2024年度まちづくりネットモニター第１回調査結果

テーマ「食育について」

「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６年４月15日(月)～４月24日(水)　(10日間)
○ モニター数　411名　(男性 173名　女性 237名　不明１名)
○ 回答者数　376名　(男性 157名　女性 218名　不明１名)
○ 回答率　91.5%

【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代以上	全体
男性	5	8	31	41	29	27	16	157
女性	10	33	65	59	40	10	1	218
不明			1					1
合計	15	41	97	100	69	37	17	376

《第１章 認知度について》

- 「食育」の認知度について、全体の98.1%が「知っている」と回答。（問１）
- 「第四次郡山市食育推進計画」の認知度について、全体の81.4%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97.6%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、69.2%であった。（問７）

《第２章 食習慣について》

- 健康を維持するための食生活を心がけている方は87.0%であった。（問11）
- 朝食を食べる頻度について、全体の85.4%が「ほぼ毎日」と回答。（問12）
- 朝食を食べない理由について、「朝食を食べる時間がないから」、「以前から朝食を食べる習慣がないから」が最も多く、ともに55人中19人が回答。（問13）

《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40.4%、「１日１回」が33.5%、「１日３回」が16.8%、「そろわない」が9.3%であった。（問16）
- 野菜の１日の摂取量は、「１～２皿」が77.1%で最も多く、１日の目標である「１日５皿以上」が最も低く2.4%であった。（問18）

【考察】

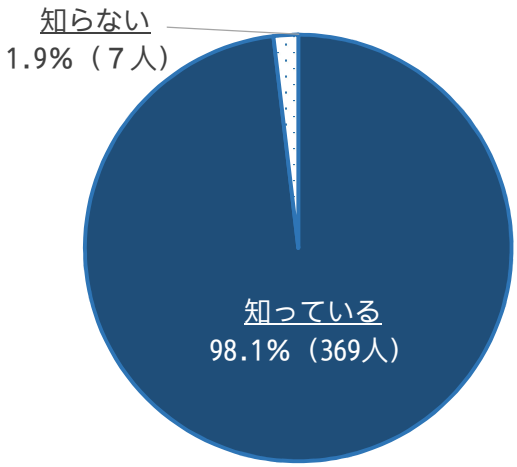
- 食育への認知度や関心度は高いが、食育推進計画の認知度は低く、周知が必要である。
- メタボリックシンドロームの認知度は高く、食事や運動など予防・改善への取組みも、約７割の方が実践しており、今後もメタボリックシンドローム予防・改善のための適切な情報提供が必要である。
- 40代以下は、朝食の欠食率が高く、主食・主菜・副菜が１日１回もそろわない方が多い。また、１日に摂取する野菜の皿数が０皿の方がおり、果物もほとんど食べない方が多い傾向にあった。生活習慣病を予防するためには、若いころから食生活に気をつけることが必要であり、将来の生活習慣病の発症・重症化を予防するためにも、引き続き、若い世代及び働き世代を中心に食育を推進することが重要である。

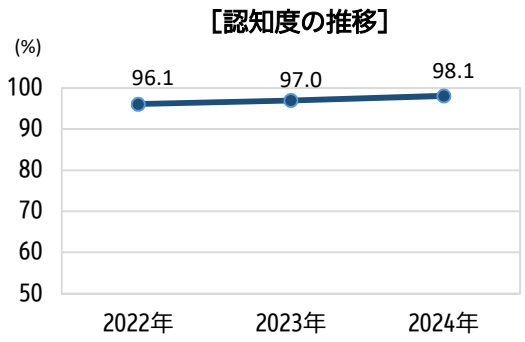
※構成比は、端数を四捨五入しているため、合計が100.0%にならない場合があります。
※複数回答の比率は、その設問の回答者数を基数として算出しました。したがって、すべての比率を合計すると100.0%を超えることがあります。

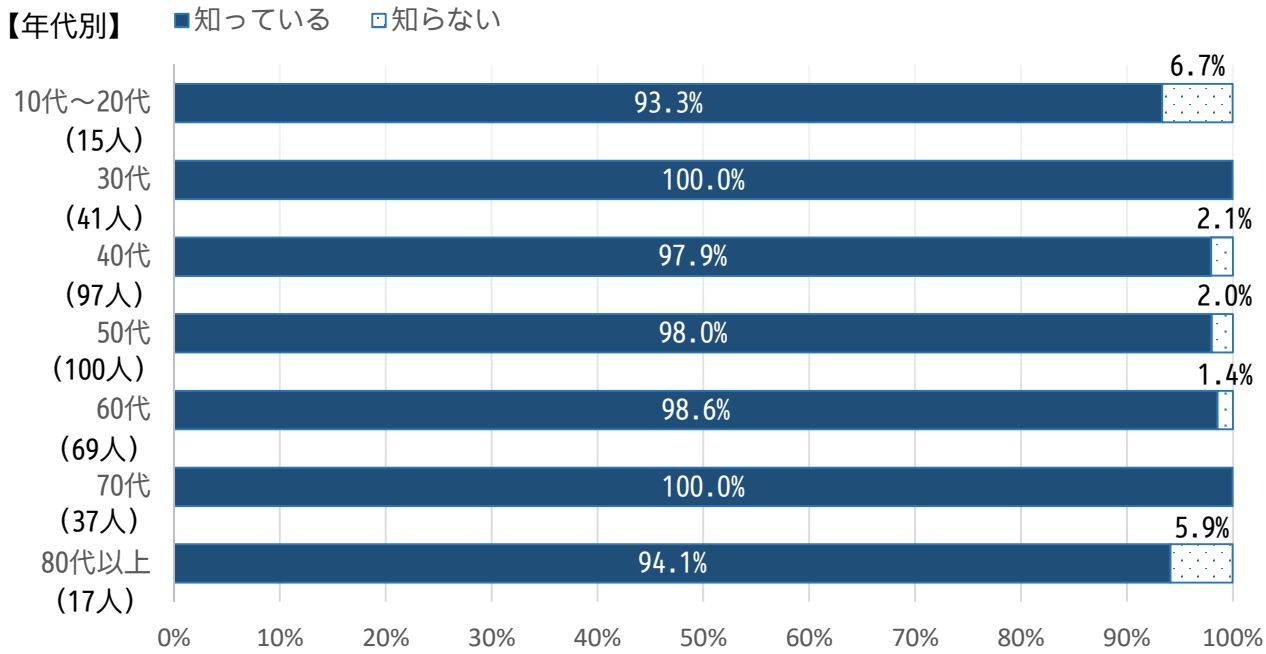
第１章　認知度について

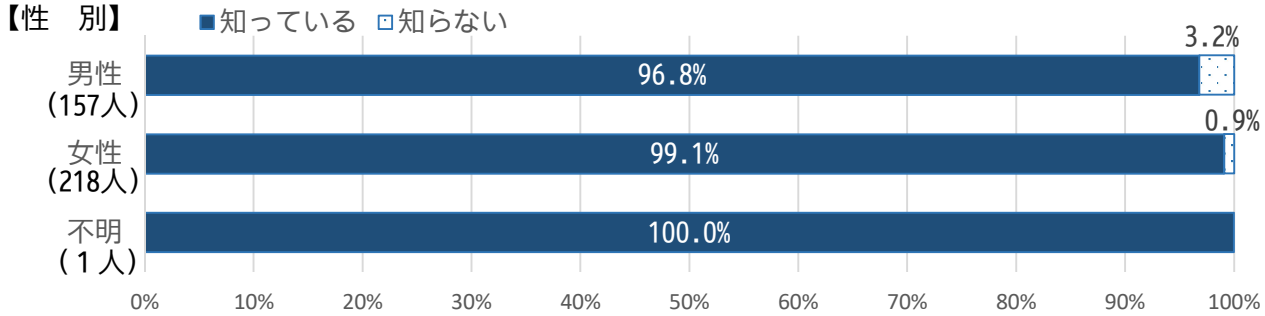
問１「食育」という言葉をご存知ですか？（１つ選択）

（回答者：376人）





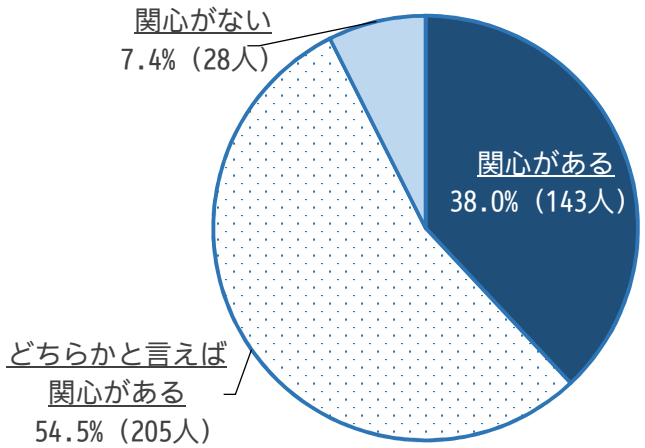


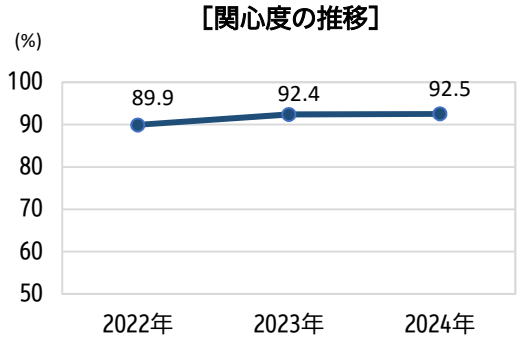


「食育」の認知度について、全体の98.1%が「知っている」と回答した。前回調査では97.0%であり、1.1ポイント増加した。全ての年代で９割を超えており、食育の認知度は高い。

