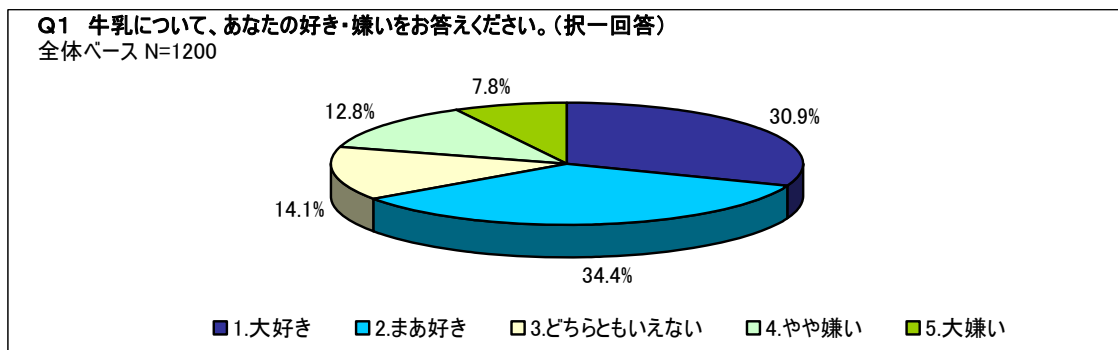


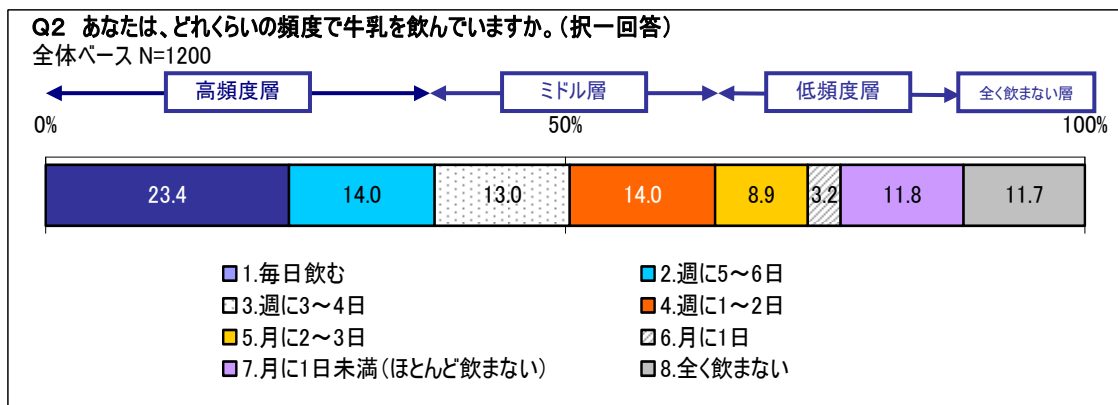
【参考資料】16～19 歳女性を対象にした牛乳に関するアンケート調査結果

●65%が牛乳好き



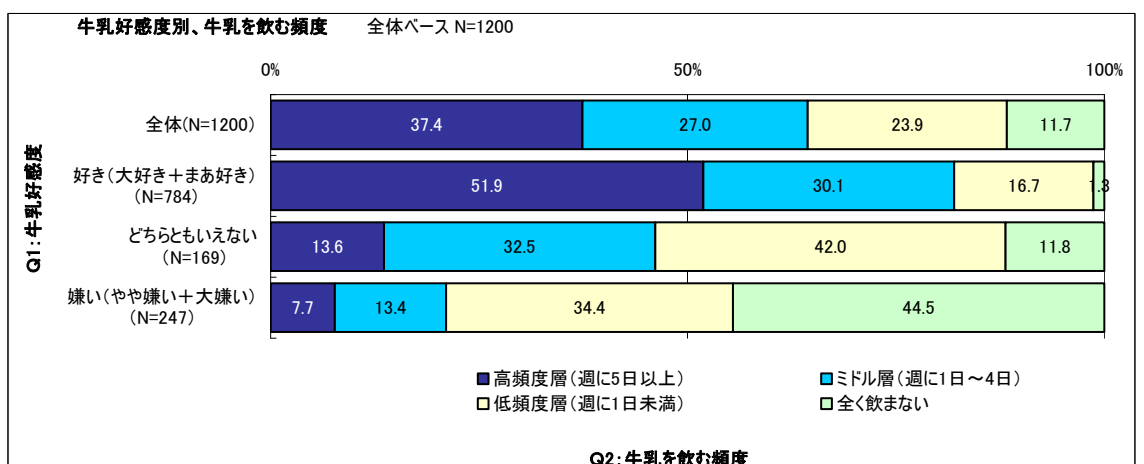
牛乳が好きか・嫌いかをきいたところ、大好き(30.9%)とまあ好き(34.4%)をあわせて、65.3%の人が好きと答えました。嫌い(7.8%)とやや嫌い(12.8%)をあわせた嫌いな人は20.6%です。

