

現代高校生の食生活 アンケート調査に見るその特徴

1 はじめに

近年、わたしたち日本人の「食」はライフスタイルの変化に伴い孤食化、外部化、簡便化、欧米化が進み、食生活の乱れが問題になっている。政府はこれを国民全体の問題として位置づけ、2005年7月に食育基本法が施行され、さらにこの基本法に基づき、今後5年間の行動指針として数値目標を掲げた食育推進基本計画が06年3月31日に決定された。

健全な食生活はこれからの時代を担う子どもたちの心と身体を作るものである。食育はすべての国民にとって必要であるが、食習慣の基礎は幼少時に形成されるとされており、大人になってから改善するのは困難であることから、子どもの時期から食教育を受け、正しい食習慣を身に付けることは、生涯にわたって健全な心と身体を維持し、豊かな人間性を育てていくために重要である。

本調査は、農林中央金庫が対象者を替えて03年度から実施しているものであり、05年度は高校生を対象に実施され、当総合研究所も調査の実施に協力した。子ども達の食生活の問題点について調査し、食に関する意識と実態を探り、今後の食教育に役立てることを目的としたものである。本稿では、アンケート調査の一部を紹介し、現代高校生の食生活の問題点について考えてみたい。

2 調査方法

調査対象

首都圏（東京都の中心部から20km～50kmのドーナツ圏）に居住する男女高

校生合計400名

抽出方法

調査地点を無作為に抽出し、地点内に居住する高校生を調査対象とするエリアサンプリング法

調査期間

2005年12月1日～12日

対象者の構成は以下のとおり。

学年

| 合計 | 高校 1年生 | 高校 2年生 | 高校 3年生 |
|---------------|--------------|--------------|--------------|
| 400 100.0% | 135 33.8% | 135 33.8% | 130 32.5% |

性別

| 合計 | 男子 | 女子 |
|---------------|------------|------------|
| 400 100.0% | 200 50% | 200 50% |

高校の種類

| 合計 | 普通科 | 商業科 | 農業科 | 工業科 | その他 |
|---------------|--------------|-------------|-----------|------------|-----------|
| 400 100.0% | 326 81.5% | 43 10.8% | 3 0.8% | 23 5.8% | 5 1.3% |

3 調査結果が示す食をめぐる問題

(1) 朝食欠食

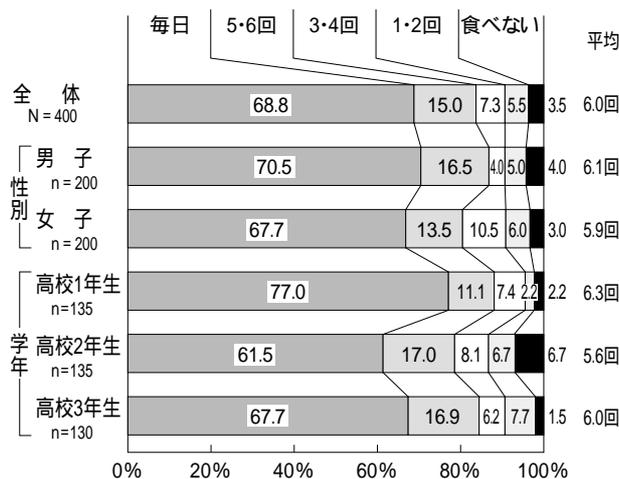
日本人の朝食欠食は、若い世代を中心に年々増加傾向にある。高校生の実態はどうなっているのだろうか。

家で朝食を食べる回数は、7割近く（68.8%）が毎日食べているが、約3割強は食べない日がある。以下、週に「5～6回」（15.0%）、「3～4回」（7.3%）、「1～2回」（5.5%）で、「食べない」も3.5%みられる。

