



若い世代にしっかり食事を！ ～時短レシピ提案活動～

背景 20歳代朝食
欠食増加

幼児・小学生
食事状況調査

安価
時短
おいしい
しっかり栄養



便利な加工食品活用
缶詰
冷凍食品
チルド
カット野菜
乾燥品

食事問題点

	問題点	解決策
1	幼児期の食事準備と食事時間がかかる	時短でできるレシピを検討
2	小学生朝食欠食増加	ご飯・味噌汁の見直し提案 味噌汁の具材を知る

幼児を持つ保護者へ朝食喫食調査結果
朝食は喫食すべきという意識はある。
「食欲がない」「時間がない」などの理由が、
喫食のハードルを上げている。
食に対する関心up→子どもが好きなレシピ、
食べやすいおにぎりレシピを考案へ！

解決に向けた実施事項

しっかり食事ができる時短レシピ考案、その提案活動

	解決に向けた実施事項	実施時期
1	若者の食事摂取状況調査	5月
2	別府市食生活推進員と意見交換	5月
3	幼児を持つ保護者に喫食状況調査	6月～7月
4	レシピ試作考案	7月
5	公開講座で時短レシピ提案活動	9月
6	大分県農林水産祭で嗜好調査	10月



別府ヘルスメイトさんと意見交換
若者の朝食欠食、
食育活動の若い世代参加状況
毎日の食事準備の
アドバイスを受ける



おにぎりアラカルト

ミートソース使い切りアレンジ

時短レシピ提案活動

親子・孫と一緒に
しっかり時短レシピ公開講座様子



大分農林水産祭嗜好調査

ラビオリ

公開講座「食品ロス削減 簡単しっかり朝食」
ミートソース、ガパオライス、ラビオリ、小お結びアラカルト
親子・孫10人に調理実習で提案レシピを披露し、一緒に調理することで、より理解を深めてもらうことができた。
大変好評で、またやりたいとの声を聞くことができた。

大分県農林水産祭で試食聞き取り調査より
・試食した焼きラビオリはおいしかったと大好評
・ミートソースというと、スパゲッティとの答えが大多数



考察及び今後の課題

若い世代とくに幼児のいる若者が、しっかり食事ができるように、その課題を再検討し、それぞれの課題解決につながるレシピを提案することができた。提案したものは好評であり、実際に一緒に調理したり、食べてもらうことにより、より理解が深まることが実感できた。今後、栄養士としてしっかり食事を提供してゆきたい。

協力：別府市食生活改善推進協議会
別府市 いきいき健康推進課
学校法人溝部学園幼保連携型認定こども園ひめやま幼稚園
社会福祉法人野津福祉会幼保連携型認定こども園野津こども園
別府溝部学園高等学校・別府溝部学園短期大学

別府溝部学園短期大学
食物栄養学科2年 嶋崎愛花、長野真侑
指導教員 教授 望月美左子

