

「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、「第四次郡山市食育推進計画〔令和5（2023）年度～令和7（2025）年度〕」に基づき、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。

（保健所健康づくり課）

## 調査概要

- 調査期間 令和5年6月6日(火)～6月15日(木)（10日間）
- モニター数 398名（男性 172名 女性 226名）
- 回答者数 372名（男性 163名 女性 209名）
- 回答率 93.5%

## 【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	90代	全体
女性	2	10	38	65	50	37	7	0	0	209
男性	0	6	6	35	44	25	32	14	1	163
合計	2	16	44	100	94	62	39	14	1	372

### 《第1章 認知度について》

- ・ 「食育」の認知度について、全体の97.0%が「知っている」と回答。（問1）
- ・ 「食育」の関心度について、全体の92.4%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）
- ・ 「第四次郡山市食育推進計画」の認知度について、全体の89.0%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96.5%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、70.5%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86.8%が「ほぼ毎日」と回答。（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58.6%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39.2%、「1日1回」が34.7%、「1日3回」が16.7%、「そろわない」が9.4%であった。（問13）
- ・ 野菜の1日の摂取量は、「1～2皿」が71.8%で最も多く、1日の目標である「1日5皿以上」が最も低く、2.7%であった。（問15）

## 【考察】

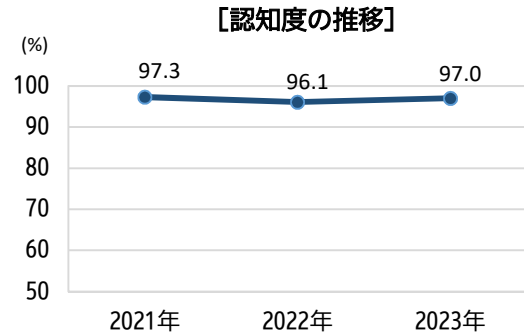
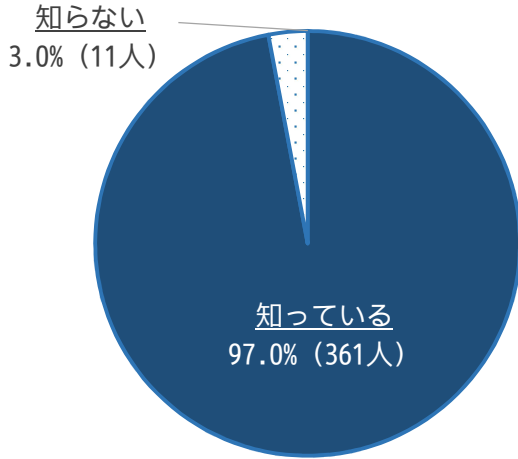
- ・ 食育への認知度や関心度は高いが、食育推進計画の認知度は低く、周知が必要である。
- ・ メタボリックシンドロームの認知度は高く、食事や運動など予防・改善への取組みも、7割以上の方が実践しており、今後もメタボリックシンドローム予防・改善のための適切な情報提供が必要である。
- ・ 朝食の摂取については、20代～50代において欠食が多く見られることから、働き世代への働きかけが重要である。
- ・ 若い世代・働き世代については、高齢世代よりも、1日に主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をする回数が少なく、野菜摂取量も少ない。また、メタボリックシンドロームを予防・改善するための取組みをしている方も少ないことから、今後も継続して、若い世代・働き世代をターゲットにした食育を進めることが重要である。

※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。  
 ※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。

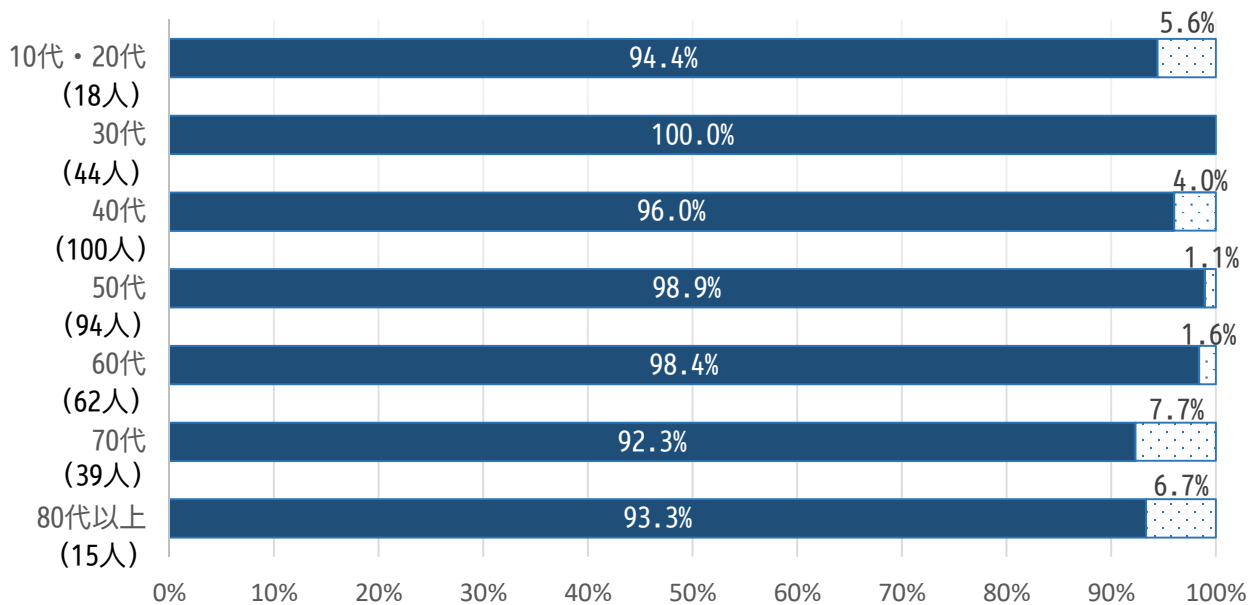
## 第1章 認知度について

### 問1 「食育」という言葉をご存知ですか？（1つ選択）

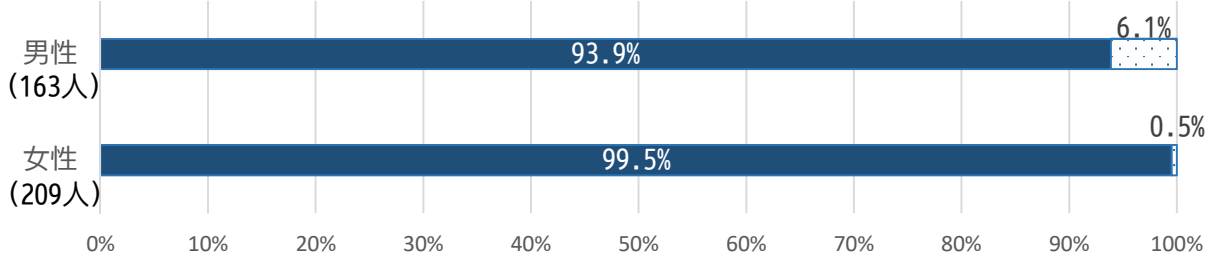
（回答者：372人）



#### 【年代別】 ■知っている □知らない



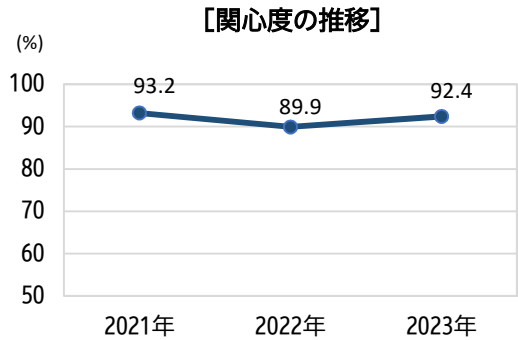
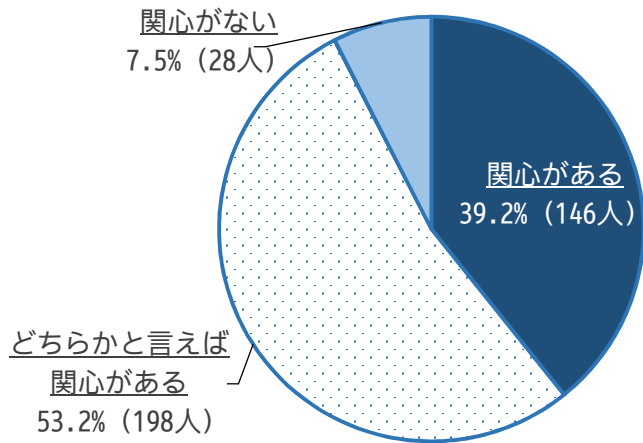
#### 【性別】 ■知っている □知らない



「食育」の認知度について、全体の97.0%が「知っている」と回答した。前回調査では96.1%であり、0.9ポイント増加した。全ての年代で9割を超えており、食育の認知度は高い。

