

# 高校生の食生活の実態

乾 陽子・前澤 いすず・三浦 彩・山田 芳子

## The actual situation of the eating habits of the high school student

Yoko INUI · Isuzu MAEZAWA · Aya MIURA and Yoshiko YAMADA

A healthy eating habits is necessary for the high school student in the middle of a period of growth to bring up healthy mind and body.

A healthy eating habits have influence on formation of the eating habits in the future and formation of the next generation.

So, it is very important.

We researched their eating habits this time.

The following is the findings.

- 1) Many students are not concerned about foods and nourishment. 36.8% of the students are careful for a balanced diet.
- 2) 26.9% of the students don't eat breakfast. The most many reasons of that is they have no time to eat breakfast.
- 3) Almost all students who take care of daily meals eat breakfast everyday, and they exchange greetings during the meal quite often.
- 4) About half of the students can cook, and many students can cook fried rice and curry.
- 5) It is remarkable that 46.5% of students eat breakfast alone.
- 6) 62.7% of students are pointed out about table manners. The most many cases to be pointed out is their eating posture.
- 7) About half of the students hold chopsticks correctly.

### はじめに

成長期にある高校生にとって、健全な食生活は健康な心身を育むために欠かせないものであることはもちろん、将来の食習慣の形成、次世代育成に大きな影響を及ぼすものであり、極めて重要である。社会環境の変化などに伴い、食生活の乱れによる様々な問題が提起されているが、体力もあり、体に無理がきき症状が出にくい彼らは、勉学、部活、アルバイトに忙しく、食事がおろそかになりがちなどところがある。また、生活習慣がほぼ確立し、食生活の改善が難

しいうえに、食事作りを主に担当しないので、食事や栄養のバランスを自ら整えることも難しい状況にあると考えられる。

平成 17 年度には栄養教諭制度が発足し、食育基本法の施行と食育推進基本計画で、小学生対象の食育はさかんに行われ、小学生の朝食欠食率を平成 22 年度までに 0%にする数値目標も示されているが、高校生対象では行われにくく効果を上げているとは言えない。

今回縁あって、高校生と接する機会を得た。どの生徒も見ためは心身ともに健康そうにみえ、とても元気いっぱいであった。しかし、話を聞いてみると、朝ごはんを食べる時間がなくておなかがすいている、夕方からアルバイトで忙しいなど、生活スタイルが気にかかる生徒がいるのも実際である。そこで生徒の生活習慣、とくに食生活を把握するため本調査を行った。生徒の食に対する意識、行動を知り、今後の食育推進の課題を得ることができればと思う。

## 1. 調査方法

### 1・1. 調査時期

平成 21 年 1 月。鈴鹿高等学校 2 年生の家庭科の授業を担当したときにアンケート調査を行った。

### 1・2. 調査対象

鈴鹿高等学校 2 年生（1 組～6 組）204 名。

### 1・3. 調査方法

平成 18 年 1 月に独立行政法人日本スポーツ振興センター（以下、NAASH）が小中学生を対象に調査を行った調査用紙より一部を抜粋・修正し、さらに独自の項目を追加したものを「食生活アンケート」として使用した。設問は問 1～問 25、無記名で行った。アンケートは配布した即時に記入してもらい、即時回収した。

生徒 204 名のうち、欠席者を除く全員 186 名（男子 103 名、女子 83 名）からの回答を得られた。回収率は 91.2%。アンケートの回答結果を集計し、内容について考察した。

## 2. 結果および考察

### 2・1. 食事・栄養への関心

#### 2・1・1. 食事バランスガイドの認知、理解

食事バランスガイドについて、知っていると答えた生徒は 38.9%で、アンケート調査を実施した前回の授業で食事バランスガイドについて触れているにもかかわらず低い結果となり、生徒の意識の中にあまり残っていないことがわかった。

知っていると答えた生徒のうち、38.0%は授業で知ったと答え、次いで多かったのが新聞、雑誌、TVなどメディアによるもので、30.4%であった。

今後の食生活において、食事バランスガイドを参考にすると答えた生徒は26.5%で、そのうち食事バランスガイドを理解できたと答えた生徒は59.2%であり、食事バランスガイドの十分な活用を期待できるのは6人に1人であろうという結果となった。

