

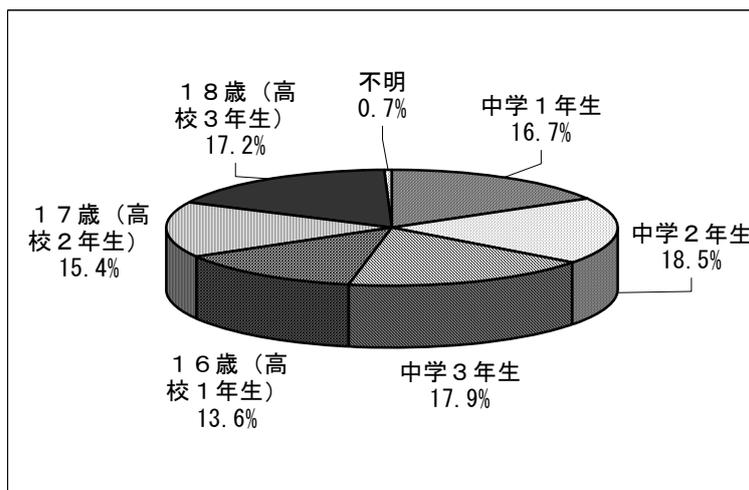
中高生

I. 回答者の属性

1. 年齢

最も多かったのは「中学2年生」で18.5%、最も少なかったのは「16歳（高校1年生）」で13.6%だったが、各年齢ほぼ同じ数の回答数を得られた。

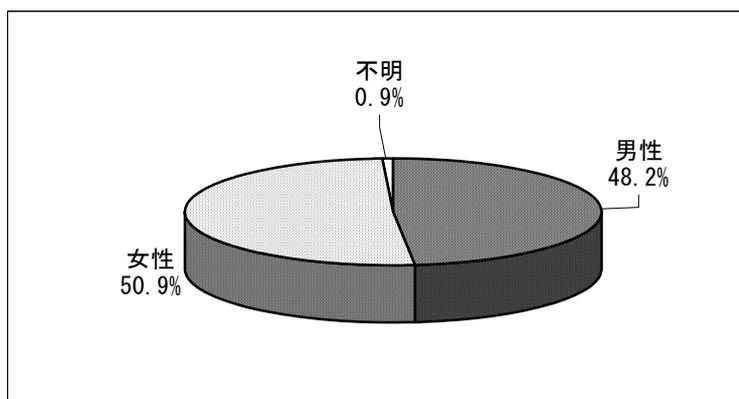
図表 83 学年 (n=448)



2. 性別

性別は、男女おおむね同じ割合だった。

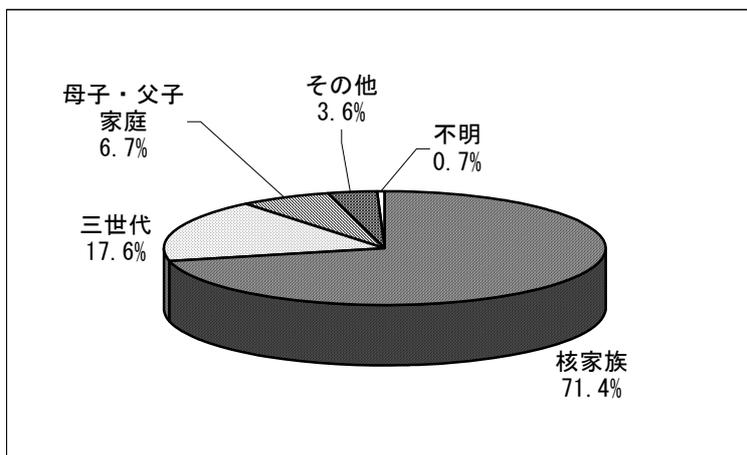
図表 84 性別 (n=448)



3. 家族構成

家族構成については、「核家族」が最も多く 71.4%、次いで多かったのは「三世代」で 17.6% だった。

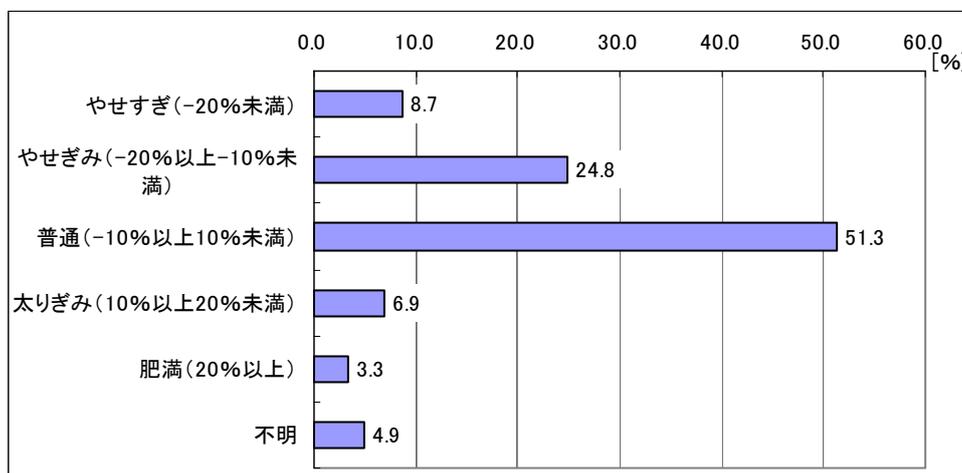
図表 85 一緒に住んでいる家族 (n=448)



4. 日比式の標準体重からみた肥満度

日比式の標準体重からみた肥満度をみると、最も多かったのは「普通」で 51.3%、次いで多いのが「やせぎみ」で 24.8%と、太っている人よりもやせている人の方が多くなっている。

図表 86 日比式の標準体重からみた肥満度 (n=448)

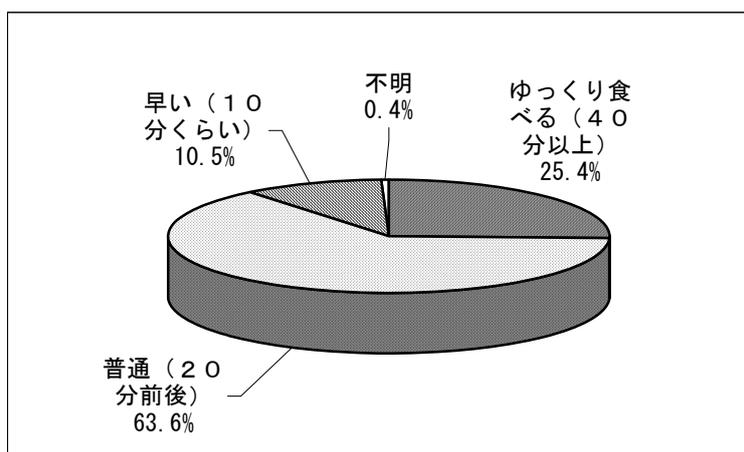


Ⅱ. 食生活の実態

1. 食べるはやさ

夕食にかける時間をきいたところ、最も多かったのは「普通（20分前後）」で63.6%、次いで「ゆっくり（40分以上）」が多く25.4%だった。

図表 87 夕食にかける時間について (n=448)

