



朝ごはんを食べましょう

～脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に1日をスタートしましょう～

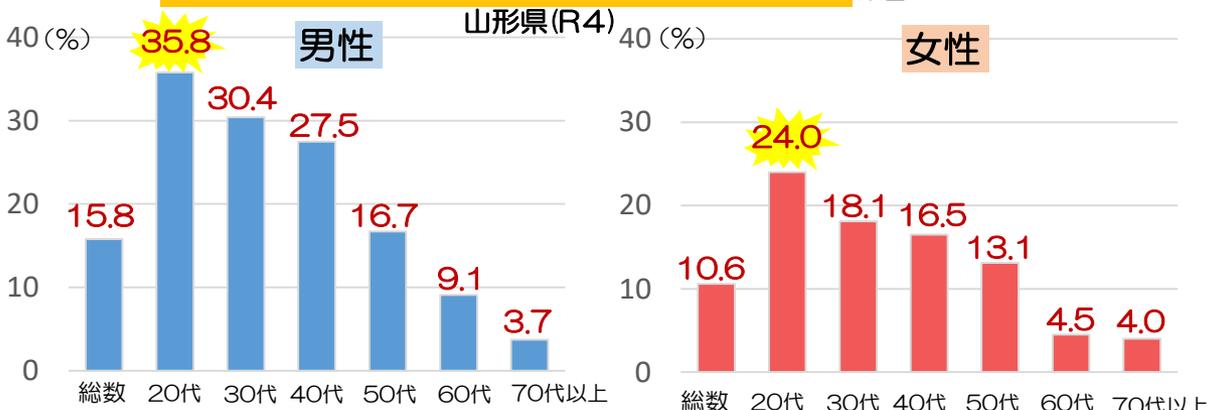
児童・生徒の朝食欠食率 ※1



出典：令和5年度全国学力・学習状況調査

※1 「毎日朝食を食べているか」の設問に対し、「している（食べている）」以外の回答をした児童・生徒の割合

20歳以上の習慣的な朝食の欠食率 ※2



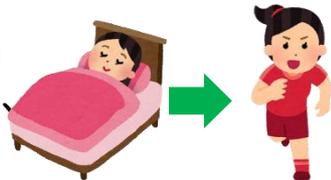
出典：令和4年 県民健康・栄養調査結果報告書

※2 週に2回以上朝食を欠食している人の割合

若者の朝食欠食率が高くなっています。

朝ごはんの役割

- ★寝ている間に下がった体温を上昇させる
 - ・体や脳が『活動モード』に切り替わり、1日を元気に活動する準備が整います。



- ★脳のエネルギー源『ブドウ糖』を補給する
 - ・食べ物から吸収された糖質は、最終的にブドウ糖に分解されます。主食（ごはんやパン）を朝食でしっかりととり、脳にエネルギーを供給し、脳と身体を目覚めさせましょう。



朝食を食べないと体や脳が目覚めず、集中できない・気力がない状態になります。

朝食を食べて1日を元気に！

- ★時間がない、食欲がない方はまずは手軽に食べられるものを準備しましょう。



- ★主食 + 主菜 + 副菜 の食事をめざしましょう。





山形県民の生活習慣・食習慣の状況

～令和4年県民健康・栄養調査結果より～

出典：令和4年 県民健康・栄養調査結果報告書

食塩の平均摂取量(20歳以上)

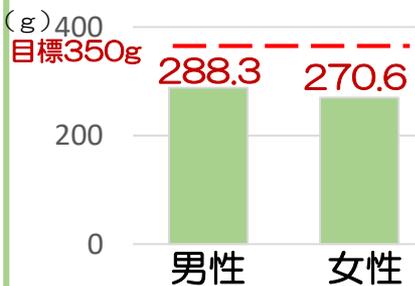
引き続き減塩を！



- ★かけるよりつける
- ★減塩商品を利用
- ★麺類の汁を残す
- ★香味野菜や酸味を利用して上手に減塩
- ★献立に味のメリハリを

野菜の平均摂取量(1歳以上)

野菜は350g 食べましょう！



- ★カット野菜を活用！
- ★煮る・蒸す・炒めるなど加熱調理でカサを減らす
- ★すぐに食べられる生野菜を常備



飲酒の状況(20歳以上)

生活習慣病のリスクを高める量※を飲酒している人の割合

長期にわたる過度の飲酒は生活習慣病や健康障害を引き起こす要因です。

性別	割合
男性	17.7%
女性	10.8%



節度ある飲酒を。飲み過ぎに注意！

※1日あたりの純アルコール摂取量 男性40g以上、女性20g以上

喫煙の状況(20歳以上)

現在習慣的に喫煙している人の割合

受動喫煙により、喫煙しない周囲の人の健康にも影響を与えます。

性別	割合
男性	26.8%
女性	7.2%



禁煙にチャレンジしてみませんか。

約3～4人に1人が喫煙者

運動習慣の状況(20歳以上)

日常生活で +10運動を！

運動習慣者※の割合

性別	割合
男性	45.6%
女性	36.1%

- ★積極的に階段を利用
- ★テレビを見ながらストレッチや筋トレ

1日8000歩をめざしましょう

※1回30分以上の運動を週2回以上実施し、かつ1年以上継続

若者お試しがん検診を体験してみませんか

20代、30代の皆さんへ！

お試しがん検診・検査・健康教室を無料で体験しませんか。

検診の詳細・申込み方法はここから



元気な時こそ、がん健診を受診しましょう。