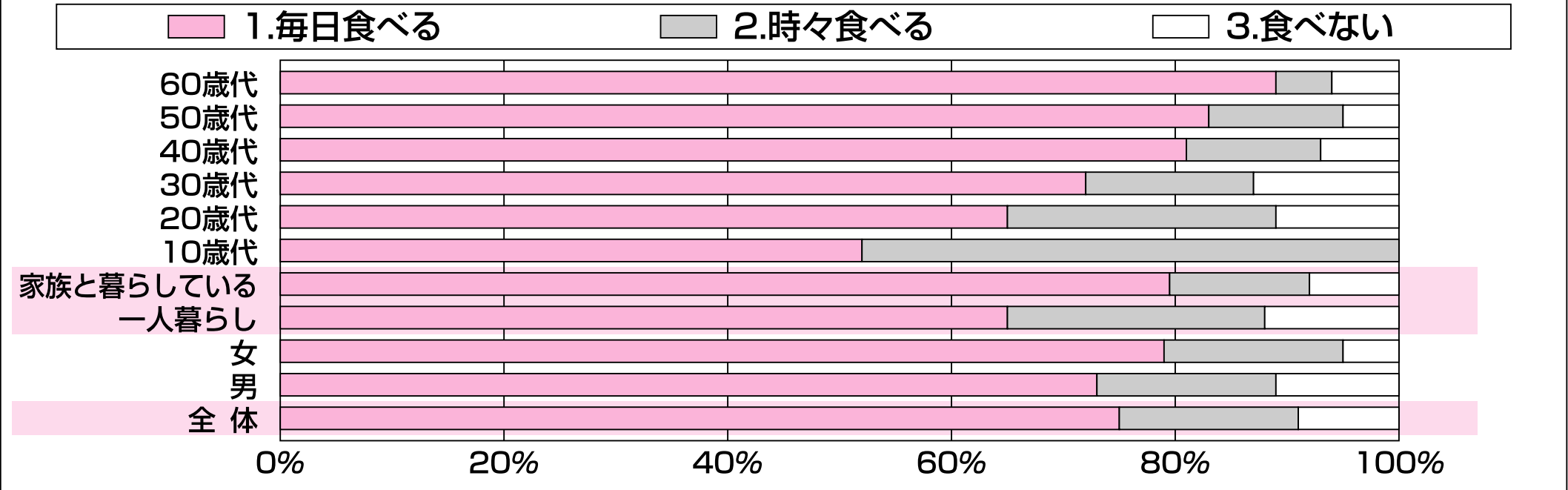


Stop! ざ・メタボNo.15 健康意識調査の結果 その6

7月に全国65箇所の2204名のお客様に実施させていただいた「健康意識調査」の結果をご紹介します。

質問：朝食は食べておられますか？



平成19年度の国民健康・栄養調査の結果でも朝食欠食の状況は、男女ともに年々高くなる傾向で、男性は30歳代で最も高く約3割、女性は20歳代で最も高く約2.5割となっています。

今回の調査でも30歳代の欠食率が高くなっています。

朝食は元気の源。眠っていたからだや脳を目覚めさせます。また、午前中のエネルギー源でもあります。健康で活動的に過ごすために、毎日きちんと朝ごはんを食べましょう。