

京都女子大学

きょうじょだいがく
京都女子大学 message

名所・旧跡に囲まれた風光明媚な京都・東山に位置する京都女子大学。食物栄養学科は、食と栄養に対する深い知識で「社会の健康」をリードする人材を育成します。

朝は忙しい!という方でもすぐに作れる朝食レシピを考案しました。誰でも簡単に作れるため、朝食を食べる習慣が身につくきっかけになればと思います。朝食はお腹を満たすだけではなく、生活リズムを整えてくれます。朝食を食べて、一日のスタートを気持ち良く切りましょう。

taiwa
THE ACADEMY OF HOSPITALITY

きょうとういよういりょうせんもんがっこう
京都栄養医療専門学校 message

京都・嵯峨の地でホスピタリティマインドと、人間的魅力を兼ね備えた栄養・医療・福祉・食育分野の職業人を養成する専門学校です。

毎朝、忙しくて時間がない方でも「これなら作れる!」と思つてもらえるようなレシピを作成したいと思い考案しました。特に若い世代を中心に朝食欠食が増えていますが、忙しい時だからこそ朝食をしっかり食べいただきたいです。ぜひ皆さんもレシピを参考に朝食を作り、1日を元気に過ごしましょう!

あさくらぶ 朝食ラブ®とは?

朝食 + 食べる = LOVE

を意味するスローガン。
「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。

朝のライフスタイルに合わせたアプローチをすることで、段階的な喫食率向上を実現します。

STEP 1 とにかく簡単に!
まずは「朝食」を食べよう。

STEP 2 ひと手間でおいしく!
いつもの「朝食」をひと手間だけで簡単にメニューを増やそう。

STEP 3 栄養バランスを考慮!
より栄養のとれる「朝食」を食べよう。

Eat Well, Live Well.
Ajinomoto

GOOD MORNING!

京都府 CITY OF KYOTO

京都府 CITY OF KYOTO

京都府知事 message

京都府では、令和3年3月に「第4次京都府食育推進計画」を策定しました。「きょうとの食育ネットワーク」や「きょうとの食育サポート企業」など、様々な関係者・団体の方々と連携し、京都府農林水産物や和食・郷土料理など、京都ならではの食材や食文化を通じて食への关心を一層高め、食べると、生活リズムが整い、身体に必要な栄養が補給され、1日を活動的に過ごすことにつながる府民の皆様には、朝食の大切さを理解いただき、進学や就職などで生活環境が変化した場合にも、自分にあった食事を選び、健康的な食生活を習慣づけていただきたいと考えております。この度、味の素株式会社が作成されました「朝食ラブ®レシピBOOK」が、多くの府民の皆様の手軽ただけるよう期待しています。

第4次京都府食育推進計画は、こちらをご覧ください
<https://www.pref.kyoto.jp/shokuku/suishin-plan.html>

京都府知事 西脇 隆俊

QRコード

京都市長 message

京都市長 門川 大作

朝食を吃ることは、体のリズムを整え、一日を元気に過ごすためにとても重要です。コロナ禍で、お家で過ごす時間が増えた方も、朝食をしっかりと取ることが、良い生活リズムの維持につながります。京都市民の約8割の方が朝食を食べているものの、20代、30代は他の世代に比べて食べている方の割合が少ないと報告もあります。こうした世代の方々にもおいしい朝食を気軽に楽しんでいきたい。そんな思いで、この度、京都で栄養について学ぶ学生さんが考案した朝食レシピを基に、味の素株式会社が「朝食ラブ®(あさくらぶ) レシピブック」を作成されました。レシピブックで紹介している手軽な朝食メニューが、市民の皆様の健康的な食生活の実践と日々の活力につながることを願っています。

現在京都市でも、健康への关心が他の世代よりも低い「若い世代」や、忙しくて時間がとりづらい「働く世代」に対する健康づくりを、大学や民間企業などとも協働・連携しながら進めています。「健康長寿のまち・京都」の実現に向けて、皆様の御理解、御協力をお願いします。

京都女子大学 taiwa THE ACADEMY OF HOSPITALITY AGF FRESH FROZEN Joy for Life ヤマキ