

「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。

郡山市では、「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います。

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。

調査概要

- 調査期間 令和4年6月3日(金)～6月12日(日) (10日間)
- モニター数 360名 (男性 178名 女性 182名)
- 回答者数 336名 (男性 166名 女性 170名)
- 回答率 93.3%

【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 | 2 | 12 | 36 | 49 | 46 | 23 | 2 | 0 | 170 |
| 男性 | 0 | 5 | 14 | 32 | 42 | 24 | 35 | 14 | 166 |
| 合計 | 2 | 17 | 50 | 81 | 88 | 47 | 37 | 14 | 336 |

《第1章 認知度について》

- ・ 「食育」の認知度について、全体の96.1%が「知っている」と回答。(問1)
- ・ 「食育」の関心度について、全体の89.9%が「関心がある」又は「どちらかと言えば関心がある」と回答。(問2)
- ・ 「食育推進計画」の認知度について、全体の74.4%が「知らない」と回答。(問3)
- ・ メタボリックシンドロームの認知度について、全体の97.3%が「知っている」と回答。(問6)
 「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の予防・改善に取り組んでいると回答した方は、70.6%であった。(問7)

《第2章 食習慣について》

- ・ 朝食を食べる頻度について、全体の86.6%が「ほぼ毎日」と回答。20代は「ほぼ毎日」が70.6%と各年代の中で最も低い。(問10)
- ・ 塩分を取り過ぎないように気をつけていることは、「麺類のスープは残すようにしている」が最も多く56.8%であった。(問11)

《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37.8%、「1日1回」が33.6%、「1日3回」が17%、「そろわない」が11.6%であった。(問13)
- ・ 野菜の1日の摂取量は、「1～2皿」が73.2%で最も多く、1日の目標である「1日5皿以上」が最も低く、3.9%であった。(問14)

【考察】

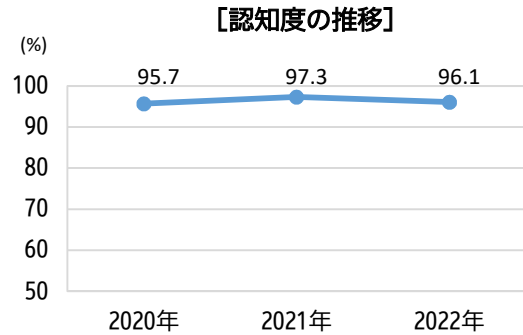
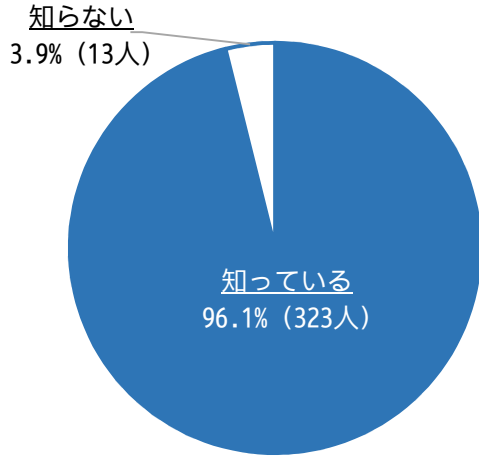
- ・ 食育への認知度や関心度は高いが、食育推進計画の認知度は低く、周知が必要である。
- ・ メタボリックシンドロームの認知度は高く、食事や運動など予防・改善への取組みも、7割以上の方が実践しており、今後もメタボリックシンドローム予防・改善のための適切な情報提供が必要である。
- ・ 朝食の摂取については、20代～40代において欠食が多く見られることから、若い世代・働き世代への働きかけが重要である。
- ・ 全年代を通して、1日に主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をする回数が少なく、野菜摂取量も少ないため、周知・啓発のほか個人の取組みでできることだけでなく、中食(※)
 ・ 外食においても自然にバランスのよい食事等ができる環境を整えることも重要である。
 (※) 惣菜や弁当などを買って帰り、家で食べること。

※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。
 ※複数回答の比率は、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、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。

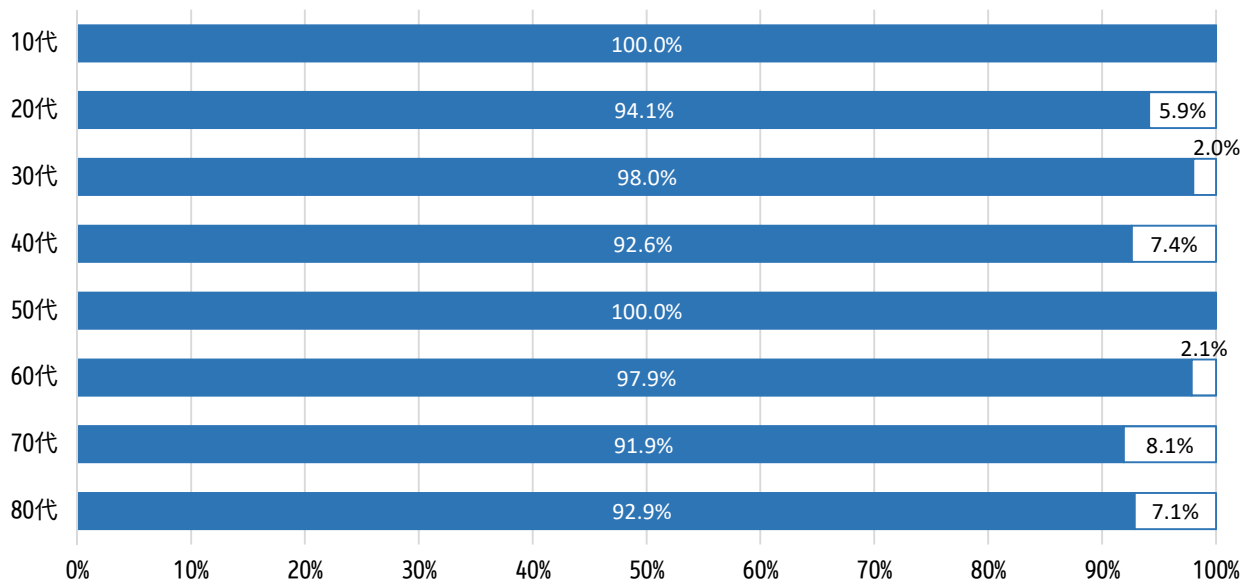
第1章 認知度について

問1 「食育」という言葉をご存知ですか？（1つ選択）

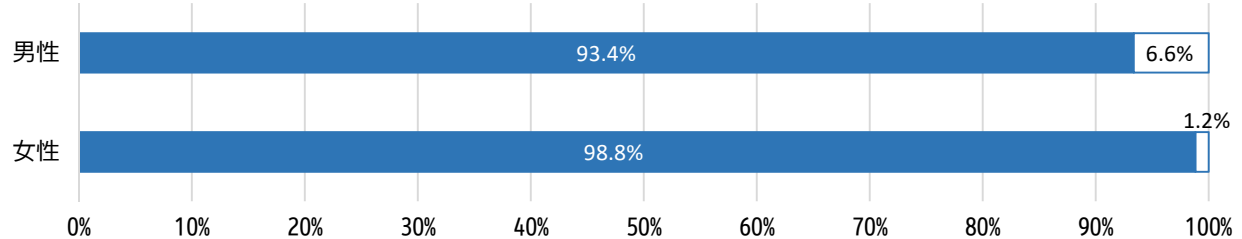
（回答者：336人）



【年代別】 ■知っている □知らない



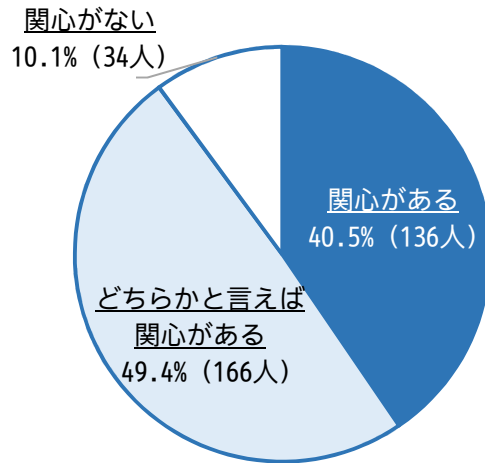
【性別】 ■知っている □知らない



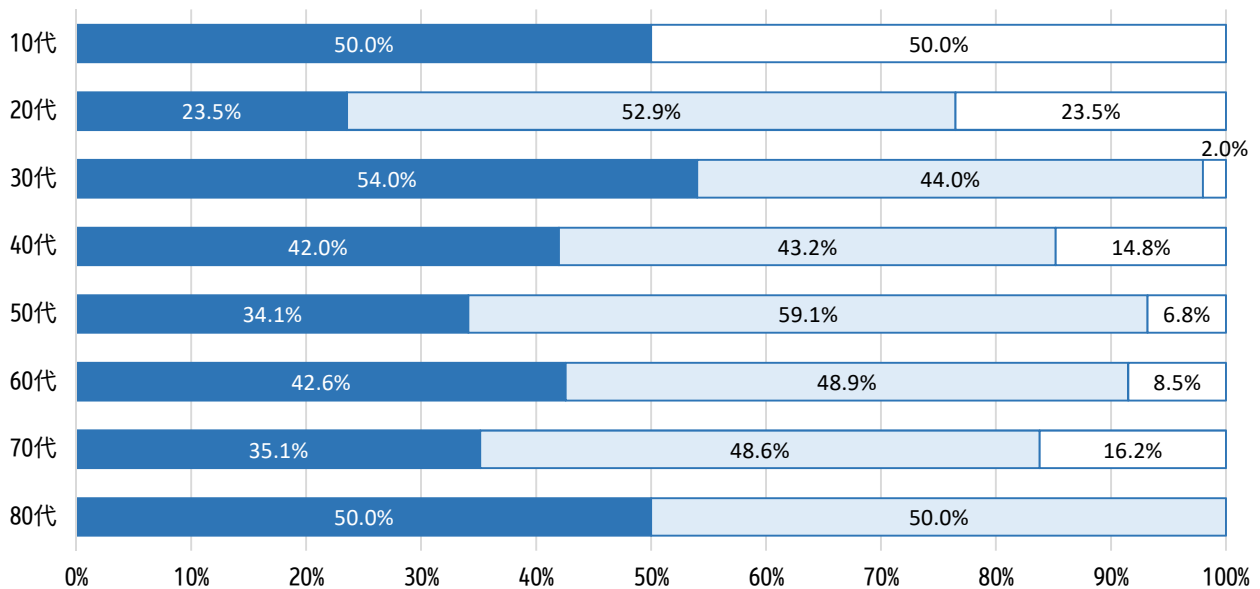
「食育」の認知度について、全体の96.1%が「知っている」と回答した。前回調査では97.3%であり、1.2ポイント減少したが、食育の認知度は高い。

