

平成26年度 中国四国の大学等の
学生に対する食事バランスガイドの
実践体験及び食生活に関する
アンケート調査結果



平成26年12月

中国四国農政局消費・安全部消費生活課

中国四国の大学等の学生に対する食事バランスガイドの実践体験及び食生活に関するアンケート調査結果

1 目的

6月の食育月間の取組の一環として、管内の大学・短期大学等の学生に正しい食生活に関する意識を啓発することを目的に実施をした。

2 実施期間

平成26年5月～7月の任意の3日間

3 対象者

中国四国農政局管内9県の大学・短期大学・農林大学校・高等工業学校・看護学校・専門学校の学生

実践・アンケート協力校：22校 アンケートのみ協力校：5校

鳥取短期大学、国立米子工業高等専門学校、島根大学、島根県立農林大学校、島根県立大学浜田キャンパス、島根県立大学出雲キャンパス、中国短期大学、山陽学園短期大学、岡山県立大学、くらしき作陽大学、美作大学、吉備国際大学短期大学部、ノートルダム清心女子大学、広島女学院大学、比治山女子短期大学、山陽女子短期大学、広島経済大学、福山市立大学、福山大学、山口県立萩看護学校、公立大学法人山口県立大学、山口学芸大学、下関短期大学、四国大学、香川短期大学、松山東雲短期大学、県立高知大学

① 食事バランスガイド実践協力者 1,430名

	計	家族と同居	一人暮らし
男性	188	108	80
女性	1,242	804	438
計	1,430	912	518

② 食生活に関するアンケート調査協力者 2,138名

	計	家族と同居	一人暮らし
男性	446	188	258
女性	1,692	1,028	664
計	2,138	1,216	922

4 調査方法

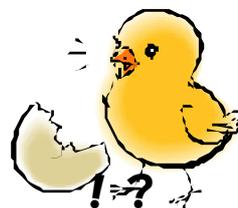
① 食事バランスガイドの実践

大学等の先生方のご協力を得て、参加する学生を募集し、食事バランスガイドの内容や使い方など実践のための講習会をした後、3日間の食事の記録用紙を配布し、自己チェックを行ってもらい、後日、記録用紙を回収・集計した。

② 食生活アンケート調査

大学等の先生方のご協力を得て、学生にアンケート用紙を配布し、記入後回収・集計した。

うまく回せたかな？



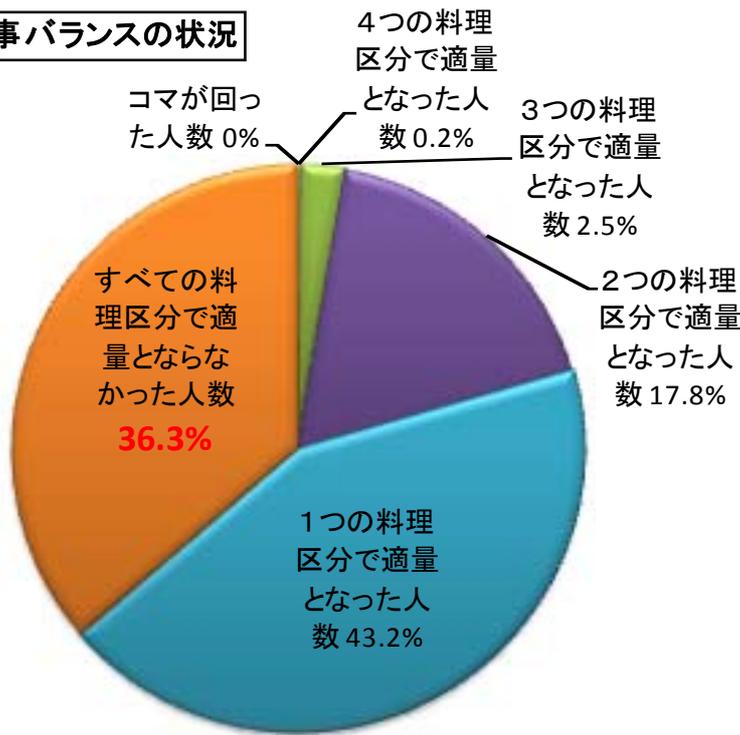
○「食事バランスガイド」実践結果の概要

1 食事バランスの状況

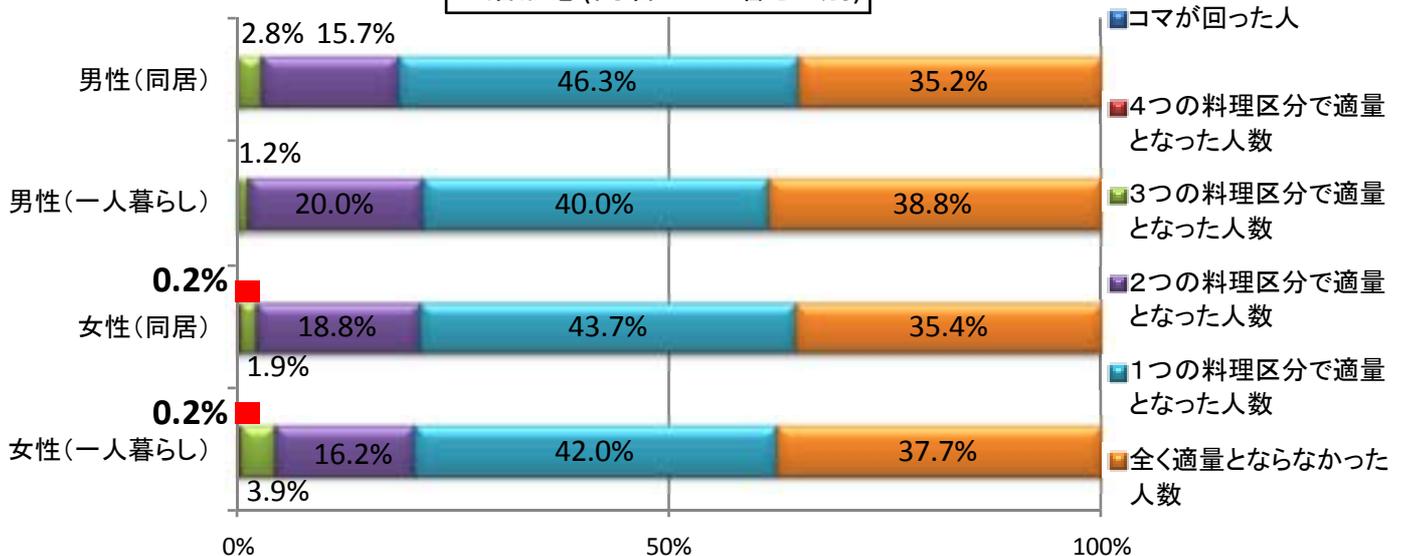
3日間のうち、コマが回った(5つの料理区分でバランスよく食事を摂った)人はいなかった。すべての料理区分(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)で適量とらなかった人の割合は36.3%となっている。

