

平成25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5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

正しい食生活に関する意識の啓発のきっかけづくりを目的に、中国四国管内の大学等の学生に対して、食事バランスガイドの実践とともに、食生活に関するアンケート調査を行い、実践後の意識変化を把握するため、時期をおいて再度、実践とアンケートの実施をした。

2 実施期間

食事バランスガイドの実践(1回目) :平成25年5月～10月の任意の3日間
 " (2回目) :平成25年10月～11月の任意の3日間
 食生活アンケート調査(1回目) :平成25年5月～10月の任意の3日間
 " (2回目) :平成25年10月～11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・看護学校の学生
 協力校:32校

鳥取大学、鳥取短期大学、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、吉備国際短期大学、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、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、徳島文理大学校、高松大学・高松短期大学、香川短期大学、松山東雲短期大学、高知県立大学、高知学園短期大学、高知大学、ほか2大学

食事バランスガイド実践協力者(総計) 延べ2,875名

		計	家族と同居	一人暮らし
1回目	男性	368	119	249
	女性	1,636	963	673
	計	2,004	1,082	922
2回目	男性	40	19	21
	女性	831	530	301
	計	871	549	322

食生活に関するアンケート調査協力者(総計) 延べ2,298名

		計	家族と同居	一人暮らし
1回目	男性	127	44	83
	女性	1,204	749	455
	計	1,331	793	538
2回目	男性	40	19	21
	女性	927	591	336
	計	967	610	357

食事バランスガイド実践協力者(比較対象者) 1回目1,076名 2回目871名

		計	家族と同居	一人暮らし
1回目	男性	47	22	25
	女性	1,029	676	353
	計	1,076	698	378
2回目	男性	40	19	21
	女性	831	530	301
	計	871	549	322

4 調査方法

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、記録用紙を回収した。

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、記入後回収した。

実践・アンケート調査後の意識変化

上記に協力いただいた大学等の中で、1回目の実践・調査後の食生活の変化について把握するため、さらに協力いただいた大学等について、2回目の と の実践と調査を行った。

5 集計方法

食事バランスガイドの実践

参加校全ての実践について各回毎に集計。

なお、2回とも、協力いただいた学生分については、比較集計を行った。

食生活アンケート調査

参加校全てのアンケートについて各回毎に集計。

(食事バランスガイドの実践を伴わないアンケートのみの参加校を含む。)



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 —

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、一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、自分の一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

【ポイント】

1日の適量は、必要なエネルギー量で決まります。エネルギー量は年齢、性別、活動量によって異なりますが、
 20才前後の男性であれば、2200kcal±200kcal（運動をやっている場合は2400kcal～3000kcal）
 女性であれば、1400kcal～2000kcal（運動をやっている場合は2200kcal±200kcal）

です。このエネルギー量に見合った1日の食事の適量は、

20才前後の男性であれば、主食 5～7つ、副菜 5～6つ、主菜 3～5つ、牛乳乳製品 2つ、果物 2つ です。
 （運動をやっている場合は、 " 6～8つ、 " 6～8つ、 " 4～6つ、 " 2～3つ、 " 2～3つ）

女性であれば、主食 4～5つ、副菜 5～6つ、主菜 3～4つ、牛乳乳製品 2つ、果物 2つ です。

（運動をやっている場合は、 " 5～7つ、 " 5～6つ、 " 3～5つ、 " 2つ、 " 2つ）

自分の体重、活動量などから、「主食6つ、副菜5つ」など適量を決めて、BMI値（「食事バランスガイド解説編」3頁参照）を見ながら微調整していくこともできますが、今回の実践は、3日間と短期間ですので、この範囲におさまるようにこころがけましょう。

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！

(1) 性別

男性 女性

(2) 現在、ご家族と同居していますか？一人暮らしですか？

家族と同居 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。

3日間を振り返っての感想をお聞かせ下さい。

問い合わせ先

名称:

担当者名:

TEL:

FAX:

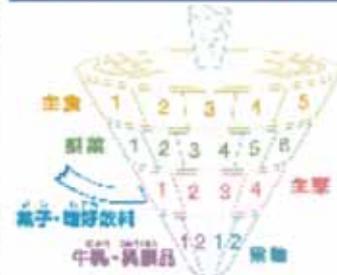
食事バランスガイド実践・チェックシート(1・2回目共通)

1日目(6月分) (別添2、チェックシート1)
「食事バランスガイド」チェックシート

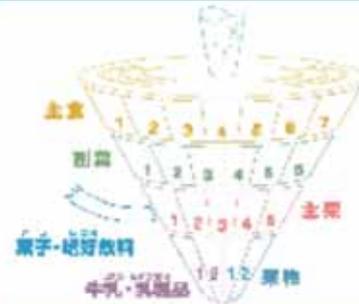
	月 日 ()	主食 「つ」	副菜 「つ」	主菜 「つ」	牛乳・ 乳製品 「つ」	果物 「つ」
	料理					
朝食						
昼食						
夕食						
間食・ 夜食						
合 計		主食合計	副菜合計	主菜合計	牛乳・ 乳製品 合計	果物合計
		?	?	?	?	?

自分の適量に合ったコマを選んで
合計の数「つ」をぬってみましょう。

摂取エネルギー1,400~2,000kcalの場合



摂取エネルギー2,200±200kcalの場合



摂取エネルギー2,400~3,000kcalの場合



記入例

男性の場合
(活動量低い)
摂取エネルギー
2,000~2,400kcalの
場合

月 日 ()	主食 「つ」	副菜 「つ」	主菜 「つ」	牛乳・ 乳製品 「つ」	果物 「つ」
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

朝食

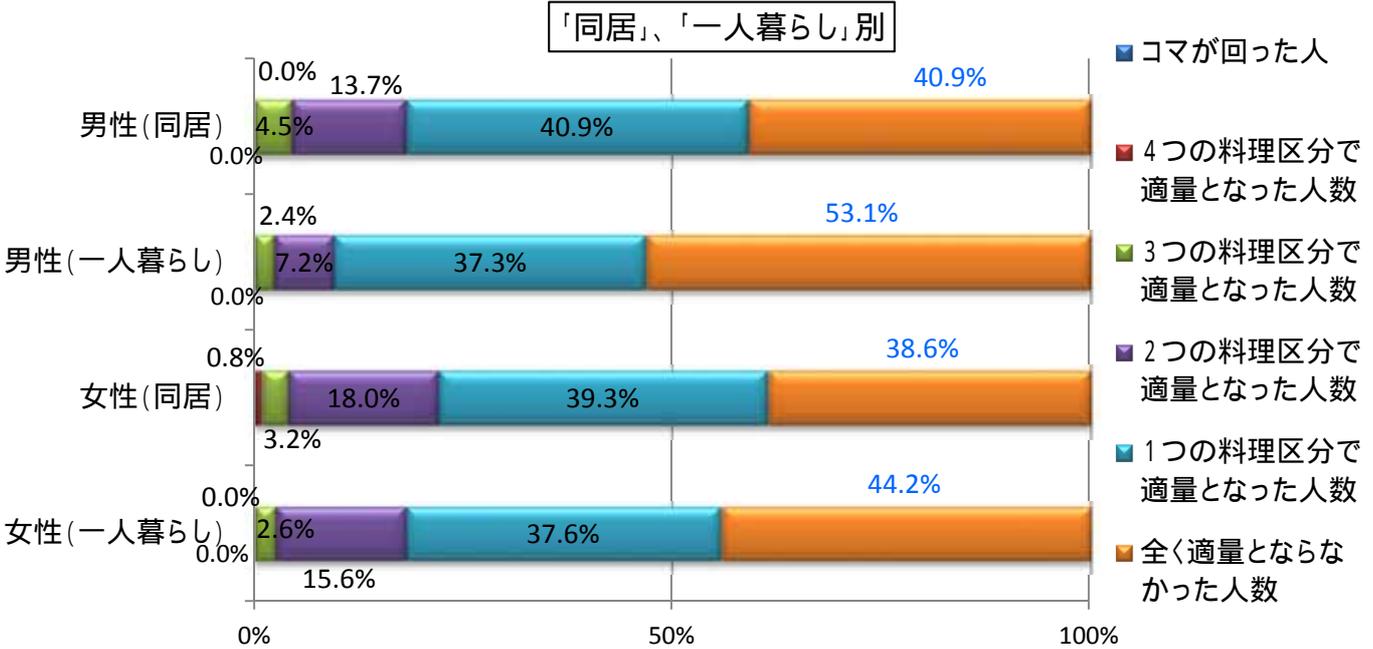
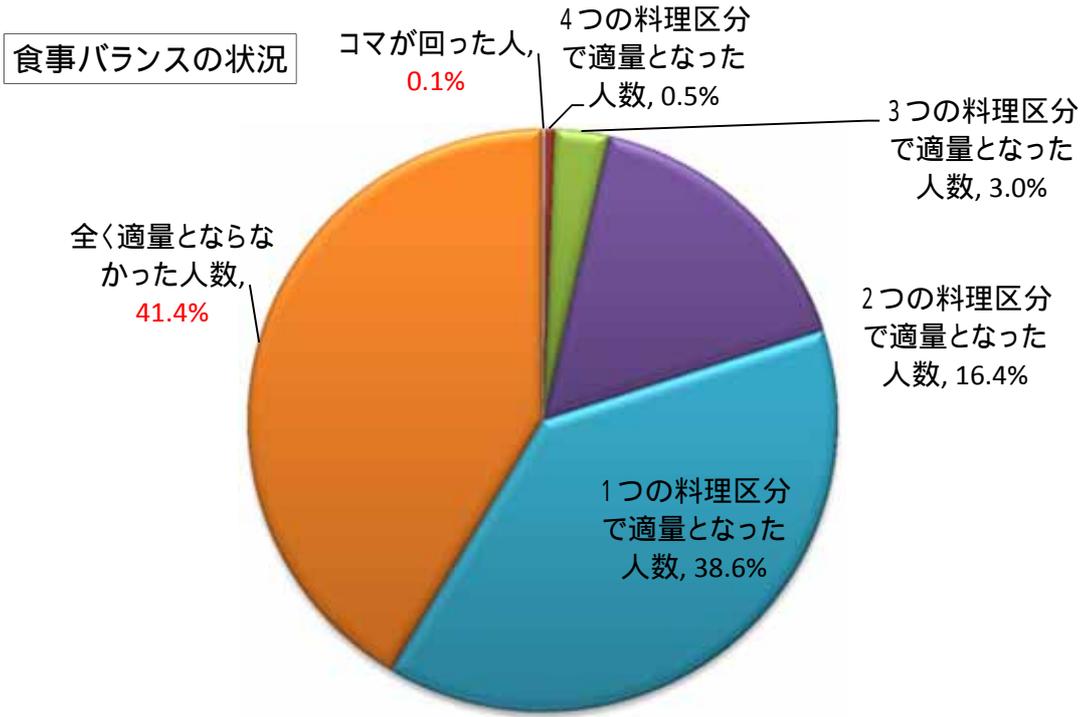
今日食べた菓子・嗜好飲料などを記入してください。

(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)を記入して下さい。
「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下さい。

「食事バランスガイド」実践結果の概要[1回目]

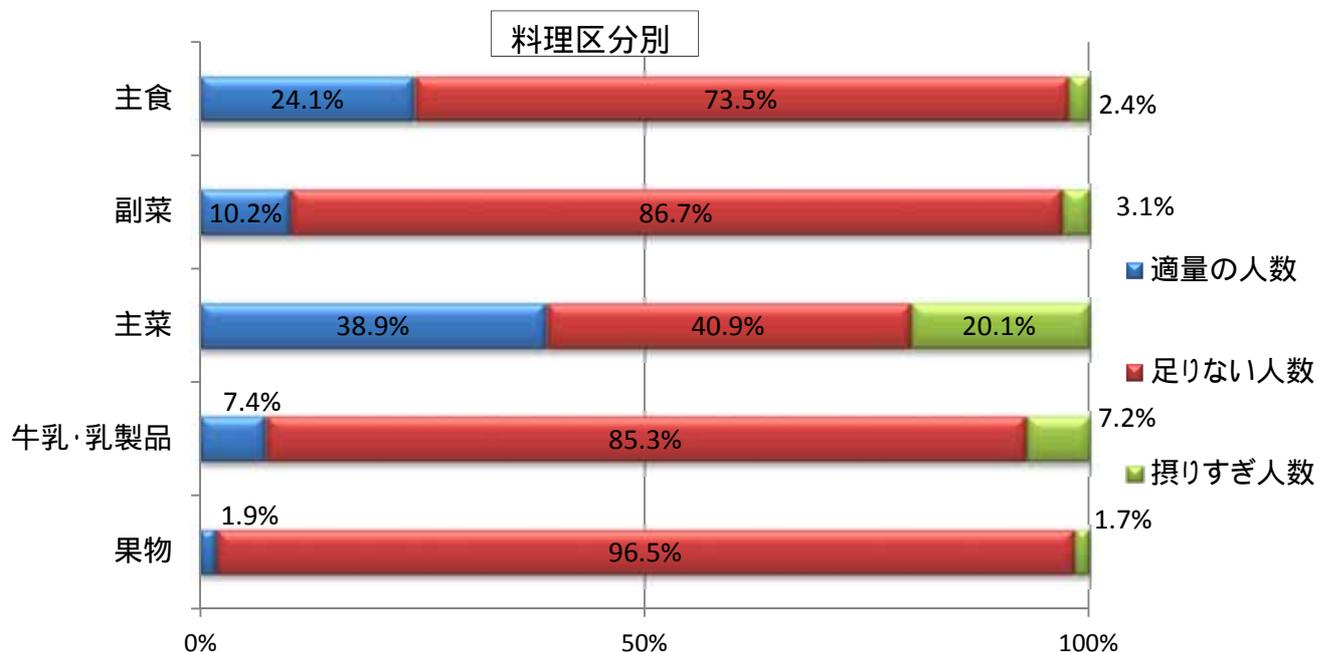
1 食事バランスの状況

バランスよく食事をとってコマが回った人は1名(0.1%)内訳は、女性(同居)1名であった。
 どの料理区分(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)も全く適量とならなかった人は41.4%。
 これを男女別、同居・一人暮らし別に割合をみると、男性(同居) 40.9%、男性(一人暮らし) 53.1%、
 女性(同居)38.6%、女性(一人暮らし) 44.2%であった。



