令和8年度　高校生の食生活等実態調査結果

岐阜県健康福祉部健康推進課

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8年7月１日～8月31日

（4）回答者数　　性別：男性979人、女性927人、答えたくない41人　計1，947人

表1　回答者数

圏域※	学校数	男性	女性	答えたくない	計	%
岐阜	15	243	245	14	502	25.8
西濃	11	236	228	8	472	24.2
中濃	10	177	192	7	376	19.3
東濃	9	203	173	7	383	19.7
飛騨	5	120	89	5	214	11.0
計	50	979	927	41	1,947	100.0
%	82.0	50.3	47.6	2.1	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（37.6%）、まあ良い（49.8%）（合計87.4%が肯定的評価）

(2)睡眠時間　7時間(40.1%)、6時間(27.6%)、8時間(18.5%)

(3)体格指数と意識　低体重−男性20.7%、女性20.1%。
普通体重の者の男性9割、女性10割が太っていると意識

(4)食事制限　やせるための食事制限　している(13.3%)、していない(70.0%)

(5)食事の摂取状況　毎日食べる人　　朝食(74.0%)、昼食(93.9%)、夕食(92.9%)

(6)朝食の内容　主食と何か一つ(37.0%)、主食・主菜・副菜(29.2%)、主食等単品(24.2%)

(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(45.3%)、夕食(12.8%)

(8)野菜摂取の充足感　足りている（26.6%）、だいたい足りている（39.0%）

(9)野菜摂取量　野菜を食べていない割合　朝食(38.7%)、昼食(6.2%)、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（22.4%）

(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（44.1%）

(12)うす味の意識　ふだんうす味を意識している(25.3%)

(13)食事の準備　食材から調理して準備ができる(44.2%)

(14)郷土料理の認知　地域の郷土料理を知っている(65.8%)

4　調査結果

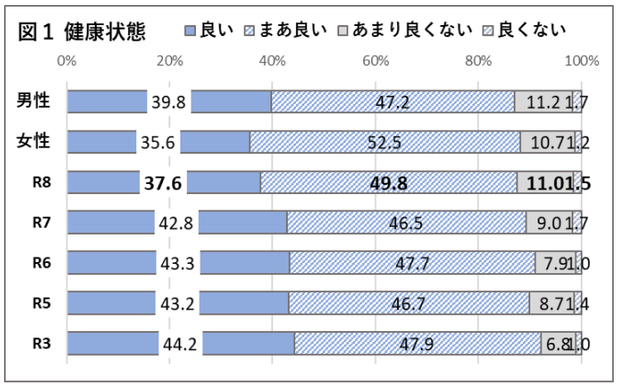
(1)通学時間（片道）

表2　通学時間（分）

	平均時間（分）【片道】			
圏域	平均	男性	女性	答えたくない
岐阜	34.0	33.7	34.4	33.0
西濃	34.8	34.1	35.3	38.8
中濃	32.2	29.9	34.1	35.0
東濃	36.3	34.5	38.7	30.7
飛騨	36.1	36.4	35.5	39.0
平均	34.5	33.6	35.5	34.8

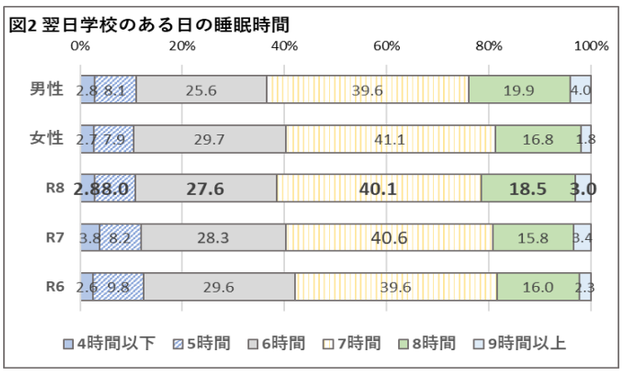
通学時間（片道）は平均34.5分、圏域ごとに大きな差はみられない（表2）。

(2)現在の健康状態



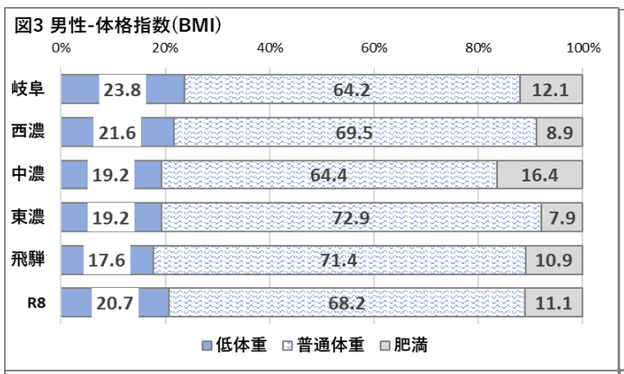
健康状態が「良い」37.6%、「まあ良い」が49.8%であり、生徒の9割が健康と評価、約1割が、「あまりよくない、良くない」である。R3年度以降、「あまり良くない」、「良くない」割合が上昇傾向にある(図1)。

