

## 【朝食欠食】

○約4割（43.0%）が朝食を欠食することがある。  
そのうち、約2割（18.6%）が、ほとんど食べない。

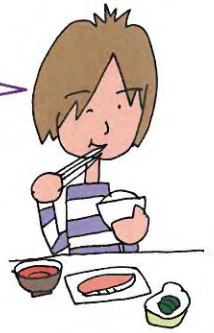
おなかすいた～  
今日もがんばるぞ！



○朝食を欠食する理由は、  
・身支度などの準備で忙しいから  
・もっと寝ていたいから  
・朝食を食べるのが面倒だから  
・食欲がないから

## ■1日3回食べてる？

朝ごはん  
食べたかな？



欠食は栄養バランスを崩すだけでなく、体調のリズムにも大きく影響します。朝食習慣のある人は、午前中の仕事や家事、勉強の効率が高められるということが「科学的に実証」されています。

## ■夜ふかしをしてる？

ねむいよ～  
もっと、寝かせて！



生活習慣改善のいちばんのポイントは就寝時間。夜ふかしせずに、もう30分早く寝るようになるだけで、翌朝からの生活リズムがよくなり、時間的な余裕が生まれます。

## 大学生の食生活の実態を解析！

### 【孤食：一人で食べる】

○「普段の食事を一人で食べている」が、昼食は15.1%、夕食は39.8%  
○しかし、約半数（47.7%）が1日の全ての食事を一人で食べる

一人で食べても  
楽しくないな～！



○昼食を一人で食べる理由は、  
・自由に時間を過ごしたいから  
・周囲に気を遣わなくてすむから  
・声をかけるのが面倒だから

## ■だれかといっしょに食べてる？

一人で食べている人に、欠食や食事のバランスに無関心である人が多いという報告があります。家族や友人など誰かと一緒に食事を楽しく食べることが、欠食を減らし、バランスのよい食事につながります。

### 毎月19日は 「家族でいただきますの日」

家族や友人と一緒に語りながら食卓を囲んだり、一緒に料理を作るなど、知識とともに豊かな心を育む場である「家庭の食卓」の役割を改めて考える日です。

