

～ 東京近郊の高校生 400 人に聞く ～

現代高校生の食生活、家族で育む『食』

家族の家事参加度が食生活に大きく影響

高校生の食事情

7割が「毎日」家で朝ごはんを、8割が「毎日」家で夕ごはんを食べる
ただし、朝ごはんは「ひとりで」4割、夕ごはん「ひとりで」3割と「孤食化」傾向も
コンビニやファストフードの利用は「日常的」、一緒に行くのは「友だち」
好きなおかずは「カレー」、好きな食材は「肉類」、嫌いな食べ物は「ピーマン」
食事嗜好は、男子はボリューム重視、女子はバランス重視

高校生の食習慣

食事は家族との団らん時間(70.3%)、しかし携帯やメールをする人も(1割)
残す残さないで大きく違う男女差(男子7割「残さず」、女子半数以上「残す」)
ほとんどの高校生が「毎日」間食する、間食は一日2回が標準
食事は「友だち」と食べるのが断然楽しい(75.0%)

高校生の食事マナー

食育は学校より家庭で育まれる傾向、影響を受けた人は圧倒的に「母親」(約8割)
父親やきょうだいの家事への参加度と食事マナーの習熟度に関連あり
「はしを正しく持っている」と自己評価している高校生は7割弱
料理を作る手伝いや後片づけなどを行っている高校生は6割
“しつけ度”が高いほど食事マナーの習熟度が高く、手伝う率も高い傾向

高校生の食常識

女子は食に高い関心があり1位は「カロリー・ダイエット」、男子は半数が無関心
食料自給率(40%)の正解者は1割強、もっと少ないという認識が主流、一方で
理想としては半分以上自給すべき」と考える高校生が大多数

はじめに

農林中央金庫では、03年度に母親を対象として実施した調査「『世代をつなぐ食』」や04年度に小中学生を対象として実施した調査「親から継ぐ『食』、育てる『食』」で、現代の生活環境が子どもたちの食事教育に与える影響を調査してきました。

こうした調査を通じ、例えば「塾や習い事で忙しい」などの理由から、家族が揃って食事をする機会が減少傾向にあり、そのことが子どもの食事マナーや食習慣の習得にも少なからぬ影響を及ぼしていることが示唆されました。また、子どもたちが気付かないうちに保護者の偏った食習慣や食事マナーを身につけてしまう状況も懸念されます。

本年度は、首都圏に居住する高校生を対象に食をとりまく状況について聞き、食育などを通して世代間の継承がどうなされているか探ることを目的に、「現代高校生の食生活、家族で育む『食』」調査を実施いたしました（調査対象：首都20km～50kmのドーナツ圏に居住する、高校生の男女400名、調査期間：2005年12月1日～12月12日）。

調査結果からは、現代の生活環境が高校生の食事情にも少なからぬ影響を与えている実態が垣間見えてきました。

こうした影響は、「きょうだいの有無」や「父親の食参加度」などで比較することで、はっきりと見えてきます。

例えば、きょうだいがいる家庭で育った高校生は、食卓におけるコミュニケーションが盛んで、マナーや食への関心が高く、「もったいない」という意識も強い傾向にあります。ただし、きょうだいがいない高校生も、母親との結びつきが強まるせいか、食の安全への関心は高く、食事の支度などを手伝う回数も増える傾向にあり、一概に一人っ子は食育に問題があるとは言い切れません。

きょうだいの有無以上に、食育への影響が顕著だったのが父親の食への参加度です。父親の食参加度が高い高校生は、明らかに「食事マナーしつけ度」が高い傾向が見られます。

もっとも、少子化や離婚などがますます増加傾向にある現代、一概に家族の参加人数を増やすことが食育上望ましい、とばかり言っても問題の解決にはつながりません。したがって、未来へ向けて健やかに子どもたちを育成するために、学校や地域、友人知人なども含め、社会全体で食育の環境を再構築することを考慮していかななくてはならないと考えさせられる調査結果となりました。

以下は調査内容のダイジェストです。

ダイジェストでご紹介できなかった調査項目を含め、詳細は別添の調査報告書をご参照下さい。

調査項目

[毎日の朝ごはんについて]-----

- Q1. あなたは、家で週に何回くらい「朝ごはん」を食べていますか。
SQ1. 朝ごはんを家で食べない日があるのはなぜですか。
- Q2. あなたは、誰と一緒に朝ごはんを食べることが多いですか。あてはまる人をあげてください。
SQ1. あなたが、朝ごはんをひとりで食べるのはなぜですか。
- Q3. あなたはふだん、朝ごはんにどのようなものを食べていますか。
- Q4. あなたが食べる朝ごはんは、家族の朝ごはんと同じですか。

[毎日の昼食について]-----

- Q5. あなたは普段、学校の昼食をどのように用意したり購入したりしていますか。
- Q6. 学校の昼食時に、何を食べる人が多いですか。

[毎日の夕ごはんについて]-----

- Q7. あなたは、家で週に何回くらい「夕ごはん」を食べていますか。
SQ1. 夕ごはんを家で食べない日があるのはなぜですか。
- Q8. あなたは、誰と一緒に夕ごはんを食べることが多いですか。あてはまる人をあげてください。
SQ1. あなたが、夕ごはんをひとりで食べるのはなぜですか。
- Q9. あなたの家の夕ごはんに、よく出てくるのは、どんな料理・食品ですか。次のうちあてはまるものをいくつかあげてください。
- Q10. あなたの家の夕ごはん、好きなのは、どんな料理、おかずですか。
- Q11. あなたの家の夕ごはん、スーパー・デパートなどで買ったおかずや「冷凍食品」など手作り以外のものは、週に何回くらい出ますか。

[毎日の食事全体について]-----

- Q12. あなたは、家で食事の時どんなことをしていますか。あてはまることをいくつかあげてください。
- Q13. 家で食事の時、家族と話しているのはどんなことですか。
- Q14. 毎日の食事、あなたが好きな食材はどれですか。
- Q15. では、あなたの嫌いな食べ物は何ですか。材料、料理どちらでもかまいません。
- Q16. 主食で、あなたが好きなのはどれですか。
- Q17. あなたは、「ごはん」をどのようにして食べるのが好きですか。
- Q18. 料理はどのタイプが好きですか。
- Q19. あなたが好きな飲み物はどれですか。
- Q20. あなたは食事を残すことがありますか。
- Q21. 食事を残すことについてあなたはどう思いますか。あなたの考えに近いものをいくつかあげてください。
- Q22. あなたは、毎日の食事の他に、おやつなどの間食をいつ食べていますか。
SQ. あなたが、間食を食べる回数は、平均して1日に何回くらいですか。
- Q23. あなたは、コンビニの利用や、ファストフード店・飲食店での外食をどの程度行っていますか。
- Q24. あなたは食事を誰と一緒に食べるときが楽しいですか。
- Q25. あなたはこれまで、料理や食べ物、食べ方について、どのような人やどんな方法から学びましたか。

