

# 平成25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、食の自立と健康や社会生活を自覚する青年期層を重点世代として、「第2次岐阜県食育推進基本計画」に基づき、関係機関との協働による食育推進活動を展開しています。

この計画では、食の自立と健康や社会生活を自覚する青年期層を重点世代としており、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ました。

## 2 調査方法

- (1) 調査対象 県立高等学校全日制過程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 平成25年9月中
- (4) 回答者数 男性 1,098人、女性 1,318人 計 2,448人

表1 回答者数

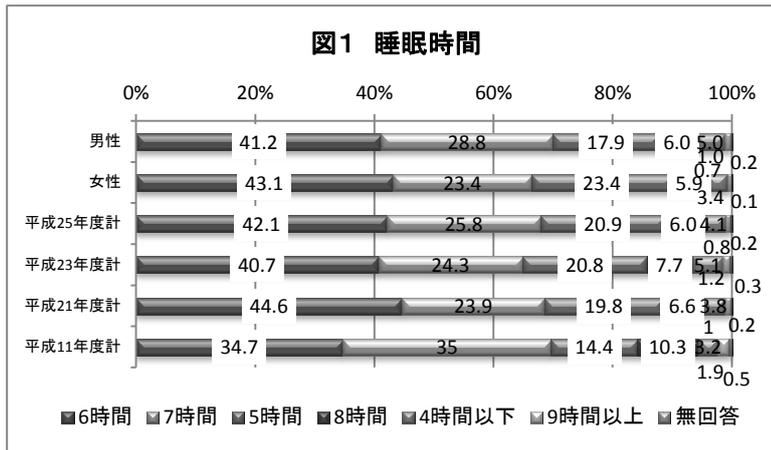
	学校数	男性	女性	無回答	計
岐阜	18	347	400	9	756
西濃	12	183	282	9	474
中濃	12	246	206	4	456
東濃	13	196	279	10	485
飛騨	6	126	151	0	277
計	61	1,098	1,318	32	2,448

## 3 調査結果の概要

- (1) 平日の睡眠時間  
6時間(42.1%)、7時間(25.8%)、5時間(20.9%)
- (2) 食事の状況  
毎日食べる人 朝食(80.7%)、昼食(94.2%)、夕食(94.0%)
- (3) 食事の共食状況  
自分一人で食事をする人 朝食(45.3%)、夕食(12.9%)
- (4) 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(1週間のうち)  
1回(21.9%)、2~3回(20.1%)、全くなし(50.0%)
- (5) ファーストフードの利用状況  
月2~3回(48.6%)、ほとんど利用しない(34.6%)
- (6) やせるための食事制限  
食事制限をしている人(8.9%)、男性(3.3%)、女性(13.6%)  
以前したことがある人 男性(3.9%)、女性(22.7%)
- (7) 栄養成分表示の認知度とその活用状況  
栄養成分表示を見たことがある人(68.2%)、男性(60.8%)、女性(74.5%)  
見たことがある人の中で活用している人(50.7%)、男性(34.7%)、女性(61.7%)
- (8) 食事中の携帯電話利用状況  
食事中に携帯電話をほとんど利用しない人(51.4%)、男性(53.6%)、女性(49.8%)
- (9) ふだんの食事作りの状況  
食事作りをほとんどしない人(62.7%)、男性(73.5%)、女性(53.9%)
- (10) 地域の郷土料理の認知度  
地域の郷土料理を知っている人(42.8%)、男性(40.3%)、女性(45.1%)
- (11) 最近の健康状況  
健康である人(29.3%)、だるい・疲れやすい人(57.2%)
- (12) 食事についての意識  
自分の体のために何をどれだけ食べるとよいか知っている人(41.3%)、男性(42.8%)、女性(40.2%)

#### 4 調査結果

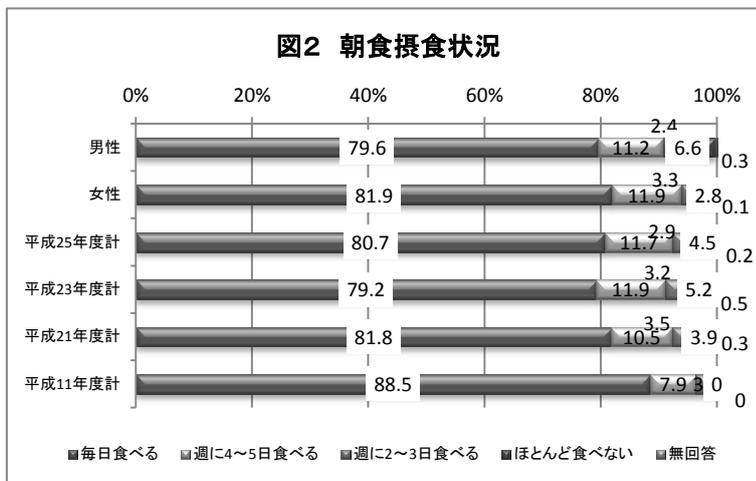
(1)あなたは、翌日学校のある日(月～木曜日)は約何時間くらい睡眠をとりますか。



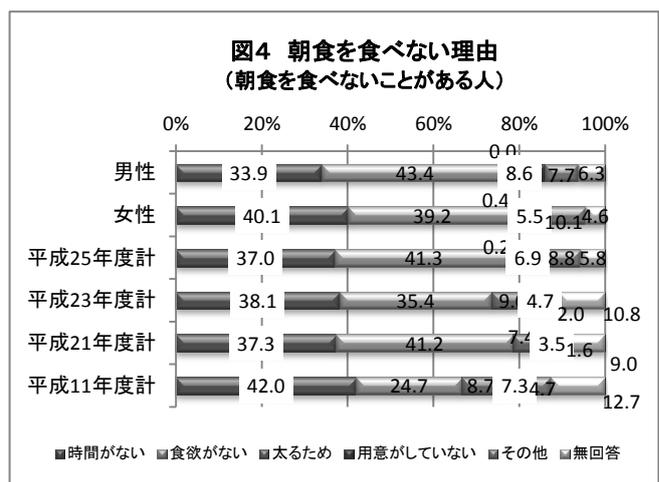
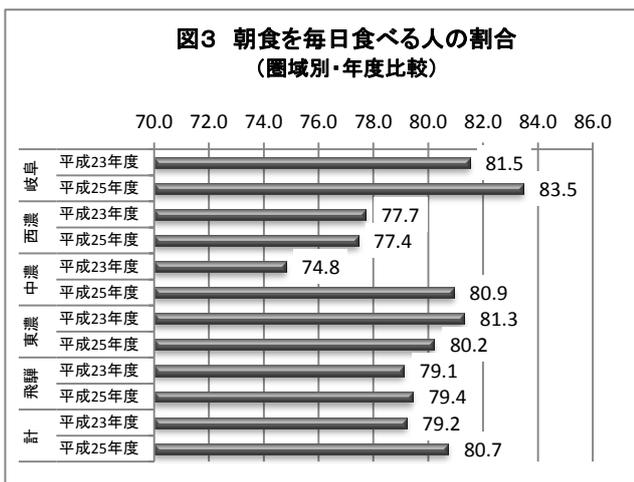
平日の睡眠時間は、6時間が最も多く42.1%で、7時間が25.8%という状況でした。男女別に見ると、男性は5時間の17.9%とその差が開いていますが、女性は7時間と5時間が23.4%で同じ割合になっています(図1)。

