

平成27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27年9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した。

2 実施期間

平成27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・看護学校・専門学校の学生
- ・ 実践及びアンケート協力校:14校 アンケートのみ協力校:5校

< 内訳 >

鳥取短期大学、島根大学、島根県立大学出雲キャンパス、島根県立大学浜田キャンパス、島根県立農林大学校、美作大学、比治山大学、広島経済大学、広島女学院大学、福山市立大学、福山大学、山口大学、山口県立大学、下関短期大学、山口学芸大学、四国大学、香川短期大学、松山東雲短期大学、高知県立大学

① 食事バランスガイド実践協力者 1,061名

< 内訳 >

	計	家族と同居	一人暮らし
男性	181	80	101
女性	880	530	350
計	1,061	610	451

② 食生活に関するアンケート調査協力者 1,286名

< 内訳 >

	計	家族と同居	一人暮らし
男性	278	120	158
女性	1,008	580	428
計	1,286	700	586

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について、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。



注：図中の数値については、四捨五入により計と内訳が一致しない場合があります。

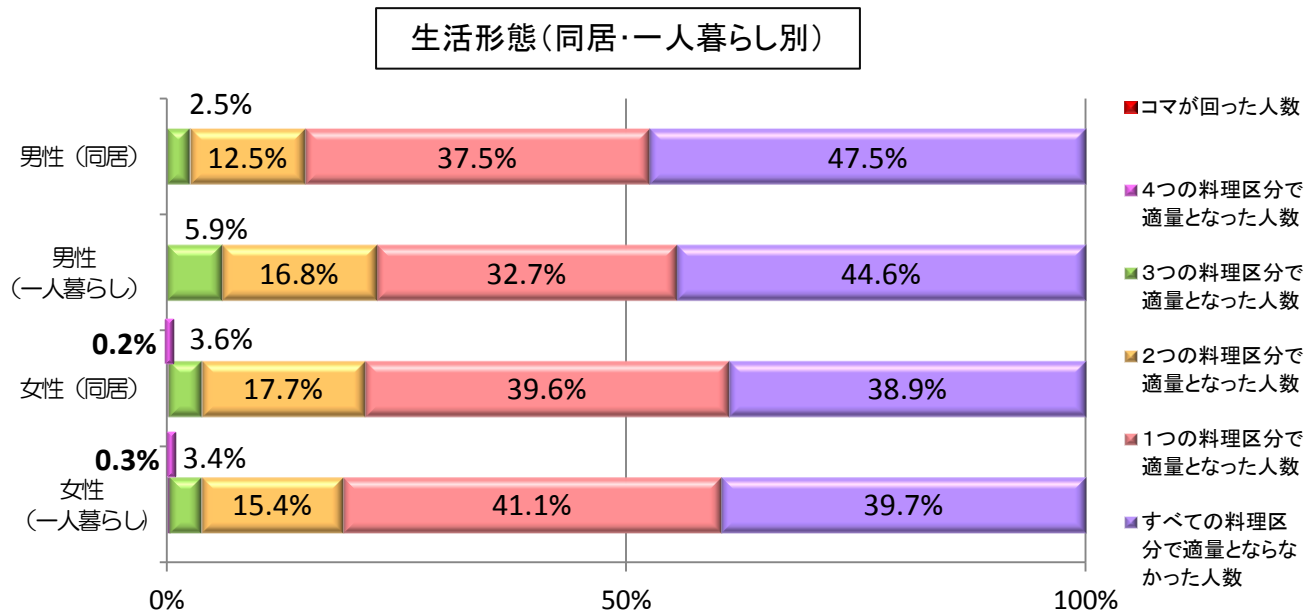
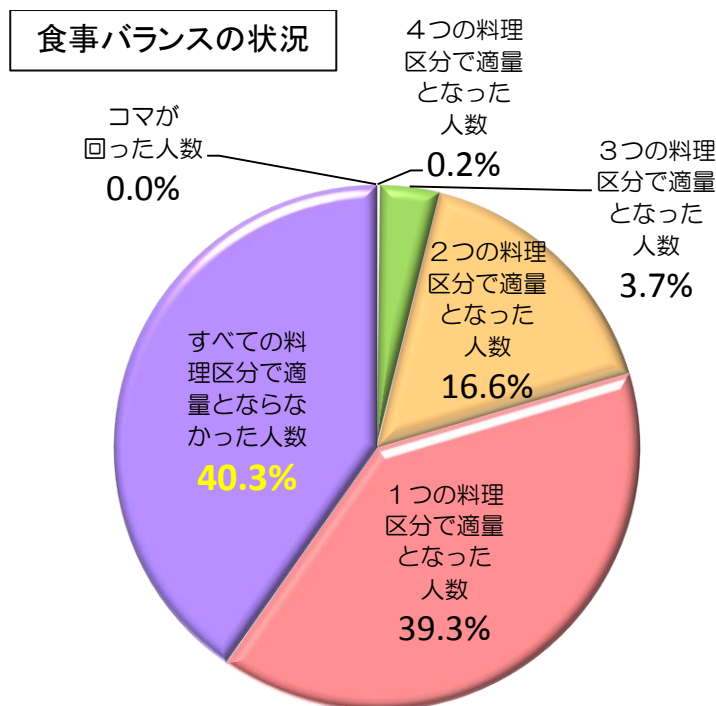
○「食事バランスガイド」実践結果の概要

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。

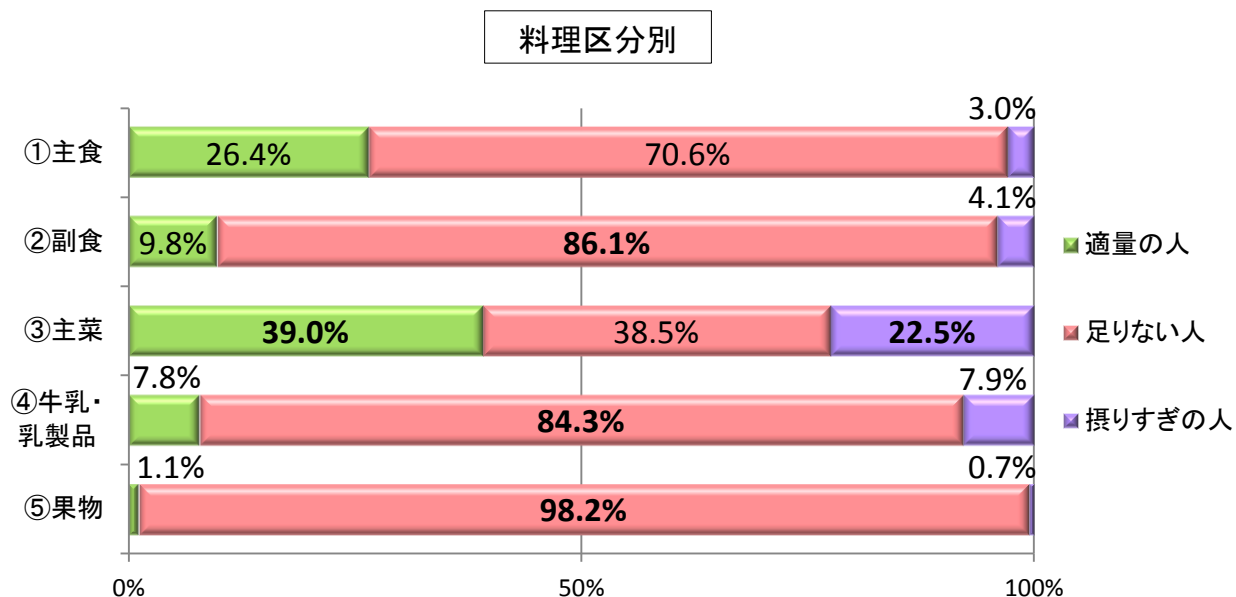
すべての料理区分(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)で、適量とらなかった人の割合は40.3%となっている。

