

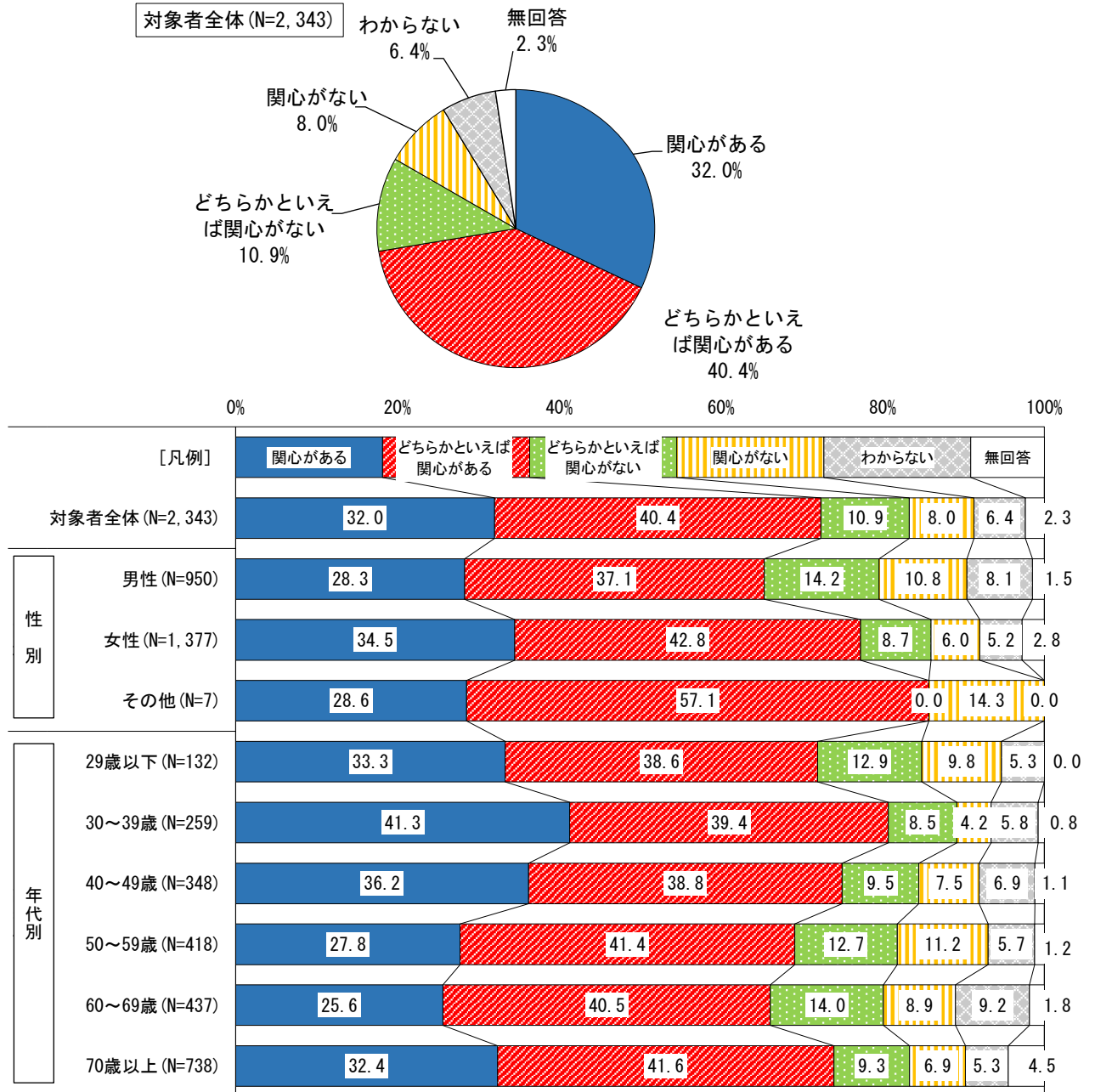
(5) 食育について

◇「食育」への関心の有無

問19 あなたは、「食育」に関心がありますか。あてはまるものに1つだけ○をつけてください。

「食育」に“関心がある”は72.4%

※ “関心がある（「関心がある」＋「どちらかといえば関心がある」）



【全体】「食育」への関心の有無は、「関心がある」が32.0%、「どちらかといえば関心がある」が40.4%、合わせると72.4%となっている。一方、「どちらかといえば関心がない」が10.9%、「関心がない」が8.0%、合わせると18.9%となっている。

【性別】“関心がある”は女性が77.3%と男性の65.4%より11.9ポイント高くなっている。

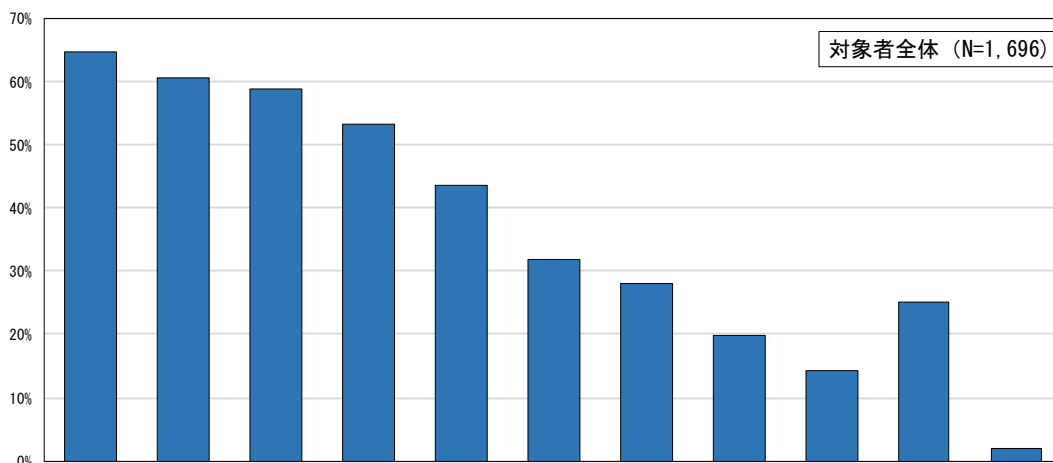
【年代別】“関心がある”は30歳代(80.7%)で最も高く、最も低い60歳代(66.1%)と比べると14.6ポイントの差となっている。

