

平成30年度大学生の食生活等生活習慣調査結果

平成31年3月

愛知県健康福祉部保健医療局健康対策課

平成30年度大学生の食生活等生活習慣調査結果

1 目的

平成25年3月に策定された「健康日本21あいち新計画」の栄養・食生活分野の目標項目では、20～60歳代男性の肥満者の割合と20～30歳代女性のやせの割合の減少を重点的に取り組むこととしている。

また、平成28年度に策定された「あいち食育いきいきプラン2020」（第3次食育推進計画）の食育目標として、朝食の欠食割合を示しその減少に向けて推進しており、目標達成に向け、若年期からの規則正しい生活習慣の確立が急務である。

以上のことから、環境が大きく変化し生活が不規則になりがちな大学生を対象として食生活等の状況調査を実施し、その結果から課題を分析し、学生が自ら自分に見合った食事の摂り方や健康的な生活習慣が実践できるよう一層の働きかけを行い生活習慣病予防対策の一助とする。

2 実施主体

健康対策課

実施保健所（一宮、瀬戸、春日井、衣浦東部、豊川）

3 実施期間

平成30年9月から平成30年10月まで

4 対象者

実施保健所管内にある大学の男女学生

| | | 一宮 | 瀬戸 | 春日井 | 衣浦東部 | 豊川 | 合計 |
|----------|-------|-------|------|------|------|------|-------|
| 配布数（人） | | 325 | 280 | 305 | 300 | 330 | 1,540 |
| 回収数（人） | | 325 | 269 | 302 | 180 | 326 | 1,402 |
| 回収率（%） | | 100.0 | 96.1 | 99.0 | 60.0 | 98.8 | 91.0 |
| 有効回答数（人） | | 325 | 268 | 296 | 180 | 324 | 1,393 |
| 内訳 | 男性（人） | 211 | 6 | 250 | 179 | 316 | 962 |
| | 女性（人） | 114 | 262 | 46 | 1 | 8 | 431 |

| 住まい状況 | | 一人暮らし | 実家 | 学生寮 | その他 | 無回答 | 合計 |
|-------|--|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 男性（人） | | 181 | 654 | 112 | 12 | 3 | 962 |
| 女性（人） | | 50 | 360 | 17 | 3 | 1 | 431 |

