

**平成 24 年度
中国四国管内の大学・短大の学生に対する
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 24 年 9 月

中国四国農政局消費・安全部消費生活課

中国四国管内の大学・短大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・短大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した。

2 実施時期

- ① 食事バランスガイドの実践：平成24年5月～7月の任意の3日間
- ② 食生活アンケート調査：平成24年6月～7月

3 対象者

中国四国農政局管内9県の大学・短大の学生

協力大学：35大学

鳥取大学、鳥取短期大学、島根大学、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）、島根県立農林大学、岡山県立大学、くらしき作陽大学、吉備国際短期大学部、美作大学・短期大学部、中国短期大学、山陽学園短期大学、広島女学院大学、比治山大学、山陽女子短期大学、福山大学、山口大学、山口県立萩看護学校、山口県立大学、山口学芸大学、下関短期大学、山口福祉文化大学、徳島大学、四国大学、徳島文理大学、香川大学、香川短期大学、高松大学・高松短期大学、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

- ① 食事バランスガイド実践協力者 1, 332名

	計	家族と同居	一人暮らし
男性	119	59	60
女性	1, 213	451	762
計	1, 332	510	822

- ② 食生活に関するアンケート調査協力者 2, 226名

	計	家族と同居	一人暮らし
男性	430	150	280
女性	1, 796	1, 012	784
計	2, 226	1, 162	1, 064

4 調査方法

- ① 食事バランスガイドの実践

大学の学部、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各地域センター・業務課職員が行った後、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った。記録用紙は後日回収した。

- ② 食生活に関するアンケート調査

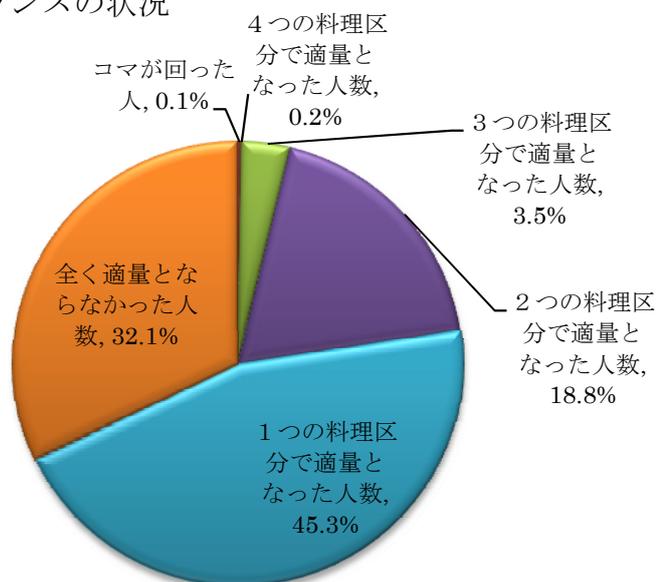
大学の学部、先生方のご協力を得て、学生にアンケート用紙を配布し、記入後回収した。

○「食事バランスガイド」実践結果の概要

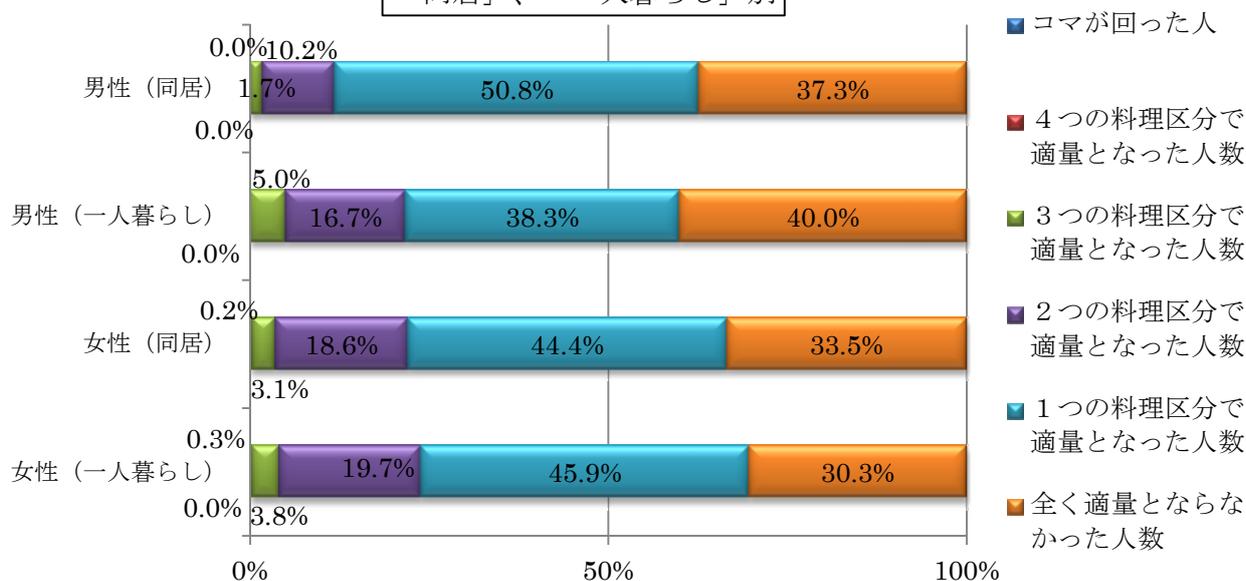
1 食事バランスの状況

バランスよく食事をとってコマが回った人は1名（0.1%）で、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32.1%。内訳は、男性(同居)37.3%、男性(一人暮らし)40.0%、女性(同居)33.5%、女性(一人暮らし)30.3%であった。

