

堺市食育に関するアンケート調査 結果報告書（概要）

平成 28 年（2016 年）12 月

堺市健康福祉局健康部

健康医療推進課

I 調査実施概要

1. 調査目的

本市では、将来にわたる健康で文化的な生活と豊かで活力のある社会の実現をめざして、平成 24 年 3 月に「堺市食育推進計画（第 2 次）」（計画期間：平成 24 年度から平成 28 年度）を策定しました。この計画に基づき、「堺のまちは元気やさかい～食育実践 私 が主役～」をスローガンに、食育を推進しています。

本調査は、この計画の見直しにあたり、食育に関する意識や取り組みについての現状を把握し、次期計画の策定及び今後の食育推進施策のための基礎資料とすることを目的に実施しました。

2. 調査方法

調査対象	堺市に居住する満 15 歳以上の市民			
対象者数	4,000 人（無作為抽出）			
調査期間	平成 28 年 3 月 7 日～3 月 31 日			
回収数・回収率	1,769 件・44.2% (年齢別回収率)			
	配布数	回収数	回収率	
	15～29 歳	667 件	188 件	28.2%
	30～39 歳	666 件	256 件	38.4%
	40～49 歳	667 件	239 件	35.8%
	50～59 歳	667 件	306 件	45.9%
	60～69 歳	667 件	365 件	54.7%
	70 歳以上	666 件	406 件	61.0%
	年齢不明	0 件	9 件	—
	計	4,000 件	1,769 件	44.2%
調査方法	郵送配布・郵送回収			

3. 報告書の見方

回答結果の割合「%」は有効サンプル数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第 2 位で四捨五入したものです。そのため、単数回答であっても合計値が 100.0%にならない場合があります。

複数回答の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が 100.0%を超える場合があります。

図表中において、「無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が著しく困難なものです。

図表等の「N (number of case)」は、有効標本数（集計対象者総数）を表しています。各設問の図表上の「MA%」「3LA%」等との表記は、回答選択肢の中からあてはまるものを複数選択する場合（すべてに○、3つまで○等）を示しています。これ以外の場合は、特に断りがない限り、単一回答（回答選択肢の中からあてはまるものを1つだけ選択する）形式の設問です。

4. 設問項目

- 問1 あなたは「食育」に関心がありますか。それとも関心がありませんか。
- 問2 あなたはふだん朝食を食べますか。
- 問3 問2で「ほとんど食べない」または「週に2～3日食べる」と回答した方にお聞きします。いつ頃から今の習慣になりましたか。
- 問4 あなたは朝食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。(家族と同居している方のみ回答)
- 問5 あなたは夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。(家族と同居している方のみ回答)
- 問6 あなたはふだん自分で料理を作ることはどのくらいありますか。目玉焼きなど簡単な料理を含みます。
- 問7 あなたは食事を朝・昼・夕1日3回食べていますか。
- 問8 あなたは食事の時間は決まっていますか。
- 問9 あなたは主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ですか。
- 問10 あなたは野菜料理(漬物を除く)を1日何回食べますか。
- 問11 あなたは果物を週に何日くらい食べますか。
- 問12 あなたは食事の際に気をつけていることはありますか。
- 問13 あなたは「メタボリック・シンドローム」(内臓脂肪症候群)とは何か知っていますか。
- 問14 あなたは「メタボリック・シンドローム」(内臓脂肪症候群)や生活習慣病の予防や改善のために、継続的に実践していることはありますか。
- 問15 あなたの身長・体重はどれくらいですか。
- 問16 あなたの身長から考えて、適切な体重はどれくらいだと思いますか。
- 問17 あなたは塩分を摂りすぎないように、気をつけていますか。
- 問18 あなたはふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。
- 問19 あなたは食事を楽しむように心がけていますか。
- 問20 あなたは下に示したコマ型の「食事バランスガイド」を見たことがありますか。
- 問21 あなたは日ごろの健全な食生活を実践するため、毎日または時々参考になっている指針等がありますか。
- 問22 あなたは食品を購入する際に、重視する表示は何ですか。
- 問23 あなたは外食のメニューを選ぶ際に、気をつけていることはありますか。
- 問24 あなたが日ごろ、食の安全に関して特に気にかけていることは何ですか。
- 問25 あなたは地域や職場、友人の集まり等(家族以外)で食事をする機会があれば、参加したいと思いますか。
- 問26 あなたは過去1年間に、地域や職場、友人の集まり等(家族以外)で食事をしましたか。
- 問27 あなたは行事食、郷土料理、旬の食材を使った料理を大切にしていますか。
- 問28 あなた自身、またはご家族の方が農業に関する体験をしたことがありますか。
- 問29 あなたは地域で生産されたものをできるだけその地域で消費する「地産地消」の考えを知っていますか。
- 問30 「堺のめぐみ」及び大阪エコ農産物「泉州さかい育ち」の購入頻度について、あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。
- 問31 「堺のめぐみ」及び大阪エコ農産物「泉州さかい育ち」の購入場所についてあてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。
- 問32 あなたは「堺のめぐみ」及び大阪エコ農産物「泉州さかい育ち」が どのようであれば今よりも購入しようと思いますか。
- 問33 あなたは、今後の食生活で、どのようなことに力を入れたいと思いますか。
- 問34 堺市では、食育推進のために様々な取り組みを行っています。あなたが知っているものをすべて選んで番号に○をつけてください。

