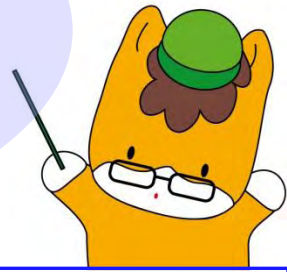


大学生の食育について 考えるために

「大学生の食に関する実態・意識調査」 結果の概要



県民が健康で豊かな人間性を育む上で、健全な食生活が重要であり、このことは子どもだけでなく、あらゆる世代においても同じです。

しかし、近年、栄養の偏りや食習慣の乱れが目立つようになり、とりわけ「若い世代」の食生活の問題として、「朝食の欠食」「やせ願望」「食生活の技術・知識不足」などが指摘されています。

そこで群馬県では、平成24年12月～平成25年1月にかけて、県内大学（4年制大学15校、短期大学9校）を調査対象校とし、対象校から抽出した学生（1,394人）を調査客体とした「食に関する実態・意識調査」を行いました。

■大学生の食行動の現状については、

結果の概要のとおり、一般に指摘されている「若い世代」の問題が本調査においても、認められました。

その原因として、経済状態や生活スタイルの多様化などが考えられます。アルバイトにより夕食時刻や就寝時刻が遅れ、そのために朝食がとれない状況が見られました。また、食事スタイルや健康状態にも課題がうかがえました。その背景として、現在及び今後の食生活についての認識にも問題があることがわかりました。

■食生活を自分でデザインできるためには、

「若い世代」自身が食生活の重要性を認識し、実践に必要な知識を持ち合わせていることが必要です。本調査においても、食生活への問題意識があると思っても、実践に必要な知識については十分でないという状況が明らかになりました。

「若い世代」が食生活を自分でデザインできるためには、実践に必要な知識を身につけるとともに、実践しやすい環境の整備が必要とされています。

いったん身についた食習慣を改めることは困難です。

そこで、調査にご協力いただいた県内の各大学においても、健全な食習慣の大切さなどについて大学生に対して普及啓発していただきたく、教職員の皆様のご理解とご協力をお願いしたいと考えています。

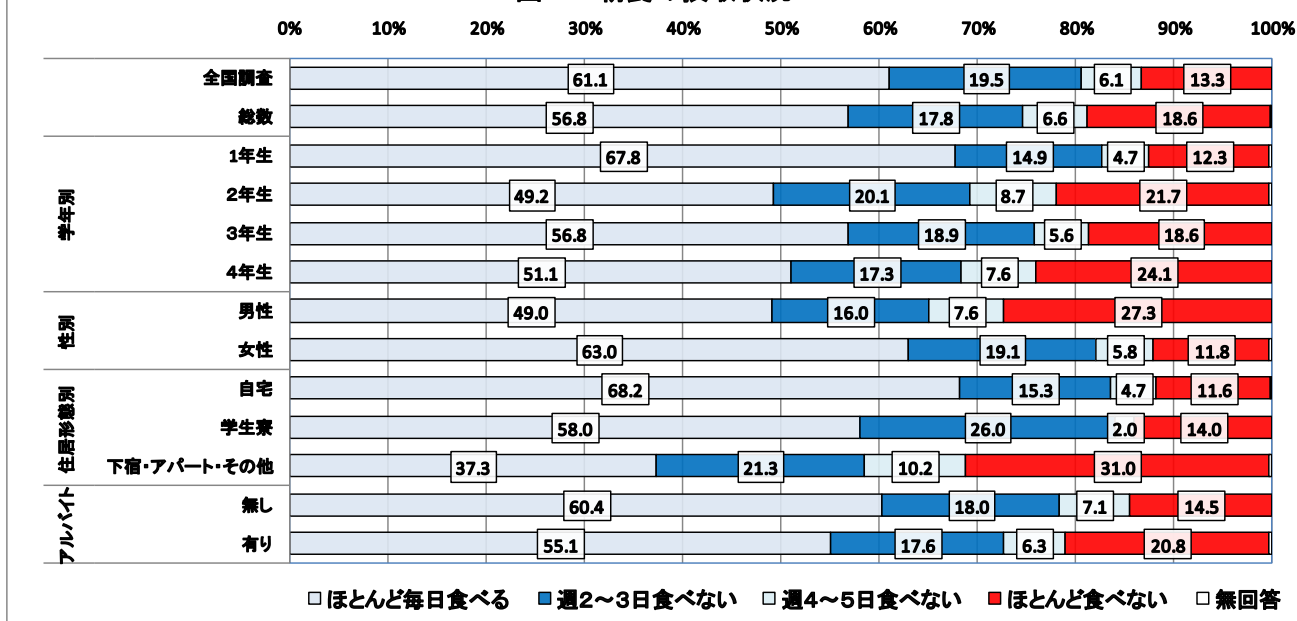
今回の調査結果を学内で周知していただきますとともに、大学生の食生活を支援する環境の推進についてお願いいたします。

