

YU-SDGs

私たちにできること

-朝食の大切さを伝え、100円食堂
を実現しよう!!!-



3班:みそラーメン

目次

- (1) 目的
- (2) 課題
- (3) 課題解決方法
- (4) 今後の展望

目的

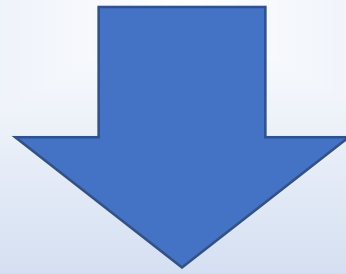
- 大学に入学し、朝食を食べる習慣がなくなってしまったと感じる
- 周りの友人も朝食を食べずに午前の授業を受けている
- 体調不良が原因で授業を休んでいる学生も最近多く見かける



- 大学生の朝食摂取率を調べ、朝食の大切さを広報する
- 朝食を簡単に摂る方法を模索する

目的

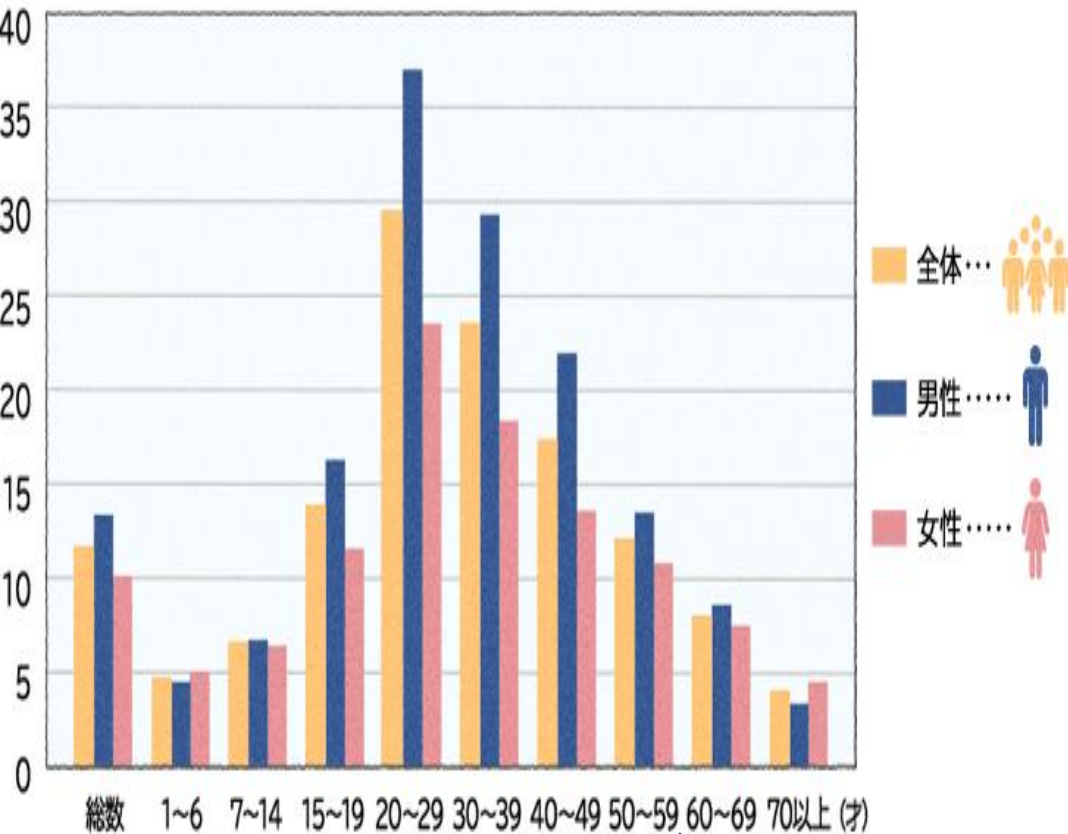
- コロナ禍で仕送りやバイト代が減ってしまった学生がいることをニュースでよく目にしている
- 金銭的に余裕がなく、三食食べられない学生もいるのではないか？



