

平成 24 年度「食育に関する意識調査」

平成 24 年 12 月

N=1,773

「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。

- (45.1) (ア) 言葉も意味も知っていた
- (31.8) (イ) 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
- (23.1) (ウ) 言葉も意味も知らなかった
- (0.1) 無回答

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。

- (34.9) (ア) 関心がある
- (39.4) (イ) どちらかといえば関心がある
- (15.1) (ウ) どちらかといえば関心がない
- (9.5) (エ) 関心がない
- (1.2) わからない

Q 3 【回答票 3】あなたは、①～⑦のことについて関心がありますか。それとも関心がありませんか。まず、「子ども達の心身の健全な発育のための食生活」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。)

	(ア) 関心がある	(イ) がいどち あるばら 関か心と	(ウ) がいどち ないばら 関か心と	(エ) 関心がない	わからない
① 子ども達の心身の健全な発育のための食生活	(62.3)	(22.4)	(8.0)	(6.7)	(0.6)
② 生活習慣病の予防や健康づくりのための食生活	(67.2)	(24.6)	(4.7)	(3.3)	(0.1)
③ 消費者と生産者の交流	(24.9)	(35.5)	(26.1)	(12.1)	(1.4)
④ 食にまつわる地域の文化や伝統に関すること	(24.8)	(34.7)	(27.6)	(11.1)	(1.9)
⑤ 食料自給率に関すること	(35.2)	(34.9)	(21.0)	(7.6)	(1.4)
⑥ 食べ残しや食品廃棄に関すること	(50.6)	(35.5)	(9.5)	(4.1)	(0.3)
⑦ 食品の安全性に関すること	(75.4)	(19.2)	(3.3)	(2.0)	(0.2)

現在の食生活・生活習慣についておたずねします。

Q 4 【回答票 4】あなたは、ふだん自分の食生活の中で次の①～⑫のことについて、どの程度心がけていますか。まず、「食事を楽しむこと」についてはどうでしょうか。(以下、②～⑫まで同様に質問する。)

	(ア) けいつ いも る心 が	(イ) がとき けてど いき る心	(ウ) けあ てま いり ない 心 が	(エ) て全 い く な い 心 が け	わからない
① 食事を楽しむこと	(57.6)	(30.7)	(10.5)	(0.8)	(0.4)
② 朝食を摂るなど規則正しい食生活	(69.0)	(19.3)	(9.4)	(2.0)	(0.2)
③ 体重コントロールのために食事の量を調整すること	(38.0)	(35.1)	(20.7)	(6.0)	(0.2)
④ 食塩の多い料理を控えること	(44.2)	(30.3)	(20.8)	(4.6)	(0.1)
⑤ 油の多い料理を控えること	(43.4)	(34.4)	(18.1)	(4.1)	(-)
⑥ お菓子や甘い飲み物をほどほどにすること	(38.6)	(39.6)	(17.3)	(4.2)	(0.2)
⑦ 野菜を食べること	(68.5)	(23.9)	(6.1)	(1.4)	(0.1)
⑧ バランスのとれた食生活	(50.4)	(34.4)	(12.6)	(2.1)	(0.5)
⑨ 地域の郷土料理を食べたり地場産物を活用すること	(22.6)	(31.9)	(35.9)	(8.7)	(1.0)
⑩ 食べ残しやごみを少なくすること	(55.6)	(32.0)	(9.9)	(2.1)	(0.3)
⑪ 食事の前に手を洗うこと	(71.1)	(19.9)	(6.7)	(2.1)	(0.2)
⑫ 食事の時の挨拶や作法	(51.4)	(28.5)	(14.8)	(5.1)	(0.1)

Q 5 【回答票5】あなたは、ふだんの食事時間が楽しいですか。この中から1つ選んでください。

- (54.1) (ア) 楽しい (1.2) (エ) どちらかといえば楽しくない
(29.3) (イ) どちらかといえば楽しい (0.6) (オ) 楽しくない
(14.8) (ウ) どちらともいえない

(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。

Q 6 【回答票6】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。

- (82.7) (ア) ほとんど毎日食べる
(5.6) (イ) 週に4～5日食べる
(3.7) (ウ) 週に2～3日食べる
(8.0) (エ) ほとんど食べない
(0.1) 無回答

(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】

「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。

Q 7 【回答票7】主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが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。

- | | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| (63.3) | (21.1) | (11.3) | (4.3) |
| (ア) | (イ) | (ウ) | (エ) |
| ほとんど毎日 | 週に4～5日 | 週に2～3日 | ほとんどない |

(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]

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。

Q8 【回答票8】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。

- (40.2) (ア) 実践して、半年以上継続している
 - (4.9) (イ) 実践しているが、半年未満である
 - (30.5) (ウ) 時々気をつけているが、継続的ではない
 - (7.2) (エ) 現在はしていないが、近いうちにしようと思っている
 - (17.0) (オ) 現在していないし、しようとも思わない
 - (0.2) 無回答
- Q9へ

【Q8で「(ア) 実践して、半年以上継続している」、「(イ) 実践しているが、半年未満である」と答えた方に】

SQ 【回答票9】実践しているのは「(ア) 適切な食事」、「(イ) 定期的な運動」、「(ウ) 週に複数回の体重計測」のどれですか。現在も継続して実践しているものをすべて選んでください。

(N=799)

(M. A.)

