

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22年10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22年6月～7月の任意の3日間
- ② 食生活アンケート調査：平成22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：30大学

鳥取環境大学、鳥取短期大学、島根県立大学・短期大学部、島根県立農業大学、岡山県立大学、くらしき作陽大学、吉備国際短期大学、美作大学、中国短期大学、山陽学園短期大学、広島工業大学、福山大学、福山平成大学、山口大学、山口県立萩看護学校、山口県立大学、山口芸術短期大学、下関短期大学、宇部フロンティア大学短期大学部、徳島県立農林水産総合技術支援センター農業大学校、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、ほか6大学

- ① 食事バランスガイド実践協力者 1, 235名

	計	家族と同居	一人暮らし
男 性	140	61	79
女 性	1,095	730	365
計	1,235	791	444

- ② 食生活に関するアンケート調査協力者 2, 283名

	計	家族と同居	一人暮らし
男 性	497	201	296
女 性	1,786	1,057	729
計	2,283	1,258	1,025

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農政事務所職員等が行った後、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。

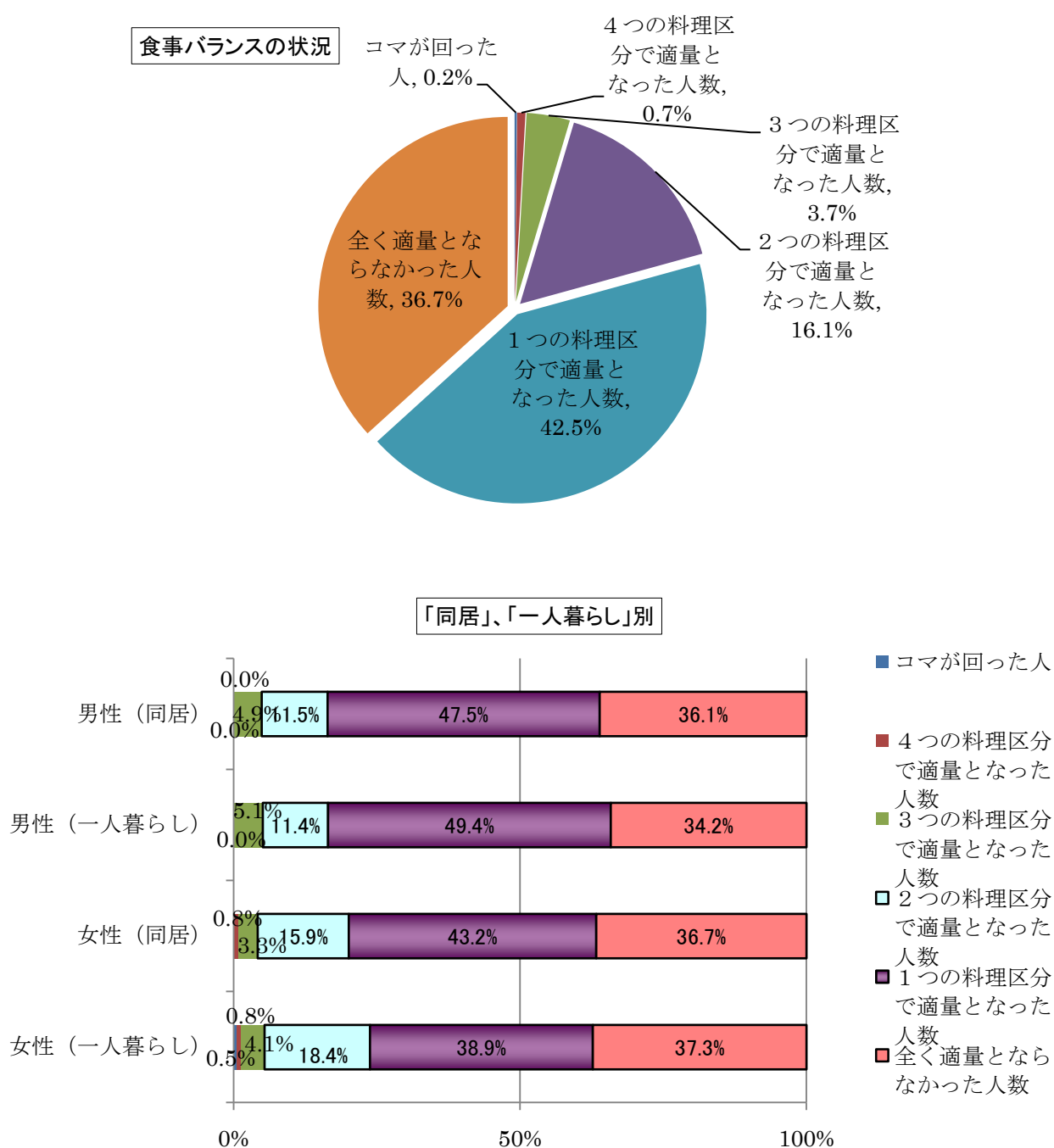
○「食事バランスガイド」実践結果の概要

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3名（0.2%）で、内訳は、女性（一人暮らし）2名、女性（同居）1名であった。

