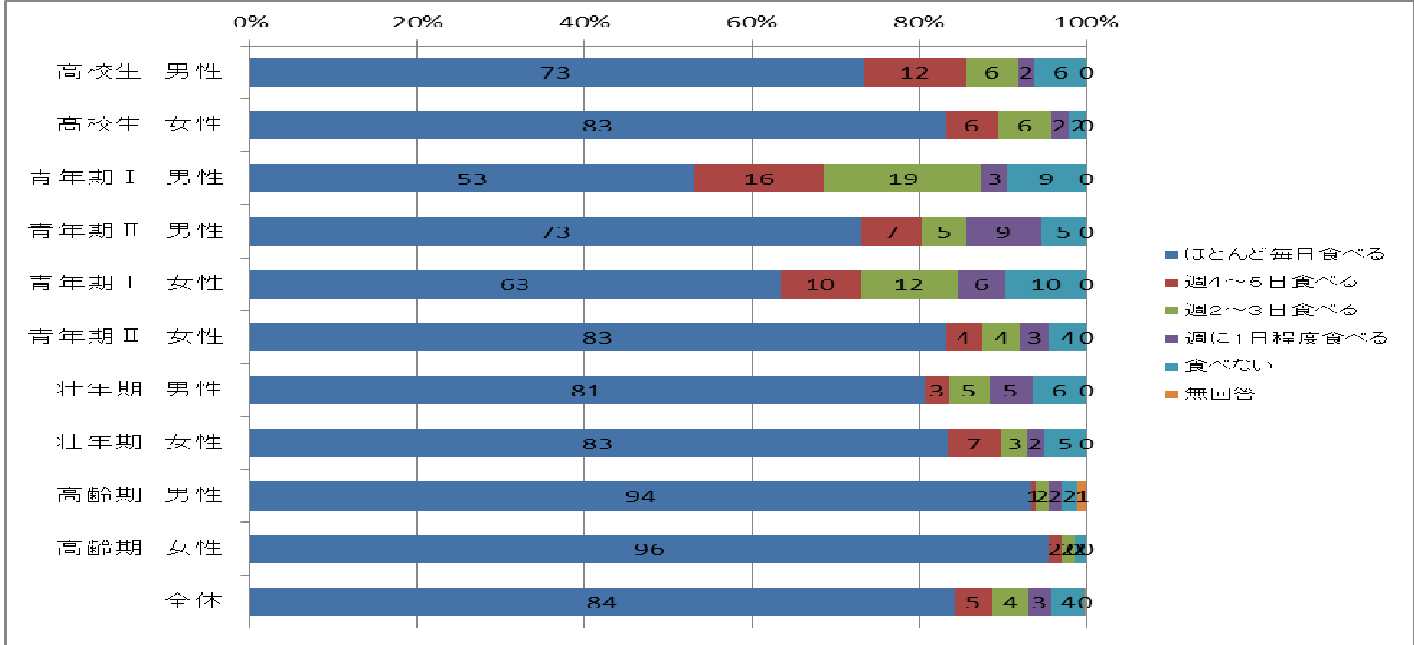


平成 30 年度食育に関するアンケート調査結果について

〇市民アンケート

問1 あなたは、ふだん朝食を食べていますか。

朝食を毎日とっている人は、全体では 84%であるが、高校生男性が 73%、青年期 I（19～29 歳）が男性 53%、女性 63%、青年期 II（30～39 歳）男性 73%と若い世代において朝食を摂らない人が多い傾向がみられる。

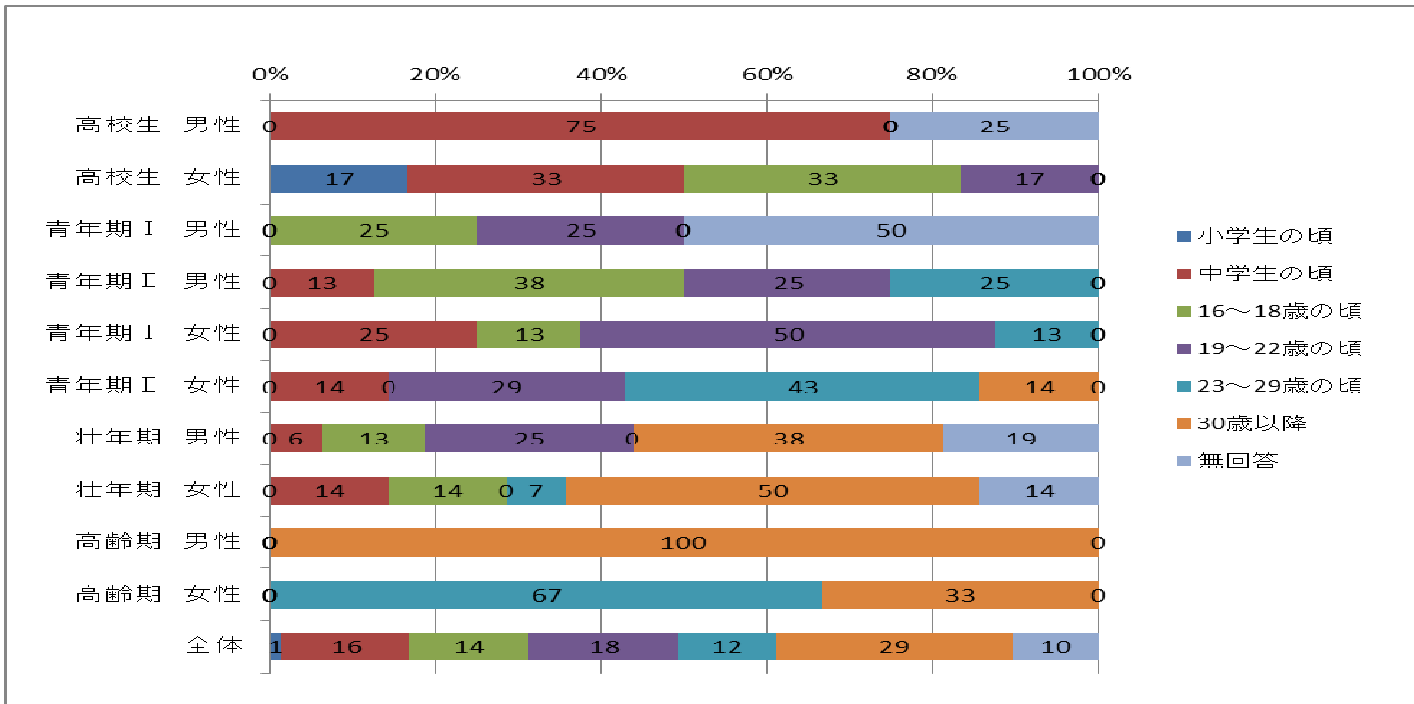


〔(参考) 第2次食育推進計画 目標値(平成30年度)「朝食を欠食する市民の割合」  
 16～18歳：20%以下 青年期 I(19～29歳)30%以下 青年期 II(30～39歳)20%以下〕

1で「4. 週に1日程度食べる」、「5. 食べない」と答えた方にお聞きします。

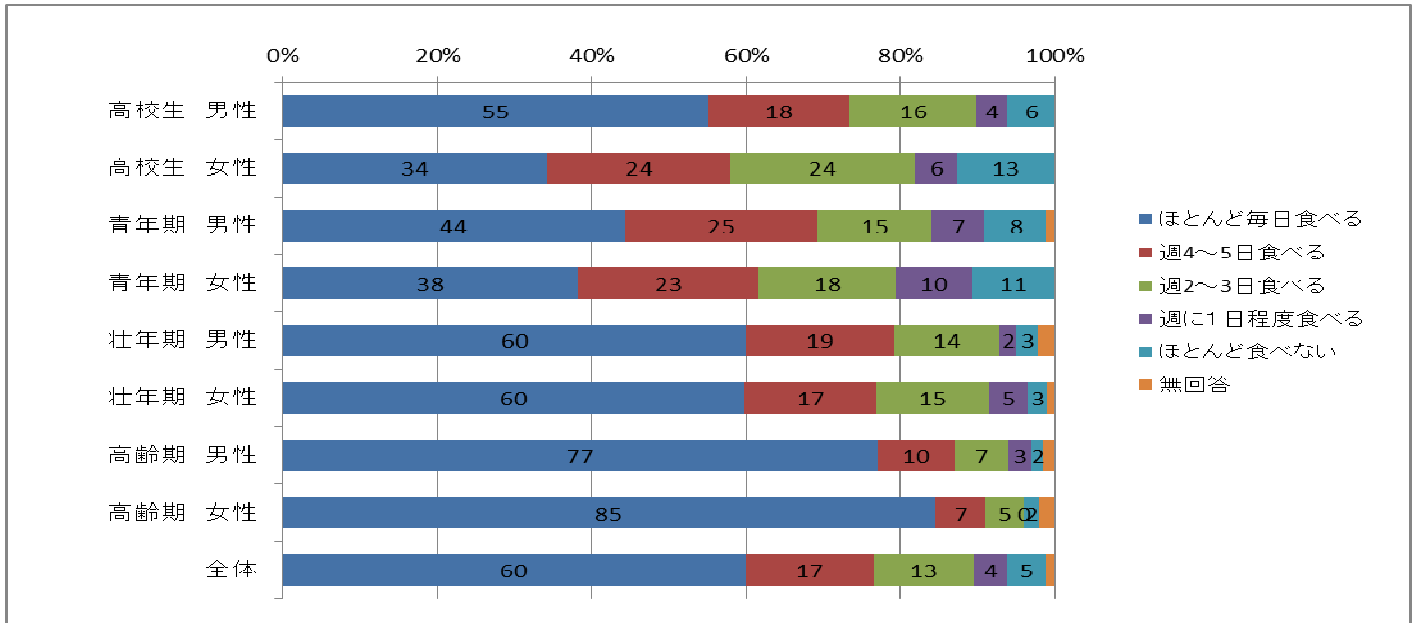
いつ頃から、今の習慣(朝食を「週に1～2回食べている」又は「ほとんど食べない」)になりましたか。

問1の結果で、朝食を摂らない人が多い傾向であった青年期 I・IIに注目してみると、高校生から20代にかけて朝食を欠食する習慣となる人が多いという結果となっている。この時期は進学・就職といった生活リズムの変化や単身生活などが生じる時期であることから、これらが朝食欠食の習慣に影響していると考えられる。



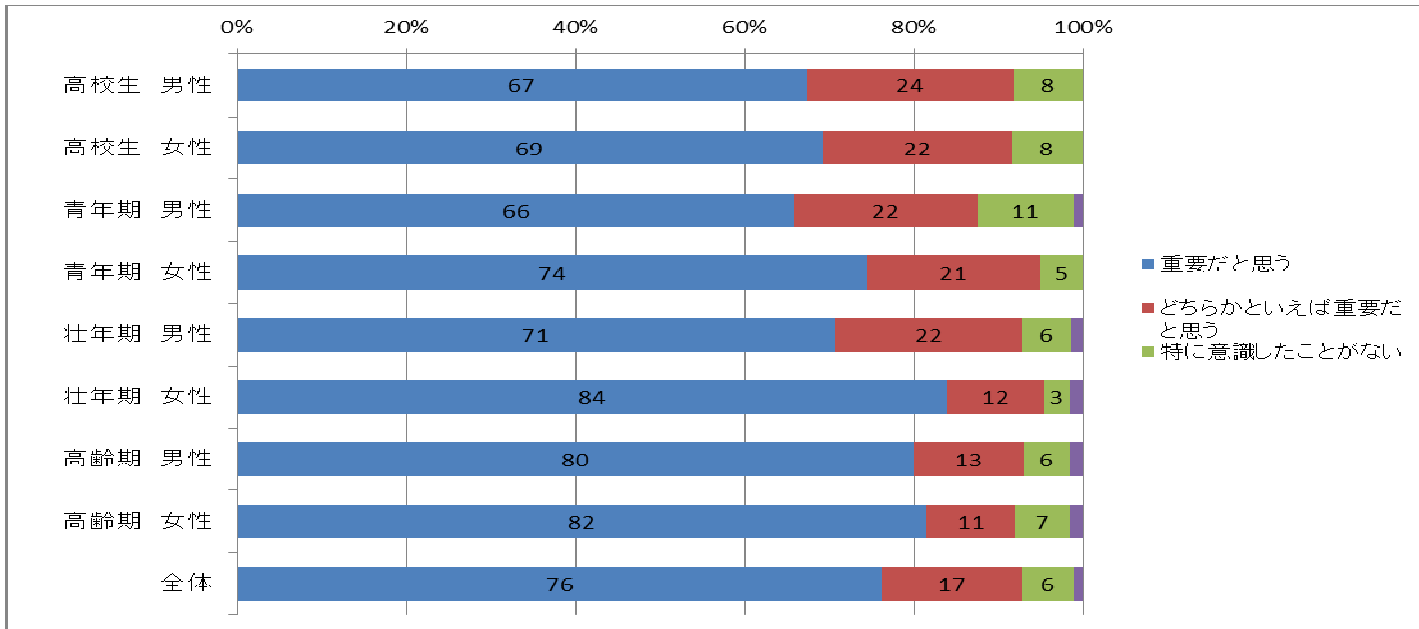
**問2 あなたは、主食・主菜・副菜を三つそろえて食べることが、1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。**

