

## 高校生・大学生の食生活の実態と意識について

大 井 加壽子

### I 調査目的

日本の社会が少子・高齢化と言われ始めてから久しいが、厚生労働省の国立社会保障・人口問題研究所の発表(2012.1.30)では、現在約1億2800万人の日本の総人口は高齢化の進展と出生率の低水準化傾向により、2060年には約8674万人になると試算されている。また、65歳以上の人口の割合は、2010年時点で総人口の23%であるが、2060年には39.9%に達すると推計されている。

このような将来像が示された日本の社会が、これからも活力を維持し豊かさを保持するためには、健康寿命を延伸させることが必須の条件であり、食の健全化を図り、生活習慣病の罹患率を低下させることが求められている。

ところが、現代の食に関する課題として、栄養の偏り、不規則な食事、朝食欠食の習慣化、孤食(一人で食べる)や個食(家族が各々異なった料理を食べる)の増加傾向など、食習慣の乱れ、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などが指摘<sup>1)</sup>されている。

こうした現状をもとに平成17年(2005年)に食育基本法<sup>2)</sup>が制定され、栄養教諭制度が導入された。平成19年(2007年)に文部科学省から出された「食に関する指導の手引」<sup>3)</sup>や平成20年(2008年)告示の小・中学校の学習指導要領<sup>4)</sup>及び、平成21年(2009年)告示の高等学校学習指導要領<sup>5)</sup>では、学校の教育活動全般にわたって食育を推進することが明記され、学校においても積極的に食育に取り組むこととなっている。

平成21年(2009年)度国民健康・栄養調査<sup>6)</sup>の結果では、習慣的な朝食欠食が男女とも20歳代、30歳代では比率が高くなっていること、朝食の欠食が子どものころから習慣化していること、女性では20歳代でやせの者(BMI<18.5)の割合が最も高くなることが報告されている。また、平成22年(2010年)度同調査<sup>7)</sup>の結果では、朝食の欠食率が女性15歳～19歳、20歳～29歳では前年度より増加していることが報告されている。このような状況の改善のためには、食育を推進する必要がある、効果的な食育推進活動を行うためには、対象者の実態把握をする必要がある。

大阪府の児童・生徒の朝食の摂取状況については、平成19年(2007年)から実施されている「全国学力・学習状況調査」<sup>8)</sup>の結果より小学校6年生と中学校3年生の朝食の欠食割合が、全国平均より高いことが判明している。また、他府県の大学生を対象にした調査<sup>9)</sup>や中学生の朝食についての調査結果<sup>10)</sup>から米飯を主食とする食事は、主菜・副菜がそろいやすく食事内容が充実することが示されている。

そこで、本アンケート調査は米飯の摂取頻度と食習慣にも注目して、大阪の高校生・大学生

の食生活に関する意識と実態を把握することにより、今後の高校生・大学生に対する効果的な食育推進活動を行うに当たっての基礎資料とすることを目的として実施した。

## II 方法

### 1 対象および調査方法

大学生（A大学1年生「実践栄養学」履修の女子学生45名、B大学生「栄養学」履修の男子学生5名、女子学生42名）計男子5名、女子87名および大阪府立高等学校2年生（C市A高等学校 男子83名、女子94名、D市B高等学校 男子60名、女子52名）計男子143名、女子146名を対象とした。平成23年7月下旬にA大学生、9月中旬から10月中旬にかけてB大学生及び高校生に質問紙調査（自記式）を実施した。質問紙は無記名とし、高等学校では家庭科の授業の中で担当教諭が配布し、記入してもらった後、回収した。大学では実践栄養学、栄養学の授業の中で同様に実施した。

### 2 調査項目

質問項目は、朝食の摂取状況、朝食の欠食理由、間食の摂取状況、普段の欠食状況、平日の昼食の状況・孤食の理由、平日の夕食の状況（開始時間・形態）、食事を食べる早さ、料理をする頻度、米飯の摂食頻度、食の栄養バランスについての意識、主食・主菜・副菜のそろった食事の摂食状況、現在の食生活への満足度、健康状態、睡眠時間、調査前日の食事内容の全容、身長及び体重、属性とした。

朝食の摂取状況、間食の摂取状況、普段の欠食状況、昼食・夕食の食事形態（時間帯・同席者）、健康状態についての質問項目は、「大学生の食に関する実態・意識調査報告書」<sup>11)</sup>を参考に作成した。

朝食の摂取状況は、「ほとんど食べる」「食べる日が多い（週2～3日食べない）」「食べない日が多い（週4～5日食べない）」「ほとんど食べない」の4段階でたずねた。

朝食の欠食の理由は、「朝食を食べる習慣がない」「食べる時間がない」「ダイエットのため」「空腹感がない」「その他」の5項目、間食の摂取状況は、「毎日2回以上（週14回以上）間食する」「毎日1回以上2回未満間食する」「週2回以上7回未満間食する」「間食しない、または週2回未満間食する」の4段階、普段の欠食状況は、「毎日1食以上（週7食以上）欠食する」「週4食以上7食未満欠食する」「週2食以上4食未満欠食する」「欠食しない、または週2食未満欠食する」の4段階でたずねた。

昼食の食事形態については実際の食事行動に基づいて、大学生には「ひとりで」「大学の友人」「学外の友人」「家族」「その他」の5項目で、高校生には「HR教室・ひとりで」「HR教室・友達と」「食堂・ひとりで」「食堂・友達と」「その他」の5項目でたずねた。

昼食の孤食の理由は、高校生では、「自由に時間を過ごしたいから」「周囲に気がつかわなくてよいから」「声をかけるのが面倒だから」「声をかけたい人がいないから」「その他」の4項目、大学生では「自宅（下宿、アパートを含む）で食事をとっているから」の項目を加えた5項目でたずねた。