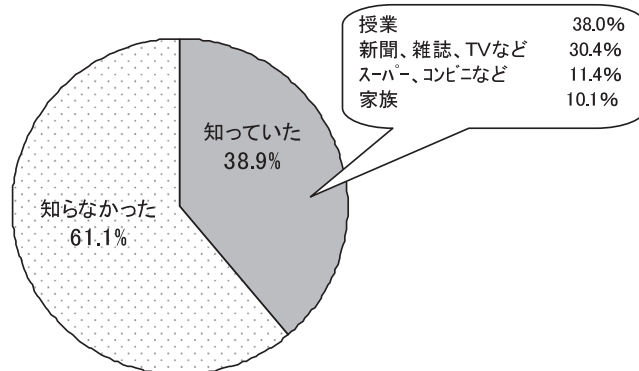


図1 食事バランスガイドの認知度

### 2・1・2. 食品のはたらきの理解

食品のおもなはたらきについて赤黄緑の3色食品群に分類させた結果が図2である。

10個の食品のうち、ヨーグルト、とうふ、かぼちゃ以外の食品については60%以上の正解率が得られた。ヨーグルト、とうふで正解率が低いのはNAASHの調査と同じ結果であり、ヨーグルトは緑（体の調子をととのえる食品）、とうふは黄（熱や力となる食品）という誤解が多かった。

食事をバランスよく食べようとするとき、食品のおもなはたらき、栄養についての知識が必要となるが、その力が十分ではない、あるいは興味や関心が少ないことがわかった。

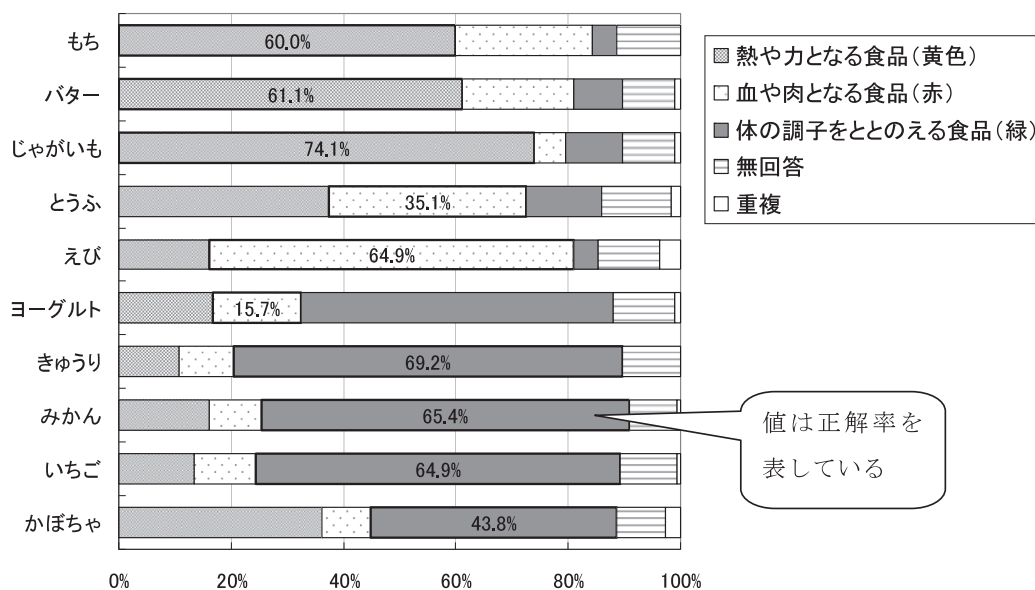


図2 食品のはたらきについての理解度

### 2・1・3. 食事のときに気をつけていること

12の項目について気をつけているかという問いに対する結果が図3である。最も気をつけているのは、「朝・昼・夕食必ず食べる」で71.9%であった。これは、彼らの朝食の摂取率とほぼ一致している。NAASHの調査でも「朝・昼・夕食必ず食べる」と心がけている児童生徒と彼らの朝食の摂取状況とがほぼ一致する結果となっている。

