

2) - 3

食事写真調査 (Z世代)

調査概要と対象者一覧	265
食事写真の事例	269
事例①：男性18歳／高校生（親と同居）	270
事例②：男性20歳／大学生（一人暮らし）	273
事例③：男性23歳／社会人	276
事例④：女性17歳／高校生（親と同居）	279
事例⑤：女性22歳／大学生（一人暮らし）	282
事例⑥：女性23歳／社会人	285
対象者の4日間の食事のまとめ	288
食事調査のまとめ（食料自給率／主食の構成比）	309

調査概要と対象者一覧

調査手法

4日間の食事（朝食、昼食、夕食、間食）の写真を撮影し、専用の回答サイトにアップロード。
その際に、メニュー名／主な材料、食事時間、食料自給率予測、コメントを記入。

調査対象者

男女15歳から24歳の学生または社会人（Z世代）
※市場調査関係者、マスコミ関係者、公務員は除外

調査地域

全国

実施時期

2024年1月17日から2月9日

サンプル数

20名

サンプル構成

下記の通り、男女・校種、世帯の種類別に回収した

	男性		女性	
	親と同居	一人暮らし	親と同居	一人暮らし
高校生	3	0	2	0
大学生	2	3	3	2
社会人	2		3	
計	10		10	

**データの
算出方法**

- ・食料自給率（カロリーベース）とPFCバランスのデータ、摂取カロリーは、農林水産省が開発した「クッキング自給率」を用いて算出した。
- ・「クッキング自給率」には飲料が含まれていないため、飲料のデータの算出は行っていない。ただし、「牛乳」、「豆乳」、「赤ワイン」などは、メニューに入っている通りのデータを採用した。
- ・「クッキング自給率」にない食材については、管理栄養士の監修のもと代替食材で計算を実施した。
- ・アルコール類を含む飲み物、飲み物などに入れる砂糖など、また回答に記載のないドレッシング等は含まれないため、参考値として記載した。

実施機関

(株)日本能率協会総合研究所

No.1 男性17歳/高校生（親と同居）
No.2 男性16歳/高校生（親と同居）
No.3 男性18歳/高校生（親と同居）
No.4 男性20歳/大学生（一人暮らし）
No.5 男性20歳/大学生（一人暮らし）
No.6 男性22歳/大学生（一人暮らし）
No.7 男性22歳/大学生（親と同居）
No.8 男性19歳/大学生（親と同居）
No.9 男性24歳/社会人
No.10 男性23歳/社会人

No.11 女性17歳/高校生（親と同居）
No.12 女性17歳/高校生（親と同居）
No.13 女性21歳/大学生（一人暮らし）
No.14 女性22歳/大学生（一人暮らし）
No.15 女性21歳/大学生（親と同居）
No.16 女性21歳/大学生（親と同居）
No.17 女性19歳/大学生（親と同居）
No.18 女性20歳/社会人
No.19 女性23歳/社会人
No.20 女性20歳/社会人

食事写真の事例

事例①

男性18歳／高校生（親と同居）

1日目：1月23日（火）

【朝食】 6時40分



【メニュー／主な食材】

白ごはん、納豆〔ひきわり〕、インスタント味噌汁〔油揚げ、わかめ〕

【食料自給率】

71%

（本人が予測した食料自給率）

90%

【コメント】

平日の朝は学校があるので、このメニュー固定です。いつも5分くらいで食べ終わります

【昼食】 13時00分



【メニュー／主な食材】

混ぜご飯（しらす、わかめ、ごま）、唐揚げ、卵焼き、ちくわチーズ、シソ

【食料自給率】

78%

（本人が予測した食料自給率）

75%

【コメント】

お弁当です。洗い物を減らすように1つの容器にご飯とおかずをまとめて入れています。15分くらいかけて食べました

【夕食】 20時00分



【メニュー／主な食材】

醤油ラーメン

【食料自給率】

18%

（本人が予測した食料自給率）

75%

【コメント】

友達とまこと屋で外食しました。20分かけて食べました

1日目：1月23日（火）

【間食】 なし

【1日を通してのコメント】

特になし

【食料自給率】

56%

(本人が予測した食料自給率)

80%

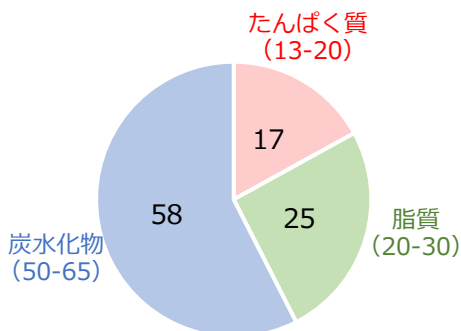
【摂取カロリー】

1,977kcal

【PFC分析】

たんぱく質：17%、脂質：25%、炭水化物：58%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

事例②

男性20歳／大学生（一人暮らし）

1日目：1月17日（水）**【朝食】 8時00分****【メニュー／主な食材】**

味付けたまご、豆腐とキャベツの味噌汁、鮭フレーク、白米

【食料自給率】

72%

（本人が予測した食料自給率）

75%

【コメント】

自宅で手作りのものを食べました。起床が遅かったので、急いで食べました。

【昼食】 12時15分**【メニュー／主な食材】**

ラーメン花月の鉄板イタ飯/主な食材:白米、ねぎ、焼豚、バター、卵

【食料自給率】

47%

（本人が予測した食料自給率）

70%

【コメント】

ラーメン花月という飲食店で外食をしました。

【夕食】 19時30分**【メニュー／主な食材】**

カツ丼、キャベツの千切り、チリトマト春雨スープ/主な食材:チキンカツ、醤油、みりん、砂糖などの調味料、キャベツ、ごまドレッシング、春雨、卵

【食料自給率】

44%

（本人が予測した食料自給率）

70%

【コメント】

今日の夜は時間があったので、自宅で手作りしました。また、作り置きも作りました。

1日目：1月17日（水）

【間食】なし

【1日を通してのコメント】

朝食が急いでいたこともあって、野菜を摂る暇がなかった。また、昼食もほとんど野菜がなかったため、夜食でキャベツを多めに食べた。全体的に栄養バランスが気になる一日だった。

【食料自給率】

54%

(本人が予測した食料自給率)

70%

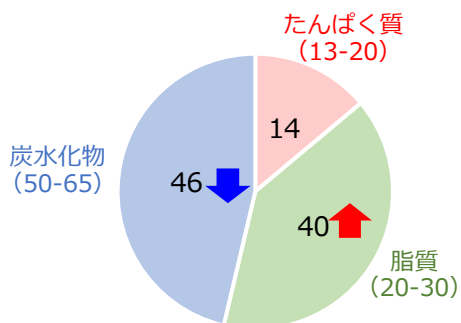
【摂取カロリー】

2,127kcal

【PFC分析】

たんぱく質：14%、脂質：40%、炭水化物：46%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

事例③

男性23歳／社会人

3日目：1月19日（金）

【朝食】 なし

【昼食】 13時00分



【メニュー／主な食材】

カレー(米、にんじん、豚肉)、わかめスープ(わかめ、卵)

【食料自給率】

53%

(本人が予測した食料自給率)

100%

【コメント】

以前の夕食の残り

【夕食】 17時00分



【メニュー／主な食材】

ご飯(米)、鶏肉の餃子の皮巻き(鶏肉)、キャベツ、豚汁(豚肉、白菜、里芋、大根)

【食料自給率】

49%

(本人が予測した食料自給率)

100%

【コメント】

自宅での手作り

3日目：1月19日（金）

【間食】なし

【1日を通してのコメント】

豚汁で野菜を多く摂るよう意識した。

【食料自給率】

51%

(本人が予測した食料自給率)

