

## 食に関するアンケート結果報告(中学校)

三郷市では、市内の全小学校5年生と中学校1年生を対象に、6月に「食に関するアンケート」を実施しました。結果がまとまりましたので、ご報告いたします。

調査対象:市内全中学1年生 実施期間: 6月11日~17日 (男子467人、女子475人)



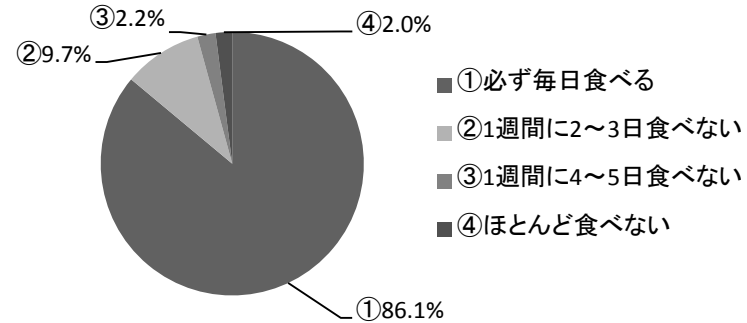
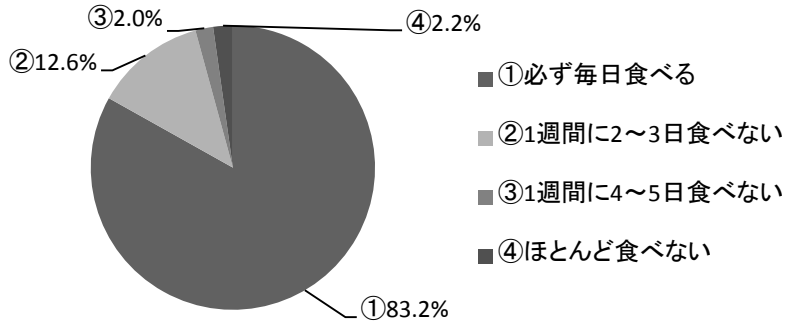
裏面の朝ごはん  
についての記事  
をご覧ください

朝ごはん!



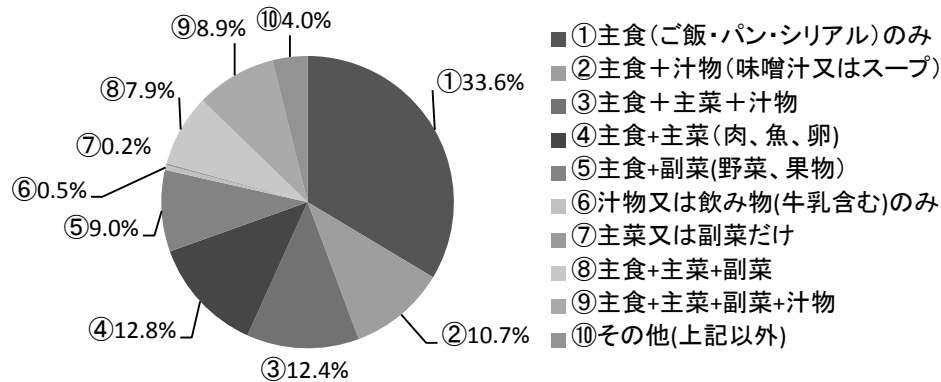
### 1. 朝食を食べますか。(回答数:男子467人、女子475人)

参考(平成29年度の調査結果)



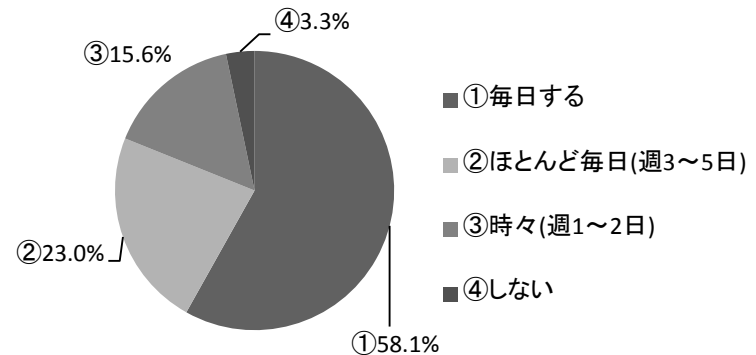
朝食を必ず食べる生徒は**83.2%**でした。毎年調査しているものの必ず食べる生徒が年々減少し、反対に食べないことのある生徒が増えています。朝食の大切さについては知識としてはあるものの、夜更かしをして朝起きるのが遅かったり、部活の朝練などのため「朝食を食べる時間がない」、「食欲がない」など、食べないことが習慣化していることが予想されます。**もう一度朝食の大切さを見直し、しっかり食べる習慣を心がけましょう。**

