

令和5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」に基づき関係機関と協働して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)を重点世代としていることから、その中でも、自らの食を自ら選択できるようになる「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年生のうち、各学校40名程度を抽出して回答するよう依頼
- (2) 調査手段 Logoフォームによるアンケート調査
- (3) 実施期間 令和5年6月～7月中
- (4) 回答者数 性別:男性 1,106人、女性 1,190人、答えたくない81人 計 2,377人

表 回答者数

圏域※	学校数	男性	女性	答えたくない	計
岐阜	13	448	429	33	910
西濃	9	143	190	13	346
中濃	10	160	203	18	381
東濃	11	254	247	10	511
飛騨	6	101	121	7	229
計	49	1,106	1,190	81	2,377

※「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)。

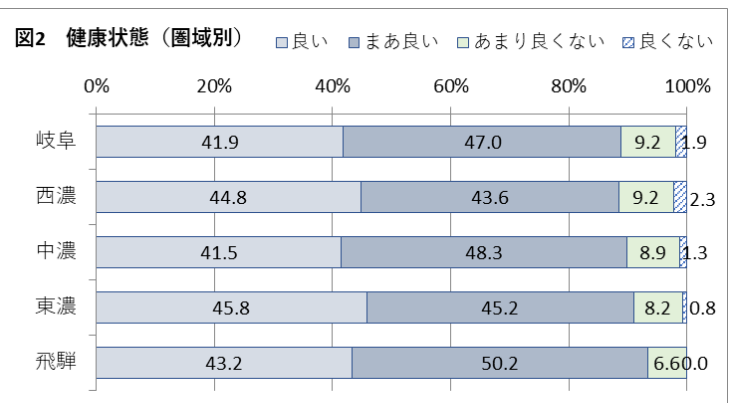
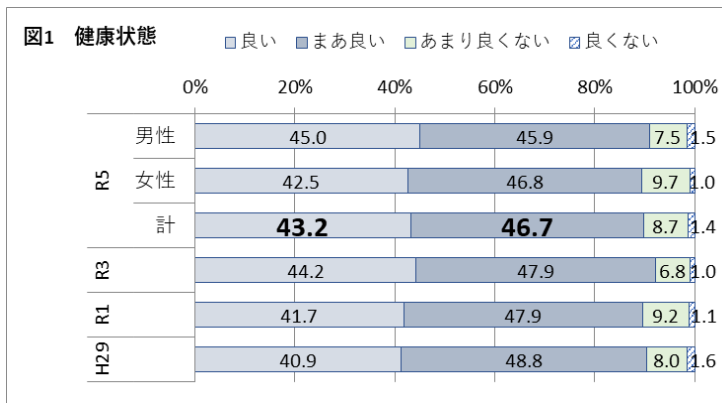
3 調査結果の概要

- (1) 健康状態 良い(43.2%)・まあ良い(46.7%)
- (2) 睡眠時間 6時間(38.5%)、7時間(24.7%)、5時間(21.1%)
- (3) 食事制限 やせるための食事制限 している(15.4%)、していない(67.6%)
- (4) 食事の摂取状況 毎日食べる人 朝食(74.5%)、昼食(92.2%)、夕食(92.7%)
- (5) 朝食の内容 主食と何か一つ(33.4%)、主食・主菜・副菜(30.5%)
- (6) 朝食欠食の理由 時間がない(47.5%)、食欲がない(37.8%)
- (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(47.4%)、夕食(13.2%)
- (8) 野菜摂取の充足感 足りている(28.0%)・だいたい足りている(40.8%)
- (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(56.6%)
- (10) 望ましい野菜の量 5～6皿であると知っている(17.0%)
- (11) 栄養成分表示活用 いつも参考にする(14.2%)・時々参考にする(49.9%)
- (12) 食事中の携帯電話 食事に携帯電話をよく利用する(23.1%)・たまにする人(41.1%)
- (13) 食事の準備 食材から調理して準備ができる(46.5%)
- (14) 郷土料理の認知 地域の郷土料理を知っている(62.3%)

4 調査結果

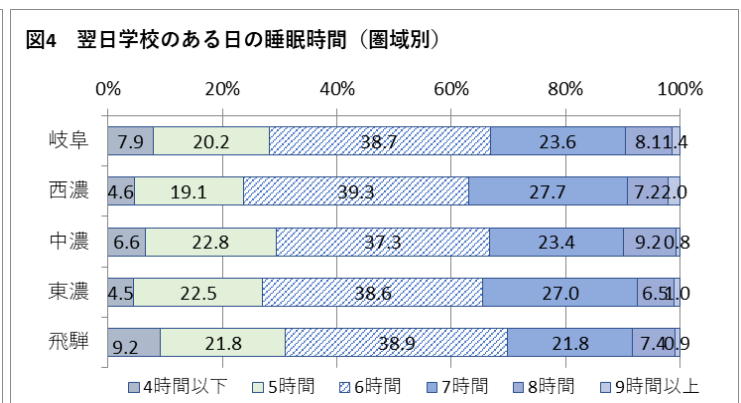
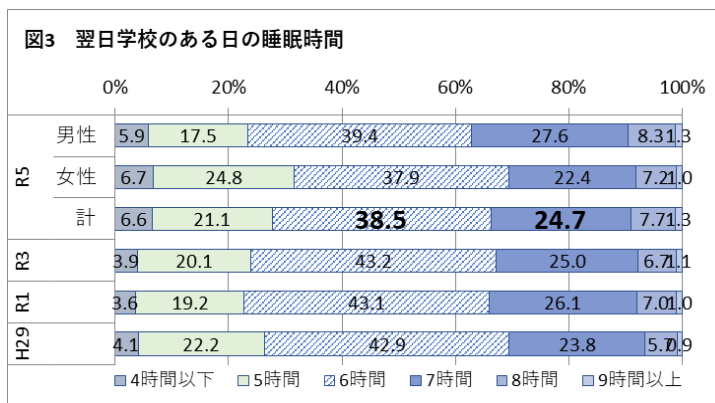
(1) 現在の健康状態

健康状態が「まあ良い」と答えた人の割合が43.2%で最も高く、次いで「良い」が46.7%であった(図1)。



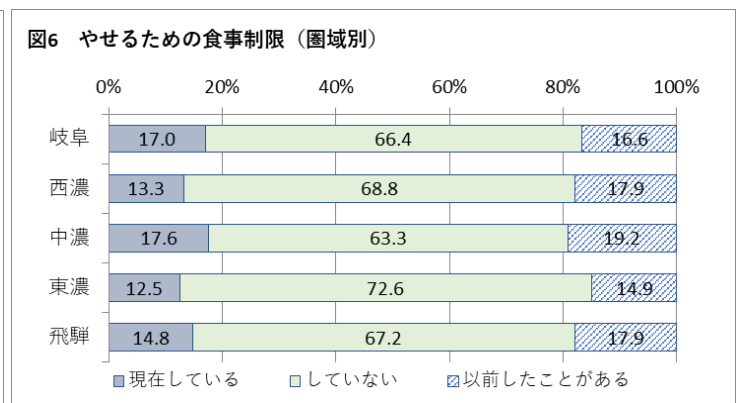
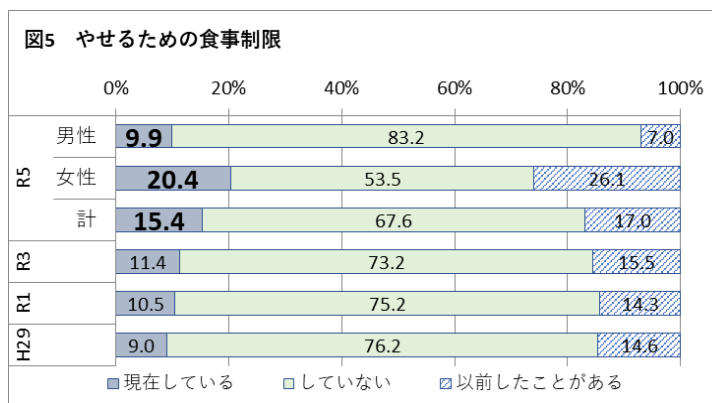
(2) 翌日学校のある日の睡眠時間

平日の睡眠時間は、「6時間」と答えた人の割合が38.5%で最も高く、次いで「7時間」が24.7%であった。令和3年度に比べ「4時間以下」と答えた人の割合が高くなっている(図3)。



