

# 朝食が元気の源！

平成19年度国民健康・栄養調査結果によると、20年前、10年前の欠食状況と比較して、男女とも年々欠食率は増加しており、男性では20歳代・30歳代の欠食率が約30%、女性では20歳代が最も多く約25%となっています。

夕食時間と朝食の喫食率の関係を見ると、男女共に朝食を食べている人は朝食を食べていない人に比べ、夕食を8時台までに食べている人の割合が多くなっています。

夕食時間が遅くなると朝食の時にはまだお腹がすいていない、あるいは夜更かしで朝食の時間に起きることが出来ないという生活習慣がうかがえます。

規則正しい時間に食事を取ることは生活のリズムを整え、からだの調子も整えます。

一日の始まりはきちんと朝食を食べましょう。



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。