

# SSS事業 平成26年度 食生活アンケート(前)生徒結果

★は特に注目してほしい項目です

## ■アンケート対象者

稲美中学校・稲美北中学校1～3年874名

アンケート回収率:99%(866名)、男子:50.9%(450名)、女子:48.0%(424名)

年齢分布:13.4±4.9歳 兄弟数:2.4±0.9人

出生数:1.7±0.8番目 出生時体重:3001.7±551kg

★現在の体重に対する気持ち(%)



痩せたい	今のままでよい	太りたい	無回答
37.2	48.3	7.8	6.7

平日起床時刻 6時21分 平日就寝時刻:23時16分

学習塾(%)

0回/週	1回/週	2日/週	3日/週	4日/週	5日以上/週	無回答
29.2	8.4	31.5	15.0	1.6	0.6	13.7

家庭での1日の勉強時間 平日:1.5±2.9時間

休日:1.8±3.0時間

1週間当たりの部活動時間:6.3±1.2時間

部活内容(%)

	運動部	文化部	帰宅部	無回答
割合	75.5	16.7	1.2	6.6
活動	バスケ、テニス、野球、サッカー、卓球など	吹奏楽、美術、科学など		

通学方法(%)

徒歩	自転車	その他	無回答
3.3	89.8	4.5	2.4

通学時間(%)

10分まで	10～20分	20～30分	30～40分	40～45分	無回答
36.3	45.7	9.9	0.5	0.2	7.4

1週間の家族との会話時間:5.9±12.7時間

現在の健康状況(複数回答)(%)

良い	普通	悪い	分からない	その他
41.4	43.2	4.4	6.7	4.3

体のことで困っていること(複数回答)(%)

朝起きにくい	昼間に眠い	疲れやすい	頭が痛い	よく眠れない	貧血	便秘	爪が割れる	下痢	食欲がない	その他
44.4	33.6	30.0	12.3	9.8	8.5	4.9	3.3	2.9	2.0	3.6

排便回数(%)

毎日	2～3日に1回	不定期	その他
61.5	22.5	7.2	8.8

★1. 1週間の朝食回数(%)

毎日	週に4～6回	週に2～3回	週に1回	食べない	無回答
83.4	8.7	2.8	1.9	0.9	2.3

★2. 朝食内容(複数回答)(%)

パン	ごはん	牛乳・乳製品	肉・魚・卵	みそ汁・スープ	野菜	その他
70.1	55.2	41.7	30.2	27.1	19.6	4.9

3. 1週間中の家族での朝食・夕食回数(%)

	毎日	週に4～6回	週に2～3回	週に1回	食べない	その他(無回答)
朝ごはん	31.7	12.1	16.2	7.4	31.2	1.4
夕ごはん	60.1	17.6	11.8	2.9	1.7	5.9

4. 家での食事で気をつけていること(複数回答)(%)

朝食を食べる	野菜を食べる	食事マナー	好き嫌いせず食べ	お茶碗お箸の持ち方	楽しく会話しながら食べる	バランスよく食べる	手伝いをする	よく噛んで食べる	家族で食卓をなるべく囲む	その他
70.1	45.8	42.1	42.1	32.9	32.9	31.7	31.7	30.2	26.5	20.0

その他:(残さない、テレビを見ながら食べない)

5. 給食と家庭の食事の違い。給食にあてはまるもの(複数回答)(%)

栄養バランスがよい	野菜を食べる	ご飯の量が多い	色がカラフル	品数が多い	揚げ物の数が少ない	野菜の量が多い	味付けが薄い	手作りおかずが多い	おかずの量が多い	その他
49.1	28.8	28.2	25.6	23.5	22.3	22.1	19.9	17.1	15.4	5.3

6. 食事マナーで気をつけていること(複数回答)(%)

口をとじて食べる	食事前後にあいさつをする	お箸を正しく持つ	お茶碗を正しく持つ	姿勢をよくして食べる	その他
69.3	63.6	52.7	47.1	23.8	2.4

その他(ひじをつかない、こぼさないなど)

7. あなたは現在の食事を変える必要があると思いますか(%)

とても必要	少し必要	あまり必要でない	必要ない	わからない	その他無回答
4.6	32.2	27.6	20.7	13.3	1.6

8. あなたは自分の食事内容の問題点がわかりますか(%)

