

～東京近郊の高校生 400 人に聞く～

【第2回】現代高校生の食生活、意識と実態調査

第1回調査「現代高校生の食生活、家族で育む食」（2006年）との比較レポート

—孤食・飽食の流れに変化、自身の食や食生活のあり方に
真面目に向き合う高校生が増加の傾向—

高校生の食事情

- ◆ 朝ごはんは7割、夕ごはんは8割が「毎日家で」食べており、前回と変化なし
- ◆ 昼は「弁当」が9割近く(88.8%)に達し、前回調査(65.5%)より20ポイント以上増加
- ◆ 昼食のメニューは「ごはんとおかず」(67.9%→91.3%)が20ポイント以上増加
- ◆ 好きな料理の1位「カレーライス」は不動の人気、一方で前回2位の「シチュー」はランク外

高校生の食習慣

- ◆ 8割以上が食事は「家族団らんの時間」と考えており、女子では9割に達する
- ◆ 食事を残すことについて、「もったいない」と思うのは7割以上
- ◆ 前回と比べて、「もったいない」(37.0%→73.5%)、「作ってくれた人に悪い」(34.3%→59.0%)が大幅に増加

高校生の食事マナー

- ◆ 食育では家庭の影響大(母親9割、父親5割)、学校の授業からも影響を受けている(4割)
- ◆ 前回と比べて、多方面にわたって食事のマナーに厳しい家庭が増加している傾向
- ◆ 「はしを正しく持っている」高校生は8割弱、前回に比べて10ポイント増加
- ◆ 「はしを正しく持っている」男子が急増(60.0%→79.0%)、女子(78.0%)を逆転
- ◆ 食事を「手伝う」高校生が8割、頻度は週平均2.4回
- ◆ 前回と比較して、「全く手伝いをしない」高校生は半減(39.5%→20.8%)
特に男子は大幅減(62.0→29.5%)

高校生の食常識

- ◆ 食について関心があることは、男女ともに1位「料理の作り方」(61.8%)
前回調査1位、男子「特にない」、女子「カロリー・ダイエット」から激変

◇ はじめに ◇

農林中央金庫では、東京近郊に住む高校生を対象に、現代高校生の“食”に関する意識と実態を探ることを目的に「第2回 現代高校生の食生活、意識と実態調査」を実施しました。レポート作成にあたりましては、6年前に今回とほぼ同じ条件で実施した第1回「現代高校生の食生活、家族で育む『食』」（2005年12月調査、2006年3月発表）とも比較しながら、この6年間に、高校生の意識がどのように変化したかも探っています。調査対象は、首都圏の高校生400名（男女各200名）で、調査期間は、2012年3月19日から3月30日まででした。

◇ 調査結果まとめ ◇

前回調査した2005年末は、まだ「孤食・飽食」の時代の名残が色濃く残っていました。しかしその後、世界同時不況や東日本大震災、タイの洪水など、世界各地でさまざまな事件が起きました。そうした影響もあったのでしょうか、6年前に比べて、高校生への「食」への意識には明らかに有意な向上の傾向が読み取れました。

調査の結果、明らかになったのは、6年前に比べ家族との「食」を大事に思う気持ちが高まっている傾向です。具体的には、前回調査と比較して、食事中に「家族と話をする」（70.3%→85.0%）人が増え、食事を残すと「もったいない」（37.0%→73.5%）と感じる割合も倍増しています。「食事の手伝いをする高校生」は、約6割（60.5%）から約8割（79.3%）に増え、週平均も1.5回から2.4回に増加しました。前は全体の4割近くもいた「全く手伝いをしない」が半減（39.5%→20.8%）、男子では主流派（62.0%→29.5%）だったのに今では少数派です。

同様に大きく変化したのが「父親の食への参加率」で、「食事後の食器を運ぶ」（16.6%→35.6%）、「食器を洗う」（13.7%→32.6%）、「食器をならべる、料理を運ぶ」（11.9%→25.9%）が軒並みポイントアップ、それに対し「何もしない」（45.1%→30.5%）は大きくダウンしました。

さらに、高校生における「食について関心があること」は、1位が「料理の作り方」（61.8%）で、男女ともにトップ（男子51.1%、女子72.0%）でした。6年前は男子の1位が「特になし」（55.0%）、女子の1位が「カロリー・ダイエット」（50.0%）でしたから、まさに隔世の感があります。

その他にも、「はしを正しく持っている男子が急増（60.0%→79.0%）、女子（78.0%）を逆転」、「高校生の8割以上が食事は家族団らんの時間と考えており、女子では9割に達する」、「昼は弁当が9割近く（88.8%）、前回調査（65.5%）より20ポイント以上増加」、「昼食のメニューはごはんとおかず（67.9%→91.3%）が人気急上昇」「好きな料理の1位はカレーライスで不動の人気、一方でシチューはランク外」など、興味深い調査結果がみられました。



当資料は、今回調査内容のダイジェストです。ダイジェストでご紹介していない調査項目を含め、詳細は別添の調査報告書をご参照下さい。なお、過去の調査については、当金庫のホームページ（<http://www.nochubank.or.jp/contribution/research.html>）に掲載の調査資料をご参照下さい。