問2 「食育」に関心がありますか？（1つ選択）

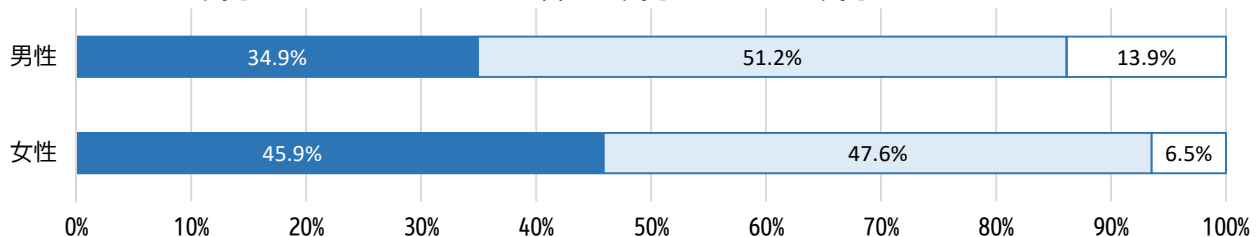
（回答者：336人）



【年代別】 ■ 関心がある □ どちらかと言えば関心がある □ 関心がない



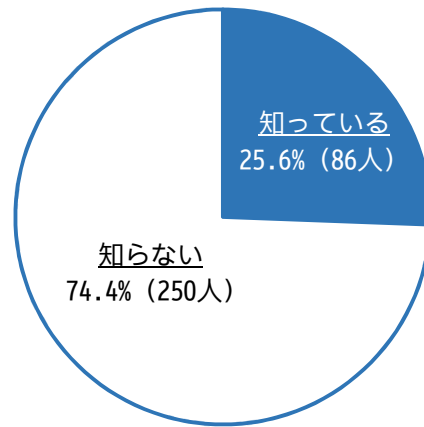
【性別】 ■ 関心がある □ どちらかと言えば関心がある □ 関心がない



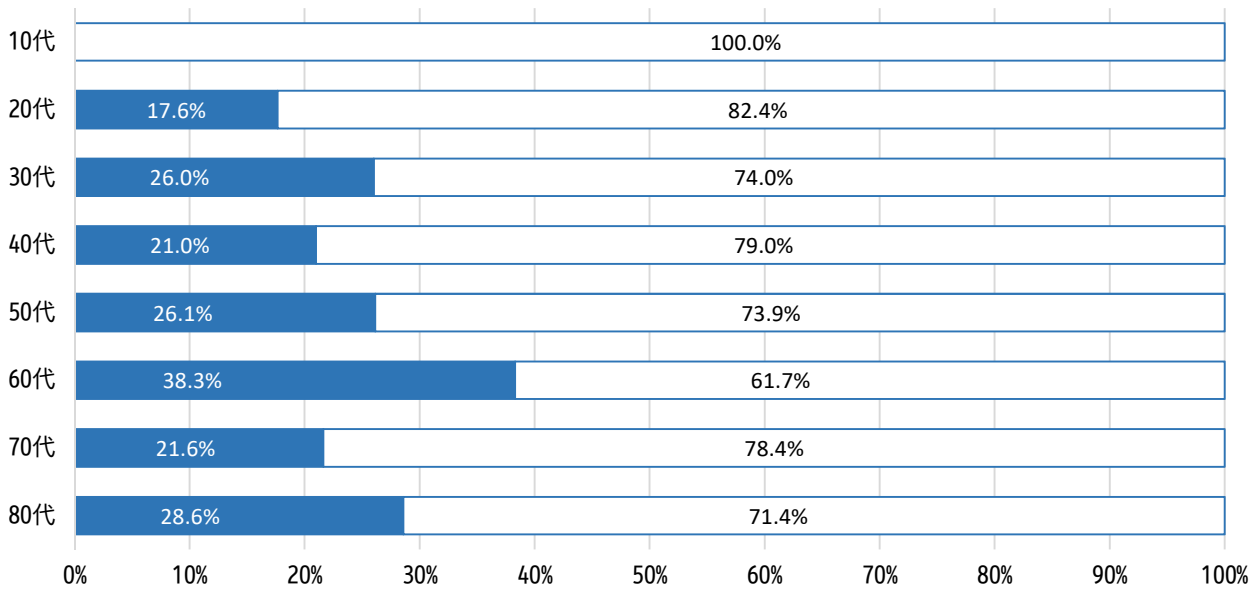
食育に「関心がある」「どちらかと言えば関心がある」と回答した方は、全体の89.9%であり、全体的に食育に関心が高い傾向が見受けられるが、10代から20代では、関心のない方が2割～5割いるため、若い世代に関心を持ってもらえるような取組みが必要である。

問3 「郡山市食育推進計画」をご存知ですか？（1つ選択）

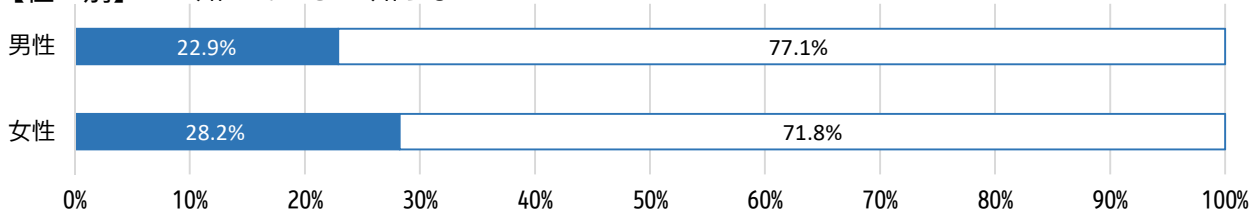
（回答者：336人）



【年代別】 ■ 知っている □ 知らない

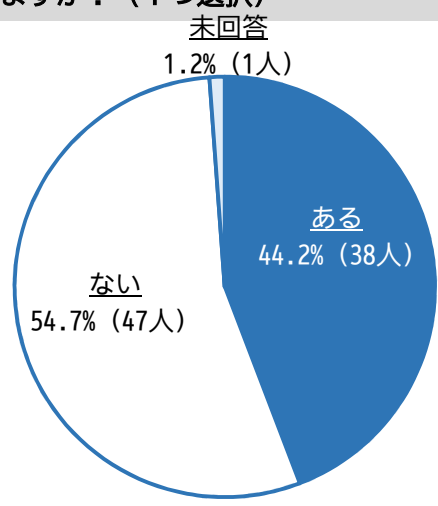


【性別】 ■ 知っている □ 知らない

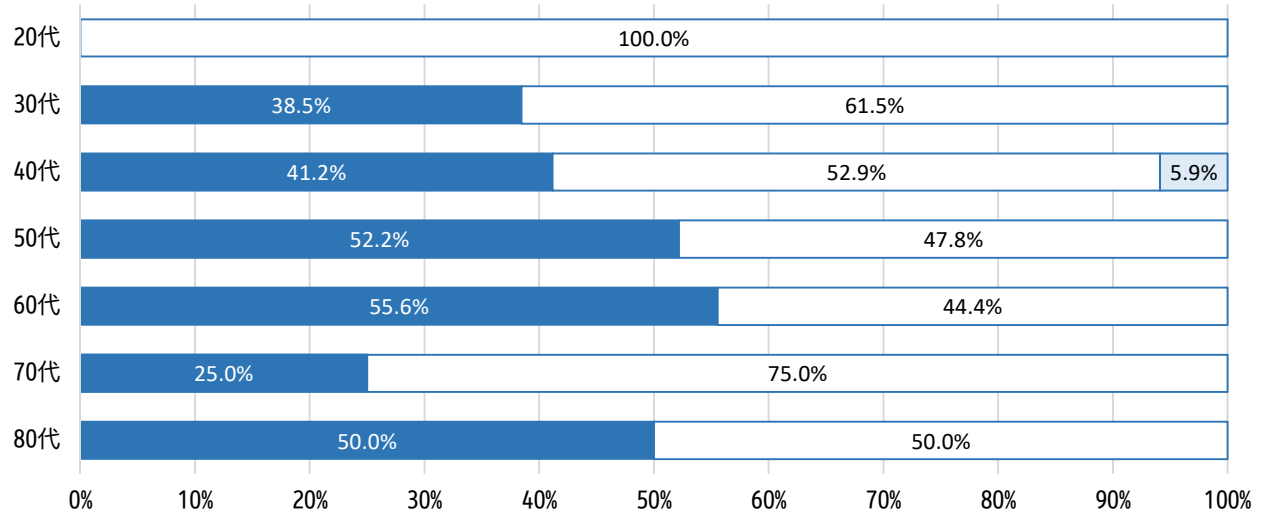


食育推進計画の認知度については、全体の74.4%が「知らない」と回答した。
 年代別では、「知っている」と回答した方が60代の38.3%で最も多いが、全体の7割以上の方が「知らない」と回答していることから、さらなる計画の周知・啓発により、食育の内容について知ってもらうことが重要である。

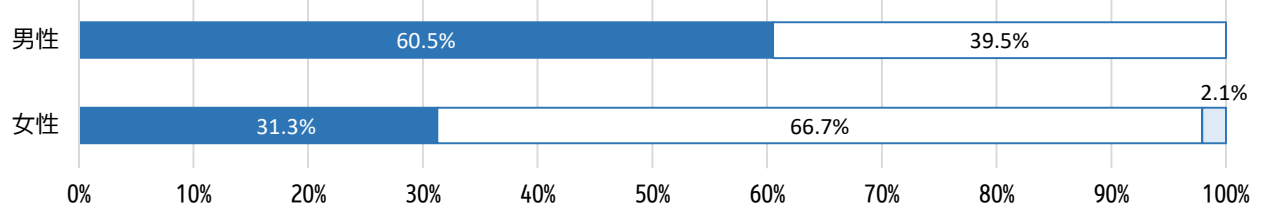
問4 問3で「知っている」を選択した方にお尋ねします。計画をウェブサイト等で公開していますが、見たことはありますか？（1つ選択）
 (回答者：86人)



