

令和6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

第4次岐阜県食育推進基本計画においては、基礎的な食習慣を身につけ、食の基本的な知識や食行動を習得する時期であることもたちと、次世代に食育をつなぐ担い手である青年期を重点世代としている。

しかし、高校生や20歳代男女30歳代女性の朝食欠食者の増加などが課題であるため、引続き青年期を重点とした取組みを強化することが必要となっている。そこで、第4次計画の評価等への活用と目標達成に向けた対策を検討するため、高校生の食生活等実態調査を実施する。

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6年6月～9月中
- (4) 回答者数 性別:男性 1,051人、女性 1,228人、答えたくない62人 計 2,341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	249	281	10	540	23.1
西濃	8	183	232	11	426	18.2
中濃	11	215	255	21	491	21.0
東濃	12	301	321	16	638	27.3
飛騨	5	103	139	4	246	10.5
計	49	1,051	1,228	62	2,341	100.1
%	80.3	44.9	52.5	2.6	100.0	

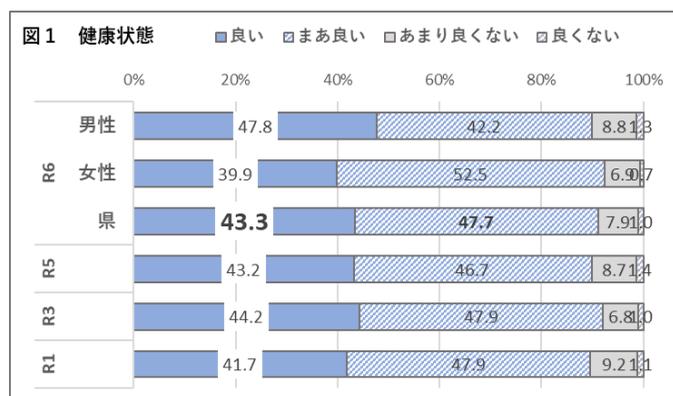
※「圏域」とは、県保健医療計画の二次医療圏とし、高校の所在地で区分した(生徒の住所地ではない)。

3 調査結果の概要

- (1) 健康状態 良い(43.3%)、まあ良い(47.7%)
- (2) 睡眠時間 7時間(39.6%)、6時間(29.6%)、5時間(9.8%)
- (3) 食事制限 やせるための食事制限 している(12.3%)、していない(70.9%)
- (4) 食事の摂取状況 毎日食べる人 朝食(75.0%)、昼食(92.6%)、夕食(93.1%)
- (5) 朝食欠食の理由 時間がない(44.1%)、食欲がない(36.2%)
- (6) 朝食の内容 主食と何か一つ(35.6%)、主食・主菜・副菜(29.0%)、主食等単品(24.3%)
- (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(45.6%)、夕食(12.0%)
- (8) 野菜摂取の充足感 足りている(27.7%)、だいたい足りている(40.1%)
- (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(60.4%)
- (10) 望ましい野菜の量 5～6皿であると知っている(18.3%)
- (11) うす味の意識 意識している(39.6%)、意識していない(60.4%)
- (12) 栄養成分表示活用 いつも参考にする(6.2%)、時々参考にする(23.9%)
- (13) 食事の準備 食材から調理して準備ができる(50.7%)
- (14) 郷土料理の認知 地域の郷土料理を知っている(67.7%)