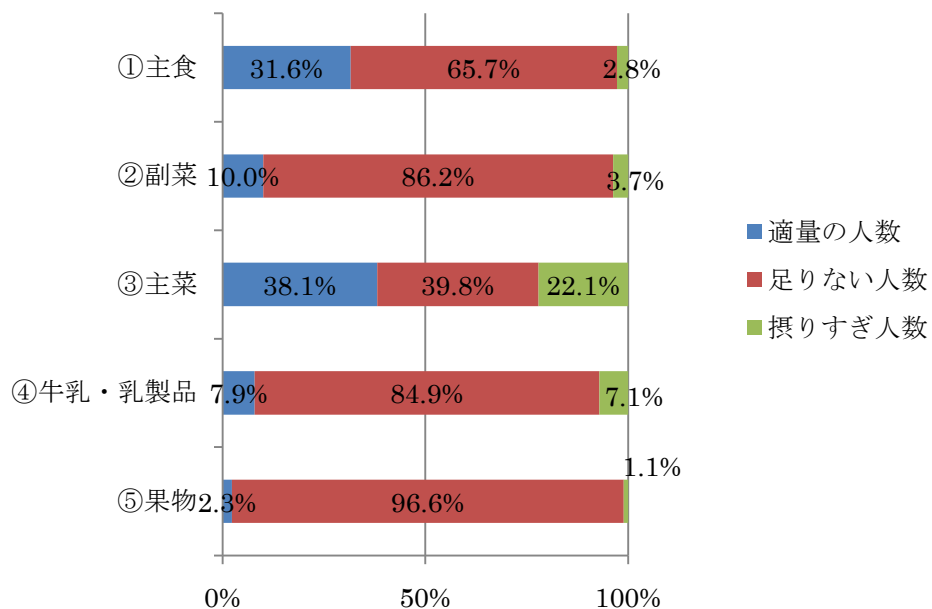
どの料理区分（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）も全く適量とならなかった人は36.7%。