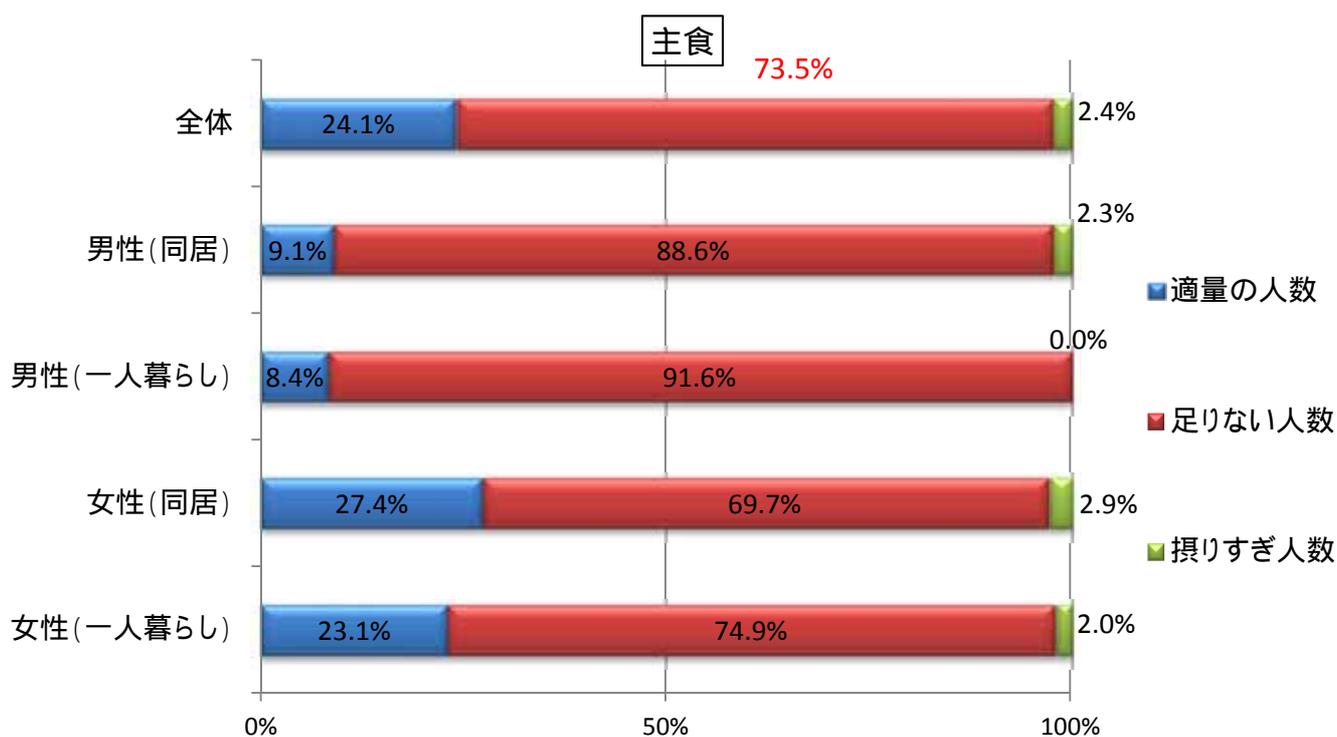
2 料理区分別の摂取状況

いずれの料理区分も不足している人の割合が多いが、主菜については適量の人割合が比較的高い。



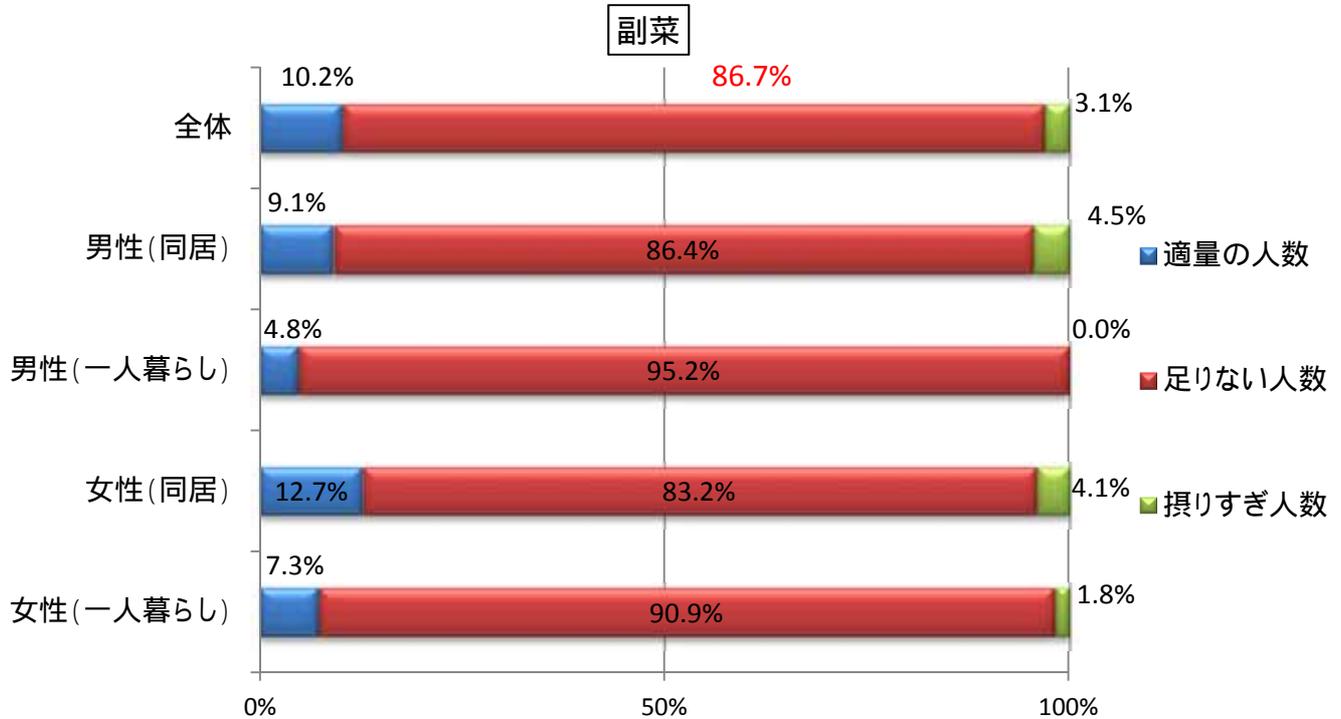
3 「主食」の摂取状況

「主食」は、足りない人が全体の73.5%となっており、男女別に見ると男性の方が不足している割合が高い。



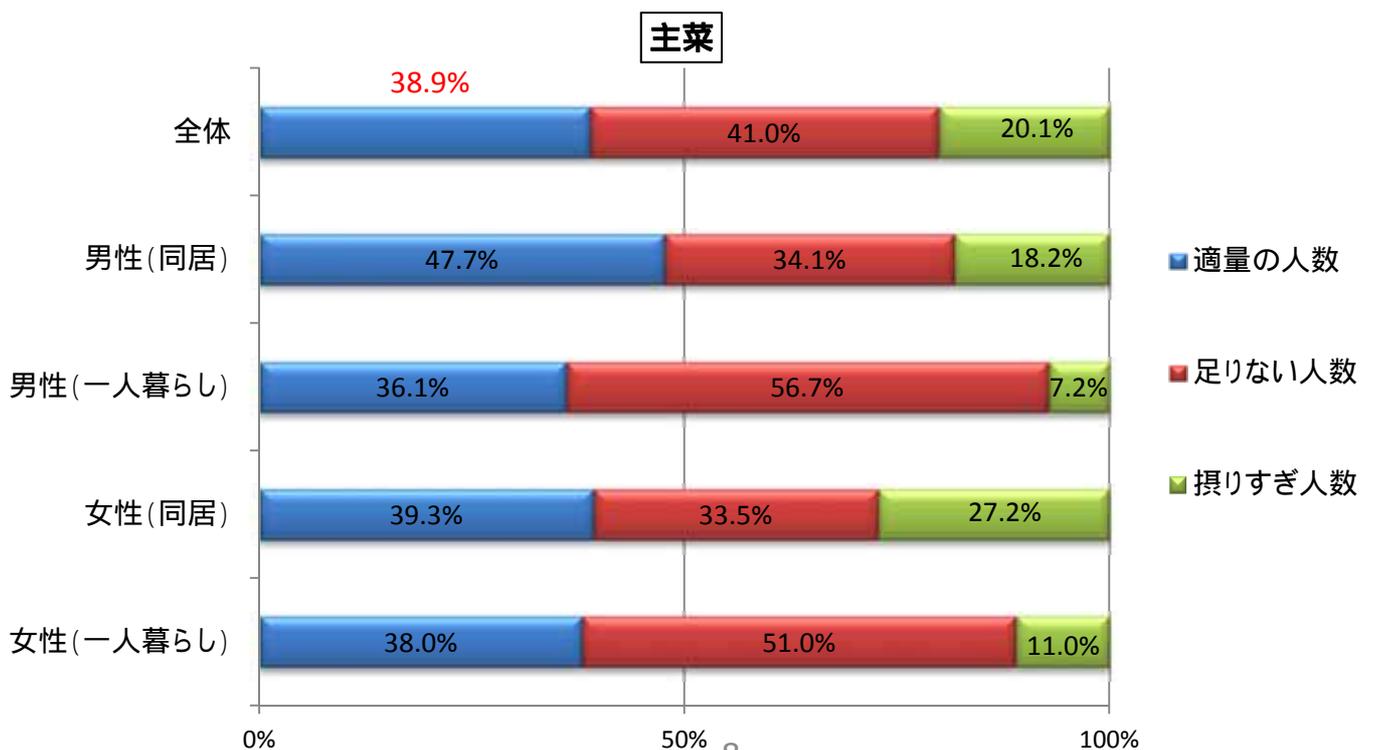
4 「副菜」の摂取状況

「副菜」は、足りない人が全体で86.7%で、いずれの階層でも不足している。



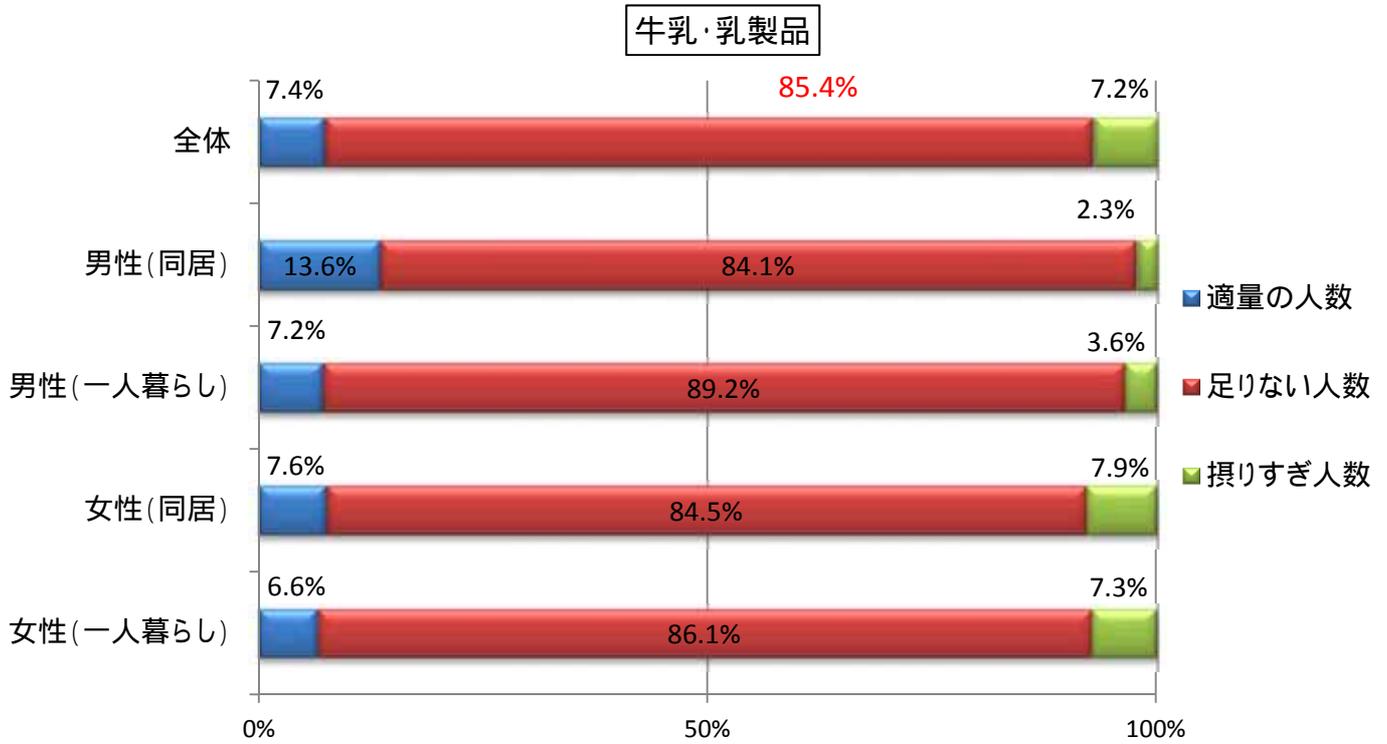
5 「主菜」の摂取状況

「主菜」は、適量であった人が38.9%で、男性の同居では約半数の人が適量であった。



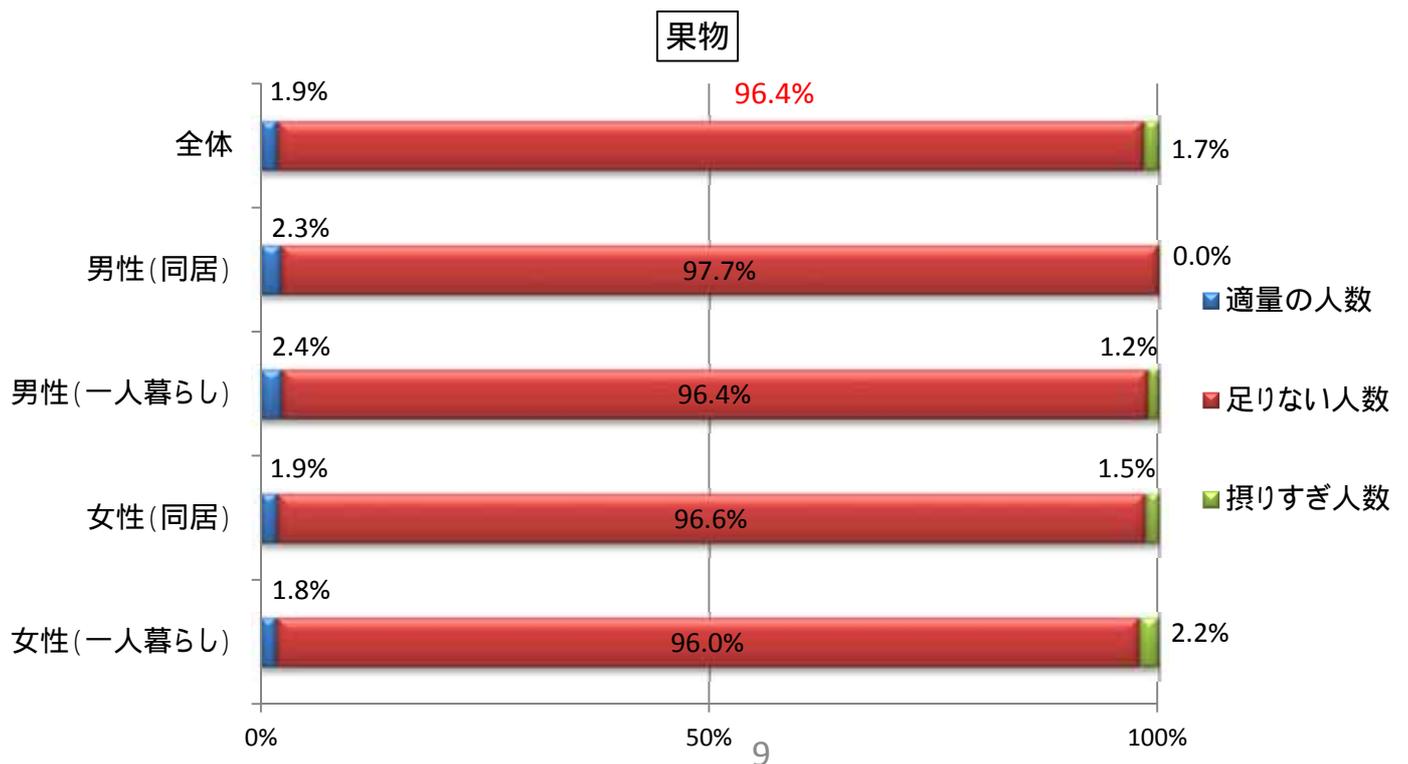
6 「牛乳・乳製品」の摂取状況

「牛乳・乳製品」は、足りない人が多く85.4%で、いずれの階層でも不足している。



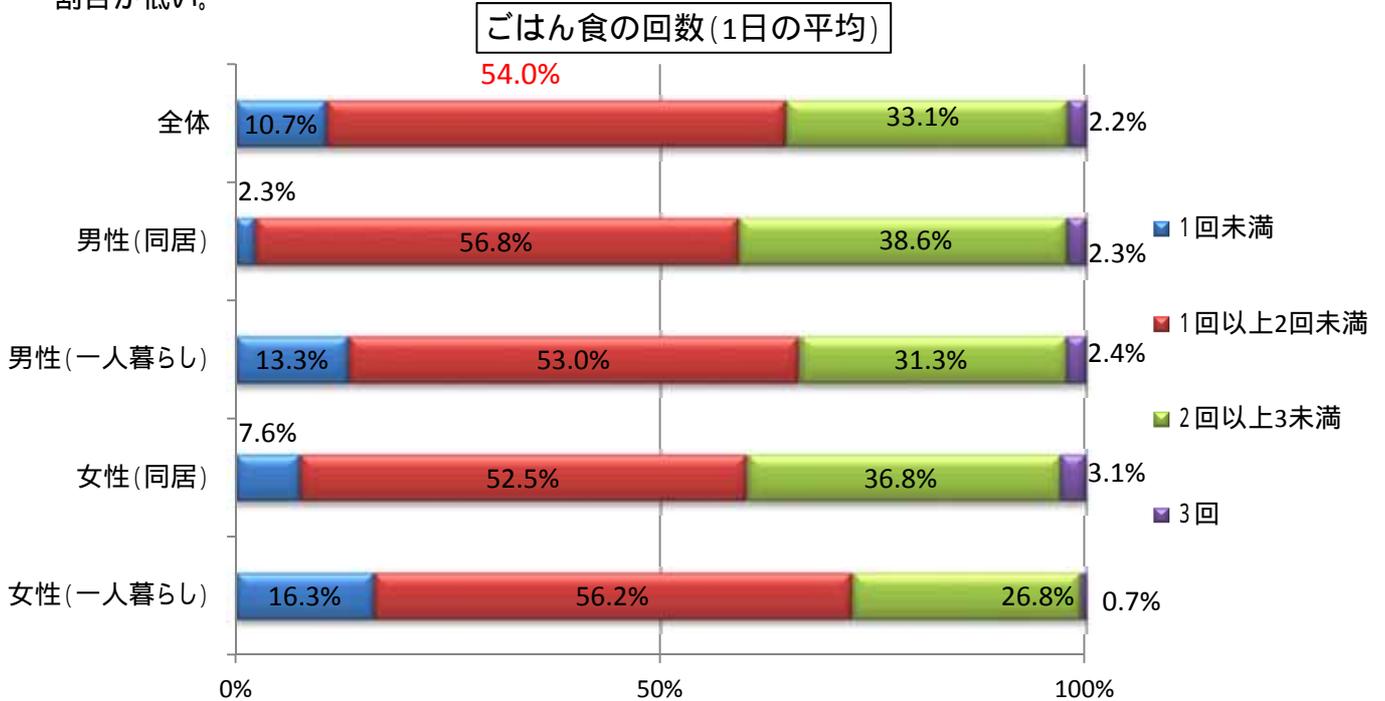
7 「果物」の摂取状況

「果物」は、足りない人が96.4%と非常に高い。



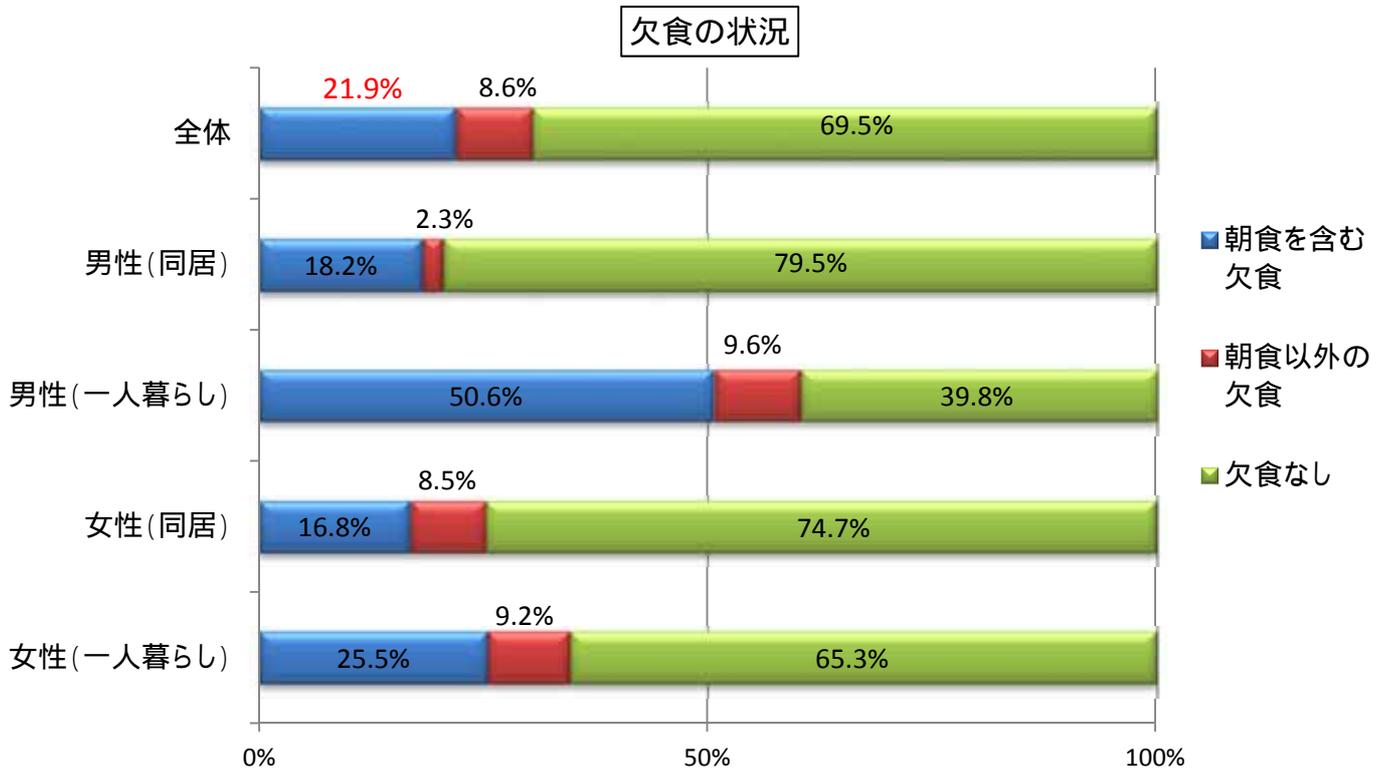
8 ごはん食の回数

1日のごはん食の回数は、1回以上2回未満が54.0%と最も高くなっている。男性の同居は1回未満の割合が低い。



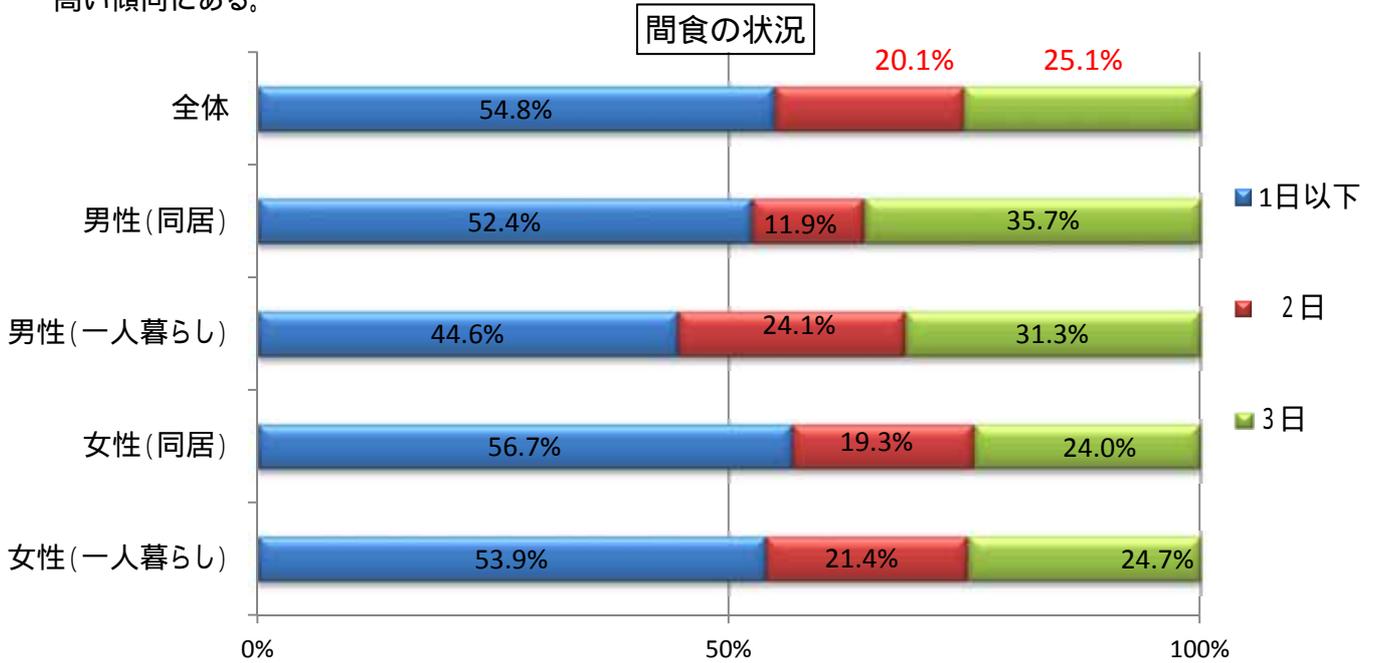