4 調査結果

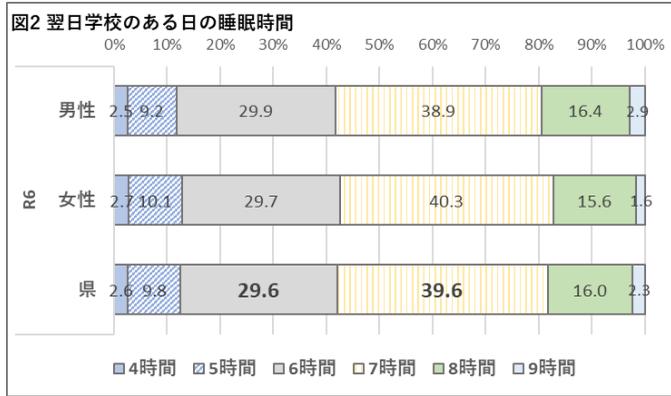
(1) 現在の健康状態



健康状態が「まあ良い」と回答した人が47.7%、次いで「良い」が43.3%であり、生徒の9割が健康、1割弱が、「あまり良くない、良くない」状況である。

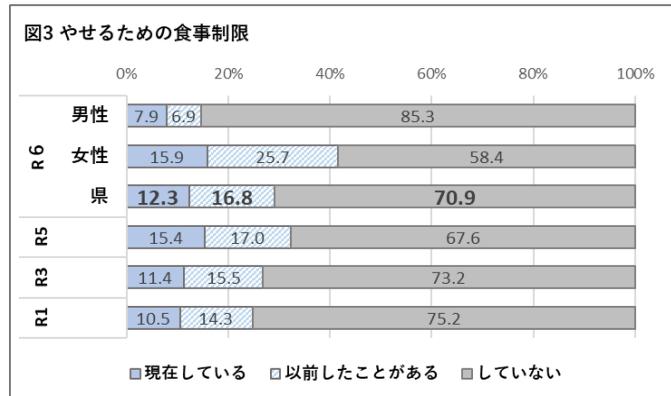
「良い」と回答した人の割合はR1年度から上昇傾向にある(図1)。

(2) 翌日学校のある日の睡眠時間



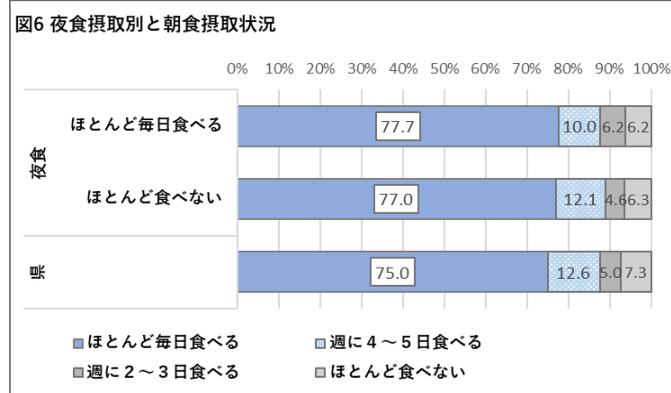
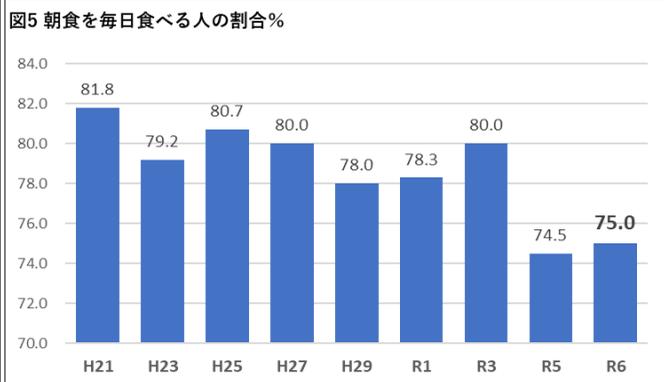
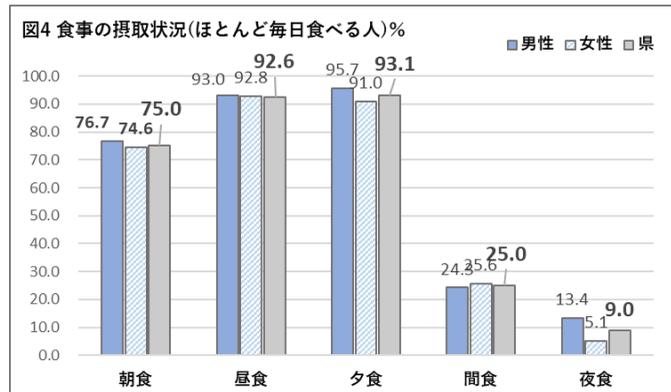
平日の睡眠時間は、「7時間」と回答した人が39.6%、次いで「6時間」が29.6%である(図2)。

(3) やせるための食事制限

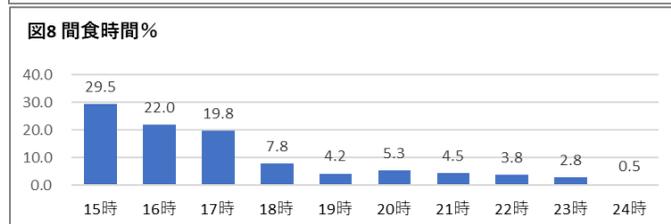
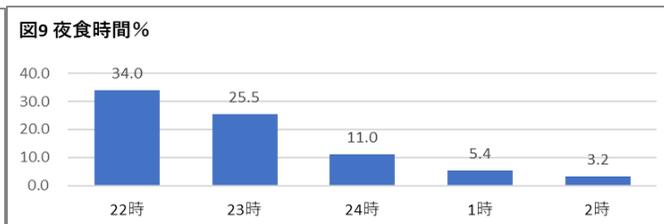
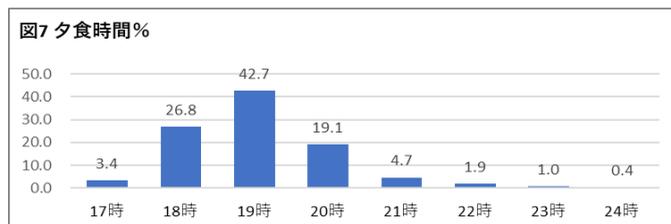


やせるために食事制限を「現在している」人は12.3%である。女性の4割がやせるための食事制限経験者となっている(図3)。

(4) 食事(朝食・昼食・夕食)や間食・夜食の状況

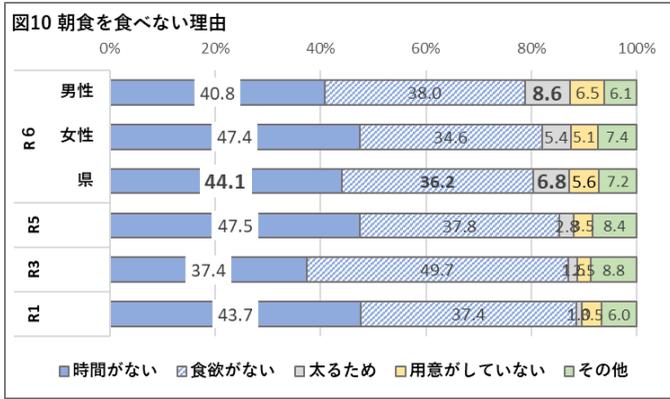


「朝食を毎日食べる」人は75.0%、「夕食を毎日食べる」人は93.1%、「夜食を毎日食べる」男性は13.4%である(図4)。朝食摂取率は、平成21年度以降、低下傾向(図5)にある。夜食の摂取と朝食の摂取には、関係はみられない(図6)。



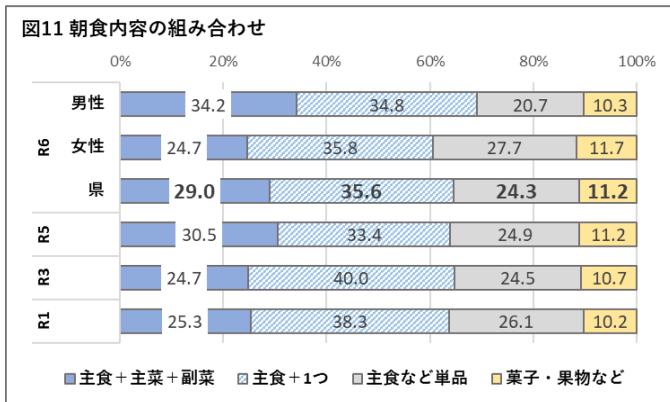
夕食・間食・夜食時間は、夕食18時から19時(図7)、間食15時から17時(図8)、夜食22時から24時(図9)でそれぞれ約7割の人が食している。

