

平成 29 年度世田谷区内大学生の食生活アンケートより

若い世代の食生活の現状（概要版）

若い世代の食生活や食習慣の実態、意識等を把握するために、食生活に関するアンケートを実施しました。

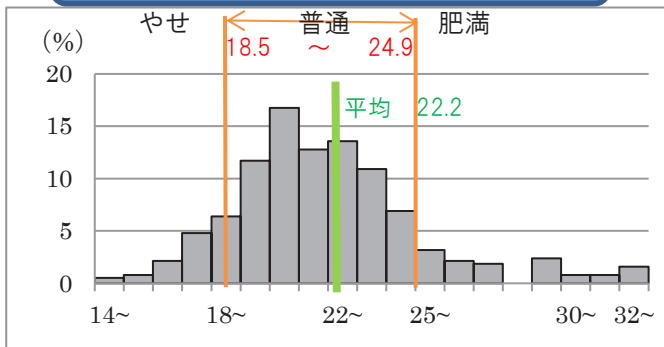
調査対象：区内私立大学に通う大学生
（協力校 5 校、学校名は非公開）

調査内容：（1）食生活状況調査（2）身体活動頻度調査
（3）食物摂取頻度調査

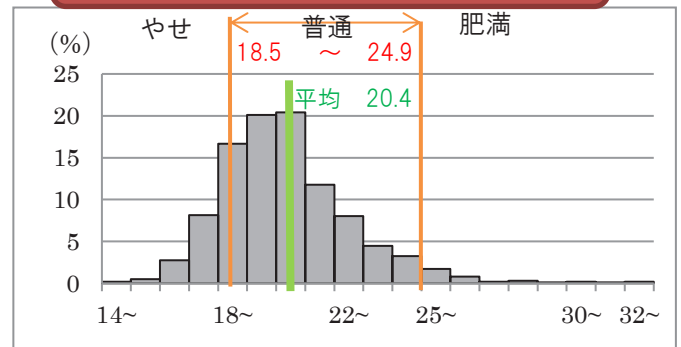
	アンケート	食生活状況調査		身体活動頻度調査 食物摂取頻度調査	
		回収数	有効回収数	有効回収率	有効回収数
総数	1,468人	1,360人	92.7%	1,270人	86.5%
男性		376人		348人	
女性		984人		922人	

世田谷区内大学生のやせの割合は**男性 10.1%** **女性 19.0%**（身長・体重は自己申告）

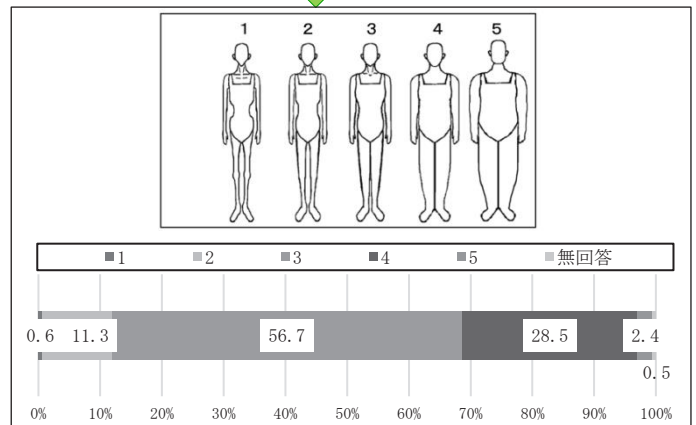
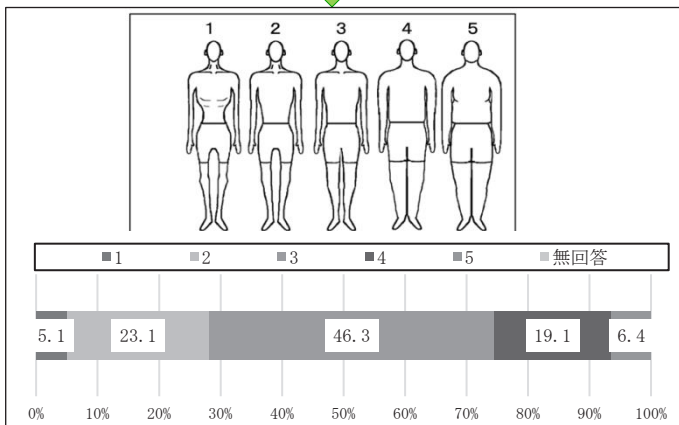
男性のBMI N=376



