

# 女子大学生のごはん摂取の実態

## ー平成26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26年度は、48大学2, 771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ます。
- ※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, 739名(女性2, 524名、男性204名、性別未記入11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(2,524名)を抽出した。その属性は、家族と同居が73. 6%、単身が24. 1%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4割弱(昨年より1.5ポイント減)、「多い」が6割弱(昨年より1.7ポイント増)。
- (2) ごはんについては、約7割が多い(昨年より1.8ポイント減)、主菜は「ちょうどよい」が約7割(昨年より1.3ポイント増)、副菜は「ちょうどよい」が約7割(昨年同、増減なし)。
- (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2.2ポイント減)、次いで500kcalが4割弱(昨年より2.3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(昨年約136g)。

#### 3. 朝・昼・夕食の喫食状況

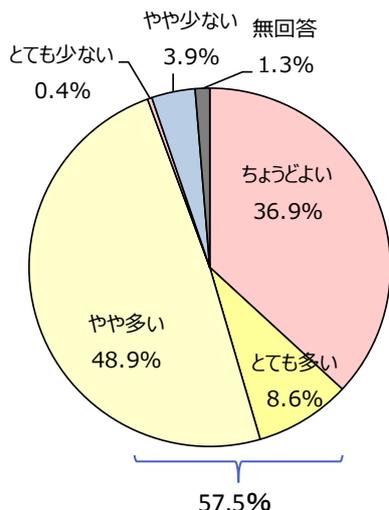
- (1) 朝食 約5割(昨年より3.3ポイント減)、昼食・夕食 約9割がごはんを食べている(昨年より昼食0.2ポイント減、夕食2.0ポイント減)。
- (2) 朝・昼・夕の3食とも「ごはん」を食べている者は、約4割(昨年より2.7ポイント減)。
- (3) 1食あたりのごはんの杯数は、朝・昼・夕食とも「1. 0杯」が8割以上(昨年より朝食0.7ポイント減、昼食0.9ポイント減、夕食0.6ポイント増)。

#### 4. 毎日(家庭で)ごはんを炊いている者は、6割強(昨年より0. 8ポイント増)。

## 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36. 9%で、昨年<38.4%>に比べ、1.5ポイント減少した。「多い」と答えた者は57. 5%(「とても多い」と「やや多い」の計:以下に同じ)と、昨年<55.8%>より、1.7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



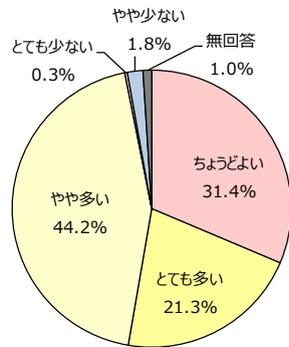
## (2) 主食(ごはん量)・主菜・副菜各々の感想

主食のごはん量(弁当に詰めたごはん量平均約211g=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31.4%と、昨年<28.4%>より3ポイント増加し、「多い」と答えた者も65.5%と昨年<67.3%>より、1.8ポイント減少しているが、「多い」が7割近くを占めている。

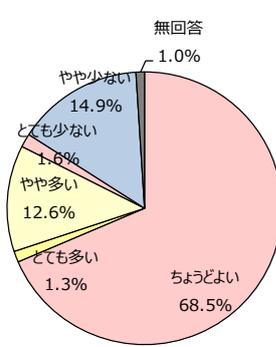
一方、主菜は、「ちょうどよい」と答えた者は68.5%、昨年<67.2%>より1.3ポイント増加した。「多い」と答えた者は13.9%で昨年<13.7%>とほぼ同じであった。副菜は、「ちょうどよい」と答えた者は69.5%と、昨年<69.5%>と同値で、「多い」と答えた者も23.7%と昨年<23.4%>と、副菜については、昨年と同傾向であった。