- Q26 .あなたは、食 (料理や食べ物、食べ方など)についてどんなことに 関心がありますか。日頃か
ら知りたいと思っていることや、関心をもって見たし聞いたりしていることをあげて下さい。
- Q27 .あなたは、「食の安全」ということに、どのくらい関心がありますか。
SQ 1 .あなたが、関心があるのはどんなことですか。
- Q28 .あなたは、郷土料理や行事食 (お節料理や節句、お盆の料理)の作り方を知りたいと思いま
すか。
- Q29 .あなたが好きな、郷土料理 行事食 (お節料理や節句、お盆の料理)は何ですか。
- Q30 .あなたが子どもの頃から家で、食べ物や食事について、守るように言われてきたのはどんな
ことですか。
- Q31 .あなたは、おはしを正しく持っていますか。自分の持ち方と絵を見比べて、答えて下さい。
- Q32 .あなたは、ナイフとフォークをきちんと使って食事ができますか。
- Q33 .ごはんど汁物がある食事の時、あなたはどのように置いて、食事をすることが多いですか。
- Q34 .あなたが、家で、食事の支度をしたり 手伝ったりすることは、どの程度ありますか。
SQ 1 .あなたが食事の支度をしたり 手伝ったりしているのはどんなことですか。
SQ 1- 1 .「食事のしたく」で、あなたがしているのはどんなことですか。
SQ 1- 2 .あなたが「食事のしたく」に参加するようになったのは、何歳くらいからですか。
- Q35 .あなたの父親は、食べ物や食事について、どんなことをしていますか。
- Q36 .あなたは、農業や食物の収穫をしてみたいと思いますか。おこなってみたいことをいくつでも
あげて下さい。
- Q37 .あなたは、遠い産地から運んで来た野菜やくだものと、地元でとれた野菜やくだものどちら
を利用したいと思いますか。
SQ 1 .あなたがそう思うのはなぜですか。理由をお聞かせ下さい。
- Q38 .野菜や果物などの農産物を購入する時、安い輸入食材と高い国産食材がある場合、あなた
はどちらを選びますか。
- Q39 .現在、日本の食料自給率はどれくらいだと思いますか。
- Q40 .日本は、どの程度食料を自給すべきだと思いますか。

食生活の実態

1.一週間に、家で「朝ごはん」を食べる回数は？ 食べる相手は誰？

ほぼ7割の高校生が「毎日」家で朝ごはんを食べる

～「食べない」人も3.5%～

「ひとりで」食べる高校生が4割近く(37.8%)いる

～一緒に食べる人が多いのは「母親」(47.4%)、「きょうだい」(43.3%)～

1週間に、家で「朝ごはん」を食べる回数は、「毎日」がほぼ7割(68.8%)と多数派で、平均は週に「6回」と大多数がほぼ毎日食べていると言えそうです。しかしその一方で、「5・6回」(15.0%)、「3・4回」(7.3%)、「1・2回」(6.5%)、「食べない」(3.5%)なども少数ながら見受けられます。その理由として、「起きるのが遅い」(67.2%)、「食欲がない」(42.4%)の2つの理由が目立っています。

一緒に食べる相手としては、「母親」(47.4%)、「きょうだい」(43.3%)がともに4割台で多く次いで「父親」が3割弱(29.5%)となっています。一方、「ひとりで」(37.8%)食べるという高校生も4割近く見られました。昨年の小中学生を対象にした調査では、25.1%が「ひとりで」と回答しており高校生になると、ひとりで食べる機会が増える傾向が見受けられます。

ひとりで食べる理由は、「家を出るのが家族より早いから」(65.1%)が圧倒的に多く、次いで「家を出るのが家族より遅いから」(19.2%)と、「家族と生活時間が違う」ことが大半を占めています。

きょうだいの有無別に見ると、きょうだいがないとやや「父親」「母親」と食べる回数が多く、きょうだいがいる人では「ひとりで」食べる回数が増えるなど、家庭環境が食習慣に少なからず影響を与えていることが分かります。

前回調査との比較】

小中学生対象の前回調査では、週に朝ごはんを食べる回数は「毎日」が8割以上(83.8%)を占めました。一緒に食べる相手は、「母親」(小中学生 49.7% 高校生 47.4%)が微減、「きょうだい」(同 56.0% 43.3%)が減少する一方、「父親」(同 25.6% 29.5%)が微増し、「ひとりで」(同 25.1% 37.8%)が急伸。したがって、「ひとりで食べる理由」でも示されているように、高校生になると起床・出立の時間が小中学生時代と大きく変化することが、孤食化が増加する主要因となっていることがうかがえます。

2.朝ごはんは何を食べる？

朝は「パン」(67.1%)が「ごはん」(51.0%)をやや上回る

～特に女子では7割がパン派～

7割が家族と同じメニュー

～学年が上がるほど家族と同じメニューを食べる傾向あり～

朝ごはんの主食は、「パン」(67.1%)が「ごはん」(51.0%)よりもやや多く「朝はパン食」という傾向

です。ただし、性別では男子は「ごはん」(男子 55.7%、女子 46.4%)、味噌汁」(同 42.2%、32.5%)の比率が多く女子は「パン」(同 63.0%、71.1%)が多い傾向が見受けられます。

家族と同じものを食べるかどうかについては、「いつも同じ」(53.6%)、「同じことが多い」(18.1%)を合わせると、7割強の人が「同じ」(71.8%)と答えています。それに対し、「違うことが多い」(10.1%)や「いつも違う」(6.1%)という人も少数ながら見受けられます。

なお、学年別では、三年生になると「家族と同じ」割合が若干ながら増加します。大学受験などによる生活習慣の変化が背景にあるものと推察されます。

3. 昼ごはんは、どこで調達して何を食べる？

弁当派」が圧倒的多数 (65.5%)

～ただし、学年が上がるにつれ「買い食い」や「外食」が増える～

お昼はごはんとおかずでしっかり食べる

普段、学校の昼食をどのように用意したり購入したりしているかを聞いたところ、「弁当を親に作ってもらう」(65.5%)が圧倒的多数派となっています。続いて「学校の売店で買う」(40.5%)、「学校の食堂、カフェテリアなどを利用する」(24.8%)など、やはり学校内で済ませることが多く、「コンビニなど校外の店で買う」(29.0%)、「ファストフード店で買う・食べる」(5.3%)など、外食派は少数です。

