

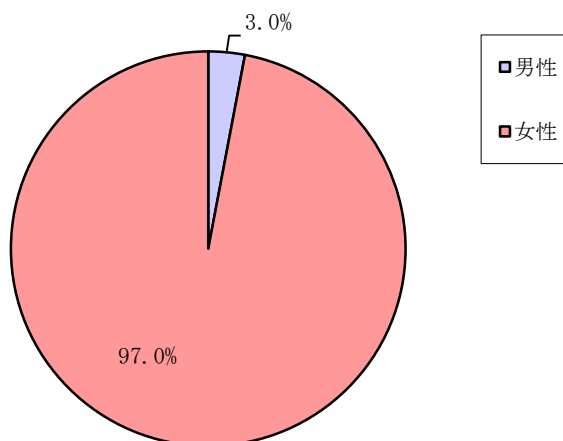
# 日常的な食事に関する調査 アンケート回答集計結果(学生)

回収率 平成30年12月1日現在

134人

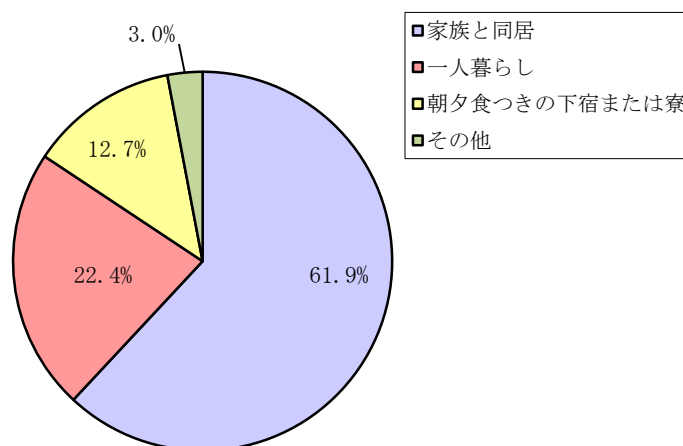
## 問1 性別

① 男性	4	3.0%
② 女性	130	97.0%
合計	134	100.0%



## 問4 居住状況

① 家族と同居	83	61.9%
② 一人暮らし	30	22.4%
③ 朝夕食つきの下宿または寮	17	12.7%
④ その他 ( )	4	3.0%
合計	134	100.0%

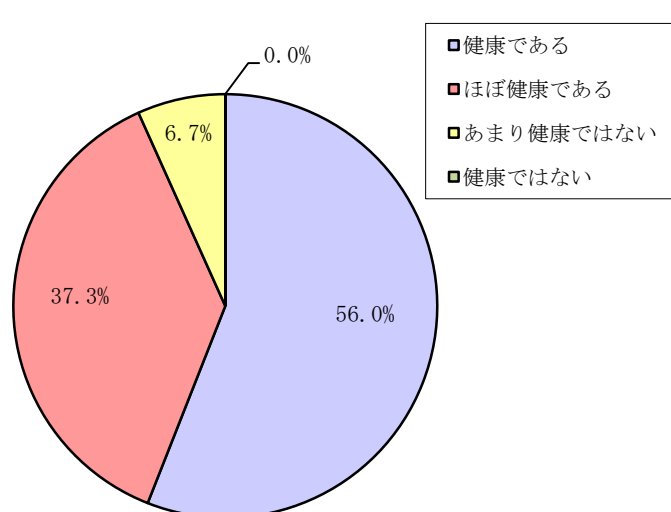


### ●その他内訳

- 学生寮
- 核家族
- 姉と2人暮らし
- いとこと同居

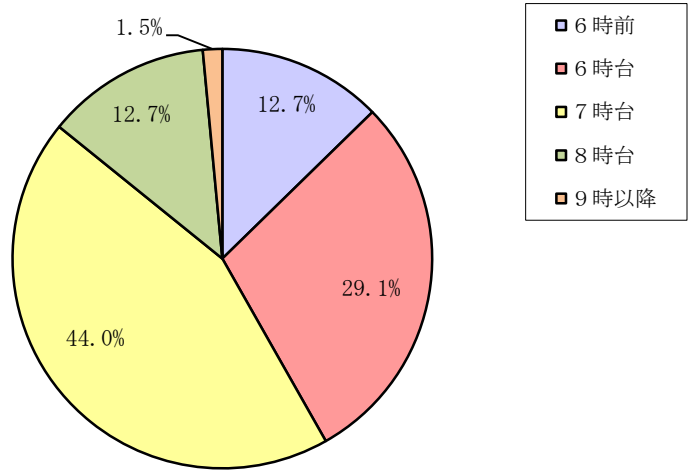
## 問5 現在、身体面で健康な状況(勉学に支障のない程度)だと思いませんか。

① 健康である	75	56.0%
② ほぼ健康である	50	37.3%
③ あまり健康ではない	9	6.7%
④ 健康ではない	0	0.0%
合計	134	100.0%