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。



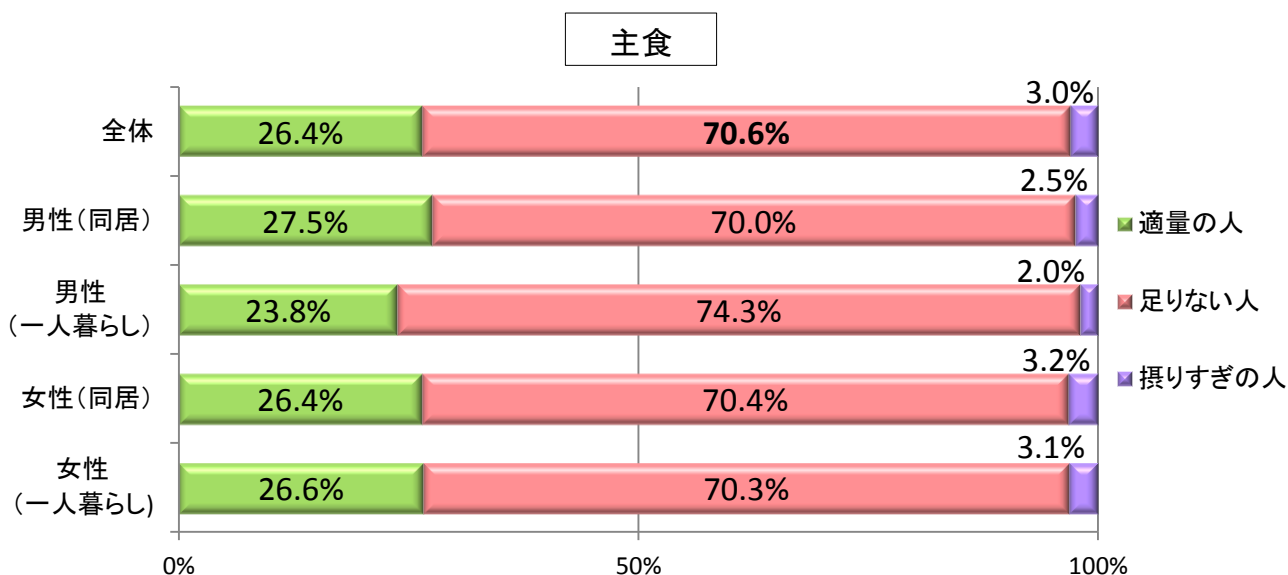
2 料理区分別の摂取状況

ほとんどの料理区分で足りないと答えた人の割合が高いが、主菜については適量の人割合が4割近くになっている一方で、摂りすぎと答えた人の割合が22.5%と他の料理区分に比べて高くなっている。



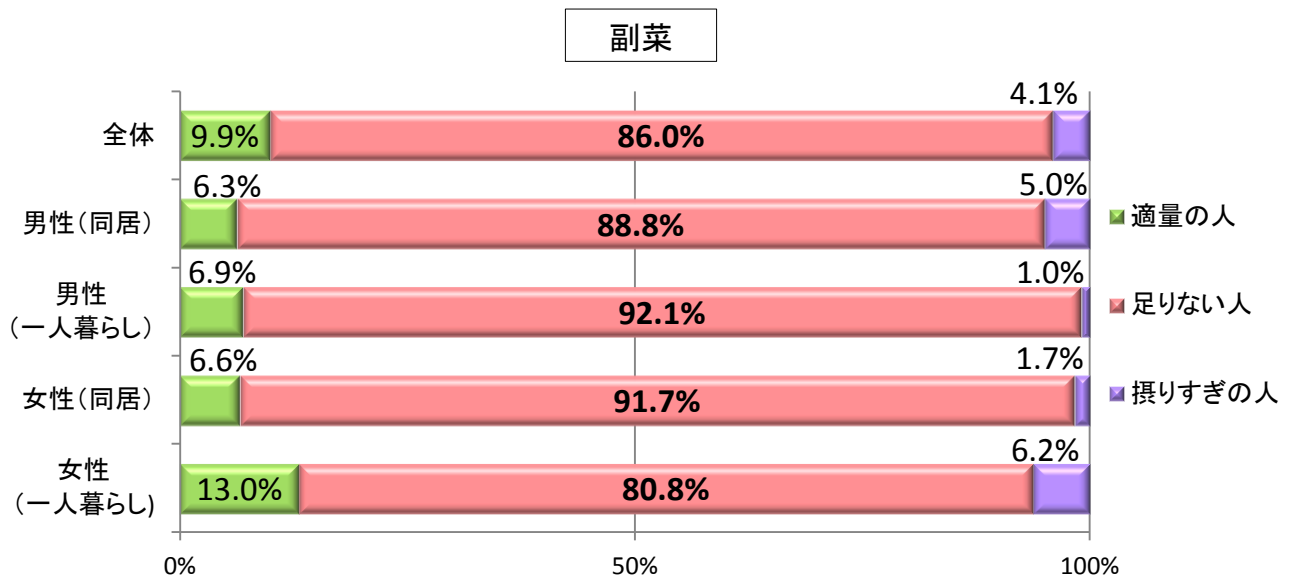
3 「主食」の摂取状況

「主食」の摂取状況については、足りないと答えた人の割合が全体の70.6%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

