

平成27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24年度から「第2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27年9月中
- (4)回答者数 男性 1,047人、女性 1,205人 計 2,329人

表 回答者数

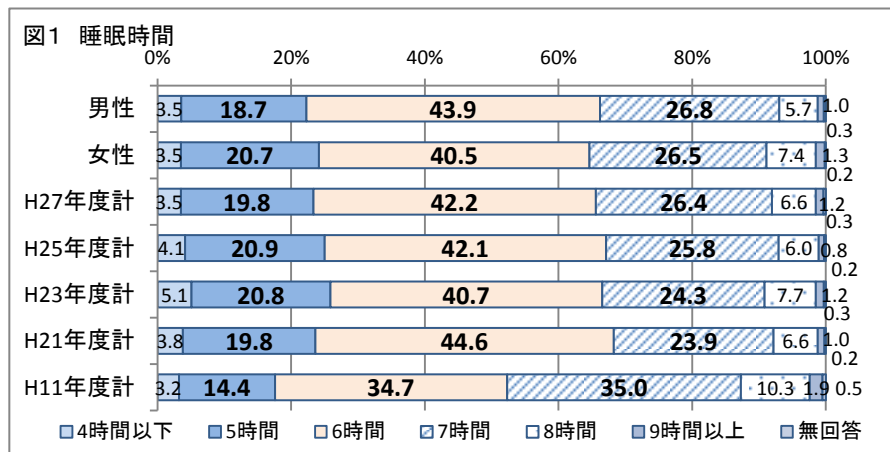
	学校数	男性	女性	無回答	計
岐阜	18	322	339	26	687
西濃	12	202	242	11	455
中濃	12	224	221	16	461
東濃	13	216	244	16	476
飛騨	6	83	159	8	250
計	61	1,047	1,205	77	2,329

3 調査結果の概要

- (1)平日の睡眠時間
6時間(42.2%)、7時間(26.4%)、5時間(19.8%)
- (2)食事の摂取状況と共食(きょうしょく)状況
毎日食べる人 朝食(80.0%)、昼食(93.9%)、夕食(92.4%)
自分一人で食事をする人 朝食(48.2%)、夕食(14.5%)
- (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回数(1週間のうち)
全くなし(48.3%)、週1回(23.9%)、週2～3回(20.6%)
- (4)ファストフードの利用状況
月2～3回(47.7%)、ほとんど利用しない(37.8%)
- (5)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(70.6%)、男性(62.8%)、女性(77.7%)
見たことがある人の中で活用している人(47.6%)、男性(31.6%)、女性(58.9%)
- (6)やせるための食事制限
食事制限をしている人(8.0%)、男性(2.2%)、女性(12.8%)
以前したことがある人(15.1%)、男性(5.3%)、女性(24.1%)
- (7)最近の健康状況
健康である人(27.5%)、だるい・疲れやすい人(60.5%)
- (8)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(48.4%)、男性(50.0%)、女性(46.5%)
- (9)食事時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(52.1%)、男性(51.6%)、女性(51.9%)
- (10)ふだんの食事作りの状況
食事作りをほとんどしない人(63.2%)、男性(75.1%)、女性(52.5%)
- (11)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(46.7%)、男性(42.6%)、女性(50.0%)

4 調査結果

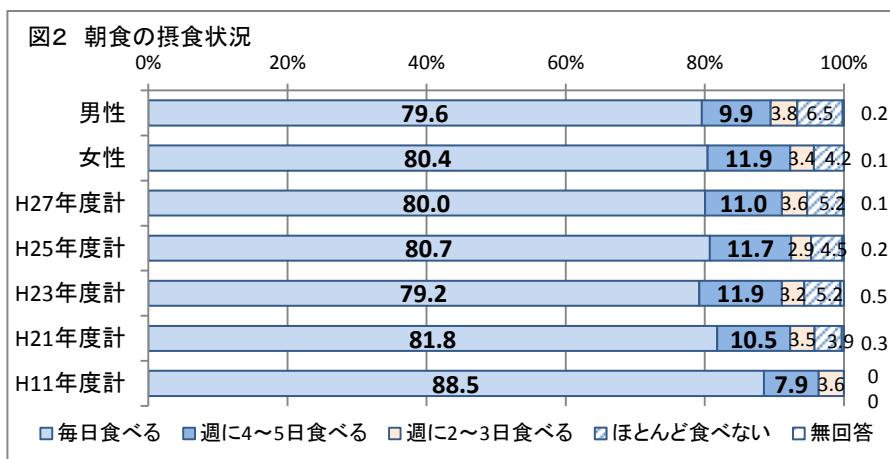
(1)あなたは、翌日学校のある日(月～木曜日)は約何時間くらい睡眠をとりますか。



平日の睡眠時間は、「6時間」と答えた人の割合が42.2%で最も高く、次いで「7時間」が26.4%であった(図1)。

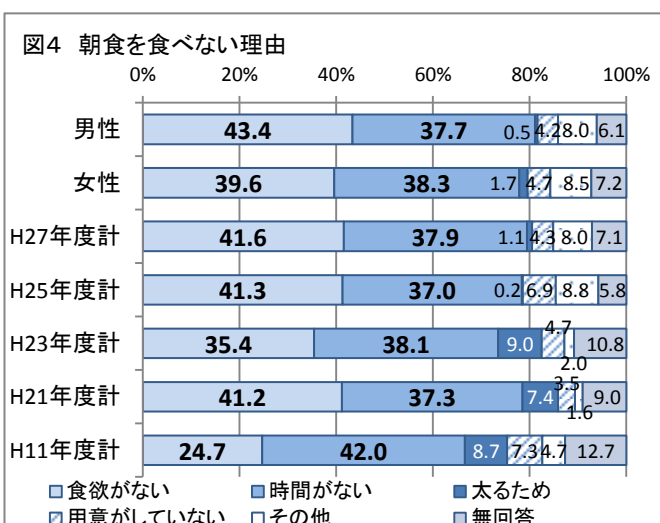
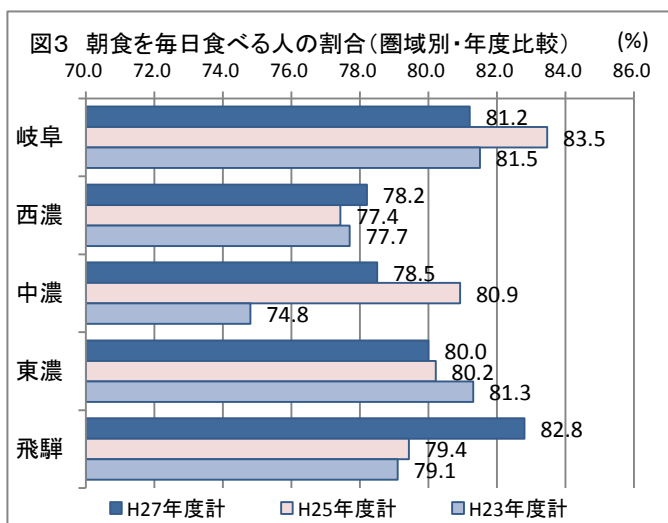
(2)あなたは、食事(朝食・昼食・夕食)や間食・夜食を食べますか。