食事バランスの状況

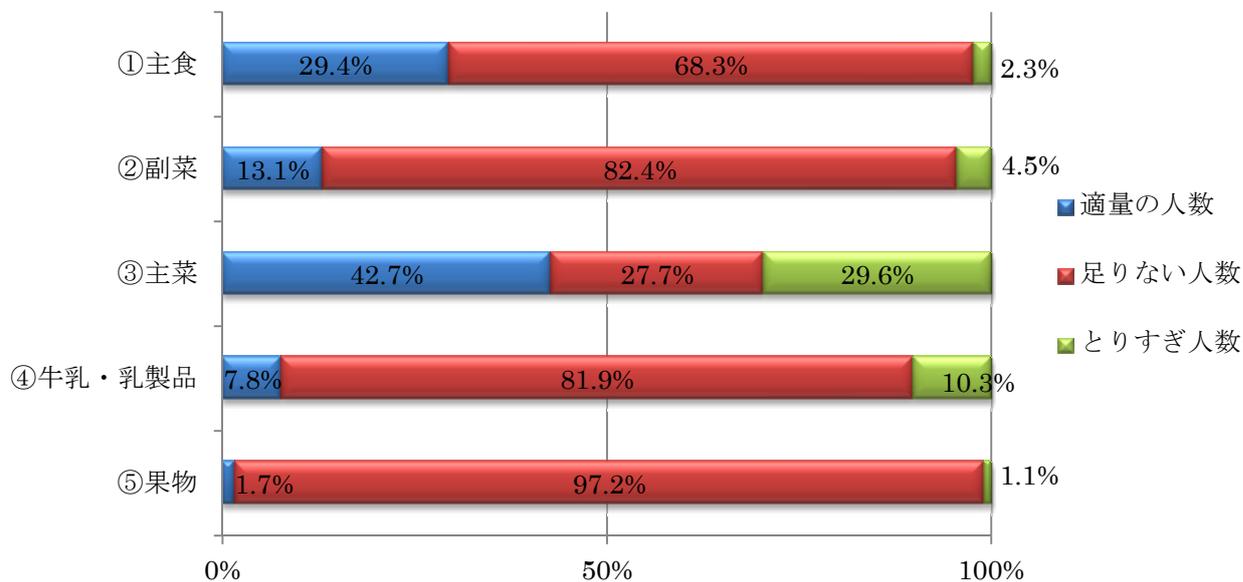


「同居」、「一人暮らし」別



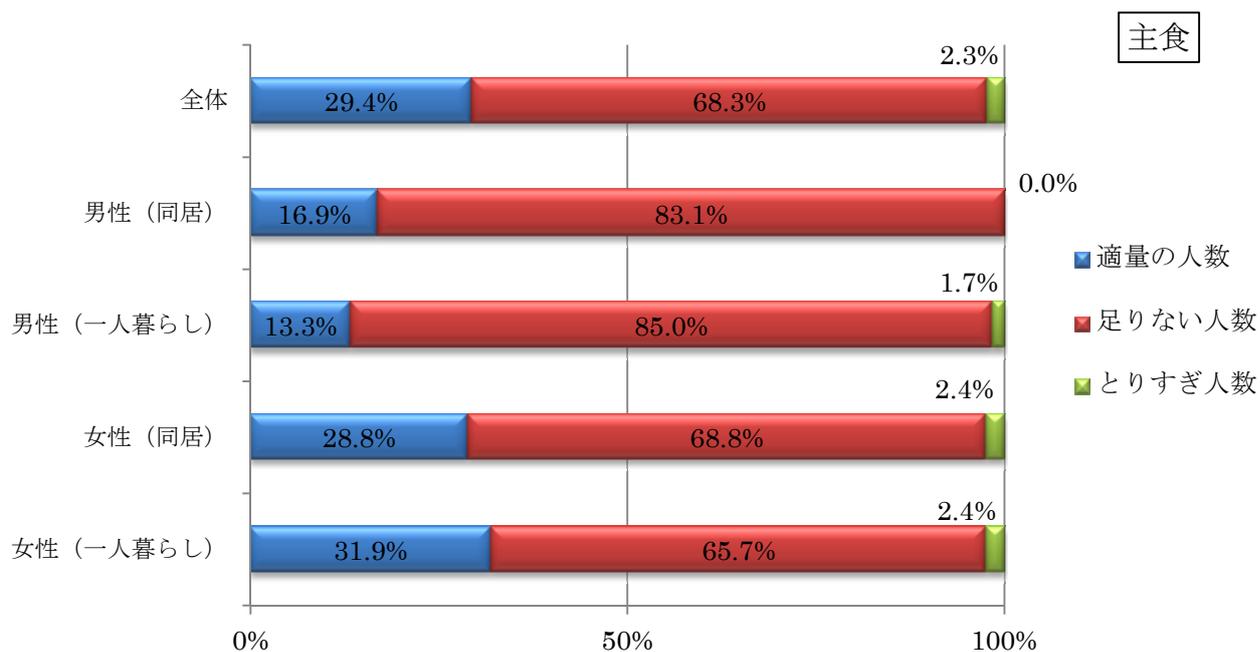
2 料理区別の摂取状況

主食・主菜を除く料理区分で、適量に比べ足りない傾向にある。



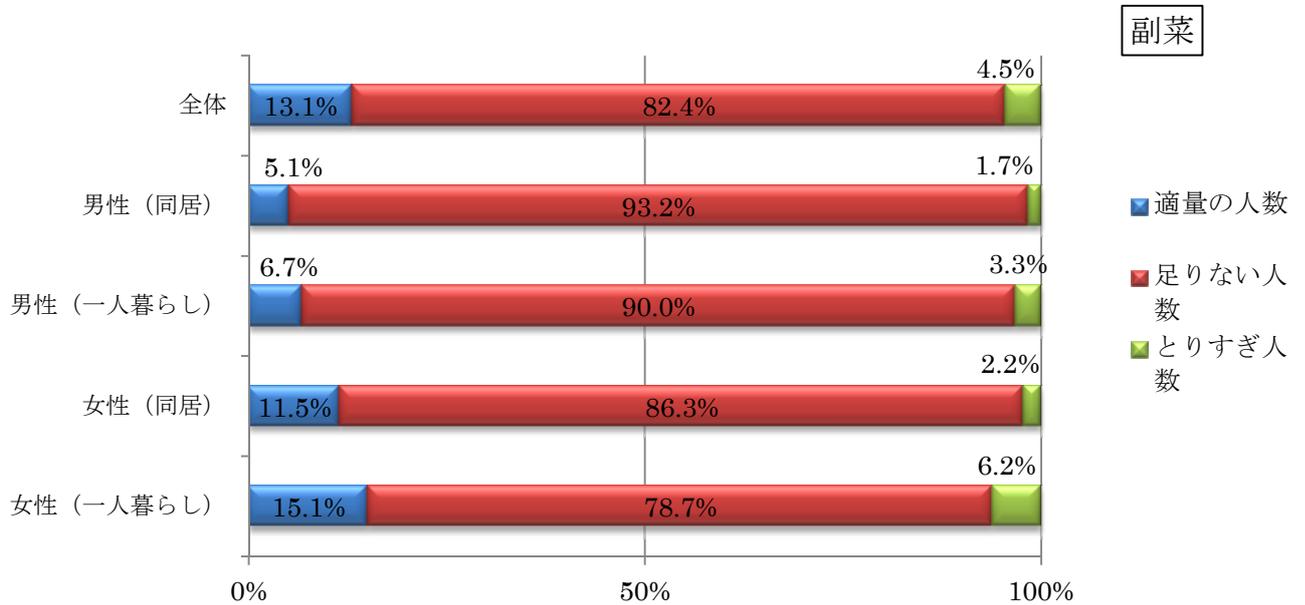
3 「主食」の摂取状況

「主食」は、足りない人が68.3%となっており、特に男性の一人暮らしで、85.0%と割合が高くなっている。



