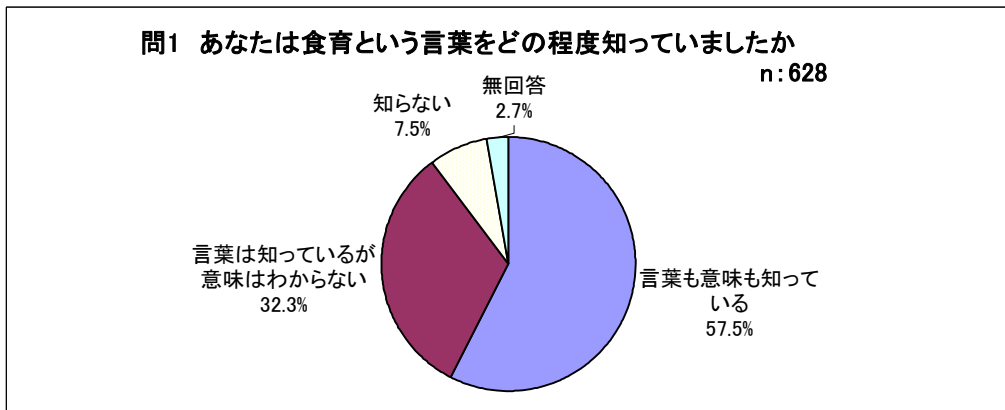


2 調査結果

◆ 食育の認知度

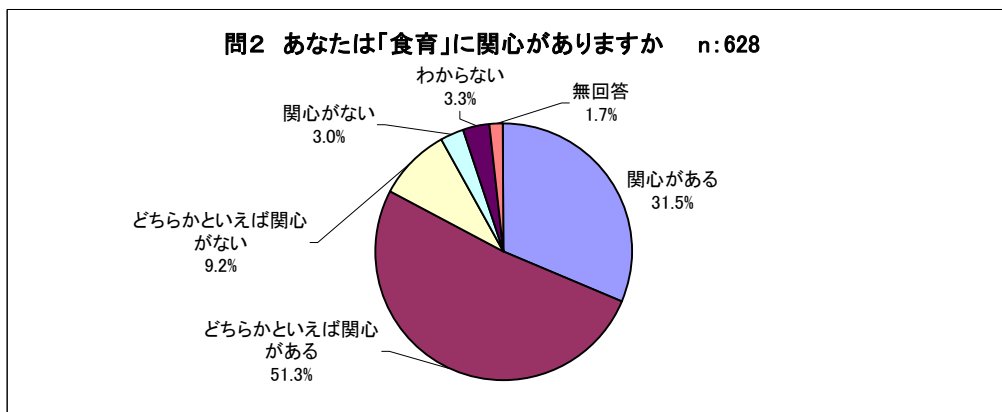
問1 あなたは食育という言葉をどの程度知っていましたか。(〇はひとつだけ)

回答		回答数	構成比
1	言葉も意味も知っている	361	57.5%
2	言葉は知っているが意味はわからない	203	32.3%
3	知らない	47	7.5%
4	無回答	17	2.7%
合計		628	100.0%



問2 あなたは「食育」に関心がありますか。(〇はひとつだけ)

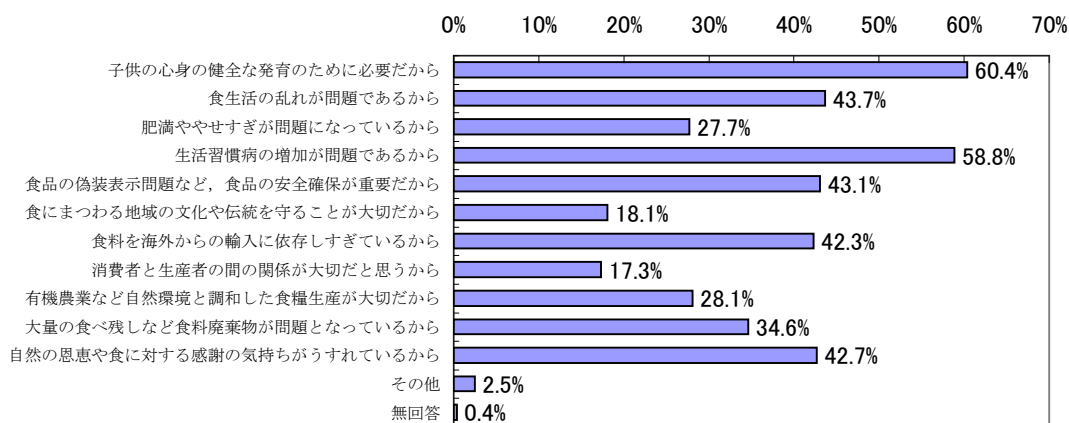
回答		回答数	構成比
1	関心がある	198	31.5%
2	どちらかといえば関心がある	322	51.3%
3	どちらかといえば関心がない	58	9.2%
4	関心がない	19	3.0%
5	わからない	21	3.3%
6	無回答	10	1.7%
合計		628	100.0%



問2-1 あなたが「食育」に関心のある理由は何ですか。(〇はいくつでも)

回答		回答数	—
1	子供の心身の健全な発育のために必要だから	314	60.4%
2	食生活の乱れが問題であるから	227	43.7%
3	肥満ややせすぎが問題になっているから	144	27.7%
4	生活習慣病の増加が問題であるから	306	58.8%
5	食品の偽装表示問題など、食品の安全確保が重要だから	224	43.1%
6	食にまつわる地域の文化や伝統を守ることが大切だから	94	18.1%
7	食料を海外からの輸入に依存しすぎているから	220	42.3%
8	消費者と生産者の間の関係が大切だと思うから	90	17.3%
9	有機農業など自然環境と調和した食糧生産が大切だから	146	28.1%
10	大量の食べ残しなど食料廃棄物が問題となっているから	180	34.6%
11	自然の恩恵や食に対する感謝の気持ちがうすれているから	222	42.7%
12	その他	13	2.5%
13	無回答	2	0.4%
合計		2,182	—

