

多摩市 食生活意識調査報告書



令和5年2月

多摩市
健康推進課

目次

食生活意識調査の目的	1
小学生・中学生への食生活意識調査	1
調査対象および時期 調査内容 調査結果	1
【1】 朝食の摂取状況	2
朝食を食べない理由	3
【2】 朝食を一人で食べる頻度	4
【3】 夕食を一人で食べる頻度	5
【4】 主食、主菜、副菜を揃えて食べる頻度	6
【5】 体型の認識	8
【6】 体重を減らすこと(ダイエット)について	9
【7】 給食の味付けの感じ方について	10
【8】 体重測定の頻度について	11
【9】 食事の準備の手伝いについて	12
【10】 料理を作る手伝いについて	13
【11】 食事の時間を楽しんでいるか	14
クロス集計で検討した結果	15~17
小学生・中学生への食生活意識調査の総括	18・19
幼児健診対象児の保護者への食生活意識調査	20
調査対象および時期 調査内容 調査結果	20
【1】 食育への関心	21
【2】 日頃から実践しているもの	21
【3】 朝食の摂取状況	22・23
【4】 主食、主菜、副菜を1日に2回以上そろえる頻度	24
【5】 食事のとり方で気をつけていること	24
【6】 食品ロス削減のために実践していること	25
【7】 食に関する情報源	25
【8】 食育に関して市に期待する施策	26
幼児健診対象児の保護者への食生活意識調査の総括	27・28
参考文献	29
調査票	30

【食生活意識調査の目的】

平成30年3月に策定した第3次多摩市食育推進計画では、「食で育むみんなの健幸と市の未来」を基本理念とし、「食についての基本的な知識・技術を獲得します(知る・学ぶ)」、「知識や技術を実践し、健やかな毎日を送ります(実践する)」、「語って伝えて、楽しいコミュニケーションで豊かな心を育みます(広げる)」の3つを基本目標とした。そして、市民一人ひとりの『健康で幸せに過ごせる未来の実現』を目指して取り組みを進めてきた。

この度、第4次多摩市食育推進計画(令和6～10年度)として改定するにあたり、多摩市民の食育に関する状況等を把握するため、市内小中学生および幼児健診対象児の保護者に対して、食生活の意識調査を実施した。

【小学生・中学生への食生活意識調査】

調査対象および時期

多摩市立小学校に在籍している6年生、多摩市立中学校に在籍している3年生を対象に、教育委員会より貸与されているタブレット端末を使用して、オンラインで回答を求めた。調査時期は令和4年9月から12月である。

調査内容

朝食の摂取状況、食事の共食状況、自身の体型についての認識等について調査した。質問項目の一部については、公益社団法人日本学校保健会『児童生徒の健康状態サーベイランス調査』¹⁾のアンケート調査の項目を参考にした。

調査結果

調査対象者、回収率は表1-0-1に示す。また、性別質問の回答状況は表1-0-2に示す。

表1-0-1：調査対象者数、回収率

	在籍数 (人)	回答数 (人)	回答率 (%)
小学6年生	1107	1029	93.0
中学3年生	1027	927	90.3

表1-0-2：性別質問の回答状況(人)

	男子	女子	その他	回答しない
小学6年生	488	512	8	21
	47.4%	49.8%	0.8%	2.0%
中学3年生	461	422	10	34
	49.7%	45.5%	1.1%	3.7%

【1】朝食の摂取状況

『いつも朝食を食べていますか』の質問に対して、「毎日食べる」もしくは「食べる日が多い」と答えた“食べる”者は小学生では93.8%である一方、中学生では90%を下回った。中学生では、「食べない日が多い」もしくは「ほとんど食べない」と回答した“食べない日が多い”者は10%を超えた。

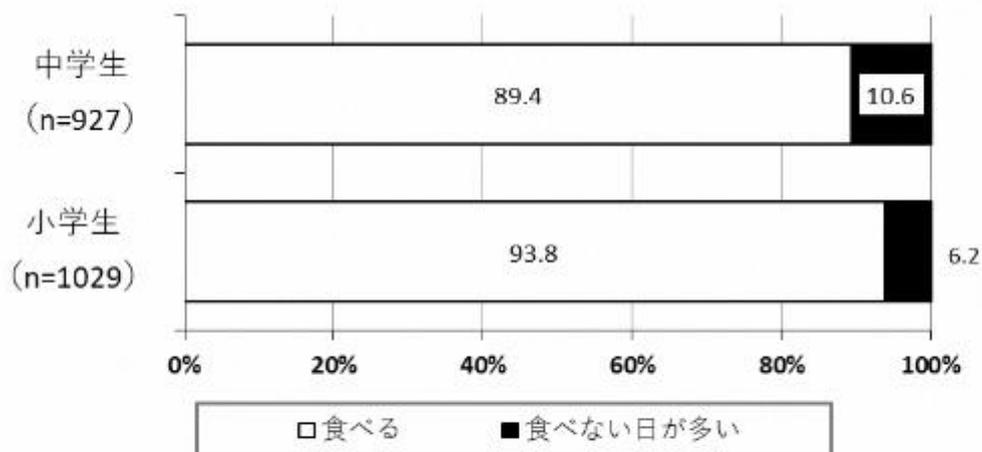


図 1-1-1 朝食の摂取状況

学校区分ごとに、男女別にグループに分けて比較したところ、「毎日食べる」と回答した者の割合は、小学生では男子で高く、中学生では女子で高い傾向であったが、男女間での大幅な差はみられなかった。

表1-1-1 朝食の摂取状況 (%)

	食べる	食べない日が多い
小学生男子 (n=488)	95.1	4.9
小学生女子 (n=512)	93.2	6.8
中学生男子 (n=461)	88.3	11.7
中学生女子 (n=422)	91.0	9.0

朝食を食べない理由

『いつも朝食を食べていますか』の質問に対して、「食べない日が多い」もしくは「ほとんど食べない」と回答した者に、食べない理由を複数回答で質問したところ、小学生、中学生ともに「食べる時間がない」、「食欲がない」が50%以上であった。

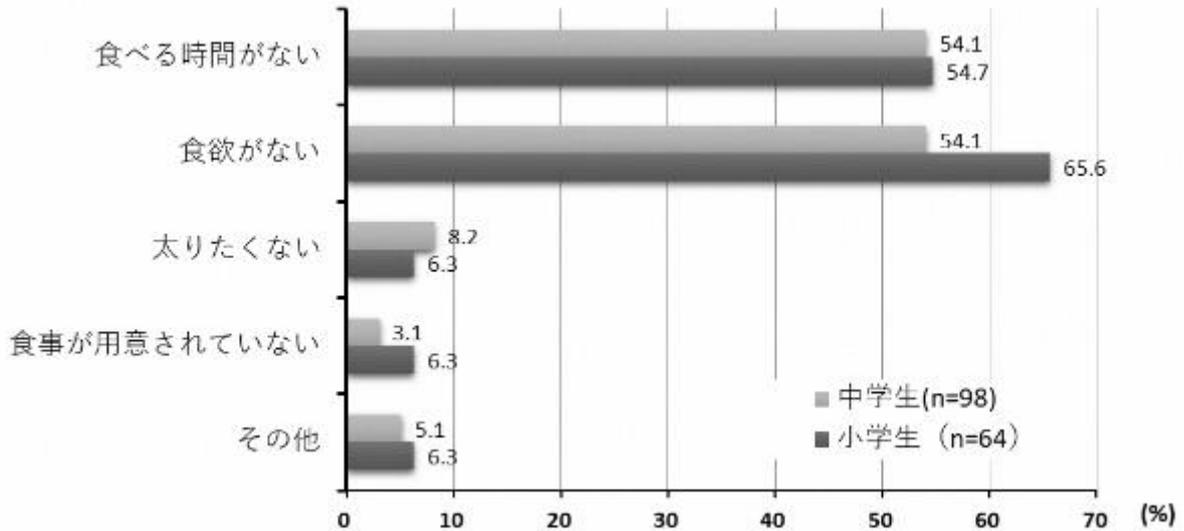


図 1-1-2 朝食を食べない理由

学校区分ごとに、男女別にグループに分けて比較したところ、中学生では男女ともに「食べる時間がない」、「食欲がない」が50%以上であったが、小学生では男子は「時間がない」が95%を超え、女子では「食欲がない」が70%を超えていた。

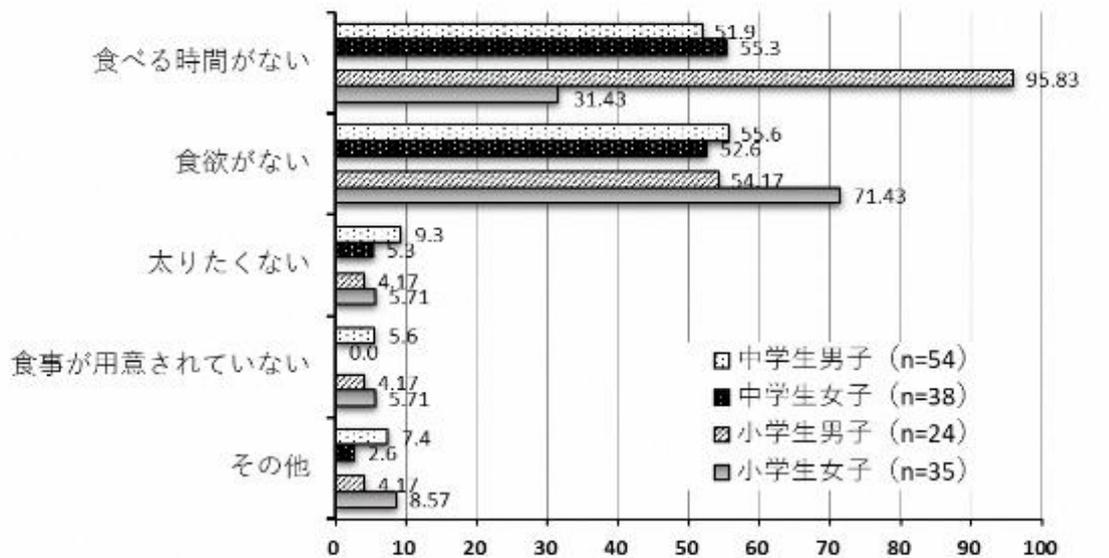


図 1-1-3 朝食を食べない理由 (学校別・男女別)