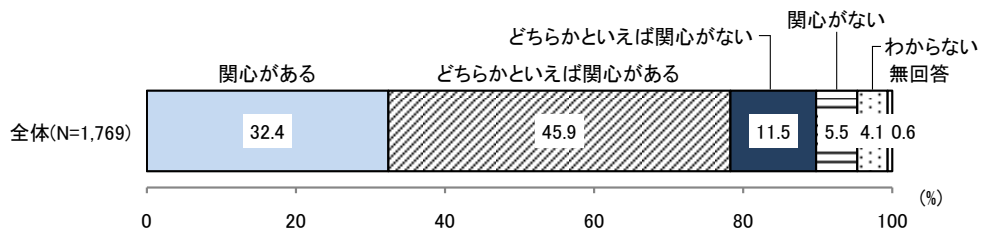
Ⅱ 調査結果概要

1. 食育について

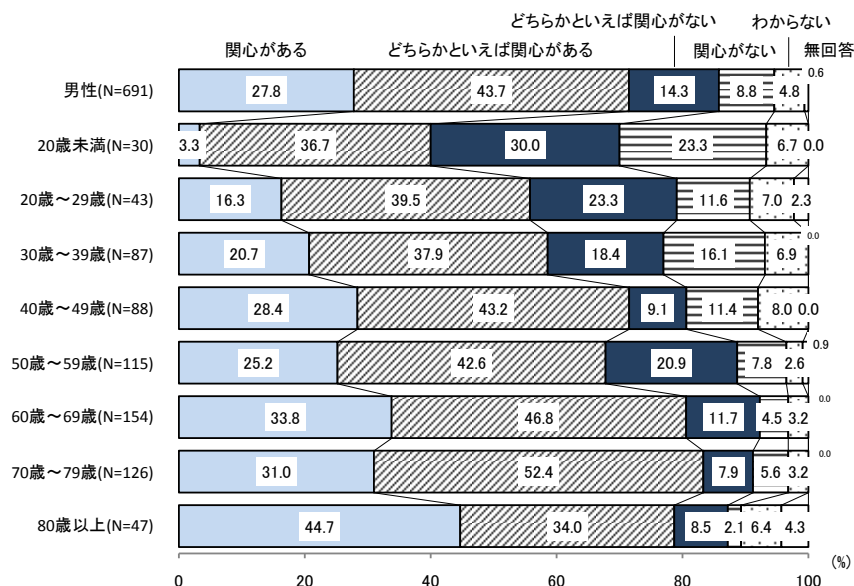
①食育への関心度 【問1】

食育に『関心がある』人は8割近く。若い男性の関心度が低い。

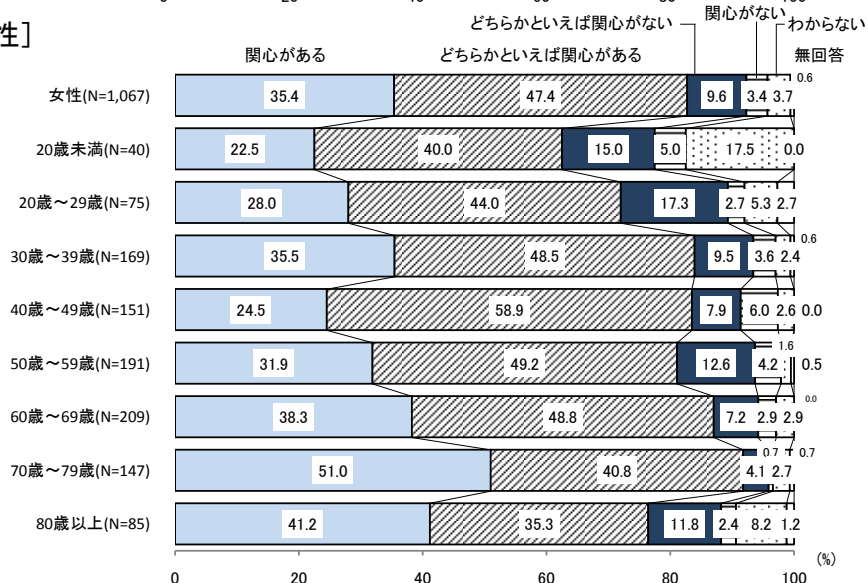
- ・食育に『関心がある』人（「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合計）の割合は、78.3%となっています。
- ・39歳以下の男性は4割～6割と関心が低くなっています。



[男性]



[女性]

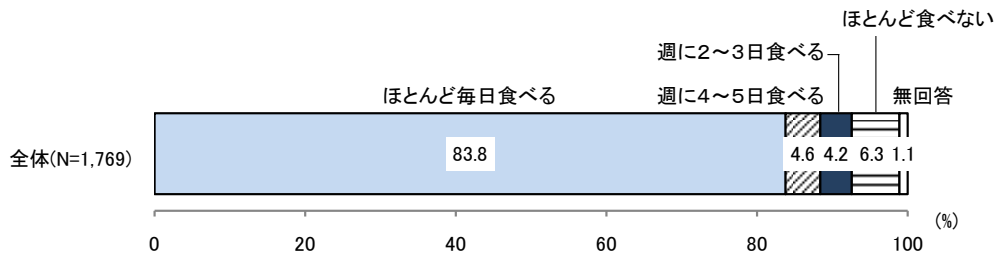


2. 食事の状況について

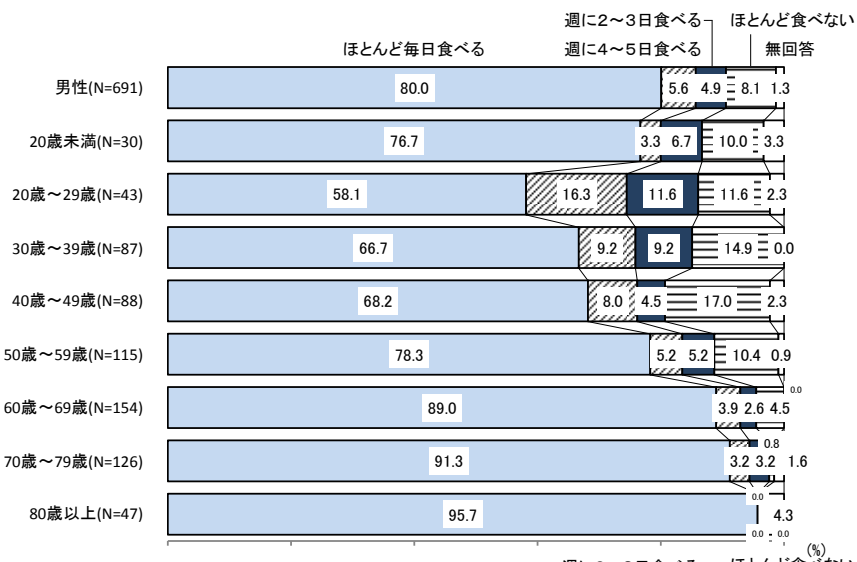
②朝食摂取状況 【問2】【問3】

朝食欠食は約1割。20・30・40歳代男性で2割超え。

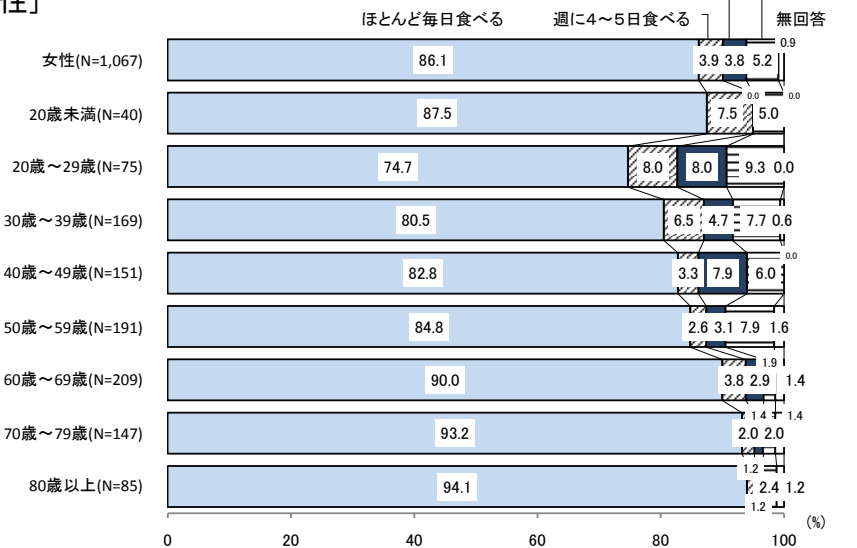
- ・朝食を「ほとんど毎日食べる」の割合は、83.8%となっています。
- ・『朝食を欠食する』人（「ほとんど食べない」と「週に2～3日食べる」の合計）の割合は、10.5%で、とくに20歳代男性（23.2%）と30歳代男性（24.1%）で、欠食している人の割合が高くなっています。