①朝食の摂取状況

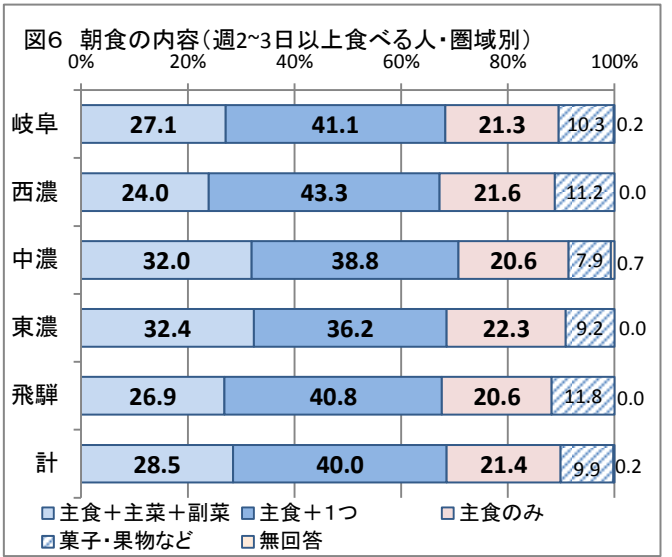
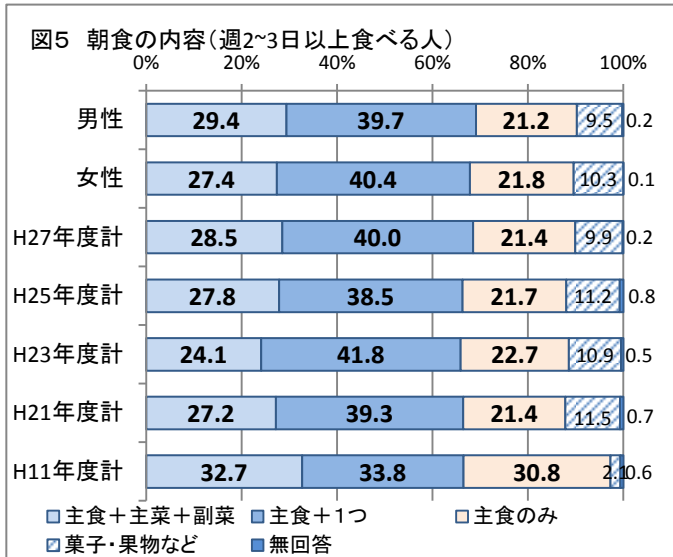


「朝食を毎日食べる」と答えた人の割合は80.0%であった。性別に見ると、男性79.6%、女性80.4%であった。

「ほとんど食べない」と答えた人の割合は5.2%であった。性別に見ると、男性が6.5%、女性4.2%で、男性の方が2.3ポイント高い(図2)。

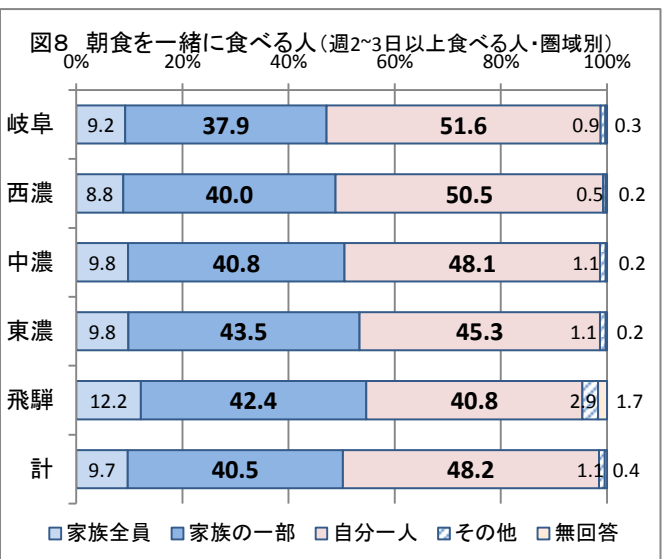
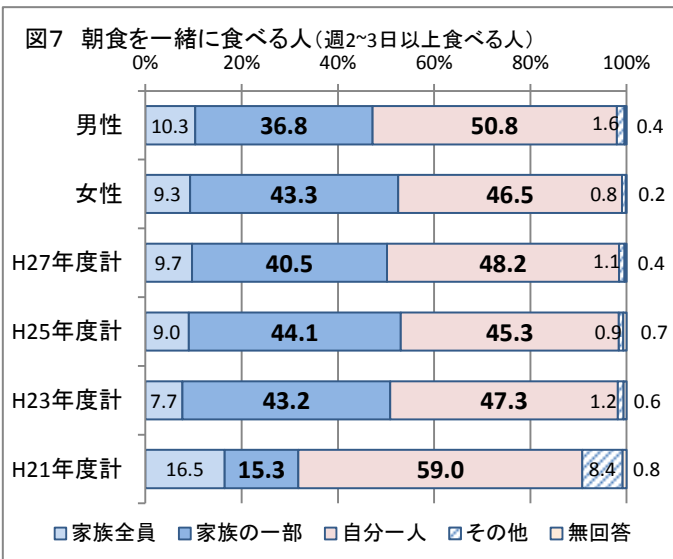


「朝食を毎日食べる」と答えた人の割合を圏域別に見ると、飛騨82.8%が最も高く、西濃78.2%が最も低い(図3)。朝食を食べない理由は、「食欲がない」と答えた人の割合が41.6%と最も高く、次いで「時間がない」が37.9%であった(図4)。



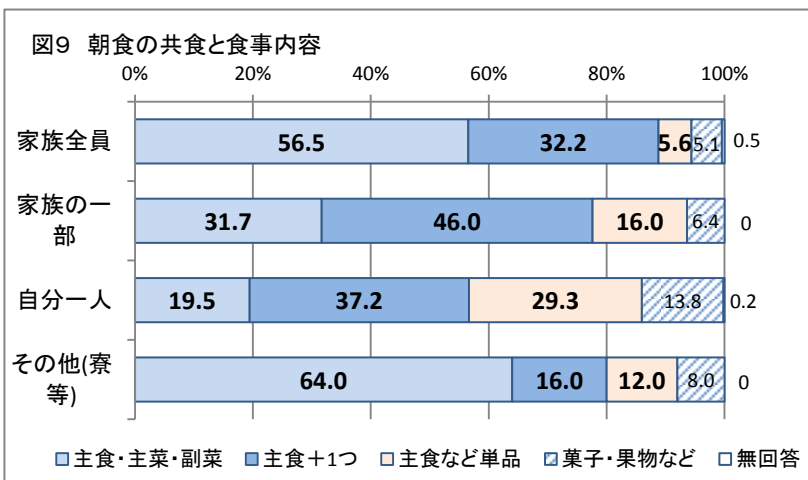
朝食の内容を見ると、「主食と何か1つ」と答えた人の割合が40.0%と最も高く、次いで「主食・主菜・副菜のそろった食事」を食べる人の割合が28.5%となった。圏域別に見ると、「主食・主菜・副菜のそろった食事」を食べる人の割合は東濃32.4%が最も高い。

「菓子・果物だけ」で食事を済ませている人の割合は9.9%で、平成25年度と比較して1.3ポイント減少した(図5,6)。



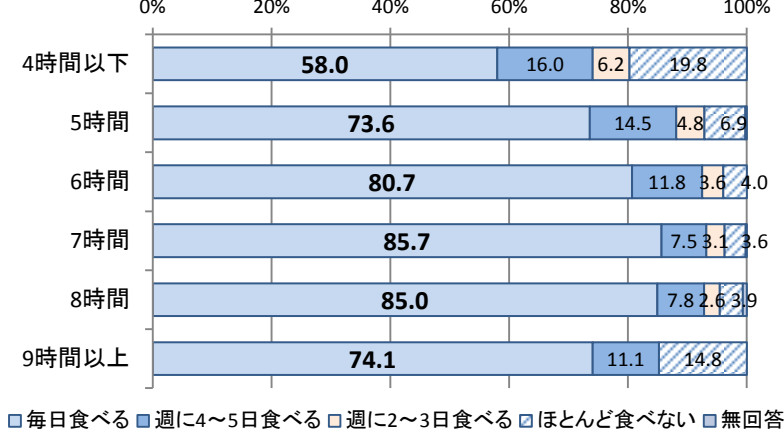
朝食を誰と一緒に食べるかを見ると、「自分一人で食べる」と答えた人の割合が48.2%と高く、次いで「家族の誰かと一緒に食べる」が40.5%であった。「家族全員で食べる」は、9.7%で、平成23年度と比較して2ポイント上昇した(図7)。

圏域別に見ると、「家族全員で食べる」と答えた人の割合が、飛騨12.2%で最も高く、「自分一人で食べる」と答えた人の割合は、岐阜51.6%が最も高い(図8)。



朝食の共食の状況と食事の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、「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37ポイント高い。「自分一人で食べる」と答えた人は、「主食など1品(29.3%)」、「菓子・果物など(13.8%)」の食事をしている割合が高い(図9)。

