

# 「若者(大学生)の朝食摂取状況調査」

## 調査報告書

平成 25 年 7 月

金城学院大学、椙山女学園大学

東海学園大学、名古屋女子大学

名古屋市健康福祉局健康部

# 目 次

## I 調査の概要

1. 目的	1
2. 調査対象	1
3. 調査時期	1
4. 調査内容	1
5. 倫理的配慮	2
6. 調査人数	2

## II 調査結果

1. 調査結果	
(1) 朝食摂取頻度	3
(2) 属性と朝食摂取頻度の関連	4
(3) 食習慣・生活習慣と朝食摂取頻度の関連	9
(4) 朝食欠食理由	14
(5) 朝食摂取に必要な支援	15
(6) 朝食をとっている者の朝食摂取習慣	16
(7) 現在と希望の朝食ステップ	19
(8) 朝食内容を今よりステップアップさせるために必要な工夫	20
(9) ステップアップのために今すぐできそうなこと	22
(10) ステップアップのために努力すればできそうなこと	24
2. 調査結果の概要	26
3. 名古屋市の食育についてのアンケートと本調査の比較	27

## III 集計表および調査説明書・調査用紙

1. 集計表	28
2. 調査説明書・調査用紙	42

## 1. 目的

若者(大学生)を対象とした朝食摂取についての実態調査を行うことで、朝食摂取状況を把握し、朝食の摂取を妨げる要因や、朝食内容を改善させるために必要な要素を検討する基礎資料を得ることを目的とする。

## 2. 調査対象

名古屋市内の管理栄養士養成課程のある大学(4大学)に所属する学生(主に20歳以上)とする。各大学、管理栄養士養成課程に所属する学生を80～100名程度、加えて、調査が可能である場合には、他学部・他学科に所属する学生を80～100名程度とした。

## 3. 調査時期

アンケート調査は、平成24年6～10月の期間に、各調査校で実施された。

## 4. 調査内容

### (1) 調査用紙への記入

調査用紙と調査説明書は各調査校と名古屋市で作成後、担当校である東海学園大学が各調査校にデータで配布した。これらは、配布された調査校ごとに印刷され、学生に回答を依頼した。

調査説明書には、調査の趣旨と協力をお願い、回答の際の注意事項を示した。

質問紙は、主として以下の項目からなる。

属性は、性別、年齢、学科、BMI、住宅状況、同居家族、アルバイトの業種や勤務時間等をたずねた。

朝食習慣については、朝食摂取頻度、朝食の欠食理由等について、記入例を参考に、現在の自分の朝食のステップ、希望する朝食のステップ、朝食内容をステップアップさせるために必要なこと等をたずねた。なお、朝食のステップとは、ステップ0を朝食欠食とし、食品数や料理数が増えるとステップアップしていくものとした。

食習慣および健康・睡眠習慣については、主食・主菜・副菜をそろえた食事の頻度、夜9時以降に食事や間食をとる頻度、家族との共食頻度、主観的健康観等をたずねた。また、朝食改善に必要な支援についてもたずねた。

### (2) 集計方法

データ入力は、統一のフォーマット(エクセル)を用いて各大学で行い、入力済みのデータは平成25年1月末までに担当校である東海学園大学に送付された。集約されたデータは、統計パッケージSPSS Statistics 20.0 for Windows (IBM社)を用いて分析した。分析には、記述統計とクロス集計を用いた。クロス集計の有意差検定

として  $\chi^2$  乗検定を行い、有意水準は  $p < 0.05$  とした。解析対象は朝食摂取頻度および性別への無回答(順に、 $n=12$ 、 $n=2$ )を除いた  $n=782$  とした。なお、クロス集計については、欠損値を項目ごとに除外した。

## 5. 倫理的配慮

調査時には、調査用紙と調査説明書を配布した。調査説明書には、調査の目的、任意の調査であること、回答しないことにより不利益を被ることはないこと、学内の試験とは一切関係のないこと、および得られた情報は厳正に管理し調査目的以外には使用しないとの説明を明記した。

調査時には、調査説明書の内容を口頭で説明し、回答をもって同意が得られたこととした。

回答は無記名とし、回収されたアンケート用紙から得られたデータはコード化して個人が特定できないようにした。なお、本調査は、以下の研究倫理委員会の承認を得て行っている。

- ・東海学園大学研究倫理委員会（受付番号：研究倫理 24-3）
- ・金城学院大学倫理審査委員会（申請番号：H12006号）
- ・椋山女学園大学倫理審査委員会（申請番号：2012-6）
- ・名古屋女子大学倫理審査委員会（受付番号：24-2）

## 6. 調査人数

各大学の調査票回収件数は表 1 のとおりである。

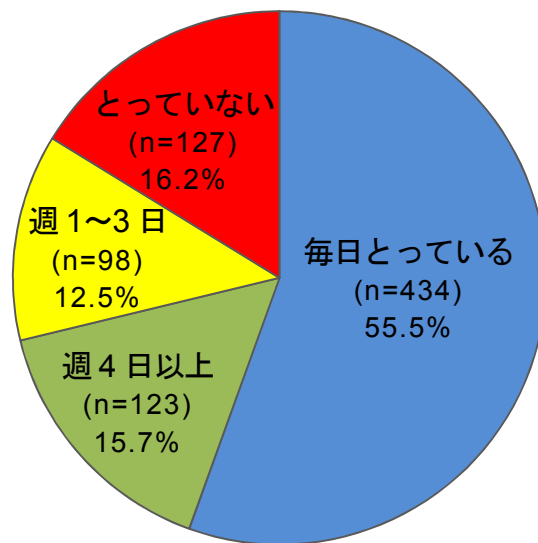
表 1

大学名	学科	調査票回収件数（件）				
		男性	女性	性別 無回答	各学科 合計	各大学 合計
東海学園大学	管理栄養学科	14	94	0	108	397
	他学科	181	106	2	289	
金城学院大学	食環境栄養学科	0	85	0	85	85
	他学科	0	0	0	0	
椋山女学園大学	管理栄養学科	0	122	0	122	228
	他学科	0	106	0	106	
名古屋女子大学	食物栄養学科	0	86	0	86	86
	他学科	0	0	0	0	
合計		195	599	2	796	796

# 1. 調査結果

## (1) 朝食摂取頻度

解析対象である 782 名のうち、55.5%が「毎日とっている」、16.2%が「とっていない」であった。なお、朝食をとっていない（朝食欠食）とは、菓子（菓子パンを含む）や果物などの食品のみの場合、サプリメント（栄養補助食品）のみの場合、全く何も食べない場合を含む。

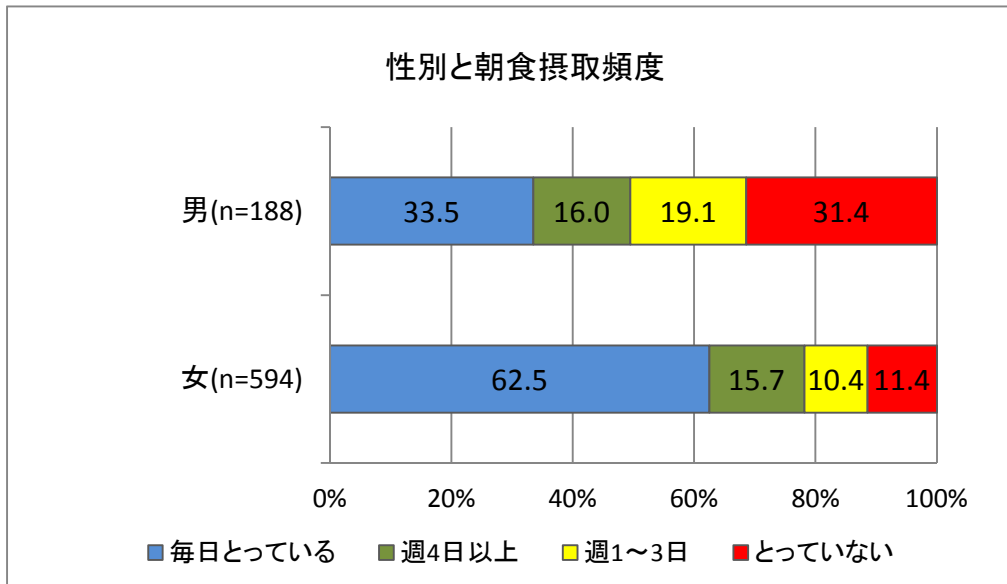


注) 「朝食摂取頻度」と「性別」への無回答(順に、n=12、n=2)を除いた n=782 を解析対象とした。以降、注がない場合は同様とする。

## (2) 属性と朝食摂取頻度の関連

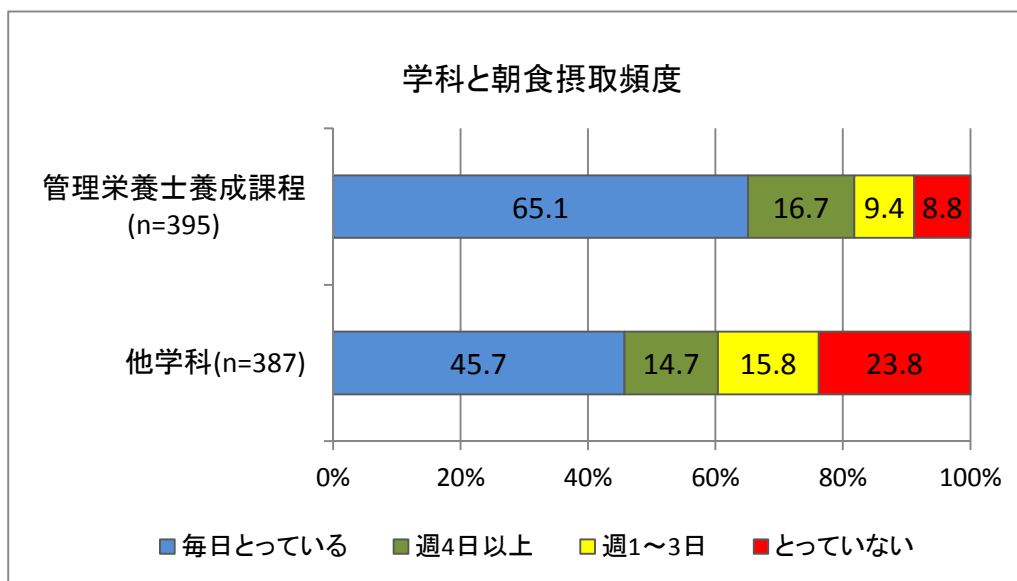
### ① 性別と朝食摂取頻度の関連

男性では朝食を「とっていない」と回答した者の割合が 31.4%であり、女性の 11.4%と比較して多かった。(p<0.001)



### ② 学科と朝食摂取頻度の関連

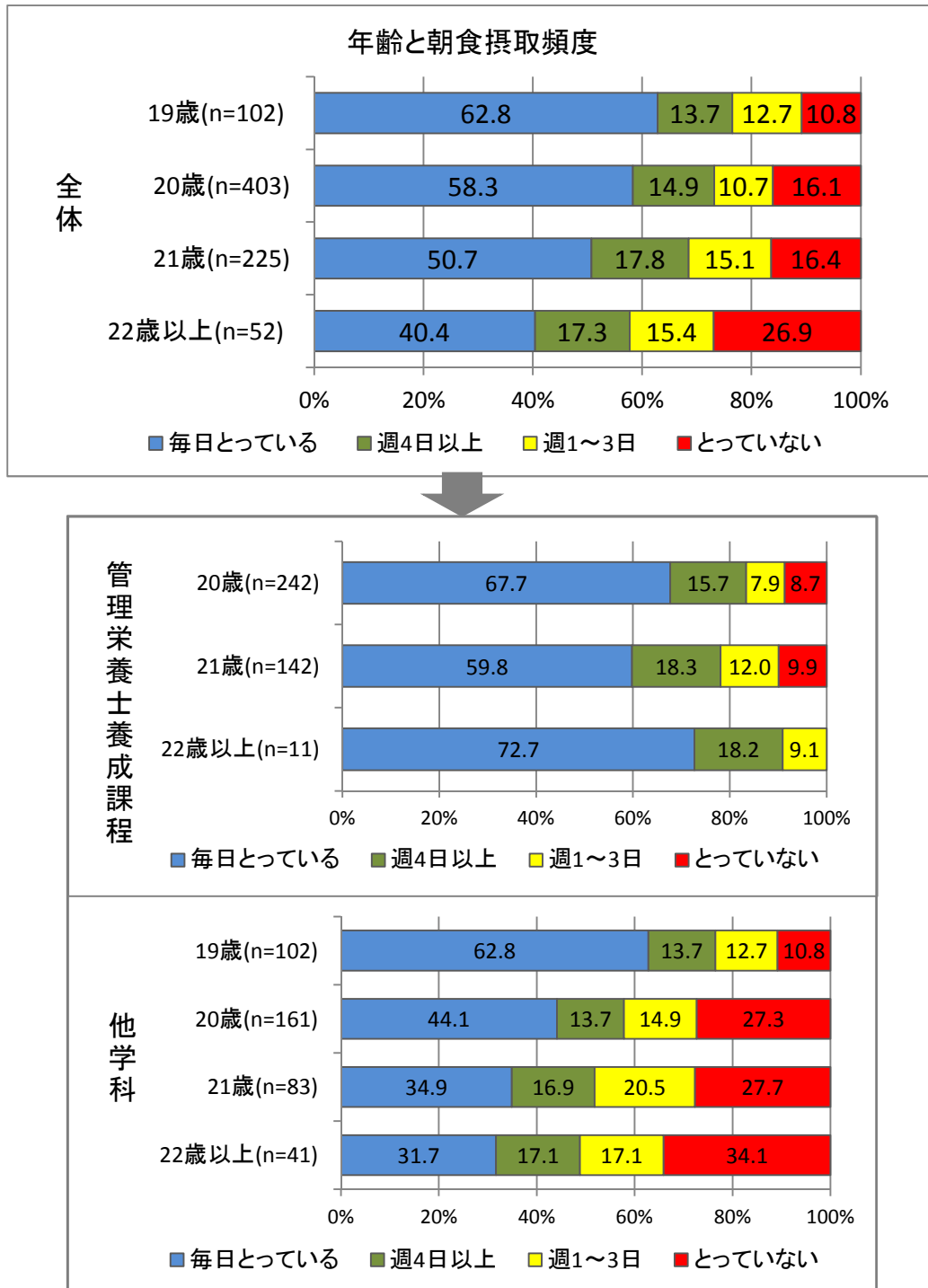
他学科では朝食を「とっていない」と回答した者の割合が 23.8%であり、管理栄養士養成課程の 8.8%と比較して多かった。(p<0.001)



### ③ 年齢と朝食摂取頻度の関連

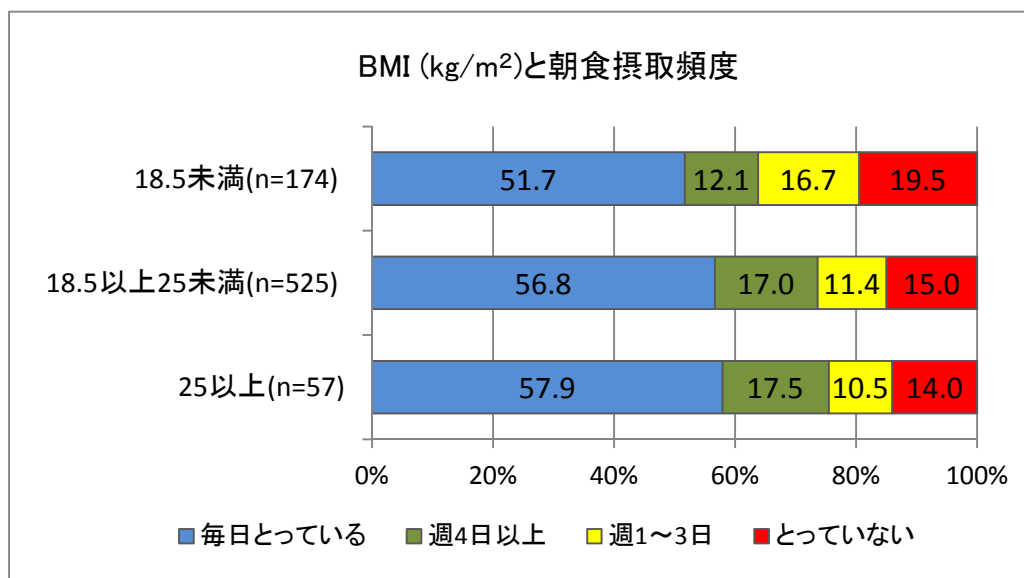
全体として、年齢が上がるにつれ、朝食を「毎日とっている」と回答した者の割合は減少し、「とっていない」と回答した者の割合が多い傾向にあったが、有意差はみられなかった。(p=0.125)

管理栄養士養成課程、他学科別に年齢との関連をみると、他学科において、年齢が上がるにつれ、「とっていない」と回答した者の割合が多かった。(管理栄養士養成課程 p=0.662、他学科 p=0.003)