食べたくても食べられない学生への支援方法を提案する

課題①

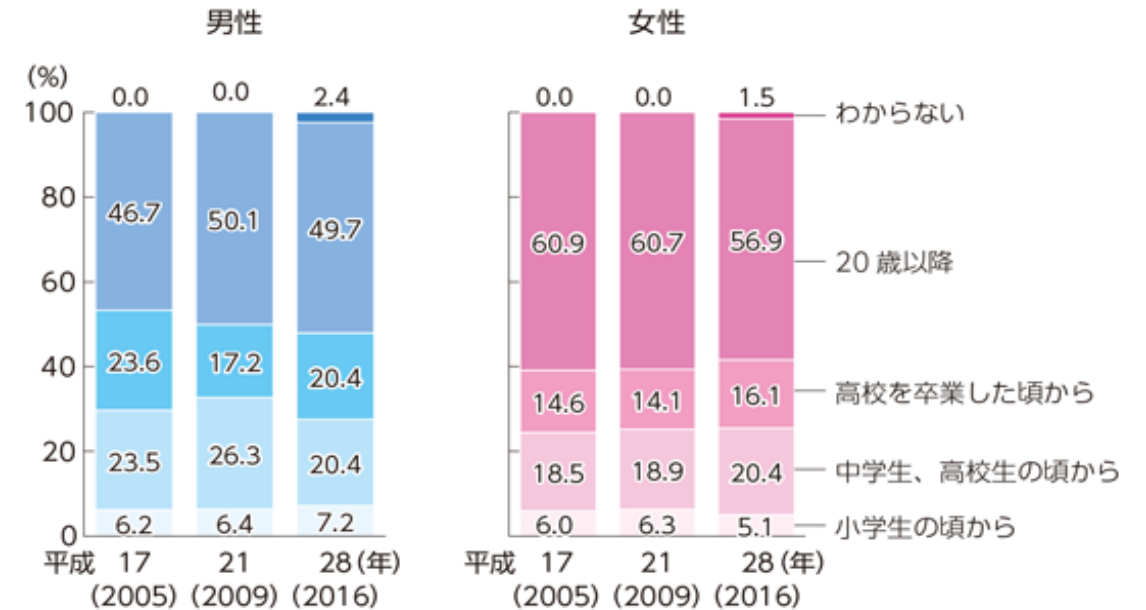
(%)



資料1:年代別朝食欠食率

図表1-1-6

朝食欠食が始まった時期 (成人)



