

平成30年度まちづくりネットモニター第6回調査結果
テーマ「第三次郡山市食育推進計画について」

郡山市では、市民一人ひとりが「食」に関する正しい知識を身に付け、生涯にわたり健全な食生活の実践ができるよう「第三次郡山市食育推進計画」を策定し取り組みを行っています。

市民の健康に対する意識と実態を把握し、本計画に基づく取り組みに生かしていくため、アンケートを実施しましたので、その結果についてお知らせします。

(地域保健課)

調査概要

○調査期間	平成30年8月20日(月)～8月29日(水)(10日間)
○回答方法	専用ウェブサイトから回答を送信する。
○モニター数	340名 (男性 148名 女性 192名)
○回答者数	291名 (男性 130名 女性 161名)
○回答率	85.6%

【結果概要】

「食育」という言葉の認知度は高いが、毎食、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を毎食とっている人の割合が22.3%と低い状況にある。

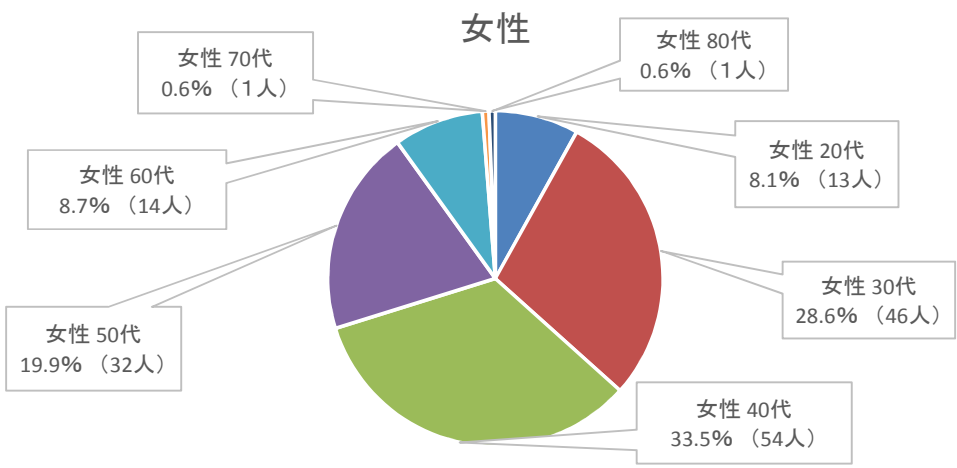
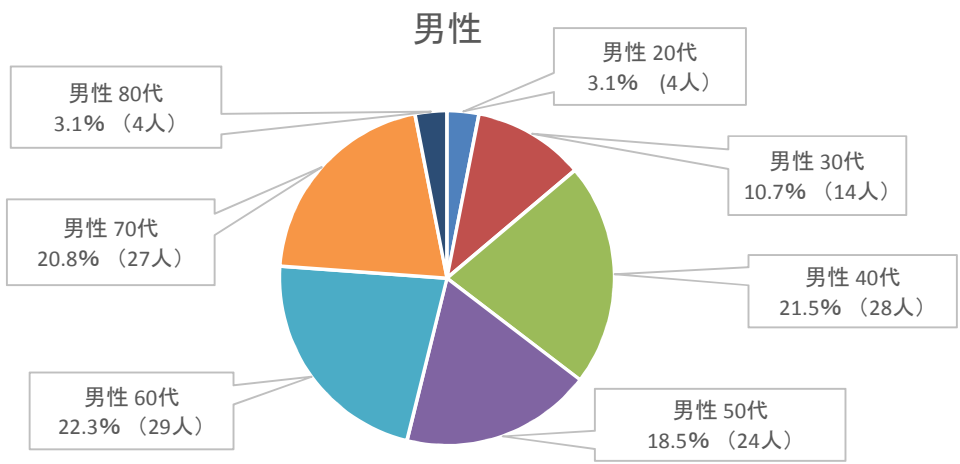
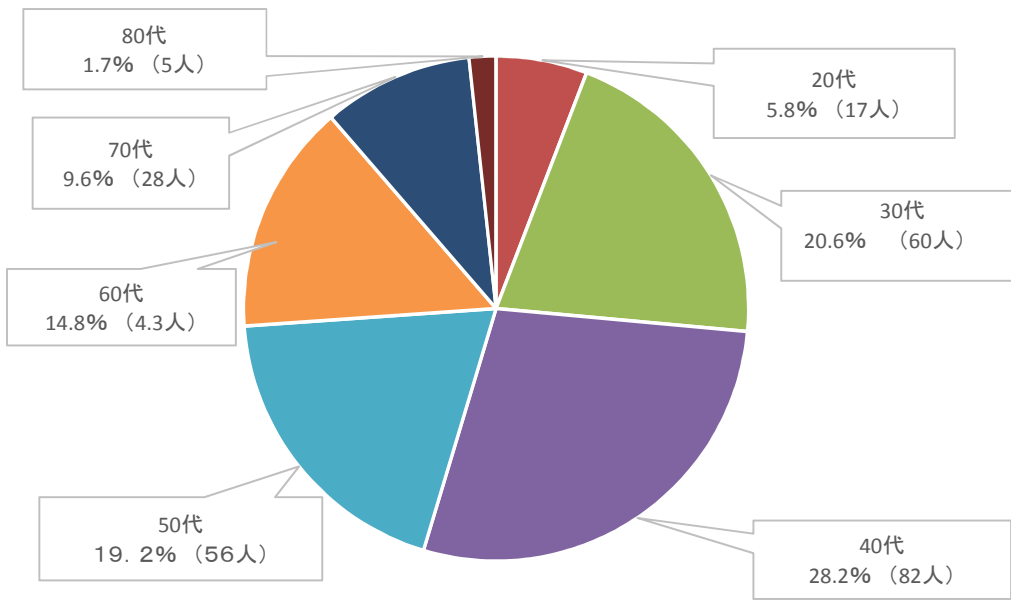
また、野菜の摂取量について、1日の必要量をほとんどの人が達していないという課題が見えてきた。

これらのことから、バランスの良い食事や野菜の摂取等、健全な食生活の実践に向けた周知啓発を今後もさらに実施していく必要がある。

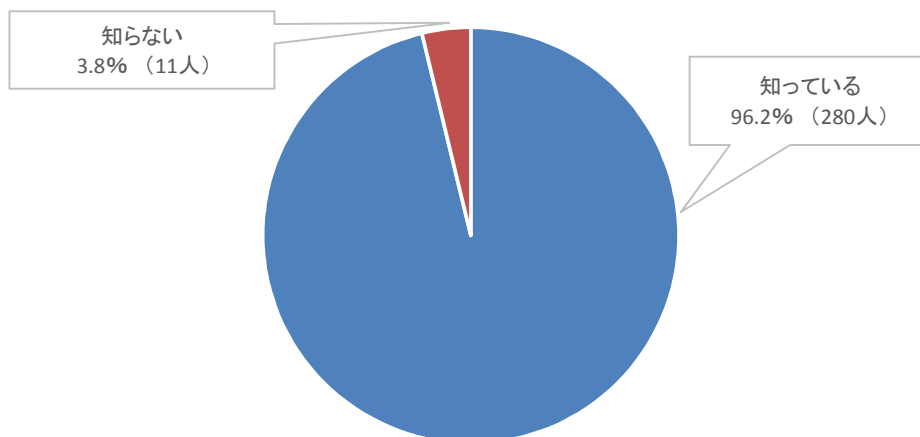
【主なポイント】

- ・「食育」という言葉の認知度は高い。
(2017年度95.8%→2018年度96.2%)
- ・主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を、1日3食とっている人の割合は7.5ポイント増加したが、全体の22.3%と低い状況にある。
(2017年度14.8%→2018年度22.3%)
- ・野菜の摂取量については、小鉢1皿を70グラムとして、1日の摂取量が70から140グラム(1皿または2皿)の方が78.4%を占め、目標とされる350グラム(5皿)の方は1.7%であった。

