

「食育」とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

本市においても「郡山市食育推進計画」を策定し、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関係機関との連携のもと食育を推進しております。

市民の皆さまの食育や健康に対する意識と実態を把握し、今後の取組みに向けて参考にさせていただくため、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。  
 (健康づくり課)

## 調査概要

○調査期間	令和3年6月16日(水)～6月25日(金) (10日間)
○モニター数	360名 (男性 164名 女性 196名)
○回答者数	334名 (男性 148名 女性 186名)
○回答率	92.8%

## 【分析】

### 《回答者内訳(人)》

年代	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	全体
女性	3	11	41	66	42	19	3	1	186
男性	4	6	12	26	34	14	41	11	148
合計	7	17	53	92	76	33	44	12	334

### 《第1章 認知度について》

- ・『食育』の認知度について、全体の97.3%が「知っている」と回答。前回(2020年度、以下同じ)調査では95.7%であり、1.6ポイントの増加。(問1)
- ・『食育』への関心度について、「知っている」と回答した方のうち93.2%が「関心がある」又は「どちらかと言えばある」と回答。(問2)
- ・メタボリックシンドロームの認知度について、全体の97.6%が「知っている」と回答。「知っている」と回答した方のうちメタボリックシンドローム予防・改善に取り組んでいる割合は67.8%であり、具体的な取り組み内容は食事と回答する方が多く、取り組む頻度としては、約4割の方がほぼ毎日取り組むと回答。(問5～問8)

### 《第2章 食習慣について》

- ・健康維持のための食生活を「心がけている」方は、全体の86.8%であった。(問10)

### 《第3章 食事内容について》

- ・バランスのよい食事をする回数は、「1日2回」が39.8%で最も多く、次いで「1日1回」27.2%、「1日3回」が17.1%と低い。(問19)
- ・野菜の1日の摂取量については、「1～2皿」が71.6%と最も高く、次いで「3～4皿」の18.6%、1日の目標である「5皿以上」摂取している方は4.5%と低い。(問20)

## 【考察】

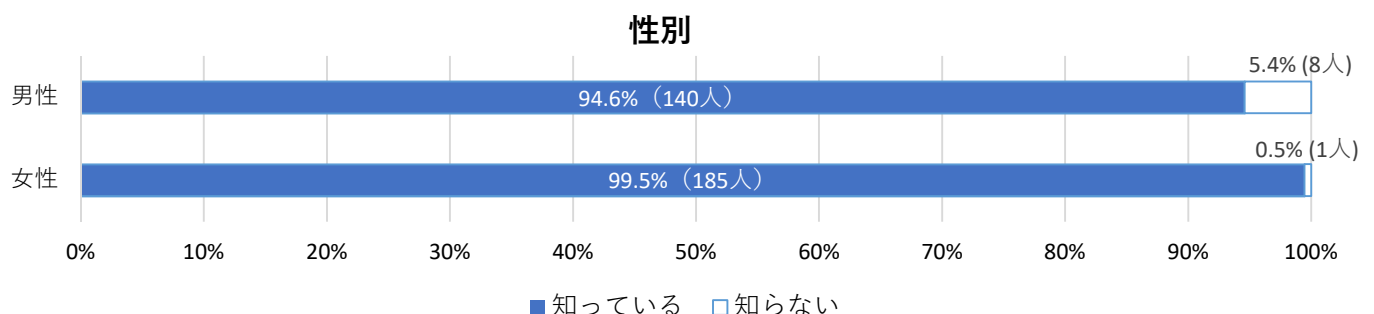
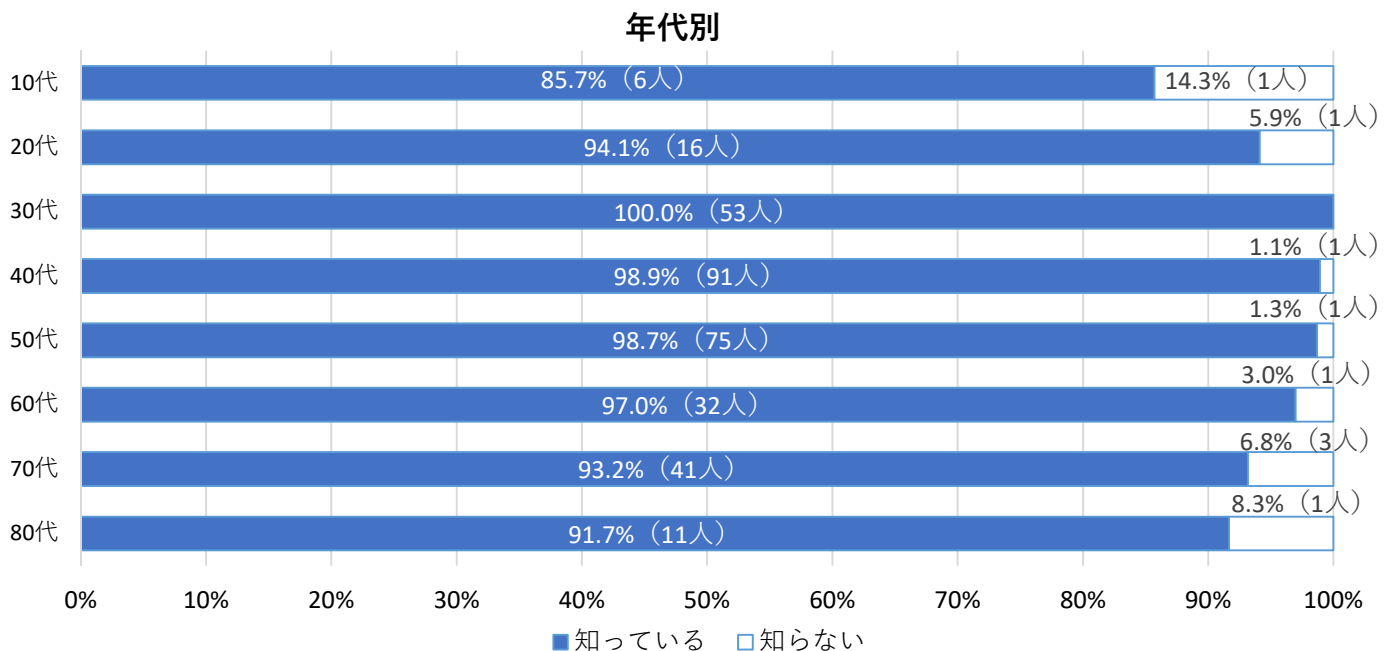
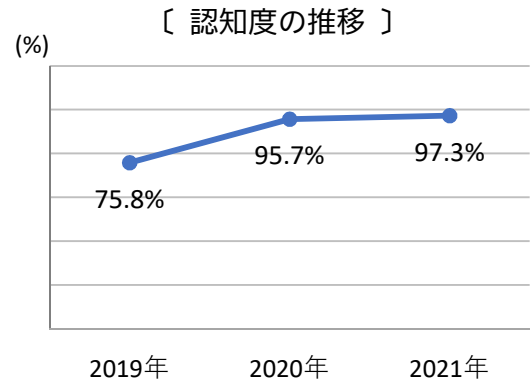
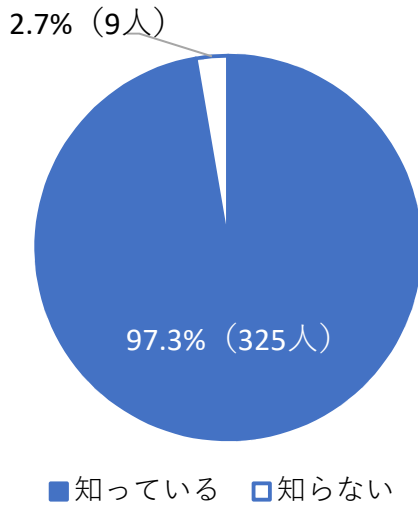
- ・食育については、9割以上の方が認知し、関心度も同様に高い。
- ・健康維持のための食生活を心がけている方は8割以上おり、メタボリックシンドロームの予防や改善のために取り組んでいる内容を食事と回答した方も多く、食生活への関心が高い。
- ・食事の内容においては、バランスのよい食事をする回数が1日1回・あまりそろわない・そろわない方が4割程度おり、1日3回バランスのよい食事をする事ができている方は2割弱と少ない。バランスのよい食事の回数が少ないと1日に必要な栄養素を摂取することが難しくなるため、さらなる周知・啓発、食環境の整備が必要と考えられる。
- ・野菜の摂取においては、1日の目標量350gに相当する「5皿以上」の野菜を摂取している方が全体の1割にも満たず、特に10代～20代では「5皿以上」摂取できていないため、1日に必要な野菜の取量やその食べ方などを周知する等の取組みがより一層必要である。

※構成比は、端数を四捨五入しているため、合計が100.0%にならない場合があります。

## 第1章 認知度について

問1 「食育」という言葉をご存知ですか？（1つ選択）

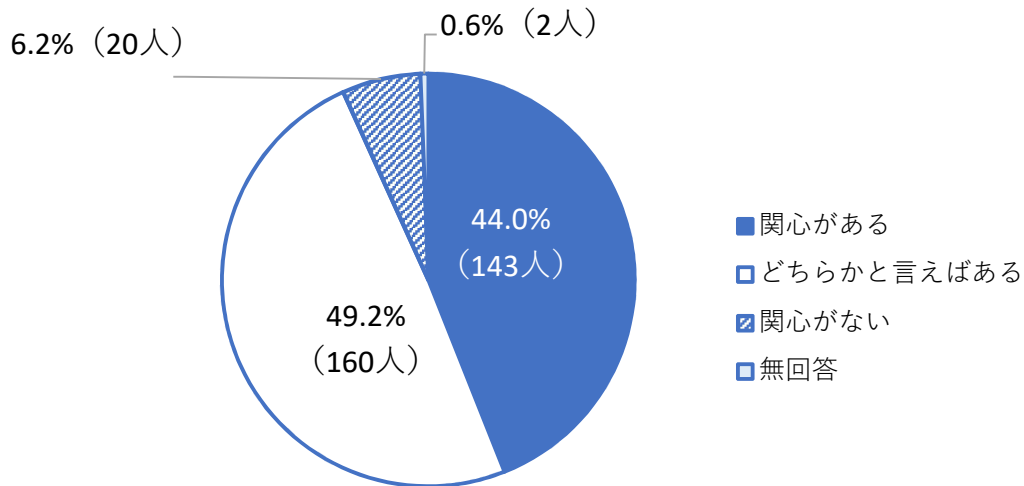
（回答者：334人）



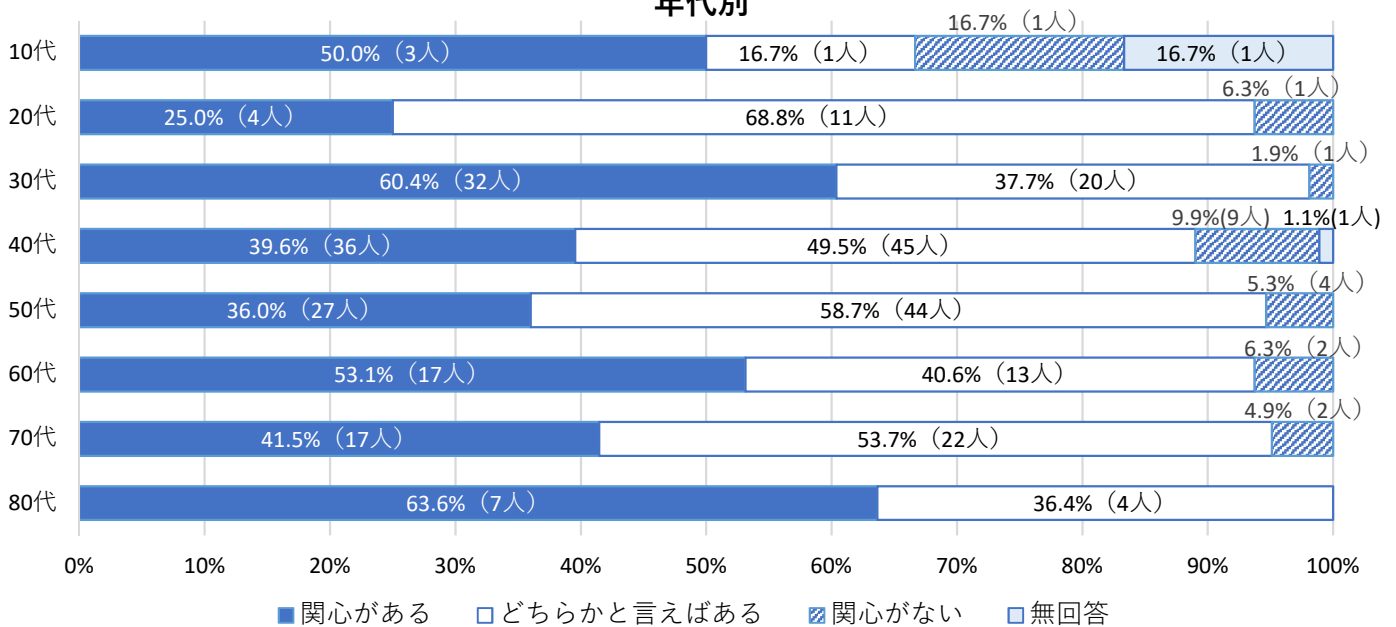
『食育』の認知度について、全体の97.3%が「知っている」と回答した。前回調査では95.7%であり、1.6ポイント増加した。  
 年代別では、20代以降の年代で9割を超えており、30代の100%が最も高く、性別では、女性の認知度が男性より4.9ポイント高い。  
 全体として食育の認知度は高い。