(2)あなたは、食事(朝食・昼食・夕食)や間食・夜食を食べますか。

##### ①朝食の摂取状況

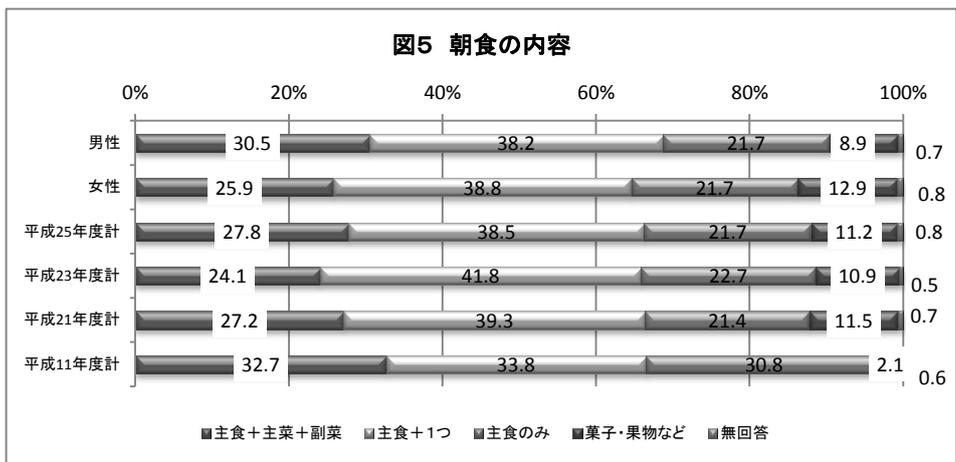


朝食を毎日食べる人の割合は全体で80.7%と平成23年度より1.5ポイント高くなったものの、大きな変化はないといえます。男女別にみても、男性79.6%、女性81.9%であり、その差はありません。また男性の6.6%はほとんど食べないと答えています(図2)。

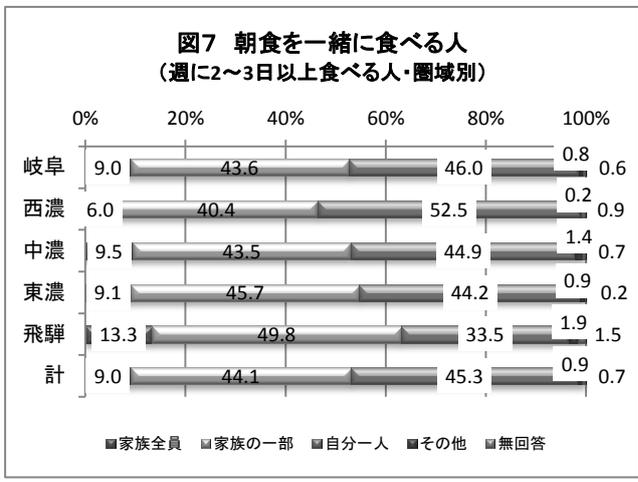
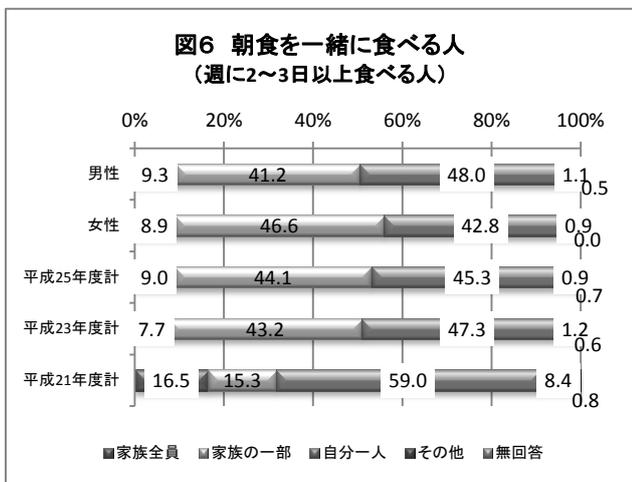


朝食を毎日食べる人の割合を圏域別に見ると、岐阜圏域の83.5%が最も高く、西濃圏域の77.4%が低い状況となっています。平成23年度との比較では、岐阜・中濃・飛騨で食べる割合の増加が見られますが、西濃・東濃でわずかに減少しています(図3)。

朝食を食べない理由は、「食欲がない」が41.3%となっていますが、女性では「時間がない」理由の方が高く40.1%でした(図4)。

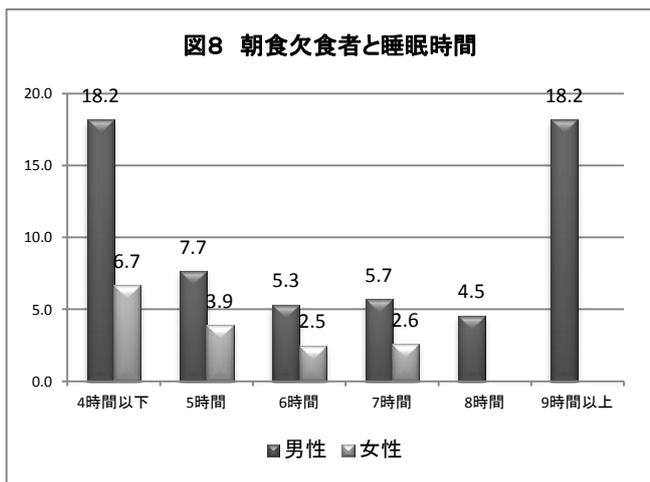


朝食の内容を見ると、「主食と何か1つ」の組み合わせが38.5%と最も多く、ついで「主食+主菜+副菜」のそろった食事が27.8%となっています。「主食のみ」も21.7%あり、女性では12.9%が「菓子や果物など」で食事を済ませています(図5)。