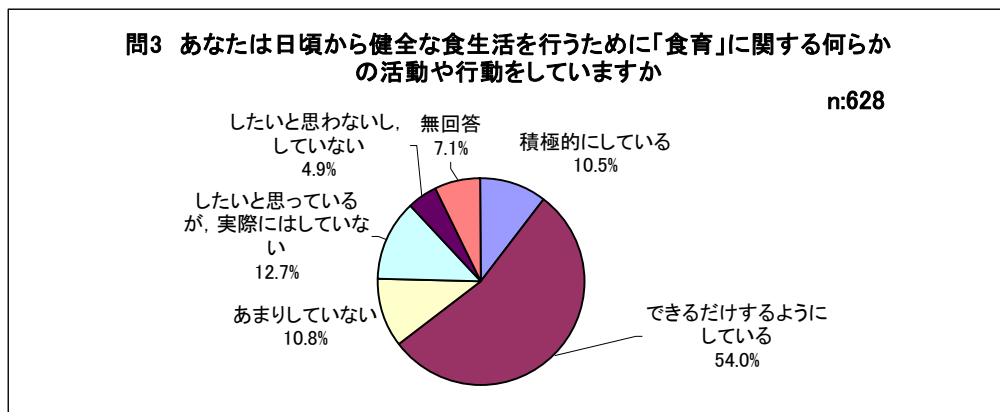
付問2-1 あなたが「食育」に関心がある理由は何ですか



- 12: その他⇒スーパーでの惣菜購入やコンビニの利用アップなどから手作りをすることが減少しているように感じる
- ・食べることは生きることの基本です。
 - ・食べるということが生活すべての基本と考えているので。
 - ・健康上の問題から。
 - ・自分や家族の健康維持
 - ・もったいないがいちばん気にします。
 - ・職務がら
 - ・長生きしたいから
 - ・日本人気質が低下しているのでは？質素勤勉が売りだったよね？
 - ・ほとんどすべて関心あり。
 - ・野菜を使って病虫害には苦労しているが食の安全を守ることは将来の命を守ると思う。
 - ・食料と食糧の相違を知りたい。
 - ・食べ物(野菜・米など)本当の味を知らない。

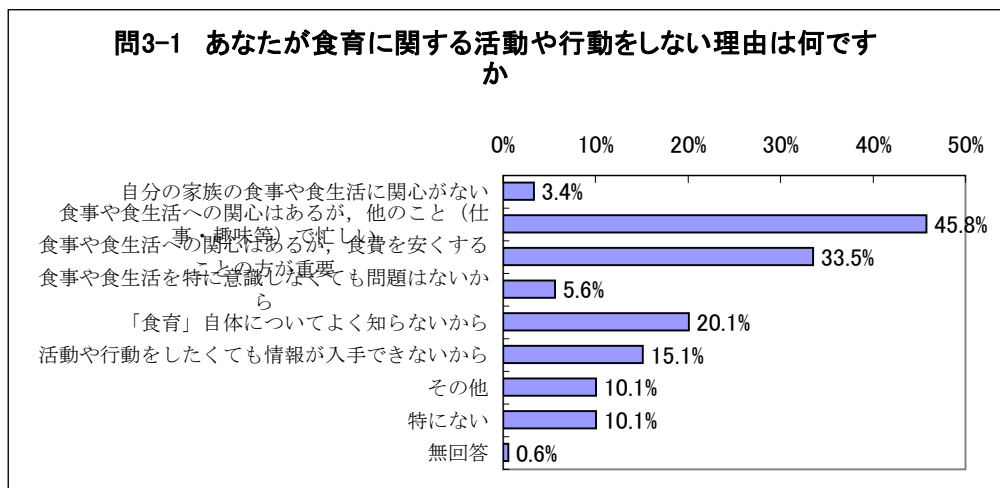
問3 あなたは、日頃から、健全な食生活を行うために「食育」に関する何らかの活動や行動をしていますか。
(○はひとつだけ)

回答		回答数	構成比
1	積極的にしている	66	10.5%
2	できるだけするようにしている	339	54.0%
3	あまりしていない	68	10.8%
4	したいと思っているが、実際にはしていない	80	12.7%
5	したいと思わないし、していない	31	4.9%
6	無回答	44	7.1%
合計		628	100.0%



問3-1 あなたが食育に関する活動や行動をしない理由は何ですか。(○はいくつでも)

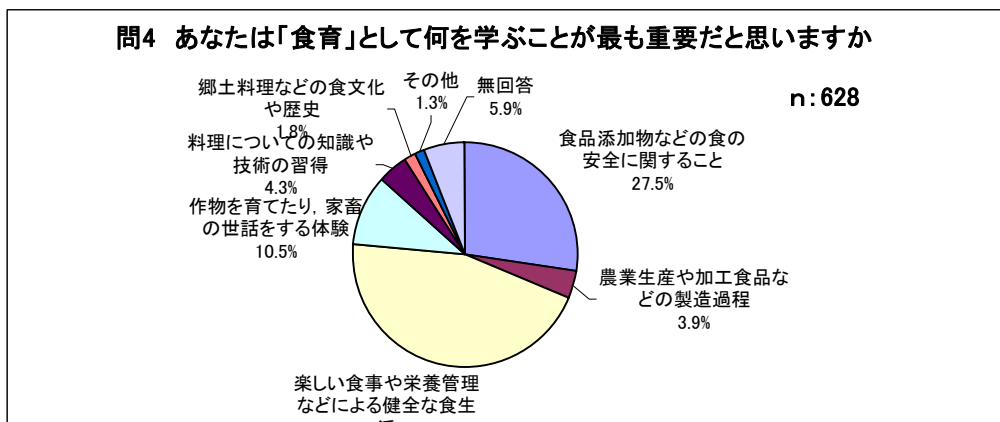
回答		回答数	—
1	自分の家族の食事や食生活に関心がない	6	3.4%
2	食事や食生活への関心はあるが、他のこと（仕事・趣味等）で忙しい	82	45.8%
3	食事や食生活への関心はあるが、食費を安くすることの方が重要	60	33.5%
4	食事や食生活を特に意識しなくても問題はないから	10	5.6%
5	「食育」自体についてよく知らないから	36	20.1%
6	活動や行動をしたくても情報が入手できないから	27	15.1%
7	その他	18	10.1%
8	特にない	18	10.1%
9	無回答	1	0.6%
合計		258	—



