

令和3年度 高校生の食生活等実態調査結果

岐阜県健康福祉部保健医療課

1 調査の目的

岐阜県では、平成29年度から「第3次岐阜県食育推進基本計画」に基づき各方面での食育を積極的に推進し、心身の健康の増進と豊かな人間形成の実現をめざしている。中でも食生活の課題が多い青年期層(16～39歳)を重点世代として、関係機関と協働による食育推進活動を展開しており、「食の自立」世代である高校生の食生活等の実態を把握し、今後の食育施策に活用することを目的として実施した。

2 調査方法

- (1)調査対象 県立高等学校全日制課程61校の2年生
- (2)調査手段 配票留置法によるアンケート調査
- (3)実施期間 令和3年9月中
- (4)回答者数 性別:男性 1,131人、女性 1,080人、答えたくない61人、無回答29人 計 2,301人

表 回答者数

圏域※	学校数	男性	女性	答えたくない	無回答	計	
岐阜	18	322	329	20	9	680	※「圏域」とは、県保健医療計画の二次医療圏とし、高校の所在地で区分した(生徒の住所地ではない)。
西濃	12	203	242	11	5	461	
中濃	12	276	182	14	7	479	
東濃	13	222	222	15	6	465	
飛騨	6	108	105	1	2	216	
計	61	1131	1080	61	29	2301	

3 調査結果の概要

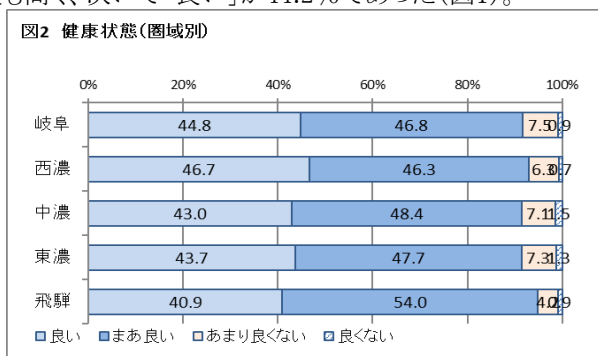
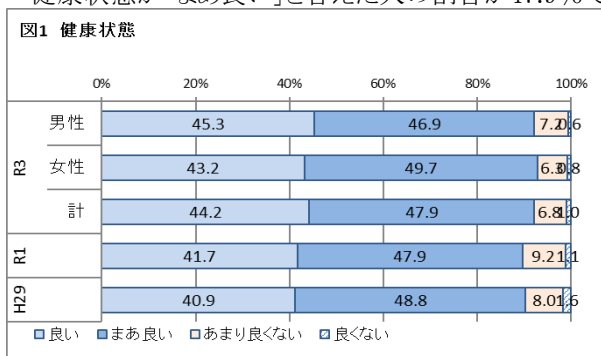
調査結果は欠損値を除いて%を表示する。県の合計は性別を「答えたくない」、「無回答」と回答した者も含む。数値は四捨五入を行っているため、内訳合計が総数と合わないことがある。

- (1)健康状態 良い・まあ良い(92.1%)
- (2)睡眠時間 6時間(43.2%)、7時間(25.0%)、5時間(20.1%)
- (3)食事制限 やせるための食事制限 している(11.4%)、していない(73.2%)
- (4)食事の摂取状況 毎日食べる人 朝食(80.0%)、昼食(94.8%)、夕食(94.5%)
- (5)朝食の内容 主食と何か一つ(40.0%)、主食・主菜・副菜(24.7%)
- (6)朝食欠食の理由 食欲がない(49.7%)、時間がない(37.4%)
- (7)共食(きょうしょく)の状況 自分一人で食事をする人 朝食(49.7%)、夕食(10.7%)
- (8)野菜摂取の充足感 足りている・だいたい足りている(66.4%)
- (9)野菜摂取の意識 ふだん野菜を意識して多く食べるようにしている(53.2%)
- (10)望ましい野菜の量 5～6皿(19.8%)
- (11)栄養成分表示活用 いつも参考にする・時々参考にする(65.1%)
- (12)食事中の携帯電話 食事中に携帯電話をよく利用する・たまにする人(53.5%)
- (13)食事の準備 食材から調理して準備ができる(47.0%)
- (14)郷土料理の認知 地域の郷土料理を知っている(57.5%)

4 調査結果

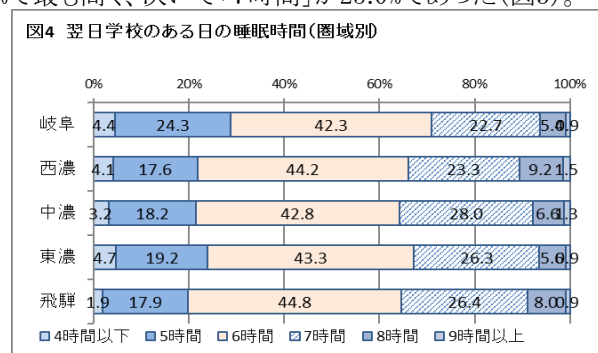
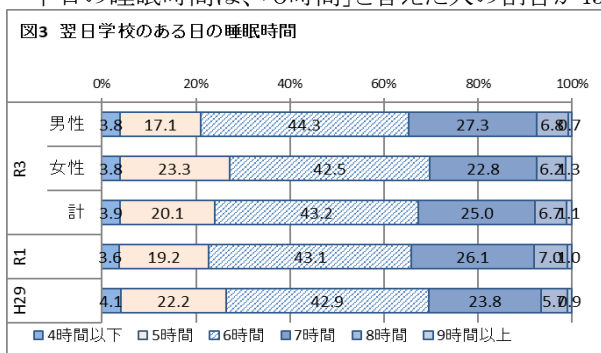
(1)現在の健康状態

