

女子大学生のごはん摂取の実態

ー平成27年度「3・1・2弁当箱法」のアンケート調査結果ー

米穀機構では、若年世代への取組の一環として、栄養学系の女子大学生等に対し、「3・1・2弁当箱法」によるセミナーを毎年実施しております。

平成27年度は、48大学2, 855名の参加を得たところであり、その際行ったアンケート結果を基に、現在の若い女性の食事傾向について、紹介します。

- ※1 「3・1・2弁当箱法」は、“1食に何をどれだけ食べたらよいか”について、だれでも理解し、実行しやすいように研究開発された食事(料理の組み合わせ)のものさし。食べる人のからだに合ったサイズの弁当箱に、主食・主菜・副菜料理を3・1・2の割合(容積比)で詰め合わせると、適量で栄養素バランスがよく、味・くらし・環境面からもすぐれた食事にすることができる。
- ※2 本セミナーでは、20歳代女性の一日のエネルギー量(食事摂取基準の推定エネルギー必要量:身体活動レベルⅡ)を1, 950kcalとし、その約1/3量である600kcalの食事を1食として、600mlの弁当箱に主食であるごはんを3、魚・肉・卵・大豆・大豆製品を主材料とした主菜を1、野菜料理の副菜を2の割合で詰める。主食が3、つまり全体量の半分を主食であるごはんを詰めると、約210gとなる。これが、今回参加した20歳代女性のごはんの適量となり、ごはん中茶碗1杯150gとして約1. 4杯に相当する。
- ※3 アンケートは、2, 836名(女性2, 650名、男性178名、性別未記入8名)の回答があった。ここでは、男子大学生を除く、女子大学生(2, 650名)を抽出した。その属性は、家族と同居が71. 0%、単身が27. 3%である。

[調査結果の概要]

1. 「3・1・2弁当箱法」による食事

- (1) 600kcal(女子大学生の平均的な1食の摂取エネルギー量)の食事量は、「ちょうどよい」が3割強(昨年より2.5ポイント減)、「多い」が6割強(昨年より3.5ポイント増)。
- (2) ごはんについては、約7割が多い(昨年より2.2ポイント増)、主菜は「ちょうどよい」が約7割(昨年より0.2ポイント減)、副菜は「ちょうどよい」が約7割(昨年より0.1ポイント減)。
- (3) 自分に合っていると思う食事量は、600kcalが5割弱(昨年より1.6ポイント減)、次いで500kcalが4割弱(昨年より1.4ポイント増)。

2. 普段の食事で、ごはん茶碗1杯に盛るごはん量は、平均で約137g(昨年同、増減なし)。

3. 朝・昼・夕食の喫食状況

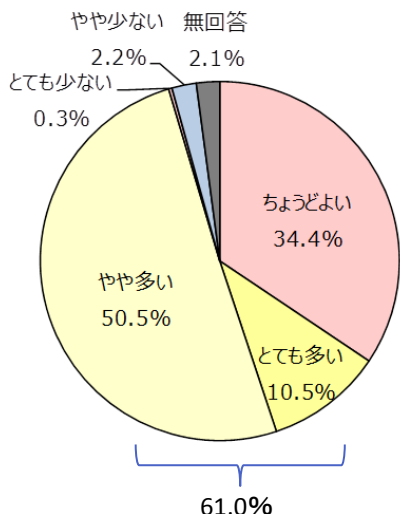
- (1) 朝食 約5割(昨年より0.6ポイント増)、昼食・夕食 約9割がごはんを食べている(昨年より昼食0.5ポイント減、夕食0.4ポイント減)。
- (2) 朝・昼・夕の3食とも「ごはん」を食べている者は、約4割(昨年より0.3ポイント増)。
- (3) 1食あたりのごはんの杯数は、朝・昼・夕食とも「1. 0杯」が8割以上(昨年より朝食0.1ポイント減、昼食1.0ポイント増、夕食0.1ポイント減)。

4. 毎日(家庭で)ごはんを炊いている者は、6割強(昨年より4.7ポイント減)。

1 「3・1・2弁当箱法」による食事について

(1) 600kcalの食事を食べてみた感想

600kcalの食事を「ちょうどよい」と答えた者は34. 4%で、昨年<36.9%>に比べ、2.5ポイント減少した。「多い」と答えた者は61. 0%(「とても多い」と「やや多い」の計:以下に同じ)と、昨年<57.5%>より、3.5ポイント増加した。本年、昨年とも「多い」が過半である。



