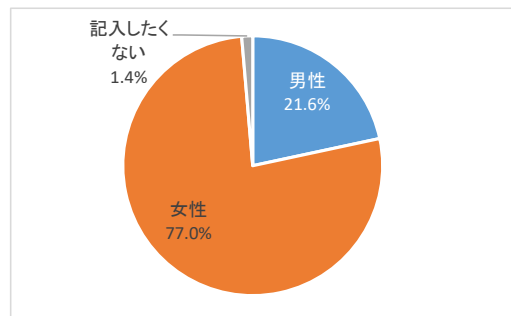


大学生食育アンケート集計結果

1. 調査目的
長崎県内の大学生の朝食等に関する現状を把握し、今後の対策の検討および事業評価等に活用する。
2. 調査時期
令和7年1月7日(火)～令和7年2月20日(木)
3. 調査対象
長崎県内大学生17,197名
4. 回収状況
回答者513名(回答率3.0%)
5. 実施主体
長崎県食品安全・消費生活課

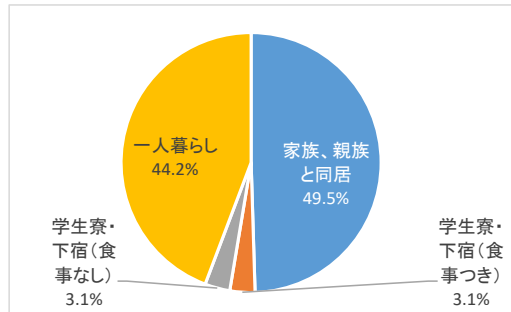
○性別

	人数	構成比
男性	111	21.6%
女性	395	77.0%
記入したくない	7	1.4%
総計	513	100.0%



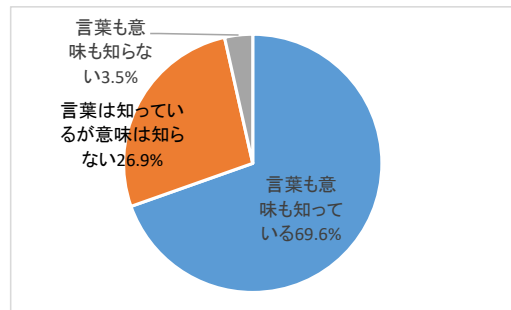
○居住

	人数	構成比
家族、親族と同居	254	49.5%
学生寮・下宿(食事つき)	16	3.1%
学生寮・下宿(食事なし)	16	3.1%
一人暮らし	227	44.2%
総計	513	100.0%



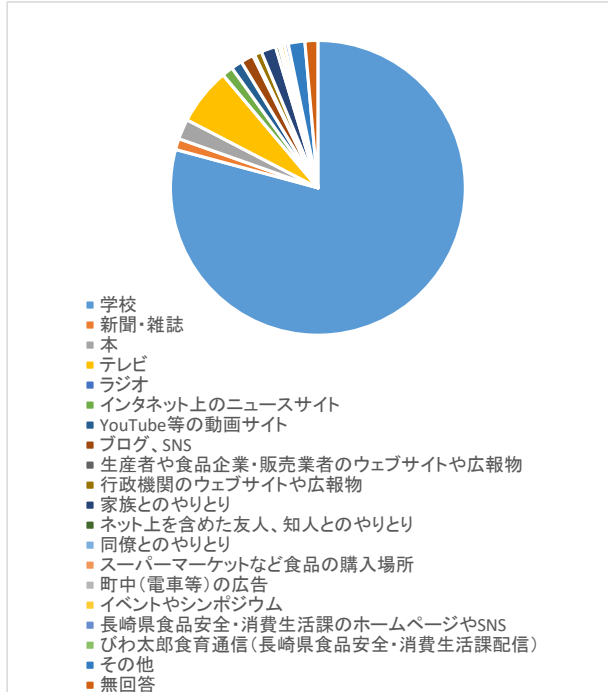
Q1.「食育」という言葉やその意味を知っていますか。

	人数	構成比
言葉も意味も知っている	357	69.6%
言葉は知っているが意味は知らない	138	26.9%
言葉も意味も知らない	18	3.5%
総計	513	100.0%



