

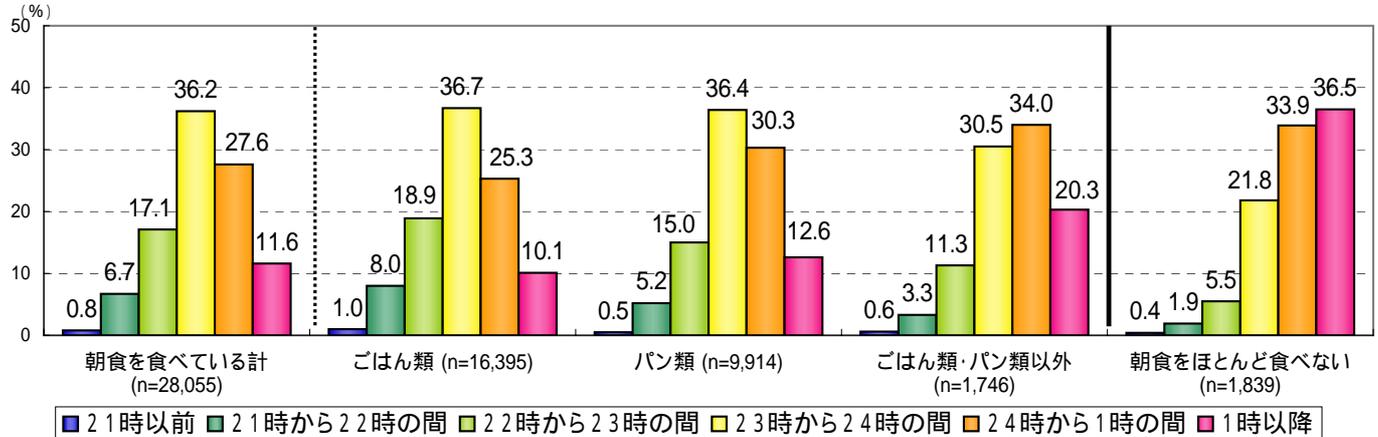
朝食を食べている人と食べない人の就寝時間、起床時間

< 就寝時間との関係 >

- ・朝食を食べている人(朝食を「ほとんど食べない」以外の人)の就寝時間と比べ、朝食の欠食者(朝食を「ほとんど食べない」と回答した人)はおおむね遅く寝る傾向が伺える。
(朝食を食べている人は「23時から24時の間」(36.2%)、「24時から1時の間」(27.6%)に対して、食べない人は「24時から1時の間」(33.9%)、「1時以降」(36.5%)である。)
- ・朝食を食べている人(朝食を「ほとんど食べない」以外の人)の中では、「ごはん類」や「パン類」を食べている人に比べて、「ごはん類・パン類以外」を食べている人の方がおおむね遅く寝る傾向が伺える。
(「ごはん類・パン類以外」を食べている人の「24時から1時の間」(34.0%)、「1時以降」(20.3%))

朝食を食べている人と食べない人の就寝時間

全体



「ごはん類・パン類以外」は、「めん類(うどん、そば、ラーメン、スパゲッティなど)」、「シリアル」、「その他」の合計

< 起床時間との関係 >

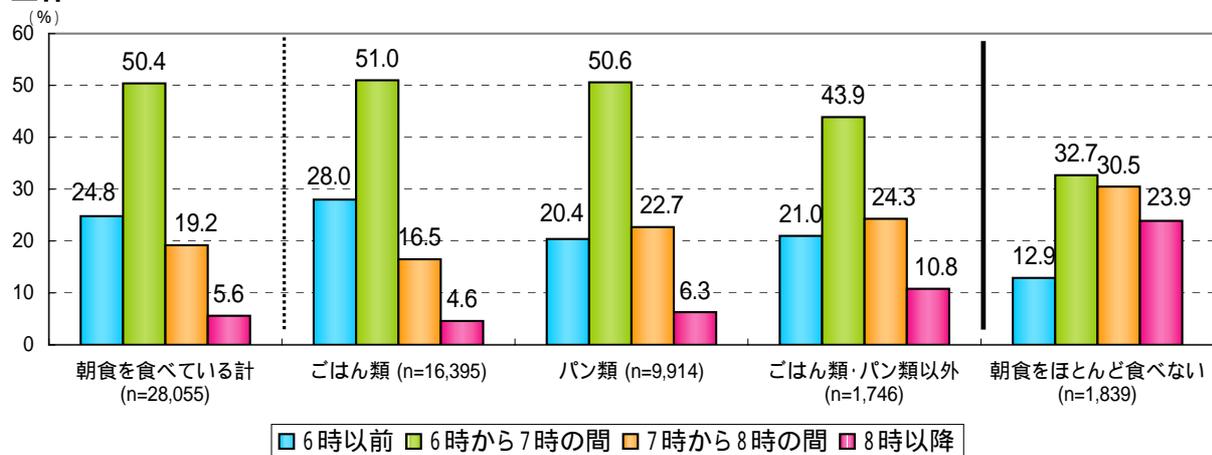
・朝食を食べている人(朝食を「ほとんど食べない」以外の人)の起床時間は「6時から7時の間」が50%を超え、次いで「6時以前」が24.8%となっているが、朝食の欠食者(朝食を「ほとんど食べない」と回答した人)は「6時から7時の間」(32.7%)とともに、それより遅い「7時から8時の間」(30.5%)がおおよそ同様な割合となっており、遅く起きる傾向が伺える。

・朝食を食べている人(朝食を「ほとんど食べない」以外の人)の中では「ごはん類」を食べている人に比べて「パン類」、「ごはん類・パン類以外」を食べている人はやや遅く起きる傾向が伺える。

(「ごはん類」を食べている人では「6時以前」は28.0%、「7時から8時の間」は16.5%に対して、「パン類」を食べている人では「6時以前」は20.4%、「7時から8時の間」は22.7%、また「ごはん類・パン類以外」を食べている人では「6時以前」は21.0%、「7時から8時の間」は24.3%)

朝食を食べている人と食べない人の起床時間

全体



「ごはん類・パン類以外」は、「めん類(うどん、そば、ラーメン、スパゲッティなど)」、「シリアル」、「その他」の合計