女性のBMI N=984



自分の体型に近いイラストを選んでもらうと・・・

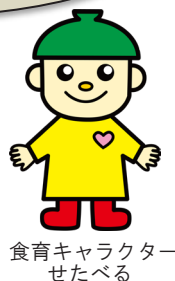


男性は実際の体型より
やせ気味と認識している。

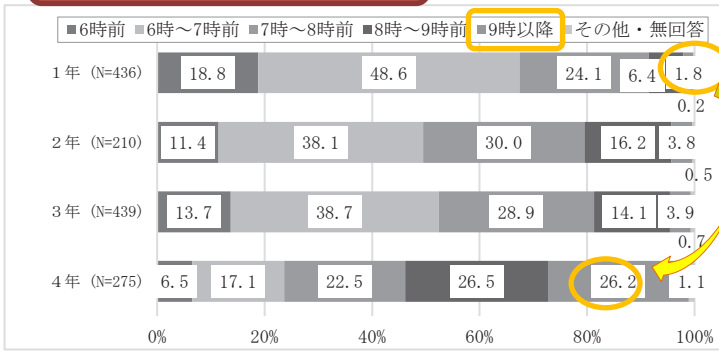
実際の体格指数による
判定(BMI)とずれ

女性は実際の体型より
太り気味と認識している。

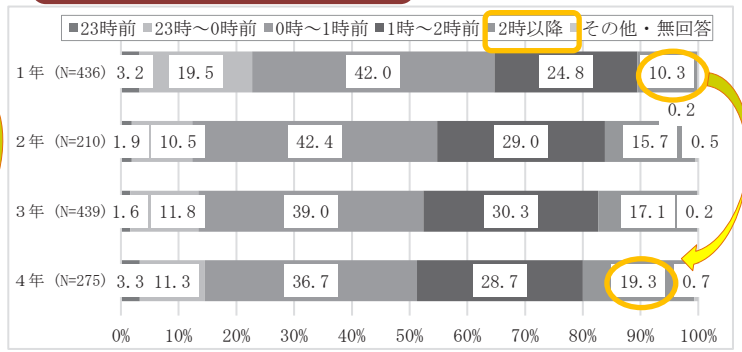
世田谷区では、若い世代の望ましい食習慣の実践や適正体重の維持に向けた普及啓発に取り組んでいます。若い世代が体験した食育事業から、主体的に同世代に向けて食の大切さを発信する大学生食育プロジェクトを進めています。



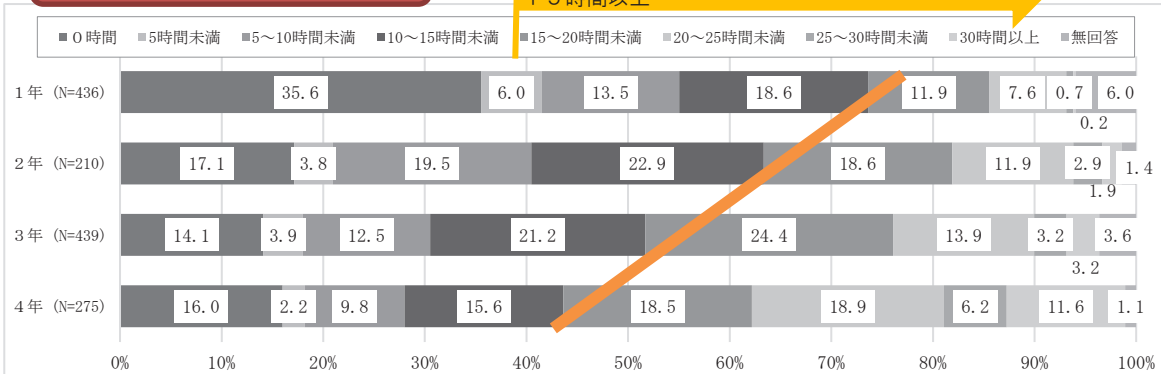
主な起床時間



主な就寝時間



1週間のアルバイト時間



生活環境

(全体)