(5) 朝食を食べない理由



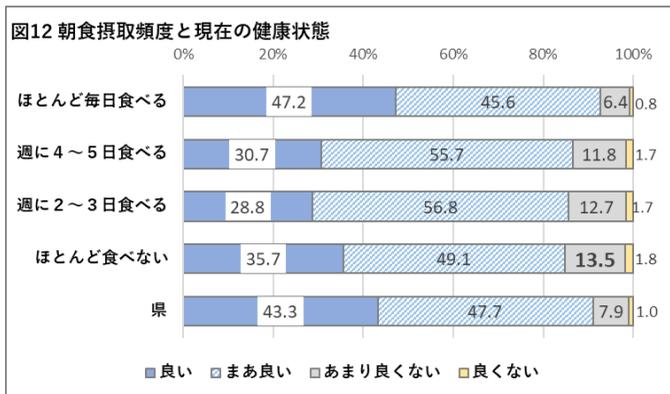
朝食を食べない理由は、「時間がない」44.1%、「食欲がない」36.2%の2つの理由が全体の約8割を占めている。R1年度以降、「太るため」と回答する割合が上昇している(図10)。

(6) 朝食の内容



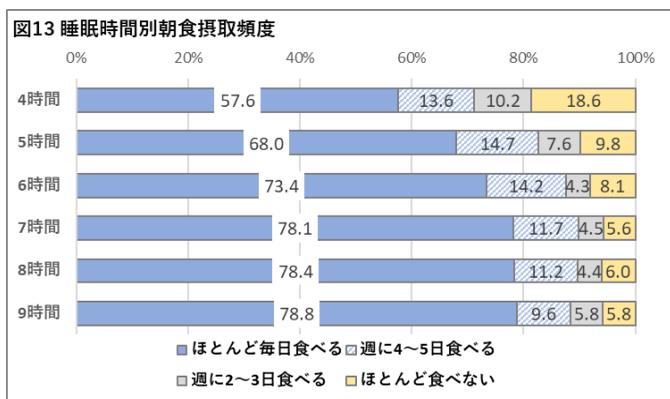
朝食を週2～3日以上食べる人の食事の内容は、「主食と何か一つ」と回答した人35.6%、「主食・主菜・副菜のそろった食事」29.0%、「菓子・果物など」で食事を済ませている人は11.2%である。男性の方が「主食・主菜・副菜のそろった食事」を食べる人の割合が高い。「主食・主菜・副菜のそろった食事」の割合はR1年度以降上昇傾向にある(図11)。

(6-2) 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」人の健康状態は「良い」の割合が高い。朝食を「ほとんど食べない」人は、健康状態が「良くない」割合が高く13.5%、「ほとんど毎日食べる人」6.4%の約2倍である(図12)。

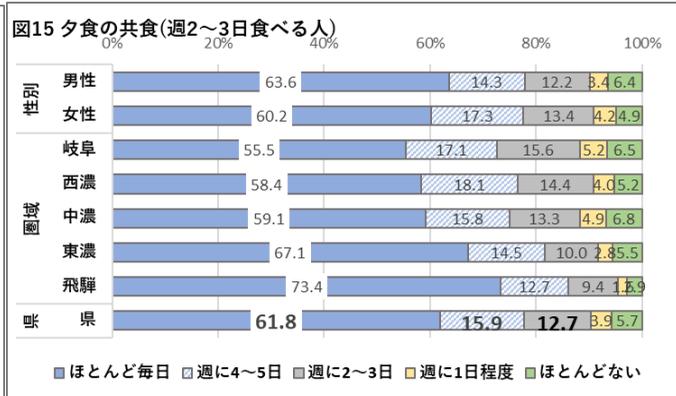
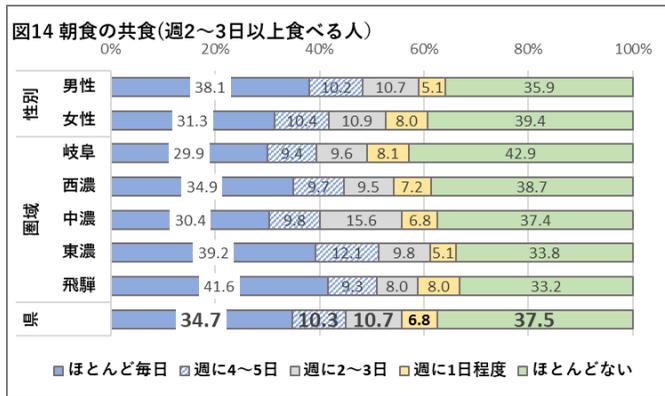
(6-3) 睡眠時間別朝食摂取頻度



