

平成29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、今年度より「第3次岐阜県食育推進基本計画」に基づき関係機関・関係団体と協働して、朝食欠食や栄養バランスなど食生活の課題が多い青年期を重点世代とし、食育を積極的に推進している。

については、生活の自立を目前とした高校生の食生活等を把握し、第3次計画の進捗管理を行うとともに、食育施策に資することを目的に調査を実施した。

2 調査方法

- (1)調査対象 県立高等学校全日制課程62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 平成29年9月中
- (4)回答者数 男性 1,164人、女性 1,370人、不明7名 計 2,541人

表 回答者数

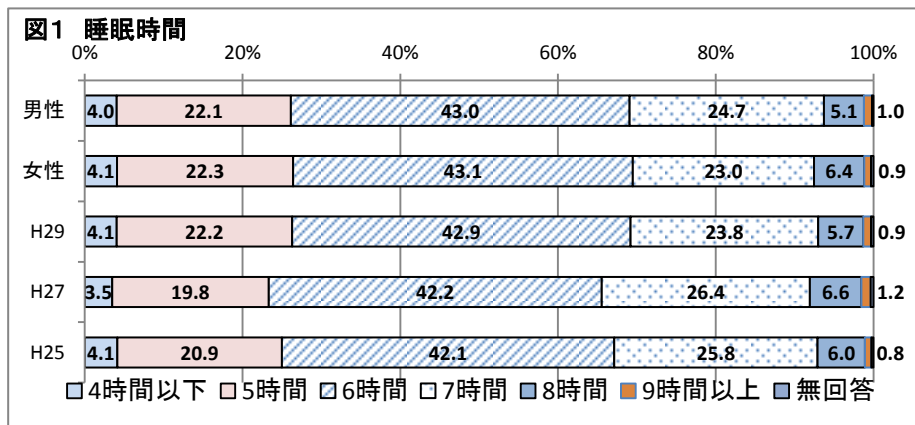
	学校数	男性	女性	不明	計
岐阜	18	363	408	5	776
西濃	12	220	259		479
中濃	12	202	269	1	472
東濃	13	256	251	1	508
飛騨	7	123	183		306
計	62	1,164	1,370	7	2,541

3 調査結果の概要

- (1)平日の睡眠時間
6時間(42.9%) 7時間(23.8%) 5時間(22.2%)
- (2)食事の摂取状況
毎日食べる人 朝食(78.0%) 昼食(93.7%) 夕食(93.1%)
- (3)朝食の内容
主食・主菜・副菜がそろった食事(26.9%)
- (4)朝食を食べない理由
食欲がない(41.7%) 時間がない(33.5%)
- (5)食事の共食状況
自分一人で食べる 朝食(50.6%) 夕食(12.2%)
- (6)やせるための食事制限
食事制限をしているを現在又は以前したことがある人 男性(8.2%) 女性(36.6%)
- (7)1週間でコンビニエンスストアで買ったもので食事をすませた回数
全くない 男性(48.3%) 女性(46.6%)
- (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 男性(39.8%) 女性(56.3%)
栄養成分表示を参考にメニューを選ぶ 男性(22.2%) 女性(42.3%)
- (9)食事時の携帯電話利用状況
食事中に携帯電話をよく利用する又はたまに利用する人 男性(48.6%) 女性(48.3%)
- (10)食事の準備
食事を自分で準備することができる又は市販食品を利用すればできる人 男性(81.2%) 女性(88.4%)
- (11)郷土料理の認知度
地域の郷土料理を知っている人 男性(48.4%) 女性(57.1%)
- (12)食事についての意識
野菜を意識して多く食べるようにしている 男性(53.4%) 女性(69.1%)
塩分のとりすぎに気をつけている 男性(53.8%) 女性(59.2%)

