

朝食をしっかりと食べるための取り組みの推進

～若い世代（大学生、20～30歳代）の健康づくりサポートに向けた普及啓発～

1 趣旨

若い世代は、朝食を食べない人が多い、野菜の摂取量が少ない、若い女性にはやせ志向が多いなど、将来生活習慣病につながるような現状があり、生活習慣病を予防するためには若い頃から適正な生活習慣を身につけることが大切である。

そこで、特に喫緊の課題である「朝食を食べよう」をテーマに、若い世代の食生活改善に向けた行動変容を目的として、事業所（健康づくりチャレンジ企業）や大学、地域など若い世代（大学生、20～30歳代）の健康づくりをサポートしている方々が健康教育や健康診断事後指導などの場で活用できるリーフレットを作成し、普及啓発する。

2 食育推進計画（第3次）における位置づけ

- 重点課題 若い世代の食育力の強化
- 取組み柱 若い世代を中心とした健全な食生活の実践
- 対象 大学生を含めた若い世代（18～30歳代）
(⑳食生活調査結果 朝食を食べる人の割合20～30歳代61.7%、他世代87.4%)
- 対応策 朝食の意義の啓発、簡単朝食レシピの普及、朝食内容の充実に向けた取組

3 リーフレット内容と作成予定

若い世代が「やってみようかな」「これならできるかも」と食生活改善に向けた行動変容につながるようなリーフレットとし、健康教育を行う対象や目的に応じて使用可能とする。(例；全く朝ごはんを食べていない働く男性（B+F))

(1) 対象別

	対象	主な内容（案）	作成時期
A	若い人全般	朝食の効果と簡単に“ごはん”を食べるコツ	H30.9
B	若い男性	できる男は朝ごはん（活気ある男性は朝ごはんを食べている）	H30.10
C	若い女性	キレイな女性は朝ごはん（減量のために朝食欠食は間違い）	
D	若い保護者	朝ごはんを食べて元気に子育て	H30.12
E	大学生	朝ごはんでは就活力アップ	H31.1

(2) 方法別

	方法	主な内容（案）	作成時期
F	ステップ1	朝ごはんははじめの一步（全く朝ごはんを食べていない人）	H30.11
G	ステップ2	バランスアップ朝ごはん（栄養バランスが偏っている人）	
H	コンビニ活用	朝ごはんコンビニ活用術	H30.12

4 リーフレットの活用方法

大学生への普及啓発や健康づくりチャレンジ企業へのメール配信、地域団体による食育教室、市町における母子健診、県ホームページへの掲載など、あらゆる機会をとらえて普及啓発する。

リーフレットによる普及啓発	H30 実施目標
①栄養士会による大学生食育実践セミナーの充実	①2会場以上
②大学歯科検診（事後指導）等での普及啓発	②5大学
③健康づくりチャレンジ企業との連携による職員寮や社員食堂等を通じた普及啓発	③1,000社
④いずみ会による子育て世代対象料理教室の充実	④20会場
⑤市町母子健診における保護者への啓発	⑤41市町
⑥食の健康協力店での朝食メニューの充実 など	⑥2,000店舗

朝食が大切なことは

わかっている

でもまだ食べていないあなたへ

朝ごはんは**脳**や**体**の**エネルギー**となること、**やる気の源**であること
そんなことはわかっている！！

でも朝ごはんを食べなくたって体に不調はないし、朝は忙しくて食べる時間がない、

朝ごはんを使うお金ももったいないと思っているあなた！！

朝ごはんを食べないことが当たり前で、体のSOSに気づけていないだけかもしれません。

これからも長くつきあっていく自分の体と向き合ってみませんか。

朝ごはんの始め方 提案します。

そんな問題を解決する方法それは・・・



ごはんを
炊く

「ごはんなんて面倒くさくて炊かないよ。」というそのあなた！

だまされたと思ってやってみてください。
お米を洗って線まで水を入れて後は炊飯器におまかせ！！
あっという間に炊きたて美味しいご飯のできあがり！
お休みの日・時間がある日にまとめて炊いて、おにぎりにしてしまえばいいのです！！
手作りおにぎりなら1個約 **33円** で作れます。

経済的で腹持ちも良い！

なんて素晴らしい！

◎美味しく冷凍おにぎりを作る方法

1. 炊きたてをすぐラップに包んで冷凍する！

2. おにぎりの下に

アルミホイルを敷いて急速冷凍！



食べる時に電子レンジでチンするだけ
なんて簡単なんだ・・・



△▼△ポイント▼△▼

おにぎりの具材には梅干し
やおかか、鮭、高菜など
「水分が少なく」
「味の濃い」
食材がおすすめです(*^-^*)

元気な未来のために

今の生活変えてみませんか？