問２「食育」に関心がありますか？（１つ選択）

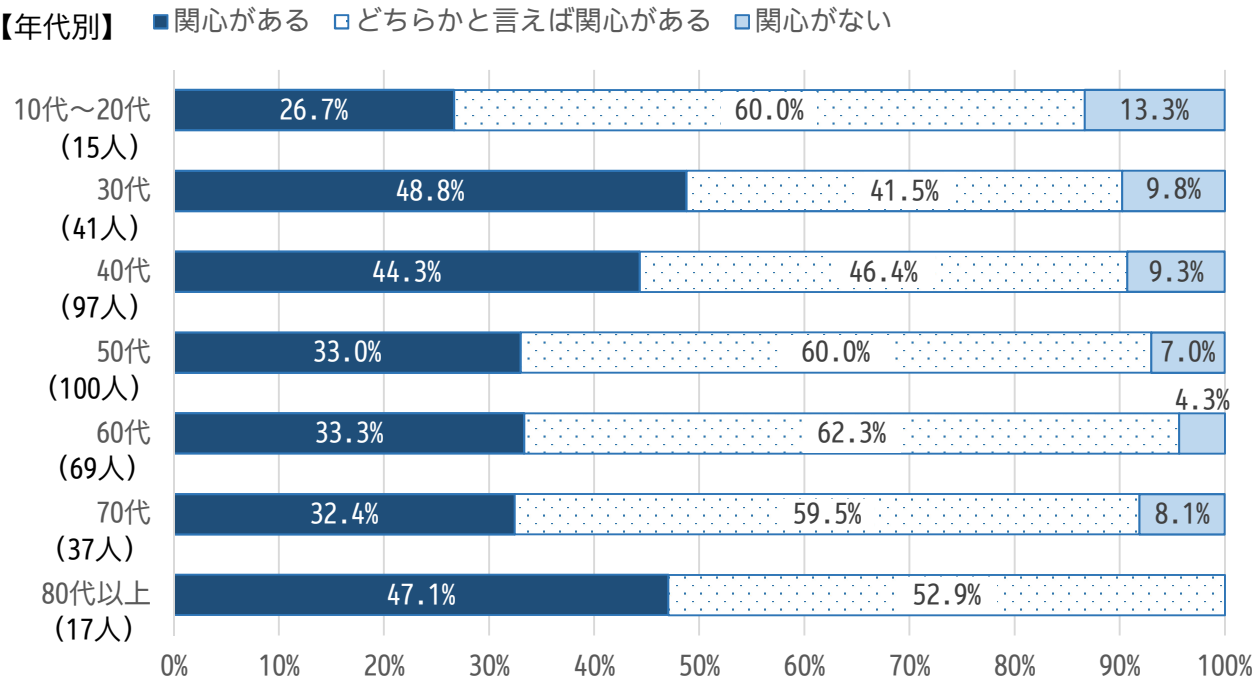
（回答者：376人）



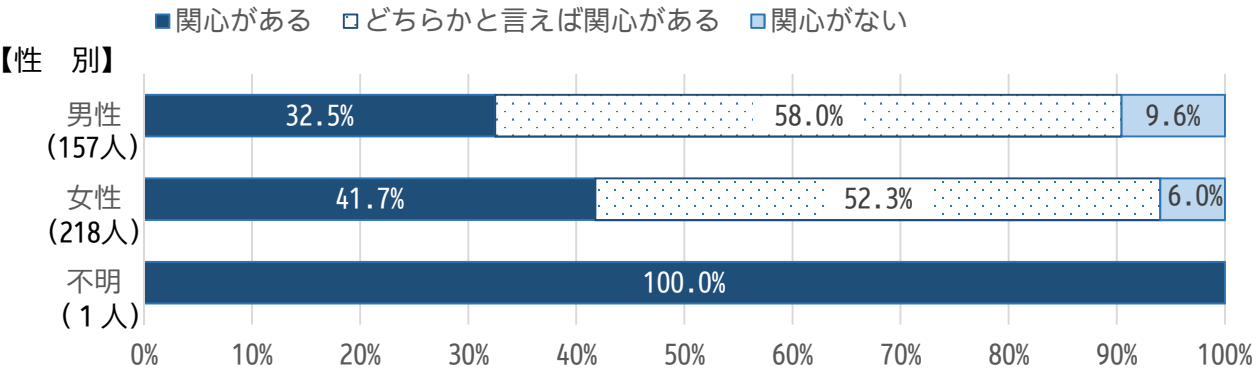


※「関心がある」または「どちらかと言えば関心がある」と回答した方の割合

【年代別】



【性　別】

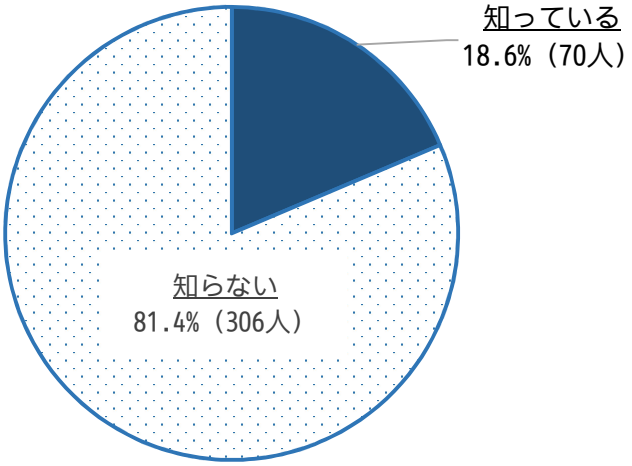


食育に「関心がある」「どちらかと言えば関心がある」と回答した方は、全体の92.5%であり、全体的に食育に関心が高い傾向が見受けられた。

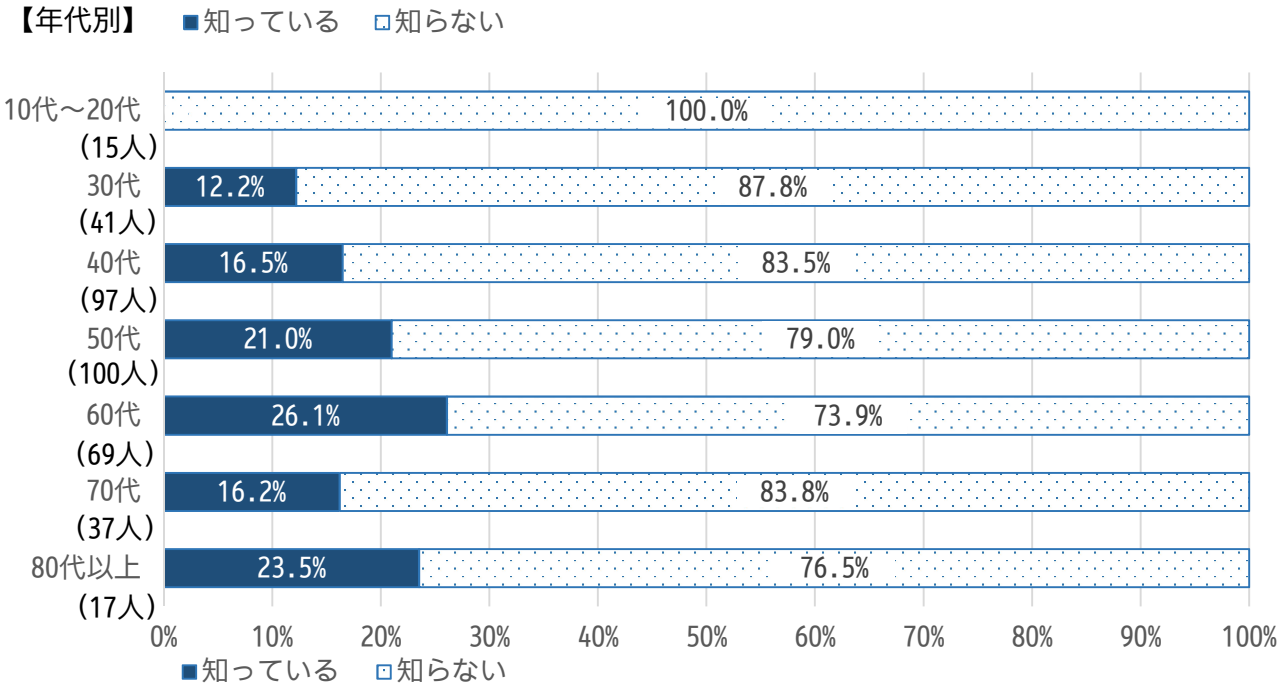
年代別では、「関心がない」と回答した人の割合は10代～20代が最も高く、今後は、若い世代にも関心を持ってもらえるような取組が必要である。

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）

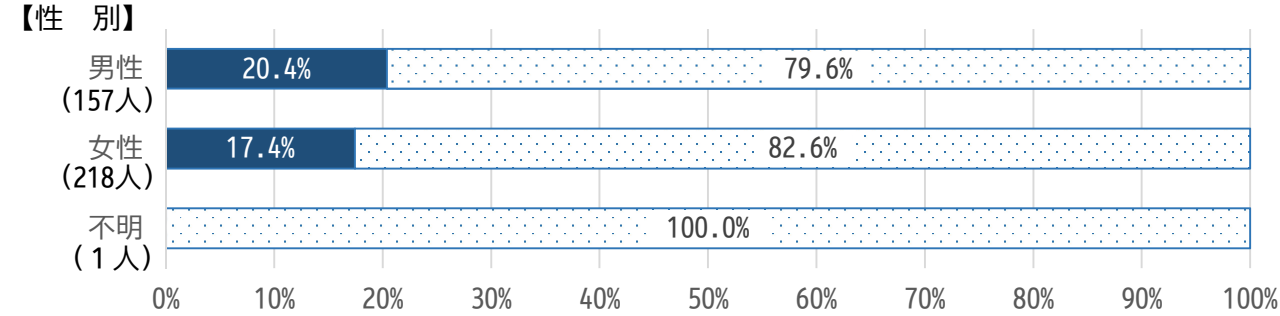
（回答者：376人）



【年代別】



【性　別】

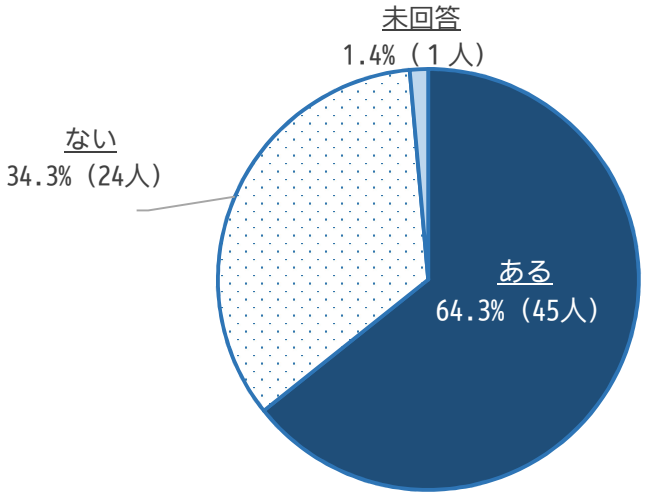


第四次郡山市食育推進計画の認知度については、全体の18.6%が「知っている」と回答し、81.4%の方が「知らない」と回答した。今後、さらなる計画の周知・啓発が必要である。

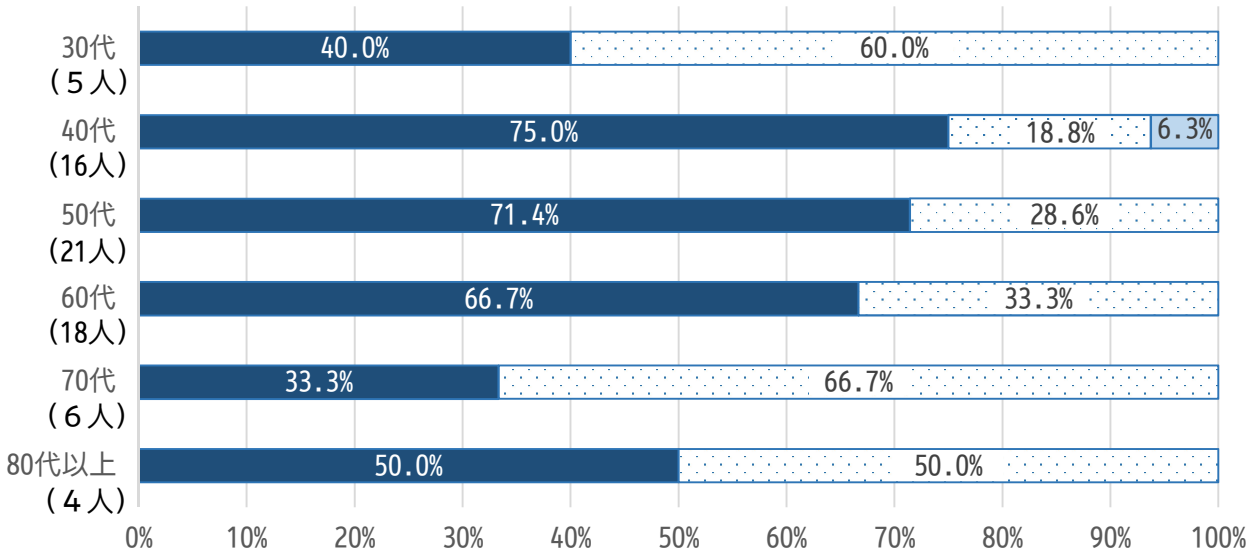
年代別では、10代～20代の若い世代で「知っている」と回答した方がいなかったことから、若い世代への周知・啓発が必要である。

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）

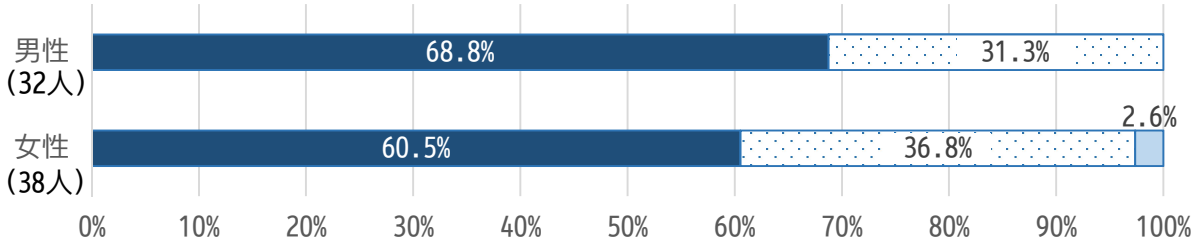
（回答者：70人）



【年代別】　■ある　□ない　□未回答



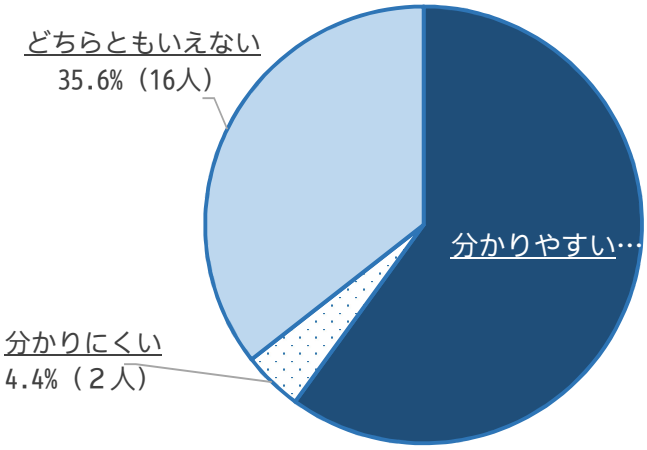
【性　別】　■ある　□ない　□未回答



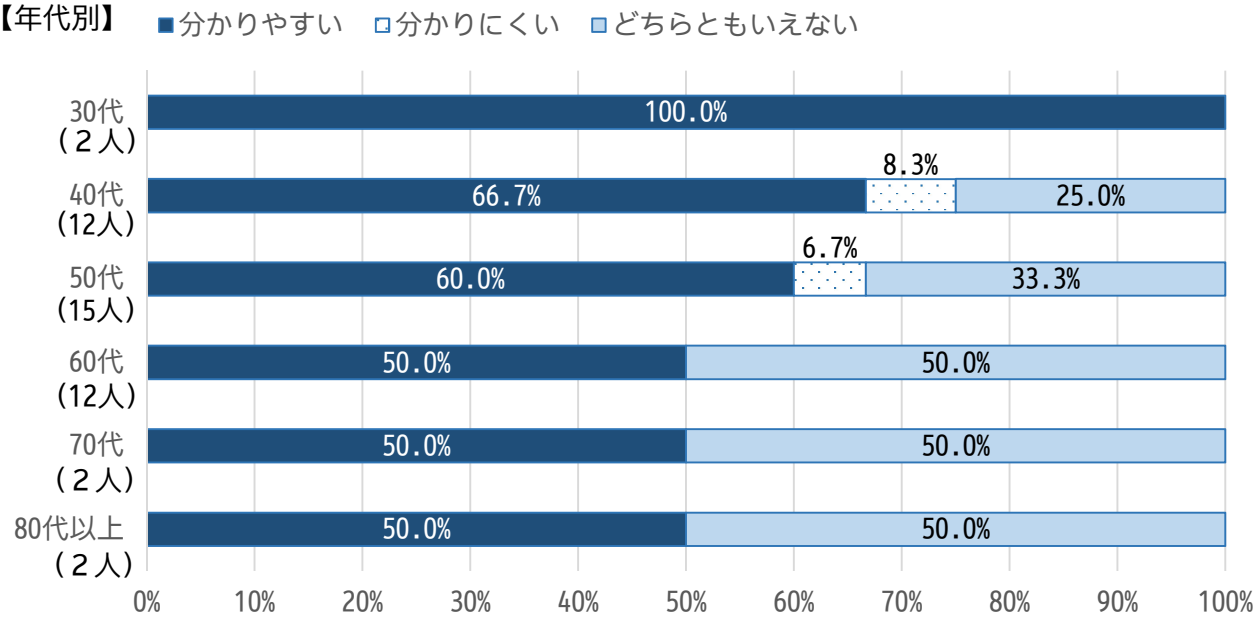
問３で第四次郡山市食育推進計画を「知っている」と回答した方のうち、ウェブサイト等で計画を「見たことがある」と回答した方は、64.3%であった。
今後は、あらゆる機会をとおして、計画について発信することが必要である。