◇「食育」に関心がある理由

《問19で「1 関心がある」、「2 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。》

問19-1 あなたが「食育」に関心がある理由は何ですか。あてはまるものにいくつでも○をつけてください。

「食育」に関心がある理由は、「生活習慣病（がん、糖尿病等）の増加が問題になっているから」が64.9%



		対象者数	生活習慣病（がん、糖尿病等）の増加が問題になっているから (%)	食生活の乱れ（栄養バランス）が問題になっているから (%)	子どもの心身の健全な発育のために必要だから (%)	大量の食べ残しなど食品廃棄物が問題だから (%)	食品の安全確保が重要だから (%)	肥満ややせすぎが問題になっているから (%)	自然の恩恵や食に対する感謝の念が薄れてきているから (%)	食をまつわることが地域の文化や伝統を守ることに重要だから (%)	その他 (%)	わからない (%)	無回答 (%)
対象者全体		1,696	64.9	60.7	58.8	53.4	43.7	31.8	28.0	19.8	14.2	25.1	1.8
性別	男性	621	66.2	61.7	56.4	52.8	41.4	37.0	28.5	22.2	1.3	0.2	-
	女性	1,064	64.1	60.0	60.0	53.6	44.9	28.8	27.6	18.2	1.0	0.1	0.6
	その他	6	83.3	83.3	83.3	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	16.7	-	-
年代別	29歳以下	95	53.7	72.6	58.9	46.3	22.1	28.4	15.8	23.2	-	1.1	-
	30～39歳	209	56.9	58.4	79.4	40.7	33.5	40.7	24.4	22.5	1.9	-	-
	40～49歳	261	64.0	56.7	72.8	51.3	37.9	33.3	24.9	24.1	3.1	-	-
	50～59歳	289	60.6	57.8	61.2	52.2	38.8	32.2	27.3	24.9	1.4	0.3	0.3
	60～69歳	289	66.8	62.3	57.8	58.8	49.8	30.8	28.7	17.0	0.7	-	0.3
	70歳以上	546	71.6	61.9	43.2	57.7	53.1	28.9	32.8	14.8	0.4	-	0.7

■ 対象者全体の値と比較し10ポイント以上高い
 □ 対象者全体の値と比較し10ポイント以上低い

【全体】「食育」に関心がある理由は、「生活習慣病（がん、糖尿病等）の増加が問題になっているから」が64.9%、「食生活の乱れが問題になっているから」が60.7%、「子どもの心身の健全な発育のために必要だから」が58.8%となっている。

【性別】「肥満ややせすぎが問題になっているから」は男性が37.0%と、女性の28.8%より8.2ポイント高くなっている。

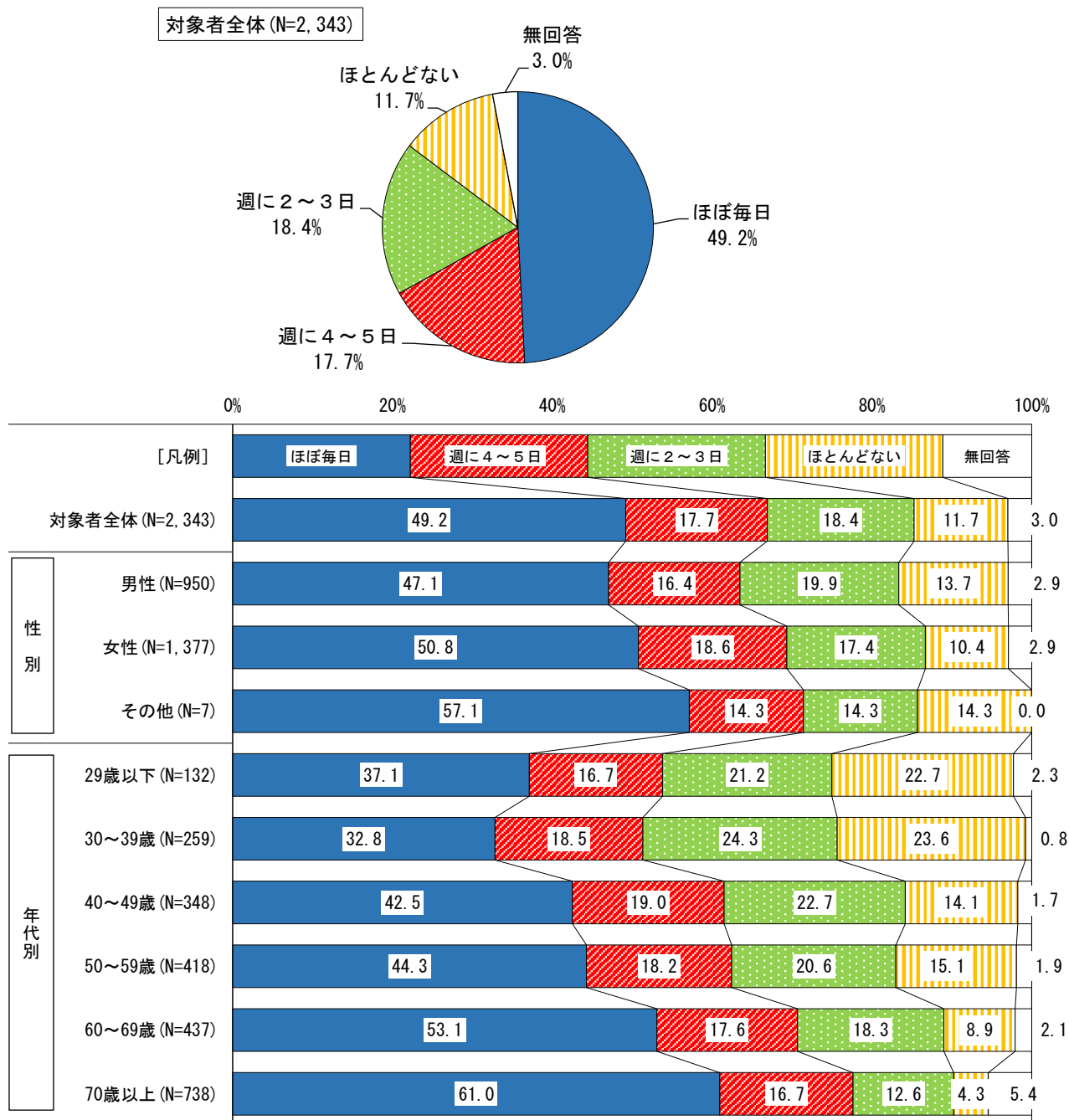
【年代別】「子どもの心身の健全な発育のために必要だから」は、30歳代（79.4%）で最も高く、最も低い70歳代（43.2%）と比べると36.2ポイントの差となっている。