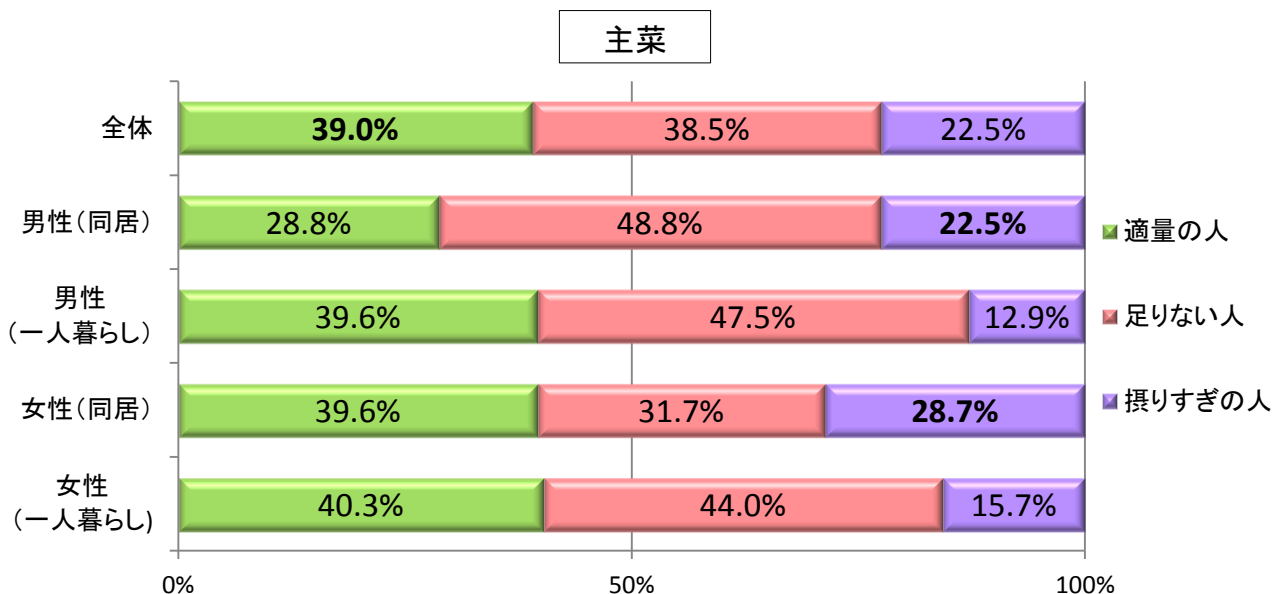
「副菜」の摂取状況については、どの階層でも足りないと答えた人の割合が高くなっている。



5 「主菜」の摂取状況

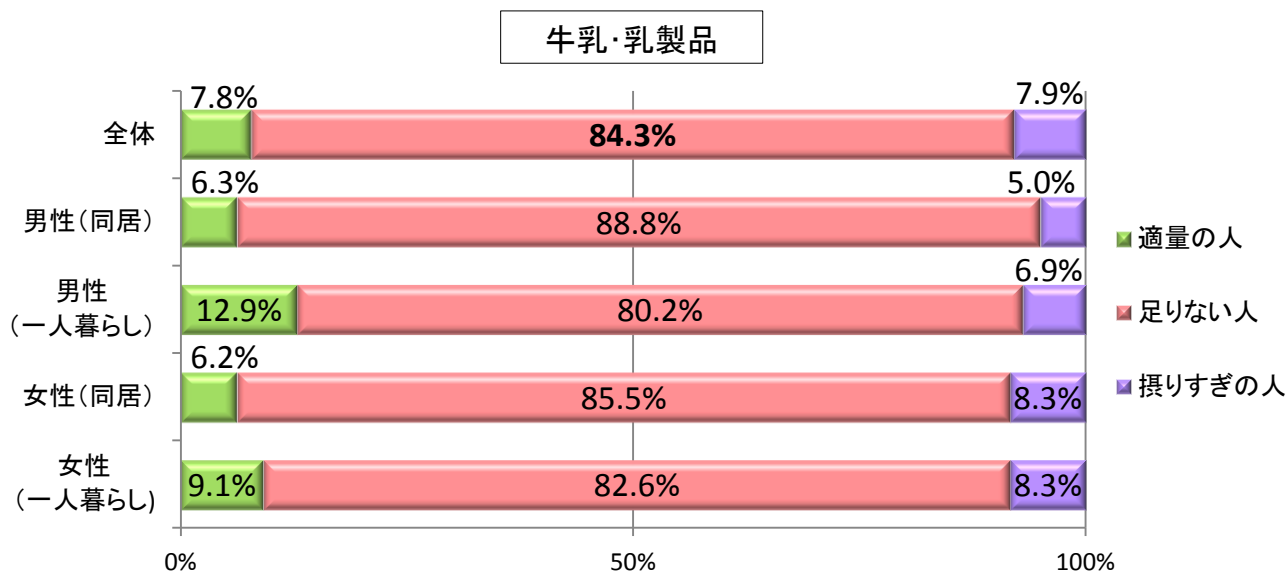
「主菜」の摂取状況については、適量であったと答えた人の割合が全体の39.0%で、5つの料理区分の中で最も高くなっている。