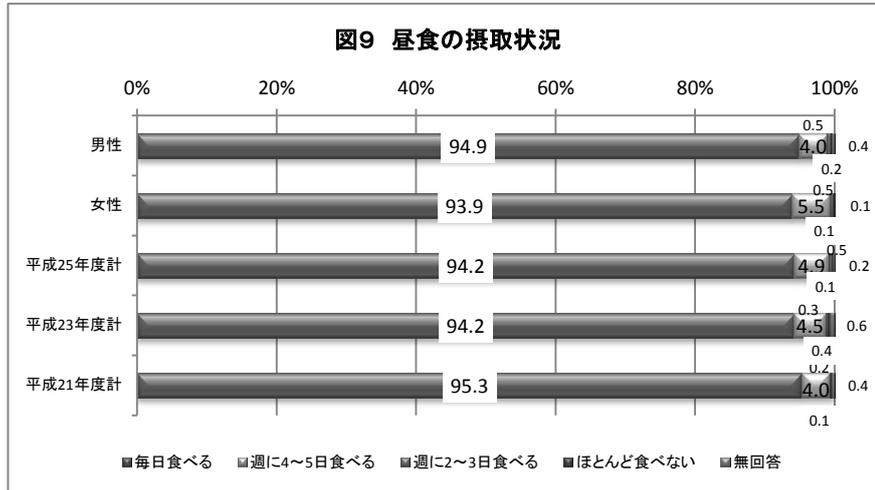
朝食を誰と一緒に食べるかを聞いたところ、男性では自分1人で食べる人の割合が48.0%と高く、女性では家族の誰かと一緒に食べる人が46.6%となっています。家族そろって食べる人の割合は、全体で9.0%と1割に満たない状況です(図6)。

圏域別に見ると、家族全員で食べる人の割合が高いのは、飛騨の13.3%で、自分1人で食べる人の割合が高いのは西濃の52.5%となっていました(図7)。



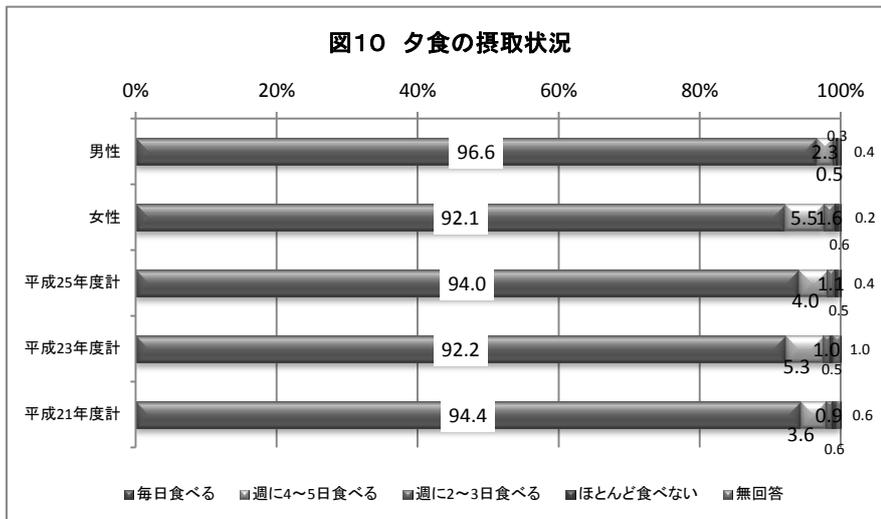
睡眠時間別に朝食欠食者の状況を見ると、男性では睡眠時間4時間以下と9時間以上にその割合が高くなっています(図8)。

## ②昼食の摂取状況

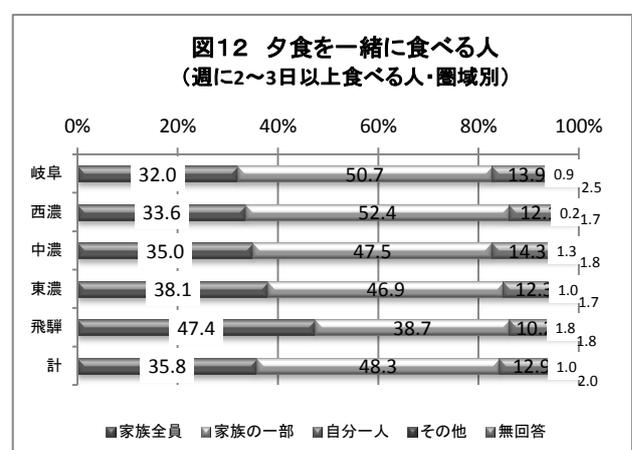
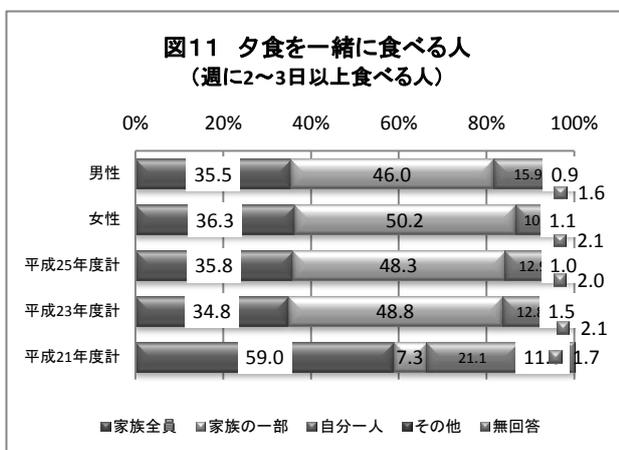