よくわかる	少しわかる	わからない	その他無回答
14.7	49.1	34.4	1.8

9. あなたの1日の間食(おやつ・夜食など)の頻度はどれくらいですか(%)

毎日2回以上	毎日1回	あまりとらない	無回答
10.1	50.6	37.4	1.9

10. あなたは外食や中食(出来合いのものを買ってきて食べる)をどれくらい利用しますか(%)

外食	毎日	週1回以上	2週に1回程度	月に1回程度	全くない	無回答
	1.1	11.9	25.5	47.2	11.9	2.4
中食	毎日	週3~6回以上	週2~4程度	週1回程度	全くない	無回答
	5.3	5.0	16.7	36.7	23.4	12.9

11. あなたは買い物の時(おやつを買う時など)、栄養成分表示や賞味期限を確認しますか(%)

いつも見る	時々見る	あまり見ない	ほとんど見ない	無回答
18.9	28.4	19.0	26.7	7.0

12. あなたの食事量や食事内容について(%)

項目	とてもよく知っている	知っている	あまり知らない	全く知らない	無回答
★1日に必要な食事量を知っていますか	5.7	18.6	54.6	19.2	1.9
主食は何を示すかを知っていますか	28.7	43.0	21.5	5.2	1.6
主菜は何を示すかを知っていますか	23.6	41.3	27.1	6.1	1.9
副菜は何を示すかを知っていますか	21.2	35.7	33.6	7.7	1.8
★主食の体での働きを知っていますか	14.0	35.1	40.7	8.4	1.8
★主菜の体での働きを知っていますか	11.0	31.7	45.8	10.0	1.5
★副菜の体での働きを知っていますか	8.8	26.6	51.3	10.6	2.7
★1日に必要な野菜量を知っていますか	5.4	15.3	57.2	19.9	2.2
1日に摂取してよい食塩の量を知っていますか	5.3	14.6	54.3	23.9	1.9
1日に摂取してよい油の量を知っていますか	3.4	11.0	57.5	26.2	1.9
1日に摂取してよい糖分の量を知っていますか	8.1	16.7	48.8	24.2	2.2

13. 1日の野菜料理(野菜中心の料理)は何皿ですか(%)

	ほとんど食べない	1~2皿	3~4皿	5~6皿	7皿以上	無回答
朝食	51.6	36.0	6.6	0.2	0.3	5.3
昼食	5.3	65.2	18.2	2.3	0.6	8.4
夕食	3.7	54.8	26.4	6.0	1.0	8.1

★14. あなたは自分の野菜摂取量が足りていると思いますか(%)

とても足りている	足りている	やや不足	不足	無回答
5.9	37.9	32.2	6.8	17.2

15. あなたは次の食品をどのくらいの割合で食べていますか(%)

項目	ほとんど毎食	ほとんど毎日	週に3~5回	週に1~2回	月に1~2回	月に1回以下	無回答
穀類(ごはん・パン・麺類)	76.7	15.5	4.5	1.1	0.1	0.1	2.0
芋類(じゃがいも・さつまいもなど)	6.0	19.8	41.4	21.8	6.1	1.9	3.0
★牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズなど)	24.8	36.4	18.9	11.3	3.8	1.8	3.0
肉類(ハムも含む)	18.2	37.1	31.8	8.9	0.7	0.7	2.6
魚類(ちくわなどの練り製品も含む)	8.5	23.3	40.6	22.9	2.1	0.6	2.0
卵類	14.7	37.6	30.1	12.3	1.8	1.0	2.5
大豆製品(豆腐・納豆・油揚げなど)	9.8	21.8	34.3	24.4	6.0	1.1	2.6
緑黄色野菜(ピーマンなど色の濃い野菜)	13.2	32.5	30.3	16.4	3.3	1.4	2.9
その他の野菜(レタスなど色の薄い野菜)	18.4	40.2	26.8	8.1	2.3	1.8	2.4
漬物や野菜ジュース	7.1	15.0	19.9	26.4	15.5	13.8	2.3
海藻類	7.5	21.4	28.2	24.4	10.6	5.1	2.8
果物類	9.6	22.5	28.2	23.0	11.5	2.6	2.6
油(ごま、ベーコンも含む)	10.5	31.2	34.4	14.8	5.2	1.4	2.5
★ジュース・炭酸飲料	12.4	25.6	25.3	18.6	10.4	5.4	2.3

