

令和元年度 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 令和元年9月中
- (4)回答者数 男性 1,071人、女性 1,293人、無回答11人 計 2,375人

表 回答者数

圏域※	学校数	男性	女性	無回答	計
岐阜	18	325	416	6	747
西濃	12	170	256	2	428
中濃	12	203	256	2	461
東濃	13	267	241		508
飛騨	6	106	124	1	231
計	61	1,071	1,293	11	2,375

※「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)。

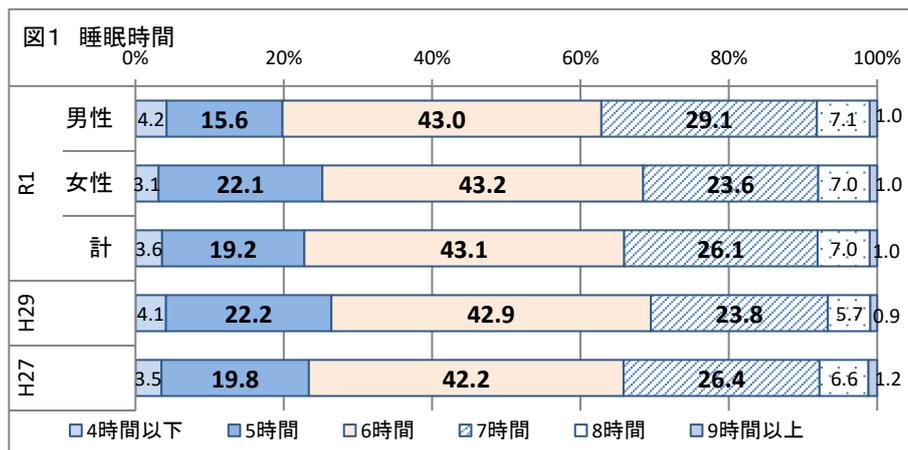
3 調査結果の概要

※調査結果は欠損値を除いて%を表示する。

- (1)睡眠時間 6時間(43.1%)、7時間(26.1%)、5時間(19.2%)
- (2)食事の摂取状況 毎日食べる人 朝食(78.3%)、昼食(95.0%)、夕食(93.8%)
- (3)朝食の状況 朝食の内容 主食と何か一つ(38.3%)、主食・主菜・副菜(25.3%)
- (4)共食の状況 自分一人で食事をする人 朝食(48.7%)、夕食(12.9%)
- (5)野菜摂取の認知 野菜の摂取量が足りている(18.8%)、あまり足りていない(33.2%)
- (6)食事の意識 何をどれだけ食べると良いか知っている(50.7%)
- (7)健康状態 やせるための食事制限 している(10.5%)、していない(75.2%)
- (8)栄養成分表示活用 いつも参考にする・時々参考にする(64.2%)
- (9)食事時の携帯電話 食事中に携帯電話をよく利用する・たまにする人(50.3%)
- (10)食事の準備 食材から調理して準備ができる(47.3%)
- (11)郷土料理の認知 地域の郷土料理を知っている(61.3%)

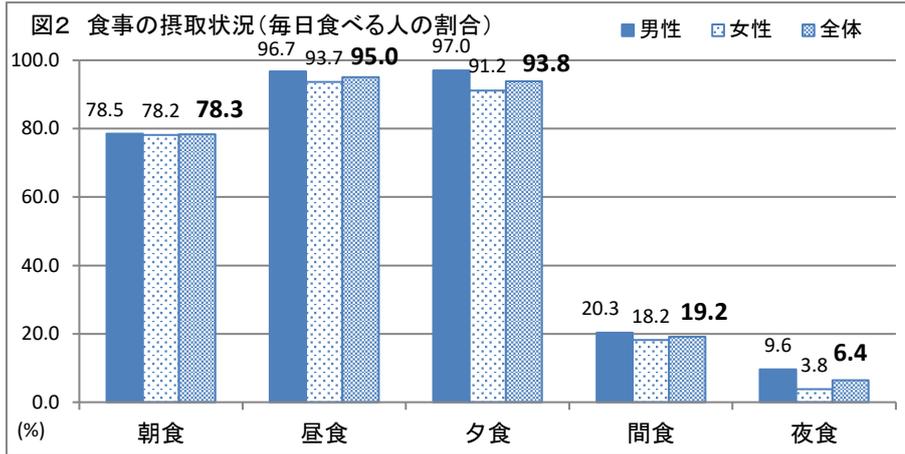
4 調査結果

(1)翌日学校のある日の睡眠時間



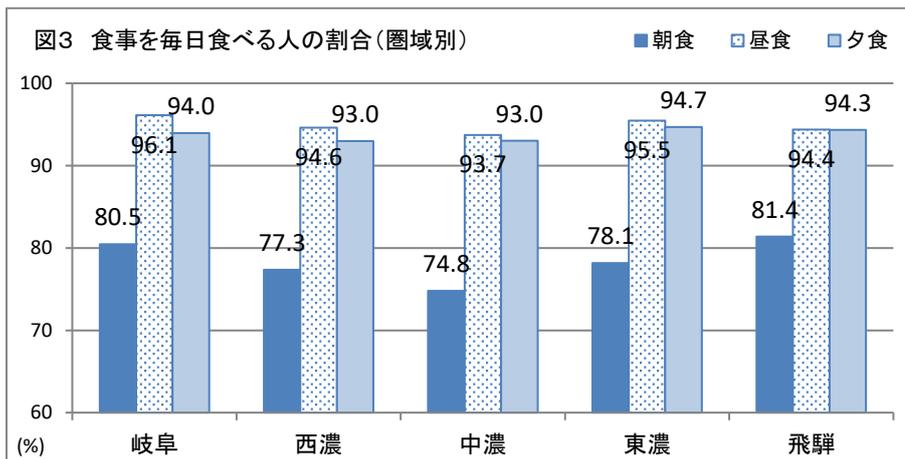
平日の睡眠時間は、「6時間」と答えた人の割合が43.1%で最も高く、次いで「7時間」が26.1%であった(図1)。