- 7:その他⇒・公的な機関がわざわざ触診するものではないと思うし、食物に関して意識次第だから
- ・高齢のため
 - ・身体が不自由なので出来ない
 - ・義母に食事をお願いしているから
 - ・意味が良く分からない
 - ・時間がない
 - ・自分で作らない
 - ・老人2人で通院中で身体が良く動かない
 - ・時間が取れない、自分の考えで行動しているから
 - ・料理がスーパーに頼っている
 - ・特別に「食育」をする必要はない、普段通りの生活をしてればよいと考えているから
 - ・ひとりなので

問4 あなたは「食育」として何を学ぶことが最も重要だと思いますか。(〇はひとつだけ)

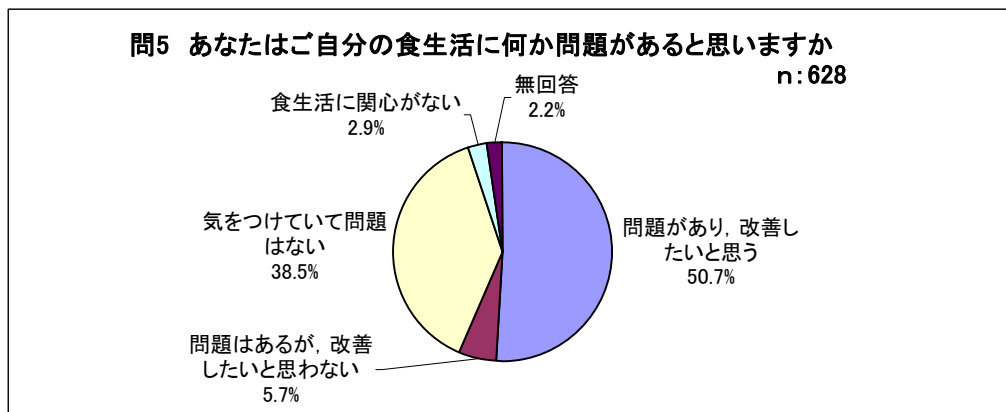
回答		回答数	構成比
1	食品添加物などの食の安全に関する事	172.8	27.5%
2	農業生産や加工食品などの製造過程	24.45	3.9%
3	楽しい食事や栄養管理などによる健全な食生活	281.6	44.8%
4	作物を育てたり、家畜の世話をする体験	65.8	10.5%
5	料理についての知識や技術の習得	26.9	4.3%
6	郷土料理などの食文化や歴史	11.45	1.8%
7	その他	8	1.3%
8	無回答	37	5.9%
合計		628	100.0%



- 7:その他⇒・何もない
- ・食育自体についてよく知らない
 - ・良く分からない
 - ・他の生命を頂いている事が食べることであり、生きていくことができることであり、単なる食べ物という物質ではなく「いのち」そのものの大切さをきちんと解り感謝する心を育む事がその先すべての事に繋がると思います。
 - ・子供の成長においていかに食事が大切であるかということ
 - ・現代地理学(作物の主要産地や、国家と国家の食糧に関する繋がりを主体とした教育)

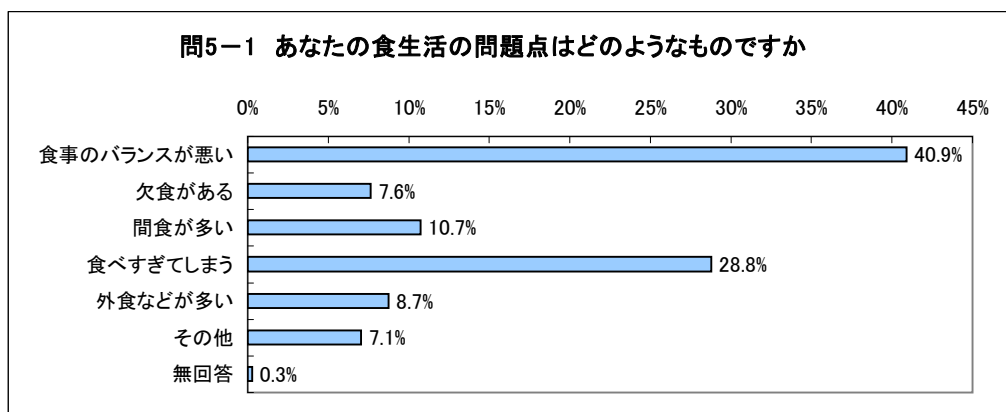
問5 あなたは、ご自分の食生活に何か問題があると思いますか。(〇はひとつだけ)

回答		回答数	構成比
1	問題があり、改善したいと思う	318.5	50.7%
2	問題はあるが、改善したいと思わない	36	5.7%
3	気をつけていて問題はない	241.5	38.5%
4	食生活に関心がない	18	2.9%
5	無回答	14	2.2%
合計		628	100.0%



問5-1 あなたの食生活の問題点はどのようなものですか。(〇はひとつだけ)

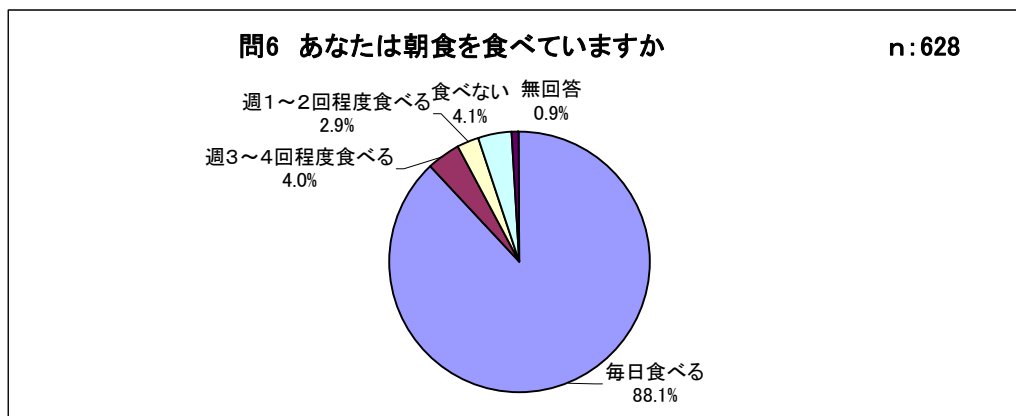
回答		回答数	—
1	食事のバランスが悪い	145	40.9%
2	欠食がある	27	7.6%
3	間食が多い	38	10.7%
4	食べすぎてしまう	102	28.8%
5	外食などが多い	31	8.7%
6	その他	25	7.1%
7	無回答	1	0.3%
合計		369	—