同居は一人暮らしに比べて、摂りすぎと答えた人の割合が高くなっている。



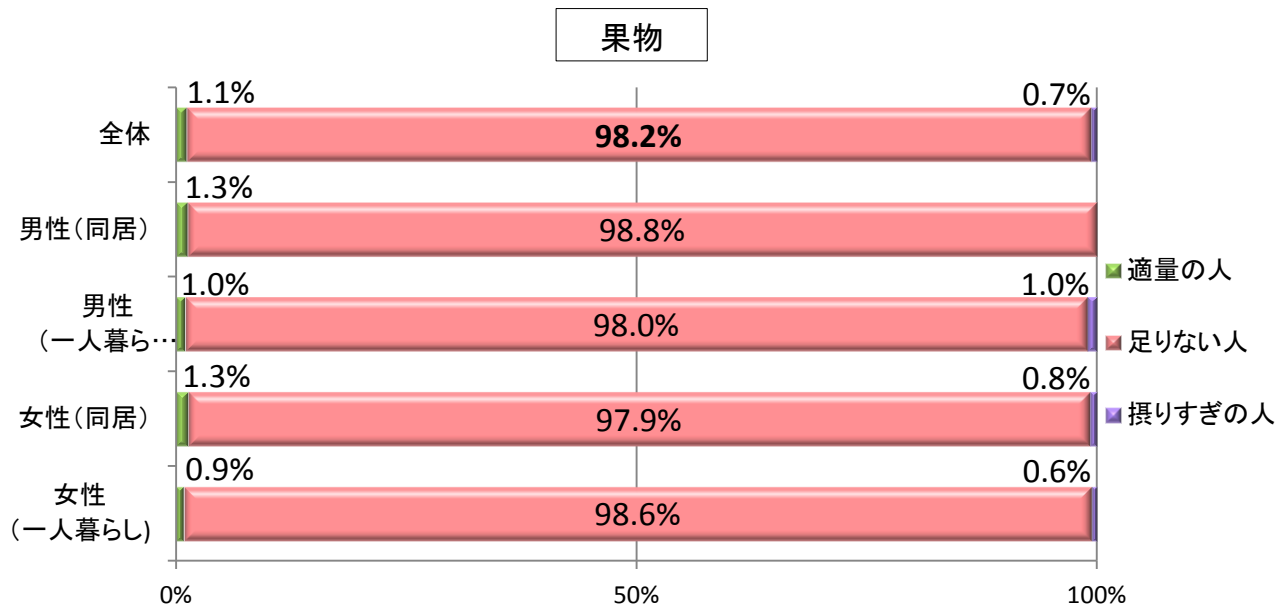
6 「牛乳・乳製品」の摂取状況

「牛乳・乳製品」の摂取状況については、いずれの階層でも足りないと答えた人の割合が高く、全体では84.3 %となっている。



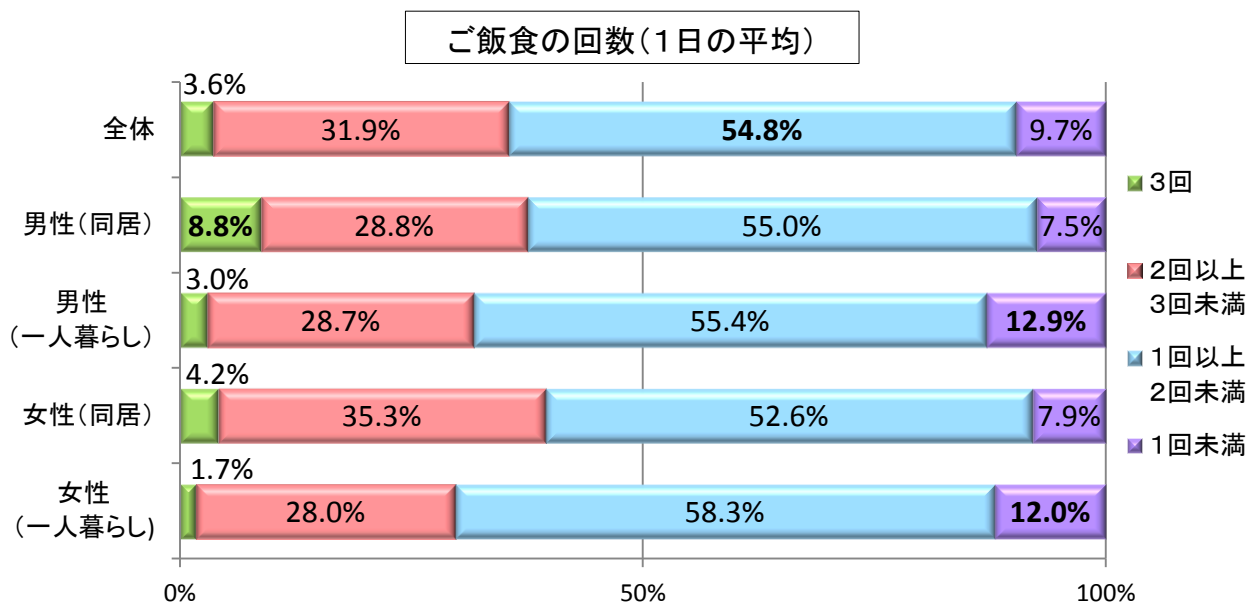
7 「果物」の摂取状況

「果物」の摂取状況については、いずれの階層でも足りないと答えた人の割合が高く、全体では98.2 %となっている。



8 ごはん食の回数

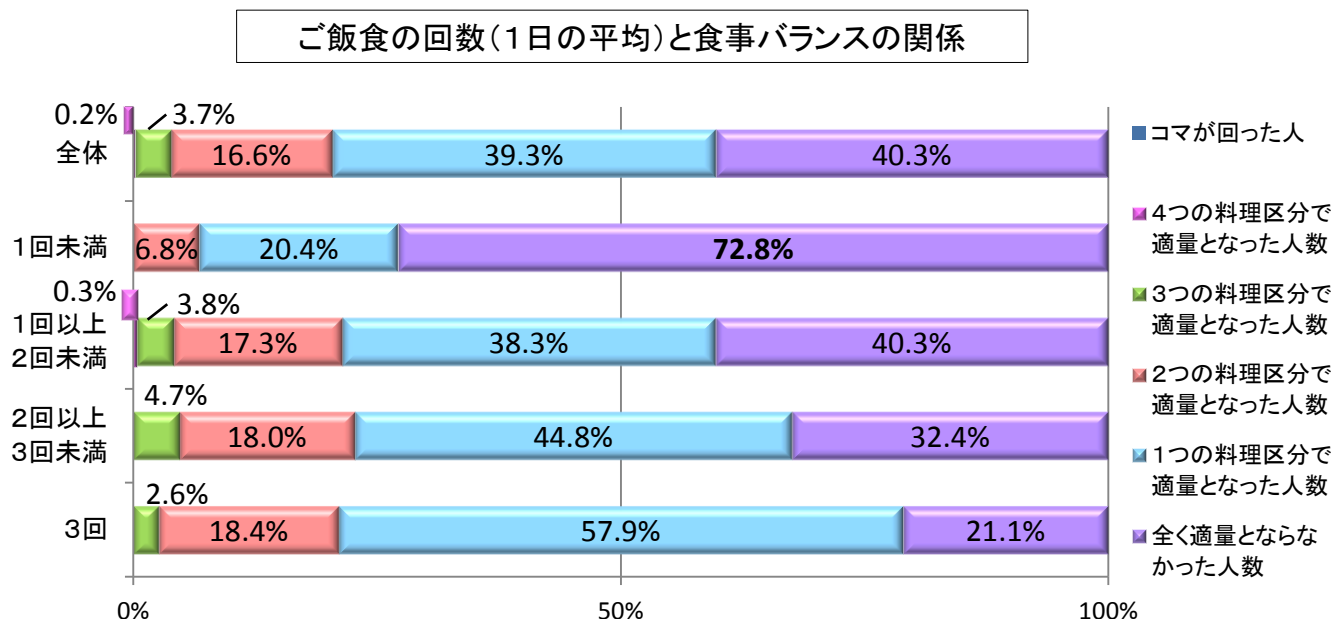
1日のごはん食の回数については、1回以上2回未満と答えた人の割合が全体の54.8%となっている。
男性（同居）では、3回の割合が8.8%と他の階層と比べて高くなっている。
また、男女とも一人暮らしの方が同居に比べて1回未満の割合が高くなっている。



9 ごはん食の回数（1日の平均）と食事バランスの関係

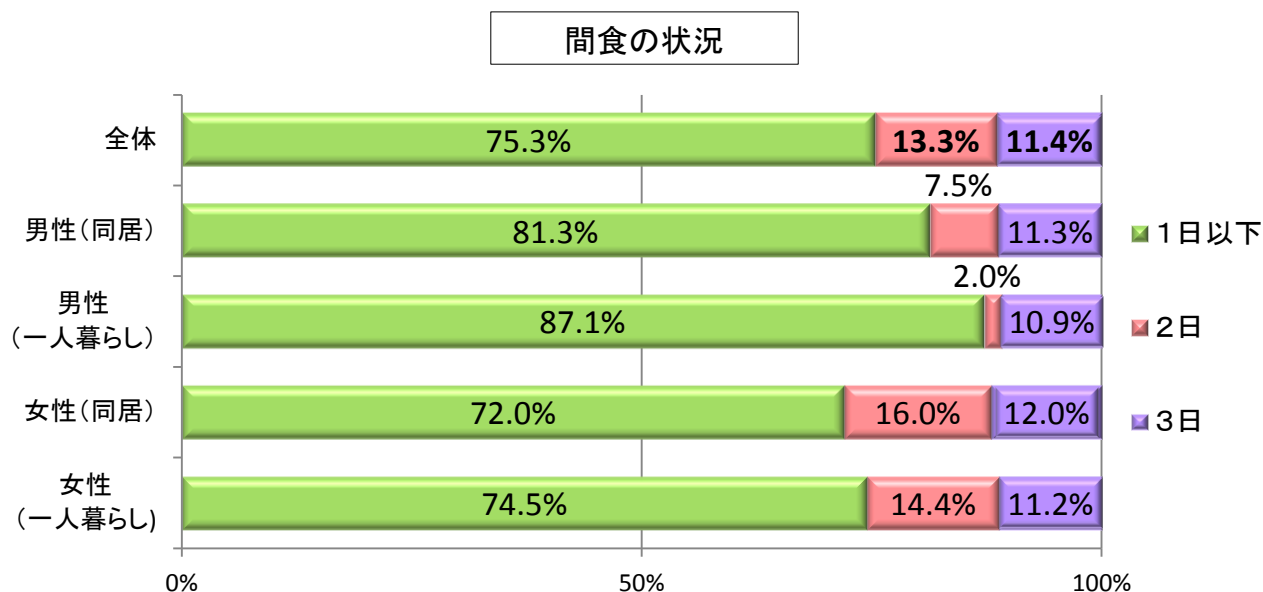
1日のごはん食が1回未満と答えた人では、すべての料理区分で全く適量とならなかった人の割合が72.8%と高くなっている。