昼食の摂取状況は、毎日食べる人の割合は94.2%で男女差はほとんどなく、平成23年度との変化も見られません(図9)。

## ③夕食の摂取状況

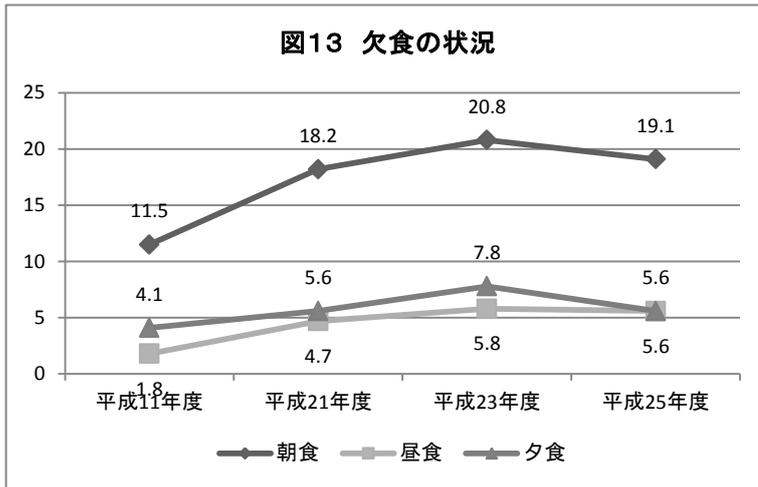


夕食の摂取状況は、毎日食べる人の割合は94.0%で女性の方が92.1%と若干低くなっています(図10)。



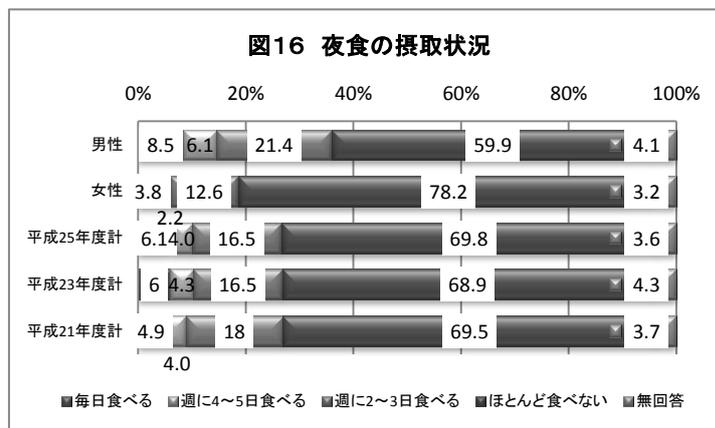
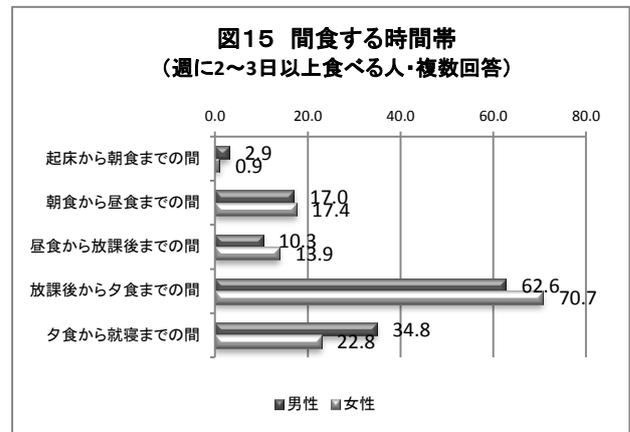
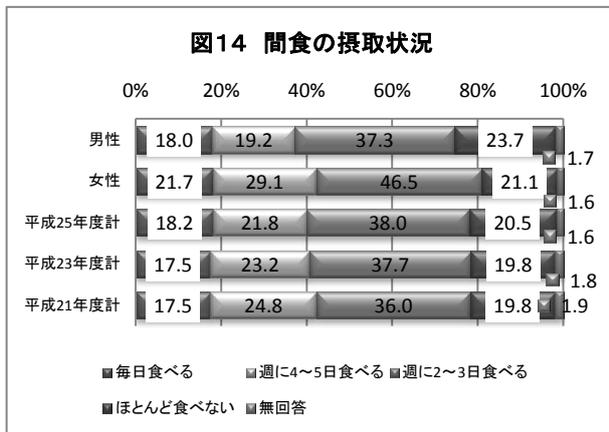
夕食を家族の誰かと一緒に食べる人は48.3%、家族全員で食べる人は35.8%であり、自分1人で食べる人の12.9%を大きく上回っています(図11)。飛騨圏域においては、家族全員で食べる割合が47.4%と高い状況にあります(図12)。

④3食の欠食状況



朝食・昼食・夕食別の欠食状況を年度別に見ると、朝食の欠食が昼食・夕食に比べ高い状況にあります。平成23年度に比べそれぞれわずかに低下しています(図13)。

⑤間食・夜食の摂取状況

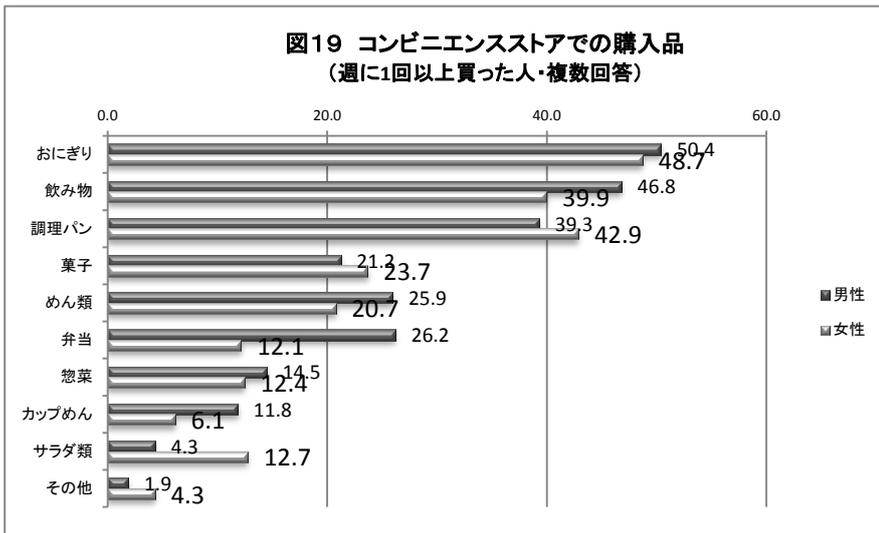
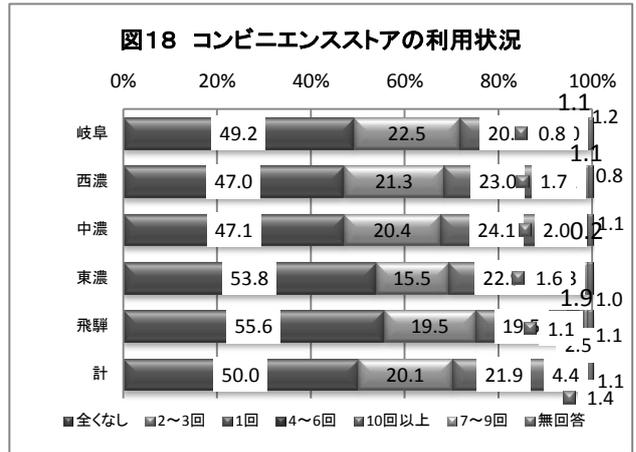
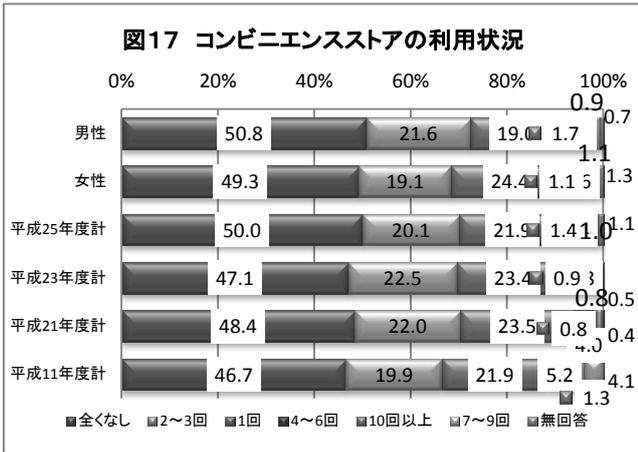