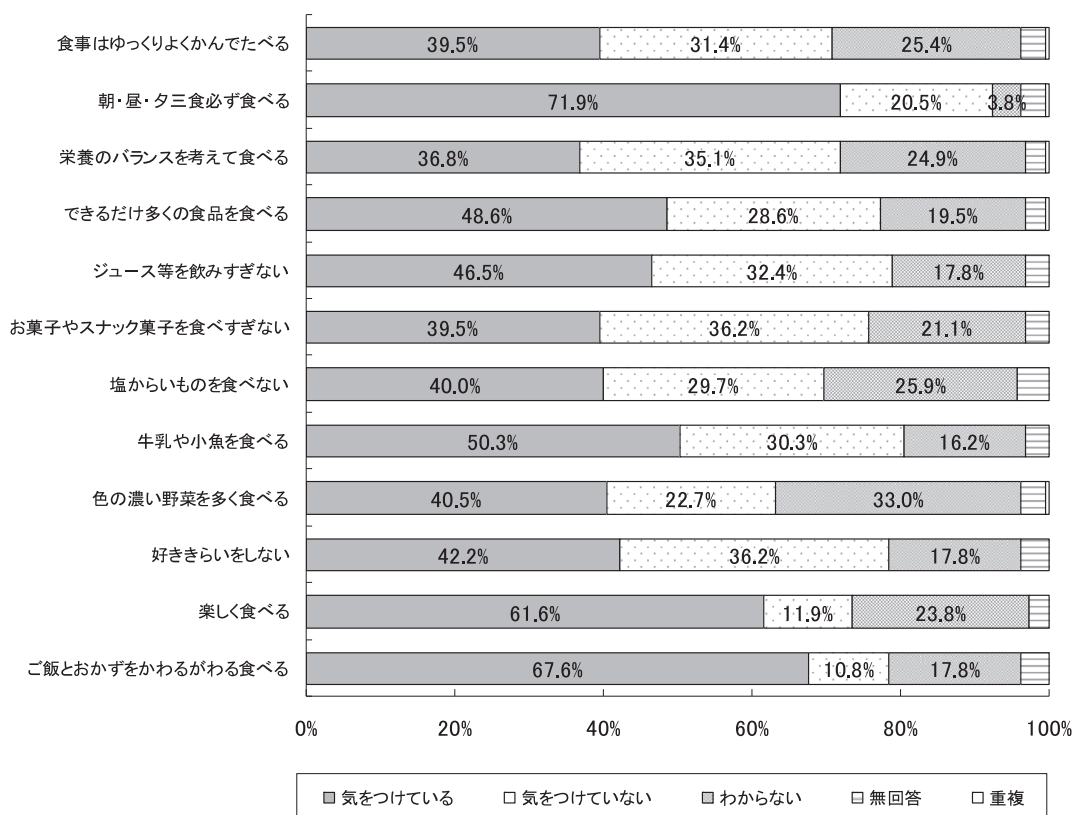


図3 食事のときに気をつけていること

一方で「栄養のバランスを考えて食べる」ことに気をつけている生徒は36.8%で最も低かった。三食を食べようとする姿勢はみられても、食事の栄養バランスまで考えて食べている生徒は少ないことがうかがえる。

「楽しく食べる」については、NAASHの調査では年齢が上がるにつれ意識が低くなるようであるが、各年齢別にみると、女子のほうが気をつけているようである。今回の調査でもNAASHの中学生の結果より低くなり、男子より女子のほうが高い結果となり、同じ傾向がみられた。

「ご飯とおかずをかわるがわる食べる」については、NAASHの調査では年齢が上がるにつ

れ気をつけられているようだが、今回の調査ではNAASHの中学生の結果より高い結果となり、同じ傾向がみられた。

## 2・2. 睡眠について

### 2・2・1. 起床時刻と睡眠時間

人数	起床時間								合計
	～5:00	5:01-5:30	5:31-6:00	6:01-6:30	6:31-7:00	7:01-7:30	7:31-8:00	8:01-8:30	
～3時間30分		1							1
3時間31分～4時間			1		1				2
4時間01分～4時間30分			2	3		2			7
4時間31分～5時間			2		1	1			4
5時間01分～5時間30分		3	1	5		1			10
5時間31分～6時間	1	1	15	2	4	2	3		28
6時間01分～6時間30分		1	3	10	8	9	1		32
6時間31分～7時間	1		5	6	27	4	2		45
7時間01分～7時間30分			1	6	8	10			25
7時間31分～8時間	1		2	1	8	2	1		15
8時間01分～8時間30分				1		2			3
8時間31分～9時間					2				2
9時間01分～9時間30分						1			1
9時間31分～10時間								1	1
合計	3	6	32	34	59	34	7	1	176

図4 起床時刻と睡眠時間

6時31分～7時00分の間に起床する生徒が最も多く、33.5%であった。そのうちの45.8%が約7時間の睡眠をとっていることがわかった。

起床時刻が5時31分～7時30分、睡眠時間が約6時間～8時間の生徒が75.6%であり、多くの生徒が0時前後に寝ていることがわかった。

### 2・2・2. 目覚めの状態

朝起きたとき、「すっきり目が覚めた」と答えた生徒は10.8%であり、ほとんどの生徒が朝すっきり起きられないということがうかがえる。NAASHの調査では、「眠くて、なかなか起きられなかった」小学生は21.3%、中学生は36.4%で、中学生より高値となった。