9 欠食の状況

朝食を含む欠食は全体では21.9%であった。男女とも特に一人暮らしの欠食率が高い。



10 間食の状況

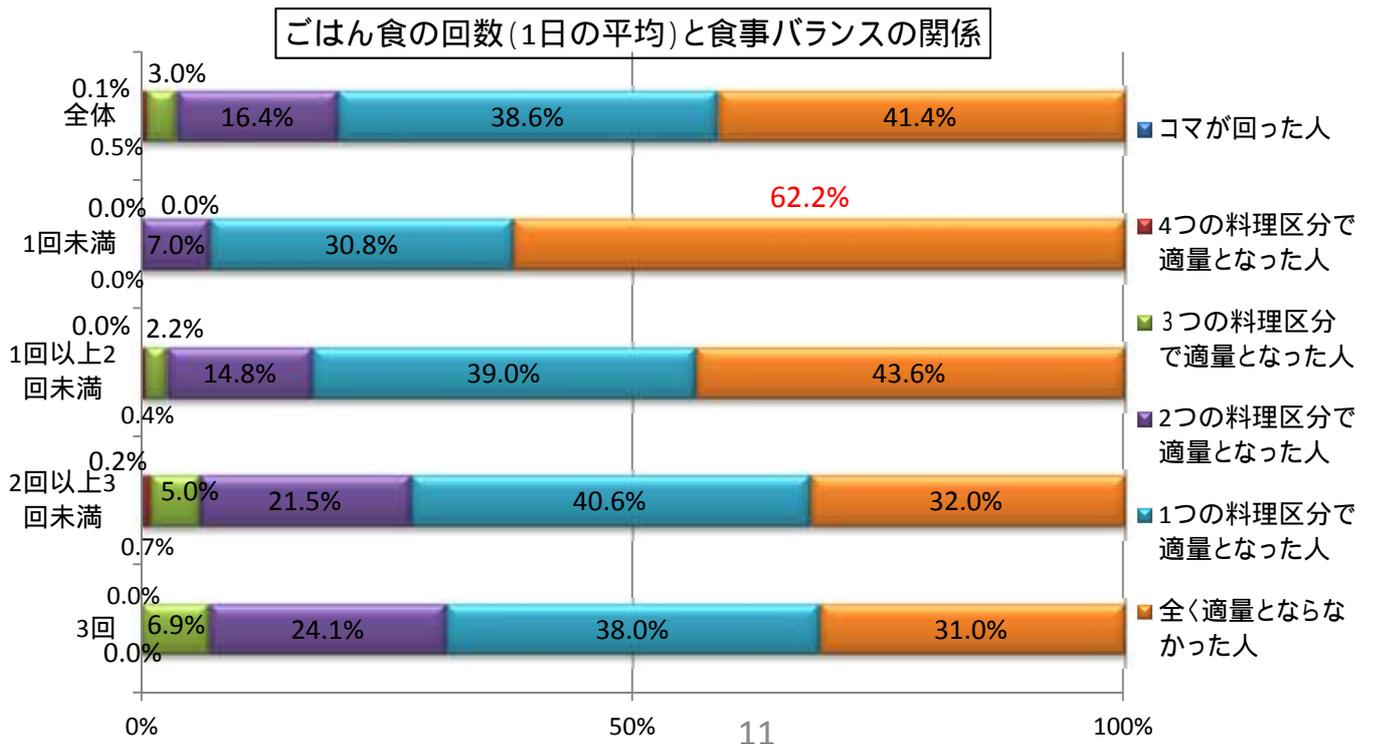
3日間の、間食について2日・3日を合計すると全体の45.2%であった。男性一人暮らしの間食の割合が高い傾向にある。



11 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、バランスよく食事がとれコマが回った人は全体では0.1%であった。1日のごはん食が1回未満だった人では、どの料理区分も全く適量とならなかった人が62.2%であった。

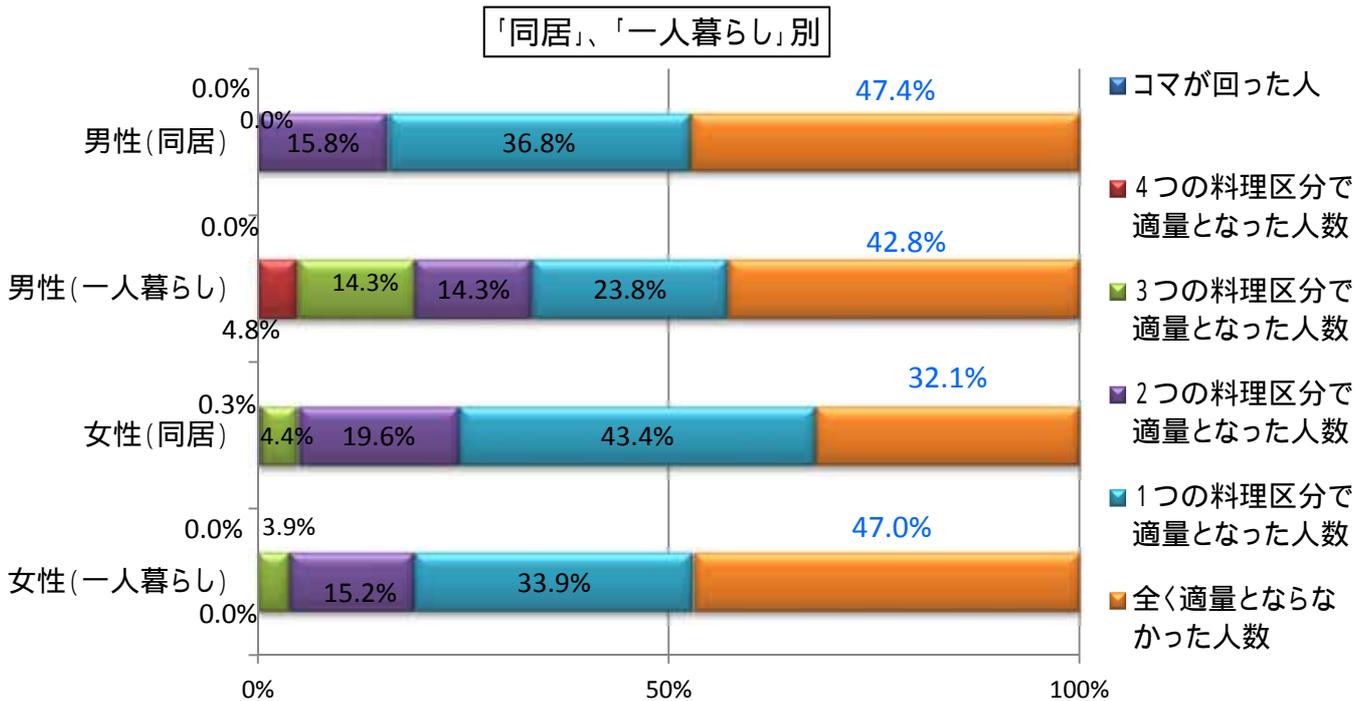
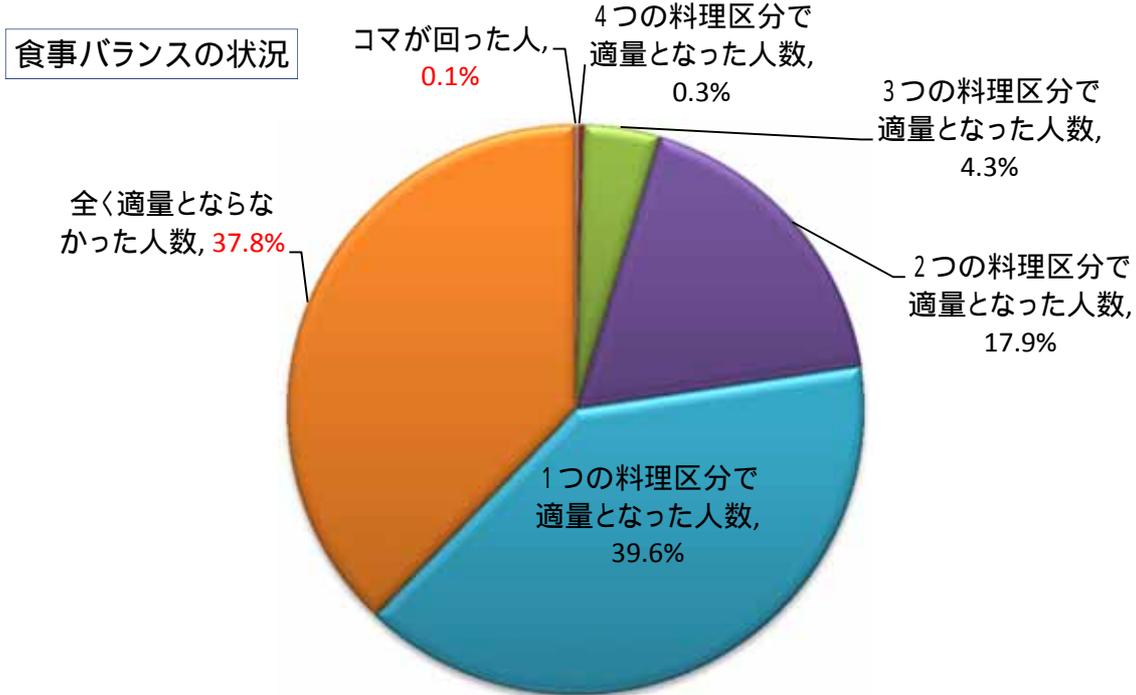
今回の調査では、1日のごはん食の回数が多いほど、食事バランスが良い傾向となっている。



「食事バランスガイド」実践結果の概要[2回目]

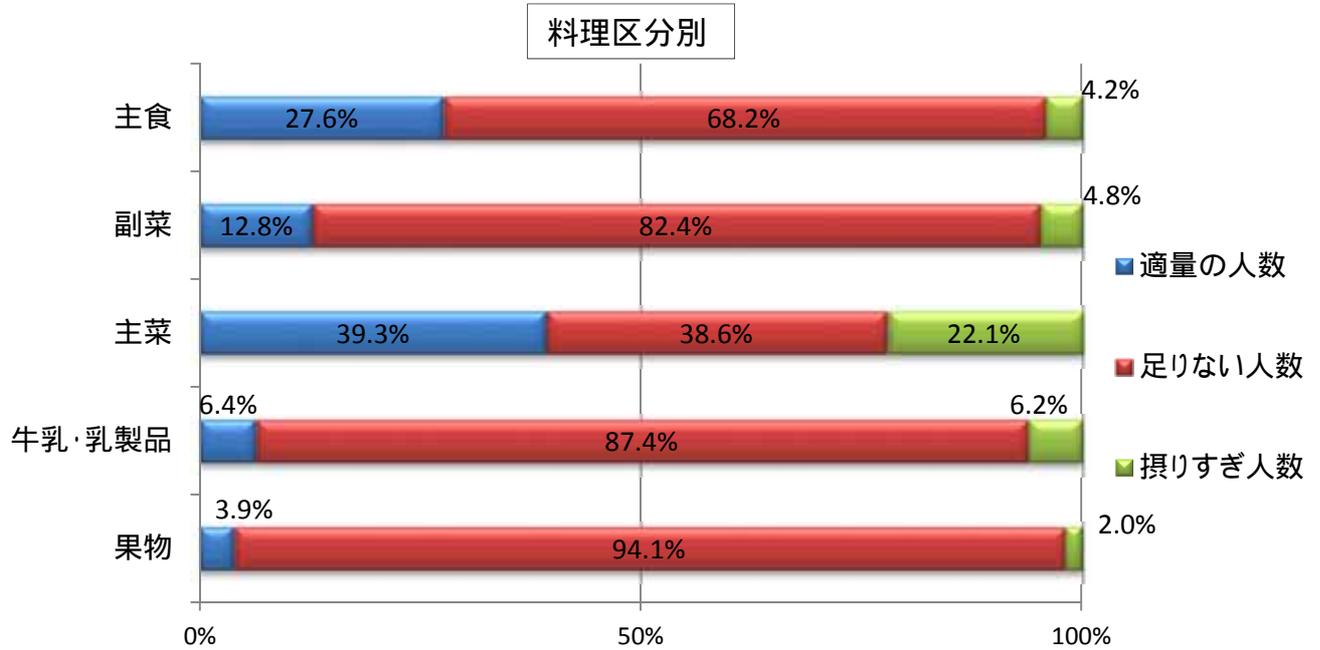
1 食事バランスの状況

バランスよく食事をとってコマが回った人は1名(0.1%)内訳は、女性(同居)1名であった。
 どの料理区分(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)も全く適量とならなかった人は37.8%。
 これを男女別・同居・一人暮らし別に割合を見ると、男性(同居) 47.4%、男性(一人暮らし)42.8%、
 女性(同居) 32.1%、女性(一人暮らし) 47.0%であった。