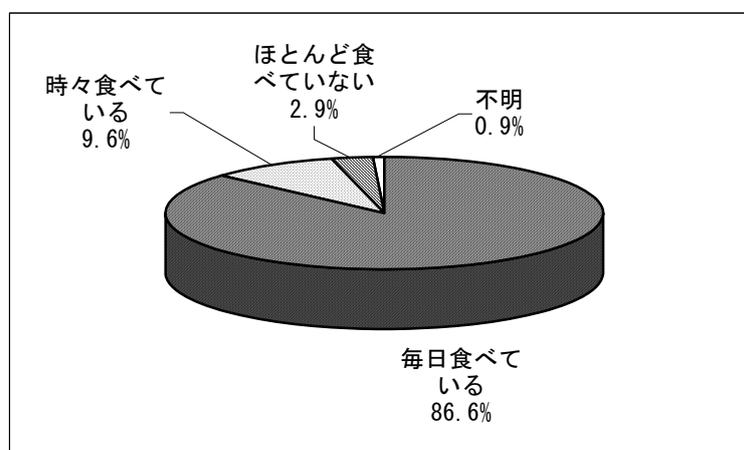


2. 朝食

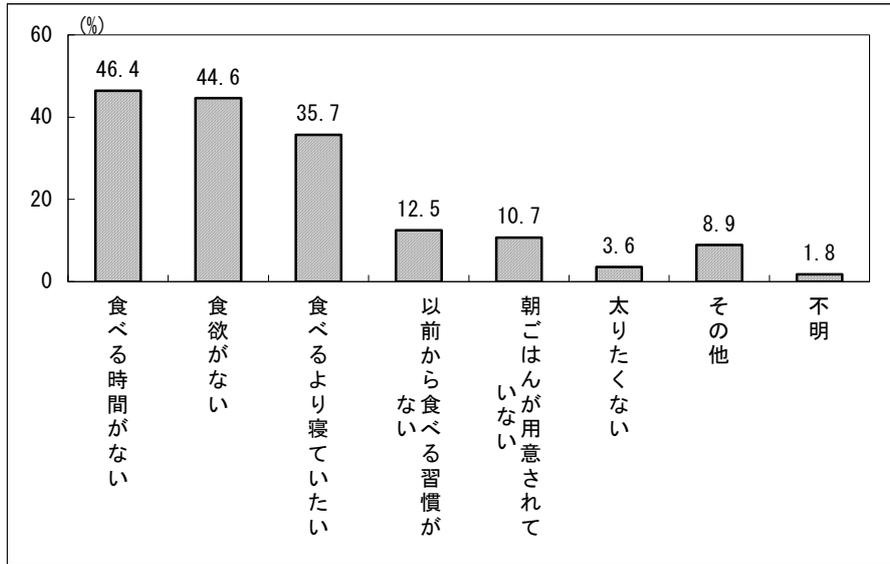
朝食を食べているかきいたところ、最も多かった回答は「毎日食べている」で86.6%だった。「時々食べている」(9.6%)「ほとんど食べていない」(2.9%)と、不定期に食べている人は12.5%だった。

また、朝食を「時々食べている」「ほとんど食べていない」と答えた人に朝食を食べない理由をきいたところ、「時間がない」(46.4%)「食欲がない」(44.6%)「食べるより寝ていたい」(35.7%)というのが主な理由としてあがった。

図表 88 朝食を食べていますか (n=448)



図表 89 朝食を食べていない理由 (n=56; 複数回答)

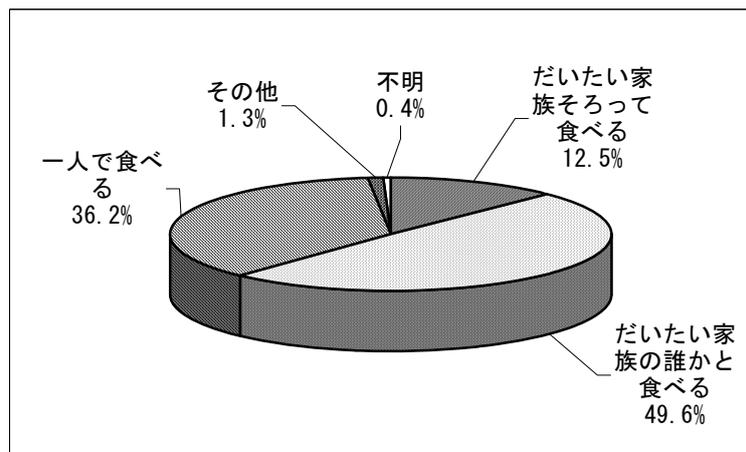


3. 孤食

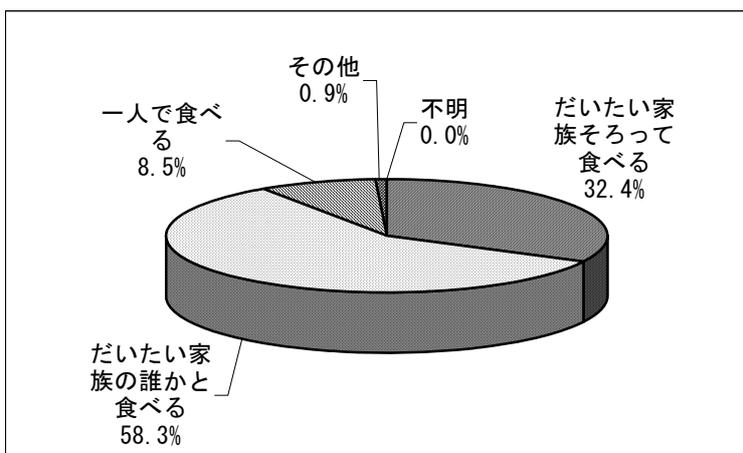
朝食をいつも誰と食べているかきいたところ、最も多かった回答は「だいたい家族の誰かと食べる」で 49.6%、「だいたい家族そろって食べる」(12.5%)とあわせると、62.1%の人は家族と朝食を食べていることが分かる。「一人で食べる」と答えた人は 36.2%だった。

夕食をいつも誰と食べるかきいたところ、最も多かった回答は「だいたい家族の誰かと食べる」で 58.3%、「だいたい家族そろって食べる」(32.4%)とあわせると、90.7%の人は家族と夕食を食べていることが分かる。「一人で食べる」と答えた人は 8.5%で、朝食よりも少なかった。

図表 90 朝食はいつも誰と食事していますか (n=448)



図表 91 夕食はいつも誰と食事していますか (n=448)

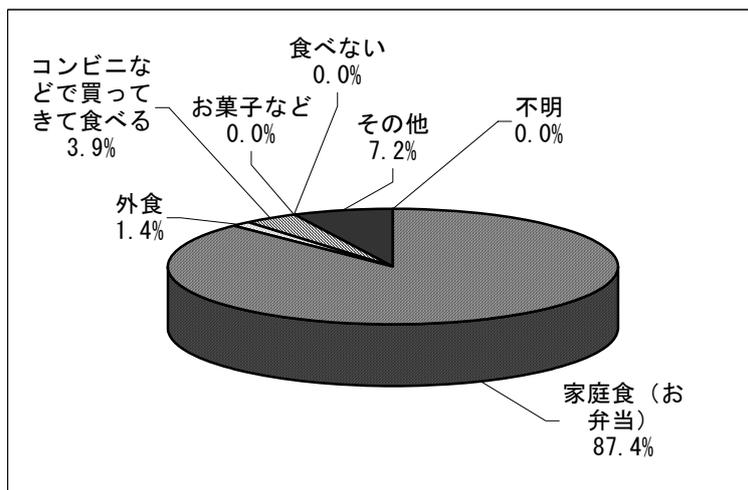


4. 昼食・夕食で主に食べているもの

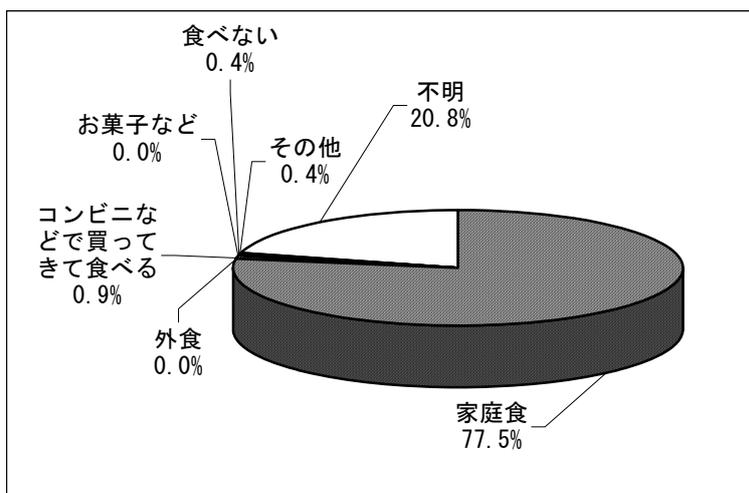
昼食でどのようなものを食べているかきいたところ、87.4%の人が「家庭食（お弁当）」を食べていて、「お菓子」で済ませたり、昼食を「食べない」人はいなかった。一方、「コンビニなどで買ってきて食べる」人も3.9%いた。