【2】朝食を一人で食べる頻度

『いつも朝食を家族とは別に、一人で食べることが多いですか』の質問に対して、小学生は「ほとんどない」と回答する者の割合が最も高い一方、中学生は「よくある」と答えた者の割合が高かった。学校区分ごとに、男女別にグループに分けて比較したところ、小学生、中学生ともに、回答の割合に男女差は見られなかった。

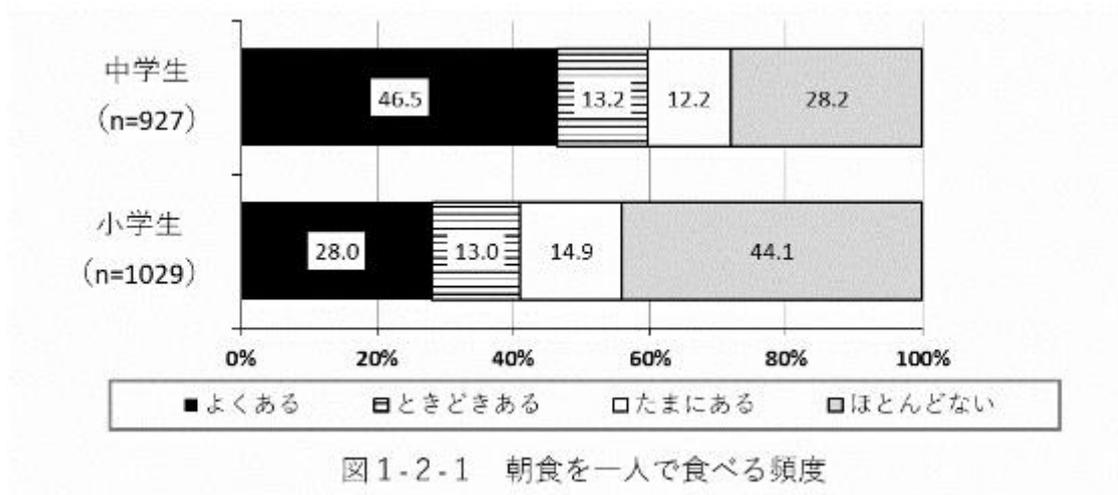


表1-2-1 朝食を一人で食べる頻度状況 (%)

	よくある	ときどきある	たまにある	ほとんどない
小学生男子 (n=488)	26.8	12.5	14.1	46.5
小学生女子 (n=512)	28.3	13.5	15.0	43.2
中学生男子 (n=461)	47.7	12.6	12.1	27.5
中学生女子 (n=422)	44.3	14.7	11.8	29.1

【3】夕食を一人で食べる頻度

『いつも夕食を家族とは別に、一人で食べることが多いですか』の質問に対して、小学生、中学生どちらも「ほとんどない」と回答する者の割合が最も高かったが、中学生では39.7%と小学生66.4%に比べて大幅に減少していた。一方で、「よくある」と答えた者の割合が中学生では18.7%と小学生の8.8%に比べて大幅に多い結果となった。学校区分ごとの男女比較では差はみられなかった。

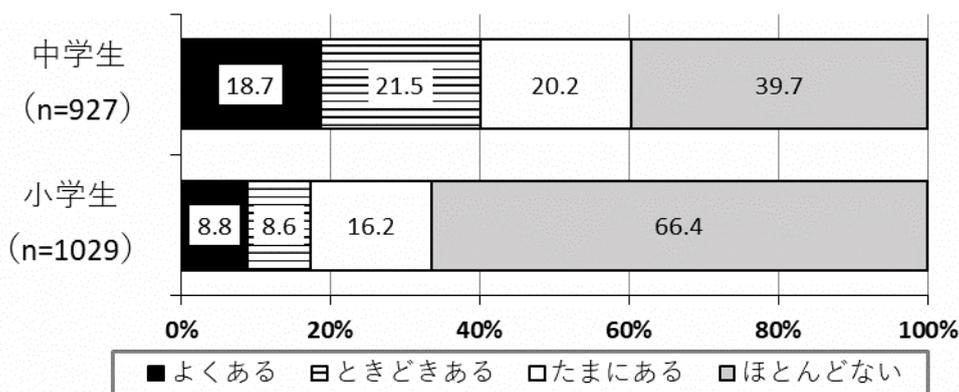


図 1-3-1 夕食を一人で食べる頻度

表1-3-1 夕食を一人で食べる頻度状況 (%)

	よくある	ときどきある	たまにある	ほとんどない
小学生男子 (n=488)	7.8	9.0	16.6	66.6
小学生女子 (n=512)	9.2	8.0	15.8	67.0
中学生男子 (n=461)	18.0	21.7	21.0	39.3
中学生女子 (n=422)	18.5	22.0	18.0	41.5

【4】主食、主菜、副菜を揃えて食べる頻度

『朝食では、主食、主菜、副菜をそろえて食べることが、週に何日ありますか』の質問に対して、小学生、中学生どちらも「ほとんど毎日」と回答する者の割合が最も高かった。一方で、「ほとんどない」と回答した者の割合が中学生では35.5%であり、小学生25.1%に比べて、中学生で高い割合であった。

学校区分ごとの男女比較では、小学生、中学生どちらでも女子の方が男子に比べて「ほとんどない」と回答する者の割合が高かった。

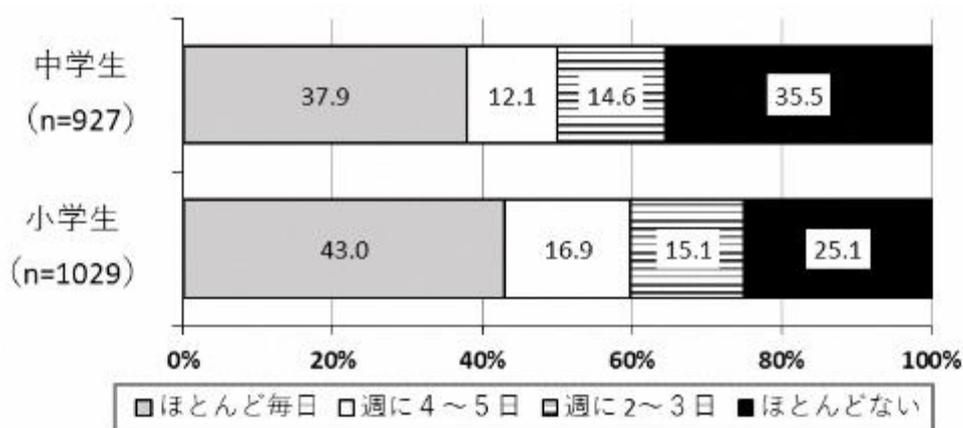


図 1-4-1 朝食で主食、主菜、副菜を揃えて食べる頻度

表1-4-1 朝食を主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度 (%)

	ほとんど毎日	週に4~5日	週に2~3日	ほとんどない
小学生男子 (n=488)	49.0	16.4	13.5	21.1
小学生女子 (n=512)	38.3	17.0	16.8	27.9
中学生男子 (n=461)	46.4	12.1	11.5	29.9
中学生女子 (n=422)	29.6	11.6	17.8	41.0

『夕食では、主食、主菜、副菜をそろえて食べることが、週に何日ありますか』の質問に対して、小学生、中学生どちらも「ほとんど毎日」と回答する者の割合が70%以上であった。学校区分ごとの男女比較では、小学生、中学生どちらでも男女差はみられなかった。

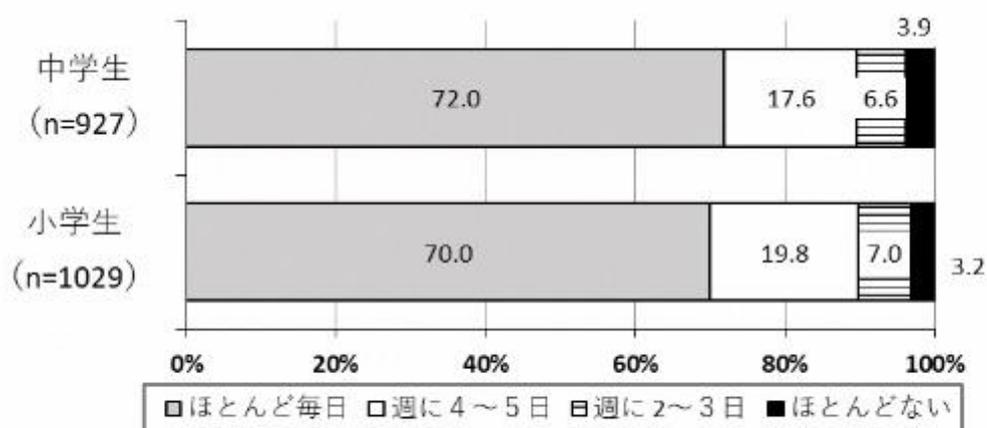


図1-4-2 夕食で主食、主菜、副菜を揃えて食べる頻度

表1-4-2 夕食を主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度 (%)

	ほとんど毎日	週に4~5日	週に2~3日	ほとんどない
小学生男子 (n=488)	70.9	19.1	7.0	3.1
小学生女子 (n=512)	69.5	20.3	6.8	3.3
中学生男子 (n=461)	74.4	17.6	4.3	3.7
中学生女子 (n=422)	69.9	17.1	9.0	4.0

【5】体型の認識

『自分自身の体型をどのように感じていますか』の質問に対して、小学生では「今のままだがよい」の回答が最も高い割合であったが、中学生では「少しやせたい」と回答する者の割合が最も高くなっていた。さらに学校区分ごとの男女比較では、小学生の女子は「少しやせたい」が46.9%、「かなりやせたい」が12.5%であり、中学生女子は「少しやせたい」が46.0%、「かなりやせたい」が25.7%であり、痩せたいと思っている者が71%にも達している。

