

# 朝食アンケートへのご協力 ありがとうございました！



【調査時期】2014.4月 健康診断時  
 【回答人数】渋谷:8,781人 } 9,863人  
 たまプラーザ:1,082人

健康診断で、皆さんにご協力いただいたアンケート結果をご報告いたします。

皆さんの健康・生活の振り返りの一助となればと思っております。

また、朝食についてお困りのことがありましたら、お気軽に保健室までご相談ください。

朝食を食べていない方にお聞きします。  
 平日朝食に食べるとしたらどんなものが現実的？  
 該当するものに○をしてください

レベル5  
箸・ナイフ・フォーク等を使って食べるもの

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

レベル4  
片手で食べられるもの

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

レベル3  
飲むヨーグルト  
野菜ジュース

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

レベル2  
コーヒー・紅茶など茶系飲料のみ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

レベル1  
食べない

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100



# 結果の前に...、朝食はなぜ必要？



## 朝食を食べないと？



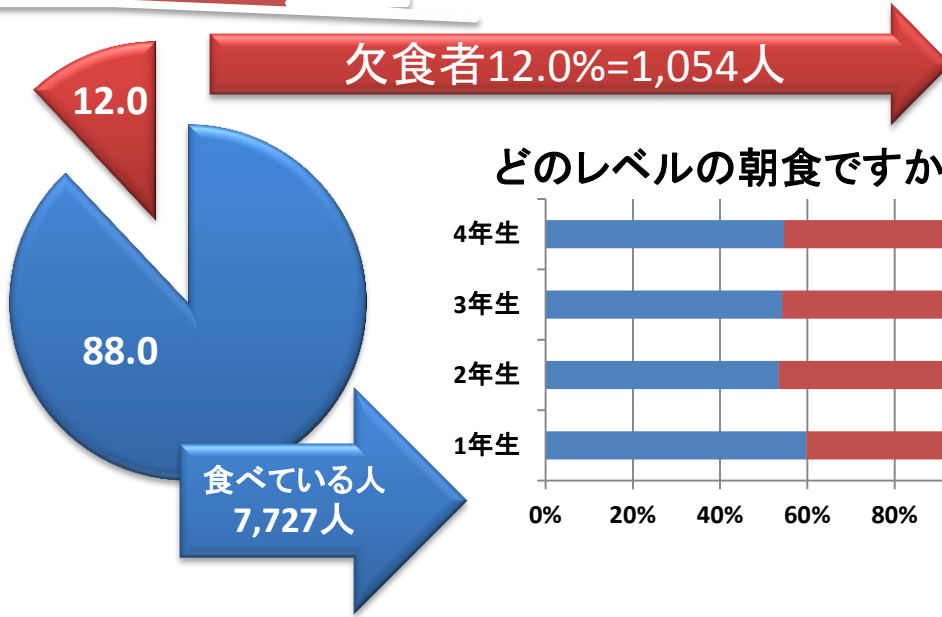
- ①午前中、脳のスイッチが入らないので  
勉強に集中できなかつたり、交通事故を起こしやすいなります。
- ②抹消の体内時計が24時間サイクルにリセットされず、  
体内のリズムが乱れます。
- ③体温、血圧が上がらないので活動しにくさを感じます。
- ④2食で栄養バランスをとるのは難しく、  
また過食しがちになるため生活習慣病のリスクが  
高まります。

