

**令和元年度
大学生の食に関する実態・意識調査
報告書**

**令和2年2月
群馬県健康福祉部保健予防課**

目次

I	調査の概要	1
II	調査結果の概要	3
1	食生活等の実態について	3
(1)	朝食の摂取状況	3
ア	朝食の摂取頻度	
イ	朝食で主食、主菜、副菜をそろえて食べる頻度	
ウ	朝食の欠食理由	
エ	若い世代が朝食を食べるために必要なこと	
(2)	外食の利用頻度	7
(3)	普段(平日)の夕食開始時刻	8
(4)	食生活の状況	9
ア	家族や友人と一緒に食事をする頻度	
イ	料理をする頻度	
ウ	噛み方、味わい方といった食べ方への関心	
エ	ゆっくりよく噛んで食べる行動	
オ	健康食品の利用状況	
カ	健康食品の利用目的	
キ	健康食品利用への態度	
ク	主食、主菜、副菜をそろえて食べることで1日2回以上ある頻度	
ケ	主食、主菜、副菜をそろえて食べることで難しい理由	
コ	若い世代が主食、主菜、副菜をそろえて食べるために必要な条件	
サ	日頃の健全な食生活を実践するために参考にしてしている指針など	
(5)	健康状態(身体面・精神面等)・睡眠時間	22
ア	身長・体重・BMI(体格指数)	
イ	現在の自分の体型認識	
ウ	体重の減量	
エ	身体面の健康状態	
オ	精神面の健康状態	
カ	睡眠時間	
キ	睡眠による休養	
2	「食育」や日頃の食生活に関する意識・関心について	29
(1)	「食育」の周知・関心	29
ア	食育の周知度	
イ	食育への関心	
ウ	食育について自分で実践している事項	
エ	参加してみたい食育に関する取組	
(2)	現在及び今後の食生活についての認識	34
ア	現在の食生活への満足度	
イ	食事時間の楽しさ	
ウ	今後の食生活で力を入れたい事項	
(3)	食に関する情報源	38
ア	食に関する情報源	
イ	健全な食生活を実践するうえで役立っている情報源	
ウ	若い世代が食育に関心を持ち、自らの食生活改善などに取り組むために効果的な情報源	
エ	どんな食材をどれだけ食べればよいかの知識	
オ	食品の選択や調理について今後身に着けたい知識	
カ	栄養成分の表示	
(4)	食文化の継承活動	44
ア	郷土料理や伝統料理の認知	
イ	若い世代が地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、食べ方・作法を受け継ぐために必要なこと	
3	朝食の摂取頻度、家族や友人と一緒に食事をする頻度、主食・主菜・副菜をそろえて食べることで1日2回以上ある頻度と他調査事項との関連	46
(1)	朝食の摂取頻度と他調査事項との関連	46

- (2) 家族や友人と一緒に食事をする頻度と他調査事項との関連・・・・・・・・・・ 48
 - ア 家族や友人と一緒に食事をする頻度（朝食）と他調査事項との関連
 - イ 家族や友人と一緒に食事をする頻度（昼食）と他調査事項との関連
 - ウ 家族や友人と一緒に食事をする頻度（夕食）と他調査事項との関連
- (3) 主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上ある頻度と他調査事項との関連・・・・・・・・・・ 54
- (4) 居住形態別の朝食の摂取頻度および主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上ある頻度と料理をする頻度との関連・・・・・・・・・・ 56

Ⅲ 調査必携・調査票

I 調査の概要

1 調査の目的

若い世代の代表である県内の大学生の食生活に関する実態を把握するとともに、「食育」に関する意識を調査・分析することにより、今後の若い世代への食育支援を推進するための基礎資料とすることを目的として実施した。

2 調査の対象及び客体

県内大学（4年制大学16校、短期大学8校、以下「対象校」という。）^{*1}に在籍する学生を調査の客体とした（1,530人）。対象校別の客体数については、調査対象の分野別、学年別、性別に偏りがないよう調整した。

※分野別の分類については、前回調査の分野分類及び文部科学省による学校基本調査を参考とした。（学科系統分類：人文科学・社会科学・理学・工学・農学・保健・家政・医学・歯学・薬学・その他）

3 調査の時期

令和元年9月～令和元年10月末日までの期間中に各対象校で任意に定めて行った。

4 調査の事項

次に掲げるテーマに関する事項について調査を行った。

1 食生活等の実態について

- (1) 朝食の摂取状況
- (2) 外食の利用頻度
- (3) 夕食の摂取状況
- (4) 食生活の状況
- (5) 健康状態（身体面・精神面等）・睡眠時間

2 「食育」や日頃の食生活に関する意識・関心について

- (1) 「食育」の周知・関心
- (2) 現在及び今後の食生活についての認識
- (3) 食に関する情報源
- (4) 食文化の継承活動

5 調査の機関と組織

調査の実施は群馬県保健予防課が主体となり、対象校となる県内の大学の協力を得て、調査票の配布・回収を行い、集計・分析にかかる業務の一部を高崎健康福祉大学が行った。

6 サンプル数

回収数 1,233人（回収率80.6%）

有効回答数 1,231人（性または学年に記載のないもの2部除外；有効回答率80.5%）

7 統計解析

SPSS Statistics 23.0 for Windows(日本IBM株式会社)を使用

8 調査集計委託先

高崎健康福祉大学

※ 1

県内大学(4年制大学16校・短期大学8校)一覧

		大学名	学部
4 年 制 大 学	1	群馬大学	教育学部・社会情報学部・医学部・理工学部
	2	群馬県立女子大学	文学部・国際コミュニケーション学部
	3	群馬県立県民健康科学大学	看護学部・診療放射線学部
	4	前橋工科大学	工学部
	5	高崎経済大学	経済学部・地域政策学部
	6	上武大学	ビジネス情報学部・看護学部
	7	関東学園大学	経済学部
	8	東洋大学	生命科学部・食環境科学部
	9	共愛学園前橋国際大学	国際社会学部
	10	東京福祉大学	社会福祉学部・教育学部・心理学部・保育児童学部
	11	高崎健康福祉大学	健康福祉学部・保健医療学部・薬学部・人間発達学部・農学部
	12	高崎商科大学	商学部
	13	群馬医療福祉大学	社会福祉学部・看護学部・リハビリテーション学部
	14	群馬パース大学	保健科学部
	15	桐生大学	医療保健学部
	16	育英大学	教育学部
短 期 大 学	17	関東短期大学	
	18	明和学園短期大学	
	19	育英短期大学	
	20	新島学園短期大学	
	21	高崎商科大学短期大学部	
	22	群馬医療福祉大学短期大学部	
	23	東京福祉大学短期大学部	
	24	桐生大学短期大学部	

9 属性別の回収結果

		合計		男性		女性	
		人	%	人	%	人	%
総数		1231	100.0	610	49.6	621	50.4
学年別	1年生	312	25.3	143	23.4	169	27.2
	2年生	314	25.5	155	25.4	159	25.6
	3年生	301	24.5	153	25.1	148	23.8
	4年生	304	24.7	159	26.1	145	23.3
分野別	人文科学	113	9.2	62	10.2	51	8.2
	社会科学	512	41.6	276	45.2	236	38.0
	理学、工学、農学、家政	326	26.5	140	23.0	186	30.0
	医学、歯学、薬学、保健	262	21.3	126	20.7	136	21.9
	その他	18	1.5	6	1.0	12	1.9
住居形態別	自宅	752	61.1	359	58.9	393	63.3
	学生寮	52	4.2	32	5.2	20	3.2
	下宿・アパート・その他	424	34.4	218	35.7	206	33.2
	無回答	3	0.2	1	0.2	2	0.3
自宅の場合 世帯構成	一人暮らし	57	4.6	30	4.9	27	4.3
	核家族(親と子)	537	43.6	257	42.1	280	45.1
	三世帯(親と子と孫)	117	9.5	50	8.2	67	10.8
	その他の世帯構成	12	1.0	3	0.5	9	1.4
	無回答	29	2.4	19	3.1	10	1.6
アルバイト	無し	299	24.3	165	27.0	134	21.6
	有り	927	75.3	443	72.6	484	77.9
	無回答	5	0.4	2	0.3	3	0.5
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
アルバイト 有りの場合	一週間あたりの回数(回)	3.1	1.1	3.0	1.1	3.1	1.2
	一回あたりの時間(時間)	5.0	1.8	5.0	1.9	4.9	1.8

II 調査結果の概要

1 食生活等の実態について

(1) 朝食の摂取状況

ア 朝食の摂取頻度

- 朝食の摂取頻度は、「ほとんど毎日食べる」が58.1%、「週2～3日食べない」が16.4%、「週4～5日食べない」が6.9%、「ほとんど食べない」が18.3%であった。
- 学年が上がるほど、また女性よりも男性で、自宅や学生寮よりも下宿で、朝食の欠食頻度が高かった。

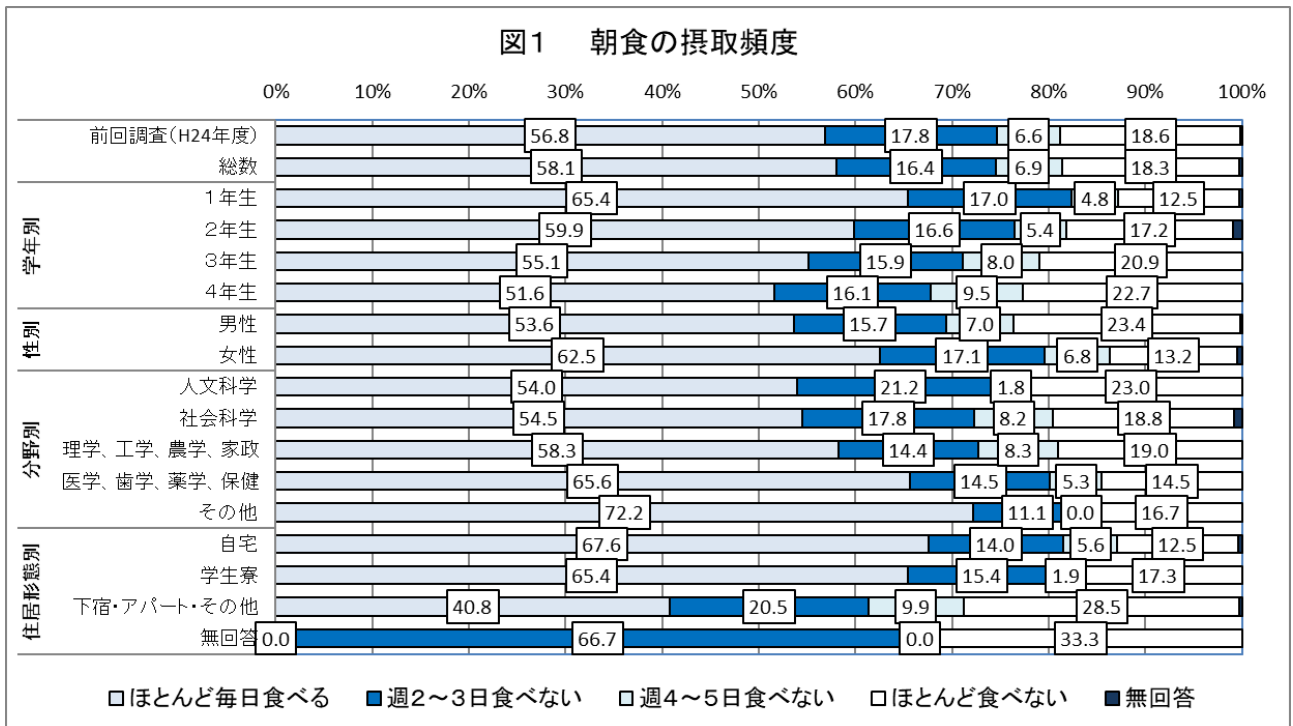


表1 朝食の摂取頻度

	該当数	ほとんど毎日食べる	週2～3日食べない	週4～5日食べない	ほとんど食べない	無回答	
		人	%	%	%	%	
前回調査(H24年度)	1288	56.8	17.8	6.6	18.6	0.2	
総数	1231	58.1	16.4	6.9	18.3	0.3	
学年別	1年生	312	65.4	17.0	4.8	12.5	0.3
	2年生	314	59.9	16.6	5.4	17.2	1.0
	3年生	301	55.1	15.9	8.0	20.9	0.0
	4年生	304	51.6	16.1	9.5	22.7	0.0
性別	男性	610	53.6	15.7	7.0	23.4	0.2
	女性	621	62.5	17.1	6.8	13.2	0.5
分野別	人文科学	113	54.0	21.2	1.8	23.0	0.0
	社会科学	512	54.5	17.8	8.2	18.8	0.8
	理学・工学・農学・家政	326	58.3	14.4	8.3	19.0	0.0
	医学・歯学・薬学・保健	262	65.6	14.5	5.3	14.5	0.0
	その他	18	72.2	11.1	0.0	16.7	0.0
住居形態別	自宅	752	67.6	14.0	5.6	12.5	0.4
	学生寮	52	65.4	15.4	1.9	17.3	0.0
	下宿・アパート・その他	424	40.8	20.5	9.9	28.5	0.2
	無回答	3	0.0	66.7	0.0	33.3	0.0

イ 朝食で主食、主菜、副菜をそろえて食べる頻度

- 朝食をほとんど毎日食べている者のうち朝食で主食、主菜、副菜をそろえて食べる頻度は、「ほとんど毎日」が26.6%、「週4～5日」が14.1%、「週2～3日」が22.1%、「ほとんどない」が36.6%であった。
- 1、2、3年生よりも4年生で、男性よりも女性で、学生寮よりも自宅や下宿で、朝食で主食、主菜、副菜をそろえて食べる頻度が低かった。

図2 朝食で主食、主菜、副菜をそろえて食べる頻度

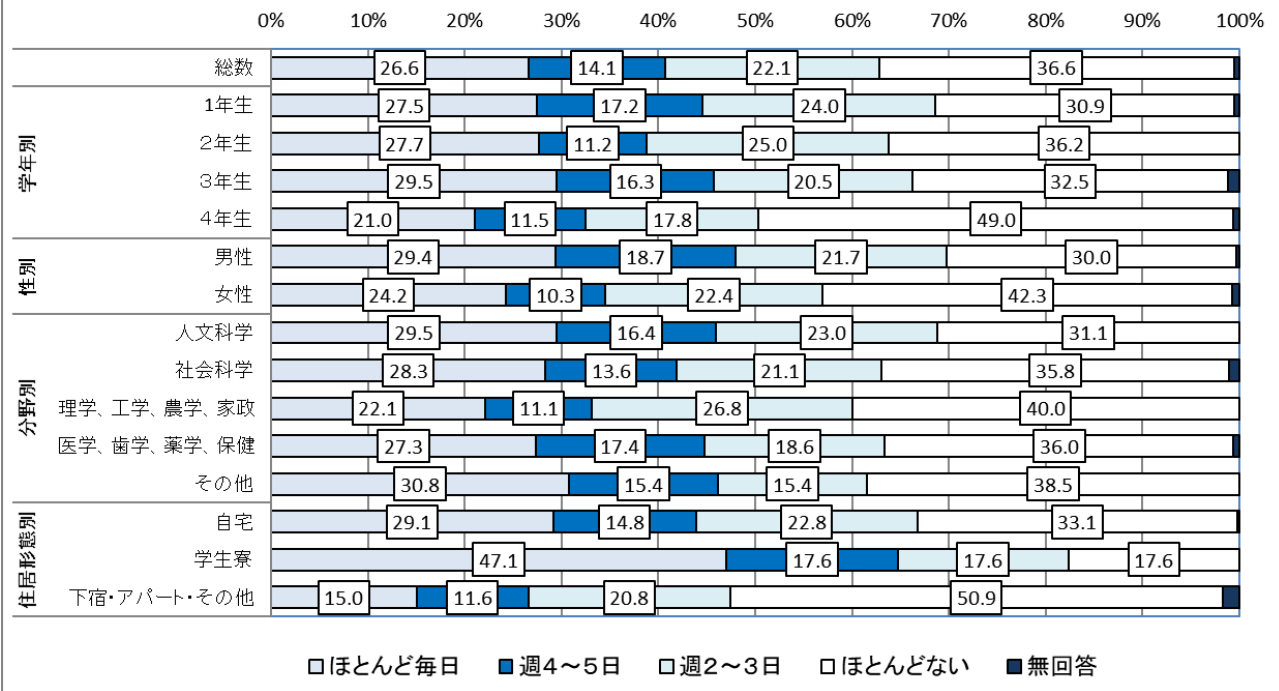


表2 朝食で主食、主菜、副菜をそろえて食べる頻度

	該当数	ほとんど毎日	週4～5日	週2～3日	ほとんどない	無回答
		人	%	%	%	%
総数	715					
		26.6	14.1	22.1	36.6	0.6
学年別						
1年生	204	27.5	17.2	24.0	30.9	0.5
2年生	188	27.7	11.2	25.0	36.2	0.0
3年生	166	29.5	16.3	20.5	32.5	1.2
4年生	157	21.0	11.5	17.8	49.0	0.6
性別						
男性	327	29.4	18.7	21.7	30.0	0.3
女性	388	24.2	10.3	22.4	42.3	0.8
分野別						
人文科学	61	29.5	16.4	23.0	31.1	0.0
社会科学	279	28.3	13.6	21.1	35.8	1.1
理学、工学、農学、家政	190	22.1	11.1	26.8	40.0	0.0
医学、歯学、薬学、保健	172	27.3	17.4	18.6	36.0	0.6
その他	13	30.8	15.4	15.4	38.5	0.0
住居形態別						
自宅	508	29.1	14.8	22.8	33.1	0.2
学生寮	34	47.1	17.6	17.6	17.6	0.0
下宿・アパート・その他	173	15.0	11.6	20.8	50.9	1.7

ウ 朝食の欠食理由

- 朝食を欠食している者の朝食の欠食理由は、「もっと寝ていたいから」(49.4%)、「身支度などの準備で忙しいから」(45.1%)、「食欲がないから」(28.5%)、「朝食を食べるのが面倒だから」(26.8%)の順であった。
- 女性では、「身支度などの準備で忙しいから」が56.5%、「太りたくないから」が4.8%と、男性よりも高かった。男性では「お金がもったいないから」が8.2%と女性よりも高かった。
- その他として、「食べる時間がない」、「食べると気持ち悪くなる」、「起きるのが遅くてお昼になっている」などの理由があげられた。

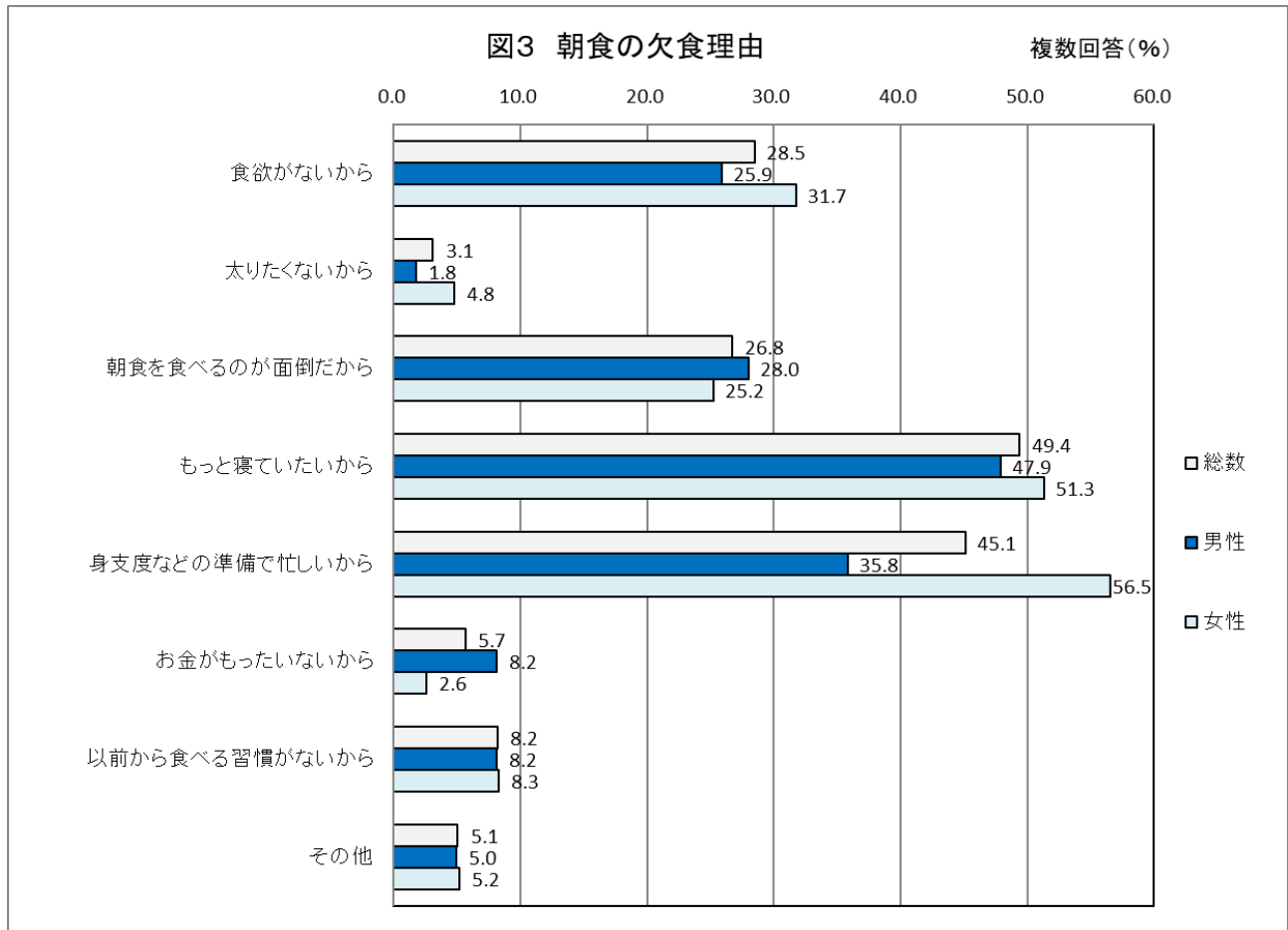


表3 朝食の欠食理由 (複数回答)

	総数(n=512)		男性(n=282)		女性(n=230)	
	人	%	人	%	人	%
食欲がないから	146	28.5	73	25.9	73	31.7
太りたくないから	16	3.1	5	1.8	11	4.8
朝食を食べるのが面倒だから	137	26.8	79	28.0	58	25.2
もっと寝ていたいから	253	49.4	135	47.9	118	51.3
身支度などの準備で忙しいから	231	45.1	101	35.8	130	56.5
お金がもったいないから	29	5.7	23	8.2	6	2.6
以前から食べる習慣がないから	42	8.2	23	8.2	19	8.3
その他	26	5.1	14	5.0	12	5.2

エ 若い世代が朝食を食べるために必要なこと

- 若い世代が朝食を食べるために必要なことは、「朝早く起きられること」(52.5%)、「朝食を食べる習慣があること」(51.7%)、「手間がかからないこと」(45.2%)、「自分で朝食を用意する時間があること」(35.7%)、「朝、食欲があること」(33.9%)、「朝食を食べるメリットを知っていること」(32.7%)の順であった。

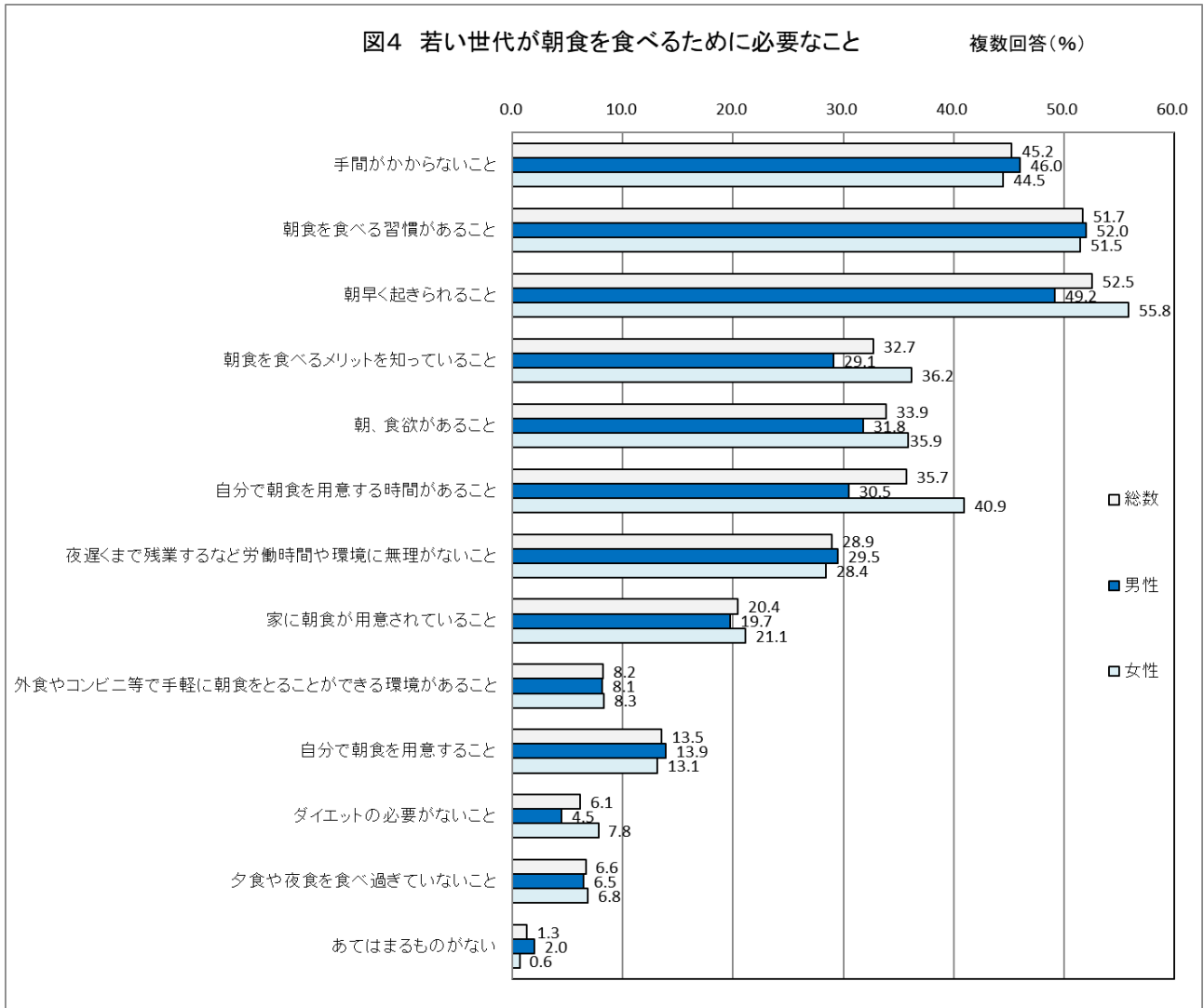


表4 若い世代が朝食を食べるために必要なこと（複数回答）

	総数(n=1220)		男性(n=604)		女性(n=616)	
	人	%	人	%	人	%
手間がかからないこと	552	45.2	278	46.0	274	44.5
朝食を食べる習慣があること	631	51.7	314	52.0	317	51.5
朝早く起きられること	641	52.5	297	49.2	344	55.8
朝食を食べるメリットを知っていること	399	32.7	176	29.1	223	36.2
朝、食欲があること	413	33.9	192	31.8	221	35.9
自分で朝食を用意する時間があること	436	35.7	184	30.5	252	40.9
夜遅くまで残業するなど労働時間や環境に無理がないこと	353	28.9	178	29.5	175	28.4
家に朝食が用意されていること	249	20.4	119	19.7	130	21.1
外食やコンビニ等で手軽に朝食をとることができる環境があること	100	8.2	49	8.1	51	8.3
自分で朝食を用意すること	165	13.5	84	13.9	81	13.1
ダイエットの必要がないこと	75	6.1	27	4.5	48	7.8
夕食や夜食を食べ過ぎていないこと	81	6.6	39	6.5	42	6.8
あてはまるものがない	16	1.3	12	2.0	4	0.6

(2) 外食の利用頻度

- 外食の利用頻度は、「毎日2回以上(週14回以上)外食をする」が8.9%、「毎日1回以上2回未満(週7回以上14回未満)外食をする」は18.9%、「週2回以上7回未満外食をする」は39.6%「外食しない、または週2回未満外食をする」が32.4%であった。
- 男性では女性よりも外食の利用頻度が高い傾向であった。

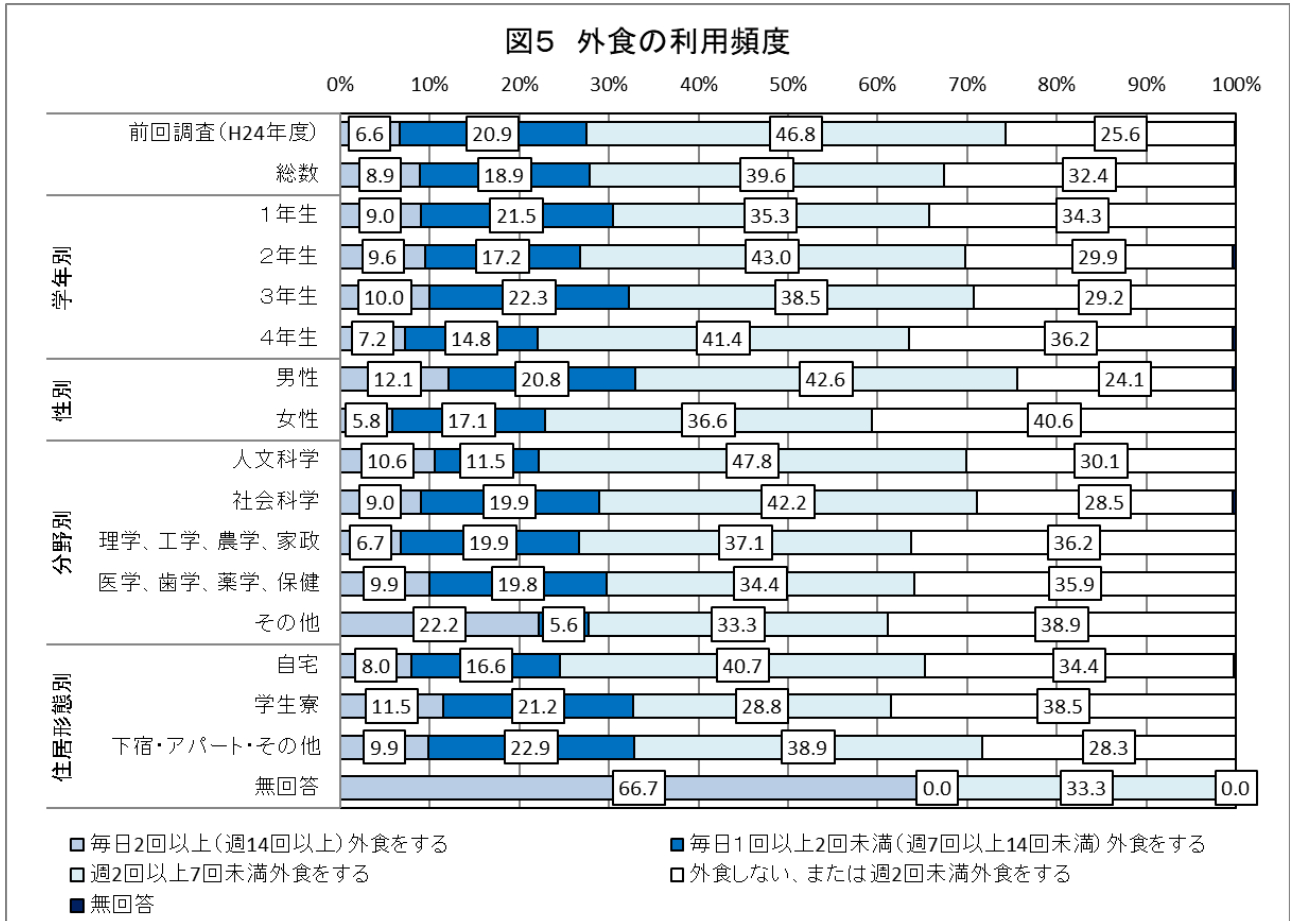


表5 外食の利用頻度

	該当数	毎日2回以上(週14回以上)外食をする	毎日1回以上2回未満(週7回以上14回未満)外食をする	週2回以上7回未満外食をする	外食しない、または週2回未満外食をする	無回答	
		人	%	%	%	%	%
前回調査(H24年度)	1,288						
総数	1,231	8.9	18.9	39.6	32.4	0.2	
学年別	1年生	312	9.0	21.5	35.3	34.3	0.0
	2年生	314	9.6	17.2	43.0	29.9	0.3
	3年生	301	10.0	22.3	38.5	29.2	0.0
	4年生	304	7.2	14.8	41.4	36.2	0.3
性別	男性	610	12.1	20.8	42.6	24.1	0.3
	女性	621	5.8	17.1	36.6	40.6	0.0
分野別	人文科学	113	10.6	11.5	47.8	30.1	0.0
	社会科学	512	9.0	19.9	42.2	28.5	0.4
	理学、工学、農学、家政	326	6.7	19.9	37.1	36.2	0.0
	医学、歯学、薬学、保健	262	9.9	19.8	34.4	35.9	0.0
	その他	18	22.2	5.6	33.3	38.9	0.0
住居形態別	自宅	752	8.0	16.6	40.7	34.4	0.3
	学生寮	52	11.5	21.2	28.8	38.5	0.0
	下宿・アパート・その他	424	9.9	22.9	38.9	28.3	0.0
	無回答	3	66.7	0.0	33.3	0.0	0.0

