

大学生の食に関する実態調査

～調査結果の概要～

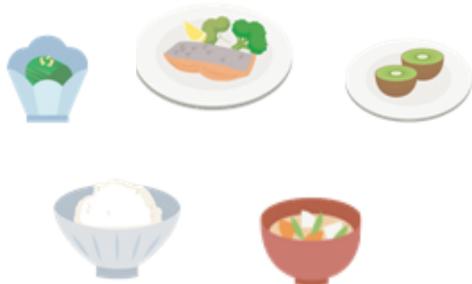
東部保健所では、いきいきと暮らし、働くことのできる活力ある地域づくりのため、これからの世代を担う大学生を対象に、管内の4つの大学にご協力をいただき、食に関するアンケートを実施しました。その結果の概要をお知らせしますので、是非皆さんの健康づくりにも役立ててください。

調査時期：平成24年7月21日～8月5日

調査対象：管内4大学の学生
男性208名、女性828名、(不明4名)
合計1,040名



調査方法：
大分県簡易申請システムによる電子入力および調査用紙による無記名の入力・自記式。
集計は大分県東部保健所地域保健課で行った。

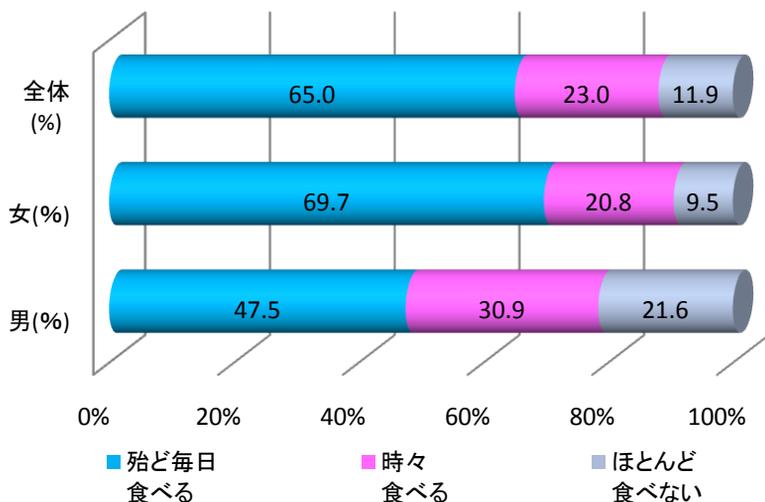


調査内容：

- ①回答者の属性
