

高校・大学生の健康的な食習慣づくり重点化事業～No Vegetable No Life 高校生編～ 集計

★ 解析対象人数割合

年度	学年	性別					
		男性		女性		男女計	
		人	%	人	%	人	%
26-27	1年	107	24.6	116	14.0	223	17.6
	2年	230	52.9	270	32.5	500	39.5
	3年	90	20.7	445	53.5	535	42.3
	4年	3	0.7	0	0.0	3	0.2
	5年	5	1.1	0	0.0	5	0.4
	合計	435	100.0	831	100.0	1266	100.0

男性:34% 女性:66%

★ BMI判定別 人数割合(前)

年度	BMI判定(前)	性別					
		男性		女性		男女計	
		人	%	人	%	人	%
26-27	やせ(18.5未満)	83	19.1	155	18.7	238	18.8
	普通(18.5以上25.0未満)	305	70.1	638	76.8	943	74.5
	肥満(25.0以上)	47	10.8	38	4.6	85	6.7
	合計	435	100.0	831	100.0	1266	100.0

適正体重は男性:70.1% 女性:76.8%

参考
BMI判定
平成25年国民健康栄養調査15-19歳
やせ 男性:25.4% 女性:19.2%
普通 男性:64.8% 女性:75.8%
肥満 男性:9.8% 女性5.0%

★ 朝食欠食習慣について

1. 問1 朝食欠食習慣なし、あり(2群)人数割合(前)

年度	問1(2群)(前)	性別					
		男性		女性		男女計	
		人	%	人	%	人	%
26-27	欠食習慣なし	331	76.1	648	78.0	979	77.3
	欠食習慣あり	104	23.9	183	22.0	287	22.7
	合計	435	100.0	831	100.0	1266	100.0

朝食欠食習慣なし:ほとんど毎日食べる
朝食欠食習慣あり:週4～5日食べる、週2～3日食べる、ほとんど食べない

朝食をほとんど毎日食べる割合
男性:76.1% 女性:78.0%
欠食習慣は男女で大差なし

参考
朝食ほとんど毎日食べる割合
平成25年国民健康栄養調査(全国)15-19歳
男性 84.6% 女性84.0%

平成23-25年KARADA元気セミナー
男性 81.4% 女性81.8%

2. BMI判定別 問1朝食欠食習慣なし、あり(2群)人数割合(前)

性別	年度	BMI判定(前)	問1(2群)前				合計	
			欠食習慣なし		欠食習慣あり		人	%
			人	%	人	%		
男性	26-27	やせ	66	19.9%	17	16.3%	83	19.1%
女性	26-27	やせ	125	19.3%	30	16.4%	155	18.7%
男女計	26-27	やせ	191	19.5%	47	16.4%	238	18.8%
男性	26-27	普通	234	70.7%	71	68.3%	305	70.1%
女性	26-27	普通	495	76.4%	143	78.1%	638	76.8%
男女計	26-27	普通	729	74.5%	214	74.6%	943	74.5%
男性	26-27	肥満	31	9.4%	16	15.4%	47	10.8%
女性	26-27	肥満	28	4.3%	10	5.5%	38	4.6%
男女計	26-27	肥満	59	6.0%	26	9.1%	85	6.7%
男性	26-27	合計	331		104		435	
女性	26-27	合計	648		183		831	
男女計	26-27	合計	979		287		1266	

欠食習慣なしの方がやせの割合が高く、
欠食習慣ありの方が肥満の割合が高い傾向あり。

BMI判定
やせ(18.5未満)
普通(18.5以上25.0未満)
肥満(25.0以上)

★ 朝食の内容について

3. 問2あなたが、ふだん食べる朝食はどのような内容が多いですか 人数割合(前)

年度	問2前	性別					
		男性		女性		男女計	
		人	%	人	%	人	%
26-27	主食・主菜・副菜	60	15.3	91	11.8	151	13.0
	主食・副菜または主菜・副菜	53	13.5	144	18.6	197	16.9
	副菜のみ	4	1.0	10	1.3	14	1.2
	主食・主菜	70	17.8	141	18.2	211	18.1
	主食のみ	203	51.7	361	46.7	564	48.4
	その他	3	0.8	26	3.4	29	2.5
	合計	393	100.0	773	100.0	1166	100.0