学年別に見ると、低学年ほど「弁当を親に作ってもらう」が多く、一年生では4人中3人(74.8%)なのに対し、三年生では半数をやや上回る程度(54.6%)と減っていきます。

昼食時によく食べるものは、「ごはんとおかず」(67.9%)が圧倒的な人気で、以下「パン」(42.6%)、「おにぎり」(32.6%)、「サンドイッチ」(27.8%)の順となっています。

4. 一週間に、家で「夕ごはん」を食べる回数は？ 誰と食べる？

高校生の8割が「毎日」家で夕ごはんを食べる

～学年が上がるほど毎日食べる割合は低下する傾向～

夕ごはんを「ひとりで」食べる高校生が3割弱

～高校三年生では35.4%が「ひとりで」食べる～

一週間に家で「夕ごはん」を食べる回数は、「毎日」が8割強(81.0%)を占め、平均は週に「6.5回」でした。学年別に見ると、学年が上がるほど「毎日」食べる割合が低下し、一年生(86.7%)に比べ、三年生(73.1%)では10ポイント以上低下します。

理由は、「塾や習い事がある」(51.3%)と「外で食べる」(47.4%)などで、学年が上がるほど「塾や習い事がある」が急増しており、受験の影響がうかがえます。

夕ごはんを一緒に食べる人は「母親」が8割強(82.8%)と最も多く、以下「きょうだい」(67.3%)、「父親」(42.0%)の順で、家族と食べる人が多い一方で、「ひとりで」(27.3%)も3割弱に達しています。祖父母が「同居」している人では、「おじいさん おばあさん」(61.8%)と食べる人が多数派でした。

性別では、男子は「ひとりで」(31.0%)食べるケースが女子(23.5%)よりもやや高く、学年別では、三年生(35.4%)が一年生(17.8%)の約2倍と急増しています。

きょうだいの有無別に見ると、朝ごはんとは逆できょうだいがない人のほうが、「ひとりで」食べる割合が若干高くなっています。

【前回調査との比較】

小中学生対象の前回調査と比較すると、夕ごはんを「毎日」食べる割合は、小中学生 84.8% 高校生 81.0%と大きな違いは生じていません。食べる相手では、「父親」(前回 51.8% 今回 42.0%)、「母親」(同 94.3% 82.8%)、「きょうだい」(同 75.3% 67.3%)がいずれも減っており、その代わりに「ひとりで」(同 19.8% 27.3%)が増えています。「朝食」のケースと同様に、高校生になると「孤食化」が増加傾向にあるようです。

5.夕ごはんでは好きな料理・おかずは何？

人気のおかずは圧倒的 1 位 カレー、以下 シチュー からあげ など
 ~男子 1 位 カレー、2 位 焼き肉、女子 1 位は シチュー、2 位 カレー~

表 1. 家の夕ごはんでは好きな料理・おかず (自由回答: ベスト 10)

順位		件数	男子	女子
1	カレーライス	75	48	27
2	シチュー	42	13	29
	からあげ	42	22	20
4	焼き肉	40	30	10
5	ギョウザ	35	14	21
6	ハンバーグ	34	17	17
7	パスタ・スパゲティ	31	8	23
8	ステーキ	19	16	3
9	刺身	17	9	8
10	肉じゃが	16	6	10
	すき焼き	16	8	8

夕ごはんで好きな料理・おかず(自由回答)は、「カレーライス」(75件)が断然トップで、以下、「シチュー」(42件)、「からあげ」(42件)、「焼き肉」(40件)、「ギョウザ」(35件)、「ハンバーグ」(34件)、「パスタ・スパゲティ」(31件)などの順となっています。

男子では「カレーライス」(48件)がトップで、次いで「焼き肉」(30件)、「からあげ」(22件)に対し、女子では「シチュー」(29件)がトップで、次いで「カレーライス」(27件)、「パスタ・スパゲティ」(23件)と、男女で嗜好に違いが見受けられます。

手作りでないおかずが週に何回くらい出るかでは、「1・2回」(41.0%)、「3・4回」(14.3%)など“出る”(60.8%)が多数派で、「出ない」(17.3%)は比較的少数でした。

【前回調査との比較】

小中学生を対象にした前回調査のランキングでは、1位「ハンバーグ」、2位「カレーライス」、3位「ギョウザ」、4位「スパゲティ」、5位「からあげ」の順で、傾向的には大きな違いはありませんが、高校生になると「ハンバーグ」の人气が下がり、「シチュー」の人气が高まっています。

・食事の時の行動・習慣

1.家で食事の時にしていることは？ 家族と何を話す？

高校生の7割が食事は家族団らんの時間、女子では8割以上を占める

～一方で、携帯電話やメールをする人も1割～

食事中的話題は、女子は身の回りのこと、男子はテレビやスポーツのこと
きょうだいがいる人や父親の「食参加度」が高い人ほど回答率は高い

家庭での食事では、7割が「家族と話をする」(70.3%)、続いて「テレビを見る」(65.3%)が多く、食事中は家族団らんの時間となっている人が大多数と言えます。ただし「だまって食べているだけ」(16.3%)も少なくなく、携帯電話で話す、メールをする」(9.3%)人も約1割見受けられます。

傾向としては性別差が大きく、女子は「家族と話をする」(62.5%)が男子(68.0%)より大幅に多く、反対に男子は「テレビを見る」(男子75.5%、女子55.0%)、「だまって食べているだけ」(同21.5%、11.0%)が女子より多くなっています。

食事中的話題は、「学校で起きたできごと」(48.5%)と「テレビ番組やタレントのこと」(46.8%)がほぼ半数を占め、以下「友だちのこと」(35.0%)、「勉強のこと」(2.8%)、「スポーツ」(2.8%)、「ニュース」(2.3%)、「クラブ活動」(2.0%)、「受験・進学のこと」(19.3%)と続きます。受験・進学のこと」は、一年生の8.1%に対し三年生は33.8%と学年が上がると急増しており、家族全員の関心事になっている様子がうかがえます。

食事中的話題についても性別差が大きく、女子では「学校で起きたできごと」(62.0%)、「友だちのこと」(48.5%)など身の回りの話題が中心なのに対し、男子では「テレビ番組やタレントのこと」(47.5%)、「学校で起きたできごと」(35.0%)が話題となっており、女子のほうがその日の出来事を話す「報告型」が多いようです。