6:その他⇒・計画性に欠け無駄になってしまう・偏食がやや多い・油を使う(炒め物)ことが多い・2回食事を取るが3回が良いと思う・好き嫌いが多い・食事時間のずれ・早食い・食事バランスが正しいか分からない・会話がなない・飲酒しすぎてしまう・食品の価格が高い・消費税の課税・欠食とバランス・年金暮らしで買いたい物が買えない・気をつけているがそれが正しいか不安・好き嫌いあり・高脂肪, 高コレステロール・時間帯がバラバラ・あまり食べられない・メニューがマンネリ化してしまう・食事をする時間が毎日違ってしまふ・食べ合わせを知りたい・食事の間隔がまちまちで一定していない・時間が無いときにカップラーメンなどで済ましてしまふ・食事の時間が不規則・少しだけ偏りがあるかもしれない

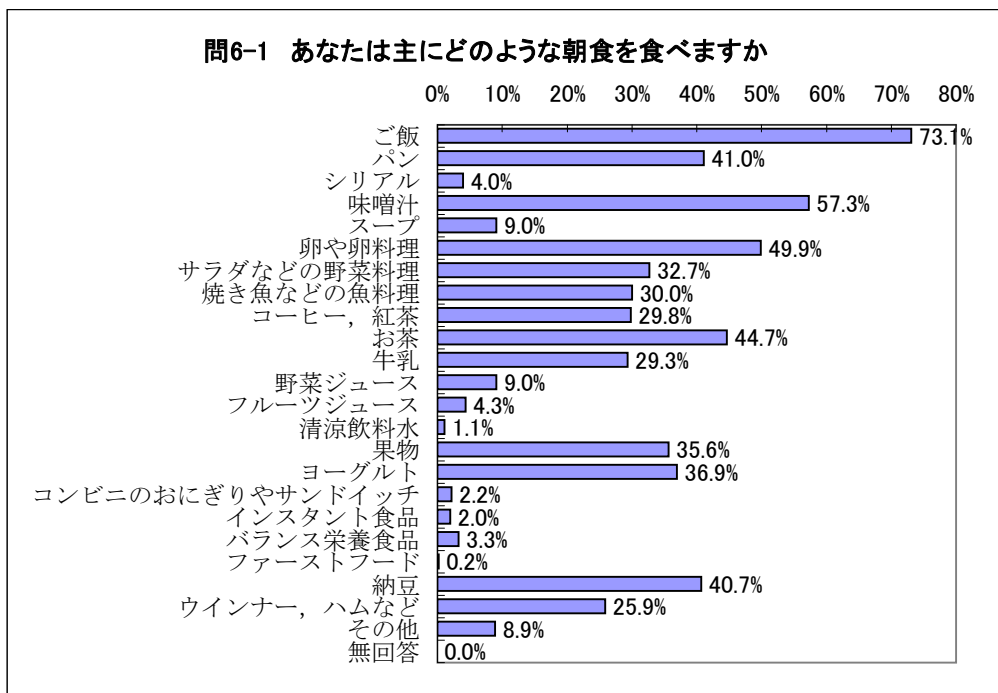
問6 あなたは朝食を食べていますか。(○はひとつだけ)

回答		回答数	構成比
1	毎日食べる	553	88.1%
2	週3～4回程度食べる	25	4.0%
3	週1～2回程度食べる	18	2.9%
4	食べない	26	4.1%
5	無回答	6	0.9%
合計		628	100.0%



問6-1 あなたは主にどのような朝食を食べますか。(〇はいくつでも)

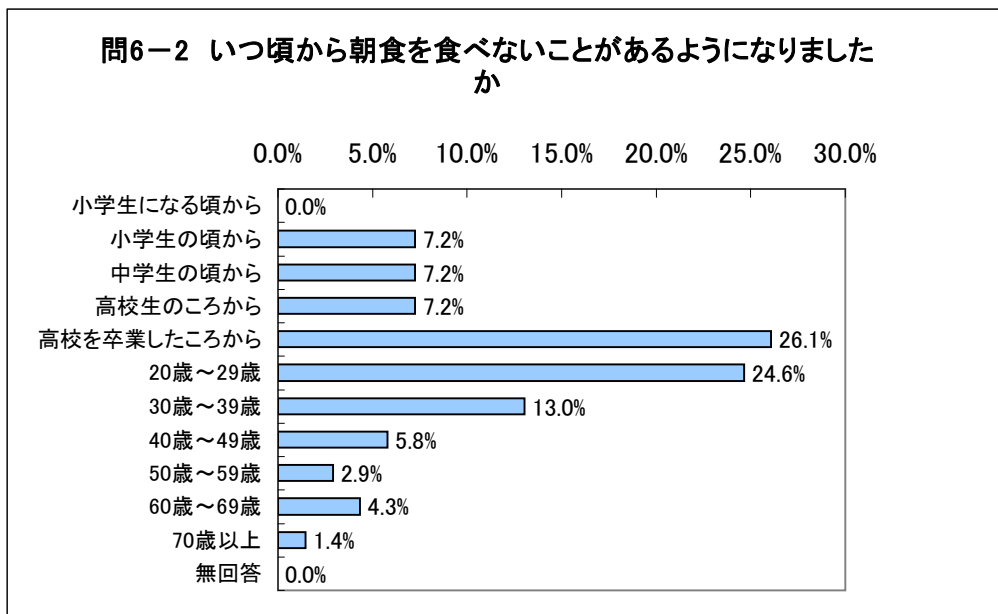
回答		回答数	—
1	ご飯	404	73.1%
2	パン	227	41.0%
3	シリアル	22	4.0%
4	味噌汁	317	57.3%
5	スープ	50	9.0%
6	卵や卵料理	276	49.9%
7	サラダなどの野菜料理	181	32.7%
8	焼き魚などの魚料理	166	30.0%
9	コーヒー, 紅茶	165	29.8%
10	お茶	247	44.7%
11	牛乳	162	29.3%
12	野菜ジュース	50	9.0%
13	フルーツジュース	24	4.3%
14	清涼飲料水	6	1.1%
15	果物	197	35.6%
16	ヨーグルト	204	36.9%
17	コンビニのおにぎりやサンドイッチ	12	2.2%
18	インスタント食品	11	2.0%
19	バランス栄養食品	18	3.3%
20	ファーストフード	1	0.2%
21	納豆	225	40.7%
22	ウインナー, ハムなど	143	25.9%
23	その他	49	8.9%
24	無回答	0	0.0%
合計		3,157	—