(セミナー前)
朝食の内容
主食のみ
男性:51.7% 女性:46.7%
主食・主菜・副菜
男性:15.3% 女性:11.8%

主食のみの割合が男性に多く減少

4. 問2あなたが、ふだん食べる朝食はどのような内容が多いですか 人数割合(後)

年度	問2後	性別					
		男性		女性		男女計	
		人	%	人	%	人	%
26-27	主食・主菜・副菜	77	19.3	104	13.2	181	15.2
	主食・副菜または主菜・副菜	71	17.8	161	20.4	232	19.5
	副菜のみ	5	1.3	10	1.3	15	1.3
	主食・主菜	87	21.8	142	18.0	229	19.2
	主食のみ	157	39.3	352	44.6	509	42.8
	その他	3	0.8	21	2.7	24	2.0
	合計	400	100.0	790	100.0	1190	100.0

(セミナー後)
朝食の内容
主食のみ
男性:39.3% 女性:44.6%
主食・主菜・副菜
男性:19.3% 女性:13.2%

5. 問2 副菜のある朝食、副菜のない朝食(2群)(前)

年度	問2(2群)前	性別					
		男性		女性		男女計	
		人	%	人	%	人	%
26-27	副菜のある朝食	117	29.8	245	31.7	362	31.0
	副菜のない朝食	276	70.2	528	68.3	804	69.0
	合計	393	100.0	773	100.0	1166	100.0

副菜のある朝食:①主食・主菜・副菜 ②主食・副菜又は主菜・副菜 ③副菜のみ

副菜のある朝食
男性:29.8% 女性:31.7%
副菜のある朝食の割合は男女大差なし

6. 問2 副菜のある朝食、副菜のない朝食(2群)の変化 人数割合

年度	問2(2群)の変化	性別					
		男性		女性		男女計	
		人	%	人	%	人	%
26-27	副菜のない朝食からある朝食に改善	70	18.3	101	13.2	171	14.9
	副菜のある朝食で変化なし	78	20.4	168	21.9	246	21.4
	副菜のない朝食で変化なし	198	51.8	422	54.9	620	53.9
	副菜のある朝食からない朝食に悪化	36	9.4	77	10.0	113	9.8
	合計	382	100.0	768	100.0	1150	100.0

副菜のある朝食に改善は
男性:18.3% 女性:13.2%

7. BMI判定別 問2 副菜のある朝食と副菜のない朝食(2群) 人数割合(前)

性別	年度	BMI判定(前)	問2(2群)前					
			副菜のある朝食		副菜のない朝食		合計	
			人	%	人	%	人	%
男性	26-27	やせ	21	17.9%	58	21.0%	79	20.1%
女性	26-27	やせ	47	19.2%	95	18.0%	142	18.4%
男女計	26-27	やせ	68	18.8%	153	19.0%	221	19.0%
男性	26-27	普通	76	65.0%	196	71.0%	272	69.2%
女性	26-27	普通	187	76.3%	410	77.7%	597	77.2%
男女計	26-27	普通	263	72.7%	606	75.4%	869	74.5%
男性	26-27	肥満	20	17.1%	22	8.0%	42	10.7%
女性	26-27	肥満	11	4.5%	23	4.4%	34	4.4%
男女計	26-27	肥満	31	8.6%	45	5.6%	76	6.5%
男性	26-27	合計	117		276		393	
女性	26-27	合計	245		528		773	
男女計	26-27	合計	362		804		1166	

副菜のある朝食を食べる男性に
肥満が多い???
→筋肉質?。運動部でしっかり朝食を食べている?