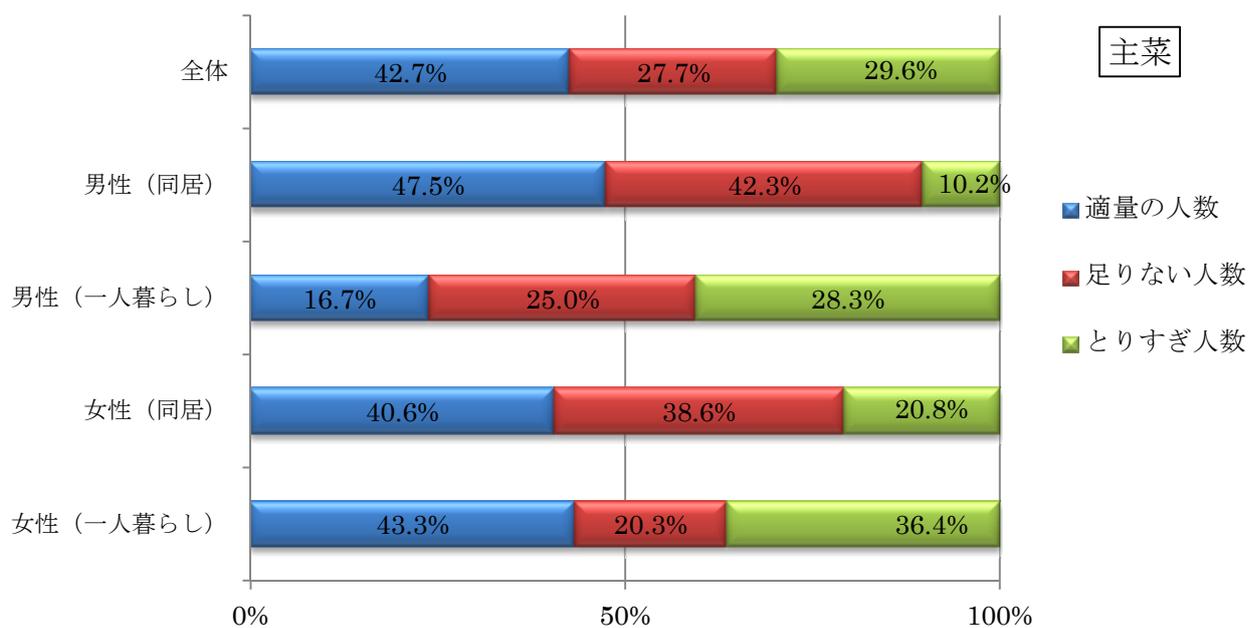
4 「副菜」の摂取状況

「副菜」は、足りない人が82.4%と高い。特に男性は割合として高い。



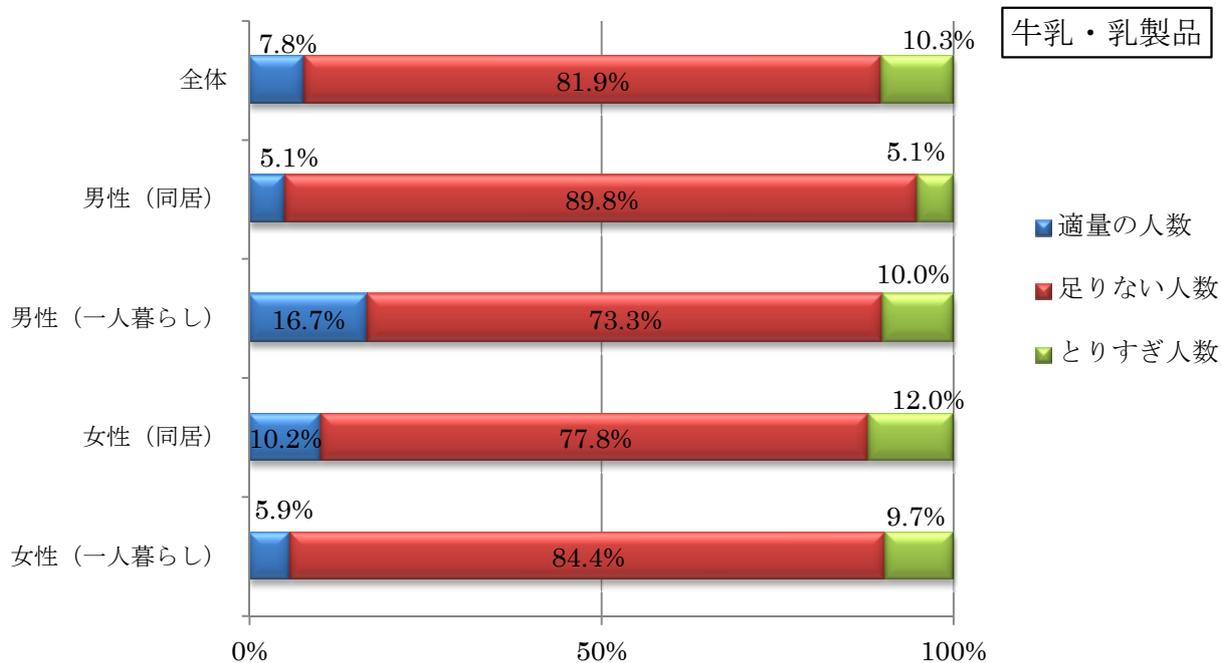
5 「主菜」の摂取状況

「主菜」は、適量であった人が42.7%となっており、男性の同居では50%弱の人が適量であった。



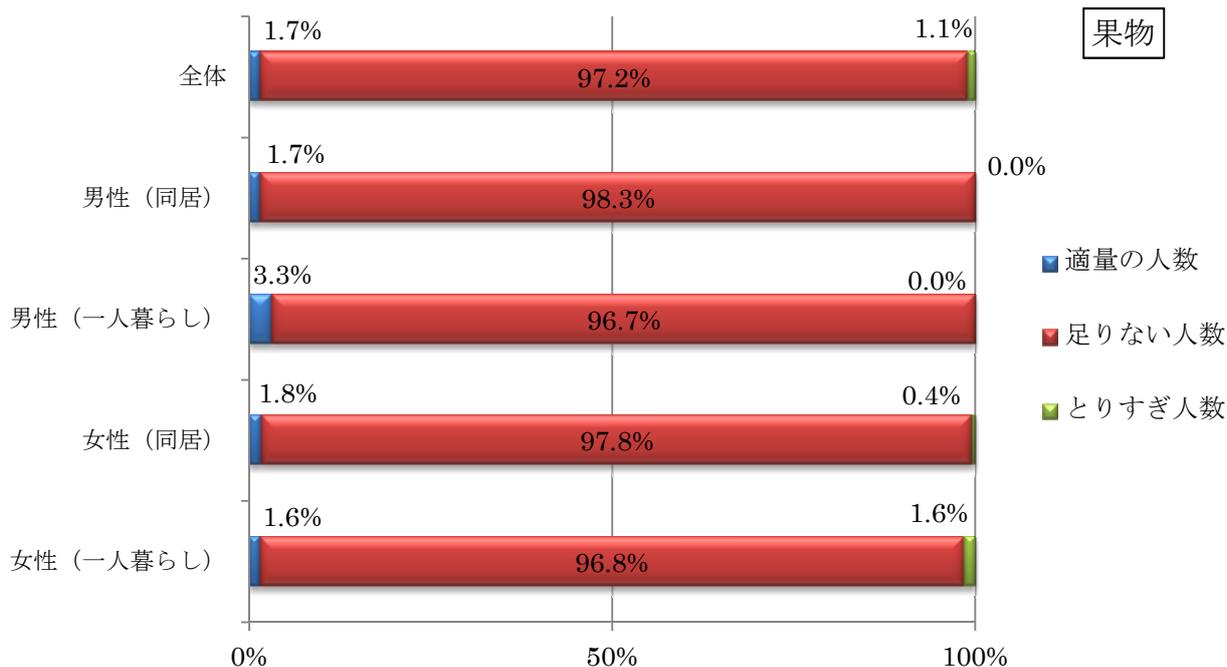