平日の夕食の食事時間については、「午後7時前」「午後7～8時台」「午後9～10時台」「午後11時以降」「食べない」の5項目、食事形態については、高校生には「ひとりで」「家族」「その他」の3項目、大学生では「ひとりで」「大学の友人」「学外の友人」「家族」「その他」の5項目でたずねた。

料理をする頻度については、「ほぼ毎日」「週4～5日程度」「週に2～3日程度」「週に1回程度」「まったくしない」の5段階でたずねた。

米飯の摂取頻度は、1日に食べる米飯の回数を「0回」「1回」「2回」「3回」「4回以上」の5段階でたずねた。

食事の栄養バランスを意識しているかについては、「概ね意識している」「時々意識している」「あまり意識していない」「ほとんど意識していない」の4段階、主食・主菜・副菜のそろった食事の摂取については、「毎食食べる」「食べる日が多い」「食べない日が多い」「ほとんど食べない」の4段階でたずねた。

食生活満足度では、「満足している」「まあ満足している」「やや不満だ」「不満だ」「どちらともいえない」「わからない」の6段階でたずねた。

健康状態については、「健康である」「ほぼ健康である」「あまり健康でない」「健康でない」の4段階、睡眠時間については、「5時間以下」「6時間」「7時間」「8時間」「9時間以上」の5段階でたずねた。

調査前日の食物摂取状況の全容は、食事内容をスケッチも含め記入できるように朝食・昼食・夕食・間食それぞれの記入欄を設けた。

身長及び体重は、自己申告とした。属性は性別をたずねた。

### 3 倫理的配慮

調査結果は、学校名及び個人名が特定されることはなく、発表に使用することを了解の上、回答を得た。

## Ⅲ 結果

アンケート調査を実施した者のうち、身長及び体重の項目以外で無回答の項目があるものを除いた大学生87名（A大学女子学生42名、B大学男子学生5名、女子学生40名）、大阪府立高等学校2年生男子138名、女子145名を対象として検討した。（有効回答率 高校生男子96.5%、高校生女子99.3%、A大学女子学生93.3%、B大学生男子100%、B大学生女子95.7%）

### 1 朝食の摂食状況

朝食の摂食状況は表1の通り、「ほとんど毎日食べる」者が高校生では約8割（79.9%、高校生男子79.0%、高校生女子80.7%）となっている一方、「ほとんど食べない」者も男子では約1割（9.4%）存在している。大学生では、「ほとんど毎日食べる」者が64.4%（A大学女子学生64.3%、B大学男子学生100%、B大学女子学生60.0%）となっている一方、「ほとんど食べない」者も1割以上（14.9%）存在している。

表 1. 朝食の摂食状況

	高校生男子n=138	高校生女子n=145	大学生n=87
	人数 (%)		
ほとんど毎日食べる	109 (79.0)	117 (80.7)	56 (64.4)
食べる日が多い(週2~3日食べない)	8 ( 5.8)	21 (14.5)	13 (14.9)
食べない日が多い(週4日~5日食べない)	8 ( 5.8)	5 ( 3.5)	5 ( 5.7)
ほとんど食べない	13 ( 9.4)	2 ( 1.4)	13 (14.9)

## 2 朝食の欠食理由

朝食を欠食する理由としては表 2、3、4 の通り、「食べる時間がない」（高校生男子65.5%、高校生女子57.1%、A大学生女子80.0%、B大学生女子56.3%）が一番多く、「空腹感がない」（高校生男子17.2%、高校生女子28.6%、A大学生女子31.3%、B大学生女子6.7%）と続き、「朝食を食べる習慣がない」とする回答も（高校生男子13.8%、高校生女子3.6%、A大学生女子6.7%、B大学生女子6.2%）存在する。

「朝食をほとんど食べない」と回答した者の朝食の欠食理由は、「食べる時間がない」(50.0%)、「朝食を食べる習慣がない」(25.0%)、「空腹感がない」(17.9%)、「ダイエットのため」(3.6%)、「その他」(3.6%)であり、「ダイエットのため」としたのは、A大学生女子1名であった。

(1) 表 2. 高校生男子の朝食の欠食理由

n = 138	朝食を食べる習慣がない	食べる時間がない	ダイエットのため	空腹感がない	その他
ほとんど食べる	0 ( - )	0 ( - )	0 ( - )	0 ( - )	0 ( - )
食べる日が多い	0 ( - )	6 (4.3)	0 ( - )	1 (0.1)	1 (0.1)
食べない日が多い	0 ( - )	6 (4.3)	0 ( - )	2 (1.4)	0 ( - )
ほとんど食べない	4 (2.9)	7 (5.1)	0 ( - )	2 (1.4)	0 ( - )

( ) は%

(2) 表 3. 高校生女子の朝食の欠食理由

n = 145	朝食を食べる習慣がない	食べる時間がない	ダイエットのため	空腹感がない	その他
ほとんど食べる	0 ( - )	0 ( - )	0 ( - )	0 ( - )	0 ( - )
食べる日が多い	0 ( - )	12 (8.3)	0 ( - )	6 (4.1)	3 (2.1)
食べない日が多い	0 ( - )	4 (2.8)	0 ( - )	1 (0.1)	0 ( - )
ほとんど食べない	1 (0.1)	0 ( - )	0 ( - )	1 (0.1)	0 ( - )

( ) は%

(3) 表 4. 大学生の朝食の欠食理由

n = 87	朝食を食べる習慣がない	食べる時間がない	ダイエットのため	空腹感がない	その他
ほとんど食べる	0 (-)	0 (-)	0 (-)	0 (-)	0 (-)
食べる日が多い	0 (-)	9 (10.3)	0 (-)	4 (4.6)	0 (-)
食べない日が多い	0 (-)	5 (5.7)	0 (-)	0 (-)	0 (-)
ほとんど食べない	2 (2.3)	7 (8.0)	1 (1.1)	2 (2.3)	1 (1.1)

