

「学生の食生活等についてのアンケート調査」

調査報告書

平成31年4月

宇部市こども・若者応援課

目 次

| | | |
|------|-----------------------------------|----|
| 1 | 調査の概要 | |
| (1) | 目的 | 1 |
| (2) | 調査対象 | 1 |
| (3) | 調査時期 | 1 |
| (4) | 調査内容 | 1 |
| (5) | 倫理的配慮 | 1 |
| (6) | 調査人数と分析方法 | 2 |
| 2 | 調査結果 | |
| (1) | 調査結果 | |
| ア | 朝食摂取状況 | 3 |
| イ | 属性と朝食摂取状況の関連 | 3 |
| ウ | 生活習慣等と朝食摂取状況の関連 | 5 |
| エ | 朝食を改善（摂取率向上、朝食内容の充実）するための支援 | 13 |
| 3 | 調査結果のまとめ | |
| (1) | まとめ | 14 |
| (2) | 今後の取り組みの方向性 | 16 |
| 4 | 学生の食生活等についてのアンケート調査に関する基本集計 | |
| (1) | 【問 1～2】対象者の属性 | 17 |
| (2) | 【問 3～問 5】対象者の生活習慣 | 18 |
| (3) | 【問 6】朝食摂取状況 | 19 |
| (4) | 【問 6-2】朝食内容 | 19 |
| (5) | 【問 6-3】朝食をとらない理由 | 20 |
| (6) | 【問 7】体に良い影響があるか | 21 |
| (7) | 【問 8】平日の夕食時間 | 21 |
| (8) | 【問 9-1～問 9-2】アルバイトの有無 | 21 |
| (9) | 【問 10】健康状態 | 22 |
| (10) | 【問 11】朝食を改善（摂取率向上、朝食内容の充実）するための支援 | 22 |

1 調査の概要

(1) 目的

これから子どもを産み育てる若者世代においては、健全な食生活を営むことが重要である。このような中、これまで本市が行ったアンケートで、朝食摂取率に着目すると、朝食を毎日食べる者の割合は小学1年生で96%、小学4年生で94%となっているが、中・高校生では約8割に減少し、更に20代で約6割、30代で約7割と、特に若い世代での減少がみられる。

そこで、10代～20代の学生をターゲットとして、朝食の摂取状況についてアンケートを実施し、朝食欠食者の実態から課題を把握し、若い世代のニーズに合った活動や適切なアプローチ方法を探るための基礎資料とする。

(2) 調査対象

宇部市内に在学中の短大生および大学生

宇部工業高等専門学校（4、5年生）

フロンティア大学短期大学部保育学科

フロンティア大学短期大学部食物栄養学科

フロンティア大学人間健康学部看護学科

山口大学医学部保健学科（看護学専攻2～4年生）

(3) 調査時期

平成30年11月～12月

(4) 調査内容

朝食摂取状況や朝食摂取とさまざまな要因との関連分析、朝食摂取や改善に必要な支援を把握するものとした。

(5) 倫理的配慮

得られた情報については、本市の食生活改善の取り組みに活用することとし、目的以外には活用しないことについて明記。

(6) 調査人数と分析方法

各大学への配布総数は1,154枚、回収数915枚で、回収率は79.3%であった。

各校への調査票回収件数は表1のとおり

表1

| 学校名 | | 回収数 |
|--------------|-----------------------------|-----|
| 宇部工業高等専門学校 | 4、5年生 | 317 |
| 宇部フロンティア短期大学 | 保育学科、食物栄養学科 | 164 |
| 宇部フロンティア大学 | 人間健康学部看護学科、 人間社会学部福祉心理学科 | 308 |
| 山口大学 | 医学部保健学科看護学専攻 | 126 |
| 合 計 | | 915 |

なお、回収した915枚中、白紙の9枚及び、分析上の必須回答となる、朝食摂取頻度や性別の記載のなかった78枚を除き、828枚について分析した。

よって、分析件数は表2のとおり

表2

| 性 別 | 18 歳 | 19 歳 | 20 歳 | 21 歳 | 22 歳 | 23 歳以上 | 不明 | 分析数 |
|-----|------|------|------|------|------|--------|----|-----|
| 男 性 | 47 | 114 | 72 | 15 | 13 | 4 | 2 | 267 |
| 女 性 | 55 | 152 | 149 | 94 | 76 | 34 | 1 | 561 |
| 合 計 | 102 | 266 | 221 | 109 | 89 | 38 | 3 | 828 |

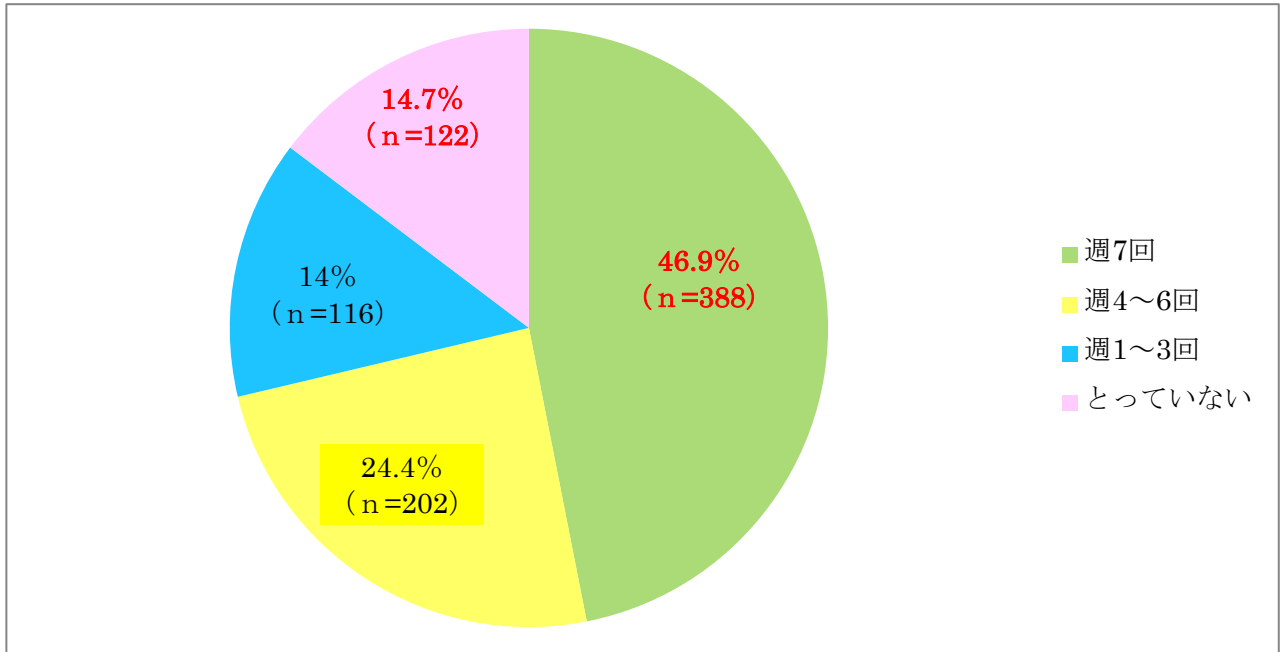
なお、質問ごとに必要な回答が得られている対象を分析した。分析方法は、統計解析ソフトHAD9.62を使用した。

2 調査結果

(1) 調査結果

ア 朝食摂取状況

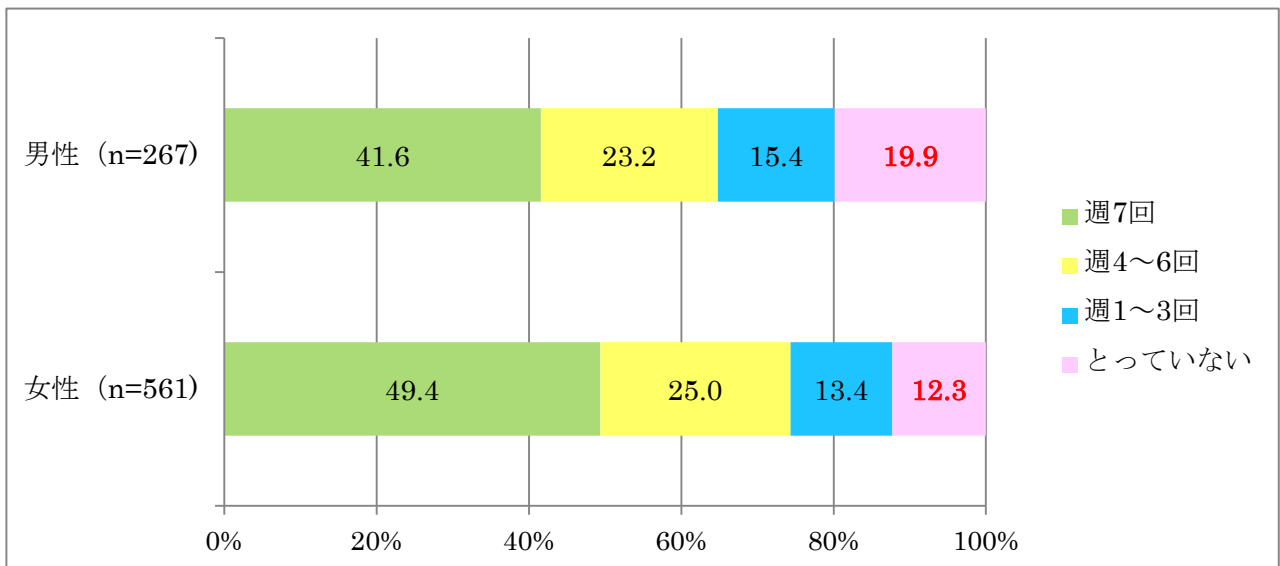
「週7日」とっていると回答した者が46.9%、「とっていない」と回答した者が14.7%であった。過半数の学生に、週のうちに、朝食をとらない日があることが確認できた。なお、「とっていない」には、菓子やサプリメントをとっている場合を含む。