【年代別】 ■ある □ない □未回答



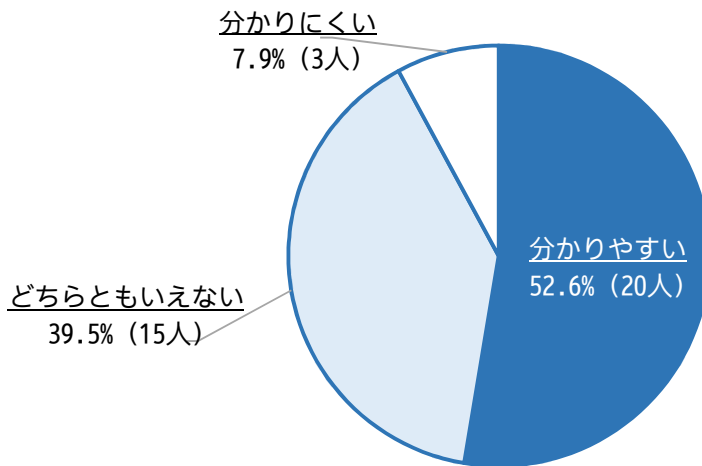
【性別】 ■ある □ない □未回答



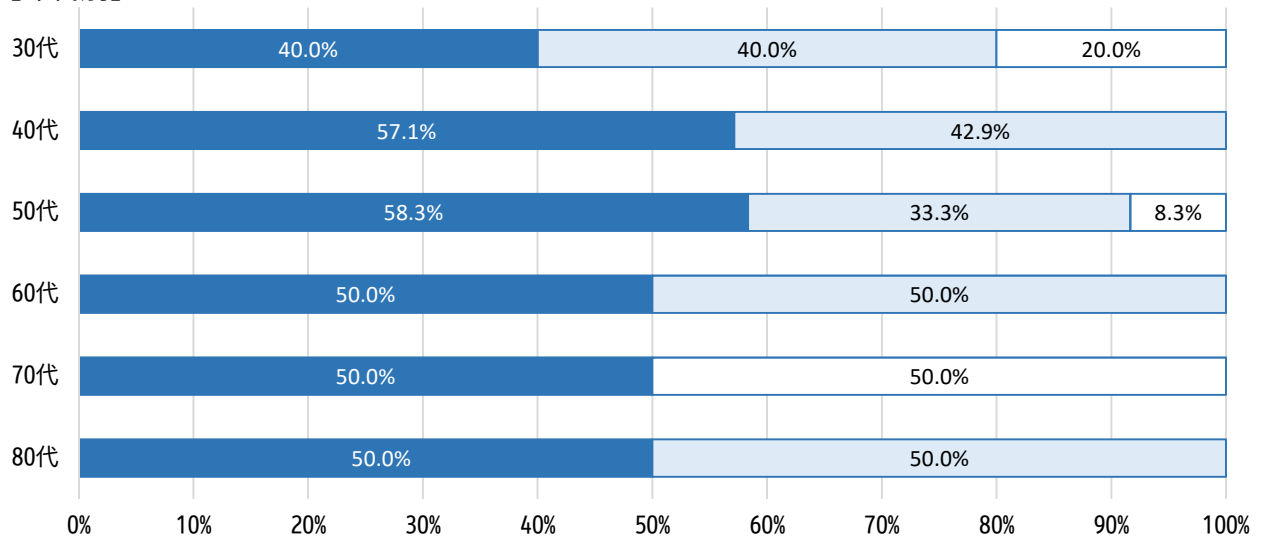
問3で食育推進計画を「知っている」と回答した方のうち、ウェブサイト等で計画を「見たことがある」と回答した方は、44.2%であった。
 性別では、男性が女性より高い傾向が見られた。今後は、あらゆる機会をとおして、計画について発信することが必要である。

問5 問4で計画を見たことが「ある」を選択した方にお尋ねします。計画の内容は分かりやすかったですか？

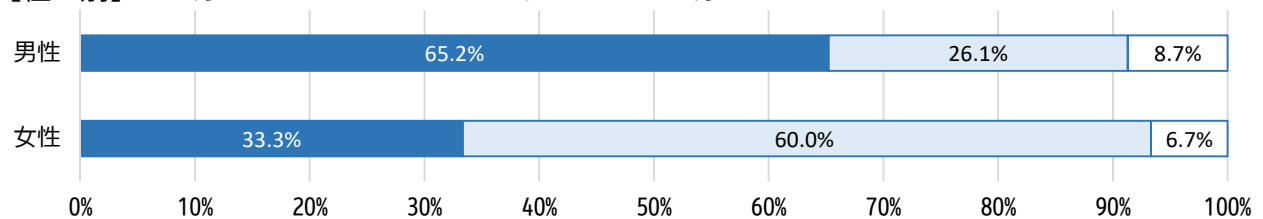
(回答者：38人)



【年代別】 ■ 分かりやすい □ どちらともいえない □ 分かりにくい



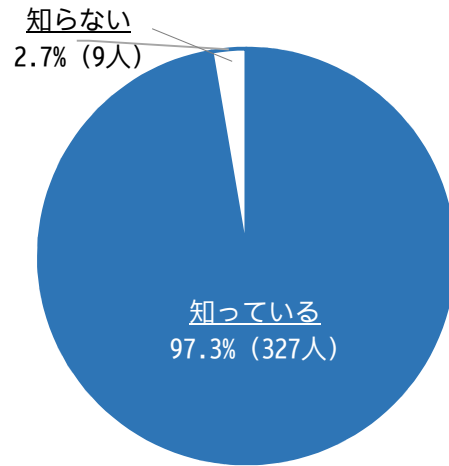
【性別】 ■ 分かりやすい □ どちらともいえない □ 分かりにくい



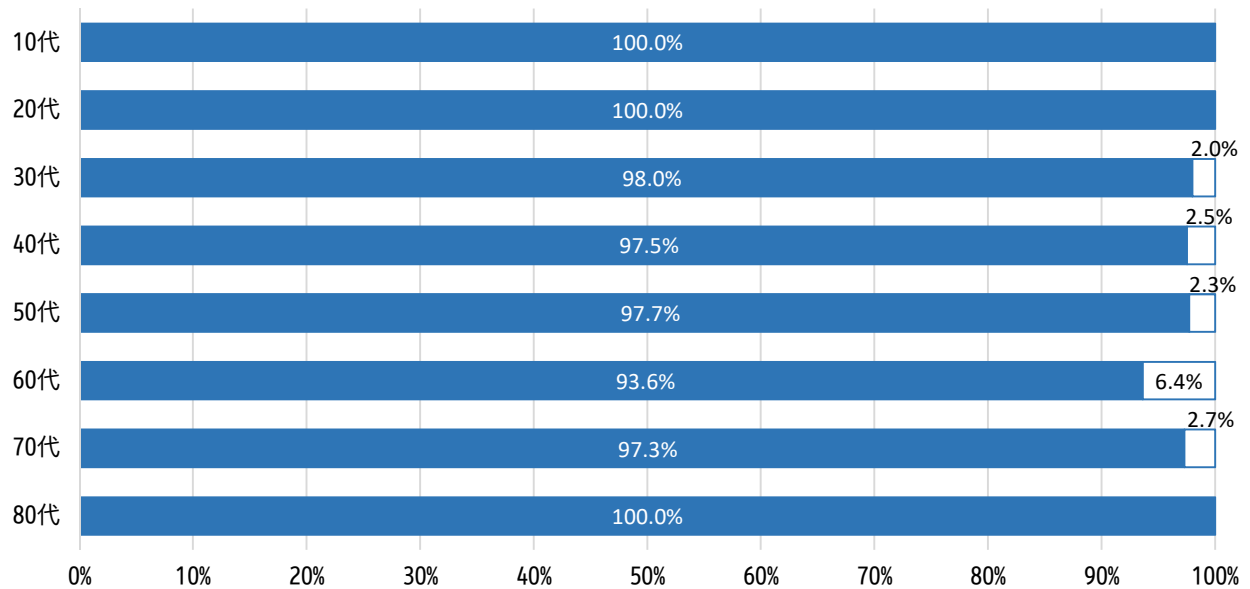
計画の内容は、半数以上の方が「分かりやすい」と回答しているが、「どちらともいえない」「分かりにくい」と回答している方も同じ程度いるため、次期計画策定時には、分かりやすい計画の作成に努める必要がある。

問6 「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）

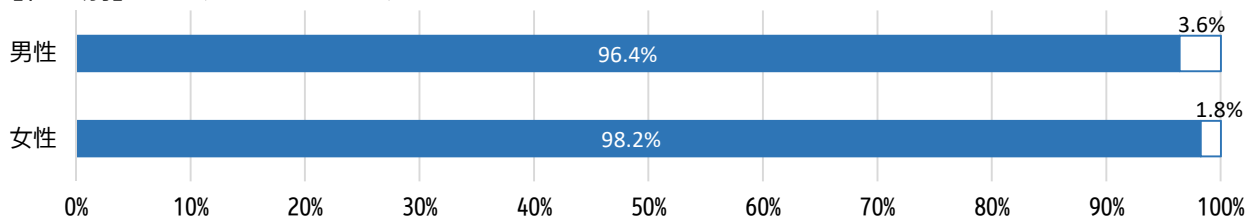
（回答者：336人）



【年代別】 ■ 知っている □ 知らない



【性別】 ■ 知っている □ 知らない

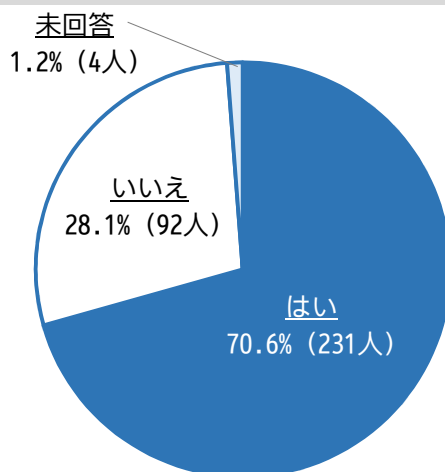


「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の認知度について、全体の97.3%が「知っている」と回答した。

