

# 朝食を毎日食べていますか？

～飯田市消防団の朝食アンケートの結果～



## 令和元年度 分団別朝食欠食率

(%)

80

60

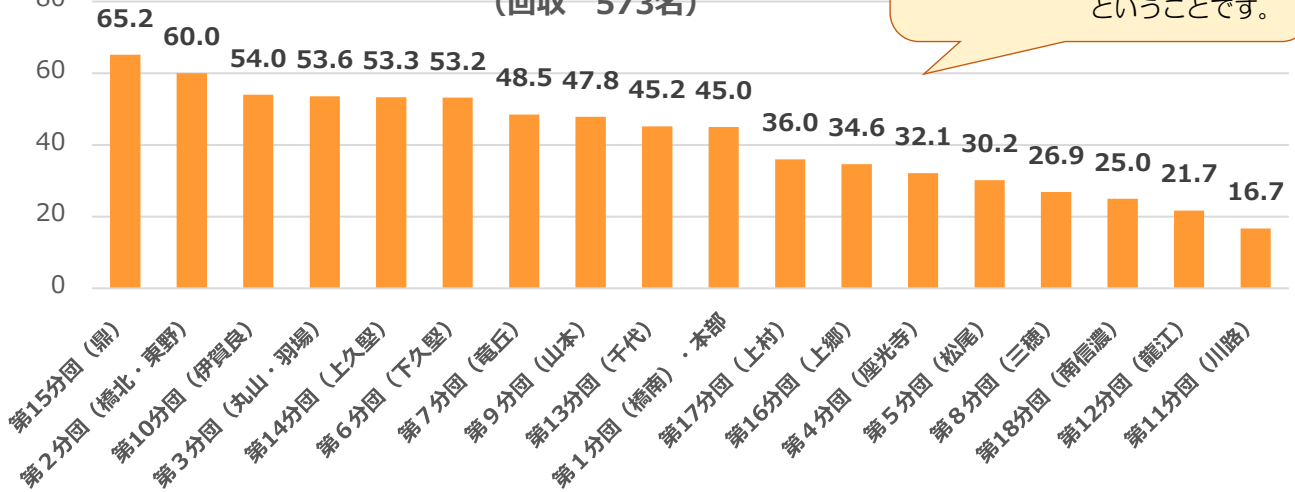
40

20

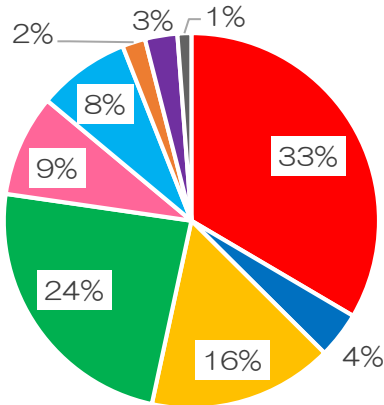
0

(回収 573名)

「欠食率が高い」のは、  
「朝食を食べてない割合が多い」  
ということです。



## 朝食を摂らなかった理由



- ① 摂っている時間がない
- ② 身体の具合が悪かった
- ③ いつも摂る習慣がない
- ④ 寝ていたかった
- ⑤ 食欲がない
- ⑥ 朝食の用意がなかった
- ⑦ ダイエットしている
- ⑧ その他
- 未記入

- ① 摂っている時間がない  
⇒ まずは 15 分早く起きてみる
- ③ いつも摂る習慣がない方  
⇒ 毎朝、何か口にする習慣をつけてみる
- ④ 寝ていたかった方  
⇒ 寝る時間が遅くないか見直して



## 毎年 消防団を対象に健康教室を行っています！



令和元年度は、第 4・11・15 分団を対象に朝食の大切さや

飲み物に入っている砂糖の量についてお話ししました。



### 今後取り組みたいこと

～健康教室終了後のアンケートより～

- ・ カロリーに気をつける 
- ・ 外食・中食の時は、栄養バランスを考えて選ぶ 
- ・ 朝ご飯を食べる 