100%

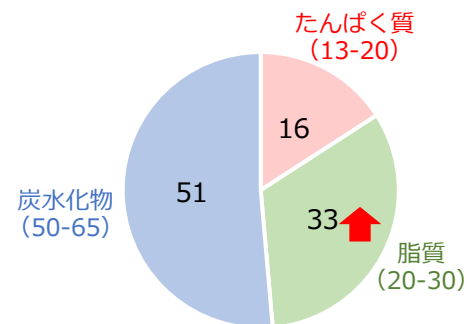
【摂取カロリー】

1,512kcal

【PFC分析】

たんぱく質：16%、脂質：33%、炭水化物：51%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

事例④

女性17歳／高校生（親と同居）

4日目：1月26日（金）

【朝食】 7時00分



【メニュー／主な食材】

味噌汁、ご飯、たくあん、鮭

【食料自給率】

74%

（本人が予測した食料自給率）

100%

【コメント】

鮭を多めに食べた

【昼食】 なし

【夕食】 なし

4日目：1月26日（金）

【間食】なし

【1日を通してのコメント】

最近朝食しか食べられていない

【食料自給率】

74%

(本人が予測した食料自給率)

100%

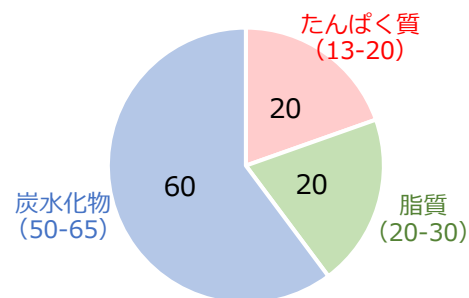
【摂取カロリー】

490kcal

【PFC分析】

たんぱく質：20%、脂質：20%、炭水化物：60%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

事例⑤

女性22歳／大学生（一人暮らし）

4日目：1月26日（金）

【朝食】 なし

【昼食】 13時00分



【メニュー／主な食材】

海鮮丼／ご飯、いくら、大葉、えび、まぐろ、サーモン

【食料自給率】

76%

（本人が予測した食料自給率）

30%

【コメント】

朝散歩がてらスーパーに寄って惣菜コーナーで購入

【夕食】 19時30分



【メニュー／主な食材】

馬刺し／馬刺し、ネギ、馬刺しのタレ、ご飯

【食料自給率】

72%

（本人が予測した食料自給率）

30%

【コメント】

通販で頼んだ馬刺しが届き、久しぶりに少しだけ自炊した。

4日目：1月26日（金）

【間食】16時00分



【メニュー／主な食材】

ふわふわクリームオレオ／オレオクッキー、
生クリーム

【食料自給率】

21%

(本人が予測した食料自給率)

20%

【コメント】

甘いものが食べたくなった為近くのケーキ
屋で購入

【1日を通してのコメント】

主に海鮮系を食べたため、健康によくヘルシーな食事にできたと感じた

【食料自給率】

56%

(本人が予測した食料自給率)

80%

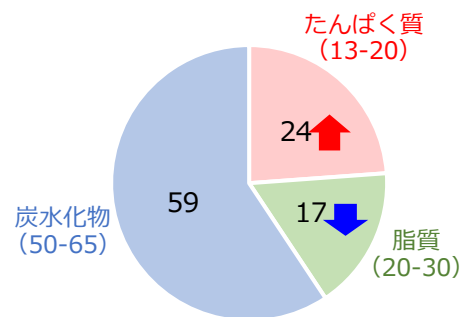
【摂取カロリー】

1,124kcal

【PFC分析】

たんぱく質：24%、脂質：17%、炭水化物：59%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

事例⑥

女性23歳／社会人

1日目：1月24日（水）

【朝食】 6時55分



【メニュー／主な食材】

レーズンロール

【食料自給率】

18%

(本人が予測した食料自給率)

30%

【コメント】

朝は時間が無いので菓子パン

【昼食】 12時00分



【メニュー／主な食材】

アジフライ、エビフライ、刺身、かまぼこ、
白ご飯、味噌汁、

【食料自給率】

53%

(本人が予測した食料自給率)

50%

【コメント】

近くのお店でランチ

【夕食】 18時00分



【メニュー／主な食材】

うな重、お新香、お吸いもの

【食料自給率】

66%

(本人が予測した食料自給率)

60%

【コメント】

外食。今日は贅沢でした。

1日目：1月24日（水）

【間食】なし

【1日を通してのコメント】

今日は少し食べ過ぎ

【食料自給率】

46%

(本人が予測した食料自給率)

50%

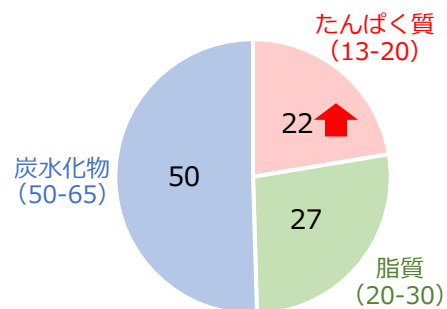
【摂取カロリー】

1,823kcal

【PFC分析】

たんぱく質：22%、脂質：27%、炭水化物：50%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

対象者の4日間の食事のまとめ

【4日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目
	1/17(水)	1/18(木)	1/21(日)	1/22(月)
朝食	米	パン	-	-
昼食	その他	米	米	-
間食	-	パン	その他	その他
夕食	その他	その他	米	麺
食料自給率 (%)	22	28	40	28
(予測%)	80	40	80	60
摂取カロリー (kcal)	1,983	1,674	1,051	543

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

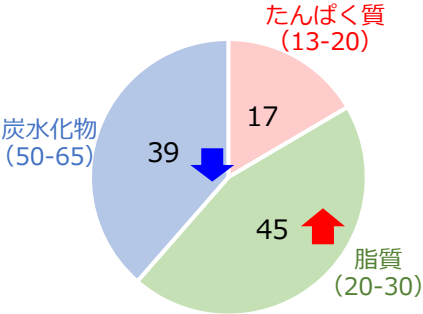
【4日間の合計／平均】

食事回数	9 回
米食	4 回
パン食	2 回
麺食	1 回
その他	5 回
非食事回数	3 回
間食回数	3 回
4日間食料自給率	30 %
予測4日間平均	65 %
平均摂取カロリー	1,313 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：45%、炭水化物：39%

単位：%



PFCバランスは
・たんぱく質：13～20%
・脂質：20～30%
・炭水化物：50～65%
の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

食事が不規則で、時々食事を抜くこともあり、結果的にPFCバランスにも偏りがみられます。まずは1日3食なるべく決まった時間に食べる習慣をつくることから始めてみましょう。

【4日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目
	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)	1/26(金)
朝食	パン	パン	パン	米
昼食	パン	米	米	米
間食	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米
食料自給率（%）	33	45	41	61
（予測%）	47	80	73	79
摂取カロリー（kcal）	1,872	1,718	2,044	1,841

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

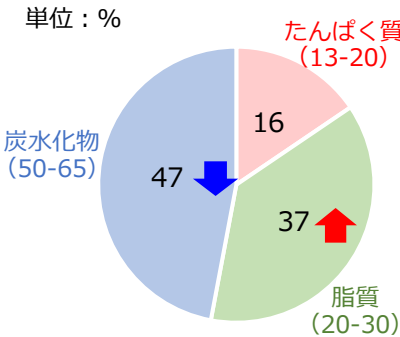
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【4日間の合計／平均】

食事回数	12 回
米食	8 回
パン食	4 回
麺食	0 回
その他	0 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
4日間食料自給率	45 %
予測4日間平均	70 %
平均摂取カロリー	1,869 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：37%、炭水化物：47%