イ 属性と朝食摂取状況の関連

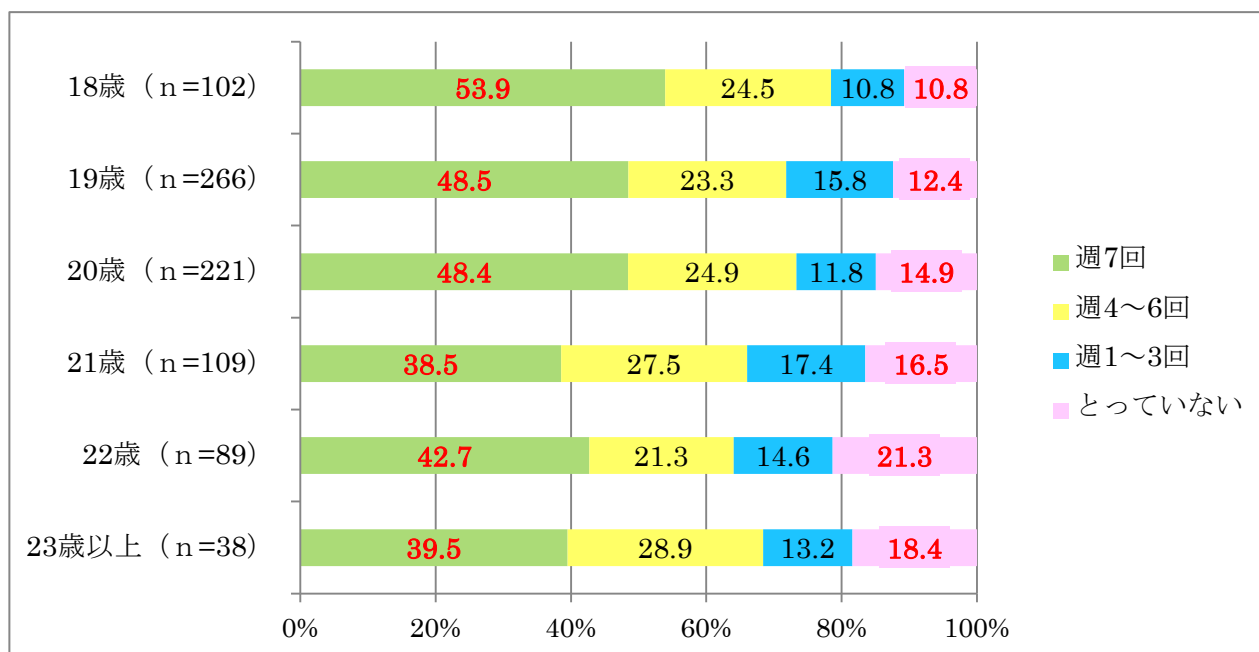
(ア) 性別と朝食摂取頻度の関連

男性では、朝食を「とっていない」と回答した者の割合が19.9%であり、女性の12.3%と比較して多かった。



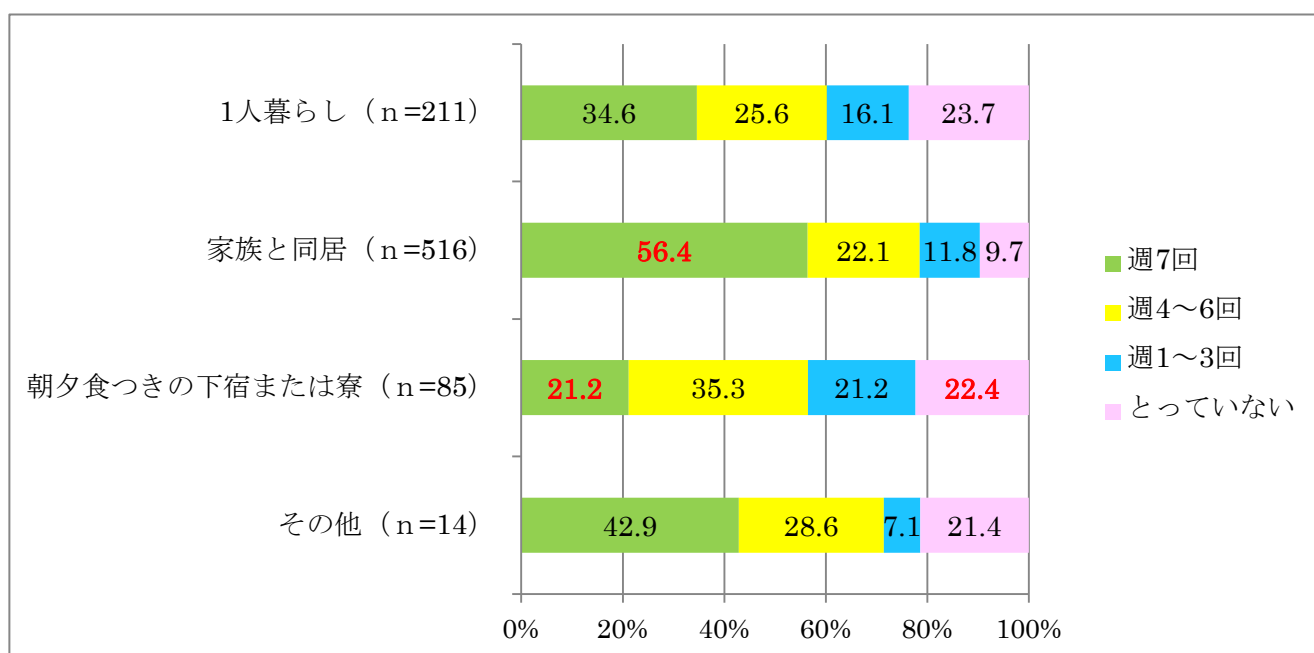
(イ) 年齢と朝食摂取状況の関連

年齢が上がるにつれて、「週7回」と回答した者の割合は減少し、「とっていない」と回答した者の割合が多くなる傾向がみられた。



(ウ) 居住状況と朝食摂取状況の関連

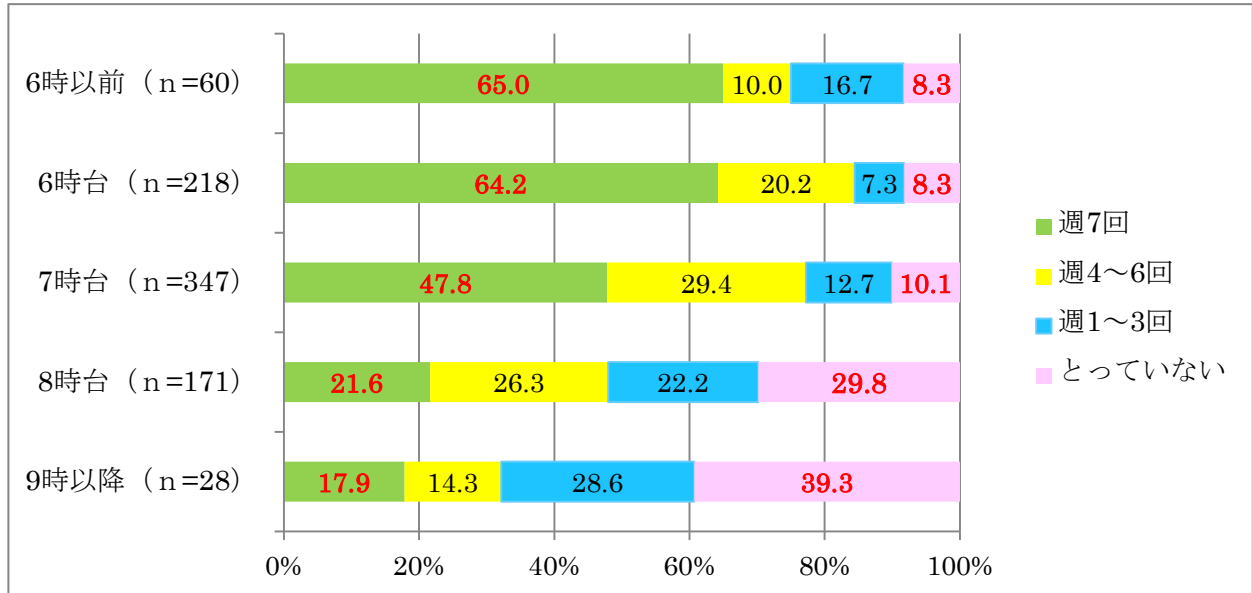
家族と同居と答えた者では「週7回」が56.4%に対し、1人暮らし、朝夕食つきの下宿または寮と回答した者では、朝食を「週7回」と回答した者の割合が低く、「とっていない」と回答した者の割合が高い。



