

食に関するアンケート調査結果報告書

本市では、食を通じて、市民一人ひとりが生涯にわたって健やかで心豊かに楽しく生活できるまちづくりのために「第2次いわき市食育推進計画」に基づき、食育推進事業に取り組んでいますが、市民の食生活等の状況を把握し、より実態に即した今後の食育推進事業を展開するための基礎資料とするため、食に関するアンケートを市職員に対して実施しましたが、その結果を報告します。

記

- 1 対象 市職員（病院、消防部門を除く）
* 庁内照会システムを活用し得る環境にある職員
- 2 実施期間
平成 28 年 5 月 16 日（月）～6 月 3 日（金）まで
- 3 実施方法
庁内照会システムにより実施
- 4 回答状況
有効回答数 1,013 回答率 47%
- 5 結果の要約について
今回のアンケートは、市職員 2,152 名の方を対象に、食に関する調査を行いました。

【結果 1】

設問の身長、体重の回答から BMI 値を算出したところ、回答された方の 24.4%の方が肥満という結果でしたが、「自分の適正体重を知らない」という方が 33.5%の結果となりました。

「就寝前 2 時間以内に夕食をとる」ことが「ほとんどない」という方が 71.4%の状況ですが、一方、「毎日」の方が 4.7%、「週に 5-6 回」の方が 4.3%で合わせると 9%の方が週のほとんどで夕食が遅い状況であり、「週に 3-4 回」、23%の方が週の約半分の夕食が遅くなるという結果となりました。

「食事は満腹になるまで食べる」の回答は、「よくある」が 28.8%で「腹 8 分目」のことわざが現実にはむずかしいという実態も気になるところです。

「野菜（いも類や漬物をのぞく）を食べる頻度」は毎食食べて望ましい 1 日の摂取量が確保できるところですが、「ほとんど食べない」が 7.5%、「1 日 1 食」が 36.9%、「1 日 2 食」が 31.3%という結果で摂取不足がうかがえます。

「バランスの良い食事」の摂取も「ほとんどそろわない」が 21.9%、「1 日 1 食」が 45.4%で、併せると 67.3%の方がバランス良い食事の確保がなかなかむずかしいという結果となりました。

また、外食、中食の活用がみられる中で、「買い物や外食の際に熱量、食塩相当量の表示を見て購入を決めるか」の設問では、「ほとんどない」34.5%、「ときどき」が 29.5%という結果となり、表示されている内容が活用されていないことがうかがえます。

【結果 2】

BMI の数値から肥満の方とそうでない方のグループに分けて集計した結果です。

(それぞれダイエットしている方は除く) 数値の違いで肥満の方の食事傾向がうかがえます。

「食事は満腹になるまで食べる」、「1回の食事で主食同士を組み合わせる食べたり主食の量が多い時がある」、「油で揚げた料理を食べる頻度」、「野菜を食べる頻度」、「ラーメンやうどんなどの麺類の汁を飲む」、「料理を食べるときに、しょうゆ、ソース、塩またはドレッシングなどの調味料はたっぷりかける」、「味がついている料理に、しょうゆ、ソース、塩またはドレッシングなどの調味料をかける」、「濃い味付けを好んで食べる」、「スーパーやコンビニの惣菜や弁当を利用する頻度」、「バランスの良い食事をとるようにしている」等の設問の回答の差が気になるところです。

【結果3】

血圧を下げる薬を服薬している方(ダイエットしている方は除く)だけを抽出して集計した結果です。

肥満している方が38.9%いらっしゃいました。体重コントロールと血圧コントロールの関係は医学的根拠のあるところですが、ご自分の適正体重を知らない方も26.4%いらっしゃいました。

高塩分摂取となる食品、料理、食べ方が気になるところですが、「漬物は1日1回」、「塩魚、魚卵、スナック菓子などは2日に1回食べる」方が多く、「ラーメンやうどんなどのめん類の汁を飲む」、「スーパーやコンビニの惣菜や弁当を利用する頻度」、「インスタント食品や加工食品を利用する頻度」が多いという傾向がうかがえます。

また、「健康のために適切な塩分の摂取量は1日何グラム未満が望ましいと思いますか」の回答は「わからない」が55.6%、「普段の食事において、減塩に取り組んでいますか」の回答は「すこし取り組んでいる」52.8%、「あまり取り組んでいない」26.4%、「まったく取り組んでいない」19.4%という結果となりました。

「バランスの良い食事」の摂取も「ほとんどそろわない」が22.2%、「1日1食」が45.8%で、併せると68.0%の方がバランス良い食事の確保がなかなかむずかしいという結果となりました。外食、中食の活用がみられる中で、「買い物や外食の際に熱量、食塩相当量の表示を見て購入を決めるか」の設問では、「ほとんどない」31.9%、「ときどき」が36.1%という結果となり、表示されている内容が活用されていないことがうかがえます。ただ、服薬していない方で血圧が高めの方の食事の状況が反映されていないため、高塩分摂取の要因となる食事の傾向については、結果1と併せて検証する必要があります。

これらの集計結果の内容は、食育庁内推進会議委員並びに食育推進委員会委員等さまざまな関係者と共通認識を持ち、食育事業を展開する中で「いわき市第2次食育推進計画」にもとづく事業を推進するため、参考とさせていただきます。

多くの方にご協力いただきありがとうございました。

6 別添資料

アンケート集計結果1、結果2、結果3