(2) 食事(朝食・昼食・夕食)や間食・夜食の状況



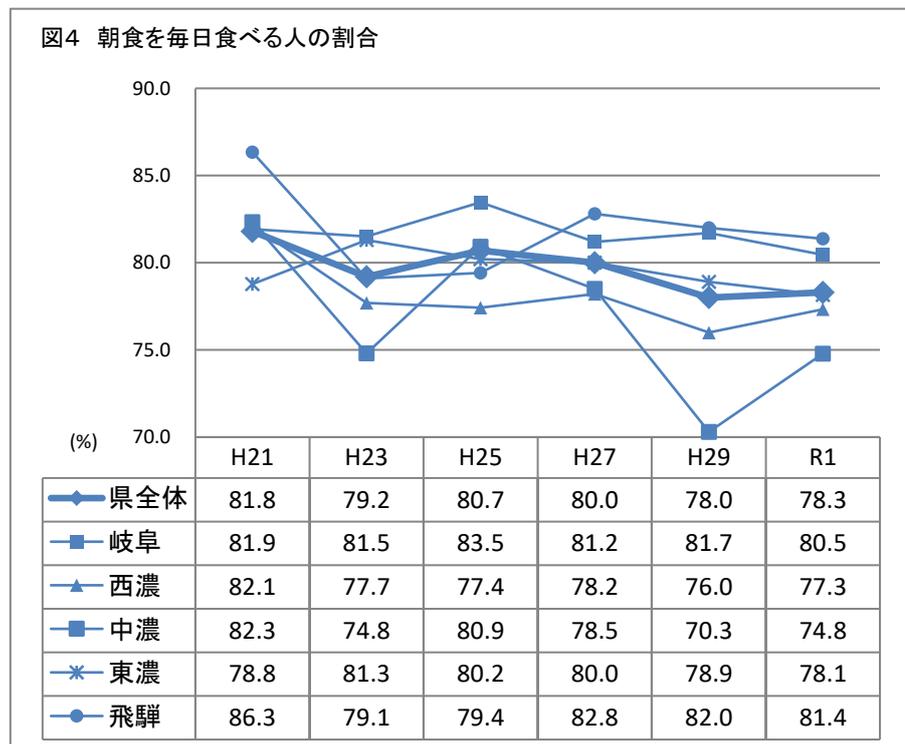
「朝食を毎日食べる」と答えた人の割合は78.3%であった。性別に見ると、男性78.5%、女性78.2%であった。

「夜食を毎日食べる」と答えた人の割合は6.4%であった。性別に見ると、男性が9.6%、女性3.8%で、男性の方が5.8ポイント高い(図2)。



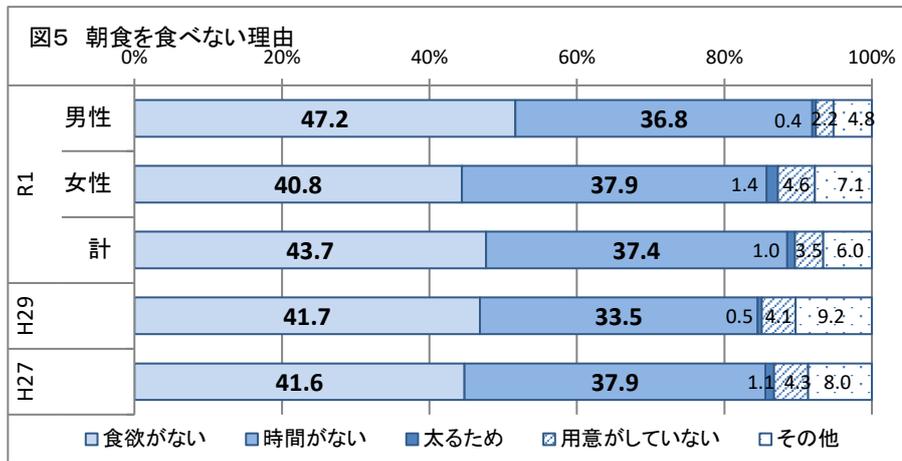
「毎日食べる」と答えた人の割合を圏域別に見ると、いずれも中濃圏域が最も低かった(図3)。

(3) 朝食の状況



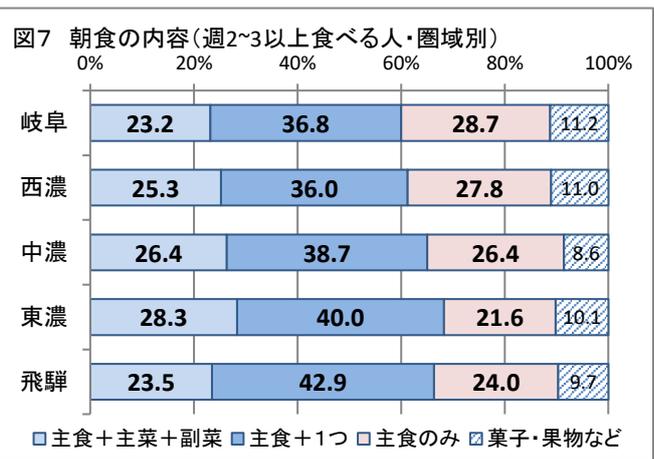
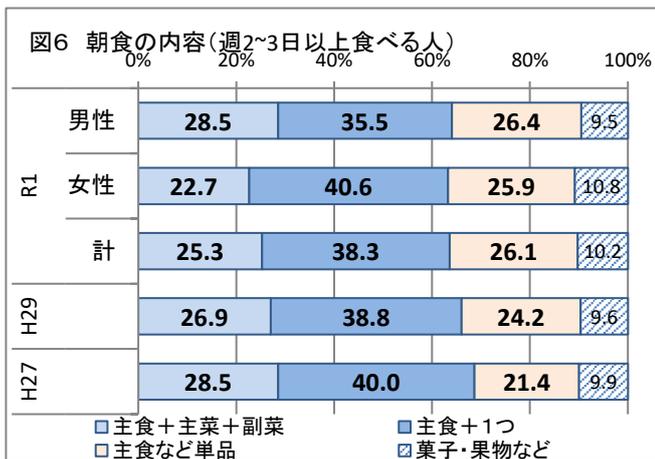
「朝食を毎日食べる」と答えた人の割合は、若干低い値で推移しています。

