

若者の朝食欠食をなくそう!!!



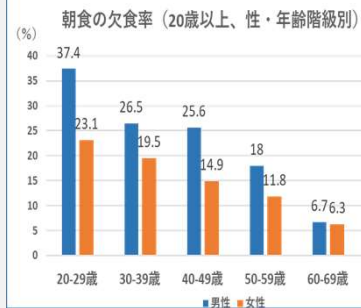
私たちは麻布大学公衆栄養学研究室食育班です。
 私たちは卒業テーマとして、「若年層の大学生における朝食欠食の改善」を研究しました。
 アンケートに回答して下さった皆様、誠にありがとうございました。
 今回の調査結果を報告させていただきます。

〈調査の目的〉

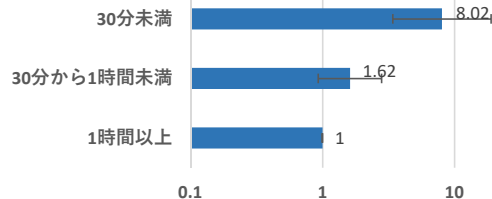
近年、若年層における朝食欠食が公衆衛生上の問題となっています。
 平成28年の国民健康・栄養調査によると20代の朝食欠食率が男性37.4%、女性23.1%と男女ともに最も高くなっています。また、朝食欠食により、肥満など様々な生活習慣病を引き起こす可能性があります。



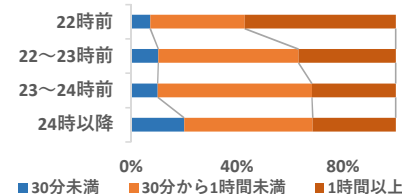
若年層の大学生における朝食欠食の改善に向けた対策を提案することを目指して、朝食欠食に関連する要因・背景を明らかにすることが重要です。



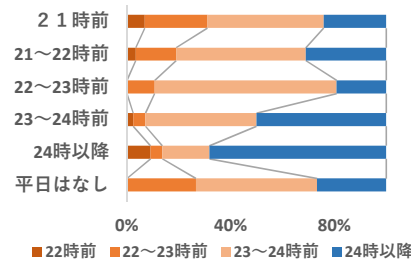
起床から家を出るまでの時間



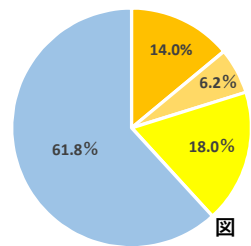
就寝時刻と起床から家を出るまでの時間の関連



アルバイトの退勤時刻 (平日)



起床から家を出るまでの時間が30分未満であることが朝食欠食に大きく関連しています。起床から家を出る時間が短い人ほど就寝時刻が24時以降の人が多くなっていました。さらに就寝時刻が遅い人ほどアルバイトの退勤時刻が遅い結果となりました。



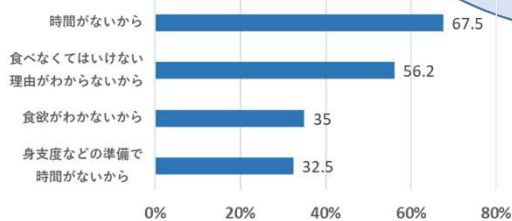
(n=322)

図 大学生の朝食の有無

集団全体を見ると、38.2%の人が欠食 (図1) 国民健康・栄養調査と同様に高い (H28: 37.4%)

ほとんど食べない 週4~5日食べない
 週2~3日食べない ほとんど毎日食べる

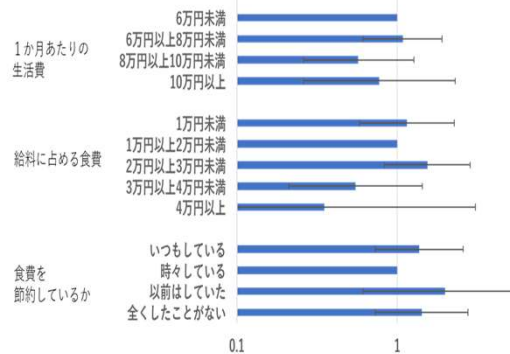
欠食理由 (上位4項目)



朝食を食べない理由では「時間がないから」、「食べなくてはいけない理由がわからないから」の項目で高い回答率がありました。このことから「時間」と「食事に対する意識」が学生の朝食欠食に関連している可能性があります。



朝食摂取頻度と経済状況の関連



欠食者が朝食を摂取るにあたり必要だと考えている項目



まとめ

今回の調査で経済状況は朝食欠食と関連がないことがわかりました。一方でアルバイトの退勤時刻、夕食の開始時刻の遅さ、早く寝るよく眠るなどの生活習慣や食べなくてはいけない理由がわからないからなどの食意識や食行動で関連がみられました。

お金に余裕がない大学生でも食意識や生活習慣の改善によって朝食を食べることができます。

これまで朝食にかかるお金がないから食べていないという方もぜひ朝食をとりましょう!!!

