



朝ごはんは大切です ～めざましごはんキャンペーン～

朝・昼・晩の規則正しい食事は、健康な食生活の基本ですが、最近、朝ごはんを食べない人が増えてます。特に20歳代では3割、30歳代では2割の人が食べていません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、午前中の活動のためのエネルギー補給をするためにも重要です。

このため今回は、朝ごはんの欠食改善や、米を中心とした日本型食生活の普及・啓発を目的として、朝ごはんの大切さや朝ごはんレシピなどをパネル・パンフレットでご紹介します。



今が旬の朝ごはん(夏) (写真/農林水産省HP「めざましレシピ」から)

脳のエネルギー源となるのはブドウ糖ですが、体内に大量に貯蔵することができません。そこで脳にエネルギーを補給し、脳の働きを活発にするために朝ごはんが大事なのです。朝ごはんは勉強や仕事の活力源です。

朝ごはんの大切さについて今一度考えてみましょう。

開催日時 平成22年8月30日(月)～9年15日(水)
8時30分～17時

(初日は午後から、最終日は午前中。
ただし土・日、祝日を除く)

開催場所 近畿農政局1階「消費者の部屋」
京都市上京区西洞院通り下長者町下ル丁子風呂町
地下鉄丸太町駅下車 徒歩10分(京都府庁西となり)

◆問い合わせ先◆

近畿農政局

食糧部 消費流通課

TEL075(414)9741(直通)

担当:鷺尾 嶋

消費・安全部 消費生活課

TEL075(414)9761(直通)

担当:「消費者の部屋」館田 永野