

# なかゆくい

農林水産部食料流通課

## 朝食をとて食生活の改善を



唐突ですが、皆さんは朝ごはんを食べていますか。

国民栄養調査の結果によるところ、全国で10人に1人が朝食をとっていないことがあります。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、朝食をとつ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」を開しております。

I  
「ごはん食べている?  
があいさつがわり

小さな頃、近所のオバアから腹

(わた)のみーむのーからんなー」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ます。元気のな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つたりします。

唐突ですが、皆さんは朝ごはんを食べていますか。

国民栄養調査の結果によるところ、全国で10人に1人が朝食をとっていないことがあります。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。

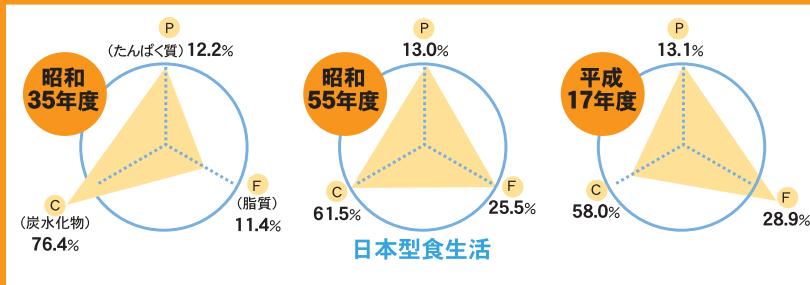
農林水産省では、食生活の改善や食料自給率向上を目的として、朝食をとつていただくことを普及・啓発するため、「めざましごはんキャンペーン」を開しております。

### 私たちの食環境

## II

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



日本型食生活のすすめ

### お米の消費量

「ごはん食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、ピックアップした昭和37年度の111.8・3kgの約半分となており、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こと、肥料や油量原料(大豆、飼料作物や油料作物(大豆、ななね)を使用する畜産物や

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

水化物が減少し、脂質が増加すること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%になっています。

これは、概ね6割の食料を外国に依存していることになります。

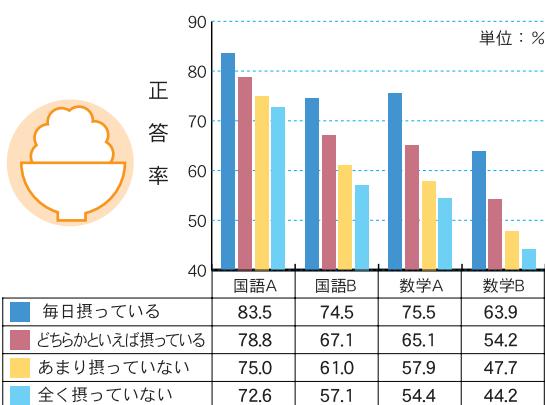
### お米の消費量



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歳代が最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。

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ってきました。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っしゃる大学の担当者の方に当キャンペーンについて理解していただけたことになります。

洋食・中華といった色々な料理の主食となります。」  
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。

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」はんき  
ャンペーン」を開催しており、今  
春からは、新入社員、大学新人  
生を対象としたポスターの掲

# V 1Jはん食のメリッ

「うはん食にせびのよつたメニュー  
トがあるの？」  
「うか。

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ます。朝起きたときにエネルギー不足の状態にはなっています。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、その体力エネルギーを与え、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。

て、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」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、100歳で天寿をまつとうしたお姑さんは、「はん食が中心で、そしやくすること」が長寿につながったと思うとの事例が報告されました。

# こはん食 VII

「これまで」紹介させていただ

これまで紹介させていたな  
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  
です。

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。

「健康食推進活動の一環として