健康状態が「まあ良い」と答えた人の割合が47.9%で最も高く、次いで「良い」が44.2%であった(図1)。



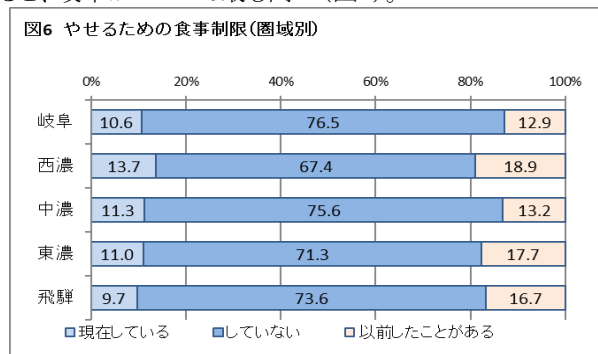
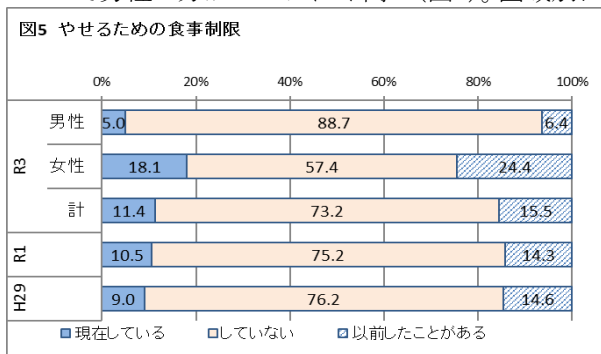
(2)翌日学校のある日の睡眠時間

平日の睡眠時間は、「6時間」と答えた人の割合が43.2%で最も高く、次いで「7時間」が25.0%であった(図3)。



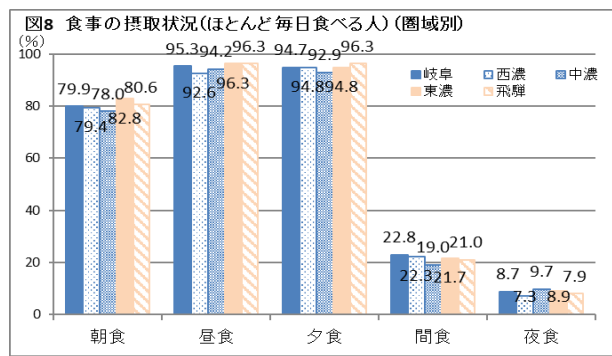
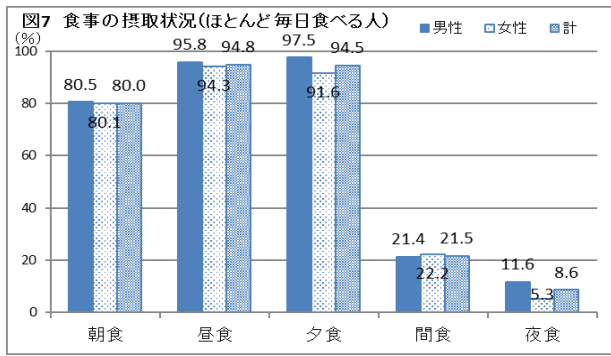
(3)やせるための食事制限

やせるために食事制限を「していない」と答えた人の割合は73.2%であった。性別に見ると、男性88.7%、女性57.4%で男性の方が31.3ポイント高い(図5)。圏域別に見ると、岐阜が76.5%で最も高い(図6)。



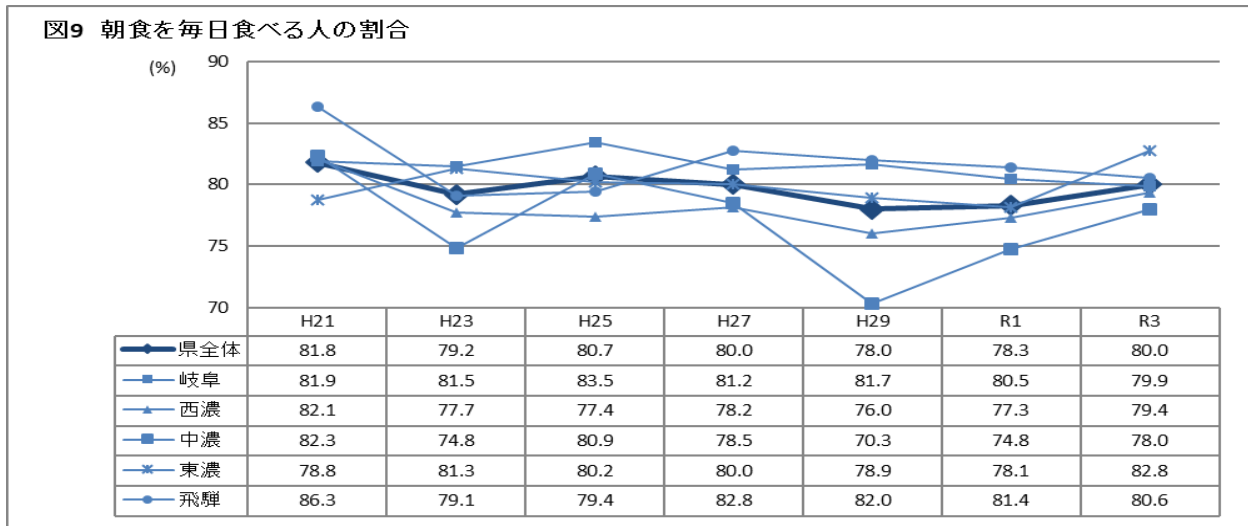
(4)食事(朝食・昼食・夕食)や間食・夜食の状況

「朝食を毎日食べる」と答えた人の割合は80.0%であった。性別に見ると、男性80.5%、女性80.1%であった。「夜食を毎日食べる」と答えた人の割合は8.6%であった。性別に見ると、男性が11.6%、女性5.3%で、男性の方が6.3ポイント高い(図7)。

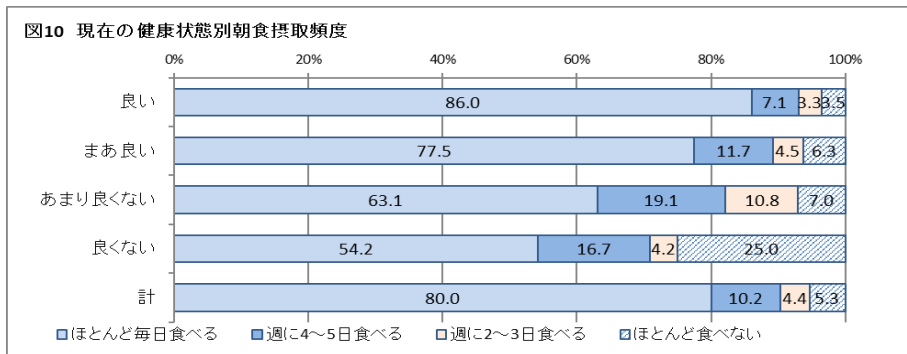


(5) 朝食の状況(推移)