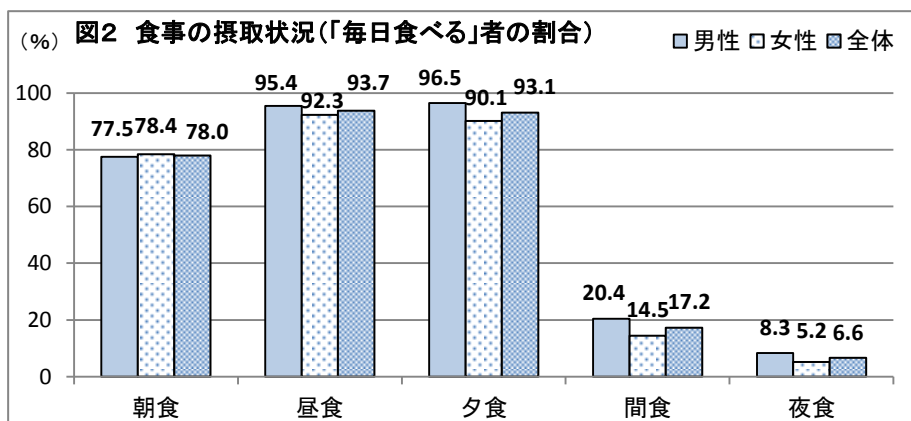
4 調査結果

(1) 睡眠時間

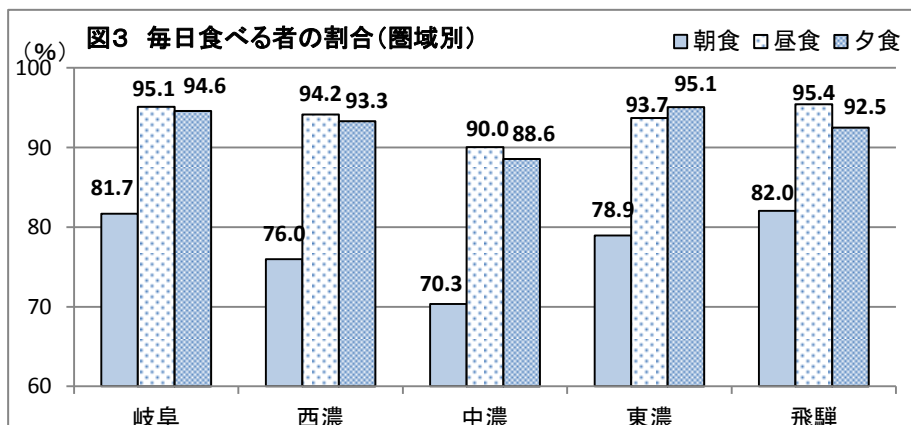


平日の睡眠時間は、「6時間」と答えた人の割合が42.9%で最も高く、次いで「7時間」が23.8%であった(図1)。

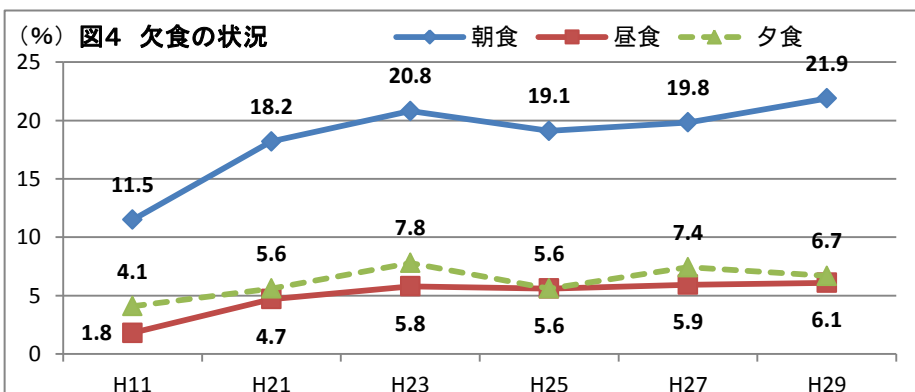
(2) 食事の摂取状況



食事の摂取状況において、「毎日食べる」者の割合は、昼食が93.7%で最も高く、次いで夕食93.1%、朝食78.0%であった(図2)。

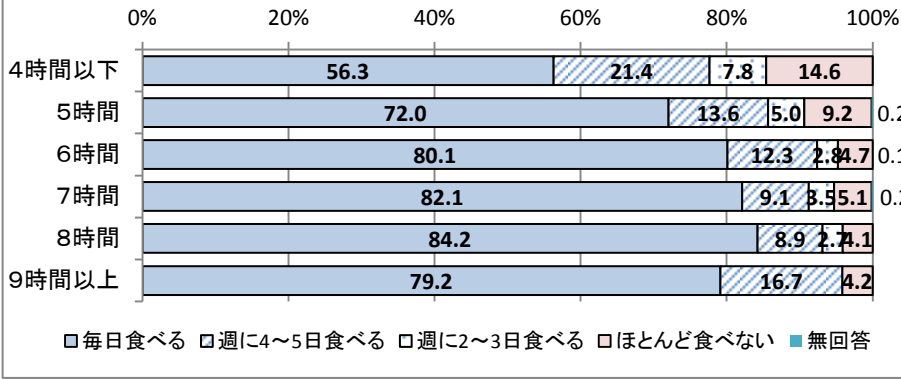


圏域別では、各食事において「毎日食べる」者の割合は、いずれも中濃圏域が最も低かった(図3)。



各食事における欠食状況の年次変化をみると、いずれも朝食が最も高く、増加傾向である(図4)。

図5 睡眠時間と朝食摂取状況



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14.6%が朝食を「ほとんど食べていない」状況である(図5)。

(3) 朝食の内容

朝食の内容は、「主食・主菜・副菜」がそろった食事の者が最も26.9%で最も高かったが、「菓子・果物など」の者も9.5%であった(表1)。

表1 朝食の内容

(%)

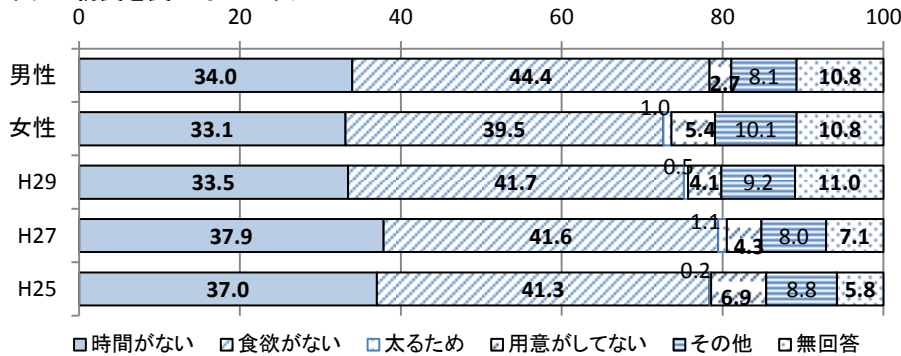
	主食+主菜+副菜	主食+主菜	主食+副菜	主食のみ	主菜のみ	副菜のみ	菓子・果物	カプセル・栄養ドリンク	無回答	計
男性	30.3	26.3	12.0	21.6	0.4	0.3	8.5	0.0	0.6	100.0
女性	24.0	24.5	14.7	23.9	1.2	0.6	10.4	0.2	0.5	100.0
全体	26.9	25.3	13.5	22.9	0.8	0.5	9.5	0.1	0.5	100.0

