

高崎市の食育

朝ごはんを食べよう!



朝ごはんを食べるとこんな
素敵な効果があります

1. 脳にエネルギーがまわり、
集中力とやる気が出る
2. 体温が上昇し、代謝が高まる
3. 太りにくい体を作る
4. 排便を促進し、便秘を解消する
5. 体のリズムが整い、疲れにくい体になる

高崎市食生活と健康に関する意識調査
(平成28年度実施)の結果から20歳代
では、男性は約3人に1人、女性は約6人
に1人が朝ごはんを食べていませんでした。

若い世代の朝ごはんの欠食が
目立ちます

朝ごはんを食べない理由 トップ3

1. 食べる時間がないから
2. いつも食べないから
3. 食欲がないから



朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートしましょう

ステップ1

まずは食べること

おにぎり・ロールパン・
ヨーグルト・野菜ジュース・
果物など何か一つでも
食べましょう。



ステップ2

食べる習慣がついたら

主食(ごはん・パン)に
おかずを組み合わせると
食べるとよいでしょう。



ステップ3

目指せ!満点朝ごはん

主食(ごはん・パン) +
主菜(肉・魚・卵・大豆) +
副菜(野菜・きのこ・海藻)
これで栄養満点な朝ごはん
になります。



高崎市の目指す食育

高崎市では、「高崎市第3次食育推進計画(2018～2022年度)」を策定し、家庭、学校、
地域、その他関係機関・団体等と連携して食育を推進しています。

基本理念:市民一人ひとりが食の大切さを見直し、心身の健康を増進し、豊かな人間性を育む

基本方針1

朝食摂取率の向上

基本方針2

生活習慣病の予防及び
改善に向けた食育の推進

基本方針3

地産多消・
郷土料理の推進