○約4割（43.0%）が朝食を欠食しています。

そのうち「ほとんど食べない」が18.6%で、全国調査の13.3%より高くなっています。

○欠食の状況は、上級学年（3・4年生）ほど、男性ほど、下宿生ほど、アルバイト有りほど、朝食の欠食頻度が高くなっています。

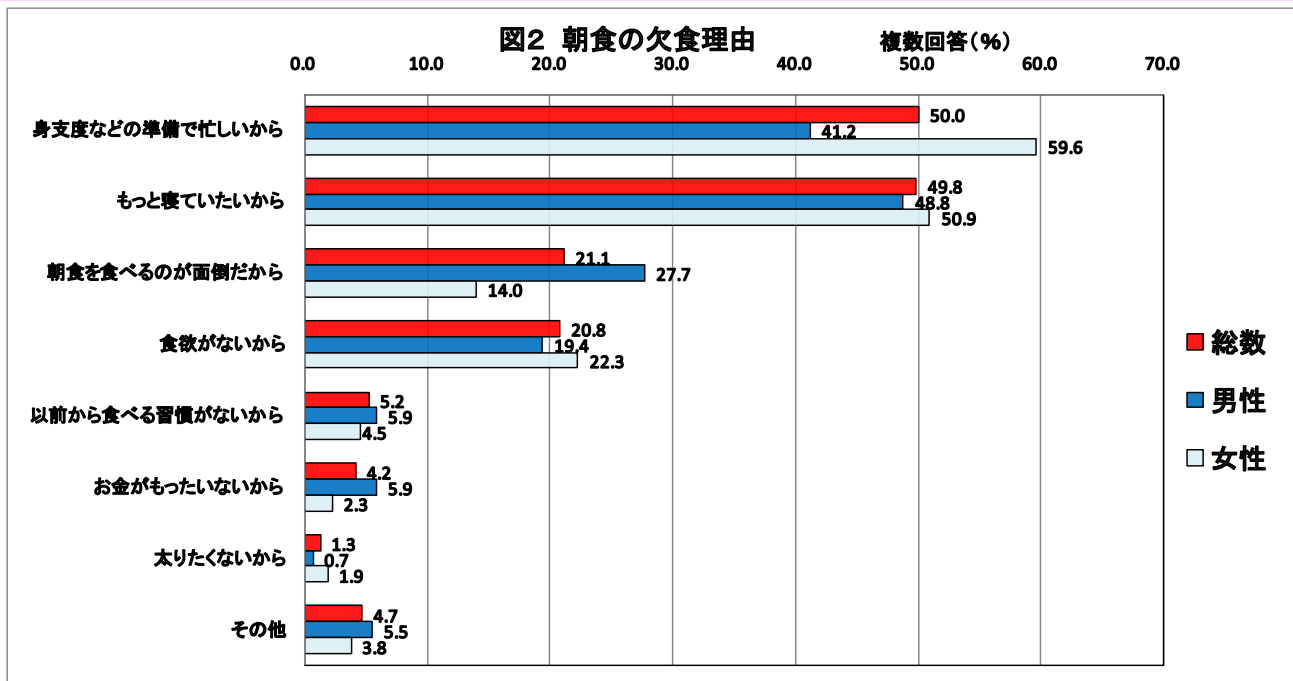
図1 朝食の摂取状況



○朝食を欠食する理由として、「身支度などの準備で忙しいから」「もっと寝ていたいから」「朝食を食べるのが面倒だから」「食欲がないから」の順になっています。

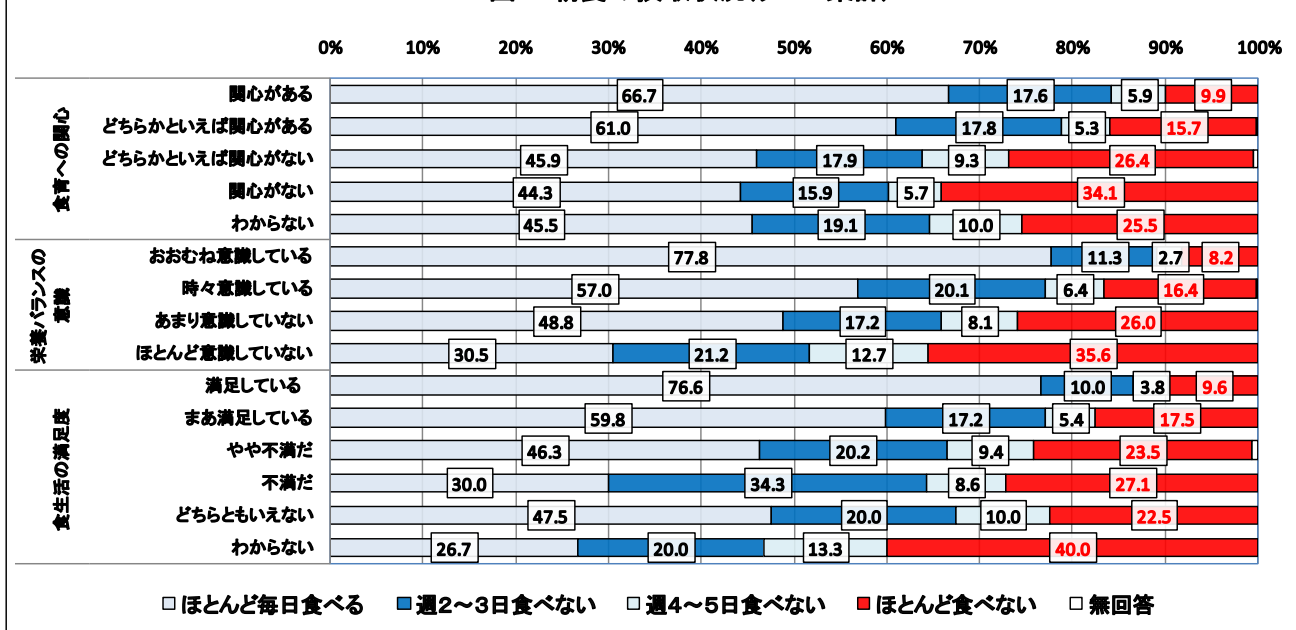
○女性は「身支度などの準備で忙しいから」が男性よりも高く、男性は「朝食を食べるのが面倒だから」が女性よりも高くなっています。