◆「3・1・2弁当箱法」

(1) 500kcal



(2) 600kcal



(3) 700kcal

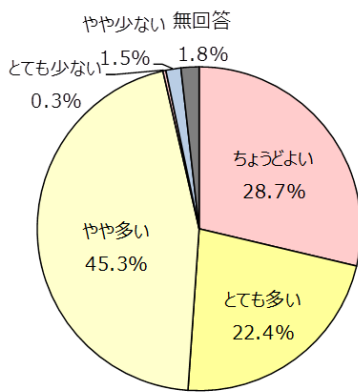


(2) 主食(ごはん量)・主菜・副菜各々の感想

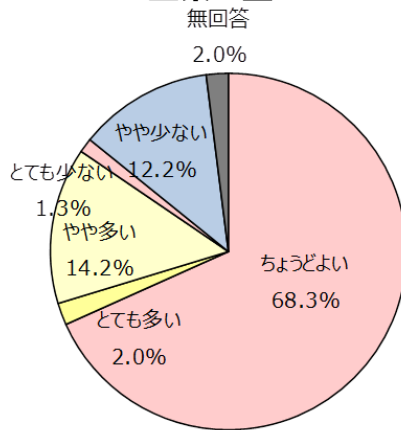
主食のごはん量(弁当に詰めたごはん量平均約207g=おにぎり約2個分=精米換算約100g)については、「ちょうどよい」と答えた者は28.7%と、昨年<31.4%>より2.7ポイント減少し、「多い」と答えた者は67.7%と昨年<65.5%>より、2.2ポイント増加し、「多い」が7割近くを占めている。

一方、主菜は、「ちょうどよい」と答えた者は68.3%、昨年<68.5%>より0.2ポイント減少し、「多い」と答えた者は16.2%で昨年<13.9%>より2.3ポイント増加した。副菜は、「ちょうどよい」と答えた者は69.4%と、昨年<69.5%>より0.1ポイント減少したものの、「多い」と答えた者は24.6%と昨年<23.7%>より0.9ポイント増加した。本年、昨年ともに、主菜と副菜は「ちょうどよい」が7割近くに及ぶ。