今回の結果では、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

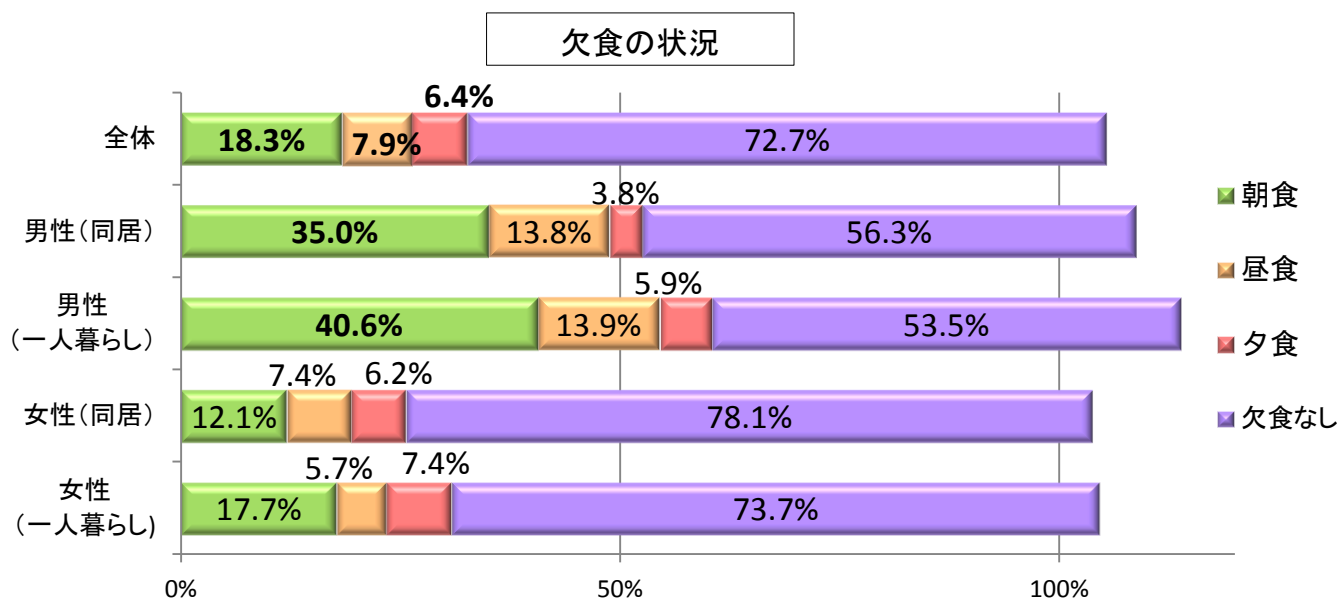
間食の状況については3日間のうち、2日以上間食をした人の割合が、全体の24.7%となっており、男女別では、女性の方が割合が高くなっている。



11 欠食の状況

欠食の状況については3日間のうち、朝食、昼食、夕食それぞれで、1回でも欠食があった人が全体の32.6%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、男女別では男性、生活形態別では一人暮らしの方が多くなっている。



※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

別添3

アタの は回ってる？ —食事バランスガイドチェックシート—

平成27年度

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)

朝食

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



- (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？
※ 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
- (3) 「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」チェックシート