23:その他⇒野菜の煮物、チーズ、野菜・果物をジューサーで搾って飲んでいる、ツナトースト、海藻類、漬物、サプリメント、プロテイン、納豆、サラダ以外の野菜料理、大根おろし、じゃこ、ゴマ、お酢、のり、魚の缶詰、麺類、家にある物、青汁、栄養剤補助剤、焼きにんにく、豆乳、もち、野菜炒め、そば、肉料理、おにぎり、ふりかけ、鮭フレーク、ドライフルーツ、豆類、うどん

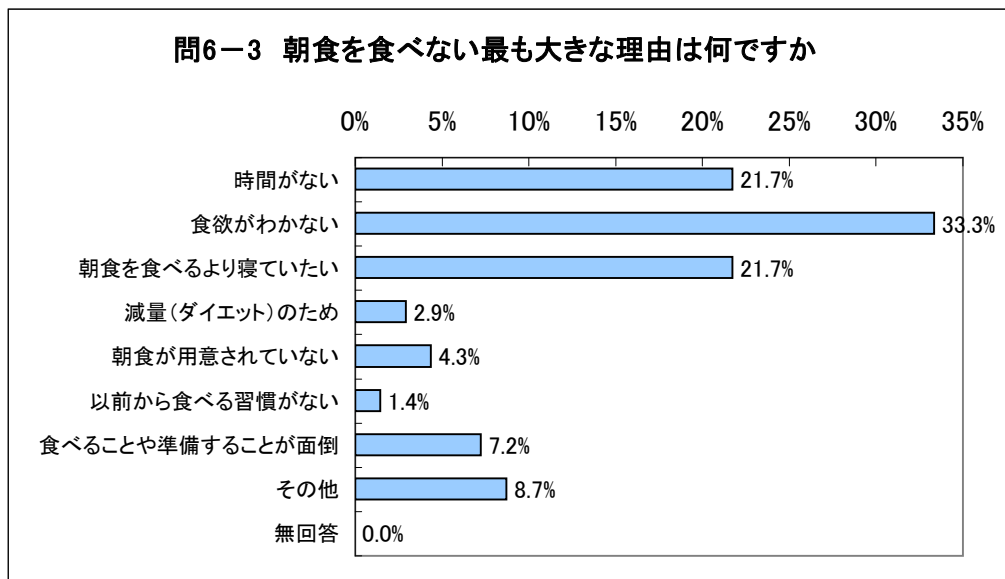
問6-2 いつ頃から朝食を食べないことがあるようになりましたか。(〇はひとつだけ)

回答		回答数	—
1	小学生になる頃から	0	0.0%
2	小学生の頃から	5	7.2%
3	中学生の頃から	5	7.2%
4	高校生のころから	5	7.2%
5	高校を卒業したころから	18	26.1%
6	20歳～29歳	17	24.6%
7	30歳～39歳	9	13.0%
8	40歳～49歳	4	5.8%
9	50歳～59歳	2	2.9%
10	60歳～69歳	3	4.3%
11	70歳以上	1	1.4%
12	無回答	0	0.0%
合計		69	—



問6-3 朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。(〇はひとつだけ)

回答		回答数	—
1	時間がない	15	21.7%
2	食欲がわからない	23	33.3%
3	朝食を食べるより寝ていたい	15	21.7%
4	減量(ダイエット)のため	2	2.9%
5	朝食が用意されていない	3	4.3%
6	以前から食べる習慣がない	1	1.4%
7	食べることや準備することが面倒	5	7.2%
8	その他	6	8.7%
9	無回答	0	0.0%
合計		70	—

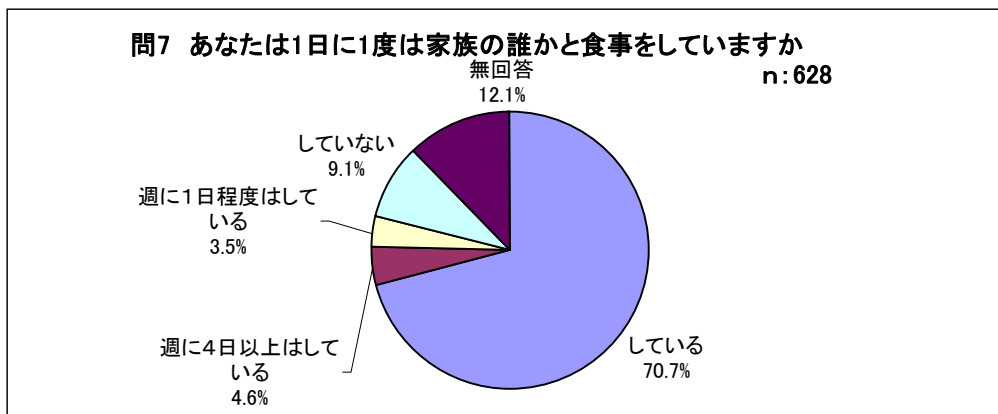


8:その他⇒・仕事の関係

- ・朝食は牛乳だけ
- ・夕食が遅いから
- ・朝昼一緒、夜遅く
- ・朝食は抜いたほうがよいと幾つ物、書物に書いてあったため朝は白湯だけになっている
- ・おなかが痛くなる