PFCバランスは

- たんぱく質：13～20%
- 脂質：20～30%
- 炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

毎食、主食・主菜・副菜をしっかりと食べられており良いと思います。食事と、作り手のご家族への感謝の気持ちから、食事を大切に考えていることが伝わってきます。食の大切さへの理解が最も重要ですので、引き続き大切にしてください。

【4日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目
	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)	1/26(金)
朝食	米	米	麺	米
昼食	米	米	その他	その他
間食	-	-	-	-
夕食	麺	麺	米	-
食料自給率 (%)	56	44	56	42
(予測%)	80	77	78	75
摂取カロリー (kcal)	1,977	1,973	2,098	1,559

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

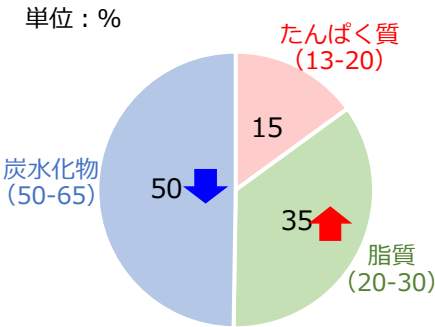
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【4日間の合計／平均】

食事回数	11 回
米食	6 回
パン食	0 回
麺食	3 回
その他	2 回
非食事回数	1 回
間食回数	0 回
4日間食料自給率	50 %
予測4日間平均	78 %
平均摂取カロリー	1,902 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：35%、炭水化物：50%



PFCバランスは

- たんぱく質：13~20%
- 脂質：20~30%
- 炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

ほとんど毎日、3食しっかり食べている点が良いと思います。
全体的に野菜が少ないため、朝食のいつものメニューに野菜
多めの味噌汁を添えるなど、自身で習慣化しやすいところか
ら野菜の摂取量を増やしてみましょう。

【4日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)
朝食	米	米	米	米
昼食	麺	-	その他	麺
間食	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米
食料自給率 (%)	54	62	34	40
(予測%)	70	75	70	70
摂取カロリー (kcal)	2,127	1,210	2,119	1,891

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

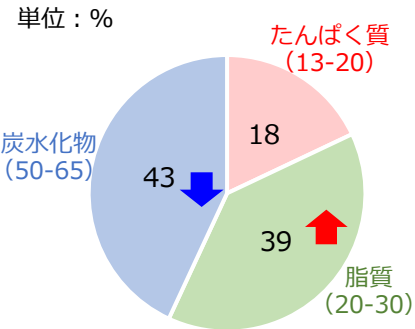
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【4日間の合計／平均】

食事回数	11 回
米食	8 回
パン食	0 回
麺食	2 回
その他	1 回
非食事回数	1 回
間食回数	0 回
4日間食料自給率	47 %
予測4日間平均	71 %
平均摂取カロリー	1,837 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：18%、脂質：39%、炭水化物：43%



PFCバランスは

- たんぱく質：13~20%
- 脂質：20~30%
- 炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

昼食は軽めの日が多いようですが、その分を夕食等で補おうとしている意識がとても良いと思います。サラダなどの生野菜より、加熱した野菜やスープの方が、1回でくさんの野菜を取ることができるので、是非取り入れてみてください。

【4日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目
	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)
朝食	-	-	-	-
昼食	米／麺	麺	麺	米
間食	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米
食料自給率（%）	35	38	45	55
（予測%）	55	80	60	65
摂取カロリー（kcal）	1,774	1,558	1,242	1,524

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

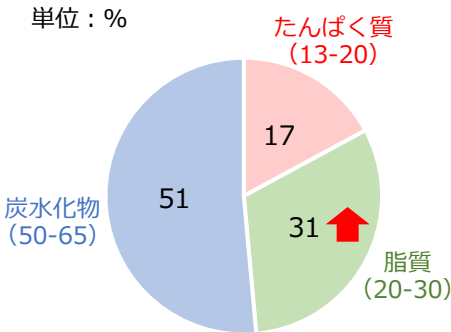
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【4日間の合計／平均】

食事回数	8 回
米食	6 回
パン食	0 回
麺食	3 回
その他	0 回
非食事回数	4 回
間食回数	0 回
4日間食料自給率	43 %
予測4日間平均	65 %
平均摂取カロリー	1,525 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：31%、炭水化物：51%



PFCバランスは

- たんぱく質：13～20%
- 脂質：20～30%
- 炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

全体的に野菜が少ない印象です。ラーメンや丼物は野菜が不足しがちなので、その分を別の食事のときに補ったり、野菜ジュースなどでも良いので補助的に活用することで、1日に必要な栄養素をとるよう心がけましょう。

【4日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目
	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)
朝食	-	-	-	-
昼食	-	-	-	-
間食	-	-	-	-
夕食	その他	米	米	米
食料自給率 (%)	14	40	40	78
(予測%)	80	80	60	80
摂取カロリー (kcal)	648	489	601	650

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

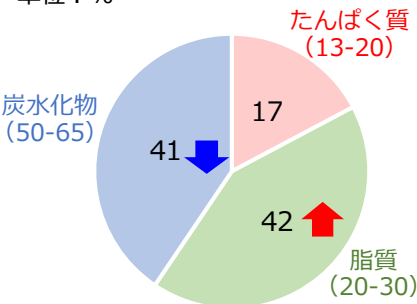
【4日間の合計／平均】

食事回数	4 回
米食	3 回
パン食	0 回
麺食	0 回
その他	1 回
非食事回数	8 回
間食回数	0 回
4日間食料自給率	43 %
予測4日間平均	75 %
平均摂取カロリー	597 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：42%、炭水化物：41%

単位：%



PFCバランスは
・たんぱく質：13～20%
・脂質：20～30%
・炭水化物：50～65%
の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

1日1食の食生活が定着しているようです。1食の献立については定食でバランスも良いと思いますが、量が少ないため1日に必要な栄養素としては不足しています。まずはもう1食、夕食と同じような献立で良いので、食べるようにしてみましょう。

【4日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)
朝食	パン	-	その他	パン
昼食	-	パン	その他	米
間食	-	-	その他	-
夕食	麺	麺	麺	米
食料自給率（%）	19	13	31	36
（予測%）	5	15	30	50
摂取カロリー（kcal）	432	1,289	1,477	2,110

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

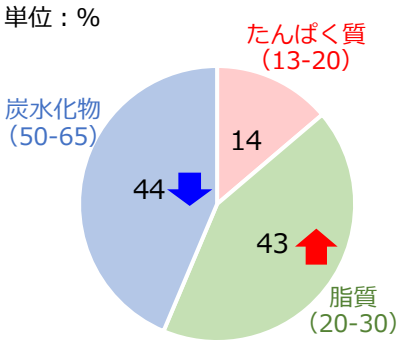
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【4日間の合計／平均】

食事回数	10 回
米食	2 回
パン食	3 回
麺食	3 回
その他	3 回
非食事回数	2 回
間食回数	1 回
4日間食料自給率	24 %
予測4日間平均	25 %
平均摂取カロリー	1,327 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：14%、脂質：43%、炭水化物：44%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

パンのみ、麺のみといった単品料理が多く、主食に菓子パンやお菓子に分類されるものを食べる傾向が見られます。結果的に脂質エネルギー割合が高くなっています。食事の際は野菜系のおかずを追加するなど、積極的に野菜の摂取量を増やしましょう。

【4日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目
	1/18(木)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)
朝食	-	-	-	-
昼食	麺	麺	麺	麺／パン
間食	-	-	-	-
夕食	麺	米	その他	麺
食料自給率（％）	14	18	26	24
（予測％）	60	45	45	55
摂取カロリー（kcal）	1,273	762	1,126	1,161