問2 問1で「知っている」を選択した方にお尋ねします。  
「食育」に関心がありますか？（1つ選択）

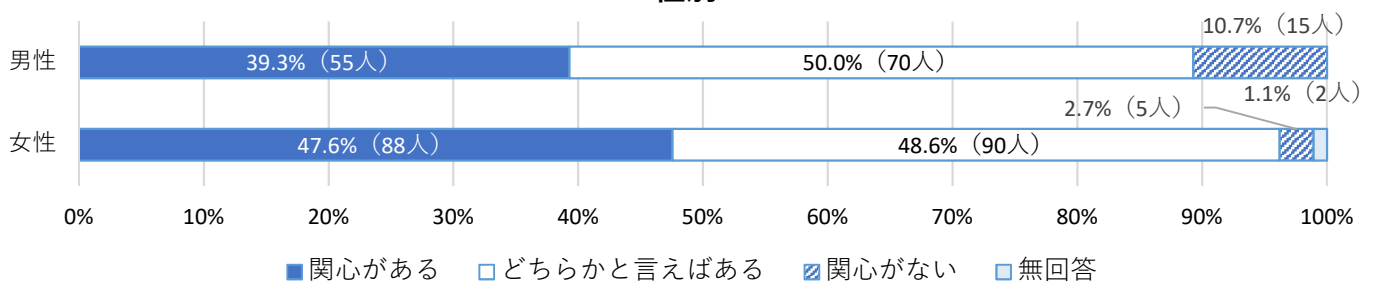
（回答者：325人）



年代別



性別

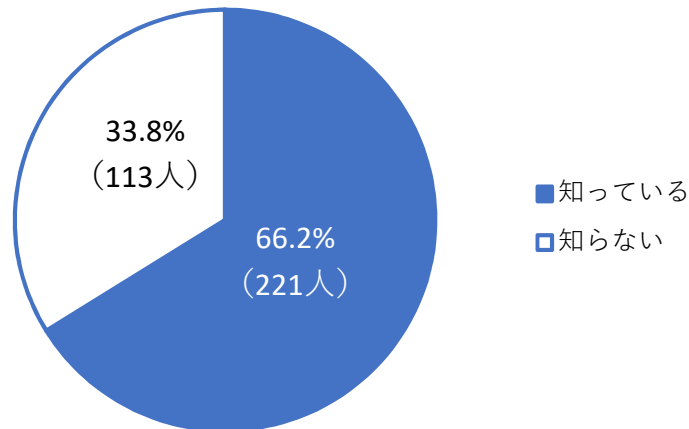


問1で「知っている」と回答した方のうち、『食育』への関心について「関心がある」「どちらかと言えばある」と回答した方は、93.2%であった。  
「関心がある」「どちらかと言えばある」と回答した方は、年代別では20代以降で9割を超えており、80代が100%と最も高く、性別では女性が男性より6.9ポイント高い。  
全体的に食育に関心が高い傾向が見受けられる。

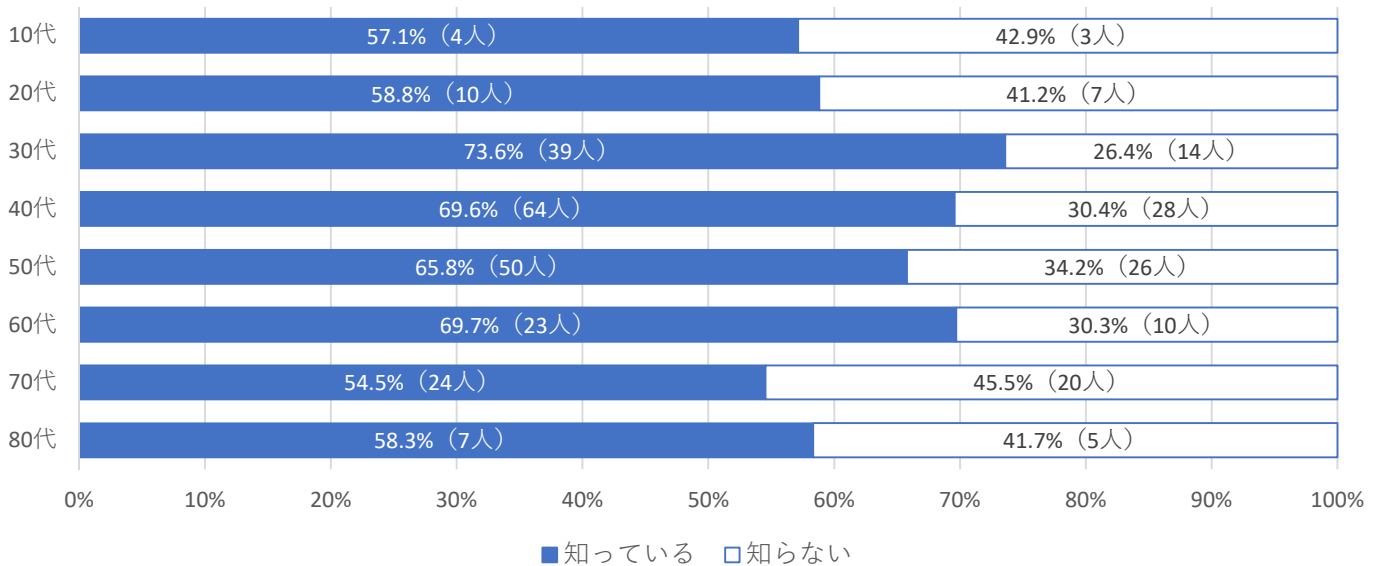
### 問3 「食事バランスガイド(※)」をご存知ですか？(1つ選択)

※1日に「何を」「どれだけ」食べればよいのか料理ごとに区分し、コマのイラストで示したもの。厚生労働省と農林水産省の共同により策定されました。

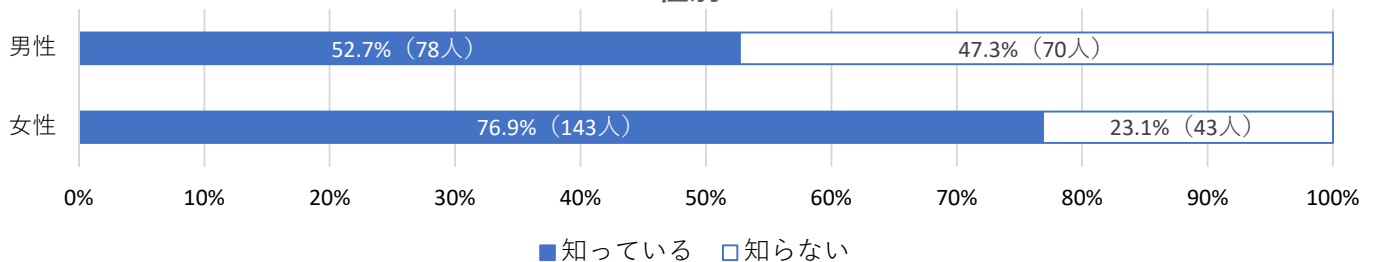
(回答者：334人)



#### 年代別



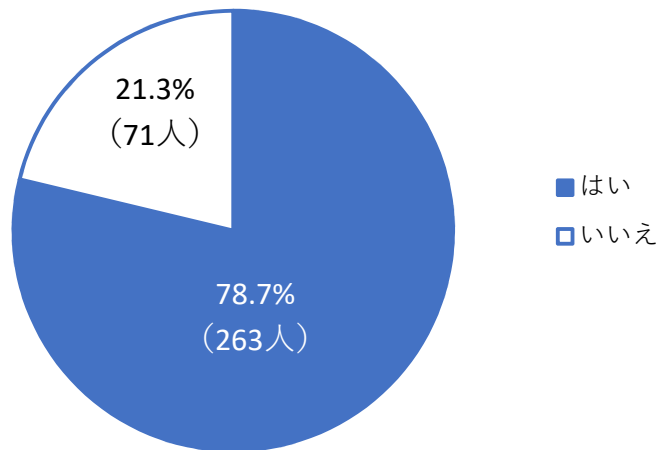
#### 性別



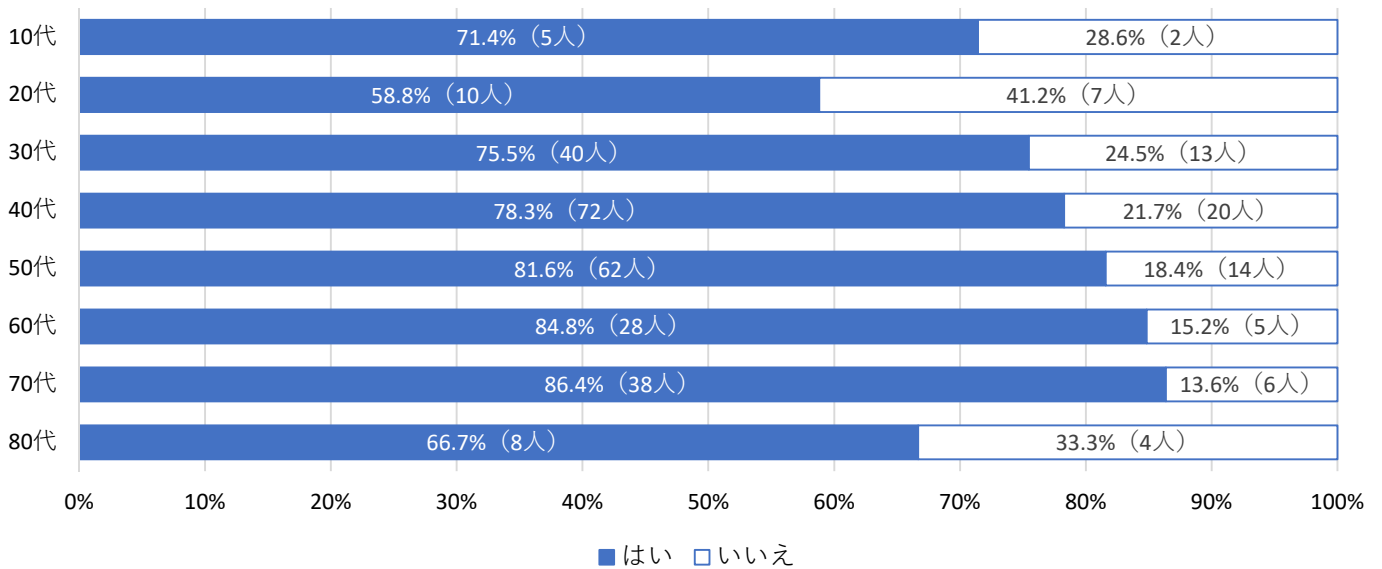
『食事バランスガイド』の認知度について、全体の66.2%が「知っている」と回答した。年代別では、「知っている」と回答した方が30代の73.6%で最も高く、70代の54.5%が最も低い。性別では、女性の認知度が男性より24.2ポイント高い。各年代で「知らない」と回答した方が約3割から4割を占めるため、食事バランスガイドについて周知・啓発する必要がある。

問4 自分の適正体重（※）をご存知ですか？（1つ選択）  
 ※身長（m）×身長（m）×22で算出される値です。

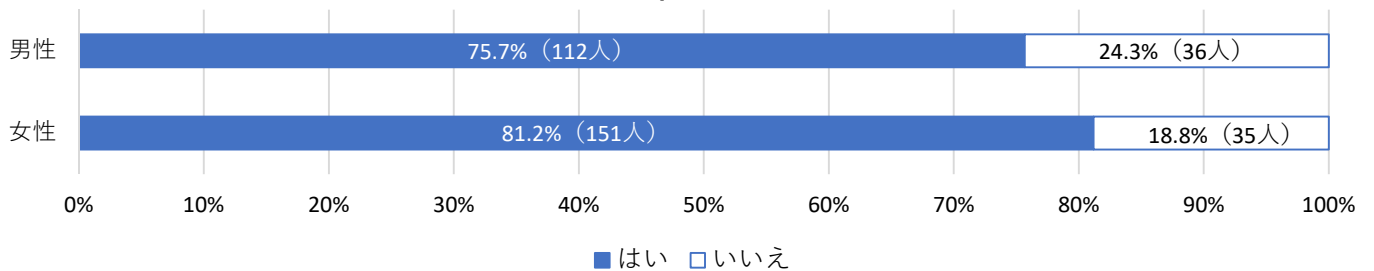
（回答者：334人）



年代別



性別

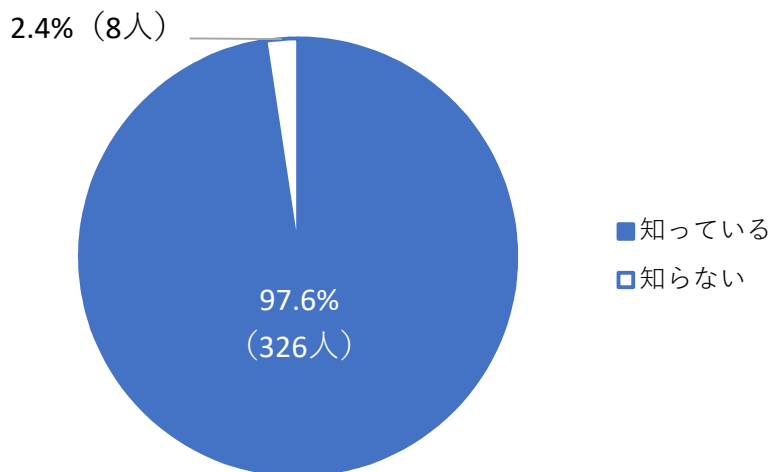


『適正体重』を認識しているかについて、全体の78.7%が「はい」と回答した。  
 年代別では、「はい」と回答した方が70代の86.4%で最も高く、20代の58.8%が最も低い。  
 性別では、女性の認知度が男性より5.5ポイント高い。  
 20代を除く年代では約7割の方が適正体重を認識しており、20代を主とした若い世代への周知が必要である。

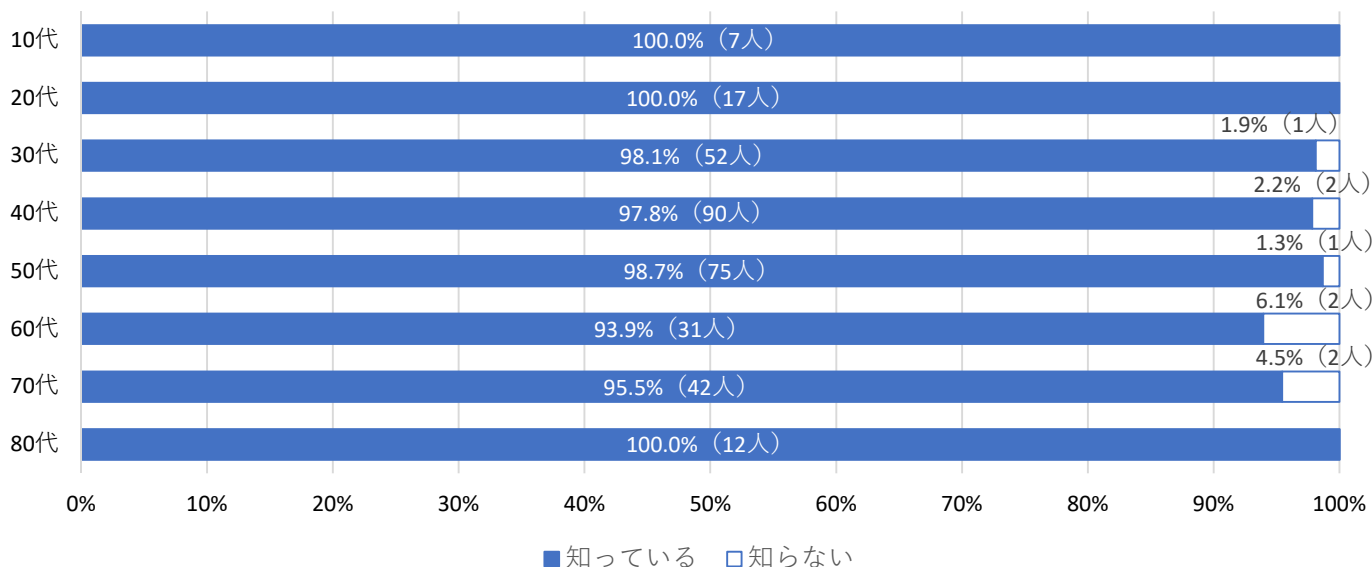
**問5 「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）（※）」をご存知ですか？（1つ選択）**

