

# 食事と生活、心についてのアンケート調査結果

令和元年7月実施

対象人員		
合計	男子	女子
1699人	876人	823人

問1 学校のある日、何時ごろ起きますか？

	全体	男子	女子
6時より前	9.1%	10.0%	8.0%
6時～	27.7%	27.3%	28.2%
6時30分～	49.9%	47.6%	52.2%
7時～	12.3%	13.5%	11.1%
7時30分～	0.9%	1.4%	0.4%
8時以降	0.1%	0.2%	0.0%
無回答	0.1%	0.0%	0.1%

全体	男子	女子
154人	88人	66人
471人	239人	232人
847人	417人	430人
209人	118人	91人
15人	12人	3人
2人	2人	0人
1人	0人	1人

学校のある日、何時ごろ寝ますか？

	全体	男子	女子
9時より前	4.6%	4.7%	4.6%
9時～	47.0%	47.3%	46.7%
10時～	39.3%	37.3%	41.4%
11時～	7.2%	7.9%	6.4%
12時以降	1.4%	2.3%	0.4%
無回答	0.5%	0.6%	0.5%

全体	男子	女子
79人	41人	38人
798人	414人	384人
668人	327人	341人
122人	69人	53人
23人	20人	3人
9人	5人	4人

睡眠時間

	全体	男子	女子
～6時間未満	1.0%	1.5%	0.5%
6時間～	1.9%	2.6%	1.1%
7時間～	12.1%	12.2%	11.9%
8時間～	44.7%	43.9%	45.6%
9時間～	36.4%	35.3%	37.7%
10時間以上	2.0%	3.9%	0.0%
無回答	1.9%	0.6%	3.3%

全体	男子	女子
17人	13人	4人
32人	23人	9人
205人	107人	98人
760人	385人	375人
619人	309人	310人
34人	34人	0人
32人	5人	27人

問2 起きてから登校するまでの時間はどのくらいありますか。

	全体	男子	女子
① 5分	2.4%	2.7%	1.9%
② 10分	6.2%	6.6%	5.8%
③ 20分	10.5%	12.6%	8.4%
④ 30分	13.6%	13.6%	13.6%
⑤ 40分	17.2%	16.0%	18.6%
⑥ 50分	18.0%	15.8%	20.4%
⑦ 1時間以上	31.8%	32.4%	31.2%
無回答	0.2%	0.3%	0.0%

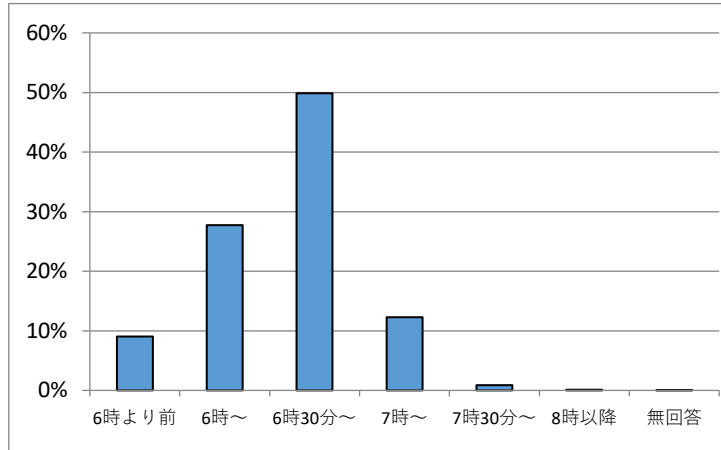
全体	男子	女子
40人	24人	16人
106人	58人	48人
179人	110人	69人
231人	119人	112人
293人	140人	153人
306人	138人	168人
541人	284人	257人
3人	3人	0人

問3 あなたが食事をしていて、一番楽しいと思うのはどんな時ですか。

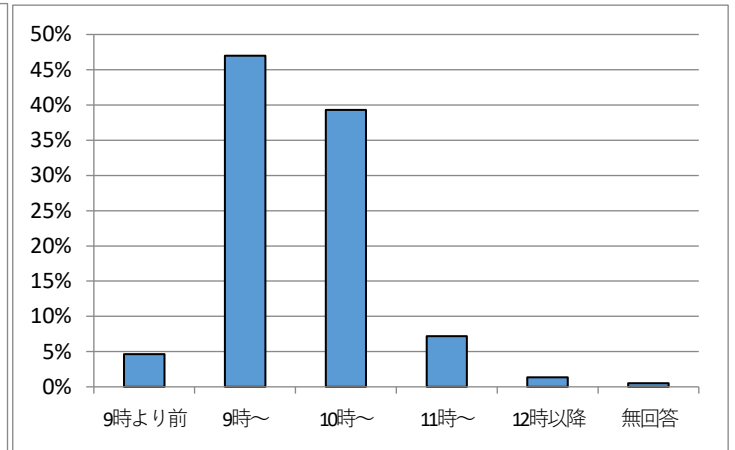
	全体	男子	女子
① 家族そろって食べる時	52.6%	47.6%	57.8%
② 友だちと食べる時	38.6%	39.7%	37.3%
③ 一人で食べる時	3.6%	4.6%	2.6%
④ 楽しいと思わない	5.3%	8.1%	2.3%
無回答	0.0%	0.0%	0.0%