それでは、これを基にアンケートの結果を見ていきましょう →

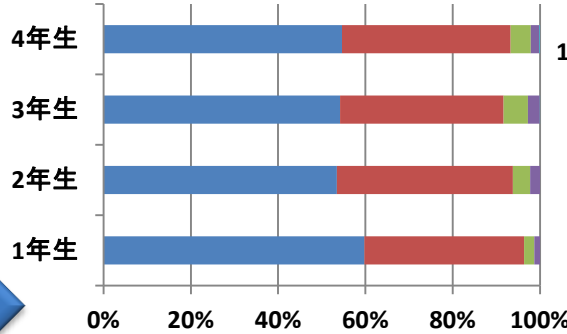
# 朝食についてのアンケート結果

欠食者は1,181人

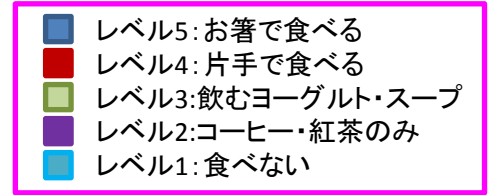
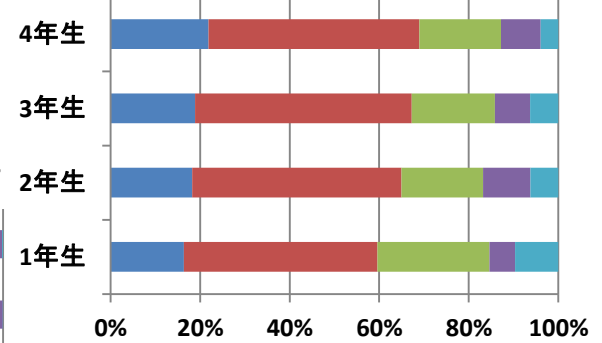
渋谷  
キャンパス  
8,781人



