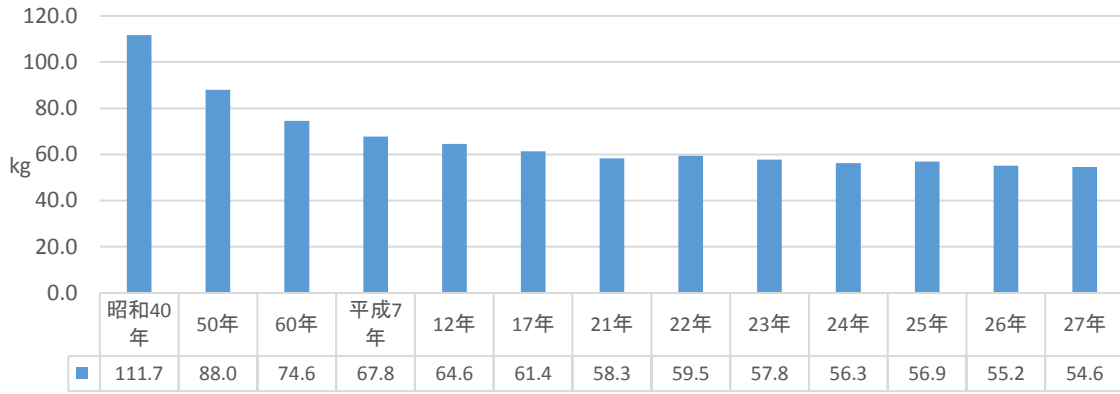


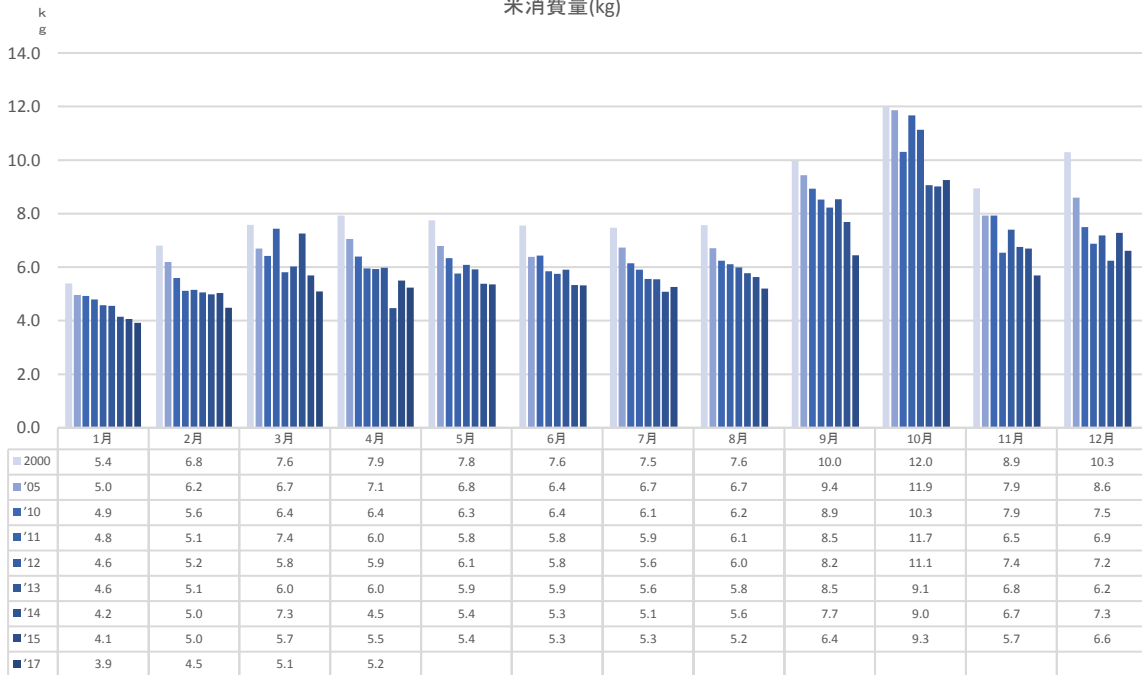
米の年間消費と主食(米・パン・麺)の消費

