

# 女子大学生のごはん摂取の実態

## ー平成28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28年度は、50大学2,792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、2,751名(女性2,558名、男性185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(2,558名)を抽出した。その属性は、家族と同居が72.4%、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」が約3割(昨年より0.6ポイント減)、「多い」が約6割(昨年より1.1ポイント増)。
- (2) ごはんについては、7割弱が多い(昨年より0.2ポイント増)、主菜は「ちょうどよい」が7割弱(昨年より1.8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が約4割(昨年より1.1ポイント減)、次いで500kcalが4割(昨年より0.3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136g(ほぼ昨年同)。

#### 3. 朝・昼・夕食の喫食状況

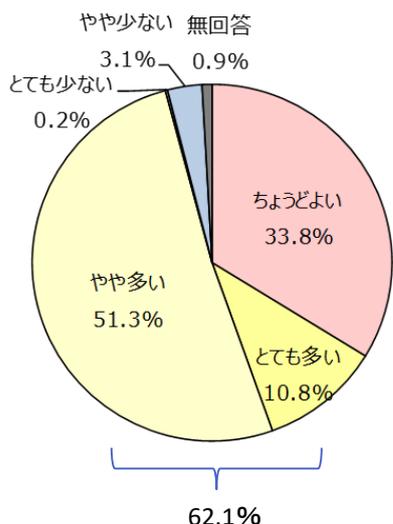
- (1) 朝食 約5割(昨年より1.1ポイント減)、昼食・夕食 約8割がごはんを食べている(昨年より昼食0.1ポイント減、夕食2.1ポイント減)。
- (2) 朝・昼・夕の3食とも「ごはん」を食べている者は、約4割(昨年より1.4ポイント減)。
- (3) 1食あたりのごはんの杯数は、朝・昼・夕食とも「1.0杯」が8割以上(昨年より朝食1.1ポイント増、昼食0.7ポイント減、夕食0.3ポイント増)。

#### 4. 毎日(家庭で)ごはんを炊いている者は、約6割(昨年より1.3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33.8%で、昨年<34.4%>に比べ、0.6ポイント減少した。「多い」と答えた者は62.1%（「とても多い」と「やや多い」の計:以下に同じ）と、昨年<61.0%>とほぼ同じで、本年も、昨年も、ともに「多い」が過半である。



#### ◆「3・1・2弁当箱法」

##### (1) 500kcal



##### (2) 600kcal



##### (3) 700kcal

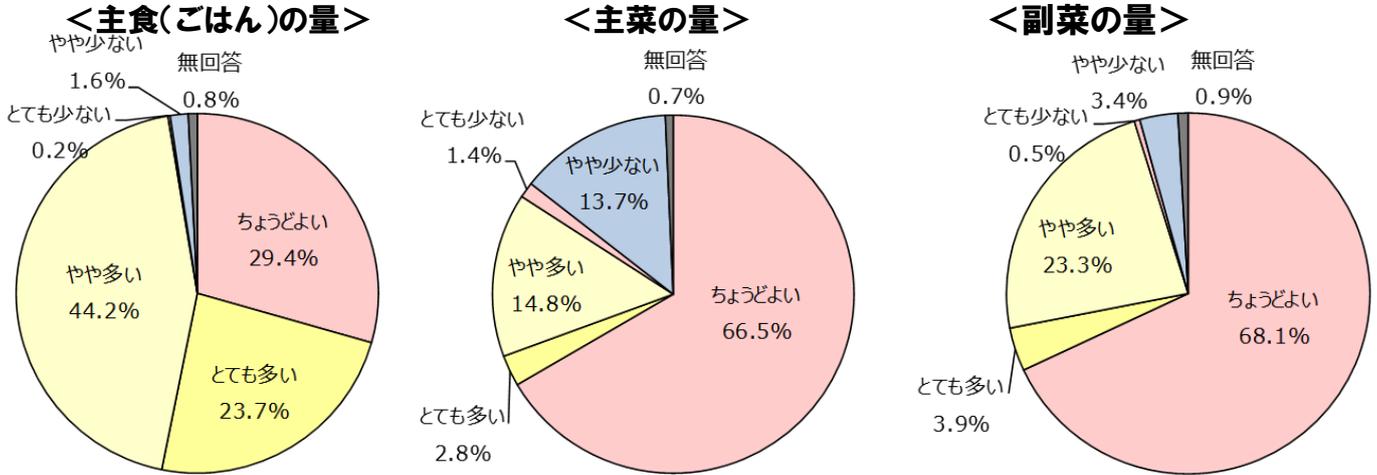


## (2) 主食(ごはん量)・主菜・副菜各々の感想

主食のごはん量(弁当に詰めたごはん量平均約210.2g=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29.4%と、昨年<28.7%>より0.7ポイント増加し、「多い」と答えた者は67.9%と昨年<67.7%>とほぼ同じで、「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66.5%、昨年<68.3%>より1.8ポイント減少し、「多い」と答えた者は17.6%で昨年<16.2%>より1.4ポイント増加した。副菜は、「ちょうどよい」と答えた者は68.1%と、昨年<69.4%>より1.3ポイント減少し、「多い」と答えた者は27.2%と昨年<24.6%>より2.6ポイント増加した。

