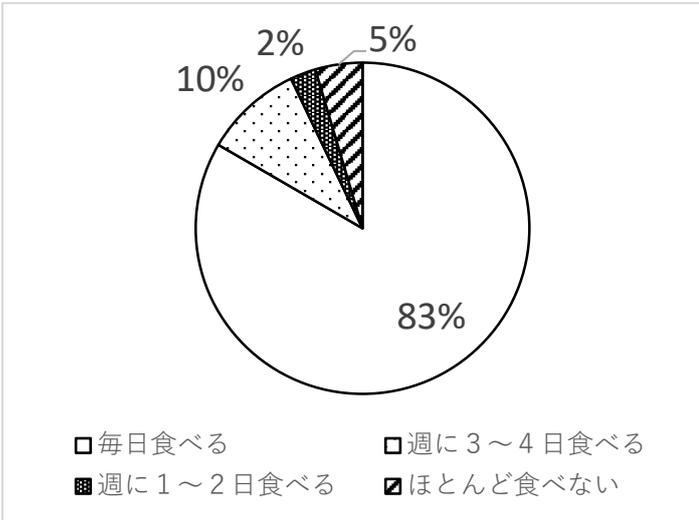


食生活アンケート結果

※調査対象者5・6年生 241名

1. あなたは、朝食を食べますか。

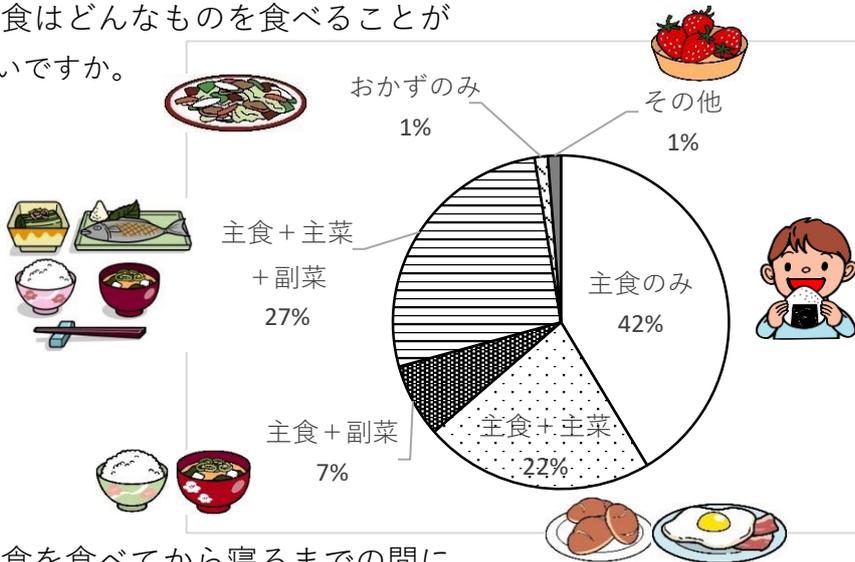


2. 朝食を食べない理由はなんですか。

- ①時間がないから 42%
- ②食べたくないから 31%
- ③いつも食べないから 8%
- ④朝ごはんが用意されていないから 3%

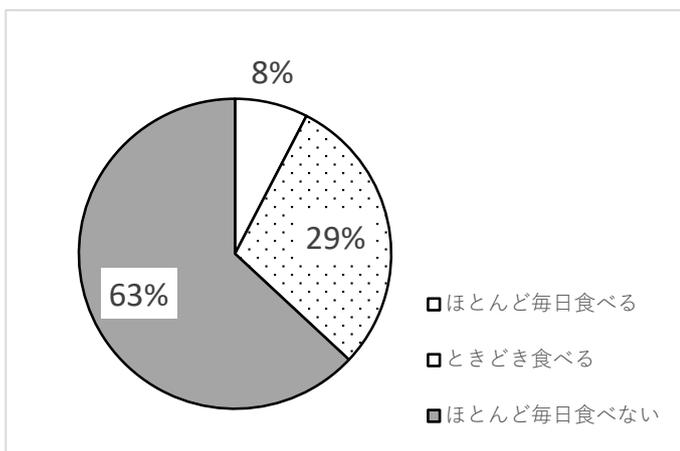
83%の人が朝食を毎日食べている一方で、17%の人が毎日食べられていない。中でも5%の人はほとんど食べていない。

3. 朝食はどんなものを食べる人が多いですか。



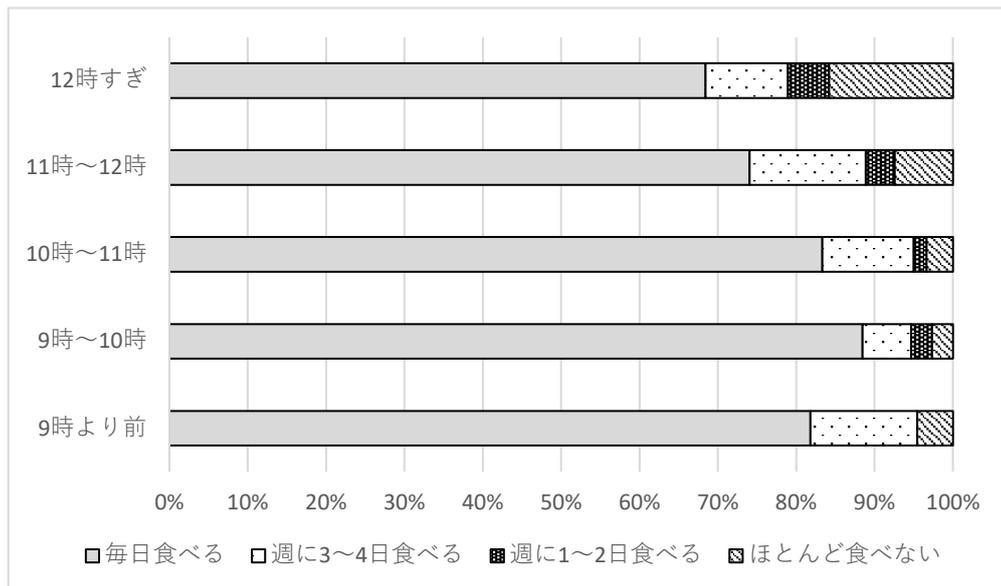
主食+主菜+副菜がそろったバランスの良い朝食を食べている人は27%で、73%の人は朝食のバランスが整っていない。中でも主食のみの朝食の人が42%いる。