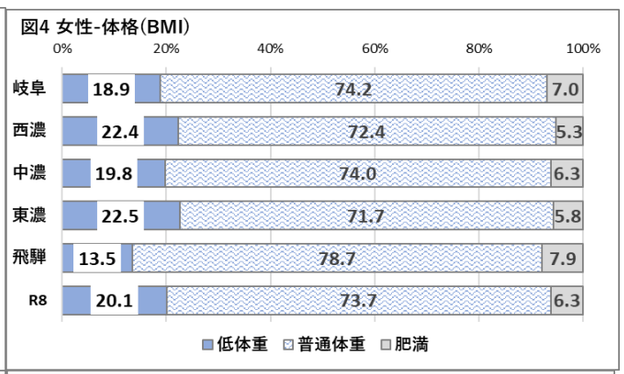
(3)翌日学校のある日の睡眠時間

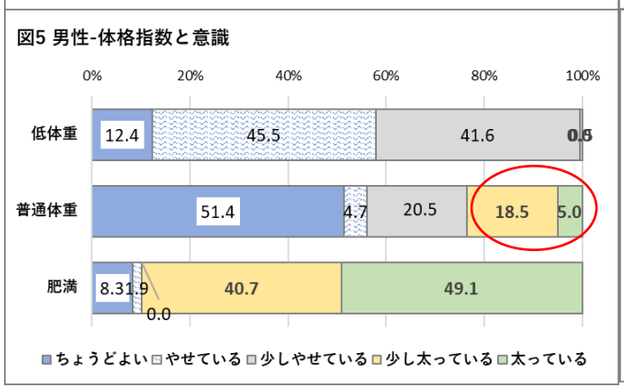


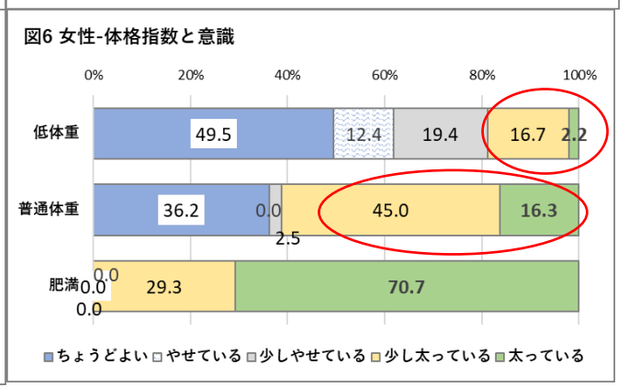
平日の最も割合の高い睡眠時間は、「7時間」40.1%、「6時間以下」が約4割を占めている(図2)。

(4)体格指数と意識





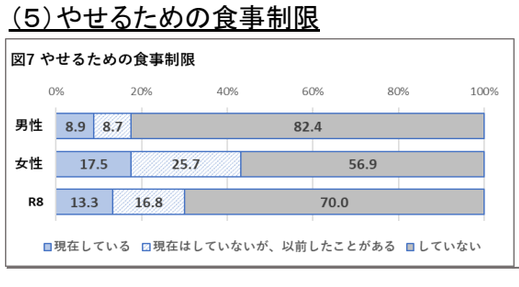




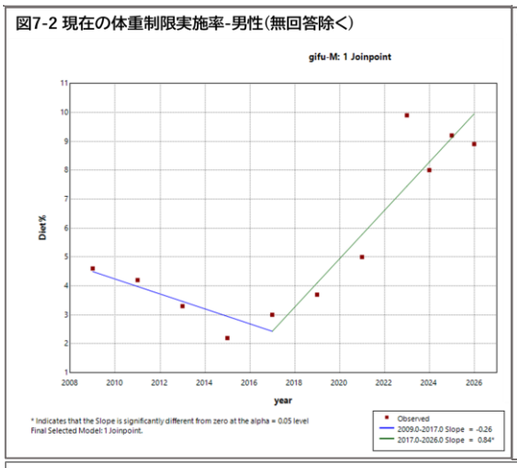
体格指数は、「低体重」男性20.7%、女性20.1%。「肥満」男性11.1%、女性6.3%である。(図3,4)。

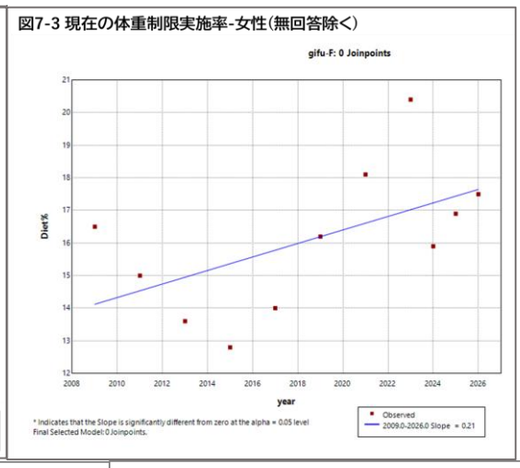
体格指数別の意識では、男女とも「肥満」者では、体格指数とその意識について大きな乖離はみられないが、女性では、「少し太っている」「太っている」と「普通体重」者の61.3%が「低体重」の18.9%が考えている。男性の「普通体重」社23.5%も同様である。(図5,6)。

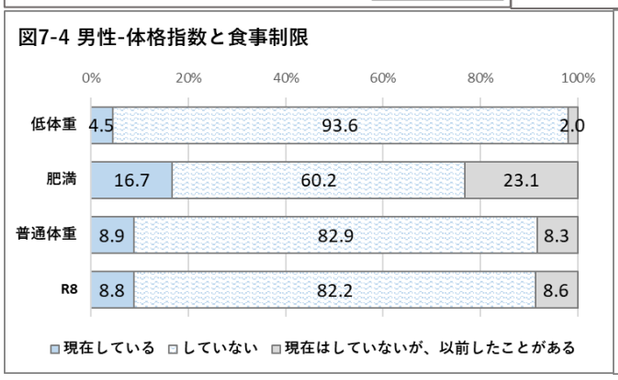
(5)やせるための食事制限

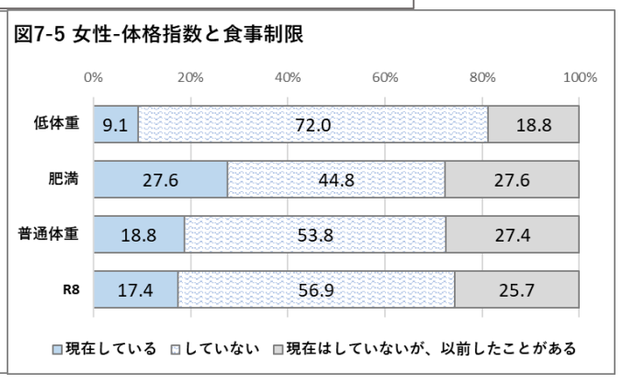


やせるために食事制限を「現在している」者は13.3%であり、女性の43.2%が(やせるための食事制限経験者(「現在している」、「現在はしていないが、以前したことがある」)となっている(図7)。