内訳は、男性（同居）36.1%、男性（一人暮らし）34.2%、女性（同居）36.7%、女性（一人暮らし）37.3%であった。



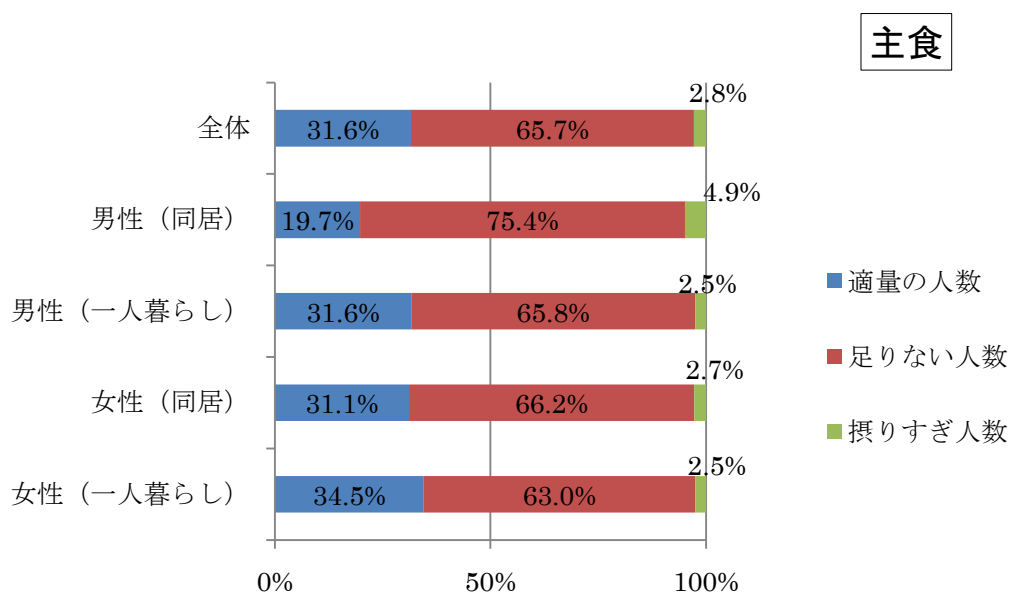
2 料理区分別の摂取状況

全ての料理区分で、適量に比べ足りない傾向にある。



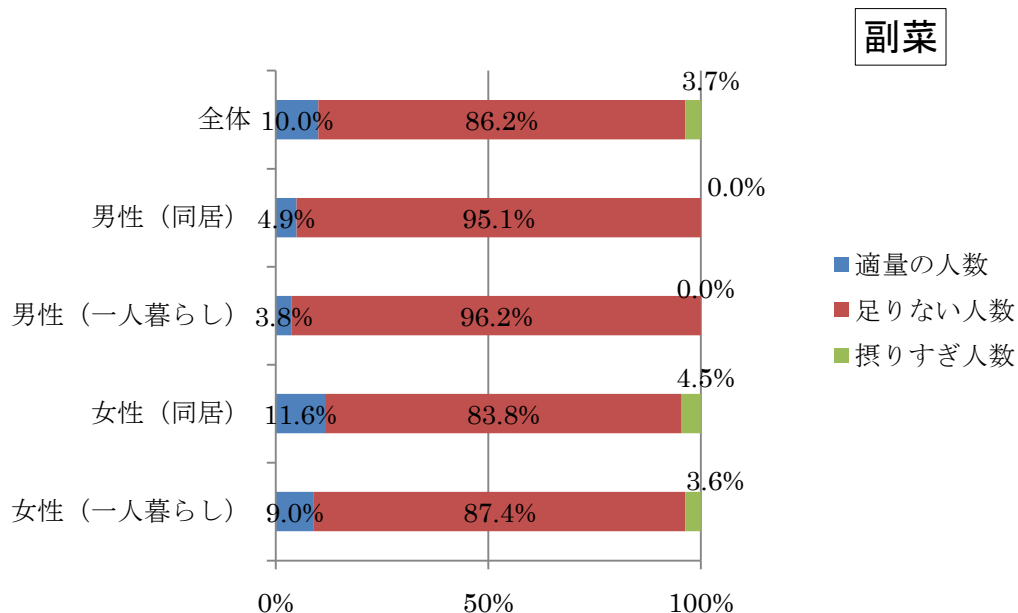
3 「主食」の摂取状況

「主食」は足りない人が65.7%となっており、特に男性の同居で、75.4%と割合が高くなっている。



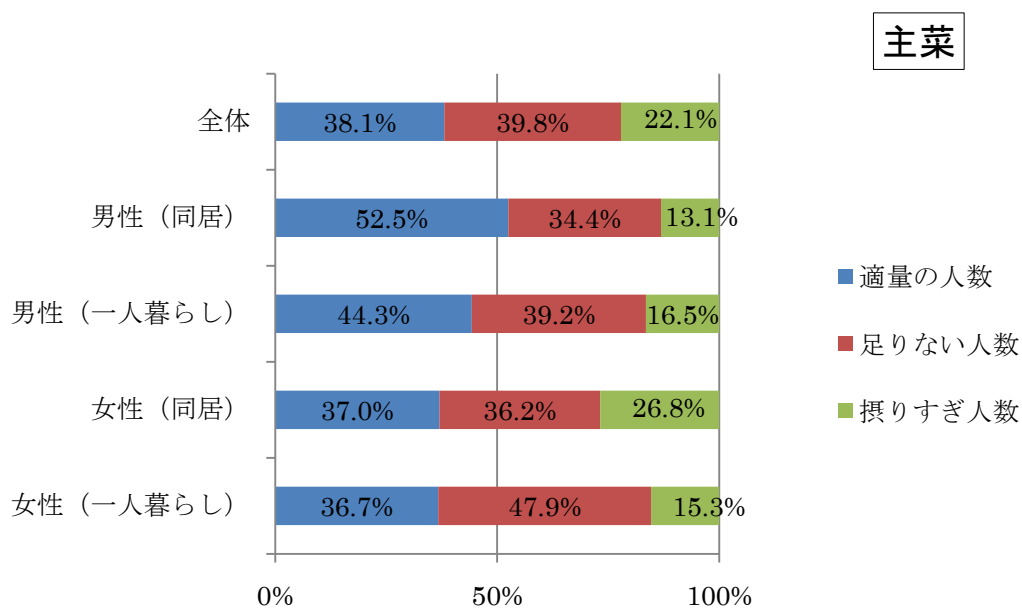
4 「副菜」の摂取状況

「副菜」は、足りない人が86.2%と高く、特に男性でその割合が高い傾向にある。



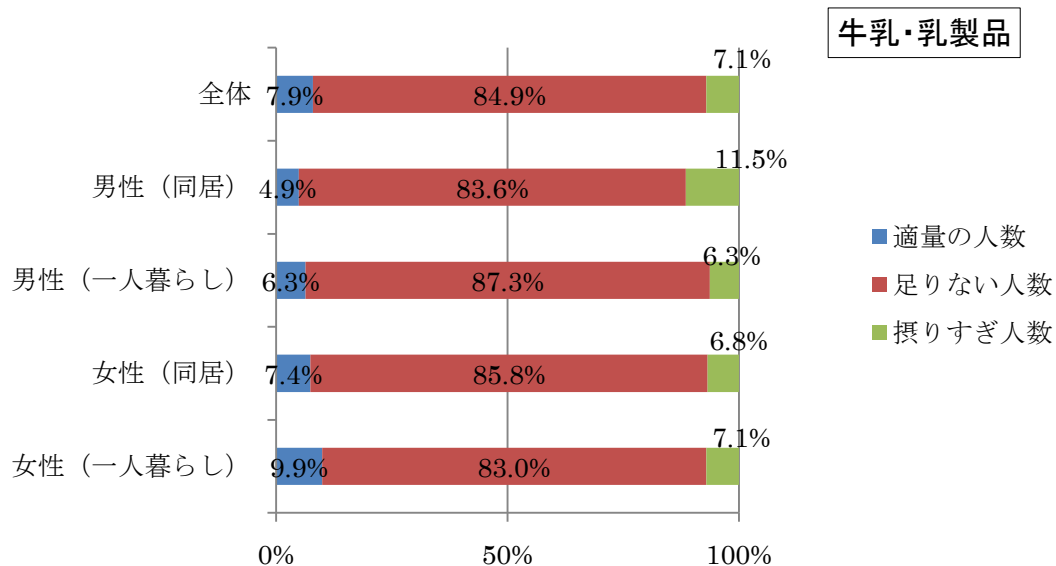