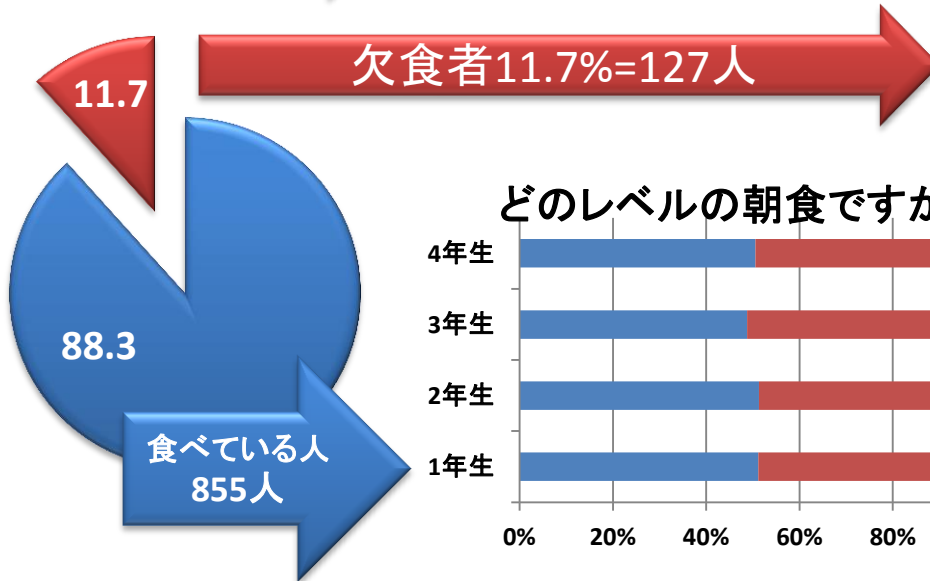
どのレベルの朝食ですか？



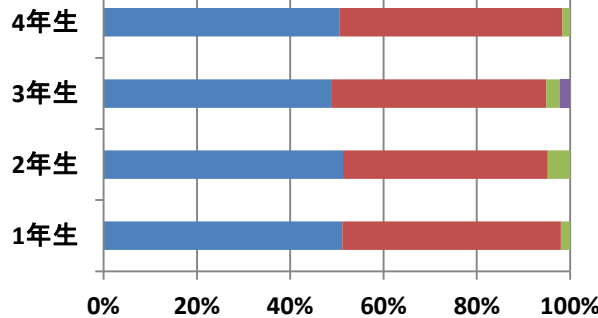
食べるとしたらどのレベル？



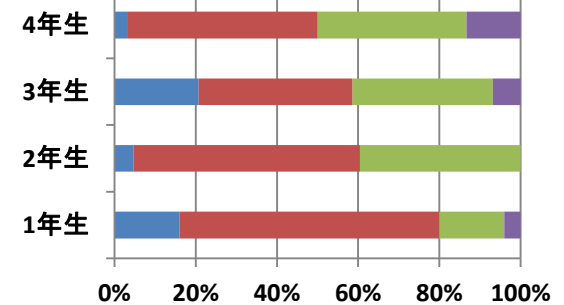
たまプラーザ  
キャンパス  
1,082人



どのレベルの朝食ですか？

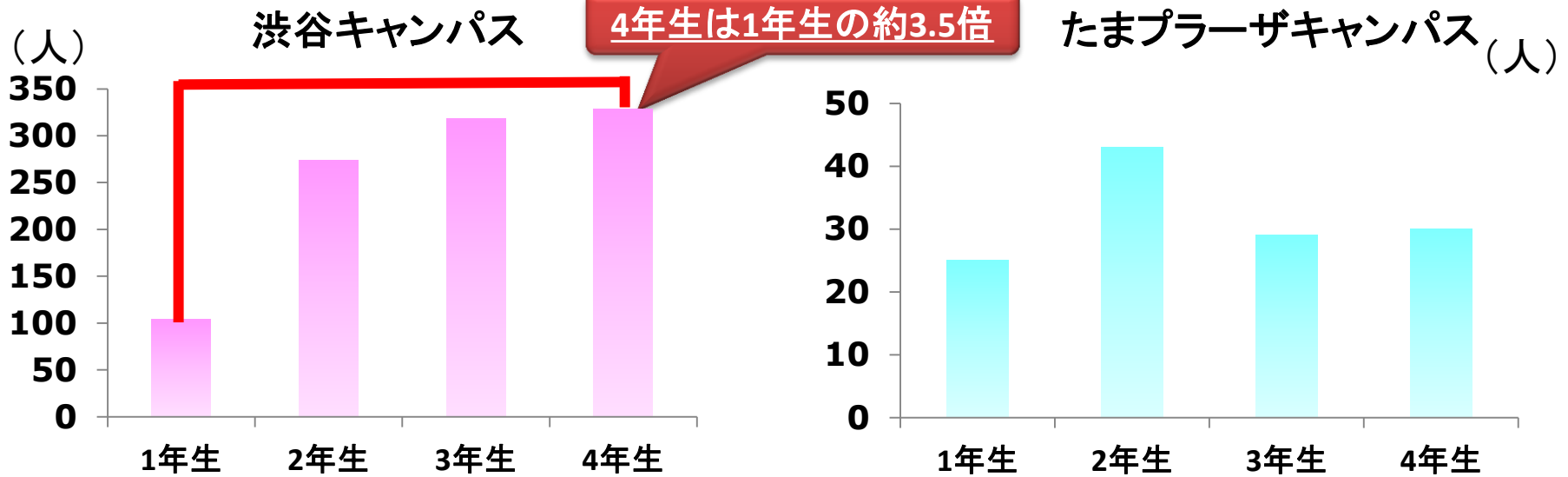


食べるとしたらどのレベル？



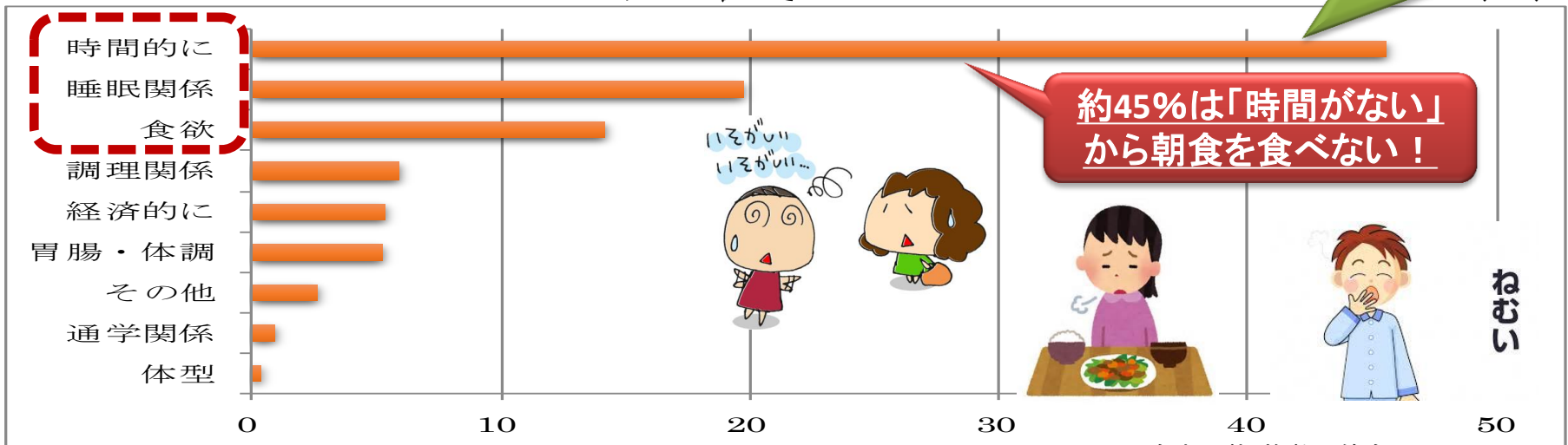
# 朝食欠食学生の人数

2014年度健康診断より



## 欠食理由

朝、少し早く起きるよりも優先されることはなんだろう？



(自由記載・複数回答有)