

プレスリリース [2023年5月26日]

(計2枚)

時短の限界突破で朝食を食べよう！ レシピブック第3弾「ガチ1分クッキング」の発行について

市では、市民が食に関心を持ち健康的な食生活を送れるよう、「食育」に関する取り組みを実施しています。

この度、味の素株式会社、株式会社三和、相模原市、東京家政学院大学と連携し、レシピブック第3弾「ガチ1分クッキング」を発行します。

「時間がない」などの理由で朝食を食べていない人でも実践しやすいように、時短の限界を超えたメニューを掲載します。

■内容

「混ぜるだけ」「和えるだけ」で作ることができるレシピを掲載しています。また、「若い世代に試してほしい！」東京家政学院大学の学生が考えた1分クッキングレシピも掲載します。

町田市と相模原市からのお知らせコーナー「忙しい朝に！朝ごはん習慣のポイント」では、朝ごはん習慣の工夫を紹介しています。

■実施の背景

朝食を食べない日がある町田市民は約21%、10～20代では約38%となります。朝食を食べない理由は「時間がないから」が約28%と最も高くなっています。（「町田市民の保健医療意識調査 報告書（2023年3月）」より）

朝食を食べることで、脳や身体のエネルギー源を補給し、体内リズムが整います。毎朝食べて、いきいきとした一日を始めてもらいたいという想いで作成しました。

■配布期間

2023年6月1日（木）から1か月程度



■配布場所

- ・スーパーマーケット「三和（sanwa）」、及び「フードワン（FOOD ONE）」76 店舗
（野菜売場・グロサリー売場）
- ・町田市内 63 か所
各市民センター・子どもセンター・四季彩の杜西園ウェルカムゲート
大学・JA 町田市アグリハウス 等
- ・相模原市内 91 か所
各公民館、まちづくりセンター、図書館、JA 相模原市ベジたべーな
JA 神奈川つくいあぐりんずつくい、さがみはらアンテナショップ sagamix 等

■初回発行部数

13,900 部（無料）※町田市内施設 5,500 部

■ 本件に関するお問い合わせ先

保健所保健予防課保健対策担当課長 川瀬 TEL 042-722-7996