( ) は%

### 3 間食（夜食を含む）について

間食の摂取状況は表5の通り、「毎日2回以上間食する」と回答した者が高校生男子では15.9%である。高校生女子、大学生では4割以上のものが「毎日1回以上2回未満間食する」と回答している。「間食しない、または週2回未満間食する」と回答した者の割合は、高校生よりも大学生のほうが少なく14.9%であった。

表 5. 間食（夜食を含む）について

	高校生男子n=138	高校生女子n=145	大学生n=87
	人数 (%)		
毎日2回以上間食する	22 (15.9)	12 (8.3)	6 (6.9)
毎日1回以上2回未満間食する	31 (22.5)	60 (41.4)	37 (42.5)
週2回以上7回未満間食する	48 (34.8)	30 (20.7)	31 (35.6)
間食しない、または週2回未満間食する	37 (26.8)	43 (29.6)	13 (14.9)

### 4 欠食の頻度について

欠食の頻度については表6の通り、「欠食しない、またはほとんど欠食しない」とするものは高校生では8割強（82.0%、高校生男子80.4%、高校生女子83.4%）となっている。大学生でも5割強（52.9%）のものが「欠食しない、またはほとんど欠食しない」と回答している一方、「毎日1食以上欠食する」者も約1割（10.3%）を超えている。

表 6. 欠食の頻度について

	高校生男子n=138	高校生女子n=145	大学生n=87
	人数 (%)		
毎日1食以上欠食する	8 (5.8)	2 (1.4)	9 (10.3)
週4食以上7食未満欠食する	5 (3.6)	4 (2.8)	9 (10.3)
週2食以上4食未満欠食する	14 (10.1)	18 (12.4)	23 (26.4)
欠食しない	111 (80.4)	121 (83.4)	46 (52.9)

## 5 昼食の食事形態

表7のように高校生では「友達と」食べる者が最も多く男子（84.8%）、女子（96.6%）、「ひとりで」食べると回答した者は男子（9.4%）、女子（2.8%）である。昼食を「ひとりで」食べる理由としては、「自由に時間を過ごしたいから」5名、「周囲に気を遣わなくてよいから」4名、「声をかけるのが面倒だから」3名、「声をかけたい人がいないから」1名、「その他」4名であった。

大学生では「大学の友人」と食べる者が96.6%であった。昼食を「ひとりで」食べる理由としては「自由に時間を過ごしたいから」1名、「周囲に気を遣わなくてよいから」1名、「自宅で食事をとっているから」1名であった。

表7. 昼食の食事形態

高校生の回答	高校生男子	高校生女子	大学生の回答	大学生
	n=138	n=145		n=87
HR 教室ひとりで	13 ( 9.4)	4 ( 2.8)	ひとりで	3 ( 3.4)
HR 教室 友達と	105 (76.1)	135 (93.1)	大学の友人と	84 (96.6)
食堂ひとりで	0 ( -)	0 ( -)	学外の友人	0 ( -)
食堂 友達と	12 ( 8.7)	5 ( 3.4)	家族	0 ( -)
その他	8 ( 5.8)	1 ( 0.7)	その他	0 ( -)

( ) は%

## 6 平日の夕食開始時間

平日の夕食開始時間については表8のように、「午後7～8時台」が最も多く（高校生男子54.3%、高校生女子57.2%、大学生52.9%）、次いで「午後7時前」（高校生男子23.9%、高校生女子25.5%、大学生21.8%）、「午後9～10時台」（高校生男子18.8%、高校生女子15.2%、大学生19.5%）の順となっている。

表8. 平日の夕食開始時間

	高校生男子n=138	高校生女子n=145	大学生n=87
	人数 (%)		
午後7時前	33 (23.9)	37 (25.5)	19 (21.8)
午後7～8時台	75 (54.3)	83 (57.2)	46 (52.9)
午後9～10時台	26 (18.8)	22 (15.2)	17 (19.5)
午後11時以後	4 ( 2.9)	2 ( 1.4)	5 ( 5.7)
食べない	0 ( -)	1 ( 0.7)	0 ( -)

## 7 夕食の食事形態

夕食の食事形態は表9のように、高校生では「家族と」が一番多く73.5%（高校生男子66.7%、高校生女子80.0%）、「ひとりで」が25.4%（高校生男子31.2%、高校生女子20.0%）、大学生では「家族と」が（48.3%）、「ひとりで」が（41.4%）となっている。

表 9. 夕食の食事形態

	高校生男子n=138	高校生女子n=145	大学生n=87
	人数 (%)		
ひとりで	43 (31.2)	29 (20.0)	36 (41.4)
家族と	92 (66.7)	116 (80.0)	42 (48.3)
その他	3 ( 2.2)	0 ( - )	9 (10.3)

## 8 食事を食べる早さ

食事を食べる早さについては表10の通り、高校生男子は「やや早い」(32.6%)と回答した者と「人並みである」(31.9%)と回答した者の割合が拮抗している。高校生女子、大学生では「人並みである」(37.2%、36.8%)と回答した者の割合がそれぞれ一番多くなっている。

表 10. 食事を食べる早さ

	高校生男子n=138	高校生女子n=145	大学生n=87
	人数 (%)		
とても早い	9 ( 6.5)	5 ( 3.5)	10 (11.5)
やや早い	45 (32.6)	37 (25.5)	20 (23.0)
人並みである	44 (31.9)	54 (37.2)	32 (36.8)
やや遅い	24 (17.4)	36 (24.8)	20 (23.0)
とても遅い	12 ( 8.7)	8 ( 5.5)	3 ( 3.4)
わからない	4 ( 2.9)	5 ( 3.5)	2 ( 2.3)

## 9 料理する頻度

料理をする頻度については表11の通り、「まったくしない」と回答した者が最も多く高校生60.8% (男子62.3%・女子59.3%)、大学生36.8%となっている。次いで「週1回程度」すると回答した者の割合は、高校生24.0% (男子23.2%・女子24.8%)、大学生33.3%であった。一方、大学生では「ほぼ毎日」料理する者も1割程度いる。