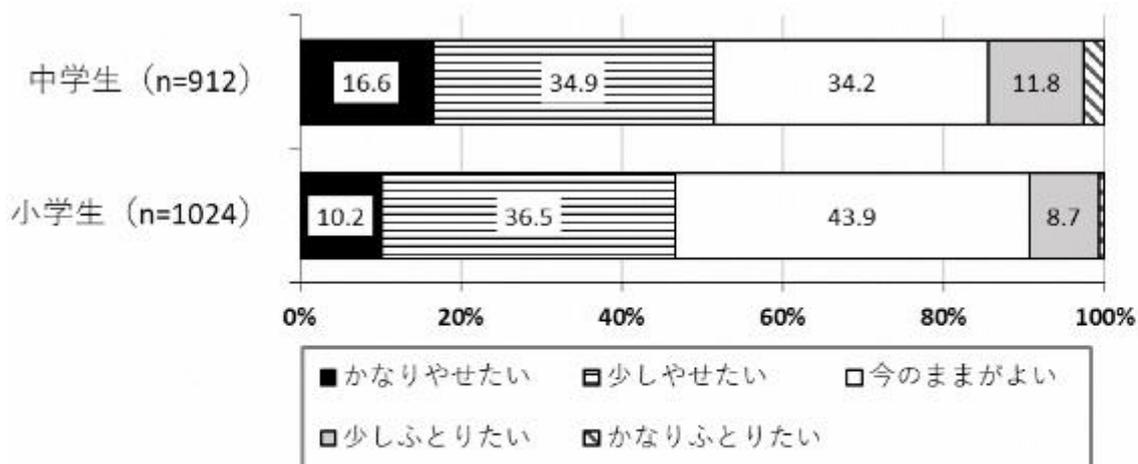


図 1-5-1 体型の認識について

表1-5-1 体型の認識について (%)

	かなりやせたい	少しやせたい	今のままだがよい	少しふとりたい	かなりふとりたい
小学男子 (n=485)	7.4	26.0	51.3	14.0	1.2
小学女子 (n=510)	12.5	46.9	37.1	3.3	0.2
中学男子 (n=457)	7.9	24.5	43.8	19.9	3.9
中学女子 (n=413)	25.7	46.0	24.9	3.1	0.2

【6】体重を減らすこと(ダイエット)について

『今までに体重を減らすこと(ダイエット)をしたことがありますか』の質問に対して、小学生、中学生ともに「実行したことはない」の回答が最も高い割合であった。ダイエットを「自分で考えた内容で実行した」者が、中学生では29.0%であり、小学生25.2%と比べると多い割合であった。

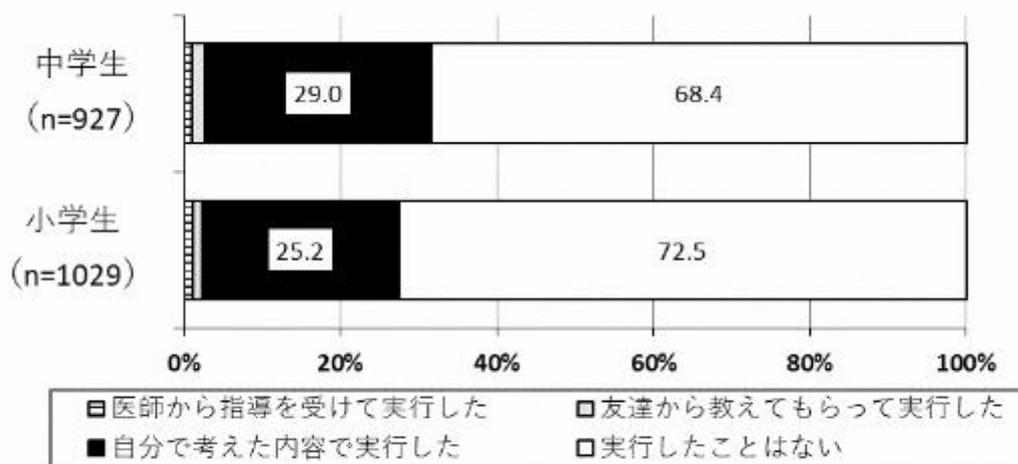


図 1-6-1 ダイエットについて

さらに学校区分ごとの男女比較では、「自分で考えた内容で実行した」者が小学生女子31.4%、中学生女子は42.7%であった。

表1-6-1 ダイエットについて (%)

	医師から指導を受けて実行した	友達から教えてもらって実行した	自分で考えた内容で実行した	実行したことはない
小学生男子 (n=488)	1.4	0.4	17.6	80.5
小学生女子 (n=512)	0.8	2.0	31.4	65.8
中学生男子 (n=461)	0.7	0.7	16.9	81.8
中学生女子 (n=422)	1.2	2.8	42.7	53.3

【7】給食の味付けの感じ方について

『給食の味付けは、家庭での味付けと比べて、どのように感じますか』の質問に対して、小学生、中学生ともに「家庭の味付けと同じくらいと感じる」の回答が50%を超えていた。「少しうすいと感じる」者は小学生で22.4%、中学生で24.9%であった。

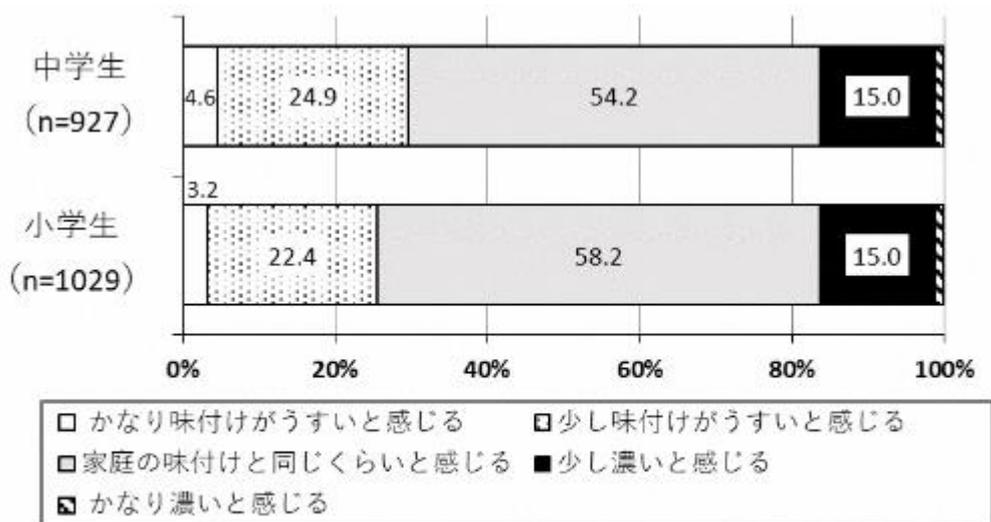


図 1-7-1 学校給食の味付けについて

さらに学校区分ごとの男女比較では、「かなりうすい」と回答した者が小学生男子4.9%、中学生男子は6.9%、「少しうすい」と回答した者が小学生男子24.6%、中学生男子28.9%であった。

表1-7-1 給食の味付けの感じ方について (%)

	かなりうすい	少しうすい	家庭と同じくらい	少し濃い	かなり濃い
小学生男子 (n=488)	<u>4.9</u>	<u>24.6</u>	54.7	14.3	1.4
小学生女子 (n=512)	1.4	20.3	62.5	14.6	1.2
中学生男子 (n=461)	<u>6.9</u>	<u>28.9</u>	52.5	10.6	1.1
中学生女子 (n=422)	1.4	21.1	57.3	19.2	0.9

【8】 体重測定の種類について

『家庭で、体重を測定することはありますか』の質問に対して、中学生は「ほとんど測定しない」が最も多く35.4%、小学生は「たまに測定する」が最も多く39.6%であった。

さらに学校区分ごとの男女比較では、女子では「ほぼ毎日」測定する者が小学生9.2%、中学生は16.8%であり、男子に比べて多かった。

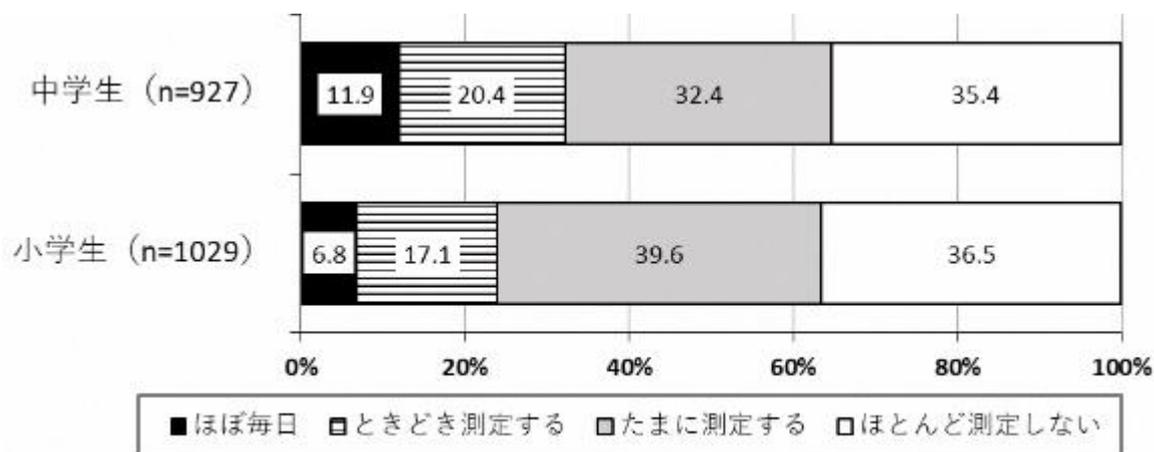


図 1-8-1 体重測定の種類

表1-8-1 体重測定の種類 (%)

	ほぼ毎日	ときどき測定	たまに測定	ほとんど測定しない
小学生男子 (n=488)	4.3	14.5	41.2	40.0
小学生女子 (n=512)	9.2	18.0	39.3	33.6
中学生男子 (n=461)	6.7	14.3	31.2	47.7
中学生女子 (n=422)	16.8	27.7	33.6	21.8

【9】 食事の準備の手伝いについて

『家の方が食事の準備をしているとき、お手伝いをすることはありますか(例:はしや食器を並べる、できた料理を運ぶ、食べ終わった食器を下げるなど)』の質問に対して、小学生、中学生ともに「よくある」との回答が最も多かった。一方で、「ほとんどない」者は小学生4.6%に対して中学生は8.3%であり、中学生で多かった。

学校区分ごとの男女比較では、男子では「ほとんどない」者が小学生、中学生ともに女子に比べて多かった。

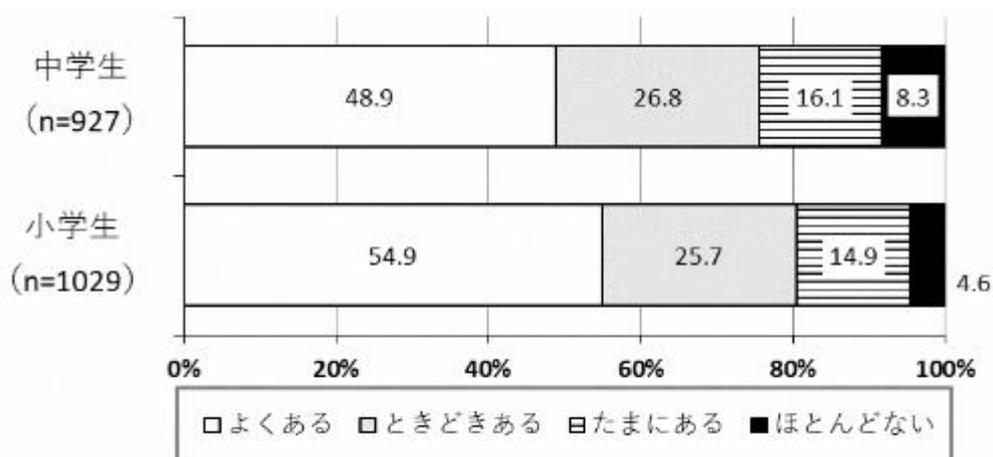


図 1-9-1 食事準備手伝いの頻度

表1-9-1 食事準備の手伝いの頻度 (%)

