

## 平成 25 年度 高校・大学生の生活習慣病予防対策事業「KA・RA・DA 元気セミナー」

## 集計・解析

セミナー受講者 590 名のうち、BDHQ 除外基準に該当するものを除き、質問票全項目に有効回答した 411 名の結果を以下に示す。

## 1 BDHQ の結果

対象者の内訳（性・年齢別、性・高校大学生別）は表 1～3 のとおりである。

表 1 すべての対象者

年齢	男	女	計
15歳	23	12	35
16歳	26	9	35
17歳	20	172	192
18歳	8	50	58
19歳	5	6	11
20歳	5	29	34
21歳	3	7	10
22歳	0	3	3
23歳	0	2	2
24歳	1	0	1
25歳	0	3	3
26歳	0	1	1
27歳	1	2	3
28歳	0	1	1
30歳	0	2	2
31歳	0	3	3
33歳	0	1	1
34歳	0	2	2
35歳	0	1	1
36歳	0	1	1
37歳	0	1	1
38歳	0	3	3
39歳	0	1	1
40歳	0	1	1
41歳	0	1	1
42歳	0	1	1
43歳	0	2	2
47歳	0	1	1
54歳	0	1	1
合計	92	319	411

表 2 23 歳までの対象者

年齢	男	女	計
15歳	23	12	35
16歳	26	9	35
17歳	20	172	192
18歳	8	50	58
19歳	5	6	11
20歳	5	29	34
21歳	3	7	10
22歳	0	3	3
23歳	0	2	2
計	90	290	380

表3 対象者内訳（性・高校大学生別）

	男		女		総計	
	人	%	人	%	人	%
高校生	77	18.7%	238	57.9%	315	76.6%
大学生	15	3.6%	81	19.7%	96	23.4%
総計	92	22.4%	319	77.6%	411	100.0%

対象者の Body Mass Index(BMI)により、やせ（18.5未満）、普通（18.5以上25未満）、肥満（25以上）に区分したときの各人数については、表4～9のとおりである。

表4 BMI 性別・全数 開始時

BMI	男		女		計	
	人	%	人	%	人	%
18.5未満	15	3.6%	38	9.2%	53	12.9%
18.5～25未満	72	17.5%	257	62.5%	329	80.0%
25以上	5	1.2%	24	5.8%	29	7.1%
計	92	22.4%	319	77.6%	411	100.0%

表5 BMI 性別・全数 終了時

BMI	男		女		計	
	人	%	人	%	人	%
18.5未満	14	3.4%	38	9.2%	52	12.7%
18.5～25未満	72	17.5%	258	62.8%	330	80.3%
25以上	6	1.5%	23	5.6%	29	7.1%
計	92	22.4%	319	77.6%	411	100.0%

表6 BMI 性別・高校生 開始時

BMI	男		女		計	
	人	%	人	%	人	%
18.5未満	14	4.4%	30	9.5%	44	14.0%
18.5～25未満	59	18.7%	194	61.6%	253	80.3%
25以上	4	1.3%	14	4.4%	18	5.7%
計	77	24.4%	238	75.6%	315	100.0%

表7 BMI 性別・高校生 終了時

BMI	男		女		計	
	人	%	人	%	人	%
18.5未満	13	4.1%	30	9.5%	43	13.7%
18.5～25未満	59	18.7%	195	61.9%	254	80.6%
25以上	5	1.6%	13	4.1%	18	5.7%
計	77	24.4%	238	75.6%	315	100.0%

表8 BMI 性別・大学生等 開始時

BMI	男		女		計	
	人	%	人	%	人	%
18.5未満	1	0.0	8	8.3%	9	9.4%
18.5～25未満	13	0.1	63	65.6%	76	79.2%
25以上	1	0.0	10	10.4%	11	11.5%
計	15	0.2	81	84.4%	96	100.0%

表9 BMI 性別・大学生等 終了時

BMI	男		女		計	
	人	%	人	%	人	%
18.5未満	1	1.0%	8	8.3%	9	9.4%
18.5～25未満	13	13.5%	63	65.6%	76	79.2%
25以上	1	1.0%	10	10.4%	11	11.5%
計	15	15.6%	81	84.4%	96	100.0%