◇主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度

《皆さまにお聞きします。》

問20 あなたは、主食・主菜・副菜を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。あてはまるものに1つだけ○をつけてください。

主食・主菜・副菜をそろえて食べることが一日に2回以上あるのは、「ほぼ毎日」が49.2%



【全体】主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、「ほぼ毎日」が49.2%、「週に4~5日」が17.7%、「週に2~3回」が18.4%となっている。

【性別】男女で大きな差は見られない。

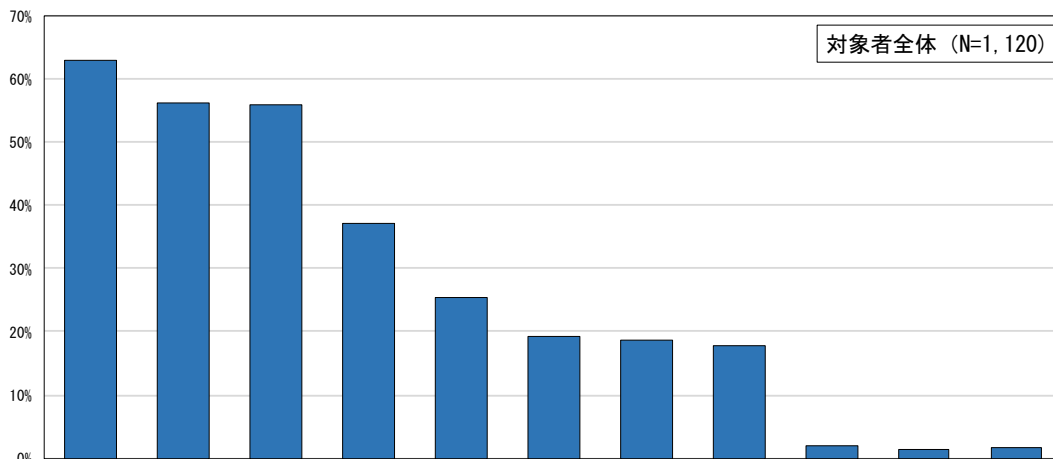
【年代別】「ほぼ毎日」が70歳以上(61.0%)で最も高く、次いで60歳代(53.1%)、50歳代(44.3%)となっている。

◇主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数を増やすために必要だと思うこと

《問20で「2週に4～5日」、「3週に2～3日」、「4ほとんどない」と答えた方にお聞きします。》

問20-1 あなたは、主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数を増やすためには、どのような事が必要だと思いますか。あてはまるものいくつでも○をつけてください。

主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数を増やすために必要なことは「手間がかからないこと」が63.0%



対象者数		手間がかからないこと	時間があること	食費に余裕があること	自分で用意することができること	食欲があること	とる外食やコンビニ等が手軽にできる環境があること	ろ3つ(主食・主菜・副菜)をそろえて食べるメリツを知っていること	家に用意されていること	その他	わからない	無回答	
(%)													
対象者全体		1,120	63.0	56.3	55.9	37.1	25.4	19.4	18.6	17.9	2.0	1.3	1.5
性別	男性	475	60.4	49.7	54.1	36.0	22.5	21.9	17.9	21.9	2.7	2.5	1.5
	女性	638	65.2	61.4	57.2	37.9	27.6	17.6	18.7	14.7	1.4	0.3	1.6
	その他	3	66.7	33.3	66.7	33.3	33.3	-	66.7	66.7	-	-	-
年代別	29歳以下	80	61.3	76.3	65.0	40.0	31.3	13.8	8.8	18.8	1.3	1.3	-
	30～39歳	172	80.2	80.2	69.8	34.9	19.8	29.7	9.9	22.7	0.6	-	-
	40～49歳	194	68.0	66.5	60.8	27.8	15.5	25.3	11.3	20.1	1.5	-	1.0
	50～59歳	225	62.2	64.4	54.7	26.7	20.0	15.1	12.9	13.3	3.6	3.1	1.3
	60～69歳	196	56.6	44.9	52.6	32.7	26.5	10.7	19.4	15.8	1.0	1.5	1.5
	70歳以上	248	54.4	27.0	43.5	57.7	39.1	20.2	37.1	18.5	2.8	1.2	3.6

