

「食育レストラン」 in 飯高祭

食育推進事業の一環として、自分自身の食について考える機会を作ることがを目的に「食育レストラン」を、平成28年9月9・10日に香川県立飯山高等学校にて開催いたしました。

保健委員会によるアンケートで、下記のような食生活がわかりました。

保健展 ～振り返ってみよう！自分の食生活～

飯高生の食生活アンケートの結果

保健委員会

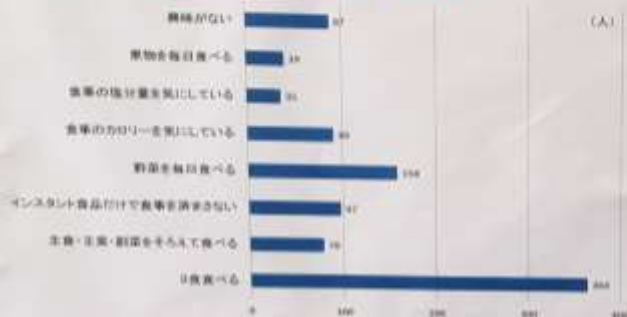


飯高生の食生活に関するアンケート調査結果 (平成28年度)

実施時期 平成28年6月23日, 24日

- 対象者 1~3年生556名に配布し、511名が回答 (有効回答率91.9%)

「食事」について、心がけていることがありますか？



心がけていることは、「3食食べる」「野菜を毎日食べる」と答えた人多かった。
 食事に関して「興味がない」と答えた人が全体の17%
 いることがわかったが、食事の私たちの健康に欠かすことができない大切なものなので、関心を持ってほしい。

食事の摂取状況



朝食、昼食、夕食の摂取状況では、朝食をほとんど食べない人が35人(0.8%)と、昼・夕に比べて多かった。

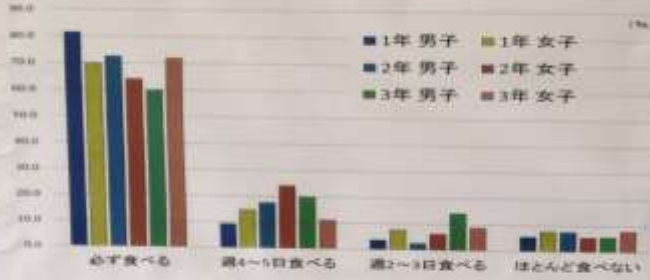
昼食の内容

- 家で作った弁当404人
- コンビニのパンや弁当33人
- 食堂利用29人
- 菓子など



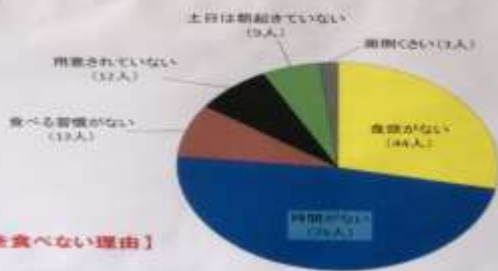
クローズアップ! 朝食について

毎日、朝食を食べますか？(学年男女別)



朝食摂取状況を、学年男女別で見ると、「必ず食べる」人の割合が、3年男子が一番低く、次いで2年女子が低かった。

「ほとんど食べない」人は、どの学年も1割未満という結果だった。



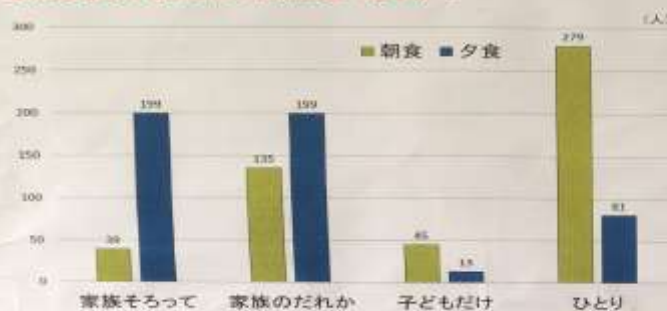
【朝食を食べない理由】

朝食を食べない理由として一番多かったのは、「時間がない」76人(48.4%)だった。次に多かったのが「食欲がない」44人(28.0%)だった。

食べる習慣が身につっていない人や、朝食が用意されていないなどすぐに状況を改善するのが難しそうな理由もある。「時間がない」という人には、10分でも早く起きて朝食を食べる余裕がもてるよう、心がけてほしい。

家庭での食事の様子

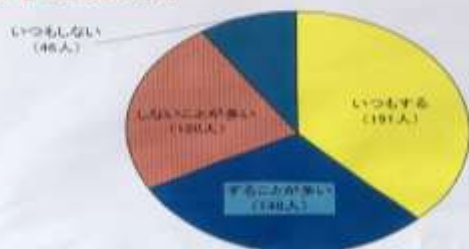
家で食事をするとき、だれと食べますか？



朝食を「ひとりで食べる」人が279人として多かったが、夕食になるとそれが、程度まで減る。朝は部活の朝練や遠くからの通学など早くに家を出るため、家族とタイミングが合わずひとりで食べることによるなどの理由が考えられる。



家での食事で、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしますか？



食事の前後にあいさつを「いつもすることが多い」と答えた人は全体の67%にのぼった。「いつもしない」人は、1割程度だった。

こころとからだの状態

次のようなことがありますか？



食事が楽しいと思う人が

49.9% とほぼ半数いた。

何もやる気が起きないと感じる人、体のだるさや疲れやすさを感じる人が全体の9割以上いて、感じない人が1割もいなかった。



だるさや疲れやすさを感じることで、やる気が起きないと感じる人が多いのかもしれない。



「食事」と「こころとからだの状態」との関連

朝食をほとんど食べない人の39.4%は、いつもやる気が出ないと感じていて、必ず食べる人は29.4%と、ほとんど食べない人に比べると、少ない。

朝食摂取と「何もやる気が起きないと感じるか」との関連



朝食を食べることで、やる気がUPするのかもしれない。



※ プラフの良方 ※

朝食を「必ず食べる」「週4~5日食べる」人は、「何もやる気が起きないと感じるか」という質問に対して「いつもそうだ」と答えた人が27%少ない。

※ 朝食を「週2~3日食べる」人は、「何もやる気が起きないと感じるか」という質問に対して「いつもそうだ」と答えた人が37%多い。

保健展と同じ教室内で「食育レストラン」と題して、健康課の食育 SAT システムを用いて、食事バランスチェックを体験していただきました。



- ① アンケートに記入をお願いします。
(バランスチェックに身長、年齢等 必須です)
- ② チェックしたい1食分の食事をトレーを選んでください。
- ③ センサーBOX のところへトレーをお持ちください。



何を食べたかな？



センサーボックスに乗せた食事の判定は？



食事バランスチェック体験者数		
9月 9日(金)		
高校生	68名	計 73名
先生	5名	
9月 10日(土)		
高校生以下	60名	計 95名
保護者等	35名	
		合計 168名