表 11. 料理をする頻度

	高校生男子n=138	高校生女子n=145	大学生n=87
	人数 (%)		
ほぼ毎日料理する	5 ( 3.6)	3 ( 2.1)	8 ( 9.2)
週4~5日程度料理する	2 ( 1.5)	5 ( 3.5)	6 ( 6.9)
週に2~3日程度料理する	13 ( 9.4)	15 (10.3)	12 (13.8)
週1回程度料理する	32 (23.2)	36 (24.8)	29 (33.3)
まったくしない	86 (62.3)	86 (59.3)	32 (36.8)

## 10 米飯摂取頻度

1日に米飯を食べる回数は表12の通り、「2回」と回答した者が高校生、大学生とも約6割を占め最も多い。高校生女子、大学生では、次いで「1回」（高校生女子18.6%、大学生29.9%）、「3回」（高校生女子17.2%、大学生10.3%）の順となっている。高校生男子では「3回」（26.8%）が次いで多く、4回以上と回答した者もいる。

表 12. 米飯摂取頻度

	高校生男子n=138	高校生女子n=145	大学生n=87
	人数 (%)		
0回	0 ( - )	1 ( 0.7)	0 ( - )
1回	13 ( 9.4)	27 (18.6)	26 (29.9)
2回	84 (60.9)	92 (63.5)	52 (59.8)
3回	37 (26.8)	25 (17.2)	9 (10.3)
4回以上	4 ( 2.9)	0 ( - )	0 ( - )

## 11 栄養バランスの意識

栄養バランスについては表13のように、高校生女子、大学生とも「時々意識している」と回答した者が4割以上を占め、「意識している」（「概ね意識している」「時々意識している」の計）と回答した者は（高校生女子52.4%、大学生50.6%）である。一方、高校生男子では6割を超える者が「意識していない」（「あまり意識していない」「ほとんど意識していない」）と回答している。

表 13. 栄養バランスの意識

	高校生男子n=138	高校生女子n=145	大学生n=87
	人数 (%)		
概ね意識している	11 ( 8.0)	13 ( 9.0)	7 ( 8.0)
時々意識している	41 (29.7)	63 (43.4)	37 (42.5)
あまり意識していない	53 (38.4)	50 (34.5)	28 (32.2)
ほとんど意識していない	33 (23.9)	19 (13.1)	15 (17.2)

## 12 主食・主菜・副菜のそろった食事の摂取状況

表14のように主食・主菜・副菜のそろった食事を「食べる」（「毎食食べる」「食べる日が多い」の計）と回答した者が高校生では6割（高校生男子65.9%、高校生女子61.4%）を超えていた。一方大学生では5割以上（56.3%）の者が「食べない」（「食べない日が多い」「ほとんど食べない」の計）と回答している。

表 14. 主食・主菜・副菜のそろった食事の摂取状況

	高校生男子n=138	高校生女子n=145	大学生n=87
	人数 (%)		
毎食食べる	9 ( 6.5)	15 (10.3)	4 ( 4.6)
食べる日が多い	82 (59.4)	74 (51.0)	34 (39.1)
食べない日が多い	41 (29.7)	50 (34.5)	39 (44.8)
ほとんど食べない	6 ( 4.3)	6 ( 4.1)	10 (11.5)

### 13 現在の食生活への満足度

現在の食生活への満足度については表15の通り、高校生、大学生とも「まあ満足している」と答えた者の割合が一番多い。高校生では「満足している」(「満足している」「まあ満足している」の計)と8割以上(高校生男子80.4%、高校生女子86.2%)の者が回答している。一方、大学生では「不満」(「やや不満」「不満」の計)と回答した者が3割弱(25.3%)いる。

表 15. 現在の食生活への満足度

	高校生男子n=138	高校生女子n=145	大学生n=87
	人数 (%)		
満足している	45 (32.6)	60 (41.4)	23 (26.4)
まあ満足している	66 (47.8)	65 (44.8)	29 (33.3)
やや不満	7 ( 5.1)	12 ( 8.3)	16 (18.4)
不満	4 ( 2.9)	0 ( -)	6 ( 6.9)
どちらともいえない	6 ( 4.3)	2 ( 1.4)	9 (10.3)
わからない	10 ( 7.2)	6 ( 4.1)	4 ( 4.6)

### 14 身体面の健康状態

身体面の健康状態(自己評価としての健康状態)については表16のように、高校生85.5%(高校生男子83.3%、高校生女子87.6%)、大学生92.0%の者が「健康である」(「健康である」と「ほぼ健康である」の計)と回答している。

表 16. 身体面の健康状態

	高校生男子n=138	高校生女子n=145	大学生n=87
	人数 (%)		
健康である	53 (38.4)	62 (42.8)	31 (35.6)
ほぼ健康である	62 (44.9)	65 (44.8)	49 (56.3)
あまり健康でない	20 (14.5)	15 (10.3)	6 ( 6.9)
健康でない	3 ( 2.2)	3 ( 2.1)	1 ( 1.1)

## 15 平均的な睡眠時間

平均的な睡眠時間については表17のように、6時間と回答した者が最も多く高校生・大学生とも4割以上となっている。高校生男子では、次いで7時間（28.3%）となっているが、高校生女子（24.1%）、大学生（36.8%）では5時間以下が6時間に次いで多い。

表 17. 平均的な睡眠時間

	高校生男子n=138	高校生女子n=145	大学生n=87
	人数 (%)		
5時間以下	18 (13.0)	35 (24.1)	32 (36.8)
6時間	57 (41.3)	67 (46.2)	38 (43.7)
7時間	39 (28.3)	29 (20.0)	12 (13.8)
8時間	17 (12.3)	12 (8.3)	4 (4.6)
9時間以上	7 (5.1)	2 (1.4)	1 (1.1)

