

食育の現状と意識に関する調査

平成 22 年 12 月

N=1,853

「食育」への関心についておたずねします。

(資料 1 を提示して、調査対象者によく読んでもらってから、以下の質問を行う。)

[資料 1]

「食育」は、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身に付け、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。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身に付けたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。

Q 1 【回答票 1】あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。この中から 1 つ選んでください。

- (44.0) (ア) 言葉も意味も知っていた
- (30.1) (イ) 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
- (26.0) (ウ) 言葉も意味も知らなかった

Q 2 【回答票 2】あなたは「食育」に関心がありますか、それとも関心がありませんか。この中から 1 つ選んでください。

- (33.4) (ア) 関心がある
- (37.1) (イ) どちらかといえば関心がある
- (14.9) (ウ) どちらかといえば関心がない
- (13.2) (エ) 関心がない
- (1.4) わからない

現在の食生活・生活習慣についておたずねします。

(資料2を提示して、調査対象者によく読んでもらってから、以下の質問を行う。)

[資料2]

「朝食を食べる」とは、エネルギー源となる食べ物、飲み物を飲食した場合のことをいい、砂糖・ミルクを加えないお茶類(日本茶・コーヒー・紅茶など)、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルしか取らない場合は、「朝食を食べた」ことにはなりません。

Q3 【回答票3】あなたはふだん朝食を食べますか。この中から1つ選んでください。

(85.3) (ア) ほとんど毎日食べる

(3.5) (イ) 週に4～5日食べる

(4.0) (ウ) 週に2～3日食べる

(7.1) (エ) ほとんど食べない

Q4へ

【Q3で「(ア) ほとんど毎日食べる」と答えた方に】

SQ1 【回答票4】朝食を毎日食べるとどのような良いことがありますか。

この中からいくつでもあげてください。(M. A.)

(N=1,581)

(24.1) (ア) 幸せな気持ちになる

(26.4) (イ) 集中力が高まる

(74.1) (ウ) 生活のリズムがとれる

(30.5) (エ) 家族とのコミュニケーションがとれる

(18.7) (オ) 体重コントロールが上手くできる

(27.5) (カ) 午前中、間食をしない

(40.5) (キ) 朝、排便がある

(20.5) (ク) 疲れにくい

(55.0) (ケ) 体調が良い

(25.0) (コ) 病気になりにくい

(2.8) (サ) その他

(M. T. 345. 0)

(0.9) 無回答

(全員に)

Q4 【回答票5】あなたはこの5年程度で朝食を食べる回数が変わりましたか。

この中から1つ選んでください。

(6.9) (ア) 増えた → 次ページのSQ1へ

(89.6) (イ) 変わらない → 4ページのQ5へ

(3.6) (ウ) 減った → 次ページのSQ2へ

【Q4で「(ア) 増えた」と答えた方に】

SQ1【回答票6】朝食を食べる回数が「増えた」理由についてお答えください。この中からいくつでも
(N=127) あげてください。(M. A.)

- (29.9) (ア) 健康に不安が生じたから
- (3.9) (イ) 専門家に勧められたから
- (11.0) (ウ) 友人・家族に勧められたから
- (13.4) (エ) テレビ・ラジオや新聞・雑誌などの情報を見て
- (32.3) (オ) 時間的余裕ができたから
- (29.1) (カ) 朝お腹が空くようになったから
- (7.1) (キ) ダイエットを始めたから
- (5.5) (ク) 病気が治った, または健康状態が良くなったから
- (12.6) (ケ) 運動を始めたから
- (15.0) (コ) 朝ごはんが用意されるようになったから
- (19.7) (サ) その他
- (0.8) 無回答

(SQ3)へ

(M. T. 179. 5)

【Q4で「(ウ) 減った」と答えた方に】

SQ2【回答票7】朝食を食べる回数が「減った」理由についてお答えください。この中からいくつでも
(N=66) あげてください。(M. A.)

