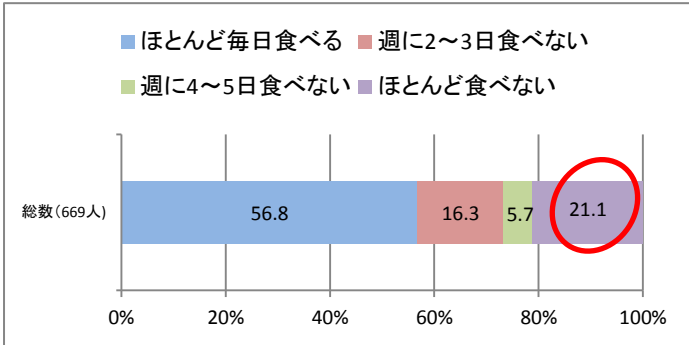


②朝食の欠食

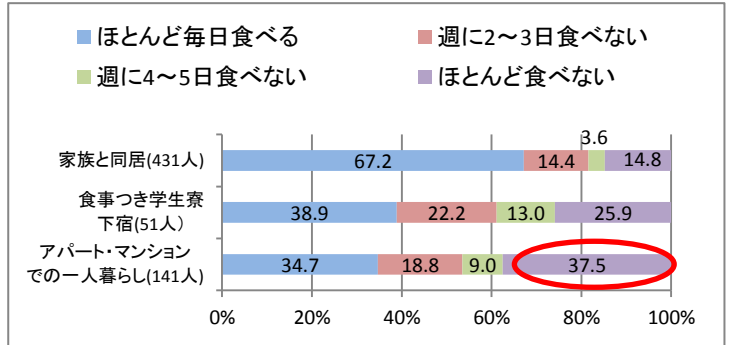
○「朝食をほとんど毎日食べる」と回答した学生は約6割、「朝食をほとんど食べない」と回答した学生は約2割でした。

○居住形態別では、家族と同居している学生の約7割が「朝食をほとんど毎日食べる」と回答しています。一方、アパート・マンションでの一人暮らしの学生では、「朝食をほとんど毎日食べる」と回答した学生が約3割、「朝食をほとんど食べない」と回答した学生が4割にもものぼります。

