### 朝ごはんの効果



#### ○体内リズムを整える

朝食により体内時計がリセットされ、生活リズムが整います。

**規則正しい生活習慣づくり**につながります。

#### ○脳のエネルギー補給

脳はブドウ糖を主なエネルギー源としています。朝食でエネルギーを補うことで、**集中力や判断力の維持**に役立ちます。

#### ○腸の働きを促す

朝食により胃や腸が刺激され、**便秘予防や腸内環境の改善**につながります。

#### ○体温を上げる

朝食により腸を動かすことで体温が上昇します。身体が目覚めて、**日中の活動がスムーズ**になります。

### 忙しい朝の工夫

- ① **ヨーグルトや果物など食べやすいものから**  
→食欲がない朝でも無理なく取り入れられます
- ② **前日の残り物やおにぎりを活用**  
→準備の手間を減らし、続けやすくなります
- ③ **短時間で食べられるものを選ぶ**  
→忙しい朝でも手軽に栄養補給できます
- ④ **前日に準備しておく**  
(下ごしらえ、買い置きなど)  
→朝の負担が減り、時間に余裕ができます

**無理のない方法で続けることが大切！**



まずは  
**簡単な朝ごはんから  
始めよう！**



参考：生活リズムの確立と朝食（食事） | 文部科学省

一日のスタートは朝ごはんから - 朝ごはんが大切なわけ -  
| 生涯学習関連情報 | 東京都生涯学習情報

### ◎ほうれん草とベーコンの巣ごもりトースト

(1枚分) エネルギー：311kcal、たんぱく質：17.0g、塩分：1.9g



#### 【材料（1人前）】

- ・食パン（6枚切り） 1枚（60g）
- ・温泉卵 1個（60g）
- ・ほうれん草（冷凍） 30g
- ・カットベーコン 20g
- ・バター 5g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

#### 【作り方】

- ① ほうれん草、ベーコン、バター、塩、こしょうを耐熱容器に入れ、軽くラップをして電子レンジ（600W）で1分加熱します。
- ② 食パンに①で土手を作り、温泉卵を中に割り入れ、塩、こしょうを振り、オーブントースターで3~4分焼きます。

参考：ほうれん草とベーコンの巣ごもりトースト(mio2020年1月号) 卵 パン | レシピClip