

**全国で最も朝食欠食率の高い沖縄県**  
**「たべる教科書」でたんぱく質の大切さを学んでもらう**  
**『めざせ1日80g! たんぱく摂ろう会』が**  
**食育イベントを、沖縄県の小学生に向けて開催**

『めざせ1日80g! たんぱく摂ろう会』コンソーシアムは、2022年11月23日（祝・水）に、沖縄県豊見城市の TOYOSAKI プラットフォームセンターにて、新型コロナウイルス感染症対策を十分に行った上で、沖縄県内の小学校高学年の児童を対象に、食育用の教材と調理体験用の食材と一緒に梱包されている「たべる教科書」を使った、たんぱく質について学ぶイベント「今日から! たんぱく摂ろうかい」を開催しました。本イベントは公益社団法人（以下「(公社)」）日本栄養士会のご協力を得て実施しました。

当コンソーシアムは、株式会社 明治、伊藤ハム米久ホールディングス株式会社、マルハニチロ株式会社で構成される、たんぱく質摂取の啓発活動を目的とした組織です。

47都道府県の中で最も「朝食の欠食率」が高い\*とされる沖縄県において、地元の小学生に対し、朝食の重要性や朝食でたんぱく質を摂ることの大切さを伝えることを使命とし、この度沖縄県での開催が実現しました。



当日は、沖縄県内の小学校の児童10名が参加。(公社)沖縄県日本栄養士会副会長の笠原寛子様が講師となり、(公社)日本栄養士会が監修したたんぱく質の大切さを学ぶことが出来る体験型の教科書「たべる教科書」を用いて座学編と調理実習編の2部構成（各45分）で行いました。

前半の「座学編」では、「元気で丈夫なカラダをつくる! 理想の食事」をテーマに、たんぱく質を意識した食事の重要性、その中でも朝食でたんぱく質を摂ることの大切さについて分かりやすく説明しました。

後半の「調理実習編」では、講師の指導を元に「たべる教科書」に同梱されている食材を用いて、「ツナコーン&ドライソーセージのオープンサンド」の調理に挑戦しました。児童も自分の手を動かし料理を作る体験をしました。普段から親のお手伝いをしている児童、初めて料理をする児童など出来栄は様々でしたが、講

<本件のご取材に関する報道関係者からのお問い合わせ先>

『めざせ1日80g! たんぱく摂ろう会』PR事務局 担当: 上野 (070-4333-6084)、本間  
Tel: tel:03-6826-7733 Fax: 03-6402-0302 Email: support@tanpakutoroukai.jp

師の丁寧な説明もあり、たんぱく質の大切さへの学びをより一層深めることができたようでした。

今後も『めざせ1日80g!たんぱく摂ろう会』では、日本人のたんぱく質摂取量の底上げのために、企業の垣根を超え自治体、職能団体等と連携しながら、継続的にたんぱく質の重要性を発信していき、社会課題である低栄養の解決、その先のウェルネス社会の実現に向けて尽力してまいります。

※ダイヤモンド・オンライン,“「朝食を食べない派」が多い都道府県ランキング【完全版】”,  
2021.11.11 <https://diamond.jp/articles/-/286330> より

## ■コメント

### ●公益社団法人 沖縄県日本栄養士会 副会長 笠原寛子

今回のイベントで使用した「たべる教科書」は、食に関する知識（特に5大栄養素のたんぱく質について）について、イラストなどを通じて学ぶことができる内容になっています。さらには、食材が同梱されていることで、実際に朝ごはんを調理し、学びを深めることのできる体験型の教科書です。

子供たちには、今回の体験を通して、朝ごはんを食べることの大切さだけでなく、自分自身で栄養たっぷりの朝ごはんを手軽に作れることを知ってほしいと思います。

一人でも多くの沖縄の子供たちが、きちんと栄養バランスのいい朝ごはんを食べること（朝に不足しがちなたんぱく質を取り入れること）が当たり前になるように、これからも活動していきたいと思っています。

## ■『めざせ1日80g!たんぱく摂ろう会』について

2022年6月17日に設立した、株式会社 明治、伊藤ハム米久ホールディングス株式会社、マルハニチロ株式会社の食品メーカーが連携し、日本のたんぱく質摂取量の低下や低栄養という社会課題解決に向けて、たんぱく質摂取の啓発を通じて、すべての年代の方が心身共に健康で安心して暮らせる社会の実現を目指しているコンソーシアム。



## ■たべる教科書について

(公社)日本栄養士会監修のもと作成したたんぱく質にまつわる「体験学習型の教科書」。教科書の前半部分には、「たんぱく質の重要性」や「各種栄養素」、さらには「体の仕組み」などについてのさまざまな解説が掲載されており、「読んで学べる」内容で構成。一方、後半部分には、「たんぱく質を十分に摂ることができる朝ご飯」を調理できる「ミールキット」が同梱されており、たんぱく質の大切さについて「食べることで理解を深める」ことができる内容になっている。



<本件のご取材に関する報道関係者からのお問い合わせ先>

『めざせ1日80g!たんぱく摂ろう会』PR事務局 担当: 上野 (070-4333-6084)、本間  
Tel: tel:03-6826-7733 Fax: 03-6402-0302 Email: support@tanpakutoroukai.jp