図2 朝食の欠食理由



○食育に関心があるほど、栄養バランスへの意識が高いほど、食生活への満足度が高いほど、朝食を食べる傾向にあります。

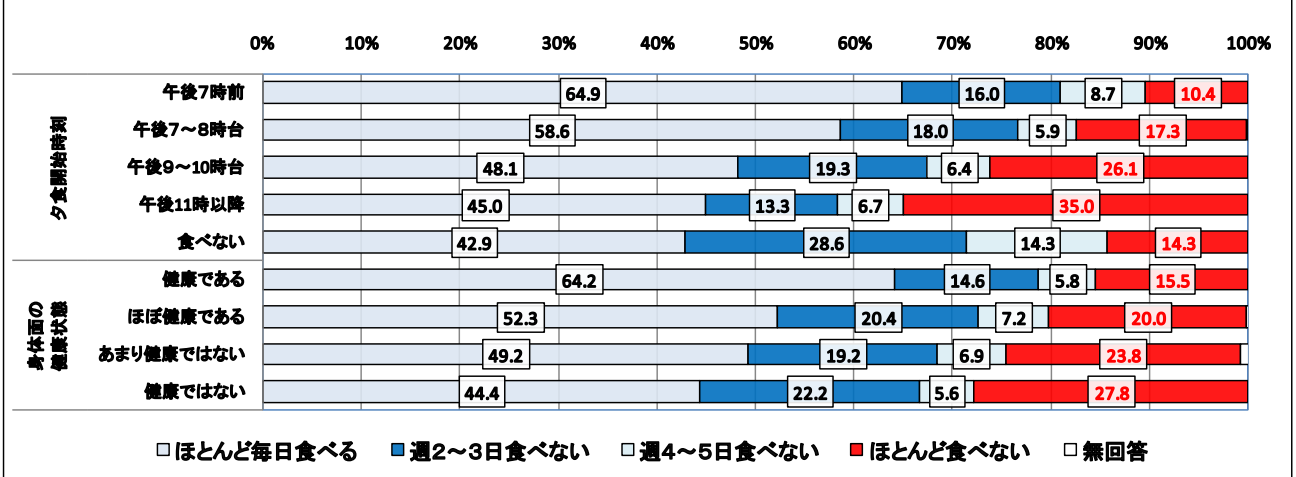
図3 朝食の摂取状況(クロス集計)



○夕食時間が遅いと朝食をとらない傾向にあります。

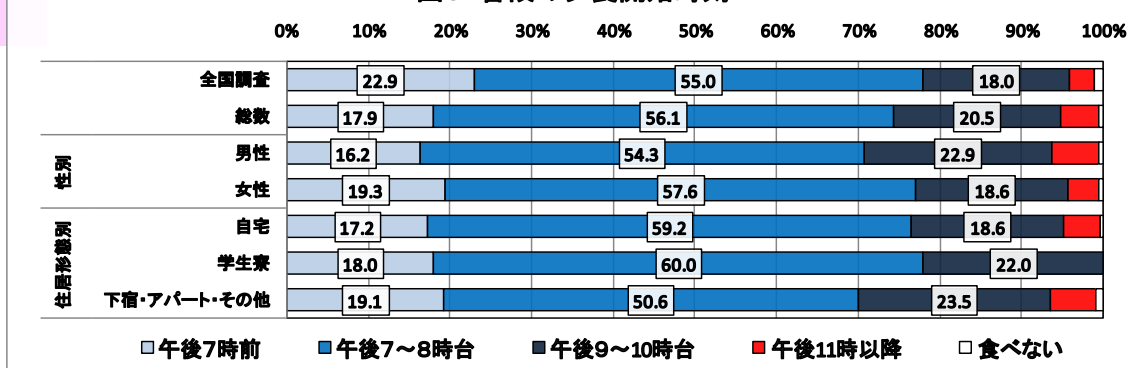
○身体面の健康状態（自己評価）が健康であるほど、朝食を食べる傾向にあります。

図4 朝食の摂取状況(クロス集計)