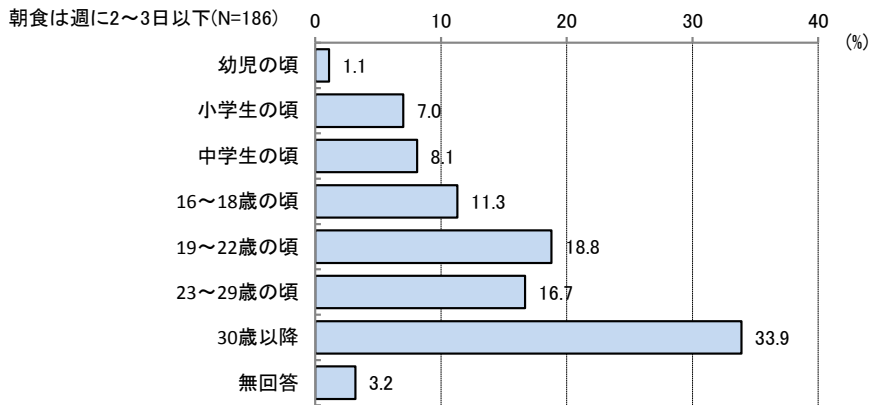
[男性]



[女性]



●『朝食を欠食する』人が今の朝食習慣になった時期



《家族と同居している方のみ》

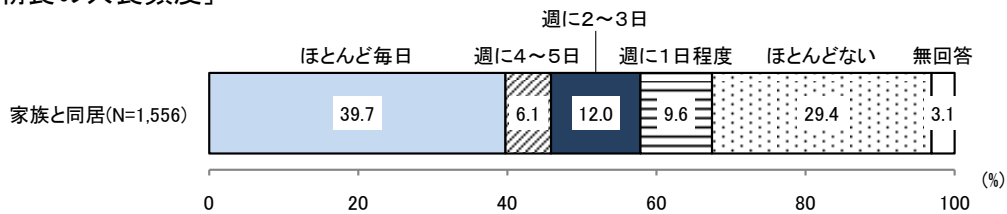
③家族と一緒に食べる頻度 【問4】【問5】

同居家族がいる人で家族と一緒に食べる頻度は朝食で約4割。夕食で約6割。

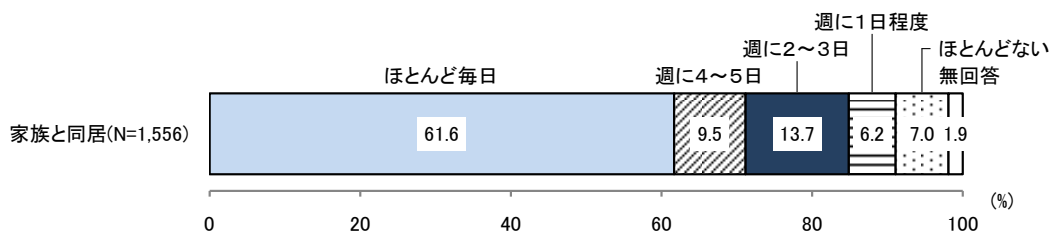
- ・朝食を家族と一緒に食べる頻度は、「ほとんど毎日」の割合が39.7%となっています。
- ・夕食を家族と一緒に食べる頻度は、「ほとんど毎日」の割合が61.6%となっています。
- ・共食平均回数[※]は朝食で週3.6回、夕食で週5.2回となっています。

※「ほとんど毎日」を週7回、「週に4~5日」を4.5回、「週に2~3日」を2.5回、「週に1日程度」を1回として、人数を掛けて合計したものを全体数（無回答を除く）で割ったもの。

[朝食の共食頻度]

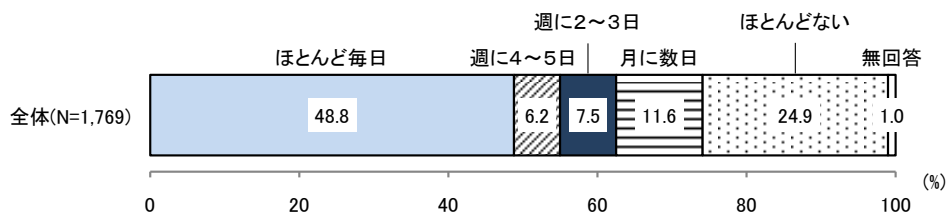


[夕食の共食頻度]



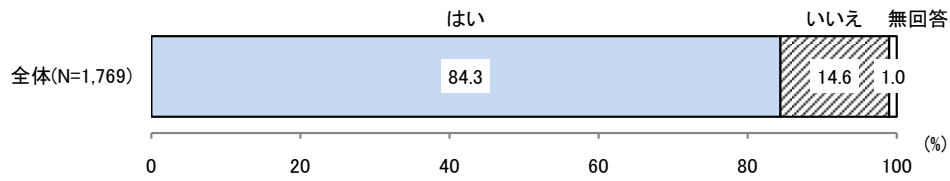
④料理を作る頻度 【問6】

自分で料理を「ほとんど毎日」作る人は48.8%。「ほとんどない」は24.9%。



⑤1日3回食べているか 【問7】

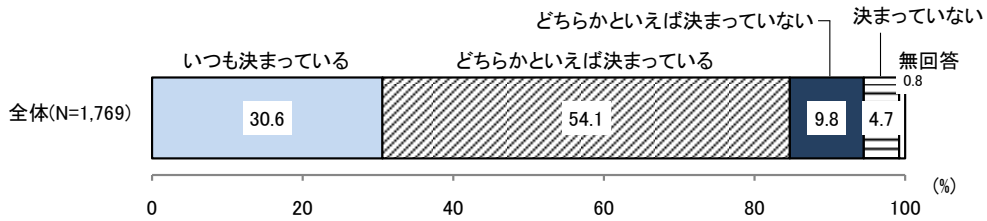
朝・昼・夕1日3回食べている人の割合は84.3%。



⑥食事の時間が決まっているか 【問8】

食事時間が決まっている人は8割半。

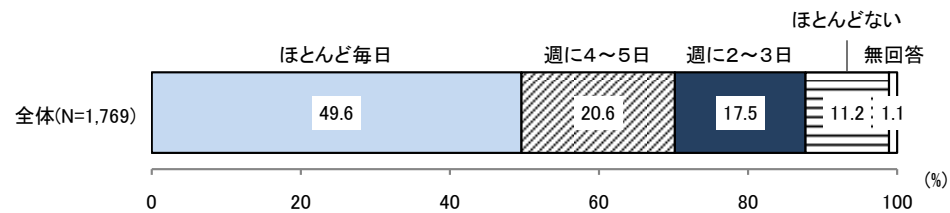
- ・食事の時間は、『決まっている』人（「いつも決まっている」と「どちらかといえば決まっている」の合計）の割合が84.7%となっています。



⑦栄養バランスを考えるか 【問9】

栄養バランスを考えた食事をしている人は87.7%。

- ・『栄養のバランスを考えて食事をとっている』人（主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上、週に2～3日以上ある人の合計）の割合は87.7%となっています