#### ④ BMI と朝食摂取頻度の関連

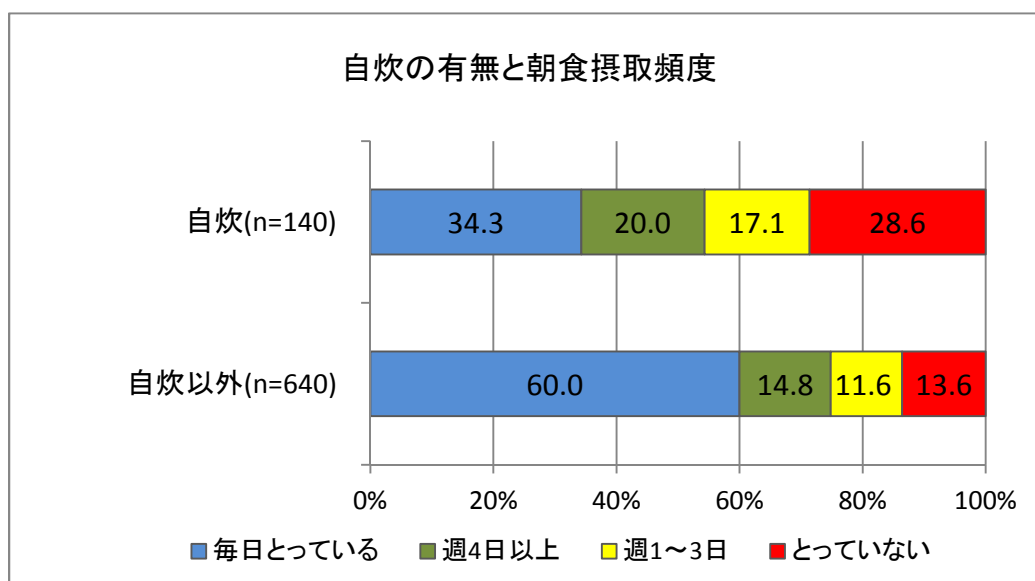
朝食を「とっていない」と回答した者の割合は、BMI 18.5kg/m<sup>2</sup>未満で 19.5%、18.5 kg/m<sup>2</sup>以上 25 kg/m<sup>2</sup>未満で 15.0%、25 kg/m<sup>2</sup>以上で 14.0%であり、BMI と朝食摂取頻度に関連は見られなかった。(p=0.260)



注) 「BMI(p.27 表 1)」の無回答(n=26)を除き、n=756 を解析対象とした。

#### ⑤ 自炊の有無と朝食摂取頻度の関連

自炊では、朝食を「とっていない」と回答した者の割合が 28.6%であり、自炊以外の 13.6%と比較して多かった。(p<0.001)

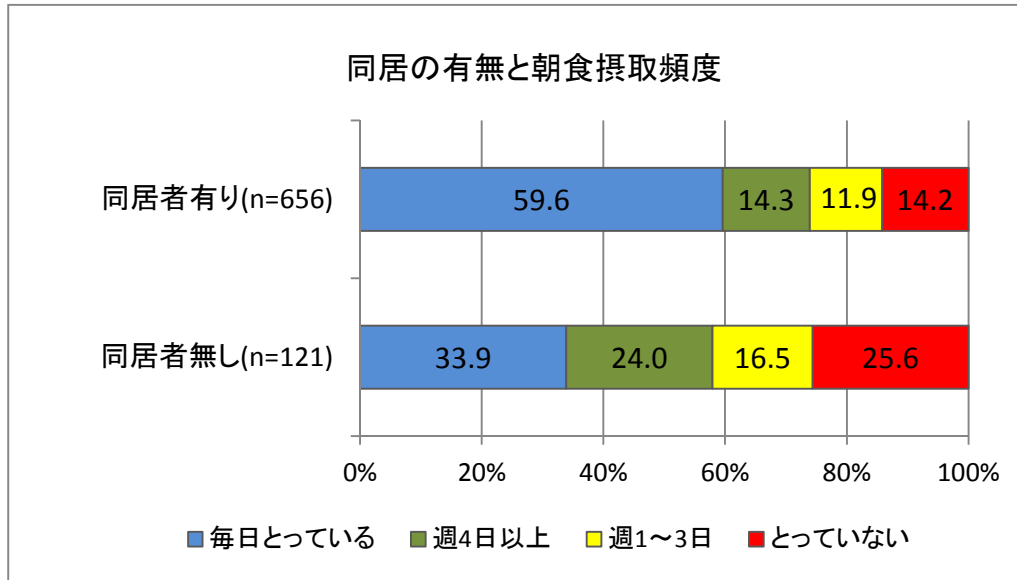


注) 「住まい(p.27 表 1)」の無回答(n=2)を除き、n=780 を解析対象とした。



### ⑥ 同居家族の有無と朝食摂取頻度の関連

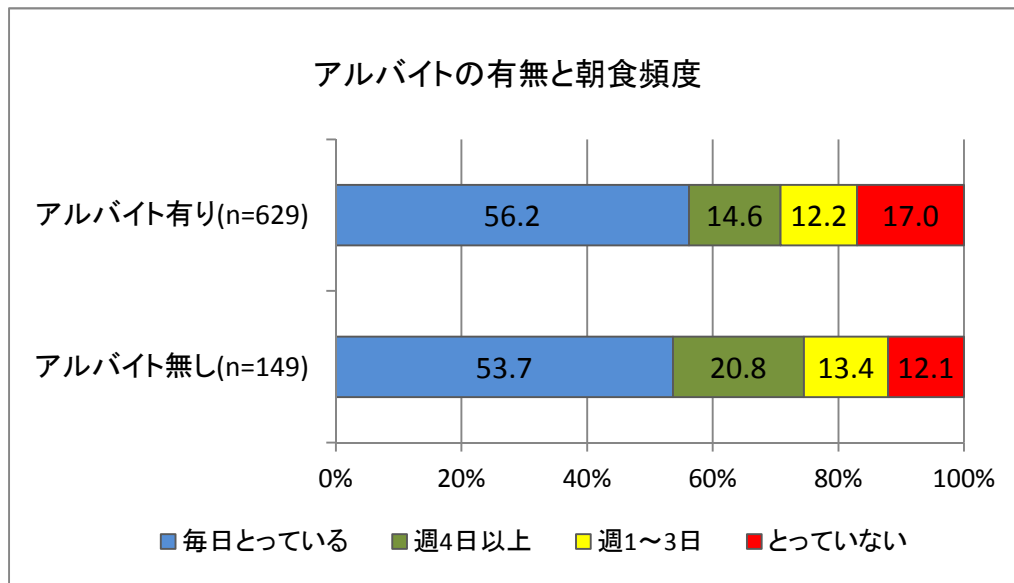
同居者無しでは、朝食を「とっていない」と回答した者の割合が 25.6%であり、同居者有りの 14.2%と比較して多かった。(p<0.001)



注)「同居家族(p.27 表 1)」の無回答(n=5)を除き、n=777を解析対象とした。

### ⑦ アルバイトの有無と朝食摂取頻度の関連

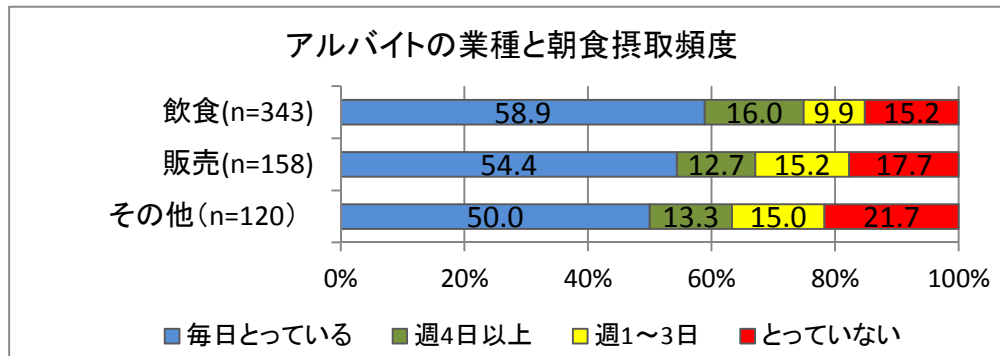
アルバイト有りでは、朝食を「とっていない」と回答した者の割合は 17.0%、アルバイト無しでは 12.1%であり、アルバイトの有無と朝食摂取頻度に関連は見られなかった。(p=0.172)



注)「アルバイトの有無(p.28 表 2-1)」の無回答(n=4)を除き、n=778を解析対象とした。

### ⑧ アルバイトの業種と朝食摂取頻度の関連

アルバイトの業種と朝食摂取頻度に関連は見られなかった。(p=0.237)

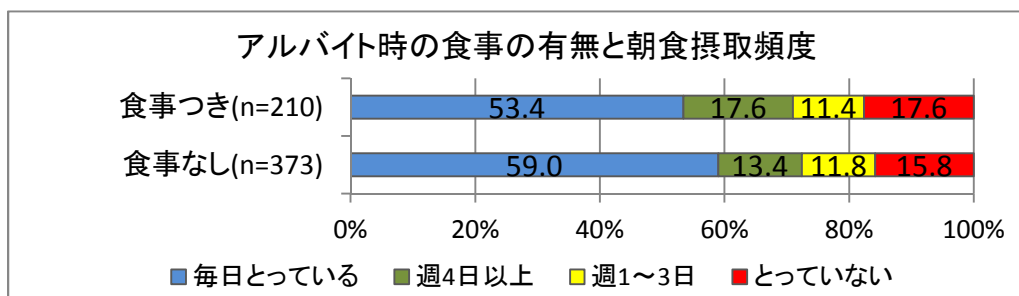


注 1) アルバイトをしている人(n=629)のみ回答した。

注 2) 「アルバイトの業種(p.28 表 2-2)」の無回答(n=8)を除き、n=621 を解析対象とした。

### ⑨ アルバイト時の食事と朝食摂取頻度の関連

アルバイト時の食事と朝食摂取頻度に関連は見られなかった。(p=0.452)

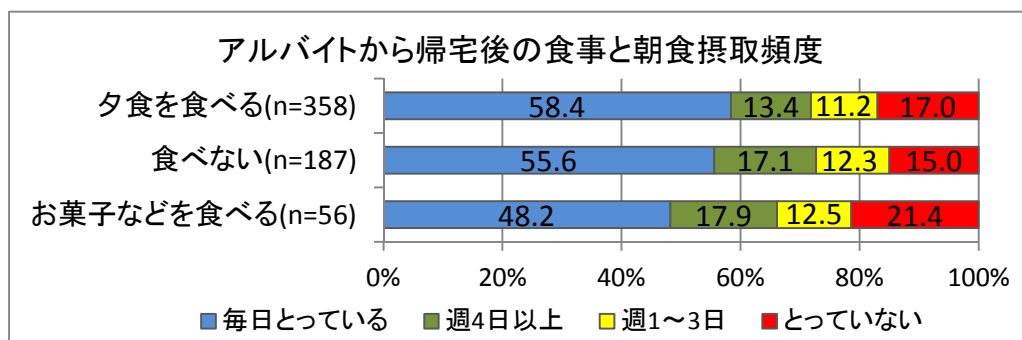


注 1) アルバイトをしている人(n=629)のみ回答した。

注 2) 「アルバイト時の食事(p.28 表 2-2)」の無回答(n=46)を除き、n=583 を解析対象とした。

### ⑩ アルバイトから帰宅後の食事と朝食摂取頻度の関連

アルバイトから帰宅後の食事と朝食摂取頻度に関連は見られなかった。(p=0.722)



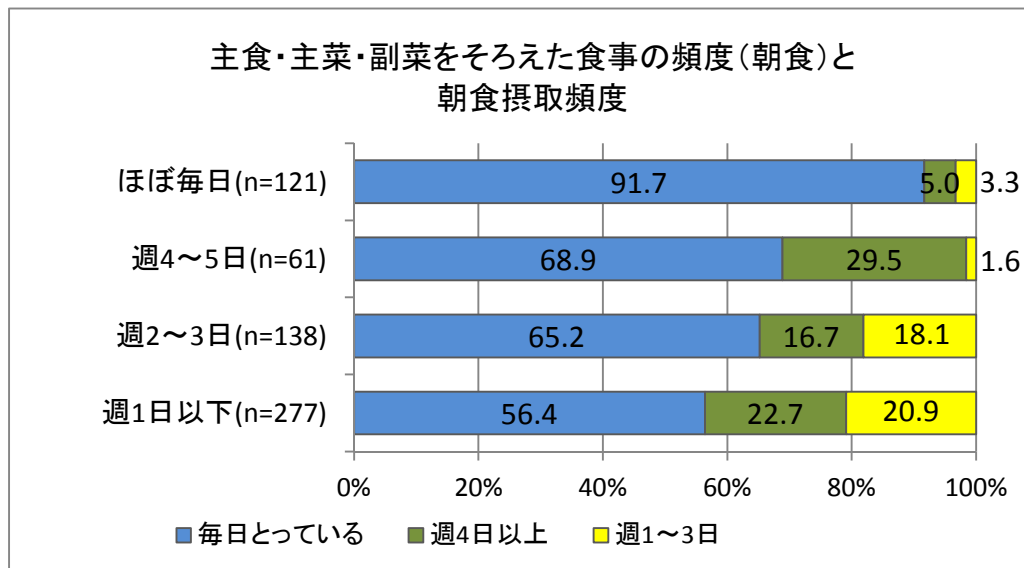
注 1) アルバイトをしている人(n=629)のみ回答した。

注 2) 「アルバイト帰宅後の食事(p.28 表 2-2)」の無回答(n=28)を除き、n=601 を解析対象とした。

### (3) 食習慣・生活習慣と朝食摂取頻度の関連

#### ① 朝食で主食・主菜・副菜をそろえた食事の頻度と朝食摂取頻度の関連

朝食で主食・主菜・副菜をそろえた食事の頻度が低くなるにつれ、朝食摂取頻度が減少していた。(p<0.001)



注 1) 朝食をとっていない人以外(n=655)のみ解析対象とした。

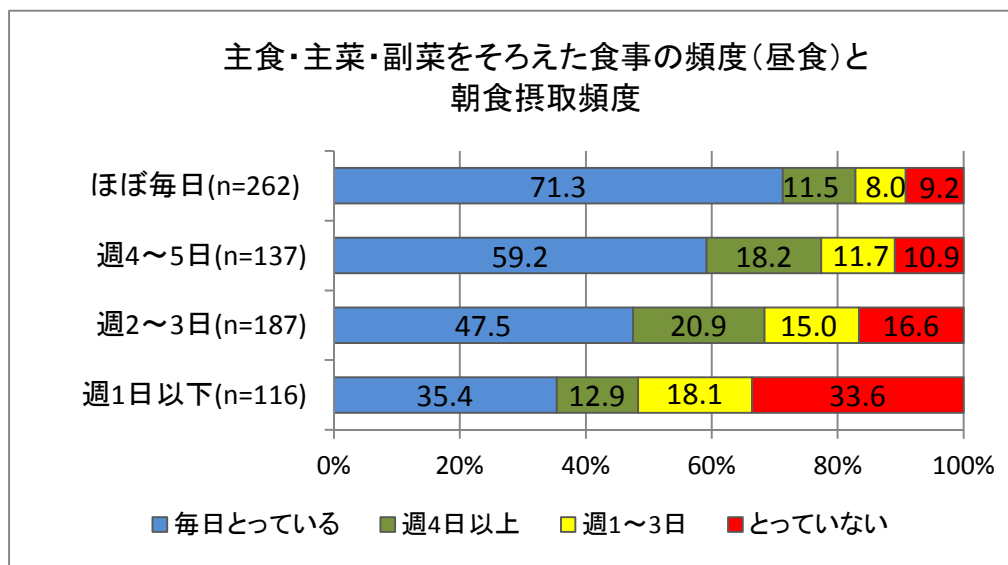
注 2) 「朝食で主食・主菜・副菜をそろえた食事の頻度(p.38 表 10-1)」の無回答(n=58)を除き、n=597を解析対象とした。

#### ② 昼食、夕食で主食・主菜・副菜をそろえた食事の頻度と

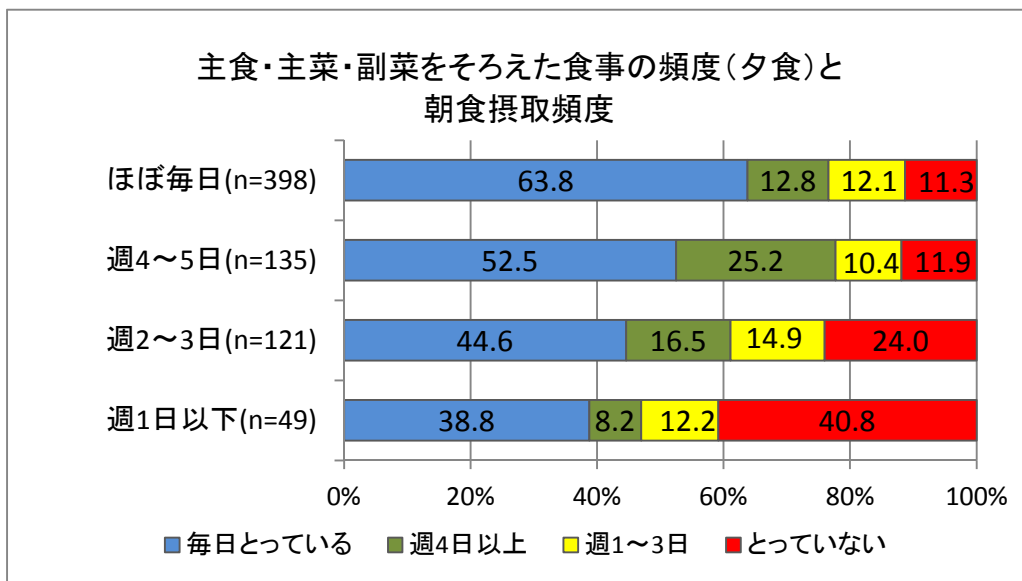
##### 朝食摂取頻度の関連

昼食・夕食で主食・主菜・副菜をそろえた食事の頻度が低くなるにつれ、朝食を「とっていない」と回答した者の割合が増加していた。

(昼食、夕食ともに p<0.001)