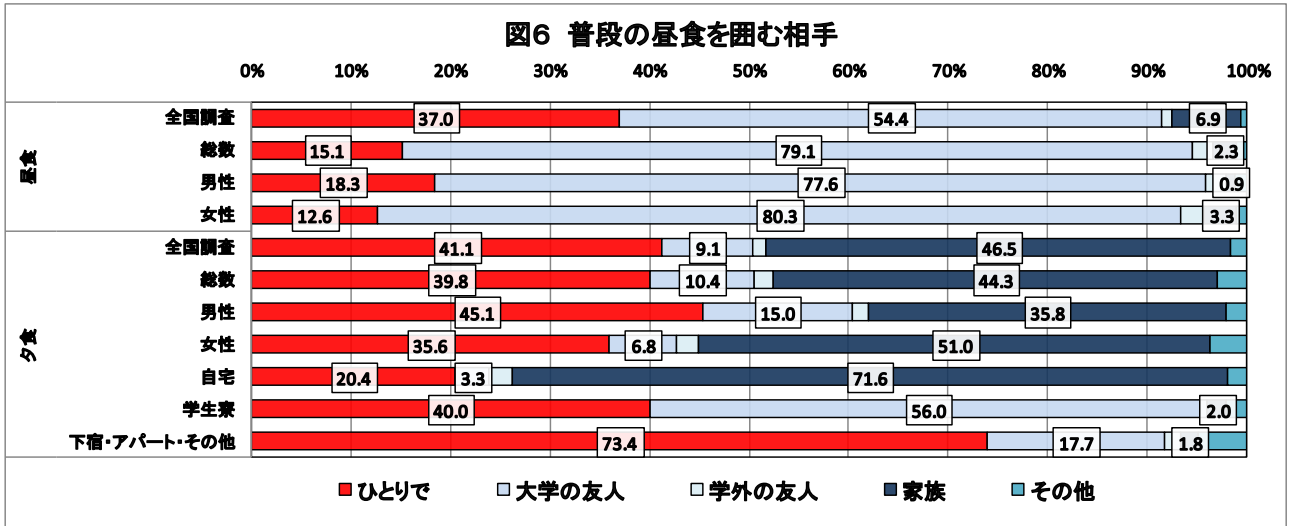


<参考>
夕食時間

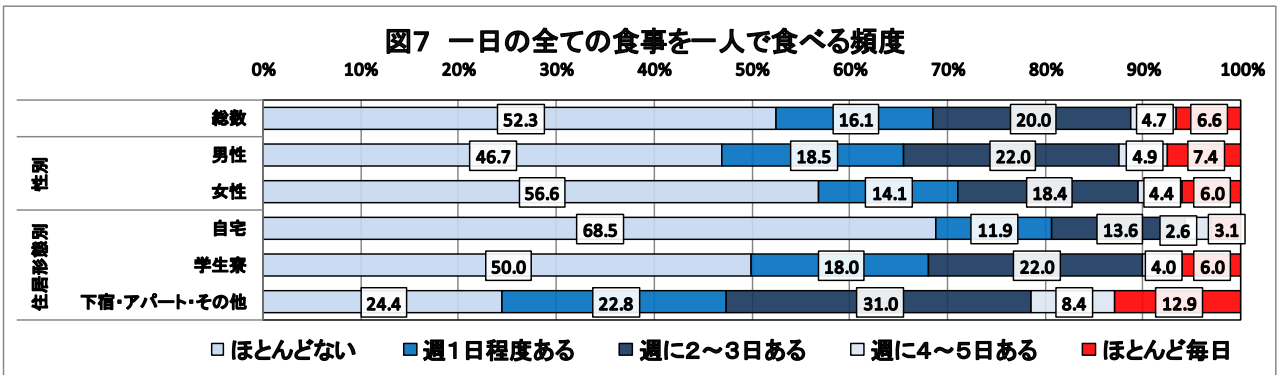
図5 普段の夕食開始時刻



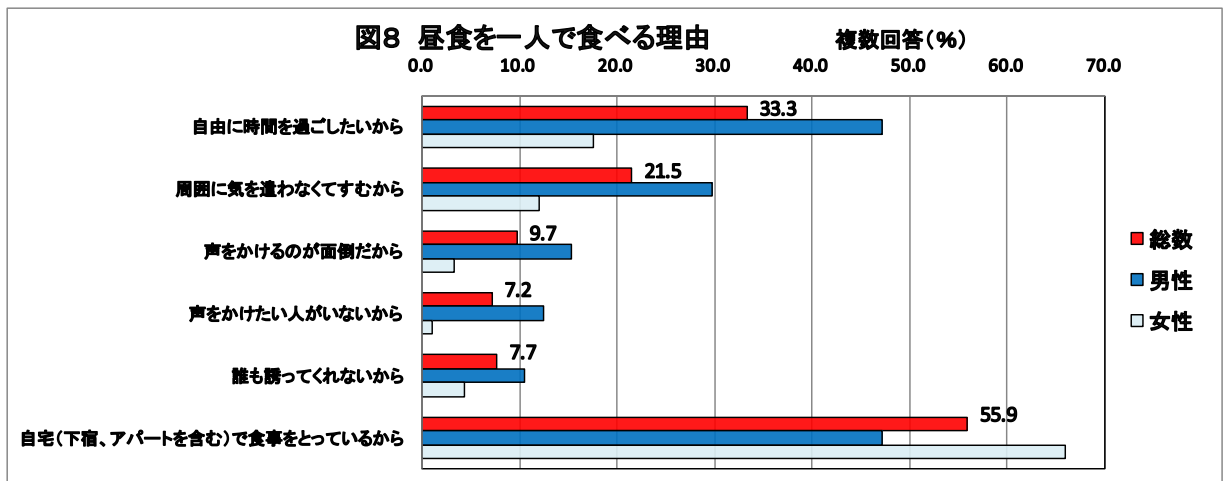
○普段の食事を「一人で食べている」が昼食は15.1%で、全国平均の37.0%よりも低く、夕食は39.8%で、全国平均の41.1%より低くなっています。