圏域別に見ると、飛騨81.4%が最も高く、中濃74.8%が最も低い(図4)。



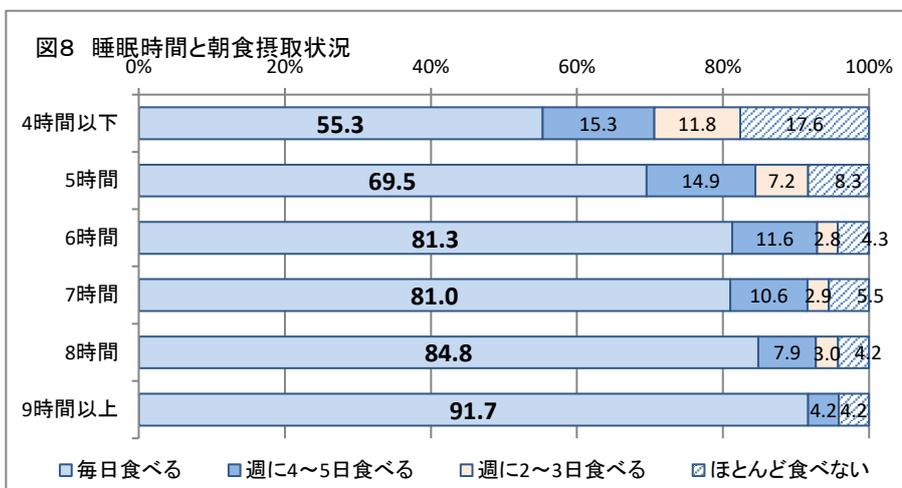
朝食を食べない理由は、「食欲がない」と答えた人の割合が43.7%と最も高く、次いで「時間がない」が37.4%であった。

「その他・無回答」と答えた人の割合が約15%あり、朝食を食べない理由がない人や、食べない習慣の人がいると考えられる(図5)。



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38.3%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25.3%となった。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28.3%が最も高い。

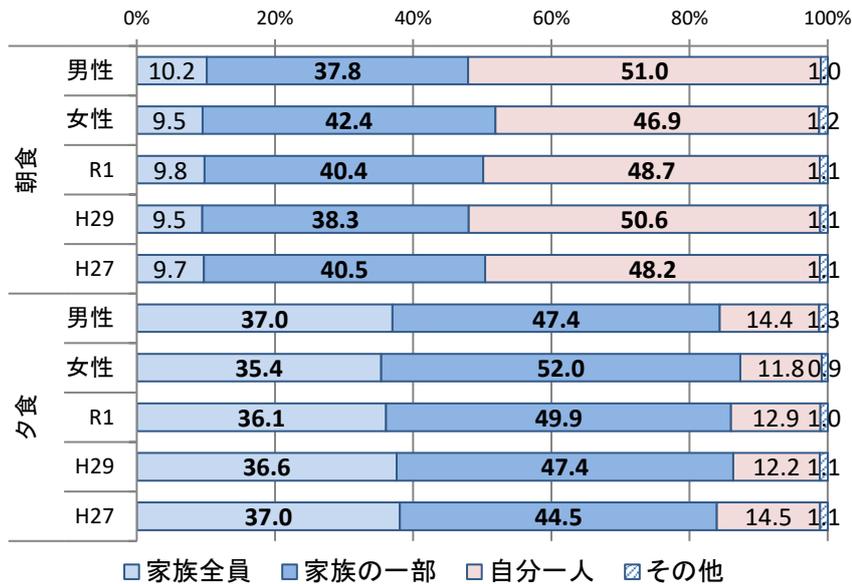
「菓子・果物だけ」で食事を済ませている人の割合は10.2%であった(図6,7)。



睡眠時間と朝食摂取状況の関係を見ると、睡眠時間が「6時間」と答えた人は、「朝食を毎日食べる」と答える割合が81.3%であった。睡眠時間が「4時間以下」と答えた人は、「朝食をほとんど食べない」と答える割合が17.6%と高い(図8)。

(4) 共食(きょうしょく)の状況

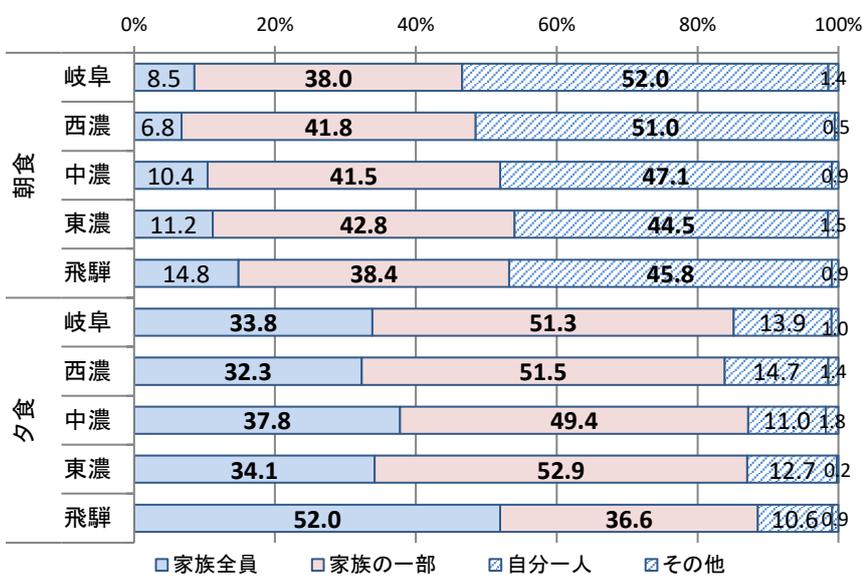
図9 食事を家族と一緒に食べる人(週2~3日以上食べる人のうち)