※内臓に脂肪が蓄積することに加え、血糖・血清脂質（HDLコレステロールと中性脂肪）・血圧が一定以上（HDLコレステロールは一定以下）の値を示している状態。

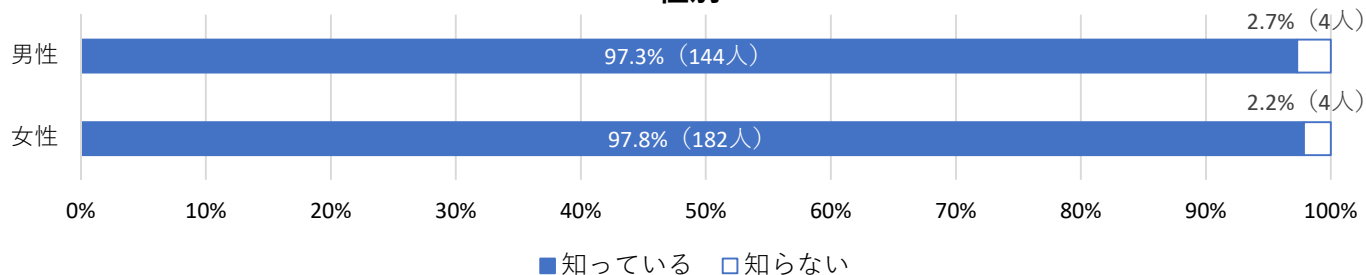
（回答者：334人）



**年代別**

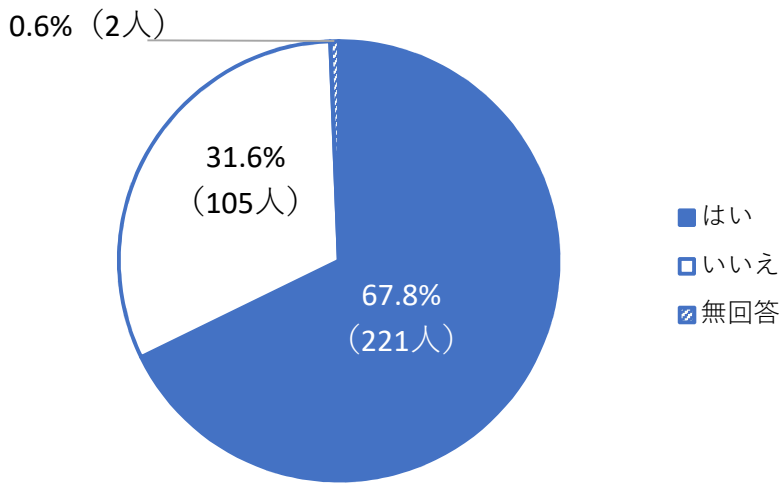


**性別**

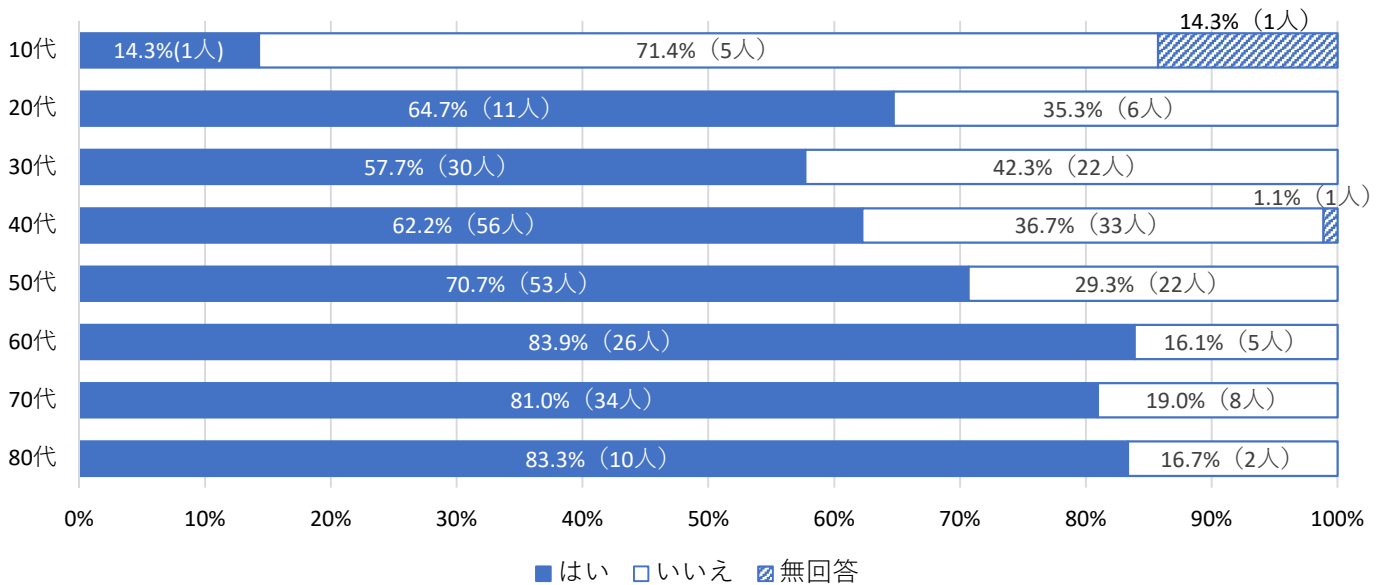


『メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）』の認知度について、全体の97.6%が「知っている」と回答した。  
 全ての年代・性別で9割以上の方が「知っている」と回答しており、メタボリックシンドロームは、多くの人に知られている。

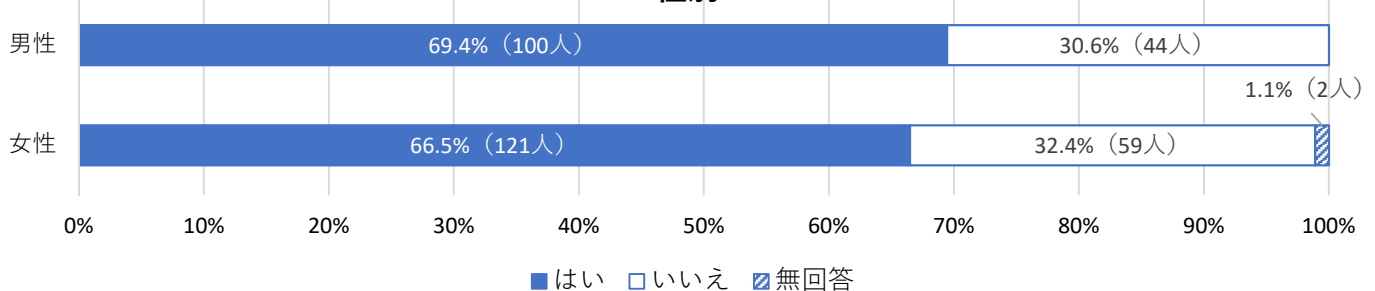
問6 問5で「知っている」を選択した方にお尋ねします。  
 「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の予防や改善のために取り組んでいることはありますか？（1つ選択）  
 （回答者：326人）



年代別



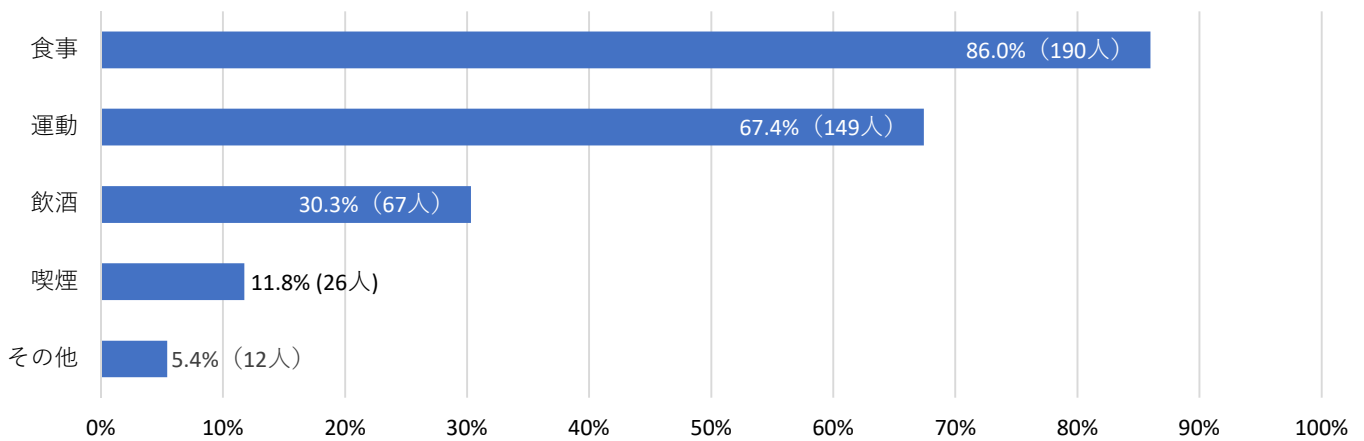
性別



『メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）』を「知っている」と回答した方で、予防や改善のために「取り組んでいる」と回答した方は67.8%であった。  
 「取り組んでいる」と回答した方は、年代別では60代の83.9%が最も高く、性別では男性が女性より2.9ポイント高い。  
 60代以降に比べると20代から50代までは取り組んでいる人が少ない。若い時期からの取組みが将来のメタボリックシンドロームの予防にもつながるため、食生活・運動等の適正な取組みについて更なる周知・啓発が必要である。

問7 問6で「はい」を選択した方にお尋ねします。  
 取り組みの具体的な内容は何ですか？（複数回答可）

（回答者：221人）



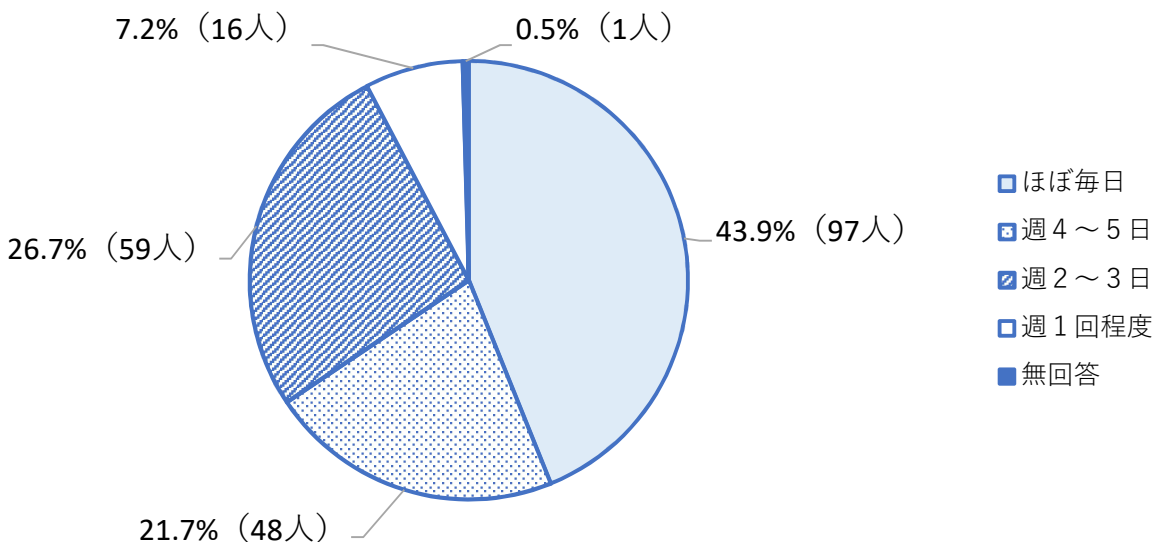
※「その他」を選択した方の主な意見

- ・移動手段を徒歩や自転車にする。
- ・睡眠
- ・検診

『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」方の具体的な取組内容は、食事の86%が最も高く、次いで運動の67.4%であった。

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

（回答者：221人）



『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む頻度は、「ほぼ毎日」の43.9%が最も高く、次いで「週2～3日」と回答した方が26.7%であった。9割以上の方が週1回以上は予防・改善の取組みをしている。