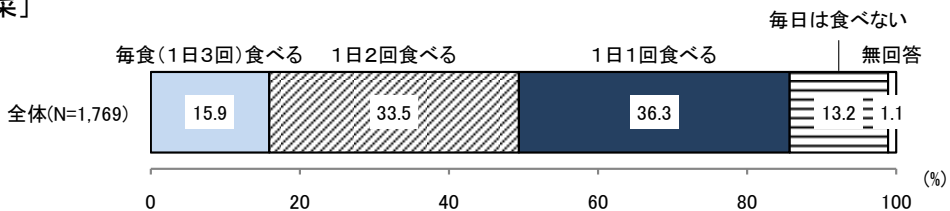


⑧野菜・果物の摂取状況 【問10】【問11】

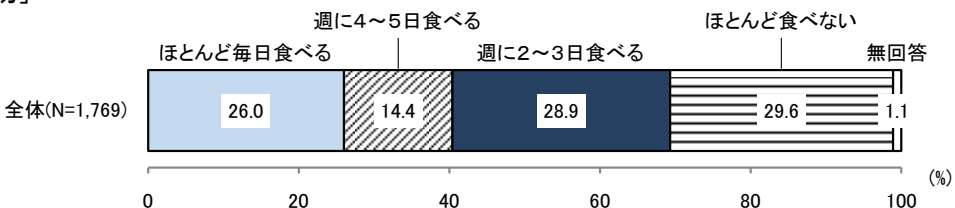
野菜を毎日食べる人は8割半。果物をよく食べる人は4割。

- ・野菜料理（漬物を除く）を毎日食べる人の割合は85.7%となっています。
- ・果物を「ほとんど毎日食べる」「週に4～5日食べる」割合は40.4%となっています。

[野菜]



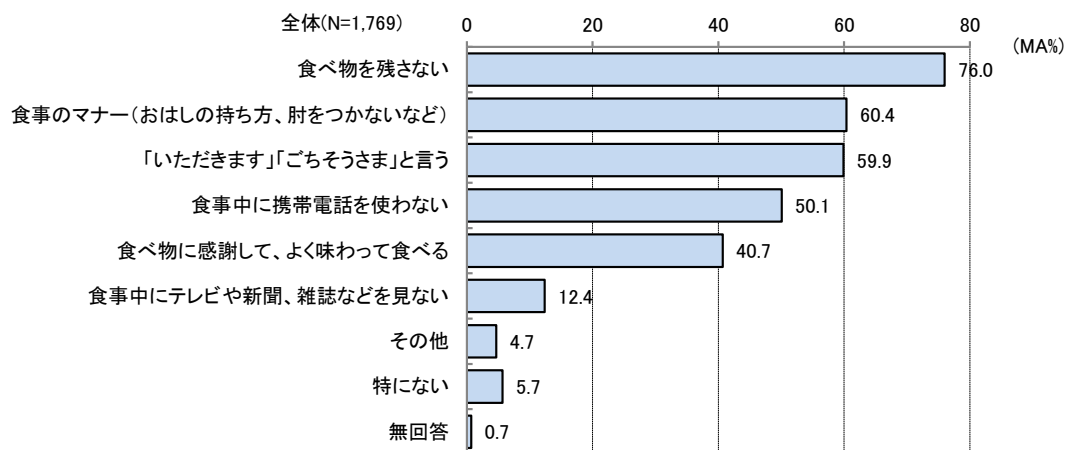
[果物]



⑨食事の際に気をつけていること 【問12】

食事の際に気をつけていることは「食べ物を残さない」が最も高い。

- ・食事の際に気をつけていることについては、「食べ物を残さない」の割合が76.0%と最も高く、次いで、「食事のマナー（おはしの持ち方、肘をつかないなど）」が60.4%、「いただきます」「ごちそうさま」と言う」が59.9%などとなっています。

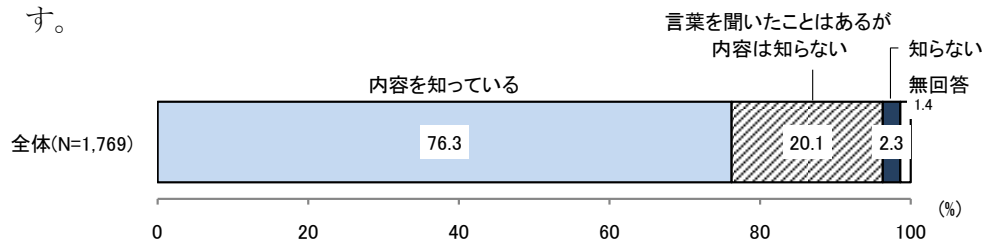


3. メタボリックシンドロームについて

①メタボリック・シンドロームの認知度 【問 13】

メタボリック・シンドロームの認知度は7割半。

- ・メタボリック・シンドロームの認知度（内容を知っている）は、76.3%となっています。

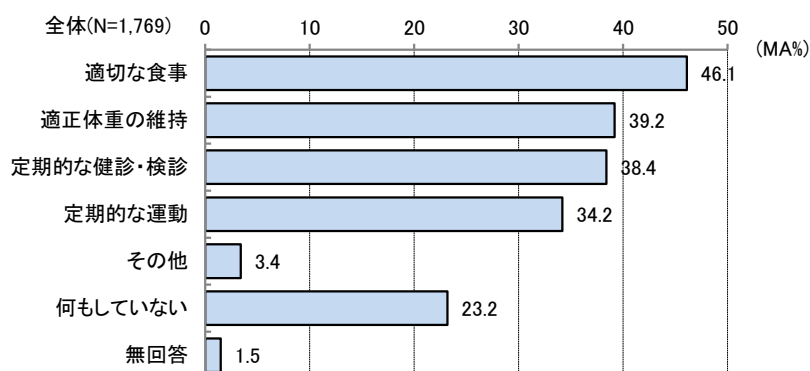


②メタボリック・シンドロームや生活習慣病予防のために実践していること 【問 14】

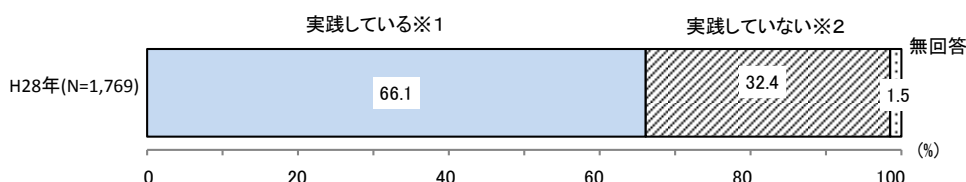
予防のために実践している者は6割半。

- ・メタボリック・シンドロームや生活習慣病の予防や改善のために、継続的に実践していることは、「適切な食事」の割合が46.1%と最も高くなっています。
- ・メタボリック・シンドロームや生活習慣病の予防や改善のために、適切な食事、運動等を継続して実践している人（「適正体重の維持」「適切な食事」「定期的な運動」のいずれかを実践）の割合は66.1%となっています。