圏域	主食+主菜+副菜	主食+主菜	主食+副菜	主食のみ	主菜のみ	副菜のみ	菓子・果物	カプセル・栄養ドリンク	無回答	計
岐阜	26.1	26.3	11.7	23.7	1.1	0.9	8.6	0.2	1.3	100.0
西濃	24.1	25.1	14.1	24.6	0.8	0.7	10.2	0.1	0.3	100.0
中濃	28.8	24.2	12.8	21.6	1.6	0.2	10.5	0.0	0.2	100.0
東濃	28.8	26.3	13.7	21.3	0.4	0.4	8.4	0.0	0.6	100.0
飛騨	29.0	24.1	15.9	21.7	0.0	0.0	9.3	0.0	0.0	100.0
計	26.9	25.3	13.5	22.9	0.8	0.5	9.5	0.1	0.5	100.0

(4) 朝食を食べない理由

図6 朝食を食べない理由

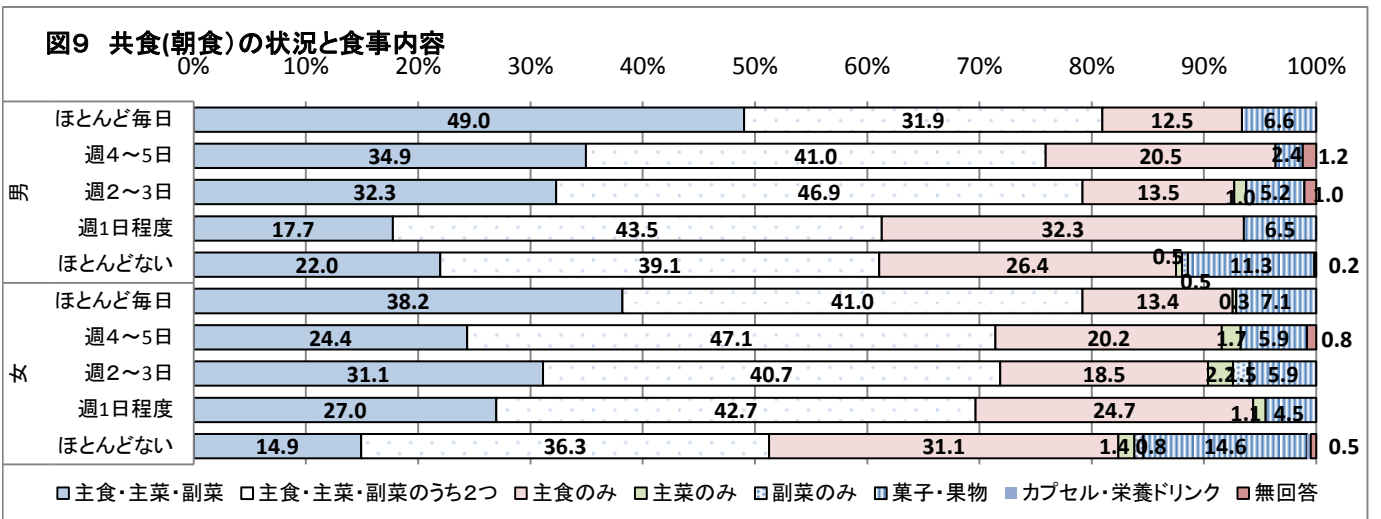
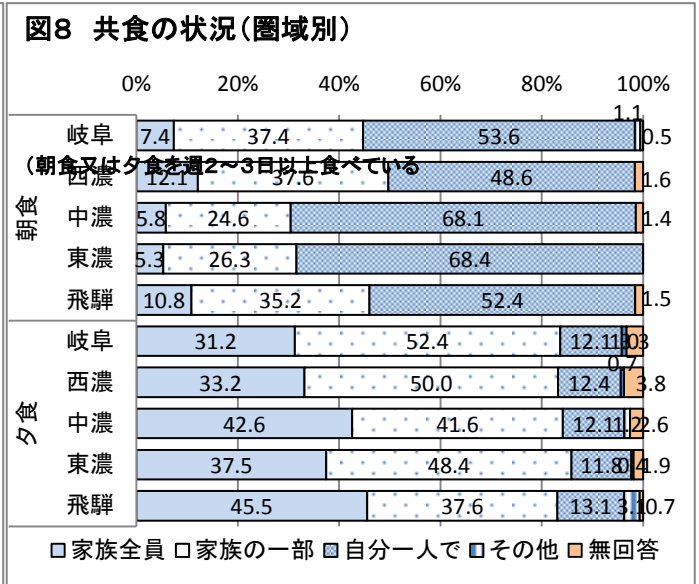
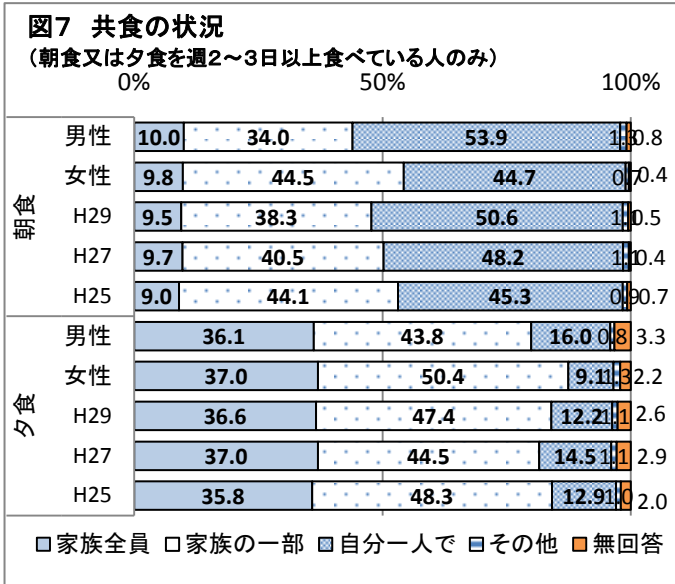
(%)