5 調査内容

性別、年齢、身長、体重、朝食の摂取状況、栄養成分表示に関する認識、健康の保持増進のための運動の実施状況及び自己の体型に関する認識等

6 調査結果の概要

(1) 朝食について

女子学生の朝食を毎日食べる者の割合と欠食する者の割合は、横ばい傾向にある。

男子学生は、朝食を毎日食べる者の割合が増加し、欠食する者の割合が減少傾向である。

また、朝食を欠食する習慣となった時期については、男女とも「高校を卒業した頃から」が約半数であったが、女子学生の3人に一人は、「中学生の頃から」であった。

朝食を食べない理由では、男女とも「時間がない」がもっとも多く、ついで「朝食を食べるより寝ていたい」、「食欲がわかない」が多かった。

※「あいち食育いきいきプラン 2020」の目標指標と目標値

○男子学生の朝食欠食率 15%以下（目標年 H32）

図1 朝食の喫食状況

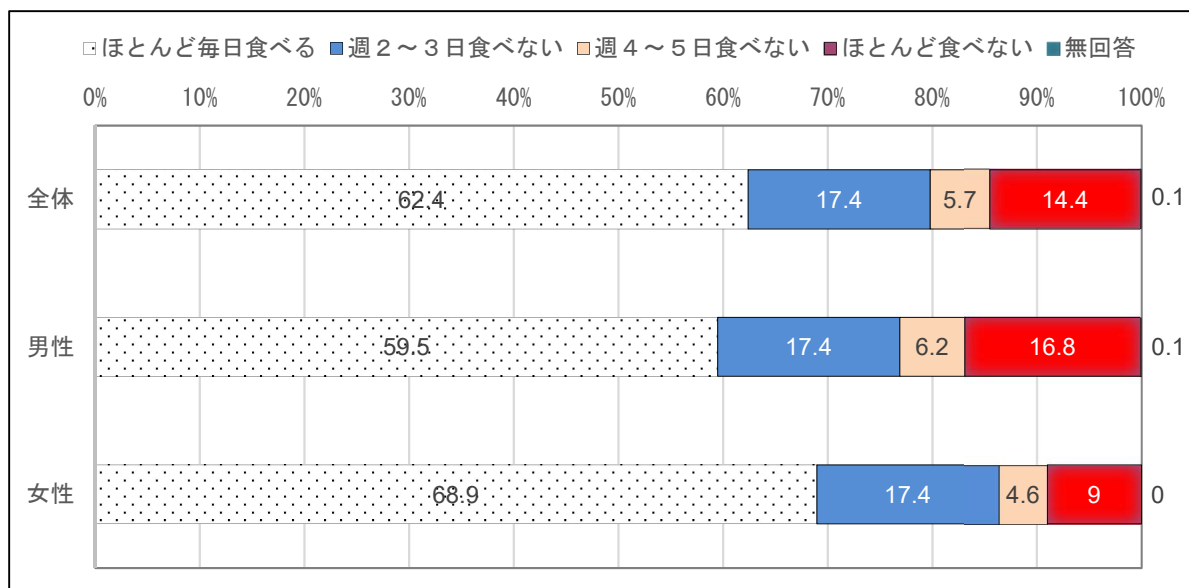


図2 朝食を毎日食べる者の割合の推移

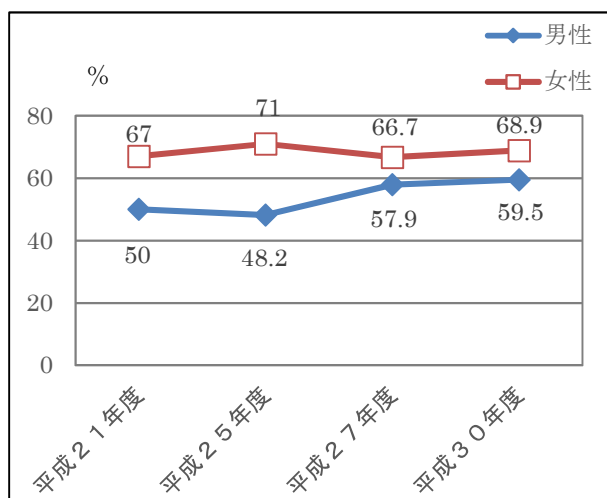


図3 朝食を欠食する者の割合の推移

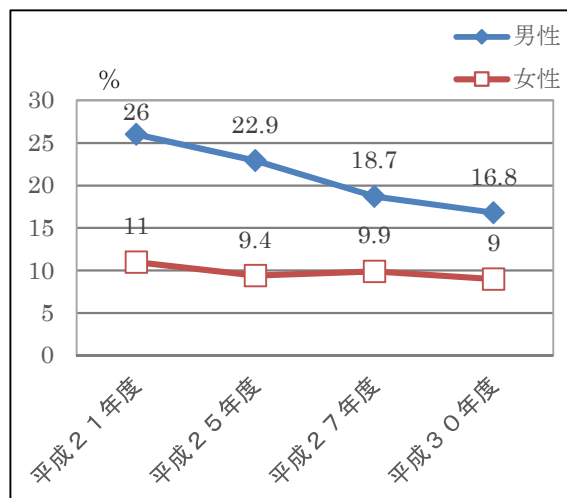


図4 朝食を食べない習慣になった時期

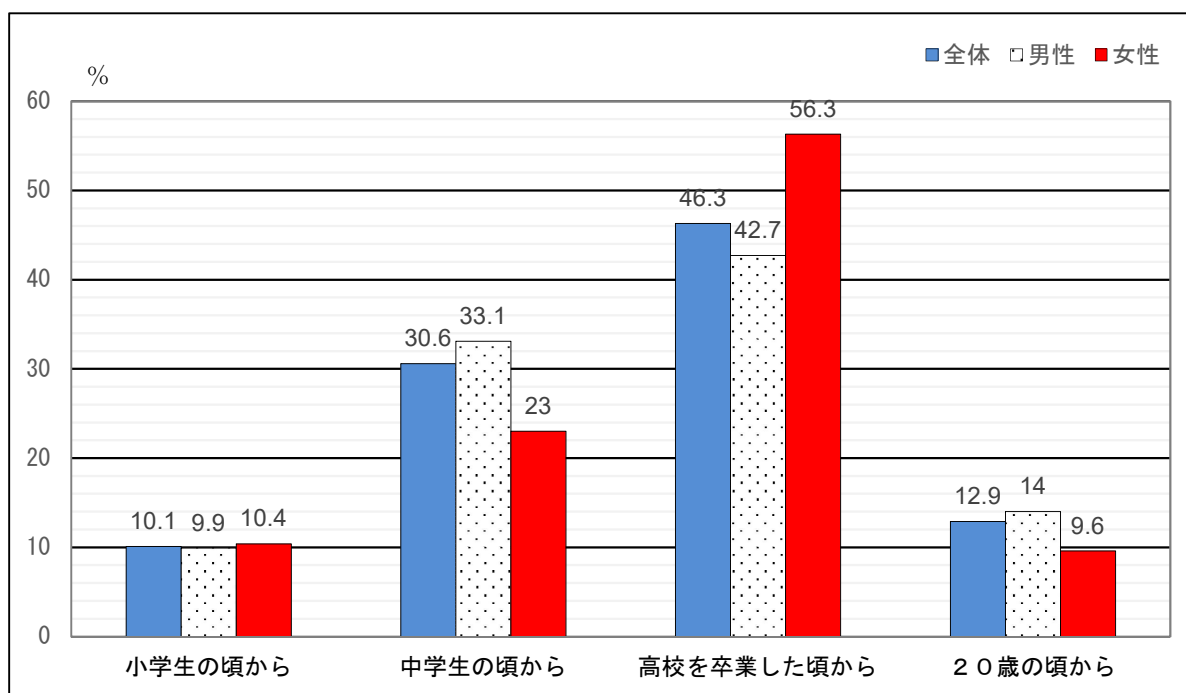
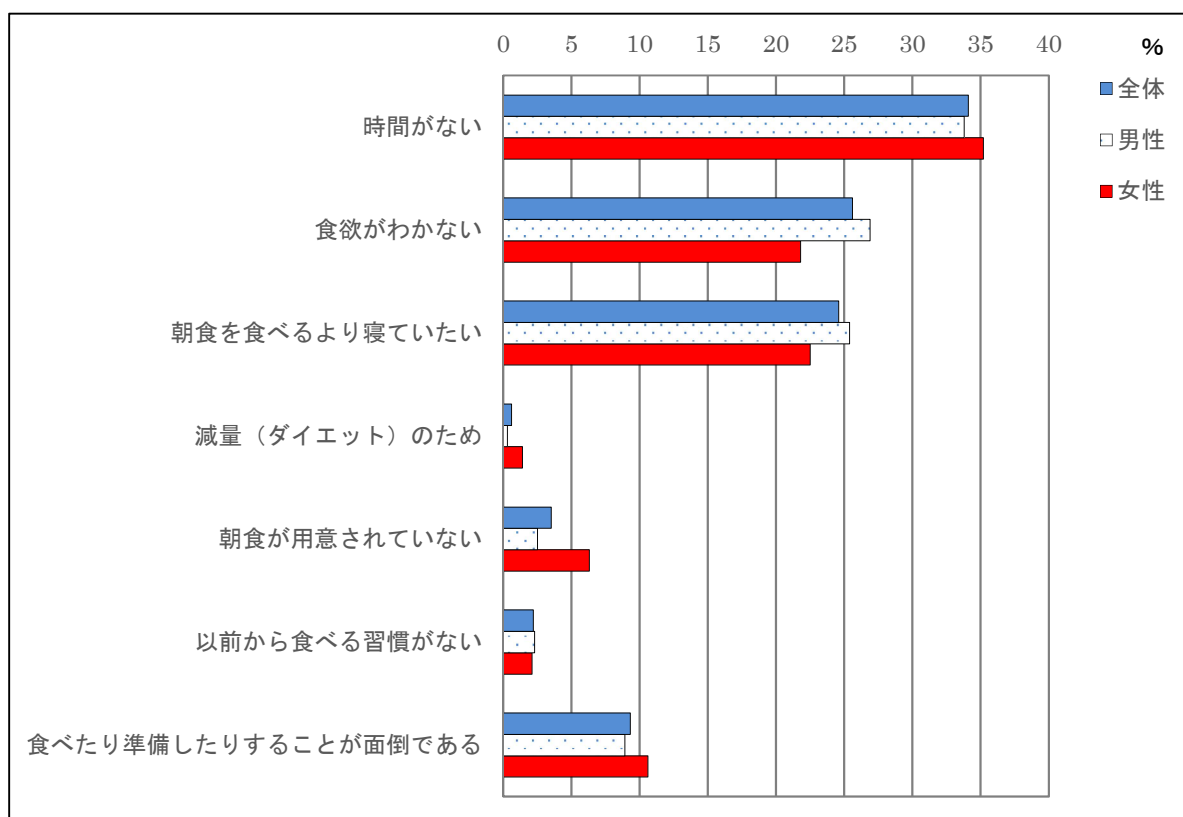


