

**中学生がいる家庭の半数以上で、食事のルールを設定している****明光義塾調べ「中学生の食事に関する実態調査」**

- ・中学生の1回あたりの平均外食費用、最多回答は「900円以上1,000円未満」
- ・中学生がいる家庭の食事のルールTOP3は、  
「ひじについて食べない」「スマホを利用しながら食べない」「食事の挨拶をする」

個別指導の学習塾「明光義塾」を全国展開する株式会社明光ネットワークジャパン（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：山下 一仁）は、中学生の子どもを持つ保護者1,000名を対象に、「中学生の食事に関する実態調査」を実施いたしました。

**「中学生の食事に関する実態調査」結果概要****結果概要① イマドキの中学生の食事情とは！？**

- ・中学生の**62.9%**がクラブ活動や通塾前に間食をとっている
- ・中学生の1回あたりの平均外食費用、最多回答は「**900円以上1,000円未満**」
- ・ダイエットなどの食事制限をしたことがある中学生は**15.2%**

**結果概要② 家庭内での食事、コミュニケーションについて**

- ・**76.6%**の中学生が毎日朝食をしっかりとっている
- ・中学生が朝食をとらない理由、最多回答は「**起床が遅く時間が無い**」
- ・**90.0%**の中学生が家族と一緒に夕食をとっている

**結果概要③ 食事のルールと保護者の悩み事について**

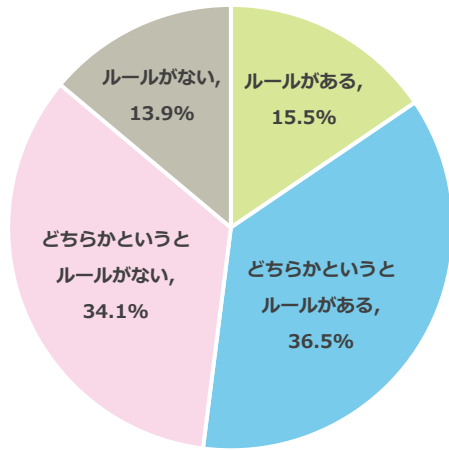
- ・中学生がいる家庭の**半数以上**で、食事のルールを設定している
- ・中学生がいる家庭の食事のルールTOP3は、  
「ひじについて食べない」「スマホを利用しながら食べない」「**食事の挨拶をする**」
- ・中学生保護者の食事に関する悩み事TOP3は、  
「**好き嫌が多い**」「**栄養バランスが不安**」「**メニューのマンネリ化**」

**<調査概要>**

有効回答数 中学生の子どもを持つ全国の保護者1,000名  
調査期間 2023年4月7日～2023年4月10日  
調査方法 インターネットリサーチ調べ

※本リリースによる調査結果をご利用いただく際は、「明光義塾調べ」と付記のうえご使用ください  
ますようお願い申し上げます。

【Topics】あなたのご家庭では食事のルールがありますか？（n=1,000、単一回答方式）



**中学生がいる家庭の半数以上で、食事のルールを設定している**

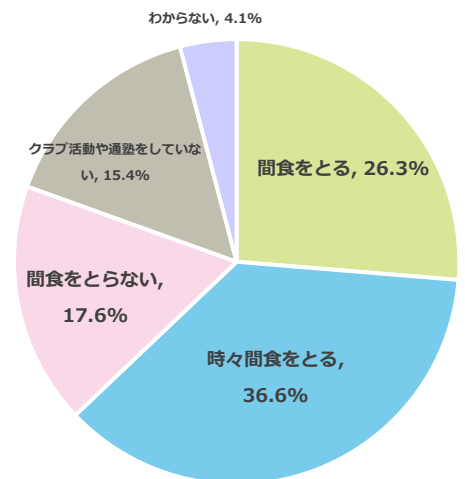
このたび明光義塾では、中学生の子どもを持つ保護者1,000名を対象に、子どもの食事についてお伺いしました。

ご家庭に食事のルールがあるか質問したところ、**52.0%**が「**ルールがある**」（ルールがある：15.5%、どちらかというルールがある：36.5%）、48.0%が「**ルールがない**」（ルールがない：13.9%、どちらかというルールがない：34.1%）と回答しました。