Q1-1. 食育の「言葉も意味も知っている」、「言葉は知っているが意味は知らない」と答えた方にお尋ねします。
それはどこで知りましたか。

	人数	構成比
学校	392	79.2%
新聞・雑誌	6	1.2%
本	11	2.2%
テレビ	31	6.3%
ラジオ	0	0.0%
インターネット上のニュースサイト	6	1.2%
YouTube等の動画サイト	6	1.2%
ブログ、SNS	7	1.4%
生産者や食品企業・販売業者のウェブサイトや広報物	1	0.2%
行政機関のウェブサイトや広報物	4	0.8%
家族とのやりとり	8	1.6%
ネット上を含めた友人、知人とのやりとり	2	0.4%
同僚とのやりとり	1	0.2%
スーパーマーケットなど食品の購入場所	0	0.0%
町中(電車等)の広告	0	0.0%
イベントやシンポジウム	2	0.4%
長崎県食品安全・消費生活課のホームページやSNS	2	0.4%
びわ太郎食育通信(長崎県食品安全・消費生活課配)	0	0.0%
その他	9	1.8%
無回答	7	1.4%
総計	495	100.0%



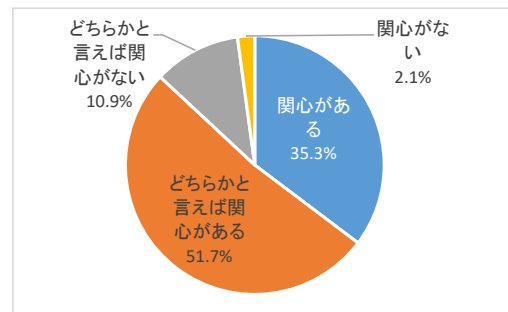
回答対象者: Q1. 「言葉も意味も知っている」、「言葉は知っているが意味は知らない」495名

<その他>

	人数
小学校の授業	1
部活での食育トレーニング(中学)	1
ゼミでの活動	1
食育の資格をとったため。	1
明確にはないが、これまで生活してきた中で知識として知っている。	1
アンケートフォームにある記載	1
自然と	1
わからない	1
覚えていない	1

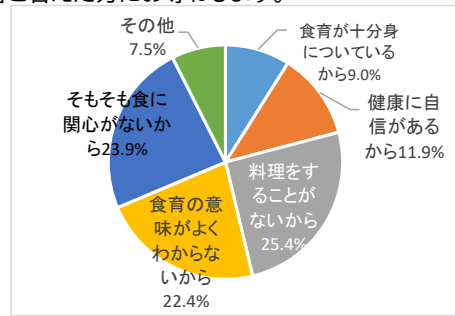
Q2. 「食育」について興味や関心がありますか。

	人数	構成比
関心がある	181	35.3%
どちらかと言えば関心がある	265	51.7%
どちらかと言えば関心がない	56	10.9%
関心がない	11	2.1%
総計	513	100.0%



Q2-2. 食育について、「どちらかと言えば関心がない」「関心がない」と答えた方にお尋ねします。

	人数	構成比
食育が十分身についているから	6	9.0%
健康に自信があるから	8	11.9%
料理をすることがないから	17	25.4%
食育の意味がよくわからないから	15	22.4%
そもそも食に関心がないから	16	23.9%
その他	5	7.5%
総計	67	100.0%



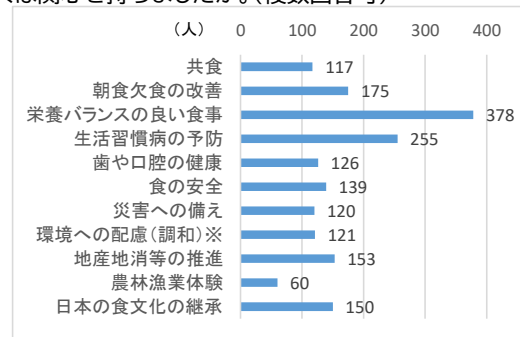
回答対象者: Q2. 「どちらかと言えば関心がない」「関心がない」67名

<その他>

	人数
美味しいものだけ食べたい。	1
小学校のときに給食を残したら先生からきつく怒られ、食事の楽しさを失ったから。	1
私が10代までの学生の時代に、食育を受けていない為	1
食育は不必要だから	1
生活する上で、そこまで深く考える必要がないから	1

Q3. 食育について、どのような取組に関心がありますか。もしくは関心を持ちましたか。(複数回答可)