対象者の栄養素等摂取量は表10～12のとおりである。

表10 栄養素等摂取量・全数

**全数n=411**

栄養素別		平均値	± 標準偏差	有意確立
推定エネルギー必要量	開始前	2289.5	± 234.6	p<0.001
	終了時	2281.5	± 242.1	
エネルギー	開始前	1976.7	± 648.0	p<0.001
	終了時	1870.5	± 668.5	
たんぱく質	開始前	71.3	± 28.8	n.s.
	終了時	69.6	± 27.2	
脂質	開始前	62.7	± 22.4	p<0.001
	終了時	58.8	± 21.8	
炭水化物	開始前	273.1	± 101.1	n.s.
	終了時	256.6	± 105.0	
ナトリウム	開始前	4089.6	± 1407.0	n.s.
	終了時	4001.7	± 1350.7	
カリウム	開始前	2320.0	± 980.8	p<0.01
	終了時	2201.5	± 935.2	
カルシウム	開始前	525.9	± 251.3	p<0.05
	終了時	504.2	± 240.3	
鉄	開始前	7.5	± 3.0	p<0.01
	終了時	7.1	± 2.9	
レチノール当量	開始前	661.9	± 385.1	n.s.
	終了時	657.6	± 434.3	
ビタミンD	開始前	12.5	± 10.8	n.s.
	終了時	12.4	± 8.5	
ビタミンB1	開始前	0.8	± 0.3	p<0.01
	終了時	0.8	± 0.3	
ビタミンB2	開始前	1.3	± 0.5	p<0.05
	終了時	1.3	± 0.5	
葉酸	開始前	301.2	± 138.8	p<0.01
	終了時	285.4	± 134.1	
ビタミンC	開始前	105.7	± 59.8	p<0.01
	終了時	98.5	± 55.1	
総食物繊維	開始前	10.6	± 4.6	p<0.01
	終了時	10.0	± 4.4	
食塩相当量	開始前	10.4	± 3.6	n.s.
	終了時	10.1	± 3.4	

表 1 1 栄養素等摂取量・高校生

高校生 $n=315$ 

栄養素別		平均値	± 標準偏差	有意確立
推定エネルギー必要量	開始前	2330.5	± 216.7	p<0.001
	終了時	2322.3	± 227.2	
エネルギー	開始前	2020.0	± 673.1	p<0.01
	終了時	1923.2	± 675.3	
たんぱく質	開始前	74.1	± 30.2	n.s.
	終了時	72.4	± 28.4	
脂質	開始前	65.0	± 23.1	p<0.01
	終了時	61.3	± 22.3	
炭水化物	開始前	277.7	± 105.8	p<0.01
	終了時	262.8	± 105.2	
ナトリウム	開始前	4193.9	± 1463.3	n.s.
	終了時	4108.9	± 1399.9	
カリウム	開始前	2396.4	± 1012.2	p<0.01
	終了時	2274.4	± 973.7	
カルシウム	開始前	547.2	± 263.0	p<0.05
	終了時	521.6	± 251.0	
鉄	開始前	7.8	± 3.2	p<0.05
	終了時	7.4	± 3.0	
レチノール当量	開始前	672.4	± 387.0	n.s.
	終了時	689.8	± 459.6	
ビタミンD	開始前	13.3	± 11.7	n.s.
	終了時	13.0	± 9.0	
ビタミンB1	開始前	0.8	± 0.3	p<0.05
	終了時	0.8	± 0.3	
ビタミンB2	開始前	1.4	± 0.5	p<0.05
	終了時	1.3	± 0.5	
葉酸	開始前	309.9	± 140.7	p<0.05
	終了時	294.9	± 137.7	
ビタミンC	開始前	110.3	± 60.3	p<0.01
	終了時	102.6	± 56.8	
総食物繊維	開始前	10.9	± 4.7	p<0.01
	終了時	10.3	± 4.5	
食塩相当量	開始前	10.6	± 3.7	n.s.
	終了時	10.4	± 3.5	

表 1 2 栄養素等摂取量・大学生等

## 大学生等n=96

栄養素別		平均値	± 標準偏差	有意確立
推定エネルギー必要量	開始前	2154.9	± 241.8	p<0.001
	終了時	2147.6	± 242.2	
エネルギー	開始前	1834.5	± 536.3	p<0.05
	終了時	1697.5	± 618.0	
たんぱく質	開始前	62.3	± 21.4	n.s.
	終了時	60.3	± 20.6	
脂質	開始前	55.1	± 18.3	p<0.01
	終了時	50.6	± 18.0	
炭水化物	開始前	258.0	± 82.4	n.s.
	終了時	236.0	± 102.4	
ナトリウム	開始前	3747.2	± 1124.1	n.s.
	終了時	3649.9	± 1110.4	
カリウム	開始前	2069.4	± 826.1	n.s.
	終了時	1962.0	± 751.7	
カルシウム	開始前	455.8	± 193.4	n.s.
	終了時	447.3	± 191.6	
鉄	開始前	6.5	± 2.5	n.s.
	終了時	6.2	± 2.4	
レチノール当量	開始前	627.1	± 379.0	p<0.05
	終了時	551.7	± 318.1	
ビタミンD	開始前	10.1	± 6.8	n.s.
	終了時	10.2	± 6.4	
ビタミンB1	開始前	0.7	± 0.2	n.s.
	終了時	0.7	± 0.2	
ビタミンB2	開始前	1.2	± 0.4	n.s.
	終了時	1.1	± 0.4	
葉酸	開始前	272.5	± 128.8	n.s.
	終了時	254.2	± 116.6	
ビタミンC	開始前	90.6	± 56.0	n.s.
	終了時	85.2	± 47.2	
総食物繊維	開始前	9.7	± 4.1	n.s.
	終了時	9.2	± 3.9	
食塩相当量	開始前	9.5	± 2.8	n.s.
	終了時	9.2	± 2.8	