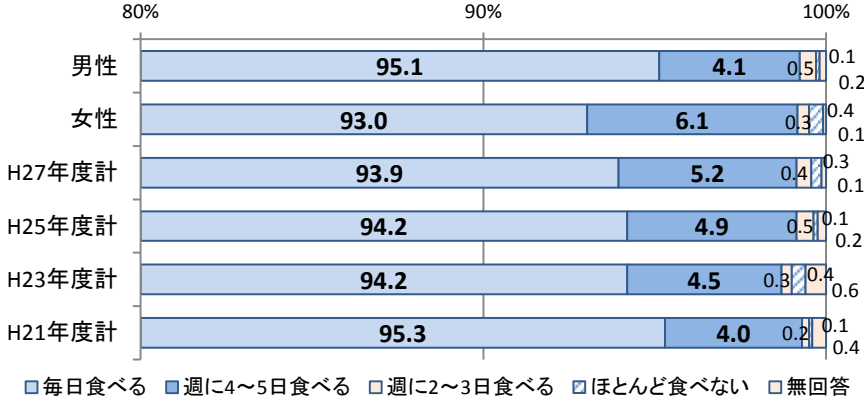
図10 睡眠時間と朝食摂取状況



睡眠時間と朝食摂取状況の関係をみると、睡眠時間が「7時間」と答えた人は、「朝食を毎日食べる」と答える割合が85.7%と高く、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19.8%と高い(図10)。

②昼食の摂取状況

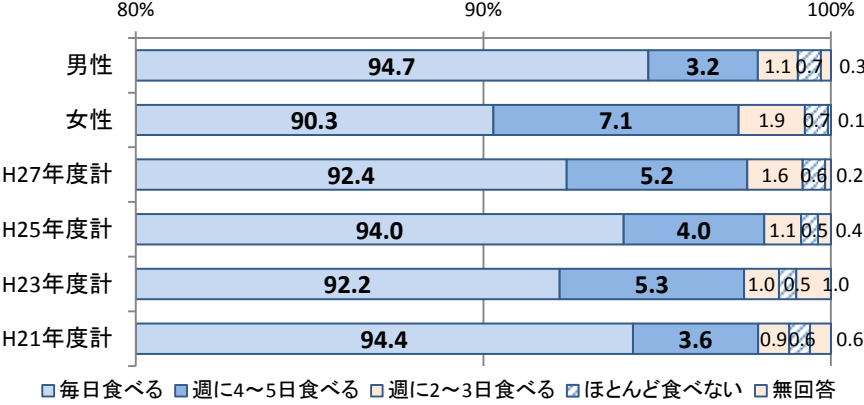
図11 昼食の摂取状況



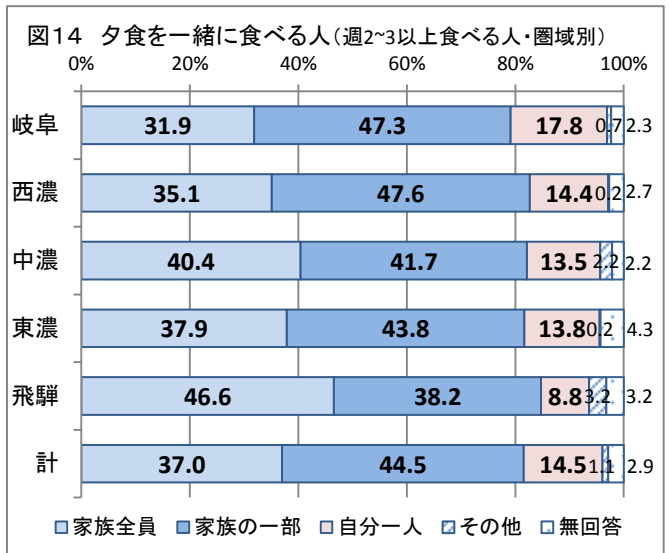
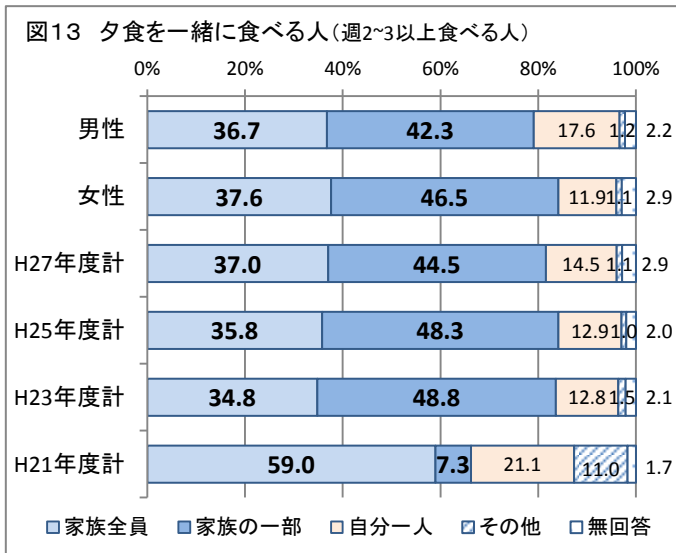
「昼食を毎日食べる」と答えた人の割合は93.9%であった。性別に見ると、男性95.1%、女性93.0%で、男性の方が2.1ポイント高い(図11)。

③夕食の摂取状況

図12 夕食の摂取状況



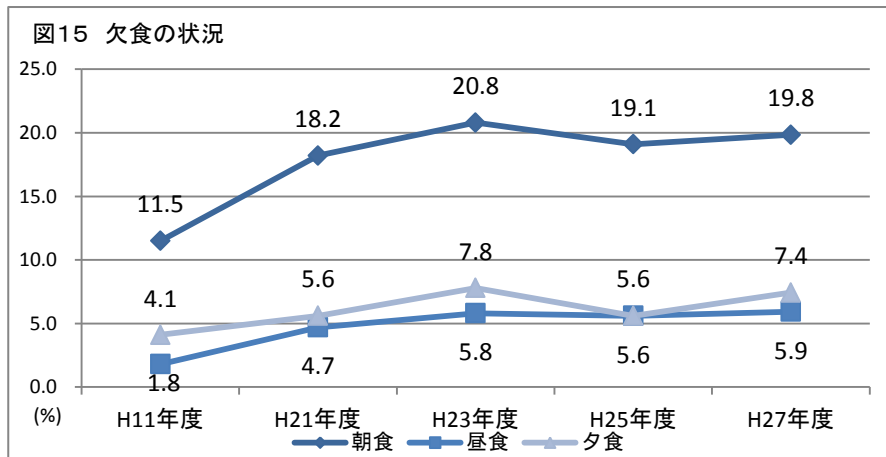
「夕食を毎日食べる」と答えた人の割合は92.4%であった。性別に見ると、男性94.7%、女性90.3%で男性の方が4.4ポイント高い(図12)。



夕食を誰と一緒に食べるかを見ると、「家族の誰かと一緒・家族全員で食べる」と答えた人の割合は81.5%であり、「自分一人で食べる」と答えた人の割合は14.5%であった。性別にみると、男性は「自分一人で食べる」と答えた人の割合が17.6%で高い(図13)。