朝食を食べない理由は、「食欲がない」41.7%が最も高く、次いで「時間がない」33.5%であった(図6)。

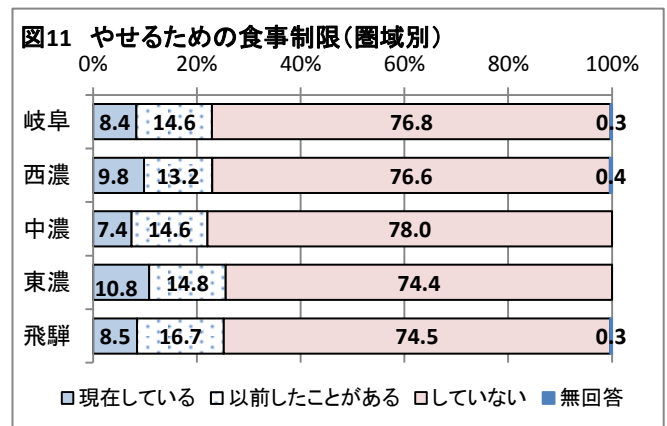
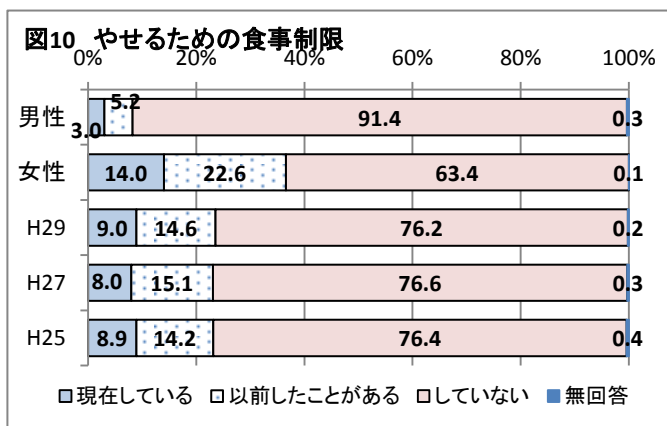
(5) 食事の共食状況

食事の共食状況は、朝食では「自分一人で」50.6%が最も高く、年々増加傾向にある。夕食では「家族の一部」47.4%が最も高かった(図7)。圏域別では、朝食を「自分一人で」の割合は中濃、東濃で高かった(図8)。家族と一緒に食べる回数が多い者ほど、バランスの良い食事を食べている。(図9)

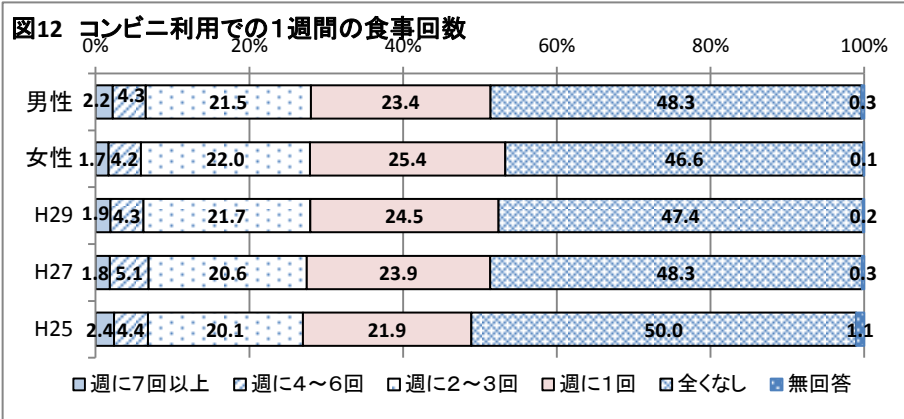


(6) やせるための食事制限

やせるための食事制限を「現在又は以前したことがある」者は、男性8.2%、女性36.6%であり(図10)、圏域別では、東濃25.6%、飛騨25.2%が高かった(図11)。



