
食事調査のまとめ

(食料自給率／主食の構成比)

食料自給率と予測の4日間平均

- ・対象者の食料自給率（カロリーベース）の4日間の平均値は、最小値は20%、最大値は62%で、20名の平均値は37%であった。
- ・予測値との差が10%以内だったのは、男性は1名、女性は1名。

【対象者（30名）の平均値：37%】

単位：%

	食料自給率 (4日間平均)	予測 (4日間平均)		食料自給率 (4日間平均)	予測 (4日間平均)
No.1 男性17歳/高校生（親と同居）	30	65	No.11 女性17歳/高校生（親と同居）	31	45
No.2 男性16歳/高校生（親と同居）	45	70	No.12 女性17歳/高校生（親と同居）	62	75
No.3 男性18歳/高校生（親と同居）	50	78	No.13 女性21歳/大学生（一人暮らし）	29	25
No.4 男性20歳/大学生（一人暮らし）	47	71	No.14 女性22歳/大学生（一人暮らし）	33	80
No.5 男性20歳/大学生（一人暮らし）	43	65	No.15 女性21歳/大学生（親と同居）	42	54
No.6 男性22歳/大学生（一人暮らし）	43	75	No.16 女性21歳/大学生（親と同居）	37	26
No.7 男性22歳/大学生（親と同居）	24	25	No.17 女性19歳/大学生（親と同居）	36	66
No.8 男性19歳/大学生（親と同居）	20	51	No.18 女性20歳/社会人	36	58
No.9 男性24歳/社会人	26	60	No.19 女性23歳/社会人	30	43
No.10 男性23歳/社会人	51	93	No.20 女性20歳/社会人	29	65

