

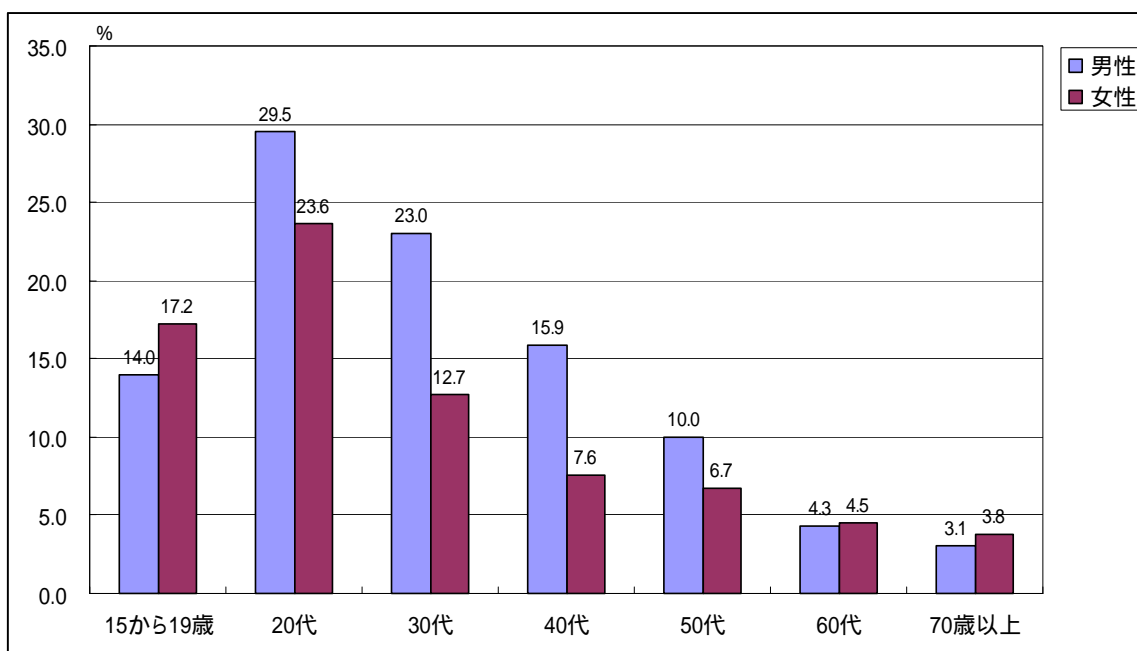
(4) 世代別、性別 朝食の欠食率

(平成15年、厚生労働省、国民健康栄養調査)

コメント

若い世代を中心に朝食を食べない人が多くなっており、特に20代と30代の男性では約4人に1人が欠食となっている。

朝食を抜くと、かえってお昼を食べ過ぎて肥満の原因になることもあるし、何よりも、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖が不足して仕事に悪影響を及ぼす可能性も指摘され、きちんと仕事や勉学に打ち込むためにも、「朝食はしっかり摂ること」が必要とされている。



注:「欠食」とは国民健康栄養調査の調査日において「菓子・果物などのみ」、「錠剤などのみ」、「何も食べない」に該当した場合をいう。