

# 6月は『朝食月間』

1日の生活リズムは朝ごはんから！！



屋久島町では、朝食月間を設けて  
食の推進を行います

みなさんは、毎日朝食を食べていますか？

朝食は1日3度の食事の中でも最も大切な食事とされています。

それは、一日の始めの大切なスイッチの役割をしているからです。

**脳が目覚め!!**  
脳が目覚め、頭がはっきりして、  
集中力が出る。

**身体が目覚め!!**  
睡眠中に下がった体温を上げて、  
身体が目覚めさせる。

**1日の目覚め!!**  
身体にリズムをつけ、胃や腸が刺激を  
受けて、排便をうながす。

## 屋久島の子どもの朝食摂取状況

### 町内 小学6年生の朝食摂取状況

抜くことがある  
7%

ほとんど食べない 9%

毎日食べる  
84%

■ 毎日食べる  
■ 週5～4日  
■ 週3～2日  
■ ほとんど食べない

(屋久島町食育・地産地消推進計画  
第2次アンケートより)

朝食を抜く理由としては

『食欲がない』が最多で56%

『時間がない』32%、『太るから』4%

『準備されていない』、4%『その他』4%  
となっています。

特に学童期は、『身体』、『頭脳』、『精神』  
を養う大切な時期です。

生涯の生活リズムの基本が作られるときでもありますので、正しい生活リズムをつけられるようにしてあげたいですね。

**大人の方にも朝食は大切です！**

朝食を毎日食べる人と、食べない人とを比べると、  
食べる人が肥満や糖尿病になる率が35～50%  
低くなるそうです。



<問い合わせ先>

屋久島町役場 健康増進課  
健康予防対策係

Tel 43-5900 (内線 345)