6 「牛乳・乳製品」の摂取状況

「牛乳・乳製品」は、足りない人が81.9%と高くなっている。



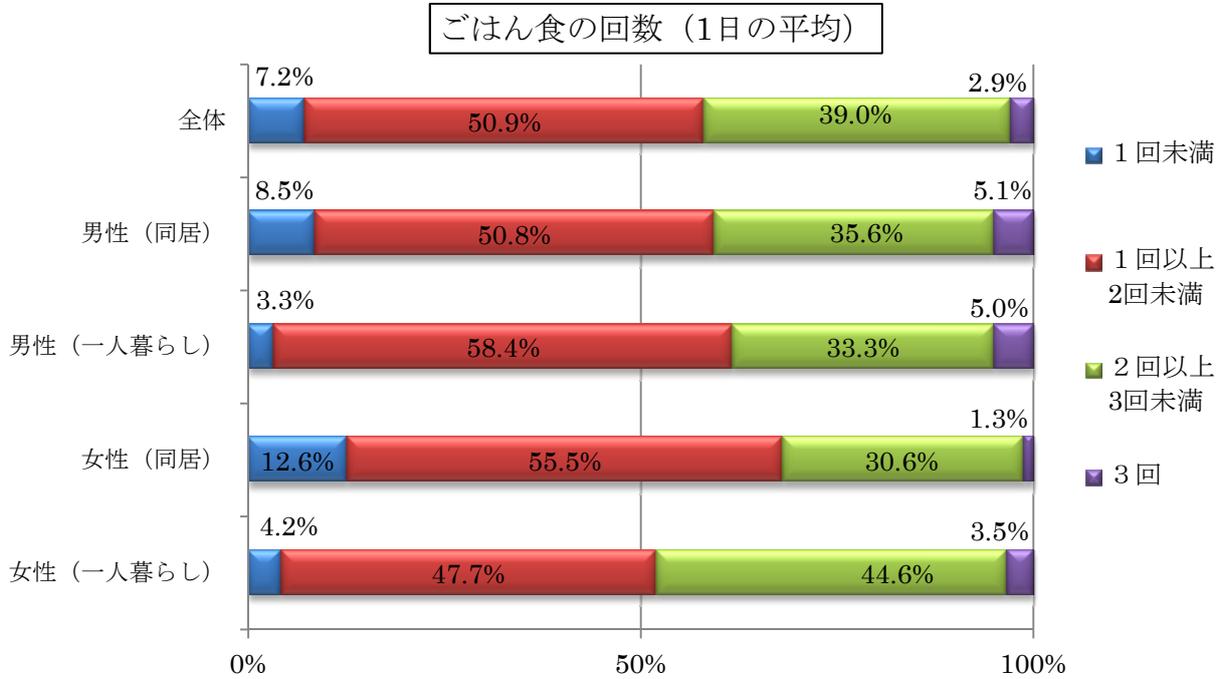
7 「果物」の摂取状況

「果物」は、足りない人が97.4%と非常に高くなっている。



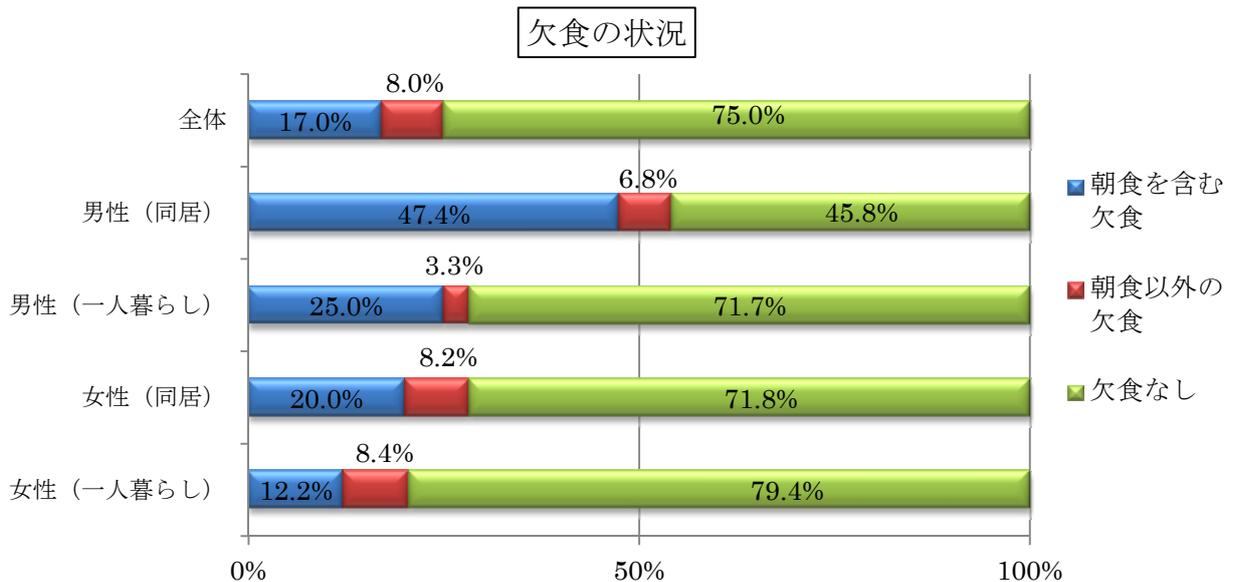
8 ごはん食の回数

1日のごはん食の回数は、1回以上2回未満が50.9%と最も高くなっている。男性の1人暮らしでは1回未満の割合が低い。