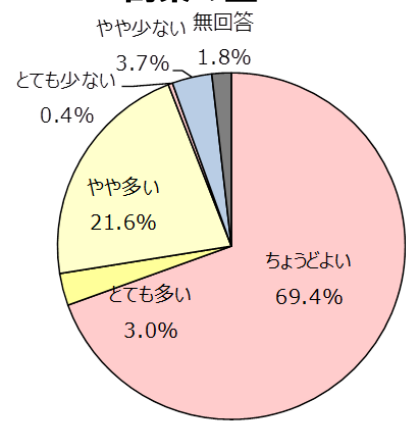
＜主食(ごはん)の量＞



＜主菜の量＞

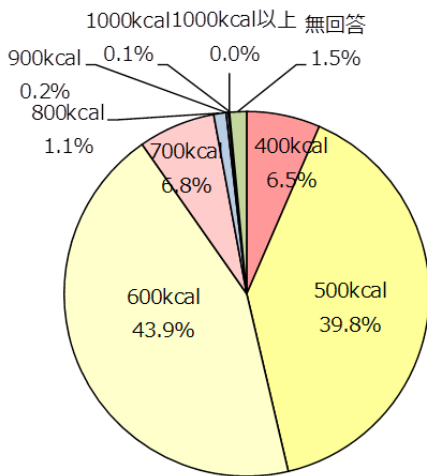


＜副菜の量＞



(3) 自分に合っていると思う食事量

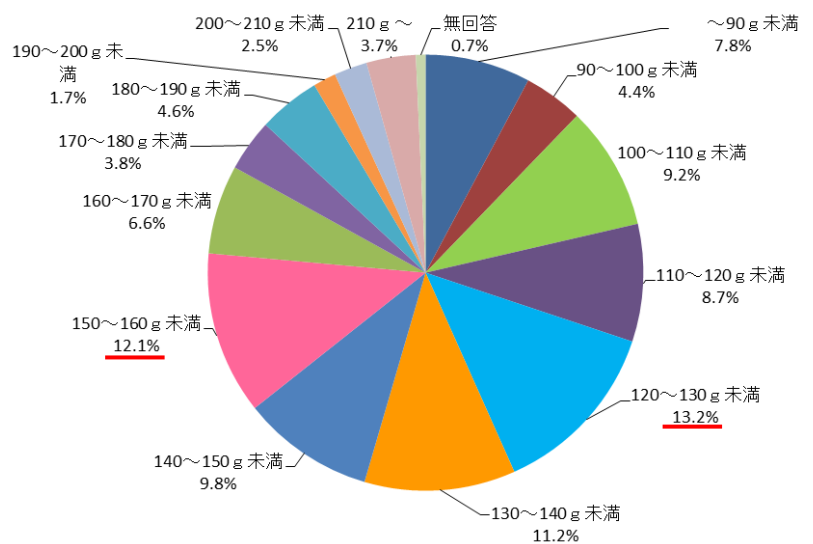
「600kcalの食事」が43.9%<昨年45.5%>と最も多く、次いで、「500kcalの食事」39.8%<昨年38.4%>、「700kcalの食事」6.8%<昨年7.4%>、「400kcalの食事」6.5%<昨年5.3%>であった。自分に合っていると思う食事量として、昨年より「600kcalの食事」が1.6ポイント減少し、「500kcalの食事」が1.4ポイント増加、「400kcalの食事」も1.2ポイント増加した。



設問1(1)で、実食して「ちょうどよい」と回答した者は34.4%<昨年36.9%>だが、栄養学的に「600kcalの食事」が理想と43.9%<昨年45.5%>が認識しており、昨年と比べてみても、実食の感想と理想の認識が同傾向である。

2 普段の食事で、ごはん茶碗に盛っているごはんの量

「120～130g未満」が13.2%と最も多く、次いで、「150～160g未満」が12.1%。「130g～140g未満」が11.2%であった。昨年と同様な傾向であった。ごはん茶碗1杯に盛っているごはんの量は、本年も、昨年も平均で約137gであり、平均的な女子大学生は、ごはんを盛るときは、1食当たり137g(精米換算約65g)という結果となっている。



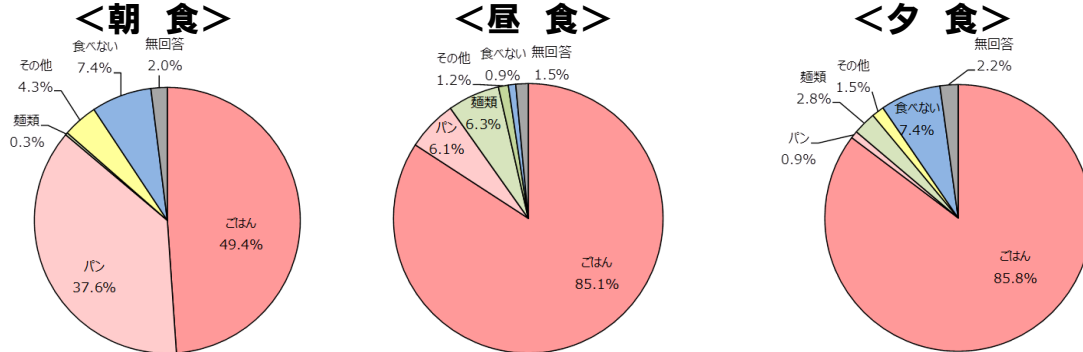
3 朝・昼・夕食の喫食状況

(1) 主食の喫食状況

朝食で「ごはん」を主食としている者は49.4%で、昨年<48.8%>と比べると0.6ポイント増加し、「パン」を主食としている者は37.6%と、昨年<38.3%>より0.7ポイント減少した。一方、「食べない」者は7.4%と、昨年<7.1%>より0.3ポイント増加した。

昼食では「ごはん」を主食としている者が85.1%と、昨年<85.6%>より0.5ポイント減少、次いで、「麺類」6.3%<昨年5.8%>、「パン」6.1%<昨年5.6%>と続く。夕食では、「ごはん」を主食としている者が85.8%で、昨年<86.2%>より0.4ポイント減少し、「麺類」が2.8%と昨年<2.7%>より0.1ポイント増加した。