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48.7%と高く、次いで「家族の誰かと一緒に食べる」が40.4%であった。「家族全員で食べる」は、9.8%であった。

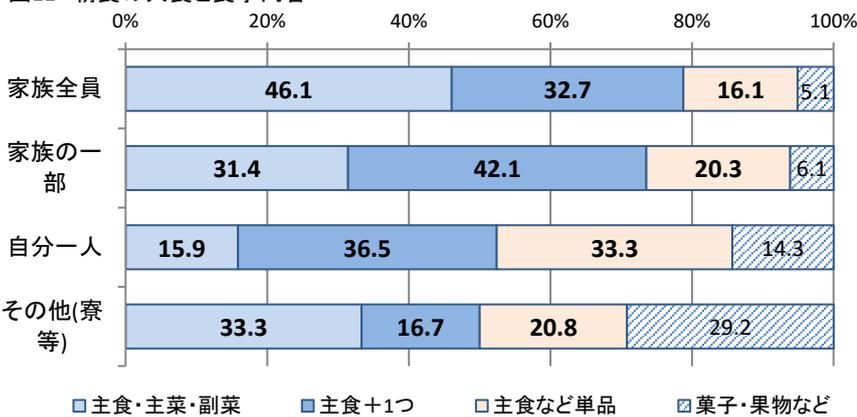
夕食を誰と一緒に食べるかを見ると、「家族の誰かと一緒に・家族全員で食べる」と答えた人の割合は86.0%であり、「自分一人で食べる」と答えた人の割合は12.9%であった(図9)。

図10 食事を家族と一緒に食べる人(圏域別)



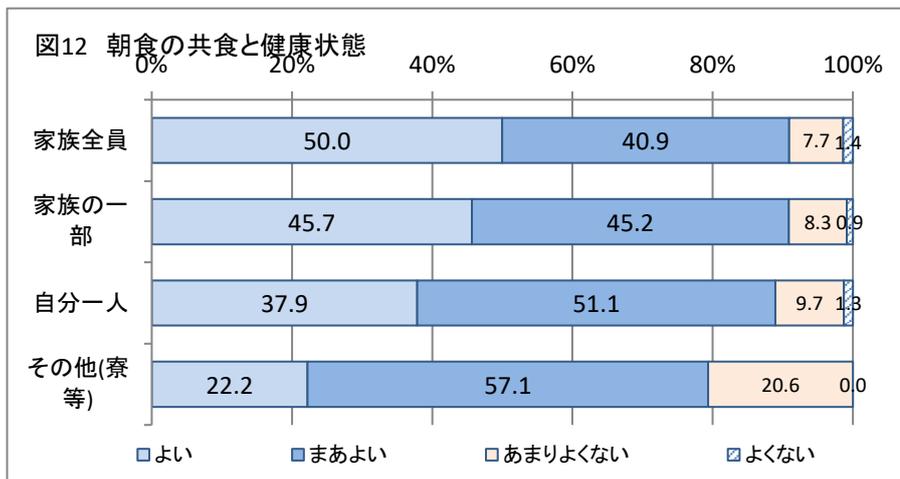
圏域別に見ると、「家族全員で食べる」と答えた人の割合は、飛騨で朝食が14.8%、夕食が52.0%で最も高く、「自分一人で食べる」と答えた人の割合は、朝食は岐阜で52.0%、夕食は西濃で14.7%が最も高い(図10)。

図11 朝食の共食と食事内容



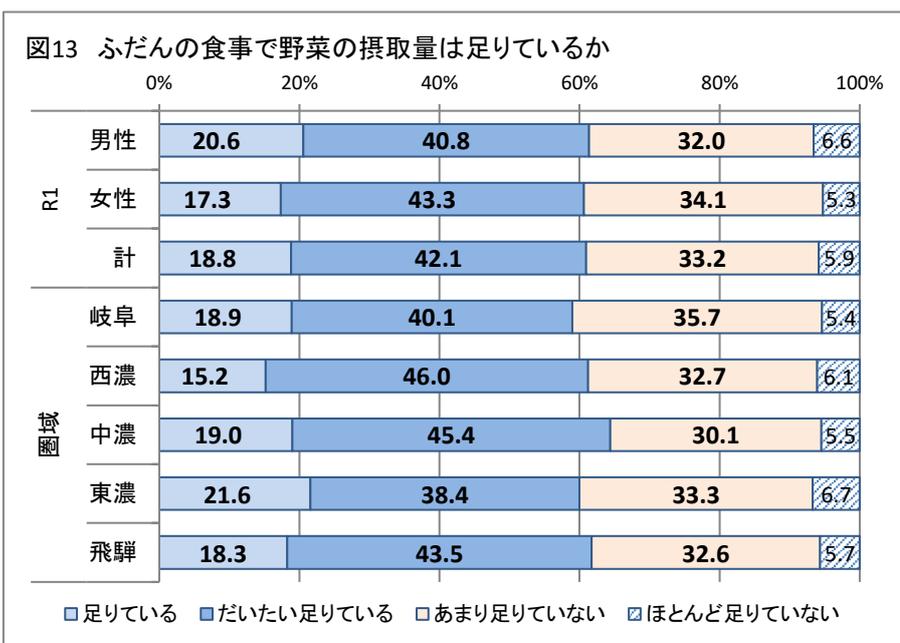
朝食の共食の状況と食事の内容の関係を見ると、「朝食を家族全員で食べる」と答えた人は、「自分一人で食べる」と答えた人より、「主食・主菜・副菜のそろった食事」をしていると答えた人の割合が30.2ポイント高い。