9 欠食の状況

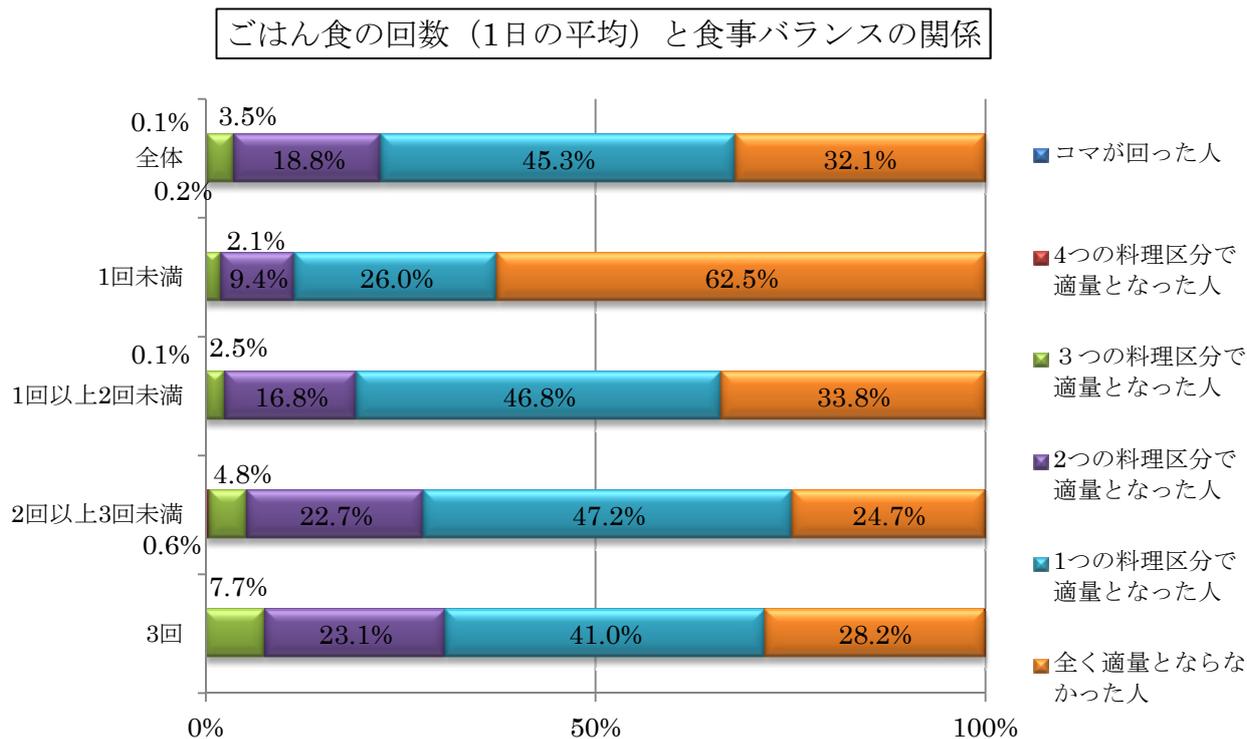
朝食を含む欠食が17.0%であった。特に男性の同居で欠食率が高くなっている。



10 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62.5%であった。

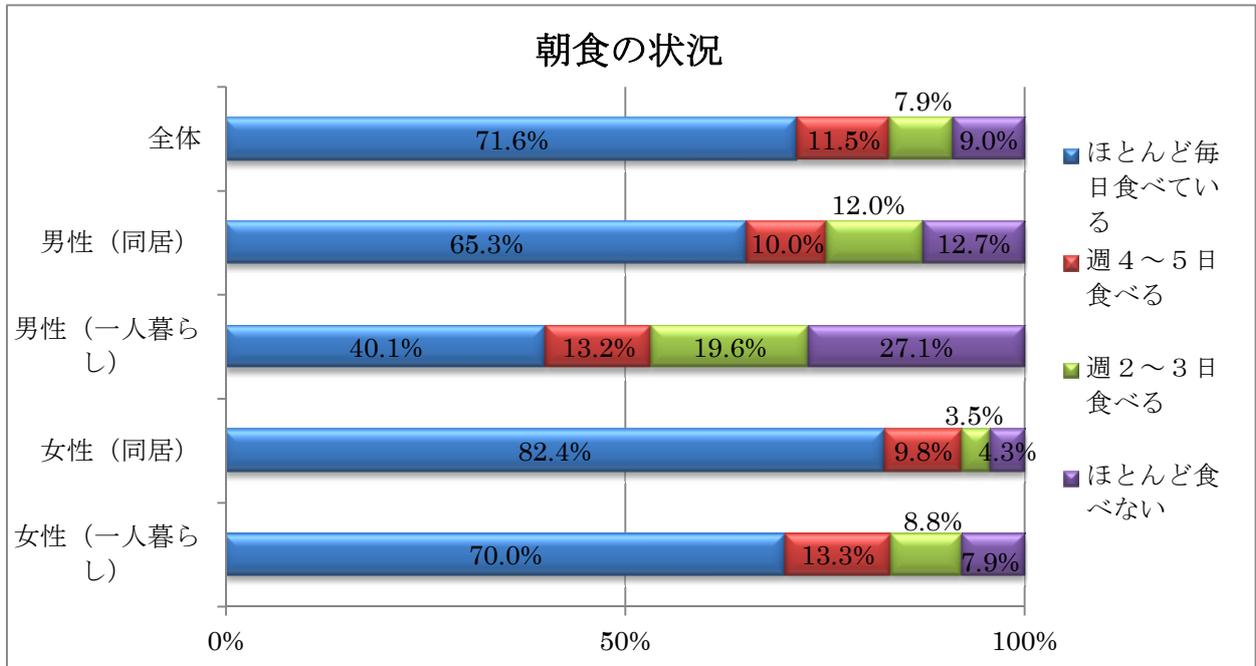
今回の調査では、1日のごはん食の回数が多いほど、食事バランスが良い傾向となっている。