1日目

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

(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・嗜好飲料料欄に記入してください。

●菓子・嗜好飲料●

DIARY



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

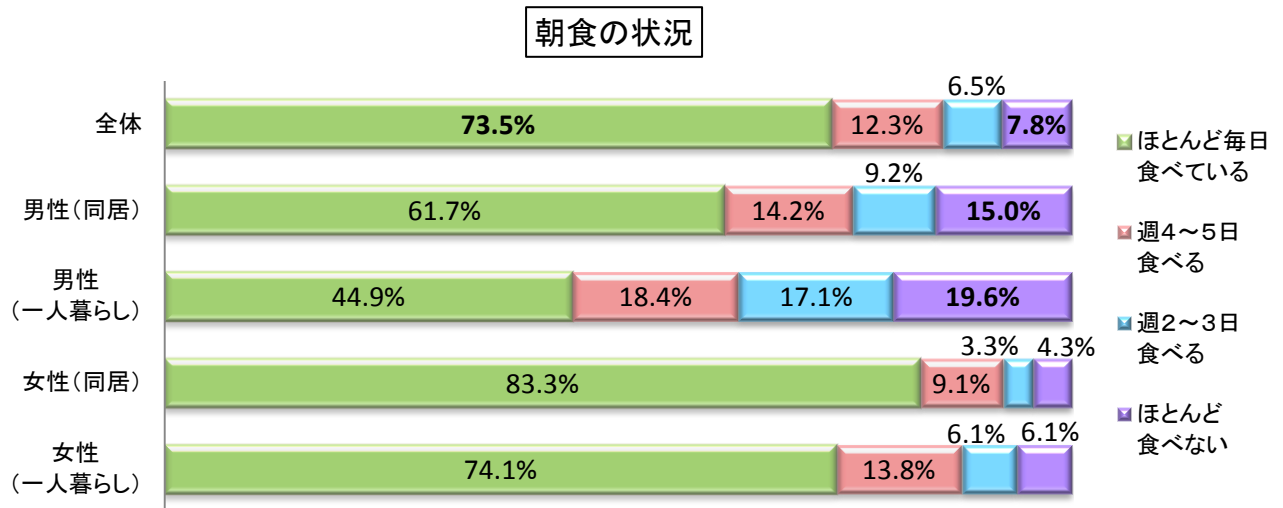


○食生活に関するアンケート調査結果の概要

問1 あなたは、普段朝食を食べますか？

朝食の状況については「ほとんど毎日食べている」と答えた人の割合が、全体では73.5%、「ほとんど食べていない」が7.8%となっている。

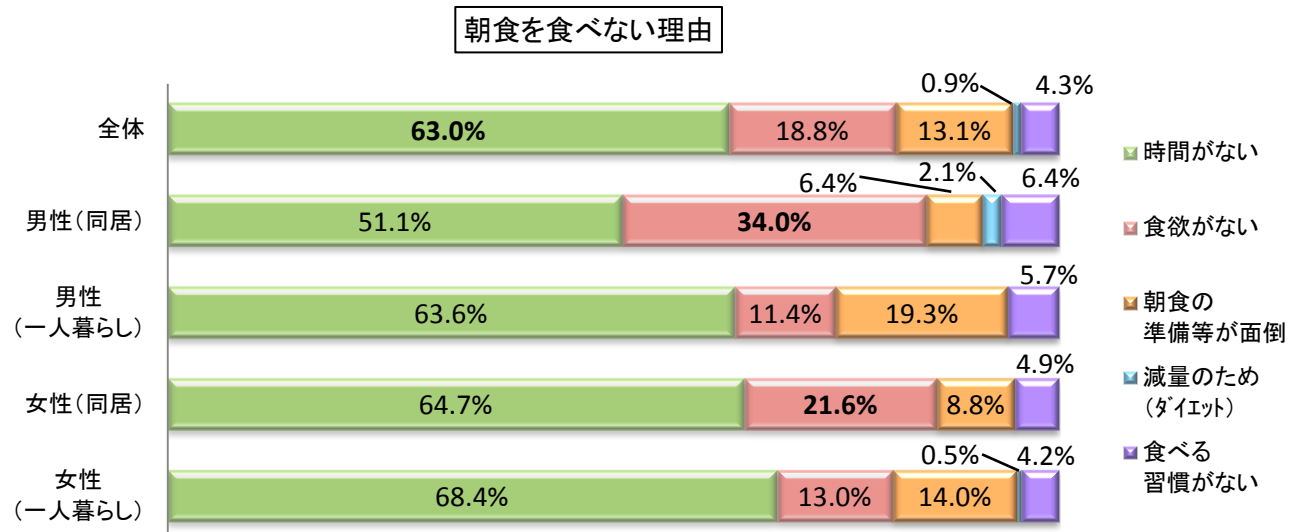
男女別に見ると、男性の方が「ほとんど食べていない」と答えた人の割合が高くなっている。



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一番多いのは「時間がない」で、全体の63.0%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くなっている。

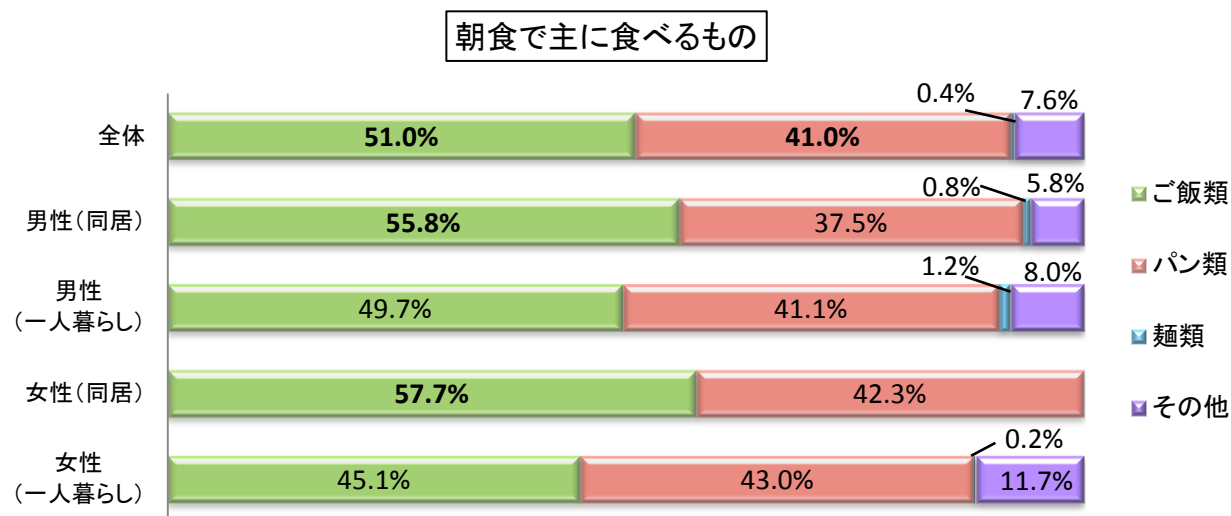


問3 朝食で主に食べるものは何ですか？

朝食で主に食べるものについては、全体ではご飯類と答えた人の割合が51.0%、パン類が41.0%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くなっている。

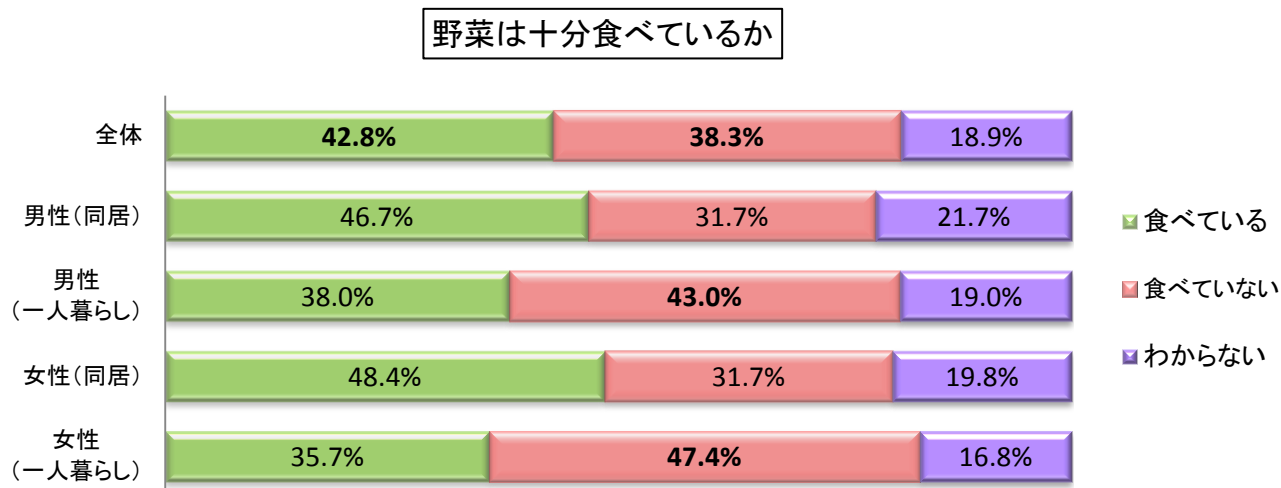
その他の内訳は、シリアル類、ヨーグルト、果物(バナナを含む)の順であった。



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」と答えた人の割合は全体では42.8%、「食べていない」は38.3%となっている。

