

令和4年度インターネットアンケート調査結果
調査テーマ【食育について】

- 調査期間 : 令和4年(2022年)7月6日(水曜日)～7月9日(土曜日)
- 調査方法 : インターネット(クローズ型)
- 設問数 : 全35問
- 調査対象者 : 15歳以上の札幌市民 480人
性別内訳(男性:240人 女性:240人)
年齢別内訳(30代以下:120人 40代:120人 50代:120人 60代以上:120人)

Q1. あなたの性別をお答えください。

	回答数(n)	割合(%)
1 男性	240	50.0
2 女性	240	50.0
全体	480	100.0

Q2. あなたの年齢をお答えください。

	回答数(n)	割合(%)
1 30歳代以下	120	25.0
2 40歳代	120	25.0
3 50歳代	120	25.0
4 60歳代以上	120	25.0
全体	480	100.0

Q3. あなたの家族構成を教えてください。

	回答数(n)	割合(%)
1 単身世帯	122	25.4
2 夫婦のみ	130	27.1
3 2世代世帯(親と子)	207	43.1
4 3世代世帯(親と子と孫)	9	1.9
5 その他の世帯	12	2.5
全体	480	100.0

Q4. 同居している方で、18歳未満の家族(子ども、孫など)はいますか。

	回答数(n)	割合(%)
1 いる	106	22.1
2 いない	374	77.9
全体	480	100.0

Q5. あなたの職業を教えてください。

	回答数(n)	割合(%)
1 会社員・公務員・団体職員	212	44.2
2 自営業	33	6.9
3 パート・アルバイト	91	19.0
4 専業主婦・主夫	67	14.0
5 学生	4	0.8
6 無職	68	14.2
7 その他	5	1.0
全体	480	100.0

令和4年度インターネットアンケート調査結果
調査テーマ【食育について】

Q6. あなたは、「食育」に関心がありますか。

	回答数(n)	割合(%)
1 関心がある	89	18.5
2 どちらかといえば関心がある	198	41.3
3 どちらかといえば関心がない	93	19.4
4 関心がない	65	13.5
5 わからない	35	7.3
全体	480	100.0

Q7. Q6で「関心がある」、「どちらかといえば関心がある」と答えた方にお聞きします。現在、あなたはどのようなことに食育の関心を寄せていますか。(3つまで)

	回答数(n)	割合(%)
1 食生活・食習慣の改善	163	56.8
2 食品の安全性	132	46.0
3 食を通じたコミュニケーション	67	23.3
4 食事に関するあいさつや作法	78	27.2
5 自然の恩恵や生産者等への感謝・理解、農林漁業等に関する体験活動	61	21.3
6 環境との調和、食品ロスの削減や食品リサイクルに関する活動	89	31.0
7 郷土料理、伝統料理等の優れた食文化の継承	76	26.5
8 その他	2	0.7
9 わからない	7	2.4
全体	287	100.0

Q8. あなたはふだん朝食を食べますか。※砂糖・ミルクを加えないお茶やコーヒー類、ビタミン剤だけを飲んでいる場合等は、朝食に含みません。

	回答数(n)	割合(%)
1 ほぼ毎日食べる	326	67.9
2 週3～5回食べる	48	10.0
3 週1～2回食べる	30	6.3
4 食べない	76	15.8
全体	480	100.0

Q9. Q8で「週3～5回食べる」、「週1～2回食べる」、「食べない」と答えた方にお聞きします。あなたはいつ頃から朝食を食べないことがあるようになりましたか。

	回答数(n)	割合(%)
1 小学校に入る前から	5	3.2
2 小学生の頃から	15	9.7
3 中学生の頃から	16	10.4
4 高校生の頃から	12	7.8
5 高校を卒業した頃から	20	13.0
6 20～29歳から	30	19.5
7 30～39歳から	8	5.2
8 40～49歳から	17	11.0
9 50～59歳から	8	5.2
10 60～69歳から	2	1.3
11 70歳以上から	0	0.0
12 覚えていない	21	13.6
全体	154	100.0

