

みんなの食事どうしてる？

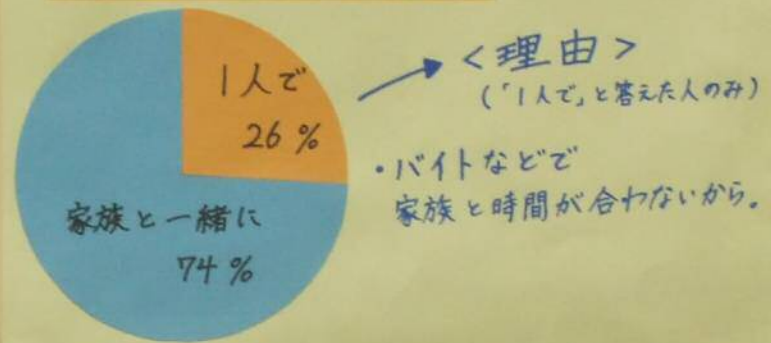
対象者:生活創造学科 1人暮らし, 8人 自宅通い, 27人

朝・昼・夜の食事はどうしていますか？

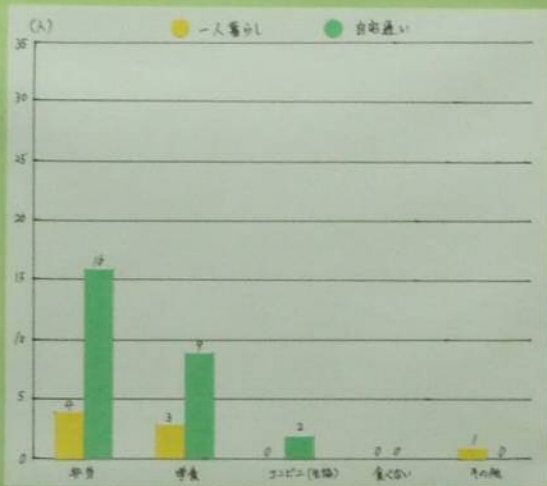
朝



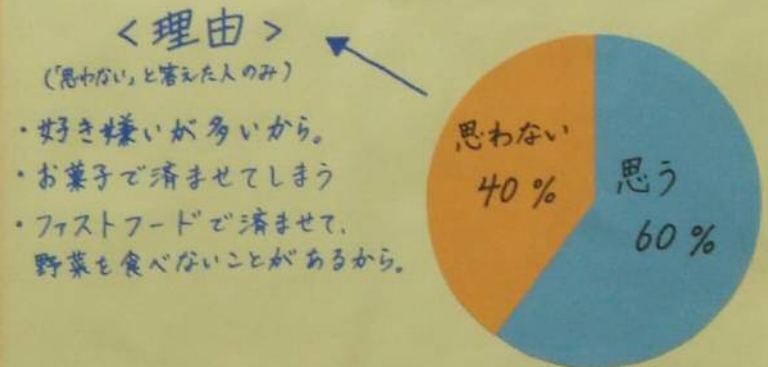
自宅通いの方は、
家族と一緒に食べますか？
一人で食べますか？



昼



普段の食事について、
栄養バランスが摂れていると思いますか？



夜



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人の方が数が多かったことに驚きました。また、自宅通いの人でも、バイトなどでご飯を一人で食べることも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。