「朝食を毎日食べる」と答えた人の割合は、平成29年度からわずかに改善傾向にある。圏域別に見ると、東濃82.8%が最も高く、中濃78.0%が最も低い(図9)。

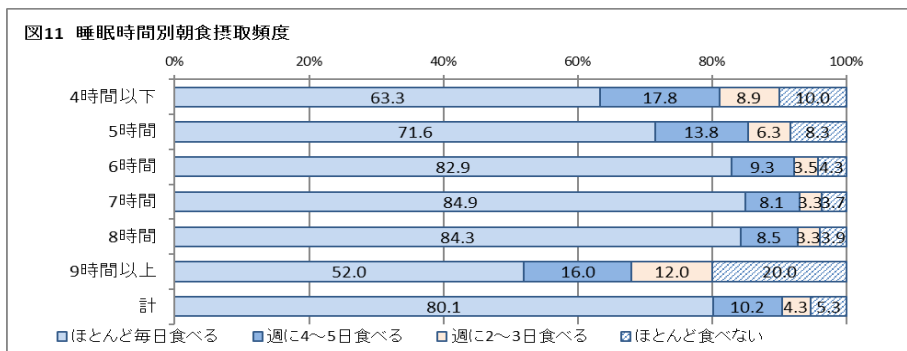


(6) 現在の健康状態別朝食摂取頻度



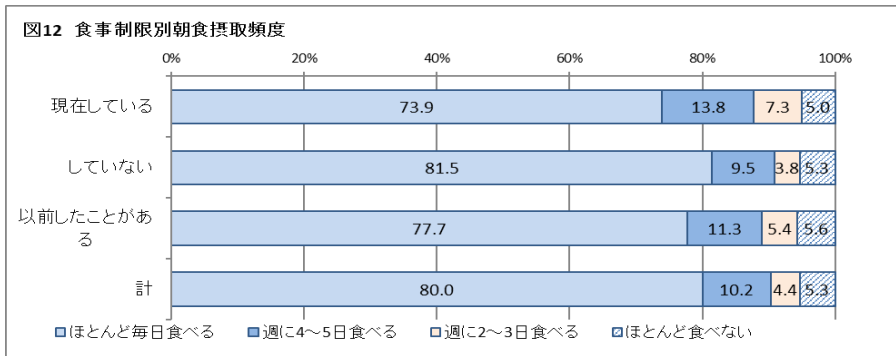
健康状態と朝食摂取状況の関係を見ると、健康状態が良いほど朝食摂取頻度も高値である。健康状態が「良くない」と回答した人で朝食をほとんど食べない人の割合は25.0%であった(図10)。

(7) 睡眠時間別朝食摂取頻度



睡眠時間と朝食摂取状況の関係を見ると、朝食を毎日食べる割合が高いのは「7時間」の84.9%、次いで「8時間」の84.3%であった。「9時間以上」はほとんど食べない人の割合が20.0%と最も高かった(図11)。

(8) 食事制限別朝食摂取頻度

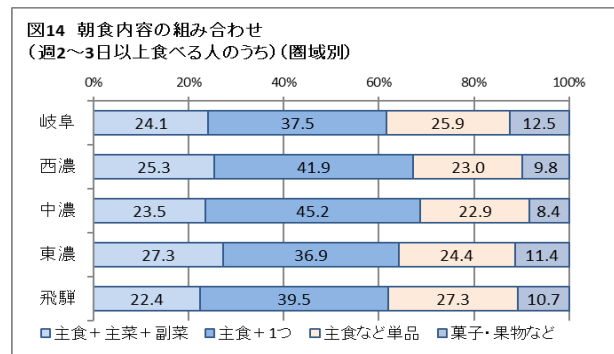
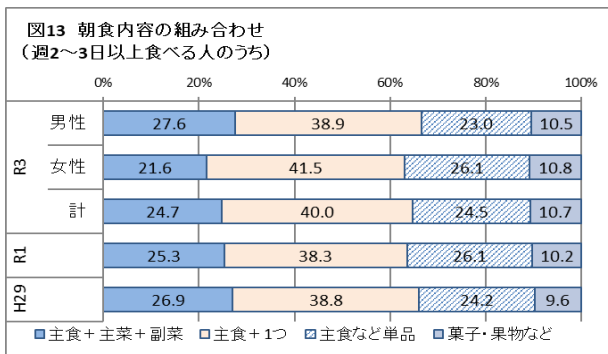


食事制限と朝食摂取状況の関係を見ると、現在食事制限をしている人は朝食を毎日食べる割合が73.9%と最も低かった(図12)。

(9) 朝食の内容

週2~3日以上食べる人の朝食の内容を見ると、「主食と何か一つ」と答えた人の割合が40.0%と最も高く、次いで「主食・主菜・副菜のそろった食事」を食べる人の割合が24.7%となった。「菓子・果物だけ」で食事を済ませている人の割合は10.7%であった(図13)。

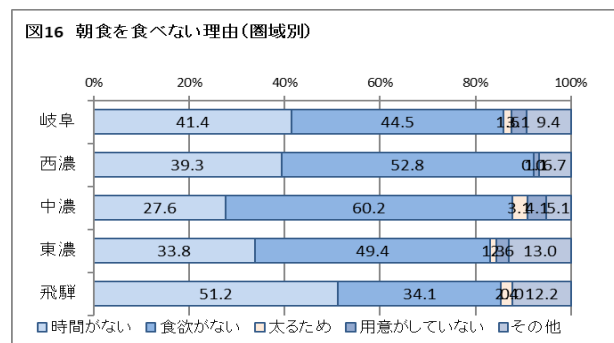
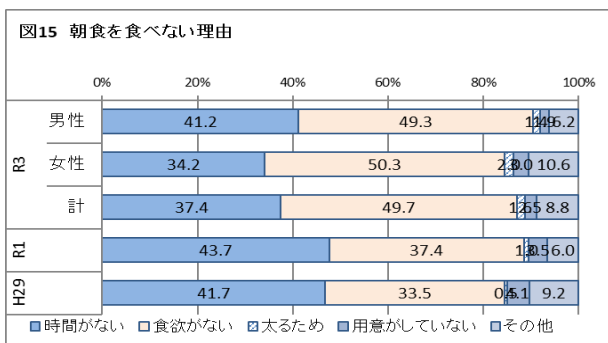
圏域別に見ると、「主食・主菜・副菜のそろった食事」を食べる人の割合は東濃27.3%が最も高い(図14)。