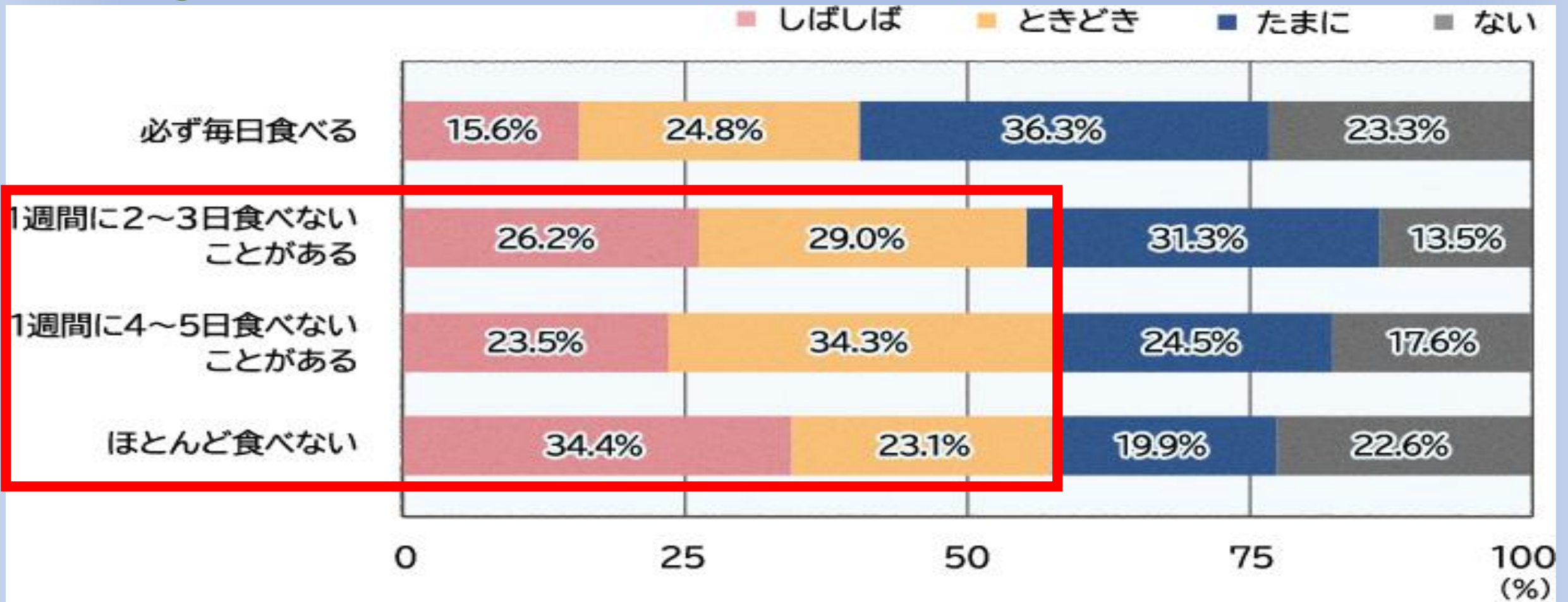
資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成17(2005)年、平成21(2009)年) 及び
農林水産省「食育に関する意識調査」(平成28(2016)年11月実施)

注：朝食を食べる頻度について、「ほとんど毎日食べる」以外の回答をした人が対象

資料2:朝食欠食が始まった時期(どちらも『国民健康・栄養調査』より)

10代後半では全体の約15%、20代では全体の約30%と、割合が高くなっている！！
また、朝食欠食が「高校を卒業した頃から20歳以降」で約75%を占めている！！

課題②



資料3: 「朝食欠食」と「体のだるさの関係」

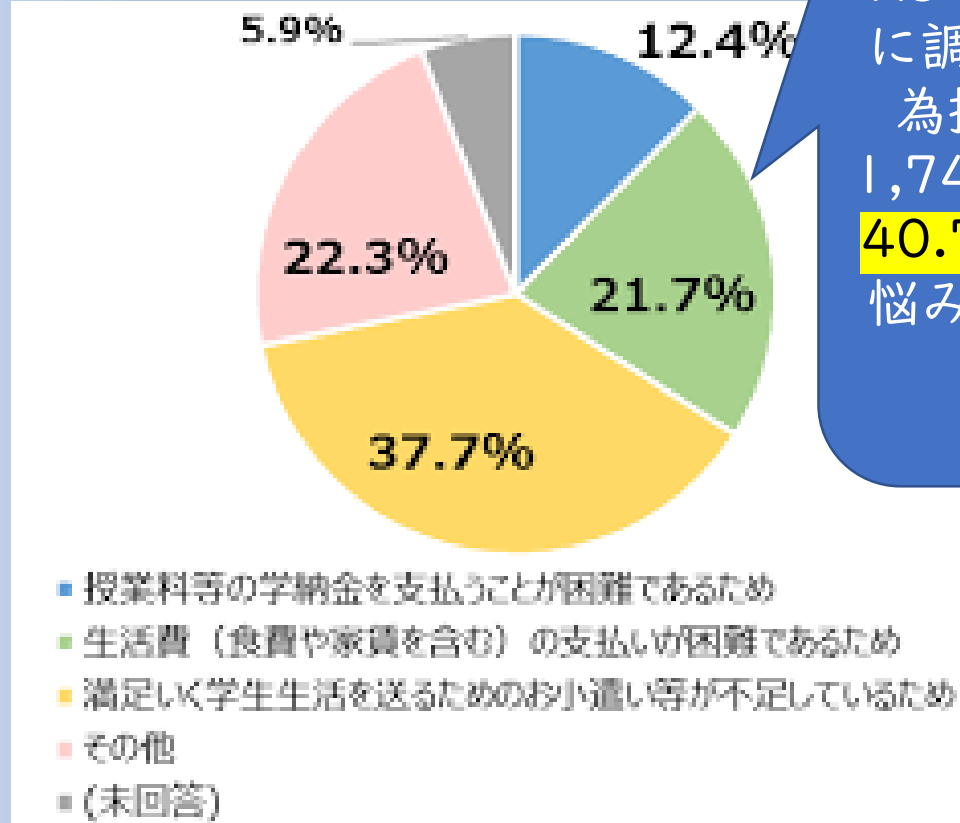
(『日本スポーツ振興センター 児童生徒の食生活等の実態調査』より)