1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが「ほとんど毎日である」は、60%で、第2次計画の目標値65%を下回る結果となった。特に高校生女子が34%、青年期男性が44%、青年期女性が38%と若い人ほど低い傾向にあった。



**問3 あなたは、栄養バランスに配慮した食生活を送ることは重要だと思いますか。（1つだけ〇）**

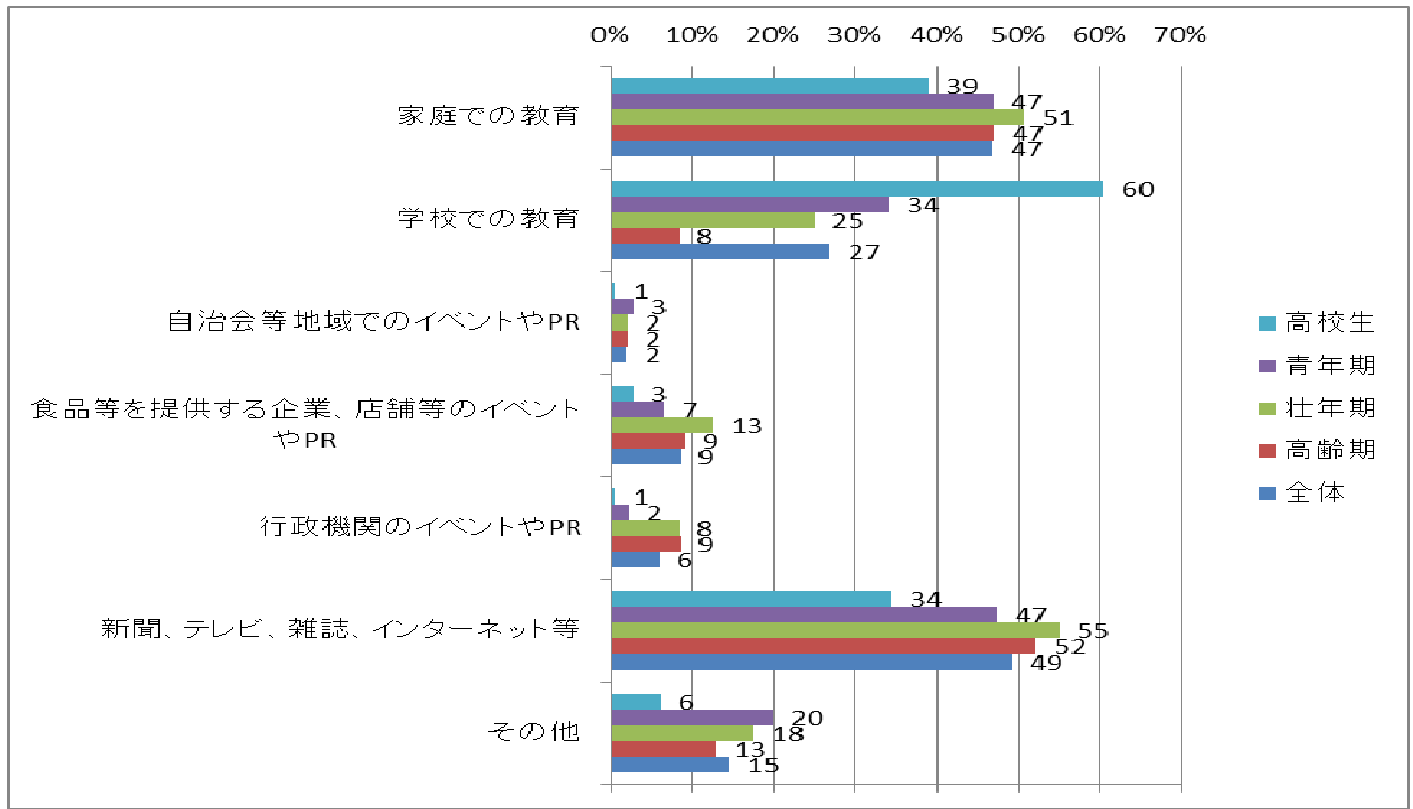
栄養バランスに配慮した食生活を送ることの重要性について、全体では「重要」または「どちらかといえば重要」と考えている人が93%であり、意識したことがないが6%にとどまった。



問3で「1. 重要だと思う」、「2. どちらかといえば重要だと思う」と答えた方にお聞きします。

あなたが、栄養バランスに配慮した食生活を送ることは（どちらかといえば）重要だと思うようになったきっかけは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

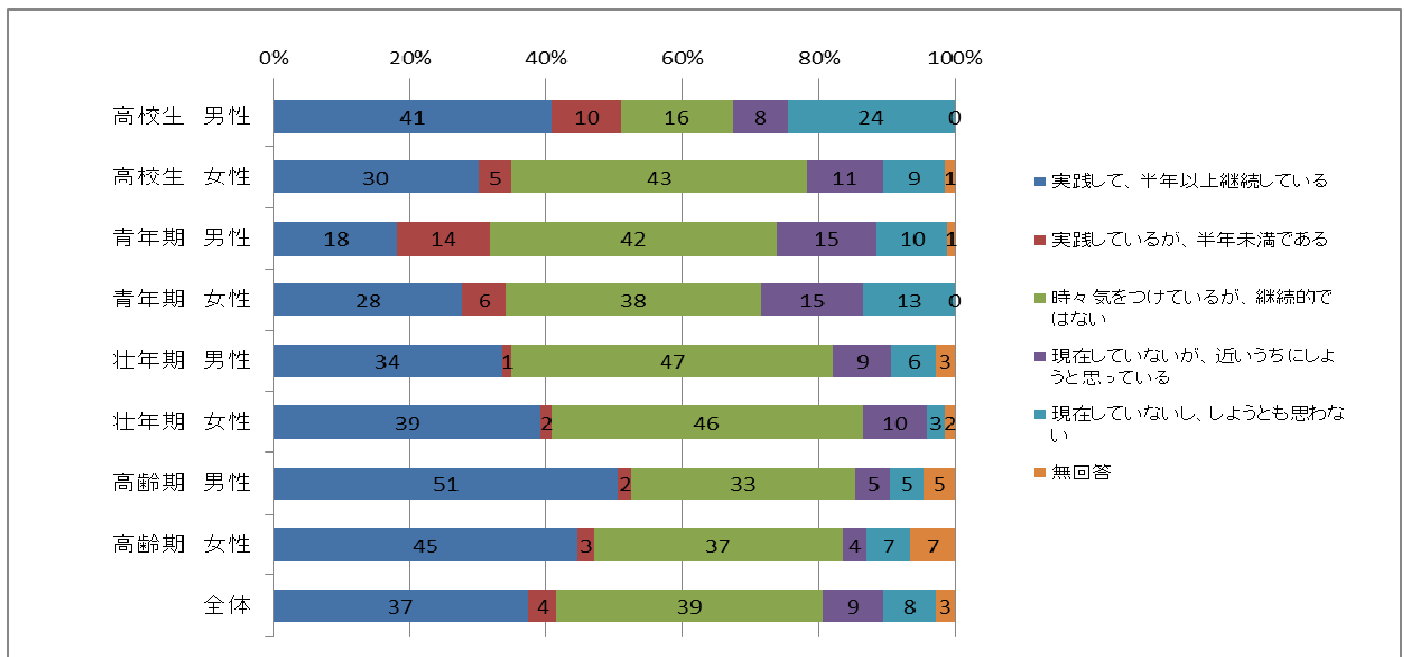
栄養バランスに配慮した食生活を送るきっかけについて、全体では「新聞、テレビ、雑誌、インターネット等」が49%、「家庭での教育」が47%、「学校での教育」が27%であったが、世代別でみると、高校生では「学校での教育」が60%と最も多かった。



問4 あなたは、メタボの予防や改善のために(1)適切な食事、(2)定期的な運動、(3)週に複数回の体重計測のいずれかを実践していますか。（1つだけ○）

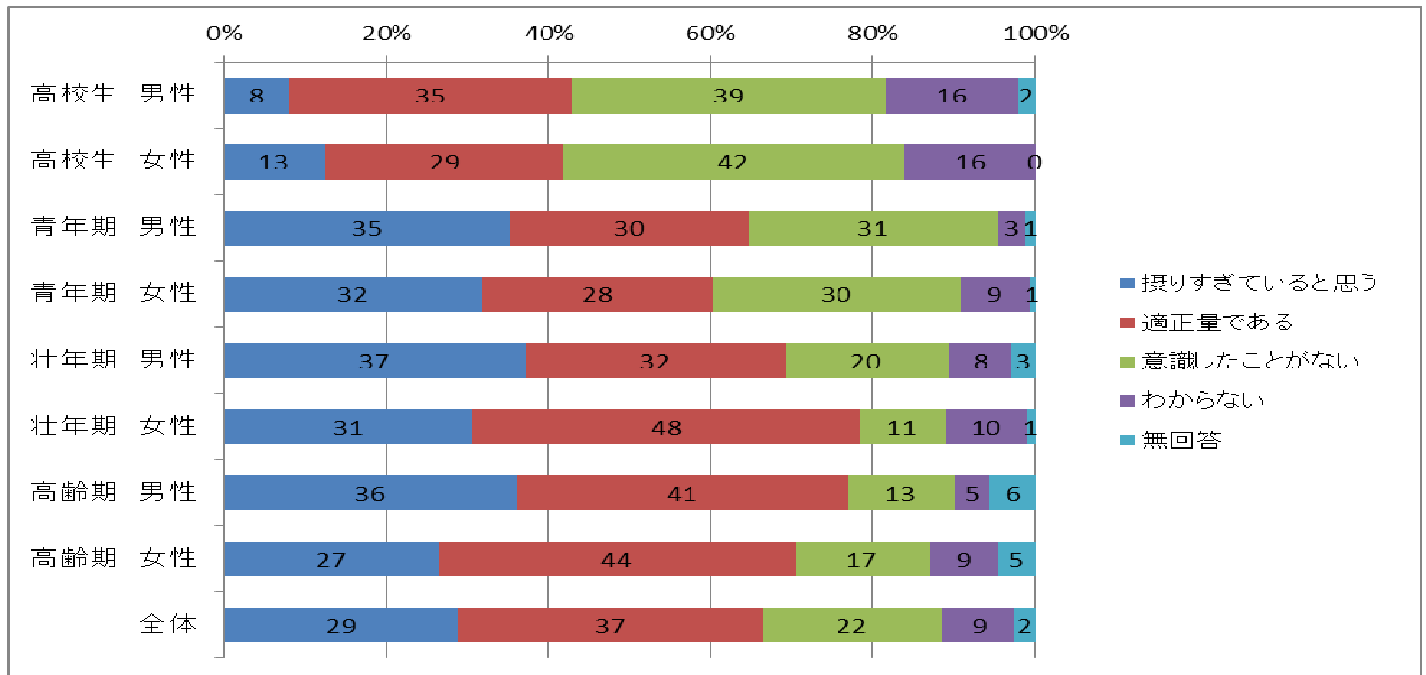
\* (1)~(3)について重複して実践している場合は、実践期間が一番長いもので回答してください。

健康の維持増進やメタボリックシンドロームの予防や改善のための適切な食事、運動等のいずれかを継続的に実践している市民の割合は37%となり、第2次計画の目標値50%を大幅に下回る結果となっている。特に青年期において、継続的に実践している方の割合が低めとなっている。



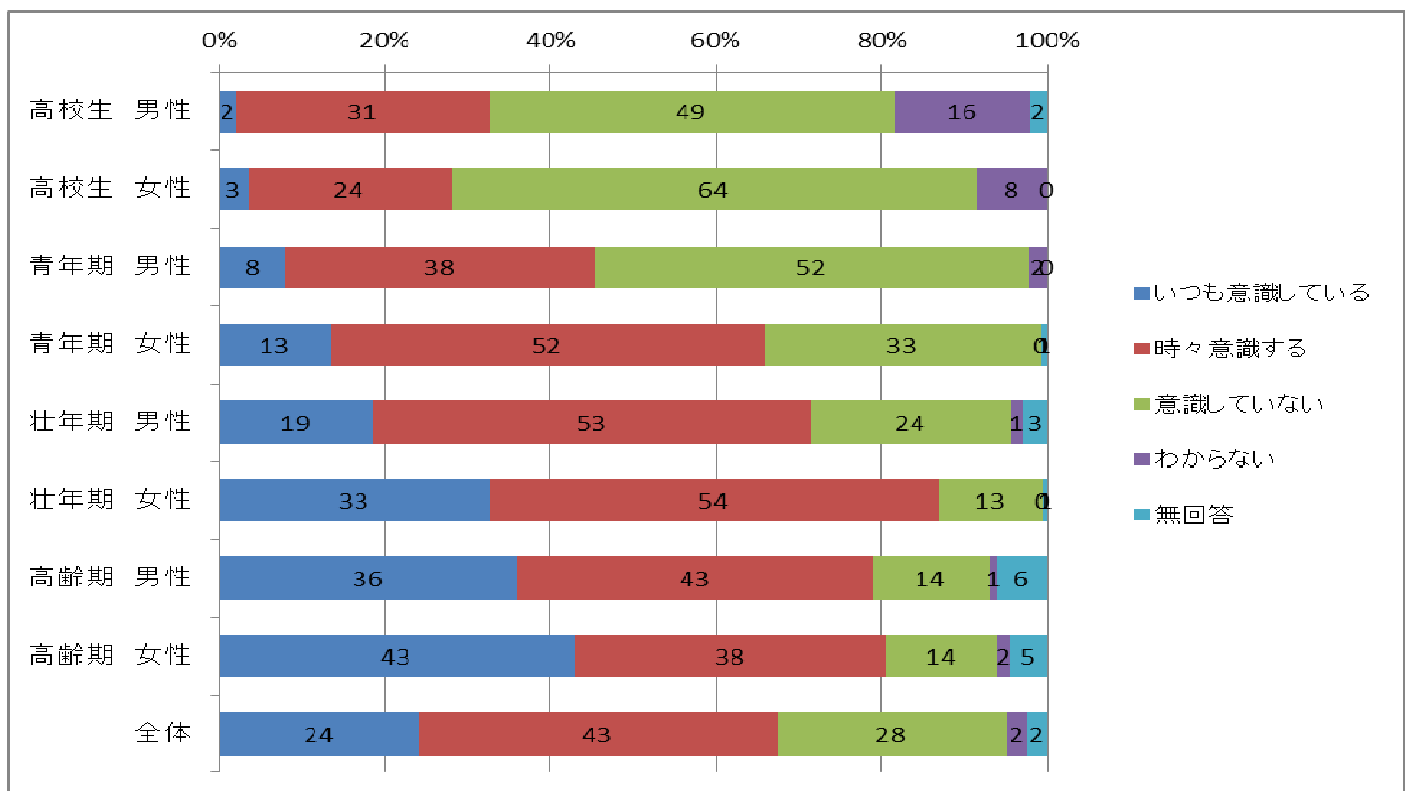
### 問5 あなたは、日頃「塩」を摂りすぎていると思いますか。(1つだけ〇)