全体	男子	女子
893人	417人	476人
655人	348人	307人
61人	40人	21人
90人	71人	19人
0人	0人	0人

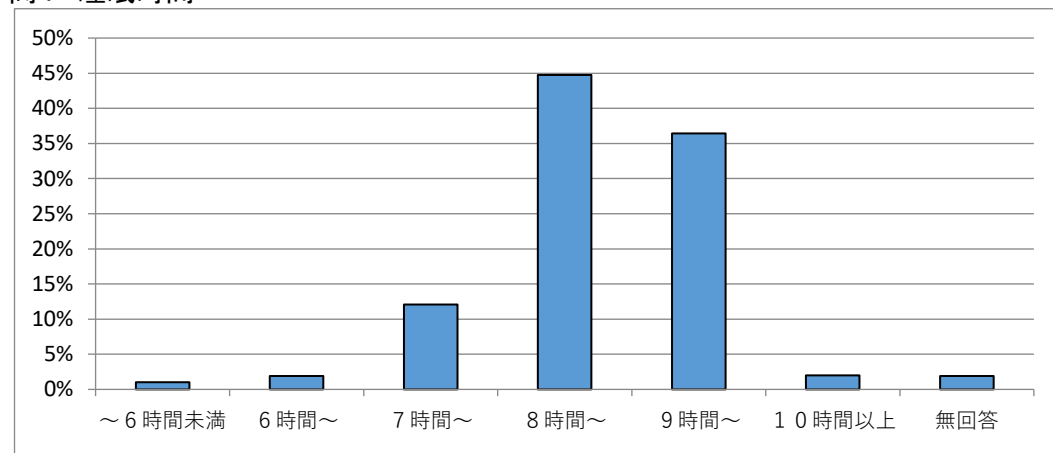
問1 学校のある日、何時ごろ起きますか？



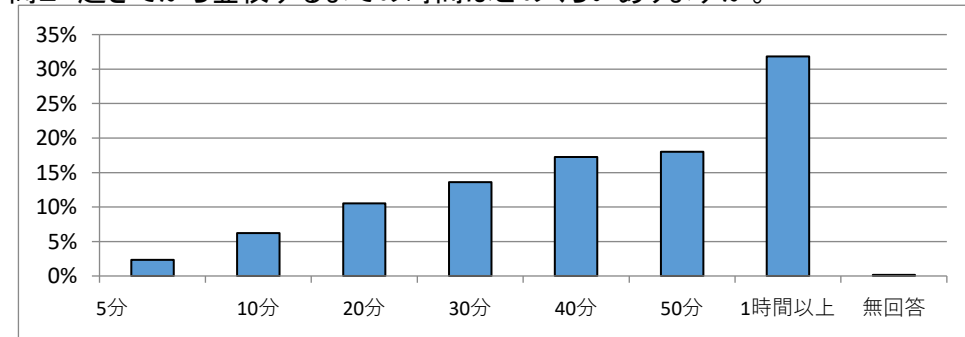
問1 学校のある日、何時ごろ寝ますか？



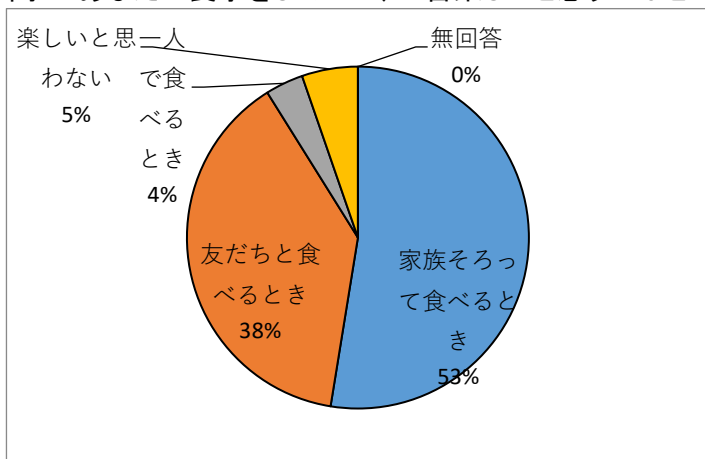
問1 睡眠時間



問2 起きてから登校するまでの時間はどのくらいありますか。



問3 あなたが食事をしていて、一番楽しいと思うのはどんな時ですか。



問4 毎日朝ごはんを食べていますか。

	全体	男子	女子
① ほとんど毎日食べる	88.2%	86.9%	89.7%
② 1週間に4～5日食べる	6.9%	7.5%	6.2%
③ 1週間に2～3日食べる	2.6%	3.2%	1.9%
④ ほとんど食べない	2.3%	2.4%	2.2%
無回答	0.0%	0.0%	0.0%

全体	男子	女子
1499人	761人	738人
117人	66人	51人
44人	28人	16人
39人	21人	18人
0人	0人	0人

問5 問4で①②③と答えた人に聞きます。今日の朝ごはん食べたものを書いてください。(主食の種類)

	全体	男子	女子
① 米	49.1%	51.5%	46.7%
② パン	41.2%	38.2%	44.3%
③ ごはん+パン	2.9%	3.3%	2.5%
④ その他(麺類やシリアル、お好み焼きなど)	3.4%	2.7%	4.0%
⑤ 主食なし	3.4%	4.2%	2.5%
無回答	1.2%	2.1%	0.2%

全体	男子	女子
806人	431人	375人
676人	320人	356人
48人	28人	20人
55人	23人	32人
55人	35人	20人
20人	18人	2人

問5 問4で①②③と答えた人に聞きます。今日の朝ごはん食べたものを書いてください。(料理の組み合わせ)

	全体	男子	女子
① 主食+主菜+副菜	22.6%	23.7%	21.5%
② 主食+主菜	22.0%	24.1%	19.9%
③ 主食+副菜	14.2%	12.9%	15.5%
④ 主食+飲み物(またはデザート)	28.2%	24.7%	31.9%
⑤ 主食のみ	9.0%	10.0%	8.0%
⑥ おかずのみ	1.9%	2.4%	1.4%
⑦ 飲み物のみ	0.3%	0.5%	0.1%
⑧ 果物やヨーグルトのみ	0.7%	0.8%	0.6%
⑨ その他	1.0%	0.8%	1.1%

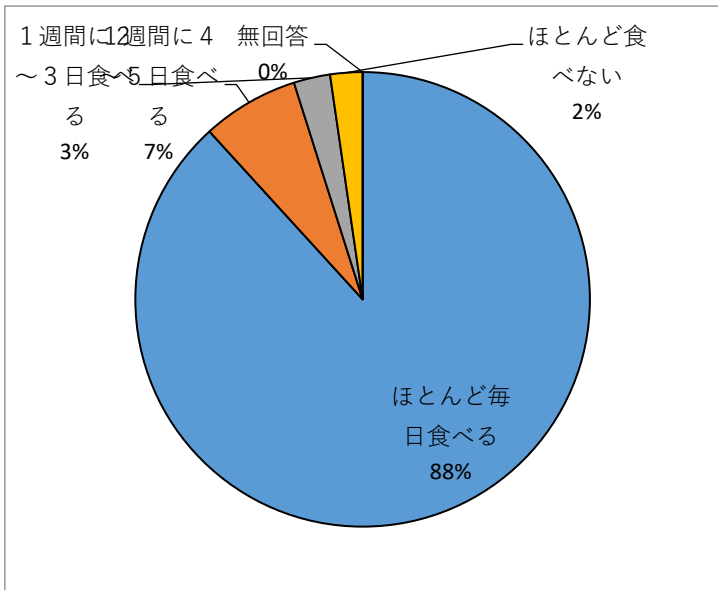
全体	男子	女子
370人	198人	172人
360人	201人	159人
232人	108人	124人
461人	206人	255人
147人	83人	64人
31人	20人	11人
5人	4人	1人
12人	7人	5人
16人	7人	9人

問5 問4で①②③と答えた人に聞きます。今日の朝ごはん食べたものを書いてください。(主食別の料理の組み合わせ)

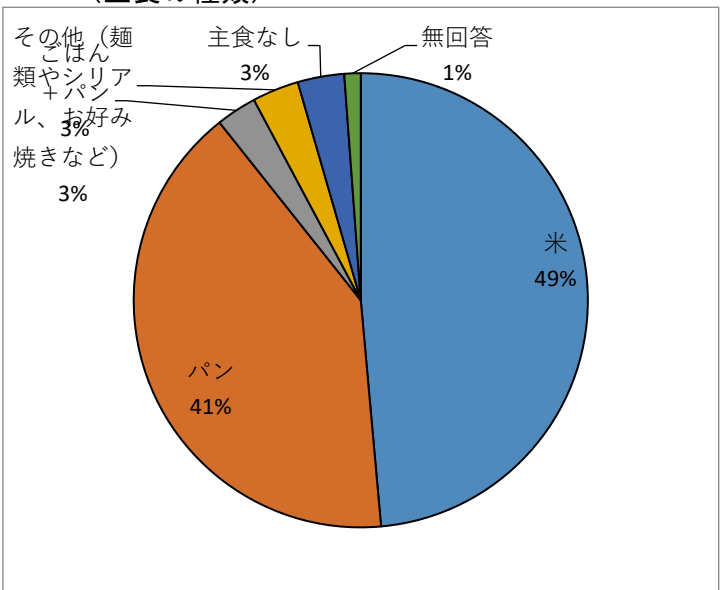
	ごはん	パン	ごはん+パン
① 主食+主菜+副菜	37.6%	9.9%	20.8%
② 主食+主菜	30.3%	16.3%	27.1%
③ 主食+副菜	18.1%	9.9%	12.5%
④ 主食+飲み物(またはデザート)	11.8%	49.4%	29.2%
⑤ 主食のみ	2.1%	13.9%	10.4%
⑥ おかずのみ	0.0%	0.0%	0.0%
⑦ 飲み物のみ	0.0%	0.0%	0.0%
⑧ 果物やヨーグルトのみ	0.0%	0.0%	0.0%
⑨ その他	0.0%	0.6%	0.0%