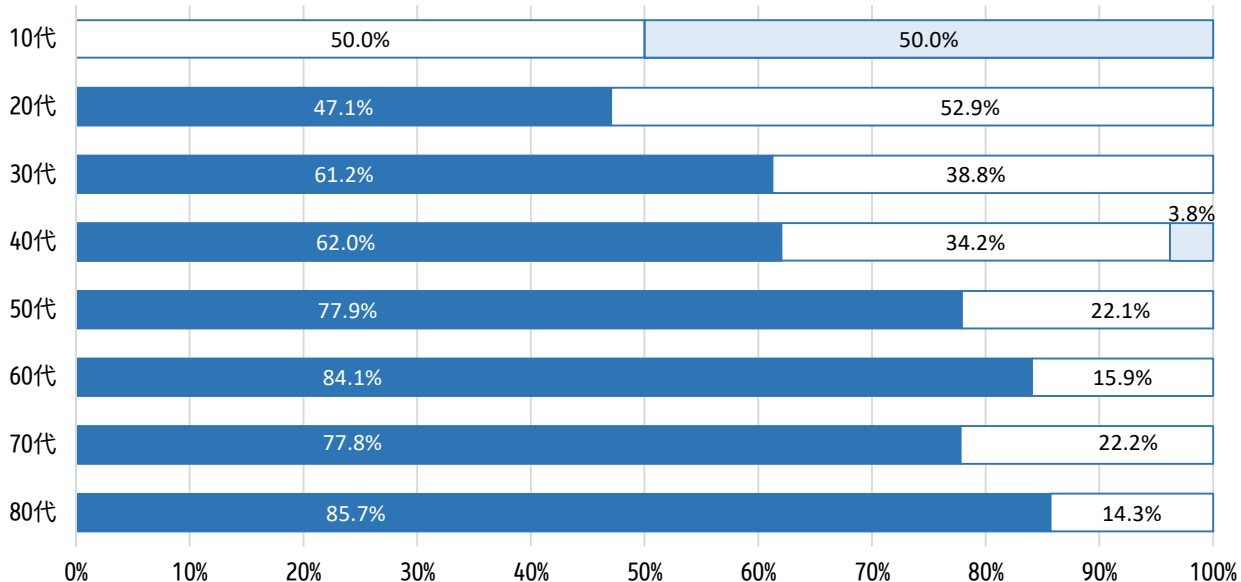
全ての年代・性別で9割以上の方が「知っている」と回答しており、メタボリックシンドロームの認知度は高い。

問7 問6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）

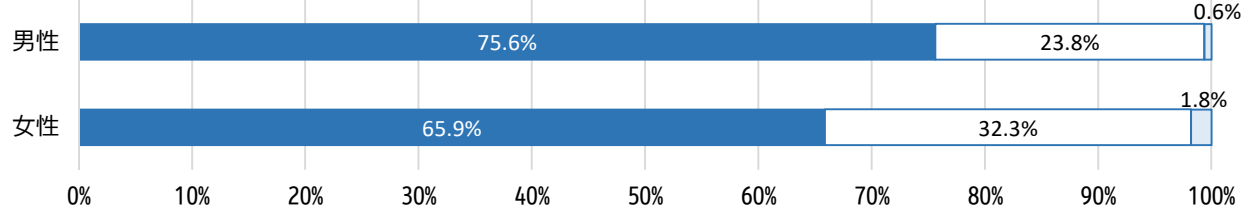
(回答者：327人)



【年代別】 ■ はい □ いいえ □ 未回答



【性別】 ■ はい □ いいえ □ 未回答

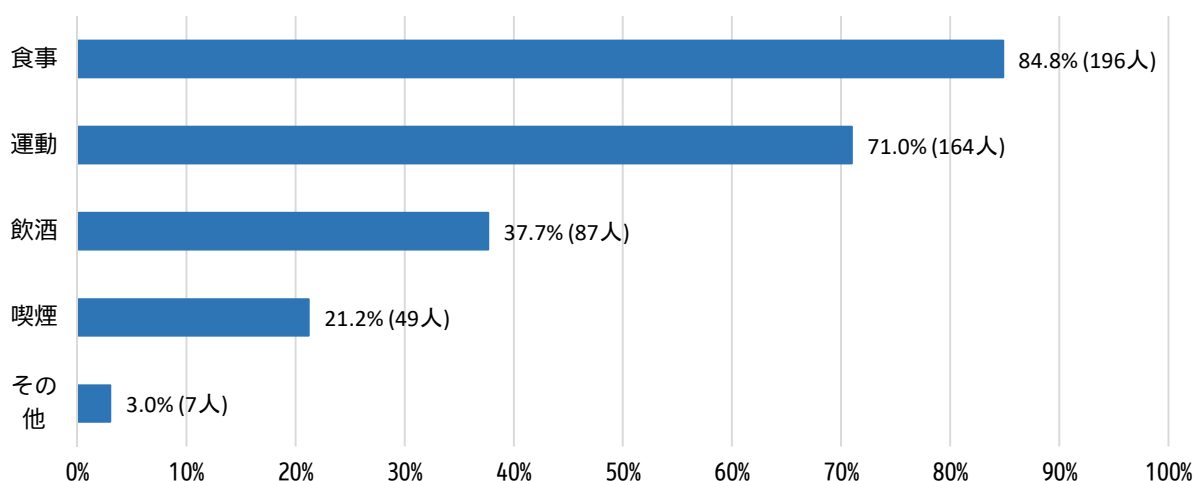


「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の予防や改善のために「取り組んでいることがある」と回答した方は70.6%であった。

年代別では、50代以上の方は、約7割以上の方が取り組んでいるが、10代～40代の若い・働き世代は、取り組んでいない方も3～5割いるため、将来のメタボリックシンドローム予防のため、若い世代・働き世代への働きかけが必要である。

問8 問7で「はい」を選択した方にお尋ねします。取組みの具体的な内容は何ですか？
(複数回答可)

(回答者：231人)

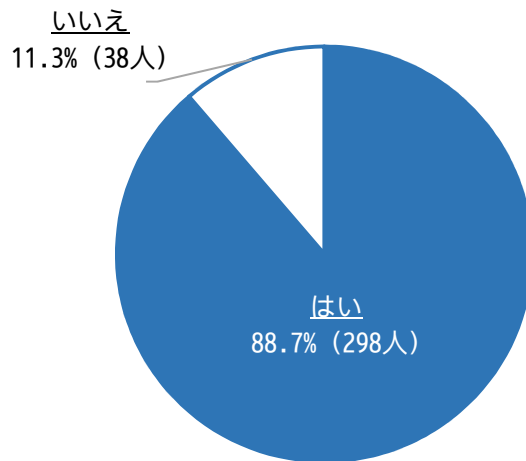


「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」予防・改善のための具体的な取組みは、8割以上の方が食事と回答しており、次いで運動が多い。食事や運動が予防・改善の基本となるため、引き続き周知等を図る必要がある。