	よくある	ときどきある	たまにある	ほとんどない
小学生男子 (n=488)	50.8	27.9	16.2	5.1
小学生女子 (n=512)	58.8	23.4	13.9	3.9
中学生男子 (n=461)	46.6	26.7	17.1	9.5
中学生女子 (n=422)	52.1	27.0	14.2	6.6

【10】料理を作る手伝いについて

『家の人が食事を用意しているとき、料理を作る手伝いをすることはありますか』の質問に対して、小学生は「たまにある」、中学生は「ほとんどない」との回答が最も多かった。

学校区分ごとの男女比較では、小学生では、「よくある」者は女子が16.2%であり、男子の9.6%に比べて多かった。中学生では、「ときどきある」者は女子が28.4%であり、男子の16.5%に比べて多かった。

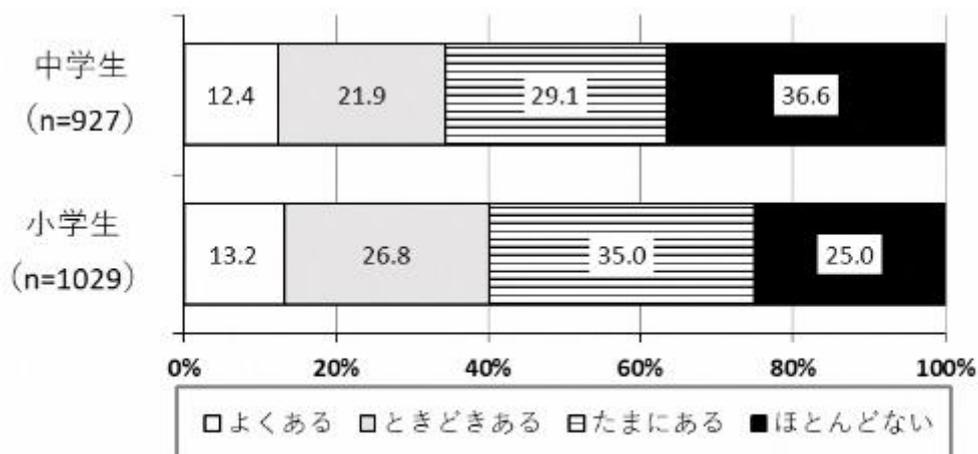


図 1-10-1 料理の手伝いの頻度

表1-10-1 料理の手伝いの頻度 (%)

	よくある	ときどきある	たまにある	ほとんどない
小学生男子 (n=488)	9.6	26.2	38.9	25.2
小学生女子 (n=512)	16.2	26.8	32.0	25.0
中学生男子 (n=461)	12.4	16.5	31.7	39.5
中学生女子 (n=422)	13.0	28.4	26.3	32.2

【11】 食事の時間を楽しんでいるか

『食事の時間は楽しいですか』の質問に対して、「はい」と回答した者が小学生では71.1%、中学生では66.6%であった。「いいえ」と回答した者は中学生では4.9%であり、小学生の3.1%に比べて多かった。学校区分ごとの男女比較では、男女差はみられなかった。

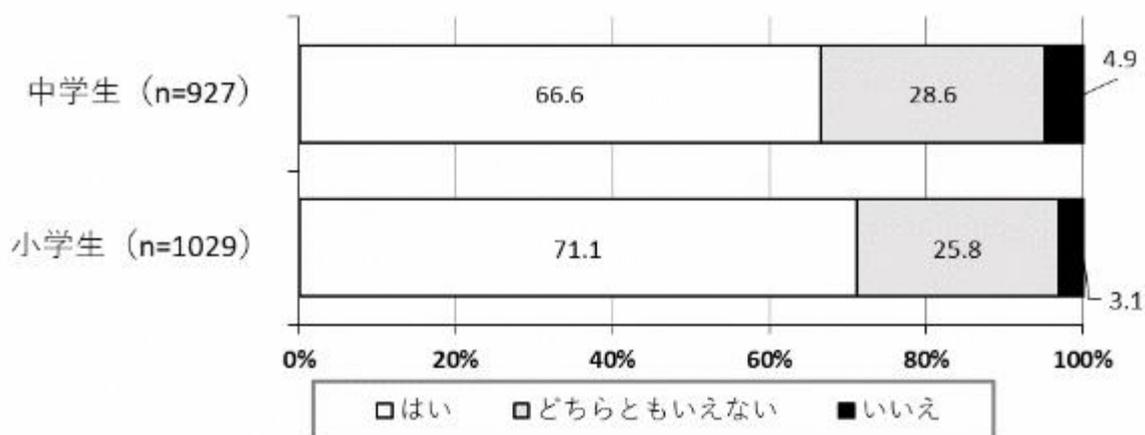


図1-11-1 食事の時間は楽しいか

表1-11-1 食事時間は楽しいか (%)

	はい	どちらともいえない	いいえ
小学生男子 (n=488)	71.3	26.0	2.7
小学生女子 (n=512)	72.5	24.2	3.3
中学生男子 (n=461)	65.3	28.9	5.9
中学生女子 (n=422)	68.7	28.0	3.3

クロス集計で検討した結果

【12】朝食の共食状況と主食、主菜、副菜がそろっている頻度の検討

『いつも朝食を家族とは別に、一人で食べることが多いですか』の質問に対して、「ときとどきある」、「たまにある」、「ほとんどない」と回答した者を「ほとんどない」グループとして考え、「よくある」と回答した者と2つのグループに分けて、『朝食では、主食、主菜、副菜をそろえて食べるのが、週に何日ありますか』の質問で、「ほとんどない」と回答した者の割合を比較した。小学生、中学生のどちらにおいても、朝食を一人で食べるのが「よくある」グループで「ほとんどない」グループに比べて、主食、主菜、副菜がそろえることがほとんどないと回答した者の割合が高かった。

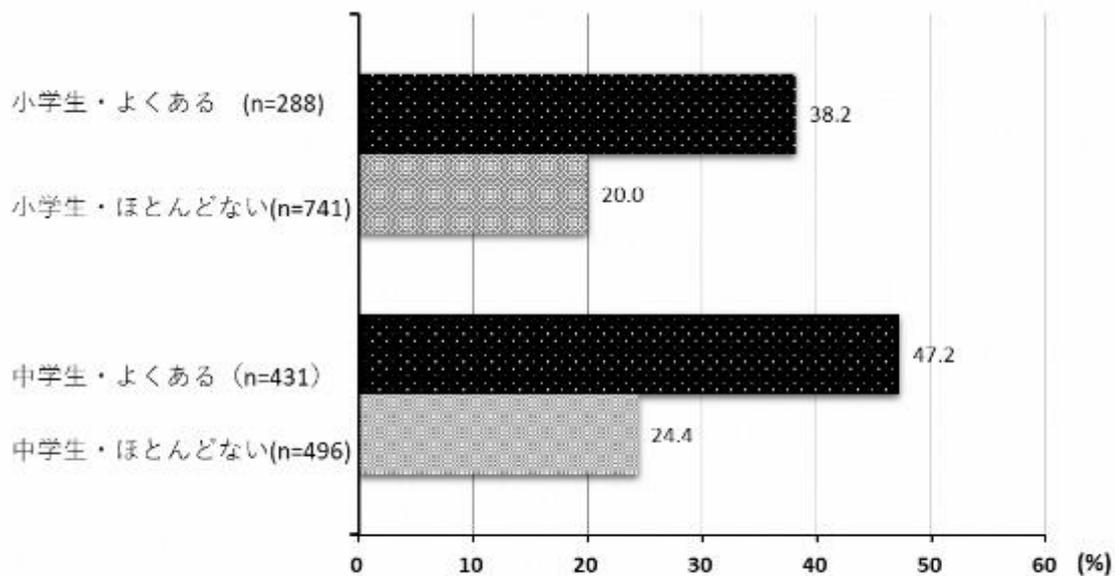


図1-1 2-1 朝食を一人で食べる頻度別の朝食での主食・主菜・副菜を揃えることがほとんどないと回答した者の割合

【13】 食事の時間を楽しんでいることと朝食・夕食の共食状況との検討

『食事の時間は楽しいですか』の質問の回答別に、朝食および夕食において『家族とは別に、一人で食べる人が多いですか』の質問に「よくある」と回答した者の割合を学校区分別に検討した。

小学生では、『食事を楽しむ』に「いいえ」と回答した者で、朝食、夕食ともに一人で食べるのがよくあると回答した者が、「はい」、「どちらともいえない」と回答した者に比べて高かった。中学生では、朝食ではあまり差はみられなかったが、夕食では「いいえ」と回答した者で一人で食べるのがよくある者の割合が大幅に高かった。

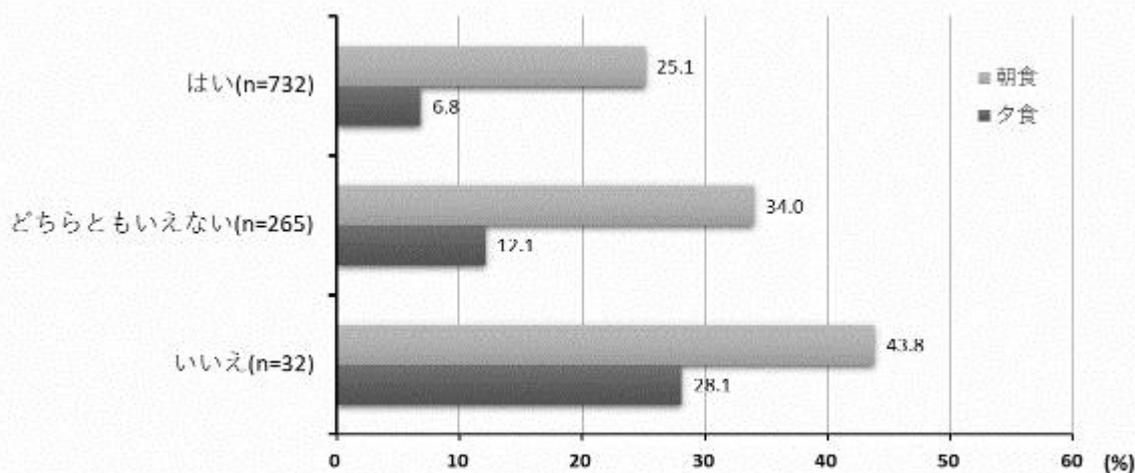


図 1-1 3-1 「食事時間は楽しい」についての回答別
食事を一人で食べるのがよくある者の割合 (小学生)