対象者の食品群別摂取量は表13～15のとおりである。

表13 食品群別摂取量・全数

**全数n=411**

食品群別		平均値	± 標準偏差	有意確立
穀類	開始前	442.3	± 223.4	n.s.
	終了時	435.5	± 240.0	
いも	開始前	45.3	± 37.0	p<0.05
	終了時	41.3	± 35.6	
豆類	開始前	43.6	± 38.4	n.s.
	終了時	43.3	± 37.4	
野菜類(漬物含む)	開始前	223.5	± 141.4	p<0.001
	終了時	201.8	± 125.7	
野菜類(漬物含まず)	開始前	214.3	± 136.7	p<0.001
	終了時	191.8	± 121.1	
果実類	開始前	123.2	± 137.9	p<0.05
	終了時	107.7	± 105.0	
きのこ	開始前	7.8	± 8.6	n.s.
	終了時	7.4	± 7.4	
海草	開始前	10.6	± 12.2	p<0.001
	終了時	8.2	± 8.0	
魚介類	開始前	70.0	± 63.4	n.s.
	終了時	70.9	± 49.2	
肉類	開始前	84.1	± 54.3	n.s.
	終了時	84.9	± 54.9	
たまご	開始前	54.5	± 31.7	p<0.01
	終了時	49.8	± 27.9	
乳類	開始前	159.8	± 120.5	n.s.
	終了時	155.6	± 121.2	
調味油	開始前	12.3	± 5.6	n.s.
	終了時	12.1	± 5.8	
菓子類	開始前	51.8	± 44.7	p<0.01
	終了時	45.9	± 41.2	
飲料類(緑茶、紅茶、ウーロン茶、コヒー、コラ)	開始前	558.4	± 363.9	p<0.001
	終了時	472.2	± 370.9	
砂糖・甘味料類	開始前	5.2	± 4.4	n.s.
	終了時	4.9	± 4.0	
調味料・香辛料類	開始前	19.3	± 8.5	p<0.01
	終了時	18.2	± 8.4	

表 1 4 食品群別摂取量・高校生

## 高校生n=315

食品群別		平均値	± 標準偏差	有意確立
穀類	開始前	450.5	± 231.7	n.s.
	終了時	450.0	± 245.6	
いも	開始前	48.2	± 38.3	p<0.05
	終了時	43.7	± 35.4	
豆類	開始前	45.9	± 40.6	n.s.
	終了時	44.8	± 39.1	
野菜類(漬物含む)	開始前	230.6	± 138.4	p<0.01
	終了時	210.2	± 131.2	
野菜類(漬物含まず)	開始前	220.9	± 132.9	p<0.01
	終了時	199.3	± 126.2	
果実類	開始前	129.7	± 143.6	p<0.05
	終了時	113.2	± 112.1	
きのこ	開始前	7.6	± 8.3	n.s.
	終了時	7.4	± 7.6	
海草	開始前	11.4	± 13.2	p<0.001
	終了時	8.5	± 8.2	
魚介類	開始前	73.5	± 68.5	n.s.
	終了時	74.7	± 51.9	
肉類	開始前	88.0	± 57.6	n.s.
	終了時	89.4	± 58.3	
たまご	開始前	58.7	± 32.0	p<0.01
	終了時	53.8	± 28.4	
乳類	開始前	166.2	± 123.8	n.s.
	終了時	160.2	± 122.1	
調理油	開始前	12.6	± 5.6	n.s.
	終了時	12.6	± 6.0	
菓子類	開始前	50.4	± 42.9	p<0.01
	終了時	44.3	± 39.5	
飲料類(緑茶、紅茶、ウーロン茶、コーヒー、コーラ)	開始前	551.7	± 369.8	p<0.001
	終了時	454.4	± 369.5	
砂糖・甘味料類	開始前	5.0	± 4.2	n.s.
	終了時	4.8	± 3.6	
調味料・香辛料類	開始前	19.8	± 8.7	p<0.01
	終了時	18.5	± 8.5	