きょうだいの有無別では、「いる」高校生のほうが「いない」場合に比べて総じて回答率が高くなっています。また、父親が食べ物や食事に関して参加している割合(以下、父親の食参加度)が高いと考える高校生についても、同様の傾向が見受けられます。

【前回調査との比較】

小中学生を対象にした前回調査の結果と比べてみると、食事中は「家族と話をする」(前回80.3%、今回70.3%)が減り、「だまって食べているだけ」(同10.8%、16.3%)が増えています。食事中的話題では、「学校で起きたできごと」(前回74.5%、今回48.5%)が大幅に減っています。意外なようですが、「ニュース」(同32.8%、22.3%)の話題も高校生のほうが少なくなっています。

2. 食材や主食、飲み物の好みは？

好きな食材は「肉類」(男子9割、女子6割)

～男子はボリューム志向、女子はバランス重視の傾向～

主食で好きなのは「ごはん」(男子8割 女子7割)

～食べ方は、やはり「白いごはんのまま」が一番人気～

嫌いな食べ物は「ピーマン」(男女とも1位)

～飲み物は「ウーロン茶」など茶系飲料が人気で、コーヒー愛好家は少数

父親の「食参加度」が高いほど食の嗜好がバラエティに富んでくる傾向

表 2 . 嫌いな食べ物 (自由回答：ベスト10)

順位		件数	男子	女子
1	ピーマン	40	22	18
2	魚	31	13	18
3	セロリ	23	11	12
4	野菜全般	21	16	5
5	納豆	17	6	11
	レバー	17	5	12
7	にんじん	15	8	7
	牡蠣	15	10	5
9	トマト	14	9	5
10	ねぎ	13	4	9

好きな食材は、男女ともトップは「肉類」でした。男子は9割(91.5%)が「肉類」と圧倒的人気で、次いで「魚類」(25.0%)、「ごはん・パンなど穀類」(24.0%)、「卵」(22.0%)と、ボリュームのあるものを好む一方で、野菜の人気は今ひとつのようです。女子も首位は「肉類」ですが、6割(64.5%)にとどまり、次いで「淡色野菜」(41.0%)、「竹」(36.5%)、「緑黄色野菜」(35.5%)と、男子よりバランスが取れた嗜好となっています。

主食で好きなものは、男子の8割(79.5%)、女子の7割(69.0%)が「ごはん」と答えています。男子では「ごはん」と2位のラーメン(43.5%)に回答が集中していますが、女子は「パスタ」(50.5%)、「ピザ、お好み焼きなど小麦粉」(34.0%)、「うどん」(32.0%)と、好みに個人差がある傾向です。

人気トップの「ごはん」をどのようにして食べるのが好きかは、男女ともに6割以上の方が「白いごはんのまま」と答えました。

嫌いな食べ物 (自由回答)は、**ピーマン** (40件)がトップで、以下「魚」(31件)、**セロリ** (23件)、**野菜全般** (21件)、**納豆** (17件)、**レバー** (17件)などの順です。男女別では、男子で **野菜全般** (16件)、女子で **レバー** (12件)が多いのが目立ちます。

好きな飲み物では、**ウーロン茶** (42.3%)の**人気が高く**、**日本茶** (32.8%)、**紅茶** (30.8%)とベスト3は茶系飲料が占めています。以下「コーラなど炭酸飲料」(30.5%)、**スポーツドリンク** (27.8%)、**ジュース(果汁100%)** (26.5%)などが続き、高校生には「**コーヒー**」(14.8%)が意外に好まれていないことも目をひきます。

また、**総じて父親の食参加度が高い高校生ほど、好きな食材、主食、好きな飲み物で多くの項目に回答しており、嗜好がバラエティに富んでくる傾向がうかがえます。**

3.食事を残すことがある？ 残してしまったらどう思う？

男女差大きく 男子の7割弱は「残さない」が、女子は半数以上が「残す」

~全体では「残すことはない」が半数以上(54.3%)~

女子は「食べきれない時は仕方がない」が、男子は「もったいない」と感じる

食事を残すことがあるかを聞くと、全体では半数以上の高校生が「残すことはない」(54.3%)と答えました。ただし、男子は「残すことはない」が7割近く(68.0%)を占めるのに対し、女子は「残す(いつも+時々)」(59.5%)が多い傾向です。

理由としては、「食べきれない時は仕方がない」(43.0%)、「きれいなもの時は仕方がない」(20.0%)などの「仕方がない」派と、「もったいない」(27.0%)、「作ってくれた人に悪い」(24.3%)と「罪悪感を抱く」派に二分され、大きく意見が分かれます。

性別差が大きいことも特徴で、女子は「食べきれない時は仕方がない」(67.0%)が圧倒的に多く、次いで「作ってくれた人に悪い」(42.5%)の順となっています。それに対し、男子は「もったいない」(36.0%)、次いで「特に何も感じない」(29.5%)と考えています。また、父親の食参加度が高い人ほど「残すことはない」と答える率が高く、食事を残すことについて「もったいない」と考える人が多くなっています。

【前回調査との比較】

小中学生対象の前回調査と比較すると、前回は半数強の子どもが「残すことはない」(51.8%)と回答、女子のほうが残す割合が高く、傾向的には今回の高校生とあまり変わりません。残すことへの意識については、前回に比べ「作ってくれた人に悪い」(小中学生 44.3% 高校生 34.3%)と罪悪感を抱く人が減り、「食べきれない時は仕方がない」(同 34.3% 43.0%)や「特に何も感じない」(同 9.8% 18.0%)が増えています。

4.間食はする？ 一日何回くらい？

間食をする高校生が9割

~帰宅後に家で食べる、1日に2回くらい~

おやつなどの間食については、「食べる」(92.3%)人が大半で、時間帯としては「帰宅後、家で」(58.5%)が断然多く、以下「放課後、帰宅途中」(22.8%)、「夜食」(21.8%)、「塾や習い事に行く前」(20.3%)などの順となっており、男女とも同様な傾向です。

間食を食べる回数は、1日に「2回くらい」(40.9%)が最も多く、以下「1回くらい」(35.2%)、「1回未満」(12.7%)、「3回以上」(11.1%)の順で、平均「1.7回」となっています。

5.誰と一緒に食べるのが楽しい?