(3) 夕食の摂取状況

○ 普段（平日）の夕食開始時刻は、「午後7～8時台」が53.2%と最も多く、次いで「午後9～10時台」が23.7%、「午後7時前」が18.3%であった。

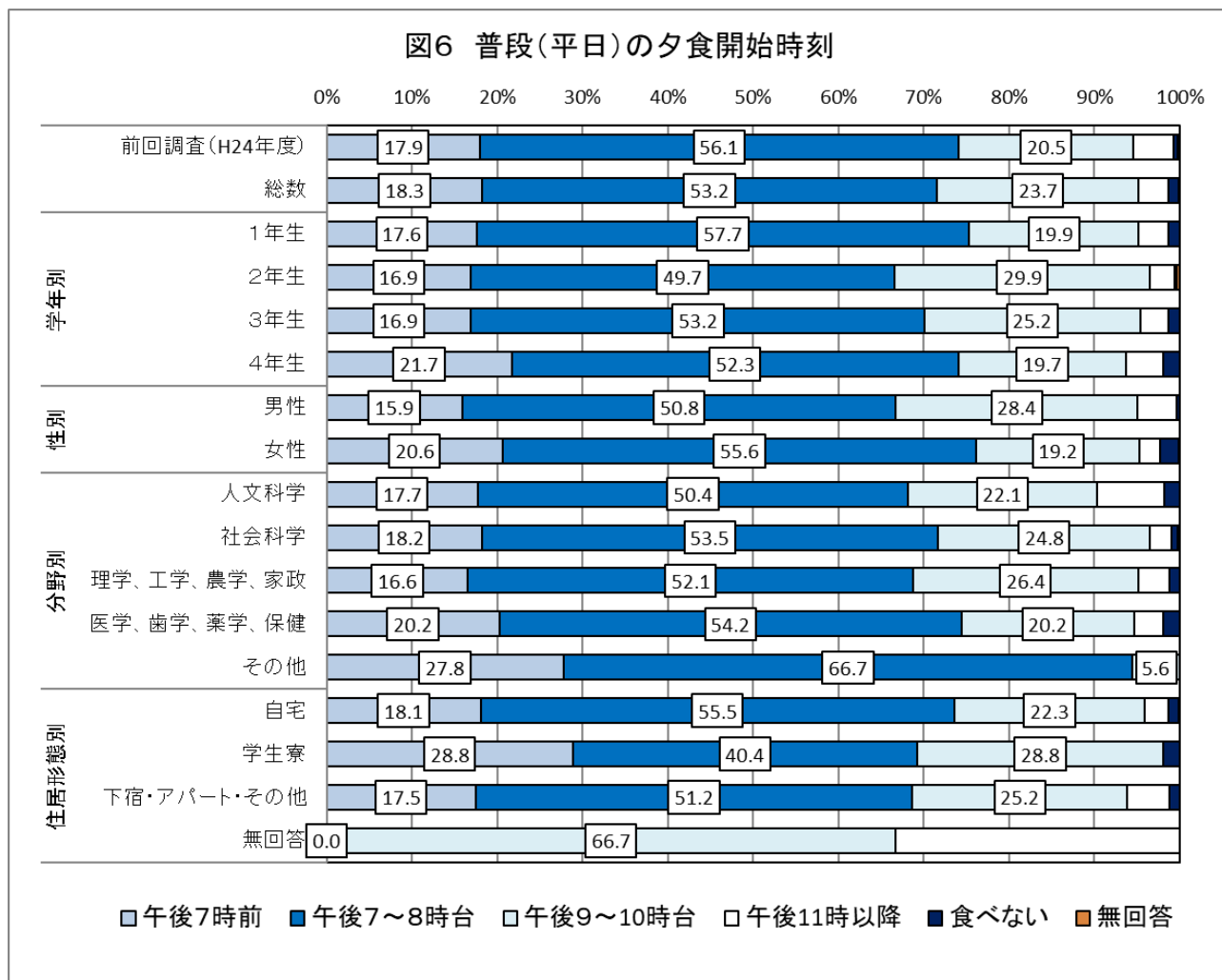


表6 普段(平日)の夕食開始時刻

	該当数	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	無回答	
		人	%	%	%	%	%	
前回調査(H24年度)	1288	17.9	56.1	20.5	4.7	0.5	0.2	
総数	1231	18.3	53.2	23.7	3.5	1.2	0.1	
学年別	1年生	312	17.6	57.7	19.9	3.5	1.3	0.0
	2年生	314	16.9	49.7	29.9	2.9	0.3	0.3
	3年生	301	16.9	53.2	25.2	3.3	1.3	0.0
	4年生	304	21.7	52.3	19.7	4.3	2.0	0.0
性別	男性	610	15.9	50.8	28.4	4.6	0.3	0.0
	女性	621	20.6	55.6	19.2	2.4	2.1	0.2
分野別	人文科学	113	17.7	50.4	22.1	8.0	1.8	0.0
	社会科学	512	18.2	53.5	24.8	2.5	0.8	0.2
	理学、工学、農学、家政	326	16.6	52.1	26.4	3.7	1.2	0.0
	医学、歯学、薬学、保健	262	20.2	54.2	20.2	3.4	1.9	0.0
	その他	18	27.8	66.7	5.6	0.0	0.0	0.0
住居形態別	自宅	752	18.1	55.5	22.3	2.8	1.2	0.1
	学生寮	52	28.8	40.4	28.8	0.0	1.9	0.0
	下宿・アパート・その他	424	17.5	51.2	25.2	5.0	1.2	0.0
	無回答	3	0.0	0.0	66.7	33.3	0.0	0.0

(4) 食生活の状況

ア 家族や友人と一緒に食事をする頻度

- 朝食を家族や友人と一緒に食べる頻度は、「ほとんど毎日」が15.0%、「ほとんどない」が59.4%であった。下宿では、「ほとんどない」が8割以上(80.9%)であった。
- 昼食や夕食を家族や友人と一緒に食べる頻度は、「ほとんど毎日」が約3割(昼食33.3%、夕食28.5%)、「ほとんどない」が約2割(昼食19.4%、夕食17.9%)であった。
- 学年が上がるほど、また女性よりも男性で、昼食を家族や友人と一緒に食べる頻度が低かった。
- 自宅や学生寮よりも下宿で、朝食や夕食を家族や友人と一緒に食べる頻度が低かった。

図7 家族や友人と一緒に食事をする頻度(朝食)

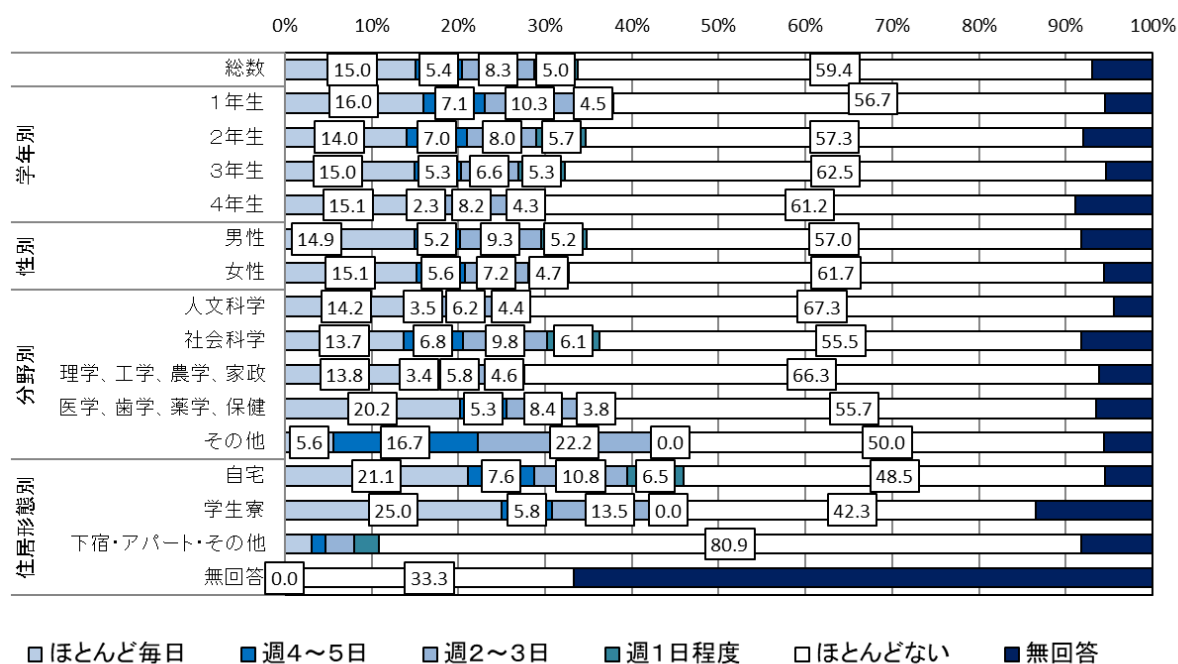


表7 家族や友人と一緒に食事をする頻度(朝食)

	該当数	ほとんど毎日	週4~5日	週2~3日	週1日程度	ほとんどない	無回答
		人	%	%	%	%	%
総数	1231						
1年生	312	16.0	7.1	10.3	4.5	56.7	5.4
2年生	314	14.0	7.0	8.0	5.7	57.3	8.0
3年生	301	15.0	5.3	6.6	5.3	62.5	5.3
4年生	304	15.1	2.3	8.2	4.3	61.2	8.9
男性	610	14.9	5.2	9.3	5.2	57.0	8.2
女性	621	15.1	5.6	7.2	4.7	61.7	5.6
人文科学	113	14.2	3.5	6.2	4.4	67.3	4.4
社会科学	512	13.7	6.8	9.8	6.1	55.5	8.2
理学、工学、農学、家政	326	13.8	3.4	5.8	4.6	66.3	6.1
医学、歯学、薬学、保健	262	20.2	5.3	8.4	3.8	55.7	6.5
その他	18	5.6	16.7	22.2	0.0	50.0	5.6
自宅	752	21.1	7.6	10.8	6.5	48.5	5.5
学生寮	52	25.0	5.8	13.5	0.0	42.3	13.5
下宿・アパート・その他	424	3.1	1.7	3.3	2.8	80.9	8.3
無回答	3	0.0	0.0	0.0	0.0	33.3	66.7

図8 家族や友人と一緒に食事をする頻度(昼食)

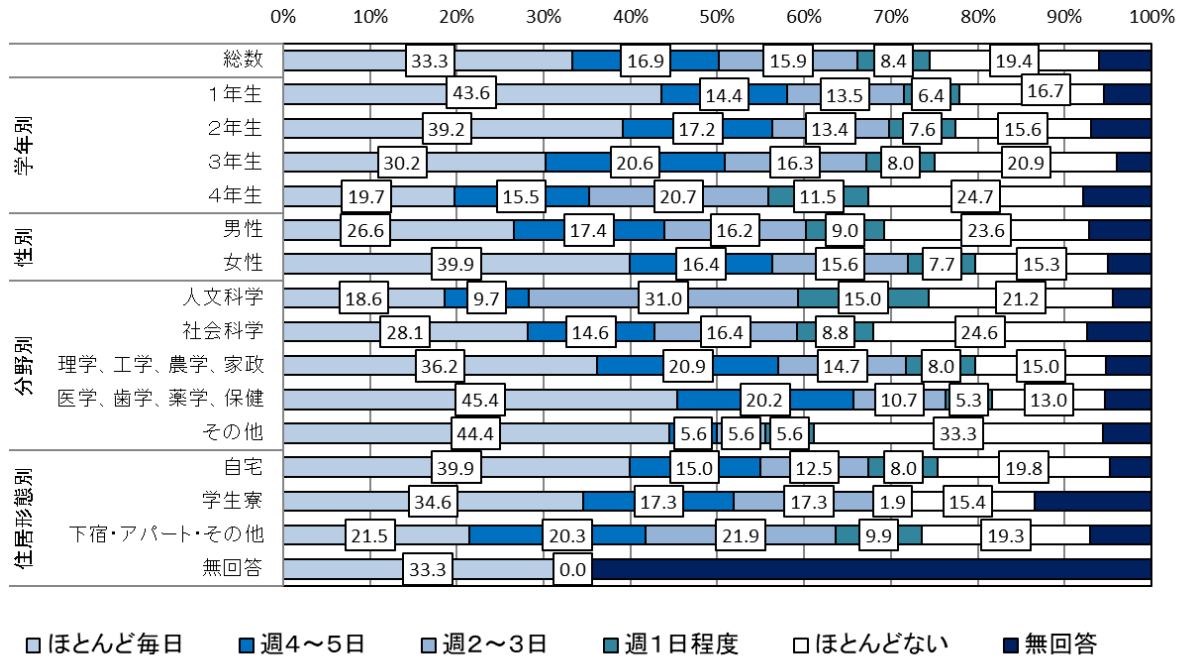


表8 家族や友人と一緒に食事をする頻度(昼食)

	該当数	頻度						無回答
		人	ほとんど毎日 (%)	週4~5日 (%)	週2~3日 (%)	週1日程度 (%)	ほとんどない (%)	
総数	1231	33.3	16.9	15.9	8.4	19.4	6.1	
学年別	1年生	312	43.6	14.4	13.5	6.4	16.7	5.4
	2年生	314	39.2	17.2	13.4	7.6	15.6	7.0
	3年生	301	30.2	20.6	16.3	8.0	20.9	4.0
	4年生	304	19.7	15.5	20.7	11.5	24.7	7.9
性別	男性	610	26.6	17.4	16.2	9.0	23.6	7.2
	女性	621	39.9	16.4	15.6	7.7	15.3	5.0
分野別	人文科学	113	18.6	9.7	31.0	15.0	21.2	4.4
	社会科学	512	28.1	14.6	16.4	8.8	24.6	7.4
	理学、工学、農学、家政	326	36.2	20.9	14.7	8.0	15.0	5.2
	医学、歯学、薬学、保健	262	45.4	20.2	10.7	5.3	13.0	5.3
	その他	18	44.4	5.6	5.6	5.6	33.3	5.6
住居形態別	自宅	752	39.9	15.0	12.5	8.0	19.8	4.8
	学生寮	52	34.6	17.3	17.3	1.9	15.4	13.5
	下宿・アパート・その他	424	21.5	20.3	21.9	9.9	19.3	7.1
	無回答	3	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0	66.7

図9 家族や友人と一緒に食事をする頻度(夕食)

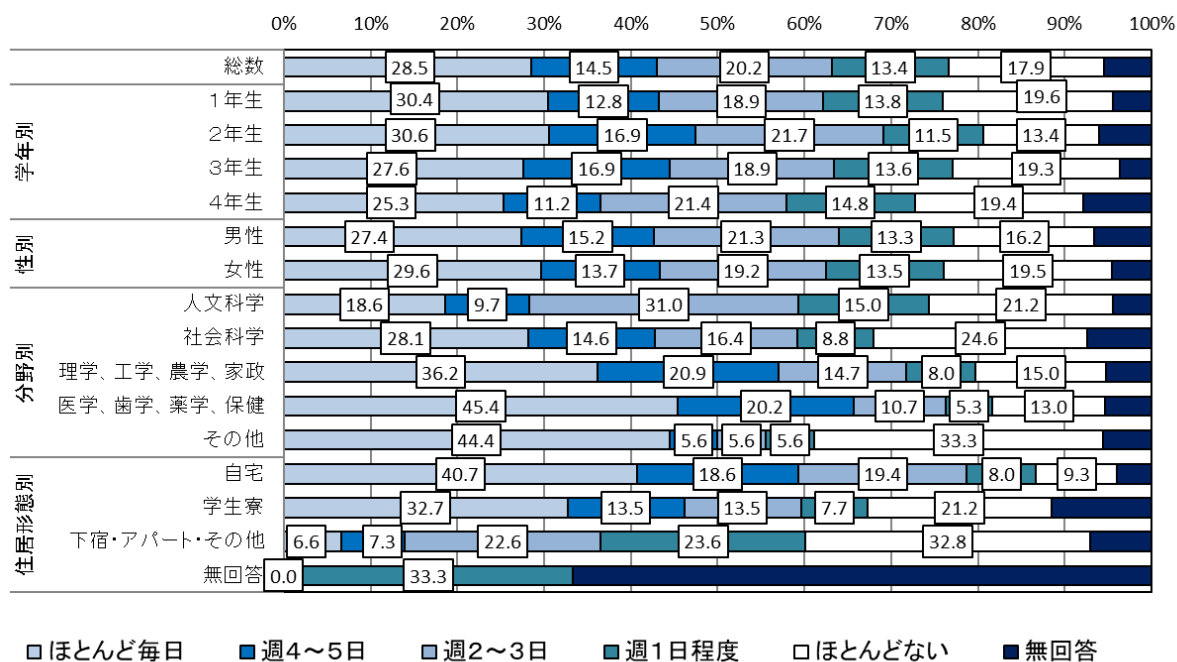


表9 家族や友人と一緒に食事をする頻度(夕食)

		該当数	ほとんど毎日	週4~5日	週2~3日	週1日程度	ほとんどない	無回答
		人	%	%	%	%	%	%
総数		1231	28.5	14.5	20.2	13.4	17.9	5.5
学年別	1年生	312	30.4	12.8	18.9	13.8	19.6	4.5
	2年生	314	30.6	16.9	21.7	11.5	13.4	6.1
	3年生	301	27.6	16.9	18.9	13.6	19.3	3.7
	4年生	304	25.3	11.2	21.4	14.8	19.4	7.9
性別	男性	610	27.4	15.2	21.3	13.3	16.2	6.6
	女性	621	29.6	13.7	19.2	13.5	19.5	4.5
分野別	人文科学	113	18.6	9.7	31.0	15.0	21.2	4.4
	社会科学	512	28.1	14.6	16.4	8.8	24.6	7.4
	理学、工学、農学、家政	326	36.2	20.9	14.7	8.0	15.0	5.2
	医学、歯学、薬学、保健	262	45.4	20.2	10.7	5.3	13.0	5.3
	その他	18	44.4	5.6	5.6	5.6	33.3	5.6
住居形態別	自宅	752	40.7	18.6	19.4	8.0	9.3	4.0
	学生寮	52	32.7	13.5	13.5	7.7	21.2	11.5
	下宿・アパート・その他	424	6.6	7.3	22.6	23.6	32.8	7.1
	無回答	3	0.0	0.0	0.0	33.3	0.0	66.7

イ 料理をする頻度

- 料理をする頻度は、「ほぼ毎日」が 10.5%、「週4～5日程度」が 11.9%、「週2～3日程度」が 21.4%、「週1日程度」が 14.2%、「それ未満」が 14.8%、「全くしない」が 27.1%であった。
- 学生寮や下宿よりも自宅で、料理をする頻度が低かった。

図10 料理をする頻度

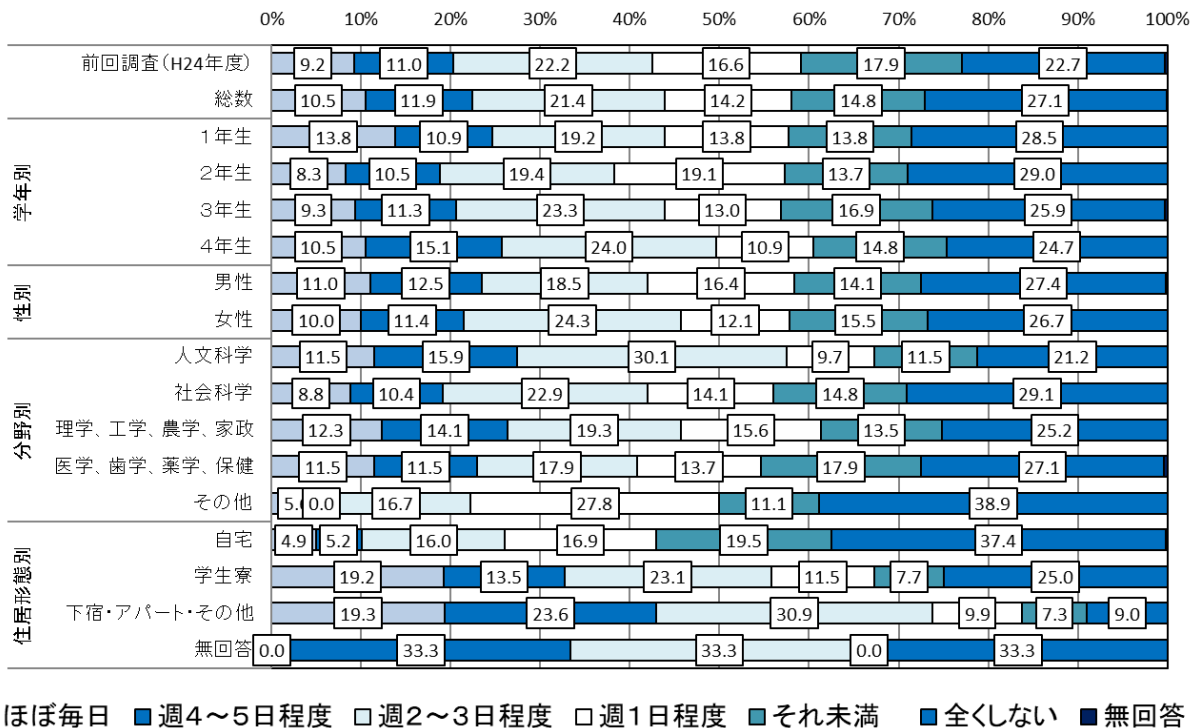


表10 料理をする頻度

	該当数	ほぼ毎日	週4～5日程度	週2～3日程度	週1日程度	それ未満	全くしない	無回答
		人	%	%	%	%	%	%
前回調査(H24年度)	1288	9.2	11.0	22.2	16.6	17.9	22.7	0.3
総数	1231	10.5	11.9	21.4	14.2	14.8	27.1	0.1
学年別								
1年生	312	13.8	10.9	19.2	13.8	13.8	28.5	0.0
2年生	314	8.3	10.5	19.4	19.1	13.7	29.0	0.0
3年生	301	9.3	11.3	23.3	13.0	16.9	25.9	0.3
4年生	304	10.5	15.1	24.0	10.9	14.8	24.7	0.0
性別								
男性	610	11.0	12.5	18.5	16.4	14.1	27.4	0.2
女性	621	10.0	11.4	24.3	12.1	15.5	26.7	0.0
分野別								
人文科学	113	11.5	15.9	30.1	9.7	11.5	21.2	0.0
社会科学	512	8.8	10.4	22.9	14.1	14.8	29.1	0.0
理学・工学・農学・家政	326	12.3	14.1	19.3	15.6	13.5	25.2	0.0
医学・歯学・薬学・保健	262	11.5	11.5	17.9	13.7	17.9	27.1	0.4
その他	18	5.6	0.0	16.7	27.8	11.1	38.9	0.0
住居形態別								
自宅	752	4.9	5.2	16.0	16.9	19.5	37.4	0.1
学生寮	52	19.2	13.5	23.1	11.5	7.7	25.0	0.0
下宿・アパート・その他	424	19.3	23.6	30.9	9.9	7.3	9.0	0.0
無回答	3	0.0	33.3	33.3	0.0	0.0	33.3	0.0

ウ 噛み方、味わい方といった食べ方への関心

○ 噛み方、味わい方といった食べ方への関心は、「関心がある」が17.2%、「どちらかといえば関心がある」が35.7%、「どちらかといえば関心がない」が23.2%、「関心がない」が15.2%であった。

図11 噛み方、味わい方といった食べ方への関心

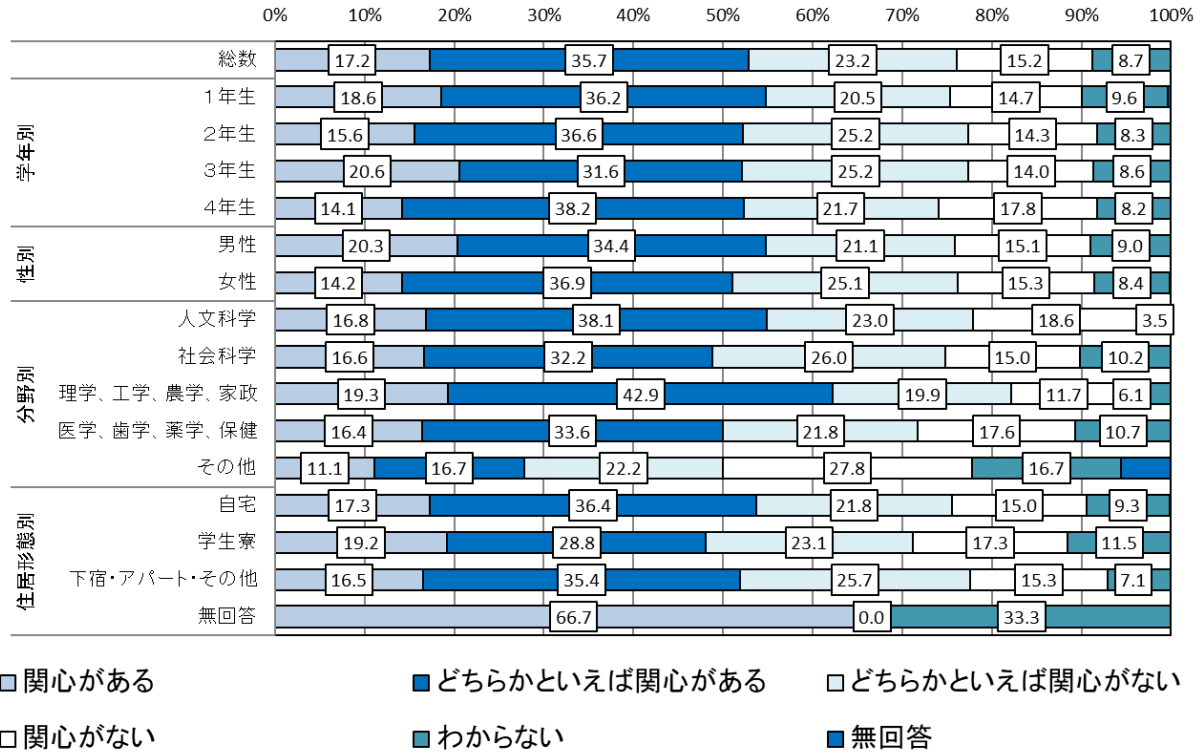


表11 噛み方、味わい方といった食べ方への関心

	該当数	関心がある		どちらかといえ ば関心がある		どちらかといえ ば関心がない		関心がない		わからない		無回答	
		人	%	%	%	%	%	%	%	%	%		
総数	1231		17.2	35.7	23.2	15.2		8.7		0.1			
学年別	1年生	312	18.6	36.2	20.5	14.7		9.6		0.3			
	2年生	314	15.6	36.6	25.2	14.3		8.3		0.0			
	3年生	301	20.6	31.6	25.2	14.0		8.6		0.0			
	4年生	304	14.1	38.2	21.7	17.8		8.2		0.0			
性別	男性	610	20.3	34.4	21.1	15.1		9.0		0.0			
	女性	621	14.2	36.9	25.1	15.3		8.4		0.2			
分野別	人文科学	113	16.8	38.1	23.0	18.6		3.5		0.0			
	社会科学	512	16.6	32.2	26.0	15.0		10.2		0.0			
	理学、工学、農学、家政	326	19.3	42.9	19.9	11.7		6.1		0.0			
	医学、歯学、薬学、保健	262	16.4	33.6	21.8	17.6		10.7		0.0			
	その他	18	11.1	16.7	22.2	27.8		16.7		5.6			
住居形態別	自宅	752	17.3	36.4	21.8	15.0		9.3		0.1			
	学生寮	52	19.2	28.8	23.1	17.3		11.5		0.0			
	下宿・アパート・その他	424	16.5	35.4	25.7	15.3		7.1		0.0			
	無回答	3		66.7	0.0	0.0		33.3		0.0			

エ ゆっくりよく噛んで食べる行動

○ ゆっくりよく噛んで食べる行動は、「ゆっくりよく噛んで食べている」が10.2%、「どちらかといえばよく噛んで食べている」が36.7%、「どちらかといえばよく噛んで食べていない」が30.2%、「ゆっくりよく噛んで食べていない」が16.0%であった。

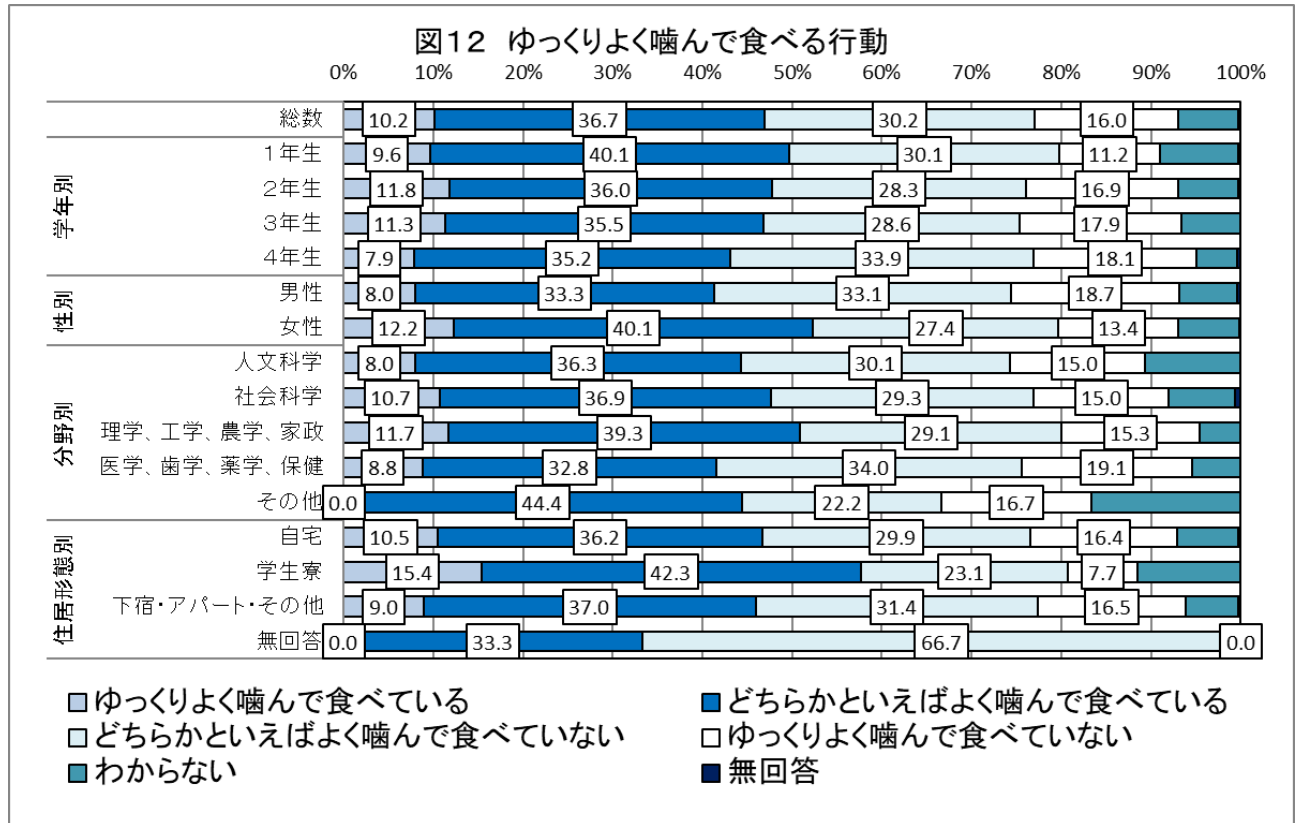


表12 ゆっくりよく噛んで食べる行動

区分	項目	該当数		ゆっくりよく噛んで食べている	どちらかといえばよく噛んで食べている	どちらかといえばよく噛んで食べていない	ゆっくりよく噛んで食べていない	わからない	無回答
		人	%	%	%	%	%	%	
総数		1231		10.2	36.7	30.2	16.0	6.7	0.2
学年別	1年生	312		9.6	40.1	30.1	11.2	8.7	0.3
	2年生	314		11.8	36.0	28.3	16.9	6.7	0.3
	3年生	301		11.3	35.5	28.6	17.9	6.6	0.0
	4年生	304		7.9	35.2	33.9	18.1	4.6	0.3
性別	男性	610		8.0	33.3	33.1	18.7	6.6	0.3
	女性	621		12.2	40.1	27.4	13.4	6.8	0.2
分野別	人文科学	113		8.0	36.3	30.1	15.0	10.6	0.0
	社会科学	512		10.7	36.9	29.3	15.0	7.4	0.6
	理学、工学、農学、家政	326		11.7	39.3	29.1	15.3	4.6	0.0
	医学、歯学、薬学、保健	262		8.8	32.8	34.0	19.1	5.3	0.0
	その他	18		0.0	44.4	22.2	16.7	16.7	0.0
住居形態別	自宅	752		10.5	36.2	29.9	16.4	6.8	0.3
	学生寮	52		15.4	42.3	23.1	7.7	11.5	0.0
	下宿・アパート・その他	424		9.0	37.0	31.4	16.5	5.9	0.2
	無回答	3		0.0	33.3	66.7	0.0	0.0	0.0

オ 健康食品の利用状況

○ 健康食品の利用状況は、「ほとんど毎日利用している」が9.6%、「ときどき利用している」が34.7%、「以前は利用していたが、今は利用していない」が13.8%、「利用したことはない」が41.8%であった。

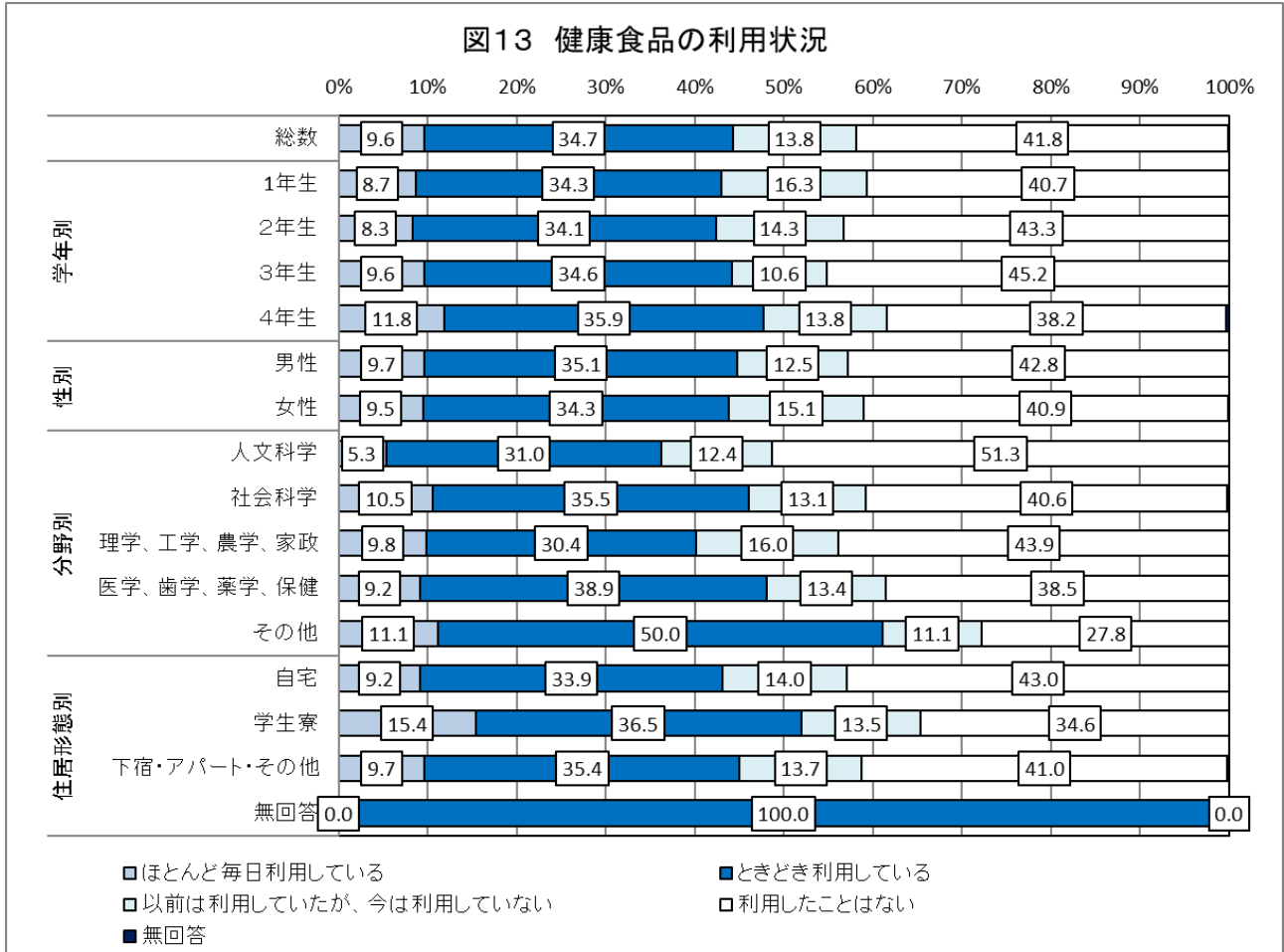


表13 健康食品の利用状況

	該当数	ほとんど毎日利用している	ときどき利用している	以前は利用していたが、今は利用していない	利用したことはない	無回答	
		人	%	%	%		
総数	1,231		9.6	34.7	13.8	41.8	0.1
学年別	1年生	312	8.7	34.3	16.3	40.7	0.0
	2年生	314	8.3	34.1	14.3	43.3	0.0
	3年生	301	9.6	34.6	10.6	45.2	0.0
	4年生	304	11.8	35.9	13.8	38.2	0.3
性別	男性	610	9.7	35.1	12.5	42.8	0.0
	女性	621	9.5	34.3	15.1	40.9	0.2
分野別	人文科学	113	5.3	31.0	12.4	51.3	0.0
	社会科学	512	10.5	35.5	13.1	40.6	0.2
	理学、工学、農学、家政	326	9.8	30.4	16.0	43.9	0.0
	医学、歯学、薬学、保健	262	9.2	38.9	13.4	38.5	0.0
	その他	18	11.1	50.0	11.1	27.8	0.0
住居形態別	自宅	752	9.2	33.9	14.0	43.0	0.0
	学生寮	52	15.4	36.5	13.5	34.6	0.0
	下宿・アパート・その他	424	9.7	35.4	13.7	41.0	0.2
	無回答	3	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0

