

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～

平成26年度～28年度

# 目的

実践的な食育を学校と連携して行い、高校生の食生活改善を図るとともに、卒業後も健康的な食生活を実践する力の習得を目指す。

「朝食摂取」「朝食内容」「野菜摂取」に重点を置く。

# 内容

項目	内容
事前調査 (現状把握)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 身体測定 (身長・体重・体脂肪)</li><li>• 食生活のアンケート</li><li>• 生活行動と食事の振り返り</li></ul>
講義	<ul style="list-style-type: none"><li>• 健康と食生活について</li><li>• 食生活改善目標の設定</li></ul>
<b>実践期間 3か月間</b>	
事後調査 (事業評価)	事前調査と同内容
講義	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3か月間の振り返り</li><li>• 食生活改善目標の設定</li></ul>

## 実践期間のアプローチ

- 実践状況の確認
- 野菜たっぷりみそ汁講座の開催



### 野菜たっぷりみそ汁講座

みそ汁を題材に、野菜摂取・減塩を目的とした講座  
献立作成や調理を伴う実践的な食育プログラム

# 【生活行動と食事の振り返り】

## 自分の生活行動と食事をチェックしよう（記入例）

昨日1日の生活行動と食べたものをふりかえって記入しましょう。

- ★当てはまる番号に○をつけてください。
- ① 学校のある平日
  - ② 休日

生活行動		献立名・料理名	食品名	野菜
<p>3:00</p> <p>4:00 睡眠</p> <p>5:00</p> <p>6:00 起床</p> <p>7:00 朝食</p> <p>8:00 登校（自転車13分）</p> <p>9:00</p> <p>10:00</p>	朝	トースト		
		牛乳		
		トマト		○
		ハム		
		キウイフルーツ		
		弁当	ハンバーグ	
			から揚げ	
			牛野菜	○

## 【行動目標の設定・実践】

それぞれのプランで、実行できた日は○、ちょっと頑張れた日は△、できなかった日は×を、記入してみよう！

プラン開始からの日数		1	2	3
日付				
曜日				
プランを記入				
体重記録				

14	○=2 △=1 ×=0 小計①	この半月を振り返り、プランごとに該当する番号に○をつけよう。 1. 実行した 2. 約50%実行した 3. 約25%実行した 4. 実行するつもりはあったが取組める日は少なかった 5. 実行しなかった
		1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5
		1・2・3・4・5
	チャレンジした感想	

## 【実践状況の確認】

食生活プラン <sup>①</sup>	実行状況 <sup>②</sup> (該当する番号に○をつける)	感想 <sup>③</sup>
①	1. セミナー直後から実施した(3ヵ月) <sup>④</sup> 2. セミナー直後から約50%は実施した <sup>④</sup> 3. セミナー直後から約25%は実施した <sup>④</sup> 4. 実行するつもりはあったが、取組める日は少なかった <sup>④</sup> 5. 実行しなかった <sup>④</sup>	③ 実践してよかったこと(身体の変化、気持ちの変化等)、実践するのが難しかったこと、できなかった理由など <sup>④</sup>

# 解析対象

府内高等学校に通う高校生（高専生含む）

## ★解析対象人数割合

	男性		女性		男女計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1年	117	37.5%	195	62.5%	312	100.0%
2年	440	47.8%	481	52.2%	921	100.0%
3年	115	16.5%	582	83.5%	697	100.0%
4年	3	100.0%	0	0.0%	3	100.0%
5年	5	100.0%	0	0.0%	5	100.0%
	680	35.1%	1258	64.9%	1938	100.0%

	男性		女性		男女計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
授業(運動系)	22	3.2%	5	0.4%	27	1.4%
授業(運動系以外)	480	70.6%	1089	86.6%	1569	81.0%
授業外(運動部)	119	17.5%	65	5.2%	184	9.5%
授業外(運動部以外)	59	8.7%	99	7.9%	158	8.2%
	680	100.0%	1258	100.0%	1938	100.0%

男性35.1%、女性64.9%。クラス単位での受講者が約8割

# 結果

## 【身体計測】

※ BMI = 体重 (kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)}

(1) 身長  .  cm

(3) BMI  .