(10) 朝食を食べない理由

朝食を食べない理由は、「食欲がない」と答えた人の割合が49.7%と最も高く、次いで「時間がない」が37.4%であった(図15)。

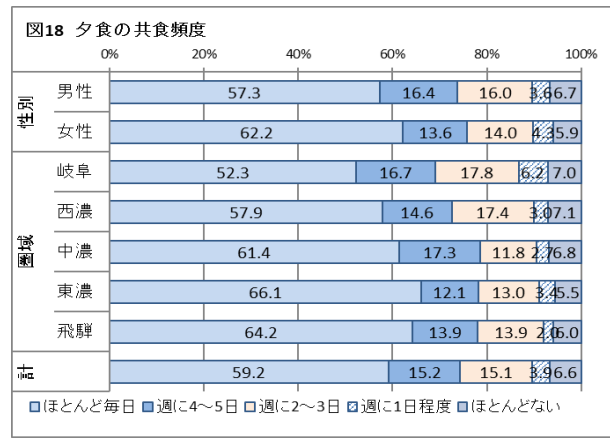
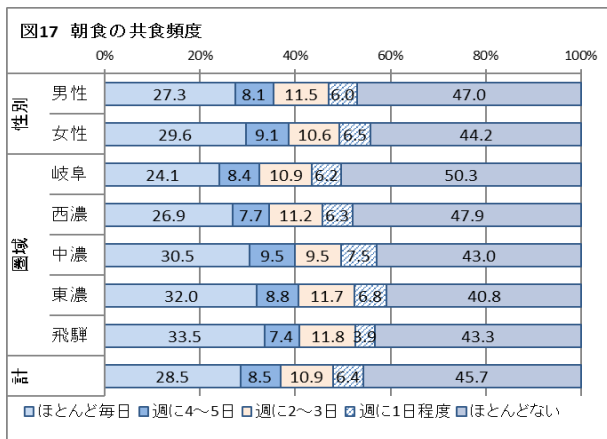
圏域別に見ると、「時間がない」と回答した人の割合が高いのは飛騨51.2%で、「食欲がない」は中濃の60.2%であった(図16)。



(11) 共食の頻度

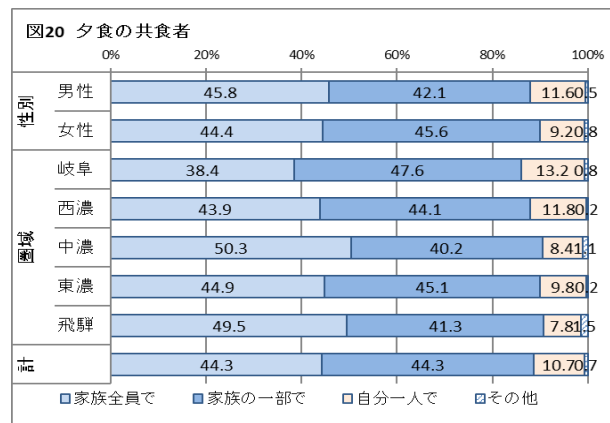
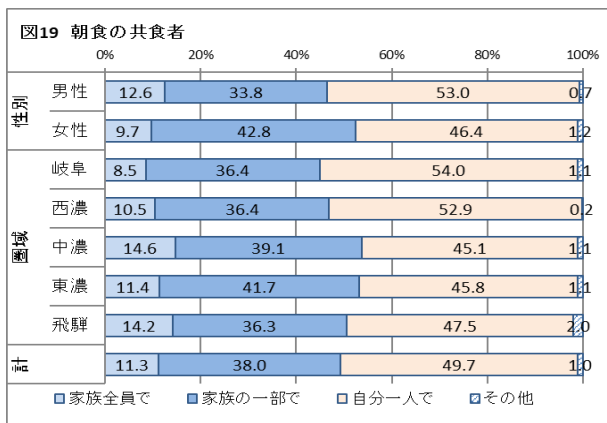
週2~3日以上食べる人の共食の頻度を見ると、「ほとんど毎日」は朝食28.5%、夕食59.2%であった(図17)。

圏域別に見ると、「ほとんど毎日」が最も高いのは、朝食で飛騨33.5%、夕食で東濃66.1%であった(図18)。

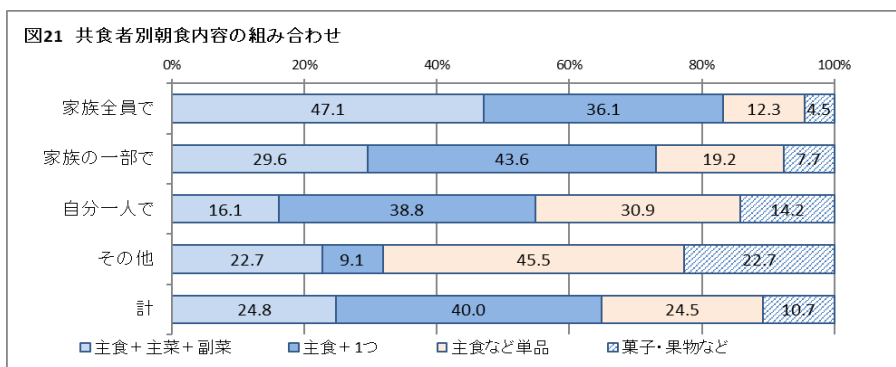


(12) 共食者の状況

週2~3日以上食べる人が朝食を誰と一緒に食べるかを見ると、「自分一人で食べる」と答えた人の割合が49.7%と高く、次いで「家族の一部と一緒に食べる」が38.0%であった。「家族全員で食べる」は、11.3%であった(図19)。
 夕食を誰と一緒に食べるかを見ると、「家族の一部と・家族全員で食べる」と答えた人の割合は88.6%であり、「自分一人で食べる」と答えた人の割合は10.7%であった(図20)。



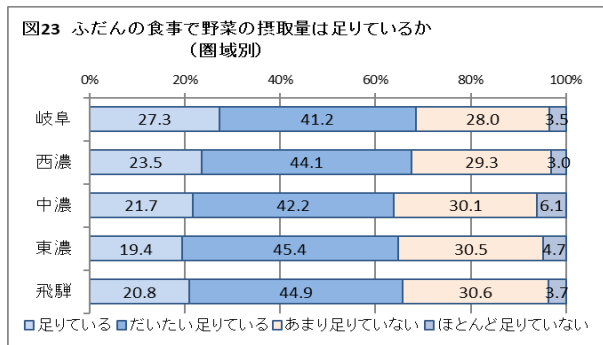
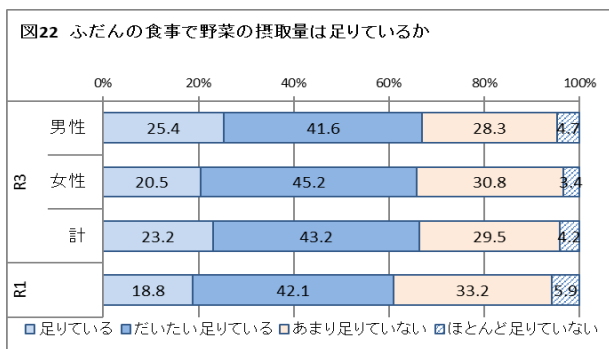
(13) 共食者と朝食内容の組み合わせ