- (3.0) (ア) 健康の不安が解消されたから
- (1.5) (イ) 専門家に勧められたから
- (1.5) (ウ) 友人・家族に勧められたから
- (4.5) (エ) テレビ・ラジオや新聞・雑誌などの情報を見て
- (53.0) (オ) 時間的余裕がなくなったから
- (19.7) (カ) 朝お腹が空かなくなったから
- (10.6) (キ) ダイエットを始めたから
- (12.1) (ク) 病気になったから
- (3.0) (ケ) 運動をやめたから
- (19.7) (コ) 朝ごはんが用意されなくなったから
- (16.7) (サ) その他

(SQ3)へ

(M. T. 145. 5)

【Q4で「(ア) 増えた」, 「(ウ) 減った」と答えた方に】

SQ3【回答票8】朝食を食べる回数が変わってあなたの体調や気持ちに変化がありましたか。
この中から1つ選んでください。

(N=193)

- (16.1) (ア) 大変良くなった
- (34.7) (イ) 少し良くなった
- (40.4) (ウ) 変わらない
- (4.1) (エ) 少し悪くなった
- (2.1) (オ) 大変悪くなった
- (2.6) 無回答

(全員に) (資料3を提示して、調査対象者によく読んでもらってから、以下の質問を行う。)

[資料3]

砂糖・ミルクを加えないお茶類 (日本茶・コーヒー・紅茶など)、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルしか取らない場合は、「食事を抜いたこと」になります。

Q5 [回答票9] あなたはふだん食事を抜くことがどのくらいありますか。朝食・昼食・夕食すべてを含んでお答えください。この中から1つ選んでください。

- (7.7) (ア) 毎日1食以上 (週7食以上) 抜く
- (4.3) (イ) 週4食～6食抜く
- (9.0) (ウ) 週2食～3食抜く
- (78.8) (エ) 週1食抜く、または食事を抜くことはない
- (0.2) 無回答

(資料4を提示して、調査対象者によく読んでもらってから、以下の質問を行う。)

[資料4]

「主食」とは、米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。

「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源となるものです。

「副菜」とは、野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。

Q6 [回答票10] 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べるのが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。この中から1つ選んでください。

- (70.3) (ア) ほとんど毎日食べる
- (15.2) (イ) 週に4～5日食べる
- (10.4) (ウ) 週に2～3日食べる
- (4.2) (エ) ほとんど食べない

(資料5を提示して、調査対象者によく読んでもらってから、以下の質問を行う。)

[資料5]

内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）とは、「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常を起こしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことです。

Q7 【回答票11】あなたは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）という言葉やその意味を知っていましたか。この中から1つ選んでください。

- (60.6) (ア) 言葉も意味も良く知っていた
- (28.8) (イ) 言葉も知っていたし、意味もだいたい知っていた
- (5.7) (ウ) 言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった
- (1.4) (エ) 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
- (3.5) (オ) 言葉も意味も知らなかった
- (0.1) 無回答

Q8 【回答票12】あなたは、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、①適切な食事、②定期的な運動、③週に複数回の体重計測、のいずれかを実践していますか。この中から1つ選んでください。

- (41.5) (ア) 実践して、半年以上継続している
- (4.7) (イ) 実践しているが、半年未満である
- (25.8) (ウ) 時々気をつけているが、継続的ではない
- (6.9) (エ) 現在はしていないが、近いうちにしようと思っている
- (21.2) (オ) 現在していないし、しようとも思わない

Q9 【回答票13】あなたは、噛み方、味わい方といった食べ方に関心がありますか、それとも関心がありませんか。この中から1つ選んでください。

- (37.7) (ア) 関心がある
- (32.5) (イ) どちらかといえば関心がある
- (17.9) (ウ) どちらかといえば関心がない
- (11.1) (エ) 関心がない
- (0.6) わからない
- (0.2) 無回答

Q10 【回答票14】あなたは、ふだんの食生活において、よく噛んで、味わって食べていますか。この中から1つ選んでください。

- (66.2) (ア) 食べている
- (31.7) (イ) 食べていない
- (2.1) わからない

(資料6を提示して、調査対象者によく読んでもらってから、以下の質問を行う。)

[資料6]

健全な食生活を実践するためには、国民一人一人が自分にとって必要な食事の量を把握し、その人に適した食事をとることが必要であり、これに当たっては、

「食事バランスガイド」：「何を」「どれだけ」食べたら良いかをわかりやすくコマで示したもの

「食生活指針」：望ましい食生活を実践するための指針

「日本人の食事摂取基準」：1日に必要なエネルギーや栄養素の摂取量の目安を示したもの

「6つの基礎食品」：栄養成分の類似している食品を六群に分類したもの

「3色分類」：食品の体内での主な働きを3つに分けて、主な食品を分類したもの

等の食生活上の指針等を参考にすることが有効です。

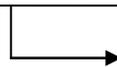
Q11 【回答票15】あなたは、日頃の健全な食生活を実践するため、何らかの指針等を参考にしていますか。この中から1つ選んでください。

(36.3) (ア) 参考にしている

(62.2) (イ) 参考にしていない

(1.5)

わからない



Q12へ

【Q11で「(ア) 参考にしている」と答えた方に】

SQ 【回答票16】あなたは、日頃の健全な食生活を実践するため、どのような指針等を参考にしていますか。この中から3つまであげてください。(3M. A.)