<朝食摂取状況>



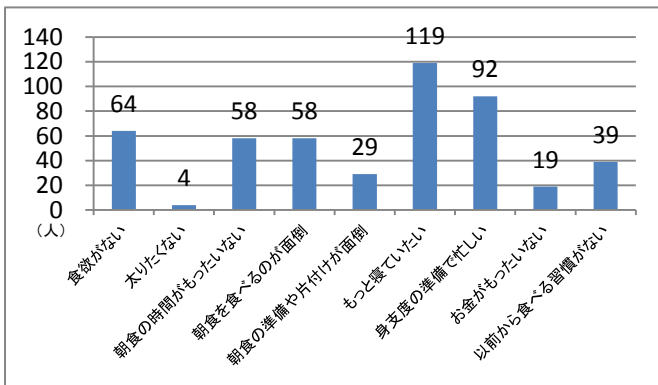
<居住形態別朝食摂取状況>



朝食を食べない理由

○朝食を食べない理由は「もっと寝ていたいから」「身支度の準備で忙しい」「食欲がない」が上位にあがっています。

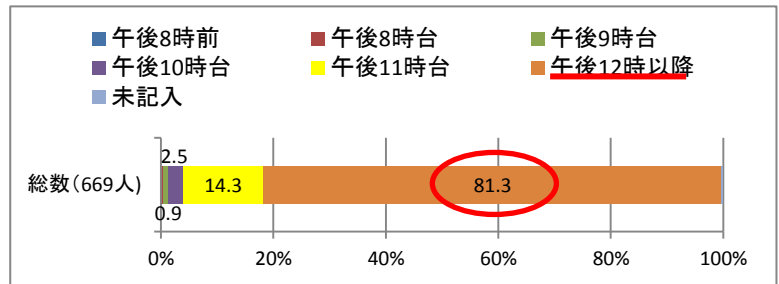
<朝食を食べない理由> ※複数回答



普段(平日)の就寝時刻

○約8割の学生は、深夜12時以降に就寝しています。

<普段(平日)の就寝時刻>



もう少し早く寝たら朝すっきり起きれるかも・・・



朝ごはんを食べよう

朝食が大切な理由

睡眠中は、脳は呼吸をしたり血液を循環させるなど、生命維持に必要な最低限の働きをし、その他の機能は休息しているため、私たちの血圧や体温は朝方に最も低下します。

朝目覚めて朝食を食べると脳にブドウ糖が運ばれて働きが活発になり、体温や血圧をあげ、からだや脳が活動できる体勢になります。

朝食を食べないと、脳や体が活動する体勢にならないので、からだがだるかったり、やる気がおきなかったりします。

ねむい・・・
めんどくさい



毎日そんなふうにごずすのは
もったいないなあ・・・



朝食を食べる習慣のない人は、
こんなものから始めましょう



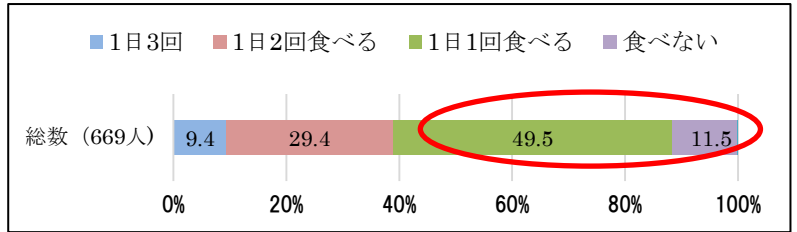
③野菜の摂取頻度

○1日3回野菜を食べている学生はわずか1割、6割の学生が1日1回以下の摂取となっていました。

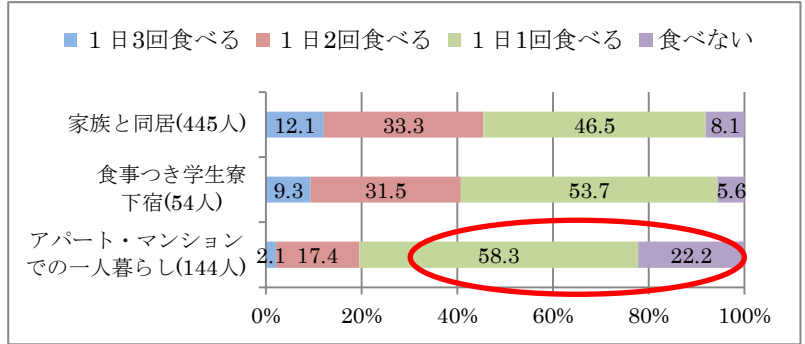
○特にアパート・マンションでの一人暮らしでは、8割の学生が1日1回以下の野菜摂取頻度となっていました。



<野菜の摂取頻度>

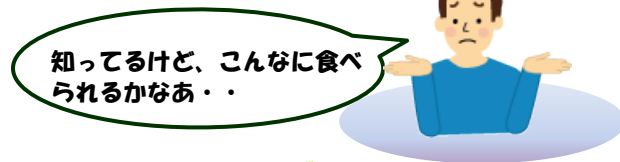


<居住形態別野菜の摂取頻度>

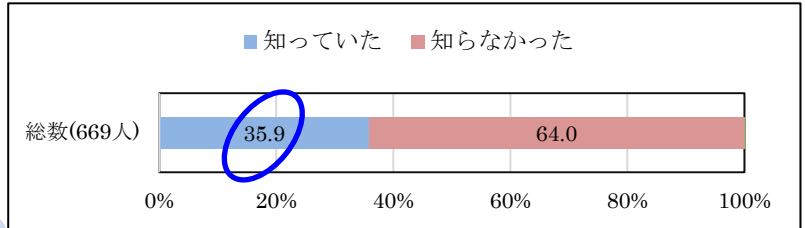


野菜の一日必要量 (350g) の認知度

○野菜の1日必要量を知っていたのは約4割でした。



<野菜の1日必要量 (350g) を知っていたか>



野菜をしっかり食べよう

1日に必要な野菜の量は350g (小鉢5皿) です!



ある日のAくんの1日の食事

朝食

欠食



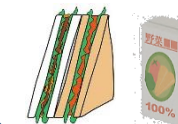
おにぎり 具だくさんみそ汁



昼食



ミックスサンド 野菜ジュース



夕食

カレーライス



カレーライス トマト



この日の野菜は、カレーライスの野菜 (約100g) だけでした

このように、毎食野菜をとるように意識すると必要量がとれます



野菜が不足すると、ビタミンやミネラルが不足しやすいです。

野菜を食べる工夫

- ①外食は定食ものや野菜の多いメニューを選ぶ (かけうどん→五目うどん、菓子パン→ミックスサンド)
- ②付け合せの野菜を残さず食べる
- ③野菜の具たくさんみそ汁やスープにして食べる
- ④不足かな...と思ったら野菜ジュースを補って
- ⑤チャーハンや焼きそばを作る時にも野菜をたっぷり入れて