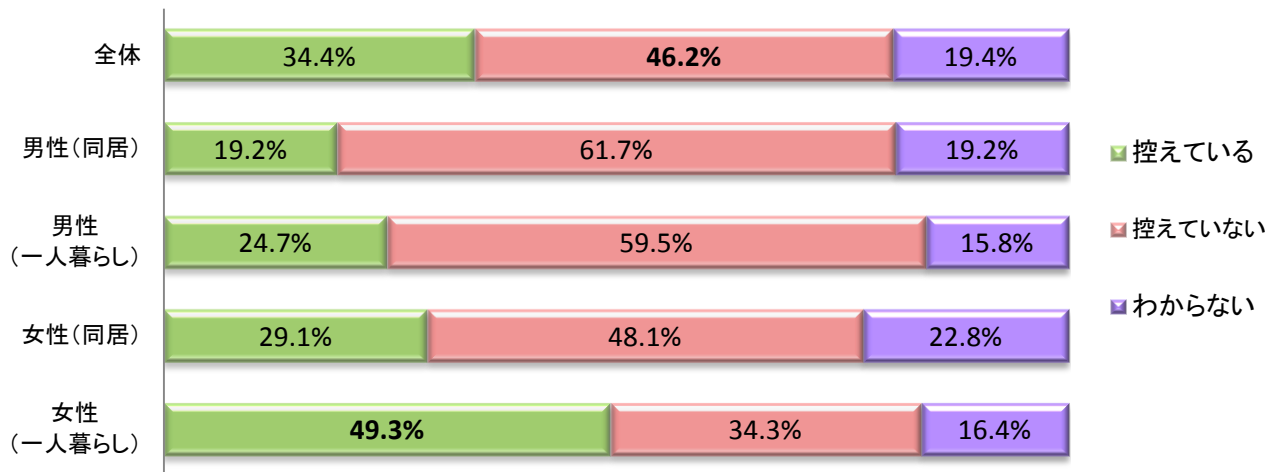
一人暮らしでは、同居に比べて「食べていない」と答えた人の割合が高くなっている。



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」と答えた人の割合は、全体では46.2%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、他の階層と比べ高くなっている。

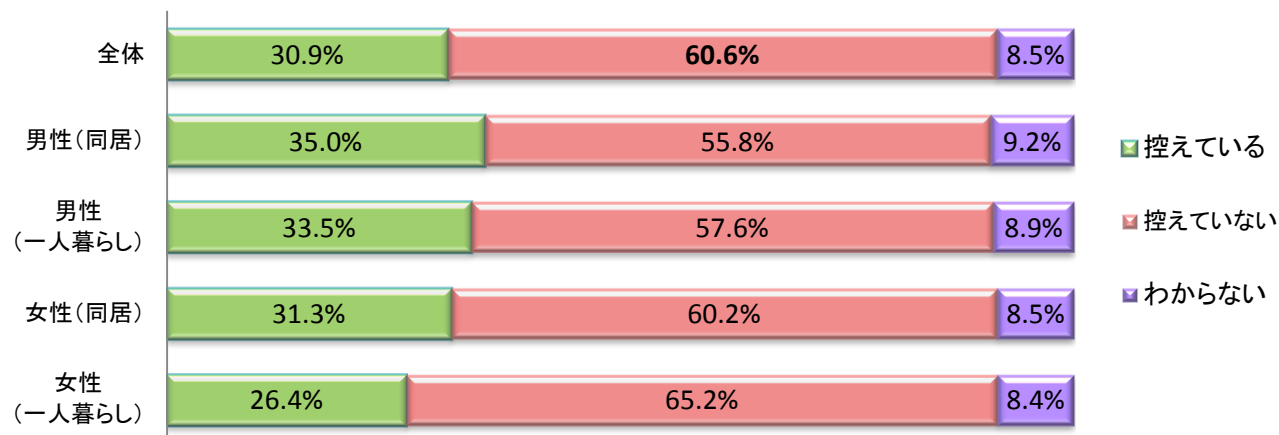
脂質を控えているか



問4(3) 間食(菓子や甘い飲み物)は控えていますか？

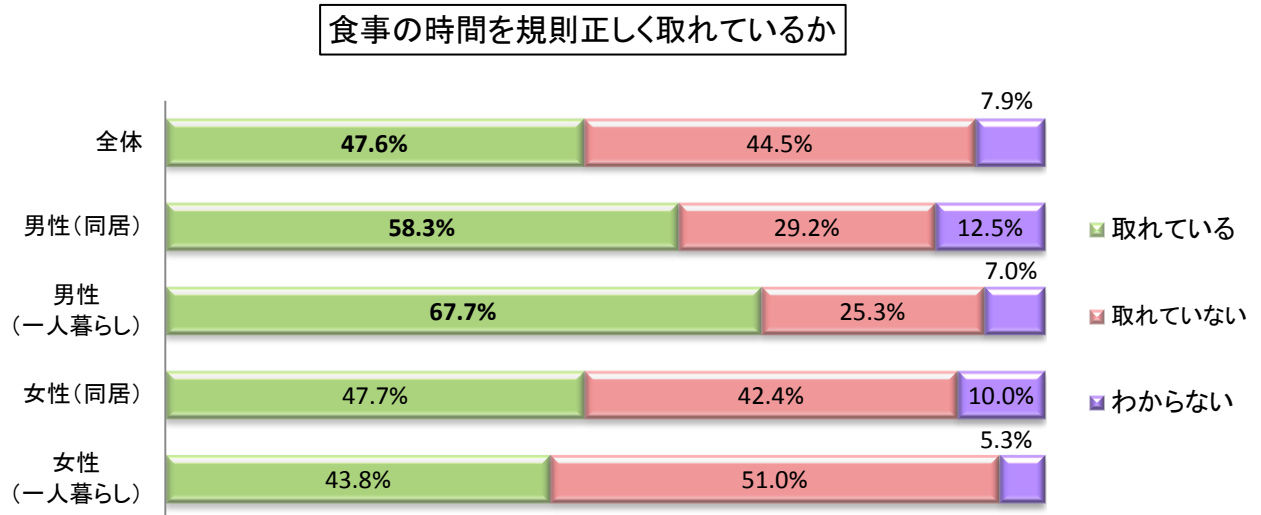
間食(菓子や甘い飲み物)を「控えていない」と答えた人の割合が全体では60.6%となっており、男女別、生活形態別による大きな違いは見られない。