8. BMI判定別「副菜のある朝食で変化なし」群の詳細な変化 人数割合

性別	年度	BMI判定 (後)	問2(2群)の変化									
			改善		副菜のある朝食で変化なし		副菜のない朝食で変化なし		悪化		合計	
			人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
男性	26-27	やせ	13	18.6%	17	21.8%	32	16.2%	4	11.1%	66	17.3%
女性	26-27	やせ	12	11.9%	32	19.0%	67	15.9%	14	18.2%	125	16.3%
男女計	26-27	やせ	25	14.6%	49	19.9%	99	16.0%	18	15.9%	191	16.6%
男性	26-27	普通	50	71.4%	48	61.5%	151	76.3%	25	69.4%	274	71.7%
女性	26-27	普通	84	83.2%	129	76.8%	338	80.1%	60	77.9%	611	79.6%
男女計	26-27	普通	134	78.4%	177	72.0%	489	78.9%	85	75.2%	885	77.0%
男性	26-27	肥満	7	10.0%	13	16.7%	15	7.6%	7	19.4%	42	11.0%
女性	26-27	肥満	5	5.0%	7	4.2%	17	4.0%	3	3.9%	32	4.2%
男女計	26-27	肥満	12	7.0%	20	8.1%	32	5.2%	10	8.8%	74	6.4%
男性	26-27	合計	70		78		198		36		382	
女性	26-27	合計	101		168		422		77		768	
男女計	26-27	合計	171		246		620		113		1150	

副菜のある朝食で変化のない男性は
副菜のない朝食で変化のない男性より
肥満が多い???
→筋肉質?。運動部でしっかり朝食を食べている?

9. 問3 あなたがふだんの朝食で食べる副菜のうち、野菜を70g程度使った料理は何皿分ですか 人数割合(前)

年度	問3前	性別					
		男性		女性		男女計	
		人	%	人	%	人	%
26-27	3皿以上	10	8.5	5	2.0	15	4.1
	2皿	12	10.3	36	14.7	48	13.3
	1皿	62	53.0	99	40.4	161	44.5
	0.5皿以下	33	28.2	105	42.9	138	38.1
	合計	117	100.0	245	100.0	362	100.0

朝食で目標とする1皿以上食べている人
男性:71.8% 女性:57.1%

10. 問3の変化(朝食で食べる副菜の皿数の変化) 人数割合

年度	問3の変化	性別					
		男性		女性		男女計	
		人	%	人	%	人	%
26-27	皿数増加	22	28.2	50	29.8	72	29.3
	3皿以上で変化なし	2	2.6	2	1.2	4	1.6
	2皿以上で変化なし	4	5.1	14	8.3	18	7.3
	1皿以上で変化なし	25	32.1	50	29.8	75	30.5
	0.5皿以上で変化なし	8	10.3	31	18.5	39	15.9
	皿数減少	17	21.8	21	12.5	38	15.4
	合計	78	100.0	168	100.0	246	100.0

朝食の皿数増加
男性:28.2% 女性:29.8%

皿数増加: 問3が4(0.5皿)→1(3皿以上), 2(2皿), 3(1皿)
3皿以上で変化なし
2皿で変化なし
1皿で変化なし
皿数減少: 問3が1(3皿以上)→2(2皿), 3(1皿), 4(0.5皿)
2(2皿)→3(1皿), 4(0.5皿)
3(1皿)→4(0.5皿)

★ 1日の副菜の皿数について

11. 問4あなたはふだん1日に副菜(野菜を70g程度使った料理)を何皿分食べますか 人数割合(前)

年度	問4前	性別					
		男性		女性		男女計	
		人	%	人	%	人	%
26-27	5皿以上	15	3.4	29	3.5	44	3.5
	4皿	28	6.4	62	7.5	90	7.1
	3皿	82	18.9	165	19.9	247	19.5
	2皿	144	33.1	270	32.5	414	32.7
	1皿	131	30.1	246	29.6	377	29.8
	食べない	35	8.0	59	7.1	94	7.4
	合計	435	100.0	831	100.0	1266	100.0

1日に目標とする5皿以上食べている人
男性:3.4% 女性:3.5%

12. 問4(1日の副菜:野菜70g程度使った料理の皿数)の変化 人数割合

年度	問4の変化	性別					
		男性		女性		男女計	
		人	%	人	%	人	%
26-27	3皿以上増加	12	2.8	3	0.4	15	1.2
	2皿増加	23	5.3	35	4.2	58	4.6
	1皿増加	95	21.9	177	21.3	272	21.5
	3皿以上で変化なし	49	11.3	105	12.7	154	12.2
	2皿以下で変化なし	150	34.6	286	34.5	436	34.5
	1皿減少	75	17.3	171	20.6	246	19.5
	2皿減少	23	5.3	41	4.9	64	5.1
	3皿以上減少	7	1.6	12	1.4	19	1.5
	合計	434	100.0	830	100.0	1264	100.0

