

中高生の食生活から見える問題と食育について

Problems of eating habit and food literacy in Jr.high and high school students

1K03B136-6 氏名 内藤 藍子

指導教員 主査 樋口満先生 副査 宮内孝知先生

緒言・目的

「食育」がなにかと取り上げられる昨今であるが、そもそも「食育」とはどのようなものなのであろうか。「食育」の定義は「国民1人ひとりが生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身につけるための学習等の取り組み」とされている。確かに必要な取り組みではあるが、いまいち国民に浸透していない、「食育」という言葉だけが一人歩きをしまっている気がしてならない。今回は中高生を対象に食生活についての調査をした。彼らの食生活から見えてくる問題と「食育」がどういった形で必要とされているかを明らかにしていきたい。

調査対象・方法

調査対象は中学2年生男子22名、女子17名、高校1年生男子52名、女子69名、計160名である。中学生は人数が少ないので参考として活用することにする。対象校は私立であり、通学時間にかなりの差がでる。また学校の周りにはコンビニ、ファーストフード店が4件以上立ち並んでいる。

調査方法は各自にアンケート用紙を配り、普段の食生活及び、「食」に対しての意識についての質問に回答してもらった。あてはまる選択肢が無い場合は、余白に書き込んでもらうように指示した。質問によっては複数回答可としているので母数は変化する。それらは、グラフでそれぞれ示すことにする。

分析方法は Excel を使用し調査結果をグラフにして表した。基本的には運動部に所属している人（所属群）そうでない人（無所属群）に分けて両群の違いを見た。質問によっては男女別で出しているものもある。

結果・考察

高校生で運動部に所属している人（以下所属群）は38.0%と過半数にも満たなかった。朝食の摂取率は84.8%で所属群、無所属群に大きな違いは見られなかった。この数値は全国の高校生の欠食率よりやや下回っており、通学時間が長い人が多いのを考慮すれば、低いが悪いとは言えない。朝食の量についての回答は「少し足りない程度

（腹8分目）」が68.9%と最も多く「満腹になる程度」の15.1%の4倍以上もいた。

最も多く食べられている昼食は「お弁当」で70.5%であった。昼食時にどれくらいの割合で肉類、魚類を取っているかの問いに「必ず取っている」と回答した所属群は87.0%、無所属群は68.0%と大きな違いが見られた。また野菜類に関しては女子の75.0%が「必ず取っている」と回答したのに対して男子は51.9%であった。全国の野菜摂取量だけを見れば男性の方が若干多いが、それは総摂取エネルギーが多いためだと考えられる。調査では野菜不足を気にする男子が多く栄養について考えていることが伺えた。

間食の摂取率は全体で84.3%であった。男女別に見ると男子75.0%に対して女子は91.3%と大きな違いが見られた。特に「お菓子」を食べると回答した女子の割合は男子の約3倍であり、間食の位置づけが違うことが分かった。

夜食の摂取率は所属群、無所属群に差は見られなかったが男女別で見ると「全く取らない」と回答した男子が48.0%なのに対して女子は73.9%と大きな違いが見られた。

増量したいと思っている男子は44.2%、女子は10.1%であった。減量したいと思っている男子は17.3%、女子は84.1%と大きな違いが見られた。全国的に見ても「女子の6割が減量をしようと思っている」、「気になること1位はダイエット」など、減量への関心が非常に高いことが分かった。

ファーストフード店に行く割合は「月2回程度」が最も多く所属群で34.0%、無所属群で41.9%であった。

「ほとんど行かない」と回答した人は両群ともに2割を超えていた。コンビニ行く割合で最も多かったのは所属群は「毎日」で28.3%、無所属群は「週1回程度」で34.7%であった。

サプリメントの使用率は13.8%（中学生も含む）であった。まだ低い数値ではあったが、日本ではかなり普及してきているが、それにとまって知識不足や手軽に購入し使用できることから過剰摂取などが問題になってきている。中高生がサプリメントに頼らないように食生活を見直す機会を作る必要があるであろう。