「自分一人で食べる」と答えた人は、「主食など単品(33.3%)」、「菓子・果物など(14.3%)」の食事をしている割合が高い(図11)。

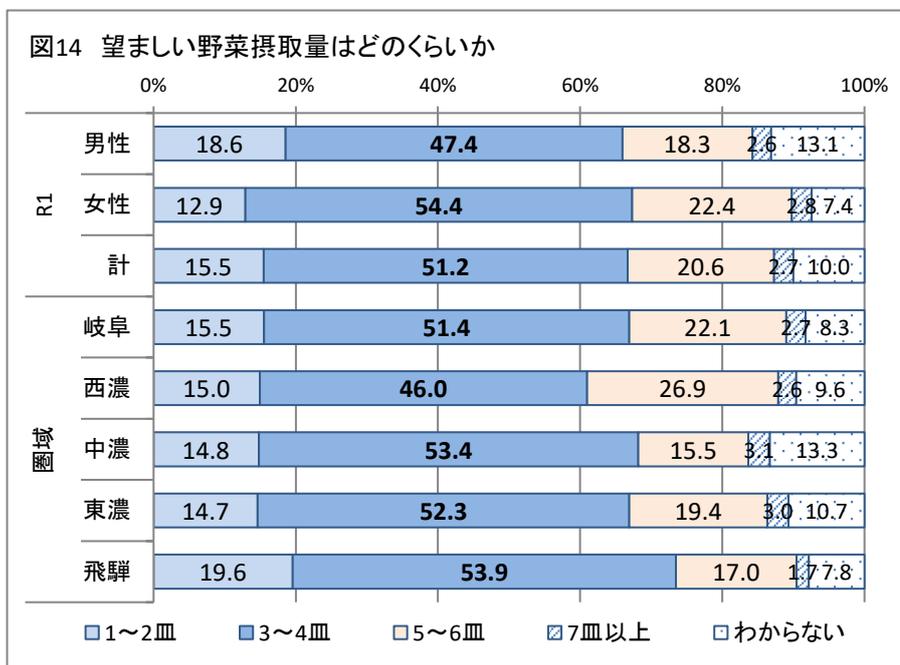


朝食の共食の状況と健康状態の関係を見ると、「朝食を家族全員で食べる」と答えた人は、「自分一人で食べる」と答えた人より、「健康状態がよい」をしていると答えた人の割合が10.0ポイント高い(図12)。

(5)野菜摂取量の認識・知識



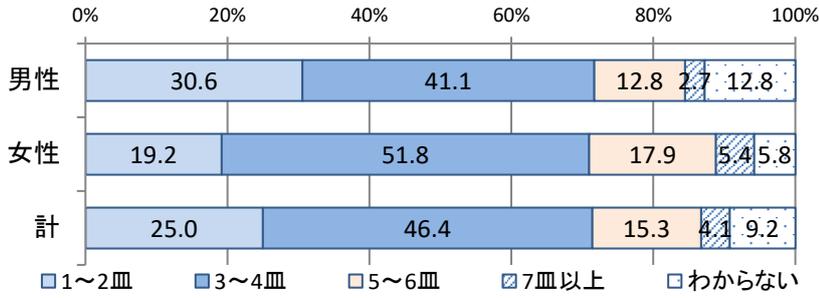
野菜摂取量が「足りている」と答えた人の割合は、18.8%であった。
性別に見ると、男性20.6%、女性17.3%で、男性の方が3.3ポイント高い。
圏域別に見ると、東濃が21.6%で最も高い(図13)。



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、20.6%であった。
性別に見ると、男性18.3%、女性22.4%で、女性の方が4.1ポイント高い。
圏域別に見ると、西濃が26.9%で最も高い(図14)。