5 「主菜」の摂取状況

「主菜」は、適量であった人が38.1%となっており、男性の同居では50%強が適量であった。女性の一人暮らしでは足りない傾向にある。



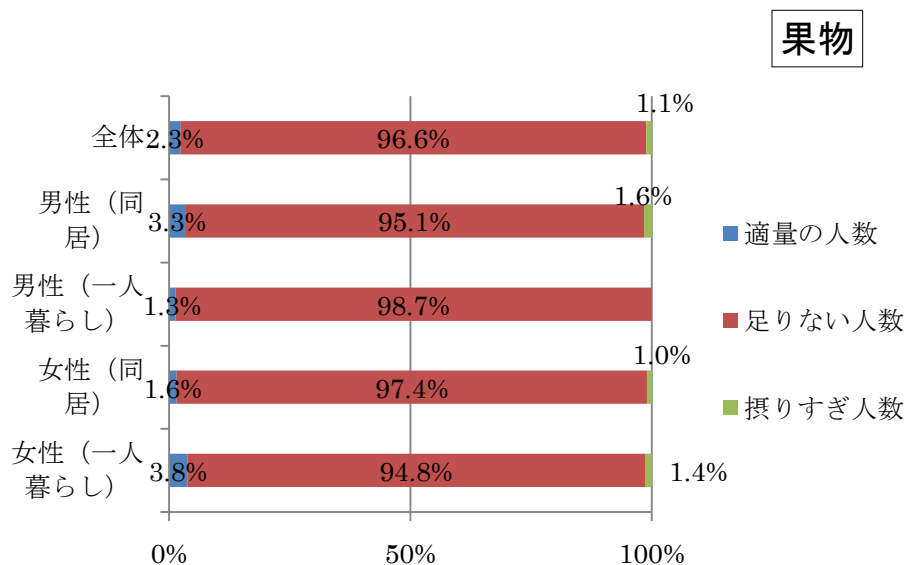
6 「牛乳・乳製品」の摂取状況

「牛乳・乳製品」は、足りない人が84.9%と高くなっている。



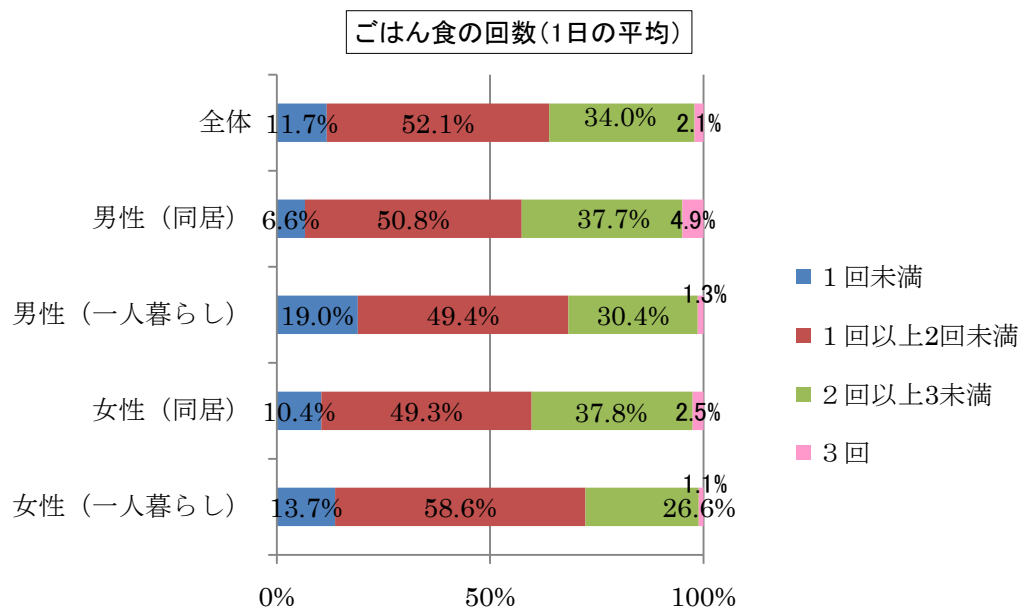
7 「果物」の摂取状況

「果物」は足りない人が96.6%と高くなっている。



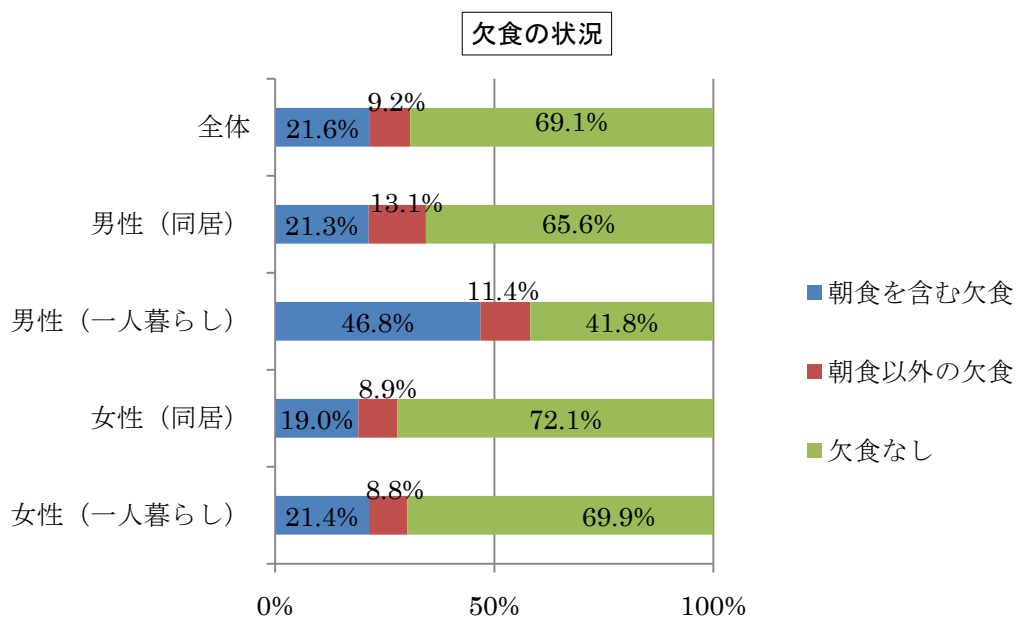
8 ごはん食の回数

1日のごはん食の回数は、1回以上2回未満が52.1%と最も高くなっている。男性の一人暮らしでは2割弱が1回未満となっている。