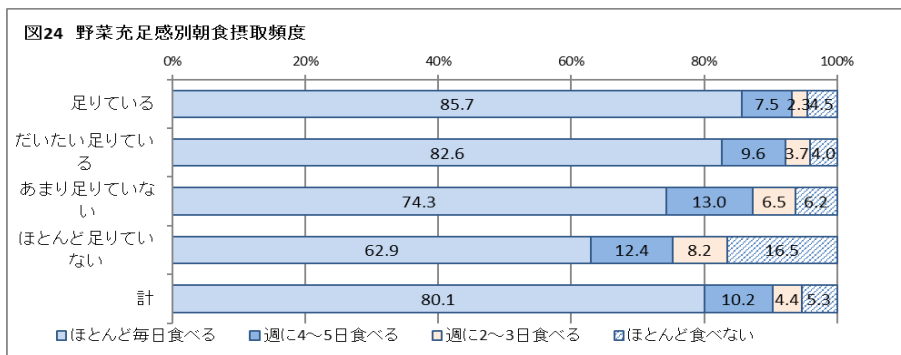
朝食の共食者の状況と朝食の内容の関係を見ると、「朝食を家族全員で食べる」と答えた人は、「自分一人で食べる」と答えた人より、「主食・主菜・副菜のそろった食事」をしていると答えた人の割合が31.0ポイント高い。
 「自分一人で食べる」と答えた人は、「主食+1つ(38.8%)」、「主食など単品(30.9%)」の食事をしている割合が高い(図21)。

(14) 野菜摂取量の認識

ふだんの食事で野菜摂取量が「足りている」と答えた人の割合は、23.2%であった。性別に見ると、男性25.4%、女性20.5%で、男性の方が4.9ポイント高い(図22)。
 圏域別に見ると、岐阜が27.3%で最も高い(図23)。



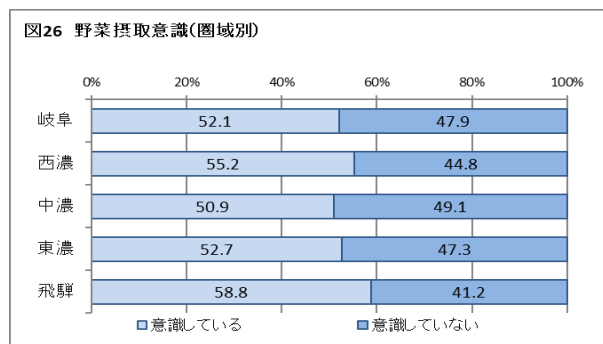
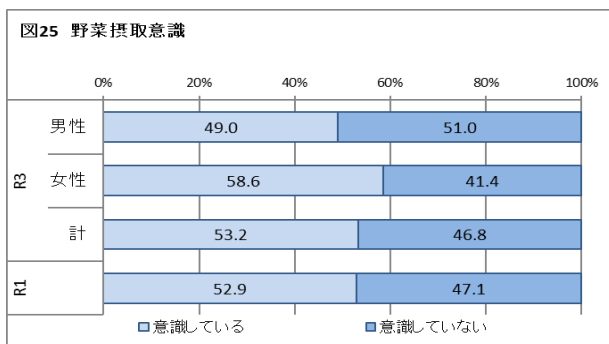
(15) 野菜充足感と朝食の摂取頻度



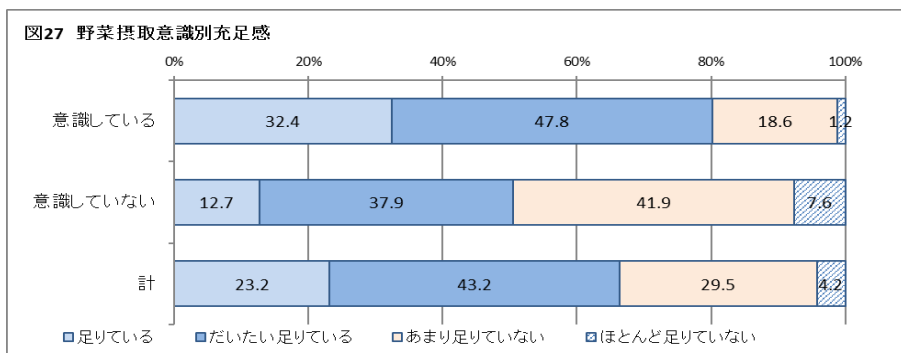
野菜の充足感と朝食の摂取頻度の関係を見ると、野菜の摂取量が「足りている」と感じているとほど、朝食を毎日食べる人の割合が高い。「ほとんど足りていない」と回答した人は朝食をほとんど食べない割合が高い(16.5%) (図24)。

(16) 野菜摂取の意識

ふだん野菜を意識して多く食べるようにしている人の割合は、53.2%であった。性別で見ると、男性49.0%、女性58.6%で女性の方が9.6ポイント高い(図25)。圏域で見ると、飛騨が58.8%で最も高い(図26)。



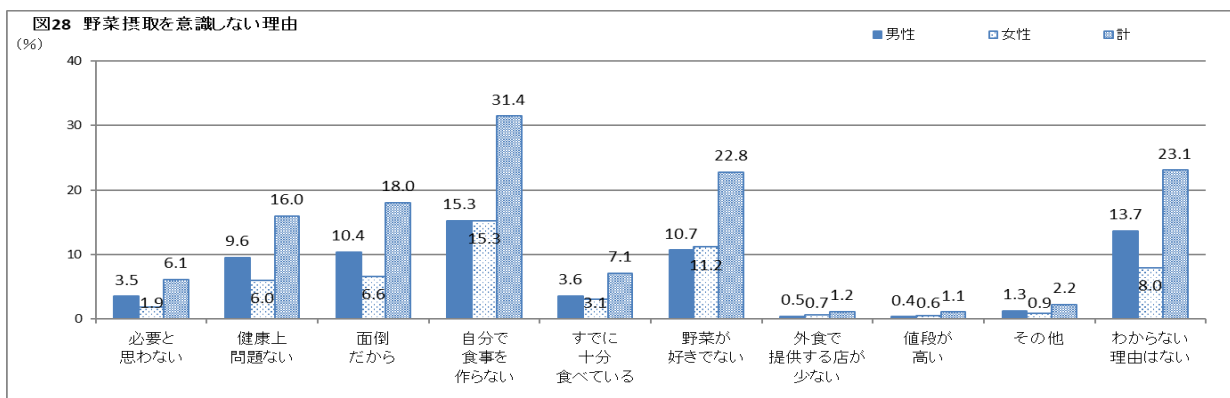
(17) 野菜摂取の意識と野菜摂取の充足感



野菜摂取の意識と野菜摂取の充足感の関係を見ると、野菜摂取を意識している人(32.4%)の方が意識していない人(12.7%)より19.7ポイント多く野菜が足りていると感じている。

