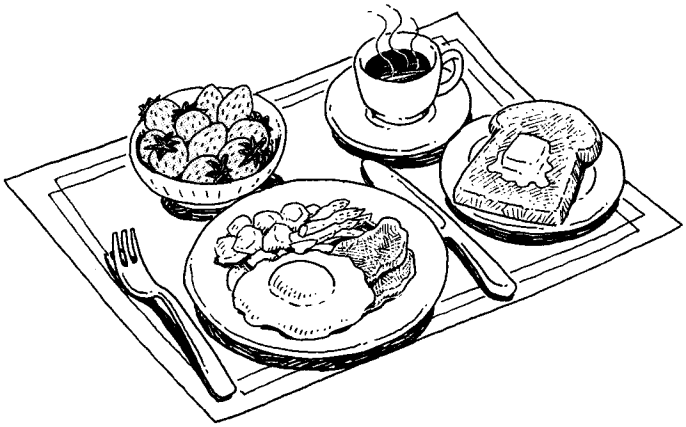
朝ごはんを食べない人が増えてきた



最近、朝ごはんを食べない人が増えてきた。

毎年、厚生省は日本人の食事についてアンケート調査をする。その中に「毎日朝ごはんを食べますか。」という質問がある。この質問に対して、「食べない。」と答えた人が十五パーセントいた。特に二十代の男性が多くて、食べない人が約四十パーセントもいた。

どうして朝ごはんを食べない若い人が多いのだろうか。それは、夜ふかしをする人が増えたからだ。夜中にお菓子などを食べながらテレビを見たり、音楽を聞いたりする。そのため、朝、食欲がなくなる。また、遅く起きるので、朝ごはんを食べる時間もなくなる。

朝ごはんを食べない人は、日本だけでなく、ほかのアジアの国でも増えている。一九九六年の調査によると、いちばん多かったのはタイで三十八パーセントだった。

しかし、朝ごはんを食べないのは体によくない。栄養のバランスが悪くなって、病気になる人もいる。また、朝ごはんを食べない人は食べる人より仕事や勉強の能率が悪いそうだ。

朝ごはんは大切だ。今朝、朝ごはんを食べなかった人は早く寝て、明日から朝ごはんをしっかり食べよう。