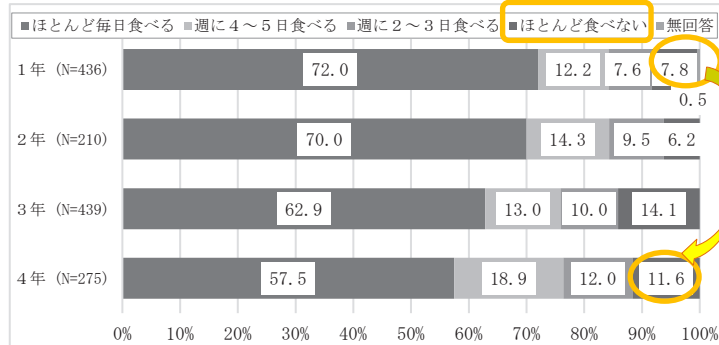
家族と同居	75.1%
アパート・寮 (食事なし)	17.7%
下宿・寮 (食事つき)	6.5%
その他	0.7%



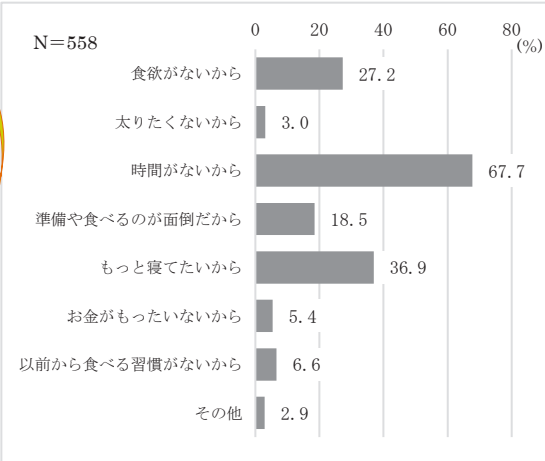
学年が上がると、起床・就寝時間は遅くなる傾向、1週間のアルバイト時間は長くなる傾向が見られました。

ライフスタイル

朝食喫食の有無

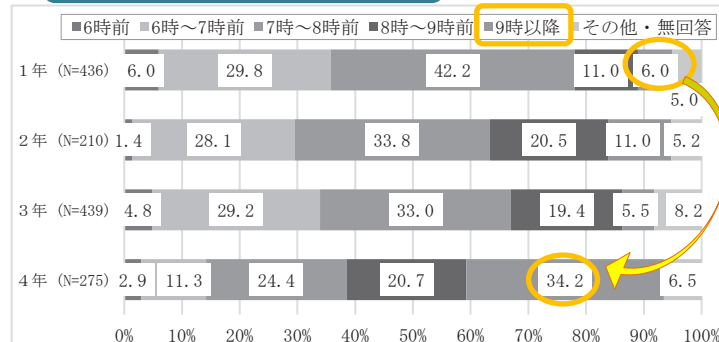


欠食理由 (複数回答)



朝食

朝食の喫食時間



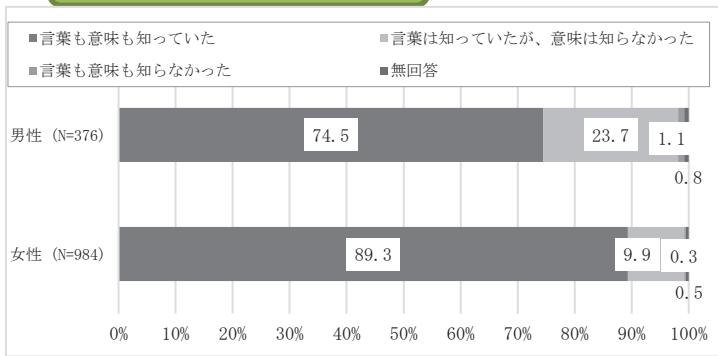
朝食になにを食べるか

	(男性)	(女性)
1位 手作り (弁当含む)	53.5%	63.5%
2位 中食 (コンビニ、パン)	17.0%	18.6%
3位 シリアル食品	5.9%	9.1%