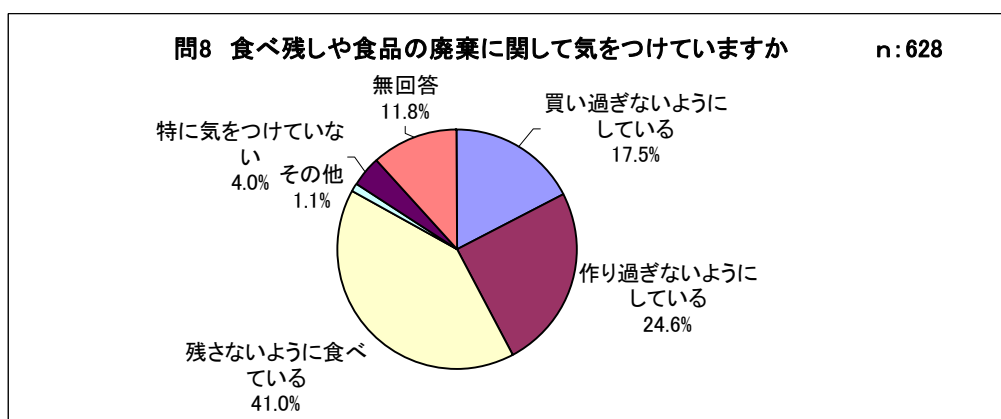
問7 あなたは、1日に1度は家族の誰かと食事をしていますか。(〇はひとつだけ)

回答		回答数	構成比
1	している	444	70.7%
3	週に4日以上はしている	29	4.6%
4	週に1日程度はしている	22	3.5%
2	していない	57	9.1%
5	無回答	76	12.1%
合計		628	100.0%



問8 食べ残しや食品の廃棄に関して気をつけていますか。(〇はひとつだけ)

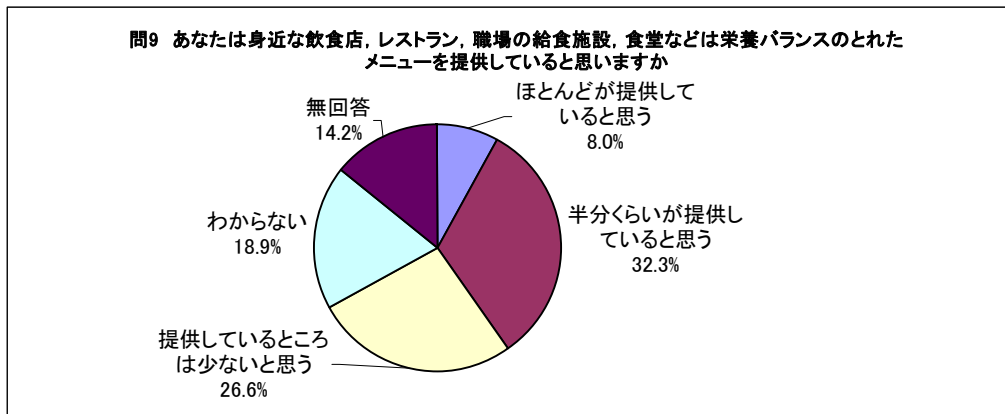
回答		回答数	構成比
1	買い過ぎないようにしている	110.2	17.5%
2	作り過ぎないようにしている	154.2	24.6%
3	残さないように食べている	257.6	41.0%
4	その他	7	1.1%
5	特に気をつけていない	25	4.0%
6	無回答	74	11.8%
合計		628	100.0%



- 4:その他⇒
- ・自分で買ったり料理していない
 - ・冷凍保存などを活用している
 - ・残した物を再利用している
 - ・主婦が2人いるのでつい買いすぎてしまう
 - ・残して次に食べる
 - ・肥料としている
 - ・余ったら違う料理材料として使う(例)ステーキの余り:肉じゃが・カレーなど

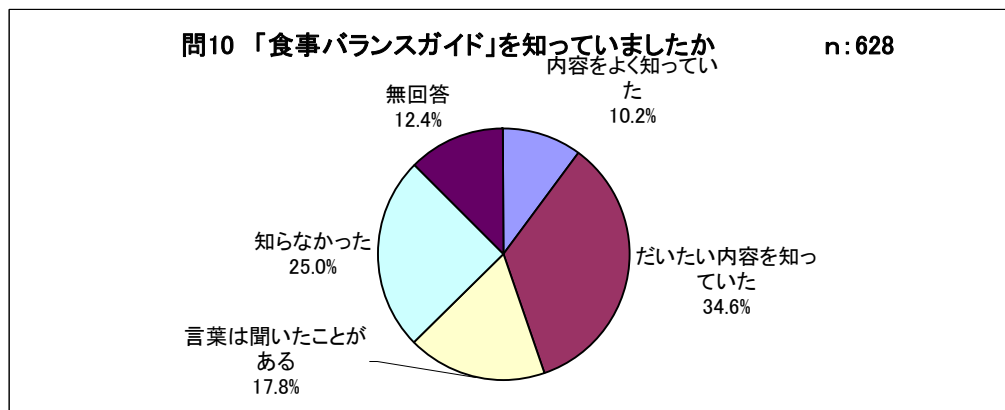
問9 あなたは身近な飲食店、レストラン、職場の給食施設・食堂などは、栄養バランスのとれたメニューを提供していると思いますか。(○はひとつだけ)

回答		回答数	構成比
1	ほとんどが提供していると思う	50	8.0%
2	半分くらいが提供していると思う	203	32.3%
3	提供しているところは少ないと思う	167	26.6%
4	わからない	119	18.9%
5	無回答	89	14.2%
合計		628	100.0%



問10 「食事バランスガイド」を知っていましたか。(○はひとつだけ)