1日に食べる皿数増加
男性:30.0% 女性:25.9%

13. BMI判定別 問4(1日の副菜:野菜70g程度使った料理の皿数)の変化 人数割合(後)

副菜皿数の増減とBMIに特別な傾向はない

性別	年度	BMI判定(後)	問4の変化														合計			
			3皿以上増加		2皿増加		1皿増加		3皿以上で変化なし		2皿以下で変化なし		1皿減少		2皿減少		3皿以上減少		人	%
			人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%				
男性	26-27	やせ	1	8.3%	3	13.0%	14	14.7%	7	14.3%	31	20.7%	11	14.7%	4	17.4%	1	14.3%	72	16.6%
女性	26-27	やせ	1	33.3%	2	5.7%	25	14.1%	19	18.1%	51	17.8%	30	17.5%	12	29.3%	0	0.0%	140	16.9%
男女計	26-27	やせ	2	13.3%	5	8.6%	39	14.3%	26	16.9%	82	18.8%	41	16.7%	16	25.0%	1	5.3%	212	16.8%
男性	26-27	普通	9	75.0%	16	69.6%	74	77.9%	39	79.6%	99	66.0%	56	74.7%	16	69.6%	5	71.4%	314	72.4%
女性	26-27	普通	2	66.7%	31	88.6%	145	81.9%	83	79.0%	224	78.3%	133	77.8%	27	65.9%	12	100.0%	657	79.2%
男女計	26-27	普通	11	73.3%	47	81.0%	219	80.5%	122	79.2%	323	74.1%	189	76.8%	43	67.2%	17	89.5%	971	76.8%
男性	26-27	肥満	2	16.7%	4	17.4%	7	7.4%	3	6.1%	20	13.3%	8	10.7%	3	13.0%	1	14.3%	48	11.1%
女性	26-27	肥満	0	0.0%	2	5.7%	7	4.0%	3	2.9%	11	3.8%	8	4.7%	2	4.9%	0	0.0%	33	4.0%
男女計	26-27	肥満	2	13.3%	6	10.3%	14	5.1%	6	3.9%	31	7.1%	16	6.5%	5	7.8%	1	5.3%	81	6.4%
男性	26-27	合計	12		23		95		49		150		75		23		7		434	
女性	26-27	合計	3		35		177		105		286		171		41		12		830	
男女計	26-27	合計	15		58		272		154		436		246		64		19		1264	

14. 問5 問4で回答した皿数についてあなたはどのように思いますか 人数割合(前)

年度	問5前	性別					
		男性		女性		男女計	
		人	%	人	%	人	%
26-27	多いと思う	10	2.3	7	0.8	17	1.3
	ちょうどよいと思う	216	49.8	279	33.6	495	39.2
	少ないと思う	168	38.7	468	56.4	636	50.3
	わからない	40	9.2	76	9.2	116	9.2
	合計	434	100.0	830	100.0	1264	100.0

自身が食べる副菜の量がどうか分からない
男性・女性 9.2%

15. 問4の回答別(1日の副菜の皿数)に、問5(副菜皿数摂取への意識)の人数割合(前)

性別	年度	問4前	問5前								合計	
			多いと思う		ちょうどよいと思う		少ないと思う		わからない		人	%
			人	%	人	%	人	%	人	%		
男性	26-27	5皿以上	2	0.5	8	1.8	4	0.9	1	0.2	15	3.5
		4皿	1	0.2	20	4.6	5	1.2	2	0.5	28	6.5
		3皿	3	0.7	58	13.4	17	3.9	4	0.9	82	18.9
		2皿	2	0.5	76	17.5	57	13.1	9	2.1	144	33.2
		1皿	1	0.2	51	11.8	66	15.2	13	3.0	131	30.2
		食べない	1	0.2	3	0.7	19	4.4	11	2.5	34	7.8
		合計	10	2.3	216	49.8	168	38.7	40	9.2	434	100.0
女性	26-27	5皿以上	1	0.1	23	2.8	4	0.5	1	0.1	29	3.5
		4皿	1	0.1	46	5.5	13	1.6	2	0.2	62	7.5
		3皿	1	0.1	84	10.1	68	8.2	11	1.3	164	19.8
		2皿	2	0.2	90	10.8	152	18.3	26	3.1	270	32.5
		1皿	1	0.1	33	4.0	184	22.2	28	3.4	246	29.6
		食べない	1	0.1	3	0.4	47	5.7	8	1.0	59	7.1
		合計	7	0.8	279	33.6	468	56.4	76	9.2	830	100.0
男女計	26-27	5皿以上	3	0.2	31	2.5	8	0.6	2	0.2	44	3.5
		4皿	2	0.2	66	5.2	18	1.4	4	0.3	90	7.1
		3皿	4	0.3	142	11.2	85	6.7	15	1.2	246	19.5
		2皿	4	0.3	166	13.1	209	16.5	35	2.8	414	32.8
		1皿	2	0.2	84	6.6	250	19.8	41	3.2	377	29.8
		食べない	2	0.2	6	0.5	66	5.2	19	1.5	93	7.4
		合計	17	1.3	495	39.2	636	50.3	116	9.2	1264	100.0