令和4年度インターネットアンケート調査結果
調査テーマ【食育について】

Q10. Q8で「週3～5回食べる」、「週1～2回食べる」、「食べない」と答えた方にお聞きします。
あなたが朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。

	回答数(n)	割合(%)
1 時間がない	22	14.3
2 食欲がわかない	27	17.5
3 朝食を食べるより寝ていたい	25	16.2
4 減量（いわゆるダイエット）のため	9	5.8
5 朝食が用意されていない	3	1.9
6 以前から食べる習慣がない	11	7.1
7 食べたり準備することが面倒である	23	14.9
8 節約のため	3	1.9
9 食べない方が体調が良い	26	16.9
10 その他	5	3.2
全体	154	100.0

Q11. あなたが今より朝食を食べるためには、また、毎日食べる人は今までどおり食べるためには、どのようなことが必要だと思いますか。あてはまるものをすべてお選びください。（いくつでも）

	回答数(n)	割合(%)
1 自分で朝食を用意する努力	181	37.7
2 家族や周りの人の支援（朝食を用意してくれる）	80	16.7
3 夕食や夜食をとりすぎない	93	19.4
4 早く寝る	122	25.4
5 よく眠る	161	33.5
6 早起き	208	43.3
7 外食で手軽に朝食をとれる環境（価格・場所等）	49	10.2
8 コンビニで手軽に朝食をとれる環境（価格・場所等）	36	7.5
9 残業時間の短縮など労働環境の改善	58	12.1
10 その他	11	2.3
11 必要なことはわからない	72	15.0
全体	480	100.0

Q12. あなたは、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。
主食：米・パン・麺類など。主菜：魚・肉・卵・大豆製品（豆腐など）など。副菜：野菜・きのこ・海藻など。

	回答数(n)	割合(%)
1 ほぼ毎日	220	45.8
2 週に4～5日	72	15.0
3 週に2～3日	85	17.7
4 ほとんどない	103	21.5
全体	480	100.0

Q13. あなたは、ご自分の適正体重を知っていますか。

	回答数(n)	割合(%)
1 知っている	351	73.1
2 知らない	129	26.9
全体	480	100.0

Q14. あなたは、生活習慣病の予防や改善のためにふだんから適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践していますか。

	回答数(n)	割合(%)
1 いつも気をつけて実践している	58	12.1
2 気をつけて実践している	180	37.5
3 あまり気をつけて実践していない	182	37.9
4 全く気をつけて実践していない	49	10.2
5 わからない	11	2.3
全体	480	100.0

令和4年度インターネットアンケート調査結果
調査テーマ【食育について】

Q15. あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。

	回答数(n)	割合(%)
1 ゆっくりよく噛んで食べている	51	10.6
2 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている	155	32.3
3 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない	210	43.8
4 ゆっくりよく噛んで食べていない	64	13.3
全体	480	100.0

Q16. 野菜摂取量の目安量は1日350g以上（料理にすると小鉢5皿分）であることを知っていますか。

	回答数(n)	割合(%)
1 知っている	232	48.3
2 知らない	248	51.7
全体	480	100.0

Q17. あなたは、野菜を使った料理を1日に何皿分食べていますか。

※野菜のみを使用した料理（お浸し、野菜炒め等）だけでなく、野菜を使用している料理（餃子、シチュー等）も対象となります。（ただし、漬物、飲み物は除く。）

※1皿分の目安は野菜を70g程度使用している料理です（2皿分は野菜140g程度使用）。

	回答数(n)	割合(%)
1 5皿分以上	28	5.8
2 3～4皿分	126	26.3
3 1～2皿分	263	54.8
4 ほとんど食べない	63	13.1
全体	480	100.0

