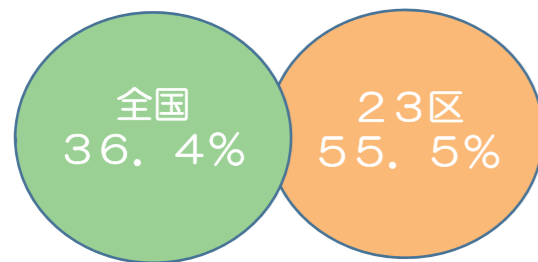


おうち時間でLet's朝ご飯！

○おうち時間が増えてます！

テレワークの広がりの中、増えたおうち時間で朝食を充実させてみませんか？

就業者のテレワークの実施状況



調査方法：インターネット調査(国内居住のインターネットパネル登録モニター)
 回収数：10,128
 回収数の内【就業者】：6,685人

出典：新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査（内閣府政策統括官（経済社会システム担当））

○若者の朝食欠食改善には、朝の時間が大事

第3次食育推進基本計画では、朝食を欠食する（「週に2～3日食べる」および「ほとんど食べない」）若い世代の割合を、2020年度までに15%以下とすることを目指していますが、2019年度は25.8%の人が朝食を欠食しています。

朝食を食べていない人に、朝食を食べるために必要なことを聞いたところ、「朝早く起きられること」をあげる人が最も多く、次いで多いのが、男性では「自分で朝食を用意する時間があること」、女性では「朝、食欲があること」となっています。

○まずは簡単な朝食からトライ！！



朝食のステップアップ

朝食を食べた方がよいのは分かりつつ、作る時間がないという人はまずはおにぎり1個からはじめませんか？次は、具たくさんみそ汁などを追加して、手軽にバランスのよい食事。さらに、**主食**、**主菜**、**副菜**を組み合わせた栄養バランスのとれた食事へと、朝食のステップアップをしていきましょう！

主食

米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物の供給源となる。



主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主としてたんぱく質の供給源となる。



副菜

野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たす。



○朝食を毎日食べることと私たちの生活はどのように関係しているのでしょうか

- ▶ 朝食を食べる習慣は、食事の栄養バランスと関係しています。
- ▶ 朝食を食べる習慣は、良好な生活リズムと関係しています。
- ▶ 朝食を食べる習慣は、心の健康と関係しています。
- ▶ 朝食を食べる習慣は、学力・学習習慣や体力と関係しています。



増えたおうち時間を上手に使って、栄養バランスにも気をつけた朝食をとりましょう！！

参考情報

- ちょうどよいバランスの食生活（若い世代向け啓発資料）
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wakaisedai/balance.html>
- 若い世代の食事習慣に関する調査結果
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/websurvey/websurvey.htm>
- 令和元年度「食育白書」
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r1_index.html
- おうちで食育！WISEな食育！
<https://www.maff.go.jp/j/press/syouan/hyoji/200602.html>
- 家で食事をつくると、こんないいことあるよ！（外部リンク 日本栄養改善学会）
<http://jsnd.jp/shokujii.html>