塩分の摂取量について、全体の29%が「摂りすぎていると思う」と回答している。「適正量である」との回答した割合は37%であった。また、「意識したことがない」と回答した割合は若年層ほど高くなっており、若い世代では塩分の摂取についての関心が高くないことが示唆された。



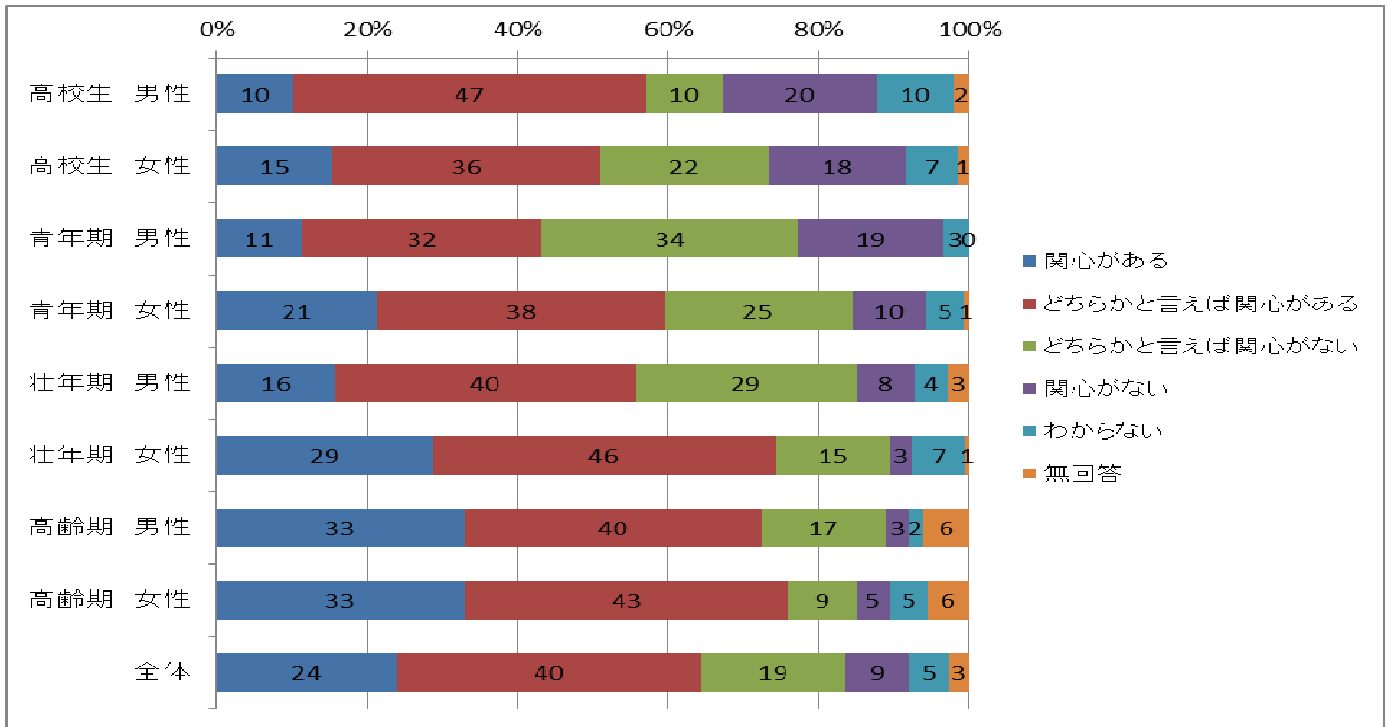
### 問6 あなたは日頃の食事の中で「減塩」を意識していますか。(1つだけ〇)

減塩を意識している市民の割合は、全体で「いつも意識している」24%、「時々意識している」43%で、合わせると67%が「意識している」という結果であった。また、「意識したことがない」は28%であったが、問5の結果と同じように若い世代ほど、意識していない割合が高い結果となった。



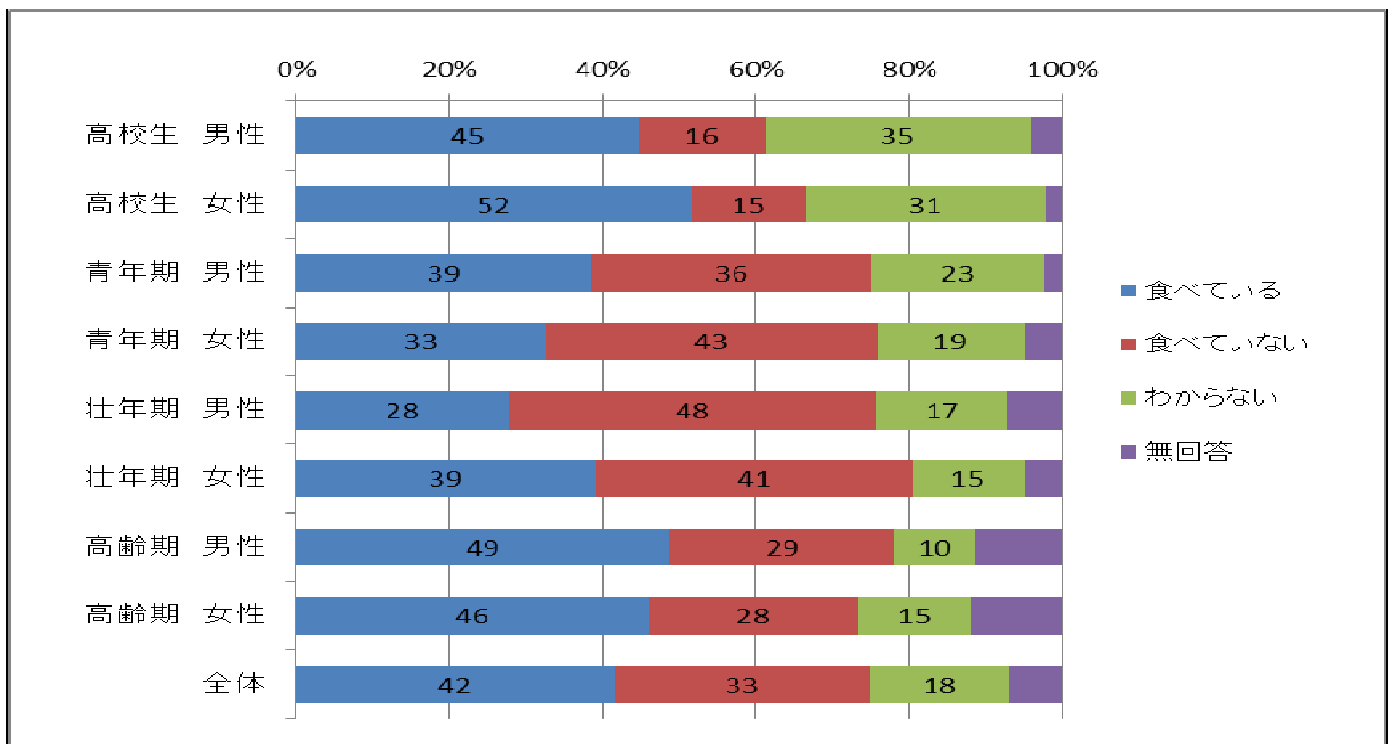
**問7 あなたは、噛み方、味わい方といった食べ方に関心がありますか。（1つだけ〇）**

よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある人は、「関心がある」で24%、どちらかといえば関心がある」が40%で食べ方に関心がある人は全体で64%となっている。また、年代別では年代の高い方が、男女別では女性の方が関心が高い結果となった。



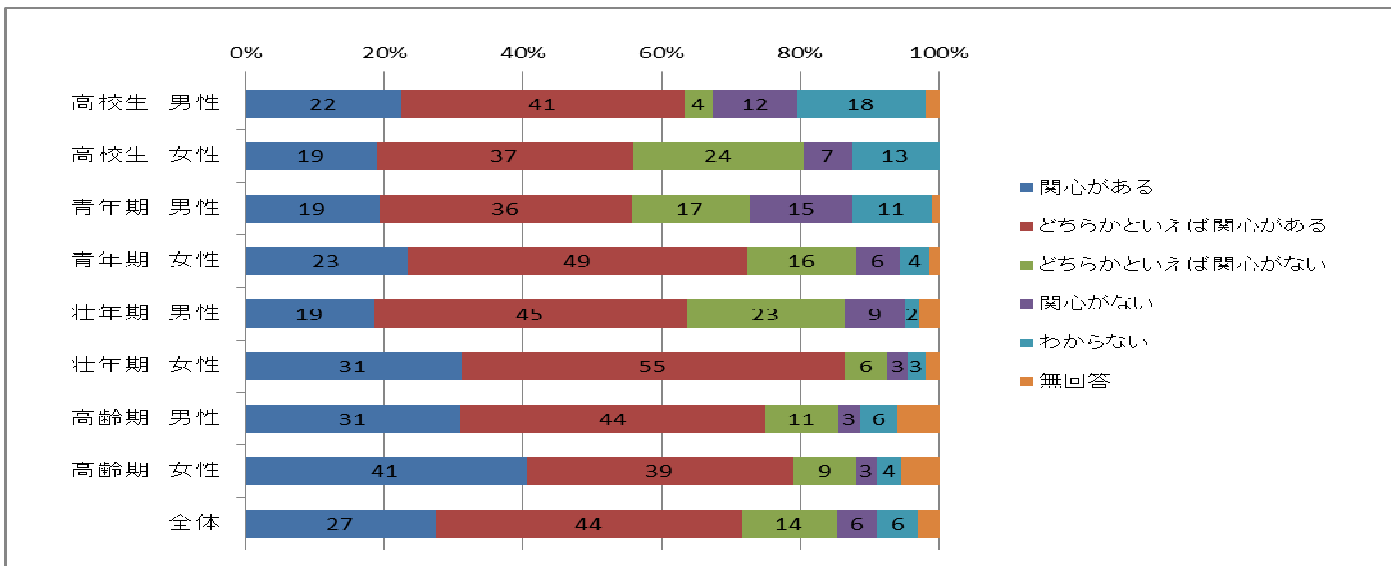
**問8 あなたは、ふだんの食生活において、よく噛んで食べていますか。（1つだけ〇）**

よく噛んで食べる人の全体の42%であり、33%がよく噛んで食べていないと回答であった。高校生はよく噛んで食べる割合が高い結果となっている一方、「わからない」すなわち食べ方を意識していない割合もほかの世代と比べ、高い結果となっている。