(N=672)

(65.3) (ア) 食事バランスガイド

(45.5) (エ) 6つの基礎食品

(16.8) (イ) 食生活指針

(42.3) (オ) 3色分類

(23.7) (ウ) 日本人の食事摂取基準

(7.7) (カ) その他の指針

(M. T. 201. 3)

(全員に)

Q12 【回答票17】あなたは、健康を維持するために、自分に適した1食の量とバランスがわかりますか。この中から1つ選んでください。

(28.8) (ア) 良くわかる

(17.8) (エ) あまりわからない

(32.4) (イ) 少しわかる

(6.5) (オ) 全くわからない

(13.8) (ウ) どちらともいえない

(0.8) 無回答

Q13 【回答票 18】あなたのふだんの食生活について伺います。次の①～⑥のそれぞれについて、当てはまるものを1つずつお選びください。まず、「食事時間が楽しい」についてはどうでしょうか。

(以下、②～⑥まで同様に質問する)

	(ア) 当てはまる	(イ) はいども えちら ばら 当か と	(ウ) いども えちら ない とも	(エ) はいども えちら ばら ない 当か と	(オ) な 当 い て は ま ら	無 回 答
① 食事時間が楽しい	(55.3)	(27.9)	(14.6)	(1.4)	(0.6)	(0.2)
② 食事がおいしく食べられる	(72.7)	(21.8)	(4.5)	(0.4)	(0.4)	(0.1)
③ 食事の時間が待ち遠しい	(30.5)	(31.8)	(28.2)	(6.4)	(2.9)	(0.2)
④ 食卓の雰囲気は明るい	(48.7)	(29.1)	(18.0)	(2.0)	(1.9)	(0.3)
⑤ 食べたいものを食べている	(47.8)	(32.4)	(13.9)	(3.8)	(1.9)	(0.2)
⑥ 日々の食事に満足している	(57.8)	(30.9)	(8.4)	(2.0)	(0.8)	(0.2)

Q14 【回答票 19】あなたが住んでいる地域や地域の人々について伺います。次の①～⑧のそれぞれについて、当てはまるものを1つずつお選びください。なお、「地域」は、小・中学校区から市区町村程度の範囲でお考えください。まず、「この地域では、必要な食材料をスーパー、商店街などで購入することができたり、買い物に行くための交通手段が整っていたりするなど、日常の買い物に不便を感じることはない」についてはどうでしょうか。

(以下、②～⑧まで同様に質問する)

	(ア) 当てはまる	(イ) はいども えちら ばら 当か と	(ウ) いども えちら ない とも	(エ) はいども えちら ばら ない 当か と	(オ) な 当 い て は ま ら	無 回 答
① この地域では、必要な食材料をスーパー、商店街などで購入することができたり、買い物に行くための交通手段が整っていたりするなど、日常の買い物に不便を感じることはない	(67.3)	(16.6)	(5.9)	(5.1)	(5.0)	(0.1)
② 食の安全面で、信頼できるお店や生産者に恵まれた地域だ	(45.6)	(31.8)	(18.3)	(2.5)	(1.7)	(0.1)
③ この地域では、例えば主食・主菜・副菜を基本にするなど、栄養バランスのとれた食事が手に入りやすい	(59.1)	(26.4)	(11.2)	(1.7)	(1.4)	(0.2)
④ 食の栄養面や安全面に対する地域の人々の関心は高い	(19.1)	(21.7)	(52.2)	(3.8)	(2.3)	(0.9)
⑤ この地域では、食の文化や伝統、季節性などを大事にしようという雰囲気がある	(18.6)	(25.6)	(45.8)	(5.6)	(3.6)	(0.8)
⑥ この地域では、お裾分けなど、互いに食べ物を気軽に交換し合う関係がある	(18.4)	(22.0)	(20.4)	(16.2)	(22.3)	(0.6)
⑦ この地域では、食に関する必要な情報が得られる	(17.0)	(24.2)	(38.4)	(10.6)	(9.3)	(0.4)
⑧ この地域では、食をテーマにした取組やイベントが活発だ	(7.3)	(14.4)	(43.4)	(15.5)	(18.7)	(0.6)

家族との食事についておたずねします。

あなたの家族構成についてお答えください。

Q15 あなたが同居している方はあなたを含めて何人ですか。

- あなたを含めて 人
- | | |
|--------------------|-------------|
| (7.8) 1人 (自分自身のみ) | (10.1) 5人 |
| (27.8) 2人 | (4.8) 6人 |
| (24.2) 3人 | (3.2) 7人以上 |
| (22.0) 4人 | |

Q16 【回答票 20】同居している方をすべて選んでください。(M. A.)