(18) 野菜摂取を意識しない理由

野菜摂取を意識しない理由は、「自分で食事を作らないから」が31.4%と最も高く、次いで「わからない、理由はない」が23.1%であった(図28)。

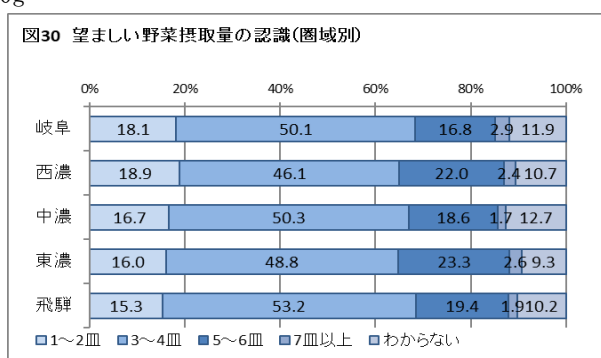
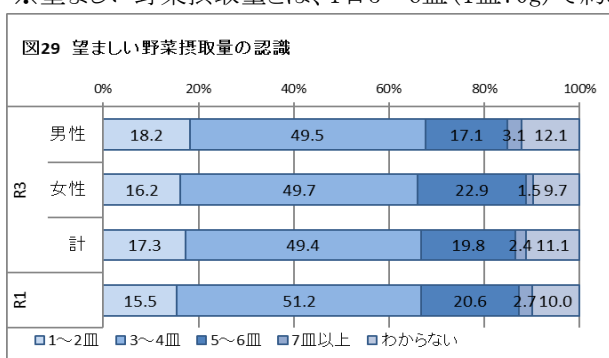


(19)望ましい野菜摂取量

1日あたりの望ましい野菜摂取量を「5～6皿(1皿70g)」と答えた人の割合は、19.8%であった。性別に見ると、男性17.1%、女性22.9%で、女性の方が5.8ポイント高い(図29)。

圏域別に見ると、東濃が23.3%で最も高い(図30)。

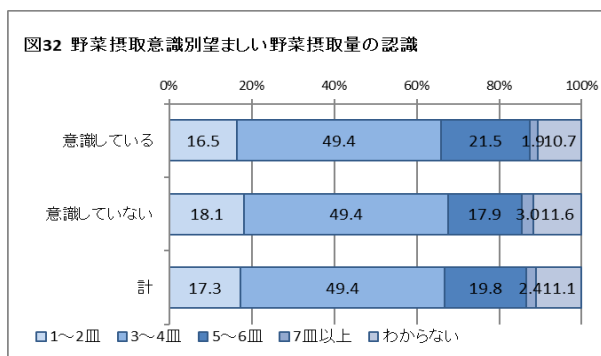
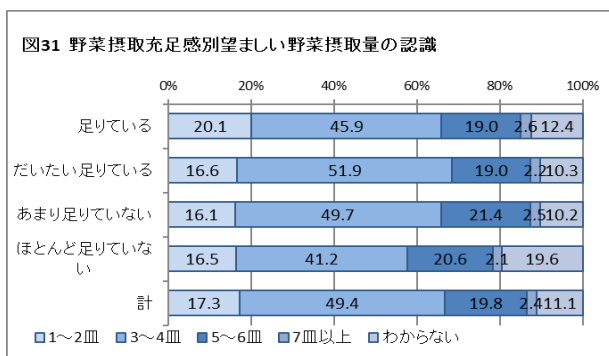
※望ましい野菜摂取量とは、1日5～6皿(1皿70g)で約350g



(20)望ましい野菜摂取量2

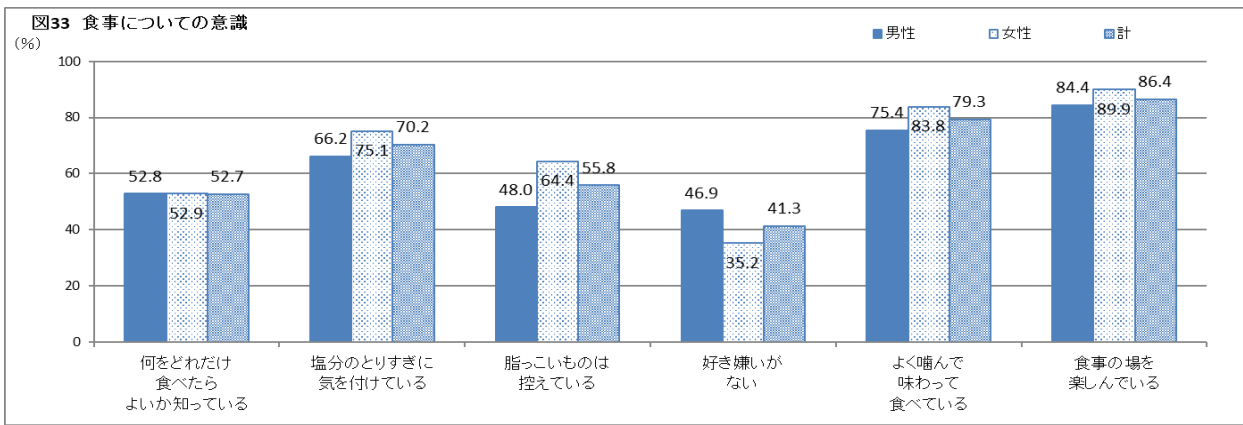
野菜摂取量が「足りている」と回答した人のうち、1日あたりの望ましい野菜摂取量を「5～6皿(1皿70g)」と答えた人の割合は、19.0%であった。野菜摂取充足感と望ましい野菜の摂取量の認識に大きな差は見られなかった(図31)。

