

# 令和7年度 大学生食育アンケート調査結果

## 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8年1月19日(月)～令和8年2月20日(金)

## 3. 調査対象

長崎県内に在学(学部生のみ)する大学生 17,308人

## 4. 回収状況

回答者226名(回答率1.3%)

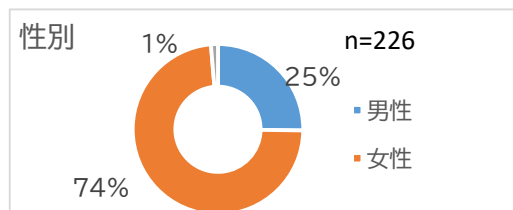
## 5. 調査担当課

県民生活環境部 食品安全・消費生活課

### 「回答者の属性」

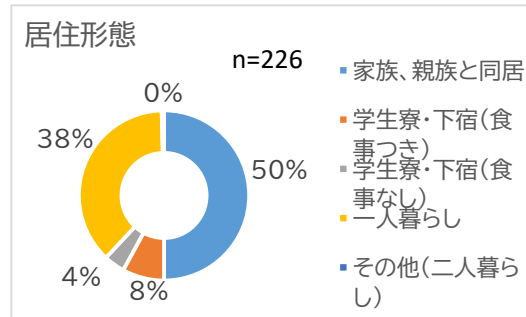
#### 性別

性別	人数	比率
男性	57	25.2%
女性	166	73.5%
答えたくない	3	1.3%



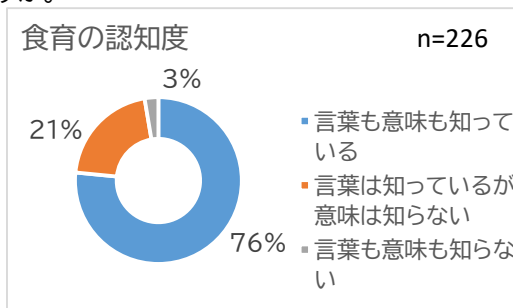
#### 居住形態

居住形態	人数	比率
家族、親族と同居	113	50.0%
学生寮・下宿(食事つき)	18	8.0%
学生寮・下宿(食事なし)	9	4.0%
一人暮らし	85	37.6%
その他(二人暮らし)	1	0.4%



