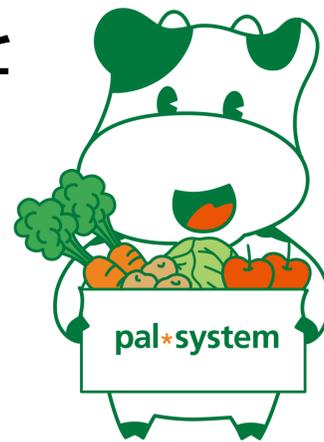


朝食に関するアンケート調査の再考と 充実した朝食をとるための提案



生活協同組合パルシステム神奈川 食育ぱっくん隊

【目的】

昨年実施した朝食に関するアンケートをもとに、前回応えきれなかった組合員のニーズを違う角度から再考し、栄養バランスのとれた時短レシピを提案することを目的とした。

【方法】

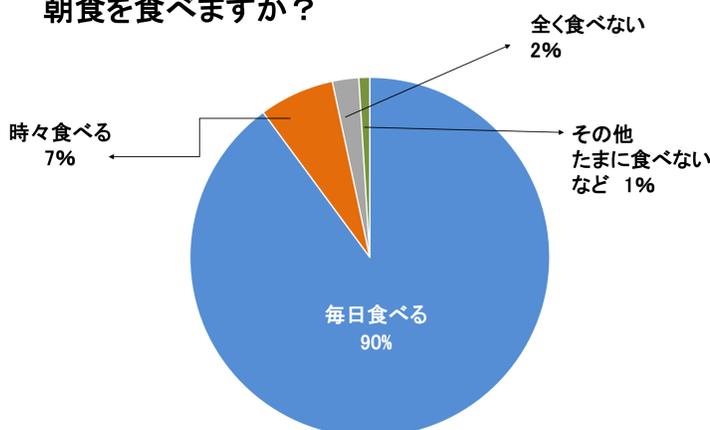
対象者：パルシステム神奈川の組合員のうち
オンラインアンケート調査に回答した組合員1,235名
調査期間：2024年2月27日～3月6日

【結果】

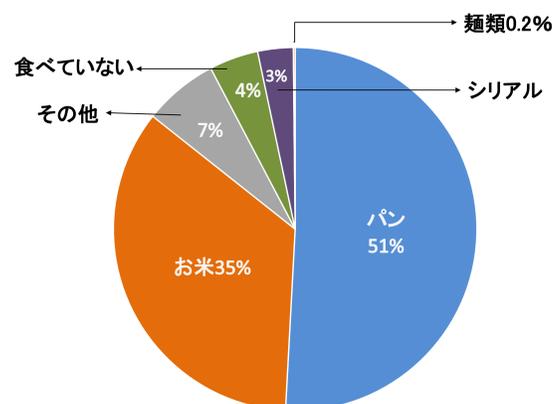
- 回答者の年代別割合
30～40代：31%
50～60代：54%
その他：15%
- 朝食は毎日食べる 90%
- 朝食の主食の割合
米 35%
パン 51%
その他 14%

※その主食を選ぶ理由は、簡単、好きだからとの回答が多かった。

朝食を食べますか？



主食は何を食べていますか？

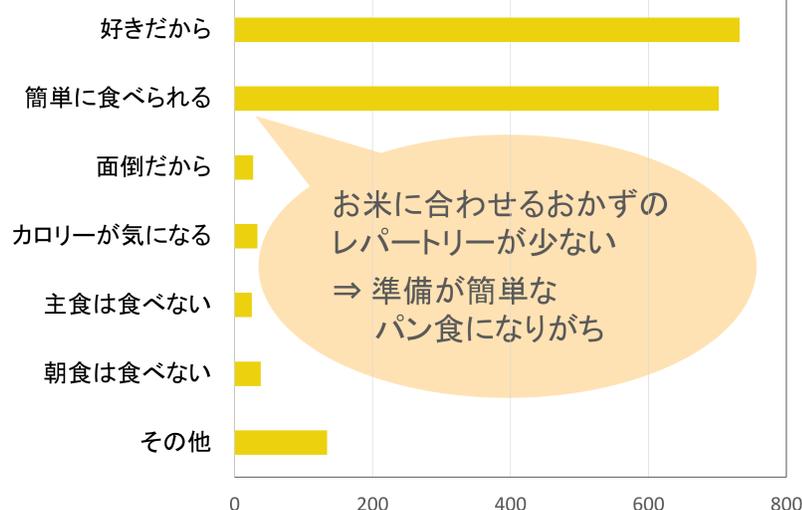


【考察】

朝食を食べる人の割合は比較的多いものの、個別の悩み・要望を分析すると、レパートリーが少ない、簡単でも栄養バランスが良く、子どもと一緒に食べられるメニューを知りたいなどの意見が多かった。

そこで今回は、調理が簡単で子どもでも食べやすく、バリエーションもつけやすい「簡単！栄養バランスおにぎらず」のレシピを日替わり1週間分として提案することとした。引き続き、簡単でバランスの良いレシピを提案し、食育活動に努めたい。

その主食を選ぶ理由



お米に合わせるおかずのレパートリーが少ない
⇒ 準備が簡単なパン食になりがち

簡単！栄養バランスおにぎらず 7日間レシピ



【月曜日】
ハム、レタス
にんじんナムル



【火曜日】
糖絞り大根、チーズ
レタス、にんじんナムル



【水曜日】
ハンバーグ、チーズ
ブロッコリースプラウト



【木曜日】
鮭フレーク、ゆで卵
レタス、マヨネーズ



【金曜日】
ツナ、ランチョンミート、
卵焼き、きゅうり

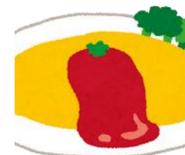


【土曜日】
牛焼肉、キムチ、レタス



【日曜日】
スモークサーモン、
かにかまぼこ
アボカド、レタス

週末は、オムレツやスープやサラダを足して、
ゆっくりランチをいただいても良いですね！



所属：生活協同組合パルシステム神奈川 食育ぱっくん隊

演題発表に関連し、開示すべきCOI 関係にある企業等はありません。