ふだんの食事で野菜摂取を意識している人(21.5%)は、意識していない人(17.9%)に比べて、1日あたりの望ましい野菜摂取量を「5～6皿(1皿70g)」と答えた人の割合は3.6ポイント高かった(図32)



(21)食事についての意識

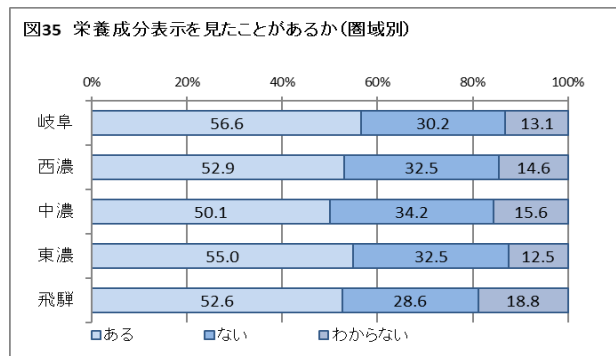
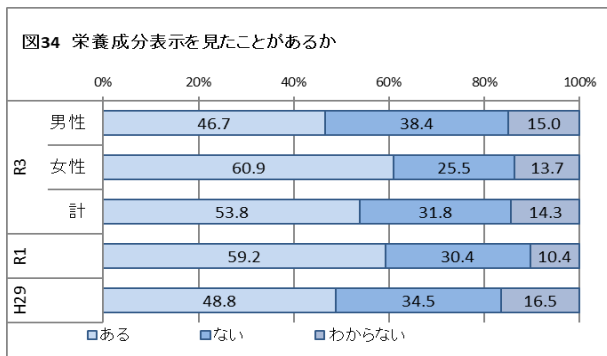
食事についての意識は、「食事の場を楽しんでいる」と答えた人の割合が86.4%と最も高く、次いで「よく噛んで味わって食べている」が79.3%となった(図33)。



(22) 栄養成分表示を見たことがあるか

栄養成分表示を見たことが「ある」と答えた人の割合は53.8%であった。性別に見ると、男性46.7%、女性60.9%と女性の方が14.2ポイント高い(図34)。

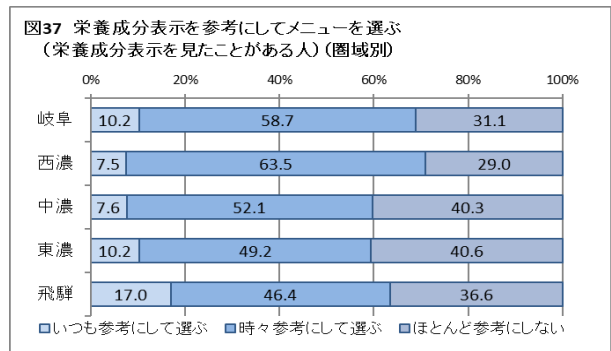
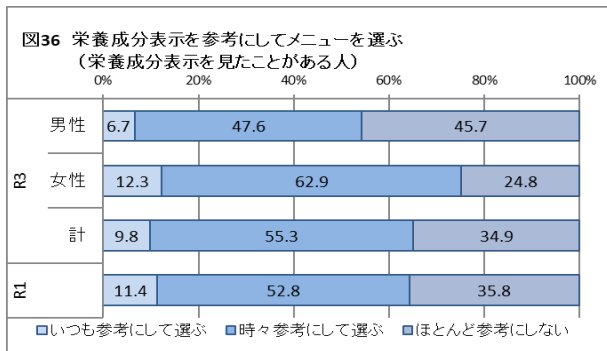
圏域別に見ると、岐阜が56.5%、次いで東濃が55.0%で高い(図35)。



(23) 栄養成分表示の活用状況

栄養成分表示を見たことがある人のうち「いつも参考・時々参考にする」と答えた人の割合は65.1%であった。性別に見ると、男性54.3%、女性75.2%と女性の方が20.9ポイント高い(図36)。

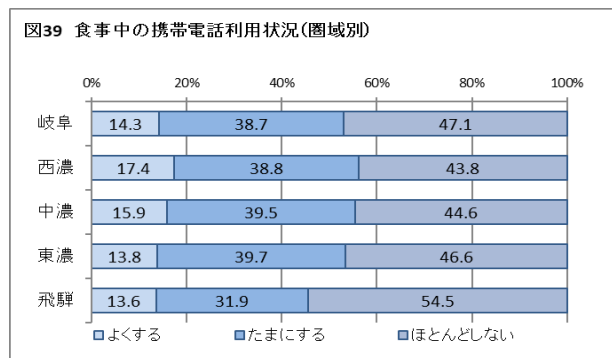
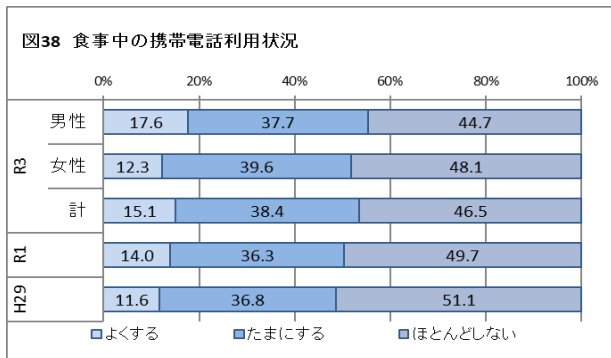
圏域別に見ると、西濃が71.0%で最も高い(図37)。



(24) 食事時の携帯電話・スマートフォンの利用

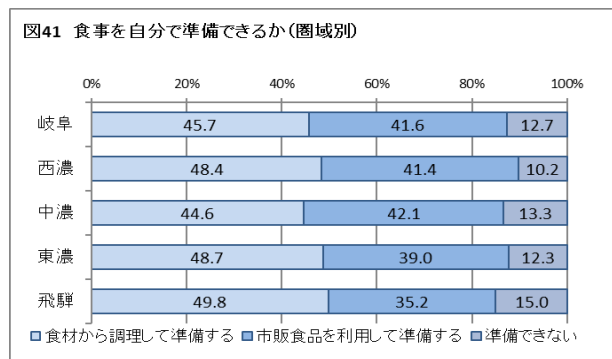
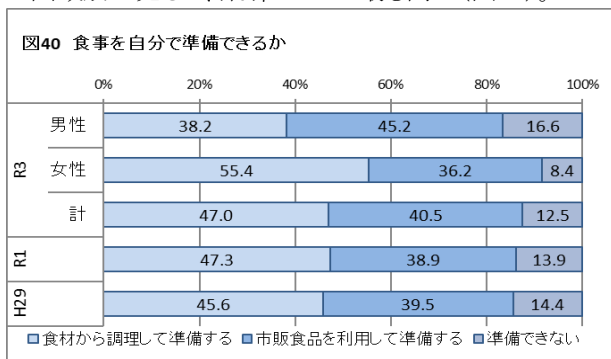
食事中に携帯電話を「よく利用する」と答えた人の割合は15.1%、「たまにする」と答えた人の割合は38.4%で、53.5%が食事中に携帯電話を利用している(図38)。