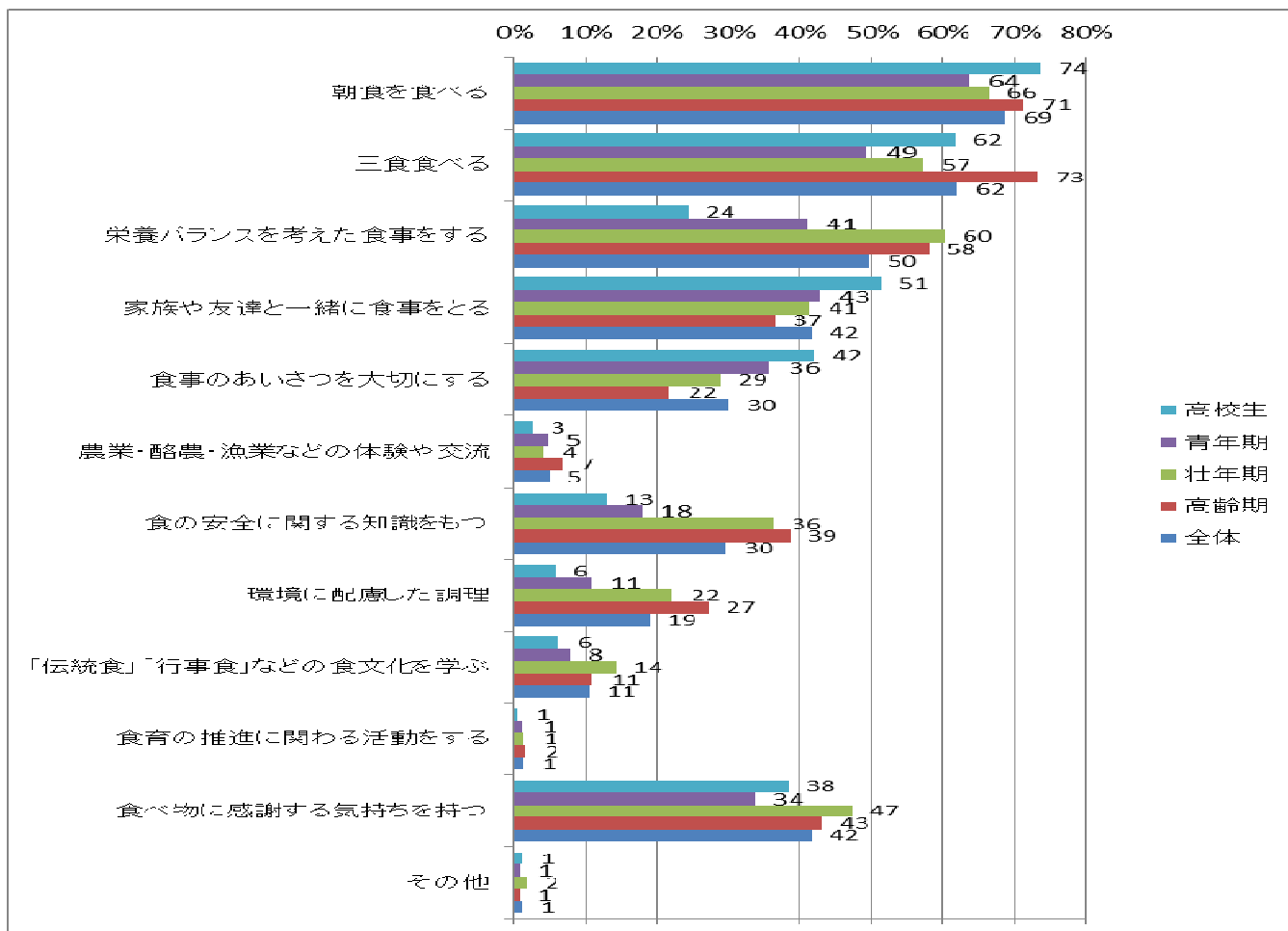
**問9 あなたは、食育に関心がありますか。（1つだけ○）**

食育に関心がある市民の割合について、「関心がある」としたのが、全体の71%で、第2次計画の目標値である90%からは大幅に下回る結果となっている。特に高校生、青年期の関心が低い結果となっていることから、これらの世代へ向けた取り組みの必要性が高い。



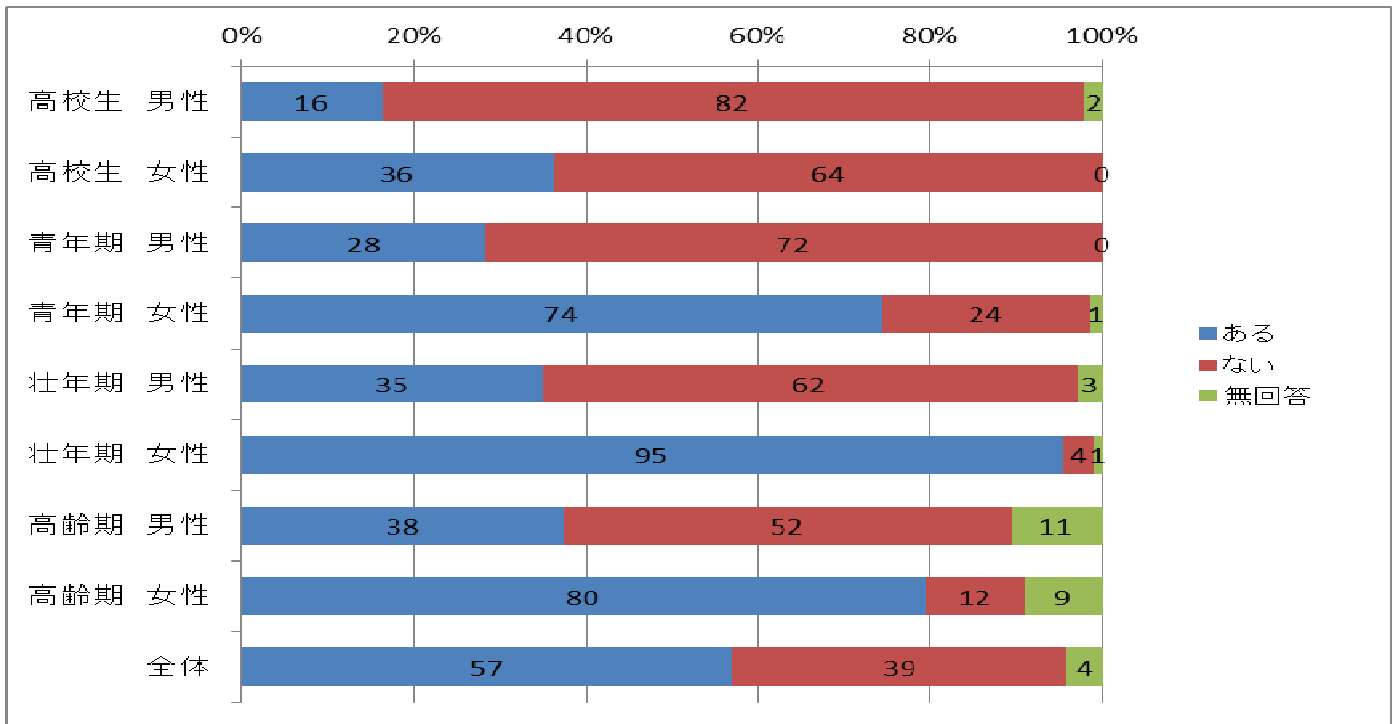
**問10 あなたは日頃「食」に関する取り組みで、実施されていることは何ですか。（あてはまるものにすべてに○）**

食に関する取り組みで実践しているものは「朝食を食べる」が69%で最も多く、次いで「3食食べる」が62%、「栄養バランスを考えた食事をする」が50%という結果となった。また、年代別でみると「栄養バランスを考えた食事をする」、「食の安全性に関する知識をもつ」の割合は若い世代と比べ、壮年期・高齢期が高く、「家族や友人と一緒に食事をとる」「食事の挨拶を大切にする」の項目は若い世代の方が高くなっている。



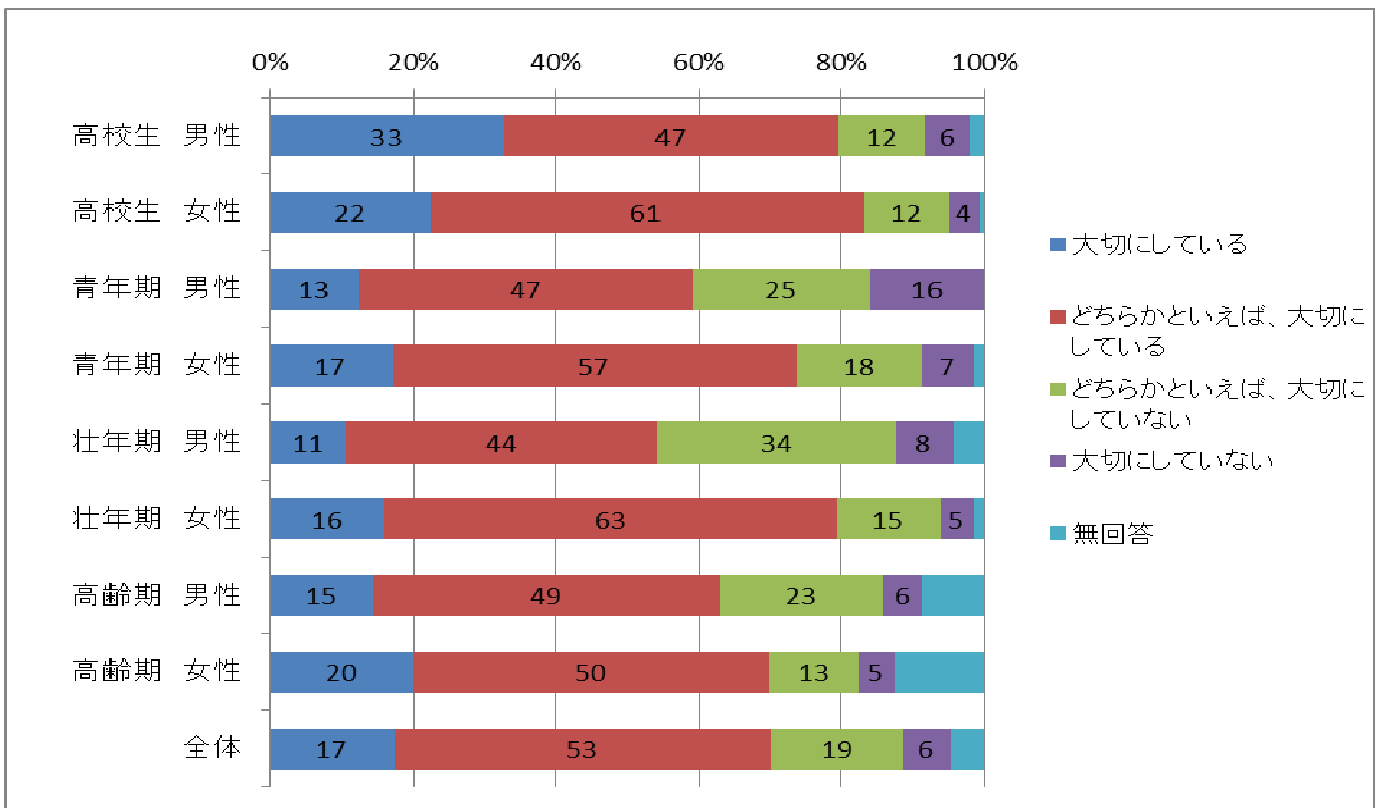
### 問11 あなたは、自分で料理することが、週に1回以上ありますか。(1つだけ○)

自分で料理する機会が週に1回以上ある市民の割合は57%であり、料理をする機会がないと回答した人は39%であった。料理をする機会がないと回答した割合は男性、高校生で高い結果となっている。



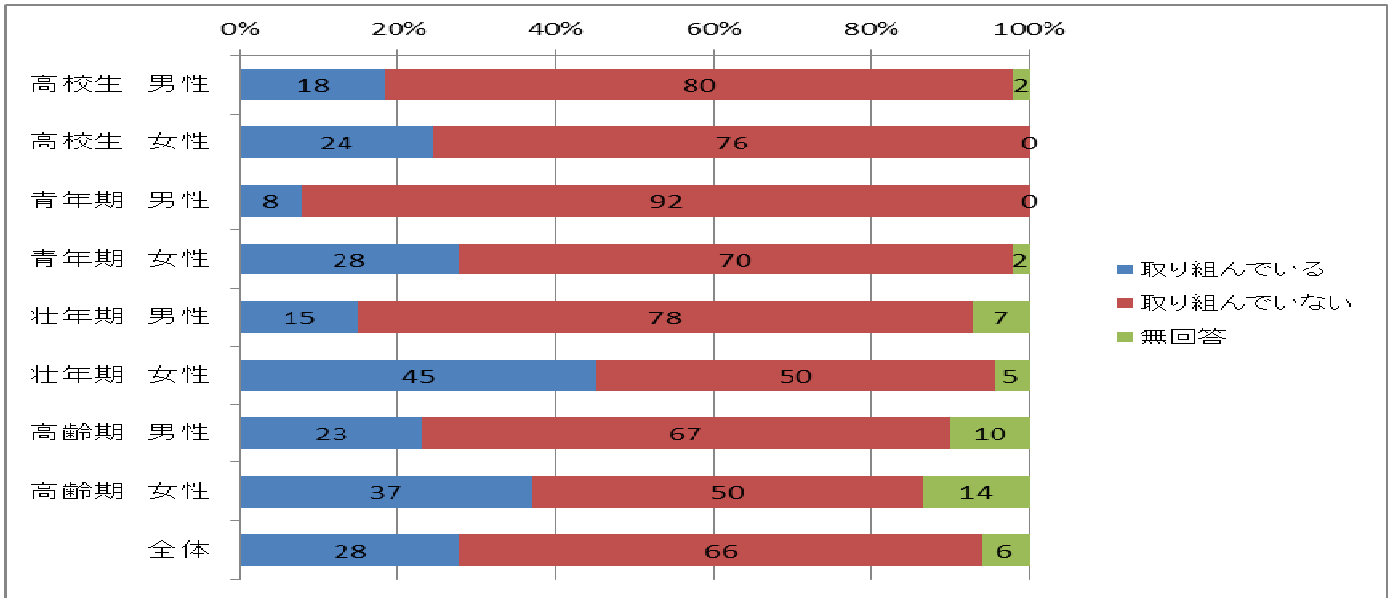
### 問12 あなたは、ふだん、伝統食や行事食及び食事のマナーなどを含め、食文化を大切にしていますか。(1つだけ○)