平均で週に6.0回となっている。

男女の差はあまりなく、学年別では「毎日食べる」割合は高校1年生が77.0%と最も多く、高校2年生が61.5%と最も低くなっている(第1図)。

第1図 家で週に何回くらい「朝ご飯」を食べているのか



小中学生を対象にした前回調査と比較すると、小中学生は「毎日食べる」割合が83.8%であり、今回の高校生の結果(68.8%)は15ポイント低い。

また、「朝食を食べない」理由は、「起きるのが遅い」(67.2%)が一番多く、以下「食欲がない」(42.4%)、「外で食べる」(11.2%)、「太りたくない」(8.8%)、「朝ご飯が用意されていない」(8.0%)となっている。

男女別にみると、男子では「起きるのが遅い」(78.0%)が圧倒的に多く、女子では「食欲がない」(60.6%)が最も多くなっている。また、「太りたくない」(13.6%)も男子より10.2ポイント高くなっている。

一緒に朝食を食べる人は、「母親」(47.4%)、「きょうだい」(43.3%)が多く、次いで「父親」(29.5%)で、「ひとりで」も37.8%と4

割近くになっている。

男女別にみると、女子では「ひとりで」食べる割合が40.7%と4割超で、男子の34.9%を5.8ポイント上回っている。また、夕食についても3割弱の27.3%がひとりで食べていると答えており、朝・夕食共に孤食化傾向が見られる。

普段、朝ご飯に食べているものは、「パン」(67.1%)の方が「ごはん」(51.0%)より多く、以下、「卵料理」(55.2%)、「牛乳・ヨーグルト」(49.5%)、「ハム・ベーコン」(42.2%)、「味噌汁」(37.3%)、「コーヒー・紅茶」(26.2%)、「納豆」(23.1%)と続く(複数回答)。朝食は洋食傾向といえる。

男女別にみると、男子は「ごはん」「味噌汁」の割合が女子よりも10ポイント近く高く、女子は「パン」の割合が男子より高く、女子の方がより洋食志向といえる。

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によると、朝食の欠食率は20歳代が最も高いが、小中学生から徐々に朝食の欠食傾向が進んでいることが窺える。

朝食の欠食により、脳への栄養供給ができず午前の授業の集中力低下や、1回の食事が多くなり肥満等の生活習慣病などの問題が指摘されており、子どもの頃から朝食摂取の習慣づけが必要であろう。また、小麦より米の方が脳の唯一のエネルギー源であるぶどう糖をより多く含み、消化速度が緩やかで脳への栄養供給も持続的に行われることから、朝食はごはん食が理想的であろう。

(2) 食の外部化

農林水産省の試算によると、食の外部化率(食料消費支出に占める中食・外食の割合)

は年々増加し、03年は44%になっており、近年、食の外部化、簡便化がますます進んでいる。

a 昼食

学校での昼食は「弁当を親に作ってもらう」(65.5%)が一番多く、以下「学校の売店で買う」(40.5%)、「コンビニなど校外の店で買う」(29.0%)、「学校の食堂、カフェテリアなどを利用する」(24.8%)となっている。

男女別にみると、女子では「学校の売店で買う」(36.0%)が男子より9ポイント低いほか、男子にはない「弁当を自分で作る」が1割弱(8.5%)みられる。

学年別では、「弁当を親につくってもらう」が学年が上がるほど少なくなり、「コンビニなど校外の店で買う」や「学校の食堂、カフェテリアなどを利用する」が増えている。

昼食時に食べるものは、「ごはんとおかず」(67.9%)が一番多く、以下「パン」(42.6%)、「おにぎり」(32.6%)、「サンドイッチ」(27.8%)、「カレーライス」(17.8%)、「カップラーメン・スープ」(17.5%)、「うどん・そば」(17.3%)、「ハンバーガー」(12.3%)、「どんぶり物」(12.0%)の順となっている。