回答した人の内訳



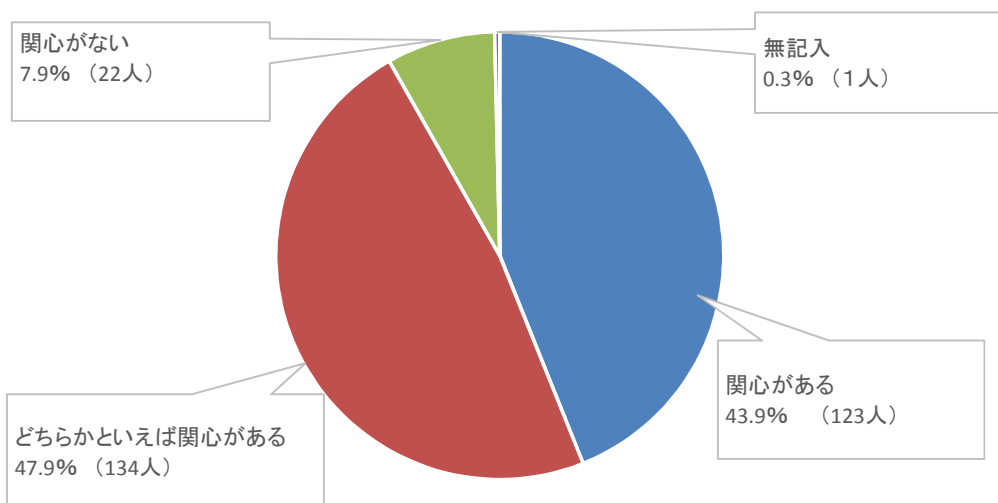
問1 「食育」という言葉を知っていますか？（1つ選択）



【ポイント】

- ・食育という言葉について約96%の方が知っており、認知度は高い。
- ・食育を「知っている」H29（95.8%）からH30（96.2%）で0.4ポイント増加した。

問2 問1で「知っている」を選択した方に伺います。「食育」に関心がありますか？（1つ選択）

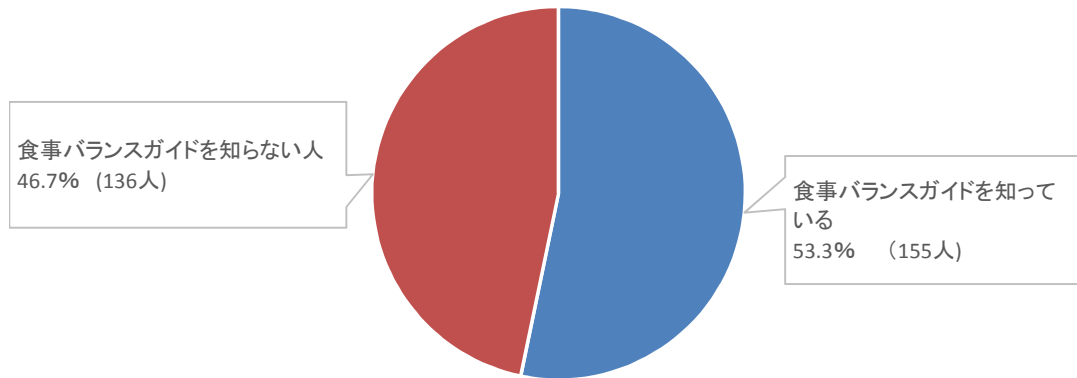


【ポイント】

《前回調査との比較》

- ・前回の調査では、関心があるが37.9%、関心がないが10.3%で、今回の調査で食育に「関心がある」が43.9%と前回調査より6ポイント増加しており、食育に対する関心の高まりが見られる。

問3 「食事バランスガイド」を知っていますか？（1つ選択）

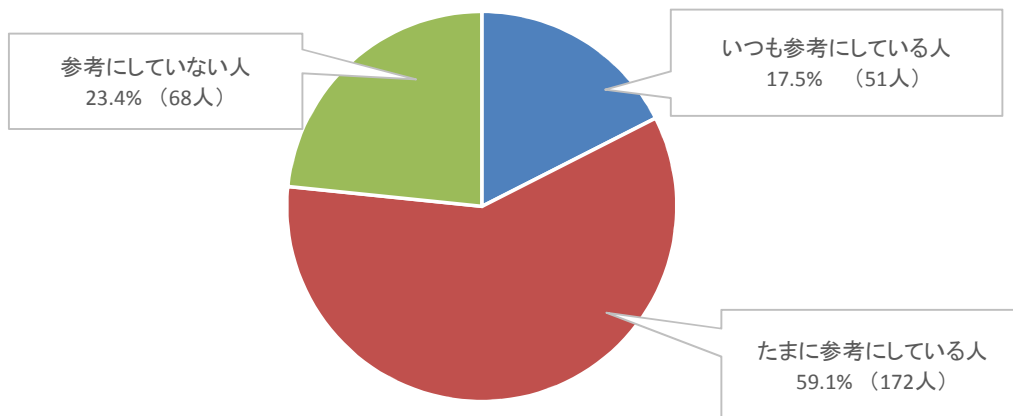


【ポイント】

《前回調査との比較》

- ・ 前回の調査では、「知っている」が47.9%で、前回より5.4ポイント増加し、食事バランスガイドの認知度は高まったが、半数程度にとどまっている。

問4 外食や食品購入時に栄養成分表示を参考にしていますか？（1つ選択）

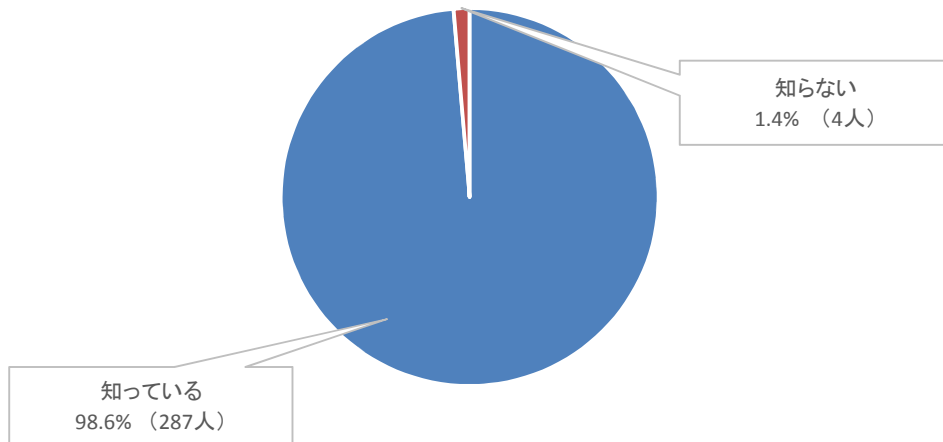


【ポイント】

《前回調査との比較》

- ・ 前回の調査では、「いつも参考にしている」と「たまに参考にしている」を合すると74.7%であったが、前回よりも栄養成分表示を参考にしている人が1.9ポイント増加した。
- ・ さらに参考にする人を増加させるため、栄養成分表示の見方や活用法についての周知が必要である。