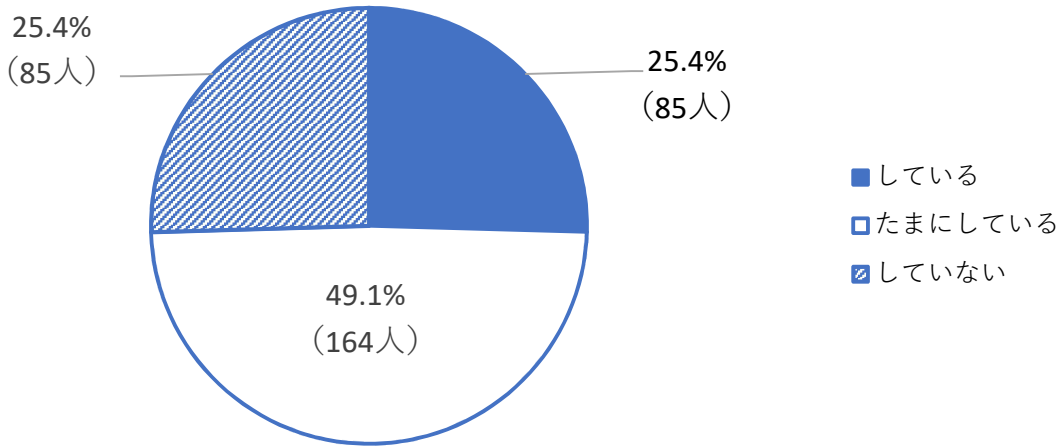


## 第2章 食習慣について

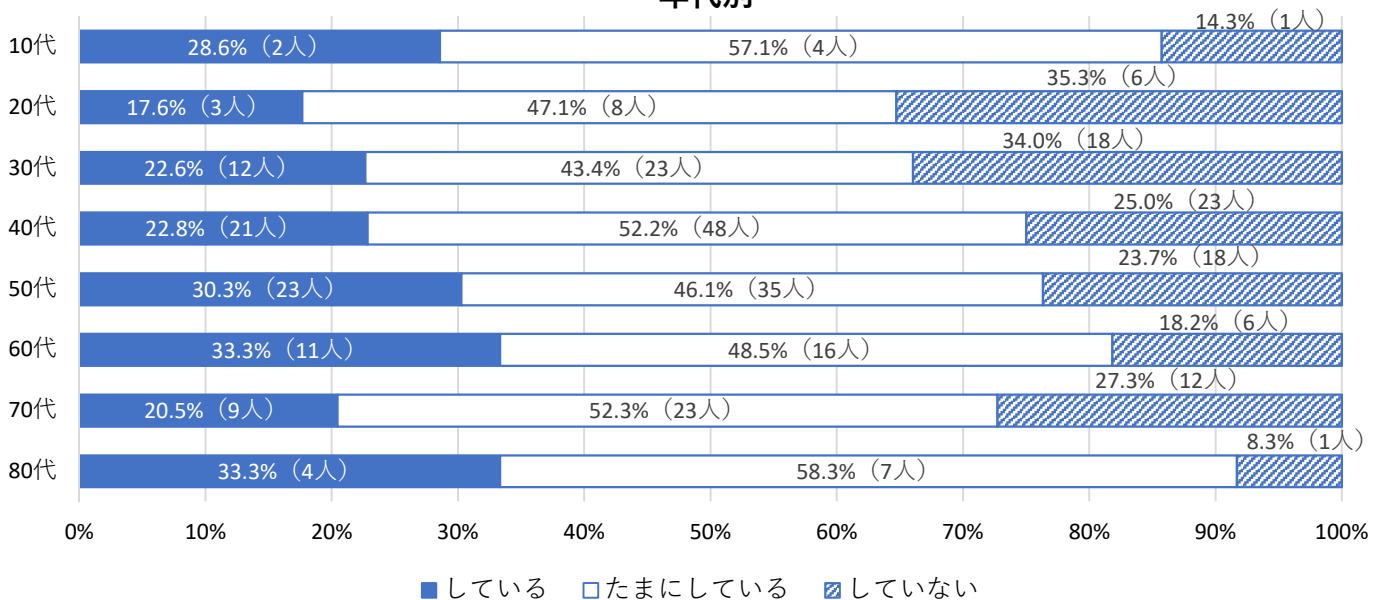
### 問9 外食や食品購入時に栄養成分表示（※）を参考にしていますか？（1つ選択）

※食品に含まれる熱量（エネルギー）や栄養成分（たんぱく質、脂質、炭水化物など）の量を表示したもの。

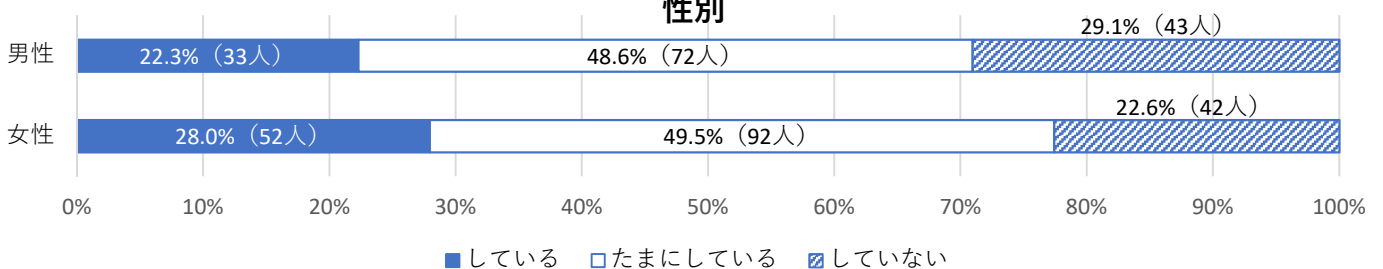
（回答者：334人）



#### 年代別



#### 性別



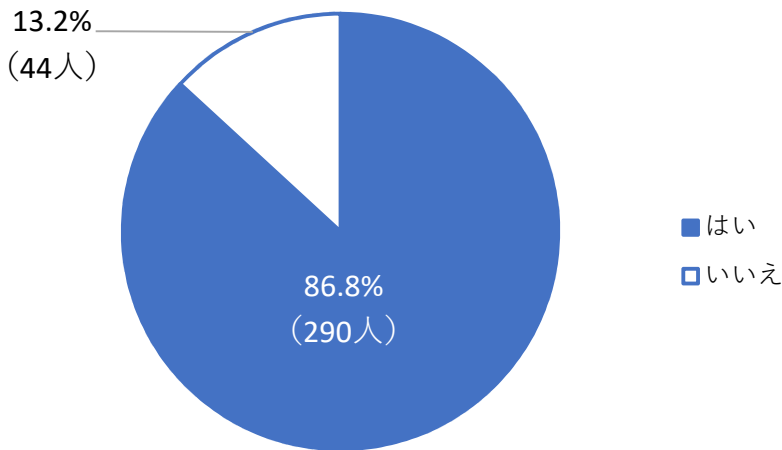
栄養成分表示について、「参考にしている」と回答した方が全体の25.4%、「たまにしている」と回答した方が49.1%であり、合わせると74.5%であった。

年代別では、「参考にしている」「たまにしている」と回答した方は、80代で91.6%と最も高く、「参考にしていない」と回答した方は、20代で35.3%で最も高い。

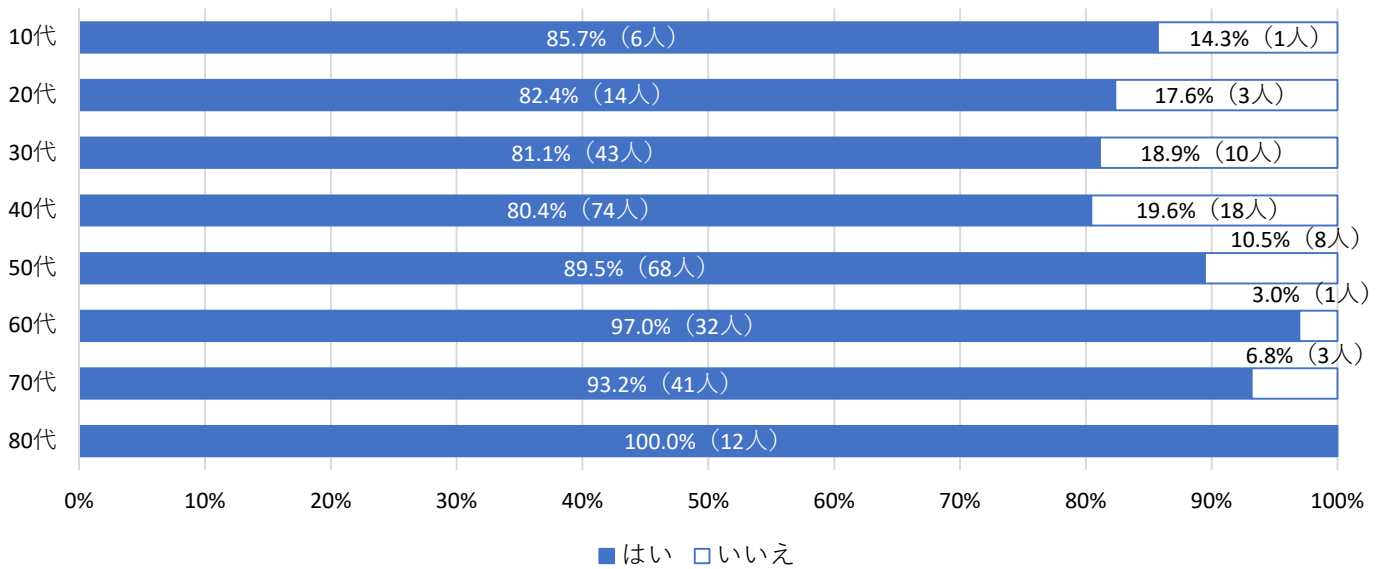
性別では、「参考にしている」「たまにしている」と回答した方は、女性が男性より6.6ポイント高い。加工食品等の栄養成分表示が義務化されたことから、さらに栄養成分表示の活用方法などの周知が必要である。

問 10 健康維持のための食生活を心がけていますか？（1つ選択）

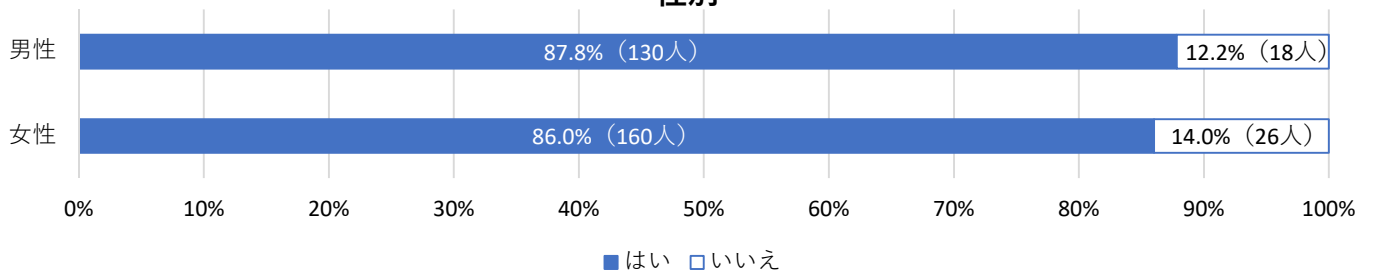
（回答者：334人）



年代別



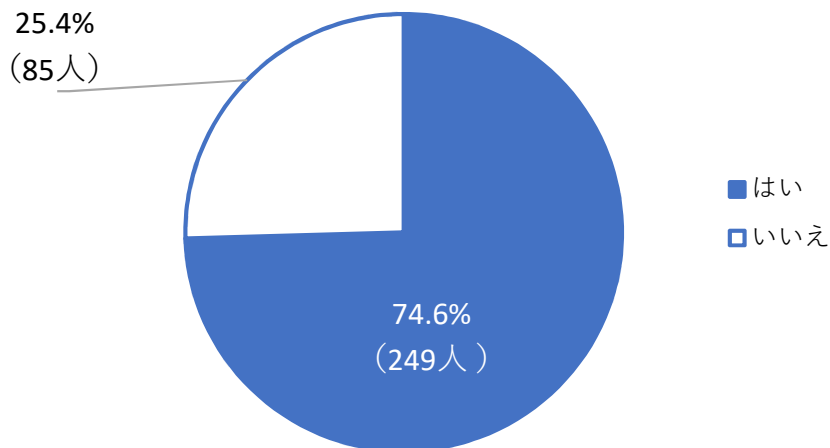
性別



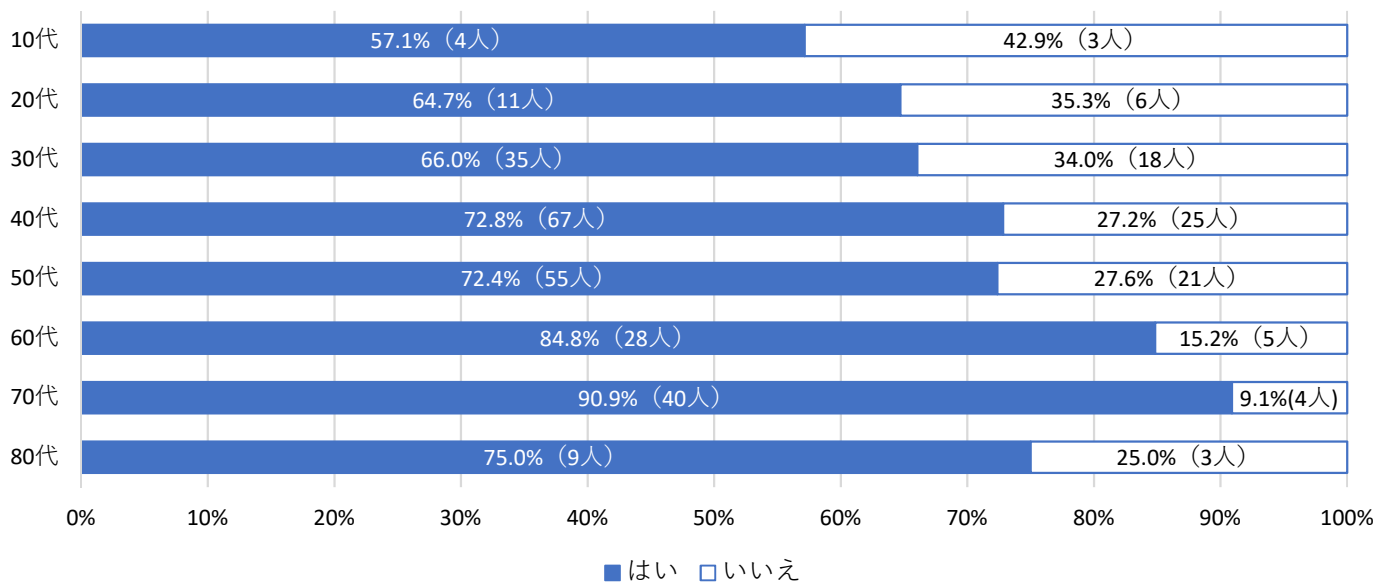
健康維持のための食生活を「心がけている」方は、全体の86.8%であった。  
 すべての年代・性別において8割以上の方が健康維持のための食生活を心がけており、食生活への関心は高い傾向にある。