今回の調査で関連がみられる項目はありませんでした。このことから朝食欠食と経済状況は関連がない事がわかりました。

朝ごはんって食べるとメリットあるの？



- ・朝ごはん食べる時間なんてない
- ・ダイエットしてるから朝ごはん食べない
- ・食欲がわかない
- ・朝ごはん食べる理由がわからない

朝食を食べない人はこんなことを思っている人が多いはず。しかし朝食を食べるとこんないいことがあるんです。

朝ごはんを食べる

脳にぶどう糖が運ばれる

血糖値が上昇し脳が働く

集中力up! やる気up!

生活リズムが整い毎日有意義のある生活に!!!

朝食を食べるメリットはほかにもあります。腸にとっても朝食は大切です。朝5時くらいから腸は動き出し、朝食によってさらに腸の活動が活発になり、排便を促す作用があります。また、前日の夜ご飯を食べすぎたり遅く食べるのはできる限り控えましょう。次の日の朝おなかが減らず朝食を食べられなくなってしまいます。毎日朝食をしっかりとるためには、早寝早起きと寝る前2時間前からは何も食べない習慣をつけることが大切です。もしどうしても時間がない、またはおなかが減らないという場合は牛乳やフルーツでもいいので食べるようにしましょう。少し食べるだけでも大きく変わってきます。



参照) 農林水産省 朝ご飯を食べないと？

朝食を日本型食生活に!!!

日本型食生活とは...

1983年に農林水産省が提唱した食生活のあり方であり具体的には、ごはんを主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、動物性脂肪や塩や砂糖の行き過ぎを避けたバランスのとれた食事です。



- 例)
 主食：白米
 主菜：焼き魚
 副菜：納豆
 汁物

どうして日本型食生活がよいのか欧米型食生活と比べてみよう



日本型食生活と欧米型食生活を比べてみると日本型食生活のほうが健康にいいことがわかります。

一方で欧米型食生活は作るのが楽というメリットがありますが栄養が偏っているため健康にはあまりよくないことがわかります。

実際に日本人は欧米人よりも肥満率が低いことから日本型食生活は肥満に対して有効である可能性が高いことがわかります。

生活習慣病に!?

朝食欠食

朝食欠食に関する生活習慣病

ストレス
生活リズムの乱れ

生活習慣病



メタボリックシンドローム...

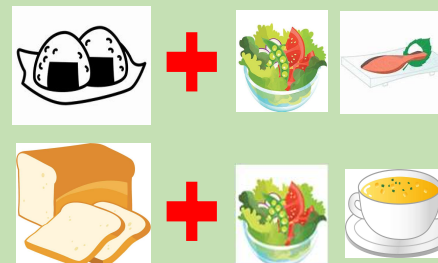
食事の間隔があくと、体はエネルギーをできるだけ使わず蓄えようとし、脂肪の分解能力が落ちてしまう。朝ご飯を抜いた場合、たとえ次の食事で量を食べ過ぎなくても太りやすくなってしまいます。太りやすい食習慣を継続していくことが、リスクを高めることにつながっていきます

高血圧... 朝食を抜いてしまうと空腹によるストレスなどにより血圧が上がりすぎてしまう。高血圧が原因で脳出血のリスクが朝食を食べている者と比べて食べない者のリスクは3割高まります

糖尿病... 朝食を抜いて昼食、夕食のみの摂取だと、血糖値の急上昇を招きやすくなるといわれています。よって糖尿病のリスクが高まります

参照) 産業保健新聞 メタボにつながるやすい朝食の欠食
 農林水産省 朝食が大事なわけ
 農林水産省 朝ご飯を食べないと？

いつもの朝ごはんをひと工夫



ごはんをベースにすれば、汁物や魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材を組み合わせた食事となり、栄養バランスの整った食事が可能になります。

サラダや果物、スープなどを、いつもの食事に加えるだけで、栄養バランスがぐっと良くなります。お惣菜や冷凍、レトルト食品、炊飯器や電子レンジも賢く活用しましょう。

生活スタイルに合わせて、できることから無理なく取り組むことが大切です。数日から1週間の中で、バランスを整える工夫をしましょう。

参照) 農林水産省 日本型食生活のススメ