

SSS事業 平成27年度 食生活アンケート(前)生徒結果

■対象者

- ・稲美中学校・稲美北中学校1～3年 909名
- ・アンケート回収率：95.5% (868名)、男子：52.0% (451名)、女子：48.0% (417名)
- ・年齢：13.1 ± 0.9歳

平日起床時刻	平日就寝時刻	平均睡眠時間(時)
6:16±0.34	22:55±0:57	7時間21分
平日朝食時刻	平日夕食時刻	
6:34±0:31	19:09±0:59	



学習塾

0回/週	1回/週	2回/週	3回/週	4回/週	5回/週	6回/週	7回/週	無回答
29.7	8.5	33.5	12.3	1.6	0.9	0.9	0.3	12.3

家での勉強時間(時間)	休日の勉強時間(時間)
1.24±0.93	1.80±1.8

保護者との会話時間(時間/日)
2.48±2.4



部活動内容(%)

	運動部	文化部	帰宅	無回答
割合	75.2	15.7	1.2	7.9
内容	テニス、バスケット、バレーなど	吹奏楽、美術など		

現在の体重に対する気持ち(%)

やせたい	今のままでよい	太りたい	無回答
34.8	51.8	7.5	5.9

不定愁訴(%)

	毎日	週4～5回	週1～3回	ない	無回答
1. 「立ちくらみ」や「目まい」をおこす	4.8	7.1	24.8	59.8	3.5
2. 朝起きにくく、午前中、身体の調子が悪い	6.1	7.9	29.5	53.1	3.4
3. 身体のだるさや疲れやすさを感じる	12.2	13.7	41.9	29.6	2.6
4. 食欲がない	2.2	2.4	17.1	74.8	3.5
5. 何もやる気が起こらない	7.4	7.7	31.3	50.6	3.0
6. イライラする	7.7	8.6	31.8	48.4	3.5
7. 昼間に眠い	16.2	17.2	39.9	21.7	5.0
その他	2.6% (内容:お腹が痛い、頭痛、立ちくらみ、積極的になれない、食欲がないなど)				

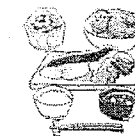
自分に当てはまること。(複数回答)(%)

起床時刻が遅い	就寝時刻が遅い	勉強時間が少ない	睡眠時間が少ない	集中力がない	ゲームをよくする	携帯電話をよく使う
20.5	45.4	60.9	32.6	41.0	35.1	32.5
親と会話しない	箸の持ち方が悪い	間食が多い	炭酸飲料やスポーツドリンクが多い	低体温(体温が36度以下)	その他	
5.9	17.9	17.3	22.0	12.6	0.9	

① 1週間の朝食回数 (%)

毎日	週4～5回	週2～3回	ほとんど食べない	無回答
84.6	6.1	2.6	1.4	5.3

★毎日朝食を食べている人の割合は前年より僅かに増加



② 主な朝食内容(複数回答)(%)

主食 (ごはん・パン・めん)	主菜 (肉・魚・卵・大豆を使った料理)	副菜 (野菜・芋を使った料理)	牛乳・乳製品
94.5	39.1	23.2	39.9
果物	菓子類(菓子パンを含む)	嗜好飲料(コーヒー・紅茶・ジュースなど)	その他
24.5	13.9	25.3	2.5

★朝食は、主食、主菜、乳製品の利用が多い。

菓子パン類は正確には「嗜好品」に含まれるため、徐々にご飯や食パンに変更していこう!

