

食育セミナーNo.8 朝ごはん食べてますか？ その1

ここ数年、朝ごはんを食べない人が国民全体で男女ともに増加していますが、特に男女とも20歳代で最も多く、男性で約3割、女性で約2割になります。

朝食の欠食は、昼や夜での1回の食事量が多くなり、過食につながる可能性もあることから**肥満などの生活習慣病の発症を助長する**だけでなく、午前中のエネルギー供給が不十分となり**体調を崩したり、午前中は集中力ややる気が欠けるなどの問題が指摘されています。**

朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

朝食の欠食率（平成16年度国民健康・栄養調査結果）