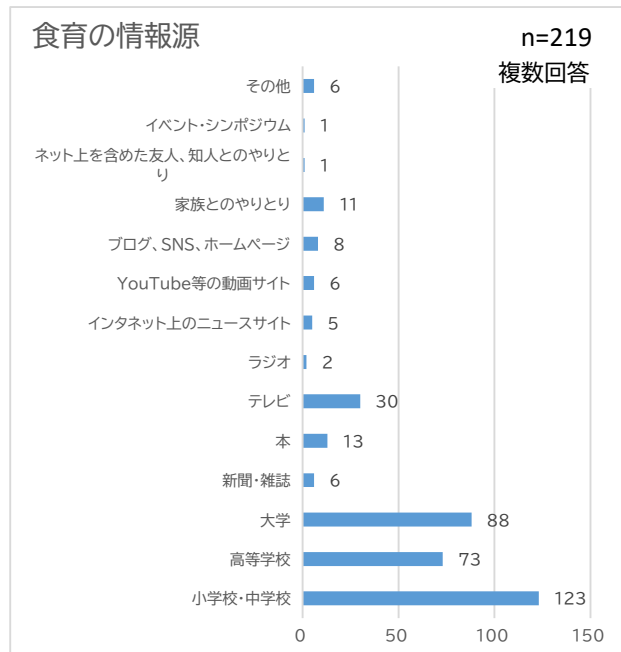
### 問「食育」という言葉やその意味を知っていますか。

認知度	人数	比率
言葉も意味も知っている	173	76.5%
言葉は知っているが意味は知らない	47	20.8%
言葉も意味も知らない	6	2.7%



問 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。

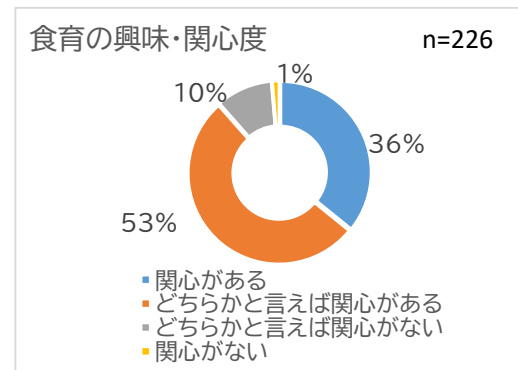
	人数	比率
小学校・中学校	123	56.2%
高等学校	73	33.3%
大学	88	40.2%
新聞・雑誌	6	2.7%
本	13	5.9%
テレビ	30	13.7%
ラジオ	2	0.9%
インターネット上のニュースサイト	5	2.3%
YouTube等の動画サイト	6	2.7%
ブログ、SNS、ホームページ	8	3.7%
家族とのやりとり	11	5.0%
ネット上を含めた友人、知人とのやりとり	1	0.5%
イベント・シンポジウム	1	0.5%
その他	6	2.7%



\*その他:なんとなく、学校のパンフレット、アルバイト、去年のこのアンケート、マグロ漁船を運用している方から話を聞いた、;、わからない

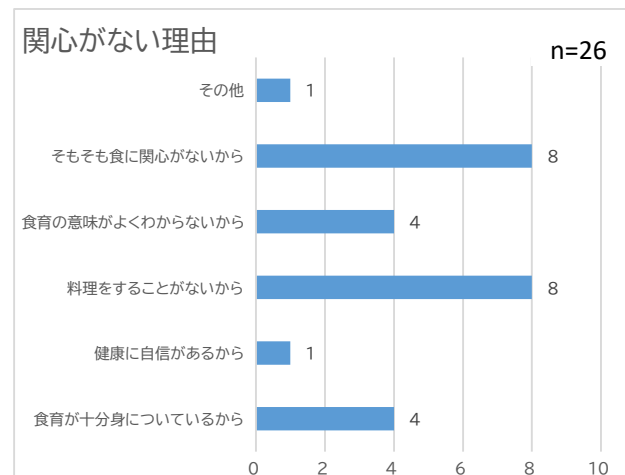
問 「食育」について興味や関心がありますか。

	人数	比率
関心がある	81	35.8%
どちらかと言えば関心がある	119	52.7%
どちらかと言えば関心がない	23	10.2%
関心がない	3	1.3%



問 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。その理由は何ですか。

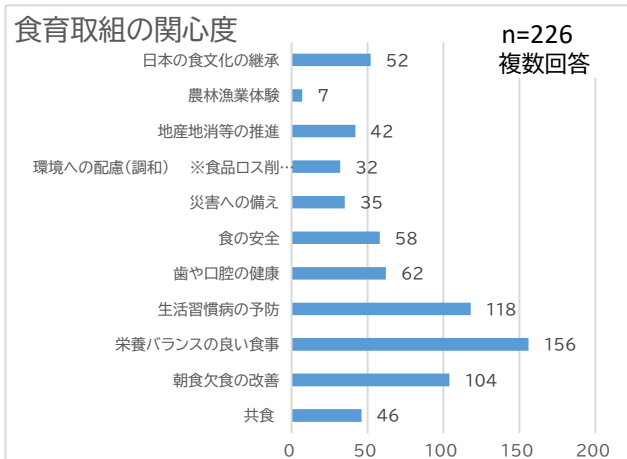
	人数	比率
食育が十分身についているから	4	15.4%
健康に自信があるから	1	3.8%
料理をすることがないから	8	30.8%
食育の意味がよくわからないから	4	15.4%
そもそも食に関心がないから	8	30.8%
その他	1	3.8%



\*その他:意識することは日常ではないから

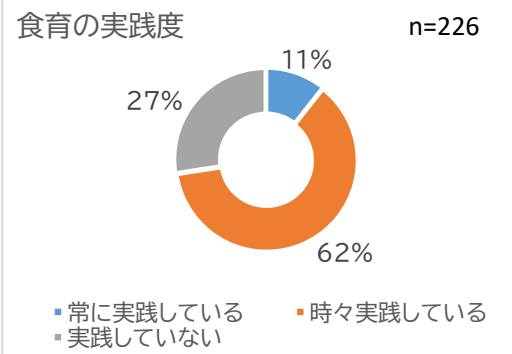
問 食育について、どのような取組に関心がありますか。もしくは関心を持ちましたか。(複数回答)

	人数	比率
共食	46	20.4%
朝食欠食の改善	104	46.0%
栄養バランスの良い食事	156	69.0%
生活習慣病の予防	118	52.2%
歯や口腔の健康	62	27.4%
食の安全	58	25.7%
災害への備え	35	15.5%
環境への配慮(調和) ※食品ロス削減等	32	14.2%
地産地消等の推進	42	18.6%
農林漁業体験	7	3.1%
日本の食文化の継承	52	23.0%