第2章 食習慣について

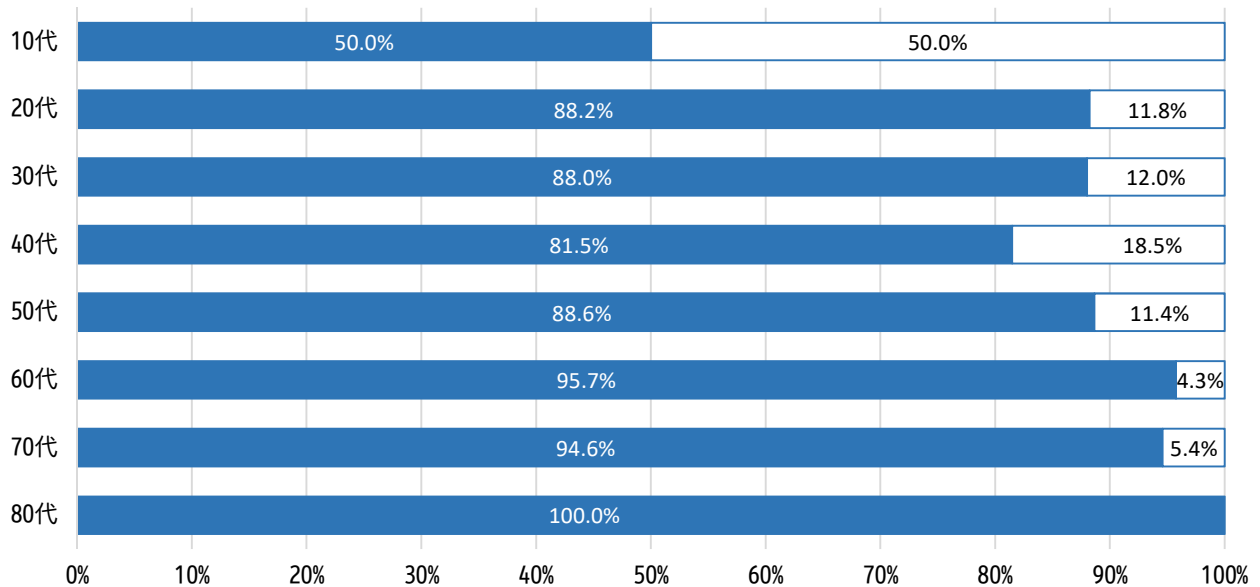
問9 健康を維持するための食生活を心がけていますか？（1つ選択）

（回答者：336人）



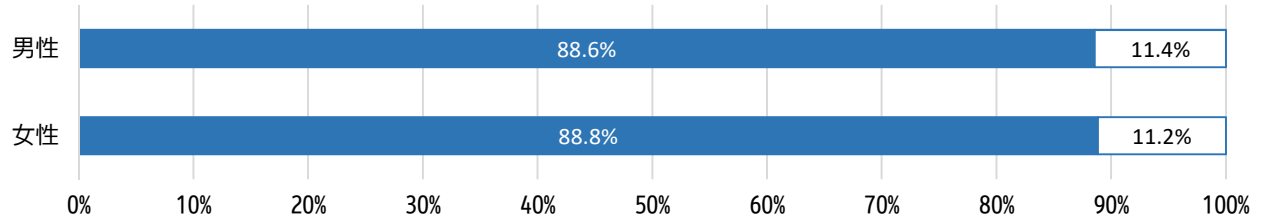
【年代別】

■ はい □ いいえ



【性別】

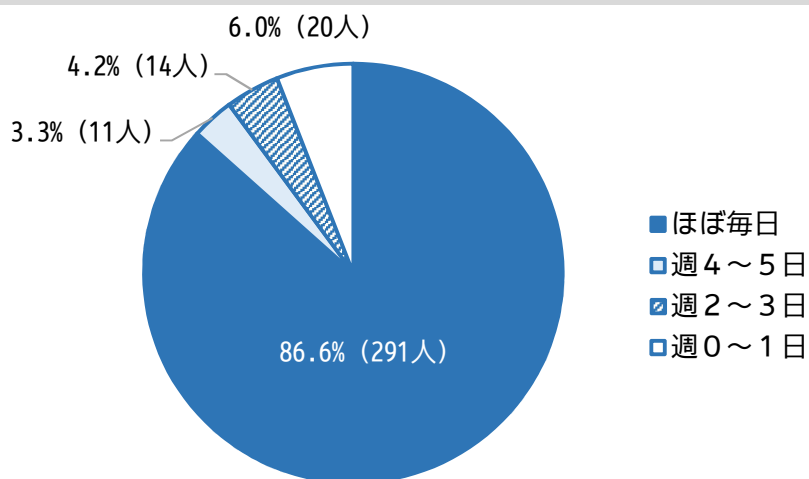
■ はい □ いいえ



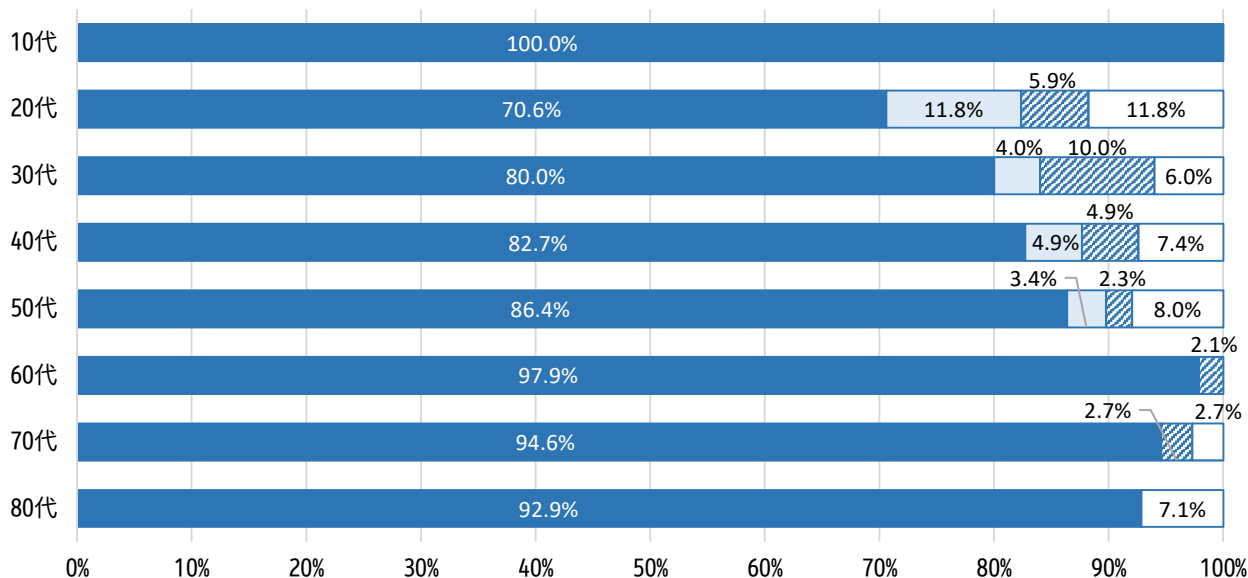
健康維持のための食生活を「心がけている」方は、全体の88.7%であった。
10代を除く全ての年代・性別において8割以上の方が健康維持のための食生活を心がけており、食生活への関心は高い傾向にある。

問10 朝食を毎日食べていますか？（1つ選択）

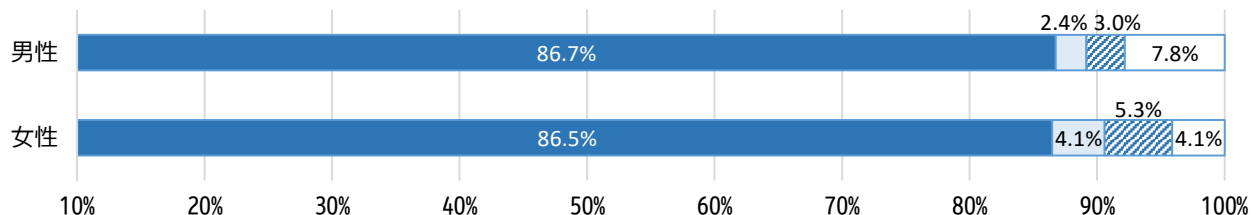
（回答者：336人）



【年代別】 ■ ほぼ毎日 □ 週4～5日 ▨ 週2～3日 □ 週0～1日



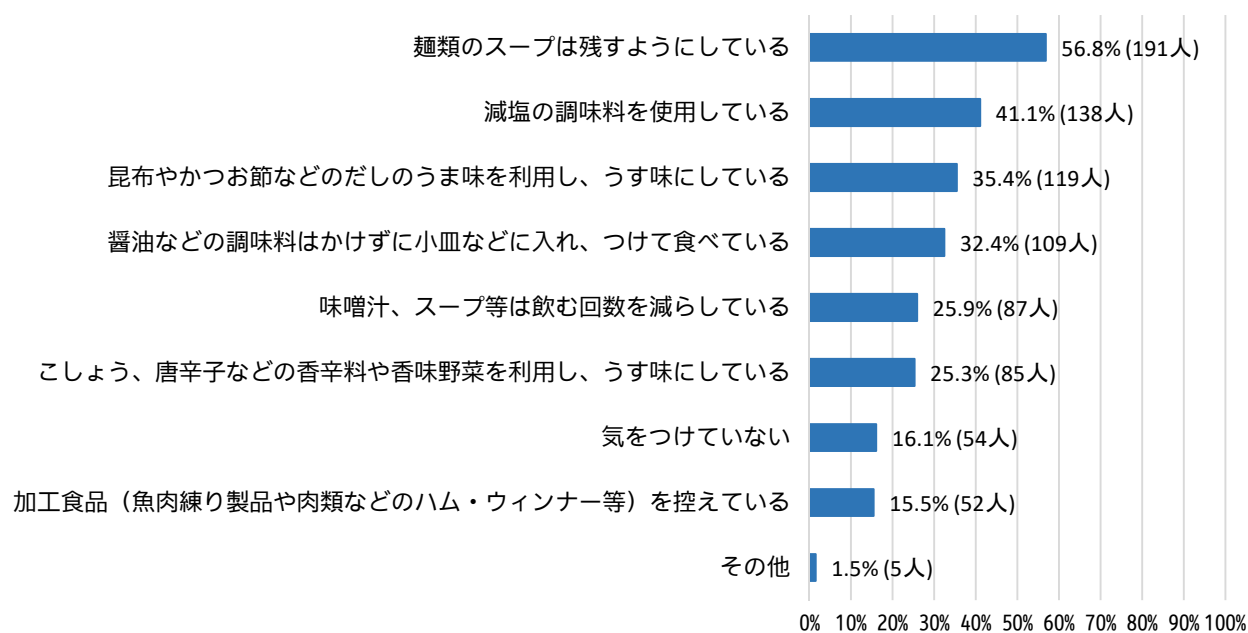
【性別】 ■ ほぼ毎日 □ 週4～5日 ▨ 週2～3日 □ 週0～1日



朝食を食べる頻度は、全体の86.6%が「ほぼ毎日」と回答した。
 年代別では、20代から30代の約2割～3割の方が週4～5日以下であり、若い世代へ朝食の大切さなど、食に関する知識等を伝えていくことが引き続き必要である。

問11 食事の際に、塩分を取り過ぎないように気をつけていることはありますか？
(複数回答可)

(回答者：336人)



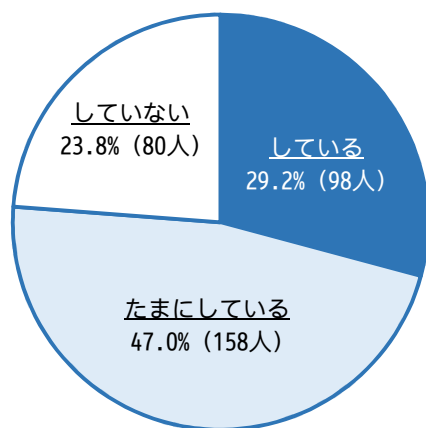
※「その他」を選択した方の主な意見

- ・サラダや和え物などにドレッシングを使用しない。
- ・汁物を薄味にする。

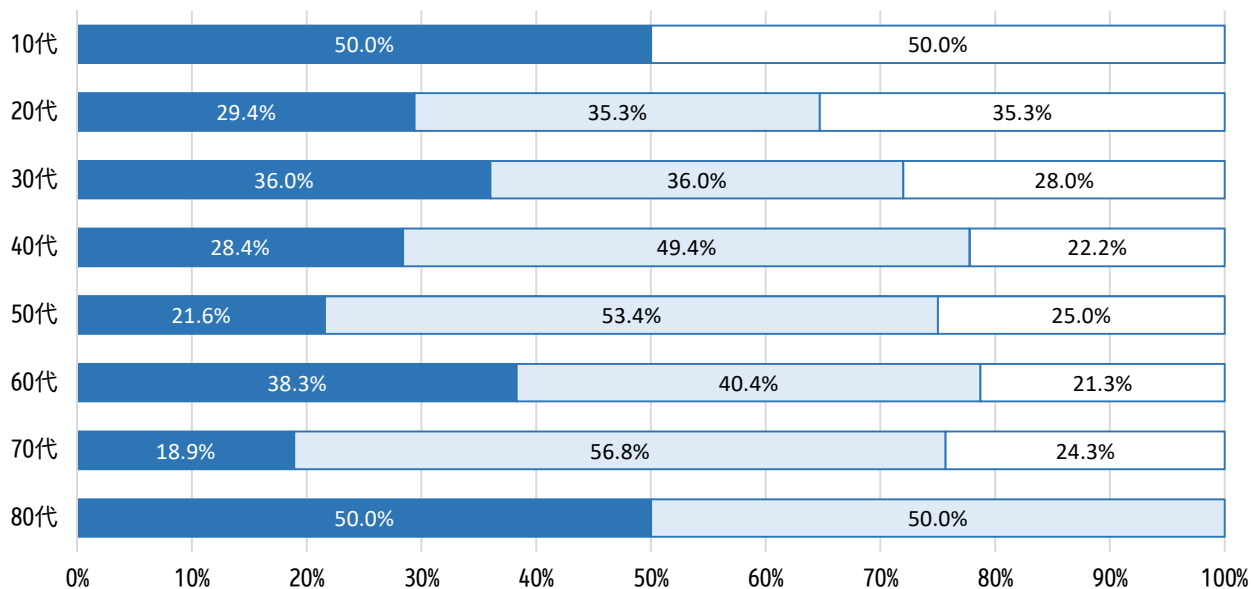
「麺類のスープは残すようにしている」と回答した方が56.8%と多く、それ以外の項目についても日頃から気をつけるよう、周知することが必要である。

