

朝ごはんを食べよう！

<若い世代に広がる朝食欠食の現状>

朝食は一日の始まりを元気にするための大切な食事です。しかし、福井県の若い世代(20~29歳)の朝食欠食率は、27.7%と、平均より2倍以上高い数値となっています。また、H28とR4の調査を比較すると、朝食欠食率は4%増加していることから、若い世代で朝食をとらない人が増えている状況です。

<健康な食習慣の妨げとなる理由は？>

若い世代(20~29歳)では、「面倒くさい」が42.3%で最も多く、次いで「忙しくて時間がない」が30.8%となっています。忙しさや手間の負担が、健康な食習慣を妨げる主な理由として挙げられます。

<朝食を欠かさずとるために>

朝食は一日の始まりの大切なエネルギー源です。「時間がない」、「面倒くさい」朝でも、朝食を欠かさないための工夫をいくつかご紹介します。

POINT1. 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするとき次日の朝食のことを考えて材料を準備し、あらかじめ切ったり、茹でたりして手間を省きましょう。夕食の残りでももちろんOKです。

POINT2. 調理しなくてもいいものを用意

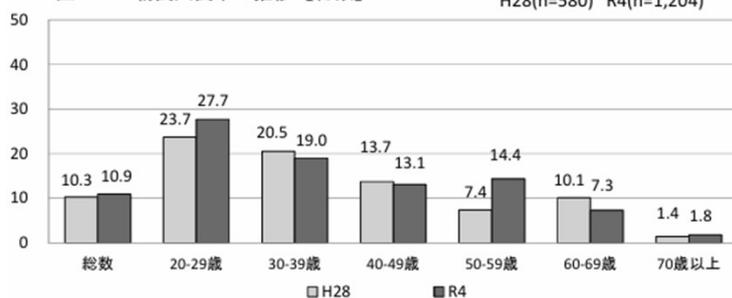
そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば時間も手間もかかりません。

POINT3. パターンを決めて悩まない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。

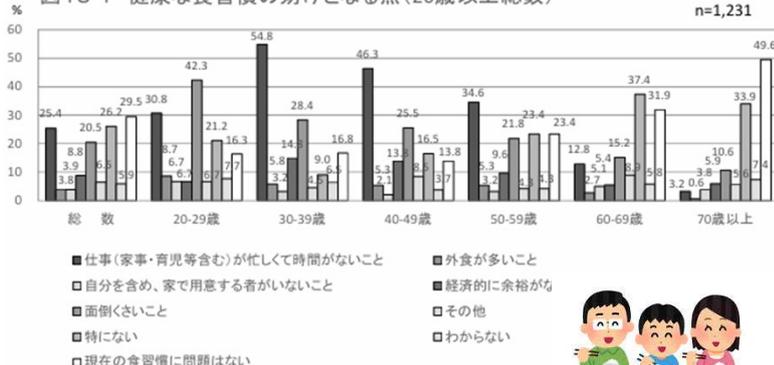
朝食をとることで、一日を元気に過ごすための基盤が整います。ぜひ、毎日の朝食を楽しんでください！

図16-3 朝食欠食率の推移【総数】



(出典:令和4年度県民健康・栄養調査)

図18-1 健康な食習慣の妨げとなる点(20歳以上総数)



※複数回答のため、内訳合計が100%にならない。

(出典:令和4年度県民健康・栄養調査)



「ごはんにぴったりレシピ」の紹介



忙しい朝でも、簡単に作れるレシピを農林水産省のホームページで公開してます。ぜひ参考にしてみてください!!



教えて!

ふくいの
食育リーター

伝承料理

【はまなみそ】



(ふくいの食育リーダー 寺坂 大地)



はまなみそは、福井の保存食文化と東海地方の豆味噌文化が会って生まれた郷土の味です。一見手間がかかりそうですが、実はそのおいしさの正体は「味付け豆糀」、いわゆる「もろみ」にあります。もろみは発酵によるうま味とコクが詰まった「発酵系手作りソース」。この「もろみ」と塩漬けナスを合わせれば「はまなみそ」になります。ほかにも「もろみ」を生野菜や豆腐、野菜炒めに使えば、いつもの料理が深い味わいになりますよ!

《作り方》

- ①. 材料(豆糀、甘糀)が凍っている場合、冷蔵庫で解凍(1時間程度) ※もろみだけ仕込む場合、②~④の工程をとばす
- ②. ナスを一口大にカットし、塩揉みして水分を抜いておく
- ③. フライパンに薄く油を引き、②のナスを入れ、醤油と砂糖でお好みの味をつける(もろみと馴染みやすくするため)
- ④. 粗熱を冷ます
- ⑤. 保存袋(ジップロック等)に豆糀、甘糀、ナスを入れる
- ⑥. 調味料Aを⑤に入れ、袋が破れないよう優しく混ぜる
- ⑦. 味が馴染むまで冷蔵庫で保管し、一日一回優しく揉む
- ⑧. 一週間ほどで完成 ※完成後は冷蔵で2週間程度で食べきってください

材料

材料

【もろみ】

・豆糀	250g
・甘糀(みりんでも可)	100g~200g
・調味料A	醤油 100cc
	砂糖 50g
	(みりんを使う場合、無くてもいい)

【味付けナス】

・ナス	5本程度
・味付け調味料	(醤油:砂糖=2:1で)