

令和7年度 高校生の食生活等実態調査結果

岐阜県健康福祉部保健医療課

1 調査の目的

第4次岐阜県食育推進基本計画においては、基礎的な食習慣を身につけ、食の基本的な知識や食行動を習得する時期である子どもたちと、次世代に食育をつなぐ担い手である青年期を重点世代としている。
そこで、第4次計画の評価等への活用と目標達成に向けた対策を検討するため、高校生の食生活等実態調査を実施する。

2 調査方法

- (1)調査対象 県立高等学校全日制課程61校の2年生のうち、各学校40名程度を抽出して回答するよう依頼
- (2)調査手段 Logoフォームによるアンケート調査
- (3)実施期間 令和7年6月～8月中
- (4)回答者数 性別:男性1,125人、女性 1,205人、答えたくない57人 計 2,387人

表 回答者数

圏域※	学校数	男性	女性	答えたくない	計	%
岐阜	15	310	331	16	657	27.5
西濃	10	252	291	8	551	23.1
中濃	11	262	283	12	557	23.3
東濃	10	234	219	19	472	19.8
飛騨	4	67	81	2	150	6.3
計	50	1,125	1,205	57	2,387	100.0
%	82.0	47.1	50.5	2.4	100.0	

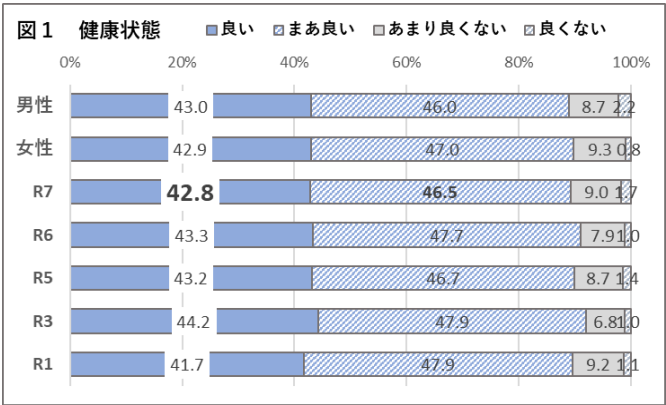
※「圏域」とは、県保健医療計画の二次医療圏とし、高校の所在地で区分した(生徒の住所地ではない)。

3 調査結果の概要

- (1)健康状態 良い(42.8%)、まあ良い(46.5%)
- (2)睡眠時間 7時間(40.6%)、6時間(28.3%)、8時間(15.8%)
- (3)食事制限 やせるための食事制限 している(13.4%)、していない(70.7%)
- (4)食事の摂取状況 毎日食べる人 朝食(76.5%)、昼食(94.7%)、夕食(92.7%)
- (5)朝食欠食の理由 時間がない(51.9%)、食欲がない(37.0%)
- (6)朝食の内容 主食と何か一つ(35.0%)、主食・主菜・副菜(31.7%)、主食等単品(25.0%)
- (7)共食(きょうしょく)の状況 自分一人で食事をする人 朝食(45.0%)、夕食(13.1%)
- (8)野菜摂取の充足感 足りている (30.0%)、だいたい足りている (40.6%)
- (9)野菜摂取量 野菜を食べていない割合 朝食(39.4%)、昼食(5.7%)、夕食(2.5%)
- (10)望ましい野菜の量 5～6皿であると知っている (21.9%)
- (11) 野菜摂取の意識 ふだん野菜を意識して多く食べるようにしている (49.1%)
- (12)うす味の意識 ふだんうす味を意識している(25.9%)
- (13)食事の準備 食材から調理して準備ができる(45.6%)
- (14)郷土料理の認知 地域の郷土料理を知っている(64.3%)

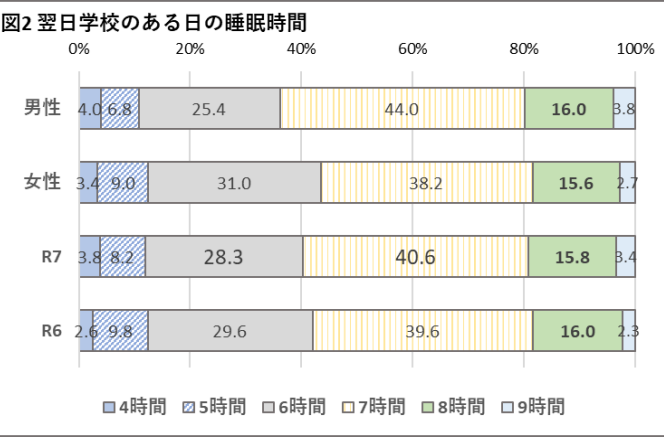
4 調査結果

(1)現在の健康状態



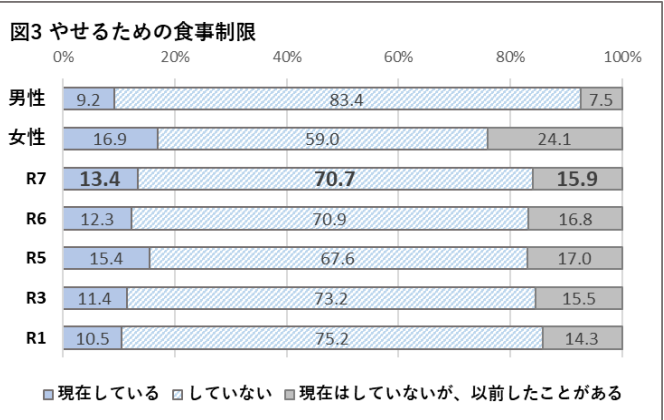
健康状態が「まあ良い」46.5%、次いで「良い」が42.8%であり、生徒の9割が健康、約1割が、「あまりよくない、良くない」状況である。R1年度以降に大きな差は見られない(図1)。