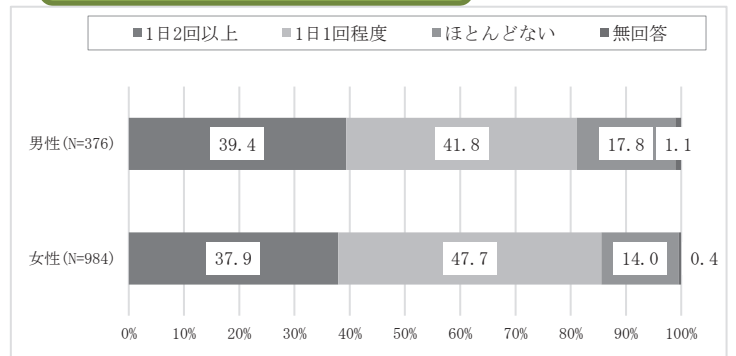


ライフスタイルの変化に伴い、学年が上がると朝食を欠食する割合が増える傾向、朝食の喫食時間が遅くなる傾向が見られました。欠食をしないためには「時間の余裕」がキーワードのようです。

主食・主菜・副菜の認知度



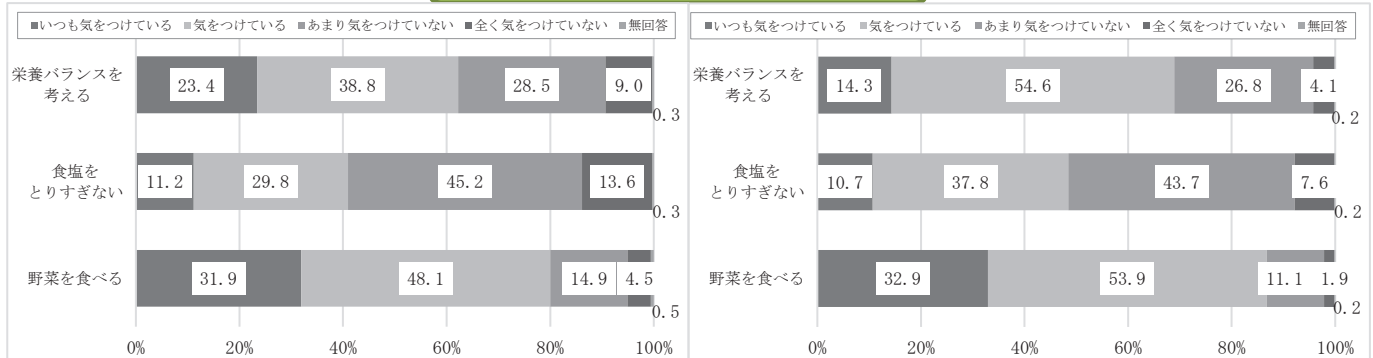
主食・主菜・副菜を揃える頻度



男性

健康のために気をつけていること

女性



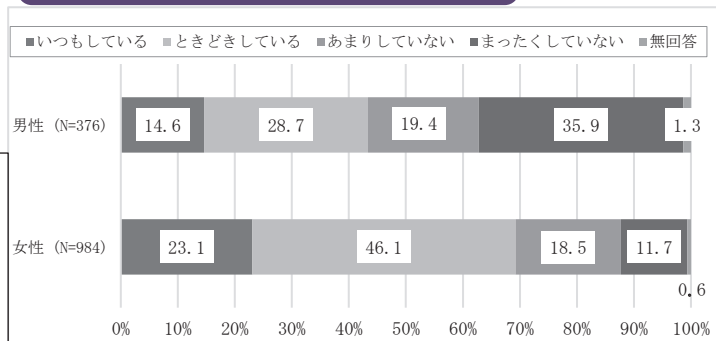
「主食・主菜・副菜」の言葉と意味を知っている人は全体の85.2%でしたが、実際に組み合わせて食べている頻度は少ないことが分かりました。健康のために栄養バランスや食塩に気をつける人は少ないようです。



