

# 食生活に関するアンケート結果の概要

別添：食生活に関するアンケート結果

関東農政局東京農政事務所

平成 2 2 年 3 月

農林水産省

# 食生活に関するアンケート結果の概要について

～「ごはん」「野菜」の栄養に関する知識は、食生活行動に影響を与えるか～

[ 都内食育イベント等での一般消費者 3 3 9 1 人の回答 (H.21 年 8 月～ 12 月回収) ]

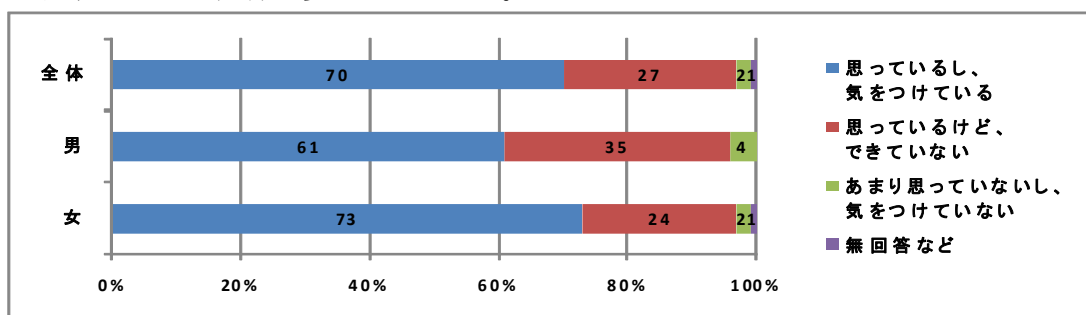
東京農政事務所

- 1 ほぼ全員が普段の食事に気をつけたいと思っている。しかし、実際にはできていない人が相当ある。実際にできていない割合は女性より男性が多い。また、若い人ほどその割合が多い傾向。

## 1) 食生活行動

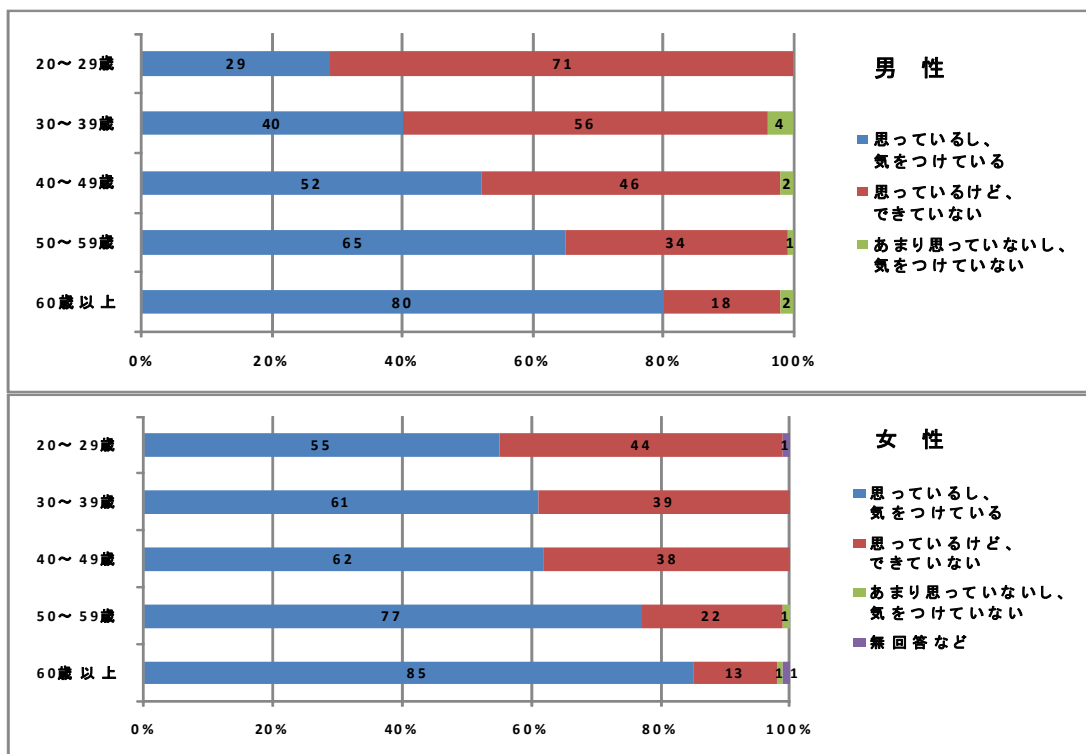
自身や家族のために普段の食事に気をつけたいと「思っているけど、できていない」人は全体の約三割となっている。