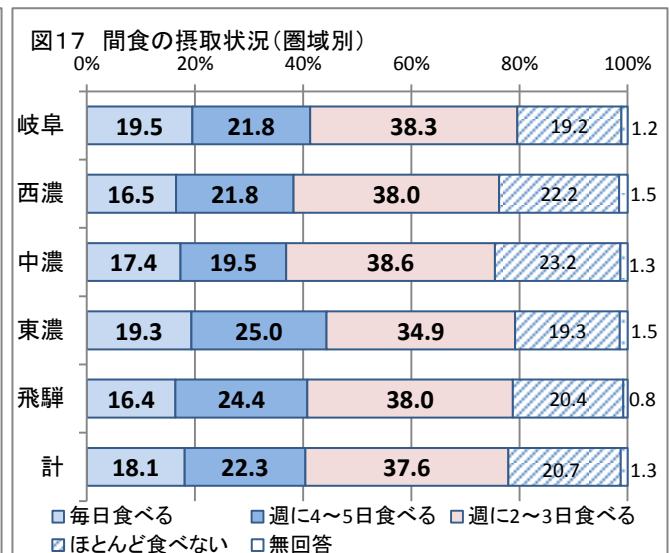
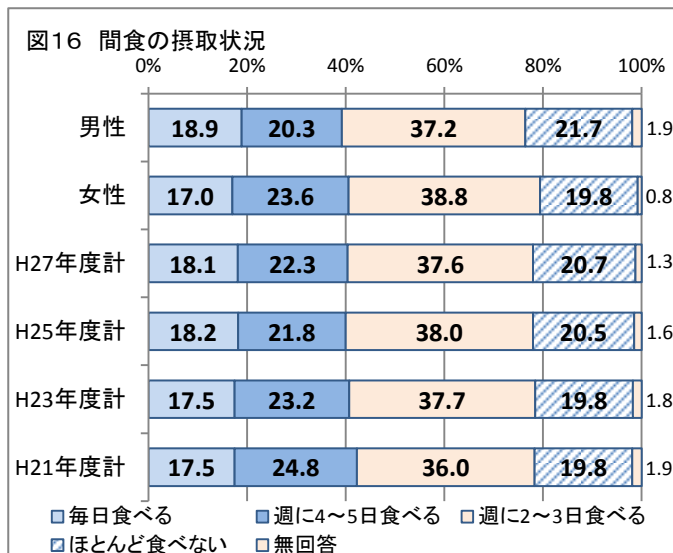
圏域別に見ると、「家族全員で食べる」と答えた人の割合が、飛騨46.6%で最も高く、「自分一人で食べる」と答えた人の割合は、岐阜17.8%が最も高い(図14)。

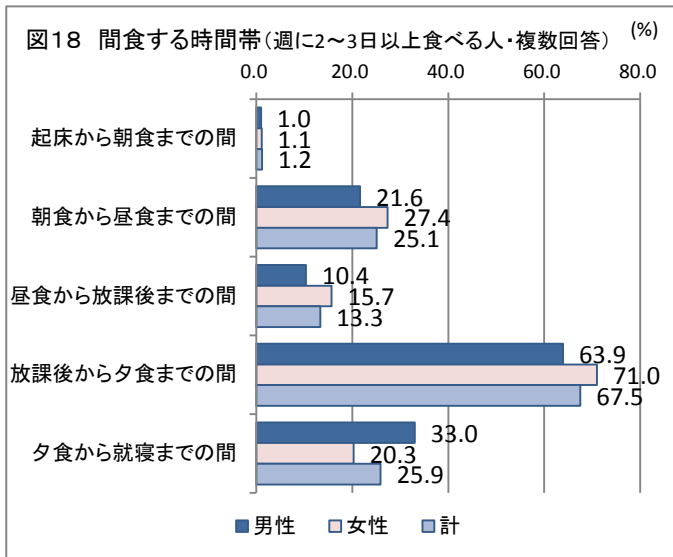
④3食の欠食状況



朝食・昼食・夕食別の欠食状況を見ると、朝食の欠食が昼食・夕食の欠食と比較して高い。経年で見ると、大きな差はない(図15)。

⑤間食の摂取状況



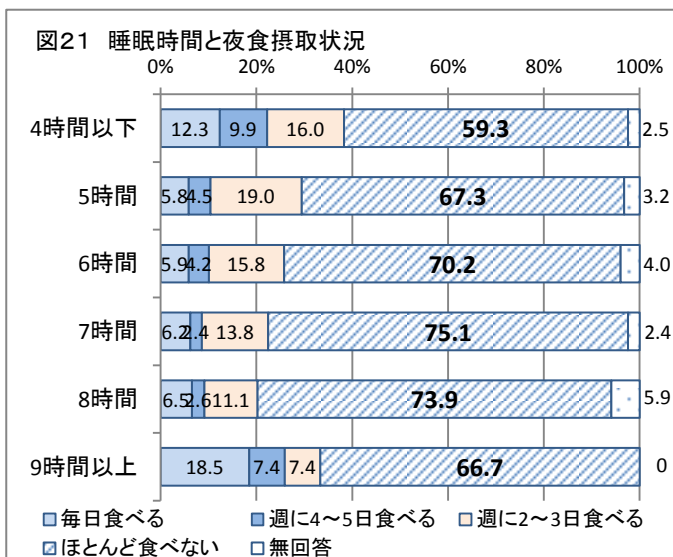
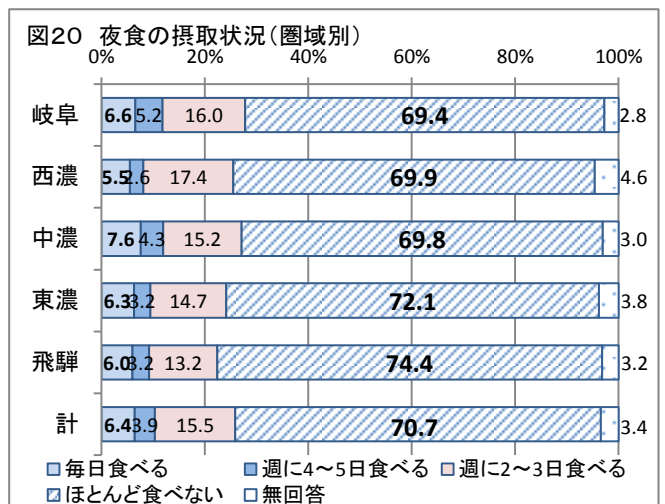
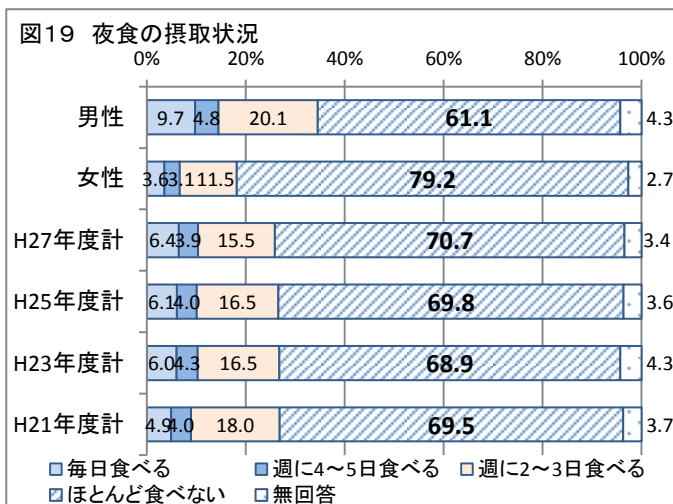


「間食を週2~3日食べる」と答えた人の割合は37.6%であった。性別に見ると、大きな差はない(図16)。

圏域別に見ると、「ほとんど食べない」と答えた人の割合が中濃23.2%で最も高い(図17)。

間食をする時間帯は、「放課後から夕食までの間」と答えた人の割合が67.5%と最も高い。性別に見ると、男性63.9%、女性71.0%で女性の方が高い(図18)。

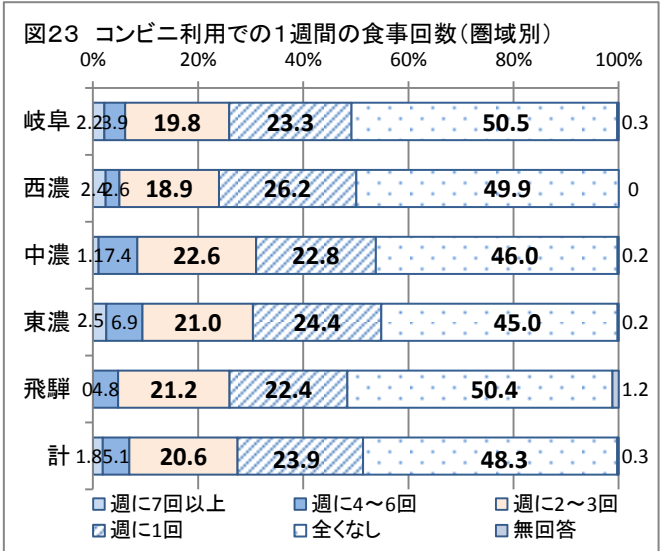
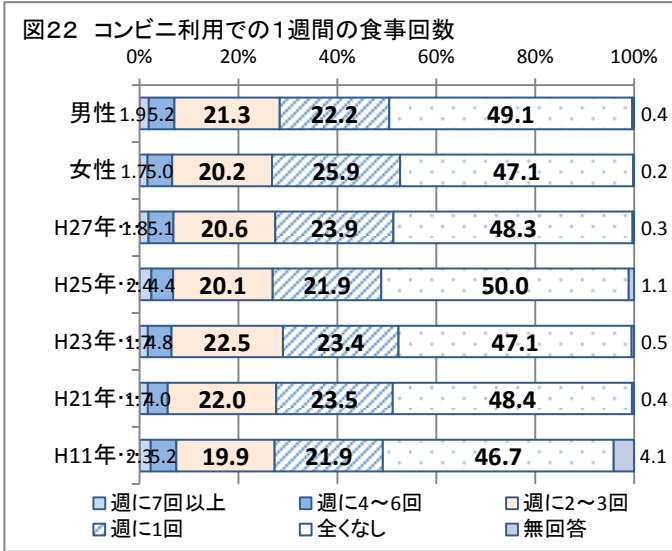
⑥夜食の摂取状況