「友だち」(75.0%)と食べる時が断然楽しい

～ただし、高学年になるほど「家族」「恋人」の割合は増える傾向～

食事を誰と一緒に食べる時が楽しいかを聞いてみると、全体の4人に3人が「友だち」(75.0%)と回答しました。以下、「母親」(46.5%)、「父親」(36.3%)、「兄弟」(21.3%)、「姉妹」(17.5%)など家族が続いています。また、「ひとりで」(8.0%)と答えた人も少数ながら見受けられました。

性別差は歴然としており女子は「友だち」(71.5%)がトップであるものの、以下「母親」(69.0%)、「父親」(44.5%)、「姉妹」(25.5%)と続き、家族と食べる時が楽しいと感じる傾向が強くなっています。それに対し、男子は8割近くが「友だち」(78.5%)と答え、「母親」(34.0%)、「父親」(28.0%)の割合は女子に比べて低く、男子は約1割が「ひとりで」(9.5%)と答えています。

学年差でも傾向に違いが見られ、一年生では8割(80.0%)だった「友だち」が三年生になると7割(72.3%)に減る一方で、「父親」(一年生34.8%、三年生42.3%)、「母親」(一年生43.0%、三年生50.8%)が増えています。心理的背景には、受験などもあるかもしれません。また、高学年ほど「彼氏」「彼女と」が増えており(一年生8.9%、三年生13.8%)、思春期の心の変化をうかがわせます。

【前回調査との比較】

小中学生対象の前回調査と比較してみると「父親」(小中学生76.8% 高校生36.3%)、「母親」(同83.3% 46.5%)、「兄弟」(同33.8% 21.3%)、「姉妹」(同32.8% 17.5%)といった「家族」の割合が減り「友だち」(同33.8% 75.0%)の割合が急伸しています。

コンビニや外食に関する意識と実態

1. コンビニには週に何回行く？ 誰と行く？

ほとんどの高校生がコンビニ利用者 (97.5%)

~ 4割が週に2~3回利用、毎日コンビニに通う高校生も1割~

ほとんどの高校生がコンビニを「利用する」(97.5%)と答え、その頻度は、「週に2~3回」(42.5%)が最も多く以下「週に1回くらい」(19.3%)、「週に4~5回」(17.5%)と続き、1割が「ほとんど毎日」(10.8%)行くと答えています。全体平均は週に「2.8回」ですが、男子の方が利用頻度は若干高く、男子の平均は「週3.1回」、女子は週「2.6回」となっています。

コンビニと一緒に行くのは「友人と」(72.8%)が最も多く、「ひとりで」(63.8%)が続きます。学年が上がるほど「ひとりで」行く人が増え、一年生では「友人と」(80.5%)が中心ですが、三年生になると「ひとりで」(72.4%)が「友人と」(66.1%)を上回ります。

2. ファストフードには週に何回、誰と行く？ 何を買う？

約8割(83.0%)の高校生がファストフードを利用

ファストフードへは「友人と」行くことが多く9割以上

メニューでは、ハンバーガー、フライドポテトが圧倒的な人気

ファストフード店を「利用する」高校生は8割強(83.0%)で、頻度としては、「月に1、2回」(49.8%)がほぼ半数を占めており、以下「週に1回くらい」(22.5%)、「週に2~3回」(9.5%)などとなっています。平均は週に「0.7回」で、「コンビニ」の利用頻度(2.8回)に比べるとかなり少ない傾向です。

ファストフード店へ一緒に行く人は、「友人と」(93.1%)が圧倒的に多く、その他は「ひとりで」(13.3%)、「家族と」(11.1%)など1割台であり、「ファストフード店は友人と一緒に行く場所」という意識が強いようです。

男女とも「友人と」が圧倒的に多くなっている点に変わりはありませんが、男子(89.9%)よりも女子(96.3%)の方がやや高く、男子は「ひとりで」(19.5%)が女子(6.7%)より高い傾向です。

よく購入するファストフードは、「ハンバーガー」(89.2%)がほぼ9割と断然トップ、「フライドポテト」(50.6%)、「ドリンク」(33.7%)、「フライドチキン」(18.7%)、「牛丼 豚丼」(13.6%)が続き、ハンバーガーの根強い人気が見て取れます。

3.その他の飲食店には週に何回、誰と行く？ 何を買う？

ファストフード以外の飲食店を利用する高校生は 4人に3人弱 (73.8%)

～利用頻度は、約半数が月 1～2回～

低学年は家族と、高学年は友人と

～三年生になると「彼氏・彼女」と行く回数が増える～

飲食店(ファストフード店以外)を「利用する」高校生は4人に3人弱(73.8%)です。頻度としては、「月に1、2回」(51.3%)が半数強を占め、「週に1回くらい」(18.8%)が続きます。平均は週に「0.5回」で、前項の「ファストフード店」に比べると利用率(ファストフード店83.0%、飲食店73.8%)、平均頻度(同0.7回、0.5回)ともにやや低めです。

飲食店(ファストフード店以外)へ一緒に行く人は、「友人と」(69.5%)が最も多いものの、「家族と」(58.0%)も半数以上が挙げています。学年別では、低学年ほど「家族と」行く割合が高く、三年生は「友人と」(75.3%)行くが「家族と」を上回っています。「彼氏・彼女と」が高まるのも三年生の特徴と言えます。

よく利用する飲食店(ファストフード店以外)は、「ファミリーレストラン」(80.3%)が圧倒的な人気で、以下「ラーメン、中華料理」(55.3%)、「すし・回転寿司」(29.5%)、「焼肉店」(26.8%)、「パスタ、イタリアン」(19.0%)、「うどん・そば屋」(11.2%)と続きます。学年別では大きな傾向の違いはありませんが、低学年ほど「焼肉店」が増えるのは、家族と一緒にいくことが多いためでしょう。

食との関わり方

1.料理や食べ物、食べ方について、誰から(どんな方法)で学んできた？

食育では、両親の影響が圧倒的に大きく、母親」が約8割

～先生」テレビ番組」友人」などは意外なほど低率～

きょうだいがいる人、父親の「食参加度」の高い人ほど学ぶ項目数は高い傾向

料理や食べ物、食べ方について、主に誰から、あるいはどんな方法で学んできたかを聞くと、最も多いのは「母親」で8割弱(79.0%)、次いで「父親」(60.3%)で、高校生でも「両親」の影響が大きいです。続いて、学校の授業(調理実習)」(21.8%)、テレビ番組」(17.3%)、祖母」(16.3%)、友人」(13.8%)、外食して」(9.3%)などの順となっていますが、「母親」「父親」よりかなり割合は低く、食育における家庭の重要性がうかがえます。

