

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や意識についてのインターネット調査」結果の概要～

国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等しく当てはまることです。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、とりわけ朝食の欠食は若い世代を中心に問題となっています。

そこで内閣府では、平成21年2月から3月にかけて、全国の4年制大学の大学生を対象として、食に関する実態や意識についてインターネット調査を行いました。その結果の概要は以下のとおりです。

■食育への関心度

食育への関心度は、全世代の平均より多少低い傾向にあるが、食育に関心がある者ほど、「朝食をとる」、「栄養バランスを意識している」、「料理をしている」、「身体面で健康である」、「大学の学園祭でイベントとして大食いや早食いが行われることについて否定的である」といった傾向にある。

■朝食の欠食

朝食欠食の状況は、上級学年ほど、男性ほど、下宿生ほど問題があり、朝食欠食の理由として、「もっと寝ていたい」、「身支度などで忙しい」などがあげられている。また、栄養バランスへの意識の程度や夕食時間と朝食欠食の状況とに関係が見られ、朝食を食べないほど健康ではないと思う傾向がある。なお、朝食欠食や栄養バランスの意識の程度について、所属学部による差はあまり見られない。

■料理の実践

下宿生ほど、また、栄養バランスへの意識が高いほど、料理をしている傾向にあるが、男女間では大きな違いはない。なお、性別にかかわらず、伴侶となるべき者に対し、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ある。

■現在及び今後の食生活についての認識

現在の食生活には満足している割合が多いものの、全世代の平均より多少低い傾向にある。また、日頃の食生活で悩みを感じるのは女性の方が多く、その内容は「自分の健康」や「自分の食生活上の問題」などがあげられている。さらに、今後の食生活では、「栄養バランスの取れた食事の実践」や「規則正しい食生活リズムの実践」に力を入れたいと思う割合が多くなっている。

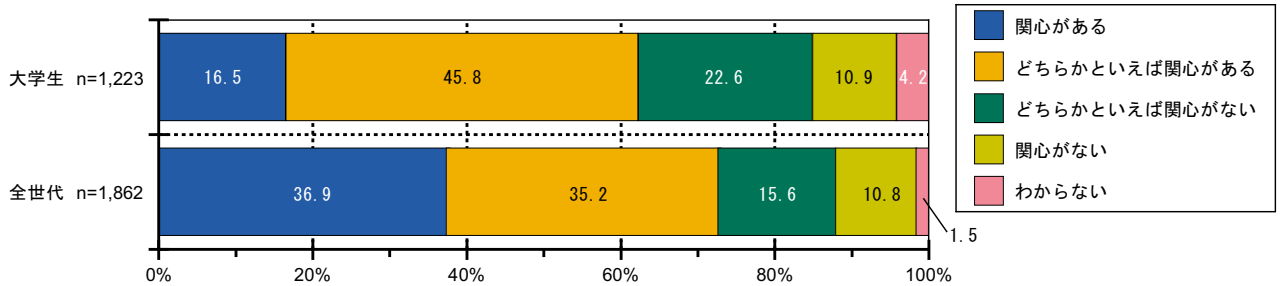
いったん身に付いた食習慣を改めることには困難が伴います。そこで、各大学においても、健全な食習慣の大切さなどについて学生に対して普及啓発をしていただきたく、教職員の皆さんの理解と協力をお願いしたいと考えています。また、大学の学園祭でイベントとして行われることがある大食いや早食いは危険を伴うものであり、関係者の良識ある対応を併せてお願いしたいと思えます。



