

～東京近郊の高校生 400 人に聞く～

## 【第3回】現代高校生の食生活、意識と実態調査

2006年、2012年との比較レポート

～朝食はごはんがパンを上回りトップに、昼ごはんは「弁当」派が9割を超える～

食事時のスマホは「行儀が悪い」が「一人のときなら良いと思う」

過半数が「痩せたい」が、「おなかいっぱい食べるのが好き」も7割超

### I. 食生活の実態

- ◆ 「ごはん」(71.5%) が「パン」(70.7%) を上回り朝ごはんの主食トップに  
朝食は「ごはん」派(前々回 51.0%→前回 67.4%→今回 71.5%)の高校生が増える
- ◆ 昼ごはんは「弁当」が主流に(前々回 65.5%→前回 88.8%→今回 91.8%)
- ◆ 現代高校生は1日に平均「3.2 膳」のごはんを食べる
- ◆ 高校生の好きなおかず、顔ぶれはいつも「唐揚げ」「ハンバーグ」「カレーライス」

### II. 食事の時の行動・習慣

- ◆ 食事を「残すことがない」が6割以上(65.8%)、特に男子は7割(69.0%、女子 62.5%)  
残すのが「もったいない」7割(69.5%)、「食べきれない時は仕方がない」3割(30.8%)

### III. コンビニや外食に関する意識と実態

- ◆ 高校生のコンビニ利用率は9割(92.3%)を超えるが、平均は週1.8回利用  
コンビニの利用は減少傾向(週平均・前々回 2.8回→前回 2.2回→今回 1.8回)
- ◆ 高校生のファストフード利用率は約8割(82.3%)、回数は週に0.6回程度

### IV. 食との関わり方

- ◆ 過半数の家で「食事中に電話やメールをしない」(56.0%)が食事マナー
- ◆ 食事時のスマホは「行儀が悪い」(55.3%)と考える高校生が過半数  
「一人のときなら良いと思う」も過半数(50.5%)で、同席者へのマナーとして認識
- ◆ 「おはしを正しく持っている」(76.5%)高校生は8割弱  
ナイフとフォークをきちんと使って食事が「できる」高校生も8割弱(75.5%)
- ◆ 食事の準備などを「手伝う」高校生が4人に3人(75.0%)、頻度は週平均2.2回
- ◆ 父親が家で「何もしない」(27.0%)は約11年で大幅減  
家で「何もしない」父親は3割弱で、2006年から約11年で大幅減(45.1%→27.0%)

### V. 食に関する意識

- ◆ 「痩せたい」(55.0%)けれども、「おなかいっぱい食べるのが好き」(73.3%)
- ◆ 食事の写真をソーシャルメディアにアップしたことがある高校生は半数近く(46.5%)  
友人のソーシャルメディアで食事の写真を見たことがある人は8割(80.8%)

## ◇はじめに◇

農林中央金庫では、「世代をつなぐ食 その実態と意識」（2004年）から、各世代を対象に食に関する調査を継続して実施しています。本年は高校生を対象に、“食”に関する意識と実態を探ることを目的に調査を実施しました。調査にあたっては、同じく高校生を対象に実施した2006年「現代高校生の食生活、家族で育む『食』」、2012年「第2回現代高校生の食生活、意識と実態調査」との比較検証も行い、この間の意識の変化を探っています。調査対象は、東京近郊の高校生の男女各200人の計400人、調査期間は2017年3月23日から3月31日までです。

## ◇調査結果まとめ◇

調査の結果、高校生の食生活は、主食は「ごはん」が基本となっており、コンビニやファストフードの利用は定着しているものの頻度は増えておらず、**基本的に家庭で食事している**ことがわかりました。育ち盛りの高校生らしく、おなかいっぱい食べるのが好きだけれど、今より痩せたいと考えています。ソーシャルメディアを使った食知識の共有が広がっており、特に女子では過半数が利用しています。

高校生の食生活では、**朝食の主食が「ごはん」（71.5%）が「パン」（70.7%）を上回りトップ**が入れ替わりました。この11年ほどで**朝食は「ごはん」派（前々回 51.0%→前回 67.4%→今回 71.5%）**が大幅に増加しています。**昼ごはんでは、「弁当」も大幅に増加（前々回 65.5%→前回 88.8%→今回 91.8%）**しました。なお、現代高校生は**1日に平均「3.2膳」のごはん**を食べています。高校生の**好きなおかずは、この11年間でほとんど変わらず、顔ぶれはいつも「唐揚げ」「ハンバーグ」「カレーライス」**です。

高校生の**コンビニ利用率は9割（92.3%）**を超えている一方で、利用頻度は**平均で週1.8回**程度です。調査期間を通じて、**コンビニの利用は減少傾向（週平均・前々回 2.8回→前回 2.2回→今回 1.8回）**にあります。同様に、高校生のファストフード利用率は約8割（82.3%）を超えているものの、回数は週に0.6回程度です。

食事のマナーは、**過半数の家庭が「食事中に電話やメールをしない」（56.0%）**ことを守るように言われています。**食事中のスマホは「行儀が悪い」と考える高校生が過半数（55.3%）**ですが、**「一人のときなら良いと思う」も過半数（50.5%）**で、現代高校生は同席者へのマナーとして認識しているようです。「おはしを正しく持っている」高校生は8割弱（76.5%）、ナイフとフォークをきちんと使って食事が「できる」高校生も8割弱（75.5%）でした。