朝食を食べない日が少しでもあると、体のだるさを感じる頻度が上がる！！

(「しばしば」・「ときどき」体のだるさを感じる人は全体の約55%が該当！！)

やはり、朝食は学生にとっても非常に重要である！！

課題③



R3 3/7～3/25
に調査した無作為抽出の学生
1,744人のうち、**40.7%**が経済的
悩みを抱えている！！

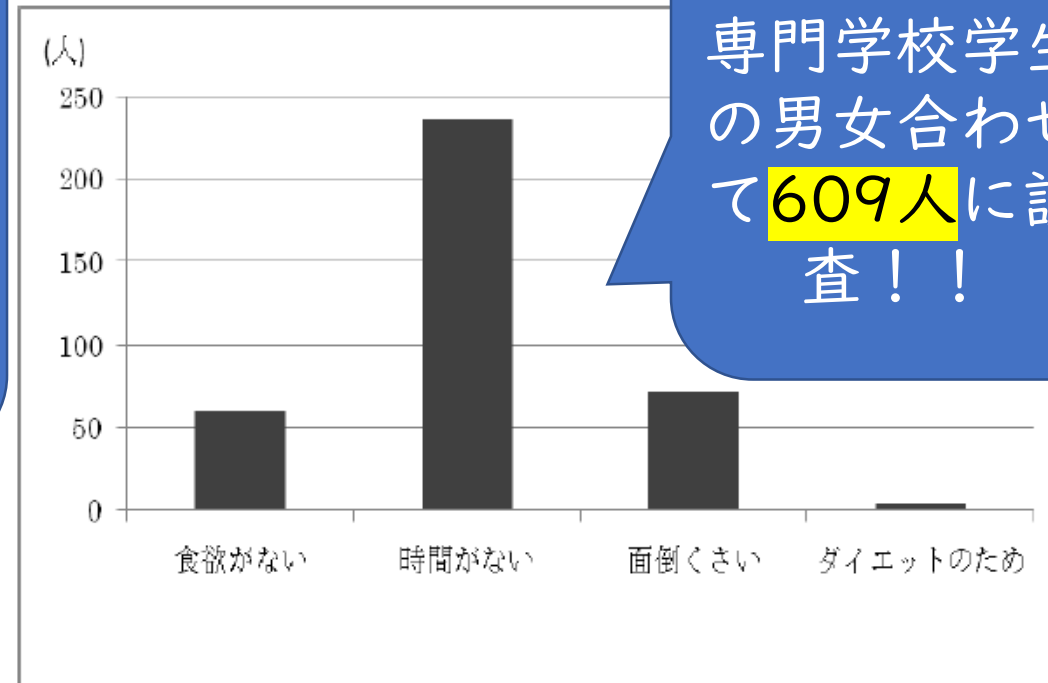


図1 朝食の欠食理由

大学生、看護
短期大学学生、
専門学校学生
の男女合わせ
て**609人**に調
査！！

資料4:経済的な状況に関すること(文部科学省調査より) 資料5:朝食の欠食理由(論文抜粋)

