

資料提供  
令和6年8月30日

課名：健康づくり推進課  
担当：山下  
内線：3120  
直通電話：082-513-3076

県内の20代女性の4人に1人が朝食を食べていない！  
ササッと簡単に、たんぱく質など栄養豊富な  
**朝ごはんレシピブック**を作成しました  
【多くの方に知っていただくため、令和6年9月1日より、県内のスーパーなどに配架予定】

令和5年度に実施した「広島県県民健康意識調査」において、毎日朝食を食べている県民の割合は、全体で82.8%であるのに対し、**若い世代の朝食欠食率は高く、特に20代女性の4人に1人が朝食を習慣的に欠食しているという結果でした。**

朝食を食べない主な理由は、「**時間がない**」、「**食欲がない**」、「**朝食を食べる習慣がない**」などですが、**朝食摂取のメリットが十分伝わっていないことが、大きな課題の一つです。**

朝食を食べると血糖値が上がり、インスリンが分泌されます。これにより体内時計がリセットされ身体が活動モードに切り替わります。朝食は1日のスタートダッシュに欠かせません。

また、たんぱく質は、夜より朝に摂取したほうが筋肉量の維持や増加に効果的であるといわれます。

この度、朝食摂取習慣の獲得を目指し、**本県と味の素株式会社が協力して「朝ごはんレシピブック」を作成しました。**

特に朝食を食べていない20代女性に、朝食を食べようと思っていただくため、忙しい朝でも簡単にできるレシピや、同世代の県内大学生が考案したレシピも掲載しています。

「朝食摂取の大切さ」を呼びかける取組です。県民の皆様には是非御紹介ください。

レシピブックの概要



【内容】

- ・ 広島県からのメッセージ
- ・ 「朝食ラブ®」 朝食摂取のメリット
- ・ 時短レシピの御紹介 (県内大学生考案レシピあり)
- ・ 「たんぱくぱく®」 おいしく手軽にたんぱく質摂取

【配架先】

9月1日から県内一部の量販店において順次配架されます。  
(配布数に限りがあります)



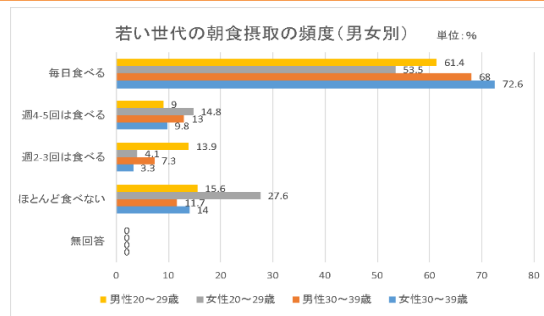
詳細はこちらから

## 若い世代の朝食摂取の状況

若い世代の朝食欠食が課題です。

若い世代は食の自立期であると同時に、仕事や単身生活の開始等により食生活を含む生活習慣が乱れやすくなります。

身体が充実している時期であるため、体力を過信し、無理をしやすいですが、毎日の食事や適正体重の維持など、体調管理を習慣づけることが重要です。



令和5年度広島県県民健康意識調査結果より

「朝食ラブ®」とは、朝食を食べることが好きになる、朝食摂取のメリットを啓発するなどの味の素株式会社の取組で、全国で展開中です。

「たんぱくぱく®」とは、日々の食事でたんぱく質摂取を応援する味の素株式会社の取り組みです。

※「朝食ラブ®」、「たんぱくぱく®」は味の素株式会社の登録商標です。



## ～広島県民の健康寿命延伸を目指して～ 「朝食ラブ®」「たんぱくぱく®」企画のご案内



【開催日程】：2024年9月1日（日）～9月30日（月） ※店舗によって開催時期は異なります

【開催場所】：広島県内一部量販店店舗

味の素株式会社（社長：藤江 太郎、本社：東京都中央区、以下：味の素㈱）は、アミノサイエンス®（※1）で、人・社会・地球の Well-being に貢献することを志（Purpose）として掲げ、2030年までに“10億人の健康寿命の延伸”と“事業を成長させながら、環境負荷を50%削減”を目標に設定しています。この志を実現するため、事業を通じた社会価値と経済価値の共創をする取り組み＝ASV（Ajinomoto Group Creating Shared Value）に取り組んでいます。その一環として、2019年より「朝食ラブ®（あさくらぶ）」（※2）、2023年より「たんぱくぱく®」（※3）プロジェクトを展開しており、この度、味の素㈱中四国支店（支店長：相川正樹）では、朝食摂取の大切さをエリアの生活者の皆さまに啓発いたします。