問12 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）

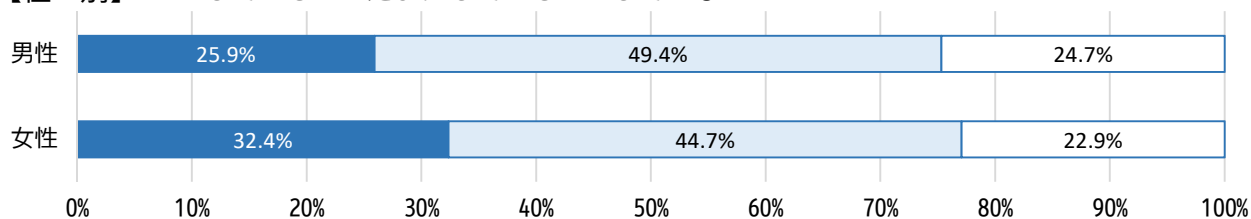
（回答者：336人）



【年代別】 ■ している □ たまにしている □ していない



【性別】 ■ している □ たまにしている □ していない

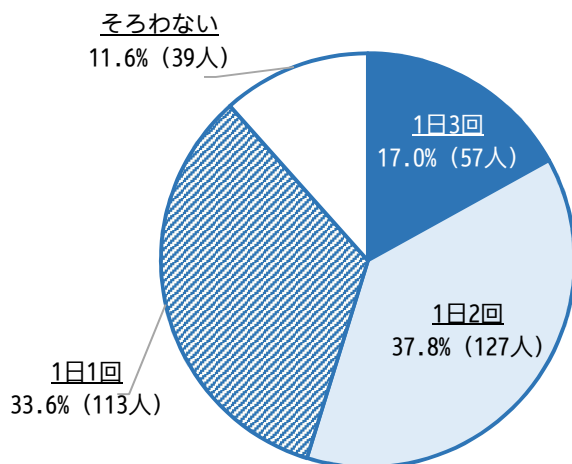


栄養成分表示を参考にしている（「している」・「たまにしている」）と回答した方は、全体で7割を超えているが、20代から70代では、参考にしていない方が2割～5割おり、栄養成分表示の活用方法等の周知が引き続き必要である。

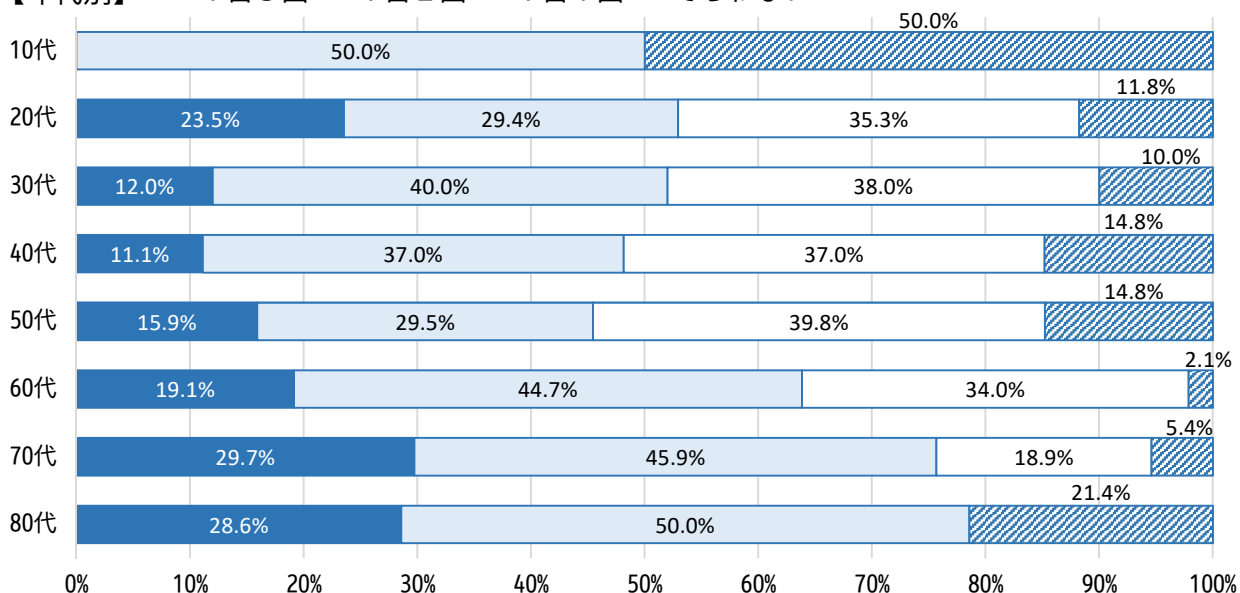
第3章 食事内容について

問13 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1日何回していますか？

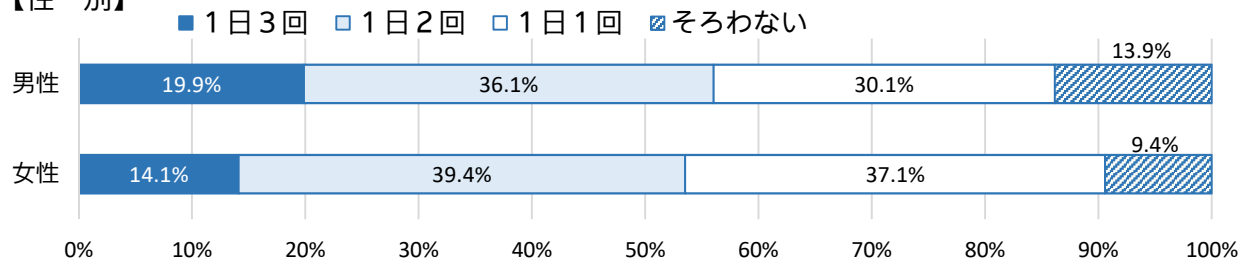
(回答者：336人)



【年代別】 ■ 1日3回 □ 1日2回 □ 1日1回 ▨ そろわない



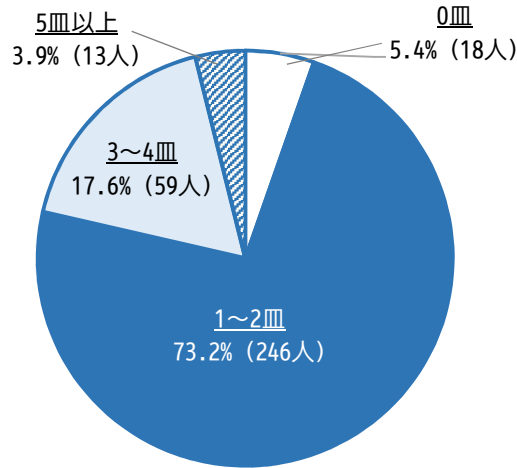
【性別】



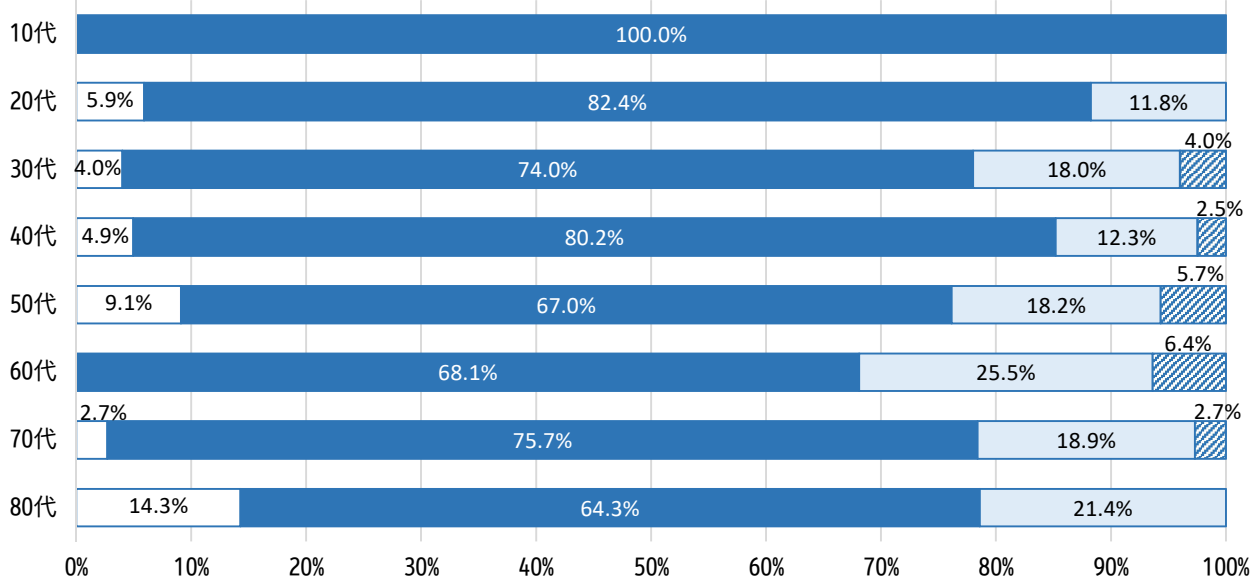
バランスのよい食事をする回数は、「1日2回」の37.8%が最も多く、次いで「1日1回」の33.6%であり、「1日3回」バランスのよい食事をしている方は、2割にも満たなかった。年代別では、10代から50代の約4割～5割の方が「1日1回」や「そろわない」と回答しており、バランスのよい食事がとれていない傾向が見られるため、若い世代・働き世代への働きかけが必要である。

