



**毎年6月は「食育月間」  
毎月19日は「食育の日」です  
朝食を食べましょう**

■問い合わせ いさいき健康課TEL23-3220

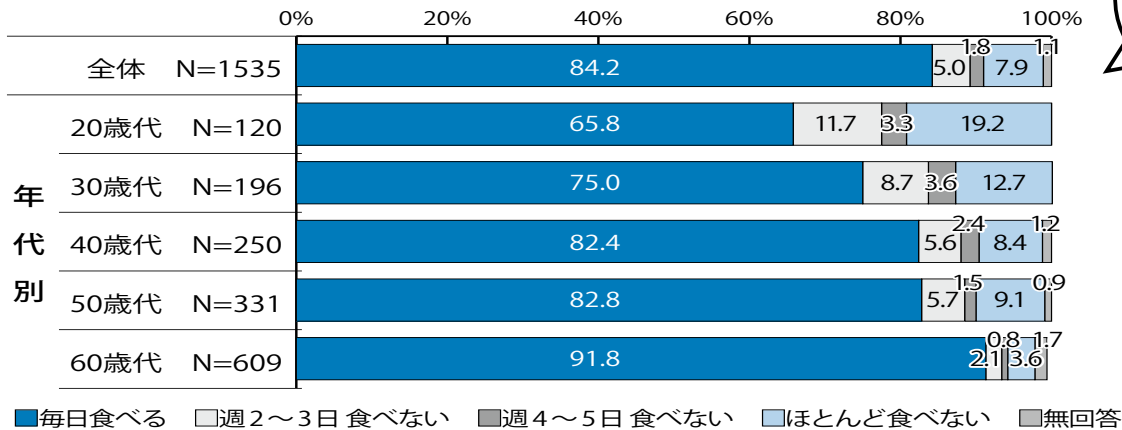
**食育を意識して健全な食生活を身につけましょう**

「食育」とは、「食」に関する知識とバランスのよい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。子どもにも大人にも大切な「食育」。「食育月間」を機会に、健康な生活習慣を築くための食生活を始めてみましょう。

**朝食を毎日食べない人は20代で3人に1人、30代で4人に1人**

平成27年度に行った市民意識調査で、朝食についての結果を見ると、朝食を毎日食べていない人が、全体で約15%もいます。特に20代では3人に1人、30代では4人に1人が食べる習慣がありません。1日の始まりである朝食をしっかり食べることは、生活リズムを整え、健全な食習慣につながります。

朝食を毎日食べる人の割合（年代別）



朝食を食べていない人 約15%

**市の目標 朝食を毎日食べる人 90% (第2次食育推進計画)**

朝食を食べると

- ・体と脳へエネルギーを補給します
- ・余分な間食をしなくてすむので、肥満の予防になります
- ・便秘の予防になります
- ・仕事や勉強の効率が上がります
- ・生活のリズムを作ります

**主食・主菜・副菜を毎食そろえて食べましょう**

朝ごはんをしっかりバランスよくとるために、主食・主菜・副菜の3品をそろえましょう。

**主食**  
(ごはん・パン・麺類)

+

**主菜**  
(肉・魚・卵・大豆製品)

+

**副菜**  
(野菜・海藻・きのこなど)