4. 夕食を食べてから寝るまでの間に、間食（おやつ）を食べますか。



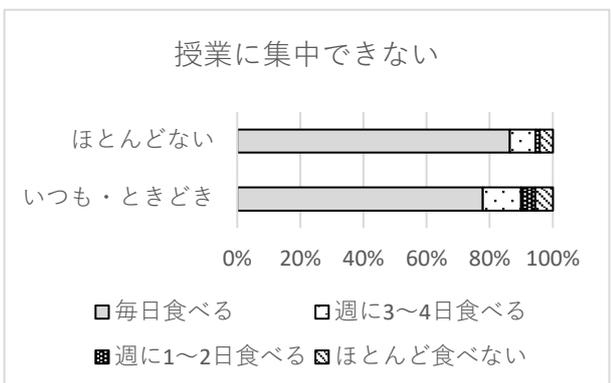
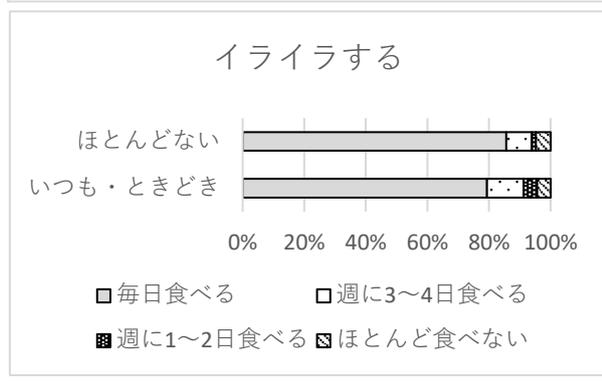
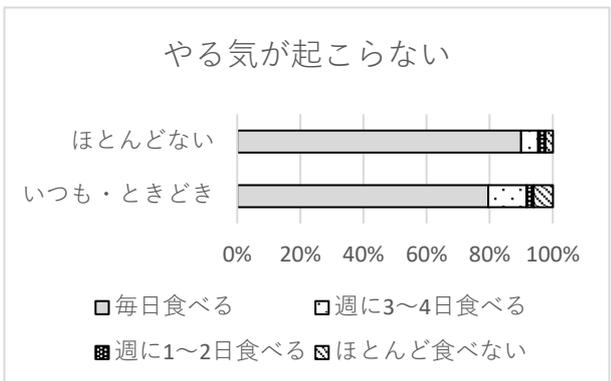
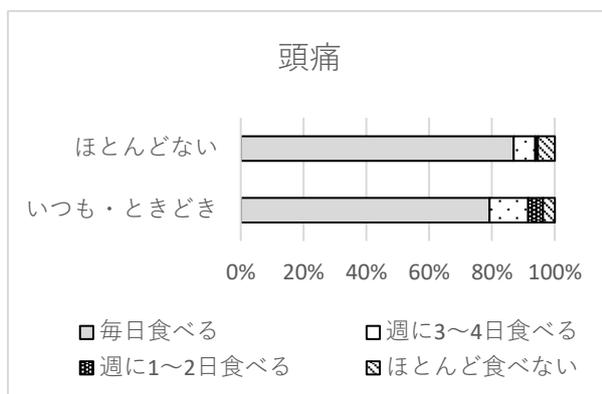
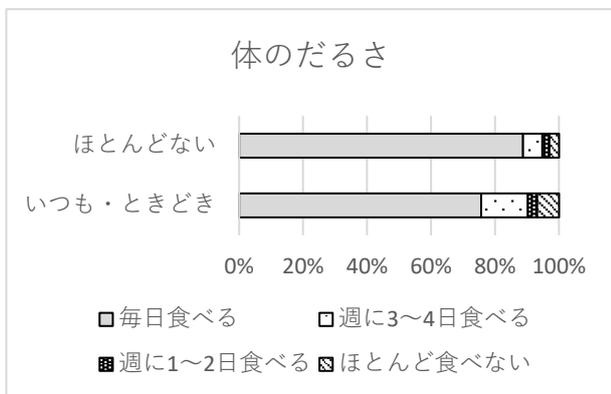
37%の人が、夕食を食べてから寝るまでの間に間食を「毎日」または「ときどき」食べている。夜寝る前に間食をしてしまうと、消化されなまま次の日の朝を迎え、お腹が空かず食べたくなくなってしまう。

朝食と睡眠時間の関係



寝る時間が遅いほど、朝食を毎日食べるという人の割合は低くなっている。
特に、12時すぎに寝る人は、朝食をほとんど食べないという人の割合が高くなっている。

朝食と身体の調子の関係



それぞれ身体の不調が「ほとんどない」と感じている人は、「いつもまたはときどきある」と感じている人と比べて、毎日朝食を食べている人の割合が高い。