○食生活に関するアンケート調査結果の概要

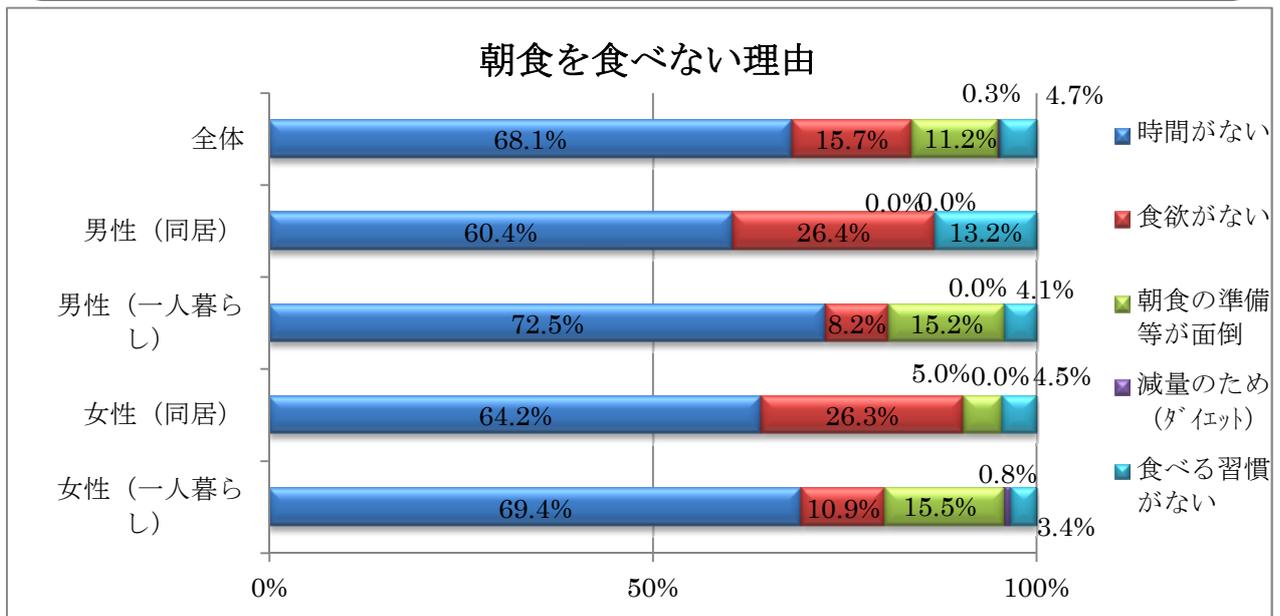
問1 あなたは、普段朝食を食べますか？

朝食を「ほとんど毎日食べている」は71.6%で、「ほとんど食べない」は9.0%であった。男性の一人暮らしでは、「ほとんど食べない」が27.1%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は、「時間がない」が68.1%と最も高くなっている。男性、女性とも一人暮らしでは、「朝食の準備等が面倒」が多い傾向にあり、同居では「食欲がない」が多い傾向にある。



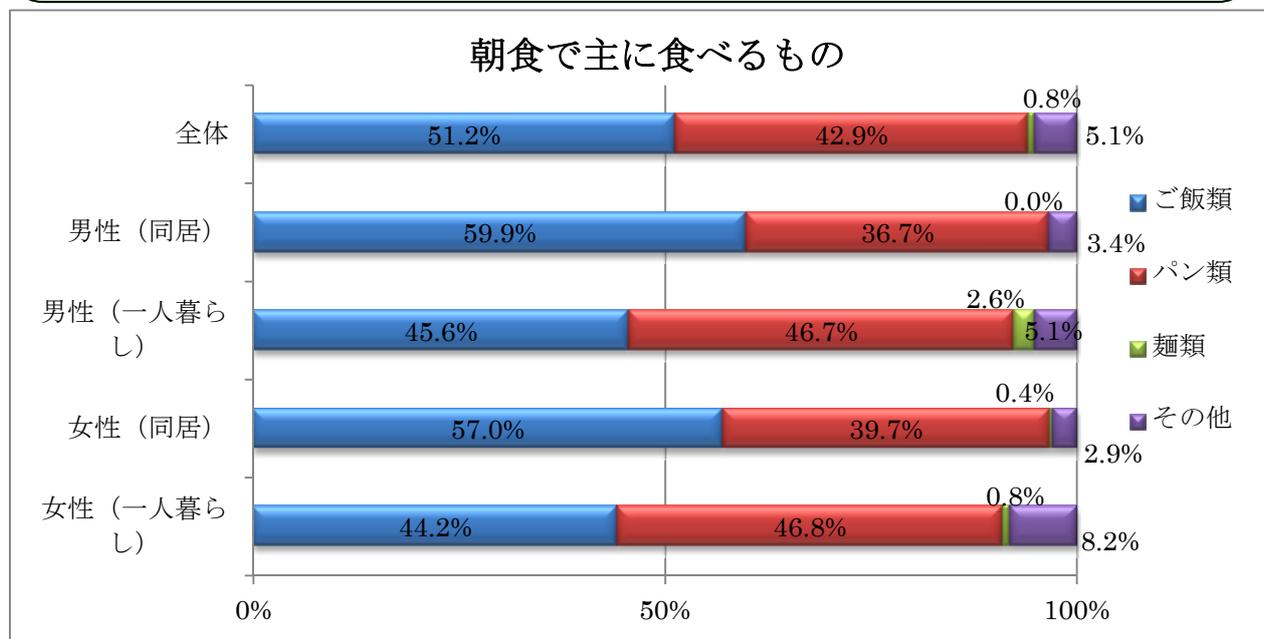
問3 朝食で主に食べるものは何ですか？

朝食で主に食べるものは、ご飯類が51.2%、パン類が42.9%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。

