

茨木市×大塚製薬×追手門学院大学 学生の朝食欠食に関するアンケート調査を実施 大学生の約30%が朝食を欠食していることが明らかに

追手門学院大学（略称：追大、大阪府茨木市、学長：真銅 正宏）と茨木市（市長：福岡 洋一）、大塚製薬（本社：東京都、代表取締役社長：井上 眞）は共同で、追大の学生を対象にした「朝食に関するアンケート」調査を実施しました（調査時期：2024年3月21日/22日/25日、4月2日/3日/5日、サンプル数：3,703人）。その結果、大学生の約30%が朝食を欠食しており、うち3人に1人が中学生以前より朝食を欠食していることがわかりました。

◆調査背景

朝食は1日の活動を支える重要なエネルギー源で、規則正しい生活リズムの確立や学業成績、集中力の向上に寄与するとされています。国民の健康を増進し、健全な食生活の促進を目指した「第4次食育推進基本計画」では、若い世代の朝食欠食の割合を令和7年度までに15%以下にすることが目標となっています。こうした中、茨木市と大塚製薬でも朝食欠食の改善に向けた取り組みを行っており、特に若年層における朝食の摂取状況を把握しようと両者と連携協定を締結している本学と合同で「朝食に関するアンケート」を実施し、3,703人の学生から回答を得ました。

◆調査結果サマリー

■大学生の約30%が朝食を欠食

「朝食を食べる頻度は」という問いに対し、「ほとんど食べない」17.0%「週に2~3日食べる」13.4%と約30%の学生が朝食を欠食していることがわかりました。

■朝食欠食者のうち約3人に1人が中学生以前から朝食欠食に

朝食を欠食している学生は「朝食を摂らなくなった時期は？」という問いに対して、8.5%が「小学校以前から」、23.8%が「中学生の頃から」と回答し、朝食欠食の学生のうち約30%が中学生以前から朝食を欠食しているという現状がわかりました。

本調査の結果を受けて、小中学生に向けて早い段階から朝食を摂ることの大切さを啓発することが重要であることがわかりました。今後は、三者で協力して朝食欠食の改善に向けた取り組みを検討していきます。

◆調査概要

- 【調査日】 2024年3月21日/22日/25日、4月2日/3日/5日 計6日間
- 【調査対象】 追手門学院大学に在籍する大学生・大学院生
- 【サンプル数】 3,703人
- 【調査方法】 Web アンケート
- 【連携協定】 ・茨木市：茨木市地域活性化を目指した産・官・学連携基本協定
・大塚製薬：スポーツ振興及び地域連携活動に関する連携協定

この資料の配付先：北摂記者クラブ、大阪科学・大学記者クラブ等

【発行元】 追手門学院 広報課 TEL: 072-641-9590 仲西・織田



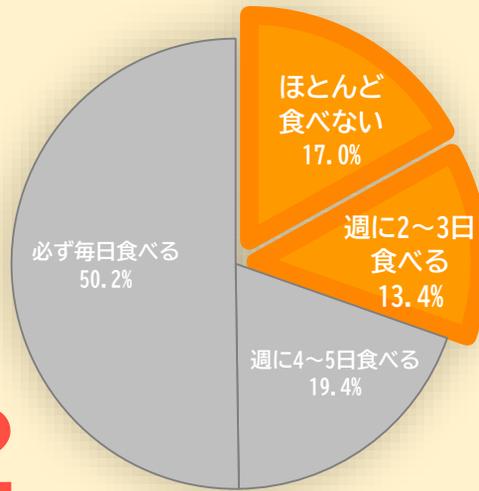
朝食についてのアンケート概要

追手門学院大学
大学生・院生3,703人に聞きました /

茨木市朝ごはんアンケート

Q1

朝食を食べる頻度は？



大学生の約**30%**が
朝食を欠食
しています

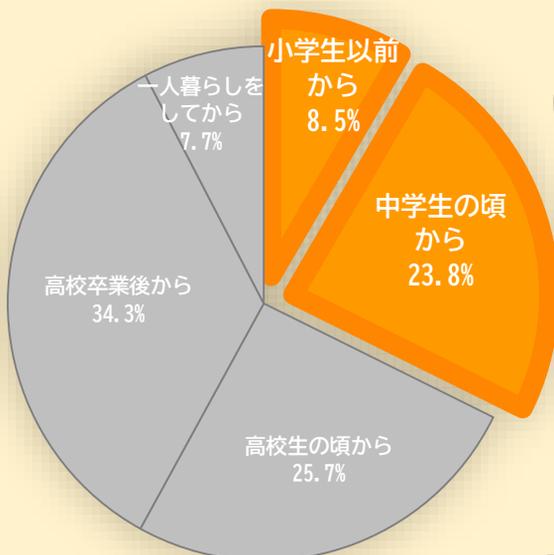
Q2

朝食を摂らない理由は？(複数選択可)