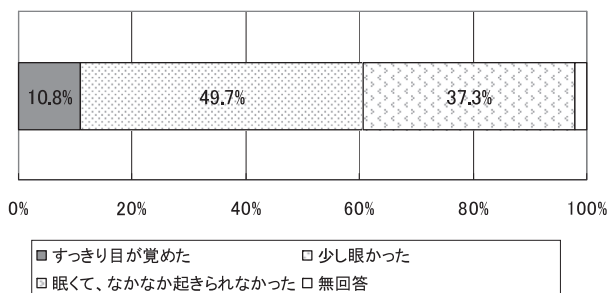


図5 目覚めの状態

## 2・3. 朝食について

### 2・3・1. 朝食の摂取状況

朝食を「必ず毎日食べる」と答えた生徒は70.4%、「ほとんど食べない」と答えた生徒は11.8%であった。男女別にみると、女子の方が「必ず毎日食べる」割合が高い。

NAASH の調査では、朝食を「必ず毎日食べる」小学生は 85.4%、中学生は 80.8%で、「ほとんど食べない」小学生は 3.5%、中学生は 5.2%であり、年齢が上がるにつれ、朝食を食べない児童生徒が増えることがわかった。

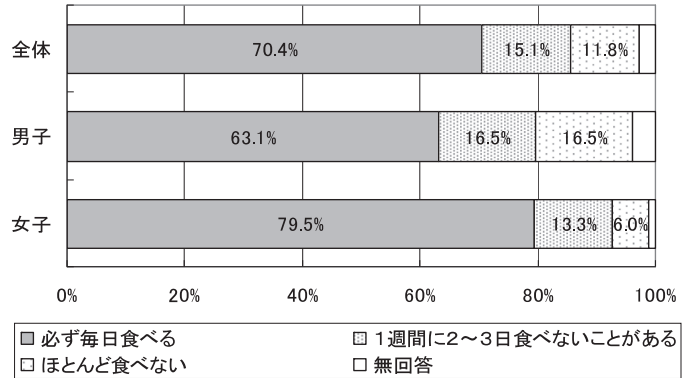


図6 朝食の摂取頻度

朝食を食べないことがある生徒に対して、その理由をたずねたところ、「食べる時間がない」が 56.0%で最も多く、次いで「食欲がない」が 22.0%であった。

この結果は NAASH の調査の朝食欠食理由上位 2 位と同じであるが、年齢が上がるにつれ、「食べる時間がない」という理由で朝食を食べない児童生徒が多くなっており、今回の高校生の結果は中学生をさらに上回る結果となった。

男子の欠食理由の中で、「太りたくない」が 2.9%あり、やせ願望がうかがえ、朝食を摂ると太るという間違っ

た考えを持っている生徒がいることがわかり、朝食の重要性、効果を指導する必要性を感じた。また、「朝食が用意されていない」生徒もおり、その家庭の食生活への関心の希薄さを感じるとともに、自ら

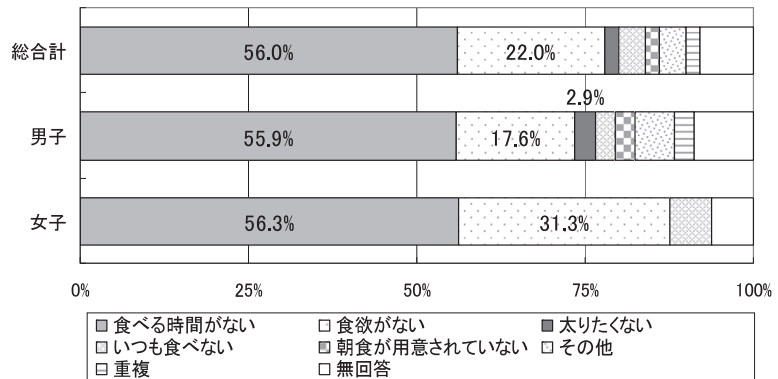


図7 朝食の欠食理由

朝食を準備できる能力を身につけ実行する力が必要であると感じた。

朝食の摂取状況と朝起きる時刻については、小中学生では相関関係がみられたが、今回の調査でははっきりとした関係はみられなかった。おそらく小中学生とは違い、遠方からの通学、あるいは部活の朝練習などでそれぞれ家を出る時刻が異なり、早起きが必ずしも朝家で過ごす余裕につながっているわけではないと考えられる。

## 2・3・2. 朝食を食べようとする意識

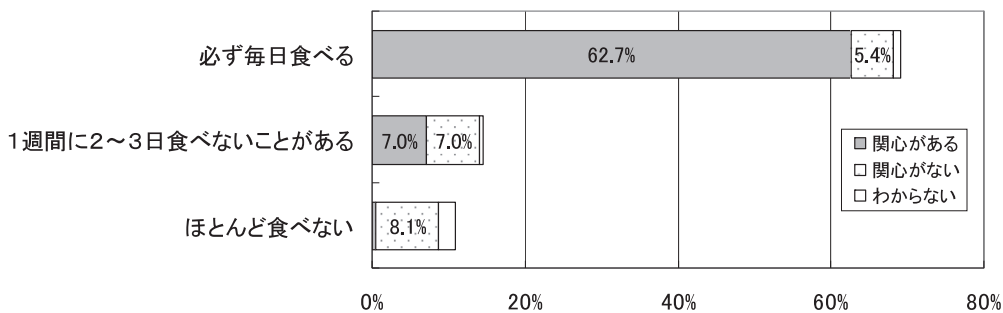


図8 三食を食べようとする意識

朝食の摂取状況と「朝・昼・夕三食必ず食べる」ことに気をつけているかをみると、朝食を毎日必ず食べ、三食食べることに気をつけている生徒は全体の62.7%であった。一方、朝食はほとんど食べず、三食食べることに関心がない生徒は8.1%であった。