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？

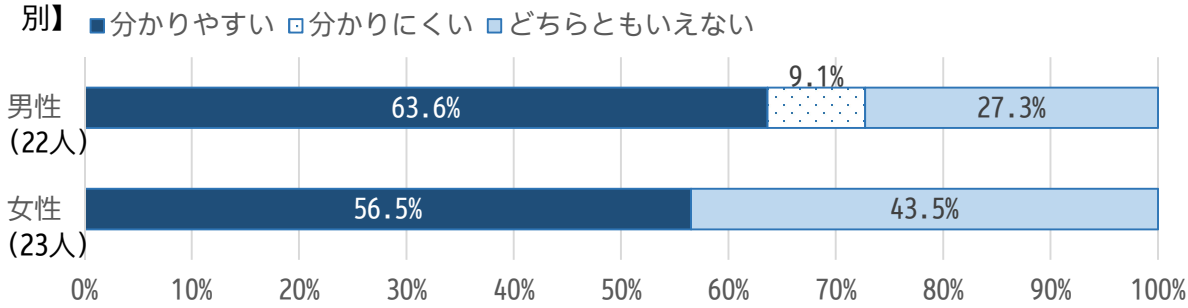
（回答者：45人）



【年代別】



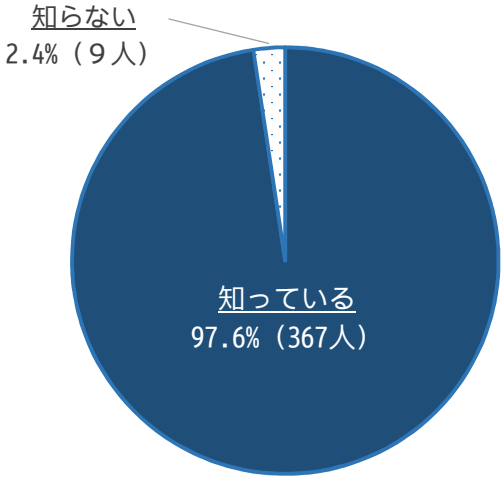
【性　別】



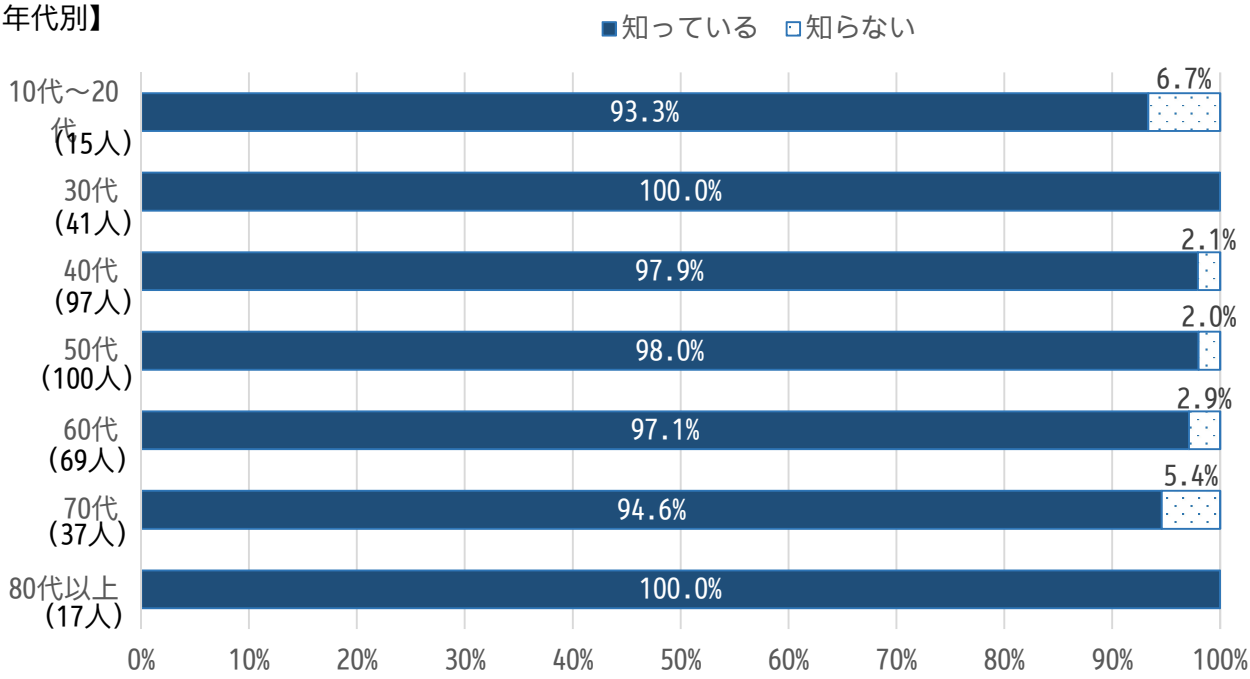
計画の内容は、６割の方が「分かりやすい」と回答しているが、「どちらともいえない」「分かりにくい」と回答している方も４割いるため、次期計画策定時には、より分かりやすい計画の作成に努める必要がある。

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）

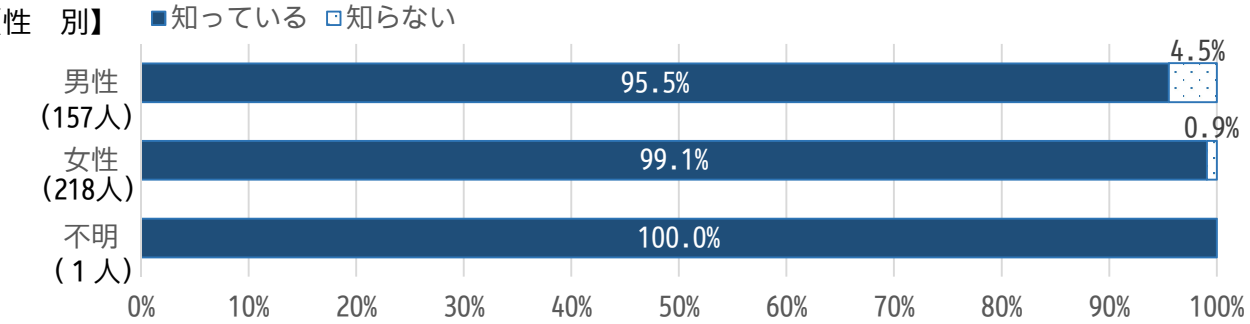
（回答者：376人）



【年代別】



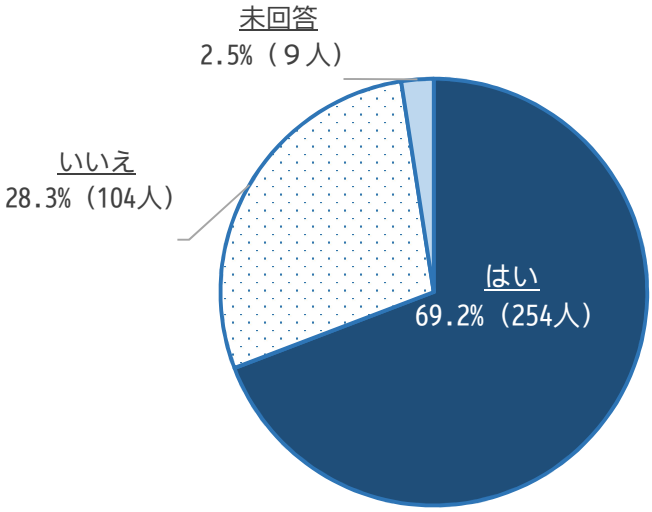
【性　別】

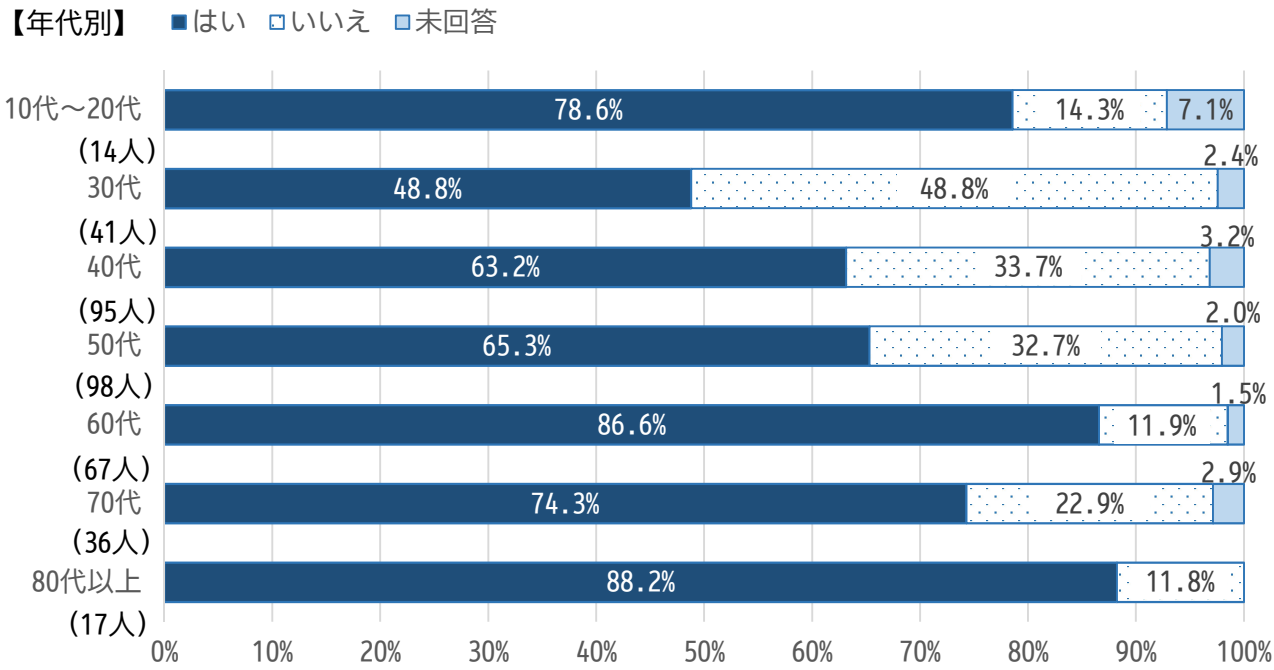


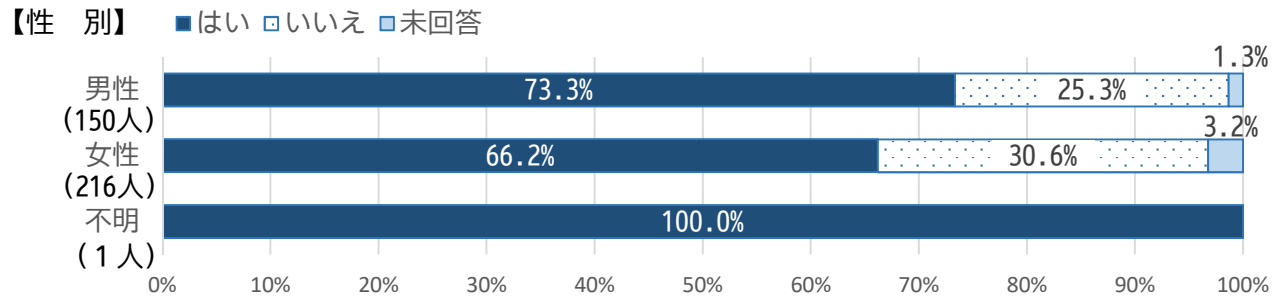
「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の認知度については、全体の97.6%が「知っている」と回答し、メタボリックシンドロームの認知度は高い。
将来のメタボリックシンドローム予防のため、若い世代からの周知・啓発が必要である。

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：367人）





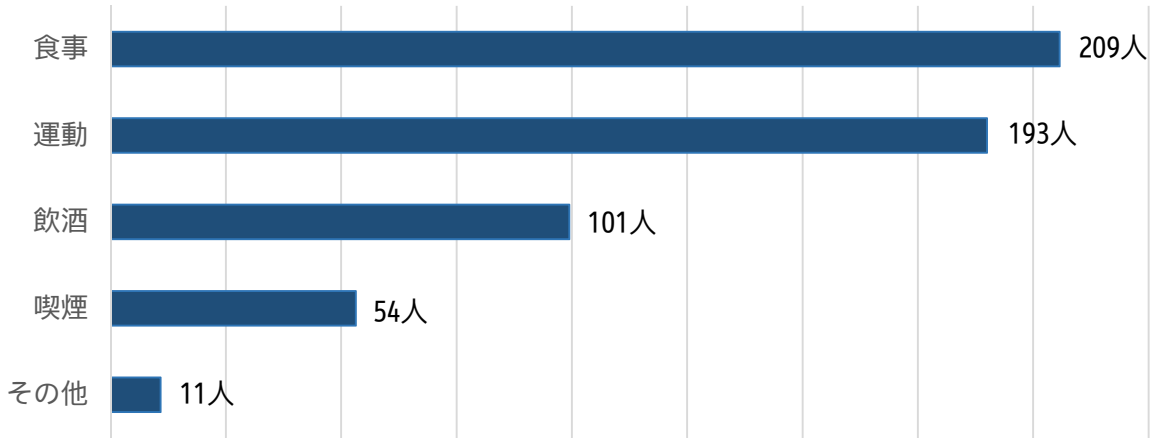


「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の予防や改善のために「取り組んでいることがある」は69.2%であった。