Ⅰ.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？

- ◆ 高校生の7割(72.5%)は、家で「毎日」朝ごはんを食べる
～「1・2回」(4.8%)、「食べない」(6.5%)も少なくない～
- ◆ 食べる相手は、「きょうだい」(47.9%)が最多、「ひとりで」(44.7%)も半数近く
～前回との比較では、「父親」「母親」が減り、「ひとりで」が増える傾向～

1週間に、家で「朝ごはん」を食べる回数は、「毎日」がほぼ7割強(72.5%)を占め、平均も週に「5.9回」で大多数がほぼ毎日食べています。その一方で、「5・6回」(8.5%)、「3・4回」(7.8%)、「1・2回」(4.8%)、「食べない」(6.5%)なども少数ながら見受けられ、**食べない理由としては「起きるのが遅い」(75.5%)、「食欲がない」(39.1%)の2つが突出しています。**

一緒に食べる相手は、「きょうだい」(47.9%)が半数近くで最も多く、次いで「ひとりで」(44.7%)も半数近くを占めます。以下、「母親」(37.2%)、「父親」(20.6%)の順となっています。ひとりで食べる理由は、「家を出るのが家族より早いから」(51.5%)が半数、次いで「家を出るのが家族より遅いから」(28.1%)が3割弱と、「**家族と生活時間が違う**」ことが主な理由でした。

◆前回調査比較:「毎日」朝ごはんが68.8%→72.5%とアップ

2005年に同じく高校生を対象に実施した調査と比較してみると、朝ごはんを「毎日」食べている割合は前回68.8%→今回72.5%とやや増えています。一緒に食べる相手は、「父親」(29.5%→20.6%)、「母親」(47.4%→37.2%)は減り、「ひとりで」(37.8%→44.7%)の割合が増えました。

2. 朝ごはんに何を食べる？

- ◆ 「パン」(73.5%)が「ごはん」(67.4%)よりもやや多いが、前回調査よりも拮抗
～男子は「ごはん」派が多く、女子は「パン」派が多い傾向～
～前回調査に比べ、朝に「ごはん」を食べる高校生が15ポイント以上増加～

朝ごはんの主食は、「パン」(73.5%)が「ごはん」(67.4%)よりもやや多く、「朝はパン食」という傾向は前回調査と変わりません。ただし、**男子だけを見れば7割(72.0%)が「ごはん」と答え、「パン」(69.2%)を上回っています。**

◆前回調査比較:朝食に「ごはん」51.0%→67.4%。男女ともに15ポイント以上増加

朝ごはん「ごはん」を食べる高校生が(51.0%→67.4%)が増える傾向です。男子(55.7%→72.0%)、女子(46.4%→63.0%)ともに15ポイント以上増えています。

3. 昼ごはんは、どこで調達して何を食べる？

- ◆ 昼は「弁当を親に作ってもらう」が9割近く(88.8%)
～前回調査(65.5%)と比較して20ポイント以上の大幅な増加～
- ◆ メニューは「ごはんとおかず」でしっかり食べる人が9割以上(91.3%)で多数派
～カップラーメン・スープなどは減少傾向～

学校での昼食について聞いたところ、「弁当を親に作ってもらう」(88.8%)が9割近くと多数派でした。次いで「コンビニなど校外の店で買う」(38.5%)、「学校の売店で買う」(30.3%)ですが、「コンビニなど校外の店で買う」は男子(31.5%)よりも女子(45.5%)の方が多く、「弁当を自分で作る」も男子(1.5%)より女子(13.0%)が多い傾向です。

弁当派が増えたことを反映し、メニューも、「ごはんとおかず」(91.3%)が9割を超えています。以下「おにぎり」(42.6%)、「パン」(41.3%)が4割台、「サンドイッチ」(23.3%)が2割台で、高校生の昼ごはんは給食が多い小中学生に比べて洋食系よりも和食系が多い傾向が顕著です。

◆前回調査比較: 昼食は「お弁当」が65.5%→88.8%で20ポイント以上アップ

「弁当を親に作ってもらう」(65.5%→88.8%)が大きく増加したのが目を引きます。また、「コンビニなど校外の店で買う」(29.0%→38.5%)も大きく伸びています。

昼食メニューでは「ごはんとおかず」(67.9%→91.3%)が今回20ポイント以上増えたのに対し、「カップラーメン・スープ」(17.5%→5.3%)などは大きく減少しました。

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割近く(77.8%)が「毎日」家で夕ごはんを食べている
～学年が上がるほど「塾や習い事」などで毎日食べる割合が低下する傾向～
- ◆ 一緒に食べるのは「母親」が最も多く、8割強(82.5%)に達する
～夕ごはんを「ひとりで」食べる高校生も2割(20.3%)を占める～