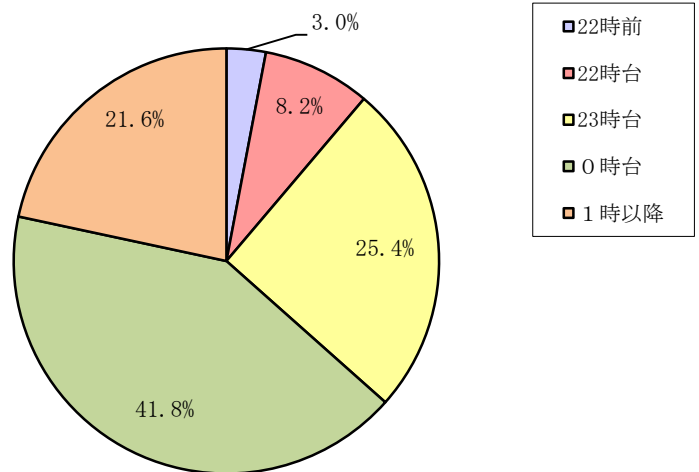
**問6 平日の起床時刻は何時ごろですか。**

① 6時前	17	12.7%
② 6時台	39	29.1%
③ 7時台	59	44.0%
④ 8時台	17	12.7%
⑤ 9時以降	2	1.5%
合計	134	100.0%



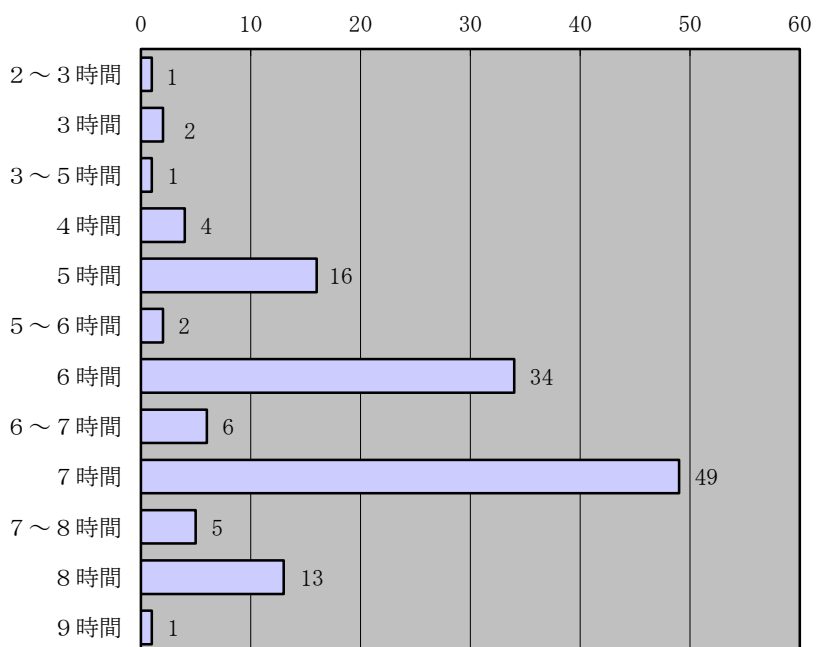
**問7 平日の就寝時刻は何時ごろですか。**

① 22時前	4	3.0%
② 22時台	11	8.2%
③ 23時台	34	25.4%
④ 0時台	56	41.8%
⑤ 1時以降	29	21.6%
合計	134	100.0%



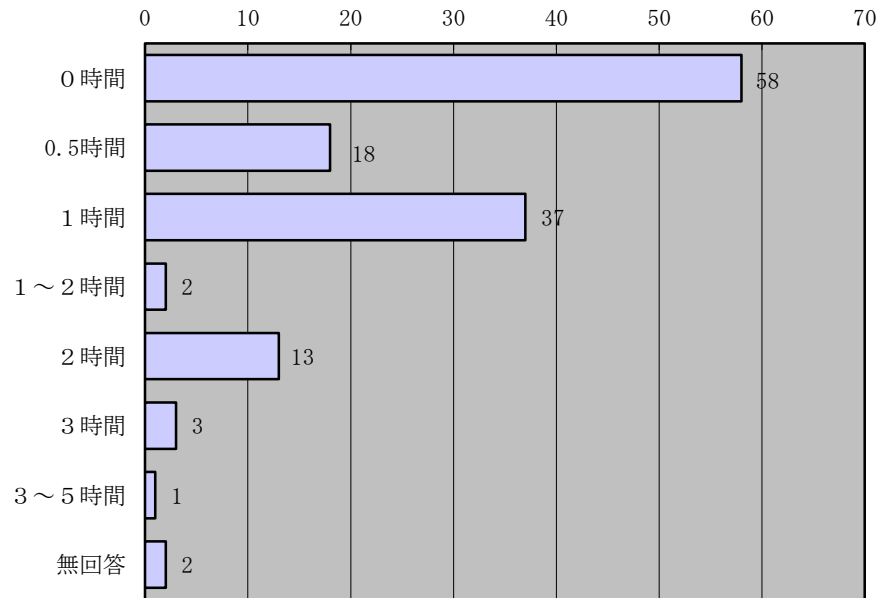
**問8 平日の平均睡眠時間は何時間ですか。**

① 2～3時間	1
② 3時間	2
③ 3～5時間	1
④ 4時間	4
⑤ 5時間	16
⑥ 5～6時間	2
⑦ 6時間	34
⑧ 6～7時間	6
⑨ 7時間	49
⑩ 7～8時間	5
⑪ 8時間	13
⑫ 9時間	1
合計	134