1

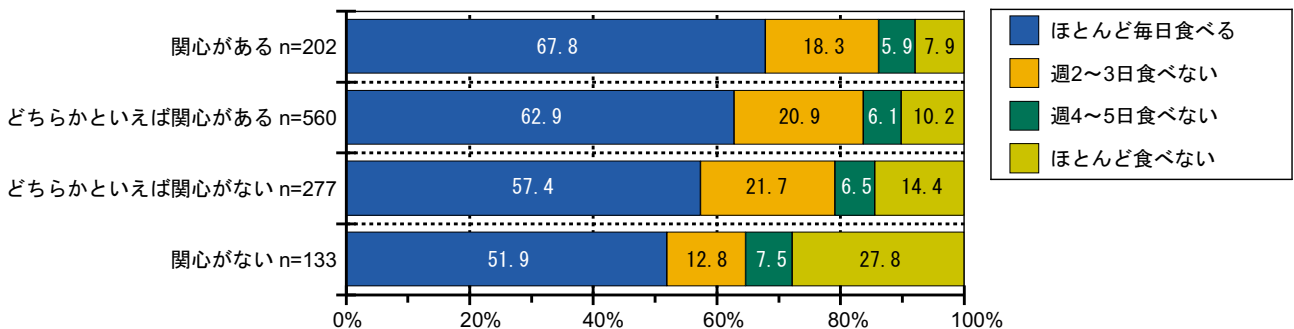
食育への関心度

食育への関心度は、全世代の平均より多少低い傾向にあります。

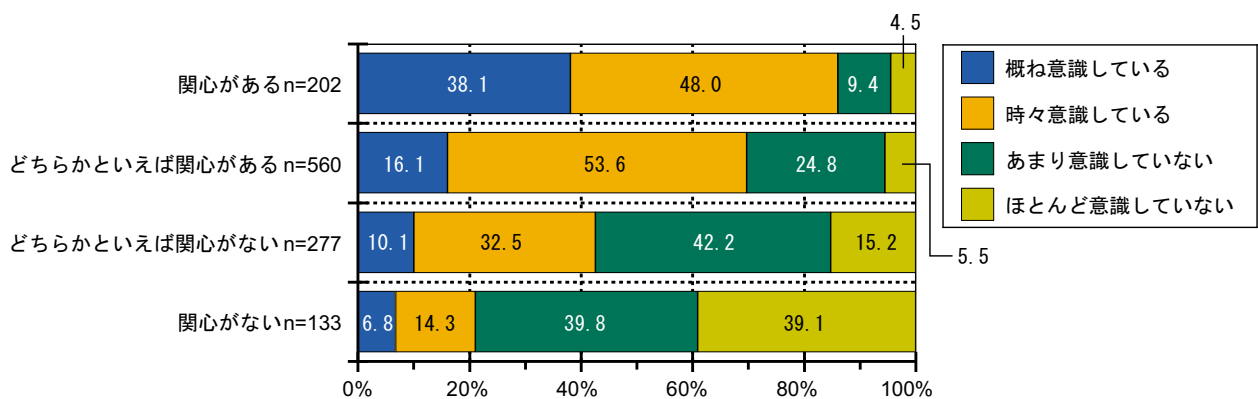


(全世代は、内閣府「食育に関する意識調査」(平成21年3月)による。)