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

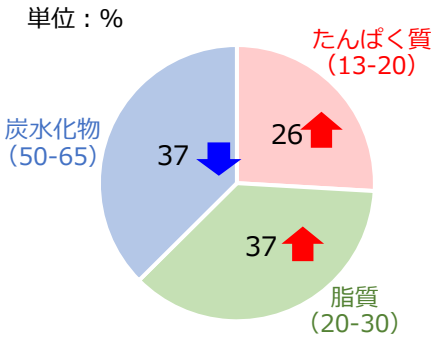
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【4日間の合計／平均】

食事回数	8 回
米食	1 回
パン食	1 回
麺食	6 回
その他	1 回
非食事回数	4 回
間食回数	0 回
4日間食料自給率	20 %
予測4日間平均	51 %
平均摂取カロリー	1,081 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：26%、脂質：37%、炭水化物：37%



PFCバランスは

- たんぱく質：13～20%
- 脂質：20～30%
- 炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

お昼近くまで寝ている日が多いのか、朝食を抜き遅い時間に昼食を食べている日が多いようです。寝ている時間が長ければ活動量も増えず食欲も出ないので、まずは早起きし食生活を整える土台となる生活習慣から見直してみましょう。

【4日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目
	1/17(水)	1/18(木)	1/20(土)	1/22(月)
朝食	その他	パン	その他	その他
昼食	麺	-	その他	その他
間食	-	-	-	-
夕食	-	その他	その他	その他
食料自給率 (%)	37	35	17	14
(予測%)	65	55	55	65
摂取カロリー (kcal)	844	1,023	781	720

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

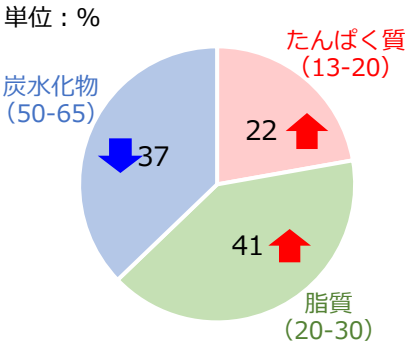
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【4日間の合計／平均】

食事回数	10 回
米食	0 回
パン食	1 回
麺食	1 回
その他	8 回
非食事回数	2 回
間食回数	0 回
4日間食料自給率	26 %
予測4日間平均	60 %
平均摂取カロリー	842 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：22%、脂質：41%、炭水化物：37%



PFCバランスは

- たんぱく質：13～20%
- 脂質：20～30%
- 炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

主食のないメニューが多い印象です。結果的に、摂取エネルギーが不足し、脂質エネルギー割合も高くなっていると考えられます。食事は主食・主菜・副菜を中心にバランスよくとるように心がけましょう。

【4日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)
朝食	-	-	-	-
昼食	米	米	米	麺
間食	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米
食料自給率 (%)	58	59	51	36
(予測%)	100	100	100	70
摂取カロリー (kcal)	1,306	1,237	1,512	1,298

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

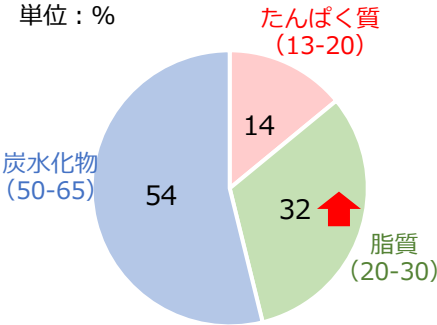
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【4日間の合計／平均】

食事回数	8 回
米食	7 回
パン食	0 回
麺食	1 回
その他	0 回
非食事回数	4 回
間食回数	0 回
4日間食料自給率	51 %
予測4日間平均	93 %
平均摂取カロリー	1,338 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：14%、脂質：32%、炭水化物：54%



PFCバランスは

- たんぱく質：13～20%
- 脂質：20～30%
- 炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

朝食を抜く傾向があるものの、それ以外の食事は比較的バランスも良くしっかり食べられている印象です。朝食を食べる努力をしてみる、難しければ昼食。夕食時に副菜をプラスして1日に必要な栄養素を補う工夫をしてみましょう。

【4日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)
朝食	麺	-	-	-
昼食	パン	パン	パン	米／パン
間食	-	-	-	-
夕食	-	米	-	-
食料自給率 (%)	20	31	23	49
(予測%)	50	50	40	40
摂取カロリー (kcal)	1,499	1,575	508	761

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

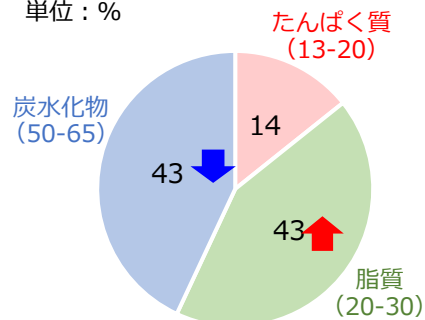
【4日間の合計／平均】

食事回数	6 回
米食	2 回
パン食	4 回
麺食	1 回
その他	0 回
非食事回数	6 回
間食回数	0 回
4日間食料自給率	31 %
予測4日間平均	45 %
平均摂取カロリー	1,086 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：14%、脂質：43%、炭水化物：43%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

食事をほとんど食べておらず、更に1食あたりも少ないため、総合的に栄養不足の状態です。成長期のため、貧血などの体調不良だけでなく、将来的に不妊等にも繋がる可能性があるため、まずは食べられるものを探して食事をする意識を持つようにしましょう。

【4日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目
	1/17(水)	1/23(火)	1/25(木)	1/26(金)
朝食	-	-	米	米
昼食	パン	米	-	-
間食	-	-	-	-
夕食	その他	-	-	-
食料自給率 (%)	29	86	58	74
(予測%)	25	90	85	100
摂取カロリー (kcal)	580	309	737	490

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

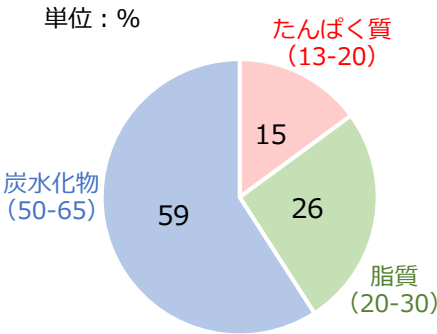
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【4日間の合計／平均】

食事回数	5 回
米食	3 回
パン食	1 回
麺食	0 回
その他	1 回
非食事回数	7 回
間食回数	0 回
4日間食料自給率	62 %
予測4日間平均	75 %
平均摂取カロリー	529 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：26%、炭水化物：59%



PFCバランスは

- たんぱく質：13～20%
- 脂質：20～30%
- 炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

食事をほとんど食べておらず、総合的に栄養不足の状態です。食べている時は定食でバランスの良い献立の時もあるようなので、食事の回数を増やすことを検討してみましょう。1日3食で栄養を補うことが大切です。

【4日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目
	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)
朝食	-	-	-	-
昼食	麺	麺	-	-
間食	-	その他	-	その他
夕食	-	米	米	米
食料自給率 (%)	22	47	33	15
(予測%)	10	30	30	30
摂取カロリー (kcal)	614	987	654	1,133

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

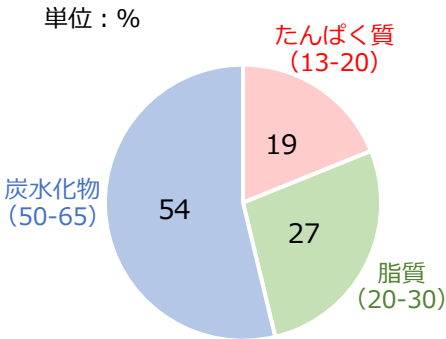
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【4日間の合計／平均】