9 欠食の状況

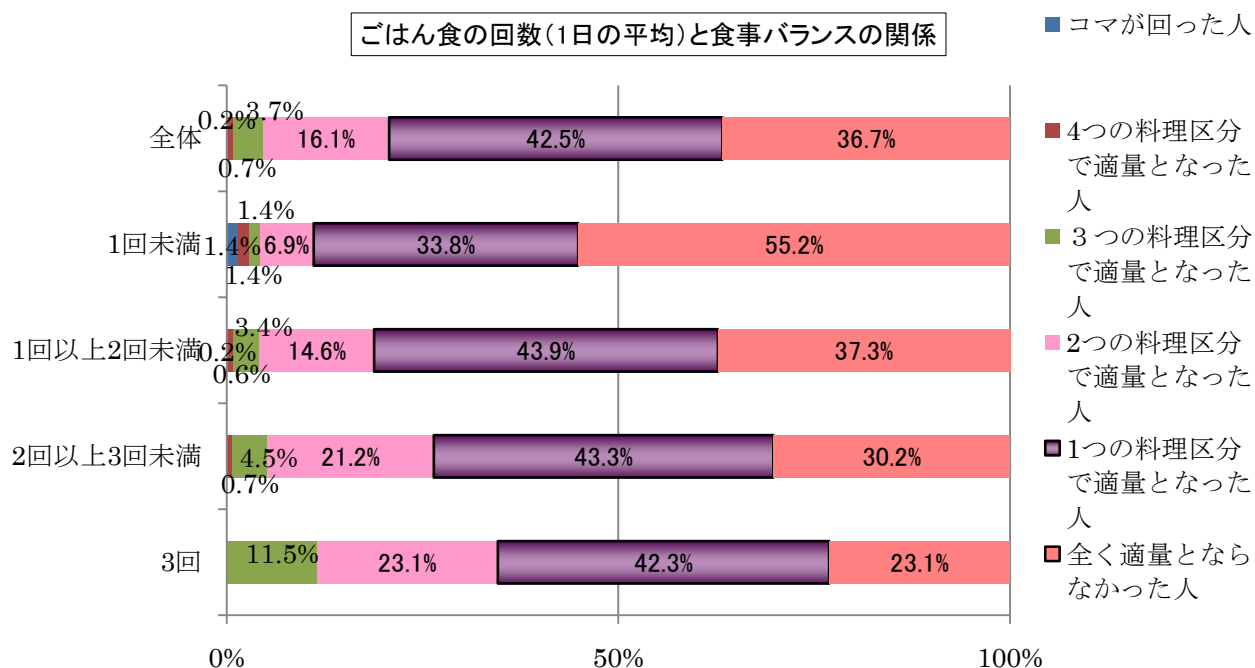
朝食を含む欠食が21.6%であった。特に男性の一人暮らしで欠食率が高くなっている。



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3回だった人では、バランスよく食事が摂れコマが回った人はいなかった。
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55.2%であった。

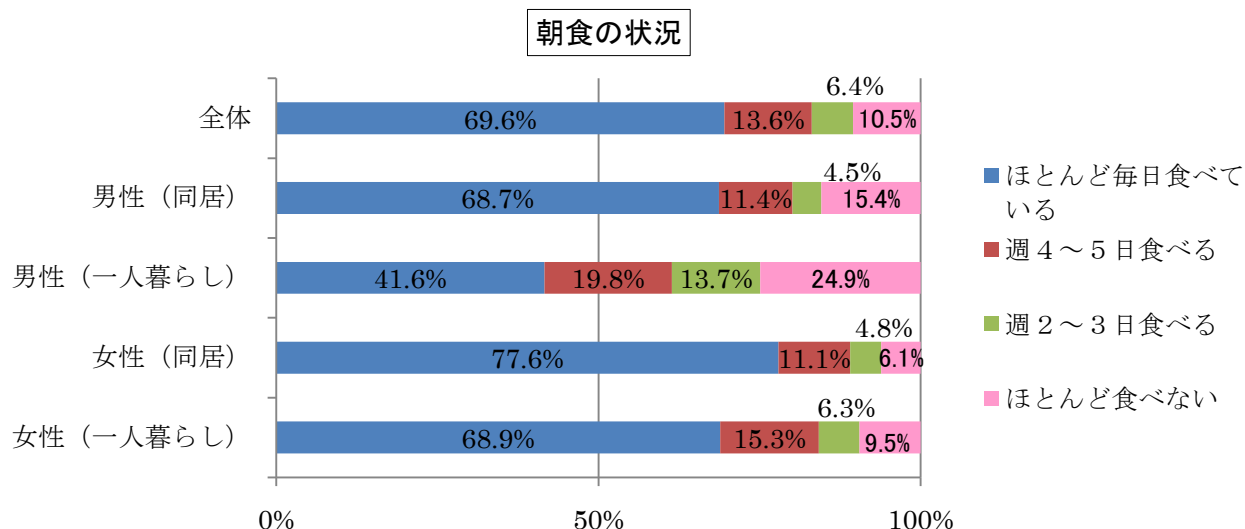
今回の調査ではごはん食が3回だった人でコマが回った人はいなかったが、1日のごはん食の回数が多いほど、食事バランスが良い傾向となっている。



