平成２０～２４年度
大学・短大の学生に対する
食事バランスガイド実践及びアンケート調査のまとめ

平成 24 年９月

中国四国農政局消費・安全部消費生活課

Ⅰ．調査の目的

平成 20～24年度において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。

Ⅱ．実施時期　　6月～8月

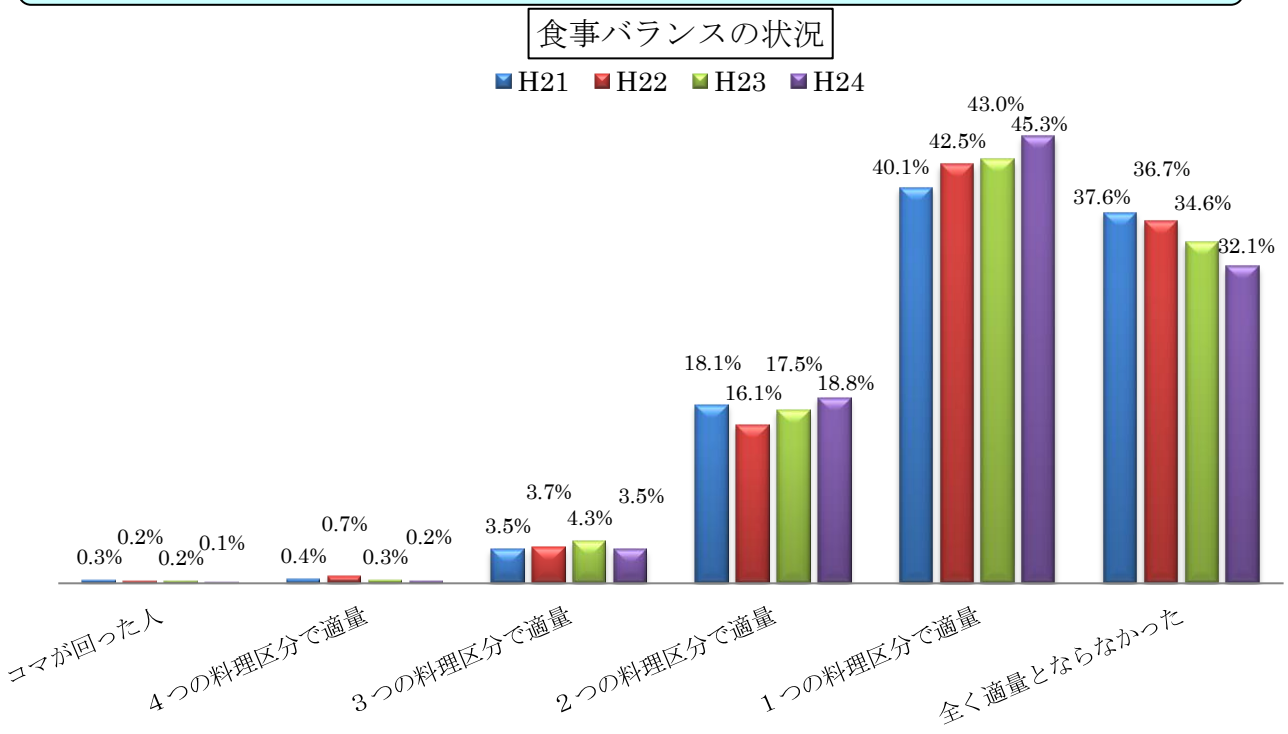
Ⅲ．対象者

		食事バランスガイド実践（人）				食生活に関するアンケート（人）			
		家族と同居	一人暮らし	計		家族と同居	一人暮らし	計	
20年度	男性	57	156	213		65	257	322	
30校	女性	543	517	1060	1273	707	664	1371	1693
21年度	男性	94	157	251		232	398	630	
38校	女性	764	528	1292	1543	1116	1033	2149	2779
22年度	男性	61	79	140		201	296	497	
30校	女性	730	365	1095	1235	1057	729	1786	2283
23年度	男性	39	72	111		192	443	635	
31校	女性	727	433	1160	1271	881	732	1613	2248
24年度	男性	59	60	119		150	280	430	
35校	女性	451	762	1213	1332	1012	784	1796	2226