(7) 1週間でコンビニエンスストアで買ったもので食事を済ませた回数



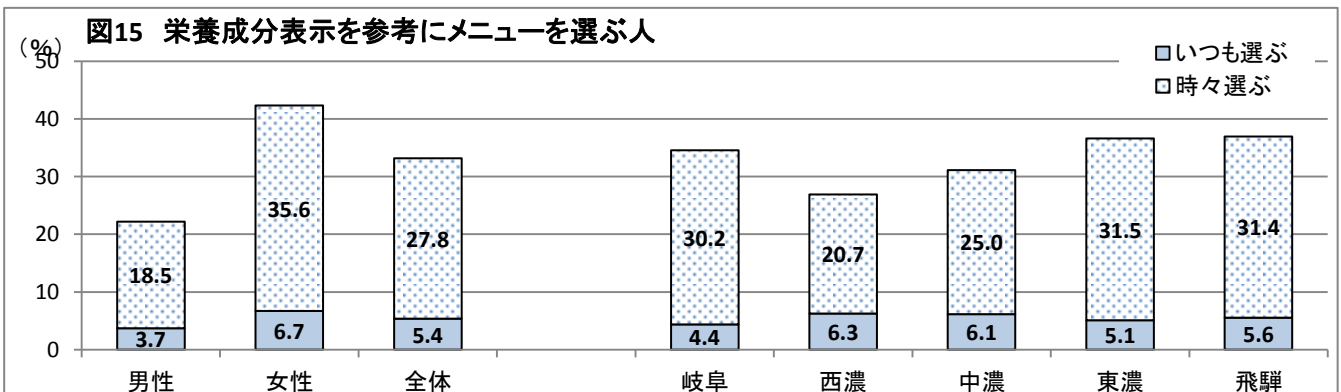
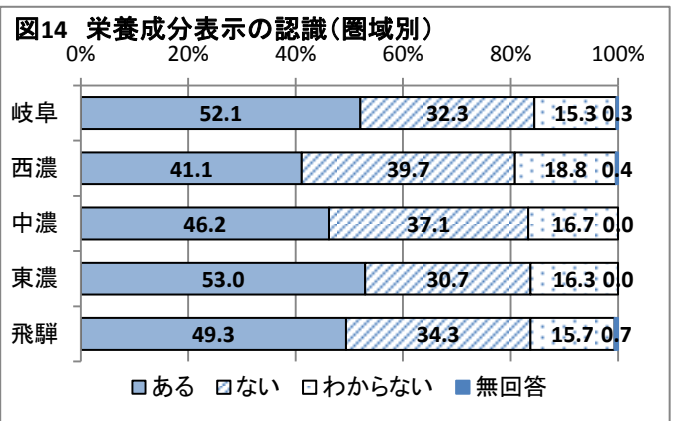
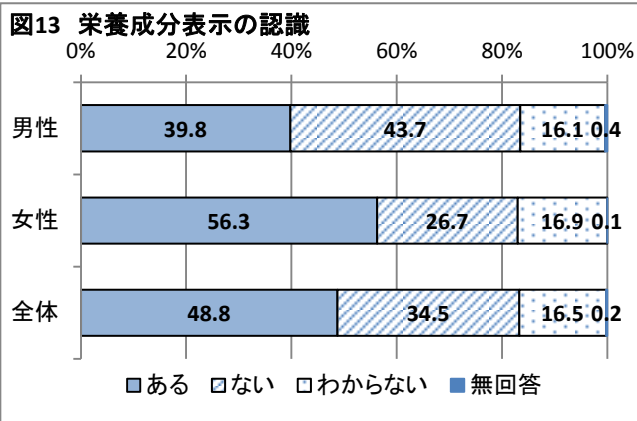
コンビニエンスストアで買ったもので食事をすませた回数は、「全くなし」が最も多く47.4%であった(図12)。

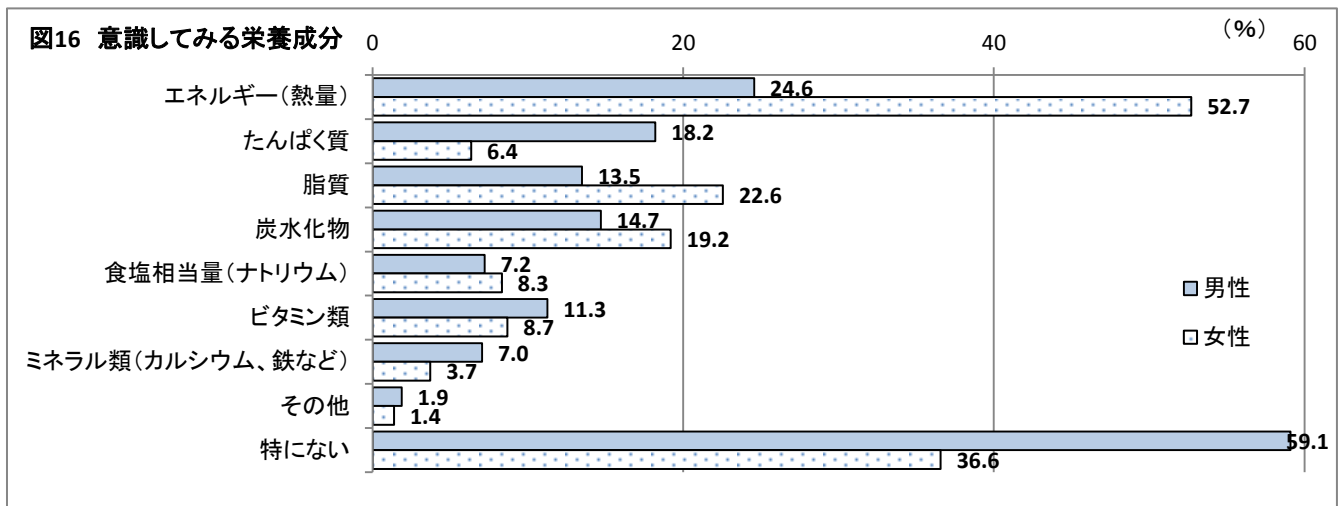
(8) 栄養成分表示の活用状況

栄養成分表示を見たことがある人の割合は、男性39.8%、女性56.3%であり(図13)、圏域別では、東濃53.0%、岐阜52.1%が高い割合であった(図14)。

栄養成分表示を参考にメニューを選ぶ人の割合(「いつも参考にして選ぶ」及び「時々参考にして選ぶ」)は、男性22.2%、女性42.3%であり、圏域別では、飛騨37.0%、東濃36.6%が高い割合であった(図15)。