### 2. 朝食の内容は、だいたい次のどれですか。(回答数:男子462人、女子470人)



バランスのよい朝食を食べている(③・⑧・⑨)の生徒は29.2%で約1/3弱と少なく、①主食だけ(ごはんやパンだけ)の生徒が33.6%もいました。**主食だけでなくおかず(主菜・副菜・汁物)も食べ、栄養バランスのよい朝食を目指しましょう。**

### 3. 運動をしますか。(部活動を含む)(回答数:男子467人、女子474人)



運動は健康な体を作るために大切です。**積極的に運動をする機会を増やしましょう。**また健康な体を作るためには、1日2食では必要な栄養を確保することは難しいので、**1日3食必ず食べましょう。**

# しっかり食べよう朝ごはん！



アンケートの結果「必ず毎日食べる」人は83.2%でした。食べていても主食だけという人も多かったようです。「時間がない」「食欲がない」「朝食の用意がされていない」というような理由で食べなかった人もいるのではないのでしょうか。夏休みでくずれた生活リズムを取り戻すためにも、朝ごはんを決まった時間にしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

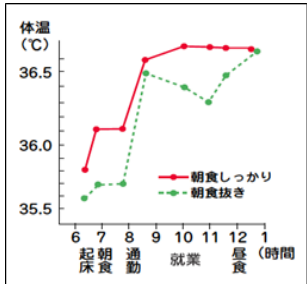
朝ごはん!



## ★朝ごはんを食べると★

●体温が上がり、体が活発になる

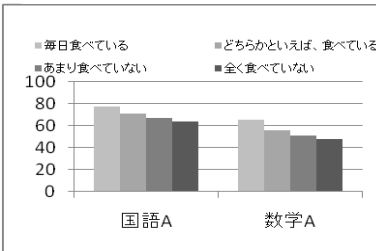
元気に運動



●脳にエネルギーが補給される

集中力アップ

朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係



## ★どんな朝ごはんがいいのかな★

主食	主菜	副菜	汁物・飲み物
脳のエネルギー源 ごはん・パン・めん コーンフレークなど	筋肉や血の源 肉・魚・卵料理 大豆製品など	体の調子を整える 野菜料理・果物 など	不足している栄養を 補う。水分補給 味噌汁・スープ・ 牛乳など

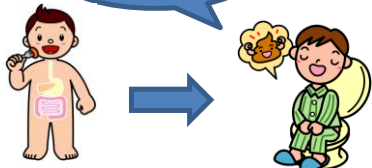
理想は「主食＋主菜＋副菜(＋汁物・飲み物)」がそろったメニューです。自分の朝ごはんを見直し、少しずつ内容を充実させましょう。

## ★バランスのよい朝ごはんを短時間で準備するために★

- 前の晩に準備しておく(野菜を切っておく、下ゆでしておくなど)
- 前の晩のおかずをリメイクする(ポテトサラダをオムレツの具にするなど)
- 冷凍食品や缶詰、加工食品を利用する
- 長期保存できる常備菜をつくっておく(煮豆・マリネ・混ぜごはんの具など)
- 食材を組み合わせる簡単メニュー(チャーハン・ピザトースト・野菜たっぷり味噌汁など)

●腸が刺激されて働きがよくなる

快便



●生活リズムが整う

体も心も元気



## ★朝ごはんを食べないと★



イライラ



力がでない



集中力がなくなる



太りやすい体質に

## ★朝ごはんをおいしく食べるためのポイント★

- 寝る前に食べない…食べ物で胃がもたれ、朝食欲がなくなってしまいます。食べるのは寝る2時間前までにしましょう。
- 早寝・早起き…食べる時間が確保しやすくなります。
- 毎日決まった時間に食卓につく…胃腸が消化の準備をすることができます。
- 少量でも食べる習慣をつける…今まで食べなかった人は、野菜ジュースやヨーグルトなど、軽いものを胃に入れることから始めましょう。