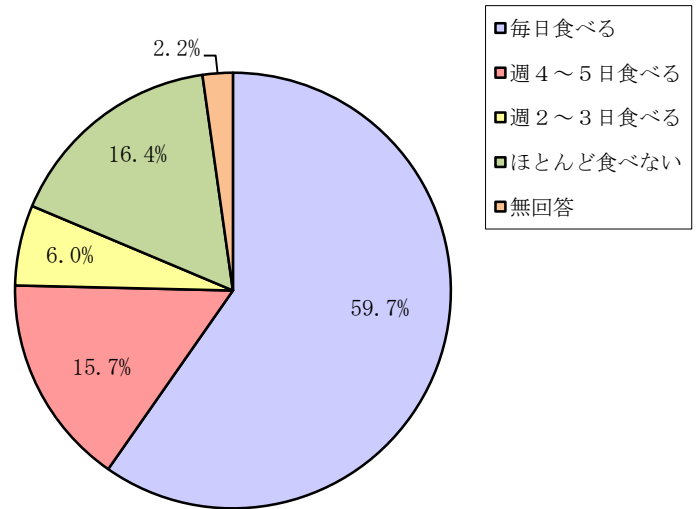
**問9 平日の平均運動時間は何時間ですか。**

① 0時間	58
② 0.5時間	18
③ 1時間	37
④ 1～2時間	2
⑤ 2時間	13
⑥ 3時間	3
⑦ 3～5時間	1
無回答	2
合計	134



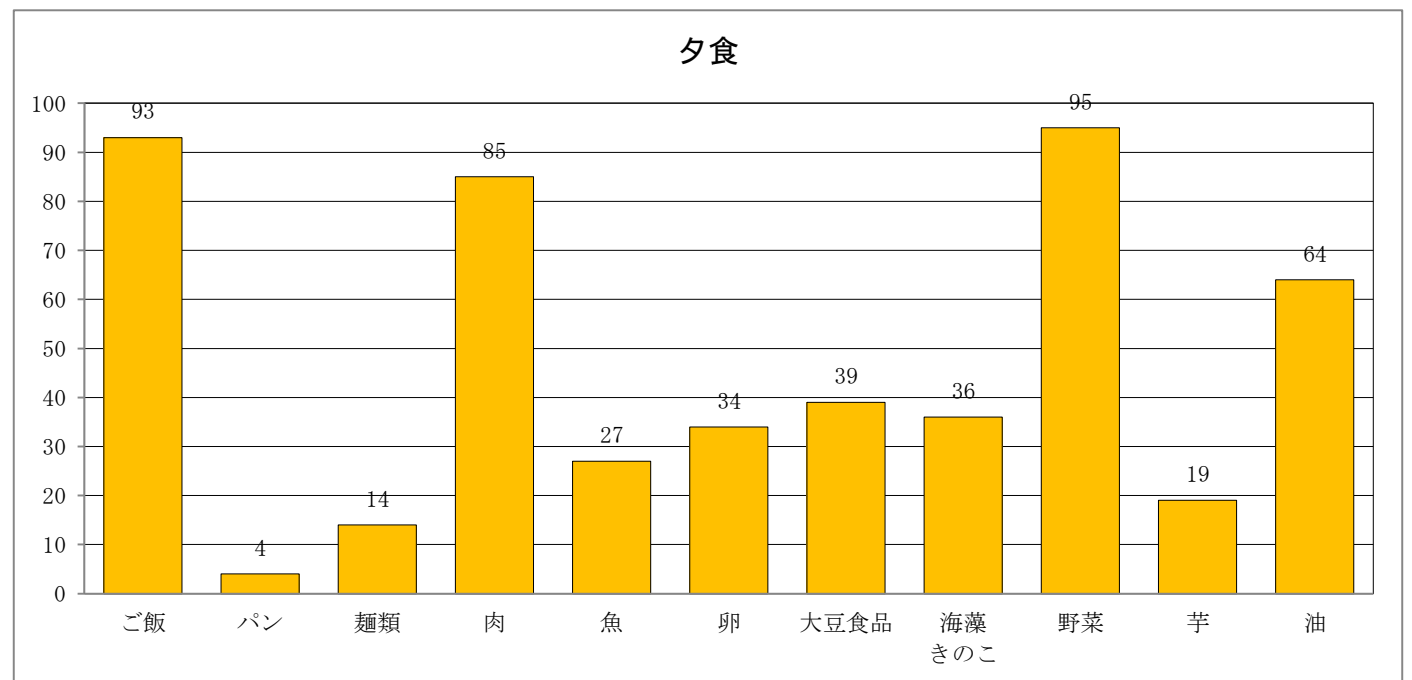
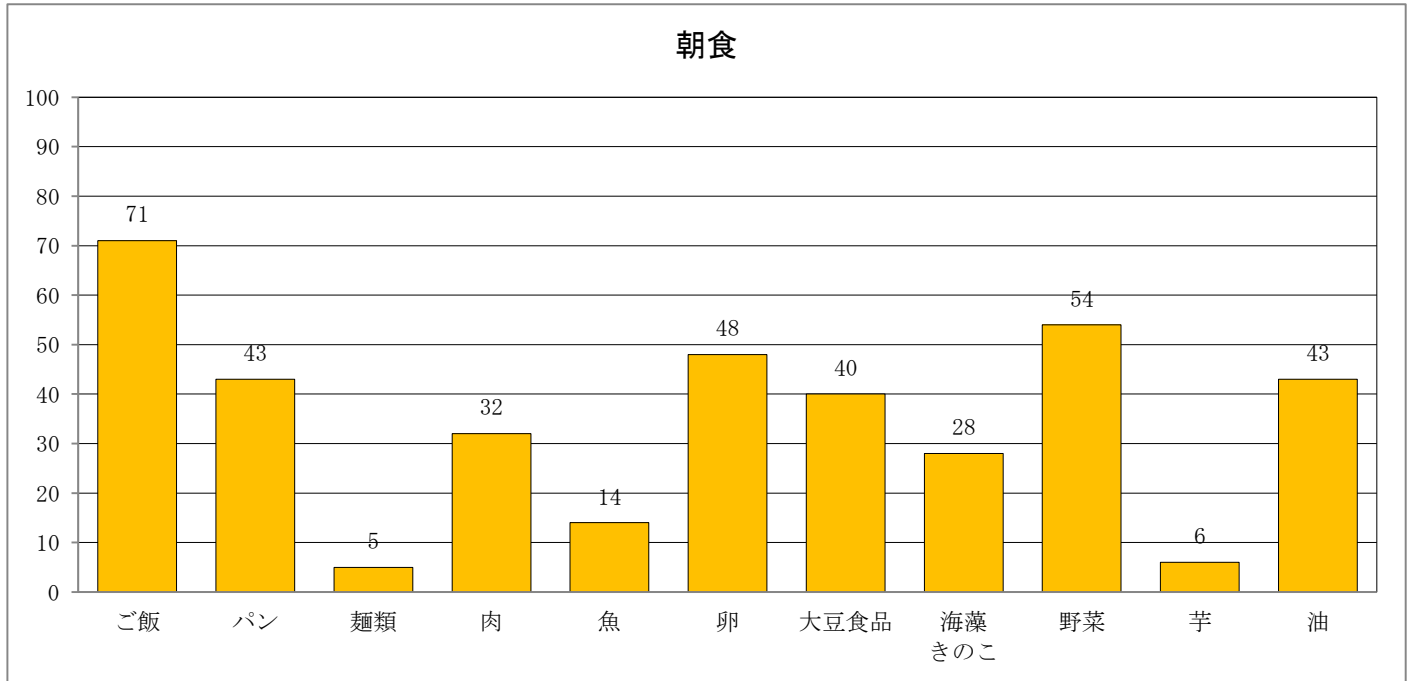
**問10 朝食を食べていますか。**

① 毎日食べる	80	59.7%