(2) 体重  .  Kg

(4) 体脂肪率  .  %

### ★BMI判定別人数割合(前)

	男性		女性		男女計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
やせ(18.5未満)	119	17.5%	221	17.6%	340	17.5%
普通(18.5以上25.0未満)	474	69.7%	966	76.8%	1440	74.3%
肥満(25.0以上)	87	12.8%	71	5.6%	158	8.2%
	680	100.0%	1258	100.0%	1938	100.0%

### ★BMI判定改善状況

	男性		女性		男女計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
やせ→適正	24	5.2%	50	5.1%	74	5.1%
肥満→適正	8	1.7%	18	1.8%	26	1.8%
適正→適正	430	93.1%	909	93.0%	1339	93.1%
	462	100.0%	977	100.0%	1439	100.0%

約7割が適正。女性はやせが肥満の約3倍。  
事業後やせ及び肥満から適正に改善は100名(6.9%)

問1 あなたはふだん朝食を食べますか。  
 あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

1	2	3	4
ほとんど毎日食べる	週4～5日食べる	週2～3日食べる	ほとんど食べない

問2へ

問4へ

### ★朝食状況(前)

	男性		女性		男女計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
欠食習慣なし	513	75.4%	959	76.2%	1472	76.0%
欠食習慣あり	167	24.6%	299	23.8%	466	24.0%
	680	100.0%	1258	100.0%	1938	100.0%

### ★朝食習慣の変化

	男性		女性		男女計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
欠食習慣あり→なし	34	5.0%	86	6.8%	120	6.2%
欠食習慣なしのまま	469	69.0%	910	72.3%	1379	71.2%
欠食習慣ありのまま	133	19.6%	213	16.9%	346	17.9%
欠食習慣なし→あり	44	6.5%	49	3.9%	93	4.8%
	680	100.0%	1258	100.0%	1938	100.0%

「欠食習慣なし」は76%。事業後に欠食習慣ありからなしへの改善は120名(6.2%)

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。  
 あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

1	2	3	4	5	6
主食・主菜・副菜	主食・副菜 又は 主菜・副菜	副菜のみ	主食・主菜	主食のみ	その他 ( )
問3へ			問4へ		

★朝食内容(前)

	男性		女性		男女計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
副菜のある朝食	186	30.3%	369	31.6%	555	31.2%
副菜のない朝食	428	69.7%	798	68.4%	1226	68.8%
合計	614	100.0%	1167	100.0%	1781	100.0%

★朝食内容の変化

	男性		女性		男女計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
副菜なし→あり	102	17.1%	145	12.6%	247	14.2%
副菜ありのまま	118	19.8%	251	21.9%	369	21.2%
副菜なしのまま	313	52.5%	635	55.4%	948	54.4%
副菜あり→なし	63	10.6%	116	10.1%	179	10.3%
合計	596	100.0%	1147	100.0%	1743	100.0%

「副食のある朝食」は約3割。事業後に副菜なしからありへの改善は247名(14.2%)

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。  
 あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

1	2	3	4
3皿以上	2皿	1皿	0.5皿以下

問4へ

★朝食の副菜皿数(前)

	男性		女性		男女計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
3皿以上	14	7.5%	11	3.0%	25	4.5%
2皿	20	10.7%	49	13.3%	69	12.4%
1皿	100	53.5%	166	45.0%	266	47.8%
0.5皿以下	53	28.3%	143	38.8%	196	35.3%
合計	187	100.0%	369	100.0%	556	100.0%

★朝食の副菜皿数の変化

	男性		女性		男女計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
皿数増加	34	28.6%	76	30.3%	110	29.7%
3皿以上で変化なし	4	3.4%	3	1.2%	7	1.9%
2皿で変化なし	5	4.2%	17	6.8%	22	5.9%
1皿で変化なし	41	34.5%	78	31.1%	119	32.2%
0.5皿以下で変化なし	10	8.4%	42	16.7%	52	14.1%
皿数減少	25	21.0%	35	13.9%	60	16.2%
合計	119	100.0%	251	100.0%	370	100.0%

朝食での副菜皿数は1皿未満が35.3%。事業後に皿数の増加は110名(29.7%)

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。問3の写真を参考。）を何皿分食べますか。あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

1	2	3	4	5	6
5皿以上	4皿	3皿	2皿	1皿	ほとんど食べない

問5へ

★副菜の皿数(前)

	男性		女性		男女計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
5皿以上	20	2.9%	36	2.9%	56	2.9%
4皿	39	5.7%	81	6.4%	120	6.2%
3皿	124	18.2%	257	20.4%	381	19.7%
2皿	229	33.7%	410	32.6%	639	33.0%
1皿	218	32.1%	387	30.8%	605	31.2%
食べない	50	7.4%	87	6.9%	137	7.1%
合計	680	100.0%	1258	100.0%	1938	100.0%