■ 対象者全体の値と比較し10ポイント以上高い
 □ 対象者全体の値と比較し10ポイント以上低い

【全体】主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数を増やすために必要なことは、「手間がかからないこと」が63.0%、「時間があること」が56.3%、「食費に余裕があること」が55.9%となっている。

【性別】「時間があること」、「食欲があること」は、女性が男性より5.1ポイント以上高くなっている。また、「家に用意されていること」は男性が21.9%と、女性の14.7%より7.2ポイント高くなっている。

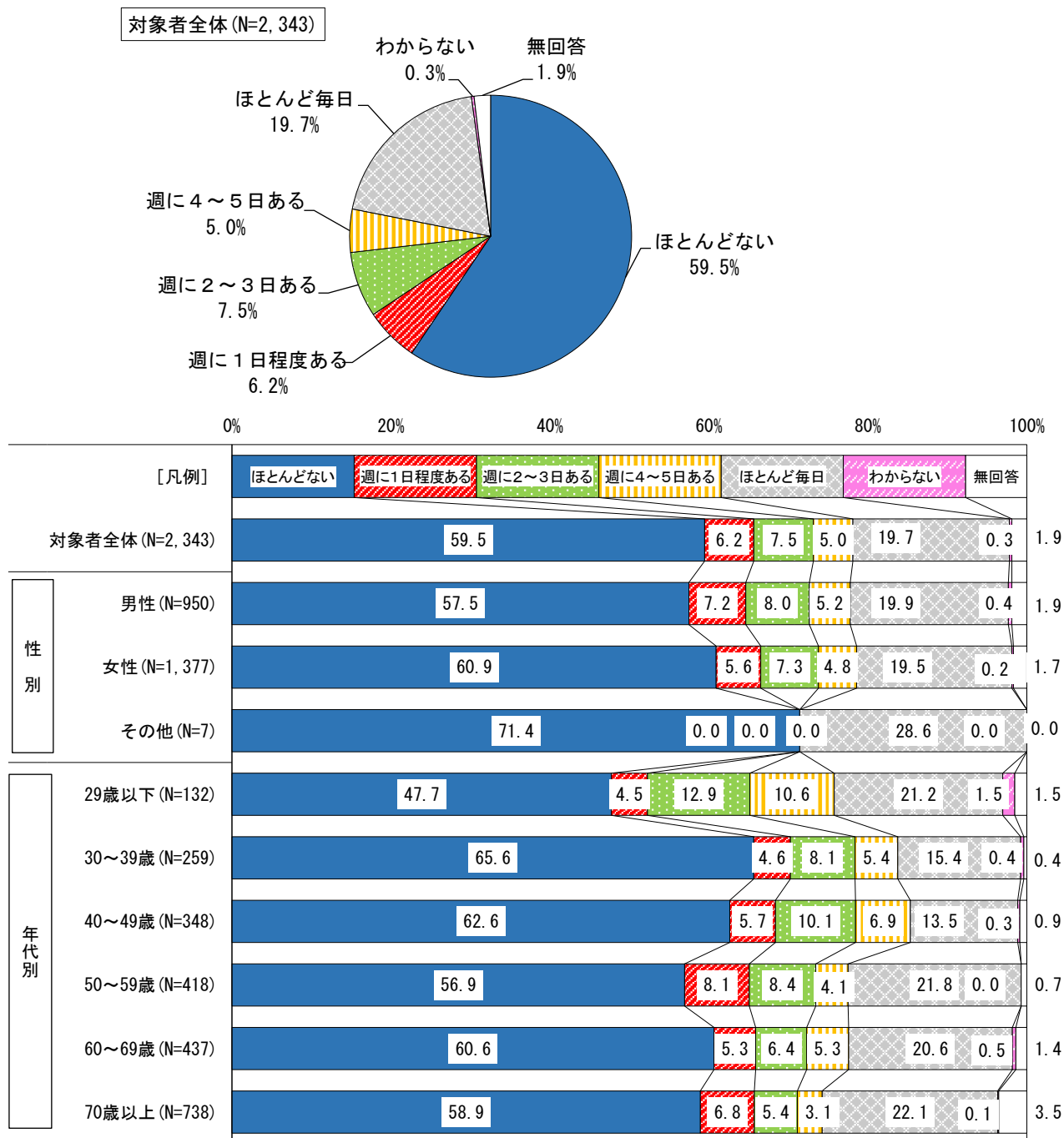
【年代別】「時間があること」が30歳代(80.2%)で最も高く、最も低い70歳以上(27.0%)と比べると53.2ポイントの差となっている。

◇一日の全ての食事を一人で食べる頻度

《皆さまにお聞きます。》

問21 あなたは、1日の全ての食事を一人で食べることがありますか。あてはまるものに1つだけ○をつけてください。

一日の全ての食事を一人で食べる頻度は「ほとんどない」と回答した人が59.5%



【全体】一日の全ての食事を一人で食べる頻度は、「ほとんどない」が59.5%、「週に1日程度ある」が6.2%、「週に2~3日ある」が7.5%、「週に4~5日ある」が5.0%、「ほとんど毎日」が19.7%となっている。