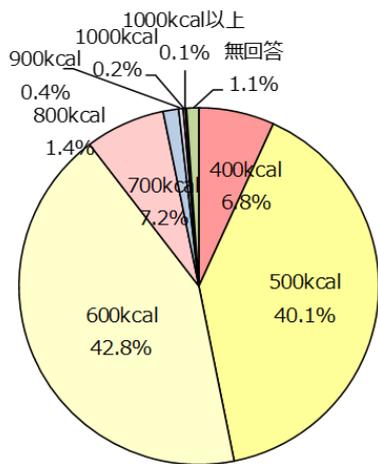
本年、昨年ともに、主菜と副菜は「ちょうどよい」が7割近くに及ぶ。



## (3) 自分に合っていると思う食事量

「600kcalの食事」が42.8%<昨年43.9%>と最も多く、次いで、「500kcalの食事」40.1%<昨年39.8%>、「700kcalの食事」7.2%<昨年6.8%>、「400kcalの食事」6.8%<昨年6.5%>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1.1ポイント減少し、「500kcalの食事」が0.3ポイント増加、「400kcalの食事」も0.3ポイント増加した。



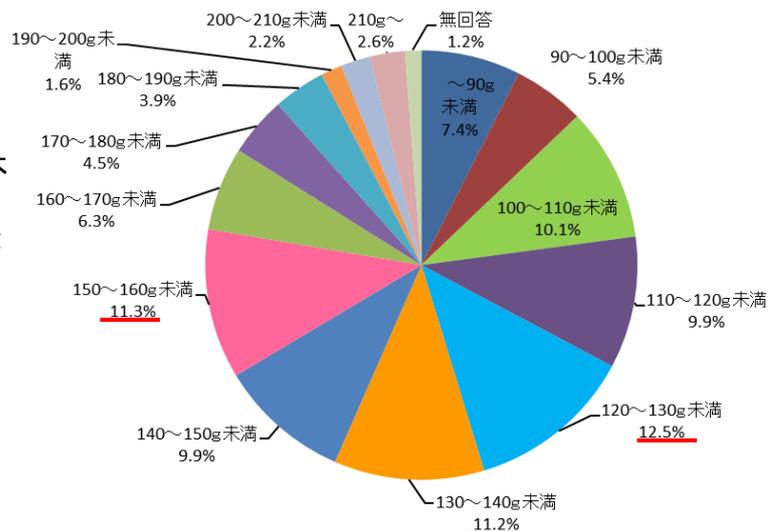
設問1(1)で、実食して「ちょうどよい」と回答した者は33.8%<昨年34.4%>だが、栄養学的に「600kcalの食事」が理想と42.8%<昨年42.8%>が認識しており、例年と比べてみても、実食の感想と理想の認識が同傾向である。

## 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12.5%と最も多く、次いで、「150~160g未満」が11.3%。「130g~140g未満」が11.2%であった。

昨年と同様な傾向であった。

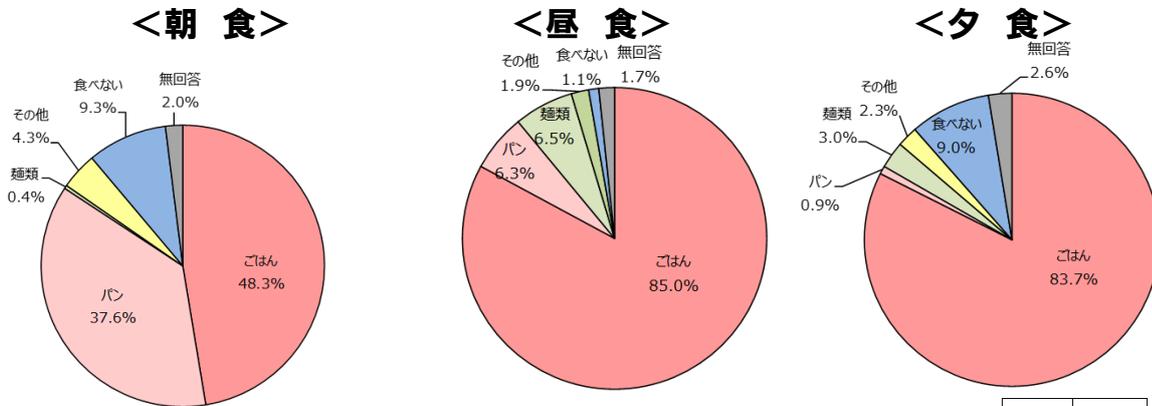
ごはん茶碗1杯に盛っているごはんの量は、本年も、平均で約136gであり、平均的な女子大学生は、ごはんを盛るときは、1食当たり136g(精米換算約65g)という結果となっている。