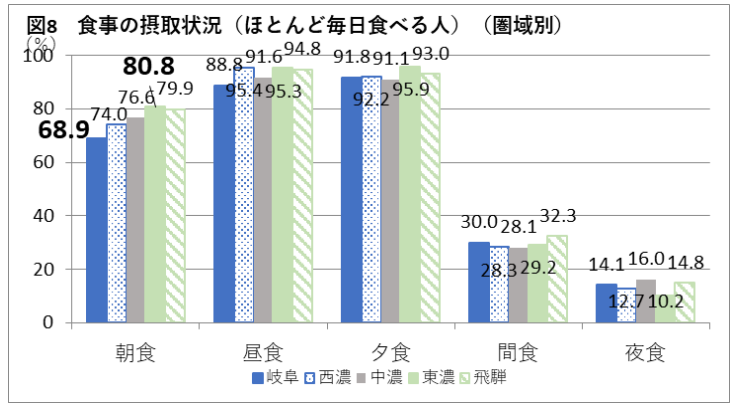
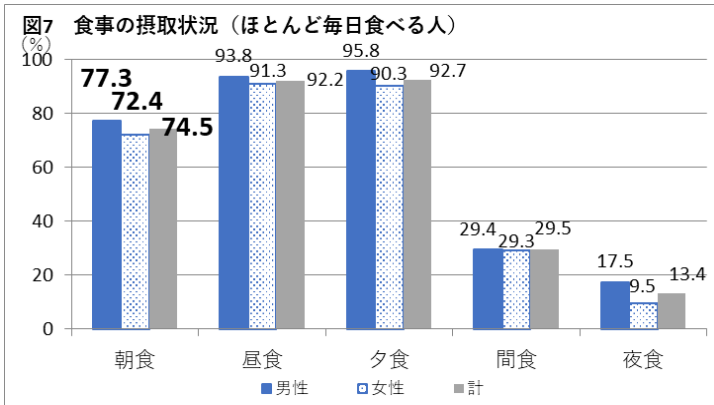
(3) やせるための食事制限

やせるために食事制限を「現在している」と答えた人の割合は15.4%であった。性別に見ると、男性9.9%、女性20.4%で、女性の方が10.5ポイント高い。また、平成29年度と比べ「現在している」と答えた人が増加傾向にある(図5)。



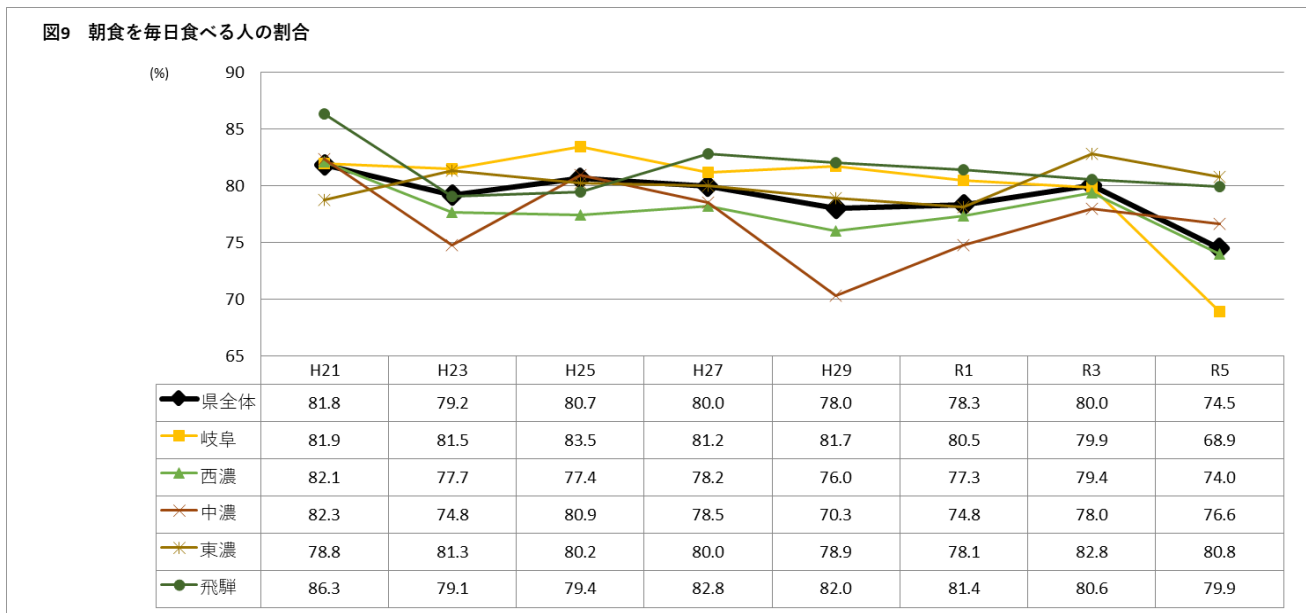
(4) 食事(朝食・昼食・夕食)や間食・夜食の状況

「朝食を毎日食べる」と答えた人の割合は74.5%であった。性別では、男性77.3%、女性72.4%であった(図7)。圏域別では「朝食を毎日食べる」と答えた人の割合が岐阜で68.9%と最も低く、東濃は80.8%と高い(図8)。

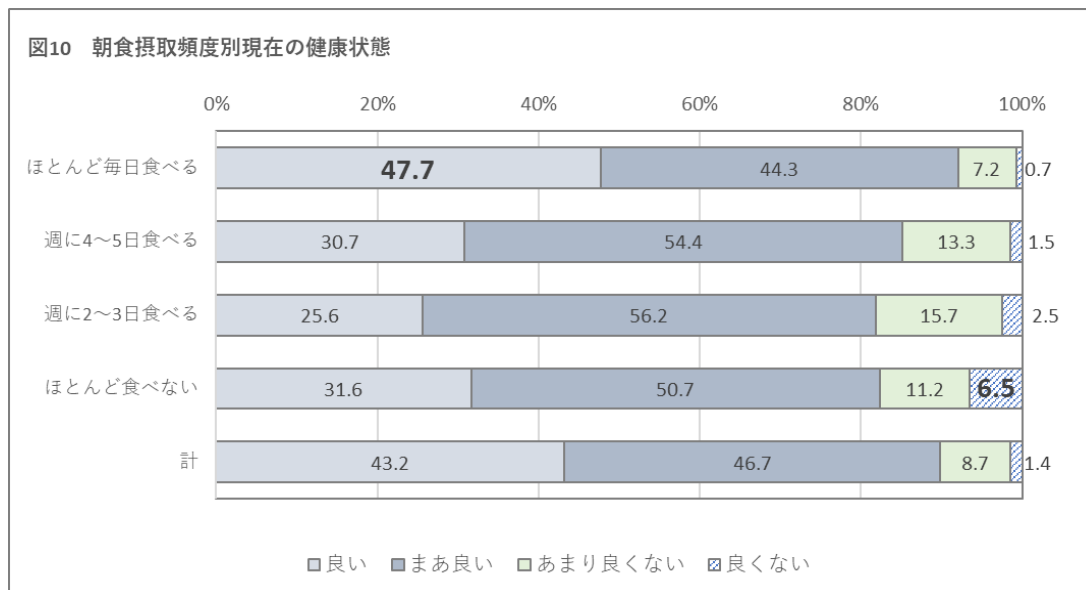


(5) 朝食の状況(推移)