食文化を大切にしている人は、全体の70%であり、第2次計画の目標である75%よりやや低い結果となった。世代別でみると「大切にしている」割合が高校生で高い。「大切にしていない」との回答は25%あり、青年期・壮年期の男性で割合が高くなっている。



**問13 あなたは、郷土料理や伝統料理（行事食を含む）など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法など、実際に取り組んでいますか。（1つだけ○）**

地元の郷土料理や伝統料理・作法などに取り組んでいるのが、全体の28%であり、大部分の66%が取り組んでいない結果となった。「食文化を大切にしている」割合とひらきのある結果であり、実際の取組みは難しいことがうかがえる。取り組んでいる割合が比較的高かったのは壮年期・高齢期の女性であった。



**問14 あなたにとって、これからも伝えていきたい「いわき市の食べもの、料理」は何ですか。3つまで回答してください。（自由記載）**

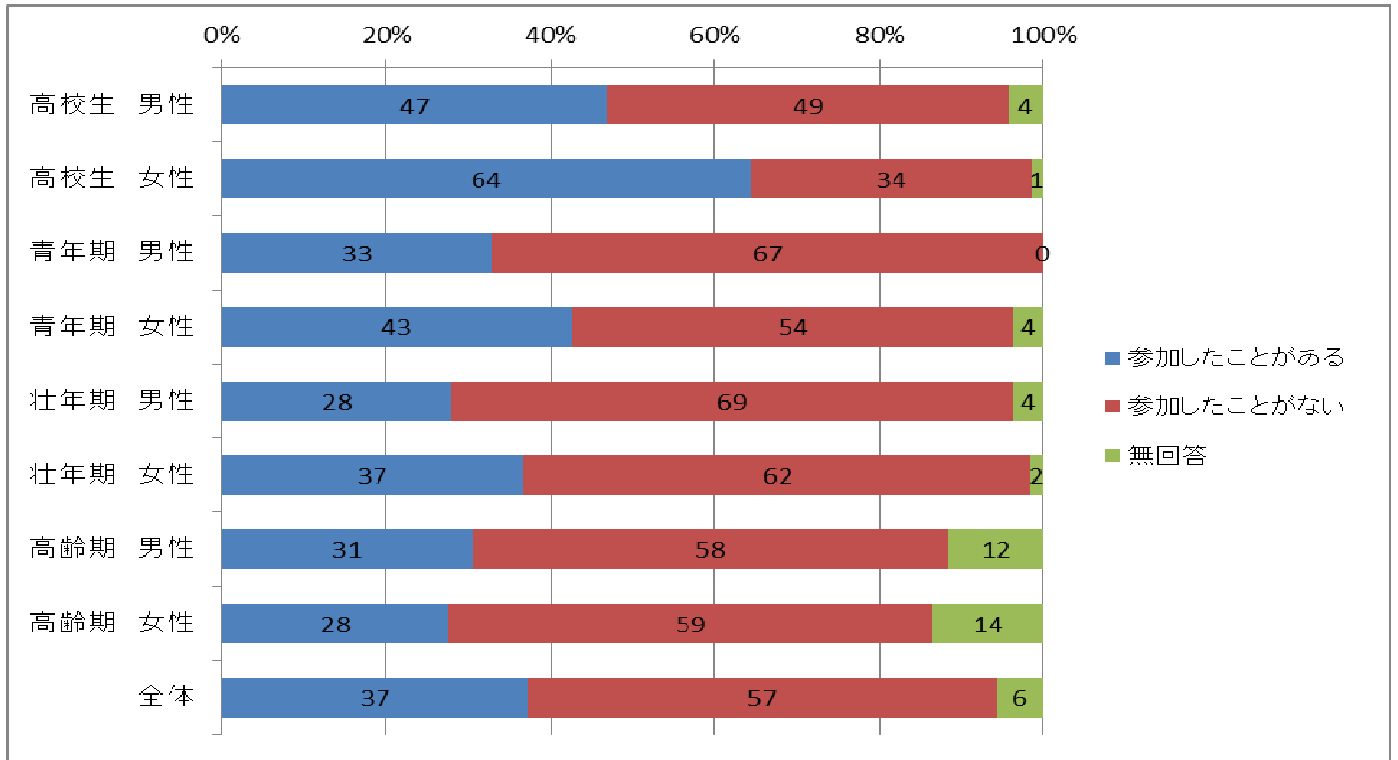
回答数の多かった順に10位までは以下のとおりとなった。このほか桃、梨、とつくり芋、しいたけ等の回答もみられた。

順位	食品名または料理名	人数	備考
1	めひかり・めひかり料理	238	めひかり158人・から揚げ55人・天ぷら12人・他13人
2	さんま・さんま料理	194	ポーポー焼き132人・みりん干し24人・さんま14人・他24人
3	うに	85	貝焼き79人・うに飯3人・他3人
4	トマト	67	トマト52人・トマト料理15人
5	魚・海産物	50	
6	あんこう	46	あんこう鍋26人・どぶ汁13人・他7人
7	いか人参	42	
8	野菜	41	野菜41人・野菜料理7人・伝統野菜1人他4人
9	魚料理	32	
10	いわき産米	31	
10	かつお・かつお料理	31	揚げ(焼き)浸し8人・たたき6人・刺身6人・他7人



**問15 あなたは、おおむね過去10年間で、田植えや野菜、果物の収穫、水産加工など、農林漁業体験に参加したことがありますか。（1つだけ〇）**

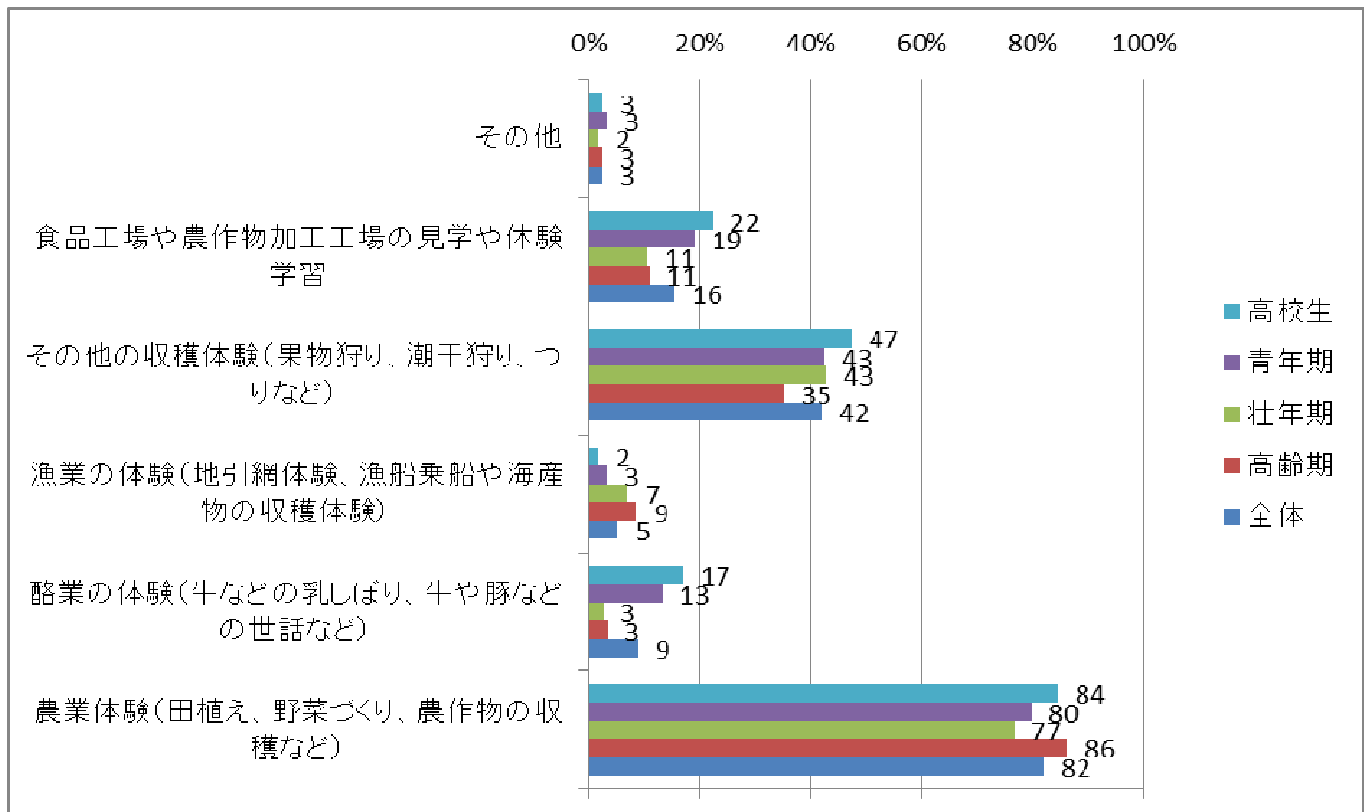
農林漁業体験に参加した市民の割合は、全体の37%と、第2次計画の目標値60%を大幅に下回っている。世代別では高校生の割合が男性47%、女性64%と比較的高い結果であった。