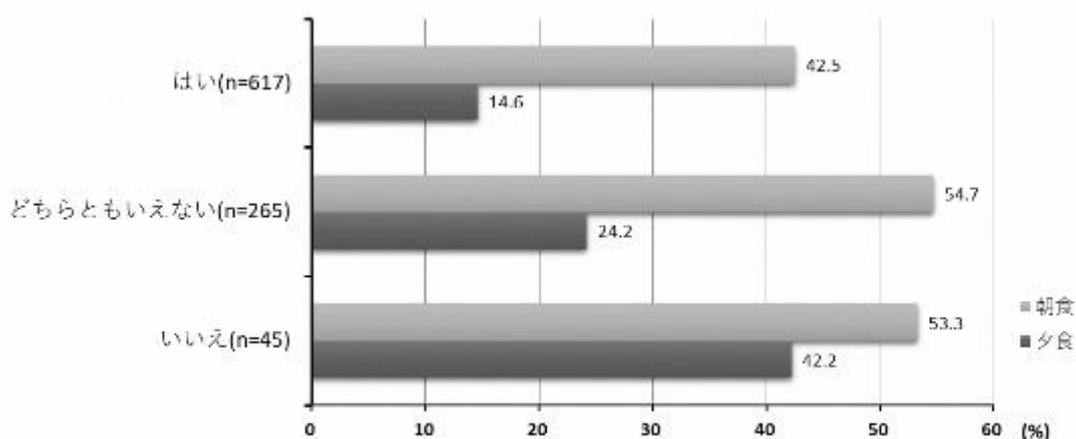


図 1-1 3-2 「食事時間は楽しい」についての回答別
食事を一人で食べるのがよくある者の割合 (中学生)

【14】体型の認識とダイエット経験との検討

『自分自身の体型をどのように感じていますか』の質問に対して、「今のままがよい」、「少しふとりたい」、「かなりふとりたい」と回答した者を「今のまま・ふとりたい」グループとして考え、「かなりやせたい」、「少しやせたい」と回答した者と3つのグループに分けて、今までに体重を減らすこと(ダイエット)の経験を検討した。小学生、中学生ともに「かなりやせたい」者では「自分で考えた内容で実行した」者の割合が60%を超えており、「少しやせたい」者でも約40%が実行していた。

表1-14-1 体型認識別ダイエット経験について (%)

	医師から指導を受けて実行した	友達から教えてもらって実行した	自分で考えた内容で実行した	実行したことはない
小学生				
かなりやせたい (n=104)	5.8	2.9	66.3	25.0
少しやせたい (n=374)	1.3	2.7	39.6	56.4
今のまま・ふとりたい (n=546)	0.0	0.0	7.3	92.7
中学生				
かなりやせたい (n=151)	4.0	2.6	65.6	27.8
少しやせたい (n=318)	0.6	3.1	41.2	55.0
今のまま・ふとりたい (n=443)	0.0	0.2	8.4	91.4

◆朝食を皆が食べるために

朝食の摂取状況は、毎日もしくは食べる日が多い者は、小学生では94%、中学生では89%であり、中学生が小学生に比べて低かったが、この傾向は先行調査¹⁾と同様である。朝食を食べない理由も、先行調査と同様に「食べる時間がない」、「食欲がない」が上位に挙がっていた。中学生は、小学生と比べて平均睡眠時間が短く、なかなか寝付けない、眠くて起きられない者の割合が増加することが先行調査で示されている¹⁾。朝食、夕食を一人で食べる頻度も、小学生に比べて中学生で大幅に増加している。この傾向も先行調査と同様である。中学生は学習塾に通っている者の割合が増えることも示されており¹⁾、夕食を一人で食べる頻度が増える要因のひとつと考えられる。朝食摂取率や共食の割合を向上させるためには、学年が上がってライフスタイルが変化するなかで生活リズムを整えるヒントの情報提供を食育で実施していく必要がある。

◆食事を一緒に楽しむために

食事時間は楽しいかについては、小学生、中学生のどちらも60%以上が楽しいと回答している。共食状況とクロス集計したところ、小学生では「いいえ」と回答した食事が楽しくない者では、朝食、夕食のどちらも一人で食べることがよくある者の割合が高かった。中学生では、朝食に関しては差がみられなかったが、食事が楽しくない者は夕食を一人で食べることがよくある者が40%を超えており、家庭での共食の影響が大きいことが示された。しかし、様々な家庭の事情があり共食が難しい場合もある。そこで、地域での子ども食堂や誰でも食堂など、行政、地域コミュニティ、研究教育機関等の様々な団体が協力して、家庭以外の共食の場をさらに充実させることが期待される。

また学校給食では、新型コロナウイルス感染症対策として黙食が実施されていた。今後「新しい日常」が定着するなかで、これからは適切な換気の確保をしたうえでの児童生徒間で会話することも、食事時間を楽しむためには重要であろう。

◆生涯を通じた心身の健康を支えるために

『給食の味付け』を、家庭での味付けと比べて「うすいと感じる」者は小学生で約26%、中学生で約30%である。濃い味付けは食塩の過剰摂取につながり、高血圧等のリスクになるため、小学生、中学生の頃からうす味に慣れることは重要である。食育を効果的に推進する「生きた教材」である学校給食²⁾を使って、食塩相当量の適量摂取の重要性を伝える食育が必要であると考えられる。

自分の体型認識は、小学生は「今のままがよい」の回答が最も高い割合であったが、中学生は「少しやせたい」者の割合が最も高くなっていった。さらに学校区分ごとの男女比較では、「少しやせたい」もしくは「かなりやせたい」と回答したやせ願望を持つ者が小学生女子では60%近くであり、中学生女子は70%を超えている。特に「かなりやせたい」者が小学生女子では13%であるのに対し、中学生女子では26%と大幅に増加する傾向は先行調査¹⁾と同様であった。

先行調査で肥満の割合は12歳女子9%、15歳女子6%であり、実際の体重が正常でも「やせたい」と思っている者が半数いたと報告されている¹⁾。「かなりやせたい」と回答した者で医師からの指導を受けて減量を実施した者、つまり医学的に減量が必要なケースは小学生約6%、中学生約4%と少ない。多くの者が自分の判断で減量を実施している。思春期に女子は体脂肪が増え、丸みのある体つきになることは、成長段階でみられる正常な変化である。また、思春期は、様々な臓器の発育に重要な時期である。自分で考えた間違った減量は、適正な成長を妨げることにもつながる。例えば、思春期は一生のうちで骨密

度を高め、最大骨量を獲得する重要な時期であるが、間違った減量を行うと骨量増加を抑制してしまい、将来の骨粗鬆症リスクの増加にもつながりかねない。成長段階の体の変化について、保健体育の授業のみならず、食育のなかでも伝えていくことが重要である。

食事準備のお手伝いは、小学生、中学生ともに「よくある」との回答が最も多く、小学生、中学生どちらでも男子に比べて、女子の方が「よくある」者の割合が高く、先行調査と同様の傾向がみられている¹⁾。一方、料理を作る手伝いについては、「ほとんどない」者が小学生では25%、中学生では37%にも及ぶ。また、クロス集計で示したように、朝食を一人で食べることがよくある者では、主食、主菜、副菜が揃うことがほとんどない者の割合が高かった。令和3年度から5年間の計画期間として農林水産省が公表した「第4次食育推進基本計画」では、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」が重点項目のひとつとなっている²⁾。様々な家庭の事情により、主食、主菜、副菜を揃えることが難しい場合や料理を手伝う機会がほぼない児童生徒に対して、自分自身で健康的な食事を整えることができるようになるための食育が重要となる。例えば、時間のあるときにご飯を炊いて、小分けにしてラップで包んで冷凍保存し³⁾、朝食時に解凍する方法等、子どもが自分で食事を準備することができるよう、簡単な朝食の作り方を具体的に紹介する情報提供や実践活動があるとよいのではないか。

【幼児健診対象児の保護者への食生活意識調査】

調査対象および時期

1歳6か月健診および3歳児健診を受診した保護者に対して、調査用紙を配付した。調査用紙にはQRコードを掲載し、QRコードを読み取ってオンラインでの回答、もしくは調査用紙への記入での回答を依頼した。調査時期は令和4年7月から11月である。

調査内容

食育への関心、朝食の摂取状況、食事で気を付けていること、食に関する情報の入手方法等について調査した。質問項目の一部については、農林水産省『食育に関する意識調査』のアンケート調査の項目を参考にした。

調査結果

回収率、回答者の年代、性別の回答状況は下記のとおりである。

表2-0-1 回収率、有効回答者数

配布数（人）	回答数（人）	回収率（%）	有効回答数（人）	有効回答率（%）
612	578*	94.4	570	98.6

* Web回答31人含む

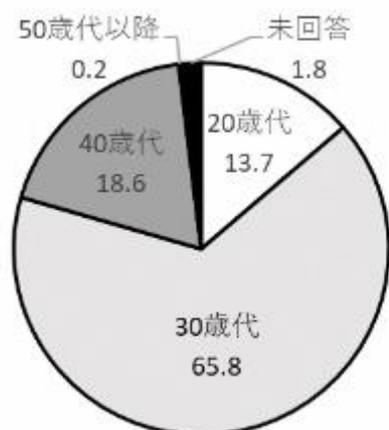


図 2-0-1 回答者の年齢

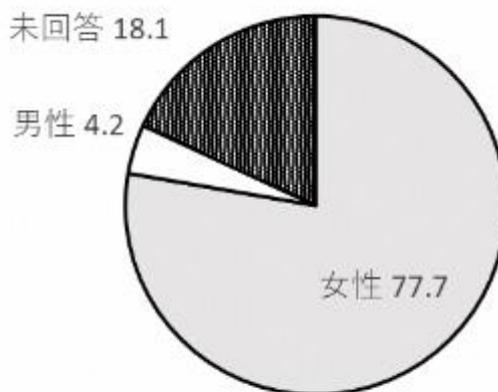


図 2-0-2 回答者の性別 (%)