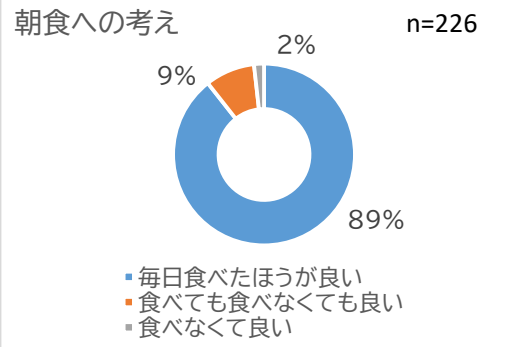
問 日頃から食育を実践していますか。

	人数	比率
常に実践している	24	10.6%
時々実践している	140	61.9%
実践していない	62	27.4%



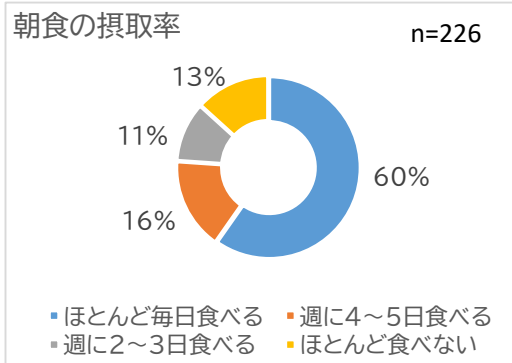
問 朝食について、考えを教えてください。

	人数	比率
毎日食べたほうが良い	202	89.4%
食べても食べなくても良い	20	8.8%
食べなくて良い	4	1.8%



問 ふだん朝食を食べますか。

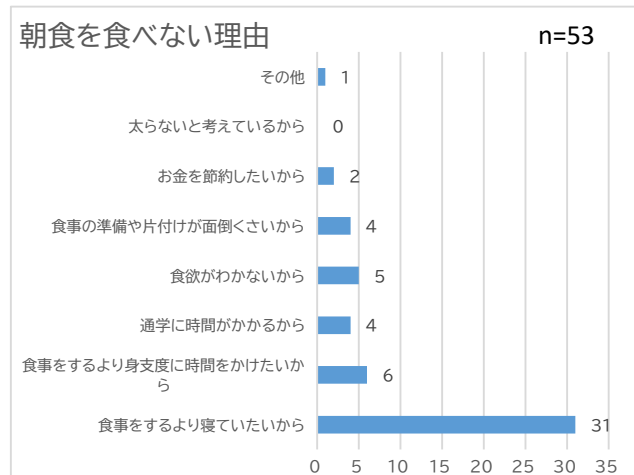
	人数	比率
ほとんど毎日食べる	135	59.7%
週に4~5日食べる	37	16.4%
週に2~3日食べる	24	10.6%
ほとんど食べない	30	13.3%



問 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。

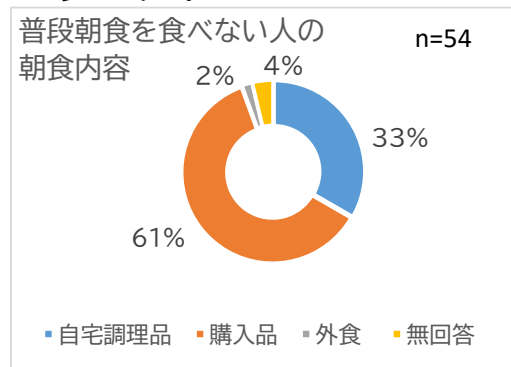
	人数	比率
食事をするより寝ていた いから	31	58.5%
食事をするより身支度に 時間をかけたいから	6	11.3%
通学に時間がかかるから	4	7.5%
食欲がわからないから	5	9.4%
食事の準備や片付けが面 倒くさいから	4	7.5%
お金を節約したいから	2	3.8%
太らないと考えているか ら	0	0.0%
その他	1	1.9%
無回答	1	1.9%

\*その他:食べると腹痛を催すから



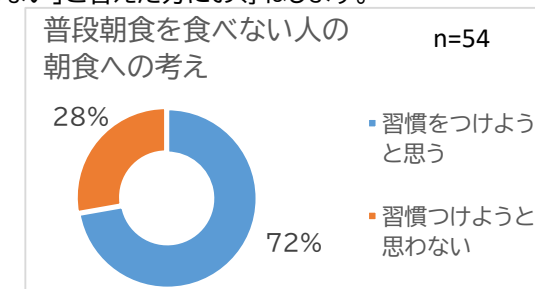
問 朝食を「週に2~3日食べる」「ほとんど食べない」と答えた方にお尋ねします。  
朝食を食べる時は、どのようなものを食べる人が多いですか。