(2) 翌日学校のある日の睡眠時間



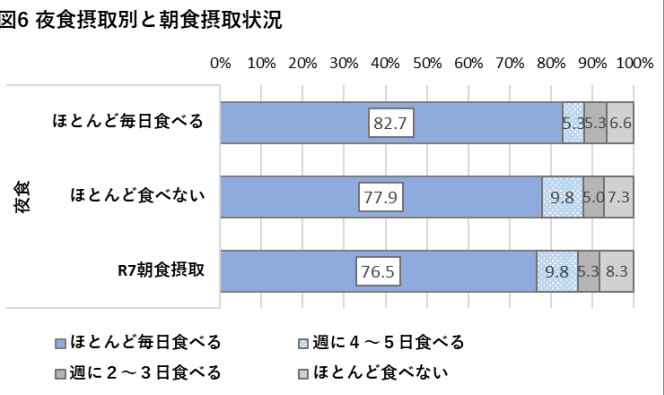
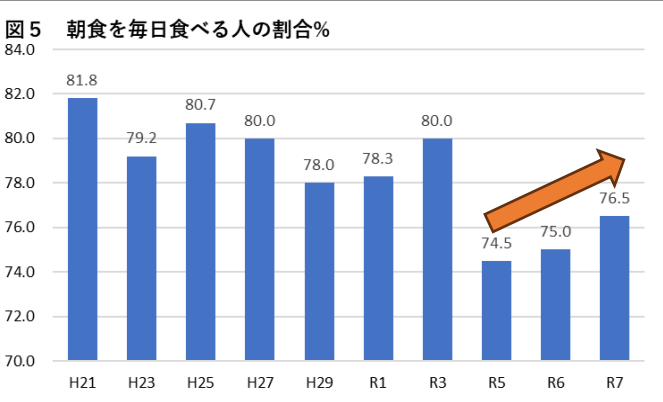
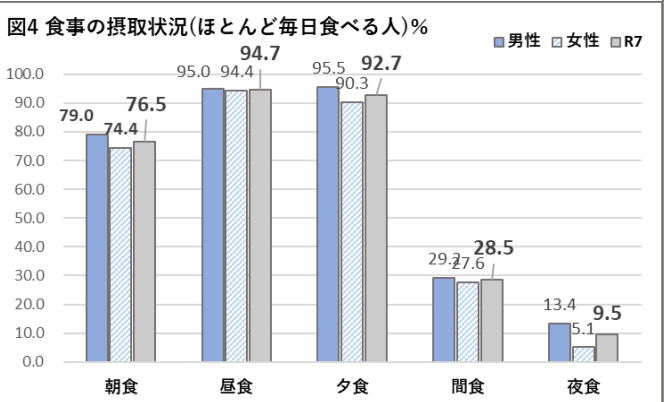
平日の睡眠時間は、「7時間」40.6%、次いで「6時間」が28.3%である(図2)。

(3) やせるための食事制限

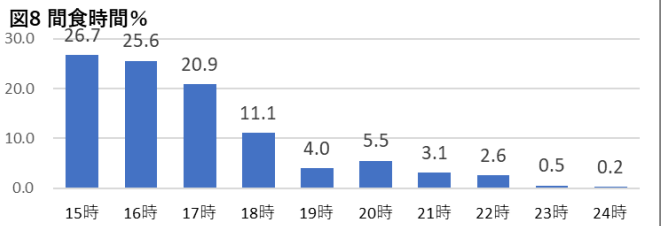
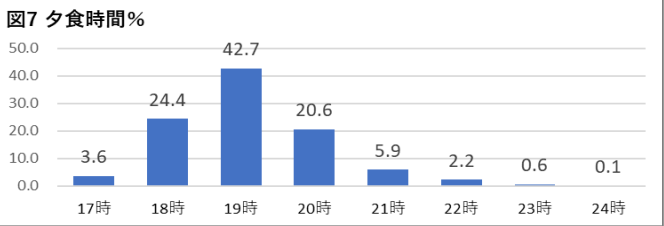


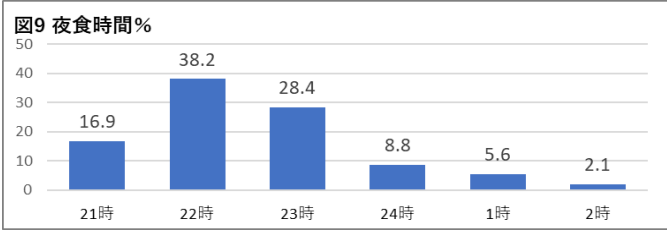
やせるために食事制限を「現在している」は13.4%である。女性の24.1%がやせるための食事制限経験者となっている。R1年度以降「現在している」割合は上昇傾向がみられる(図3)。

(4) 食事(朝食・昼食・夕食)や間食・夜食の状況



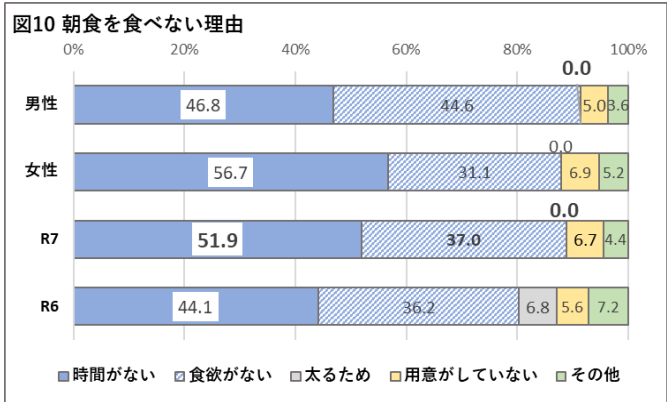
「朝食を毎日食べる」は76.5%、「夕食を毎日食べる」人は92.7%、「夜食を毎日食べる」は9.5%である(図4)。朝食摂取率は、H21年度以降、低下傾向(図5)にあったが、R5年度以降は上昇している(図5)。夜食を食べる者は、朝食も食べており、夜食の摂取と朝食欠食には、関係はみられない(図6)。