きょうだいがいる」高校生、父親の食参加度が高い家庭の高校生は、学んできた人・方法の各項目について回答数が多くなる傾向が見受けられます。

【前回調査との比較】

小中学生を対象にした前回調査でも「母親」(90.0%)、「父親」(61.5%)と両親の影響が大きく、今回の調査と傾向的な違いは見受けられません。

2.家で食事のマナーについて守るように言われてきたことはどんなこと？

「はしを正しく持つ」「食卓に肘をつかない」「食べ物を粗末にしない」などが多い

～少数ではあるが、「食事中に携帯電話やメールをしない」など新たなマナー問題も～

同居家族人数が多いと、マナー教育を受ける機会が多い傾向

子どもの頃から家で食べ物や食事について守るように言われてきたことは、「はしを正しく持つ」(49.0%)が一番多く、次いで「食卓に肘をつかない」(47.3%)、「食べ物を粗末にしない」(45.8%)、「好き嫌いをしない」(43.0%)、「口に食べ物を入れたまま話をしない」(39.3%)、「いただきます、ごちそうさま、と言う」(38.8%)などとなっています。

注目すべき点としては、4人に1人が「食事中に電話やメールをしない」(24.0%)、5人に1人が「お菓子などをだらだら食べない」(18.8%)などと注意されていること、「特になし」が1割強(11.3%)いることなどが挙げられるでしょう。

きょうだいがいる」人は、「いない」人に比べて、ほとんどの項目でポイントが高い傾向が見られました。きょうだいへの注意も自分への注意として受け取るためか、食事マナー教育の浸透度が高まるのかもしれませんが、同様に、父親の食参加度の「高い」人もすべての項目でポイントが高く、食事マナーが浸透している傾向が見受けられます。

ちなみに、「子どもの頃から家で食事のマナーについて守るように言われてきたこと」として挙げて

いる項目の個数によって、<しつけ度>を分けてみました（高い」= 6個以上、ふつう」= 3～5個、低い」= 0～2個）。その結果、高い」(21.0%)、ふつう」(35.5%)、低い」(43.5%)で、低い」が高い」の2倍強になっています。

性別に見ると女子は男子に比べて高い」が多く、女子の方が厳しくしつけられてきたことが分かります。学年別による差はほとんど見られません。きょうだいの有無別では、きょうだいがいない」人でしつけ度が高い」人は6.6%ですが、いる」人は23.6%と、明らかに差が見られます。

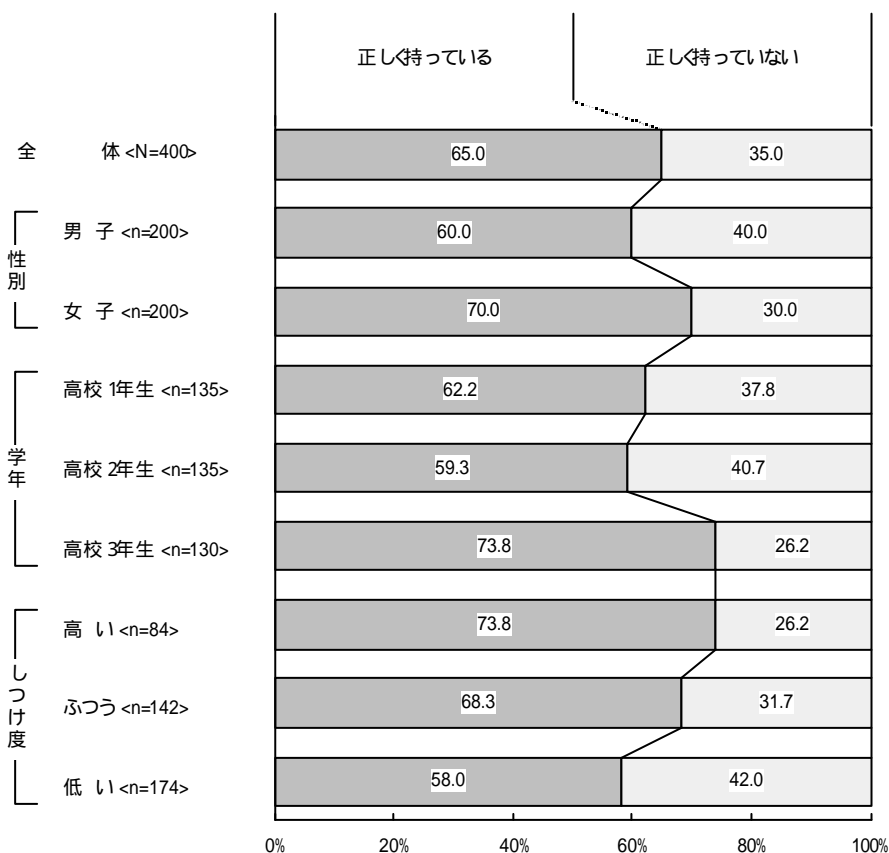
【前回調査との比較】

小中学生を対象にした前回調査と比較すると「食べ物を粗末にしない」(前回58.3% 今回45.8%)、お菓子などをだらだら食べない」(同 32.8% 18.8%)などは今回の方が低くなっていますが、「はしを正しく持つ」(同 35.0% 49.0%)は逆に今回の方が高率です。

3. はしを正しく持っている？ ナイフやフォークを使って食事ができる？

はしを正しく持っている」高校生は7割弱
 ～小中学生を対象とした昨年度調査(6割弱)より、順当に増加～
父親の「食参加度」や「しつけ度」が高いほうが、正しく持っている/使える」傾向

図1. おはしを正しく持っているか



はしを正しく持っている」(65.0%)人はほぼ3人に2人の割合でした。小中学生対象の前回調査では58.0%でしたから、小中学生より若干ながら正しく持つ人が増えています。性別では、女子は「正しく持っている」(70.0%)が男子(60.0%)よりも高くなっています。学年別では、「正しく持っている」人は、一年生(62.2%)、二年生(69.3%)に比べ、三年生(73.8%)で高くなっており、年齢とともにはしの使い方に習熟していくようです。

ナイフとフォークをきちんと使って食事できるかは、「できる」(66.5%)が半数を超えていますが、「できない」(30.5%)も約3割を占めています。性別では、前項の「はしの使い方」のケースと同じく、女子は「できる」(64.0%)が男子(49.0%)よりも高くなっています。学年別でも、「できる」率が、一年生(48.1%)、二年生(51.1%)の5割前後に比べ、三年生では70.8%と急伸し、「はしの使い方」と同様の傾向が見受けられます。

父親の食参加度別に見ると、参加度の高い人ほど、はしを正しく持っている」と答える割合が増えています(参加度が高い78.8%、参加度が低い60.9%)。ナイフとフォークの使い方や食事マナーしつけ度別でも、同様の傾向が見られます。

