

# 1日の計は朝食にあり

「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」をしっかりたべるとは元気な1日を過ごすために大切です。

性別	男性		女性	
	推奨量*1	目標量 (%エネルギー)*2	推奨量	目標量 (%エネルギー)
年齢等				
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

「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、1食でもたんぱく質が不足（ $\leq 0.24$  g/kgBW）する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度にまとめ食ではなく、3食の食事からバランスよく摂取しましょう！

\*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

朝からしっかり  
食べたい派に  
おすすめ

朝は軽く  
食べたい派に  
おすすめ

この組み  
合わせて  
約24g



納豆ご飯 豆腐の味噌汁 ハムエッグ

この組み  
合わせて  
約20g



チーズトースト ゆで卵 カフェオレ

その他のおすすめ食品



さば味噌煮缶 16.3g



焼き鮭 25.2g



豆乳 3.2g



オートミール 13.7g



無脂肪  
ヨーグルト 4.0g