

令和6年度大学生の食に関する実態・意識調査

ー主な調査結果ー

◇ 食育への関心度

- ・食育に「**関心がある**」* 大学生は、**8割弱**（75.7%）
*「関心がある（28.8%）」と「どちらかといえば関心がある（46.9%）」の合計
※前回調査（令和元年度）の57.3%から増加

◇ 朝食の摂取状況

○ 朝食を食べる頻度

- ・朝食を、「**ほとんど毎日食べる**」大学生は**約6割**（57.8%）、「**ほとんど食べない**」大学生は**約2割**（19.3%）

○ 朝食を食べない理由

- ・朝食を食べない*理由は、「**もっと寝ていたい**（60.1%）」「**身支度などの準備で忙しい**（58.1%）」「**食べるのが面倒**（32.6%）」「**食欲がない**（27.2%）」の順であった。
*「朝食を食べる頻度」の問で「週に4～5日食べる」「週に2～3日食べる」「ほとんど食べない」と回答した者が対象

○ 朝食を食べるために必要なこと

- ・若い世代が朝食を食べるために必要なことは、「**朝早く起きられること**（61.8%）」「**朝食を食べる習慣があること**（55.3%）」「**自分で朝食を用意する時間があること**（53.4%）」「**自分で朝食を用意する手間がかからないこと**（50.0%）」の順であった。

◇ 食事バランスの状況

○ 主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度

- ・主食・主菜・副菜を揃えた食事を「**1日2回以上、ほとんど毎日食べている**」大学生は、**約3割**（29.6%）
※前回調査（令和元年度）の21.7%から増加

○ 主食・主菜・副菜を揃えて食べるために必要なこと

- ・若い世代が主食・主菜・副菜を揃えて食べるために必要なことは、「**食費に余裕があること**（65.9%）」「**手間がかからないこと**（64.5%）」「**時間があること**（63.3%）」「**自分で用意ができること**（37.7%）」の順であった。

◇ 体型の認識

- ・自分の体型を「**太ってる**」「**太りぎみ**」と思う大学生は**4割**（40.3%）

○ 体型認識・行動と体格

- ・「**太りぎみ**」と思う大学生のうち、**約9割**（87.7%）で**実際の体格が「ふつう」**
・**体重を減らす努力をしている**大学生のうち、**7割以上**（74.1%）で**実際の体型が「ふつう」**であった。

◇ 郷土料理や伝統料理などの認知度

- ・郷土料理や伝統料理などを「**知っている**」* 大学生は、**約6割**（57.6%）
*「よく知っている（14.2%）」と「知っている（43.4%）」の合計
※前回調査（令和元年度）の47.7%から増加