

# 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

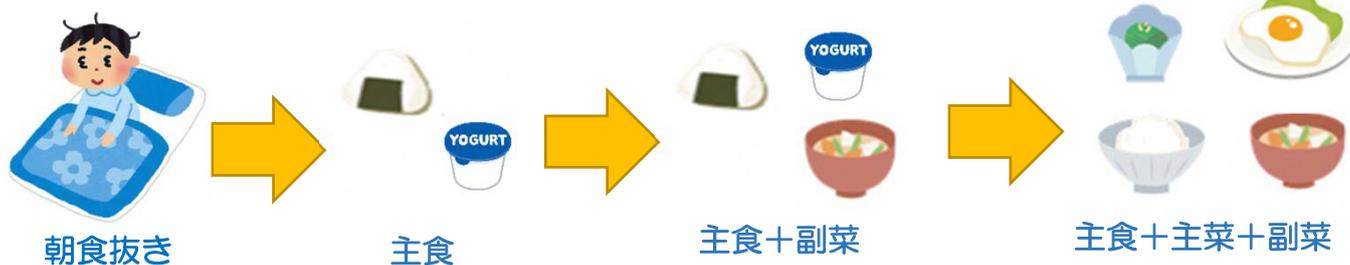
出典：新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査（内閣府政策統括官（経済社会システム担当））

## ○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」及び「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方はまずはおにぎり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行きましょう！

## 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。



## ○朝食を食べると、いいことがあります

- ▶ 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。



詳しくはこちらをどうぞ



「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？」

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/chosyoku.html>

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](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/shokuii.html>