間食(菓子や甘い飲み物)を控えているか



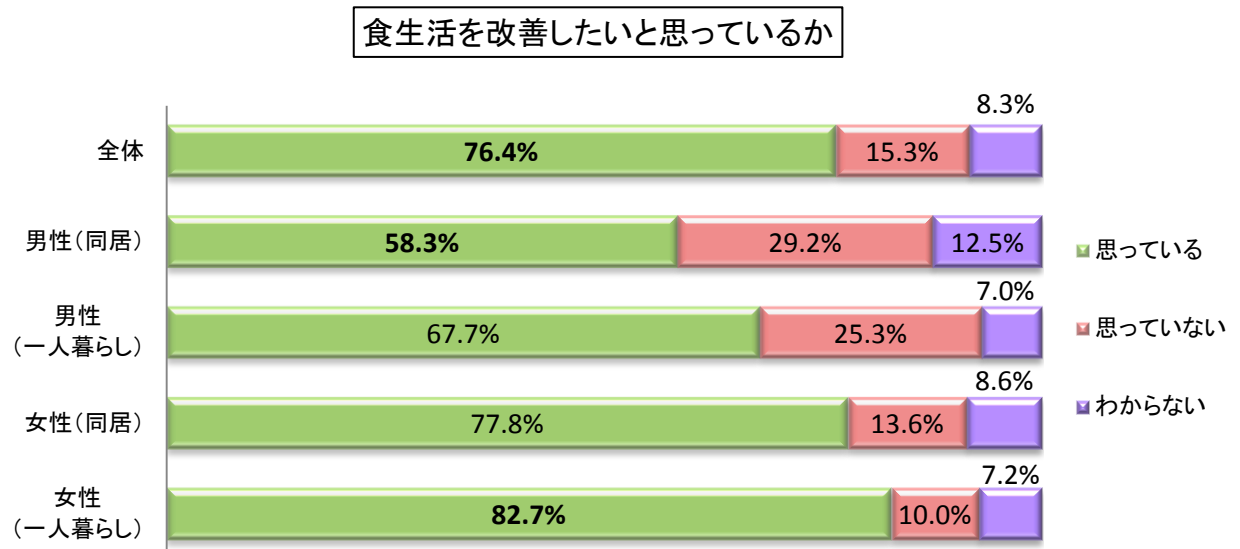
問4(4) 食事の時間は規則正しく取れていますか？

食事の時間を規則正しく「取れている」と答えた人の割合は、全体では47.6%となっている。
同居、一人暮らしとも男性の方が「取れている」と答えた人の割合が高くなっている。



問4(5) 食生活を改善したいと思っていますか？

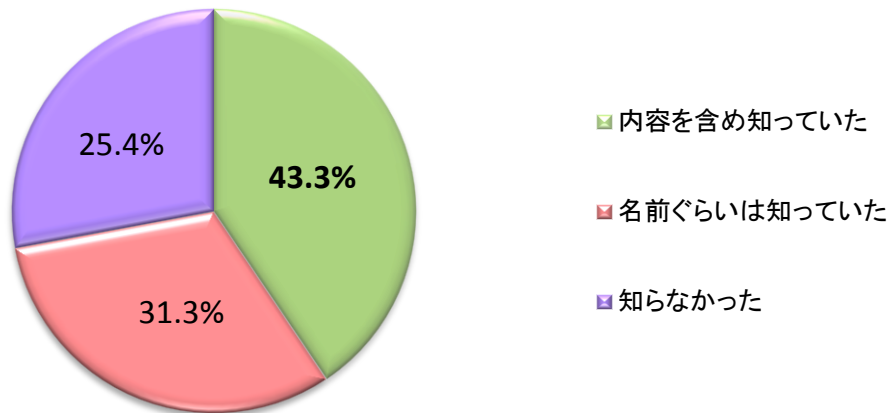
食生活を改善したいと「思っている」と答えた人の割合は、全体では76.4%となっている。
男性(同居)では「思っている」と答えた人が58.3%に対し、女性(一人暮らし)では82.7%と高くなっている。



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」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

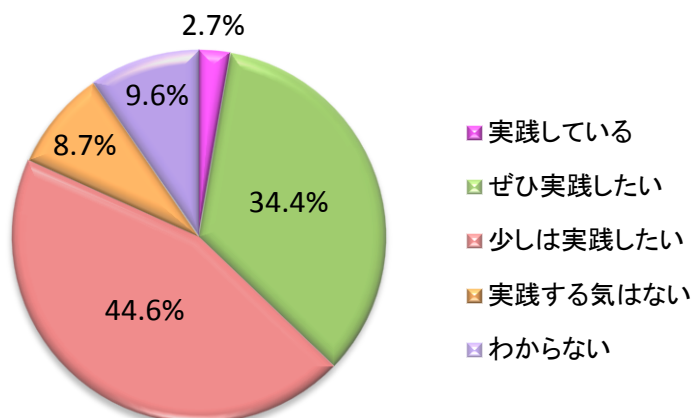


問6 「食事バランスガイド」を実践したいと思っていますか？

食事バランスガイドを「実践している」と答えた人は2.7%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79.0%となっている。

食事バランスガイドを実践したいか



別添2（アンケート調査票）

調査用コード —

平成27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

(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いますか?

- 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いますか?

- 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



- ・自分の食事をバランスゴマに書き込んで色を塗ることで、視覚的に自己の食事バランスを評価でき、次の食事はどれくらいで、どんな量を摂取すれば良いかが分かりやすかったです。（女性・同居）
- ・普段の食生活の様子をこのように書き表す事は今まで無かったので、見直す良いきっかけになった。もっとバランス良く食べないといけないと感じた。一人暮らしで難しい所もあるが、少しずつ改善していこうと思う。（男性・一人暮らし）
- ・好きなものばかり食べていると食事バランスが悪くなるのだと改めて気づかされました。意識して食事をする、だんだんコマが回るようになりました。意識して、これからも続けてみたいと思いました。（女性・同居）
- ・3日間全て炭酸飲料を飲み、果物は全く採っていなかったという事がわかった。もう少し食に対して関心を持つようになりたいと思う。（男性・同居）
- ・副菜、乳製品、果物が、自分が思っていた以上に取れていなかったのが、驚きました。だから肌あれとかもできていた（体に出ていた）のかなと思います。（女性・同居）
- ・朝食や昼食で食べている菓子パンやドーナツがサービングとして数えられないことから、自分の食生活を改善する必要があると感じた。（女性・同居）
- ・朝食を欠食したり朝と昼が一緒になるだけで、一気にコマが崩れるのがよくわかった。（女性・一人暮らし）
- ・あんまり気にしていなかったけど、記録しだしてから少し気をつかうようになって、3日目にはいい感じの食事になった。簡単だったので楽しくできました。（女性・一人暮らし）
- ・「食事バランスガイド」への記入があるため、朝食を自分で作る時にかなりバランスを意識して作ったがいつもの食事では、ほとんどコマが回らないことが分かりました。親や祖母が作る夕食のバランスを見ると常にバランスがとれた食事になっていたのだから改めてすごいと思うと同時に、健康を支えてもらっていることを知りました。（女性・同居）
- ・自分の食生活が栄養に偏りがあることがよくわかった。僕は、部活をしているのでよく食べている方だと思っていたが、チェックしてみて、主食が少なく驚いた。これからは、今回のことを活かして、良い食生活にしていきたい。（男性・一人暮らし）
- ・朝起きるのが遅くなり朝食を抜く、軽く済ませることが多くなっていた。昼も夜も多くのバランスのとれた食事ができていないことに気がつき、改善したいと思った。（男性・同居）

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。

この取組は、学生の皆さんの正しい食生活に関する意識を啓発することを目的に平成20年度から実施しており、今年度で8回目となりました。

毎回対象者は変わりますが、学生の皆さんの実践結果やアンケートの回答の傾向は、ほぼ変わっていません。

「自分の食生活はやばい。」という男子学生さんの感想を読みながらニヤリしています。それに気付いていたければ、食事バランスガイドを実践していただいた甲斐があるというものです。3食バランスよく食べるのは、意識しても難しいですね。

今回の実践結果では、コマが回った方は一人もいませんでした。アンケートでは、2.7%の方が「食事バランスガイド」を実践されており、79%の方が「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心がけていただければ幸いです。