年代別では、30代の約５割の方と40代～50代の約３割の方が「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、働き世代を中心としたの周知・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ですか？（複数回答可）

（回答者：254人）



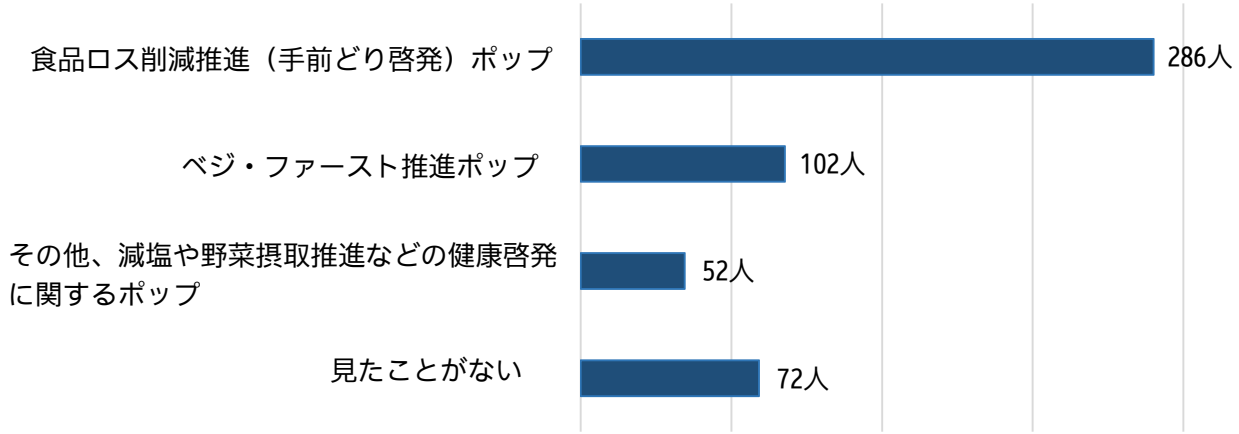
※「その他」を選択した方の主な意見

・特定保健用食品（血糖値の上昇を抑える等の効果が期待できる飲料・食品）を利用する。
・通院・服薬する。
・睡眠・生活リズムを整える。

「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、209人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。

問９　福島県や郡山市では、市内の一部スーパーやコンビニエンスストアに、健康啓発や食品ロス削減を推進するための店頭ポップを設置しています。見たことがあるポップはありますか？（複数回答可）

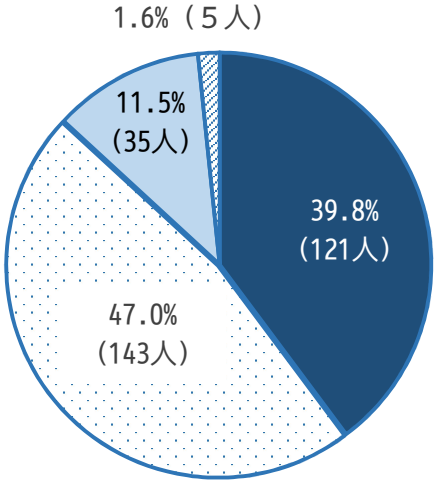
（回答者：376人）



食品ロス削減推進ポップを見たことがあるという回答が最も多く、286人であった。
ベジ・ファースト推進ポップの設置場所がコンビニエンスストアのみであることに対し、食品ロス削減推進ポップはコンビニエンスストア及びスーパーマーケットに設置していることから、認知度に差が生まれたと考えられる。

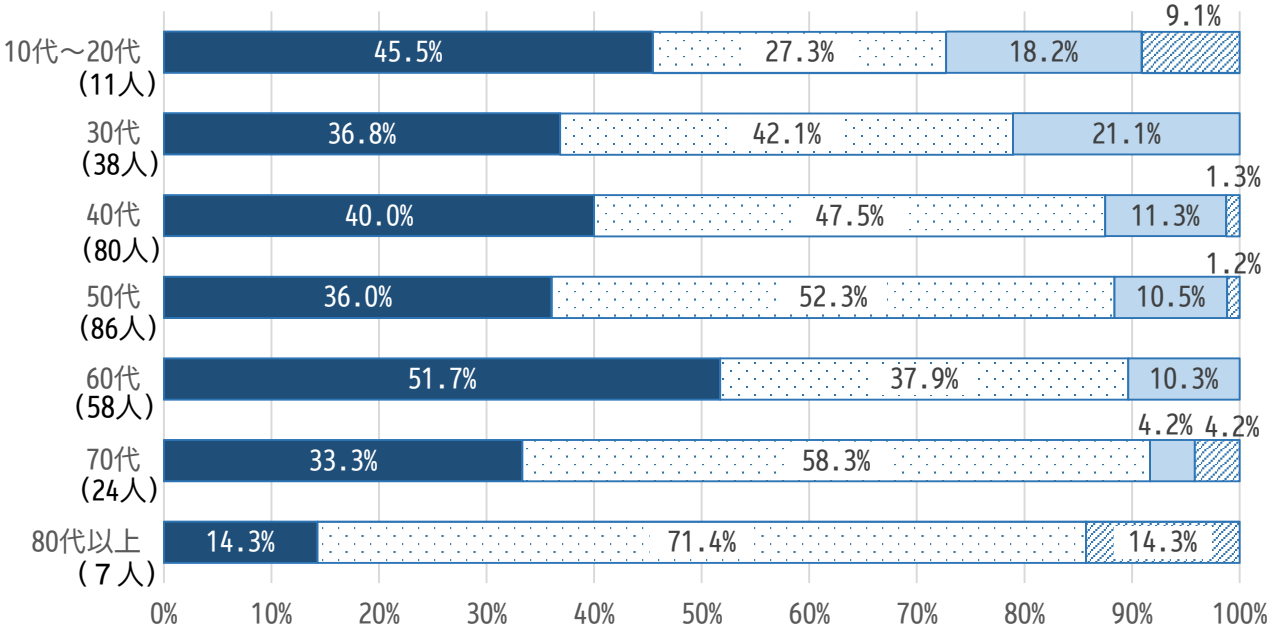
問10　問９で「ベジ・ファースト推進ポップ」、「食品ロス削減推進（「手前どり」啓発）ポップ」、「その他、減塩や野菜摂取推進などの健康啓発に関するポップ」のいずれか１つ以上を選択した方にお尋ねします。
その店頭ポップを見て、ポップの内容について自身の食生活や消費行動に変化はありましたか？（１つ選択）

（回答者：304人）

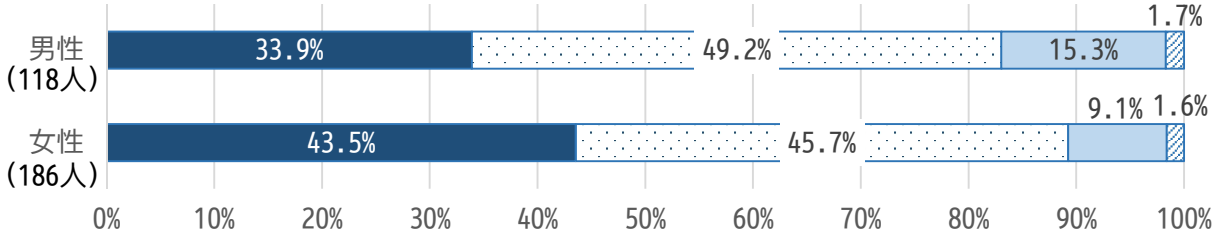


- 変化があった（例：ベジ・ファーストや手前どりを心がけるようになった。など）
- ポップの内容について以前から心がけているため、変化はない
- ポップの内容について特に心がけておらず、変化はない
- 未回答

【年代別】



【性　別】

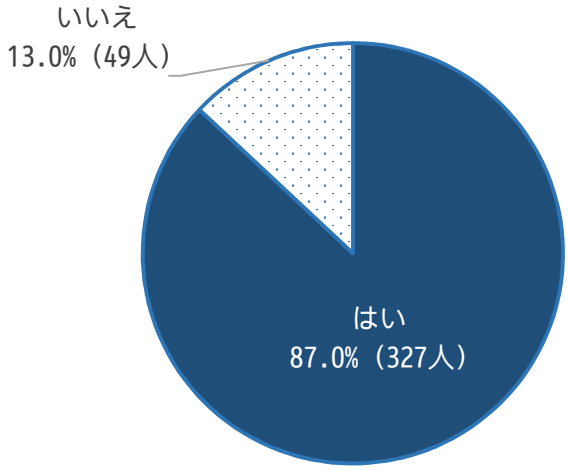


店頭ポップを見て、ポップの内容について自身の食生活や消費行動に「変化があった」と回答した方は39.8%であった。店頭ポップの設置が行動変容につながることがわかった。
年代別では、30代以下の若い世代の約２割が「ポップの内容について、特に心がけておらず、変化はない」と回答しているため、今後は、若い世代に向けて店頭ポップ以外のアプローチも考える必要がある。

