

4. 食生活について

Q15 普段朝食を食べていますか [択一]

43.6%の学生が朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答した。一方で、朝食を「ほとんど食べていない」学生も23.6%もいる。男女別にみると、男子学生の37.5%、女子学生の53.1%は朝食を「ほとんど毎日食べる」が、男子学生の29.5%、女子学生の16.3%の学生は朝食を「ほとんど食べていない」ことがわかった。

年度別では、「ほとんど毎日食べる」学生の割合は、2001年度から2015年度まで40%以上とほぼ横ばいであった。一方で、「ほとんど食べていない」学生の割合は2001年度29.6%であったのに対して2015年度には23.6%であり、減少傾向にある。朝食を食べる学生の割合が増加している結果だった。

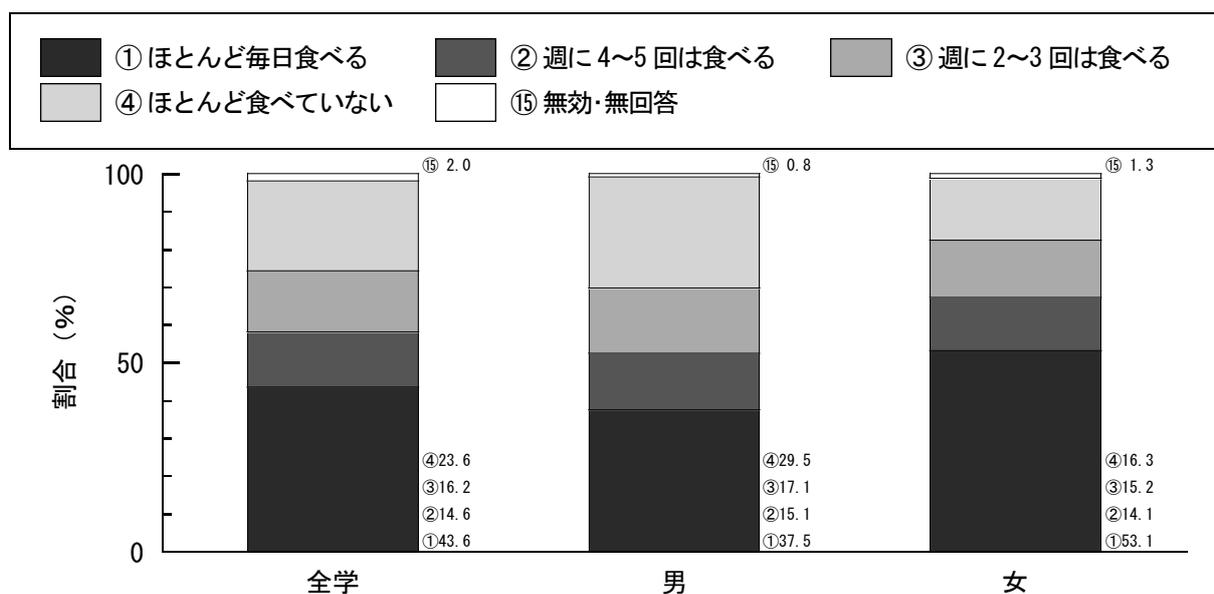


図4-1-a Q15の集計結果(全学・男・女別)

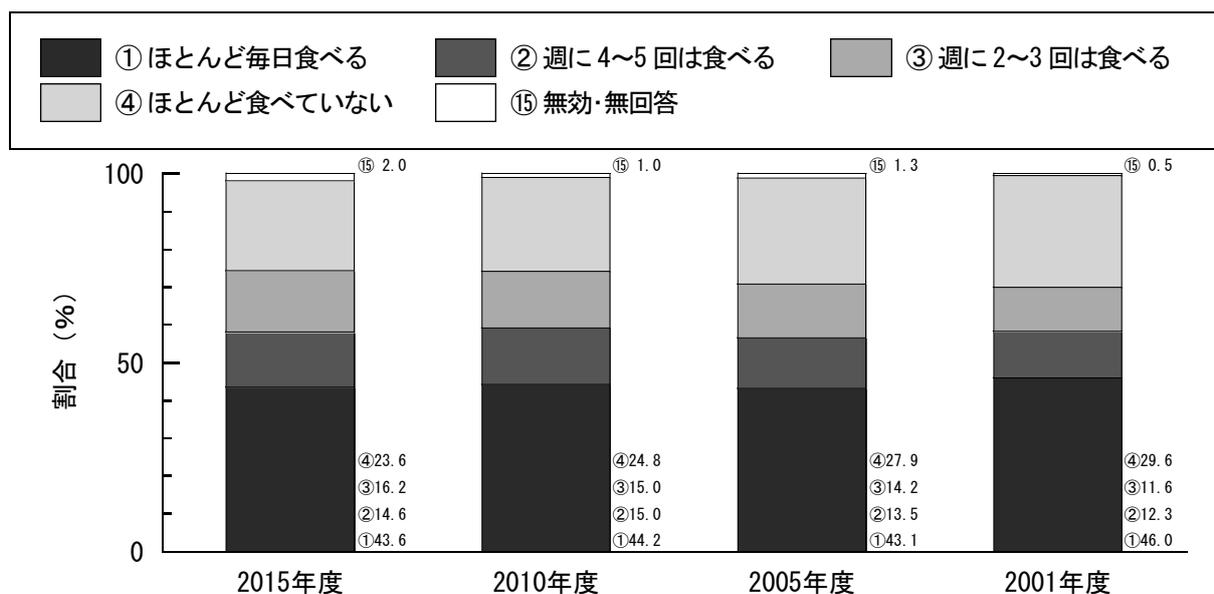


図4-1-b Q15の集計結果(全学に関する調査年度別)

Q15-SQ1 朝食を食べない主な理由はどれですか [択一]