**問15で「1. 参加したことがある」と答えた方にお聞きします。**

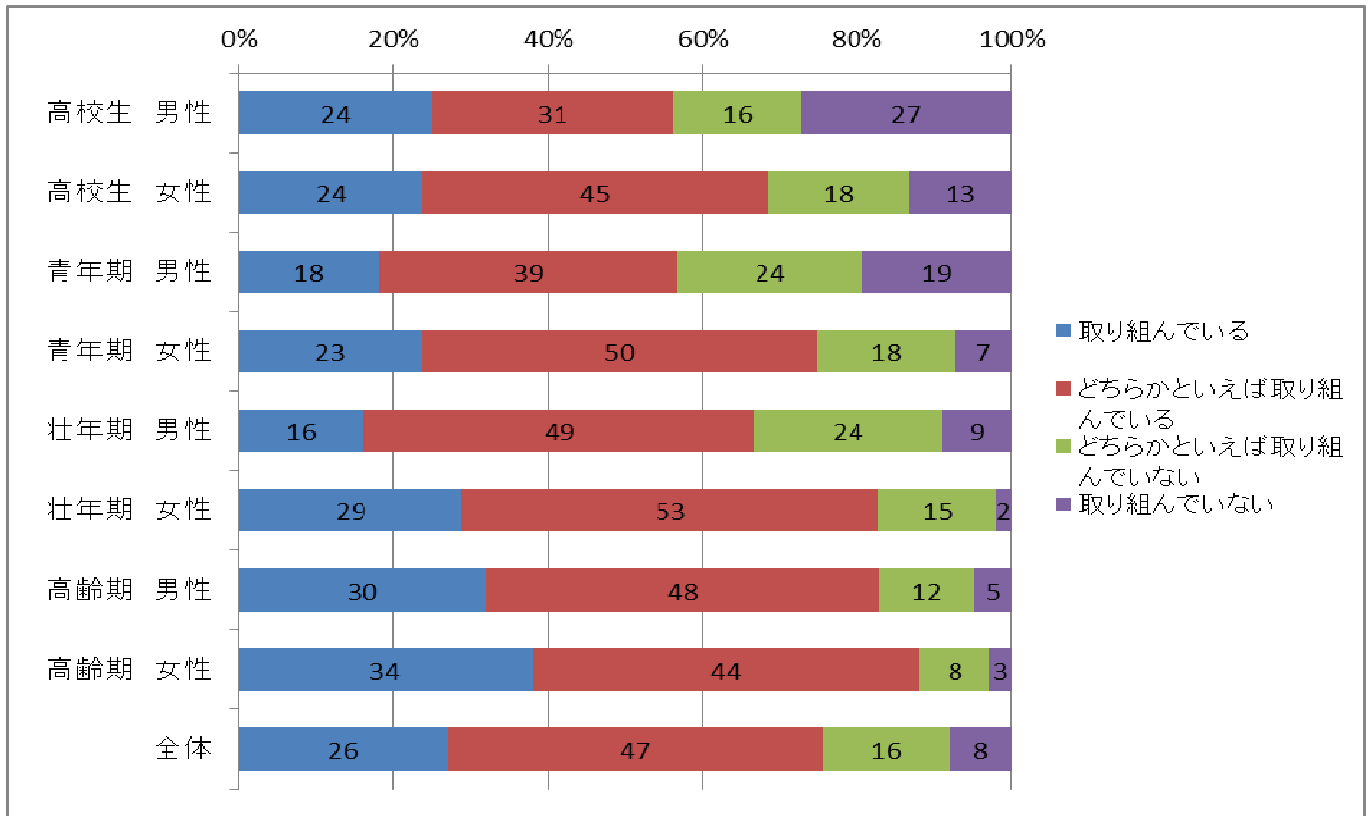
**それはどのような体験でしたか。（あてはまるものすべてに〇）**

農林漁業体験の内容については、農業体験が82%と多く、次いでその他の収穫体験(果物狩り、釣りなど)42%である。



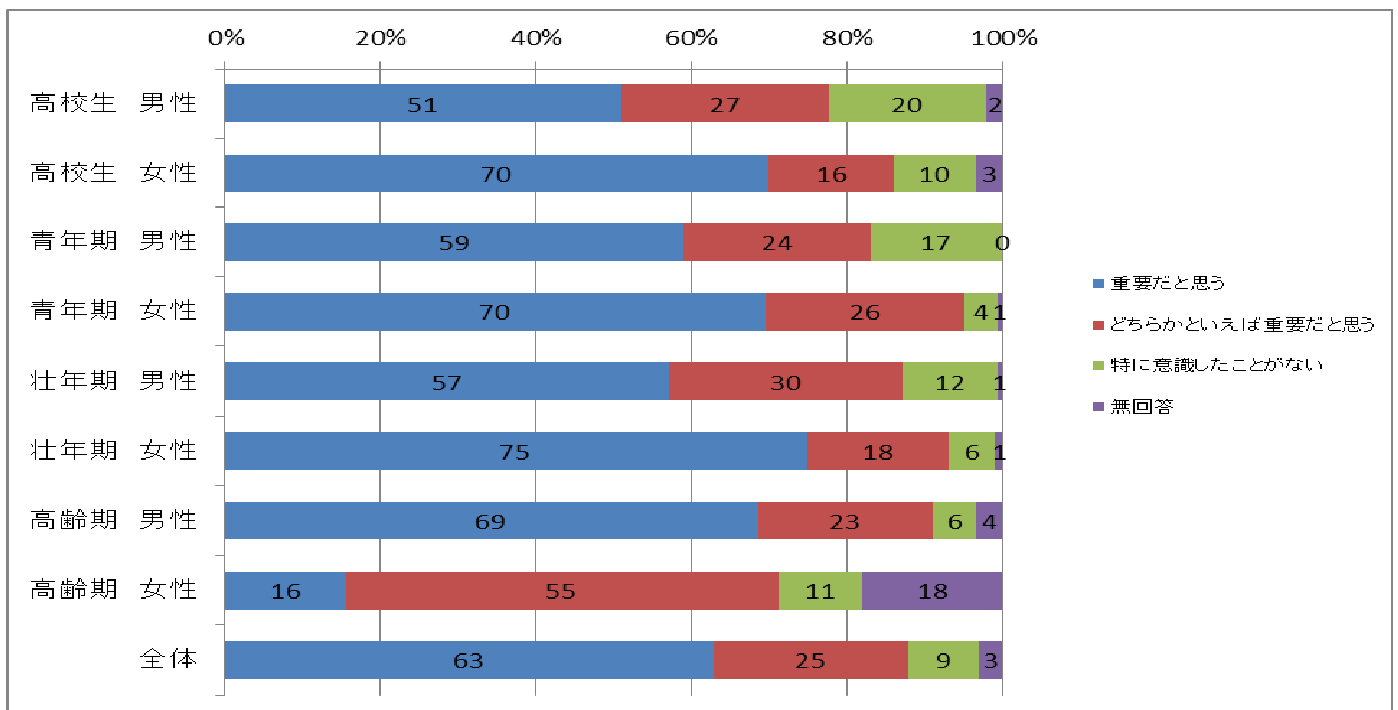
**問16 あなたは、「食品ロス」を削減することを意識して取り組んでいますか。（1つだけ○）**

「食品ロス」の削減を意識して取り組んでいる市民は、全体で73%であった。高校生・青年期・壮年期の男性でやや低めであるものの、すべての世代で意識していることがうかがえた。



**問17 あなたは、食品ロスの削減に取り組むことは（どちらかといえば）重要だと思いますか。（1つだけ○）**

食品ロスの削減に取り組む重要性について、「重要である」と回答した市民の割合が88%であり、多くの市民が重要であると認識している。

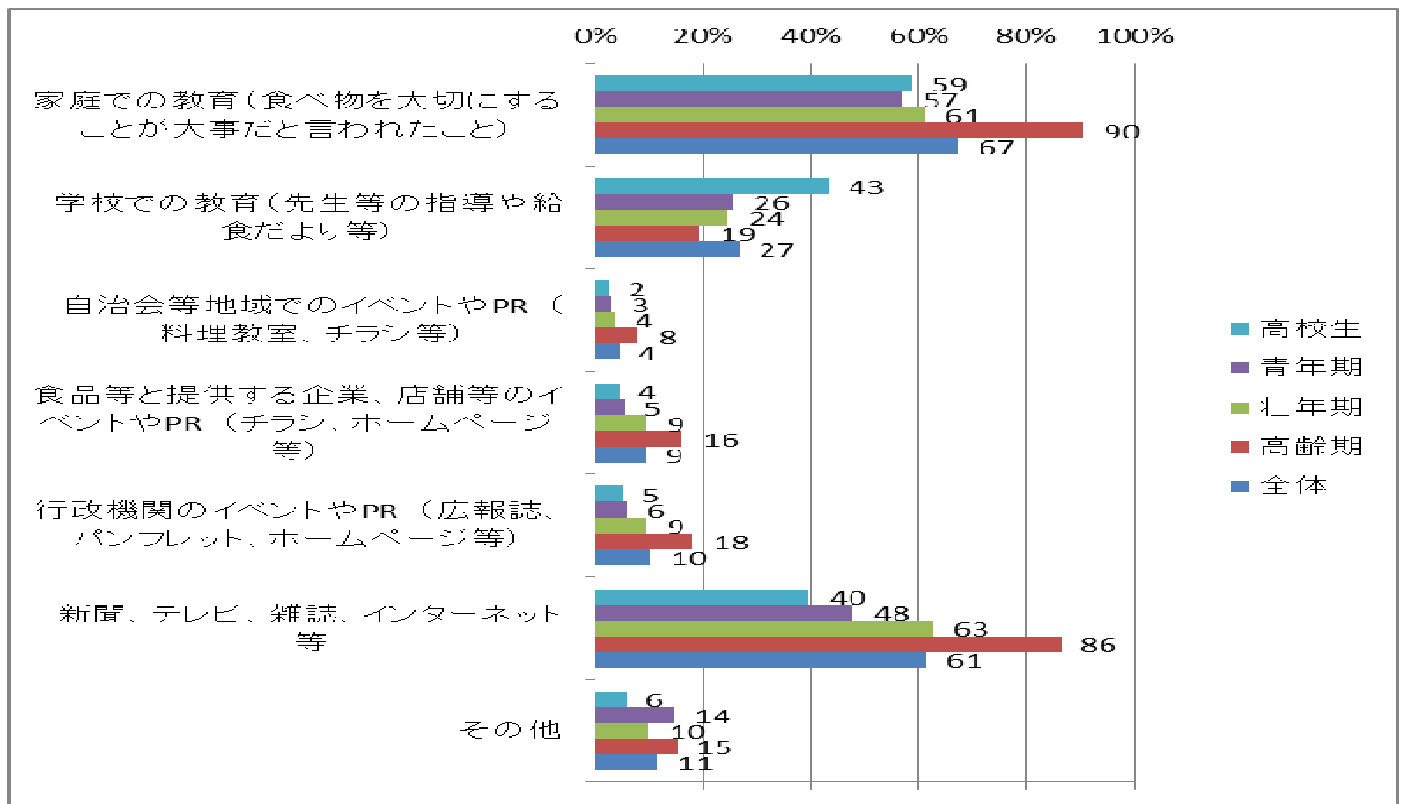


問17で「1. 重要だと思う」「2. どちらかといえば重要だと思う」と答えた方にお聞きします。

あなたが、食品ロスの削減に取り組むことは重要だと思うようになったきっかけは何ですか。

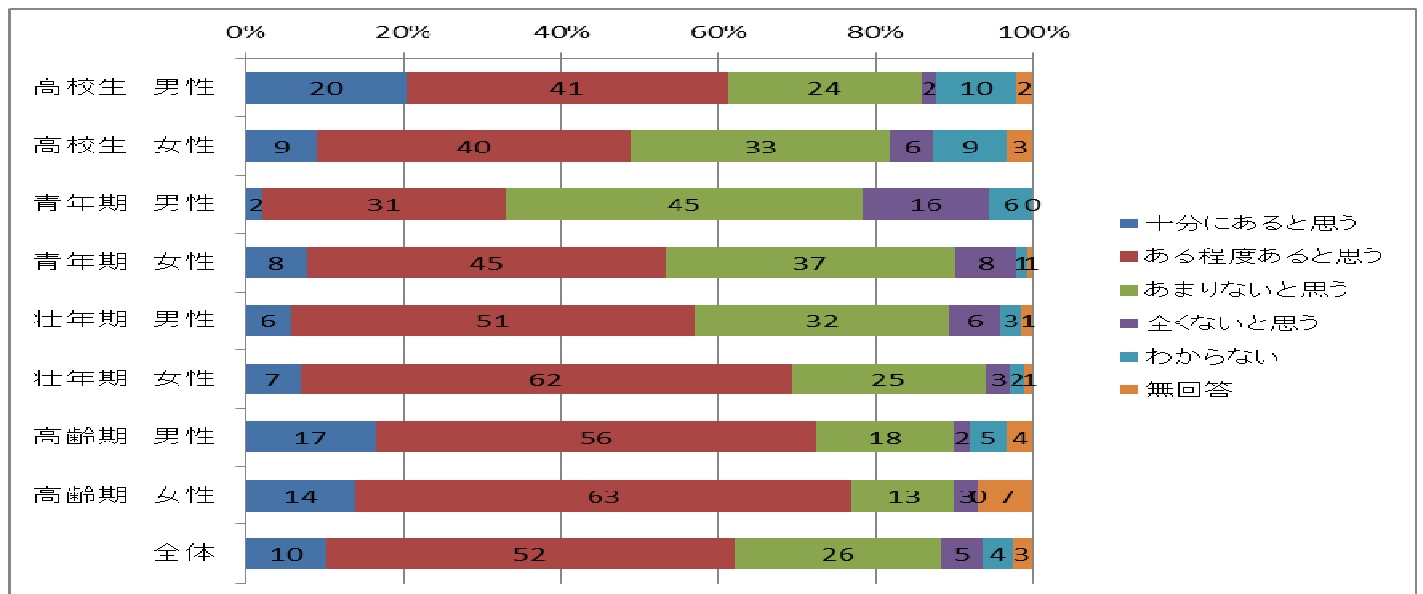
(あてはまるものすべてに○)

食品ロスの削減に取り組むことについて、一番影響を受けたのは、「家庭での教育」67%、次いで「新聞、テレビ、雑誌、インターネット等」61%、であった。



問18 あなたは、健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を選んだ方がよいかや、どのような調理が必要かについての知識がありますか。(1つだけ○)

健康をに悪影響を与えないための食品選びについて、知識が「十分にある」「ある程度ある」と思う市民の割合は62%となったが、青年期の男性において知識が「あまりない」「全くない」の回答割合が61%と高くなっている。