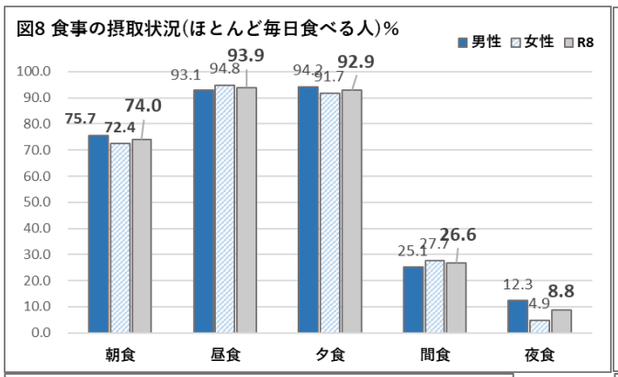


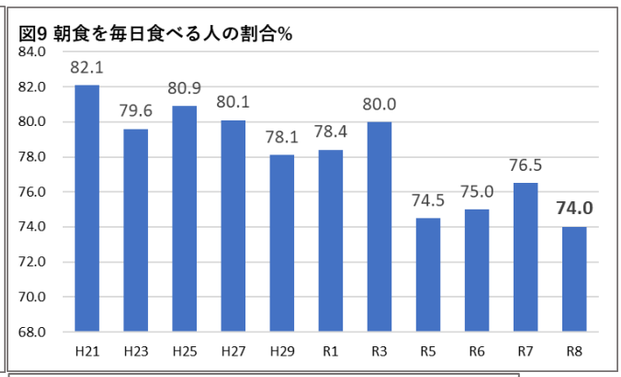


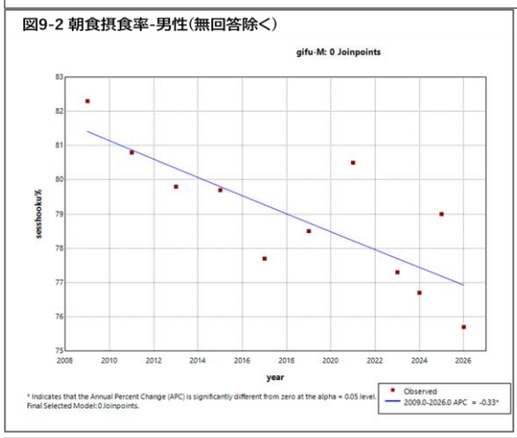


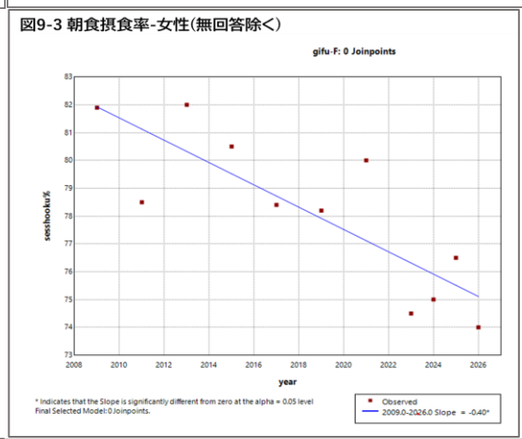
やせるための食事制限「現在している」者について経年変化をみると、男性は平成29年度を境に統計的有意に上昇し、女性は緩やかな上昇がみられる(図7-2,3)。
体格指数でみると、「低体重」の者のうち、男性4.5%、女性9.1%が「現在食事制限をしている」(図7-4,5)。

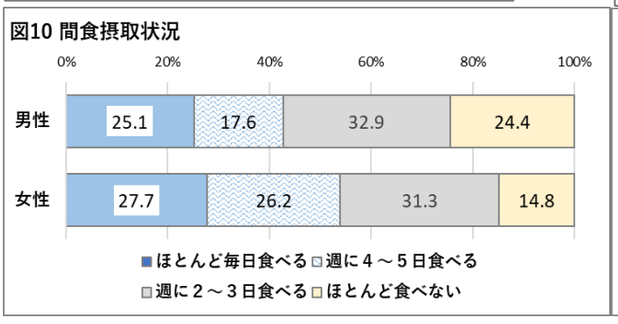
(6)食事(朝食・昼食・夕食)や間食・夜食の状況

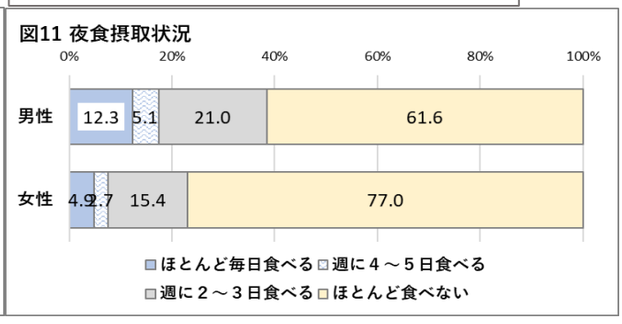






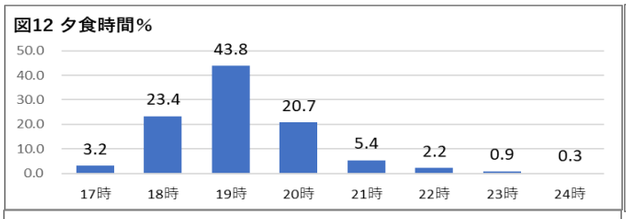


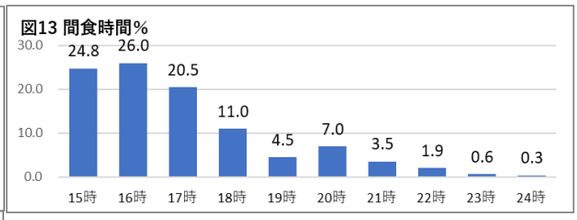


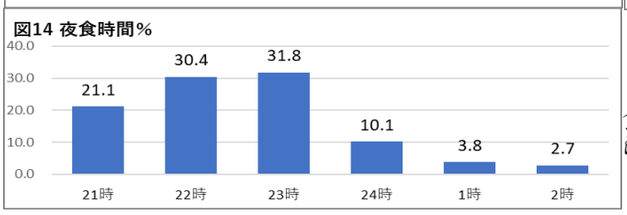


「毎日食べる」者の割合は、「朝食」74.0%、「昼食」93.9%、「夕食」92.9%、「間食」26.6%、「夜食」は8.8%である(図8)。朝食摂取率は、H21年度以降、最低値74.0%となっている(図9)。経年変化をみると、男女ともに低下し、特に女性が低下している(図9-2,3)。