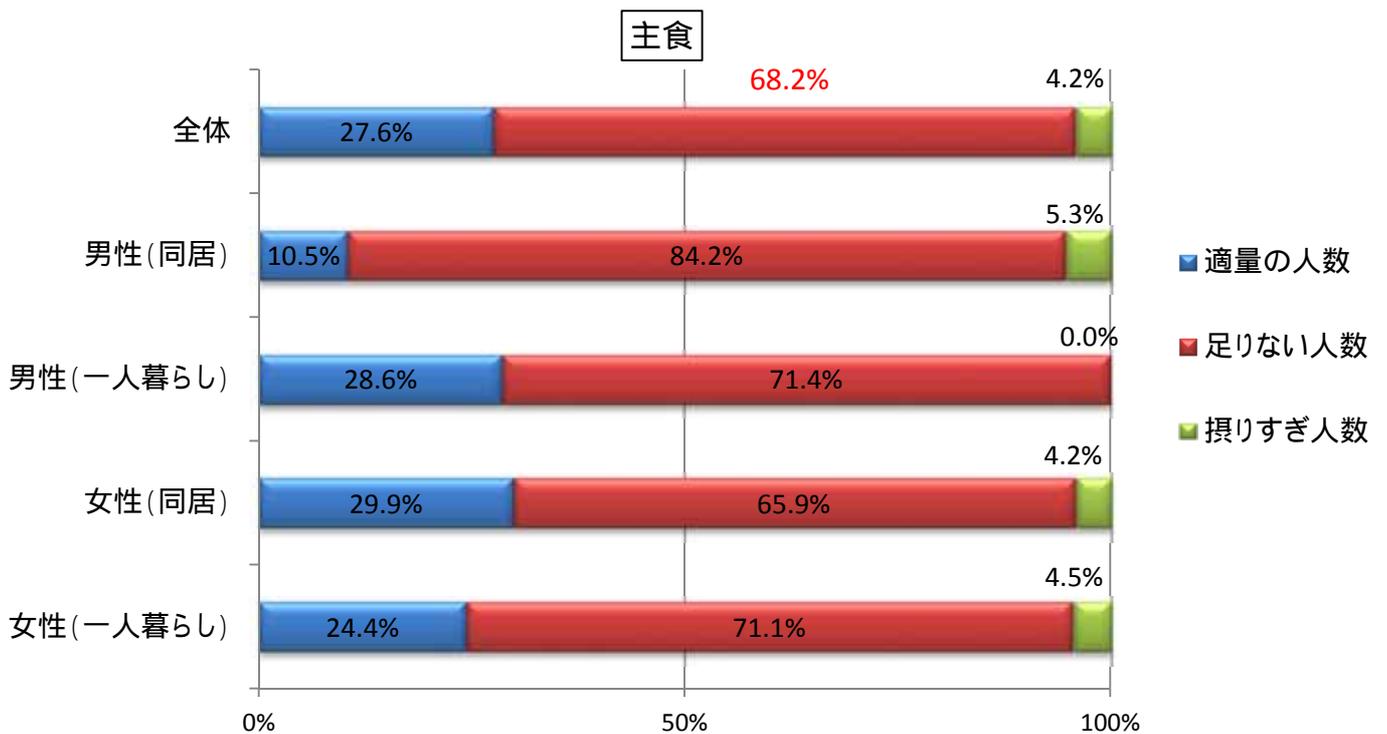
2 料理区分別の摂取状況

「主菜」以外の料理区分で、適量に対して足りない傾向が大きい。



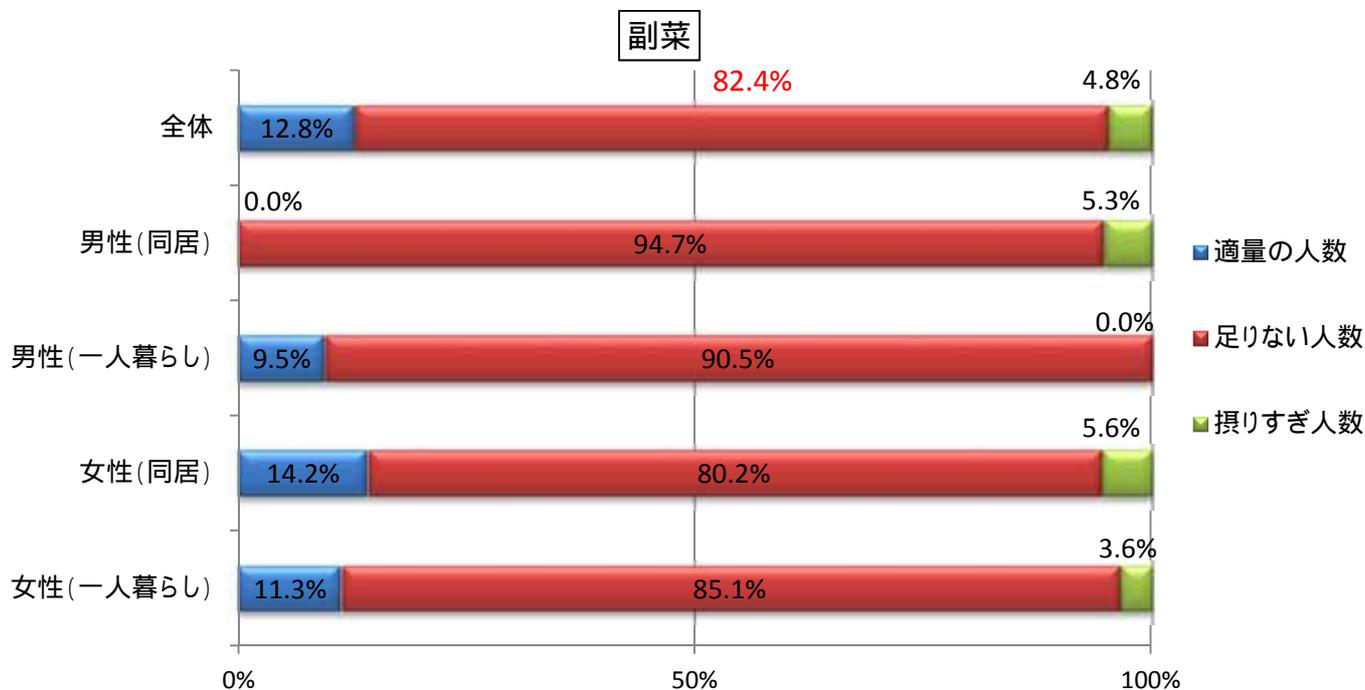
3 「主食」の摂取状況

「主食」は、足りない人が全体の68.2%で、全体的に適量に対して足りない傾向にある。



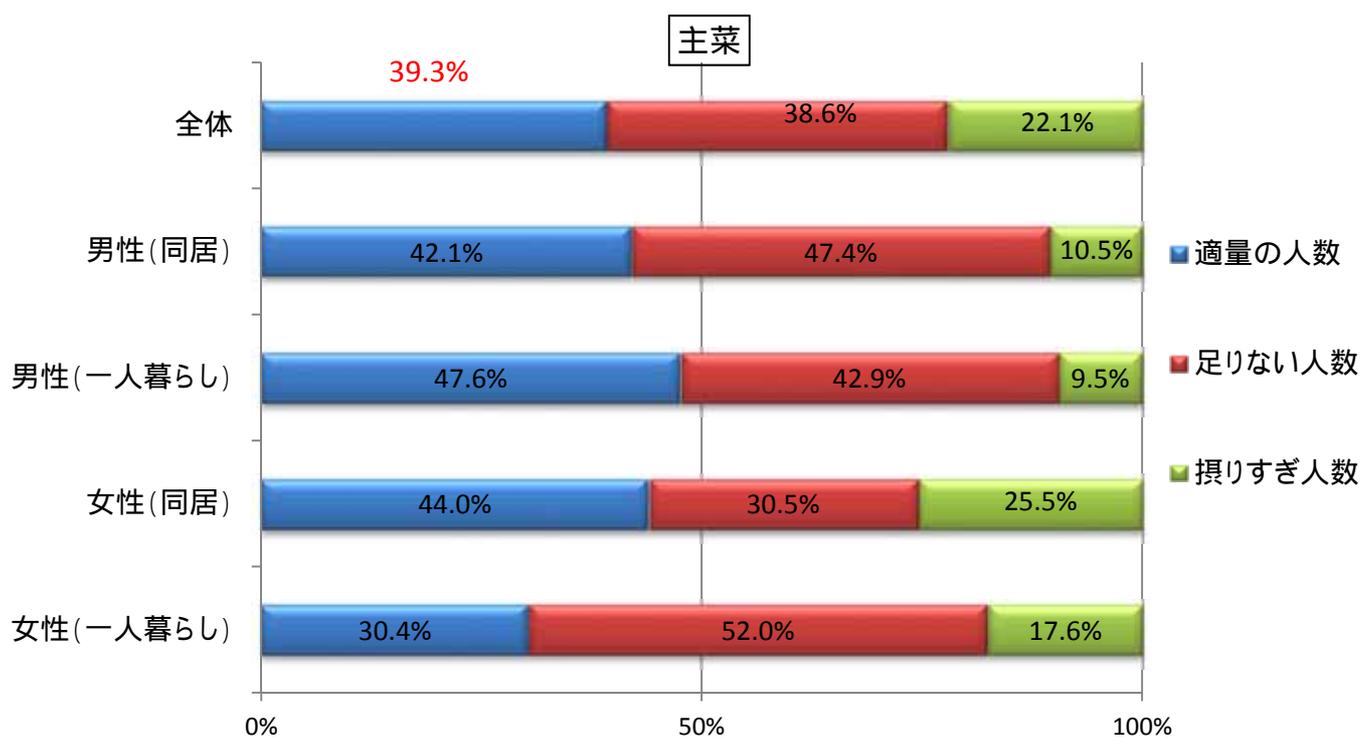
4 「副菜」の摂取状況

「副菜」は、足りない人が全体の82.4 % となっており、どの階層でも大幅に不足している。



5 「主菜」の摂取状況

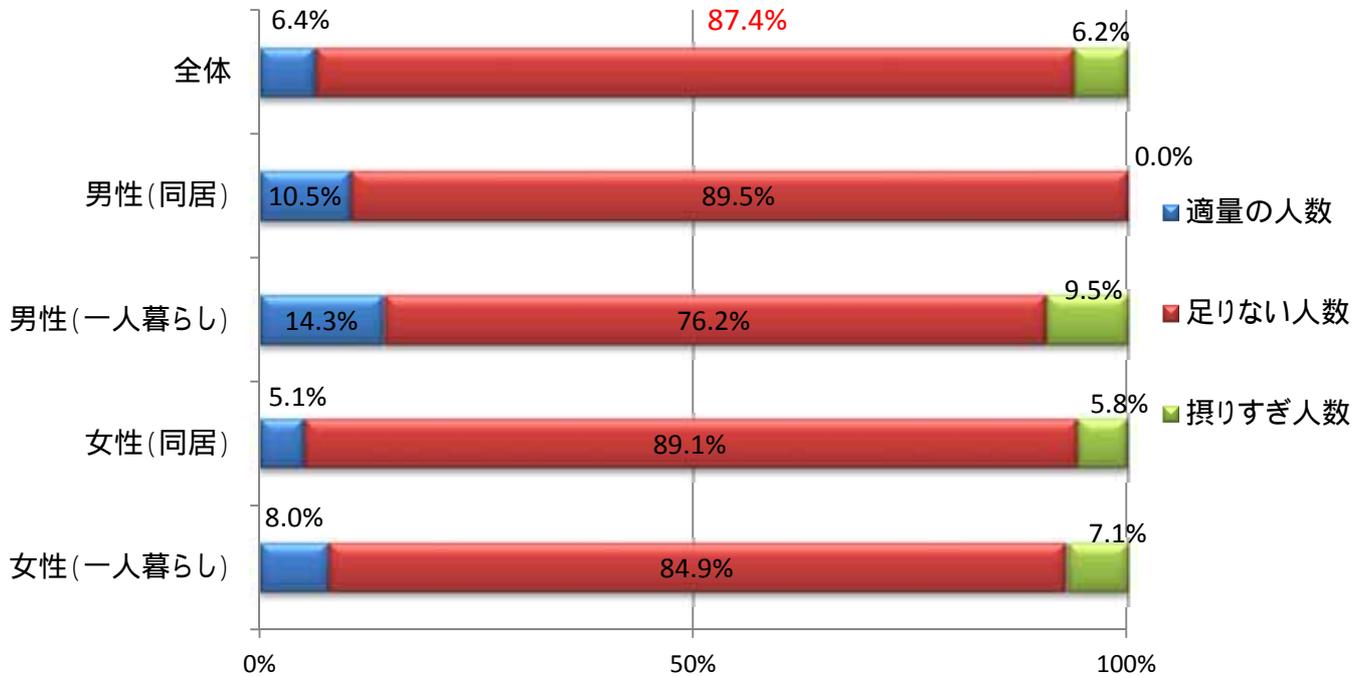
「主菜」は、適量であった人が39.3 % となっている。
女性の一人暮らしでは5割強の人が足りなかった。