●牛乳を飲む頻度:あまり・全く飲まないは3割

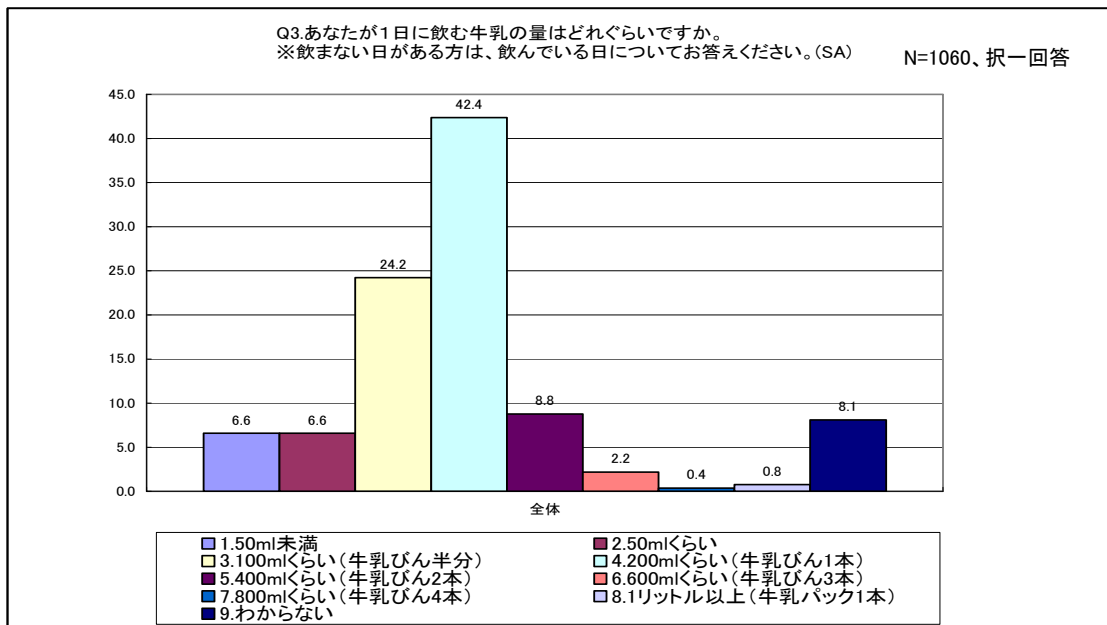


牛乳を飲む頻度は、「毎日飲む」(23.4%)、「週に5～6日」(14.0%)という高頻度層(牛乳を飲むのが週に5日以上の人たち)が37.4%、「週に3～4日」(13.0%)、「週に1～2日」(14.0%)というミドル層(牛乳を飲むのが週に4日以下の人たち)が27.0%、「月に2～3日」(8.9%)、「月に1日」(3.2%)、「月に1日未満(ほとんど飲まない)」(11.8%)という低頻度層(牛乳を飲むのが月に3日未満の人たち)が23.8%、「全く飲まない」という人は11.7%いました。

Q1で「牛乳が好き」と答えた人(784人)で見ると、高頻度層が51.9%と多くなり、ミドル層(30.1%)、低頻度層(16.7%)、全く飲まない(1.3%)となりますが、牛乳が好きでありながら毎日牛乳を飲んでいないミドル層以下が約5割(48.1%)にもものぼります。



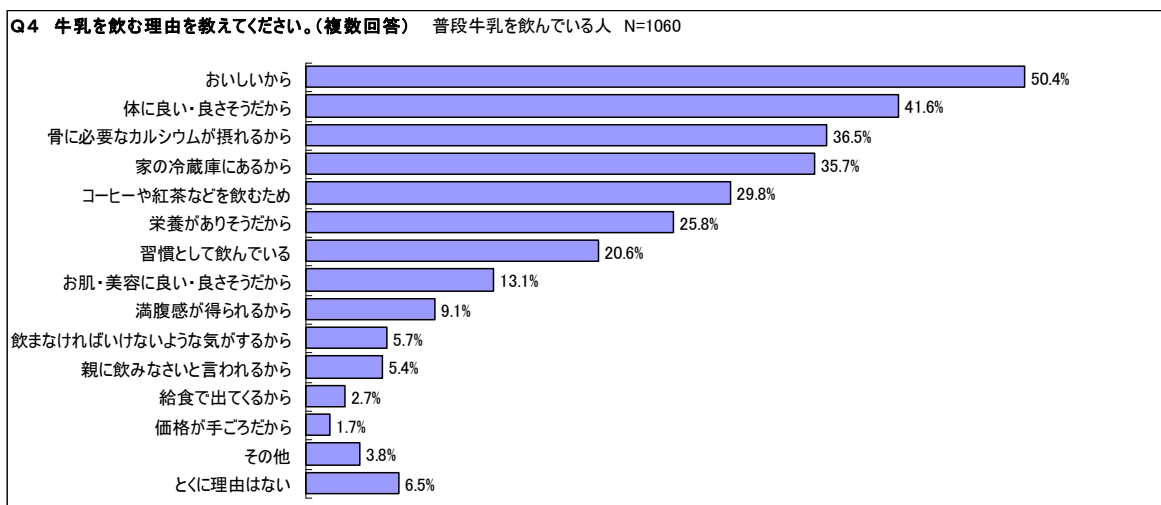
● 1日に飲む量は200mlが4割(200ml以上は、54.1%)



1日に飲む牛乳の量で一番多いのは、200mlくらい(牛乳びん1本)で42.4%、次いで多いのは100mlくらい(牛乳びん半分)で24.2%となっています。400ml以上飲む人もいますが、その内訳は「毎日飲む」「週に5~6日飲む」人たち(高頻度層)が多く占めています。