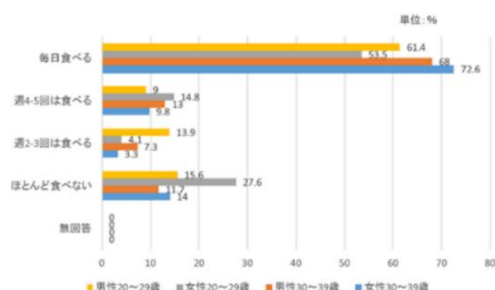
広島県が令和5年度に実施した調査では、広島県民の朝食を食べている人の割合は、全体で82.8%であるにも関わらず、若い世代の朝食欠食率は高く、特に20代女性の4人に1人が朝ごはんを食べていないという状況です。朝食を食べない主な理由は、「朝は食欲がない・朝食を食べる習慣がない・朝食を食べなくても問題がない」などです。そのため広島県では、朝食摂取増加を目指す取り組みを行っています。

味の素㈱中四国支店では、広島県が朝食摂取増加を目指す取り組みに賛同し、朝食摂取促進とたんぱく質摂取促進の双方を実践できるメニュー提案を県内量販店にご協力いただき、店頭にて実施いたします。メニューブックでは、調理時間10分以内で、1食でたんぱく質が20g以上摂れるメニューなどを、生活者の朝食に対する意識・喫食実態に合わせ、ご紹介しています。2022年は野菜摂取提案、昨年はフードロス観点も取り入れた野菜摂取提案を実施しています。この度は、たんぱく質も簡単に摂れる朝食摂取提案で展開を広げていきます。

- ※1 アミノサイエンス®とは、アミノ酸のはたらきに徹底的にこだわった研究プロセスや実装化プロセスから得られる多様な素材・機能・技術・サービスの総称です。また、それらを社会課題の解決や Well-being の貢献につなげる、味の素グループ独自の科学的アプローチのことを指します。
- ※2 「朝食ラブ®」とは、朝食を食べることが好きになるためのプロジェクトです。2019年に味の素㈱大阪支社で立ち上げ、朝食摂取のメリットを啓発するなど活動を全国に拡げています。
- ※3 「たんぱくぱく®」とは、日々の食事からたんぱく質を「おいしく」「手軽」に1食で20g以上摂れるレシピ・献立を訴求し、生活者のたんぱく質摂取の実践を応援する味の素㈱の取り組みです。2023年より味の素㈱九州支社が立ち上げ、展開しています。
- ※4 出典：広島県健康増進計画 健康ひろしま21（第3次）

### <参考データ>

#### 1) 若い世代の朝食摂取の頻度(男女別) (広島県)



出典：令和5年度広島県健康意識調査結果

# 《 広島県内「朝食ラブ®」「たんぱくぱく®」啓発 店舗施策 》 概要

- ◆開催期間 令和6年9月1日(日)～9月30日(月)  
※店舗により期間・実施内容は異なります (広島県内一部量販店店舗)
- ◆内容 : 店内売場にて、味の素(株)作成「ササッとかんたん!たんぱく質も摂れちゃう♪朝ごはん」メニューブックを設置(数量限定)

※「朝食ラブ®」は味の素(株)の登録商標です。  
※「たんぱくぱく®」は味の素(株)の登録商標です。

## ▼ 店頭で配布するオリジナルメニューブック

### 「ササッとかんたん!たんぱく質も摂れちゃう♪朝ごはん」レシピブック 広島県・味の素(株)連携作成

内容: 広島県からのメッセージや、「時短・かんたん・手軽」においしくたんぱく質が摂れる朝食レシピを掲載

詳細はこちらから↑

**【本件に関するお問い合わせ先】**  
 味の素株式会社 中四国支店  
 担当: 家庭用 G 吉田 旭宏 ・ 広報担当 松本 妃那  
 TEL: 090-5554-6444 ・ 080-1016-9180  
 E-mail: akihiro.yoshida.5zg@asv.ajinomoto.com  
 hina.matsumoto.7xp@asv.ajinomoto.com