

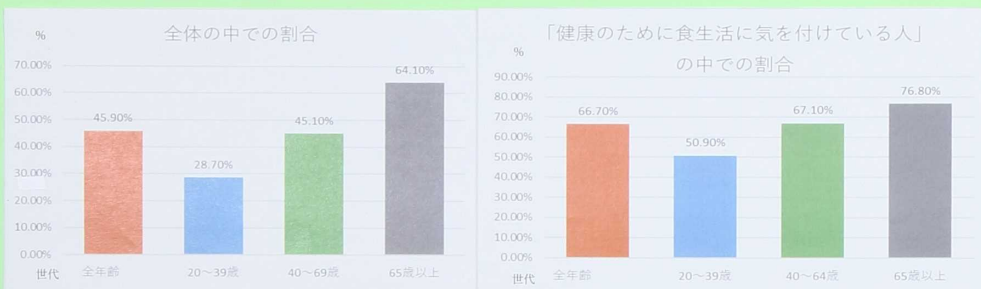
ちゃんと食べている？ 一日三食

3年1組3番 山本 征之介

* 調べようと思った理由

最近「今日、朝ごはんたべてない」と言っている人が多かったので
「今の人はちゃんと一日三食食べているのかな？」「健康に気を使っているのかな？」と疑問に思ったので調べてみました。

<一日三食たべようとしている人の割合>

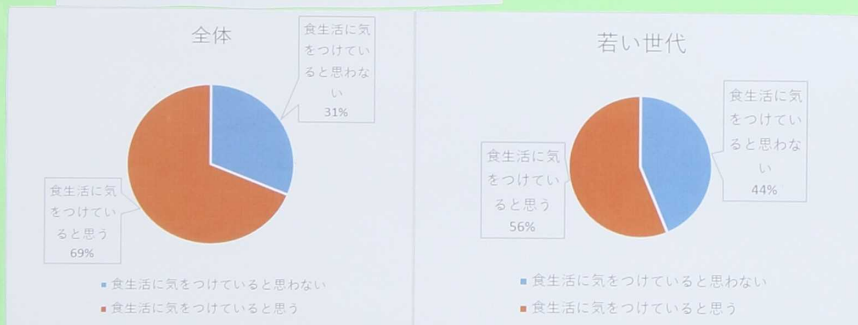


健康を意識している人も含めた全体での割合からわかることは、若い世代のほうが一日三食たべようとしている意識が薄いようです。

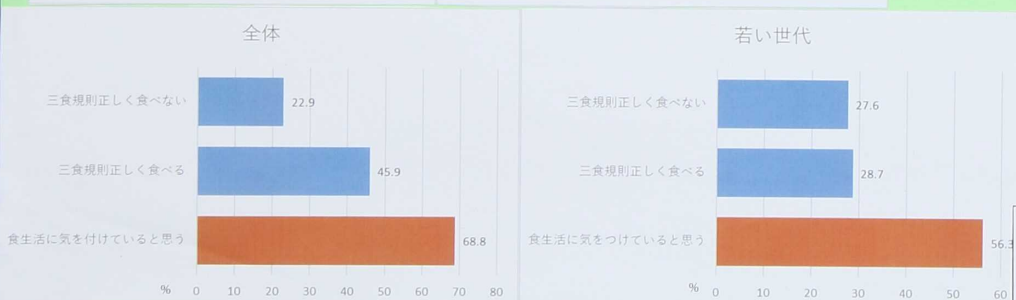
たしかにお年寄りの世代のほうが一日三食たべているイメージがあると思います。今、日本では食料がしっかりと手に入る時代になっていると思うので、その世代に生まれた若い世代の人は食への関心があまりないのかと思いました。

健康を意識している人の中での割合は、これも若い世代の人のほうがどの世代に比べても少ないようです。

<気を付けている中での割合>



この二つのグラフからわかることは、全体に比べ若い世代のほうが食生活に気をつけていると思わないの数が大きいです。



食生活に気をつけている人はやはり若い世代を見ると全体よりも数値が低いです。

そして全体では三食たべていない人が22.9%

三食たべている人が45.9%に対し

若い世代の人は三食たべていない人が27.6%

三食食べている人が28.7%で

食べている人、食べていない人の数値がとても

近いです。やはりどの割合も若い世代のほうが少ないようです。

全ての資料出所：厚生労働省政策統括官付政策評価官委託「健康意識に関する調査」(2014年)

~まとめ~

これらの資料から分かることは、全体、若い世代と比べた時にどの数値も若い世代のほうが少ないということです。

健康に過ごすためには若い世代はもっと食に関する意識が必要だなと感じました。