

## 朝ごはんフェア ～さあ、めざましごはん始めよう。～



6月21日(土) さぬき市「かあさん茶屋」において、「朝ごはんフェア～さあ、めざましごはん始めよう～」を開催しました。

6月の食育月間ということもあり、多くの方に朝ごはんの必要性と食事バランスの大切さの普及・啓発を行うことができました。

朝ごはんに関するアンケートを取った結果、大半の方が朝食を毎日欠かしておらず、6割の方がごはんを食べているとの回答をいただきました。



また、今回初の試みとして、話題の米粉パンの試食コーナーを設けました。初めて米粉パンを口にした方のほとんどが「思った以上に、もちもちして美味しい。」「もっと普及させてほしい。」との感想を話されていました。

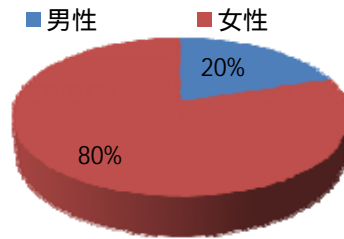


今後もイベントなどの活動を通じて、朝ごはんの大切さと米粉の魅力を普及・啓発していこうと思います。



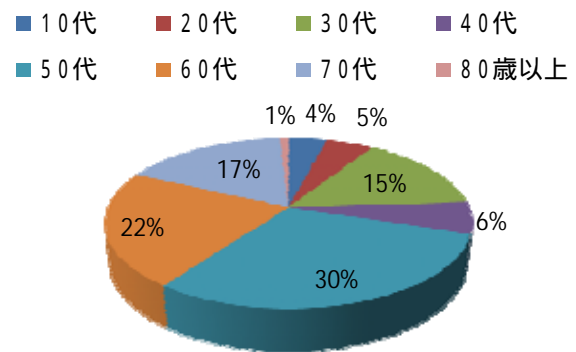
### Q1 性別

- 1. 男性 20名(20%)
- 2. 女性 80名(80%)



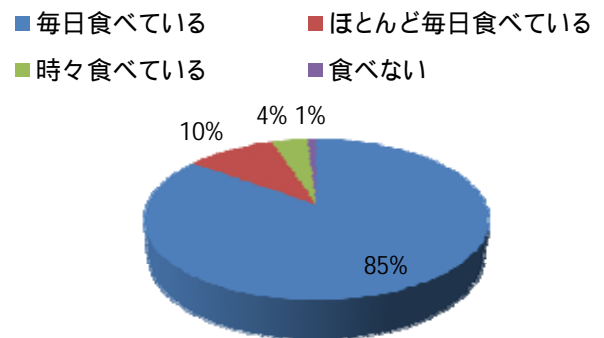
### Q2 年齢

- 1. 10代 4名(4%)
- 2. 20代 5名(5%)
- 3. 30代 15名(15%)
- 4. 40代 6名(6%)
- 5. 50代 30名(30%)
- 6. 60代 22名(22%)
- 7. 70代 17名(17%)
- 8. 80歳以上 1名(1%)



### Q3 朝食は食べていますか？

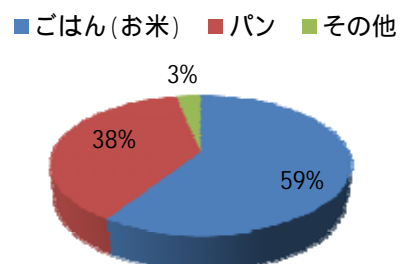
- 1. 毎日食べている 85名(85%)
- 2. ほとんど毎日食べている 10名(10%)
- 3. 時々食べている 4名(4%)
- 4. 食べない 1名(1%)



### Q4 朝食は、何を食べていますか？

Q3で「毎日食べている」「ほとんど毎日食べている」の回答者

- 1. ごはん(お米) 56名(59%)
- 2. パン 36名(38%)
- 3. その他 3名(3%)

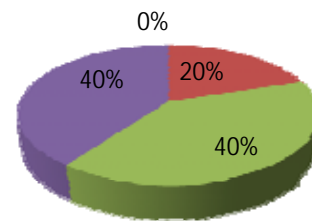


## Q 5 朝食を食べない理由を教えてください。

Q3で「時々食べている」「食べない」の回答者

- |             |         |
|-------------|---------|
| 1. めんどうだから  | 0名(0%)  |
| 2. ダイエットのため | 1名(20%) |
| 3. 時間がないから  | 2名(40%) |
| 4. その他      | 2名(40%) |

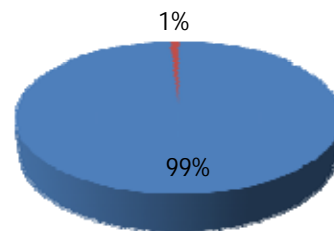
■ めんどうだから ■ ダイエットのため  
■ 時間がないから ■ その他



## Q 6 朝食は、大切だと思いますか？

- |         |          |
|---------|----------|
| 1. 思う   | 99名(99%) |
| 2. 思わない | 1名(1%)   |

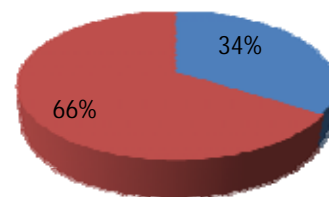
■ 思う ■ 思わない



## Q 7 これまでに、米粉パンを食べたことがありますか？

- |             |          |
|-------------|----------|
| 1. 食べたことがある | 34名(34%) |
| 2. 食べたことがない | 66名(66%) |

■ 食べたことがある ■ 食べたことがない



## Q 8 米粉パンを試食してみたの感想を教えてください。

- ・あまりパンは食べないのですが、もちもち感がいいと思う。
- ・美味しい・甘みを感じる。
- ・小麦パンにはない、もちもち感が思った以上に美味しかった。
- ・パサパサ感が無くて良かったです。
- ・ピザ風に利用できると思いました。
- ・お菓子みたいで、美味しかった。
- ・かむほどに甘さが増してくる。
- ・おなかの持ちがいいと思います。
- ・しっかりとした食感ですね。
- ・焼きたてであれば、もっと美味しいと思います。
- ・やわらかくて、食感がよい。
- ・小麦粉と比べてすこし重いかな。

等々