問 11 食事の時に食べ方（よく噛む、食べる順番など）を意識していますか？（1つ選択）

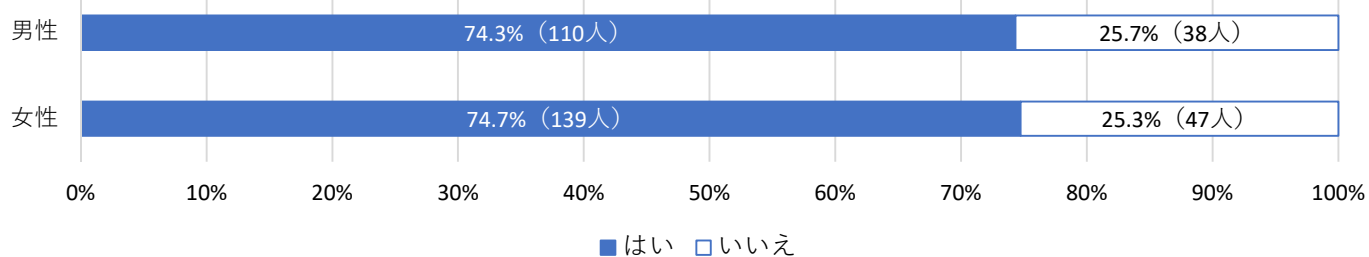
（回答者：334人）



年代別



性別

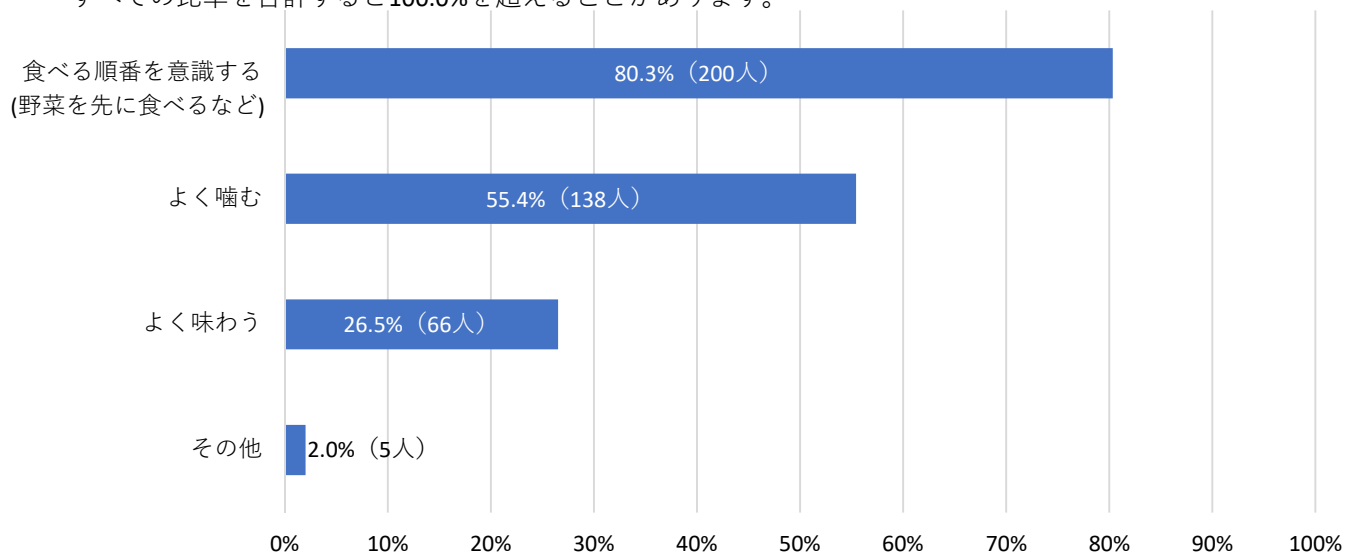


食事の時の食べ方について、全体の74.6%が食べ方を「意識している」と回答した。  
 年代別では、40代以上は約7割以上が意識をしているが、10代～30代では約6割となっており、年齢が若いほど意識が低くなる傾向がある。

問 12 問11で「はい」を選択した方にお尋ねします。どのようなことを意識していますか？  
(複数回答可)

(回答者：249人)

※回答の比率は、その設問の回答者数を基数として算出しました。したがって、複数回答の設問はすべての比率を合計すると100.0%を超えることがあります。



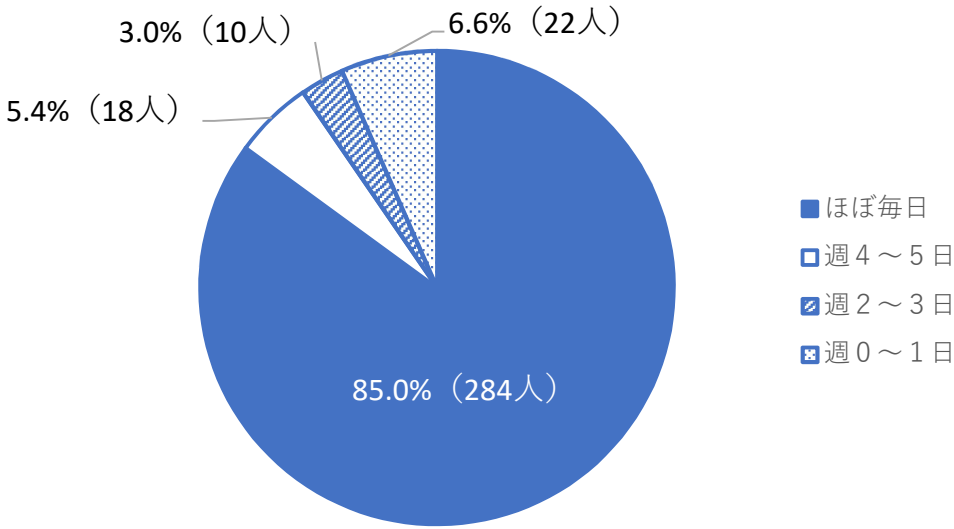
※「その他」を選択した方の主な意見

- ・ゆっくり食べる。
- ・腹八分目を心掛けている。

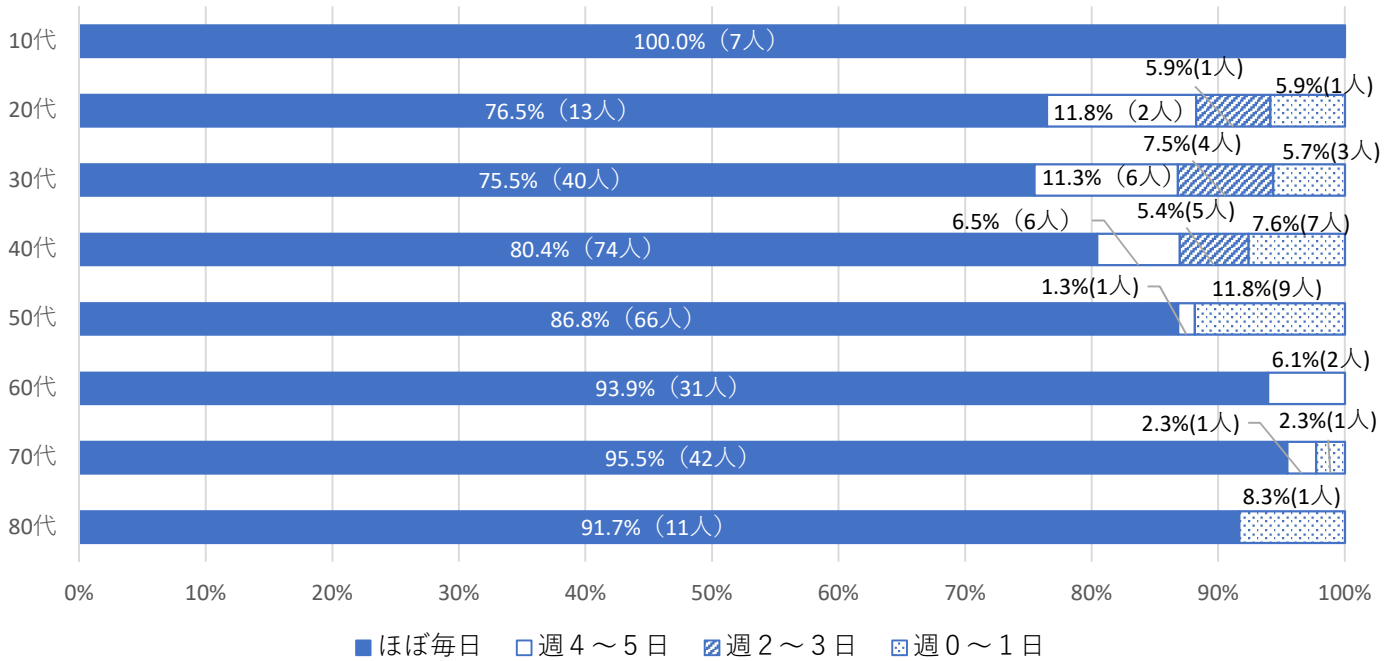
問11で「はい」を選択した方が意識している内容は、「食べる順番を意識する」の80.3%が最も高く、次いで「よく噛む」の55.4%であった。

問 13 朝食を毎日食べていますか？（1つ選択）

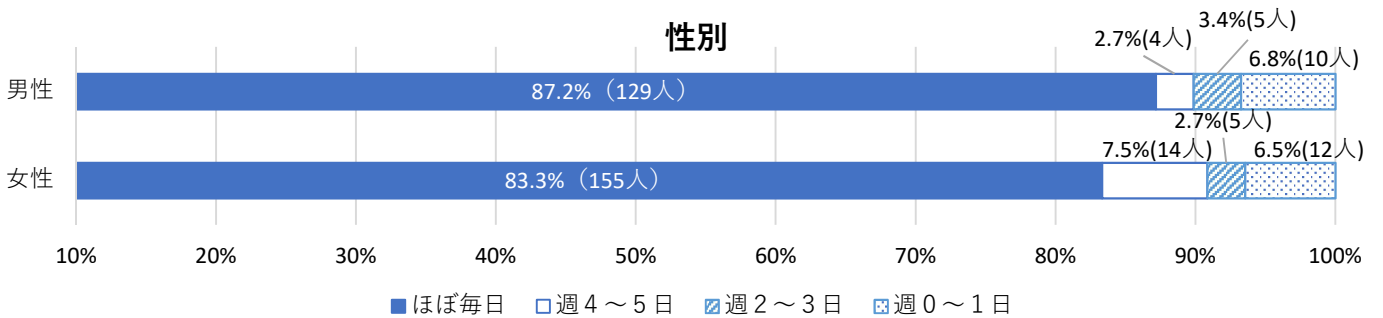
（回答者：334人）



年代別



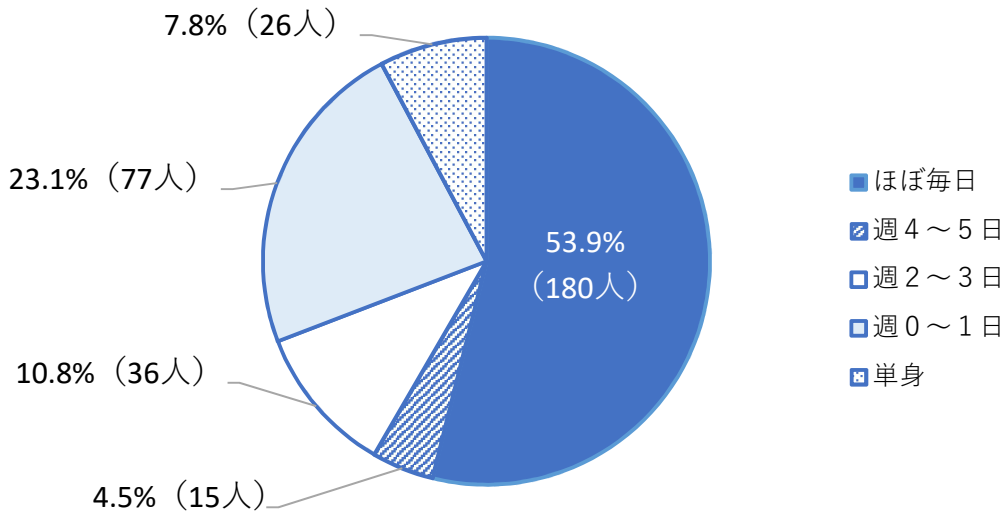
性別



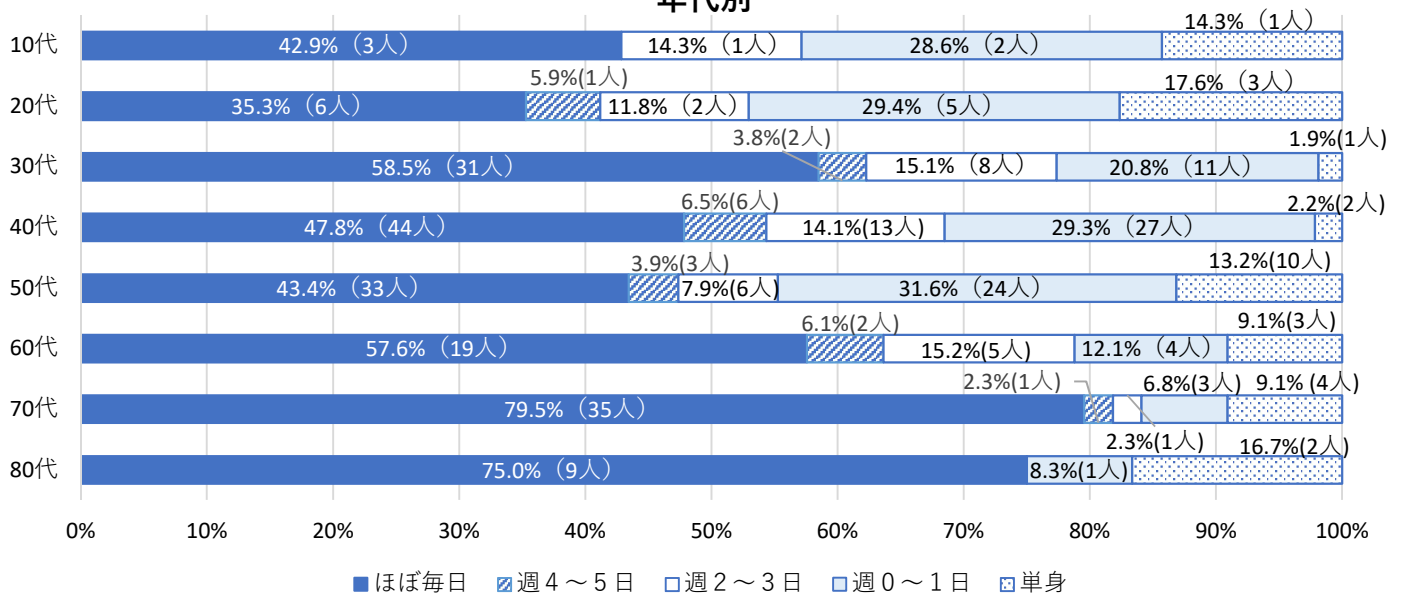
朝食を食べる頻度は、全体の85.0%が「ほぼ毎日」と回答した。  
 「ほぼ毎日」食べる方は、年代別では、10代で100%と最も高く、30代の75.5%が最も低い。  
 性別では、男性が女性よりも3.9ポイント高い。  
 「ほぼ毎日」朝食を食べる方が、20代から30代は少ない傾向にあることから、朝食の大切さなど食に関する知識を若い世代へ伝えていくことが引き続き必要である。