② 週4～5日食べる	21	15.7%
③ 週2～3日食べる	8	6.0%
④ ほとんど食べない	22	16.4%
無回答	3	2.2%
合計	134	100.0%



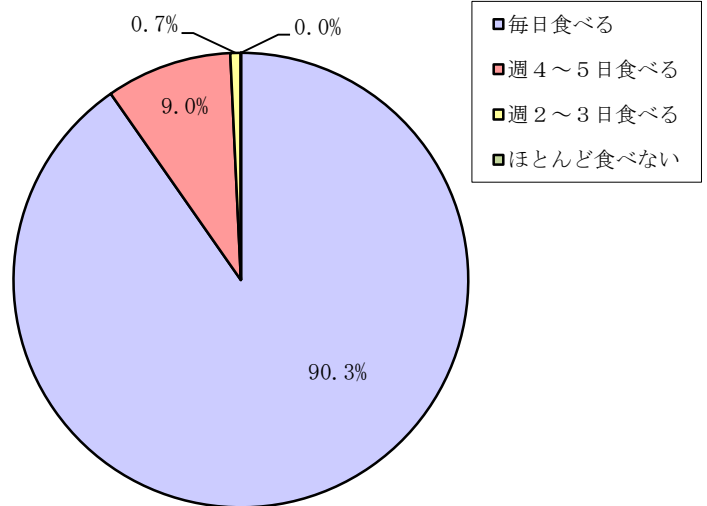
問11 ある日の1日で食べたものに○をおつけください。

		ご飯	パン	麺類	肉	魚	卵	大豆食品	海藻 きのこ	野菜	芋	油
朝	食	71	43	5	32	14	48	40	28	54	6	43
夕	食	93	4	14	85	27	34	39	36	95	19	64