しかし、男女別に見ると女性より、男性の方が「思っているけど、できていない」と回答している割合が多くなっている。



## 2) 男女別年代別食生活行動

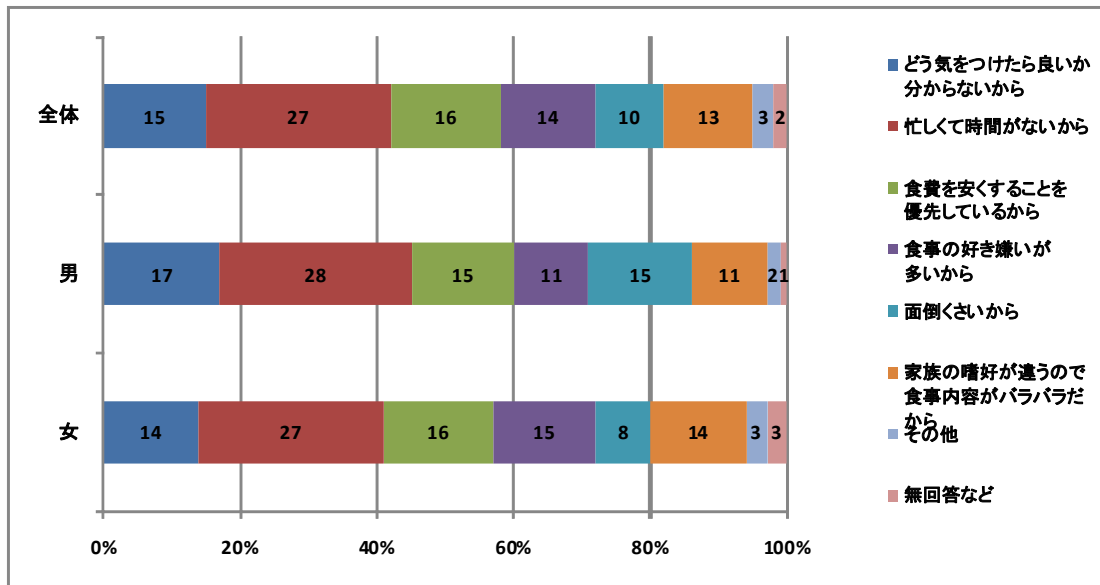
男女別年代別に見ると、「思っているけど、できていない」割合は男女とも年代が若いほど多くなっている。特に男性の 20 代は約 7 割、30 代は約 6 割が「思っているけど、できていない」と回答している。