図5 朝食を食べない主な理由



(2) 朝食での野菜摂取について

朝食で野菜を食べる習慣については、全体で約6割の者がほとんど食べていなかった。

「朝食を毎日食べる」者のみの朝食で野菜を食べる習慣でも、約半数以上の者に習慣がなかった。特に、男子学生より女子学生で、その割合が多かった。

図6 朝食で野菜を食べる習慣（全体）

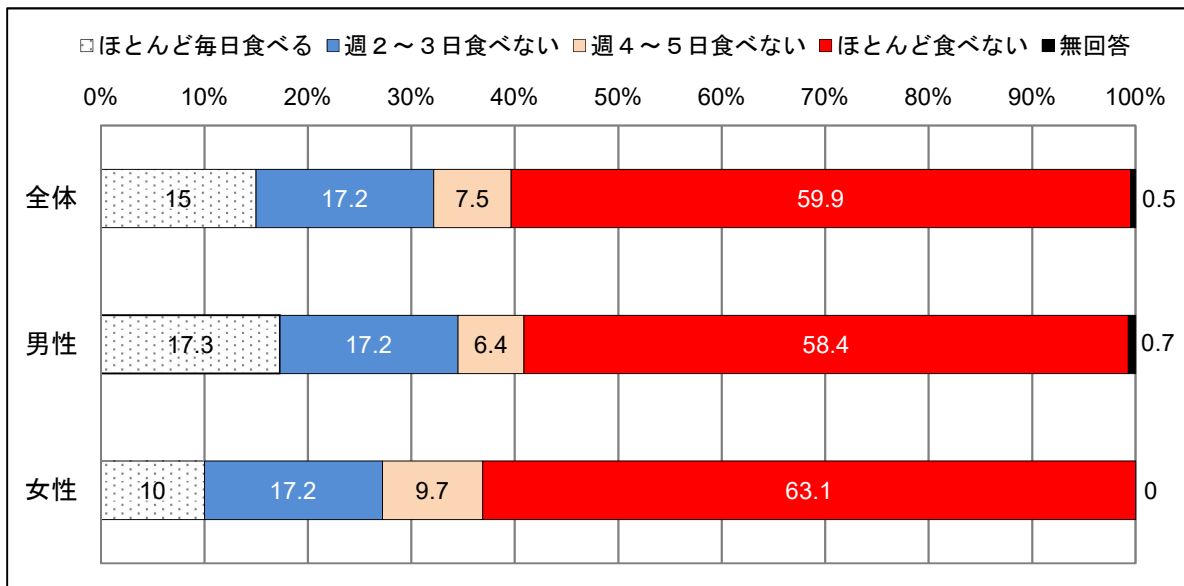
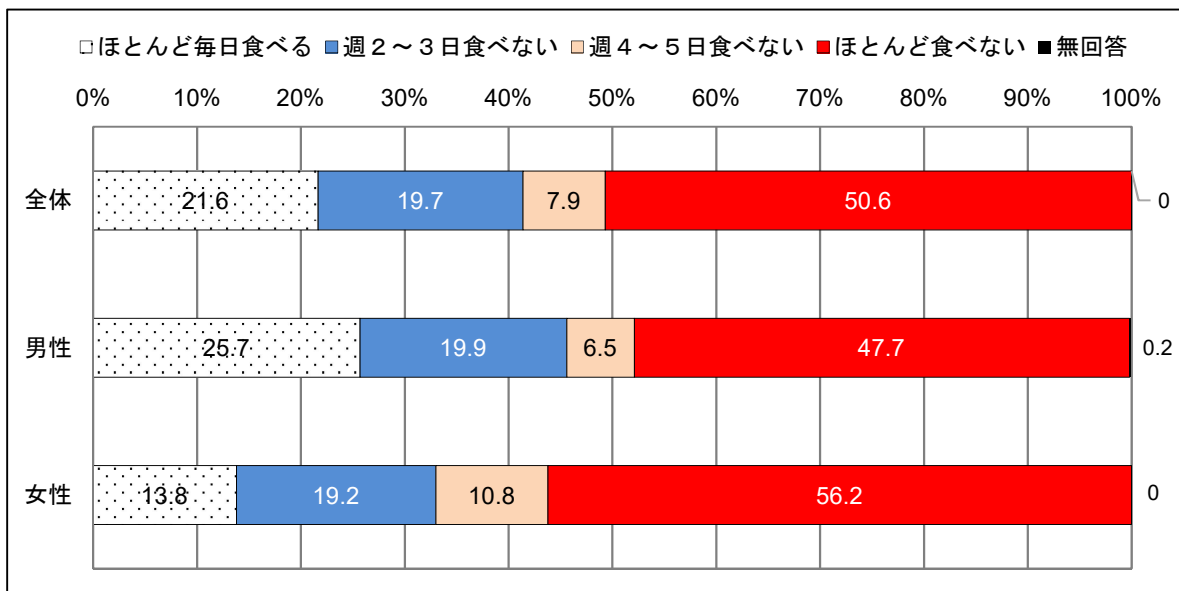


図7 朝食で野菜を食べる習慣（毎日朝食を食べている者のみ）



(3) 飲食店等の栄養成分表示について

全体では、半数弱の者が飲食店等の栄養成分表示を見たことが「ある」と回答していた。

男女別では、女子学生で約6割の者が「ある」と回答したのに対し、男子学生では約4割にとどまった。

栄養成分表示を見たことが「ある」と回答した者のうち、6割強が参考に（いつも・時々）していると回答していた。いつも参考にしている者は、女子学生よりも男子学生で、その割合が多かった。