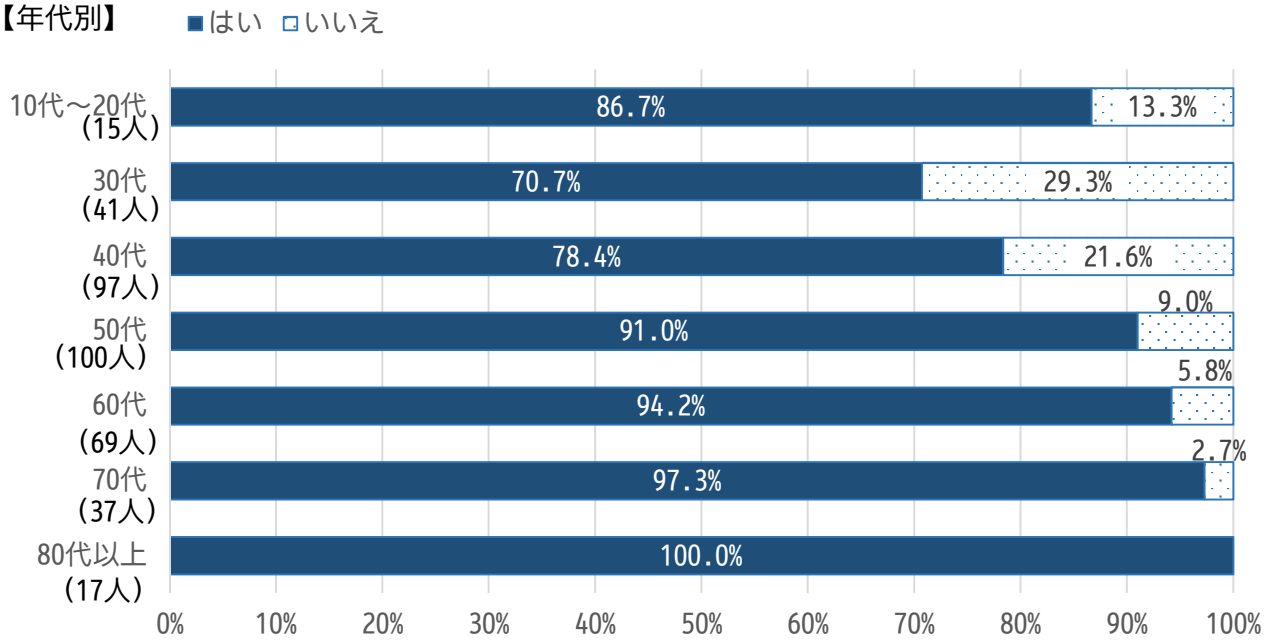
第２章　食習慣について

問11　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）

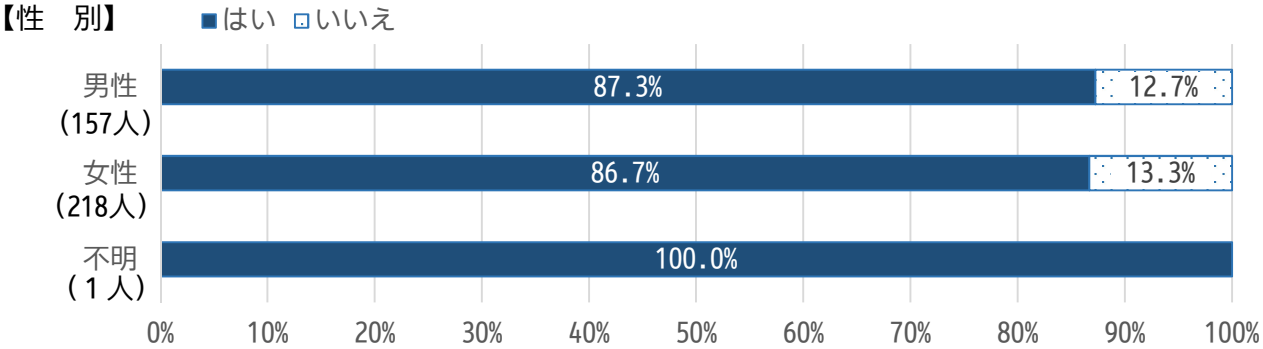
（回答者：376人）



【年代別】



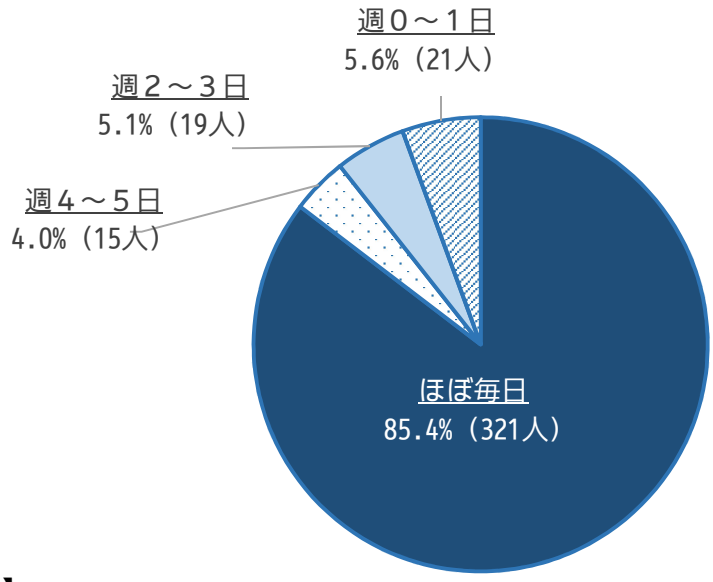
【性　別】



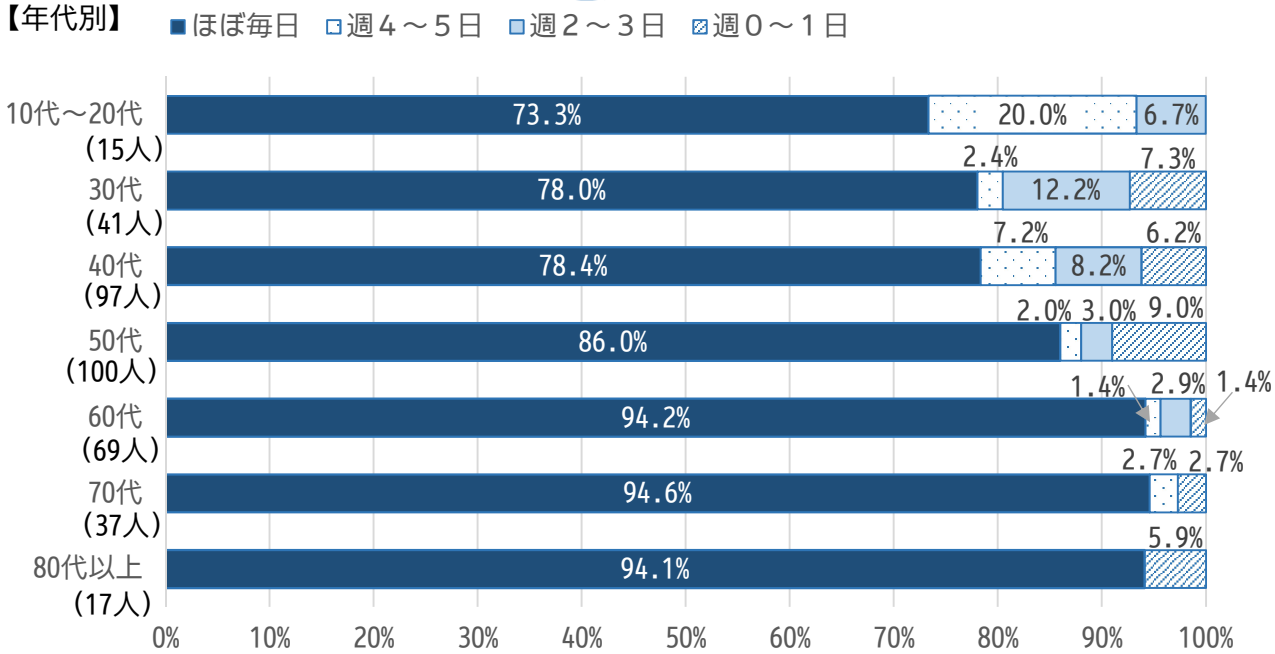
健康維持のための食生活を「心がけている」は、全体の87.0%であった。
年代別では、30代～40代の約２～３割の方が、健康維持のための食生活を「心がけていない」と回答しているため、働き世代を中心に健康的な食生活の重要性等について周知・啓発を行う必要がある。

問12　朝食を毎日食べていますか？（１つ選択）

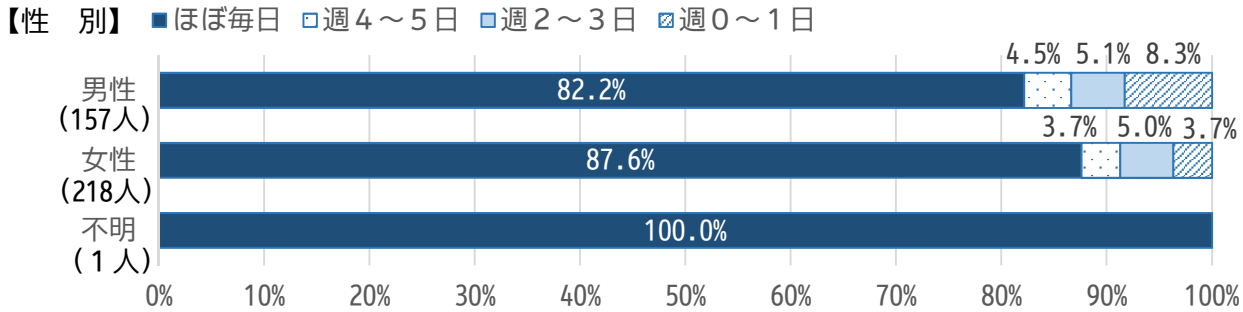
（回答者：376人）



【年代別】



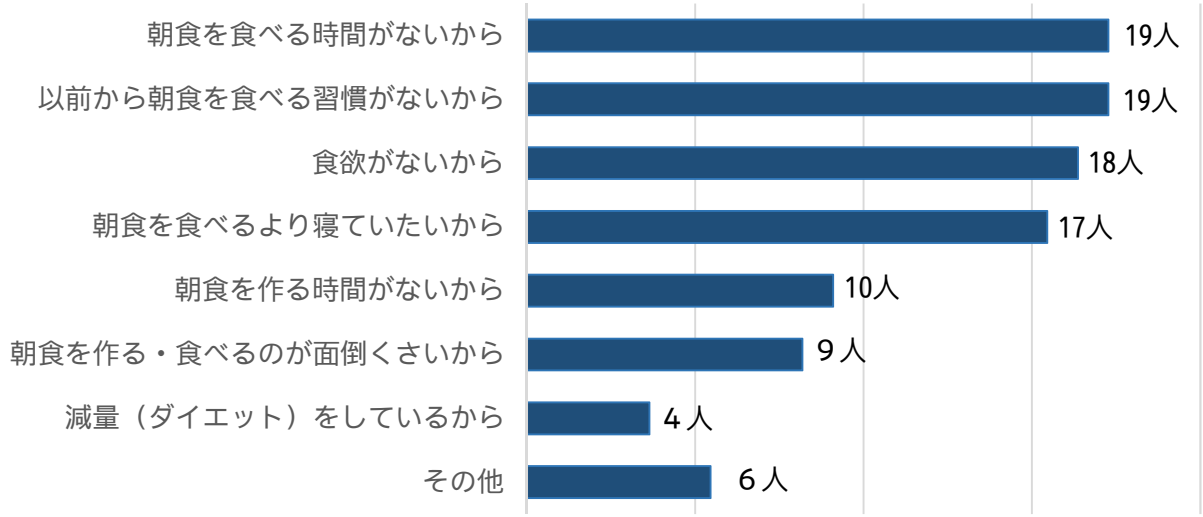
【性　別】



朝食を食べる頻度は、全体の85.4%が「ほぼ毎日」と回答した。
年代別では、40代以下が朝食を欠食する割合が高いため、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13　問12で「週４～５日」、「週２～３日」、「週０～１日」のいずれかを選択した方にお尋ねします。朝食を食べない理由は何ですか？（複数回答可）

（回答者：55人）



※「その他」を選択した方の主な意見

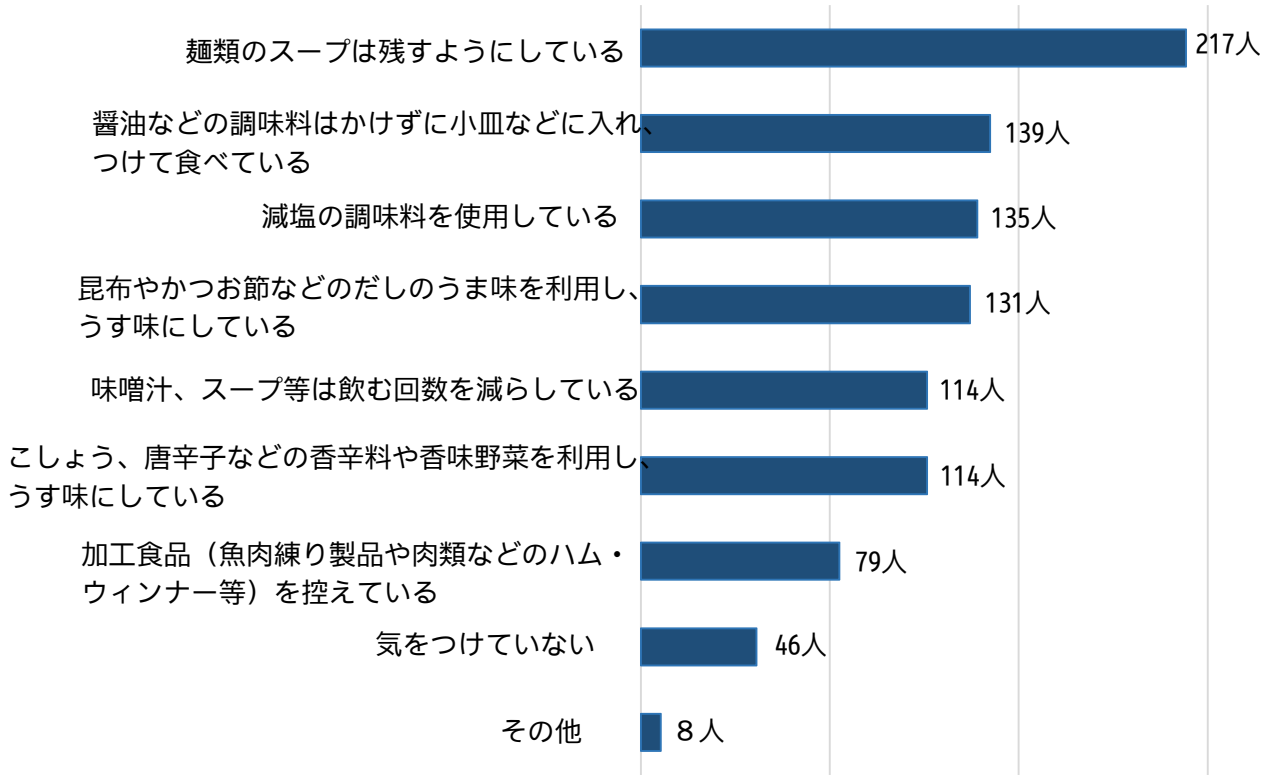
・食費節約のため。
・仕事が終わって家に帰る時間が遅く、朝は寝ていて昼近くに起きるから。
・休日は食べない。

朝食を食べない理由は、「朝食を食べる時間がないから」、「以前から朝食を食べる習慣がないから」が最も多く、ともに19人であった。また、「食欲がないから」、「朝食を食べるより寝ていたいから」という理由もそれぞれ18人、17人と多かった。

