

女子大学生のごはん摂取の実態 -「3・1・2弁当箱法」のアンケート調査結果-

米穀機構では、各世代に向けて様々な米の消費拡大を図るための実践的な取り組みを展開しているが、若年世代への取り組みの一環として、栄養学系の女子大学生等(平均年齢20歳)に対し、各大学と協同して「3・1・2弁当箱法」による1食当たりの適量摂取、主食・主菜・副菜の適正バランスを学習し、それを普段の食事に活かすセミナーを平成22年度から行っており、24年度において、43大学3,000余名が参加した。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を紹介する。

※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(体積比)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・卵等の主菜を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、3,096名(女性2,873名、男性223名)で実施した。ここでは、男子大学生を除く、女子大学生を抽出した。その属性は、家族と同居が71.8%、単身が26.0%である。

[調査結果概要]

1 「3・1・2弁当箱法」の活用

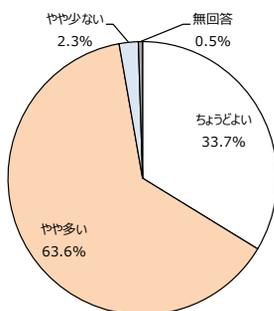
- (1) 600kcalの食事は、主菜、副菜の量は、「ちょうどよい」が大半であったが、主食のごはんの量は、「やや多い」が大半を占めている。
- (2) 自分に合っていると思う食事量は、500kcalと600kcalがほぼ拮抗している。
- (3) このごはん(約200g)を普段使っているごはん茶碗に盛りかえると、平均で1.4杯。1杯約144gになる。
- 2 ごはんを食べる時は、朝、昼、夕食とも茶碗1.0杯が最も多い。
- 3 ごはんを食べる回数は、1日2回以上が88.8%である。
- 4 炊飯回数 毎日ごはんを炊いている家庭は65.3%である。

1 「3・1・2弁当箱法」の活用

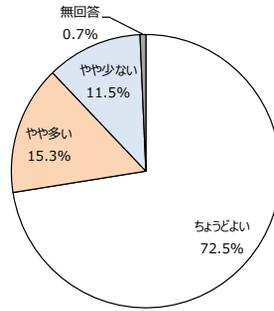
(1) 600kcalの食事を食べてみた感想

600kcalの食事を、「ちょうどよい」と答えた者は、主食(ごはん)33.7%、主菜72.5%、副菜70.8%で、主菜、副菜の量は適量であったが、ごはんの量(200g=精米約87g)が多いという者が2/3を占めている。

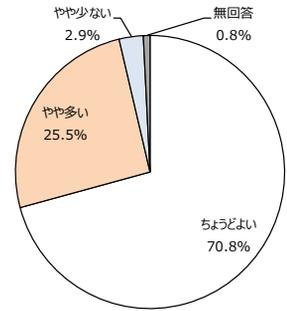
<主食(ごはん)の量>



<主菜の量>



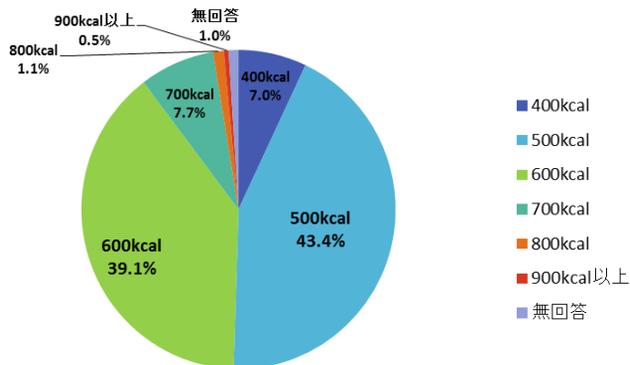
<副菜の量>



※600mlの弁当箱に詰めたごはんの量は、平均約200g(精米約87g)、おにぎり2個分である。この量に対し、「やや多い」と回答した者が6割以上を占めたのは、ごはん量の適量摂取の視点からは、懸念される。

(2) 自分に合っていると思う食事量

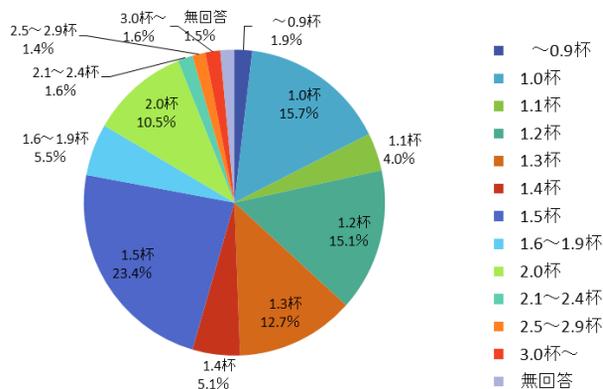
「500kcalの食事」が43.4%と最も多く、次いで、「600kcalの食事」39.1%、「700kcalの食事」7.7%、「400kcalの食事」7.0%である。