【1】食育への関心

「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」の質問に対して、「どちらかといえば関心がある」と回答した者が58.2%、「関心がある」が33.5%であり、関心がある者が90%を超えていた。

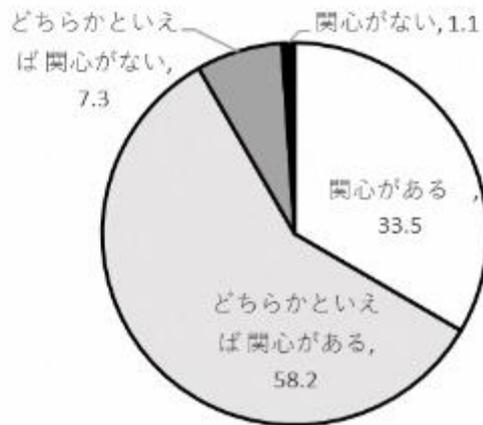


図 2-1-1 食育への関心

【2】日頃から実践しているもの

「以下のうち、日頃から実践しているものはありますか(○はいくつでも)」の質問に対し、「心身の健康の向上(規則正しい生活・栄養バランス等)」が最も多く72.3%であり、次いで「食事を誰かと一緒に食べる」68.8%であった。

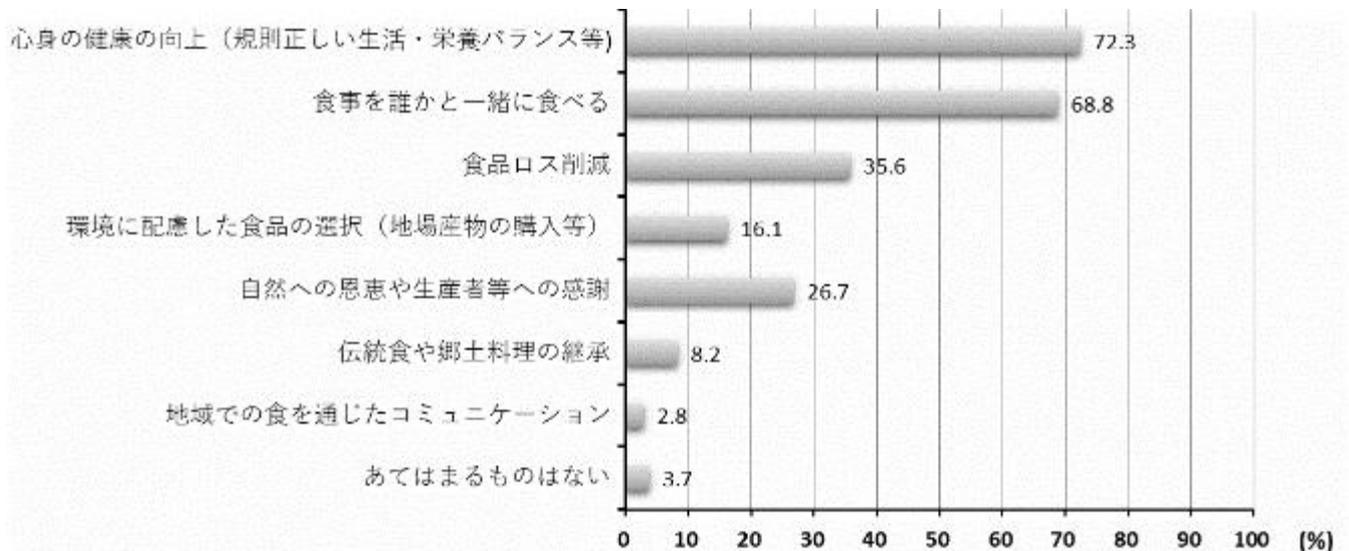


図 2-2-1 日頃から実践していること

【3】朝食の摂取状況

『あなたはふだん朝食を食べていますか』の質問に対して、「ほとんど毎日」もしくは「週に4～5日」と回答した者が85.9%であった。「ほとんど食べない」者は8.1%であった。

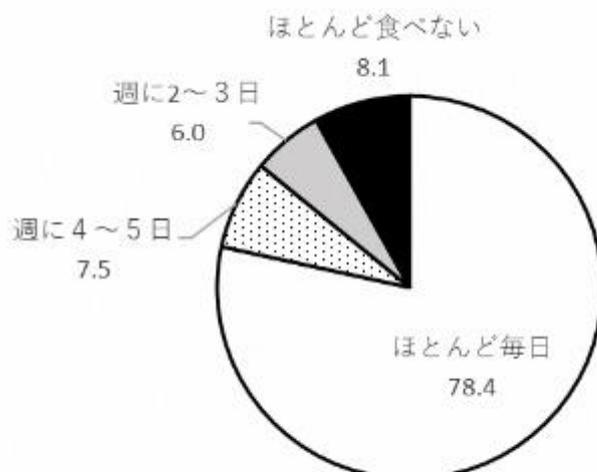


図 2-3-1 朝食の摂取状況

「週に2～3日」もしくは「ほとんど食べない」と回答した人に対して、その理由を尋ねたところ、「時間がないから」が最も多く43.8%、次いで「食欲がわからないから」が36.3%であった。(回答には複数回答者も含む。)

表2-3-1 朝食を食べない理由 (% , n=80)

時間がないから	43.8
食欲がわからないから	36.3
準備するのが面倒だから	18.8
朝食が用意されていないから	12.5
減量（ダイエット）したいから	11.3
以前から食べる習慣がないから	5.0
その他	

・回答には複数回答者も含む

さらに、食育への関心と朝食摂取状況との関連を検討したところ、食育に「関心がない」、「どちらかといえば関心がない」と回答したグループでは、朝食を「ほとんど食べない」と回答した者の割合が高かった。

表2-3-2 食育への関心 と 朝食摂取状況との関連 (人)

	朝食摂取状況			
	ほとんど毎日	週に4～5日	週に2～3日	ほとんど食べない
関心がある	166 87.8%	9 4.8%	4 2.1%	10 5.3%
どちらかといえば 関心がある	249 75.7%	32 9.7%	25 7.6%	23 7.0%
どちらかといえば 関心がない	25 61.0%	2 4.9%	3 7.3%	11 26.8%
関心がない	3 50.0%	0 0.0%	1 16.7%	2 33.3%

【4】 主食、主菜、副菜を1日に2回以上そろえる頻度

『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。』の質問に対して、「ほとんど毎日」もしくは「週に4～5日」と回答した者が68.3%であった。「ほとんど食べない」者は10.7%であった。

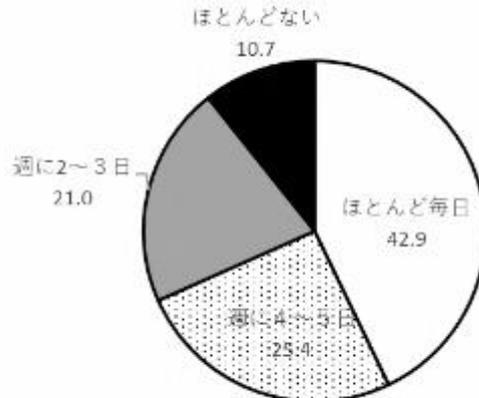


図 2-4-1 1日に2回以上主食、主菜、副菜を揃える頻度

【5】 食事のとり方で気をつけていること

『あなたは、食事のとり方でどのようなことに気をつけていますか。(あてはまるもの全てに○)』の質問に対して、「野菜をしっかりと食べる」(52.8%)、「1日3回、規則正しく食べる」(50.9%)と回答した者が半数以上であった。

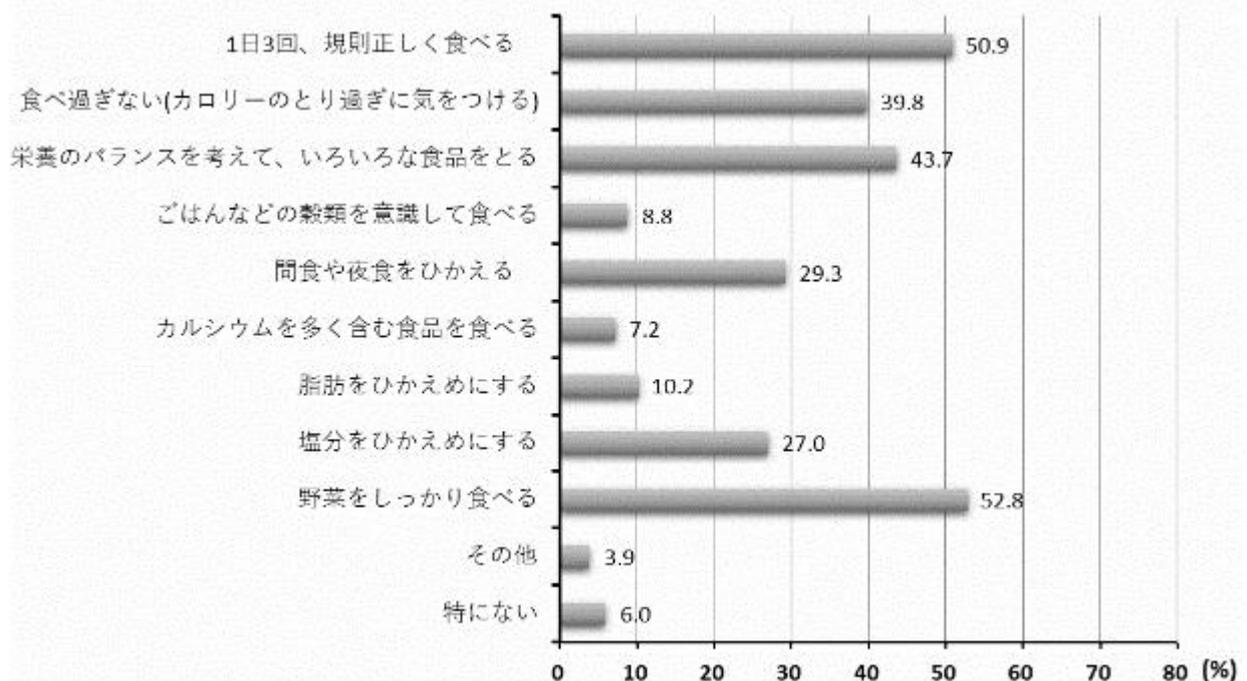


図 2-5-1 食事のとり方で気をつけていること

【6】食品ロス削減のために実践していること

『食品ロス削減のために実践していることは何ですか。(あてはまるもの全てに○)』の質問に対して、「冷凍など保存法を工夫する」、「食品を買いすぎない」、「食べ残さない」との回答が50%を超えていた。