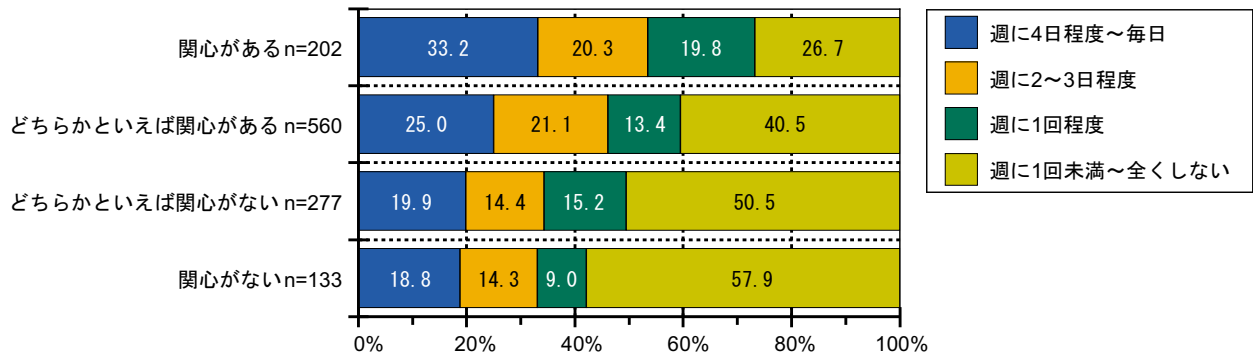
食育に関心があるほど朝食をとる傾向にあります。



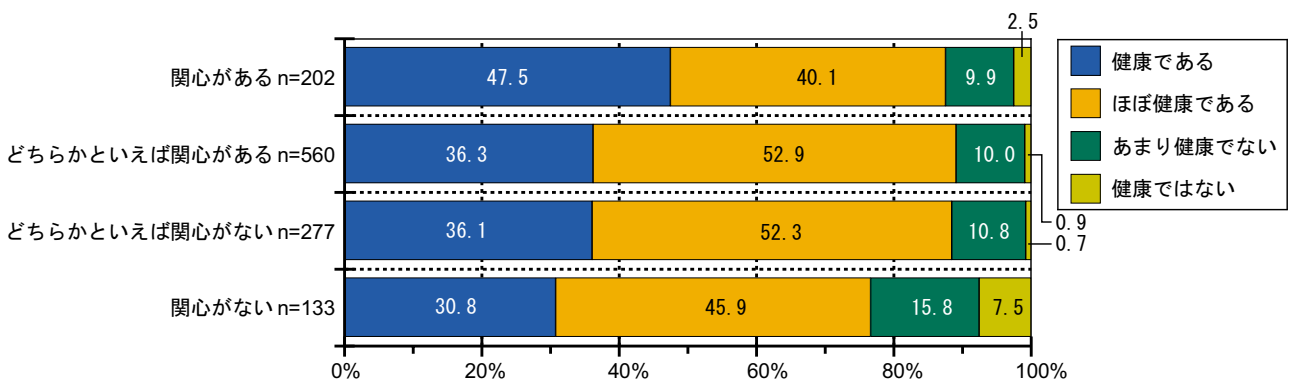
食育に関心があるほど栄養バランスを意識している傾向にあります。



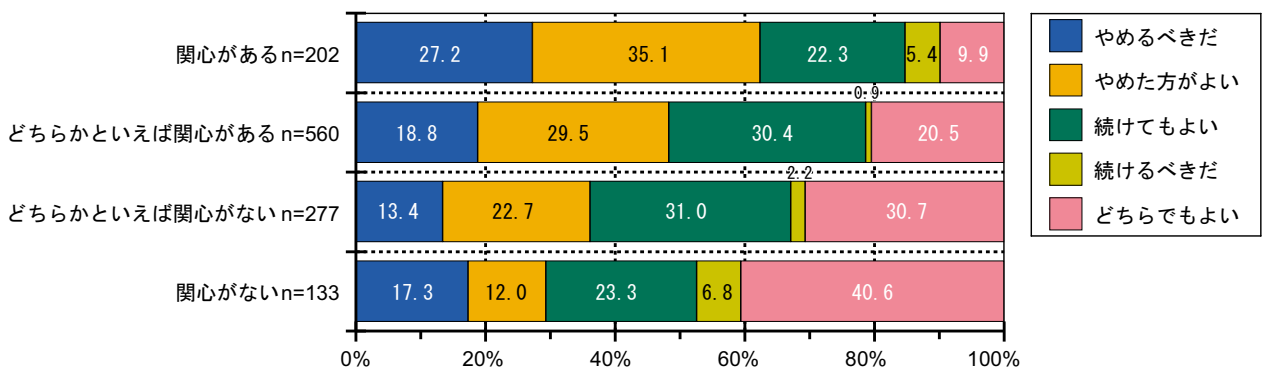