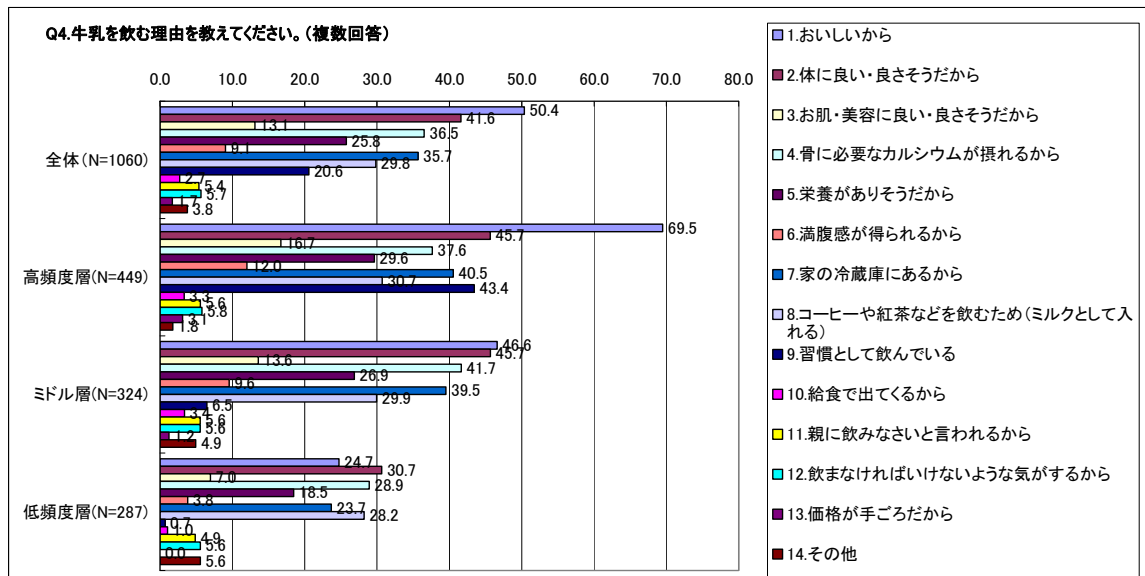
注: 上西先生の研究では、「ほとんど飲まない」「100ml 未満」をあわせた牛乳をあまり飲まない女子中学・高校生は55%にもなります。また、200ml以上飲んでいる生徒の1日のカルシウム摂取量は600mg程度で、2010年版「日本人の食事摂取基準」での推奨量650mg(15~17歳)を満たすためにはもう少し牛乳を飲むことが望まれます(牛乳200ml中に含まれるカルシウムは約220mg)。牛乳をほとんど飲まない人ではカルシウムが280mg程度しか摂取されていません(ニュースレター図4、図5参照)。

● 飲む理由: おいしさ、体への効能を考えて

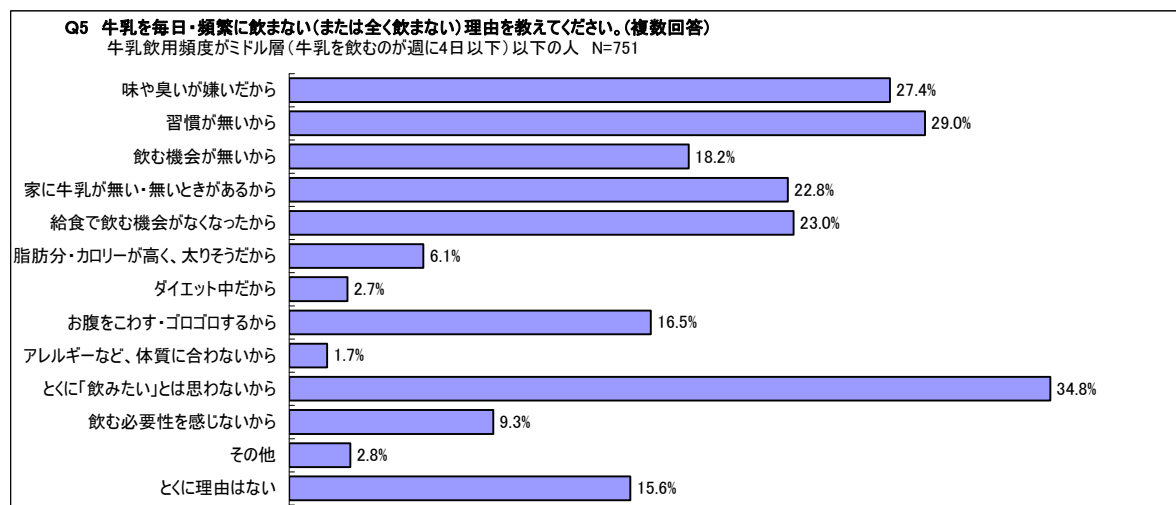


牛乳を飲む理由では、「おいしいから」(50.4%)と答えた人が半数を超えて1位となっていますが、「体に良い・良さそうだから」「骨に必要なカルシウムが摂れるから」「栄養がありそうだから」という、牛乳の効能を期待して飲んでいる人も多いようです。