「夜食をほとんど食べない」と答えた人の割合は70.7%であった。「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9.7%、女性3.6%で男性の方が6.1ポイント高い。圏域別では、大きな差はない(図19,20)。

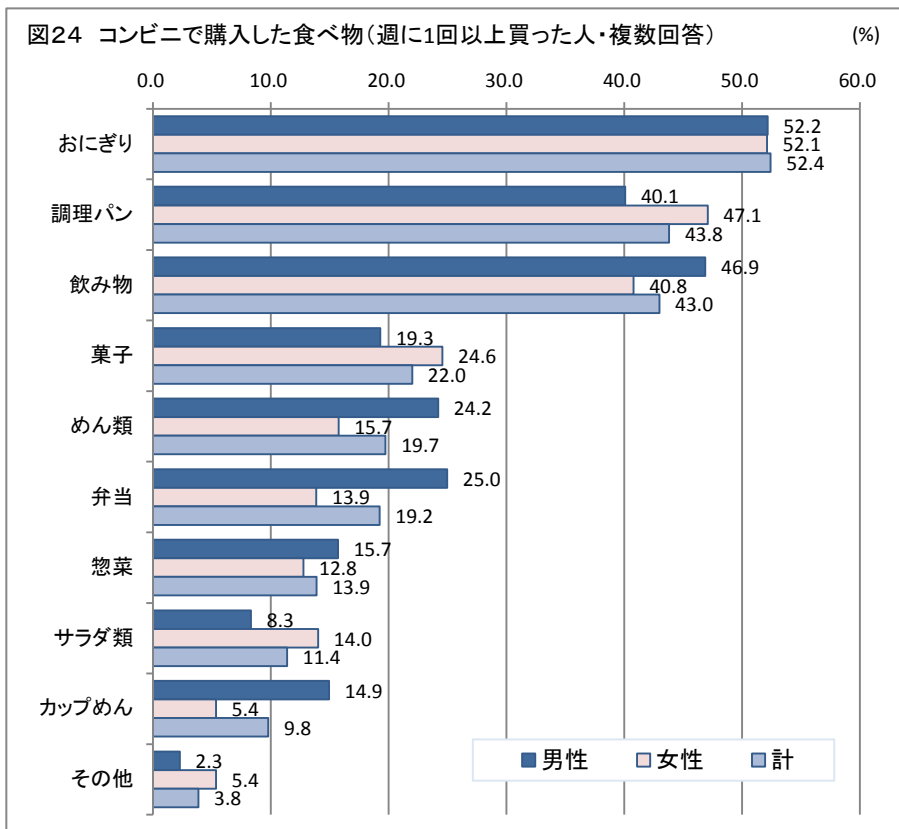
睡眠時間と夜食の摂取状況の関係を見ると、睡眠時間が「4時間以下」と答えた人は、「夜食をほとんど食べない」と答えた人の割合が59.3%で、睡眠時間が「5時間~8時間」と答えた人と比較して低い(図21)。

(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買ったもので食事を済ませたことが1週間に何回あるかを聞いたところ、「全くなし」と答えた人の割合は48.3%であった(図22)。

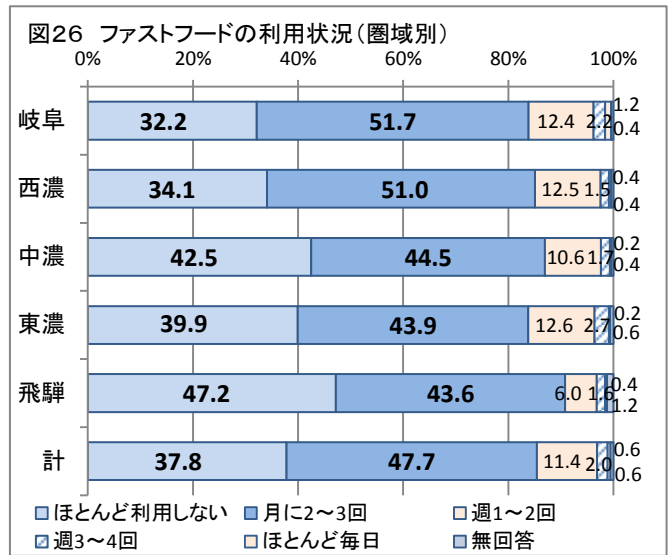
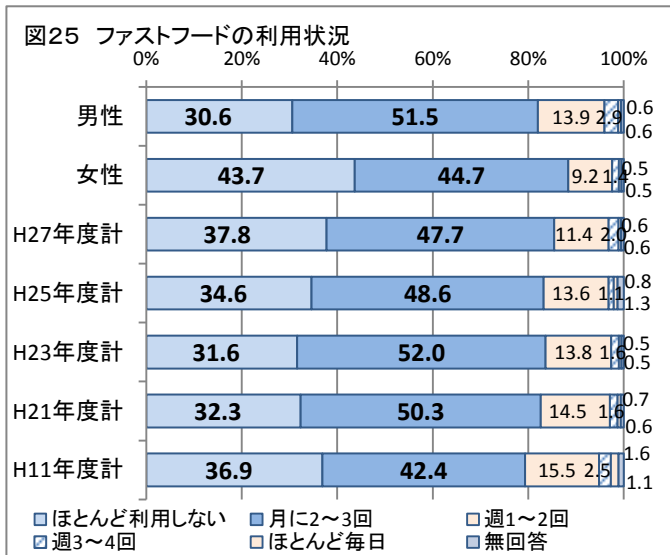
圏域別に見ると、「全くなし」と答えた人の割合は、岐阜50.5%、飛騨50.4%、西濃49.9%と高い(図23)。