朝食の欠食は年齢が上がるにつれ多くなる傾向にあることから、朝食の重要性を理解させ、朝食を食べる食習慣の意識的な継続が必要であると思われる。

## 2・3・3. 朝食の摂取と食事のときの挨拶状況

食事のとき、挨拶を「いつもしない」生徒の割合が、朝食の欠食が多くなるにつれて増えていることがわかった。NAASHの調査の小中学生でも同じような傾向がみられる。

今回の調査では男女差はみられなかった。

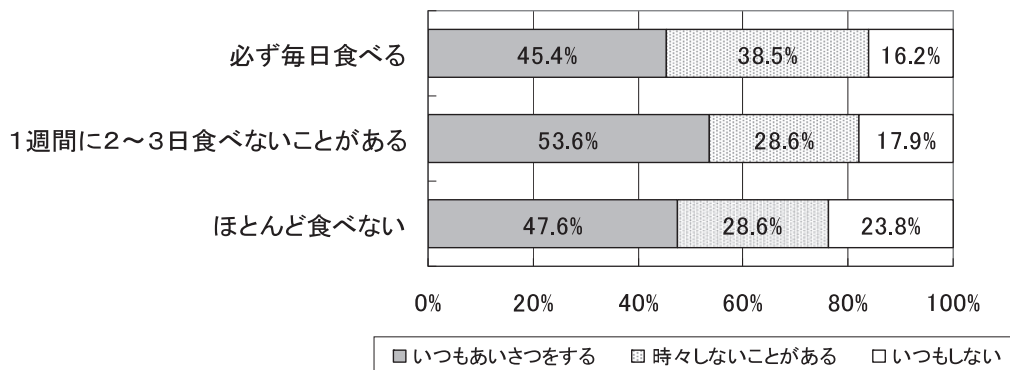


図9 朝食の摂取と挨拶の関係

## 2・4. 調理と手伝い

### 2・4・1. 作れる料理について

自分だけで料理を作れる生徒は 54.9% で、女子のほうがその割合が高い。作れる料理の第 1 位は、チャーハンでカレー、オムライスと続く。卵料理には玉子焼き、目玉焼き、だし巻き卵が含まれ、みそ汁、野菜炒めなどの炒め物も上位に入った。

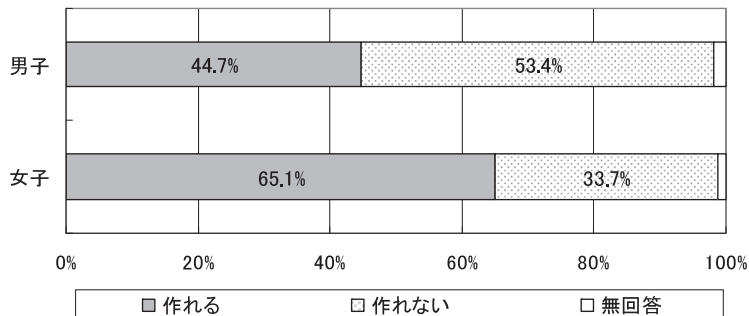


図 10 料理を作れる生徒の割合

NAASH の調査の小中学生でも同じような料理が上位を占め、中学生では第 1 位チャーハン、2 位卵料理、3 位カレー、4 位麺類、5 位みそ汁でよく似た結果となった。