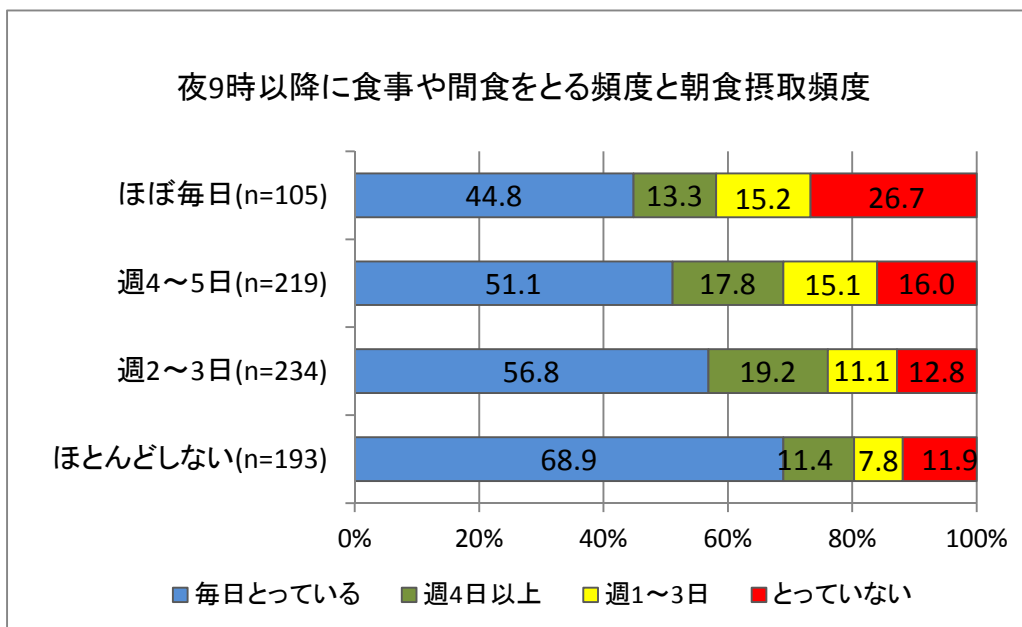
注) 「昼食で主食・主菜・副菜をそろえた食事の頻度(p.38 表 10-2)」の無回答(n=80)を除き、n=702を解析対象とした。



注) 「夕食で主食・主菜・副菜をそろえた食事の頻度(p.38 表 10-2)」の無回答(n=79)を除き、n=703を解析対象とした。

### ③ 夜9時以降に食事や間食をとる頻度と朝食摂取頻度の関連

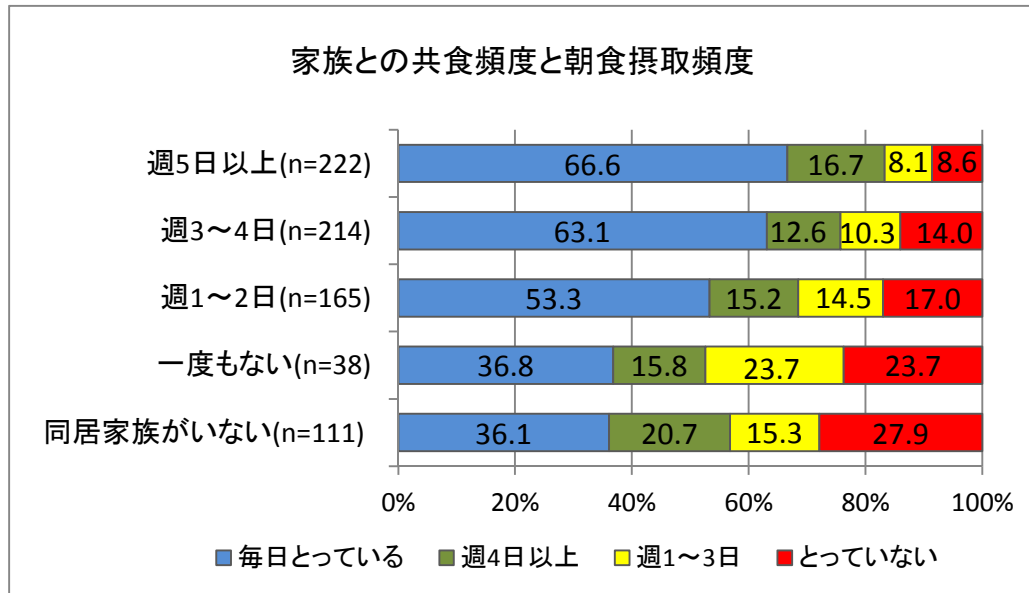
夜9時以降に飲食する頻度が高くなるにつれ、朝食を「とっていない」と回答した者の割合が増加していた。(p<0.001)



注) 「夜9時以降食事や間食をとる頻度(p.38 表 10-3)」の無回答(n=31)を除き、n=751を解析対象とした。

#### ④ 家族との共食頻度と朝食摂取頻度の関連

家族との共食頻度が低くなるにつれ、また同居家族がない場合、朝食を「とっていない」と回答した者の割合が増加していた。(p<0.001)

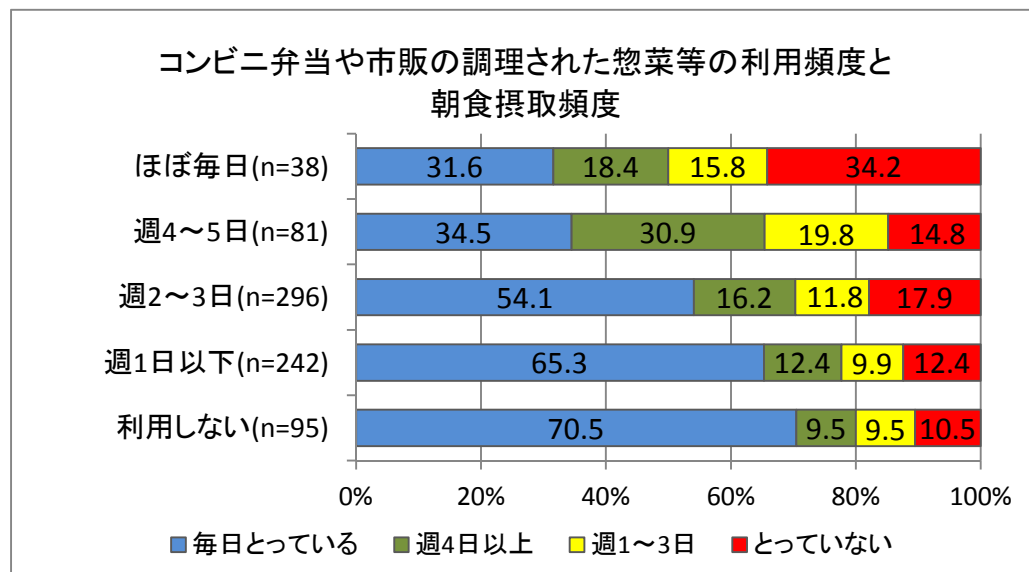


注)「家族の誰かと一緒に食事をする頻度(p.38 表 10-3)」の無回答(n=32)を除き、n=752を解析対象とした。

#### ⑤ コンビニ弁当や市販の調理された惣菜等の利用頻度と

##### 朝食摂取頻度の関連

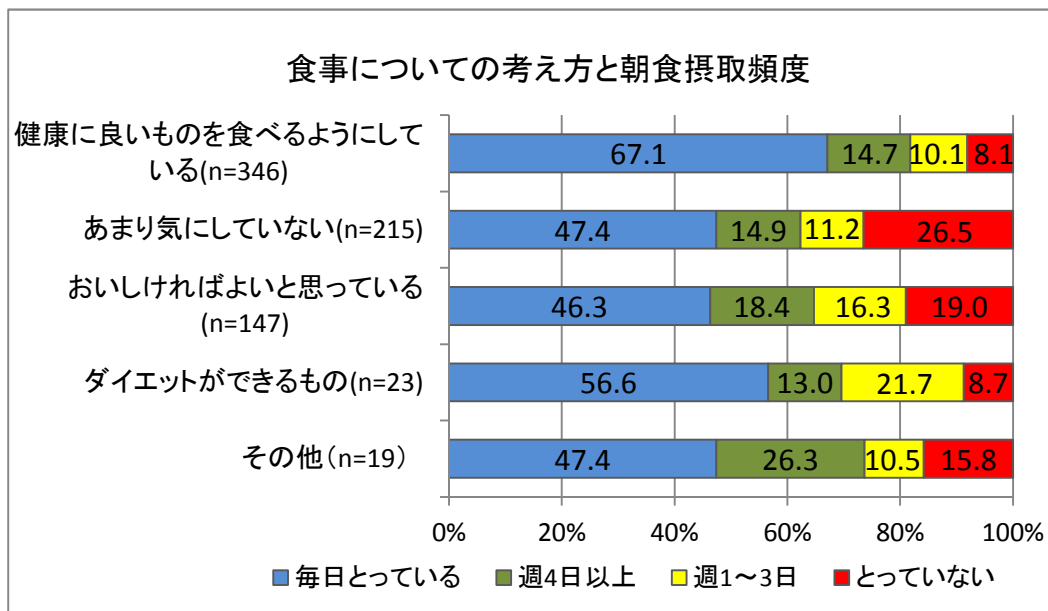
コンビニ弁当や市販の調理された惣菜等の利用頻度が高くなるにつれ、朝食を「とっていない」と回答した者の割合が増加していた。(p<0.001)



注)「コンビニ弁当や市販の調理された惣菜等の利用頻度(p.38 表 10-3)」の無回答(n=30)を除き、n=752を解析対象とした。

## ⑥ 食事についての考え方と朝食摂取頻度の関連

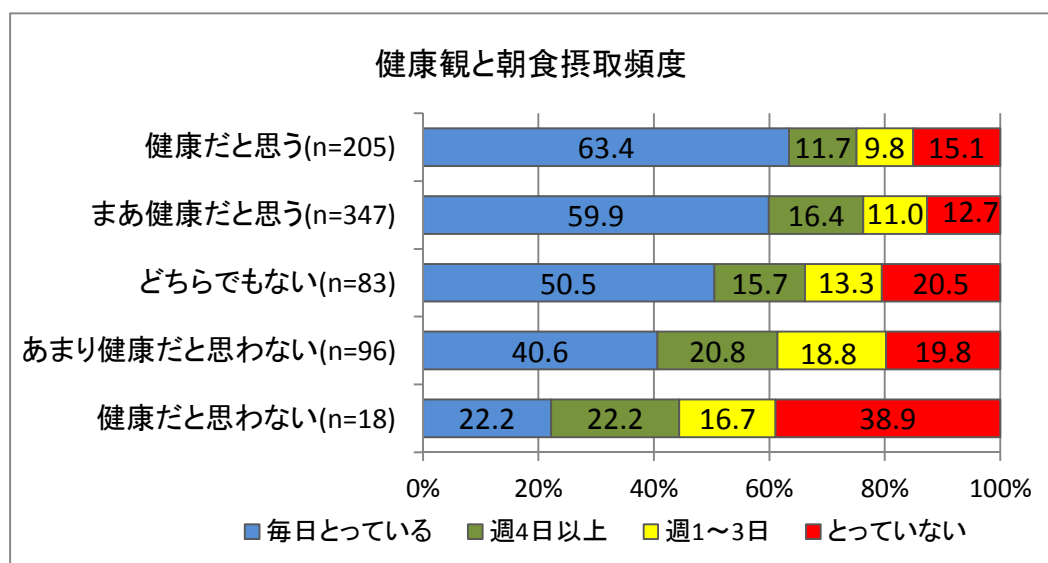
健康に良いものを食べるようにしている者は、朝食を「毎日とっている」と回答した者の割合が 67.1%と高く、あまり気にしていない者は、朝食を「とっていない」と回答した者の割合が 26.5%と高かった。(p<0.001)



注)「食事についての考え方(p.39 表 11-1)」の無回答(n=32)を除き、n=750 を解析対象とした。

## ⑦ 健康観と朝食摂取頻度の関連

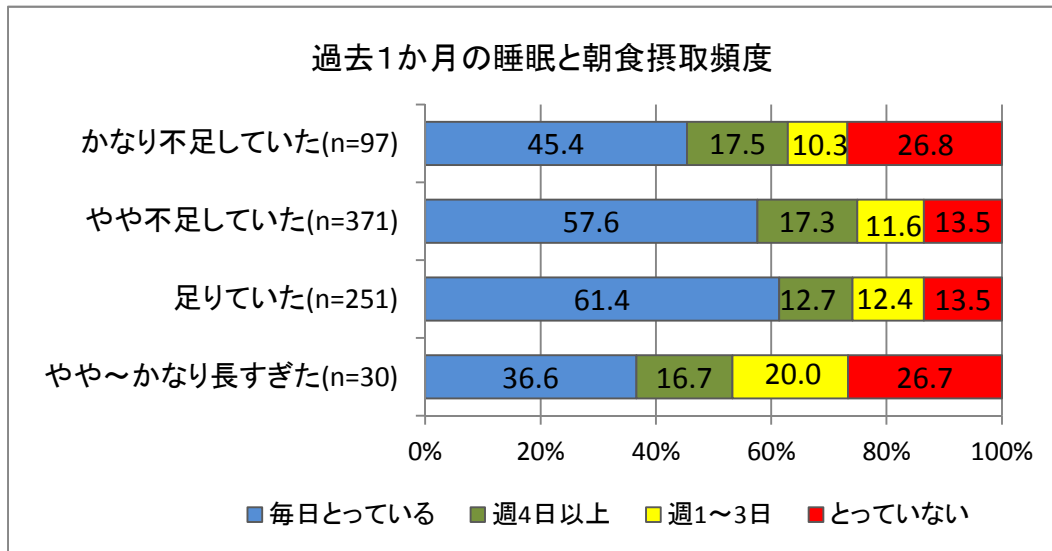
健康だと思っている者は朝食を「毎日とっている」と回答した者の割合が 63.4%と高く、健康だと思わない者は朝食を「とっていない」と回答した者の割合が 38.9%と高い傾向にあった。(p=0.002)



注)「あなたは健康だと思うか(p.39 表 11-2)」の無回答(n=33)を除き、n=749 を解析対象とした。

### ⑧ 過去1か月間の睡眠と朝食摂取頻度の関連

過去1か月間の睡眠時間がかなり不足していた者は、朝食を「とっていない」と回答した者の割合が26.8%と高い傾向にあった。また、長すぎた者も、朝食を「とっていない」と回答した者の割合が26.7%と高い傾向にあった。(p=0.012)

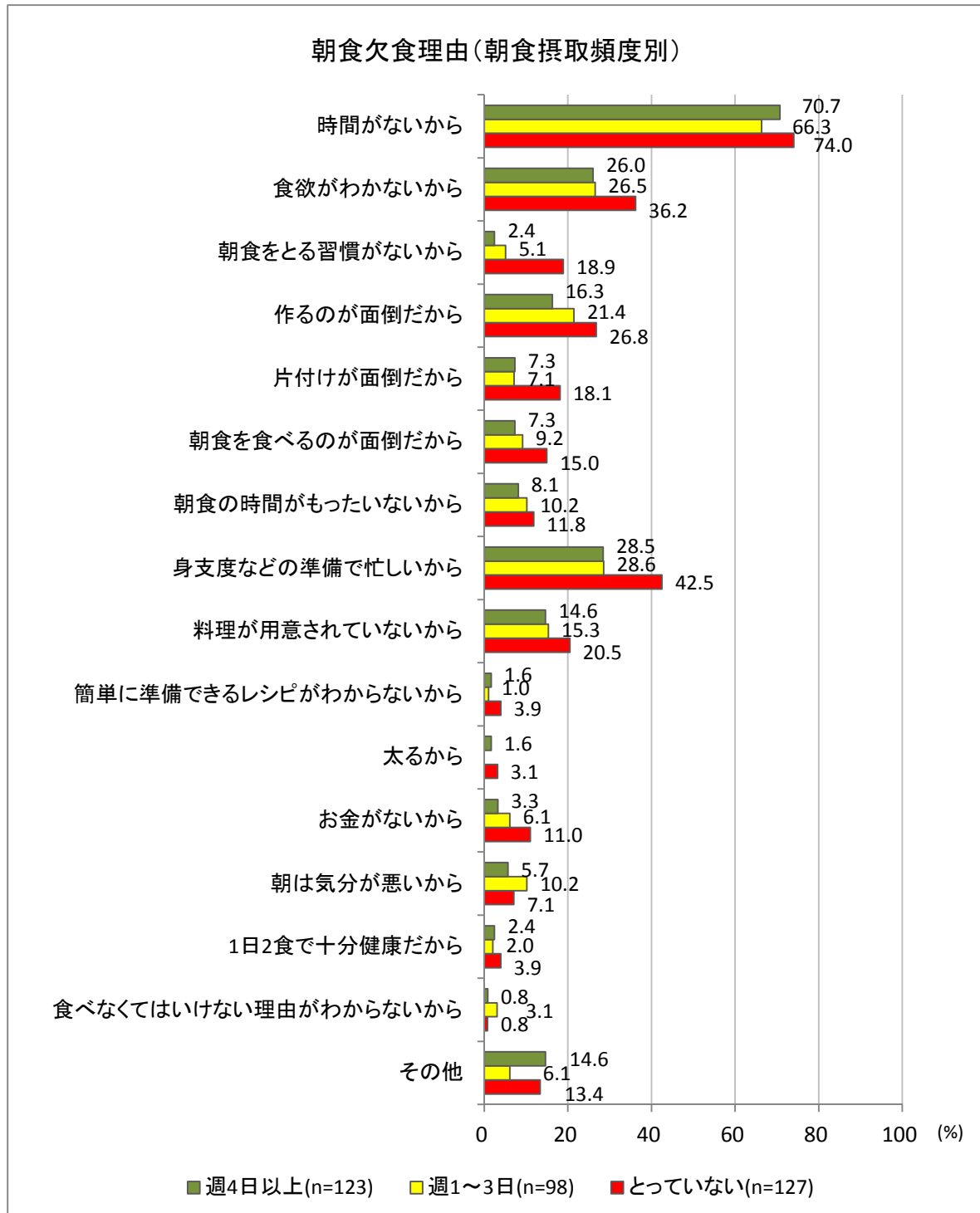


注)「睡眠時間の充足について(p.39 表 11-2)」の無回答(n=33)を除き、n=749を解析対象とした。

#### (4) 朝食欠食理由

朝食欠食習慣のある者（朝食を「週 4 日以上とっている」、「週 1～3 日とっている」、「とっていない」と回答した者）の朝食をとっていない理由を示した。「時間がないから」、「身支度などの準備で忙しいから」、「食欲がわからないから」等を、朝食をとっていない理由としてあげる者が多かった。