	人数	比率
自宅調理品	18	34.0%
購入品	33	62.3%
外食	1	1.9%
無回答	2	3.8%



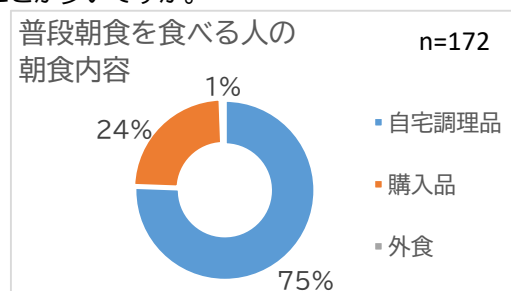
問 朝食を「週に2~3日食べる」「ほとんど食べない」と答えた方にお尋ねします。  
朝食を食べる習慣をつけようと思いませんか。

	人数	比率
習慣をつけようと思う	39	72.2%
習慣つけようと思わない	15	27.8%



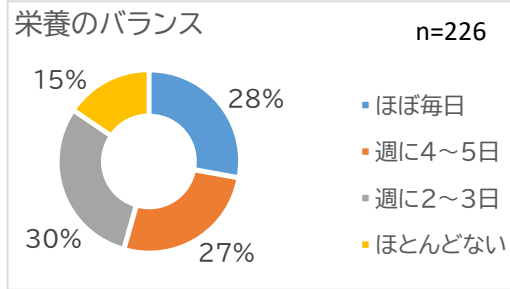
問 朝食を「ほとんど毎日食べる」「週に4~5日食べる」と答えた方にお尋ねします。  
朝食を食べる時は、どのようなものを食べる人が多いですか。

	人数	比率
自宅調理品	130	75.6%
購入品	41	23.8%
外食	1	0.6%



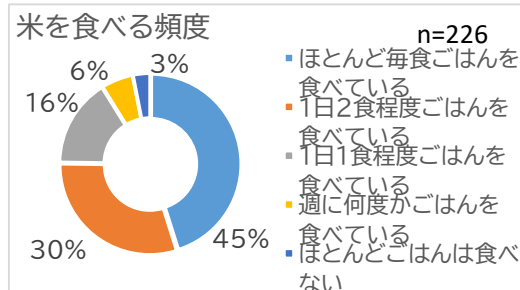
問 主食、主菜、副菜の3つをそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

	人数	比率
ほぼ毎日	63	27.9%
週に4~5日	60	26.5%
週に2~3日	68	30.1%
ほとんどない	35	15.5%



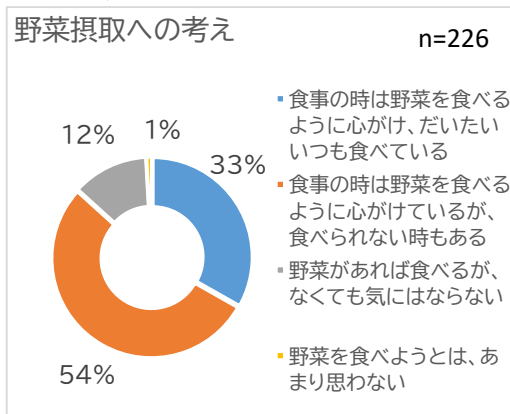
問 ごはん(米)を食べる頻度はどのくらいありますか。

	人数	比率
ほとんど毎食ごはんを食べている	102	45.1%
1日2食程度ごはんを食べている	68	30.1%
1日1食程度ごはんを食べている	36	15.9%
週に何度かごはんを食べている	13	5.8%
ほとんどごはんは食べない	7	3.1%