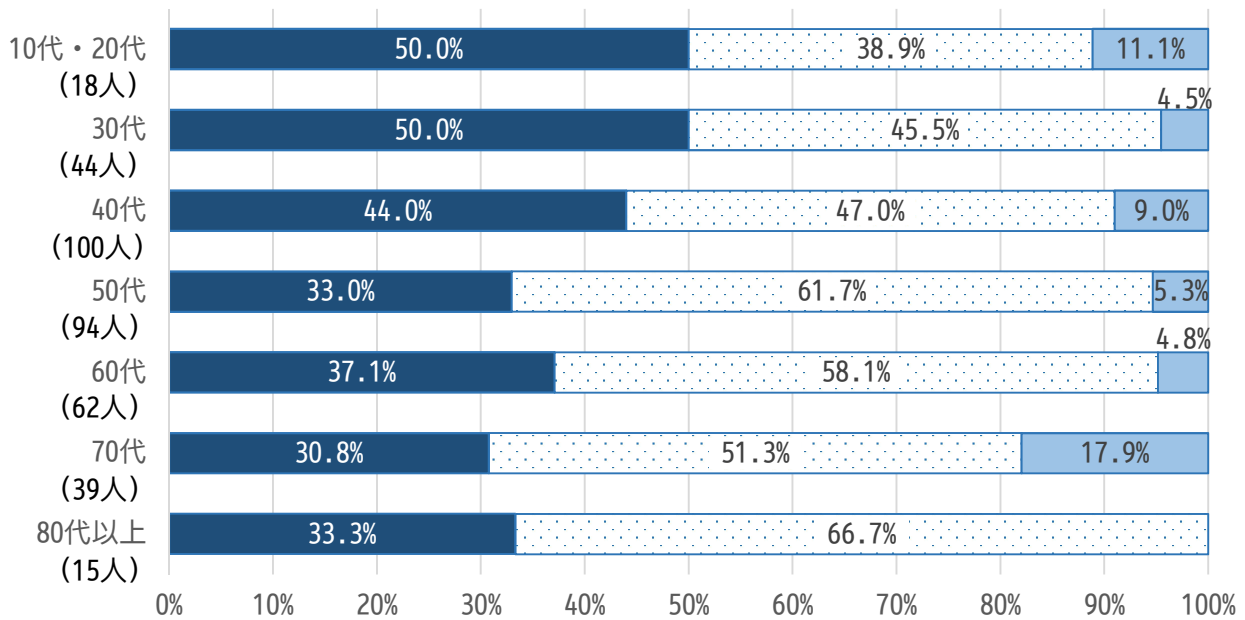
問2 「食育」に関心がありますか？（1つ選択）

（回答者：372人）

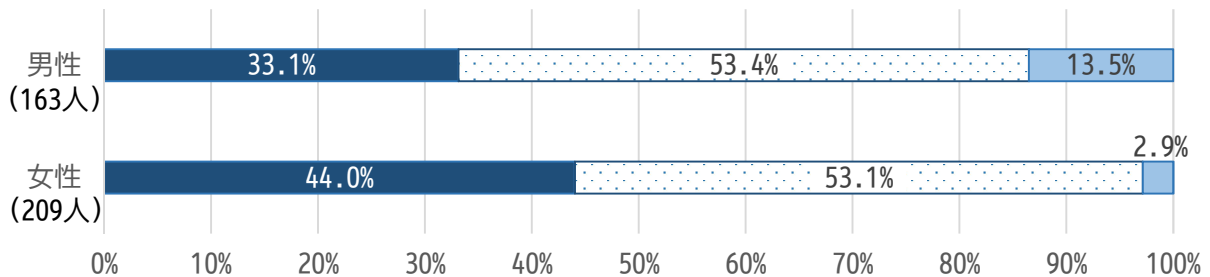


※ 「関心がある」または「どちらかと言えば関心がある」と回答した方の割合

【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



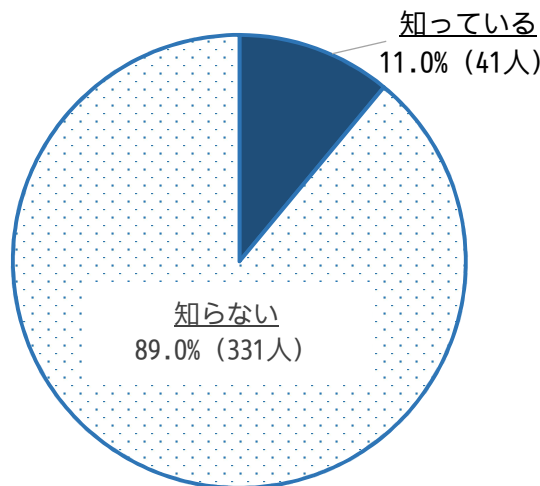
【性別】 ■ 関心がある □ どちらかと言えば関心がある ■ 関心がない



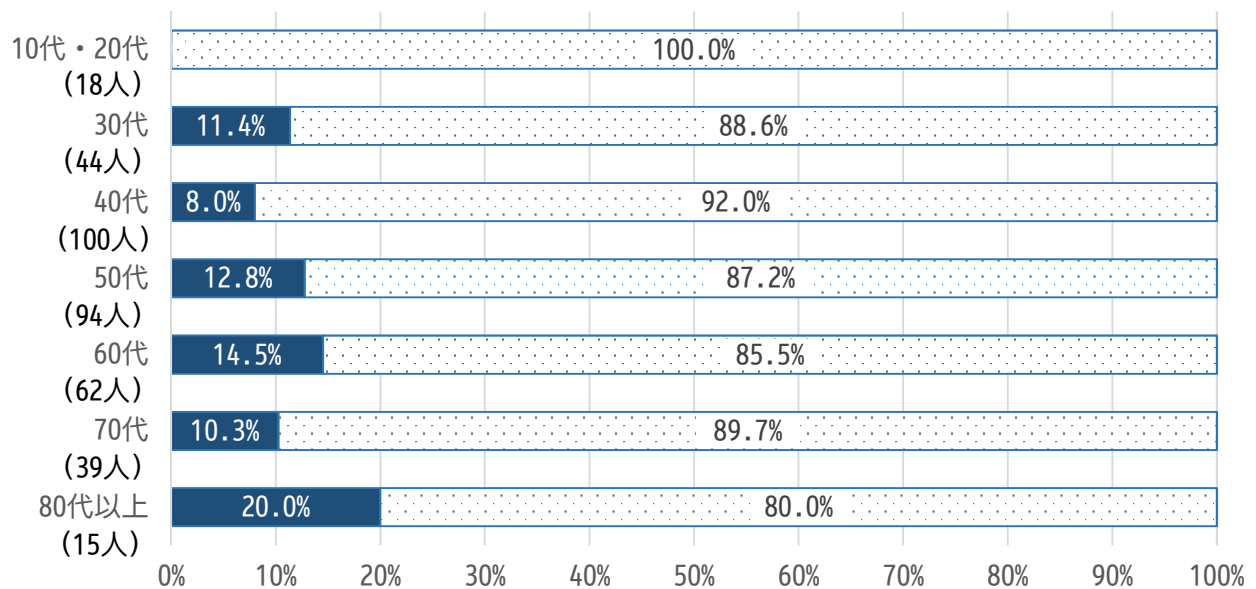
食育に「関心がある」「どちらかと言えば関心がある」と回答した方は、全体の92.4%であり、全体的に食育に関心が高い傾向が見受けられた。今後は、「関心がない」と回答した

問3 「第四次郡山市食育推進計画」をご存知ですか？（1つ選択）

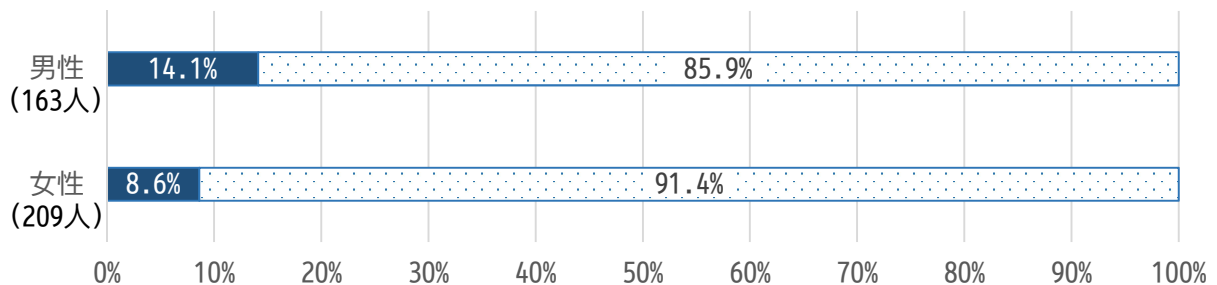
（回答者：372人）



【年代別】 ■ 知っている □ 知らない



【性別】 ■ 知っている □ 知らない

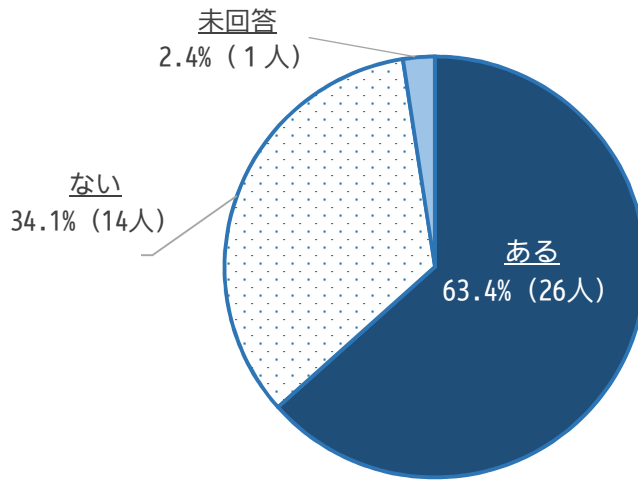


第四次郡山市食育推進計画の認知度については、全体の11.0%が「知っている」と回答し、89.0%の方が「知らない」と回答した。今後、さらなる計画の周知・啓発が必要である。

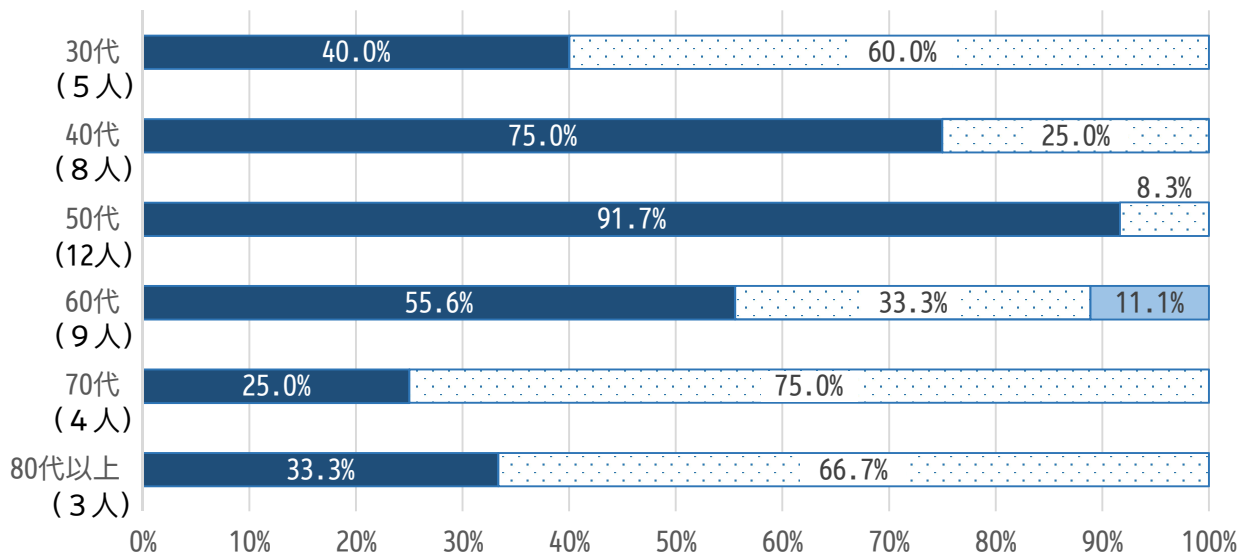
年代別では、10代・20代の若い世代で「知っている」と回答した方がいなかったことから、若い世代への周知・啓発も必要である。

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）

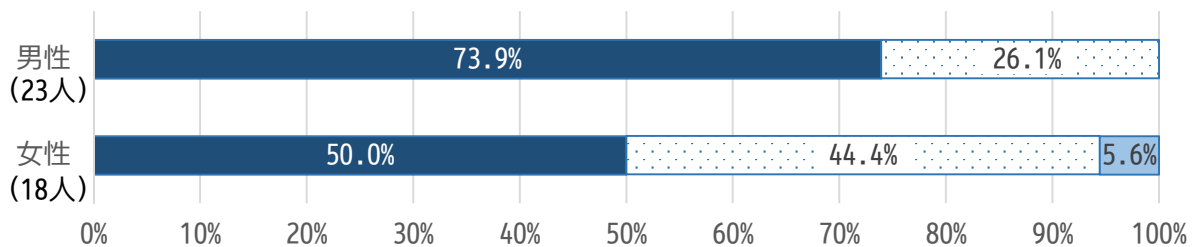
（回答者：41人）



【年代別】 ■ある □ない ■未回答



【性別】 ■ある □ない ■未回答



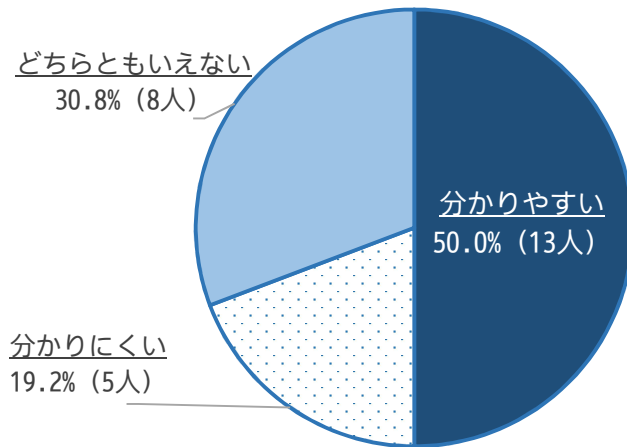
問3で第四次郡山市食育推進計画を「知っている」と回答した方のうち、ウェブサイト等で計画を「見たことがある」と回答した方は、63.4%であった。

性別では、男性が女性より23.9ポイント高い。

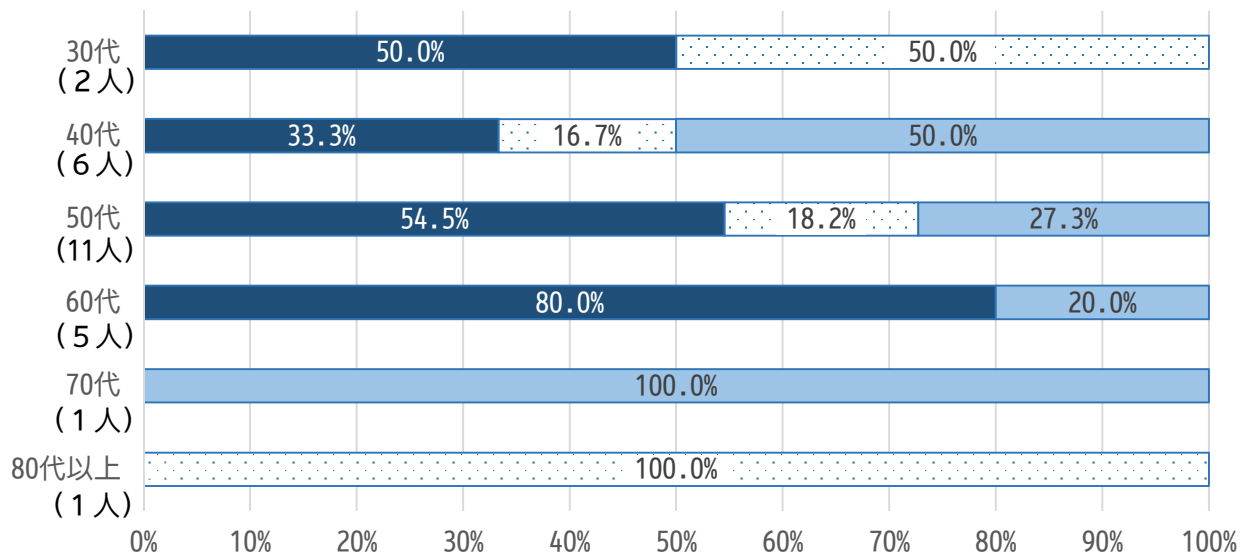
今後は、あらゆる機会をとおして、計画について発信することが必要である。

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？

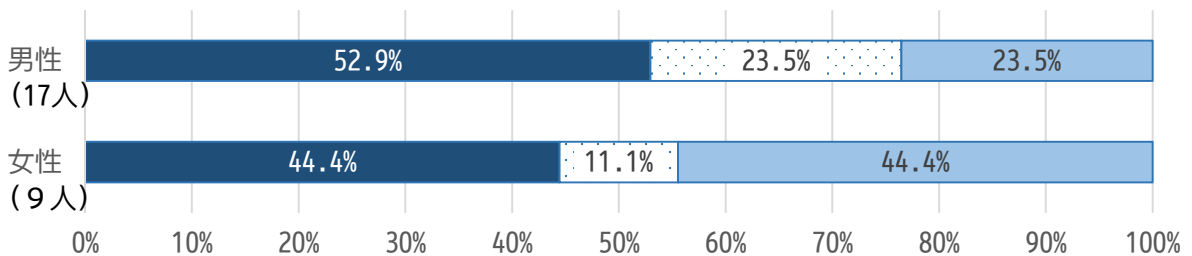
(回答者：26人)