16. 家での食事の家族の会話や行動について当てはまる項目(%)

項目	よくある	たまにある	あまりない	全くない	無回答
学校での1日の出来事について話をする	43.9	34.7	13.0	5.8	2.6
「残さず食べよう」と言われる	20.2	22.4	26.5	28.1	2.8
「一口でも食べよう」と声をかけられる	14.7	16.9	24.4	41.4	2.6
茶碗と箸の持ち方について話をされる	13.6	21.2	24.3	38.1	2.8
食事マナーについて話をされる	14.6	24.3	25.5	32.6	3.0
食べ物の働きについて話をする	4.2	13.1	29.8	49.9	3.0
その他の食について話をされる	5.5	14.1	33.6	42.8	4.0

★17. あなたは「給食だより」を読んでいますか(%)

丁寧に読む	簡単に読む	どちらとも言えない	あまり読まない	読まない	無回答
3.1	39.6	13.0	16.3	17.0	11.0

18. あなたは「給食だより」を冷蔵庫や壁に貼っていますか(%)

いつも貼る	時々貼る	どちらとも言えない	あまり貼らない	貼ったことがない	無回答
20.5	16.3	8.7	21.3	30.7	2.5

19. あなたは「給食だより」の内容を家族で話し合うことはありますか(%)

いつも話す	時々話す	どちらとも言えない	あまり話さない	話さない	無回答
2.4	14.7	13.6	22.7	44.1	2.5

20. あなたは、「給食だより」や「給食を通じての食生活のアドバイス」が、自分や家族の食生活の意識や行動を変えたいと思いますか(%)

とても変える	変える	やや変える	あまり変えない	変えない	無回答
2.8	8.6	31.1	29.8	24.1	3.6

21. あなたが給食だよりで読んでみたいこと(必要/やや必要)と思う項目(複数回答)(%)

旬の食材	給食メニューの作り方	簡単メニュー集	食べ物の働き	食事の役割	食事マナー	月行事	給食の目標	その他
46.0	45.8	44.2	18.8	14.1	13.3	12.2	6.8	3.2

22. 稲美町の特産物を知っていますか(%)

よく知っている	知っている	あまり知らない	知らない	無回答
14.0	54.4	24.1	4.5	3.0

23. 食についての知識や調理法の周りからのアドバイス(地域など)は必要ですか(%)

とても必要	必要	どちらでもない	あまり必要でない	必要ない	無回答
5.8	24.9	41.1	15.3	10.2	2.7

24. 健康や食生活を話し合う仲間はいますか(%)

たくさんいる	少しはいる	どちらともいえない	あまりいない	全くいない	無回答
10.1	23.4	30.7	18.3	13.9	3.6

25. 食に関する情報源(複数回答)(%)

テレビ	新聞や広告	本雑誌	学校の先生	ラジオ	政府・市町村のお知らせ	その他
76.6	15.8	15.8	11.8	2.0	1.8	6.3

その他(パソコン・親など)

26. 現在のサプリメント(ビタミン類、プロテインなど)や健康食品(青汁・グルコサミンなど)の利用状況(%)

はい	いいえ	以前は利用していたがやめた	無回答
11.7	80.1	4.6	3.6
利用しているもの		利用していたもの	
カルシウム、肝油、セノビック、プロテイン、ビタミン剤、青汁など		セノビック、プロテイン、青汁	

27. あなたの家族への食事や生活に対する定期的なアドバイス(町、学校や地域など)は、健康的な食生活をつくると思うか(%)

思う	少し思う	あまり思わない	思わない	全く思わない	(無回答)
15.2	37.2	26.4	9.7	7.6	3.9

★28. 自分の生活で気になるので直した方がよいと思う項目(複数回答)(%)

勉強時間が少ない	就寝時刻が遅い	集中力がない	睡眠時間が少ない	起床時刻が遅い	ゲームをよくする	炭酸飲料やジュースをよく飲む
55.4	48.6	45.7	34.5	32.6	29.0	27.5
手伝いをしない	携帯電話をよく使う	間食が多い	太り気味	箸の持ち方が悪い	野菜を食べない	朝食を食べない
25.3	23.6	18.2	16.9	13.1	12.0	6.8
やせ気味	偏食気味	食が細い	嫌いなものを食べない	よく熱を出す	その他	
6.3	6.2	6.2	6.0	4.1	3.4	

その他(習い事、ネットなど)