一人当たりの1年間の米消費量



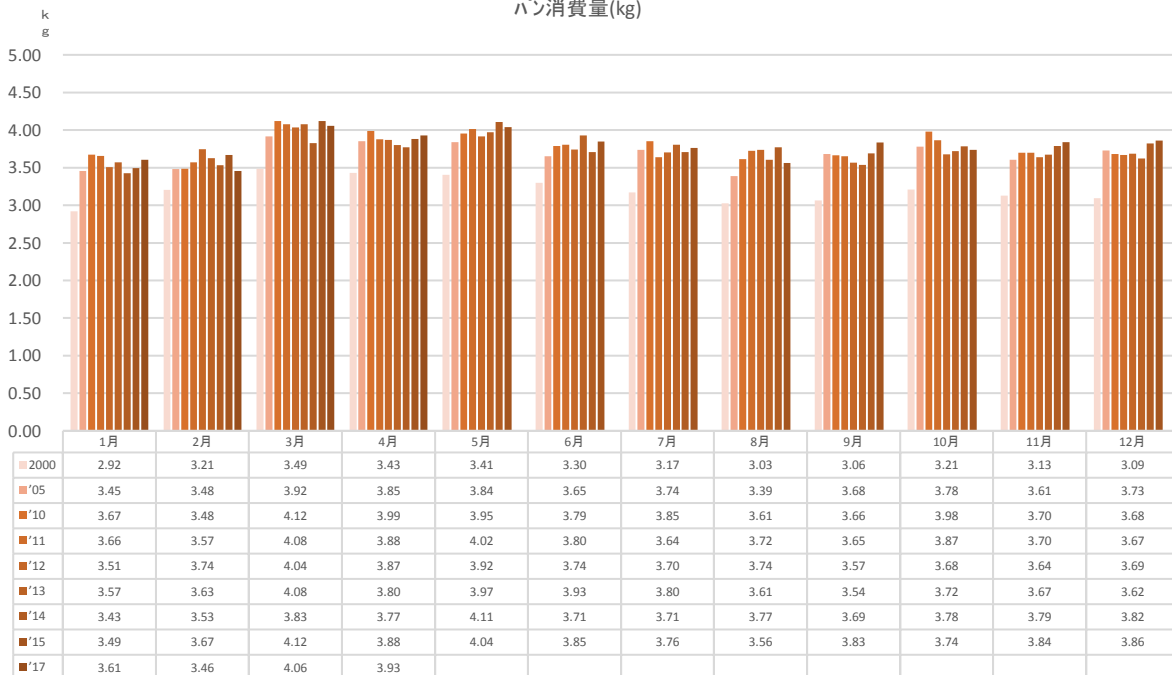
※農水省・米をめぐる関係資料より引用

米消費量(kg)