家で「夕ごはん」を食べる回数は、「毎日」が8割近く(77.8%)を占め、平均は週に「6.4回」でした。学年別では、学年が上がるほど「毎日」食べる割合が低下し、1年生(83.5%)に比べ、3年生(69.4%)では7割に満たない割合にとどまっています。家で食べない日がある理由は、「外で食べる」(53.9%)が半数以上で最も多く、次いで「塾や習い事がある」(36.0%)でした。

夕ごはんを一緒に食べる人は「母親」が8割強(82.5%)と最多、以下「きょうだい」(68.0%)、「父親」(45.8%)と続きます。家族と食べる人が多いのですが、「ひとりで」(20.3%)も2割に達します。

◆前回調査比較: 夕食を「毎日」食べる人は、前回も今回も8割前後

夕ごはんを「毎日」食べる割合は前回の「81.0%」から今回の「77.8%」とわずかに減り、週平均の回数も前回「6.5回」→今回「6.4回」とわずかながら減っています。夕ごはんを一緒に食べる人については、前回調査と比較してもほとんど結果は変わっていませんでした。

5. タごはんで好きな料理・おかずは何？

◆ 人気のおかず 1 位は、7 年前の前回調査と変わらず、今回も「カレー」
 ～2 位は「ハンバーグ」、3 位は「からあげ」、前回調査 2 位の「シチュー」はランク外～

表 1. 家のタごはんで好きな料理・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	92	57	35
2	ハンバーグ	88	41	47
3	からあげ	66	35	31
4	ギョウザ	47	25	22
5	肉料理	46	23	23
6	パスタ・スパゲティ	44	15	29
7	サラダ	39	9	30
	味噌汁・スープ	39	15	24
9	煮物	32	5	27
10	鍋	31	13	18

タごはんで好きな料理・おかず(自由回答)は、「カレーライス」(92 件)が断然トップで、以下、「ハンバーグ」(88 件)、「からあげ」(66 件)、「ギョウザ」(47 件)、「肉料理」(46 件)、「パスタ・スパゲティ」(44 件)、「サラダ」(39 件)・「味噌汁・スープ」(39 件)などの順となっています。

男子では「カレーライス」(57 件)がトップ、女子は「ハンバーグ」(47 件)がトップでした。

◆前回調査比較:不動の 1 位「カレーライス」。2 位は、前回の「シチュー」がランク外に

タごはんで好きな料理・おかずの前回調査のランキングでは、1 位「カレーライス」、2 位「シチュー」・「からあげ」、4 位「焼き肉」、5 位「ギョウザ」の順で、今回調査と比較すると 2 位の「シチュー」がランク外となり、ハンバーグが男女とも 2 位に大きく躍進しました。

II. 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8割以上が食事は家族団らんの時間、女子では9割を占める
～前回調査より「家族と話をする」が15ポイント増、「テレビを見る」も19ポイント増～
- ◆ 話題は「学校で起きた出来事」(62.5%)、「友達のこと」(56.5%)
～前回調査に比べて、話題の面でも多くの項目で会話が活発化～

家庭で食事中にしていることは、「家族と話をする」(85.0%)、「テレビを見る」(84.3%)が8割台と多く、食事中は家族団らんの時間としている人が多いことがうかがえます。一方、「携帯電話で話す、メールをする」(15.3%)人や「だまって食べているだけ」(10.0%)も1割以上みられました。「家族と話をする」のは女子が多く、9割に達しています(男子80.0%、女子90.0%)。

食事の話題は「学校で起きた出来事」(62.5%)がトップで、「友だちのこと」(56.5%)、「テレビ番組やタレントのこと」(50.5%)と続きます。次いで「勉強のこと」(30.0%)、「クラブ活動」(28.3%)、「家族や親戚のこと」(25.3%)など“身の回りの話題”が話されていることが分かります。「受験・進学のこと」は学年が上がるほど増え、高校3年生(24.6%)では高校1年生(12.8%)のほぼ2倍となっています。

また、「学校で起きた出来事」(男子53.5%、女子71.5%)、「友だちのこと」(同45.0%、68.0%)、「テレビ番組やタレントのこと」(同44.0%、57.0%)など、いずれも女子の方が高い割合を占めており、女子の方がいろいろなことを話している様子がうかがえます。

◆前回調査比較:「家族と話をする」が70.3%→85.0%で大幅にアップ

「家族と話をする」(70.3%→85.0%)が前回と比べ15ポイントも増えました。「テレビを見る」(65.3%→84.3%)も増えていきます。また、男子の「だまって食べているだけ」が前回21.5%から今回11.5%へ減少した点などからも、家族団らんの時間や家族のコミュニケーションを大切にする傾向は明らかです。

食事の時、家族と話す内容でも、「友だちのこと」(35.0%→56.5%)、「学校で起きた出来事」(48.5%→62.5%)など、ポイントが大幅に増えている項目が数多く、食事の時の会話が以前に比べて活発になっている様子がうかがえます。

