

平成25年の国民健康・栄養調査の結果によると、朝・昼・夕3食ともに、穀類、魚介類・肉類・卵・大豆(大豆製品)、野菜を組み合わせ食べている人は男性で38.4%、女性で36.5%でした。その割合は男女ともに若い人ほど低い傾向にあります。

健康のことを考えると、**主食**（精製度の低い穀類を利用した主食）・**主菜**（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料とした副食）・**副菜**（緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜を使用した副食）を組み合わせることが基本です。

同じ調査で、1日の食品数の平均値が22.3食品で、20～24食品を摂取する人の割合が26.6%と最も高く、食事別、年齢別では20歳代から40歳代は50歳以上に比べて朝食の食品数が少なくなっています。また、男女ともに20歳代は、朝食の欠食率も男性で30.0%、女性で25.4%と高くなっています。

爽やかな季節、少し早起きして朝食もバランスよく取りましょう。