表 15 食品群別摂取量・大学生等

**大学生等n=96**

食品群別		平均値 ± 標準偏差	有意確立
穀類	開始前	415.2 ± 192.2	n.s.
	終了時	387.9 ± 214.9	
いも	開始前	35.4 ± 30.2	n.s.
	終了時	33.5 ± 35.2	
豆類	開始前	36.0 ± 29.0	n.s.
	終了時	38.5 ± 31.3	
野菜類(漬物含む)	開始前	200.3 ± 149.0	p<0.05
	終了時	174.3 ± 101.4	
野菜類(漬物含まず)	開始前	192.6 ± 146.9	p<0.05
	終了時	167.1 ± 99.6	
果実類	開始前	101.5 ± 115.2	n.s.
	終了時	89.6 ± 74.9	
きのこ	開始前	8.2 ± 9.7	n.s.
	終了時	7.6 ± 6.8	
海草	開始前	7.9 ± 7.6	n.s.
	終了時	7.1 ± 7.3	
魚介類	開始前	58.8 ± 41.0	n.s.
	終了時	58.3 ± 36.5	
肉類	開始前	71.5 ± 39.4	n.s.
	終了時	70.3 ± 38.5	
たまご	開始前	40.4 ± 26.3	n.s.
	終了時	36.7 ± 21.5	
乳類	開始前	138.9 ± 106.9	n.s.
	終了時	140.2 ± 117.2	
調味料	開始前	11.5 ± 5.6	n.s.
	終了時	10.6 ± 5.1	
菓子類	開始前	56.3 ± 50.2	n.s.
	終了時	51.5 ± 46.2	
飲料類(緑茶、紅茶、ウーロン茶、コヒー、コーラ)	開始前	580.3 ± 344.9	n.s.
	終了時	530.7 ± 371.5	
砂糖・甘味料類	開始前	5.9 ± 5.2	n.s.
	終了時	5.5 ± 5.1	
調味料・香辛料類	開始前	17.5 ± 7.8	n.s.
	終了時	17.0 ± 8.1	



## 2 質問票の結果

問1 あなたはふだん朝食を食べますか。

表16 全数・性別

あなたは普段朝食を食べますか？	開始時				終了時			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
ほとんど毎日	72	78.3	246	77.1	76	82.6	260	81.5
週4~5日	6	6.5	34	10.7	7	7.6	22	6.9
週2~3日	3	3.3	16	5.0	6	6.5	19	6.0
ほとんど食べない	11	12.0	23	7.2	3	3.3	18	5.6
計	92		319		92		319	100.0

表17 全数・回答別野菜摂取量（開始時）

ふだん朝食を食べますか？	人	BDHQ野菜摂取量	
		平均値	標準偏差
ほとんど毎日	318	232.7	± 147.4
週4~5日	40	203.8	± 111.5
週2~3日	19	139.9	± 76.0
ほとんど食べない	34	206.9	± 127.1
計	411	223.5	± 141.4

表18 全数・回答別野菜摂取量（終了時）

ふだん朝食を食べますか？	人	BDHQ野菜摂取量	
		平均値	標準偏差
ほとんど毎日	336	210.4	± 128.0
週4~5日	29	158.3	± 93.1
週2~3日	25	159.5	± 121.9
ほとんど食べない	21	174.1	± 111.8
計	411	201.8	± 125.7

表19 高校生・大学生等別

	あなたは普段朝食を食べますか？	開始時		終了時	
		人	%	人	%
		全数	ほとんど毎日	318	77.4
週4~5日	40		9.7	29	7.1
週2~3日	19		4.6	25	6.1
ほとんど食べない	34		8.3	21	5.1
計	411			411	
高校生	ほとんど毎日	255	81.0	269	85.4
	週4~5日	27	8.6	19	6.0
	週2~3日	13	4.1	16	5.1
	ほとんど食べない	20	6.3	11	3.5
	計	315		315	
大学生	ほとんど毎日	63	65.6	67	69.8
	週4~5日	13	13.5	10	10.4
	週2~3日	6	6.3	9	9.4
	ほとんど食べない	14	14.6	10	10.4
	計	96		96	

表 2 0 高校生・回答別野菜摂取量（開始時）

ふだん朝食を食べますか？	人	BDHQ野菜摂取量	
		平均値	標準偏差
ほとんど毎日	255	236.5	± 143.1
週4～5日	27	205.6	± 105.9
週2～3日	13	153.2	± 83.7
ほとんど食べない	20	238.5	± 132.3
計	315	230.6	± 138.4

表 2 1 高校生・回答別野菜摂取量（終了時）

ふだん朝食を食べますか？	人	BDHQ野菜摂取量	
		平均値	標準偏差
ほとんど毎日	269	215.3	± 132.6
週4～5日	19	178.2	± 96.3
週2～3日	16	167.8	± 145.0
ほとんど食べない	11	201.8	± 125.8
計	315	210.2	± 131.2