図8 飲食店で栄養成分表示を見たことがある者の割合

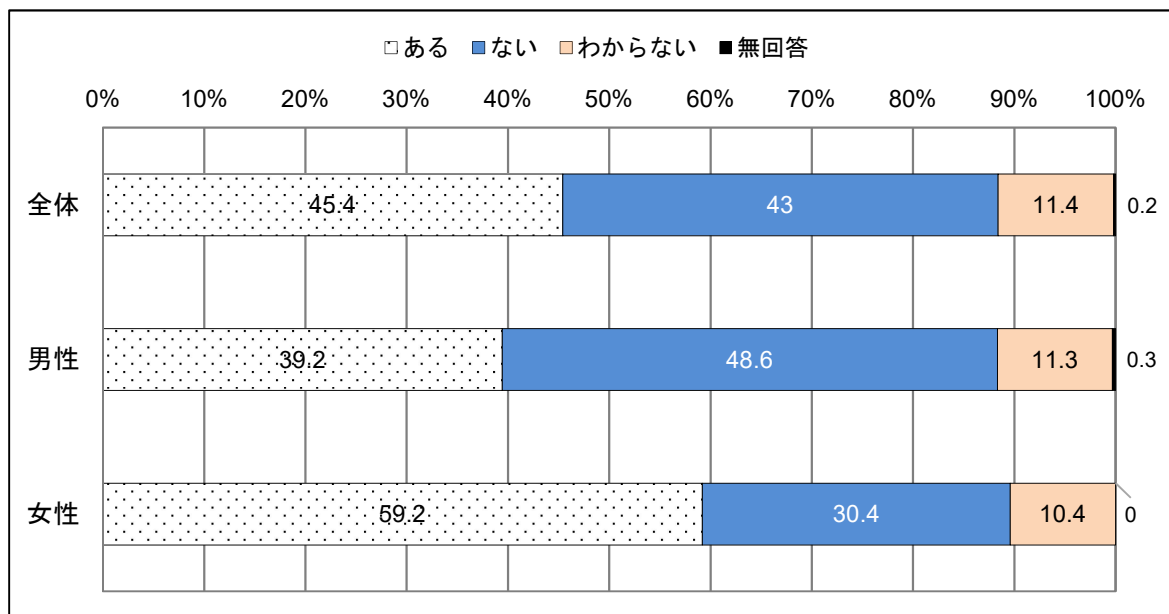
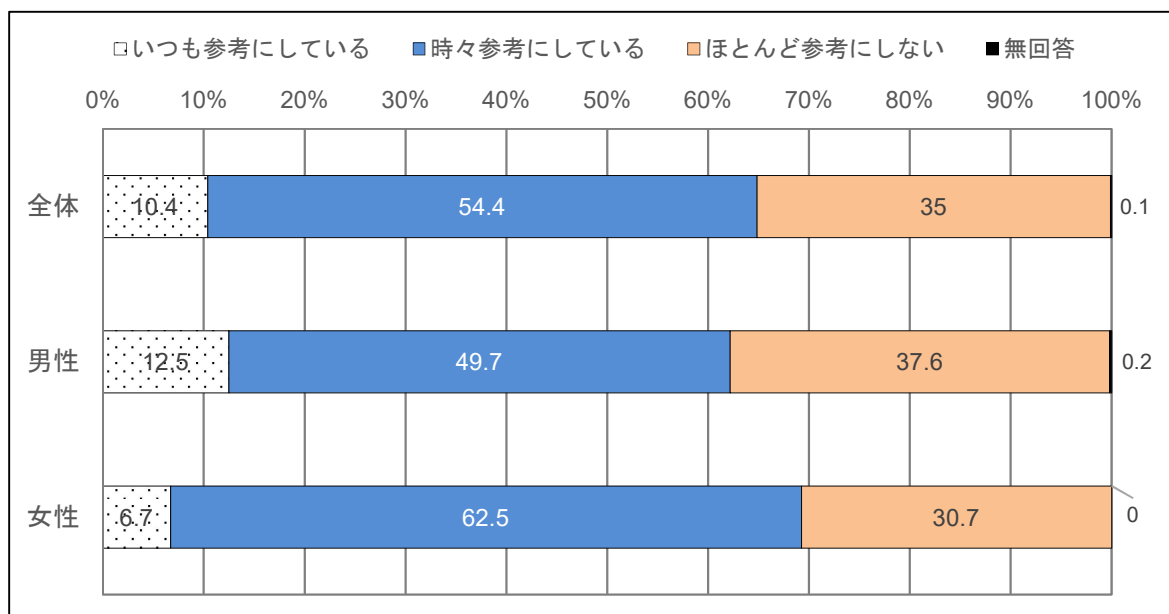