男女別、生活形態別に見ても大きな違いは見られなかったが、女性で4つの料理区分で適量となった人がある。

食事バランスの状況

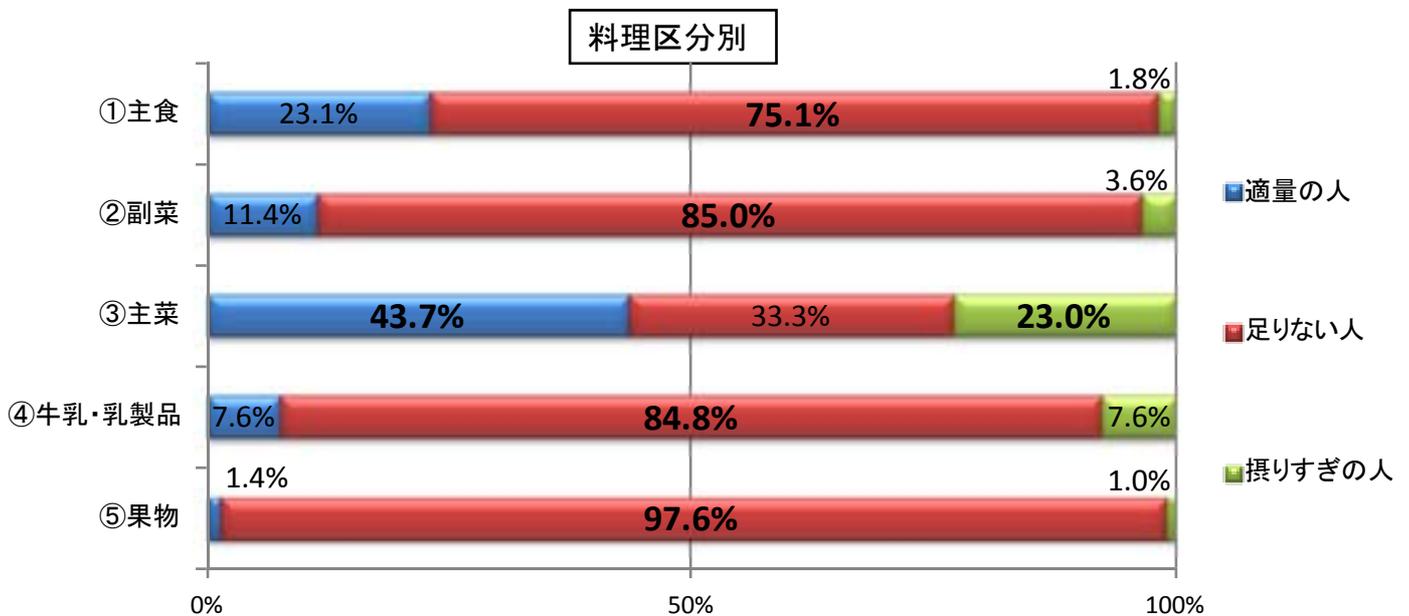


生活形態(同居・一人暮らし別)



