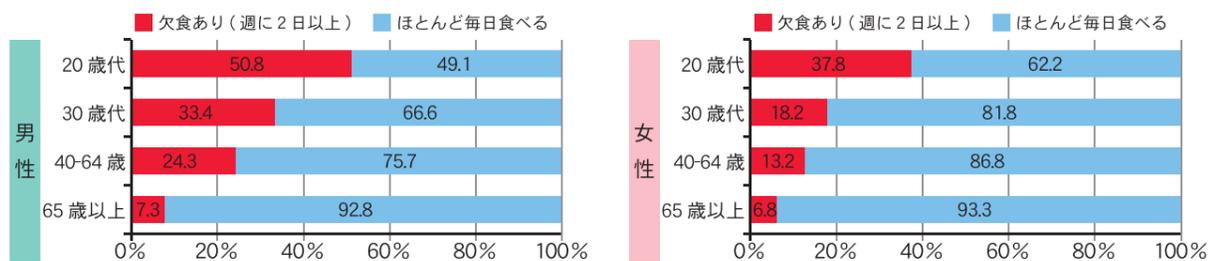


# 朝食

## 朝ごはんを食べていますか？

### 千葉県民の朝食の摂取状況



**!** 20歳代は男性の2人に1人が、女性の3人に1人が朝食を食べていません。  
30歳代男性も3人に1人が朝食を食べていません。

### どうして朝ごはんを食べたほうが良いの？

#### 朝ごはんを食べると...

★ 1日の野菜の摂取量が多くなります。

朝食を欠食するとビタミン・ミネラル・食物繊維が不足してしまう恐れがあります。

★ 体温が上がります。

寝ている間に下がった体温は、朝食を食べることで上がります。朝食を食べないと、体温が上がらず、**集中力は下がってしまいます**。また、低体温は免疫力が低下するとも言われています。

★ 午前中のエネルギーになります。

朝はお腹が空いてない… だからと言ってエネルギーは十分な状態か？というと、そうではありません。睡眠中も体は生命を維持するためにエネルギーを使っています(特に脳!)。  
**朝はエネルギーが空っぽ状態**です。⇒ 朝ごはんを食べないと勉強や仕事に影響することもある。

### 朝食を食べるための工夫～できることからコツコツと～

- 朝起きられないのであれば、夜更かしをしないで早めに寝ましょう。
- 朝作れないのであれば、前日に用意しましょう。
- 夕食が遅い時間になってしまう時は、夕食を軽めにしましょう。  
☞ 帰宅が遅い場合は、先におにぎりなどの主食を食べておくと、夕食を軽めに済ませられます。

### ☞ 買い物の時は、栄養成分表示をチェックしよう



栄養成分表示(1個 60g 当たり)  
エネルギー…320kcal  
たんぱく質…4.8g  
脂質…5.2g  
炭水化物…63g  
食塩相当量…2.6g

食塩相当量ではなく、ナトリウムと表示されていた場合

● 食塩相当量をナトリウムから計算する計算式  
ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1,000 = 食塩相当量 (g)  
(例) 1,023mg × 2.54 ÷ 1,000 = 2.6g