### 3) できていない理由

できていない理由については「忙しくて時間がない」が男女とも理由の1位となっている。

2位は、男性では「どう気をつけて良いか分からない」、女性では「食費を安くすることを優先している」となっている。

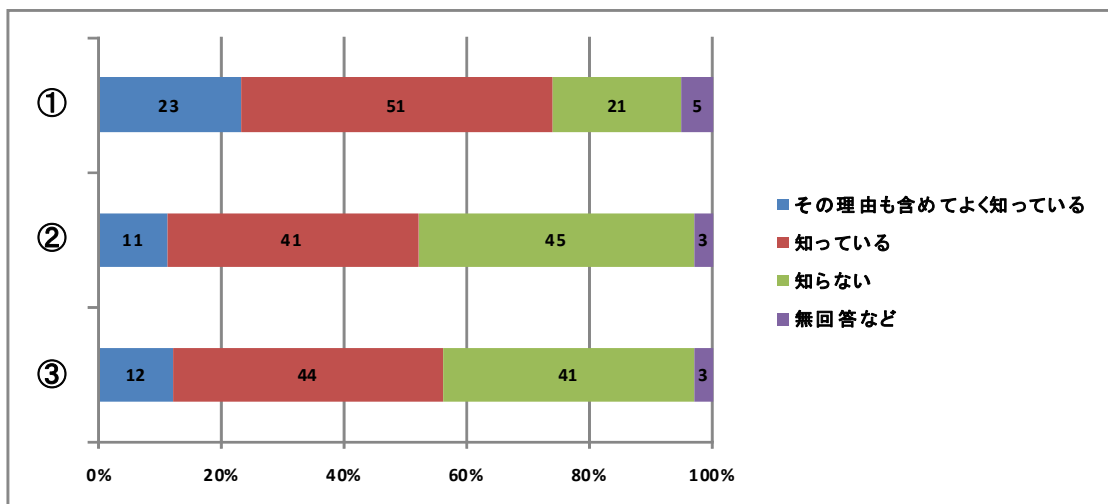


2 米の栄養等について、よく知っている人は1～2割程度。よく知っている人ほど朝の食事にパン食よりごはん食を選択している。

#### 1) 米の栄養・機能性の認知度

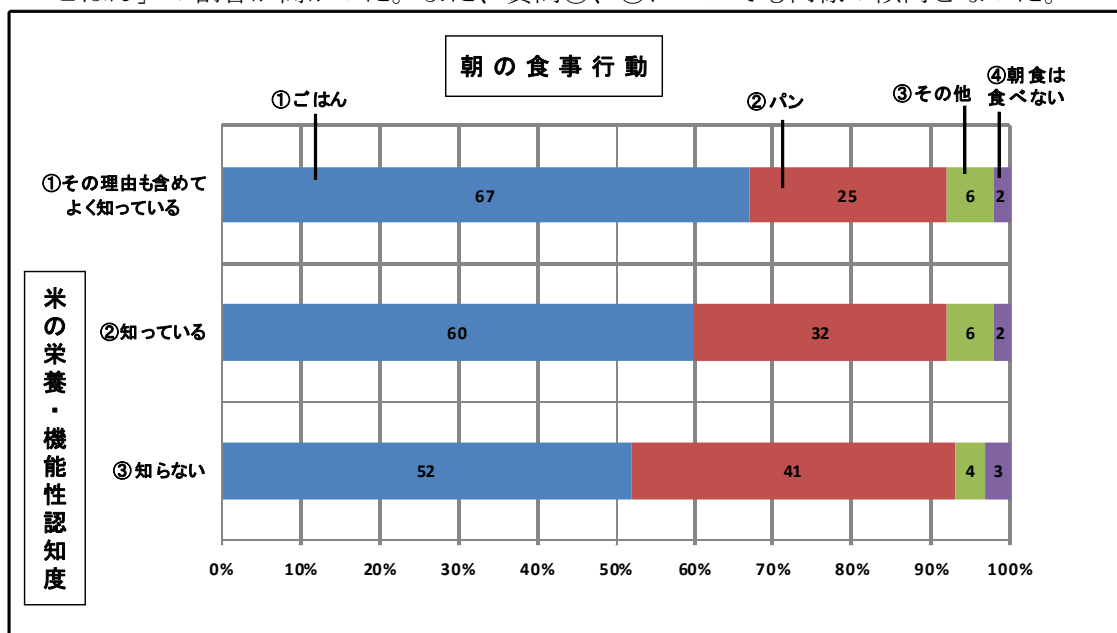
米の栄養等について以下の質問をしたところ、「その理由も含めてよく知っている」と回答した割合は①については約2割、②及び③の質問では約1割であった。

- ① 朝食で同じカロリーを摂取した場合、糖質の多い和食の方が、脂質の多いパン食より、肥満の予防になる。
- ② ごはんは消化されにくいデンプンなので、体内で食物繊維と同じ働きをし、ビフィズス菌が育つ環境を整える作用がある。
- ③ ごはんにはパンよりも人間が必要とする必須アミノ酸がバランスよく含まれ、大豆と組み合わせることで効果的に摂取することができ、腎臓に負担をかけない。