Q3

いつから朝食を摂っていない？



朝食欠食者のうち
約**3人に1人**が
こどもの頃から
朝食を欠食しています

「データソース:令和6年朝食に関するアンケート結果より」

茨木市×大塚製薬×追手門学院大学

追手門学院大学 「令和6年朝食に関するアンケート」結果について

内容	: 朝食に関するアンケート
実施日	: 2024 3/21・22・25 4/2・3・5 計6日間
実施タイミング	: 健康診断終了後
対象者	: 追手門学院大学 学生
回答数	: 3,703
回答平均時間	: 00:35
報告書作成者	: 大塚製薬株式会社

※質問4の回答にて分岐設定あり

必ず毎日食べる ・ 週に4～5日食べる を回答した方は、5・6・7・8・11・12のみ回答
週に2～3日食べる ・ ほとんど食べない を回答した方は、9・10・11・12 のみ回答

このアンケートでは、週に2～3日食べる ・ ほとんど食べない を回答した方を朝食欠食者とする。

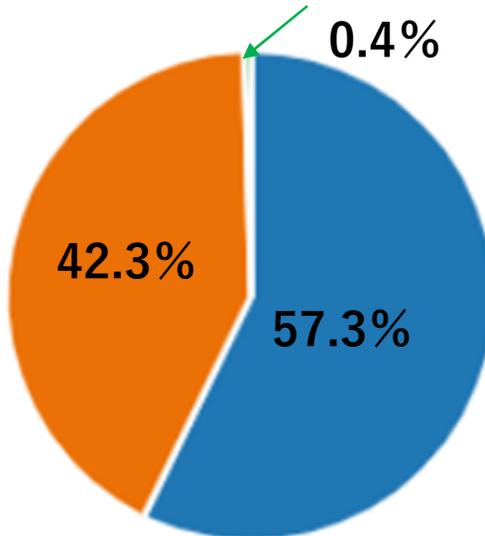
1. あなたの年齢を教えてください。

詳細

インサイト

● 10代	2120
● 20代	1568
● 30代以上	15

計 3,703



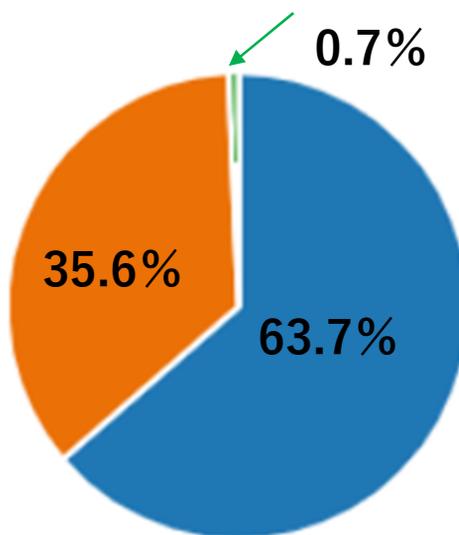
2. あなたの性別を教えてください。

詳細

インサイト

● 男性	2359
● 女性	1320
● その他	24

計 3,703

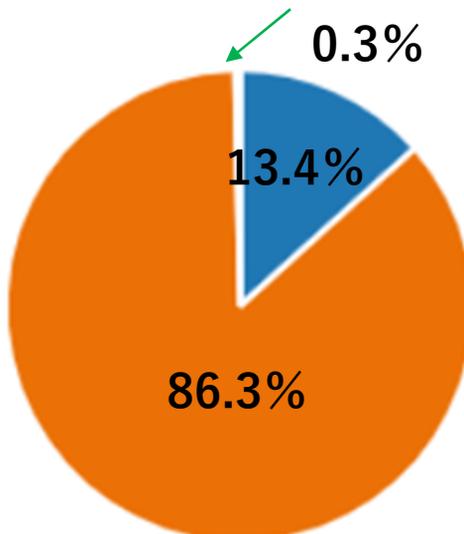


3. あなたの居住環境について教えてください。

詳細