夕食でどのようなものを食べているかきいたところ、77.5%の人が「家庭食」を食べている。「コンビニなどで買ってきて食べる」（0.9%）人や夕食を「食べない」（0.4%）人もわずかながらいる。

図表 92 昼食はどのようなものを食べていますか (n=207)



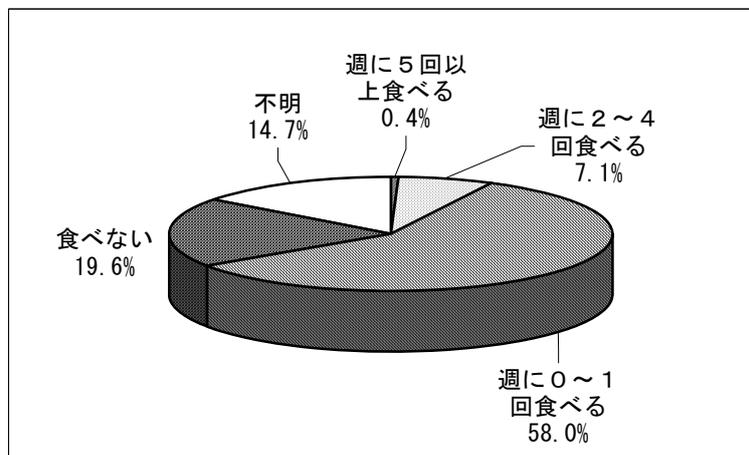
図表 93 夕食はどのようなものを食べていますか (n=448)



5. インスタント食品の利用

カップラーメンなどのインスタント食品を食べることがあるかきいたところ、「食べない」という人は19.6%だった。「食べる」と答えた人の中では、「週に0～1回食べる」人が最も多く58.0%、次いで「週に2～4回食べる」人が7.1%いた。

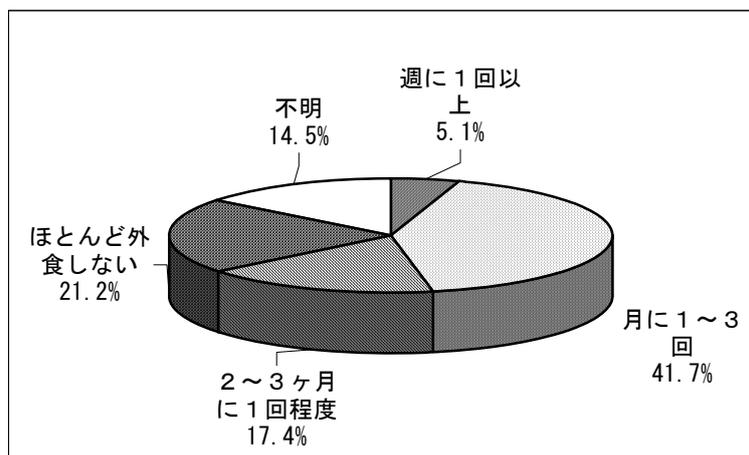
図表 94 インスタント食品を食べる頻度 (n=448)



6. 外食

どのくらいの頻度で外食しているかきいたところ、21.2%の人は、「ほとんど外食しない」と答えている。外食をすると答えた人のうち、最も多かったのは「月に1～3回」外食する人で41.7%、ついで多かったのは「2～3ヶ月に1回」外食する人で17.4%だった。

図表 95 外食の頻度 (n=448)

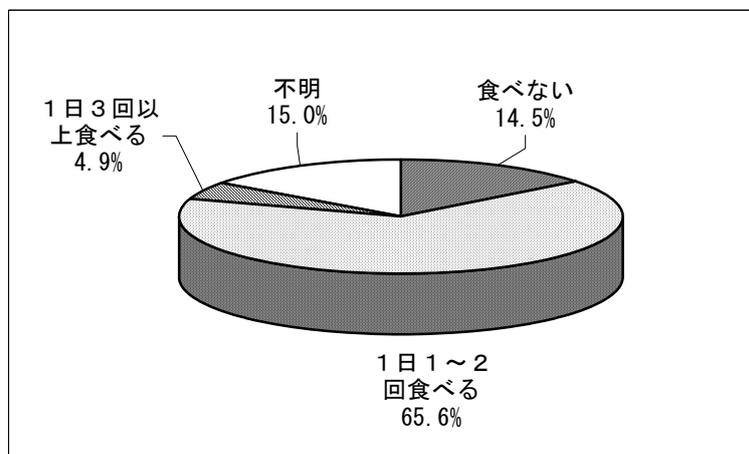


7. 間食

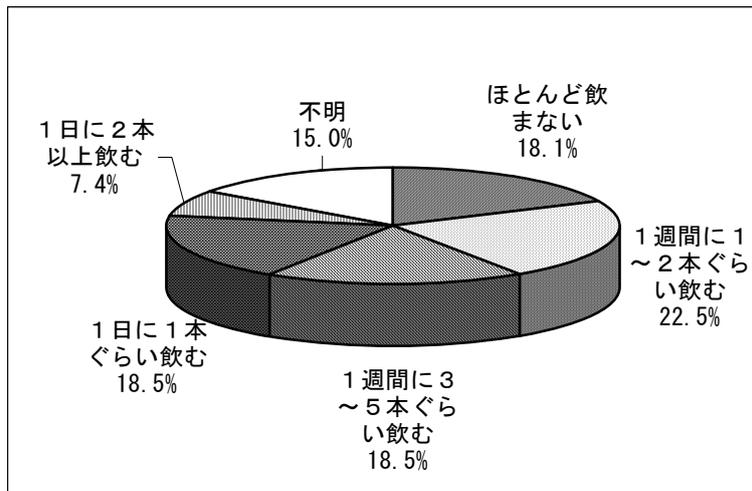
夜食を含め、おやつを一日に何回食べるかきいたところ、「1日1～2回食べる」と答えた人が最も多く65.6%、「1日3回以上食べる」(4.9%)と答えた人をあわせると、70.5%の人は間食を食べていることが分かる。

ジュース(コーラやスポーツドリンクなど)をどのくらい飲むかきいたところ、「ほとんど飲まない」と答えた人は18.1%、「飲む」と答えた人は66.9%だった。「飲む」と答えた人の中で最も多かった回答が「1週間に1～2本ぐらい飲む」で22.5%、次いで「1週間に3～5本ぐらい飲む」(18.5%)「1日に1本ぐらい飲む」(18.5%)が多かった。

図表 96 おやつを一日に何回食べますか (n=448)



