

食育計画(朝食の欠食について)

朝食は1日のはじめに摂る食事ですが、なかには「朝食を食べない」という方もおり、特に若い世代にその傾向があるとされています。農林水産省の「令和5年度食育推進施策(食育白書)」によると、若い世代の約4人に1人(28.3%)が「朝食を『週に2~3日食べる』及び『ほとんど食べない』」と回答し、20~39歳の男性に絞るとその割合は32.4%となっており、朝食を抜く傾向が強いことが分かりました。

《朝食を抜く原因》

朝早く起きられない **朝食を準備したり、食べる時間がない** **朝に食欲がない**

《朝食を抜くデメリット》 集中力欠如や食べ過ぎの影響も！

- ・エネルギー不足による集中力の低下・血糖値の急激な変動の原因
- ・病気のリスク上昇・便秘・自律神経の乱れ

朝食を食べない人に食べる習慣をつけるためのポイントをいくつかご紹介します。

『まずは1品だけでも朝食を食べることや、前日の夜に朝食の準備をする』

《朝食を食べるための前日準備(例)》

- ・おにぎりを作っておく。フルーツをカットしてお皿に盛り付けておく。
- ・サンドウィッチの具を準備して冷蔵保存し、朝にパンに具を挟むだけにしておく。
- ・食器にシリアルを入れておき、当日は牛乳やヨーグルトを注ぐだけにしておく。

朝の忙しさが原因で朝食を抜いてしまう人は、前もって準備することで、無理なく食べる習慣をつけられます。

あま市食育ボランティア(あまミズキ)のレシピ!

《簡単みそ玉作り》 10個分

みそ……………120g (具材)乾燥わかめ、花麩、麩、切り干し大根、とろろ昆布、
かつお節…10g 青さのり、油揚げ、乾燥野菜等適量(生野菜を使う場合
(または顆粒だし小5) は、火を通し水分をよく切っておく)

『作り方』

- ①みそとかつお節または顆粒だしをボウルに入れスプーンで混ぜます。
 - ②10等分にし、それぞれ好きな具材を混ぜれば完成。
 - ③青さのりやとろろ昆布などみそ玉につけたり、花麩などをみそ玉の上にのせます。
 - ④それぞれラップにくるみ中身がわかるように記入しておくとう便利です。
 - ⑤味噌汁を作る時はお椀にみそ玉を1個入れお湯を注いで溶くだけで完成。
- ※目安として冷蔵で1週間、冷凍で1か月位保存可能ですがなるべく早めにご使用ください。

『栄養価』1個分あたり

エネルギー56kcal 炭水化物4.5g 脂質2.9g 蛋白質4g 塩分相当量1.5g

問 甚目寺保健センター ☎443・0005