問5 「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」を知っていますか？（1つ選択）

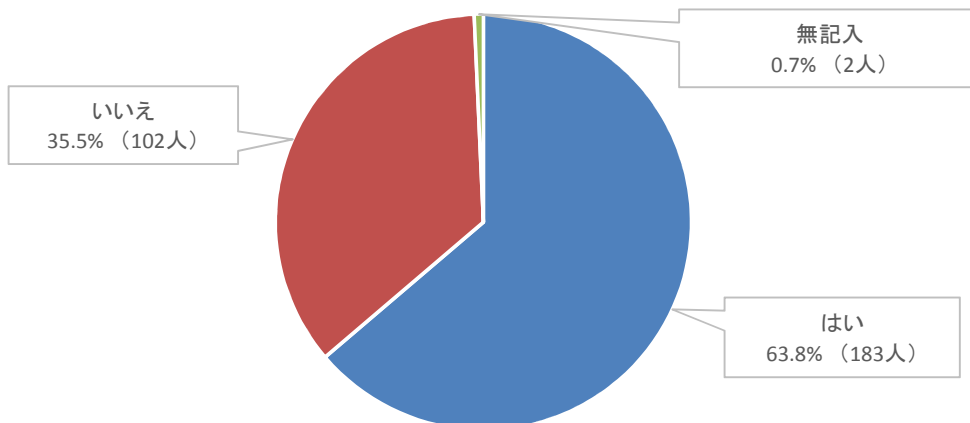


【ポイント】

《前回調査との比較》

- ・ 前回の調査では、「知っている」が98.6%、「知らない」が1.40%で、前回と同様の結果であり、メタボリックシンドロームについては、ほぼ認知されている。

問6 問5で「知っている」を選択した方に伺います。「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の予防や改善のために取り組んでいることはありますか？（1つ選択）

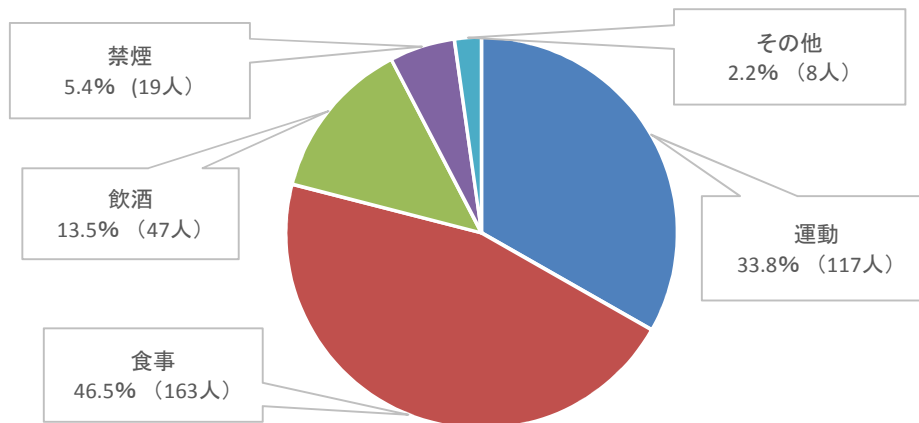


【ポイント】

《前回調査との比較》

- ・ 前回の調査では、「はい」が57.1%で、今回5.8ポイント増加し、メタボリックシンドロームの予防や改善に取り組んでいる人が増加したが、さらに取り組んでいない人へ取り組み可能な支援を図る必要がある。

問7 問6で「はい」を選択した方に伺います。取り組みの具体的な内容は何ですか？
(複数選択可)



【ポイント】

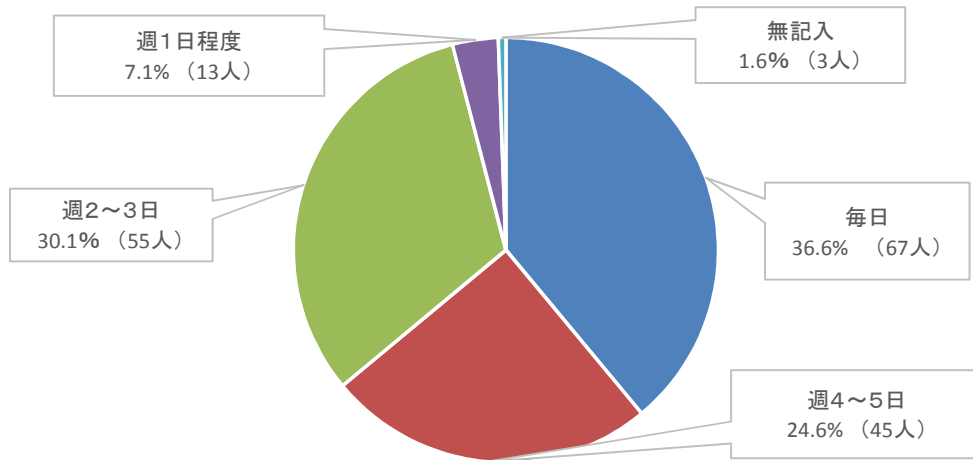
《前回の調査との比較》

- 今回の質問では、具体的な取り組み内容の選択肢を増やしたため、回答が分かれたが、メタボリックシンドロームの具体的な取り組みとしては、食事→運動→飲酒→禁煙→その他の順に高かった。

【その他】具体的な内容

- 投薬での治療

問8 問6で「はい」を選択した方に伺います。どのくらいの頻度で取り組んでいますか？
(1つ選択)

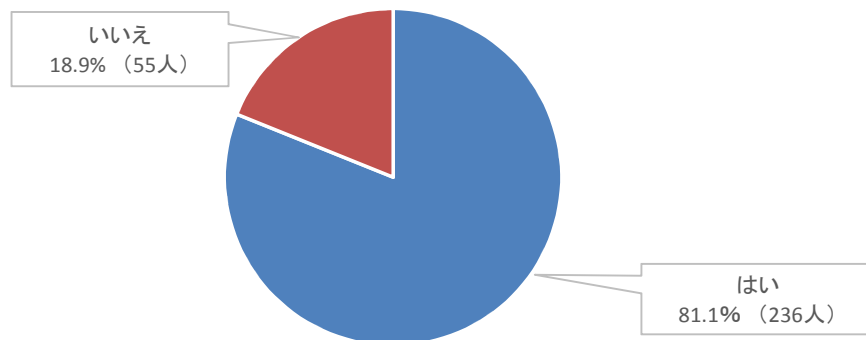


【ポイント】

《前回調査との比較》

- ・ 前回の調査では、毎日が31.3%、週1回程度が16.2%となっており、毎日、取り組む人が一番多く前回調査から5.3ポイント増加し、週1日程度も9.1ポイント減少しており、日常的に取り組む傾向が見られた。