毎日間食をする人の割合は、男性18.0%、女性21.7%と女性の方が高くなっています。年度比較ではあまり差は見られません(図14)。

間食をする時間帯は、男女とも放課後から夕食までの間が多く、次いで夕食から就寝までの時間の割合が高くなっています(図15)。

夜食を毎日食べる人の割合は、男性8.5%、女性3.8%と男性の方が高い状況が見られます。女性の78.2%がほとんど食べないと答えています(図16)。

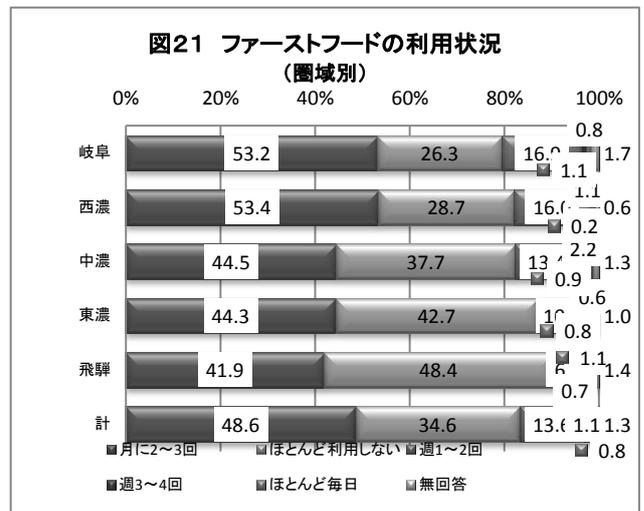
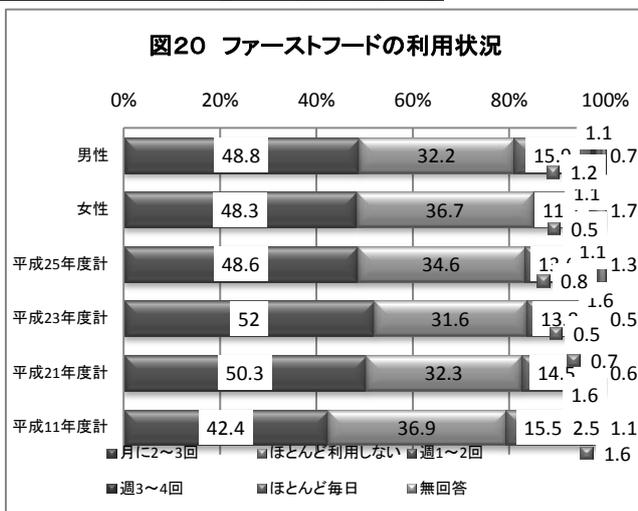
(3) コンビニエンスストアで買ったもので食事を済ませたことが何回ありましたか。



コンビニエンスストアで食事を済ませたことがある回数では、全くなしが全体の50.0%、男性の50.8%、女性の49.3%であり、今までの中では一番高い状況にあります(図17)。圏域別では、飛騨の55.6%が最も高くなっています(図18)。

購入するものとしては、おにぎりが一番多く、飲み物、調理パンと続いています。男女差が見られたものは、弁当の男性26.2%に対し女性12.1%や、サラダ類の男性4.3%に対し女性12.7%となっていました(図19)。

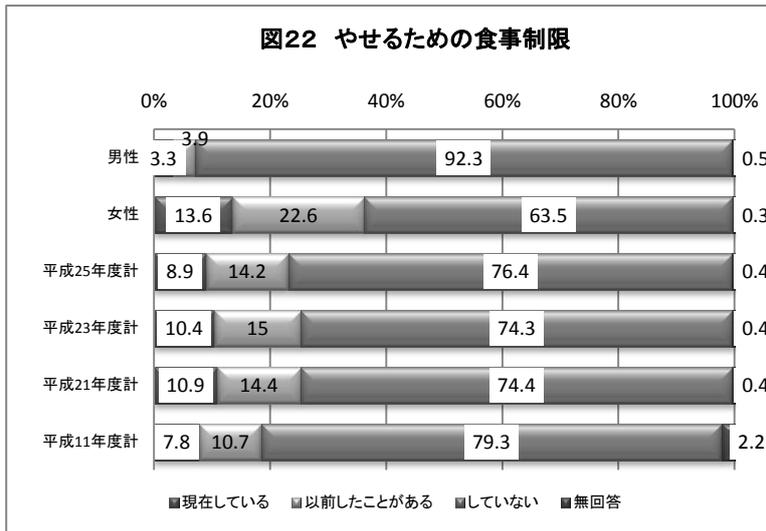
(4) ファーストフードをよく利用しますか。



ファーストフードの利用状況は、月に2~3回利用する人が最も多く48.6%であり、男女差は見られません。ほとんど利用しない人の割合が次に多く34.6%となっていました(図20)。

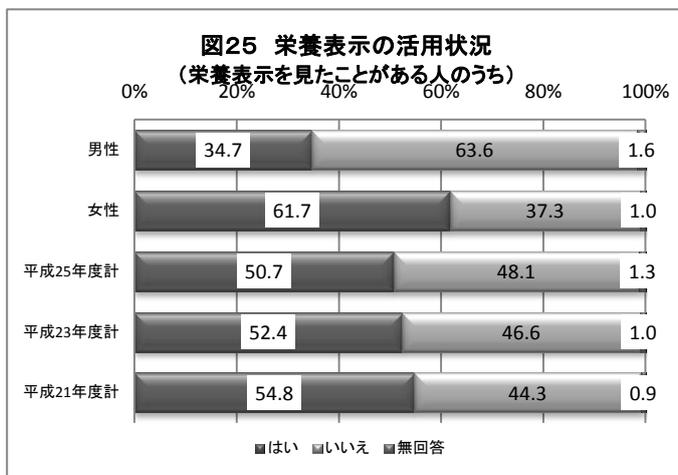
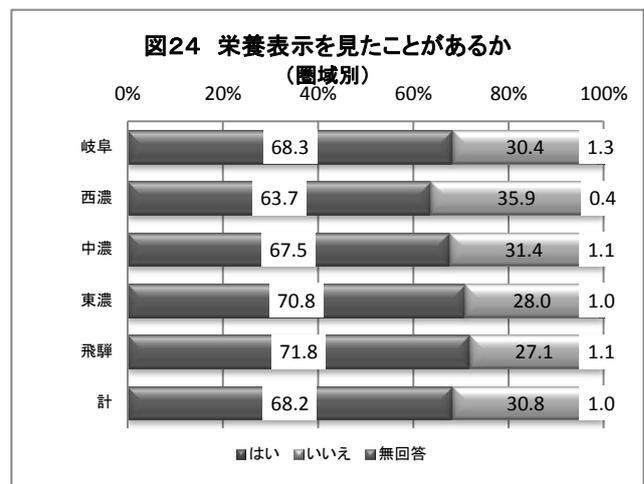
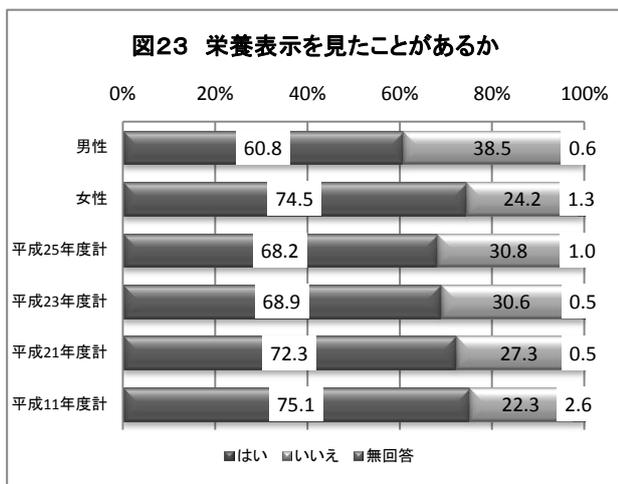
圏域別では、岐阜・西濃で月に2~3回利用する人が50%を超えています(図21)。