(セミナー前)
自身の副菜摂取量を正しく認識している者
男性:40.1% 女性:58.8%

少しは改善??

16. 問4の回答別(1日の副菜の皿数)に、問5(副菜皿数摂取への意識)の人数割合(後)

性別	年度	問4後	問5後								合計	
			多いと思う		ちょうどよいと思う		少ないと思う		わからない		人	%
			人	%	人	%	人	%	人	%		
男性	26-27	5皿以上	9	2.1	11	2.5	1	0.2	1	0.2	22	5.1
		4皿	2	0.5	17	3.9	7	1.6	0	0.0	26	6.0
		3皿	3	0.7	64	14.7	18	4.1	2	0.5	87	20.0
		2皿	3	0.7	78	18.0	59	13.6	5	1.2	145	33.4
		1皿	1	0.2	34	7.8	76	17.5	12	2.8	123	28.3
		食べない	3	0.7	4	0.9	19	4.4	5	1.2	31	7.1
		合計	21	4.8	208	47.9	180	41.5	25	5.8	434	100.0
女性	26-27	5皿以上	3	0.4	18	2.2	0	0.0	0	0.0	21	2.5
		4皿	1	0.1	38	4.6	13	1.6	0	0.0	52	6.3
		3皿	1	0.1	100	12.0	68	8.2	8	1.0	177	21.3
		2皿	1	0.1	94	11.3	156	18.8	16	1.9	267	32.1
		1皿	0	0.0	41	4.9	197	23.7	22	2.6	260	31.3
		食べない	0	0.0	2	0.2	43	5.2	9	1.1	54	6.5
		合計	6	0.7	293	35.3	477	57.4	55	6.6	831	100.0
男女計	26-27	5皿以上	12	0.9	29	2.3	1	0.1	1	0.1	43	3.4
		4皿	3	0.2	55	4.3	20	1.6	0	0.0	78	6.2
		3皿	4	0.3	164	13.0	86	6.8	10	0.8	264	20.9
		2皿	4	0.3	172	13.6	215	17.0	21	1.7	412	32.6
		1皿	1	0.1	75	5.9	273	21.6	34	2.7	383	30.3
		食べない	3	0.2	6	0.5	62	4.9	14	1.1	85	6.7
		合計	27	2.1	501	39.6	657	51.9	80	6.3	1265	100.0

(セミナー後)
自身の副菜摂取量を正しく認識している者
男性:45.9% 女性:59.9%

★ シート「自分の生活行動と食事をチェックしよう」 野菜の摂取状況について

- 17. 朝食野菜・昼食野菜・夕食野菜が全て「1」の人数割合(前)
- 18. 朝食野菜が「2」、昼食野菜・夕食野菜が「1」の人数割合(前)
- 19. 朝食野菜が「1」、昼食野菜が「2」、夕食野菜が「1」の人数割合(前)
- 20. 朝食野菜・昼食野菜が「1」、夕食野菜が「2」の人数割合(前)
- 21. 朝食野菜・昼食野菜が「2」、夕食野菜が「1」の人数割合(前)
- 22. 朝食野菜が「1」、昼食野菜・夕食野菜が「2」の人数割合(前)
- 23. 朝食野菜が「2」、昼食野菜が「1」、夕食野菜が「2」の人数割合(前)
- 24. 朝食野菜・昼食野菜・夕食野菜が全て「2」の人数割合(前)