食事回数	5 回
米食	3 回
パン食	0 回
麺食	2 回
その他	2 回
非食事回数	7 回
間食回数	2 回
4日間食料自給率	29 %
予測4日間平均	25 %
平均摂取カロリー	847 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：19%、脂質：27%、炭水化物：54%



PFCバランスは

- たんぱく質：13～20%
- 脂質：20～30%
- 炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

1日1食の日が多く、かつカップラーメンで済ませたりと、栄養不足の状態が続いているように見受けられます。1日3食でバランスよく食事したいとコメントがあったため、まずは自分にできそうなことを1つ、1週間続けてみてはいかがでしょうか。

【4日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目
	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)	1/26(金)
朝食	-	-	-	-
昼食	その他	麺	麺	米
間食	-	-	その他	その他
夕食	麺	麺	麺	米
食料自給率 (%)	21	33	22	56
(予測%)	80	80	80	80
摂取カロリー (kcal)	853	1,059	1,458	1,124

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

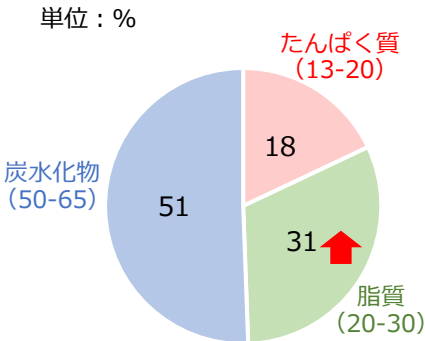
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【4日間の合計／平均】

食事回数	8 回
米食	2 回
パン食	0 回
麺食	5 回
その他	3 回
非食事回数	4 回
間食回数	2 回
4日間食料自給率	33 %
予測4日間平均	80 %
平均摂取カロリー	1,124 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：18%、脂質：31%、炭水化物：51%



PFCバランスは

- たんぱく質：13～20%
- 脂質：20～30%
- 炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

朝食を抜いている、単品料理で野菜が少ない日でも、栄養が取れたとコメントしている点が気になりました。1日3食バランスの良い食事を心がけることが基本ですので、理想の食生活とは何かを知るところから始めてみましょう。

【4日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)
朝食	-	-	-	-
昼食	その他	麺	パン	パン
間食	-	パン	-	-
夕食	米	その他	米	その他
食料自給率 (%)	74	30	46	17
(予測%)	90	40	50	35
摂取カロリー (kcal)	411	1,400	1,112	973

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

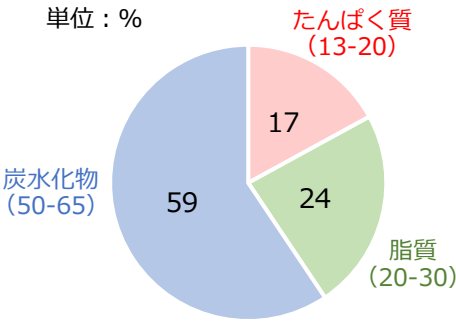
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【4日間の合計／平均】

食事回数	8 回
米食	2 回
パン食	3 回
麺食	1 回
その他	3 回
非食事回数	4 回
間食回数	1 回
4日間食料自給率	42 %
予測4日間平均	54 %
平均摂取カロリー	974 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：24%、炭水化物：59%



PFCバランスは

- たんぱく質：13～20%
- 脂質：20～30%
- 炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

朝食を抜く、かつ昼食夕食も少ないため、野菜だけではなく摂取エネルギー量自体不足している状況です。まずは朝食で何か口にしてみる、難しければ昼食・夕食を定食のようなメニューにししっかりおかずを食べるようにするなどの工夫をしましょう。

【4日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目
	1/17(水)	1/25(木)	1/28(日)	1/27(土)
朝食	米	パン	-	パン
昼食	米	米	麺	-
間食	-	その他	その他	-
夕食	-	-	米	その他
食料自給率 (%)	66	35	35	12
(予測%)	65	17	10	10
摂取カロリー (kcal)	1,537	1,447	1,808	710

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

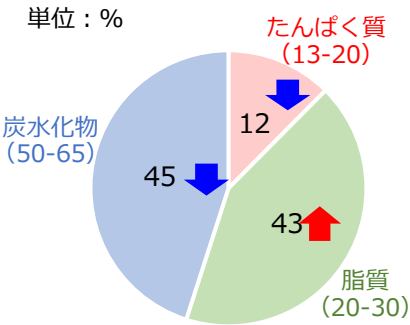
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【4日間の合計／平均】

食事回数	8 回
米食	4 回
パン食	2 回
麺食	1 回
その他	3 回
非食事回数	4 回
間食回数	2 回
4日間食料自給率	37 %
予測4日間平均	26 %
平均摂取カロリー	1,376 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：12%、脂質：43%、炭水化物：45%



PFCバランスは

- たんぱく質：13～20%
- 脂質：20～30%
- 炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

移動が多く忙しいため、食事が疎かになっている印象です。
手軽に栄養を補給できるものでも構わないので可能な限り1
日3食食べる、またはゆっくり食事ができる時に栄養バラン
スを考えたメニューを意識するなど、できることを探してみ
ましょう。

【4日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目
	1/20(土)	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)
朝食	-	-	-	-
昼食	米	麺	麺	麺
間食	-	-	-	-
夕食	米	-	米	米
食料自給率 (%)	56	15	33	40
(予測%)	75	70	65	55
摂取カロリー (kcal)	1,337	706	1,429	1,198

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

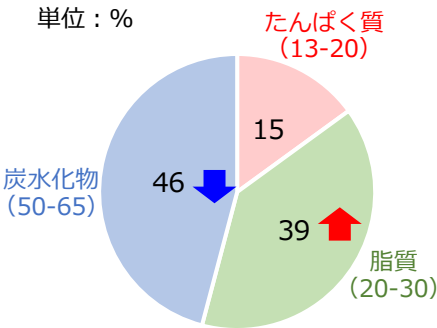
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【4日間の合計／平均】

食事回数	7 回
米食	4 回
パン食	0 回
麺食	3 回
その他	0 回
非食事回数	5 回
間食回数	0 回
4日間食料自給率	36 %
予測4日間平均	66 %
平均摂取カロリー	1,168 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：39%、炭水化物：46%



PFCバランスは

- たんぱく質：13～20%
- 脂質：20～30%
- 炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

朝食を抜く傾向があり、食事内容も野菜が少ないメニューであることが多いようです。朝食を食べるのが難しければ、昼食や夕食の献立に野菜のおかずを添えるなど、意識的に野菜をとるように心がけましょう。

【4日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目
	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/23(火)
朝食	-	-	パン	パン
昼食	麺	その他	米	米
間食	-	その他 2回	-	-
夕食	米	米	米	-
食料自給率（%）	35	35	41	33
（予測%）	40	80	70	40
摂取カロリー（kcal）	1,271	1,514	1,762	1,238

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

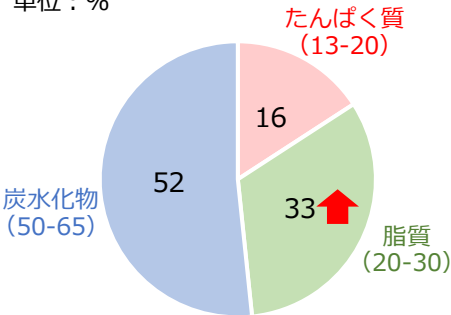
【4日間の合計／平均】

食事回数	9 回
米食	5 回
パン食	2 回
麺食	1 回
その他	3 回
非食事回数	3 回
間食回数	1 回
4日間食料自給率	36 %
予測4日間平均	58 %
平均摂取カロリー	1,446 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：33%、炭水化物：52%

