

# 20代の若者に向けた食育ツールの開発

Development of the Dietary Education Tool for the Person in the 20s.

岸 和 廣

Kazuhiro KISHI

## 1. 背景

近年の我が国における朝食欠食の状況は、ライフステージに伴って大きく変動している。特に、独身社会人の比率が高い20代の若者に朝食を欠食する割合が高い傾向がある<sup>(1~4)</sup>。

そこで本研究では、20代の朝食の喫食率を効果的に向上させることを目的として、同世代である20代学生からのアイデアを取り入れた食育ツールの開発を試みた。

## 2. 方法

名古屋市と本学の食育連携事業の一環として、本学生活環境学部食環境栄養学科10名の学生で開発チームをつくり、どのような特性を持ったツールが20代の若者の食育に適しているのか、及び、食育のテーマをどのようにまとめるのか、意見を集約した。ツール及びテーマの具体的な内容はチーム内での投票で選出した。ツールのデザインについても、チーム内で作成したリーフレット案を投票で選出した。また、作成期間中は名古屋市健康福祉局健康部健康増進課食育担当者からの助言を参考に原稿を推敲し、完成品とした。

## 3. 結果と考察

完成した食育ツールのセットを図1に、クリアファイルを図2、リーフレットを図3に

示す。

本研究における食育ツールの形態は、B6版(128 mm×182 mm)クリアファイルの片面に野菜の断面をモチーフにした花柄のイラストを印刷したものに、リーフレットを挟み込んだセットとした。一般的に流通するクリアファイルはA4版(210 mm×297 mm)の製品が主流であるが、食育ツール自体の大きさを小さくすることで、これまでのクリアファイルとは違った活用をしてもらえる可能性が高まるのではないかと考えた。

本研究では、20代の若者に向けた朝食喫食促進のための食育ツールのテーマとして、4種のリーフレット(電子レンジで簡単朝食(ピンク)、作り置きで楽しい朝食を(オレンジ)、ワンプレート朝食でバランスの良い食事を(イエロー)、及び夕食をちょっと多めに作って朝食もゲット(グリーン))を作成し、自炊の意欲を引き出すことができるように多角的なアプローチを試みることにした。リーフレット表面には試作画像とエネルギー量を記載、裏面にはそのレシピを記載することで、説得力のあるツールとなるようにした。

また、クリアファイルには名古屋市健康福祉局健康部健康増進課が運営するInstagramのQRコードを印刷し、オンライン媒体への誘導を促すようにした。



図1 開発した食育ツールセット (B6版クリアファイルと4種のリーフレット)



図2 20代の若者に向けた食育のためのクリアファイル

### 電子レンジで簡単朝食

マグカップ雑炊



23kcal

野菜たっぷりポトフ風



122kcal

フレンチトースト風



305kcal

ツナと野菜のココット



269kcal

### 電子レンジで簡単朝食 - マグカップご飯

●材料の仕込みは前日準備OK。電子レンジ調理で手間がかかりません。  
●食材のアレンジは自由です。大きめのマグカップを使ってください。

#### 左上 マグカップ雑炊

- マグカップに、切ったきのこ15g、にんじん5g、玉葱5g、葉物の野菜15gを入れる。蓋はお好みで。
- ①に水100cc、粉末鶏がらスープ小さじ1杯、生姜チューブ1cm程度、塩少々、醤油小さじ1/2杯を入れて混ぜ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで600W2分程度加熱する。ご飯(お茶碗1杯)を温める。
- ②にほくほくしたカニカマ1本を加えて混ぜ、再び電子レンジで600W2分程度加熱する。
- ③に刻りほくほくした卵1/2個を加え、軽く混ぜてから電子レンジで600W20秒×2回加熱する。

#### 右上 野菜たっぷりポトフ風

- マグカップに、切ったじゃがいも45g、にんじん25g、玉葱20g、ウィンナー1本を入れる。
- ②に水100cc、粉末コンソメ3gを入れ、ラップをして電子レンジで600W2分加熱し、混ぜる。
- ③を、再度電子レンジで600W3分程度加熱する。
- ④食材が柔らかくなったらできあがり。

#### 左下 フレンチトースト風

- マグカップに卵1個を入れ、割りほくす。
- ①に牛乳80mL、砂糖大さじ1杯を加え、混ぜる。
- 食パン6枚切1枚を手でちぎり、②に加える。
- ③を、再度電子レンジで600W3分程度(卵が固まるのを目安に)加熱する。

#### 右下 ツナと野菜のココット

- ミニトマト2個は半分に、キャベツ50gは千切り。
- がぶくに卵1個、牛乳50mL、マヨネーズ小さじ2杯、塩こしょう適量を入れ、よく混ぜる。
- マグカップにキャベツとツナフレーク20gを入れて混ぜ、②の卵液を注ぎ入れる。
- ③にミニトマトとピザ用チーズを散らし、ラップをかけて、ふきこぼれに気をつけながら、電子レンジで600W4分程度加熱する。

### 作り置きで楽しい朝食を!

自分の好みでアレンジ!