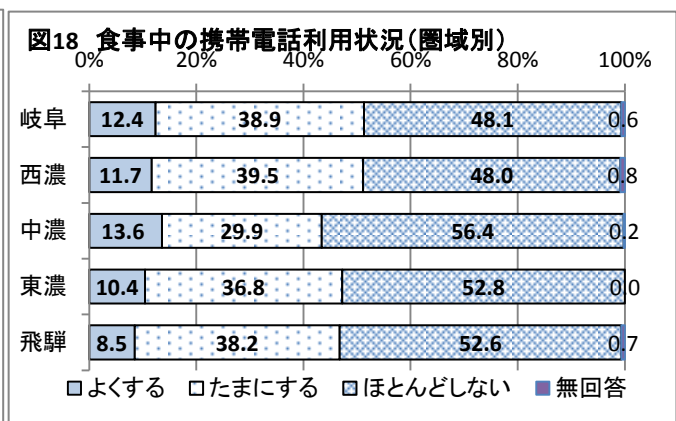
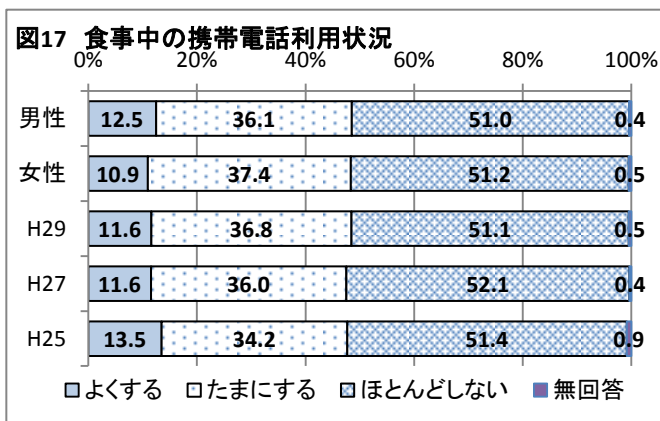
意識してみる栄養成分は、割合が高い順に、男性は、エネルギー(熱量)24.6%、たんぱく質18.2%、炭水化物14.7%、女性は、エネルギー(熱量)52.7%、脂質22.6%、炭水化物19.2%であった(図16)。





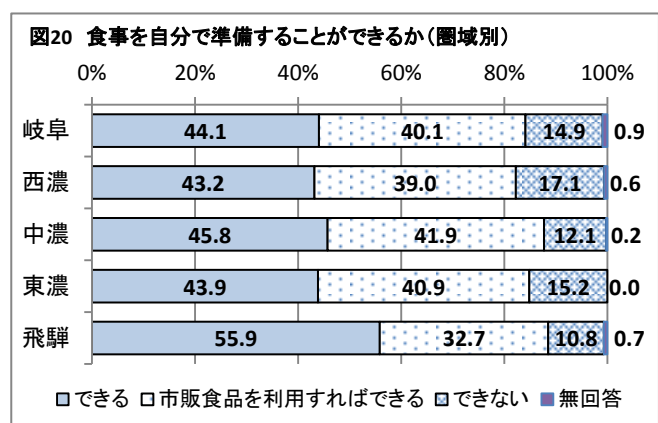
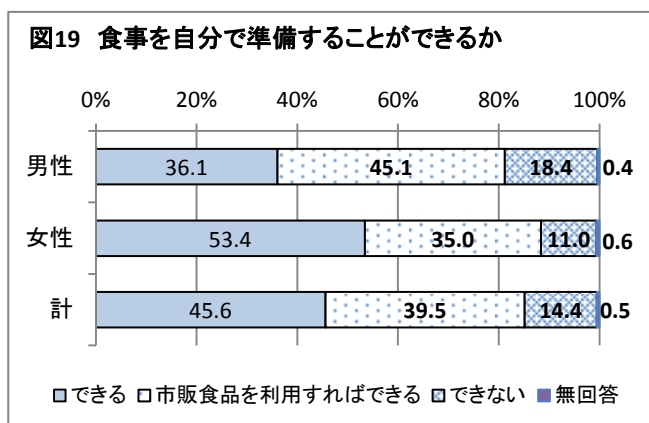
(9) 食事中の携帯電話やスマートフォンの利用

食事中に携帯電話等を「よく利用する」又は「たまに利用する」と答えた人の割合は、男性48.6%、女性48.3%であり(図17)、圏域別では、岐阜51.3%、西濃51.2%が高い割合であった(図18)。



(10) 食事の準備

食事を自分で準備することが「できる」又は「市販食品を利用すればできる」と答えた人は、男性81.2%、女性88.4%であり(図19)、圏域別では、飛騨88.6%、中濃87.7%が高い割合であった(図20)。



(11) 郷土料理の認知度

住んでいる地域の郷土料理を「知っている」と答えた人は53.0%であり、年々増加傾向である(図21)。圏域別では、飛騨85.9%、東濃65.2%が高い割合であった(図22)。