朝食を食べない主な理由として、「時間がない」が59.2%と最も高く、次に「食欲がない」で16.6%であった。また14.9%の学生は、「何となく」の理由で朝食を食べないようである。男女別では、男子学生のうち60.2%が「時間がない」、13.8%が「食欲がない」を主な理由としてあげている。女子学生に関しては「時間がない」が56.7%であり、これは男子学生よりも低いように感じられる。一方で「食欲がない」は24.0%となっており、男子学生よりも高い。

「時間がない」に関して、2010年度57.5%、2015年度59.2%と共にほぼ横ばいで、「食欲がない」に関して2010年度16.5%、2015年度16.6%とほぼ横ばいであった。学生の朝食を食べない主な理由として、「時間がない」ということは年度で変わっていないことがわかった。

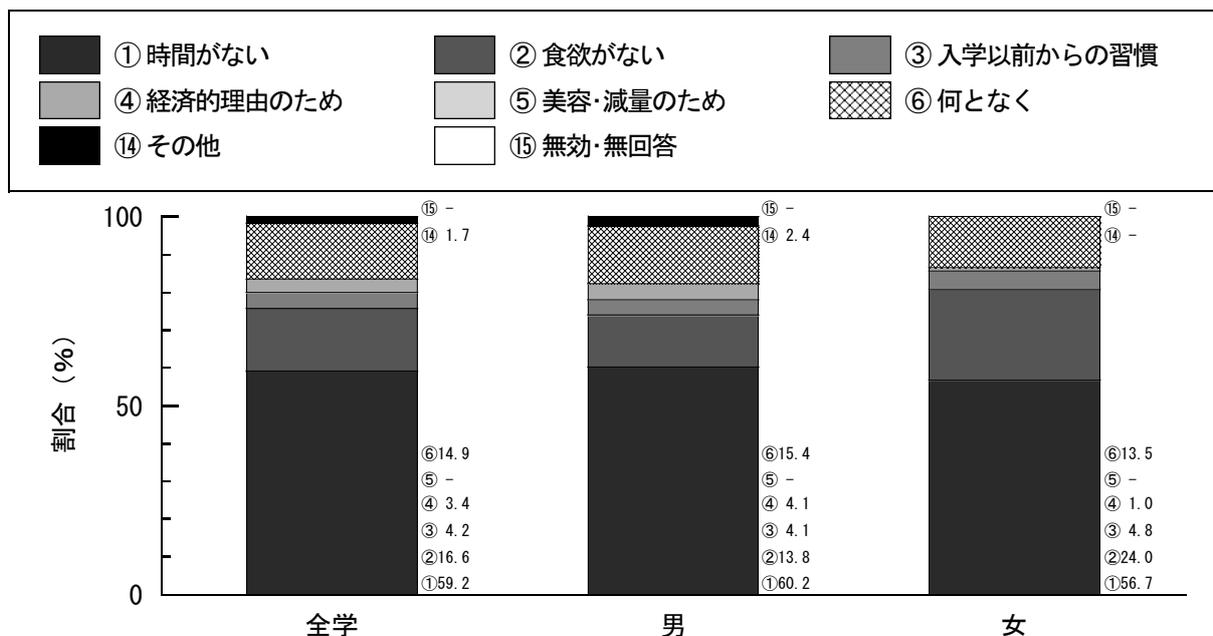


図4-2-a Q15-SQ1の集計結果(全学・男・女別)

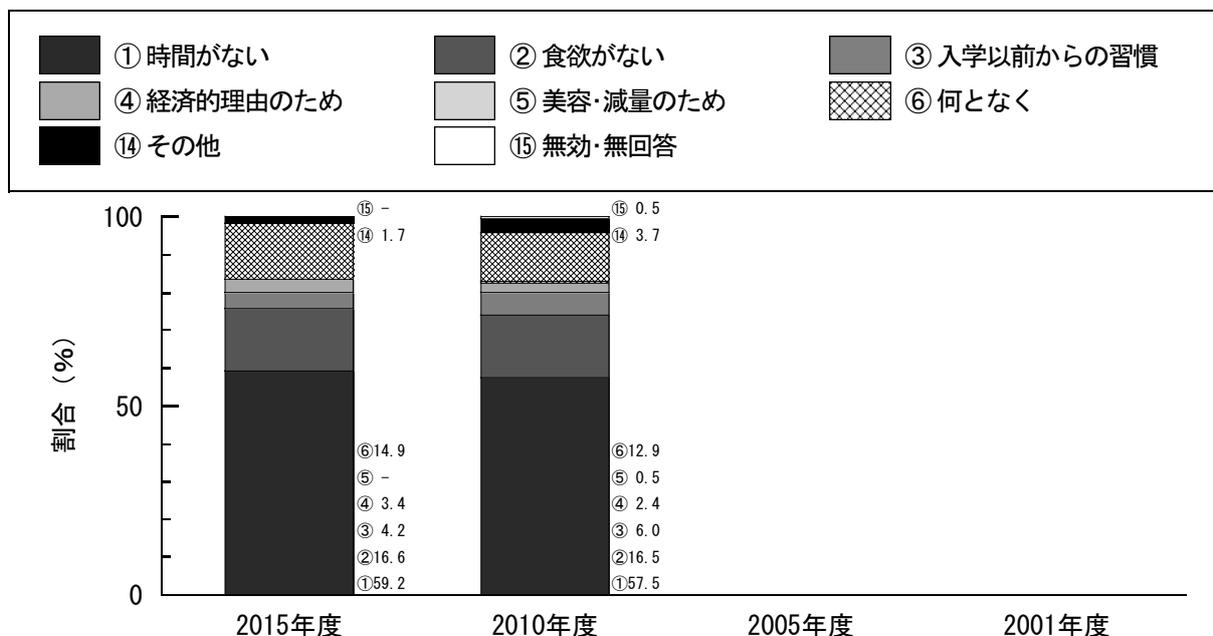


図4-2-b Q15-SQ1の集計結果(全学に関する調査年度別)