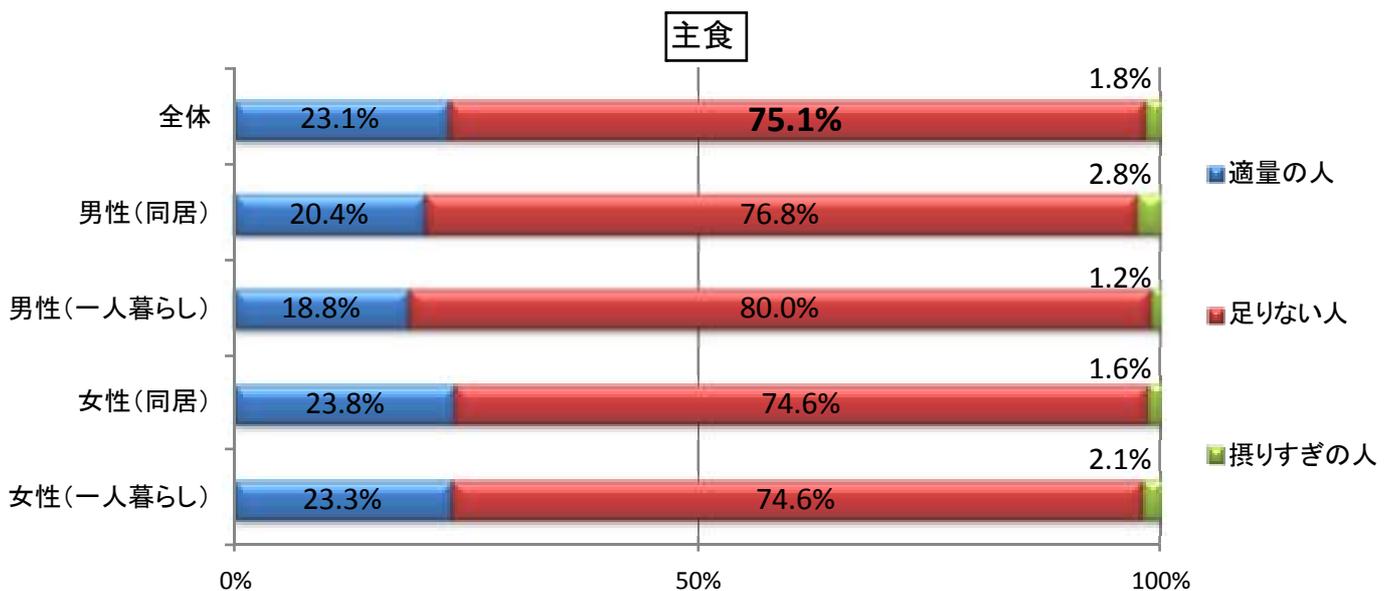
2 料理区分別の摂取状況

ほとんどの料理区分で足りない人の割合が高いが、主菜については適量の人割合が43.7%と比較的高くなっている一方で、摂りすぎの人の割合が23.0%となっている。



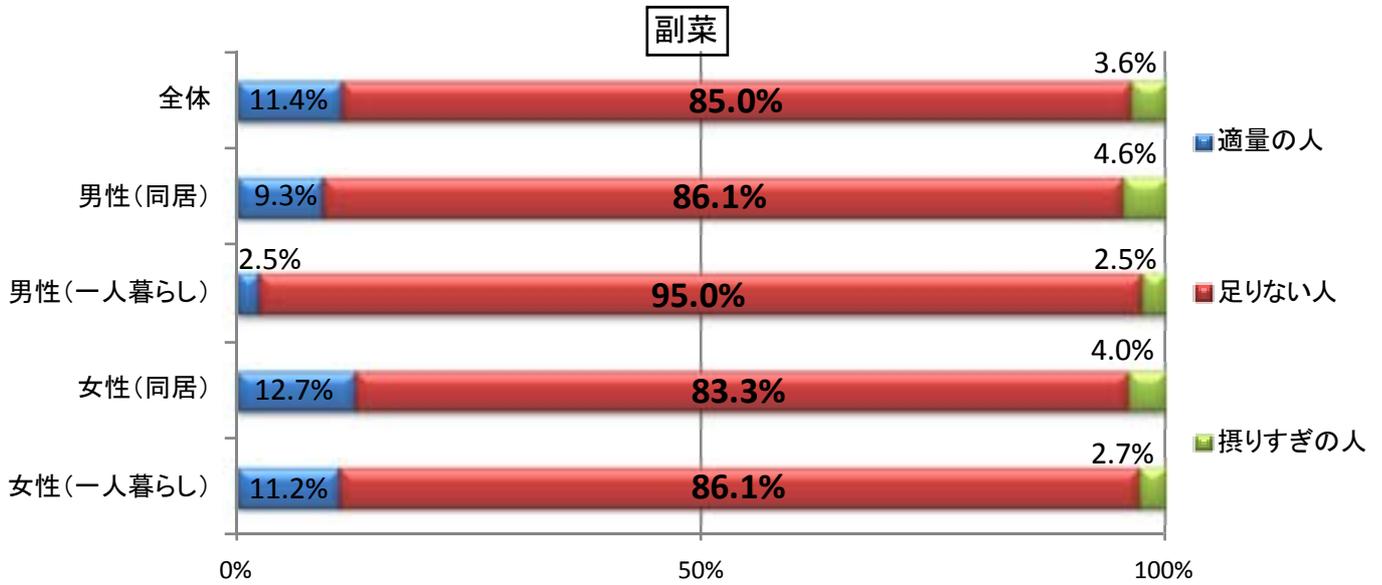
3 「主食」の摂取状況

「主食」は、足りない人の割合が全体の75.1%となっている。
男女別、生活形態別による大きな違いは見られない。



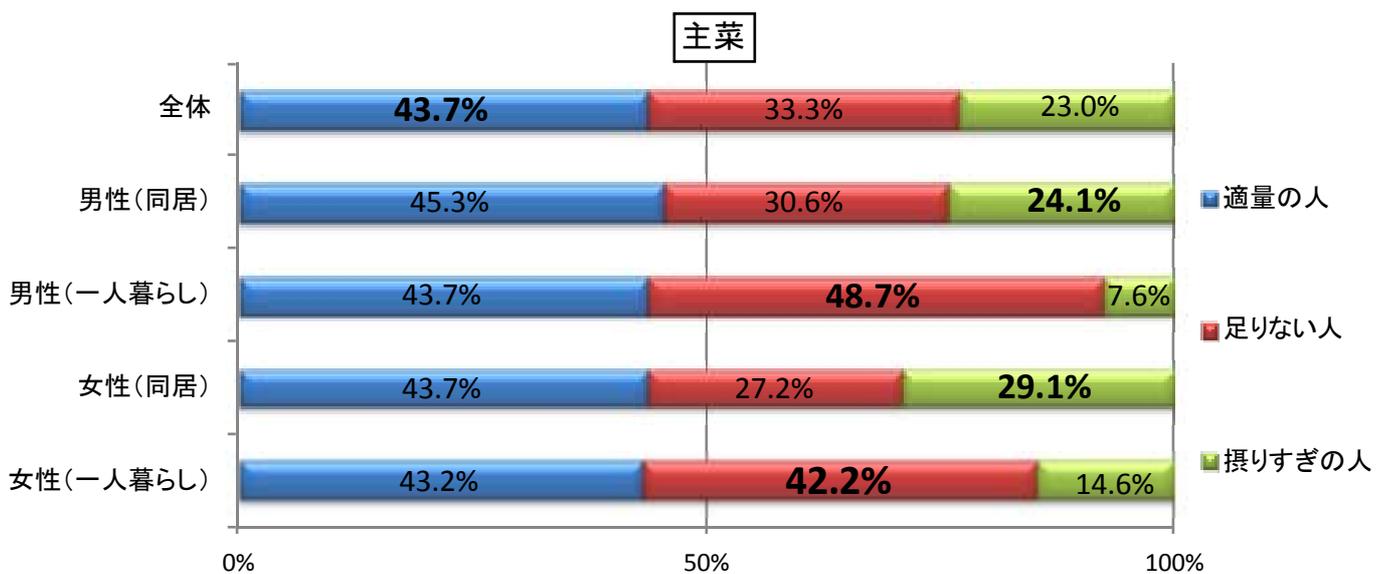
4 「副菜」の摂取状況

「副菜」は、どの階層でも足りない人の割合が高くなっている。



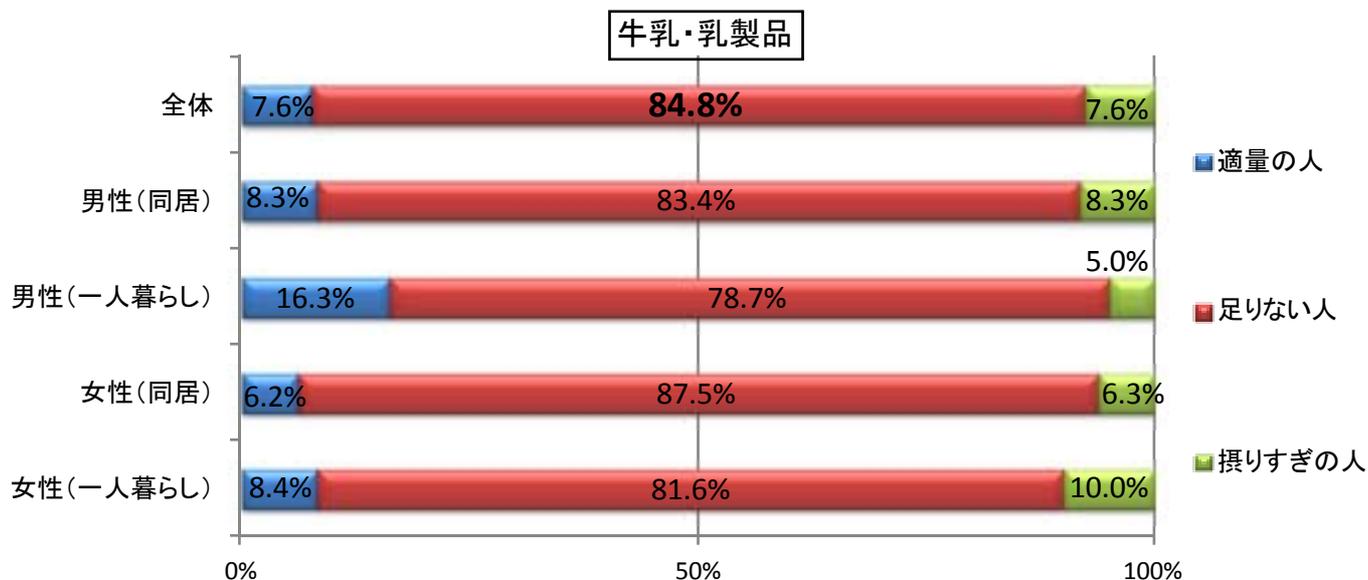
5 「主菜」の摂取状況

「主菜」は、適量であった人の割合が全体の43.7%となっており、5つの料理区分の中で最も高い。一人暮らしは足りない人の割合が高く、同居は摂りすぎの人の割合が高い傾向にある。