朝食の組合せ(%)

主食+主菜+副菜とその他	主食+主菜+その他	主食+副菜+その他	主食のみ	主食と牛乳飲料の人	菓子(菓子パンのみ)	その他および無回答
18.0	18.9	3.4	19.6	8.1	0.6	31.4

★主食主菜副菜を揃えている人は20%弱。

③ 保護者との共食(朝食や夕食)(%)

	毎日	週4～5回	週2～3回	週1回	食べない	無回答
朝食	33.1	10.5	16.5	9.0	29.1	1.8
夕食	65.6	12.6	8.4	2.6	2.6	8.2

④ 朝ごはんの働きで実感したことがあるもの。(複数回答)(%)

1日の栄養補給になる	目が覚める	元気が出る	仕事や家事に集中できる	スポーツに集中できる	排便がスムーズになる
41.1	30.9	52.3	28.7	38.4	17.5
体力が付き疲れにくくなる	朝少し長く寝ているより元気になる	肥満防止になる	病気にかかりにくくなる	家族の会話が增える	1日が充実する
23.4	14.1	5.8	20.9	13.7	20.6
いろんなことに頑張れる気になる	学校が楽しくなる	整理整頓ができるようになる	忘れ物が減る	落ち着きが出来る	その他
20.6	19.4	5.8	9.7	22.5	2.2

(その他: 授業中にお腹が空かないなど)

⑤ 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	バランスよく食べる	野菜を食べる	偏食しない	間食をとり過ぎない
75.1	42.4	53.6	15.1	28.5
炭酸飲料やジュースを飲み過ぎない	なるべく家族で食卓を囲む	楽しく会話しながら食べる	よく噛んで食べる	その他
30.2	28.8	30.6	38.7	2.1

(その他: 食べ残さない。箸の持ち方やマナーなど)

⑥ 給食と家庭の食事を比べ、給食に当てはまるもの全て。(複数回答)(%)

品数が多い	食材数が多い	野菜の量が多い	味が薄い	揚げ物の数が少ない	栄養バランスが良い
24.3	32.0	24.8	16.0	25.5	50.0
手作りおかずが多い	ごはんの量が多い	おかずの量が多い	色がカラフル	地産地消品が多い	その他
22.8	26.2	13.9	31.1	40.1	3.7

(その他: 量が少ない、おいしい、冷たい、野菜が硬いなど)

⑦ 1週間の内、自分で料理を作る日(%)

ほとんど毎日	週2~4回	週1回程度	ほとんどない	無回答
3.6	11.3	20.7	63.7	0.7

⑧ 主食・主菜・副菜を確認して食べていますか。(%)

いつも確認する	時々確認する	確認しない	主食・主菜・副菜が 分らない	無回答
5.1	35.1	52.9	5.9	1.0

⑨ 自分の食事の内容を改善しようと思いませんか。(%)

思う	少し思う	思わない	改善する必要がない	分らない	無回答
10.9	40.9	24.7	10.6	11.2	1.7

★半数以上は改善が必要と考えている。

⑩ 自分の野菜摂取量が足りていると思いませんか。(%)

十分足りている	足りている	やや不足	不足	無回答
19.9	40.6	29.4	7.4	2.7

★60%以上は野菜の量は足りていると感じている。

⑪ 1日に野菜料理をどれくらい食べますか。(%)

	食べない	1皿	2皿	3皿	4皿以上	無回答	野菜量(g)
朝食	50.3	34.4	9.0	3.6	1.2	1.5	48±61
昼食	3.1	47.5	31.6	9.1	2.2	6.5	110±56
夕食	2.3	37.2	33.6	14.4	6.2	6.3	129±145
	1日量						271±145

★1皿70gとして計算し野菜量を推定した。1日350g以上必要であることから、不足者が多い。特に朝食で不足。

⑫ あなたの食事量や食事内容についてお聞きます。(%)

項目	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. 主食は何を示すかを知っていますか	32.3	46.2	16.7	4.3	0.5
2. 主菜は何を示すかを知っていますか	24.5	46.7	23.5	4.7	0.6
3. 副菜は何を示すかを知っていますか	22.6	44.8	26.8	5.1	0.7
4. 主食の体での働きを知っていますか	16.0	38.4	38.0	6.9	0.7
5. 主菜の体での働きを知っていますか	12.9	34.9	43.9	7.5	0.8
6. 副菜の体での働きを知っていますか	12.1	31.8	47.1	8.3	0.7
7. 1日に必要な主食の量を知っていますか	5.2	11.5	60.3	22.4	0.6
8. 1日に必要な主菜の量を知っていますか	3.8	12.0	61.2	22.4	0.6
9. 1日に必要な副菜の量を知っていますか	3.5	12.0	60.6	23.3	0.6
10. 1日に必要な油脂の量を知っていますか	3.6	11.9	58.8	25.0	0.7