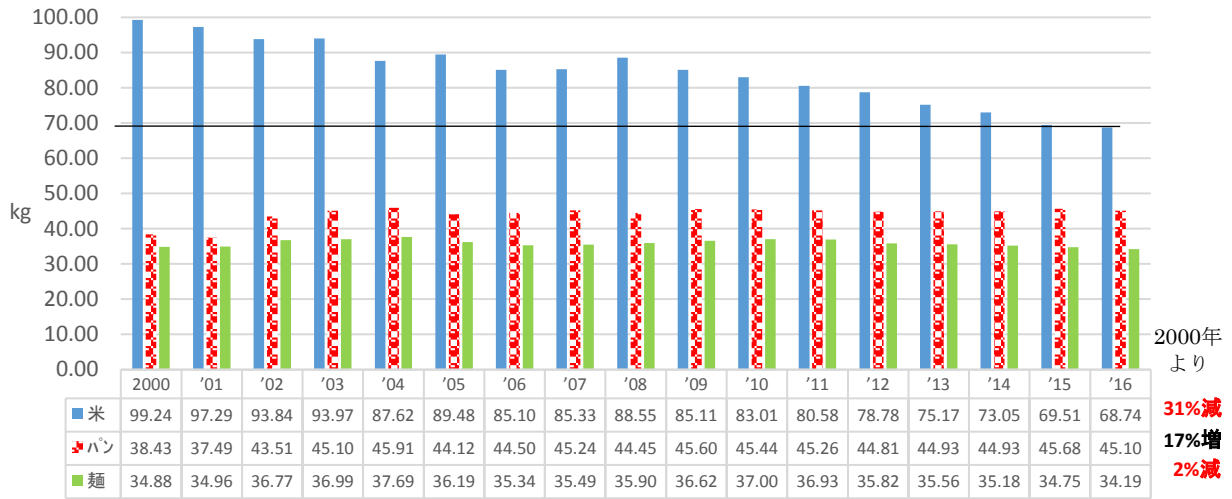
※出典(総務省「家計消費状況調査結果」家計収支編 二人以上の世帯)より引用

パン消費量(kg)



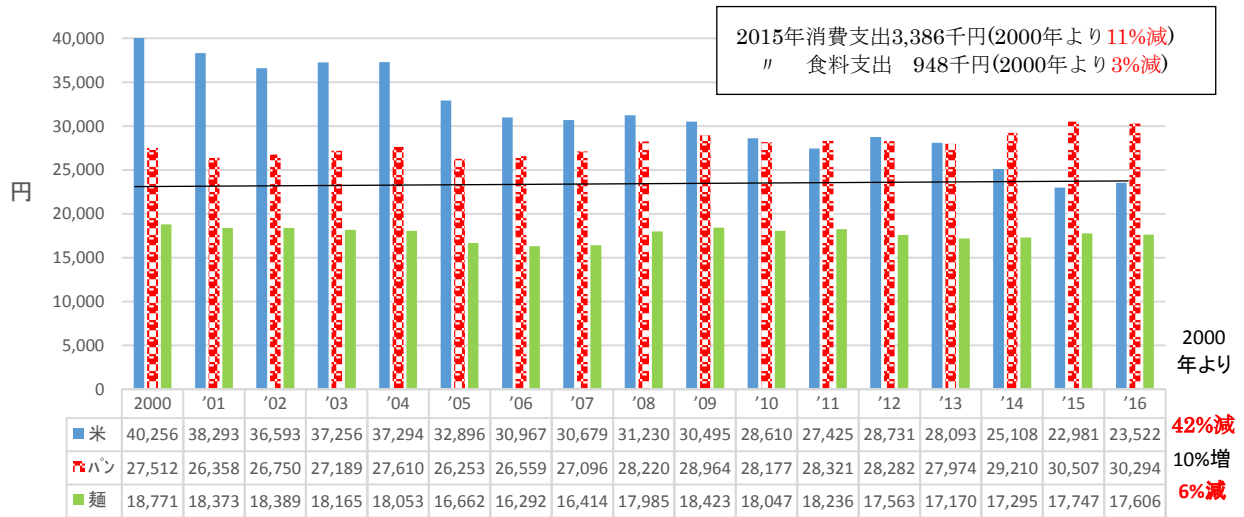
※出典(総務省「家計消費状況調査結果」家計収支編 二人以上の世帯)より引用

米・パン・麺の消費量(kg)