引き続き、様々な機会を通して朝食摂取の重要性を周知・啓発する必要がある。

問14　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：376人）



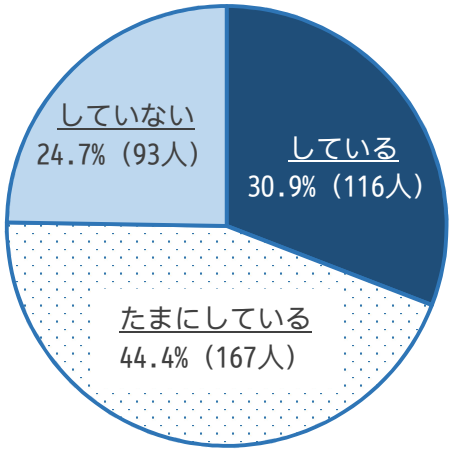
※「その他」を選択した方の主な意見

・素材の味を利用して食塩を加えない。素材の甘味を楽しむ。
・減塩表示のある食品を選ぶ。
・調味料を利用しない。

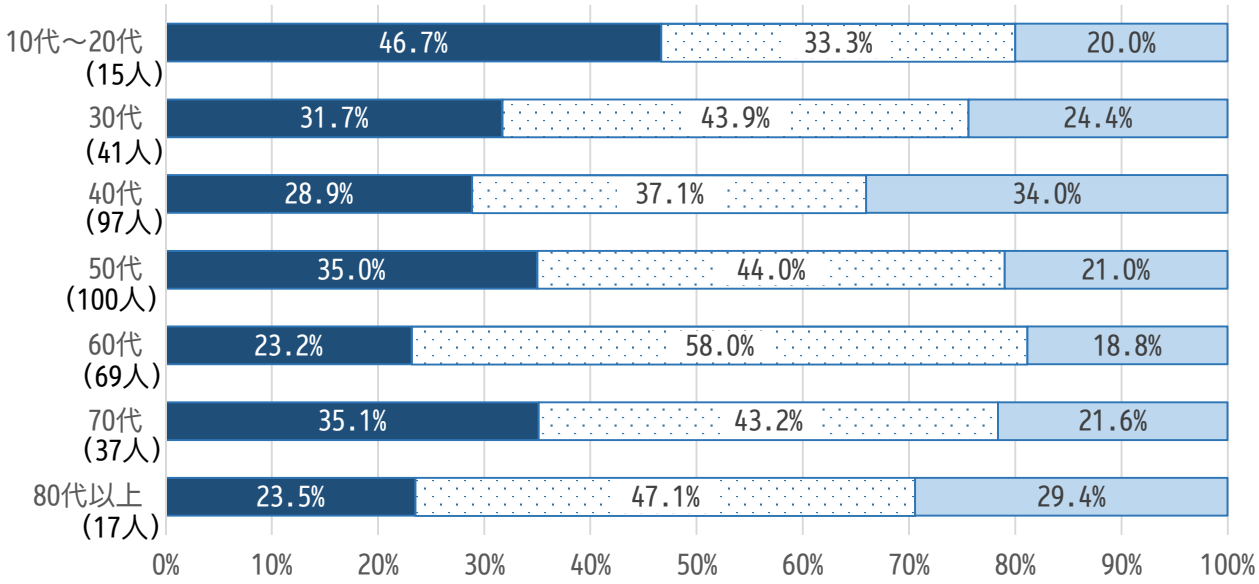
「麺類のスープは残すようにしている」と回答した方が217人と多かった。
「気を付けていない」と回答した方が46人いるため、引き続き、減塩の必要性や減塩の方法等について周知・啓発を図る必要がある。

問15　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）

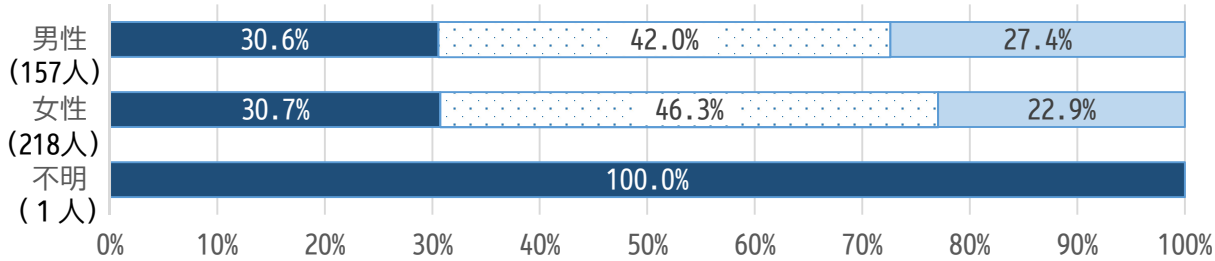
（回答者：376人）



【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

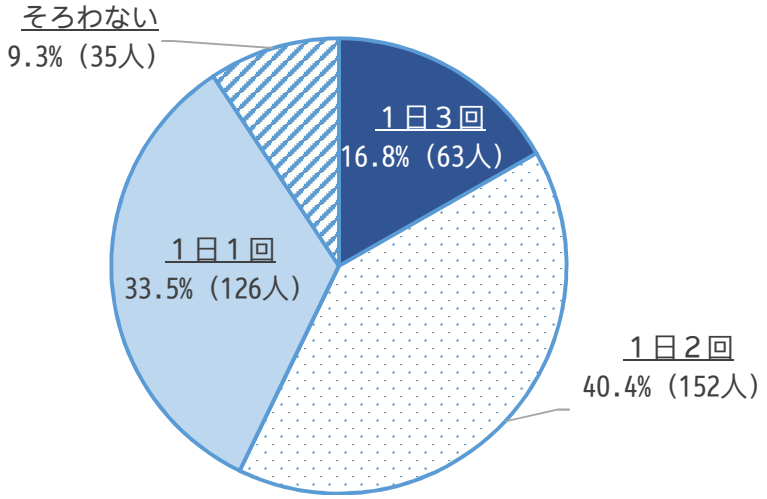


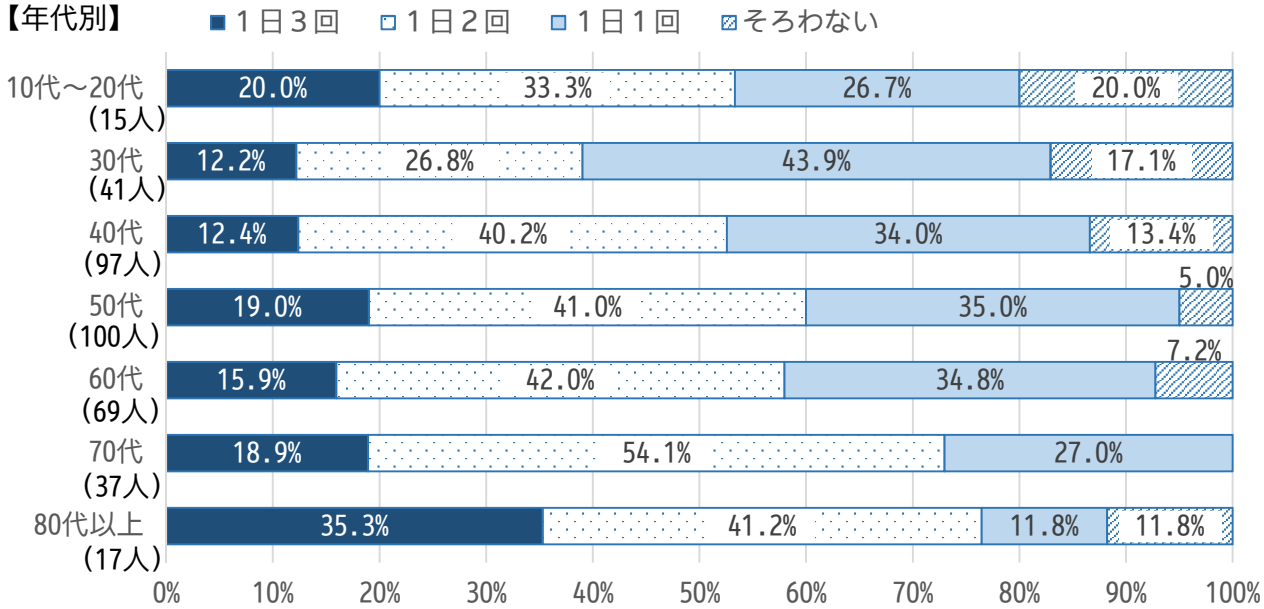
栄養成分表示を参考にしている（「している」・「たまにしている」）と回答した方は、全体の75.3%であった。全ての年代で参考にしていない方が約２～３割おり、栄養成分表示の活用方法等の周知が引き続き必要である。

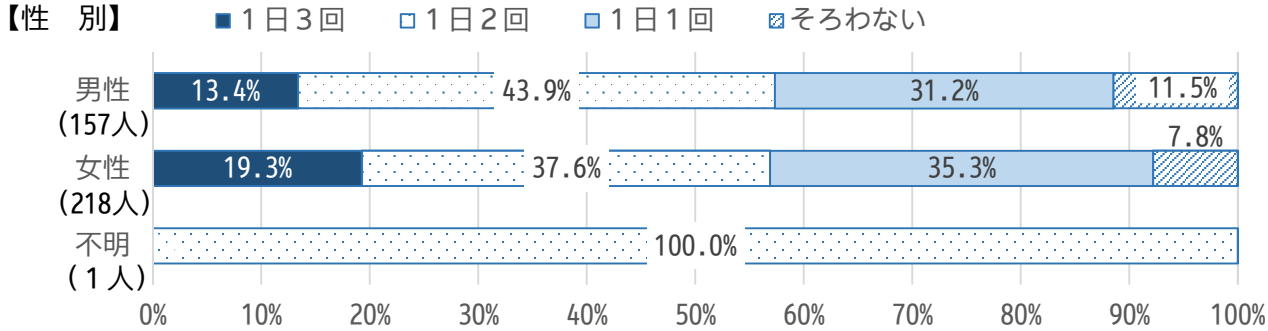
第３章　食事内容ついて

問16　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）》がそろう食事を１日何回していますか？（１つ選択）

（回答者：376人）





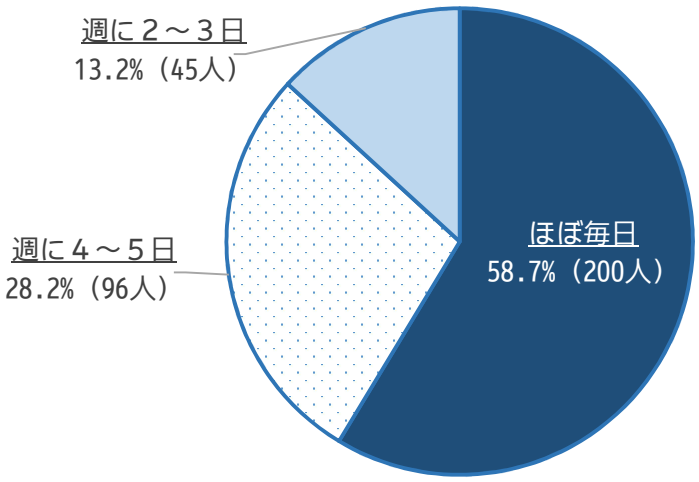


バランスのよい食事をする回数は、「１日２回」の40.4%が最も多く、「１日３回」は、２割にも満たなかった。

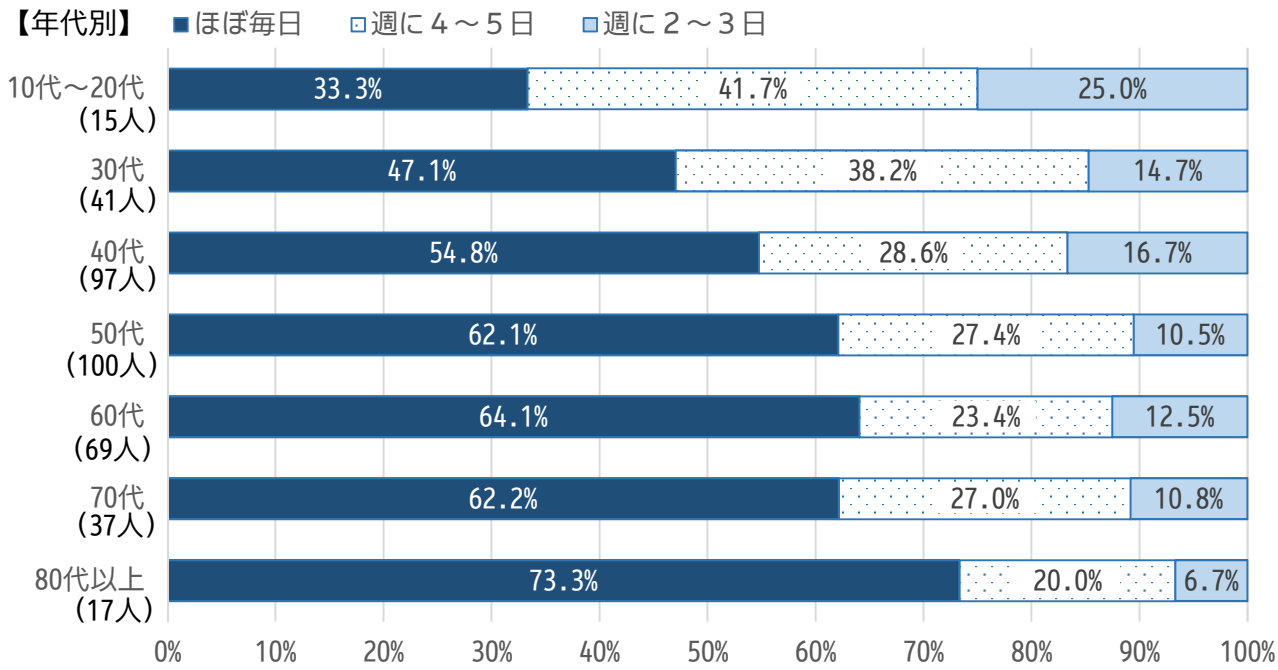
年代別では、60代以下は１日１回以下の方が４割以上おり、バランスのよい食事がとれていない傾向が見られるため、若い世代及び働き世代への働きかけが必要である。