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| (100.0) (ア) あなたご自身 | (25.4) (カ) 父母 (あなた・配偶者の) |
| (69.8) (イ) 配偶者 | (4.0) (キ) 祖父母 (あなた・配偶者の) |
| (52.1) (ウ) 子ども | (8.4) (ク) 兄弟姉妹 (あなた・配偶者の) |
| (5.5) (エ) 子どもの配偶者 | (1.2) (ケ) その他 |
| (6.6) (オ) 孫 | (0.1) 無回答 (M. T. 272. 9) |

【SQ1～SQ4は、家族と同居している方だけに (Q15で2人以上と答えた方に) 質問すること】

SQ1 【回答票 21】朝食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。
この中から1つ選んでください。

(N=1, 708)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| (50.1) (ア) ほとんど毎日食べる | (8.0) (エ) 週に1日程度食べる |
| (5.3) (イ) 週に4～5日食べる | (25.5) (オ) ほとんど食べない |
| (11.1) (ウ) 週に2～3日食べる | (0.1) 無回答 |

SQ2 【回答票 21】夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。
この中から1つ選んでください。

(N=1, 708)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| (56.5) (ア) ほとんど毎日食べる | (6.9) (エ) 週に1日程度食べる |
| (9.5) (イ) 週に4～5日食べる | (8.8) (オ) ほとんど食べない |
| (18.3) (ウ) 週に2～3日食べる | |

SQ3 【回答票 22】食事を家族と一緒に食べることは、一人で食べるよりどのような良い点があると思いますか。当てはまるものを上位3つ選んでください (3M. A.)

(N=1, 708)

- | |
|---|
| (66.2) (ア) 楽しく食べることができる |
| (81.1) (イ) 家族とのコミュニケーションを図ることができる |
| (35.4) (ウ) 規則正しい時間に食べることができる |
| (34.0) (エ) 栄養バランスの良い食事を食べることができる |
| (15.0) (オ) 安全・安心な食事を食べることができる |
| (14.5) (カ) 食事マナーを身に付けることができる |
| (2.5) (キ) 食文化を伝えることができる |
| (6.1) (ク) 食の知識や興味を増やすことができる |
| (11.3) (ケ) 調理や配膳、買い物など、食事作りに参加することができる |
| (5.7) (コ) よく噛んで味わって食べることができる |
| (9.7) (サ) 自然や食事を作ってくれた人などに対する感謝の念をはぐくむことができる |
| (1.5) (シ) その他 |
| (0.1) 無回答 (M. T. 283. 1) |

S Q 4 【回答票 23】 家族との食事について伺います。次の①～⑦のそれぞれについて、当てはまるものを1つずつお選びください。まず、「家族と一緒に食事をする時間を作るのが難しい」についてはどうでしょうか。（以下、②～⑦まで同様に質問する）

(N=1, 708)	(ア) 思 う と も そ う	(イ) そ う 思 う	(ウ) い ど ち ら と も い え な い	(エ) 思 わ な い あ ま り そ う	(オ) わ な い 全 く そ う 思	無 回 答
① 家族と一緒に食事をする時間を作るのが難しい	(14.8)	(23.7)	(11.3)	(23.4)	(26.6)	(0.2)
② 私は、家族と食事をするために自分のスケジュールを調整しようと思う	(17.2)	(29.2)	(19.0)	(19.4)	(15.0)	(0.2)
③ 私は、家族と食事をするために自分のスケジュールを調整することができる	(26.2)	(31.6)	(19.8)	(13.6)	(8.7)	(0.2)
④ 家ではいつも、例えば、主食・主菜・副菜を基本にするなど、栄養バランスのとれた食事を食べられる状況にある	(45.3)	(39.8)	(11.3)	(2.5)	(0.8)	(0.2)
⑤ 私が健康や食生活をより良くすることに、家族は協力的である	(39.7)	(38.4)	(17.3)	(2.9)	(1.3)	(0.4)
⑥ 家族と一緒に食事をするのは楽しい	(58.0)	(34.4)	(5.5)	(1.3)	(0.8)	(0.1)
⑦ 家族と一緒に食事をするのは重要である	(65.5)	(28.1)	(4.9)	(1.1)	(0.4)	(0.1)