夜食は男性、間食は女性で摂食する割合に差がみられる(図10,11)。

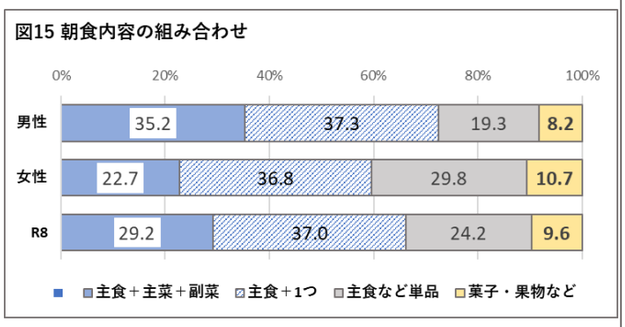


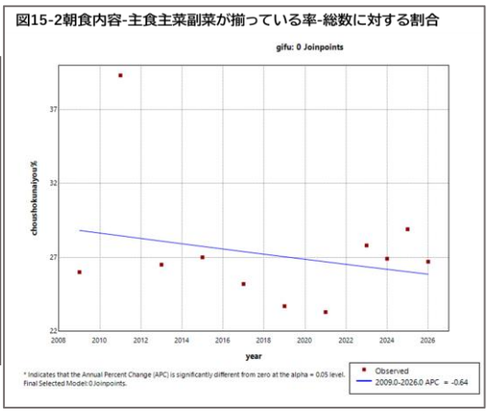




夕食・間食・夜食時間は、夕食は20時台までに約9割以上が食し(図12)、間食は15時から17時台7割(図13)、夜食は22時から23時台に6割が食している(図14)。

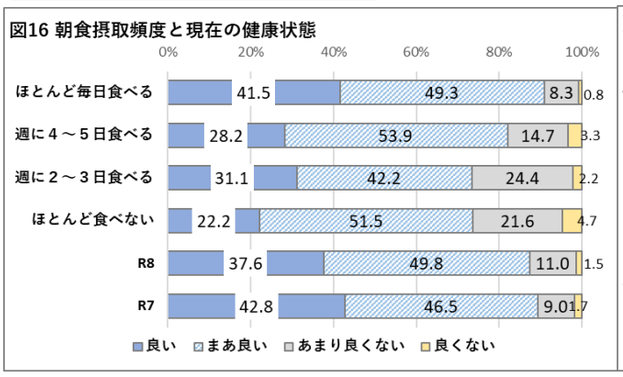
(7)朝食の内容



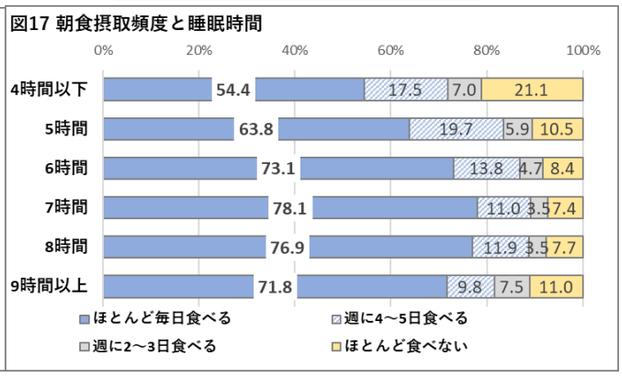


朝食を週2～3日以上食べる者の食事の内容は、「主食と何か一つ」37.0%、「主食・主菜・副菜のそろった食事」29.2%、「主食など単品」24,2%、「菓子・果物など」9.6%である。男性の方が「主食・主菜・副菜のそろった食事」、「主食＋1つ」を食べる者の割合が高い(図15)。経年変化をみると、「主食・主菜・副菜のそろった食事」を食べている者は全体の30%以下であり、緩やかな低下をしている(図15-2)。

(7-2)朝食摂取頻度と健康状態



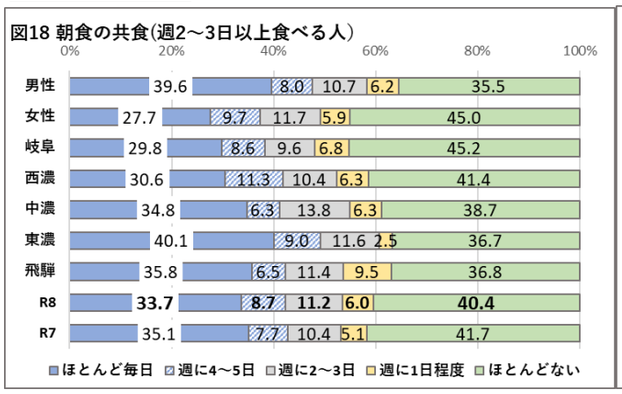
(7-3)朝食摂取頻度と睡眠時間

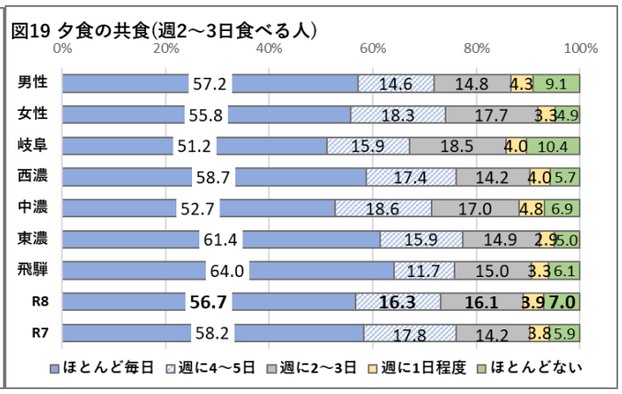


朝食摂取頻度と現在の健康状態の関係では、朝食を「ほとんど毎日食べる」者の健康状態は「良い」の割合が高く、朝食を「ほとんど食べない」者は、健康状態が「あまり良くない」「良くない」割合が高い。また、R7年度と比し「良い」と回答する割合が5.2ポイント低下している(図16)。

