## こんにちは 保健師です

## 1日の生活リズムは朝食から!!

ため、空腹中枢が働いて胃 いようです。しかし、朝食 がわかない」という人が多 でも長く寝ていたい」、食欲 活が夜型化し、「朝は1分 毎日欠かさず食べましょう。 昼食まで長時間空腹が続く を抜くと、前日の夕食から ためのエネルギー源です。 るための基本です。特に朝 食事を規則正しく食べるこ **食は、目覚めた体を動かす** とは、心身ともに健康であ 朝食を食べない人は、生 日3度の

胃潰瘍などを起こす原因に が強い酸によって溶かされ のため、空っぽの胃の胃壁 酸の分泌が増加します。こ なってしまいます。

朝食抜き」「1日2食 は太るもと!!

朝食の摂取状況

男 性

18~19歳 20~29歳 30~39歳 40~49歳 50~59歳 60~69歳 毎日食べない 週に1~2回食べる 週に3~5回食べる

つい食べ過ぎてしまうこと 感から早食いになりやすく 遅くなったりすると、空腹 朝食を抜いたり、昼食が

% 100

80

60

40

20

が多くあります。 早食いをする人は、 分かかると言われています。 必要です。 しまいがちですので注意が を得る前にたくさん食べて を感じるまでには15分~20 食事を始めてから満腹感 満腹感

朝食を抜くと 脳が働かない!!

脳は血液中のブドウ糖し

までの男性で食べない割合 かっています。特に30歳代 野管内と比べ多いことが分

保健福祉課 保健指導係 電話 52-2144

学生では朝食を食べていて

が高い傾向です。

また、

中

い人の割合は北海道や富良 富良野町でも朝食を食べな は増えていると言われ、 も脳は働かないのです。 朝食を抜くと、体は動い やせるのは食事だけです。 かエネルギー 源にできませ 朝食を食べない人の割合 血液中のブドウ糖を増 7

% 100 80 60 40 女 性 20 18~19歳 20~29歳 30~39歳 40~49歳 50~59歳 60~69歳 (南富良野町生活実態アンケ

朝食を食べない人の割合

女性 男性

中学生平均

少量の朝食でも 食べないよりはマシ?

夕食の時間が不規則で、夕 ムが乱れている場合が多い など、1日全体の生活リズ 食後の間食も多く見られる 般的に朝食を抜く人は 意が必要です。 いがちになりますので、 必要な栄養が不足してしま から分かっています。 ることが、平成11年と12年 抜くことにより、成長期に 必要とする年代です。1食 に実施した富良野地域調査 い割合が高くなる傾向にあ 思春期は最も多く栄養を 高校生になると食べな

栄養バランスの良い食事(例)

高校生平均

(平成11年・12年富良野地域調査より)









栄養素バランスの良い食事 けで済ます人もいます。 食をコーヒー やジュースだ が基本です。 主食、主菜、副菜を揃えた いう考えかもしれませんが とされています。また、 「食べないよりはマシ」と

食、規則正しくきちんと食 せん。内容も考えて1日3 い」というものではありま 食事はただ「食べれば良

%

20

15

10

5

0