【年代別】 ■ 分かりやすい □ 分かりにくい ▨ どちらともいえない



【性別】 ■ 分かりやすい □ 分かりにくい ▨ どちらともいえない

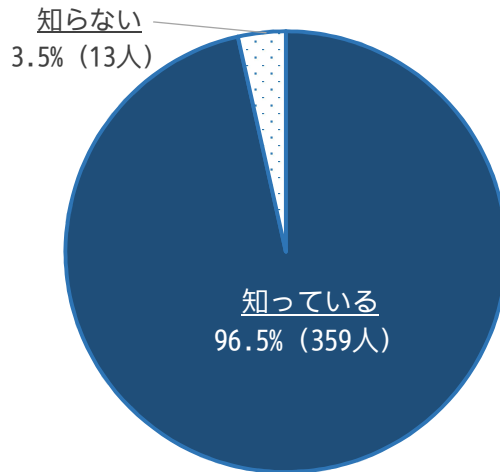


計画の内容は、半数の方が「分かりやすい」と回答しているが、「どちらともいえない」「分かりにくい」と回答している方も半数いるため、次期計画策定時には、より分かりやすい計画の作成に努める必要がある。

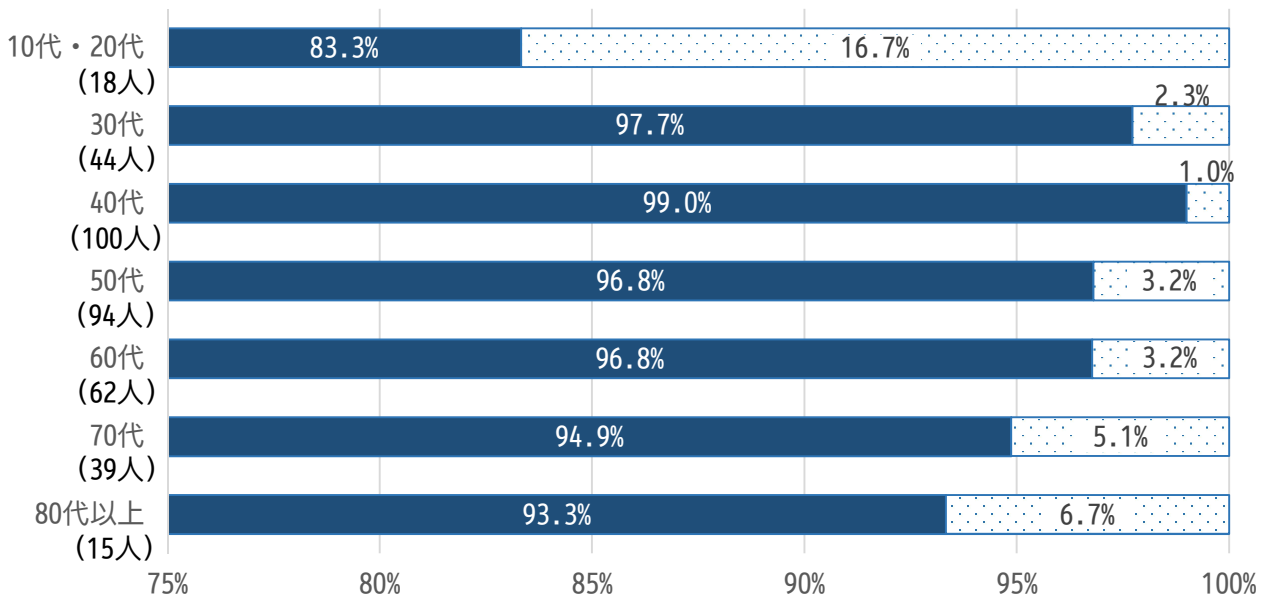
年代別では、70代以降で「分かりやすい」と回答した方がいなかった。どの年代の人にも分かりやすい計画の作成に努める必要がある。

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）

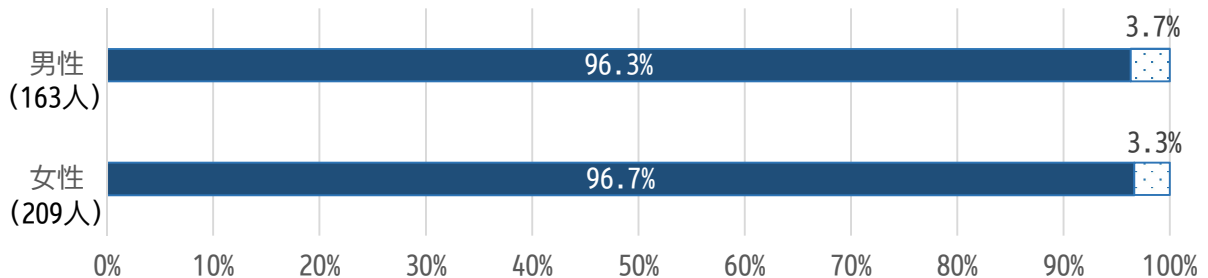
（回答者：372人）



【年代別】 ■知っている □知らない



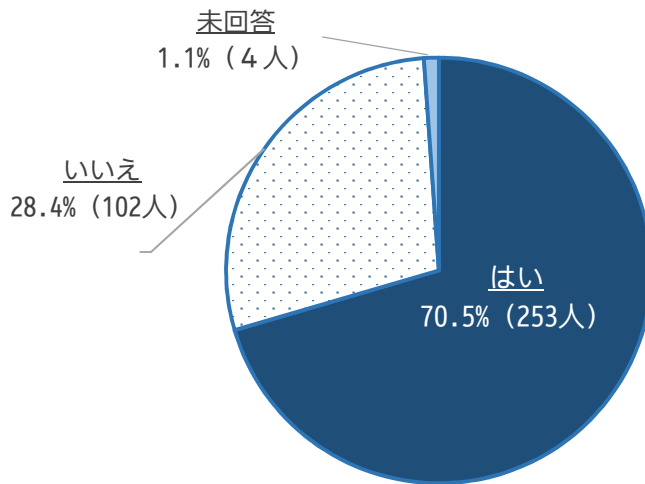
【性別】 ■知っている □知らない



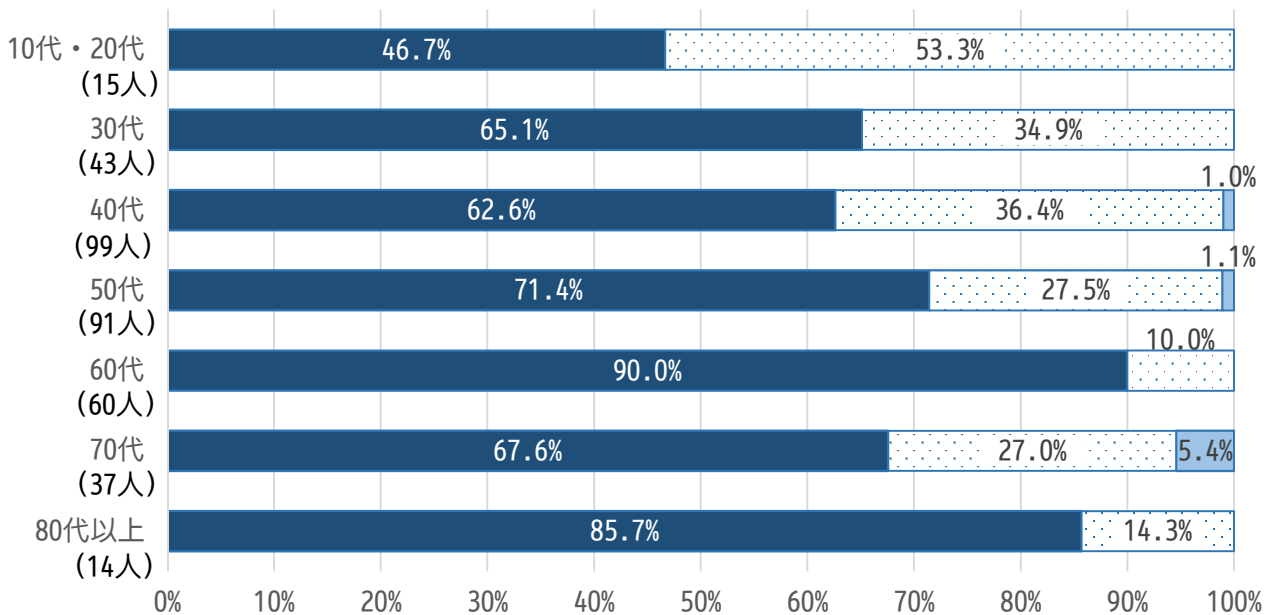
「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の認知度については、全体の96.5%が「知っている」と回答し、メタボリックシンドロームの認知度は高い。将来のメタボリックシンドローム予防のため、若い世代からの周知・啓発が必要である。

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）

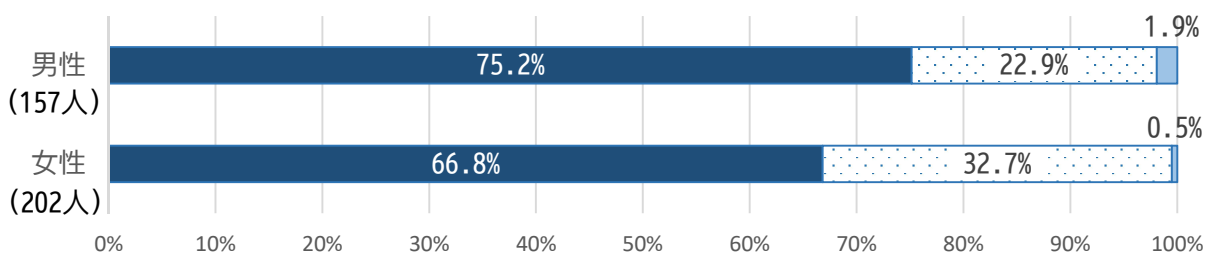
(回答者：359人)