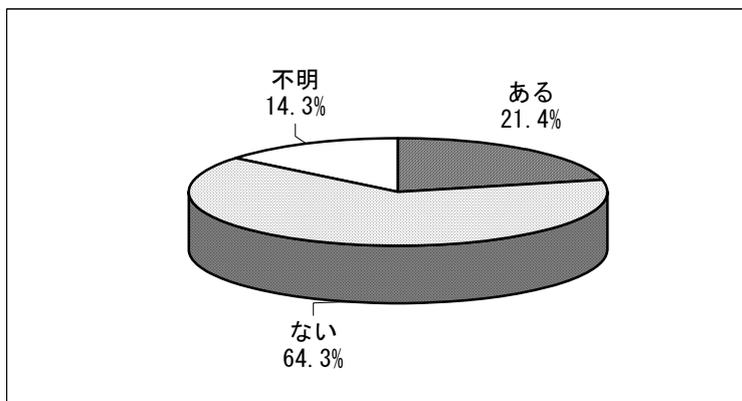
図表 97 ジュースなどをどのくらい飲みますか (n=448)



8. 飲酒の経験

お酒をのんだことがあるかきいたところ、21.4%の人は「ある」、64.3%の人は「ない」と答えた。

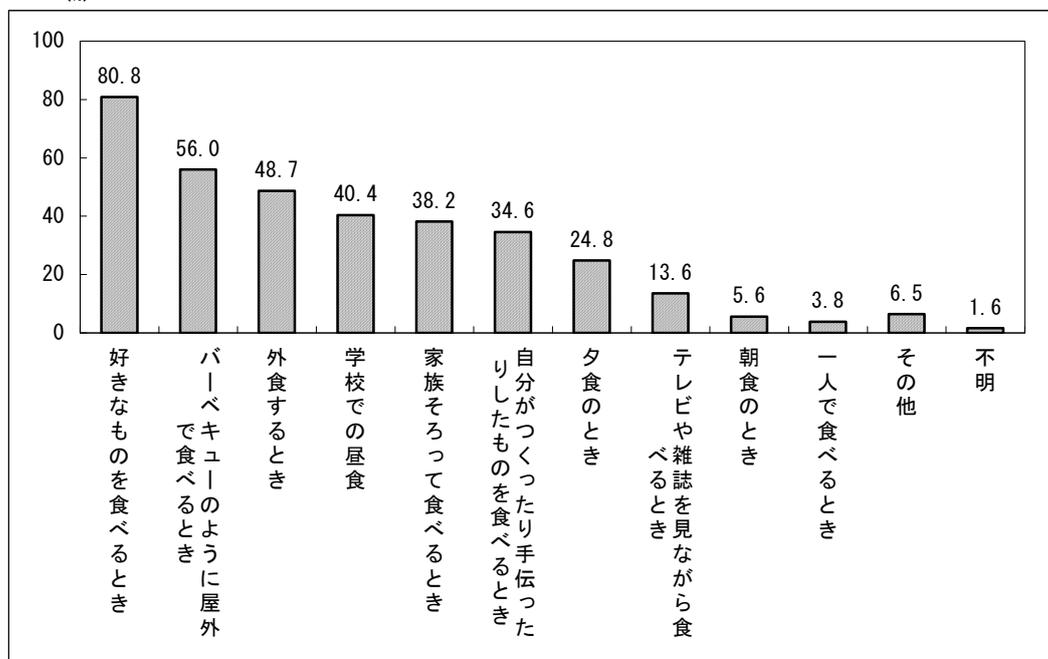
図表 98 飲酒経験の有無 (n=448)



9. 食事を楽しいと感じる時

食事を楽しいと感じるのはどんな時かきいたところ、最も多かった回答は「好きなものを食べる時」で80.8%だった。次いで「バーベキューのように屋外で食べる時」(56.0%)が多かった。

図表 99 食事を楽しいと感じる時について (n=448; 複数回答)

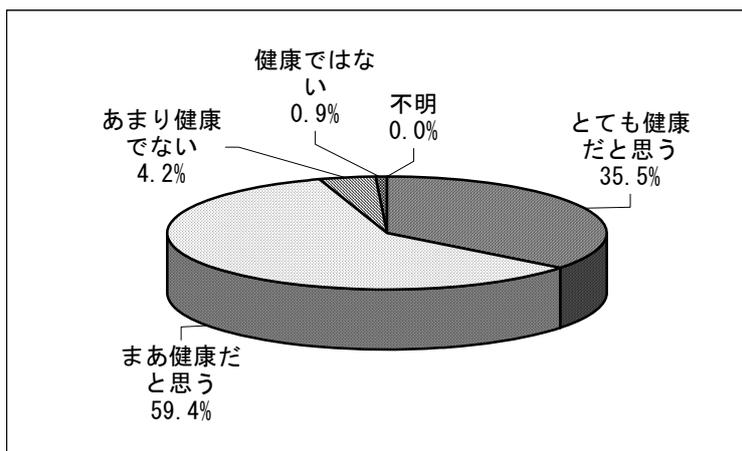


Ⅲ. 正しい食生活に対する意識と取り組み

1. 自分の健康状態の認識

自分は健康だと思うかきいたところ、最も多かった回答は「まあ健康だと思う」で59.4%、「とても健康だと思う」(35.5%)とあわせると、94.9%の人は自分のことを健康だと思っていることが分かる。

図表 100 自分は健康だと思いますか (n=448)

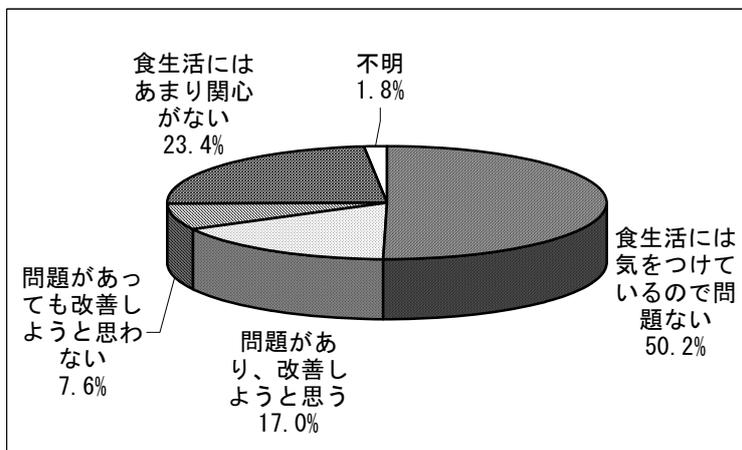


2. 自分の食生活に対する認識

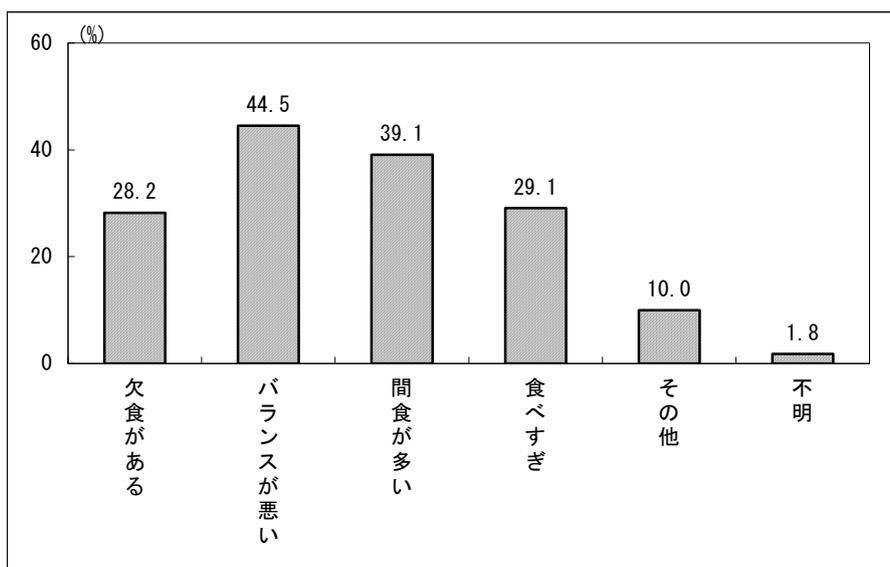
自分の食生活に問題があると思うかきいたところ、「食生活には気をつけているので問題ない」と答えた人が最も多く50.2%だった。「問題があり、改善しようと思う」(17.0%)をあわせると、67.2%の人は食生活に関する取り組みに興味があることがうかがえる。

