

朝食を食べない人の割合を年代別に見ると、男女ともに20歳代が多く、男性の約30%、女性の約20%が朝食を食べていません（欠食、サプリメントや栄養ドリンク、菓子、果物、乳製品、嗜好飲料のみの場合を含む）。朝食を食べないと、日中に体温が上がりにくい、疲れやすい、集中力が落ちる、作業効率が落ちるなどの影響があります。寝ている間につかわれた脳のエネルギーを補給し、すっきりとした目覚めのためにも朝食は必要です。空腹のままでは、脳とからだのエネルギー不足により疲労感が残ってしまうので、やる気や集中力を高めるために朝食は毎日食べましょう。

◆おすすめ朝食【ごはん（パン）＋ 具だくさんの味噌汁（スープ）】

忙しい朝はあれもこれも食べようとせず、「主食+汁物」の組み合わせがお手軽です。汁物だけでもたくさんの栄養素をとれるように野菜や豆腐、ウィンナーなどが入った具だくさんにしましょう。味噌汁は味噌やゆでた野菜をラップで包んだ「味噌玉」を作り、朝はお湯で溶かすだけの手軽な方法もあります。