6 「牛乳・乳製品」の摂取状況

「牛乳・乳製品」は、足りない人が多く(87.4 %)で、いずれの階層でも不足している。

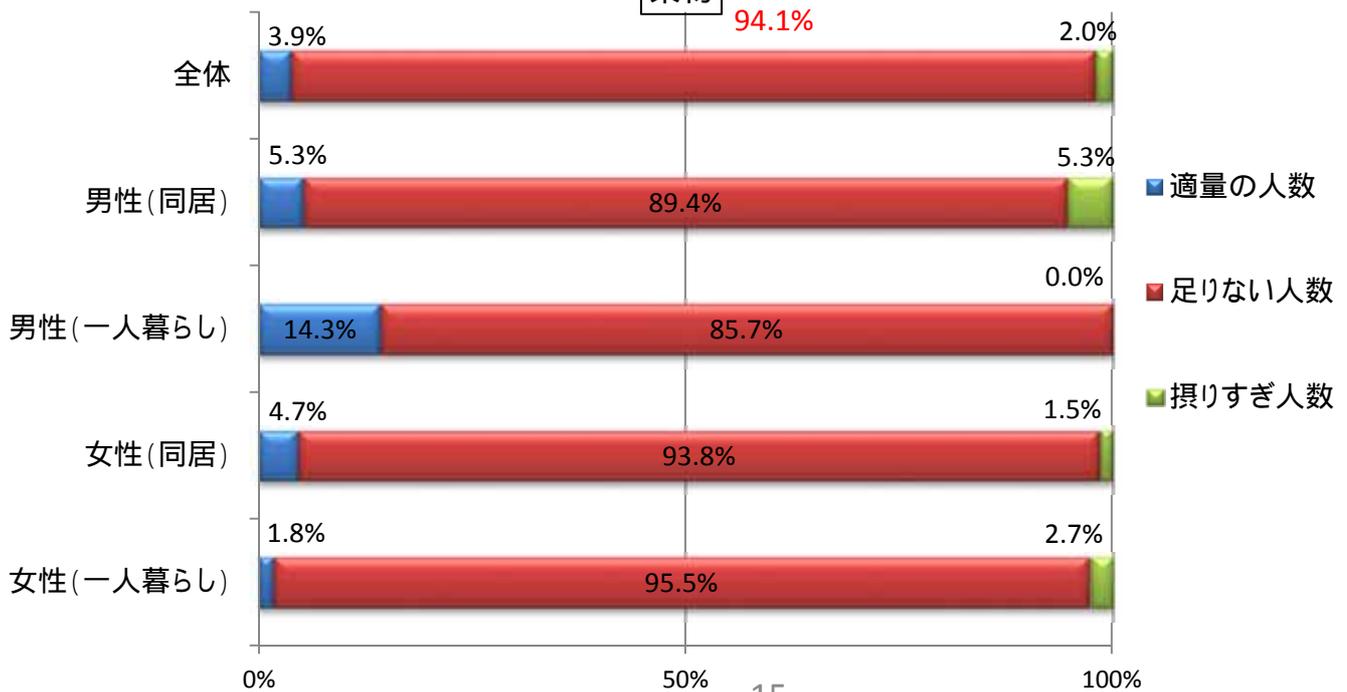
牛乳・乳製品



7 「果物」の摂取状況

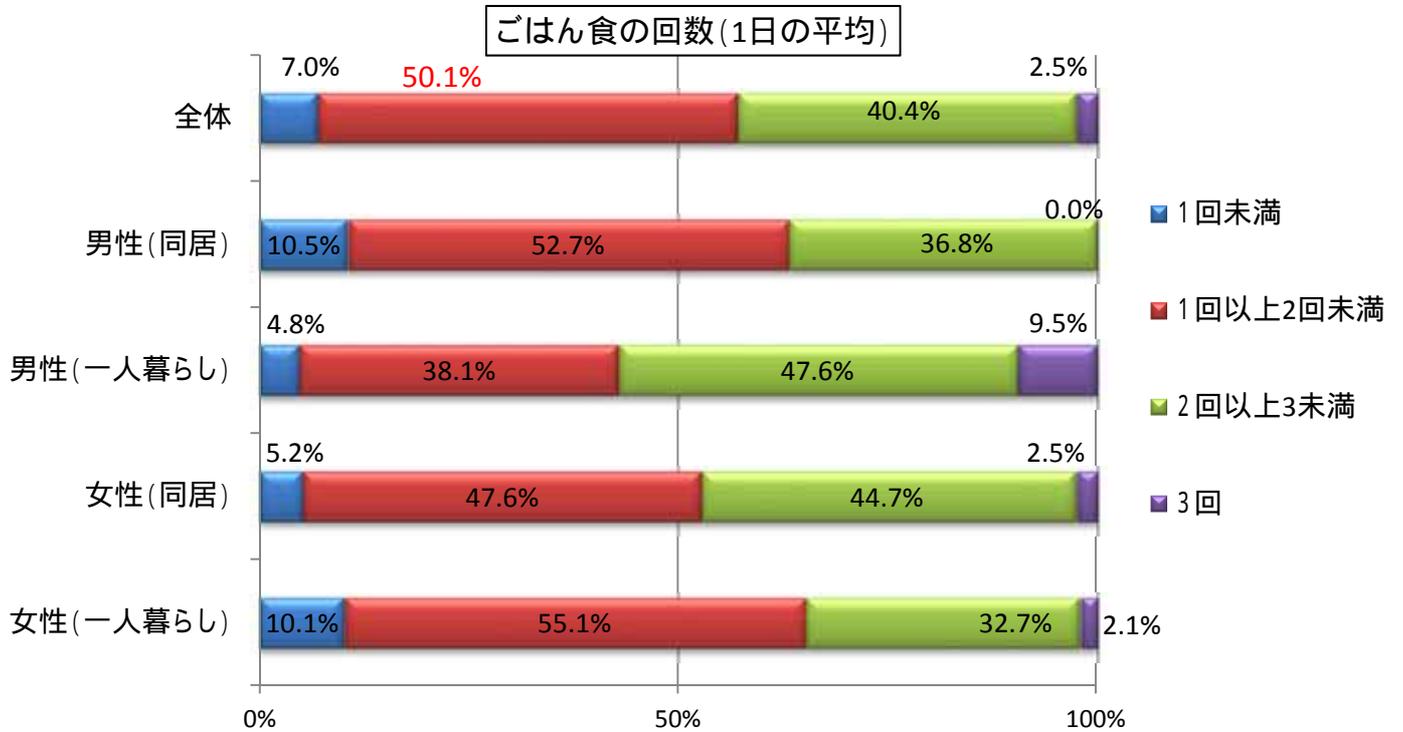
「果物」は、足りない人が94.1 % と非常に高い。

果物



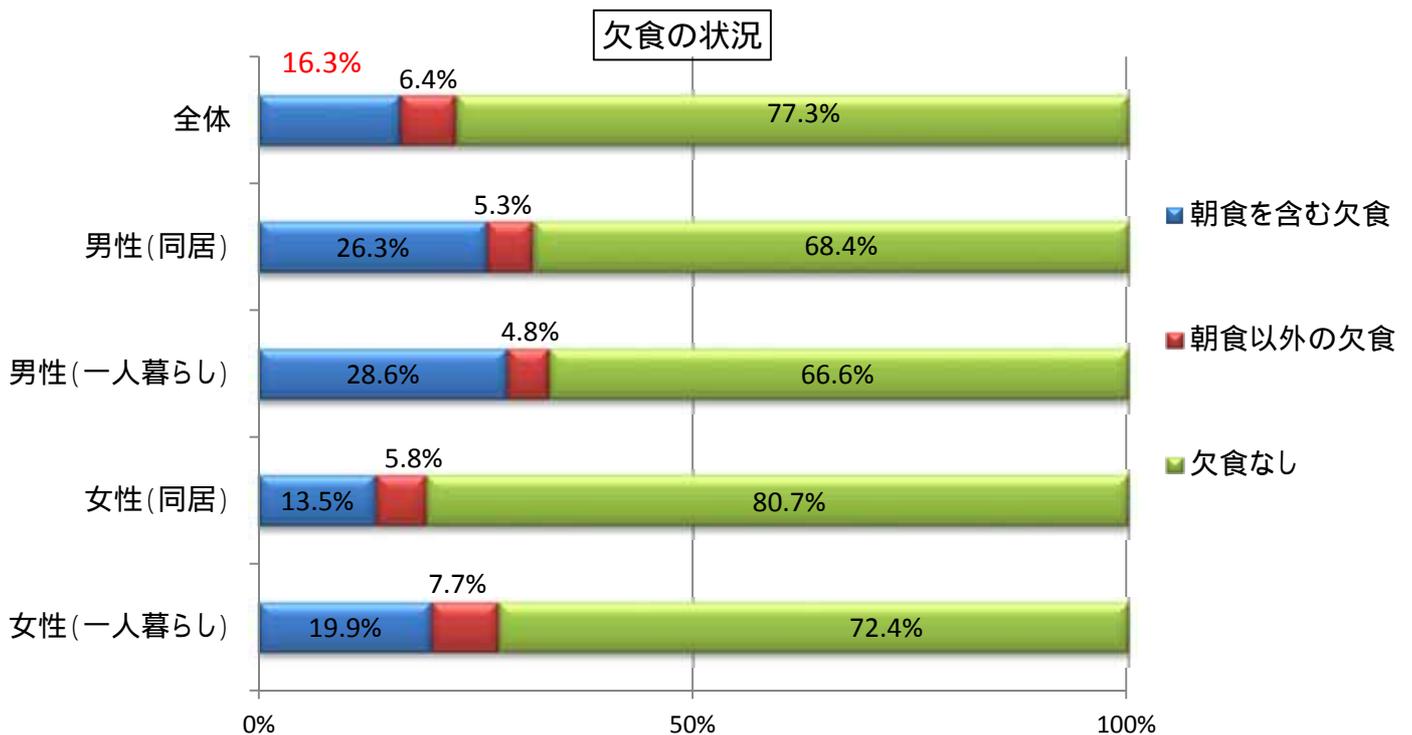
8 ごはん食の回数

1日のごはん食の回数は、1回以上2回未満が50.1%と最も高くなっている。



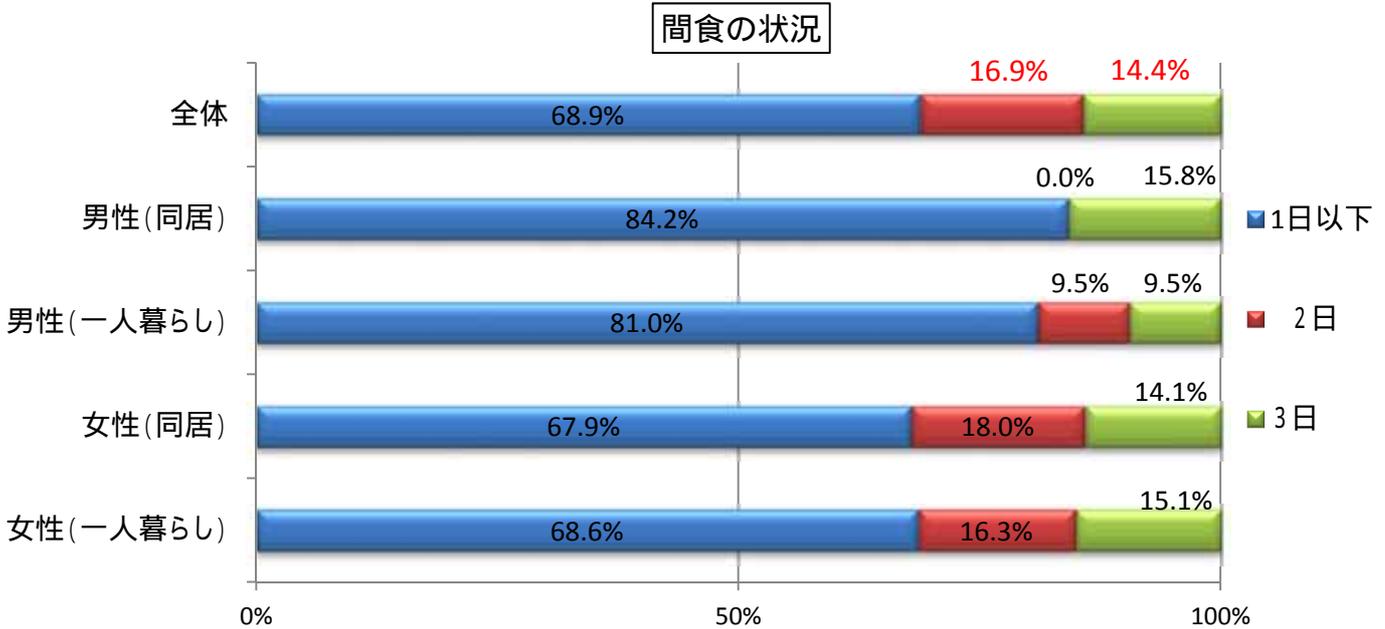
9 欠食の状況

朝食を含む欠食は全体では16.3%であった。女性は一人暮らしの欠食率がやや高い。



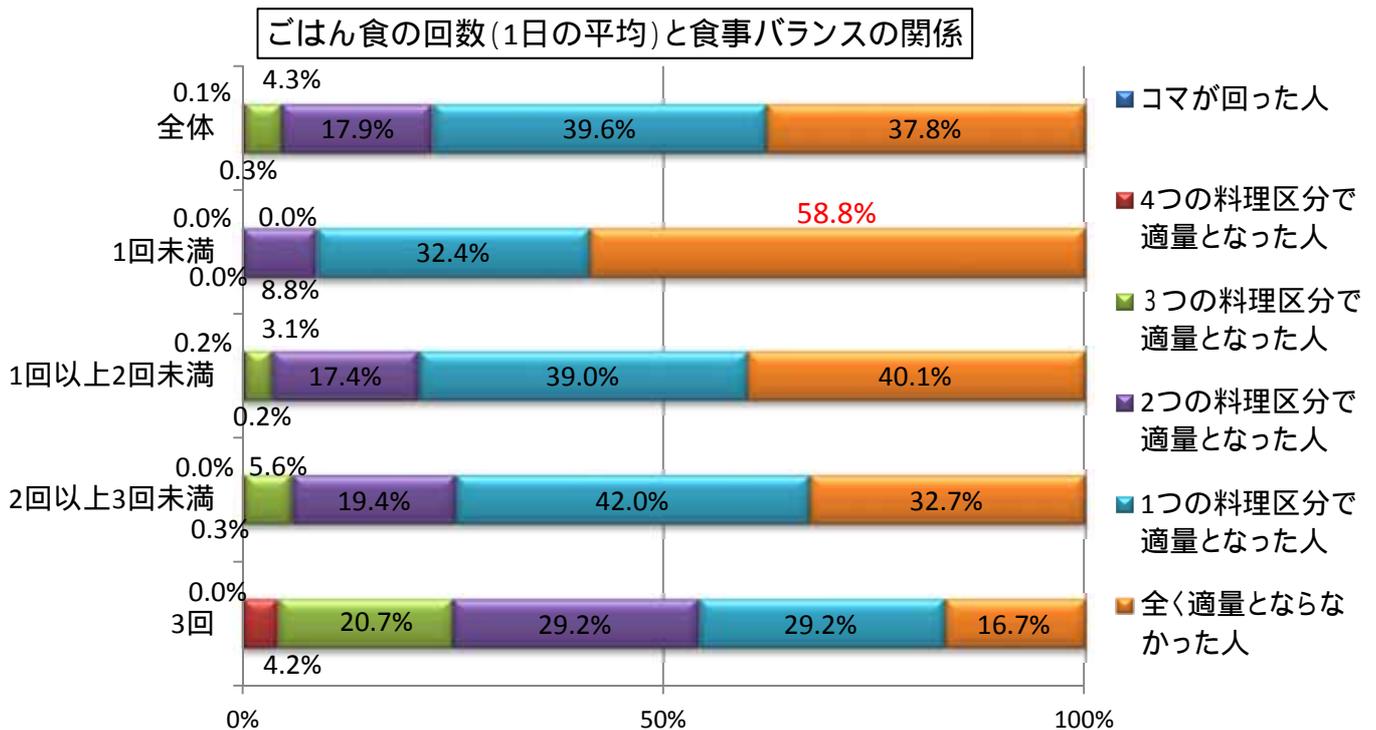
10 間食の状況

3日間の間食について2・3日を合計すると、全体の31.3%であった。
女性の間食が比較的多い傾向にある。



11 ごはん食の回数(1日の平均)と食事バランスの関係

1日のごはん食が全体では、バランスよく食事がとれコマが回った人は全体の0.1%であった。1日のごはん食が1回未満だった人では、どの料理区分も全く適量とらなかった人が58.8%であった。
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。



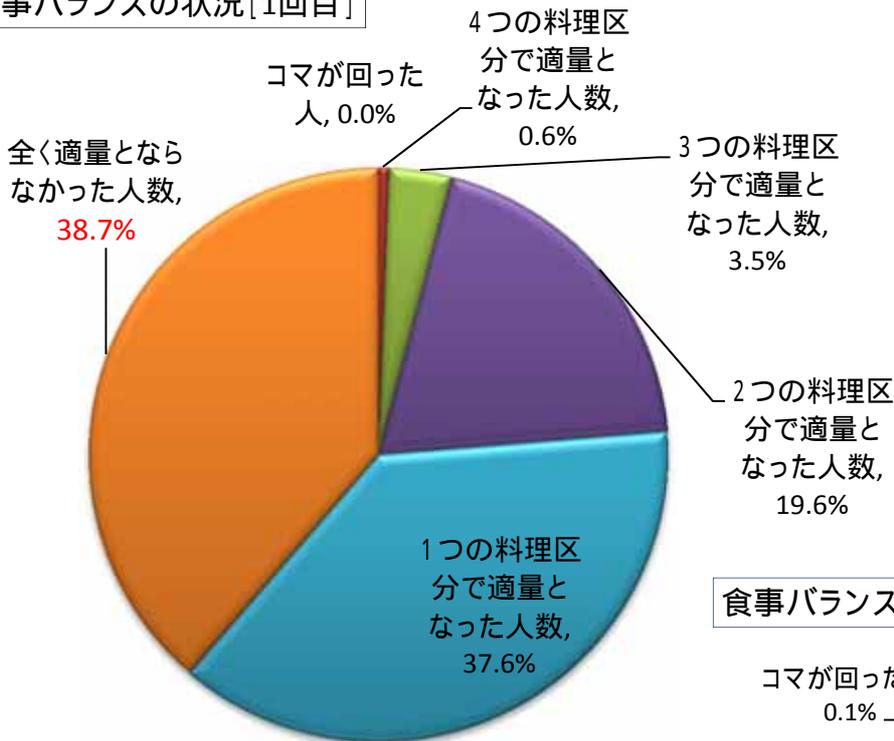
1回目と2回目との比較 実践後、食生活は改善したのか？

全般的に大きな数値の変化は無かった。
比較結果として、若干の変化があったものについて掲載。

1 食事バランスの状況

どの料理区分(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)も全く適量とならなかった人は1回目が38.7%、2回目が37.8% (0.9%減)とほぼ同じ割合であった。

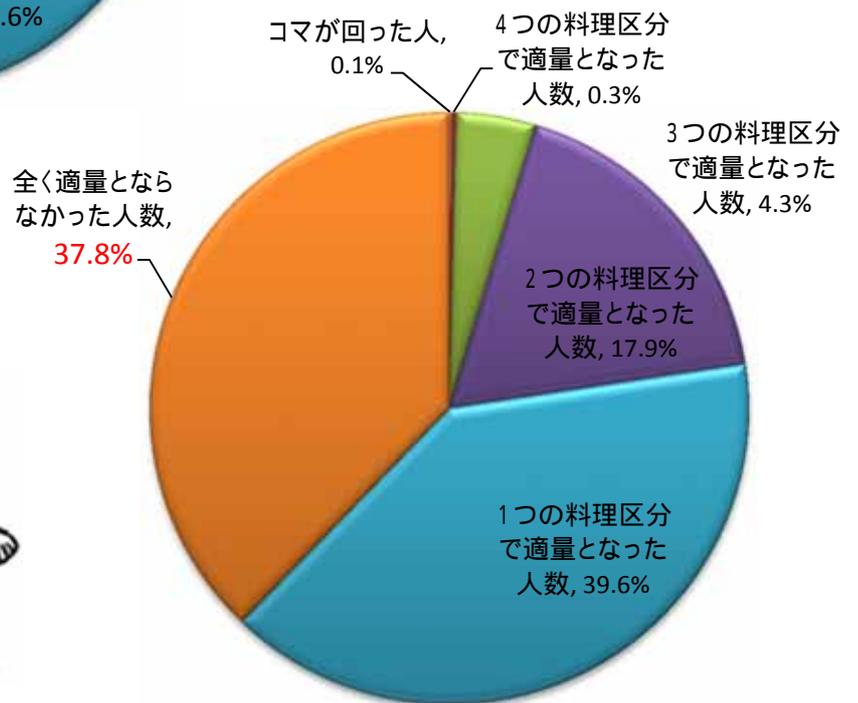
食事バランスの状況[1回目]



良くなったのかな？



食事バランスの状況[2回目]



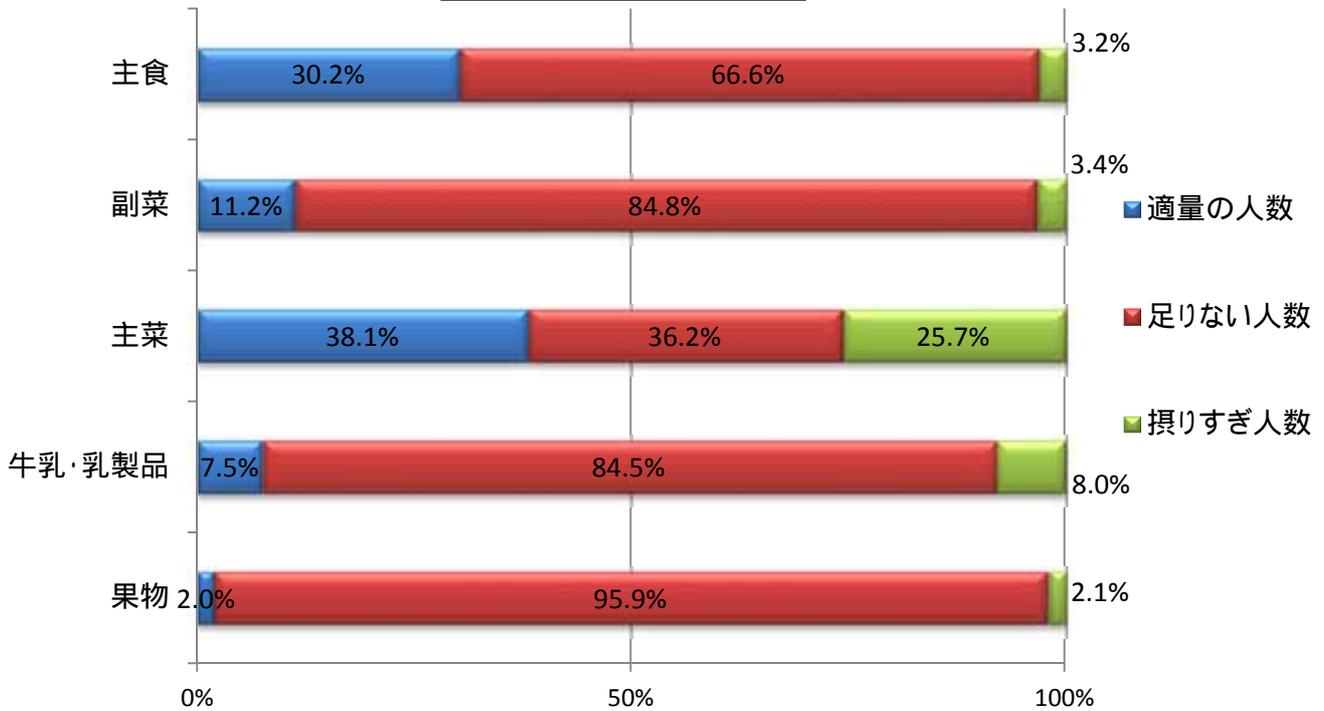
うまく回ったかな



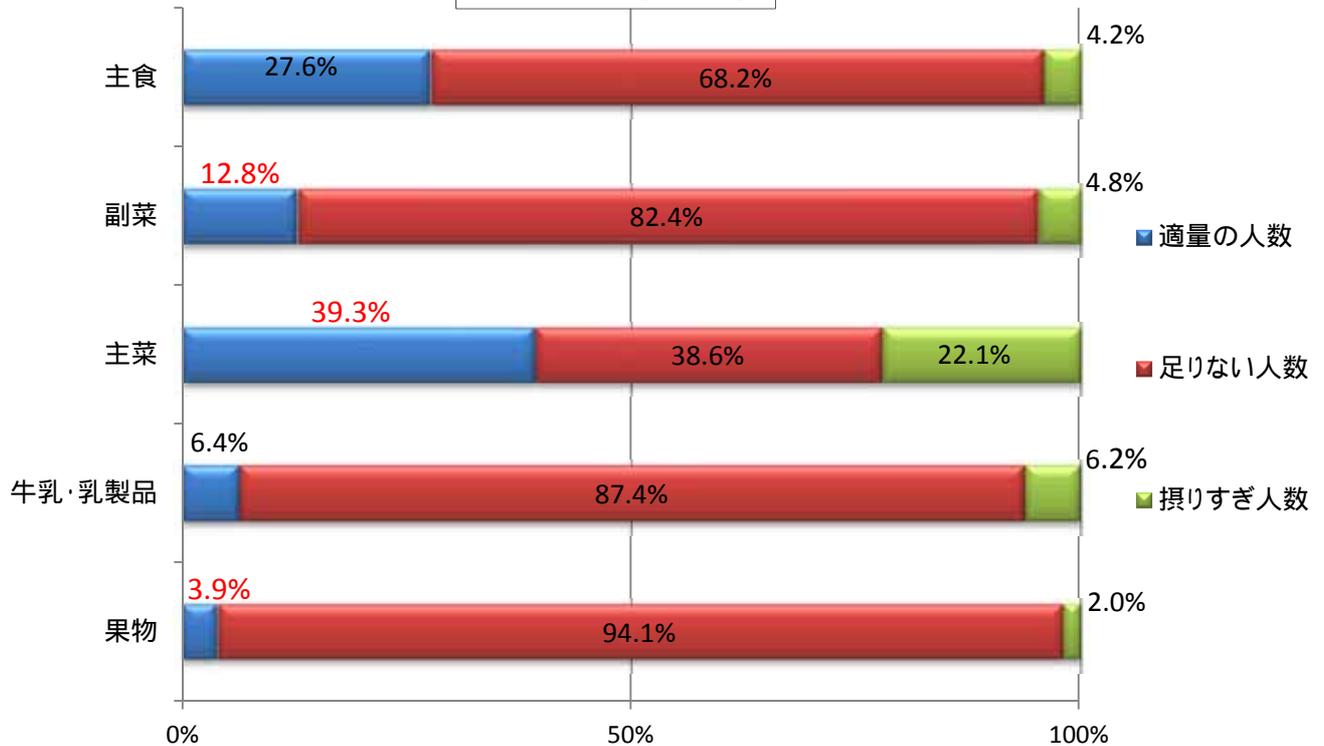
2 料理区分別の摂取状況

料理区分で「主食」・「牛乳・乳製品」を除く、残りの品目において適量となった人が若干増加した。

料理区分別[1回目]



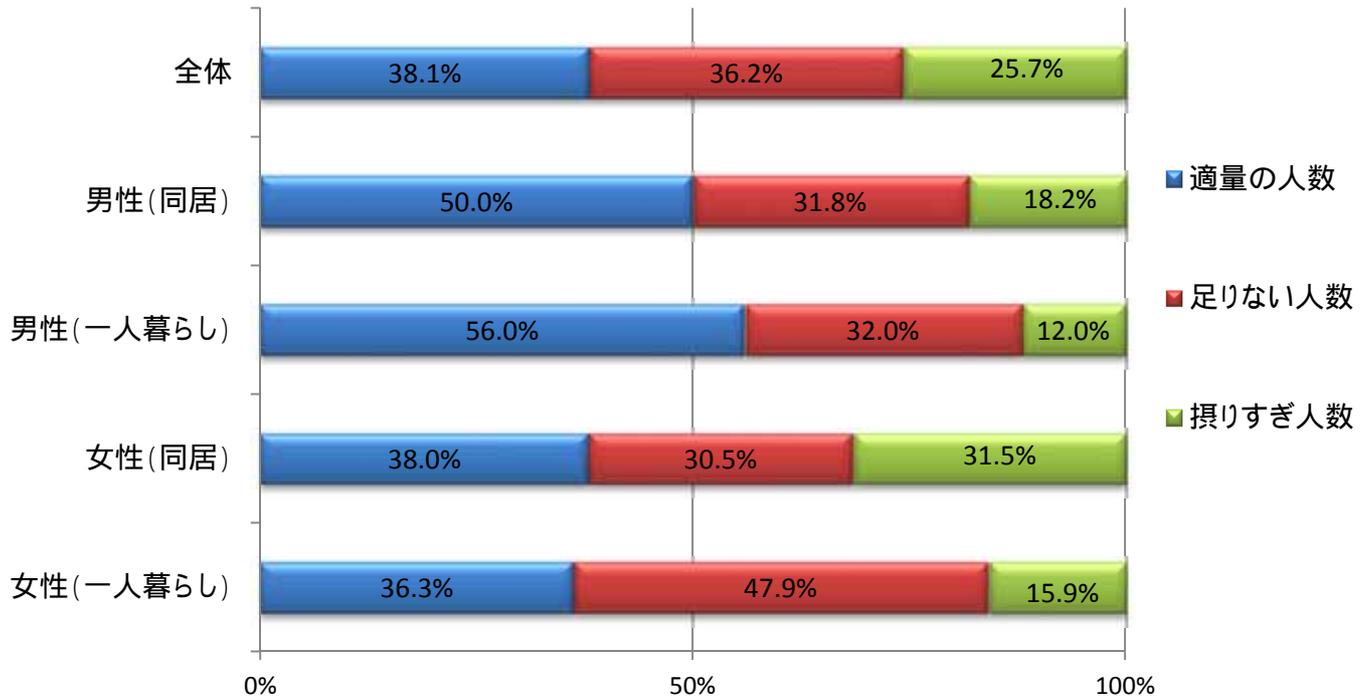
料理区分別[2回目]



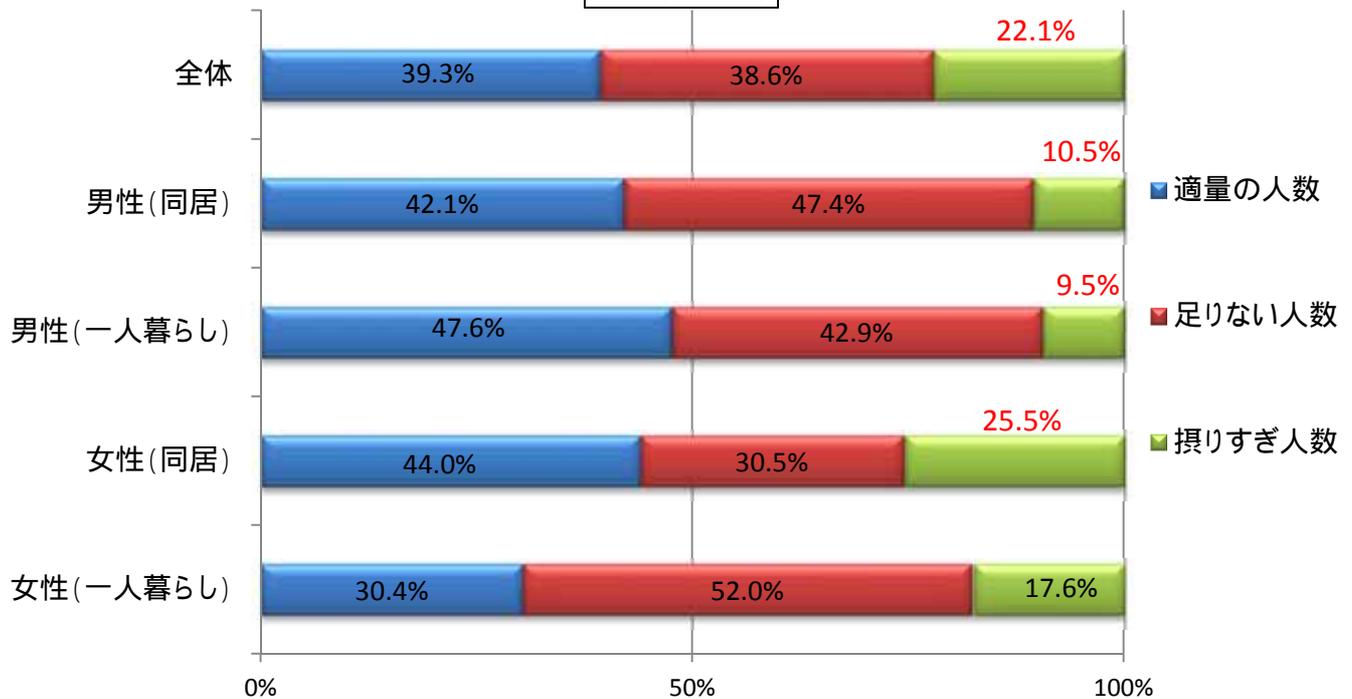
3 「主菜」の摂取状況

「主菜」は、摂りすぎの人が女性の一人暮らしを除いて、全体的に減少している。

主菜[1回目]