Q16 普段夕食を食べていますか [択一]

92.0%の学生が夕食を「ほとんど毎日食べる」と回答しており、「ほとんど食べていない」学生は 0.4%であった。また男女別でも男子学生の 95.0%、女子学生の 90.1%はほとんど毎日夕食を摂取していることがわかった。

夕食を「ほとんど毎日食べる」学生は、2010 年度、2015 年度共に 90%以上とほぼ横ばいで、「ほとんど食べていない」学生も 2010 年度、2015 年度共に 1%未満の横ばいであった。

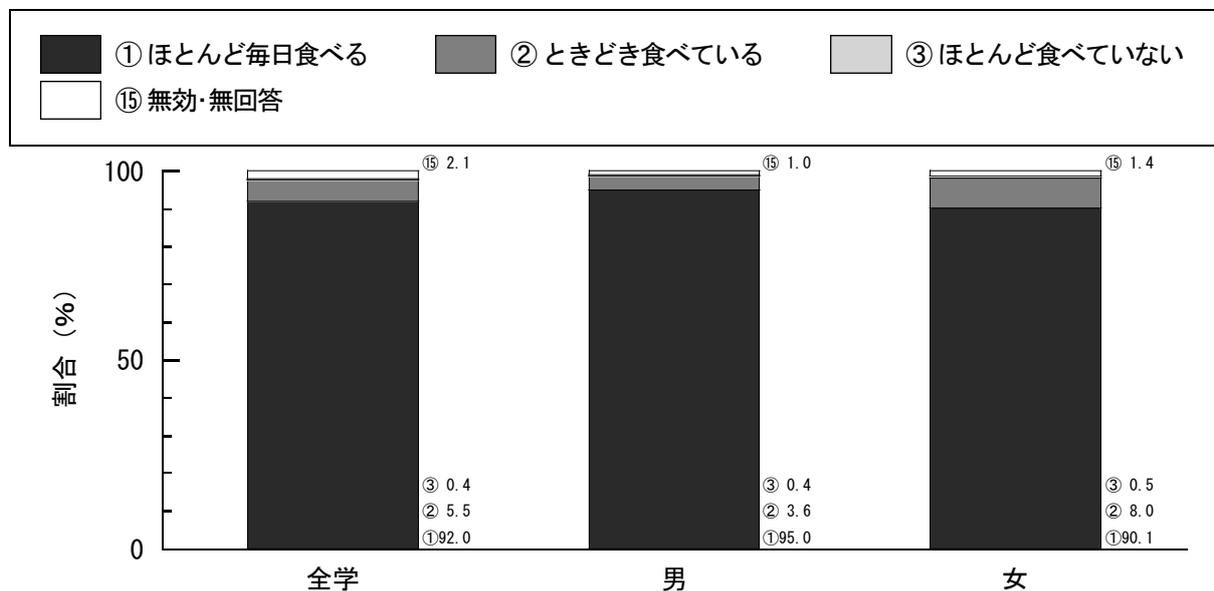


図 4-3-a Q16 の集計結果 (全学・男・女別)

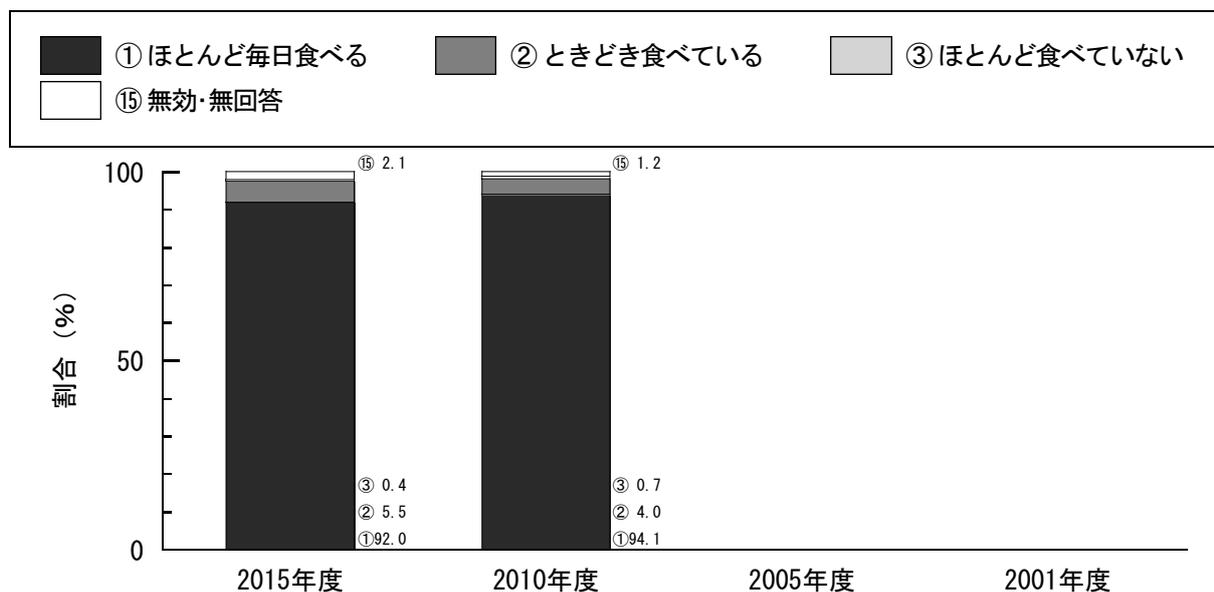


図 4-3-b Q16 の集計結果 (全学に関する調査年度別)