- (73.6) (ア) 適切な食事 (0.1) 無回答
- (61.7) (イ) 定期的な運動
- (61.0) (ウ) 週に複数回の体重計測 (M. T. =196.4)

【全員の方に】

Q9 【回答票10】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。

- (37.5) (ア) 関心がある
- (35.6) (イ) どちらかといえば関心がある
- (18.8) (ウ) どちらかといえば関心がない
- (7.8) (エ) 関心がない
- (0.3) わからない

Q10 【回答票11】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。

- (32.0) (ア) 食べている (4.3) (エ) 食べていない
- (41.1) (イ) どちらかといえば食べている (0.6) わからない
- (21.9) (ウ) どちらかといえば食べていない

Q11 【回答票 12】 あなたのふだん食べる速さは、次のどれに該当しますか。この中から1つ選んでください。

- (13.6) (ア) かなり速い
- (33.7) (イ) やや速い
- (36.9) (ウ) ふつう
- (12.7) (エ) やや遅い
- (2.9) (オ) かなり遅い
- (0.2) わからない

(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]

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」食べたらよ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。

Q12 【回答票 13】 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.)

- | | |
|-----------------------|--|
| (33.2) (ア) 食事バランスガイド | (32.8) (オ) 3色分類 |
| (9.7) (イ) 食生活指針 | (3.2) (カ) その他の指針等 |
| (13.6) (ウ) 日本人の食事摂取基準 | (42.0) (キ) 特に参考にしていない |
| (25.2) (エ) 6つの基礎食品 | (2.4) わからない (M. T. =162. 1) |

Q13 【回答票 14】 あなたの家庭では、ふだん誰が食事の準備をしていますか。この中から1つ選んでください。

- | | |
|---------------|----------------------------------|
| (48.1) (ア) 自分 | (12.5) (ウ) 自分も家族もする |
| (38.7) (イ) 家族 | (0.6) その他 (具体的に) |
| | (0.1) 無回答 |

Q14 【回答票 15】あなたは、ふだん下記のことをする機会が、どのくらいありますか。
 まず、「自分で調理し食事をつくること」についてはどうでしょうか。この中から1つ
 選んでください。(以下、②～③を同様に質問する。)

	(ア) 毎日	(イ) 週に 5 ～ 6 日	(ウ) 週に 3 ～ 4 日	(エ) 週に 1 ～ 2 日	(オ) 月に 数日	(カ) 年に 数日	(キ) ほとん どない	無回 答
① 自分で調理し食 事をつくること	(47.8)	(3.9)	(5.5)	(9.0)	(6.7)	(4.3)	(22.7)	(0.1)
② 自分で食品や弁 当などを購入す ること	(15.6)	(6.6)	(16.3)	(22.7)	(16.1)	(4.4)	(18.2)	(0.1)
③ 外食をすること	(1.3)	(1.9)	(3.0)	(17.5)	(40.8)	(15.1)	(20.4)	(0.1)

【Q14①で (ア) ～ (カ) と答えた方に】

S Q 【回答票 16】あなたは、自分で調理し食事をつくることは楽しいですか。この中から1つ
 選んでください。

(N=1, 370)

- (27.9) (ア) とても楽しい
- (53.9) (イ) まあまあ楽しい
- (15.8) (ウ) あまり楽しくない
- (1.8) (エ) 全く楽しくない
- (0.7) 無回答

食品の選択に関することをおたずねします。

【全員の方に】

Q15 【回答票 17】あなたは、健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を選択
 するとよいかや、どのような調理が必要かについての知識があると思いますか。この中から
 1つ選んでください。

- (13.5) (ア) 十分にあると思う
- (53.0) (イ) ある程度あると思う
- (27.7) (ウ) あまりないと思う
- (5.6) (エ) 全くないと思う
- (0.2) 無回答

Q16 【回答票 18】あなたは、①～⑪のことについてどの程度知っていますか。まず、「地域の産物」についてはどうでしょうか。この中から1つ選んでください。(以下、②～⑪まで同様に質問する。)