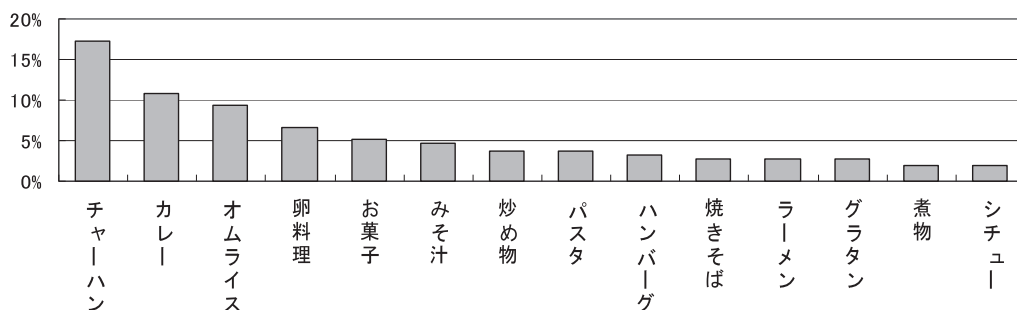


図 11 ひとりで作れる料理

## 2・4・2. 食事の手伝い

家庭での食事の手伝いをしていると答えた生徒 72.6%のうち、料理の手伝いをしているのは 15.8%で、全体の約 10 人に 1 人しか日頃調理に携わっていないことがうかがえる。この割合は、年齢が上がるにつれて下がる傾向がみられる。

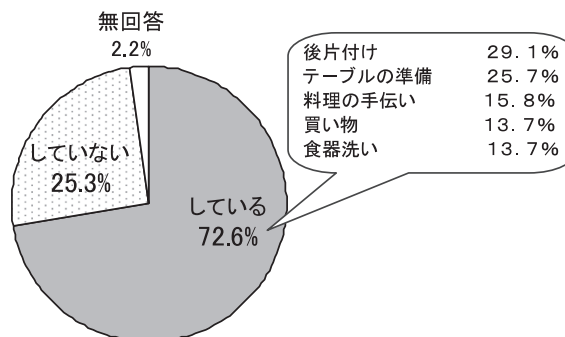


図 12 食事の手伝い



## 2・5. 共食状況

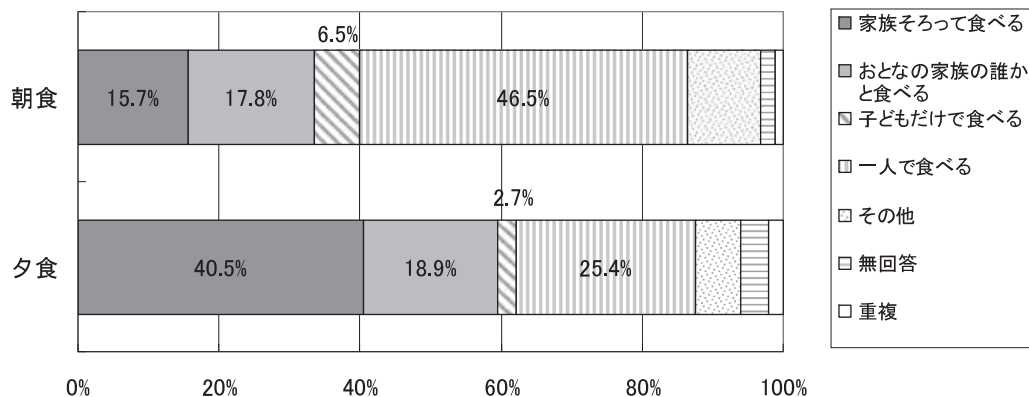


図 13 共食状況

図 13 に示すように「一人で食べる」生徒が朝食で 46.5%、夕食で 25.4%おり、食事の時間を共有し、家族と顔を合わせたり、会話する機会を持っていない生徒がかなりいることがうかがえる。NAASH の調査では、朝食を「一人で食べる」児童生徒の割合は小学生 14.8%、中学生 33.8%、夕食では小学生 2.2%、中学生 6.9%となっており、いずれも年齢とともに増加している。

一方、「家族そろって食べる」あるいは「おとなの家族の誰かと食べる」生徒は、朝食では 33.5%であり、3人に1人の割合である。夕食については 59.4%であり、約半数の生徒が大人と食事をしていることがわかった。NAASH の調査では、大人と食事をしている児童生徒の割合は、朝食で小学生 56.7%、中学生 41.8%、夕食で小学生 89.3%、中学生 83.5%であり、いずれも年齢とともに減少する傾向がみられる。