2. 食材や主食、飲み物の好みは？

- ◆ 好きな食材は「肉類」が突出、特に男子は肉が好き(男子 9 割、女子 7 割)
～前回調査に比べ、大多数の食材において「好き」な人が増加する傾向～
- ◆ 主食で好きなのは「ごはん」(男子約 9 割、女子約 8 割)
～男子は「ごはん」「ラーメン」、女子は「パスタ」「パン」とやや好みに違いあり～
- ◆ 嫌いな食べ物は「野菜全般」が 1 位、嫌いなものは前回と傾向は変わらず
～男子よりも女子の方が「ピーマン」「果物(アボカド・柿・バナナ)」が嫌いな傾向～
～前回に比べ、「炭酸飲料」(30.5%→54.3%)や「紅茶」(30.8%→49.8%)が人気

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	野菜全般	67	35	32
2	ピーマン	43	14	29
3	果物(アボカド・柿・バナナなど)	33	8	25
4	トマト	30	15	15
	魚	30	15	15
6	牛乳・乳製品	25	10	15
7	納豆	21	11	10
	セロリ	21	9	12
	きのこ	21	8	13
10	ゴーヤ	20	5	15
	玉ねぎ・ねぎ	20	13	7
	豆類	20	6	14

好きな食材は、「肉類」が 8 割強で、「ごはん・パンなど穀類」(53.3%)が続いています。性別でもトップは「肉類」で男子の 9 割強 (93.0%)、女子の 7 割強 (74.0%) があげています。以下、男子は「ごはん・パンなど穀類」(49.5%)、3 位「卵」(39.0%)、4 位「魚類」(35.5%)と続きます。女子は 2 位「果物」(58.5%)、3 位「ごはん・パンなど穀類」(57.0%)、4 位「淡色野菜」(53.0%)と続きます。「肉類」以外はいずれの食材も女子の方が高い割合で、女子の好みはバランスが取れているようです。

主食で好きなものは、「ごはん」が 8 割(82.5%)で、「ラーメン」(62.8%)、「パスタ」(58.8%)、「パン」(54.8%)と続きます。男子の約 9 割 (88.0%)、女子の約 8 割 (77.0%) が「ごはん」と答えています。2 位以下は、男子では「ラーメン」(73.0%)、「パスタ」(52.5%)、「パン」(45.5%)と続き、女子は、「パスタ」(65.0%)、「パン」(64.0%)、「ピザ、お好み焼きなど小麦粉」(53.0%)でした。

嫌いな食べ物(自由回答)は、「野菜全般」(67件)が最も多く、「ピーマン」(43件)、「果物(アボガド・柿・バナナなど)」(33件)、「トマト」(30件)、「魚」(30件)、「牛乳・乳製品」(25件)などの順です。このほか、「セロリ」(21件)、「ゴーヤ」(20件)、「玉ねぎ・ねぎ」(20件)などが10位以内に入っており、“野菜嫌い”が多いことが分かります。

好きな飲み物は、「コーラなど炭酸飲料」(54.3%)の人气が高く、以下「紅茶」(49.8%)、「日本茶」(44.0%)、「ウーロン茶」(42.0%)と茶系飲料が続きます。男子では「コーラなど炭酸飲料」(67.0%)が7割近くで圧倒的にトップですが、女子は4割(41.5%)と男子に比べて少なめでした。一方、「紅茶」(62.0%)、「日本茶」(53.5%)、「ウーロン茶」(46.0%)などの茶系飲料では男子より好まれているようです。また、「スポーツドリンク」(男子36.0%)、「コーヒー」(同31.5%)は男子の方が好んでいます。

◆前回調査比較:「ごはん・パンなど穀類」好きが26.0%→53.3%と倍増

毎日の食事で好きな食材は、「ごはん・パンなど穀類」(26.0%→53.3%)をはじめ、すべての項目で前回は上回っており、好きな食材が増えているようです。好きな主食についても同様で「パン」(21.3%→54.8%)、「ラーメン」(36.0%→62.8%)、「パスタ」(35.8%→58.8%)など、すべての項目で前回より今回の方が高い割合で、主食においても好きなものが増えているようです。

嫌いな食べ物については、前回は「ピーマン」「魚」「セロリ」「野菜全般」「納豆」「レバー」などの順で、おおむね今回と同じような食べ物が上位となっています。

好きな飲み物では前回より高い割合の項目が多くなっていますが、特に「コーラなど炭酸飲料」(30.5%→54.3%)、「紅茶」(30.8%→49.8%)は20ポイントほどもアップしています。

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割強は「残さない」が、女子は約半数が「残す」

～全体では6割が「残すことはない」と回答～

◆ 男女とも7割以上が、食事を残したら「もったいない」と感じる

～前回比較でも、「もったいない」はほぼ倍増、「作ってくれた人に悪い」も大幅増～

食事を残すことがあるかを聞くと、全体の6割が「残すことはない」(60.8%)と答えました。男子では「残すことはない」(73.5%)が7割を超えていますが、女子では「残すことはない」(48.0%)よりも“残す(いつも+時々)”(52.0%)が多い傾向でした。

食事を残すことについて、「もったいない」(73.5%)、「作ってくれた人に悪い」(59.0%)と“罪悪感を抱く”派が多く、「食べきれない時は仕方がない」(27.5%)、「きれいなものは仕方がない」(13.8%)、など“仕方がない”派を上回っています。「何も感じない」は2.3%で、ごくわずかでした。