食事の
組み合わせ

情報の
入手

栄養成分表示を参考にするか



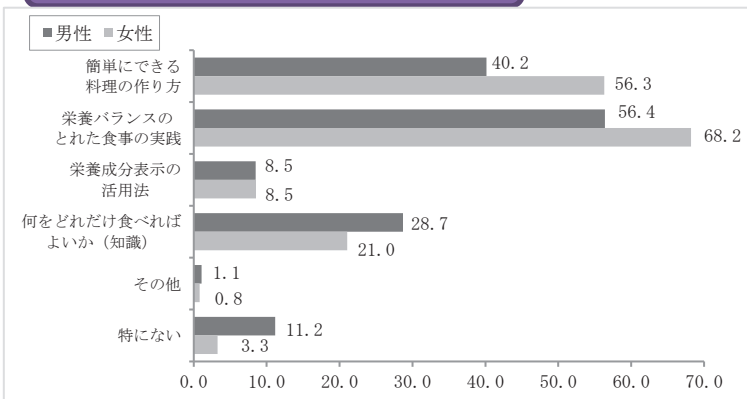
(一例)

栄養成分表示 (1本 100g あたり)	
エネルギー	67kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	0g
炭水化物	13.4g
食塩相当量	0.1g

参考にする栄養成分表示

	男性	女性
1位	エネルギー (47.9%)	エネルギー (84.1%)
2位	特にない (27.7%)	脂質 (32.5%)
3位	たんぱく質 (27.1%)	食塩相当量 (32.3%)
4位	脂質 (26.6%)	炭水化物 (21.1%)
5位	炭水化物 (19.4%)	糖類 (13.7%)

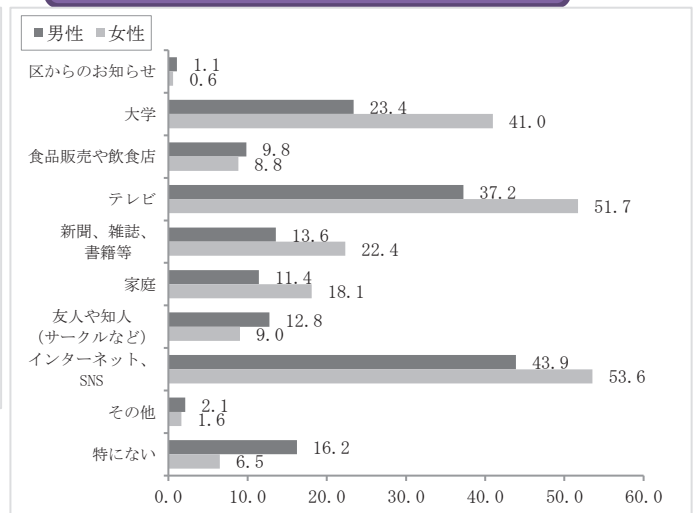
今後の食生活で身につけたいこと



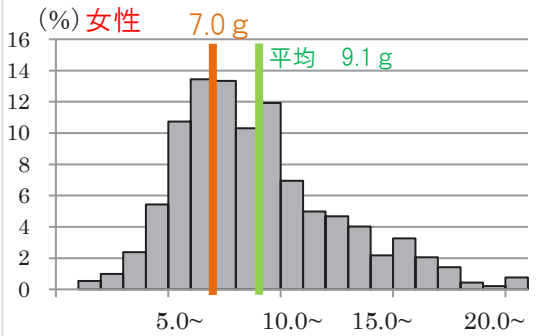
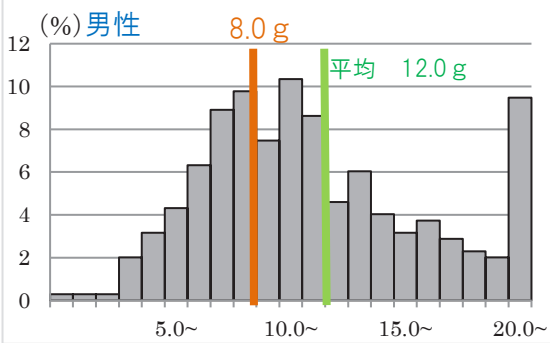
栄養バランスのとれた食事を実践するための情報が求められているようです。



