

## 「福島県食育推進啓発媒体」

### No. 1 媒体名：「朝ごはんを食べよう！」

#### 1 目的

朝食欠食対策

#### 2 媒体のコンセプト

- 目的：「朝食の大切さを知る」「朝食を食べる」きっかけを作る
- 対象：子ども（子どもから大人へ）
- 用途：クリアファイルは資料挟みとして毎日使用してもらう。
- 資料は親子で遊びながら朝食を食べる方法を学ぶ。
- 形態：クリアファイル + 資料（A4）

#### 3 盛り込む健康・栄養情報

##### (1) 気づくために

- いつもの朝ごはんチェック
- 朝食欠食の現状を知る

##### (2) 朝ごはんを食べるきっかけを作るために、毎日食べるために

- 「いつもの朝ごはん」パターンから簡単！ 楽しい！ 食べやすい！ 朝ごはんの提案

##### (3) 栄養バランスを考えた朝食を食べるために

- 主食・主菜・副菜について知る
- 簡単にできる朝食向け野菜料理の作り方の紹介

#### 4 その他

##### (1) 「ちょい足し・ちょい工夫・ちょい力（りき）」というワードについて

リズムのよさで使おうと考えたのですが、「ちょい」は「ちょっと（ちょいと）」（副詞）の「と」を略したもので、「少し、わずか」「ほんのついでに」という意味（広辞苑）です。

朝ごはんは、福島県内では、外食というよりは内食、中食の方が実現しやすいこと、最終的には体調に合わせて、少しでも料理していただくことを目標として考えました。食べていない人にとっては購入することがもっともハードルが低いと考え、何の操作もせずに食べられるものを揃えることから出発しています。

##### (2) ちょい飲み、ちょい食べ

朝、全く食べものを口にしなかった方に、何かをちょっと飲む・食べるという意味での提案。「噛んで食べる」よりも「飲む」方が時間も労力も楽にできるので、「ちょい飲み」を先に並べています。体の中に何か食べものを取り込むだけで、体内のそれぞれの機能が動き出します。

##### (3) ちょい足し

「調理などの労力を使わずに、モノを追加する」という意味で使いました。できている食べもの（そのまま食べることができるもの）を準備（購入）して追加するという提案。

(4) ちょい工夫

「準備するものの選び方をちょっと工夫する」という意味で使いました。ふりかけや佃煮のような保存が利いて、白いごはんに合う箸休め的な食品（ごはんのお友）のみで食べていることが多いということなので、栄養素を摂るために食品の選び方をちょっと工夫するという提案。

ご飯を炊くことは、洗米・水分計量・スイッチを入れる一釜の洗浄などと調理や後片付けの作業があり、面倒でハードルが高い作業だと考え、最初は市販のおにぎりからです。

(5) ちょい力（りき）

「ちょっとだけ力を入れて（頑張って料理する）みる」という意味で使いました。具沢山のみそ汁や、パンに切れ込みを入れるという調理操作を少しだけ行うことの提案。