

食とけんこう

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 **全国 36.4%** **23区 55.5%**

- ・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 ・回収数のうち【就業者】：6,685人



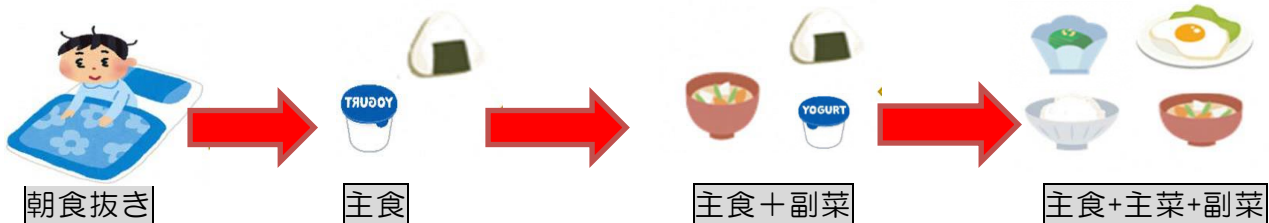
出典：新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査（内閣府政策統括官）

○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！

○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>

発行・編集 稲城市保健センター稲城市百村112-1 電話378-3421

URL：https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/tayori.html



募集します！



健康な食事づくり 推進員



食育に関心がある方、家族の健康を考えている方、
子育て中の方、お仕事をされている方等々、大歓迎です

●興味のある方は説明会を開催しますので、ご参加ください。

【募集要項】一緒に勉強 & 活動しましょう！

- 対象：健康づくりに興味があり推進員として活動できる 市民の方(男性可)
- 定員：10人程度
- 内容：自分のために健康な食事づくりの勉強し、またそれを市民に伝える調理実習などの活動を通して、市民の健康づくりのお手伝いをする活動です
- 説明会：令和2年11月27日(金)10時から 予定しています
- 申込み・お問合せ：稲城市保健センター TEL042-378-3421

【現在活動している推進員にインタビューしました】(一部掲載します)

1. 推進員になった動機 2. 実際に活動して感じたこと 3. 新規推進員の方へ一言

向陽台在住・60代女性

1. 地域とつながってみたい、食生活をもっと考えたい
2. たくさん学ぶことができた(調理以外で)生活の基盤としての食事を改めて自覚した
3. いろいろな年代の方たちと楽しく活動しましょう

長峰在住・60代女性

1. 知人が推進員で、誘われて
2. 栄養の事、運動等講座で学べてとても勉強になる。自らが、市民へ発信しなければならないので、自分自身も知識等真剣に学び実践できる
3. 日々の生活、今後の生活にとっても役に立つと思います

●令和2年度は、40代から80代の女性19名、男性1名が活動しています。