食育に関心があるほど料理をしている傾向にあります。



食育に関心がある層とない層とでは、身体面で健康な状態（勉学に支障のない程度）であると思う割合に違いがあります。



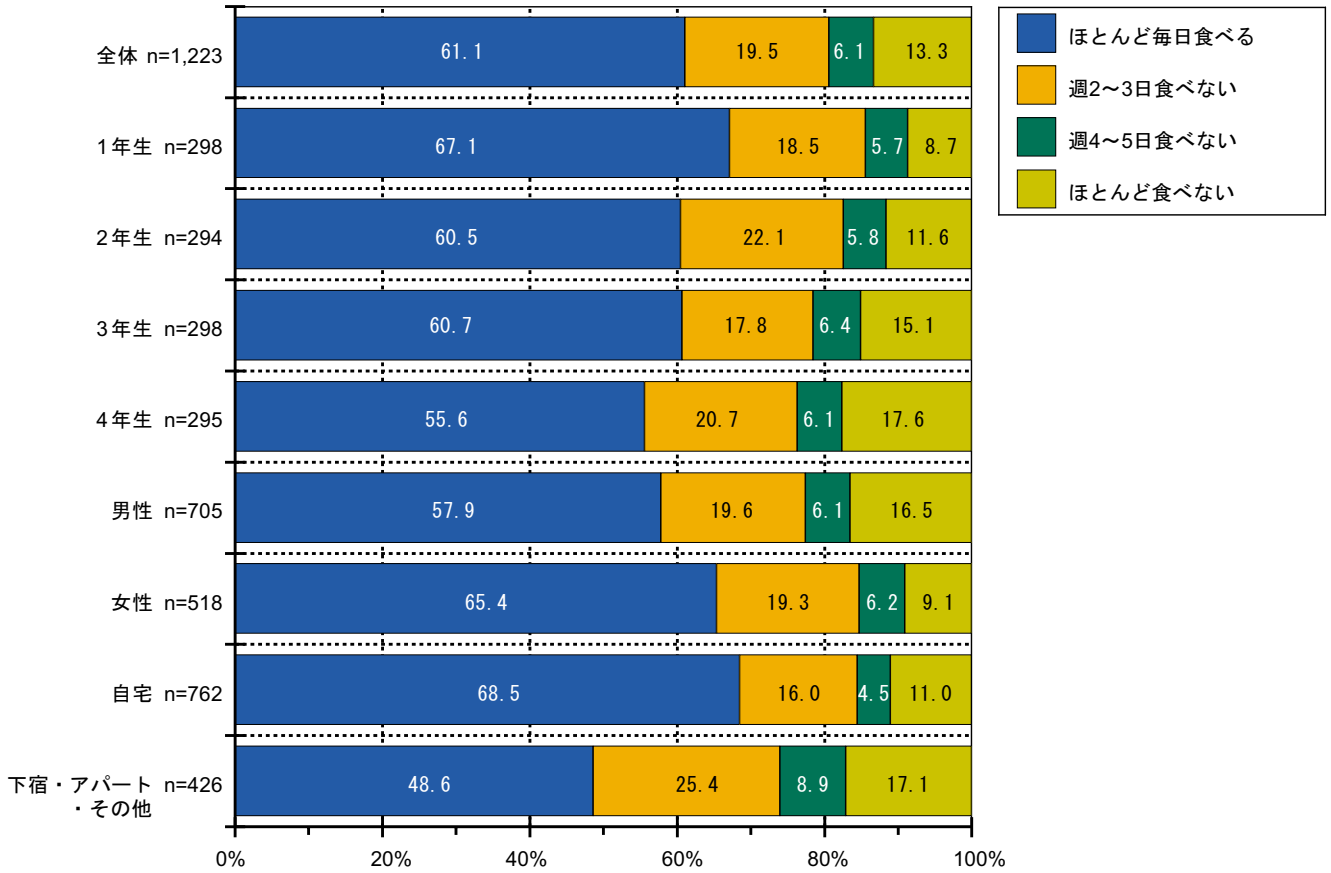
食育に関心があるほど、大学の学園祭でイベントとして大食いや早食いが行われることについて否定的な意見が多くなっています。