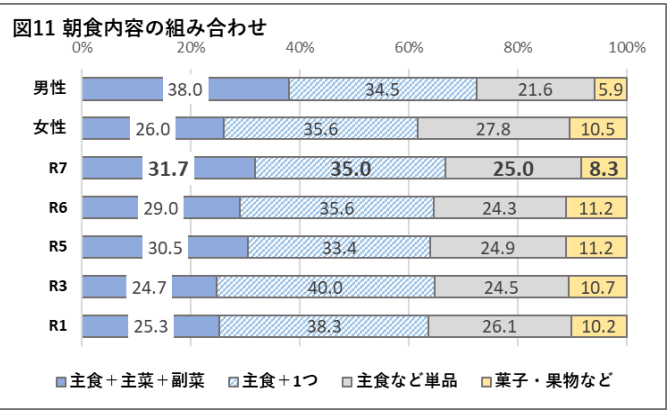
夕食・間食・夜食時間は、夕食18時から19時台67.1%(図7)、間食15時から17時台73.2%(図8)、夜食22時から23時台66.6%(図9)において食している。

(5)朝食を食べない理由



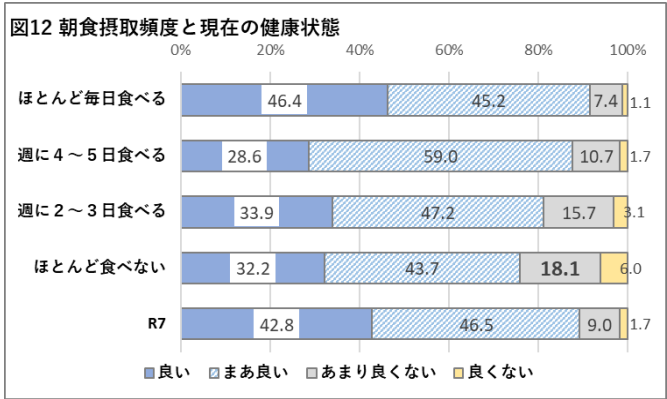
朝食を食べない理由は、「時間がない」51.9%、「食欲がない」37.0%の2つの理由が全体の約8割を占めている。今年度「太るため」は男女とも0%。(図10)。

(6)朝食の内容



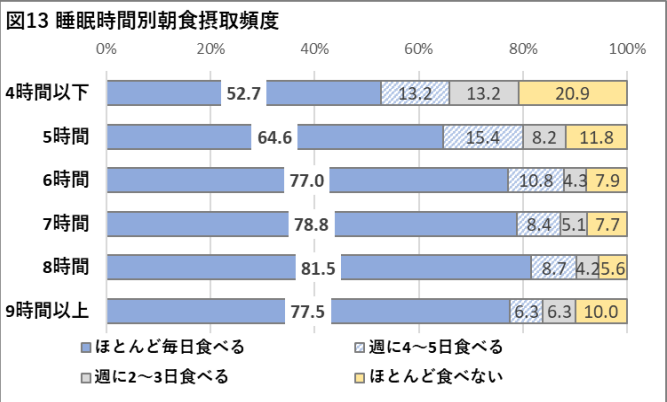
朝食を週2～3日以上食べる人の食事の内容は、「主食と何か一つ」と回答した人35.0%、「主食・主菜・副菜のそろった食事」31.7%、「菓子・果物など」で食事を済ませている人は8.3%である。男性の方が「主食・主菜・副菜のそろった食事」を食べる人の割合が高い。「主食・主菜・副菜のそろった食事」の割合はR1年度以降上昇がみられる(図11)。

(6-2)朝食摂取頻度別現在の健康状態



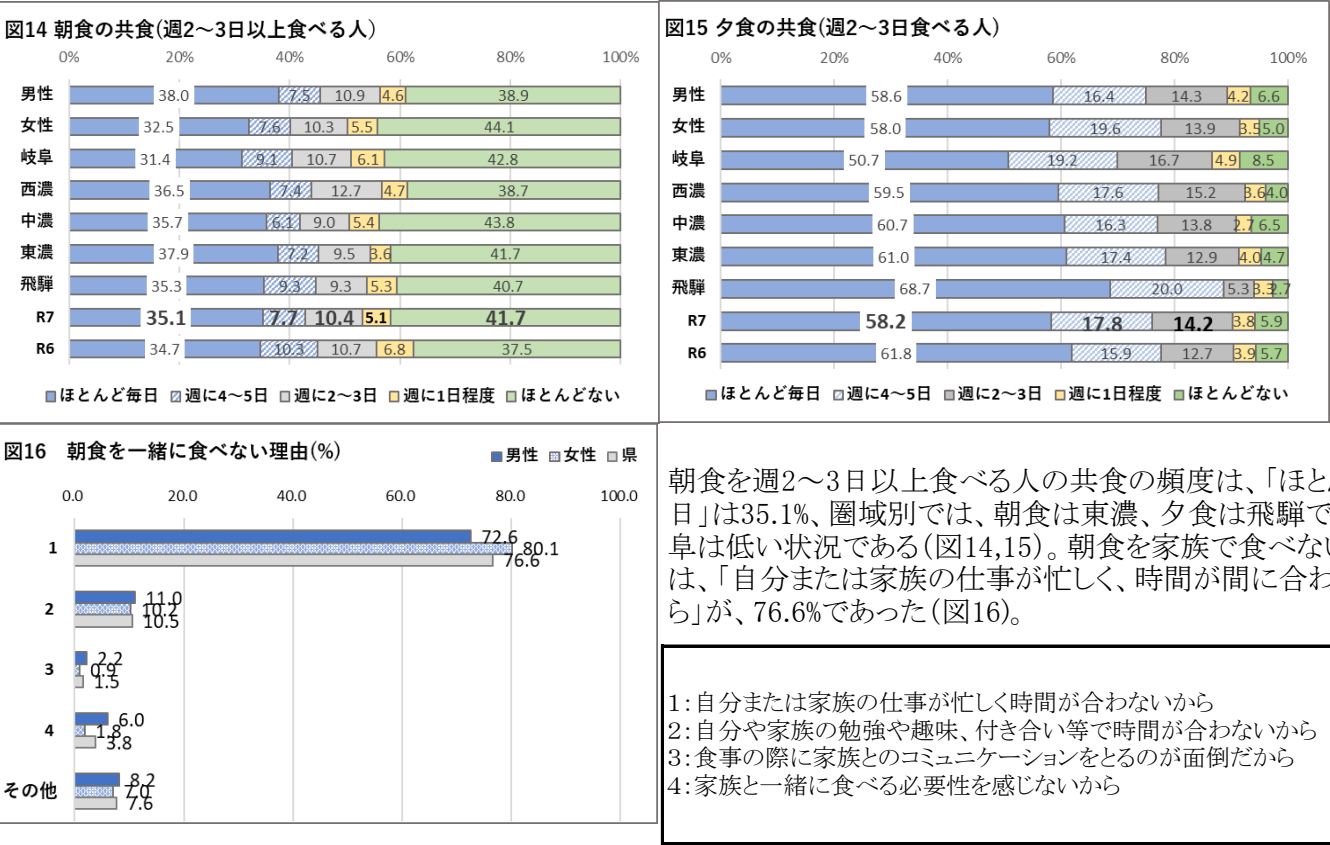
朝食摂取頻度と現在の健康状態の関係では、朝食を「ほとんど毎日食べる」人の健康状態は「良い」の割合が高い。朝食を「ほとんど食べない」人は、健康状態が「あまり良くない」「良くない」割合が高い(図12)。