【年代別】 ■ はい □ いいえ ■ 未回答



【性別】 ■ はい □ いいえ ■ 未回答



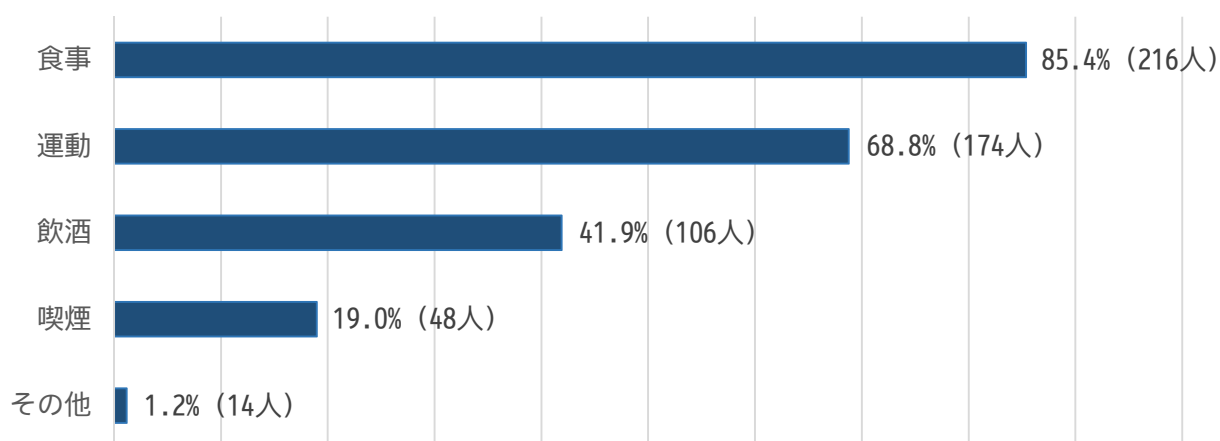
「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の予防や改善のために「取り組んでいることがある」と回答した方は70.5%であった。

年代別では、40代以下で3割以上の方が「取り組んでいることがない」と回答しているため、将来のメタボリックシンドローム予防のために、若い世代及び若い働き世代からの周知・啓発が必要である。



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か？  
(複数回答可)

(回答者：253人)



※「その他」を選択した方の主な意見

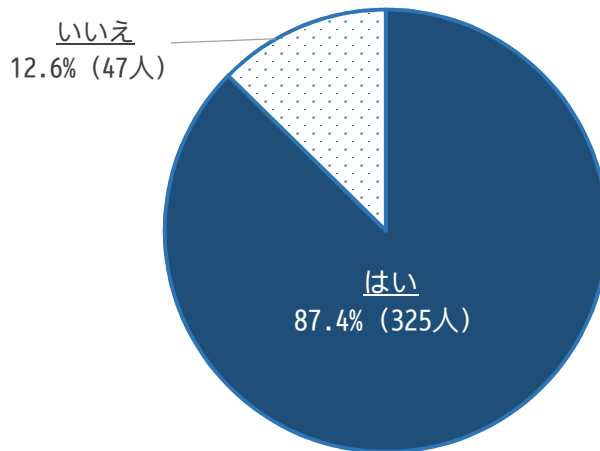
- ・飲酒の代わりに黒酢炭酸割りを飲むようにした。
- ・体重チェックを毎日する。
- ・サイズのゆるい服を買わない。

「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。

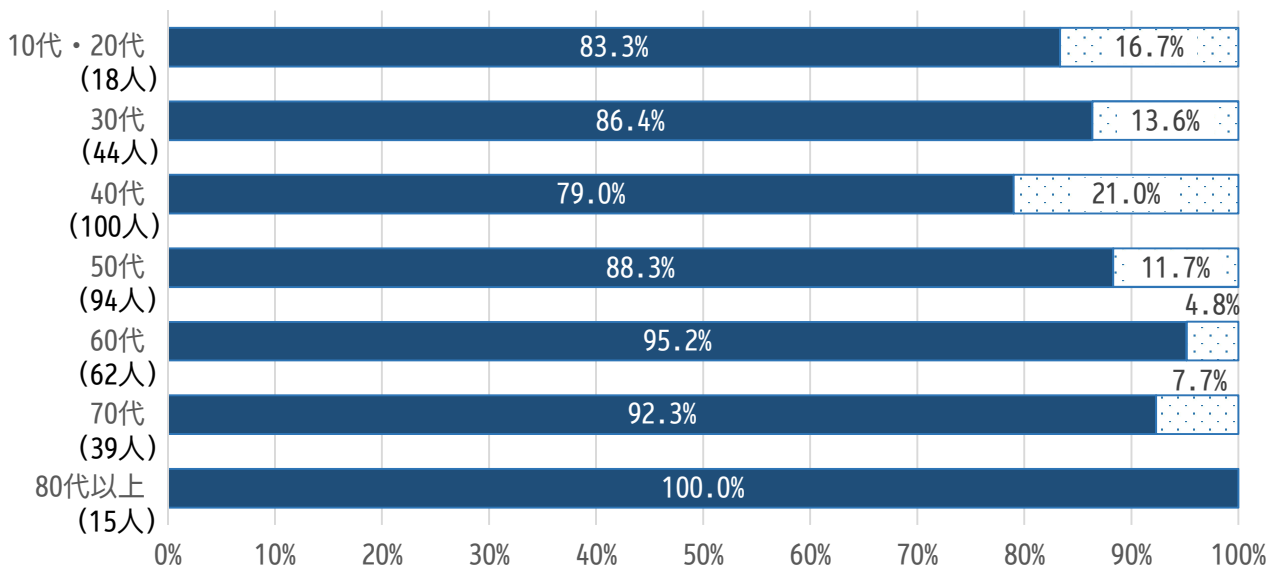
## 第2章 食習慣について

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）

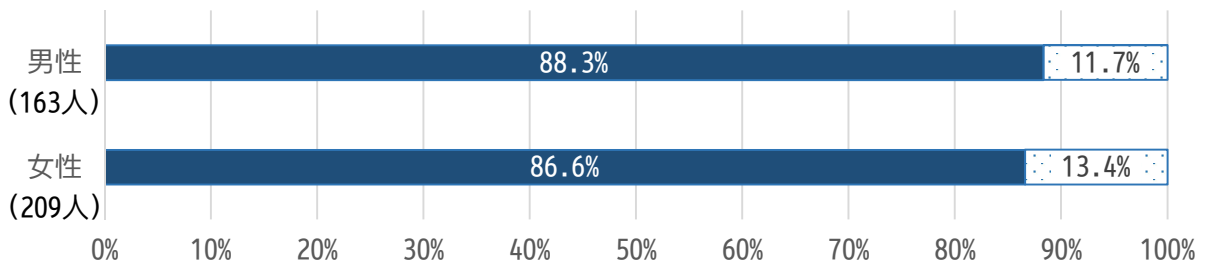
（回答者：372人）



【年代別】 ■ はい □ いいえ



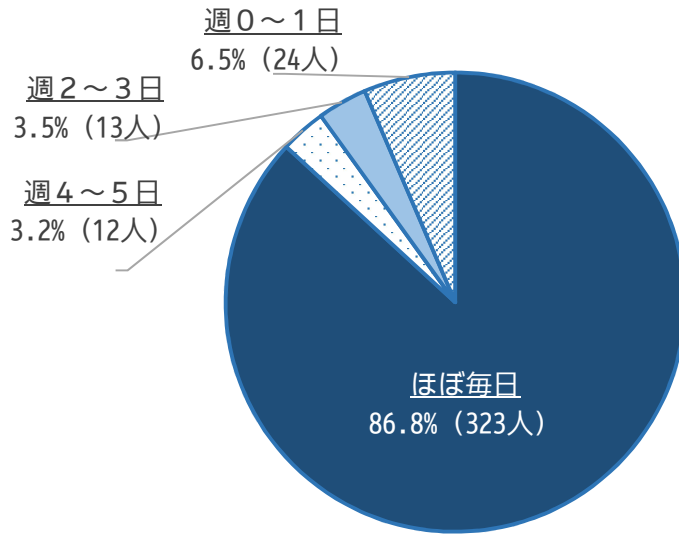
【性別】 ■ はい □ いいえ



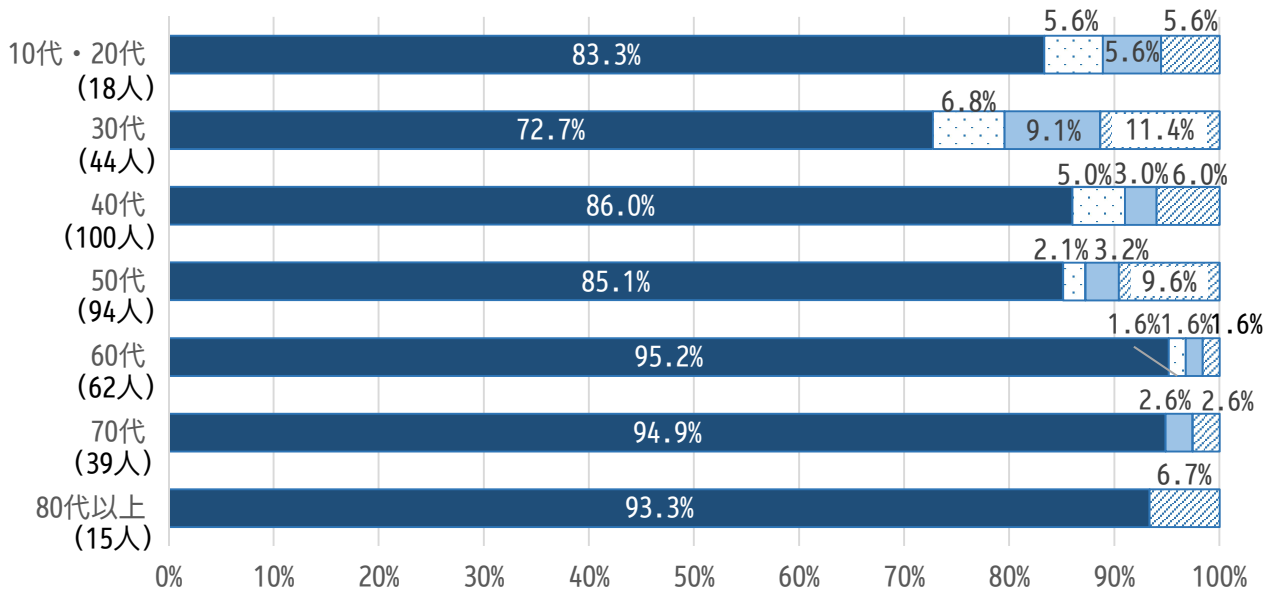
健康維持のための食生活を「心がけている」方は、全体の87.4%であった。  
全ての年代・性別において約8割以上の方が健康維持のための食生活を心がけており、食生活への関心は高い傾向にある。

問10 朝食を毎日食べていますか？（1つ選択）

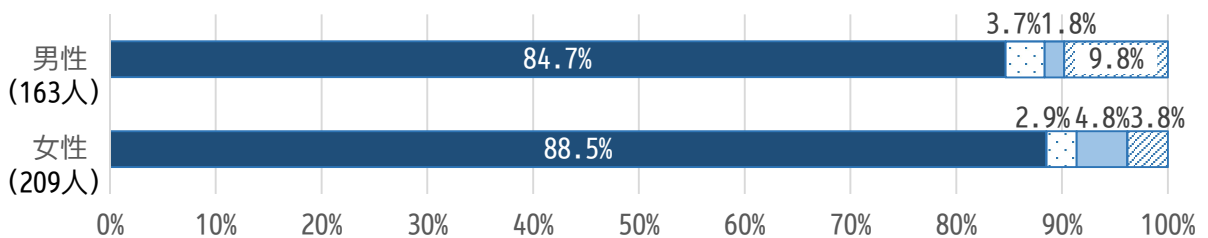
（回答者：372人）



【年代別】 ■ ほぼ毎日 □ 週4～5日 ■ 週2～3日 ■ 週0～1日



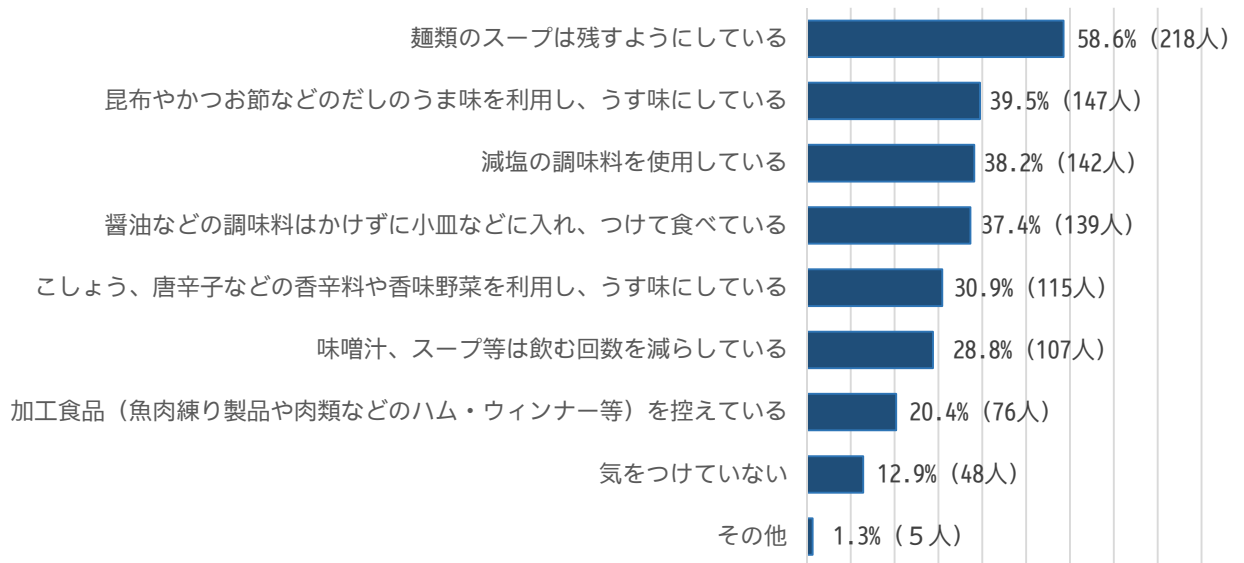
【性別】 ■ ほぼ毎日 □ 週4～5日 ■ 週2～3日 ■ 週0～1日



朝食を食べる頻度は、全体の86.8%が「ほぼ毎日」と回答した。  
 年代別では、50代以下の約1～2割の方が週2～3日以下であり、若い世代及び働き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：372人)