男女別に比較すると、男子は「おにぎり」「カレーライス」「カップラーメン・スープ」「うどん・そば」「どんぶり物」などが女子より多く、女子は「サンドイッチ」「パスタ」の割合が男子より多くなっている。男子はボリューム志向、女子は昼食についても洋食傾向といえる。

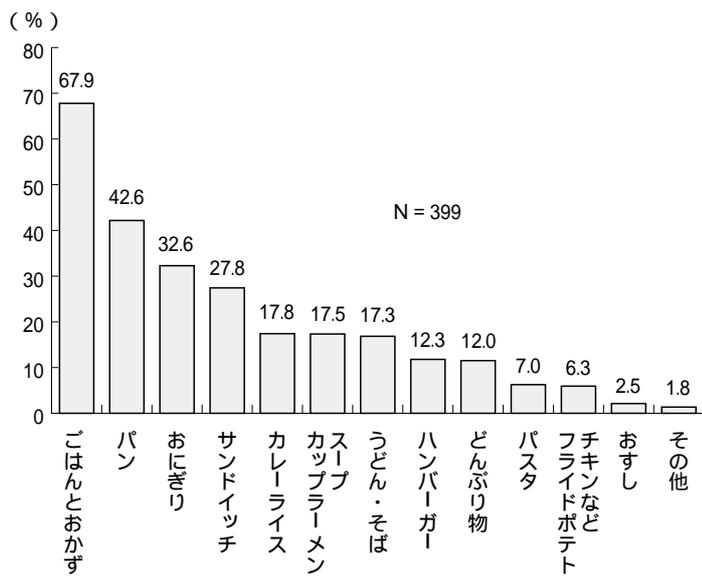
学年別では、学年が上がるほど「ごはんとおかず」の割合が低くなり、「パン」「おにぎり」「サンドイッチ」「うどん・そば」「どんぶり物」の割合が増加しており、

外食傾向が高まっているといえる(第2図)。

b 夕食

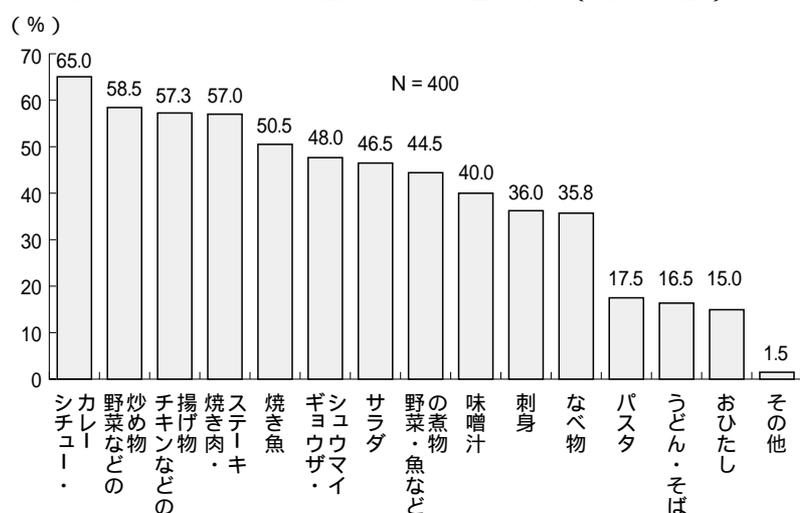
家の夕ごはん「買ったおかず」など手作り以外のものが週に何回くらい出るか聞いたところ、「わからない」(22.0%)が2割強を占めるが、「出ない」(17.3%)という回答は比較的少数で、「1・2回」が41.0%、「3・4回」が14.3%など“出る”ことがあるという回答が6割を占める。便利さゆえか、週に何度かは利用する家庭が多く、平均は週に「1.9回」である。