● 一人暮らし	496
● 家族と同居	3196
● その他	11

計 3,703

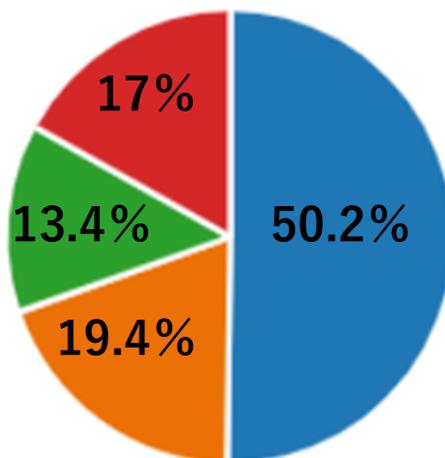


4. どのくらいの頻度で朝食を食べますか。

詳細

● 必ず毎日食べる	1860
● 週に4~5日食べる	719
● 週に2~3日食べる	496
● ほとんど食べない	628

計 3,703

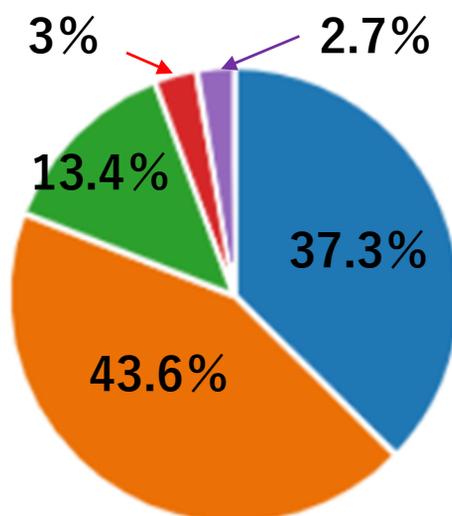


5. 起床から朝食までの時間はどれくらいですか。

詳細

● 15分未満	962
● 15分~30分	1124
● 30分~45分	345
● 45分~60分	79
● 60分以上	69

計 2,579

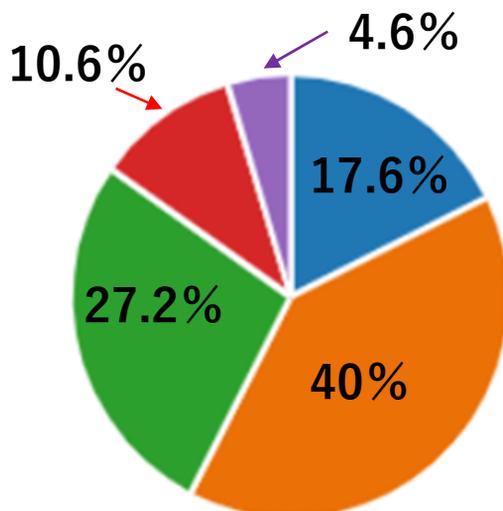


6. 朝食にかかる時間はどれくらいですか。

詳細

● 5分以内	455
● 6~10分	1030
● 11~15分	701
● 16~20分	273
● 21分以上	120

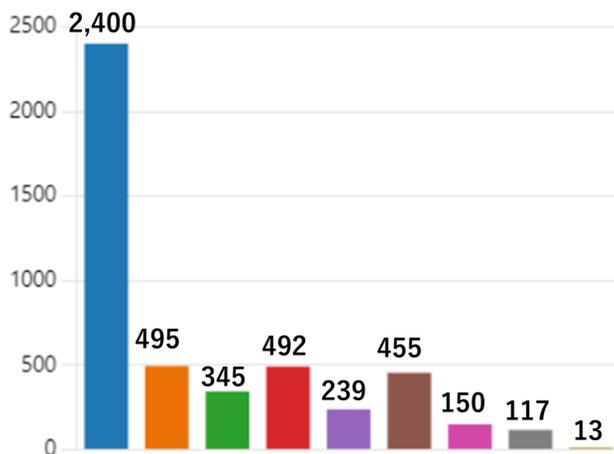
計 2,579



7. 朝食はどのような内容ですか。（複数選択可）

詳細

● ごはん、パン（菓子パンを除く）、麵...	2400
● 魚、肉、卵、大豆製品を使ったおかず	495
● 野菜、海藻を使ったおかず、汁物（...	345
● 菓子、菓子パン	492
● 果物、果物ジュース	239
● 牛乳、乳製品（ヨーグルト、チーズ）	455
● し好飲料（コーヒー、紅茶、清涼飲...	150
● 野菜ジュース、栄養補助食品、サブ...	117
● その他	13