(複数回答可)



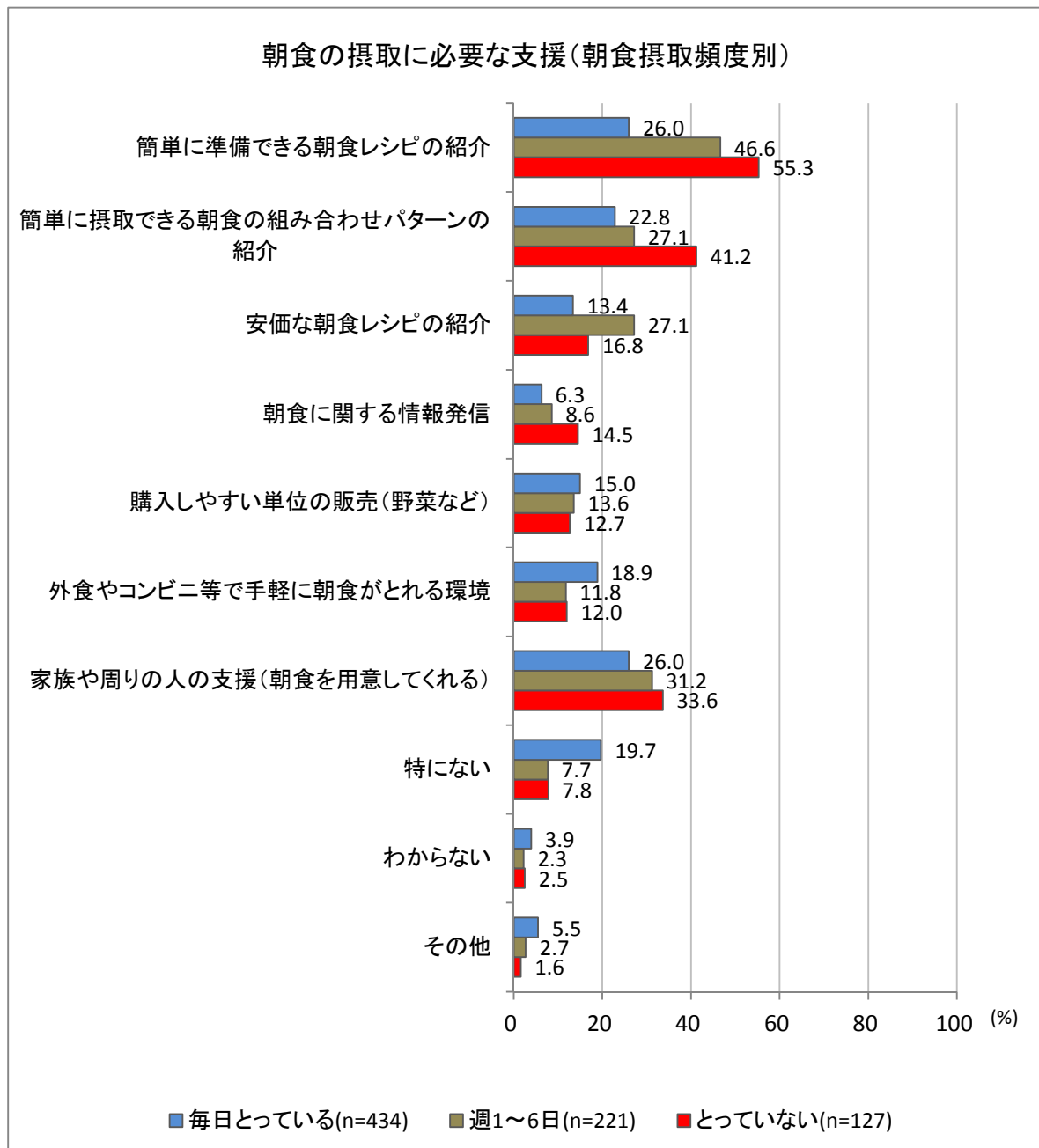
注) 「朝食をとっていない理由(p.30 表 4、 p.33 表 6)」を朝食摂取頻度別に示した。



## (5) 朝食摂取に必要な支援

朝食摂取頻度を「毎日とっている」、「週 1～6 日とっている」、「とっていない」に分けて朝食摂取に必要な支援を示した。朝食欠食習慣のある者（「週 1～6 日とっている」と「とっていない」と回答した者）の中で、必要な支援として回答の多かった項目は、「簡単にできる朝食レシピの紹介」、次いで「簡単に摂取できる朝食の組み合わせパターンの紹介」や「家族や周りの人の支援（朝食を用意してくれる）」であった。

(複数回答可)



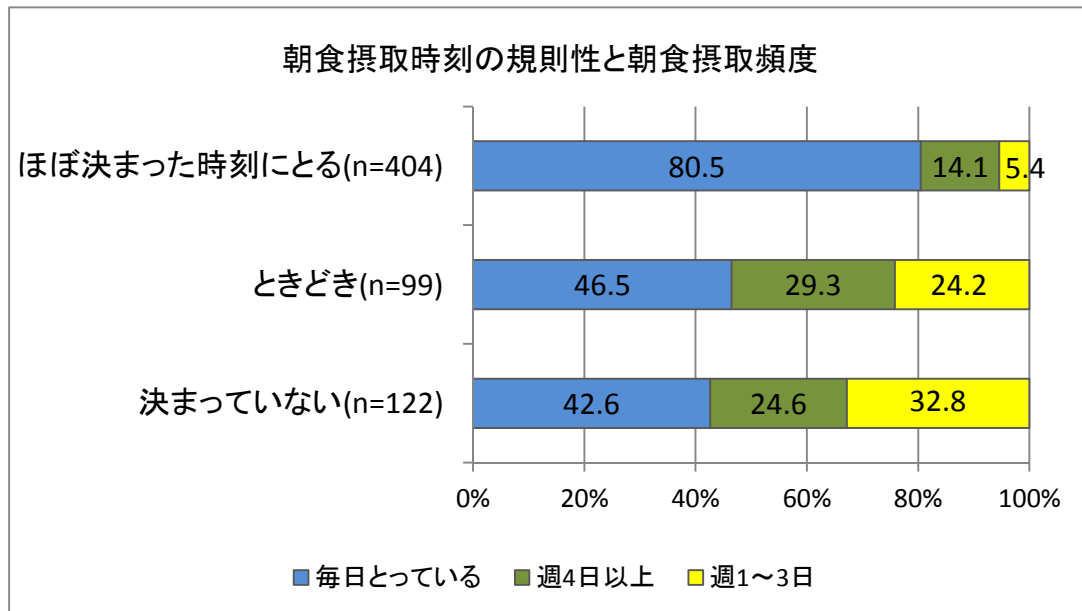
注 1) 「朝食摂取に必要な支援(p.40 表 12)」を朝食摂取頻度別に示した。

注 2) 「週 4 日以上」、「週 1～3 日」を「週 1～6 日」として示した。

## (6) 朝食を「毎日とっている」者の朝食摂取習慣

### ① 朝食を決まった時刻にとるか

朝食をほぼ決まった時刻にとる者は、朝食を「毎日とっている」と回答した割合が80.5%と高かった。時間がきまっていない者は、朝食摂取頻度が「週4日以上」、「週1~3日」と回答する割合が高かった。(p<0.001)

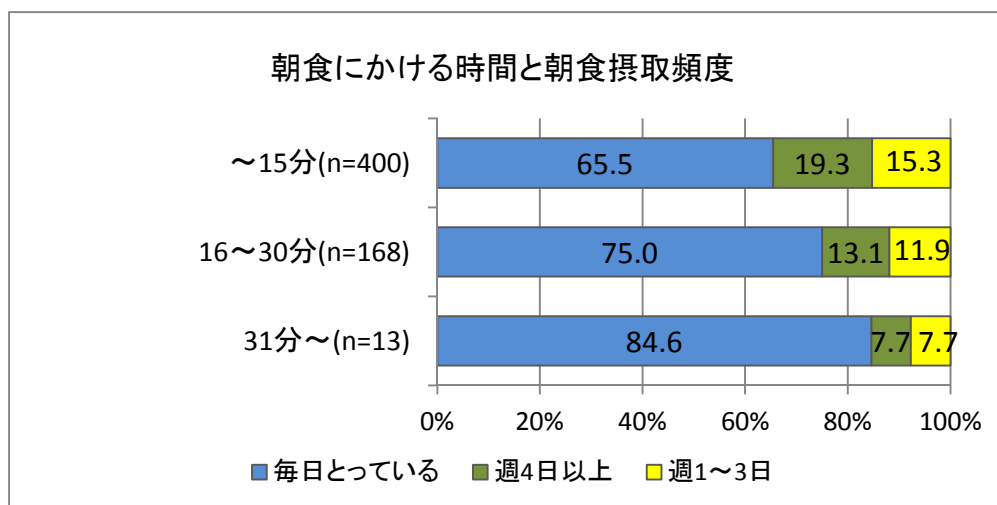
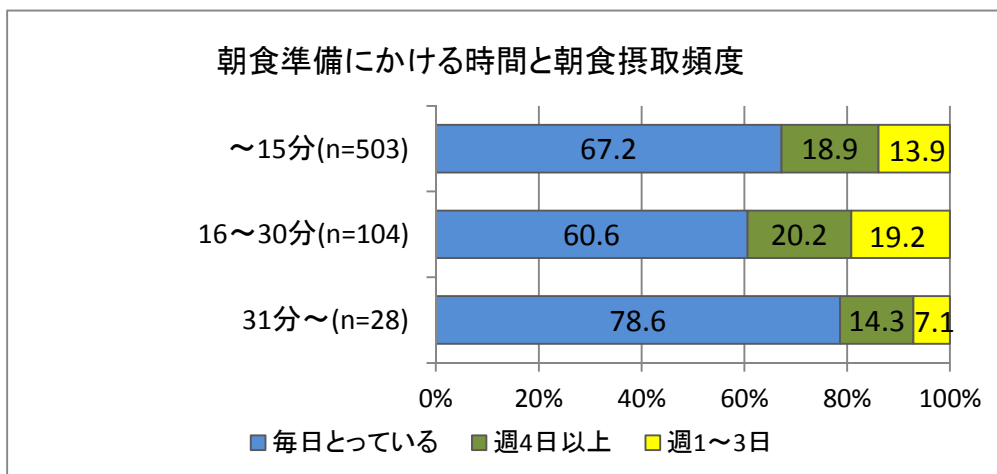
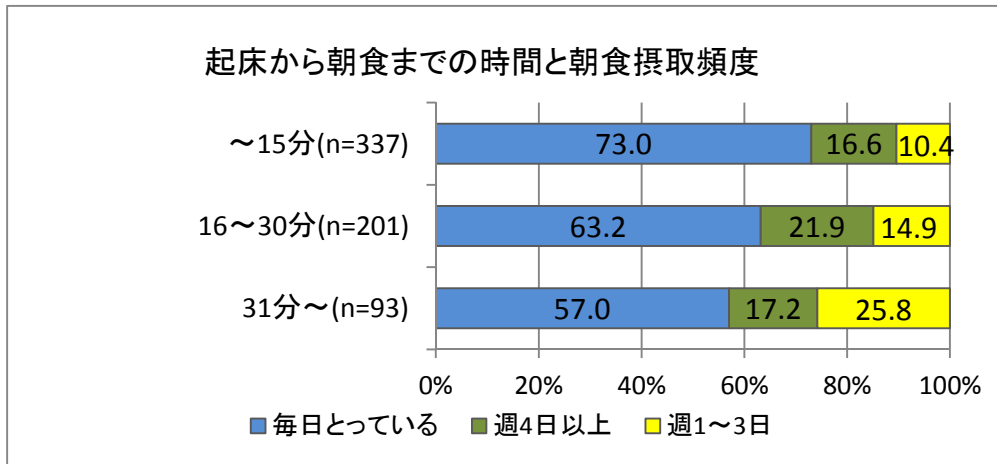


注 1) 朝食をとっていない人以外(n=655)が回答した。

注 2) 「朝食摂取時刻について(p.34 表 7-1)」の無回答(n=30)を除き、n=625 を解析対象とした。

## ② 朝食に関わる時間について

朝食を「毎日とっている」と回答した者は、起床から朝食までの時間が短い傾向にあった。(上から  $p=0.001$ 、 $p=0.358$ 、 $p=0.154$ )



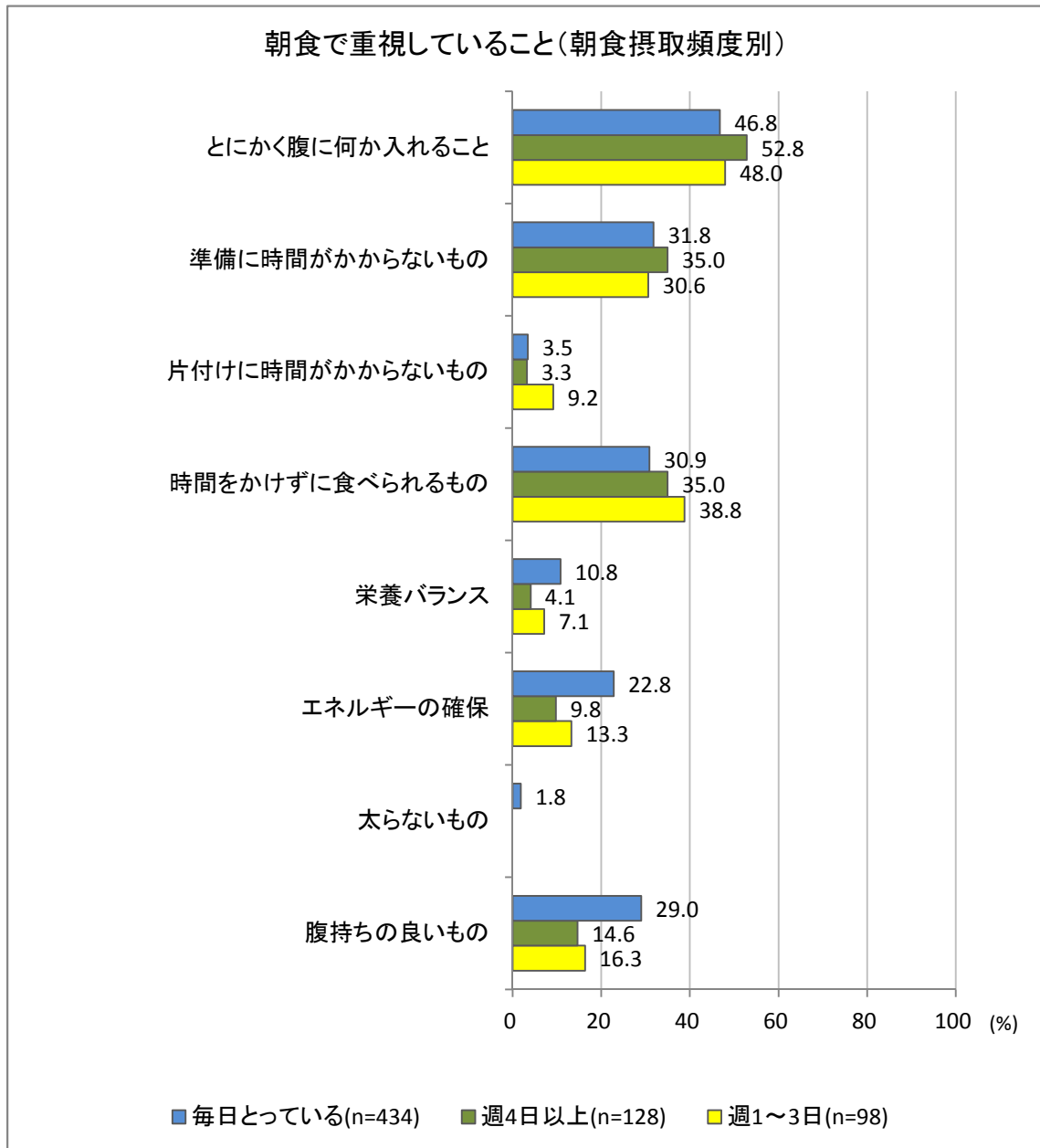
注 1) 朝食をとっていない人以外(n=655)が回答した。

注 2) 「朝食に関わる時間(p.35 表 8)」の無回答(上から順に n=24, 20, 74)を除き、上から順に n=631, 635, 581 を解析対象とした。

