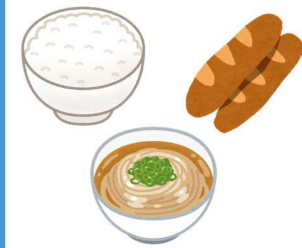
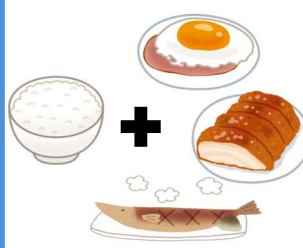




健康な食生活を送ろう — 青森県民の食生活から —

自分の朝食を振り返ってみましょう

皆さんは今日の朝、どんな朝食を食べてきましたか？下の表から近いものを選んでみてくださいね。

☆ やってみよう ☆

① 主食のみ	② 主食・主菜	③ 主食・主菜・副菜	④ 主食・主菜・副菜 乳製品・フルーツ
			

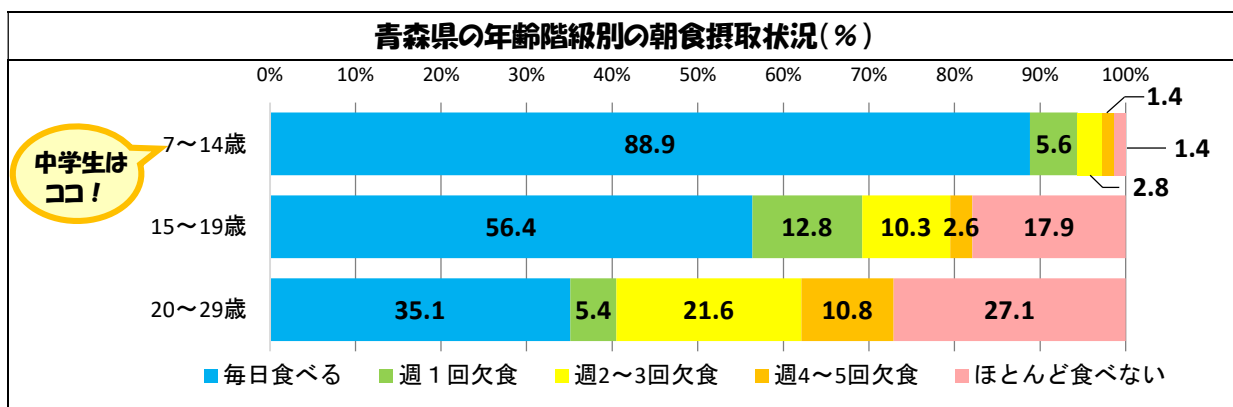
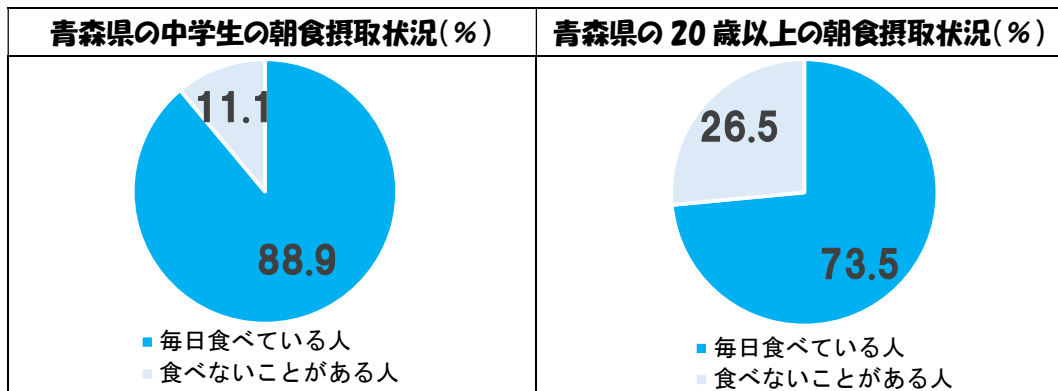
- ※ 主食…ごはん（お米）、麺類、パン
- ※ 主菜…肉、魚類、大豆製品類のおかず
- ※ 副菜…野菜、きのこ、海藻中心のおかず
- ※ 乳製品…牛乳、ヨーグルト、チーズ類

**あなたが今日食べてきた朝食に、
最も近いものに○をつけましょう。**

青森県の朝食摂取状況は…

《令和4年度 青森県県民健康・栄養調査結果より》

青森県民は朝食をどれくらい食べているのでしょうか？確認してみましょう。



年齢が上がるにつれて、朝食を食べない人が増えてきています。
また、中学生でも1割以上の方が朝食を食べないことがあり、ほとんど食べない人も1.4%いることがわかります。