「1」は野菜の欄に○を記入している
「2」は野菜の欄に記入なし

年度	朝食の野菜摂取	昼食の野菜摂取	夕食の野菜摂取	性別					
				男性		女性		男女計	
				人	%	人	%	人	%
26-27	○	○	○	75	21.8	152	21.1	227	21.3
	×	○	○	171	49.7	343	47.6	514	48.3
	○	×	○	11	3.2	25	3.5	36	3.4
	○	○	×	7	2.0	18	2.5	25	2.3
	×	×	○	42	12.2	98	13.6	140	13.1
	○	×	×	5	1.5	4	0.6	9	0.8
	×	○	×	15	4.4	46	6.4	61	5.7
	×	×	×	18	5.2	35	4.9	53	5.0
	合計			344	100.0	721	100.0	1065	100.0

(セミナー前)
3食野菜を食べている者
男性:21.8% 女性:21.1%

- 25. 朝食野菜・昼食野菜・夕食野菜が全て「1」の人数割合(後)
- 26. 朝食野菜が「2」、昼食野菜・夕食野菜が「1」の人数割合(後)
- 27. 朝食野菜が「1」、昼食野菜が「2」、夕食野菜が「1」の人数割合(後)
- 28. 朝食野菜・昼食野菜が「1」、夕食野菜が「2」の人数割合(後)
- 29. 朝食野菜・昼食野菜が「2」、夕食野菜が「1」の人数割合(後)
- 30. 朝食野菜が「1」、昼食野菜・夕食野菜が「2」の人数割合(後)
- 31. 朝食野菜が「2」、昼食野菜が「1」、夕食野菜が「2」の人数割合(後)
- 32. 朝食野菜・昼食野菜・夕食野菜が全て「2」の人数割合(後)

年度	朝食の野菜摂取	昼食の野菜摂取	夕食の野菜摂取	性別					
				男性		女性		男女計	
				人	%	人	%	人	%
26-27	○	○	○	67	23.5	125	22.4	192	22.8
	×	○	○	126	44.2	239	42.9	365	43.3
	○	×	○	7	2.5	25	4.5	32	3.8
	○	○	×	4	1.4	8	1.4	12	1.4
	×	×	○	49	17.2	91	16.3	140	16.6
	○	×	×	2	0.7	2	0.4	4	0.5
	×	○	×	18	6.3	41	7.4	59	7.0
	×	×	×	12	4.2	26	4.7	38	4.5
	合計			285	100.0	557	100.0	842	100.0

少しは改善??

(セミナー後)
3食野菜を食べている者
男性:23.5% 女性:22.4%

33. 朝食野菜・昼食野菜・夕食野菜が全て「1」の者の、問4(1日の副菜皿数)回答人数割合(前)

年度	問4前	性別					
		男性		女性		男女計	
		人	%	人	%	人	%
26-27	5皿以上	3	4.0	12	7.9	15	6.6
	4皿	10	13.3	24	15.8	34	15.0
	3皿	24	32.0	41	27.0	65	28.6
	2皿	26	34.7	57	37.5	83	36.6
	1皿	11	14.7	17	11.2	28	12.3
	食べない	1	1.3	1	0.7	2	0.9
	合計	75	100.0	152	100.0	227	100.0

(セミナー前)
 3食野菜を食べているといっても
 目標とする5皿以上は
 男性:4.0% 女性:7.9% ←○は野菜料理ではなく、
 料理に少しだけ野菜が入っている場合も含むから？

34. 朝食野菜・昼食野菜・夕食野菜が全て「1」の者の、問4(1日の副菜皿数)回答人数割合(後)

年度	問4後	性別					
		男性		女性		男女計	
		人	%	人	%	人	%
26-27	5皿以上	5	7.5	7	5.6	12	6.3
	4皿	11	16.4	16	12.8	27	14.1
	3皿	19	28.4	39	31.2	58	30.2
	2皿	21	31.3	32	25.6	53	27.6
	1皿	9	13.4	29	23.2	38	19.8
	食べない	2	3.0	2	1.6	4	2.1
	合計	67	100.0	125	100.0	192	100.0

(セミナー後)
 3食野菜を食べている
 前後大差なし