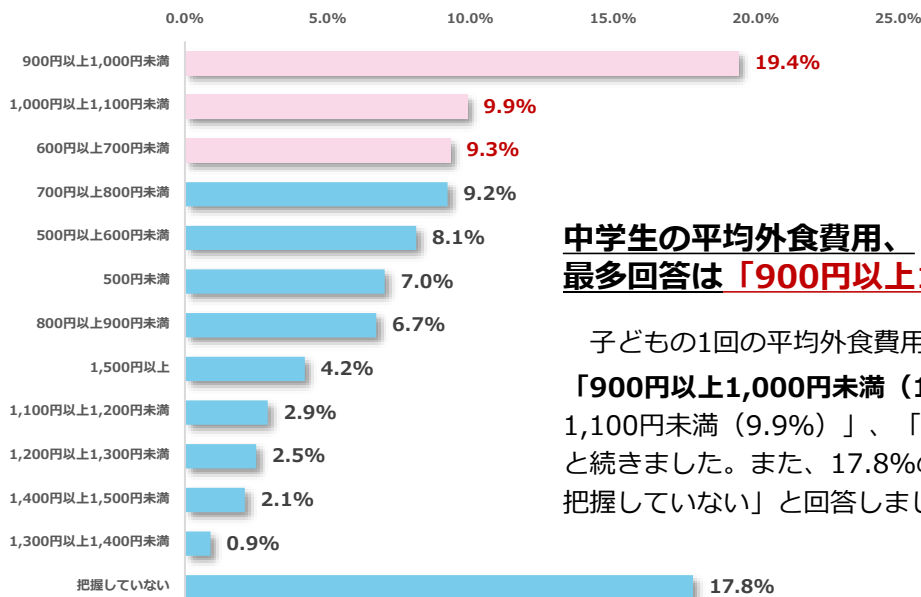
Q1.あなたのお子さまはクラブ活動や通塾の前に間食をとりますか？（n=1,000、単一回答方式）

**中学生の62.9%がクラブ活動や通塾前に間食をとっている**

子どもがクラブ活動や通塾の前に間食をとっているか質問したところ、**62.9%**が「**間食をとる**」（間食をとる：26.3%、時々間食をとる：36.6%）と回答しました。



Q2.あなたのお子様の1回の外食費用は平均でどれくらいですか？（n=1,000、単一回答方式）

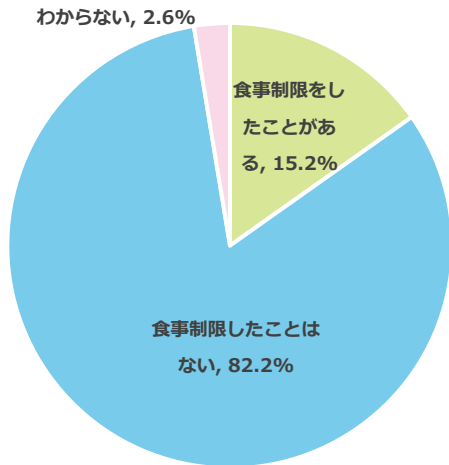


**中学生の平均外食費用、最多回答は「900円以上1,000円未満」**

子どもの1回の平均外食費用を質問したところ、**最多回答は「900円以上1,000円未満（19.4%）」**、次に「1,000円以上1,100円未満（9.9%）」、「600円以上700円未満（9.3%）」と続きました。また、17.8%の保護者が子どもの外食費用を「把握していない」と回答しました。

### Q3.あなたのお子さまはダイエットなどを目的に食事制限したことはありますか？

(n=1,000、単一回答方式)



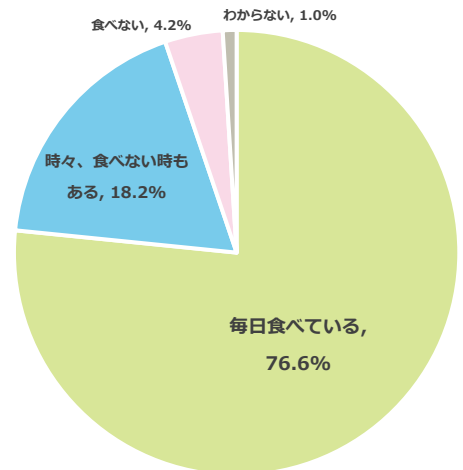
#### 食事制限をしたことがある中学生は**15.2%**

ダイエットなどを目的に子どもが食事制限をしたことがあるか質問したところ、**15.2%**が「**食事制限をしたことがある**」、82.2%が「**食事制限したことはない**」と回答しました。