(5) やせるために食事制限をしていますか。



やせるために食事制限を現在している人は男性3.3%、女性13.6%であり男女差が見られます。女性は以前したことがある人の22.6%を加えると、36.2%が食事制限の経験者となっています(図21)。

(6) 栄養成分表示を見たことがありますか。その表示を活用していますか。

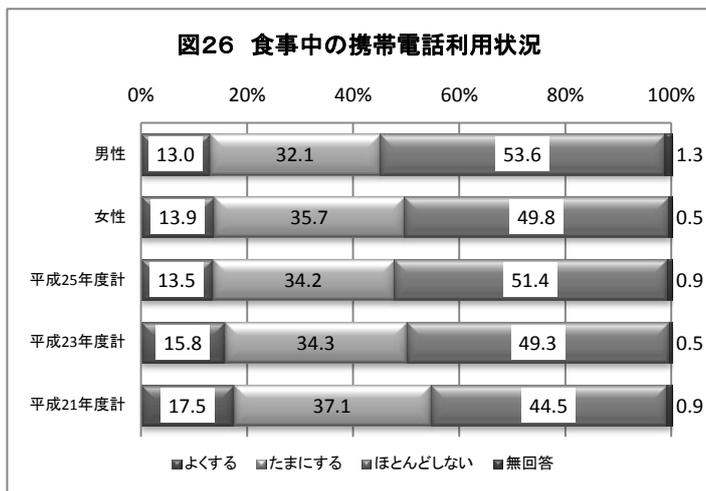


栄養成分表示を見たことがある人の割合は、全体で68.2%、男性60.8%、女性74.5%と女性の方が高い状況です。年度推移を見ると、徐々に低くなっています(図23)。

圏域別の割合では、飛騨の71.8%が高く、西濃の63.7%が低い状況が見られます(図24)。

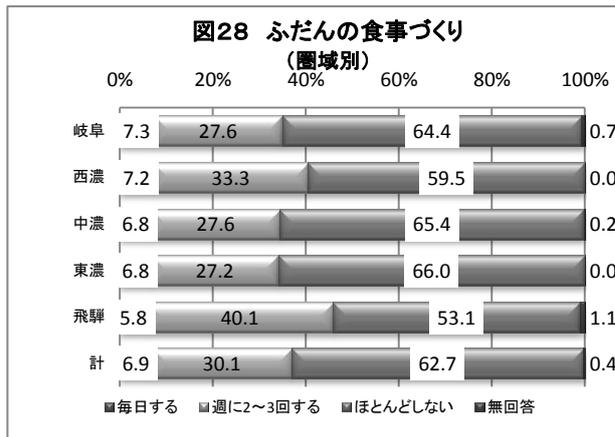
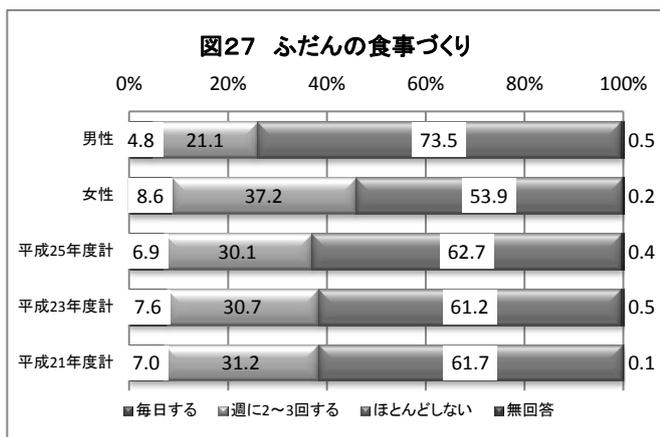
栄養表示を見たことがある人のうち、メニュー選択等に活用したことがある人の割合は、全体で50.7%、男性34.7%、女性61.7%と男女の開きが大きくなっています。こちらも年度推移ではその割合が低くなってきています(図25)。

(7) 食事中に携帯電話を利用することがありますか。



食事中に携帯電話をよく利用する人の割合は、13.5%、たまにする人は34.2%で47.7%が食事中に携帯電話を利用しています。平成23年度、平成21年度に比べると少しずつその割合は低下しています(図26)。

(8) ふだん、食事づくりを手伝ったりすることがありますか。



毎日食事を作ったり食事作りを手伝ったりする人の割合は、男性4.8%、女性8.6%であり、週2~3回する人まで含めると男性25.9%、女性45.8%となり、男女による差が見られます。年度推移で見ると、わずかに減少してきています(図27)。