第2図 学校の昼食時によく食べるもの(複数回答)



| 性別 | 男子 n=200 | 67.0 | 44.0 | 36.5 | 20.0 | 22.5 | 21.5 | 21.0 | 12.5 | 19.5 | 2.5 | 4.5 | 1.0 | 1.5 |
|----|-------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----|-----|
| | 女子 n=199 | 68.8 | 41.2 | 28.6 | 35.7 | 13.1 | 13.6 | 13.6 | 12.1 | 4.5 | 11.6 | 8.0 | 4.0 | 2.0 |
| 学年 | 高校1年生 n=135 | 76.3 | 37.0 | 25.9 | 18.5 | 17.0 | 13.3 | 12.6 | 11.1 | 8.9 | 5.9 | 5.9 | 0.7 | 0.7 |
| | 高校2年生 n=134 | 67.2 | 43.3 | 34.3 | 32.1 | 17.2 | 20.9 | 17.9 | 11.2 | 9.7 | 8.2 | 7.5 | 3.7 | 0.7 |
| | 高校3年生 n=130 | 60.0 | 47.7 | 37.7 | 33.1 | 19.2 | 18.5 | 21.5 | 14.6 | 17.7 | 6.9 | 5.4 | 3.1 | 3.8 |

第3図 家の夕ごはんによく出てくる料理・食品(複数回答)



| 性別 | 男子 n=200 | 61.0 | 47.5 | 65.5 | 68.5 | 47.5 | 47.5 | 41.5 | 36.5 | 37.5 | 34.0 | 36.5 | 14.0 | 14.5 | 13.5 | 0.1 |
|----------|----------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|
| 女子 n=200 | 69.0 | 69.5 | 49.0 | 45.5 | 53.5 | 48.5 | 51.5 | 52.5 | 42.5 | 38.0 | 35.0 | 21.0 | 18.5 | 16.5 | 2.0 | |

中食や外食の利用は頻度が多くなると脂質や塩分の摂取過多に陥りやすく、将来的には生活習慣病にもつながってくるため、ほどほどの利用にとどめることが望ましい。

(3) 野菜摂取不足

家の夕ごはんによく出てくる料理・食品として、最も多いのが「シチュー・カレー」(65.0%)であり、以下「野菜などの炒め物」(58.5%)、「チキンなどの揚げ物」(57.3%)、「焼肉・ステーキ」(57.0%)、「焼き魚」(50.5%)、「ギョウザ・シュウマイ」(48.0%)と肉類の割合が高く、「野菜・魚などの煮物」(44.5%)、「味噌汁」(40.0%)、「刺身」(36.0%)、「なべ物」(35.8%)、「おひたし」(15.0%)などの和食系は低めで、ボリュームのある洋食傾向といえる。

男女別にみると、男子では「チキンなどの揚げ物」(男子65.5%、女子49.0%)、「焼肉・ステーキ」(同68.5%、45.5%)などが高く、女子では「野菜などの炒め物」(同47.5%、69.5%)、「野菜・魚などの煮物」(同

36.5%、52.5%)、「サラダ」(同41.5%、51.5%)など“野菜”を多くあげており、性別により夕食の献立はかなり異なっている(第3図)。

家の夕ごはんでは好きな料理・おかずを自由回答であげてもらったところ、「カレーライス」(75件)が最も多く、以下、「シチュー」(42件)、「からあげ」(42件)、「焼き肉」(40件)、「ギョウザ」(35件)、「ハンバーグ」(34件)、「パスタ・スパゲティ」(31件)などの順となっている(第1表)。

第1表 家の夕ごはんでは好きな料理・おかず(自由回答:ベスト10)

| 順位 | | 件数 | 男子 | 女子 |
|----|-----------|----|----|----|
| 1 | カレーライス | 75 | 48 | 27 |
| 2 | シチュー | 42 | 13 | 29 |
| | からあげ | 42 | 22 | 20 |
| 4 | 焼き肉 | 40 | 30 | 10 |
| 5 | ギョウザ | 35 | 14 | 21 |
| 6 | ハンバーグ | 34 | 17 | 17 |
| 7 | パスタ・スパゲティ | 31 | 8 | 23 |
| 8 | ステーキ | 19 | 16 | 3 |
| 9 | 刺身 | 17 | 9 | 8 |
| | 肉じゃが | 16 | 6 | 10 |
| 10 | すき焼き | 16 | 8 | 8 |