問9 健康維持のため食生活を心がけていますか？ (1つ選択)

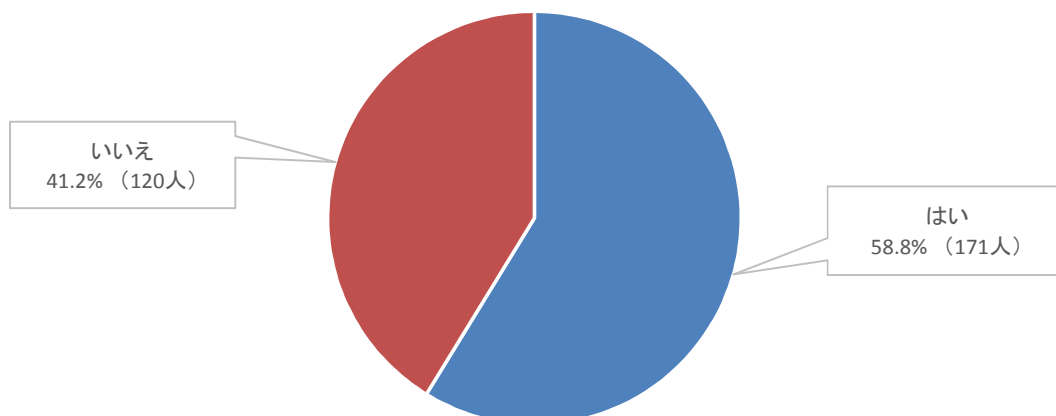


【ポイント】

《前回調査との比較》

- ・ 前回の調査では、「はい」が83.8%、「いいえ」が16.2%で、約8割の方が健康維持のための食生活を心がけているが、前回調査よりやや減少したことから、さらなる取り組みが必要である。

問10 健康維持のため運動することを心がけていますか？（1つ選択）

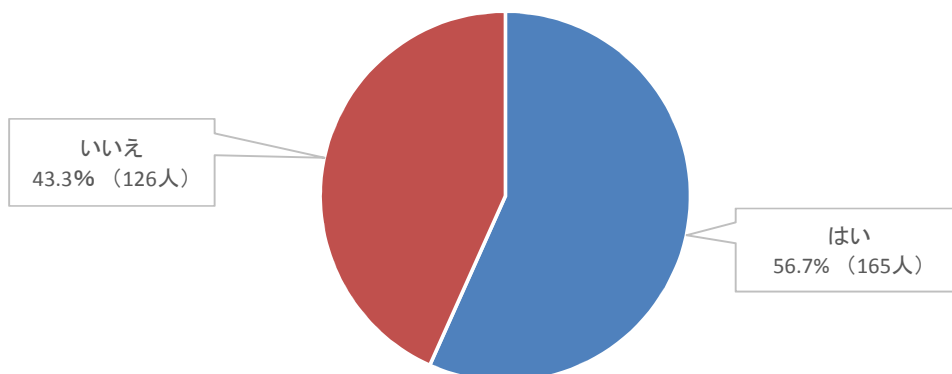


【ポイント】

《前回調査との比較》

- 前回の調査では、「はい」が60.2%、「いいえ」が39.8%で、前回の調査と同様、約6割の人が運動を心がけているが、普段の生活の中で、毎日、運動を継続するための具体的な方法を周知する必要がある。

問11 食事の時に食べ方（よく噛むなど）を意識していますか？（1つ選択）

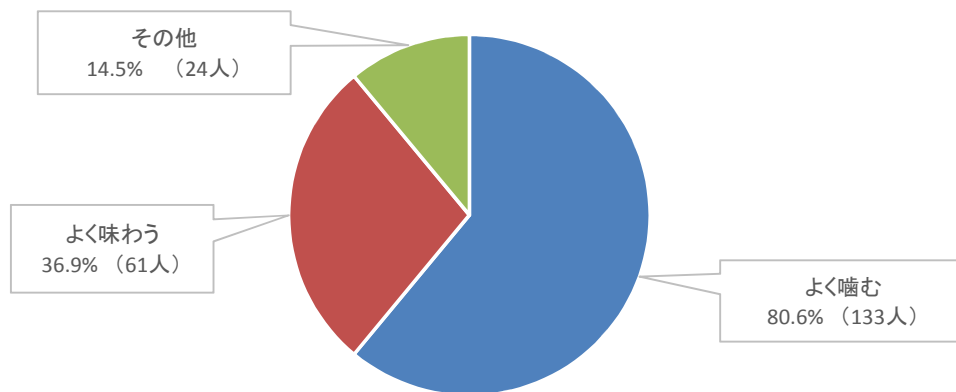


【ポイント】

《前回調査との比較》

- 前回の調査では、「はい」が65.1%、「いいえ」が34.9%で、意識していない人が8.4ポイント増加していることから、よく噛むことのメリットや食べ方について周知する必要がある。

問12 問11で「はい」を選択した方に食事の時に食べ方（よく噛むなど）を意識していますか？（1つ選択）



【ポイント】

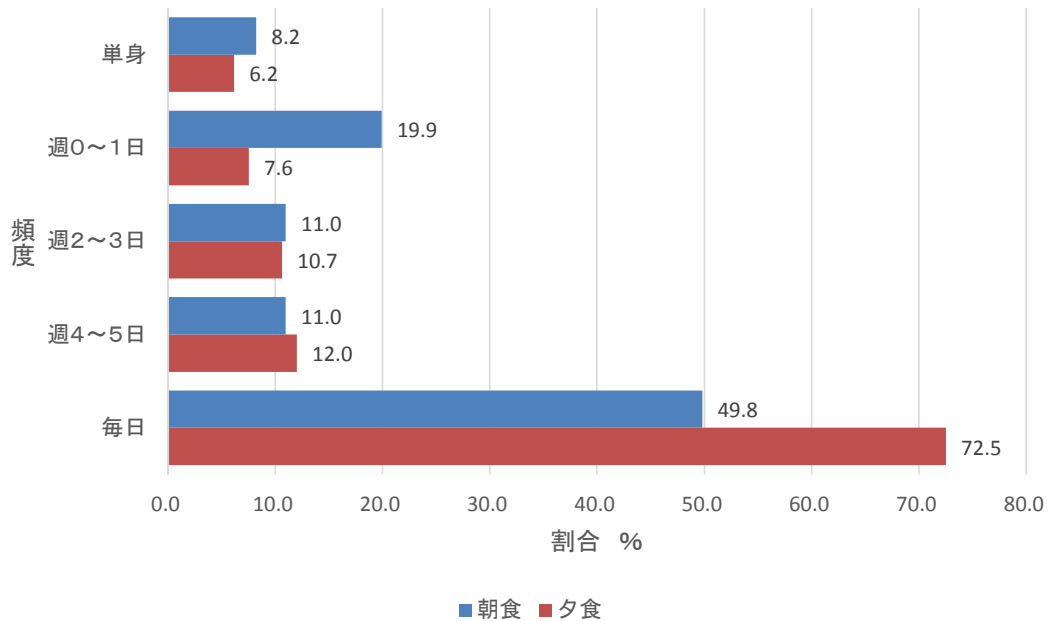
《前回調査との比較》

- 前回の調査では、「よく噛む」が63.3%、「よく味わう」が25.9%、「その他」が10.8%となっており、前回より食事の食べ方を意識していると答えた人では、「よく噛む」・「よく味わう」ことを意識し、食事をしている人が前回より増加した。