圏域別に見ると、食事中に携帯電話を「よく利用する」と答えた人の割合は、西濃17.4%で最も高い(図39)。



(25) 食事の準備

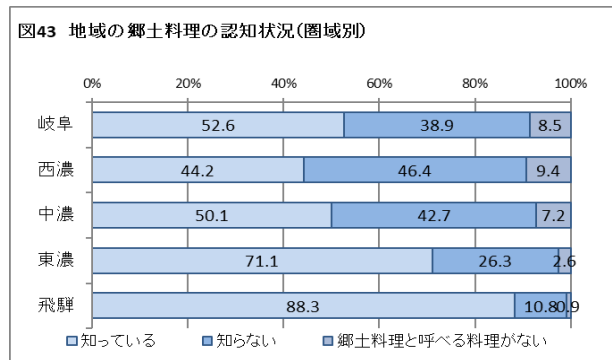
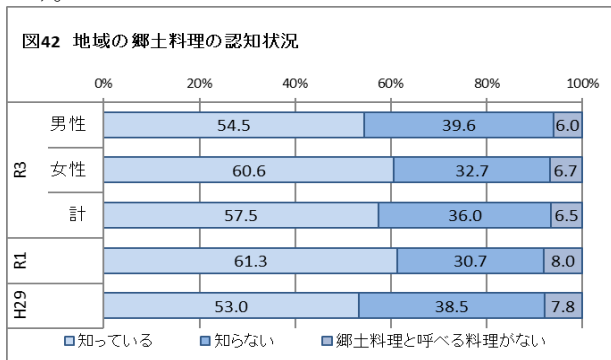
食事を食材から調理して準備することが出来ると答えた人の割合は47.0%であった(図40)。圏域別に見ると、飛騨49.8%で最も高い(図41)。



(26) 住んでいる地域の郷土料理

「住んでいる地域の郷土料理を知っている」と答えた人の割合は57.5%であった。性別に見ると、男性54.5%、女性60.6%と女性の方が高い(図42)。

圏域別に見ると、「住んでいる地域の郷土料理を知っている」と答えた人の割合は、飛騨88.3%で最も高い(図43)。



5 まとめ

(1)朝食の状況

朝食を毎日食べると答えた人は8割、5人に1人が朝食を欠食することがある。

朝食を欠食することがあると答えた人は2割で、朝食を食べない理由は、「食欲がない(49.7%)」、次いで「時間がない(37.4%)」であった。

健康状態と朝食摂取状況の関係を見ると、健康状態が良いほど朝食摂取頻度も高値である。健康状態が「良くない」と回答した人で朝食をほとんど食べない人の割合は25.9%であった。朝食を食べることの必要性とともに、規則正しい生活習慣の定着について啓発が必要である。

朝食の内容については、「主食・主菜・副菜のそろった食事」をしている人は24.7%で、「主食と何か一つ(主菜、副菜など)を組み合わせる食事」は40.0%であった。「菓子や果物だけ」で朝食を済ませる人は10.7%あった。朝食を毎日食べることとともに、食事のバランスについても啓発が必要である。

(2)共食の状況

食事を一人で食べると答えた人は、朝食で約5割、夕食は約1割であった。

朝食を誰と一緒に食べるかを見ると、「自分一人で食べる(49.7%)」、「家族の一部と一緒に食べる(38.0%)」、「家族全員で食べる(11.3%)」であった。

朝食の共食の状況と朝食内容の関係をみると、「朝食を家族全員で食べる」と答えた人は、「主食・主菜・副菜のそろった食事」を食べる人の割合が約5割で、「自分一人で食べる」と答えた人の割合よりも約3割高い。

家族との共食が食事のバランスにも影響していることから、共食の必要性を啓発するとともに、社会環境やライフスタイルの変化、多様な家族関係を考慮し、家庭や地域で誰かと食行動を共にする「共食」についても啓発が必要である。

また、共食をすることは、自分が健康だと感じていることと関係しているという研究結果*が複数報告されていることから、共食をすることや孤食をしないことについて啓発が必要である。

*中学生を対象とした研究では、心の健康状態がよいことが報告されています。成人や高齢者を対象とした研究では、ストレスがなかったり、自分が健康だと感じていることが報告されています(農林水産省ホームページ)。

(3)野菜摂取の状況

野菜摂取量が足りていると感じている人のうち、望ましい野菜の量を知っているのは約2割。

ふだんの食事で野菜の摂取量が足りている・だいたい足りていると感じている人は66.4%である。野菜の充足感と朝食の摂取頻度の関係を見ると、野菜の摂取量が「足りている」と感じているとほど、朝食を毎日食べる人の割合が高い。「ほとんど足りていない」と回答した人は朝食をほとんど食べない割合が高い(16.5%)。

平成28年度県民栄養調査の詳細分析により、野菜摂取量1日350g達成には、朝食で野菜がとれるかどうかか鍵となっていることから、朝食毎日摂取さらには朝食に野菜摂取が重要な啓発ポイントである。

野菜摂取を意識しない理由は、「自分で食事を作らないから」が31.4%と最も高く、次いで「わからない、理由はない」が23.1%であった。

一方で、野菜摂取量が「足りている」と回答した人のうち、1日あたりの望ましい野菜摂取量を「5～6皿(1皿70g)」と答えた人の割合は、約2割であった。少なく見積もっている人は66.0%であった。野菜摂取充足感と望ましい野菜摂取量の認識に大きな差は見られなかった。

これらのことから、野菜摂取量が足りていると感じている人でも、1日あたりの望ましい野菜摂取量を少なく見積もっている人が約7割おり、1日の目安量の啓発が重要である。

6 今後の食育推進

第3次岐阜県食育推進基本計画において、16～39歳の青年期層を重点世代に含めて食育を推進している中で、特に青年期前半(概ね16歳～25歳)は、家庭や学校といった食育の場から離れ、食環境が大きく変化する時期である。高校生が食事を楽しみながら、自立した食生活を確立するための支援について、学校や地域、関係機関が連携しながら取組をしていくことが重要である。