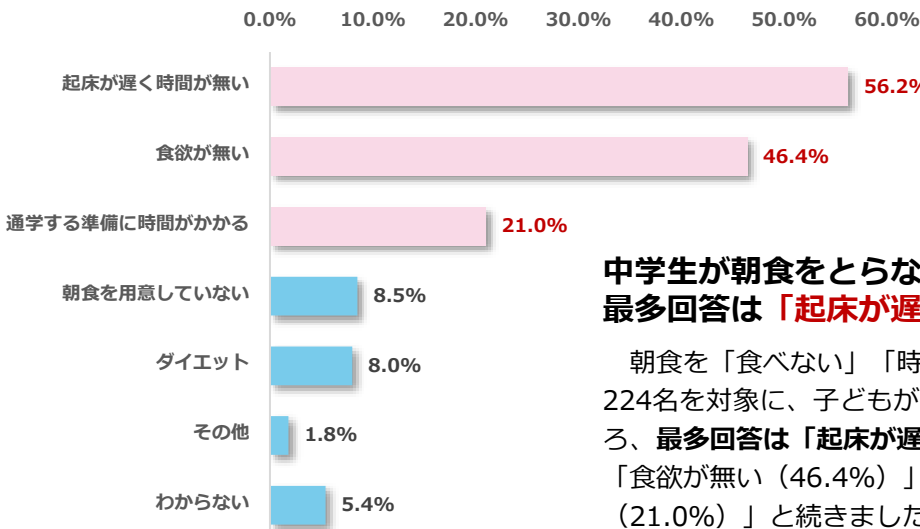
### Q4.あなたのお子さまは朝食をしっかりとっていますか？ (n=1,000、単一回答方式)

#### **76.6%**の中学生が 毎日朝食をしっかりとっている

子どもが朝食をしっかりとっているか質問したところ、**76.6%**が「**毎日食べている**」、18.2%が「時々、食べない時もある」、4.2%が「**食べない**」と回答しました。



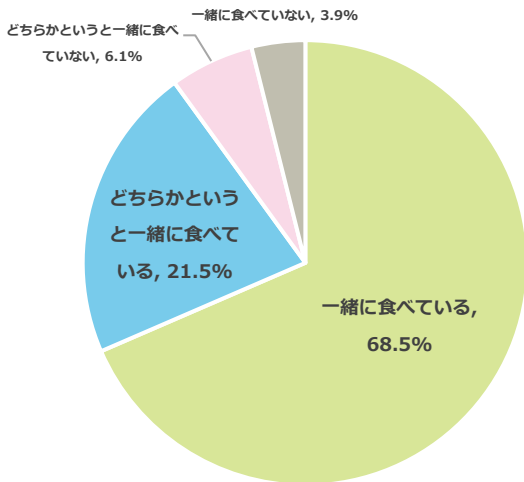
### Q5.あなたのお子さまが朝食をとらない理由を教えてください。(n=224、複数回答方式)



#### 中学生が朝食をとらない理由、 最多回答は「**起床が遅く時間が無い**」

朝食を「食べない」「時々、食べない時もある」と回答した224名を対象に、子どもが朝食をとらない理由を質問したところ、**最多回答は「起床が遅く時間が無い(56.2%)**」、次に「**食欲が無い(46.4%)**」、「**通学する準備に時間がかかる(21.0%)**」と続きました。