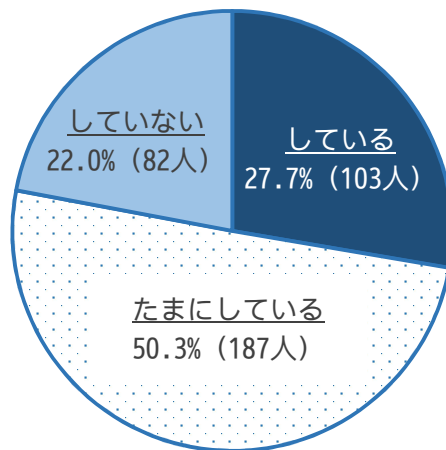
※「その他」を選択した方の主な意見

- ・塩分を含むものを塩の代わりにしたり、酢を代わりに使用する。
- ・揚げ物は調味料をかけずに食べる。
- ・外食をしない。

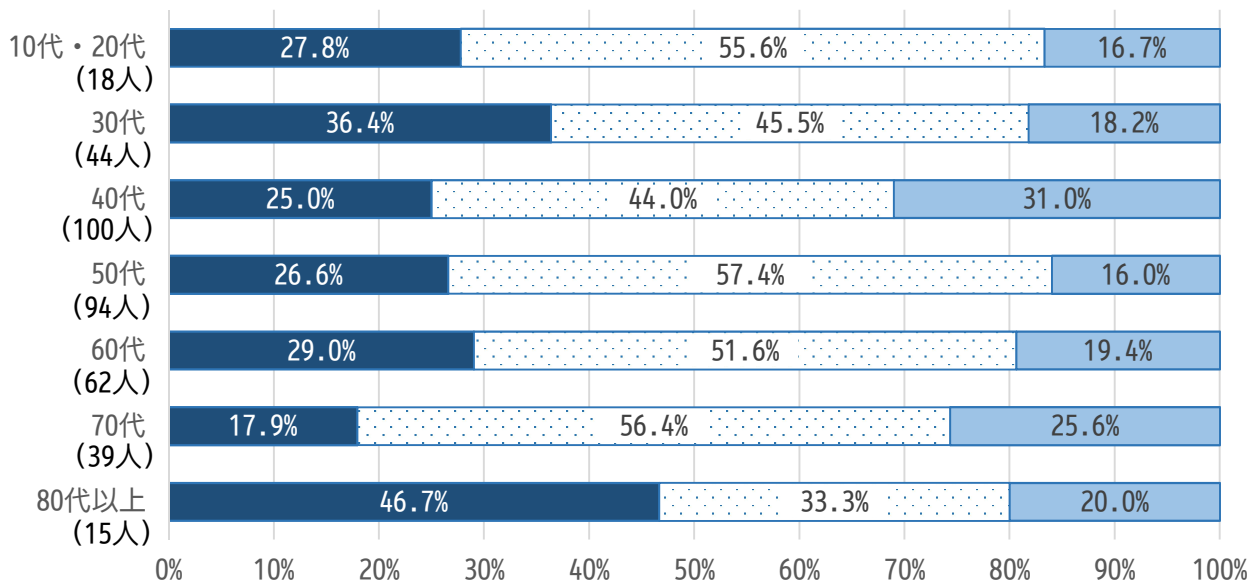
「麺類のスープは残すようにしている」と回答した方が58.6%と多かった。それ以外の項目についても日頃から気をつけるよう、周知することが必要である。

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）

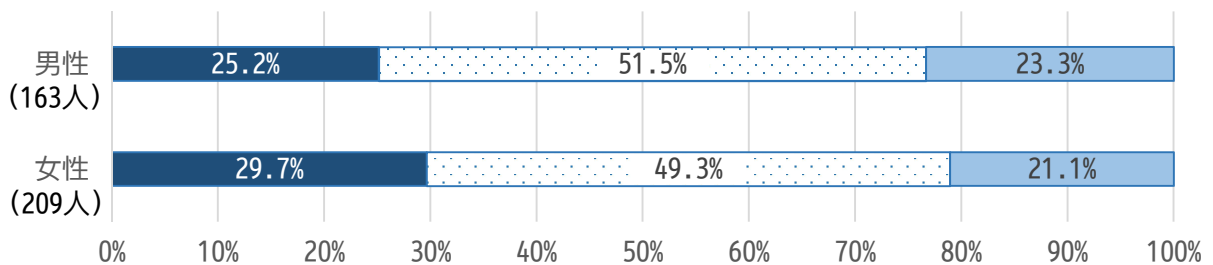
（回答者：372人）



【年代別】 ■ している □ たまにしている ■ していない



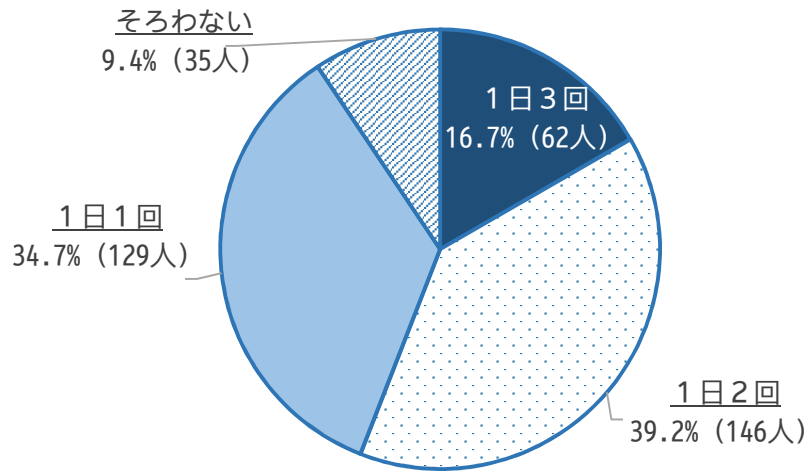
【性別】 ■ している □ たまにしている ■ していない



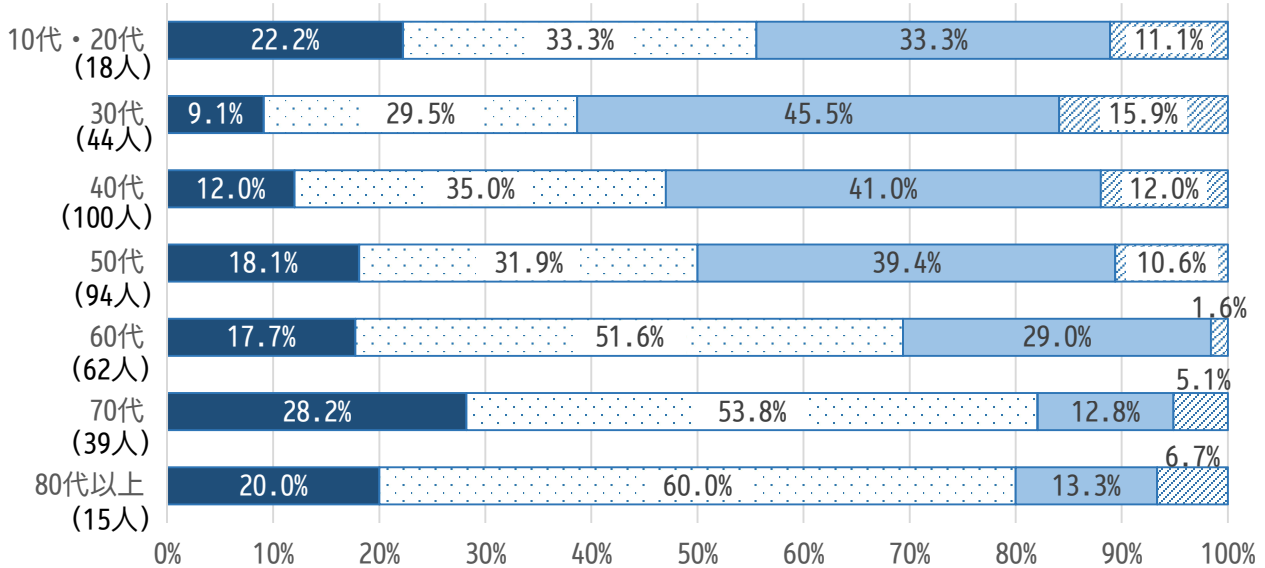
栄養成分表示を参考にしている（「している」・「たまにしている」と回答した方は、全体の78.0%であった。全ての年代で参考にしていない方が約2～3割おり、栄養成分表示の活用方法等の周知が引き続き必要である。

### 第3章 食事内容について

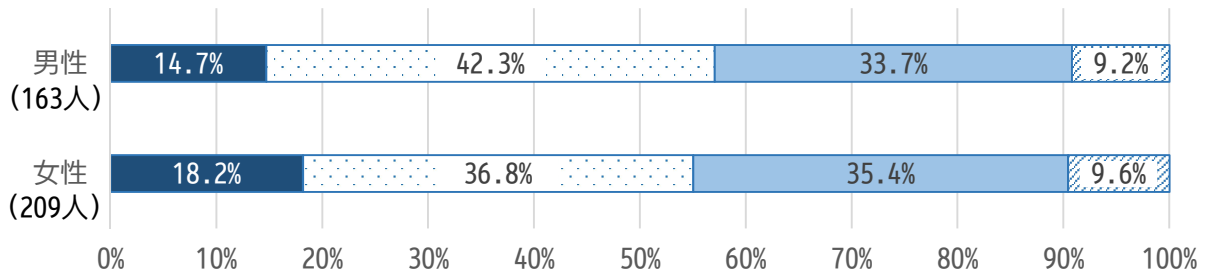
問13 バランスの良い食事となるよう《主食（ごはん、パン、めん）》・《主菜（肉・魚・卵・大豆製品のおかず）》・《副菜（野菜のおかず）》がそろそろ食事を1日何回していますか？  
（1つ選択）  
（回答者：372人）