## 16 調査前日の朝食摂取状況

アンケート対象者が調査前日の食事として記載した食事内容のうち朝食に着目して、食事の内容についてまとめた。まず朝食の摂食内容を、「米飯摂取」、「米飯以外を摂取」、「欠食」に分類して集計した。朝食の摂取内容については、先行調査<sup>12)</sup>を参考にして「主食とおかず・汁物がそろったもの」、「主食とおかずがそろったもの」、「主食と汁物」、「主食のみ」、「おかずだけ」、「汁物だけ」、「果物その他」、「欠食」に分類して集計した。なお、ごはん・パン・麺にふりかけ・ジャム等が付加されていても「主食のみ」として分類した。

アンケート調査前日の朝食を欠食した者の割合は表18のように、高校生15.5%（高校生男子16.7%、高校生女子14.5%）、大学生35.6%だった。朝食に米飯を摂食していた割合は、大学生より高校生のほうが高く、高校生の約3割（男子31.2%、女子25.5%）がごはん食だった。

表19のように「主食とおかず・汁物がそろったもの」、「主食とおかずがそろったもの」と記

表 18. 朝食の米飯摂取状況

	高校生男子n=138	高校生女子n=145	大学生n=87
	人数 (%)		
米飯	43 (31.2)	37 (25.5)	13 (14.9)
米飯以外	72 (52.2)	87 (60.0)	43 (49.4)
欠食	23 (16.7)	21 (14.5)	31 (35.6)

表 19. 朝食の摂食内容

	主・副・汁	主・副	主・汁	主食のみ	おかず	汁	果物その他	欠食
高校男子	14	24	18	51	2	1	5	23
高校女子	9	32	27	45	1	1	9	21
大学生	9	16	10	13	2	1	5	31

載した者は高校生の79人(27.9%) (男子38(27.5%)、女子41(28.3%))、大学生25人(28.7%)、であった。また、高校生の朝食の内容では、食パンやおにぎりなど「主食のみ」と記載した者が一番多く、男子51人(37.0%)、女子45人(31.0%)であった。

調査前日の朝食に「主食とおかず・汁物がそろったもの」、「主食とおかずがそろったもの」を摂取していれば「主食・主菜・副菜のそろった食事」を摂取したものと見なし、主食を種類ごとに分類した。該当高校生男子38人の主食の種類は(米飯27、パン9、麺類2)、高校生女子41人の主食の種類は(米飯28、パン11、麺類2)、大学生25人の主食の種類は(米飯11、パン13、麺類1)であり、「主食・主菜・副菜のそろった食事」の主食の種類別合計は米飯66、パン33、麺5であった。「主食のみ」を摂取した高校生男子51人の主食の種類は(米飯8、パン42、麺類1)、高校生女子45人の主食の種類は(米飯5、パン38、麺類2)、大学生13人の主食の種類は(米飯1、パン12)であり、「主食のみ」の主食の種類別合計は米飯14、パン92、麺3であった。

## 17 BMI

BMIは健康状態を評価するための簡便な体格指数として広く利用されており、 $\text{体重} \div \text{身長}^2$ で求めることができる。わが国ではBMI 22が最も合併した疾病数が少なく健康的な標準体格として認知されている。身長・体重欄未記入のものを除いた高校生男子136名、高校生女子119名、大学生68名(A大学生女子24名、B大学生男子5名、女子39名)についてBMIを求めた。(BMI  $\geq 25$ )の者を肥満者とする则该当した者の割合は表20の通り、高校生男子3.7%、高校生女子1.7%であり、大学生に該当者はいなかった。一方(BMI < 18.5)の者をやせの者とする、A大学生女子の45.8%を筆頭に高校生女子26.9%、高校生男子22.8%、B大学生男子20.0%、B大学生女子17.9%の者が該当した。

表 20. BMI について

	高校生男子 n = 136	高校生女子 n = 119	A 大学生女子 n = 24	B 大学生男子 n = 5	B 大学生女子 n = 39
	人数 (%)				
18.5 未満	31 (22.8)	32 (26.9)	11 (45.8)	1 (20.0)	7 (17.9)
18.5 以上 25 未満	100 (73.5)	85 (71.4)	13 (54.2)	4 (80.0)	32 (82.1)
25 以上 30 未満	5 ( 3.7)	2 ( 1.7)	0 ( -)	0 ( -)	0 ( -)

## 18 料理をする回数と栄養バランスの意識(クロス集計)

表21のように料理をする回数と栄養バランスの意識との関係を見ると、料理をする頻度が高いほど栄養バランスの意識をしていると回答する割合が高く、栄養バランスの意識が低いと回答をしている者ほど料理を「まったくしない」と回答する割合が高い。栄養バランスを「ほとんど意識しない」と回答した者のうち約7割強(71.6%)の者が「まったくしない」と回答している。

表 21. 料理をする回数と栄養バランスの意識

n = 370	概ね意識している	時々意識している	あまり意識していない	ほとんど意識しない
ほぼ毎日(16人)	7 ( 1.9)	5 ( 1.4)	4 ( 1.1)	0 ( - )
週4～5日程度(13人)	4 ( 1.1)	5 ( 1.4)	3 ( 0.8)	1 ( 0.3)
週2～3日程度(39人)	5 ( 1.4)	20 ( 5.4)	8 ( 2.2)	6 ( 1.6)
週1回程度(95人)	6 ( 1.6)	42 (11.4)	35 ( 9.5)	12 ( 3.2)
まったくしない(207人)	9 ( 2.4)	69 (18.6)	81 (21.9)	48 (12.9)

