

食事に関するアンケート 結果報告



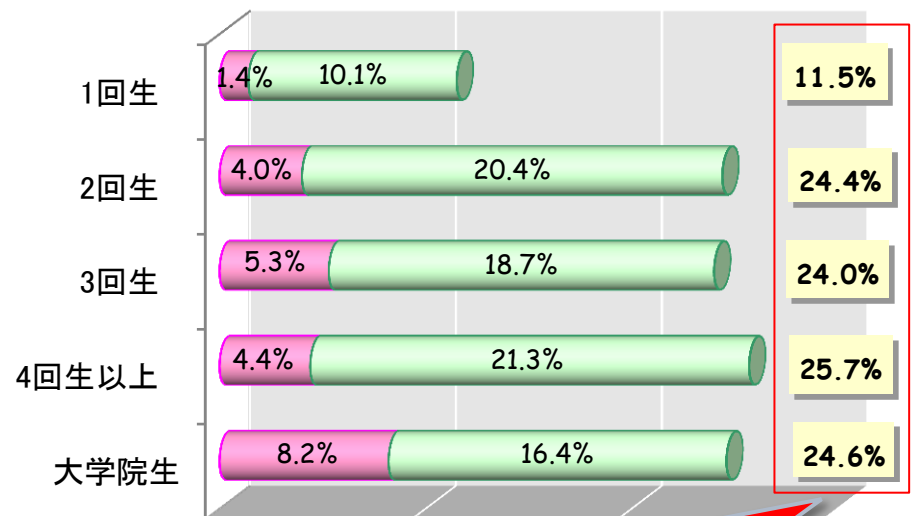
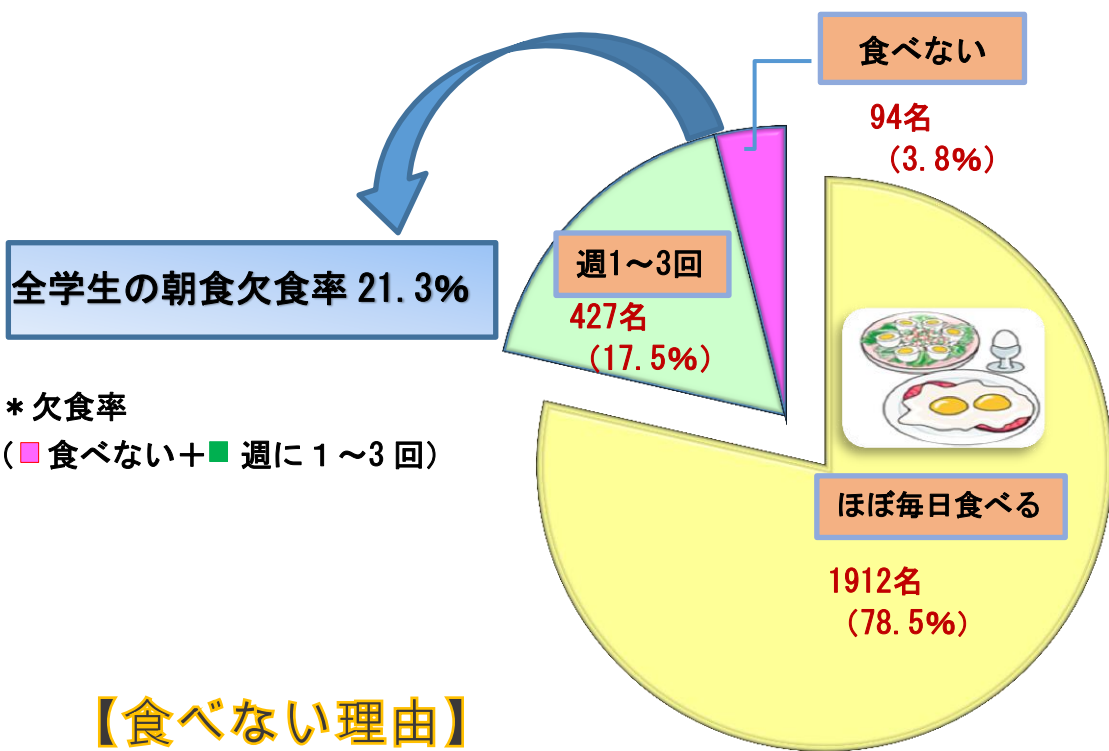
この結果は **2014 年度学年始定期健康診断時**に行ったアンケート結果です。
ご協力有難うございました。



1 週間の内に何回朝食を食べていますか？



回生別朝食欠食率



【食べない理由】

- (複数回答)
- 1位 時間が無い 65.8%
 - 2位 起きる時間が遅い 32.2%
 - 3位 起きられない 31.5%

アンケート回答 2442 名
(有効回答率 99%)

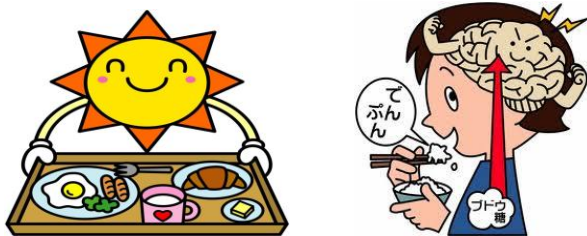


Q. この欠食率は多い？少ない？

食育推進基本計画では
H22 年 20 歳代女性朝食欠食率 15%以下を目標！
本大学においても 2 回生以上は上回る結果に。
住居形態別では、自宅生 16.7% 寮生 31.9%
下宿生 39.0%と自宅生以外が高い結果となっている。

朝食はからだの目覚まし時計！

脳が働くエネルギーになるのはブドウ糖！



《朝は1分でも寝ていたい。朝は食欲がない》
簡単な食事でも食べる習慣をつけよう！
野菜ジュースやスープ、ヨーグルト etc

朝食に♪簡単☆とろける♡卵チーズご飯レシピ
<http://cookpad.com/recipe/1778219>

朝食は1日のスタートを切るための

最も大切な食事

◎早寝早起きを
心がける

朝食で**集中力UP!**