睡眠時間と朝食摂取頻度の関係では、睡眠時間が短くなるほど、「朝食をほとんど毎日食べる」割合が低くなる(図13)。

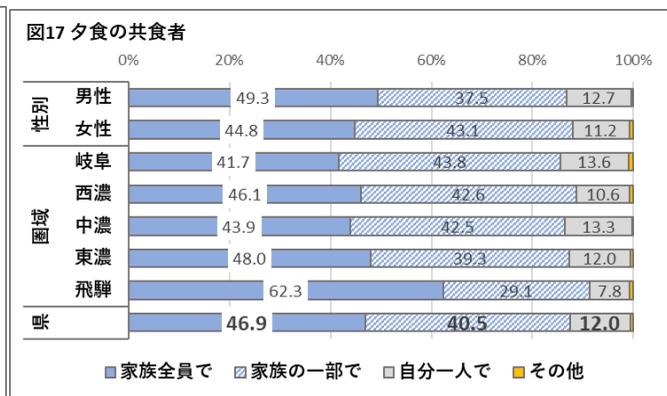
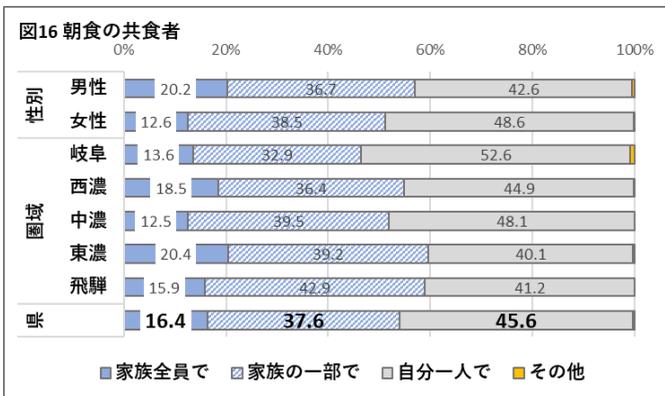
(7) 共食の頻度

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34.7%、圏域別では、朝食・夕食とも飛騨は高く、岐阜は低い状況である(図14,15)。

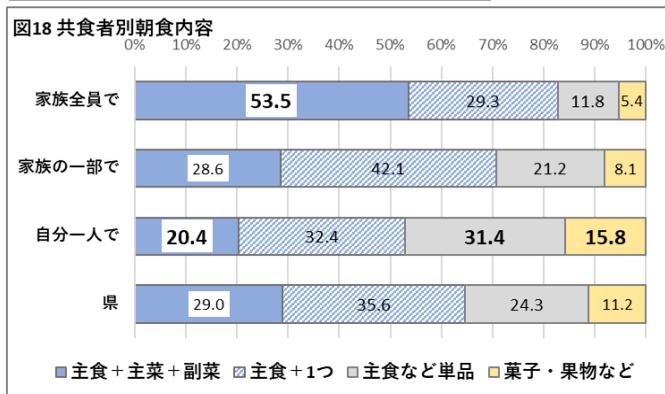


(7-2) 共食者の状況

朝食を週2～3日以上食べる人の共食状況は、「自分一人で食べる」45.6%、「家族の一部と一緒に食べる」37.6%である(図13)。夕食を週2～3日以上食べる人の共食状況は、「自分一人で食べる」と答えた人は12.0%である(図14)。圏域別では、岐阜が朝食・夕食ともに「自分一人で食べる」割合が高い(図16,17)。



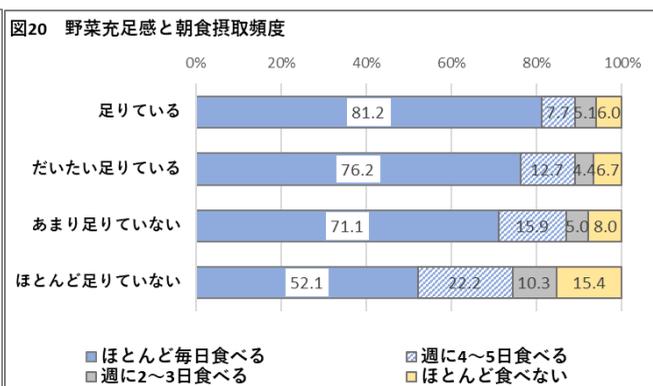
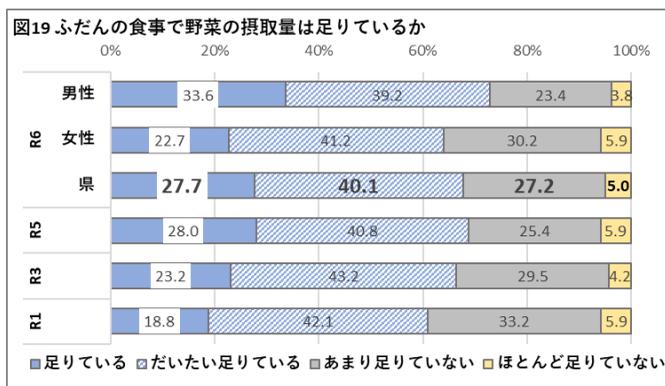
(7-3) 共食者と朝食内容の組み合わせ



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」人は、「自分一人で食べる」人より、「主食・主菜・副菜のそろった食事」の割合が33.1ポイント高い。「自分一人で食べる」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(15.8%)」の食事の割合が高い(図18)。

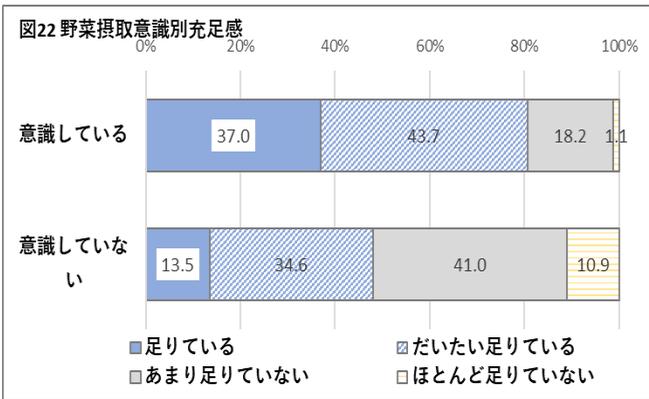
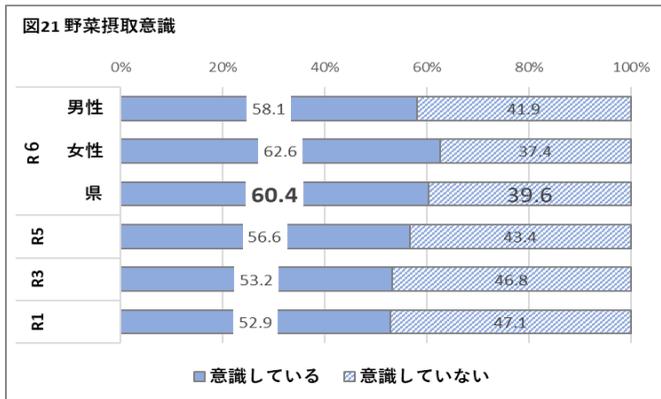
(8) 野菜摂取量の認識と朝食摂取