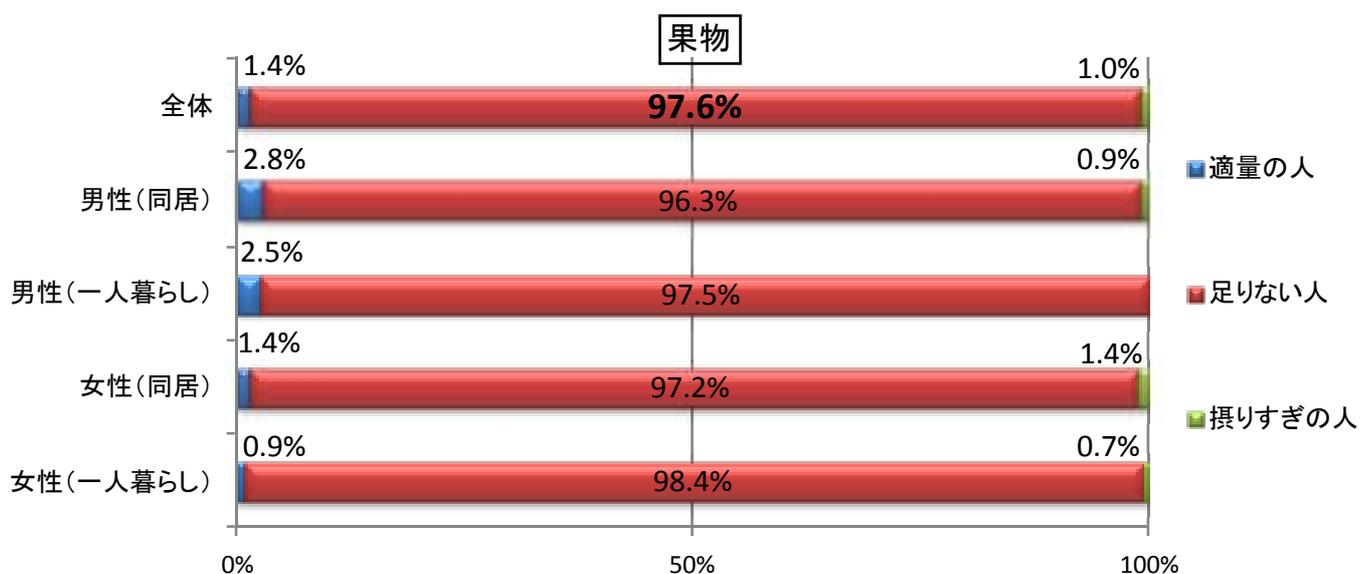
6 「牛乳・乳製品」の摂取状況

「牛乳・乳製品」は、足りない人の割合が全体の84.8%で、いずれの階層でも足りない人の割合が高い。



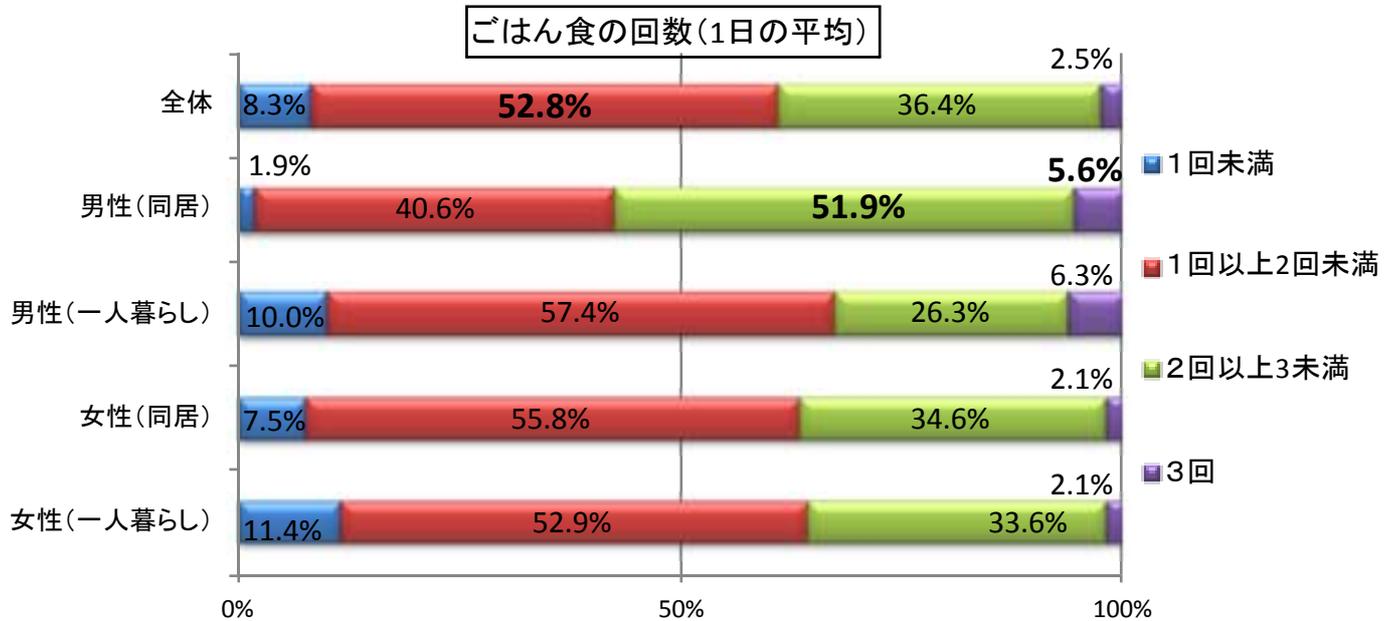
7 「果物」の摂取状況

「果物」は、いずれの階層でも足りない人の割合が高く、全体では97.6%となっている。



8 ごはん食の回数

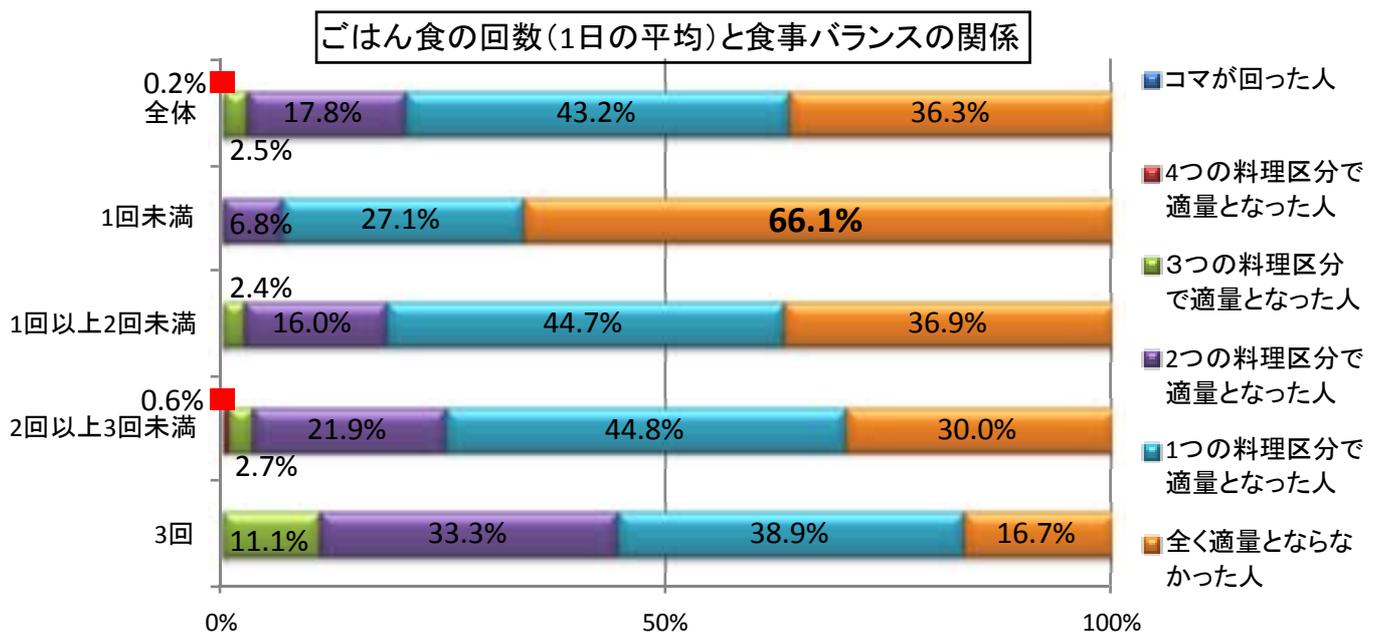
1日のごはん食の回数は、1回以上2回未満の割合が全体の52.8%となっている。
男性(同居)では、2回以上の割合が高い。



9 ごはん食の回数(1日の平均)と食事バランスの関係

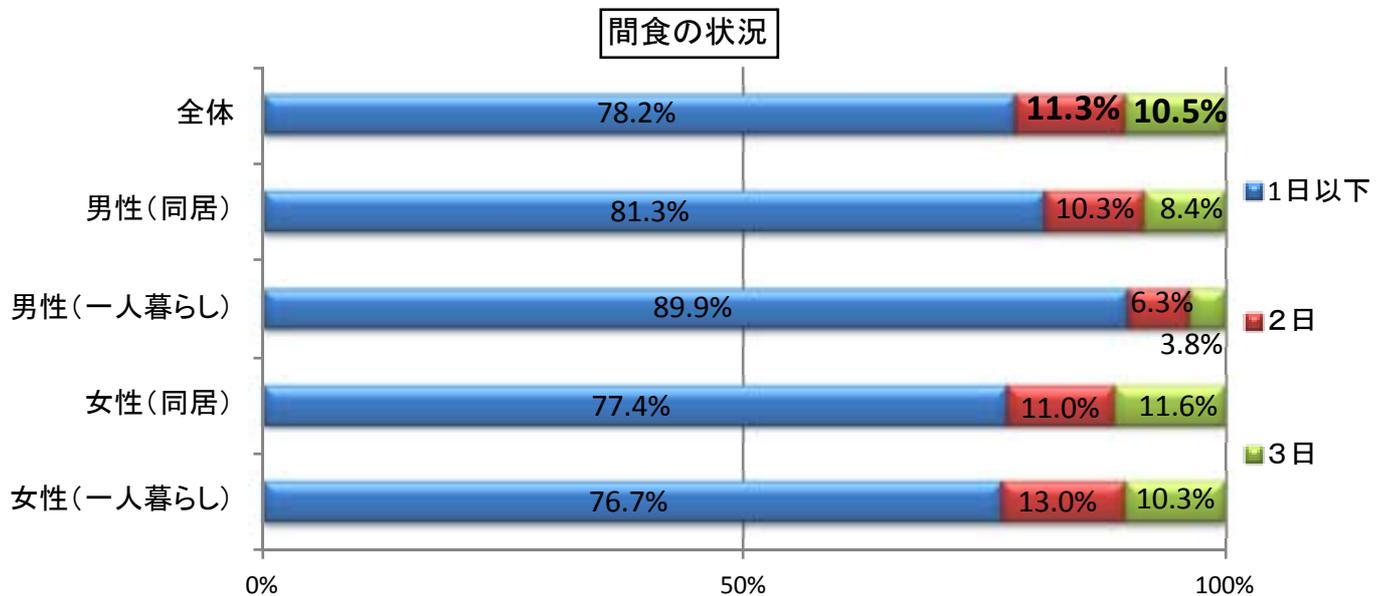
1日のごはん食が1回未満だった人では、すべての料理区分で全く適量とらなかった人の割合が66.1%と高い。

