

現役高校生の「夜食トレンド 2024」

高校生の最新夜食トレンドは、“罪悪感少なめライトな夜食”！

夜食を選ぶ基準は、味・手軽さの次に4人に1人が「ローカロリー」を重視
ヘルシーさを気を使うことは、「食べる時間帯」のほか「低糖質・ノンオイル」

株式会社リクルート（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：北村 吉弘）が提供する進路情報メディア『スタディサプリ進路』は、スタディサプリ編集部の高中生エディター&公式 LINE 登録者を対象に“夜食”についてアンケートを実施致しました。また、こちらのアンケートの詳細は『スタディサプリ進路』内の「#高校生なう」でお知らせしています。

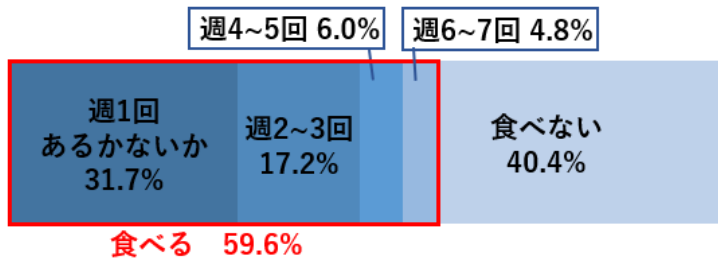
URL：<https://shingakunet.com/journal/fromsapuri/20240910000001/?vos=scrmot00088>

■「夜食=がっつり食事系」は過去の常識に…!? 現役高校生の夜食トレンドは、「ライト志向」

夜食を「食べる」派は約6割、選ぶ基準は味・調理の簡単さに続いて「ローカロリー」

夜食と聞くと、うどんやおにぎり、ラーメンなど勉強の合間にサクッと食べられてがっつりスタミナの付くものを想像する大人も多いのではないのでしょうか。そこで今回、現役高校生の最新夜食トレンドについて聞きました。テスト期間などではない普段の生活の中で夜食を食べる頻度は、食べる派が約6割と優勢ですが、その中身は「週1回あるかないか」が最多で頻度はそこまでの様子。さらに夜食を選ぶ基準については、1位「美味しい」、2位「簡単に・早く作れること」といった基本的なことの次に、3位「ローカロリーであること」がランクイン。本日に夜食を食べたいこぞという時に、罪悪感のないおいしいものをささっと食べたい、という気持ちが表れています。

Q. 普段の生活で夜食の頻度はどのくらい？



(単一回答/n=565)

Q. 夜食を選ぶ時、どういったことを基準にしている？

順位	夜食を選ぶ基準	割合
1	美味しい	60.3%
2	簡単に・早く作れること (調理が簡単)	42.3%
3	ローカロリーであること	24.6%

(複数回答/食べないを除く n=345)

■夜食を食べる時にヘルシーさに気を使ってすることは、「時間帯の制限」と「低糖質」「ノンオイル」

健康・美容志向の食材・レシピの情報も多い中、意識しやすく高校生ですぐにできる手段が人気

夜食を食べる時にヘルシーさに気を使ってすることを聞くと、1位「食べる時間帯」に続き、2位「低糖質」、3位「ノンオイル」という結果に。これらに気を使うことで、なるべく罪悪感を少なめにしようと努力している様子。最近では、健康や美容志向の高い食材やレシピが増える今、高校生にも健康・ダイエット・美容の意識は根付いていそうです。

順位	夜食を食べる時にヘルシーさに気を使ってすること	割合
1	食べても良い時間を制限する	40.7%
2	低糖質の食材を使う	33.7%
3	油を使わないようにする	27.3%

(複数回答/気にしない・食べないを除く n=172)

■編集長コメント

令和の夜食は、手作りよりも購入派が優勢！夜食を作る高校生のうち“自分で作る”のは7割のリアル
「保護者が手をかけて作った夜食でひと息」は、もはや少数派？



『スタディサプリ進路ブック』
編集長
金剛寺 千鶴子
(こんごうじちづこ)