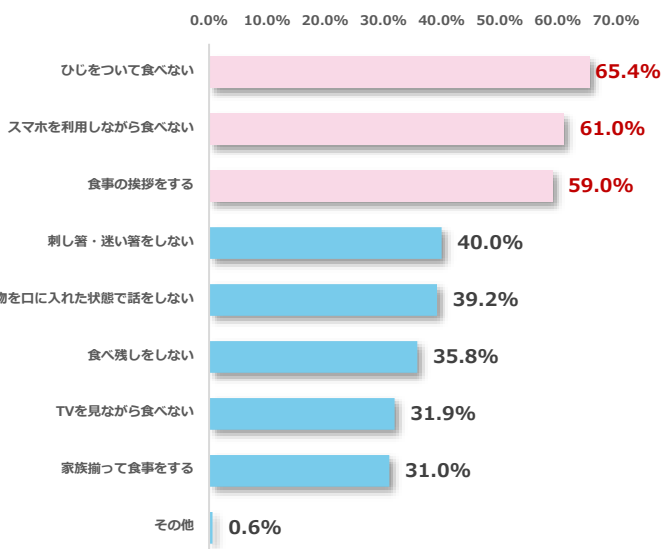
## Q6.あなたのお子さまは家族と一緒に夕食をとっていますか？ (n=1,000、単一回答方式)



### 90.0%の中学生が家族と一緒に夕食をとっている

子どもは家族と一緒に夕食をとっているか質問したところ、90.0%が「一緒に食べている」（一緒に食べている：68.5%、どちらかというと一緒に食べている：21.5%）と回答しました。

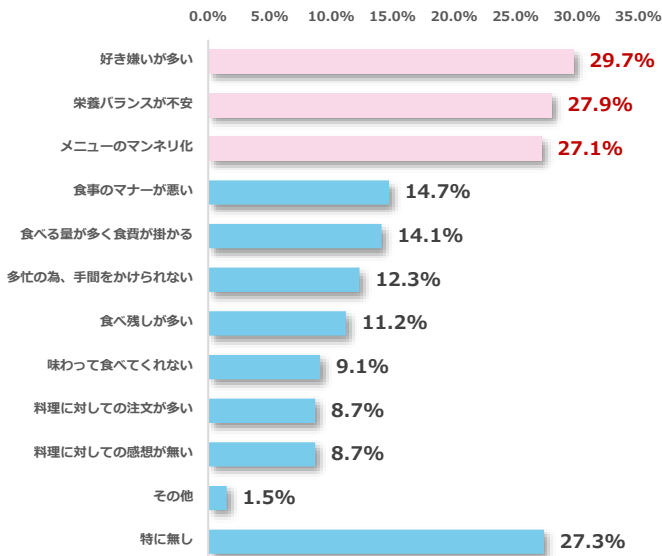
## Q7.あなたのご家庭の食事ルールにあてはまるものを教えてください。 (n=520、複数回答方式)



### 中学生がいる家庭の食事の中のルールTOP3は、 「ひじについて食べない」 「スマホを利用しながら食べない」 「食事の挨拶をする」

ご家庭に食事のルールがあると回答した520名を対象に、具体的な食事のルールを質問したところ、最多回答は「ひじについて食べない（65.4%）」、次に「スマホを利用しながら食べない（61.0%）」、「食事の挨拶をする（59.0%）」と続きました。

## Q8.あなたがお子さまの食事で困っていることを教えてください。 (n=1,000、複数回答方式)

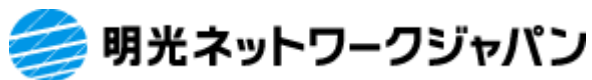


### 中学生保護者の食事に関する悩み事TOP3は、 「好き嫌いが多い」 「栄養バランスが不安」 「メニューのマンネリ化」

子どもの食事で困っていることが無いが質問したところ、最多回答は「好き嫌いが多い（29.7%）」、「栄養バランスが不安（27.9%）」、「メニューのマンネリ化（27.1%）」と続きました。

■株式会社明光ネットワークジャパン（<https://www.meikonet.co.jp>）

事業内容：企業としてPurpose（パーパス：存在意義）を“「やればできる」の記憶をつくる”、Visionを“「Bright Light for the Future」人の可能性をひらく企業グループとなり、輝く未来を実現する”と掲げ、個別指導塾「明光義塾」を始め、様々な教育サービスを運営・フランチャイズ展開をしています。



【本プレスリリースに関する報道関係者からのお問い合わせ先】

株式会社明光ネットワークジャパン

明光義塾事業本部 プロモーション部 担当：五十嵐

E-MAIL：[meiko-pr@meikonetwork.jp](mailto:meiko-pr@meikonetwork.jp)