★副菜の皿数の変化

	男性		女性		男女計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
3皿以上増加	16	2.4%	7	0.6%	23	1.2%
2皿増加	39	5.7%	57	4.5%	96	5.0%
1皿増加	157	23.1%	290	23.1%	447	23.1%
3皿以上で変化なし	66	9.7%	159	12.6%	225	11.6%
2皿以下で変化なし	224	32.9%	429	34.1%	653	33.7%
1皿減少	130	19.1%	246	19.6%	376	19.4%
2皿減少	36	5.3%	56	4.5%	92	4.7%
3皿以上減少	12	1.8%	14	1.1%	26	1.3%
合計	680	100.0%	1258	100.0%	1938	100.0%

副菜3皿未満が約7割。事業後に皿数増加は566名(29.2%)

問5 問4で回答した皿数（ふだん1日の副菜のうち、野菜を70g程度使った料理の食べ方）についてあなたはどのように思いますか。↓  
 あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。←

1 ←	2 ←	3 ←	4 ←
多いと思う ←	ちょうどよいと思う ←	少ないと思う ←	分からない ←

★皿数の正しい理解(前)

皿数	多い	ちょうどよい	少ない	わからない	合計
5皿以上	7.1%	73.2%	14.3%	5.4%	100.0%
4皿	2.5%	75.0%	17.5%	5.0%	100.0%
3皿	1.3%	60.3%	31.3%	7.1%	100.0%
2皿	1.3%	43.5%	44.8%	10.5%	100.0%
1皿	1.0%	24.5%	61.7%	12.9%	100.0%
食べない	3.7%	10.3%	67.6%	18.4%	100.0%
合計	1.6%	41.3%	46.4%	10.6%	100.0%

★皿数の正しい理解(後)

皿数	多い	ちょうどよい	少ない	わからない	合計
5皿以上	22.6%	71.0%	4.8%	1.6%	100.0%
4皿	3.6%	72.1%	22.5%	1.8%	100.0%
3皿	2.2%	61.4%	31.7%	4.7%	100.0%
2皿	1.1%	42.1%	50.8%	6.1%	100.0%
1皿	1.2%	22.0%	67.1%	9.8%	100.0%
食べない	4.1%	8.1%	67.5%	20.3%	100.0%
合計	2.4%	40.5%	49.7%	7.4%	100.0%

副菜5皿未満を「少ない」と正しく認識している者の割合  
 事業前47.4%(891名)→事業後51.2%(960名)

# 今後の展開について

## 【食生活改善目標の実行状況】

### ★属性別目標実行状況(朝食)

属性	3か月実施		50%実施		25%以下		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
授業(運動系)								
授業(運動系以外)	80	32.9%	43	17.7%	120	49.4%	243	100.0%
授業外(運動部)	6	24.0%	8	32.0%	11	44.0%	25	100.0%
授業外(運動部以外)	3	27.3%	2	18.2%	6	54.5%	11	100.0%
	89	31.9%	53	19.0%	137	49.1%	279	100.0%

### ★属性別目標実行状況(野菜)

属性	3か月実施		50%実施		25%以下		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
授業(運動系)								
授業(運動系以外)	48	13.3%	88	24.4%	225	62.3%	361	100.0%
授業外(運動部)	11	19.6%	29	51.8%	16	28.6%	56	100.0%
授業外(運動部以外)	6	23.1%	8	30.8%	12	46.2%	26	100.0%
	65	14.7%	125	28.2%	253	57.1%	443	100.0%

3か月間実行した者 朝食31.9% 野菜14.7%

「野菜」は実践が難しいのか

野菜摂取、朝食摂取を促すため、別のアプローチが必要か

【1日の食事回数と副菜の皿数について】

副食の皿数 3皿未満が約7割

皿数/食事回数		1回	2回	3回	合計
5皿以上	人数	0	0	2	2
	割合	0.0%	0.0%	1.0%	0.8%
4皿	人数	1	1	10	12
	割合	12.5%	1.7%	5.2%	4.6%
3皿	人数	1	5	41	47
	割合	12.5%	8.3%	21.5%	18.1%
2皿	人数	4	23	68	95
	割合	50.0%	38.3%	35.6%	36.7%
1皿	人数	2	26	62	90
	割合	25.0%	43.3%	32.5%	34.7%
食べない	人数	0	5	8	13
	割合	0.0%	8.3%	4.2%	5.0%
合計	人数	8	60	191	259
	割合	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