「作ってくれた人に悪い」(男子49.5%、女子68.5%)と“罪悪感を抱く”割合は女子の方が高いのですが、「食べきれない時は仕方がない」(同21.5%、33.5%)も同様に女子の方が高い割合となっています。

◆前回調査比較:食事を残す人は減る傾向。「もったいない」と思う割合が37.0%→73.5%と倍増

食事を残すことがあるかについては前回の調査と比べ、“残す(いつも+時々)”(45.8%→39.3%)がやや減り、「残すことはない」(54.3%→60.8%)がやや増えており、わずかに改善されているようです。

残してしまったらどう思うかについては、「もったいない」(37.0%→73.5%)、「作ってくれた人に悪い」(34.3%→59.0%)が大幅に増え、「食べきれない時は仕方がない」(43.0%→27.5%)、「特に何も感じない」(18.0%→2.3%)が大きく減っています。前回に比べ、残す事への罪悪感を覚える割合が非常に高くなっています。

4. 間食はする？ 一日何回くらい？

- ◆ 間食を「する」高校生が9割以上(92.8%)と大多数
～食べるのは「帰宅後に家で」が6割(62.3%)、回数は1日平均1.6回～

おやつなどの間食は、“食べる”(92.8%)人が大半で、時間帯としては、「帰宅後、家で」(62.3%)が断然多く、以下、「放課後、帰宅途中」(36.0%)、「午前中の授業の合間」(24.0%)、「夜食」(19.5%)、「塾や習い事に行く前」(18.3%)などとなっています。

間食を食べる回数は、1日に「2回くらい」(39.4%)、「1回くらい」(32.1%)がともに3割台で多く、平均「1.6回」となっています。

- ◆ 前回調査比較：間食は「放課後、帰宅途中」や「午前中の授業の合間」がやや増加
間食する時間帯について、「放課後、帰宅途中」(22.8%→36.0%)、「午前中の授業の合間」(15.8%→24.0%)に間食する割合は10ポイント前後増えています。

5. 誰と一緒に食べるのが楽しい？

- ◆ 一緒に食べて楽しい相手は、「友だち」(85.8%)が圧倒的人气
～以下「母親」「父親」「兄弟」「姉妹」「祖母」など“家族”が続く～
～前回調査との比較では、「ひとりで」を除く各項目で大幅に増加傾向～

食事を誰と一緒に食べるときが楽しいかを聞くと、「友だち」(85.8%)が8割を超えており、圧倒的な人気となっています。以下、「母親」(57.5%)、「父親」(42.3%)、「兄弟」(35.0%)、「姉妹」(26.5%)、「祖母」(17.5%)の“家族”が続きますが、「ひとりで」(8.3%)という回答も少数ながら見受けられました。

男女とも「友だち」が一番人気ですが、女子は「母親」(男子44.5%、女子70.5%)、「姉妹」(同16.5%、36.5%)、「祖父」(同8.0%、17.5%)、「祖母」(同13.0%、22.0%)などが男子よりかなり高く、男子に比べて家族と食べる時も楽しいと感じる傾向が強くなっています。

- ◆ 前回調査比較：「友だち」「母親」「兄弟」「祖母」など多くの項目が前回よりも高い割合に
誰と一緒に食べるときが楽しいかについて前回の調査と比べてみると、「母親」(46.5%→57.5%)、「兄弟」(21.3%→35.0%)、「祖母」(7.3%→17.5%)、「友だち」(75.0%→85.8%)など、前回よりも高い割合の項目が多く、誰かと一緒に食べるのが楽しいという意識が強まっているようです。「ひとりで」(前回8.0%→今回8.3%)をあげる割合は前回とほとんど変わっていません。

Ⅲ. 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？

- ◆ 高校生のコンビニ利用率は、ほぼ 9 割(88.8%)に達し、週平均 2.2 回
～前回調査との比較では、利用回数が減少、家族との利用率が増加～

コンビニを“利用する”(88.8%)人は 9 割近くを占めており、その頻度は、「週に 2～3 回」(34.8%)、「週に 1 回くらい」(24.3%)、「月に 1、2 回」(12.0%)と続き、平均は週に「2.2 回」となっています。総じて男子の方が利用頻度は高く、男子の平均は「週 2.6 回」、女子は「週 1.8 回」でした。

コンビニへ一緒に行く人は誰かをみると、「友人と」(77.2%)が 7 割台で最も多く、「ひとりで」(64.5%)も 6 割台で、「家族と」(14.9%)は 1 割台でした。ただ、女子の 2 割が「家族と」(21.4%)と答えています。

◆前回調査比較:コンビニ利用回数はやや減少

コンビニの利用は前回の調査と比べてみると、週平均は前回「2.8 回」→今回「2.2 回」と減っています。一緒に行く人については、「家族と」(5.4%→14.9%)行く割合がやや増えています。