※自分に合っていると思う「500kcalの食事」を3・1・2弁当箱法で、500mlの弁当箱に詰めてみると、主食のごはんの量は、約180g(精米約78g)、ごはん中茶碗で1.2杯、おにぎりなら2個弱である。

(3) (1)の弁当箱法によるごはん量約平均200gを自分が普段使っている茶碗に盛り直してみたときの杯数

上位5位まででみると、「1.5杯」が23.4%と最も多く、次いで、「1.0杯」15.7%、「1.2杯」15.1%、「1.3杯」12.7%、「2.0杯」10.5%である。

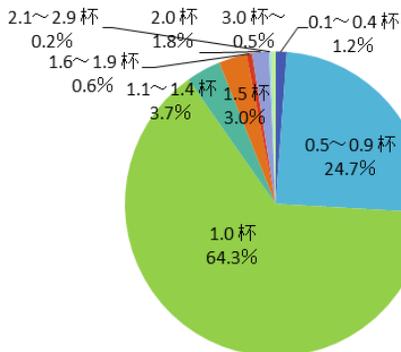


※普段使っている茶碗には、1杯約100g~200g程度のごはんが盛られていることになるが、盛り直しての杯数は、平均約1.4杯、1杯当たり約144gになる。

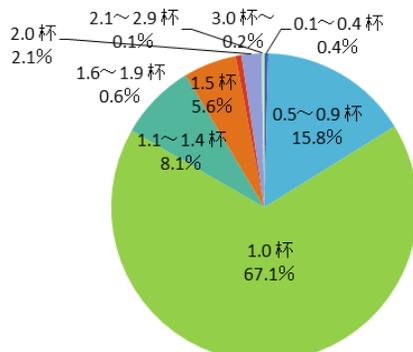
2 毎食食べるごはんの量(普段使っている茶碗での杯数)

食事の際、ごはんを食べる時は、朝・昼・夕食とも、「1.0杯」が最も多く、各々64.3%、67.1%、65.9%である。次いで「0.5杯~1.0杯未満」が朝食24.7%、昼食15.8%、夕食16.1%である。

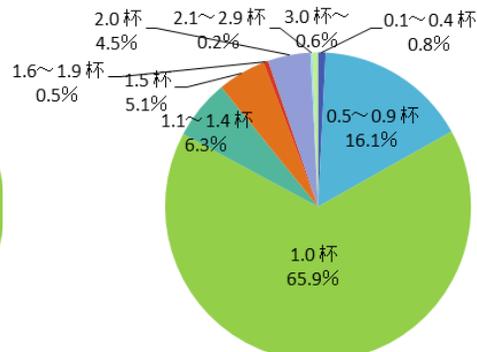
< 朝食 >



< 昼食 >



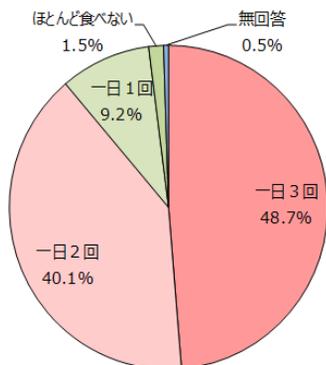
< 夕食 >



※普段の食事の際、ごはんを食べる時は、平均でも「1.0杯」である。「1.1杯」以上の割合は、朝食で9.8%、昼食で16.7%、夕食で17.2%で、「おかわり」は少数派である。

3. 1日にごはんを食べる回数

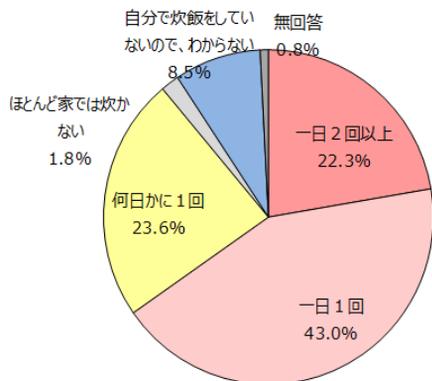
「1日3回」が48.7%と最も多く、次いで、「1日2回」40.1%、「1日1回」9.2%である。



※ごはんを食べる回数は、1日2回以上が88.8%と高い割合となっている。

4. 1日の炊飯回数

「1日1回」が43.0%と最も多く、次いで、「何日かに1回」23.6%、「1日に2回以上」22.3%である。



※家族と同居している女子大学生は71.8% (2,064名)、単身(下宿生)26.0% (746名)の結果で、毎日ごはんを炊いている割合は、65.3%である。