- ②食生活等の状況
- ③食に対する意識と食生活改善のために望むこと

朝ごはんを食べていますか？

朝食の摂取状況

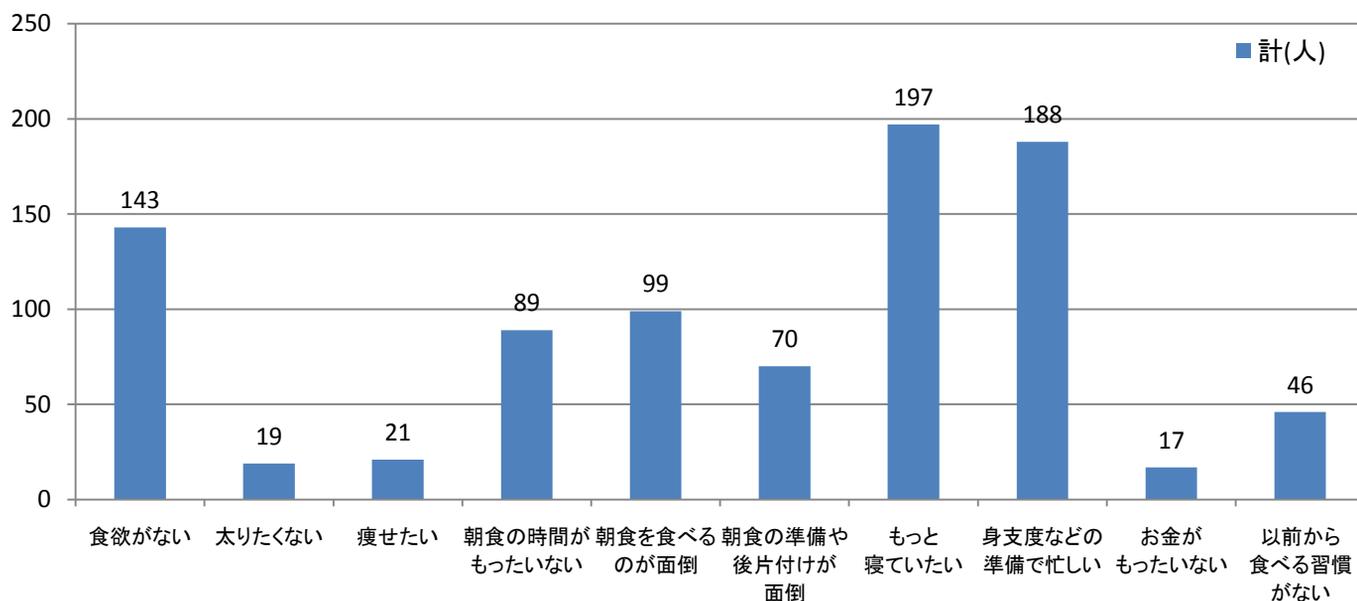


「時々食べる」と「ほとんど食べない」という回答を合わせると3~4割の人が朝食を欠食することがあるという結果になりました。1日の活力は朝食から。正しい食習慣を身につける第1歩として、まずは朝食を食べる習慣をつけましょう。

朝食を食べない理由は？

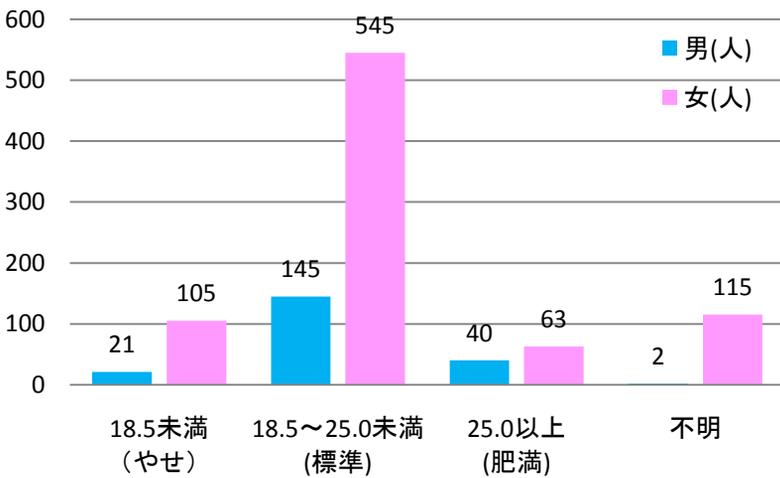
朝食を食べない理由として、「もっと寝ていたい」「身支度などの準備で忙しい」との回答がもっとも多くなっていました。次に「食欲がない」が多くなっています。生活習慣を見直し、「早寝早起き」で朝食を食べられる時間的余裕を。

朝食を食べない理由(複数回答)