【その他】具体的な内容

- 時間をかけて食事ができる環境にする
- 食べる順番、順序。（野菜から食べる）
- 毎日毎食、旬の物や栄養が入ったものを満遍なくとるように心がけている
- 調味料として酢をよく使うようにしている
- 何かをしながら食べない
- 姿勢をよくする
- 両方の歯で噛むようにする

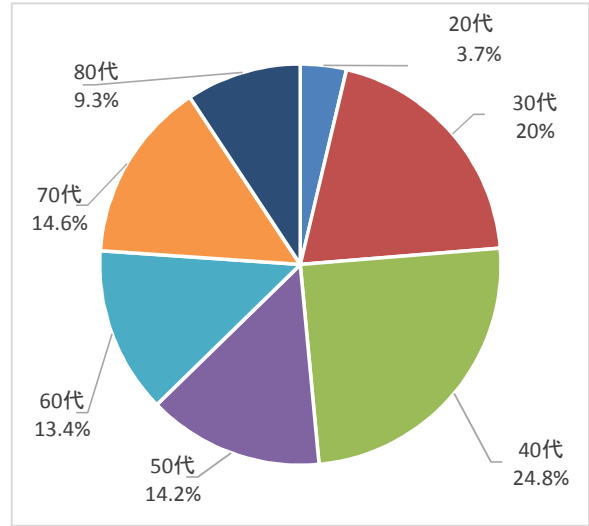
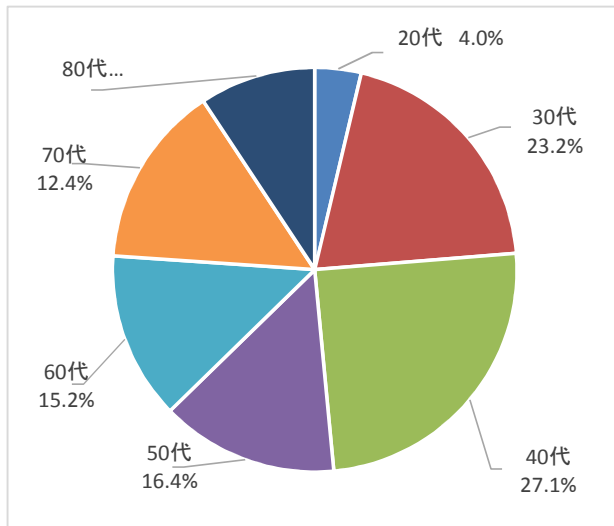
問13 朝食を家族と一緒に食べる頻度はどれくらいですか？（1つ選択）
 問14 夕食を家族と一緒に食べる頻度はどれくらいですか？（1つ選択）



【朝食の摂取頻度】

【夕食の摂取頻度】

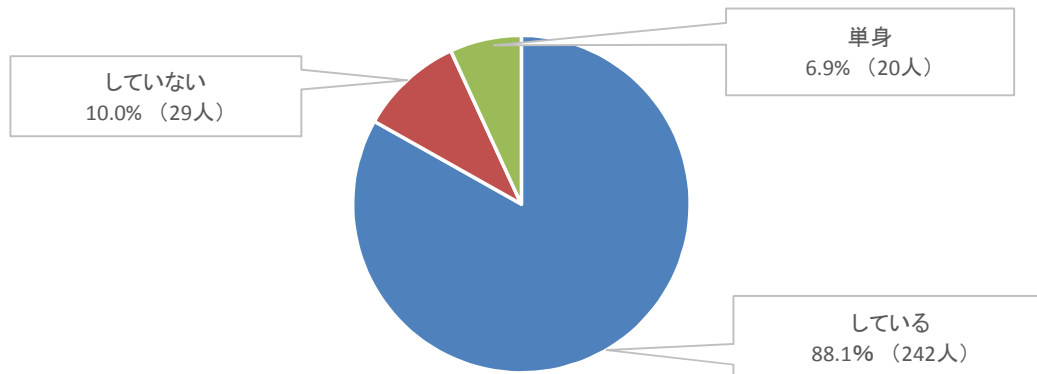
○朝食・夕食を毎日または、週4~5日以上家族と一緒に摂取している人の割合



【ポイント】

- 家族と一緒に食べる頻度を朝食と夕食で比較すると、夕食の割合が高く、毎日が72.5%となっている。
- 朝食、夕食の摂取頻度では、家族と一緒に食べるでは20代が少ないが、30・40代の摂取が高い。
- 20代の若い世代層が、家族と一緒に食事をする頻度が低い。
- 今後も、家族と一緒に食事を食べる頻度が増加するよう、働きかけていく必要がある。

問15 家族と一緒に楽しい食事をしていますか？（1つ選択）

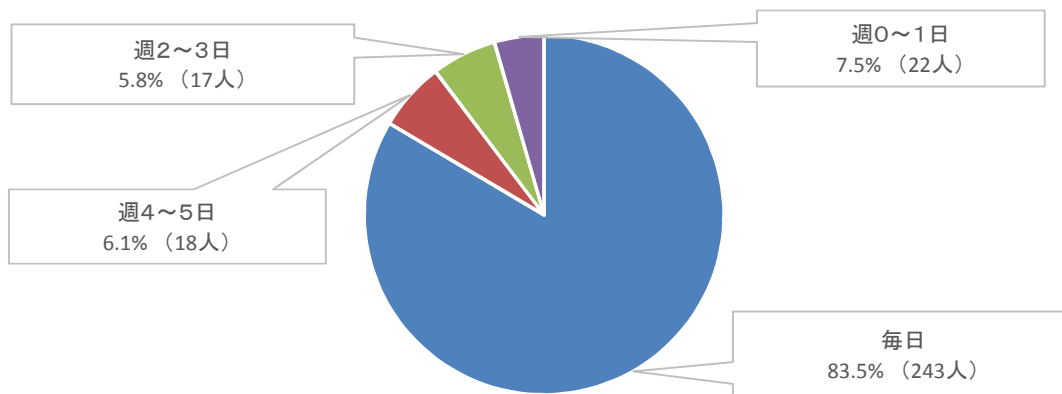


【ポイント】

《前回調査との比較》

- 前回の調査では、「している」が85.2%で、共食の割合がやや減少した。食事は、一人で食べるよりも共食をすることにより、コミュニケーションを育んだり食文化の継承や食事のマナー等を身につけることができるため、共食を促していきたい。