【性別】男女で大きな差は見られない。

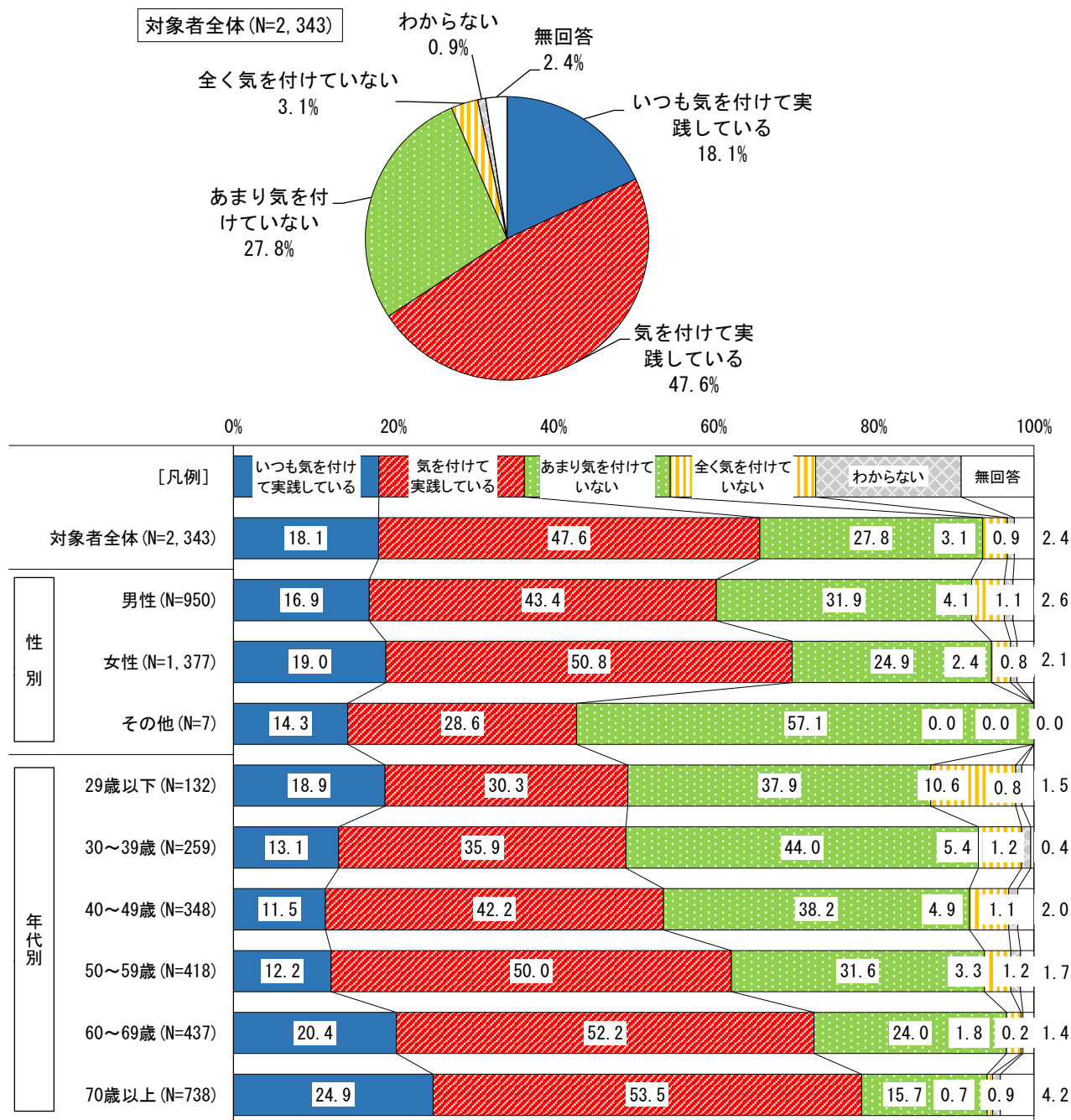
【年代別】「ほとんどない」は29歳以下(47.7%)で最も低く、最も高い30歳代(65.6%)と比べると17.9ポイントの差となっている。

◇生活習慣病等の予防や改善のための食生活を実践しているか否か

問22 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付けた食生活を実践していますか。

生活習慣病等の予防や改善のための食生活を“実践している”が65.8%

“実践している（「いつも気を付けて実践している」＋「気を付けて実践している」）



【全体】生活習慣病等の予防や改善のための食生活を実践しているか否かは、「いつも気を付けて実践している」が18.1%、「気を付けて実践している」が47.6%、合わせると65.8%となっている。一方、「あまり気を付けていない」が27.8%、「全く気を付けていない」が3.1%、合わせると30.9%となっている。

【性別】“実践している”は女性が69.8%と、男性の60.3%より9.5ポイント高くなっている。

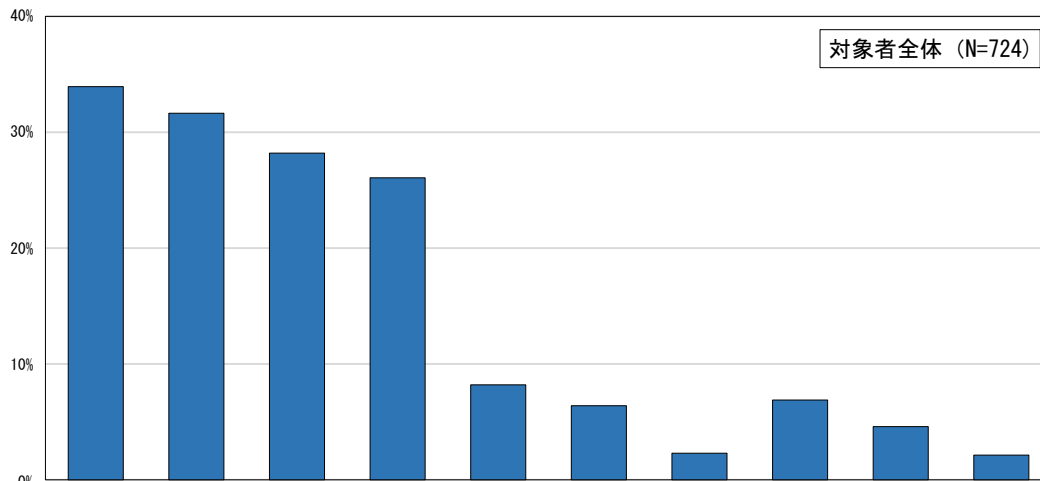
【年代別】“実践している”が70歳以上(78.5%)で最も高く、最も低い30歳代(49.0%)と比べると29.5ポイントの差となっている。