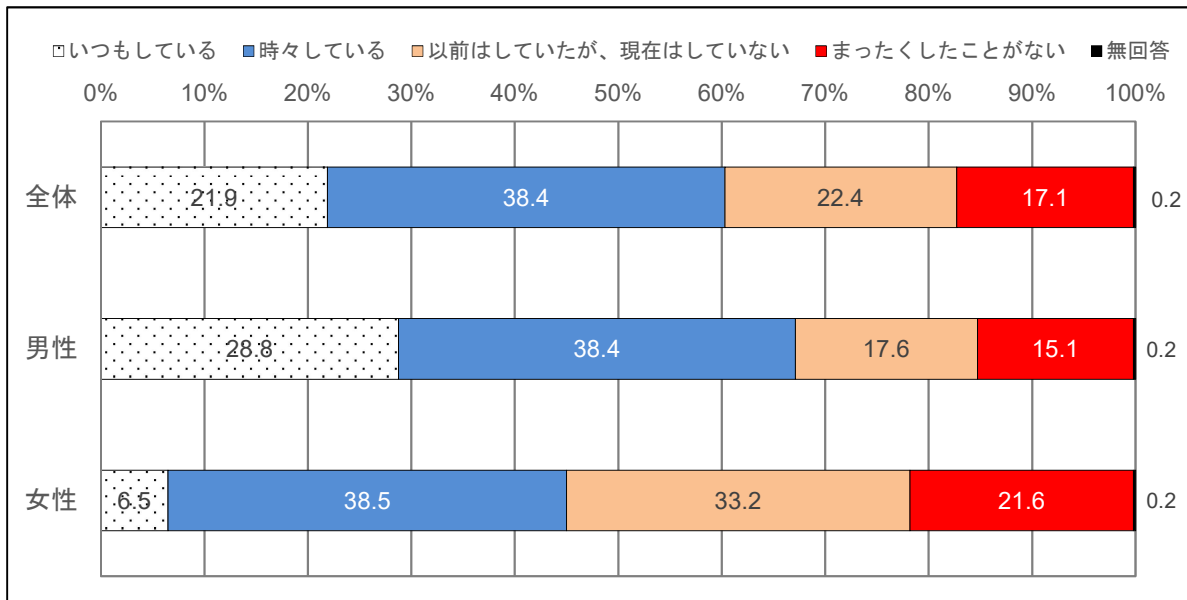
図9 飲食店等の栄養成分表示を見たことがある者の表示の活用状況



(4) 日頃の運動習慣について

健康の維持・増進のための運動を行っている（いつもしている、時々している）者は、男子学生では7割近くいるが、女子学生では半数以下であった。

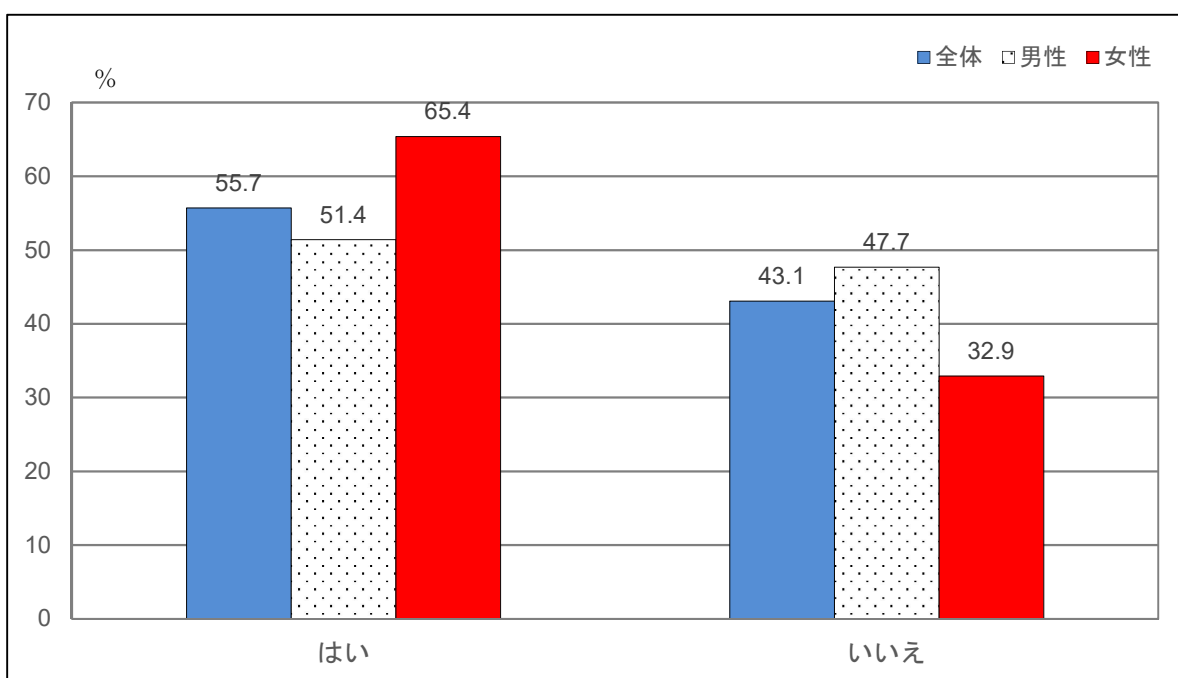
図10 健康の維持・増進のための運動習慣の状況



(5) 理想体重について

現在、理想体重に近づけよう（維持しよう）と心がけていると回答した者は、全体で半数を超えており、女子学生では6割を超えていた。

図11 理想の体重に近づけようと心がけている者の状況