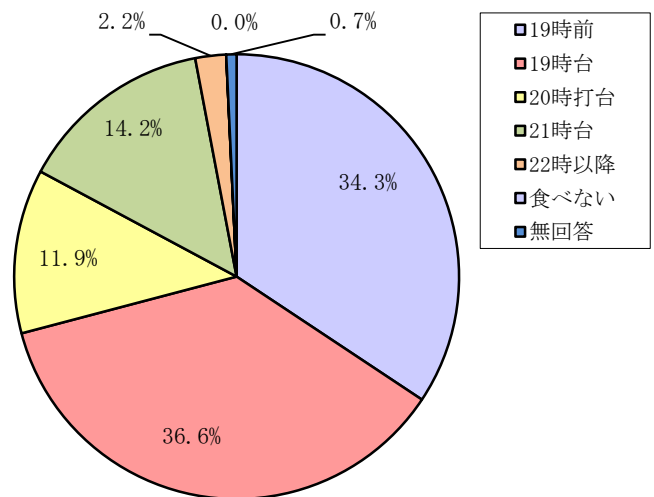
**問12 昼食を食べていますか。**

① 毎日食べる	121	90.3%
② 週4～5日食べる	12	9.0%
③ 週2～3日食べる	1	0.7%
④ ほとんど食べない	0	0.0%
合計	134	100.0%



**問13 平日の夕食は何時ごろ食べますか。**

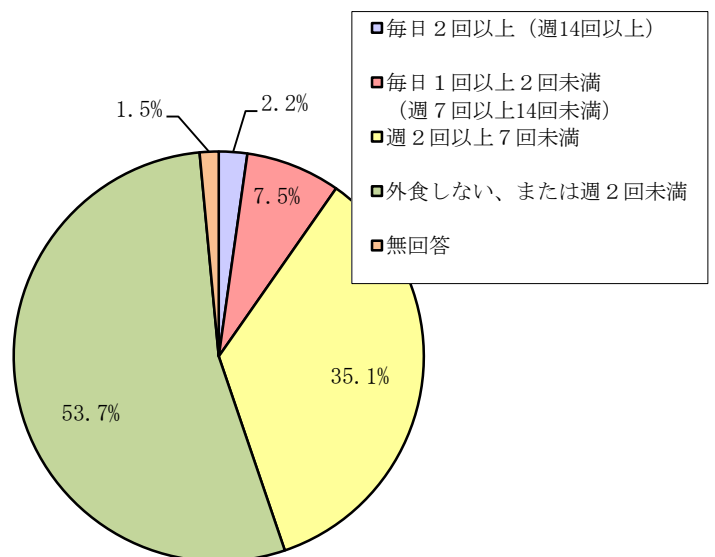
① 19時前	46	34.3%
② 19時台	49	36.6%
③ 20時打台	16	11.9%
④ 21時台	19	14.2%
⑤ 22時以降	3	2.2%
⑥ 食べない	0	0.0%
無回答	1	0.7%
合計	134	100.0%



**問14 外食をすることがありますか。**

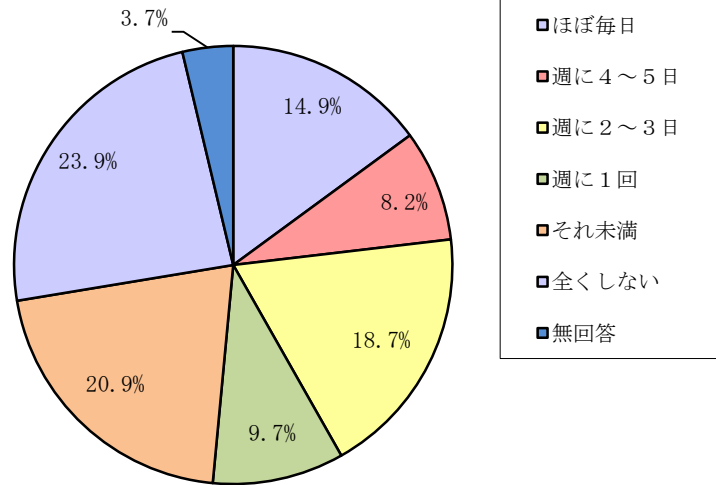
\* 外食とは、学食・飲食店での食事や出前、市販の弁当を買って食べた場合とします。

① 毎日2回以上（週14回以上）	3	2.2%
② 毎日1回以上2回未満（週7回以上14回未満）	10	7.5%
③ 週2回以上7回未満	47	35.1%
④ 外食しない、または週2回未満	72	53.7%
無回答	2	1.5%
合計	134	100.0%