( ) は%

## 18 朝食の摂食頻度と自己評価としての健康状態 (クロス集計)

朝食の摂取頻度と身体面の健康状態 (自己評価としての健康状態) との関係を見ると表22のように、健康であると回答しているものほど朝食の摂食頻度が高くなっている。

表 22. 朝食の摂食頻度と自己評価としての健康状態

n = 370	ほぼ毎日食べる	食べる日が多い	食べない日が多い	ほとんど食べない
健康である(146人)	121 (32.7)	9 ( 2.4)	8 ( 2.2)	8 ( 2.2)
ほぼ健康である(176名)	127 (34.3)	27 ( 7.3)	8 ( 2.2)	14 ( 3.8)
あまり健康でない(41名)	30 ( 8.1)	5 ( 1.4)	1 ( 0.3)	5 ( 1.4)
健康ではない(7人)	4 ( 1.1)	1 ( 0.3)	1 ( 0.3)	1 ( 0.3)

( ) は%

## 19 米飯摂取回数と主食・主菜・副菜のそろった食事 (クロス集計)

米飯摂取回数と主食・主菜・副菜のそろった食事の摂食状況の関係を見ると表23の通り、米飯を「2回」または「3回」食べると回答した者では、主食・主菜・副菜のそろった食事を「食べる」(「毎食食べる」、「食べる日が多い」の計)と回答した割合が、「2回」では64.5%、「3回」では67.6%と高くなっている。米飯を「1回」食べると回答した者では、主食・主菜・副菜のそろった食事を「食べない」(「食べない日が多い」「ほとんど食べない」の計)と回答した割合が68.2%と高くなっている。

表 23. 米飯摂取回数と主食・主菜・副菜のそろった食事

n = 370	毎食食べる	食べる日が多い	食べない日が多い	ほとんど食べない
米飯0回 ( 1人)	0 ( - )	0 ( - )	1 ( 0.3)	0 ( - )
米飯1回 ( 66人)	2 ( 0.5)	19 ( 5.1)	35 ( 9.5)	10 ( 2.7)
米飯2回 (228人)	16 ( 4.3)	131 (35.4)	72 (19.5)	9 ( 2.4)
米飯3回 ( 71人)	10 ( 2.7)	38 (10.3)	20 ( 5.4)	3 ( 0.8)
米飯4回 ( 4人)	0 ( - )	2 ( 0.5)	2 ( 0.5)	0 ( - )

( ) は%

## 20 間食する頻度と普段の欠食の頻度（クロス集計）

間食（夜食を含む）の頻度と欠食する（食事を抜く）頻度との関連は、表24のように関連が見られなかった。

表 24. 間食する頻度と普段の欠食の頻度

n = 370	毎日 2 回以上 間食	毎日 1 回以上 2 回未満	週 2 回以上 7 回未満	間食しない
毎食1食以上欠食(19人)	4 ( 1.1)	7 ( 1.9)	4 ( 1.1)	4 ( 1.1)
週4食以上7食未満(18人)	0 ( -)	9 ( 2.4)	7 ( 1.9)	2 ( 0.5)
週2食以上4食未満(55人)	6 ( 1.6)	19 ( 5.1)	19 ( 5.1)	11 ( 3.0)
欠食しない(278人)	30 ( 8.1)	93 (25.1)	79 (21.4)	76 (20.5)

( ) は%

## 21 食生活の満足度と自己評価としての健康状態（クロス集計）

食生活の満足度と健康状態との関係を見ると表25のように、現在の食生活に対する満足度の高いほど、身体的に「健康である」との回答割合が高くなっている。

表 25. 食生活の満足度と自己評価としての健康状態

n = 370	健康である	ほぼ健康である	あまり 健康でない	健康ではない
満足している(128人)	87 (23.5)	36 ( 9.7)	5 ( 1.4)	0 ( -)
まあ満足している(159人)	47 (12.7)	92 (24.9)	19 ( 5.1)	1 ( 0.3)
やや不満(35人)	3 ( 0.8)	20 ( 5.4)	10 ( 2.7)	2 ( 0.5)
不満(11人)	3 ( 0.8)	4 ( 1.1)	2 ( 0.5)	2 ( 0.5)
どちらともいえない(17人)	5 ( 1.4)	9 ( 2.4)	2 ( 0.5)	1 ( 0.3)
わからない(20人)	1 ( 0.3)	15 ( 4.1)	3 ( 0.8)	1 ( 0.3)

( ) は%

## 22 平均的睡眠時間と自己評価としての健康状態（クロス集計）

表26のように平均的睡眠時間が7時間以上の者には、「健康ではない」と回答した者がいなかった。

表 26. 平均的睡眠時間と自己評価としての健康状態

n = 370	健康である	ほぼ健康である	あまり 健康でない	健康ではない
5 時間以下 (85 人)	20 ( 5.4)	51 (13.8)	11 ( 3.0)	3 ( 0.8)
6 時間 (162 人)	65 (17.6)	78 (21.1)	15 ( 4.1)	4 ( 1.1)
7 時間 (80 人)	43 (11.6)	29 ( 7.8)	8 ( 2.2)	0 ( -)
8 時間 (33 人)	13 ( 3.5)	14 ( 3.8)	6 ( 1.6)	0 ( -)
9 時間以上 (10 人)	5 ( 1.4)	4 ( 1.1)	1 ( 0.3)	0 ( -)

( ) は%

### 23 朝食の摂取状況と夕食の開始時間（クロス集計）

表27のように夕食の開始時刻との関係を見ると、夕食開始時刻が遅いほど朝食の欠食頻度が高くなっている。

表 27. 朝食の摂取状況と夕食の開始時間

n = 370	毎食食べる	食べる日が多い	食べない日が多い	ほとんど食べない
午後7時前(89人)	72 (19.5)	7 ( 1.9)	3 ( 0.8)	7 ( 1.9)
午後7時～8時(207人)	166 (44.9)	19 ( 5.1)	10 ( 2.7)	12 ( 3.2)
午後9時～10時(64人)	39 (10.5)	14 ( 3.8)	4 ( 1.1)	7 ( 1.9)
午後11時以降(9人)	5 ( 1.4)	1 ( 0.3)	1 ( 0.3)	2 ( 0.5)
食べない(1人)	0 ( -)	1 ( 0.3)	0 ( -)	0 ( -)

