(1)朝食を毎日食べていますか?



- ◎心身が「健康である」の割合が高かった
- ◎現在の食生活に「満足」している割合が高かった
- ◎食事時間を「楽しい」 と感じる割合が高かった
- ◎栄養成分の表示を参考にしている 割合が高かった

出典:令和元年度大学生の食に関する実態・意識調査(群馬県)



あさごはん しっかりたべて しっかりたべて 出典:ぐんまちゃんと学ぶ

食育カルタ(群馬県)

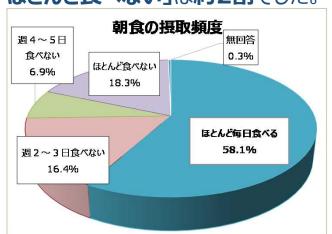
出典:時短 簡単 朝ご飯(群馬県)

■ 朝食を食べない理由は男女ともに

「もっと寝ていたいから」が約半数でした。

▶約6割は朝食を「毎日」食べていました。 「ほとんど食べない」は約2割でした。

調査結果から



朝食を食べると、 午前中の仕事や勉強効率が高まる!