### ③ 朝食で重視していること

朝食を「毎日とっている」者は、「とにかく腹に何か入れること」や「準備に時間がかからないもの」、「時間をかけずに食べられるもの」、「腹持ちの良いもの」、「エネルギーの確保」等を朝食で重視している。

(2つまで回答可)



注 1) 朝食をとっていない人以外(n=655)が回答した。

注 2) 「朝食で重視すること(p.35 表 8)」を朝食摂取頻度別に示した。

## (7) 現在と希望の朝食のステップ

現在のステップと比べて希望のステップが同じ場合を黄色、高い場合を赤色で示した。現在のステップが0の者は1~2へ、1の者は2~3へ、2の者は3へ、3の者は4へステップアップを希望する割合が高かった。

			希望のステップ				合計	
			1	2	3	4		
現在の ステップ	0	n	28	32	18	12	90	
		%	31.1	35.6	20.0	13.3	100.0	
	1	n	10	59	69	6	144	
		%	6.9	41.0	47.9	4.2	100.0	
	2	n		30	155	39	224	
		%		13.4	69.2	17.4	100.0	
	3	n			27	105	132	
		%			20.5	79.5	100.0	
	4	n			1	66	67	
		%			1.5	98.5	100.0	
	合計		n	38	121	270	228	657

### 朝食のステップとは

食品数や料理数ごとに下記の通りステップを設定した。

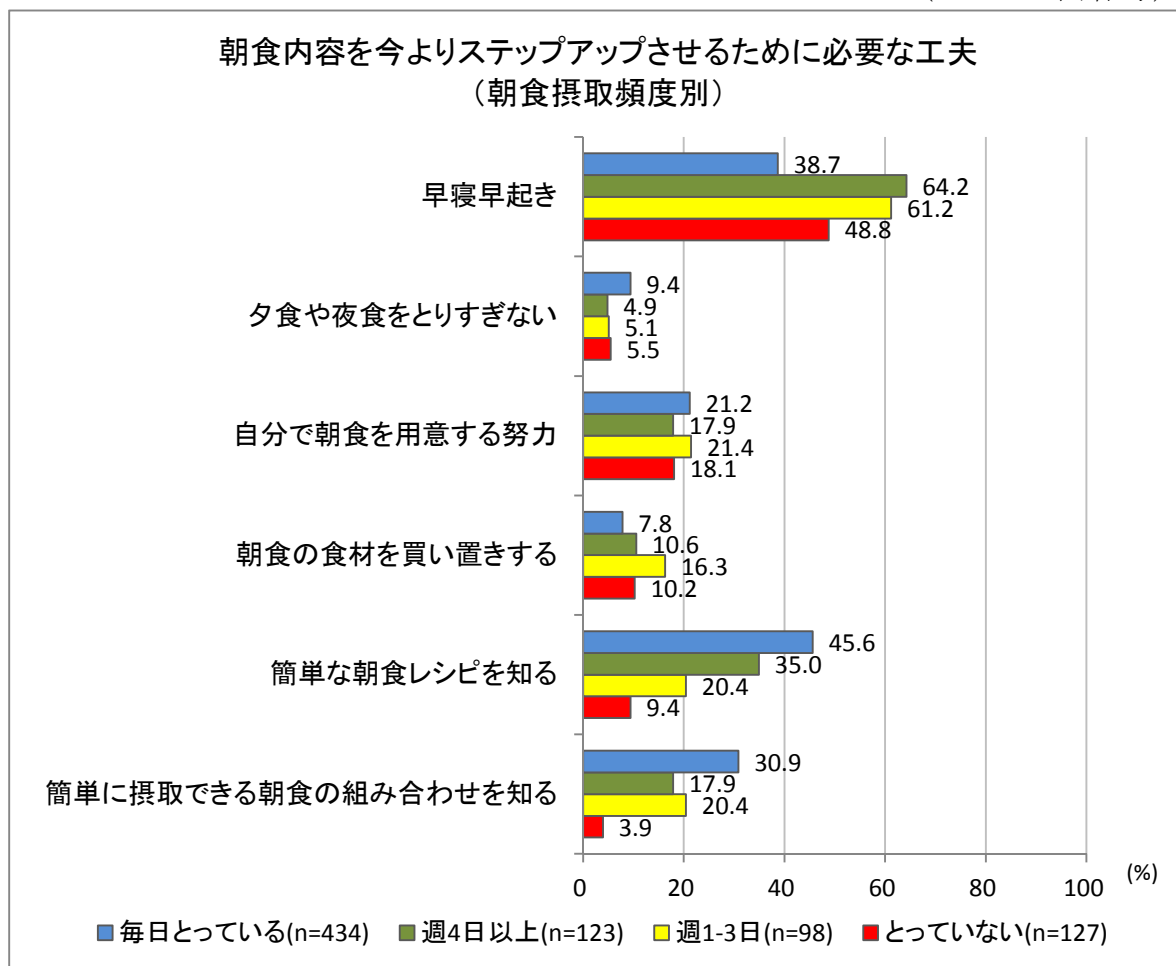
	ステップ 1	ステップ 2	ステップ 3	ステップ 4
ステップ 0	単品	単品の組合せ	主食 + 主菜 または 副菜	主食 + 主菜 + 副菜
朝食欠食	単品の組合せ	単品の組合せ	主食 + 主菜 または 副菜	主食 + 主菜 + 副菜
・菓子 (菓子パンを含む) や 果物のみ	・おにぎりのみ	・おにぎり + 牛乳	・ご飯 + 卵焼き (主食 + 主菜)	・ご飯 + 卵焼き + 具たくさん味噌汁 (主食 + 主菜 + 副菜)
・サプリメント (栄養補助食品) のみ	・トーストのみ	・パン + ヨーグルト + 果物	・ご飯 + 具たくさん味噌汁 (主食 + 副菜)	
・全く何も食べない場合	・牛乳のみ			
	・ヨーグルトのみ			

## (8) 朝食内容を今よりステップアップさせるために必要な工夫

### ① 朝食摂取頻度別

全体として、「早寝早起き」が最も多かった。次いで、「毎日とっている」「週4日以上」では「簡単な朝食レシピを知る」、「週1~3日」「とっていない」では「自分で朝食を準備する努力」が多かった。

(2つまで回答可)

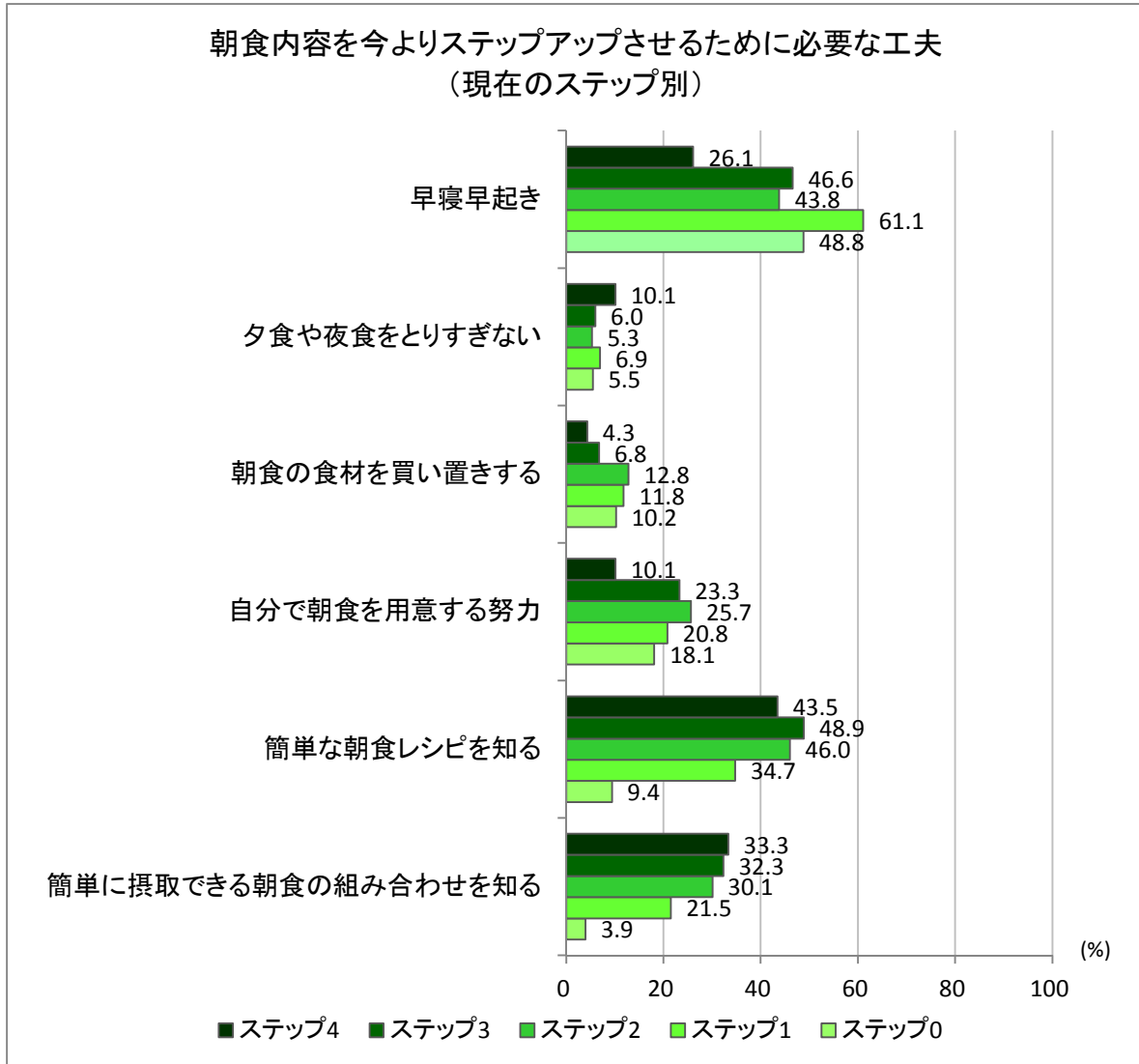


注) 「朝食のステップアップに必要な工夫(p.31 表 5-1、p.35 表 9-1)」を朝食摂取頻度別に示した。

## ② 現在のステップ別

全体として、「早寝早起き」が最も多かった。次いで、ステップ1～4の者では「簡単な朝食レシピを知る」、ステップ0の者では「自分で朝食を用意する努力」が多かった。

(2つまで回答可)



注) 「朝食のステップアップに必要な工夫(p.31 表 5-1、p.35 表 9-1)」を現在のステップ別に示した。

(9) ステップアップのために今すぐできそうなこと

全体として「早寝早起き」や「朝食時間の確保」など、生活習慣に関する事柄を挙げる者が多かった。ステップ別では、現在のステップが高い者で、「主菜をとる」「料理を一品増やす」等、具体的な朝食内容に関する事柄が多く挙がっていた。

	現在 step	0				1				2			3		4
		朝食欠食				単品				単品の組み合わせ			主食+主菜 または副菜		主食+ 主菜+ 副菜
		1 (20)	2 (23)	3 (15)	4 (8)	1 (3)	2 (48)	3 (52)	4 (5)	2 (6)	3 (124)	4 (31)	3 (7)	4 (80)	4 (20)
生活習慣	早起き・早寝・早寝早起き	11	5	9	4		10	14	3		21	5		9	2
	身支度時間の短縮							3			1			1	
	朝食時間の確保		2	1			5	2		1	6	3	2	8	2
食習慣	夜食を食べ過ぎない、やめる										1				
	夕食、夜食を食べ過ぎない							1						1	
	買い食いしない							1							
	菓子類に気を付ける														
朝食摂取努力	朝食習慣定着努力	1			1			1		1		1			
	家で作る(食べる)														
	朝食をしっかり摂る									1				1	1
	何か食べる	1					2								
朝食準備	買い置きする	2	5		1		3	5	1		3			4	
	買い物に行く														
	自分で作る(準備する、作る努力する)	1									3			1	1
	調理の工夫をする		1												
	前日に準備する	2	2	1			2	1			7	2	1	10	1
	当日朝、準備する							1					1	2	
朝食内容	前日の残りを食べる							2			4	1		4	
	おかずを食べる							1		1	1			1	
	弁当ののこりを食べる			1				1			2	2			
	ご飯を食べる							1							
	主食をとる	1	1	1							4				
	主菜をとる										15	1		4	
	副菜をとる					1		2			11	2		6	1
	汁物をとる								1		10	4		5	
	果物や乳製品をとる		2					3	1						
	果物をとる							4	0	1	3	1		3	
	乳製品をとる		1					12	2	1	1	0		2	3
	野菜ジュースを飲む							1			1	0			
	飲み物を飲む							1	1						



	主食、主菜をとる																
	主食、副菜をとる							1									
	主食、汁物をとる																
	ご飯、みそ汁をとる																
	主食、乳製品をとる							1	1								
	トースト、牛乳をとる			1													
	主菜、副菜をとる													1			
	主菜、汁物をとる																
	副菜、汁物をとる													1			
	主食、主菜、副菜をとる																
	主食、副菜、汁物をとる																
	ご飯、副菜、汁物をとる																
	主菜、副菜、果物をとる																
	主食、主菜、汁物をとる																
	汁物、乳製品をとる																
	その他の組み合わせ							1	2				2				
	味噌汁の具を増やす												3				
	1品または品数を増やす						1	1	4				14	3	1	7	
	食材を追加する												1		1		
	その他の食品をとる							1									
	洋食を和食に変更							1									
	パン食をご飯に変更								1				5	1			
	おにぎりをご飯に変更																
	菓子パンをトーストに変更		2		1				1				1				
	菓子パンをごはんに変更			1	1												
	菓子パンをヨーグルトに変更		1														
知識・意識	朝食のバリエーションを考える														1		
	料理のレパートリーを増やす																
	栄養・栄養バランスを考える								1				2	1	1	1	
	メニューを考える														1	1	
	料理を覚える(考える)																
	献立を前もって考えておく																
	レシピを知る								1				2	1	1	3	1
	心がけ、意識																
その他	親など他者の協力													2		1	
	現状維持希望		1	1												2	4
	その他																1
	特になし							1								1	1

注1) 「朝食のステップアップのために今すぐできそうなこと(p.31 表 5-2、p.35 表 9-2)」から表を作成した。

注2) 回答を分類し、現在のステップ別に希望ステップごとに集計した人数を示している。

### (10) ステップアップのために努力すればできそうなこと

全体として、「自分で朝食を作る」「前日に準備する」「当日、朝準備する」など、朝食の準備に関する事柄が多く挙がっていた。また、「栄養バランスを考える」「レシピを知る」など知識や意識に関する事柄が、努力項目として挙がっていた。

		0				1				2			3		4
		朝食欠食				単品				単品の組み合わせ			主食＋主菜 または副菜		主食＋ 主菜＋ 副菜
		1 (18)	2 (24)	3 (12)	4 (8)	1 (2)	2 (45)	3 (50)	4 (5)	2 (8)	3 (129)	4 (33)	3 (5)	4 (79)	4 (18)
現在 step	希望 step														
生活習慣	早起き	6	4	2	2		7	9	2	1	15		2	15	7
	身支度時間の短縮		1	1											1
	朝食時間の確保	1	1			1	4	6		1	14	2			8
食習慣	夜食を食べ過ぎない、やめる	1			1										
	夕食、夜食を食べ過ぎない									2				1	
	買い食いしない														
朝食摂取努力	菓子類に気を付ける					1									
	朝食習慣定着努力	1	1	1											
	家で作る(食べる)						1		1						
	朝食をしっかり摂る	1								1	1			1	
朝食準備	何か食べる		2									1			
	買い置きする	1		1		2	1			1	1				
	買い物に行く	1													
	自分で作る(準備する、作る努力する)	2	2			5	10			8	3		12	3	
	調理の工夫をする									2			1	1	
	前日に準備する				1	2	5	1		15	5	1	4		
朝食内容	当日朝、準備する	1	3	1	1	1	5		1	15	3		5	1	
	前日の残りを食べる		1							1					
	おかずを食べる														
	弁当ののこりを食べる	1	1			1	1								
	ご飯を食べる									3					
	主食をとる		2							1					
	主菜をとる			1		3	2			9	2		4	1	
	副菜をとる	1		2	1	7			2	8	3		7		
	汁物をとる			1			2			6			2		
	果物や乳製品をとる									1					
	果物をとる						2						1	1	
	乳製品をとる	1	2												
	野菜ジュースを飲む							1							
	飲み物を飲む														
主食、主菜をとる					1				1						
主食、副菜をとる															

	主食、汁物をとる										1						
	ご飯、みそ汁をとる										1						
	主食、乳製品をとる																
	トースト、牛乳をとる		2														
	主菜、副菜をとる					1					3	1					
	主菜、汁物をとる										1						
	副菜、汁物をとる																
	主食、主菜、副菜をとる									1		2					
	主食、副菜、汁物をとる										1						
	ご飯、副菜、汁物をとる										1						
	主菜、副菜、果物をとる											1					
	主食、主菜、汁物をとる															1	
	汁物、乳製品をとる										1						
	その他の組み合わせ					2					1						
	味噌汁の具を増やす																
	1品または品数を増やす		1			2	3				6	3	1	2		2	
	食材を追加する										1						
	その他の食品をとる											1					
	洋食を和食に変更															1	
	パン食をご飯に変更					1						1					
	おにぎりをご飯に変更											1					
	菓子パンをトーストに変更																
	菓子パンをごはんに変更																
	菓子パンをヨーグルトに変更																
知識・意識	朝食のバリエーションを考える																
	料理のレパートリーを増やす															3	1
	栄養・栄養バランスを考える					1	1		1		4	1	1	2		1	
	メニューを考える																
	料理を覚える(考える)											2					
	献立を前もって考えておく									1							
	レシピを知る						1	3				2	1		5		
その他	心がけ、意識		0	2					1								
	親など他者の協力					1	1					1					
	現状維持希望		1							1							
	その他					1					1				3		
	特になし													1		1	