( ) は%

### 24 朝食の摂取状況と栄養バランスの意識（クロス集計）

朝食の摂食状況と栄養バランスの意識についての関連は表28の示す通り明確にはならなかった。

表 28. 朝食の摂取状況と栄養バランスの意識

n = 370	概ね意識している	時々意識している	あまり意識していない	ほとんど意識していない
毎食食べる(282人)	24 ( 6.5)	112 (30.3)	95 (25.7)	51 (13.8)
食べる日が多い(42人)	3 ( 0.8)	20 ( 5.4)	14 ( 3.8)	5 ( 1.4)
食べない日が多い(18人)	1 ( 0.3)	2 ( 0.5)	9 ( 2.4)	6 ( 1.6)
ほとんど食べない(28人)	3 ( 0.8)	7 ( 1.9)	13 ( 3.5)	5 ( 1.4)

( ) は%

## IV 考察

本アンケート調査の結果から、高校生・大学生の食生活に関する意識と実態について以下のことが明らかになった。

(1) 予想に反していたのは、表12の示すように米飯の摂取状況であった。食生活の変化からお米離れが進んでいると言われているが、本調査結果ではアンケート対象者の高校生の8割以上の者が、大学生では7割のものが米飯を1日に2回以上食べていると回答している。そして、表23の示すように米飯を食べる回数が1日に1回の者より2回あるいは3回食べる者の方が主食・主菜・副菜のそろった食事を食べる割合が高い結果であった。先行調査<sup>8)</sup>では「米飯を主食とする食事は、パン・麺類に比べて主菜・副菜がそろいやすく、料理数が多くなる」と示されている。本調査においても調査前日の朝食摂取内容から判断して同様の傾向があることが判明した。健康の維持増進には、主食・主菜・副菜を基本としたバランスの良い日本型食生活

が優れていると言われている。これからも高校生・大学生がお米に関心を持ちごはん食を大切にするよう働きかけていく必要がある。

(2) 本調査の対象大学生の朝食の欠食状況を「大学生の食に関する実態・意識調査報告」<sup>11)</sup>と比較すると表1のように朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答した者の割合は61.1%に対して64.4%であり、少し上回っていたが、「ほとんど食べない」と回答した者の割合は13.3%に対して14.9%であった。高校生は、平成22年度国民健康・栄養調査報告<sup>7)</sup>の15歳～19歳男女の欠食率と比較した。同調査の欠食率は、調査を実施した日(特定の1日)における朝食を欠食した者の割合であるので、本調査前日の朝食の欠食率と比較すると15歳～19歳男子の欠食率14.5%に対して16.7%、15歳～19歳女子の欠食率14.0%に対して14.5%であった。本調査対象の高校生・大学生の朝食欠食率は、比較した2つの調査結果よりも高い割合を示した。

また、夕食の開始時刻が遅い者ほど朝食の欠食頻度が高くなる傾向が見られ、朝食の欠食の理由は、「食べる時間がない」「空腹感がない」「朝食を食べる習慣がない」といった生活習慣の乱れに起因するものが多かった。「健康日本21」では朝食を欠食する人の減少を目標に挙げている。その目標値は、中学・高校生で欠食率0%である。子どもの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上を目指し、大阪府をはじめ全国規模で「早寝早起き朝ごはん」運動が展開されている。今回の調査結果から「早寝早起き朝ごはん」運動は、高校生・大学生に対しても朝食欠食率改善の有効な働きかけであると考えられる。

(3) 今回の調査結果では、表5が示すように高校生の44.2%、大学生の49.4%が「毎日1回以上間食している」と回答している。これは、「平成19年度児童生徒の食事状況調査報告書」<sup>13)</sup>のおやつを「ほとんど毎日食べる」と回答した児童生徒の28.1%より高い割合である。今回間食と欠食の関連は見られなかったが、高校生・大学生に対する健全な食習慣の意識付けが必要である。

(4) 栄養バランスについては、「大学生の食に関する実態・意識調査報告書」<sup>11)</sup>で男性より女性のほうが栄養バランスを意識しており、栄養バランスの意識が高いほど、朝食の摂取頻度が高いと報告されている。本調査の大学生の94.3%は女性であり、表13の示すように高校生男子より大学生と高校生女子のほうが栄養バランスを意識しているとする今回の結果は、前掲の報告とほぼ同様の結果と言える。しかし、朝食の摂取状況と栄養バランスの関連は明確にならなかった。

(5) 今回の調査結果では、表22の示すように健康であると回答している者ほど朝食の摂取頻度が高く、表25の示すように現在の食生活に対する満足度が高いほど健康であると回答する者の割合が高かった。また、表21の示すように栄養バランスの意識が高いと回答している者ほど料理をする頻度が高い傾向が見られた。しかし、一方料理を「まったくしない」と回答している者が高校生で約6割、大学生で約4割弱と高い割合を占めていた。その原因は種々考えられるが、児童・生徒・若者の生活スキルの低下もその一つである。世の中の変容で子どもたちが家事にかかわる時間が減少し体験内容も貧弱になった結果とも言える。小学校家庭科の指導内容は平成23年度から中学校技術・家庭科の内容との系統性や連続性を重視した内容に改善され、五大栄養素が再度小学校で扱う内容に取り上げられ充実が図られた。料理をする習慣をつける

には、小学生の段階から食生活の知識・技術を修得させる教育が必要である。竹下和男氏が提唱し小学校・中学校で実践した子どもが作る「弁当の日」<sup>14) 15)</sup>は、一考に値する取り組みであると考えられる。

(6) 夕食を家族と食べると回答している高校生は表9が示すように73.5%であり、表14のように高校生の6割以上が主食・主菜・副菜のそろった食事を食べる（「毎食食べる」「食べる日が多い」の計）と回答している。また、現在の食生活への満足度も高い。この結果は、共食が一人で食べるより主食・主菜・副菜を摂取している割合が高くなり、食事内容も充実することを示している。