問 14 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）

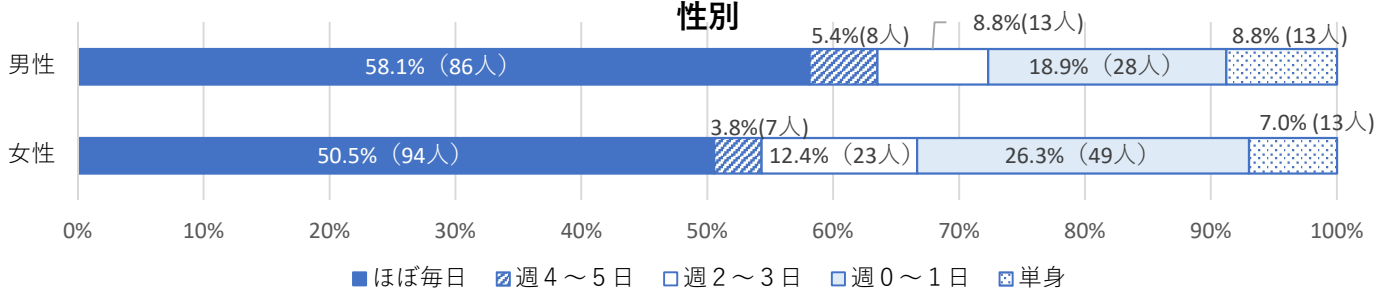
（回答者：334人）



年代別



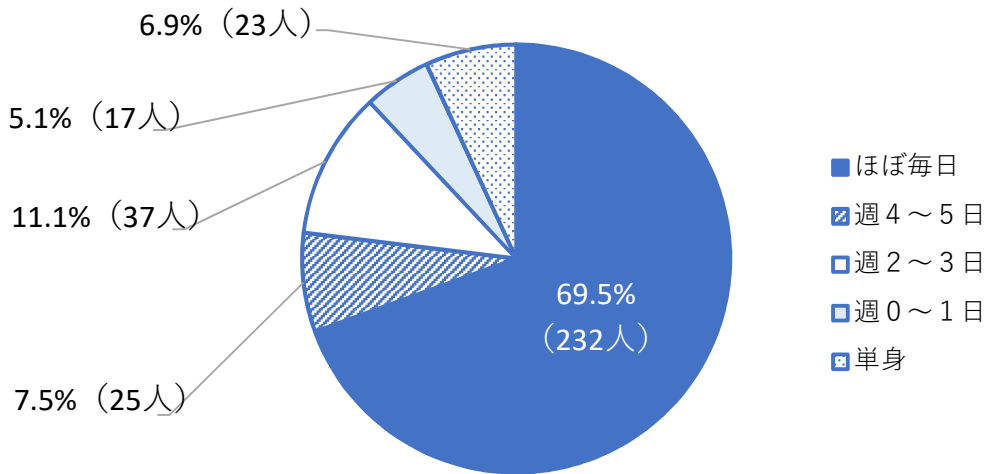
性別



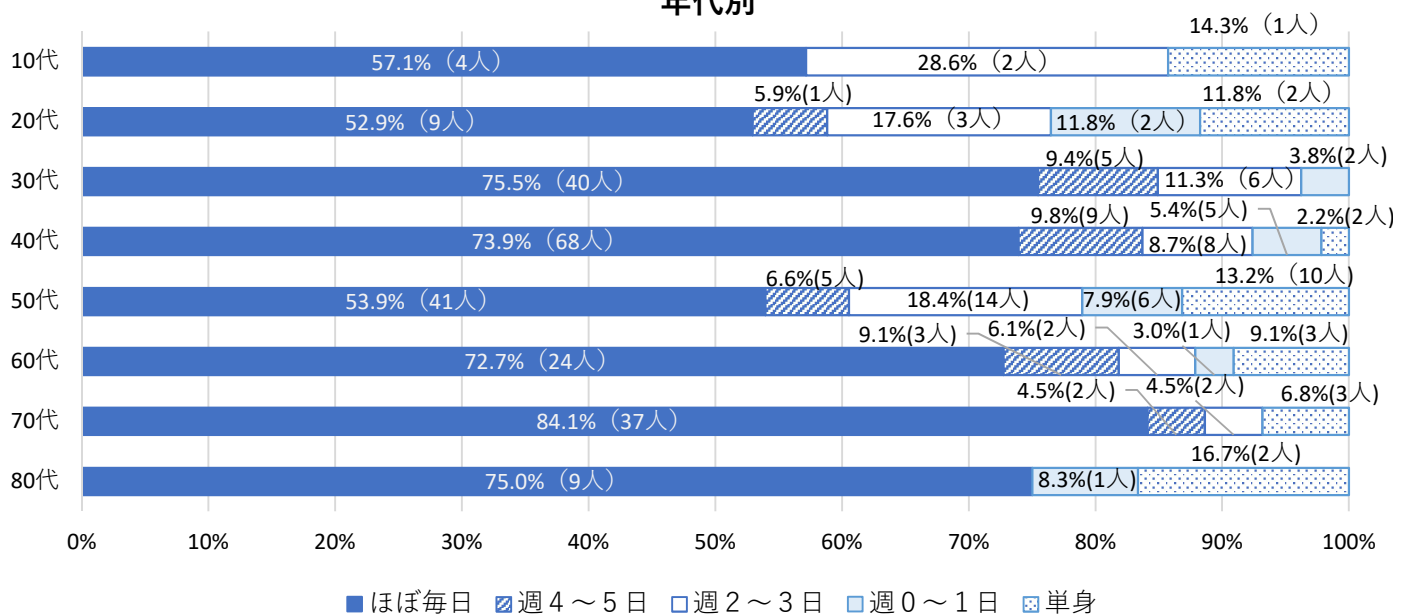
朝食を家族と一緒に週4日以上（「ほぼ毎日」が53.9%、「週4～5日」が4.5%）食べると回答した方は、全体の58.4%であった。  
 年代別では、70代の81.8%（「ほぼ毎日」が79.5%、「週4～5日」2.3%）が最も高く、20代が41.2%（「ほぼ毎日」35.3%、「週4～5日」5.9%）で最も低い。  
 性別では、男性（「ほぼ毎日」が58.1%、「週4～5日」5.4%）が女性（「ほぼ毎日」が50.5%、「週4～5日」3.8%）よりも9.2ポイント高い。  
 10代や20代の若い世代で一緒に食べる割合が低い傾向がある。

問 15 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）

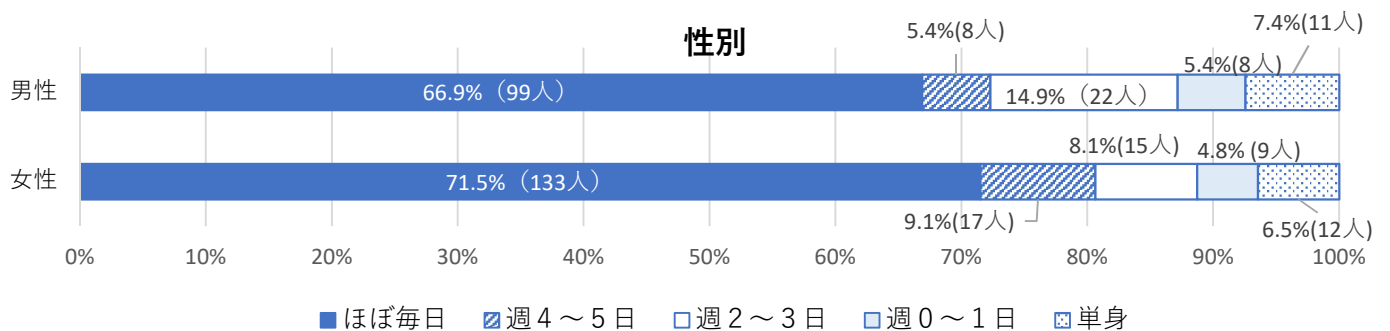
（回答者：334人）



年代別



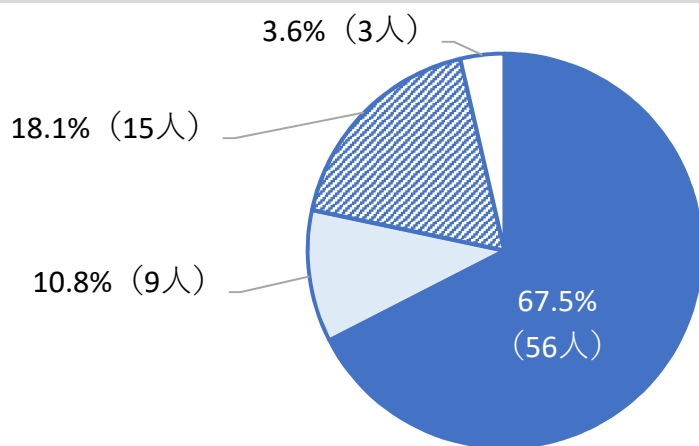
性別



夕食を家族と一緒に週4日以上（「ほぼ毎日」が69.5%、「週4～5日」が7.5%）食べると回答した方は、全体の77%であった。  
 年代別では、70代の88.6%（「ほぼ毎日」が84.1%、「週4～5日」4.5%）が最も高い。  
 性別では、男性（「ほぼ毎日」66.9%、「週4～5日」5.4%）が女性（「ほぼ毎日」71.5%、「週4～5日」4.8%）よりも4ポイント高い。  
 家族と一緒に食べる頻度は、朝食（週4日以上：58.4%）よりも夕食（週4日以上：77%）の方が高い。

問 16 就学前のお子さんと同居している方にお尋ねします。  
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）

（回答者：83人）



- 概ね時間と量を決めて与えている
- 与えていない
- 欲しがる時に量を決めて与えている
- 欲しがる時に欲しがるだけ与えている

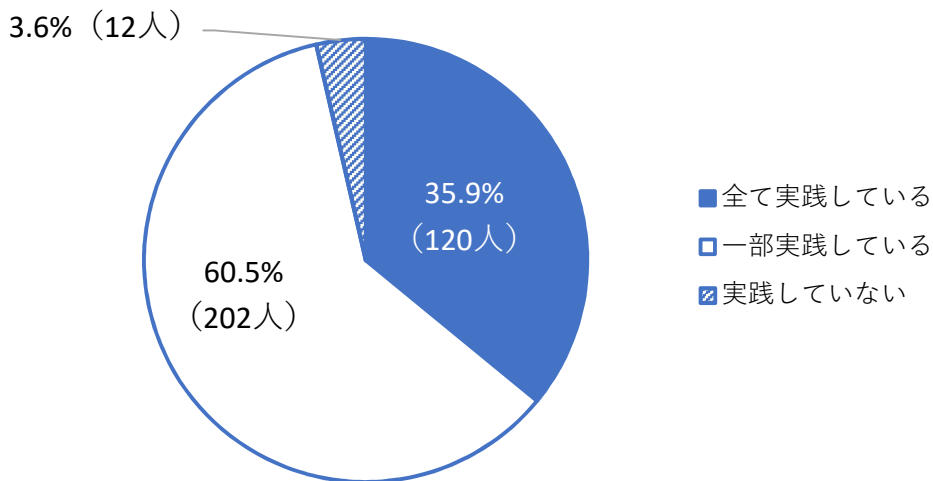
就学前のお子さんへのおやつの与え方は、全体の67.5%が「概ね時間と量を決めて与えている」と回答した。