「朝食を毎日食べる」と答えた人の割合は、74.5%であり、令和3年度の調査と比較すると、低下している。圏域別では、どの圏域でも低下している(図9)。

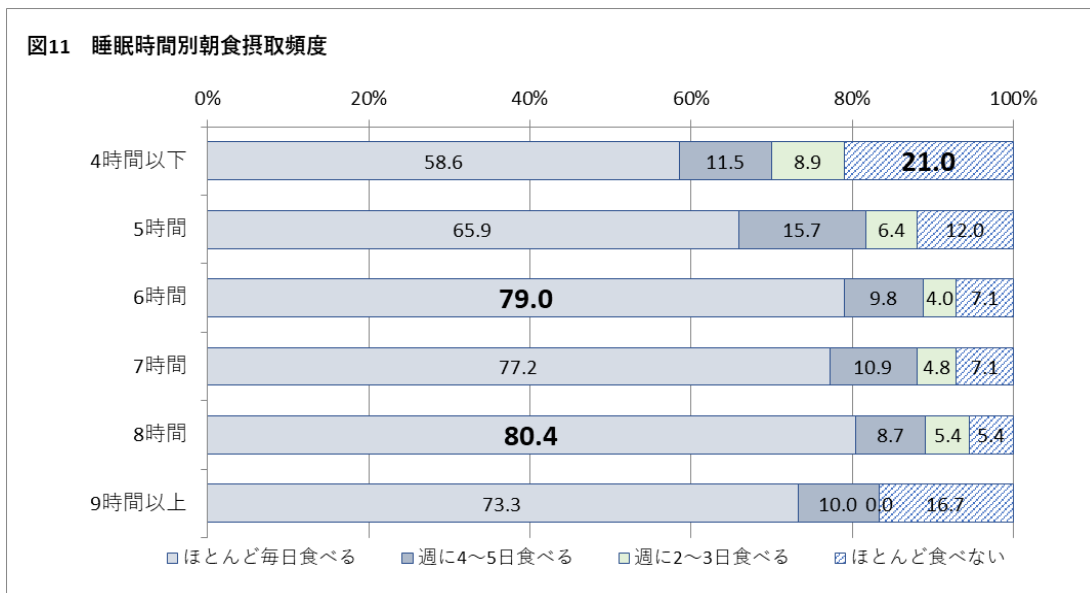


(6) 朝食摂取頻度別現在の健康状態



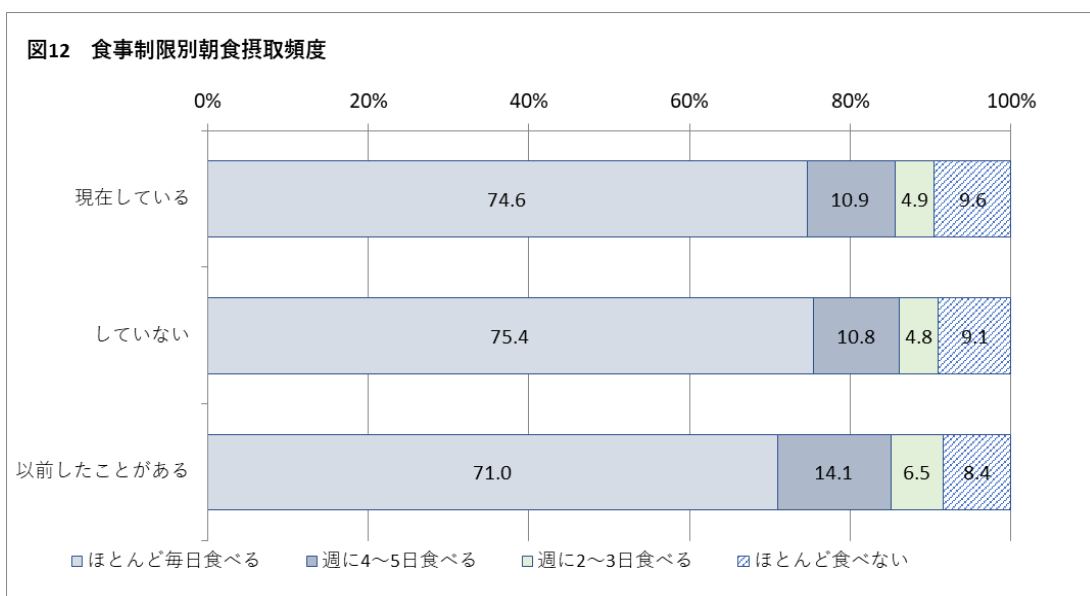
朝食摂取頻度と現在の健康状態の関係では、朝食を「ほとんど毎日食べる」と答えた人の健康状態が「良い」の割合が高く、47.7%である。朝食の摂取頻度が減るほど、「良い」の割合も低くなっている。また、朝食を「ほとんど食べない」と回答した人の健康状態が「良くない」と回答した人の割合が高く、6.5%である(図10)。

(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では、朝食を毎日食べる割合が高いのは「8時間」の80.4%、次いで「6時間」の79.0%であった。睡眠時間が「4時間以下」はほとんど食べない割合が高く、21.0%である。睡眠時間が短くなるほど、「朝食をほとんど毎日食べる」と答えた人の割合が低くなる(図11)。

(8) 食事制限別朝食摂取頻度

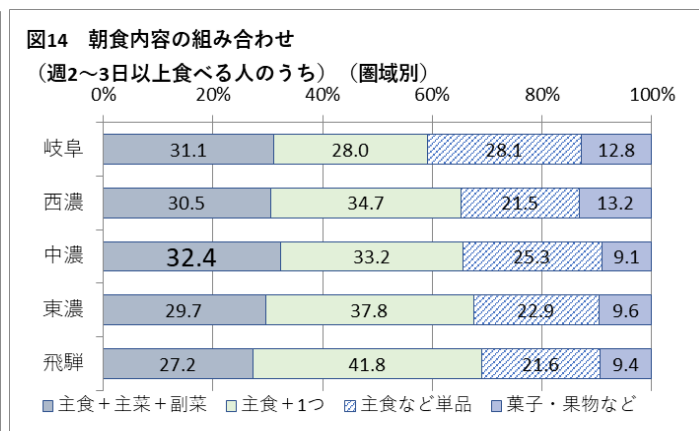
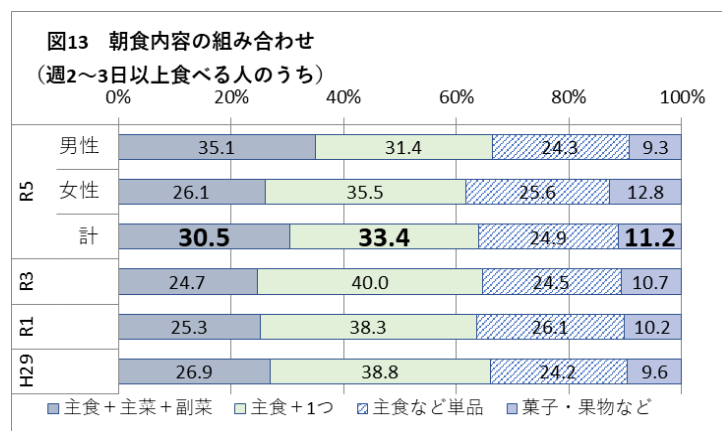


食事制限と朝食摂取状況の関係では、「現在食事制限をしている人」のうち朝食を毎日食べる割合は74.6%であり、食事制限をしていない人との差はない(図12)。

(9) 朝食の内容

朝食を週2~3日以上食べる人の食事の内容では「主食と何か一つ」と答えた人の割合が33.4%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30.5%であった。R3年度と比べると、5.8ポイント上昇した。「菓子・果物だけ」で食事を済ませている人の割合は11.2%であった。男女別では、男性の方が「主食・主菜・副菜のそろった食事」を食べる人の割合が高い(図13)。

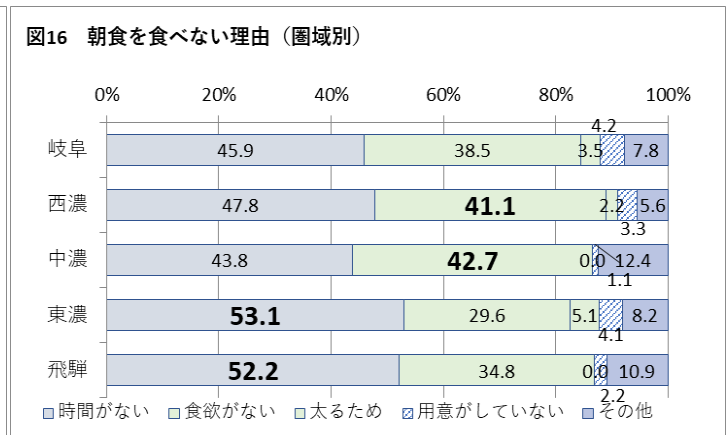
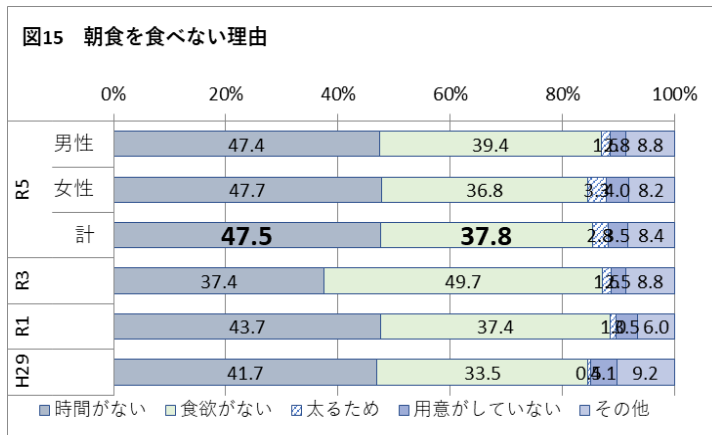
圏域別では、「主食・主菜・副菜のそろった食事」を食べる人の割合は中濃の32.4%が最も高い(図14)。