今回の調査では、1日のごはん食の回数が多いほど、食事バランスが良い傾向となっている。



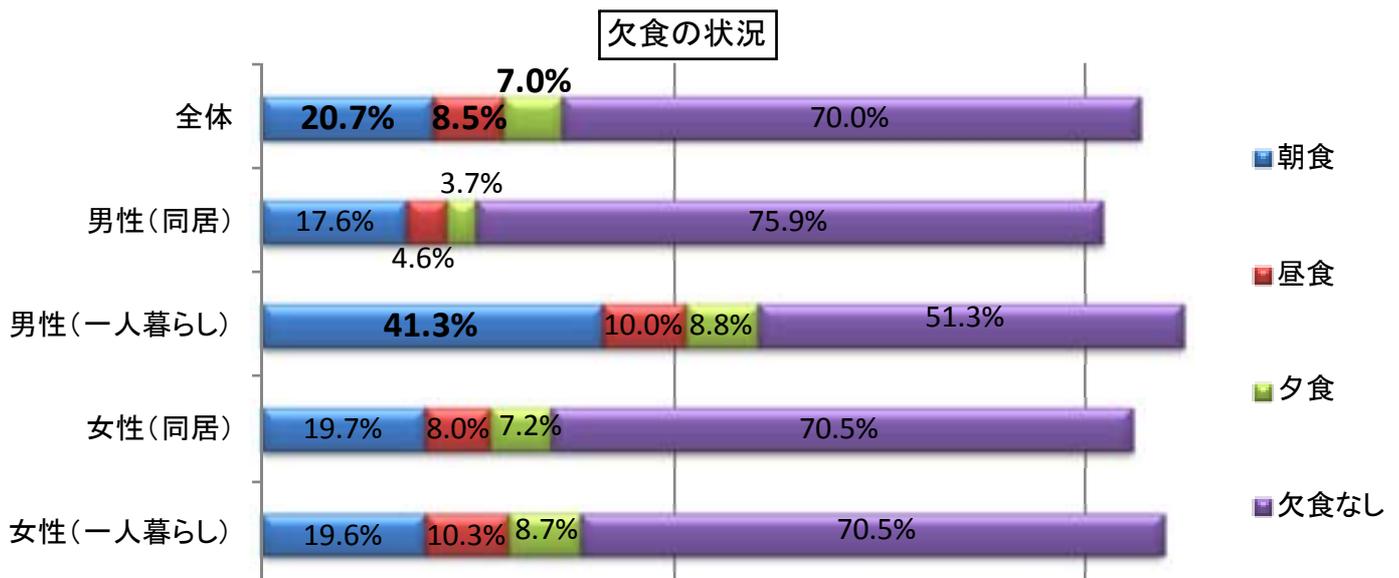
10 間食の状況

3日間のうち、2日以上間食をした人の割合は全体の21.8%となっている。



11 欠食の状況

3日間のうち、朝食、昼食、夕食それぞれで、1回でも欠食あった人は全体36.2%となっている。欠食の内訳を見ると、いずれの階層でも朝食の割合が一番高く、中でも男性(一人暮らし)では、朝食を欠食した人の割合が41.3%と高い。



※1日のうち2食以上欠食した人がいるため、合計は100%にならない

アタタのは回ってる？

—食事バランスガイドチェックシート—

調査票番号

食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、ひと目でわかる食事の目安です。健康づくりや肥満、生活習慣病の予防に役立ちます。食育月間の今、これから3日間、ぜひ実践してみてください。



まずは、自分の1日分の適量を調べましょう！

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
つ	つ	つ	つ	つ

◎ 身体活動レベル

低い：1日中座っていることがほとんど
ふつう：歩行・軽い運動等を5時間程度



女性



男性

- 低い
- ふつう以上
- 低い
- ふつう以上

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
A 1,400kcal ~ 2,000kcal	4~5	5~6	3~4	2	2
B 基本形 2,200kcal (±200kcal)	5~7	5~6	3~5	2	2
C 2,400kcal ~ 3,000kcal	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3

次のページの

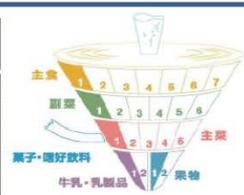
- A** のコマをぬろう！
- B** のコマをぬろう！
- C** のコマをぬろう！



さあ、一日の適量の範囲内におさまるよう、実践してみましょ！

【記入例】
男性の場合
(活動量低い)

月 日()	主食「つ」	副菜「つ」	主菜「つ」	牛乳・乳製品「つ」	果物「つ」
料理					
朝食					
トースト1枚	1				
卵入りサラダ		1	1		
カフェオレ(牛乳コップ1/2杯)				1	
りんご1/2個					1



- 性別 男性 女性
- 現在、ご家族と同居していますか？一人暮らしですか？
※ まかない付きの寮生は「家族と同居」、自炊の寮生は「一人暮らし」に○を付けてください。
家族と同居 一人暮らし
- 「食事バランスガイド」を使ったことがありますか？
ある (いつ： 何回：) ない

◎ 3日間を振り返っての感想をお聞かせください。

食事バランスガイド実践・チェックシート

「食事バランスガイド」チェックシート

	月 日 ()	主食 「つ」	副菜 「つ」	主菜 「つ」	牛乳・ 乳製品 「つ」	果物 「つ」
	料理					
朝食						
昼食						
夕食						
間食・ 夜食						
合 計		主食合計 つ	副菜合計 つ	主菜合計 つ	牛乳・ 乳製品 合計 つ	果物合計 つ

1日目

(注) 間食・夜食欄は、「つ」として計算できるもの
(例：ヨーグルト、みかん、さつまいもなど) を記入し、「つ」として計算できないものは、菓子・嗜好飲料欄に記入してください。

●菓子・嗜好飲料●

DIARY



Don't FORGET!

自分の適量に合ったコマに合計の数「つ」をぬってみましょう！！

A



B



C

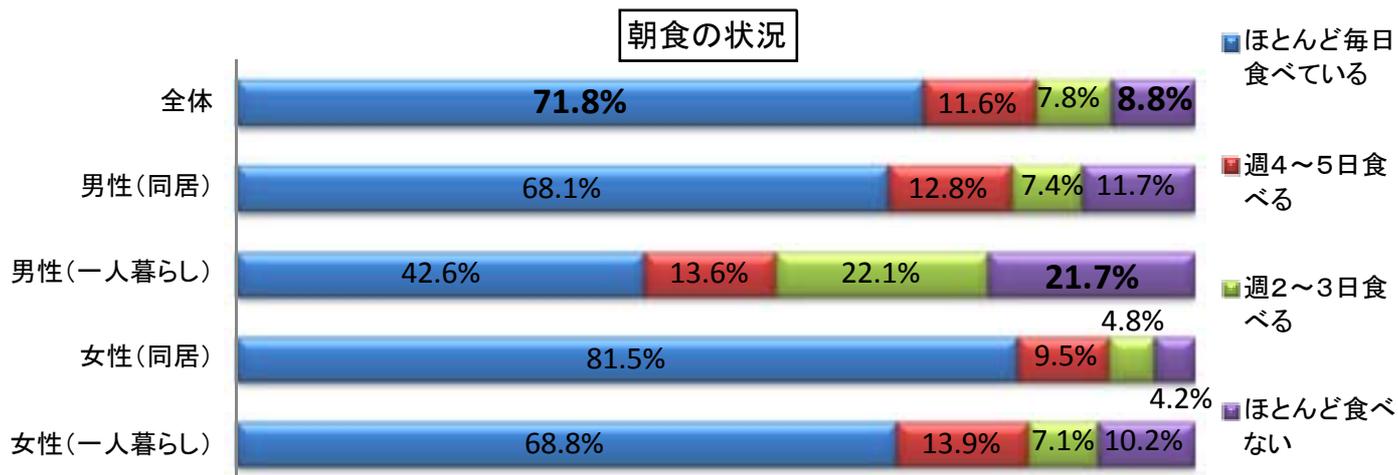


○食生活に関するアンケート調査結果の概要

問1 あなたは、普段朝食を食べますか？

朝食を「ほとんど毎日食べている」と答えた人の割合は、全体では71.8%、「ほとんど食べていない」は8.8%となっている。

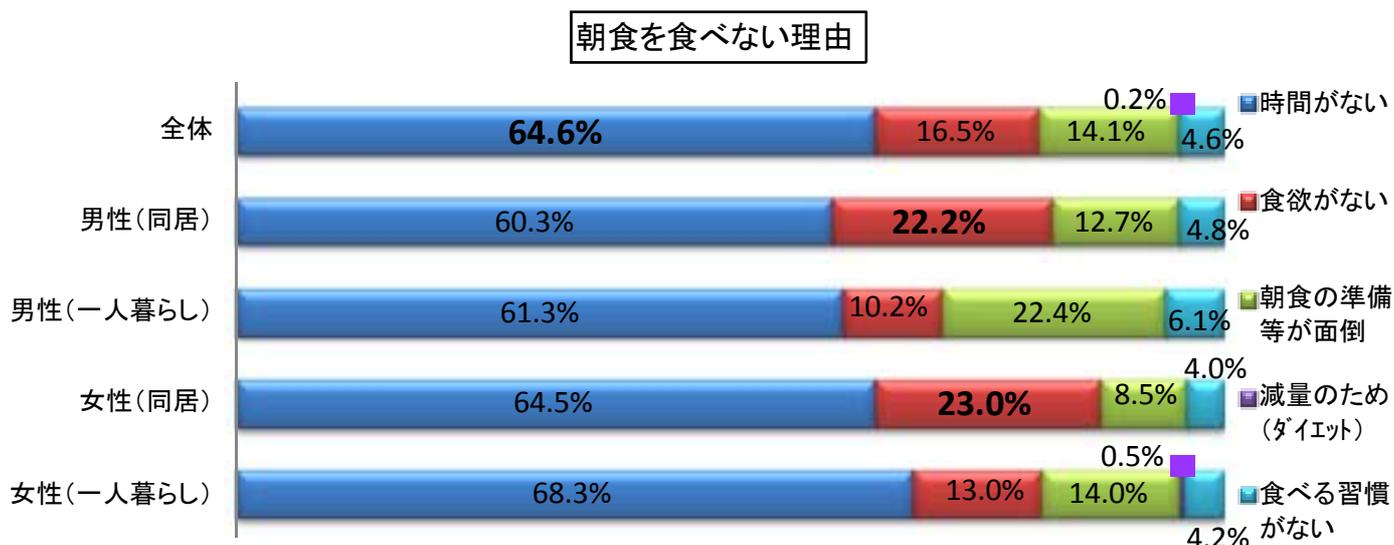
男性(一人暮らし)では、「ほとんど食べていない」と答えた人の割合が21.7%で、他の階層に比べて高い。