一人暮らしでは、ご飯類よりパン類を食べている人が多い傾向にある。

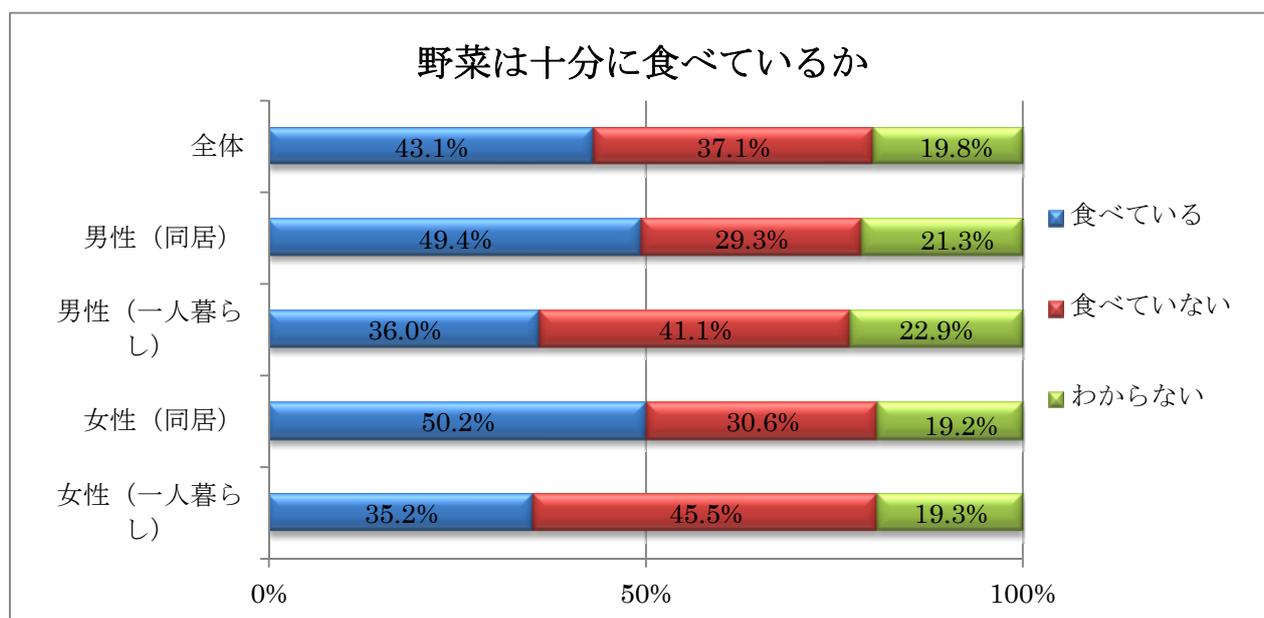
その他としては、コーンフレークとヨーグルトが多かった。



問4(1) 野菜を十分に食べていますか？

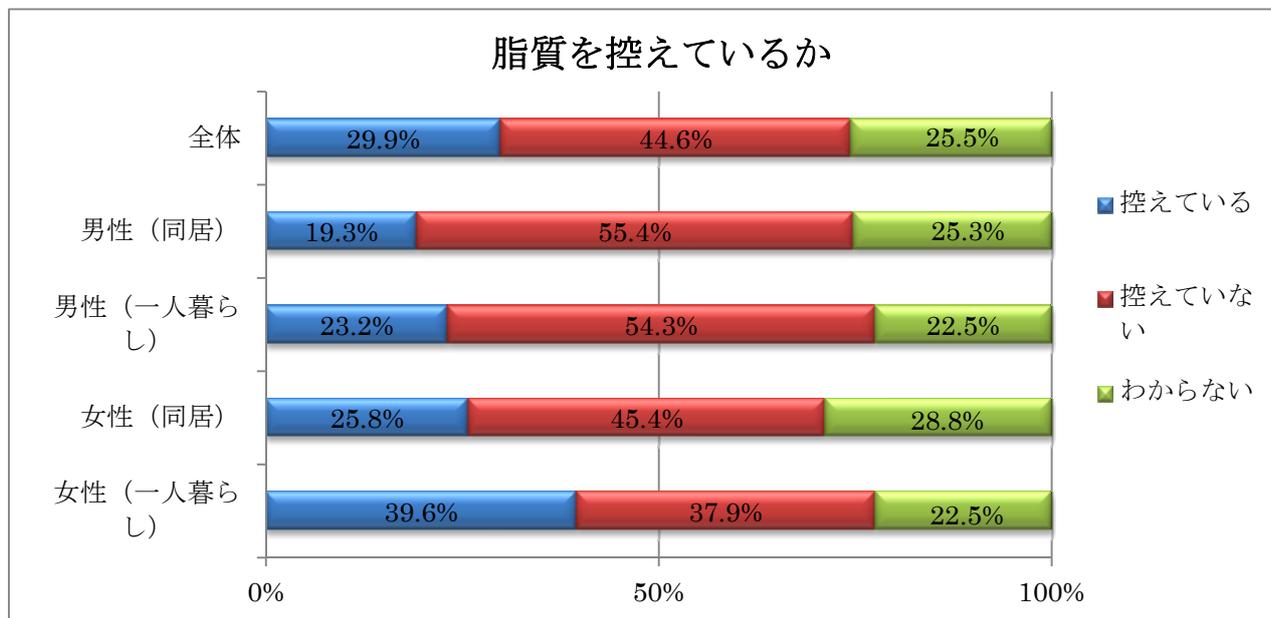
野菜を十分に「食べている」は43.1%で、「食べていない」は37.1%であった。

