作成者 管理栄養士 久保佳子

1日の計は朝食にあり

バックナンバーはこちら

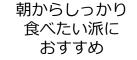
「1年の計は元旦にあり」という言葉のように、物事は初めが肝心です。 1日の初めの食事である「朝食」をしっかりたべることは元気な1日を過ごすために大切です。

性別	男性		女性	
年齢等	推奨量*1	目標量 (%エネルギー)* ²	推奨量	目標量 (%エネルギー)
15~17歳	65	13~20	55	13~20
18~29歳	65	13~20	50	13~20
30~49歳	65	13~20	50	13~20
50~64歳	65	14~20	50	14~20
65~74歳	60	15~20	50	15~20

- *1「推奨量」とはある対象集団においてほとんどの者が充足すると考えられる量
- *2 「%エネルギー」とはたんぱく質、脂質、炭水化物とそれらの構成成分が総エネ ルギー摂取量に占める割合

朝食に おすすめ たんぱく質

> この組み 合わせで 約24g







納豆ご飯 ハムエッグ 豆腐の味噌汁

この組み合わせで 約20g



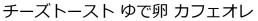


朝は軽く

食べたい派に

おすすめ





「日本人の食事摂取基準(2020年版)」(左図)では、性・年齢別に1日に必要 なたんぱく質の量(g)を示しています(推奨量)。18~29歳の場合、1日当たり 男性は65g、女性は50g とされており、1食当たり17g~22gほど必要です。

一方で「平成29年度国民健康・栄養調査(厚生労働省)」の結果では、朝食の 欠食率は20歳代で最も高く、男性で30.6%、女性で23.6%と報告されています。 朝食を欠食したり、食べていてもたんぱく質の摂取量が少ないと必要なたんぱく 質が不足している可能性があります。

運動部に所属していない健康な大学生を対象に3食のたんぱく質摂取率と筋肉量 の関連を調査した研究では、<u>1食でもたんぱく質が不足</u>(≦0.24 g /kgBW)<u>する</u> と筋量低下のリスクが高くなると報告されています(Yasuda et al.Nutrients.2019)。

たんぱく質摂取のポイントは1食当たりと1日当たりで必要なたんぱく質量を満 たすことです。1度にまとめ食べではなく、3食の食事からバランスよく摂取しま しょう!

その他のおすすめ食品



さば味噌煮缶 16.3q



焼き鮭 25.2g