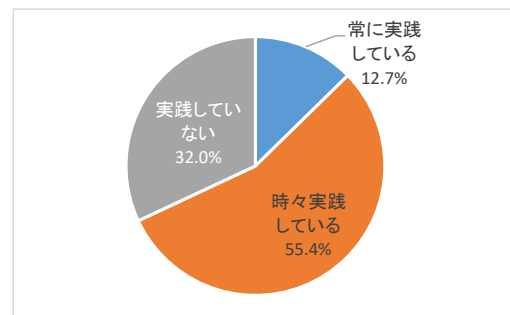
	人数	構成比
共食	117	22.8%
朝食欠食の改善	175	34.1%
栄養バランスの良い食事	378	73.7%
生活習慣病の予防	255	49.7%
歯や口腔の健康	126	24.6%
食の安全	139	27.1%
災害への備え	120	23.4%
環境への配慮(調和)※	121	23.6%
地産地消等の推進	153	29.8%
農林漁業体験	60	11.7%
日本の食文化の継承	150	29.2%



回答対象: 513名
※食品ロス削減等

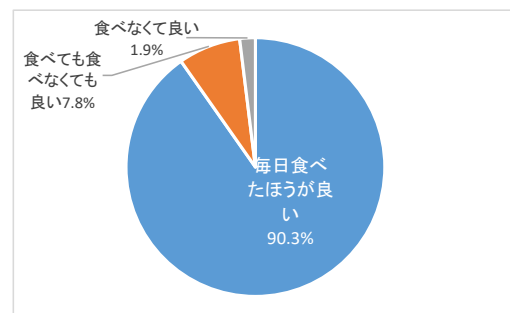
Q4. 日頃から食育を実践していますか。

	人数	構成比
常に実践している	65	12.7%
時々実践している	284	55.4%
実践していない	164	32.0%
総計	513	100.0%



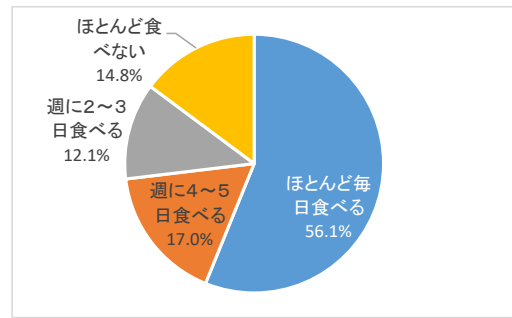
Q5. 朝食について、考えを教えてください。

	人数	構成比
毎日食べたほうが良い	463	90.3%
食べても食べなくても良い	40	7.8%
食べなくて良い	10	1.9%
総計	513	100.0%



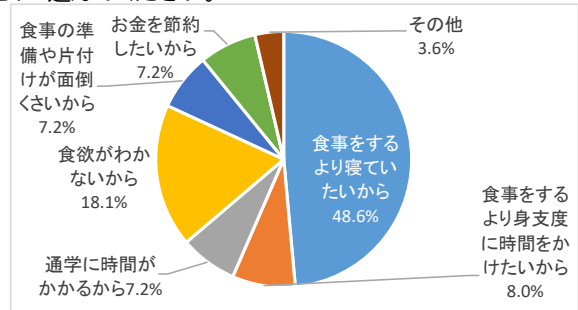
Q6. ふだん朝食を食べますか。

	人数	構成比
ほとんど毎日食べる	288	56.1%
週に4~5日食べる	87	17.0%
週に2~3日食べる	62	12.1%
ほとんど食べない	76	14.8%
総計	513	100.0%



Q6-1. 朝食を「週に2~3日食べる」「ほとんど食べない」と答えた方にお尋ねします。
朝食を食べない時の理由で最もあてはまるものを1つ選んでください。

	人数	構成比
食事をするより寝ていたいから	67	48.6%
食事をするより身支度に時間をかけたいから	11	8.0%
通学に時間がかかるから	10	7.2%
食欲がわからないから	25	18.1%
食事の準備や片付けが面倒くさいから	10	7.2%
お金を節約したいから	10	7.2%
太らないと考えているから	0	0.0%
その他	5	3.6%
総計	138	100.0%