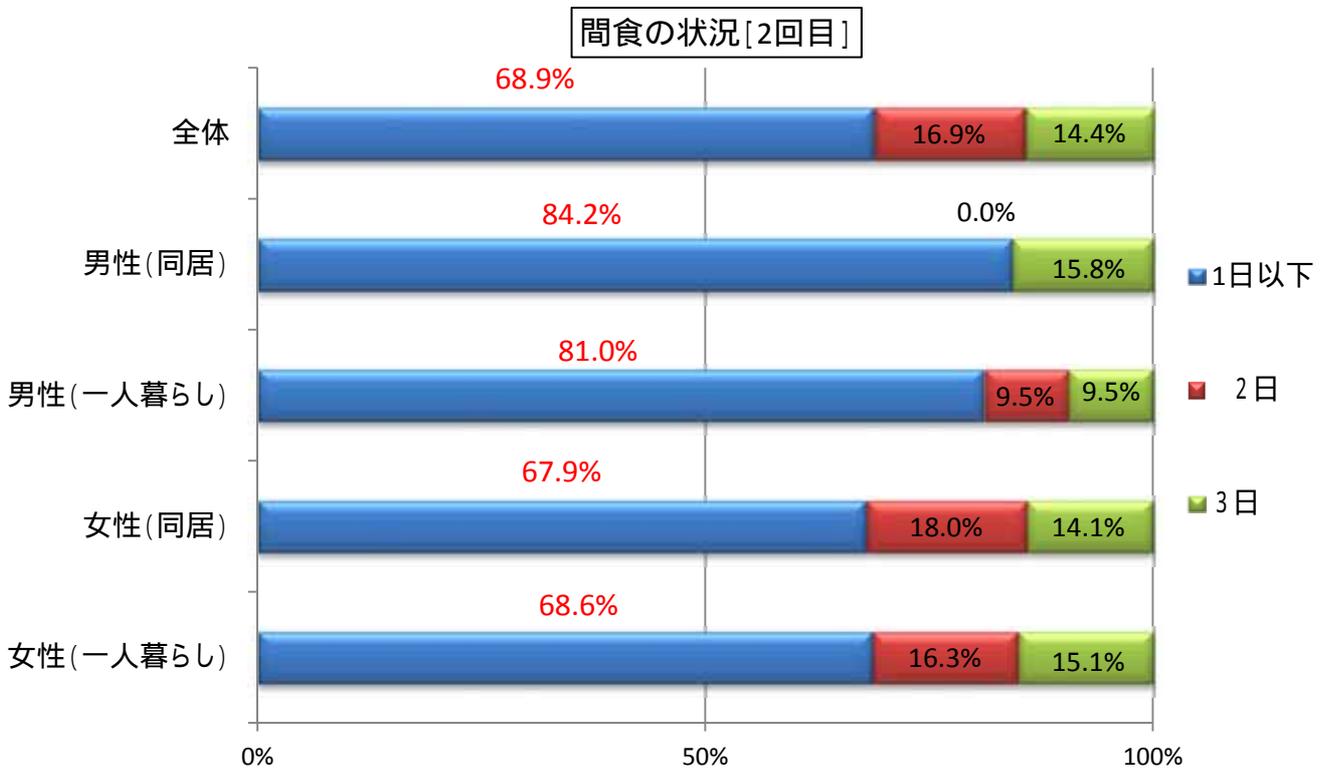
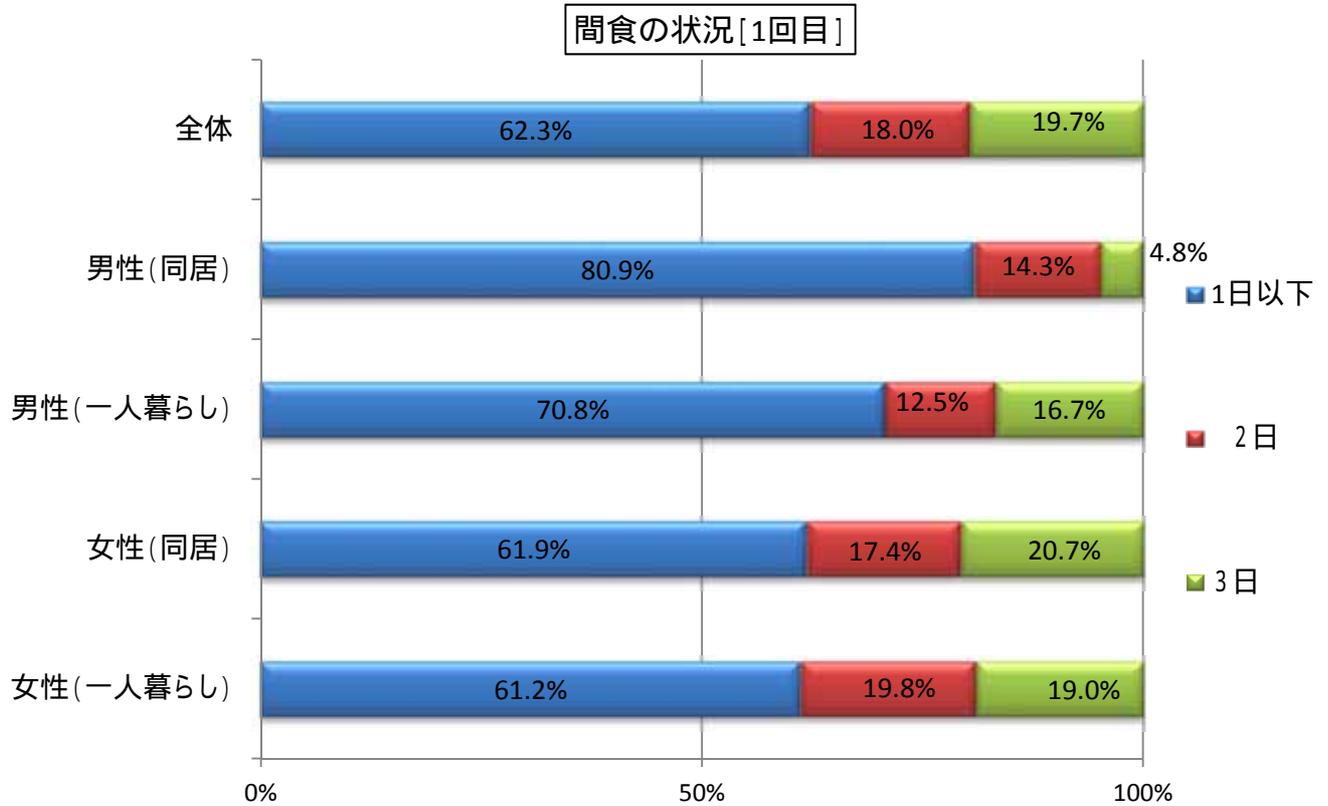


主菜[2回目]



4 間食の状況

間食は、1日以下が全体的に増加し、3日は減少した。



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、() の中に○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

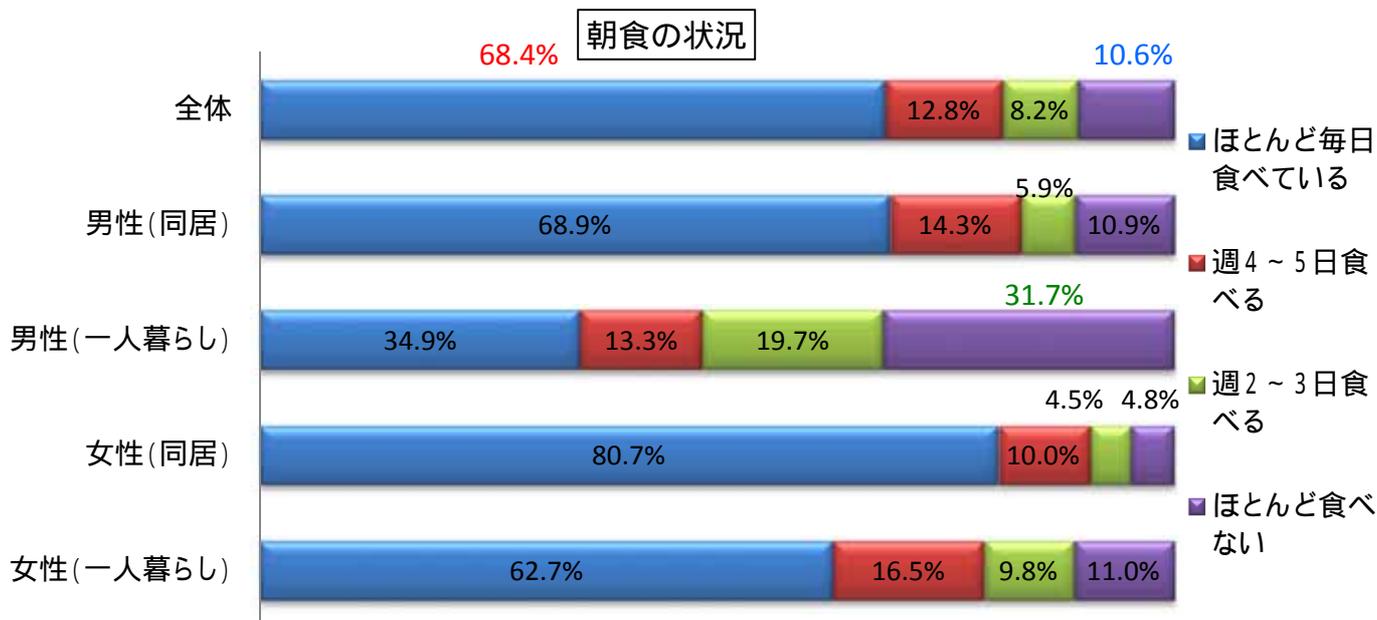
() ② 控えていない

() ③ わからない

食生活に関するアンケート調査結果の概要[1回目]

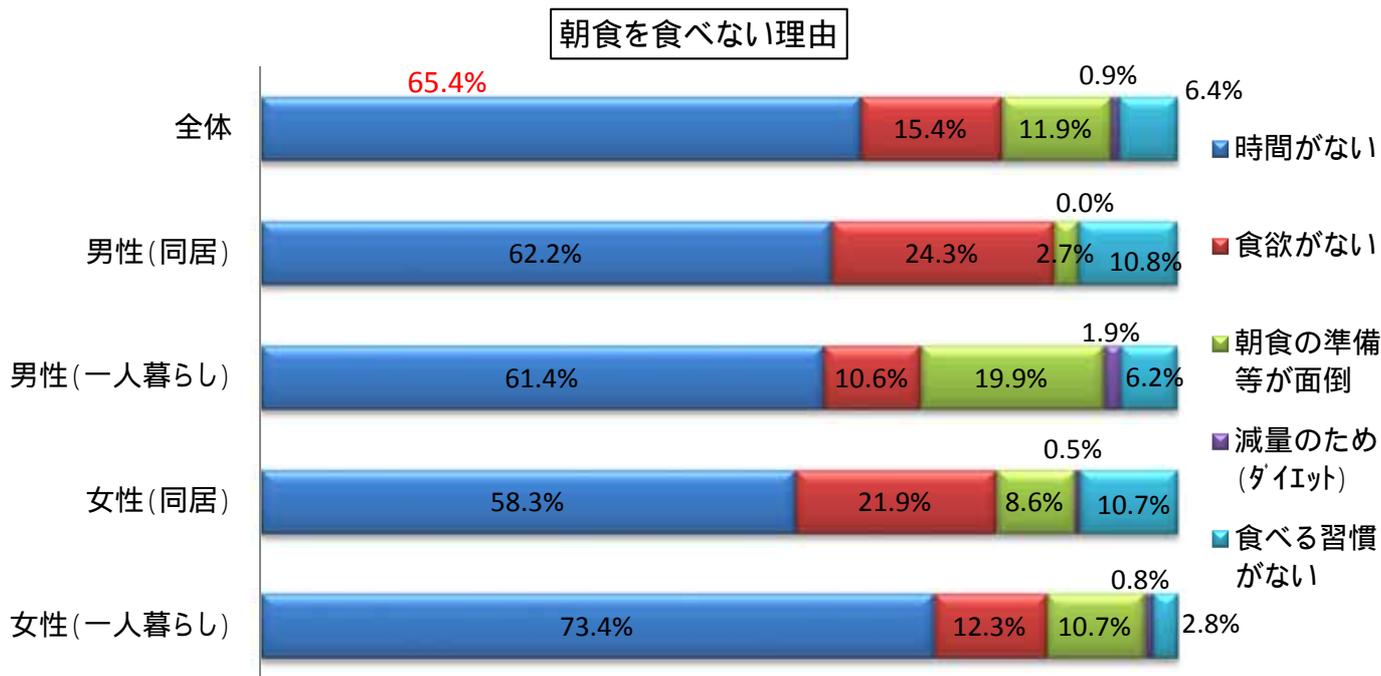
問1 あなたは、普段朝食を食べますか？

朝食を「ほとんど毎日食べている」は68.4%で、「ほとんど食べていない」は10.6%であった。男性(一人暮らし)では、「ほとんど食べていない」が31.7%と高くなっている。



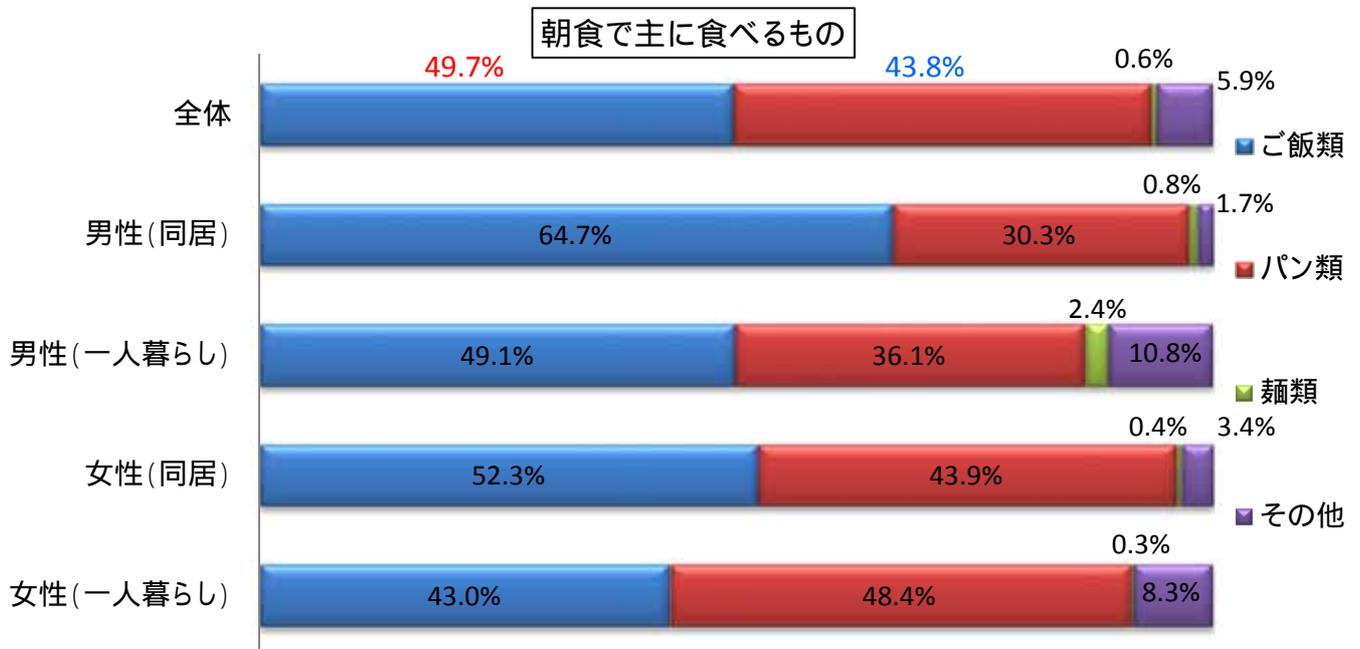
問2 朝食を食べない最も大きな理由は何ですか？

朝食を食べない理由として、「時間がない」が65.4%ともっとも高くなっており、男性、女性とも家族と同居している人は、「食欲がない」が多い傾向にある。



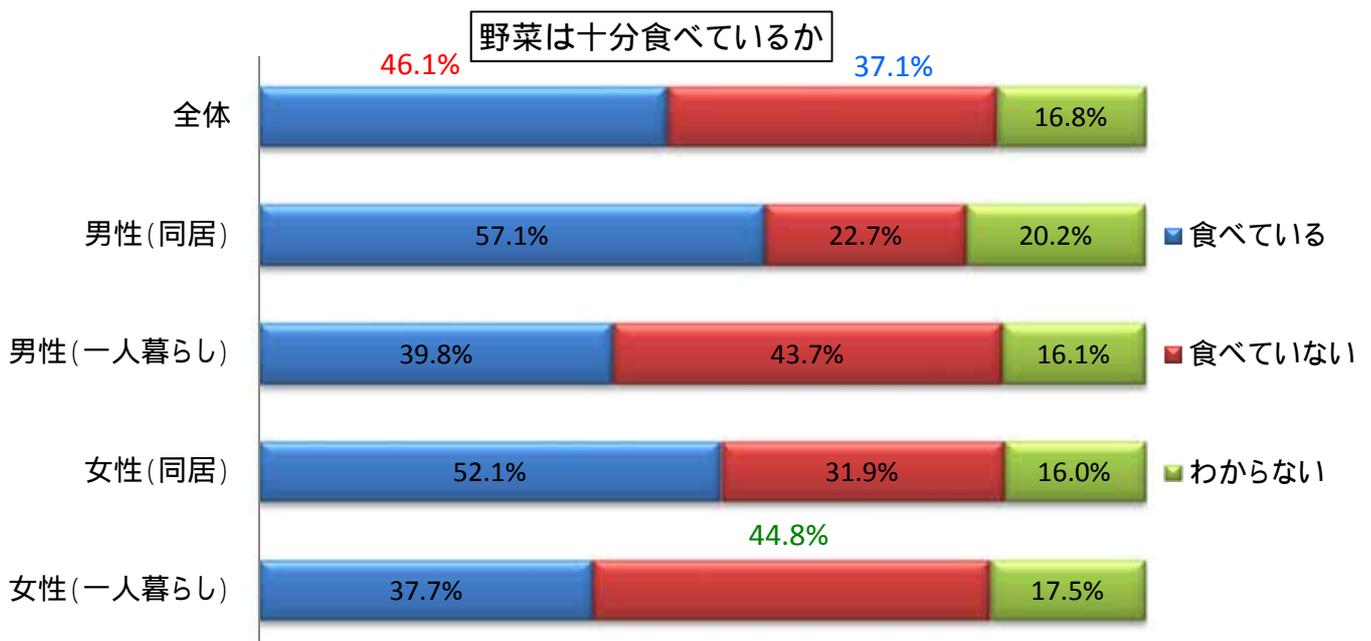
問3 朝食で主に食べるものは何ですか？

朝食で主に食べるものは、ご飯類が49.7%、パン類が43.8%となっている。
 家族と同居している人はご飯類が多い傾向にある。
 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。