Q16-SQ1 普段の夕食形態で最も多いのは何ですか [択一]

36.6%の学生が「自炊(ほぼ手作り)が多い」と回答し、この選択率が最も高かった。次いで「弁当や惣菜が多い」が高く 14.2%であった。「自炊(レトルト・冷凍食品)が多い」、「親や他人に作ってもらう」、「外出(居酒屋・ファミレス等)が多い」、「学食が多い」がそれぞれ10%前後認められた。男子学生では29.6%、女子学生では46.3%が「自炊(ほぼ手作り)が多い」と回答し、女子学生の方が自炊している割合が高かった。

「自炊(ほぼ手作り)が多い」に関して、2005年度から2010年度では40%以上でほぼ横ばいだったが、2015年度には36.6%と減少した。2001年度と2005年度では「弁当や惣菜が多い」が約20%認められ、2010年度や2015年度比べると高い。2005年度および2010年度の調査で選択項目にかなりの変更があったために、十分な比較は難しい。

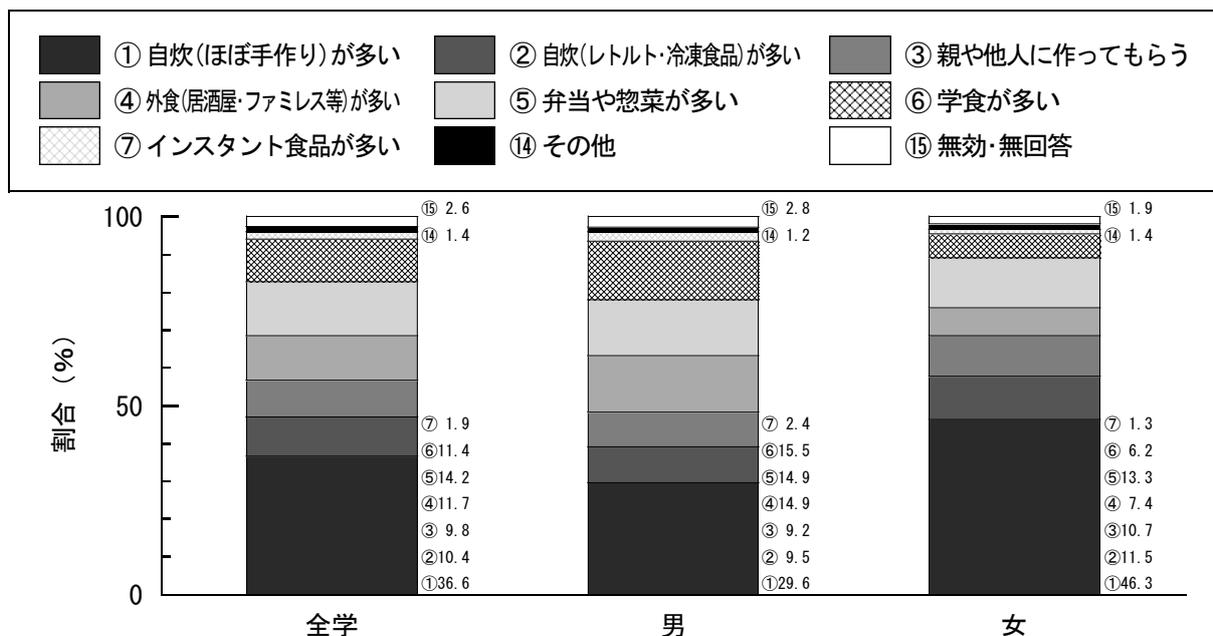


図 4-4-a Q16-SQ1 の集計結果 (全学・男・女別)

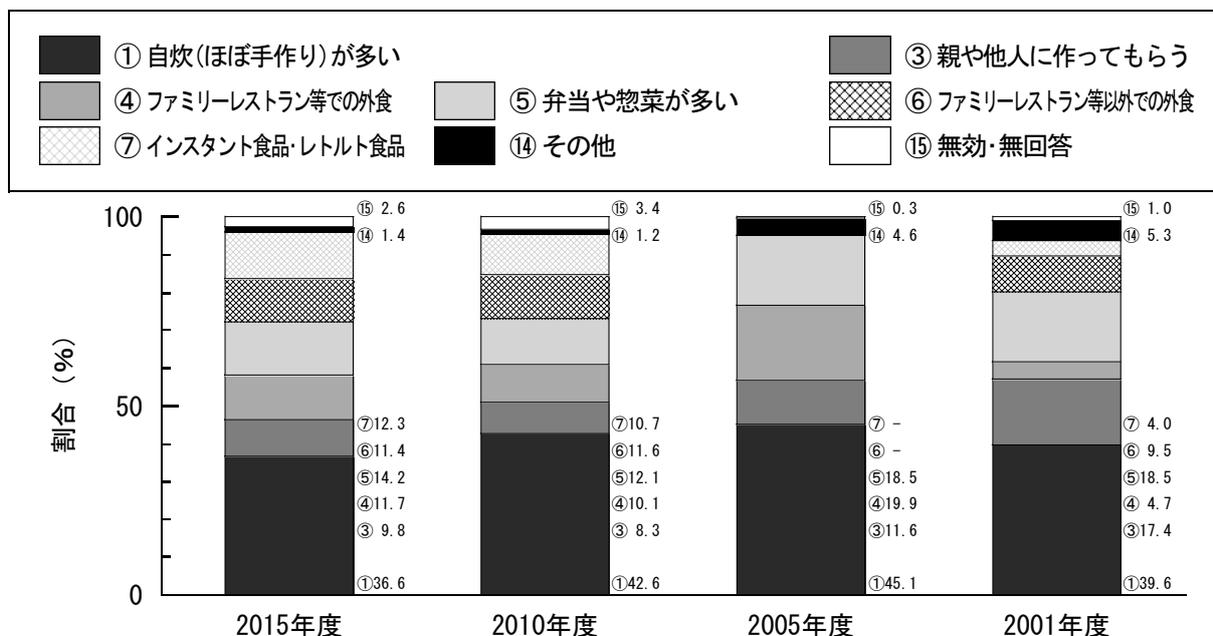


図 4-4-b Q16-SQ1 の集計結果 (全学に関する調査年度別)