問14 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：茹で野菜片手1つ分程度）の野菜を食べていますか？（1つ選択）

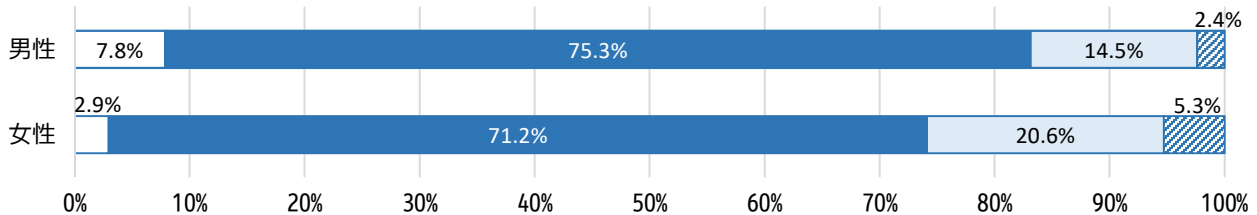
（回答者：336人）



【年代別】 □ 0皿 ■ 1~2皿 □ 3~4皿 ▨ 5皿以上



【性別】 □ 0皿 ■ 1~2皿 □ 3~4皿 ▨ 5皿以上



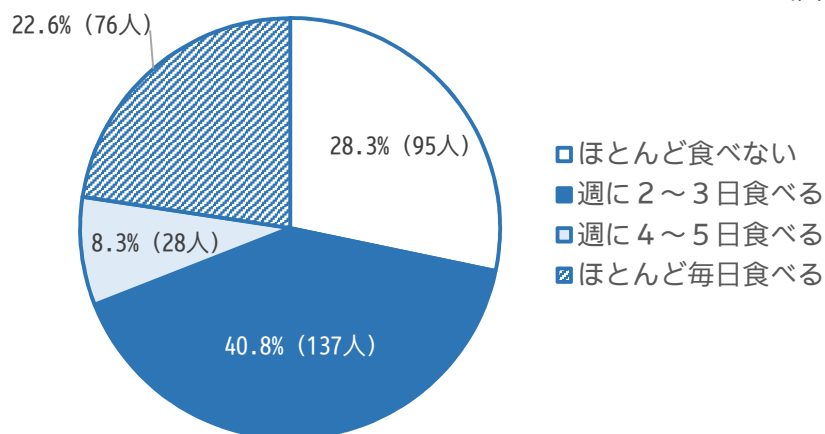
野菜の1日の摂取量については、「1~2皿」が73.2%と最も高く、1日の目標である「5皿以上」摂取している方は3.9%と低い。

年代別の80代では、「0皿」が14.3%と各年代の中でも高い傾向にあり、性別では、女性の方が野菜を多く食べている傾向にある。

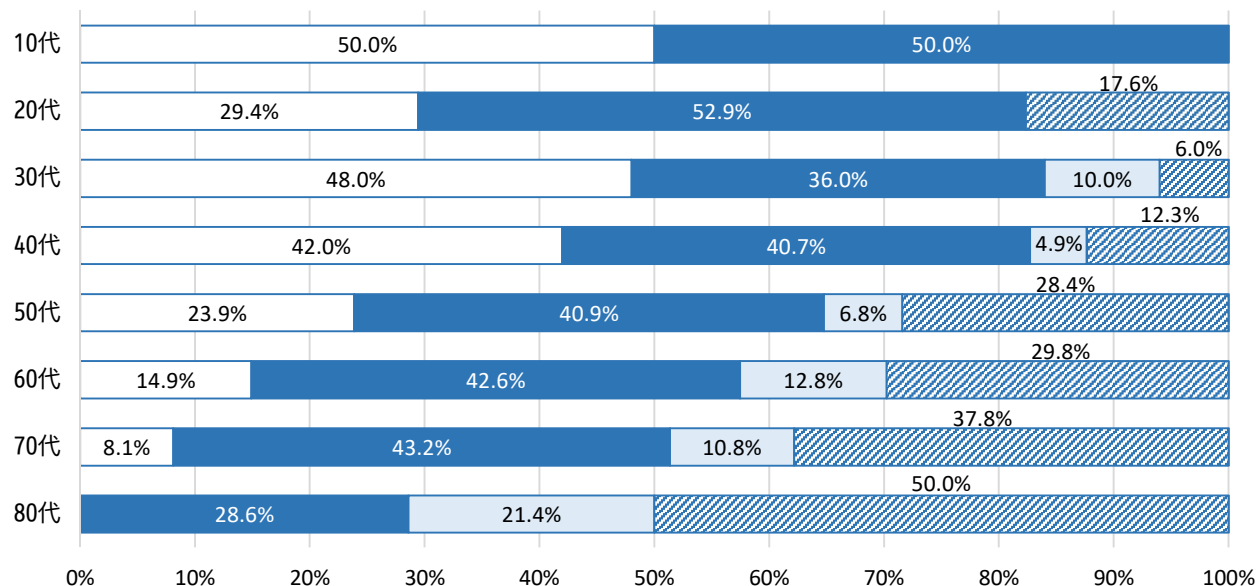
全体を通して、1日の目標量350gに相当する「5皿以上」を摂取している方の割合は低いことから、さらなる周知・啓発が必要である。

問15 果物の摂取についてお尋ねします。果物を食べる頻度はどのくらいですか。（1つ選択）

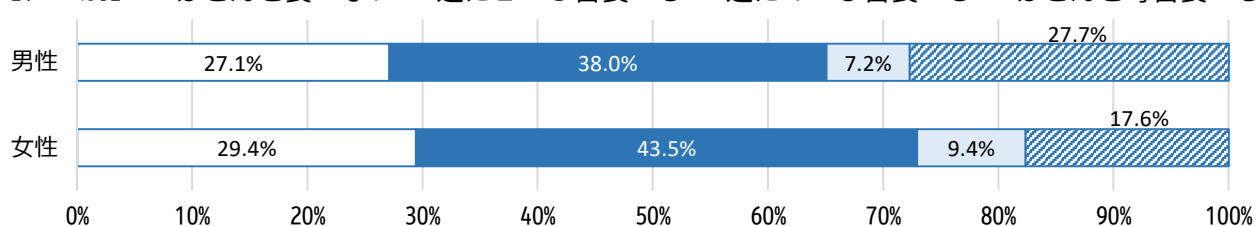
（回答者：336人）



【年代別】 □ほとんど食べない ■週に2〜3日食べる □週に4〜5日食べる ▨ほとんど毎日食べる



【性別】 □ほとんど食べない ■週に2〜3日食べる □週に4〜5日食べる ▨ほとんど毎日食べる



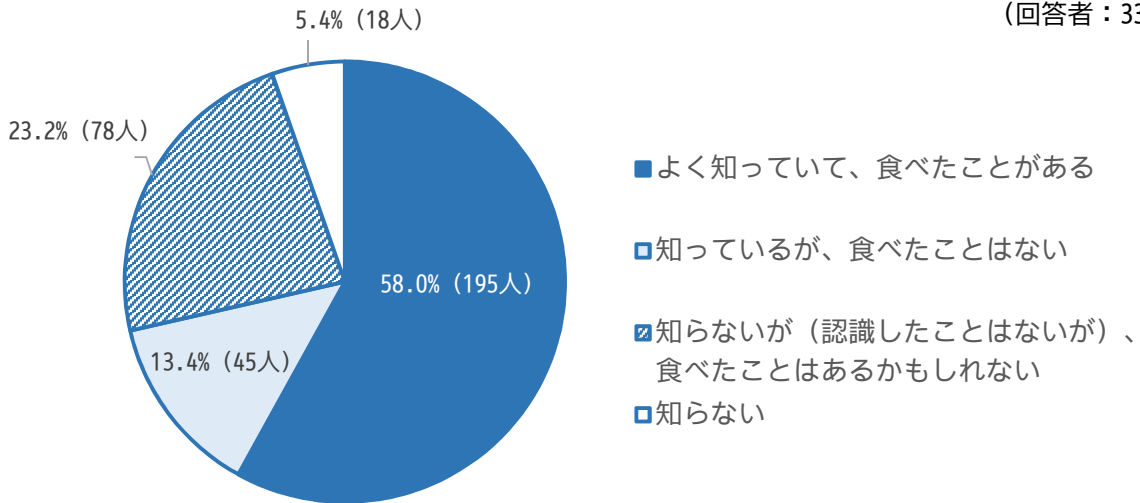
果物の摂取頻度については、「週に2〜3日食べる」が40.8%と最も多く、次いで「ほとんど食べない」が28.3%となっている。

年代別では、30代以降は年齢が上がるにつれて、「ほとんど食べない」が減少し、「ほとんど毎日食べる」の割合が増加し、摂取頻度が多くなっている。1日の果物の適量など、若い世代から周知する必要がある。