Ⅳ．「食事バランスガイド」実践結果の推移
（※H20 は集計方法が異なるため、H21～24の推移とする）

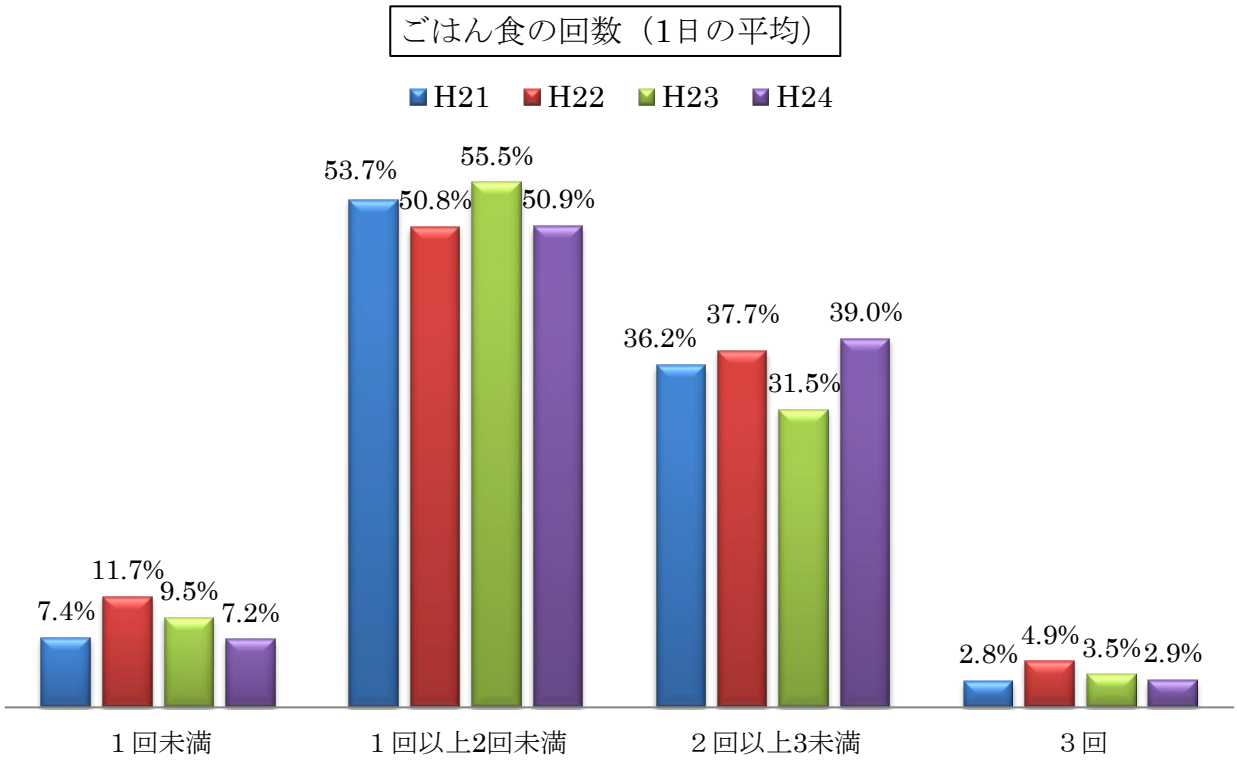
1．食事バランスの状況

全く適量とならなかった人数は減少傾向にある



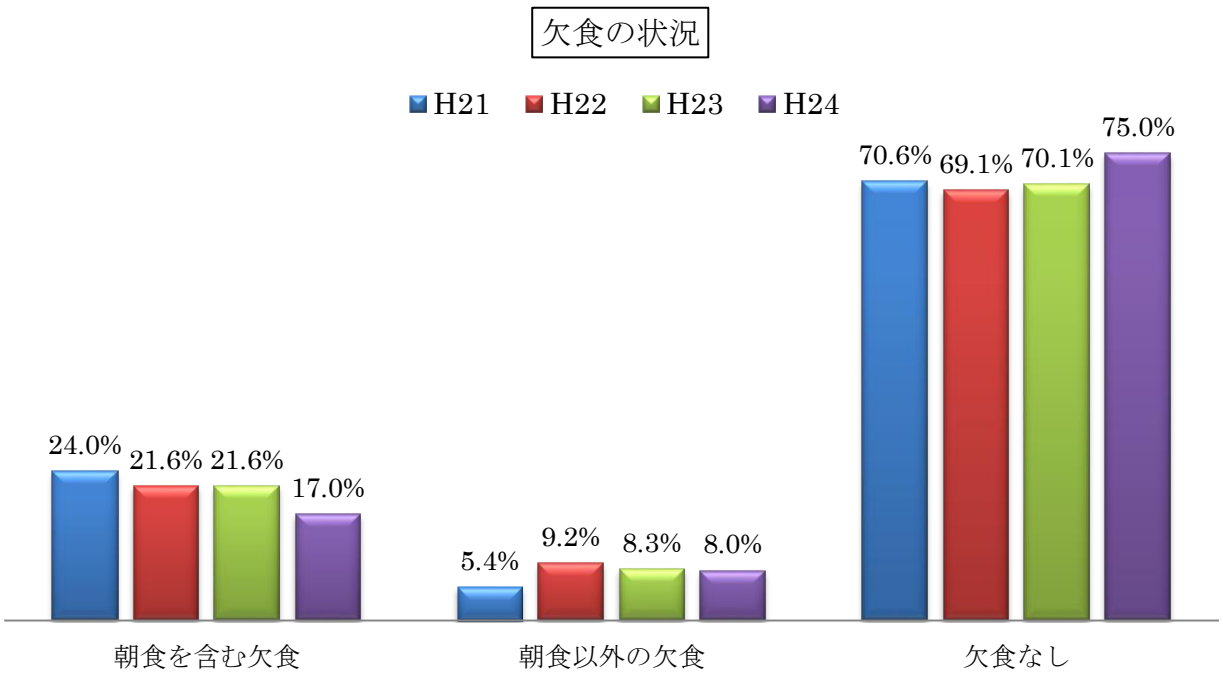
２．ごはん食の回数

１日のごはん食の回数は、１回以上２回未満が最も多い。



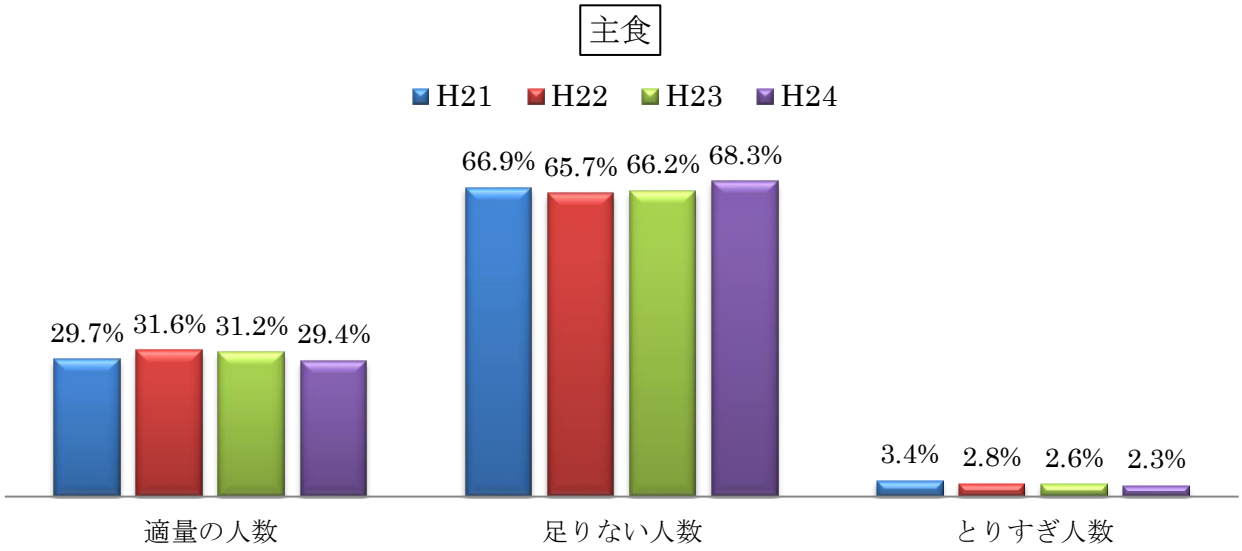
３．欠食の状況

朝食を含む欠食が減少している。



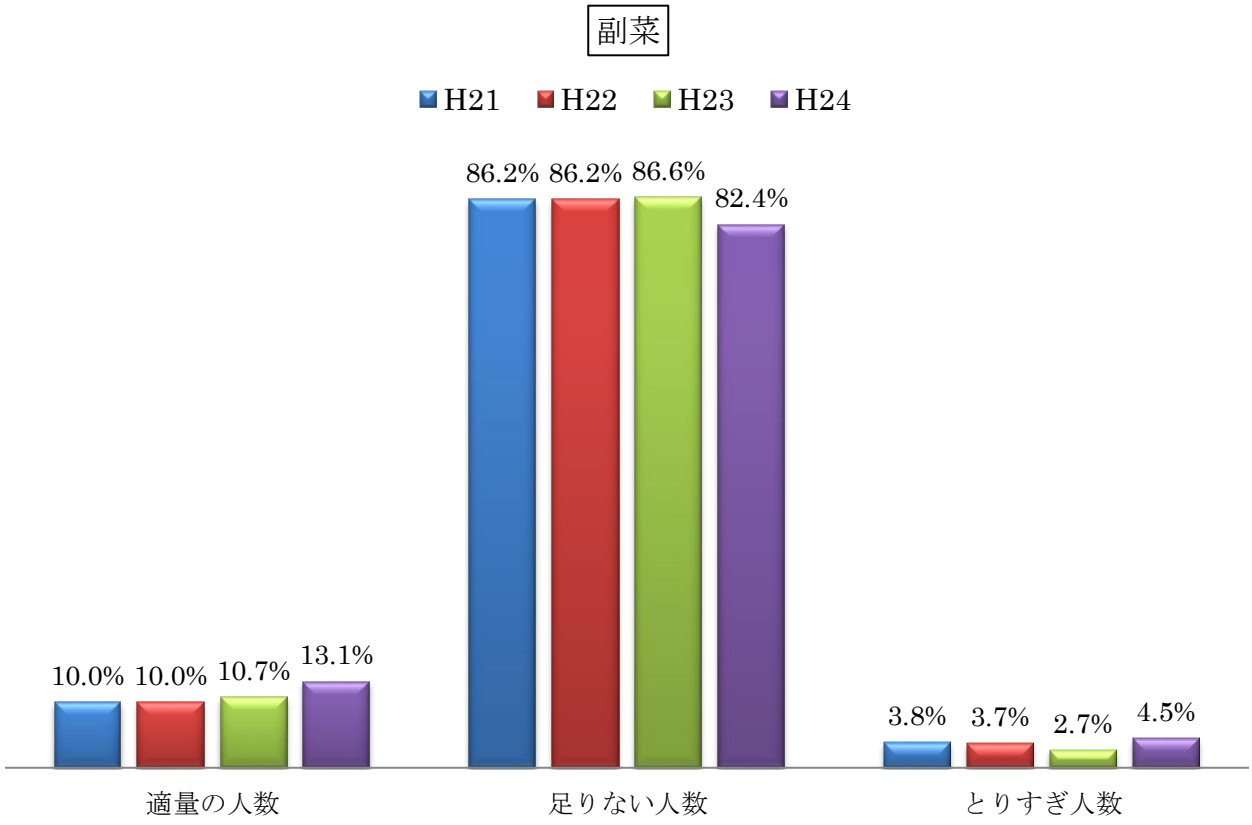
4．主食の摂取状況

「主食」は足りない人数の割合が高い。



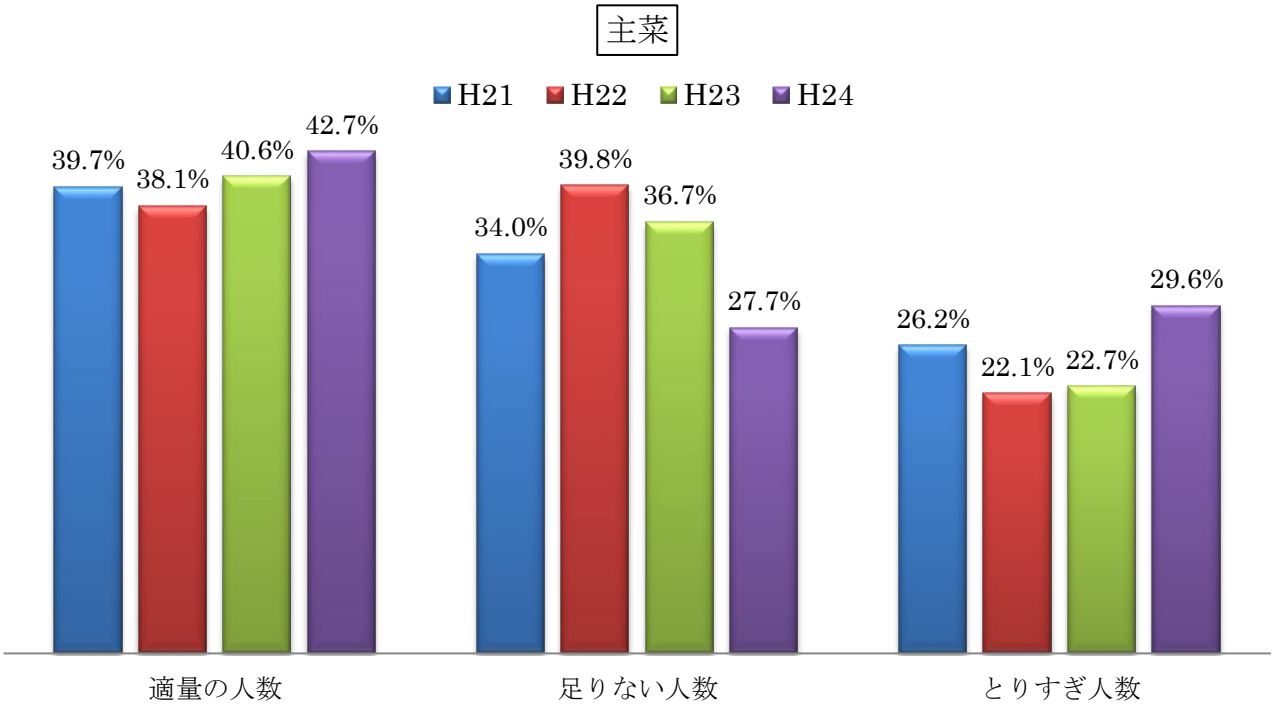