ぜひ食べてほしい朝食ですが、食べるとどんな良いことがあるのでしょうか？

朝食を食べると良いことがたくさん！

「朝食を食べると良い」というのはよく聞きますが、具体的にどんな良いことがあるのでしょうか？

エネルギーが整う

朝起きたときのからだは、エネルギー不足になっています。朝食は、睡眠中に下がった体温をあげて、午前中元気に活動するためのエネルギーや栄養素を補給する役割があります。

生活リズムが整う

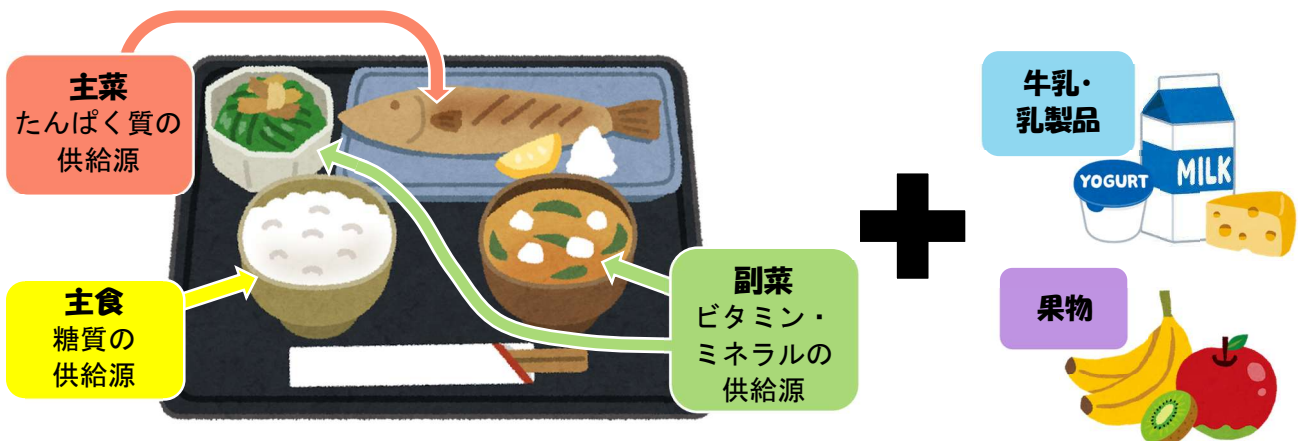
朝食を食べることで、「体内時計」のスイッチが入り、生活リズムが整います。すると、質の良い睡眠でぐっすり眠ることができ、学習や体調にも好影響があります。

心が整う

よくかんで食事をするすることで「幸せホルモン（セロトニン）」が分泌され、気持ちが穏やかになります。朝食時によくかんで食べることで、午前中落ち着いて過ごすことができます。

バランスの良い食事とは

「バランスの良い食事」とは主食、主菜、副菜がそろっている食事のことをいいます。この3つがそろった食事を1日3回とることが大事です。



主食は、ご飯、パン、めん等の穀物を主とした料理で、からだを動かすエネルギー源となります。

主菜は、肉、魚、卵、大豆製品等の料理で、筋肉や血液等、からだを作る成分となります。

副菜は、野菜、海藻、きのこ等の料理で、からだの調子を整えてくれます。汁物も副菜のひとつです。

この3つにプラスして、不足しがちな栄養素を補うために牛乳・乳製品と果物を1日1回摂ると、さらにバランスが良くなります。

まずは、朝食を見直してみよう

普段の朝食に足りない栄養素はないかな？何を足したらバランスの良い食事になるか考えてみよう。

☆ やってみよう ☆

今日の朝食が、バランスの良い食事になるためには、何を足せばいいかな？

間食のとりすぎに注意！

食事と食事の間は4～5時間が理想とされていますが、生活をしているとそれ以上に間隔があき、お腹が空いてしまうこともあるかと思います。そんな時は間食（おやつ等）を食べることもあるでしょう。