◇生活習慣病等の予防や改善のための食生活を実践していない理由

《問22で「3 あまり気を付けていない」「4 全く気を付けていない」と答えた方にお聞きします。》

問22-1 あなたが、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気を付けた食生活を実践していない理由は何ですか。あてはまるものにいくつでも○をつけてください。

生活習慣病等の予防や改善のための食生活を実践していない理由は「面倒だから」が33.8%



対象者数		面倒だから	生活習慣を改善する時間的ゆとりがないから	病気の自覚症状がないから	生活習慣を改善することがストレスとなるから	自分の健康に自信があるから	社会的な環境(運動施設、栄養成分表示がないなど)が整っていないから	よ病気がなっから治療すれば	その他	わからない	無回答
(%)											
対象者全体		724	33.8	31.6	28.2	26.1	8.1	6.5	2.3	6.9	2.2
性別	男性	342	33.6	25.1	32.7	26.0	9.1	7.3	2.9	6.4	1.2
	女性	376	34.3	37.2	24.5	26.3	7.4	5.6	1.9	7.4	2.7
	その他	4	-	50.0	-	25.0	-	25.0	-	-	25.0
年代別	29歳以下	64	42.2	28.1	18.8	21.9	18.8	4.7	3.1	7.8	3.1
	30~39歳	128	45.3	52.3	25.0	22.7	3.1	8.6	2.3	6.3	2.3
	40~49歳	150	29.3	40.7	25.3	28.7	6.7	7.3	1.3	8.0	4.7
	50~59歳	146	30.8	32.2	28.8	26.7	6.2	5.5	1.4	6.8	4.8
	60~69歳	113	30.1	19.5	37.2	32.7	10.6	6.2	4.4	4.4	3.5
	70歳以上	121	29.8	10.7	31.4	22.3	9.9	5.8	2.5	8.3	9.1

■ 対象者全体の値と比較し10ポイント以上高い
 ■ 対象者全体の値と比較し10ポイント以上低い

【全体】生活習慣病等の予防や改善のための食生活を実践していない理由は、「面倒だから」が33.8%、「生活習慣を改善する時間的ゆとりがないから」が31.6%、「病気の自覚症状がないから」が28.2%となっている。

【性別】「生活習慣を改善する時間的ゆとりがないから」は女性が37.2%と、男性の25.1%より12.1ポイント高くなっている。また、「病気の自覚症状がないから」は男性が32.7%と、女性の24.5%より8.2ポイント高くなっている。

【年代別】「生活習慣を改善する時間的ゆとりがないから」が30歳代(52.3%)で最も高く、最も低い70歳以上(10.7%)と比べると41.6ポイントの差となっている。