ごはん	パン	ごはん+パン
108人	67人	10人
87人	110人	13人
52人	67人	6人
34人	334人	14人
6人	94人	5人
0人	0人	0人
0人	0人	0人
0人	0人	0人
0人	4人	0人

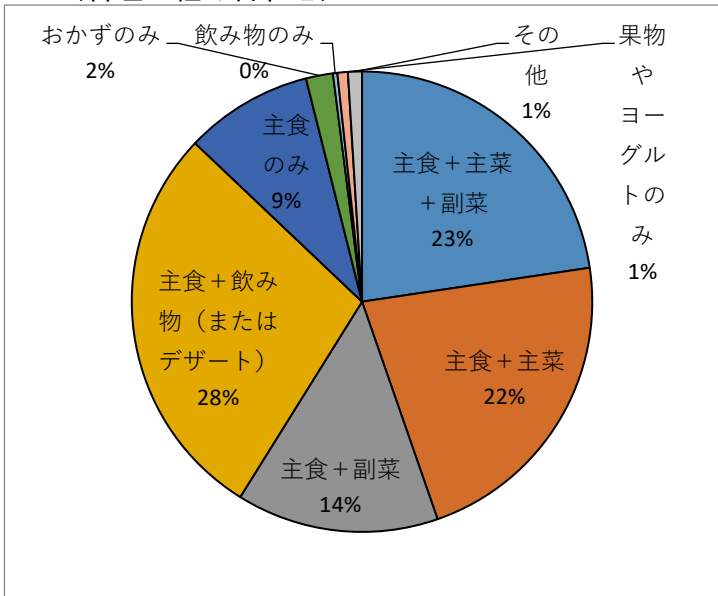
問4 毎日朝ごはんを食べていますか。



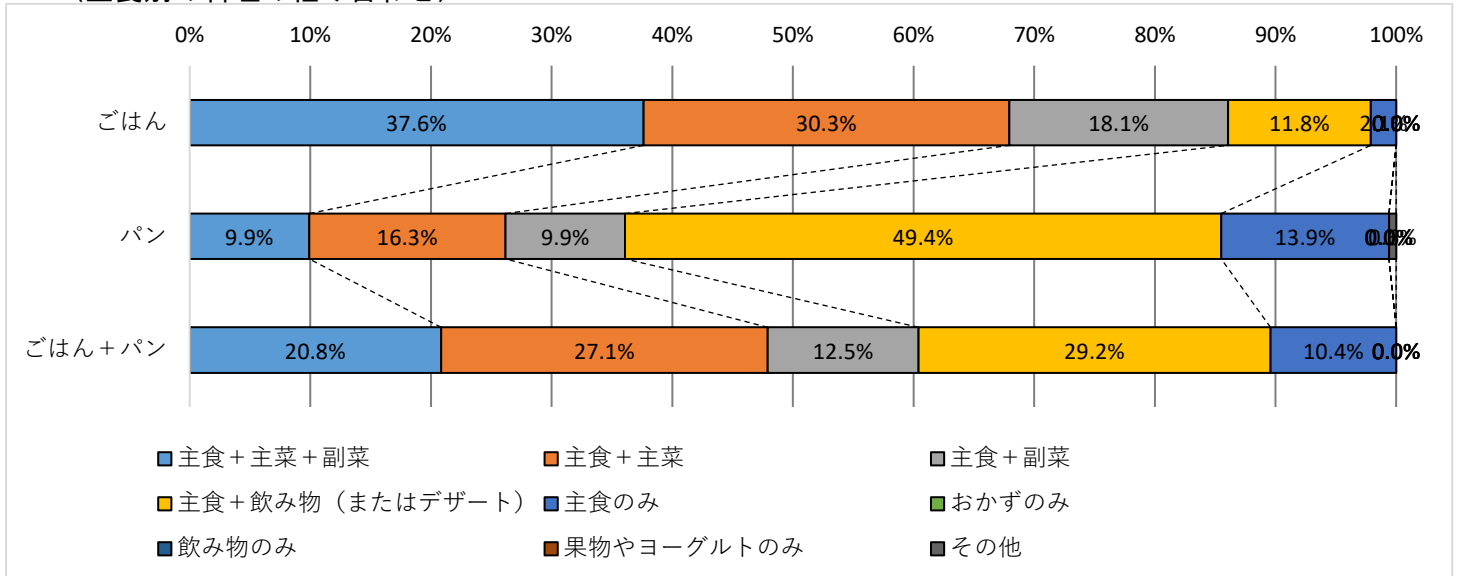
問5 今日の朝ごはんを食べたものを書いてください。(主食の種類)



問5 今日の朝ごはんを全部書いてください。(料理の組み合わせ)



問5 今日の朝ごはんを全部書いてください。(主食別の料理の組み合わせ)



問6 問4で②③④と答えた人に聞きます。食べない主な理由は何ですか。

	全体	男子	女子
① 食べる時間がない	33.5%	38.3%	27.1%
② 食事の用意ができていない	8.0%	7.0%	9.4%
③ いつも食べていない	2.5%	3.5%	1.2%
④ 食欲がない	38.5%	33.0%	45.9%
⑤ 太りたくない	0.5%	0.9%	0.0%
⑥ その他	7.0%	4.3%	10.6%
無回答	10.0%	13.0%	5.9%

全体	男子	女子
67人	44人	23人
16人	8人	8人
5人	4人	1人
77人	38人	39人
1人	1人	0人
14人	5人	9人
20人	15人	5人

問7 朝ごはんは主に誰と食べていますか。

	全体	男子	女子
① 家族全員で	16.8%	16.0%	17.7%
② 大人もいるが全員ではない	39.1%	38.6%	39.6%
③ 子どもだけで	23.5%	23.2%	23.9%
④ 1人で	19.7%	21.5%	17.7%
無回答	0.9%	0.8%	1.0%

全体	男子	女子
286人	140人	146人
664人	338人	326人
400人	203人	197人
334人	188人	146人
15人	7人	8人

問8 晩ごはんは、主に誰と食べていますか。

	全体	男子	女子
① 家族全員で	50.9%	49.9%	52.0%
② 大人もいるが全員ではない	41.3%	40.4%	42.2%
③ 子どもだけで	4.4%	4.9%	3.8%
④ 1人で	2.8%	4.1%	1.5%
無回答	0.6%	0.7%	0.6%