## 2・6. 食事が楽しいと感じるとき

生徒にとって食事が楽しいと感じるときは、「好きなものを食べるとき」が最も多く、また「外食のとき」や「バーベキューなどのような屋外で食べるとき」のように外

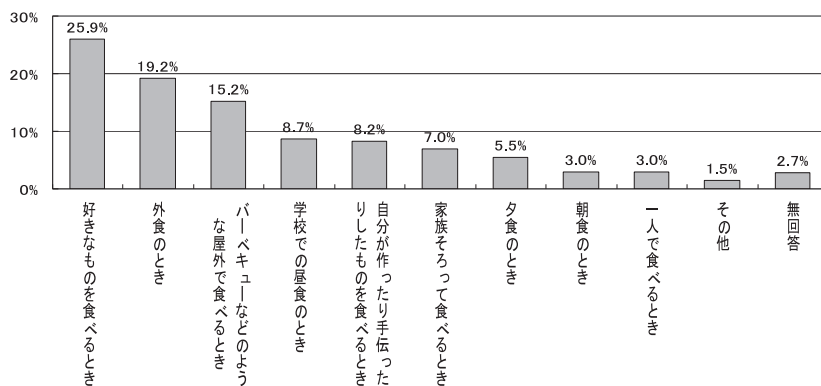


図 14 食事が楽しいと感じるとき

で食べる機会を楽しんでいることがわかった。NAASH の調査の小中学生でも同じような傾向がみられた。

しかし、「一人で食べる時」が楽しいと感じている生徒もいることがわかり、残念である。

## 2・7. 食事のマナー

### 2・7・1. 家庭での食事のマナー教育

62.7%の生徒が食事中、マナーについて注意を受けていることがわかった。この結果は、大人の家族と食事している生徒の割合に近い値となっている。

注意される内容については、「食べるときの姿勢」が最も多く 17.6%、次いで「テーブルにひじをついて食べる」で 16.5%であった。NAASH の調査結果と比較すると上位 2 位は小中学生ともに今回の結果と同じであり、その割合は他の項目に比べて突出して高いことも類似している。

「テレビを見ながら食べる」については、小学生は第 3 位で 33.0%、中学生は第 5 位で 22.7%、さらに高校生では 2.6%にまで下がる。これは、テレビを見ながら食べないように習慣ができてきたのか、あるいはテレビを見ながら食べているが注意をされなくなったのか、児童生徒の食事の状況が気にかかる。

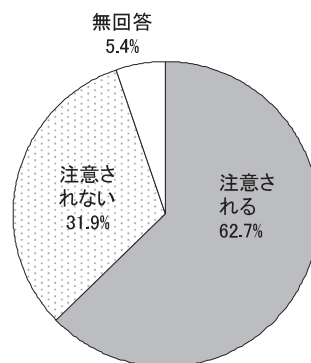


図 15 食事中注意される割合

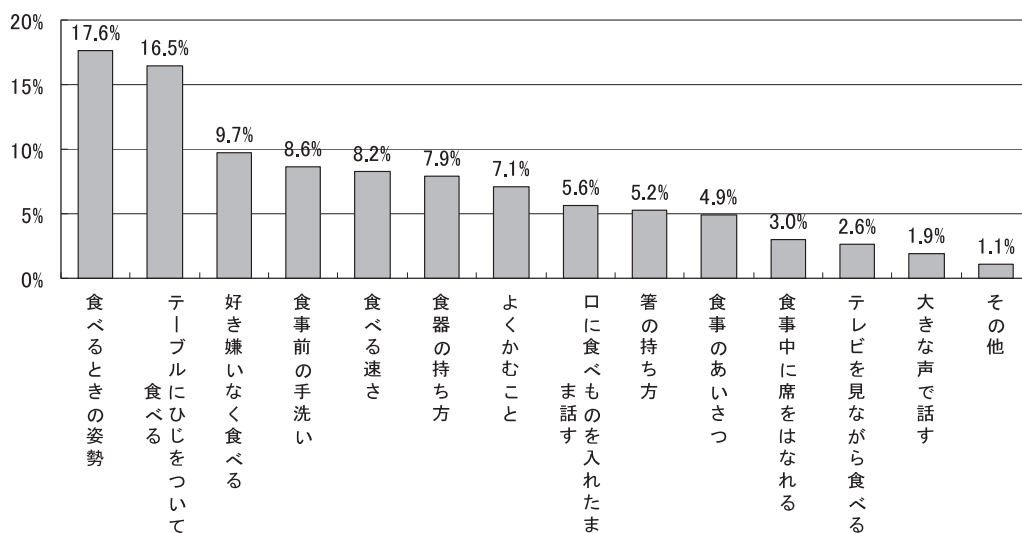


図 16 食事中注意される内容

## 2・7・2. 箸の持ち方

正しい持ち方は図17の「5」で、49.2%の生徒しか箸を正しく持っていないことがわかった。

NAASHの調査では、正しい持ち方は年齢とともに増えており、中学生では58.6%であった。手の形はよく似ているが、「2」は中指の添え方が間違っており、この持ち方をしている生徒は24.9%いた。