また、嫌いな食べ物を自由回答であげてもらったところ、「ピーマン」(40件)が最も多く、以下「魚」(31件)、「セロリ」(23件)、「野菜全般」(21件)、「納豆」(17件)、「レバー」(17件)、「にんじん」(15件)、「牡蠣」(15件)などの順となっている(第2表)。

第2表 嫌いな食べ物(自由回答:ベスト10)

| 順位 | | 件数 | 男子 | 女子 |
|----|------|----|----|----|
| 1 | ピーマン | 40 | 22 | 18 |
| 2 | 魚 | 31 | 13 | 18 |
| 3 | セロリ | 23 | 11 | 12 |
| 4 | 野菜全般 | 21 | 16 | 5 |
| 5 | 納豆 | 17 | 6 | 11 |
| | レバー | 17 | 5 | 12 |
| 7 | にんじん | 15 | 8 | 7 |
| | 牡蠣 | 15 | 10 | 5 |
| 9 | トマト | 14 | 9 | 5 |
| 10 | ねぎ | 13 | 4 | 9 |

好きな食べ物は、洋食傾向で肉類や揚げ物など、高脂肪のメニューが目立ち、嫌いな食べ物は10品目中6品目に野菜が出現している。また、魚嫌いも指摘できる。これらのことから、野菜摂取不足と高脂肪食品摂取傾向による生活習慣病の増加が危惧される。近年、日本人に増加している生活習慣病の予防のためには正しい食生活に加えて、適度な運動の習慣づけが必要であろう。

(4) 家庭でのしつけ

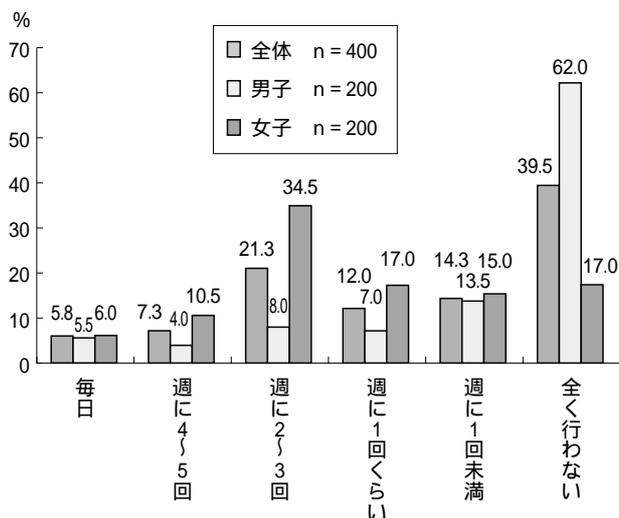
食育の目的は、個々人が自ら食に興味を持つところから始まる。その動機づけのひとつが自ら料理することだろう。そこで、次のような質問を行った。

家でどの程度食事の支度をしたり手伝ったりしているかをみると、ほぼ4割(39.5%)が「全く行わない」と答えている。何らかの

手伝いを“行う”は6割(60.5%)で、その頻度は「週に2~3回」(21.3%)、「週に1回未満」(14.3%)、「週に1回くらい」(12.0%)で平均は週に「1.5回」である。