全体	男子	女子
865人	437人	428人
701人	354人	347人
74人	43人	31人
48人	36人	12人
11人	6人	5人

問9 朝ごはん・晩ごはん魚や野菜を食べていますか。(魚)

	全体	男子	女子
① 毎日朝も晩も食べる	6.5%	8.0%	4.9%
② 1日1回食べる	12.5%	11.9%	13.1%
③ 1週間に3~5回食べる	27.1%	27.6%	26.6%
④ 1週間に1~2回食べる	42.2%	40.0%	44.6%
⑤ 食べない	10.9%	12.2%	9.6%
無回答	0.8%	0.3%	1.2%

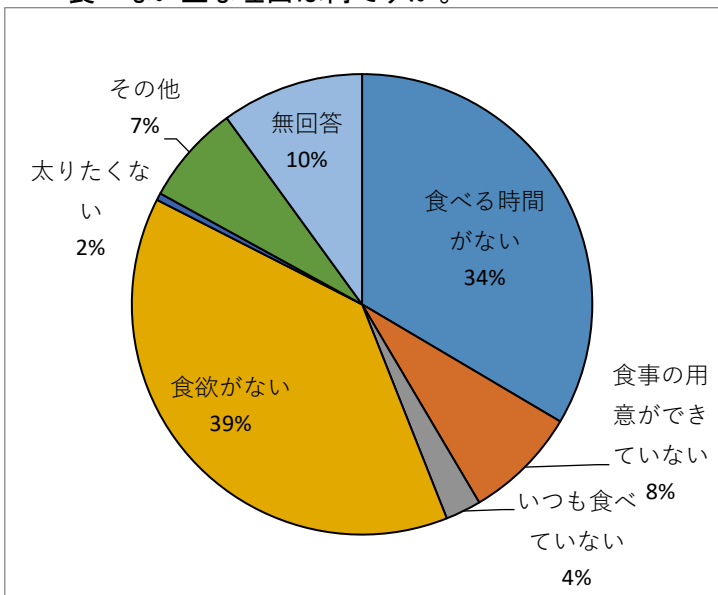
全体	男子	女子
110人	70人	40人
212人	104人	108人
461人	242人	219人
717人	350人	367人
186人	107人	79人
13人	3人	10人

問9 朝ごはん・晩ごはん魚や野菜を食べていますか。(野菜)

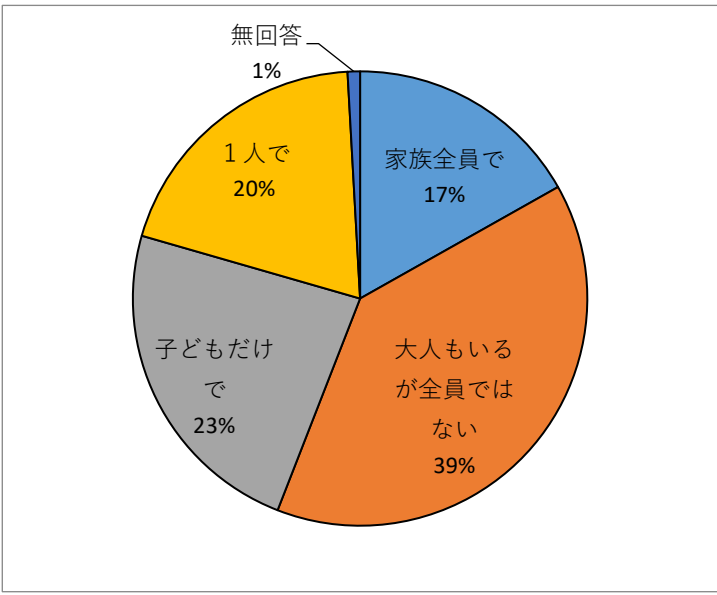
	全体	男子	女子
① 毎日朝も晩も食べる	29.5%	29.1%	29.9%
② 1日1回食べる	39.3%	36.5%	42.2%
③ 1週間に3~5回食べる	18.0%	19.3%	16.6%
④ 1週間に1~2回食べる	8.4%	9.1%	7.7%
⑤ 食べない	3.6%	4.7%	2.6%
無回答	1.2%	1.3%	1.1%

全体	男子	女子
501人	255人	246人
667人	320人	347人
306人	169人	137人
143人	80人	63人
62人	41人	21人
20人	11人	9人