皆さんは、普段どんな間食（おやつ）を食べていますか？

☆ やってみよう ☆

あなたが普段よく食べている間食とその食べる量を書いてみましょう。例）クッキー1箱（10枚くらい）

間食をとる時は、食事のリズムやバランスを崩さないように気をつけること。200kcal以内を目安にすることが大切です。

お菓子は糖質や脂質が多く、その他の栄養はほとんどありません。間食をとるのであれば、お菓子よりも果物やヨーグルト、チーズ等が良いですよ。



間食ではなく補食にしてみよう！

「間食」＝「空腹を満たす、口寂しいから食べるもの」で、目的は「空腹を紛らわすもの」です。

「補食」＝「食事で摂れなかった分の栄養を補うもの」で、目的は「栄養を追加するもの」です。

皆さんは、どちらが体に良いと思いますか？

補食としては、食事で不足しがちな栄養素が含まれる食べ物がおすすめです。

また、習い事で夕食の時間が遅くなったり、夜遅くまで勉強してお腹が減ったりした時は、おにぎりや野菜スープ等で、上手に栄養をとると良いですよ。

★ 補食のポイント

- ・ ビタミン、カルシウムやミネラル、タンパク質が含まれた食べ物にする。
- ・ 1日あたり200kcalを目安に。
- ・ 食べるタイミングは運動の1～2時間前、直後が良い。



☆ やってみよう ☆

これから間食や補食をとる時に、どんなことに気をつけたいか書いてみましょう。

塩分摂りすぎいませんか？

青森県は、「短命県」とよく言われているのを知っていますか。
実は、青森県の平均寿命は全国最下位なのです。

その原因の1つに食生活があげられています。

例えばですが、青森県はインスタントラーメンやソーセージ、炭酸飲料の消費量が全国1位です。味が濃いもの、塩辛いもの、甘いものを好んでよく食べる傾向にあり、不健康な食生活が問題となっています。

カップラーメンやソーセージ等の加工食品には塩分が多く含まれています。塩分の摂りすぎは多くの病気の原因となるので注意が必要です。

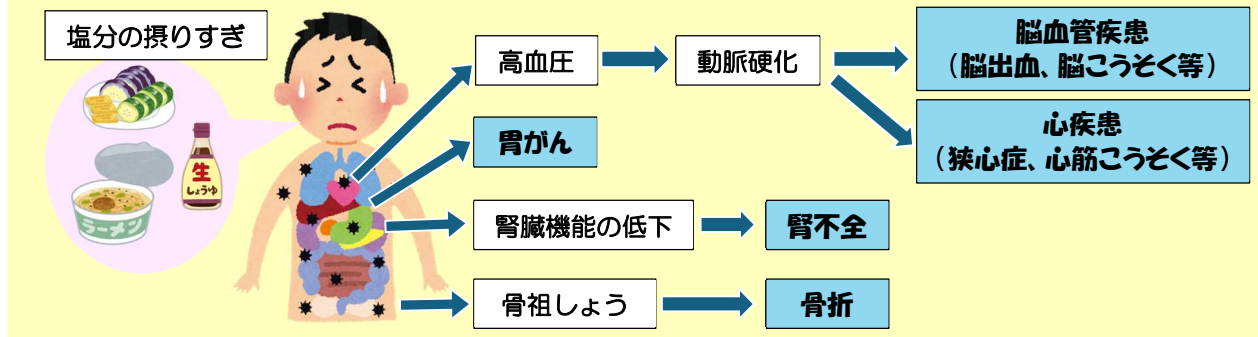
青森県の平均寿命

	青森県	全国
男性	79.27 歳	81.49 歳
女性	86.33 歳	87.60 歳

令和2年 青森県版生命表の概況より



《塩分の摂りすぎによりおこる病気》



1日の塩分摂取の目標値

1日の食塩摂取の目標値は6.5～7.5g未満です。

塩分を減らすために、塩分の多い食材を知っておき、減塩のために自分でできることを考えてみましょう。

	男性	女性
12～14 歳	7.0g 未満	6.5g 未満
15 歳以上	7.5g 未満	6.5g 未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年度版）」より



★ 減塩のためにできること

- 塩分の多い食べ物を控える。
- ラーメンなどのスープは飲みほさない。
- 塩味の他に酸味、辛味、コク、香りを使う。
- だしでうま味を出す「だし活」を！

「だし活」とは、だしのうま味を活用しておいしく減塩を行うことをいいます。青森県には、煮干しや焼干し等のだしとして使う食材があるので活用しましょう。

また、野菜に含まれるカリウムをとって、体内の余分な塩分を外に出す「だす活」も大事ですよ！

★詳しく知りたい人はコチラ…県庁ホームページ
おいしく元気なアイデア「だし活+だす活」



☆ やってみよう ☆

塩分を減らすために、これからどんなことに気をつけたいか書いてみましょう。