●実践していることの内容



●「適正体重の維持」「適切な食事」「定期的な運動」のいずれかを実践している状況



※1 「適正体重の維持」、「適切な食事」、または、「定期的な運動」を1つ以上選んだ人を集計

※2 上記以外（全体－※1－無回答）

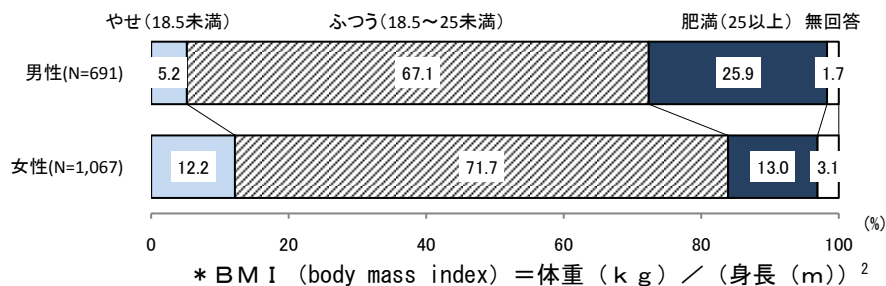
4. 身体状況

①BMI 【問15】

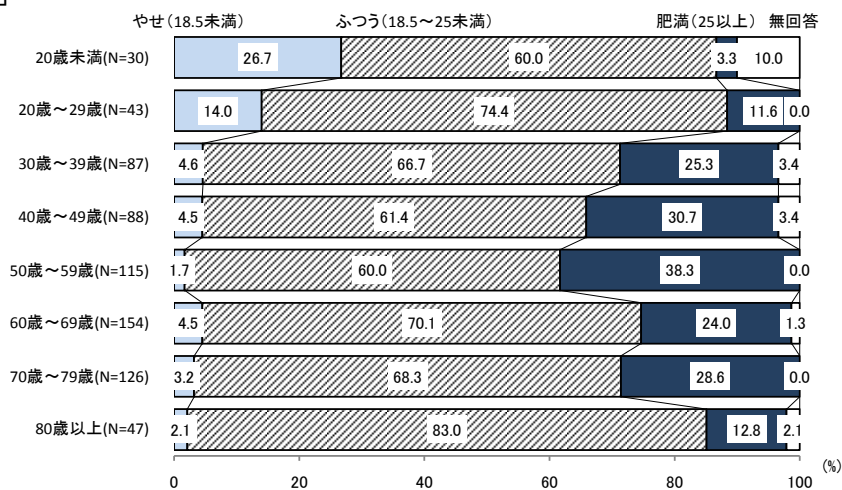
肥満は男性の40・50歳代で3割台。やせは女性の20・30歳代で2割前後。

- ・40歳代・50歳代男性は肥満（BMI25以上）の割合が高くなっています。
- ・20歳未満男性、20歳代・30歳代女性で他の年代より、やせ（BMI18.5未満）の割合が高くなっています。

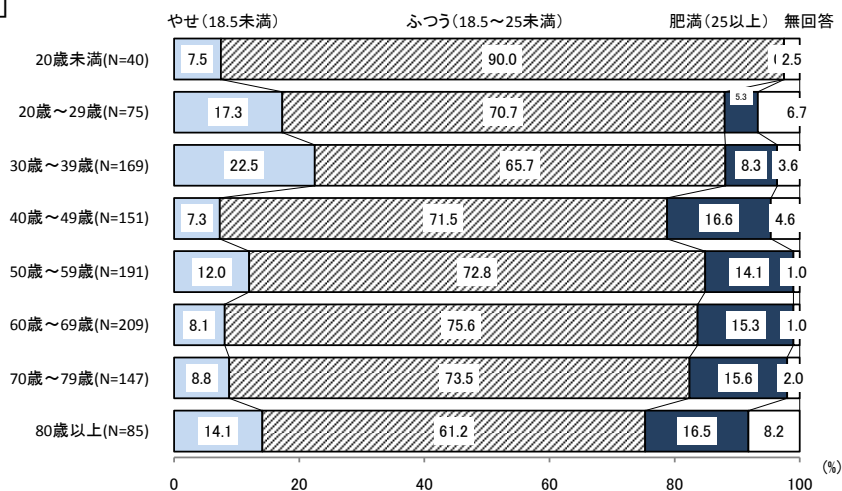
[性別 BMIによる体型分類]



[男性]



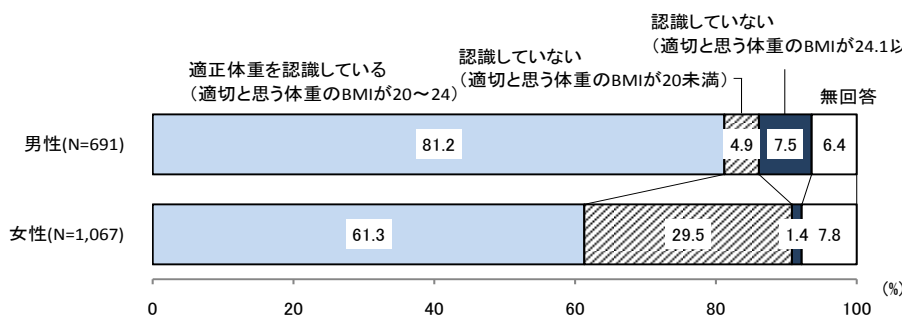
[女性]