異例の暑さだった 2024 年の夏も終わり、バテ気味だった高校生たちも、日々の勉強や受験本番に向けてエネルギーをチャージすべき季節を迎えました。夜中まで頑張る高校生たちの食欲は、夜食なしには収まらないかと思いきや、今回の調査では、夜食の頻度を聞くと夜食を食べる人たちの中では「週1回あるかないか」が多数派の結果となりました。また、夜食は購入するのか作るのかを聞くと、「作る (17.7%)」「買う&作る半々 (35.1%)」で、購入したものを食べるケースは6割超。さらに、「夜食を一番作っている人」を尋ねたところ、夜食を作る高校生のうち7割が「自分」と回答。これらを踏まえてリアルなシーンを想像すると、ドラマでよく見る深夜に保護者が子供部屋に手作りのおにぎりや麺などの夜食をそっと差し入れするシーンは、もはや少数派の光景なのかもしれません。また昨今は、共働き家庭が多く、「自分でできることは自分で」といった自立心の芽生えは、今の高校生にとって当たり前の流れ・成長の過程で、これもまた令和の景色のように感じられます。

【アンケート概要】

- 調査時期：2024年7月30日(火)～8月1日(木)
- 調査方法：インターネットリサーチ
- 調査実施機関：株式会社リクルート
- 調査対象：全国高校生男女（『スタディサプリ進路』の高校生エディター/公式LINE登録者）
- 有効回答数：565件（男子105件、女子445件、性別を選択しなかった人15件）

■『スタディサプリ進路』について

『スタディサプリ進路』は、1970年に創刊した『リクルート進学ブック』に始まり、2020年に50周年を迎えた、リクルートグループにおいて就職支援に次いで歴史の長い事業です。“「学びたい」「学んでよかった」がもっと増えていく世界の実現”をコンセプトに、変化が激しい社会の中で生徒が生き抜くために、「なりたい自分」と「自己実現できる学校」を発見し、「自分に合った進路選択の実現」を可能にするためのサービスを提供しています。高校3年間を通して、「自己理解」「職業観育成」「学びの内容理解」「学校研究」に対応するさまざまな教材ラインアップを無料で提供しています。

（詳細：<https://shingakunet.com/rnet/column/rikunabi/index.html?vos=conttwnowother00010>）

■“スタサブ編集部”について

全国3,000人以上の現役高校生からなる「スタサブ高校生エディター」と共に、高校ライフにフィットするコンテンツを作る編集部。進路や受験勉強のノウハウはもちろん、夜食レシピやメンタルを支える名言などの多様なコンテンツを、Webサイト『#高校生なう』、年8回発行の情報誌『スタサブ進学マガジン』、アプリ『スタディサプリ for SCHOOL』、会員向けメールマガジン、各種SNSで配信中。

なお、今回のアンケート結果をさらに詳しく分析した記事は『#高校生なう』の下記URLにて公開中。

<URL：<https://shingakunet.com/journal/fromsapuri/20240910000001/?vos=scrmot00088>>

また、スタサブ編集部では、毎月LINEでアンケートを配信し、読者の高校生・保護者の皆さまから頂くご意見を記事に反映しています。現在も、今後のより良い記事制作に向けてLINEお友達を絶賛募集中です！ご興味をお持ちの方は、ぜひご登録ください。

<LINE URL：<https://lin.ee/LbRvueT>>

リクルートグループについて

1960年の創業以来、リクルートグループは、就職・結婚・進学・住宅・自動車・旅行・飲食・美容などの領域において、一人ひとりのライフスタイルに応じたより最適な選択肢を提供してきました。現在、HRテクノロジー、マッチング&ソリューション、人材派遣の3事業を軸に、60を超える国・地域で事業を展開しています。リクルートグループは、新しい価値の創造を通じ、社会からの期待に応え、一人ひとりが輝く豊かな世界の実現に向けて、より多くの『まだ、ここにはない、出会い。』を提供していきます。

詳しくはこちらをご覧ください。

リクルートグループ：<https://recruit-holdings.com/ja/> リクルート：<https://www.recruit.co.jp/>