女性の一人暮らしでは、「食べていない」が45.5%と高かった。



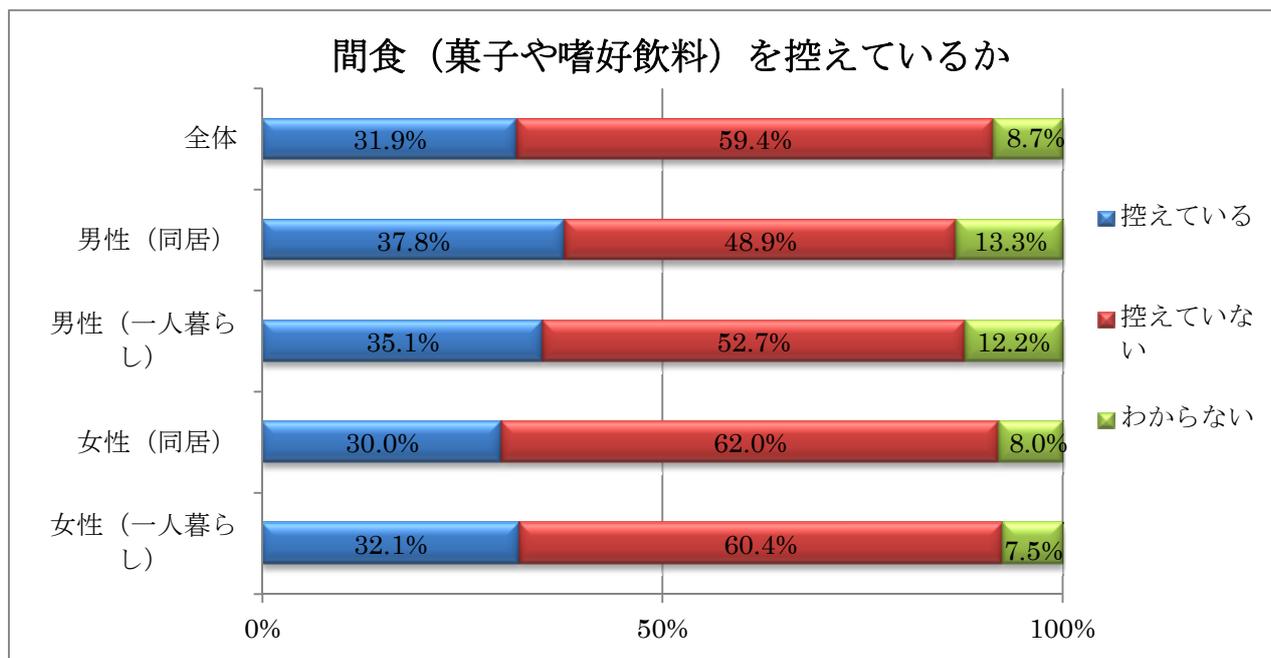
問4(2) 脂質の多い食べ物は控えていますか？

脂質の多い食べ物を「控えていない」が全体では 44.6%と高かったが、女性の一人暮らしでは「控えている」39.6%と高かった。



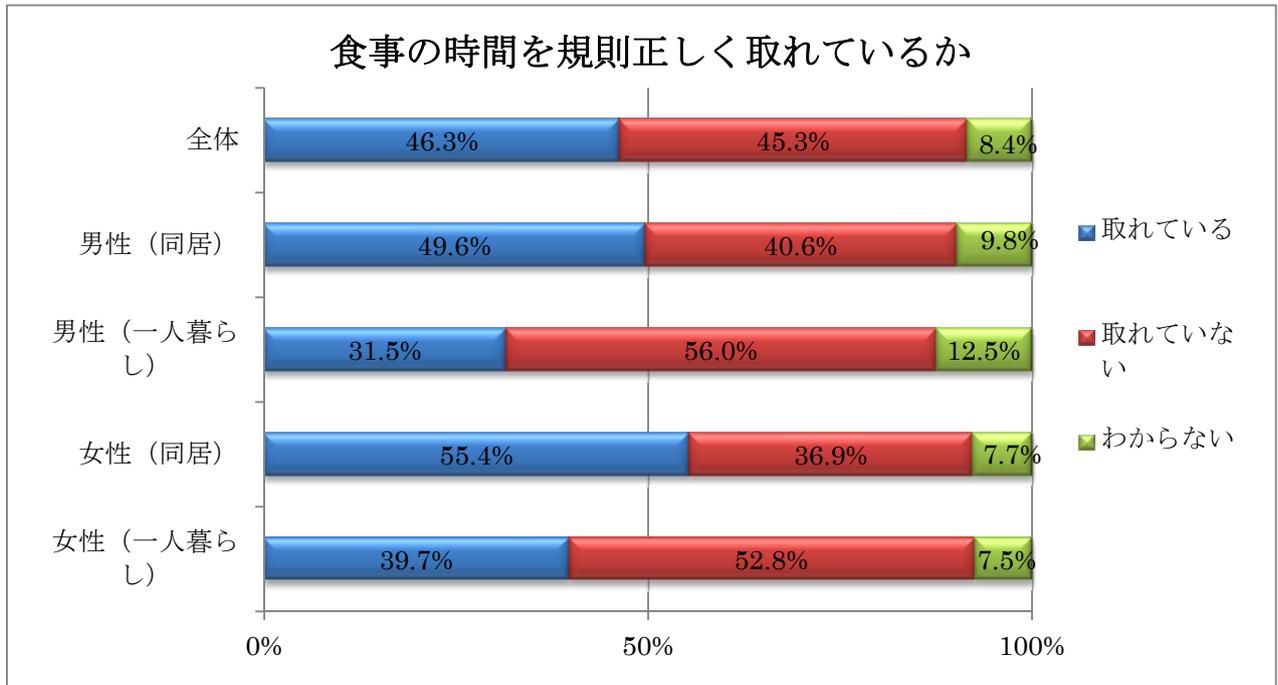
問4(3) 間食(菓子や甘い飲み物)は控えていますか？

間食(菓子や甘い飲み物)は、「控えていない」が 59.4%であった。



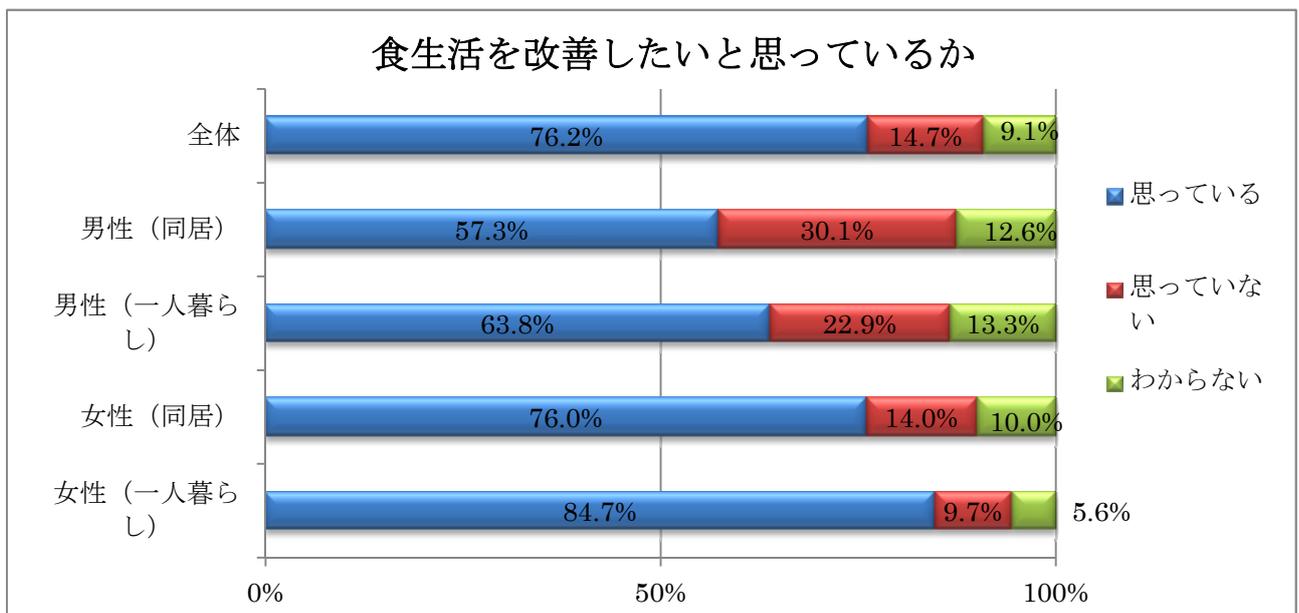
問4(4) 食事の時間は規則正しく取れていますか？

食事の時間を規則正しく「取れている」が46.3%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。

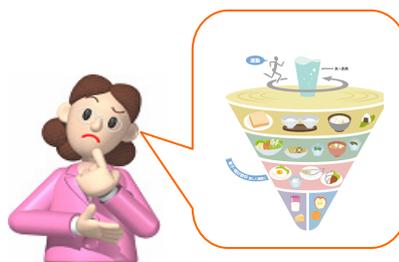


問4(5) 食生活を改善したいと思っていますか？

食生活を改善したいと「思っている」が76.2%と高くなっている。特に女性の一人暮らしでは、「思っている」が84.7%と高くなっている。

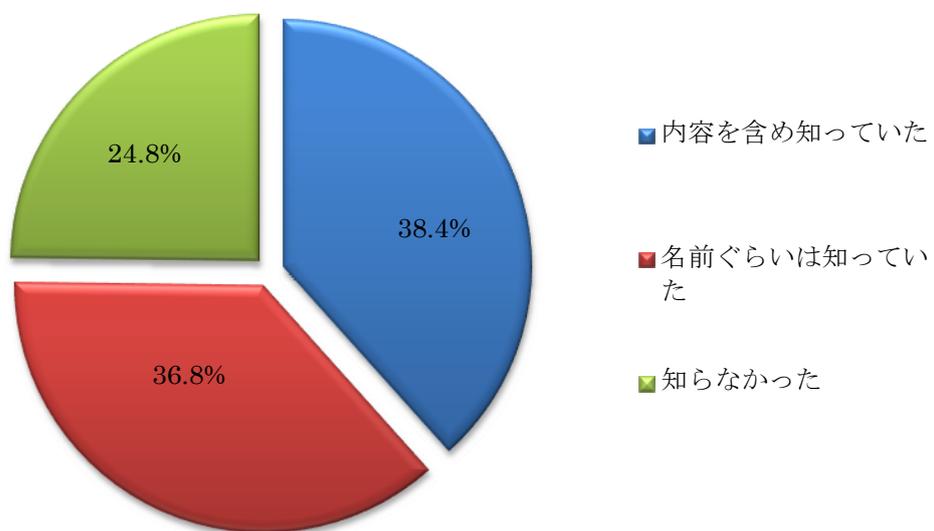


問5 「食事バランスガイド」を知っていますか？



「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38.4%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、2.8%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 83.1%であり、問4(5)の「食生活を改善したいと思っている」の 76.2%より高くなっている。

食事バランスガイドを実践したいか