(6-3)睡眠時間別朝食摂取頻度

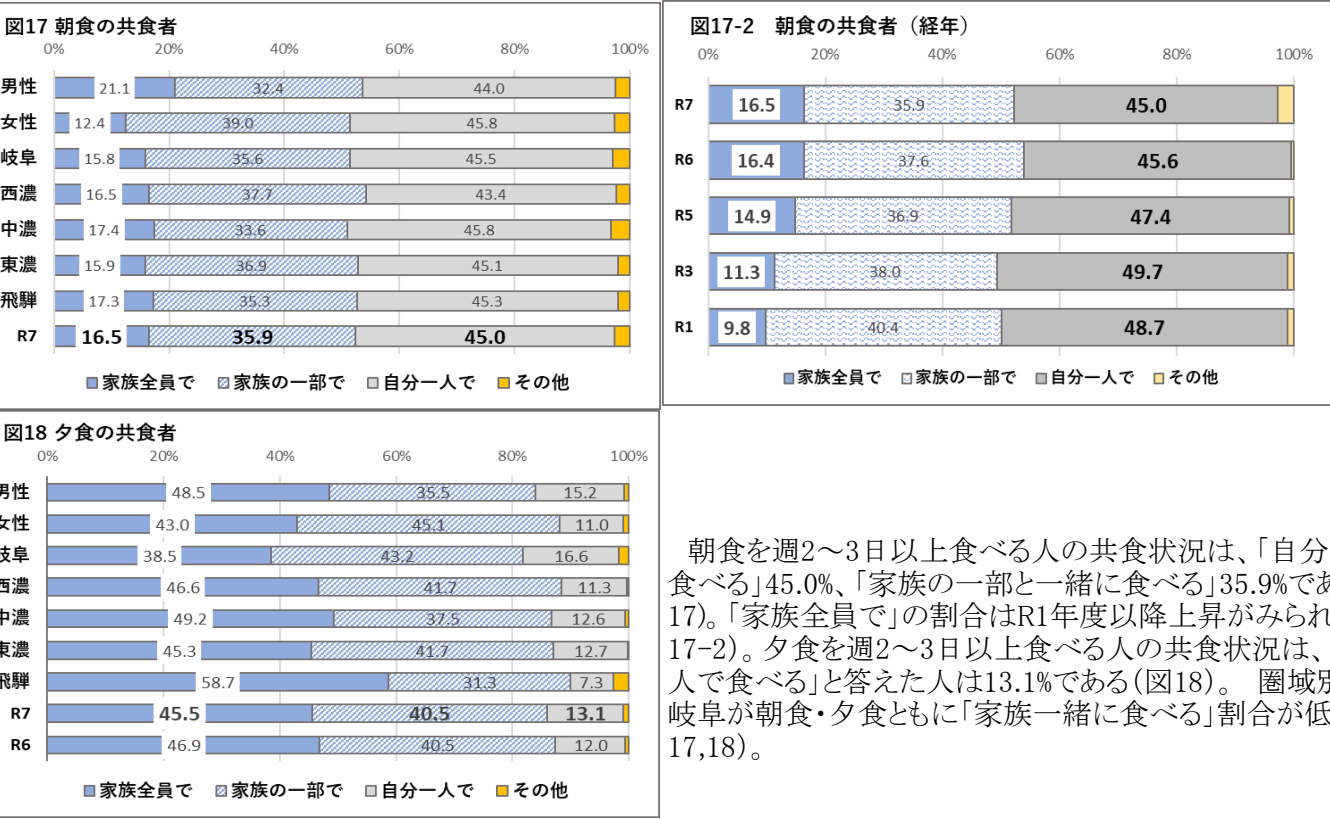


睡眠時間と朝食摂取頻度との関係では、睡眠時間が短くなるほど、「朝食をほとんど毎日食べる」割合が低くなる(図13)。

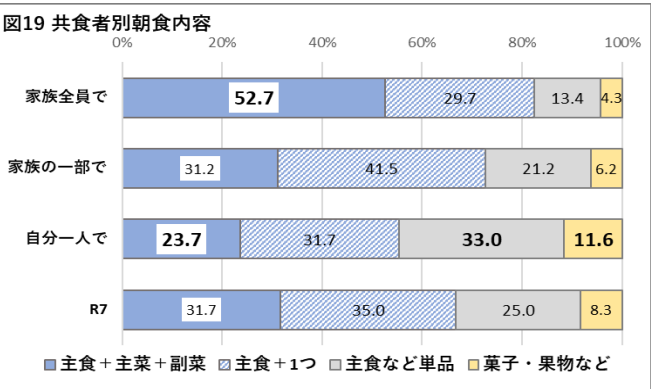
(7) 共食の頻度



(7-2) 共食者の状況



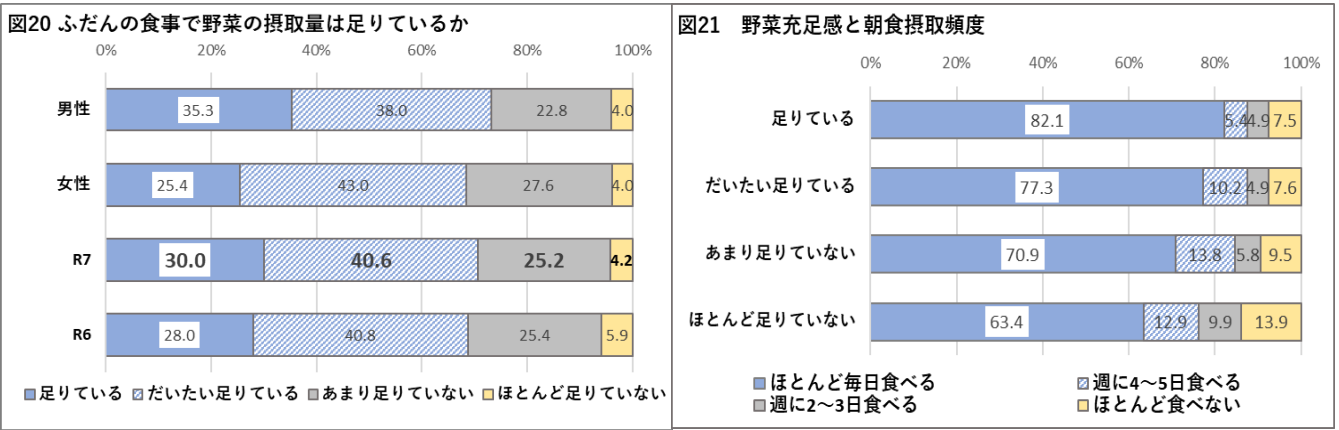