(6) 自分の体格について

女子学生の約半数が、自分の体格を「太っている」「少し太っている」と思っている。

身長・体重の回答が得られた者のBMIで見ると、女子学生の「太っている」と回答した者の7割強が正常域で、「少し太っている」と回答した者では約9割が正常域であった。

図 1 2 自分の体格の認識状況

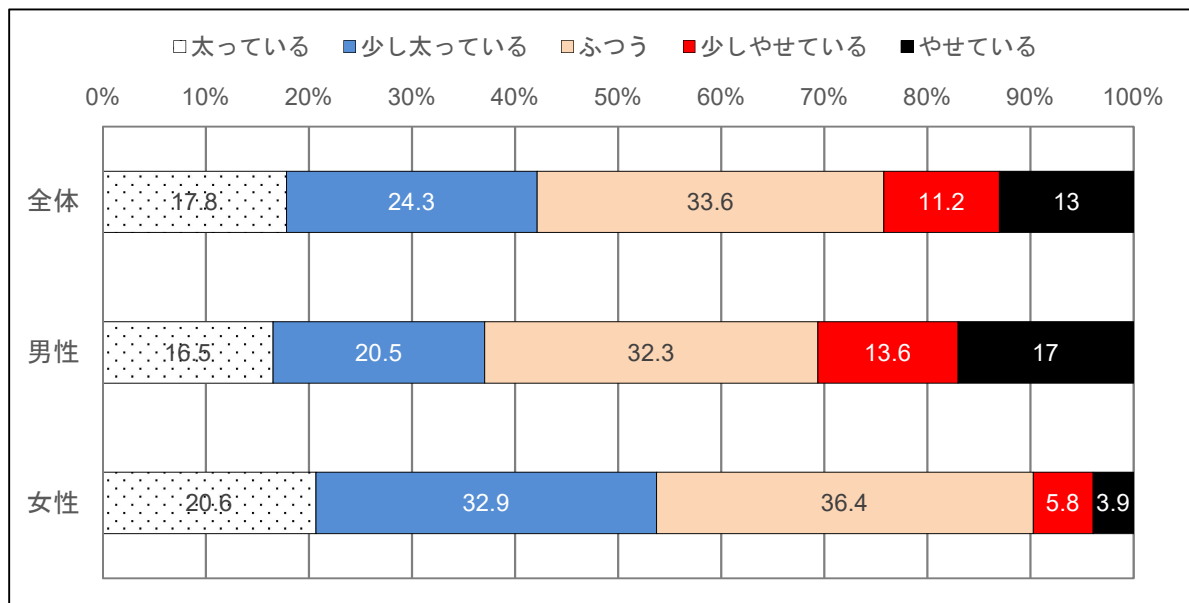


図 1 3 自分の体格の認識と実際の体格の状況（男性）

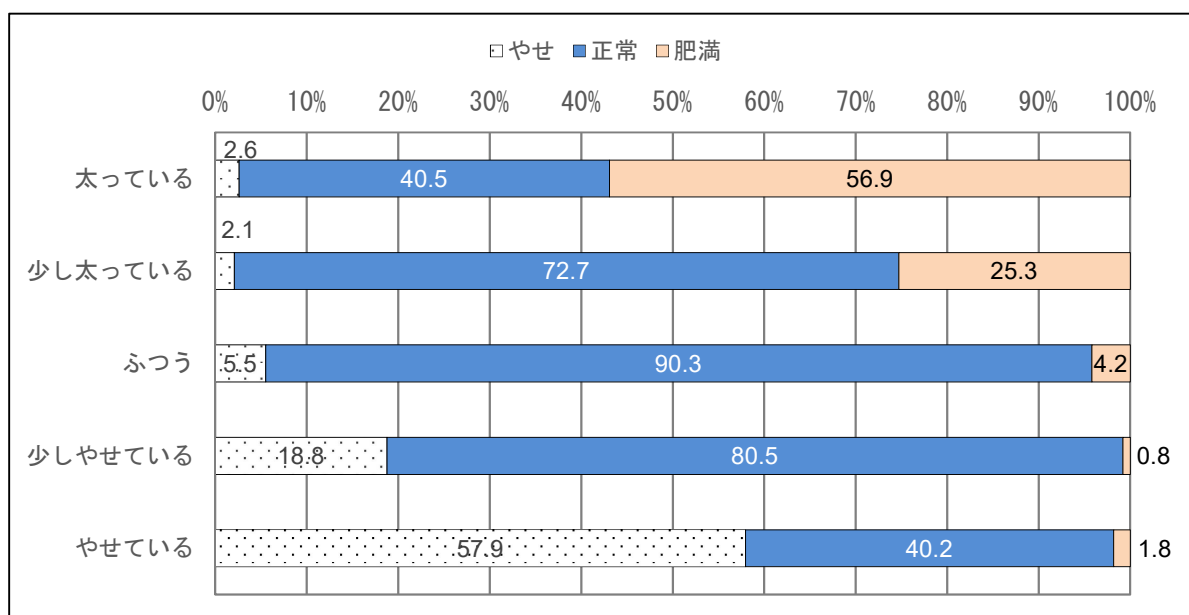
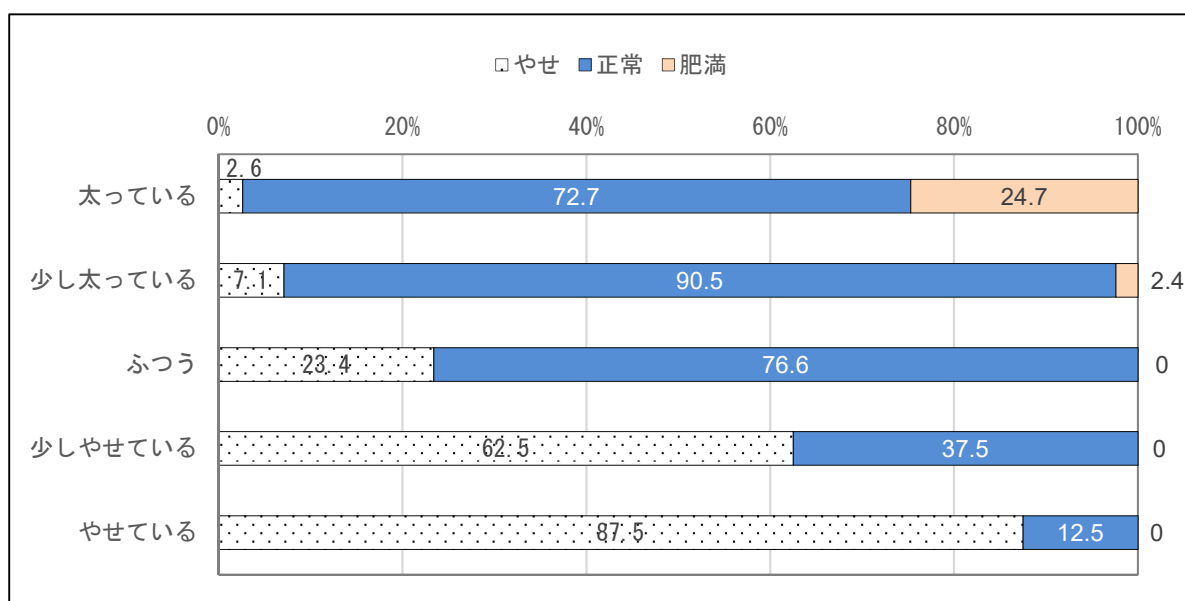