ふだんの食事で野菜摂取量が「足りている」と答えた人は、27.7%。男性33.6%、女性22.7%である(図19)。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高い(図20)。

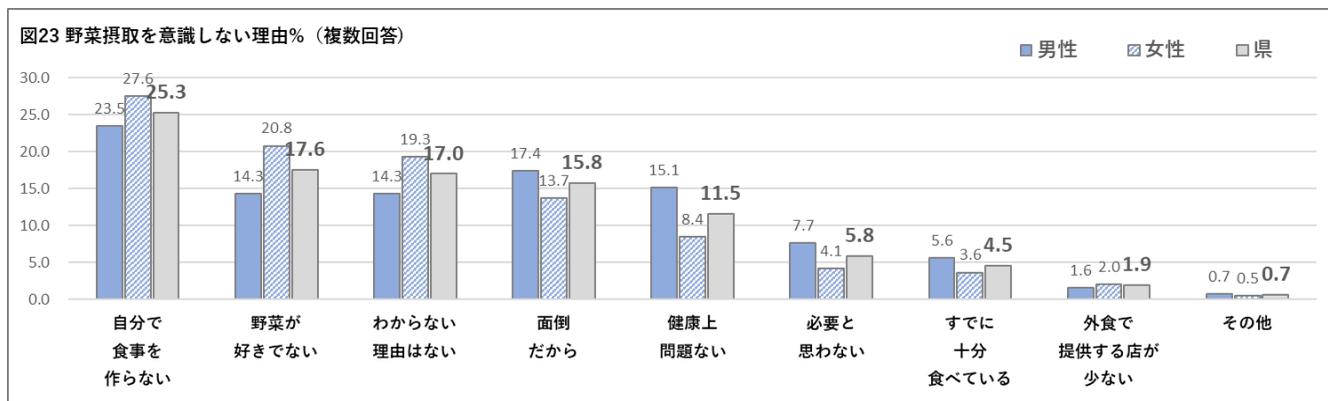


(9)野菜摂取の意識

ふだん野菜を意識して多く食べるようにしている人は、60.4%、男性58.1%、女性62.6%で女性の方が4.5ポイント高い。R1年度より「意識している」割合は上昇傾向にある(図21)。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は、意識していない人と比べて、「野菜摂取が足りている・だいたい足りている」割合が高い(図22)

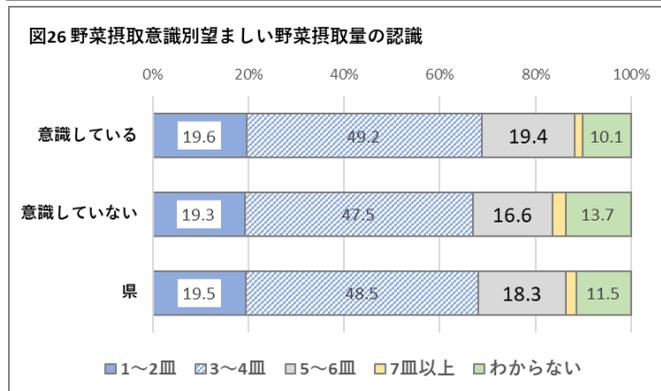
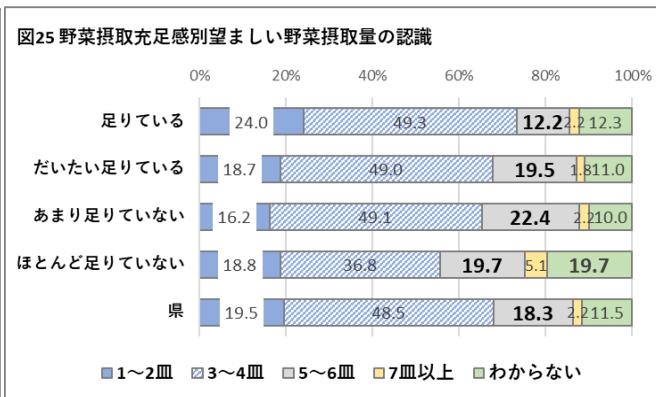
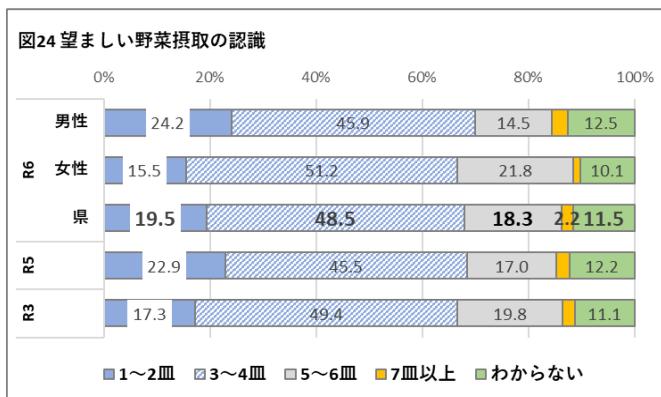


(9-2)野菜摂取を意識しない理由



野菜摂取を意識しない理由は、女性では、「自分で食事を作らないから」、次いで「野菜が好きでない」、「面倒だから」であった。男性では、「面倒だから」「健康上問題ない」の回答が女性に比べ高い(図23)。

(10)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)」と正しく答えた人は、18.3%で、男性14.5%、女性21.8%であった(図24)。