なお、夕食を「食べない」は7.4%と、昨年<6.6%>より、0.8ポイント増加した。



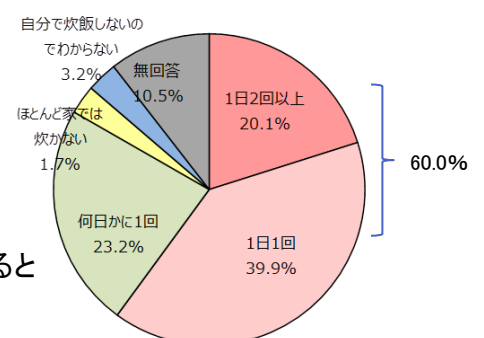
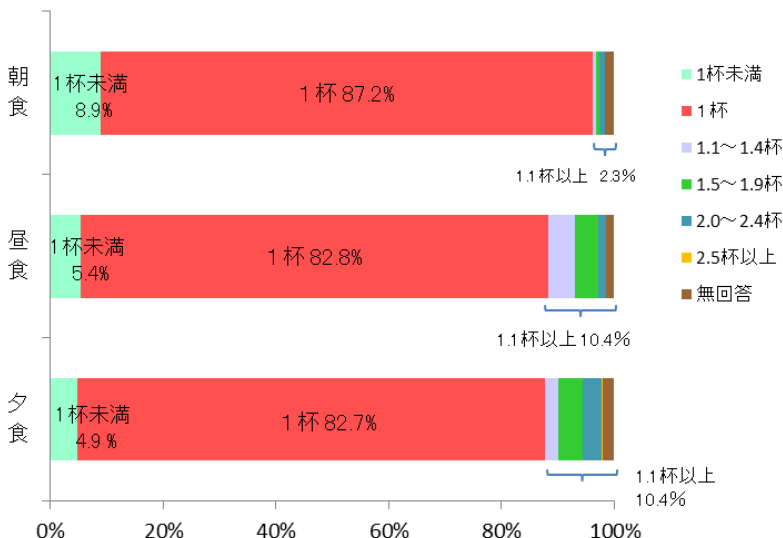
(2) 1日のごはんの摂取回数

3食とも「ごはん」を食べている者は38.9%で、昨年<38.6%>と比較すると、0.3ポイント増加し、2食が45.4%と、昨年<46.6%>から1.2ポイント減少、1食は12.6%で、昨年<11.6%>から1.0ポイント増加した。さらに、「ごはん」を食べない者は3.1%と、昨年<3.2%>から比較すると、0.1ポイント減少した。

		全体	累計 N
ごはんを食べる回数	0回	ごはんを食べない	82
			3.1
			82
	1回	朝食のみ	21
		昼食のみ	150
		夕食のみ	162
	2回	朝食と昼食	124
		朝食と夕食	131
		昼食と夕食	948
	3回	朝食と昼食と夕食	1032
		38.9	
		1032	
		2650	100.0
		82	3.1
		333	12.6
		1203	45.4
		1032	38.9

(3) 1食あたりのごはんの摂取杯数

1食あたりのごはんを食べる杯数は、朝食、昼食、夕食とも「1.0杯」が8割以上を占める。「1.0杯」1膳派は、朝食87.2%と昨年<87.3%>より0.1ポイント減少。昼食は82.8%で、昨年<81.8%>より1.0ポイント増加、夕食は82.7%、昨年<82.8%>より0.1ポイント減少した。おかわり派は、「1.1杯」以上、朝食で2.3%<昨年3.1%>、昼食で10.4%<昨年9.7%>、夕食で10.4%<昨年9.6%>と、朝食では減少したが、昼食、夕食ともに増加した。「1.0杯」未満は、朝食で8.9%<昨年8.3%>、昼食で5.4%<昨年6.8%>、夕食で4.9%<昨年5.9%>であり、昨年からみると、朝食では増加、昼食、夕食では減少している。



4 1日の炊飯回数

毎日ごはんを炊いている者(家庭)は、「1日1回」、「1日2回以上」を合わせると60.0%<昨年64.7%>となり、昨年と比べると減少している。「何日かに1回」が23.2%で、昨年<22.3%>より、0.9ポイント増加している。