

令和6年11月28日

若い世代向け「ちゃんとごはん」冊子（案）について

若い世代では、朝食を欠食する人の割合が多いことや、主食・主菜・副菜のそろった食事をしている人の割合が少ないという食の課題がある。大学等と連携し、若い世代へ向けて啓発を実施しているが、なかなか継続には結びつかない。そこで、いつでも手元に置き、継続して取組めるよう、若い世代が興味をもてる冊子を作成し配布する。

ア 対象

大学生および20代前後の若い世代

イ 内容

小学生対象の「ちゃんとごはん」を若い世代向けに改変

一汁一菜の健康的な食事の基本を伝え、簡単に、1品でも主食・主菜・副菜をそろえる方法、一人暮らしでもできる野菜の使い切りレシピ、簡単朝ごはんレシピなど、電子レンジを使用するなど簡単に準備ができるレシピを掲載。日本女子大学生が作成した主食・主菜・副菜のマークも使用していく。

・ ページ構成案 A5版（表紙、22ページ、裏表紙）

表紙：いつでも、だれでもちゃんとごはん（仮題）

1：前文（自分のためのちゃんとごはん）、目次

2：基本のちゃんとごはん（主食・主菜・副菜をそろえましょう）

3：主食を準備しよう

4：主菜も

5：副菜も

6・7：自炊は大変？（こんなものがあると便利）

7・8：野菜のみそ汁って便利（だしの取り方）

9：朝食でもちゃんとごはん（1日3食食べよう）

10：買ってきてもちゃんとごはん

11・12：1品でもちゃんとごはん

13～16：キャベツの使い切りレシピ

17～21：簡単！ちゃんとごはんレシピ

22：インスタグラム紹介

裏表紙：発行元