ウ 生活習慣等と朝食摂取状況の関連

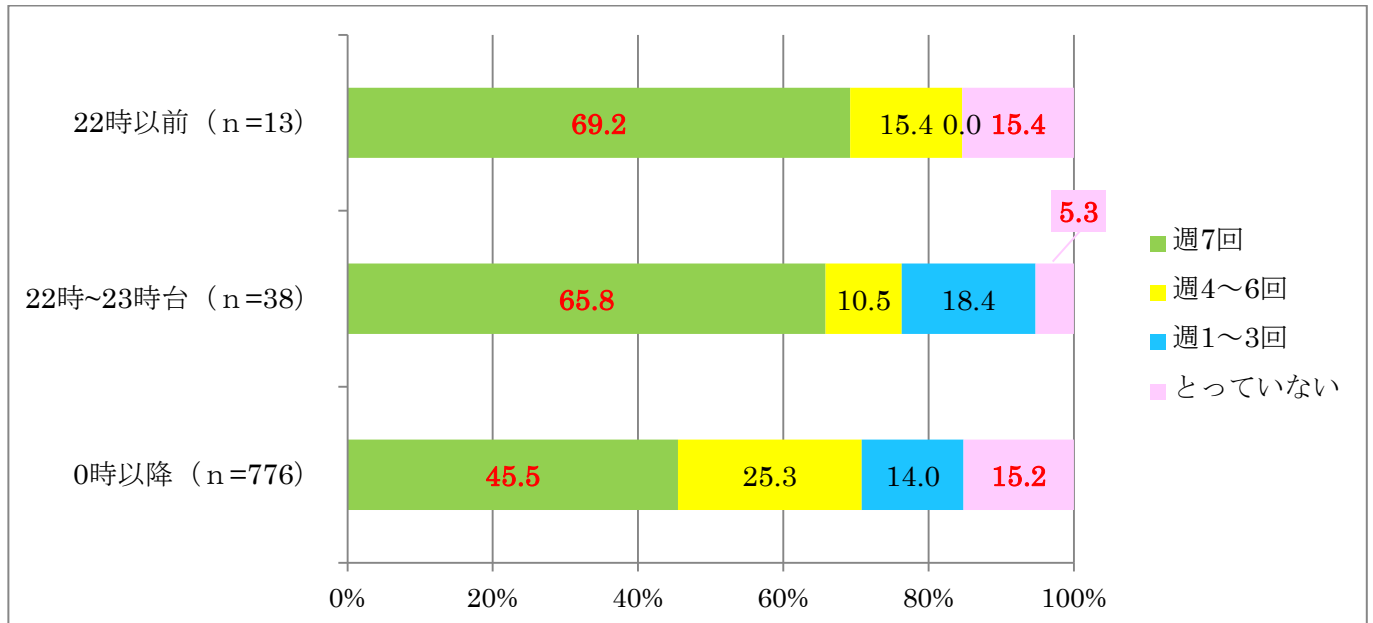
(ア) 起床時刻と朝食摂取状況との関連

起床時刻が遅くなるにつれて、「週7回」と回答した者の割合が低くなり、「とっていない」と回答した者の割合が高くなった。



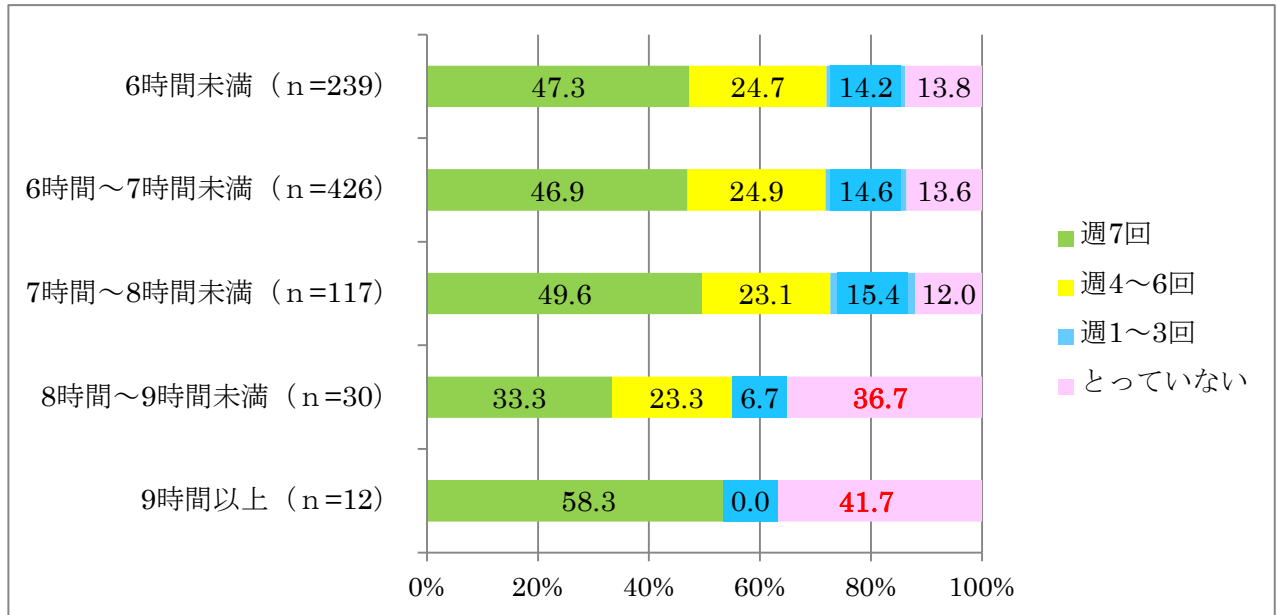
(イ) 就寝時刻と朝食摂取状況との関連

就寝時間が遅くなるにつれて、「週7回」と回答した者の割合が低くなり、0時以降では、45.5%と最も少なかった。



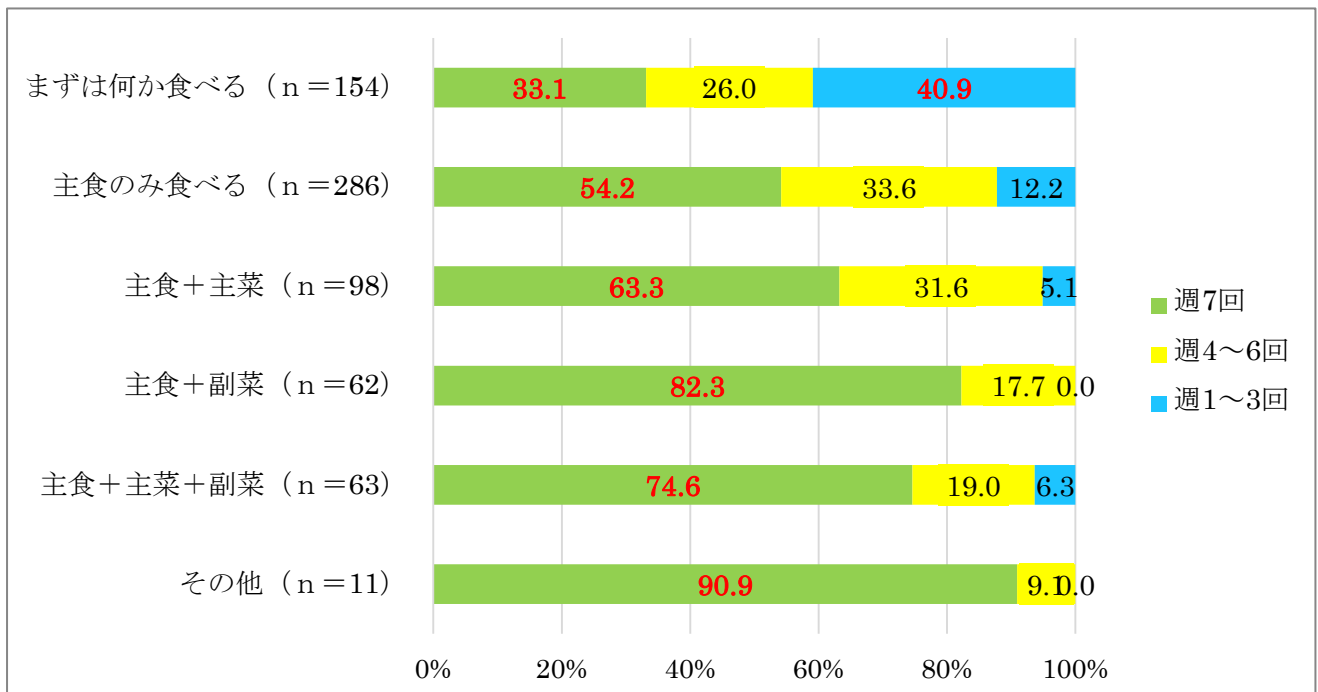
(ウ) 平日の睡眠時間と朝食摂取状況との関連

8時間以上の睡眠では、「とっていない」と回答した者の割合が高い傾向が見られた。



(エ) 朝食内容