【年代別】 ■ 1日3回 □ 1日2回 ■ 1日1回 ▨ そろわない



【性別】 ■ 1日3回 □ 1日2回 ■ 1日1回 ▨ そろわない

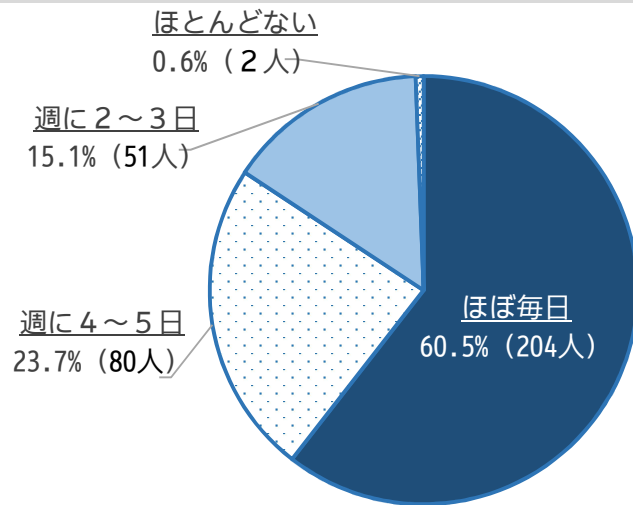


バランスのよい食事をする回数は、「1日2回」の39.2%が最も多く、「1日3回」は、2割にも満たなかった。

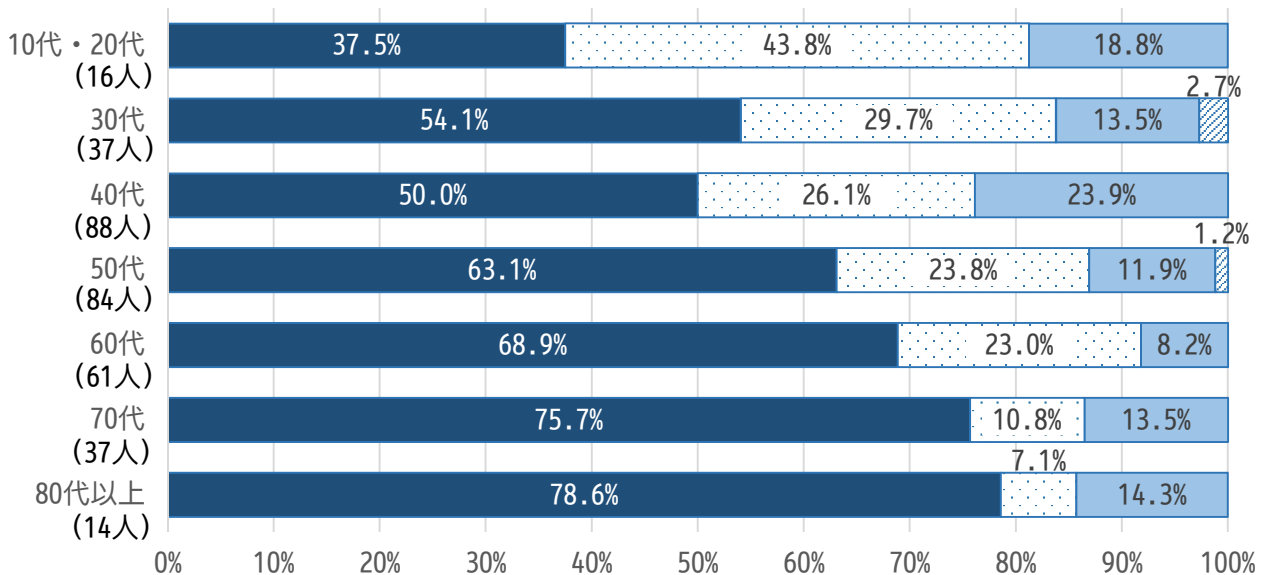
年代別では、50代以下で「1日1回」や「そろわない」と回答している方が約4～6割おり、バランスのよい食事がとれていない傾向が見られるため、若い世代・働き世代への働きかけが必要である。

問14 主食・主菜・副菜がそろう食事は週に何日ありますか？（1つ選択）

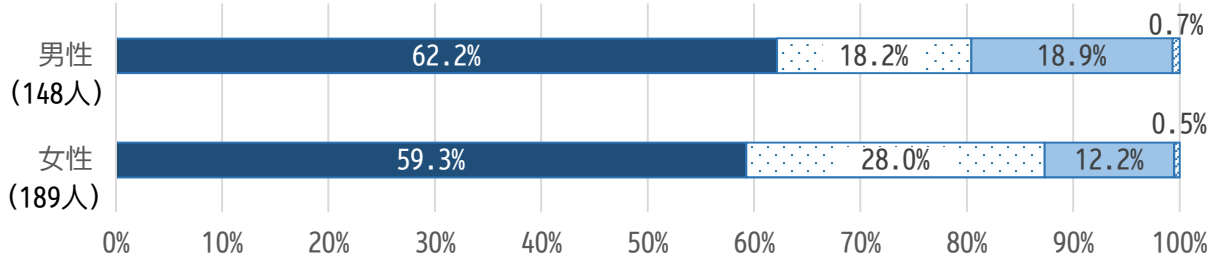
（回答者：337人）



【年代別】 ■ ほぼ毎日 □ 週に4～5日 ■ 週に2～3日 ▨ ほとんどない



【性別】 ■ ほぼ毎日 □ 週に4～5日 ■ 週に2～3日 ▨ ほとんどない

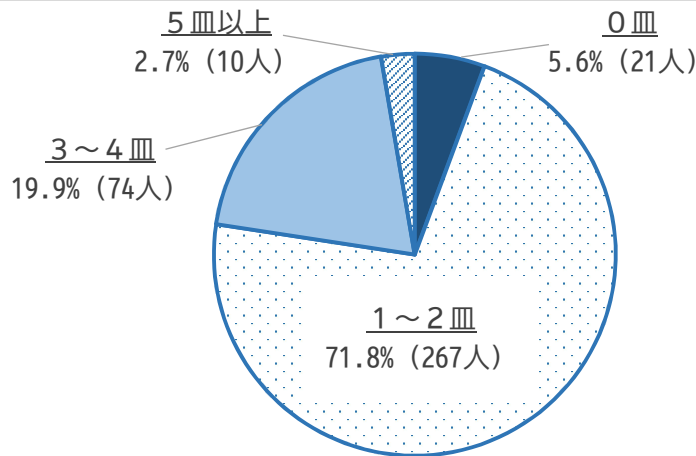


主食・主菜・副菜がそろう食事については、「ほぼ毎日」そろう方が60.5%と最も高く、そろう日が「ほとんどない」方は0.6%と低かった。

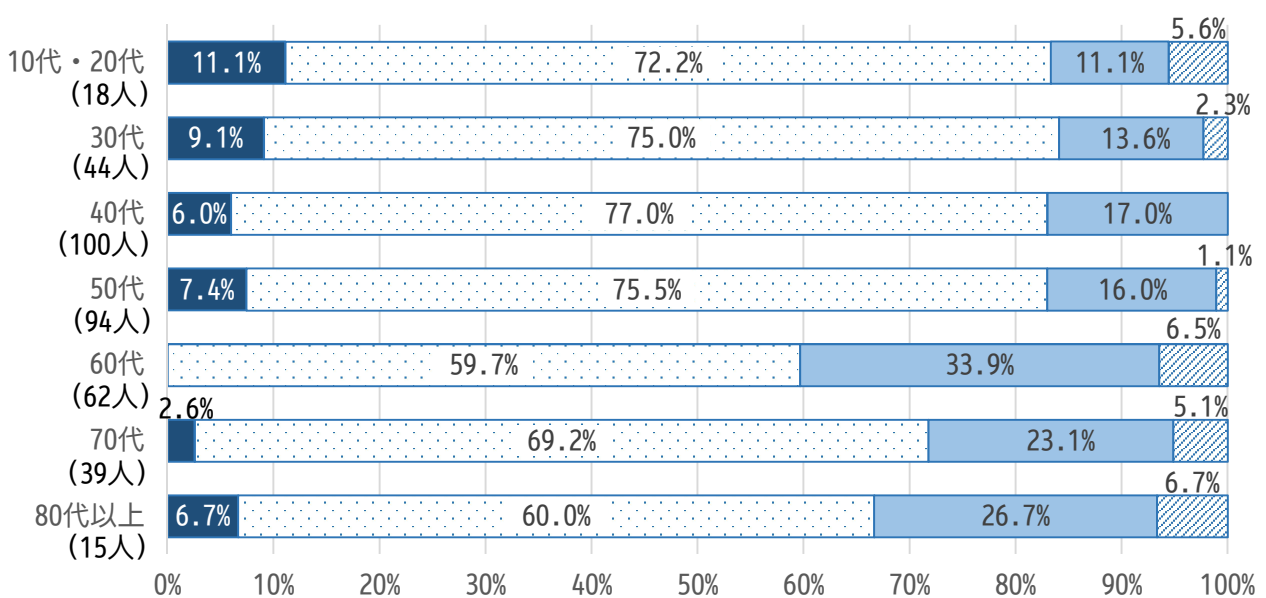
年代別では、40代以下で「ほぼ毎日」そろう方が約5割以下であるため、若い世代から主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事について周知・啓発が必要である。

問15 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：茹で野菜なら片手1つ分程度、生野菜なら両手のひら1つ分程度）の野菜を食べていますか？  
（1つ選択）

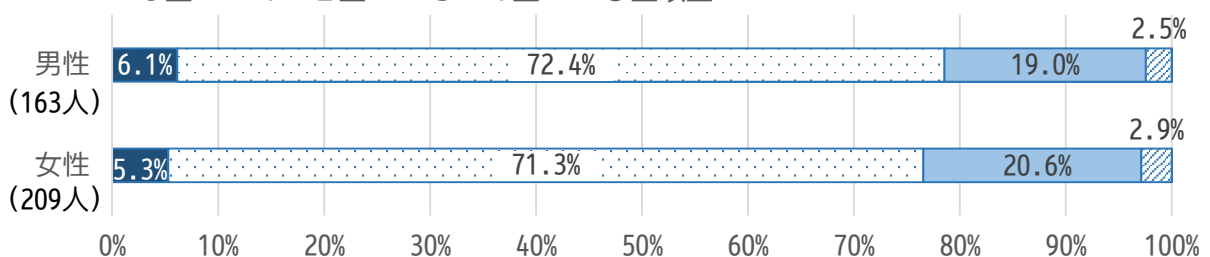
（回答者：372人）



【年代別】



【性別】



野菜の1日の摂取量については、「1~2皿」が71.8%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2.7%と最も低かった。

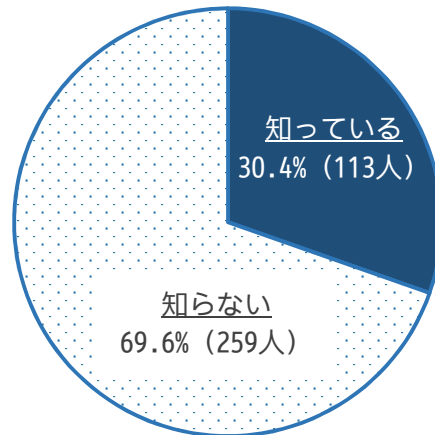
年代別では、60代以降になると「3~4皿」以上摂取している方の割合が高い傾向にあった。