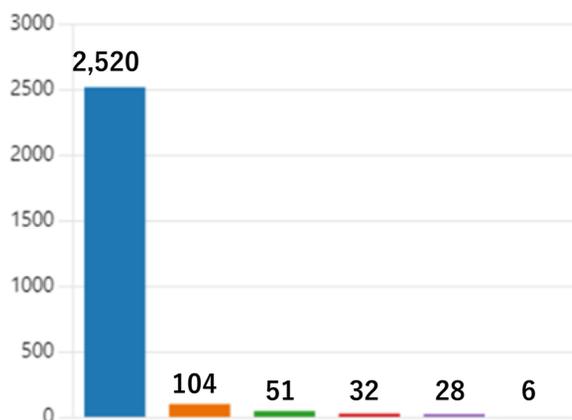


計 2,579

8. 朝食を摂る場所を教えてください。（複数選択可）

詳細

● 自宅	2520
● 通学中（移動しながら）	104
● 学内（食堂以外）	51
● 学内食堂	32
● 学外の飲食店・コンビニ	28
● その他	6

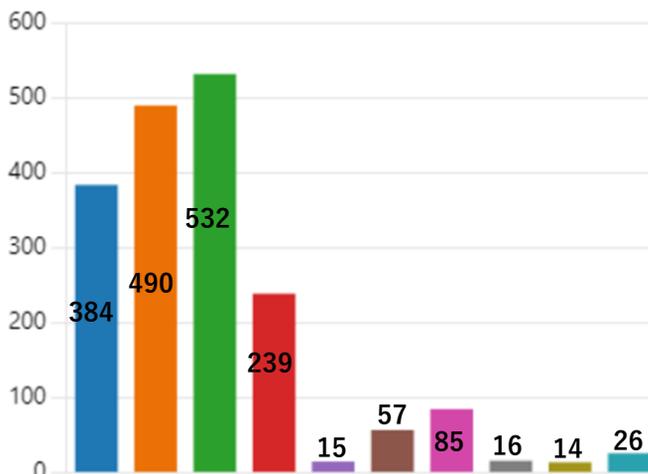


計 2,579

9. 朝食を摂らない理由を教えてください。（複数選択可）

詳細

● 面倒だから	384
● 朝食を食べるより寝ていたいから	490
● 時間がないから	532
● 食欲がないから	239
● 朝食の作り方（何をを用意すべきか...	15
● 朝食が用意されていないから	57
● 以前から食べる習慣がないから	85
● 減量（ダイエット）のため	16
● 経済的な理由から	14
● その他	26



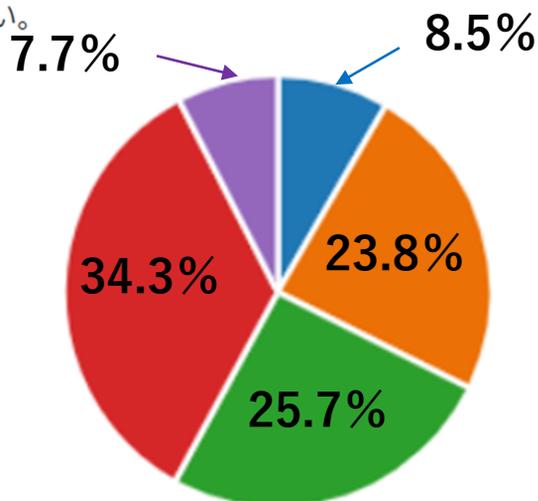
計 1,124

10. 朝食を摂らないようになった時期を教えてください。

詳細

● 小学生以前から	95
● 中学生の頃から	268
● 高校生の頃から	289
● 高校卒業後から	386
● 一人暮らしをしてから	86

計 1,124

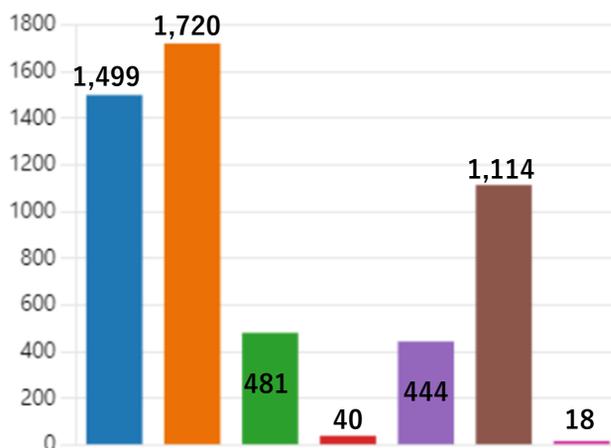


11. 朝食選びで重視する点は何ですか。(複数選択可)

詳細

● エネルギーの確保	1499
● おいしさ	1720
● 価格	481
● 口コミや話題性	40
● 栄養バランス	444
● 手軽さ(食べるのに時間がかからな...)	1114
● その他	18

計 3,703



12. 不足しがちな栄養素を補うなど栄養バランスに役立つものがあれば、市販の栄養補助食品やサプリメント等も活用してみたいと思いますか。

詳細

● 積極的に活用したい	1843
● ときどき活用したい	1322
● 活用は考えていない	538

計 3,703