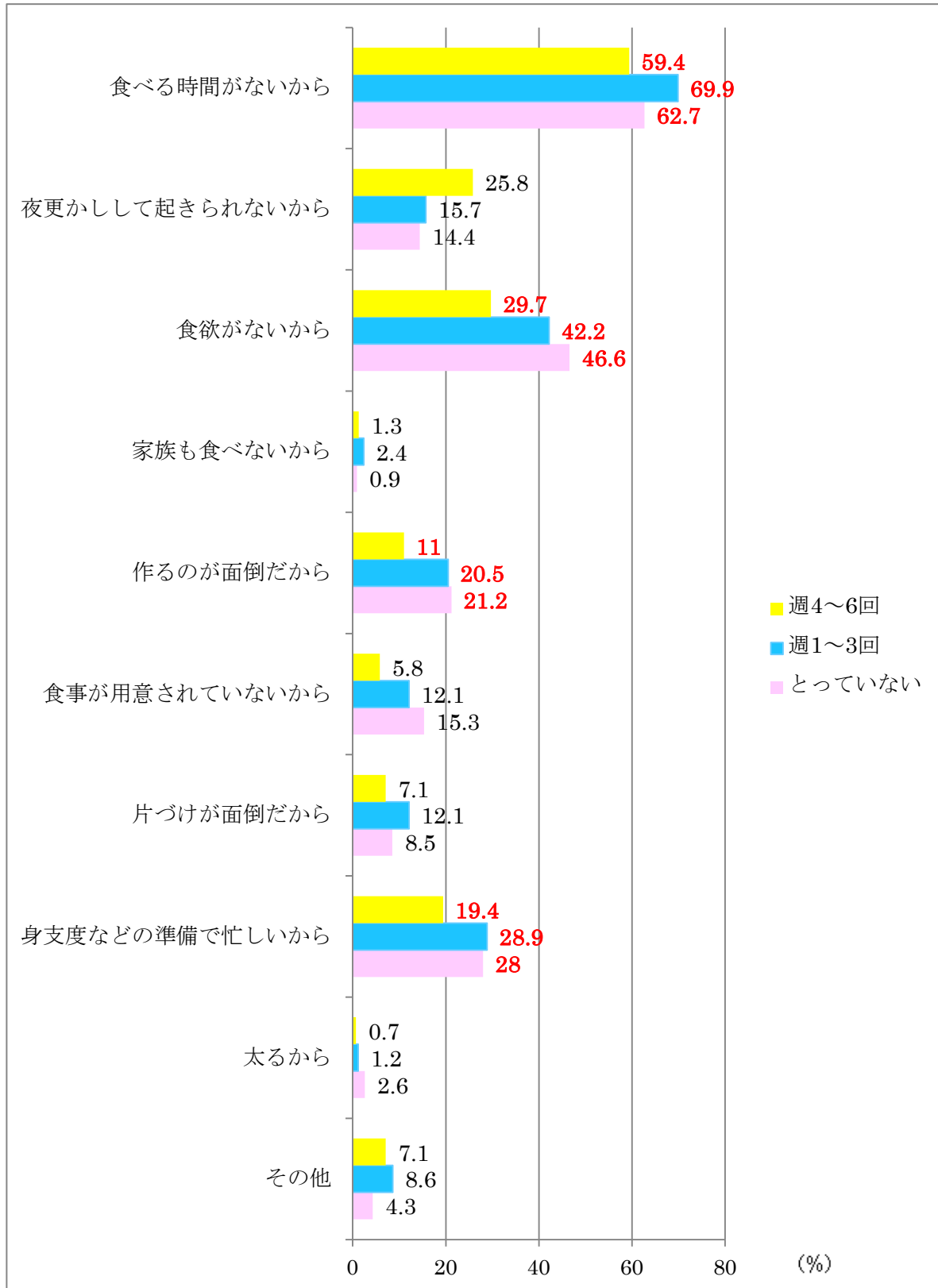
朝食摂取の頻度が高いほど、皿数が多い傾向がみられた。まずは何か食べるの項目では、「週1~3回」と回答した者が40.9%で最も高かった。



(オ) 朝食をとらない理由

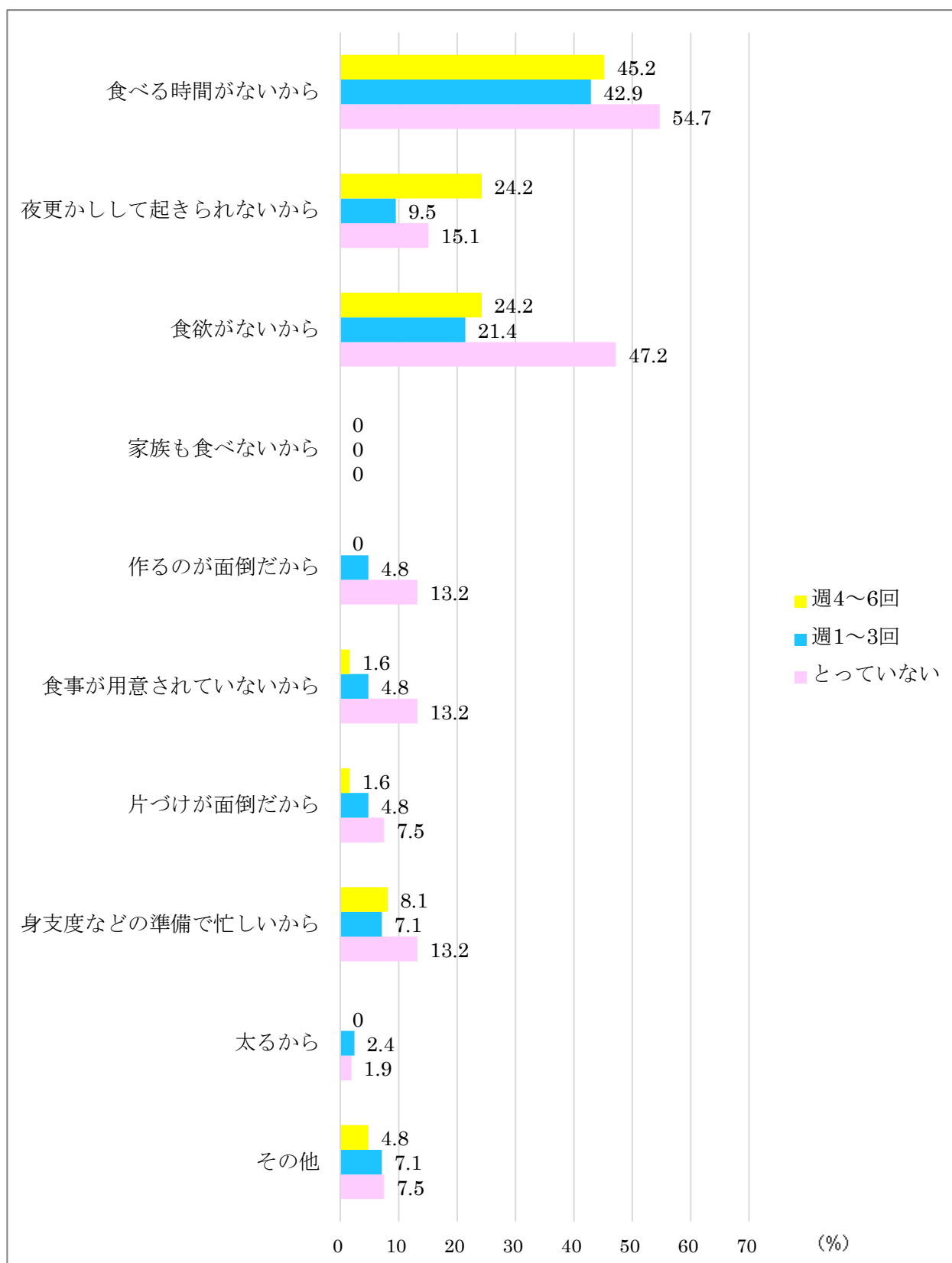
朝食をとらない者の理由では、「食べる時間がないから」、「食欲がないから」、「身支度などの準備で忙しいから」、「作るのが面倒だから」等を理由としてあげる者が多かった。

(複数回答可)

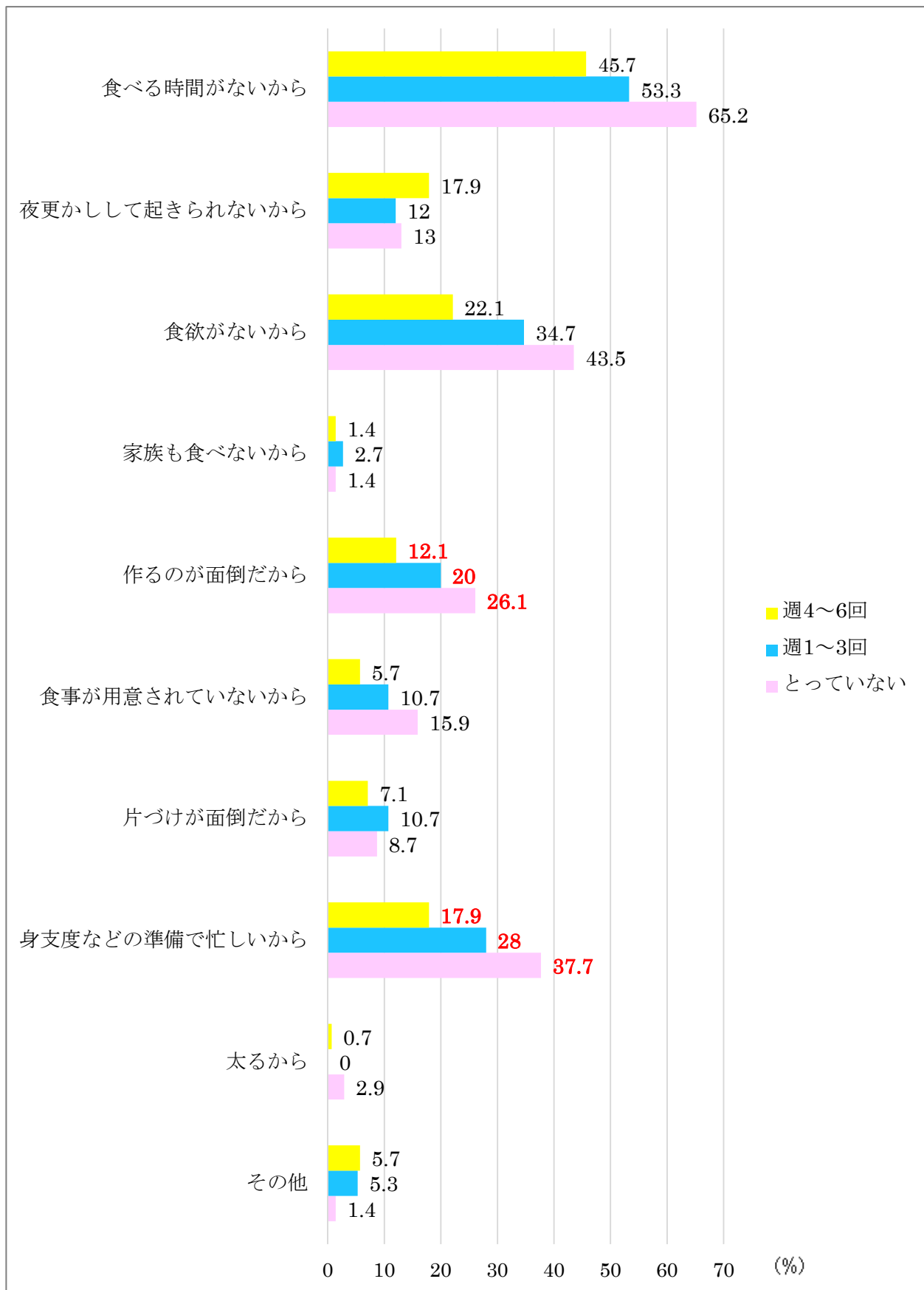


朝食をとらない理由を男女別に確認すると、「作るのが面倒だから」、「身支度などの準備が忙しいから」が、女性では男性に比較して高い割合を占めた。(複数回答可)