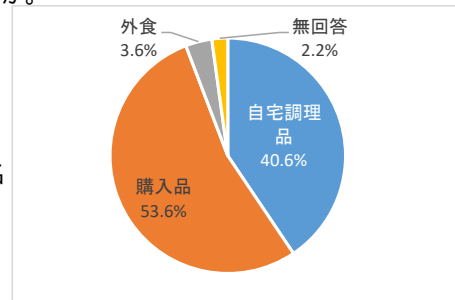
回答対象者: Q6. 「週に2~3日食べる」「ほとんど食べない」138名

<その他>

	人数
時間がないから	1
食べないことが習慣になっているから	1
胃腸に負担をかけたくないから	1
朝食を食べるとその後腹痛が起きるため	1
お金がない	1

Q6-2. 朝食を「週に2~3日食べる」「ほとんど食べない」と答えた方にお尋ねします。
朝食を食べる時は、どのようなものを食べる人が多いですか。

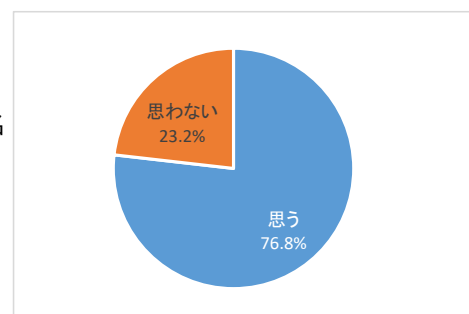
	人数	構成比
自宅調理品	56	40.6%
購入品	74	53.6%
外食	5	3.6%
無回答	3	2.2%
総計	138	100.0%



回答対象者: Q6. 「週に2~3日食べる」「ほとんど食べない」138名

Q6-3. 朝食を「週に2~3日食べる」「ほとんど食べない」と答えた方にお尋ねします。
朝食を食べる習慣をつけようと思いませんか。

	人数	構成比
思う	106	76.8%
思わない	32	23.2%
総計	138	100.0%

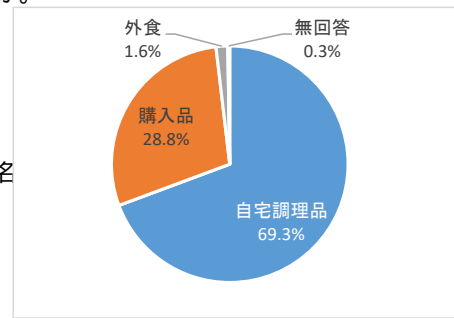


回答対象者: Q6. 「週に2~3日食べる」「ほとんど食べない」138名

Q6-4. 朝食を「ほとんど毎日食べる」「週に4～5日食べる」と答えた方にお尋ねします。
朝食を食べる時は、どのようなものを食べる人が多いですか。

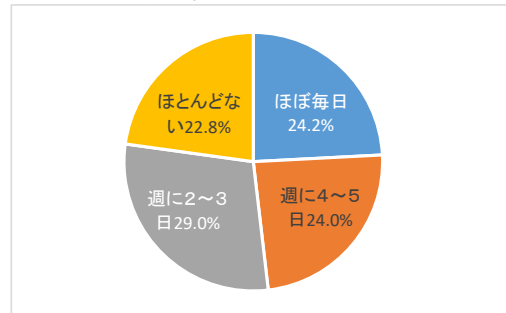
	人数	構成比
自宅調理品	260	69.3%
購入品	108	28.8%
外食	6	1.6%
無回答	1	0.3%
総計	375	100.0%

回答対象者:Q6.「ほとんど毎日食べる」「週に4～5日食べる」375名



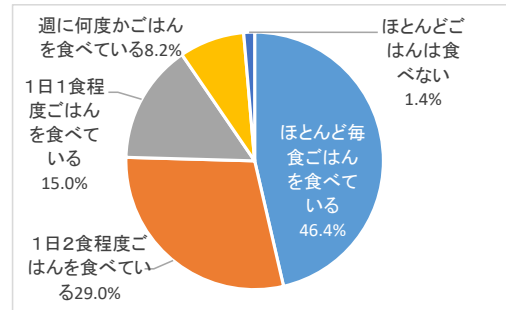
Q7. 主食、主菜、副菜の3つをそろえて食べるのが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

	人数	構成比
ほぼ毎日	124	24.2%
週に4～5日	123	24.0%
週に2～3日	149	29.0%
ほとんどない	117	22.8%
総計	513	100.0%