注 1) 「朝食のステップアップのために今すぐできそうなこと(p.31 表 5-3、p.35 表 9-3)」から表を作成した。

注 2) 回答を分類し、現在のステップ別に希望ステップごとに集計した人数を示している。

## 2. 調査結果のまとめ

本調査では、若者(大学生)を対象として朝食摂取状況についてアンケート調査を行った。その結果、解析対象者のうち、16.2%の人が習慣的に朝食を欠食しており、その割合は女性より男性で高かった。学科別では、管理栄養士養成課程の学生の朝食欠食率に比べ、他学科の欠食率が有意に高く、その傾向は年齢が上がるにつれて高くなっていった。

朝食欠食者(朝食をとっていないと回答した者)は、自炊者に多く、同居者がいない者に多かった。また、朝食欠食者は、主食・主菜・副菜をそろえた食事の頻度が低く、家族との共食頻度も少なかった。9時以降の飲食頻度やコンビニ弁当や市販の調理された惣菜等の利用頻度も高かった。さらに健康への自覚や食事についての意識が低く、睡眠時間が適当でない傾向にあった。朝食欠食の理由としては、時間がない、身支度などの準備で忙しい等、朝の生活習慣に関する項目が多く挙がっていた。

現在のステップが0の朝食欠食者では、今すぐできそうなことと努力すればできそうなことに大きな違いなく、生活習慣改善に関する内容が多かったが、朝食摂取に必要な支援としては、簡単にできる朝食レシピの紹介や、家族や周りの人の支援を挙げていた。これらのことから、朝食欠食者にとって、生活習慣の改善はもちろん必要ではあるが、時間のない朝の支度時間中に短時間で簡単に摂取できる朝食レシピの紹介は朝食摂取のために有効な方法であると考えられる。

### 3. 名古屋市の食育についてのアンケートと本調査の比較

#### 名古屋市の食育についてのアンケート概要

対象：名古屋市内に居住する満 16 歳以上の市民 3,000 人  
 有効回答 1,739 人（有効回答率 58%）  
 うち 20 代は 172 名（男性 71 人、女性 101 人）  
 抽出方法：住民基本台帳より無作為抽出  
 調査方法：郵送法  
 調査期間：平成 22 年 11 月 8 日(月)～11 月 24 日(水)

#### (1) 名古屋市の調査と本調査の朝食摂取頻度の比較

名古屋市の調査では、朝食を「とっていない\*」と回答した者(20 代)の割合は男性で 36.6%、女性で 25.7%であり、本調査では、男性で 30.2%、女性で 11.4%であった。名古屋市の調査と比較し、本調査では朝食を「とっていない」と回答した者(20 代)の割合が低かった。

\*菓子（菓子パンを含む）や果物、サプリメントのみの場合は「とっていない」を含む。

##### <男性>

		本調査(n=195)	名古屋市(n=71)
朝食摂取頻度	毎日とっている	63 (32.3)	30 (42.3)
	週 4 日以上	30 (15.4)	6 (8.5)
	週 1-3 日	36 (18.5)	8 (11.3)
	とっていない	59 (30.2)	26 (36.6)
	無回答	7 (3.6)	1 (1.3)
	合計	195 (100.0)	71 (100.0)

##### <女性>

		本調査(n=498)	名古屋市(n=101)
朝食摂取頻度	毎日とっている	308 (61.8)	51 (50.5)
	週 4 日以上	79 (15.9)	10 (9.9)
	週 1-3 日	49 (9.8)	14 (13.9)
	とっていない	57 (11.4)	26 (25.7)
	無回答	5 (1.0)	0 (0.0)
	合計	498 (100.0)	101 (100.0)

## 20 歳代の朝食摂取についてのアンケート(基本集計)

### I 基本情報

表1 対象者の属性 【問1】～【問4】

		男性(188)		女性(594)		合計(782)	
		n	%	n	%	n	%
年齢	19 歳	1	0.5	101	17.0	102	13.0
	20 歳	100	53.1	303	51.0	403	51.6
	21 歳	58	30.9	167	28.1	225	28.8
	22 歳	24	12.8	20	3.4	44	5.6
	23 歳以上	5	2.7	3	0.5	8	1.0
学科	管理栄養士養成課程	13	6.9	382	64.3	395	50.5
	その他の学科	175	93.1	212	35.7	387	49.5
BMI	18.5 未満	53	28.2	121	20.4	174	22.3
	18.5 以上 25 未満	96	51.1	429	72.2	525	67.1
	25 以上	25	13.3	32	5.4	57	7.3
	無回答	14	7.4	12	2.0	26	3.3
住まい	自宅	134	71.3	501	84.4	635	81.2
	下宿・寮・アパート(自炊)	51	27.1	89	15.0	140	17.9
	下宿・寮・アパート(食事つき)	3	1.6	2	0.3	5	0.6
	無回答	0	0	2	0.3	2	0.6
同居家族 (複数回答可)	親	134	71.3	500	84.2	634	81.1
	兄弟・姉妹と同居	81	43.1	364	61.3	445	56.9
	祖父母と同居	23	12.2	126	21.2	149	19.1
	1人暮らし	46	24.5	75	12.6	121	15.5
	その他	3	1.6	7	1.2	10	1.3

注) 同居家族の%は、各同居家族に○をつけた人数を、男女および総人数で除した値である。

表 2-1 アルバイトについて【問 5】

		男性(188)		女性(594)		合計(782)	
		n	%	n	%	n	%
アルバイトの有無	している	144	76.6	485	81.7	629	80.4
	していない	43	22.9	106	17.8	149	19.1
	無回答	1	0.5	3	0.5	4	0.5

表 2-2 アルバイトについて【問 6】  
(アルバイトをしている人のみ回答)

		男性(144)		女性(485)		合計(629)	
		n	%	n	%	n	%
アルバイトの業種	飲食	67	46.5	276	56.9	343	54.5
	販売	43	29.9	115	23.7	158	25.1
	塾・家庭教師	2	1.4	12	2.5	14	2.2
	その他	29	20.1	77	15.9	106	16.9
	無回答	3	2.1	5	1.0	8	1.3
アルバイト時の食事	食事つき	62	43.1	148	30.5	210	33.4
	食事なし	64	44.4	309	63.7	373	59.3
	無回答	18	12.5	28	5.8	46	7.3
アルバイト帰宅後の食事	夕食を食べる	78	54.2	280	57.7	358	56.9
	食べない	44	30.6	143	29.5	187	29.7
	お菓子などを食べる	13	9.0	43	8.9	56	8.9
	無回答	9	6.3	19	3.9	28	4.5

表 2-3 アルバイトの勤務時間【問 6】

		男				女				合計			
		開始時刻		終了時刻		開始時刻		終了時刻		開始時刻		終了時刻	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
a. 平日	平日												
	8 時以前	2	1.5	0	0	4	1.0	0	0	6	1.2	3	0.6
	8:00-9:59	1	0.8	0	0	3	0.8	3	0.8	4	0.8	4	0.8
	10:00-11:59	1	0.8	2	1.5	0	0.0	2	0.5	1	0.2	2	0.4
	12:00-13:59	1	0.8	0	0	3	0.8	2	0.5	4	0.8	2	0.4
	14:00-15:59	3	2.3	1	0.8	12	3.1	1	0.3	15	2.9	4	0.8
	16:00-17:59	43	32.5	1	0.8	151	39.3	3	0.8	194	37.6	11	2.1
	18:00-19:59	56	42.3	1	0.8	184	48.0	10	2.6	240	46.5	142	27.5
	20:00-21:59	8	6.1	14	10.6	7	1.8	128	33.3	15	2.9	322	62.4
	22:00-24:00	9	6.8	105	79.4	2	0.5	217	56.5	11	2.1	25	4.8
	無回答	8	6.1	8	6.1	18	4.7	18	4.7	26	5.0	1	0.2
b. 休日	8 時以前	1	0.8	0	0	17	3.9	0	0	18	3.2	0	0
	8:00-9:59	13	10.6	0	0	118	26.8	0	0	131	23.2	0	0
	10:00-11:59	22	17.9	0	0	121	27.4	1	0.2	143	25.4	1	0.2
	12:00-13:59	12	9.8	3	2.4	40	9.1	17	3.9	52	9.2	20	3.5
	14:00-15:59	3	2.4	4	3.3	27	6.1	40	9.1	30	5.3	44	7.8
	16:00-17:59	35	28.5	12	9.8	60	13.6	74	16.8	95	16.8	86	15.2
	18:00-19:59	25	20.3	6	4.9	52	11.8	60	13.6	77	13.7	66	11.7
	20:00-21:59	4	3.3	18	14.6	3	0.7	100	22.7	7	1.2	118	20.9
	22:00-24:00	8	6.5	80	65.0	3	0.7	149	33.8	11	2.0	229	40.6

注) 平日の勤務時間は、平日勤務頻度の回答者を総数として示した。

表 2-4 アルバイトの平日勤務頻度 (回/週)【問 6】  
(平日にアルバイトをしている人のみ回答)

	男(132)		女(384)		合計(516)	
	n	%	n	%	n	%
1 回	8	6.1	82	21.4	90	17.4
2 回	32	24.2	141	36.6	173	33.5
3 回	36	27.3	104	27.1	140	27.1
4 回	39	29.5	41	10.7	80	15.5
5 回	11	8.3	12	3.1	23	4.5
6 回	1	0.8	1	0.3	2	0.4
無回答	5	3.8	3	0.8	8	1.6



## II 朝食習慣について

表3 朝食摂取頻度【問7】

		男性(188)		女性(594)		合計(782)	
		n	%	n	%	n	%
朝食摂取頻度	毎日とっている	63	33.5	371	62.5	434	55.5
	週4日以上	30	16.0	93	15.7	123	15.7
	週1-3日	36	19.1	62	10.4	98	12.5
	とっていない	59	31.4	68	11.4	127	16.2

表4 朝食をとっていない状態【問8】【問9】(朝食をとっていない人のみ回答)

		男(59)		女(68)		合計(127)	
		n	%	n	%	n	%
朝食をとっていない状態	菓子や果物などの食品のみ	8	13.6	27	39.7	35	27.6
	サプリメントのみ	3	5.1	2	2.9	5	3.9
	全く何も食べない	46	78.0	39	57.4	85	66.9
	無回答	2	3.4	0	0	2	1.6
朝食をとっていない理由(複数回答可)	時間がないから	45	76.3	49	72.1	94	74.0
	食欲がわからないから	20	33.9	26	38.2	46	36.2
	朝食をとる習慣がないから	13	22.0	11	16.2	24	18.9
	作るのが面倒だから	14	23.7	20	29.4	34	26.8
	片付けが面倒だから	11	18.6	12	17.6	23	18.1
	朝食を食べるのが面倒だから	10	16.9	9	13.2	19	15.0
	朝食の時間がもったいないから	5	8.5	10	14.7	15	11.8
	身支度などの準備で忙しいから	15	25.4	39	57.4	54	42.5
	料理が用意されていないから	12	20.3	14	20.6	26	20.5
	簡単に準備できるレシピがわからないから	3	5.1	2	2.9	5	3.9
	太るから	3	5.1	1	1.5	4	3.1
	お金がないから	9	15.3	5	7.4	14	11.0
	朝は気分が悪い(食べられない)から	4	6.8	5	7.4	9	7.1
	1日に2食で十分健康だから	4	6.8	1	1.5	5	3.9
	朝食を食べなくてはいけない理由がわからないから	1	1.7	1	1.5	2	0.8
その他	9	15.3	8	11.8	17	6.3	

注) 朝食をとっていない理由の%は、各項目に○をつけた人数を、男女および総人数で除した値である。

### その他(自由記述)

	n		n
1日1食でもいい	2	食べてない訳ではない	1
5分でも長く寝ていたい	1	朝は果物だけで十分だから	1
菓子パン、果物が朝食だと思っているから	1	朝は菓子パンというのが習慣	1
菓子パンだけでお腹が膨れるため	1		

表 5-1 朝食のステップアップに必要な工夫【問 10】 (朝食をとっていない人のみ回答)

		男(59)		女(68)		合計(127)	
		n	%	n	%	n	%
朝食のステップアップに必要な工夫 (2 つまで回答可)	早寝早起きをして、朝食時間を確保すること	19	32.2	43	63.2	62	48.8
	夕食や夜食をとりすぎないこと	3	5.1	4	5.9	7	5.5
	自分で朝食を用意する努力をすること	7	11.9	16	23.5	23	18.1
	朝食の食材を買い置きすること	5	8.5	8	11.8	13	10.2
	簡単に準備できる朝食レシピを知ること	3	5.1	9	13.2	12	9.4
	簡単に摂取できる朝食の組み合わせパターンを知ること	3	5.1	2	2.9	5	3.9
朝食内容のステップアップ (希望ステップ)	ステップ 1	11	18.6	17	25.0	28	22.0
	ステップ 2	10	16.9	22	32.4	32	25.2
	ステップ 3	10	16.9	8	11.8	18	14.2
	ステップ 4	3	5.1	9	13.2	12	9.4
	無回答	25	42.4	12	17.6	37	29.1

注) 朝食のステップアップの必要な工夫の%は、各項目に○をつけた人数を、男女および総人数で除した値である。

表 5-2 朝食のステップアップのために今すぐできそうなこと【問 11】  
(朝食をとっていない人のみ回答)

	現在 step	0				合計 (66)
	希望 step(n)	1 (20)	2 (23)	3 (15)	4 (8)	
早起き		10	5	7	4	26
早寝		1	0	1	0	2
早寝早起き		0	0	1	0	1
朝食時間の確保		0	2	1	0	3
朝食習慣定着努力		1	0	0	1	2
何か食べる		1	0	0	0	1
買い置きする		2	5	0	1	8
自分で作る(準備する、作る努力する)		1	0	0	0	1
調理の工夫をする		0	1	0	0	1
前日に準備する		2	2	1	0	5
弁当ののこりを食べる		0	0	1	0	1
主食をとる		1	1	1	0	3
果物や乳製品をとる		0	2	0	0	2
乳製品をとる		0	1	0	0	1
トースト、牛乳をとる		0	0	1	0	1
菓子パンをトーストに変更		0	2	0	1	3
菓子パンをごはんに変更		0	0	1	1	2
菓子パンをヨーグルトに変更		0	1	0	0	1
現状維持希望		1	1	0	0	2

注) 回答を分類し、希望ステップごとに集計した人数を示している。

表 5-3 朝食のステップアップのために努力すればできそうなこと【問 11】  
(朝食をとっていない人のみ回答)

	現在 step	0				合計 (62)
	希望 step(n)	1 (18)	2 (24)	3 (12)	4 (8)	
早起き		3	3	2	2	10
早寝		2	0	0	0	2
早寝早起き		1	1	0	0	2
身支度時間の短縮		0	1	1	0	2
朝食時間の確保		1	1	0	0	2
夜食を食べ過ぎない、やめる		1	0	0	1	2
朝食習慣定着努力		1	1	1	0	3
朝食をしっかり摂る		1	0	0	0	1
何か食べる		0	2	0	0	2
買い置きする		1	0	1	0	2
買い物に行く		1	0	0	0	1
自分で作る(準備する、作る努力する)		2	2	0	0	4
前日に準備する		0	0	0	1	1
当日朝、準備する		1	3	1	1	6
前日の残りを食べる		0	1	0	0	1
弁当ののこりを食べる		1	1	0	0	2
主食をとる		0	2	0	0	2
主菜をとる		0	0	1	0	1
副菜をとる		1	0	2	1	4
汁物をとる		0	0	1	0	1
乳製品をとる		1	2	0	0	3
トースト、牛乳をとる		0	2	0	0	2
1品または品数を増やす		0	1	0	0	1
心がけ、意識		0	0	2	0	2
親など他者の協力		0	0	0	1	1
現状維持希望		0	1	0	0	1
その他		0	0	0	1	1

注) 回答を分類し、希望ステップごとに集計した人数を示している。

表6 朝食をとっていない理由 【問12】

(朝食を「週4日以上」、「週1～3日」摂取する人のみ回答、複数回答可)

	男性(66)		女性(155)		合計(221)	
	n	%	n	%	n	%
時間がないから	42	63.6	110	71.0	152	68.8
食欲がわからないから	15	22.7	43	27.7	58	26.2
朝食をとる習慣がないから	3	4.5	5	3.2	8	3.6
作るのが面倒だから	15	22.7	26	16.8	41	18.6
片付けが面倒だから	5	7.6	11	7.1	16	7.2
朝食を食べるのが面倒だから	4	6.1	14	9.0	18	8.1
朝食の時間がもったいないから	4	6.1	16	10.3	20	9.0
身支度などの準備で忙しいから	8	12.1	55	35.5	63	28.5
料理が用意されていないから	10	15.2	23	14.8	33	14.9
簡単に準備できるレシピがわからないから	1	1.5	2	1.3	3	1.4
太るから	2	3.0	2	1.3	0	0
お金がないから	10	15.2	10	6.5	0	0
朝は気分が悪い(食べられない)から	2	3.0	15	9.7	17	7.7
1日に2食で十分健康だから	1	1.5	4	2.6	5	2.3
朝食を食べなくてはいけない理由がわからないから	2	3.0	2	1.3	4	1.8
その他	5	7.6	19	12.3	24	10.9