(10) 朝食を食べない理由

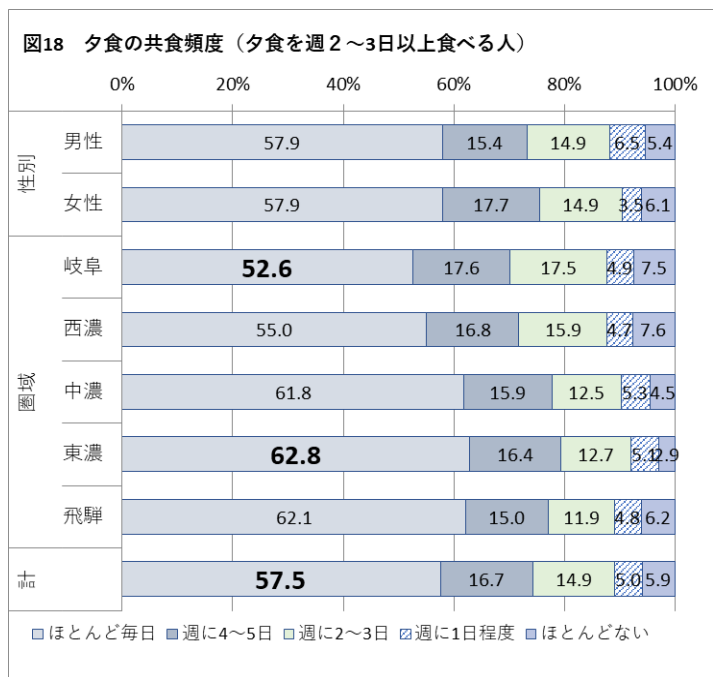
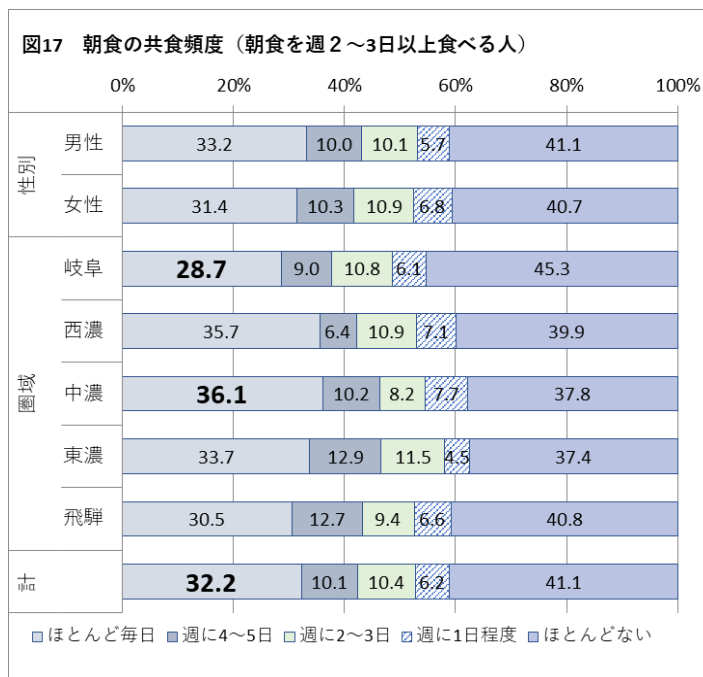
朝食を食べない理由は、「時間がない」と答えた人の割合が47.5%と最も高く、次いで「食欲がない」が37.8%であった(図15)。

圏域別では、「時間がない」と回答した人の割合が東濃53.1%と高く、次いで飛騨で52.2%であった。「食欲がない」は、中濃の42.7%、西濃の41.1%であった(図16)。



(11) 共食の頻度

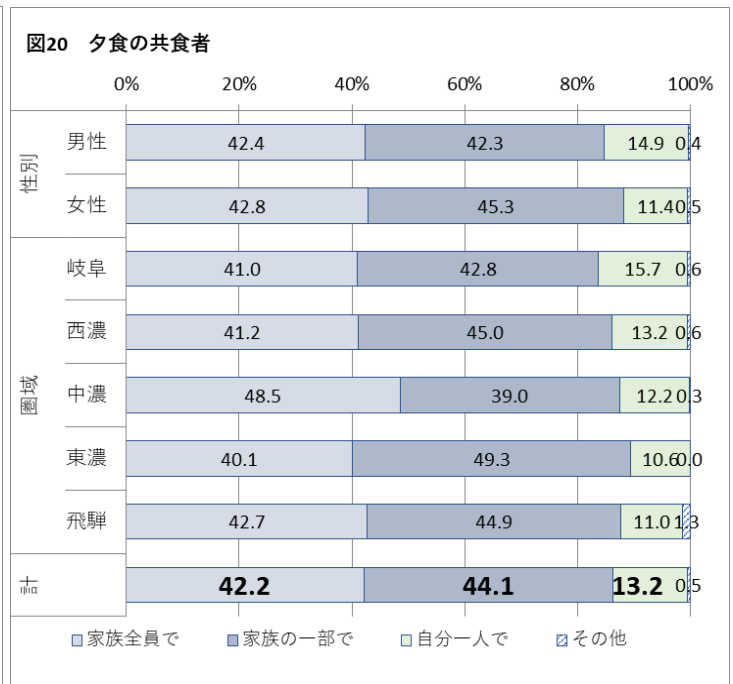
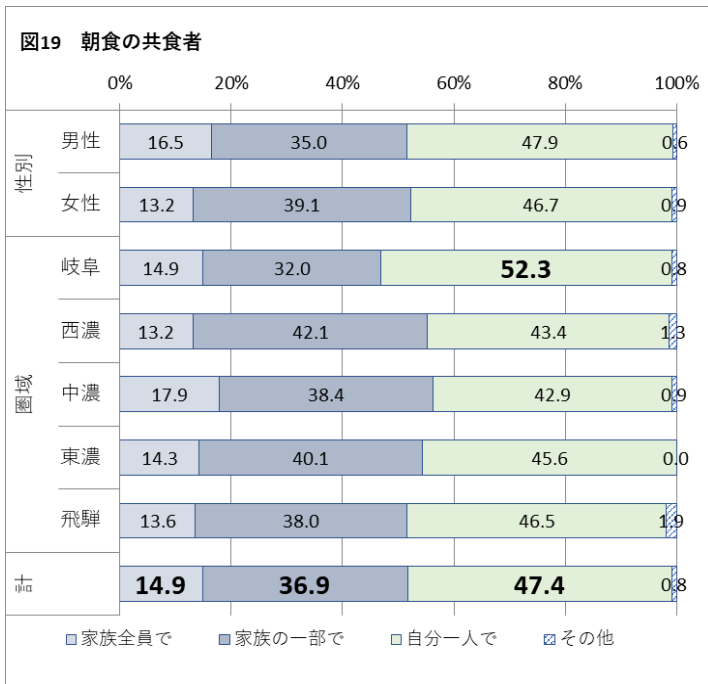
朝食を週2~3日以上食べる人の共食の頻度は、「ほとんど毎日」は32.2%であり、中濃は他に比べ高く36.1%であり、岐阜は28.7%と低い(図17)。夕食を週2~3日以上食べる人の共食の頻度は、「ほとんど毎日」は57.5%であり、東濃は他に比べ高く62.8%であり、岐阜は52.6%と低い(図18)。



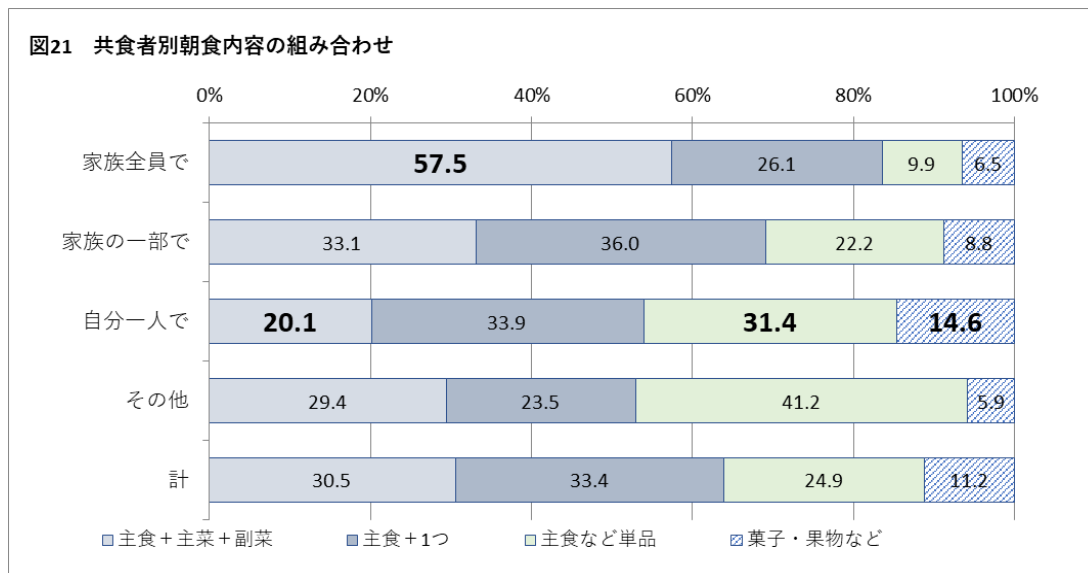
(12) 共食者の状況

朝食を週2~3日以上食べる人が朝食を誰と一緒に食べるかは、「自分一人で食べる」と答えた人の割合が47.4%と高く、次いで「家族の一部と一緒に食べる」が36.9%であった。圏域別では、「自分一人で食べる」と答えた人の割合が岐阜で52.3%と他に比べ高い(図19)。

