

な・か・ゆ・く・い

シリーズ 2.

農林水産部食料流通課

朝食をとって食生活の改善を



唐突ですが、皆さんは朝食は
何を食べていますか。

国民栄養調査の結果によると、全国で10人に1人が朝食をとっていないとのことですが、なかでも若年層は朝食の欠食が多いと言われております。農林水産省では、食生活の改善や食料自給率向上を目的として、朝食をとっていただくことを普及・啓発するため「めざましごはんキャンペーン」を展開しております。

「ごはん食べている？」
があいさつがわり

小さい頃、近所のオバアから、腹（わた）のみーむの「かろんなー」と声をかけられたことがあります。沖縄では、このように声をかけられた経験のある方は多いのではないでしょうか。

食糧難時代を生き抜いてきた世代から孫世代へ食の大切さについてのメッセージが込められているような、元気のいい子を見かけたときのあいさつがわりだったのかなと思うたりします。

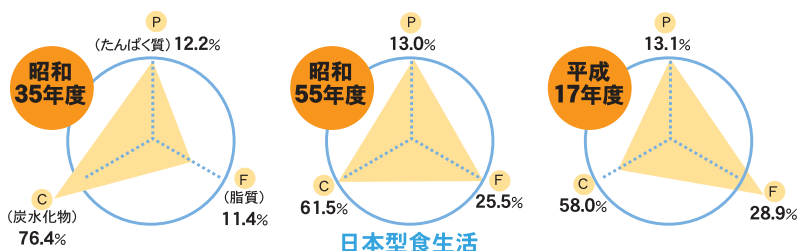
私たちの食環境

さて、近年、私たちの食生活は豊かになり、自分の好きな物をいつでも好きなだけ食べることができる食環境にあります。

しかし、食の欧米化に伴って栄養バランスの崩れが指摘されており、三大栄養素といわれる

II

日本型食生活のすすめ



適正比率：P（たんぱく質）13%、F（脂質）27%、C（炭水化物）60%
食料・農業・農村基本計画における平成22年度の目標値（供給ベース）

資料：農林水産省「食料需給表」

お米の消費量

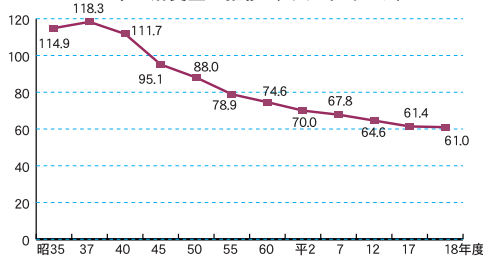
たんぱく質（P）、脂質（F）、炭水化物（C）の構成割合は、炭水化物が減少し、脂質が増加しております。

ところが、昭和50年代中頃にはごはんを中心として水産物、畜産物、野菜等多様な食品を組み合わせた、栄養バランスに優れた食生活が送られていました。このような食生活を「日本型食生活」と呼び、その良さが見直されてきています。

「ごはんの主食であるお米は年間どれくらい消費されていると思いますか。農林水産省食料需給表」によると米の一人当たり年間消費量は、平成18年度は61.0kgで、ピークであった昭和37年度の118.3kgの約半分となっており、減少傾向が続いています。

また、国内で100%自給が可能な米の消費が減少していること、国内で生産が困難な飼料作物や油量原料（大豆、なたね）を使用する畜産物や

米の消費量の推移（1人1年当たり）



資料：農林水産省「食料需給表」

油脂類の消費が増加したこと等により我が国のカロリーベースの食料自給率は平成18年に39%となっております。

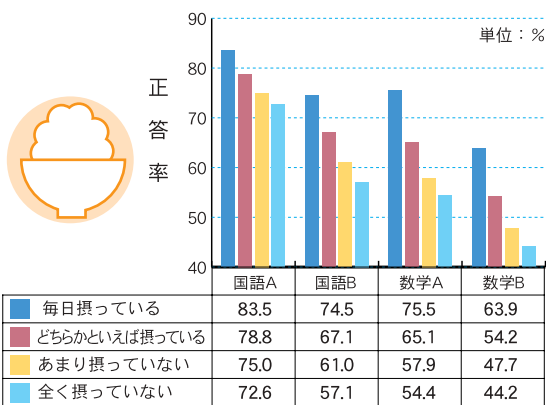
これは、概ね6割の食料を外国に依存していることとなります。

お米の消費量

一方、国民のライフスタイルの変化などにより、朝食の欠食が増えています。厚生労働省「国民栄養調査」によると、朝食の欠食率は、年々増加傾向にあり、平成17年には、10.7%で、年代別には20歳代がもっとも高くなっています。

朝食で集中力アップ!

下の表は中学生のテストの正解率を表しています。朝食を毎日摂っている生徒ほど正答率が高い傾向が見られます。中学生に限らず、新入学生・社会人の皆さんにとって、勉強や仕事に好影響を及ぼす朝食はかかせません!



文部科学省「平成19年度全国学力・学習状況調査」
Aは、主として「知識」に関する問題。
Bは、主として「活用」に関する問題。

農林水産省では、若年層を中心に朝ごはんの普及啓発を図るために「めざましごはんキャンペーン」を展開しており、今春からは、新入社員、大学新入生を対象にしたボスターの掲示や関係者等にパンフレットの配付も行っています。

農林水産部食料流通課においても今年3月に県内の主要企業や大学を訪問し、当該キャンペーンの趣旨説明を行いました。新入社員を迎える企業、一人暮らしをしている学生がいらしやる大学の担当者の方に当キャンペーンについてご理解いただいております。

ごはん食のメリット

ごはん食にはどのようなメリットがあるのでしょうか。

ごはん食は淡泊な味のため、どんな食材、どんな材料とも組み合わせやすく、和食・洋食・中華といった色々な料理の主食となります。このため、魚、肉、卵、大豆食品などの主菜や、野菜などの副菜をバランスよくとることができます。

朝は食欲がなかったり、時間に余裕がなかったりして朝

長寿の秘訣はしゃくして食べること?

食を抜きがちですが、私たちの体は、眠っている間も体内のエネルギーを使い続けているために、朝起きたときにはエネルギー不足の状態になっています。また、睡眠中は体温が下がるため脳の活動も低下します。朝はその体にエネルギーを与え、休んでいた脳を活発にするためにも朝食はなくてはならない食事なのです。

ごはん食推進活動の展開

平成19年12月13日に沖縄総合事務局主催により開催した「沖縄の食生活におけるごはん食について考える」講演会の意見交換会において、パネリストとして参加された(社)沖縄県婦人連合会の松田生活部長から、105歳で天寿をまとうとしたお姑さんは、ごはん食が中心で、しゃくすることが長寿につながったと思うとの事例が報告されました。

現代はやわらかい食べ物が増えたことなどから、モノを噛まなくなっており、噛む回数は50〜60年前の日本人よりも2分の1以下になっているそうです。しゃくしてよく噛んで食べることは、体に良いと言われています。噛む動作が脳に伝えられ、満腹中枢が活発化することによって、食べ過ぎを自然に抑制してくれることや内臓脂肪の分解を促す効果もあるようです。

ごはん食推進活動の一環とし

これまでご紹介させていただいたようにお米を中心としたごはん食は様々な食材との相性が良く栄養バランスが優れ、生活習慣病の予防にも役立つと言われており、また、朝ごはんを食べることは食料自給率の向上の面からも重要であると考えられております。農林水産部では、今後ともごはん食推進に関する講演会、パネル展、出前授業などの活動(ごはん食推進活動)を展開していきます。