高頻度層では、「家の冷蔵庫にあるから」「習慣として飲んでいる」も4割を超え、飲むことが習慣化されていることがうかがえます。



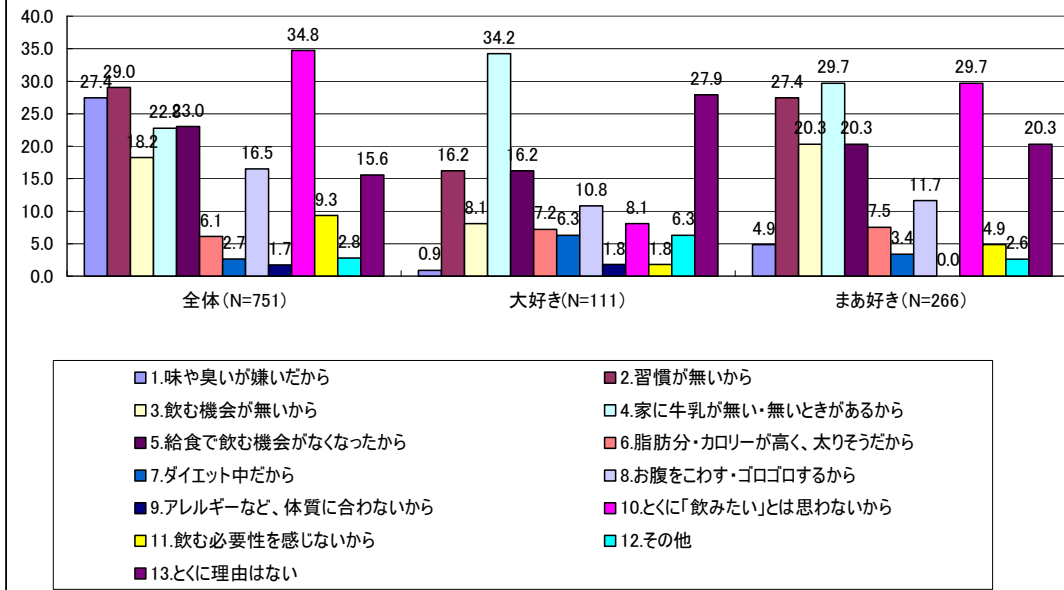
● 飲まない理由:減ってきている牛乳を飲む機会



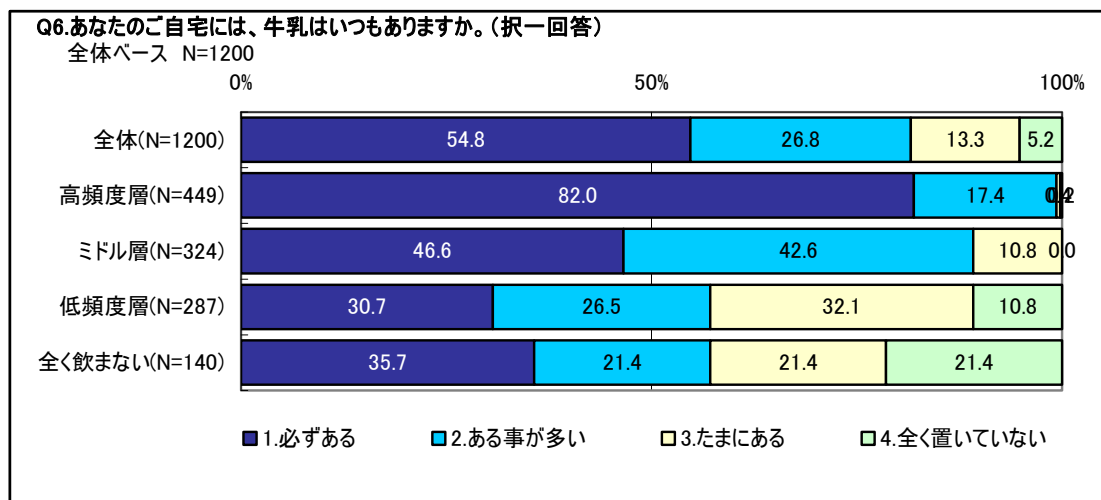
牛乳を毎日・頻繁に飲まない(または全く飲まない)理由を、牛乳摂取量がミドル層以下の人に聞きました。「とくに【飲みたい】とは思わないから」(34.8%)、「味や臭いが嫌いだから」(27.4%)といった理由のほかでは、「習慣が無いから」(29.0%)、「給食で飲む機会がなくなったから」(23.0%)、「家に牛乳が無い・無いときがあるから」(22.8%)、「飲む機会が無いから」(18.2%)など、本人を取り巻く環境に牛乳がないということが原因になっていることが多くなっています。

牛乳が大好き・かつ牛乳摂取頻度がミドル層以下と答えた人の 34.2%(38人)と、牛乳がまあ好き・かつ牛乳摂取頻度がミドル層以下と答えた人の 29.7%(79人)が牛乳を飲まない理由として「家に牛乳が無い・無いときがあるから」をトップに挙げています。

Q5.牛乳を毎日・頻繁に飲まない(または全く飲まない)理由を教えてください。(複数回答)