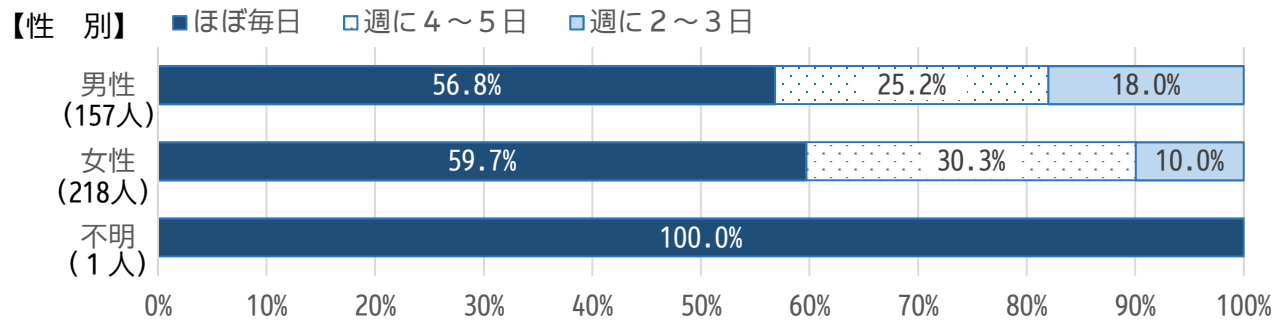
問17　主食・主菜・副菜がそろう食事は週に何日ありますか？（１つ選択）

（回答者：341人）



※　ほとんどない
０％（０人）



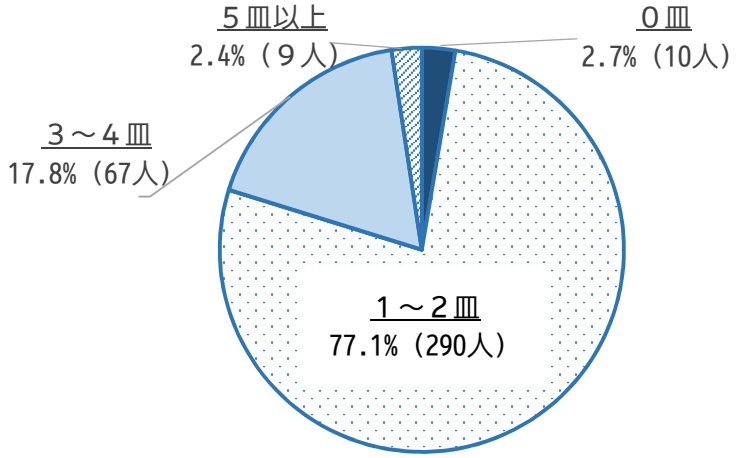


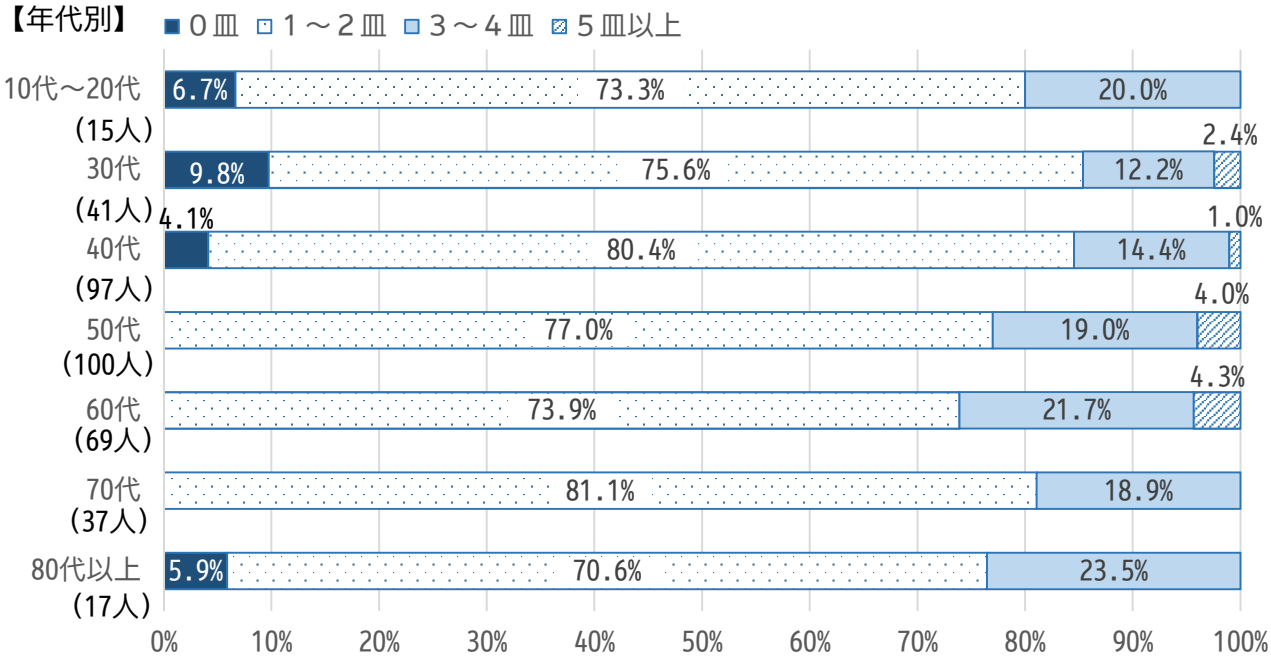
主食・主菜・副菜がそろう食事については、「ほぼ毎日」そろう方が58.7%と最も高く、そろう日が「ほとんどない」は０％であった。

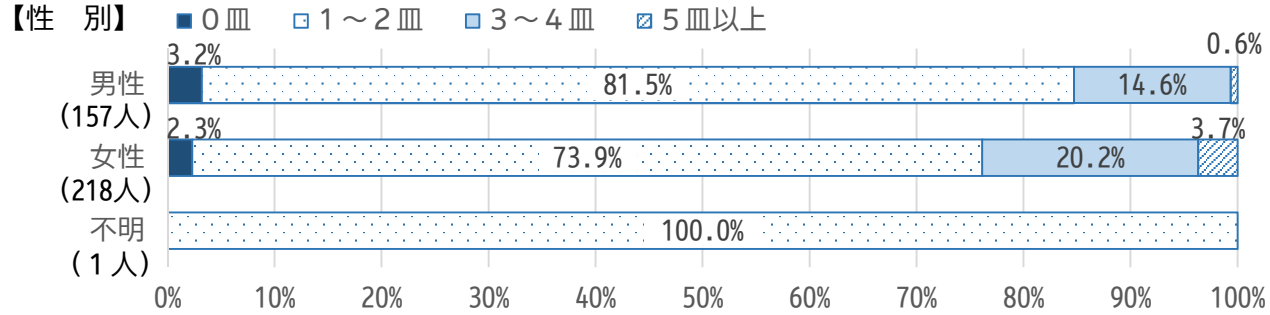
年代別では、40代以下は年代が下がるにつれて「ほぼ毎日」そろう方が少ない傾向にあるため、若い世代や働き世代を中心に、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事の重要性について周知・啓発を行う必要がある。

問18　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：376人）







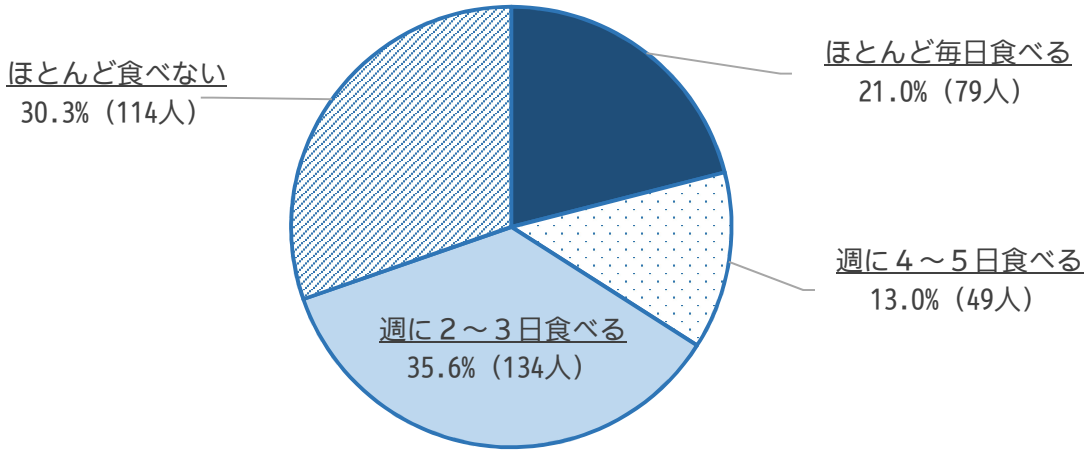
野菜の１日の摂取量については、「１～２皿」が77.1%と最も高く、１日の目標である「５皿以上」摂取している方は2.4%と最も低かった。

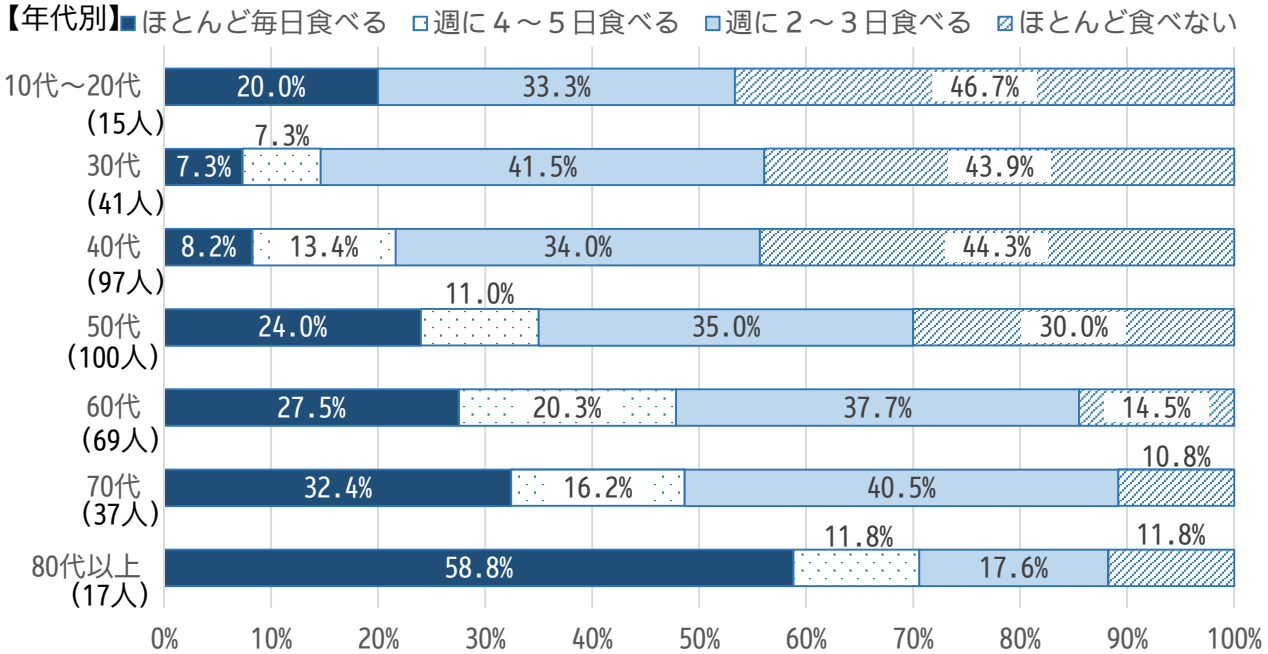
どの世代も「１～２皿」の方が７～８割おり、「０皿」の方は40代以下の世代と80代以上の高齢世代に見られた。

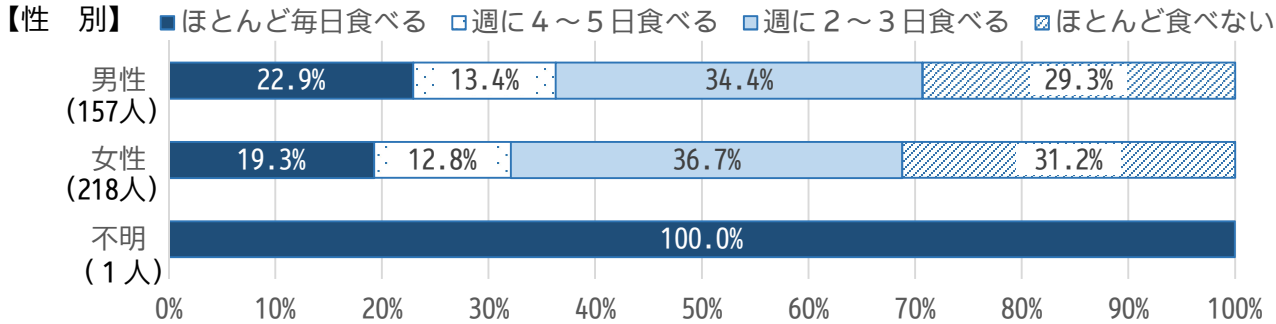
引き続き、野菜の１日の目標量が350ｇ以上（５皿以上）であること、まずは今より「プラス１皿」を目標にしていただきたいこと等を周知していく必要がある。

問19　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：376人）







果物の摂取頻度については、「週に２～３日食べる」方が35.6%と最も高く、次いで、「ほとんど食べない」方が30.3%であった。

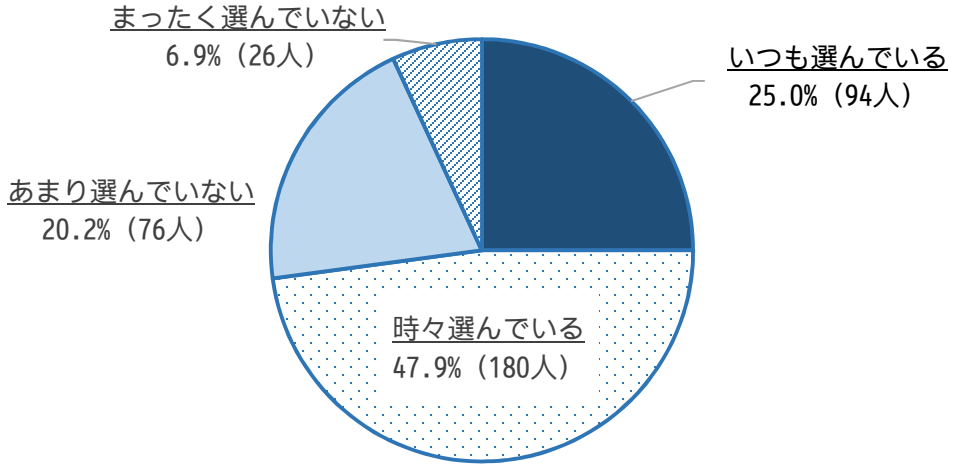
年代別では、40代以下は「ほとんど食べない」方が４割以上いた。50代以上は年代が上がるにつれて「ほとんど毎日食べる」方が増加する傾向にあった。