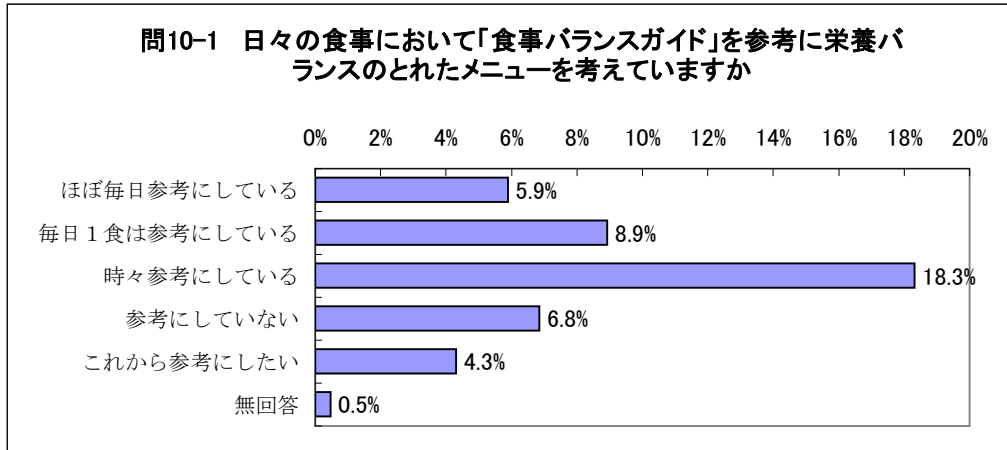
回答		回答数	構成比
1	内容をよく知っていた	64	10.2%
2	だいたい内容を知っていた	217	34.6%
3	言葉は聞いたことがある	112	17.8%
4	知らなかった	157	25.0%
5	無回答	78	12.4%
合計		628	100.0%



問10-1 日々の食事において「食事バランスガイド」を参考に、栄養バランスのとれたメニューを考えていますか。

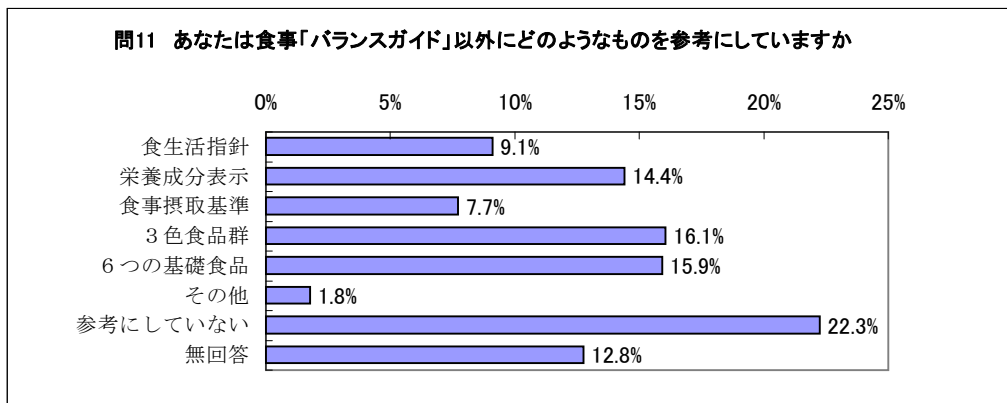
回答		回答数	—
1	ほぼ毎日参考にしている	37	5.9%
2	毎日1食は参考にしている	56	8.9%
3	時々参考にしている	115	18.3%
4	参考にしていない	43	6.8%
5	これから参考にしたい	27	4.3%
6	無回答	3	0.5%
7	知らない	347	55.3%
合計		281	44.7%

628



問11 あなたは食事「バランスガイド」以外にどのようなものを参考にしていますか。(〇はいくつでも)

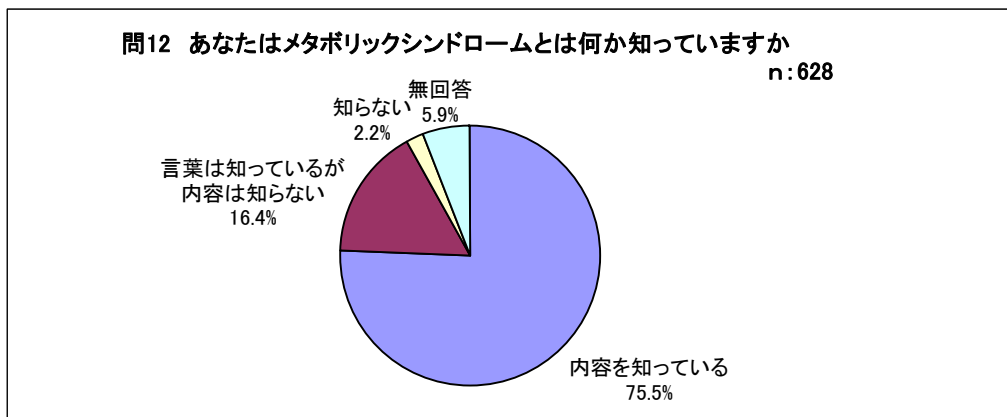
回答		回答数	—
1	食生活指針	72	9.1%
2	栄養成分表示	114	14.4%
3	食事摂取基準	61	7.7%
4	3色食品群	127	16.1%
5	6つの基礎食品	126	15.9%
6	その他	14	1.8%
7	参考にしていない	176	22.3%
8	無回答	101	12.8%
合計		791	—



- 6:その他⇒まごはやさしい
- ・離乳食の本
 - ・本
 - ・料理はしていないので良く分からない
 - ・1日30品目
 - ・男性なので特に気をつけていない、ただし妻がバランスを考えながら料理を作ってくれるので問題ないと思う
 - ・彩りよく

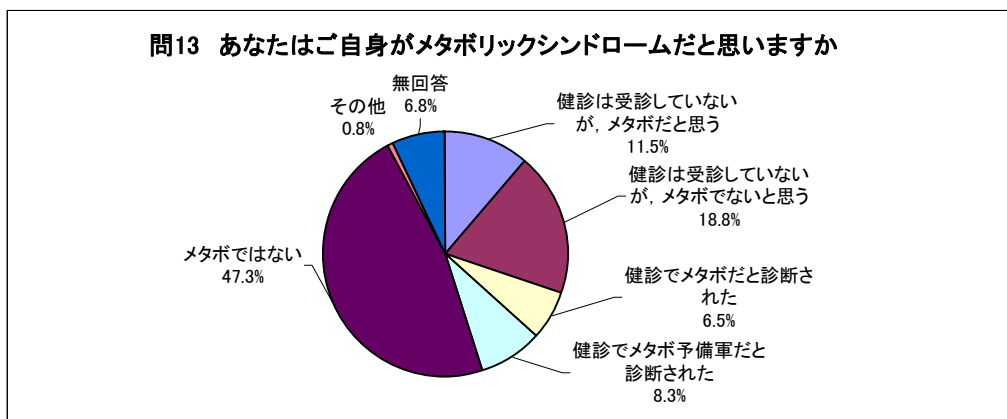
問12 あなたはメタボリックシンドロームとは何か知っていますか(○はひとつだけ)