● 家に牛乳はあるか:牛乳をあまり飲まない人の4割の家に牛乳が置いていない

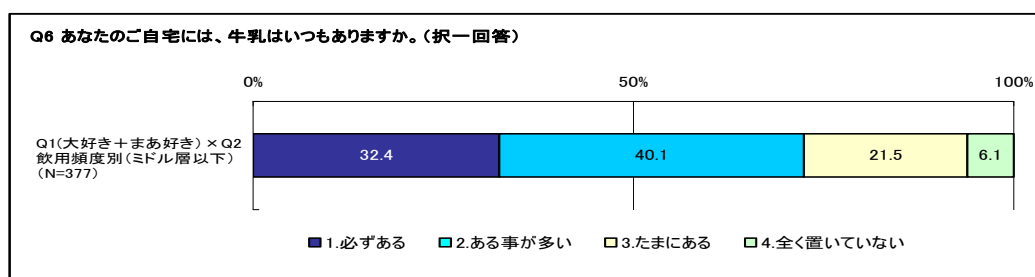


全体で見ると、「必ずある」54.8%、「ある事が多い」26.8%をあわせて、8割(81.6%)の家庭には「牛乳がある事が多い」ことがわかります。

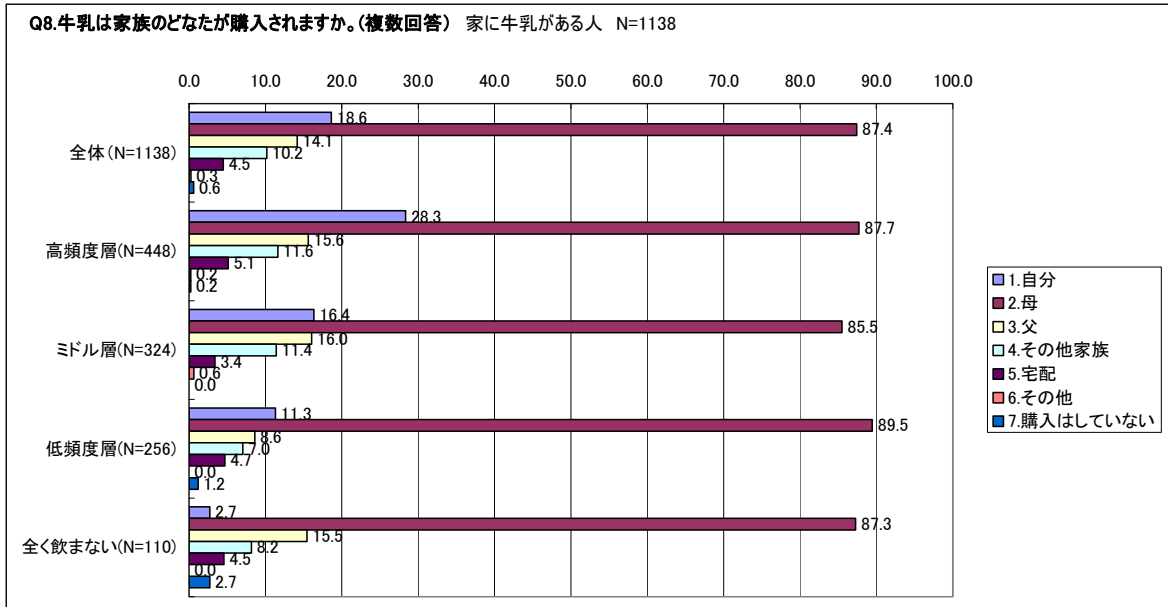
特に高頻度層では99.4%とほとんどの家庭で「牛乳がある事が多い」となっています。

一方、低頻度層や全く飲まない層では4割を超える家庭に「牛乳はたまにある」「まったくない」状態となっています。

また、牛乳が好きでありながら毎日牛乳を飲んでいないミドル層以下の人(377人)でも、「牛乳はたまにある」「まったくない」状態が27.6%、3割近くにものびます。



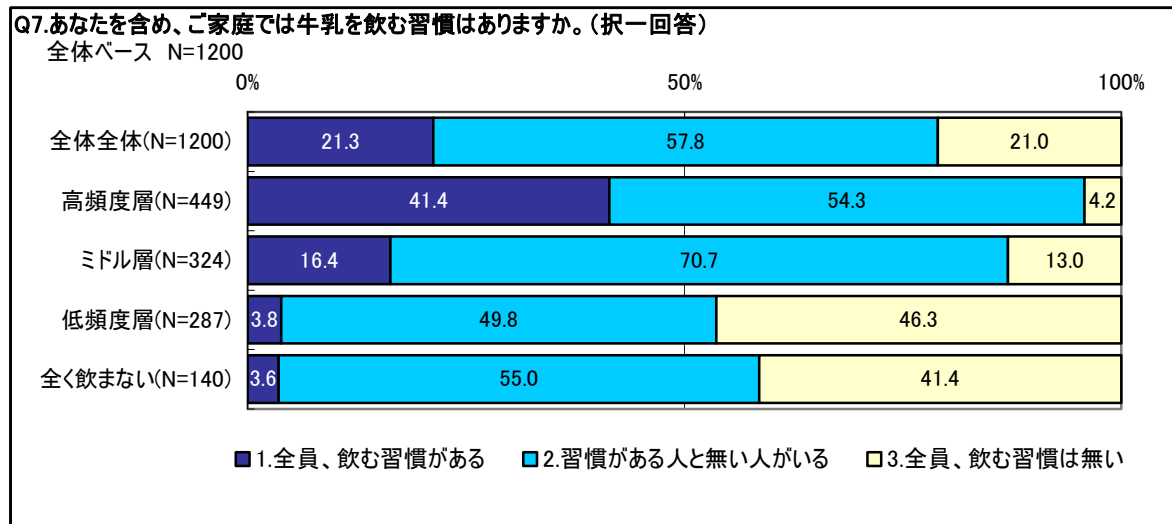
● 牛乳を買うのは母親が 87.4%で 1 位



全体で見ると、1位は「母」で 87.4%と 2位以下を圧倒的に引き離しています。2位以下は、「自分」(18.6%)、「父」(14.1%)、「その他の家族」(10.2%)と続きます。