○しかし、「1日の全ての食事を一人で食べることがある」が約半数（47.7%）で、男性ほど下宿生ほど、一人で食事を食べる傾向が高くなっています。

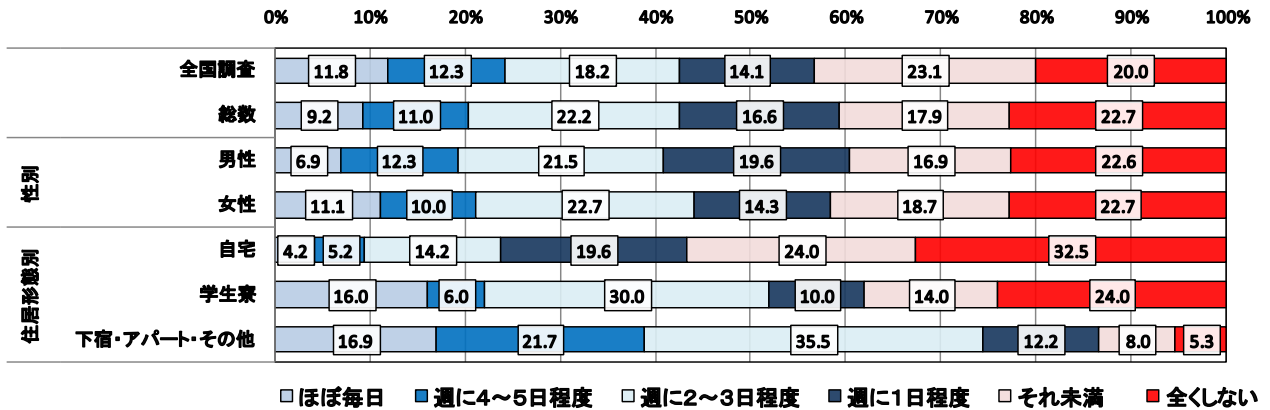


○昼食を一人で食べる理由としては、「自由に時間を過ごしたいから」「周囲に気を遣わなくてすむから」などがあげられています。



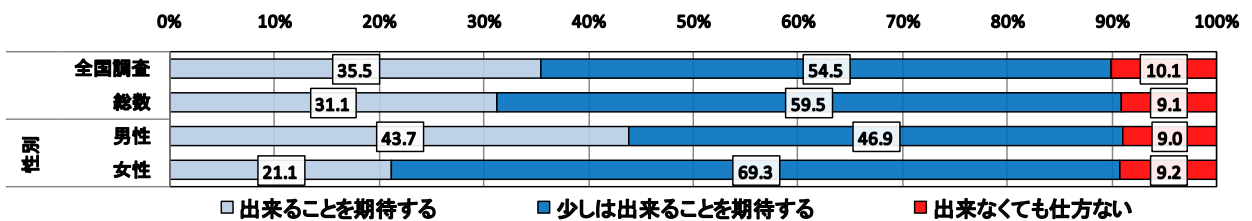
○料理を「全くしない」が22.7%と最も多く、「ほぼ毎日する」は1割程度（9.2%）です。
○自宅生に比べて下宿生は料理をしている傾向にあり、自宅生の32.5%が「全くしない」と回答しています。男女間では大きな違いはありません。

図9 料理をする頻度



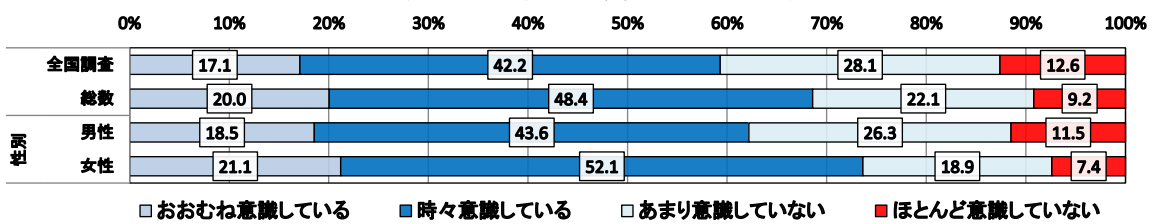
○男性も女性も、将来の伴侶となる人に対し、「料理ができなくても仕方ない」と考えているのは少数派です。

図10 伴侶への料理の期待



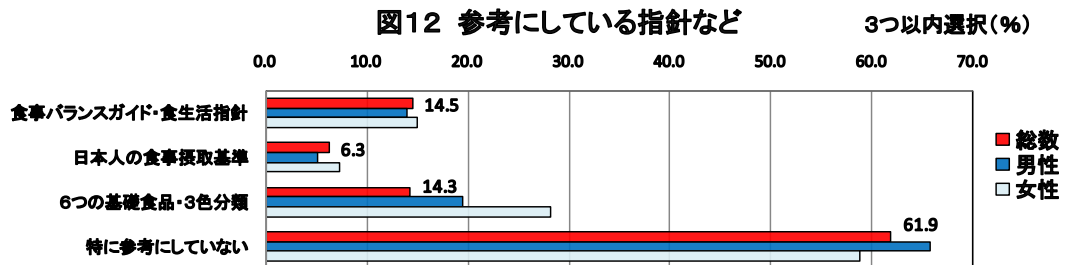
○「食事をする際の栄養バランスを意識している（おおむねと時々）」は68.4%で、全国調査の59.3%よりも高くなっています。しかし、「健全な食事を実践するために参考になっている指針などが無い」と61.9%が回答しています。

図11 食事をする際の栄養バランスの意識

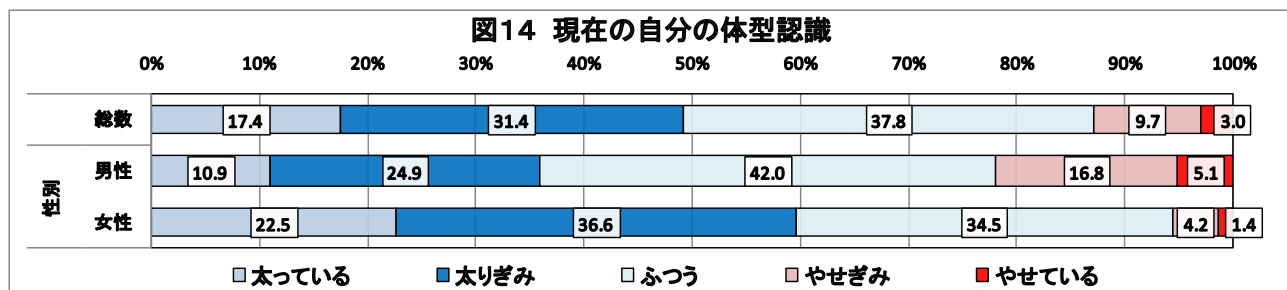
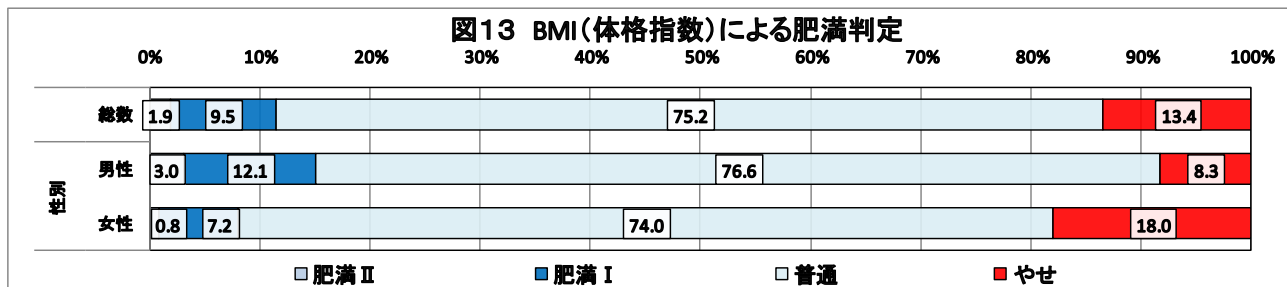