表 2 2 大学生等・回答別野菜摂取量（開始時）

ふだん朝食を食べますか？	人	BDHQ野菜摂取量	
		平均値	標準偏差
ほとんど毎日	63	217.5	± 163.9
週4～5日	13	199.9	± 126.9
週2～3日	6	111.2	± 50.0
ほとんど食べない	14	161.7	± 108.1
計	96	200.3	± 149.0

表 2 3 大学生等・回答別野菜摂取量（終了時）

ふだん朝食を食べますか？	人	BDHQ野菜摂取量	
		平均値	標準偏差
ほとんど毎日	67	190.9	± 106.4
週4～5日	10	120.4	± 77.2
週2～3日	9	144.7	± 68.9
ほとんど食べない	10	143.5	± 90.5
計	96	174.3	± 101.4

問 1 - 2 あなたが、ふだん食べる朝食はどのような内容ですか。

表 2 4 全数・性別

朝食の内容	開始時				終了時			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
主食のみ	48	59.3	167	56.4	58	65.2	160	53.2
主食・主菜	20	24.7	71	24.0	14	15.7	87	28.9
主食・主菜・副菜	11	13.6	35	11.8	11	12.4	38	12.6
その他	2	2.5	23	7.8	6	6.7	16	5.3
計	81		296		89		301	

表 2 5 高校生・大学生等別

	朝食の内容	開始時		終了時	
		人	%	人	%
全数	主食のみ	215	57.0	218	55.9
	主食・主菜	91	24.1	101	25.9
	主食・主菜・副菜	46	12.2	49	12.6
	その他	25	6.6	22	5.6
	計	377		390	
高校生	主食のみ	168	56.9	165	54.3
	主食・主菜	70	23.7	78	25.7
	主食・主菜・副菜	37	12.5	43	14.1
	その他	20	6.8	18	5.9
	計	295		304	
大学生	主食のみ	47	57.3	53	61.6
	主食・主菜	21	25.6	23	26.7
	主食・主菜・副菜	9	11.0	6	7.0
	その他	5	6.1	4	4.7
	計	82		86	

問 1 - 3 あなたはふだん朝食に副菜（野菜を 70g 程度使った料理）を食べますか。

表 2 6 全数・性別

朝食に副菜を食べますか？	開始時				終了時			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
ほとんど毎日	6	54.5	15	42.9	5	45.5	13	33.3
週4~5日	2	18.2	9	25.7	1	9.1	8	20.5
週2~3日	0	0	7	20.0	5	45.5	16	41.0
ほとんど食べない	3	27.3	4	11.4	0	0	2	5.1
計	11		35		11		39	

表 2 7 高校生・大学生等別

	朝食に副菜を食べますか？	開始時		終了時	
		人	%	人	%
全数	ほとんど毎日	21	45.7	18	36.0
	週4~5日	11	23.9	9	18.0
	週2~3日	7	15.2	21	42.0
	ほとんど食べない	7	15.2	2	4.0
	計	46		50	
高校生	ほとんど毎日	17	45.9	17	38.6
	週4~5日	10	27.0	9	20.5
	週2~3日	7	18.9	17	38.6
	ほとんど食べない	3	8.1	1	2.3
	計	37		44	
大学生	ほとんど毎日	4	44.4	1	16.7
	週4~5日	1	11.1	0	0
	週2~3日	0	0	4	66.7
	ほとんど食べない	4	44.4	1	16.7
	計	9		6	

問2 副菜（野菜を70g程度使った料理）は1日に何皿食べますか。

表28 全数・性別

副菜を1日に何皿食べますか？	開始時				終了時			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
1皿	38	41.3	132	41.4	36	39.1	135	42.3
2皿	29	31.5	96	30.1	25	27.2	95	29.8
3皿	10	10.9	30	9.4	11	12.0	33	10.3
4皿	2	2.2	14	4.4	6	6.5	12	3.8
5皿	0	0	2	0.6	1	1.1	2	0.6
ほとんど食べない	13	14.1	45	14.1	13	14.1	42	13.2
計	92		319		92		319	

表29 全数・回答別野菜摂取量（開始時）

副菜を1日に何皿食べますか？	人	BDHQ野菜摂取量	
		平均値	標準偏差
1皿	170	187.3	± 110.4
2皿	125	256.8	± 122.0
3皿	40	313.3	± 153.3
4皿	16	431.0	± 275.4
5皿	2	236.6	± 107.1
ほとんど食べない	58	140.3	± 89.3
計	411	223.5	± 141.4

表30 全数・回答別野菜摂取量（終了時）

副菜を1日に何皿食べますか？	人	BDHQ野菜摂取量	
		平均値	標準偏差
1皿	171	182.1	± 114.5
2皿	120	212.5	± 107.8
3皿	44	289.8	± 121.1
4皿	18	305.6	± 178.9
5皿	3	397.1	± 196.0
ほとんど食べない	55	124.7	± 101.7
計	411	201.8	± 125.7