5．副菜の摂取状況

「副菜」は足りない人数の割合が高い。



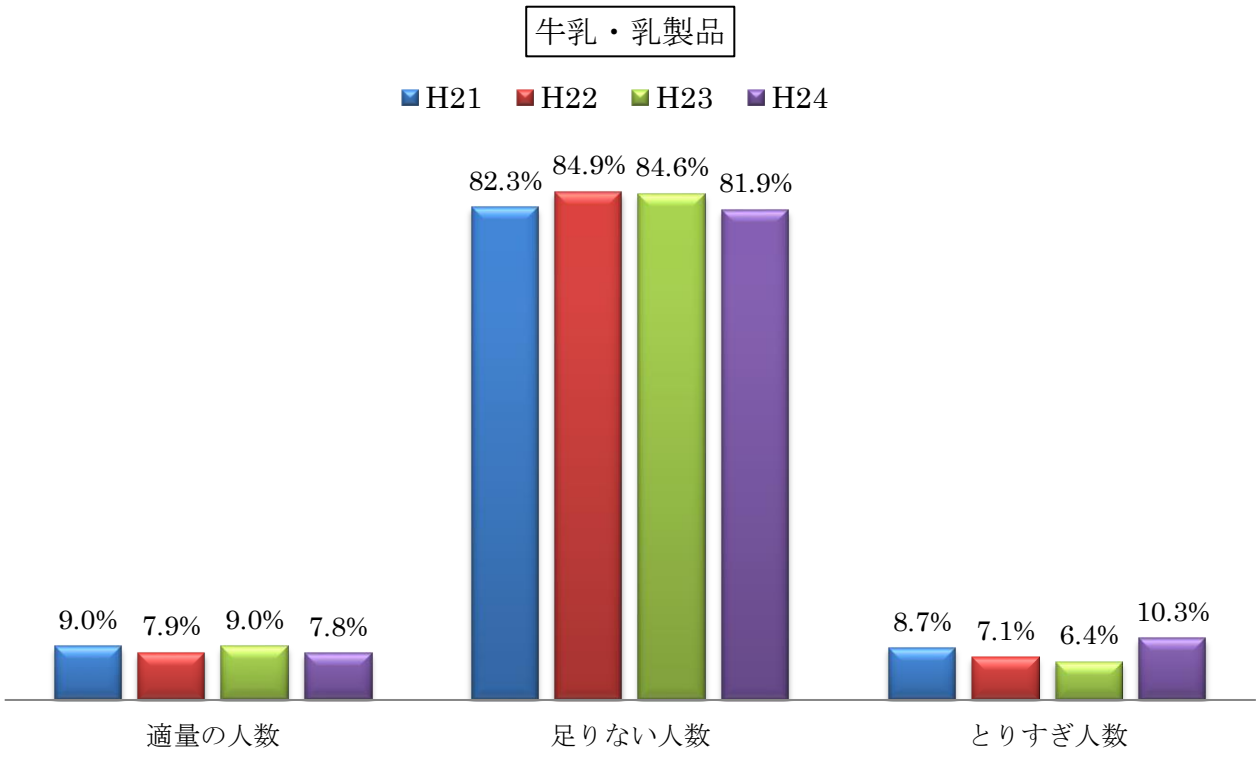
6．主菜の摂取状況

「主菜」は適量の人数が徐々に増えている。



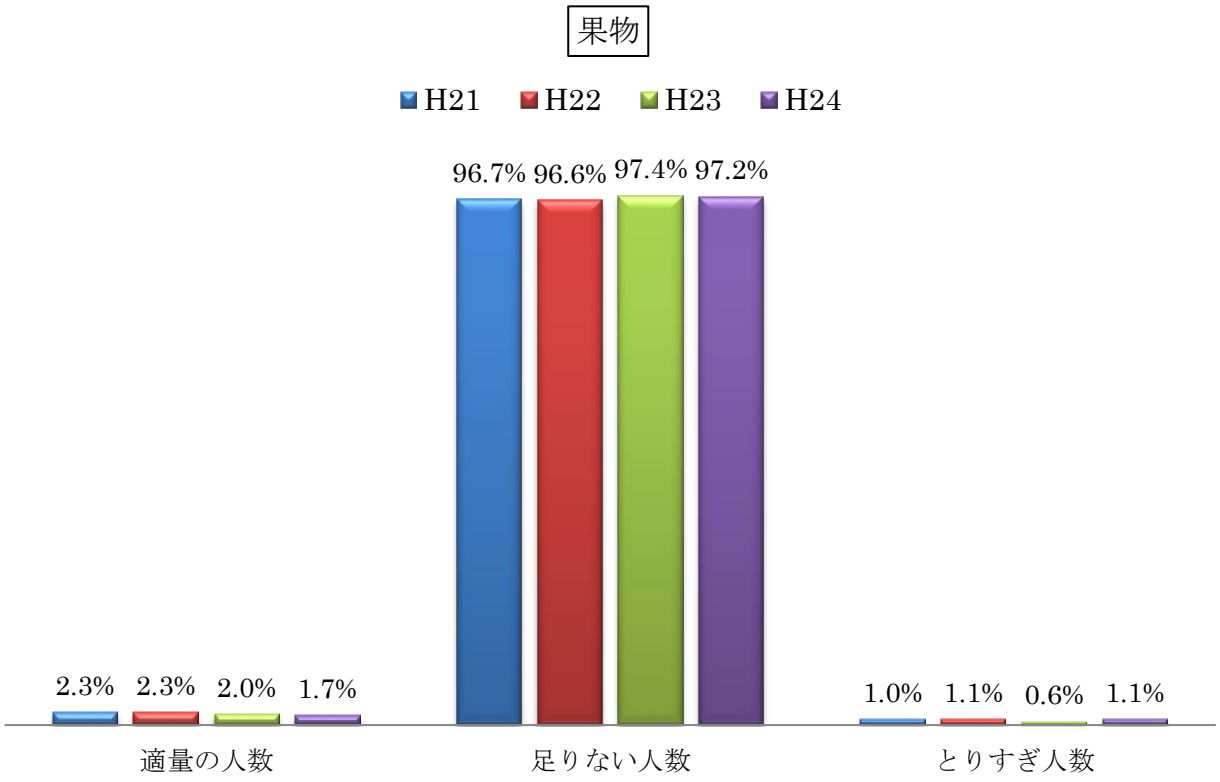
7．牛乳・乳製品の摂取状況

「牛乳・乳製品」は足りない人数の割合が高い。



８．果物の摂取状況

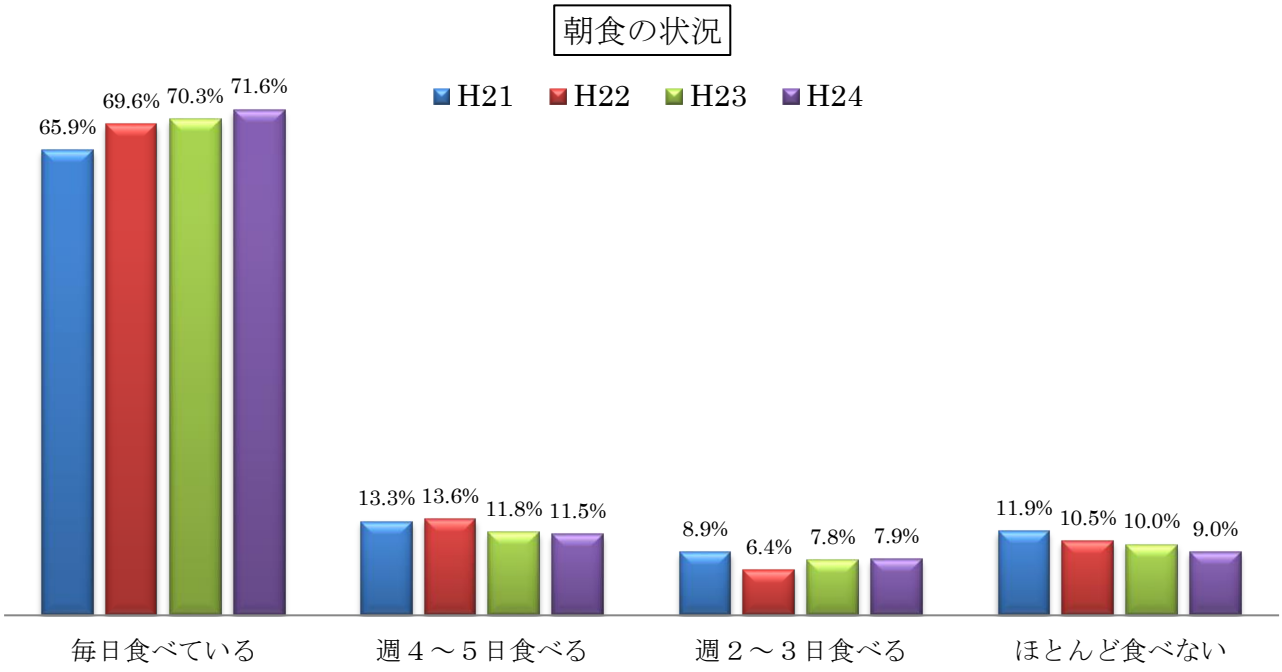
「果物」は足りない人数の割合が極めて高い。



Ⅴ．食生活に関するアンケート調査結果の推移
（※H20 は集計方法が異なるため、H21～２４の推移とする）

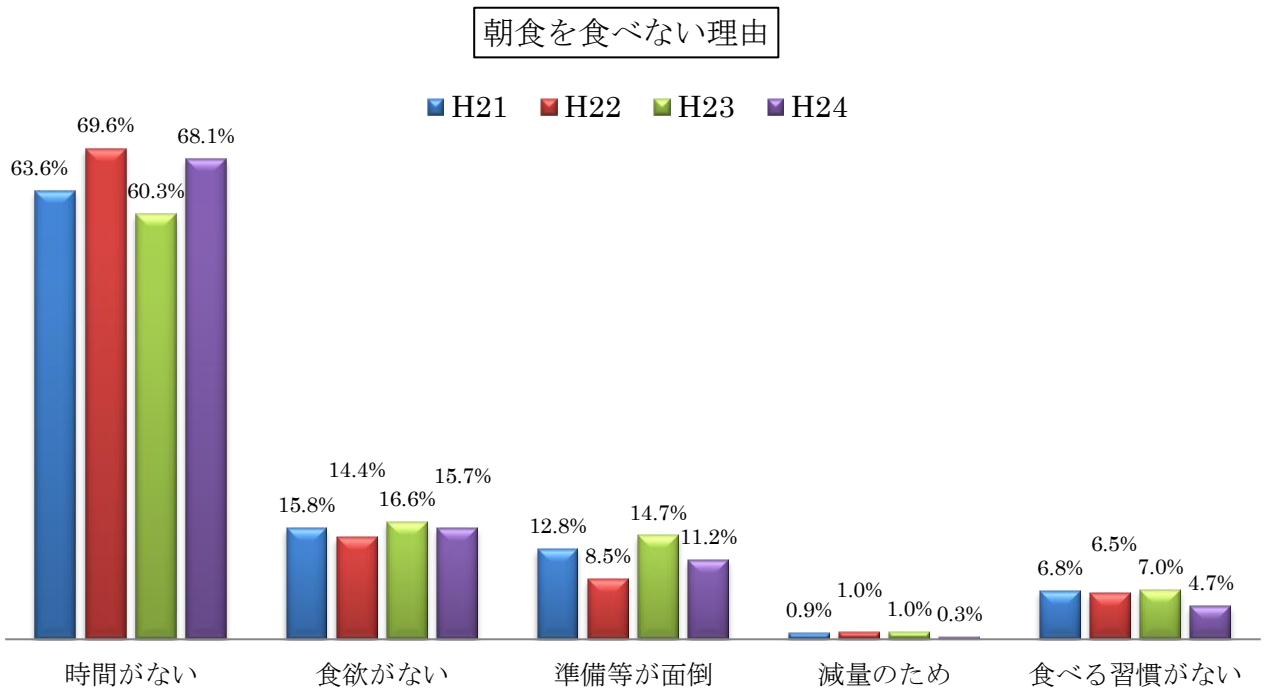
問１．あなたは普段朝食を食べますか？