「問題があり改善しようと思う」(17.0%)「問題があっても改善しようと思わない」(7.6%)と答えた人に食生活の問題点をきいたところ、最も多かったのが「バランスが悪い」で44.5%、次いで「間食が多い」(39.1%)、「食べすぎ」(29.1%)が多かった。

図表 101 自分の食生活について (n=448)



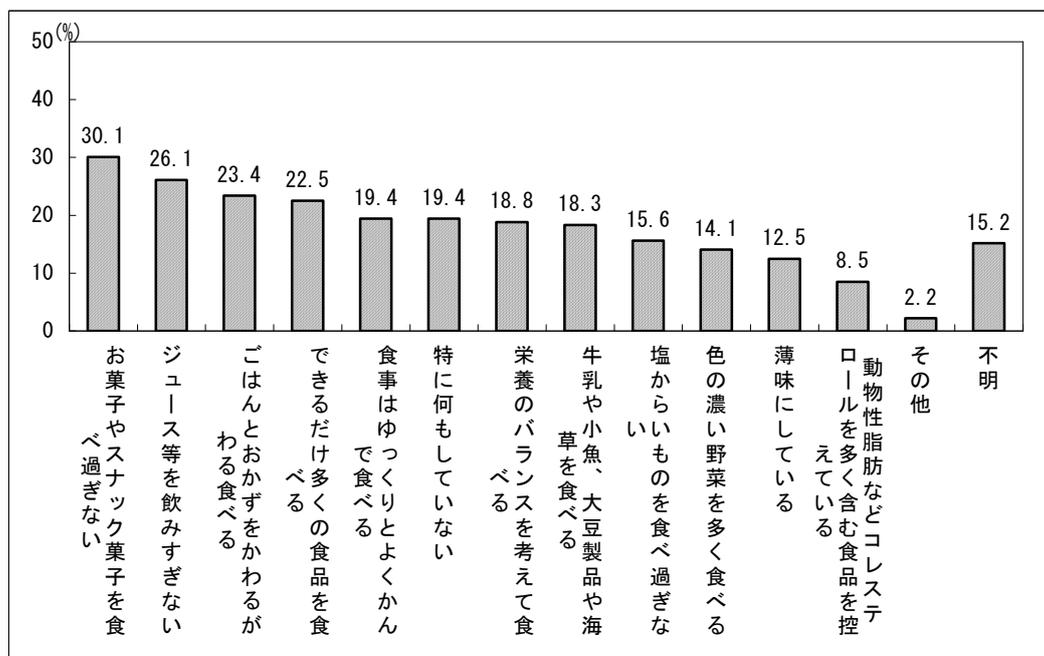
図表 102 自分の食生活の問題点 (n=110;複数回答)



3. 食事で気をつけていること

食事で気をつけていることがあるかきいたところ、多様な回答があげられた。最も多かった回答は「お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない」で30.1%、次いで「ジュースなどを飲みすぎない」が多く26.1%だった。

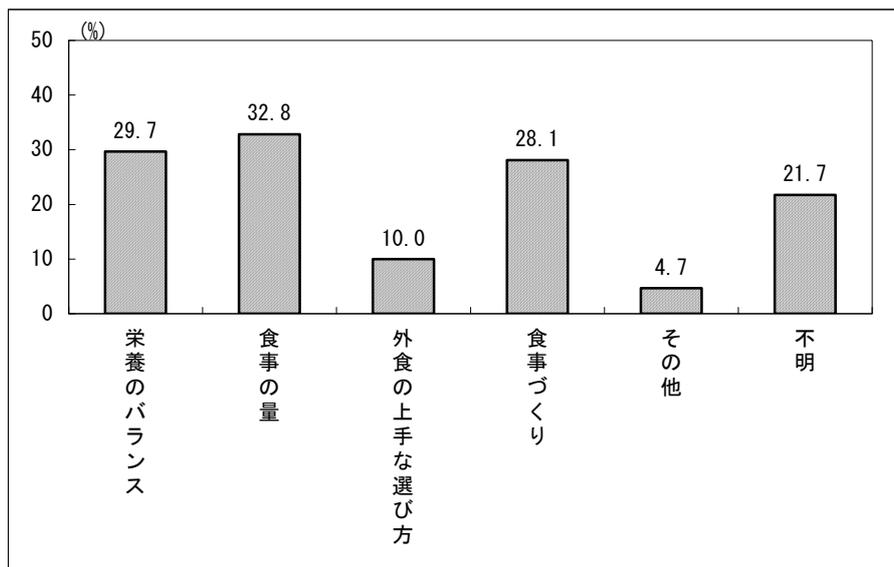
図表 103 食事で気をつけていること (n=448;複数回答)



4. 食生活についての興味

食生活についてどのようなことに興味があるかきいたところ、突出して多くあげられた回答はなかったが、最も多かった回答は「食事の量」で32.8%、次いで「栄養のバランス」(29.7%)、「食事づくり」(28.1%)が多かった。

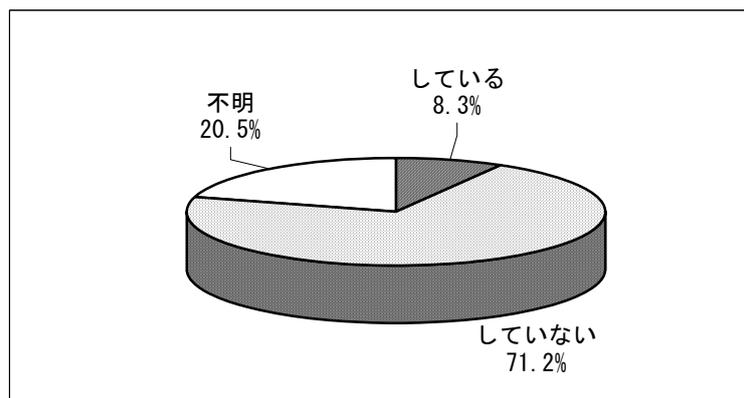
図表 104 食生活についての興味 (n=448;複数回答)



5. ダイエット

現在、ダイエットしているかどうかきいたところ、「している」と答えた人は8.3%、「していない」と答えた人は71.2%だった。

図表 105 現在、ダイエットをしていますか (n=448)

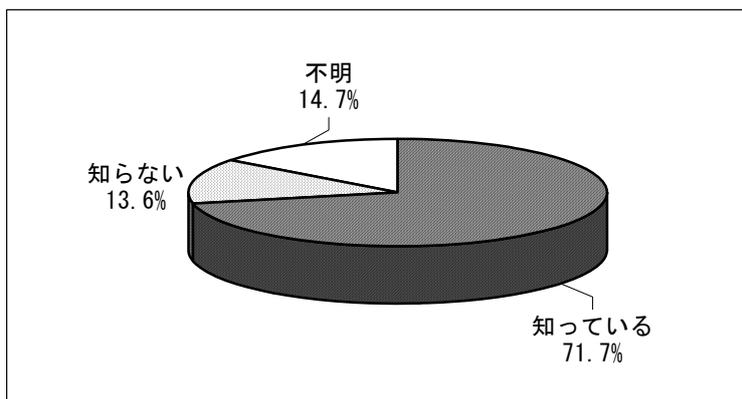


6. 栄養成分表示

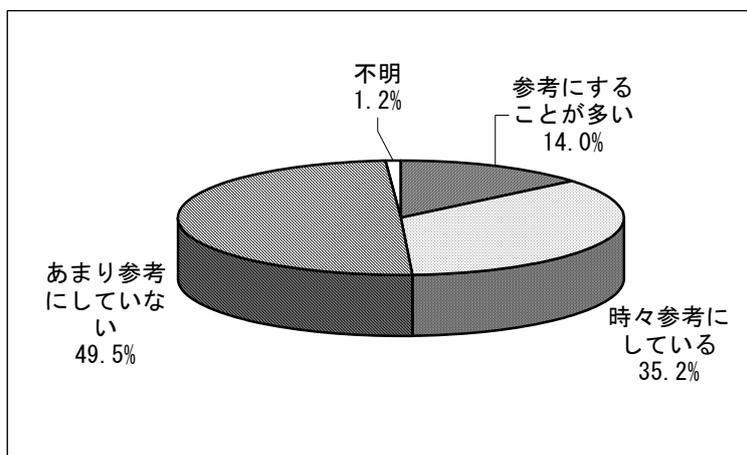
栄養成分表示を知っているかどうかきいたところ、「知っている」と答えた人は71.7%、「知らない」と答えた人は13.6%だった。