○食生活に関するアンケート調査結果の概要

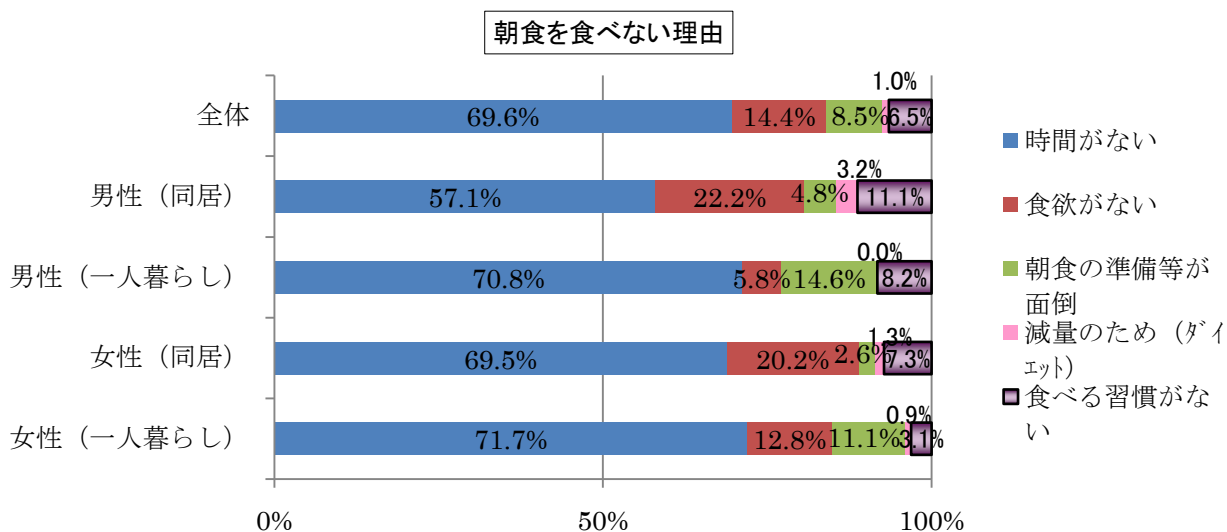
問1 あなたは、普段朝食を食べますか？

朝食を「ほとんど毎日食べている」は 69.6%で、「ほとんど食べない」は 10.5%であった。
 男性の一人暮らしでは、「ほとんど食べない」が 24.9%と高くなっている。
 (参考値 1)*「朝食をほとんど毎日食べている」15～19 歳：77.3%、20～29 歳：61.6%



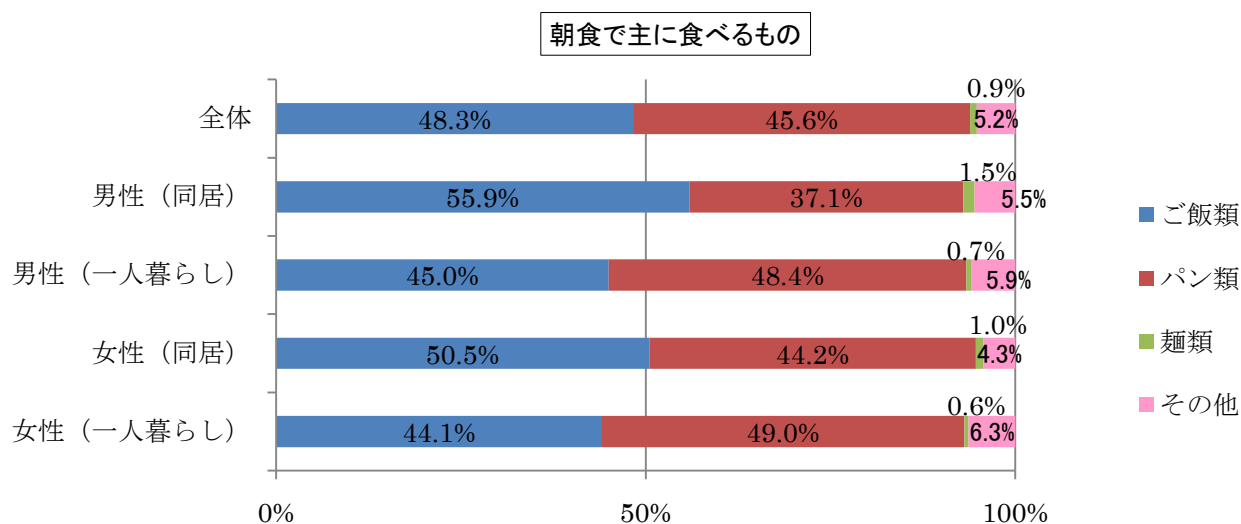
問2 朝食を食べない最も大きな理由は何ですか？

朝食を食べない理由としては、「時間がない」が 69.6%と最も高くなっている。
 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。



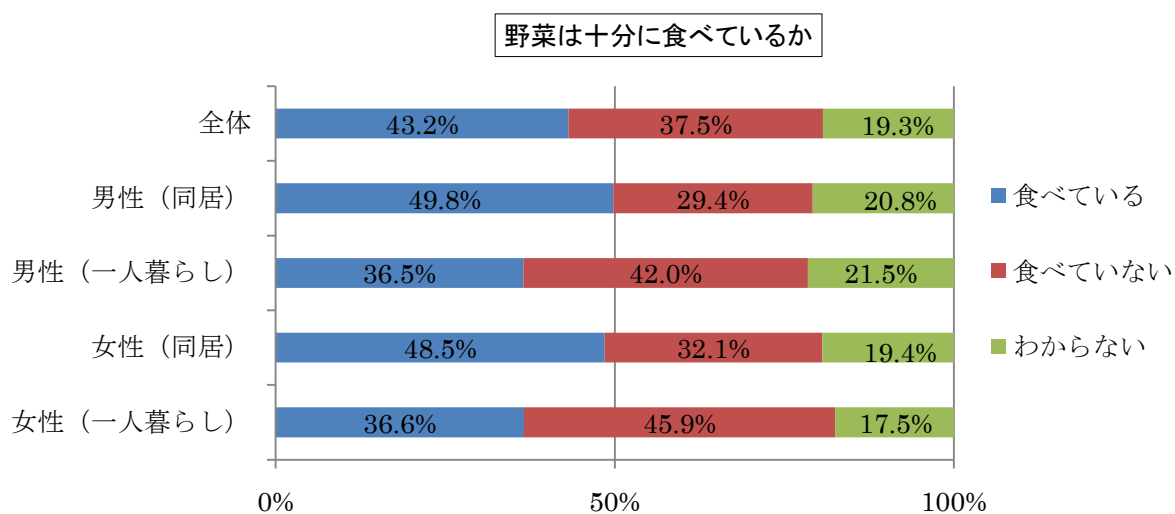
問3 朝食で主に食べるものは何ですか？

朝食で主に食べるものは、ご飯類が48.3%、パン類が45.6%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。