圏域別に見ると、飛騨の40.1%が最も高く、次いで西濃の33.3%と続き、あとの3圏域での差は見られません(図28)。

(9) 住んでいる地域の郷土料理を知っていますか。

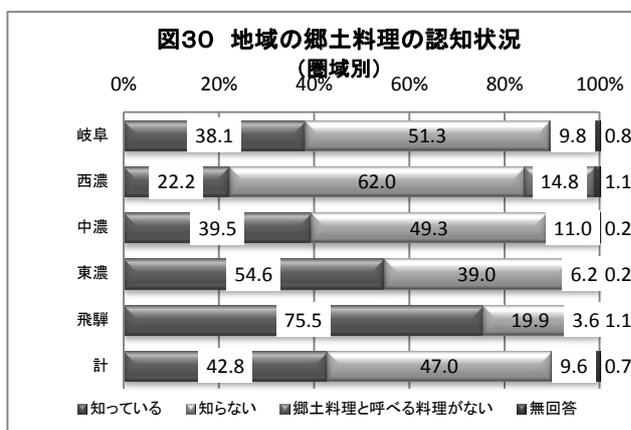
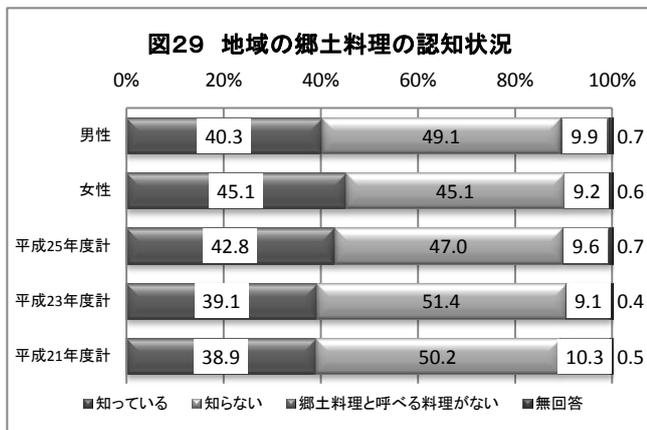
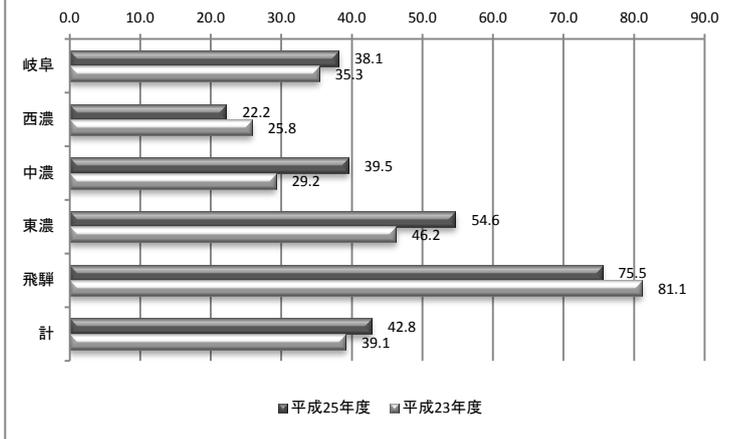


図31 地域の郷土料理を知っている割合  
(圏域別)



住んでいる地域の郷土料理を知っている人の割合は、男性40.3%、女性45.1%と女性の方が4.8ポイント高い状況でした。年度推移では、平成21年度、平成23年度とわずかずつではありますが、知っている人の割合は増加しています(図29)。

圏域別では、飛騨の75.5%が一番高く、西濃の22.2%が一番低い状況です(図30)。

圏域の年度別では、飛騨と西濃で知っている人の割合が減少し、他の3圏域では増加しています(図31)。

(10)最近の健康状態についてお尋ねします。

図32 最近の健康状態  
(複数回答)

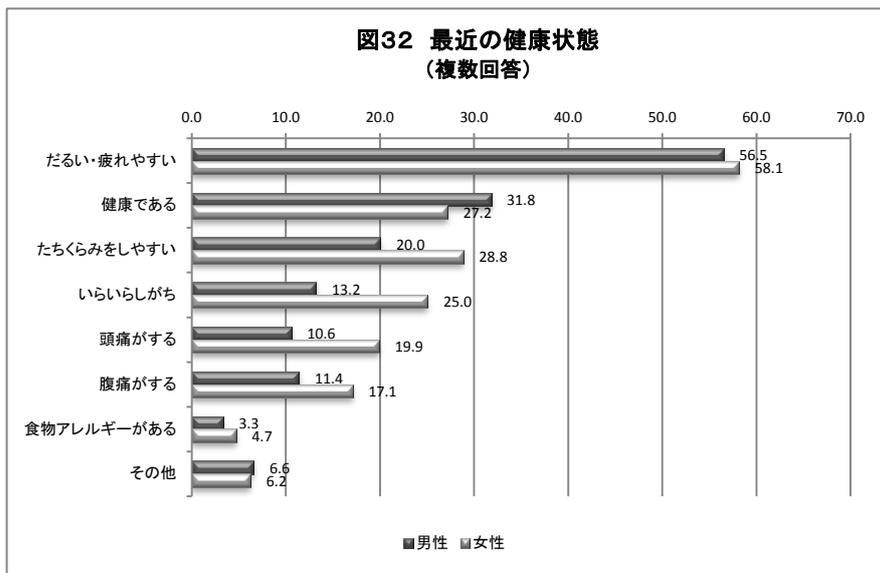


図33 最近の健康状態  
(男性・複数回答)

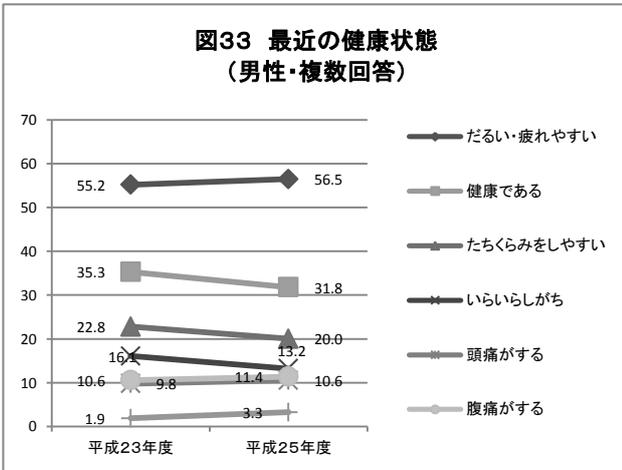
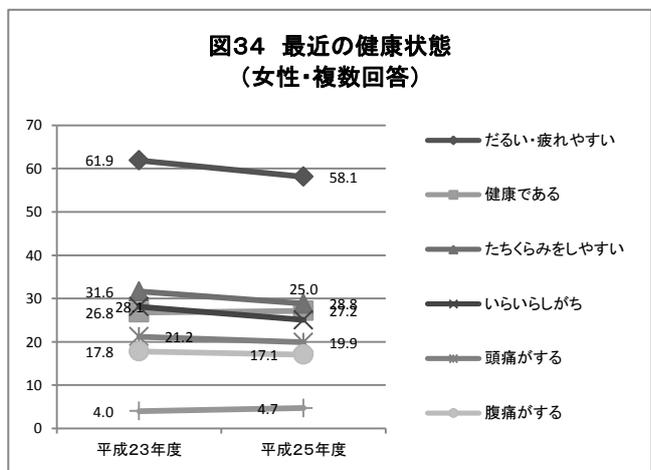