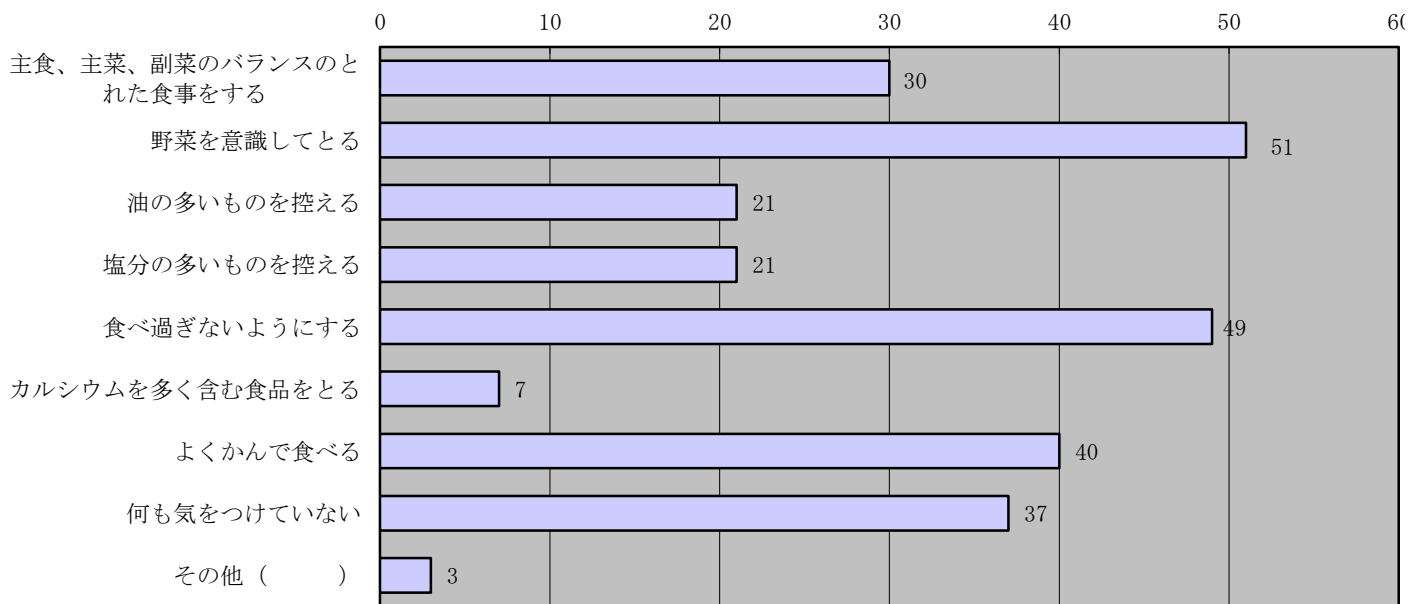
**問15 料理をしますか。**

① ほぼ毎日	20	14.9%
② 週に4～5日	11	8.2%
③ 週に2～3日	25	18.7%
④ 週に1回	13	9.7%
⑤ それ未満	28	20.9%
⑥ 全くしない	32	23.9%
無回答	5	3.7%
合計	134	100.0%



**問16 食事について気をつけていることはありますか。(複数回答可)**

① 主食、主菜、副菜のバランスのとれた食事をする	30
② 野菜を意識してとる	51
③ 油の多いものを控える	21
④ 塩分の多いものを控える	21
⑤ 食べ過ぎないようにする	49
⑥ カルシウムを多く含む食品をとる	7
⑦ よくかんで食べる	40
⑧ 何も気をつけていない	37
⑨ その他 ( )	3

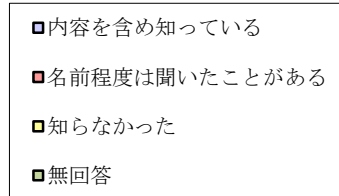
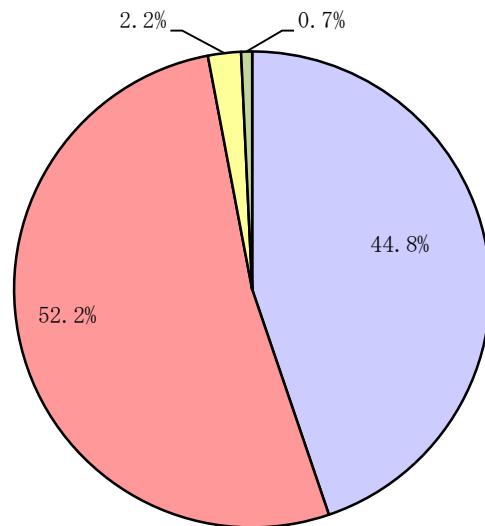