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。

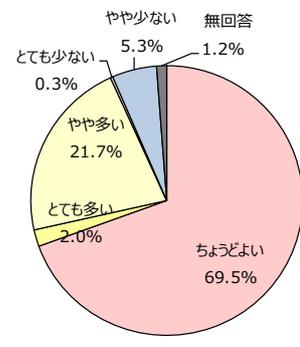
<主食(ごはん)の量>



<主菜の量>



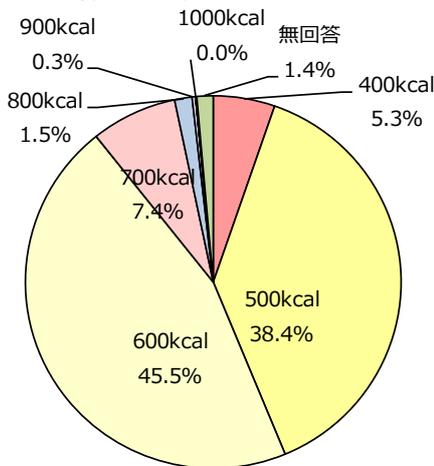
<副菜の量>



## (3) 自分に合っていると思う食事量

「600kcalの食事」が45.5%<昨年47.7%>と最も多く、次いで、「500kcalの食事」38.4%<昨年36.1%>、「700kcalの食事」7.4%<昨年7.3%>、400kcalの食事」5.3%<昨年5.2%>であった。

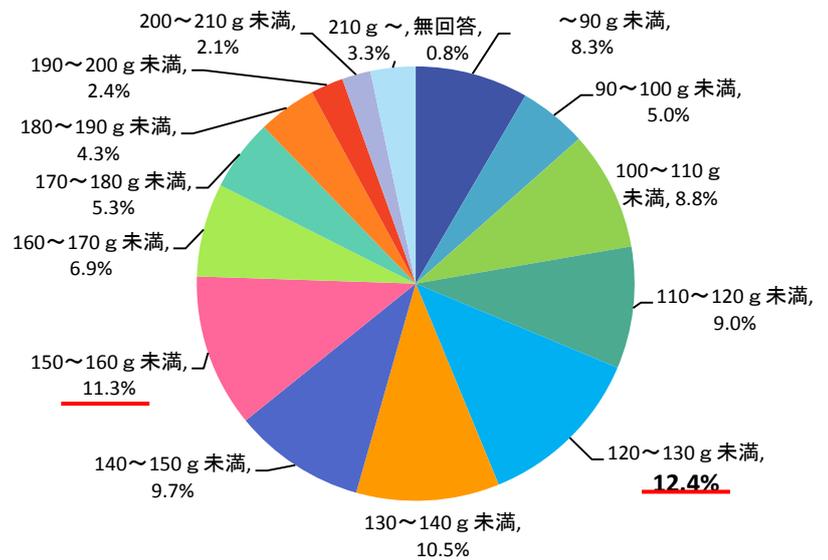
自分に合っていると思う食事量として、昨年より「600kcalの食事」が2.2ポイント減少し、「500kcalの食事」が2.3ポイント増加した。



設問1(1)で、実食して「ちょうどよい」と回答した者は36.9%<昨年38.4%>だが、栄養学的に「600kcalの食事」が理想と45.5%<昨年47.7%>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12.4%と最も多く、次いで、「150~160g未満」が11.3%。「130g~140g未満」が10.5%であった。昨年は、「150~160g未満」が13.1%と最も多く、次いで、「120~130g未満」11.4%、「100g~110g未満」11.1%で、「130g~140g未満」10.3%と続いたが、ごはん茶碗1杯に盛っているごはんの量は、本年は平均で約137g、昨年は約136gであった。平均的な女子大学生は、ごはんを盛るときは、1食当たり136g~137g(精米換算約65g)という結果となっている。