単位：%



PFCバランスは
・たんぱく質：13～20%
・脂質：20～30%
・炭水化物：50～65%
の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

野菜が少ない献立のことが多い印象です。特にコンビニ等で購入する時は、パンのみや単品料理のみで特にバランスが悪くなる傾向があります。おかずやサラダ、牛乳を添えるなどのひと工夫ができると良いでしょう。

【4日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目
	1/24(水)	1/26(金)	1/27(土)	1/28(日)
朝食	パン	パン	パン	-
昼食	米	-	-	麺
間食	-	その他	その他	その他
夕食	米	米／麺	米	米
食料自給率 (%)	46	25	19	29
(予測%)	50	20	50	50
摂取カロリー (kcal)	1,823	2,047	1,407	1,507

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

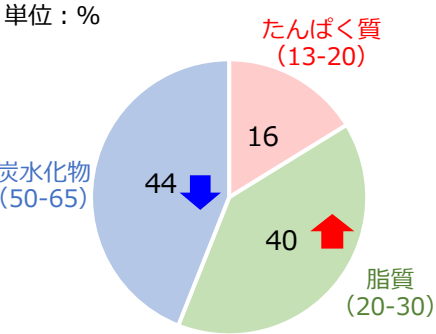
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【4日間の合計／平均】

食事回数	9 回
米食	5 回
パン食	3 回
麺食	2 回
その他	3 回
非食事回数	3 回
間食回数	3 回
4日間食料自給率	30 %
予測4日間平均	43 %
平均摂取カロリー	1,696 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：40%、炭水化物：44%



PFCバランスは

- たんぱく質：13～20%
- 脂質：20～30%
- 炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合
↓ バランス範囲を下回る割合

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

時々食事を抜くようですが、朝も昼も夜も食べられないわけではない印象を受けました。野菜をより摂取できるよう、彩りを意識したメニューを考えることで、積極的に野菜を食べる量を増やしていきましょう。

【4日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)
朝食	パン	その他	パン	-
昼食	その他	パン	米	米
間食	その他 4回	その他 2回	その他 2回	その他 2回
夕食	米	米	米	-
食料自給率 (%)	19	26	39	32
(予測%)	80	40	70	70
摂取カロリー (kcal)	2,106	1,162	1,618	1,391

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

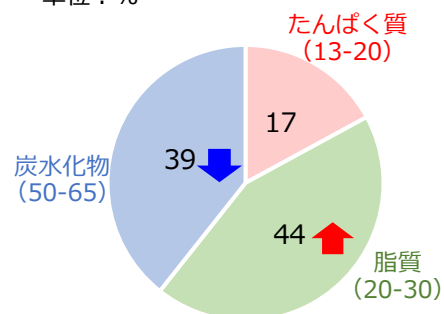
【4日間の合計／平均】

食事回数	10 回
米食	5 回
パン食	3 回
麺食	0 回
その他	12 回
非食事回数	2 回
間食回数	4 回
4日間食料自給率	29 %
予測4日間平均	65 %
平均摂取カロリー	1,569 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：44%、炭水化物：39%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

毎日甘いものを必ず食べており、かつ1日に複数回間食することが習慣になっている印象です。また、お菓子や菓子パンを食事代わりにしている日もあるようなので、全体的に糖質・脂質の過剰摂取が懸念されます。お菓子は1日1つなど、ルールを決めて楽しみましょう。

食事調査のまとめ

(食料自給率／主食の構成比)

食料自給率と予測の4日間平均

- ・対象者の食料自給率（カロリーベース）の4日間の平均値は、最小値は20%、最大値は62%で、20名の平均値は37%であった。
- ・予測値との差が10%以内だったのは、男性は1名、女性は1名。

【対象者（30名）の平均値：37%】

単位：%

	食料自給率 (4日間平均)	予測 (4日間平均)
No.1 男性17歳/高校生（親と同居）	30	65
No.2 男性16歳/高校生（親と同居）	45	70
No.3 男性18歳/高校生（親と同居）	50	78
No.4 男性20歳/大学生（一人暮らし）	47	71
No.5 男性20歳/大学生（一人暮らし）	43	65
No.6 男性22歳/大学生（一人暮らし）	43	75
No.7 男性22歳/大学生（親と同居）	24	25
No.8 男性19歳/大学生（親と同居）	20	51
No.9 男性24歳/社会人	26	60
No.10 男性23歳/社会人	51	93

	食料自給率 (4日間平均)	予測 (4日間平均)
No.11 女性17歳/高校生（親と同居）	31	45
No.12 女性17歳/高校生（親と同居）	62	75
No.13 女性21歳/大学生（一人暮らし）	29	25
No.14 女性22歳/大学生（一人暮らし）	33	80
No.15 女性21歳/大学生（親と同居）	42	54
No.16 女性21歳/大学生（親と同居）	37	26
No.17 女性19歳/大学生（親と同居）	36	66
No.18 女性20歳/社会人	36	58
No.19 女性23歳/社会人	30	43
No.20 女性20歳/社会人	29	65