カ 健康食品の利用目的

- 健康食品を利用したことがある者の利用目的は、「疲労回復」（49.0%）、「栄養補給」（47.8%）、「健康の維持」（23.2%）、「美容」（17.2%）、「健康の増進」（14.7%）の順であった。
- 女性では、「美容」が29.5%、「ダイエット」が12.3%と、男性よりも高かった。
- その他として、「眠気防止・目覚まし」、「体づくり・筋トレ」、「おいしいから」、「家にあったからなんとなく」などの理由があげられた。

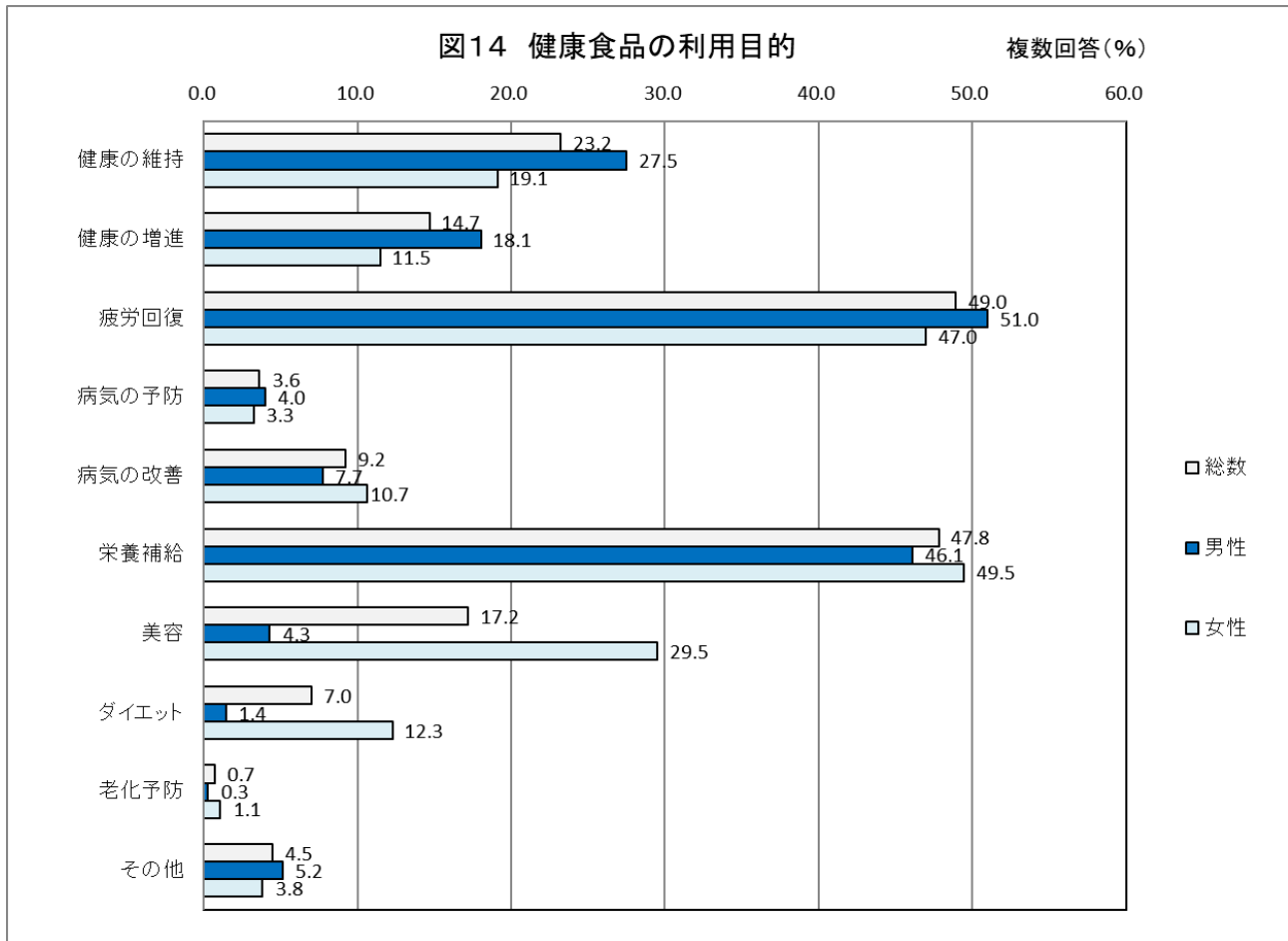


表14 健康食品の利用目的（複数回答）

	総数[n=715]		男性[n=349]		女性[n=366]	
	人	%	人	%	人	%
健康の維持	166	23.2	96	27.5	70	19.1
健康の増進	105	14.7	63	18.1	42	11.5
疲労回復	350	49.0	178	51.0	172	47.0
病気の予防	26	3.6	14	4.0	12	3.3
病気の改善	66	9.2	27	7.7	39	10.7
栄養補給	342	47.8	161	46.1	181	49.5
美容	123	17.2	15	4.3	108	29.5
ダイエット	50	7.0	5	1.4	45	12.3
老化予防	5	0.7	1	0.3	4	1.1
その他	32	4.5	18	5.2	14	3.8

キ 健康食品利用への態度

○ 健康食品利用への態度は、「積極的に利用したい」が 11.0%、「補助的に利用したい」が 47.4%、「あまり利用したくない」が 27.5%、「全く利用したくない」が 13.4%であった。

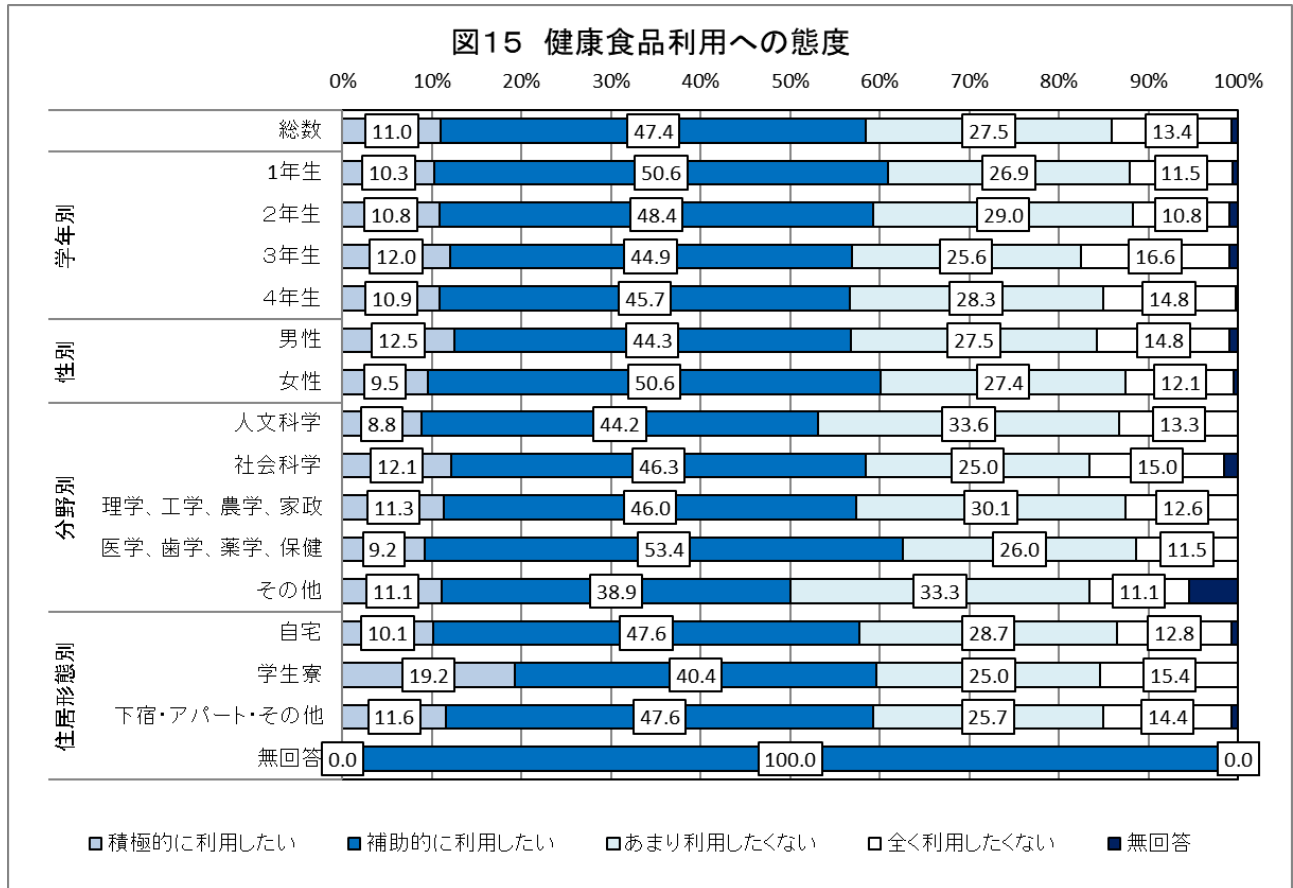


表15 健康食品利用への態度

	該当数	積極的に利用したい	補助的に利用したい	あまり利用したくない	全く利用したくない	無回答	
		人	%	%	%	%	
総数	1,231		11.0	47.4	27.5	13.4	0.7
学年別	1年生	312	10.3	50.6	26.9	11.5	0.6
	2年生	314	10.8	48.4	29.0	10.8	1.0
	3年生	301	12.0	44.9	25.6	16.6	1.0
	4年生	304	10.9	45.7	28.3	14.8	0.3
性別	男性	610	12.5	44.3	27.5	14.8	1.0
	女性	621	9.5	50.6	27.4	12.1	0.5
分野別	人文科学	113	8.8	44.2	33.6	13.3	0.0
	社会科学	512	12.1	46.3	25.0	15.0	1.6
	理学、工学、農学、家政	326	11.3	46.0	30.1	12.6	0.0
	医学、歯学、薬学、保健	262	9.2	53.4	26.0	11.5	0.0
	その他	18	11.1	38.9	33.3	11.1	5.6
住居形態別	自宅	752	10.1	47.6	28.7	12.8	0.8
	学生寮	52	19.2	40.4	25.0	15.4	0.0
	下宿・アパート・その他	424	11.6	47.6	25.7	14.4	0.7
	無回答	3	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0

ク 主食、主菜、副菜をそろえて食べるのが1日2回以上ある頻度

- 主食、主菜、副菜をそろえて食べるのが1日2回以上ある頻度は、「ほとんど毎日」が21.7%、「週4～5日」が21.4%、「週2～3日」が33.5%、「ほとんどない」が23.0%であった。
- 自宅や学生寮よりも下宿で、主食、主菜、副菜をそろえて食べるのが1日2回以上ある頻度が低かった。

図16 主食、主菜、副菜をそろえて食べるのが1日2回以上ある頻度

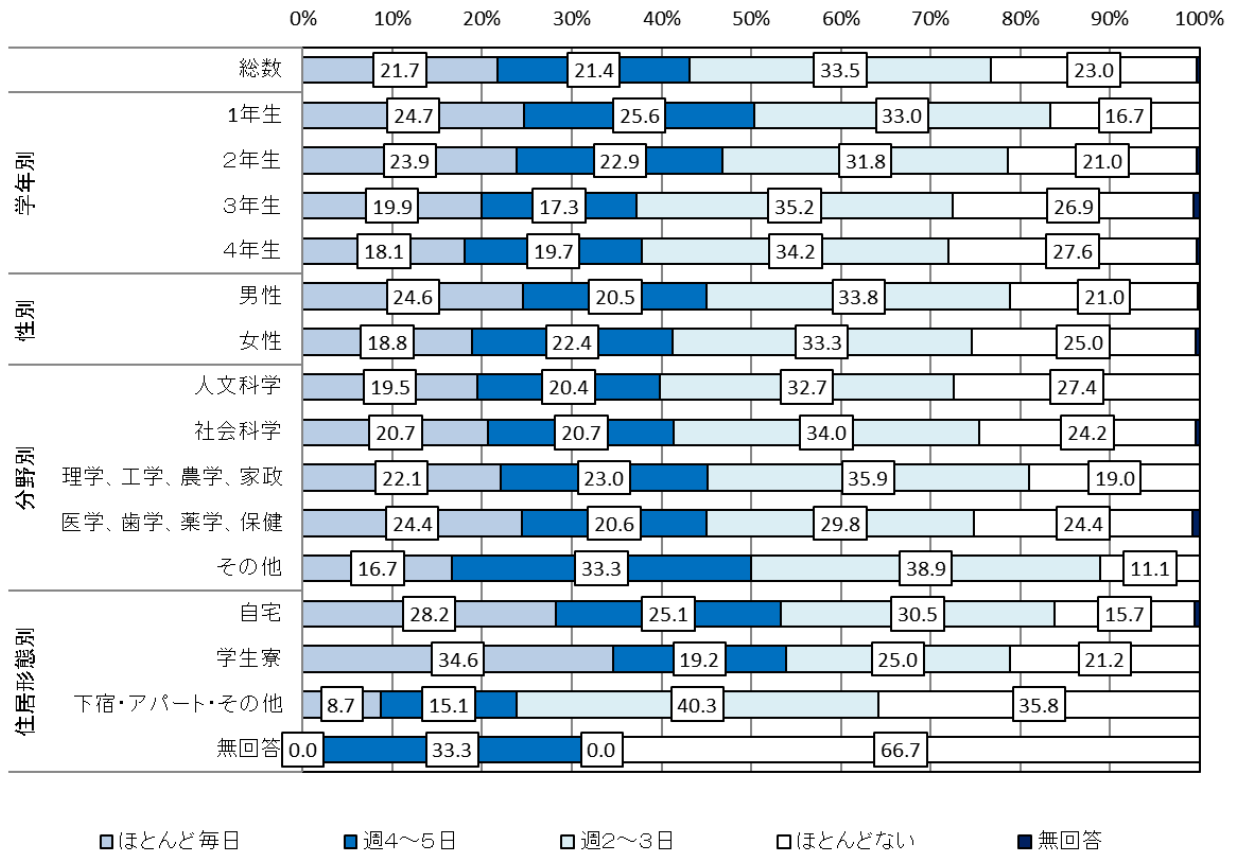


表16 主食、主菜、副菜をそろえて食べるのが1日2回以上ある頻度

	該当数	ほとんど毎日	週4～5日	週2～3日	ほとんどない	無回答	
		人	%	%	%	%	
総数	1,231	21.7	21.4	33.5	23.0	0.3	
学年別	1年生	312	24.7	25.6	33.0	16.7	0.0
	2年生	314	23.9	22.9	31.8	21.0	0.3
	3年生	301	19.9	17.3	35.2	26.9	0.7
	4年生	304	18.1	19.7	34.2	27.6	0.3
性別	男性	610	24.6	20.5	33.8	21.0	0.2
	女性	621	18.8	22.4	33.3	25.0	0.5
分野別	人文科学	113	19.5	20.4	32.7	27.4	0.0
	社会科学	512	20.7	20.7	34.0	24.2	0.4
	理学、工学、農学、家政	326	22.1	23.0	35.9	19.0	0.0
	医学、歯学、薬学、保健	262	24.4	20.6	29.8	24.4	0.8
	その他	18	16.7	33.3	38.9	11.1	0.0
住居形態別	自宅	752	28.2	25.1	30.5	15.7	0.5
	学生寮	52	34.6	19.2	25.0	21.2	0.0
	下宿・アパート・その他	424	8.7	15.1	40.3	35.8	0.0
	無回答	3	0.0	33.3	0.0	66.7	0.0

ケ 主食、主菜、副菜をそろえて食べるのが難しい理由

- 主食、主菜、副菜をそろえて食べるのが難しい理由は、「作るのが面倒」(55.4%)、「時間の余裕がない」(34.2%)、「経済的負担」(27.9%)の順であった。
- 男性では、「外食が多い」が17.8%と、女性よりも高かった。

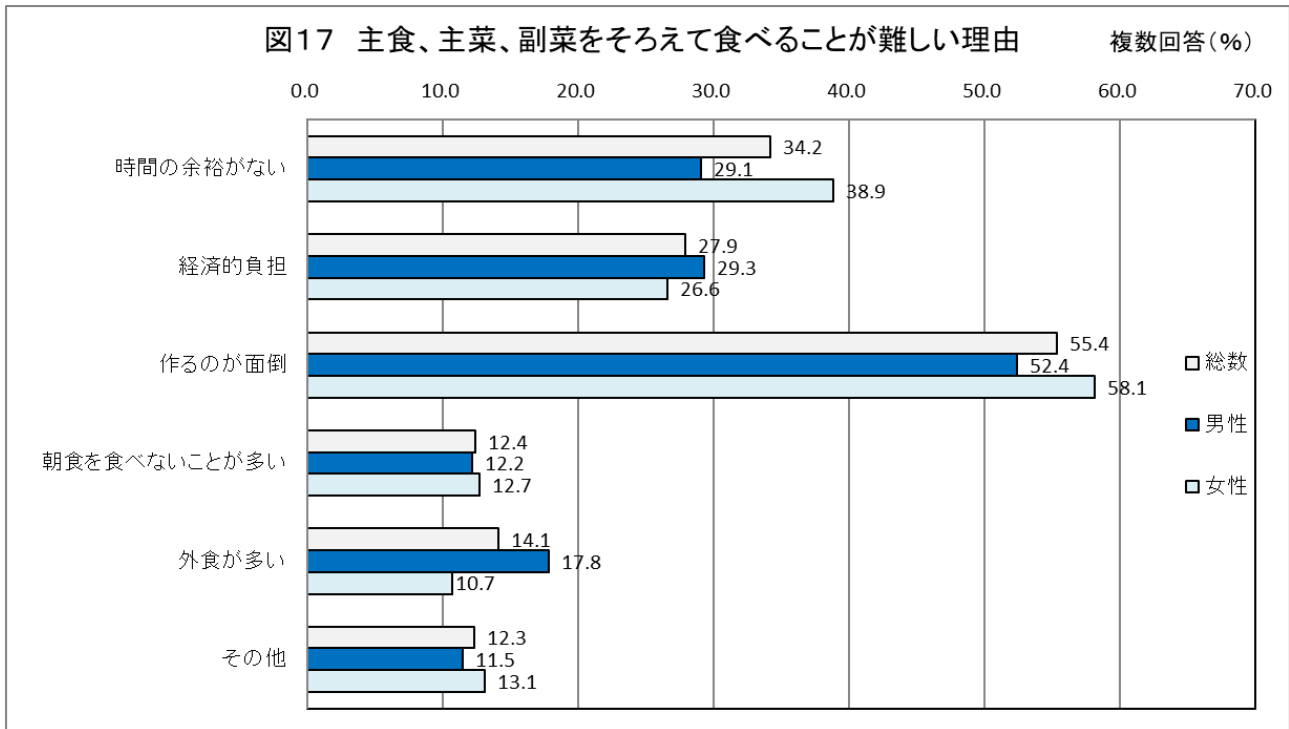


表17 主食、主菜、副菜をそろえて食べるのが難しい理由 (複数回答)

	総数(n=1220)		男性(n=604)		女性(n=616)	
	人	%	人	%	人	%
時間の余裕がない	330	34.2	134	29.1	196	38.9
経済的負担	269	27.9	135	29.3	134	26.6
作るのが面倒	534	55.4	241	52.4	293	58.1
朝食を食べないことが多い	120	12.4	56	12.2	64	12.7
外食が多い	136	14.1	82	17.8	54	10.7
その他	119	12.3	53	11.5	66	13.1

コ 若い世代が主食、主菜、副菜をそろえて食べるために必要な条件

- 若い世代が主食、主菜、副菜をそろえて食べるために必要な条件は、「時間があること」(61.1%)、「食費に余裕があること」(56.3%)、「手間がかからないこと」(55.9%)の順であった。
- その他として、「知識があること」、「好き嫌いが少ないこと」、「レパートリー、調理道具が少ないこと」、「(間違った)ダイエットをやめること」などがあげられた。

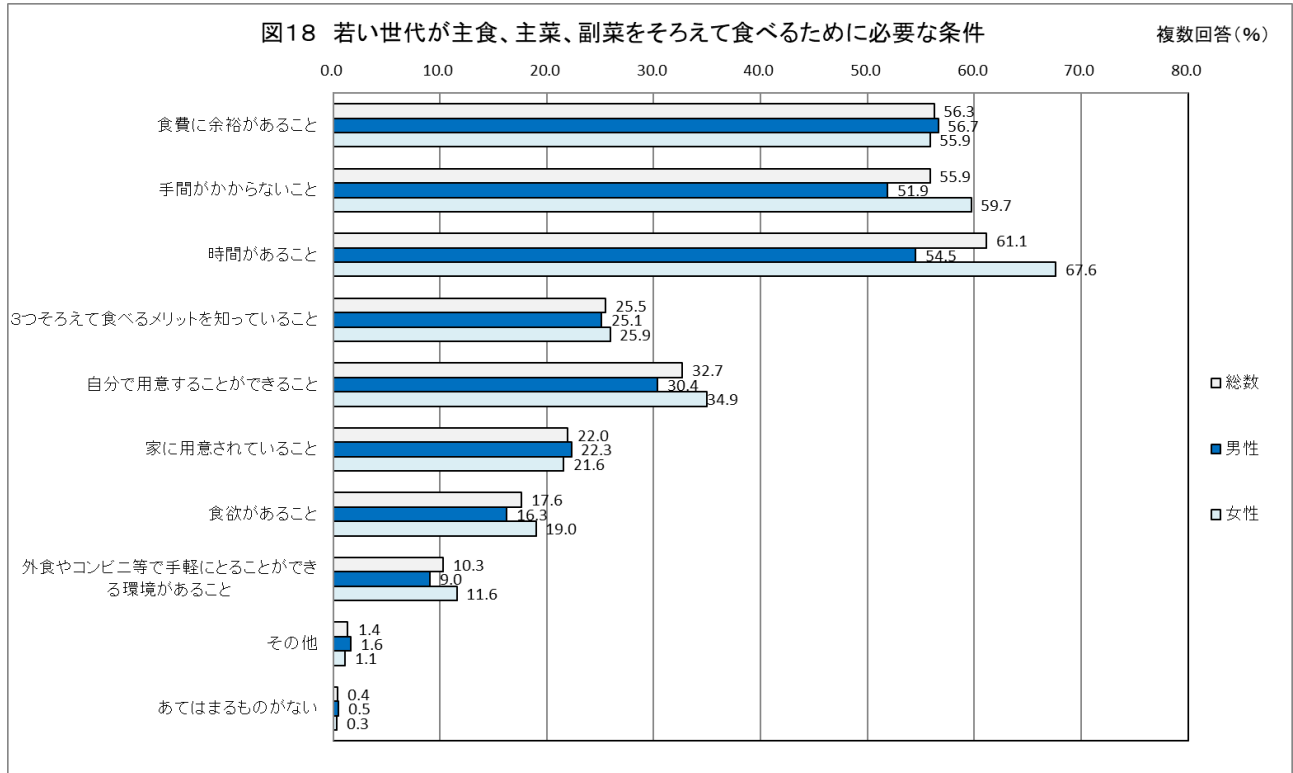


表18 若い世代が主食、主菜、副菜をそろえて食べるために必要な条件 (複数回答)

	総数(n=1230)		男性(n=609)		女性(n=621)	
	人	%	人	%	人	%
食費に余裕があること	692	56.3	345	56.7	347	55.9
手間がかからないこと	687	55.9	316	51.9	371	59.7
時間があること	752	61.1	332	54.5	420	67.6
3つそろえて食べるメリットを知っていること	314	25.5	153	25.1	161	25.9
自分で用意することができること	402	32.7	185	30.4	217	34.9
家に用意されていること	270	22.0	136	22.3	134	21.6
食欲があること	217	17.6	99	16.3	118	19.0
外食やコンビニ等で手軽にとることができる環境があること	127	10.3	55	9.0	72	11.6
その他	17	1.4	10	1.6	7	1.1
あてはまるものがない	5	0.4	3	0.5	2	0.3

サ 日頃の健全な食生活を実践するために参考になっている指針など

- 日頃の健全な食生活を実践するために参考になっている指針などは、「特に参考にしていない」が62.8%と最多であり、次いで、「3色分類」（14.8%）、「食事バランスガイド」（14.4%）、「6つの基礎食品」（9.8%）、「日本人の食事摂取基準」（8.9%）、「食生活指針」（5.7%）の順であった。

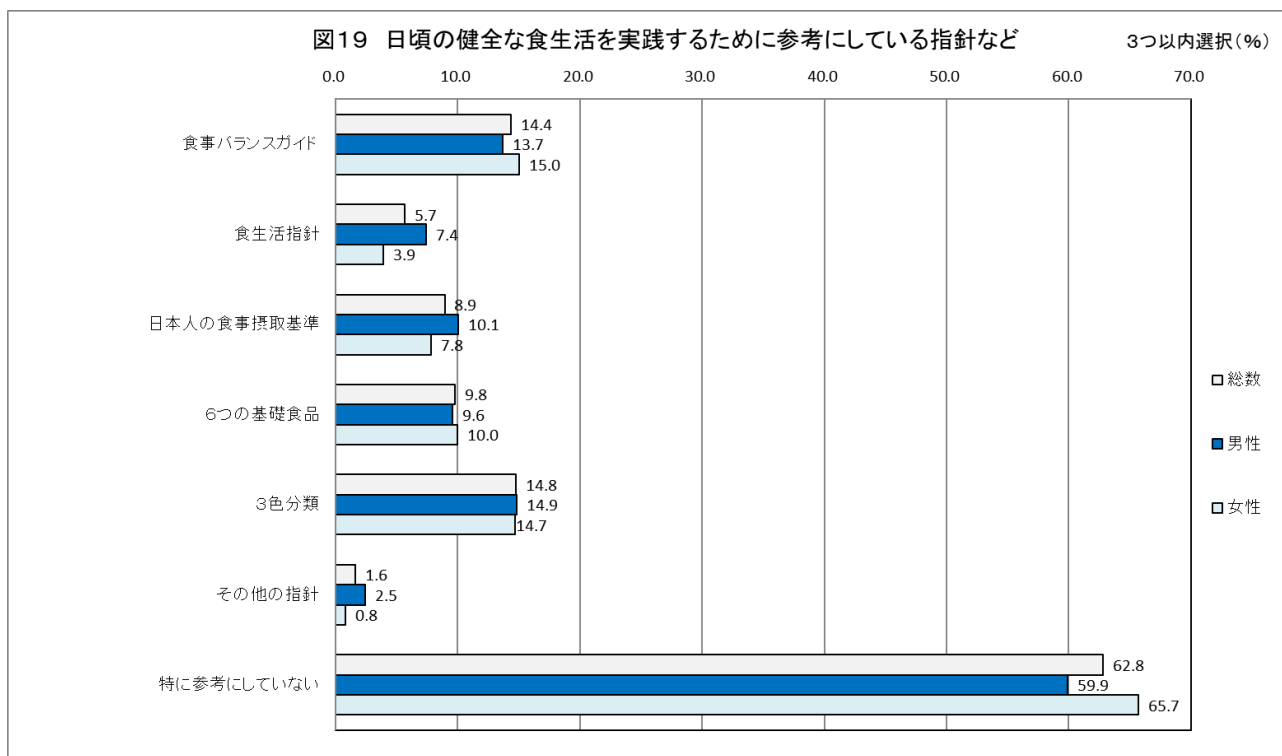


表19 日頃の健全な食生活を実践するために参考になっている指針など (3つ以内選択)

	総数(n=1230)		男性(n=609)		女性(n=621)	
	人	%	人	%	人	%
食事バランスガイド	175	14.4	83	13.7	92	15.0
食生活指針	69	5.7	45	7.4	24	3.9
日本人の食事摂取基準	109	8.9	61	10.1	48	7.8
6つの基礎食品	119	9.8	58	9.6	61	10.0
3色分類	180	14.8	90	14.9	90	14.7
その他の指針	20	1.6	15	2.5	5	0.8
特に参考にしていない	765	62.8	363	59.9	402	65.7

(5) 健康状態（身体面・精神面等）・睡眠時間

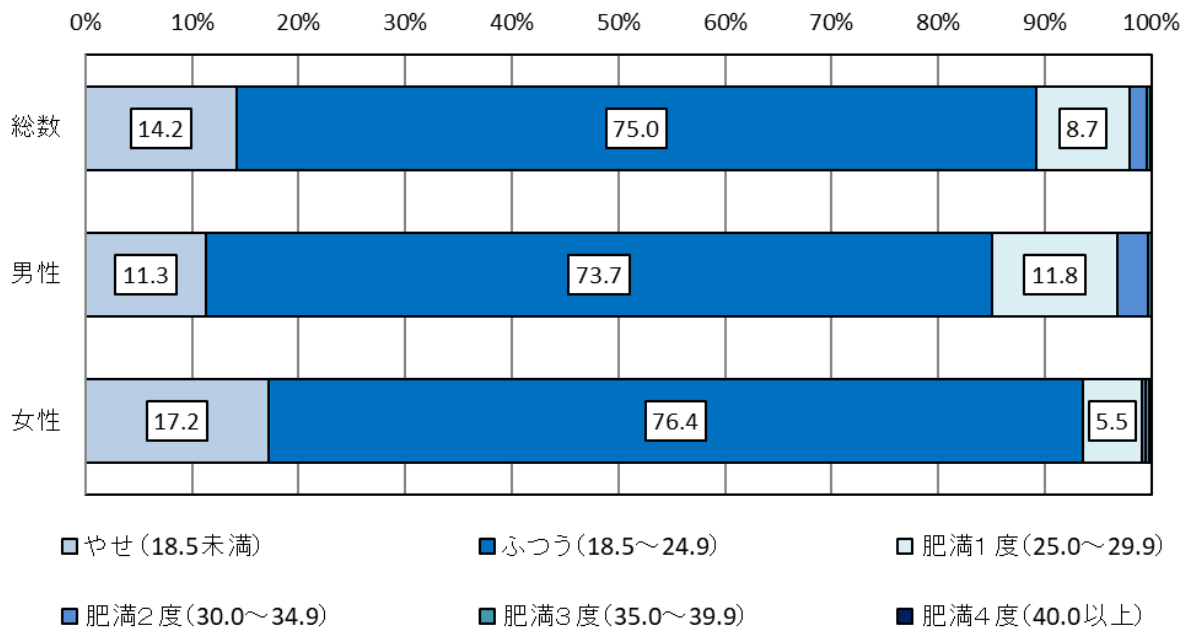
ア 身長・体重・BMI（体格指数）

- 平均身長は、男性 170.8cm、女性 158.5cm、平均体重は、男性 64.1kg、女性 52.1kg、平均BMI（体格指数）は、男性 21.9 kg/m²、20.8 kg/m²であった。
- BMIによる肥満判定では、ふつう（BMI 18.5～24.9）が 75.0%（男性 73.7%、女性 76.4%）であった。女性では、やせの割合が男性よりも多く、男性では肥満の割合が女性よりも多かった。

表20 身長・体重・BMI（体格指数）

	合計		男性		女性	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
身長(cm)	164.6	8.7	170.8	6.5	158.5	5.9
体重(kg)	58.3	11.3	64.1	11.0	52.1	8.0
BMI (kg/m ²)	21.4	3.2	21.9	3.4	20.8	2.9
BMIによる肥満判定	人	%	人	%	人	%
やせ(18.5未満)	167	14.2	68	11.3	99	17.2
ふつう(18.5～24.9)	884	75.0	443	73.7	441	76.4
肥満1度(25.0～29.9)	103	8.7	71	11.8	32	5.5
肥満2度(30.0～34.9)	19	1.6	17	2.8	2	0.3
肥満3度(35.0～39.9)	4	0.3	2	0.3	2	0.3
肥満4度(40.0以上)	1	0.1	0	0.0	1	0.2
計	1,178	100.0	601	100.0	577	100.0

図20 BMI(体格指数)による肥満判定



イ 現在の自分の体型認識

○ 現在の自分の体型認識は、「太っている」が13.2%、「太りぎみ」が29.0%、「ふつう」が41.6%、「やせぎみ」が10.5%、「やせている」が5.3%であった。