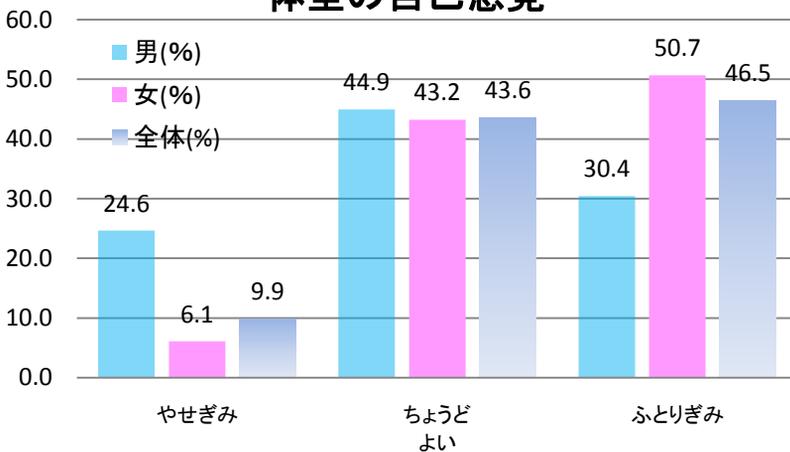


体型について正しい感覚を

BMI

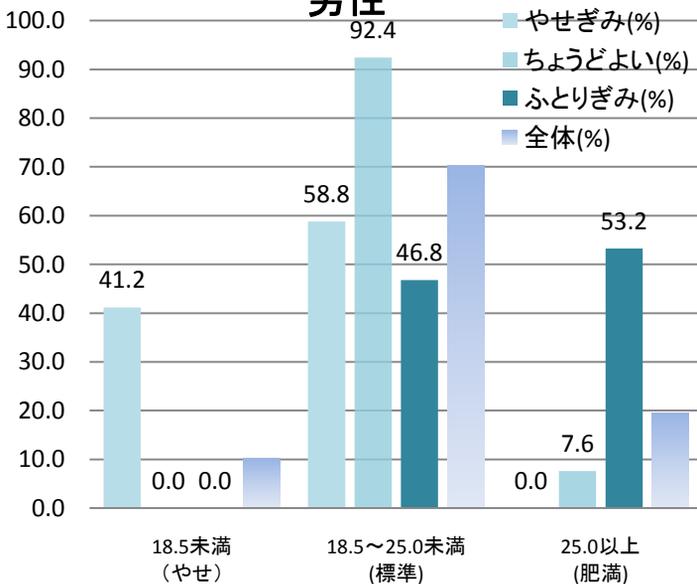


体型の自己感覚



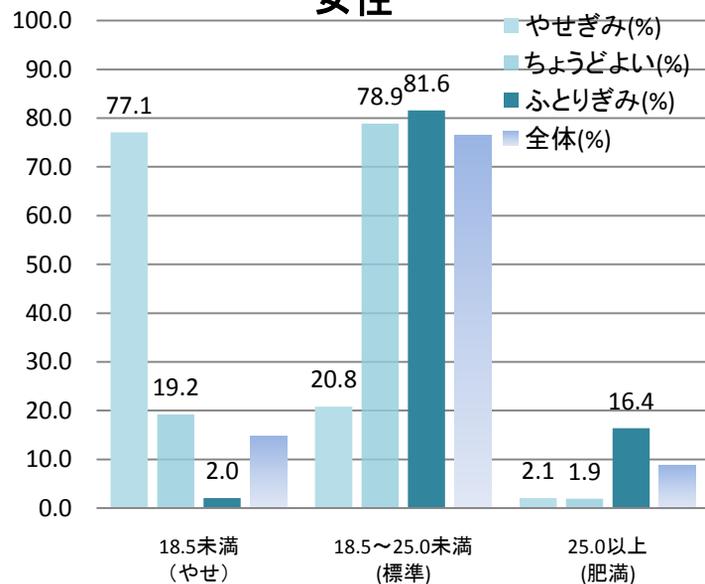
BMI×体型の自己感覚

男性



BMI×体型の自己感覚

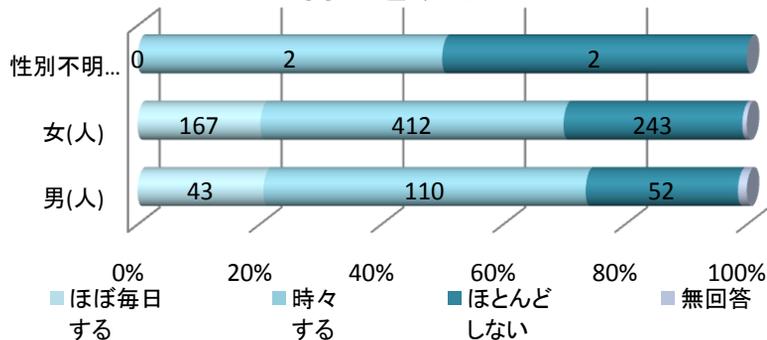
女性



BMIをみると女性は「標準」の人が多いですが、体型の自己感覚では「ふとりぎみ」と感じている人が多くなっていました。男性は体型の自己感覚とBMI判定が一致している人が多いのですが、女性はBMI判定で「標準」でも「ふとりぎみ」と感じている人が多いほか、「やせ」でも「ちょうどよい」と感じている人もおり、やせ志向がうかがえました。やせることより、運動で締まった身体づくりを。