(7-3) 共食者と朝食内容の組み合わせ



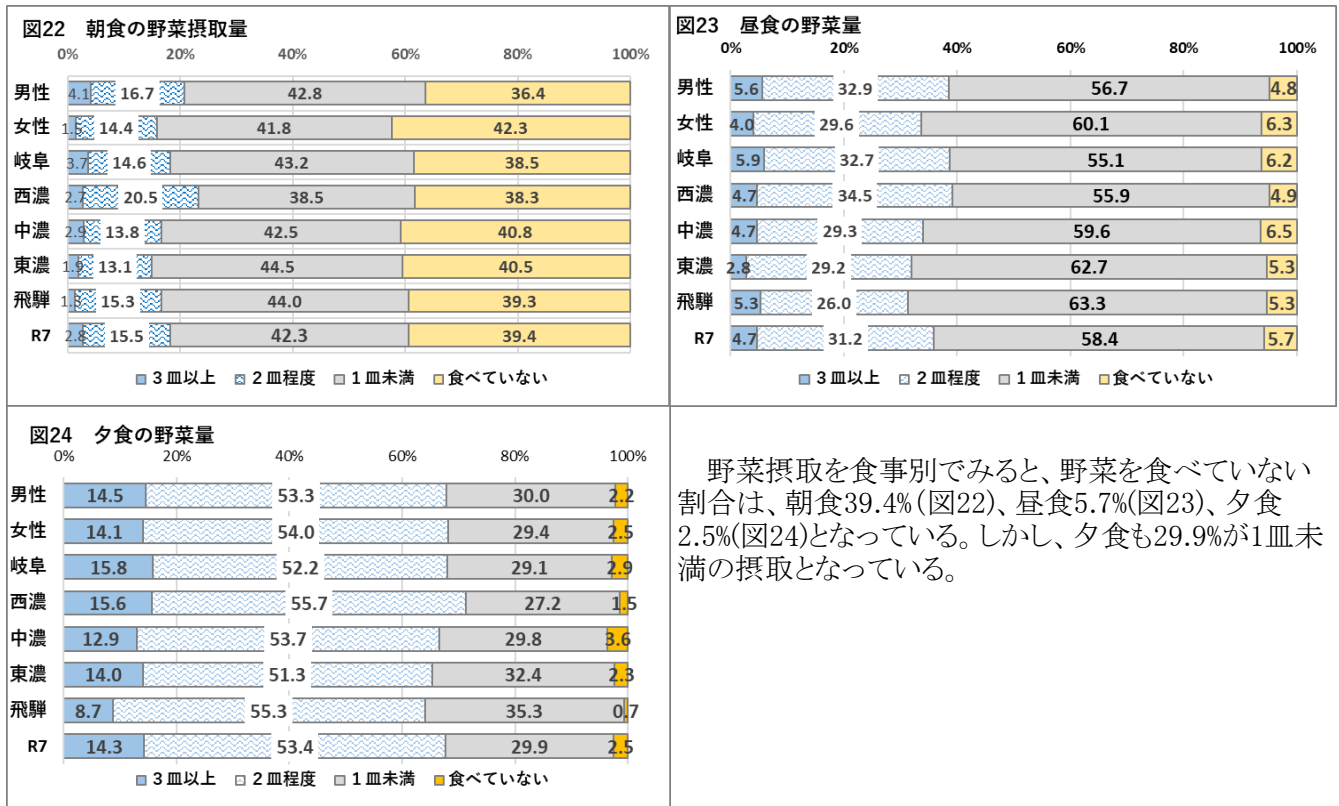
朝食の共食者の状況と朝食の内容の関係では「家族全員で食べる」人は、「自分一人で食べる」人より、「主食・主菜・副菜のそろった食事」の割合が29ポイント高い。「自分一人で食べる」人は、家族と食べる人より「主食など単品(33.0%)」「菓子・果物など(11.6%)」の食事の割合が高い(図19)。