前回調査との比較】

小中学生を対象にした前回調査と比較してみると、「はしを正しく持っている」は前回58.0%、今回65.0%とアップしており、小中学生よりは高校生の方が正しくはしの使い方に習熟しています。

4.家で手伝いはする？ 何をしている？

料理を作る手伝いや後片づけなどをしている高校生は6割
手伝いをしないに男女差は大きく、男子の6割強はまったく手伝わない。女子の8割強が手伝う
～ただし、手伝う人に限ると男女差は少なく、男子でも4割弱が食事まで作る～
手伝う人のうち、「食事のしたくや「食器を洗う」までする高校生は4割
父親の「食参加度」「しつけ度」が高いほど手伝いをする傾向

家で食事の支度をしたり手伝ったりしている高校生は、6割(60.5%)程度と少なくありません。ただし、その頻度は「週に2～3回」(21.3%)が一番多く、「週に1回未満」(14.3%)、「週に1回くらい」(12.0%)と続き、「週に4～5回」(7.3%)や「毎日」(6.8%)は少数派となっています。

また、高学年になるほどすべての項目でポイントが高くなり、「手伝い」をする意識が高まるようです。

男女差は大きく、女子は手伝いを「行う」が8割強(83.0%)ですが、男子では4割弱(38.0%)です。また、「全く行わない」という人は男子では実に62.0%に達しており、女子の17.0%と大きく異なります。

父親の食参加度別に見ると、参加度の高い人ほど手伝う頻度が高く、週当たりの平均は食参加度が「高い」(2.0回)人が、「低い」(0.9回)人の2倍との頻度となっており、父親の影響が小さくないことをうかがわせます。食事マナーしつけ度別でも同様で、しつけ度が高い人ほど手伝う頻度も高く、平均はしつけ度が「高い」(2.0回)人が、「低い」(1.1回)人の2倍近くとなっています。

食事の支度や手伝いの内容としては、「食器を並べる、料理を運ぶ」(27.7%)、「食事後の食器を

運ぶ」(61.6%)など簡単な手伝いが中心ですが、**食事のしたく**(42.1%)、**食器を洗う**(40.1%)、**食品の買い物**(16.1%)なども含まれています。

女子がほとんどの項目で高率を示していますが、項目の順位には男女差は見られません。また、手伝いをしている男子に限れば、**食事のしたく**(36.8%)をしている男子生徒も少なくなく、手伝いの内容に男女差はほとんど見受けられなくなります。

食事のしたくは具体的には、「お米をとぐ」(77.5%)、「ごはんを炊く」(69.6%)、野菜などの皮をむく、切る」(57.8%)、野菜などを洗う」(52.0%)などの下ごしらえが上位ですが、「料理を作る」(35.3%)も3人に1人以上いました。ここでも女子の方が男子より各項目で高率を示しています。

食事のしたくをするようになった年齢は、「13~15歳」(30.4%)、「10~12歳」(21.6%)、「7~9歳」(11.8%)、「4~6歳」(8.8%)の順で、平均「10.9歳」でした。

5. お父さんは食べ物や食事のことで何かしている？

父親の半数強 (54.9%)は何らかの食事の手伝いをしている

~ただし、父親の<参加度>は「高い」(17.1%)「ふつう」(37.8%)「低い」(45.1%)~

父親の食への関わりとしては「料理を作る」が26.2%でトップ

食べ物や食事への父親の関わりについて半数強が「何らかをしている」(54.9%)と回答しています。内容としては、「料理を作る」(26.2%)がトップで、以下、「食品の買い物」(24.1%)、「食事後の食器を運ぶ」(16.6%)、「なべ物やプレート料理の係り」(15.0%)、「食器を洗う」(13.7%)、「食器を並べる、料理を運ぶ」(11.9%)などです。一方で、「何もしない」父親も半数近く(45.1%)います。

ちなみに、父親が食べ物や食事に関して行っていることの個数にしたがって、父親の<参加度>を「高い」= 3個以上、「ふつう」= 1~2個、「低い」= 0個に分類してみたところ、「高い」(17.1%)、「ふつう」(37.8%)、「低い」(45.1%)という分布になりました。

【前回調査との比較】

小中学生を対象にした前回調査と比較して、「料理を作る」(小中学生 33.6% 高校生 26.2%)、「なべ物やプレート料理の係り」(同 25.8% 15.0%)が減り、「何もしない」(同 33.3% 45.1%)が増えています。子どもが大きくなるにしたがい、父親の家事への参加度は低くなるのか、あるいは父親の年齢による違いもあるかもしれません。

食に関する意識

1.食について、関心があることは何？

女子は食について高い関心あり 1位はやはり「カロリー・ダイエット」

～男子は関心がない人が半数、全体でも4割弱が無関心～

「食の安全」へ関心を持っている人は約半数

～特に鳥インフルエンザ、BSEなどに高い関心～

食について関心があることは、女子では1位「カロリー・ダイエット」(60.0%)、次いで「料理の作り方」(46.0%)、「からだに良い食べ物」(37.0%)、「栄養」(33.0%)、「おいしい食品・店」(26.0%)など、広範囲に食への関心の高さがうかがえます。

他方、男子では「特になし」(55.0%)が過半数を占め、総じて女子に比べ食への関心は低いようです。女子では最も関心が高い「カロリー・ダイエット」は男子では8.5%という結果でした。そのため、男女を合わせた全体では、関心項目の1位は「料理の作り方」(36.3%)となるものの、「特になし」(38.5%)と関心を示さない人がそれを上回り4割弱と最多となっています。

きょうだいの有無別では、「いる」高校生のほうが関心の高い項目が多くなる傾向です。また、父親の食参加度が高い場合も同様で、特に「料理の作り方」「からだに良い食べ物」「正しい食べ方、マナー」「野菜や魚の種類」では差が大きくなっています。

「食の安全」への関心を聞くと、半数強(52.5%)の人が「関心がある」としています。女子のほうが関心は高く「関心がある」(67.0%)人が多数派なのに対し、男子では「関心がない」(53.0%)が多数派という結果が出ています。学年が上がると急伸する傾向が見られ、一年生では「関心がない」(52.6%)が多数派ですが、三年生になると、「関心がある」(65.4%)が6割を超えます。