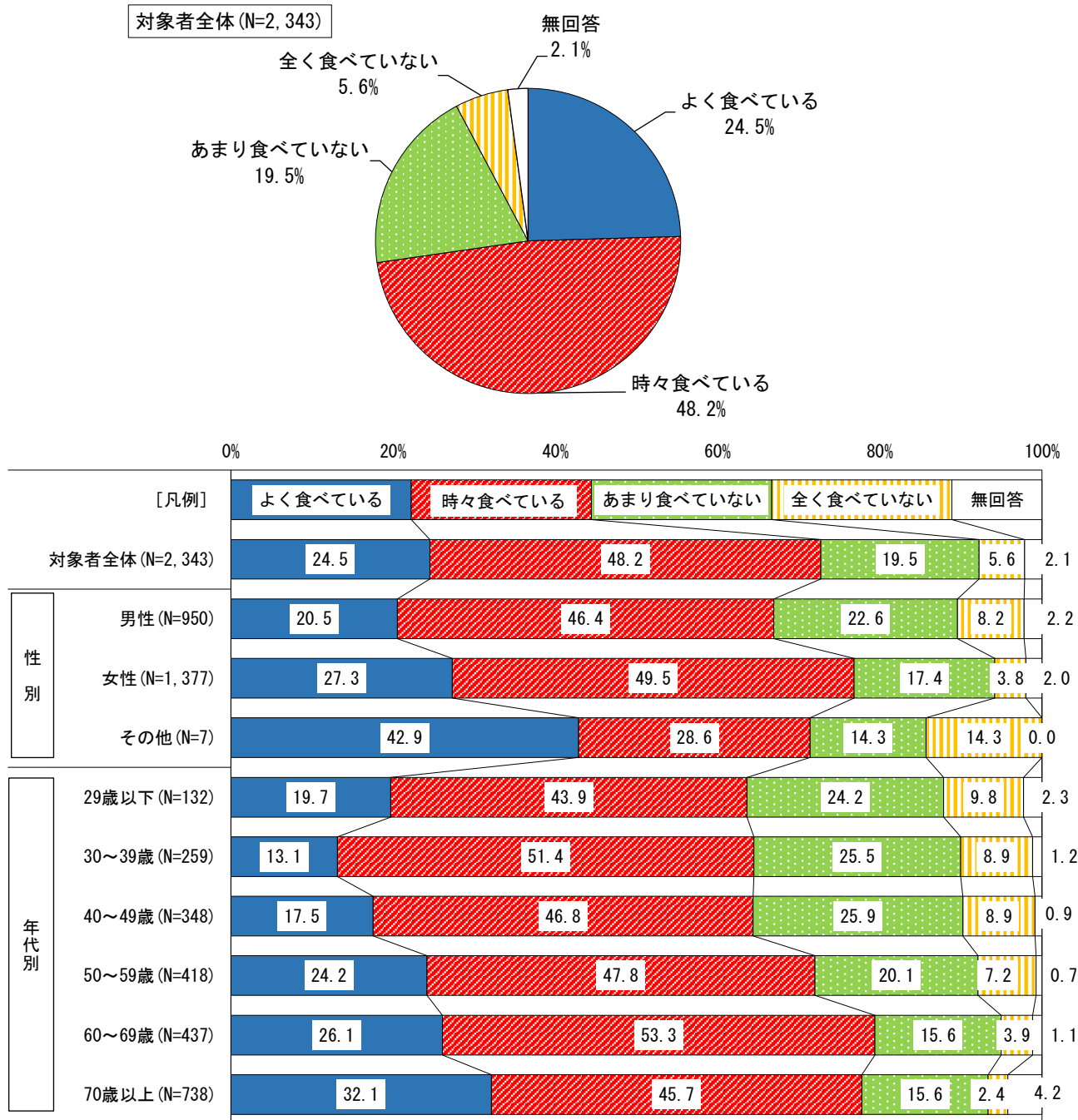
◇伝統的な食事を食べているか否か

《皆さまにお聞きます。》

問23 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。あてはまるものに1つだけ○をつけてください。

伝統的な食事を“食べている”が72.7%

“食べている（「よく食べている」＋「時々食べている」）



【全体】 伝統的な食事を食べているか否かは、「よく食べている」が24.5%、「時々食べている」が48.2%、合わせると72.7%となっている。一方、「あまり食べていない」が19.5%、「全く食べていない」が5.6%、合わせると25.1%となっている。

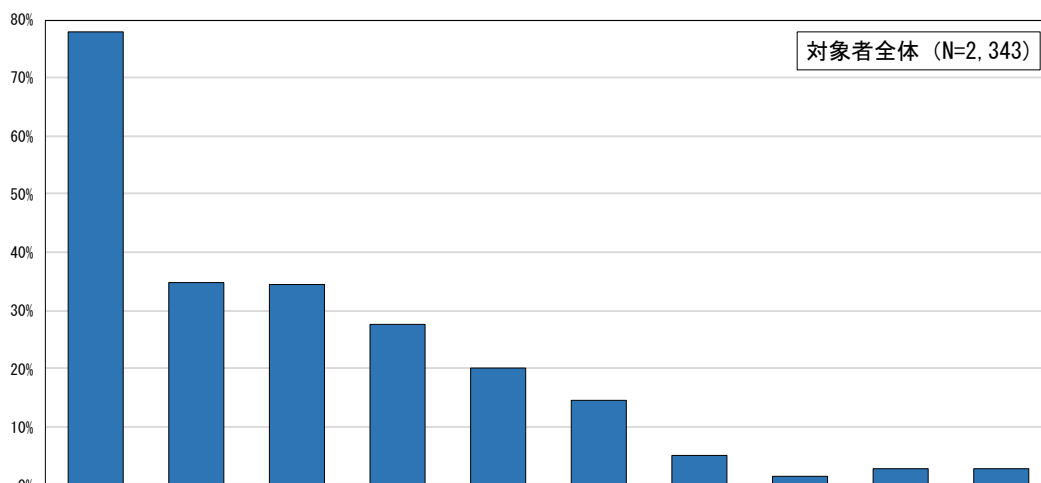
【性別】 “食べている”は女性で76.8%と、男性の66.9%より9.9ポイント高くなっている。

【年代別】 “食べている”は、60歳代（79.4%）で最も高く、次いで70歳以上（77.8%）、50歳代（72.0%）となっている。

◇伝統的な食事を受け継ぐために必要な事

問24 あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味等、を受け継ぐためには、どのような事が必要だと思いますか。あてはまるものにいくつでも○をつけてください。

伝統的な食事を受け継ぐために必要なのは「親等から家庭で教わること」が78.0%



		対象者数	親等から家庭で教わること	ふだん食べているものうち、どれが郷土料理や伝統料理かを知る機会を増やすこと	子どもの頃に学校で教わること	出版物やテレビ、ウェブサイトで教わること	食に関するイベント等で教わること	地域コミュニティで教わる	わからない	その他	受け継ぐ必要はない	無回答
		(%)										
対象者全体		2,343	78.0	34.9	34.4	27.7	20.0	14.3	5.0	1.3	2.6	2.9
性別	男性	950	74.4	31.4	29.8	27.3	19.6	14.0	6.5	1.1	4.0	2.5
	女性	1,377	80.5	37.3	37.6	28.0	20.0	14.5	3.9	1.5	1.7	3.0
	その他	7	71.4	42.9	57.1	14.3	71.4	28.6	-	-	-	-
年代別	29歳以下	132	77.3	25.0	45.5	31.8	27.3	8.3	3.8	4.5	3.0	2.3
	30～39歳	259	82.6	39.4	51.0	32.4	20.8	15.1	3.1	0.4	2.7	1.2
	40～49歳	348	79.6	40.5	48.9	34.5	25.6	21.0	2.9	3.2	3.4	1.1
	50～59歳	418	83.7	34.0	37.1	25.4	19.4	16.7	5.5	1.0	1.9	1.4
	60～69歳	437	76.7	34.1	30.0	25.9	20.8	14.2	5.3	1.1	2.7	1.8
	70歳以上	738	73.3	33.3	21.1	24.5	15.6	10.8	6.4	0.5	2.4	5.6