問4(1) 野菜を十分に食べていますか？

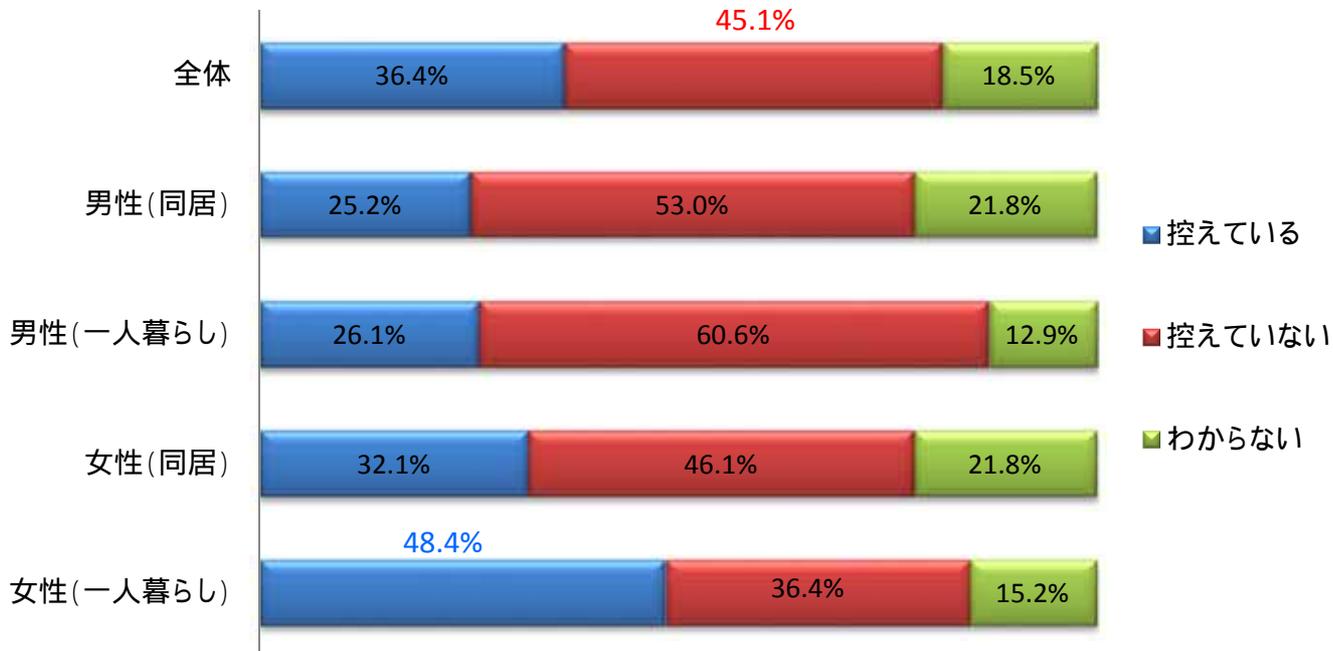
野菜を十分に「食べている」は46.1%で、「食べていない」は37.1%であった。
 男性・女性とも一人暮らしでは、「食べていない」が高い傾向にある。



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」が全体では45.1%と高かったが、女性の一人暮らしでは、「控えている」が48.4%と高かった。

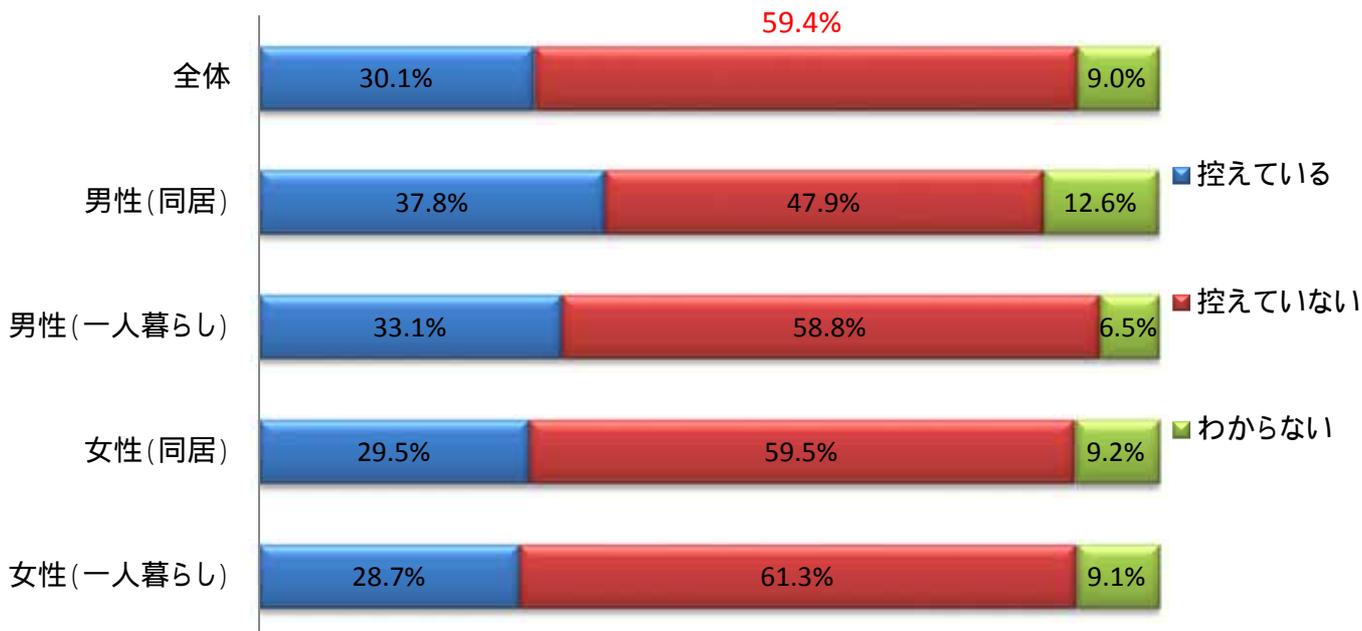
脂質を控えているか



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、「控えない」が59.4%であった。

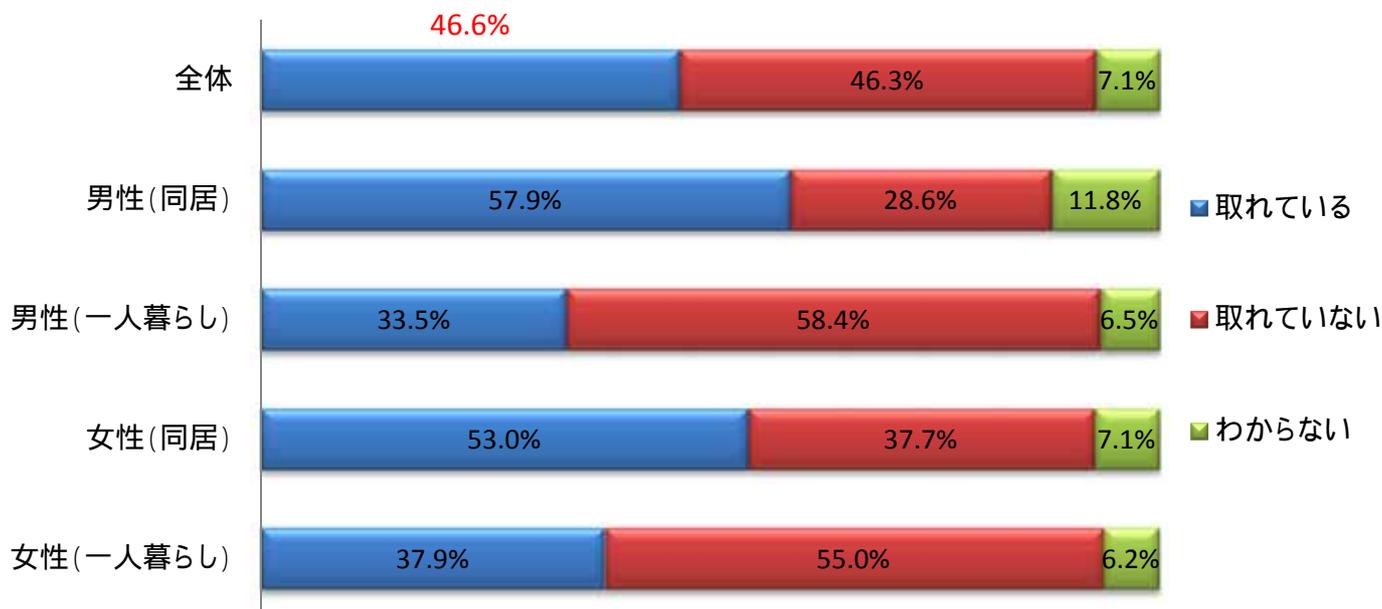
間食(菓子や嗜好飲料)を控えているか



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」が46.6%であった。一人暮らしの男性・女性ともに「取れていない」が5割を超えて高い傾向にある。

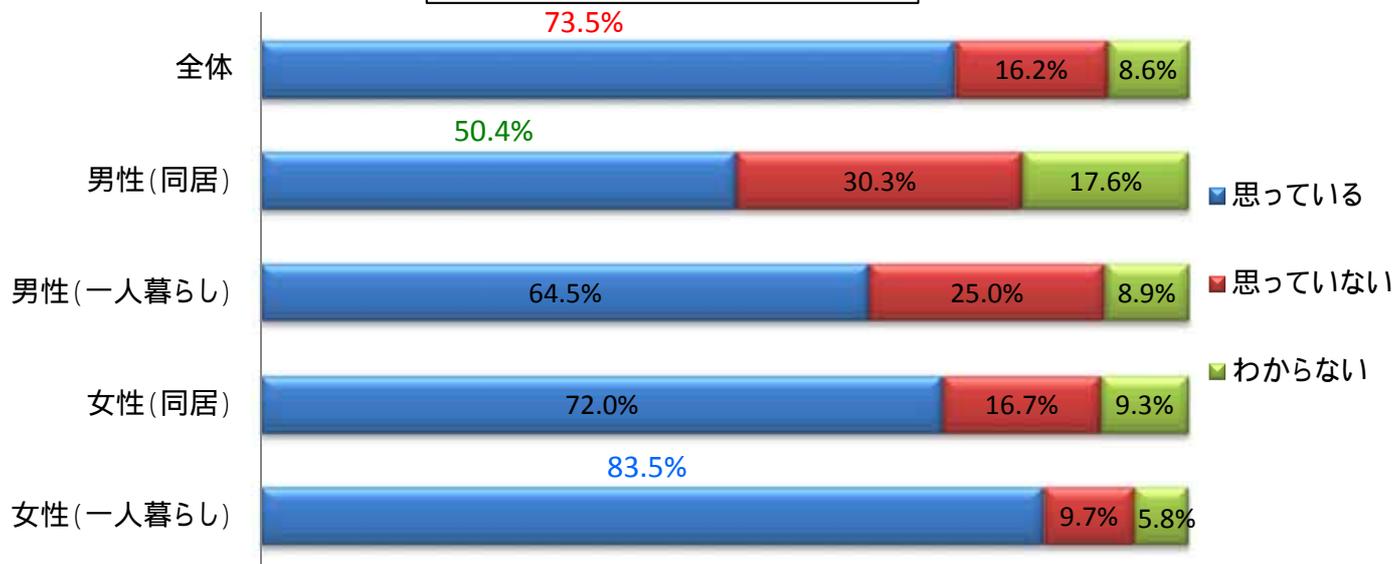
食事の時間を規則正しく取れているか



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」が73.5%と高くなっている。女性の一人暮らしでは、「思っているが」が83.5%と特に高く、家族と同居している男性は、「思っているが」が50.4%と低い傾向にある。

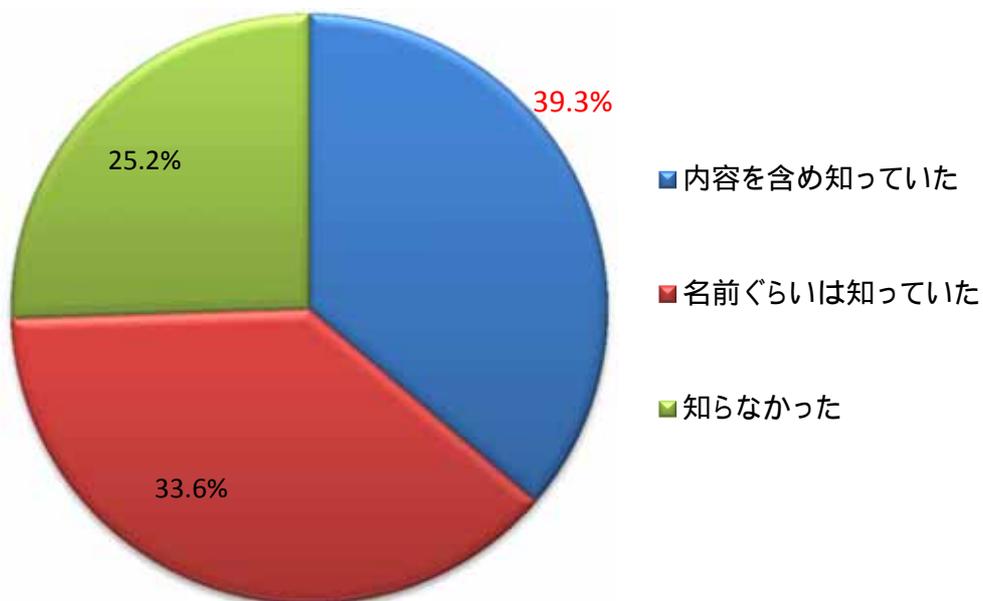
食生活を改善したいと思っているか



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」が39.3%であった。

食事バランスガイドを知っているか

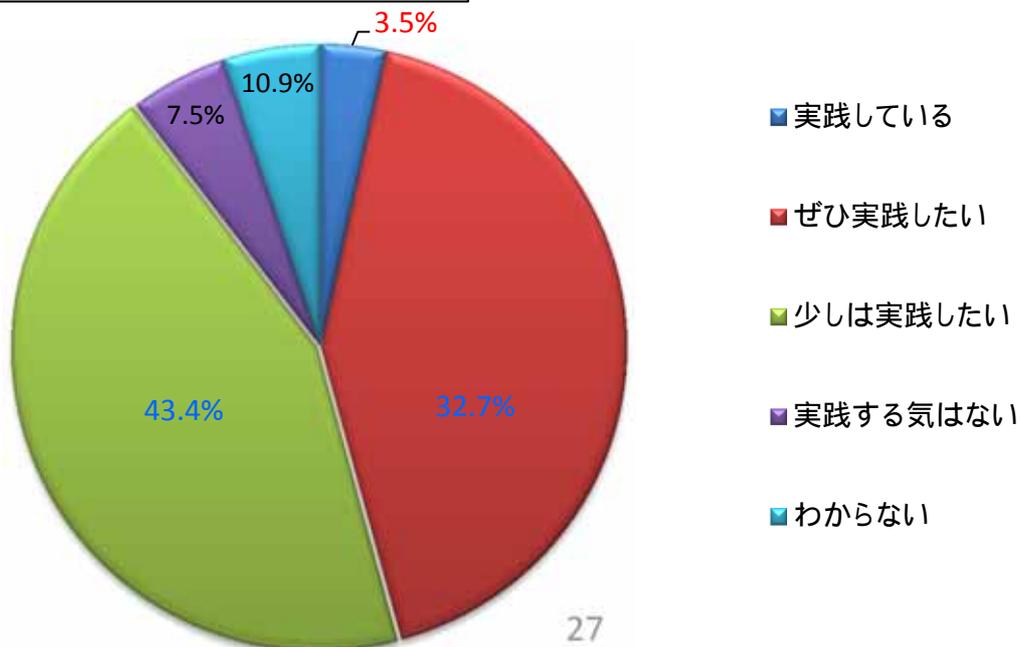


問6 「食事バランスガイド」を実践したいと思っていますか？

食事バランスガイドを「実践している」は3.5%であった。

「ぜひ実践したい」と「少しは実践したい」を併せると76.1%と高くなっている。

食事バランスガイドを実践したいか



食生活に関するアンケート調査結果の概要[2回目]

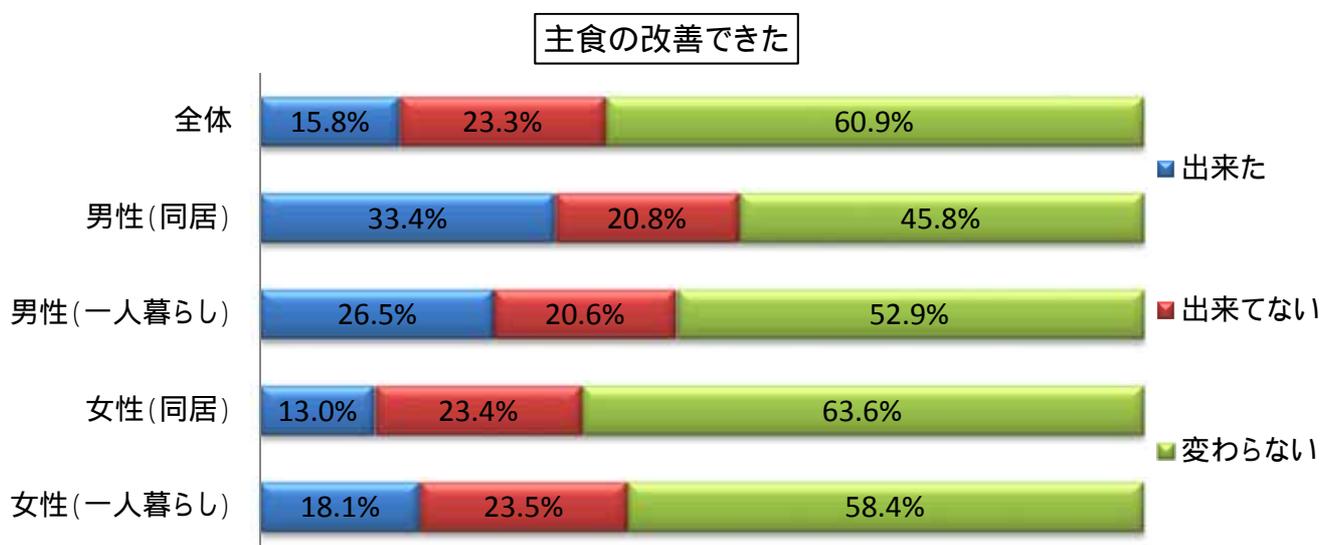
前述の食事バランスガイド実践の1回目と2回目の比較でも記述しましたが、食事バランスガイド実践の比較については全般的に大きな数値の変化がありませんでした。