食事の準備などを「手伝う」高校生が4人に3人（75.0%）で、頻度は週平均2.2回です。**父親の3割弱が家では「何もしない」と言われていますが、それでも昔よりは「何もしない」（前々回 45.1%→今回 27.0%）**父親はずいぶん減りました。

高校生の過半数が、「痩せたい」（55.0%）けれども、「おなかいっぱい食べるのが好き」（73.3%）です。**食事の写真をソーシャルメディアにアップしたことがある高校生は半数以下（46.5%）、友人のソーシャルメディアで食事の写真を見たことがある人は8割（80.8%）**を超えています。



以下は、調査内容のダイジェストです。詳細につきましては、過去の調査報告書も含め、当金庫のホームページ（<http://www.nochubank.or.jp/contribution/research.html>）に掲載の調査報告書をご参照ください。

# 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(73.3%)は、家で「毎日」朝ごはんを食べる  
平均は6.0回、「食べない」(3.5%)人はわずか
- ◆ 食べる相手は、「ひとりで」が約半数(50.5%)  
前回、前々回との比較では、「ひとりで」が増え「父親」が減る傾向

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(73.3%)を占め、平均も週に「6.0回」で大多数がほぼ毎日食べています。一方で「5~6回」(10.5%)、「3~4回」(6.8%)、「1~2回」(6.0%)、「食べない」(3.5%)などの高校生もいますが、**食べない理由は「起きるのが遅い」(78.5%)が8割近くで、「食欲がない」(21.5%)が2割強**でした。

一緒に食べる相手は、「ひとりで」(50.5%)が半数に達しており、次いで「きょうだい」(41.5%)、「母親」(33.7%)、「父親」(15.0%)の順ですが、**父親は母親の半分以下**でした。ひとりで食べる理由は、「家をでるのが家族より早いから」(50.8%)が半数、次いで「いつもみんな好きな時に食べているから」(27.2%)、「家をでるのが家族より遅いから」(23.1%)など、“家族と生活時間が違う”ことが主な理由となっています。

### 過去調査比較：「ひとりで食べる」が増え「父親」が減る傾向

2012年に同じく高校生を対象に実施した前回調査(以下同様)と比較してみると、「毎日」食べている割合は前回72.5%→今回73.3%と横ばい傾向でした。

一緒に食べる相手は、「ひとりで」(同44.7%→50.5%)が増えています。2006年の高校生対象の前々回調査(以下同様)と比較すると顕著で、「ひとりで」(前々回37.8%→今回50.5%)が増える一方で、「父親」(同29.5%→15.0%)が減る傾向にあります。

## 2. 朝ごはんは何を食べる？

- ◆ 「ごはん」(71.5%)が「パン」(70.7%)を若干上回り朝ごはんの主食トップに  
男子は「ごはん」(74.2%)、女子は「パン」(73.5%)の人が多い

朝ごはんの主食は、「ごはん」(71.5%)が「パン」(70.7%)を若干上回りトップでした。**男子では「ごはん」(74.2%)、女子は「パン」(73.5%)がそれぞれトップで、女子はパン派が多い傾向**です。

### 過去調査比較：朝に「ごはん」を食べる高校生が11年前より20ポイント増加

2006年の前々回調査、2012年の前回調査と比較すると、朝食に「ごはん」(前々回51.0%→前回67.4%→今回71.5%)を食べる高校生が増える傾向にあることがわかります。一方で、前回調査と比較すると「パン」(前回73.5%→今回70.7%)はやや減少しています。

### 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割超(91.8%)  
「コンビニなど校外の店」(27.3%)、「学校の売店」(24.5%)などは3割以下
- ◆ 昼のメニューは「ごはんとおかず」でしっかり食べる高校生が9割以上(95.0%)  
「おにぎり」(37.1%)、「パン」(34.3%)、「サンドイッチ」(16.8%)

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**」(91.8%)が9割と圧倒的多数派でした。次いで「コンビニなど校外の店で買う」(27.3%)、「学校の売店で買う」(24.5%)でした。「コンビニなど校外の店で買う」は男子(22.0%)よりも女子(32.5%)のほうが多い傾向です。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」(95.0%)が圧倒的多数派**でした。以下「おにぎり」(37.1%)、「パン」(34.3%)、「サンドイッチ」(16.8%)と続きます。

#### 過去調査比較： 昼ごはんは“弁当派”が増加傾向

昼ごはんを「弁当を親に作ってもらう」高校生が、この11年ほどで大幅に増えています(前々回65.5%→前回88.8%→今回91.8%)。こうした影響もあって、昼ごはんのメニューにおいても、「ごはんとおかず」(同67.9%→91.3%→95.0%)が主流になっています。

### 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割近く(77.8%)が「毎日」家で夕ごはんを食べている  
一緒に食べるのは「母親」が最も多く、8割(80.4%)

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。学年が上がるほど「毎日」食べる割合が低く、1年生(90.2%)に比べ、3年生(67.7%)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」(62.9%)が最も多く、次いで「塾や習い事がある」(29.2%)でした。

夕ごはんを一緒に食べる人は「**母親**」が8割(80.4%)と最多、以下、「きょうだい」(69.0%)、「父親」(39.8%)と続きます。「ひとりで」(23.7%)が2割を超えていますが、高学年ほど「ひとりで」食べる割合が高くなっています。