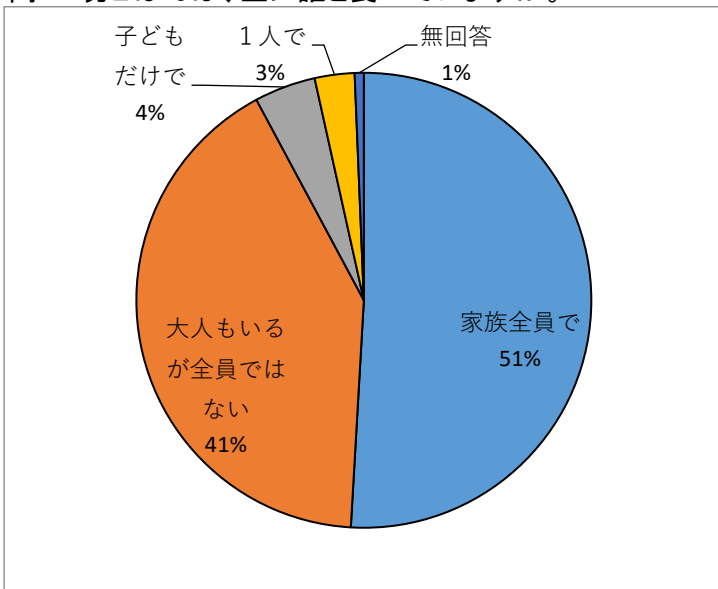
問6 問4で②③④と答えた人に聞きます。  
食べない主な理由は何ですか。



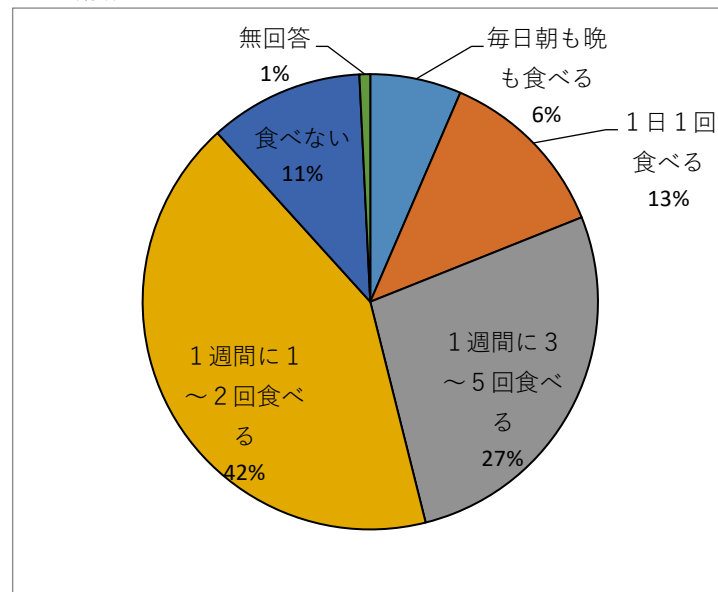
問7 朝ごはんは主に誰と食べていますか。



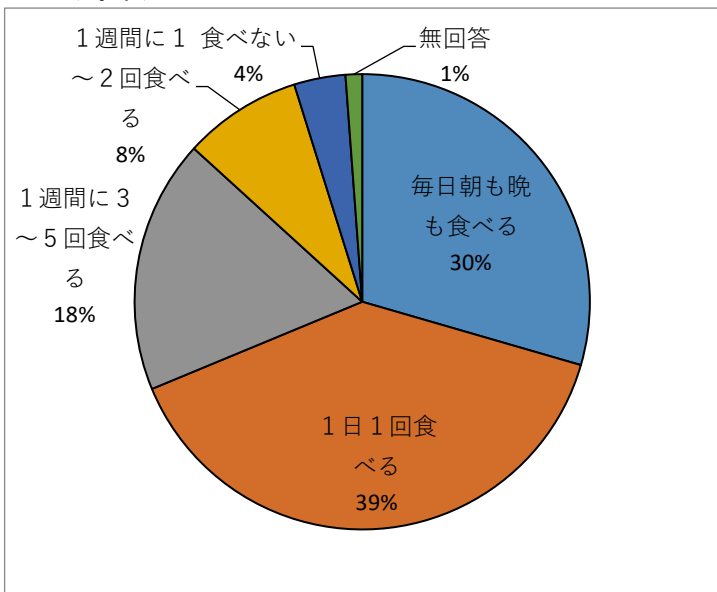
問8 晩ごはんは、主に誰と食べていますか。



問9 朝ごはん・晩ごはん、魚や野菜を食べていますか。  
(魚)



問9 朝ごはん・晩ごはん、魚や野菜を食べていますか。  
(野菜)



問10 あなたは、家できれいな食べ物がでた時どうしていますか。

	全体	男子	女子
① きれいな食べ物はない	14.8%	19.4%	9.8%
② 頑張って全部食べる	44.9%	44.1%	45.8%
③ 半分食べる	16.8%	13.9%	19.8%
④ 少しだけ食べ	16.1%	14.5%	17.7%
⑤ 全く食べない	7.4%	7.9%	6.8%
無回答	0.1%	0.2%	0.0%

全体	男子	女子
251人	170人	81人
763人	386人	377人
285人	122人	163人
273人	127人	146人
125人	69人	56人
2人	2人	0人

問11 あなたは、学校できれいな食べ物がでた時どうしていますか。

	全体	男子	女子
① きれいな食べ物はない	12.5%	17.5%	7.3%
② 頑張って全部食べる	63.1%	59.8%	66.6%
③ 半分食べる	13.2%	10.7%	15.9%
④ 少しだけ食べ	9.5%	9.8%	9.1%
⑤ 全く食べない	1.5%	2.1%	1.0%
無回答	0.1%	0.1%	0.1%

全体	男子	女子
213人	153人	60人
1072人	524人	548人
225人	94人	131人
161人	86人	75人
26人	18人	8人
2人	1人	1人

問12 晩ごはんを食べてから寝るまでの間に夜食を食べますか。

	全体	男子	女子
① ほとんど毎日食べる	18.3%	21.9%	14.5%
② 1週間に4～5日食べる	10.8%	11.5%	10.1%
③ 1週間に2～3日食べる	23.6%	21.2%	26.1%
④ ほとんど食べない	47.0%	45.0%	49.2%
無回答	0.2%	0.3%	0.1%

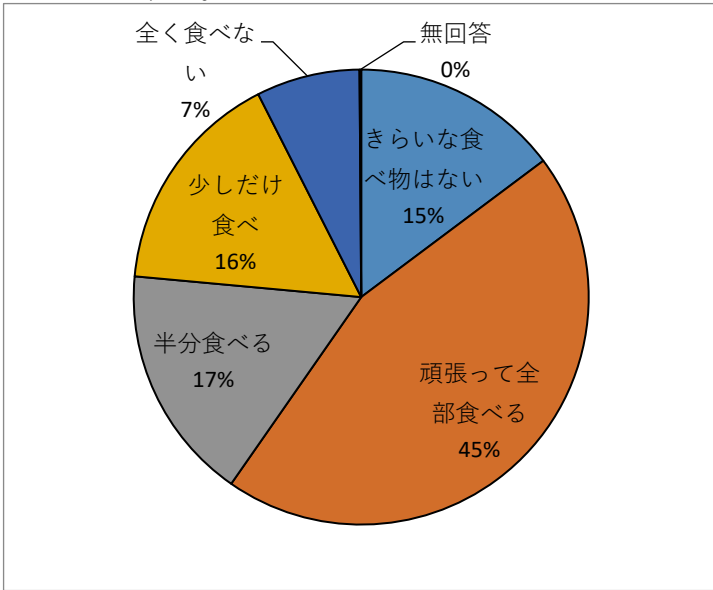
全体	男子	女子
311人	192人	119人
184人	101人	83人
401人	186人	215人
799人	394人	405人
4人	3人	1人

問13 排便についておたずねします。

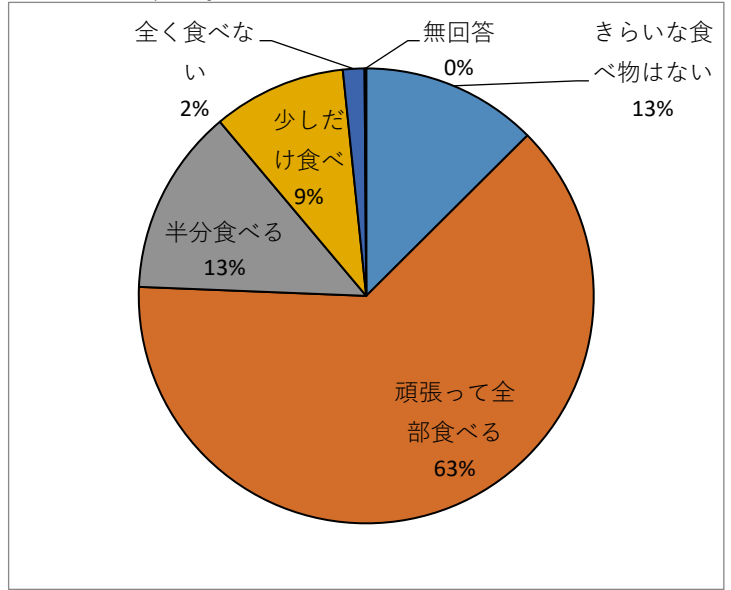
	全体	男子	女子
① 1日2回以上でる	29.8%	33.8%	25.5%
② 1日1回でる	44.2%	43.5%	45.0%
③ 2～3日に1回でる	19.5%	17.5%	21.7%
④ 4～5日に1回でる	4.2%	3.3%	5.1%
⑤ 1週間に1回でる	1.8%	1.5%	2.2%
無回答	0.5%	0.5%	0.5%

全体	男子	女子
506人	296人	210人
751人	381人	370人
332人	153人	179人
71人	29人	42人
31人	13人	18人
8人	4人	4人