(8)野菜摂取量の充足感

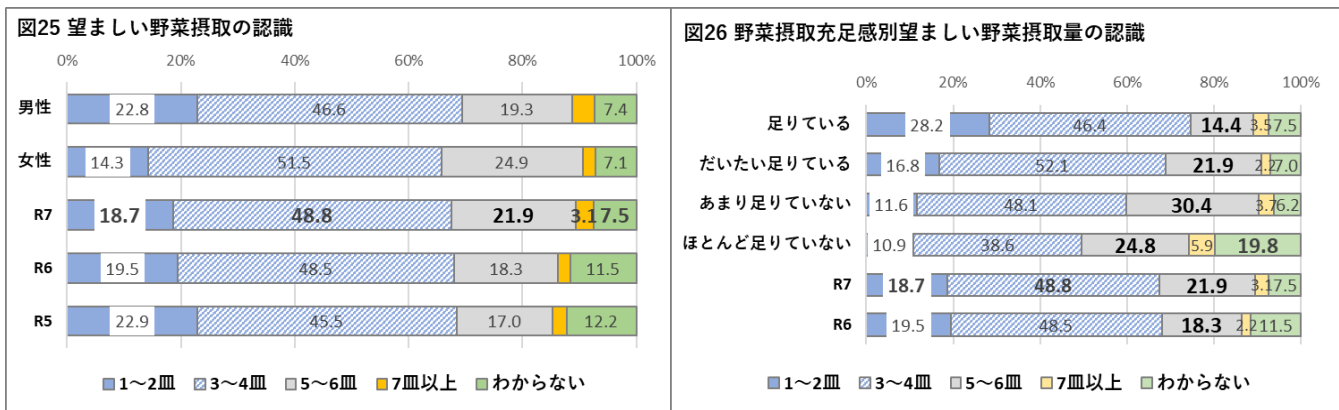
ふだんの食事で野菜摂取量が「足りている」と答えた人は、30.0%。男性35.3%、女性25.4である。男女差が9.9ポイントある(図20)。 野菜の充足感と朝食の摂取頻度の関係では、野菜の摂取量が「足りている」と感じている人は、朝食を毎日食べる人の割合が高い(図21)。

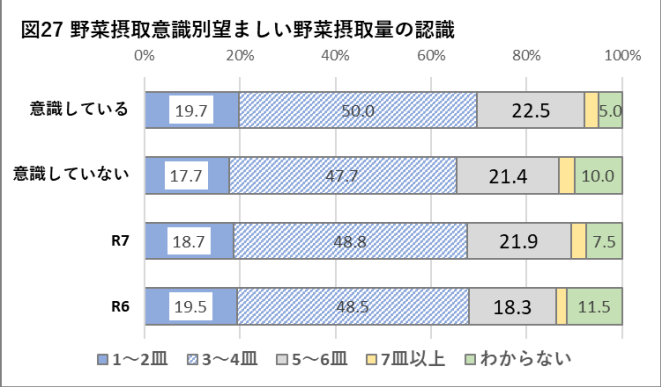


(9)野菜摂取量



(10)望ましい野菜摂取量





1日あたりの望ましい野菜摂取量を「5～6皿(1皿70g)」と正しく答えた人は、21.9%で、男性19.3%、女性24.9%である。昨年度より3.6ポイント上昇している(図25)。

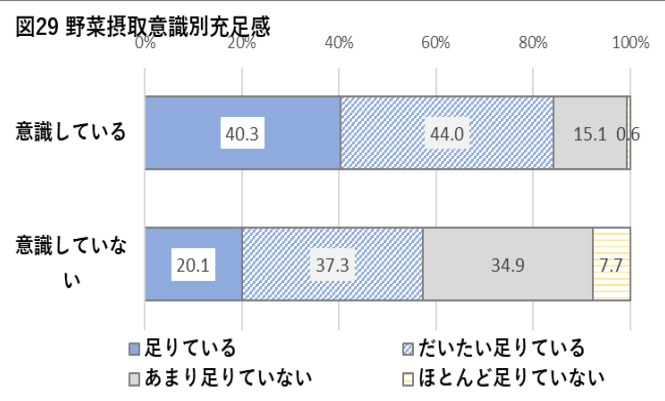
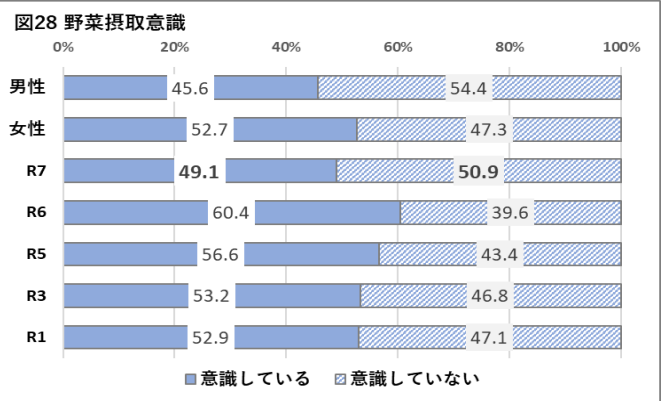
野菜の摂取量が「足りている」人が、望ましい野菜の摂取量5～6皿を認識している割合は、最も低く14.4%であった(図26)。

ふだんの食事における野菜摂取の意識に関わらず、約8割が1日あたりの望ましい野菜の量を正しく理解していない(図27)。

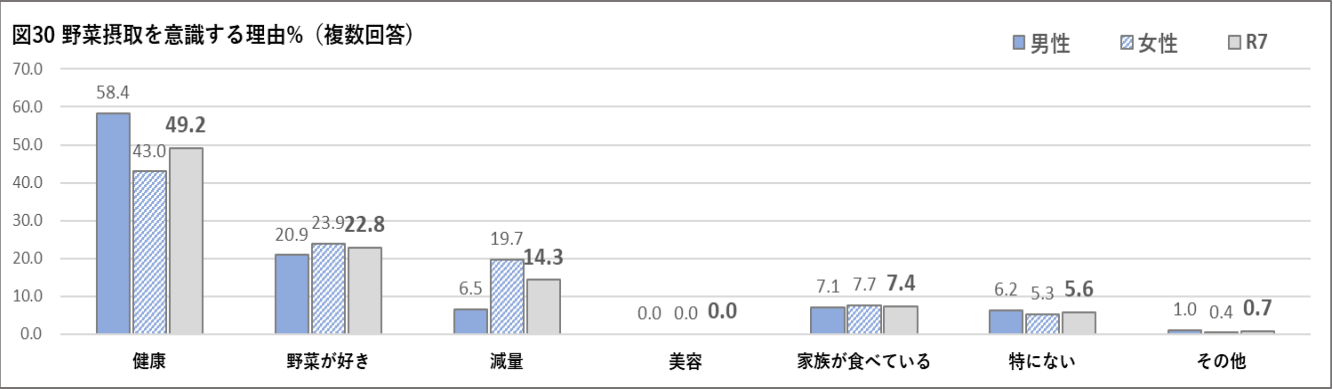
※望ましい野菜摂取量とは、1日5～6皿(1皿70g)で約350gである。

(11)野菜摂取の意識

ふだん野菜を意識して多く食べるようにしている人は、49.1%、男性45.6%、女性52.7%で女性の方が7.1ポイント高い。R1年度より「意識している」割合はR6年度までは上昇がみられたが、R7年度は低下している(図28)。野菜摂取の意識と充足感の関係を見ると、野菜摂取を意識している人は、意識していない人と比べて、「野菜摂取が足りている・だいたい足りている」割合が高い(図29)