#### 過去調査比較：夕ごはんを「父親」と食べる高校生がやや減少

夕ごはんを「毎日」食べる割合(77.8%)、週平均の回数(「6.4回」)は、2012年の前回調査と全く同じでした。一緒に食べる人も、「母親」(前回82.5%→今回80.4%)、「きょうだい」(同68.0%→69.0%)、「ひとりで」(同20.3%→23.7%)など、前回とあまり変化はありませんが、「父親」(同45.8%→39.8%)は6ポイント減少しています。

## 5. 夕ごはんで好きな料理・おかずは何？

### ◆ 人気のおかず 1 位は「唐揚げ」、前回 3 位から首位に躍進

前回トップの「カレーライス」は今回 3 位、「ハンバーグ」は変わらず 2 位

表 1. 家の夕ごはんで好きな料理・おかず（自由回答）

順位		件数	男子	女子
1	唐揚げ	92	49	43
2	ハンバーグ	89	42	47
3	カレーライス	84	48	36
4	ギョウザ	72	34	38
5	シチュー	39	12	27
6	オムライス	29	10	19
7	焼き肉	26	20	6
8	刺身	25	14	11
9	サラダ	24	4	20
	スパゲティ、パスタ	24	12	12
	肉じゃが	24	12	12

夕ごはんで好きな料理・おかず（自由回答）は、「唐揚げ」（92件）がトップで、以下「ハンバーグ」（89件）、「カレーライス」（84件）、「ギョウザ」（72件）、「シチュー」（39件）、「オムライス」（29件）、「焼き肉」（26件）、「刺身」（25件）などの順となっています。

男子では「唐揚げ」（49件）がトップ、女子は「ハンバーグ」（47件）がトップでした。

### 過去調査比較：上位のメニューはほぼ変わらず、高校生の嗜好に大きな変動なし

好きな料理・おかずの 2012 年の前回調査のランキングは、1 位「カレーライス」、2 位「ハンバーグ」、3 位「唐揚げ」、4 位「ギョウザ」、5 位「肉料理」、6 位「パスタ・スパゲティ」の順でした。順位は違いますが、トップ 3 など人気メニューの傾向はほぼ変わっていません。

## 6. 1日に何膳「ごはん」を食べる？

### ◆ 現代高校生は1日に平均「3.2膳」のごはんを食べる

男子「3.8膳」、女子「2.6膳」で1膳以上の差がある

今回調査の最高値は1日「12膳」(高校1年生男子)

1日に朝食から夕食まで合わせて何膳「ごはん」を食べるかは、「3～4膳未満」(41.5%)が最多で、続く「2～3膳未満」(23.8%)を合わせて、「2～4膳未満」が65.3%と6割を超えており、平均は1日「3.2膳」です。なお、今回の調査における最高値は「12膳」(1人：高校1年生男子)でした。

女子では「3～4膳未満」が最も多く5割強(54.0%)でした。男子は「3～4膳未満」(29.0%)が約3割で、「4～5膳未満」(17.5%)や「5～6膳未満」(13.0%)が、女子(順に8.0%、0.5%)に比べ多くなっています。平均は、男子が1日「3.8膳」、女子が(2.6膳)でした。

過去調査比較：なし

## 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割以上が食事中は「家族と話をする」か「テレビを見る」  
スマホや携帯で話す人は約1割
- ◆ 食事中の話題は「学校で起きたできごと」(69.0%)がトップ  
2位「友だちのこと」(54.8%)、3位「テレビ番組やタレントのこと」(47.8%)

家で食事中にしていることは、「家族と話をする」(84.5%)、「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高校生が多数派です。

「スマホや携帯電話で話す、メールをする」(11.3%)高校生は約1割です。性別では、男子(13.5%)が女子(9.0%)より多く、逆に「家族と話をする」(男子82.0%、女子87.0%)は女子のほうが多くなっています。

食事中の話題は「学校で起きたできごと」(69.0%)が最多で、「友だちのこと」(54.8%)、「テレビ番組やタレントのこと」(47.8%)と続き、話題のトップ3となっています。次いで、「家族や親戚のこと」(29.0%)、「ニュース」(29.0%)、「クラブ活動」(28.8%)、「勉強のこと」(24.0%)などが続き、“身の回りの話題”が話されることが多いようです。

「受験・進学のこと」は学年が上がるほど増え、高校3年生(18.8%)では高校1年生(9.8%)のほぼ2倍となっています。

#### 過去調査比較：「携帯やメール」「だまって食べている」高校生はやや減少

「家族と話をする」(前回85.0%→今回84.5%)、「テレビを見る」(同84.3%→84.3%)などは大きな変化はみられませんが、「携帯電話、メール」(同15.3%→11.3%)や「だまって食べているだけ」(同10.0%→9.8%)は若干減少しました。前回の調査から引き続き、家族団らんやコミュニケーションを大切にしている様子がうかがえます。

食事中の話題では、「学校で起きたできごと」(前回62.5%→今回69.0%)、「友だちのこと」(同56.5%→54.8%)、「テレビ番組やタレントのこと」(同50.5%→47.8%)となっており、増減はあるもののトップ3は変わりません。



