

朝食について 考えてみませんか？

ちゃんと朝食を食べていますか？ 普段の自分の朝食を振り返ってみましょう。

- 毎日朝食を食べている。
- 朝食は朝9時までには食べている。
- 朝食にごはん食を食べている。



20歳以上で朝ごはんを食べていない人では、約3割の人は、子どもの頃（「小学生の頃から」又は「中学生、高校生の頃から」）に朝ごはんを食べない習慣が始まっています。

朝食欠食が
始まった時期
(20歳以上)



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(平成28年度)

朝食の大切さと食べるコツをチェックして、忙しい朝も毎日しっかり朝食を食べる習慣をつけましょう。

出典：農林水産省「めざましごはんとは？」
農林水産省「食育ガイド」
全文はこちらから→