男女別では大きく異なり、女子は手伝いを“行う”が8割強(83.0%)に対し、男子では4割弱(38.0%)である(第4図)。

第4図 家で、食事の支度をしたり手伝ったりする程度



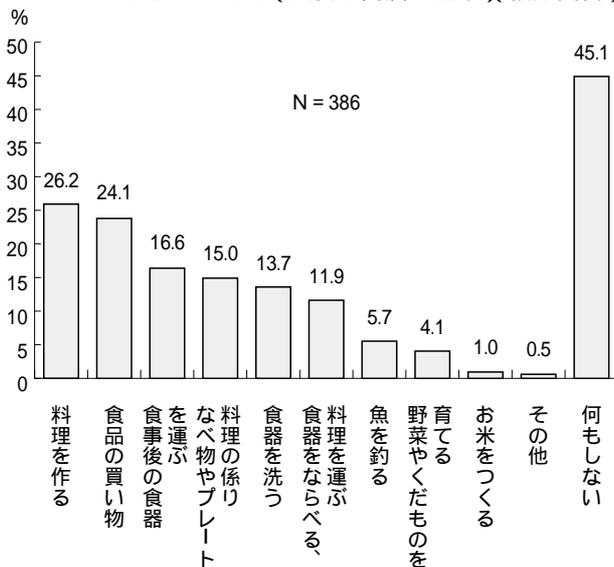
高校生の親の年齢は大体40歳代が中心になると思うが、そのような若い親の世代にもジェンダー思想が強くあるのだろう。食に興味をもたせる一つ的手段として、家庭で男女の区別なく料理を教えることが有効である。高校卒業後、親元から独立する子どももいる。一人暮らしになって、偏った食生活で健康を害さないためにも、食材の買い物から料理を作る一連の作業ができるように導いていくことが求められる。また、今は男だから仕事、女だから家庭という時代ではない。女性も男性と同じ教育を受け、結婚しても仕事を続ける女性がますます増えてくる。女性だけに育児と家事をまかしている今の現状が改善されなければ、女性が結婚することや子どもを持つことに躊躇し、ますます少子化が進行する

と思われる。

(5) 父親の与える影響

父親は、食べ物や食事についてどんなことをしているかの設問では、一番多かったのが「何もしない」(45.1%)で、半数近くの父親が何も行っていないという結果が出た。残りの半数強(54.9%)が“何らかをしている”。その内容として、「料理を作る」(26.2%)、「食品の買い物」(24.1%)、「食事後の食器を運ぶ」(16.6%)、「なべ物やプレート料理の係り」(15.0%)、「食器を洗う」(13.7%)、「食器をならべる、料理を運ぶ」(11.9%)等である(第5図)。

第5図 父親は、食べ物や食事についてどんなことをしているか(父親が同居の世帯)複数回答)



父親が食べ物や食事に関して行っていることの回答数にしたがって、父親の<参加度>を「高い」= 3個以上、「ふつう」= 1~2個、「低い」= 0個に分類してみたところ、「高い」(17.1%)、「ふつう」(37.8%)、「低い」(45.1%)となった。この分類で、家で子どもが食事の支度をしたり手伝ったりする程度

とのクロス集計を行ったところ、父親の参加度が「高い」または「ふつう」に比べ、「低い」では子ども自身が手伝うことも少なくなっていた。父親の家事に対する態度が、子どもにも大きな影響を与えているといえる。

(6) 食に関する意識

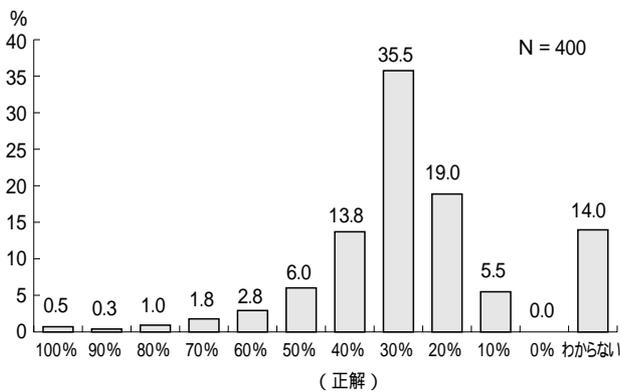
近年、食品の安全性について、消費者の関心が高まっているが、高校生の意識はどうだろうか。