2. ファストフードには週に何回、誰と行く？ 何を買う？

- ◆ 高校生の約 9 割(88.3%)が、「月に 1、2 回」(47.5%)ファストフードを利用
～前回調査に比べて、家族との利用率が大幅に増加(11.1%→30.0%)～

ファストフード店を“利用する”人も 9 割近く(88.3%)ですが、その頻度は「月に 1、2 回」(47.5%)が半数近くを占めて最も多く、以下「週に 1 回くらい」(27.3%)、「週に 2～3 回」(11.5%)と続きます。平均は週に「0.8 回」で、“コンビニ”の利用頻度(2.2 回)に比べるとかなり低めです。

ファストフード店へ一緒に行く人は、9 割以上が「友人と」(91.5%)と答え圧倒的多数ですが、3 人に一人が「家族と」(30.0%)行くと答えています。女子は 4 割近くが「家族と」(37.1%)と答えています。

◆前回調査比較:ファストフードは「家族と」が 11.1%→30.0%で大幅増

ファストフードの利用状況を前回調査と比べてみると、“利用する”割合は前回「83.0%」→今回「88.3%」、平均も前回「0.7 回」→今回「0.8 回」と若干増えています。「家族と」(11.1%→30.0%)一緒に行く人の割合が大きく増えているのが目立ちます。

IV.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？

- ◆ 食育では家庭の影響大だが、学校の授業からも影響を受けている
～1位「母親」(91.5%)、2位「父親」(55.0%)、3位「学校の授業」(40.0%)～
- ◆ 前回調査と比較すると、あらゆる回答項目で回答率が大幅に上昇

料理や食べ物、食べ方について、主に誰から、どんな方法で学んできたかを聞くと、「母親」が9割超(91.5%)、「父親」は約5割(55.0%)とやはり両親が多く、食育における家庭の重要性がうかがえます。次に「学校の授業(調理実習)」(40.0%)の影響が大きく、以下「祖母」(29.8%)、「テレビ番組」(25.5%)、「祖父」(15.3%)、「友人」(14.3%)などの順となっています。

◆前回調査比較:すべての項目で前回よりもポイントアップ

料理や食べ物、食べ方について誰から学んできたかについては、「母親」(79.0%→91.5%)、「学校の授業(調理実習)」(21.8%→40.0%)、「祖母」(16.3%→29.8%)など、すべての項目で前回より今回の方が、回答率が高くなっています。

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？

- ◆ 「食卓に肘をつかない」(77.3%)、「好き嫌いをしない」(63.3%)は食事のマナー
～前回調査と比べて、ほとんどの項目でマナーに厳しい家庭が増加傾向～

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は、「食卓に肘をつかない」(77.3%)が8割近くで一番多く、「好き嫌いをしない」(63.3%)、「食べ物を粗末にしない」(59.8%)、「いただきます、ごちそうさま、と言う」(58.8%)、「はしを正しく持つ」(54.0%)、「口に食べ物を入れたまま話をしない」(48.0%)が続きます。続く「食事中に電話やメールをしない」(47.3%)は前回調査に比べても高い割合となっています。

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”としてあ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)。その結果は、「高い」(36.8%)、「ふつう」(44.0%)、「低い」(19.3%)となっており、「高い」が「低い」の2倍近い割合になっています。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ようです。

◆前回調査比較:「食卓に肘をつかない」47.3%→77.3%など、ほとんどの項目で軒並み大幅増

マナーでは、「食卓に肘をつかない」(47.3%→77.3%)、「好き嫌いをしない」(43.0%→63.3%)、「いただきます、ごちそうさま、と言う」(38.8%→58.8%)、「食事中に電話やメールをしない」(24.0%→47.3%)など、ほとんどの項目で今回の方が高い割合となっており、また「特にない」(11.3%→2.5%)は大きく減少しています。

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？

- ◆ 「おはしを正しく持っている」高校生は 8 割弱で、前回に比べて 10 ポイント以上増加
～とりわけ男子では前回比で 20 ポイント近く増加し、男子が女子を逆転～

「おはしを正しく持っている」人は 8 割近く(78.5%)に及びました。特に男子の伸びは 20 ポイントと著しく、男子(79.0%)が女子(78.0%)を僅かながら上回っています。これは、昨年の小中学生対象の調査と同じ傾向です。なお、性別でも学年別でもほとんど差異が見られなくなっています。

ナイフとフォークをきちんと使って食事が「できる」人は 6 割以上(64.0%)、「できない」(5.8%)はごくわずかでした。

- ◆ 前回調査比較:おはしを正しく持てる男子(60.0%→79.0%)が急増

おはしを正しく持っているかについて、「正しく持っている」割合は(65.0%→78.5%)と 10 ポイント以上伸びました。特に男子(60.0%→79.0%)は 20 ポイント近い増加で、女子(70.0%→78.0%)を上回りました。