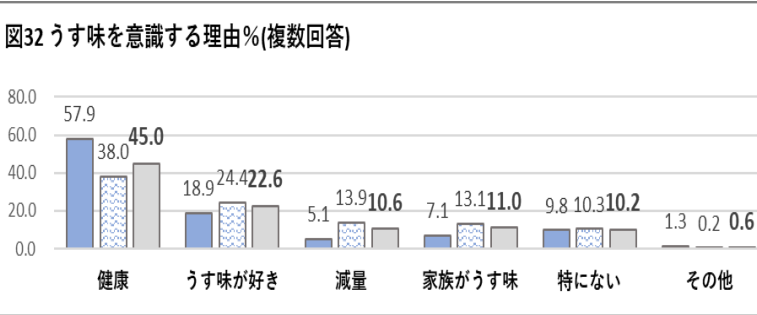
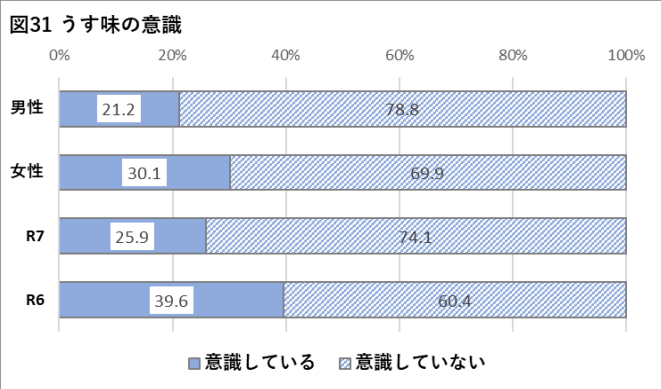
(11-2)野菜摂取を意識する理由



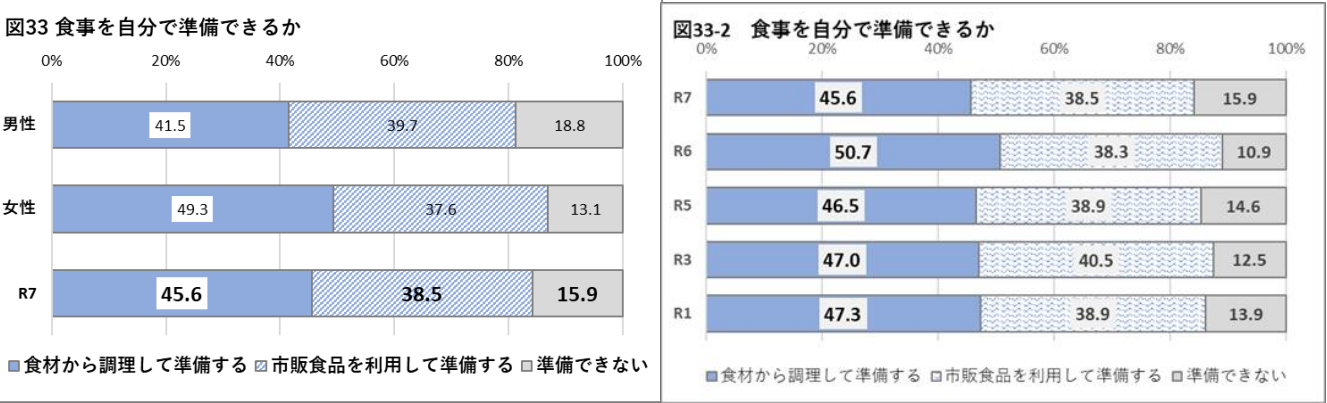
野菜摂取を意識する理由は、「健康のため」49.2%、男性が女性より15.4ポイント高い。「野菜が好き」22.8%。「減量のため」14.3%。女性が13.2ポイント高い(図30)。

(12)うす味についての意識

ふだん、うす味を「意識している」人は、男性21.2%、女性30.1%(図31)であり昨年度より、13.7ポイント低下している。うす味を意識している理由は、「健康のため」45.0%。男性が女性より19.9ポイント高い。「うす味が好き」22.6%(複数回答)(図32)。



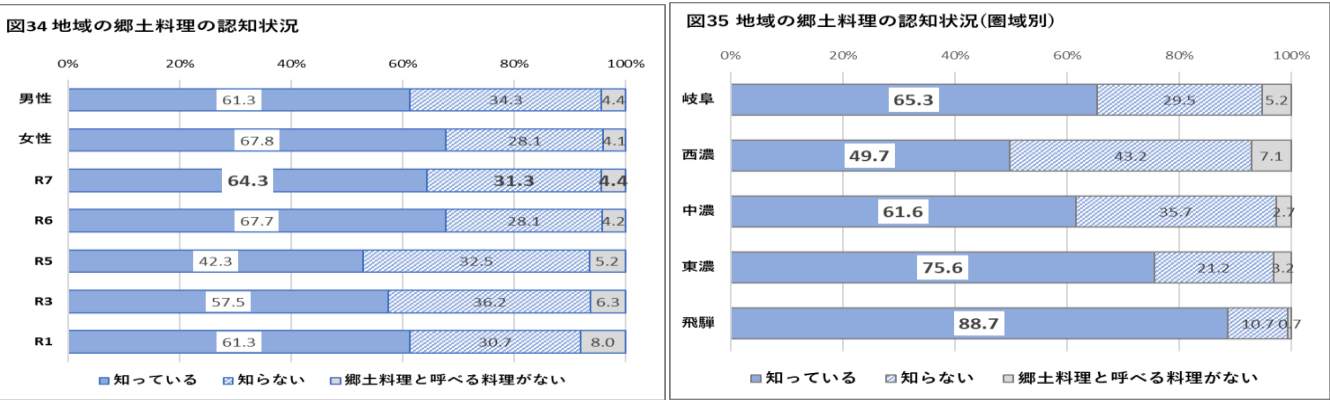
(13)食事の準備



「食事を食材から調理して準備する」人は、45.6%。男性41.5%、女性49.3%である。R1年度以降「準備できない」人の割合に上昇がみられる(図33-2)。

(14)住んでいる地域の郷土料理

住んでいる地域の郷土料理を「知っている」人は64.3%。男性61.3%、女性67.8%である。R1年度以降「郷土料理と呼べる料理がない」人の割合は低下がみられる(図34)。圏域別では地域の郷土食を「知っている」人の割合は、飛騨88.7%で最も高く、西濃では49.7%と低く、地域差が大きい(図35)。