朝食摂取頻度と睡眠時間の関係では、睡眠時間「7時間」者を境に、「朝食をほとんど毎日食べる」割合が低くなる(図17)。

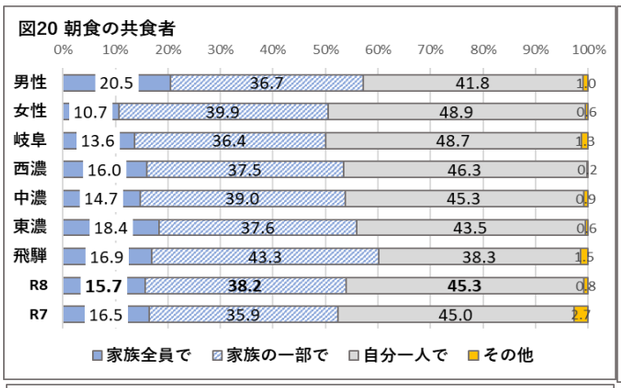
(8)共食の頻度

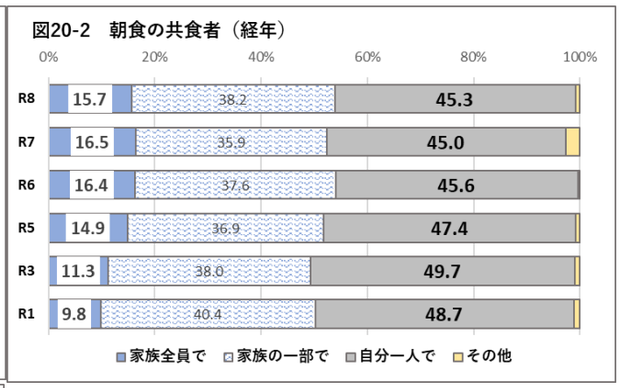


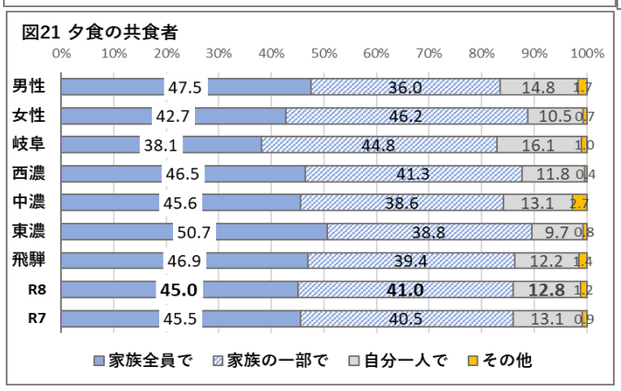


朝食の共食の頻度は、「ほとんど毎日」は33.7%、夕食では、56.7%。朝食・夕食共にR7年度に比しわずかに低下している。朝食では、男性の共食率が女性に比して高い。圏域別では、朝食は東濃、夕食は飛騨で高く、岐阜は低い状況である(図18,19)。

(8-2)共食者の状況

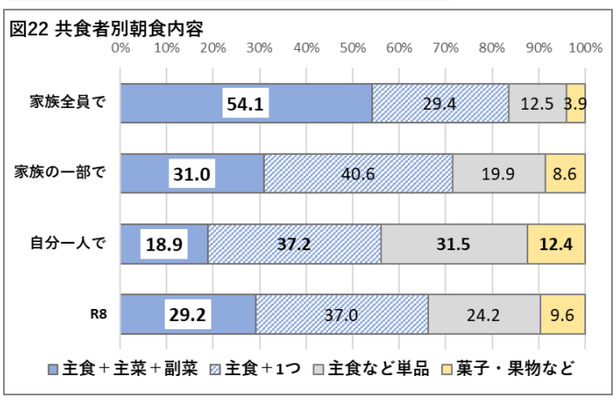






朝食の共食者は、「自分一人で食べる」45.3%、「家族の一部と一緒に食べる」38.2%である。男性は女性に比し「自分一人で食べる」の割合は低い(図20)。夕食の共食者は、「自分一人で食べる」12.8%である(図21)。 圏域別では、岐阜が朝食・夕食ともに「家族一緒に食べる」の割合が低い(図20,21)。

(8-3)共食者と朝食内容の組み合わせ

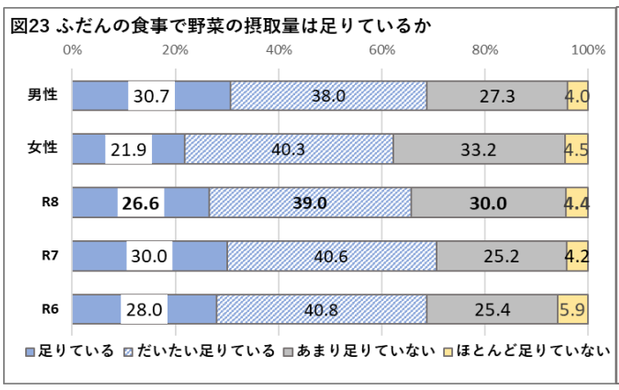


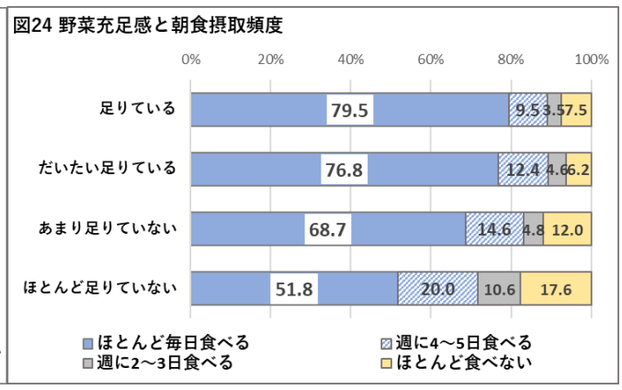
朝食の共食者の状況と朝食の内容の関係では「家族全員で食べる」者は、「自分一人で食べる」者より、「主食・主菜・副菜のそろった食事」の割合が35.2ポイント高い。

「自分一人で食べる」者は、家族と食べる者より「主食など単品(31.5%)」「菓子・果物など(12.4%)」の食事の割合が高い(図22)。

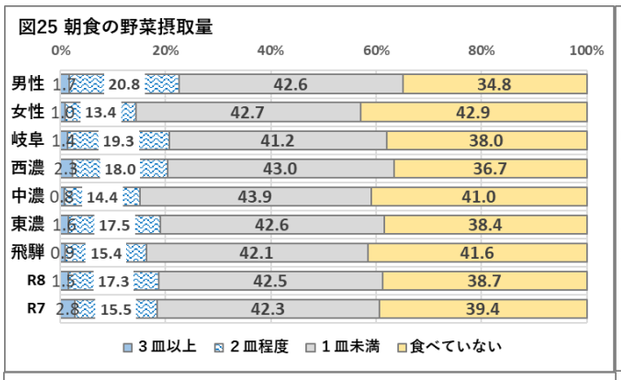
(9)野菜摂取量の充足感(主観的評価)