購入する品物は、「おにぎり」と答えた人の割合が52.4%と最も高く、次いで「調理パン」が43.8%、「飲み物」が43.0%となった。

男性は「弁当」や「めん類」を購入する割合が高く、女性は「菓子」や「サラダ類」を購入する割合が高い(図24)。

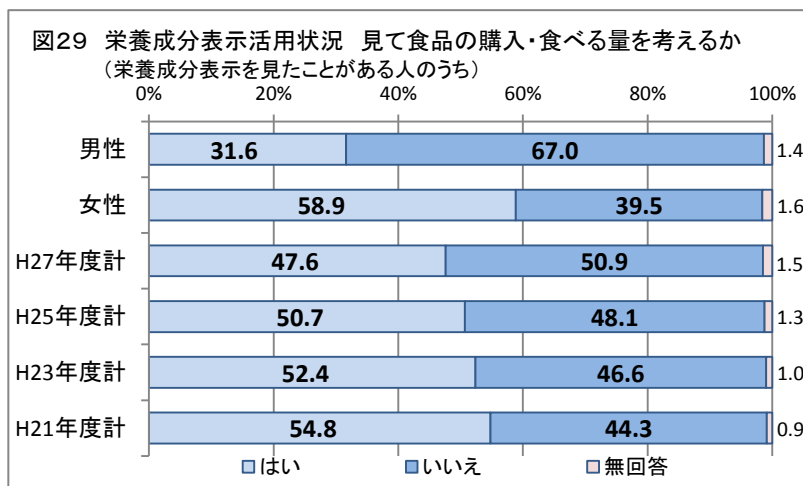
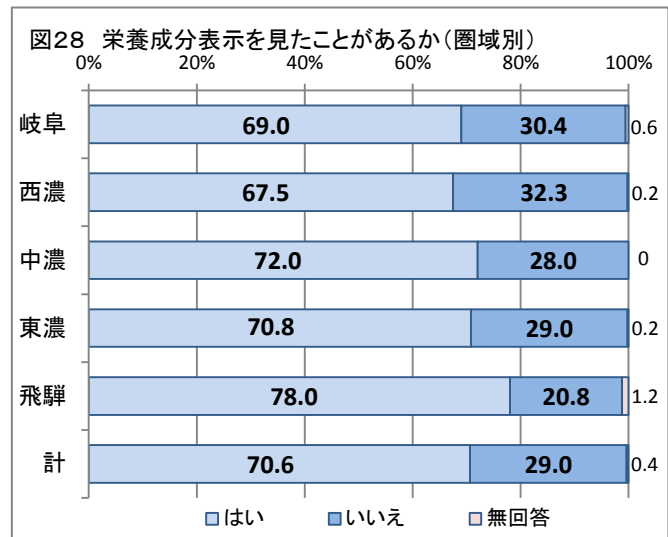
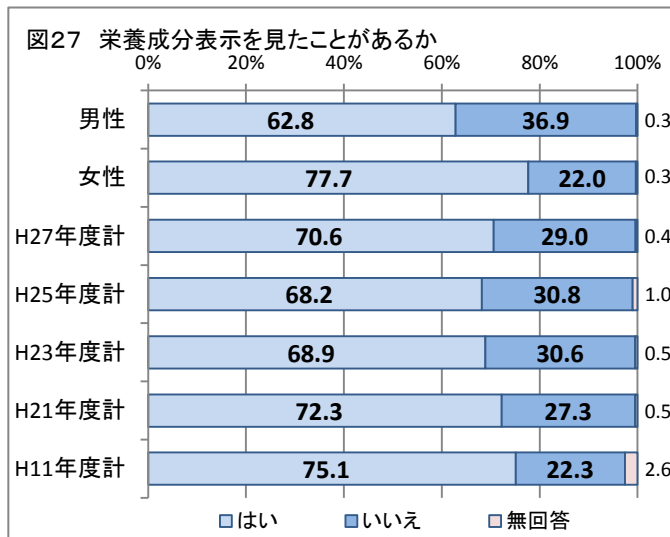
(4)ファストフードをよく利用しますか。



ファストフードの利用状況は、「月に2~3回利用する」と答えた人の割合が47.7%で最も高く、次いで「ほとんど利用しない」が37.8%であった(図25)。

圏域別に見ると、「月に2~3回利用する」と答えた人の割合が、岐阜・西濃で50%を超え、「ほとんど利用しない」と答えた人の割合は、飛騨47.2%で最も高い(図26)。

(5)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。



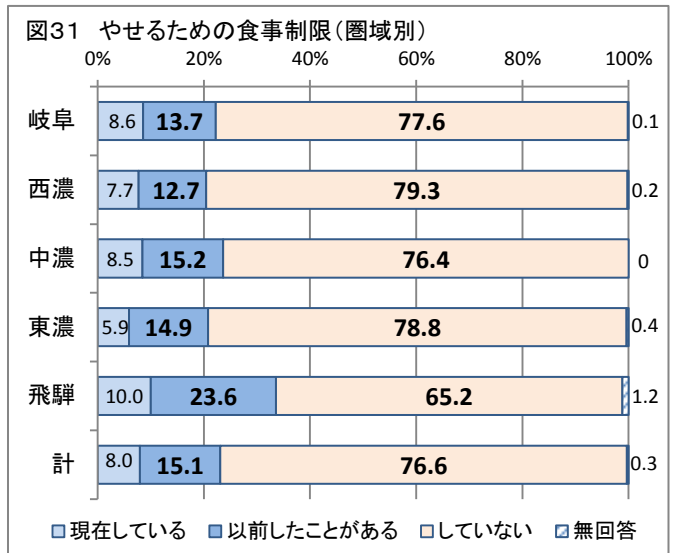
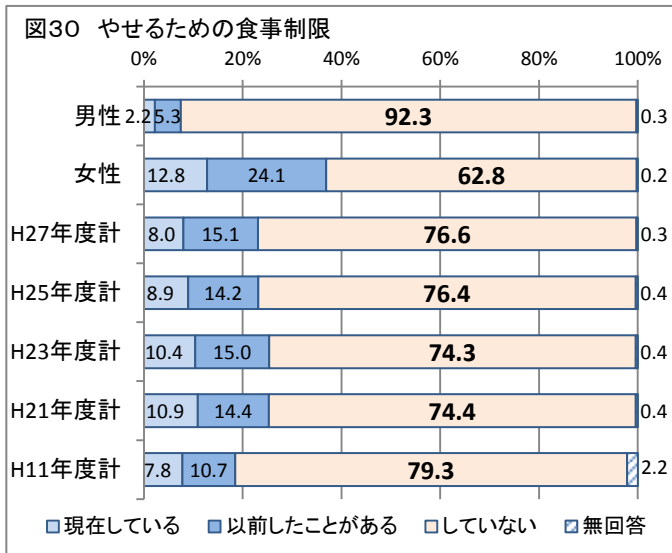
「栄養成分表示を見たことがある」と答えた人の割合は70.6%であった。性別に見ると、男性62.8%、女性77.7%と女性の方が14.9ポイント高い(図27)。

圏域別に見ると、「栄養成分表示を見たことがある」と答えた人の割合が、飛騨78.0%で最も高い(図28)。

「栄養表示を見たことがある」と答えた人のうち、「メニュー選択等に活用したことがある」と答えた人の割合は47.6%であった。性別に見ると、男性31.6%、女性58.9%と女性の方が27.3ポイント高い。

経年で見ると「メニュー選択等に活用したことがある」と答えた人の割合が低下している(図29)。

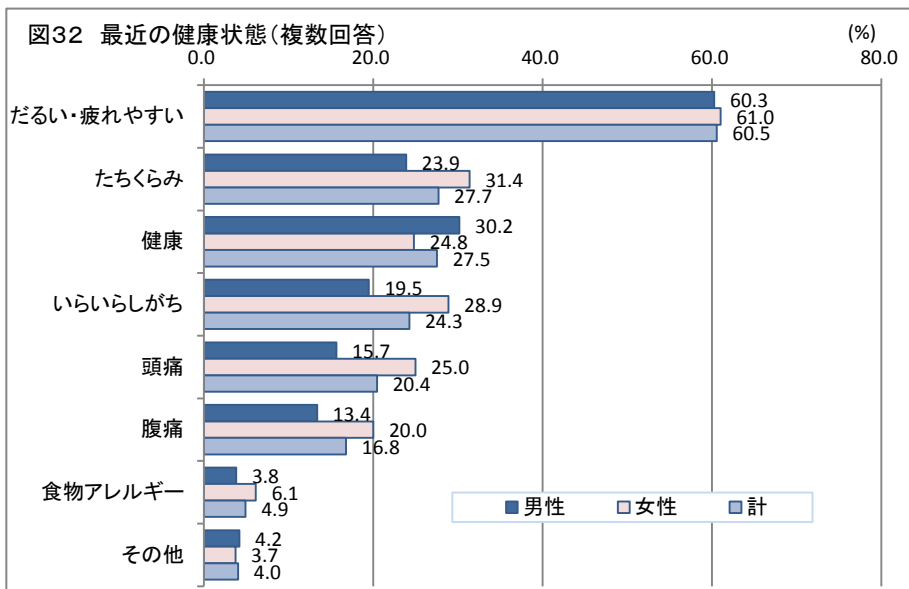
(6) やせるために食事制限をしていますか。



やせるために食事制限を「していない」と答えた人の割合は76.6%で最も高く、性別に見ると、男性92.3%、女性62.8%で男性の方が29.5ポイント高い。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36.9%であった(図30)。