問16 朝食を毎日とっていますか？（1つ選択）

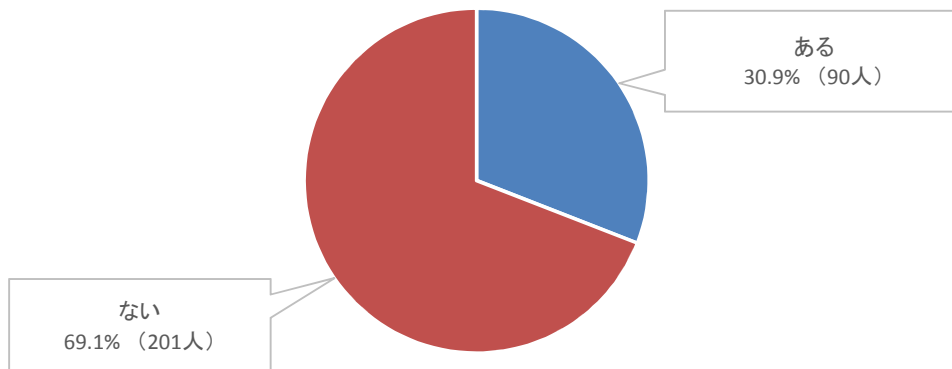


【ポイント】

《前回調査との比較》

- 前回の調査では、「毎日」が82.3%、「週4～5日」が9.2%、「週2～3日」が4.6%、「週0～1日」が3.9%で、「毎日」食べる人が1.2ポイント増加したものの、「週0～1日」の割合が3.6ポイント増加しており、朝食の必要性について周知していく必要がある。

問17 今までに収穫体験やグリーンツーリズムなどの農林漁業体験を経験したことがありますか？（1つ選択）

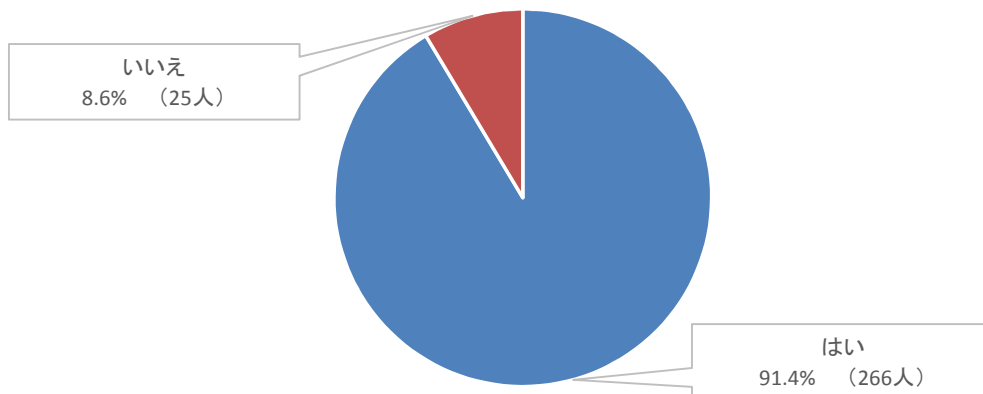


【ポイント】

《前回調査との比較》

- ・前回の調査では、「ある」が31.3%、「ない」が68.7%で、前回の調査結果からやや減少したが、食育の観点からは、食の生産についても理解していただきたい分野であり、農林漁業体験の機会の周知を図る。

問18 自分の適正体重を認識していますか？（1つ選択）

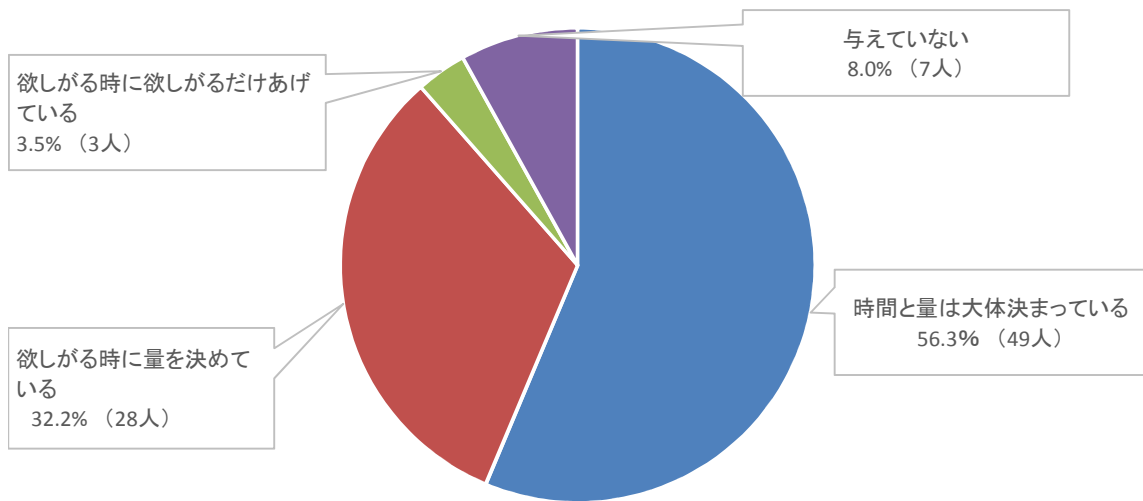


【ポイント】

《前回調査との比較》

- ・前回の調査で、「はい」が84.5%で、今回6.9ポイント増加した。引き続き、自分の適正体重を管理する必要性について啓発していく必要がある。

問19 就学前のお子さんと同居している方に伺います。子どもに時間と量を決めておやつを与えていますか？（1つ選択）

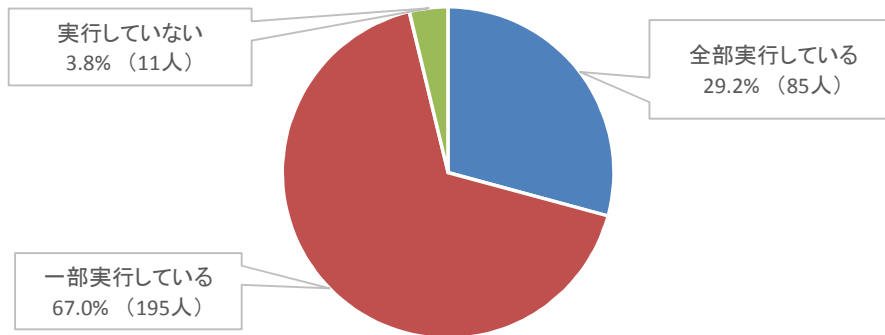


【ポイント】

《前回調査との比較》

- 前回の調査で、「時間と量は大体決めている」が61.3%で、前回の調査結果よりもやや減少した。
- 乳幼児のおやつは、3度の食事だけではとれない栄養素を補うことから、おやつの内容や量、時間等を決めて与える等、保護者への周知を図る必要がある。

