

平成24年9月30日 産経新聞

広がる朝食重視派

朝の時間を有効に使う「朝活」が流行する中、朝食を重視する人が増えている。受験勉強に役立つ朝食レシピが開発されたり、朝食そのものをイベントにしてパーティーを開くグループも登場したりしている。あなたの理想の朝食は？

(村島有紀)

ネットで募集

東京・恵比寿のレストランを会場に月1回程度、週末の午前9時から正午まで開かれる「Morning Party(モーニングパーティー)」。主催は、会社員の傍ら「EBISU(えびす)301」という企画集団に属する谷道麻衣さん(28)と大谷省悟さん(28)で、料理担当は神谷明日香さん(32)と伊藤あずささん(28)。

「右脳を自覚めさせる朝食メニュー」をコンセプトに今年3月、友人らに呼び



掛けてスタート。当初はマンションのキッチンスタジオを使っていた。その後、インターネットや口コミで広まり、20〜30代を中心に、70〜80人が参加するイベントに成長した。

参加費は3千円(子供無料)。メニューや運営スタッフはイベントごとに異なる。有機農家から無農薬野菜を仕入れたり、シンガポールの屋台麵を作ったり、地域色豊かなイベント内容になっている。次回の10月7日は「新米を食べる」がテーマで、現在、インターネット交流サイトのフェイスブック(www.facebook.com/party-morning)で参加者を募集している。

レシピ開発、イベントも

月1回、週末の午前中、手作りの朝食で開催される「Morning Party」は8月26日、東京都渋谷区(「Morning Party」提供)

作るのも食べるのも15分

市進教育グループのNPO法人「次世代育成フォーラム・リスタ」(東京都文京区)は8月、塾「市進学院」に子供を通わせている保護者150人に朝食に関するアンケートを実施。その結果、朝食にかける時間は、5〜10分が30%、10〜15分が33%で、15分以下が7割を占めた。保護者が朝食にかける準備時間は8割近くが15分以内だった。

「朝勝つ講座」で、15分で作れ15分で食べられるバランス朝食を作る参加者たち。レシピは、キャベツとニンジンの千切りを顆粒(かりゅう)コンソメ、オリーブ油であえ、卵とハムをのせて電子レンジで加熱する「美」もり卵」 116日、東京都中央区(村島有紀撮影)



人たちが、朝、ここにきて、朝食を食べながらコミュニケーションを取ることで一日が充実するという声が多い」と話す。

受験勉強にも

脳の活性化に役立つ朝食を家庭で作り、受験勉強に役立てようという動きもある。進学塾大手の市進教育グループは今年6日、都内

で受験生の保護者を対象に、朝食前後に勉強する「朝勉強」、朝食の栄養や献立について学ぶ「朝勝つ講座」を初めて開催。受験生の母親ら33人が参加し、ネスレ日本(神戸市中央区)の福島洋一・ウエルネスコミュニケーション室長(農学博士)らの講義に耳

はとにかく、おにぎりでも何でも食べさせれば良いと思っていた。おかずと一緒に食べるなど質が大切と分かった。

大手宿泊予約サイト、楽天トラベル(東京都品川区)によると、過去2年間で「朝食付き」プランの予約泊数は約1.4倍に増加している。同社のアンケートでは、普段朝食を取らない人も8割が朝食付きを選ぶという。

同社広報担当者は「朝食の内容を宿選びの決め手にしている人も多い。時間があるときに、しっかり好みの朝食を取り、健康的に過ごしたい人が増えているのでは」と話している。