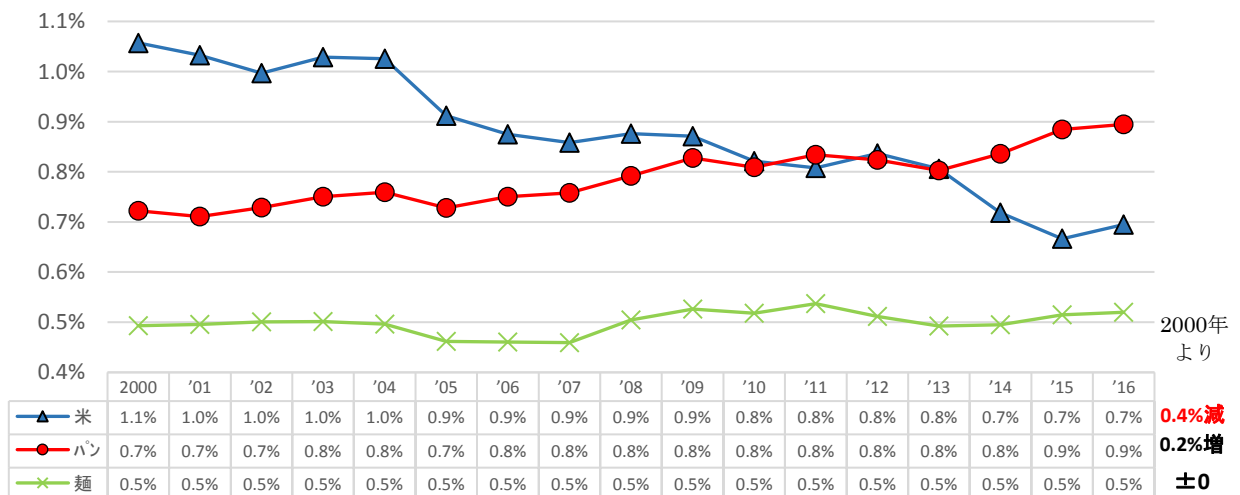
※出典(総務省「家計消費状況調査結果」家計収支編 二人以上の世帯)より引用

米・パン・麺消費金額(円)