<参考> 指針など

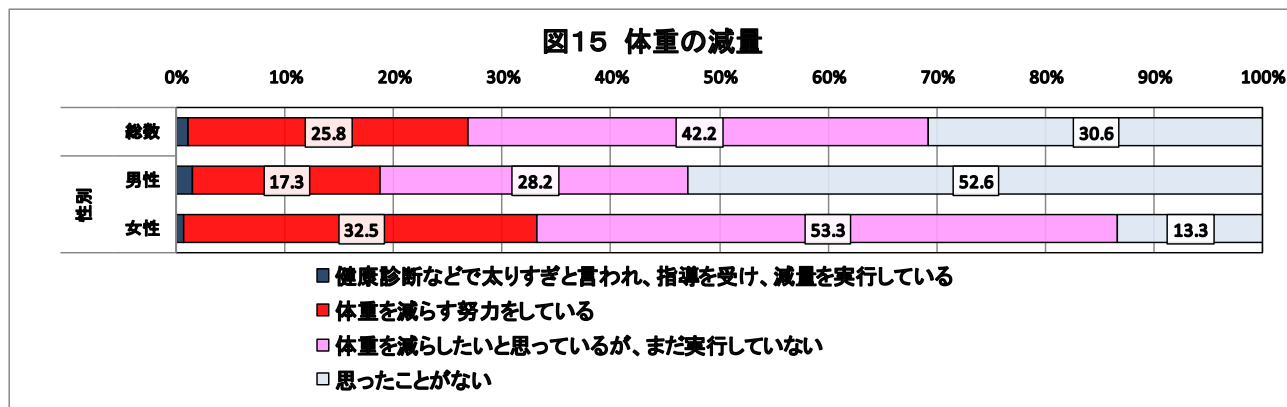
図12 参考にしている指針など



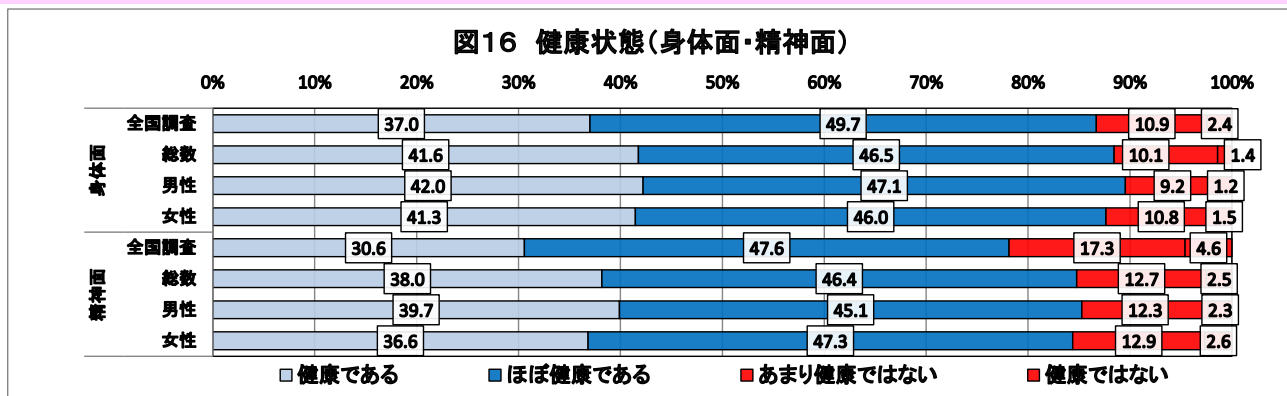
○女性の約6割（59.1%）は、自分の体型を「太りすぎ」（「太っている」と「太りすぎ」の計）と認識し、実際の体格指数（BMI）による肥満判定とズレが見られます。



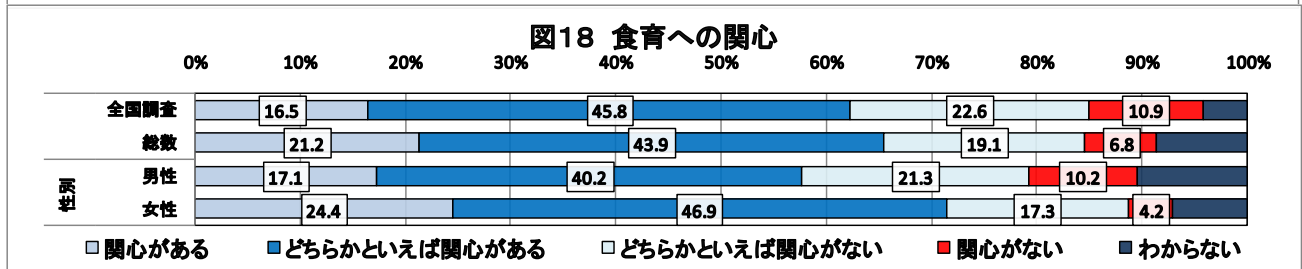
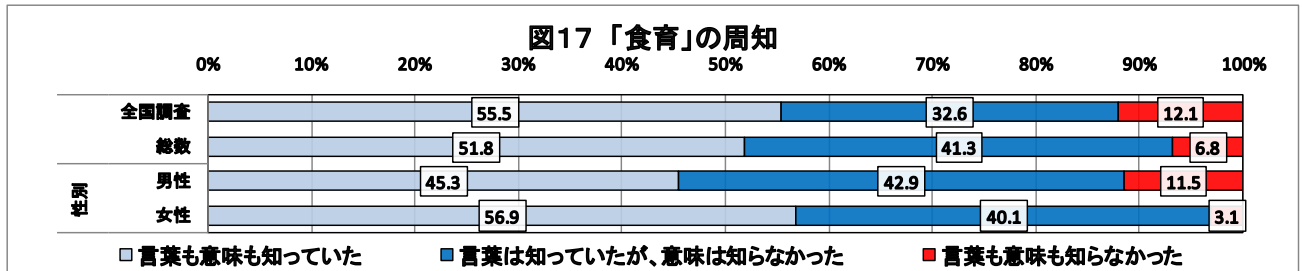
○「減らす努力をしている」と「したいが実行していない」を合わせると約7割（68.0%）が減量を意識しています。さらに、女性では8割以上（85.8%）が減量を意識しています。