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。

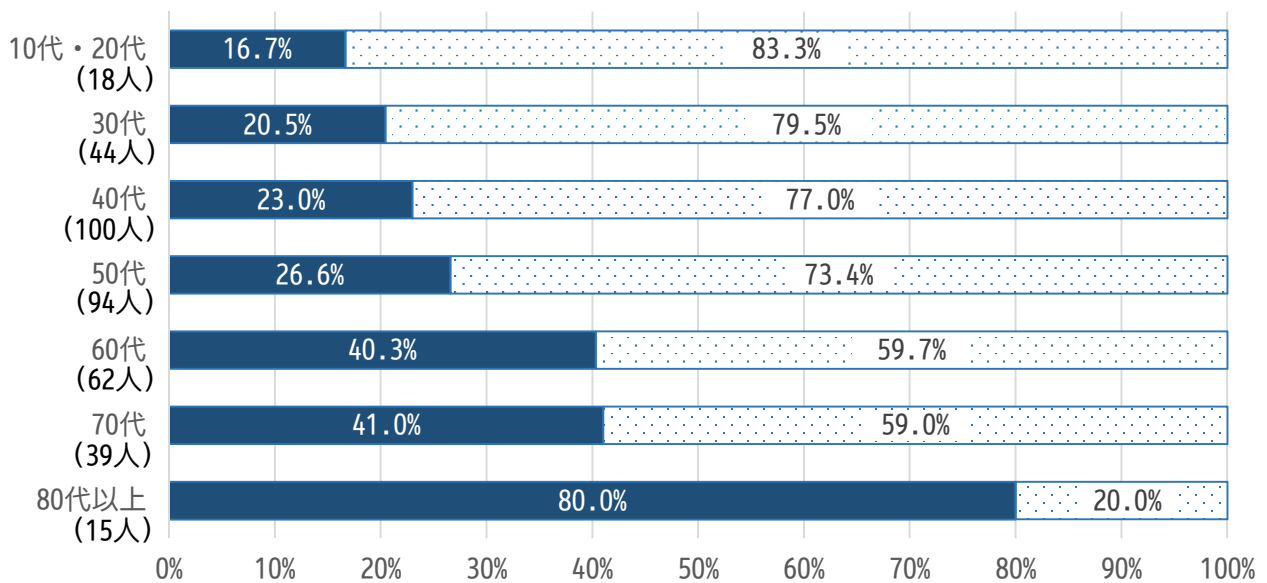


問16 生活習慣病等を予防し、健康な生活を維持するために1日に必要な（目標とする）野菜の量をご存知ですか？（1つ選択）

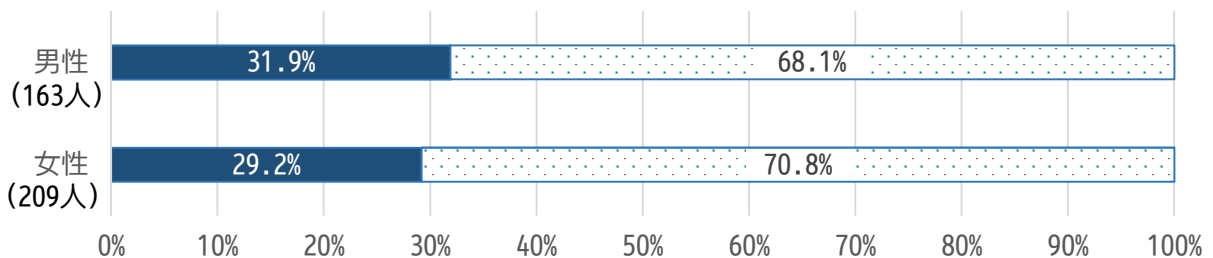
（回答者：372人）



【年代別】 ■ 知っている □ 知らない



【性別】 ■ 知っている □ 知らない

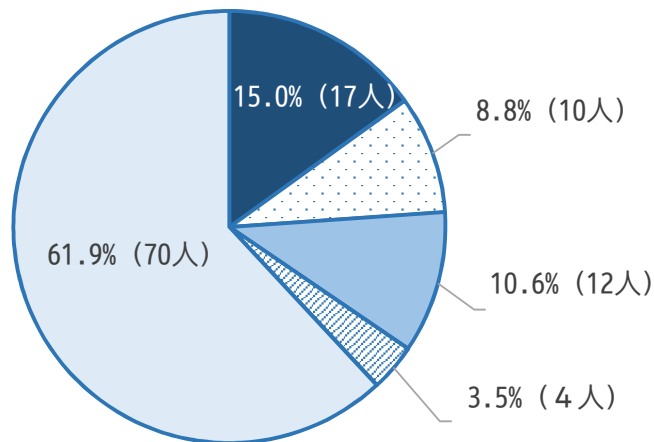


1日に必要な（目標とする）野菜の量については、全体の約7割が「知らない」と回答した。

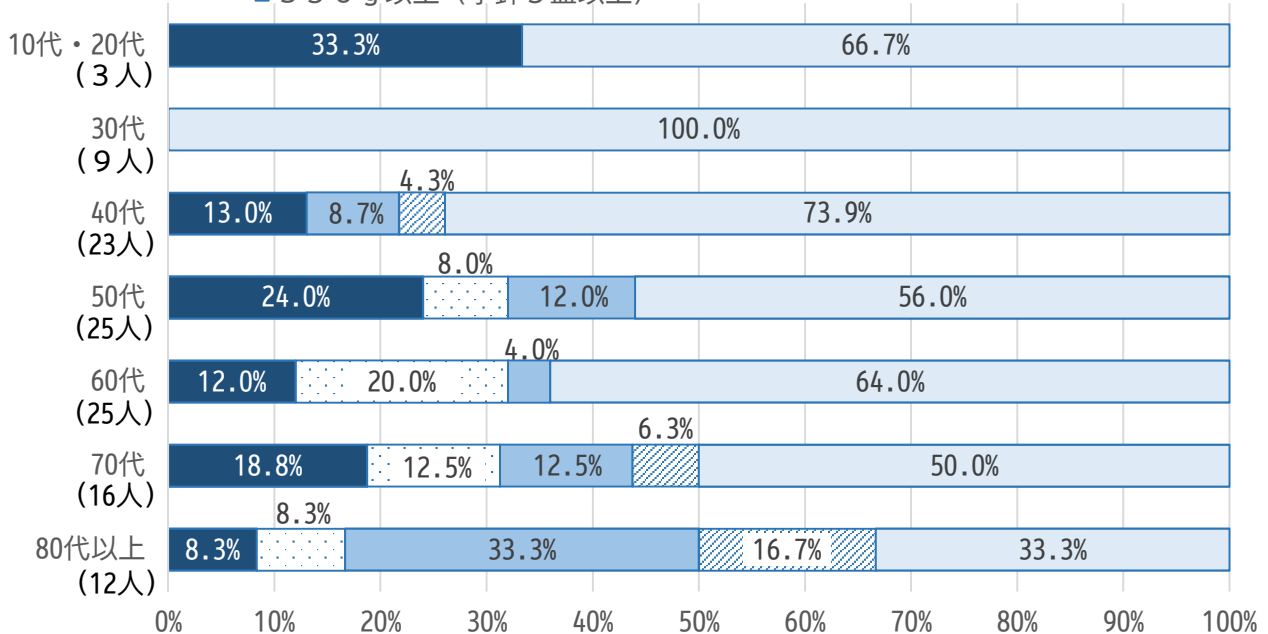
年代別では、年代が若いほど「知らない」方の割合が高くなる傾向にあるため、若い世代から1日の野菜の目標量について周知する必要がある。

問17 問16で「知っている」を選択した方にお尋ねします。1日に必要な(目標とする)野菜の量は何gですか？(1つ選択)

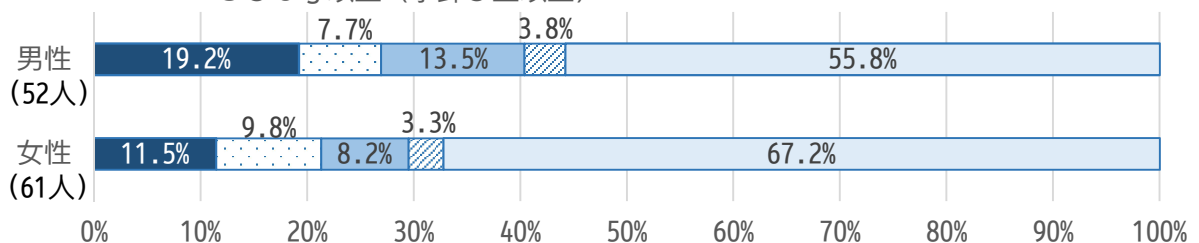
(回答者：113人)



【年代別】



【性別】



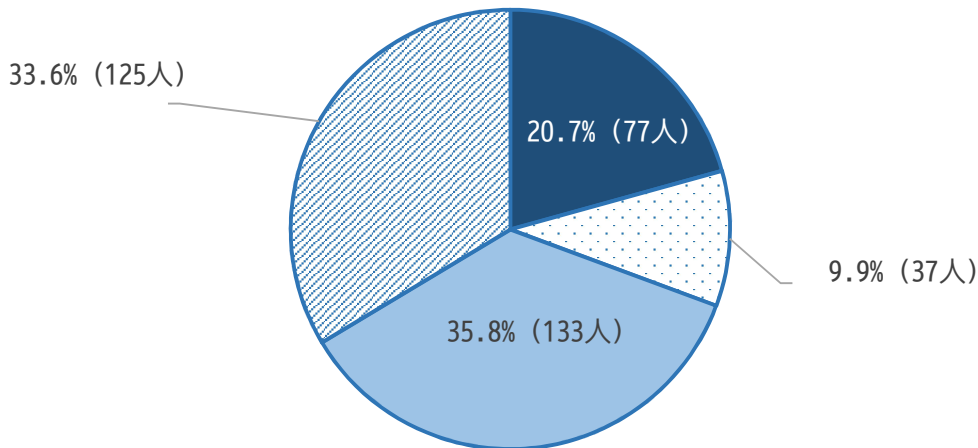
1日に必要な(目標とする)野菜の量を「知っている」と選択した人でも、正しい目標量である「350g以上(小鉢5皿以上)」と回答した方は全体の61.9%であった。