問20 食事のマナー（あいさつ・食事の仕方、作法、食べ残しをしない）を実行していますか？（1つ選択）

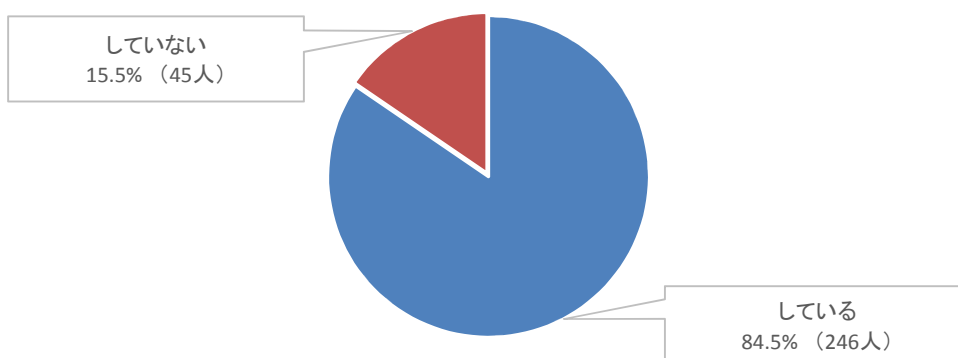


【ポイント】

《前回調査との比較》

- 前回の調査では、「全部実行している」が30.6%、「一部実行している」が64.8%、「実行していない」が4.6%で、「一部実行している」が2.2ポイント増加、「実行していない」が0.8ポイント減少し、食事のマナーを実行している人が増加した。

問21 買いすぎ、作りすぎに気をつけて、食品の廃棄が少なくなるよう実践していますか？（1つ選択）



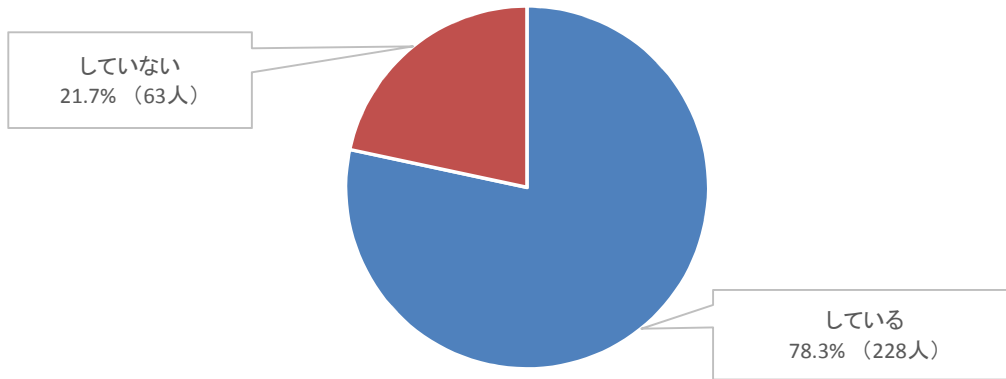
【ポイント】

《前回調査との比較》

- 前回の調査では、「している」が83.8%で、今回、0.7ポイントの増加したが、各家庭や飲食店等において、食品ロスを減らせるような取り組みを引き続き啓発していく必要がある。

問 2 2 塩分を摂りすぎないように意識していますか？

(1つ選択)



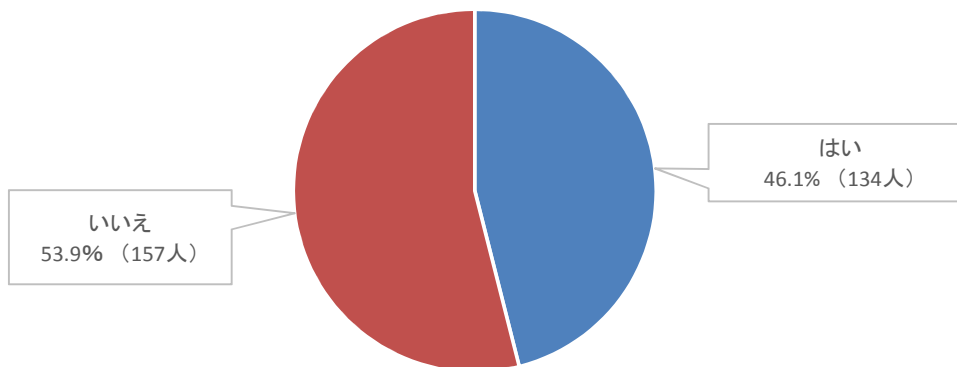
【ポイント】

《前回調査との比較》

- 前回の調査では、「している」が79.2%、「していない」が20.8%であり、前回とほぼ同様の結果であったが、生活習慣病予防の観点から今後も、減塩教室、外食等栄養成分表示店等において減塩の必要性について啓発していく必要がある。

問 2 3 定期的に飲酒をしていますか？

(1つ選択)

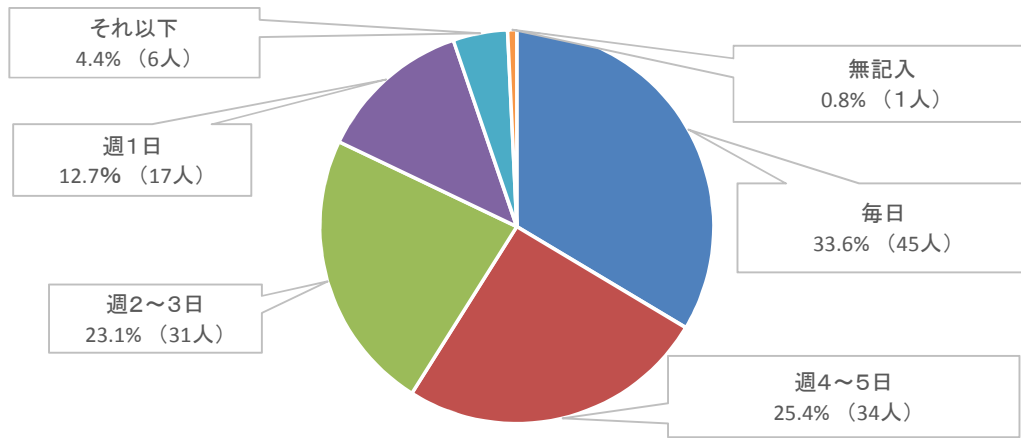


【ポイント】

《前回調査との比較》

- 前回の調査では、「はい」が48.2%、「いいえ」が51.8%であったが、今回、「いいえ」が5.7ポイント減少しており、今後も定期的な飲酒の減少を図るため、適切な飲酒量について引き続き啓発していく必要がある。

問24 問23で「はい」を選択した方に伺います。週にどのくらいの頻度で飲酒をしていますか？（1つ選択）



【ポイント】

《前回調査との比較》

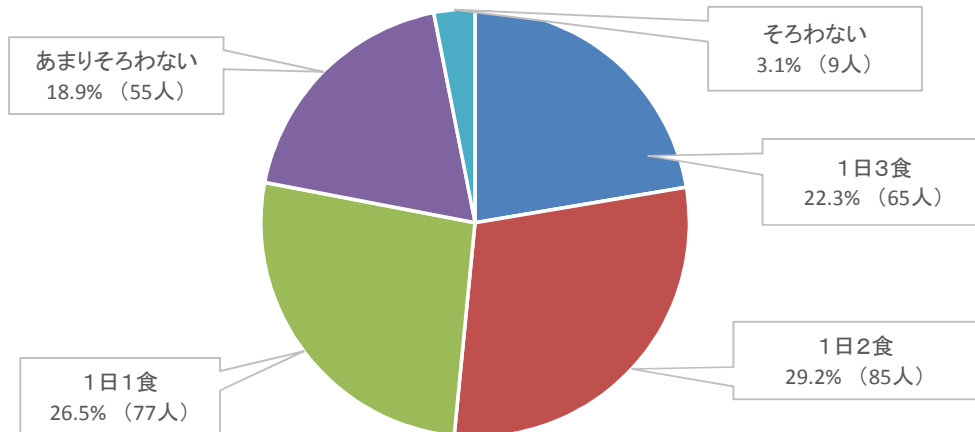
- 前回の調査では、「毎日」が37.2%、「週4~5日」が20.4%、「週2~3日」が22.6%、「週1日」が13.9%、「それ以下」が5.9%であったが、前回よりも「毎日」飲酒している人が3.6ポイント減少した。今後も飲酒の頻度については、適正量や休肝日を設ける等の啓発を図りたい。