朝食を毎日食べている割合は上昇傾向にある。



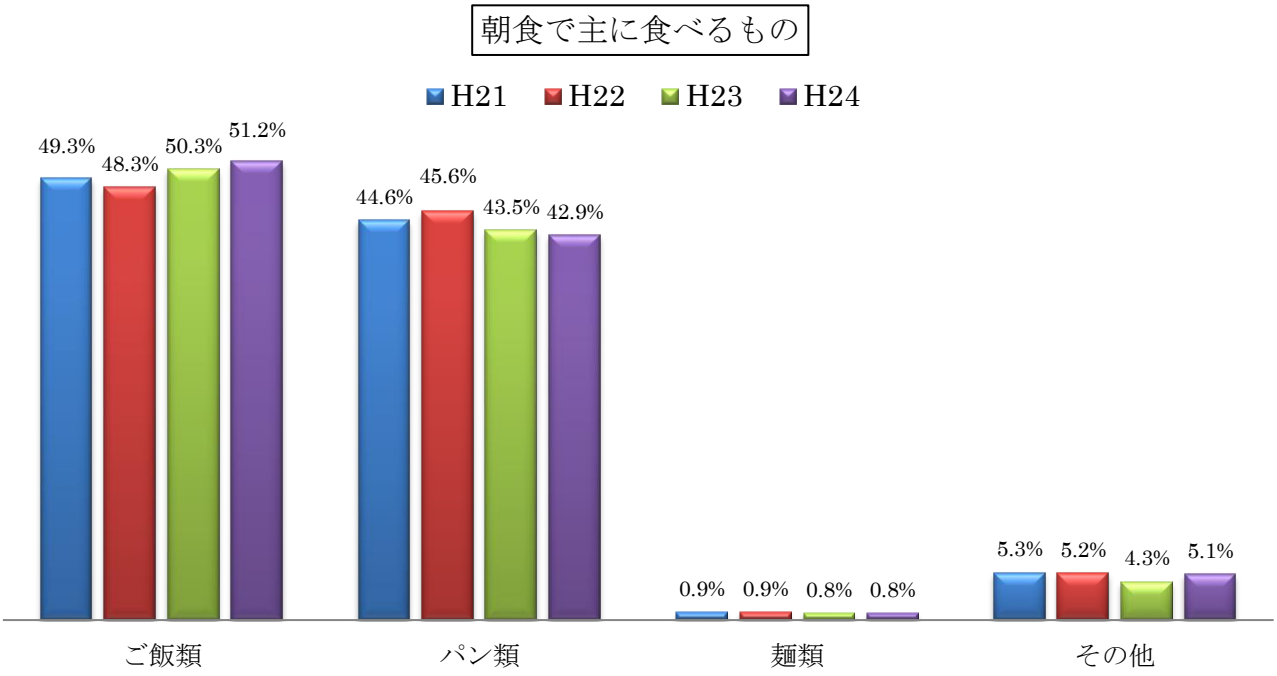
問２．朝食を食べない最も大きな理由は何ですか？

朝食を食べない理由としては、「時間がない」が最も多い。



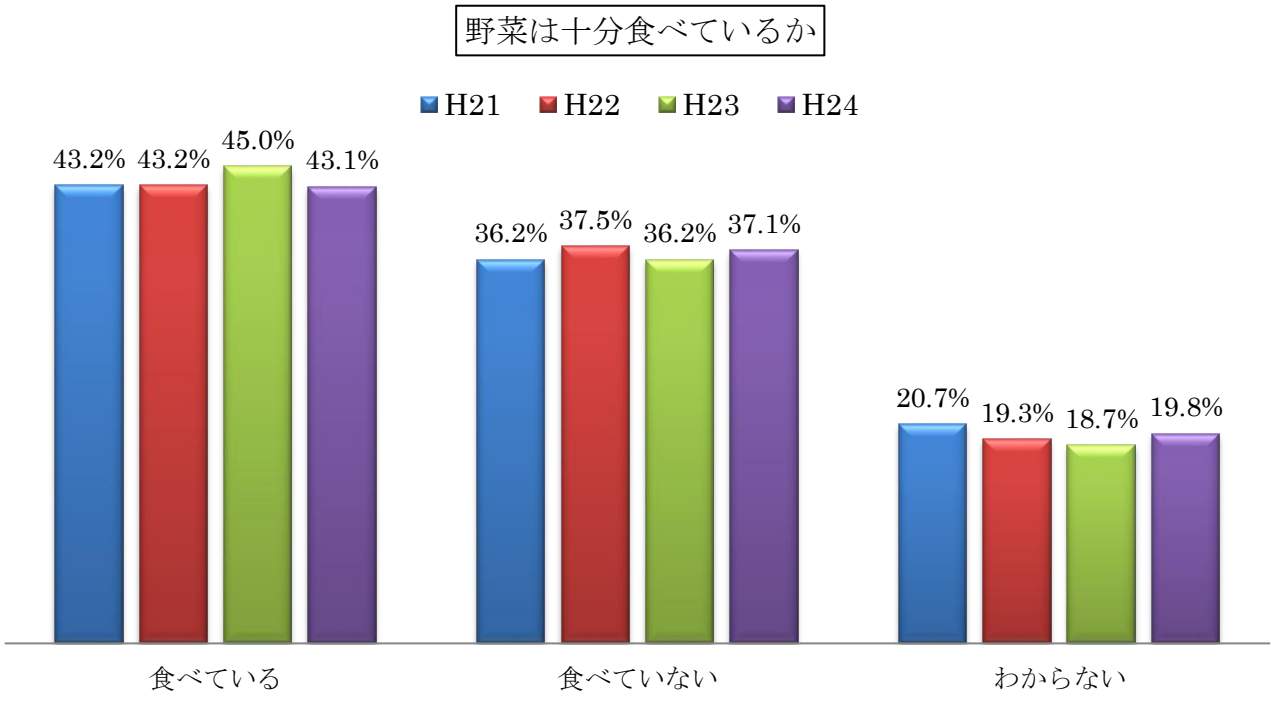
問３．朝食で主に食べるものは何ですか？

朝食で主に食べるものは、ごはん類、パン類が大部分を占めている。



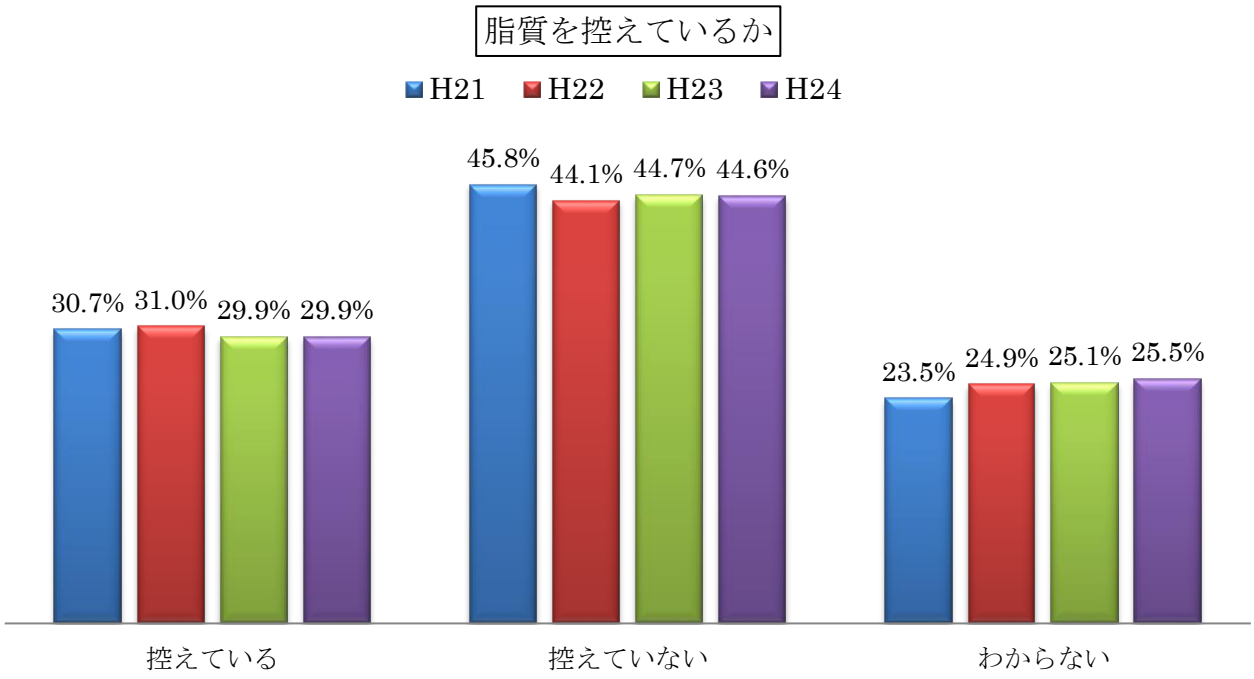
問４(1)．野菜を十分食べていますか？

野菜を十分食べている割合は、比較的高い。



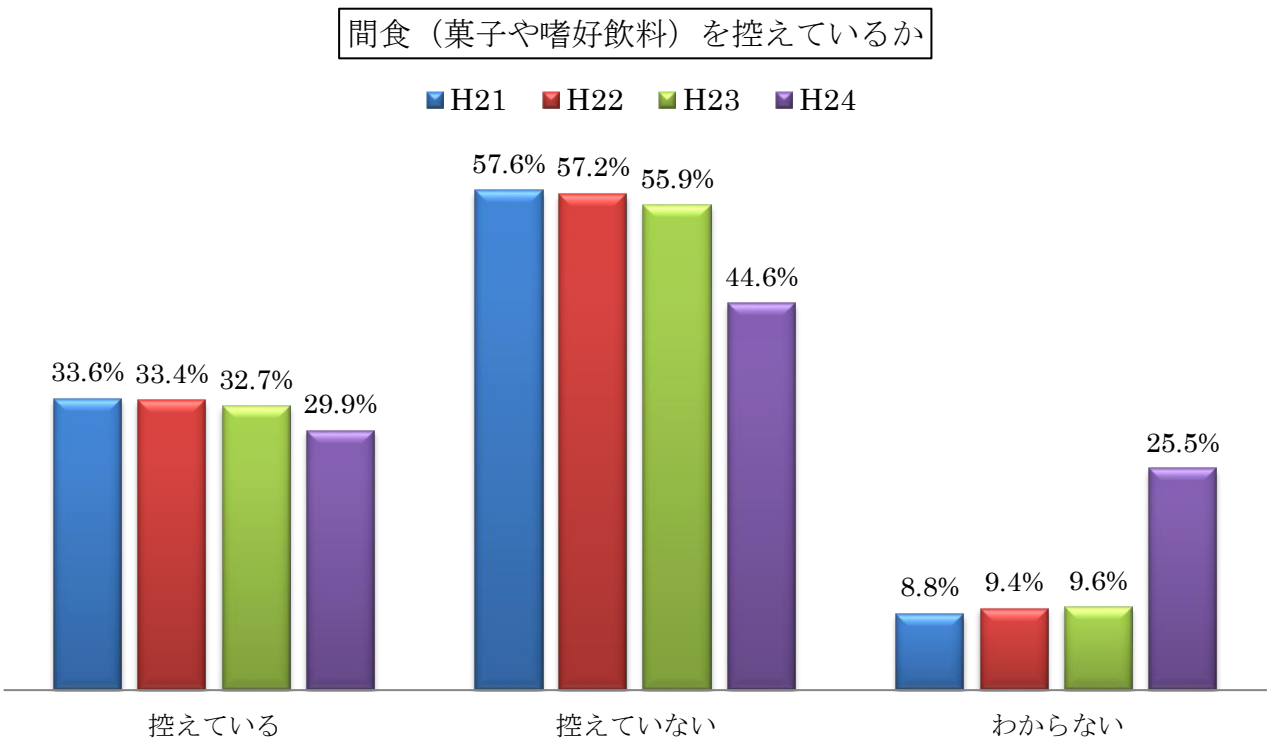
問４⑵脂質の多い食べ物は控えていますか？

脂質を控えていない割合が高い。