その他(自由記述)

	n
週末起きるのが昼	5
昼まで寝ている	5
休日は起きるのが遅いから	4
起きるのが遅いから	3
起床時間おそく、朝昼兼用だから	2
休日は昼食と兼用になる	1
朝食の時間に起きないときがあるから	1
菓子パンが朝食だと思っていた、菓子パン満足だから	1
菓子類が多い	1
ごはんを食べると体調悪くなる	1
おなかが空いていない	1
お金がない	1

表 7-1 朝食摂取時刻について【問 13】

(朝食を「毎日とっている」「週 4 日以上」、「週 1~3 日」摂取する人のみ回答)

	男性(129)		女性(526)		合計(655)	
	n	%	n	%	n	%
ほぼ決まった時刻にとる	40	31.0	364	69.2	404	61.7
ときどき	34	26.4	65	12.4	99	15.1
きまっていない	40	31.0	82	15.6	122	18.6
無回答	15	11.6	15	2.9	30	4.6

表 7-2 朝食摂取時刻【問 13】

(朝食をほぼ決まった時刻にとる人のみ回答)

	男性(40)		女性(364)		合計(404)	
	n	%	n	%	n	%
6:00 以前	3	7.5	15	4.1	18	4.5
6:00-6:29	1	2.5	55	15.1	56	13.9
6:30-6:59	5	12.5	83	22.8	88	21.8
7:00-7:29	8	20.0	105	28.8	113	28.0
7:30-7:59	9	22.5	52	14.3	61	15.1
8:00-8:29	6	15.0	28	7.7	34	8.4
8:30-8:59	0	0	10	2.7	10	2.5
9:00 以降	2	5.0	6	1.6	8	2.0
無回答	6	15.0	10	2.7	16	4.0

表 8 朝食習慣について【問 14】～【問 16】

(朝食を「毎日とっている」「週 4 日以上」、「週 1～3 日」摂取する人のみ回答)

		男性(129)		女性(526)		合計(655)	
		n	%	n	%	n	%
起床から朝食までの時間	～15 分	65	50.4	272	51.7	337	51.5
	16～30 分	36	27.9	165	31.4	201	30.7
	31 分～	18	14.0	75	14.3	93	14.2
	無回答	10	7.8	14	2.7	24	3.7
朝食準備にかける時間	～15 分	98	76.0	405	77.0	503	76.8
	16～30 分	19	14.7	85	16.2	104	15.9
	31 分～	4	3.1	24	4.6	28	4.3
	無回答	8	6.2	12	2.3	20	3.1
朝食にかける時間	～15 分	75	58.1	324	61.6	399	60.9
	16～30 分	18	14.0	150	28.5	168	25.6
	31 分～	4	3.1	9	1.7	13	2.0
	無回答	32	24.8	43	8.2	75	11.5
朝食で重視すること (2 つまで回答可)	とにかく腹に入れる	77	59.7	238	45.2	315	48.1
	準備に時間がかからない	31	24.0	180	34.2	211	32.2
	片付けに時間がかからない	7	5.4	21	4.0	28	4.3
	時間をかけずに食べられる	19	14.7	196	37.3	215	32.8
	栄養バランス	11	8.5	48	9.1	59	9.0
	エネルギーの確保	18	14.0	106	20.2	124	18.9
	太らない	8	6.2	8	1.5	0	0
腹持ちがよい	19	14.7	141	26.8	160	24.4	

注) 朝食で重視することの%は、各項目に○をつけた人数を、男女および総人数で除した値である。

表 9-1 現在のステップおよび朝食のステップアップに必要な工夫 【問 17】【問 18】

(朝食を「毎日とっている」「週 4 日以上」、「週 1～3 日」摂取する人のみ回答)

		男性(129)		女性(526)		合計(655)	
		n	%	n	%	n	%
現在のステップ	ステップ 1	35	27.1	116	22.1	151	23.1
	ステップ 2	37	28.7	212	40.3	249	38.0
	ステップ 3	30	23.3	112	21.3	142	21.7
	ステップ 4	12	9.3	66	12.5	78	11.9
	無回答	15	11.6	20	3.8	35	5.3
ステップアップに必要な工夫 (2 つまで回答可)	早寝早起きをして、朝食時間を確保すること	79	61.2	228	43.3	307	46.9
	夕食や夜食をとりすぎないこと	17	13.2	35	6.7	52	7.9
	自分で朝食を用意する努力をすること	17	13.2	118	22.4	135	20.6
	朝食の食材を買い置きすること	13	10.1	50	9.5	63	9.6
	簡単に準備できる朝食レシピを知ること	27	20.9	234	44.5	261	39.8
	簡単に摂取できる朝食の組み合わせパターンを知ること	17	13.2	159	30.2	176	26.9

注) 朝食のステップアップの必要な工夫の%は、各項目に○をつけた人数を、男女および総人数で除した値である。

表 9-2 朝食のステップアップのために今すぐできそうなこと【問 19】(朝食を「毎日とっている」「週 4 日以上」「週 1~3 日」摂取する人のみ回答)

現在 step	1				合 計	現在 step	2			合 計	現在 step	3		合 計	現在 step	4	合 計
	希望 step	1	2	3			4	希望 step	2			3	4			希望 step	
	(3)	(48)	(52)	(5)	(108)		(6)	(124)	(31)	(161)		(7)	(80)	(87)		(20)	(20)
早起き	0	10	11	3	24	早起き	0	13	5	18	早起き	0	8	8	早起き	1	1
早寝早起き	0	0	2	0	2	早寝	0	1	0	1	早寝早起き	0	1	1	早寝早起き	1	1
二度寝をしない	0	0	1	0	1	早寝早起き	0	7	0	7	身支度時間の短縮	0	1	1	朝食時間の確保	2	2
身支度時間の短縮	0	0	3	0	3	身支度時間の短縮	0	1	0	1	朝食時間の確保	2	8	10	朝食をしっかり摂る	1	1
朝食時間の確保	0	5	2	0	7	朝食時間の確保	1	6	3	10	夕食、夜食を食べ過ぎない	0	1	1	自分で作る(準備する、作る努力する)	1	1
夕食、夜食を食べ過ぎない	0	0	1	0	1	夜食を食べ過ぎない、やめる	0	1	0	1	朝食をしっかり摂る	0	1	1	前日に準備する	1	1
買い食いしない	0	0	1	0	1	朝食習慣定着努力	1	0	1	2	買い置きする	0	3	3	副菜をとる	1	1
朝食習慣定着努力	0	0	1	0	1	朝食をしっかり摂る	1	0	0	1	食べやすいものの買い置き	0	1	1	乳製品をとる	3	3
何か食べる	0	2	0	0	2	買い置きする	0	3	0	3	自分で作る(準備する、作る努力する)	0	1	1	栄養・栄養バランスを考える	1	1
買い置きする	0	3	5	1	9	自分で作る(準備する、作る努力する)	0	3	0	3	前日に準備する	1	10	11	メニューを考える	1	1
前日に準備する	0	2	1	0	3	前日に準備する	0	7	2	9	当日朝、準備する	1	2	3	レシピを知る	1	1
当日朝、準備する	0	0	1	0	1	前日の残りを食べる	0	4	1	5	前日の残りを食べる	0	4	4	現状維持希望	4	4
前日の残りを食べる	0	0	2	0	2	おかずを食べる	1	1	0	2	おかずを食べる	0	1	1	その他	1	1
おかずを食べる	0	0	1	0	1	弁当の残りを食べる	0	2	2	4	主菜をとる	0	4	4	特になし	1	1
弁当の残りを食べる	0	0	1	0	1	主食をとる	0	4	0	4	副菜をとる	0	6	6			
ご飯を食べる	0	0	1	0	1	主菜をとる	0	15	1	16	汁物をとる	0	5	5			
副菜をとる	1	0	2	0	3	副菜をとる	0	11	2	13	果物をとる	0	3	3			
汁物をとる	0	0	0	1	1	汁物をとる	0	10	4	14	乳製品をとる	0	2	2			
果物や乳製品をとる	0	3	1	0	4	果物をとる	1	3	1	5	主菜、副菜をとる	0	1	1			
果物をとる	0	4	0	0	4	乳製品をとる	1	1	0	2	副菜、汁物をとる	0	1	1			
乳製品をとる	0	12	2	0	14	野菜ジュースを飲む	0	1	0	1	1品または品数を増やす	1	7	8			
野菜ジュースを飲む	0	1	0	0	1	その他の組み合わせ	0	2	0	2	食材を追加する	1	0	1			
飲み物を飲む	0	1	1	0	2	味噌汁の具を増やす	0	3	0	3	栄養・栄養バランスを考える	0	1	1			
主食、副菜をとる	0	0	1	0	1	1品または品数を増やす	0	14	3	17	メニューを考える	0	1	1			
主食、乳製品をとる	0	1	1	0	2	食材を追加する	0	1	0	1	レシピを知る	1	3	4			
その他の組み合わせ	0	1	2	0	3	パン食をご飯に変更	0	5	1	6	親など他者の協力	0	1	1			
1品または品数を増やす	1	1	4	0	6	菓子パンをトーストに変更	0	1	0	1	現状維持希望	0	2	2			
その他の食品をとる	0	1	0	0	1	朝食のバリエーションを考える	0	0	1	1	特になし	0	1	1			
洋食を和食に変更	0	1	0	0	1	栄養・栄養バランスを考える	0	2	1	3							
パン食をご飯に変更	0	0	1	0	1	レシピを知る	0	2	1	3							
菓子パンをトーストに変更	0	0	1	0	1	親など他者の協力	0	0	2	2							
栄養・栄養バランスを考える	0	0	1	0	1												
レシピを知る	0	0	1	0	1												
特になし	1	0	0	0	1												

注) 回答を分類し、現在のステップ別に希望ステップごとに集計した人数を示している。

表 9-3 朝食のステップアップのために努力すればできそうなこと【問 19】(朝食を「毎日とっている」「週 4 日以上」「週 1~3 日」摂取する人のみ回答)

現在 step	1				合 計	現在 step	2			合 計	現在 step	3		合 計	現在 step	4	合 計
	希望 step	1 (2)	2 (45)	3 (50)			4 (5)	希望 step	2 (8)			3 (129)	4 (33)				
早起き	0	5	5	1	11	早起き	1	11	0	12	早起き	2	13	15	早起き	5	5
早寝	0	0	1	1	2	早寝早起き	0	4	0	4	早寝	0	2	2	身支度時間の短縮	1	1
早寝早起き	0	2	3	0	5	朝食時間の確保	1	14	2	17	朝食時間の確保	0	8	8	自分で作る(準備する、作る努力する)	3	3
朝食時間の確保	1	4	6	0	11	夕食、夜食を食べ過ぎない	0	2	0	2	夕食、夜食を食べ過ぎない	0	1	1	調理の工夫をする	1	1
菓子類に気を付ける	0	1	0	0	1	朝食をしっかり摂る	1	1	0	2	朝食をしっかり摂る	0	1	1	当日朝、準備する	1	1
家で作る(食べる)	0	1	0	1	2	何か食べる	0	0	1	1	自分で作る(準備する、作る努力する)	0	12	12	主菜をとる	1	1
買い置きする	0	2	1	0	3	買い置きする	0	1	1	2	調理の工夫をする	0	1	1	果物をとる	1	1
自分で作る(準備する、作る努力する)	0	5	10	0	15	自分で作る(準備する、作る努力する)	0	8	3	11	前日に準備する	1	4	5	1品または品数を増やす	2	2
前日に準備する	0	2	5	1	8	調理の工夫をする	0	2	0	2	当日朝、準備する	0	5	5	料理のレパートリーを増やす	1	1
当日朝、準備する	0	1	5	0	6	前日に準備する	0	15	5	20	主菜をとる	0	4	4	栄養・栄養バランスを考える	1	1
弁当ののこりを食べる	0	1	1	0	2	当日朝、準備する	1	15	3	19	副菜をとる	0	7	7	特になし	1	1
主菜をとる	0	3	2	0	5	前日の残りを食べる	0	1	0	1	汁物をとる	0	2	2			
副菜をとる	0	7	0	0	7	ご飯を食べる	0	3	0	3	果物をとる	0	1	1			
汁物をとる	0	0	2	0	2	主食をとる	0	1	0	1	主食、主菜、汁物をとる	0	1	1			
果物をとる	0	2	0	0	2	主菜をとる	0	9	2	11	1品または品数を増やす	1	2	3			
飲み物を飲む	0	0	1	0	1	副菜をとる	2	8	3	13	洋食を和食に変更	0	1	1			
主食、主菜をとる	0	1	0	0	1	汁物をとる	0	6	0	6	料理のレパートリーを増やす	0	3	3			
主菜、副菜をとる	0	1	0	0	1	果物や乳製品をとる	0	1	0	1	栄養・栄養バランスを考える	1	2	3			
その他の組み合わせ	0	2	0	0	2	主食、主菜をとる	0	1	0	1	レシピを知る	0	5	5			
1品または品数を増やす	0	2	3	0	5	主食、汁物をとる	0	1	0	1	その他	0	3	3			
パン食をご飯に変更	0	1	0	0	1	ご飯、みそ汁をとる	0	1	0	1	特になし	0	1	1			
栄養・栄養バランスを考える	1	1	0	1	3	主菜、副菜をとる	0	3	1	4							
献立を前もって考えておく	0	0	1	0	1	主菜、汁物をとる	0	1	0	1							
レシピを知る	0	1	3	0	4	主食、主菜、副菜をとる	1	0	2	3							
心がけ、意識	0	0	1	0	1	主食、副菜、汁物をとる	0	1	0	1							
						ご飯、副菜、汁物をとる	0	1	0	1							
						主菜、副菜、果物をとる	0	0	1	1							
						汁物、乳製品をとる	0	1	0	1							
						その他の組み合わせ	0	1	0	1							
						1品または品数を増やす	0	6	3	9							
						食材を追加する	0	1	0	1							
						その他の食品をとる	0	0	1	1							
						パン食をご飯に変更	0	0	1	1							
						おにぎりをご飯に変更	0	0	1	1							
						栄養・栄養バランスを考える	0	4	1	5							
						料理を覚える(考える)	0	2	0	2							
						レシピを知る	0	2	1	3							
						親など他者の協力	0	0	1	1							
						現状維持希望	1	0	0	1							
						その他	0	1	0	1							

注) 回答を分類し、現在のステップ別に希望ステップごとに集計した人数を示している。



### Ⅲ 食習慣および健康・睡眠習慣について

表 10-1 主食・主菜・副菜をそろえた食事の頻度(朝食) 【問 20】

	男性(129)		女性(526)		合計(655)	
	n	%	n	%	n	%
主食・主菜・副菜を そろえた食事の頻度	a. 朝食					
ほぼ毎日	31	24.0	90	17.1	121	18.5
週 4~5 日	14	10.9	47	8.9	61	9.3
週 2~3 日	25	19.4	113	21.5	138	21.1
週 1 日以下	51	39.5	226	43.0	277	42.3
無回答	8	6.2	50	9.5	58	8.9

表 10-2 主食・主菜・副菜をそろえた食事の頻度(昼食・夕食) 【問 20】

	男性(188)		女性(594)		合計(782)	
	n	%	n	%	n	%
主食・主菜・副菜を そろえた食事の頻度	b. 昼食					
ほぼ毎日	60	31.9	202	34.0	262	33.5
週 4~5 日	19	10.1	118	19.9	137	17.5
週 2~3 日	43	22.9	144	24.2	187	23.9
週 1 日以下	48	25.5	68	11.4	116	14.8
無回答	18	9.6	62	10.4	80	10.2
	c. 夕食					
ほぼ毎日	102	54.3	296	49.8	398	50.9
週 4~5 日	23	12.2	112	18.9	135	17.3
週 2~3 日	29	15.4	92	15.5	121	15.5
週 1 日以下	16	8.5	33	5.6	49	6.3
無回答	18	9.6	61	10.3	79	10.1

表 10-3 食習慣について 【問 21】 ~ 【問 23】

	男性(188)		女性(594)		合計(782)	
	n	%	n	%	n	%
夜 9 時以降に食事や 間食をとる頻度	ほぼ毎日					
	33	17.6	72	12.1	105	13.4
	週 4~5 日					
	70	37.2	149	25.1	219	28.0
	週 2~3 日					
	39	20.7	195	32.8	234	29.9
	ほとんどしない					
	27	14.4	166	27.9	193	24.7
	無回答					
	19	10.1	12	2.0	31	4.0
家族の誰かと一緒に 食事をする頻度	週 5 日以上					
	33	17.6	190	32.0	223	28.5
	週 3~4 日					
	41	21.8	173	29.1	214	27.4
	週 1~2 日					
	43	22.9	122	20.5	165	21.1
	一度もない					
	11	5.9	27	4.5	38	4.9
	同居家族がいない					
	39	20.7	73	12.3	112	14.3
	無回答					
	21	11.2	9	1.5	30	3.8
コンビニ弁当や惣菜 の利用頻度	ほぼ毎日					
	17	9.0	21	3.5	38	4.9
	週 4~5 日					
	18	9.6	63	10.6	81	10.4
	週 2~3 日					
	69	36.7	227	38.2	296	37.9
	週 1 日以下					
	46	24.5	196	33.0	242	30.9
	利用しない					
	19	10.1	76	12.8	95	12.1
	無回答					
	19	10.1	11	1.9	30	3.8

表 11-1 健康・睡眠習慣について【問 24】

		男性(188)		女性(594)		合計(782)	
		n	%	n	%	n	%
食事についての 考え方	健康に良いものを食べるようにしている	47	25.0	300	50.5	347	44.4
	あまり気にしていない	75	39.9	140	23.6	215	27.5
	おいしければよいと思っている	39	20.7	108	18.2	147	18.8
	ダイエットができるもの	4	2.1	19	3.2	23	2.9
	その他	23	12.2	27	4.5	50	6.4