高頻度層では、3割近い(28.3%)人が自分でも購入していますが、やはり「母」が 87.7%で 1位です。夕飯の食材などと一緒に購入している家庭が多いことが推測されますが、牛乳が家にあるか、ないかは母親に託されているといえます。

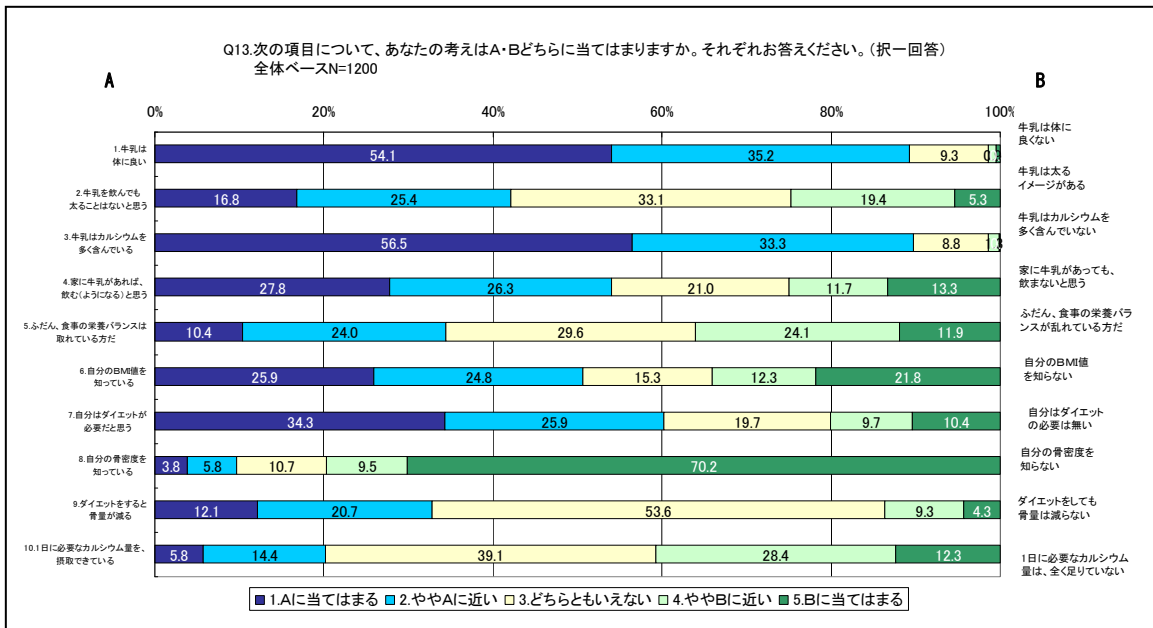
● 家族の習慣: 家族に牛乳を飲む習慣がないと、牛乳を飲む機会が減る



全体では、「全員飲む習慣がある」のは 21.3%、「習慣がある人と無い人がいる」が 57.8%、「全員飲む習慣は無い」が 21.0%となっています。

高頻度層では「全員飲む習慣は無い」は 4.2%ですが、低頻度層では 46.3%、全く飲まない層では 41.4%と、「全員飲む習慣は無い」環境ではやはり牛乳を飲む機会が少なくなるようです。

●牛乳に対する知識:牛乳への理解度は高い



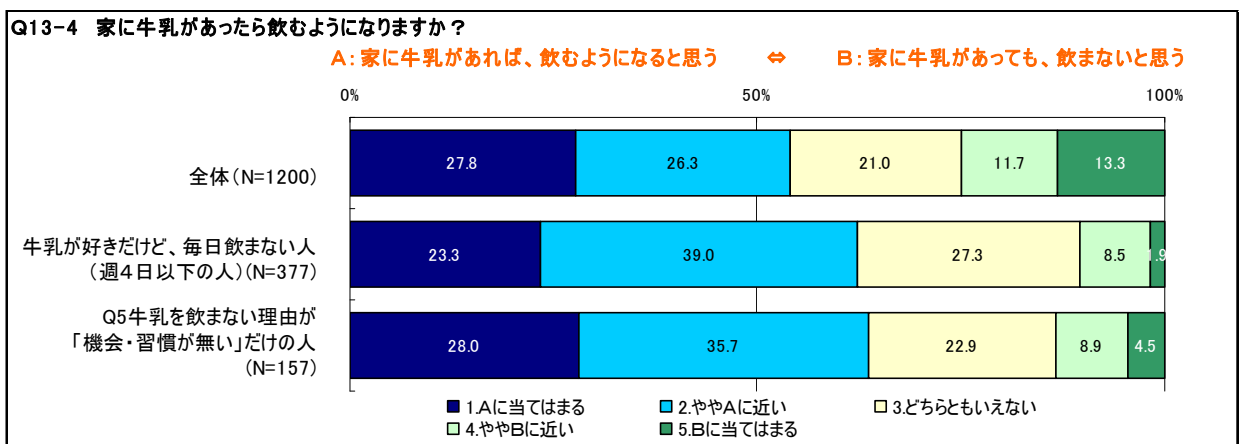
「牛乳は体によい」と思っている・ややそう思っている人の合計は、89.3%、また「牛乳はカルシウムを含んでいる」と思っている・ややそう思っている人の合計は、89.8%と、牛乳の栄養価値を理解している人が多くみられます。

しかし、「牛乳を飲んでも太ることはない」と思っている・ややそう思っている人の合計は、42.2%で、「牛乳は太るイメージがある」と思っている・ややそう思っている人の合計 24.7%、「どちらともいえない」が33.1%と、他の情報に比べ理解度が低くなっています。