# 千葉県民の食生活の特徴

平成27年県民健康・栄養調査結果より



**!** 食塩をとりすぎです  
☞ 詳細は下とP2へ

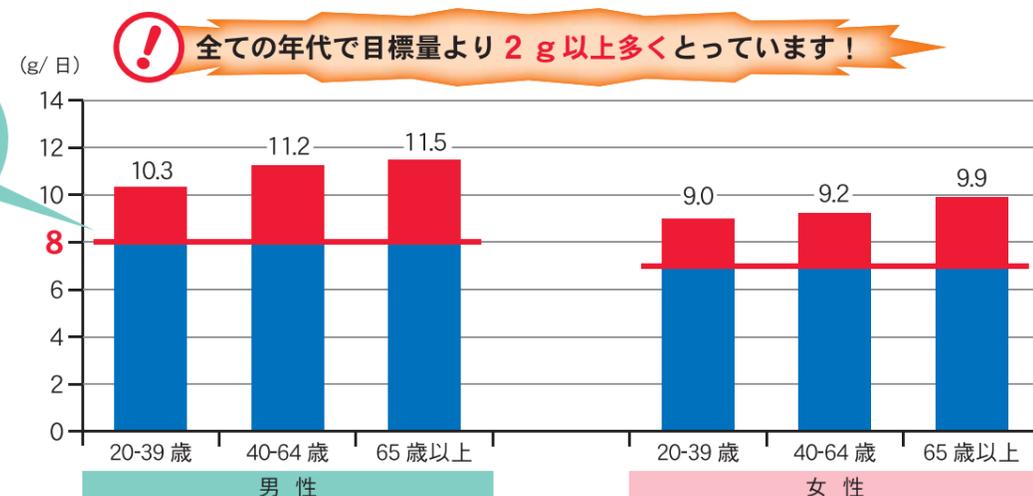
**!** 野菜不足です  
☞ 詳細はP3へ

**!** 朝食を食べていません  
☞ 詳細はP4へ

## 食塩

### 食塩をどれくらいとっているかな？

#### 千葉県民の1日の食塩摂取量 [平均値 (g/日)]



**!** 全ての年代で目標量より2g以上多くとっています!

### ☑ 食塩とりすぎ!? チェックリスト

塩蔵品(塩さけ、たらこ、佃煮等)を週3回以上食べている。

汁物(みそ汁、スープ類)を1日2杯以上飲む。

漬物や味付けしてあるおかずは、しょうゆやソースをかける。

丼物、カレーライス、麺類などの単品料理を週3回以上食べている。

漬物を1日2回以上食べている。

麺類の汁をほとんど飲む。

何個チェックができましたか？

結果は次のページへ ➡

千葉県健康福祉部健康づくり支援課・千葉県立保健医療大学

【問合せ先】千葉県健康福祉部健康づくり支援課 〒260-8667 千葉市中央区市場町 1-1 TEL 043-223-2667

ホームページ 栄養調査/千葉県 検索

0 個

素晴らしい!! 食塩のとり方に気をつけていますね。  
0 個でも目標量より多くとっている場合があるので、調味料の使い過ぎなどに気をつけましょう。

1 個

食塩の摂取量が多すぎる可能性があります。  
チェックのついた食習慣を見直しましょう。

2 個以上

食塩の摂取量が多すぎます。チェックがついている複数の項目のうち、まずはどれか1つ、食習慣を見直しましょう。

食塩をとりすぎると...