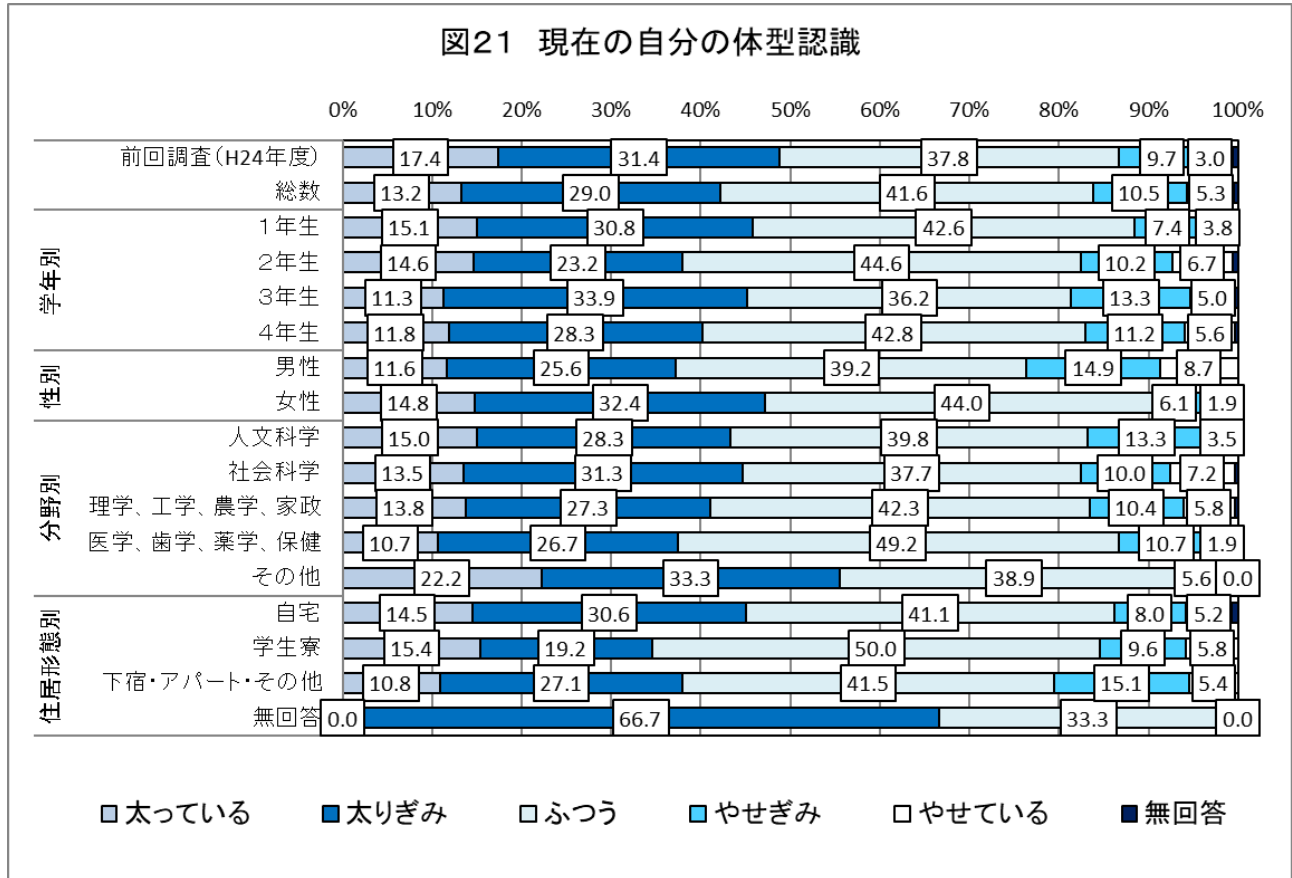


表21 現在の自分の体型認識

	該当数	太っている	太りぎみ	ふつう	やせぎみ	やせている	無回答
		人	%	%	%	%	%
前回調査(H24年度)	1288	17.4	31.4	37.8	9.7	3.0	0.6
総数	1231	13.2	29.0	41.6	10.5	5.3	0.4
学年別							
1年生	312	15.1	30.8	42.6	7.4	3.8	0.3
2年生	314	14.6	23.2	44.6	10.2	6.7	0.6
3年生	301	11.3	33.9	36.2	13.3	5.0	0.3
4年生	304	11.8	28.3	42.8	11.2	5.6	0.3
性別							
男性	610	11.6	25.6	39.2	14.9	8.7	0.0
女性	621	14.8	32.4	44.0	6.1	1.9	0.8
分野別							
人文科学	113	15.0	28.3	39.8	13.3	3.5	0.0
社会科学	512	13.5	31.3	37.7	10.0	7.2	0.4
理学、工学、農学、家政	326	13.8	27.3	42.3	10.4	5.8	0.3
医学、歯学、薬学、保健	262	10.7	26.7	49.2	10.7	1.9	0.8
その他	18	22.2	33.3	38.9	5.6	0.0	0.0
住居形態別							
自宅	752	14.5	30.6	41.1	8.0	5.2	0.7
学生寮	52	15.4	19.2	50.0	9.6	5.8	0.0
下宿・アパート・その他	424	10.8	27.1	41.5	15.1	5.4	0.0
無回答	3	0.0	66.7	33.3	0.0	0.0	0.0

ウ 体重の減量

- 体重の減量について、「健康診断などで太りすぎと言われ、指導を受け、減量を実行している」が1.1%、「体重を減らす努力をしている」が28.8%、「体重を減らしたいと思っているが、まだ実行していない」が34.0%、「思ったことがない」が35.5%であった。
- 女性では、「体重を減らしたいと思っているが、まだ実行していない」が45.4%と、男性よりも高かった。

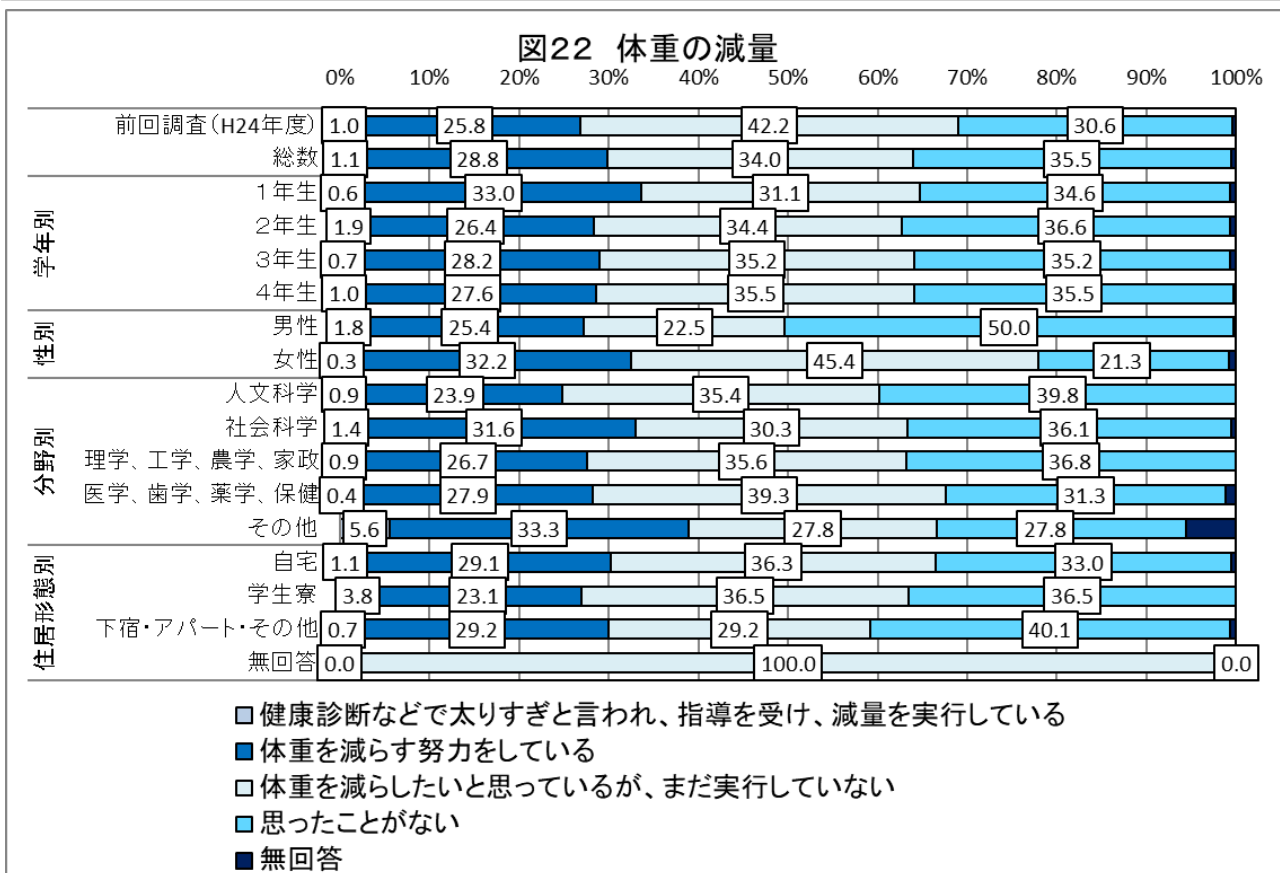


表22 体重の減量

	該当数	健康診断などで太りすぎと言われ、指導を受け、減量を実行している		体重を減らす努力をしている	体重を減らしたいと思っているが、まだ実行していない	思ったことがない	無回答
		人	%	%	%	%	%
前回調査 (H24年度) 総数	1288	1231	1.1	28.8	34.0	35.5	0.6
学年別							
1年生	312	312	0.6	33.0	31.1	34.6	0.6
2年生	314	314	1.9	26.4	34.4	36.6	0.6
3年生	301	301	0.7	28.2	35.2	35.2	0.7
4年生	304	304	1.0	27.6	35.5	35.5	0.3
性別							
男性	610	610	1.8	25.4	22.5	50.0	0.3
女性	621	621	0.3	32.2	45.4	21.3	0.8
分野別							
人文科学	113	113	0.9	23.9	35.4	39.8	0.0
社会科学	512	512	1.4	31.6	30.3	36.1	0.6
理学、工学、農学、家政	326	326	0.9	26.7	35.6	36.8	0.0
医学、歯学、薬学、保健	262	262	0.4	27.9	39.3	31.3	1.1
その他	18	18	5.6	33.3	27.8	27.8	5.6
住居形態別							
自宅	752	752	1.1	29.1	36.3	33.0	0.5
学生寮	52	52	3.8	23.1	36.5	36.5	0.0
下宿・アパート・その他	424	424	0.7	29.2	29.2	40.1	0.7
無回答	3	3	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0

エ 身体面の健康状態

○ 身体面の健康状態は、「健康である」が49.7%と、前回調査から8.1ポイント増加した。「ほぼ健康である」は40.5%、「あまり健康ではない」は8.7%、「健康ではない」は1.1%であった。

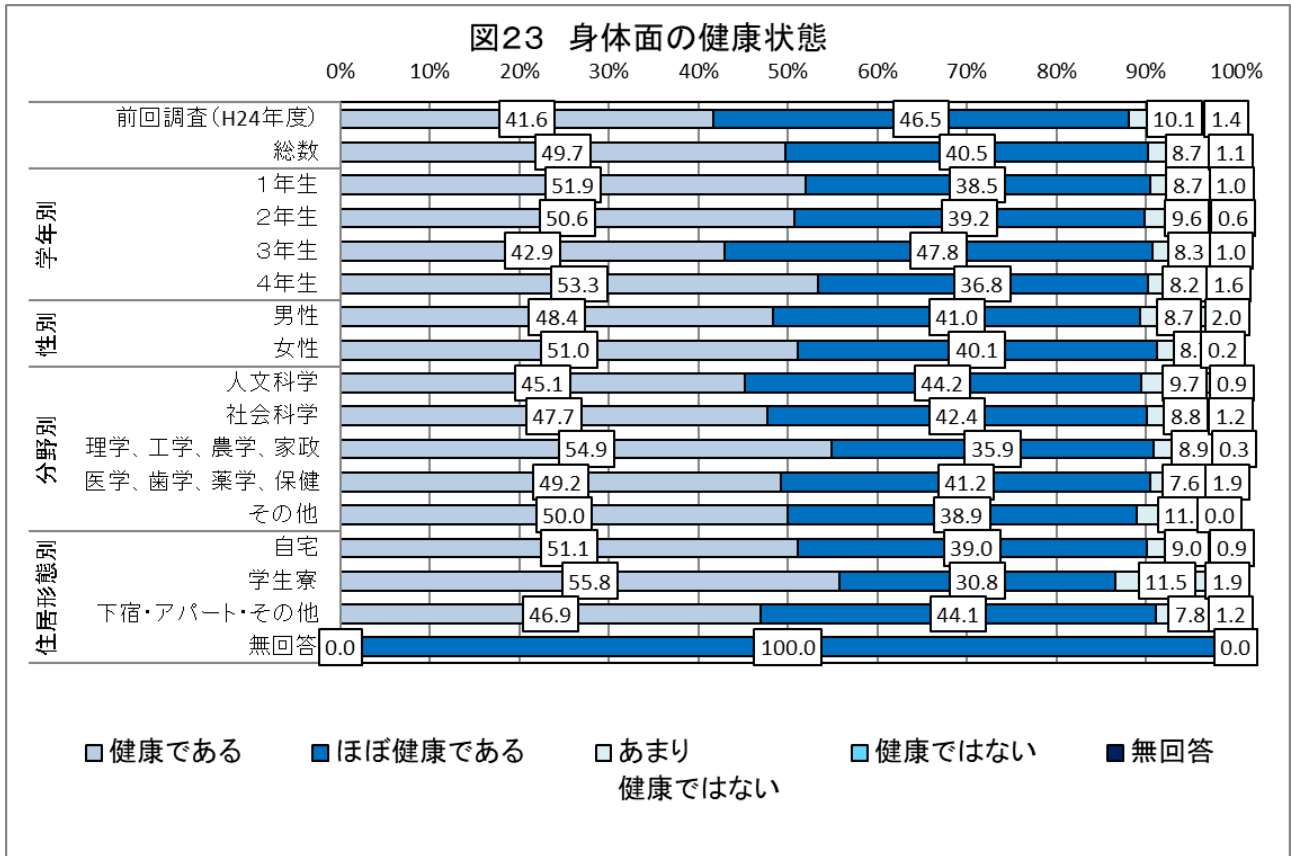


表23 身体面の健康状態

	該当数	健康である	ほぼ健康である	あまり健康ではない	健康ではない	無回答	
		人	%	%	%	%	
前回調査(H24年度)	1288	41.6	46.5	10.1	1.4	0.4	
総数	1231	49.7	40.5	8.7	1.1	0.0	
学年別	1年生	312	51.9	38.5	8.7	1.0	0.0
	2年生	314	50.6	39.2	9.6	0.6	0.0
	3年生	301	42.9	47.8	8.3	1.0	0.0
	4年生	304	53.3	36.8	8.2	1.6	0.0
性別	男性	610	48.4	41.0	8.7	2.0	0.0
	女性	621	51.0	40.1	8.7	0.2	0.0
分野別	人文科学	113	45.1	44.2	9.7	0.9	0.0
	社会科学	512	47.7	42.4	8.8	1.2	0.0
	理学、工学、農学、家政	326	54.9	35.9	8.9	0.3	0.0
	医学、歯学、薬学、保健	262	49.2	41.2	7.6	1.9	0.0
	その他	18	50.0	38.9	11.1	0.0	0.0
住居形態別	自宅	752	51.1	39.0	9.0	0.9	0.0
	学生寮	52	55.8	30.8	11.5	1.9	0.0
	下宿・アパート・その他	424	46.9	44.1	7.8	1.2	0.0
	無回答	3	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0

オ 精神面の健康状態

○ 精神面の健康状態は、「健康である」が41.3%、「ほぼ健康である」が44.5%、「あまり健康ではない」が11.4%、「健康ではない」が2.8%であった。

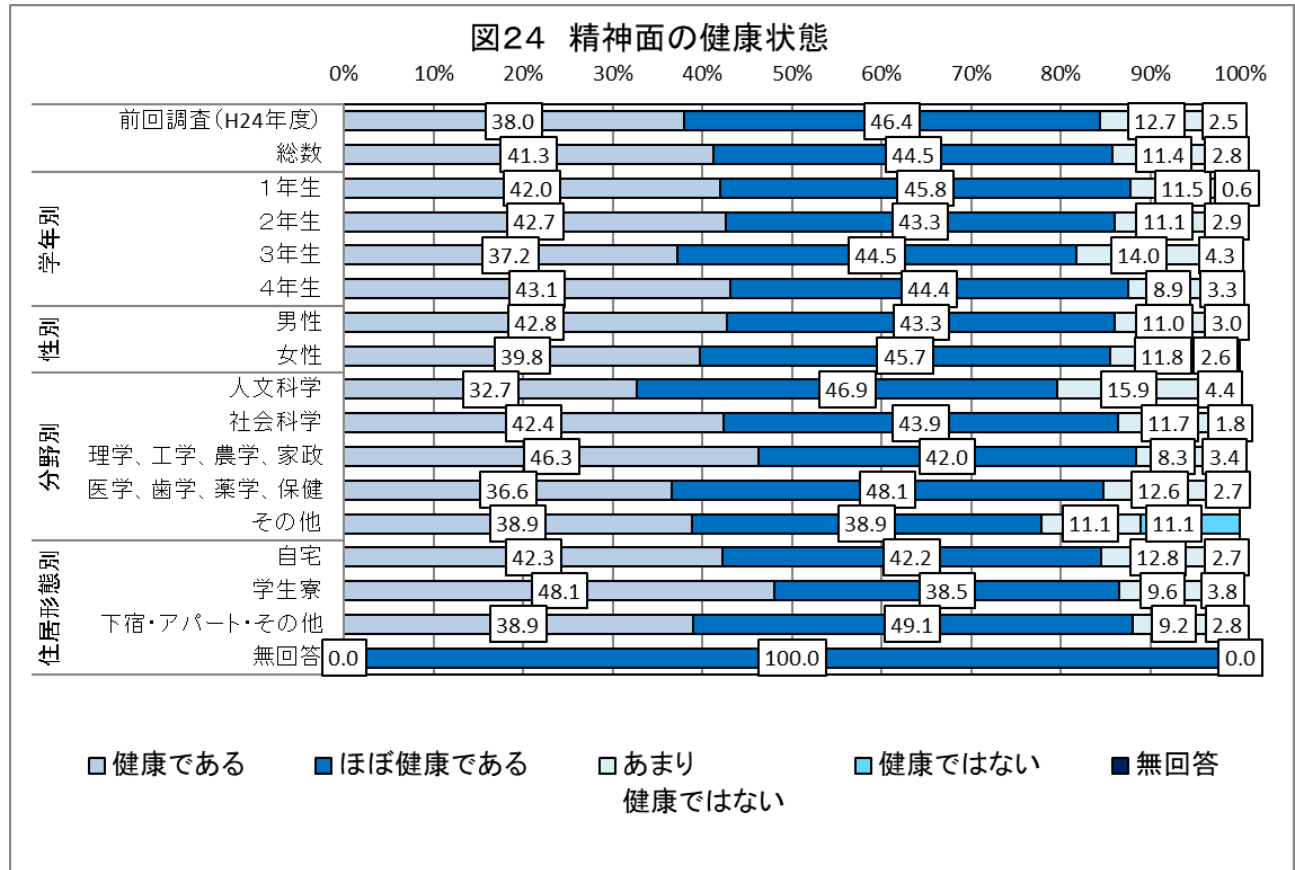


表24 精神面の健康状態

	該当数	健康である	ほぼ健康である	あまり健康ではない	健康ではない	無回答
		人	%	%	%	%
前回調査(H24年度) 総数	1288	1231	41.3	44.5	11.4	2.8
学年別	1年生	312	42.0	45.8	11.5	0.6
	2年生	314	42.7	43.3	11.1	2.9
	3年生	301	37.2	44.5	14.0	4.3
	4年生	304	43.1	44.4	8.9	3.3
性別	男性	610	42.8	43.3	11.0	3.0
	女性	621	39.8	45.7	11.8	2.6
分野別	人文科学	113	32.7	46.9	15.9	4.4
	社会科学	512	42.4	43.9	11.7	1.8
	理学、工学、農学、家政	326	46.3	42.0	8.3	3.4
	医学、歯学、薬学、保健	262	36.6	48.1	12.6	2.7
	その他	18	38.9	38.9	11.1	11.1
住居形態別	自宅	752	42.3	42.2	12.8	2.7
	学生寮	52	48.1	38.5	9.6	3.8
	下宿・アパート・その他	424	38.9	49.1	9.2	2.8
	無回答	3	0.0	100.0	0.0	0.0

カ 睡眠時間

○ 睡眠時間は、「5時間未満」が8.0%、「5～6時間未満」が38.1%、「6～7時間未満」が37.6%、「7～8時間未満」が11.5%、「8～9時間未満」が4.0%であった。

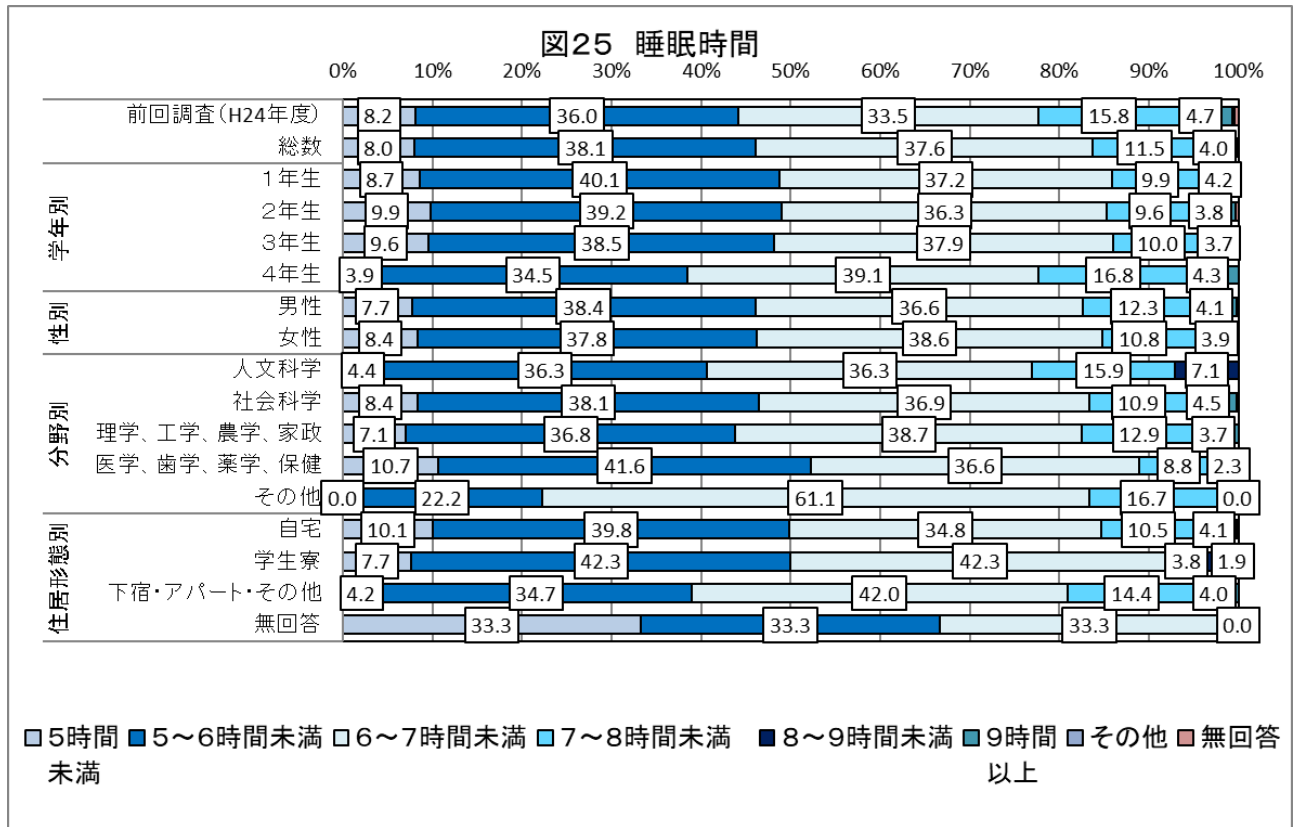


表25 睡眠時間

	該当数	5時間未満	5～6時間未満	6～7時間未満	7～8時間未満	8～9時間未満	9時間以上	その他	無回答
		人	%	%	%	%	%		
前回調査(H24年度)	1288								
総数	1231	8.0	38.1	37.6	11.5	4.0	0.6	0.0	0.1
学年別									
1年生	312	8.7	40.1	37.2	9.9	4.2	0.0	0.0	0.0
2年生	314	9.9	39.2	36.3	9.6	3.8	1.0	0.0	0.3
3年生	301	9.6	38.5	37.9	10.0	3.7	0.3	0.0	0.0
4年生	304	3.9	34.5	39.1	16.8	4.3	1.3	0.0	0.0
性別									
男性	610	7.7	38.4	36.6	12.3	4.1	0.8	0.0	0.2
女性	621	8.4	37.8	38.6	10.8	3.9	0.5	0.0	0.0
分野別									
人文科学	113	4.4	36.3	36.3	15.9	7.1	0.0	0.0	0.0
社会科学	512	8.4	38.1	36.9	10.9	4.5	1.0	0.0	0.2
理学、工学、農学、家政	326	7.1	36.8	38.7	12.9	3.7	0.9	0.0	0.0
医学、歯学、薬学、保健	262	10.7	41.6	36.6	8.8	2.3	0.0	0.0	0.0
その他	18	0.0	22.2	61.1	16.7	0.0	0.0	0.0	0.0
住居形態別									
自宅	752	10.1	39.8	34.8	10.5	4.1	0.5	0.0	0.1
学生寮	52	7.7	42.3	42.3	3.8	1.9	1.9	0.0	0.0
下宿・アパート・その他	424	4.2	34.7	42.0	14.4	4.0	0.7	0.0	0.0
無回答	3	33.3	33.3	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

キ 睡眠による休養

○ 睡眠による休養は、「十分とれている」が15.4%、「まあとれている」が51.9%、「あまりとれていない」が26.5%、「まったくとれていない」が3.8%であった。

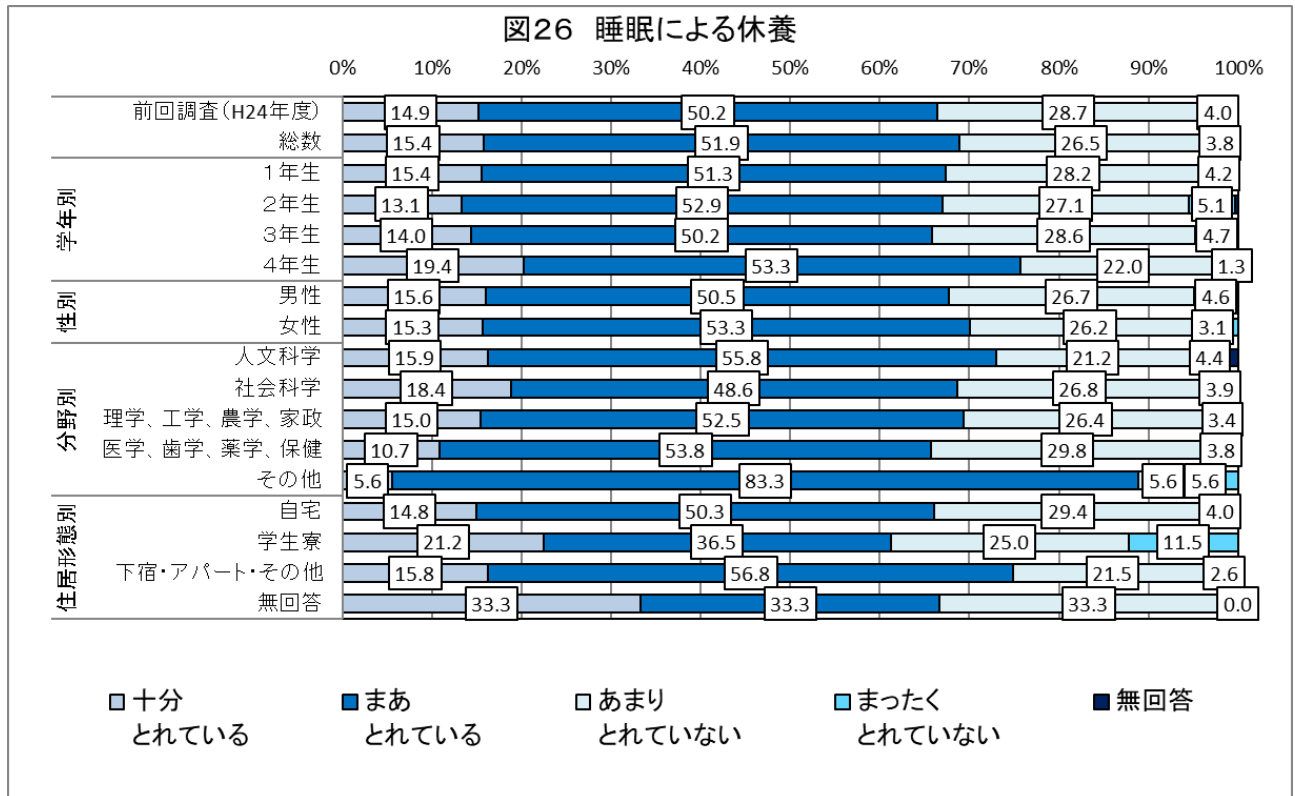


表26 睡眠による休養

	該当数	十分とれている	まあとれている	あまりとれていない	まったくとれていない	わからない	無回答	
		人	%	%	%	%	%	
前回調査(H24年度)	1288	14.9	50.2	28.7	4.0	1.9	0.2	
総数	1231	15.4	51.9	26.5	3.8	2.3	0.1	
学年別	1年生	312	15.4	51.3	28.2	4.2	1.0	0.0
	2年生	314	13.1	52.9	27.1	5.1	1.6	0.3
	3年生	301	14.0	50.2	28.6	4.7	2.7	0.0
	4年生	304	19.4	53.3	22.0	1.3	3.9	0.0
性別	男性	610	15.6	50.5	26.7	4.6	2.5	0.2
	女性	621	15.3	53.3	26.2	3.1	2.1	0.0
分野別	人文科学	113	15.9	55.8	21.2	4.4	1.8	0.9
	社会科学	512	18.4	48.6	26.8	3.9	2.3	0.0
	理学・工学・農学・家政	326	15.0	52.5	26.4	3.4	2.8	0.0
	医学・歯学・薬学・保健	262	10.7	53.8	29.8	3.8	1.9	0.0
	その他	18	5.6	83.3	5.6	5.6	0.0	0.0
住居形態別	自宅	752	14.8	50.3	29.4	4.0	1.6	0.0
	学生寮	52	21.2	36.5	25.0	11.5	5.8	0.0
	下宿・アパート・その他	424	15.8	56.8	21.5	2.6	3.1	0.2
	無回答	3	33.3	33.3	33.3	0.0	0.0	0.0

2 「食育」や日頃の食生活に関する意識・関心について

(1) 「食育」の周知・関心

ア 食育の周知度

○ 食育の周知度は、「言葉も意味も知っていた」が46.1%と前回調査から5.7ポイント減少した。「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」は44.8%、「言葉も意味も知らなかった」は9.0%であった。

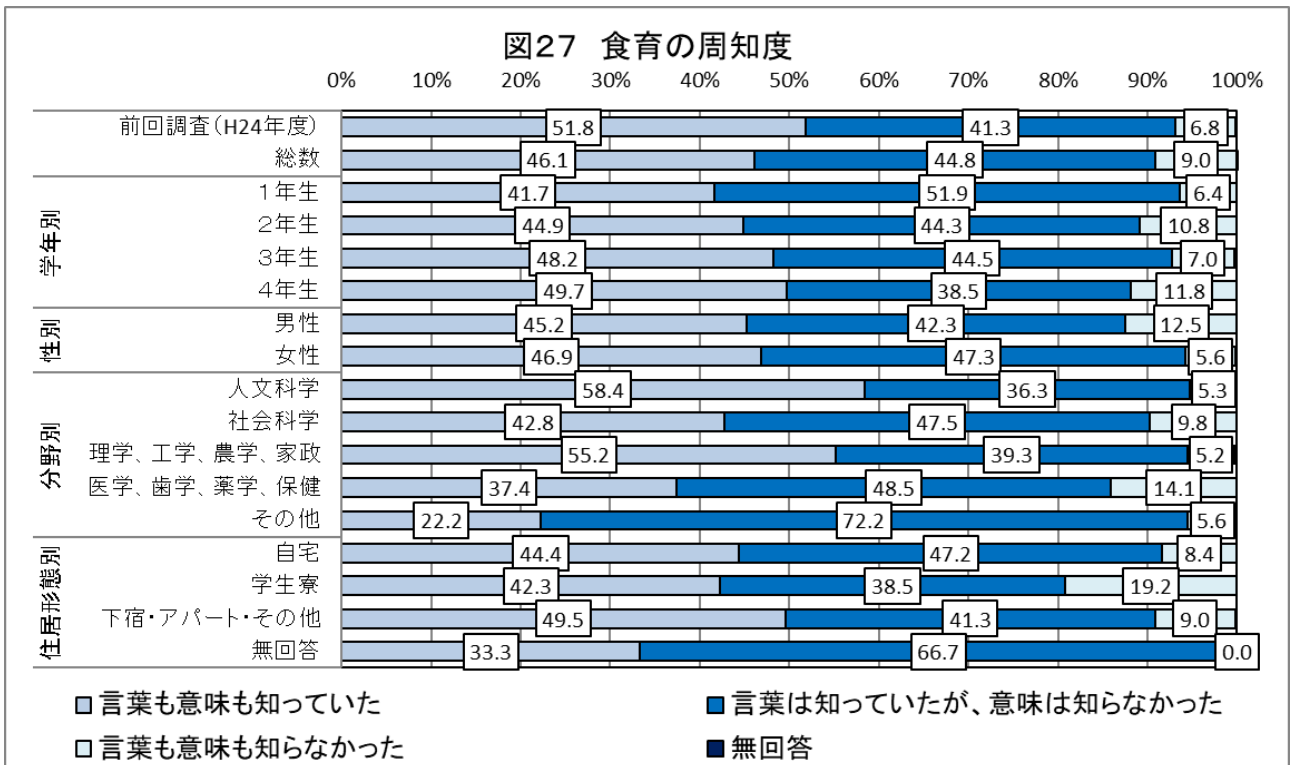


表27 食育の周知度

	該当数	言葉も意味も知っていた	言葉は知っていたが、意味は知らなかった	言葉も意味も知らなかった	無回答
		人	%	%	%
前回調査(H24年度)	1288	51.8	41.3	6.8	0.2
総数	1231	46.1	44.8	9.0	0.1
学年別					
1年生	312	41.7	51.9	6.4	0.0
2年生	314	44.9	44.3	10.8	0.0
3年生	301	48.2	44.5	7.0	0.3
4年生	304	49.7	38.5	11.8	0.0
性別					
男性	610	45.2	42.3	12.5	0.0
女性	621	46.9	47.3	5.6	0.2
分野別					
人文科学	113	58.4	36.3	5.3	0.0
社会科学	512	42.8	47.5	9.8	0.0
理学、工学、農学、家政	326	55.2	39.3	5.2	0.3
医学、歯学、薬学、保健	262	37.4	48.5	14.1	0.0
その他	18	22.2	72.2	5.6	0.0
住居形態別					
自宅	752	44.4	47.2	8.4	0.0
学生寮	52	42.3	38.5	19.2	0.0
下宿・アパート・その他	424	49.5	41.3	9.0	0.2
無回答	3	33.3	66.7	0.0	0.0