約4割の方が目標量を誤って覚えており、年代別では、40代以降で、目標量を誤って覚えている方が多い傾向が見られた。

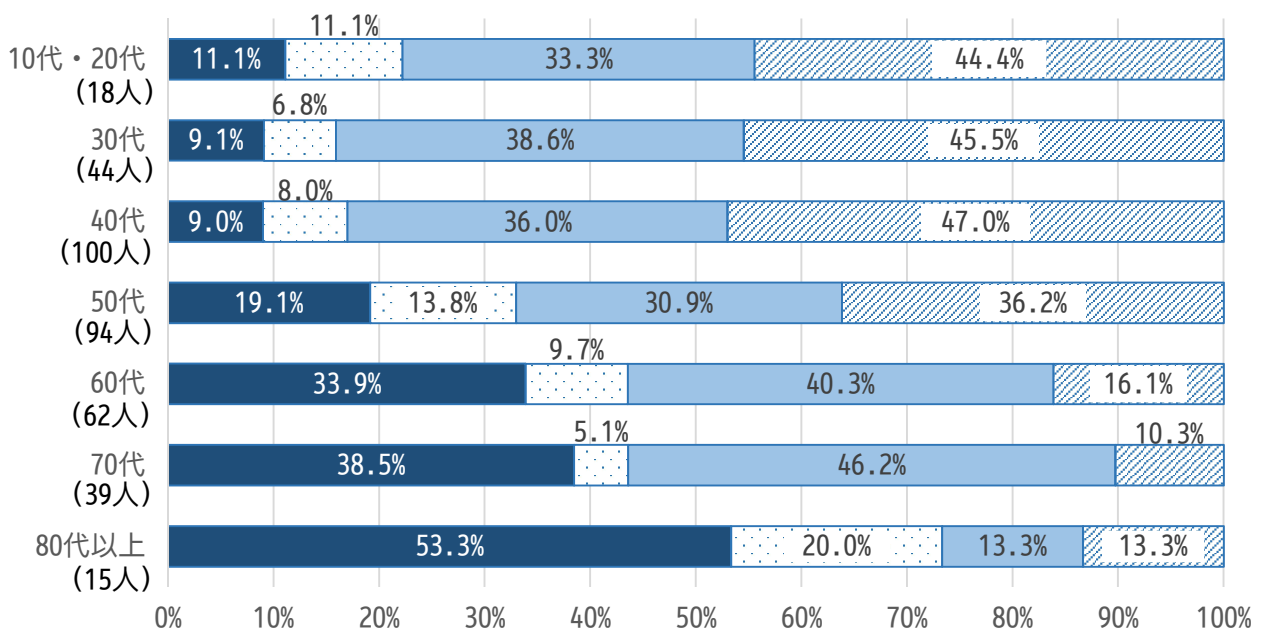
正しい情報の提供が必要である。

問18 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）

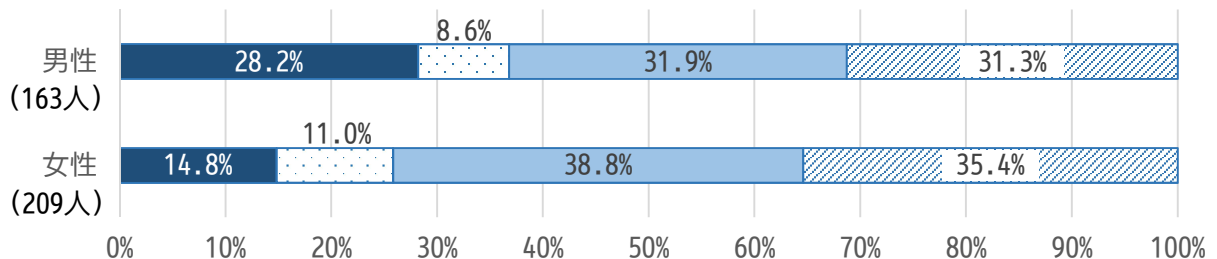
（回答者：372人）



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



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



果物の摂取頻度については、「週に2～3日食べる」方が35.8%と最も多く、次いで「ほとんど食べない」方が33.6%であった。

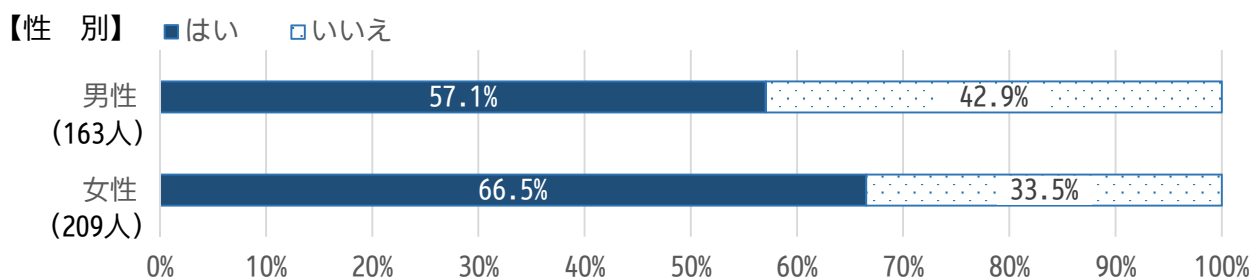
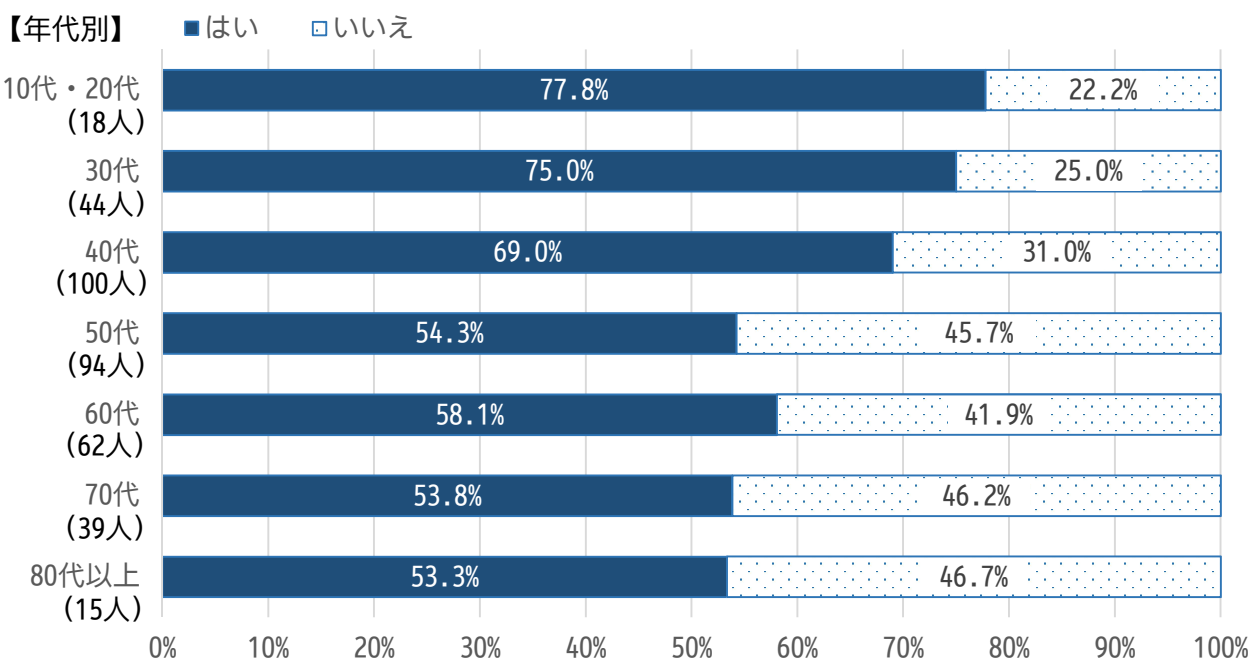
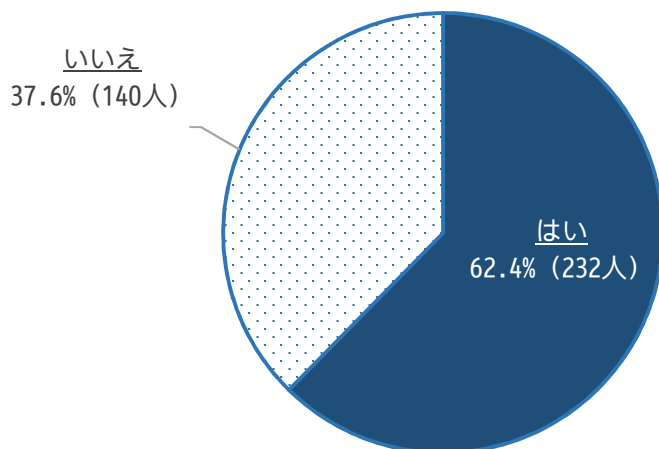
年代別では、60代以降は「ほとんど食べない」方の割合が減少し、「ほとんど毎日食べる」方の割合が増加している。

50代以下には果物摂取のメリット等の周知、60代以降には1日の適正摂取量等の周知をする必要がある。

## 第4章 食と農について

問19 農林漁業体験をすることで、農林漁業への関心が高まり、日々の食事が食に関わる多くの人々や自然の恵みによって支えられているなどの理解が深まるといわれています。  
農林漁業体験を経験したことはありますか？（1つ選択）

（回答者：372人）



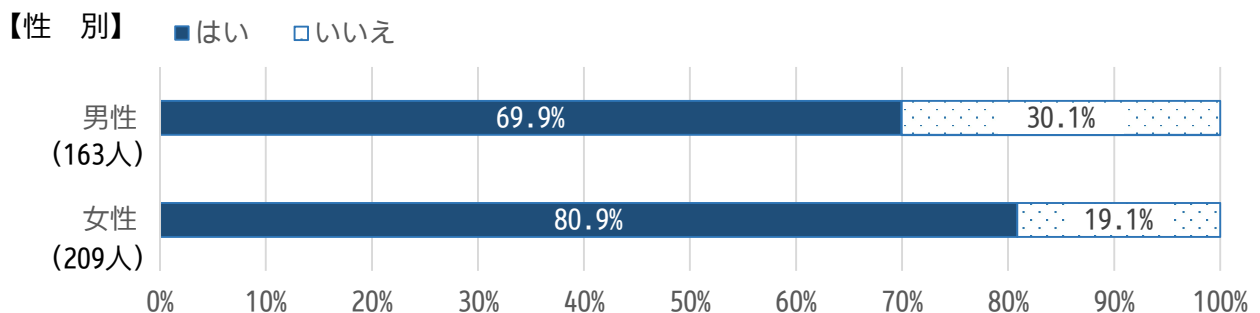
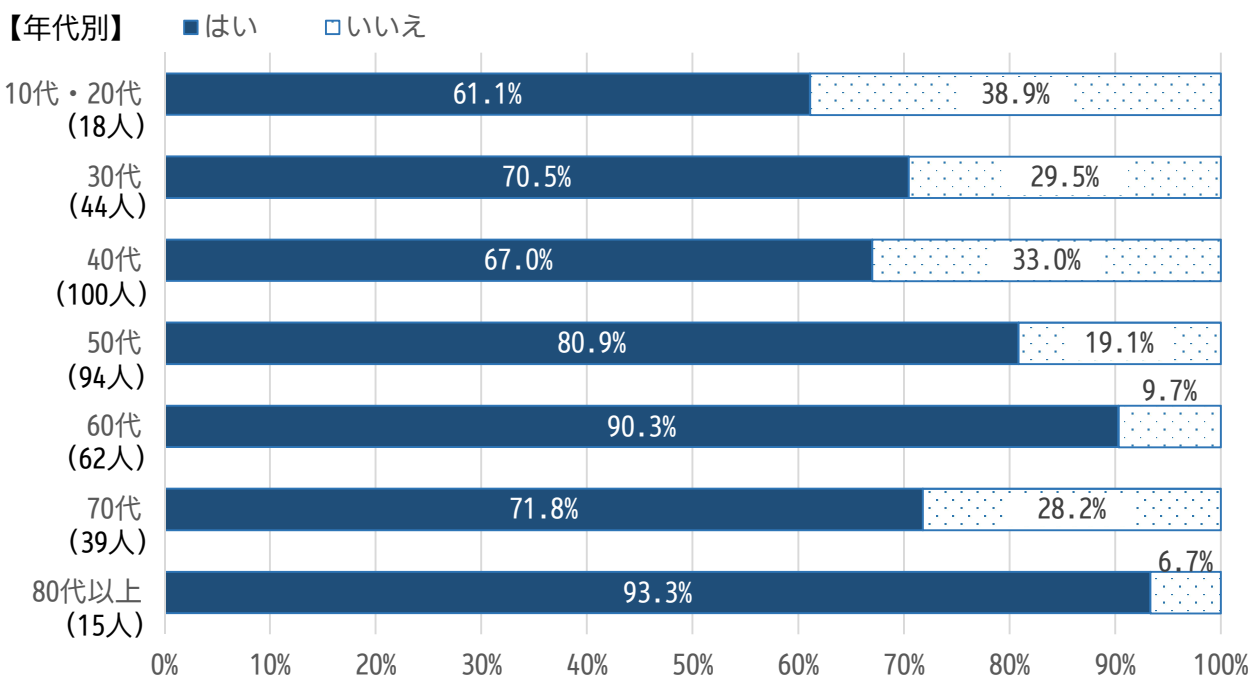
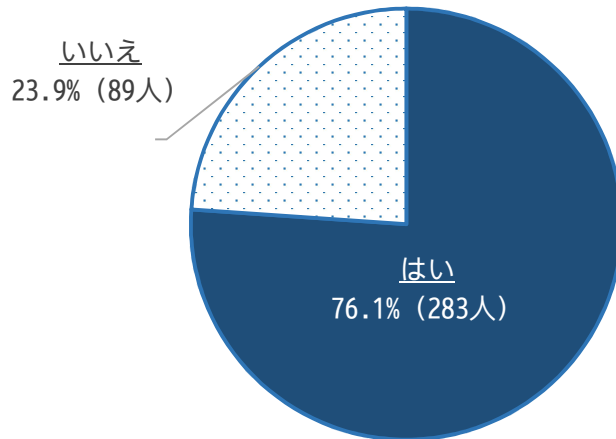
農林漁業体験の経験については、「経験したことがある」方は62.4%、「経験したことがない」方は37.6%であった。

年代別では、40代以下で「経験したことがある」方が約7～8割おり、50代から80代以上に比べて高い傾向にあった。

農林漁業体験のメリットの周知や、農林漁業体験ができる機会の提供が必要である。

問20 農林水産物・食品を購入する際に、産地や生産者を意識していますか？（1つ選択）

（回答者：372人）



農林水産物・食品を購入する際に、産地や生産者を「意識している」方は、全体の76.1%であった。  
 年代別では、10代・20代で「意識していない」方が約4割おり、若い世代から地産地消のメリット等について、引き続き周知を図る必要がある。  
 性別では、男性より女性の方が「意識している」方が11ポイント高い。

## 第5章 その他

問21 「第四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

- ・計画の存在は知らなかったものの、健康のためにも年代問わず食育を推進する活動は必要であると再認識した。（30代・女性）
- ・名称が固いので、市民目線でどういう一冊として読むといいのかリードがあると読みやすいと思う。（30代・女性）
- ・もっと大々的にPRしないと広まらないと思う。（50代・女性）
- ・誰に何をしてもらい目標を果たしたいのかなど、せっかく作った計画をもっと広く知らしめたらよいと思う。（40代・女性）

### 食育の取組みについて

- ・親子で食育を楽しめる場があるとより親近感を持てると思う。例えば田植えや果物の収穫体験など足を運ぶものや、夏休みなどにシール集めのような感覚で楽しめる企画など、楽しみながら食べることで自体に意識を向ける動きがあるとよい。（30代・女性）
- ・日々の食事の中で、加工食品の割合が増えていると思う。市で取り組むとすればやはり学校給食の中で、加工食品を減らし、素材の味が分かるメニューにするのがよいと思う。（40代・男性）
- ・郡山の街づくりと言うコンセプトであるならば、地元の食材、そして、良質なそれらを扱う地元資本の会社、個人商店を利用してもらった仕組みを構築すべきであり、官の力を発揮して、地元の企業（特に個人商店）を応援する企画機会を創るべきかと思う。（50代・男性）
- ・サマースクールとして、体験する機会を市がプロデュースしてみるとよい。植物、動物、魚介類の「命」をいただいていることを体感することが、自分や他人、生物の命を大切にすることを学ぶことにつながる。「食」は「いのち」を司るもの。体験学習が、人を育てると思う。（50代・女性）
- ・仕事などでよく行く近隣の県と比べて、BMIが高めの方が多い印象を受ける。塩分量のほか、食事の適正な摂取量やバランスなどもより啓発して頂けたらよいと感じた。（40代・男性）

### その他

- ・特別な機会を作らなくとも日常生活で食育にふれて子育てできるような環境に郡山がなるといいなと思う。（40代・女性）
- ・できるだけ地元のものを購入するようにしている。後継問題など課題はたくさんあると思うが、地域で農業を支え、子供達にも健康のために旬のものや栄養を考えて食事をするように意識づけできればいいと思う。（50代・女性）
- ・理想と現実のところもあるが、健康と長生きのためにできることから進めていき、理想を生活習慣化する事が大切と思う。（50代・男性）