夕食を週2~3日以上食べる人が夕食を誰と一緒に食べるかは、「自分一人で食べる」と答えた人の割合は13.2%であった(図20)。

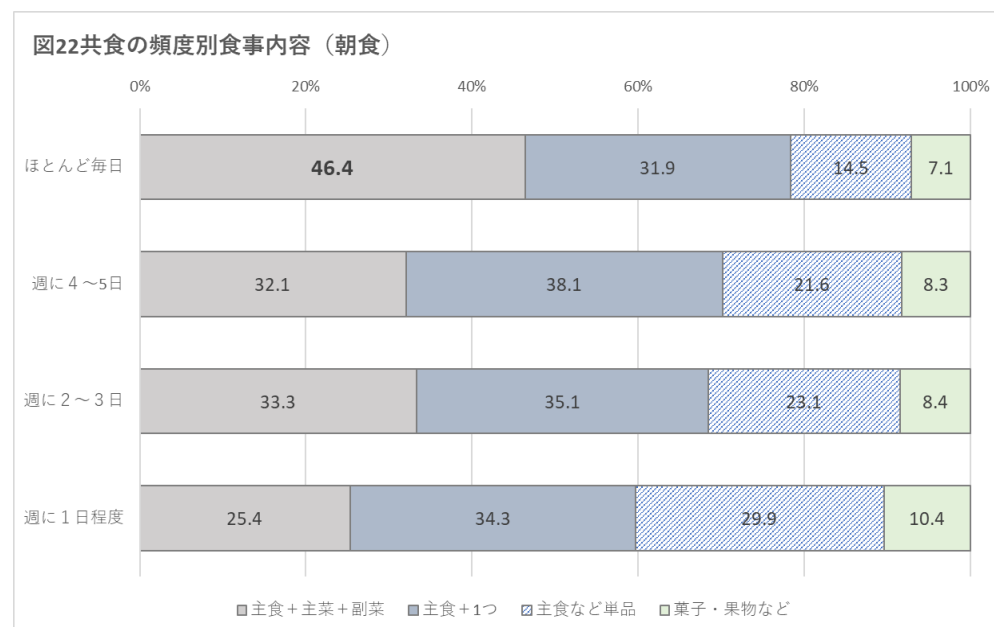


(13) 共食者と朝食内容の組み合わせ



朝食の共食者の状況と朝食の内容の関係では「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37.4ポイント高い。「自分一人で食べる」と答えた人は、家族と食べる人より「主食など単品(31.4%)」「菓子・果物など(14.6%)」の食事をしている割合が高い(図21)。

(14) 共食の頻度別食事内容

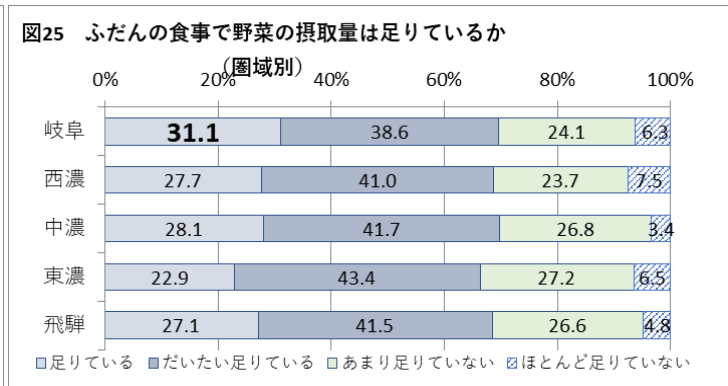
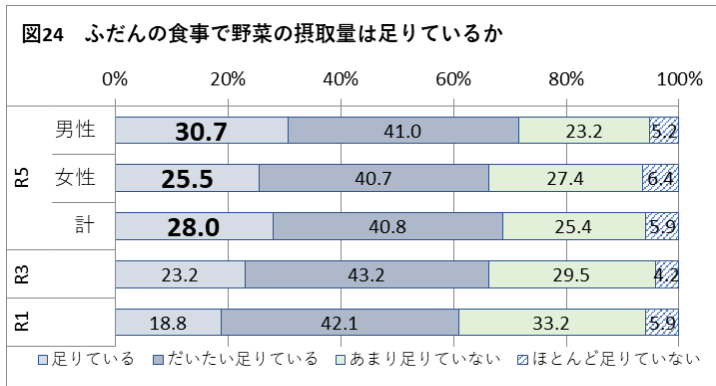


朝食を家族と一緒にほとんど毎日食べる人は、「主食・主菜・副菜のそろった食事」をしていると答えた人の割合が高く46.4%である。共食の頻度が低い人ほど「主食などの単品」と答えた割合が高くなっている(図22)。

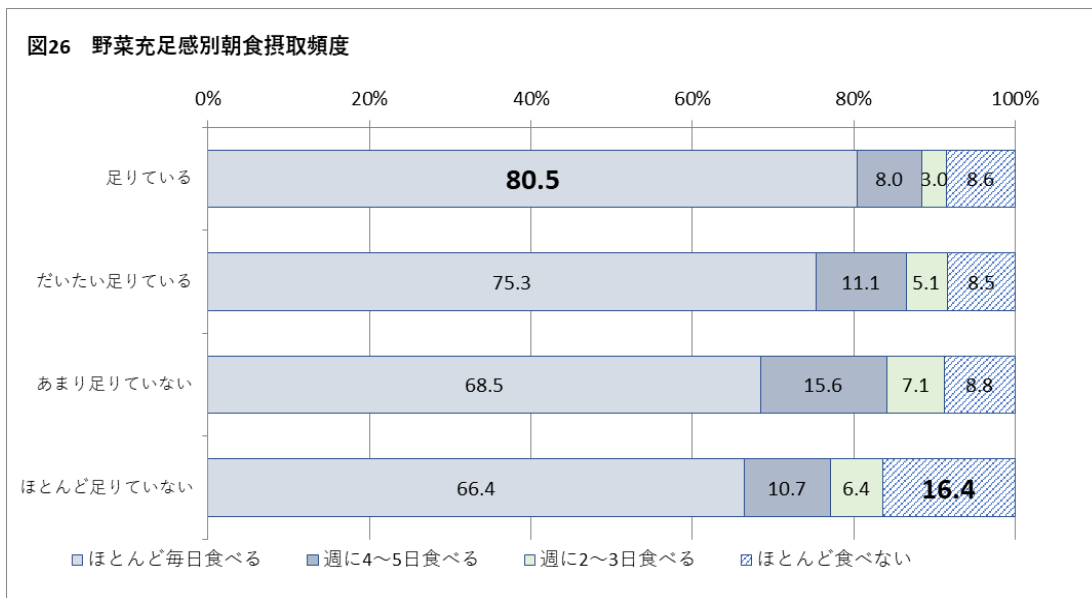
(15) 野菜摂取量の認識

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、28.0%であった。性別では、男性30.7%、女性25.5%であった(図24)。

圏域別では、岐阜が31.1%で最も高い(図25)。



(16) 野菜の充足感と朝食の摂取頻度

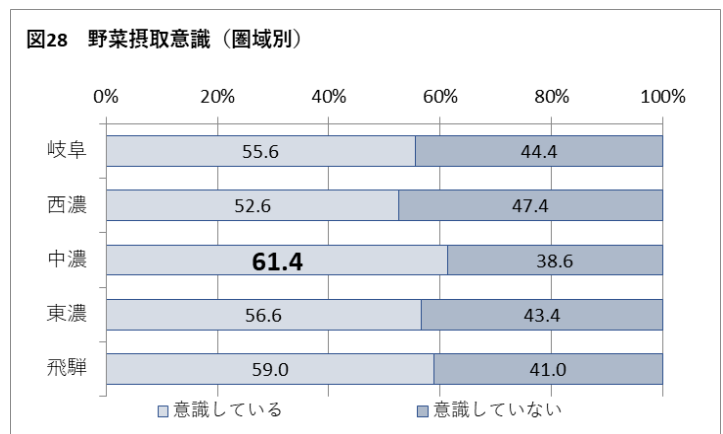
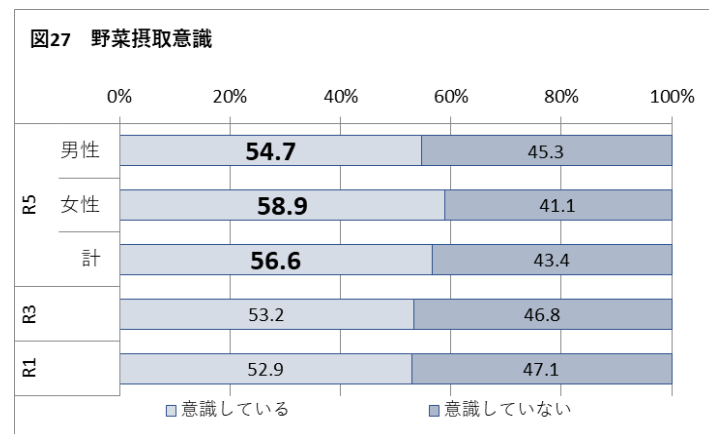


野菜の充足感と朝食の摂取頻度の関係では、野菜の摂取量が「足りている」と感じている人は、朝食を毎日食べる人の割合が80.5%と高い。「ほとんど足りていない」と回答した人は、朝食をほとんど食べない割合が16.4%と高い(図26)。