「食の安全」について「とても関心がある」が1割強(13.8%)、「まあ関心がある」(38.8%)を合わせて半数強(52.5%)が“関心がある”派である。「あまり関心がない」(35.3%)、「まったく関心がない」(6.5%)を合わせた“関心がない”派は4割ほど(41.8%)で、“関心がある”方が多数派になっているものの、男女別にみると大きく異なり、男子は「関心がない」派が53.0%と過半数を占めているのに対し、女子では、「関心がある」派が67.0%である。これは前項で紹介した「食事の支度に関する手伝い」ともリンクし、普段、家庭での手伝い(料理)を行っている女子の方が食の安全にも高い関心を示していることがわかる。

現在、日本の食料自給率はどれくらいだと思ふかの問いでは、正解の「40%」と答えた人は1割強(13.8%)にとどまり、「30%」が35.5%、「20%」が19.0%と、もっと少ないと考えている人が多くなっている。また、「わからない」(14.0%)という人もみられ、高校生の認識はかなり不正確である(第6図)。

我が国の食料自給率は主要先進国の中で最低レベルであり、食料の供給を海外に依存する不安定な現状を理解し、私たちが自らの意

第6図 現在、日本の食料自給率はどれくらいだと思うか



志で安全で輸送コストのかかっていない国産の食料を選択することが求められている。

一方で、飽食の現代、食べ残しや賞味期限切れなどによる食品の廃棄が増加している。国民1人当たりの供給熱量は約2,600kcalに対し、摂取熱量は約1,900kcalでその差(食品のロス)は約700kcalで、年々拡大傾向にある。このロスのうち、一般家庭から発生する分が55%である。世界で飢餓に苦しむ約8億4千万人の人々に思いを馳せ、ケニアのマータイ環境副大臣によって脚光を浴びた「もったいない」という精神を思い起こす必要がある。

4 おわりに

現代高校生の食生活を探る本アンケート調査により、現在日本が抱える食の問題が浮き彫りになり、新ためて食育の必要性が明らかになったといえよう。

わたしたち個々人が「食」について意識を高め、自らの判断で健康的で安全な「食」を摂取するためには、農業体験から食材の調達、調理までの一連の作業を自ら行う経験を通して自立した食生活が送れるよう導くことが重要である。そのためには学校での調理実習だけでは限界があり、普段から家庭での手伝い

を通して料理に親しむことが求められる。

現在若年層を中心に増加している欧米型食生活は、脂肪摂取に慣れた遺伝子を持つ白人に適しているといわれ、米食を中心とし地場の旬の野菜と大豆、魚など多様な食品を取り入れた日本型食生活は日本の気候風土と合致し、日本人の遺伝子に適したものである。食に関する正しい知識が身に付いていれば、安全な国産食材や地場の野菜を選択するようになり、自ら料理することにより、好き嫌いの克服にもつながる。このような消費者の行動が、生産者や外食・中食産業への刺激にもなるだろう。また、料理は脳の活性化にも役立つのである。

子どもたちにとって「食」は心身の成長と人格形成に大きな影響を及ぼすものである。現在世界一の健康寿命を維持し、生涯にわたって豊かな人生を送るためにも、若年期から食に関する正しい知識を身につけ、自ら料理する習慣をつけることにより自立した食生活を送れるよう家庭や学校などで教育していくことが必要であろう。

(プラウツ京美)

本アンケート結果の詳細は、農林中央金庫のホームページ(<http://www.nochubank.or.jp>)に掲載されている。

参考文献

- ・(財)食料・農業政策研究センター(2005.1)『2005(平成17)年版 食料白書 食生活の現状と食育の推進 - 食の選択能力向上への取り組み - 』
- ・食育・食生活指針の情報センター ホームページ(<http://www.e-shokuiku.com>)
- ・朝ごはん実行委員会 ホームページ(<http://www.asagumi.jp/asagohan>)