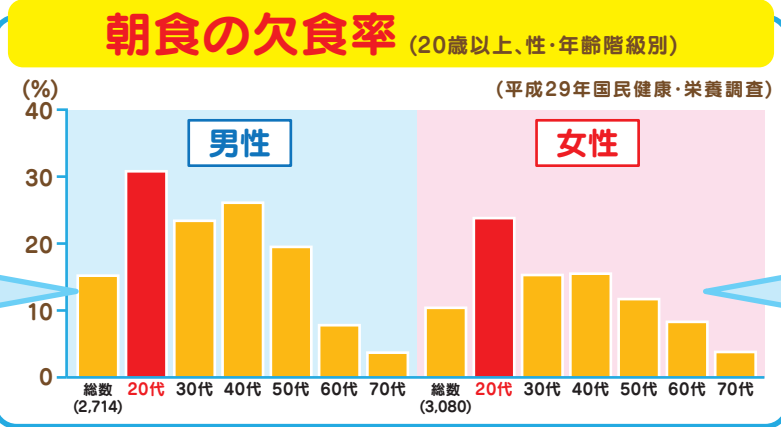


# 朝食で元気な1日を始めよう



**!**  
男性  
3人に  
1人

最も高い年代は **20代!**



**!**  
女性  
4人に  
1人

全体の欠食率は、  
**男性15.0%**  
(7人に1人)

全体の欠食率は、  
**女性10.2%**  
(10人に1人)

朝食を欠食する人では、  
夕食時刻が不規則で、  
夕食後の間食も  
多くみられるなど、  
1日全体の食生活の  
リズムの乱れが  
みられます。

朝食の欠食は、**肥満**や**高血圧**などの  
リスクを高めるといった報告と  
ともに、1週間あたりの  
朝食摂取回数が少ないと  
**脳出血**のリスクが高くなる  
といった新たな報告も  
みられています。

**高齢者**では必要な栄養素を十分に  
とることができず、  
低栄養からくる**やせ**、  
**サルコペニア**  
(加齢に伴う筋力の減少)  
**フレイル**(虚弱)などの  
リスクも高まります。

## Step1 まずは食べられる時間と体をつくりましょう!

**夜更かしをしない。**  
寝る前に食事をすると  
翌朝に胃もたれをやすく、  
食欲がわきません。

**夜遅い時間(21時以降)は  
食べ過ぎない、飲み過ぎない。**  
夕食が遅くなる場合は、  
食事を2回に分ける。  
夕方におにぎりなどの主食をとり、  
帰宅後は**消化の良いおかず**を中心に  
軽めにするると翌朝にひびきません。

## Step2 簡単に食べられる朝食を準備しましょう!

**今まで食べていない人は**

- まずはパンやシリアル、牛乳、ヨーグルト、バナナ、野菜ジュースなど、**何か食べることから始めてみましょう。**
- 作り置きを常備!**夕食を作る時、翌朝の分も多めに作っておけば、朝はレンジで温めてすぐに食べられます。
- 包丁・まな板要らずの食材**を使えば野菜もムリなくとることができます。  
(もやし、レタス、ミニトマト、なめこ、まいたけ、コーン缶)

**朝食を食べる習慣がある人は**  
手軽にムリなくバランスよく♪  
手間いらずの食材を活用しましょう。

おかずとなる食材を  
組み合わせると  
1皿で済み  
後片付けも楽♪

納豆ご飯 +みそ汁(カット野菜、乾燥わかめ)	おにぎり(じゃこ、ツナ缶) +かき玉スープ(冷凍野菜、卵)	卵雑炊 (冷凍ご飯、カット野菜、乾燥わかめ)
ロールパン(ウィンナー、レタス) ミニトマト+牛乳	食パン(レタス、チーズ、ハム) ミニトマト+牛乳	