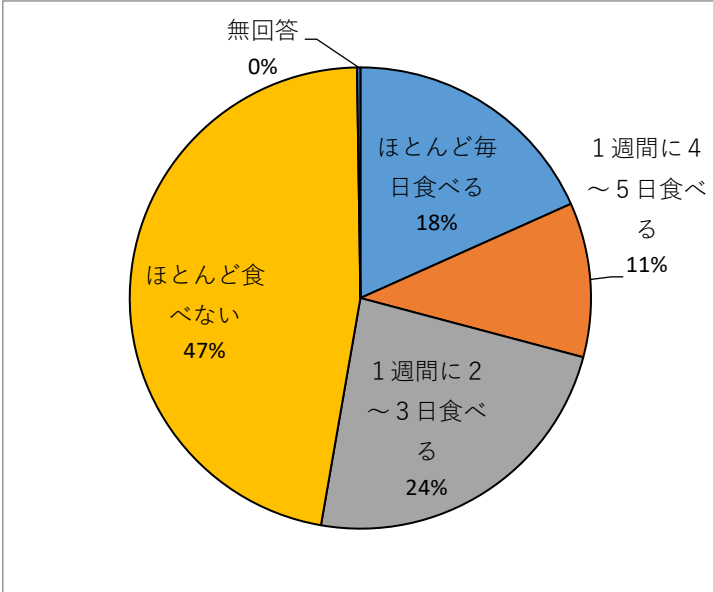
問10 あなたは、家できれいな食べ物がでた時どうしていますか。



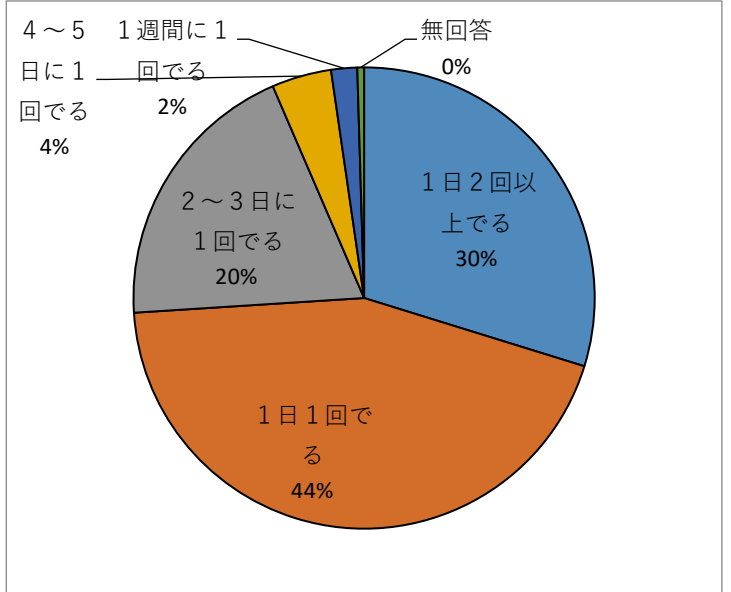
問11 あなたは学校できれいな食べ物がでた時どうしていますか。



問12 晩ごはんを食べてから寝るまでの間に夜食を食べますか。



問13 排便についておたずねします。





問14 次のようなことを感じるまたは考えることはありますか。

1. 体がだるい

	全体	男子	女子
いつも感じる	10.1%	12.9%	7.0%
しばしば感じる	17.9%	18.6%	17.1%
時々感じる	38.3%	35.6%	41.1%
ほとんど感じない	33.4%	32.3%	34.5%
無回答	0.4%	0.6%	0.2%

	全体	男子	女子
	171人	113人	58人
	304人	163人	141人
	650人	312人	338人
	567人	283人	284人
	7人	5人	2人

2. すぐにつかれる

	全体	男子	女子
いつも感じる	11.0%	12.8%	9.1%
しばしば感じる	19.3%	18.2%	20.5%
時々感じる	36.3%	34.5%	38.3%
ほとんど感じない	32.8%	33.9%	31.7%
無回答	0.5%	0.7%	0.4%

	全体	男子	女子
	187人	112人	75人
	328人	159人	169人
	617人	302人	315人
	558人	297人	261人
	9人	6人	3人

3 何もやる気が起こらない

	全体	男子	女子
いつも感じる	7.5%	9.1%	5.7%
しばしば感じる	16.2%	17.1%	15.3%
時々感じる	33.0%	29.2%	36.9%
ほとんど感じない	42.8%	43.8%	41.8%
無回答	0.5%	0.7%	0.2%

	全体	男子	女子
	127人	80人	47人
	276人	150人	126人
	560人	256人	304人
	728人	384人	344人
	8人	6人	2人

4. いらいらする

	全体	男子	女子
いつも感じる	14.0%	13.9%	14.1%
しばしば感じる	20.0%	19.3%	20.7%
時々感じる	30.4%	29.6%	31.3%
ほとんど感じない	35.1%	36.6%	33.5%
無回答	0.5%	0.6%	0.4%

	全体	男子	女子
	238人	122人	116人
	339人	169人	170人
	517人	259人	258人
	597人	321人	276人
	8人	5人	3人

5 すぐかとなる

	全体	男子	女子
いつも感じる	12.4%	13.1%	11.5%
しばしば感じる	15.5%	14.6%	16.4%
時々感じる	25.5%	26.6%	24.4%
ほとんど感じない	45.8%	44.9%	46.8%
無回答	0.8%	0.8%	0.9%

	全体	男子	女子
	210人	115人	95人
	263人	128人	135人
	434人	233人	201人
	778人	393人	385人
	14人	7人	7人

6. 自分の健康を考えて食事している

	全体	男子	女子
いつも感じる	21.0%	21.3%	20.7%
しばしば感じる	27.1%	26.0%	28.2%
時々感じる	26.7%	24.0%	29.6%
ほとんど感じない	24.5%	27.9%	20.9%
無回答	0.7%	0.8%	0.6%

	全体	男子	女子
	357人	187人	170人
	460人	228人	232人
	454人	210人	244人
	416人	244人	172人
	12人	7人	5人

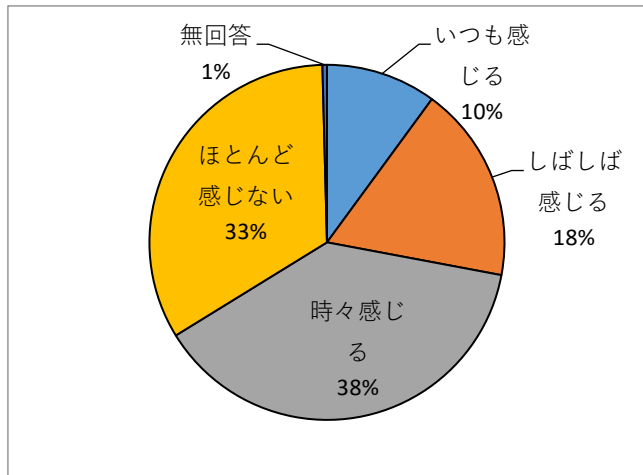
7. ふだん食べている食品の安全について考えている

	全体	男子	女子
いつも感じる	30.1%	31.3%	28.9%
しばしば感じる	22.5%	19.1%	26.2%
時々感じる	20.1%	17.9%	22.4%
ほとんど感じない	26.4%	30.9%	21.6%
無回答	0.8%	0.8%	0.9%