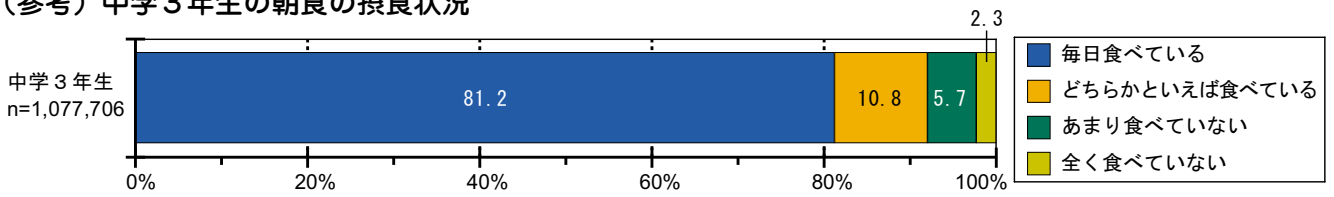
2

朝食の欠食

大学生の朝食欠食の状況は、上級学年ほど、男性ほど、下宿生ほど、問題があります。

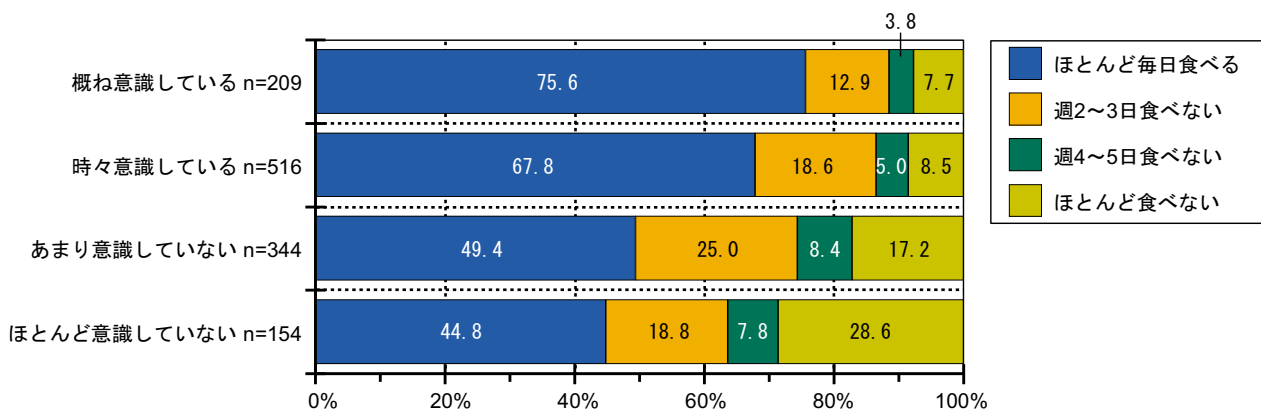


(参考) 中学3年生の朝食の摂食状況

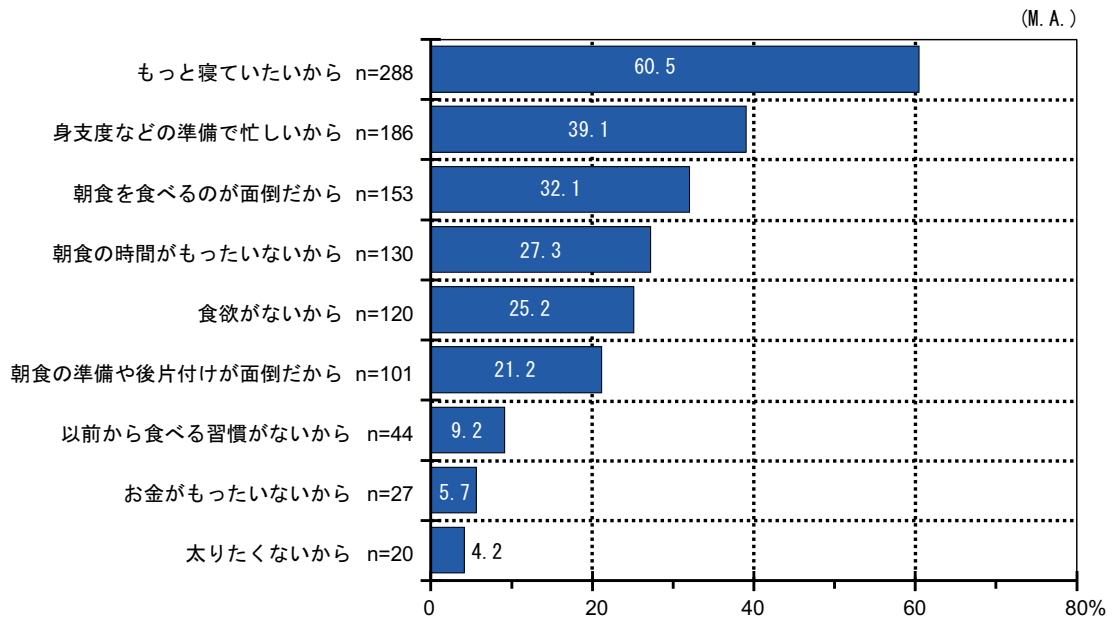


文部科学省「平成20年度全国学力・学習状況調査」

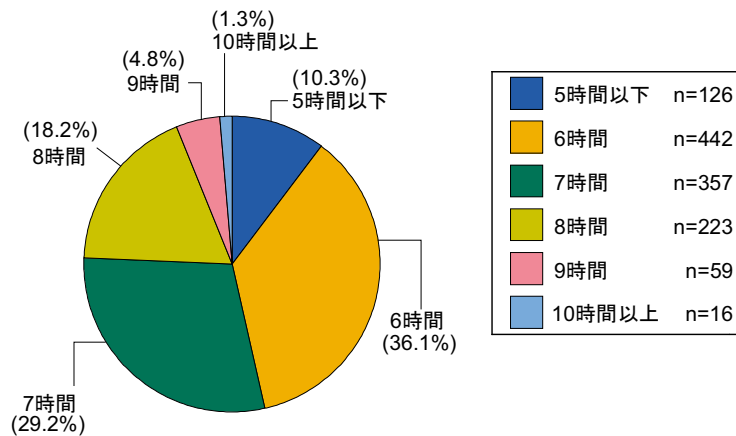
栄養バランスへの意識が高いほど朝食を食べる傾向にあります。



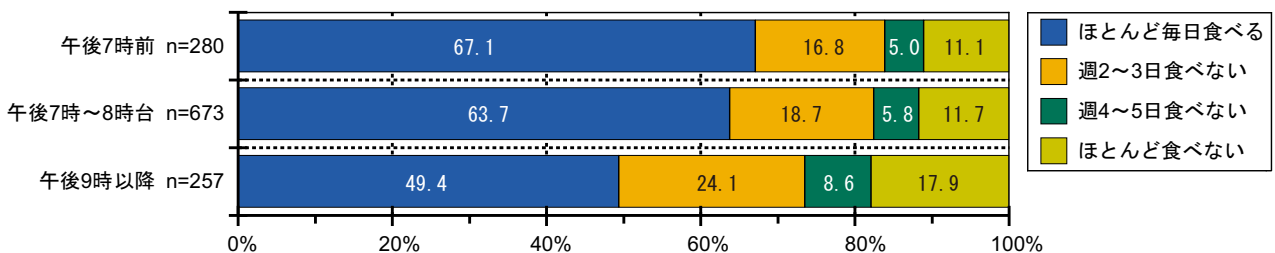
朝食をとらない理由として、「もっと寝ていたい」、「身支度などの準備で忙しい」などがあげられています。