※望ましい野菜摂取量とは、1日5~6皿(1皿70g)で約350g

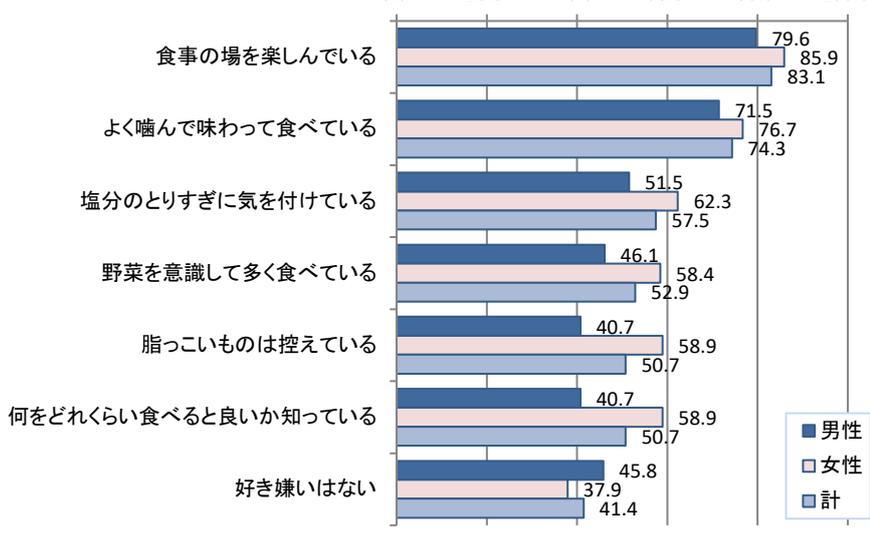
図15 野菜摂取量が足りている認識の人の知識



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、15.3%であった(図15)。

(6) 食事についての意識

図16 食事についての意識

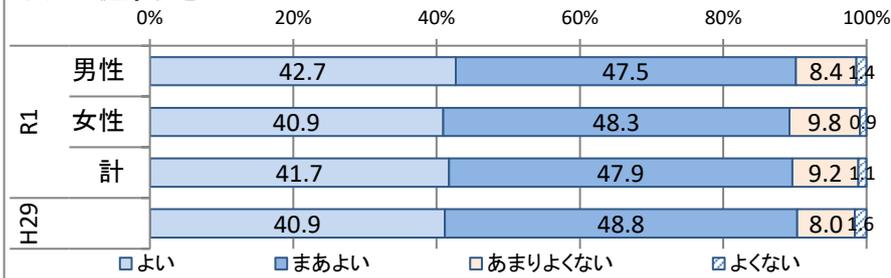


食事についての意識は、「食事の場を楽しんでいる」と答えた人の割合が83.1%と最も高く、次いで「よく噛んで味わって食べている」が74.3%となった。

性別に見ると、女性は男性と比較して「脂っこい物や塩分の多い物は控え、野菜を意識して食べている」と答えた人の割合が高い(図16)。

(7) 健康状態とやせるための食事制限

図17 健康状態



現在の健康状態は、「よい・まあよい」と答えた人の割合は89.6%であった(図17)。

図18 やせるための食事制限

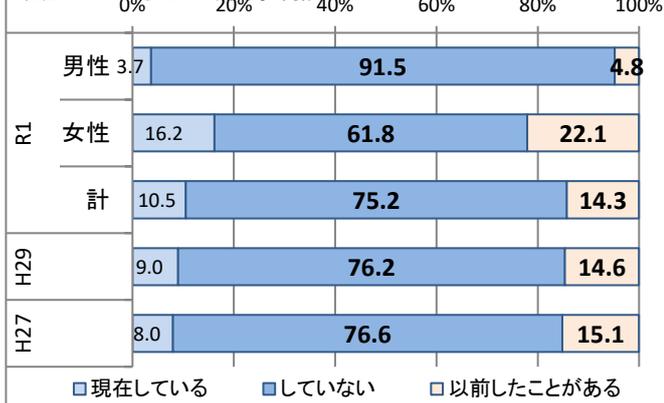
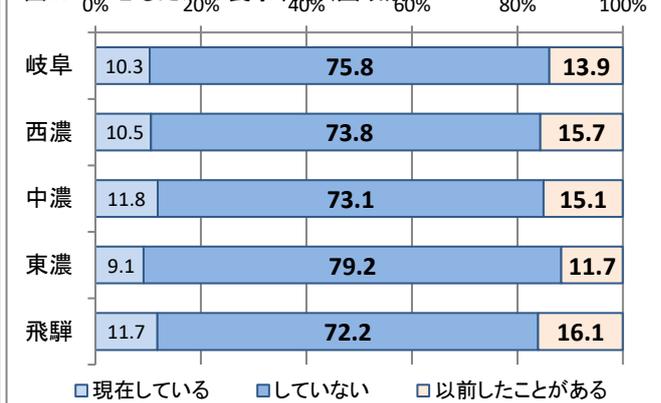
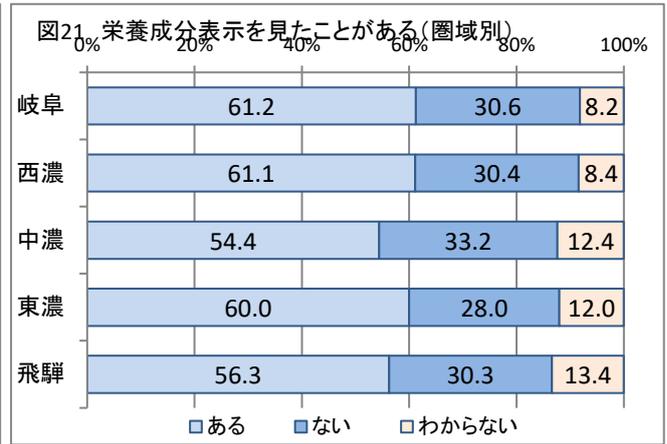
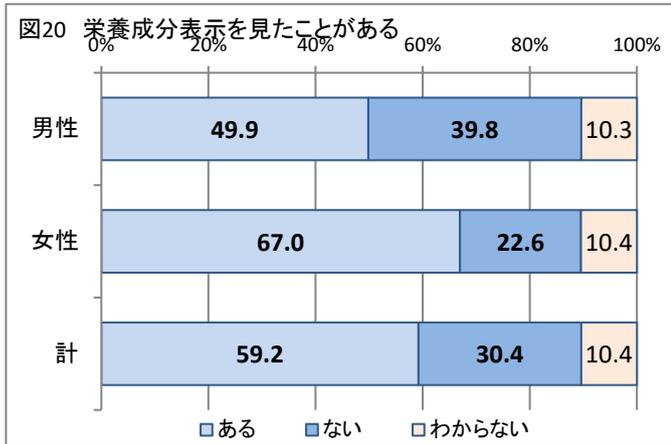


図19 やせるための食事制限(圏域別)