	(ア) て十分 に知っ	(イ) つあ てる程 度知	(ウ) なあ いまり 知ら	(エ) らほ ないん ど知	無 回 答
① 地域の産物	(16.3)	(53.7)	(26.3)	(3.6)	(0.1)
② 旬の食材	(26.5)	(59.0)	(13.0)	(1.4)	(0.1)
③ エネルギー(カロリー)などの栄養表示の見方	(19.6)	(43.7)	(28.1)	(8.3)	(0.2)
④ 賞味期限, 消費期限の見方	(62.0)	(34.3)	(2.9)	(0.7)	(0.1)
⑤ 食品の保存方法	(31.6)	(53.0)	(13.5)	(1.6)	(0.2)
⑥ 食中毒の予防	(33.3)	(50.7)	(13.3)	(2.6)	(0.1)
⑦ なにをどれだけ食べたらいいか	(14.7)	(46.8)	(33.3)	(5.0)	(0.2)
⑧ 健康に配慮した料理の作り方	(16.0)	(43.9)	(31.2)	(8.9)	(0.1)
⑨ 郷土料理や行事食	(10.4)	(37.9)	(40.7)	(10.9)	(0.1)
⑩ 食品の廃棄を減らす方法	(17.9)	(44.7)	(30.9)	(6.3)	(0.2)
⑪ 災害時の非常食の備え方	(13.8)	(41.8)	(33.7)	(10.6)	(0.1)

Q17 【回答票 19】あなたは、食品の選択や調理について今後どのような知識を身につけたいと思いますか。あてはまるものをいくつかあげてください。(M. A.)

- | | |
|----------------------------------|---------------------------|
| (20.8) (ア) 地域の産物 | (29.0) (キ) なにをどれだけ食べたらいいか |
| (27.6) (イ) 旬の食材 | (41.3) (ク) 健康に配慮した料理の作り方 |
| (23.5) (ウ) エネルギー(カロリー)などの栄養表示の見方 | (17.4) (ケ) 郷土料理や行事食 |
| (11.1) (エ) 賞味期限, 消費期限の見方 | (20.0) (コ) 食品の廃棄を減らす方法 |
| (24.7) (オ) 食品の保存方法 | (36.1) (サ) 災害時の非常食の備え方 |
| (29.6) (カ) 食中毒の予防 | (17.5) 特にない |

(M. T. =298.5)

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。

Q18 【回答票 20】 現在、ご結婚なさっていますか。

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| (15.8) (ア) 未婚 | (12.5) (ウ) 既婚 (配偶者離・死別) |
| (71.6) (イ) 既婚 (配偶者あり) | (0.1) 無回答 |

Q19 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 1人だった場合 → 10 ページの F 1 へ
- | | | |
|-----------|-----------|-------------|
| (9.4) 1人 | (22.5) 4人 | (1.9) 7人以上 |
| (26.3) 2人 | (10.3) 5人 | (0.2) 無回答 |
| (24.7) 3人 | (4.7) 6人 | |

【SQ1～SQ7は、家族と同居している方のみに(Q19で2人以上と答えた方に)質問すること】

SQ1 【回答票 21】 同居している方をすべて選んでください。(M. A.)

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| (N=1,603) (78.3) (ア) 配偶者 | (3.4) (カ) 祖父母 (あなた・配偶者の) |
| (58.6) (イ) 子ども | (7.5) (キ) 兄弟姉妹 (あなた・配偶者の) |
| (5.9) (ウ) 子どもの配偶者 | (1.1) (ク) その他 (具体的に) |
| (6.5) (エ) 孫 | (0.4) 無回答 |
| (26.0) (オ) 父母 (あなた・配偶者の) | (M. T. =187.6) |

SQ2 【回答票 22】 同居している方で18歳未満の家族(子ども・孫など)はいらっしゃいますか。

(N=1,603)

いる場合はその成長段階について、この中からすべて選んでください。また、それぞれの段階の方の人数をお答えください。(M. A.)

- | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|----------------|
| (2.7) (ア) 乳児 (1歳に満たない子ども・孫など) | <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/> | <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/> | 人 | |
| (14.0) (イ) 幼児 (満1歳から小学校就学前の子ども・孫など) | <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/> | <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/> | 人 | |
| (14.5) (ウ) 小学生 | <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/> | <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/> | 人 | |
| (8.7) (エ) 中学生 | <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/> | <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/> | 人 | |
| (8.4) (オ) 高校生・高等専門学校生 | <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/> | <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/> | 人 | |
| (1.5) (カ) 上記(ア)～(オ)以外の18歳未満の方 | <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/> | <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/> | 人 | (M. T. =114.7) |
| (63.9) 18歳未満の家族(子ども・孫など)とは住んでいない | | | | |
| (0.7) 無回答 | | | | |

SQ3 【回答票 23】 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。

(N=1,603)

この中から1つ選んでください。

- | | |
|-------------------|-------------------|
| (53.5) (ア) ほとんど毎日 | (9.6) (エ) 週に1日程度 |
| (5.5) (イ) 週に4～5日 | (21.0) (オ) ほとんどない |
| (10.3) (ウ) 週に2～3日 | (0.1) 無回答 |