ふだんの食に関する取組についておたずねします。

(全員に)

Q17 【回答票 24】 あなたのふだんの食に関する取組について伺います。次の①～④のそれぞれについて、当てはまるものを1つずつお選びください。まず、「食に関する情報をいろいろな情報源から探している」についてはどうでしょうか。（以下、②～④まで同様に質問する）

	(ア) 当 て は ま る	(イ) ば ど ち ら か と い え	(ウ) な ど い ち ら と も い え	(エ) い ば ど ち ら は か ま ら い な え	(オ) 当 て は ま ら な い	無 回 答
① 食に関する情報をいろいろな情報源から探している	(18.2)	(24.0)	(26.8)	(14.4)	(16.5)	(0.1)
② 食に関する情報が正しいかどうか判断できる	(17.8)	(31.2)	(35.1)	(7.9)	(7.7)	(0.3)
③ 特別な食事（おせち料理などの行事食や地域の伝統食）を作る時間が十分ある	(20.9)	(21.0)	(21.0)	(14.8)	(22.1)	(0.2)
④ 食育の推進に関わるボランティア活動の時間（食に関する活動への自主的な参加）が十分ある	(5.4)	(8.3)	(24.2)	(20.7)	(41.3)	(0.2)

お仕事についておたずねします。

Q18 【回答票 25】あなたは、現在どのようなお仕事をしていますか。この中から1つ選んでください。
(調査員注意：1~4に○をして、更に括弧内の11~43に○をするのも忘れないこと)

- (47.6) (ア) 雇 用 者 ((4.5) 管理職 (9.0) 専門技術職 (8.5) 事務職 (16.5) 労務職 (9.1) 無回答)
(10.3) (イ) 自営業者 ((2.2) 農林漁業 (4.2) 商工サービス業 (1.5) 自由業 (2.4) 無回答)
(3.1) (ウ) 家族従業者 ((0.7) 農林漁業 (1.2) 商工サービス業 (0.1) 自由業 (1.1) 無回答)
(39.1) (エ) 無 職 ((19.3) 主婦・主夫 (1.9) 学生 (11.5) その他の無職 (6.3) 無回答)

11 ページの F 1 へ

【Q18で「(ア) 雇 用 者」と答えた方に】

S Q 1 【回答票 26】就業形態をこのように分類した場合、どれに当たりますか。この中から1つ選んでください。

(N=882)

- (2.0) (ア) 経営者・役員
(53.6) (イ) 正社員・正職員
(2.0) (ウ) 派遣社員
(8.6) (エ) 契約社員・臨時社員・嘱託
(25.4) (オ) パート・アルバイト
(0.3) その他
(7.9) 無回答

【Q18で「(ア) 雇 用 者」, 「(イ) 自営業者」, 「(ウ) 家族従業者」と答えた方に】

S Q 2 【回答票 27】あなたのお仕事の内容に最も近いものを1つ選んでください。

(N=1, 129)

- (17.6) (ア) 専門技術職 (医師, 看護師, 弁護士, 教師, 技術者, デザイナーなど)
(7.0) (イ) 管理職 (企業・官公庁における課長職以上, 議員, 経営者など)
(17.5) (ウ) 事務職 (企業・官公庁における一般事務, 経理, 内勤の営業など)
(11.4) (エ) 販売職 (小売・卸売り店主, 店員, 不動産売買, 保険外交, 外回りのセールスマンなど)
(15.9) (オ) サービス職 (理・美容師, 料理人, ウェイター・ウェイトレス, ホームヘルパーなど)
(16.6) (カ) 生産現場職・技能職 (製品製造・組み立て, 自動車整備, 建設作業員, 大工, 電気工事など)
(5.7) (キ) 運輸・保安職 (トラック・タクシー運転手, 船員, 郵便配達, 通信士, 警察官, 消防官, 警備員など)
(6.6) (ク) 農林漁業職 (農業, 林業, 漁業の従事者)
(1.4) その他
(0.3) 無回答

F 3 【回答票 29】あなたは自分の健康状態について、どのようにお感じですか。この中から 1 つ選んでください。

- (26.0) (ア) とても良い
 - (54.8) (イ) まあ良い
 - (10.6) (ウ) どちらともいえない
 - (7.9) (エ) あまり良くない
 - (0.7) (オ) 良くない
-
-

以上で面接調査は終了です。
ご協力ありがとうございました。