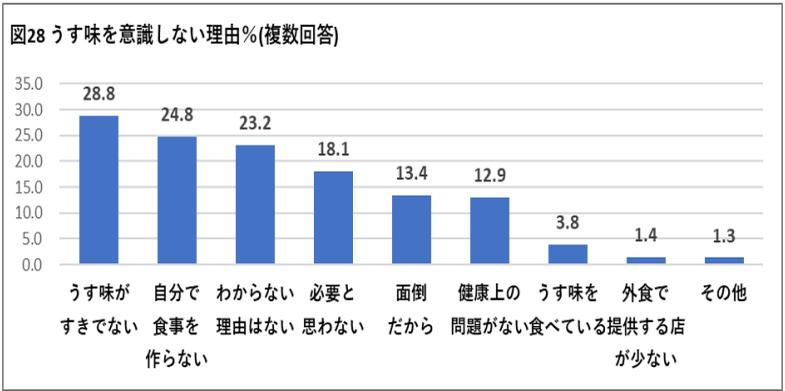
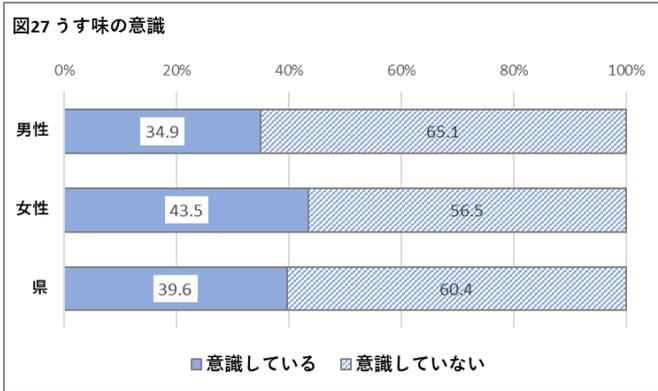
野菜の摂取量が「あまり足りていない」人が、望ましい野菜の摂取量5~6皿を認識している割合は、最も高く22.4%であり、「足りている」人に比べて10.2ポイント高い(図25)。

ふだんの食事における野菜摂取の意識に関わらず、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26)。

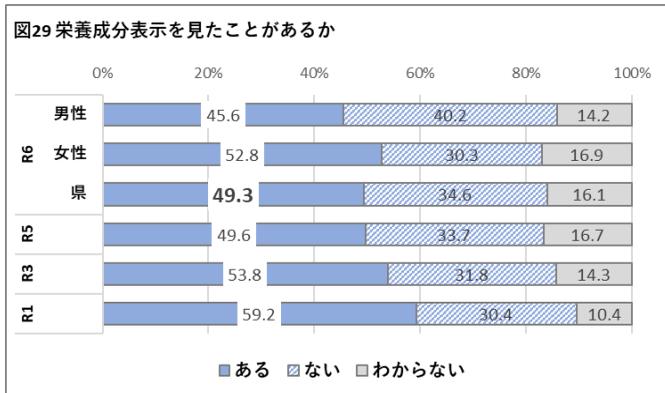
※望ましい野菜摂取量とは、1日5~6皿(1皿70g)で約350gである。

(11)うす味についての意識

ふだん、うす味を「意識している」人は、男性34.9%、女性43.5(図27)。うす味を意識していない理由は、「うす味がすぎではない」28.8%、「自分で食事を作らない」24.8%、「わからない」23.2%(複数回答)(図28)。

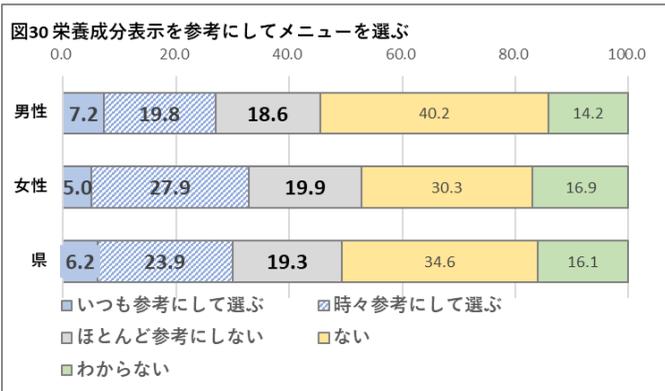


(12)栄養成分表示を見たことがあるか



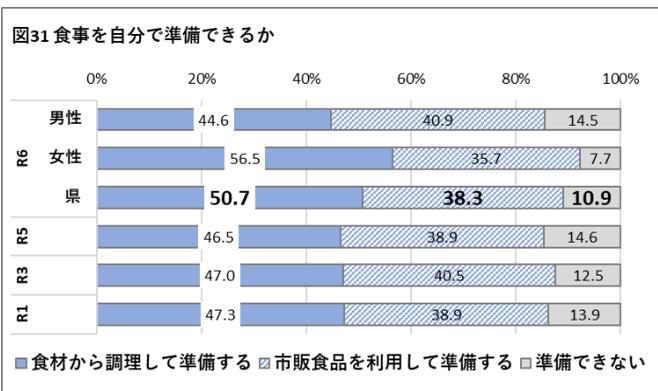
栄養成分表示を見たことが「ある」人は49.3%であった。男性45.6%、女性52.8%、女性が7.2ポイント高い。「ある」人の割合は、R1年度以降低下している(図29)。