イ 食育への関心

○ 食育への関心は、「関心がある」が18.2%、「どちらかといえば関心がある」が39.1%、「どちらかといえば関心がない」が24.2%、「関心がない」が11.0%であった。食育への関心は前回調査から低下傾向であった。

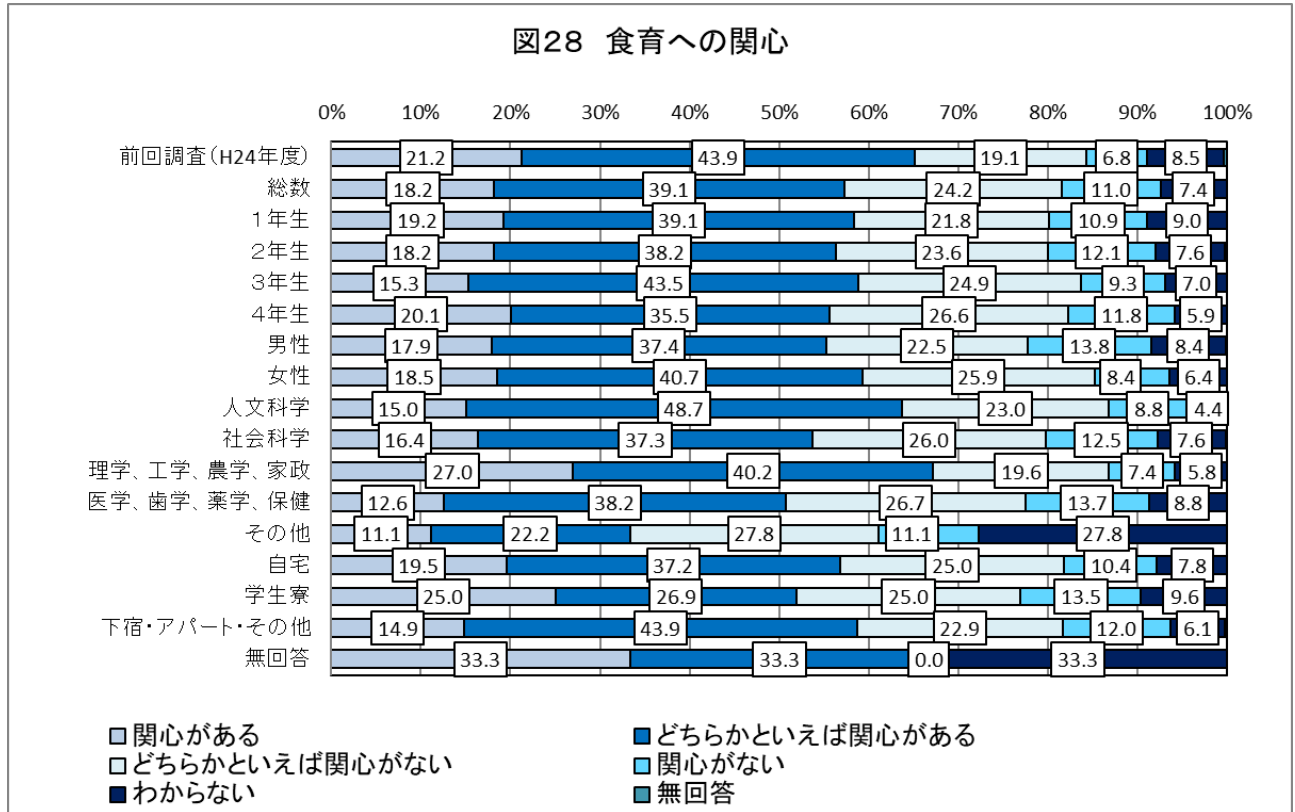


表28 食育への関心

	該当数	関心がある	どちらかとい えば関心が ある	どちらかとい えば関心が ない	関心がない	わからない	無回答	
		人	%	%	%	%	%	
前回調査(H24年度)	1288		21.2	43.9	19.1	6.8	8.5	0.4
総数	1231		18.2	39.1	24.2	11.0	7.4	0.1
学年別	1年生	312	19.2	39.1	21.8	10.9	9.0	0.0
	2年生	314	18.2	38.2	23.6	12.1	7.6	0.3
	3年生	301	15.3	43.5	24.9	9.3	7.0	0.0
	4年生	304	20.1	35.5	26.6	11.8	5.9	0.0
性別	男性	610	17.9	37.4	22.5	13.8	8.4	0.2
	女性	621	18.5	40.7	25.9	8.4	6.4	0.0
分野別	人文科学	113	15.0	48.7	23.0	8.8	4.4	0.0
	社会科学	512	16.4	37.3	26.0	12.5	7.6	0.2
	理学、工学、農学、家政	326	27.0	40.2	19.6	7.4	5.8	0.0
	医学、歯学、薬学、保健	262	12.6	38.2	26.7	13.7	8.8	0.0
	その他	18	11.1	22.2	27.8	11.1	27.8	0.0
住居形態別	自宅	752	19.5	37.2	25.0	10.4	7.8	0.0
	学生寮	52	25.0	26.9	25.0	13.5	9.6	0.0
	下宿・アパート・その他	424	14.9	43.9	22.9	12.0	6.1	0.2
	無回答	3	33.3	33.3	0.0	0.0	33.3	0.0

ウ 食育について自分で実践している事項

○ 食育について自分で実践している事項は、「規則正しい食生活リズム」(37.7%)、「食に感謝し「もったいない」という気持ちを持った食事」(34.4%)、「おいしさや楽しさなどが実感できる食事」(34.1%)、「食べ残しや食品廃棄の削減」(31.6%)の順であった。

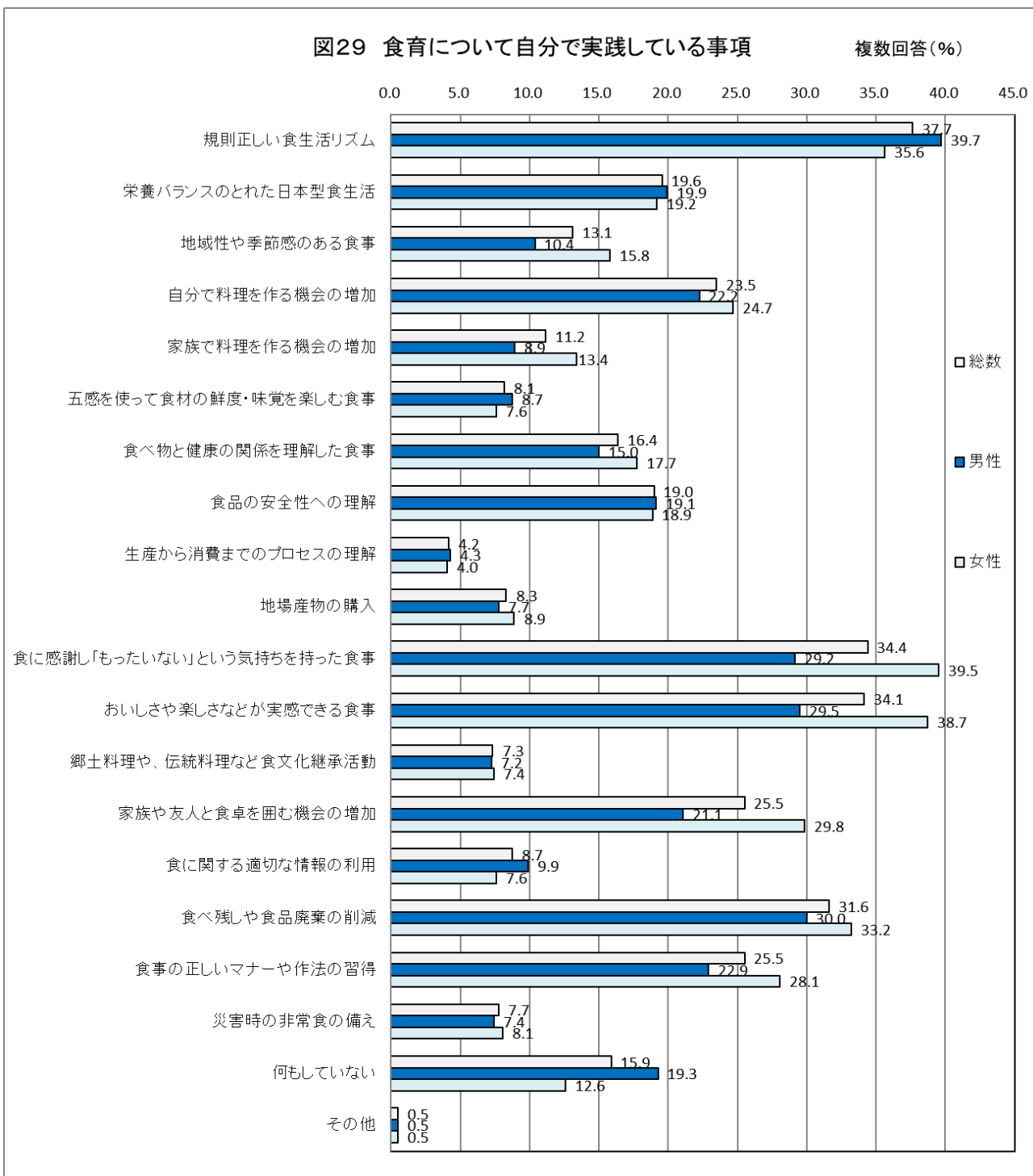


表29 食育について自分で実践している事項（複数回答）

	総数(n=1227)		男性(n=607)		女性(n=620)	
	人	%	人	%	人	%
規則正しい食生活リズム	462	37.7	241	39.7	221	35.6
栄養バランスのとれた日本型食生活	240	19.6	121	19.9	119	19.2
地域性や季節感のある食事	161	13.1	63	10.4	98	15.8
自分で料理を作る機会の増加	288	23.5	135	22.2	153	24.7
家族で料理を作る機会の増加	137	11.2	54	8.9	83	13.4
五感を使って食材の鮮度・味覚を楽しむ食事	100	8.1	53	8.7	47	7.6
食べ物と健康の関係を理解した食事	201	16.4	91	15.0	110	17.7
食品の安全性への理解	233	19.0	116	19.1	117	18.9
生産から消費までのプロセスの理解	51	4.2	26	4.3	25	4.0
地場産物の購入	102	8.3	47	7.7	55	8.9
食に感謝し「もったいない」という気持ちを持った食事	422	34.4	177	29.2	245	39.5
おいしさや楽しさなどが実感できる食事	419	34.1	179	29.5	240	38.7
郷土料理や、伝統料理など食文化継承活動	90	7.3	44	7.2	46	7.4
家族や友人と食卓を囲む機会の増加	313	25.5	128	21.1	185	29.8
食に関する適切な情報の利用	107	8.7	60	9.9	47	7.6
食べ残しや食品廃棄の削減	388	31.6	182	30.0	206	33.2
食事の正しいマナーや作法の習得	313	25.5	139	22.9	174	28.1
災害時の非常食の備え	95	7.7	45	7.4	50	8.1
何もしていない	195	15.9	117	19.3	78	12.6
その他	6	0.5	3	0.5	3	0.5

エ 参加してみたい食育に関する取組

○ 参加してみたい食育に関する取組は、「子どもに対する食育活動」(35.3%)、「郷土料理、伝統料理などの食文化継承活動」(25.4%)、「生活習慣病の予防などの健康づくりのための食生活に関する活動」(22.2%)の順であった。「特に参加してみたいと思う取組はない」と回答した者は21.6%であった。

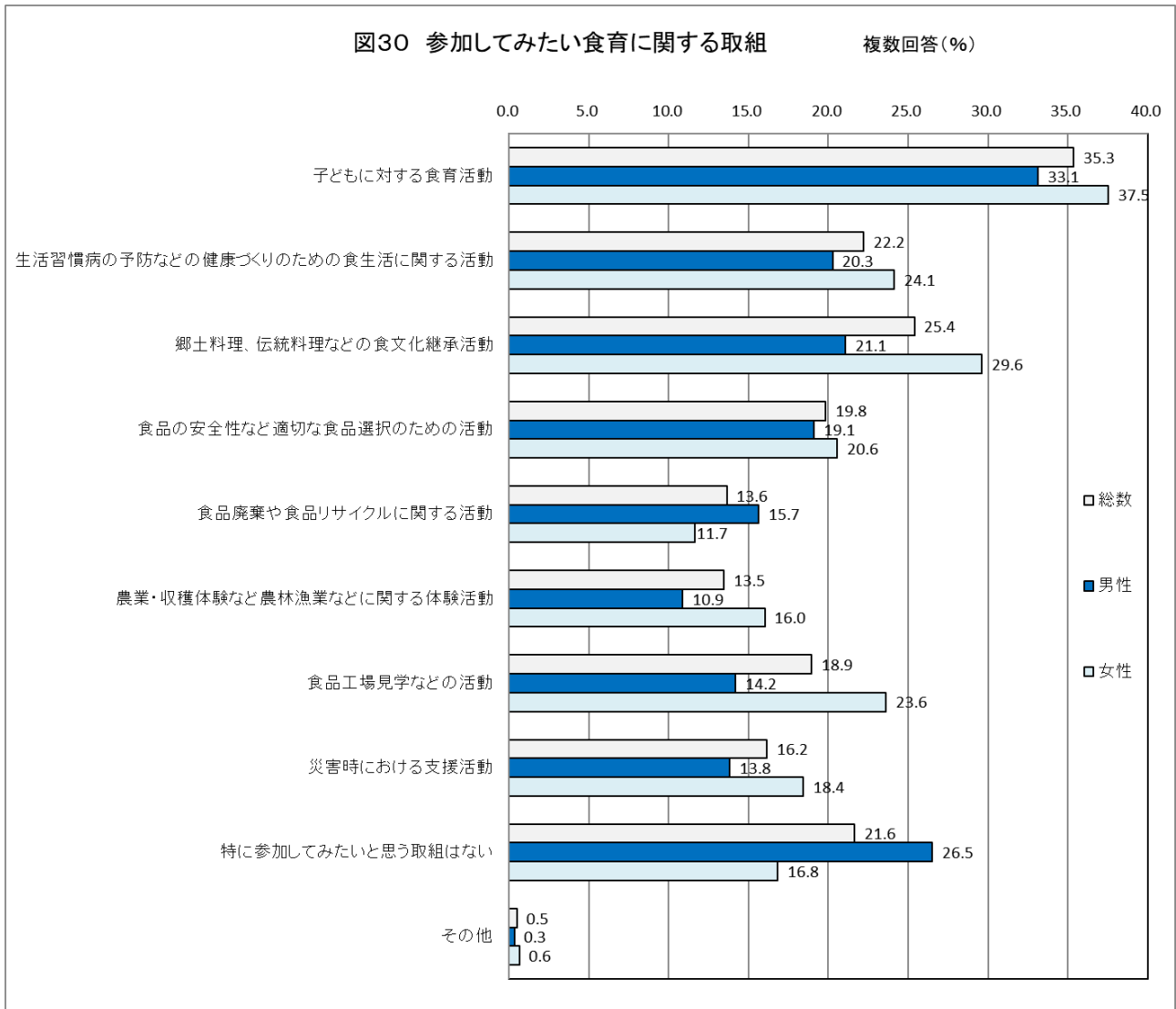


表30 参加してみたい食育に関する取組 (複数回答)

	総数(n=1225)		男性(n=607)		女性(n=618)	
	人	%	人	%	人	%
子どもに対する食育活動	433	35.3	201	33.1	232	37.5
生活習慣病の予防などの健康づくりのための食生活に関する活動	272	22.2	123	20.3	149	24.1
郷土料理、伝統料理などの食文化継承活動	311	25.4	128	21.1	183	29.6
食品の安全性など適切な食品選択のための活動	243	19.8	116	19.1	127	20.6
食品廃棄や食品リサイクルに関する活動	167	13.6	95	15.7	72	11.7
農業・収穫体験など農林漁業などに関する体験活動	165	13.5	66	10.9	99	16.0
食品工場見学などの活動	232	18.9	86	14.2	146	23.6
災害時における支援活動	198	16.2	84	13.8	114	18.4
特に参加してみたいと思う取組はない	265	21.6	161	26.5	104	16.8
その他	6	0.5	2	0.3	4	0.6

(2) 現在及び今後の食生活についての認識

ア 現在の食生活への満足度

- 現在の食生活への満足度は、「満足している」が21.3%と、前回調査から5.1ポイント増加した。「まあ満足している」は51.2%、「やや不満だ」は19.1%、「不満だ」は3.7%であった。
- 自宅や学生寮よりも下宿で、「満足している」者の割合が低かった。

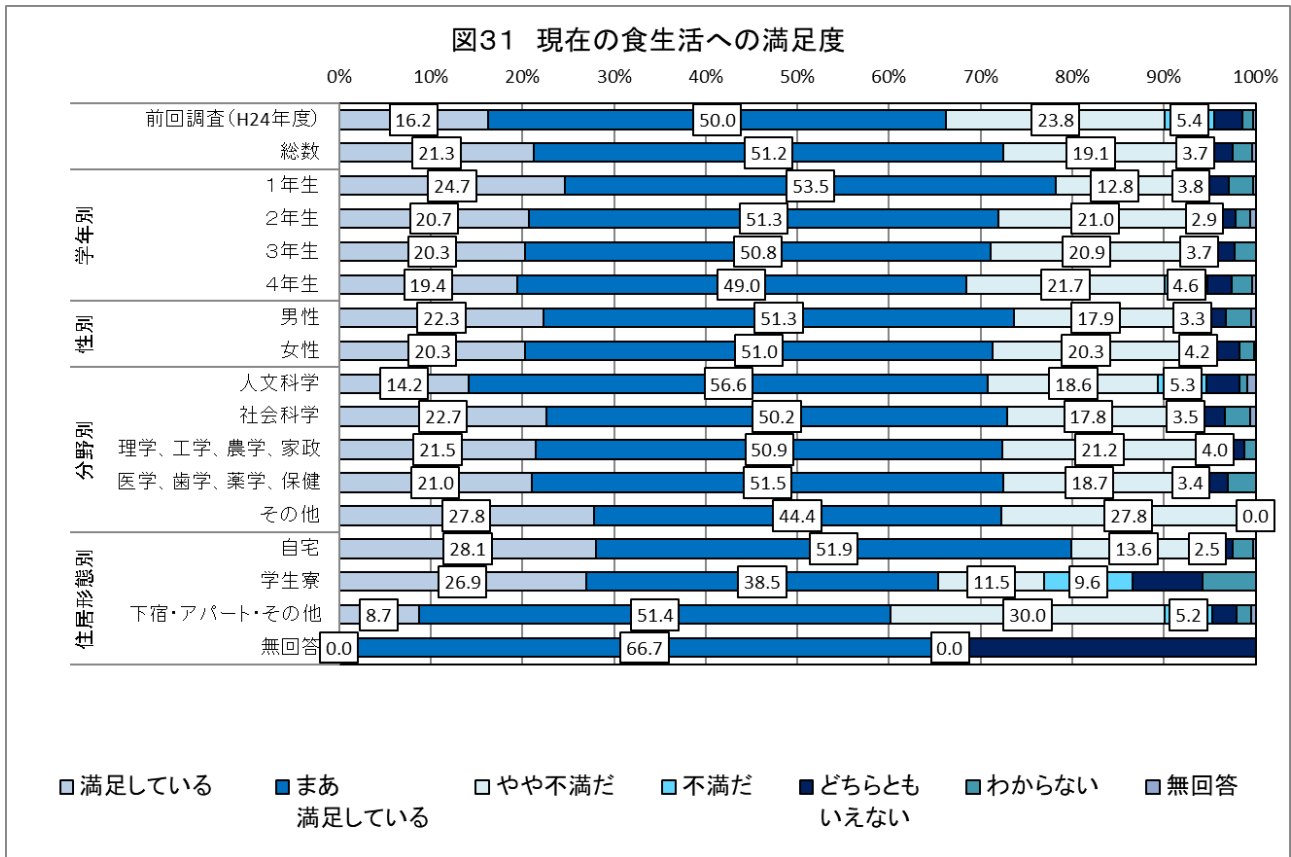


表31 現在の食生活への満足度

	該当数	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	無回答	
		人	%	%	%	%	%	%	
前調査 (H24年度)	1288	16.2	50.0	23.8	5.4	3.1	1.2	0.2	
総数	1231	21.3	51.2	19.1	3.7	2.2	2.2	0.3	
学年別	1年生	312	24.7	53.5	12.8	3.8	2.2	2.6	0.3
	2年生	314	20.7	51.3	21.0	2.9	1.9	1.6	0.6
	3年生	301	20.3	50.8	20.9	3.7	2.0	2.3	0.0
	4年生	304	19.4	49.0	21.7	4.6	2.6	2.3	0.3
性別	男性	610	22.3	51.3	17.9	3.3	2.0	2.8	0.5
	女性	621	20.3	51.0	20.3	4.2	2.4	1.6	0.2
分野別	人文科学	113	14.2	56.6	18.6	5.3	3.5	0.9	0.9
	社会科学	512	22.7	50.2	17.8	3.5	2.5	2.7	0.6
	理学、工学、農学、家政	326	21.5	50.9	21.2	4.0	1.2	1.2	0.0
	医学、歯学、薬学、保健	262	21.0	51.5	18.7	3.4	2.3	3.1	0.0
	その他	18	27.8	44.4	27.8	0.0	0.0	0.0	0.0
住居形態別	自宅	752	28.1	51.9	13.6	2.5	1.5	2.3	0.3
	学生寮	52	26.9	38.5	11.5	9.6	7.7	5.8	0.0
	下宿・アパート・その他	424	8.7	51.4	30.0	5.2	2.6	1.7	0.5
	無回答	3	0.0	66.7	0.0	0.0	33.3	0.0	0.0

イ 食事時間の楽しさ

○ 食事の楽しさは、「楽しい」が47.2%と、前回調査から7.4ポイント増加した。「どちらかといえば楽しい」は34.2%、「どちらともいえない」は15.3%、「どちらかといえば楽しくない」は1.6%、「楽しくない」は1.5%であった。

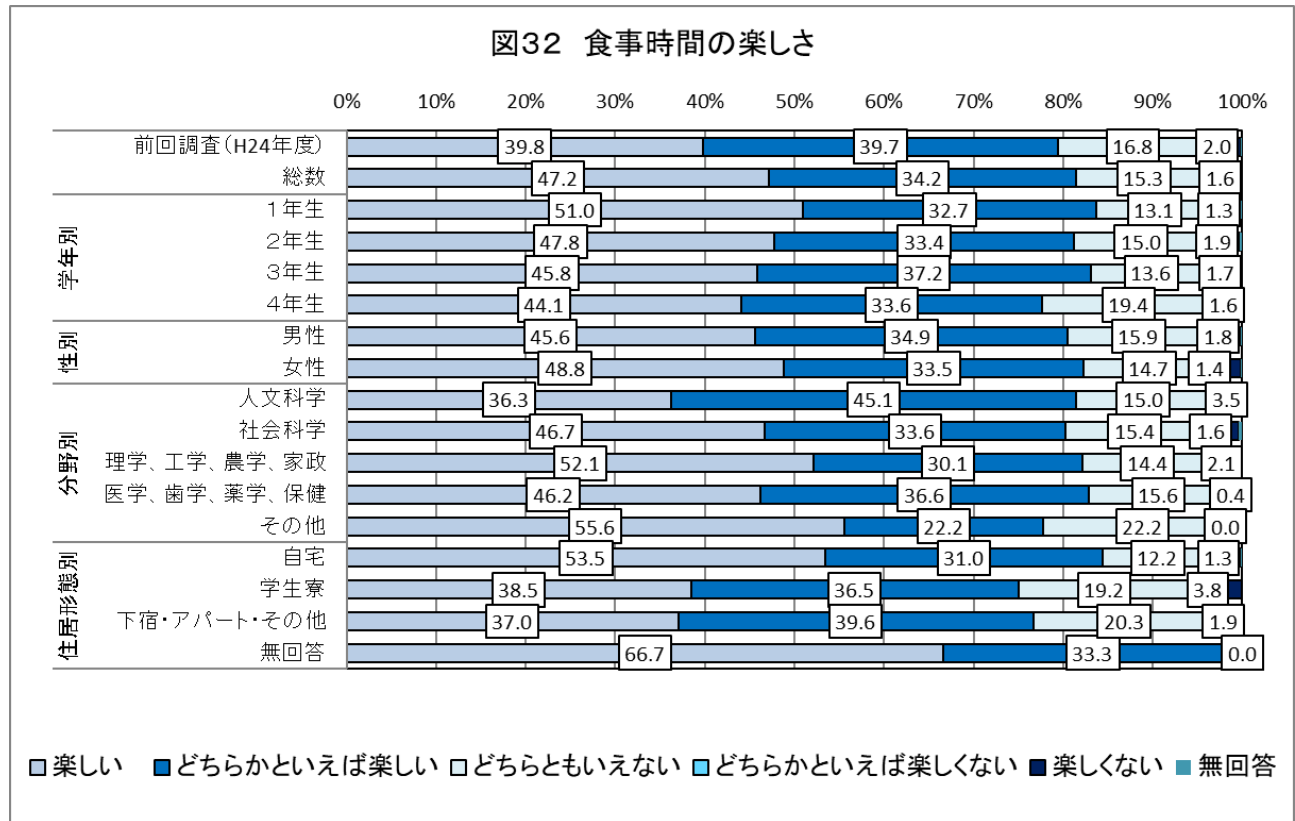


表32 食事時間の楽しさ

	該当数	楽しい	どちらかとい えば楽しい	どちらともい えない	どちらかとい えば楽しくな い	楽しくない	無回答
		人	%	%	%	%	%
前回調査(H24年度)	1288	39.8	39.7	16.8	2.0	1.6	0.2
総数	1231	47.2	34.2	15.3	1.6	1.5	0.2
学年別	1年生	312	51.0	32.7	13.1	1.3	0.3
2年生	314	47.8	33.4	15.0	1.9	1.6	0.3
3年生	301	45.8	37.2	13.6	1.7	1.7	0.0
4年生	304	44.1	33.6	19.4	1.6	1.3	0.0
性別	男性	610	45.6	34.9	15.9	1.8	1.6
女性	621	48.8	33.5	14.7	1.4	1.4	0.2
分野別	人文科学	113	36.3	45.1	15.0	3.5	0.0
社会科学	512	46.7	33.6	15.4	1.6	2.3	0.4
理学、工学、農学、家政	326	52.1	30.1	14.4	2.1	1.2	0.0
医学、歯学、薬学、保健	262	46.2	36.6	15.6	0.4	1.1	0.0
その他	18	55.6	22.2	22.2	0.0	0.0	0.0
住居形態別	自宅	752	53.5	31.0	12.2	1.3	1.9
学生寮	52	38.5	36.5	19.2	3.8	1.9	0.0
下宿・アパート・その他	424	37.0	39.6	20.3	1.9	0.9	0.2
無回答	3	66.7	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0

ウ 今後の食生活で力を入れたい事項

○ 今後の食生活で力を入れたい事項は、「規則正しい食生活リズム」(57.5%)、「栄養バランスの取れた日本型食生活」(44.6%)、「自分で料理を作る機会の増加」(39.6%)、「おいしさや楽しさなどが実感できる食事」(29.0%)、「食事の正しいマナーや作法の習得」(27.5%)の順であった。

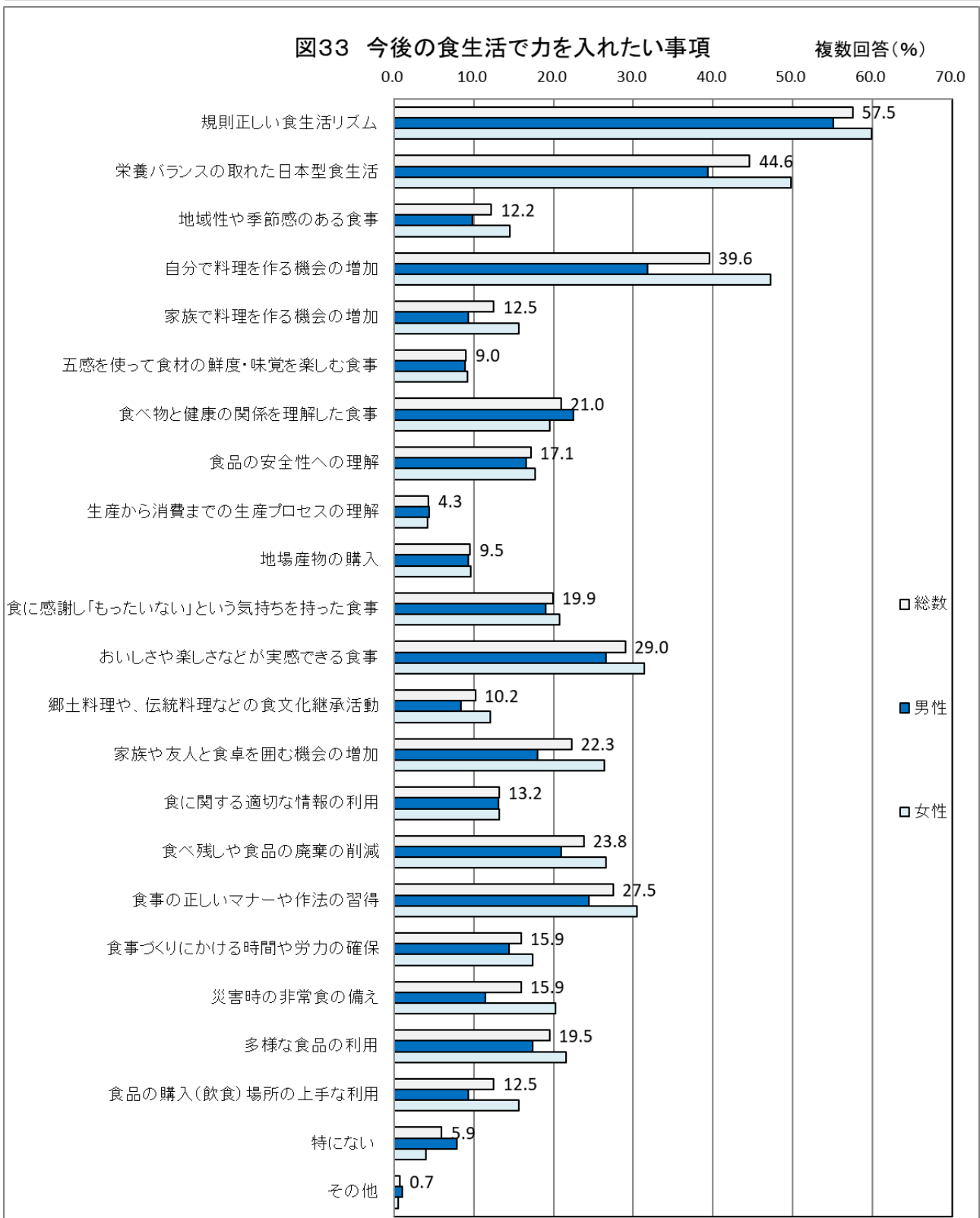


表33 今後の食生活で力を入れたい事項（複数回答）

	総数(n=1231)		男性(n=610)		女性(n=621)	
	人	%	人	%	人	%
規則正しい食生活リズム	708	57.5	336	55.1	372	59.9
栄養バランスの取れた日本型食生活	549	44.6	240	39.3	309	49.8
地域性や季節感のある食事	150	12.2	60	9.8	90	14.5
自分で料理を作る機会の増加	487	39.6	194	31.8	293	47.2
家族で料理を作る機会の増加	154	12.5	57	9.3	97	15.6
五感を使って食材の鮮度・味覚を楽しむ食事	111	9.0	54	8.9	57	9.2
食べ物と健康の関係を理解した食事	258	21.0	137	22.5	121	19.5
食品の安全性への理解	211	17.1	101	16.6	110	17.7
生産から消費までの生産プロセスの理解	53	4.3	27	4.4	26	4.2
地場産物の購入	117	9.5	57	9.3	60	9.7
食に感謝し「もったいない」という気持ちを持った食事	245	19.9	116	19.0	129	20.8
おいしさや楽しさなどが実感できる食事	357	29.0	162	26.6	195	31.4
郷土料理や、伝統料理などの食文化継承活動	126	10.2	51	8.4	75	12.1
家族や友人と食卓を囲む機会の増加	274	22.3	110	18.0	164	26.4
食に関する適切な情報の利用	162	13.2	80	13.1	82	13.2
食べ残しや食品の廃棄の削減	293	23.8	128	21.0	165	26.6
食事の正しいマナーや作法の習得	338	27.5	149	24.4	189	30.4
食事づくりにかける時間や労力の確保	196	15.9	88	14.4	108	17.4
災害時の非常食の備え	196	15.9	70	11.5	126	20.3
多様な食品の利用	240	19.5	106	17.4	134	21.6
食品の購入(飲食)場所の上手な利用	154	12.5	57	9.3	97	15.6
特にない	73	5.9	48	7.9	25	4.0
その他	9	0.7	6	1.0	3	0.5

(3) 食に関する情報源
ア 食に関する情報源

- 食に関する情報源は、「家族」(49.0%)、「インターネット」(47.9%)、「SNS(フェイスブック、ツイッター等のソーシャルメディア)」(40.8%)、「テレビ・ラジオ」(35.8%)、「友人・知人」(29.2%)の順であった。
- その他として、「アルバイト先」、「部活」などがあげられた。