おやつの時間と量を決めて与えることは、幼児期の健全な食生活につながることから、引き続き周知・啓発を図る必要がある。

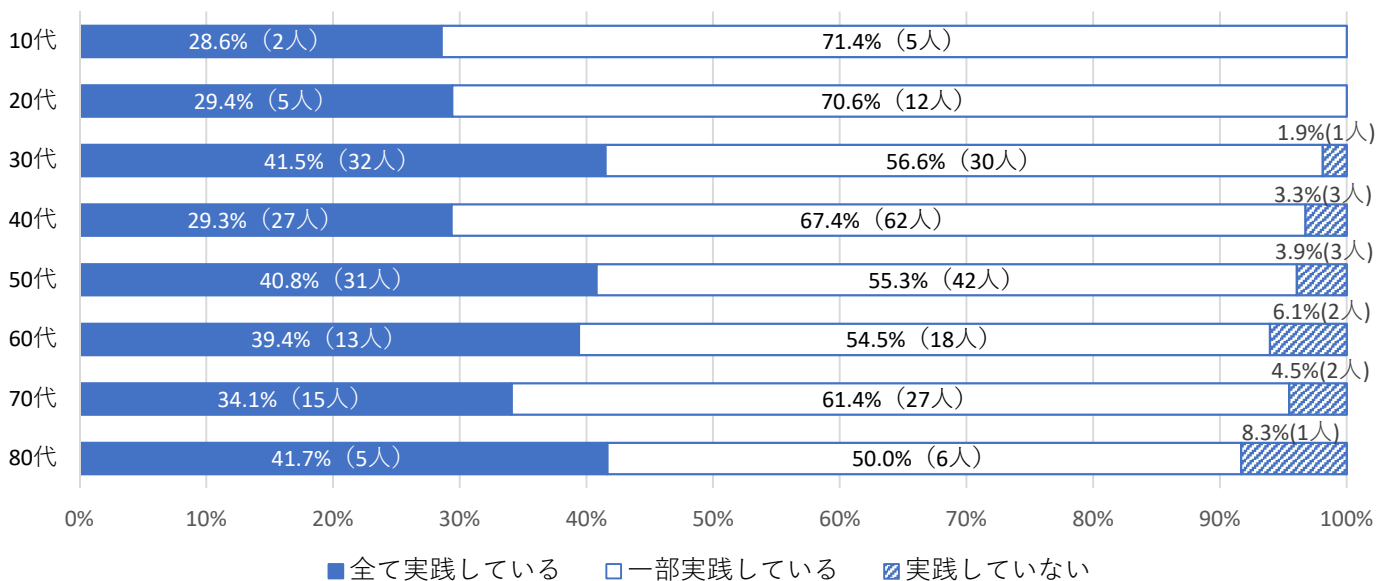


問 17 食事のマナー（あいさつ、食事の仕方・作法、食べ残しをしない）を実践していますか？（1つ選択）

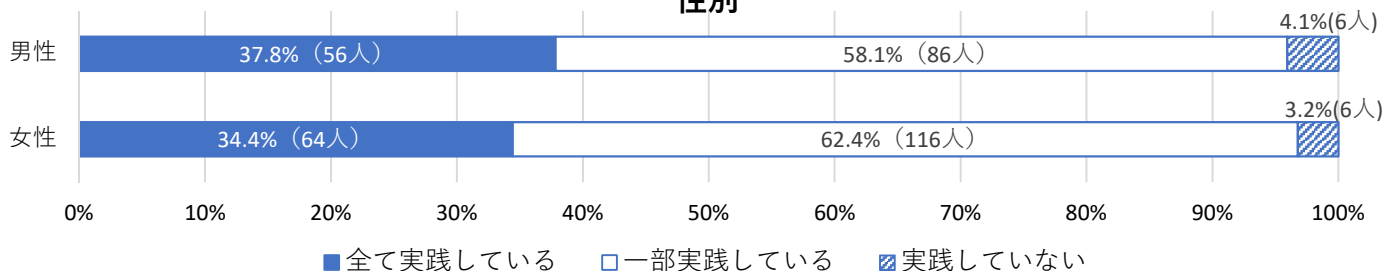
（回答者：334人）



年代別



性別

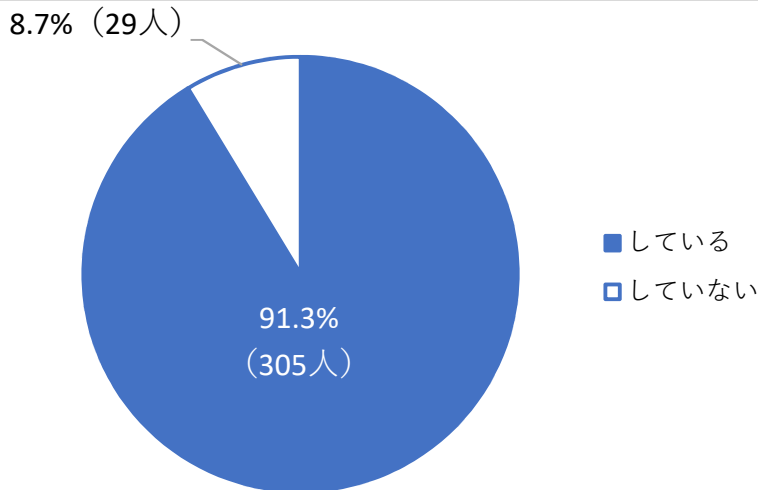


食事のマナーについては、「全て実践している」又は「一部実践している」と回答した方が全体の96.4%であった。

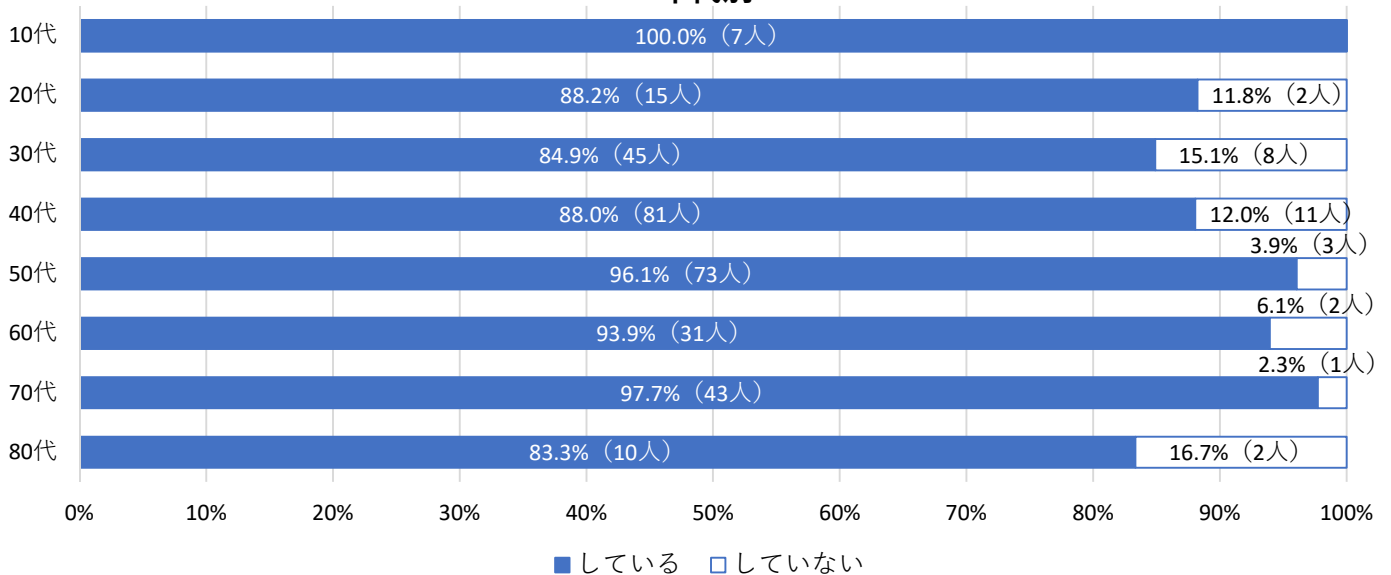
年代別では、10代～20代で「全て実践している」又は「一部実践している」と回答した方が100%と最も高く、30代～80代でも90%以上の方が全て又は一部実践している。食事のマナーについては、意識・関心のある方が多い。

問 18 食品の廃棄が少なくなるような取り組み（買いすぎない、作りすぎない、食べ残しをしないなど）を実践していますか？（1つ選択）

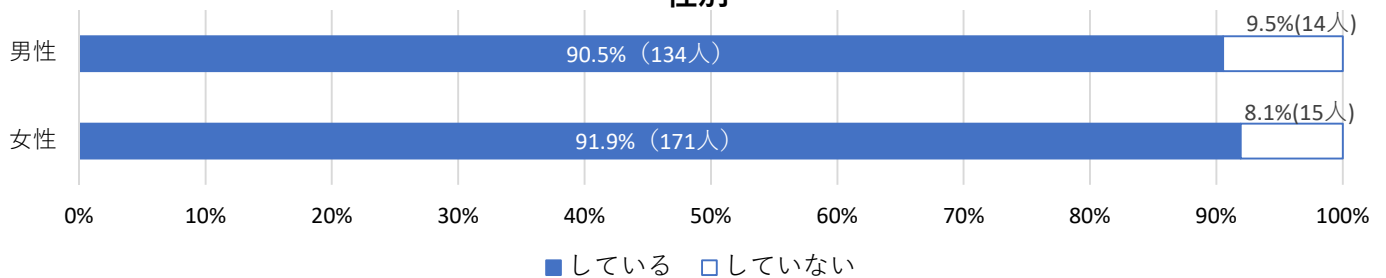
（回答者：334人）



年代別



性別



食品の廃棄が少なくなるような取組みについては、全体の91.3%の方が「実践している」と回答した。

年代別では、10代で「実践している」と回答した方が100%と最も高い。

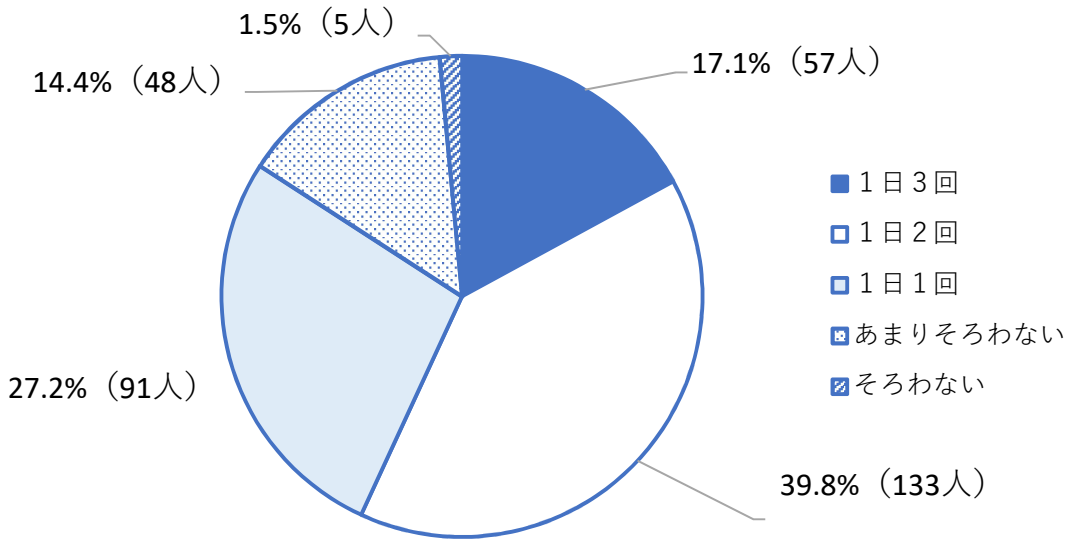
性別では、男性・女性ともに9割を超え、差はなかった。

食品の廃棄が少なくなるような取組みは各年代とも8割以上の方が実践しており、関心が高い傾向がある。

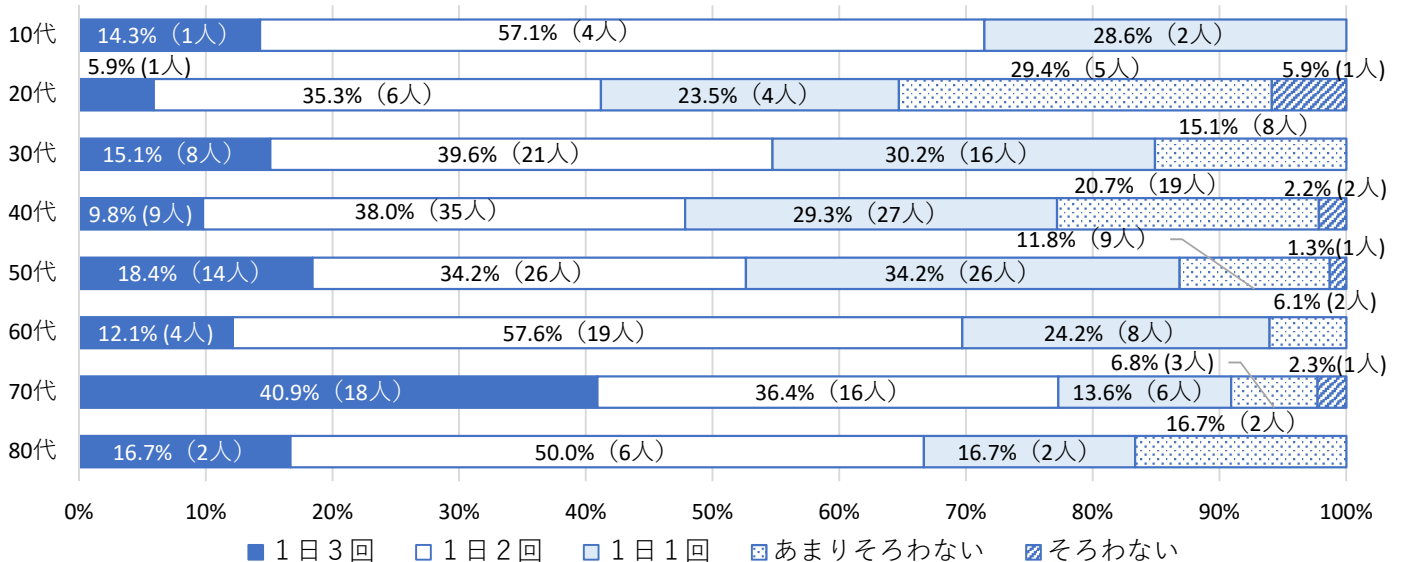
### 第3章 食事内容について

問 19 バランスの良い食事となるよう《主食（ごはん、パン、めん）》・《主菜（肉・魚・卵・大豆製品のおかず）》・《副菜（野菜のおかず）》がそろそろ食事をして  
いますか？（1つ選択）

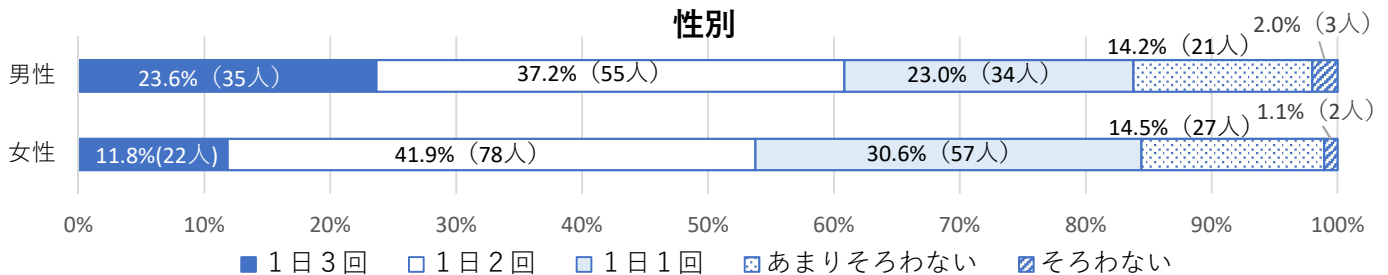
（回答者：334人）



年代別



性別



バランスのよい食事をする回数は、「1日2回」が39.8%で最も多く、次いで「1日1回」27.2%、目標とする「1日3回」が17.1%と低い。

「1日3回」と回答した方は、年代別では70代の40.9%が最も高く、20代の5.9%が最も低い。

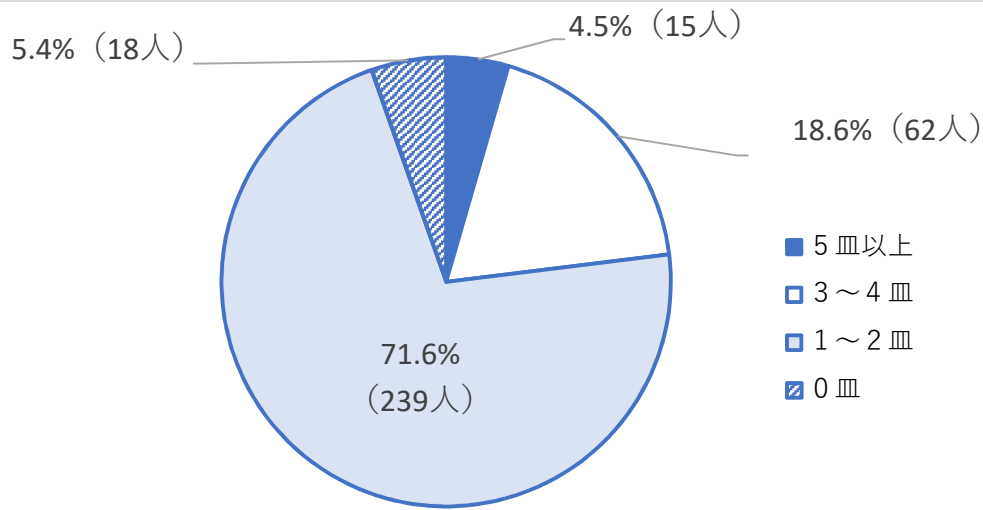
性別では、男性で23.6%、女性で11.8%となり、男性が女性より11.8ポイント高い。