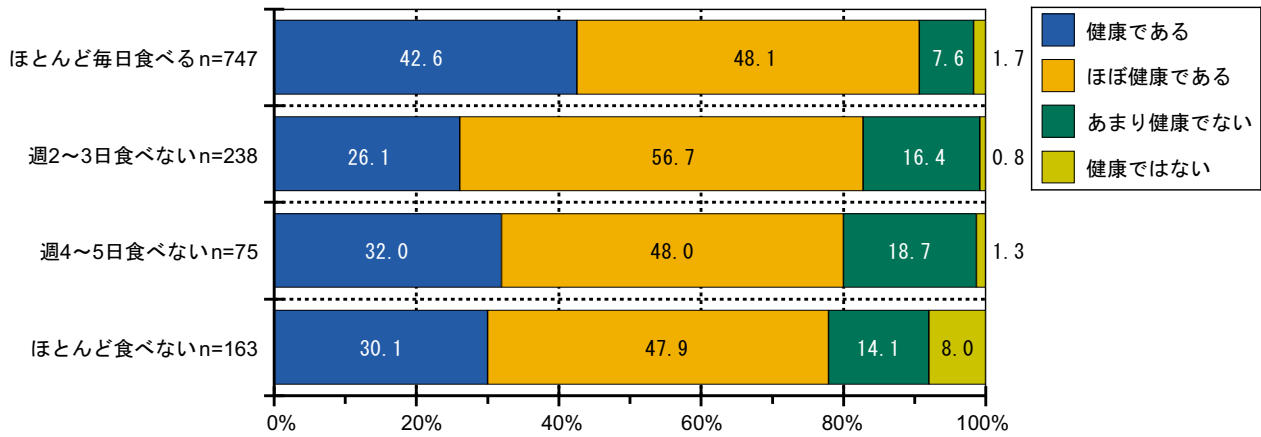
(参考) 大学生の睡眠時間



夕食時間が遅いと朝食をとらない傾向にあります。

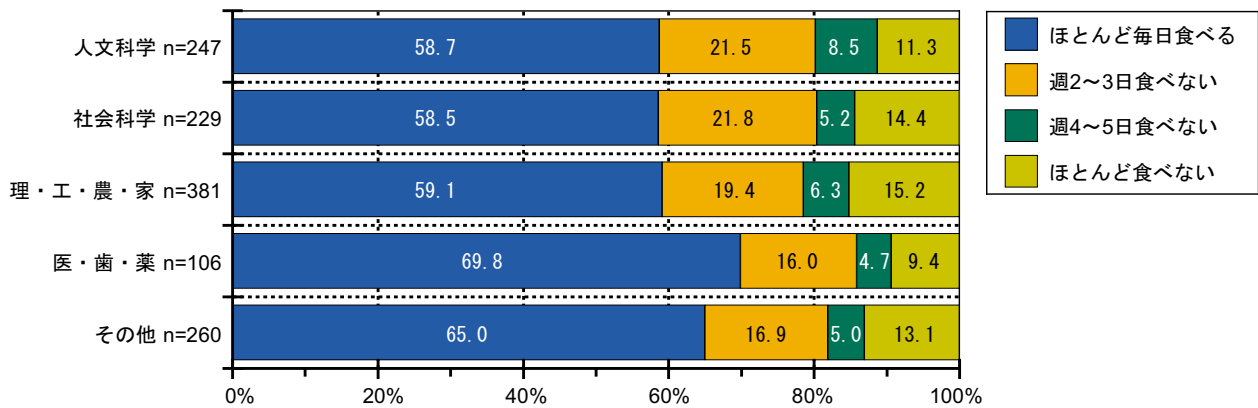


朝食をとらないほど身体面で健康な状態（勉学に支障のない程度）ではないと思う傾向にあります。

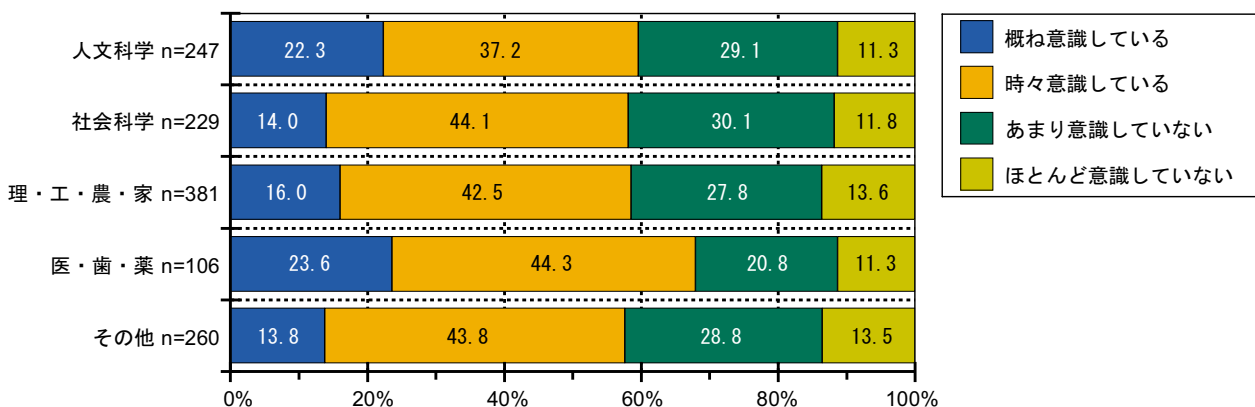


朝食の欠食や栄養バランスの意識の程度について、所属学部による差はあまり見られません。

(朝食の欠食)