食料自給率（カロリーベース）

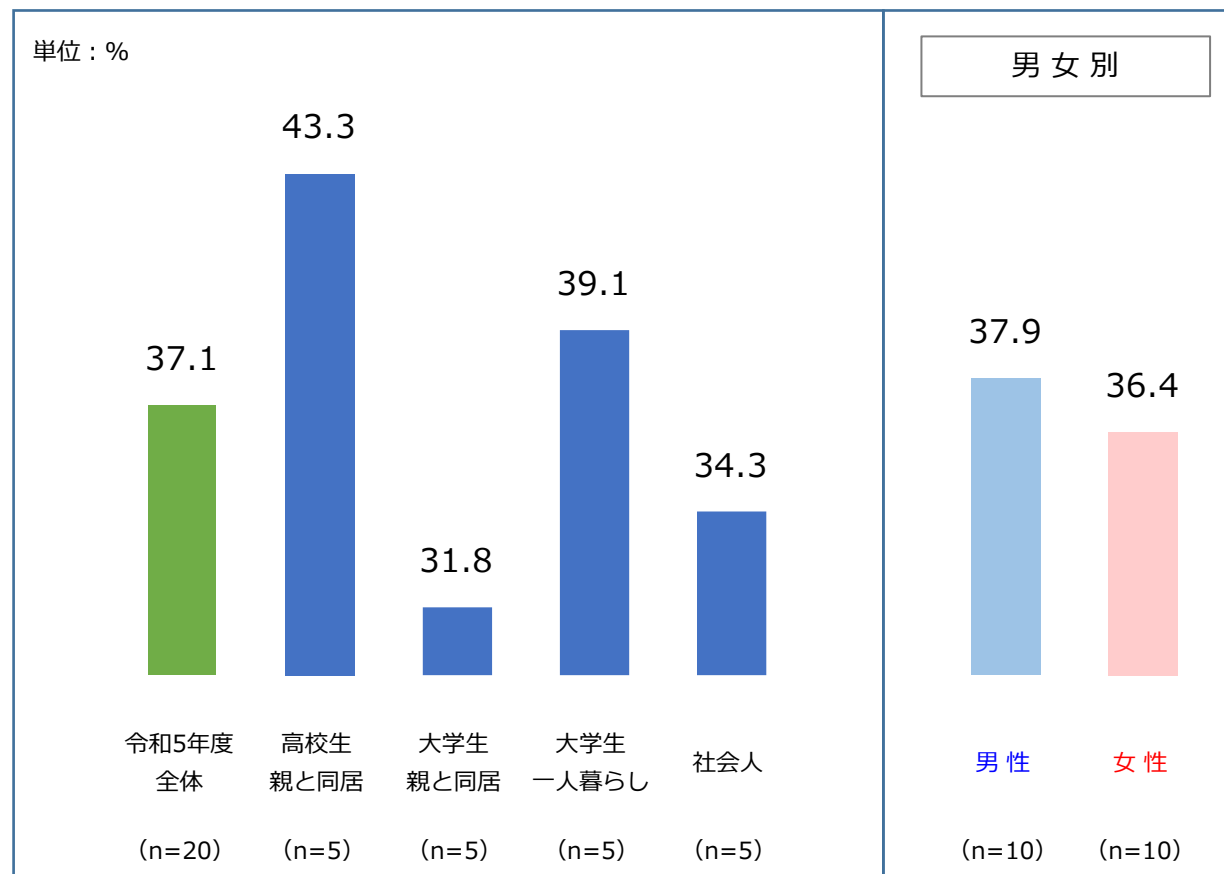


予測との差が±10%以内



30名の中で最も低い値

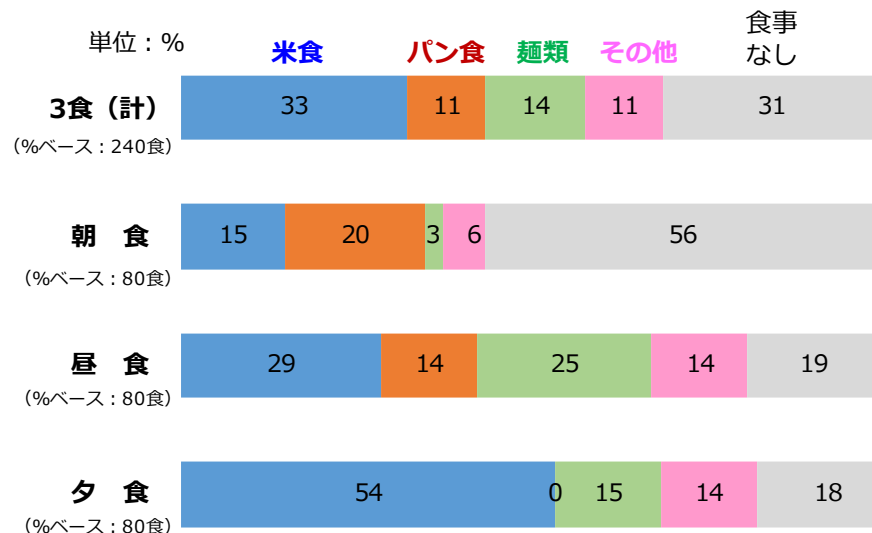
- ・対象者全員（20名）の4日間の平均値は37%。
- ・男女別では男性の方がやや高い。



主食の種類の構成比

- ・3食では「米食」が33%と最も多く、次いで「麺類」（14%）、「パン食」（11%）。「食事なし」は31%であった。
- ・食事別では、『朝食』～『夕食』にかけて「米食」が徐々に高くなり、夕食では最も高く朝食は6割が「食事なし」であった。
- ・男女別に3食を比較すると、男性は女性より「麺類」「その他」が多く、女性は男性より「パン食」「食事なし」が多い傾向が見られる。
- ・学齢別では、いずれも「米食」が最も高いものの（一部同率含む）、「食事なし」も2～4割と高い。

■ 食事別の主食の構成比（全体）



※ 1食に複数の主食を食べた場合は、量が多い主食を優先とした（写真から判断）

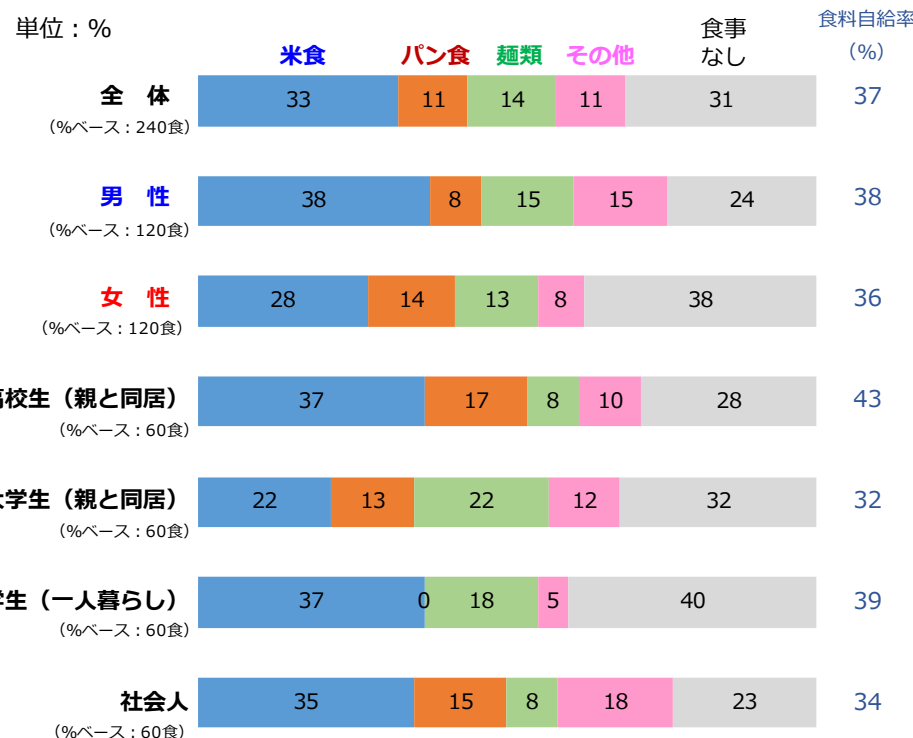
米食：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン食：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺類：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

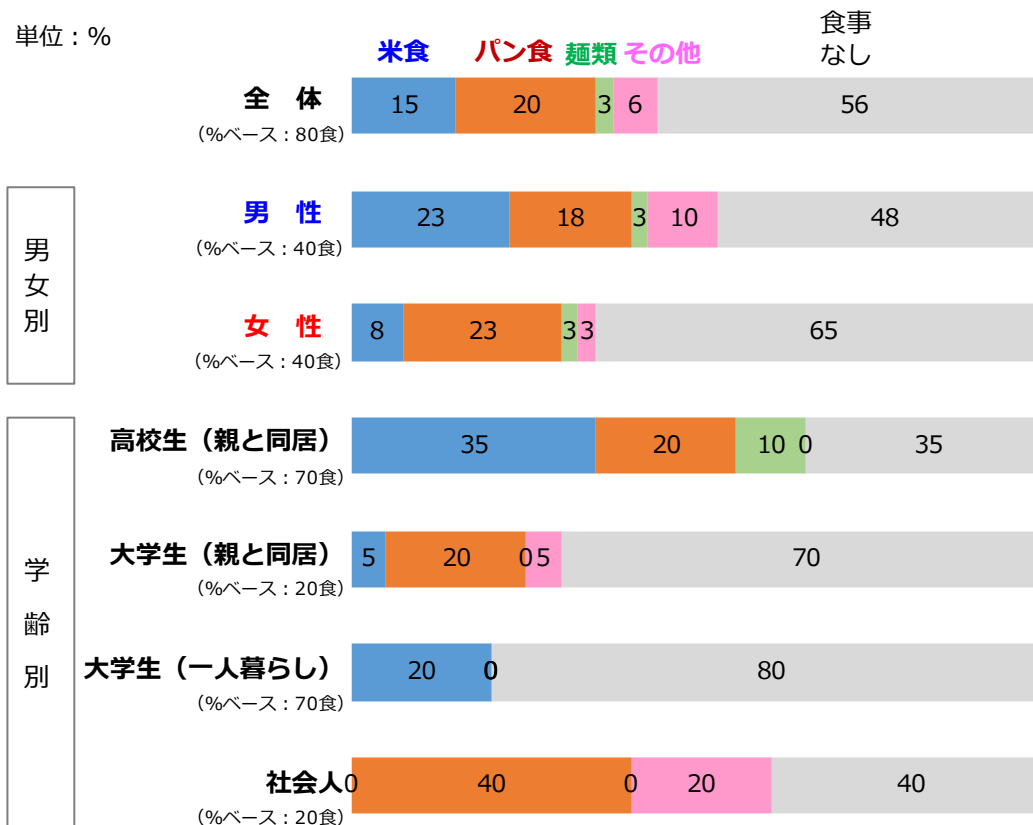
■ 3食（計）の主食の構成比（対象者全体、男女、学齢別）



男
女
別

学
齢
別

- ・『朝食』の主食は、男性は女性よりも「米食」の割合が高い。
- ・学齢別では、大学生（親と同居）と大学生（一人暮らし）は他の属性と比べて「食事なし」が7割以上と高い。



