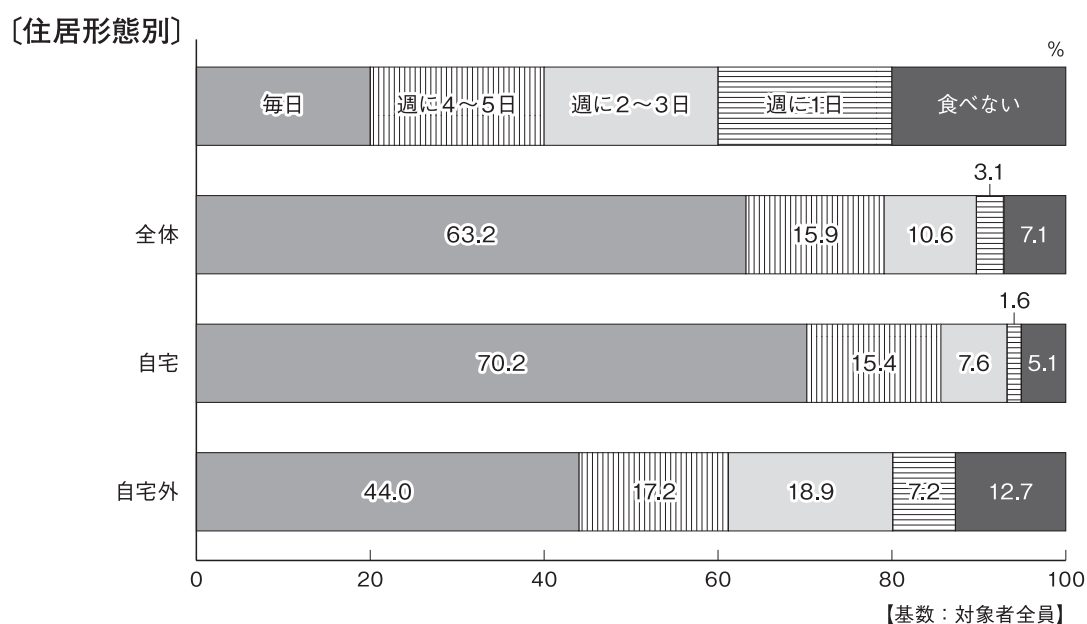


# 朝食を摂る頻度

問35 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

## 8割近くの学生が週に4日以上朝食を摂っている

朝食の喫食率について調査したところ、「毎日」と回答した学生が63.2%、「週に4～5日」と回答した学生が15.9%という結果になった。女性については「毎日」と回答した学生が68.1%であり、男性の58.9%を9.2ポイント上回る結果となった。

また、住居形態別でみると、「自宅」で「毎日」と回答した学生が70.2%、「週に4～5日」と回答した学生が15.4%という結果になったのに対して、「自宅外」では「毎日」と回答した学生が44.0%、「週に4～5日」と回答した学生が17.2%という結果となった。これは、自宅から通学する学生は、家族による食生活の管理がなされていることが要因であると考えられる。

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。また、不規則な生活は健康への悪影響にも繋がりがかねない。学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とともに、他大学での「100円朝食」など学生が気軽に朝食を取ることが出来る取り組みも検討すべきであろう。