男性

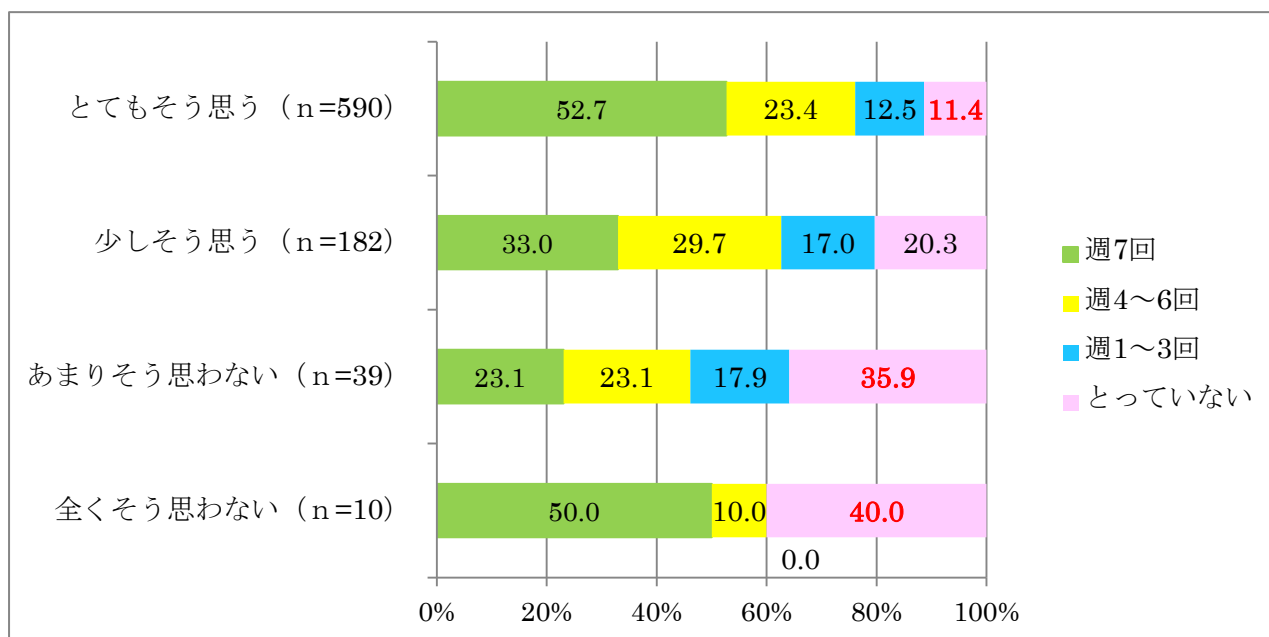


女性



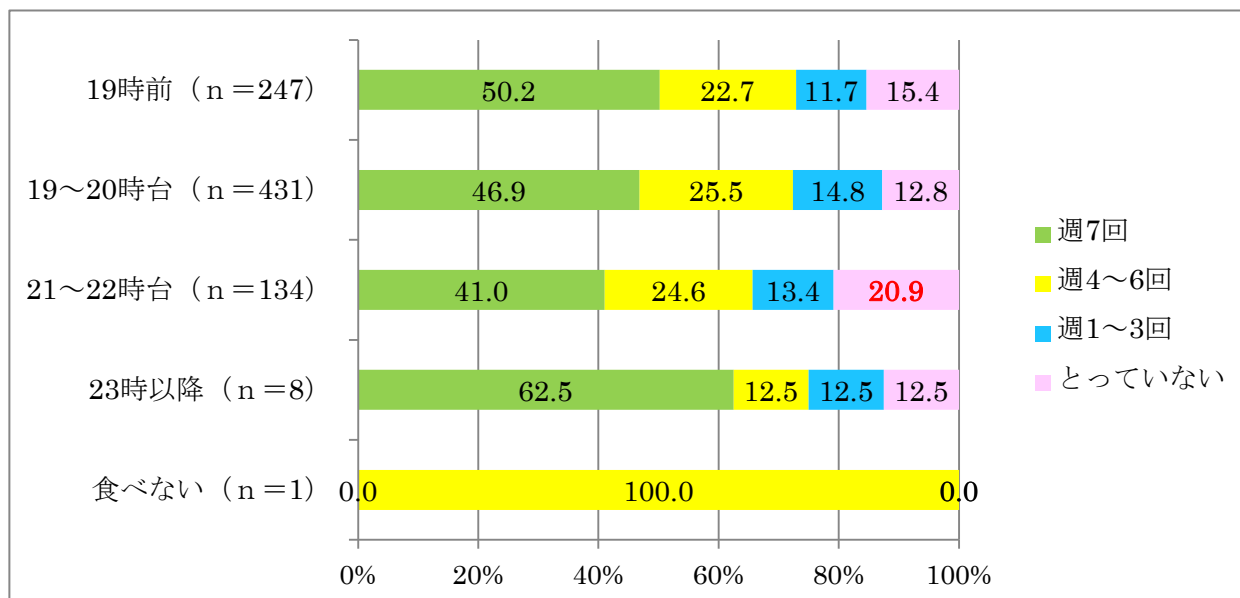
(カ) 朝食を食べることは体に良い影響があると思うか

「とっていない」と回答した者では、とてもそう思うの割合が最も少なく、あまりそう思わない、全くそう思わないでは最も多かった。



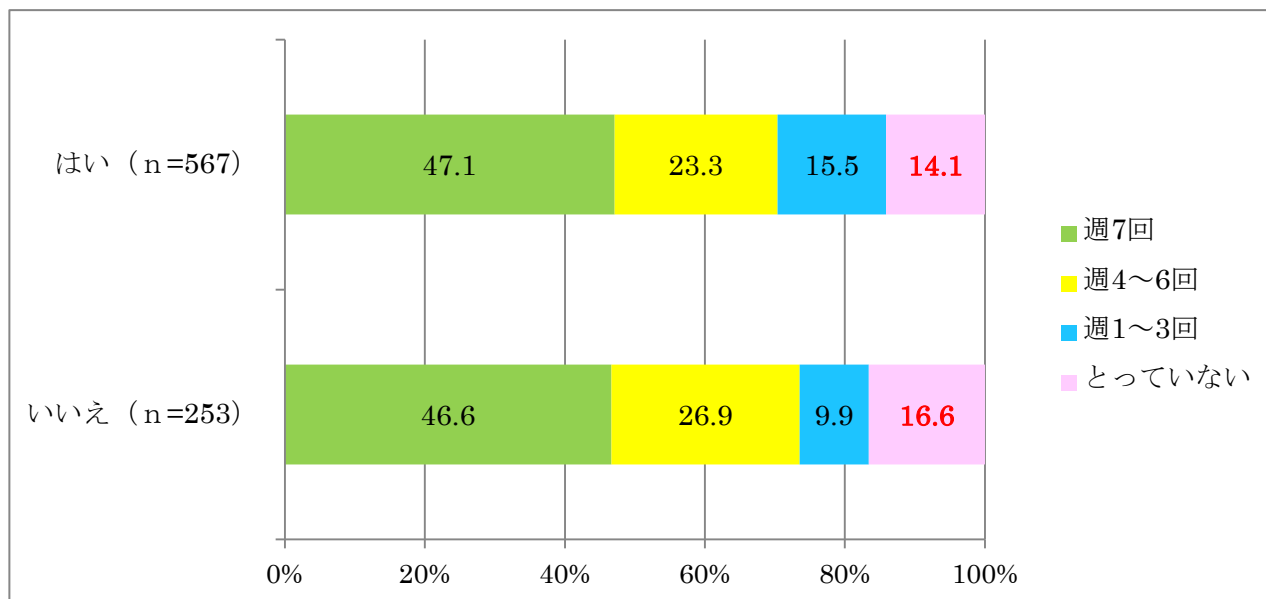
(キ) 夕食時刻

21~22時台では、「とっていない」と回答した者の割合が20.9%と最も高い傾向が見られた。



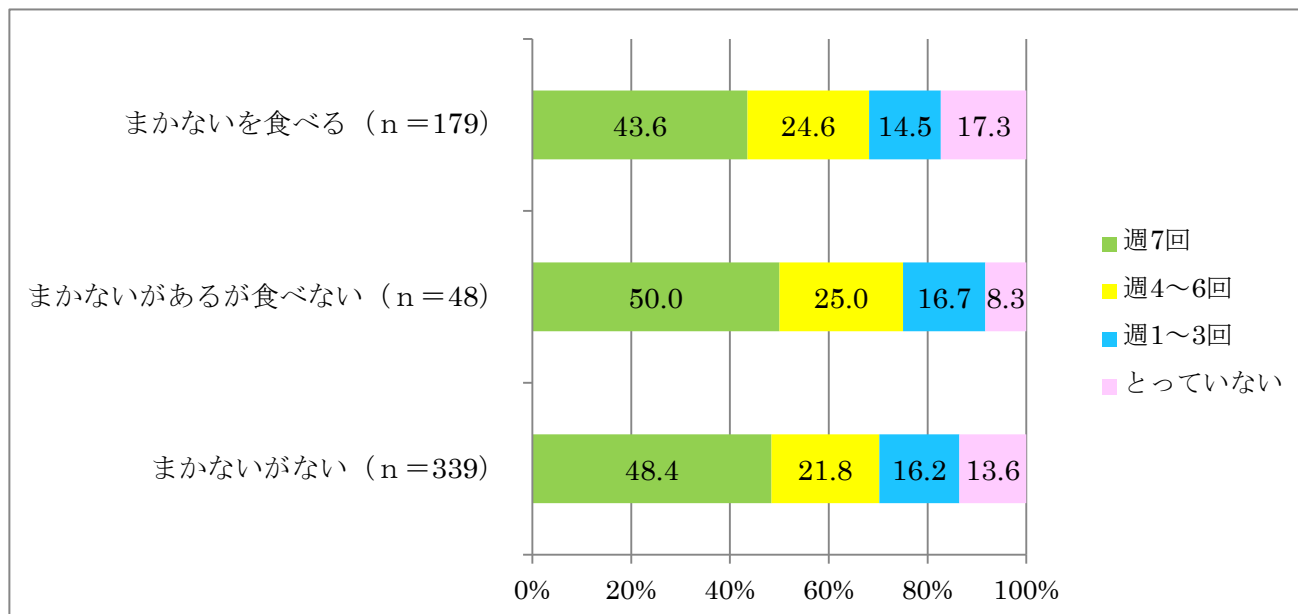
(ク) アルバイトと朝食摂取状況の関連

「とっていない」と回答した者の割合は、アルバイトをしているでは 14.4%、アルバイトをしないでは 16.6%であり、アルバイトと朝食摂取状況に関連はみられなかった。