(7) 現在問題視されている若い女性の痩身志向は、本調査の結果にも表れている。本調査は質問調査（自記式）であったため、高校生男子2名、高校生女子26名、A大学生女子18名、B大学生女子1名の者が身長及び体重欄に未記入であった。そこで本アンケート実施後の平成23年（2011年）12月に身長及び体重欄の記載に関するアンケートをB大学生41名（男子3名女子38名）に対して行った。その結果は、次のとおりである。

表 29. 大学生の身長・体重の記載方法

正確に表記する	多めに表記する	少なめに表記する	表記しない
30 (73.2)	1 (2.4)	3 (7.3)	7 (17.1)

( ) は%

表記しないと回答した者はその理由について、「体重を知られたくないから」「提出時に友達に見られると恥ずかしいから」「他人に知られるのが嫌だから表記しないこともある」と記載し、少なめに表記すると回答したものは、「体重が少ないほうが嬉しいから」「女子は体重を聞かれることが一番嫌なので、聞かれても少なく書いてしまう」と回答している。「多めに表記する」と回答したのは男子学生で、理由は「体重がわからないから」であった。スリム（痩せている）=美しいとする間違った情報が巷にあふれ、女性の痩せ願望は根強いものがある。本調査の朝食欠食の理由にダイエットを挙げた者がおり、やせ願望による不必要な減量をしているものも見受けられる。今後、健康と体重の関係、自己の適正体格についての理解を深め、食生活を自己管理する能力を身に付けさせる必要がある。

(8) 男子大学生の調査母数が少なかったこと、大学生を住居形態（自宅・下宿・学寮等）に分類して比較検討できなかったことが、本調査の課題である。一方、調査前日の食事内容をスケッチも含め記入できるように朝食・昼食・夕食・間食それぞれの記入欄を設けたことは、調査対象者に自己の1日の食事内容を振り返らせる意味合いからも意義があった。また、一汁三菜の日本型食生活の配膳図を意識化させる目的にも適っていた。

## V まとめ

大学生87名（男子5名、女子82名）と高校生283名（男子138名、女子145名）を調査した結果、朝食の欠食状況は「大学生の食に関する実態・意識調査報告書」<sup>11)</sup>等の結果より高いことが示された。また、高校生の6割、大学生でも4割近くが料理を「まったくしない」と回答してい

ることややせ願望が根強いことも確認できた。高校生・大学生ともなれば自分自身のことだけでなく家族の食生活の現状や課題についても考え、健康の保持増進に配慮した食生活の工夫ができる力を習得することが望まれる。今回の調査結果から、高校生・大学生に対して「健康と栄養と生活習慣の意識」及び「食生活の知識・技術」の向上を図る必要があることが明らかになった。

家庭科教育は学校における食育の推進に重要な位置を占めており、教科の特質を生かした学びを通して学校における食育の推進を実現するよう平成20年（2008年）告示の小学校学習指導要領の総則にも明記されている。生活者の育成を担う家庭科教育の役割は、多様化・複雑化・少子高齢化が進む社会にあってますます大きくなっている。ところが全国的に高等学校家庭科の履修単位数は減少傾向<sup>16)</sup>にあり、大阪府も例外とは言えない。家庭科教育が食育推進の役割を十分果たすためにも、その拡充を図ることが求められる。

今後、高等学校家庭科教育と連携を深め、「食事バランスガイド」をはじめ「食生活指針」「日本人の食事摂取基準」等の知識や調理技術の習得に有効な指導方法について検討し、高校生・大学生が「食」に関する信頼できる情報に基づき適切に判断し、心身の健康を増進する健全な食生活を送れる力を身に付け、充実した食生活を営むことができるように食育の充実を図る必要がある。

---

## 文献

- 1) 森田倫子：食育の背景と経緯―「食育基本法案」に関連して―、国立国会図書館 ISSUE BRIEF NUMBER 457 (Oct. 29.2004)
- 2) 内閣府：食育基本法 法律第63号（2005）
- 3) 文部科学省：食に関する指導の手引（平成19年）
- 4) 文部科学省：小学校学習指導要領（平成19年告示）
- 5) 文部科学省：小学校学習指導要領（平成19年告示）
- 6) 厚生労働省：平成21年国民健康・栄養調査報告
- 7) 厚生労働省：平成22年国民健康・栄養調査報告
- 8) 平成23年度大阪府学力・学習状況調査結果（基本的生活習慣）
- 9) 針谷順子、泉 朋恵：「主食3・主菜1・副菜2弁当箱法」の異なる主食形態への展開―パンと麺を主食とした―食量の適量の検討、高知大学教育学部研究報告、67,69-79（2007）
- 10) 鈴木道代、針谷順子：中学生の朝食タイプと食事・食生活及び自覚的健康観、高知大学教育学部研究報告、69, 227-234（2009）
- 11) 内閣府食育推進室：大学生の食に関する実態・意識調査報告書、平成21年9月
- 12) 抜川摩有、佐野美智代、大橋英里、田辺里枝子、五関一曾根正江：小・中学生の食生活への意識と食習慣との関係、栄養学雑誌、Vol.69 No.2 90-97（2011）
- 13) 独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成19年度児童生徒の食事状況等調査報告書」
- 14) 竹下和男：台所に立つ子どもたち “弁当の日”からはじまる「くらしの時間」―香川・国分寺中学校の食育、自然通信社
- 15) 竹下和男：“弁当の日が” やってきた―子ども・親・地域が育つ香川・滝宮小の「食育」実践記、自

然通信社

- 16) 長澤由喜子、荒井紀子、鎌田浩子、亀井佑子、川邊淳子、川村めぐみ、齋藤美保子、新山みつ枝、鈴木真由子、中西雪夫、野中美津枝、綿引伴子：高等学校家庭科の履修単位数・教員の配置にかかる実態—全国高等学校家庭科指導主事2009年度調査を通して—、日本家庭科教育学会誌、54(3)：185-194, 2011