食料自給率（カロリーベース）

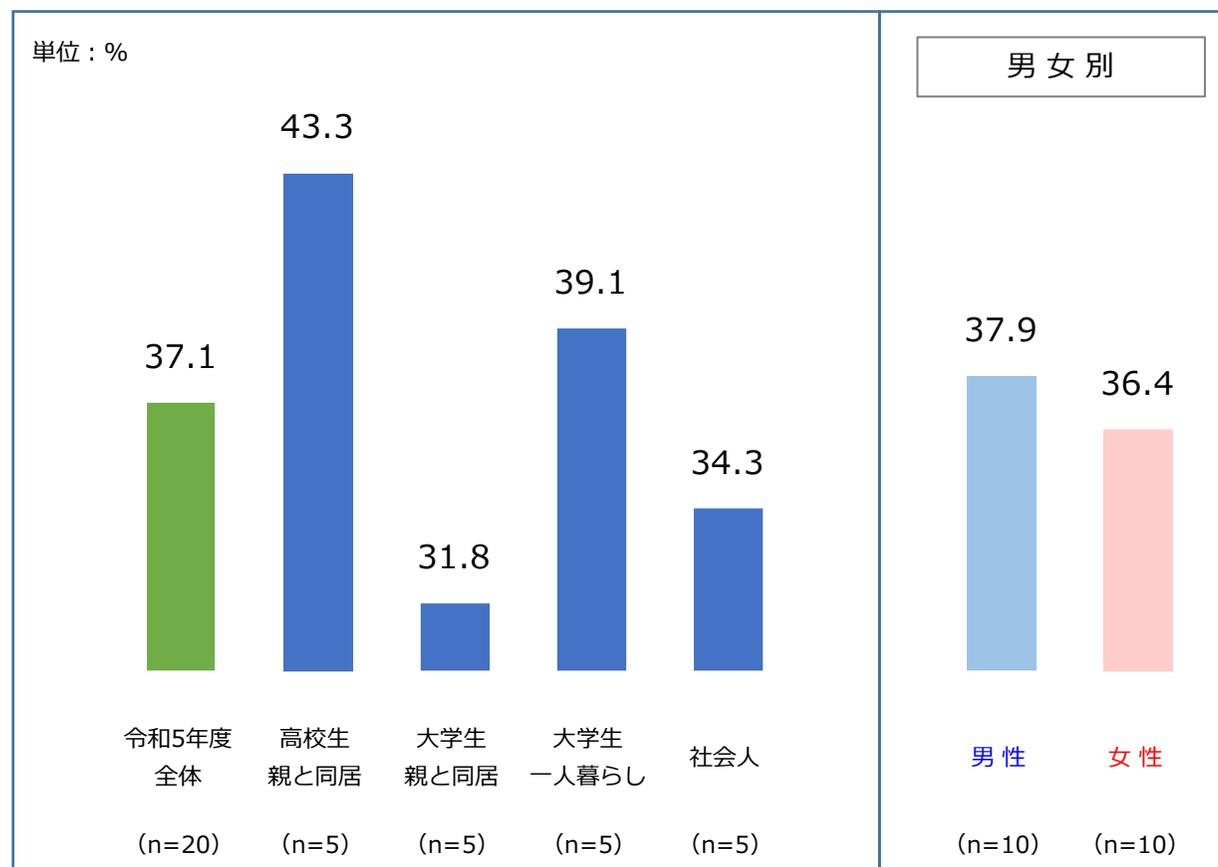


予測との差が±10%以内



30名の中で最も低い値

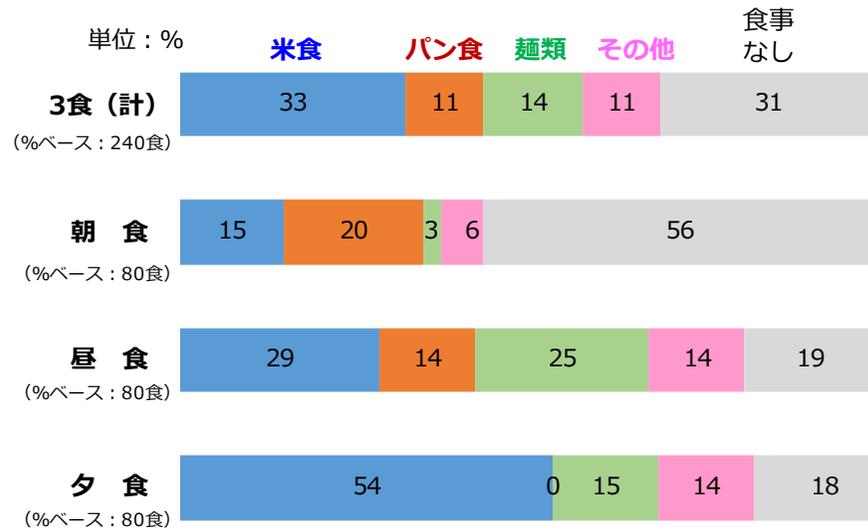
- ・対象者全員（20名）の4日間の平均値は37%。
- ・男女別では男性の方がやや高い。



主食の種類の構成比

- ・3食では「米食」が33%と最も多く、次いで「麺類」（14%）、「パン食」（11%）。「食事なし」は31%であった。
- ・食事別では、『朝食』～『夕食』にかけて「米食」が徐々に高くなり、夕食では最も高く朝食は6割が「食事なし」であった。
- ・男女別に3食を比較すると、男性は女性より「麺類」「その他」が多く、女性は男性より「パン食」「食事なし」が多い傾向が見られる。
- ・学齢別では、いずれも「米食」が最も高いものの（一部同率含む）、「食事なし」も2～4割と高い。