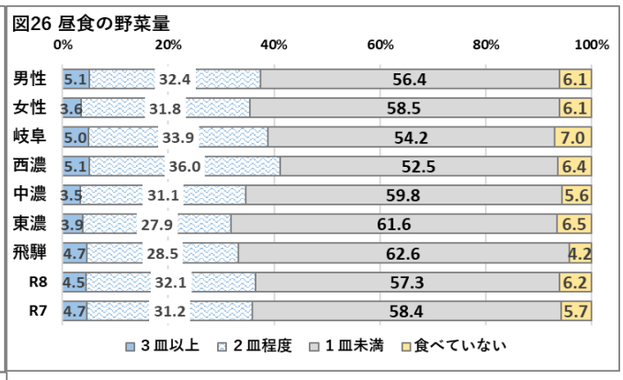
ふだんの食事で野菜摂取量が「足りている」者は、男性30.7%、女性21.9%である。男女差は8.8ポイントある(図23)。野菜の充足感と朝食の摂取頻度の関係では、野菜の摂取量が「足りている」者は、朝食を毎日食べる割合が高い(図24)。

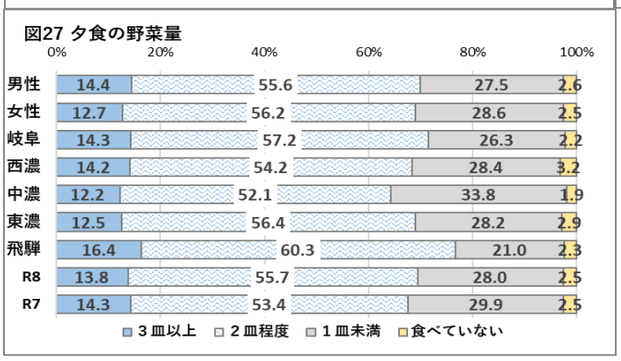




(10)野菜摂取量



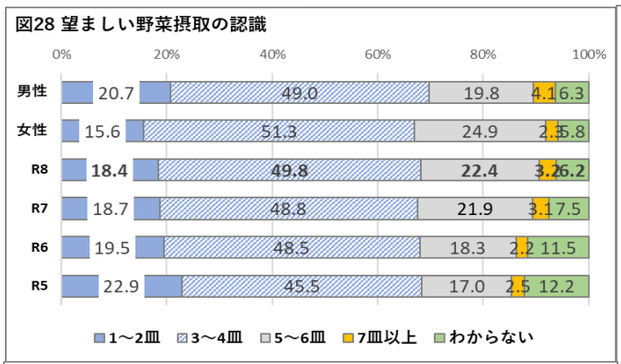


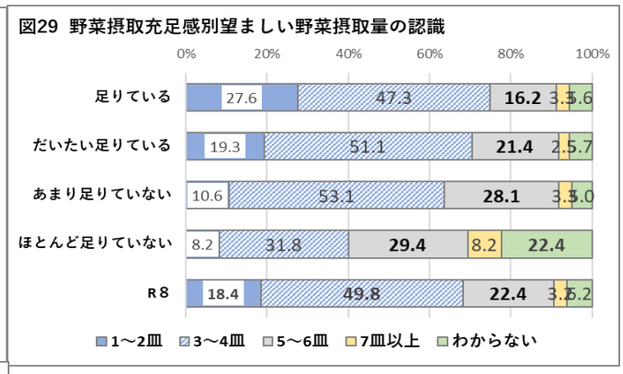


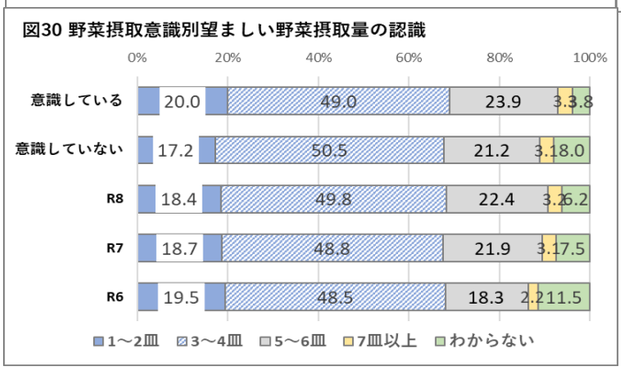
野菜摂取を食事別でみると、野菜を食べていない割合は、朝食38.7%(図25)、昼食6.2%(図26)、夕食2.5%(図27)となっている。

3食のうち最も野菜の皿数が高い夕食においても約3割が1皿未満の摂取となっている(図27)。

(11)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)」と正しく答えた者は、22.4%で、男性19.8%、女性24.9%である(図28)。

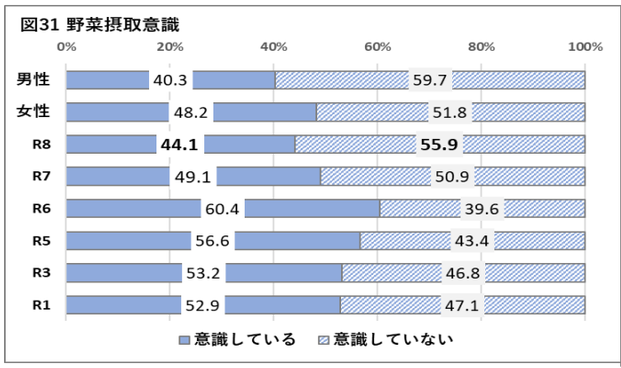
野菜の摂取量が「足りている」者が、望ましい野菜の摂取量5～6皿を認識している割合は、最も低く16.2%であった(図29)。