### 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48.3%で、昨年<49.4%>と比べると1.1ポイント減少し、「パン」を主食としている者は37.6%、昨年<37.6%>と同じであった。一方、「食べない」者は9.3%と、昨年<7.4%>より1.9ポイントも増加した。昼食では「ごはん」を主食としている者が85.0%と、昨年<85.1%>とほぼ同様、次いで、「麺類」6.5%<昨年6.3%>、「パン」6.3%<昨年6.1%>と続く。夕食では、「ごはん」を主食としている者が83.7%で、昨年<85.8%>より2.1ポイント減少し、「麺類」が3.0%と昨年<2.8%>より0.2ポイント増加した。なお、夕食を「食べない」は9.0%と、昨年<7.4%>より、1.6ポイント増加した。



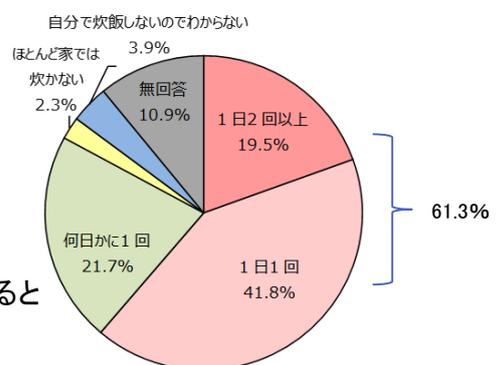
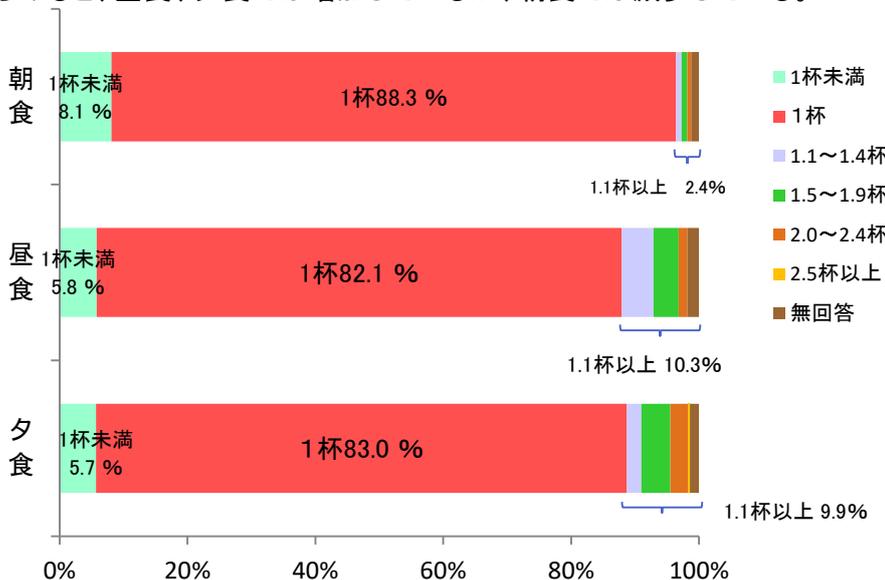
#### (2) 1日のごはんの摂取回数

3食とも「ごはん」を食べている者は37.5%で、昨年<38.9%>と比較すると、1.4ポイント減少し、2食が45.9%と、昨年<45.4%>から0.5ポイント増加、1食は12.9%で、昨年<12.6%>から0.3ポイント増加した。さらに、「ごはん」を食べない者は3.8%と、昨年<3.1%>から比較すると、0.7ポイント増加した。

		全体	累計
		2558	N
		100.0	
ごはんと食べる回数	0回	ごはんを食べない	96
			3.8
	1回 (ごはん(米飯)登場シーン別)	朝食のみ	25
			1.0
昼食のみ		155	
		6.1	
2回	夕食のみ	151	
		5.9	
	朝食と昼食	141	
		5.5	
3回	朝食と夕食	112	
		4.4	
	昼食と夕食	920	
		36.0	
	朝食と昼食と夕食	958	
		37.5	

#### (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88.3%と昨年<87.2%>より1.1ポイント増加。昼食は82.1%で、昨年<82.8%>より0.7ポイント減少、夕食は83.0%、昨年<82.7%>より0.3ポイント増加した。おかわり派は、「1.1杯」以上、朝食で2.4%<昨年2.3%>、昼食で10.3%<昨年10.4%>、夕食で9.9%<昨年10.4%>と、昨年と同様傾向であった。「1.0杯」未満は、朝食で8.1%<昨年8.9%>、昼食で5.8%<昨年5.4%>、夕食で5.7%<昨年4.9%>であり、昨年から見ると、昼食、夕食では増加しているが、朝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61.3%<昨年60.0%>となり、昨年と比べると増加している。「何日かに1回」が21.7%で、昨年<23.2%>より、1.5ポイント減少している。