Q18. Q17で野菜を使った料理を「5皿分以上」と答えた理由は何ですか。（いくつでも）

	回答数(n)	割合(%)
1 健康に良いと思うから	17	60.7
2 美容に良いと思うから	5	17.9
3 バランスよく食べたいから	16	57.1
4 彩りがきれいだから	6	21.4
5 好きだから	8	28.6
6 家の食事に出てくるから	9	32.1
7 やせたいから	5	17.9
8 その他	0	0.0
9 特にない	2	7.1
全体	28	100.0

Q19. Q17で野菜を使った料理を「3～4皿分」「1～2皿分」「ほとんど食べない」と答えた理由は何ですか。（いくつでも）

	回答数(n)	割合(%)
1 野菜の量が足りていると思うから	82	18.1
2 野菜は値段が高いから	104	23.0
3 野菜料理を調理するのが面倒だから	79	17.5
4 野菜の調理方法がわからないから	19	4.2
5 野菜は嫌い（苦手）だから	31	6.9
6 野菜は家の食事に出てこないから	15	3.3
7 外食や中食（弁当や総菜などの調理済み食品）に野菜が少ないから	46	10.2
8 青汁、野菜ジュース、スムージーなどを飲んでいるから	50	11.1
9 サプリメントをとっているから（栄養補助食品、特定の成分が凝縮された錠剤やカプセル形態の製品）	31	6.9
10 その他	5	1.1
11 特にない	125	27.7
全体	452	100.0

令和4年度インターネットアンケート調査結果
調査テーマ【食育について】

Q20. あなたは、果物を1日100g以上食べていますか。

	回答数(n)	割合(%)
1 ほぼ毎日食べている	80	16.7
2 週3～5回食べている	60	12.5
3 週1～2回食べている	136	28.3
4 ほとんど食べていない	204	42.5
全体	480	100.0

Q21. あなたは、このような表示（食品の包装容器等にある栄養成分表示）を見たことがありますか。

	回答数(n)	割合(%)
1 見たことがあり、食生活の参考に使っている	180	37.5
2 見たことはあるが、食生活の参考にはしていない	235	49.0
3 見たことがない	65	13.5
全体	480	100.0

Q22. あなたは、北海道産食品（米など）や札幌産の食品を利用していますか。

	回答数(n)	割合(%)
1 いつも利用している	168	35.0
2 時々利用している	189	39.4
3 あまり利用していない	61	12.7
4 全く利用していない	16	3.3
5 わからない	46	9.6
全体	480	100.0

Q23. あなたは、日頃から環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいきますか。
※環境に配慮した農林水産物・食品とは、農業や化学肥料に頼らず生産された有機農産物や、過剰包装でなくゴミが少ない商品など、環境への負荷をなるべく低減した農林水産物・食品のこと。

	回答数(n)	割合(%)
1 いつも選んでいる	47	9.8
2 時々選んでいる	184	38.3
3 あまり選んでいない	190	39.6
4 まったく選んでいない	59	12.3
全体	480	100.0

Q24. あなたは、これまでに野菜作りや収穫体験など農体験をしたことがありますか。（家庭菜園等を含む）

	回答数(n)	割合(%)
1 したことがある	247	51.5
2 したことがない	201	41.9
3 わからない	32	6.7
全体	480	100.0

Q25. あなたは、「食品ロス」の問題を知っていますか。
※「食品ロス」とは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことで、我が国では、推計で年間約612万トンに上る「食品ロス」が発生している（平成29年度統計：農林水産省・環境省）。

	回答数(n)	割合(%)
1 よく知っている	115	24.0
2 ある程度知っている	285	59.4
3 あまり知らない	58	12.1
4 全く知らない	22	4.6
全体	480	100.0

令和4年度インターネットアンケート調査結果
調査テーマ【食育について】

Q26. Q25で「よく知っている」、「ある程度知っている」、「あまり知らない」と答えた方にお聞きします。
あなたは、「食品ロス」を減らすために取り組んでいることはありますか。（いくつでも）