詳細情報は、参考文献・参考資料に掲載

アルバイトの収入減や奨学金によって大学に通っている人も多く、さらに新型コロナウイルスの影響で
経済的に困難な状況に追い込まれている学生が多数いる。
また、1人暮らしも多いため、**欠食理由も様々に存在**する！！

朝食の大切さ

- 寝ている間に不足したエネルギーを補う
- 脳を活性化させ、目を覚ます
- 体温を上げる
- 生活リズムを整える
- 集中力や記憶力の向上
- 太りにくいカラダを作る

解決策① SNSやポスターを活用した朝食の大切さを広報する



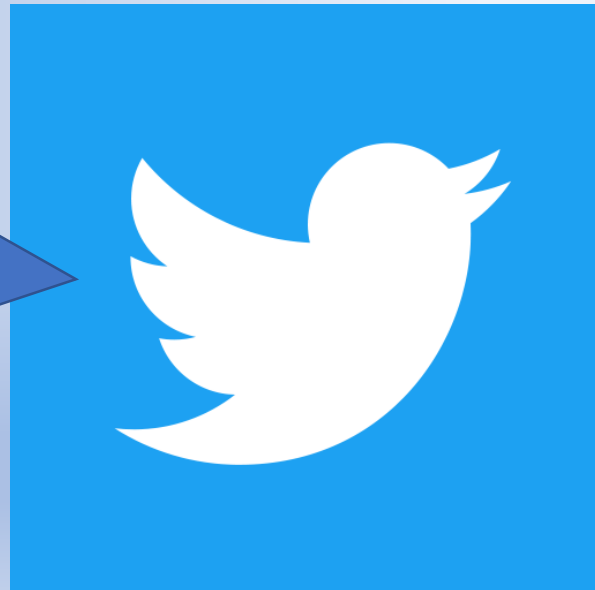
山形大学 学部
公式LINE 等
を使用！！



大学生協組織
OH,ONE!?アカウ
ントの使用！！

TV媒体を使った
宣伝！！(100円
食堂実施の際も)

大学生協組織
OH,ONE!?アカウ
ントの使用！！



YTS
山形テレビ

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

山形テレビは 持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

朝食の重要性、分かっていますか？

朝食を食べていない人は、

10代の方々は

約15%

20代の方々は

約30%

朝食の欠食が若年から

起こっています！！

朝食を食べることで、

集中力を高め、代謝が高まり、太りにくいカラダを作ります。みなさん自身で健康意識持ちませんか？

学生のみなさんのお声を頂戴して

100円朝食



山形大学は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています

実施します。

いつもの毎日と比べてみませんか？

解決策② 朝でも簡単に作れる朝食紹介

- ・先ほどの資料5のように、学生には時間が無い
- ・朝食重要！！(朝食を摂らないと学力に影響が...)



誰にでも簡単に作れる朝食メニューを教える！！(全員に健康と福祉を)

例) 栄養満点！トマトのふんわり卵トースト



【栄養満点！トマトのふんわり卵トーストの作り方】(調理時間5～10分)

<材料>

- ・食パン…1枚
- ・卵…1個
- ・ミニトマト…2個
- ・牛乳…大さじ1
- ・(ピザ用)チーズ…大さじ1(1枚)
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々
- ・オリーブオイル…適量
- ・レタス…1～2枚



<作り方>

- ①.ミニトマトを1/4に切る。卵を溶きほぐし、牛乳・チーズ・塩・こしょうを加え混ぜる。
- ②.オリーブオイルを熱し、ミニトマトを炒め、少ししんなりしたら①の卵液を加え手早く混ぜ、半熟の状態です火を止める。
- ③.食パンをトーストし、レタスをのせ、②のふんわり卵をのせる。