「知っている」と答えた人に、食品を買うときに栄養成分表示を参考にしているかきいたところ、最も多かった回答は「あまり参考にしていない」で49.5%だった。次いで多かったのが「時々参考にしている」で35.2%だった。

図表 106 加工食品の栄養成分表示を知っていますか (n=448)



図表 107 栄養成分表示を参考にしていますか (n=321)

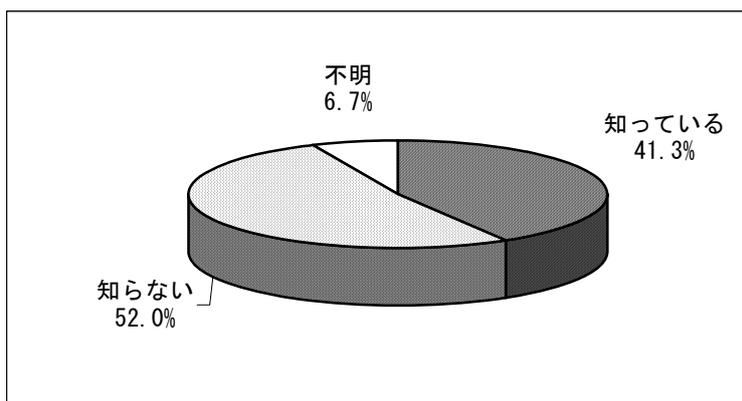


7. 地産地消

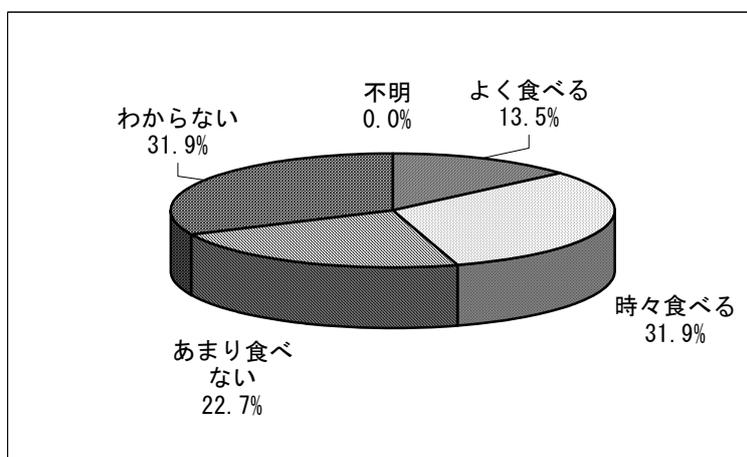
地元で収穫される農産物を知っているかきいたところ、「知っている」(41.3%)と答えた人が約40%、「知らない」(52.0%)と答えた人約50%だった。

地元で収穫される農産物を「知っている」と答えた人に、意識して食べるかどうかきいたところ、最も多かった回答は「時々食べる」(31.9%)で「よく食べる」(13.5%)とあわせると、45.4%の人は意識して食べていることが分かる。また「分からない」と答えた人は31.9%だった。

図表 108 地元で収穫される農産物を知っていますか (n=448)



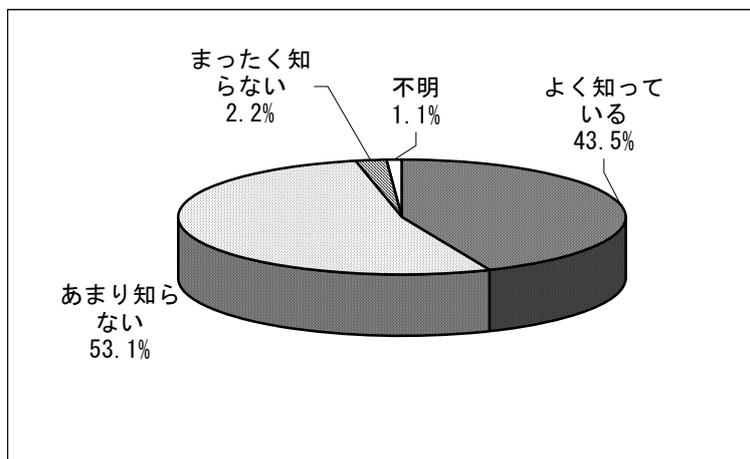
図表 109 地元で収穫される農産物を意識して食べるがありますか (n=185)



8. 旬の味覚

旬の味覚（季節の食べ物）にどんなものがあるか知っているかをきいたところ、「よく知っている」と答えた人が 43.5%、「あまり知らない」と答えた人が 53.1%だった。

図表 110 旬の味覚について知っていますか (n=448)

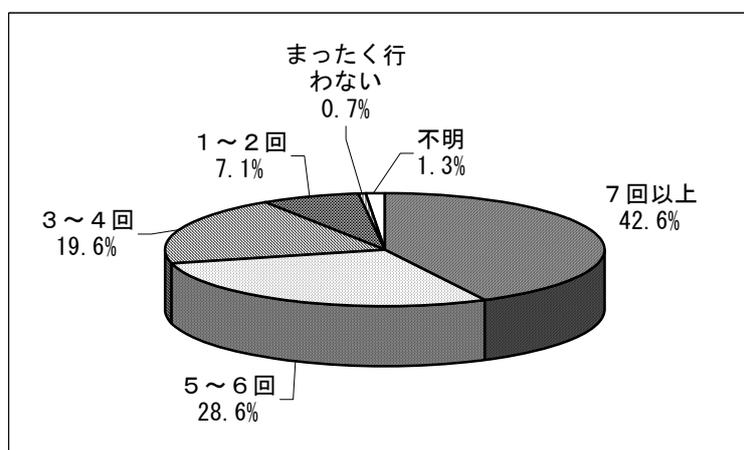


9. 伝統的な食文化の継承

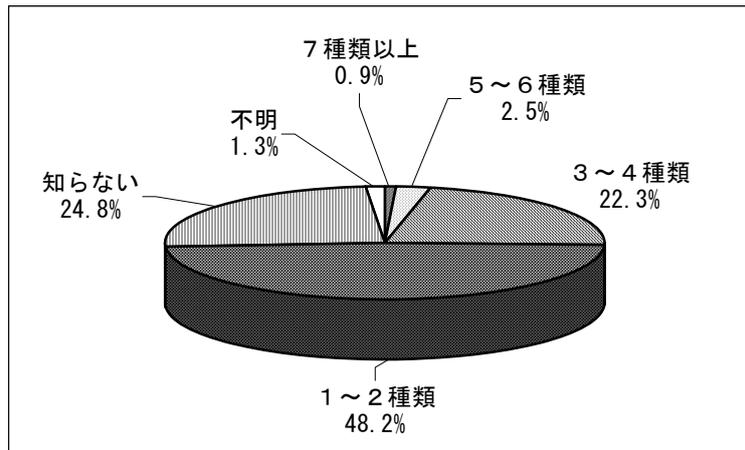
行事食を伴う伝統的な行事を年間どのくらい行っているかをきいたところ、「全く行わない」と答えた人は 0.7%で、大半の人は年間1回は行事食を行っていることが分かる。最も多かった回答は「7回以上」(42.6%)、次いで「5～6回」(28.6%)と、比較的、伝統的な行事を行っている人が多い。

