

女子大学生のごはん摂取の実態

ー平成25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、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おり、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、25年度は、49大学約2,500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、昨年度に引き続き紹介します。

- ※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(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、2,478名(女性2,279名、男性188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70.1%、単身が26.8%である。

[調査結果の概要]

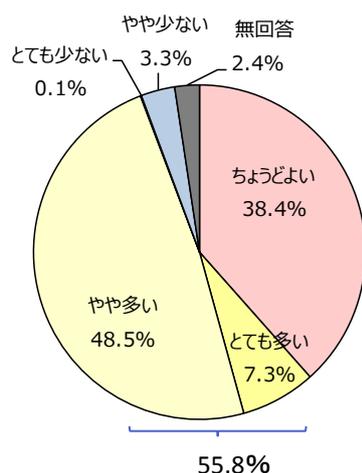
1. 「3・1・2弁当箱法」による食事

- (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」が約4割、多いが5割。
 - (2) ごはんについては、約7割が多い(昨年より4.8ポイント増)、主菜は「ちょうどよい」が約7割(昨年より5.3ポイント減)、副菜は「ちょうどよい」が約7割(昨年より1.3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。次いで500kcalが4割弱。
- #### 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136g(昨年144g)。
- #### 3. 朝・昼・夕食の喫食状況
- (1) 朝食 約5割、昼食・夕食 約9割がごはんを食べている。
 - (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1.3ポイント減)。
 - (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。
- #### 4. 毎日(家庭で)ごはんを炊いている者は、6割強(昨年より1.3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38.4%、「多い」と答えた者は55.8%('とても多い'7.3%、「やや多い」48.5%の計)で、「多い」が過半である。



◆「3・1・2弁当箱法」

(1) 500kcal



(2) 600kcal



(3) 700kcal

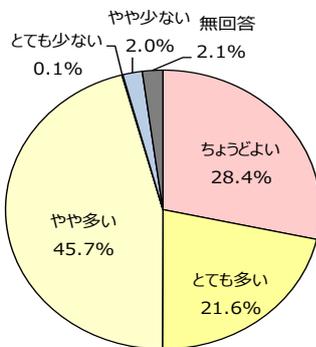


(2) 主食(ごはん量)・主菜・副菜各々の感想

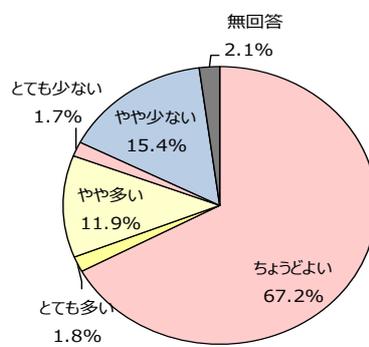
主食のごはん量(弁当に詰めたごはん量平均約206g=おにぎり約2個分=精米約98g)については、「ちょうどよい」と答えた者は28.4%、「多い」と答えた者は67.3%('とても多い'21.6%、「やや多い」45.7%の計)で、「多い」が7割近くを占め、「ちょうどよい」は3割に満たない。

一方、主菜は、「ちょうどよい」と答えた者は67.2%、「多い」と答えた者は13.7%('とても多い'1.8%、「やや多い」11.9%の計)、副菜は、「ちょうどよい」と答えた者は69.5%、「多い」と答えた者は23.4%('とても多い'2.7%、「やや多い」20.7%の計)といずれも「ちょうどよい」は7割近くに及ぶ。

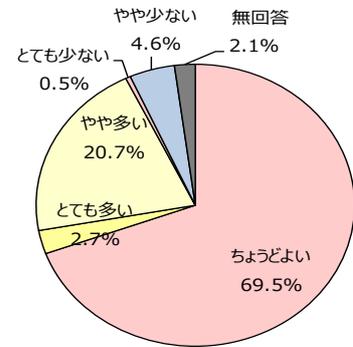
<主食(ごはん)の量>



<主菜の量>

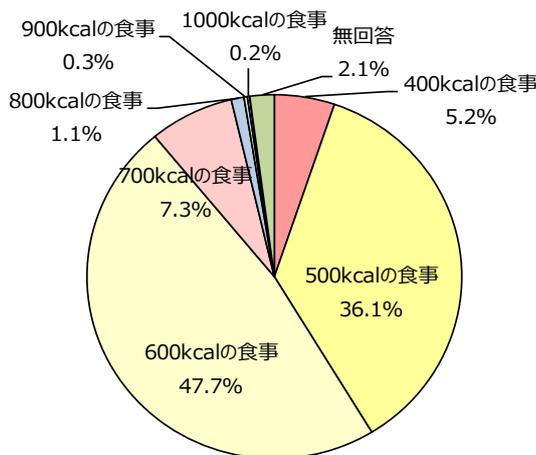


<副菜の量>



(3) 自分に合っていると思う食事量

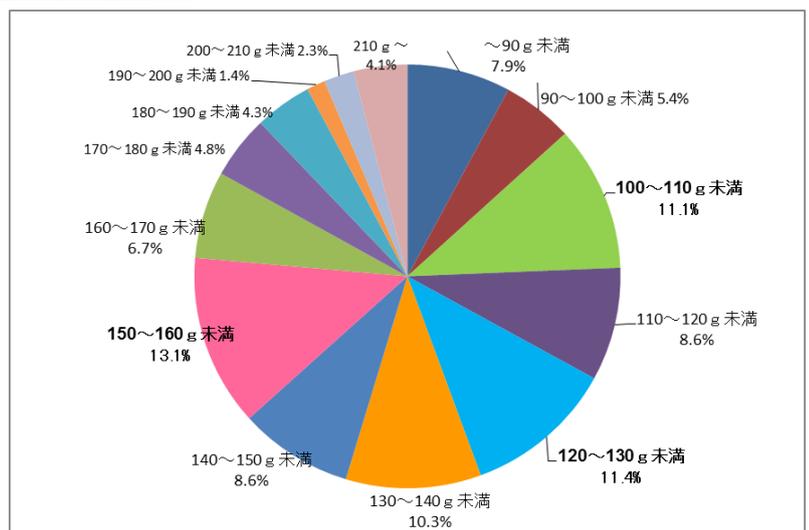
「600kcalの食事」が47.7%と最も多く、次いで、「500kcalの食事」36.1%、「700kcalの食事」7.3%、400kcalの食事」5.2%である。