問4(1) 野菜を十分に食べていますか？

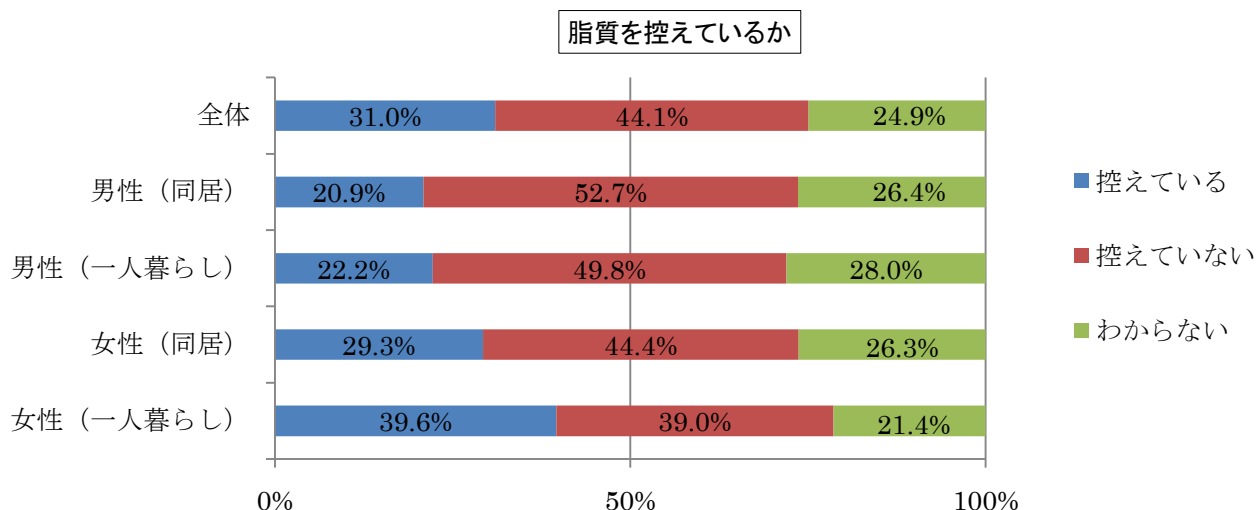
野菜を十分に「食べている」は43.2%で、「食べていない」は37.5%であった。
 女性の一人暮らしでは、「食べていない」が45.9%と高かった。
 (参考値1)「野菜を十分に食べることができている」15～19歳：45.6%、20～29歳：38.9%



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44.1%と高かった。特に女性の一人暮らしでは「控えている」率が39.6%と高かった。