図 1 4 自分の体格の認識と実際の体格の状況（女性）



※やせ：<BMI18.5 正常：18.5≦BMI<25 肥満：BMI25≦

7 まとめ

- 男子学生の朝食を毎日食べる者の増加や欠食者が減少し改善がみられているが、朝食を食べない習慣が、高校を卒業した頃から始まっていることや、食べない主な理由が「時間がない」「朝食を食べるより寝ていたい」と回答する者が多いことから、高校卒業時や大学入学時での働きかけが重要であると思われる。
- 毎日朝食を食べている者の約半数が、朝食で野菜をとっていないことから、簡単にとれる方法やレシピなどの情報の発信をすることで効果が期待される。
- 飲食店等の栄養成分表示で、「表示を見たことがある」者の活用率が6割強であることから、栄養成分表示を行う食育推進協力店登録事業をさらに推進し、多くの方に表示を見てもらえるよう環境整備の一層の推進が必要であると思われる。
- 理想の体重に近づけようと心がけている者は、男子学生で約5割、女子学生では7割弱となっているが、健康の維持・増進のための運動をいつも心がけている者は、男子学生で約3割、女子学生では1割以下と少ないので、運動の啓発も進める必要があると思われる。
- 女子学生の約半数が「太っている」「少し太っている」と回答しているが、その7～9割が正常域（BMIによる）であるので、自分の適正体重の認識への啓発も引き続き必要であると思われる。

8 アンケート内容

あなたの食生活や生活習慣についておたずねします。

問1 あなたは、ふだん朝食を食べますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ほとんど毎日食べる 2 週2～3日食べない
3 週4～5日食べない 4 ほとんど食べない

(【問1】で2、3、4と答えた方にお聞きします)

問1-1 いつ頃から食べないことがあるようになりましたか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 小学校の頃から 2 中学校の頃から 3 高校を卒業した頃から 4 20歳の頃から

(【問1-1】に答えた方にお聞きします)

問1-2 朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 時間がない 2 食欲がわからない 3 朝食を食べるより寝ていたい
4 減量(いわゆるダイエット)のため 5 朝食が用意されていない
6 以前から食べる習慣がない 7 食べたり準備することが面倒である

問2 あなたは、朝食で野菜を食べますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ほとんど毎日食べる 2 週2～3日食べない
3 週4～5日食べない 4 ほとんど食べない

問3 あなたは飲食店、レストラン、食品売り場及び学校の給食施設・食堂等のような場所で食品や料理の栄養成分表示を見たことがありますか。

- 1 ある 2 ない 3 わからない

(【問3】で1と答えた方にお聞きします)

問3-1 栄養成分表示は参考にしていますか。

- 1 いつも参考にしている 2 時々参考にしている 3 ほとんど参考にしない

問4 あなたは、日頃から、日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。(ただし、学校の授業で行っているものは除きます。)あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 いつもしている 2 時々している
3 以前はしていたが、現在はしていない 4 まったくしたことがない

問5 あなたは太っていると思いますか。やせていると思いますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 太っている 2 少し太っている 3 ふつう 4 少しやせている 5 やせている

問6 あなたは、現在、理想の体重に近づけよう、あるいは理想体重を維持しようと心がけていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 はい 2 いいえ

問7 あなたのことを教えてください。

〔1〕性 別 男・女 〔2〕年 齢 _____ 歳

〔3〕身 長 _____ cm 〔4〕体 重 _____ kg

〔5〕住 まい (※あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。)

- 1 1人暮らし 2 実家 3 学生寮 4 その他