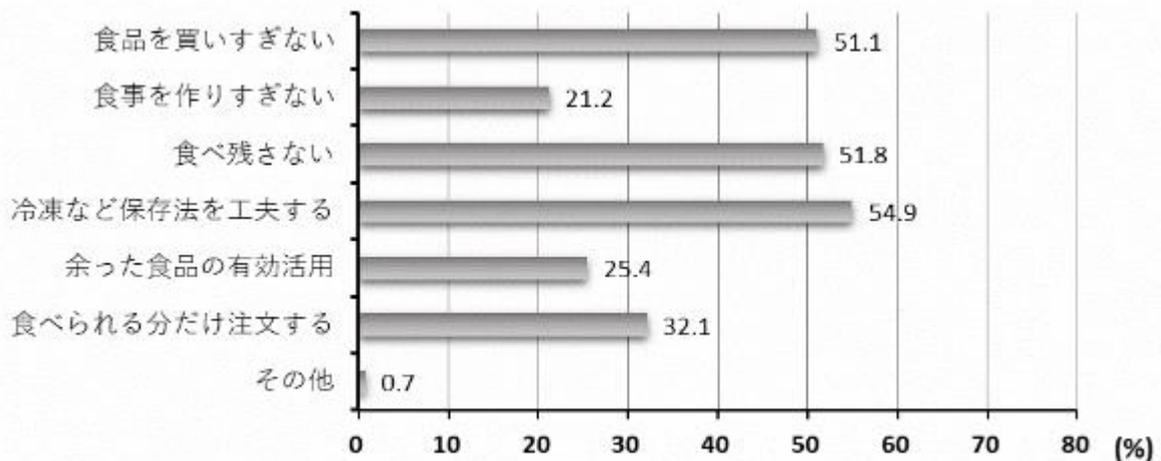


図 2-6-1 食品ロス削減のために実践していること

【7】食に関する情報源

『あなたは、食に関する情報をどこから入手していますか。よく入手する情報源を、この中からいくつでも選んでください。』の質問に対して、「インターネット上のニュースサイト」の回答が最も多く51.4%であった。次いで「テレビ」(49.3%)、「ブログ、SNS」(46.5%)であり、「スーパーマーケットなど食品の購入場所」が26.7%であった。

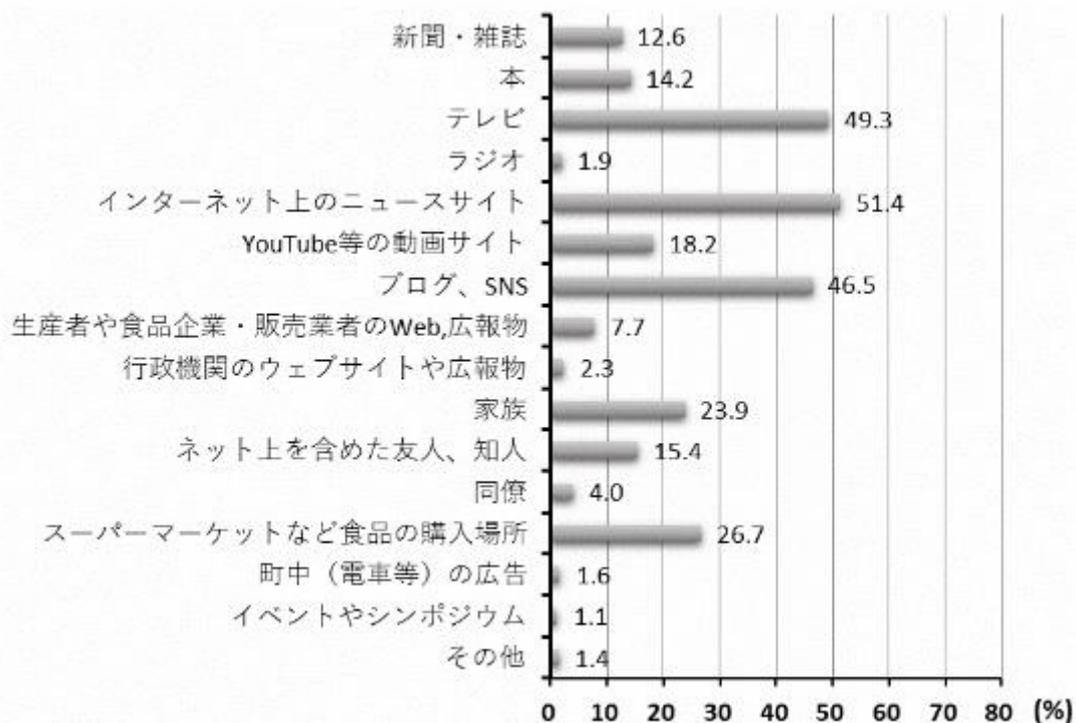


図 2-7-1 食に関する情報源

【8】食育に関して市に期待する施策

『食育に関して市に期待する施策は何ですか。(あてはまるもの全てに○)』の質問に対して、「保育所や学校などでの地場産物の活用」の回答が最も多く49.5%であった。次いで「親子で参加できるイベントの開催」(48.4%)であった。

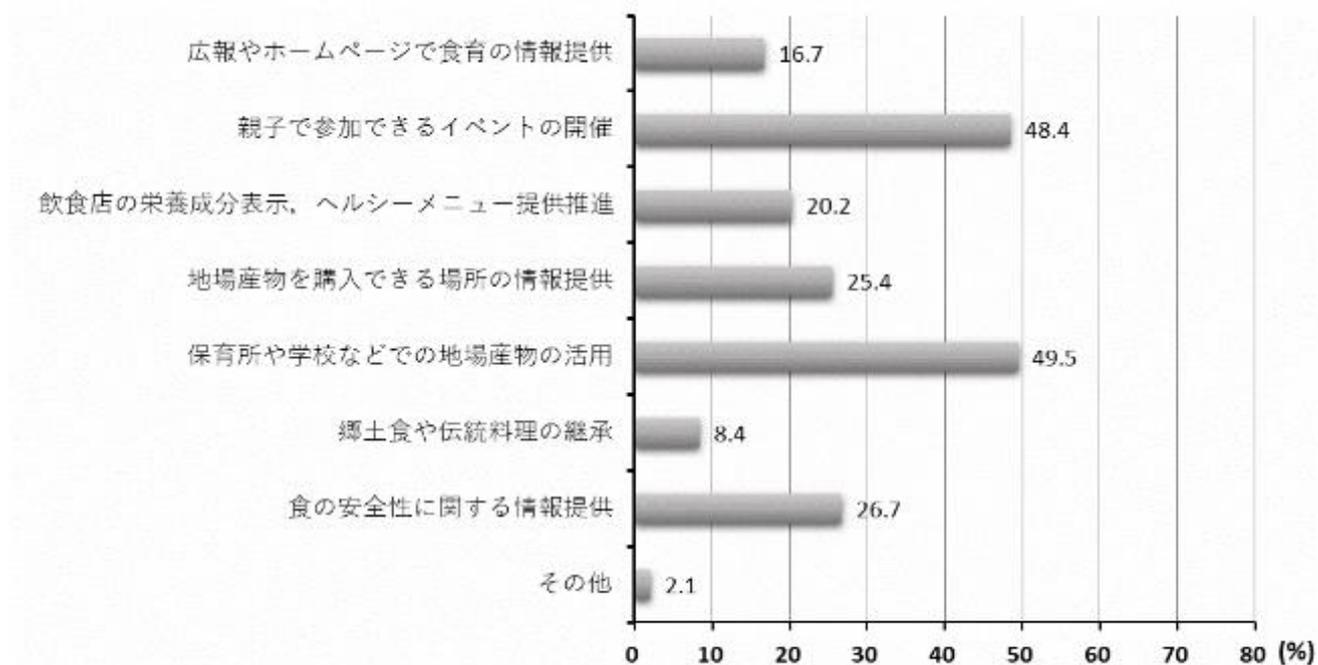


図 2-8-1 食育に関して市に期待する施策

◆健康的な食生活のために

今回の調査では、『食育』について「どちらかといえば関心がある」が約58%と最も多く、先行調査の53%と同様の結果となった⁵⁾。一方で、「どちらかといえば関心がない」もしくは「関心がない」は約8%で、先行調査の約20%⁵⁾に比べて低い傾向がみられた。今回は子育て世代が対象であったので、全国20歳以上の者を対象に実施した先行調査より、食育に関心がない者は少なかった。また、「心身の健康の向上(規則正しい生活・栄養バランス等)」を意識している者が70%を超えており、健康的な食生活を実践している者が多かった。

朝食の摂取については、「ほとんど毎日」もしくは「週に4～5日」の者が約86%であり、「ほとんど食べない」者は約8%であり、先行調査のそれぞれ約85%、約9%⁵⁾とほぼ同様の傾向であった。ほぼ毎日、主食、主菜、副菜が揃った食事が2回以上の者は約43%である一方、ほとんどない者が約11%であり、先行調査のそれぞれ約38%、約12%と同じ傾向であった⁵⁾。朝食の欠食の理由が「時間がないから」が最も多かった。家庭事情が多様化するなか、育児で忙しく、保護者自身の食事の準備に時間が取れない場合もあることが推察される。そこで、市販品や中食等を上手に利用しながら、手間をかけずに栄養バランスが取れる食事準備の具体的なヒントの情報を提供する食育が必要であると考えられる。

一方で、食育への関心と朝食摂取状況についてクロス集計したところ、食育に「どちらかといえば関心がない」、「関心がない」者では、朝食をほとんど食べない者の割合が食育に関心がある者に比べて高かった。人数としては少ないが、子育て世代であっても、食に関する無関心層がいることが示され、子育て支援のなかで無関心層へのアプローチが必要であることが推察された。

食事のとり方で気をつけていることとして、「野菜をしっかりと食べること」、「1日3食、規則正しく食べる」ことを挙げる者が過半数であった。「食べ過ぎない」、「栄養のバランスを考えて、いろいろな食品をとる」ことも約40%であり、様々なことに気をつけて食生活を過ごしている者が多い結果となった。一方で、気をつけていることが「特にない」者が6%いることから、無関心層への取り組みが必要であることが示された。