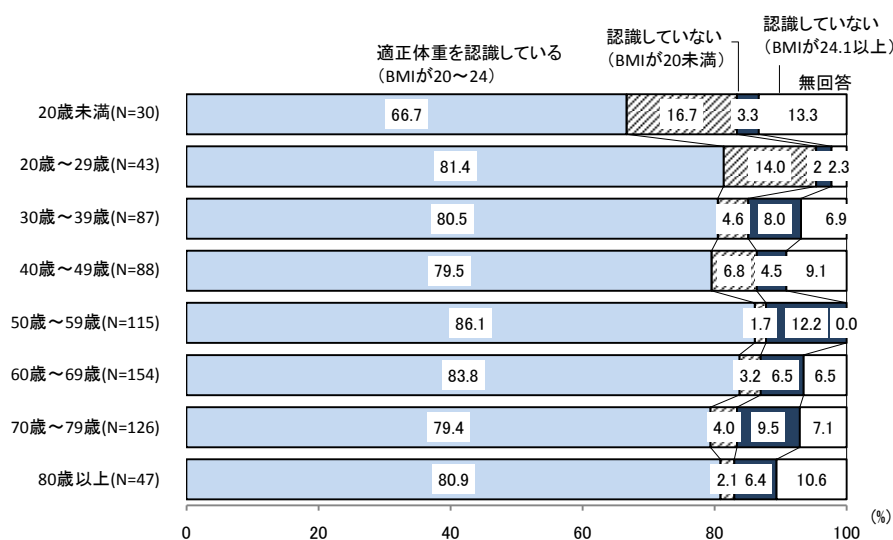
②適正体重の認識 【問 16】

適正体重を認識している人は男性8割、女性6割。

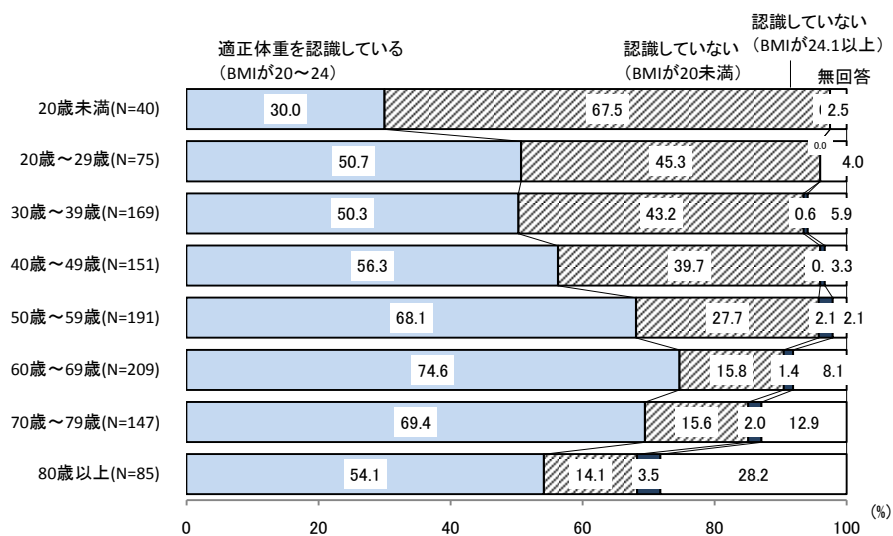
- ・適正体重を認識している人（適切と思う体重のBMIが20～24）の割合は男性が81.2%、女性が61.3%となっています。
- ・20歳未満女性は、適切と思う体重がBMI20未満のやせ傾向の割合が高くなっています。



[男性]



[女性]

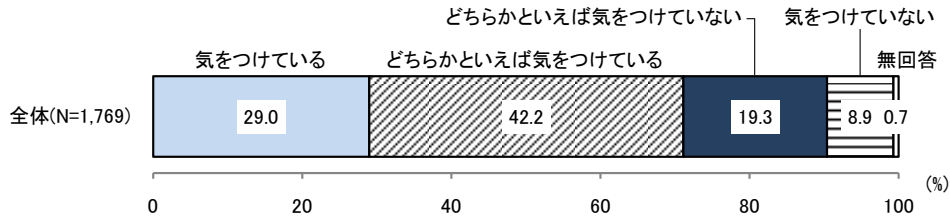


5. 食生活について

①減塩の意識 【問 17】

減塩に気をつけている人は約7割。

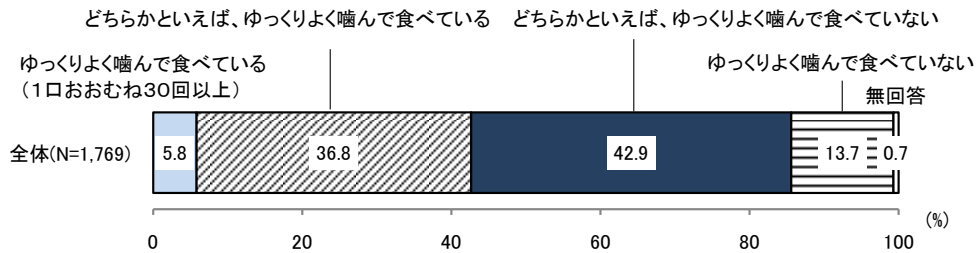
- ・塩分をとりすぎないように『気をつけている』人（「気をつけている」と「どちらかといえば気をつけている」の合計）の割合は、71.2%となっています。



②ゆっくりよく噛んでいるか 【問 18】

ゆっくりよく噛んで食べている人は4割強。

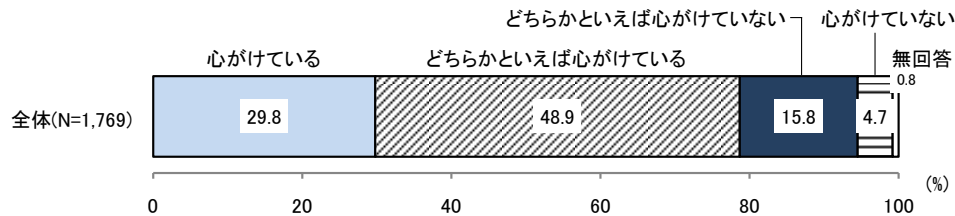
- ・ふだん『ゆっくりよく噛んで食べている』人（「ゆっくりよく噛んで食べている」と「どちらかといえば、ゆっくりよく噛んで食べている」の合計）の割合は42.6%となっています。



③食事を楽しんでいるか 【問 19】

食事を楽しむように心がけている人は8割近く。

- ・食事を楽しむように心がけているかについては、『心がけている』人（「心がけている」と「どちらかといえば心がけている」の合計）の割合が78.7%となっています。

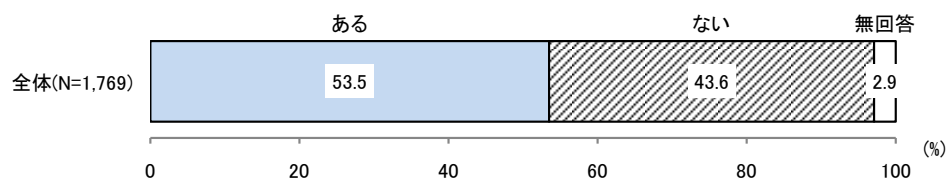


④食事バランスガイド 【問 20】【問 21】

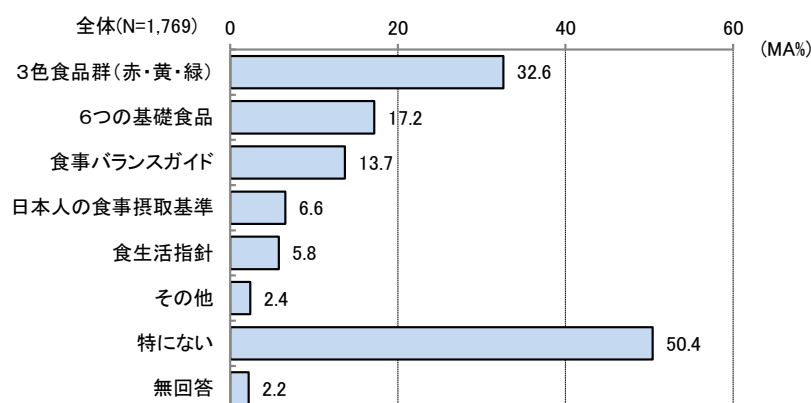
食事バランスガイドを見たことがある人は5割強。食生活の指針は3色食品群が3割強。

- ・「食事バランスガイド」を見たことがある人の割合は53.5%となっています。
- ・食生活の参考に使っている指針等としては、「3色食品群（赤・黄・緑）」の割合が32.6%、「食事バランスガイド」が13.7%、「特にない」が50.4%となっています。