設問1(1)で、実食して「ちょうどよい」と回答した者は38.4%だが、栄養学的に「600kcalの食事」が理想と47.7%が認識している。

2 普段の食事で、ごはん茶碗に盛っているごはんの量

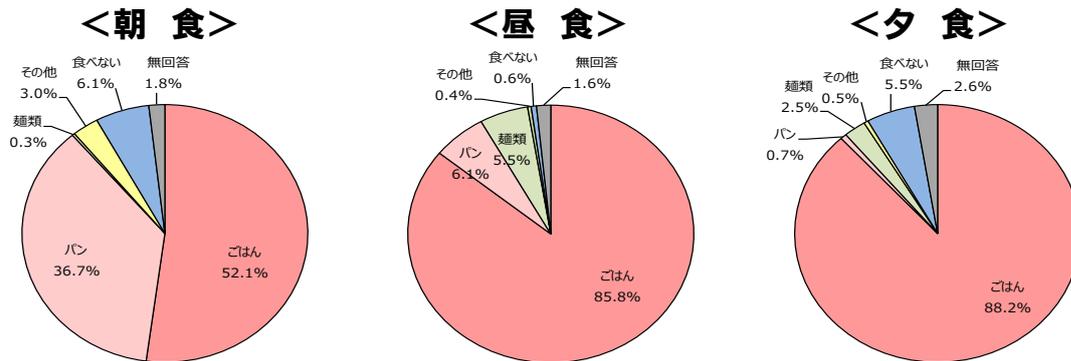
「150~160g未満」が13.1%と最も多く、次いで、「120~130g未満」が11.4%。「100g~110g未満」も11.1%で、「130g~140g未満」10.3%と続く。平均は約136g。



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52.1%、「パン」を主食としている者は36.7%で、「ごはん」を主食としている者が多い。なお、「食べない」者は、6.1%である。また、昼食、夕食では「ごはん」を主食としている者が各々85.8%、88.2%と圧倒的に多く、次いで、昼食では、「パン」6.1%、「麺類」5.5%、夕食では、「食べない」5.5%、「麺類」2.5%である。



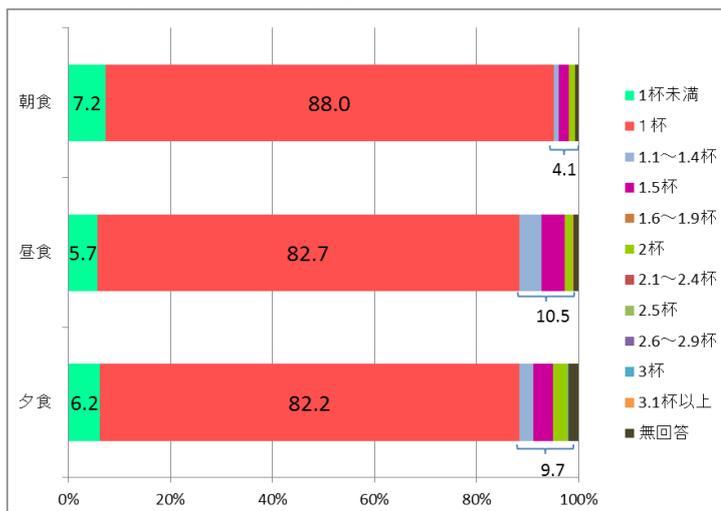
(2) 1日のごはんの摂取回数

3食とも「ごはん」を食べている者は41.3%、次いで、2食が45.9%、1食が10.4%、0食が2.4%である。また、2食「ごはん」を食べている者で最も多いのは、「昼食と夕食」35.7%である。

		上段：件数	全体	累計	
		下段：%		N	
ごはんを食べる回数	0回	女性計	2279	55 2.4	
		ごはんを食べない	100.0		
	1回	朝食のみ	55		238 10.4
		昼食のみ	2.4		
		夕食のみ	15		
	2回	朝食と昼食	91		1045 45.9
		朝食と夕食	4.0		
		昼食と夕食	132		
		朝食と昼食と夕食	5.8		
	3回	朝食と昼食	109		941 41.3
		朝食と夕食	4.8		
			昼食と夕食		122
		朝食と昼食と夕食	5.4		
		朝食と昼食と夕食	814		
		朝食と昼食と夕食	35.7		
		朝食と昼食と夕食	941		
		朝食と昼食と夕食	41.3		

(3) 1食当たりのごはんの摂取杯数

食事の際、ごはんを主食とするときは、朝食(88.0%)、昼食(82.7%)、夕食(82.2%)とも「1.0杯(平均約136g)」が8割以上を占める。「1.1杯」以上は、朝食で4.1%、昼食で10.5%、夕食で9.7%。逆に、「1.0杯」未満は、朝食で7.2%、昼食で5.7%、夕食で6.2%である。



4 1日の炊飯回数

「1日1回」が41.7%と最も多く、次いで、「何日かに1回」24.2%、「1日2回以上」22.2%で、毎日ごはんを炊いている者(家庭)は、63.9%である。