4. 家で手伝いはする？ 何をしている？

- ◆ 食事を「手伝う」高校生が 8 割(79.3%)、頻度は週平均 2.4 回
～前回と比較して、「手伝いをしない」高校生が急減、「手伝う」が圧倒的多数派に～

家で食事のしたくをしたり手伝ったりする人は、ほぼ 8 割(79.3%)に達しています。その頻度は、「週に 2～3 回」(18.3%)が一番多く、続く「毎日」(17.5%)も 2 割近くで、平均は週に「2.4 回」でした。男子は「全く行わない」(29.5%)が 3 割近くいますが、女子(12.0%)は 1 割程度で、女子の方がよく手伝っています。

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」(80.1%)が突出しており、「食事後の食器を運ぶ」(64.7%)も過半数で、「食事のしたく」(37.2%)も 4 割近くに達します。女子の方がほとんどの項目で高率ですが、男子も「食事のしたく」を 3 割強(31.2%)が行っています。

「食事のしたく」の内容は、「お米をとぐ」(64.4%)、「ご飯を炊く」(52.5%)、「野菜などの皮をむく、切る」(50.8%)など下ごしらえが主ですが、「料理を作る」(35.6%)も 3 割以上に達します。

なお、「料理を作る」人の、よく作る料理(自由回答)のトップ 3 は、「カレーライス」(15 件)、「チャーハン」(7 件)、「麺類(パスタ・ラーメン・焼きそば)」(7 件)でした。

- ◆ 前回調査比較:「全く行わない」が 39.5%→20.8%で半減。特に男子は 62.0%→29.5%で大幅減

食事の支度を手伝う頻度について、前回は「全く行わない」が約 4 割(39.5%)でしたが、今回は 2 割(20.8%)と半減しました。平均も(1.5 回→2.4 回)と増加。とりわけ男子では「全く行わない」(62.0%→29.5%)が半減、女子も(17.0%→12.0%)と減りました。それに対し、「毎日」手伝う人は(5.8%→17.5%)と大幅に増えました。

5. お父さんは食べ物や食事のことで何かしている？

◆ 父親の約7割が食べ物や食事のことで“何らかをしている”

～前回調査に比べ、あらゆる項目における父親の参加度は大幅にポイントアップ～

父親が食べ物や食事について“何らかをしている”と答えた人は約7割（69.5%）でした。その内容は、「食事後の食器を運ぶ」（35.6%）、「食器を洗う」（32.6%）、「食品の買い物」（31.8%）、「食器をならべる、料理を運ぶ」（25.9%）などが多く、「料理を作る」父親は3割弱（28.3%）でした。

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」（29.9%）、「ふつう」（39.6%）、「低い」（30.5%）という分布になりました。なお、父親の参加度別に、先にみた、子ども自身が“家で、食事の支度をしたり手伝ったりする程度”の違いをみると、父親の参加度が高くなるにつれ、子どもが手伝う割合が高くなっていきます。父親の家事に対する態度が、子どもにも大きな影響を与えていることがうかがえます。

◆ 前回調査比較：「食事後の食器を運ぶ」「食器を洗う」「食器をならべる、料理を運ぶ」など急伸

前回との比較では、多くの回答項目で父親の参加率が軒並み上昇しています。「食事後の食器を運ぶ」（16.6%→35.6%）、「食器を洗う」（13.7%→32.6%）、「食器をならべる、料理を運ぶ」（11.9%→25.9%）などが急伸したのに対し、「何もしない」（45.1%→30.5%）は逆に15ポイントも低下しました。

父親の参加度でも、「高い」（17.1%→29.9%）が増えて、「低い」（45.1%→30.5%）が減っており、父親が家事に参加する割合が高くなっています。

V.食に関する意識

1. 食について、関心があることは何？

- ◆ 食について高い関心があることの1位は男女ともに「料理の作り方」(61.8%)
～前回の男子1位は「特にない」、女子1位「カロリー・ダイエット」から様変わり～

食について関心があることは「料理の作り方」(61.8%)で、男女ともにトップ(男子51.1%、女子72.0%)であり、前回調査から大幅に増加しました。2位以下は男女差があり、男子は2位「おいしい食品・店」(36.0%)、「からだに良い食べ物」(33.0%)、「栄養」(30.0%)と続きますが、女子の2位は「カロリー・ダイエット」(54.%)で、3位以下に「おいしい食品・店」(48.5%)、「からだに良い食べ物」(44.0%)、「栄養」(37.5%)と続きます。

「食の安全」への“関心がある”(59.3%)人は6割近くでした。男子は半数弱(49.0%)ですが、女子はほぼ7割(69.5%)で、20ポイント近く差があります。“関心がある”と答えた人の具体的な関心事は、「食品添加物」(51.9%)が過半数、以下は「農薬」(46.8%)、「保存期間」(39.2%)、「輸入食品」(35.0%)、「産地や材料」(30.0%)などが続いています。

- ◆ 前回調査比較:男子の前回1位「特にない」(55.0%)から今回1位「料理の作り方」(51.1%)へ

食について関心があることでは、「料理の作り方」(36.3%→61.8%)、「おいしい食品・店」(21.8%→42.3%)などが20ポイント以上伸びている一方で、「特にない」(38.5%→11.3%)は大幅に減っています。前は男子の1位が「特にない」(55.0%)、女子の1位が「カロリー・ダイエット」(50.0%)だったことを踏まえれば、高校生の食への意識がこの6年ほどでいかに劇的に変化したか分かります。