⑬ 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	毎食	1日 2回	1日 1回	週 4~5回	週 2~3回	食べ ない	無回答
1. ごはん	47.0	46.0	3.1	2.1	0.9	0.2	0.7
2. パン	8.5	5.0	44.2	10.4	25.2	5.2	1.5
3. 麺類	0.7	1.8	3.8	9.9	70.0	11.1	2.7
4. 芋類(じゃがいも・さつまいもなど)	2.5	6.2	10.8	23.6	46.4	7.0	3.5
5. 牛乳・乳製品 (ヨーグルト・チーズなど)	17.3	15.2	25.8	16.2	19.4	5.0	1.1
6. 肉類(ハムも含む)	12.9	21.7	21.4	22.7	18.0	2.3	1.0

7. 魚類(ちくわなどの練り製品も含む)	4.1	9.3	21.5	25.9	34.1	3.7	1.4
8. 卵類	9.9	15.4	24.1	24.7	22.2	2.2	1.5
9. 大豆製品 (豆腐・納豆・油揚げなど)	8.1	10.3	19.7	24.0	32.3	4.4	1.2
10. 緑黄色野菜 (ピーマンなど色の濃い野菜)	10.3	15.8	22.0	24.8	22.1	3.7	1.3
11. その他の野菜 (レタスなど色の薄い野菜)	13.5	17.9	25.1	22.8	16.9	2.3	1.5
12. 海藻類(わかめ、昆布、ひじきなど)	5.8	9.1	19.9	24.5	32.6	6.2	1.9
13. 果物類	6.1	7.5	17.7	22.4	34.7	10.0	1.6
14. 油脂を使った料理 (マーガリン、ドレッシング、バター、マヨネーズ、ゴマやペーコンを使った料理)	9.0	13.0	26.2	22.0	24.2	4.1	1.5
15. ジュース・炭酸飲料	6.3	9.9	19.9	15.7	31.0	16.0	1.2
16. 菓子	6.3	6.0	29.5	20.2	29.0	7.8	1.2

⑭ 給食だよりを読みますか。(%)

毎月読む	読むときが多い	読まないときが多い	読まない	無回答
7.8	25.7	39.7	25.8	1.0

⑮ 「給食だより」の内容を保護者と話すことはありますか。(%)

よく話す	話すときが多い	話さないときが多い	話さない	無回答
2.6	6.7	38.2	50.5	2.0

⑯ 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、自分や保護者の食生活の意識や行動を変えられたと感じていますか。(%)

よくある	少しある	あまりない	全くない	無回答
3.7	21.4	40.7	32.0	2.2

⑰ あなたは学校給食が好きですか。(%)

大好き	好き	どちらともいえない	きらい	とてもきらい	無回答
23.6	39.7	26.4	4.7	2.6	3.0

⑱ 食事の時間の保護者との会話ではまるもの全て。(複数回答)(%)

給食だより	給食	一般的な食べ物	学校	食事マナー	その他
2.4	16.4	10.1	71.1	7.4	15.7

(内容:学校のこと、部活動、テレビなど)

⑲ 家の人は食事に興味があると思いませんか。(%)

とてもある	ある	あまりない	全くない	無回答
13.1	59.9	21.7	3.0	2.3

⑳ 稲美町の特産物(米・野菜・果物・加工品)を知っていますか。1、2を選択した方は品名も記入してください。

よく知っている	知っている	少し知っている	知らない	無回答
10.0	31.9	44.6	12.1	1.4

品名の記入者:55.5% メロン、米、野菜(トマト、キャベツ)、茹で干し大根、苺、大麦など

㉑感想

- ・給食:おいしい、元気がでる、考えて作ってある、量が少ない、量が多い(ご飯、おかず)、味がうすい、肉が少ない
- ・その他:バランスを考えて食べたい、バランスや働きを知りたい など