第4章 郷土料理・食品ロスについて

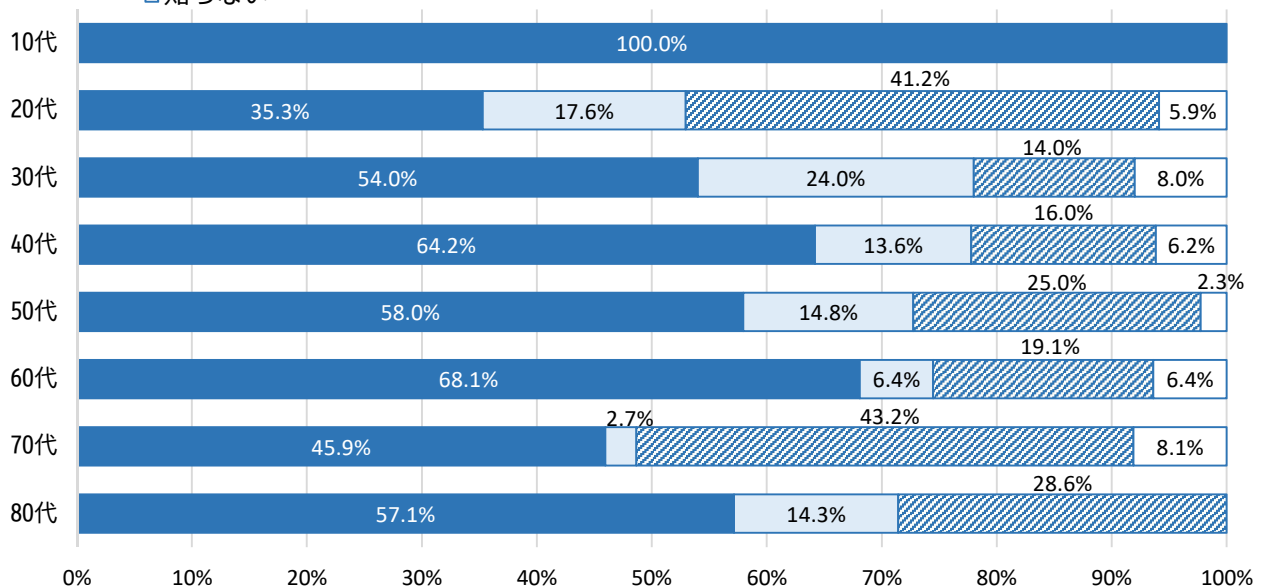
問16 郡山市（又は福島県）の郷土料理や伝統料理について知っていますか。（1つ選択）

（回答者：336人）



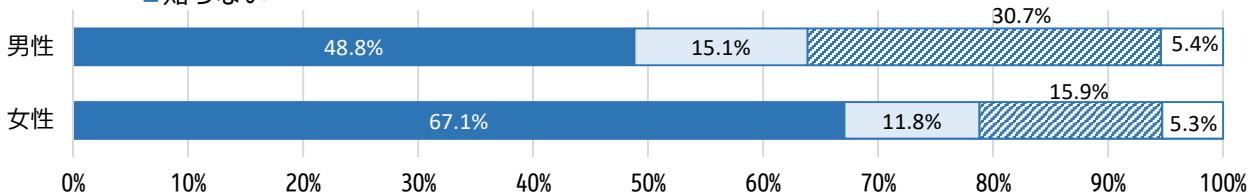
【年代別】

- よく知っていて、食べたことがある
- 知っているが、食べたことはない
- ▨ 知らないが（認識したことはないが）、食べたことはあるかもしれない
- 知らない



【性別】

- よく知っていて、食べたことがある
- 知っているが、食べたことはない
- ▨ 知らないが（認識したことはないが）、食べたことはあるかもしれない
- 知らない

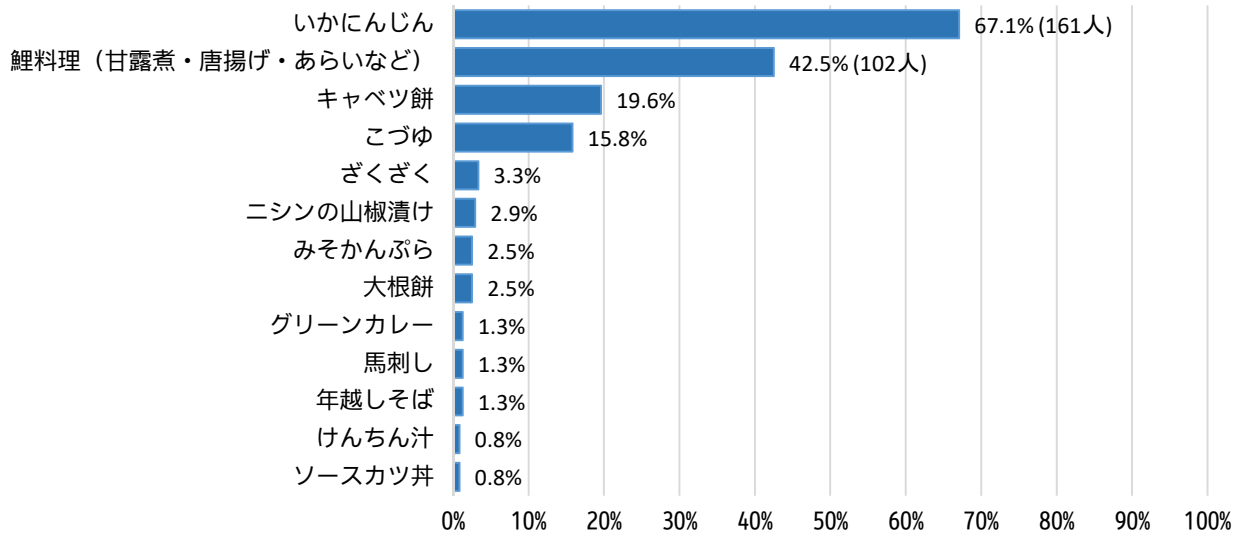


郷土料理や伝統料理については、「よく知っていて、食べたことがある」・「知っているが、食べたことはない」が全体の約7割で、郷土料理・伝統料理について知っている方が多く見られた。

性別では、男性よりも女性の方が知っている方が多い傾向が見られた。

問17 問16で「よく知っていて、食べたことがある」または「知っているが、食べたことはない」を選択した方にお尋ねします。具体的な料理名を記入してください。（自由回答）

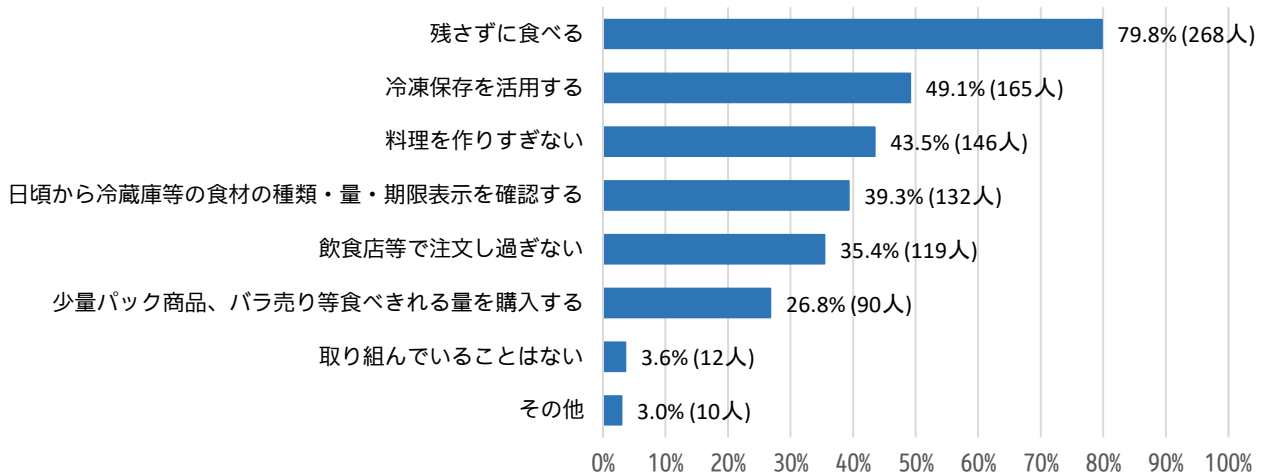
（回答者：240人）



郷土料理や伝統料理については、知っている料理として、いかにんじんが67.1%と高く、次いで鯉料理を上げる方が多かった。

問18 食品ロス（フードロス）を減らすために取り組んでいることはありますか。（複数回答可）

（回答者：336人）



※「その他」を選択した方の主な意見

- ・生ごみポットで肥料として循環
- ・野菜の皮、芯などの活用

食品ロスの取り組みは、「残さずに食べる」が79.8%と多く、「取り組んでいることはない」との回答は少なかったため、食品ロスの取組みについては実践している人が多いと考えられる。

問19「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。

食育（計画）について

- ・ホームページをわざわざみなくても市の取組みがわかるようにスーパーなどにも協力をしてもらうとよい。（30代・女性）
- ・初めて知りました。郡山市で暮らしているものの、食育の取組み自体知りませんでした。改めて計画を読んでみましたが、とてもよい取組みだと思います。（40代・男性）
- ・SNS等で情報発信していただきたい。（50代・男性）
- ・郡山で食育推進計画があったのは、全く知らなかったです。もっと認知度をあげるようPRしたほうが良いと思います。（50代・女性）
- ・食育は、今まで以上に重要な事になると思います。色々な場面でPRしたり、市民が実践できるような施策を打って貰えると嬉しいです。（60代・男性）

食育の取組みについて

- ・乳幼児のための食育についても進めてほしい。特に郡山や東北は塩分摂取量が多く、不安に感じている。（30代・女性）
- ・郡山市の肥満が多いのは、改善した方がいい点だと思っています。子どもたちにもっと積極的に教育してほしいです。（30代・女性）
- ・こども食堂など食べる事以外にも包括した取組みや、ユニバーサルデザインフードの紹介など多様な世代が関心を持つ内容にしていただきたい。（50代・男性）
- ・薄味と思っていたのに、塩分濃度を測定したら高くて驚いた経験があります。測定の機会を増やしたり、測定の重要性を家族対象イベントや学校の調理実習で学べるといいですね。（60代・女性）
- ・食育は何気ない生活の中で、自分で取組める事の出来る内容から始める事が大切に思います。食育推進計画を広報し、実体験するイベント等も頻繁に行うことも良いかと思います（70代・女性）
- ・食品や外食の値上がりにより、健康的な食事が取りにくくなっている層もいるかと思っています。食育の重要性や、健康へのリスクになるものを抑えて美味しく栄養が取れる気軽な方法の啓発が必要かと思いました。（80代・男性）

その他

- ・スーパーなどのお惣菜も含めて味が濃い。郡山の魅力度を上げるためにも魅力的な名物があるといいと思う。（20代・女性）
- ・自分の食べたものが全て自分の身体になると意識する様になり、食べすぎないように塩分量は気をつけていきたいと思います。（40代・女性）
- ・多くの市民が毎日の食生活により関心を持つようになっていけばいいと思います。（40代・男性）
- ・地産地消の良さを若者に知って欲しいです。（50代・女性）