## 2. 食材や主食の好みは？ 嫌いな食べ物は？

- ◆ 好きな食材 1位は「肉類」(84.5%)、特に男子は9割(92.0%)、女子77.0%)
- ◆ 主食で好きなのは「ごはん」(87.3%)、続いて「ラーメン」(55.8%)、「パン」(53.5%)  
嫌いな食べ物ワースト3は「トマト」「ピーマン」「魚」

好きな食材は、「肉類」(84.5%)がトップで、2位「ごはん・パンなど穀類」(54.8%)、3位「くだもの」(43.3%)と続きます。男女ともにトップは「肉類」で男子の9割強(92.0%)、女子の8割弱(77.0%)があげています。「くだもの」(男子28.5%、女子58.0%)は、男子では3割弱と低めですが、女子の6割近くがあげています。

主食で好きなものは、「ごはん」が9割近く(87.3%)で、男女別に大きな差はなく高い割合です(男子88.5%、女子86.0%)。次いで「ラーメン」(55.8%)、「パン」(53.5%)と続きます。

嫌いな食べ物(自由回答)は「トマト」(38件)が最も多く、以下「ピーマン」(37件)、「魚」(35件)、「セロリ」(30件)、「なす」(29件)、「きのこ類」「野菜全般」(各25件)、「にんじん」(23件)、「ゴーヤ」(21件)と続き、現代高校生は“野菜嫌い”が多いことがうかがえます。

表 2. 嫌いな食べ物(自由回答)

順位		件数	男子	女子
1	トマト	38	20	18
2	ピーマン	37	15	22
3	魚	35	17	18
4	セロリ	30	13	17
5	なす	29	14	15
6	きのこ類	25	16	9
	野菜全般	25	17	8
8	にんじん	23	8	15
9	ゴーヤ	21	7	14
10	納豆	18	9	9

### 過去調査比較：肉類が好きでトマトやピーマン、魚が嫌い、主食はごはんが増加

好きな食材は、前回、今回とも「肉類」(前回83.5%→今回84.5%)がトップで、以下「ごはん・パンなど穀類」(同53.3%→54.8%)、「くだもの」(同43.0%→43.3%)とトップ3は変わりません。好きな主食が「ごはん」という高校生は増える傾向です(前々回74.3%→前回82.5%→今回87.3%)。嫌いな食べ物は、前は1位「野菜全般」、2位「ピーマン」、3位「果物」、4位「トマト」「魚」が上位でした。



### 3. 食事を残すことがある？ 残してしまったらどう思う？

- ◆ 「残すことがない」が6割以上(65.8%)で、特に男子は7割(69.0%、女子62.5%)
- ◆ 残すのが「もったいない」7割(69.5%)、「食べきれない時は仕方がない」3割(30.8%)

食事を残すことがあるかを聞くと、6割以上が「残すことはない」(65.8%)と答えました。男子では「残すことはない」(69.0%)が7割弱、女子は6割強(62.5%)でした。

食事を残すことについて、「もったいない」(69.5%)、「作ってくれた人に悪い」(54.3%)と“罪悪感を抱く”派が多く、「食べきれない時は仕方がない」(30.8%)、「きれいなものの時は仕方がない」(17.5%)、など“仕方がない”派を上回っています。

「作ってくれた人に悪い」(男子45.5%、女子63.0%)と“罪悪感を抱く”割合は女子のほうが高いのですが、「食べきれない時は仕方がない」(同26.0%、35.5%)も同様に女子のほうが高い割合となっています。

#### 過去調査比較：「食事を残すことはない」が増加傾向、特に女子は10ポイント以上増

「食事を残すことはない」(前回60.8%→今回65.8%)高校生は前回より増えており、とりわけ女子は14.5ポイント(同48.0%→62.5%)も増加しています。

食事を残すのは「もったいない」という意見は、前々回(37.0%)から前回(73.5%)は倍増しましたが、今回(69.5%)と若干減りました。「食べきれない時は仕方がない」も、前々回(43.0%)から前回(27.5%)は大幅減でしたが、今回(30.8%)は若干増えています。

### 4. 間食はする？ 一日何回くらい？

- ◆ 間食を「する」高校生が9割以上(93.8%)と大多数  
食べるのは「帰宅後、家で」が7割弱(67.8%)、回数は1日平均1.5回

おやつなどの間食は、“食べる”**93.8%**人が大半で、時間帯は、「帰宅後、家で」(67.8%)が7割近くでトップ、以下「放課後、帰宅途中」(34.8%)、「午前中の授業の合間」(22.0%)、「塾や習い事に行く前」(14.8%)、「夜食」(14.8%)となっています。

間食を食べる回数は、「1回くらい」(37.6%)、「2回くらい」(37.1%)が3割台で多く、以下「1回未満」(17.1%)、「3回以上」(8.3%)の順で、平均「1.5回」となっています。

#### 過去調査比較：間食の傾向に大きな変化なし

前回調査と比べると、間食を食べる時間帯は「帰宅後、家で」(前回62.3%→今回67.8%)が約5ポイント増えていますが、全般的な傾向は変わりません。食べる回数の平均も前回「1.6回」→今回「1.5回」とほとんど変わっていません。

## 5. 食事を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」(86.5%)が圧倒的多数

前々回調査(2006年)から「母親」が20ポイントの大幅増(46.5%→66.5%)

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」(86.5%)が8割を超え、**圧倒的に多くなっています**。以下、「母親」(66.5%)、「父親」(47.5%)、「兄弟」(37.5%)、「姉妹」(25.8%)、「祖母」(20.3%)、「祖父」(17.8%)の“家族”が続きますが、「ひとりで」(11.5%)食べるのを好む人も約1割いました。