表3 1 高校生・大学生等別

副菜の日に何皿食べますか？	開始時		終了時	
	人	%	人	%
1皿	170	41.4	171	41.6
2皿	125	30.4	120	29.2
3皿	40	9.7	44	10.7
4皿	16	3.9	18	4.4
5皿	2	0.5	3	0.7
ほとんど食べない	58	14.1	55	13.4
計	411		411	
高校生				
1皿	125	39.7	130	41.3
2皿	107	34.0	93	29.5
3皿	34	10.8	35	11.1
4皿	9	2.9	16	5.1
5皿	2	0.6	2	0.6
ほとんど食べない	38	12.1	39	12.4
計	315	100	315	
大学生				
1皿	45	46.9	41	42.7
2皿	18	18.8	27	28.1
3皿	6	6.3	9	9.4
4皿	7	7.3	2	2
5皿	0	0	1	1.0
ほとんど食べない	20	21	16	16.7
計	96	100.0	96	100.0

表3 2 高校生・回答別野菜摂取量（開始時）

副菜の日に何皿食べますか？	人	BDHQ野菜摂取量	
		平均値	標準偏差
1皿	125	194.2	± 112.9
2皿	107	257.3	± 126.2
3皿	34	315.5	± 157.0
4皿	9	431.3	± 245.5
5皿	2	236.6	± 107.1
ほとんど食べない	38	150.8	± 97.1
計	315	230.6	± 138.4

表3 3 高校生・回答別野菜摂取量（終了時）

副菜の日に何皿食べますか？	人	BDHQ野菜摂取量	
		平均値	標準偏差
1皿	130	190.2	± 124.6
2皿	93	218.1	± 112.1
3皿	35	293.2	± 130.2
4皿	16	295.7	± 167.5
5皿	2	458.5	± 232.8
ほとんど食べない	39	135.5	± 107.5
計	315	210.2	± 131.2

表 3 4 大学生等・回答別野菜摂取量（開始時）

副菜を1日3回以上食べますか？	人	BDHQ野菜摂取量	
		平均値	標準偏差
1皿	45	168.2	± 102.1
2皿	18	246.5	± 95.3
3皿	6	300.8	± 143.1
4皿	7	430.6	± 330.6
5皿	0	-	-
ほとんど食べない	20	120.3	± 70.1
計	96	200.3	± 149.0

表 3 5 大学生等・回答別野菜摂取量（終了時）

副菜を1日3回以上食べますか？	人	BDHQ野菜摂取量	
		平均値	標準偏差
1皿	41	156.2	± 69.2
2皿	27	193.4	± 90.3
3皿	9	276.7	± 80.8
4皿	2	384.0	± 330.4
5皿	1	274.4	-
ほとんど食べない	16	98.3	± 83.2
計	96	174.3	± 101.4

問 3 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

表 3 6 全数・性別

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。	開始時				終了時			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
ほとんど毎日	31	33.7	78	24.5	33	35.9	70	21.9
週4～5日	19	20.7	70	21.9	24	26.1	75	23.5
週2～3日	29	31.5	111	34.8	19	20.7	116	36.4
ほとんど食べない	13	14.1	60	18.8	16	17.4	58	18.2
計	92		319		92		319	

表 3 7 高校生・大学生等別

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。	開始時		終了時		
	人	%	人	%	
全数	ほとんど毎日	109	26.5	103	25.1
	週4～5日	89	21.7	99	24.1
	週2～3日	140	34.1	135	32.8
	ほとんど食べない	73	17.8	74	18.0
	計	411		411	
高校生	ほとんど毎日	88	27.9	87	27.6
	週4～5日	73	23.2	80	25.4
	週2～3日	107	34.0	98	31.1
	ほとんど食べない	47	14.9	50	15.9
	計	315		315	
大学生	ほとんど毎日	21	21.9	16	16.7
	週4～5日	16	16.7	19	19.8
	週2～3日	33	34.4	37	38.5
	ほとんど食べない	26	27.1	24	25.0
	計	96		96	

問4 あなたが同居している方はあなたを含めて何人ですか。(開始時のみ)

表38 全数・性別

回答者を含めた同居者の人数	男性		女性	
	人	%	人	%
1人	1	1.1	9	2.8
2人	4	4.3	18	5.6
3人	8	8.7	62	19.4
4人	43	46.7	125	39.2
5人	28	30.4	66	20.7
6人	7	7.6	28	8.8
7人	1	1.1	7	2.2
8人	0	0	2	0.6
9人	0	0	1	0.3
10人	0	0	0	0.0
11人	0	0	1	0.3
計	92		319	