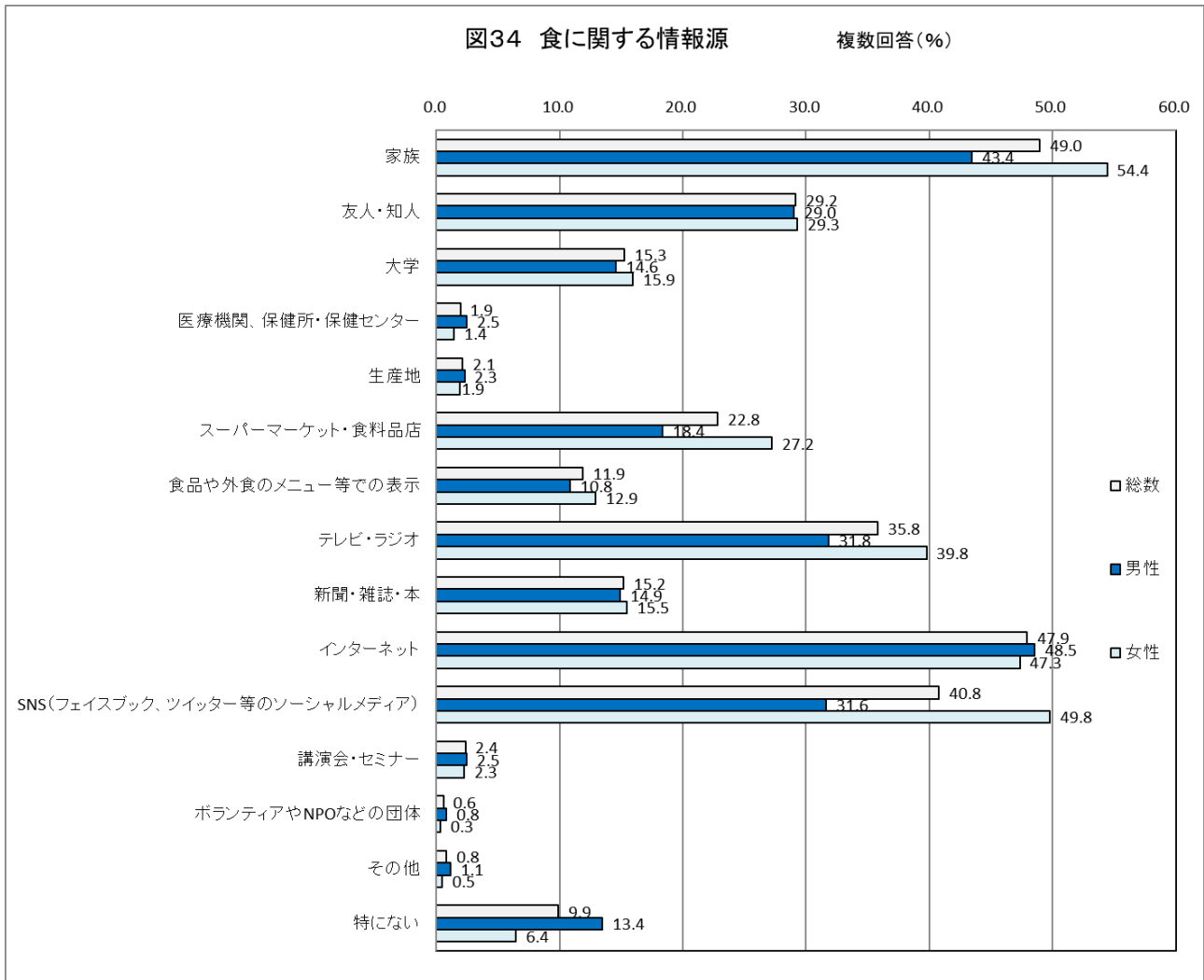


表34 食に関する情報源 (複数回答)

	総数(n=1231)		男性(n=610)		女性(n=621)	
	人	%	人	%	人	%
家族	603	49.0	265	43.4	338	54.4
友人・知人	359	29.2	177	29.0	182	29.3
大学	188	15.3	89	14.6	99	15.9
医療機関、保健所・保健センター	24	1.9	15	2.5	9	1.4
生産地	26	2.1	14	2.3	12	1.9
スーパーマーケット・食料品店	281	22.8	112	18.4	169	27.2
食品や外食のメニュー等での表示	146	11.9	66	10.8	80	12.9
テレビ・ラジオ	441	35.8	194	31.8	247	39.8
新聞・雑誌・本	187	15.2	91	14.9	96	15.5
インターネット	590	47.9	296	48.5	294	47.3
SNS(フェイスブック、ツイッター等のソーシャルメディア)	502	40.8	193	31.6	309	49.8
講演会・セミナー	29	2.4	15	2.5	14	2.3
ボランティアやNPOなどの団体	7	0.6	5	0.8	2	0.3
その他	10	0.8	7	1.1	3	0.5
特にない	122	9.9	82	13.4	40	6.4

イ 健全な食生活を実践するうえで役立っている情報源

○ 健全な食生活を実践するうえで役立っている情報源は、「家族」(43.8%)、「インターネット」(42.8%)、「SNS(フェイスブック、ツイッター等のソーシャルメディア)」(31.2%)、「テレビ・ラジオ」(30.6%)の順であった。

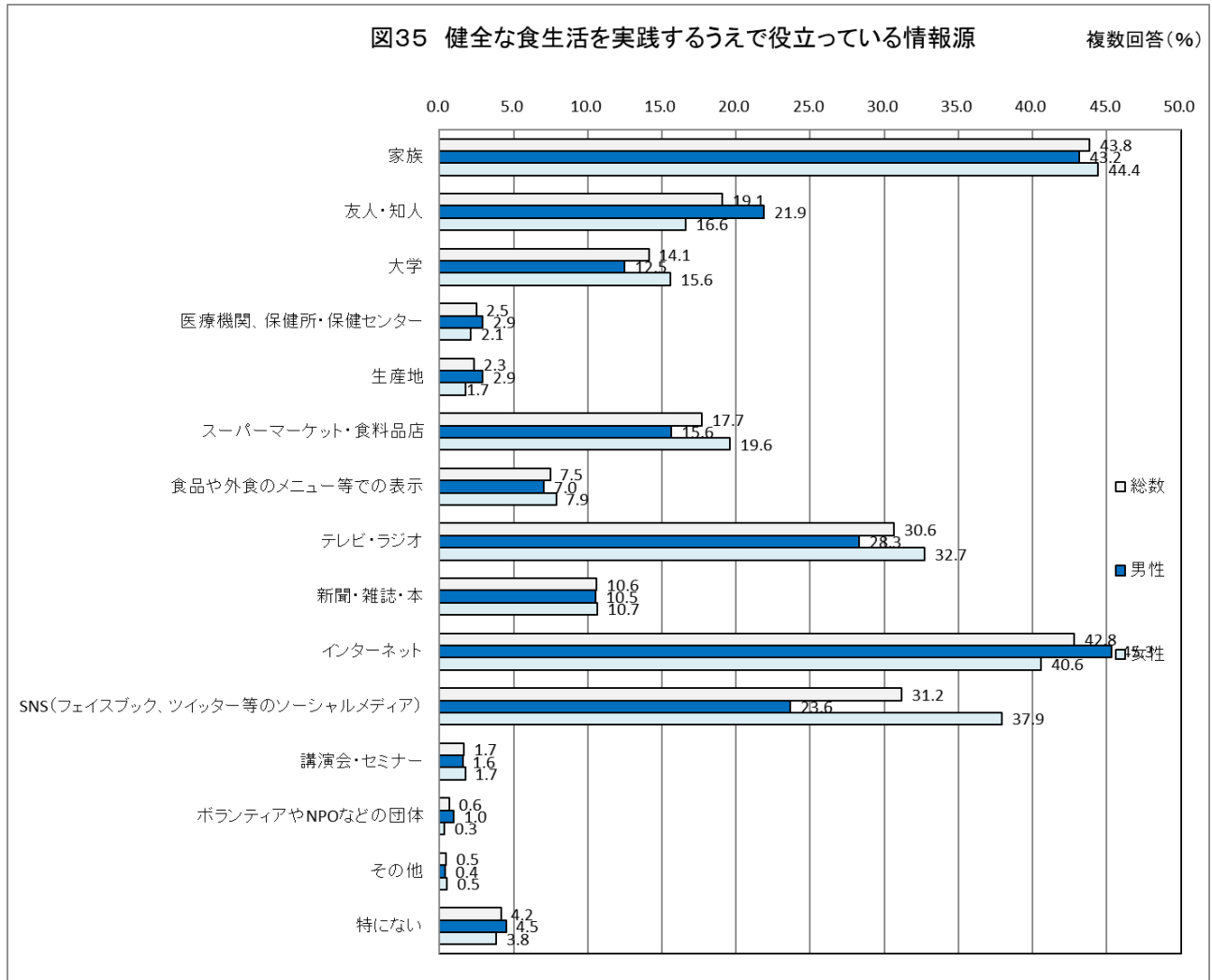


表35 健全な食生活を実践するうえで役立っている情報源 (複数回答)

	総数(n=1084)		男性(n=512)		女性(n=572)	
	人	%	人	%	人	%
家族	475	43.8	221	43.2	254	44.4
友人・知人	207	19.1	112	21.9	95	16.6
大学	153	14.1	64	12.5	89	15.6
医療機関、保健所・保健センター	27	2.5	15	2.9	12	2.1
生産地	25	2.3	15	2.9	10	1.7
スーパーマーケット・食料品店	192	17.7	80	15.6	112	19.6
食品や外食のメニュー等での表示	81	7.5	36	7.0	45	7.9
テレビ・ラジオ	332	30.6	145	28.3	187	32.7
新聞・雑誌・本	115	10.6	54	10.5	61	10.7
インターネット	464	42.8	232	45.3	232	40.6
SNS(フェイスブック、ツイッター等のソーシャルメディア)	338	31.2	121	23.6	217	37.9
講演会・セミナー	18	1.7	8	1.6	10	1.7
ボランティアやNPOなどの団体	7	0.6	5	1.0	2	0.3
その他	5	0.5	2	0.4	3	0.5
特にない	45	4.2	23	4.5	22	3.8

ウ 若い世代が食育に関心を持ち、自らの食生活改善などに取り組むために効果的な情報源

○ 若い世代が食育に関心を持ち、自らの食生活改善などに取り組むために効果的な情報源は、「Facebook（フェイスブック）やTwitter（ツイッター）等のソーシャルメディア」（65.8%）、「インターネット」（52.0%）、「スマートフォンアプリ」（37.5%）、「学校での食に関する教育」（29.5%）の順であった。

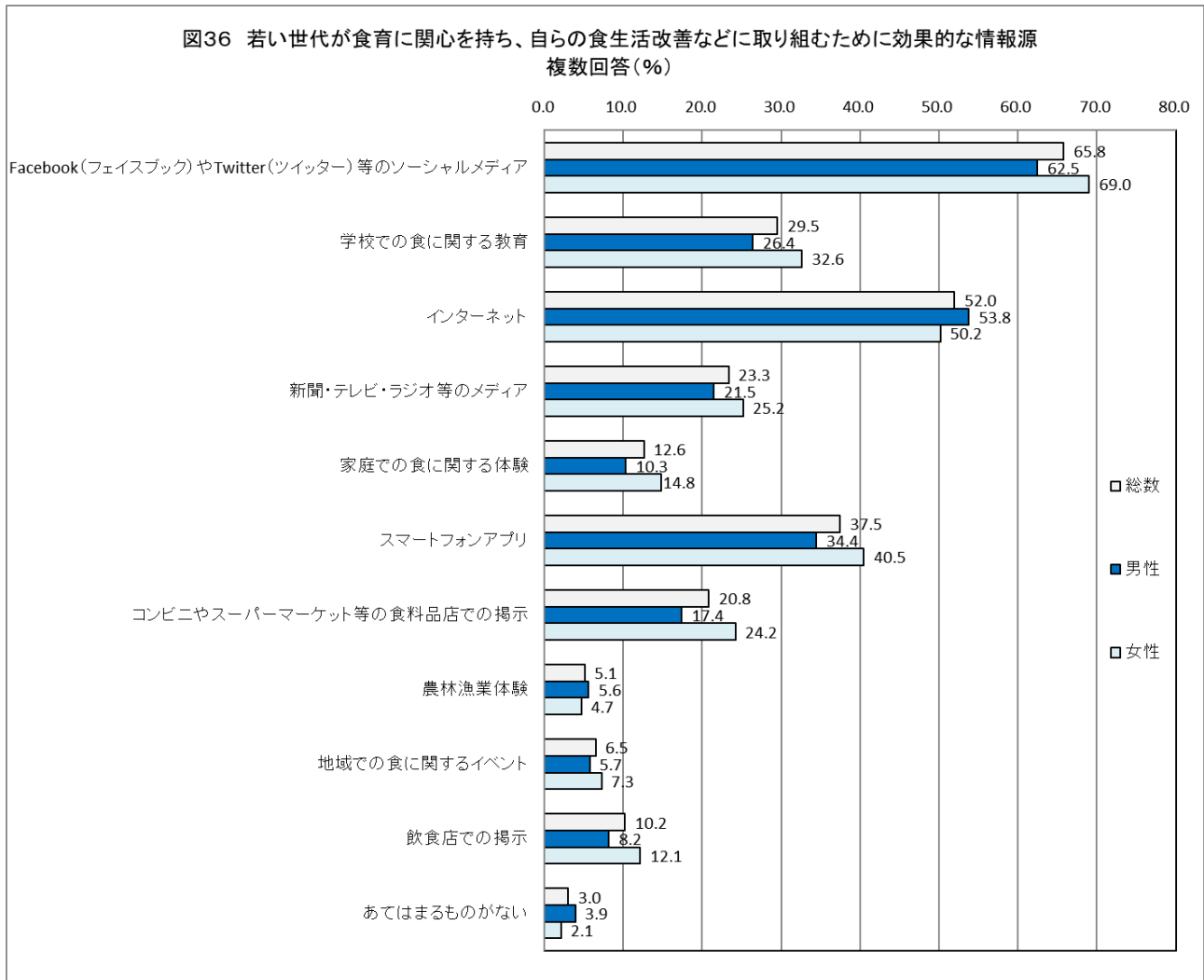


表36 若い世代が食育に関心を持ち、自らの食生活改善などに取り組むために効果的な情報源（複数回答）

	総数(n=1230)		男性(n=610)		女性(n=620)	
	人	%	人	%	人	%
Facebook(フェイスブック)やTwitter(ツイッター)等のソーシャルメディア	809	65.8	381	62.5	428	69.0
学校での食に関する教育	363	29.5	161	26.4	202	32.6
インターネット	639	52.0	328	53.8	311	50.2
新聞・テレビ・ラジオ等のメディア	287	23.3	131	21.5	156	25.2
家庭での食に関する体験	155	12.6	63	10.3	92	14.8
スマートフォンアプリ	461	37.5	210	34.4	251	40.5
コンビニやスーパーマーケット等の食料品店での掲示	256	20.8	106	17.4	150	24.2
農林漁業体験	63	5.1	34	5.6	29	4.7
地域での食に関するイベント	80	6.5	35	5.7	45	7.3
飲食店での掲示	125	10.2	50	8.2	75	12.1
あてはまるものがない	37	3.0	24	3.9	13	2.1

エ どんな食材をどれだけ食べればよいかの知識

○ どんな食材をどれだけ食べればよいかの知識は、「十分に知っている」が6.1%、「ある程度知っている」が38.2%、「あまり知らない」が47.0%、「ほとんど知らない」が8.2%であった。

図37 どんな食材をどれだけ食べればよいかの知識

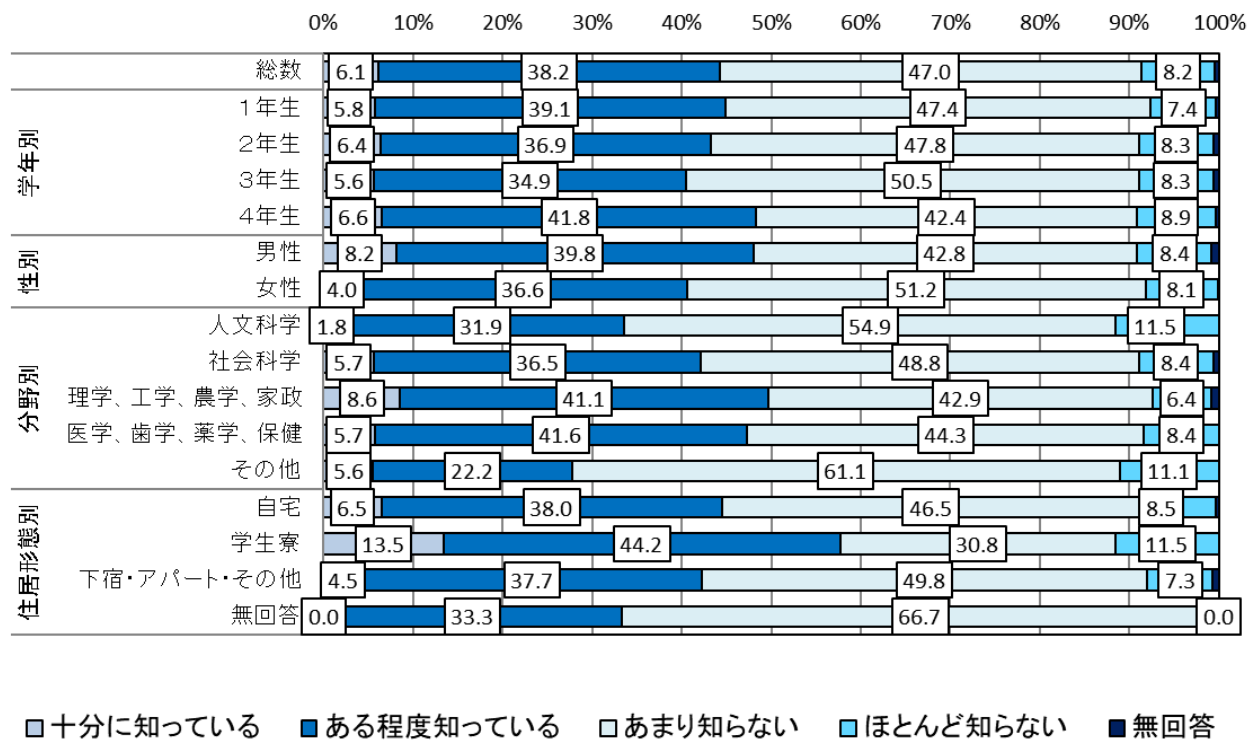


表37 どんな食材をどれだけ食べればよいかの知識

	該当数	十分に知っ ている	ある程度知っ ている	あまり知らない	ほとんど知らな い	無回答	
		人	%	%	%	%	
総数	1231	6.1	38.2	47.0	8.2	0.5	
学 年 別	1年生	312	5.8	39.1	47.4	7.4	0.3
	2年生	314	6.4	36.9	47.8	8.3	0.6
	3年生	301	5.6	34.9	50.5	8.3	0.7
	4年生	304	6.6	41.8	42.4	8.9	0.3
性 別	男性	610	8.2	39.8	42.8	8.4	0.8
	女性	621	4.0	36.6	51.2	8.1	0.2
分 野 別	人文科学	113	1.8	31.9	54.9	11.5	0.0
	社会科学	512	5.7	36.5	48.8	8.4	0.6
	理学、工学、農学、家政	326	8.6	41.1	42.9	6.4	0.9
	医学、歯学、薬学、保健	262	5.7	41.6	44.3	8.4	0.0
	その他	18	5.6	22.2	61.1	11.1	0.0
住 居 形 態 別	自宅	752	6.5	38.0	46.5	8.5	0.4
	学生寮	52	13.5	44.2	30.8	11.5	0.0
	下宿・アパート・その他	424	4.5	37.7	49.8	7.3	0.7
	無回答	3	0.0	33.3	66.7	0.0	0.0

オ 食品の選択や調理について今後身に着けたい知識

○ 食品の選択や調理について今後身に着けたい知識は、「食品の保存方法」(45.6%)、「簡単にできる料理の作り方」(42.2%)、「旬の食材」(36.5%)、「健康に配慮した料理の作り方」(36.3%)、「食中毒の予防」(33.3%)、「食費を節約する料理の作り方」(32.7%)の順であった。

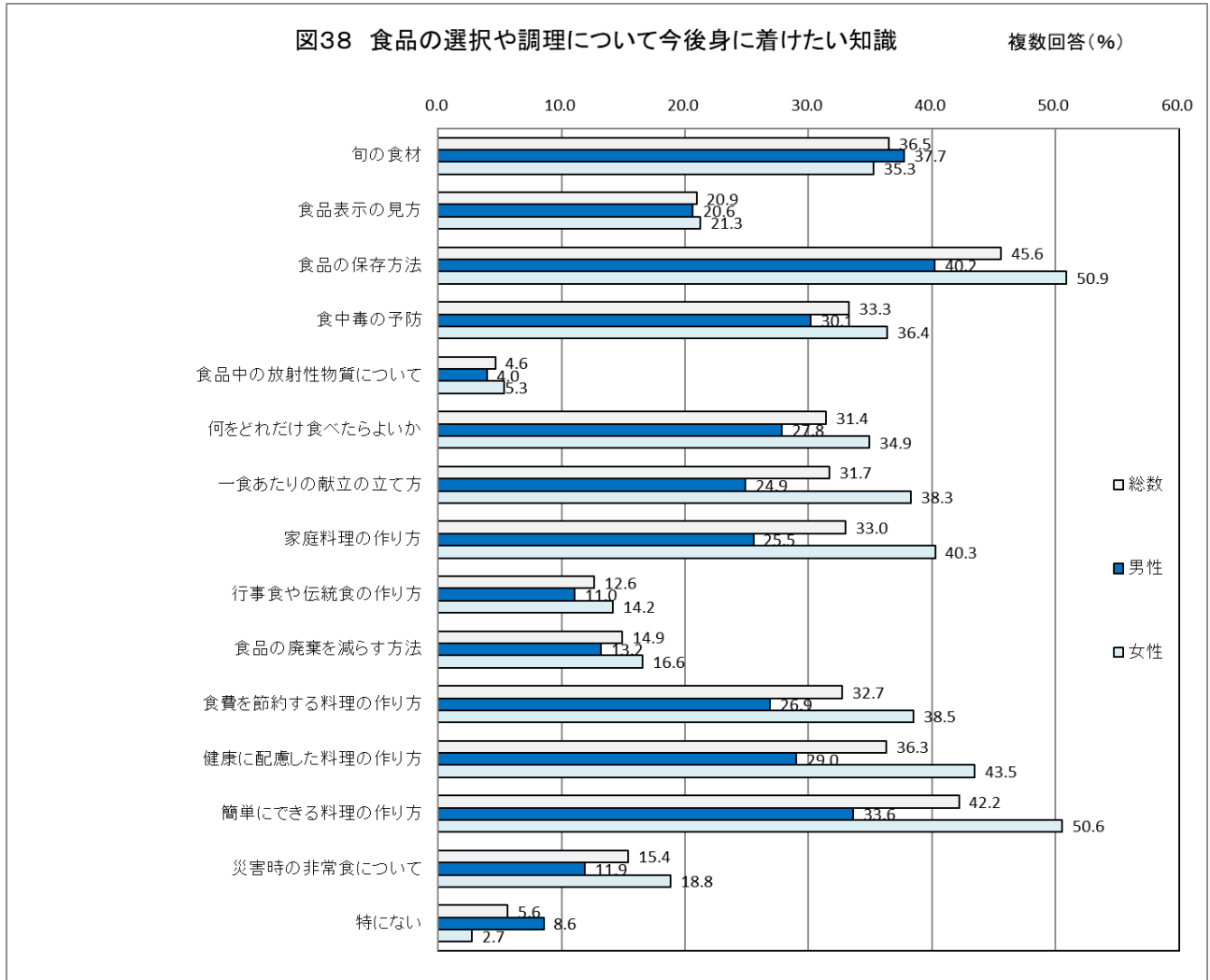


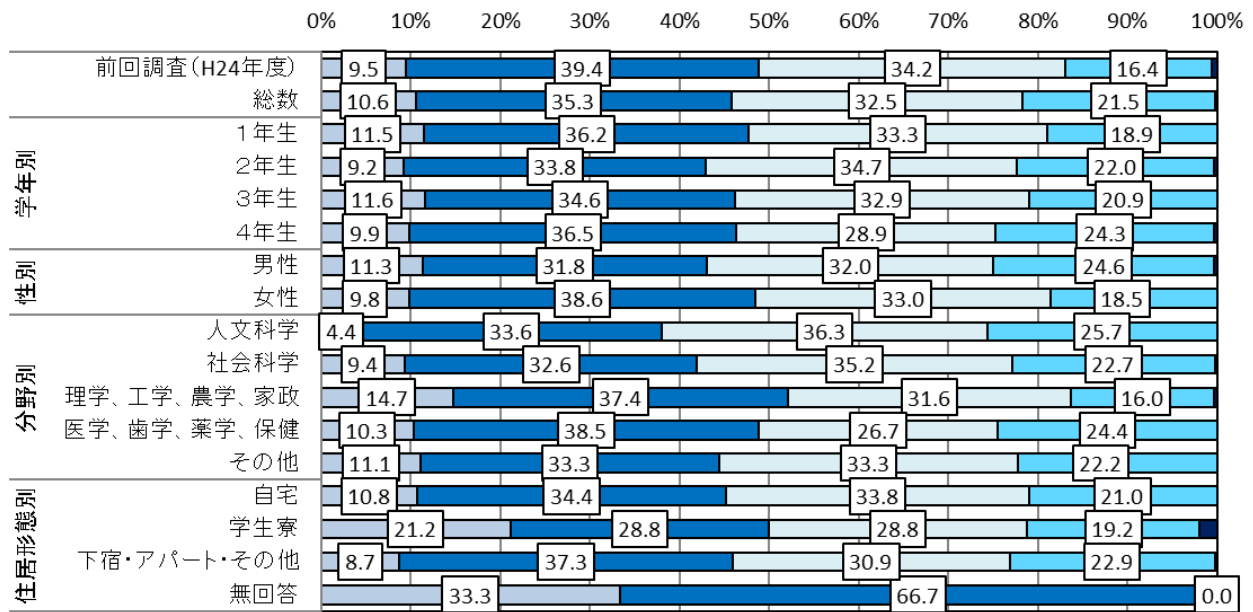
表38 食品の選択や調理について今後身に着けたい知識 (複数回答)

	総数(n=1228)		男性(n=607)		女性(n=621)	
	人	%	人	%	人	%
旬の食材	448	36.5	229	37.7	219	35.3
食品表示の見方	257	20.9	125	20.6	132	21.3
食品の保存方法	560	45.6	244	40.2	316	50.9
食中毒の予防	409	33.3	183	30.1	226	36.4
食品中の放射性物質について	57	4.6	24	4.0	33	5.3
何をどれだけ食べたらよいか	386	31.4	169	27.8	217	34.9
一食あたりの献立の立て方	389	31.7	151	24.9	238	38.3
家庭料理の作り方	405	33.0	155	25.5	250	40.3
行事食や伝統食の作り方	155	12.6	67	11.0	88	14.2
食品の廃棄を減らす方法	183	14.9	80	13.2	103	16.6
食費を節約する料理の作り方	402	32.7	163	26.9	239	38.5
健康に配慮した料理の作り方	446	36.3	176	29.0	270	43.5
簡単にできる料理の作り方	518	42.2	204	33.6	314	50.6
災害時の非常食について	189	15.4	72	11.9	117	18.8
特になし	69	5.6	52	8.6	17	2.7

カ 栄養成分の表示

○ 栄養成分の表示は、「いつも参考にしている」が10.6%、「時々参考にしている」が35.3%、「あまり参考にしていない」が32.5%、「参考にしていない」が21.5%であった。

図39 栄養成分の表示



白 いつも参考にしている ■ 時々参考にしている □ あまり参考にしていない □ 参考にしていない ■ 無回答

表39 栄養成分の表示

	該当数	いつも参考にしている	時々参考にしている	あまり参考にしていない	参考にしていない	無回答
		人	%	%	%	
前回調査(H24年度)	1288	9.5	39.4	34.2	16.4	0.5
総数	1231	10.6	35.3	32.5	21.5	0.2
学年別						
1年生	312	11.5	36.2	33.3	18.9	0.0
2年生	314	9.2	33.8	34.7	22.0	0.3
3年生	301	11.6	34.6	32.9	20.9	0.0
4年生	304	9.9	36.5	28.9	24.3	0.3
性別						
男性	610	11.3	31.8	32.0	24.6	0.3
女性	621	9.8	38.6	33.0	18.5	0.0
分野別						
人文科学	113	4.4	33.6	36.3	25.7	0.0
社会科学	512	9.4	32.6	35.2	22.7	0.2
理学、工学、農学、家政	326	14.7	37.4	31.6	16.0	0.3
医学、歯学、薬学、保健	262	10.3	38.5	26.7	24.4	0.0
その他	18	11.1	33.3	33.3	22.2	0.0
住居形態別						
自宅	752	10.8	34.4	33.8	21.0	0.0
学生寮	52	21.2	28.8	28.8	19.2	1.9
下宿・アパート・その他	424	8.7	37.3	30.9	22.9	0.2
無回答	3	33.3	66.7	0.0	0.0	0.0

(4) 食文化の継承活動
ア 郷土料理や伝統料理の認知

○ 郷土料理や伝統料理の認知は、「よく知っている」が8.9%、「知っている」が38.8%、「あまりよく知らない」が42.6%、「知らない」が9.3%であった。

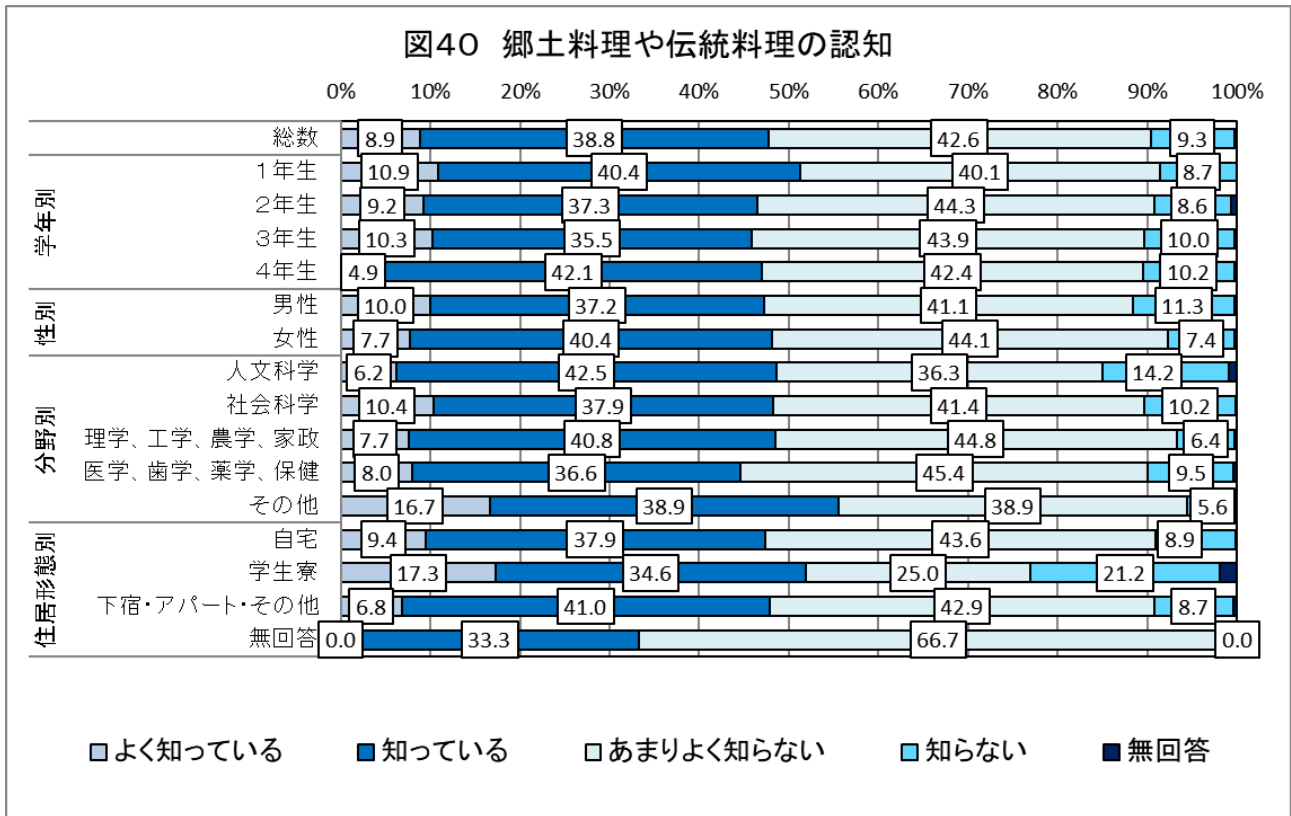


表40 郷土料理や伝統料理の認知

	該当数	よく知っている	知っている	あまりよく知らない	知らない	無回答	
		人	%	%	%	%	
総数	1231		8.9	38.8	42.6	9.3	0.3
学年別	1年生	312	10.9	40.4	40.1	8.7	0.0
	2年生	314	9.2	37.3	44.3	8.6	0.6
	3年生	301	10.3	35.5	43.9	10.0	0.3
	4年生	304	4.9	42.1	42.4	10.2	0.3
性別	男性	610	10.0	37.2	41.1	11.3	0.3
	女性	621	7.7	40.4	44.1	7.4	0.3
分野別	人文科学	113	6.2	42.5	36.3	14.2	0.9
	社会科学	512	10.4	37.9	41.4	10.2	0.2
	理学、工学、農学、家政	326	7.7	40.8	44.8	6.4	0.3
	医学、歯学、薬学、保健	262	8.0	36.6	45.4	9.5	0.4
	その他	18	16.7	38.9	38.9	5.6	0.0
住居形態別	自宅	752	9.4	37.9	43.6	8.9	0.1
	学生寮	52	17.3	34.6	25.0	21.2	1.9
	下宿・アパート・その他	424	6.8	41.0	42.9	8.7	0.5
	無回答	3	0.0	33.3	66.7	0.0	0.0

イ 若い世代が地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、食べ方・作法を受け継ぐために必要なこと

○ 若い世代が地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、食べ方・作法を受け継ぐために必要なことは、「親等から家庭で教わること」(83.8%)、「子どもの頃に学校で教わること」(59.4%)、「地域コミュニティで教わること」(17.2%)の順であった。