卵巻きご飯  
(358kcal)



のり巻きご飯  
(342kcal)



具材 × ご飯  
↓  
ご飯巻き

### 作り置きで楽しい朝食を!

- 朝食を準備する時間がない時は、前日に準備しましょう。
- ラップの上に卵の薄焼きまたはのりを敷き、お好みの食材を、自分流の「ご飯巻き」へ、アレンジしましょう!
- そのままびっちりラップをして、冷蔵庫に入れて保存しましょう。
- 召し上がる直前に、電子レンジで600Wで20～30秒程度温め、向きを変えて様子を見ながら再度温めると、さらにおいしく召し上がれます。(1～2日のうちに食べ切りましょう)

卵巻きご飯 <1食分>

- ・ごはん(お茶碗1杯)
- ・薄焼き卵(卵1個、塩少々)
- ※大きく焼きましょう
- ・肉をぼろ(ひき肉10g、醤油少々)
- ※よく炒めましょう
- ・レタス(葉1/4枚)

のり巻きご飯 <1食分>

- ・ごはん(お茶碗1杯)
- ・ハム(1～2枚)
- ・レタス(葉1/4枚)
- ・マヨネーズ
- ・のり

### ワンプレート朝食でバランスの良い食事を!



主食

副菜

主菜

一人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量
	427kcal	18.3g	24.1g	33.9g	2.2g	2.0g

### ワンプレート朝食でバランスの良い食事を!

主食・主菜・副菜が揃った食事は彩りが良く、見映えが良いですね。

このような食事には、炭水化物・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラルのバランスの良さが伴っているのです。

写真のような、お気に入りの大きいお皿を準備しましょう。

主食・主菜・副菜をきれいに盛り付けていきます。

主食のパンの代わりにベーグルやおにぎりでも良いですね。

副菜にカットキャベツやコーン、いんげんを添えてもOK。

目にも体にも嬉しい朝食で、一日の良いスタートを!

### 夕食をちょっと多めに作って朝食もゲット!

ちょっと濃いめの味でお弁当にも!




ちくわとビーマンの炒め物



225kcal

きゅうりとカニカマのサラダ



135kcal

### 夕食をちょっと多めに作って朝食もゲット!

一人暮らしの方では、実家にお住まいの方より家事が多くなる傾向にありますね。このしわ寄せが朝食欠食につながっている方も多いと思います。

常備菜を作り置きしておく、前日の夕食を少し多めに作り、朝食用にとっておくというアイデアはいかがでしょうか?

余裕があるときに作り置きできるものを何種類か調理し、常備菜として蓋付きの容器に詰めて冷蔵庫に入れておけば、朝だけでなくいつでもすぐに食べることができます。

(1～2日のうちに食べ切りましょう)

ちくわとビーマンの炒め物

- ・ちくわ4本とビーマン2個を切ります。
- ・油少々で炒め、めんつゆ少々で調味。
- ・仕上げに炒りごまを振りまきます。

きゅうりとカニカマのサラダ

- ・きゅうり1/2本は太めの千切りに。
- ・カニカマ3本をほくほくしておきます。
- ・マヨネーズ大さじ1で和えます。

※材料と栄養価は1回に作りやすい目安量です。

図3 20代の若者に向けた食育のためのリーフレット

— 3 —

東京都のように「朝食を欠食している人」の割合を集計した調査結果<sup>1)</sup>がある一方で、「朝食を毎日食べる人」の割合を集計した調査結果<sup>2, 3, 4)</sup>もある。さらに、朝の摂取食品が「サプリメントや菓子、果物、嗜好飲料のみ」に留まっている状況は欠食に集計する調査結果もあり、これらを画一的に評価することは難しい。しかしながら、朝食の欠食が20代に多く見られることは、多くの調査結果に共通して見られる傾向である。

本研究で開発した食育ツールは、名古屋市健康福祉局健康部健康増進課運営のFacebook及びInstagram（令和2年3月27日付）にてオンライン紹介を開始した。今後、名古屋市内の大学や企業等にてこの食育ツールを配布していく計画である。これらの反響を基に、本食育ツールの改変や20代への効果的な食育方法をさらに追求していきたい。

#### 4. 終わりに

本研究は、2019年度金城学院大学生活環境学部食環境栄養学科 岸研究室の学生の皆様、並に名古屋市健康福祉局健康部健康増進課の皆様の協力を得て推進しました。深く感謝を申し上げます。

#### 5. 文献

- 1) 東京都民の健康・栄養状況，東京都福祉保健局保険制作部保健推進課，平成28年
- 2) 食育に関する意識アンケート調査，静岡市保健福祉長寿局健康福祉部健康づくり推進課，平成29年
- 3) 食育に関するアンケート調査，名古屋市健康福祉局健康部健康増進課，令和元年
- 4) 京都市食育に関する意識調査，京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課，平成27年