### 過去調査比較：「母親」を筆頭に軒並み増加、全体に食事を楽しむ意識が強まる

「友だち」(前々回 75.0%→前回 85.8%→今回 86.5%)は、それほど大きな変化ではありませんが増加傾向にあります。

「母親」(同 46.5%→57.5%→66.5%)は前々回から20ポイント、前回から約10ポイントとかなり増えています。「父親」(同 36.3%→42.3%→47.5%)、「兄弟」(同 21.3%→35.0%→37.5%)、「祖母」(同 7.3%→17.5%→20.3%)など増加傾向にあり、家族と一緒に食べるのを楽しむ意識が強まっています。

一方、「ひとりで」(同 8.0%→8.3%→11.5%)も若干ですが増加傾向にあります。相手を問わずに全般に、食事を楽しいと感じる高校生が増えているようです。

### 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？ 何を買う？

- ◆ 高校生のコンビニ利用率は9割(92.3%)を超えるが、平均は週1.8回利用  
コンビニに行くのは「一人で」(68.0%)が「友人と」(67.2%)が多い

コンビニを“利用する”(92.3%)高校生は9割を超えており、頻度は「週に2~3回」(32.3%)、「週に1回くらい」(27.8%)、「月に1、2回」(20.0%)と続き、平均は週に「1.8回」でした。男子のほうが利用頻度は高く、男子の平均は週に「2.0回」、女子は同「1.7回」でした。

コンビニと一緒に行く人は、「一人で」(68.0%)と「友人と」(67.2%)が7割近くで多く、「家族と」(18.2%)は2割弱でした。高学年ほど「一人で」、低学年ほど「友人と」や「家族と」行く割合が高くなっています。コンビニでよく購入する飲食物は、「パン」(53.7%)、「おにぎり・おすし」(50.4%)、「スナック菓子類」(43.6%)がトップ3でした。

#### 過去調査比較：コンビニ購買は減少傾向（前々回2.8回→前回2.2回→今回1.8回）

コンビニの利用は減少傾向（週平均・前々回2.8回→前回2.2回→今回1.8回）にあります。一緒に行く人は、「友人と」(前回77.2%→今回67.2%)が10ポイント減り、「家族と」(同14.9%→18.2%)や「一人で」(同64.5%→68.0%)が増えました。よく購入する飲食物のトップ3に大きな変化はないものの、「フライなどおそうざい」(前々回1.0%→前回8.2%→今回15.2%)が増える傾向がうかがえます。

#### 2. ファストフードには週に何回、誰と行く？ 何を買う？

- ◆ 高校生のファストフード利用率は約8割(82.3%)だが、頻度は週に0.6回程度  
よく購入するのは「ハンバーガー」(81.8%)、「フライドポテト」(73.3%)

ファストフード店を“利用する”人は8割(82.3%)ですが、その頻度は「月に1、2回」が過半数(56.5%)、「週に1回くらい」が2割(19.8%)で、平均は週に「0.6回」と“コンビニ”の利用頻度(1.8回)よりもかなり少なくなっています。

ファストフード店へ一緒に行く人は、9割近くが「友人と」(86.6%)で、続く「家族と」(29.5%)、「一人で」(16.1%)、「彼氏・彼女と」(9.1%)などはかなり低率です。よく購入するファストフードは「ハンバーガー」(81.8%)と「フライドポテト」(73.3%)が7割を超える2大人気メニューでした。

#### 過去調査比較：ファストフードを利用する高校生も減少傾向

ファストフードを“利用する”人は前回(88.3%)→今回(82.3%)と減りました。一緒に行く人は「友人と」(前回91.5%→今回86.6%)、「家族と」(同30.0%→29.5%)共に前回より減少しましたが、傾向に大きな変化はありません。よく購入するのも「ハンバーガー」(同84.4%→81.8%)などが変わらず上位で、嗜好にも変化は見られません。

## 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？

#### ◆ 食育は家庭の影響が大きく、中でも母親の影響は特に大きい

3位「学校の授業(調理)」(前回 40.0%→今回 49.8%)が約 10 ポイント増加

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(92.3%)**、「**父親**」は**約5割(54.8%)**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)」(49.8%)の影響が大きく、以下「祖母」(30.8%)、「テレビ番組」(29.5%)、「祖父」(16.8%)などの順となっています。

#### 過去調査比較：前回は大きく変化したが、今回は逆に変動が非常に小さかった

2006年の前々回調査から2012年の第2回調査にかけては、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、「母親」(前々回 79.0%→前回 91.5%)、「学校の授業(調理実習)」(同 21.8%→40.0%)、「祖母」(同 16.3%→29.8%)のように全項目で回答率が著しく伸びるなど、大きな変化が見られました。それに比べると今回は「学校の授業(調理)」(前回 40.0%→今回 49.8%)が10ポイント近く増えた程度で、むしろ数値の安定感が目を引きます。

### 2. 家で食事のマナー、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」(73.5%)は、多くの高校生が注意されているマナー

過半数の家が「食事中に電話やメールをしない」(56.0%)が食事マナー

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**」(**73.5%**)で**一番多く**、「好き嫌いをしない」(63.8%)、「食べ物を粗末にしない」(63.3%)、「はしを正しく持つ」(58.3%)、「いただきます、ごちそうさま、と言う」(58.0%)、「食事中に電話やメールをしない」(56.0%)、「口に食べ物を入れたまま話をしない」(50.8%)と続きます。