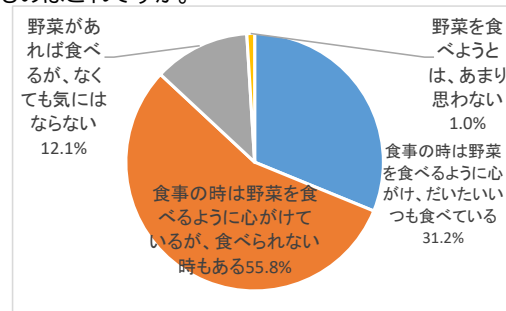
Q8. ごはん(米)を食べる頻度はどのくらいありますか。

	人数	構成比
ほとんど毎食ごはんを食べている	238	46.4%
1日2食程度ごはんを食べている	149	29.0%
1日1食程度ごはんを食べている	77	15.0%
週に何度かごはんを食べている	42	8.2%
ほとんどごはんは食べない	7	1.4%
総計	513	100.0%



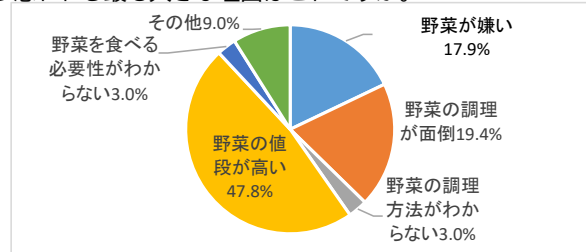
Q9. ふだんの野菜の摂取に対する考えについて、もっとも近いものはどれですか。

	人数	構成比
食事の時は野菜を食べるように心がけ、だいたいいつも食べている	160	31.2%
食事の時は野菜を食べるように心がけているが、食べられない時もある	286	55.8%
野菜があれば食べるが、なくても気にはならない	62	12.1%
野菜を食べようとは、あまり思わない	5	1.0%
総計	513	100.0%



Q9-1. ふだんの野菜の摂取について「野菜があれば食べるが、なくても気にはならない」「野菜を食べようとは、あまり思わない」と答えた方にお尋ねします。そう思われる最も大きな理由は何ですか。

	人数	構成比
野菜が嫌い	12	17.9%
野菜の調理が面倒	13	19.4%
野菜の調理方法がわからない	2	3.0%
野菜の値段が高い	32	47.8%
野菜を食べる必要性がわからない	2	3.0%
その他	6	9.0%
総計	67	100.0%



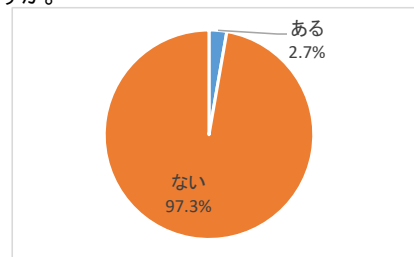
回答対象者: Q9. 「野菜があれば食べるが、なくても気にはならない」「野菜を食べようとは、あまり思わない」67名

<その他>

	人数
今摂らなくてもいいやと思う	1
主菜の方が好きだから	1
入っていたら食べる。気にしていない。	1
美味しい野菜は食べるが、そうでない野菜は食べない	1
野菜よりお肉などのタンパク質をとったほうが大事だから	1
用意が面倒	1

Q10. 長崎県食品安全・消費生活課のインスタグラムを見たことはありますか。

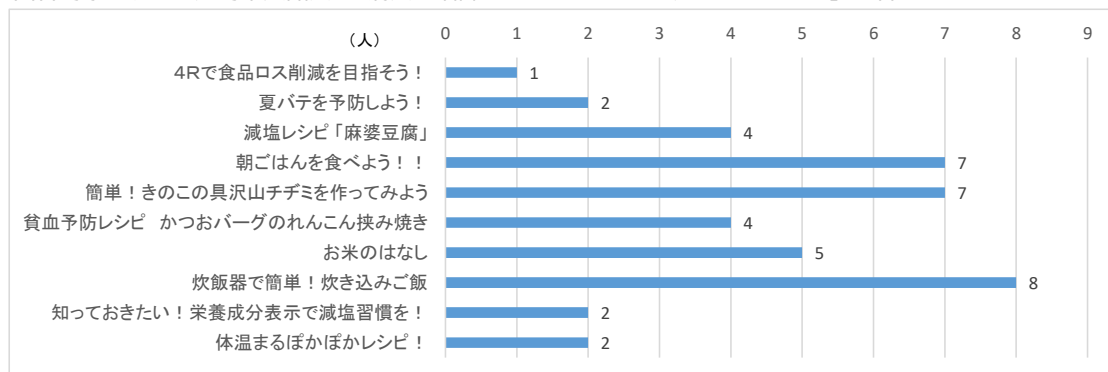
	人数	構成比
ある	14	2.7%
ない	499	97.3%
総計	513	100.0%