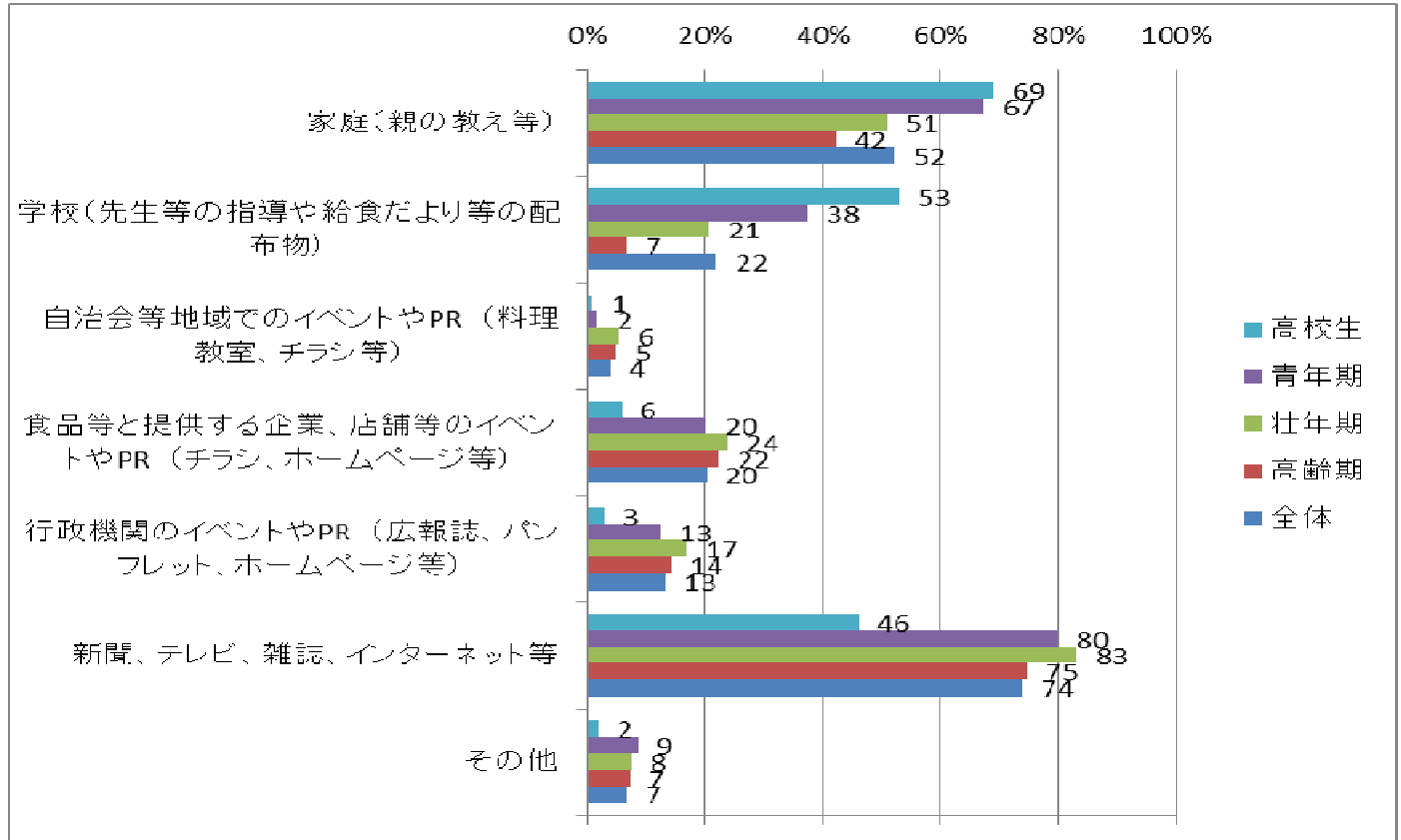


問18で「1. 十分にあると思う」「2. ある程度あると思う」と答えた方にお聞きします。

あなたは、食品の安全性に関する情報をどこで、何から入手しましたか。

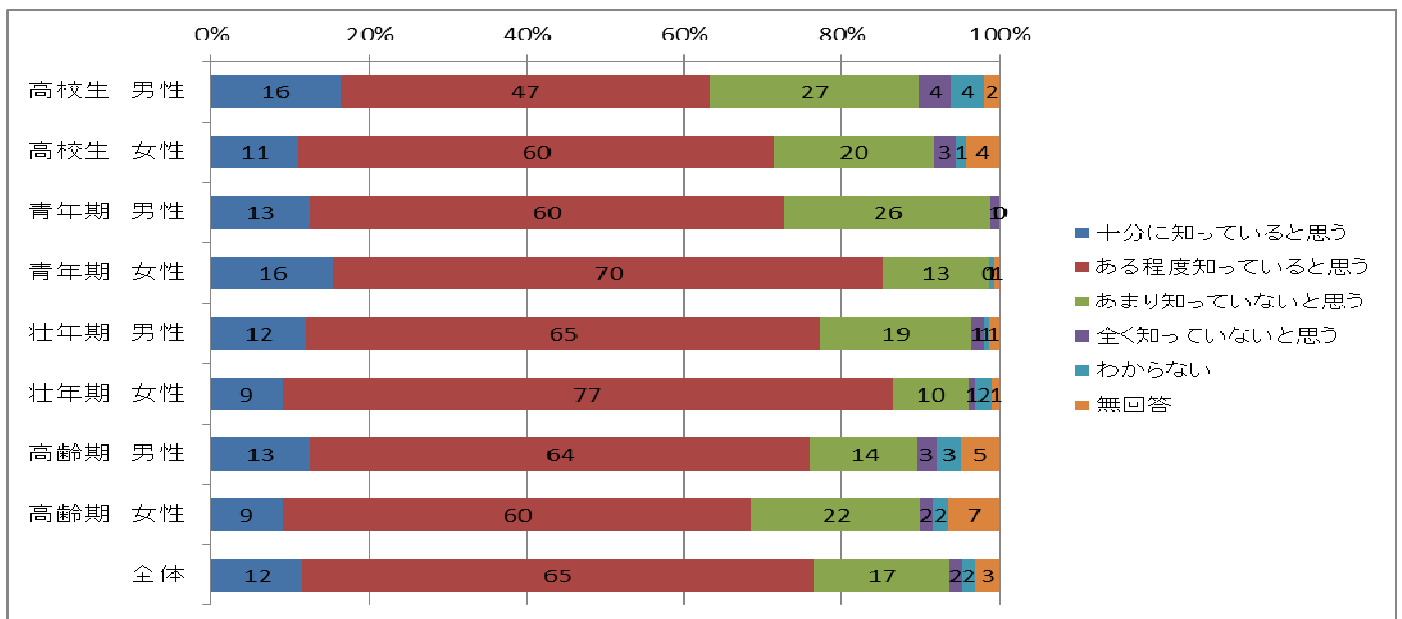
(あてはまるものすべてに○)

食品の安全性の情報源として、多かったのは「新聞、テレビ、雑誌、インターネット等」で74%、次いで「家庭」52%であった。青年期、壮年期、高齢期では「新聞、テレビ、雑誌、インターネット等」高かったのに対し、高校生では「家庭」が高い結果となっている。



問19 あなたは、食物アレルギーについて、言葉や意味を知っていますか。(1つだけ○)

食物アレルギーについて「十分に知っていると思う」と回答した割合は12%、「ある程度知っていると思う」と回答した割合は65%であり、全体で77%がアレルギーに対して知識があると回答している。

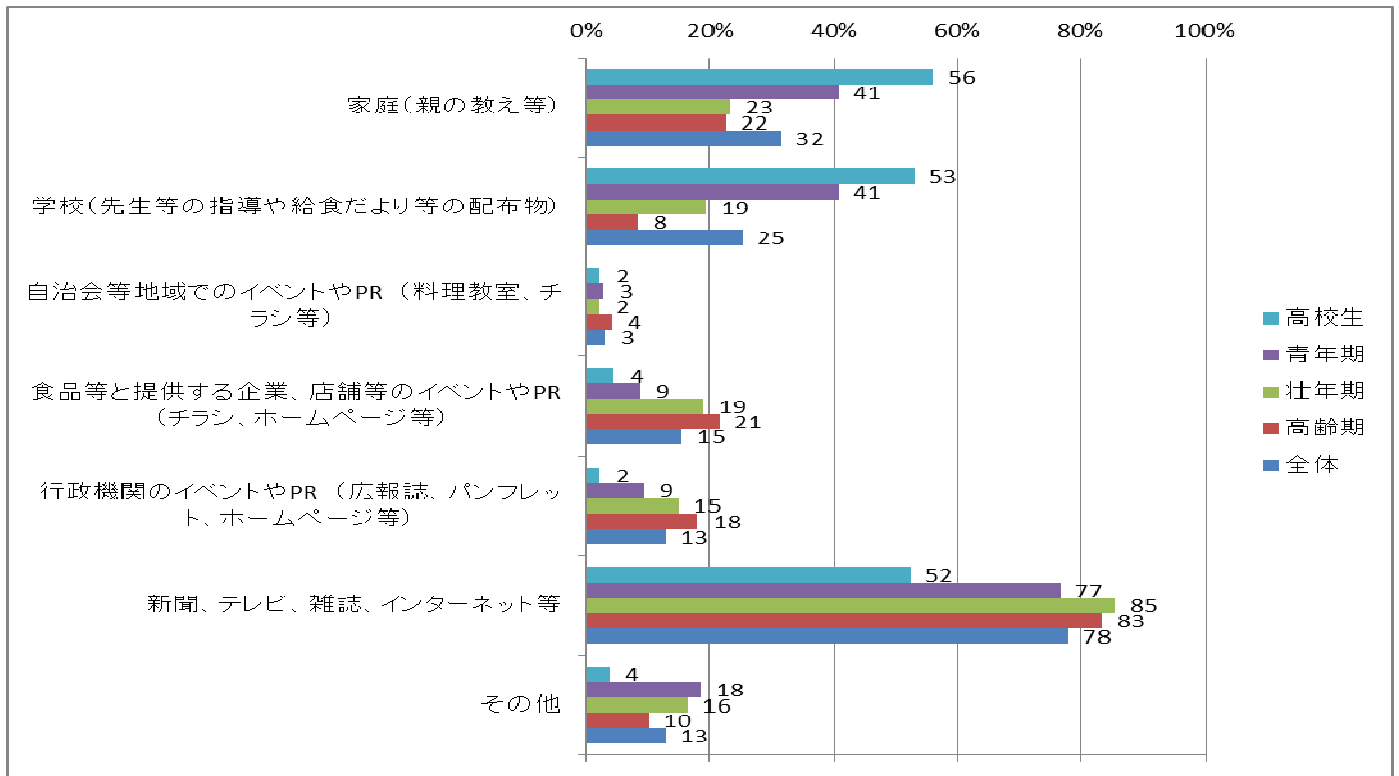


問19で「1. 十分に知っていると思う」「2. ある程度知っていると思う」と答えた方にお聞きします。

あなたは、食物アレルギーに関する情報をどこで、何から入手しましたか。

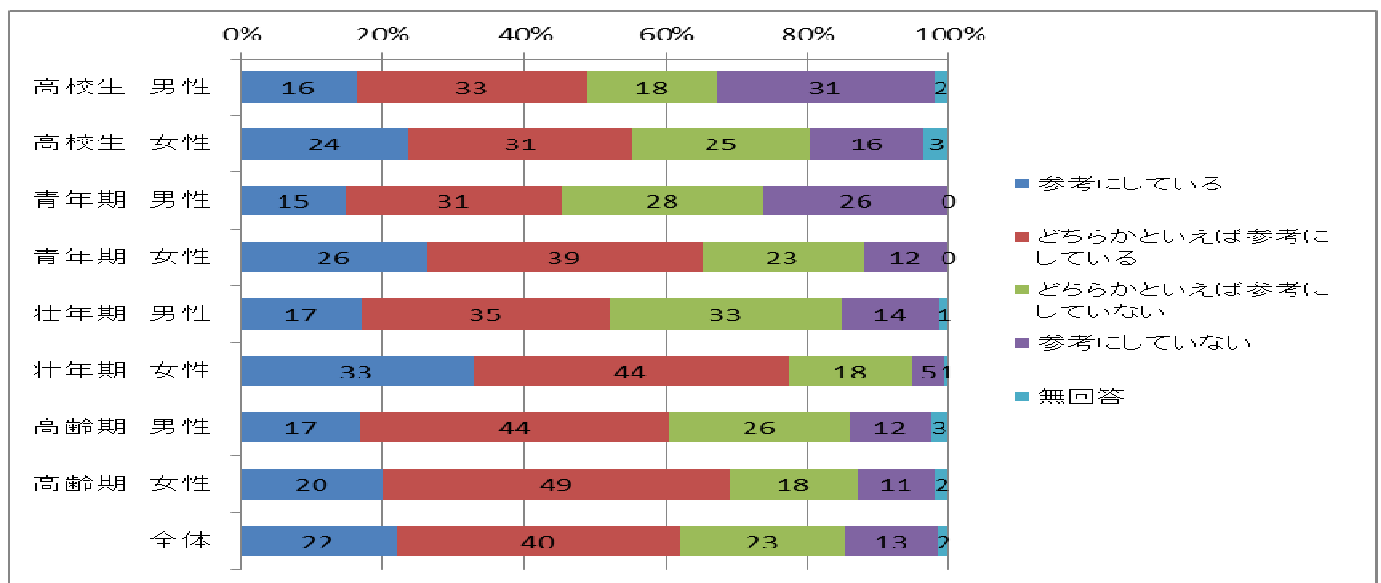
(あてはまるものすべてに○)

食物アレルギーに関する情報源としては、いずれの世代でも「新聞、テレビ、雑誌、インターネット等」の割合が最も高く、全体では78%であった。



問20 あなたは、ふだん食品を選択する際に栄養成分表示(カロリーや脂肪、塩分の量等の表示)や原材料等を参考にしますか。(1つだけ○)

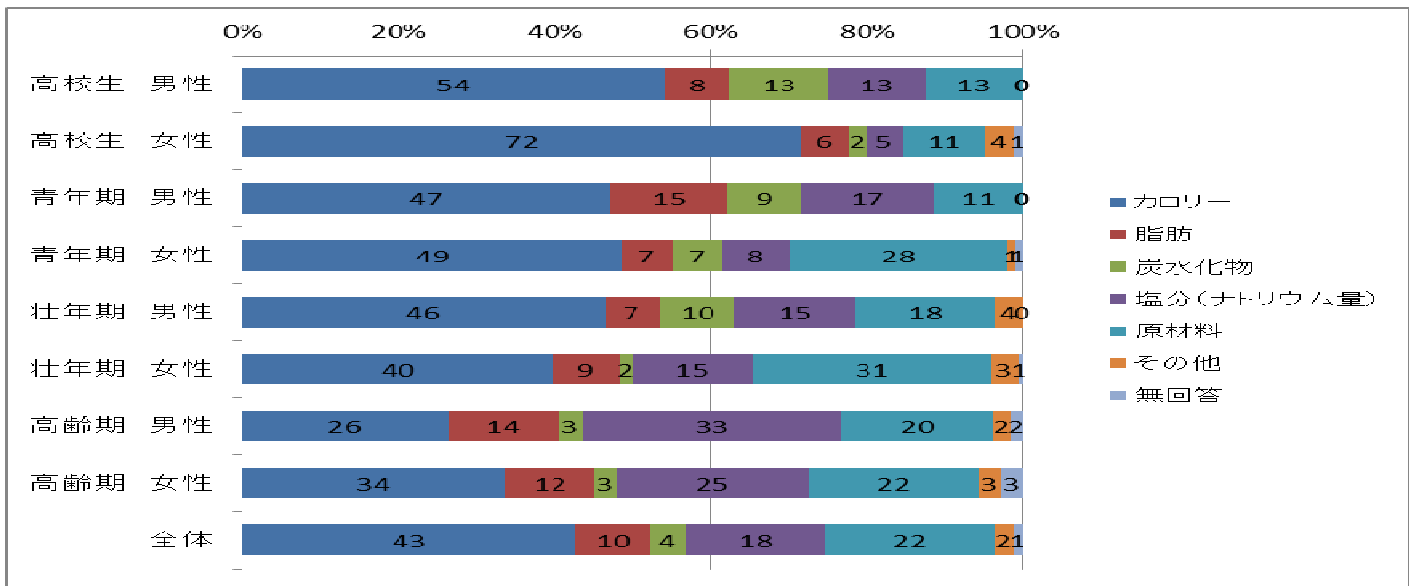
食品を選択する際に栄養成分表示や原材料等を参考とするかは、「参考にしている」「どちらかといえば参考にしている」が62%であり、「参考にしていない」「どちらかといえば参考にしていない」の36%に対して倍の結果となった。年代別・男女別で見ると、高校生、青年期、壮年期の男性では参考にしている割合が、50%程度にとどまっている。