#### 過去調査比較：「食事中に電話やメールをしない」が家庭の食事マナーに定着

マナーではほとんどの項目で前回と大きな変化はありませんが、「食事中に電話やメールをしない」(前々回 24.0%→前回 47.3%→今回 56.0%)だけは、3回の調査を通じて大きく増えました。

### 3. 食事中にスマホや携帯電話を使用することについてどう思う？

- ◆ 食事中のスマホは「行儀が悪い」と考える高校生が過半数(55.3%)
- ◆ 「一人のときなら良いと思う」も過半数(50.5%)で、同席者へのマナーとして認識無条件で認める「特に問題ないと思う」(7.3%)は少数派

食事中にスマホや携帯電話を使用することについてどのように感じるかでは、「**行儀が悪いと思う**」(55.3%)が過半数を占めます。

同時に「一緒に食事している相手に失礼だと思う」(37.0%)、「一緒に食事している相手が使用していたら残念に思う」(24.0%)など、特に同席者に対するマナー違反だとの認識が強く、「一人のときなら良いと思う」(50.5%)とする意見も過半数を占めます。

ただし、無条件で「特に問題はないと思う」(7.3%)とする意見は少数派でした。

過去調査比較：なし

### 4. 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(76.5%)
- ◆ ナイフとフォークをきちんと使って食事が「できる」高校生も 8 割弱(75.5%)  
おはしもナイフやフォークもきちんと使える高校生が多数を占める

「おはしを正しく持っている」人は **8 割近く (76.5%)** に及びました。男女差では、男子(75.5%)を女子(77.5%)がわずかながら上回っています。以前は女子のほうが大幅に比率が高かったのですが、近年は男女差がほぼ見られなくなりました。これは小中学生対象の調査でも同じ傾向が見られ、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 **8 割弱 (75.5%)** に達し、「できない」(4.5%)はごくわずかでした。

過去調査比較：ナイフやフォークを使った食事、「できる」(64.0%→75.5%)が増加

おはしを「正しく持っている」割合は、前回調査の時に大きく伸びました(前々回 65.0%→前回 78.5%)。特に男子(同 60.0%→79.0%)は 20 ポイント近く増加して、女子(同 70.0%→78.0%)を一気に上回りました。それに比べると、今回は前回よりは男女共に微減したものの、ほぼ変化なしといえるでしょう。

それに対し、ナイフやフォークをきちんと使っての食事は、「できる」(前回 64.0%→今回 75.5%)が 10 ポイント以上増加しており、現代の高校生は、おはしと同様にナイフやフォークのテーブルマナーも身に付けていることがわかります。

## 5. 家での食事の手伝いはする？ 何をしている？

- ◆ 食事の準備などを「手伝う」高校生が4人に3人(75.0%)、頻度は週平均2.2回  
手伝いを「全く行わない」は、男子(35.0%)と女子(15.0%)で20ポイント差

家で食事の支度をしたり手伝ったりする人は、**4人に3人(75.0%)**の割合に達しています。その頻度は、「週に2~3回」(**21.0%**)が最も多く、「毎日」(15.5%)が2番目で、平均は週に「2.2回」でした。男子は「全く行わない」が3人に1人(35.0%)いますが、女子(15.0%)は少数派で、男女で20ポイントもの差がついています。

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**」(**77.7%**)が突出しており、「**食事後の食器を運ぶ**」(**65.7%**)も過半数で、「**食事の支度**」(**36.3%**)も4割近くに達します。女子のほうがほとんどの項目で高率ですが、男子も「食事の支度」を3割強(33.8%)が行っているなど、男女差はそれほど大きくありません。

「食事の支度」の内容は、「**お米をとぐ**」(**68.8%**)、「**ご飯を炊く**」(**53.2%**)が過半数を占め、「**料理を作る**」(**36.7%**)も3割以上に達します。性別では、全体には女子のほうがよく手伝っているものの、「料理を作る」だけは男子(40.9%)が女子(33.8%)を大きく上回っています。

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」(7件)、「チャーハン」(6件)、「野菜炒め」(5件)でした。

### 過去調査比較：家での手伝いは、前回大幅に伸びたが、今回は全体に微減傾向

食事の支度を手伝う頻度について、「全く行わない」が前々回は約4割(39.5%)もいましたが、前回に2割(20.8%)に半減し、今回(25.0%)はそれより少し増えました。平均も(前回2.4回→今回2.2回)とわずかに減っています。

## 6. お父さんは食べ物や食事のことで何かしている？

- ◆ 父親の3割弱は家では「何もしない」(27.0%)が、前々回から大幅減  
「料理を作る」3割(30.4%)、「なべ物やプレート料理の係り」2割(21.8%)

父親が食べ物や食事について“**何らかをしている**”と答えた人が**7割強(73.0%)**を占めます。その内容は「食事後の食器を運ぶ」(34.8%)、「食器を洗う」(32.7%)、「食品の買い物」(31.2%)などの“手伝い”がやはり多いものの、「**料理を作る**」が**3割(30.4%)**、「**なべ物やプレート料理の係り**」も2割(21.8%)と、食事を作る父親も増えています。