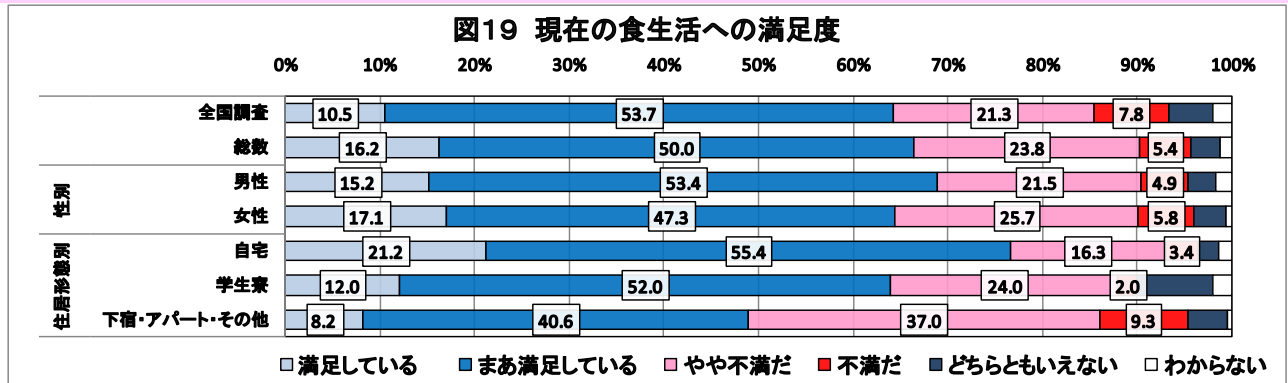
○健康状態（自己評価として勉学に支障のない程度）について、身体面で11.5%、精神面で15.2%が「健康でない」（「あまり健康でない」と「健康でない」の計）と感じています。



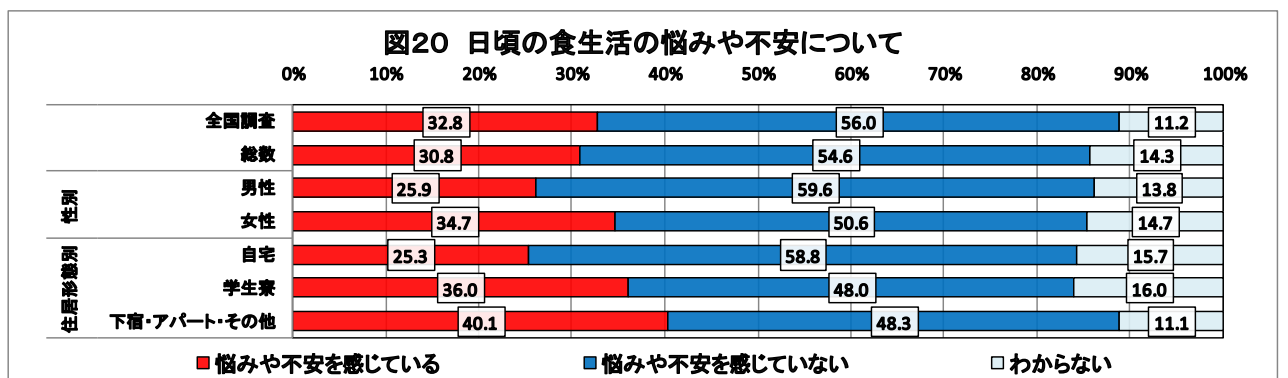
○「食育という言葉を知っていた」の93.1%に対し、「言葉も意味も知っていた」は51.8%にとどまっています。また、「食育に関心がある」（「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の計）は65.1%ですが、一方で、「食育に関心がない」（「関心がない」と「どちらかといえば関心がない」の計）も2割以上（25.9%）となっています。