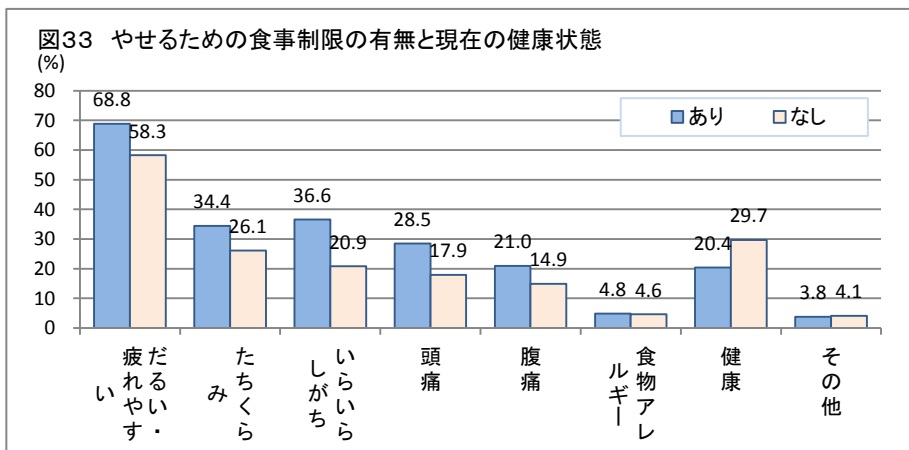
圏域別に見ると、やせるための食事制限を「現在している人・以前したことがある」と答えた人の割合は、飛騨33.6%が最も高い(図31)。

(7) 最近の健康状態についてお尋ねします。



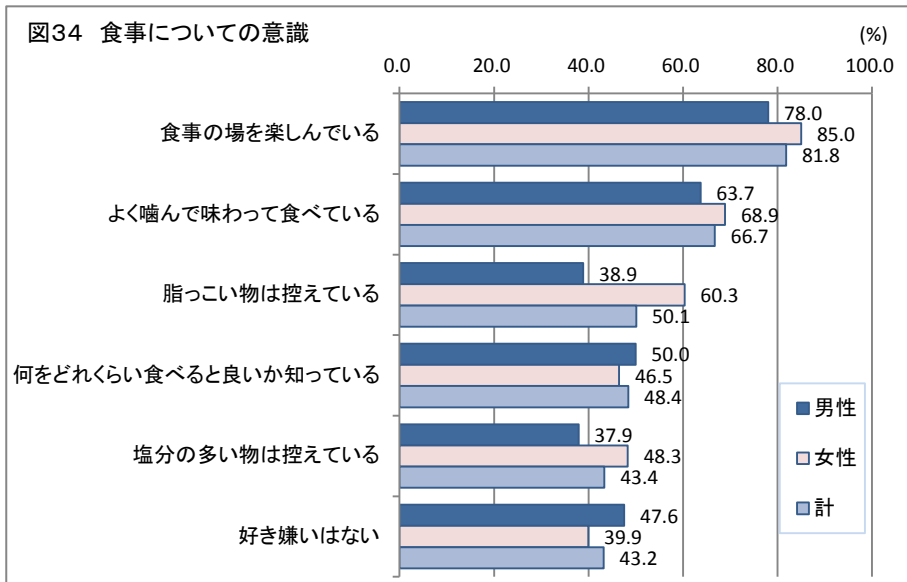
最近の健康状態として、「だるい・疲れやすい」と答えた人の割合が60.5%と最も高く、次いで「たちくらみ」が27.7%、「健康である」が27.5%となった。

性別に見ると、女性は男性と比較して、「たちくらみや、いらいらしがち、頭痛等」と答えた人の割合が高い(図32)。



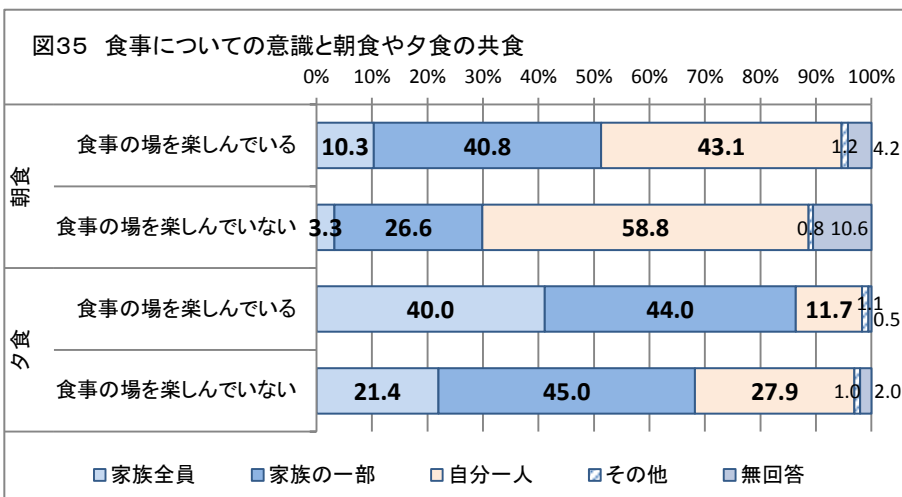
やせるための食事制限の有無と現在の健康状態の関係を見ると、やせるための食事制限を「している」と答えた人は、「していない」と答えた人と比較して、「だるい・疲れやすい、いらいらしがち等」と答えた人の割合が高く、「健康」と答えた人の割合は低い(図33)。

(8) 食事についての意識をお尋ねします。



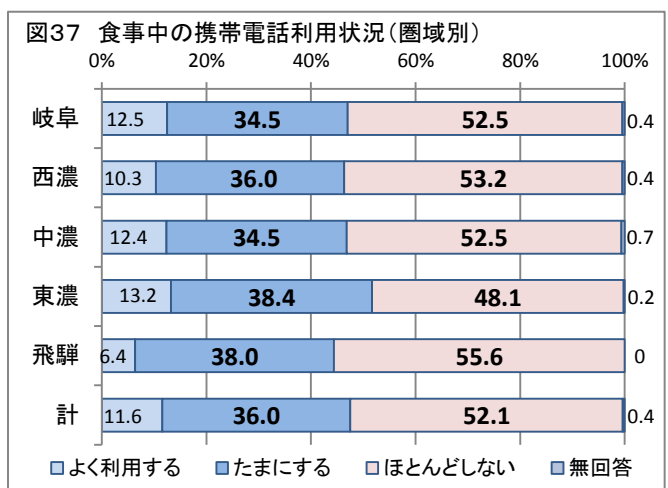
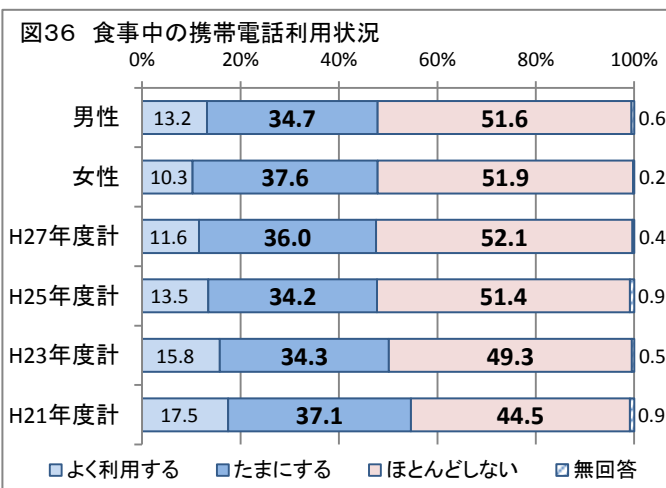
食事についての意識は、「食事の場を楽しんでいる」と答えた人の割合が81.8%と最も高く、次いで「よく噛んで味わって食べている」が66.7%となった。

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ている」と答えた人の割合が高い(図34)。



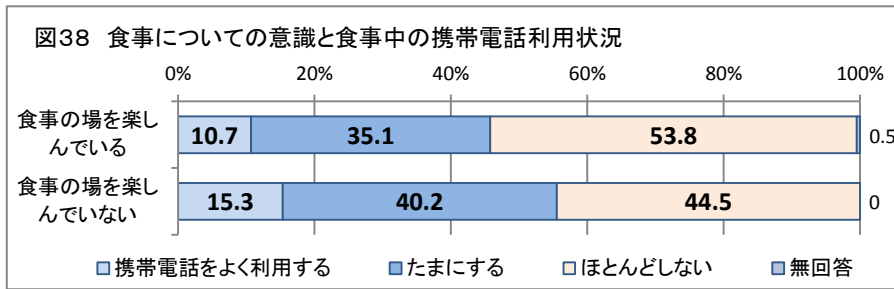
食事についての意識と朝食・夕食の共食の関係を見ると、「食事の場を楽しんでいる」と答えた人は、「食事の場を楽しんでいない」と答えた人と比較して、朝食や夕食を家族全員又は家族の誰かと一緒に食べると答えた人の割合が高い(図35)。