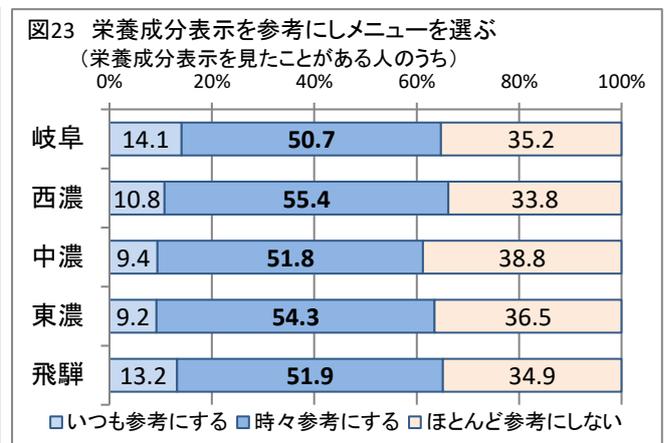
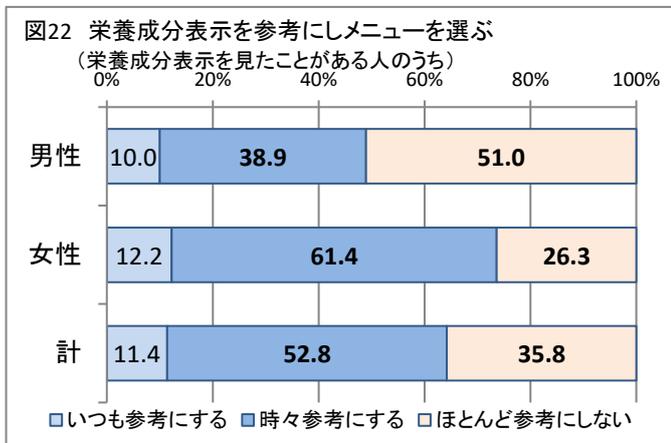


やせるために食事制限を「していない」と答えた人の割合は75.2%であった。性別に見ると、男性91.5%、女性61.8%で男性の方が29.7ポイント高い。圏域別に見ると、東濃が79.2%で最も高い。女性は「現在している・以前したことがある」と答えた人の割合は38.3%であった(図18,19)。

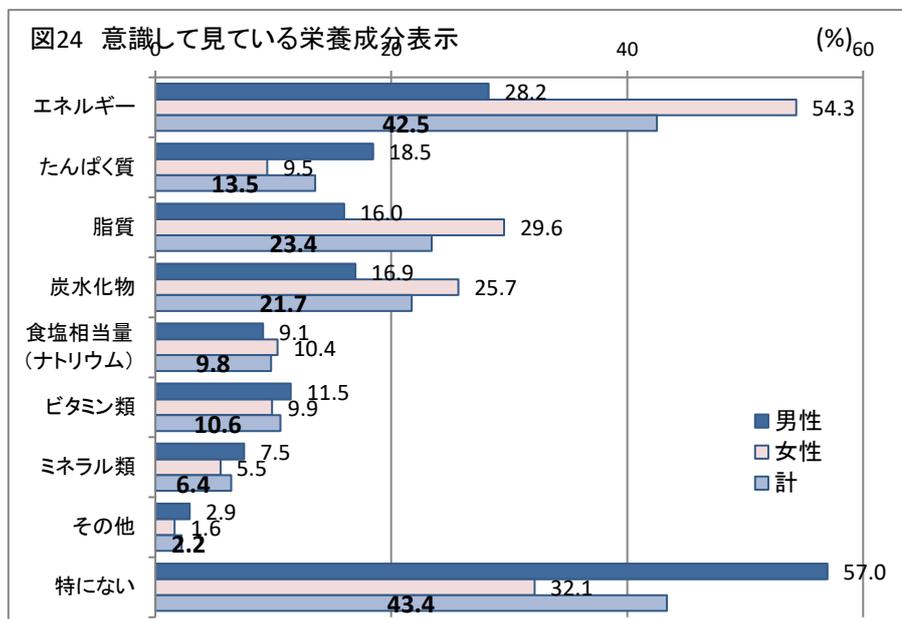
(8) 栄養成分表示の活用状況



栄養成分表示を見たことが「ある」と答えた人の割合は59.2%であった。性別に見ると、男性49.9%、女性67.0%と女性の方が17.1ポイント高い。圏域別に見ると、岐阜が61.2%、西濃が61.1%で高い(図20,21)。

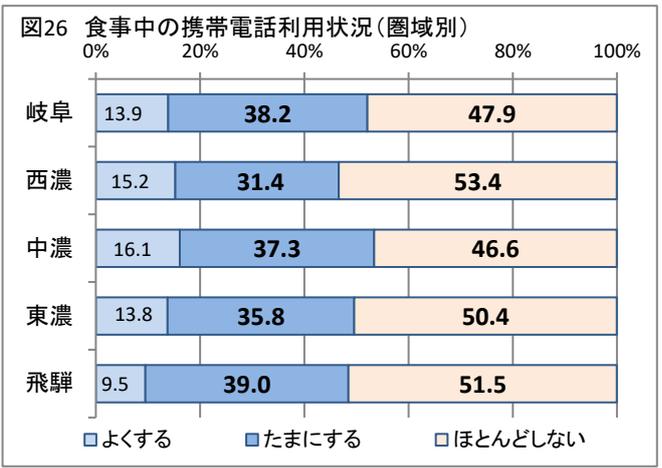
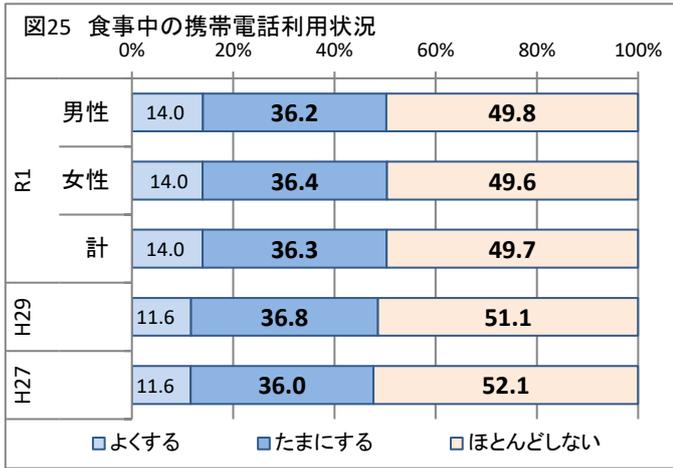