※出典(総務省「家計消費状況調査結果」家計収支編 二人以上の世帯)より引用

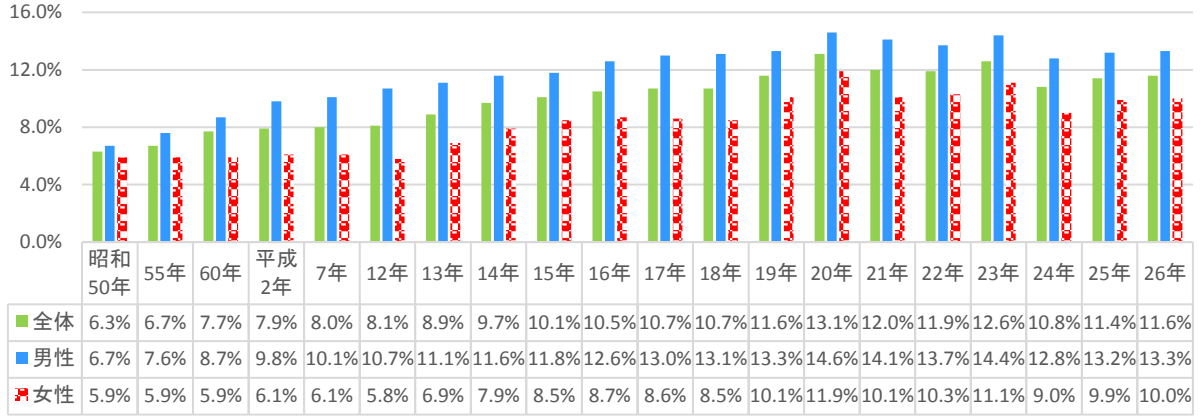
消費支出に占める割合



※出典(総務省「家計消費状況調査結果」家計収支編 二人以上の世帯)より引用

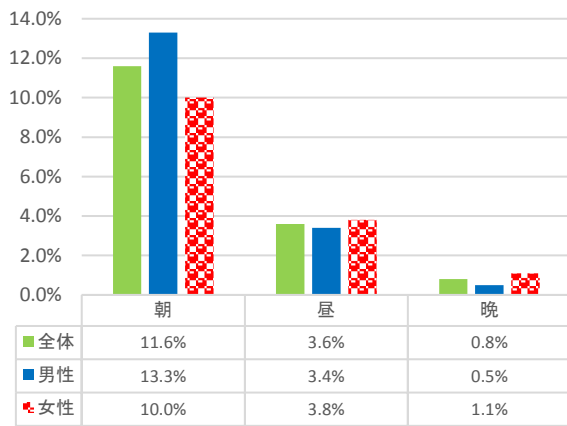
朝食欠食と学力・肥満等との関係

年別朝の朝食欠食率



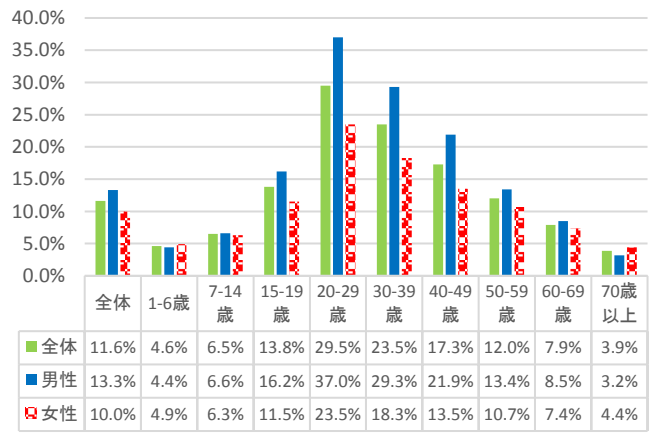
※厚生労働省平成25年「国民・栄養調査報告書」より引用

欠食率



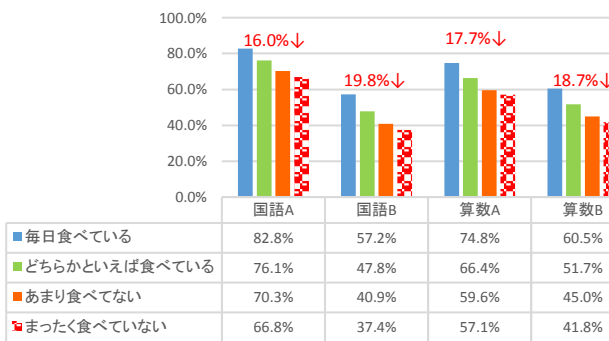
※厚生労働省平成26年「国民・栄養調査報告書」より引用

年代別朝の欠食率



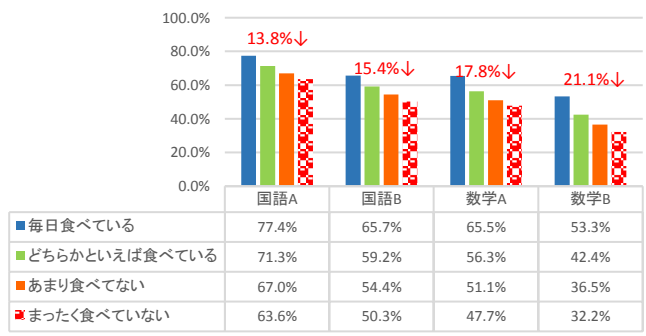
※厚生労働省平成26年「国民・栄養調査報告書」より引用

朝食の摂取と学力調査の平均正解率との関係(小学校6年生)



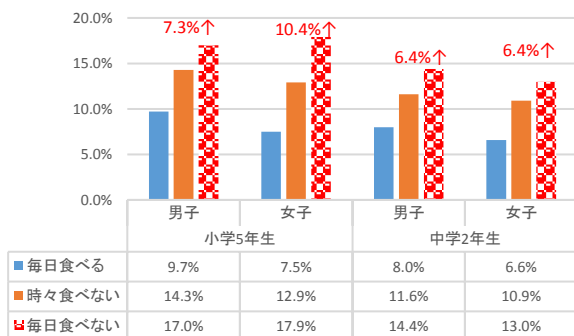
※文部科学省「平成24年度全国学力・学習状況調査」より引用

朝食の摂取と学力調査の平均正解率との関係(中学3年生)