副菜3皿未満の割合 1日2回食事 9割 1日3回食事 約7割

1日3回食べることで野菜摂取量が増加する可能性

## 【就寝時間と朝食習慣について】

欠食習慣なし 76%  
欠食習慣あり 24%

### ★就寝時間と朝食習慣(前)

	属性	欠食習慣なし		欠食習慣あり		合計	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合
男性	22時まで	17	73.9%	6	26.1%	23	100.0%
女性		24	72.7%	9	27.3%	33	100.0%
男女計		41	73.2%	15	26.8%	56	100.0%
男性	22-23時	50	83.3%	10	16.7%	60	100.0%
女性		76	87.4%	11	12.6%	87	100.0%
男女計		126	85.7%	21	14.3%	147	100.0%
男性	23-24時	173	82.0%	38	18.0%	211	100.0%
女性		263	84.6%	48	15.4%	311	100.0%
男女計		436	83.5%	86	16.5%	522	100.0%
男性	24-1時	174	75.0%	58	25.0%	232	100.0%
女性		367	75.7%	118	24.3%	485	100.0%
男女計		541	75.5%	176	24.5%	717	100.0%
男性	1時以降	84	64.6%	46	35.4%	130	100.0%
女性		218	68.3%	101	31.7%	319	100.0%
男女計		302	67.3%	147	32.7%	449	100.0%
男性	合計	498	75.9%	158	24.1%	656	100.0%
女性		948	76.8%	287	23.2%	1235	100.0%
男女計		1446	76.5%	445	23.5%	1891	100.0%

24時までに就寝する者は約8割が欠食習慣なし

**早寝!**

## 【起床時間と朝食習慣について】

欠食習慣なし 76%  
欠食習慣あり 24%

### ★起床時間と朝食習慣(前)

	属性	欠食習慣なし		欠食習慣あり		合計	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合
男性	6時まで	76	80.0%	19	20.0%	95	100.0%
女性		138	84.1%	26	15.9%	164	100.0%
男女計		214	82.6%	45	17.4%	259	100.0%
男性	6-7時	202	81.1%	47	18.9%	249	100.0%
女性		454	82.4%	97	17.6%	551	100.0%
男女計		656	82.0%	144	18.0%	800	100.0%
男性	7-8時	199	75.1%	66	24.9%	265	100.0%
女性		304	69.7%	132	30.3%	436	100.0%
男女計		503	71.8%	198	28.2%	701	100.0%
男性	8-9時	12	50.0%	12	50.0%	24	100.0%
女性		20	52.6%	18	47.4%	38	100.0%
男女計		32	51.6%	30	48.4%	62	100.0%
男性	9時以降	16	51.6%	15	48.4%	31	100.0%
女性		35	66.0%	18	34.0%	53	100.0%
男女計		51	60.7%	33	39.3%	84	100.0%
男性	合計	505	76.1%	159	23.9%	664	100.0%
女性		951	76.6%	291	23.4%	1242	100.0%
男女計		1456	76.4%	450	23.6%	1906	100.0%

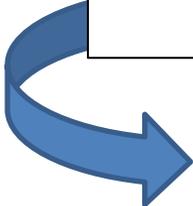
7時までに起床する者は約8割が欠食習慣なし

**早起き!**

**早寝早起きが朝食摂取につながる可能性**

## 【その他】

- 運動部は「欠食習慣なし」が多い傾向  
運動部 89.1% それ以外 74.6%
- 運動部は「副菜ありの朝食」が多い傾向  
運動部 44.1% それ以外 29.7%
- 運動部は「1日の副菜皿数」が多い傾向（1日3皿以上）  
運動部 38.0% それ以外 27.7%
- 運動部の朝食内容の改善が他より大きい傾向（副菜のある朝食）  
運動部 44.1%→56.4% それ以外 29.7%→32.7%



**運動部は食への意識が高く、改善状況もよい傾向  
運動部へのNOベジプログラムは効果的か**

○ 属性による食生活改善目標の実行状況に大きな差はない。

○ 野菜たっぷりみそ汁講座の実施

対象者の食生活改善状況に大きな差はない。（朝食内容・副菜皿数）

## 担当教員からの意見

- チャレンジカレンダーの回収と秋の身体測定が負担
- 3ヶ月間の計画の実行や記録が難しい生徒がいる。
- 1年生への指導が入りにくい。やはり社会人になることの自覚ができる2年3年とは意識が違うように感じた。
- 本人と家族との連携（家族の協力）がうまくいかないと、実際食事内容を変えていくのは大変。ただ、自分が選んでコンビニなどで買う場合に「何を」「どう組み合わせるか」あたりの意識を変えさせるのはできると思う。
- 意識は改善したと思うが、成果となったものが形でなかなか見えない。

**プログラムを改編し、効果的で広く使えるものにする必要あり**