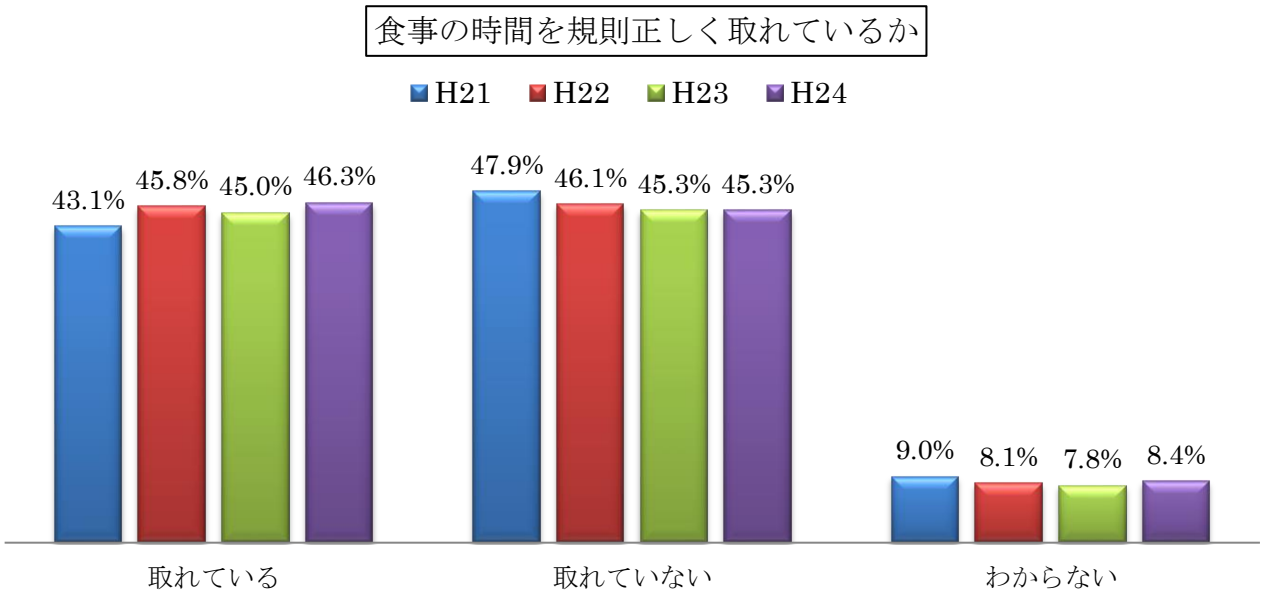
問４⑶間食（菓子や甘い飲み物）は控えていますか？

おおむね半数以上が間食（菓子や嗜好飲料）を控えていない。



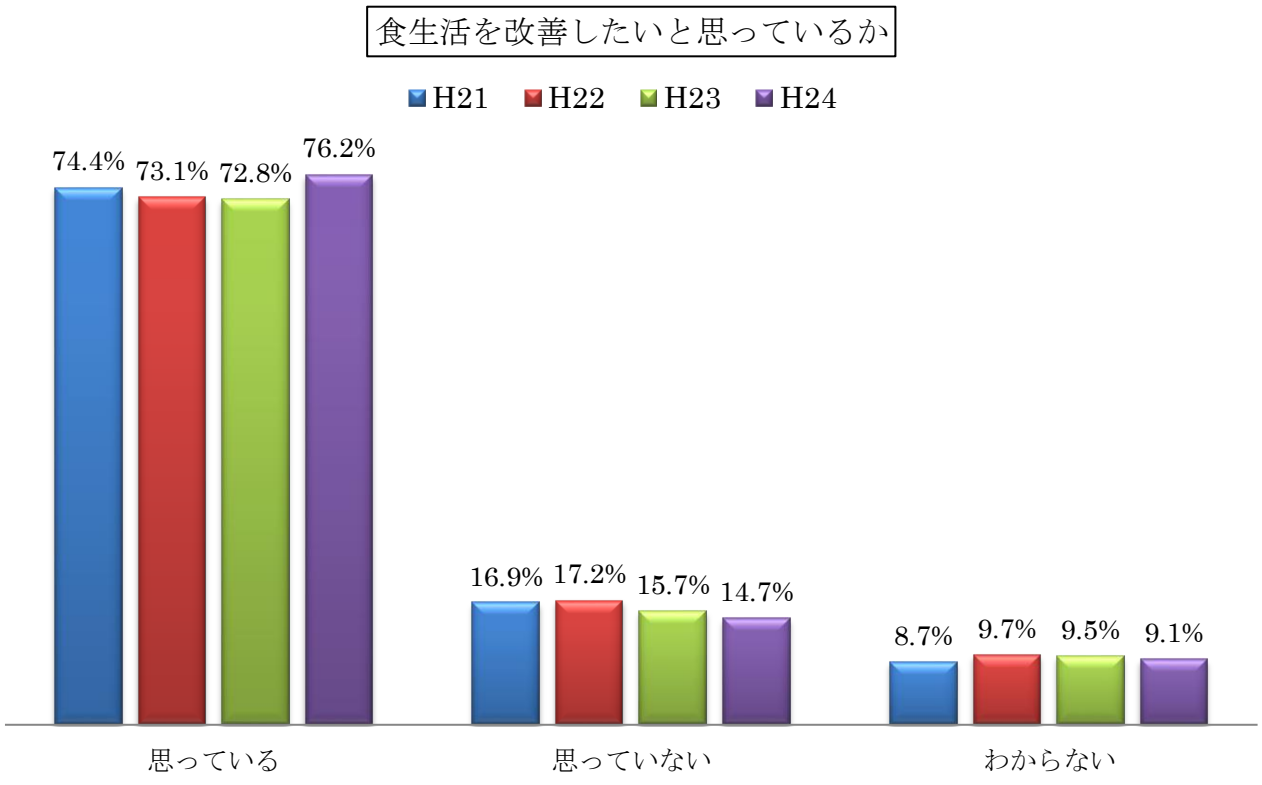
問４(4)食事の時間は規則正しく取れていますか？

食事の時間を規則正しく取れている割合と取れていない割合は、ほぼ同等である。



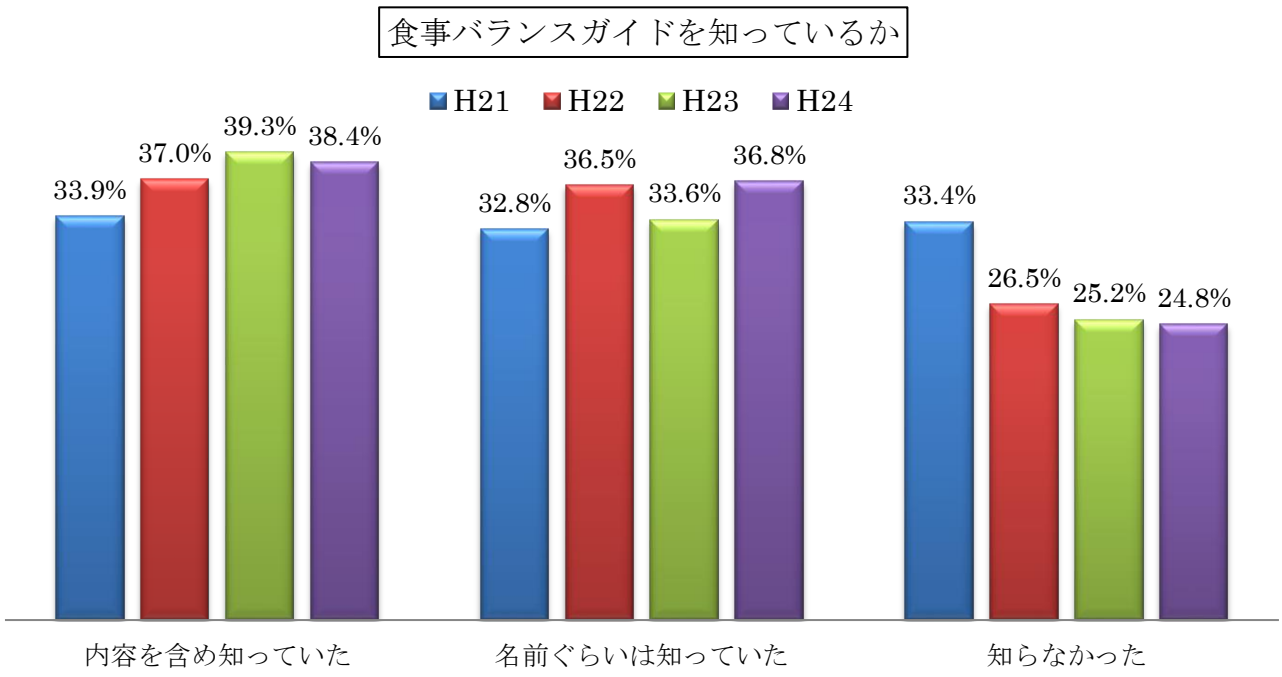
問４(5)食生活を改善したいと思っていますか？

７割以上の人が食生活を改善したいと考えている。



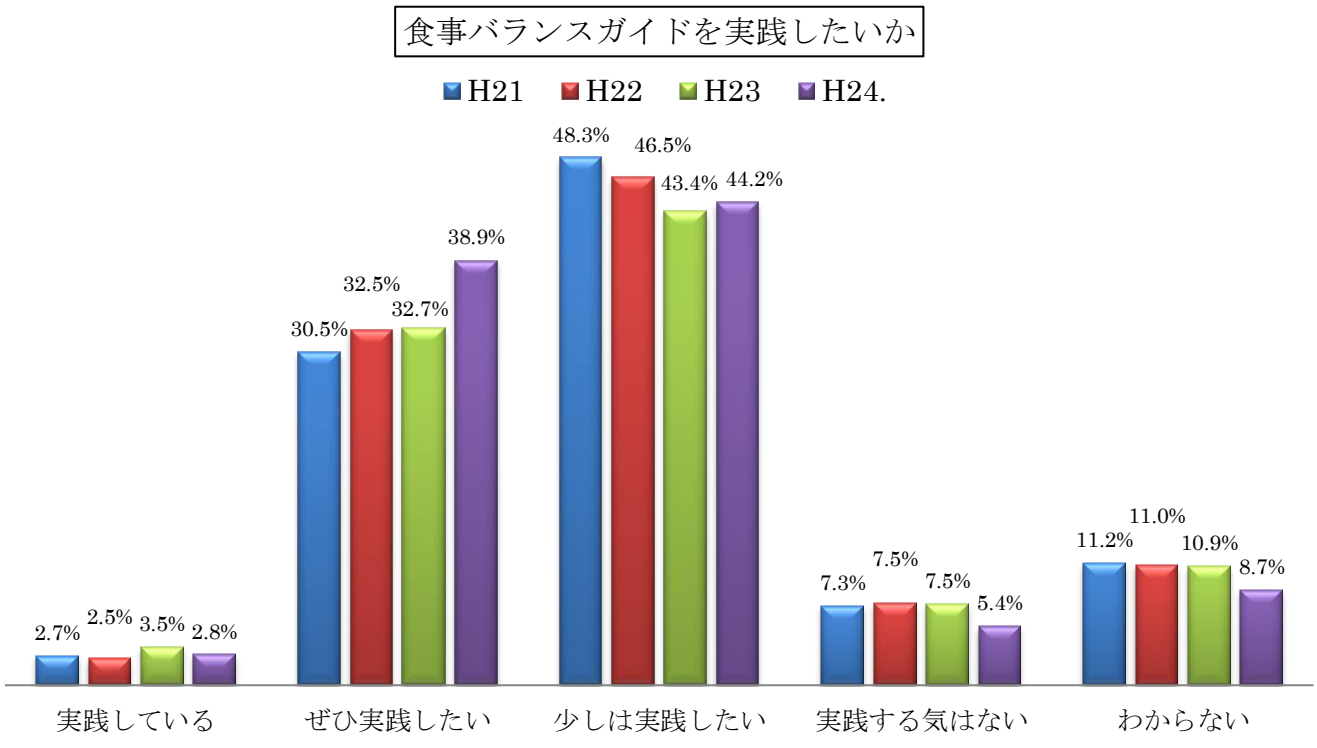
問５.「食事バランスガイド」を知っていますか？

「知らなかった」の割合が徐々に減ってきている。



