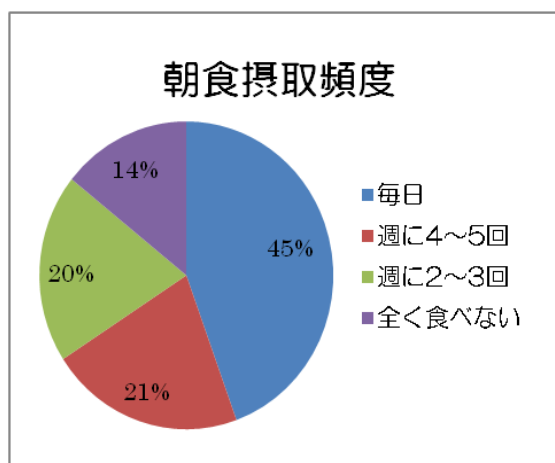


三浦臨海高校食育アンケート集計結果報告

アンケート実施 平成 28 年 7 月

平成 28 年 6 月に第 1 回「みうらっ子食育ネットワーク会議」が開催されました。この会議のなかで三浦市の食育活動の取り組みについて情報交換を行い、今年度の目標として朝食摂取率の向上があげられました。その目標達成のために実施したアンケート結果の内容を報告いたします。



平成 26 年度に厚生労働省が実施した「国民健康・栄養調査」の結果では、朝食欠食率は男性 14.3%、女性 10.5%であり、**本校での朝食欠食率は 14%**でした。

高校生の時期は急速な発育や運動量に見合う栄養素量を摂取し、生涯にわたって健康に暮らせる体の基礎を築くことが重要です。毎日の食事を積み重ねることが生涯の健康を左右することを理解しましょう。

アンケート結果から、**朝食と夕食を共に家族と食事をしている生徒が全校生徒の半分を割っていることがわかりました。**食事は私たちが幸せを感じる瞬間の一つであり、特に家族と一緒に味わう食事は、楽しみを与えてくれます。さらに、家族とのコミュニケーションの場にもなるため、家族と一緒に食事をとり日々の食生活を組み立てていきましょう。

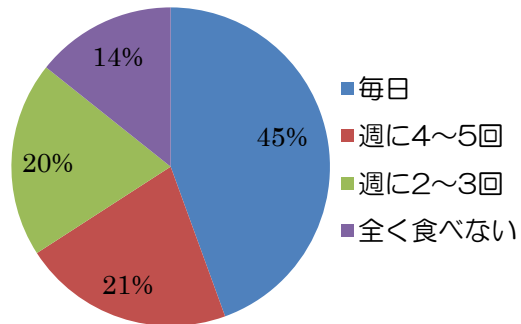
また、食事の内容としては、**主食だけを食べている生徒が多く、栄養バランスもあまり考えていない傾向**にありました。お弁当を持ってくる他にも、コンビニ等で購入する際には栄養面を考え、食物繊維を多く含むサラダや不足しがちなカルシウムが豊富なヨーグルトを付け加えるなどの意識改革から始めていきましょう。

< 朝食の効果 >

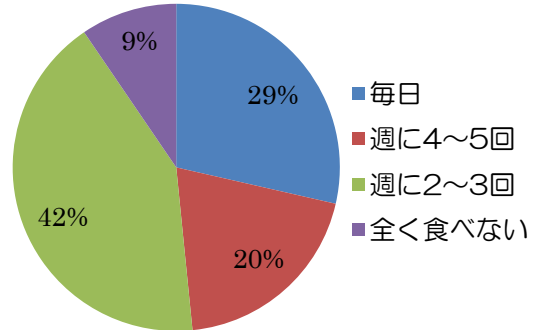
- ・頭の回転が早くなる
- ・朝食を毎日食べる生徒の方が、テストの正答率が高い傾向
- ・男女ともに、朝食を毎日食べる集団はそれ以外の集団と比較して、体力が高い傾向
- ・男女ともに、朝食を毎日食べる集団はそれ以外の集団と比較して、肥満傾向児出現率が低い傾向
- ・朝食を必ず毎日食べる方が、イライラすることは少ない
- ・朝食をほとんど食べないと、何もやる気がおこらない日が多い

「めざましごはんキャンペーン」 農林水産省より抜粋

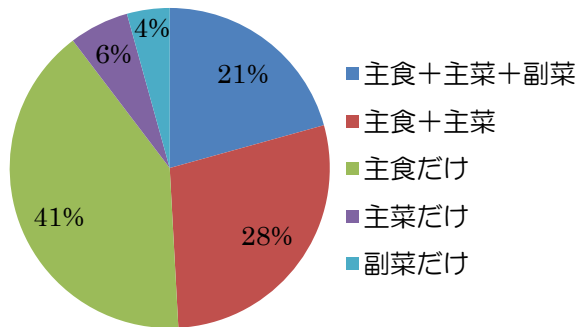
家族との共食頻度（朝食）



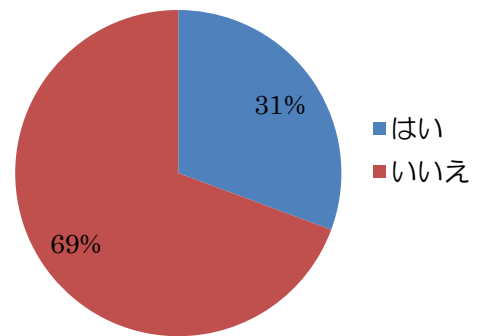
家族との共食頻度（夕食）



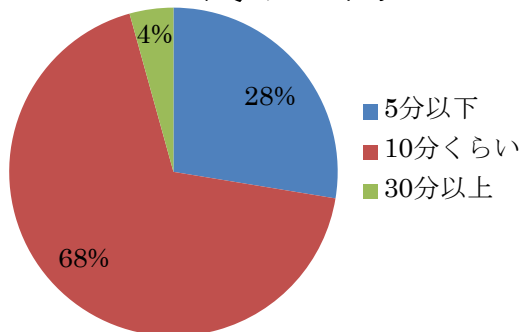
朝食の内容



バランス



食事時間



参考：平成 26 年度「国民健康・栄養調査」 厚生労働省
「めざましごはんキャンペーン」 農林水産省