

## 1, 要旨 abstract

年齢が上がっても病気にかかりにくくし健康に気を使った生活を送るために高校生である今から気を使っていくことが必要になってくると考える。結果から朝食の取り方について見直す。

## 2, 研究背景/目的・意義

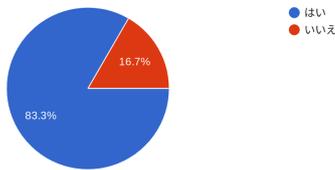
年齢が上がるにつれ病気になる確率が高くなっており、それに伴い年齢が上がってから健康を気にしだす人が多くいる。だが、高校生である今から健康を意識した行動や食事ができていれば早い段階から糖尿病や生活習慣病を予防していくことができるのではないのだろうか。また、年齢が上がっても健康に気を使った生活をする可以考虑。なのでまず、一日の始まりに摂る朝食から見直していくことが第一歩になってくるのではないだろうか。

## 3, 研究方法

鹿本高校2年生を対象にアンケートを実施し、現状や課題点などを見つける。

## 4, 結果

1, 毎朝朝食を家で食べてきていますか？  
24件の回答



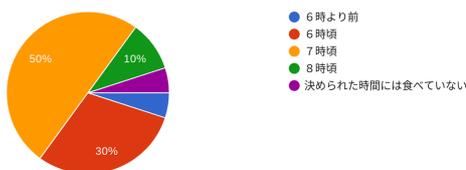
朝食を食べてきているか  
朝食を食べて来ている人 (83.3%)  
朝食を食べてきていない人 (16.7%)

5, 1で「いいえ」と答えた人はた食べない理由はなんですか？  
4件の回答



朝食を食べてきていない理由  
「時間がない」「食欲がない」

4, 1で「はい」と答えた人は何時頃に朝食を食べていますか？  
20件の回答



朝食を食べる人で何時頃に食べているか  
「7時頃が一番多く、半数を占めた」

## ○朝食の例

### 明治の食育

男性 / 17歳 1食分の栄養バランス  
2023/01/26

食の栄養バランスチェック



あなたの食事で栄養素の過不足を知ろう！

栄養素	少ない	適量	多い	栄養素	少ない	適量	多い	栄養素	少ない	適量	多い
アタマとカラダの パワーの源 <b>エネルギー</b> [933.33kcal] 388kcal				骨や歯の 健康に必要 <b>カルシウム</b> [266.67mg] 100mg				日々しほを保つ 自律神経の <b>ビタミンC</b> [33.33mg]			
筋肉などカラダの 基礎をつくる <b>たんぱく質</b> [30.33g] 15.8g				貧血を防ぐ女性には 欠かせない <b>鉄</b> [3.33mg] 2.3mg				骨を丈夫にする 働きを助 <b>ビタミンD</b> [3μg] 1.9μg			
体の過労を 目よく抑える <b>脂質</b> [2g] 11.6g				健康を正常に保ち やがての健康を助ける <b>亜鉛</b> [4mg] 2.2mg				血行促進やカルシウム バランスを整える <b>ビタミンE</b> [2.33mg] 1.2mg			
分解されて 腸の働きをサポート <b>炭水化物</b> [14g] 59.7g				目の健康を支える <b>ビタミンA</b> [300μg] 102μg				健康のためには 摂らぬが <b>食塩相当量</b> [2.9g] 1.9g			Good!
腸内環境や生活 習慣等に役立つ <b>食物繊維</b> [6.33g] 3.45g				骨や歯を丈夫に する働き <b>ビタミンB1</b> [0.5mg] 0.13mg				高齢の心臓や 血管の健康に <b>葉酸</b> [80μg] 44μg			
不足すると血圧が 高くなることも <b>カリウム</b> [1000mg] 291mg				腸や腎臓にいい 働き <b>ビタミンB2</b> [0.57mg] 0.27mg							

あなたの適量と比べて  
今日の食事はいかがでしたか？  
毎日続けて自分の食生活のバランスを  
チェックしていきましょう。

食事に含まれる栄養素にはさまざまな種類がありますが、一日に必要な量は栄養素ごとに異なります。現代の食生活では、**塩分**や**脂質**は摂りすぎる傾向にあり、**カルシウム**や**鉄**、**食物繊維**などは不足しがち。また、**たんぱく質**の重要性も注目されています。診断結果で栄養素の過不足を把握して、毎日の食事選びの参考にしましょう。あなたの体は、食べたものからできているのです！

株式会社 明治 meiji 株式会社 明治 Copyright Meiji Co., Ltd. All Right Reserved



## 5, 結論・今後の展望

アンケートから少数ではあるが朝食を取らない人がまだいるので、まずは忙しい朝でも簡単に食べられるようなものをたべることからはじめ、少しずつ食べる量を増やしていき、朝食を食べる習慣をつけていかななくてはいけないと考える。また、短い時間で簡単に作ることができるものも多くあり、コストも削ることができるので参考にしていきたい。

## 6, 引用文献・参考文献

朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？  
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/chosyoku.html>  
朝ごはんにお菓子はOK?朝に食事が大切な理由  
<https://allabout.co.jp/gm/gc/468223/>  
理想的な各食事の時間・間隔は？  
<https://www.magokoro-bento.com/blog/201907/ideal-meal-time-Interval.html>  
朝食は9時まで！-農林水産省  
<https://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasasi/about/>  
あなたにとっての適量を調べてみよう！  
<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/exp/diagnosis/check/?sex=1&age=17&mode=2>  
まずは朝食を取りましょう！  
<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/exp/diagnosis/tyousyoku/>