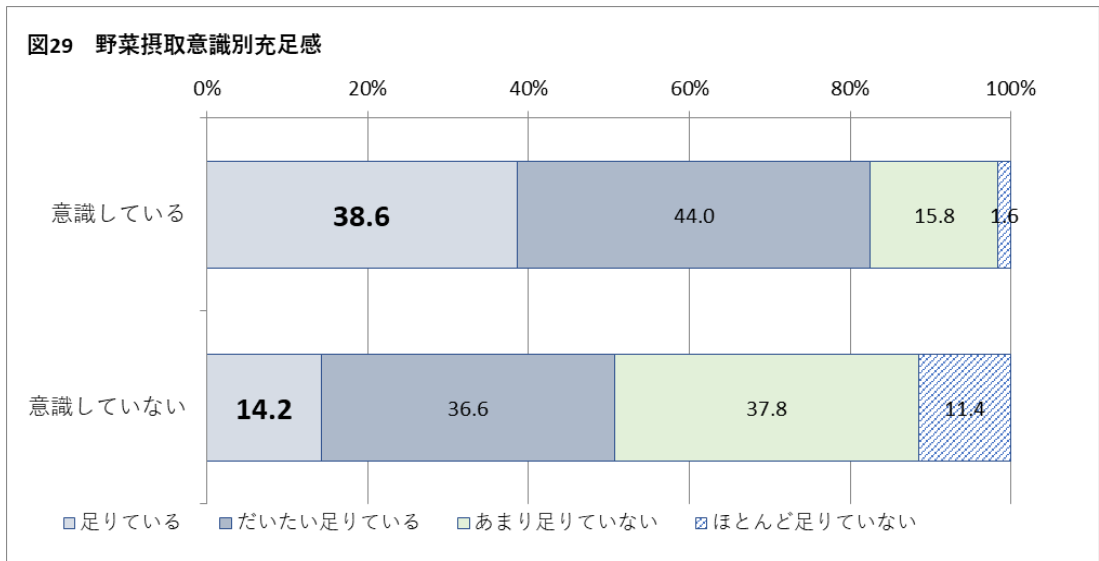
(17) 野菜摂取の意識

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、56.6%であった。性別では、男性54.7%、女性58.9%で女性の方が4.2ポイント高い(図27)。

圏域別では、中濃が61.4%で最も高い(図28)。



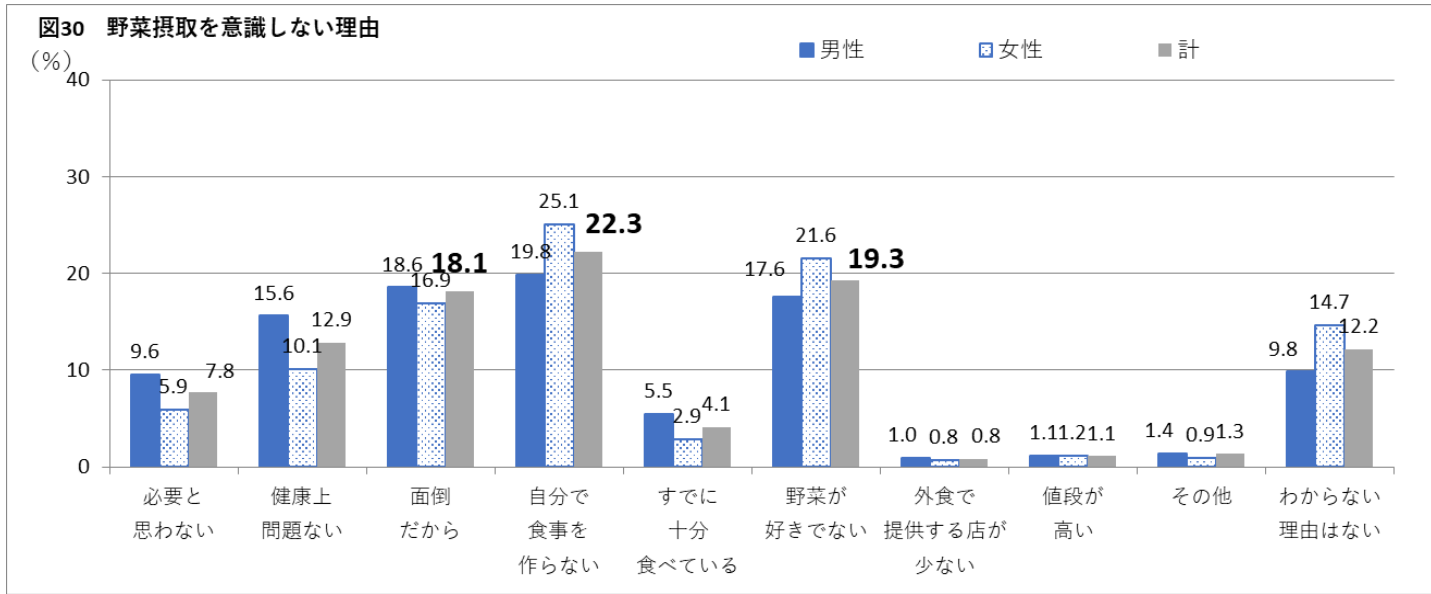
(18)野菜摂取の意識と野菜摂取の充足感



野菜摂取の意識と充足感の関係を見ると、野菜摂取を意識している人で足りていると思っている人が38.6%であり、意識していない人では14.2%であった。野菜摂取を意識している人はしていない人比べ、足りていると感じている人が24.4ポイント高い(図29)。

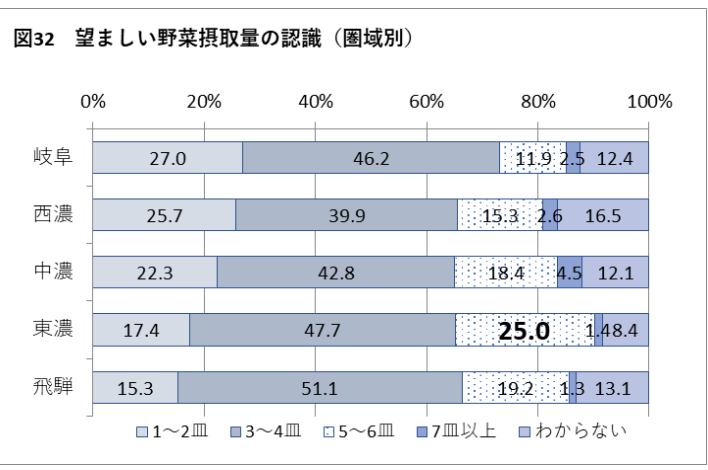
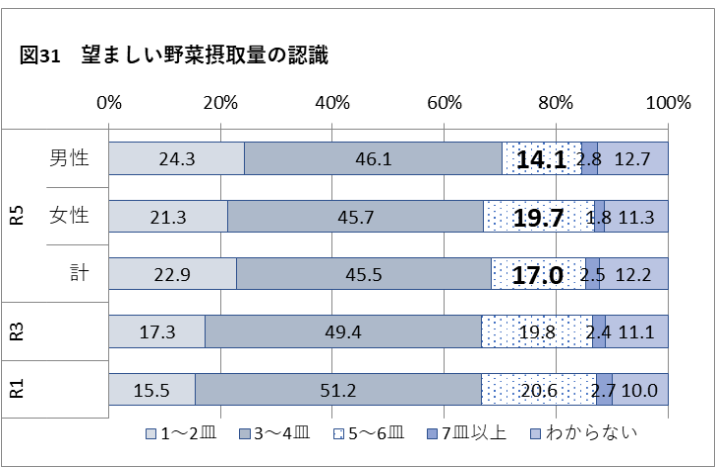
(19)野菜摂取を意識しない理由

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22.3%と最も高く、次いで「野菜が好きでない」が19.3%、「面倒だから」18.1%であった(図30)。



(20)望ましい野菜摂取量

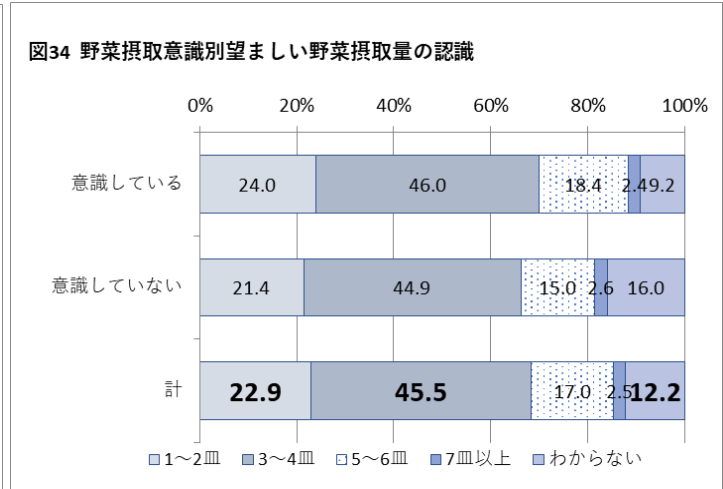
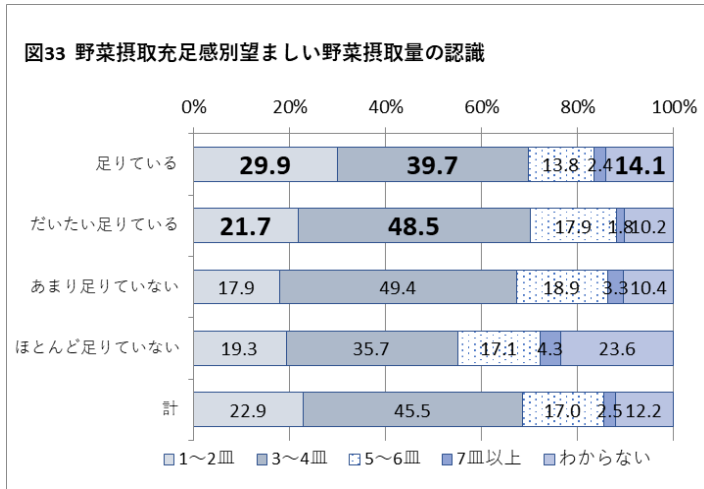
1日あたりの望ましい野菜摂取量を「5~6皿(1皿70g)」と正しく答えた人の割合は、17.0%であった。性別では、男性14.1%、女性19.7%であった。経年比較すると、1~2皿を望ましい野菜の摂取量とする人の割合が高くなり、5~6皿とする割合が低くなっている(図31)。
 圏域別では、東濃が25.0%で最も高い(図32)。
 ※望ましい野菜摂取量とは、1日5~6皿(1皿70g)で約350gである。