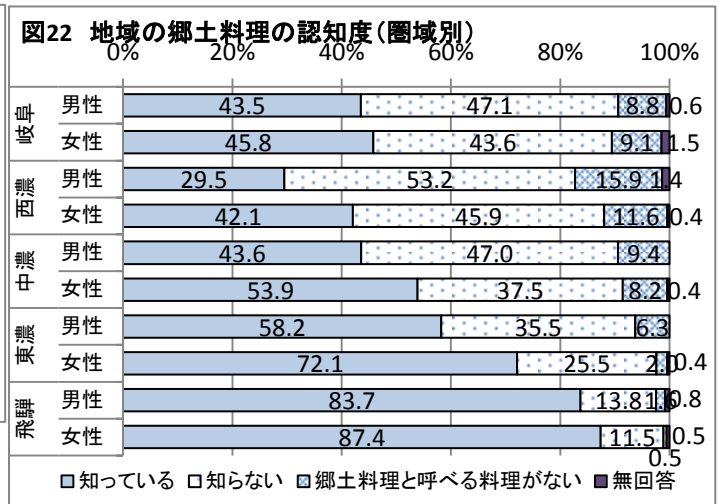
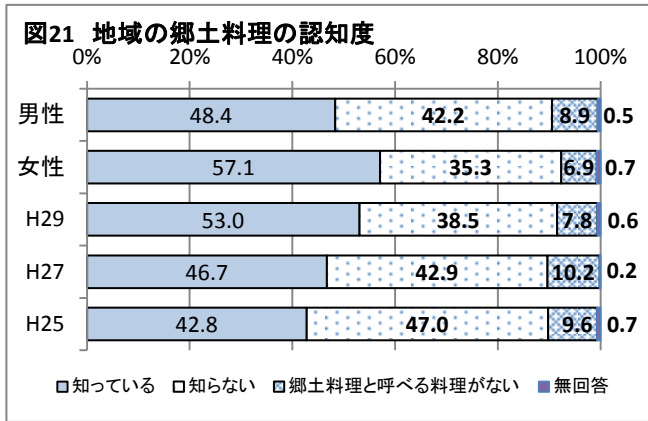
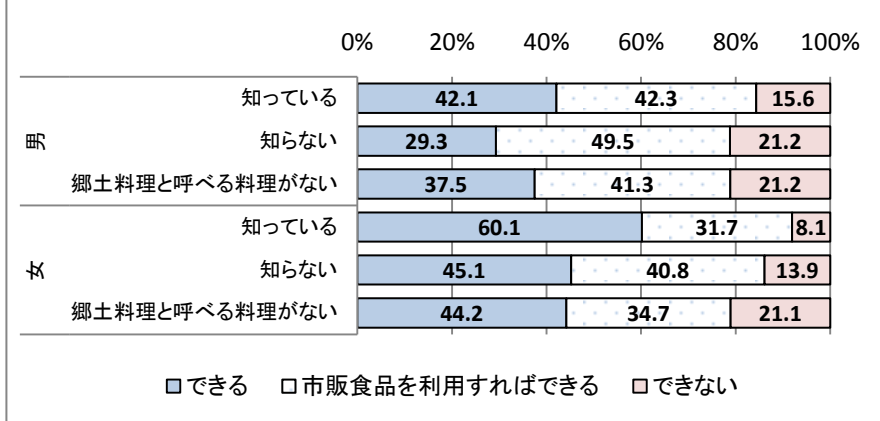


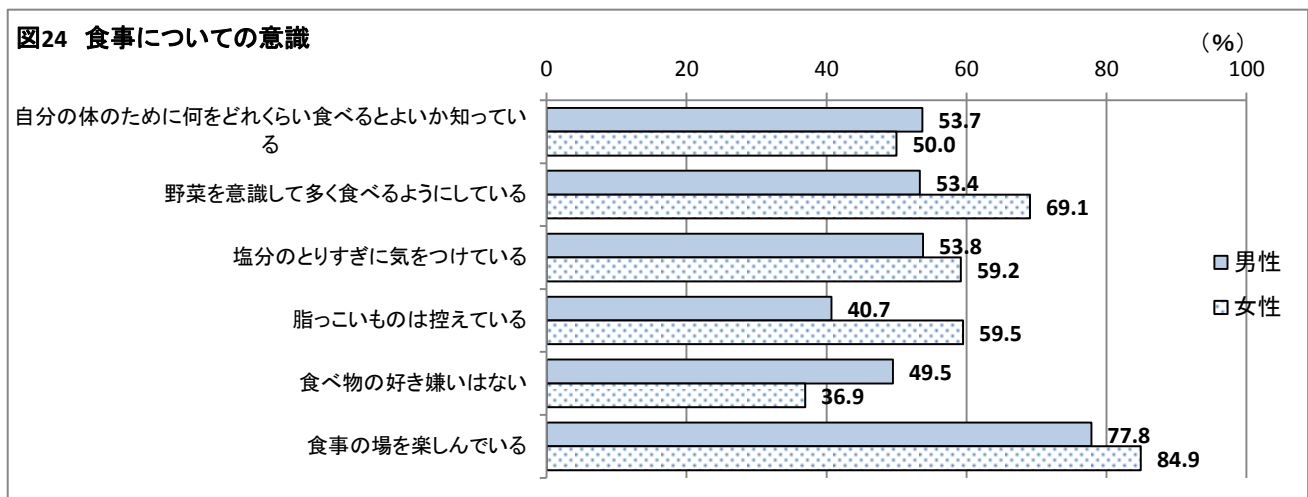
図23 郷土料理の認知と食事の準備



郷土料理を知っている人ほど自分で食事の準備ができると答えており、特に女性では「郷土料理を知っている人」60.1%が、「自分で食事の準備ができる」と答えている(図23)。