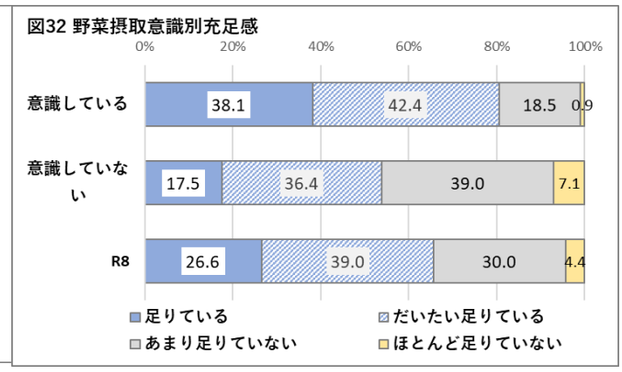
ふだんの食事における野菜摂取の意識に関わらず、約8割が1日あたりの望ましい野菜の量を正しく理解していない(図30)。

※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。

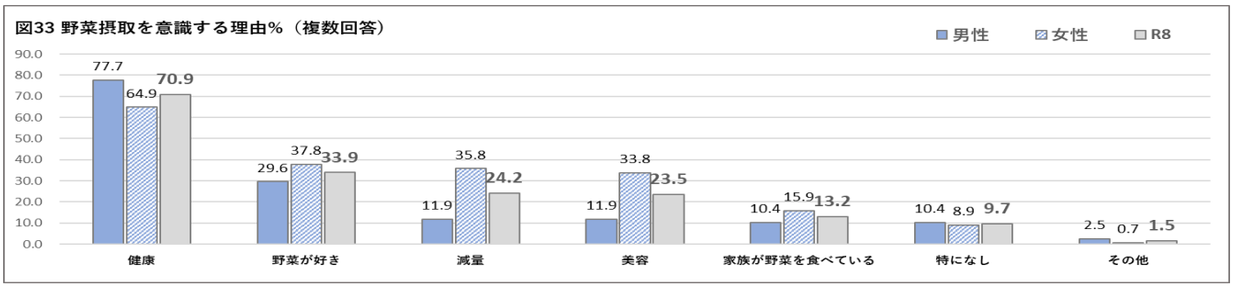
(12)野菜摂取の意識

ふだん野菜を意識して多く食べるようにしている者は、44.1%、男性40.3%、女性48.2%で女性の方が7.9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、R8年度はR7年度を下回っている(図31)。 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者は、意識していない者と比べ、「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32)



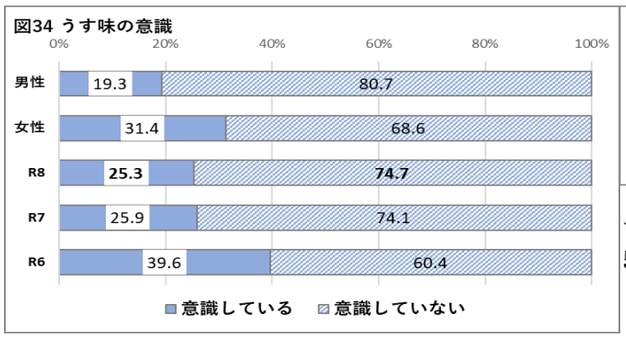


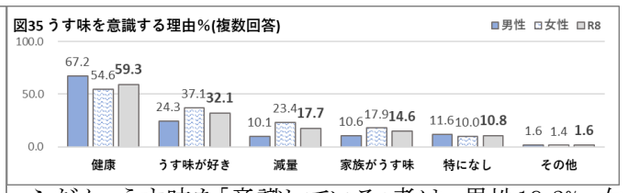
(12-2)野菜摂取を意識する理由



野菜摂取を意識する理由は、男女とも「健康のため」が最も高く、女性では、「野菜が好き」37.8%、「減量」35.8%、「美容」33.8%も高い(図33)。

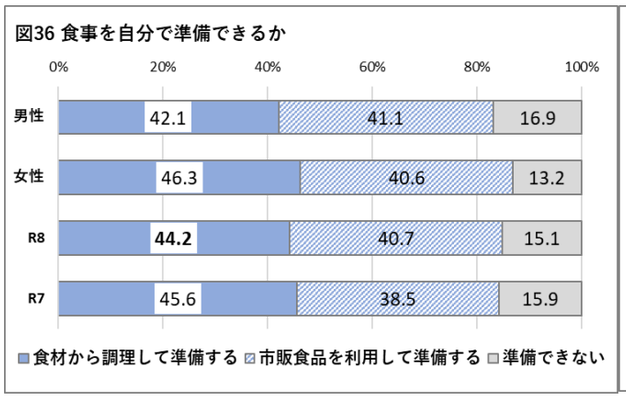
(13)うす味の意識

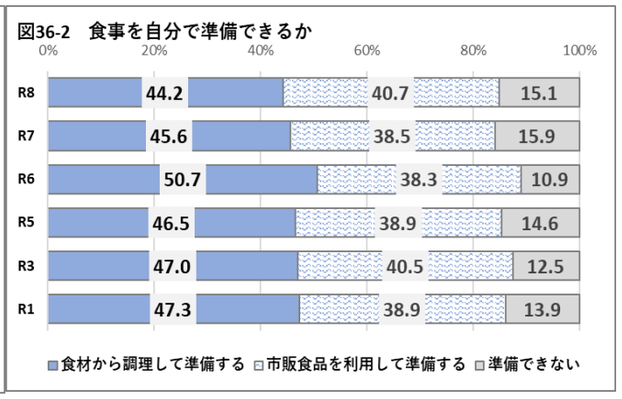




ふだん、うす味を「意識している」者は、男性19.3%、女性31.4%である(図34)。うす味を意識している理由は、「健康のため」59.3%が最も高く、男性が女性より12.6ポイント高い(図35)。