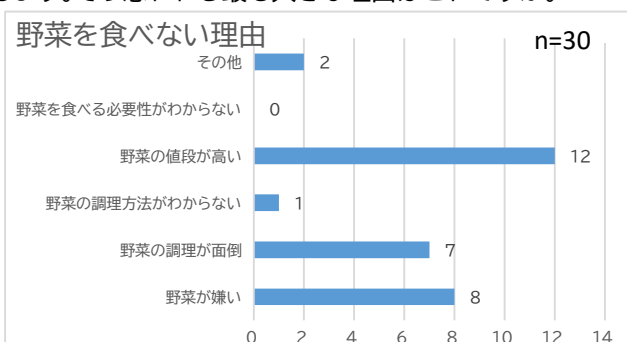
問 ふだんの野菜の摂取に対する考えについて、もっとも近いものはどれですか。

	人数	比率
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	75	33.2%
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	121	53.5%
野菜があれば食べるが、なくても気にはならない	28	12.4%
野菜を食べようとは、あまり思わない	2	0.9%



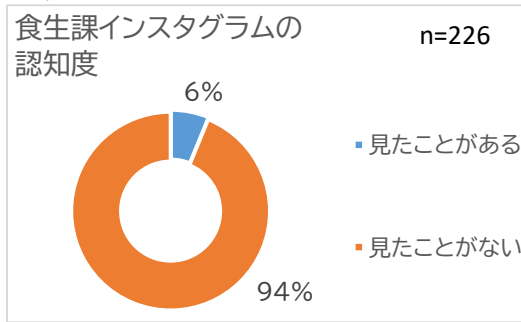
問 ふだんの野菜の摂取について「野菜があれば食べるが、なくても気にはならない」「野菜を食べようとは、あまり思わない」と答えた方にお尋ねします。そう思われる最も大きな理由は何ですか。

	人数	比率
野菜が嫌い	8	26.7%
野菜の調理が面倒	7	23.3%
野菜の調理方法がわからない	1	3.3%
野菜の値段が高い	12	40.0%
野菜を食べる必要性がわからない	0	0.0%
その他	2	6.7%



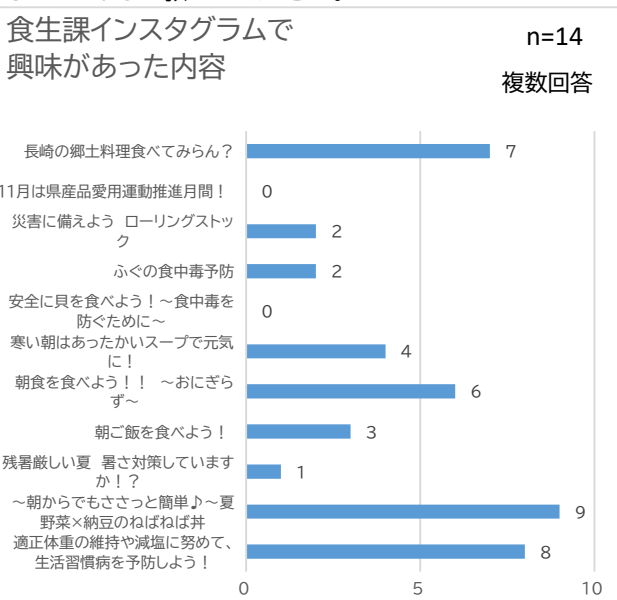
問 長崎県食品安全・消費生活課のInstagramを見たことはありますか。

	人数	比率
見たことがある	14	6.2%
見たことがない	212	93.8%



問 長崎県食品安全・消費生活課のInstagramを見たことが「ある」と答えた方にお尋ねします。どの投稿に興味を持ちましたか。興味を持ったものベスト3を教えてください。

	人数	比率
適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しよう！	8	57.1%
～朝からでもささっと簡単♪～夏野菜×納豆のねばねば丼	9	64.3%
残暑厳しい夏 暑さ対策していますか！？	1	7.1%
朝ご飯を食べよう！	3	21.4%
朝食を食べよう！！ ～おにぎらず～	6	42.9%
寒い朝はあったかいスープで元気に！	4	28.6%
安全に貝を食べよう！～食中毒を防ぐために～	0	0.0%
心ぐの食中毒予防	2	14.3%
災害に備えよう ローリングストック	2	14.3%
11月は県産品愛用運動推進月間！	0	0.0%
長崎の郷土料理食べてみらん？	7	50.0%



問 長崎県食品安全・消費生活課のInstagramに掲載して欲しい情報があれば教えてください。

- ・簡単に作れる健康になる3食の献立
- ・自宅のできる野菜の栽培方法
- ・栄養バランスが考えられた理想的な食事などの内容
- ・身体にいい節約レシピ
- ・大学生におすすめのすぐ調理できる健康に良い朝食
- ・忙しい人向けの簡単にできる食育方法や、バランスが整うことで仕事等に影響する効果について載せてほしい
- ・作り置きレシピ