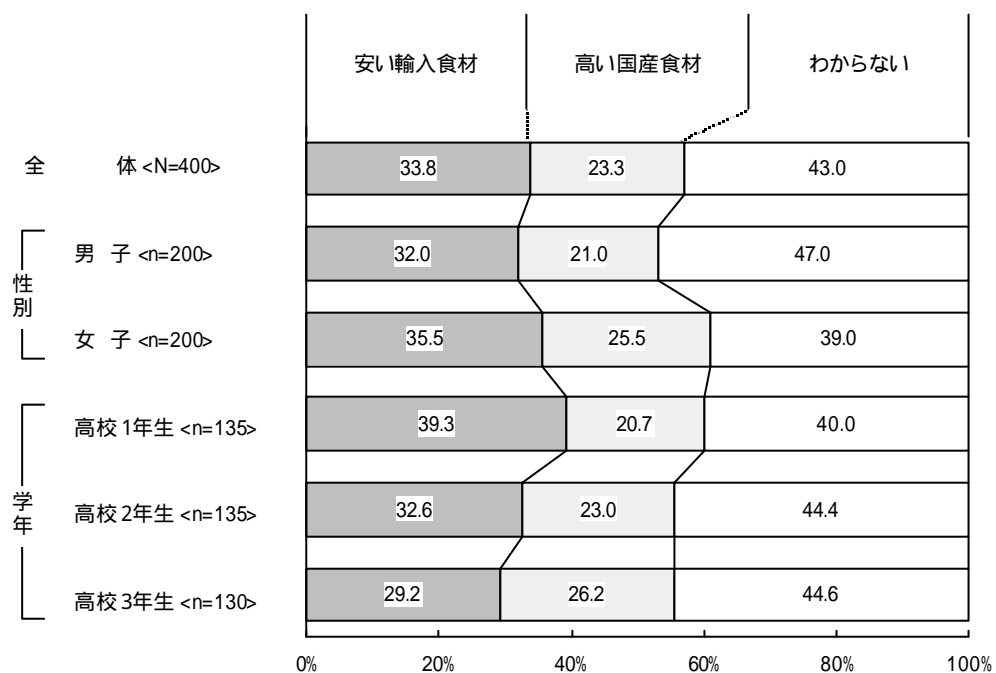
具体的な関心事としては「鳥インフルエンザ」(68.1%)と、「BSE(狂牛病)」(66.7%)が6割台で多く、「農薬」(43.8%)、「保存期間」(40.5%)などが続いています。

「食の安全」への関心については、母親の影響が強く、きょうだいや父親はあまり影響しないようです。

2. 野菜や果物などの農作物を購入するとき、安い輸入食材と高い国産食材のどちらを購入するか

「安い輸入食材」(33.8%)の方が「高い国産食材」(23.3%)を選ぶ人より多く、「安全性よりも低価格」という意識が強い
 ~ 価格に対しても強い関心 ~

図 2. 野菜や果物などの農産物を購入する時、安い輸入食材と高い国産食材のどちらを選ぶか



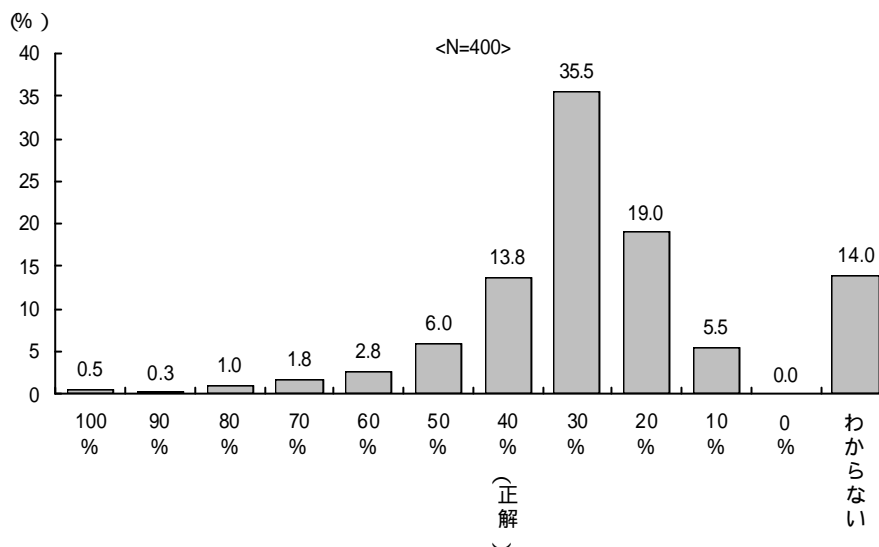
「安い輸入食材」(33.8%)の方が、「高い国産食材」(23.3%)よりも10ポイント強高く、価格に対する意識の高さがうかがえます。

学年別では、低学年の人ほど「安い輸入食材」、高学年の人ほど「高い国産食材」が高く、学年とともに安全性への意識が高まるようです。

3.現在、日本の食料自給率はどれくらいだと思う？

正解「40%」を知っていた人は1割強、もっと少ないと考えている人が大多数
理想的な食料自給率を半分以上とする高校生が大多数
 ~ただし、100%を超えることまでは期待していない~

図3.現在、日本の食料自給率はどれくらいだと思うか



性別	男子 <n=200>	0.5	0.5	2.0	2.0	3.0	6.0	15.0	34.0	18.0	5.5	-	13.5
	女子 <n=200>	0.5	-	-	1.5	2.5	6.0	12.5	37.0	20.0	5.5	-	14.5
学年	高校1年生 <n=135>	-	-	1.5	1.5	3.7	9.6	16.3	28.1	22.2	6.7	-	10.4
	高校2年生 <n=135>	0.7	0.7	1.5	2.2	3.7	4.4	13.3	37.0	11.9	6.7	-	17.8
	高校3年生 <n=130>	0.8	-	-	1.5	0.8	3.8	11.5	41.5	23.1	3.1	-	13.8

現在、日本の食料自給率は40%程度ですが、高校生の意識では「40% (正解)」(13.8%)と答えた人は1割強にとどまり「30%」(35.5%)、「20%」(19.0%)と、もっと少ないと考えている人が多数派でした。性別ではほとんど差は見られません。

また、日本が目指すべき食料自給率を尋ねたところ、「半分くらい」(43.3%)と「3分の2くらい」(40.5%)がともに4割台と多くなりました。実態や意識よりは増えることを願っている一方で、「100%」(7.0%)という人は少数派でした。先進国では食糧自給率が100%を超える国も多いのですが、高校生はそこまでは期待していないようです。

農林中央金庫

広報部 広報課：真島、松崎

〒100-8420 東京都千代田区有楽町1-13-2

DNタワー21(第一・農中ビル)

TEL . 03-5222-2087 / FAX . 03-3213-5276