(12-2)栄養成分表示の活用状況



栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶ人は、全体の約30%である(図30)。

(13)食事の準備

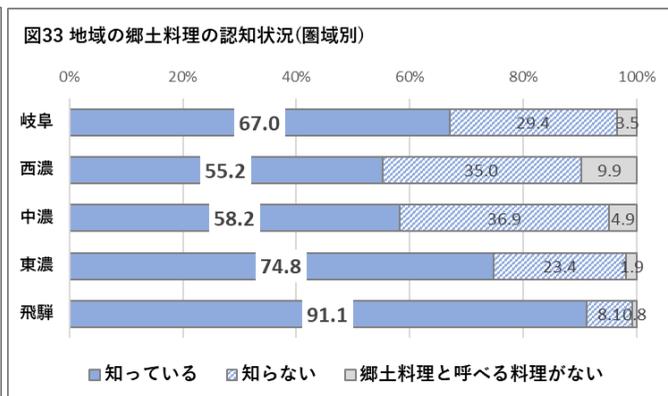
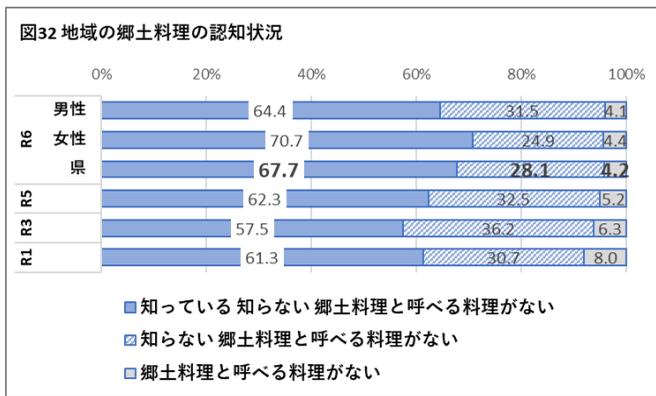


食事を食材から調理して準備することができる人は、50.7%。男性44.6%、女性56.5%である。R1年度以降上昇傾向にある(図31)。

(14)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」人は67.7%。男性64.4%、女性70.7%でありR1年度以降上昇傾向にある(図32)。

圏域別では、飛騨91.1%で最も高く、西濃で55.2%と低く、地域差が大きくなっている(図33)。



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。

朝食欠食することがある人は25.0%で、4分の1にも達し、年々欠食率は上昇傾向にある。

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くないと答える人の割合が高くなっている。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29.0%で、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。

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、12.2%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」25.3%、「野菜が好きでないから」17.6%、「わからない・理由はない」17.0%であった。高校生に1日に必要な野菜摂取量を意識してもらえる方法や内容を検討する必要がある。

(4)うす味について

うす味を意識している人は約4割。

うす味を「意識している」と回答した人は、39.6%、男性34.9%、女性43.5%であった。令和4年度県民栄養調査結果(20歳代 男性18.1%、女性45.4%)と比べて、男性は高校生の意識が高い状況であった。

また、うす味を意識しない理由は、「うす味が好きではない」28.8%、「自分で食事を作らないから」24.8%であった。

食事を作らない高校生に「うす味」の実践は難しいが、健康づくりとして減塩を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

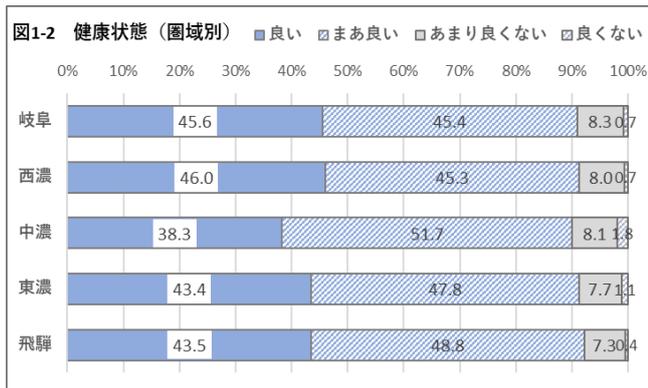
高校生は、家庭科などの教科の授業等が減少するなど食育の機会が減る一方、生活環境の変化により食の自立をする時期でもあり、食生活に関する課題が顕著になる時期である。

高校生が現在そして未来の自身の健康を考えて食の選択や行動ができるように、かつ、食事を家族と一緒に楽しみながら、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。

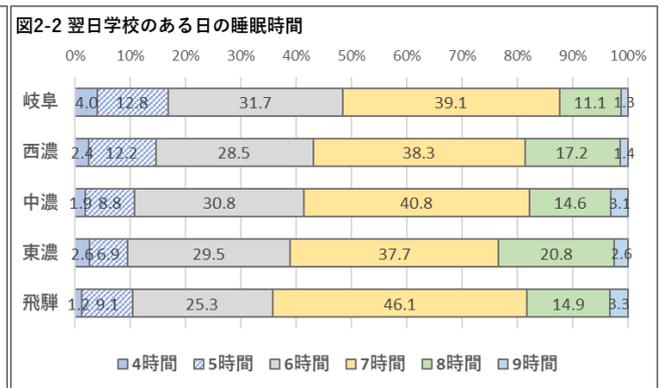
このことから、引続き第4次岐阜県食育推進基本計画でも青年期層を重点世代とするとともに、ライフステージに応じた、健康無関心層に対しても自然と健康になれるような食育を推進していく。