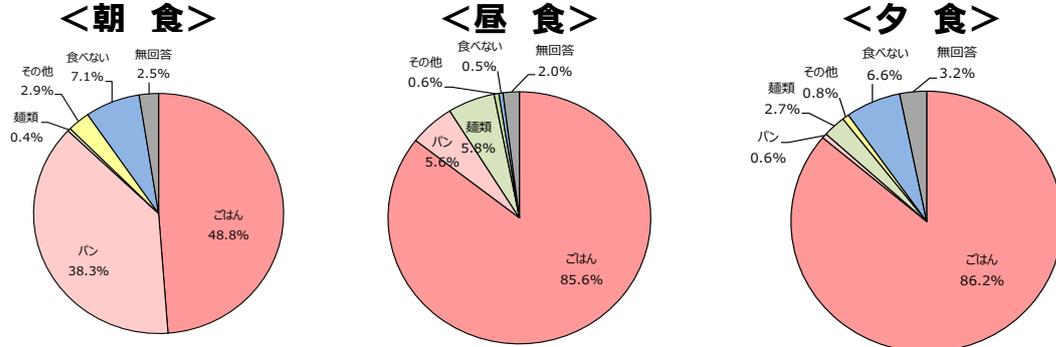
### 3 朝・昼・夕食の喫食状況

#### (1) 主食の喫食状況

朝食で「ごはん」を主食としている者は48.8%で、昨年<52.1%>と比べると3.3ポイント減少し、「パン」を主食としている者は38.3%と、昨年<36.7%>より1.6ポイント増加した。一方、「食べない」者は7.1%と、昨年<6.1%>より1.0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85.6%と、昨年<85.8%>より0.2ポイント減少、次いで、「麺類」5.8%<昨年5.5%>、「パン」5.6%<昨年6.1%>と続く。夕食では、「ごはん」を主食としている者が86.2%で、昨年<88.2%>より2.0ポイント減少し、「麺類」が2.7%と昨年<25年度2.5%>より0.2ポイント増加した。

なお、夕食を「食べない」は6.6%と、昨年<5.5%>より、1.1ポイント増加した。



#### (2) 1日のごはんの摂取回数

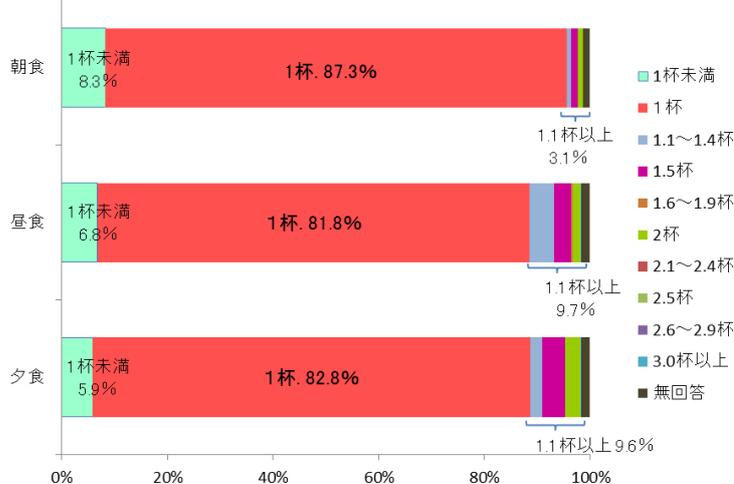
3食とも「ごはん」を食べている者は38.6%で、昨年<41.3%>と比較すると、2.7ポイントも減少し、2食が46.6%と、昨年<45.9%>から0.7ポイント減少、1食は11.6%で、昨年<10.4%>から1.2ポイント増加した。さらに、「ごはん」を食べない者は3.2%と、昨年<2.4%>から比較すると、0.8ポイント増加した。

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」37.3%、昨年<35.7%>より1.6ポイント増加した。

		上段：件数	全体	累計
		下段：%		
		女性計	2524	N
ごはん (米飯)	0回	ごはんを食べない	82	82
			3.2	3.2
	1回	朝食のみ	21	292
		0.8		
	昼食のみ	119	11.6	
	夕食のみ	152	6.0	
登場 シーン別	2回	朝食と昼食	127	1176
			5.0	
		朝食と夕食	109	
	昼食と夕食	940	37.3	
3回	朝食と昼食と夕食	974	974	
		38.6	38.6	

#### (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87.3%と昨年<88.0%>より0.7ポイント減少。昼食は81.8%で、昨年<82.7%>より0.9ポイント減少、夕食は82.8%、昨年<82.2%>より0.6ポイント増加した。おかわり派は、「1.1杯」以上、朝食で3.1%<昨年4.1%>、昼食で9.7%<昨年10.5%>、夕食で9.6%<昨年9.7%>と、朝食、昼食、夕食いずれも減少している。「1.0杯」未満は、朝食で8.3%<昨年7.2%>、昼食で6.8%<昨年5.7%>、夕食で5.9%<昨年6.2%>であり、昨年からみると、朝食、昼食では増加、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64.7%<昨年63.9%>となり、昨年より若干ながら増加している。