その他(自由記述)

	n
エネルギー補給	1
おいしくてできればカロリーが低いもの	1
バランス良く美味しく食べる	1
家族が同じものを食べられるように考えている	1
気にしているが行動できていない	1
健康に良いものを食べたいが作る時間がなかったりと難しい	1
健康に良いものを美味しく食べられるもの	1
若干気にしているが家庭環境もあり食べられるものを食べるしかない	1
食べたいものを食べたいだけ食べればよいと思う	1
内容に気をつけなければなと思っているがあまり習慣付けられない	1
腹いっぱい食べる	1
野菜をなるべく食べるようにしている	1
冷蔵庫のものを無駄なく使える献立	1

表 11-2 健康・睡眠習慣について【問 25】【問 26】

		男性(188)		女性(594)		合計(782)	
		n	%	n	%	n	%
あなたは健康だと 思うか	健康だと思う	54	28.7	151	25.4	205	26.2
	まあ健康だと思う	57	30.3	290	48.8	347	44.4
	どちらでもない	21	11.2	62	10.4	83	10.6
	あまり健康だと思わない	30	16.0	66	11.1	96	12.3
	健康だと思わない	7	3.7	11	1.9	18	2.3
	無回答	19	10.1	14	2.4	33	4.2
睡眠時間の充足に ついて	かなり不足していた	34	18.1	63	10.6	97	12.4
	やや不足していた	78	41.5	293	49.3	371	47.4
	足りていた	44	23.4	207	34.8	251	32.1
	やや長すぎた	7	3.7	15	2.5	22	2.8
	かなり長すぎた	6	3.2	2	0.3	8	1.0
	無回答	19	10.1	14	2.4	33	4.2

#### IV 朝食改善に必要な支援

表 12 朝食改善に必要な支援【問 27】（複数回答可）

	男性(188)		女性(594)		合計(782)	
	n	%	n	%	n	%
簡単に準備できる朝食レシピの紹介	62	33.0	314	52.9	376	48.1
簡単に摂取できる朝食の組み合わせパターンの紹介	40	21.3	228	38.4	268	34.3
安価な朝食レシピの紹介	40	21.3	110	18.5	150	19.2
朝食に関する情報発信	20	10.6	70	11.8	90	11.5
購入しやすい単位の販売(野菜など)	23	12.2	81	13.6	104	13.3
外食やコンビニ等で手軽に朝食が取れる環境	27	14.4	75	12.6	102	13.0
家族や周りの人の支援(朝食を用意してくれる)	39	20.7	209	35.2	248	31.7
特にない	25	13.3	51	8.6	76	9.7
わからない	8	4.3	13	2.2	21	2.7
その他	5	2.7	15	2.5	20	2.6

注) 朝食改善に必要な支援の%は、各項目に○をつけた人数を、男女および総人数で除した値である。

#### その他(自由記述)

	n
早起き	4
早寝早起き	1
平日寝坊しない、休日朝起きる	1
ダイエットにもいい朝食レシピ	1
胃に優しいものを食べる	1
やる気、根気を与える	1
朝食を食べる時間を確保するために学校や企業の協力	1
学食での朝食サービス	1
金	1
時間	1
自身の問題であり他者に支援してもらわなければいけないわけではない	1

# 「20 歳代の朝食摂取についてのアンケート」 調査へのご協力をお願い

本調査は、名古屋市の朝食欠食率改善プロジェクトの一環として、大学生の朝食習慣の実態を把握することを目的として実施するものです。朝食は活動的に身体を動かすため、また、生活リズムを規則正しく整えるために必要なものであると考えられます。ご自身の朝食習慣について率直にお答えください。

## ■アンケート調査協力に関して■

1. 本調査は任意の調査であり、回答しないことによって不利益を被ることはありません。アンケートへの回答をもって、本調査へのご協力の承諾を得たものとさせていただきます。
2. 本調査は学内の試験とは一切関係ありません。
3. 得られた情報は厳正に管理し、本プロジェクトの目的以外には使用しません。

## ■アンケートに回答していただく際の注意事項■

### 1. 「朝食をとっていない（朝食欠食）」の定義

「朝食をとっていない（朝食欠食）」には下記の3つの場合を含みます。

1. 菓子（菓子パンを含む）や果物などの食品のみの場合
2. サプリメント（栄養補助食品）のみの場合
3. 全く何も食べない場合

### 2. 「朝食のステップ」の説明

【問 10】と【問 17】に出てくる「朝食のステップ」は、食品数や料理数が増えるとステップアップします。なお、主食とは、ご飯、パン、麺等、主菜とは、肉、魚、卵、大豆等の料理、副菜とは、野菜、きのこ、いも、海藻等の料理を示します。

	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">                     単品（おにぎり、パン、乳製品等）1品                 </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">                     単品の組合せで2品以上                 </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">                     主食と主菜または主食と副菜の料理2品                 </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">                     主食、主菜、副菜の料理3品以上                 </div>
	ステップ 1	ステップ 2	ステップ 3	ステップ 4
ステップ 0	単品	単品の組合せ	主食+主菜または副菜	主食+主菜+副菜
朝食欠食	・おにぎりのみ ・トーストのみ ・牛乳のみ ・ヨーグルトのみ	・おにぎり+牛乳 ・パン+ヨーグルト+果物	・ご飯+卵焼き （主食+主菜） ・ご飯+具たくさん味噌汁 （主食+副菜）	・ご飯+卵焼き+ 具たくさん味噌汁 （主食+主菜+副菜）
・菓子（菓子パンを含む） や果物のみ ・サプリメント （栄養補助食品）のみ ・全く何も食べない場合				

## 20 歳代の朝食摂取についてのアンケート

### I 基本情報

【問 1】あなた自身のことについて、あてはまる数字に○をつけてください。(○印はひとつ)

- 性別： 1 男      2 女  
年齢： 1 19 歳    2 20 歳    3 21 歳    4 22 歳    5 23 歳以上  
学科： 1 管理栄養士専攻    2 他学科(調査が可能なら大学の学科名)

【問 2】あなたの BMI (Body Mass Index) があてはまる範囲はどれですか？(○印はひとつ)

BMI の計算式： 自分の BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

- 1 18.5 未満    2 18.5 以上 25 未満    3 25 以上

【問 3】あなたの住まいはどれですか？ (○印はひとつ)

- 1 自宅    2 下宿・寮・アパート(自炊)    3 下宿・寮・アパート(食事つき)

【問 4】あなたは、現在、誰と住んでいますか？ (○印はいくつでも)

- 1 親    2 兄弟・姉妹    3 祖父母    4 一人暮らし    5 その他(                      )

【問 5】あなたは、現在アルバイトをしていますか？

- 1 はい    2 いいえ

【問 5】で「1 はい」と回答した人のみお答えください。

【問 6】アルバイトについて、お答えください。

- 業 種：1 飲食    2 販売    3 塾・家庭教師等    4 その他  
勤務時間：(平日)午前・午後      時      分～午前・午後      時      分(週 \_\_\_\_\_ 日)  
(休日)午前・午後      時      分～午前・午後      時      分  
アルバイト時の食事    : 1 食事つき    2 食事なし  
アルバイトから帰宅後の食事：1 夕食を食べる    2 食べない    3 お菓子などを食べる

### II 朝食習慣について

【問 7】あなたは、朝食をとっていますか？ただし、菓子(菓子パンを含む)や果物、サプリメント(栄養補助食品)のみの場合は、「4 とっていない」に記入してください。(○印はひとつ)

- 1 毎日とっている → 【問 13】へ  
2 週 4 日以上    ] → 【問 12】へ  
3 週 1～3 日    ]  
4 とっていない → 次の【問 7】へ

【問 7】で「4 とっていない」と回答した人のみお答えください。(【問 8】～【問 11】)

【問 8】朝食をとっていないとは、どのような状態ですか？(○印はひとつ)

- 1 菓子(菓子パンを含む)や果物などの食品のみ  
2 サプリメント(栄養補助食品)のみ  
3 全く何も食べない

【問 9】朝食をとっていない理由はなんですか？(○印はいくつでも)

- 1 時間がないから                      9 料理が用意されていないから  
2 食欲がわからないから              10 簡単に準備できるレシピがわからないから  
3 朝食をとる習慣がないから        11 太るから  
4 作るのが面倒だから                12 お金がないから  
5 片付けが面倒だから                13 朝は気分が悪い(食べられない)から  
6 朝食を食べるのが面倒だから      14 1日に2食で十分健康だから  
7 朝食の時間がもったいないから    15 朝食を食べなくてはいけない理由がわからないから  
8 身支度などの準備で忙しいから    16 その他(                                      )

【問 10】朝食には、次のようなステップがあります[別紙「朝食のステップ」の説明 参照]。あなたは今、ステップ0にあてはまります。ステップアップさせるには、どのような工夫が必要だと考えますか？(○印は2つまで)

		ステップ 2		ステップ 3		ステップ 4	
		単品 2 品以上の組合せ		主食+主菜または副菜 (料理 2 品)		主食+主菜+副菜 (料理 3 品以上)	
ステップ 0		ステップ 1		ステップ 3		ステップ 4	
朝食欠食		単品 1 品		主食+主菜または副菜 (料理 2 品)		主食+主菜+副菜 (料理 3 品以上)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・菓子(菓子パンを含む)や果物のみ</li> <li>・サプリメント(栄養補助食品)のみ</li> <li>・全く何も食べない場合</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・おにぎりのみ</li> <li>・トーストのみ</li> <li>・牛乳のみ</li> <li>・ヨーグルトのみ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯+卵焼き (主食+主菜)</li> <li>・ご飯+具たくさん味噌汁 (主食+副菜)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯+卵焼き+具たくさん味噌汁 (主食+主菜+副菜)</li> </ul>	

- 1 早寝早起きをして、朝食時間を確保すること
- 2 夕食や夜食をとりすぎないこと
- 3 自分で朝食を用意する努力をすること
- 4 朝食の食材を買い置きすること
- 5 簡単に準備できる朝食レシピを知ること
- 6 簡単に摂取できる朝食の組み合わせパターンを知ること

【問 11】【問 10】の朝食内容をステップ0からどこまでステップアップさせたいですか？また、そのために今すぐできそうなこと、努力すればできそうなことはなんですか？自由にお書きください。(ステップアップさせる必要がない場合は、希望のステップ欄に今のステップをお書きください。)



(1)今すぐできそうなこと \_\_\_\_\_

(2)努力すればできそうなこと \_\_\_\_\_

朝食をとっていないと回答した人は、【問 20】へ

【問 7】で「2 週 4 日以上」「3 週 1~3 日」と回答した人のみお答えください。

【問 12】朝食をとらない理由はなんですか？(○印はいくつでも)

- |   |  |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1 時間がないから</li> <li>2 食欲がないから</li> <li>3 朝食をとる習慣がないから</li> <li>4 作るのが面倒だから</li> <li>5 片付けが面倒だから</li> <li>6 朝食を食べるのが面倒だから</li> <li>7 朝食の時間がもったいないから</li> <li>8 身支度などの準備で忙しいから</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>9 料理が用意されていないから</li> <li>10 簡単に準備できるレシピがわからないから</li> <li>11 太るから</li> <li>12 お金がないから</li> <li>13 朝は気分が悪い(食べられない)から</li> <li>14 1日に2食で十分健康だから</li> <li>15 朝食を食べなくてはいけない理由がわからないから</li> <li>16 その他 ( )</li> </ol> |
|---|--|

【問 7】で「1 毎日とっている」「2 週 4 日以上」「3 週 1~3 日」と回答した人のみお答えください。

【問 13】あなたは、朝食を決まった時刻にとりますか？(○印はひとつ)

- 1 ほぼ毎日決まった時刻に摂る (午前 時 分ごろ)
- 2 ときどき
- 3 決まっていない

【問 14】起床から朝食までの時間はどれくらいですか？(○印はひとつ)

- 1 ~15 分
- 2 16 分~30 分
- 3 31 分~

【問 15】ふだん朝食の準備や食べるのにかける時間はどれくらいですか？自分で準備をしていない人は想像でお書きください。(○印はひとつ)

- |          |          |
|----------|----------|
| 準備にかける時間 | 食事にかける時間 |
| 1 ~15分   | 1 ~15分   |
| 2 16~30分 | 2 16~30分 |
| 3 31分~   | 3 31分~   |

【問 16】朝食で重視していることはなんですか？(○印は2つまで)

- |                  |            |
|------------------|------------|
| 1 とにかく腹に何か入れること  | 5 栄養バランス   |
| 2 準備に時間のかからないもの  | 6 エネルギーの確保 |
| 3 片付けに時間のかからないもの | 7 太らないもの   |
| 4 時間を掛けずに食べられるもの | 8 腹持ちの良いもの |

【問 17】朝食には、次のようなステップがあります[別紙「朝食のステップ」の説明 参照]。あなたは今、どのステップにあてはまりますか。(○印はひとつ)

1 ステップ 1				ステップ 4
2 ステップ 2			ステップ 3	主食+主菜+副菜 (料理 3 品以上)
3 ステップ 3		ステップ 2	主食+主菜または副菜 (料理 2 品)	
4 ステップ 4	ステップ 1	単品 2 品以上の組合せ		・ご飯+卵焼き (主食+主菜) ・ご飯+具たくさん味噌汁 (主食+副菜)
ステップ 0	単品 1 品	・おにぎり+牛乳 ・パン+ヨーグルト+果物	・ご飯+卵焼き (主食+主菜) ・ご飯+具たくさん味噌汁 (主食+副菜)	
朝食欠食 ・菓子(菓子パンを含む)や 果物のみ ・サプリメント (栄養補助食品)のみ ・全く何も食べない場合	・おにぎりのみ ・トーストのみ ・牛乳のみ ・ヨーグルトのみ			

【問 18】【問 17】の朝食内容を今よりステップアップさせるには、どのような工夫が必要だと考えますか？

- 1 早寝早起きをして、朝食時間を確保すること (○印は2つまで)
- 2 夕食や夜食をとりすぎないこと
- 3 自分で朝食を用意する努力をすること
- 4 朝食の食材を買い置きすること
- 5 簡単に準備できる朝食レシピを知ること
- 6 簡単に摂取できる朝食の組み合わせパターンを知ること

【問 19】【問 17】の朝食内容を今のステップからどこまでステップアップさせたいですか？また、そのために今すぐできそうなこと、努力すればできそうなことはなんですか？自由にお書きください。

(ステップアップさせる必要がない場合は、希望のステップ欄に今のステップをお書きください。)



- (1) 今すぐできそうなこと \_\_\_\_\_
- (2) 努力すればできそうなこと \_\_\_\_\_

ここからは全員がお答えください。

### Ⅲ 食習慣および健康・睡眠習慣について

【問 20】1日3回の食事で、主食・主菜・副菜をそろえた食事の頻度はどれくらいですか？(○印はひとつ)

- |         |         |         |
|---------|---------|---------|
| 朝食      | 昼食      | 夕食      |
| 1 ほぼ毎日  | 1 ほぼ毎日  | 1 ほぼ毎日  |
| 2 週4~5日 | 2 週4~5日 | 2 週4~5日 |
| 3 週2~3日 | 3 週2~3日 | 3 週2~3日 |
| 4 週1日以下 | 4 週1日以下 | 4 週1日以下 |

【問 21】 夜 9 時以降に食事や間食をとる頻度はどれくらいですか？(○印はひとつ)

- 1 ほぼ毎日
- 2 週 3～4 日
- 3 週 1～2 日
- 4 ほとんどしない

【問 22】 家族のどれかと一緒に食事をすることが 1 週間のうちにどれくらいありますか？(○印はひとつ)

- 1 週 5 日以上
- 2 週 3～4 日
- 3 週 1～2 日
- 4 一度もない
- 5 同居家族がない

【問 23】 コンビニ弁当や市販の調理された惣菜等を利用する頻度はどれくらいですか？(○印はひとつ)

- 1 ほぼ毎日
- 2 週 4～5 日
- 3 週 2～3 日
- 4 週 1 日以下
- 5 利用しない

【問 24】 食事についての考え方はどれにあてはまりますか？(○印はひとつ)

- 1 健康に良いものを食べるようにしている
- 2 あまり気にしていない
- 3 おいしければよいと思っている
- 4 ダイエットができるもの
- 5 その他( )

【問 25】 あなたは、健康だと思いますか？(○印はひとつ)

- 1 健康だと思う
- 2 まあ健康だと思う
- 3 どちらでもない
- 4 あまり健康だと思わない
- 5 健康だと思わない

【問 26】 過去 1 か月間、睡眠時間は足りていましたか？(○印はひとつ)

- 1 かなり不足していた
- 2 やや不足していた
- 3 足りていた
- 4 やや長すぎた
- 5 かなり長すぎた

#### IV 朝食改善に必要な支援

【問 27】 あなたの朝食を改善(喫食率向上、朝食内容の充実など)するのにどのような支援が必要だと思いますか？

- 1 簡単に準備できる朝食レシピの紹介 (○印はいくつでも)
- 2 簡単に摂取できる朝食の組み合わせパターンの紹介
- 3 安価な朝食レシピの紹介
- 4 朝食に関する情報発信
- 5 購入しやすい単位の販売(野菜など)
- 6 外食やコンビニ等で手軽に朝食がとれる環境
- 7 家族や周りの人の支援(朝食を用意してくれる)
- 8 特にない
- 9 わからない
- 10 その他( )

これでアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。