S Q 4 【回答票 24】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。
(N=1,603) この中から 1 つ選んでください。

- (60.1) (ア) ほとんど毎日 (6.2) (エ) 週に 1 日程度
(10.7) (イ) 週に 4～5 日 (6.6) (オ) ほとんどない
(16.3) (ウ) 週に 2～3 日 (0.1) 無回答

S Q 5 【回答票 25】家族との食事について伺います。次の①～⑥のそれぞれについて、あてはまるものを 1 つずつ選んでください。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、②～⑥まで同様に質問する。
ただし、SQ3, SQ4 の両方とも「(ア) ほとんど毎日」と答えた方には、⑥は質問しない。)

	(ア)	(イ)	(ウ)	(エ)	(オ)	無回答
(N=1,603) ①～⑤	思 う と も そ う	そ う 思 う	い ど ち ら な い と も	思 わ な い そ う あ ま り 思 う	わ な い そ う 全 く 思 わ な い	
(N= 895) ⑥						
① 家族と一緒に食事をする時間を作るのが難しい	(15.0)	(25.6)	(10.4)	(22.8)	(26.1)	(0.1)
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	(16.4)	(29.8)	(17.9)	(21.7)	(14.0)	(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	(23.9)	(32.6)	(19.7)	(14.4)	(9.0)	(0.4)
④ 家族と一緒に食事をすることは重要である	(59.9)	(32.7)	(4.7)	(2.1)	(0.5)	(0.2)
⑤ 家族と一緒に食事をすることは楽しい	(54.6)	(35.7)	(7.4)	(1.6)	(0.6)	(0.1)
⑥ 家族と一緒に食事をする回数を増やしたいと思う【SQ3 及び SQ4 の両方とも「ほとんど毎日」と答えた方は除くこと】	(33.7)	(36.9)	(18.1)	(6.8)	(1.9)	(2.6)

S Q 6 【回答票 26】家族と食事をするときテレビをつけていますか。
(N=1,603) この中から 1 つ選んでください。

- (59.3) (ア) ほぼ毎回つけている (5.5) (エ) つけない方が多い
(15.1) (イ) つけている方が多い (10.5) (オ) ほとんどつけていない
(9.5) (ウ) つけたりつけなかったり (0.1) 無回答

S Q 7 【回答票 27】家族と食事をするときに会話をしますか。
(N=1,603) この中から 1 つ選んでください。

- (59.3) (ア) よくする
(34.9) (イ) まあまあする
(5.9) (ウ) ほとんどしない

最後に、あなたご自身についておたずねします。

(全員)

F 1 (性別) ※調査員判断

(44.2) 男性

(55.8) 女性

F 2 (年齢) 平成 24 年 12 月 1 日現在のあなたの満年齢を教えてください。

(実年齢を記入し、下の該当する番号に○をつける)

--	--

歳

(4.4) 20～24 歳

(7.7) 50～54 歳

(5.2) 25～29 歳

(8.8) 55～59 歳

(6.1) 30～34 歳

(12.0) 60～64 歳

(8.7) 35～39 歳

(10.1) 65～69 歳

(8.9) 40～44 歳

(20.2) 70 歳以上

(8.0) 45～49 歳

F 3 【回答票 28】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、更にカッコ内の 11～43 に○をするのも忘れないこと)

(46.8) (ア) 雇用者 ((5.5) 管理職 (9.5) 専門技術職 (11.8) 事務職 (17.0) 労務職
(3.0) 無回答)

(10.3) (イ) 自営業者 ((1.9) 農林漁業 (5.8) 商工サービス業 (1.2) 自由業)
(1.4) 無回答)

(2.2) (ウ) 家族従業者 ((1.0) 農林漁業 (0.8) 商工サービス業 (0.2) 自由業)
(0.2) 無回答)

(40.4) (エ) その他 ((21.0) 主婦・主夫 (1.4) 学生 (17.8) その他の無職)
(0.2) 無回答)

(0.2) 無回答

F 4 【回答票 29】現在のあなたの暮らしについて、この中からあてはまるものを 1 つ選んでください。

(10.7) (ア) ゆとりがある

(16.6) (エ) あまりゆとりがない

(34.5) (イ) ややゆとりがある

(3.7) (オ) 全くゆとりがない

(34.2) (ウ) どちらともいえない

(0.2) 無回答

F 5 【回答票 30】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。この中からあてはまるものを 1 つ選んでください。

(18.8) (ア) とても良い

(55.8) (イ) まあまあ良い

(13.1) (ウ) どちらともいえない

(10.2) (エ) あまり良くない

(1.9) (オ) 良くない

(0.2) 無回答

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。