■ 食事別の主食の構成比（全体）



※ 1食に複数の主食を食べた場合は、量が多い主食を優先とした（写真から判断）

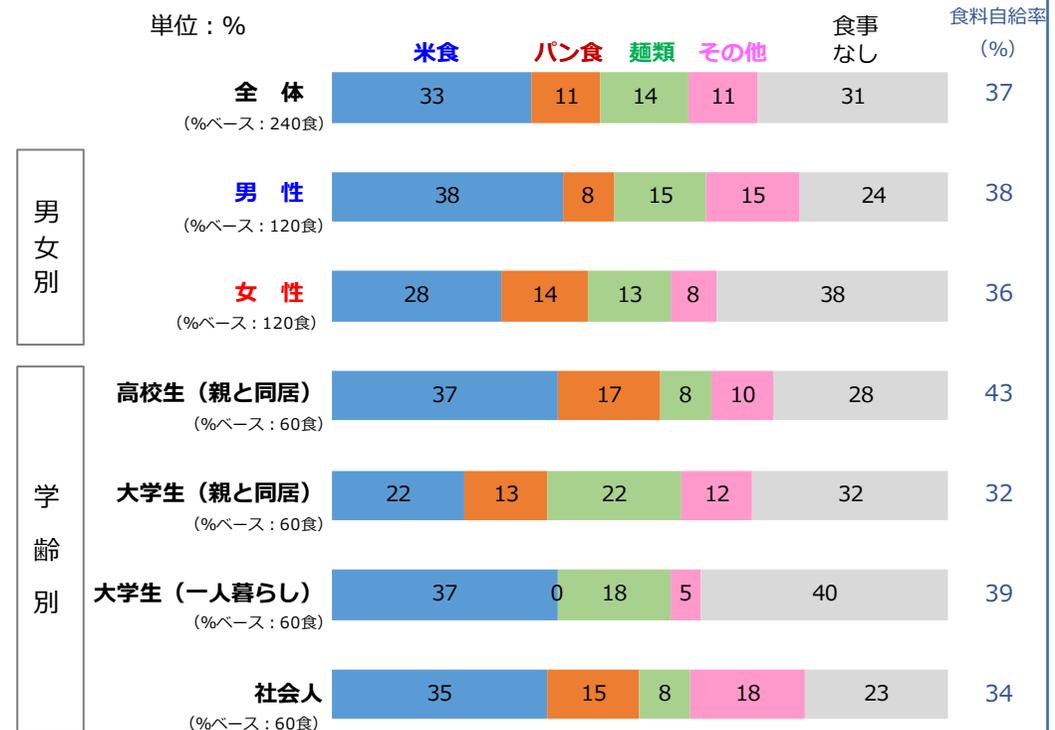
米食：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン食：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺類：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