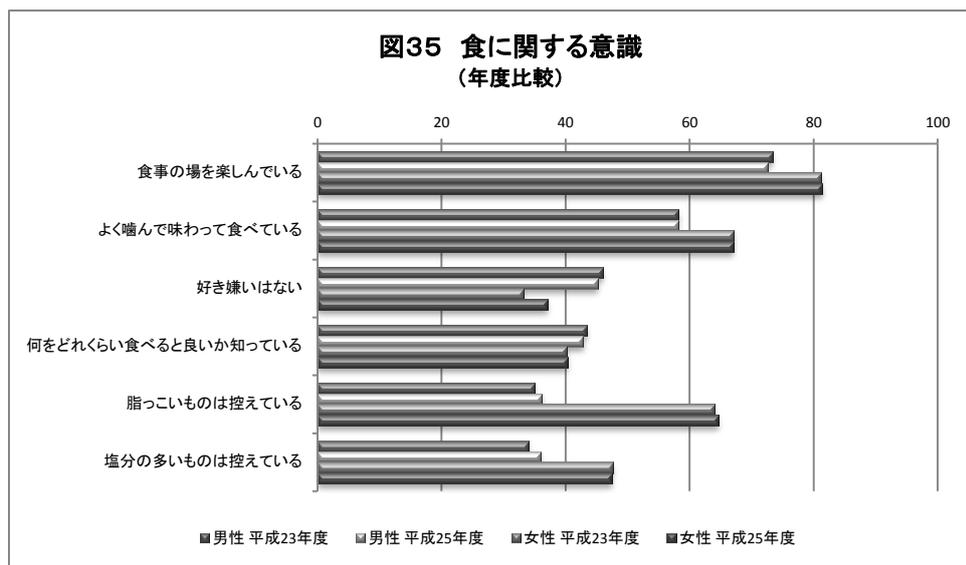
図34 最近の健康状態  
(女性・複数回答)



最近の健康状態として一番多かったのは、男女とも「だるい・疲れやすい」であり男女差はあまり見られません。「健康である」と答えたのは男性の31.8%、女性の27.2%で、この項目については女性に比べ男性の方が高い割合でした。(図32)。

男女別に平成23年度と比較すると、男性では「健康である」割合が減少しているものの、「頭痛」や「いらいら」も減少しています(図33)。女性では、「食物アレルギー」以外の項目でわずかずつ減少しています(図34)。

(11) 食事についての意識をお尋ねします。



食事についての意識では、「食事の場を楽しんでいる」人の割合が男女とも最も高く、男性72.6%、女性81.3%でした。次いで高かったのは「よく噛んで味わって食べている」の男性58.1%、女性67.1%ですが、そのあとは、男性は「好き嫌いはない」45.2%、「何をどれくらい食べるとよいか知っている」42.8%と続くのに対し、女性では「脂っこいものは控えている」64.6%、「塩分の多いものは控えている」47.5%となっており、男女による差が出ています。

平成23年度と大きく差があるものは見受けられません(図35)。

## 5 まとめ

### (1) 食習慣について

①朝食を毎日食べる人の割合は80.7%とわずかに増加しましたが、5人に1人が朝食を欠食していることに変化は見られません。

朝食を食べない理由として、全体では食欲がない(41.3%)が一番高い割合となっていますが、女性では時間がない(40.1%)の方が高く男女による差が見られます。

睡眠時間と朝食欠食状況を見ると、男性では睡眠時間が4時間以下と9時間以上に朝食欠食者がともに18.2あり、規則正しい生活習慣とはいえない状況が朝食欠食に結び付いているとみられます。

朝食を食べることの必要性とともに、食べるための生活習慣の工夫も考えていくことが重要です。

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27.8%で、主食と主菜・又は副菜のように主菜と何かを組み合わせる食べ方が一番多く38.5%ありました。菓子や果物だけで朝食を済ませる人も11.2%ありました。朝食を毎日食べることに共に、食事内容についても指導していく必要があります。

昼食・夕食についても毎日食べる人は94.2%、94.0%で朝食に比べ高くなっていますが、100%には至っていません。

間食や夜食の状況に、大きな変化は見られませんでした。

②朝食を自分一人で食べる人は45.3%と高い状況ですが、平成21年度、平成23年度と比べわずかず減少が見られました。

圏域別では、自分一人で食べる人の割合が高いのは西濃の52.5%で、逆に低いのは飛騨の33.5%という結果でした。

夕食については84.1%が家族の誰かと一緒に食べていますが、男性の15.9%は自分一人で食べており、平成23年度と比べても共食の習慣は進んでいません。

食事中に携帯電話を利用する人は、「よくする」「たまにする」を合わせて47.7%で、平成21年度、平成23年度と比べわずかに低下しています。食事をとおした家族の団らんや食の知識等を伝達するための共食の意義について、今後も繰り返し働きかける必要があります。

③コンビニエンスストアでの食品購入やファーストフードの利用頻度について、前回と大きな変化はなく、それぞれ必要に応じて利用しているようです。今後は、その内容についての指導を進め、健康の視点も含めて選択できる力を養うことが必要です。

## (2)食や健康に関する意識について

- ①栄養表示を見たことがある人は68.2%、見て活用している人は50.7%であり、ともに前回より若干低下しています。興味を持って見る事、自分のために活用する事の指導をさらに進めていく必要があります。
- ②家庭の中でふだん食事を作ることや食事作りを手伝うことを「ほとんどしない」人は62.7%と平成21年度、平成23年度よりわずかに増加しており、食に関する実践が進んでいない状況です。
- ③自分が住んでいる地域の郷土料理を「知っている人」は42.8%で、平成21年度、平成23年度より若干増加していますが、圏域によりその割合がかなり異なり、意識の差が見られます。
- ④最近の健康状態として、「健康である」と答えた人は29.3%で約3割にとどまっています。残り7割に人は何らかの不健康状態を意識しており、「だるい・疲れやすい」が約6割を占めています。男性より女性の方が不健康状態を感じているようです。
- ⑤食に関する意識としては「食事の場を楽しむ」ことが最も多く、全体の約8割となっています。「脂っこいもの」や「塩分の多いもの」を控えるのは女性に多く、意識の高いことが伺えます。「何をどれくらい食べるとよいか」を知っている人は男女とも約4割であまり意識されていないようです。

## 6 今後の食育推進

高校生の食生活等の実態として、朝食の欠食や、共食の低下、食事作り実践度の低迷などの問題が確認できました。反面、コンビニエンスストアやファーストフードの利用は控えられており、脂っこいものや塩分の多いものを控えるなどの意識が高い状況もあります。また、食事の場を楽しむことや、よく噛んで味わうなどの意識も持ち合わせていることの確認ができました。

第2次岐阜県食育推進基本計画において、16～40歳の青年期層を重点世代に含めて食育を推進することとしていますが、高校生が楽しみながら食に関心を持つことができるよう、効果があがる地域からの支援方策を検討していく必要があります。