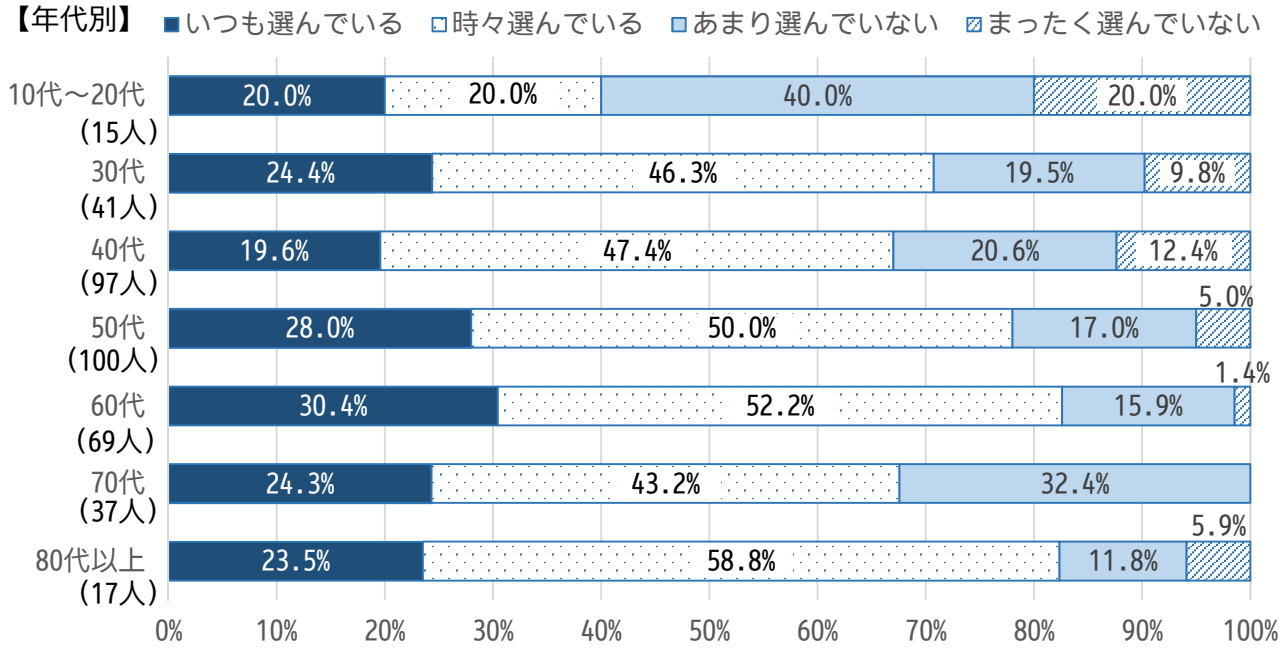
40代以下には果物摂取のメリット等の周知、50代以上には１日の適正摂取量等の周知を図る

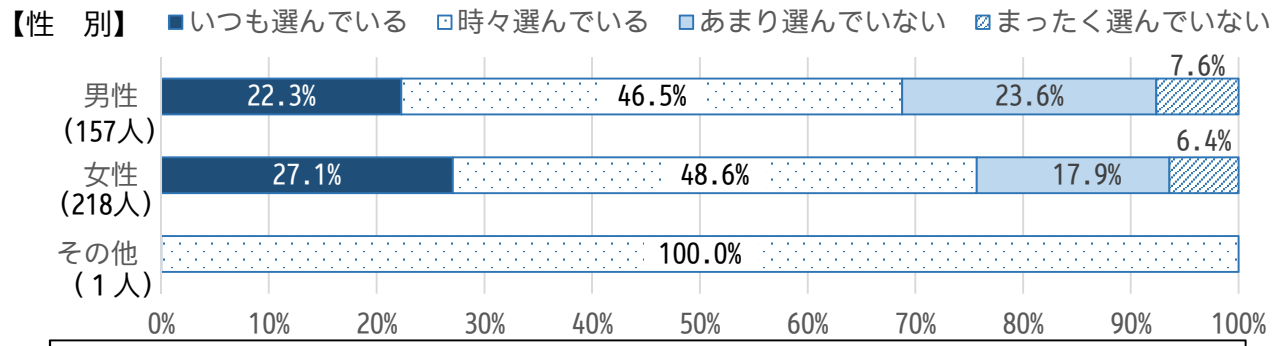
第４章　食と農について

問20　産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいますか？（１つ選択）

（回答者：376人）





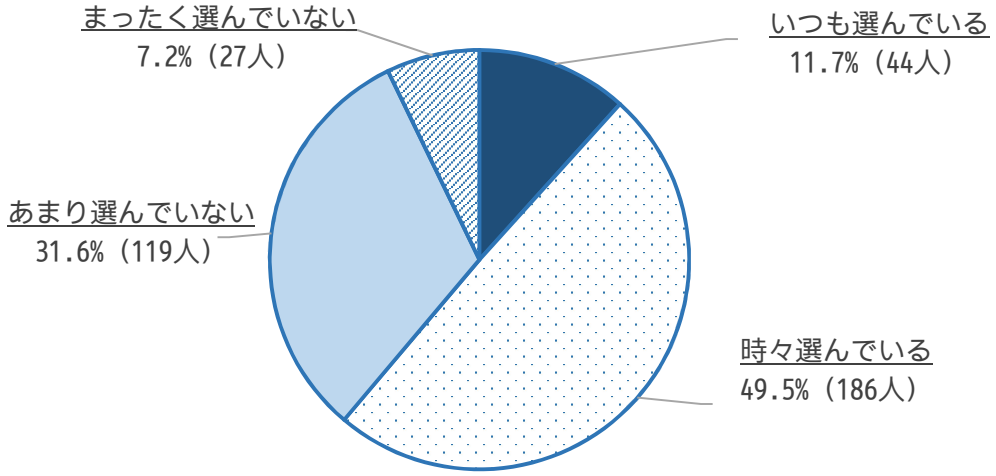


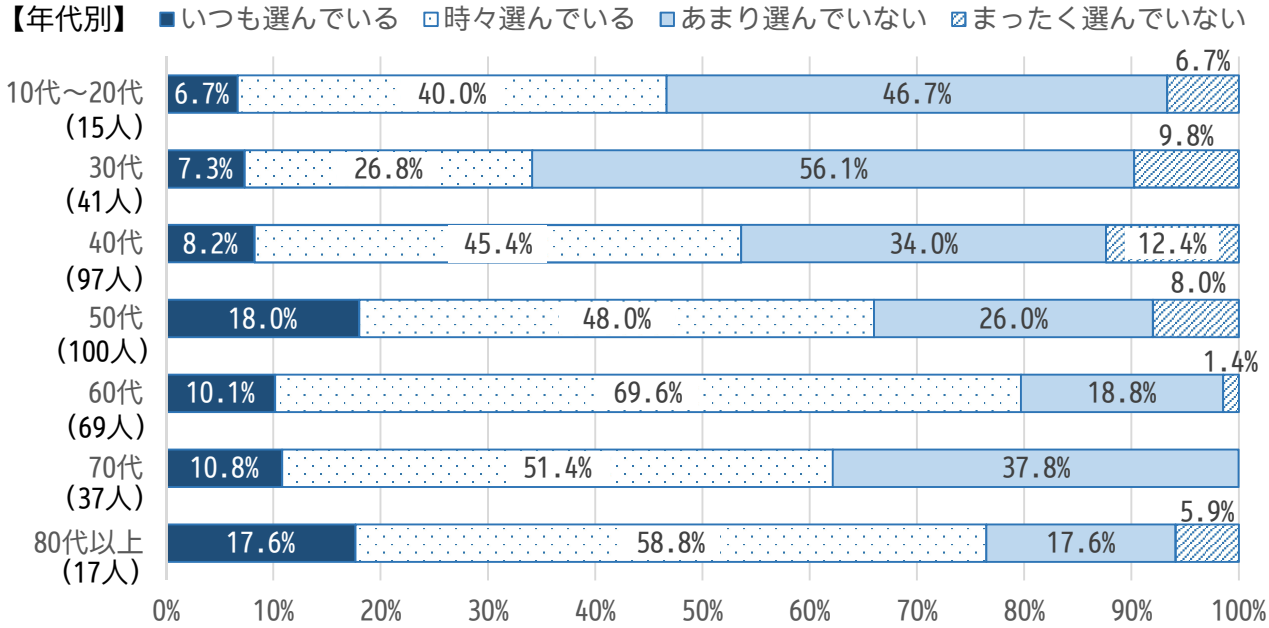
産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいる（「いつも選んでいる」・「時々選んでいる」）方は全体の72.9%であった。

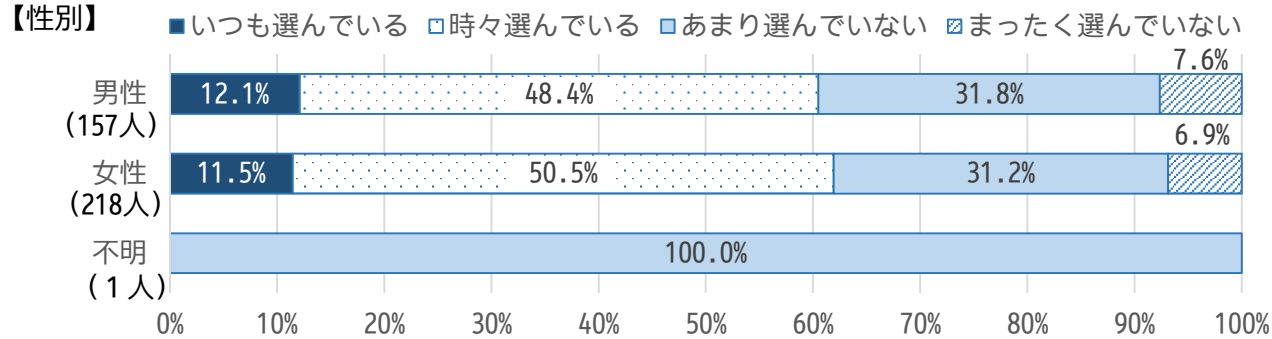
年代別では、40代以下は「まったく選んでいない」方が約１～２割おり、若い世代や働き世代を中心に地産地消のメリット等について、引き続き周知を図る必要がある。

問21　環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいますか？（１つ選択）

（回答者：376人）







環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいる（「いつも選んでいる」・「時々選んでいる」）方は全体の61.2%であった。

年代別では、30代以下で選んでいない（「あまり選んでいない」・「まったく選んでいない」）方が５割以上いるため、若い世代を中心に、環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶことのメリット等について、引き続き周知を図る必要がある。

第５章　その他

問22　「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。

食育推進計画について

・方針がわかりにくいので、具体的な取組みをアナウンスして欲しいと思う。（60代・男性）
・食育ピクトグラムをもっと広めて欲しい。市民版の推進計画はわかりやすく、とても参考にしている。（60代・女性）
・普段から郡山市のHPを見る機会が無いので、毎月配布している広報に少しずつ計画の記事を取り入れてみるなどした方が触れられる機会も増えるのではないかと思う。（30代・女性）
・計画がもっと目に付きやすくなれば情報が届きやすくなると思う。（40代・女性）

食育の取組について

・食育にとても興味があり、学習する機会を地域の公民館等で開催してほしい。（50代・女性）
・調理教室等を、特に男性の高齢者に対し、月一回ぐらいに開催をしてほしい。（80代・男性）
・おすすめのレシピやお店等の情報があると、独居でも食に気を遣いやすいと思う。（40代・男性）
・LINEやSNSで具体的なやり方を発信して貰えれば、より良くなると思う。（40代・女性）
・耕作放棄地が多いと聞くので、市がサポートして野菜作りの教室やイベントを企画すると良いと思う。（50代・男性）
・食育というと子どもたちへの教育というイメージを持つ人が多そうだが、子育てや仕事で多忙な大人の方が食事が疎かになりがちだと思うので、成人に対しての効果的な食育を考えるのも課題だと思う。（30代・女性）
・幼稚園や保育園、小学校で、自分たちで食べる野菜や米を作る機会がしっかりあると良いと思う。（40代・男性）
・年少の頃からの発達段階に応じて身体に良い食品を規則正しく摂るように啓蒙していくと良い。（50代・男性）
・子ども食堂における食育の推進や地域における共食の推進はとても良いと思う。（60代・女性）

その他

・高齢になるに従い作り置きが多くなり、同じおかずを食べるようになりがちのため、栄養が片寄っていると思う。（80代・男性）
・食は身近な存在なので、これからもっと良く知っていきたい。また、買い物をするときなど、なるべく関心を持って行動したい。（20代・男性）
・休日は子供と料理するなどして、食育を進めたいと思う。（40代・男性）
・郡山市が行っている食の取組みについて、意識していきたいと思った。スーパーなどのポップを見るようにしたい。（40代・女性）
・世間一般に、痩せている事が綺麗という認識が常識になっている。世の中の常識が変化しなければ、食育の大切さが浸透されないと思う。（40代・女性）