	回答数(n)	割合(%)
1 料理を作り過ぎない	147	32.1
2 残さずに食べる	315	68.8
3 残った料理を別の料理に作り替える（リメイクする）	109	23.8
4 冷凍保存を活用する	237	51.7
5 日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する	157	34.3
6 「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する	258	56.3
7 小分け商品、少量パック商品、ばら売り等食べきれぬ量を購入する	122	26.6
8 商品棚の手前に並ぶ期限の近い商品を購入する	73	15.9
9 期限間近による値引き商品・ポイント還元の商品を優先して選ぶ	161	35.2
10 飲食店等で注文しすぎない	150	32.8
11 外食時には、小盛りメニュー等希望に沿った量で料理を提供する店舗を選ぶ	30	6.6
12 その他	4	0.9
13 取り組んでいることはない	20	4.4
全体	458	100.0

Q27. あなたは、1日の食事のすべてを一人だけで食べることがありますか。

	回答数(n)	割合(%)
1 ほとんどない	229	47.7
2 週1日程度ある	43	9.0
3 週2～3日ある	61	12.7
4 週4～5日ある	33	6.9
5 ほとんど毎日ある	114	23.8
全体	480	100.0

Q28. あなたは、健康に悪影響を与えないようにするための食品の選択の仕方について、知識があると思いますか。

	回答数(n)	割合(%)
1 十分にあると思う	36	7.5
2 ある程度あると思う	202	42.1
3 あまりないと思う	200	41.7
4 全くないと思う	42	8.8
全体	480	100.0

Q29. あなたは、正月や節句などの行事食を知っていますか。

例) 料理名：紅白なます（おせち料理） 由来：紅白でおめでたさの象徴

	回答数(n)	割合(%)
1 料理とその由来を知っている	126	26.3
2 料理は知っているが、由来は知らない	293	61.0
3 知らない	61	12.7
全体	480	100.0

Q30. あなたは、伝統的な食事（正月や節句などの行事食、郷土料理等）を食べていますか。

	回答数(n)	割合(%)
1 必ず食べる	92	19.2
2 時々食べる	208	43.3
3 あまり食べない	137	28.5
4 全く食べない	43	9.0
全体	480	100.0

令和4年度インターネットアンケート調査結果
調査テーマ【食育について】

Q31. あなたは、ユネスコの文化遺産に登録された「和食」を次世代に継承する必要性を感じていますか。

	回答数(n)	割合(%)
1 強く感じている	67	14.0
2 感じている	219	45.6
3 あまり感じていない	150	31.3
4 感じていない	44	9.2
全体	480	100.0

Q32. あなたご自身の現在の食生活は、新型コロナウイルス感染症の拡大前に比べて変わりましたか。
栄養バランスのとれた食事の回数について。

	回答数(n)	割合(%)
1 増えた	49	10.2
2 変わらない	355	74.0
3 減った	27	5.6
4 もともとない	49	10.2
全体	480	100.0

Q33. あなたご自身の現在の食生活は、新型コロナウイルス感染症の拡大前に比べて変わりましたか。
自宅で料理を作る回数について。

	回答数(n)	割合(%)
1 増えた	121	25.2
2 変わらない	294	61.3
3 減った	27	5.6
4 もともとない	38	7.9
全体	480	100.0

Q34. あなたご自身の現在の食生活は、新型コロナウイルス感染症の拡大前に比べて変わりましたか。
自宅で食事を食べる回数について。

	回答数(n)	割合(%)
1 増えた	155	32.3
2 変わらない	288	60.0
3 減った	14	2.9
4 もともとない	23	4.8
全体	480	100.0

Q35. あなたご自身の現在の食生活は、新型コロナウイルス感染症の拡大前に比べて変わりましたか。
体重について。

	回答数(n)	割合(%)
1 増えた	117	24.4
2 変わらない	290	60.4
3 減った	73	15.2
全体	480	100.0