食環境ほか

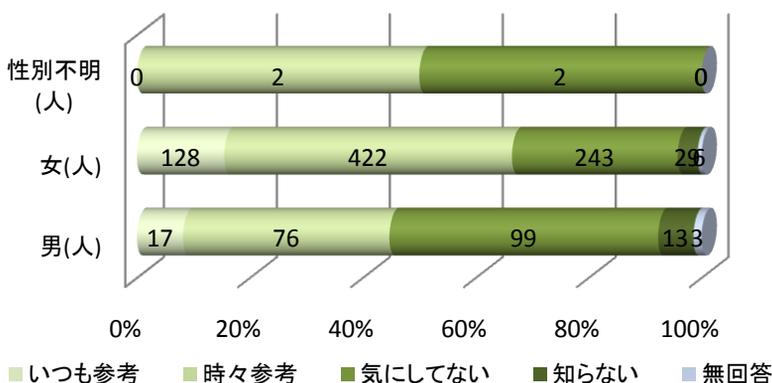
料理をするか



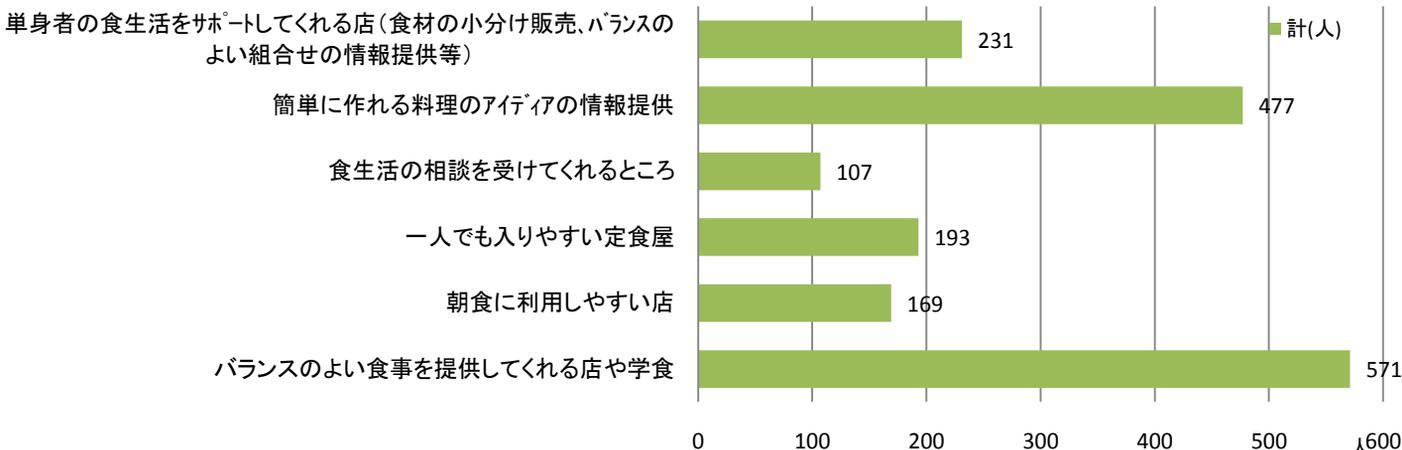
「ほぼ毎日料理をする」人は男女とも2割程度、「時々する人」は男女とも5割程度でした。

栄養成分表示を「いつも参考にしている」「時々参考にしていると回答した人は女性で約6割、男性で約4割おり、栄養バランスや食事や栄養に関する情報へ関心のある人が多いことが分かりました。学生時代から正しい食習慣や栄養に関する知識を習得することで、現在、また将来の健康づくりをしていきましょう。

栄養成分表示を参考にするか



食事の問題点解決の環境



食事の問題点解決策として「バランスのよい食事を提供してくれる店や学食」や「簡単に作れる料理のアイデアの情報提供」、「単身者の食生活をサポートしてくれる店(食材の小分け販売、バランスのよい組合せの情報提供等)」と答えた人が多くなっていました。