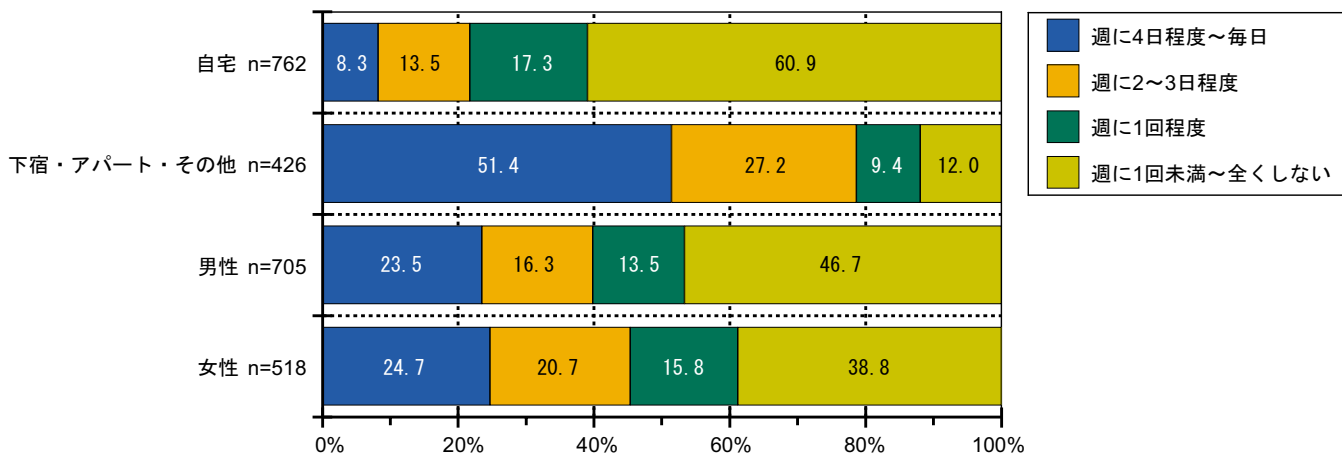
(栄養バランスの意識)



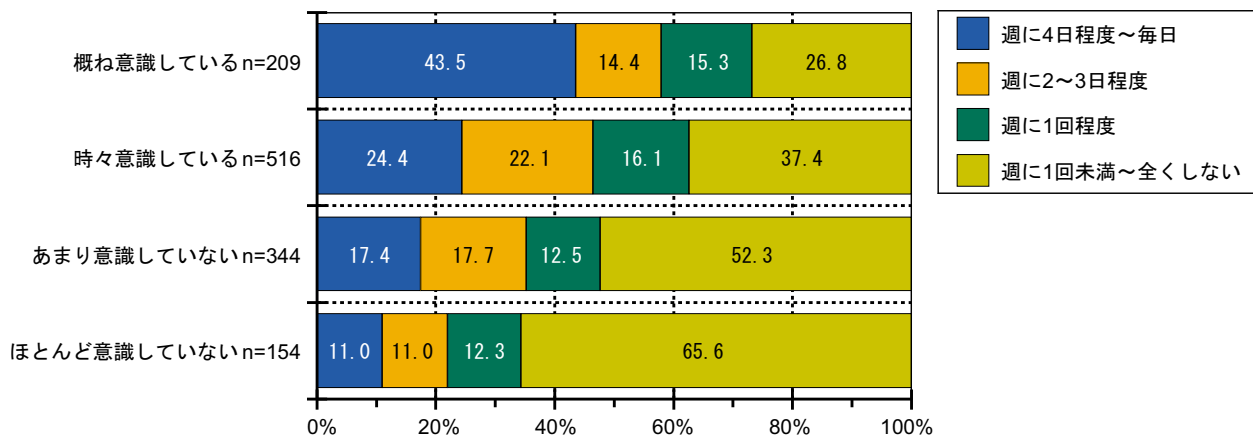
3

料理の実践

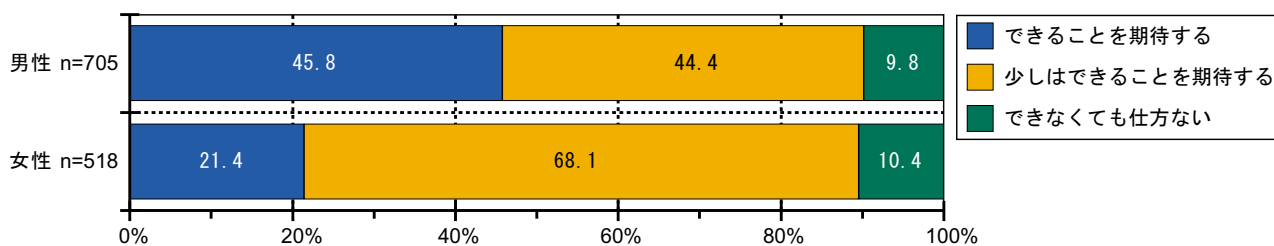
自宅生に比べて下宿生は料理をしている傾向にありますが、男女間では大きな違いはありません。