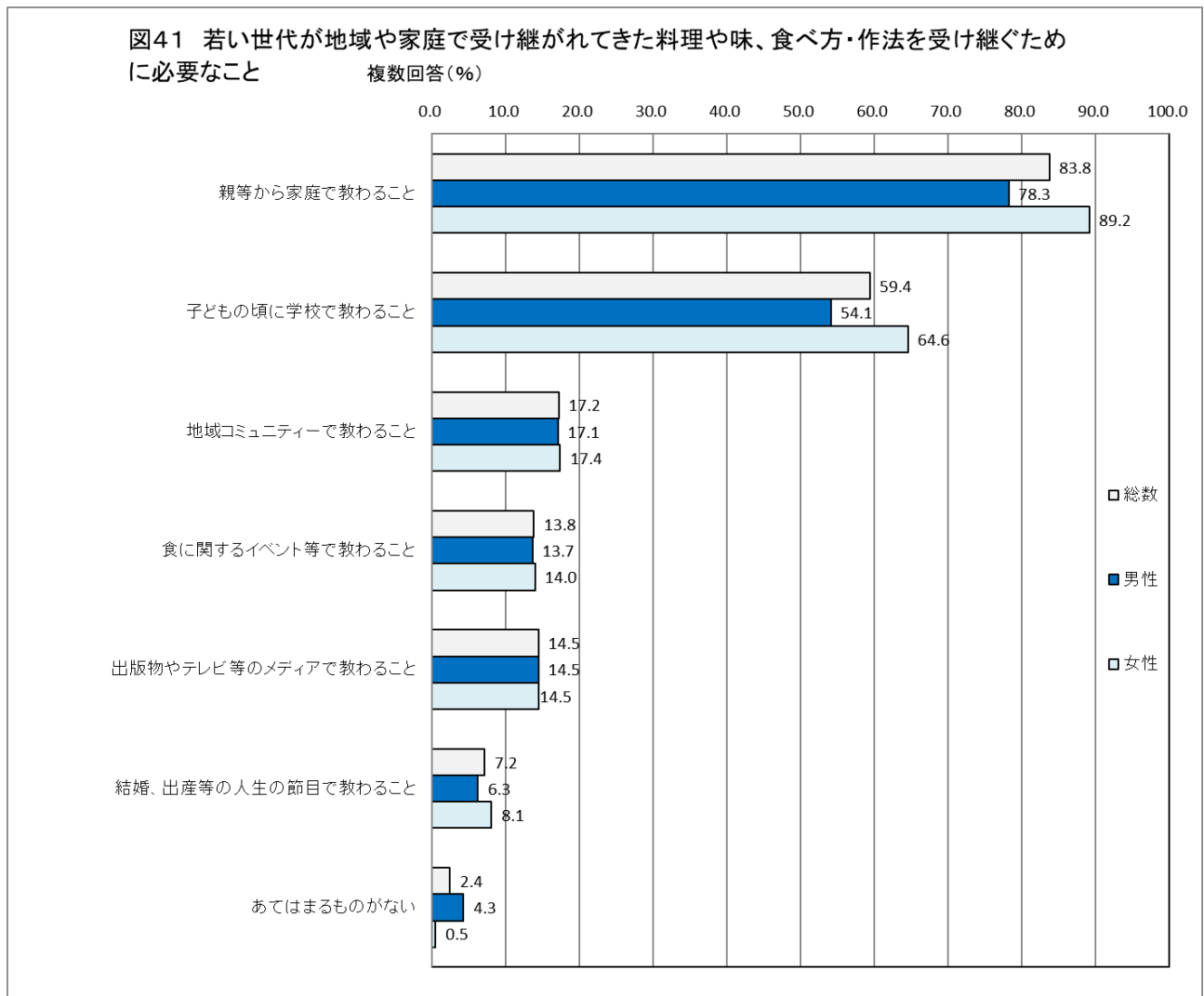


表41 若い世代が地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、食べ方・作法を受け継ぐために必要なこと（複数回答）

	総数(n=1229)		男性(n=608)		女性(n=621)	
	人	%	人	%	人	%
親等から家庭で教わること	1030	83.8	476	78.3	554	89.2
子どもの頃に学校で教わること	730	59.4	329	54.1	401	64.6
地域コミュニティで教わること	212	17.2	104	17.1	108	17.4
食に関するイベント等で教わること	170	13.8	83	13.7	87	14.0
出版物やテレビ等のメディアで教わること	178	14.5	88	14.5	90	14.5
結婚、出産等の人生の節目で教わること	88	7.2	38	6.3	50	8.1
あてはまるものがない	29	2.4	26	4.3	3	0.5

3 朝食の摂取頻度、家族や友人と一緒に食事をする頻度、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上ある頻度と他調査事項との関連

(1) 朝食の摂取頻度と他調査事項との関連

- 自宅で暮らしている者のうち一人暮らしの者は、他の世帯構成の者より朝食の欠食頻度が高かった。
- アルバイト有りの者は、アルバイト無しの者より朝食の欠食頻度が高かった。
- 夕食の開始時刻が遅いほど、朝食の欠食頻度が高かった。
- 身体面や精神面の健康状態について「健康である」と回答した者では、朝食の欠食頻度が低かった。
- 食育への関心がある者では、朝食の欠食頻度が低かった。
- 現在の食生活に満足している者では、朝食の欠食頻度が低かった。
- 食事時間を楽しいと感じている者では、朝食の欠食頻度が低かった。
- 栄養成分の表示を参考にしている者では、朝食の欠食頻度が低かった。
- 伝統料理や郷土料理を知っている者では、朝食の欠食頻度が低い。

表42 朝食の摂取頻度と他調査事項との関連

		該当数	ほとんど毎日 食べる	週2～3日食 べない	週4～5日食 べない	ほとんど食 べない	無回答
			人	%	%	%	%
総数		1231	58.1	16.4	6.9	18.3	0.3
世帯構成	一人暮らし	57	33.3	26.3	8.8	29.8	1.8
	核家族(親と子)	537	72.1	12.7	5.0	10.1	0.2
	三世帯(親と子と孫)	117	63.2	16.2	6.0	14.5	0.0
	その他の世帯構成	12	66.7	0.0	8.3	16.7	8.3
	無回答	29	69.0	10.3	6.9	13.8	0.0
	自宅外	479	43.2	20.3	9.0	27.3	0.2
アルバイト有無	無し	299	69.6	10.7	5.0	14.0	0.7
	有り	927	54.6	18.1	7.4	19.6	0.2
	無回答	5	20.0	40.0	20.0	20.0	0.0
夕食開始時刻	午後7時前	225	69.3	14.2	4.4	11.6	0.4
	午後7～8時台	655	62.3	15.9	6.3	15.3	0.3
	午後9～10時台	292	44.2	19.2	10.3	26.0	0.3
	午後11時以降	43	32.6	16.3	9.3	41.9	0.0
	食べない	15	46.7	20.0	0.0	33.3	0.0
	無回答	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
料理をする頻度	ほぼ毎日	129	66.7	12.4	3.1	16.3	1.6
	週に4～5日程度	147	40.1	26.5	10.2	23.1	0.0
	週に2～3日程度	264	48.1	19.7	9.1	22.7	0.4
	週に1日程度	175	61.7	16.0	10.3	12.0	0.0
	それ未満	182	59.9	13.7	6.6	19.8	0.0
	全くしない	333	67.6	12.6	3.6	15.9	0.3
	無回答	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
BMIによる肥満判定	やせ(18.5未満)	167	56.3	15.6	7.8	20.4	0.0
	ふつう(18.5～24.9)	884	59.3	16.7	6.4	17.2	0.3
	肥満1度(25.0～29.9)	103	48.5	12.6	11.7	26.2	1.0
	肥満2度(30.0～34.9)	19	57.9	15.8	0.0	26.3	0.0
	肥満3度(35.0～39.9)	4	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	肥満4度(40.0以上)	1	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0
	無回答	53	60.4	22.6	3.8	13.2	0.0
身体面の健康状態	健康である	612	62.7	13.1	5.4	18.3	0.5
	ほぼ健康である	499	53.9	20.2	8.6	17.0	0.2
	あまり健康ではない	107	49.5	19.6	8.4	22.4	0.0
	健康ではない	13	69.2	0.0	0.0	30.8	0.0
	無回答	0					
精神面の健康状態	健康である	508	61.6	13.0	5.5	19.5	0.4
	ほぼ健康である	548	55.5	20.3	6.9	17.0	0.4
	あまり健康ではない	140	55.0	16.4	11.4	17.1	0.0
	健康ではない	34	58.8	5.9	8.8	26.5	0.0
	無回答	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0

表42 つづき

		該当数	ほとんど毎日 食べる	週2～3日食 べない	週4～5日食 べない	ほとんど食 べない	無回答
		人	%	%	%	%	%
食育の周知度	言葉も意味も知っていた	567	58.4	16.4	7.6	17.3	0.4
	言葉は知っていたが、意味は知らなかった	552	58.9	17.0	6.3	17.4	0.4
	言葉も意味も知らなかった	111	52.3	13.5	6.3	27.9	0.0
	無回答	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
食育への関心	関心がある	224	67.0	16.5	5.4	10.3	0.9
	どちらかといえば関心がある	481	59.5	17.3	7.9	15.4	0.0
	どちらかといえば関心がない	298	51.0	18.5	8.4	21.5	0.7
	関心がない	136	55.1	11.8	1.5	31.6	0.0
	わからない	91	57.1	12.1	8.8	22.0	0.0
	無回答	1	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
食生活への満足度	満足している	262	69.1	12.2	5.0	12.6	1.1
	まあ満足している	630	60.6	17.3	5.1	17.0	0.0
	やや不満だ	235	43.4	19.6	14.9	21.7	0.4
	不満だ	46	34.8	19.6	6.5	39.1	0.0
	どちらともいえない	27	63.0	14.8	3.7	18.5	0.0
	わからない	27	59.3	7.4	3.7	29.6	0.0
	無回答	4	25.0	0.0	0.0	75.0	0.0
食事時間の楽しさ	楽しい	581	63.3	14.8	6.4	14.8	0.7
	どちらかといえば楽しい	421	56.5	16.9	8.8	17.8	0.0
	どちらともいえない	188	48.4	19.7	4.8	27.1	0.0
	どちらかといえば楽しくない	20	35.0	35.0	5.0	25.0	0.0
	楽しくない	19	52.6	5.3	5.3	36.8	0.0
	無回答	2	50.0	0.0	0.0	50.0	0.0
栄養成分の表示	いつも参考にしている	130	77.7	10.8	2.3	7.7	1.5
	時々参考にしている	434	61.8	14.7	8.3	15.0	0.2
	あまり参考にしていない	400	52.3	19.8	8.5	19.3	0.3
	参考にしていない	265	51.3	17.0	4.5	27.2	0.0
	無回答	2	50.0	0.0	0.0	50.0	0.0
郷土料理や伝統料理 の認知	よく知っている	109	64.2	12.8	4.6	17.4	0.9
	知っている	478	59.0	16.9	6.9	16.9	0.2
	あまりよく知らない	525	57.1	17.3	7.2	17.9	0.4
	知らない	115	52.2	13.9	7.8	26.1	0.0
	無回答	4	75.0	0.0	0.0	25.0	0.0

(2) 家族や友人と一緒に食事をする頻度と他調査事項との関連

ア 家族や友人と一緒に食事をする頻度（朝食）と他調査事項との関連

- 自宅で暮らしている者のうち一人暮らしの者は、他の世帯構成の者より朝食を家族や友人と一緒に食べる頻度が低かった。
- 夕食の開始時刻が遅いほど、朝食を家族や友人と一緒に食べる頻度が低かった。
- 食育への関心がある者では、朝食を家族や友人と一緒に食べる頻度が高かった。
- 現在の食生活に満足している者では、朝食を家族や友人と一緒に食べる頻度が高かった。
- 食事時間を楽しいと感じている者では、朝食を家族や友人と一緒に食べる頻度が高かった。
- 栄養成分の表示を参考にしてしている者では、朝食を家族や友人と一緒に食べる頻度が高かった。
- 伝統料理や郷土料理を知っている者では、朝食を家族や友人と一緒に食べる頻度が高かった。

表43 家族や友人と一緒に食事をする頻度(朝食)と他調査事項との関連

		該当数	ほとんど毎日	週4～5日	週2～3日	週1日程度	ほとんどない	無回答
		人	%	%	%	%	%	%
総数		1231	15.0	5.4	8.3	5.0	59.4	6.9
世帯構成	一人暮らし	57	3.5	0.0	0.0	3.5	80.7	12.3
	核家族(親と子)	537	21.8	8.0	12.3	6.7	46.6	4.7
	三世帯(親と子と孫)	117	21.4	12.0	9.4	7.7	44.4	5.1
	その他の世帯構成	12	33.3	0.0	8.3	8.3	50.0	0.0
	無回答	29	37.9	0.0	10.3	3.4	37.9	10.3
	自宅外	479	5.4	2.1	4.4	2.5	76.4	9.2
アルバイト有無	無し	299	17.1	3.3	9.0	3.7	60.9	6.0
	有り	927	14.5	6.1	8.0	5.4	59.0	7.0
	無回答	5	0.0	0.0	20.0	0.0	40.0	40.0
夕食開始時刻	午後7時前	225	18.7	6.7	7.1	4.0	56.9	6.7
	午後7～8時台	655	16.6	6.1	9.9	5.2	56.6	5.5
	午後9～10時台	292	10.3	4.1	6.8	5.8	64.7	8.2
	午後11時以降	43	4.7	0.0	2.3	0.0	81.4	11.6
	食べない	15	13.3	0.0	0.0	0.0	53.3	33.3
	無回答	1	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0
料理をする頻度	ほぼ毎日	129	7.0	3.9	2.3	3.1	76.0	7.8
	週に4～5日程度	147	3.4	2.7	6.8	4.1	74.1	8.8
	週に2～3日程度	264	14.8	3.4	6.4	2.3	65.2	8.0
	週に1日程度	175	18.9	8.6	9.1	5.7	50.3	7.4
	それ未満	182	17.6	7.1	12.1	7.1	54.9	1.1
	全くしない	333	19.8	6.3	10.2	6.6	49.2	7.8
無回答	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
BMIによる肥満判定	やせ(18.5未満)	167	14.4	6.6	8.4	5.4	58.7	6.6
	ふつう(18.5～24.9)	884	14.9	5.1	8.1	5.0	59.6	7.2
	肥満1度(25.0～29.9)	103	16.5	7.8	6.8	2.9	61.2	4.9
	肥満2度(30.0～34.9)	19	15.8	5.3	0.0	0.0	68.4	10.5
	肥満3度(35.0～39.9)	4	25.0	25.0	25.0	0.0	25.0	0.0
	肥満4度(40.0以上)	1	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
無回答	53	15.1	1.9	15.1	9.4	52.8	5.7	
身体面の健康状態	健康である	612	17.6	6.4	8.3	3.8	57.5	6.4
	ほぼ健康である	499	12.2	4.4	8.6	6.4	62.1	6.2
	あまり健康ではない	107	13.1	3.7	6.5	5.6	57.9	13.1
	健康ではない	13	15.4	15.4	7.7	0.0	53.8	7.7
	無回答	0						
精神面の健康状態	健康である	508	18.5	6.7	8.1	3.3	55.9	7.5
	ほぼ健康である	548	11.5	4.2	8.2	6.8	63.1	6.2
	あまり健康ではない	140	14.3	5.7	9.3	5.0	57.1	8.6
	健康ではない	34	23.5	5.9	8.8	0.0	58.8	2.9
	無回答	1	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0

表43 つづき

		該当数	ほとんど毎日	週4～5日	週2～3日	週1日程度	ほとんどない	無回答
		人	%	%	%	%	%	%
食育の周知度	言葉も意味も知っていた	567	14.5	6.0	7.6	4.8	61.7	5.5
	言葉は知っていたが、意味は知らなかった	552	17.4	5.1	8.5	5.3	56.7	7.1
	言葉も意味も知らなかった	111	6.3	4.5	10.8	4.5	60.4	13.5
	無回答	1	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
食育への関心	関心がある	224	19.6	6.7	12.9	2.2	50.0	8.5
	どちらかといえば関心がある	481	13.3	5.6	8.3	5.4	61.3	6.0
	どちらかといえば関心がない	298	14.8	5.0	6.4	6.7	62.4	4.7
	関心がない	136	15.4	2.2	3.7	4.4	64.0	10.3
	わからない	91	13.2	7.7	9.9	4.4	54.9	9.9
	無回答	1	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
食生活への満足度	満足している	262	24.0	6.1	11.1	5.7	45.8	7.3
	まあ満足している	630	15.7	6.8	8.3	4.6	58.4	6.2
	やや不満だ	235	5.1	2.6	6.4	6.4	72.8	6.8
	不満だ	46	4.3	0.0	4.3	2.2	80.4	8.7
	どちらともいえない	27	14.8	0.0	7.4	3.7	63.0	11.1
	わからない	27	18.5	7.4	3.7	0.0	59.3	11.1
	無回答	4	0.0	0.0	25.0	0.0	50.0	25.0
食事時間の楽しさ	楽しい	581	18.4	6.0	10.5	4.1	55.1	5.9
	どちらかといえば楽しい	421	13.5	5.5	6.9	5.9	60.1	8.1
	どちらともいえない	188	9.0	3.2	5.3	5.9	70.2	6.4
	どちらかといえば楽しくない	20	15.0	10.0	5.0	5.0	55.0	10.0
	楽しくない	19	5.3	5.3	0.0	0.0	78.9	10.5
	無回答	2	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0	50.0
栄養成分の表示	いつも参考にしている	130	23.1	7.7	11.5	2.3	48.5	6.9
	時々参考にしている	434	16.1	4.4	9.0	3.7	59.7	7.1
	あまり参考にしていない	400	10.8	7.3	9.8	7.3	59.0	6.0
	参考にしていない	265	15.5	3.4	3.4	4.9	64.9	7.9
	無回答	2	50.0	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0
郷土料理や伝統料理の認知	よく知っている	109	20.2	8.3	11.9	3.7	47.7	8.3
	知っている	478	13.4	6.7	10.3	4.4	59.0	6.3
	あまりよく知らない	525	14.9	4.6	6.5	6.1	61.1	6.9
	知らない	115	17.4	1.7	5.2	2.6	64.3	8.7
	無回答	4	25.0	0.0	0.0	25.0	50.0	0.0

イ 家族や友人と一緒に食事をする頻度（昼食）と他調査事項との関連

- 身体面や精神面の健康状態について「健康である」と回答した者では、昼食を家族や友人と一緒に食べる頻度が高かった。
- 現在の食生活に満足している者では、昼食を家族や友人と一緒に食べる頻度が高かった。
- 食事時間を楽しいと感じている者では、昼食を家族や友人と一緒に食べる頻度が高かった。

表44 家族や友人と一緒に食事をする頻度(昼食)と他調査事項との関連

		該当数	ほとんど毎日	週4～5日	週2～3日	週1日程度	ほとんどない	無回答
		人	%	%	%	%	%	%
総数		1231	33.3	16.9	15.9	8.4	19.4	6.1
世帯構成	一人暮らし	57	24.6	21.1	15.8	7.0	21.1	10.5
	核家族(親と子)	537	42.1	13.0	12.5	7.8	20.3	4.3
	三世帯(親と子と孫)	117	35.0	23.1	9.4	11.1	17.1	4.3
	その他の世帯構成	12	50.0	8.3	25.0	8.3	8.3	0.0
	無回答	29	44.8	10.3	13.8	0.0	24.1	6.9
	自宅外	479	23.0	19.8	21.3	9.0	18.8	8.1
アルバイト有無	無し	299	32.1	21.7	11.7	8.7	20.1	5.7
	有り	927	33.7	15.4	17.3	8.3	19.3	6.0
	無回答	5	40.0	0.0	20.0	0.0	0.0	40.0
夕食開始時刻	午後7時前	225	32.9	12.4	17.8	9.8	22.2	4.9
	午後7～8時台	655	36.3	18.9	15.1	8.4	16.3	4.9
	午後9～10時台	292	30.1	16.1	17.1	7.5	21.2	7.9
	午後11時以降	43	11.6	16.3	11.6	9.3	39.5	11.6
	食べない	15	26.7	13.3	13.3	0.0	20.0	26.7
	無回答	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
料理をする頻度	ほぼ毎日	129	27.9	20.2	17.8	10.1	16.3	7.8
	週に4～5日程度	147	21.1	19.0	18.4	12.2	20.4	8.8
	週に2～3日程度	264	32.2	17.4	18.6	8.7	16.3	6.8
	週に1日程度	175	33.1	20.0	16.0	10.3	15.4	5.1
	それ未満	182	42.3	13.7	14.8	4.9	23.6	0.5
	全くしない	333	36.6	14.4	12.6	6.6	22.5	7.2
	無回答	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
BMIによる肥満判定	やせ(18.5未満)	167	28.1	19.2	18.0	7.8	22.8	4.2
	ふつう(18.5～24.9)	884	34.5	15.7	15.4	8.7	18.9	6.8
	肥満1度(25.0～29.9)	103	29.1	23.3	14.6	5.8	23.3	3.9
	肥満2度(30.0～34.9)	19	31.6	15.8	15.8	15.8	10.5	10.5
	肥満3度(35.0～39.9)	4	25.0	50.0	0.0	0.0	25.0	0.0
	肥満4度(40.0以上)	1	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0
	無回答	53	39.6	15.1	20.8	7.5	13.2	3.8
身体面の健康状態	健康である	612	37.3	16.2	14.7	9.6	16.8	5.4
	ほぼ健康である	499	29.7	19.4	16.6	6.6	22.0	5.6
	あまり健康ではない	107	28.0	11.2	19.6	9.3	19.6	12.1
	健康ではない	13	30.8	0.0	15.4	7.7	38.5	7.7
	無回答	0						
精神面の健康状態	健康である	508	38.0	15.2	14.4	9.6	16.3	6.5
	ほぼ健康である	548	30.3	18.6	18.1	7.5	20.3	5.3
	あまり健康ではない	140	30.0	17.1	13.6	5.7	25.0	8.6
	健康ではない	34	26.5	11.8	14.7	14.7	29.4	2.9
	無回答	1	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0

表44 つづき

		該当数	ほとんど毎日	週4～5日	週2～3日	週1日程度	ほとんどない	無回答
		人	%	%	%	%	%	%
食育の周知度	言葉も意味も知っていた	567	32.1	18.9	15.9	8.8	20.3	4.1
	言葉は知っていたが、意味は知らなかった	552	35.3	15.4	15.8	8.7	18.1	6.7
	言葉も意味も知らなかった	111	29.7	14.4	17.1	4.5	20.7	13.5
	無回答	1	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
食育への関心	関心がある	224	38.4	15.2	12.9	9.8	15.2	8.5
	どちらかといえば関心がある	481	28.7	19.1	20.2	8.7	18.5	4.8
	どちらかといえば関心がない	298	37.6	15.8	14.4	7.7	20.5	4.0
	関心がない	136	29.4	14.7	9.6	9.6	27.9	8.8
	わからない	91	37.4	16.5	14.3	3.3	18.7	9.9
無回答	1	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	
食生活への満足度	満足している	262	43.9	14.9	9.2	8.4	16.4	7.3
	まあ満足している	630	33.0	17.3	15.4	9.0	20.2	5.1
	やや不満だ	235	26.0	16.6	23.4	8.9	19.6	5.5
	不満だ	46	17.4	26.1	17.4	2.2	28.3	8.7
	どちらともいえない	27	29.6	18.5	22.2	3.7	14.8	11.1
	わからない	27	33.3	14.8	14.8	3.7	22.2	11.1
無回答	4	25.0	0.0	50.0	0.0	0.0	25.0	
食事時間の楽しさ	楽しい	581	39.2	16.4	13.6	8.3	17.0	5.5
	どちらかといえば楽しい	421	29.2	18.5	17.3	9.0	19.7	6.2
	どちらともいえない	188	27.1	13.8	20.7	8.0	23.9	6.4
	どちらかといえば楽しくない	20	15.0	35.0	15.0	5.0	20.0	10.0
	楽しくない	19	21.1	10.5	10.5	5.3	42.1	10.5
無回答	2	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	
栄養成分の表示	いつも参考にしている	130	35.4	16.9	12.3	6.9	21.5	6.9
	時々参考にしている	434	34.1	16.1	18.4	7.1	18.0	6.2
	あまり参考にしていない	400	34.0	15.8	17.5	9.5	18.3	5.0
	参考にしていない	265	29.8	20.0	11.3	9.4	22.3	7.2
無回答	2	50.0	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0	
郷土料理や伝統料理の認知	よく知っている	109	36.7	15.6	13.8	10.1	15.6	8.3
	知っている	478	33.5	18.4	16.7	9.2	16.9	5.2
	あまりよく知らない	525	33.9	15.4	16.0	7.8	21.0	5.9
	知らない	115	26.1	18.3	14.8	6.1	26.1	8.7
無回答	4	50.0	25.0	0.0	0.0	25.0	0.0	

ウ 家族や友人と一緒に食事をする頻度（夕食）と他調査事項との関連

- 自宅で暮らしている者のうち一人暮らしの者は、他の世帯構成の者より夕食を家族や友人と一緒に食べる頻度が低かった。
- 夕食の開始時刻が遅いほど、夕食を家族や友人と一緒に食べる頻度が低かった。
- 現在の食生活に満足している者では、夕食を家族や友人と一緒に食べる頻度が高かった。
- 食事時間を楽しいと感じている者では、夕食を家族や友人と一緒に食べる頻度が高かった。

表45 家族や友人と一緒に食事をする頻度(夕食)と他調査事項との関連

	該当数	ほとんど毎日	週4～5日	週2～3日	週1日程度	ほとんどない	無回答	
		人	%	%	%	%	%	
総数	1231	28.5	14.5	20.2	13.4	17.9	5.5	
世帯構成	一人暮らし	57	10.5	8.8	26.3	19.3	26.3	8.8
	核家族(親と子)	537	43.4	19.9	18.1	6.7	8.2	3.7
	三世代(親と子と孫)	117	43.6	19.7	20.5	7.7	6.0	2.6
	その他の世帯構成	12	41.7	0.0	25.0	16.7	16.7	0.0
	無回答	29	37.9	17.2	24.1	6.9	6.9	6.9
	自宅外	479	9.4	7.9	21.5	21.9	31.3	7.9
アルバイト有無	無し	299	34.1	12.7	13.7	9.0	26.1	4.3
	有り	927	26.8	15.1	22.4	14.7	15.3	5.7
	無回答	5	20.0	0.0	0.0	40.0	0.0	40.0
夕食開始時刻	午後7時前	225	31.6	14.7	16.0	10.7	23.1	4.0
	午後7～8時台	655	33.0	15.3	18.8	12.5	15.9	4.6
	午後9～10時台	292	20.5	14.0	28.1	15.8	15.1	6.5
	午後11時以降	43	9.3	9.3	11.6	25.6	32.6	11.6
	食べない	15	0.0	0.0	13.3	13.3	40.0	33.3
	無回答	1	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0
料理をする頻度	ほぼ毎日	129	17.1	7.0	10.1	17.1	42.6	6.2
	週に4～5日程度	147	11.6	8.8	25.2	21.1	25.2	8.2
	週に2～3日程度	264	20.8	11.7	23.9	16.3	20.8	6.4
	週に1日程度	175	36.6	15.4	21.1	12.6	10.3	4.0
	それ未満	182	36.8	23.1	15.9	10.4	13.2	0.5
	全くしない	333	37.8	16.8	21.0	8.4	9.0	6.9
無回答	1	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	
BMIによる肥満判定	やせ(18.5未満)	167	30.5	16.8	13.2	12.6	22.8	4.2
	ふつう(18.5～24.9)	884	26.9	13.7	22.3	14.0	17.1	6.0
	肥満1度(25.0～29.9)	103	35.9	12.6	16.5	10.7	20.4	3.9
	肥満2度(30.0～34.9)	19	21.1	42.1	5.3	15.8	10.5	5.3
	肥満3度(35.0～39.9)	4	50.0	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0
	肥満4度(40.0以上)	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	53	34.0	15.1	18.9	11.3	15.1	5.7	
身体面の健康状態	健康である	612	30.9	14.9	19.8	12.1	17.3	5.1
	ほぼ健康である	499	24.8	15.0	21.4	15.2	18.6	4.8
	あまり健康ではない	107	31.8	9.3	18.7	13.1	15.9	11.2
	健康ではない	13	30.8	15.4	7.7	7.7	30.8	7.7
	無回答	0						
精神面の健康状態	健康である	508	31.7	14.6	19.9	11.8	16.1	5.9
	ほぼ健康である	548	23.7	15.5	21.2	16.1	18.8	4.7
	あまり健康ではない	140	33.6	11.4	18.6	9.3	18.6	8.6
	健康ではない	34	35.3	8.8	17.6	11.8	26.5	0.0
	無回答	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

表45 つづき

		該当数	ほとんど毎日	週4～5日	週2～3日	週1日程度	ほとんどない	無回答
		人	%	%	%	%	%	%
食育の周知度	言葉も意味も知っていた	567	27.9	12.7	19.6	15.0	20.8	4.1
	言葉は知っていたが、意味は知らなかった	552	30.3	16.1	20.5	12.3	15.0	5.8
	言葉も意味も知らなかった	111	23.4	15.3	22.5	10.8	16.2	11.7
	無回答	1	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
食育への関心	関心がある	224	32.6	13.8	15.6	14.3	16.1	7.6
	どちらかといえば関心がある	481	25.4	16.2	21.8	14.3	17.7	4.6
	どちらかといえば関心がない	298	29.5	15.8	21.1	12.8	17.1	3.7
	関心がない	136	24.3	11.8	19.1	13.2	24.3	7.4
	わからない	91	38.5	6.6	22.0	7.7	16.5	8.8
無回答	1	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	
食生活への満足度	満足している	262	42.7	17.6	14.5	8.8	10.3	6.1
	まあ満足している	630	29.5	14.3	21.7	12.5	17.1	4.8
	やや不満だ	235	14.5	13.6	24.3	18.7	23.8	5.1
	不満だ	46	10.9	6.5	17.4	26.1	30.4	8.7
	どちらともいえない	27	29.6	7.4	18.5	11.1	25.9	7.4
	わからない	27	18.5	18.5	11.1	11.1	29.6	11.1
無回答	4	25.0	0.0	25.0	25.0	0.0	25.0	
食事時間の楽しさ	楽しい	581	34.3	15.3	21.9	12.0	11.9	4.6
	どちらかといえば楽しい	421	24.9	15.4	21.4	14.5	17.6	6.2
	どちらともいえない	188	20.2	12.2	13.8	16.0	31.9	5.9
	どちらかといえば楽しくない	20	35.0	5.0	15.0	15.0	25.0	5.0
	楽しくない	19	5.3	0.0	15.8	5.3	63.2	10.5
無回答	2	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	
栄養成分の表示	いつも参考にしている	130	31.5	13.8	12.3	12.3	23.8	6.2
	時々参考にしている	434	28.1	15.4	18.0	13.1	19.8	5.5
	あまり参考にしていない	400	29.0	15.8	24.0	12.8	13.5	5.0
	参考にしていない	265	26.8	11.3	21.9	15.5	18.5	6.0
無回答	2	50.0	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0	
郷土料理や伝統料理の認知	よく知っている	109	36.7	7.3	16.5	9.2	23.9	6.4
	知っている	478	28.9	13.2	23.0	13.8	16.9	4.2
	あまりよく知らない	525	26.3	17.0	18.7	14.7	17.3	6.1
	知らない	115	29.6	15.7	18.3	9.6	19.1	7.8
無回答	4	25.0	0.0	50.0	25.0	0.0	0.0	

(3) 主食・主菜・副菜をそろえて食べるのが1日2回以上ある頻度と他調査事項との関連

- 自宅で暮らしている者のうち一人暮らしの者は、他の世帯構成の者より主食・主菜・副菜をそろえて食べるのが1日2回以上ある頻度が低かった。
- アルバイト有りの者は、アルバイト無しの者より主食・主菜・副菜をそろえて食べるのが1日2回以上ある頻度が低かった。
- 夕食の開始時刻が遅いほど、主食・主菜・副菜をそろえて食べるのが1日2回以上ある頻度が低かった。
- 身体面や精神面の健康状態について「健康である」と回答した者では、主食・主菜・副菜をそろえて食べるのが1日2回以上ある頻度が高かった。
- 食育への関心がある者や現在の食生活に満足している者、食事時間を楽しいと感じている者では、主食・主菜・副菜をそろえて食べるのが1日2回以上ある頻度が高かった。
- 栄養成分の表示を参考にしている者や伝統料理や郷土料理を知っている者では、主食・主菜・副菜をそろえて食べるのが1日2回以上ある頻度が高かった。
- 朝食の摂取頻度や家族や友人と一緒に食事をする頻度が高い者では、主食・主菜・副菜をそろえて食べるのが1日2回以上ある頻度が高かった。

表46 主食・主菜・副菜をそろえて食べるのが1日2回以上ある頻度と他調査事項との関連

		該当数	ほとんど毎日	週4~5日	週2~3日	ほとんどない	無回答
		人	%	%	%	%	%
総数		1231	21.7	21.4	33.5	23.0	0.3
世帯構成	一人暮らし	57	8.8	19.3	31.6	38.6	1.8
	核家族(親と子)	537	28.3	26.3	30.4	14.7	0.4
	三世帯(親と子と孫)	117	30.8	28.2	30.8	10.3	0.0
	その他の世帯構成	12	50.0	8.3	33.3	8.3	0.0
	無回答	29	44.8	10.3	27.6	13.8	3.4
	自宅外	479	11.5	15.7	38.4	34.4	0.0
アルバイト有無	無し	299	30.1	19.4	28.8	21.7	0.0
	有り	927	19.0	22.1	35.3	23.2	0.4
	無回答	5	20.0	20.0	0.0	60.0	0.0
夕食開始時刻	午後7時前	225	26.2	21.3	28.0	24.4	0.0
	午後7~8時台	655	23.1	23.5	32.7	20.3	0.5
	午後9~10時台	292	16.1	17.5	40.4	25.7	0.3
	午後11時以降	43	16.3	20.9	37.2	25.6	0.0
	食べない	15	20.0	6.7	13.3	60.0	0.0
	無回答	1	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0
料理をする頻度	ほぼ毎日	129	25.6	28.7	31.0	14.7	0.0
	週に4~5日程度	147	9.5	19.7	42.2	28.6	0.0
	週に2~3日程度	264	16.3	18.6	37.5	27.3	0.4
	週に1日程度	175	24.6	18.3	33.1	23.4	0.6
	それ未満	182	24.7	22.5	31.9	20.9	0.0
	全くしない	333	26.7	22.8	28.8	21.0	0.6
無回答	1	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	
BMIによる肥満判定	やせ(18.5未満)	167	26.9	18.0	28.1	25.1	1.8
	ふつう(18.5~24.9)	884	20.4	21.4	35.0	23.3	0.0
	肥満1度(25.0~29.9)	103	25.2	29.1	27.2	18.4	0.0
	肥満2度(30.0~34.9)	19	15.8	15.8	47.4	15.8	5.3
	肥満3度(35.0~39.9)	4	25.0	0.0	75.0	0.0	0.0
	肥満4度(40.0以上)	1	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
無回答	53	22.6	22.6	32.1	22.6	0.0	
身体面の健康状態	健康である	612	26.8	22.1	31.5	19.3	0.3
	ほぼ健康である	499	16.2	22.2	35.5	25.9	0.2
	あまり健康ではない	107	19.6	15.0	38.3	27.1	0.0
	健康ではない	13	7.7	15.4	15.4	53.8	7.7
	無回答	0					
精神面の健康状態	健康である	508	27.2	21.7	30.9	20.1	0.2
	ほぼ健康である	548	17.3	22.1	36.5	23.9	0.2
	あまり健康ではない	140	20.0	17.1	35.7	25.7	1.4
	健康ではない	34	17.6	23.5	17.6	41.2	0.0
	無回答	1	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0