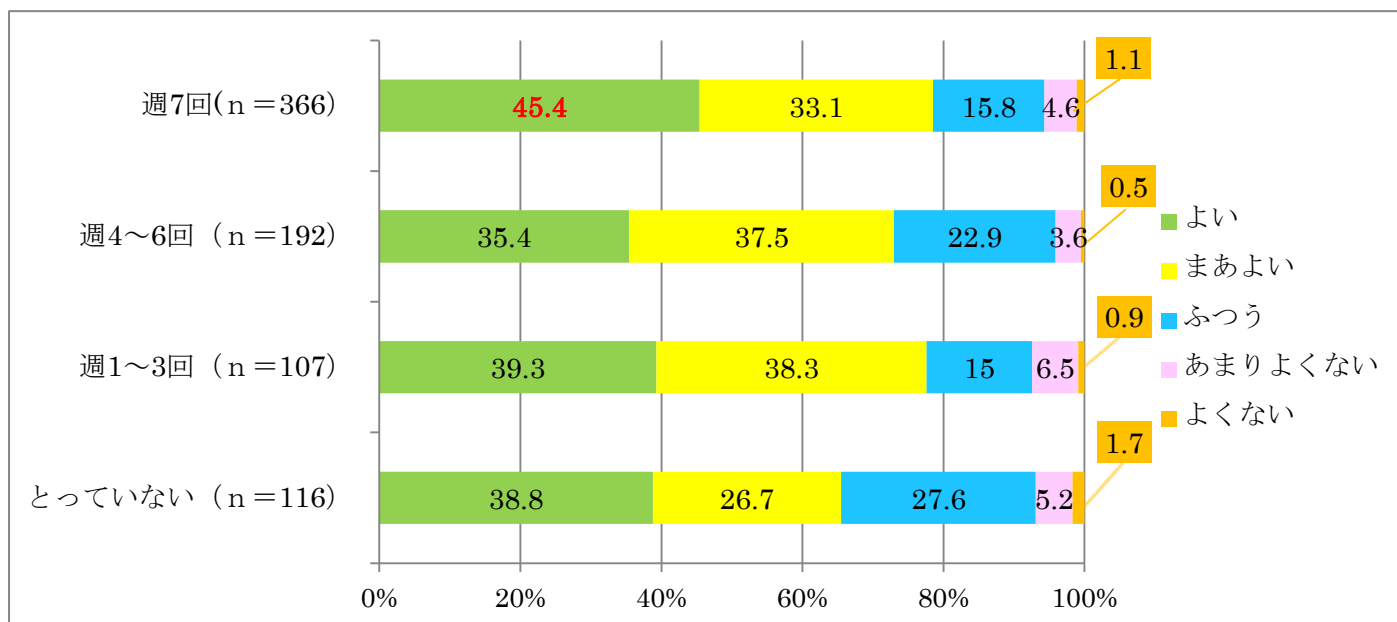
(ケ) まかないの有無と朝食摂取状況

アルバイト時のまかないと朝食摂取状況に関連はみられなかった。



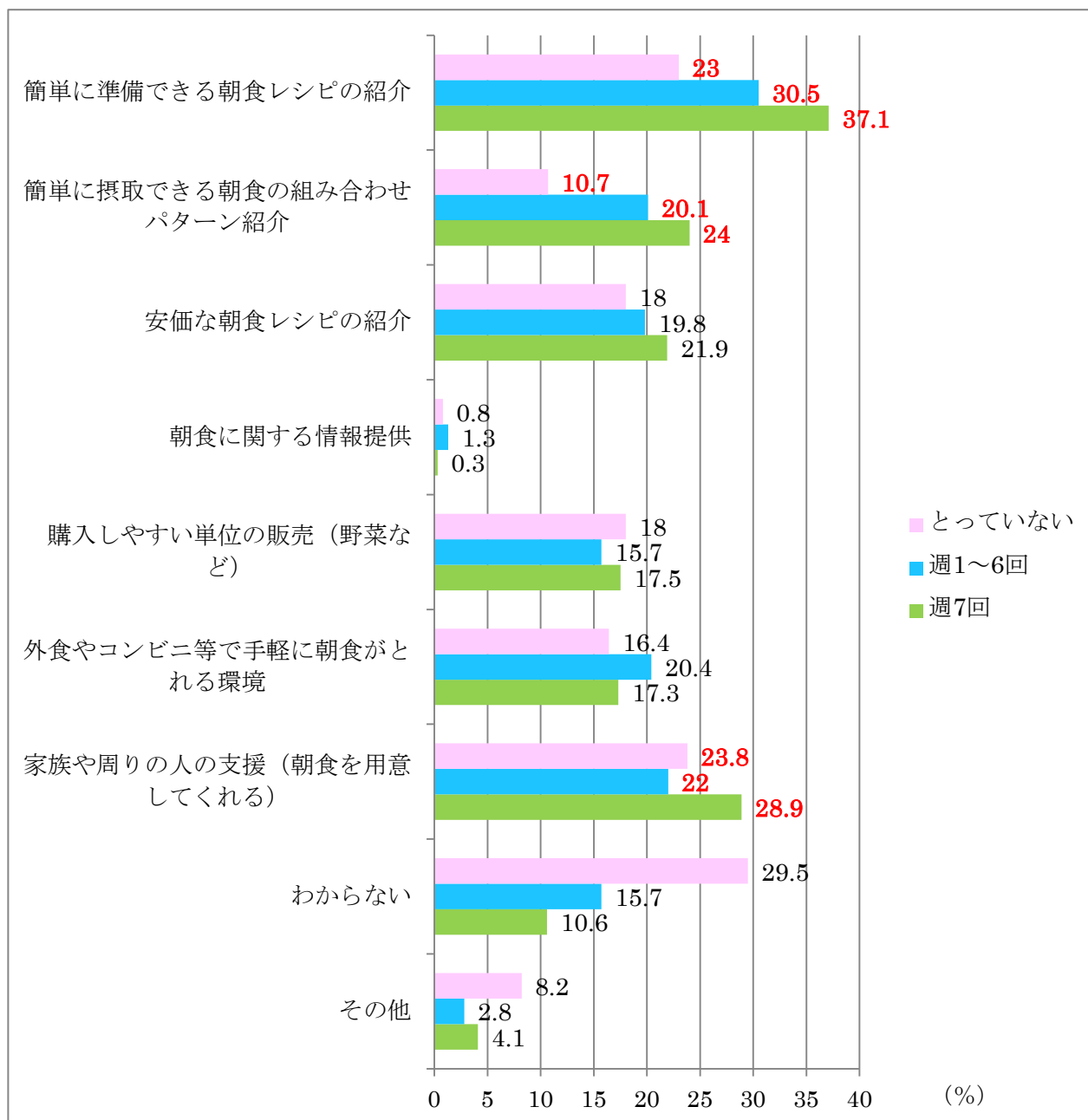
(コ) 健康状態

「週 7 日」と回答した者の健康状態に、よいと回答した者の割合が高い傾向がみられた。



エ 朝食を改善（摂取率向上、朝食内容の充実）するための支援

朝食摂取頻度を「週7回とっている」、「週1～6回とっている」、「とっていない」に分けて朝食を改善するために必要な支援を示した。必要な支援として回答が多かった項目は、朝食欠食の習慣の有無に関わらず、「簡単に準備できる朝食のレシピの紹介」、次いで「家族や周りの人の支援（朝食を用意してくれる）」、「簡単に摂取できる朝食の組み合わせパターン紹介」であった。