栄養成分表示を「いつも参考・時々参考にする」と答えた人の割合は64.2%であった。性別に見ると、男性48.9%、女性73.6%と女性の方が24.7ポイント高い。圏域別に見ると、西濃が66.2%で最も高い(図22,23)。



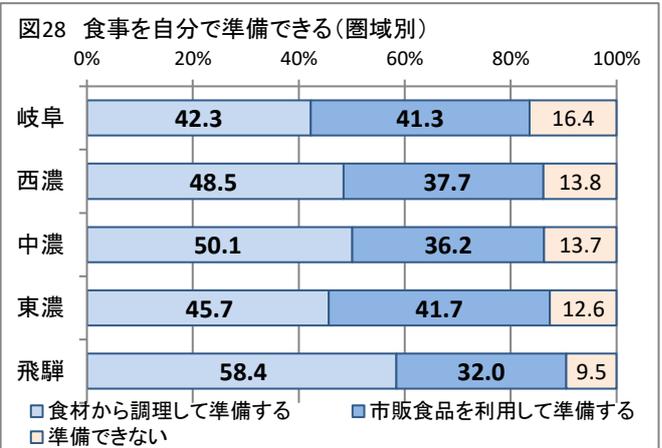
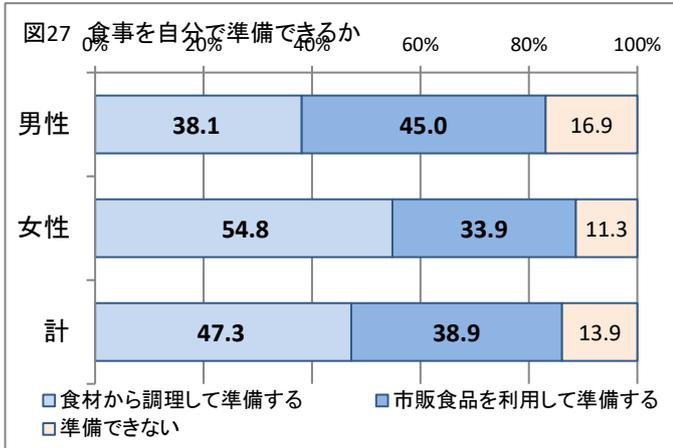
意識して見る栄養成分表示は、「エネルギー」が42.5%で最も高い。性別に見ると、女性が「エネルギー」54.3%、男性が「特にない」57.0%が最も高い(図24)。

(9) 食事中の携帯電話・スマートフォンの利用



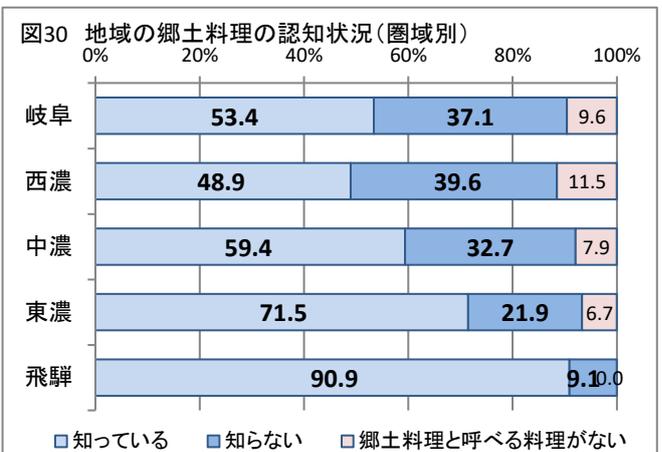
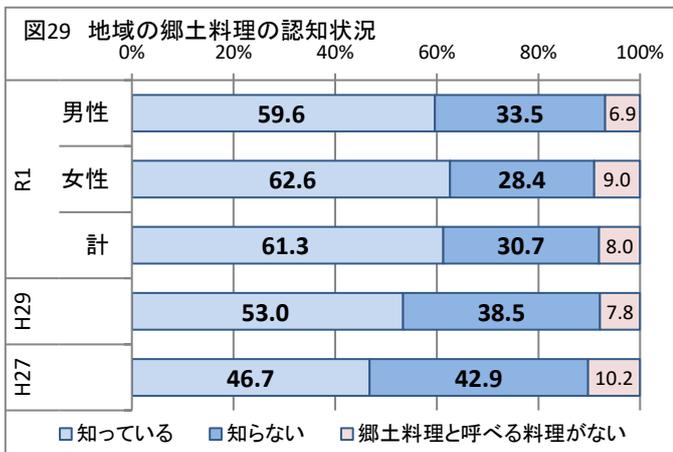
食事中に携帯電話を「よく利用する」と答えた人の割合は14.0%で、「たまにする」と答えた人の割合は36.3%で、50.3%が食事時に携帯電話を利用している。圏域別に見ると、食事時に携帯電話を「よく利用する」と答えた人の割合は、飛騨9.5%で最も低い(図25,26)。

(10) 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47.3%であった。圏域別に見ると、飛騨58.4%で最も高い(図27,28)。

(11) 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61.3%であった。性別に見ると、男性59.6%、女性62.6%と女性の方が高い。経年で見ると「知っている」と答えた人の割合は増加している。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90.9%で最も高い(図29,30)。

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(43.7%)」、次いで「時間がない(37.4%)」であった。

睡眠時間と朝食の摂取状況の関係をみると、睡眠時間が「4時間以下」と答えた人は、朝食を欠食することがある人の割合が約5割であった。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25.3%で、「主食と何か一つ(主菜、副菜など)を組み合わせる食事」は38.3%であった。「菓子や果物だけ」で朝食を済ませる人は10.2%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(48.7%)」、「家族の誰かと一緒に食べる(40.4%)」、「家族全員で食べる(9.8%)」であった。

朝食の共食の状況と食事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)。

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歳から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。