Q16-SQ2 夕食を食べない主な理由はどれですか [択一]

Q16 に示すように、夕食を「ほとんど食べていない」と回答した学生は、全学で 0.4%と極めて小さい。結果として、この設問に回答した学生は全学で 10 人程度となり、傾向を分析するのに十分なサンプルを得ることはできなかった。回答のあった選択肢は「時間がない」または「食欲がない」のいずれかであった。

2010 年度も同様に回答数が非常に少なかった。2010 年度では、回答のあった選択肢は、「時間がない」、「経済的理由のため」、「美容・減量のため」、「何となく」であった。2015 年度では「経済的理由のため」、「美容・減量のため」、「何となく」の回答はなかった。

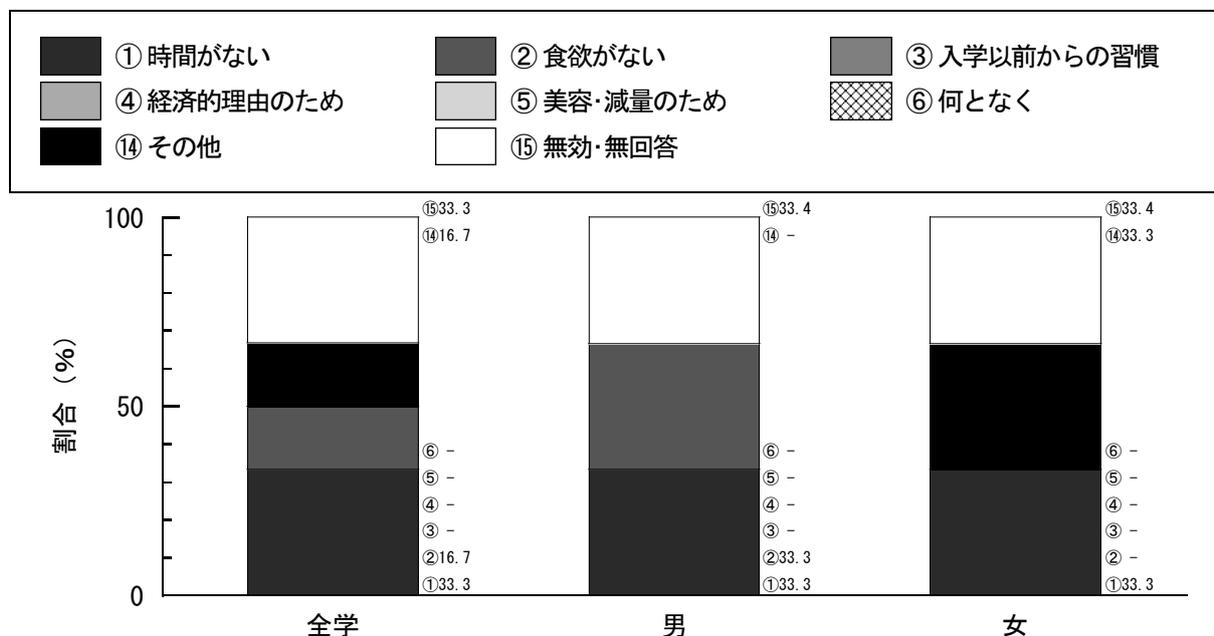


図 4-5-a Q16-SQ2 の集計結果 (全学・男・女別)

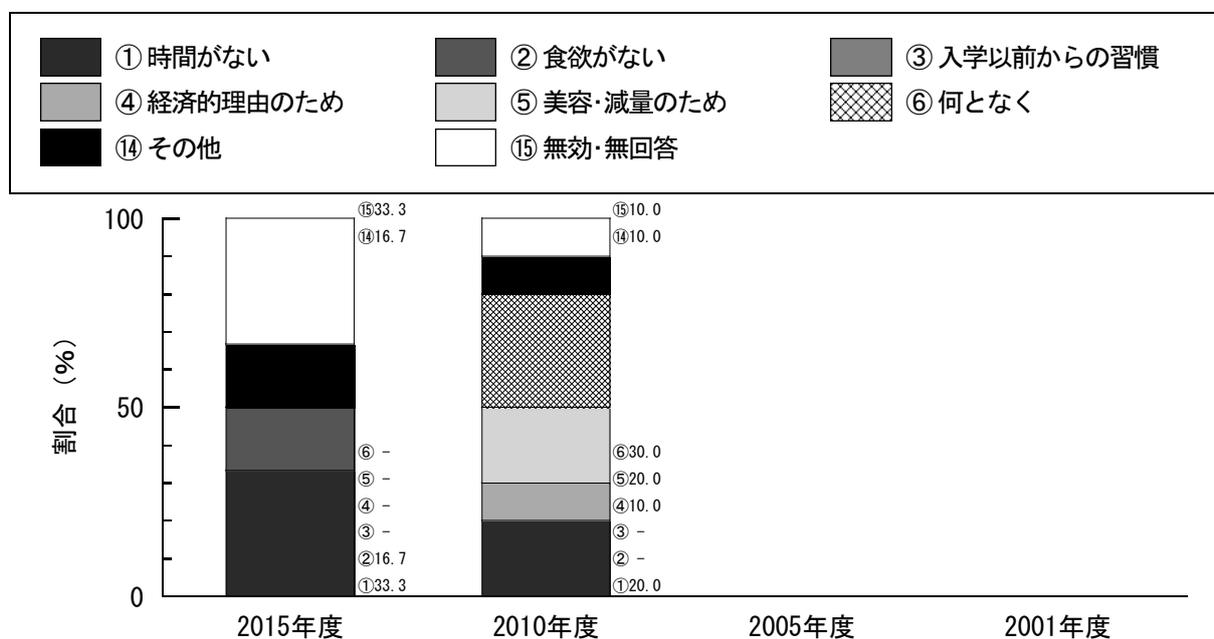


図 4-5-b Q16-SQ2 の集計結果 (全学に関する調査年度別)