食塩摂取量が多いと高血圧の原因になります。適切な食塩摂取は高血圧を予防します。



どうやって減塩したらいいの？

前のページのチェックリストで☑のついた項目をまず見直してみよう！

1 日の食塩摂取量の約 7 割を調味料(しょうゆ、塩、みそなど)からとっています。

食べ方編

食塩の多い食品の食べ過ぎに注意しましょう。

- ①塩蔵品(塩さけ、たらこ、佃煮等)
- ②はんぺん、かまぼこなどの練り物製品
- ③ハム、ウィンナーなどの肉加工品

しょうゆやソースなどの調味料は、**かけずにつけて**食べてみましょう。

漬物は 1 日 1 回まで。

漬け物にしょうゆはかけないようにしましょう！  
漬け物自体に食塩が多く含まれています。

汁物は 1 日 1 杯まで<sup>プラス</sup>野菜を具たくさんに！

汁の量が減って食塩カット、野菜もたくさん食べられます。  
1 日 2 杯以上汁物を飲む人は、1 杯減らすと、約マイナス 1 ~ 1.2g に。

外食での食べ方に注意しましょう。

- ①丼物、めん類などの単品料理ばかりではなく、定食も選んでみましょう。
- ②めん類を食べる時は、汁を飲まないようにしましょう。

料理編

だしの「うまみ」を上手に活用しよう。

干しいたけ、だし昆布、かつお節など天然だしがおすすめです。  
※顆粒のだしは食塩を含んでいることがあります。

スパイスを活用しよう。

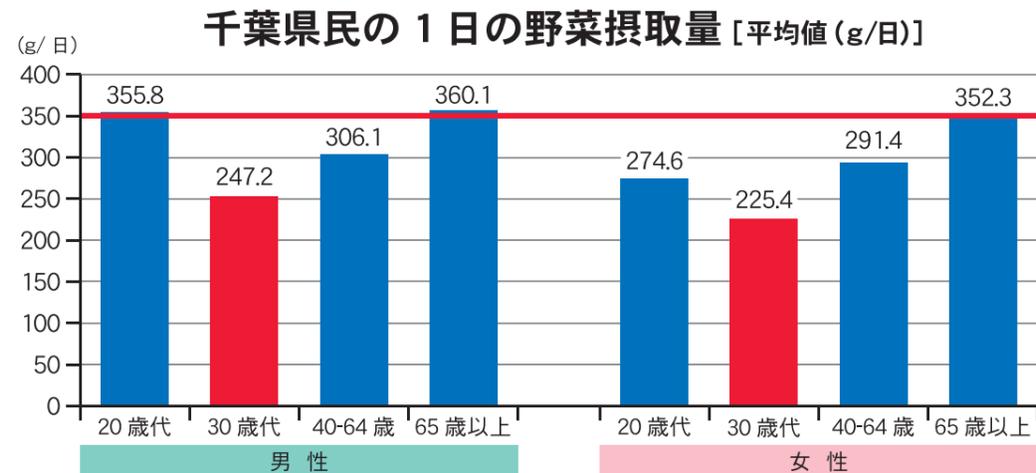
にんにく、しょうがなどの香味野菜、かんきつ類(ゆず、レモンなど)や酢、カレー粉などのスパイスを活用しよう。

とろみをつけて、味をからませると調味料を使う量が少なくても味が薄くなりません。

加工食品はお湯に通すと食塩量が減ります。

野菜

野菜をどれくらい食べているかな？

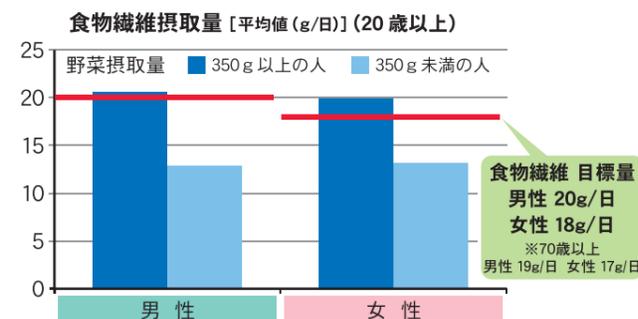


野菜摂取の目標量 **350g/日**  
(健康日本 21 (第二次)・健康ちば 21 (第 2 次))

20~64 歳は目標量より少なく、野菜摂取量が足りていません!

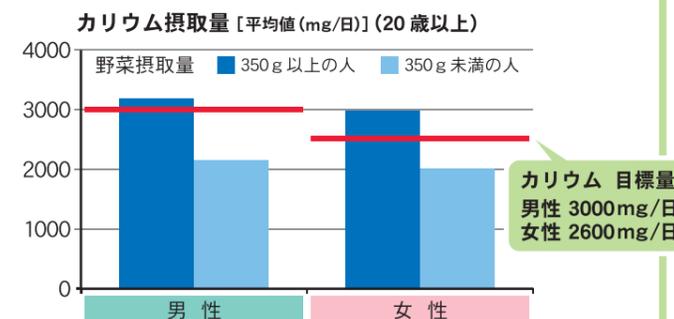
野菜が不足すると...

食物繊維が不足します。



食物繊維は便秘予防、血糖値上昇の抑制、コレステロールの吸収抑制などの働きがあります。

カリウムが不足します。



カリウムには余分なナトリウム(食塩のもと)を排出し、血圧を下げる働きがあります。

野菜はどれくらい食べたら良いのかな？

野菜を食べよう 1日手のひら(パー)3つ分!

「パー」山盛り 1 杯分の野菜料理 (= 副菜) を 1 回の食事で食べましょう!

※「パー」山盛り 1 杯は生野菜で約 120g 分です。

1 食にとりたい野菜の量 約 120g の生野菜



茹でると

茹でるとかさが減って食べやすくなります。



普段の食事に野菜料理(副菜)を**プラス**しよう!  
例えば  
☑ランチでサラダをプラス  
☑カット野菜を使って具たくさんスープ(1日1杯まで)や炒め物をプラス

※参考:『グー・パー食生活ガイドブック』

詳しくは [グー・パー食生活](#) [検索](#)



サラダ等の野菜を食べる時の注意

サラダには減塩タイプのドレッシングを使ったり、かける調味料の量を控えめにしてみましょう♪