表39 高校生・大学生等別

	回答者を含めた同居者の人数	人	%
全数	1人	10	2.4
	2人	22	5.4
	3人	70	17.0
	4人	168	40.9
	5人	94	22.9
	6人	35	8.5
	7人	8	1.9
	8人	2	0.5
	9人	1	0.2
	10人	0	0.0
	11人	1	0.2
計	411		
高校生	1人	0	0.0
	2人	10	3.2
	3人	52	16.5
	4人	137	43.5
	5人	77	24.4
	6人	29	9.2
	7人	7	2.2
	8人	1	0.3
	9人	1	0.3
	10人	0	0
	11人	1	0.3
計	315		
大学生等	1人	10	10.4
	2人	12	12.5
	3人	18	18.8
	4人	31	32.3
	5人	17	17.7
	6人	6	6.3
	7人	1	1.0
	8人	1	1.0
	9人	0	0
	10人	0	0
	11人	0	0
計	96	100.0	

問4-1 朝食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。(開始時のみ)

表40 全数・性別

朝食を家族と一緒に食べる頻度	男性		女性	
	人	%	人	%
ほとんど毎日	13	14.3	58	18.7
週4~5日	9	9.9	25	8.1
週2~3日	14	15.4	26	8.4
週1日程度食べる	4	4.4	22	7.1
ほとんど食べない	51	56.0	179	57.7
計	91		310	

表41 高校生・大学生等別

	朝食を家族と一緒に食べる頻度	人		%	
		人	%	人	%
全数	ほとんど毎日	71	17.7		
	週4~5日	34	8.5		
	週2~3日	40	10.0		
	週1日程度食べる	26	6.5		
	ほとんど食べない	230	57.4		
	計	401			
高校生	ほとんど毎日	59	18.7		
	週4~5日	29	9.2		
	週2~3日	34	10.8		
	週1日程度食べる	16	5.1		
	ほとんど食べない	177	56.2		
	計	315			
大学生等	ほとんど毎日	12	14.0		
	週4~5日	5	5.8		
	週2~3日	6	7.0		
	週1日程度食べる	10	11.6		
	ほとんど食べない	53	61.6		
	計	86			

問4-2 夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。(開始時のみ)

表42 全数・性別

夕食を家族と一緒に食べる頻度	男性		女性	
	人	%	人	%
ほとんど毎日	23	25.3	111	35.8
週4~5日	18	19.8	37	11.9
週2~3日	26	28.6	74	23.9
週1日程度食べる	9	9.9	47	15.2
ほとんど食べない	15	16.5	41	13.2
計	91		310	



表 4 3 高校生・大学生等別

		夕食を家族と一緒に食べる頻度		人	%
全数	ほとんど毎日			134	33.4
	週4～5日			55	13.7
	週2～3日			100	24.9
	週1日程度食べる			56	14.0
	ほとんど食べない			56	14.0
	計			401	
高校生	ほとんど毎日			93	29.5
	週4～5日			44	14.0
	週2～3日			80	25.4
	週1日程度食べる			51	16.2
	ほとんど食べない			47	14.9
	計			315	
大学生等	ほとんど毎日			41	47.7
	週4～5日			11	12.8
	週2～3日			20	23.3
	週1日程度食べる			5	5.8
	ほとんど食べない			9	10.5
	計			86	100.0

問5 間食（夜食を含む）をすることがありますか。

表 4 4 全数・性別

間食をすることがありますか？	開始時				終了時			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
毎日2回以上(週14回以上)	12	13.0	42	13.2	8	8.7	41	12.9
毎日1回以上(週7回以上14回未満)	22	23.9	108	33.9	30	32.6	115	36.1
週2回以上7回未満	34	37.0	130	40.8	37	40.2	120	37.6
間食しない、またはお堅い未満	24	26.1	39	12.2	17	18.5	43	13.5
計	92		319		92		319	

表 4 5 高校生・大学生等別

	間食をすることがありますか？	開始時		終了時	
		人	%	人	%
全数	毎日2回以上(週4回以上)	54	13.1	49	11.9
	毎日1回以上(週7回以上14回未満)	130	31.6	145	35.3
	週2回以上7回未満	164	39.9	157	38.2
	間食しない、または週1回未満	63	15.3	60	14.6
	計	411		411	
高校生	毎日2回以上(週4回以上)	36	11.4	18	18.8
	毎日1回以上(週7回以上14回未満)	102	32.4	28	29.2
	週2回以上7回未満	126	40.0	38	39.6
	間食しない、または週1回未満	51	16.2	12	12.5
	計	315		96	
大学生等	毎日2回以上(週4回以上)	33	10.5	16	16.7
	毎日1回以上(週7回以上14回未満)	110	34.9	35	36.5
	週2回以上7回未満	124	39.4	33	34.4
	間食しない、または週1回未満	48	15.2	12	12.5
	計	315		96	