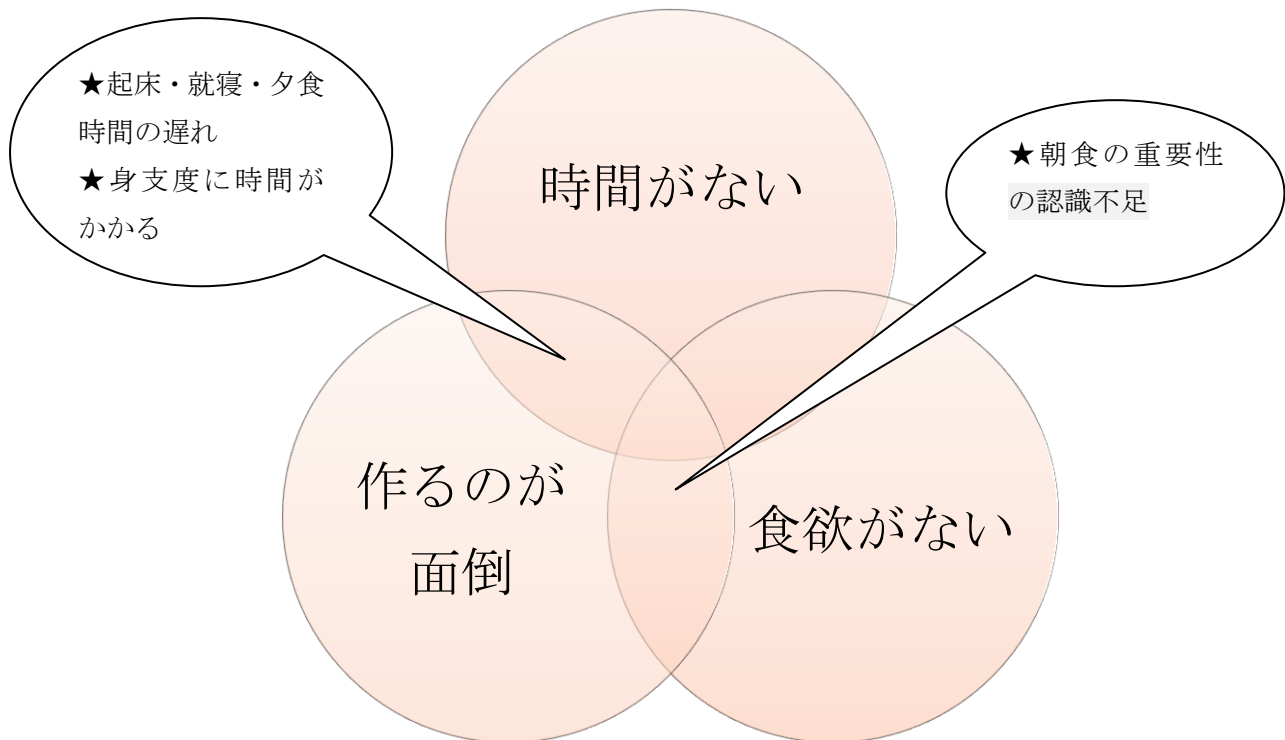


3 調査結果のまとめ

① アンケート結果

- ア 朝食の摂取状況は、「週7日」が46.9%に対し、「とっていない」が14.7%であった。
- イ 朝食欠食者の割合は、男性のほうが高かった。
- ウ 年齢が上がるにつれて、朝食欠食率が高くなる傾向がみられた。
- エ 居住状況では、「1人暮らし」と「朝、昼、夕食つきの下宿または寮」の者に、朝食をとらない者の割合が高かった。
- オ 生活習慣では、起床時間や就寝時間が遅いほど朝食欠食率が高くなっており、また、睡眠時間では、「8時間以上」に朝食をとらない者の割合が高い傾向が見られた。
- カ アルバイトとの関連はみられなかった。
- キ 朝食を食べることは体によい影響があると思うかの質問で、朝食を全くとらない者の回答を見ると、「全くそう思わない」が多く、「とてもそう思う」が少なく、朝食の重要性の認識が薄い傾向がみられた。
- ク 夕食時刻では、「21～22時台」に、朝食をとらない者の割合が高かった。
- ケ 「週7日」朝食をとる者に、「健康状態がよい」と回答した割合が最も高かった。
- コ 朝食摂取の頻度が高いほど、皿数が多い傾向がみられた。
- サ 朝食欠食習慣のある者の欠食理由には、「食べる時間がないから」、「食欲がないから」、「身支度などの準備で忙しいから」、「作るのが面倒だから」等が多く、また、女性には、「身支度などの準備が忙しいから」の理由をあげる割合が、男性に比べて多かった。
- シ 朝食を改善（摂取率向上、朝食内容の充実）するための支援として回答が多かった項目は、朝食欠食の習慣の有無に関わらず、「簡単に準備できる朝食のレシピの紹介」、次いで「家族や周りの人の支援（朝食を用意してくれる）」、「簡単に摂取できる朝食の組み合わせパターンの紹介」であった。

② 結果から見える課題



③ 課題の解決手法(今後の取り組み)

アンケート結果からは、予め予測した通り、起床時刻、就寝時間、睡眠時間、夕食時刻などの生活習慣と朝食摂取率の関連性や欠食する理由について確認することができ、「夜更かし・朝寝坊や夕食を食べる時間の遅れ等による体内リズムの乱れ」が、朝食欠食に結びついていることがわかった。

しかしながら、年齢が上がるほど朝食欠食率が高くなる傾向や、「朝夕食つきの下宿または寮に居住」といった環境が整っていても欠食率が高いという、予想外の結果もみられた。

また、朝食を食べないことが、生活習慣病につながるリスクのあること等への知識の普及が十分でないことが確認できたため、毎日朝食を摂る者の健康状態がよい割合が高いという結果を合わせて、啓発を行う必要がある。

朝食欠食理由では、「時間のない人」と「食欲のない人」が、多数を占めていたため、まずは、欠食率の高い人に、『何か食べることに』の大切さを普及するとともに、次のステップとして、『プラスもう一品』の取り組みも啓発していきたい。

そこで、若者の朝食を改善するために、次のような取り組みを進めていきたい。

今後の取り組みの方向性

朝食の重要性の認識不足改善から取り組むこととし、若者朝食会議（案）を開催することとする。

こども・若者応援課

- ①若者朝食会議の開催
 - *若者の食生活を改善する会議
- ②スーパーマーケット等への協力依頼
(簡単朝食の販売)
- ③出前講座の案内及び実施
- ④その他

若者朝食会議（案）

*会議名称は若者に考えていただく

学生を中心とした若者朝食会議の中で協議をすすめる。

4 学生の食生活等についてのアンケート調査に関する基本集計

【問1～問2】対象者の属性

| | | 男性 (n=267) | | 女性 (n=561) | | 合計 (n=828) | |
|------|--------------|------------|------|------------|------|------------|------|
| | | n | % | n | % | n | % |
| 年齢 | 18歳 | 47 | 17.6 | 55 | 9.8 | 102 | 12.3 |
| | 19歳 | 114 | 42.7 | 152 | 27.1 | 266 | 32.1 |
| | 20歳 | 72 | 27.0 | 149 | 26.6 | 221 | 26.7 |
| | 21歳 | 15 | 5.6 | 94 | 16.8 | 109 | 13.2 |
| | 22歳 | 13 | 4.9 | 76 | 13.5 | 89 | 10.7 |
| | 23歳以上 | 4 | 1.5 | 34 | 6.1 | 38 | 4.6 |
| | 無回答 | 2 | 0.7 | 1 | 0.2 | 3 | 0.4 |
| 居住状況 | 家族と同居 | 32 | 12.0 | 179 | 31.9 | 211 | 25.5 |
| | 1人暮らし | 180 | 67.4 | 336 | 59.9 | 516 | 62.3 |
| | 朝夕食つきの下宿または寮 | 53 | 19.9 | 32 | 5.7 | 85 | 10.3 |
| | その他 | 2 | 0.7 | 12 | 2.1 | 14 | 1.7 |
| | 無回答 | 0 | 0 | 2 | 0.4 | 2 | 0.2 |

居住状況 その他

| | n |
|-------------|---|
| 自炊で寮暮らし | 7 |
| シェアハウス | 1 |
| 家族と叔父さんとウサギ | 1 |
| 二人暮らし | 1 |
| 彼とアパート | 1 |
| 親族の家に居候 | 1 |

【問3～問5】対象者の生活習慣

| | | 男性 (n=267) | | 女性 (n=561) | | 合計 (n=828) | |
|------|-----------|------------|------|------------|------|------------|------|
| | | n | % | n | % | n | % |
| 起床時刻 | 6時以前 | 26 | 9.7 | 34 | 6.1 | 60 | 7.2 |
| | 6時台 | 57 | 21.3 | 161 | 28.7 | 218 | 26.3 |
| | 7時台 | 106 | 39.7 | 241 | 43.0 | 347 | 41.9 |
| | 8時台 | 73 | 27.3 | 98 | 17.5 | 171 | 20.7 |
| | 9時以降 | 4 | 1.5 | 24 | 4.3 | 28 | 3.4 |
| | 無回答 | 1 | 0.4 | 3 | 0.5 | 4 | 0.5 |
| 就寝時刻 | 22時以前 | 9 | 3.4 | 4 | 0.7 | 13 | 1.6 |
| | 22時台 | 13 | 4.9 | 21 | 3.7 | 34 | 4.1 |
| | 23時台 | 0 | 0 | 4 | 0.7 | 4 | 0.5 |
| | 0時台 | 141 | 52.8 | 337 | 60.1 | 478 | 57.7 |
| | 1時以降 | 104 | 39.0 | 194 | 34.6 | 298 | 36.0 |
| | 無回答 | 0 | 0 | 1 | 0.2 | 1 | 0.1 |
| 睡眠時間 | 6時間未満 | 82 | 30.7 | 157 | 28.0 | 239 | 28.9 |
| | 6時間～7時間未満 | 137 | 51.3 | 289 | 51.5 | 426 | 51.4 |
| | 7時間～8時間未満 | 39 | 14.6 | 78 | 13.9 | 117 | 14.1 |
| | 8時間～9時間未満 | 6 | 2.2 | 24 | 4.3 | 30 | 3.6 |
| | 9時間以上 | 2 | 0.7 | 10 | 1.8 | 12 | 1.4 |
| | 無回答 | 1 | 0.4 | 3 | 0.5 | 4 | 0.5 |

【問 6】朝食摂取状況

| | 男性 (n=267) | | 女性 (n=561) | | 合計 (n=828) | |
|------------|------------|------|------------|------|------------|------|
| | n | % | n | % | n | % |
| 摂取状況 週 7 回 | 111 | 41.6 | 277 | 49.4 | 388 | 46.9 |
| 週 4~6 回 | 62 | 23.2 | 140 | 25.0 | 202 | 24.4 |
| 週 1~3 回 | 41 | 15.4 | 75 | 13.4 | 116 | 14.0 |
| とっていない | 53 | 19.9 | 69 | 12.3 | 122 | 14.7 |