問2 朝食を食べない最も大きな理由は何ですか？

朝食を食べない理由として一番多いのは「時間がない」で、全体の64.6%となっている。

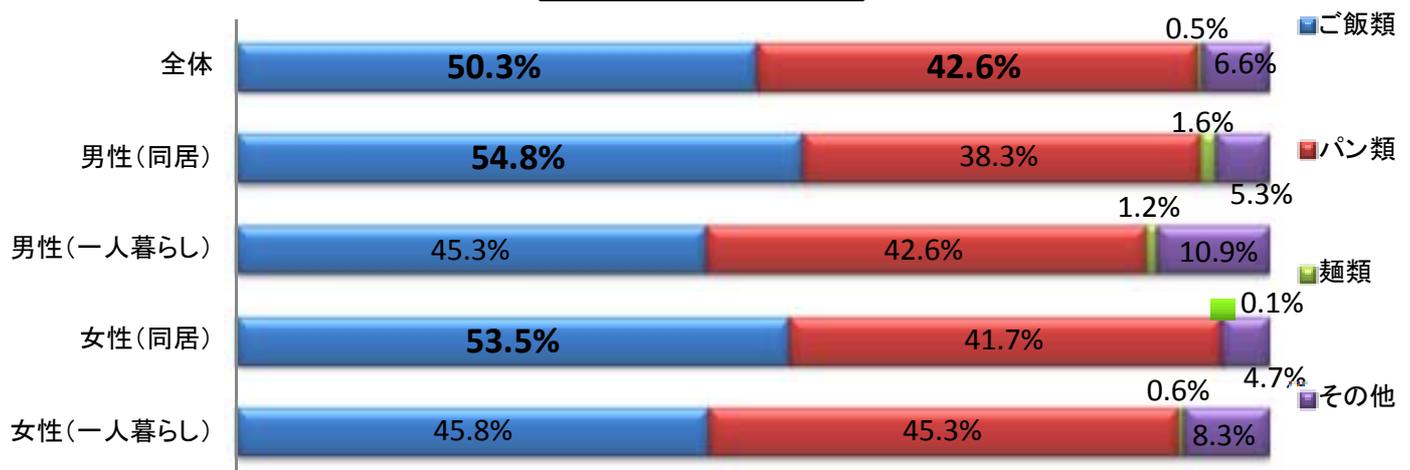
同居では、「食欲がない」と答えた人の割合が、一人暮らしに比べて高い。



問3 朝食で主に食べるものは何ですか？

朝食で主に食べるものは、全体ではご飯類と答えた人の割合が50.3%、パン類が42.6%となっている。同居では、一人暮らしに比べて、ご飯と答えた人の割合が高い。その他としては、シリアル類、ヨーグルト、果物(バナナを含む)の順であった。

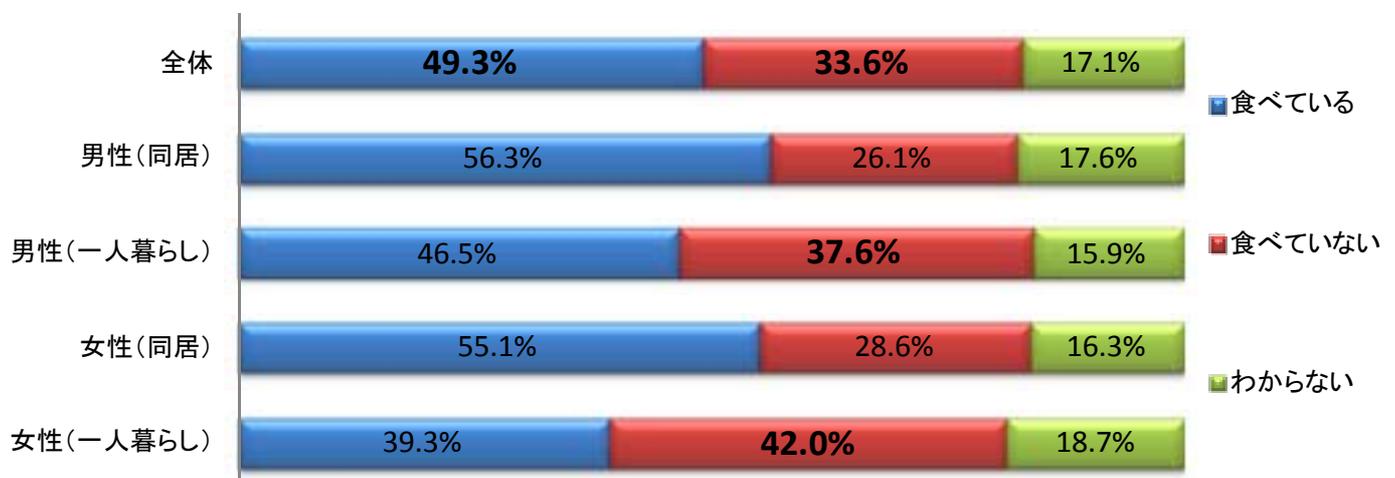
朝食で主に食べるもの



問4(1) 野菜を十分に食べていますか？

野菜を十分に「食べている」と答えた人の割合は、全体では49.3%、「食べていない」は33.6%となっている。一人暮らしでは、同居に比べて「食べていない」と答えた人の割合が高い。

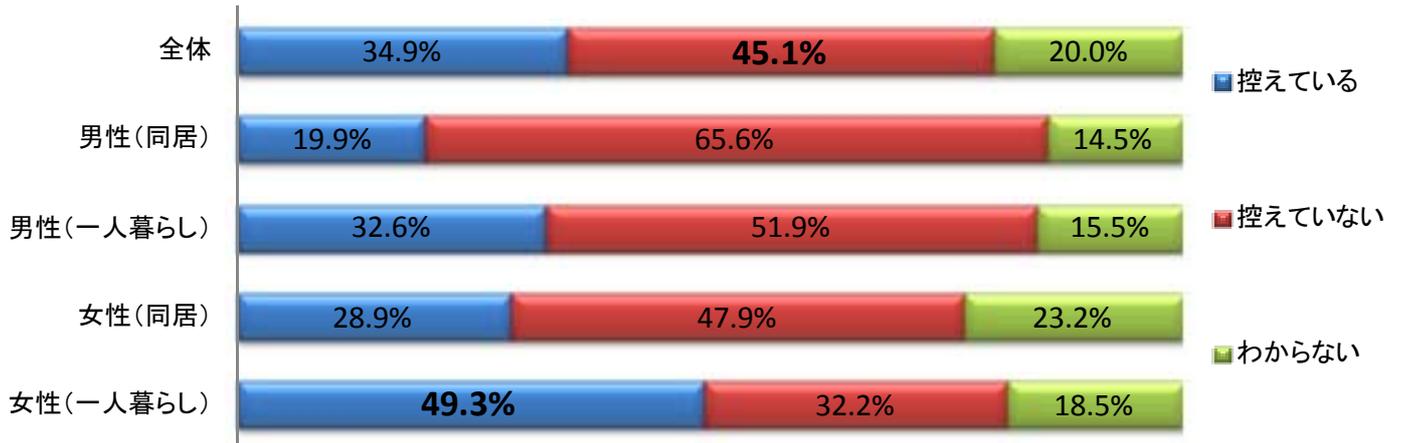
野菜は十分食べているか



問4(2) 脂質の多い食べ物は控えていますか？

脂質の多い食べ物を「控えていない」と答えた人の割合は、全体では45.1%となっている。
女性(一人暮らし)では、「控えている」と答えた人の割合は49.3%で、他の階層と比べ高い。