Q17 野菜の摂取量は足りていると思いますか（目安は1日350g）〔択一〕

45.8%の学生が「あまり摂取できていない」と回答している。肯定的回答である「十分摂取している」と「比較的摂取できている」の合計は43.7%であるのに対して、否定的回答である「あまり摂取できていない」と「ほとんど食べていない」の合計は54.3%と、やや否定的回答が上回っている。男女間における相違はほとんどみられない。

2010年度と2015年度の結果を比較しても、その相違はほとんどみられない。

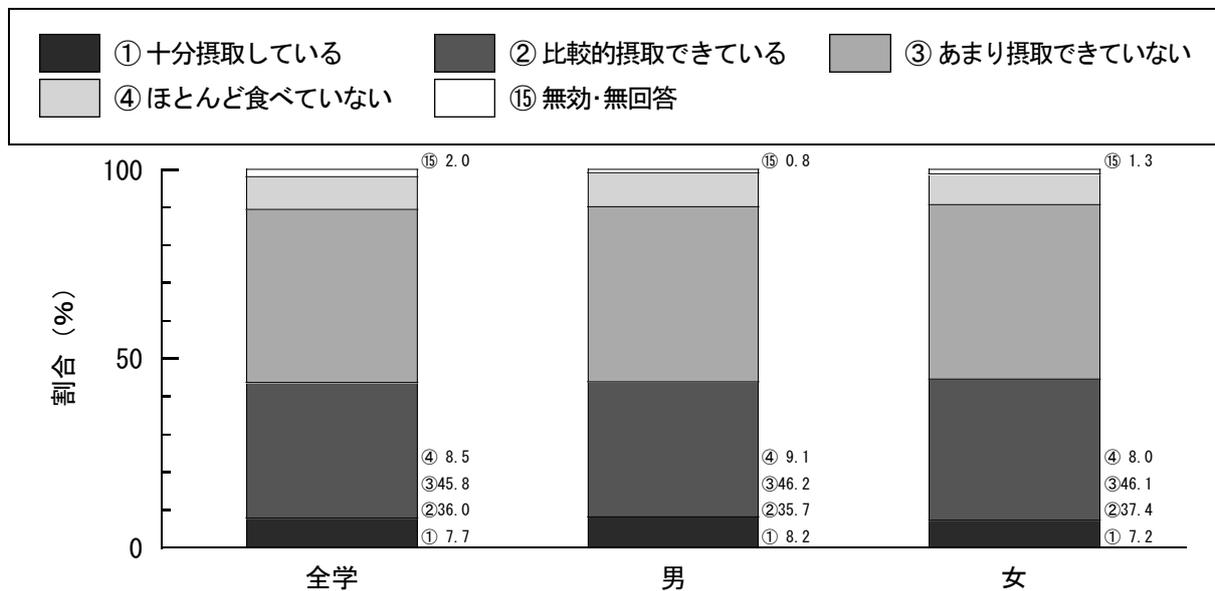


図4-6-a Q17の集計結果（全学・男・女別）

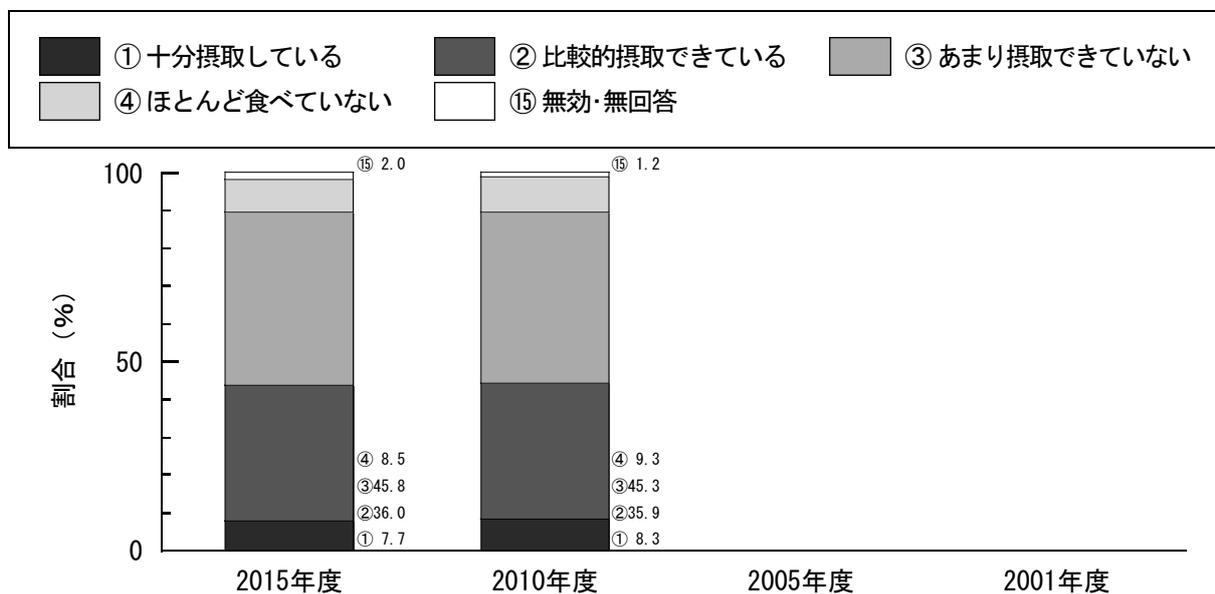


図4-6-b Q17の集計結果（全学に関する調査年度別）

Q17-SQ1 野菜をあまり摂取していない主な理由はどれですか [択一]