2回目のアンケートについては、意識はしたが現実が伴わなかったか、努力はしたが適量まで足りなかったかまでは不明です。そのことを踏まえて御覧下さい。

問1 前回の食事バランスガイド実践後、食生活は改善しましたか？

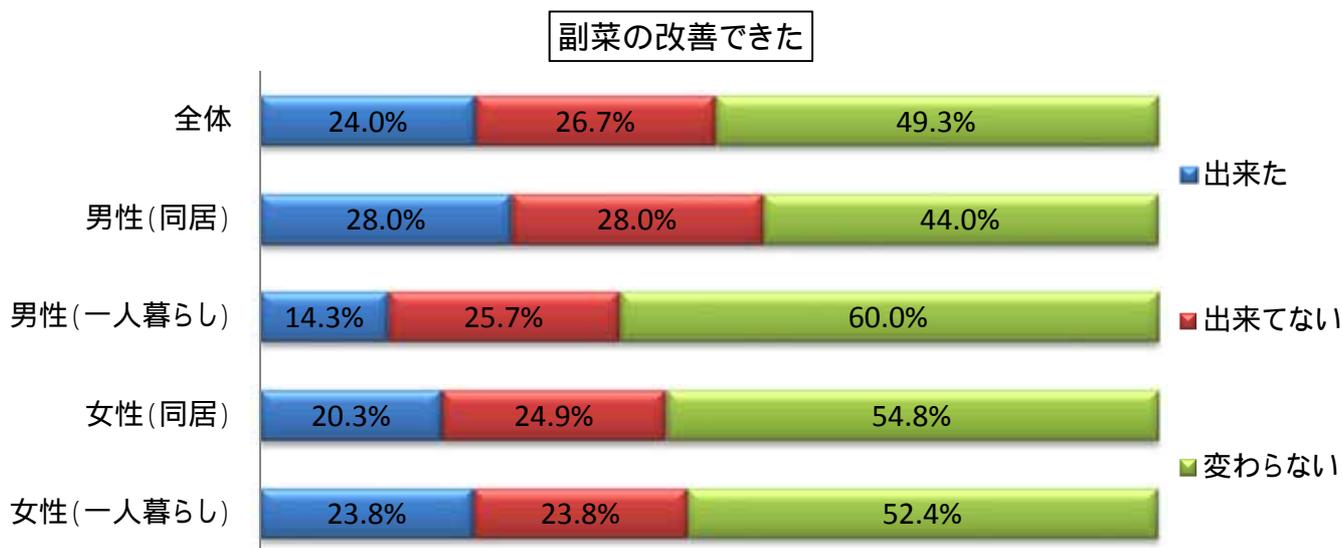
問1 主食の摂取状況の改善

全体としては、「変わらない」が多数を占めている。



問1 副菜の摂取状況の改善

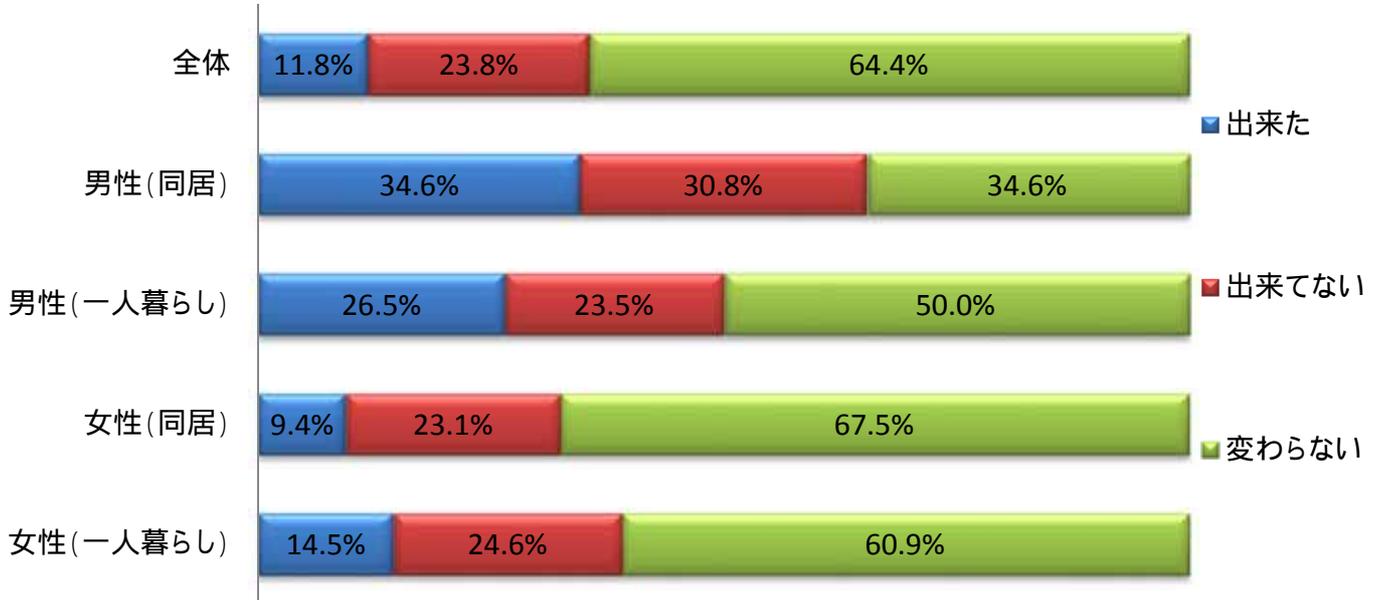
全体として、「出来た」と「出来ない」が同程となっている。



問1 主菜の摂取状況の改善

全体としては、「変わらない」が多数を占めている。

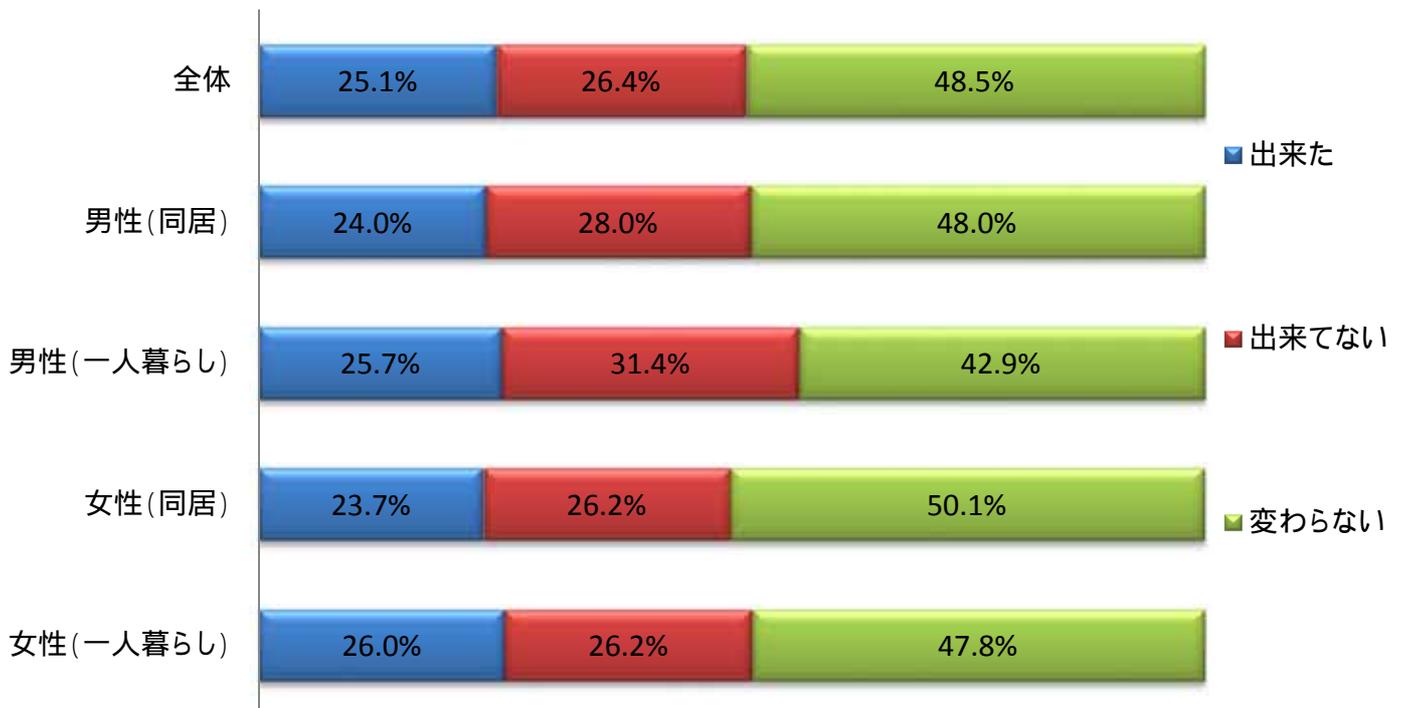
主菜の改善できた



問1 乳製品の摂取状況の改善

全体として、「出来た」と「出来ない」が同程となっている。

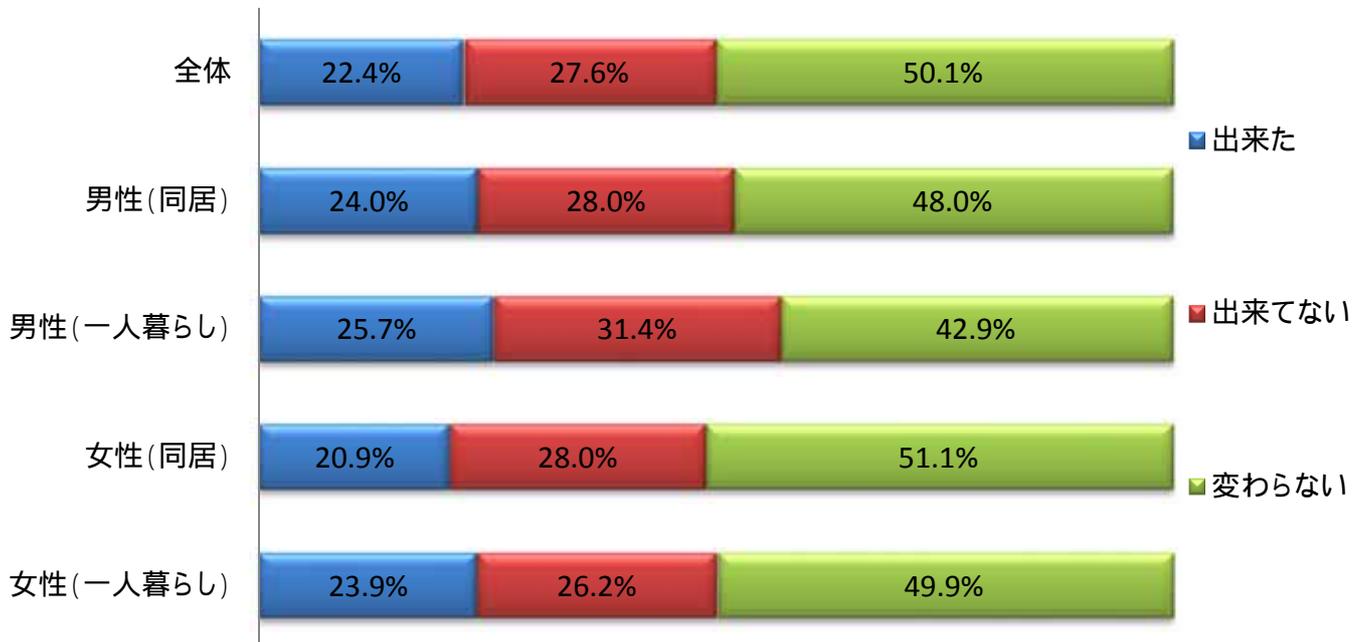
乳製品の改善できた



問1 果物の摂取状況の改善

全体として、「出来た」と「出来てない」が同程となっている。

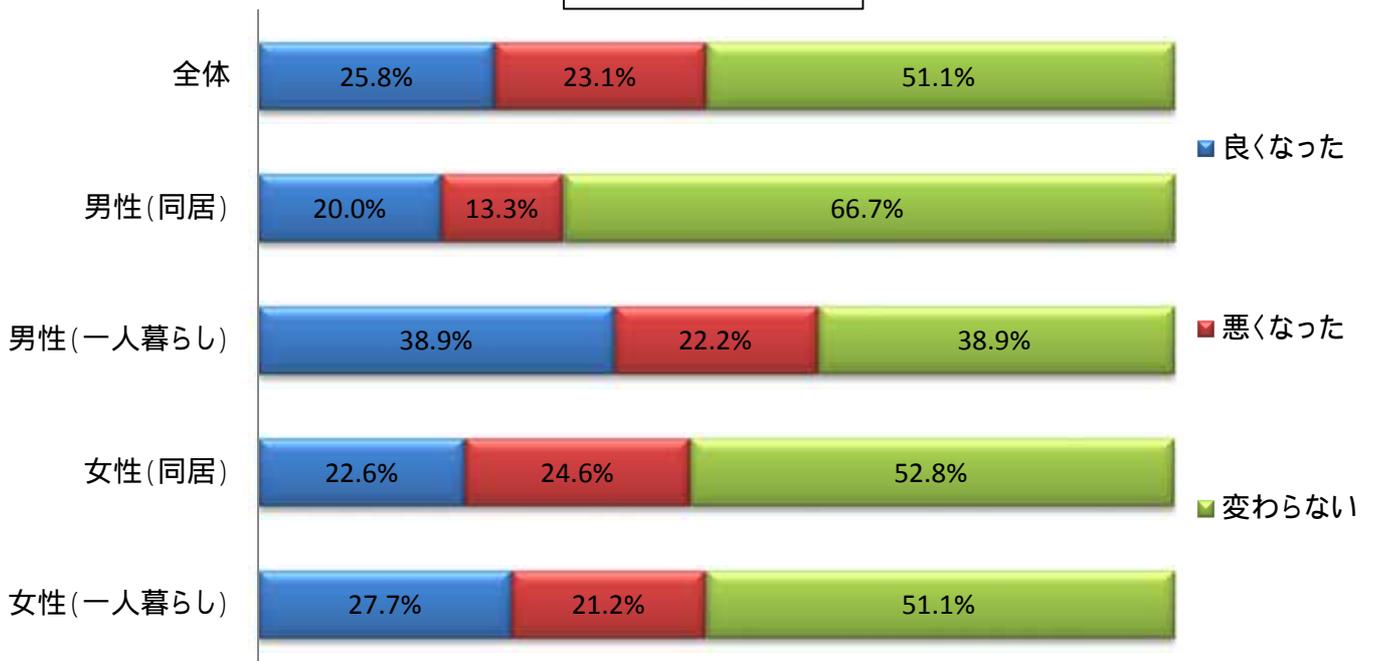
果物の改善できた



問1 バランスが良くなった

全体として、「出来た」と「出来てない」が同程となっている。

バランスが良くなった



問1 記憶が無い(比較が出来ない)

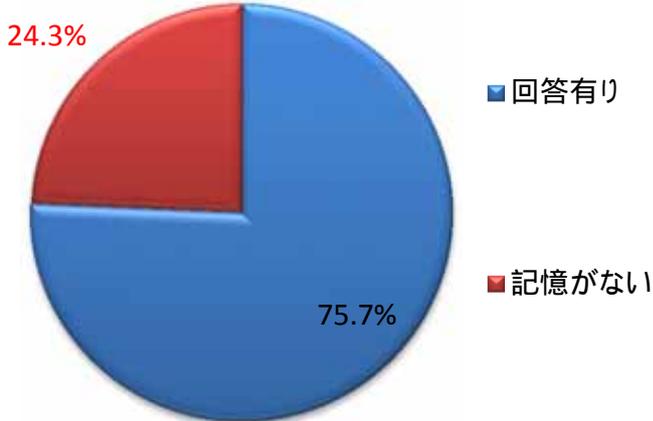
バランスガイドを忘れてしまったのか。
意識せずに、自由に食べているのか。
すでに諦めているのか。

う~ん?

何食べたかな



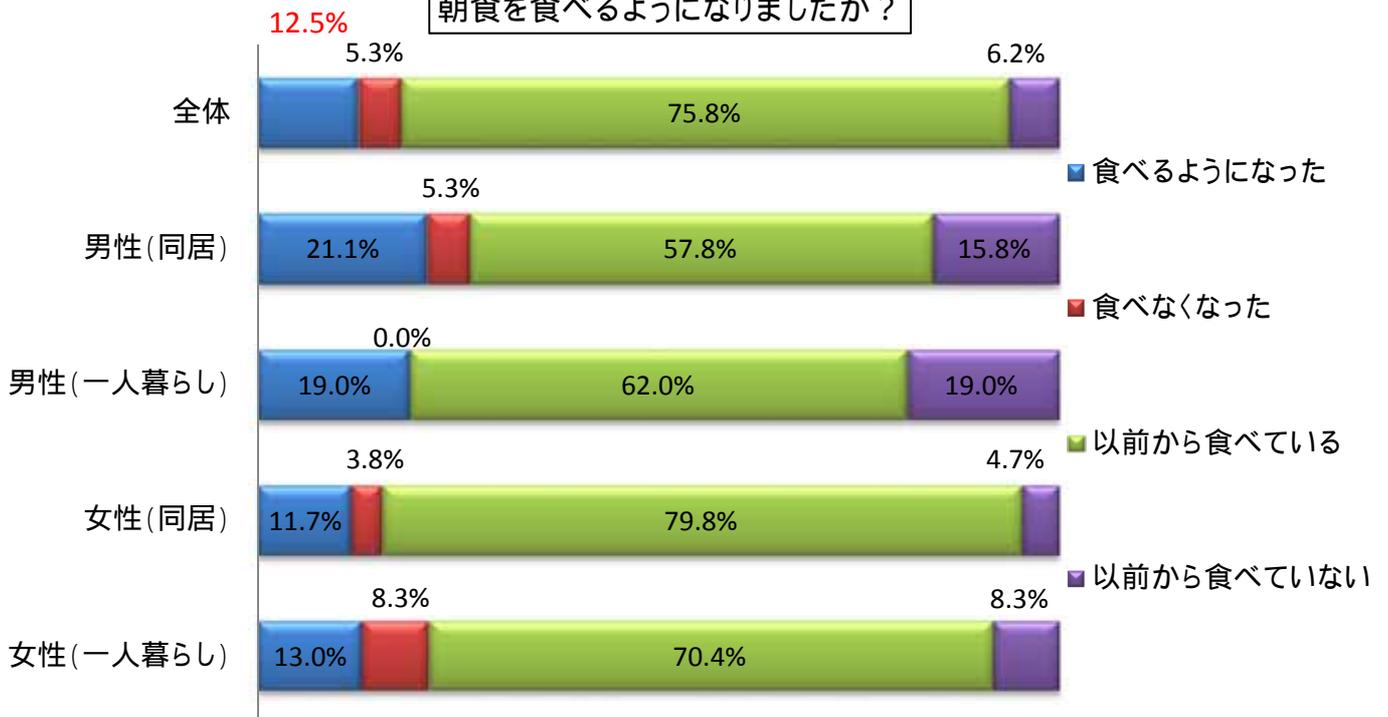
記憶が無い(比較が出来ない)



問2 朝食を食べるようになりましたか？

食事を食べるようになったが12.5%であった。
特に男性の意識の変化が高い傾向にある。

朝食を食べるようになりましたか？

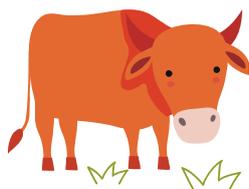


実践参加学生の感想(一部・省略有り)



- ・全体的に足りていない。主食と主菜が半分くらいで少なく感じている。食べた時はハラいっぱい満足しているが、栄養バランス的には足りていないのが目で見分かった。(男性・同居)
- ・改めて振り返ると自分の食生活が見えてきて面白かったです。(男性・一人暮らし)
- ・料理名でこのようなバランスがわかるのはとても便利で、自分がどのような食生活を送っているのかが、よくわかった。特に土日が不規則になりがちなので、そこは注意したいと思う(女性・同居)
- ・日によって大きく栄養の偏りがみられた。平日のお昼は、お弁当なので、野菜を摂取する傾向にあるが、土日は、ほとんど食べていない。少なくとも、1食に1つは副菜を取りたい。また間食を無意識にたくさん食べているので、1日に100などと決めて食べるようにしていきたい。(女性・同居)
- ・朝食の欠食が多いのでバランスが悪かった。朝食はきちんと食べるようにと思った。(女性・同居)
- ・前期は朝食の欠食率が高かったため、今回は朝食におにぎりを食べるクセをつけた。これからはバランスよく朝食を食べたい。(女性・同居)
- ・とてもかたよりがあり、多いところと、少ないところの差が激しく、将来健康でいられるか心配になりました。だからこれからも見直していき、気を付けていきたいなと思いました。(女性・同居)
- ・前回の食事バランスガイドでは朝食を食べておらずインスタント食品やバランスの悪い食事ばかりだったため、ここ1カ月は夕飯は自分で作るようにして朝食を食べることを心がけました。野菜を多くとり入れるようにし、3品は必ず作るようにしています。料理が上達し楽しくなりました。
また便秘が治りました。食生活はとても大事だと改めて思ったので、これからも続けていきます。(女性・同居)
- ・最近ごはんを面倒くさがっていたらとてもバランスの悪い食事になっていたと気づきました。もう少し野菜を取るようにしようと思います。できたら果物も買おうと思います。(女性・一人暮らし)

担当者より一言



まずは、ご協力いただきました大学生の皆さん、大学関係者の方々に厚く御礼申し上げます。日々の生活に埋没することなく、せめて夕食時に、今日1日の食事のことを思い出して、「あー今日はごはんを2膳しか食べていない。炊飯ジャーにごはんがまだある。食べていないなあ。」「1週間分のつもりで冷凍していた豚バラのスライスが無い。食べすぎだなあ。」と自らの食生活について振り返ってみて下さい。

学生の感想文に「今まではただ食べるだけ。こういった見方があるということで少し意識することが出来ました。」とありました。“見える”ことは、“意識する”ことが出来ます。自らにあった食事の量を少し考えて食べてみる。それを続けられたら、習慣となって身につくと思います。少しでもそういう意識を持っていただき、毎日おいしい食事を。