バランスのよい食事をする回数が1日1回や、あまりそろわない・そろわない方が4割以上おり、バランスのよい食事の回数が少ないと1日に必要な栄養素を摂取することが難しくなるため、さらなる周知・啓発、食環境の整備が必要である。

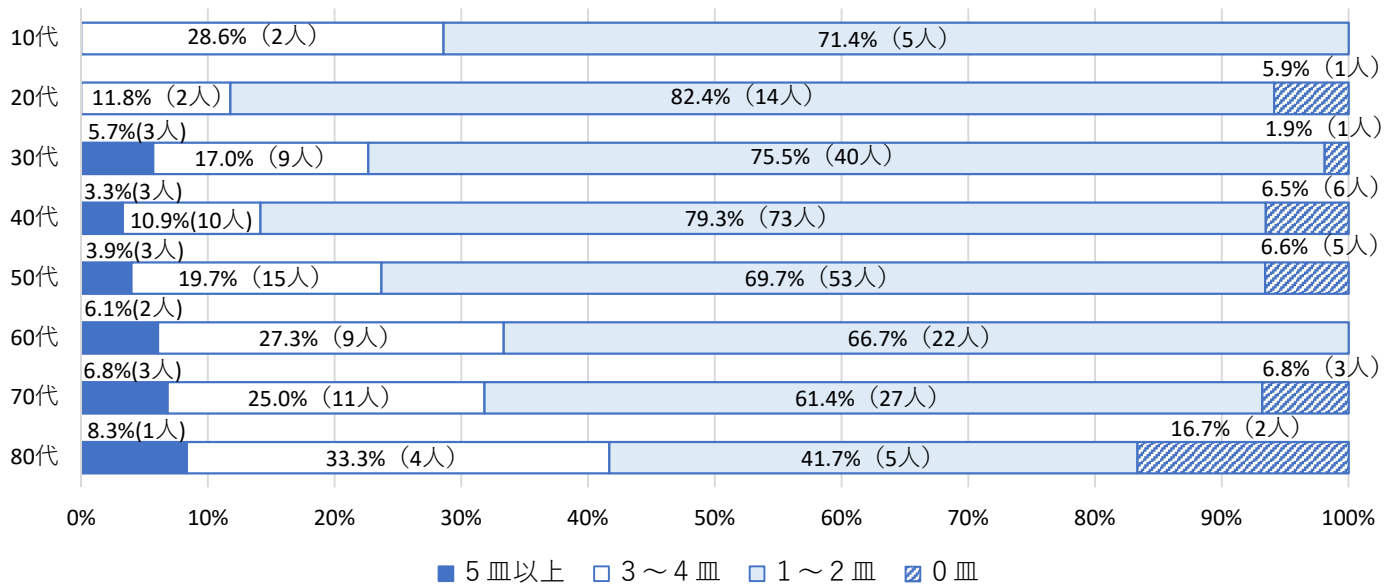
**問 20 野菜の摂取についてお尋ねします。1日に何皿分（1皿の目安は野菜約70g）の野菜を食べていますか？（1つ選択）**

例：ほうれん草のおひたし（小鉢）→1皿分、野菜サラダ（1人前）→1皿分、野菜の煮物（中鉢）→2皿分と換算する。

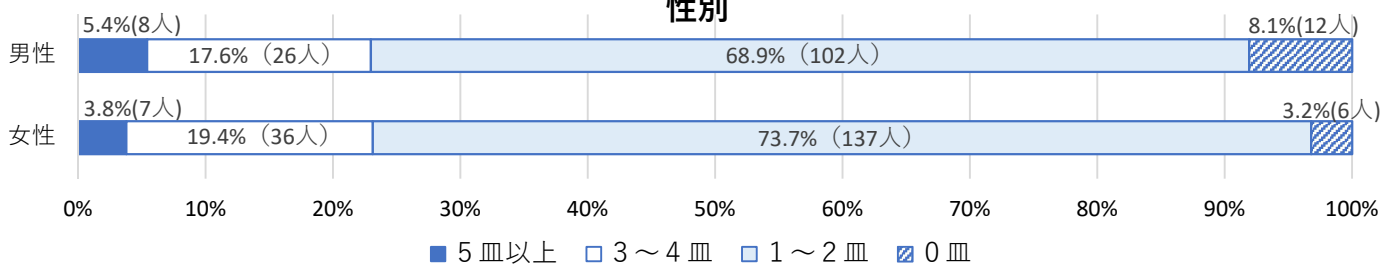
（回答者：334人）



年代別



性別



野菜の1日の摂取量については、「1～2皿」が71.6%と最も高く、次いで「3～4皿」の18.6%であり、1日の目標である「5皿以上」摂取している方は4.5%と低い。

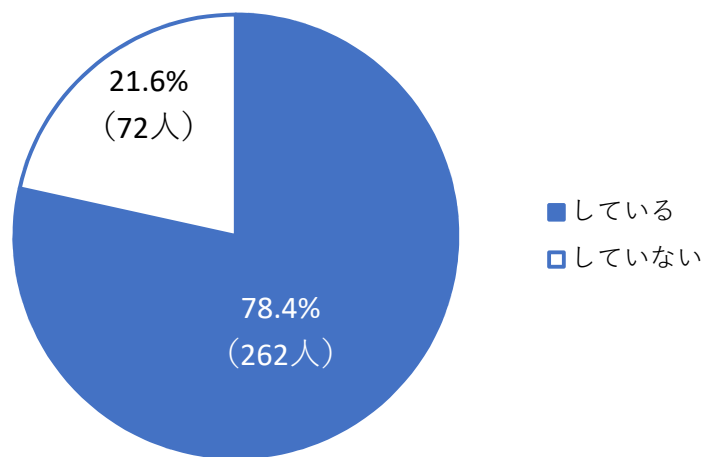
年代別では、30代以上で年代が上がるにつれて「5皿以上」摂取している方が増加する傾向にあり、10～20代では「5皿以上」摂取している方がいない。

性別では、「0皿」と回答した男性が女性より4.9ポイント高い。

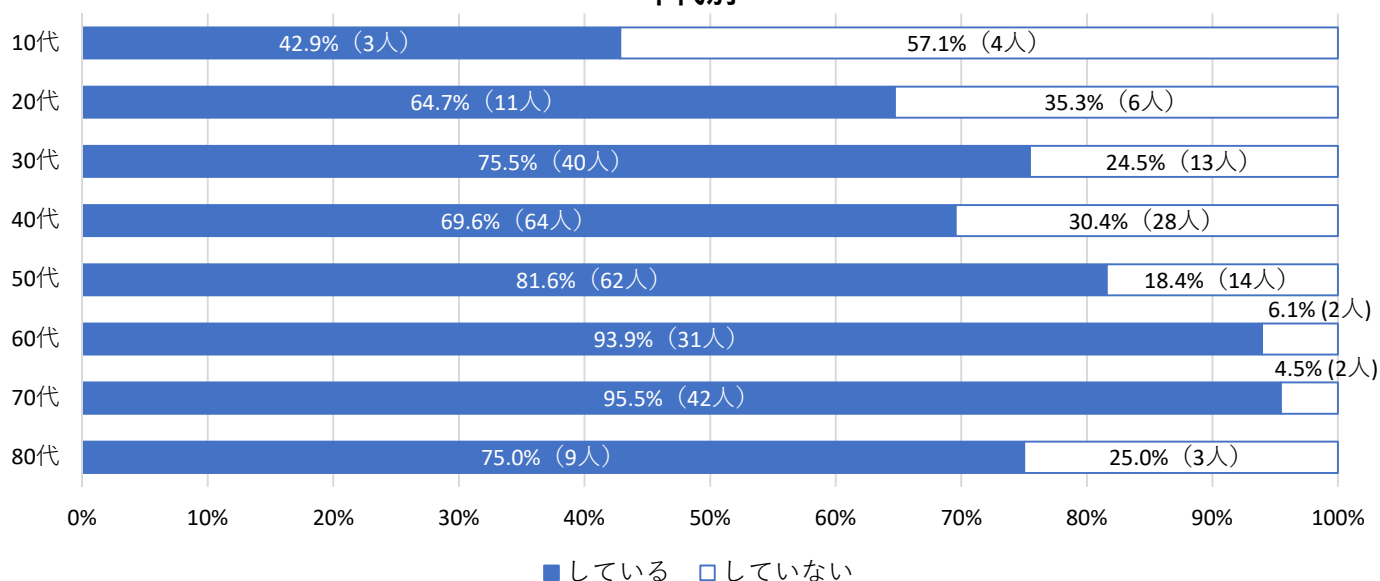
1日の目標量350gに相当する「5皿以上」を摂取している方の割合は低いことから、さらなる周知・啓発が必要である。

問 21 塩分を取り過ぎないように意識していますか？ (1つ選択)

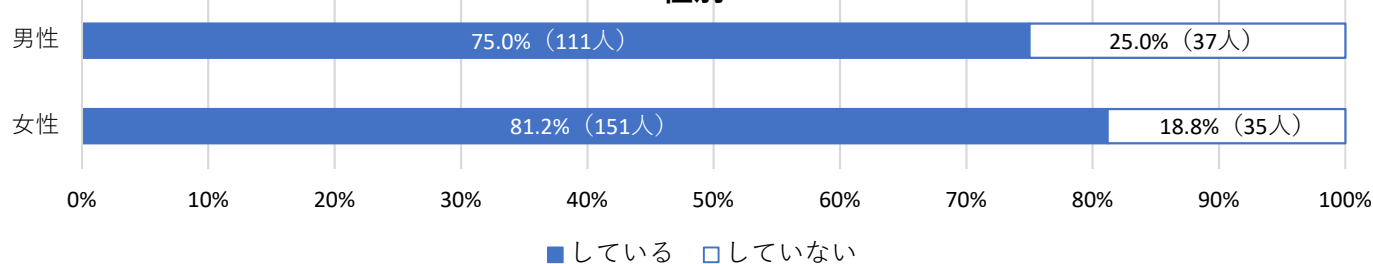
(回答者：334人)



年代別



性別



塩分の摂取については、全体で78.4%が取り過ぎないように「意識している」と回答した。「意識している」と回答した方は、年代別では60代と70代が90%以上と高く、性別では女性が男性より6.2ポイント高い。若い世代は、他の年代と比較すると減塩の意識が低い傾向にあるため、さらなる周知・啓発が必要である。

問 30 「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）

食育（計画）の認識について

- ・市民版「食育の世界へようこそ」を初めてみました。（40代 女性）
- ・市民向けの資料を見ました。よく読むと細かい活動レベルのことが書いてあり良い資料だと思いました。市民の意識を向上させ、高血圧予防や肥満予防、医療費の削減に繋がることを期待します。（40代 男性）
- ・とても良い取り組みだと思うので、何とかして、多くの人に知ってもらう方法を見つけていただけないかなと思います。（60代 女性）
- ・「第三次郡山市食育推進計画」を見ました。食育は大切な事だと思いますし、これからは、今まで以上に重要な事になると思います。いろいろな場面でPRしたり、市民が実践できるような施策を打ってもらえると嬉しいです。（60代 男性）
- ・内容を十分承知していない。PR活動が必要かも知れない。（70代 男性）

食育推進のために必要なこと

- ・郡山は、全国的に見て肥満児や虫歯の子どもが多いですよ。塩分や糖分、歯磨きについて子ども達や郡山市の未来のためにもっとしっかり教育してほしいです。（30代 女性）
- ・家庭だけでは行き届かない点があるので保育所や幼稚園くらいから身に付くと良いかなと思います。（40代 男性）
- ・実際親になって理解したが、共働き世代での子どもの食育となると、時間に追われて実践が難しいと感じた。引き続き教育の現場でも食育を進めていただきたい。（40代 女性）
- ・地産地消の割合がより広がる政策を推進してほしい。（60代 男性）
- ・農業体験等で子どもの頃から食物の大切さや食物が身体にどのような働きをしているを教えるのが大事です。（60代 女性）
- ・もっと積極的にPRして欲しい。コロナ禍でおうち時間が増えています。食生活を含めた適切な知識や実践に向けた啓発を行ってください。具体的には「嚙ミング30」の推進など。（60代 男性）
- ・外食をしたくても塩分が不明で不自由しています。郡山市の取り組みで栄養表示のあるレストランの推進、紹介をぜひお願いしたい。（一部のレストランにはメニューにカロリー、塩分表記がありますが、まだまだ不十分です）（70代 男性）

食育の取り組みについて

- ・小中学校の給食で郡山の特産品を出して、郡山の食べ物への興味を増やすことがいいと思う。（20代 男性）
- ・減塩レシピ等を広報やHP等で紹介して欲しい。（20代 女性）
- ・休耕している土地を活用し、My田畑を希望世帯に提供（有料か無料かは考える必要あり）。家族で作った野菜を食べるなどの機会を作ると良いと思います。また、郡山ブランド野菜はえぐみが少なく、その野菜が苦手でも食べられる可能性が高いため、連動して企画をすると良い。（30代 男性）
- ・メタボ対策は広く知られていると思いますが、逆に適正体重から大きく下回っている場合の弊害や対策といった情報があまりないので知りたいです。（30代 女性）
- ・食習慣は小さいうちから始まっているので、小さい子を持つ親がそういった食育の機会や、イベントなど参加できれば、意識が変わると思います。（40代 女性）
- ・仕事の関係で食生活は意識しているが、なかなか実践できない方が多いと思う。楽しく簡単なイベント等を実施し、知識を身につける工夫を市をあげて行ってほしい。（50代 女性）

その他

- ・小学校でも子ども達の食育のために、食育週間があります。息子も食育週間には、朝から野菜を食べるように心がけていました。小さいときから、食育を学ぶ機会があることは素晴らしいと思います。（30代 女性）
- ・便利でどこでも食事がとれるようになった一方で代々受け継がれてきた味や料理が途絶えようとしています。一番は親が作る愛情のこもった栄養たっぷりの料理を一品でも多く子ども達へ作り、喜んで食べてもらえることが何よりも大切だと思います。（30代 男性）
- ・気にはしても改善しないのが事実です。食育は子どもに向けてのことと誤解していました。（50代 女性）
- ・第三次郡山市食育推進計画について知らない事が多いので、勉強して今後に生かしたいと思います。（50代 男性）
- ・食育はわかっているが実行するのは大変難しい。（70代 男性）