51.1%の学生は「摂取機会がない(あれば食べる)」を主な理由にあげていた。また「経済的理由(高価なため)」は18.3%、「調理方法を知らない・面倒」は12.3%となっている。男女間においてほとんど相違はみられない。

「摂取機会がない(あれば食べる)」に関しては、2010年度51.2%から2015年度51.1%とほぼ横ばいを示した。一方で、「経済的理由(高価なため)」は2010年度10.6%、2015年度18.3%と増加を認め、「調理方法を知らない・面倒」は18.1%から12.3%へと減少を認めた。

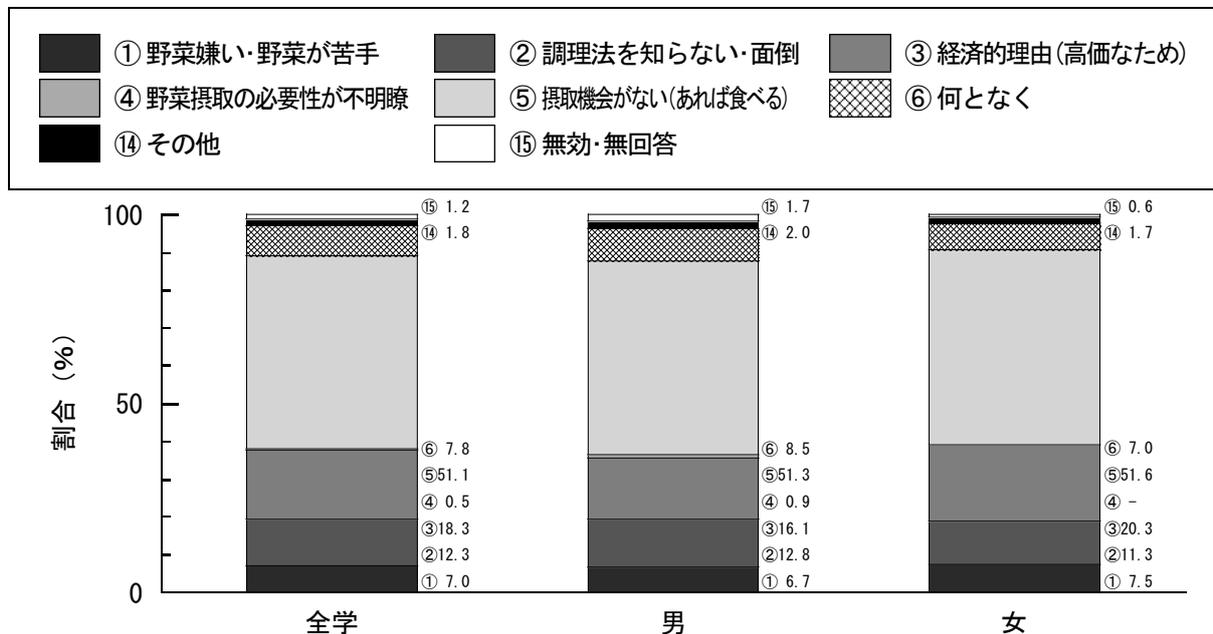


図 4-7-a Q17-SQ1 の集計結果 (全学・男・女別)

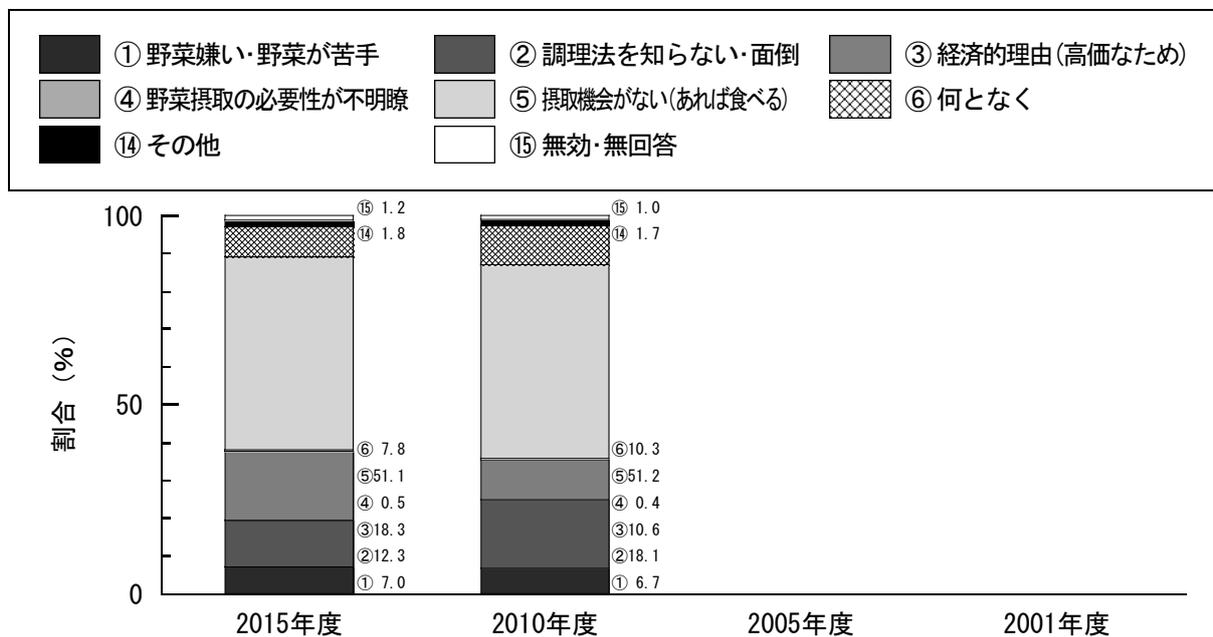


図 4-7-b Q17-SQ1 の集計結果 (全学に関する調査年度別)

