

八王子いちよう祭りにおける食育～朝食診断 (大学コンソーシアム八王子のご支援)



～バランスの良い食事例～

主食(ご飯100g)
副食(肉類の肉)
おみずの摂取
食塩 5g未満
食器 洗い・乾燥
食器 洗剤・すすぎ

朝食に「ごはん」を2食とすると、主食、副食(ヨーグルト)を1食ずつ、おみずも忘れずに、毎日朝食を食べる習慣が身についたら、健康、美容、疲労、集中力、記憶力、バランスよくたのむよう意識しましょう。

項目	1食	2食	3食	4食	5食	6食
エネルギー(kcal)	200	400	600	800	1000	1200
たんぱく質(g)	10	20	30	40	50	60
脂質(g)	5	10	15	20	25	30
糖質(g)	40	80	120	160	200	240
食塩(g)	0.5	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0
水分(ml)	100	200	300	400	500	600
総摂取量	200	400	600	800	1000	1200

食事摂取基準の1日分の値(1日約2500kcal)を参考に、朝食のエネルギーは200kcal程度が目安です。朝食を2食とすると、朝食のエネルギーは400kcal程度が目安です。朝食を3食とすると、朝食のエネルギーは600kcal程度が目安です。朝食を4食とすると、朝食のエネルギーは800kcal程度が目安です。朝食を5食とすると、朝食のエネルギーは1000kcal程度が目安です。朝食を6食とすると、朝食のエネルギーは1200kcal程度が目安です。

項目	1食	2食	3食	4食	5食	6食
エネルギー(kcal)	200	400	600	800	1000	1200
たんぱく質(g)	10	20	30	40	50	60
脂質(g)	5	10	15	20	25	30
糖質(g)	40	80	120	160	200	240
食塩(g)	0.5	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0
水分(ml)	100	200	300	400	500	600
総摂取量	200	400	600	800	1000	1200

大学コンソーシアム八王子の学生企画事業補助金に採択

食育研究会(三澤ゼミ:1・2年生)は、大学コンソーシアム八王子の学生企画事業補助金に応募し、採択されました。前年度実施した食育とは違う新しい食育教材を企画開発し、いちよう祭りに出展へむけて、半年間準備を進めてきました。八王子市は学園都市であることから、学生の朝食摂取を促すことを目的としました。

まず、食生活改善を促すため、**食事バランスガイド**を活用した教材開発を行い、次に、朝食に関する実態把握のため、アンケートを考案しました。いちよう祭りが迫った11月上旬、食物学科の先生方や学生に参加者になって頂き、リハール(写真は本学KVA祭)を繰り返しました。その甲斐あって、11月16日、17日の両日、天気に恵まれた中で、幅広い年齢層の方々に食育を行うことができました。食事バランスガイドを使った朝食診断・実態調査には、**352名(うち大学生63名)**の方が参加・協力下さいました。有難うございました。

「しっっかりして大学4年生と思いました」とお褒め頂きましたが、学生も地域の方々と接して多くを学び、貴重な体験となりました。

- ◆担当教員 三澤 朱実 教授
現代生活学部食物学科(食育研究会代表)
- ◆パートナー 大学コンソーシアム八王子
- ◆実施期間 2019年5月～2019年11月
(八王子いちよう祭り開催: 11月16日、17日)

朝ごはんの効果

一日一としていことが多いあなた...

朝ごはんをしっかり食べると!!!
・体がエネルギーが運ばれ、元気が出る!!!
集中心が気になるあなた...

朝ごはんをしっかり食べると!!!
・朝にエネルギーが運ばれ、集中力・記憶力up!!!

忙しい朝の朝ごはんを早く用意するには...
ごはんの下ごしらえを、時間短縮...
ごはんの下ごしらえを、時間短縮...
ごはんの下ごしらえを、時間短縮...

朝ごはんを食べると腸と体が目覚め、代謝が上がる。
ごはんには、腸のエネルギー源になるブドウ糖が含まれているので、腸から脳までが元気に活動します。
朝ごはんの習慣をみにつけよう!