(21) 望ましい野菜摂取量2

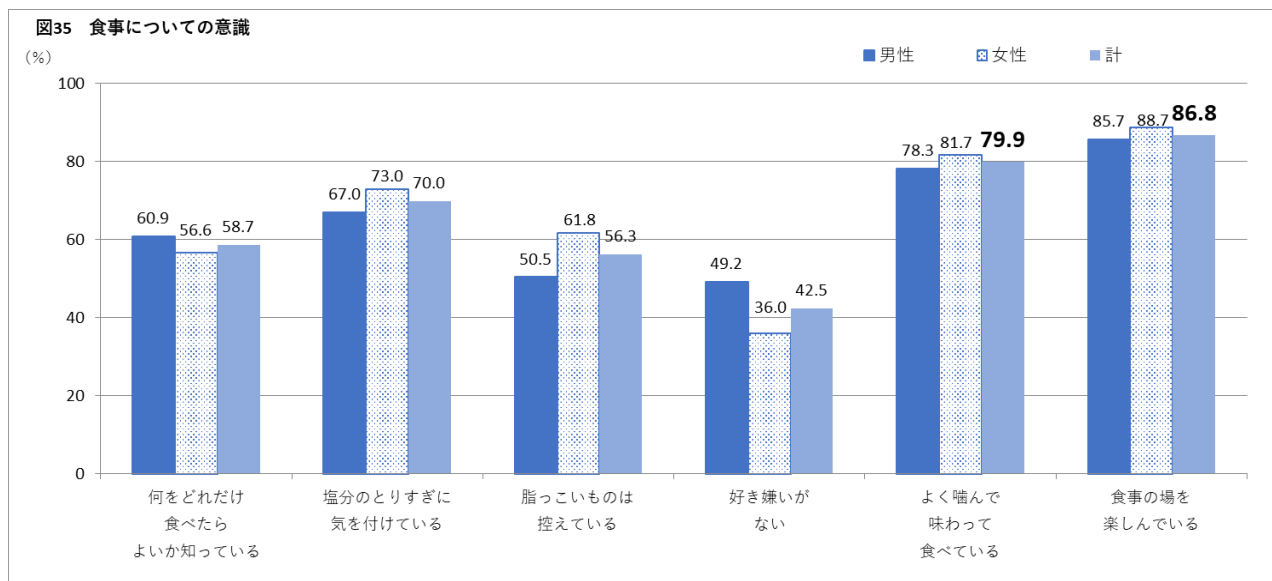
野菜の摂取量が「足りている」「だいたい足りている」と回答した人の約7割が、1日あたりの望ましい野菜の量を少なく認識しており、「わからない」と回答している人は約1割である(図33)。

ふだんの食事での野菜摂取の意識の有無に関わらず、約8割が1日あたりの望ましい野菜の量を正しく理解していない(図34)。



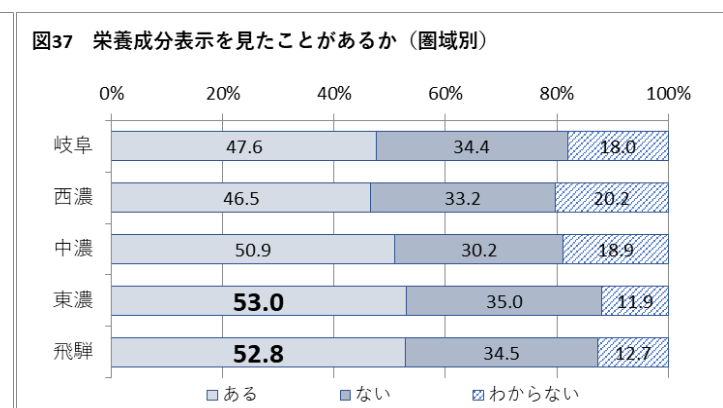
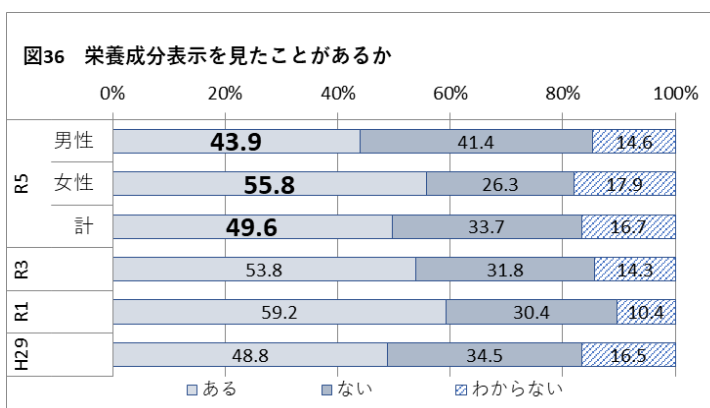
(22) 食事についての意識

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86.8%と最も高く、次いで「よく噛んで味わって食べている」が79.9%となった(図35)。



(23) 栄養成分表示を見たことがあるか

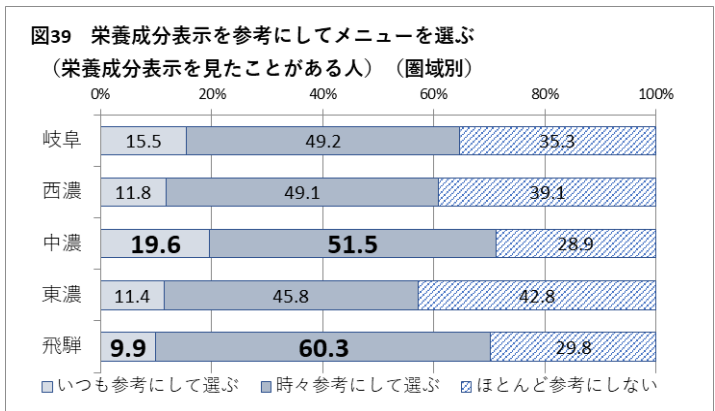
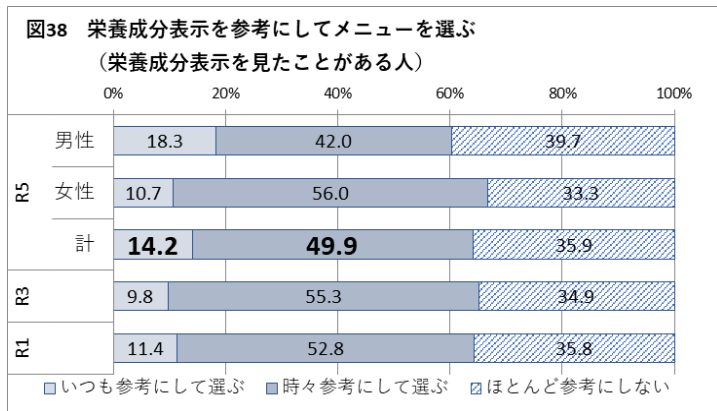
栄養成分表示を見たことが「ある」と答えた人の割合は49.6%であった。性別では、男性43.9%、女性55.8%と女性の方が11.9ポイント高い。R1年度から経年比較すると、「見たことがある」と回答する人の割合が低くなっている(図36)。圏域別では、東濃が53.0%、次いで飛騨が52.8%で高い(図37)。



(24) 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「いつも参考にして選ぶ・時々参考にして選ぶ」と答えた人の割合は64.1%であった(図38)。