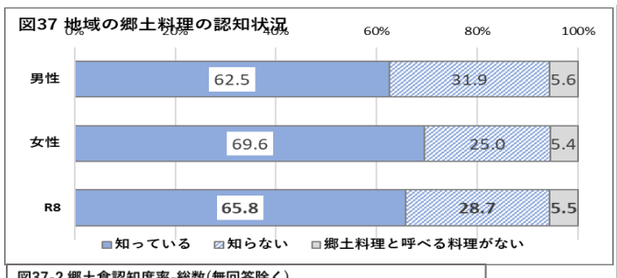
(14)食事の準備

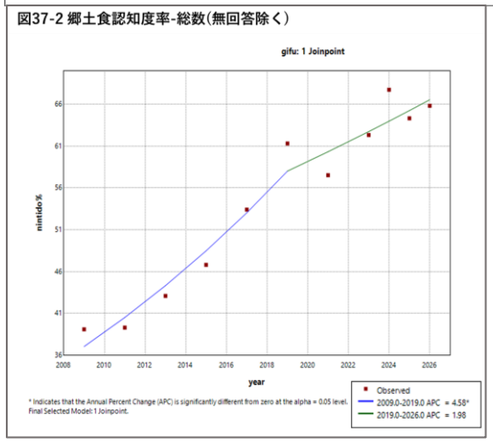


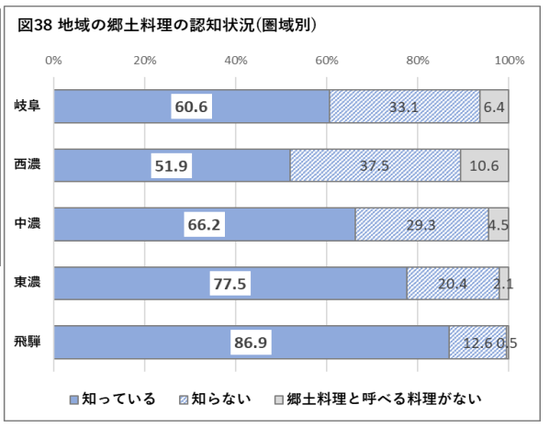


「食事を食材から調理して準備する」者は、44.2%。男性42.1%、女性46.3%である(図36)。「食材から調理して準備できる」者の割合は低下傾向がみられる(図36-2)。

(15)地域の郷土料理の認知度







住んでいる地域の郷土料理を「知っている」者は65.8%。男性62.5%、女性69.6%である。経年変化をみると、令和元年までは有意に上昇している(図37-2)。

圏域別では地域の郷土食を「知っている」者の割合は、地域差が大きい(図38)。

5 まとめ「高校生個人が獲得すべき知識・技術とそれを支援する環境について」

⑴高校生個人が獲得すべき知識・技術

①自分の身体を正しく理解する知識

調査結果では、低体重の割合が男女とも2割を占めていた。体格指数と意識では、普通体重であっても「太っている」と考えている生徒が女性は約6割、男性でも2割となっていた。特に、「低体重」の女性でも、約2割が「太っている」と考えていた。このことから、体重や体型に関する知識の不足が考えられ、成長期における適正な体重や体脂肪の役割や過度なやせが骨密度・月経など身体に与える悪影響について知識を持つことや、やせ志向や体型に対するイメージは、食事制限や栄養不足の一因ともなることから、正しい身体知識の習得が必要である。

②栄養バランスに関する知識、技術

野菜の必要量（1日５～6皿）を知っている生徒は22.4%であり、栄養に関する知識の定着が必要である。朝食内容についても、主食・主菜・副菜がそろう食事を食べている者は29.3%にとどまり、低下傾向がみられる。

また、うす味を意識している生徒は25.3%にとどまり、将来的な生活習慣病予防の観点から課題がある。

高校生段階からの減塩意識の醸成は、成人後の健康維持に直結することから、学校給食や食育授業での継続的な働きかけが重要である。食に関する知識を持つことにより、食の選択・望ましい食事の質・量の判断が可能となる。「何をどれだけ食べる」ことを自分できる力の育成が重要である。

食材を調理して準備できる生徒は、44.2%であり、約6割は調理経験が少ない状況が伺える。朝食欠食や朝食の簡易化の背景には、調理スキル不足や食事にかける時間の管理の課題と考えられる。調理技術は、将来の自立した食生活を支える力となるだけでなく、食への関心を高めると考える。

③食習慣を自己管理する力

朝食摂取率は、74.0%であり、約4人に1人は欠食している。通学時間に大きな差が見られないことから、朝食摂取の意義の欠如や睡眠時間の確保など生活リズム管理の理解が求められる。高校生は、保護者の管理から自立したした食生活へ移行する過渡期にあたるため、自分の食習慣を主体的に改善できる力の育成が必要である。

④食文化―地域とつながる知識

地域の郷土料理を知っている生徒は65.8%と認識はあるが、約3割は認知していない。食は、栄養の摂取にとどまらず、地域・文化・人とのつながりを持つものである。共食による家族の食、地域の食への感心を高めていくことが重要である。

⑵高校生が知識・技術を習得するための環境

①家庭における支援

朝食の孤食率が45.3%と高い状況から、家族が一緒に食卓を囲む時間を意識的につくり、食の場を活用したコミュニケーション能力、食文化の継承を培っていくことが重要である。また、高校生が食事の準備に参加できる機会を作っていくことで調理技術の向上や食への関心を育むことにつながっていくと考えられる。

②学校における支援（教育）

高等学校では、教科（家庭科・保健体育）の中で高校生への教育がすすめられている。その学びを家庭で実践できるように保護者への情報提供や働きかけが効果的であると考えられる。

③地域における支援

コンビニ・スーパー等での栄養成分表示の充実や、野菜・バランス食を選びやすい食環境づくり、誤ったダイエット情報や過度なやせ志向の是正、望ましい食習慣の実現のための情報を関係機関・教育委員会等と連携して推進する。

令和8年度の調査結果から、高校生の食生活における主な課題として、**①朝食の欠食・質の低さ、②低体重・やせ志向の広がり、③野菜摂取量・知識の不足、④うす味意識の低さ**が引き続き確認された。

特に、女性では、普通体重であっても「太っている」と感じる生徒が約6割に及び、ボディイメージの歪みは深刻であり、成長期の健康を守るための早急な対応が求められ、学校・家庭・地域が連携した取組の継続・強化が今後の食育推進の鍵となると考えられる。

第4次岐阜県食育推進基本計画の目標達成に向け、重点世代である高校生への効果的なアプローチを検討していく必要があるが、調査結果が示す高校生の食生活の課題は、個人の意識や努力だけでは解決できない。

正しい知識・技術を身につける機会が保障され、それを実践できる環境が整って初めて、食習慣の改善は実現する。高校生が「知る → できる → 続ける」という段階を踏んで食の自立を果たせるよう、学校・家庭・地域(行政)が役割を分担しながら、切れ目のない支援体制を構築することが求められる。