Q10-1. 食育について、どのような取組に関心がありますか。もしくは関心を持ちましたか。(複数回答可)

	人数	構成比
4Rで食品ロス削減を目指そう！	1	7.1%
夏バテを予防しよう！	2	14.3%
減塩レシピ「麻婆豆腐」	4	28.6%
朝ごはんを食べよう！！	7	50.0%
簡単！きのこの具沢山チヂミを作ってみよう	7	50.0%
貧血予防レシピ かつおバーグのれんこん挟み焼き	4	28.6%
お米のはなし	5	35.7%
炊飯器で簡単！炊き込みご飯	8	57.1%
知っておきたい！栄養成分表示で減塩習慣を！	2	14.3%
体温まるぼかぼかレシピ！	2	14.3%

回答対象: Q10. 「長崎県食品安全・消費生活課のインスタグラムを見たことがある」14名



Q11. 長崎県食品安全・消費生活課のインスタグラムに掲載して欲しい情報があれば教えてください。

- ・野菜が取れる簡単レシピ
- ・簡単に作ることができる健康食レシピ
- ・簡単レシピ入門講座
- ・学生向けの献立(自炊用)食の大事さ(体調や肥満等)
- ・料理が苦手な人でもできる簡単レシピやすぐできるレシピ
- ・長崎産の旬の野菜や果物、魚介類野菜や果物、魚介類の値段の動向長崎産の食材を使った簡単料理の紹介
- ・食品のkcal
- ・学生にも可能な安価で健康的な食事について
- ・筋トレやダイエットにおすすめな料理の掲載
- ・食べ物の栄養を無駄にしない調理方法
- ・一人暮らしの学生におすすめのレシピ
- ・毎日の野菜の摂取方法
- ・季節の野菜を使った、簡単な料理が知りたいです。
- ・1週間の献立例
- ・有名な料理SNA配信者とコラボしたレシピ
- ・献立の立て方残った野菜の使いきり方法
- ・手軽なレシピ
- ・おすすめレシピが多いと嬉しいです。
- ・学生でも簡単に作れる料理や、学生に向けての昼食メニューの提案
- ・バランスのとれた(ダイエット、美肌など需要がありそうな項目の)1ヶ月献立(材料は旬のもので、なるべく材料を使いませるようにして欲しい)
- ・経済的に健康的に一人暮らしの学生が取り組みやすい献立を提供して欲しい。
- ・節約レシピが知りたいです
- ・Where students can buy cheap food? The food price is too expensive in some supermarket. And also the price has been changed twice in 2024.
- ・風邪をひいたときに食べたほうが良い物・運動後におすすめの食べ物
- ・生活習慣病予防の対策を掲示してくれると助かります。
- ・風をひいたときに食べたほうが良い物・疲れに効く食べ物
- ・食品添加物について、摂取したほうがよい食材
- ・季節に合った食の危険を知らせる投稿(例: 牡蠣や鰻)
- ・災害食について、調理が苦手な方でも簡単に作れるレシピの掲載
- ・災害時のおすすめの食品について
- ・地産地消につながる取り組み、食品ロスなど食と環境・社会とのかかわりについて
- ・旬の地元食材地元の食材を使った加工品など
- ・長崎郷土料理のレシピ。旬の食べ物や地元の食べ物を用いたレシピ。学校や仕事で忙しい人でも簡単に作れる、時短レシピ。
- ・美味しい野菜の見分け方、近所のスーパーでどんなとこにあって、何日に何をするのか
- ・農家の直売所を県民に周知し盛り上げる投稿
- ・野菜の選び方や保存方法など・長崎の旬の食材や伝統食
- ・美味しい野菜の見分け方など
- ・地域で豊富な食材、それらを使用したレシピ等
- ・日持ちする野菜や、野菜を日持ちさせるための保存方法。野菜は価格変動が激しいので、安い時にたくさん買って、保存してたいから。
- ・旬の野菜食べ物
- ・伝統野菜について
- ・投稿を一覧で見たときに、文字数が多くて雑然としているので、表紙は何について書いているのかパッと見て分かるようなものが望ましいと思う
- ・twitterでも情報発信があると嬉しい
- ・食育イベントの掲示手軽な朝食のアイデアズボラ飯のレシピ
- ・インスタをやらないのでわからない。Xなら見る可能性がある。
- ・インスタグラムをやっていない
- ・調理方法
- ・献立
- ・若者の意見などが知りたい。
- ・豚肉の作り方