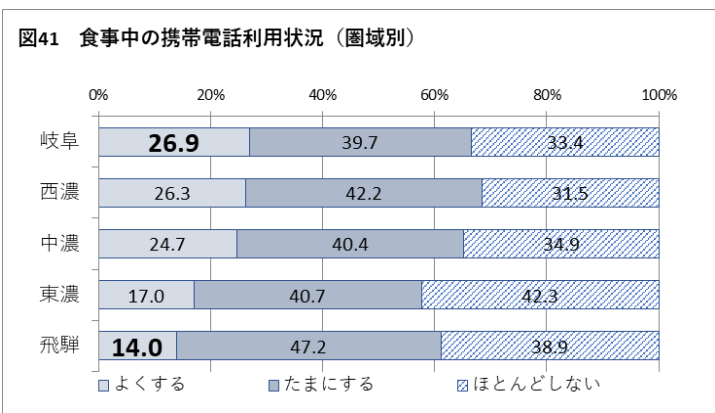
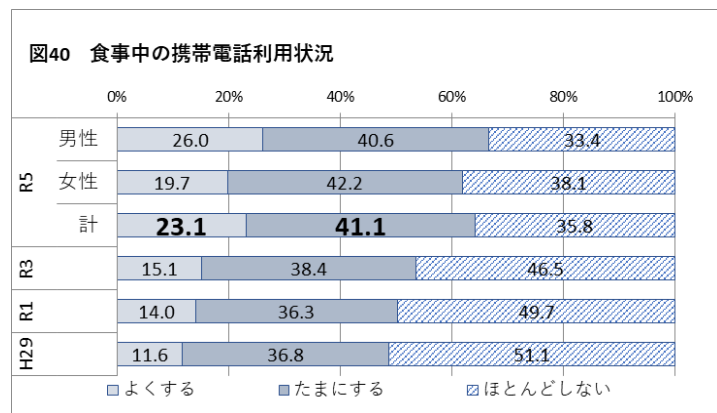
圏域別では、中濃が71.1%で最も高く、次いで飛騨の70.2%である(図39)。



(25) 食事中の携帯電話・スマートフォンの利用

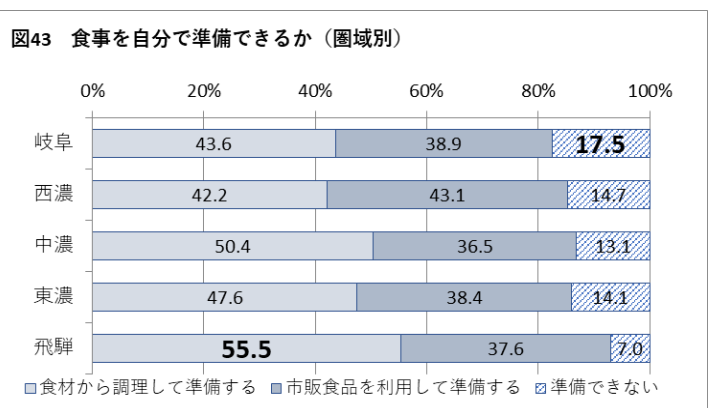
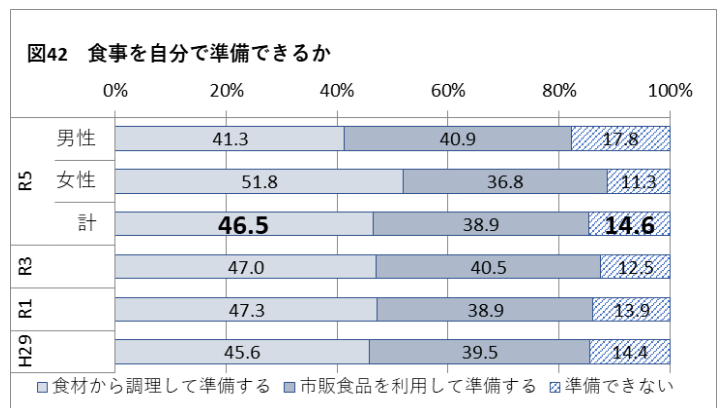
食事中の携帯電話の利用を「よくする」と答えた人の割合は23.1%、「たまにする」と答えた人の割合は41.1%であった。平成29年度から比較すると、食事中の携帯電話の利用を「よくする」者及び「たまにする」者の割合が年々高くなっている(図40)。

圏域別では「よくする」と答えた人の割合は、岐阜26.9%で最も高く、飛騨で最も低く14.0%であった(図41)。



(26) 食事の準備

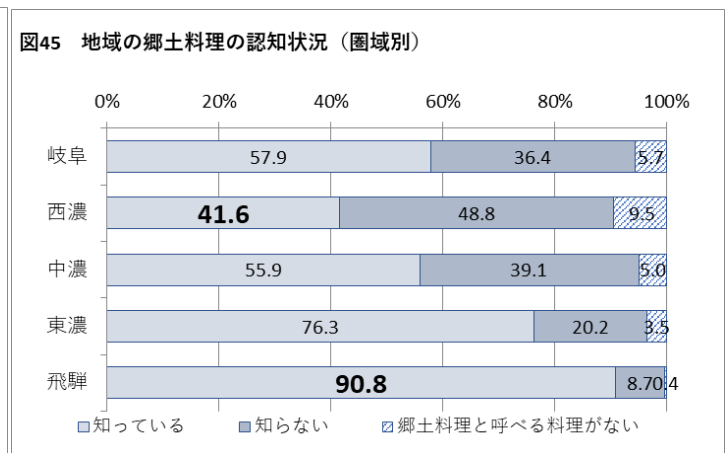
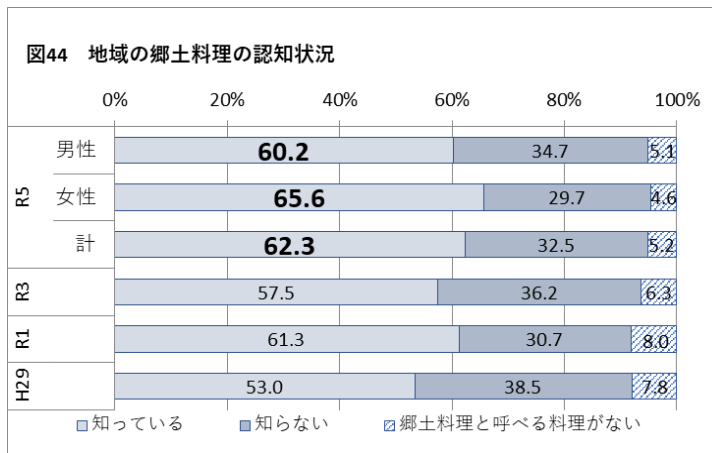
食事を食材から調理して準備することが出来ると答えた人の割合は46.5%であり、準備できないと答えた人の割合は14.6%であった(図42)。圏域別では、飛騨が55.5%で最も高い(図43)。



(27)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62.3%であった。性別では、男性60.2%、女性65.6%（図44）。

圏域別では、飛騨90.8%で最も高く、西濃で41.6%と低く、地域差が大きくなっている（図45）。



5 まとめ

(1)朝食の状況

4人に1人は朝食を食べない日がある。

朝食を毎日食べない、つまり朝食を欠食することがある人は25.5%で、4分の1にも達している。

朝食摂取頻度と現在の健康状態の関係では、朝食の摂取頻度が減るほど、現在の健康状態が良いと答える人の割合も低くなっている。朝食を食べることは健康状態に関係することや、規則正しい生活習慣の定着についての啓発がさらに必要である。

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30.5%で、R3年度と比較して5.8ポイント上昇したもののまだ3割と低いことから、朝食を毎日食べることや、食事のバランスについても引き続き啓発が必要である。

(2)共食の状況

朝食を家族と一緒に食べる頻度が高い人は、バランスの良い食事をしている割合も高い。

朝食を家族と一緒に「ほとんど毎日食べる」人は、「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高く、共食の頻度が低い人ほど「主食などの単品」と答えた割合が高い。

また、「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57.5%で、「自分一人で食べる」と答えた人の割合(20.1%)よりも37.4ポイント高い。

つまり、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、誰かと食事を一緒にとる「共食」の重要性を今後も引き続き啓発する。しかしながら、様々な家庭環境や生活の多様化により家族との共食が難しい場合も増えていることから、誰かと食行動を共にする「共食」についても啓発することや、バランスのよい食を自ら選択する力を身につけることができるよう関係機関と連携しながら食育を推進することが必要である。

(3)野菜摂取の状況

1日あたりの望ましい野菜摂取量を知らない人が約8割。

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)」と正しく答えた人の割合は、17.0%であり、少なく認識している若しくはわからないものが約8割であることから、まずは1日あたりの望ましい野菜摂取量を正しく知ることが大事であり、そのための啓発が必要である。

そのうえで、自身の食生活で野菜が足りているか判断できる力を養うことが必要である。

また、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22.3%と最も高く、次いで「野菜が好きでないから」が19.3%、「面倒だから」が18.1%であった。別の調査では、1日のうち特に朝食に野菜が摂取できていないという結果もあることから、まずは朝食を食べることや、食べている人についても副菜(野菜の料理)を加えるための工夫など、野菜摂取を意識しない理由を参考にしながら、高校生に意識してもらえる方法や内容を検討する必要がある。

6 今後の食育推進

高校生は、給食が無くなりや家庭科などの教科の授業等が減少するなど食育の機会が減る一方、生活環境の変化により食の自立をする時期でもあり、食生活に関する課題が顕著になる時期である。

高校生が食事を楽しみ自立した食生活を確立しながら、適正な食生活を継続して実施して行くことができるよう、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ながら、学校や地域、関係機関が連携しながらさらに取組を深めていくことが必要である。

このことから、引続き第4次岐阜県食育推進基本計画でも青年期層を重点世代とするとともに、ライフステージに応じた、健康無関心層に対しても自然と健康になれるような食育を推進していく。