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」を実践したいと考えている人は、毎年８割を超えている。



Ⅵ．食事バランスガイドを実践した学生の主な感想

・今まで自分の食生活を見るということがあまりなかったので、良い機会だった。
（男性　一人暮らし）
・表をつけることで自己管理につながると感じました。（女性　一人暮らし）
・こうして書いてみないとわからないことがあって、発見があり良かった。毎日書くのは面倒と思っていたが、やってみると食べたものを振り返って、明日何を食べようかと気をつけることができるので、今後も続けられたらいいと思う。
（女性　家族と同居）
・食生活が乱れていることがわかった。少しずつ改善していきたい。　（女性　一人暮らし）
・バランスよく食事することは思ったより大変だった。これからはもっとバランスに意識して気をつけていきたいです。（女性　家族と同居）
・食生活に偏りが激しいと思う。改善しなければならないと感じた。
（男性　一人暮らし）
・改めてバランスよく食べることの大事さを知った。（女性　家族と同居）
・自分があまりとれていない食べ物など書いてみてよくわかりました。
（女性　家族と同居）

Ⅶ．成果

大学等の協力により、５年間かけて食事バランスガイドの普及啓発は延べ 6,644 人の学生に対して行えた。

食事内容を見てみると、主菜以外は不足している人が多く、特に果物と、乳製品の摂取が極端に低い。そのような中で、欠食や外食中心、菓子・嗜好品などを食事代わりにしている人が目立ち、バランス良く食事がとれている人は少なかったが、参加した学生からは、「自分の食生活の偏りを自覚することができた」、「バランスの良い食事をとりたい」、といった感想があり、７割の人が食生活を改善したいと思っていることからも、今回の実践体験が食生活を見直すきっかけ作りになったと思われる。

食事バランスガイドに関しては、バランスガイドのパンフレット配布などの働きかけにより約７割の人が知っていた。「知らなかった」と答えた人もいたが、実践に参加して約８割以上の人が今後実践したいと回答があった。

Ⅷ．課題

バランスのとれた食生活へのきっかけ作りには繋がったが、その意識を継続させるためには、個人へ食生活に対するアドバイスを行うなどの、より強い意識付けが重要であると思われる。

感想の中に、バランスが悪い食事をしているという自覚は見てとれるが、どの様に改善するか、具体的に書かれている場合が少なかったように思うので、まずこれから始めようといった、動機付けとなるような働きかけが必要だと思われる。

また、望ましい食生活の実践を促すには、今回の調査結果等を活用した普及啓発や、食を支えている農業への理解促進等を含めて取組を実施することが重要と思われる。