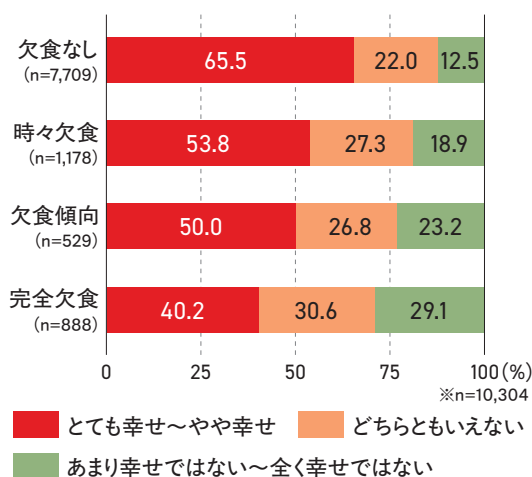


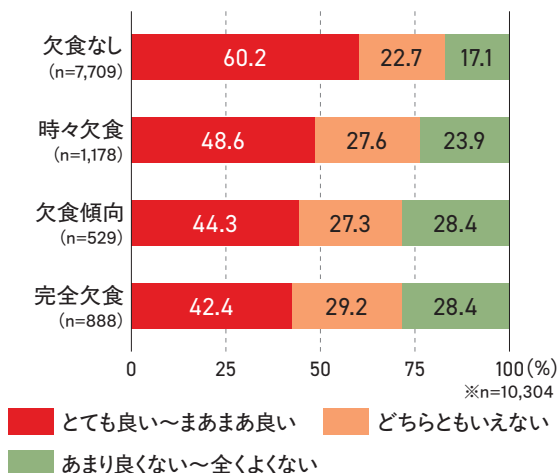
朝食をほぼ毎日食べる人は 幸福度が高い

朝食をほぼ毎日食べる人の幸福度は65.5%と、食べないことがある人よりも11～25ポイント以上も高い結果に。さらに、身体や心の健康状態もよいことがわかりました。朝食を毎日食べることは、身体だけでなく、心にもよい影響を与えていると言えます。

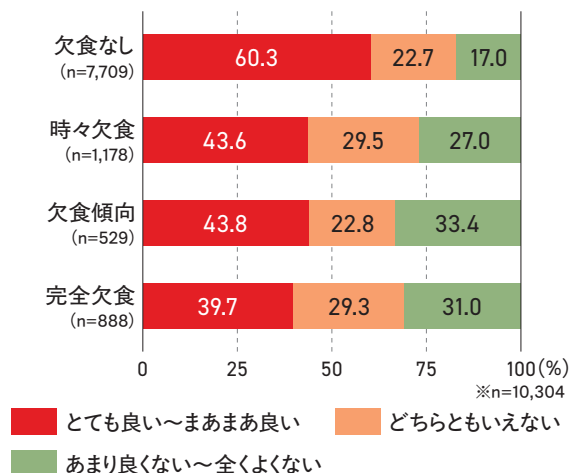
● 幸福度と朝食の関係



● 身体の状態と朝食の関係



● 心の健康状態と朝食の関係



※欠食なし：ほとんど毎日(週6日以上)食べる 時々欠食：週に2～5日食べる 欠食傾向：週に1日以下の頻度で食べる 完全欠食：食べない