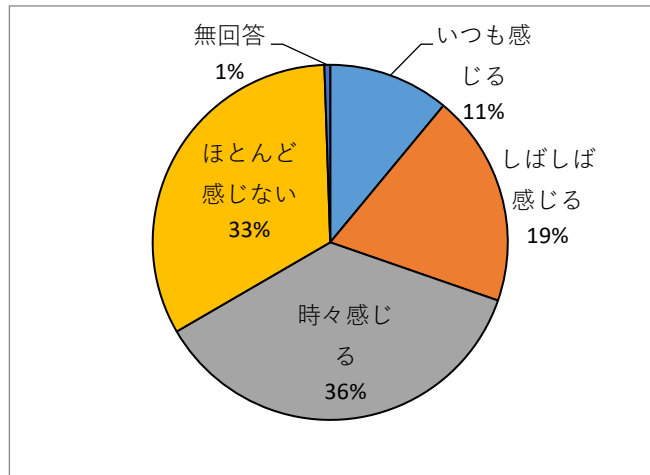
	全体	男子	女子
	512人	274人	238人
	383人	167人	216人
	341人	157人	184人
	449人	271人	178人
	14人	7人	7人

問14 次のようなことを感じるまたは考えることはありますか。

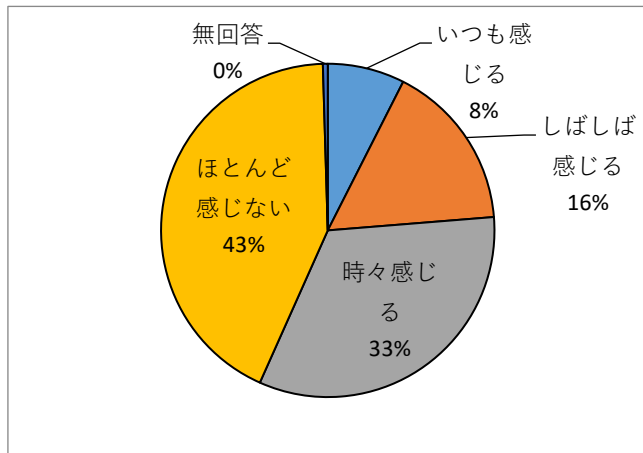
1. 体がだるい



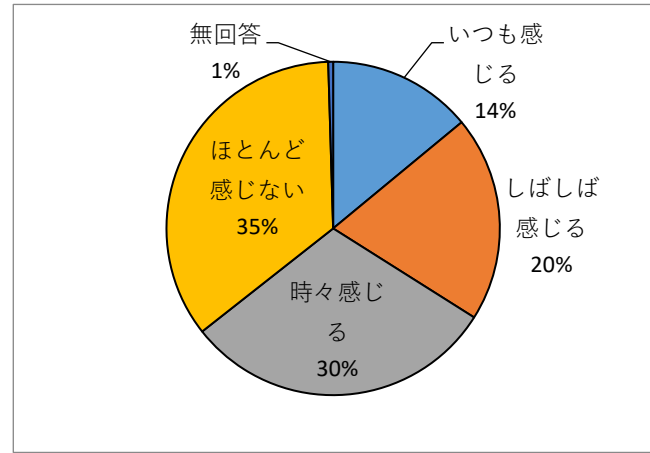
2. すぐにつかれる



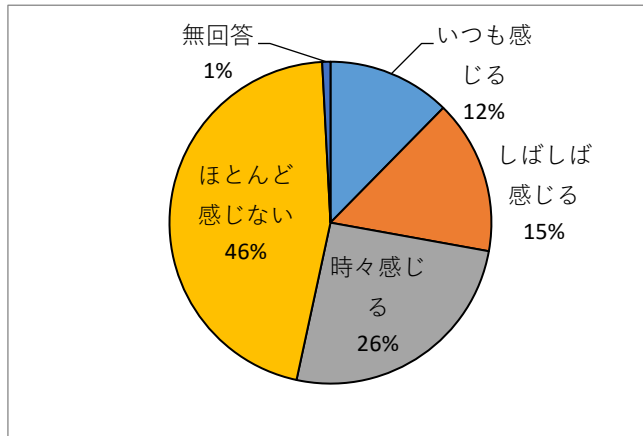
3 何もやる気が起こらない



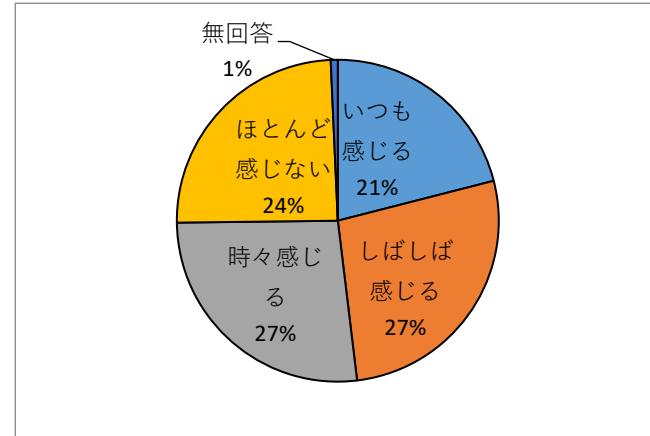
4. いらいらする



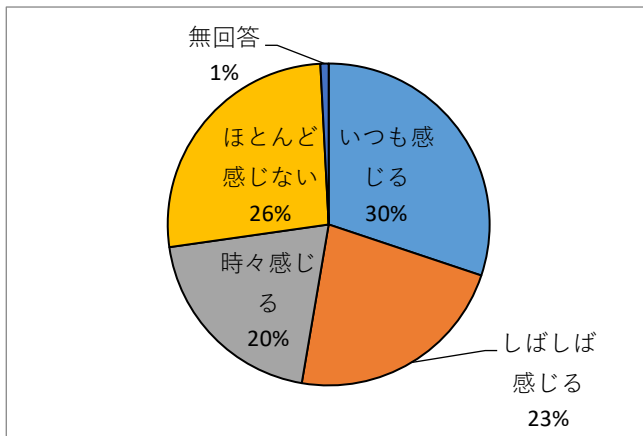
5 すぐかっとなる



6. 自分の健康を考えて食事している



7. ふだん食べている食品の安全について考えている



問15 あなたは、今の自分が好きですか。

	全体	男子	女子
① とても思う	19.7%	23.2%	15.9%
② まあ思う	41.6%	38.0%	45.4%
③ あまりそう思わない	23.8%	22.7%	24.9%
④ 思わない	14.7%	15.6%	13.6%
無回答	0.3%	0.5%	0.1%

全体	男子	女子
334人	203人	131人
707人	333人	374人
404人	199人	205人
249人	137人	112人
5人	4人	1人

問16 家で食事をするとときに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。

	全体	男子	女子
① いつもしている	78.2%	76.5%	80.0%
② 時々している	15.2%	15.8%	14.7%
③ あまりしていない	3.9%	4.2%	3.5%
④ いつもしていない	2.5%	3.3%	1.7%
無回答	0.2%	0.2%	0.1%

全体	男子	女子
1328人	670人	658人
259人	138人	121人
66人	37人	29人
43人	29人	14人
3人	2人	1人

問17 あなたは食事作りや片づけの手伝いをしていますか。(準備・はいぜん・調理・片づけ等)

