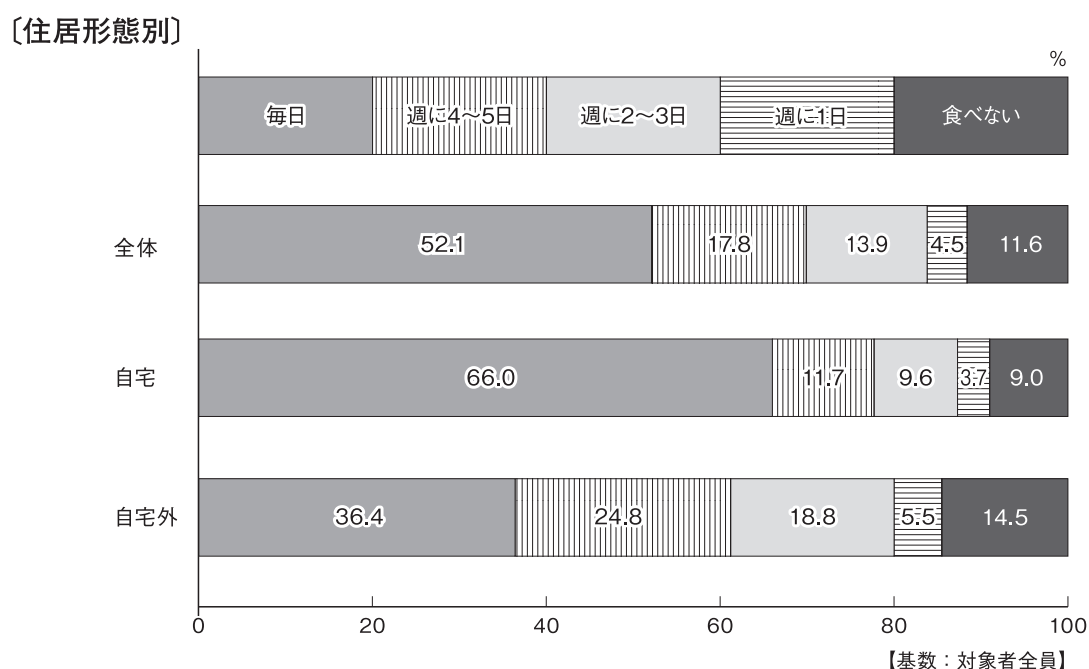


# 朝食を摂る頻度

問30 あなたはどの程度朝食を摂っていますか？



※「住居形態」について大学学生寮、マンション、アパート、その他を選択した者を「自宅外」として集約

## 大学院生の喫食率は学部生よりも低い

朝食の喫食率について調査したところ、「毎日」と回答した大学院生が52.1%であり、学部生の63.2%を11.1ポイント下回る結果となった。男女別でみると「毎日」と回答した女性は56.4%、男性は50.2%であり、いずれも学部生の値を下回った。

住居形態別でみると、「自宅」で「毎日」と回答した大学院生が66.0%、「週に4～5日」と回答した大学院生が11.7%という結果になったのに対して、「自宅外」では「毎日」と回答した大学院生が36.4%、「週に4～5日」と回答した大学院生が24.8%という結果となった。これは、自宅から通学する大学院生については、家族による食生活の管理がなされていることによるものと考えられる。大学院生が学部生よりも朝食の喫食率が低いのは、自宅通学の大学院生が学部生よりも少ないことに起因しているのではないだろうか。

朝食を欠食すると、脳の働きが鈍くなることや、精神的に不安定になることなどの悪影響が報告されている。大学院生は学部生に加えて、研究活動等により生活が不規則になりがちである。健康への悪影響にも繋がりがねないことから、大学院生が規則正しい生活を送ることが出来るよう、本学としても啓発等に努めることも検討すべきである。