

みんなの食事どうしてる?

対象者:生活創造学科

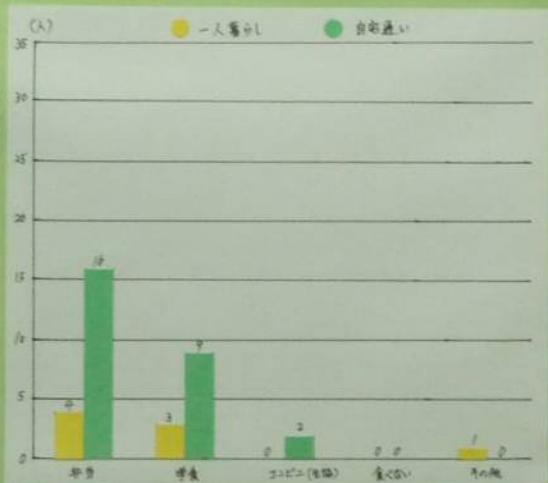
1人暮らし, 8人

自宅通い, 27人

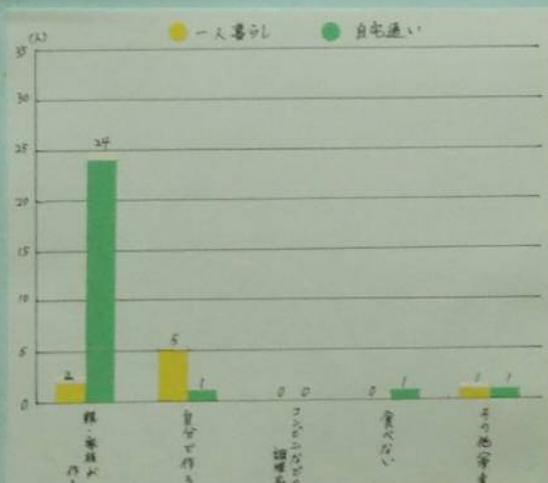
朝・昼・夜の食事はどうしていますか?



朝

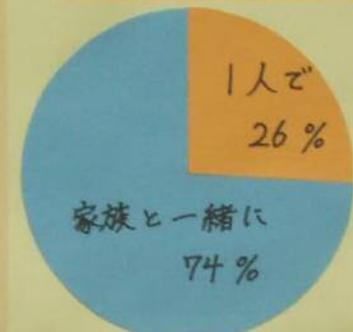


昼



夜

自宅通いの方は、
家族と一緒に食べますか?
一人で食べますか?



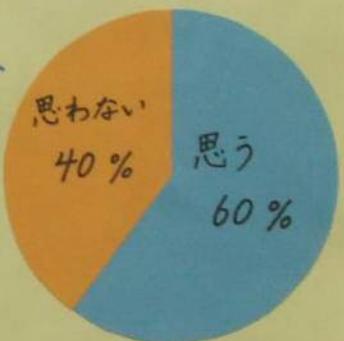
→ <理由>
(「1人で」と答えたのみ)
・バイトなどで
家族と時間が合わないから。

普段の食事について、
栄養バランスが揃っていると思いますか?

<理由>

(「思わない」と答えたのみ)

- ・好き嫌いが多いから。
- ・お菓子で済ませてしまう
- ・ファーストフードで済ませて、
野菜を食べないことがあるから。



[感想・まとめ]

朝何も食べないで学校に来る人の数が、一人暮らしの人よりも自宅通いの方が数が多くなったことに驚きました。また、自宅通いの人でも、バイトなどで飯を一人で食べることがあると答えた人が意外と多かったことにも驚きました。

今の時代、ファストフードやコンビニの調理品の方が手間いらずでおいしいと聞きます。ですが、健康面を考えると、食生活を見直さなければ、と思います。今回、食についてのアンケートで、栄養バランスを勉強したいと思いました。健康な生活を送るために、3食きちんと食べようと思います。