圏域別調査結果（グラフ）

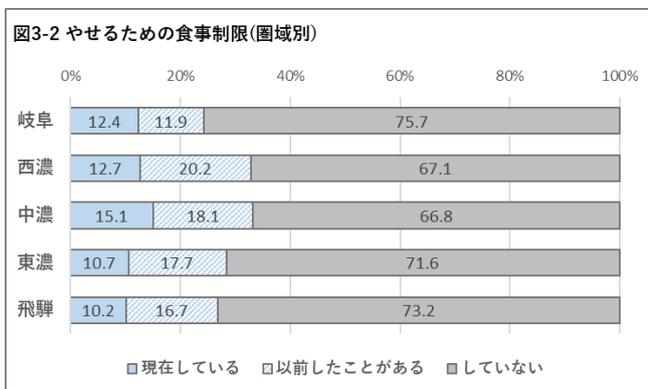
(1)現在の健康状況



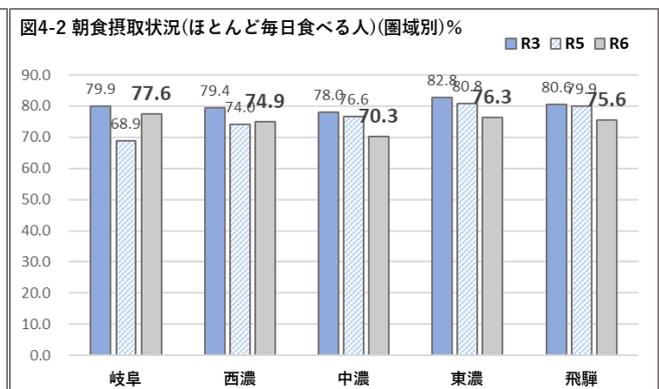
(2)翌日学校のある日の睡眠時間



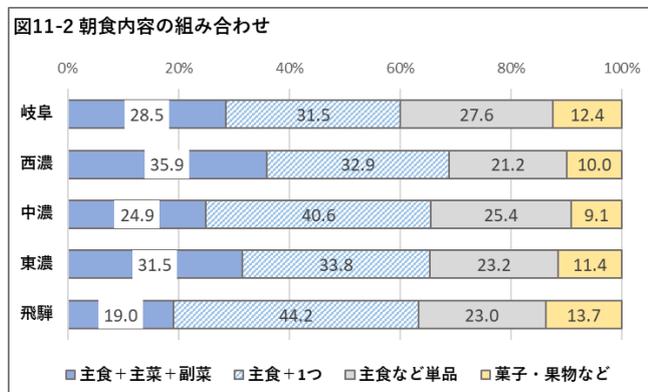
(3)やせるための食事制限



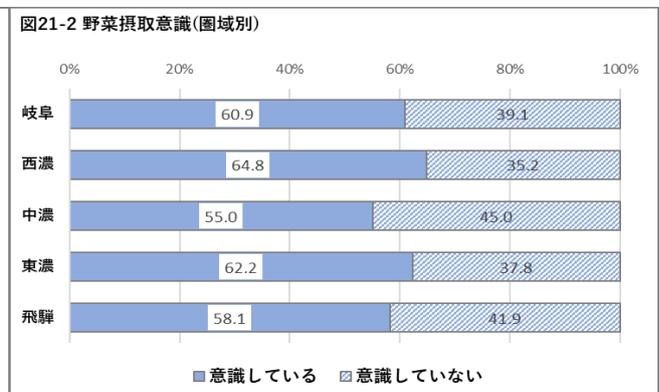
(4)食事(朝食・昼食・夕食) や間食・夜食の状況



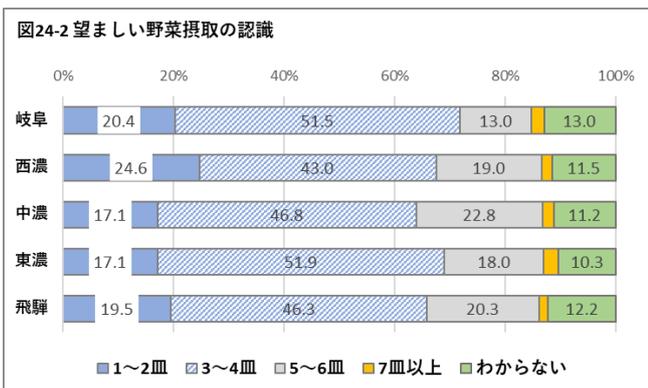
(6)朝食の内容



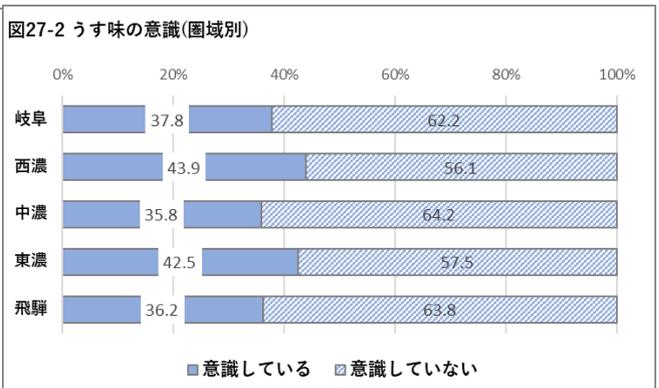
(9)野菜摂取の意識



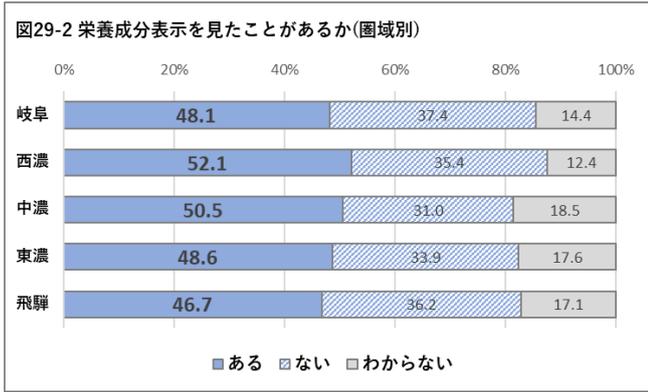
(10)望ましい野菜摂取量



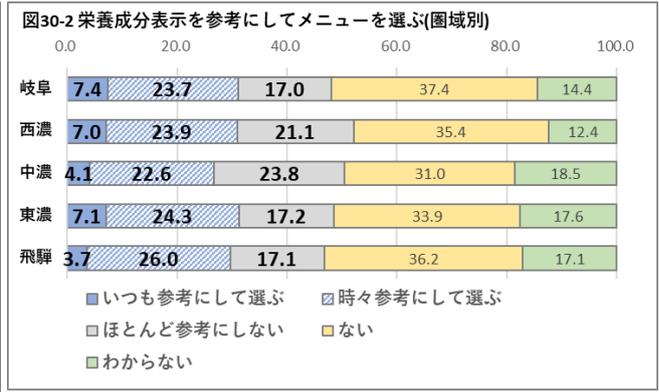
(11)うす味についての意識



(12) 栄養成分表示を見たことがあるか



(12-2) 栄養成分表示の活用状況



(13) 食事の準備