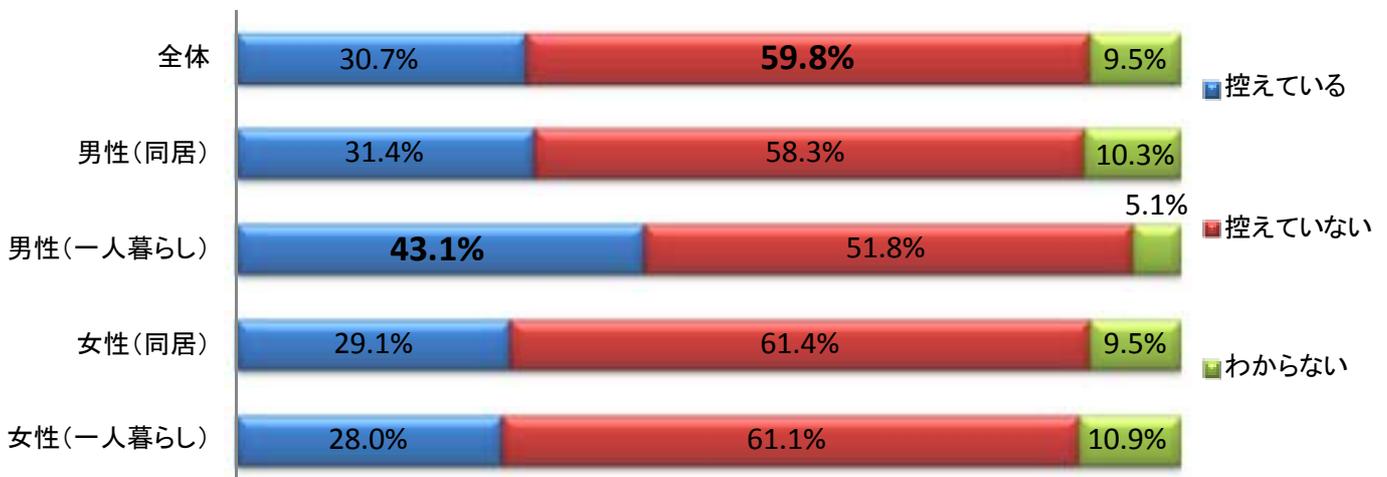
脂質を控えているか



問4(3) 間食(菓子や甘い飲み物)は控えていますか？

間食(菓子や甘い飲み物)は、「控えていない」と答えた人の割合が全体では59.8%となっている。
男性(一人暮らし)では、「控えている」と答えた人の割合は43.1%で他の階層に比べ高い。

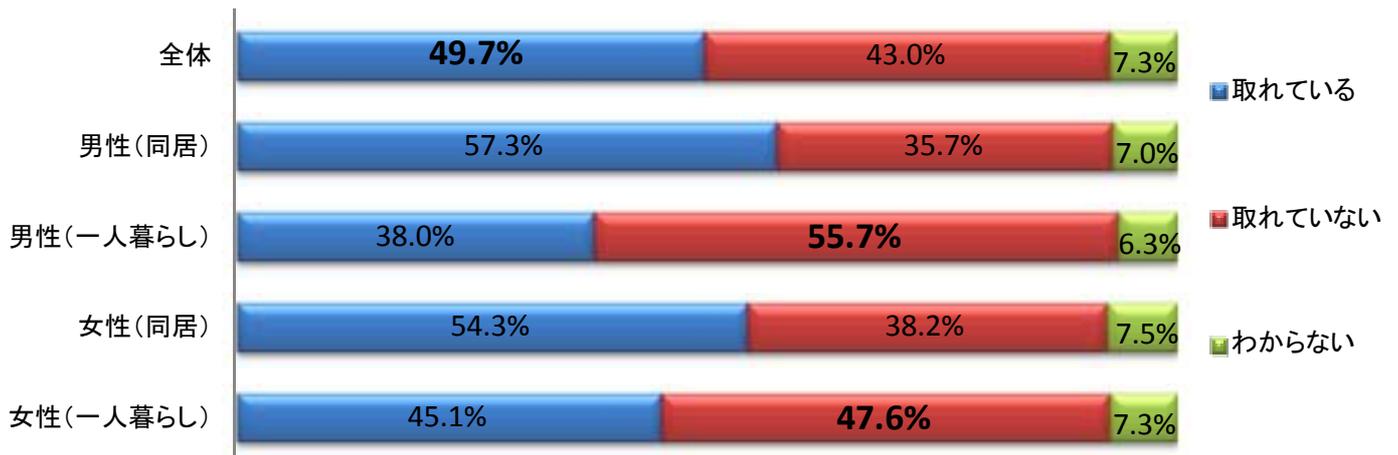
間食(菓子や嗜好飲料)を控えているか



問4(4) 食事時間は規則正しく取れていますか？

食事を規則正しく「取れている」と答えた人の割合は、全体では49.7%となっている。
一人暮らしでは、同居に比べ「取れていない」の割合が高い。

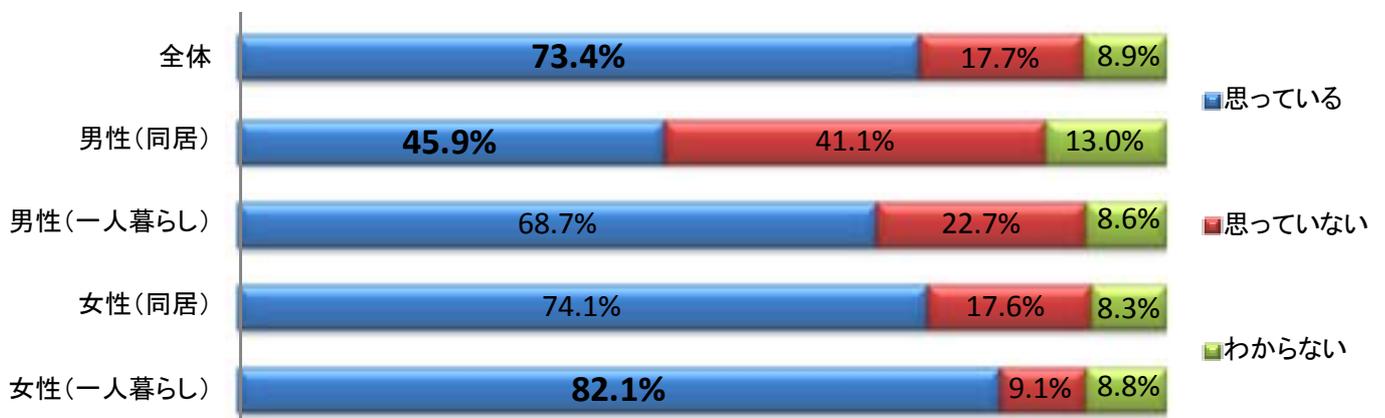
食事の時間を規則正しく取れているか



問4(5) 食生活を改善したいと思っていますか？

食生活を改善したいと「思っている」と答えた人の割合は、全体では73.4%となっている。
男性(同居)では「思っている」と答えた人が45.9%と低く、女性(一人暮らし)では82.1%と高い。