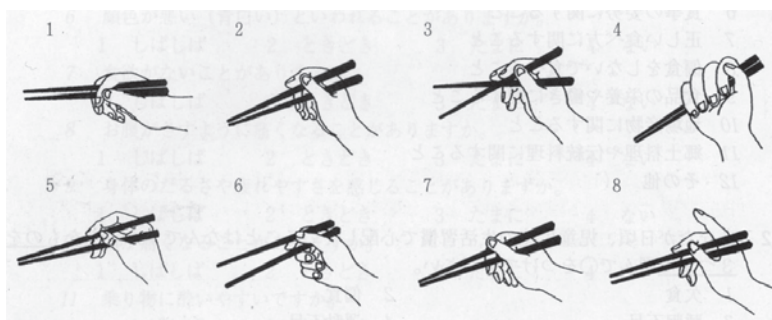
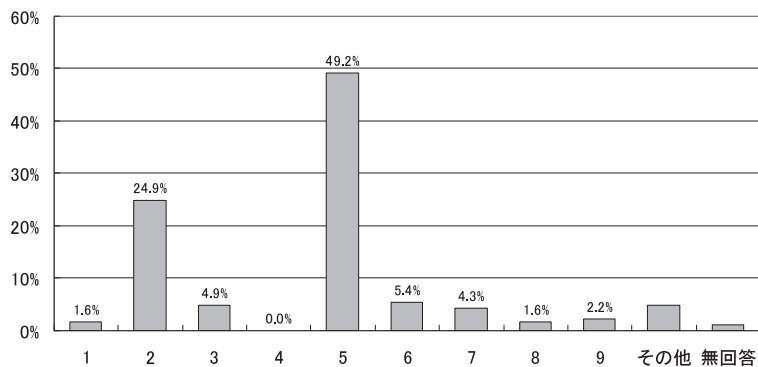


図17 箸の持ち方

## 3. まとめ

「食事バランスガイド」は1日に何をどれだけ食べたらよいかを簡単にわかりやすく表したツールであるが、高校生はあまり興味を示さず、今後の食生活の参考にするに答えた生徒は26.5%であった。食育推進基本計画での目標値60%以上に達するには、意識的な取り組みが必要であると思われる。1日三食必ず食べると心がけている生徒は多かったが、栄養のバランスまで考えて食べる生徒は少なく、「食事バランスガイド」の活用をすすめたい。

朝食の欠食率は中学生より増加し26.9%で、その理由の多くは、朝食を食べる時間がないためであった。また、朝食をとると太るという間違った考えを持っている生徒や、朝食を用意してもらえない生徒もおり、朝食の大切さを児童生徒だけでなく、その保護者などにも指導する必要性を感じた。一方で、三食を食べようとする意識のある生徒のほとんどが毎日朝食を食べしており、彼らは食事のとき挨拶をする頻度も高いことがわかった。

朝食を1人で食べる生徒は46.5%、夕食では25.4%で孤食が目立ち、食事の内容や食べる時間が不規則であると予想され、やせ願望、肥満意識あるいは手軽さから偏った食事をしていないか気にかかる。また、家族と食事を一緒に食べることは食事のバランスがとりやすいだけでなく、コミュニケーションもはかれ、食事のマナーを学ぶ機会にもなるので、家庭から積極的に改善を行ってほしいと思う。

約半数の生徒が料理を作ることができるが、今後はさらに選食能力を身につけ、将来の正し

い食習慣につなげて欲しいと願う。

食育基本法ならびに食育推進基本計画で広く国民への食育が示されているように、主に小学生対象に行っている食育を高校生にも積極的にいき、教育関係者としての責務を果たしたいと考える。

#### 4. 要約

成長期にある高校生にとって、健全な食生活は健康な心身を育むために欠かせないものであり、将来の食習慣の形成、次世代育成に影響を及ぼすものであり極めて重要である。

今回彼らの食生活を調査した。結果は次のとおりである。

- 1) 多くの生徒は食品や栄養への興味関心が少なく、食事をバランスよく食べようと心がけている者は36.8%であった。
- 2) 朝食の欠食率が26.9%で、その理由の多くは、朝食を食べる時間がないためである。
- 3) 三食を食べようとする意識のある生徒のほとんどが毎日朝食を食べており、食事のとき挨拶をする頻度も高い。
- 4) 約半数の生徒が料理を作ることができ、チャーハン、カレーが作れるという生徒が多い。
- 5) 朝食を1人で食べる生徒が46.5%おり孤食が目立つ。
- 6) 食事のマナーを注意される生徒は62.7%で、食べるときの姿勢を注意される者が最も多い。
- 7) 約半数の生徒が正しい箸の持ち方をしていた。

#### 【参考文献】

- 1) 独立行政法人日本スポーツ振興センター，（平成19年）：平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書，独立行政法人日本スポーツ振興センター
- 2) 健康・栄養情報研究会，（平成21年）：国民健康・栄養の現状―平成18年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より―，初版，第一出版株式会社
- 3) 文部科学省，（平成16年）：食に関する指導参考資料，初版，東山書房
- 4) 食育推進基本計画
- 5) 食育基本法