※ 1食に複数の主食を食べた場合は、量が多い主食を優先とした（写真から判断）

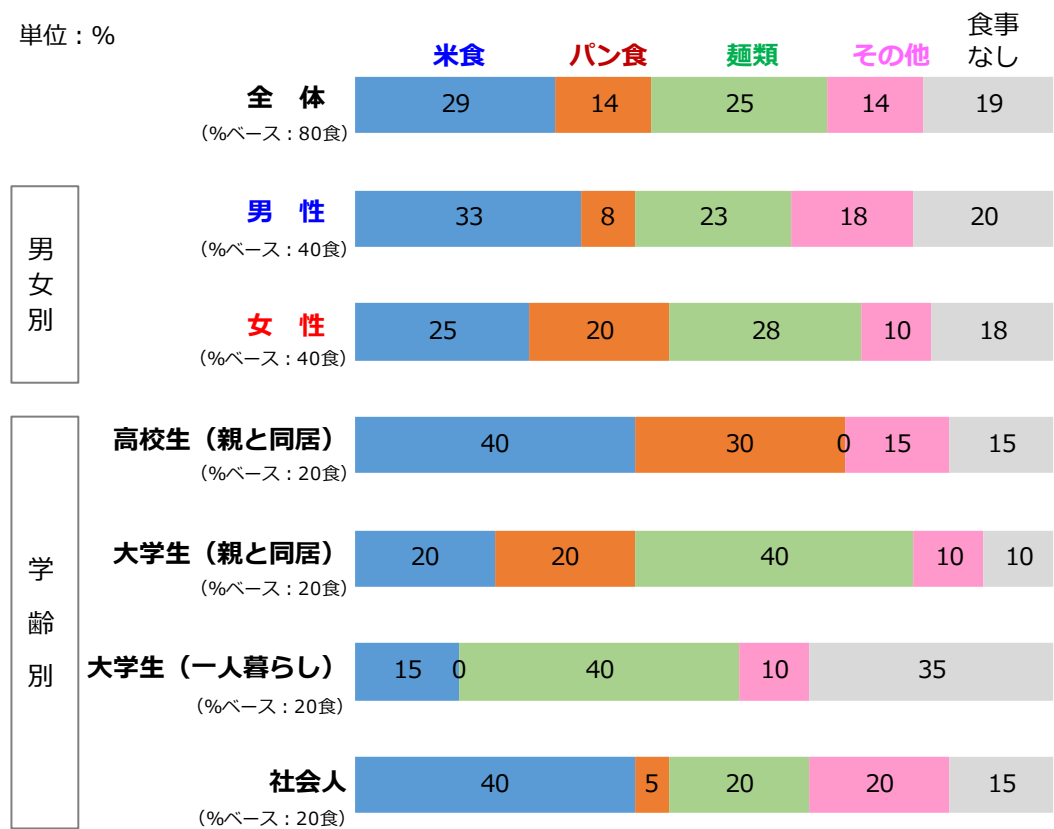
米食：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン食：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺類：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

- ・『昼食』の主食は、男性は「米食」が3割で女性よりもやや高く、女性は「パン食」「麺類」が2割～3割で男性よりも高い。
- ・学齢別では、朝食に続き大学生（一人暮らし）は「食事なし」が4割弱あり最も高い。

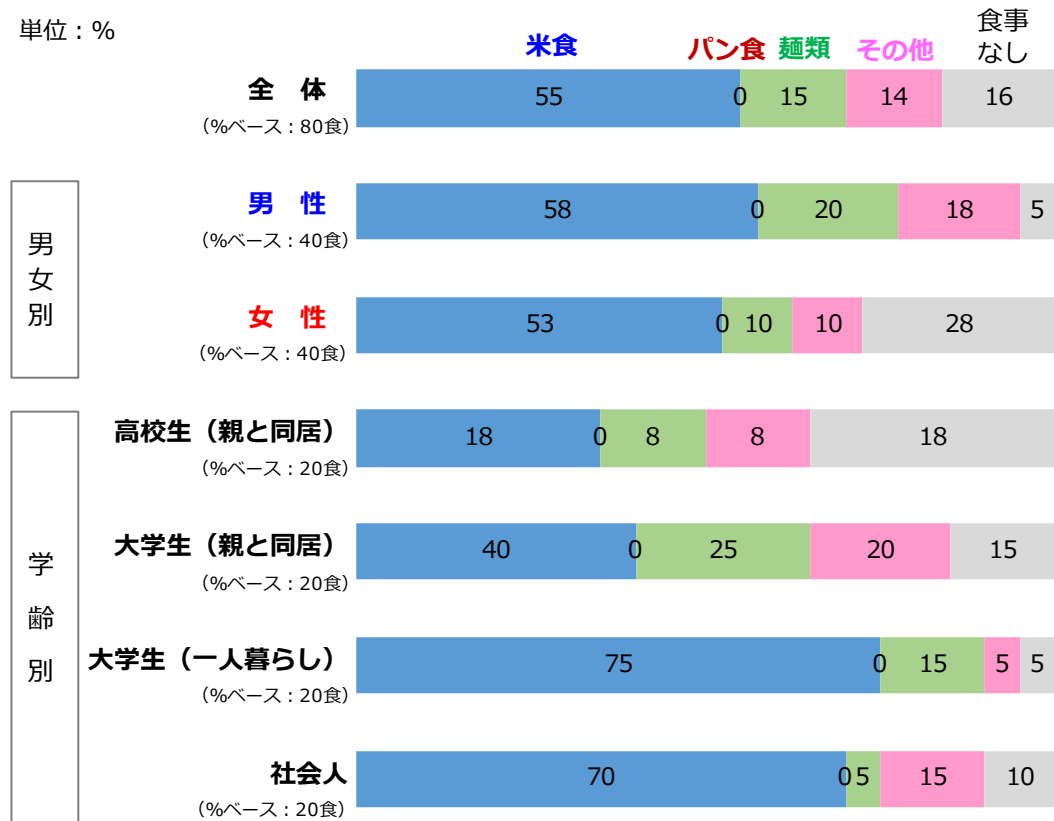


※ 1食に複数の主食を食べた場合は、量が多い主食を優先とした（写真から判断）

米食：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン食：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺類：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

『夕食』の主食種類の構成比（対象者全体、男女別、学齢別）

- 『夕食』の主食は、男性は「米食」が6割と女性よりもやや高い。
- 学齢別では、大学生（一人暮らし）は朝食と昼食で「食事なし」が最も高かったが、夕食では最も低い。



※ 1食に複数の主食を食べた場合は、量が多い主食を優先とした（写真から判断）

米食：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
パン食：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
麺類：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）