	全体	男子	女子
① いつもしている	39.6%	34.9%	44.6%
② 時々している	45.1%	45.3%	45.0%
③ あまりしていない	11.2%	13.4%	8.9%
④ いつもしていない	3.8%	6.1%	1.3%
無回答	0.3%	0.3%	0.2%

全体	男子	女子
673人	306人	367人
767人	397人	370人
190人	117人	73人
64人	53人	11人
5人	3人	2人

問18 あなたは、はしを正しく持って使えますか。

	全体	男子	女子
① 使える	73.0%	72.9%	73.1%
② 使えない	26.5%	26.3%	26.7%
無回答	0.5%	0.8%	0.1%

全体	男子	女子
1241人	639人	602人
450人	230人	220人
8人	7人	1人

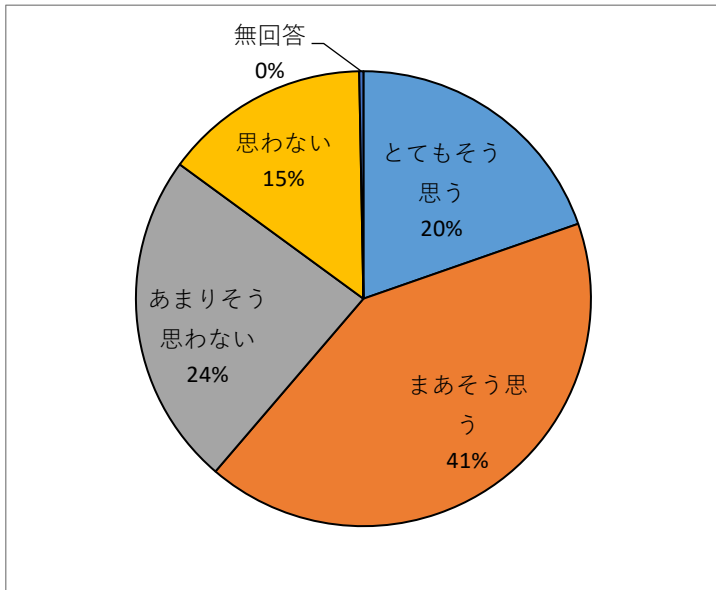
問19 あなたは自分の住んでいる地域でとれる食べ物や地元の料理を知っていますか。

	全体	男子	女子
① 知っている	79.1%	77.9%	80.4%
② 知らない	20.5%	21.8%	19.2%
無回答	0.4%	0.3%	0.4%

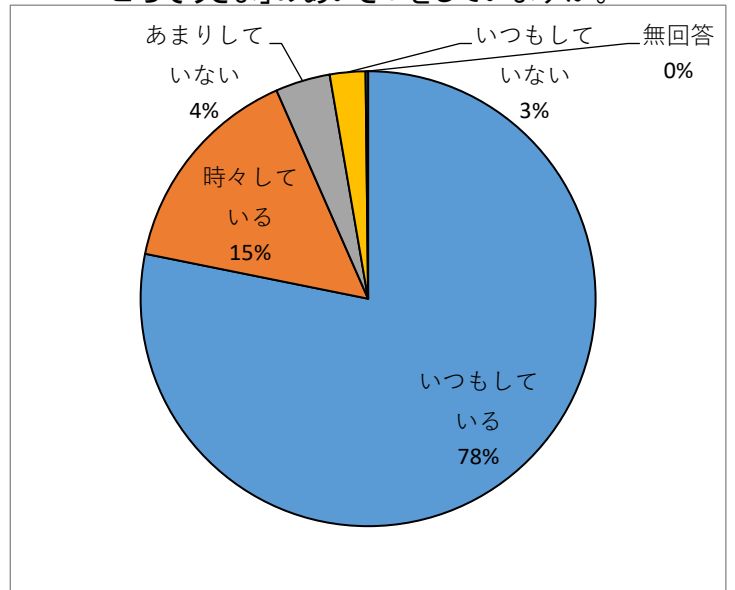
全体	男子	女子
1344人	682人	662人
349人	191人	158人
6人	3人	3人

問20 問19で①知っていると答えた人はどんなものを知っていますか。3つ以内で書いてください。

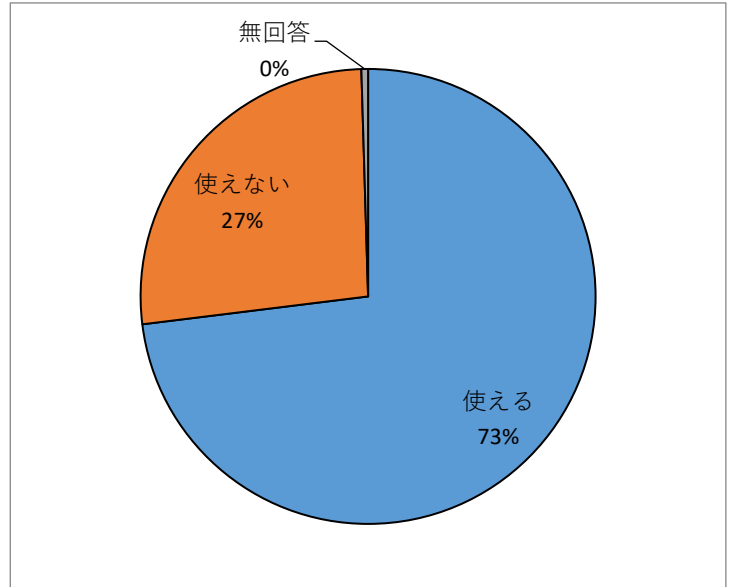
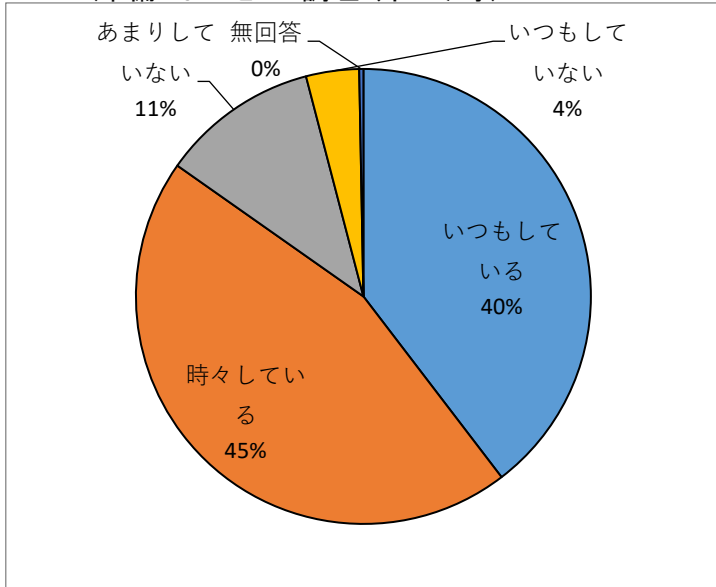
問15 あなたは、今の自分が好きですか。



問16 家で食事をするときに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。



問17 あなたは食事作りや片づけの手伝いをしていますか。(準備・はいぜん・調理・片づけ等) 問18 あなたは、はしを正しく持って使えますか。



問19 あなたは自分の住んでいる地域でとれる食べ物や地元の料理を知っていますか。