(9) 食事中に携帯電話を利用することがありますか。



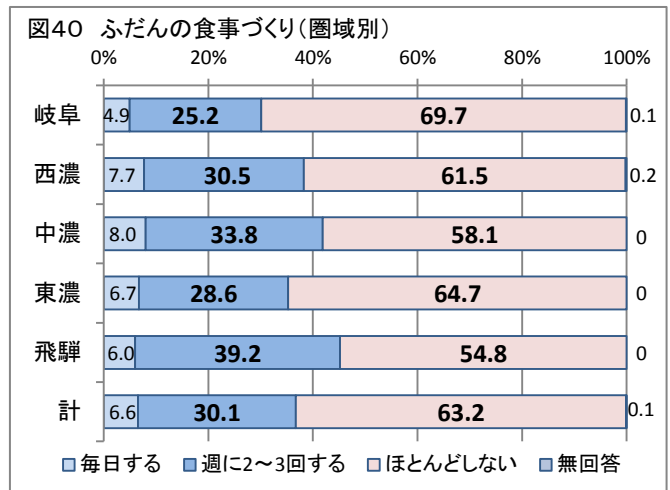
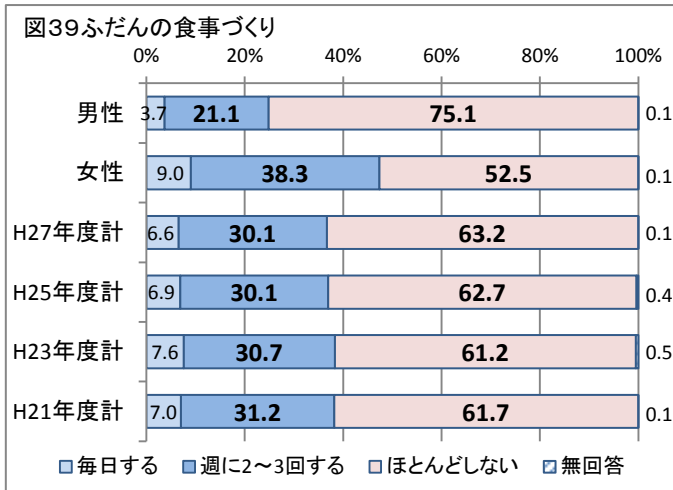
食事中に携帯電話を「よく利用する」と答えた人の割合は11.6%で、「たまにする」と答えた人の割合は36.0%で、47.6%が食事中に携帯電話を利用している。経年で見ると、「よく利用する」と答えた人の割合は低下した(図36)。

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、飛騨6.4%で最も低く、東濃13.2%で最も高い(図37)。



食事についての意識と食事中の携帯電話利用状況の関係をみると、「食事の場を楽しんでいる」と答えた人は、「食事の場を楽しんでいない」と答えた人と比較して、食事中に携帯電話を「ほとんどしない」と答えた人の割合が9.3ポイント高い(図38)。

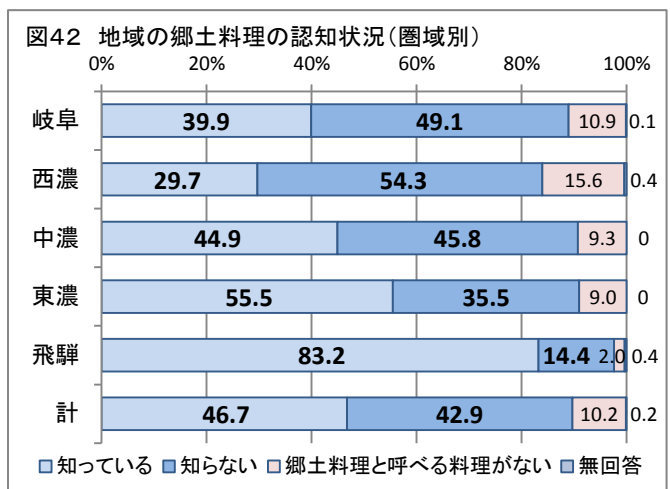
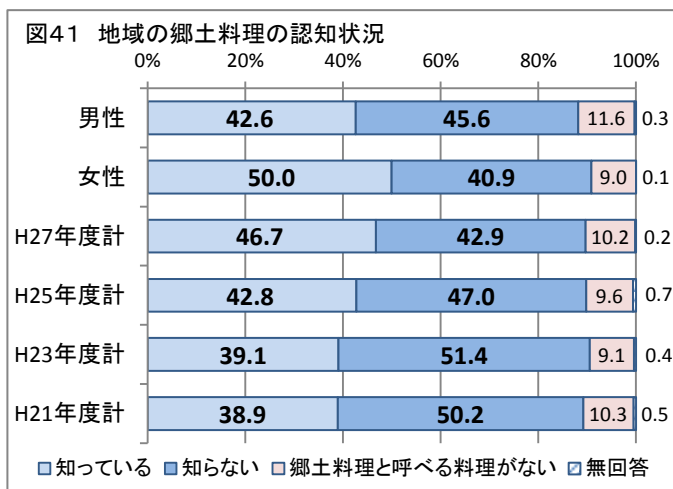
(10)ふだん食事を作ったり、手伝ったりすることがありますか。



「毎日食事を作ったり、手伝ったりする」と答えた人の割合は6.6%であった。「週2~3回する」と答えた人を含めると36.7%であった。性別にみると、男性24.8%、女性47.3%で女性が高い(図39)。

圏域別に見ると、「毎日食事を作ったり、手伝ったりする」と答えた人の割合は、飛騨45.2%で最も高く、岐阜30.1%で最も低い(図40)。

(11)住んでいる地域の郷土料理を知っていますか。



「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46.7%であった。性別に見ると、男性42.6%、女性50.0%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(図41)。

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83.2%で最も高く、西濃29.7%で最も低い(図42)。

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(41.6%)」、次いで「時間がない(37.9%)」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4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28.5%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9.9%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)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2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(48.2%)」、「家族の誰かと一緒に食べる(40.5%)」、「家族全員で食べる(9.7%)」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6割で、「自分一人で食べる」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2割であった。

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た「新たな共食*」についても啓発が必要である。

*「新たな共食」とは、「食べる」という行動だけに着目するのではなく、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)を共にすることや、食事の感想を言い合うこと、食事の情報を交換するなど、家庭や地域で誰かと食行動を共にすること。(平成24年度食育白書より)

(3)中食・外食の利用状況

コンビニエンスストアやファストフードで食事をすると答えた人は、5割弱であった。

コンビニエンスストアやファストフードで食事をすると答えた人は、経年での大きな差はない。

「栄養成分表示を見たことがある」と答えた人の割合が約7割であるのに対して、栄養成分表示を活用する人は、そのうち約5割弱である。経年で見ると栄養成分表示の活用が低下していることから、健康の維持増進のために自分の身体と必要な食事を理解し、食品を選択できる力を養うための啓発が必要である。

(4)食や健康に関する意識について

ふだん食事を作ったり、手伝いをしていると答えた人は、約4割であった。
食事の場を楽しんでいる人は、約8割であった。

ふだん食事を作ったり、手伝いをしていると答えた人は、経年での大きな差はない。

食事についての意識については、「食事の場を楽しんでいる」と答えた人は、約8割で最も高い。食事の場を楽しんでいると答えた人は、食事中に携帯電話を利用しないと答えた人の割合が高い。また、家族全員で食事をしている人は、食事の場を楽しんでいると答えた人の割合が高い。

家族が食卓を囲んで共に食事をすることは、食を通じたコミュニケーションをとることが出来る。自立した食生活を確立するために、共食を通じて、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活についての基礎を習得する機会なるように、家庭や学校、地域で増やしていく必要がある。

6 今後の食育推進

第2次岐阜県食育推進基本計画(平成24年度～平成28年度)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、中食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。また、外見へのこだわりから過度なダイエットをする人も出てくる。

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。