●食事バランスガイドを見たことがあるか



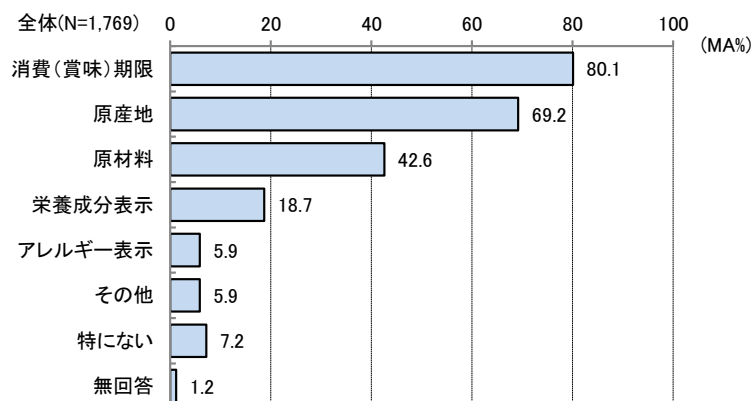
●健全な食生活を実践するため、毎日または時々参考に使っている指針等



⑤重視する食品の表示 【問 22】

食品購入時に重視する表示では「消費（賞味）期限」が8割、「原産地」が7割。

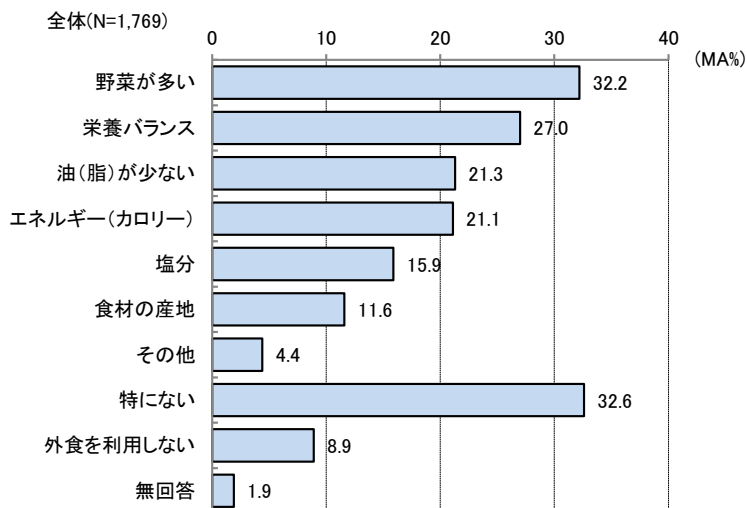
- ・食品を購入する際に重視する表示は、「消費（賞味）期限」の割合が80.1%、「原産地」が69.2%、「原材料」が42.6%などとなっています。



⑥ 外食で気をつけること 【問 23】

外食メニューの選択時、「野菜が多い」「栄養バランス」に気をつける人が3割程度。

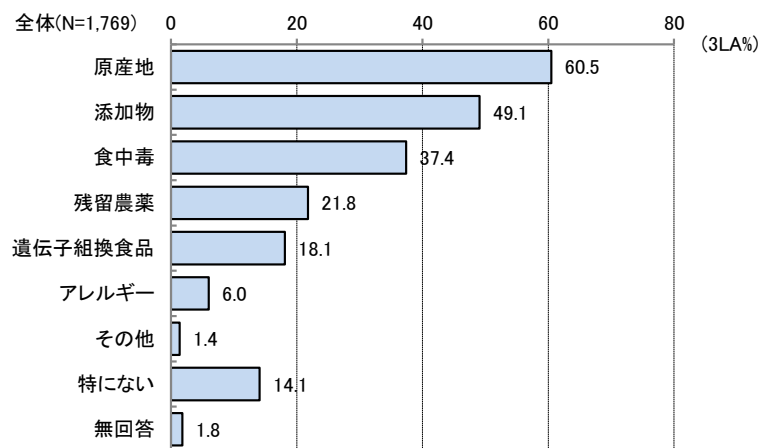
- ・外食のメニュー選択時に気をつけることは、「野菜が多い」の割合が32.2%と最も高く、次いで、「栄養バランス」が27.0%となっています。一方、「特にない」も32.6%みられます。



⑦ 食の安全で気にかけること 【問 24】

食の安全に関して特に気にかけていることは「原産地」6割、「添加物」5割。

- ・日ごろ、食の安全に関して特に気にかけていることについては、「原産地」の割合が60.5%、「添加物」が49.1%、「食中毒」が37.4%などとなっています。

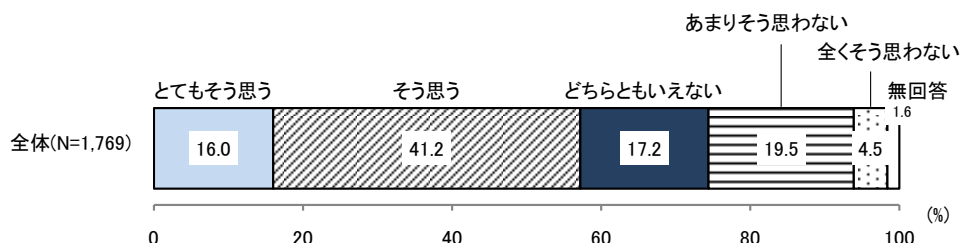


⑧地域等での共食 【問 25】【問 26】

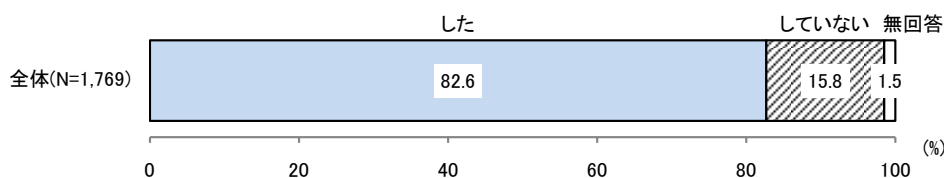
地域等での共食機会への参加意向のある人は6割弱、参加経験のある人は8割強。

- ・地域や職場、友人の集まり等（家族以外）で食事をする機会があれば、参加したいと思う人の割合は57.2%となっています。
- ・過去1年間に、地域等で共食したことがある人の割合は82.6%となっています。

●地域や職場、友人の集まり等（家族以外）で食事をする機会があれば、参加したいか



●過去1年間に、地域等で共食したことがあるか

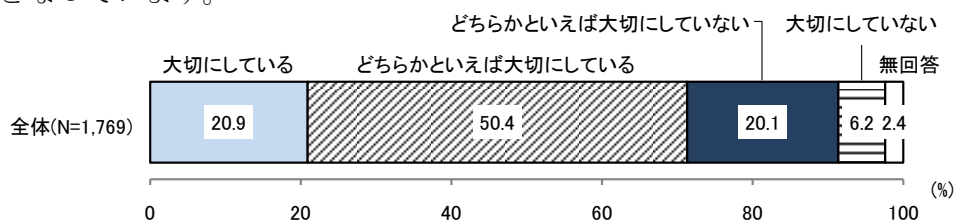


6. 食に関する取組みについて

①行事食や食材の旬への意識 【問 27】

行事食、郷土料理、旬の食材を使った料理などを大切にしている人は約7割。

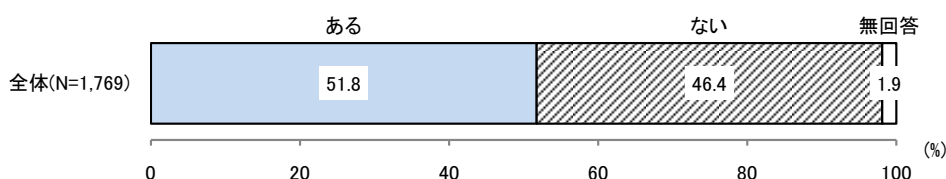
- ・行事食、郷土料理、旬の食材を使った料理などを『大切にしている』人（「大切にしている」と「どちらかといえば大切にしている」の合計）の割合は、71.3%となっています。



