

食事に関するアンケート 結果報告



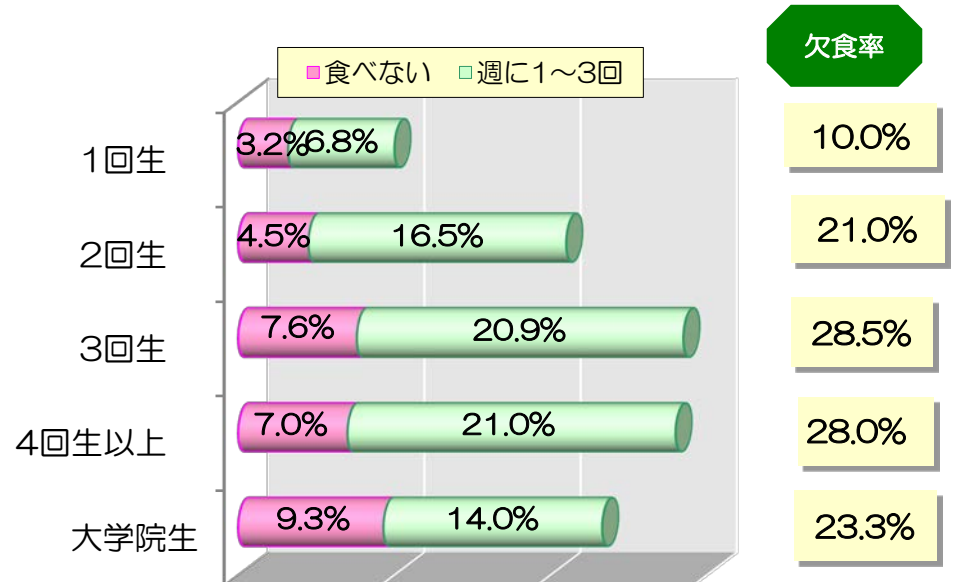
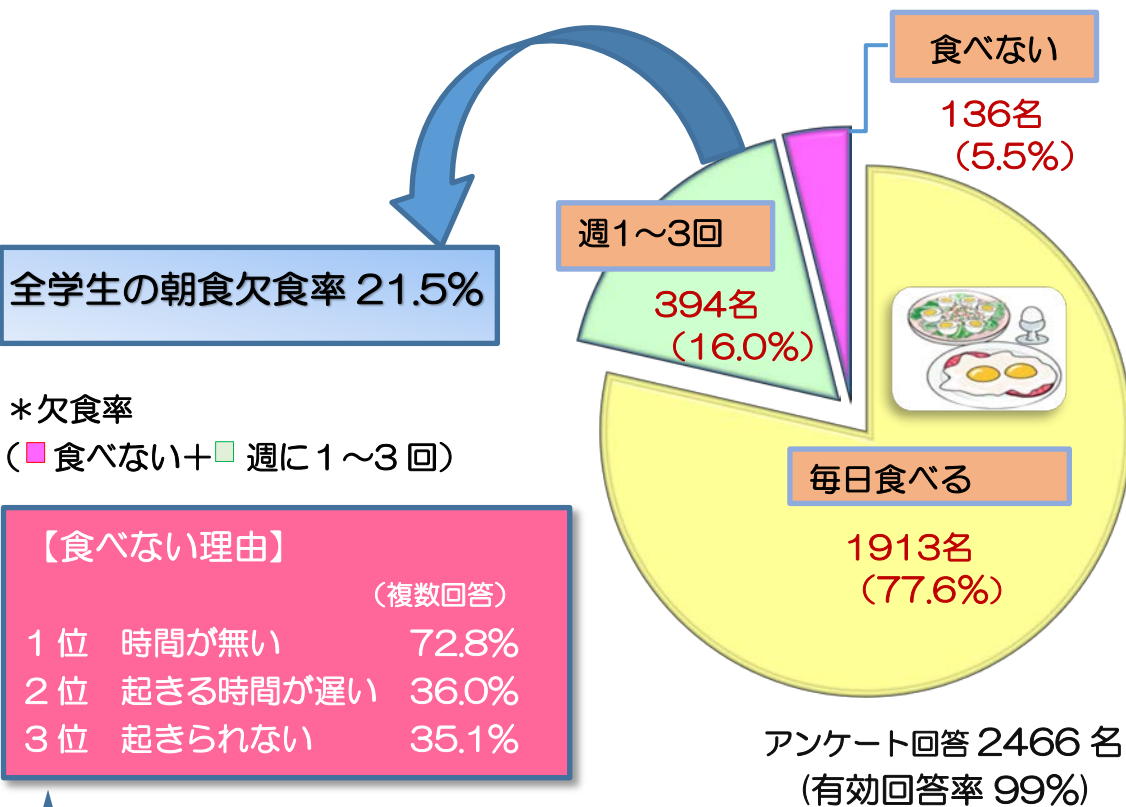
この結果は **2018 年度学年始定期健康診断時**に行ったアンケート結果です。
ご協力有難うございました。



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



Q.この欠食率は多い？少ない？

第3次食育推進基本計画では H27 年 20 歳代女性朝食欠食率 24.7%を 15% 以下になるよう目指している (国民全体の朝食欠食と同レベルに)。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 17.0% 寮生 25.7% 下宿生 43.0%と自宅生以外が高い結果となっている。

若い世代は次世代に食育をつなぐ大切な担い手である。朝食を毎日食べることは、基本的な生活習慣を身に着ける観点から非常に重要である。

朝食を取ると
良いこといっぱい!!



朝ごはんの重要性

朝から活発に動いたり、頭を使うには、エネルギーが必要！

夜ごはんを食べてから個人差はありますが

10 時間近くもエネルギーをとっていないカラダや脳には

朝ごはんが非常に重要な役割となってきます。

「朝ごはん」にはこんなに素敵な効果があるのです。

朝ごはんは
大切なんじゃよ

朝ごはんの効果

- 脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まる
- 体温が上昇し、代謝が高まる
- 太りにくいカラダをつくる
- 便秘解消
- 疲労感が少ない



《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

『朝からはじまるすこやかなココロ、キレイなカラダ朝時間』

<http://www.asaiikan.jp/asagohan/recipe>

* 簡単調理レシピを保健室・社交館(食堂)にも置いてあります。活用してくださいね ♡

参考文献：農林水産省 食育基本法「第3次食育推進基本計画」
タニタの健康応援ネット「からだカルテ」

神戸女学院大学 保健室