

朝食を食べる人と食べない人のプロフィール

[朝食の摂食状況]

「朝食を食べる人」は、93.8%。
 「朝食を食べない人」は、6.2%。

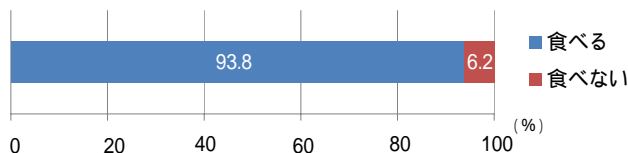


図1 朝食の摂取状況

[起床時間帯]

「朝食を食べる人」の起床時間帯は、「6時から7時」(50.4%)で最も多い。
 「朝食を食べない人」では、「7時から8時」(30.5%)、「8時以降」(23.9%)、計54.4%と起床が遅い。

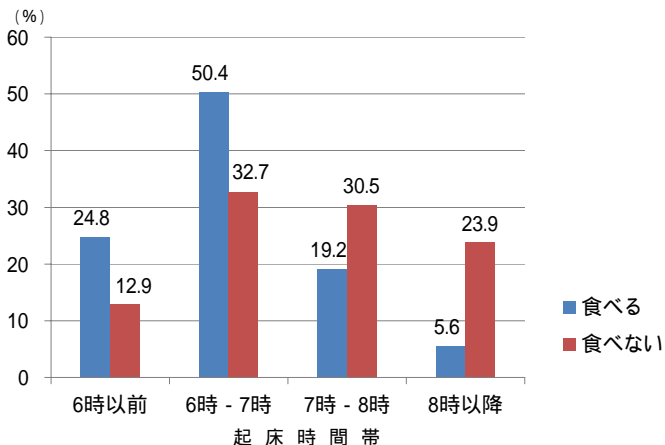


図2 朝食の摂取状況と起床時間帯の関係

[夕食時間帯]

「朝食を食べる人」の夕食時間帯は、「19時から20時」(37.3%)で最も高く、次いで、「18時から19時」(32.1%)である。
 「朝食を食べない人」では、「19時から20時」(29.4%)で最も高かったが、「20時から21時」(23.0%)、「21時から22時」(16.5%)と夕食時間帯が遅い。

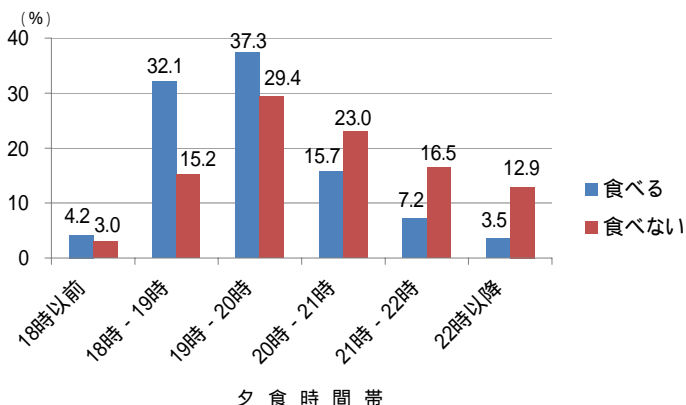


図3 朝食の摂取状況と夕食時間帯の関係

[就寝時間帯]

「朝食を食べる人」の就寝時間帯は、「23時から24時」(36.2%)で最も高い。
 「朝食を食べない人」では、「1時以降」(36.5%)が最も多く、就寝が遅い傾向にある。

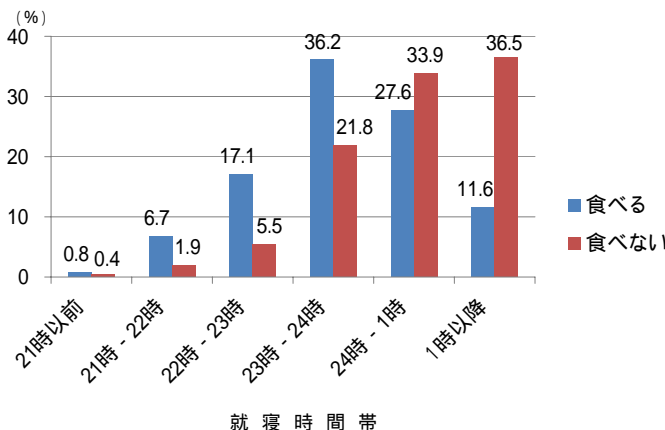


図4 朝食の摂取状況と就寝時間帯の関係

[朝食を食べない人の起床時間帯と夕食時間帯の関係]

「朝食を食べない人」で、「7時から8時」に起床する人の夕食時間帯は、「19時から20時」(30.1%)で最も高く、次いで、「20時から21時」(22.8%)であった。
 それに対して、「8時以降」に起床する人の夕食時間帯は、同様に、「19時から20時」(25.7%)で最も多いが、次いで、「22時以降」で21.8%と著しく遅い。