(12) 食事についての意識

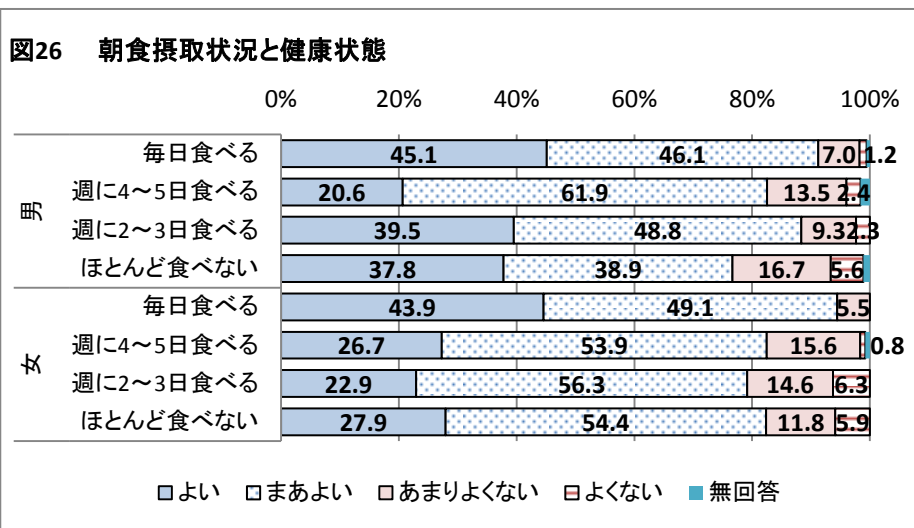
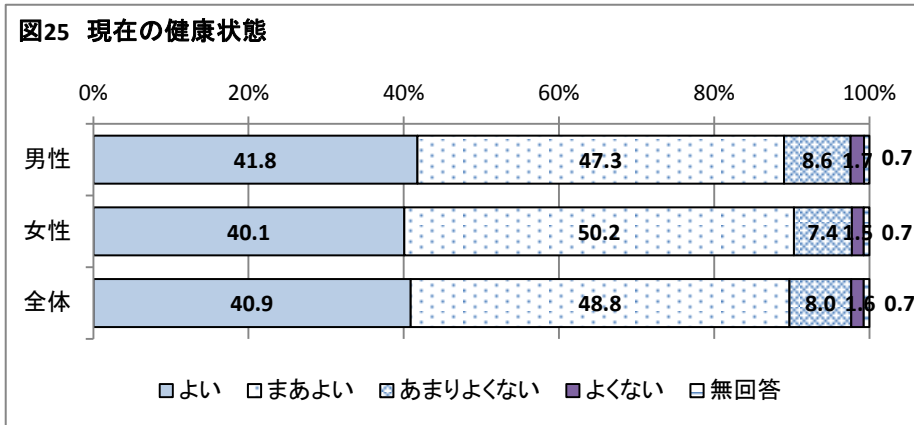
食事に関する意識は、男性は「食事の場を楽しんでいる」77.8%、「塩分のとりすぎに気をつけている」53.8%、「自分の体のために何をどれくらい食べるとよいか知っている」53.7%、女性は「食事の場を楽しんでいる」84.9%、「野菜を意識して多く食べるようにしている」69.1%、「脂っこいものは控えている」59.5%であった(図24)。



(13)現在の健康状態

現在の健康状態では89.7%が「よい」又は「まあよい」と感じていた(図25)。

朝食の摂取状況と健康状態をみると、朝食を毎日食べている人に比べ、朝食欠食がある人の方が「あまりよくない」「よくない」と感じている割合が高かった(図26)。



5 まとめ

(1)朝食の状況

朝食の取状況は、5人に1人が欠食です。

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(41.7%)」、次いで「時間がない(33.5%)」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割合が約4割であった。睡眠時間がとれている人ほど、朝食を食べる人が多く、朝食の必要性とともに、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26.9%であったが、「菓子や果物だけ」で朝食をすませる人も9.5%あった。朝食を毎日食べることや、食事のバランスについても啓発が必要である。

(2)孤食の状況

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割です。

食事を一人で食べる(孤食)と答えた人は、朝食50.6%、夕食12.2%であった。

共食は、食事のバランスのみならず、家族とのコミュニケーションや、マナーの習得としても大切であり、家族や友人と一緒に食事をする必要性を啓発するとともに、「食べる」という行動のみならず、食事を食べる前後の行動(献立を決める、買い物をする、一緒に作る、食器を並べる、食器を洗う、片づける等)を共にすることも、働きかけを行っていく。

(3) 栄養成分表示の活用状況

栄養成分表示を参考にメニューを選ぶ人は、男性は約2割、女性は約4割です。

栄養成分表示を参考にメニューを選ぶ人は、男性22.2%、女性42.3%であった。平成27年に食品表示法が施行により、加工食品の栄養成分表示が義務化された。栄養成分表示を上手に活用し、自分にあった食品を選択できる力を養うための啓発が必要である。

(4) 食に関する行動や意識

食事を自分で準備できる人(市販食品を利用すればできるを含む)は、約8割です。
食事の場を楽しんでいる人は、約8割です。

食事を自分で準備することが「できる」又は「市販食品を利用すればできる」と答えた人は、男女ともに約8割であった。食事の意識については、「食事の場を楽しんでいる」と答えた人は、約8割で最も高く、「野菜を意識して多く食べるようにしている」、「塩分のとりすぎに気を付けている」と答えた人の割合が高かった。
自立した食生活を確立するために、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活についての知識や技術が習得できるよう、家庭や学校、地域と連携して取り組んでいく。

6 今後の食育推進

第3次岐阜県食育推進基本計画(平成29年度～平成32年度)において、次世代を担う子供と食生活の課題が多い青年期を重点世代に位置付けている。

青年期においては、家庭や学校といった食育の場から離れ、中食(市販の弁当や総菜等、家庭外で調理・加工された食品を家庭や学校等へ持ち帰ってそのまま食事として食べられる状態に調理された食品)や外食の機会が増えるなど、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。