問25 日本型食生活では「一汁三菜」を基に料理の組み合わせが構成され栄養学的にバランスのとりのやすい食事です。主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をしていますか？（1つ選択）

「主食」・・・ご飯、パン、めん

「主菜」・・・肉、魚、卵、大豆製品のおかず

「副菜」・・・野菜、きのこ、海藻などのおかず



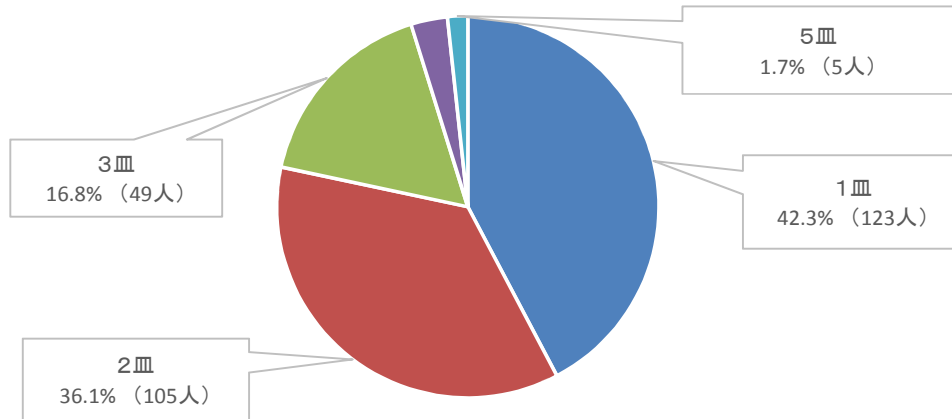
【ポイント】

《前回調査との比較》

- 前回の調査では、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事では「1日3食」が14.8%、「1日2食」が34.5%、「1日1食」が31.0%、「あまりそろわない」が18.3%、「そろわない」が1.4%となっており、1日3食が7.5ポイント増加したもののあまりそろわない・そろわないも増加しているため、毎食、バランスを摂るための食品の組み合わせについて周知が必要である。

問26 野菜の摂取について伺います。1日にどの位、野菜を食べていますか？（小鉢一皿を約70グラム）とします。（1つ選択）

【目安】野菜サラダ：一皿 野菜の煮物：二皿 ほうれん草のお浸し：一皿

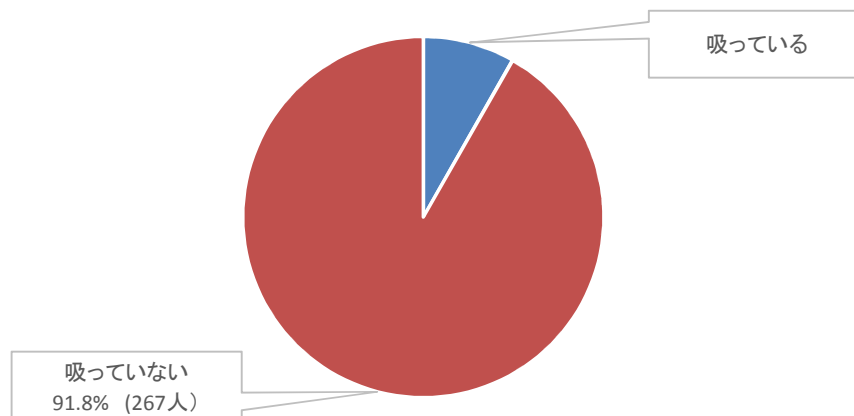


【ポイント】

《前回調査との比較》

- ・ 1日の野菜摂取量は、目標としている5皿以上が1.7%と少なく、1日の野菜の必要量をとれていない人が多い。
- ・ 1日の野菜の必要量が摂取できるよう周知が必要である。

問27 たばこを吸っていますか？（1つ選択）



【ポイント】

- ・ 吸っていないが92%、吸っているが8%であり、成人喫煙率の2016年の全国平均（19.8%）福島県（22.3%）、第二次みなぎる健康「生きいきこおりやま21」（15.6%）と比較しても喫煙率は低く意識が高かった。

問28 「第三次郡山市食育推進計画」についてご意見がございましたら、ご自由にお書きください。（自由記述）

【第三次郡山市食育推進計画について】

《評価されている点》

- ・市の「食育推進計画」は若い人にも興味を持てる良い取り組みだと思います。

《要望》

- ・どんどん広報や掲示ポスター、講演会を取り入れ、今後も皆に周知できるようにして健康寿命を延ばせるよう、全員が取り組んでいくべき。
- ・市民と行政が一体となった積極的な取り組みが出来る推進が望ましいと思う。あらゆる機会にアピールし参加推進を。

【献立】

- ・食事の献立メニューを多数提供して欲しい。

【料理教室】

- ・大人向けの料理教室で、土日に20～40代の人に参加できるような開催を希望します。現在は年配向け？の平日昼ごろなので興味があっても参加できない。

【食塩摂取量】

- ・外食した時の味付けの濃さに困っています。多くの方が濃い味付けの食べ物を好むのが理由でしょう。しかし、WHOでは食塩の摂取量を5g/日以下としており、厚労省の8g/日は目標量としても多すぎると思います。どうしても和食の塩分が多いとか、現状の日本人の摂取量から考えて無理のない値をまず設定するとか理由はいろいろ考えられますが、目標は世界標準にすべきでしょう。特に最近の研究によると、日本人の腎臓のネフロン数は欧米人よりかなり少ないようです。是非、郡山市では最近の科学的な知見も取り入れ、世論を喚起していただきたいと思っています。

【農業関係】

- ・こどものうちから、地元で取れる新鮮な食物を食べる機会を増やして、味覚を育てる美味しいものを作る生産農家やメーカーも相乗効果で、生産量が増えて売上げも安定すると思う。
- ・自宅で収穫体験ができるようにトマト等は植えましたが、小さい子どもも参加できるグリーンツーリズム、農林体験があったらうれしいです。

【こども関係】

- ・こども（未就学児）の食事講座等があると助かります。
- ・未就学児がいるので食育に興味があるが、時間や予算などの関係で、なかなか積極的に取り組めていない。市のバックアップを受けながら食育を推進し、家族全員の健康に役立てればそれはとても良いことだと思う。

【若い世代】

- ・時短であったり、経済面の問題から、ちゃんとした食育ができていない若い世代の親が多いので、若い世代に向けたアプローチが必要。

【高齢者】

- ・食事は健康の源、高齢者の栄養失調等、問題は山積しています。