(参考値1)「油の多い料理を控えることができている」15~19歳：41.8%、20~29歳：38.7%

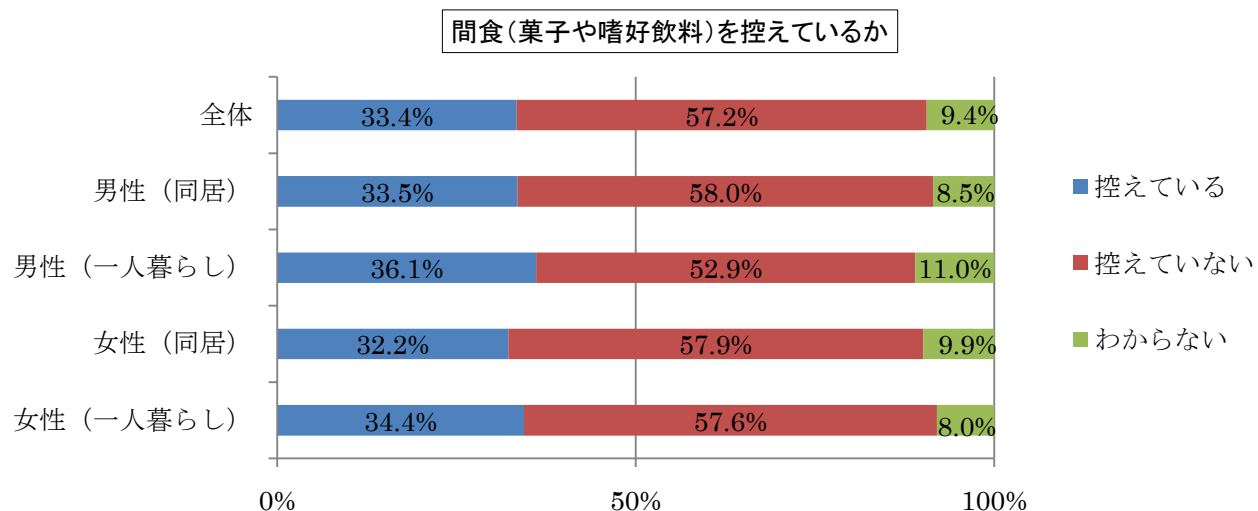


問4(3) 間食(菓子や甘い飲み物)は控えていますか？

間食(菓子や甘い飲み物)は「控えていない」が57.2%であった。

(参考値1)「菓子や甘い飲み物をほどほどにすることができている」

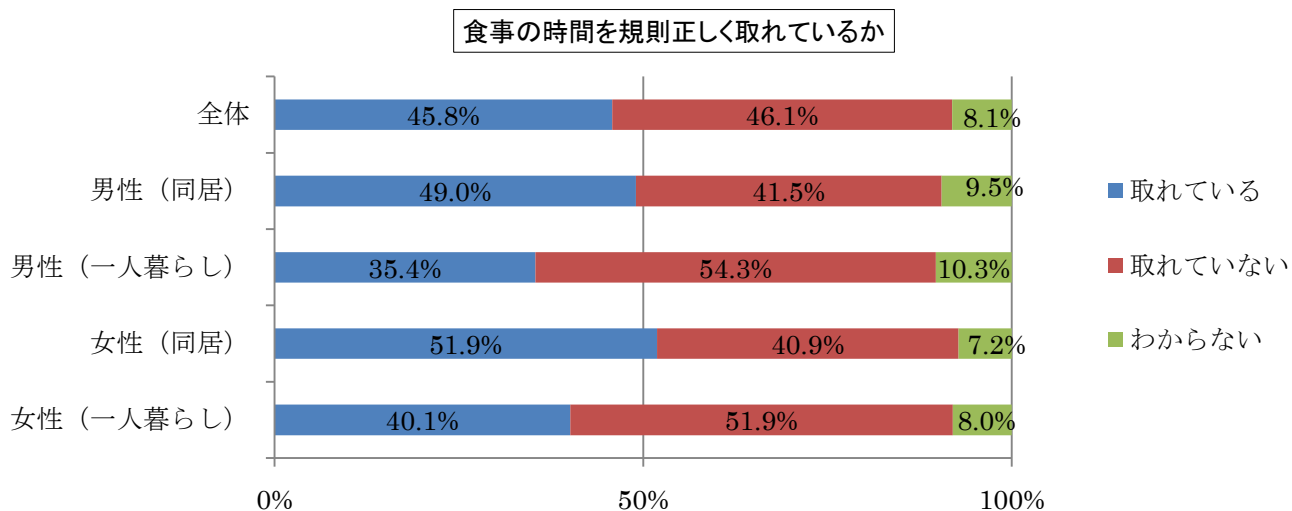
15~19歳：37.1%、20~29歳：44.4%



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45.8%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割を超え高い傾向にある。

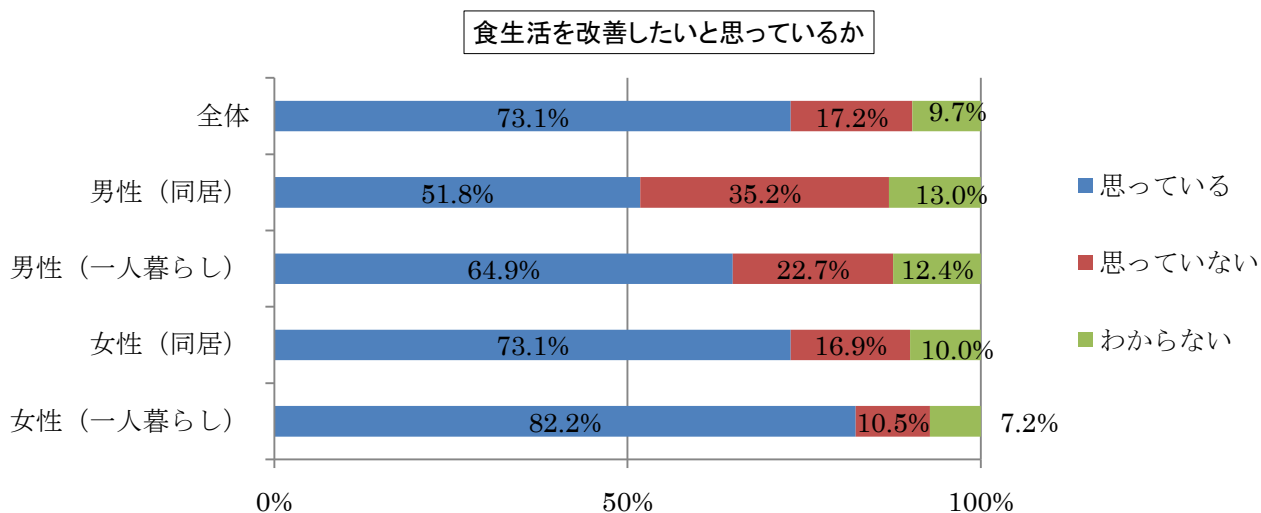
(参考値1)「食事時間を規則正しくすることができている」15~19歳：48.5%、20~29歳：37.2%



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73.1%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82.2%と高くなっている。

(参考値1)「食生活を改善したいと思っている」15~19歳：51.9%、20~29歳：62.8%

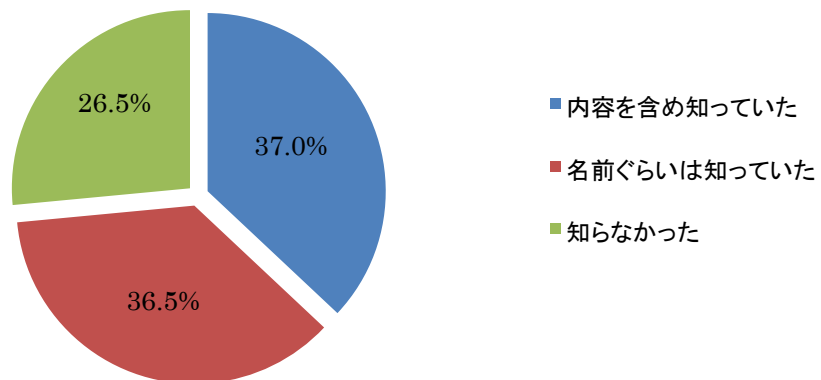


問5 「食事バランスガイド」を知っていますか？



「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37.0%であった。
(参考値2)*「内容を含め知っていた」33.9%、「名前ぐらいは知っていた」32.8%、「知らなかった」33.4%

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、2.5%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 79.0%であり、問4(5)の「食生活を改善したいと思っている」の 73.1%より高くなっている。

(参考値2)「ぜひ実践したい」 30.5%、「少しは実践したい」 48.3%、「実践する気はない」 7.3%、

「わからない」 11.2%

食事バランスガイドを実践したいか

