

### 朝ごはん食べていますか？

**Q.** 朝食を毎日食べる人は何%でしょうか？

**A.** 朝食を「ほとんど毎日食べる」人の割合は成人全体では**82.5%**です。

農林水産省「食育に関する意識調査」2019年10月実施

年代別ではどうでしょうか

【年代別】朝食をほとんど毎日食べる人の割合

男性	20～39歳	58.0%
	40～59歳	70.0%
	60歳以上	90.3%
女性	20～39歳	69.2%
	40～59歳	86.1%
	60歳以上	95.2%

若い世代ほど毎日食べる割合が減っています。

### 朝食を食べると何がいいの？

#### ★体のリズムが整う

朝起きて夜休む。そのリズムを作るのに朝ご飯は重要です。規則正しい生活は自律神経を整え食べ過ぎを防ぐほか、ストレスにも強くなります。

#### ★太りにくい

朝食なしが習慣化している人は体内の脂質消費が減ります。食べる量が同じなら朝食を食べるの方が太りにくいのです。

#### ★昼食後の血糖値が上がりにくい

朝食を抜いて昼食を摂ると、食後の血糖値が高くなります。糖尿病の方は朝ご飯を食べる方が血糖値が安定します。

#### ★1日の摂取栄養素が増える

1日3食のほうが体に吸収される栄養素が多くなります。たんぱく質は午前中の時間帯が吸収率が良いとわかっています。

食事を3食均等にすると血糖値が安定します！