また、自分の BMI 値の認知度やダイエットへの意識が高い割に、骨密度への認識は低くなっています。骨密度測定については、この年齢層では測定する機会がほとんどないと考えられます。

●牛乳が好きだが牛乳を飲む習慣がない人(ミドル層以下)で

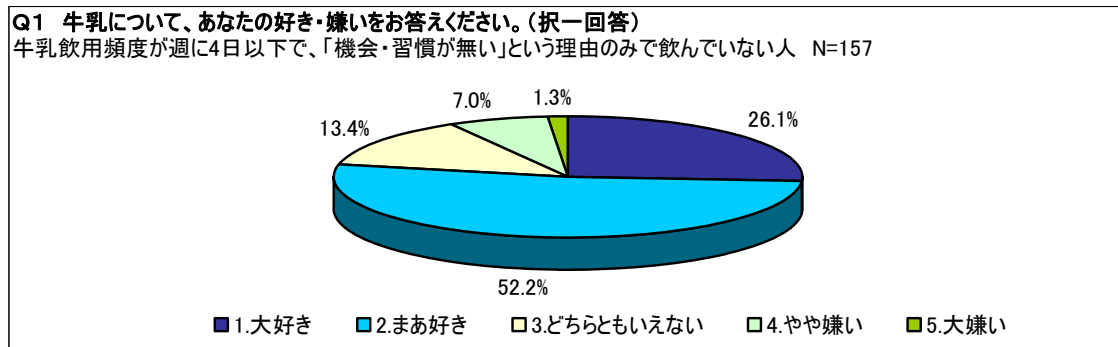
「家があれば牛乳を飲むようになる」は6割超



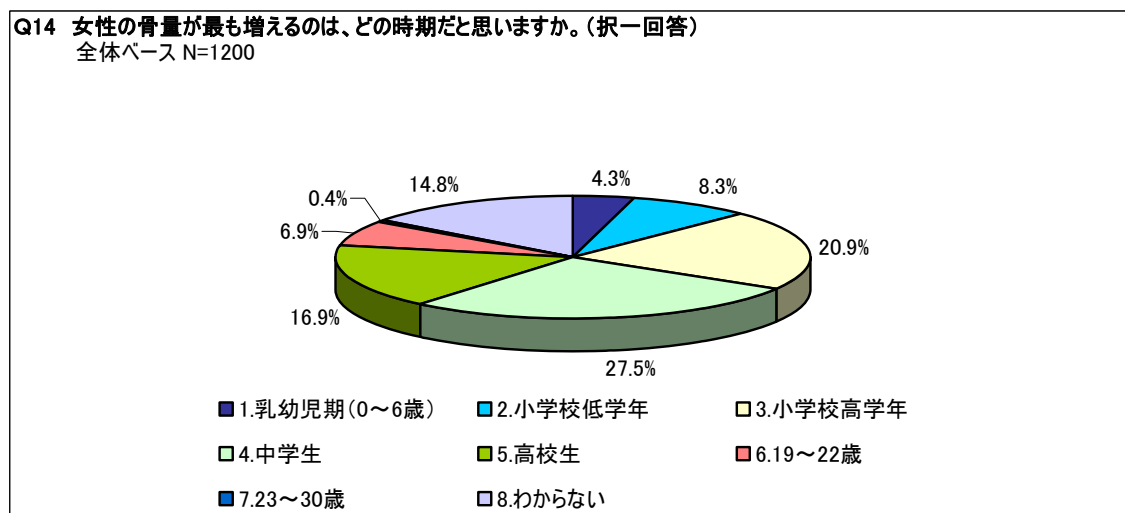
全体では、「家に牛乳があれば飲むようになる」と思っている・ややそう思っている人の合計は54.1%と、半数を超えています。

「牛乳が好きだけど毎日飲まない人」でみると、「家に牛乳があれば飲むようになる」と思っている・ややそう思っている人の合計は62.3%と、6割を超えています。

また、Q5「牛乳を飲まない理由」で「習慣が無いから」「給食で飲む機会がなくなったから」「家に牛乳が無い・無いときがあるから」「飲む機会が無いから」のみを選んだ人でみると、「家に牛乳があれば飲むようになる」と思っている・ややそう思っている人の合計は 63.7%と、やはり 6 割を超えています。しかも、Q5「牛乳を飲まない理由」で「機会・習慣が無い」のみを選んだ人のうち 78.3%は、牛乳が大好きもしくは好きと答えています。