解決策③ 100円食堂の実施

- ・東北大学や首都圏の大学など、様々な大学で実施されている！！
- ・5月・7月・10月・12月の4回開催を案として提案(前期:2回・後期2回)
- ・朝食を食べたくても、**経済的理由で生活費に負担**がある人もいる



「組合員のために」である生協協力のもと、**100円食堂**を実施することで、食生活の改善・健康へ、そして貧困の方々も救えるのでは？(1つの手段)



財源は山形大学への寄付金やクラウドファンディングで賄う！！

例)**埼玉大学【次のページへ】**

成立

コロナ禍フード支援プロジェクト

坂井貴文学長
プロデュース

100
円

100円食堂



寄付総額

5,910,000 円

目標金額 5,300,000 円

寄付者

367人

募集終了日

2021年12月24日

フォローする

プロジェクトは成立しました！

終了報告を読む

シェア

ツイート

LINEで送る

noteで書く

昨年10月18日～12月24日まで行いました本学のクラウドファンディング コロナ禍フード支援プロジェクト「コロナ禍でもがんばる学生を100円食堂で応援したい！」に多くのご賛同を賜りまして目標金額を上回る591万円のご寄附をいただき、誠にありがとうございました。

また、ご寄附をいただいた方からの学生への励ましや応援のお言葉に触れて、多くの皆様に支えていただいていることが感慨深く、喜びに堪えません。

皆様からいただいた支援金のうち、事務手数料を除いた4,804,830円を使用させていただき、本年2月8日の第4ターム授業期間終了日まで「100円食堂」を運営して、**栄養とボリュームのある食事を8,807食分**届けることができました。

100円食堂実施の学生の声(東北大学)



今後の展望

- 時間がない山大生のために、朝、簡単に作られるメニューを提案する
- 金銭面で苦しんでいる山大生のために、山形大学に100円食堂を作る
- 朝食の大切さを、山形大学全体に浸透させて、山大生が朝食を積極的に摂るよう意識させる



YTS山形テレビや山形大学生協などの協力を得る！！

参考文献・参考資料

- ・河嶋ほか「大学生の朝食摂取に関するアンケート調査及び朝食摂取が判別時間、数字記憶、全身反応時間に及ぼす影響」『横浜国立大学教育人間科学部紀要IV(自然科学)』(横浜国立大学教育人間科学部 2009)

https://ynu.repo.nii.ac.jp/?action=repository_uri&item_id=486&file_id=20&file_no=1

(2022/07/12 参照)

- ・『子どもまなびラボ朝食の大切さを知りたい人必見！基本の食育を実践しよう』

<https://kodomo-manabi-labo.net/food-education-breakfast> (2022/07/12 参照)

- ・『大塚製薬 朝食の重要性』

<https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/balance/breakfast/> (2022/07/12 参照)

- ・『農林水産省 朝食摂取状況』

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/h28/h28_h/book/part1/chap1/bl_cl_1_02.html

(2022/07/12 参照)

参考文献・参考資料

- ・『文部科学省 新型コロナウイルス感染症の影響による学生等の学生生活に関する調査(結果)』

https://www.mext.go.jp/content/20210525-mxt_kouhou01-000004520_1.pdf

(2022/07/12 参照)

- ・『Manulife 【健康に直結！】朝ごはんの重要性と若い世代に多い朝ごはんを抜く人の割合』

<https://www.mfa.co.jp/cando/cando-963/> (2022/07/12 参照)

- ・『READYFOR 「100円食堂」プロジェクト終了報告＆お礼』

https://readyfor.jp/projects/saitamauniv20211029/accomplish_report (2022/07/12 参照)

- ・『khb東日本放送 コロナ禍の学生を支援 東北大学が100円で朝食を提供』

<https://www.youtube.com/watch?v=Ho8kGPNj6OE> (2022/07/12 参照)

- ・『オリーブノート朝ごはんにおすすめ！この1枚で栄養満点のトーストレシピ3選』

<https://olivenote.jp/20368/> (2022/07/12 参照)



ご清聴ありがとうございました