奈良県の郷土料理や伝統食を何種類知っているかをきいたところ、最も多かった回答は「1～2種類」知っている人で 48.2%だった。種類の数が増えるにつれて回答した人は減っている。「知らない」と答えた人は 24.8%だった。次に、奈良県の郷土料理や伝統食を何種類食べたことがあるかをきいたところ、同様の結果がみられた。最も多かった回答は「1～2種類」食べたことがある人で 54.9%、種類の数が増えるにつれて回答した人は減っている。「食べたことがない」と答えた人は 23.0%だった。

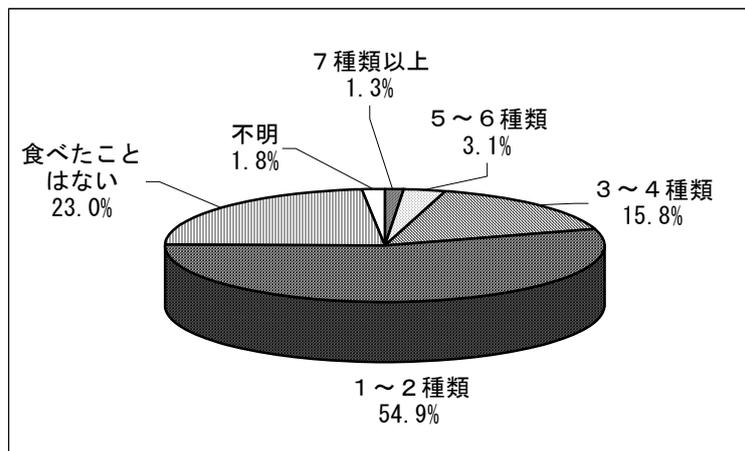
図表 111 伝統的な行事を年間、どのくらい行っていますか (n=448)



図表 112 奈良県の郷土料理や伝統食を何種類知っていますか (n=448)



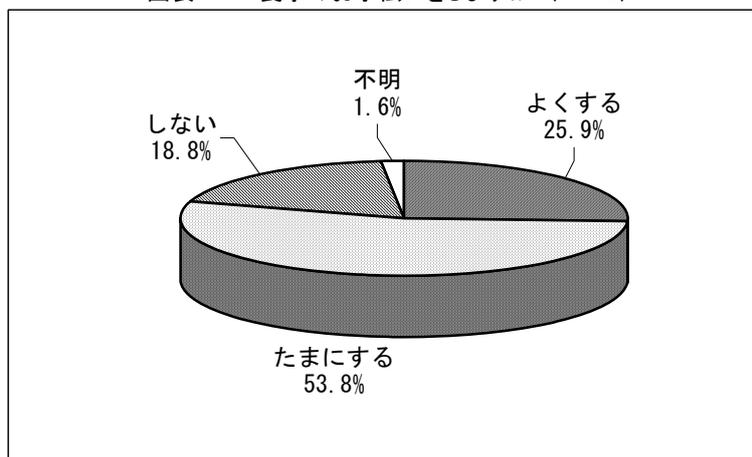
図表 113 奈良県の郷土料理や伝統食を何種類食べたことがありますか (n=448)



10. 食事のお手伝い

お皿を並べる、机を拭く、買い物に行く、調理をする等の、食事のお手伝いをするかきいたところ、最も多かった回答は「たまにする」で53.8%、「よくする」(25.9%)とあわせると、79.7%の人は食事のお手伝いをしていることが分かる。

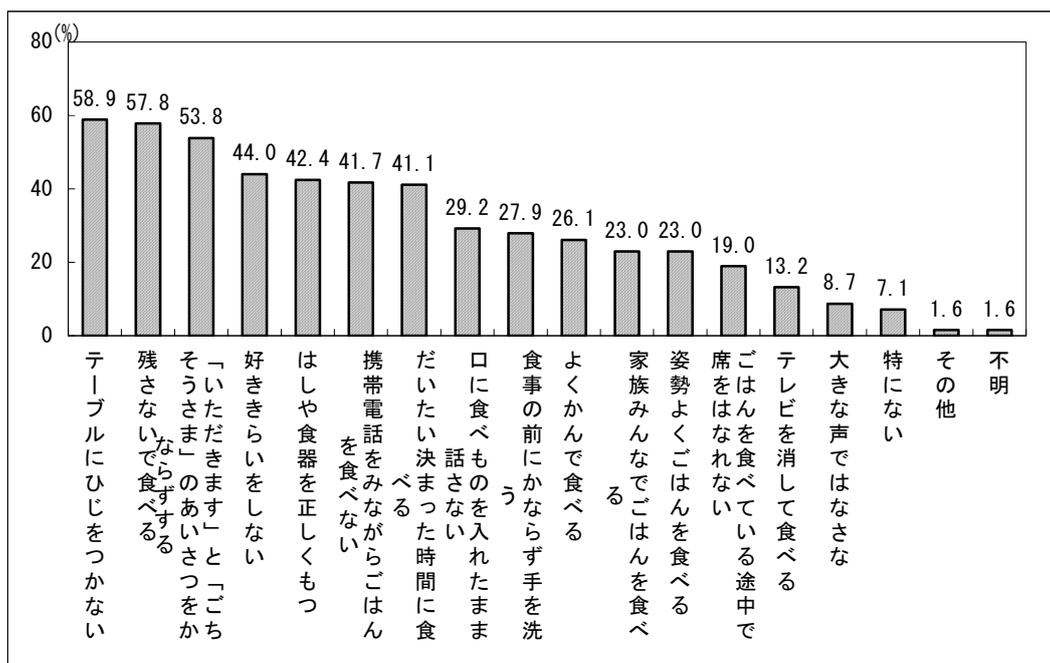
図表 114 食事のお手伝いをしますか (n=448)



11. 家庭での決まりごと

家庭の中で、食生活・食習慣・マナー・食事時間・食事中的コミュニケーション等に関して、決まりごとになっているのはどのようなことかきいたところ、多様な回答があがった。多かった回答は、「テーブルにひじをつかない」(58.9%)、「残さないで食べる」(57.8%)、「『いただきます』と『ごちそうさま』のあいさつを必ずする」(53.8%)といった食事のマナーに関するものだった。

図表 115 食事についての家族の中で決まりごとについて (n=448;複数回答)



