

【不満・悩み・不安】

○約3割(29.2%)が現在の食生活に不満を感じている。自宅生よりも下宿生の方が不満度が高い。
※「不満」は「やや不満だ」と「不満だ」の計

だるくて、調子悪い～
食生活に問題があるのかな？



○悩みや不安を感じている事項は、
・自分の食生活上の問題
 栄養バランスの偏り
 不規則な食事など
・自分の健康
・家計や食費

【知識や技術の不足】

○「どんな食材をどれだけ食べればよいか」を約6割(61.5%)が知らない。
○「主食・主菜・副菜がそろった料理の作り方」を約5割(50.7%)が知らない。
※「知らない」は「あまり知らない」と「ほとんど知らない」の計

○男性も女性も、将来の伴侶となる人に対し、「料理ができなくても仕方ない」と考えているのは1割以下。(男性9.0% 女性9.2%)



今、自分は料理しないけど～
やっぱり、伴侶には、料理ができることを期待しているよ!

■食生活に不満がある？

現在の食生活が不満だという背景に、約3割(30.8%)が日頃の食生活の中での悩みや不安を感じています。女性ほど、下宿生ほど悩みや不安が多い傾向があります。食生活の悩みや不安が、不満につながっているのでしょうか？

悩みや不安を相談する相手や場所を見つけて、食生活を見直してみてもいいですか。

■健康でないと感じてる？

現在の健康状態(自己評価として勉学に支障のない程度)について、身体面で11.5%、精神面で15.2%が健康でないと感じています。

健康状態を改善するためにも、食生活を見直すことが大切です。

※「健康でない」は「あまり健康でない」と「健康でない」の計

■料理できなくて大丈夫？

食生活に関する知識や技術が不足している背景に、自らが料理をあまりしないことがあります。

毎日料理をしているのは、わずか1割以下(9.2%)で、約2割(22.7%)は全くしない、約3割(34.5%)は週に1回程度しか料理をしないようです。

知識や技術を得るためにも、まずは、自らが料理にチャレンジしてみてもいいですか。

■将来の伴侶となる人に対し、「料理ができなくて仕方ない」と考えているのは少数派!