回答		回答数	構成比
1	内容を知っている	474	75.5%
2	言葉は知っているが内容は知らない	103	16.4%
3	知らない	14	2.2%
4	無回答	37	5.9%
合計		628	100.0%



問13 あなたはご自身がメタボリックシンドロームだと思えますか(○はひとつだけ)

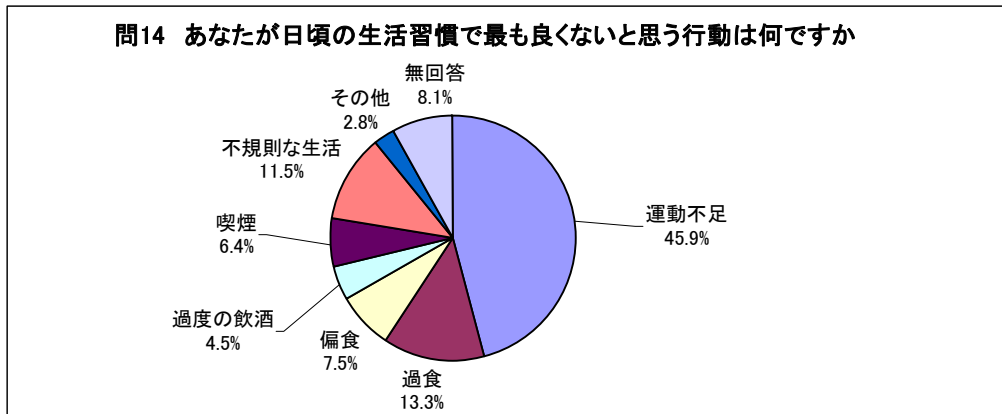
回答		回答数	構成比
1	健診は受診していないが、メタボだと思う	72	11.5%
2	健診は受診していないが、メタボでないと思う	118	18.8%
3	健診でメタボだと診断された	41	6.5%
4	健診でメタボ予備軍だと診断された	52	8.3%
5	メタボではない	297	47.3%
6	その他	5	0.8%
7	無回答	43	6.8%
合計		628	100.0%



6:その他⇒・予備軍に近い・治療中

問14 あなたが日頃の生活習慣で最も良くないと思う行動は何ですか(○はひとつだけ)

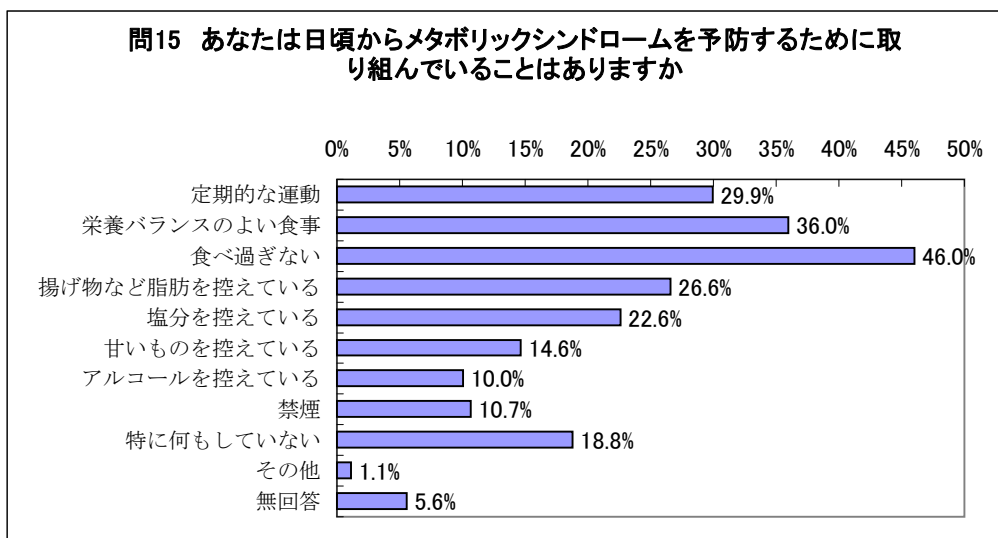
回答		回答数	構成比
1	運動不足	288	45.9%
2	過食	83	13.3%
3	偏食	47	7.5%
4	過度の飲酒	28	4.5%
5	喫煙	40	6.4%
6	不規則な生活	72	11.5%
7	その他	17	2.8%
8	無回答	51	8.1%
合計		628	100.0%



7:その他⇒・睡眠不足・間食・過度な飲酒はしていないが休肝日がないこと・会話のない食事・ストレス・旅行の時以外は正常な生活をしている・あめ, ビスケットを食べ過ぎる

問15 あなたは日頃からメタボリックシンドロームを予防するために取り組んでいることはありますか(〇はいくつでも)

回答		回答数	—
1	定期的な運動	188	29.9%
2	栄養バランスのよい食事	226	36.0%
3	食べ過ぎない	289	46.0%
4	揚げ物など脂肪を控えている	167	26.6%
5	塩分を控えている	142	22.6%
6	甘いものを控えている	92	14.6%
7	アルコールを控えている	63	10.0%
8	禁煙	67	10.7%
9	特に何もしていない	118	18.8%
10	その他	7	1.1%
11	無回答	35	5.6%
合計		1,394	—



10:その他⇒・プリン体のビールは控える

- ・水分を取る
- ・わが家での食事に工夫している
- ・サプリメント
- ・体質的なものが大切だと思う。メタボの人はかなり取り組んでいても結局体質的なもので左右されてしまうのではないかと思う。
- ・毎日7~8000歩
- ・良質の油を使う