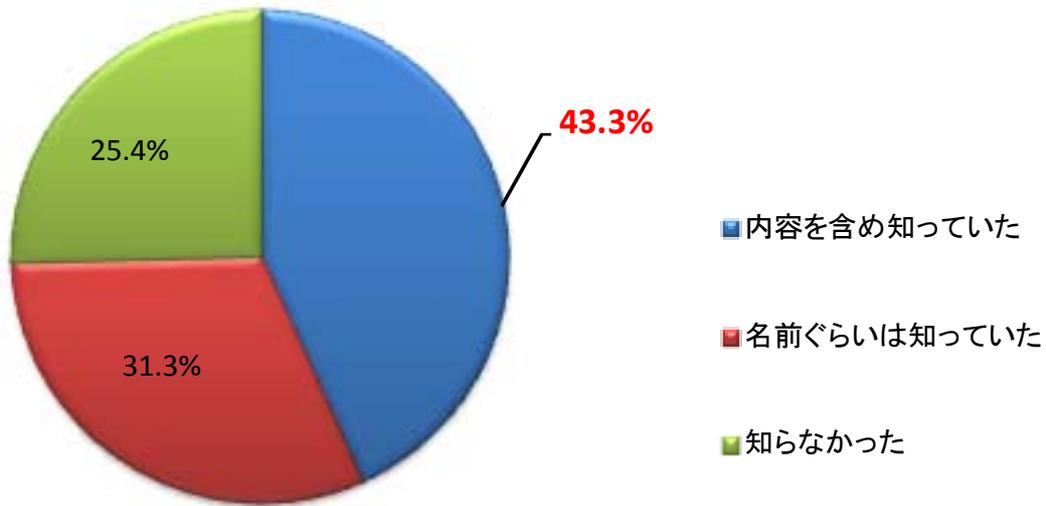
食生活を改善したいと思っているか



問5 「食事バランスガイド」を知っていますか？

「食事バランスガイド」の認知度は、「内容を含め知っていた」と答えた人が43.3%となっている。

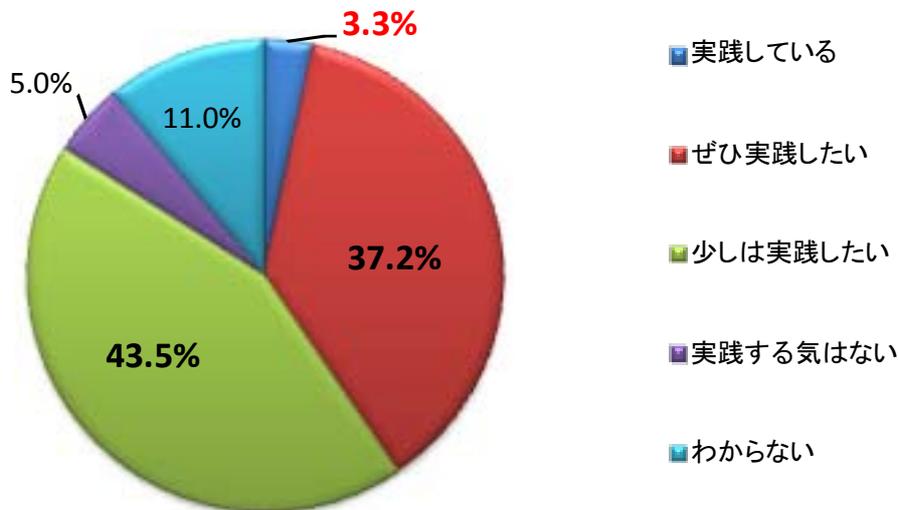
食事バランスガイドを知っているか



問6 「食事バランスガイド」を実践したいと思っていますか？

食事バランスガイドを「実践している」と答えた人は3.3%となっている。
「ぜひ実践したい」と「少しは実践したい」と答えた人を併せると80.7%となっている。

食事バランスガイドを実践したいか



食事バランスガイド・アンケート用紙

別添 2 (アンケート調査票)

調査用コード _____

平成 26 年度

食生活に関するアンケート

中国四国農政局では、6月の食育月間にあわせて、中国四国地域の大学生や短大生の方を対象に、食事の実態と「**食事バランスガイド**」の認知度に係る調査を行っています。ぜひ、アンケートの実施にご協力ください。

(1) あなたの性別はどちらですか？ ① 男性 ② 女性

(2) あなたは家族と同居していますか？

① 家族と同居している

② 一人暮らし

※ まかない付きの寮生は「家族と同居」、自炊の寮生は「一人暮らし」に○を付けて下さい。

あてはまる答えを一つ選んで、数字に○をつけてください。

あなたの普段の食事についてお伺いします。

問 1. あなたは、普段朝食を食べますか？

① ほとんど毎日食べる

② 週 4～5 日食べる

③ 週 2～3 日食べる

④ ほとんど食べない

問 2. 問 1 で ②、③、④ を選んだ方で、朝食を食べない最も大きな理由は何ですか？

① 時間がない (少しでも寝ていたい)

② 食欲がない

③ 朝食の準備等が面倒

④ 減量(ダイエット)のため

⑤ 食べる習慣がない

問 3. 朝食で主に食べるものは何ですか？

① ご飯類

② パン類

③ 麺類

④ その他 (具体的に: _____)

問 4. あなたの普段の食事を思い出してお答えください。

(1) 野菜は十分に食べていますか？

① 食べている

② 食べていない

③ わからない

(2) 脂質の多い食べ物(揚げ物など)は控えていますか？

① 控えている

② 控えていない

③ わからない

食事バランスガイド・アンケート用紙

(3) 間食(菓子や甘い飲み物)は控えていますか?

- ① 控えている ② 控えていない ③ わからない

(4) 食事の時間は規則正しく取れていますか?

- ① 取れている ② 取れていない ③ わからない

(5) 食生活を改善したいと思っておりますか?

- ① 思っている ② 思わない ③ わからない

食事バランスガイドについてお伺いします。

問5. 「食事バランスガイド」を知っていますか?

- ① 内容を含めて知っていた
② 名前ぐらいは知っていた
③ 知らなかった

問6. 「食事バランスガイド」を実践したいと思っておりますか?

- ① 実践している
② ぜひ実践したい
③ 少しは実践したい
④ 実践する気はない
⑤ わからない

以上で質問は終わりです。ご協力ありがとうございました。

問い合わせ先

名 称 : _____

担当者名 : _____

TEL : _____ FAX : _____

実践参加学生の感想



- ・「食事バランスガイド」は「いくつ」という書き方なので、とても書きやすい。イラストを塗るので、バランスがとれていることが一目で分かった。チェックをしていたので、もう少しこれを食べようという意識ができた。
(女性・同居)
- ・1日目で、普段の自分は、「栄養バランス」を考えずに好きな物ばかり食べていたことが分かった。でも、3日目は「栄養バランス」を意識して食べると、バランスよく摂れた。これからもバランスよく食べていきたい。(女性・同居)
- ・意外と適量とれていることが分かった。母はきちんとバランスを考えて献立を立てて料理しているんだなあと感じた。(女性・同居)
- ・「食事バランスガイド」をしていつもより少し栄養面に気をつけるようになった。自分は結構食べていると思ったが、記入してみると少なかった。(女性・同居)
- ・「朝食」を食べない日が多いので食事が偏っている。毎日3食ずつ食べるころから心がけたい。
(女性・同居)
- ・3日間を振り返って、昨日食べた物を思い出せなかったりするほど食への関心が低いと改めて思いました。これからはバランスを考えて食事を楽しみたいです。(女性・同居)
- ・夕食はいつも自分が作るの、足りないものと考えて献立を作ったりした。私自身はもちろん、家族のバランスを考える上で、とても献立を作りやすかった。今後も、「食事バランスガイド」を見て、献立を考えたいと思う。(女性・同居)
- ・自分がどんなものを、どれだけ食べているか分かった。適量だったものや不足しているものも分かって、「牛乳・乳製品」と「果物」は常に不足していた。このことから毎日「果物」を食べるようにしている。
(女性・一人暮らし)
- ・すごく栄養の摂れていないバランスの悪い食事、1人暮らしを始めて肌荒れがすごくする理由がよく分かった。(女性・一人暮らし)

担当者より

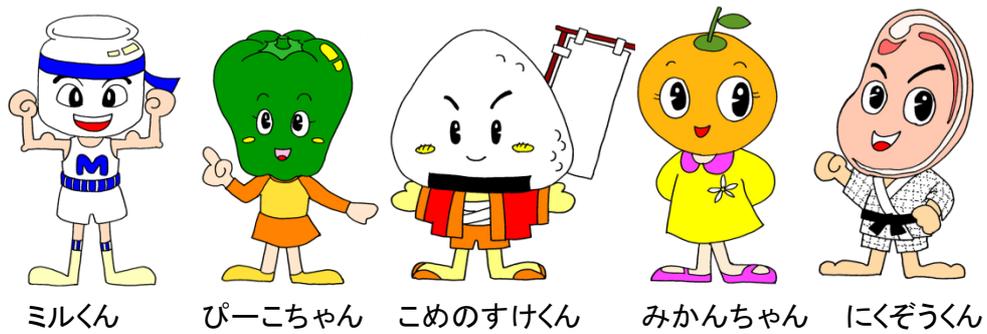
食事バランスガイドの実践及び食に関するアンケートに、ご協力いただきました学生の皆さん、学校関係者の方々に厚く御礼申し上げます。

学生の皆さんは、食事バランスガイドを使用して、ご自分の食生活を振り返ってみていかがでしたか。今回の実践結果では、コマが回った人は一人もいませんでした。集計結果と、ご自分の結果を比較してみてください。3食バランスよく食べるのは、意識しないと難しいですね。

お母さんの献立や、給食、寮食のバランスの良さに気付いた等の感想は、食事バランスガイド実践の成果の一つだと嬉しく思っています。

アンケートでは、3%の人が「食事バランスガイド」を実践されており、80%以上の人が「食事バランスガイド」を実践したい、少しは実践したいと回答されています。

これを機会に食生活に関心を持って、楽しみながら3食バランスのよい食事をしていただければ幸いです。



中国四国農政局 消費生活課 食育キャラクター