問20で「1. 参考にしている」「2. どちらかといえば参考にしている」と答えた方にお聞きします。

あなたが参考にする内容で一番重要だと思うものは何ですか。（1つだけ〇）

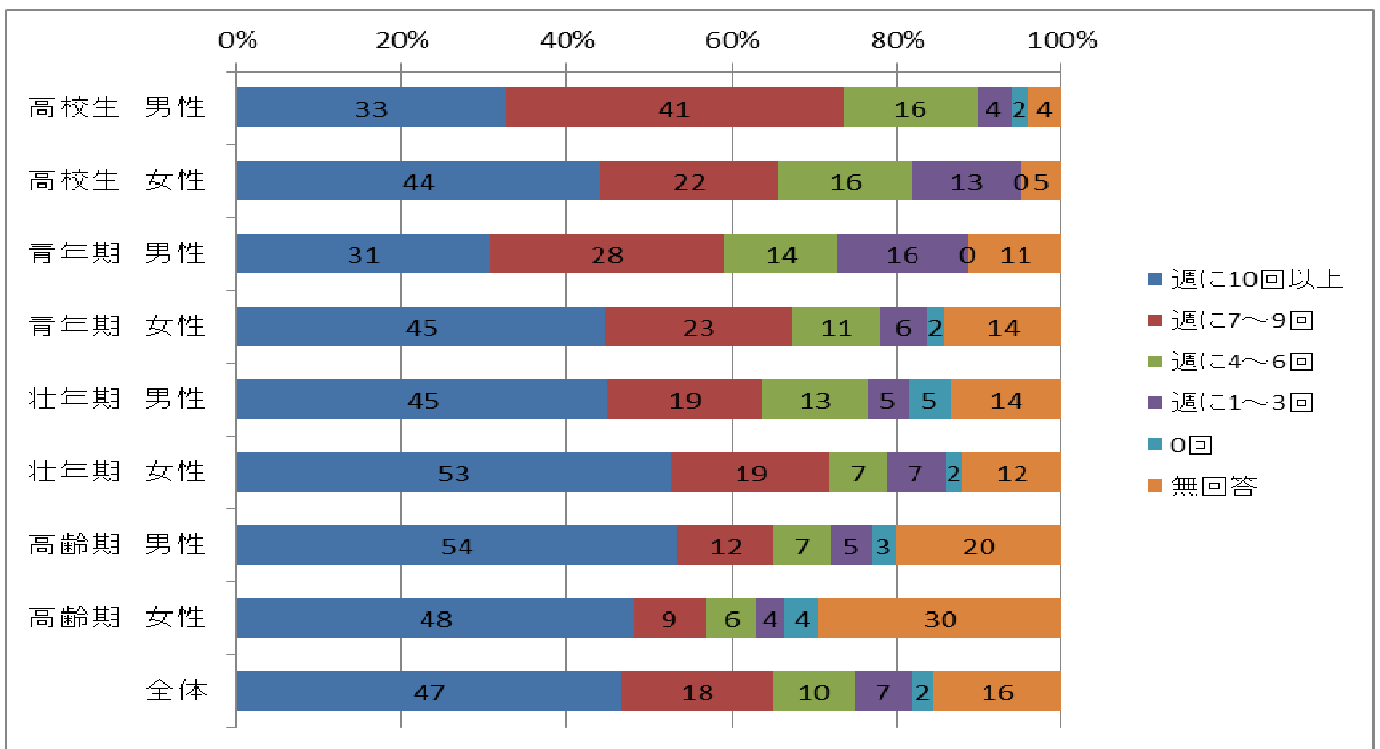
食品を選択する際に栄養成分表示や原材料等を参考とするものとして、全体では「カロリー」を参考としている方が43%と多いが、特に高校生の女性でその割合が高くなっている。次いで「原材料」が22%だが、ほかの世代と比べ青年期・壮年期の女性で割合が高い。塩分(ナトリウム)と回答した割合は18%となっており、こちらは高齢期において割合が高かった。



家族と同居している方が回答してください。（同居していない方は問22へ）

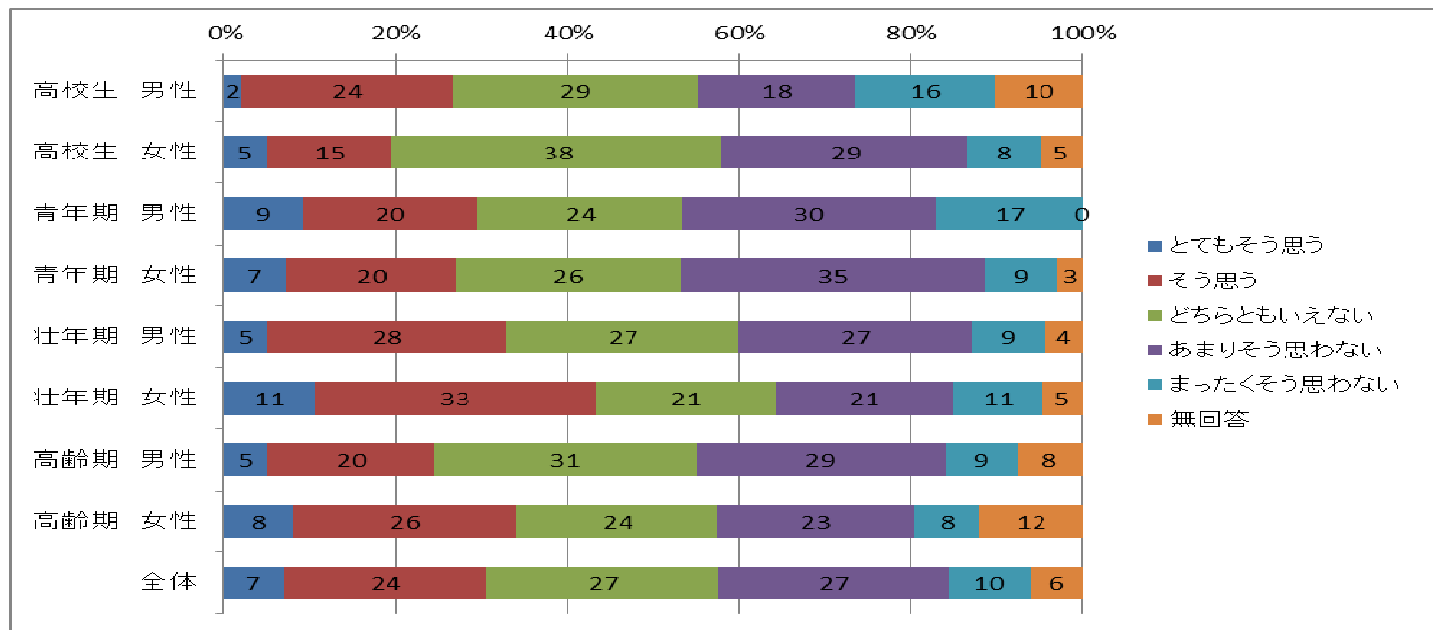
問21 あなたは、朝食や夕食を家族と一緒に食べることは、1週間にどのくらいありますか。（朝食と夕食を合わせた回数について、1つだけ〇）

同居家族との食事で、週に10回以上が全体で47%あり、高校生と青年期の男性で若干低い、その他では同じような割合となっている。



**問22 地域や所属コミュニティ（職場を含む）での食事会等の機会があれば、あなたは参加したいと思いますか。（1つだけ○）**

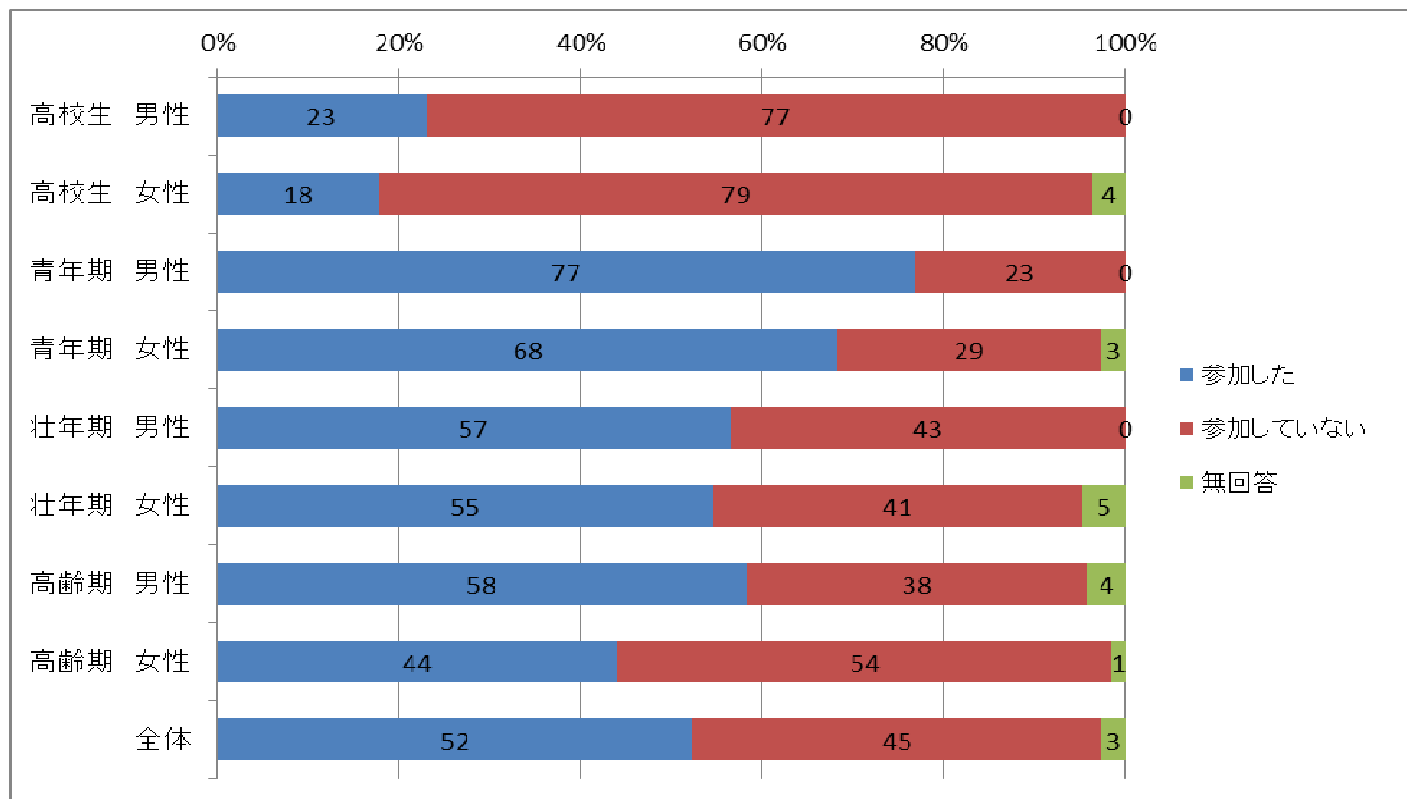
地域や所属コミュニティでの食事の機会があれば、参加したいかとの質問に対し「とてもそう思う」「そう思う」を合わせた割合31%に対し、「まったくそう思わない」「あまりそう思わない」を合わせた割合が37%という結果となった。



**問22で「1とてもそう思う」「2そう思う」と回答した方にお聞きします。**

**あなたは、過去1年間に、地域や所属コミュニティでの食事会等に参加しましたか。**

地域や所属コミュニティでの食事に機会について、参加したが52%、参加していないが45%となり、そのうち高校生の参加していない割合が70%以上と高くなっている。



## 参考 アンケート回答者のBMI

今回のアンケート調査で、身長、体重を記入していただき、BMIを算出しました。

その結果、適正体重(普通)が68%、低体重が8%、肥満が20%であり、約7割が適正体重となっている。