◆食品ロスを削減するために

食品ロス削減のために実践していることとして、「食品を買いすぎない」、「食べ残さない」、「冷凍など保存法を工夫する」が半数を超えていた。先行調査でも、「残さず食べる」が約69%で最も多く、「冷凍保存を活用する」が45%であったと報告されており⁶⁾、本調査と同様の傾向がみられた。消費者庁食品ロス削減ガイド⁷⁾では、買い過ぎない、作り過ぎない、食べ残さない、の3項目が「家庭での食品ロスを減らすための3ないルール」として紹介されており、本対象者の半数以上が2項目はすでに実践していた。一方で保存法を工夫していない者も約45%であるため、簡単に実践できる食品保存法についての情報提供が必要であることが示された。

◆食育を推進するために

食に関する情報源はインターネット上のニュースサイトが最も多く50%を超え、テレビが約49%、ブログ・SNSが約47%であった。新型コロナウイルス感染が国内で確認される前に実施された令和元年国民健康栄養調査では、食生活に影響を与えている情報源は、30

歳代女性の1位がテレビで約53%、Webサイトが約37%、SNSが約30%であった⁸⁾。最近は、特に若い世代を中心にブログ・SNSが情報源としての大きな影響を持つようになってきている。ブログ・SNSの情報は、様々な情報が飛び交うため、正しい情報を見極めるヘルスリテラシーを高めることも大切となる。食に関するヘルスリテラシーを高めるためには、1歳6か月健診のような健診会場での情報提供も有効かもしれない。さらにこれからは、子どものころからヘルスリテラシーを高めるための食育も学校等で必要である。また、行政機関のWebサイトや広報物は2%であり、子育て世代の情報入手の手段となっていないことが示された。市に期待する施策として「地場産物を購入できる場所の情報提供」、「食の安全性に関する情報提供」が25%を超えていたことから、今後も市公式SNSアカウントからのさらなる情報発信を検討すべきかもしれない。

一方で、食に関する情報をスーパーマーケットなど食品の購入場所から入手しているという回答も約27%であった。スーパーマーケット等の小売店と行政、地域コミュニティ、研究教育機関等が協力して、買い物の場所を対面での情報提供の機会として活用していくことが望まれる。

食育に関して市に期待する施策としては、「保育所や学校などでの地場産物の活用」が最も多く約50%であった。地場産物の活用は、国の「第4次食育推進基本計画」においても取り組むべき項目にあげられており、さらに子育て世代からのニーズも高いことが示された。市に期待する施策として「地場産物を購入できる場所の情報提供」との回答が25%であったことから、地場産物を購入したくても購入しにくいと感じているケースもあり、保育所や学校の給食での活用を望む声につながっていることも推察される。保育所や学校給食での地場産物の活用を推進するとともに、消費者が購入しやすくなるための情報提供も進める必要がある。また、「親子で参加できるイベントの開催」が48%と、やはり子育て世代のニーズが高い。「新たな日常」やデジタル化に対応した食育を推進することは、国の「第4次食育推進基本計画」でも重点項目のひとつである。行政、地域コミュニティ、ボランティア、農業関係者、小売店、教育機関等が連携して、「新たな日常」のなかでの親子向けの食育イベントの在り方について検討を進め、実践する必要がある。

参考文献

1. (公財)日本学校保健会 平成30年度・令和元年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書 令和2年5月
2. 農林水産省 第4次食育推進基本計画
3. 農林水産省HP 消費者の部屋 穀類
<https://www.maff.go.jp/j/heya/sodan/2010/01.html>
4. 農林水産省HP 「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4_plan/attach/pdf/index-28.pdf
5. 農林水産省 食育に関する意識調査報告書 令和4年3月
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r04/pdf_index.html
6. 消費者庁消費者教育推進課 令和3年度 消費者の意識に関する調査 結果報告書
https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/efforts/assets/consumer_education_cms201_220413.pdf
7. 消費者庁 食品ロス削減ガイドブック(令和4年度版)
<https://www.no-foodloss.caa.go.jp/digitalbook/02/#page=47>
8. 厚生労働省 令和元年国民健康栄養調査
<https://www.mhlw.go.jp/content/000710991.pdf>

問5 自分自身の体型をどのように感じていますか。(○はひとつ)

1. かなりやせたいと思っている
2. 少しやせたいと思っている
3. 今のままだがよいと思っている
4. 少しふとりたいと思っている
5. かなりふとりたいと思っている

問6 今までに体重を減らすこと(ダイエット)をしたことがありますか。(○はひとつ)

1. 医師から指導を受けて実行した
2. 友達から教えてもらって実行した
3. 自分で考えた内容で実行した
4. 実行したことはない

問7 給食の味付けは、家庭での味付けと比べて、どのように感じますか。(○はひとつ)

1. かなり味付けがうすいと感じる
2. 少し味付けがうすいと感じる
3. 家庭の味付けと同じくらいと感じる
4. 少し濃いと感じる
5. かなり濃いと感じる

問8 家庭で、体重を測定することはありますか。(○はひとつ)

1. ほぼ毎日
2. ときどき測定する
3. たまに測定する
4. ほとんど測定しない

問9 家の人^が食事の準備をしているとき、お手伝いをする^{こと}はありますか。(○はひとつ)(例:はしや食器を並べる、できた料理を運ぶ、食べ終わった食器を下げるなど)

1. よくある
2. ときどきある
3. たまにある
4. ほとんどない

問10 家の人^が食事を用意しているとき、料理を作る^手伝いをする^{こと}はありますか。(○はひとつ)

1. よくある
2. ときどきある
3. たまにある
4. ほとんどない

問11 食事の時間は楽しいですか。(○はひとつ)

1. はい
2. どちらともいえない
3. いいえ

ご協力ありがとうございました。

健康推進課

食育推進計画策定における食生活意識調査

多摩市では、市民の皆さまが健康であるために、食育活動を進めています。そこで、皆さまの普段の食生活についてお聞きし、今後の活動に役立てていきますので、ご協力をお願いいたします。答えたくない質問は答えなくても差し支えありません。なお、この調査は無記名で実施し、結果は集計してデータ化します。個人が特定されることはありませんので、ご安心ください。

★アンケートは、右の二次元コードからでも回答できます。



記入者ご自身について、あてはまるものに○をしてください。

記入日 令和 年 月 日

年代	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳以上	性別	男性	女性	その他
----	------	------	------	------	-------	----	----	----	-----

まず、下記をご一読いただき、問1にお答えください。

「食育」とは、子どもの頃からさまざまな経験を通じて、食に関する知識や食を選択する力を身に付け、健全な食生活を送ることができる人を育てることです。具体的には、規則正しく生活すること、バランスよく食べること、健康に気を付けること、農産物にふれたり育てること、地域でとれた物を食べることなどです。

問1 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。(○は1つだけ)

1. 関心がある 2. どちらかといえば 関心がある 3. どちらかといえば 関心がない 4. 関心がない

問2 以下のうち、日頃から実践しているものはありますか。(○はいくつでも)

1. 心身の健康の向上(規則正しい生活・栄養バランス等) 2. 食事を誰かと一緒に食べる 3. 食品ロス削減
4. 環境に配慮した食品の選択(地場産物の購入等) 5. 自然への恩恵や生産者等への感謝
6. 伝統食や郷土料理の継承 7. 地域での食を通じたコミュニケーション 8. あてはまるものはない

問3 あなたはふだん朝食を食べていますか。(○は1つだけ)

※「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。

1. ほとんど毎日 2. 週に4~5日 3. 週に2~3日 4. ほとんど食べない

問4 問3で朝食を「3. 週に2~3日」、「4. ほとんど食べない」と答えた方にお聞きします。

朝食を食べない理由は何ですか。(もっとも当てはまるものひとつに○)

1. 時間がないから 2. 食欲がわかないから 3. 減量(ダイエット)したいから 4. 朝食が用意されていないから
5. 準備するのが面倒だから 6. 以前から食べる習慣がないから 7. その他()

問5 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。(○は1つだけ)

1. ほとんど毎日 2. 週に4~5日 3. 週に2~3日 4. ほとんどない

※主食・・・米、パン、シリアル、麺などの穀類 主菜・・・肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などを使った料理
副菜・・・野菜、きのこ、いも、海藻などを使った料理

問 6 あなたは、食事のとり方でどのようなことに気をつけていますか。(あてはまるもの全てに○)

1. 1日3回、規則正しく食べる
2. 食べ過ぎない(カロリーのとりに過ぎに気をつける)
3. 栄養のバランスを考えて、いろいろな食品をとる
4. ごはんなどの穀類を意識して食べる
5. 間食や夜食をひかえる
6. カルシウムを多く含む食品を食べる
7. 脂肪をひかえめにする
8. 塩分をひかえめにする
9. 野菜をしっかり食べる
10. その他()
11. 特にない

問 7 食品ロス削減のために実践していることは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

1. 食品を買いすぎない
2. 食事を作りすぎない
3. 食べ残さない
4. 冷凍など保存法を工夫する
5. 余った食品の有効活用
6. 食べられる分だけ注文する
7. その他()
8. 実践していることはない

問 8 あなたは、食に関する情報をどこから入手していますか。よく入手する情報源を、この中からいくつでも選んでください。
(あてはまるもの全てに○)

1. 新聞・雑誌
2. 本
3. テレビ
4. ラジオ
5. インターネット上のニュースサイト
6. YouTube 等の動画サイト
7. ブログ・SNS
8. 生産者や食品企業・販売業者のウェブサイトや広報物
9. 行政機関のウェブサイトや広報物
10. 家族
11. ネット上を含めた友人、知人
12. 同僚
13. スーパーマーケットなど食品の購入場所
14. 町中(電車等)の広告
15. イベントやシンポジウム
16. その他(具体的に:)

問 9 食育に関して市に期待する施策は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

1. 広報やホームページで食育の情報提供
2. 親子で参加できるイベントの開催
3. 飲食店における栄養成分表示やヘルシーメニューの提供の推進
4. 地場産物を購入できる場所の情報提供
5. 保育所や学校などでの地場産物の活用
6. 郷土食や伝統料理の継承に関する情報提供
7. 食の安全性に関する情報提供
8. その他()

ご協力ありがとうございました。

健康推進課

調査協力

本報告書の作成にあたって、調査結果の解析、総括の執筆は、駒沢女子大学人間健康学部 教授 曾我部 夏子に委託した。

多摩市 食生活意識調査報告書
令和5年2月 発行

[発行] 多摩市 健康福祉部 健康推進課
〒206-0011
多摩市関戸4丁目10番地5
Tel 042-376-9111