■ 3食（計）の主食の構成比（対象者全体、男女、学齢別）

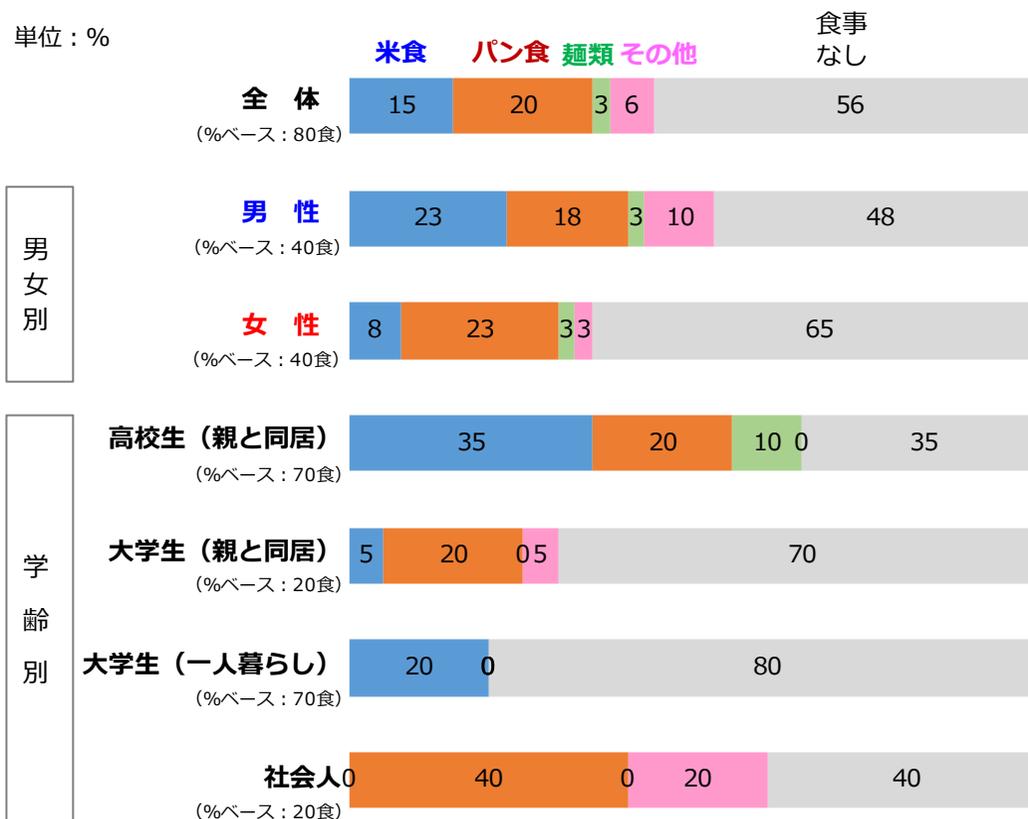


男女別

学齢別

『朝食』の主食種類の構成比（対象者全体、男女別、学齢別）

- ・『朝食』の主食は、男性は女性よりも「米食」の割合が高い。
- ・学齢別では、大学生（親と同居）と大学生（一人暮らし）は他の属性と比べて「食事なし」が7割以上と高い。



※ 1食に複数の主食を食べた場合は、量が多い主食を優先とした（写真から判断）

米食：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

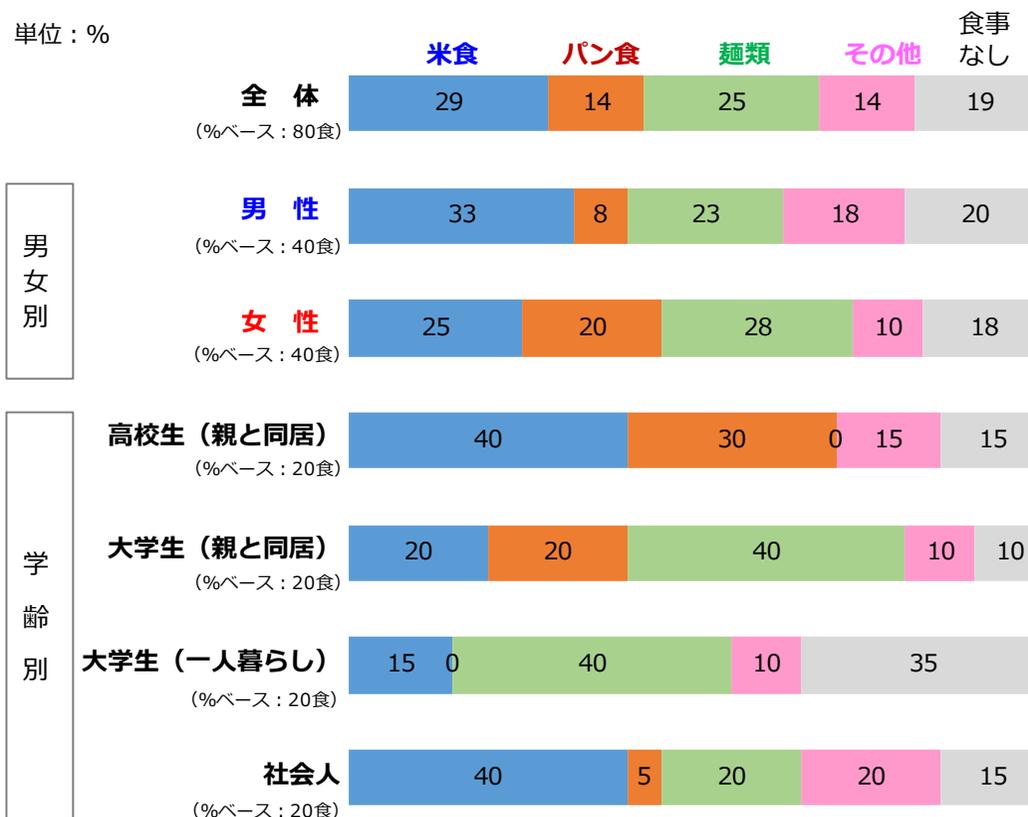
パン食：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺類：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