食の安全への関心は、“関心がない”(41.8%→32.8%)がやや減って、“関心がある”(52.5%→59.3%)がやや増えました。具体的な関心事としては、「食品添加物」(28.1%→51.9%)、「輸入食品」(23.8%→35.0%)、「産地や材料」(12.9%→30.0%)などへの関心が、10ポイント以上アップしていることが目を引きます。

2. 郷土料理や行事食の作り方を知りたいと思う？

- ◆ 郷土料理や行事食についての興味は、女子は関心が高いが、男子は無関心

郷土料理や行事食の作り方を「これから習いたい」(35.3%)と意欲を示す人が3割台を占めました。女子(51.5%)では半数を超えており、関心の高さがうかがえます。男子では「これから習いたい」人(19.0%)は2割弱で、「特に知りたいと思わない」(53.0%)の人の方が多数派でした。

- ◆ 前回調査比較:「特に知りたいと思わない」無関心な人が48.8%→35.0%と減少

前回調査に比べて、郷土料理や行事食について「特に知りたいと思わない」(48.8%→35.0%)が減り、「大人になればわかると思う」(18.3%→26.5%)や「これから習いたい」(30.8%→35.3%)がやや増えました。

3. 現在、日本の食料自給率はどれくらいだと思う？

◆ 正解(40%)を知っていた人は約4人に1人(26.5%)
～前回調査比較では、正解率はほぼ倍増(13.8%→26.5%)～

現在、日本の食料自給率は40%程度ですが、正解の「40%(正解)」と答えた人は約4人に1人(26.5%)でした。正解率は、1年生(22.6%)、2年生(21.8%)では2割程度ですが、3年生(35.1%)では3割台半ばに増えています。

日本が目指すべき食料自給率は、「3分の2くらい」という回答が最も多く(45.3%)、以下「半分くらい」(30.5%)、「100%」(11.8%)と続いています。

◆前回調査比較:正解率が13.8%→26.5%で倍増

日本の自給率については、正解率(13.8%→26.5%)はほぼ倍増しています。目指すべき自給率についても、「半分くらい」(43.3%→30.5%)が10ポイント以上低下したのに対し、「100%」(7.0%→11.8%)、「3分の2くらい」(40.5%→45.3%)が増えており、高校生はより高い自給率が必要だと考えるようになってきているようです。

VI.東日本大震災以降の食や食生活の変化

1. 東日本大震災から1年、家族との食や食生活に変化はあった？

- ◆ 「なるべく残さず食べるようになった」(47.8%)が半数近く
- ◆ 「家族との食事時間を大切に思う気持ちが強くなった」(47.3%)も半数近く

昨年3月11日の東日本大震災から1年過ぎて、家族との食や食生活は何か変化があったでしょうか。5項目について、「そう思う」と「まあそう思う」を合わせた“そう思う”の割合が高いのは「なるべく残さず食べるようになった」(47.8%)と「家族との食事時間を大切に思う気持ちが強くなった」(47.3%)で、ともに半数近い割合です。「家族と食事での会話が増えた」(35.3%)、「食事の支度など、手伝いをするが増えた」(30.5%)、「家族と食事することが増えた」(30.3%)と、いずれも3割台でした。

なお、提示した上記項目以外に何か変化があったか、自由回答で答えてもらった結果をみると、「食べ物大切さを感じた」(9件)、「安全な食品を求めるようになった」(8件)、「普通に食事ができる有難さを知った」(6件)、「家族の大切さを感じた」(6件)、「被災地のものを買うようになった」(4件)などもあげられています。

いずれの項目も女子の方が男子より10ポイント以上高い割合で、震災後に変化があった割合が高く、特に、「家族との食事時間を大切に思う気持ちが強くなった」は、女子(60.0%)が男子(34.5%)を25ポイント以上も上回っています。

以 上

<参考：過去の調査資料一覧>

- 2004年2月 『世代をつなぐ食』その実態と意識
対象：首都圏の子どもを持つ30～50代の主婦400名

- 2005年2月 親から継ぐ『食』、育てる『食』
対象：首都圏の小学校4年生～中学校3年生の男女400名

- 2006年3月 現代高校生の食生活、家族で育む『食』
対象：首都圏の高校生の男女400名

- 2007年3月 現代の父親の食生活、家族で育む『食』
対象：首都圏の30代、40代の父親400名

- 2008年3月 現代の独身20代の食生活・食の安全への意識
対象：首都圏の20代の独身男女400名

- 2010年4月 第2回『世代をつなぐ食』その実態と意識
対象：首都圏の子どもを持つ30～50代の主婦400名

- 2011年6月 第2回 親から継ぐ『食』、育てる『食』
対象：首都圏の小学校4年生～中学校3年生の男女400名

<本件に関するご照会先>

農林中央金庫 広報企画室

〒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. 03-5222-2017/FAX. 03-3213-5276