### 過去調査比較：「何もしない」父親は2006年から約11年で大幅減(45.1%→27.0%)

前回調査では、「食事後の食器を運ぶ」(前々回16.6%→前回35.6%)、「食器を洗う」(同13.7%→32.6%)、などが急伸し、「何もしない」(同45.1%→30.5%)が大幅に低下するなど、父親の参加率が大きく上昇しました。さらに今回は「何もしない」(前回30.5%→今回27.0%)が減り、「料理を作る」(同28.3%→30.4%)、「なべ物やプレート料理の係り」(同16.8%→21.8%)が増えるなど、料理をする父親が若干ですが増加しています。



## V. 食に関する意識

### 1. 食について、関心があることは何？

- ◆ 食への関心は、1位「料理の作り方」(63.5%)、2位「おいしい食品・店」(47.5%)  
3位は男女差が大きく、女子では過半数が「カロリー・ダイエット」(53.0%)

食について最も関心があることは「料理の作り方」(63.5%)で、男女ともにトップ(男子 50.5%、女子 76.5%)でした。2位の「おいしい食品・店」(47.5%)も男女ともに2位(男子 41.5%、女子 53.5%)ですが、3位は男女差があり、男子は「からだに良い食べ物」(27.5%)ですが、女子は「カロリー・ダイエット」(53.0%)が過半数を占めています。

「食の安全」への“関心がある”(57.0%)人は6割近くでした。男子は半数弱(49.5%)ですが、女子は6割強(64.5%)で、15ポイントも差があります。“関心がある”と答えた人の具体的な関心事は、「食品添加物」(51.8%)が過半数、以下は「保存期間」(40.8%)、「輸入食品」(35.5%)などが多くなっています。

#### 過去調査比較：高校生の食への関心は2006年の前々回調査から大きく変化

高校生の食への関心は、この11年で大きく変化しました。2006年の前々回調査から比べると、「料理の作り方」(前々回 36.3%→前回 61.8%→今回 63.5%)、「おいしい食品・店」(同 21.8%→42.3%→47.5%)などが大幅に増えました。前々回の調査では、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%)だったことを振り返ると、この11年で意識が大きく変化したことがわかります。

### 2. 郷土料理や行事食の作り方を知りたいと思う？

- ◆ 郷土料理や行事食の作り方を「これから習いたい」(31.3%)と意欲を示す人が3割台  
性別で大きな傾向差が見られ、女子では関心が高いが、男子は半数が無関心

郷土料理や行事食の作り方を「これから習いたい」(31.3%)と意欲を示す人が3割台を占めました。性別の差が大きく、女子(45.0%)は半数近いものの、男子(17.5%)は2割弱、逆に「特に知りたいと思わない」は男子(50.0%、女子 18.0%)が半数を占めます。

好きな郷土料理・行事食としては、「雑煮」(80件)が最も多く、以下「ちらし寿司」(62件)、「おせち料理」(54件)、「栗きんとん」(30件)、「恵方巻」(29件)、「伊達巻」(28件)など、総じて正月料理が多く、郷土料理として最も多いのは「ほうとう」(20件)でした。

#### 過去調査比較：「特に知りたいと思わない」は2006年の約半数から大幅減

これまでの調査を通じて、郷土料理や行事食について「特に知りたいと思わない」(前々回 48.8%→前回 35.0%→今回 34.0%)が減り続けており、関心を示す高校生が増えました。好きな郷土料理・行事食では、前回調査でも「雑煮」が多く、以下「ちらし寿司」「おせち料理」「栗きんとん」「伊達巻」「餅」「恵方巻」などが続き、嗜好には大きな変化は見られません。



### 3. 遠い産地からきたものと、地元でとれたもの、どちらがいい？

- ◆ 「地元でとれたもの」を利用したい高校生が約半数(47.3%)を占める  
「わからない」(46.5%)も半数近く、特に男子では過半数(53.5%)に達する

野菜や果物は、遠い産地から運んできたものと、地元でとれたもののどちらを利用したいと思うか聞いたところ、「**地元でとれたもの**」(47.3%)を約半数が選び、「**遠い産地から運んできたもの**」(6.3%)をはるかに上回りました。「わからない」(46.5%)も半数近くを占めているものの、“地産地消”の意識を持つ高校生が多いことがわかります。

#### 過去調査比較：地産地消を好む高校生が増える

前回調査と比べて、「遠い産地から運んできたもの」(前回 10.5%→今回 6.3%)が減り、「地元でとれたもの」(同 43.3%→47.3%)が増加、“地産地消”の意識の高まりをうかがわせます。

### 4. 日本の食料自給率はどれくらいだと思う？

- ◆ 食料自給率「40%程度」の正答率は、高校生の4人に1人(24.3%)  
目指すべき自給率は、3分の2くらいが多く(44.5%)、100%は少数派(4.8%)

現在、日本の食料自給率は40%程度ですが、高校生で正解の「**40% (正解)**」と答えた人は**約4人に1人 (24.3%)**にとどまりました。

日本が目指すべき食料自給率に関しては、「**3分の2くらい**」という回答が**最も多く (44.5%)**、以下「半分くらい」(36.8%)と続き、「100%」(4.8%)を目指すという意見は少数派でした。