健康や食生活に関する情報の入手源



食塩摂取量



目標量 男性 8.0 g 未満/日 女性 7.0 g 未満/日

目標量を知っている人は

男性 31.1% 女性 53.4%



実際は・・・

食塩を適正に摂取している人は

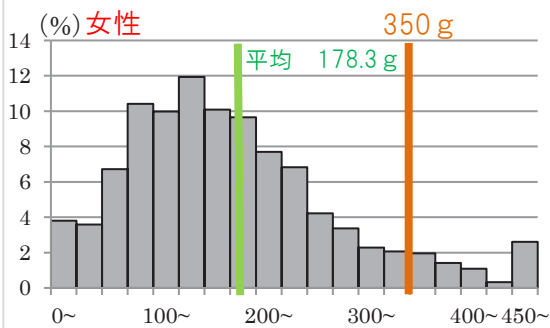
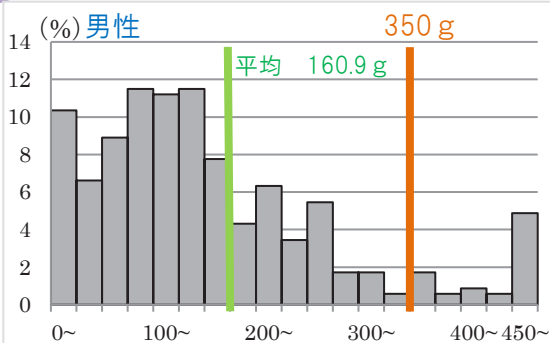
男性 25.6% 女性 33.5%

せたがや 適塩合いことば

- | | | | |
|---|--------------------|-----|------------------|
| せ | 鮮度のよい野菜や果物を味方に | て | 適量の食事で食塩量もちょうどよく |
| た | たっぷりの具で汁物はおいしく | き | きのこやだしとうま味を感じて |
| が | かけるよりつける調味料 | え | 栄養成分表示を見て選ぼう |
| や | 焼き目、薬味 ほのかな香りを楽しんで | (ん) | |

目標量：日本人の食事摂取基準(2015年版)

野菜・きのこの摂取量



野菜の目標量 350 g 以上/日

※きのこは含まない

緑黄色野菜・その他の野菜・きのこの

平均摂取量は 男性 160.9 g 女性 178.3 g

せたべるの ワンポイントアドバイス

野菜の350gは皿数でいうと、5～6皿です。

1皿の目安は小鉢1個分(にぎりこぶし 小1つ程度=約70g)

緑黄色野菜とその他の野菜は1:2の割合で食べるとグッド。

生野菜はかさが大きくてたくさん食べるのは大変なので、蒸したり茹でたり、加熱して食べるのがおすすめです。



目標量：健康日本21(第二次)

「朝食からバランス良く！」ってハードルが高いですね。

そんなあなたにおすすめなのが

具材ましましみそ汁です。

メリット

その1 赤黄緑を意識していろいろな食材をいれとみそ汁でバランスアップできます。

その2 あったかい汁物で、おなかから体全体へ、目覚ましスイッチをONにできます。

その3 具沢山にすることで汁量が減り、食塩量を控えられます。また具材のうま味で味付けも薄くできます。



【発行】

世田谷保健所健康推進課 〒154-8504

東京都世田谷区世田谷 4-22-35

TEL 03-5432-2440

FAX 03-5432-3022