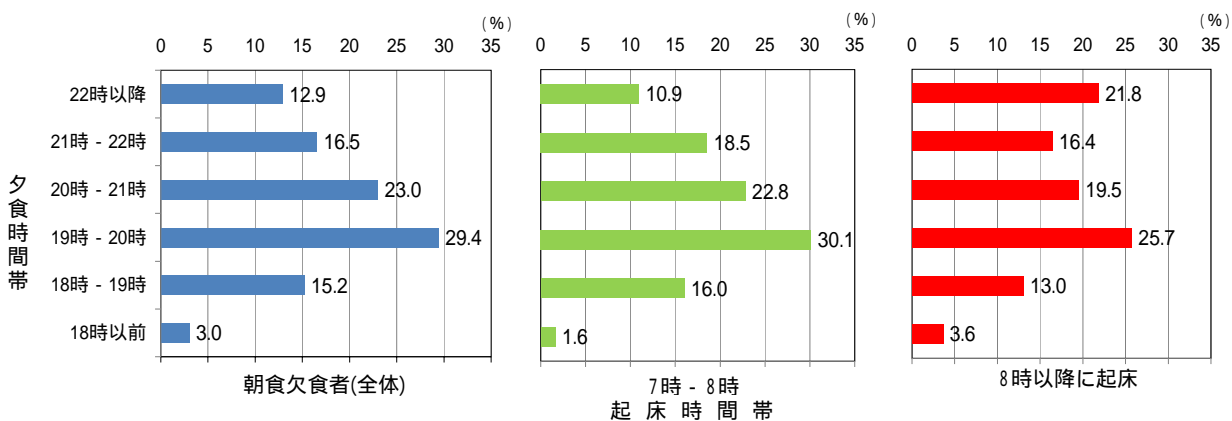


図5 朝食欠食者の起床時間と夕食時間帯の関係

[朝食を食べない人の起床時間帯と就寝時間帯の関係]

「朝食を食べない人」の中で、「7時から8時」に起床する人の就寝時間帯は、「24時から1時」(44.6%)で最も高いが、「8時以降」に起床する人では、「1時以降」(74.3%)の割合が高く、著しく遅く就寝している。

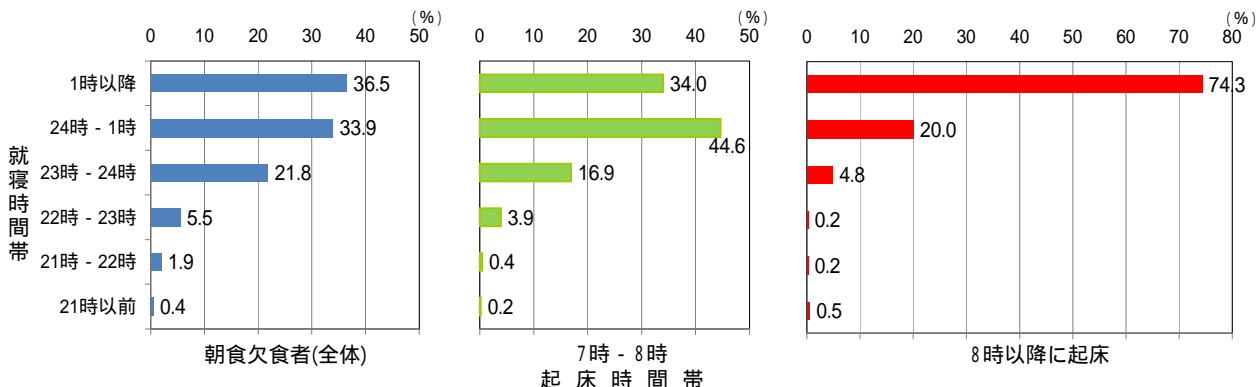


図6 朝食欠食者の起床時間帯と就寝時間帯との関係

[朝食を食べない理由]

「朝食を食べない人」の食べない理由は、起床時間が遅いほど、「寝ていたい」ためであり、また、起床時間帯に関係なく、「習慣になっている」がそれに次いで多い。

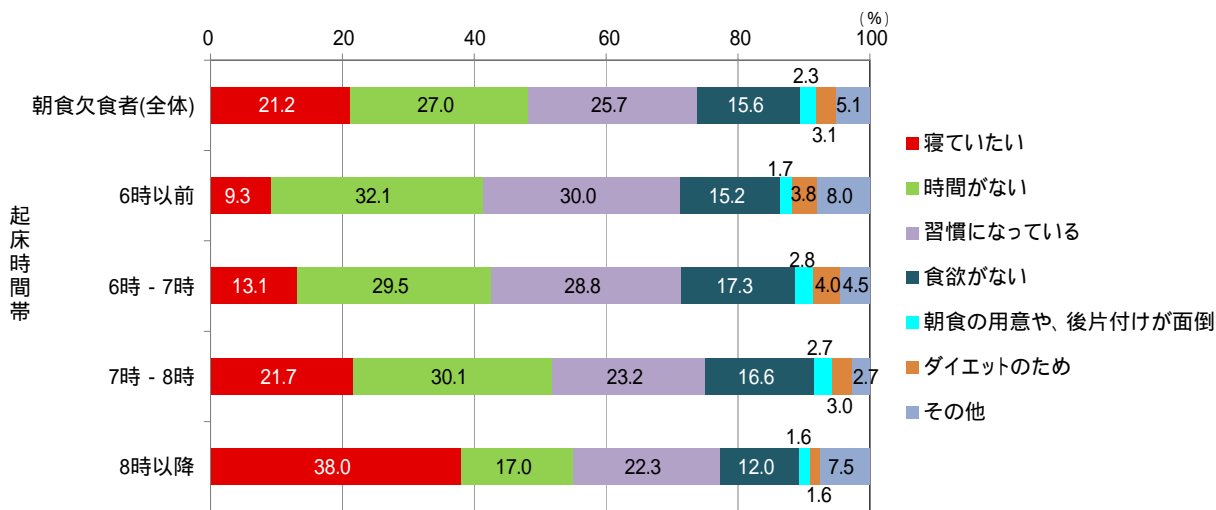


図7 朝食を食べない理由