●その他内訳

- 鉄・ミネラル・VO・血糖値
- 朝必ずバナナを食べる。
- カロリー

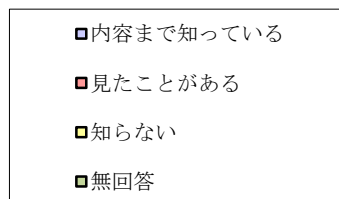
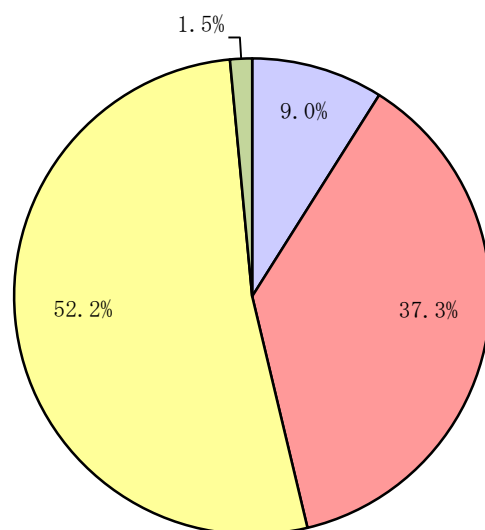
問17 「食育」という言葉を知っていましたか。

① 内容を含め知っている	60	44.8%
② 名前程度は聞いたことがある	70	52.2%
③ 知らなかった	3	2.2%
無回答	1	0.7%
合計	134	100.0%



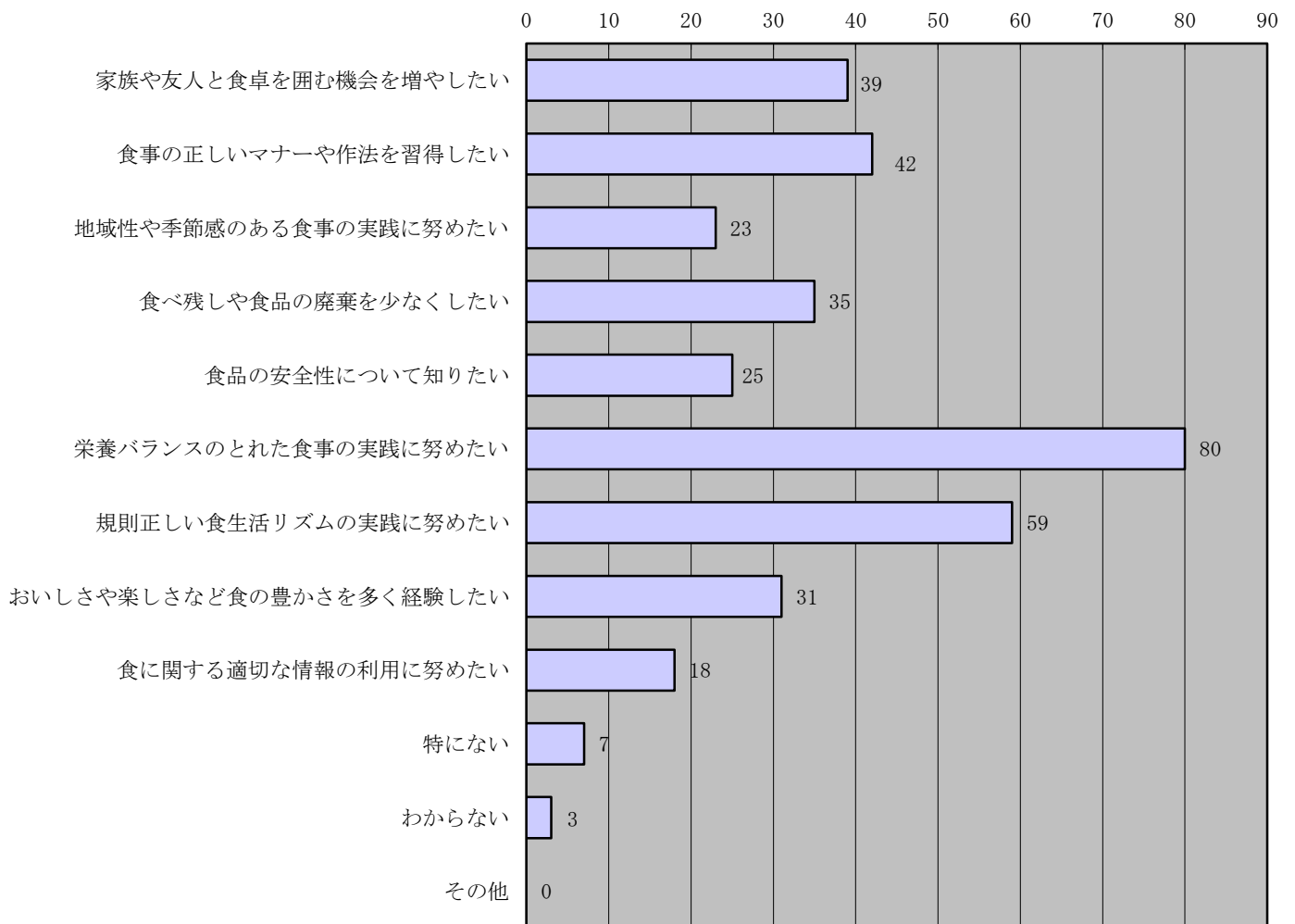
問18 「食事バランスガイド」を知っていますか。

① 内容まで知っている	12	9.0%
② 見たことがある	50	37.3%
③ 知らない	70	52.2%
無回答	2	1.5%
合計	134	100.0%



問19 今後の食生活で、特にどのような面に力を入れたいと思いますか。(複数回答可)

