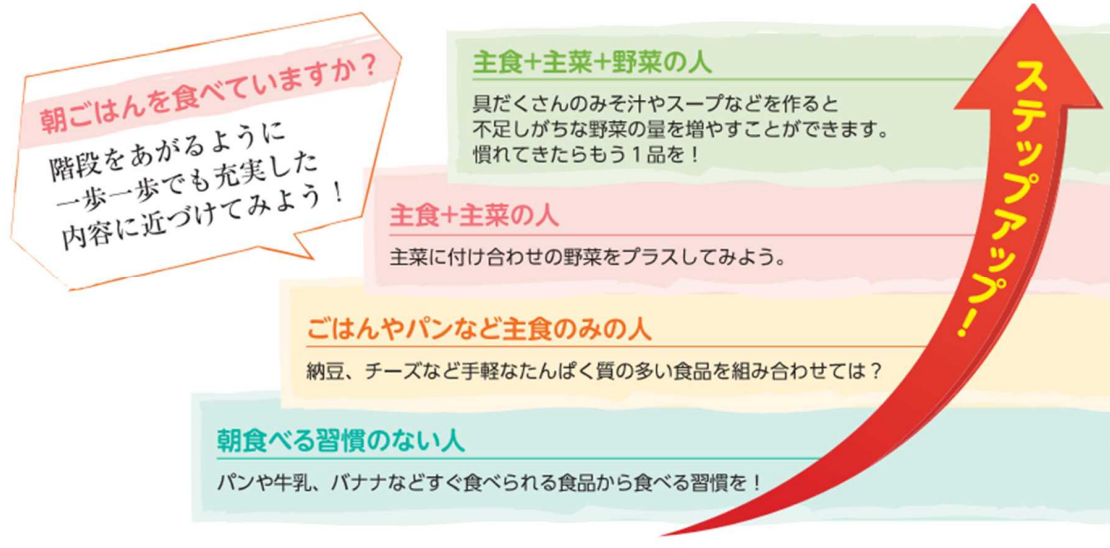


# 朝食を食べていますか？

平成26年に調査した大分県内の高校1年生が朝食を毎日食べる生徒の割合は、91.5%でした。

朝食は、からだを目覚めさせる、生活のリズムをつくる、1日の活力の源となるエネルギーを補給する、排便の習慣ができる、体脂肪の蓄積を防ぎ肥満を防ぐなどの役割があります。

食べる習慣がない、欠食しがちな方は、まずおにぎりやパン1個からでも食べる習慣をつけ、食べている人も主食・主菜・副菜がある食事に近づけるように心がけると健康な体づくりにつながります。



## お弁当をバランスよく食べよう

毎日食べるお弁当は、どんなふう  
に詰めていますか？

バランスよくお弁当を詰めるコツは  
主食(ご飯、パン等)をお弁当箱の  
半分に詰めて、残り半分を主菜  
(卵、肉、魚、大豆・大豆製品等を  
主にしたおかず)1に対して副菜  
(野菜を主にしたおかず)2を  
詰めることです。

お昼を購入して食べる場合は、  
野菜を多く使った弁当を選んだり、  
サンドイッチなどの総菜パンに  
野菜ジュースや牛乳、ヨーグルトを  
組み合わせてみませんか？

また、野菜の代わりに野菜  
ジュースを選ぶ場合は、フルーツを  
含むジュースは糖分が多くなりがちなの  
で甘みの少ない野菜を主としたものがおすすめです。