『昼食』の主食種類の構成比（対象者全体、男女別、学齢別）

- ・『昼食』の主食は、男性は「米食」が3割で女性よりもやや高く、女性は「パン食」「麺類」が2割～3割で男性よりも高い。
- ・学齢別では、朝食に続き大学生（一人暮らし）は「食事なし」が4割弱あり最も高い。



※ 1食に複数の主食を食べた場合は、量が多い主食を優先とした（写真から判断）

米食：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

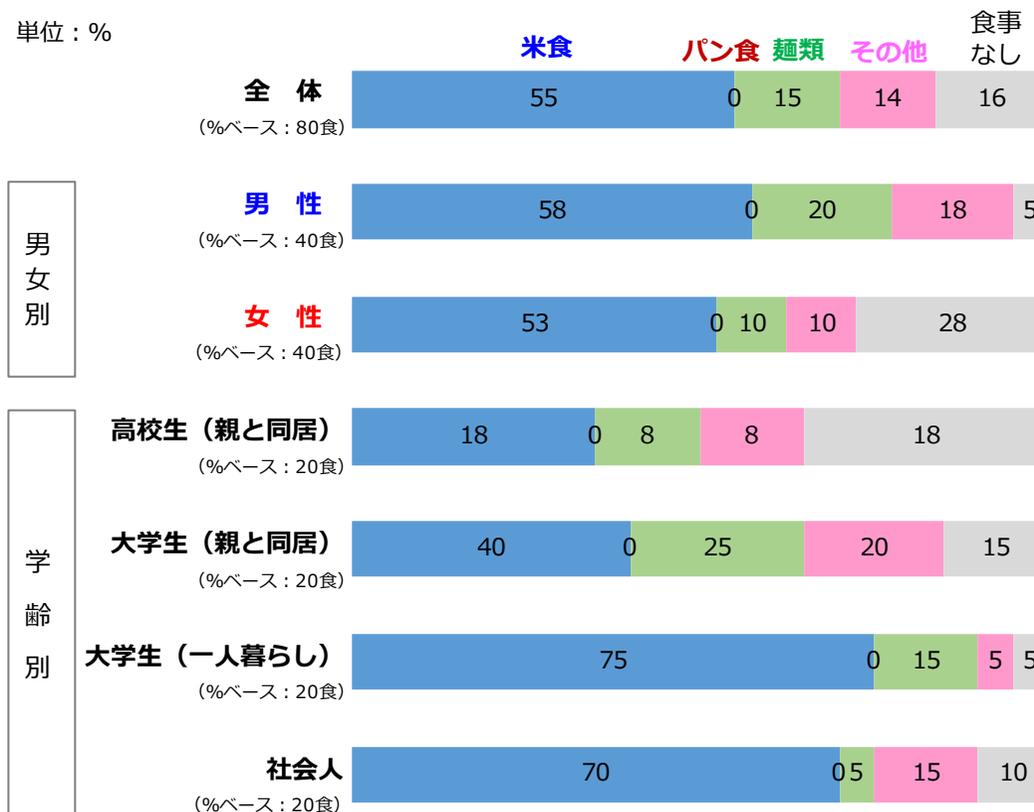
パン食：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺類：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

『夕食』の主食種類の構成比（対象者全体、男女別、学齢別）

- ・『夕食』の主食は、男性は「米食」が6割と女性よりもやや高い。
- ・学齢別では、大学生（一人暮らし）は朝食と昼食で「食事なし」が最も高かったが、夕食では最も低い。



※ 1食に複数の主食を食べた場合は、量が多い主食を優先とした（写真から判断）

米食：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン食：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺類：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）