#### 過去調査比較：正解率はほぼ横ばい、100%食料自給を目指す意見は少数派

前回調査と比べ、「40% (正解)」(前回 26.5%→今回 24.3%)の割合がわずかに減っていますが、ほぼ変化はないといえます。

目指すべき自給率では、前回調査と比べ、「100%」(同 11.8%→4.8%)が減り、「半分くらい」(同 30.5%→36.8%)が増えました。

## 5. 食に関する生活習慣、どの程度自分にあてはまる？

◆ 「痩せたい」(55.0%)けれども、「おなかいっぱい食べるのが好き」(73.3%)  
 女子でより顕著であり、「今より痩せたい」が8割超(82.5%)

表 3. 食に関する生活習慣について各質問の「あてはまる+まああてはまる」の割合

	① 体重は週に1回以上測っている	② 今よりも痩せたいと思っている	③ 食べ過ぎないように、いつも気を付けている	④ おなかいっぱい食べるのが好きだ
全体	33.5	55.0	32.5	73.3
男子	24.5	27.5	20.0	70.0
女子	42.5	82.5	45.0	76.5

食生活に関する上記の4項目について、自分にあてはまるかを聞きました。

育ち盛りの高校生らしく、もっともあてはまる割合が高いのは【④おなかいっぱい食べるのが好きだ】で、「あてはまる」(41.3%)と「まああてはまる」(32.0%)を合わせると、**7割強(73.3%)**が“あてはまる”と答えています。

その一方で、【②今よりも痩せたいと思っている】高校生が、**過半数(55.0%)**に達しており、【①体重は週に1回以上測っている】(33.5%)や【③食べ過ぎないように、いつも気を付けている】(32.5%)も3割を超えています。

いずれの項目も女子のほうが多く、特に【②今よりも痩せたいと思っている】は、男子(27.5%)と女子(82.5%)でかなり意識差があります。【①体重は週に1回以上測っている】(男子24.5%、女子42.5%)や【③食べ過ぎないように、いつも気を付けている】(同20.0%、45.0%)なども男女の意識差が大きいのに対し、【④おなかいっぱい食べるのが好きだ】(男子70.0%、女子76.5%)では、男女差はほとんど見られず、高校生らしく食欲旺盛であることがわかります。

過去調査比較：なし

## 6. 食べるものを写真に撮って SNS にアップしたり、見たことはある？

- ◆ 食事の写真をソーシャルメディアにアップしたことがある人は半数近く(46.5%)
- ◆ 友人のソーシャルメディアで食事の写真を見たことがある人が 8 割(80.8%)  
本人も友人もソーシャルメディアに食べるものをアップするのは女子に多い

前回調査からの時代変化として、ソーシャルメディアの普及と進化があげられるでしょう。そこで、食事を写真に撮ってソーシャルメディアに載せたりしているかなど、高校生における利用の実態を聞きました。

自分では「アップしたことはない」という人が過半数(53.5%)で、「よくアップする」(8.0%)は1割未満、「たまにアップする」(21.3%)、「以前アップしたことはある」(17.3%)を合わせても半数以下(46.5%)でした。アップした経験があるのは、男子(33.5%)より女子(59.5%)のほうが倍近くになっています。

友人のソーシャルメディアで食事がアップされているのを見たことはあるかでは、「よく見る」が4割(40.0%)、「たまに見る」(31.8%)、「以前見たことはある」(9.0%)を合わせると8割強(80.8%)が“見たことがある”と答えています。やはり女子のほうが経験者が多く、男子では「よく見る」は2割台(26.5%)ですが、女子では半数以上(53.5%)です。

過去調査比較：なし

## VI. 過去の調査

農林中央金庫では、2004年から「食」に関する調査を実施してきました。

今回の調査は、2006年の「現代高校生の食生活、家族で育む『食』」、2012年の「第2回現代高校生の食生活、意識と実態調査」に続く第3回調査として実施されたものです。

本資料は今回の調査内容のダイジェストです。詳細につきましては、過去の調査報告書も含め、当金庫のホームページ (<http://www.nochubank.or.jp/contribution/research.html>) に掲載されていますので、ご参照ください。

### これまでの食に関する調査

発表年月	調査タイトル	調査対象
2016年5月	第3回子どもの食生活の意識と実態調査	東京近郊の小学4年生～中学3年生
2015年4月	第3回『世代をつなぐ食』その実態と意識	東京近郊の30代から50代の母親
2014年4月	第2回現代の独身20代の食生活・食の安全への意識	東京近郊の20代の独身男女
2013年4月	第2回現代の父親の食生活、意識と実態調査	東京近郊の30代、40代の父親
2012年4月	第2回現代高校生の食生活、意識と実態調査	東京近郊の高校生
2011年6月	第2回子どもの食生活の意識と実態調査	東京近郊の小学4年生～中学3年生
2010年4月	第2回『世代をつなぐ食』その実態と意識	東京近郊の30～50代の母親
2008年3月	現代の独身20代の食生活・食の安全への意識	東京近郊の20代の独身男女
2007年3月	現代の父親の食生活、家族で育む『食』	東京近郊の30代、40代の父親
2006年3月	現代高校生の食生活、家族で育む『食』	東京近郊の高校生
2005年2月	親から継ぐ『食』、育てる『食』	小学校4年生～中学校3年生
2004年2月	『世代をつなぐ食』その実態と意識	子どもを持つ30～59歳の主婦

### <本件に関するご照会先>

農林中央金庫

広報企画室：田口、大谷

〒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