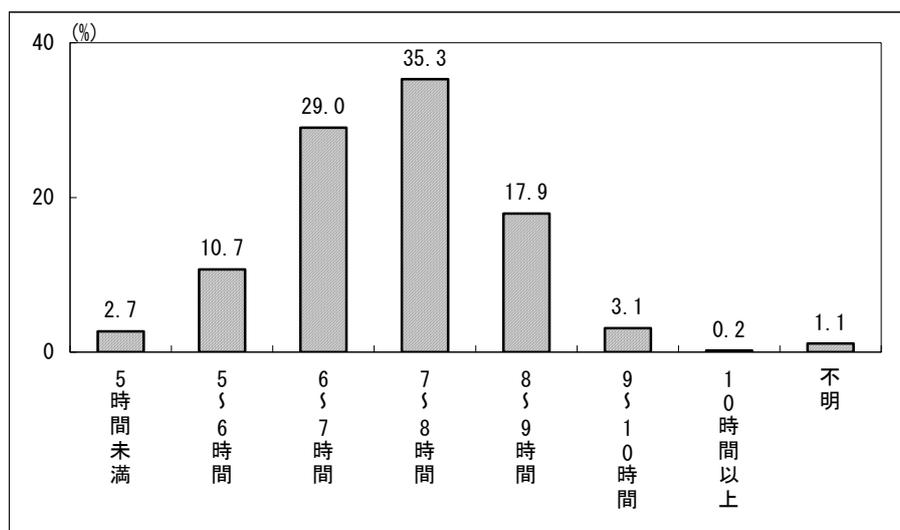
IV. 生活習慣の実態

1. 睡眠

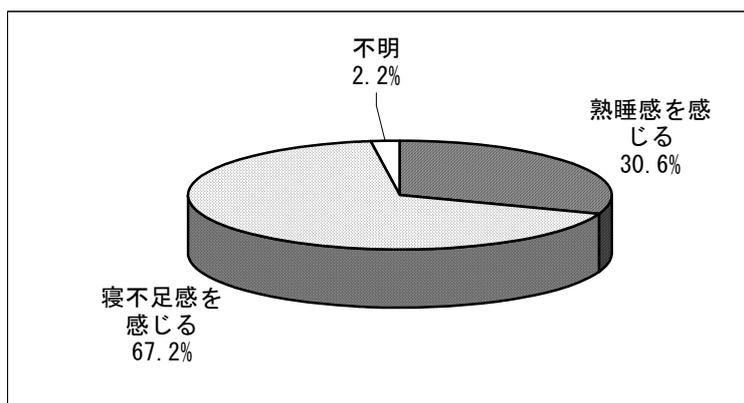
睡眠時間をきいたところ、最も多かったのは「7～8時間」で35.3%、次いで多かった「6～7時間」(29.0%)、「8～9時間」(17.9%)とあわせると、82.2%の人は6～9時間、睡眠をとっていることが分かる。平均の睡眠時間は、6時間56分だった。

次に、寝不足だと思いかきいたところ、約70%の人が「寝不足を感じる」(67.2%)、約30%の人が「熟睡感を感じる」(30.6%)と答えた。

図表 116 睡眠時間 (n=448)



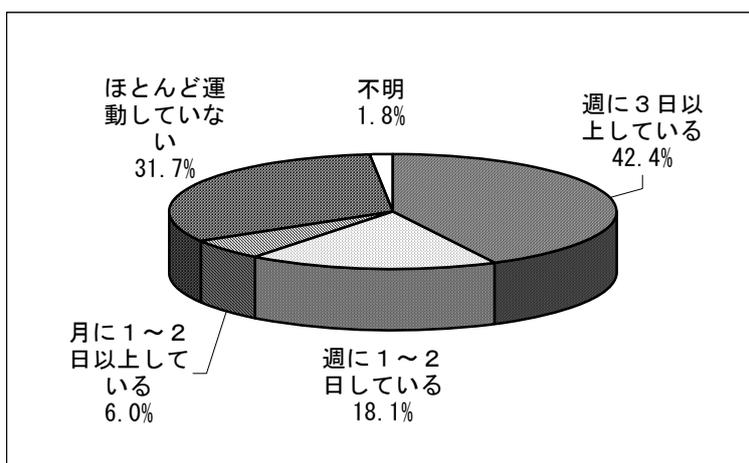
図表 117 寝不足だと思いますか (n=448)



2. 運動

学校以外の時間に、少し息がはずみ汗ばむような「意識的に体を動かす」ことをしているかきいたところ、最も多かった回答は「週に3日以上している」で42.4%、次いで多かったのが「ほとんど運動していない」で31.7%だった。運動をしている頻度が2極化していることがうかがえる。

図表 118 「意識的に体を動かす」ことをしていますか (n=448)

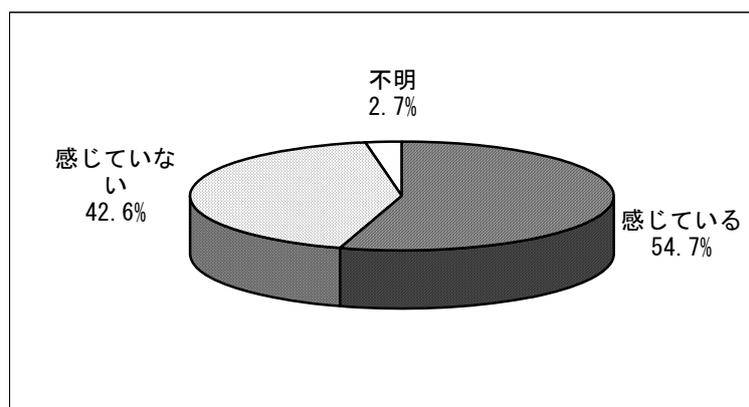


3. ストレス

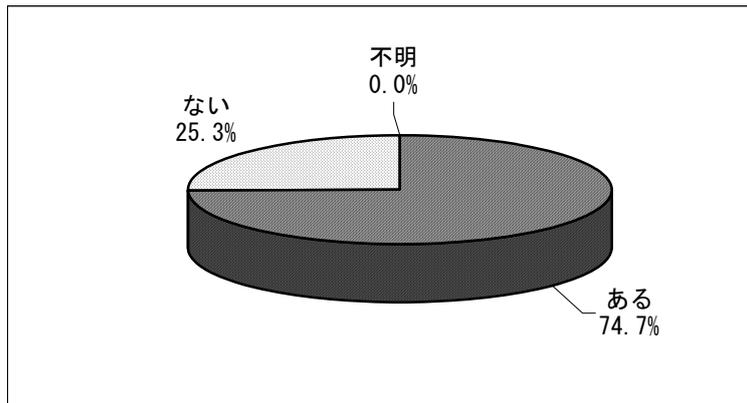
今、ストレスを感じているかきいたところ、「感じている」と答えた人が54.7%、「感じていない」と答えた人が42.6%だった。

ストレスを「感じている」と答えた人に、自分なりのストレス解消方法があるかきいたところ、74.7%の人が「ある」と答えた。

図表 119 ストレスを感じていますか (n=448)



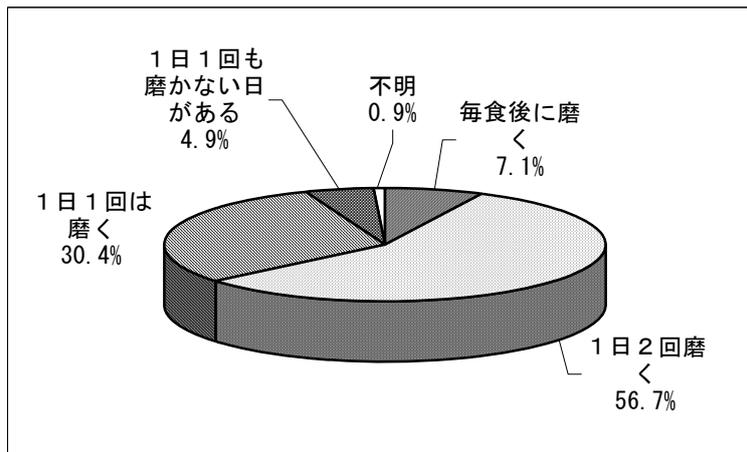
図表 120 ストレス解消方法がありますか (n=245)



4. 歯磨き

歯を磨く回数をきいたところ、最も多かった回答は「1日2回磨く」で56.7%、次いで「1日1回は磨く」が多く30.4%だった。「毎食後に磨く」人は7.1%だった。

図表 121 毎日、歯を磨きますか (n=448)



5. 喫煙の経験

たばこを吸ったことがあるかきいたところ、「吸ったことがある」と答えた人は2.9%で、大半の人は喫煙の経験がないことが分かる。

図表 122 喫煙経験の有無 (n=448)

