



健康づくり通信



第4号
平成28年
3月

朝ごはん
特集!

鎌倉市健康増進計画推進委員会
事務局 鎌倉市健康福祉部市民健康課
TEL 61-3946 (直通)
FAX 23-7505 (代表)
メール shikenko@city.kamakura.kanagawa.jp

朝、駅や電車の中でパンやおにぎりを食べる人が増えています。私の朝食はこんな感じ。野菜はよく食べます。一日 350g 摂取は高いハードルですが、飲み会でも最初に山盛りサラダを注文し、ガッツリ食べるようにしています。



健康福祉部長 磯崎

●●● 推進委員会 委員からのメッセージ ●●●

～朝ごはんはなぜ大切?～

委員長 渡辺 哲(医師)



食生活は、子どもの発育・成長や大人の健康増進にとって不可欠な生活習慣です。食事は、その摂取カロリーや内容と共に、1日の回数や食べる時間も考慮する必要があります。食事を1日3回きちんと摂取することは食生活の基本です。中でも朝食は特に重要です。ダイエットのために朝食を抜く人がいますが逆効果です。やせるためにはきちんと朝食をとる必要があります。

子どもでも朝食抜きは、肥満につながるものが明らかにされています。さらに、朝食を食べない子どもは、大人になってメタボリックシンドロームになる危険性が高いことや、学習能力に差があることも報告されています。

朝食の重要性はこれだけではありません。日本人を対象とした研究から、朝食をとらない人では脳卒中の危険性が高いことが今年発表されました。朝食には、炭水化物の他にたんぱく質やビタミン、ミネラルもとり入れましょう。毎日朝食をとり、体のリズムを整えることが健康的な生活を送る第一歩です。

※健康増進計画推進委員会は、医療、教育、企業などの分野の方々と市民の方で構成されています。



POINT

- 3食しっかり食べよう！特に朝ごはん！
- ダイエットのために朝ごはんを抜くのは逆効果！！
- 朝ごはんを食べると成績アップ！
- 朝ごはんを食べないと脳卒中の危険度がアップ！
- 炭水化物(ご飯やパン)・たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)・ビタミンやミネラル(野菜・果物)もとり入れよう！

～鎌倉市健康づくり計画が完成！配布を開始します～

健康管理、食生活・栄養、身体活動・運動、こころ・休養、お酒・たばこ、歯、コミュニケーションの、7つの分野に関する健康づくりに役立つコラムを多数掲載しています。ご家族みなさんでご覧ください！



一例はこちら
食生活・栄養の

●月●日 **注目!** 朝食を食べると…

脳が働くためには、ブドウ糖が必要ですが、ブドウ糖は12時間くらいしか、チャージできません(涙)。なので、朝食を食べないと、バッテリー不足で、元気もやる気も出ず、午前中の勉強や運動に集中できなくなってしまいます。朝食を食べて、エネルギーチャージを！



4月からは市のホームページでも公開します。下のQRコードからアクセスできます。



できることから始めよう！

普段朝ごはんを食べていなかった人が

7日間、朝ごはんを食べることに挑戦してみた…

1

人目の挑戦者

“普段は朝コーヒーだけ飲んでいました。”

市内在住 30歳代 女性 Aさん 一人暮らし

前日の夜に食べ過ぎたり、夜中にお菓子を食べてしまうことがあり、朝は胃もたれしていることもしばしば…。コーヒーが好き。



2

人目の挑戦者

“普段朝は出勤してから職場でチョコを食べていました。”

市内在住 30歳代 男性 Bさん 一人暮らし

数年前は料理男子を目指して朝食を作っていたが、ブームは過ぎ去る。最近は出勤前ギリギリまで寝てしまう。



私が立てた目標は…

家で納豆ご飯を食べる！

～Aさんの7日間の様子～



初日は気合いをいれて、納豆、味噌汁、卵、りんご酢。

甘いものが食べたい気分の日はヨーグルトと青汁牛乳に。



前日の夕飯のサラダを少し朝食用に取っておいた。

起床時間は変えなくても毎日食べられることが判明！朝ごはんのおかげで、昼と夕のドカ食いが少なくなりました♪気分によっては納豆ご飯以外のものが食べたいこともあり…。2、3パターン選択肢をもっていると良い気がします！何より朝ごはんを意識して予め食材を買っておくことが大事！！

挑戦者の方へ

朝ごはんを食べるためのヒント

- 朝ごはんを食べられる物を常備しておく
- 前日の夕飯を作る際は、朝ごはんにも回せるように多めに作る
- 出勤途中で購入して、始業前に食べる
- たまには、お店の朝ごはんも利用してみる

私が立てた目標は…

コンビニで朝食を買って職場の自席で食べる！

～Bさんの7日間の様子～

翌日の朝ごはんを楽しみに就寝し、休日にも早起きをしたことで、有意義に過ごせました。仕事の日には朝ごはんを食べるために20～25分程早く出勤したのですが、始業前の一作業は、とてもはかどる！という発見もありました。無理ない内容で今後も続けられそうです。

基本スタイルはサンドイッチとコーヒー。サンドイッチは日替わりで味を変更！毎日飽きずに食べられた。



余裕がある日はサラダも買ってみた！

～事務局より～

普段の習慣を変えるのはなかなか難しいことです。今回ご協力をいただいたお二人のように、できることから始めてみるのが“多忙な今こそ将来に向けた自分づくり”の大きな第一歩になります！「これなら食べられそう！」と思えたあなた…無理なく、楽しく、今日から始めてみませんか？

※掲載している人物写真はイメージで、挑戦者本人ではありません。

他に出会った“朝ごはんエピソード”をご紹介します！

ふむふむ…

朝活を兼ねて鎌倉のお店で朝食を食べ本を読んでから出勤しています。
30歳代 女性

ご飯と納豆をベースに前日の残り物の味噌汁やサラダを加えて食べています。残り物を活用すると楽です。
30歳代 女性

お湯をかけるだけで食べられるおじやを常備しています。1食100円位で購入できますよ。
20歳代 男性

朝4時起きでアルバイトのため、ロールパンとカップスープでカラダもぼかぼか！
20歳代 女性

シリアルに牛乳をかけて食べています！すぐに準備ができておすすめです！
40歳代 男性

朝は毎日決まってパン、卵やハム、サラダ牛乳、ヨーグルトです。毎日一緒だと準備も楽ちん！
40歳代 女性