②農業体験の有無 【問 28】

農業体験のある人は約5割。

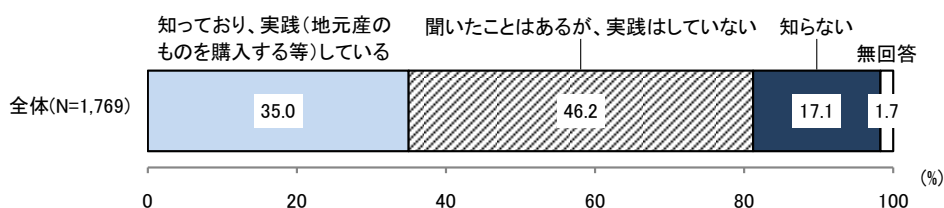
- ・自身、または家族が農業に関する体験をしたことのある人の割合は51.8%となっています。



③「地産地消」の実践状況 【問 29】

地産地消の実践者は3割半。

- ・「地産地消」の考えを知っており、実践している人の割合は 35.0%となっています。

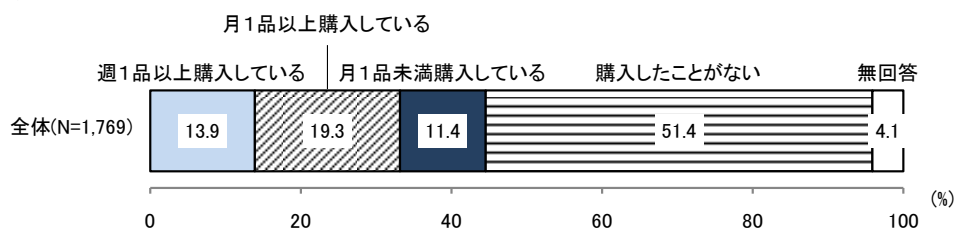


④「堺のめぐみ」及び大阪エコ農産物「泉州さかい育ち」の購入状況【問 30】【問 31】【問 32】

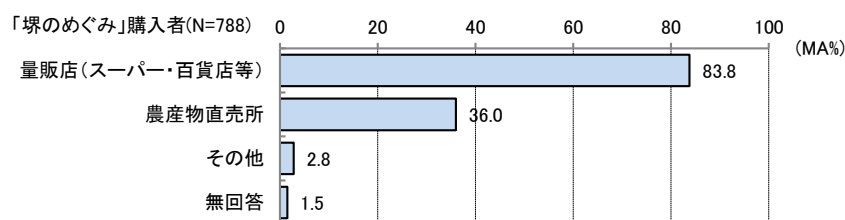
「堺のめぐみ」、「泉州さかい育ち」の購入者は4割強。購入場所は量販店が8割強。

- ・「堺のめぐみ」及び大阪エコ農産物「泉州さかい育ち」を『購入している』人（「週1品以上」「月1品以上」「月1品未満」の合計）の割合は 44.6%となっています。
- ・購入場所は「量販店」の割合が 83.8%であり、今よりも購入する条件として「価格が安い」をあげる人が 52.9%、「購入場所が増える」が 50.6%となっています。

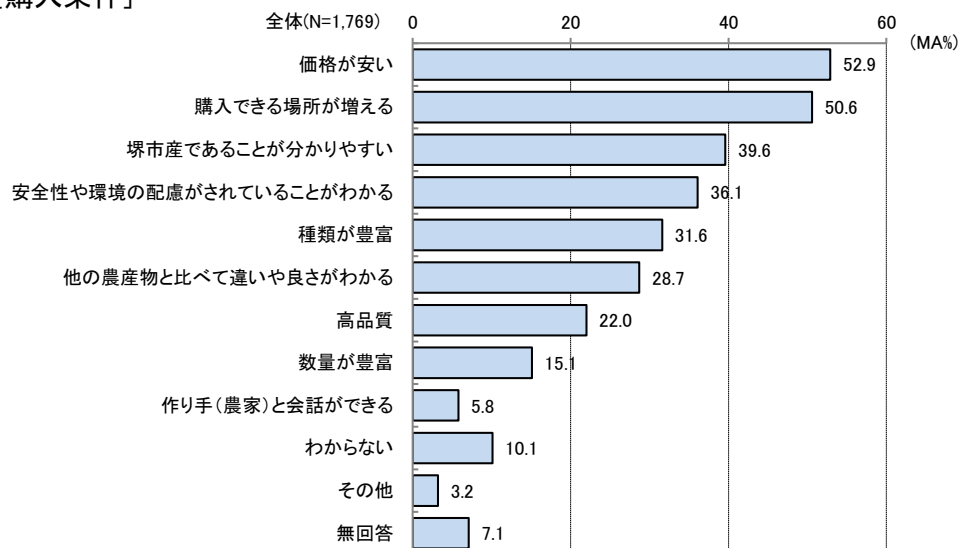
[購入頻度]



[購入場所] ※「堺のめぐみ」及び大阪エコ農産物「泉州さかい育ち」を購入している人のみ



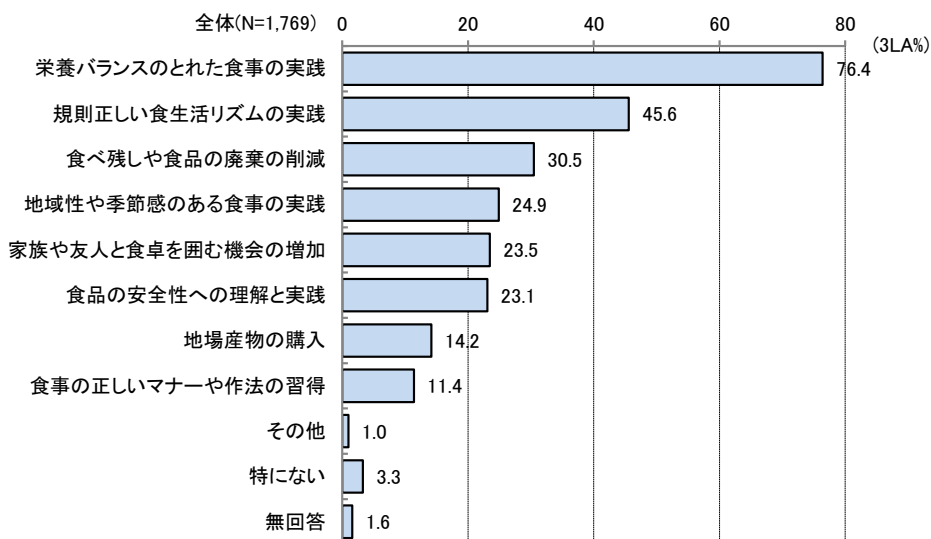
[購入条件]



⑤今後の食生活で、力を入れたいこと 【問 33】

今後の食生活で力を入れたいことは「栄養バランスのとれた食事の実践」が7割半。

- ・今後の食生活で、どのようなことに力を入れたいかについては、「栄養バランスのとれた食事の実践」(76.4%)の割合が最も高くなっています。次いで、「規則正しい食生活リズムの実践」(45.6%)となっています。



⑥食育推進の認知度 【問 34】

堺市の食育推進の取り組みで認知度が高いのは「農業祭」。

- ・堺市が行っている食育推進の様々な取り組みのうち知っているものは、「農業祭」の割合が46.3%と最も高くなっています。