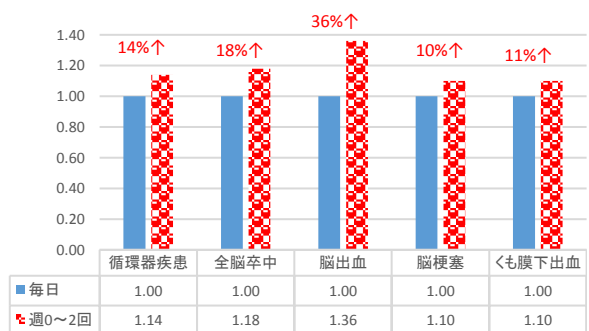
※文部科学省「平成24年度全国学力・学習状況調査」より引用

朝食の摂取状況と肥満率



※文部科学省「平成22年度全国体力・運動能力、運動学習等調査」より引用

朝食摂取回数と脳卒中リスク

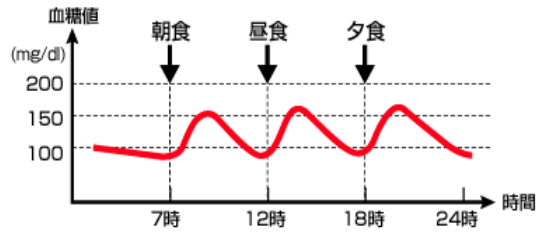


※糖尿病ネットワークより引用

食事のとり方で血糖値はこんなに変動します！

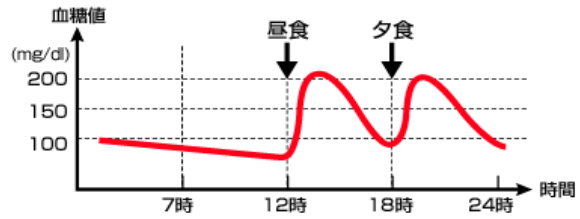
・1日3回決まった時に食事をとった時の血糖値の変化

1日3回規則的に食べれば血糖値は安定します。



・1日2回しか食事をとらなかった時の血糖値の変化

朝食抜きの場合、昼食前には激減し昼食後と夕食後に急激に血糖値が上がります。



※→日本医師会ホームページより転用/
Copyright © Japan Medical Association. All rights reserved.

**きれいな女子は朝ごはん女子！
女子カUP!!**

健康の為 痩せる為に「食べる量を減らす」と考える方が多いですがその考え方は必ずしも正しいとは限りません！特に朝ごはんを食べないと・・・!

朝食を食べている人(規則正しく食べている人)

- ★エネルギーを補給して集中力を上げる
- ★昼食、夕食の食べ過ぎを抑える
- ★水分を補給して、カラダに潤いを与える

★カラダを温め 基礎代謝を上げる

太りにくい 体質になる

朝食を食べていない人(量を調整している)

- ★1日2食になる
- ★エネルギーがカラダで集中力を下げる
- ★昼食、夕食が増え脂肪をため込みやすい

★カラダが冷たまま 基礎代謝が下がる (特に基礎代謝量少ないエネルギー量が少なくなる)

太りやすい 体質になる

「ダイエット」に話題の「レジスタントスターチ」。

おにぎり、ダイエットのベースにあるのが、レジスタントスターチ(難消化性デンプン)の存在。糖として消化されにくいデンプンです。ごはんは、温かいままよりも冷えたほうがレジスタントスターチの量が増えます。冷たいごはんの代格であるおにぎりは、デンプンが吸収されにくいのです。

温かいごはん

冷たいごはんやおにぎり

食後の血糖の上昇が違います。冷たいごはんやおにぎりは、レジスタントスターチのほららきにより血糖の上昇がゆるやかです。 ※グラフはイメージ図です。

監修 朝田順子(管理栄養士)

※全農 おにぎりダイエットより転用

炭水化物(糖質)

ごはん一杯分に含まれる炭水化物(糖質)(55.7g)

- じゃがいも 3個分(316g)

ごはん一杯分の栄養素

ごはん1杯分(150g)の栄養価(エネルギー252kcal)

食物繊維

ごはん一杯分に含まれる食物繊維(0.5g)

- セロリ 1/3本分(30g)

鉄分

ごはん一杯分に含まれる鉄分(0.2mg)

- ほうれん草の葉 1~2枚分(7.5g)

亜鉛

ごはん一杯分に含まれる亜鉛(0.9mg)

- ブロッコリー 1/2個分(129g)

脂質

ごはん一杯分に含まれる脂質(0.5g)

- 食パン6枚切り 1/6枚(2.6g)

ビタミンB1

ごはん一杯分に含まれるビタミンB1(0.03mg)

- キャベツの葉 1~2枚分(75g)

たんぱく質

ごはん一杯分に含まれるたんぱく質(3.8g)

- 牛乳コップ 約1/2杯分(114g)

お米のたんぱく質は粒の埋れている点は、一緒にとることの多い大豆製品との相性の良さです。

参考:文部科学省 食品成分データベース

4 / 4 ページ