問 5 - 1 どのようなものを多く食べますか。

表 4 6 全数・性別

どのようなものを多く食べますか？	開始時				終了時			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
ジュース(炭酸飲料やフルーツ牛乳等甘いもの)	52	56.5	138	43.3	53	57.6	137	42.9
スポーツドリンク	16	17.4	34	10.7	20	21.7	21	6.6
氷菓	22	23.9	95	29.8	27	29.3	77	24.1
アイスクリーム・シェイク等	33	35.9	157	49.2	37	40.2	116	36.4
洋菓子	25	27.2	130	40.8	23	25.0	128	40.1
クッキー・チョコレート等	32	34.8	173	54.2	27	29.3	180	56.4
和菓子(せんべい、やまんじゅう等)	14	15.2	62	19.4	12	13.0	55	17.2
スナック菓子	29	31.5	88	27.6	28	30.4	76	23.8
ラーメン、ヤキル 等のインスタント食品	21	22.8	33	10.3	26	28.3	28	8.8
唐揚げ、フランクフルト、コロシキ等	25	27.2	38	11.9	18	19.6	39	12.2
お好み焼きや餃子焼き	13	14.1	21	6.6	5	5.4	19	6.0
おこげりやサンドイッチ類	22	23.9	75	23.5	26	28.3	72	22.6
乳製品(牛乳やヨーグルト等)	33	35.9	135	42.3	32	34.8	112	35.1
果物	22	23.9	108	33.9	26	28.3	107	33.5
その他	3	3.3	14	5.3	1	1.1	8	2.5

表 4 7 高校生・大学生等別

	どのようなものを多く食べますか?	開始時		終了時	
		人	%	人	%
全数	ジュース(炭酸飲料やフルーツ牛乳等甘いもの)	190	46.2	190	46.2
	スポーツドリンク	50	12.2	41	10.0
	氷菓	117	28.5	104	25.3
	アイスクリーム・シェイク等	190	46.2	153	37.2
	洋菓子	155	37.7	151	36.7
	クッキー・チョコレート等	205	49.9	207	50.4
	和菓子(せんべい・やまんじゅう等)	76	18.5	67	16.3
	スナック菓子	117	28.5	104	25.3
	ラーメン、ヤキソバ等のインスタント食品	54	13.1	54	13.1
	唐揚げ、フランクフルト、コロッケ等	63	15.3	57	13.9
	お好み焼きやたこ焼き	34	8.3	24	5.8
	おこげりやサンドイッチ類	97	23.6	98	23.8
	乳製品(牛乳やヨーグルト等)	168	40.9	144	35.0
	果物	130	31.6	133	32.4
	その他	17	4.1	9	2.2
	高校生	ジュース(炭酸飲料やフルーツ牛乳等甘いもの)	156	49.5	145
スポーツドリンク		31	9.8	27	8.6
氷菓		96	30.5	84	26.7
アイスクリーム・シェイク等		149	47.3	121	38.4
洋菓子		110	34.9	117	37.1
クッキー・チョコレート等		155	49.2	151	47.9
和菓子(せんべい・やまんじゅう等)		54	17.1	43	13.7
スナック菓子		80	25.4	66	21.0
ラーメン、ヤキソバ等のインスタント食品		37	11.7	39	12.4
唐揚げ、フランクフルト、コロッケ等		42	13.3	39	12.4
お好み焼きやたこ焼き		25	7.9	14	4.4
おこげりやサンドイッチ類		75	23.8	71	22.5
乳製品(牛乳やヨーグルト等)		131	41.6	118	37.5
果物		100	31.7	101	32.1
その他		14	4.4	8	2.5
大学生等		ジュース(炭酸飲料やフルーツ牛乳等甘いもの)	34	35.4	45
	スポーツドリンク	19	19.8	14	14.6
	氷菓	21	21.9	20	20.8
	アイスクリーム・シェイク等	41	42.7	32	33.3
	洋菓子	45	46.9	34	35.4
	クッキー・チョコレート等	50	52.1	56	58.3
	和菓子(せんべい・やまんじゅう等)	22	22.9	24	25.0
	スナック菓子	37	38.5	38	39.6
	ラーメン、ヤキソバ等のインスタント食品	17	17.7	15	15.6
	唐揚げ、フランクフルト、コロッケ等	21	21.9	18	18.8
	お好み焼きやたこ焼き	9	9.4	10	10.4
	おこげりやサンドイッチ類	22	22.9	27	28.1
	乳製品(牛乳やヨーグルト等)	37	38.5	26	27.1
	果物	30	31.3	32	33.3
	その他	6	6.2	1	1.0