5 まとめ

高校生の「健康的な食習慣」の実践に向けて、調査結果から阻害要因、促進要因を分類した。

1)朝食の摂取

(1)阻害要因

①睡眠時間

睡眠時間が短いほど朝食摂取率が低下していること、また朝食を欠食する理由に「時間がない」が大きな割合を占めていることから、学校生活、家庭生活における時間配分を考えていく必要がある。

(2)促進要因

①共食

家族と一緒に食べる共食は、朝食摂取率が高いこと、また、朝食内容の栄養バランスを確保するものにつながっている。

②食事を準備する力

朝食欠食の理由として、「用意がされていない」ことがある。時間的な要因もあるが、自分で食事の準備ができる力をつけていくことが今後の朝食摂取につながっていくと考えられる。

朝食欠食することがある人は23.5%で、R5年度以降低下している。朝食摂取頻度と現在の健康状態の関係では、朝食の摂取頻度が減るほど、現在の健康状態が良くないと答える人の割合が高くなっている。また、睡眠時間が短いほど欠食率が高い。朝食の欠食の理由は、「時間がない」が51.9%を占め、規則正しい生活リズムの定着や朝食を食べることは健康状態に関係することについての啓発が今後必要である。

朝食の内容については、「主食・主菜・副菜のそろった食事」をしている人は31.7%で、R1年度以降その割合は上昇している。

R1年度以降、朝食を家族と一緒にとる割合は上昇し、家族の協力が得られていることが予想される。朝食を家族と一緒に「ほとんど毎日食べる」人は、「主食・主菜・副菜のそろった食事」をしていると答えた人の割合が高く、共食の頻度が低い人ほど「主食などの単品」と答えた割合が高い。

家族との共食が食事のバランスにも影響していることから、誰かと食事と一緒に「共食」の重要性を今後も引続き啓発する。しかしながら、様々な家庭環境や生活の多様化により家族との共食が難しい場合も増えていることから、誰かと食行動を共にする「共食」についても啓発することや、バランスのよい食を自ら選択する力、食事を準備する力を身につけることができるよう関係機関と連携しながら食育を推進することが必要である。

2)生活習慣病を予防する食事(野菜摂取・うす味にする)

(1)阻害要因

①野菜摂取目標量の正しい知識の欠如

1日に必要な野菜摂取目標量を正しく理解する者は2割程度であり、「野菜摂取量が充足している」と考えている者でも正しい目標量知識のもとに回答している者は14.4%である。県民の健康課題である「野菜摂取不足」を予防していくためには、野菜摂取の知識を高校生も持つことが必要と考えられる

②朝食・昼食での野菜摂取量が少ない

野菜摂取が、夕食に偏っており、1度の食事で1人分350gの野菜を摂取することは難しく、時間の限られた朝食で食べることができる野菜料理やお弁当に活用できる野菜料理を普及していくことが必要と考えられる。

(2)促進要因

①健康の意識

野菜摂取を意識する理由として、「健康のため」があげられている。野菜を摂取することが健康につながることにについて、高校生から科学的な根拠をもって啓発していくことが野菜摂取意識につながっていくと考えられる。ただし、「減量のため」を女性があげていることから、国民の健康課題である「女性のやせ」を予防していくことも必要である。

うす味を意識する理由としても、「健康のため」があげられており、うす味を実践することが健康につながることを野菜と併せて実践していくことが必要と考えられる。

②家族の食習慣

野菜摂取を意識する理由として、「野菜が好き」「家族が食べている」、同様にうす味を意識する理由として、「うす味が好き」、「家族がうす味」があげられている。日頃から家族と一緒に健康的な食事を習慣化することが高校生の健康的な食習慣につながるため、家族への普及啓発も必要と考えられる。

1日あたりの望ましい野菜摂取量を「5～6皿(1皿70g)」と正しく答えた人の割合は、21.9%であり、少なく認識している若しくはわからないものが約8割であることから、まずは1日あたりの望ましい野菜摂取量を正しく知ることが大切であり、そのための啓発が必要である。野菜不足が県民の栄養課題の1つであるが、朝食では39.4%がほとんど食べておらず、夕食での摂取が主となっている。

また、野菜摂取を意識する理由は、「健康のため」49.2%、「野菜が好き」22.8%、「減量のため」14.3%であった。高校生に1日に必要な野菜摂取量を正しく理解してもらい健康に役立てていく意識をもってもらえる方法や内容を検討する必要がある。

6 今後の食育推進

高校生が、規則正しい食習慣を実践していくためには、高校生本人の自覚と家族や社会の協力が不可欠である。R5年度以降欠食率はわずかであるが低下し、家族一緒に朝食を食べる割合や、バランスの良い朝食を食べる割合は、R1年度以降は上昇している。

高校生が現在そして未来の自身の健康を考えて食の選択や行動ができるように、かつ、食事を家族と一緒に楽しみながら、適正な食生活を継続して実施していくことができるよう、社会環境やライフスタイルの変化、多様な家族関係を考慮しながら、学校や地域、関係機関が連携しながらさらに取組を深めていくことが必要である。

このことから、引続き第4次岐阜県食育推進基本計画でも青年期層を重点世代とするとともに、ライフステージに応じた、健康無関心層に対しても自然と健康になれるような食育を推進していく。