Q18 自分の食習慣には問題があると思いますか [択一]

39.9%の学生が自分の食習慣に「問題があると思う」と回答している。一方で 31.0%の学生は「特に問題ないと思う」と回答している。男女間においてほとんど相違はみられない。

「問題があると思う」に関しては、2010年度 46.9%から 2015年度 39.9%と減少傾向がみられる。一方で「特に問題ないと思う」に関しては、ほとんど差はみられない。

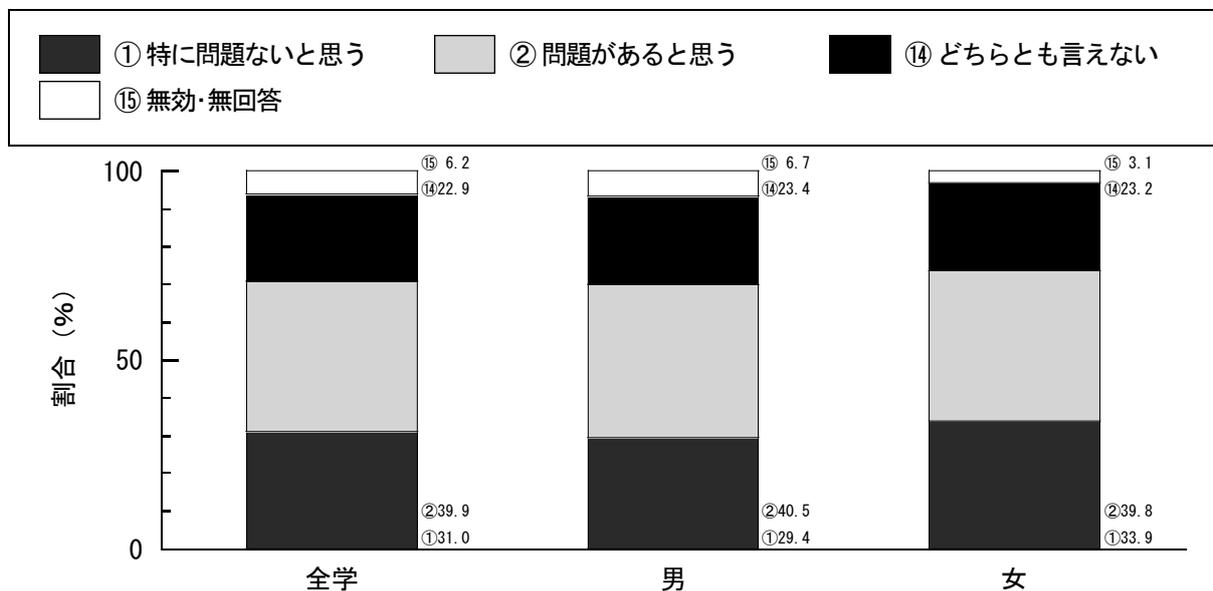


図 4-8-a Q18の集計結果 (全学・男・女別)

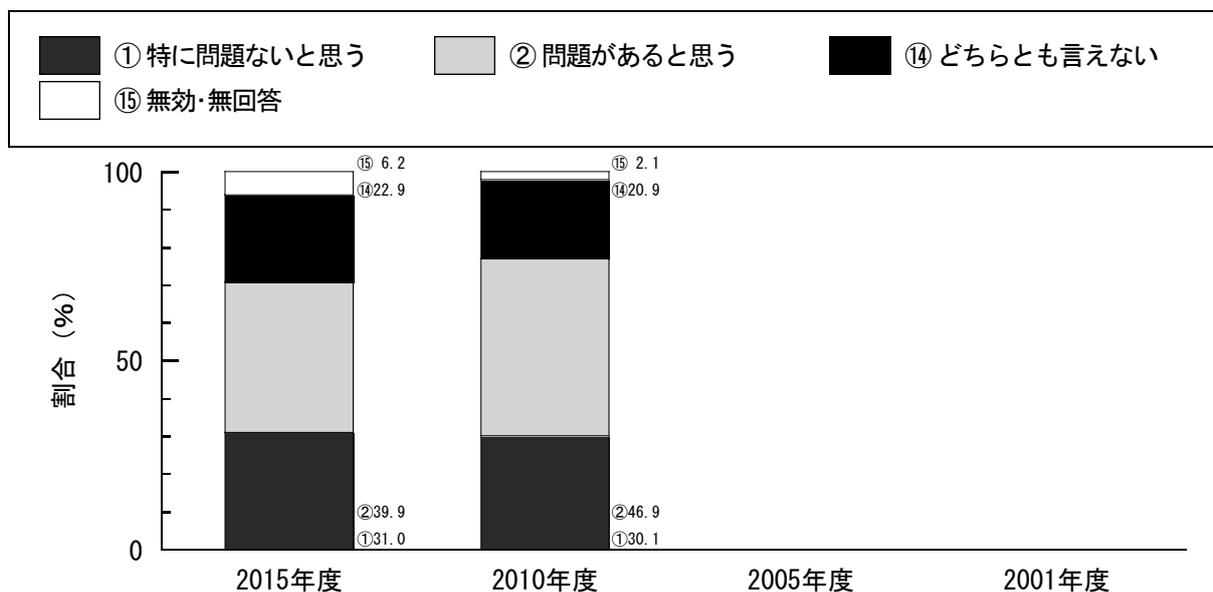


図 4-8-b Q18の集計結果 (全学に関する調査年度別)