【問 6-2】朝食内容

| | 男性 (n=200) | | 女性 (n=474) | | 合計 (n=674) | |
|---------------|------------|------|------------|------|------------|------|
| | n | % | n | % | n | % |
| 朝食内容 まずは何か食べる | 40 | 20.0 | 114 | 24.1 | 154 | 22.8 |
| 主食のみ | 81 | 40.5 | 205 | 43.2 | 286 | 42.4 |
| 主食+主菜 | 32 | 16.0 | 66 | 13.9 | 98 | 14.5 |
| 主食+副菜 | 19 | 9.5 | 43 | 9.1 | 62 | 9.2 |
| 主食+主菜+副菜 | 26 | 13.0 | 37 | 7.8 | 63 | 9.3 |
| その他 | 2 | 1.0 | 9 | 1.9 | 11 | 1.6 |

朝食内容 (その他)

| | n |
|-----------------------|---|
| トースト+ヨーグルト | 1 |
| 野菜、目玉焼き、ウインナー | 1 |
| パン、ヨーグルト、野菜ジュース | 1 |
| ヨーグルト・バナナ・うどん | 1 |
| トースト・チーズ・生野菜・オレンジジュース | 1 |
| パン、ヨーグルト、フルーツ | 1 |
| コーンフレーク | 1 |
| パン+ヨーグルト | 1 |
| おかずだけ食べる | 1 |

【問 6-3】 朝食をとらない理由

| | 男性 (n=156) | | 女性 (n=284) | | 合計 (n=440) | |
|----------------|------------|------|------------|------|------------|------|
| | n | % | n | % | n | % |
| 理由 | | | | | | |
| 食べる時間がないから | 81 | 51.9 | 155 | 54.6 | 236 | 53.6 |
| 夜更かしして起きられなかった | 27 | 17.3 | 44 | 15.5 | 71 | 16.1 |
| 食欲がないから | 50 | 32.1 | 90 | 31.7 | 140 | 31.8 |
| 家族も食べないから | 0 | 0 | 6 | 2.1 | 6 | 1.4 |
| 作るのが面倒だから | 10 | 6.4 | 54 | 19.0 | 64 | 14.5 |
| 食事が用意されていないから | 10 | 6.4 | 27 | 9.5 | 37 | 8.4 |
| 片づけが面倒だから | 8 | 5.1 | 29 | 10.2 | 37 | 8.4 |
| 身支度などの準備が忙しいから | 15 | 9.6 | 78 | 27.5 | 93 | 21.1 |
| 太るから | 3 | 1.9 | 4 | 1.4 | 7 | 1.6 |
| その他 | 11 | 7.1 | 13 | 4.6 | 24 | 5.5 |

朝食をとらない理由 (その他)

| | n |
|----------------------|---|
| 土・日は昼にまとめて食べる | 2 |
| お腹を壊しやすくなるから | 1 |
| 寝たいから | 6 |
| 昼食の時間に起きるので。 | 1 |
| 胃や腸を休める為 | 1 |
| 力が必要ないから。ダラダラするだけだから | 1 |
| 昼に起きる | 1 |
| 叔父さんが食べるから | 1 |
| 面倒だから | 1 |
| 朝食がおいしくないから | 2 |
| 土日の朝、起きたくないから | 1 |
| 昼まで寝ているから | 1 |
| 寮飯がおいしくない | 2 |
| 食べると腹をくだすから | 1 |
| 朝すぐに食べると気分が悪くなるから | 1 |

【問 7】体に良い影響があるか

| | | 男性 (n=267) | | 女性 (n=561) | | 合計 (n=828) | |
|------|-----------|------------|------|------------|------|------------|------|
| | | n | % | n | % | n | % |
| 良い影響 | とてもそう思う | 171 | 64.0 | 419 | 74.7 | 590 | 71.3 |
| | 少しそう思う | 66 | 24.7 | 116 | 20.7 | 182 | 22.0 |
| | あまりそう思わない | 22 | 8.2 | 17 | 3.0 | 39 | 4.7 |
| | 全くそう思わない | 5 | 1.9 | 5 | 0.9 | 10 | 1.2 |
| | 無回答 | 3 | 1.1 | 4 | 0.7 | 7 | 0.8 |

【問 8】平日の夕食時間

| | | 男性 (n=267) | | 女性 (n=561) | | 合計 (n=828) | |
|------|----------|------------|------|------------|------|------------|------|
| | | n | % | n | % | n | % |
| 夕食時間 | 19 時前 | 90 | 33.7 | 157 | 28.0 | 247 | 29.8 |
| | 19～20 時台 | 122 | 45.7 | 309 | 55.1 | 431 | 52.1 |
| | 21～22 時台 | 50 | 18.7 | 84 | 15.0 | 134 | 16.2 |
| | 23 時以降 | 1 | 0.4 | 7 | 1.2 | 8 | 1.0 |
| | 食べない | 0 | 0 | 1 | 0.2 | 1 | 0.1 |
| | 無回答 | 4 | 1.5 | 3 | 0.5 | 7 | 0.8 |

【問 9-1～問 9-2】アルバイトの有無

| | | 男性 (n=267) | | 女性 (n=561) | | 合計 (n=828) | |
|-------|--------------|------------|------|------------|------|------------|------|
| | | n | % | n | % | n | % |
| アルバイト | はい | 170 | 63.7 | 397 | 70.8 | 567 | 68.5 |
| | いいえ | 94 | 35.2 | 159 | 28.3 | 253 | 30.6 |
| | 無回答 | 3 | 1.1 | 5 | 0.9 | 8 | 1.0 |
| | | 男性 (n=170) | | 女性 (n=397) | | 合計 (n=567) | |
| | | n | % | n | % | n | % |
| まかない | まかないを食べる | 57 | 33.5 | 122 | 30.7 | 179 | 31.6 |
| | まかないがあるが食べない | 8 | 4.7 | 40 | 10.1 | 48 | 8.5 |
| | まかないがない | 105 | 61.8 | 233 | 58.7 | 338 | 59.6 |
| | 無回答 | 0 | 0 | 2 | 0.5 | 2 | 0.4 |

【問 10】健康状態

| | | 男性 (n=267) | | 女性 (n=561) | | 合計 (n=828) | |
|------|---------|------------|------|------------|------|------------|------|
| | | n | % | n | % | n | % |
| 健康状態 | よい | 117 | 43.8 | 204 | 36.4 | 321 | 38.8 |
| | まあよい | 77 | 28.8 | 188 | 33.5 | 265 | 32.0 |
| | ふつう | 39 | 14.6 | 111 | 19.8 | 150 | 18.1 |
| | あまりよくない | 11 | 4.1 | 26 | 4.6 | 37 | 4.5 |
| | よくない | 3 | 1.1 | 5 | 0.9 | 8 | 1.0 |
| | 無回答 | 20 | 7.5 | 27 | 4.8 | 47 | 5.7 |

【問 11】朝食を改善（摂取率向上、朝食内容の充実）する支援

| | | 男性 (n=267) | | 女性 (n=561) | | 合計 (n=828) | |
|------|-------------------------|------------|------|------------|------|------------|------|
| | | n | % | n | % | n | % |
| 朝食改善 | 簡単に摂取できる朝食レシピの紹介 | 71 | 26.6 | 198 | 35.3 | 269 | 32.5 |
| | 簡単に摂取できる朝食の組み合わせパターンの紹介 | 33 | 12.4 | 137 | 24.4 | 170 | 20.5 |
| | 安価な朝食レシピの紹介 | 42 | 15.7 | 128 | 22.8 | 170 | 20.5 |
| | 朝食に関する情報提供 | 26 | 9.7 | 60 | 10.7 | 86 | 10.4 |
| | 購入しやすい単位の販売（野菜など） | 38 | 14.2 | 102 | 18.2 | 140 | 16.9 |
| | 外食やコンビニ等で手軽に朝食がとれる環境 | 42 | 15.7 | 110 | 19.6 | 152 | 18.4 |
| | 家族や周りの人の支援（朝食を用意してくれる） | 50 | 18.7 | 161 | 28.7 | 211 | 25.5 |
| | わからない | 73 | 27.3 | 54 | 9.6 | 127 | 15.3 |
| | その他 | 18 | 6.7 | 17 | 3.0 | 35 | 4.2 |

朝食を改善（摂取率向上、朝食内容の充実）する支援（その他）

| | n |
|----------------------------|---|
| 出社や学校の時間を遅くする | 1 |
| 早く起きる | 1 |
| 本人次第 | 1 |
| 購入しやすい単価の朝食 | 1 |
| 早寝早起きできる環境 | 1 |
| 学校の開始時刻を遅くする | 1 |
| 朝食券または現金の給付 | 1 |
| 安く安全なものを食べたい | 1 |
| 初等教育初期からの継続的な教育 | 1 |
| 1コマの開始を遅くする | 1 |
| 口コミで伝わる食育の重要性 | 1 |
| 早起き習慣を身につける | 1 |
| 朝食用の食材を家族が朝食以外で使ってしまった | 1 |
| 生活リズムの改善 | 1 |
| 叔父さんが家を出る | 1 |
| 生活水準の向上 | 1 |
| おいしいごはんの提供 | 1 |
| 就寝時間の改善 | 1 |
| 僕に時間がほしい | 1 |
| 一気に大量に作ってもおいしく全体的に完成している料理 | 2 |
| 朝も学食を開ければいい | 1 |
| 早起き | 1 |
| ないと思う | 1 |
| 始業時間を遅くする | 1 |
| 食べたくないから食べない、だから本人の意志の問題 | 1 |
| 配布する（学校で） | 1 |
| 自分が時間を作る | 1 |
| 食材を替える | 1 |
| 運動させること | 1 |
| 簡単に食べられて準備しやすいもの | 1 |
| 時間がほしい | 1 |