① 家族や友人と食卓を囲む機会を増やしたい	39
② 食事の正しいマナーや作法を習得したい	42
③ 地域性や季節感のある食事の実践に努めたい	23
④ 食べ残しや食品の廃棄を少なくしたい	35
⑤ 食品の安全性について知りたい	25
⑥ 栄養バランスのとれた食事の実践に努めたい	80
⑦ 規則正しい食生活リズムの実践に努めたい	59
⑧ おいしさや楽しさなど食の豊かさを多く経験したい	31
⑨ 食に関する適切な情報の利用に努めたい	18
⑩ 特にない	7
⑪ わからない	3
⑫ その他 ( )	0





## 問20 普段の食事について考えていることをお聴かせください。

- ・ 楽しく食べる。
- ・ 食べたいものを食べる
- ・ いつかは野菜を食べたい。
- ・ 1日栄養バランスのとれた食事をとりたい。
- ・ 母が気を使って食事をつくってくれているので健康的な食事だと思います。
- ・ 三食きっちり食べる！
- ・ 朝と夜はなにかない限り家族全員で食べています。いろいろ話しながら楽しく食べる時間がとても好きです。
- ・ 手作りするようにしたいと考えています。
- ・ 特に気にしてない。
- ・ 1日3食を通して、時間をかけなくても毎日様々な栄養を摂れるように工夫したい。
- ・ 栄養バランスを良く食べたいな～！
- ・ バランスよく、味付けは薄味で食べる。
- ・ 楽しく美味しく、目でも楽しむ色彩り、時には楽をすることも。
- ・ 簡単なおいしい食事を知りたいです。
- ・ 子ども優先の食事になり、自分の食事が雑になっているので、ゆっくりおいしいものを食べたい。
- ・ 野菜を食べたいけど高い。
- ・ 炭水化物を抜き、大豆のものをたくさんとるダイエットをしています。（夜だけ）
- ・ 最低限度の食事ができればいいと思います。
- ・ 特になし。
- ・ どのくらい何を食べたら良いか。
- ・ とりあえず何か食べないとなってしまう感じ。別に食事しなくても生きていける。
- ・ 特にないです。
- ・ バランスよく適正な時間に食事できるようにしたいと思っている。
- ・ バランスのとれた料理をしたい。
- ・ 野菜がもと安くなればいいのに。カロリー＝値段の世界になれば、皆やせる。
- ・ 朝食を食べることがほとんど無いので早起きして食べる習慣をつけたい。
- ・ よくかんで食べることは大切。
- ・ ないです。
- ・ おいしいものを食べたい。
- ・ おいしいことが一番。
- ・ ゆっくりたべれる時間を確保するようにしている。
- ・ 好き嫌いをなくそうと頑張っている。
- ・ 特になし。
- ・ 朝もしっかり食べたい。
- ・ 美味しいものを食べられてやせられたら一番いいと思う。
- ・ 腹8分目。
- ・ バランスや食べる量を考えないといけないと思いながらもしてない。
- ・ 思うことはあっても忙しい主婦は、なかなかバランスの整った食事を時間をかけて食べる余裕がないです。
- ・ よく食べる!!
- ・ 朝、昼、夜の食事量のバランスを考え意識するようにしています。
- ・ 自分が食べたい物をたくさん食べる。（栄養などは気にしない）
- ・ ないです。
- ・ バランス・野菜多く。
- ・ 子どもが楽しく食べてくれる工夫を知りたい。
- ・ サラダ食べたい。
- ・ あまり考えたことがない。
- ・ 食べ過ぎに注意し適度によい物を食べる。

- ・薄味にする、だし活」。
- ・魚は賞味期限が短いため、一人暮らしの私はいつも買うのに戸惑い、どう保存すればもつのか考えている。
- ・栄養バランスの良い食事をしたい。
- ・塩分を控えること。好き嫌いなく食べること。
- ・簡単に食べられるもの重視。
- ・特になし。
- ・野菜を取ることを意識している。
- ・おいしいものを食べる。
- ・バランス。
- ・野菜を食べるようにしている。
- ・食べすぎない。
- ・とくになし。
- ・よくかんでたべること。
- ・子どもにバランスの取れた食事を作るように気を付けている。
- ・あまり食べないから分からない。
- ・できるだけ数多くの野菜を摂るための料理のレパートリー。
- ・家族と食べれるときは食べる。
- ・野菜を食べる。
- ・特になし。
- ・作るのが面倒になる。手軽で健康な食品が欲しい。
- ・カロリーを低くしながら、おいしく食べられるものはないか。
- ・野菜が主に多い食事だな。自分が今どれだけお腹をすかせているか食べる前考える。
- ・やせたーい。
- ・前の日食べた量を考えて、その日の食べる量を決めている。
- ・食べすぎないように注意する。