表46 つづき

		該当数	ほとんど毎日	週4～5日	週2～3日	ほとんどない	無回答
		人	%	%	%	%	%
食育の周知度	言葉も意味も知っていた	567	23.1	22.8	34.0	20.1	0.0
	言葉は知っていたが、意味は知らなかった	552	20.5	21.2	33.0	25.0	0.4
	言葉も意味も知らなかった	111	20.7	16.2	34.2	27.0	1.8
	無回答	1	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
食育への関心	関心がある	224	36.2	21.4	32.6	9.4	0.4
	どちらかといえば関心がある	481	17.9	22.2	38.7	21.0	0.2
	どちらかといえば関心がない	298	16.4	21.1	31.5	30.9	0.0
	関心がない	136	21.3	16.9	24.3	37.5	0.0
	わからない	91	24.2	25.3	28.6	19.8	2.2
	無回答	1	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0
食生活への満足度	満足している	262	44.7	26.0	19.8	9.2	0.4
	まあ満足している	630	19.5	24.0	36.3	19.8	0.3
	やや不満だ	235	8.1	14.0	43.8	33.6	0.4
	不満だ	46	0.0	4.3	28.3	67.4	0.0
	どちらともいえない	27	11.1	18.5	29.6	40.7	0.0
	わからない	27	18.5	11.1	25.9	44.4	0.0
	無回答	4	0.0	50.0	25.0	25.0	0.0
食事時間の楽しさ	楽しい	581	27.7	21.3	33.7	16.5	0.7
	どちらかといえば楽しい	421	17.6	24.2	35.9	22.3	0.0
	どちらともいえない	188	12.8	17.6	32.4	37.2	0.0
	どちらかといえば楽しくない	20	25.0	10.0	15.0	50.0	0.0
	楽しくない	19	15.8	5.3	10.5	68.4	0.0
	無回答	2	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0
栄養成分の表示	いつも参考にしている	130	40.8	26.2	21.5	11.5	0.0
	時々参考にしている	434	22.8	21.4	36.2	18.9	0.7
	あまり参考にしていない	400	16.3	24.0	36.8	22.8	0.3
	参考にしていない	265	18.5	15.5	30.6	35.5	0.0
	無回答	2	50.0	0.0	0.0	50.0	0.0
郷土料理や伝統料理の認知	よく知っている	109	41.3	20.2	25.7	12.8	0.0
	知っている	478	22.2	23.8	33.9	19.9	0.2
	あまりよく知らない	525	18.7	20.4	35.2	25.3	0.4
	知らない	115	14.8	18.3	31.3	34.8	0.9
	無回答	4	25.0	0.0	50.0	25.0	0.0
朝食の摂取頻度	ほとんど毎日食べる	715	28.1	24.8	31.2	15.7	0.3
	週2～3日食べない	202	14.4	20.3	39.1	26.2	0.0
	週4～5日食べない	85	15.3	15.3	36.5	30.6	2.4
	ほとんど食べない	225	9.8	14.2	35.1	40.9	0.0
	無回答	4	50.0	25.0	25.0	0.0	0.0
家族や友人と一緒に食事をする頻度(朝食)	ほとんど毎日	185	45.9	27.6	20.5	5.4	0.5
	週4～5日	67	22.4	40.3	28.4	9.0	0.0
	週2～3日	102	29.4	27.5	26.5	16.7	0.0
	週1日程度	61	16.4	31.1	23.0	29.5	0.0
	ほとんどない	731	14.6	16.3	40.4	28.5	0.3
	無回答	85	23.5	23.5	23.5	28.2	1.2
家族や友人と一緒に食事をする頻度(昼食)	ほとんど毎日	410	29.8	26.6	27.3	15.9	0.5
	週4～5日	208	20.2	20.7	36.5	22.6	0.0
	週2～3日	196	12.2	15.3	47.4	25.0	0.0
	週1日程度	103	20.4	18.4	35.9	25.2	0.0
	ほとんどない	239	16.3	18.8	32.6	31.8	0.4
	無回答	75	25.3	24.0	22.7	26.7	1.3
家族や友人と一緒に食事をする頻度(夕食)	ほとんど毎日	351	39.3	26.8	22.8	10.5	0.6
	週4～5日	178	18.5	28.7	36.0	16.3	0.6
	週2～3日	249	13.7	15.7	45.0	25.7	0.0
	週1日程度	165	9.7	15.2	39.4	35.8	0.0
	ほとんどない	220	13.6	17.7	34.5	34.1	0.0
	無回答	68	23.5	23.5	23.5	27.9	1.5

(4) 居住形態別の朝食の摂取頻度および主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上ある頻度と料理をする頻度との関連

- 下宿している者のうち料理をする頻度が「ほぼ毎日」の者は、朝食の摂取頻度が高かった。
 ○ 下宿している者のうち料理をする頻度が「ほぼ毎日」の者は、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上ある頻度が高かった。

表47 居住形態別の朝食の摂取頻度と料理をする頻度との関連

		該当数	ほとんど毎日食べる	週2～3日食べない	週4～5日食べない	ほとんど食べない	無回答
		人	%	%	%	%	%
【自宅】 料理をする頻度	総数	752	67.6	14.0	5.6	12.5	0.4
	ほぼ毎日	37	59.5	21.6	2.7	10.8	5.4
	週に4～5日程度	39	51.3	17.9	10.3	20.5	0.0
	週に2～3日程度	120	66.7	14.2	5.8	13.3	0.0
	週に1日程度	127	68.5	13.4	9.4	8.7	0.0
	それ未満	147	65.3	13.6	5.4	15.6	0.0
	全くしない	281	71.9	12.8	3.6	11.4	0.4
	無回答	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
【学生寮】 料理をする頻度	総数	52	65.4	15.4	1.9	17.3	0.0
	ほぼ毎日	10	90.0	10.0	0.0	0.0	0.0
	週に4～5日程度	7	85.7	14.3	0.0	0.0	0.0
	週に2～3日程度	12	33.3	16.7	8.3	41.7	0.0
	週に1日程度	6	83.3	16.7	0.0	0.0	0.0
	それ未満	4	75.0	25.0	0.0	0.0	0.0
	全くしない	13	53.8	15.4	0.0	30.8	0.0
	無回答	0					
【下宿・アパート・その他】 料理をする頻度	総数	424	40.8	20.5	9.9	28.5	0.2
	ほぼ毎日	82	67.1	8.5	3.7	20.7	0.0
	週に4～5日程度	100	33.0	30.0	11.0	26.0	0.0
	週に2～3日程度	131	32.8	24.4	12.2	29.8	0.8
	週に1日程度	42	38.1	23.8	14.3	23.8	0.0
	それ未満	31	32.3	12.9	12.9	41.9	0.0
	全くしない	38	42.1	10.5	5.3	42.1	0.0
	無回答	0					

表48 居住形態別の主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上ある頻度と料理をする頻度との関連

		該当数	ほとんど毎日	週4～5日	週2～3日	ほとんどない	無回答
		人	%	%	%	%	%
【自宅】 料理をする頻度	総数	752	28.2	25.1	30.5	15.7	0.5
	ほぼ毎日	37	32.4	32.4	18.9	16.2	0.0
	週に4～5日程度	39	15.4	30.8	33.3	20.5	0.0
	週に2～3日程度	120	30.0	25.0	30.8	13.3	0.8
	週に1日程度	127	29.9	22.0	33.1	14.2	0.8
	それ未満	147	28.6	25.9	32.0	13.6	0.0
	全くしない	281	27.8	24.6	29.5	17.4	0.7
	無回答	1	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
【学生寮】 料理をする頻度	総数	52	34.6	19.2	25.0	21.2	0.0
	ほぼ毎日	10	60.0	10.0	30.0	0.0	0.0
	週に4～5日程度	7	14.3	14.3	42.9	28.6	0.0
	週に2～3日程度	12	8.3	25.0	33.3	33.3	0.0
	週に1日程度	6	50.0	16.7	16.7	16.7	0.0
	それ未満	4	0.0	25.0	25.0	50.0	0.0
	全くしない	13	53.8	23.1	7.7	15.4	0.0
	無回答	0					
【下宿・アパート・その他】 料理をする頻度	総数	424	8.7	15.1	40.3	35.8	0.0
	ほぼ毎日	82	18.3	29.3	36.6	15.9	0.0
	週に4～5日程度	100	7.0	16.0	46.0	31.0	0.0
	週に2～3日程度	131	4.6	12.2	44.3	38.9	0.0
	週に1日程度	42	4.8	7.1	35.7	52.4	0.0
	それ未満	31	9.7	6.5	32.3	51.6	0.0
	全くしない	38	10.5	7.9	31.6	50.0	0.0
	無回答	0					

令和元年度

大学生の食に関する実態・意識調査必携

令和元年9月

群馬県健康福祉部保健予防課

第1 調査の概要

1 調査の目的

この調査は、若い世代の代表である県内の大学生の食生活に関する実態を把握するとともに、「食育」に関する意識を調査・分析することにより、今後の若い世代への食育支援を推進するための基礎資料とすることを目的とする。

2 調査の対象及び客体

県内大学（4年制大学16校、短期大学8校、以下「対象校」という。）に在籍する学生を調査対象とする。

対象校別の客体数については、調査対象が分野別、学年別、性別に偏りがないう調整するものとする。

※分野別の分類については、前回調査の分野分類及び文部科学省による学校基本調査を参考とした。

○学科系統分類：人文科学・社会科学・理学・工学・農学・保健・家政・医学・歯学
薬学・その他

3 調査の時期

令和元年9月～令和元年10月末日までの期間中に各対象校で任意に定めて行う。

4 調査の事項

次に掲げるテーマに関する事項について調査を行う。

1. 食生活等の実態について

- (1) 朝食の摂取状況
- (2) 外食の利用頻度
- (3) 夕食の摂取状況
- (4) 食生活の状況
- (5) 健康状態（身体面・精神面等）・睡眠時間

2. 「食育」や日頃の食生活に関する意識・関心について

- (1) 「食育」の周知・関心
- (2) 食に関する情報源
- (3) 現在及び今後の食生活についての認識
- (4) 食文化の継承活動

5 調査の機関と組織

- (1) 事務局を保健予防課に置き、食育検討部会ワーキンググループが、調査項目の設定及び調査結果のとりまとめを行う。
- (2) 保健予防課は、調査票の配布・回収を行い、集計・分析に係る業務の一部を県内大学に委託する。
- (3) 業務委託された県内大学は、保健予防課が作成した委託業務の仕様書に従い業務を行う。

6 調査の方法等

(1) 対象者の抽出

対象校は、調査対象となる学生を抽出し、協力依頼、調査票の配布・回収を行う。
対象校別の客体数については、保健予防課から提示する。

(P 3 第2調査の事前準備を参照)

(2) 調査方法

調査の方法は、学生による自記式アンケートとする。

調査の実施に際しては、学生が的確に記入できるよう、対象校においては十分な配慮を行う。

また、必要に応じ、学生に調査票の記入に関する指導を行う。

(P 6 第3本調査の実施を参照)

(3) 調査票の配布・回収

調査票は、保健予防課から対象校に配布される。

学生が記入した調査票は対象校で取りまとめ、保健予防課に返送する。

(4) 調査票の確認・整理

対象校は、調査実施後は調査票を整理し、返信部数を確認する。

(P 7 第4調査票の整理及び提出を参照)

7 調査の秘密保持について

この調査は、学生の私的なことに及ぶため、秘密保持に万全を期すものとする。

8 調査結果の公表

調査結果の公表は保健予防課が行い、対象校にはその結果を報告する。

第2 調査の事前準備

1 実施体制の整備

(1) 調査担当者

対象校は、調査実務に協力する調査担当者をおき、調査対象となる学生への調査票の配布及び回収を行ってください。

(2) 調査の実施日程の作成

各対象校ごとに、以下の事項及び本調査、調査票の整理、回収等に留意して調査の実施日程を定めてください。(令和元年9月～令和元年10月末日の期間中)

(3) 調査対象となる学生の抽出

対象校は、保健予防課が提示した客対数の学生を抽出してください。学年別、性別の客対数を提示しているが、対象校における実情に応じ、性別については振り分けを変更しても差し支えないものとする。

(4) 担当教員等との打合せ

調査の実施に際しては、学生が余裕をもつて的確に記入できるよう、必要に応じて次の事項について学生を担当する教員等との打合せを行ってください。

- ①調査に対する全般的協力方について
- ②調査に対する具体的な趣旨の徹底について
- ③調査票の記入要領等の説明について

2 調査票の準備

(1) 調査票の確認

調査票に、各対象校の学部別に保健予防課が提示した客対数が記入されている「送付票・返信票」及び客対数分の調査票が送付されているかを確認してください。

(2) 調査票の記入

調査票の所要事項(学校番号・学部番号・分野番号・整理番号)については、調査実施日までに、下記に従って記入してください。

- ①別表1の学校番号2桁、学部番号1桁、分野番号1桁とする。
- ②整理番号

各対象校の客体数(対象者数)の整理番号3桁とする。

【例】

学校番号 群馬大学 01
学部番号 教育学部 1
分野番号 社会科学 2

0	1	—	1	—	2
---	---	---	---	---	---

整理番号 客体(対象)数 48人
001～048

0	0	1
---	---	---

別表 1

大学生の食に関する実態調査・意識調査 番号一覧

学校番号	大学名	学部番号	学部	分野番号	分野
01	群馬大学	1	教育学部	2	社会科学
		2	社会情報学部	2	社会科学
		3	医学部	4	医学・保健
		4	理工学部	3	工学
02	群馬県立女子大学	1	文学部	1	人文科学
		2	国際コミュニケーション学部	2	社会科学
03	群馬県立県民健康科学大学	1	看護学部	4	保健
		2	診療放射線学部	4	保健
04	前橋工科大学	1	工学部	3	工学
05	高崎経済大学	1	経済学部	2	社会科学
		2	地域政策学部	1	人文科学
06	上武大学	1	ビジネス情報学部	2	社会科学
		2	看護学部	4	保健
07	関東学園大学	1	経済学部	2	社会科学
08	東洋大学	1	生命科学部	3	理学
		2	食環境科学部	3	家政
09	共愛学園前橋国際大学	1	国際社会学部	2	社会科学
10	東京福祉大学	1	社会福祉学部	2	社会科学
		2	教育学部	2	社会科学
		3	心理学部	1	人文科学
		4	保育児童学部	3	家政
11	高崎健康福祉大学	1	健康福祉学部 (医療情報学科・社会福祉学科)	2	社会科学
		2	健康福祉学部 (健康栄養学科)	3	家政
		3	保健医療学部	4	保健
		4	薬学部	4	薬学
		5	人間発達学部	2	社会科学
		6	農学部	3	農学
12	高崎商科大学	1	商学部	2	社会科学
13	群馬医療福祉大学	1	社会福祉学部	2	社会科学
		2	看護学部	4	保健
		3	リハビリテーション学部	4	保健
14	群馬パース大学	1	保健科学部	4	保健
15	桐生大学	1	医療保健学部(看護学科)	4	保健
		2	医療保健学部(栄養学科)	3	家政
16	育英大学	1	教育学部(児童教育専攻)	3	家政
		2	教育学部(スポーツ教育専攻)	2	社会科学
17	関東短期大学	1	こども学科	3	家政

18	明和学園短期大学	1	生活学科	3	家政
19	育英短期大学	1	保育学科	3	家政
		2	現代コミュニケーション学科	2	社会科学
20	新島学園短期大学	1	キャリアデザイン学科 コミュニティーこども学科	5	芸術
21	高崎商科大学短期大学部	1	現代ビジネス学科	2	社会科学
22	群馬医療福祉大学	1	医療福祉学科	4	保健
23	東京福祉大学短期大学部	1	こども学科	3	家政
24	桐生大学短期大学部	1	生活科学科	3	家政
		2	アート・デザイン学科	5	芸術

第3 本調査の実施

1 調査の実施要領

調査の実施は、次の要領により行ってください。

- (1) 調査は、令和元年9月～令和元年10月末日までの期間中に行う。
- (2) 調査は、十分な時間を確保し、学生が余裕を持って的確に記入できるよう配慮する。
- (3) 学生に対する説明等の際には、次の記入要領を参考に説明する。

2 調査票の記入要領

調査票の記入は、次の要領により行ってください。

- (1) 調査の実施にあたり、学生に調査票の表紙に記されている次の調査の目的について協力いただくことを説明する。

- 群馬県では、県民が食の大切さを理解し、食を通して豊かな人間性を育むために、生涯にわたり食育を実践できるよう「ぐんま食育こころプランー群馬県食育推進計画ー」を推進しています。
- 今回、お願いするアンケート調査は、若い世代の代表である大学生の方がより健康に過ごすための食育について検討するための基礎資料として、みなさんの食生活や健康についてお答えいただくものです。
- お答えいただいた内容は集計し、今後、若い世代のみなさんへの食育を推進するための資料とします。
なお、個人情報適切に取り扱い、特にデータの公表が必要な場合であっても、個人が特定できる形での公表は絶対にありません。(個人情報保護に関する法律を遵守します。)
- つきましては、趣旨をご理解の上、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

- (2) 回答については、調査票の表紙に記されている「ご記入にあたってのお願い」をよく読んでからの確に回答するよう説明する。

「1つだけお答えください」、「この中からあてはまるものをすべてお答えください」、「3つ以内で選んでお答えください」と○印をつける個数が各質問ごとに指示されている。

また、**→**を示す質問は、前の質問の回答内容に応じて、回答する人を限定している質問であるので該当する場合は回答する。

【質問例】

〔Q1〕あなたは普段、朝食を食べますか。この中から1つだけお答えください。

1 ほとんど食べる

2 週2～3日食べない →〔SQ1〕をお答えください。

→〔Q1-SQ1〕朝食を食べない理由は何ですか。

この中からあてはまるものを全てお答えください。

※ その他、記入に関することで不明な点や疑問点等がある場合は、群馬県健康福祉部保健予防課健康増進・食育推進係の調査担当（電話：027-226-2602）あてお問い合わせください。

第4 調査票の整理及び提出

1 調査票の整理

調査終了後、対象校の調査担当者は、調査票を整理番号順に整理し、「送付票・返信票」の調査実施者数（調査票回収数）を記入してください。

2 調査票の提出

整理された調査票は「調査票送付票・返信票」の調査実施者数（調査票回収数）と照合し、提出部数に誤りがないようにし、「送付票・返信票」を上部に添付して提出してください。

3 提出期限

令和元年10月31日（木）

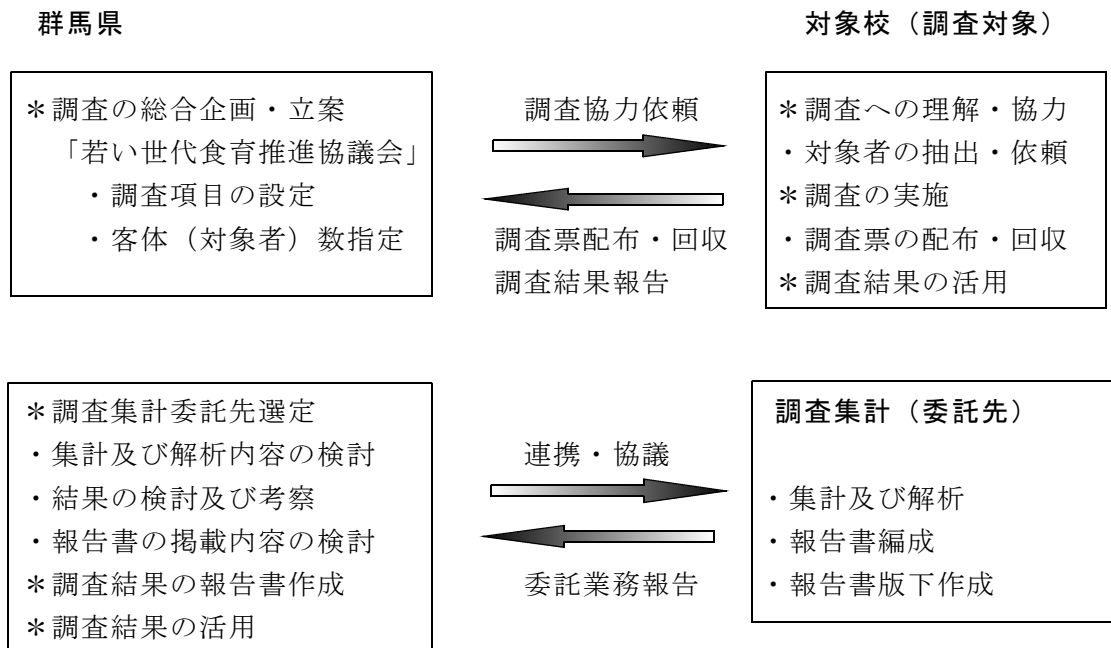
4 提出先

群馬県健康福祉部保健予防課健康増進・食育推進係
〒371-8570 前橋市大手町1-1-1
電話027-226-2602

5 提出方法

保健予防課から配布される調査票提出用の封筒を使用し、郵送で提出してください。

【参考：調査実施体制】



■ それでは、以下の設問にお答えください。



◇朝食について

〔Q1〕あなたは、朝食を食べますか。この中から1つだけお答えください。

- | | |
|-------------|--------------------|
| 1 ほとんど食べる | → 〔SQ1〕をお答えください。 |
| 2 週2～3日食べない | } → 〔SQ2〕をお答えください。 |
| 3 週4～5日食べない | |
| 4 ほとんど食べない | |

→ 〔Q1-SQ1〕 そのうち、主食、主菜、副菜を3つそろえて食べるのは週に何日くらいですか。
この中から1つだけお答えください。

※主食は「ご飯・パン・めん類など」、主菜は「肉・魚・大豆製品など」のおかず、副菜は「野菜・海草・きのこなど」のおかずです。

- 1 ほとんど毎日 2 週に4～5日 3 週に2～3日 4 ほとんどない

→ 〔Q1-SQ2〕 朝食を食べない理由は何ですか。この中からあてはまるものを全てお答えください。

- 1 食欲がないから 2 太りたくないから 3 朝食を食べるのが面倒だから
4 もっと寝ていたいから 5 身支度などの準備で忙しいから 6 お金もったいないから
7 以前から食べる習慣がないから 8 その他

〔Q2〕あなたは、若い世代の人たちが、毎日朝食を食べるためにはどのようなことが必要だと思いますか。
この中からあてはまるものを全てお答えください。

- | | |
|----------------------------------|----------------------|
| 1 手間がかからないこと | 2 朝食を食べる習慣があること |
| 3 朝早く起きられること | 4 朝食を食べるメリットを知っていること |
| 5 朝、食欲があること | 6 自分で朝食を用意する時間があること |
| 7 夜遅くまで残業するなど労働時間や環境に無理がないこと | |
| 8 家に朝食が用意されていること | |
| 9 外食やコンビニ等で手軽に朝食をとることができる環境があること | |
| 10 自分で朝食を用意すること | 11 ダイエットの必要がないこと |
| 12 夕食や夜食を食べ過ぎていないこと | 13 あてはまるものがない |

◇外食について

〔Q3〕あなたは、外食をすることがありますか。この中から1つだけお答えください。

※外食とは、学生食堂や飲食店での食事や、家庭以外の場所での出前をとったり、市販のお弁当を買って食べる場合とします。例えば、学内や自宅で市販のお弁当を買って食べた場合も外食とします。

- 1 毎日2回以上（週14回以上）外食をする
- 2 毎日1回以上2回未満（週7回以上14回未満）外食をする
- 3 週2回以上7回未満外食をする
- 4 外食しない、または週2回未満外食をする

◇夕食について

〔Q4〕あなたの普段（平日）の夕食開始時刻は何時頃ですか。この中から1つだけお答えください。

- 1 午後7時前
- 2 午後7～8時台
- 3 午後9～10時台
- 4 午後11時以降
- 5 食べない

◇共食について

〔Q5〕あなたは、家族や友人と一緒に食事をするのがどのくらいありますか。それぞれの項目について、1つだけお答えください。

※次の該当する番号でお答えください。

- 1 ほとんど毎日
- 2 週に4～5日
- 3 週に2～3日
- 4 週に1日程度
- 5 ほとんどない

<項目>	<回答番号>				
① 朝食	1	2	3	4	5
② 昼食	1	2	3	4	5
③ 夕食	1	2	3	4	5

◇食事・料理・栄養バランスについて

〔Q6〕あなたは、料理しますか。この中から1つだけお答えください。

- 1 ほぼ毎日
- 2 週に4～5日程度
- 3 週に2～3日程度
- 4 週に1日程度
- 5 それ未満
- 6 全くしない

〔Q7〕あなたは、噛み方、味わい方といった食べ方に関心がありますか。この中から1つだけお答えください。

- 1 関心がある
- 2 どちらかといえば関心がある
- 3 どちらかといえば関心がない
- 4 関心がない
- 5 わからない

〔Q8〕あなたは、ゆっくりよく噛んで食べていますか。この中から1つだけお答えください。

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1 ゆっくりよく噛んで食べている | 2 どちらかといえばよく噛んで食べている |
| 3 どちらかといえばよく噛んで食べていない | 4 ゆっくりよく噛んで食べていない |
| 5 わからない | |

〔Q9〕あなたは、健康食品を利用したことがありますか。この中から1つだけお答えください。

※健康食品とは、錠剤、カプセル、顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤等を含みます。

- | | |
|------------------------|--------------|
| 1 ほとんど毎日利用している | 2 ときどき利用している |
| 3 以前は利用していたが、今は利用していない | 4 利用したことはない |

※1～3を答えた人は→〔SQ3〕をお答えください。

→〔Q9-SQ3〕健康食品を利用する（利用した）目的を教えてください。
この中からあてはまるものを全てお答えください。

- | | | | |
|---------|--------------------------------|--------|---------|
| 1 健康の維持 | 2 健康の増進 | 3 疲労回復 | 4 病気の予防 |
| 5 病気の改善 | 6 栄養補給 | 7 美容 | 8 ダイエット |
| 9 老化予防 | 10 その他（ ） | | |

〔Q10〕あなたは、今後、健康食品を利用したいと思いませんか。この中から1つだけお答えください。

- | | |
|--------------|-------------|
| 1 積極的に利用したい | 2 補助的に利用したい |
| 3 あまり利用したくない | 4 全く利用したくない |

〔Q11〕あなたは、1日の食事の中で、主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日くらいですか。
この中から1つだけお答えください。

※主食は「ご飯・パン・めん類など」、主菜は「肉・魚・大豆製品など」のおかず、副菜は「野菜・海草・きのこなど」のおかずです。

- | | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週に4～5日 | 3 週に2～3日 | 4 ほとんどない |
|----------|----------|----------|----------|

※2～4を答えた人は →〔SQ4〕をお答えください。

→〔Q11-SQ4〕主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが難しい理由を教えてください。
この中からあてはまるものを全てお答えください。

- | | | |
|----------------|---------|----------|
| 1 時間の余裕がない | 2 経済的負担 | 3 作るのが面倒 |
| 4 朝食を食べないことが多い | 5 外食が多い | 6 その他 |

〔Q12〕あなたは、若い世代の人たちが、主食、主菜、副菜を3つそろえた栄養バランスのよい食事を実践するためには、どのようなことが必要だと思いますか。
この中からあてはまるものを全てお答えください。

- 1 食費に余裕があること
- 2 手間がかからないこと
- 3 時間があること
- 4 3つそろえて食べるメリットを知っていること
- 5 自分で用意することができること
- 6 家に用意されていること
- 7 食欲があること
- 8 外食やコンビニ等で手軽にとることができる環境があること
- 9 その他 ()
- 10 あてはまるものがない

〔Q13〕あなたは、日頃の健全な食生活を実施するため、どのような指針などを参考にしていますか。
参考にしている指針などがある場合は、3つ以内で選んでお答えください。
※資料に指針などの説明がありますので、確認してください。

- 1 「食事バランスガイド」
- 2 「食生活指針」
- 3 「日本人の食事摂取基準」
- 4 「6つの基礎食品」
- 5 「3色分類」
- 6 その他の指針
- 7 特に参考にしていない

<※資料：指針などの説明>

- 1 「食事バランスガイド」 : 「何を」「どれだけ」食べたらよいかを分かりやすくコマで示したもの
- 2 「食生活指針」 : 望ましい食生活を実践するための指針
- 3 「日本人の食事摂取基準」 : 1日に必要なエネルギーや栄養素の摂取量の目安を示したもの
- 4 「6つの基礎食品」 : 栄養成分の類似している食品を6群に分類したもの
- 5 「3色分類」 : 食品の体内での主な働きを3つに分けて、主な食品を分類したもの

◇健康状態・睡眠について

〔Q14〕あなたの身長と体重を教えてください。

- 1 身長 () . () cm
- 2 体重 () . () kg

〔Q15〕あなたは、現在の自分の体型についてどう思いますか。この中から1つだけお答えください。

- 1 太っている
- 2 太りすぎ
- 3 ふつう
- 4 やせぎみ
- 5 やせている

〔Q16〕あなたは、体重を減らしたいと思ったり、減らすための努力を現在していますか。
この中から1つだけお答えください。

- 1 健康診断などで太りすぎと言われ、指導を受け、減量を実行している
- 2 体重を減らす努力をしている
- 3 体重を減らしたいと思っているが、まだ実行していない
- 4 思ったことがない

〔Q17〕あなたは、身体面で健康な状態（勉学に支障のない程度）ですか。
この中から1つだけお答えください。

- 1 健康である 2 ほぼ健康である 3 あまり健康ではない 4 健康ではない

〔Q18〕あなたは、精神面で健康な状態（勉学に支障のない程度）ですか。
この中から1つだけお答えください。

- 1 健康である 2 ほぼ健康である 3 あまり健康ではない 4 健康ではない

〔Q19〕あなたの睡眠時間は、およそ何時間くらいですか。この中から1つだけお答えください。

- 1 5時間未満 2 5～6時間未満 3 6～7時間未満 4 7～8時間未満
5 8～9時間未満 6 9時間以上 10 その他（ ）時間

〔Q20〕あなたは、睡眠で休養が十分とれていますか。
この中から1つだけお答えください。

- 1 十分とれている 2 まあとれている 3 あまりとれていない
4 まったくとれていない 5 わからない

◇食育について

〔Q21〕あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。この中から1つだけお答えください。

- 1 言葉も意味も知っていた 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
3 言葉も意味も知らなかった

〔Q22〕あなたは、「食育」に関心がありますか、それとも関心がありませんか。
この中から1つだけお答えください。

- 1 関心がある 2 どちらかといえば関心がある 3 どちらかといえば関心がない
4 関心がない 5 わからない

〔Q26〕あなたは、今後の食生活で、特にどのような面に力を入れたいと思いますか。
この中からいくつかでもあげてください。

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| 1 規則正しい食生活リズム | 2 栄養バランスの取れた日本型食生活 |
| 3 地域性や季節感のある食事 | 4 自分で料理を作る機会の増加 |
| 5 家族で料理を作る機会の増加 | 6 五感を使って食材の鮮度・味覚を楽しむ食事 |
| 7 食べ物と健康の関係を理解した食事 | 8 食品の安全性への理解 |
| 9 生産から消費までの生産プロセスの理解 | 10 地場産物の購入 |
| 11 食に感謝し「もったいない」という気持ちを持った食事 | |
| 12 おいしさや楽しさなどが実感できる食事 | 13 郷土料理や、伝統料理などの食文化継承活動 |
| 14 家族や友人と食卓を囲む機会の増加 | 15 食に関する適切な情報の利用 |
| 16 食べ残しや食品の廃棄の削減 | 17 食事の正しいマナーや作法の習得 |
| 18 食事づくりにかける時間や労力の確保 | 19 災害時の非常食の備え |
| 20 多様な食品の利用 | 21 食品の購入（飲食）場所の上手な利用 |
| 22 特になし | 23 その他（ ） |

◇食に関する情報について

〔Q27〕あなたは、食に関する情報をどこから入手していますか。
よく入手するものを、この中からいくつかでもあげてください。

- | | | |
|-------------------|----------------------------------|------------------|
| 1 家族 | 2 友人・知人 | 3 大学 |
| 4 医療機関、保健所・保健センター | 5 生産地 | 6 スーパーマーケット・食料品店 |
| 7 食品や外食のメニュー等での表示 | 8 テレビ・ラジオ | 9 新聞・雑誌・本 |
| 10 インターネット | 11 SNS(フェイスブック、ツイッター等のソーシャルメディア) | |
| 12 講演会・セミナー | 13 ボランティアやNPOなどの団体 | |
| 14 その他（ ） | 15 特になし | |

※1～14をあげた方は →〔SQ5〕をお答えください。

→〔Q27-SQ5〕よく入手する情報の中で、健全な食生活を実践する上で役に立っているものはどれですか。
この中からいくつかでもあげてください。

- | | | |
|-------------------|----------------------------------|------------------|
| 1 家族 | 2 友人・知人 | 3 大学 |
| 4 医療機関、保健所・保健センター | 5 生産地 | 6 スーパーマーケット・食料品店 |
| 7 食品や外食のメニュー等での表示 | 8 テレビ・ラジオ | 9 新聞・雑誌・本 |
| 10 インターネット | 11 SNS(フェイスブック、ツイッター等のソーシャルメディア) | |
| 12 講演会・セミナー | 13 ボランティアやNPOなどの団体 | |
| 14 その他（ ） | 15 特になし | |

〔Q28〕あなたは、若い世代の人たちが食育に関心を持ち、自らの食生活改善等に取り組めるための情報源や情報を得る機会として、効果的だと思うことは何ですか。
あてはまるものを全てお答えください。

- | | |
|---|----------------------------|
| 1 Facebook（フェイスブック）やTwitter（ツイッター）等のソーシャルメディア | |
| 2 学校での食に関する教育 | 3 インターネット |
| 4 新聞・テレビ・ラジオ等のメディア | 5 家庭での食に関する体験 |
| 6 スマートフォンアプリ | 7 コンビニやスーパーマーケット等の食料品店での掲示 |
| 8 農林漁業体験 | 9 地域での食に関するイベント |
| 10 飲食店での掲示 | 11 あてはまるものがない |

〔Q29〕あなたは、どんな食材をどれだけ食べればよいかをどの程度知っていますか。
この中から1つだけお答えください。

- 1 十分に知っている 2 ある程度知っている 3 あまり知らない 4 ほとんど知らない

〔Q30〕あなたは、食品の選択や調理について今後どのような知識を身につけたいと思いますか。
この中からいくつでもあげてください。

- | | | |
|-----------------|------------------|------------------|
| 1 旬の食材 | 2 食品表示の見方 | 3 食品の保存方法 |
| 4 食中毒の予防 | 5 食品中の放射性物質について | 6 何をどれだけ食べたらよいか |
| 7 一食あたりの献立の立て方 | 8 家庭料理の作り方 | 9 行事食や伝統食の作り方 |
| 10 食品の廃棄を減らす方法 | 11 食費を節約する料理の作り方 | 12 健康に配慮した料理の作り方 |
| 13 簡単にできる料理の作り方 | 14 災害時の非常食について | 15 特にない |

〔Q31〕あなたは、外食をする時や食品を購入する時に、栄養成分の表示を参考にしますか。
この中から1つだけお答えください。

- 1 いつもしている 2 時々している 3 あまりしていない 4 していない

◇食文化の継承にについて

〔Q32〕あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味について知っていますか。この中から1つだけお答えください。

- 1 よく知っている 2 知っている 3 あまりよく知らない 4 知らない

大学生の食に関する実態・意識調査報告書

発行 令和2年2月

群馬県健康福祉部保健予防課

〒371-8570

群馬県前橋市大手町一丁目1番1号

電話 027-226-2427