■ 対象者全体の値と比較し10ポイント以上高い
 □ 対象者全体の値と比較し10ポイント以上低い

【全体】 伝統的な食事を受け継ぐために必要な事は、「親等から家庭で教わること」が78.0%、「ふだん食べているものうち、どれが郷土料理や伝統料理かを知る機会を増やすこと」が34.9%、「子どもの頃に学校で教わること」が34.4%となっている。

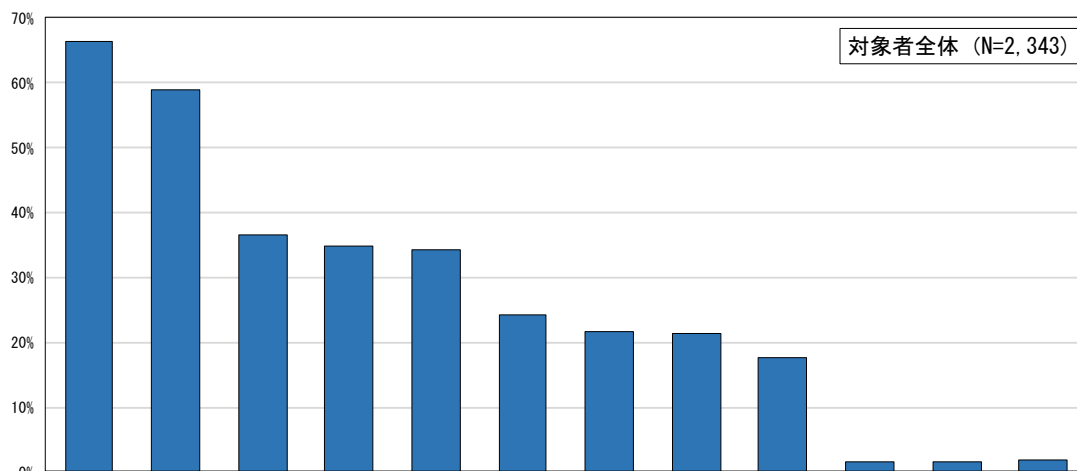
【性別】 「親等から家庭で教わること」、「ふだん食べているものうち、どれが郷土料理や伝統料理かを知る機会を増やすこと」、「子どもの頃に学校で教わること」は女性が、男性より5.9ポイント以上高くなっている。

【年代別】 「子どもの頃に学校で教わること」は、30歳代(51.0%)で最も高く、最も低い70歳以上(21.1%)と比べると29.9ポイントの差となっている。

◇食に関する情報の入手手段

問25 あなたは、食に関する情報をどこから入手していますか。あてはまるものいくつでも○をつけてください。

食に関する情報の入手手段は「テレビ・ラジオ」が66.3%



対象者数		テレビ・ラジオ	新聞・雑誌・本	スーパーマーケットなど食品の購入場所	家族とのやりとり	インターネット上のニュースサイト	ブログ、SNS	YouTube等の動画サイト	ネット上を含めた友人、知人、同僚とのやりとり	生産者や食品企業・販売業者、機関のウェブサイトや広報物	その他	わからない	無回答	
対象者数		(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	
対象者全体		2,343	66.3	59.0	36.5	34.7	34.3	24.1	21.7	21.3	17.6	1.5	1.6	2.0
性別	男性	950	61.7	56.4	30.8	29.8	36.9	19.5	21.2	16.7	16.7	1.8	2.7	1.7
	女性	1,377	69.5	60.8	40.7	38.1	32.5	27.3	22.1	24.5	18.1	1.2	0.8	2.0
	その他	7	71.4	71.4	42.9	42.9	71.4	57.1	28.6	14.3	28.6	-	-	-
年代別	29歳以下	132	43.9	34.1	34.8	50.0	39.4	59.1	48.5	26.5	12.9	0.8	1.5	3.0
	30～39歳	259	54.4	36.3	41.7	42.1	56.0	60.6	38.6	26.6	13.9	1.9	0.8	0.4
	40～49歳	348	61.8	44.8	34.8	36.2	52.3	37.1	29.6	28.4	17.8	1.7	1.4	0.9
	50～59歳	418	64.8	57.9	35.6	29.4	47.8	28.7	25.1	25.4	21.8	2.2	1.0	1.0
	60～69歳	437	72.1	68.0	38.4	32.5	32.0	13.7	18.1	19.2	17.8	1.1	1.4	1.4
	70歳以上	738	74.0	73.6	35.6	33.1	11.4	2.7	7.6	14.1	16.9	1.1	2.4	3.5

■ 対象者全体の値と比較し10ポイント以上高い
 □ 対象者全体の値と比較し10ポイント以上低い

【全体】食に関する情報の入手手段は、「テレビ・ラジオ」が66.3%、「新聞・雑誌・本」が59.0%、「スーパーマーケットなど食品の購入場所」が36.5%となっている。

【性別】「テレビ・ラジオ」、「スーパーマーケットなど食品の購入場所」、「家族とのやりとり」、「ブログ・SNS」、「ネット上を含めた友人、知人、同僚とのやりとり」は女性が、男性と比べて7.8ポイント以上高くなっている。

【年代別】「テレビ・ラジオ」、「新聞・雑誌・本」は、年代が上がるにつれて割合が高くなっている。また、「YouTube等の動画サイト」は年代が上がるにつれて割合が低くなっている。