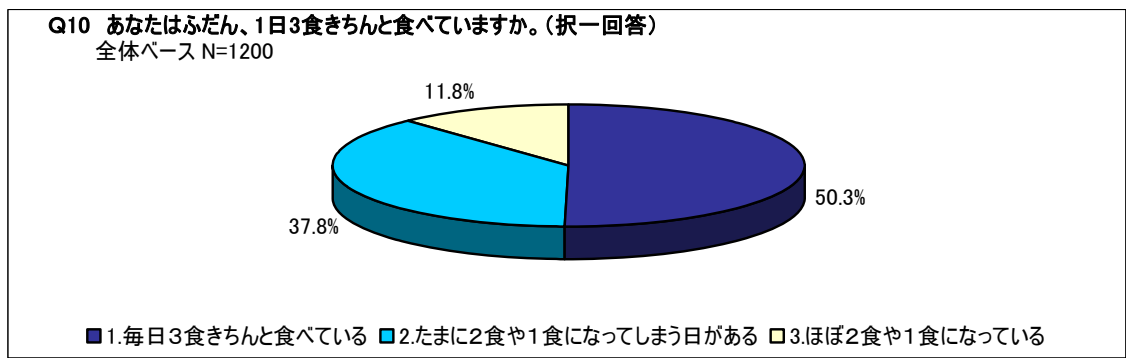
●骨量が増える時期: 成長期が大切ということを理解している人が多い



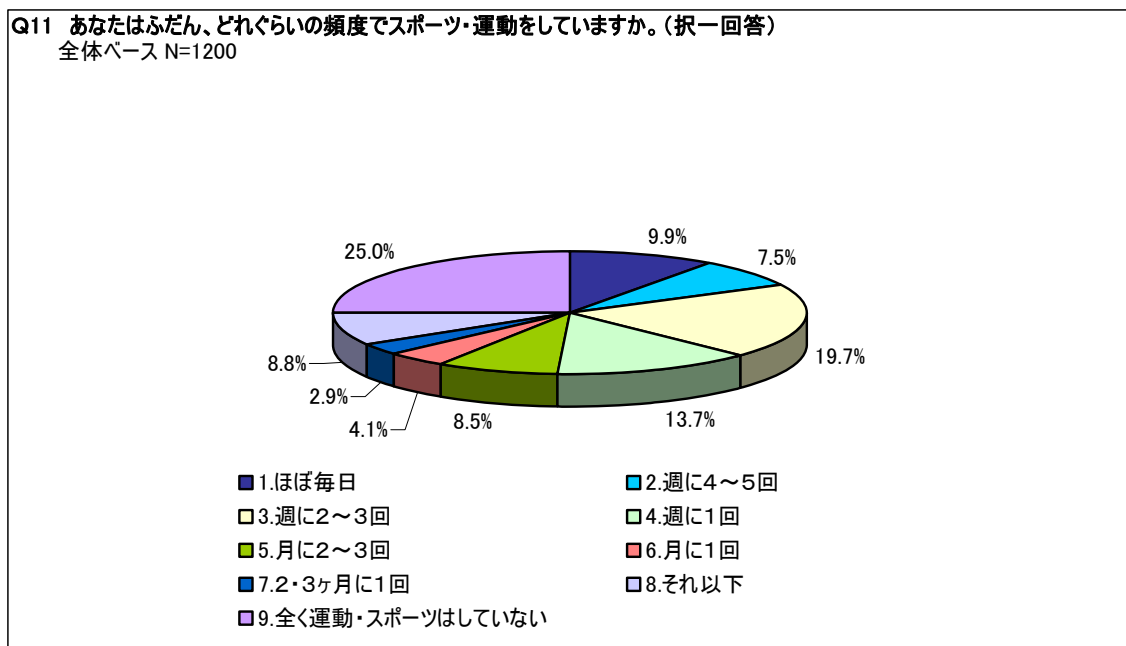
正解である「小学校高学年」(20.9%)、「中学生」(27.5%)を選んだのは、48.4%。また、「高校生」である今が大切だと思っている人も 16.9%と、健康に対する意識は高くなっています。

●ライフスタイル

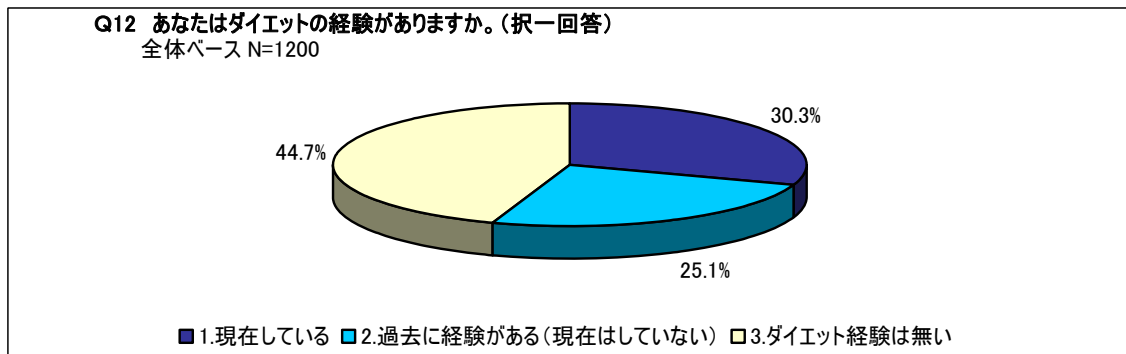
上西先生の研究では、「牛乳摂取と運動が骨量の増加により影響を与える」(ニュースレター 図 7・図 8)、「女子高生の 3 割近くが欠食をしており、欠食するとカルシウム摂取量が減る」(ニュースレター 図 13)ことが報告されています。今回の調査では、運動については「週 1 回以上行っている」と答えた人が 50.8%と半数を占めました。欠食がほぼ半数(49.7%)、ダイエット経験が 55.0%と高い数値を示しています。



「毎日3食きちんと食べている」人は50.3%、「たまに2食や1食になってしまう日がある」人は37.8%、「ほぼ2食や1食になっている」人は11.8%もいます。



週1回以上スポーツをしている人は、50.8%と5割を超えています。また、スポーツを毎日やっている人では、「牛乳が家に必ずある」が70.6%、「牛乳を毎日飲む」が44.5%となっています。



ダイエット経験者は、「現在している」、「過去にしたことがある」をあわせて55.4%もいます。