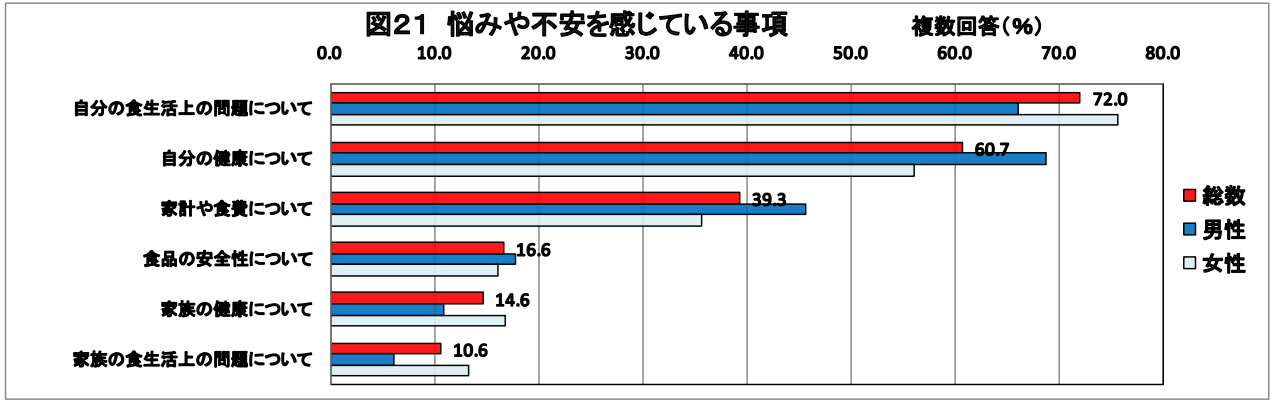
○現在の食生活に「満足している」（「満足している」と「まあ満足している」の計）は、半数以上（66.2%）ですが、一方で、約3割（29.2%）が「不満だ」（「やや不満だ」と「不満だ」の計）と感じています。自宅生の方が現在の食生活への満足度が高くなっています。



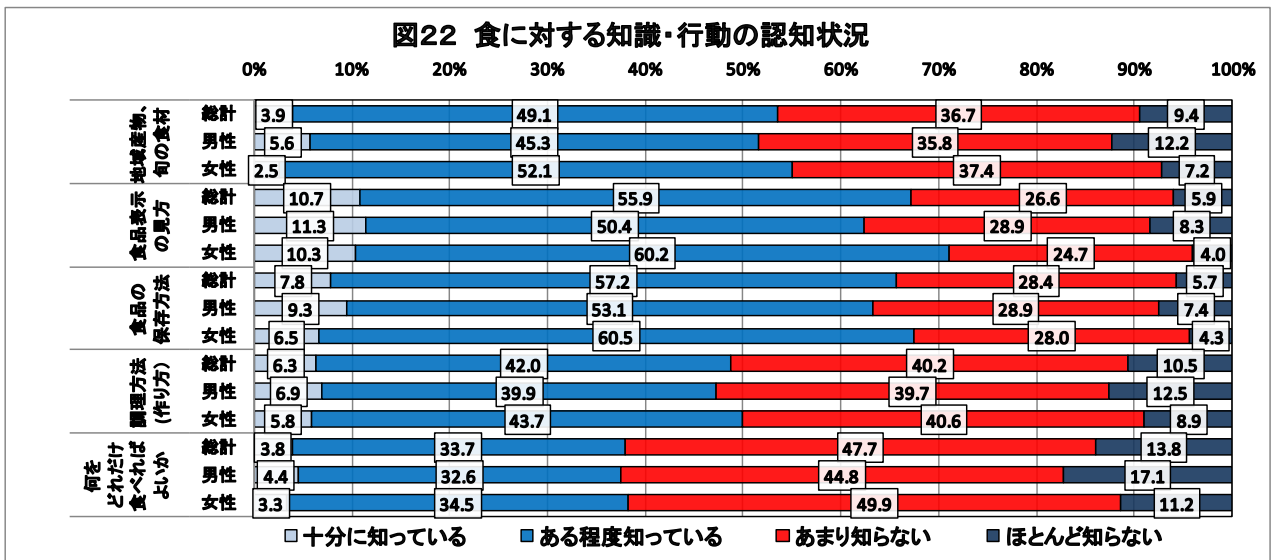
○日頃の食生活の中での「悩みや不安を感じている」が約3割（30.8%）で、女性ほど、下宿生ほど、悩みや不安が多い傾向にあります。



○悩みや不安を感じている事項は、「自分の食生活上の問題について」(72.0%)、「自分の健康について」(60.7%)、「家計や食費について」(39.3%)があげられています。



○その背景として、食に対する知識・行動では、「何をどれだけ食べればよいか」や「調理方法(作り方)」「地域産物、旬の食材」を知らない傾向が見られます。



○今後のことについては、「栄養バランスのとれた食事の実践」や「自分で料理をする機会」に力を入れ、「料理の作り方」の知識を身につけたいと思う割合が多くなっています。

図31 今後の食生活で力を入れたい事項 複数回答(%)

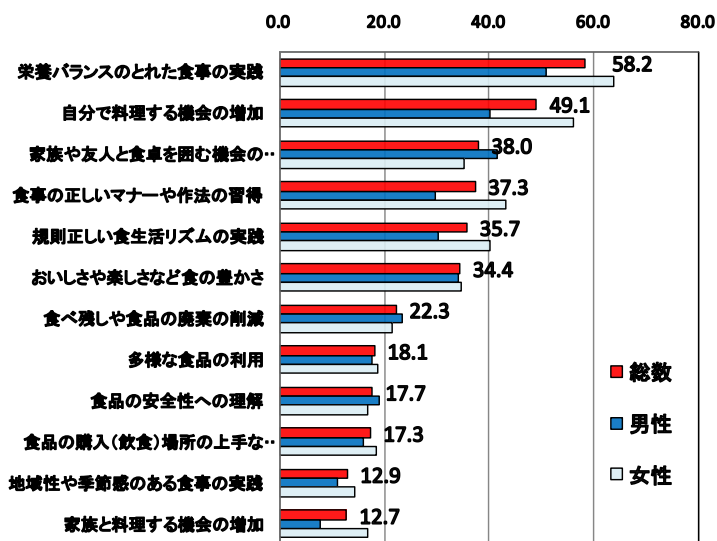


図24 今後身につけたい知識 複数回答(%)