栄養バランスへの意識が高いほど料理をしている傾向にあります。



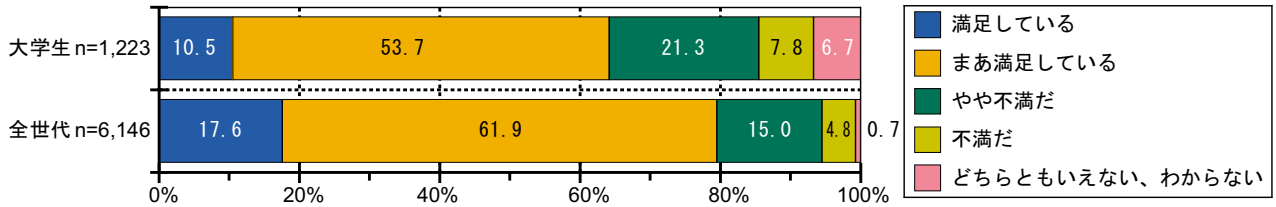
男性も女性も、伴侶となるべき者に対し、料理ができなくても仕方がないと考えているのは少数派です。



4

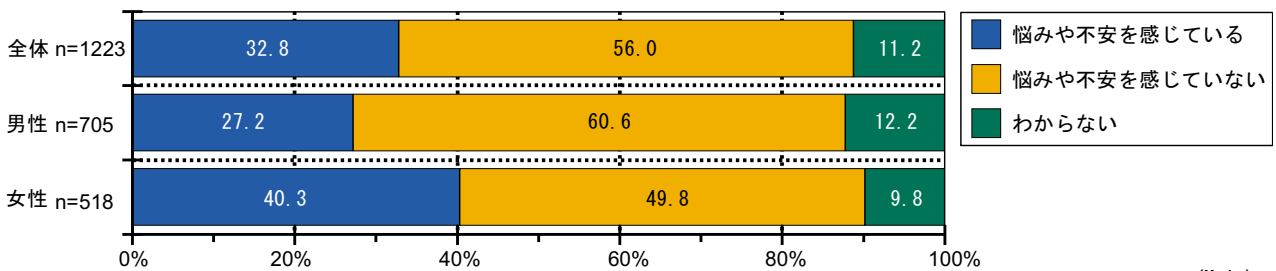
現在及び今後の食生活についての認識

現在の食生活には満足している割合が多いものの、全世代の平均より多少低い傾向にあります。

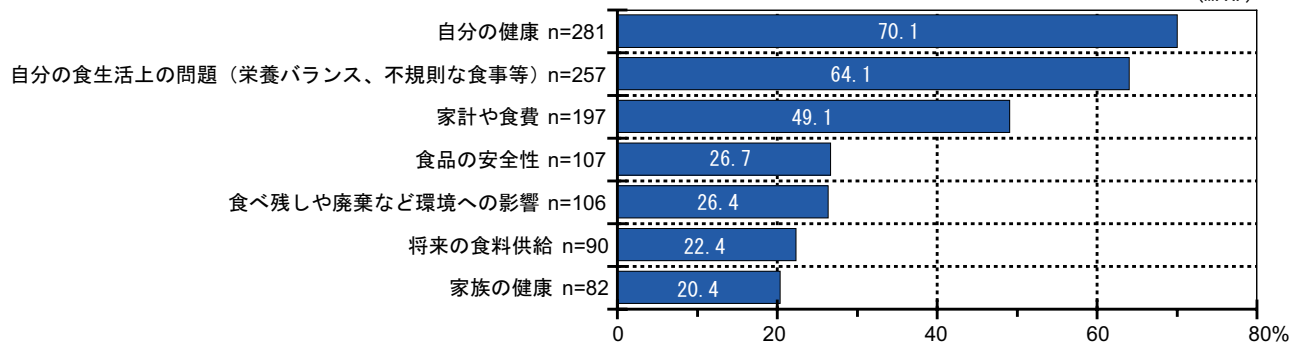


(全世代は、内閣府「国民生活に関する世論調査」(平成20年6月)による。)

日ごろの食生活で悩みを感じるのは女性の方が多く、その内容は「自分の健康」や「自分の食生活上の問題」が多くなっています。



(M. A.)



今後の食生活では、「栄養バランスのとれた食事の実践」や「規則正しい食生活リズムの実践」に力を入れたいと思う割合が多くなっています。

(M. A.)