## 2) 米の栄養・機能性の認知度と朝の食事行動

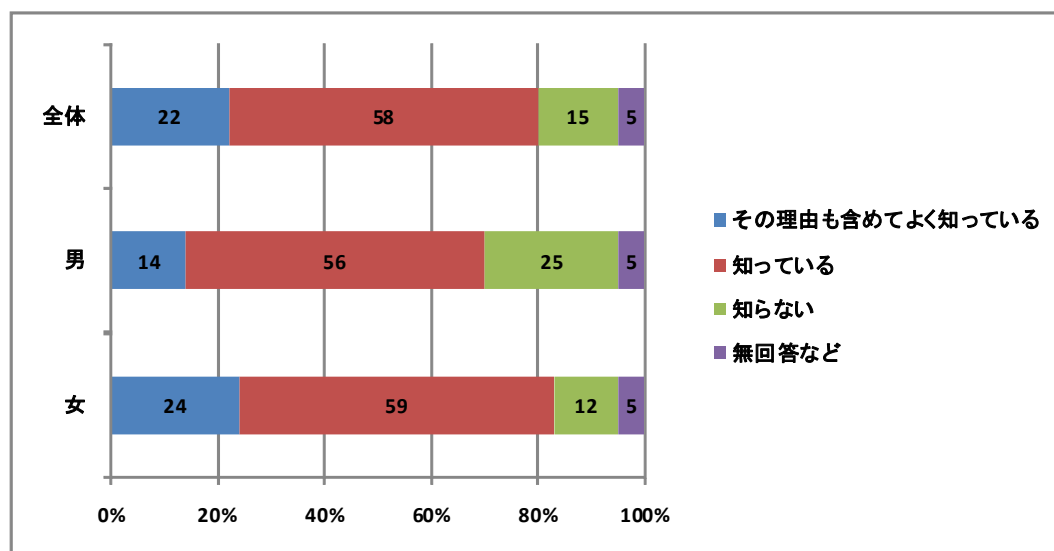
「普段の朝食には主に何を食べていますか」という質問と、米の栄養の質問「朝食で同じカロリーを摂取した場合、糖質の多い和食の方が、脂質の多いパン食より、肥満の予防になる。」との関連を見たところ、「その理由も含めて知っている」人では、「ごはん以外」を食べているのは約3割であったが、「知らない」人では、約半数が「ごはん以外」を食べている結果となり、米に関する栄養の知識がある人ほど朝食は「ごはん」の割合が高かった。また、質問②、③についても同様の傾向となった。



3 野菜の栄養等について、よく知っている人は1～2割程度。よく知っている人ほど充分野菜を摂取している割合が高い。

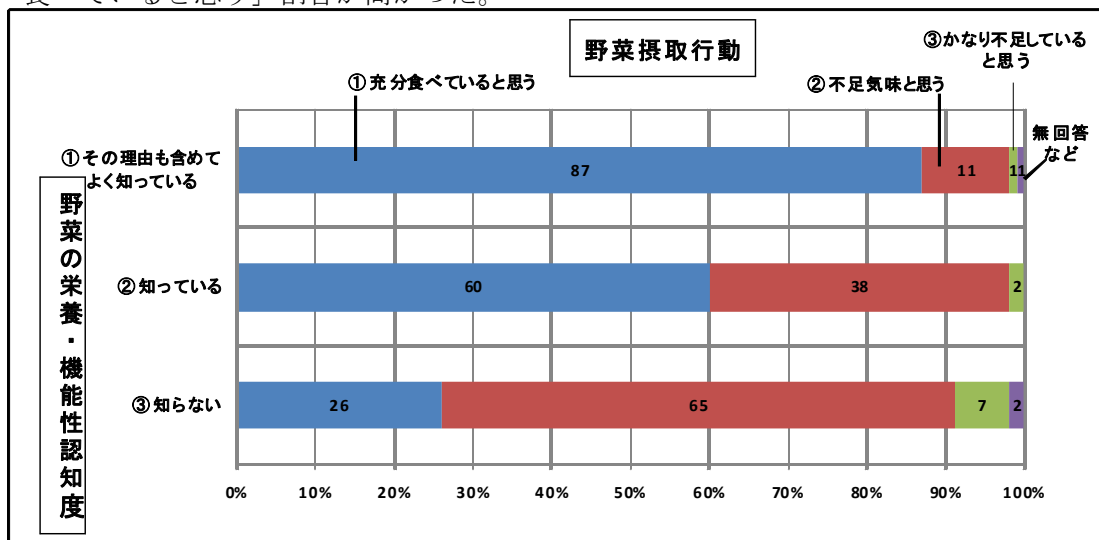
### 1) 野菜の栄養・機能性の認知度

「野菜はビタミンや食物繊維が豊富に含まれている以外に抗酸化作用があり、ガンや老化の予防にも効果があるとされている。」ことの認知度については、「その理由も含めてよく知っている」と回答した割合は、女性の方が男性よりも1割程度高かった。



## 2) 野菜の栄養・機能性の認知度と野菜摂取行動

「あなたやご家族は野菜を充分食べていますか」という質問について、野菜の栄養の質問「野菜はビタミンや食物繊維が豊富に含まれている以外に抗酸化作用があり、ガンや老化の予防にも効果があるとされている。」という知識との関連を見たところ、「その理由も含めて知っている」人では、野菜を「充分食べている」と思っているのは約9割であったが、「知っている」人では約6割、「知らない」人では約3割となっており、野菜に関する栄養や機能性の知識がある人ほど野菜を「充分食べていると思う」割合が高かった。



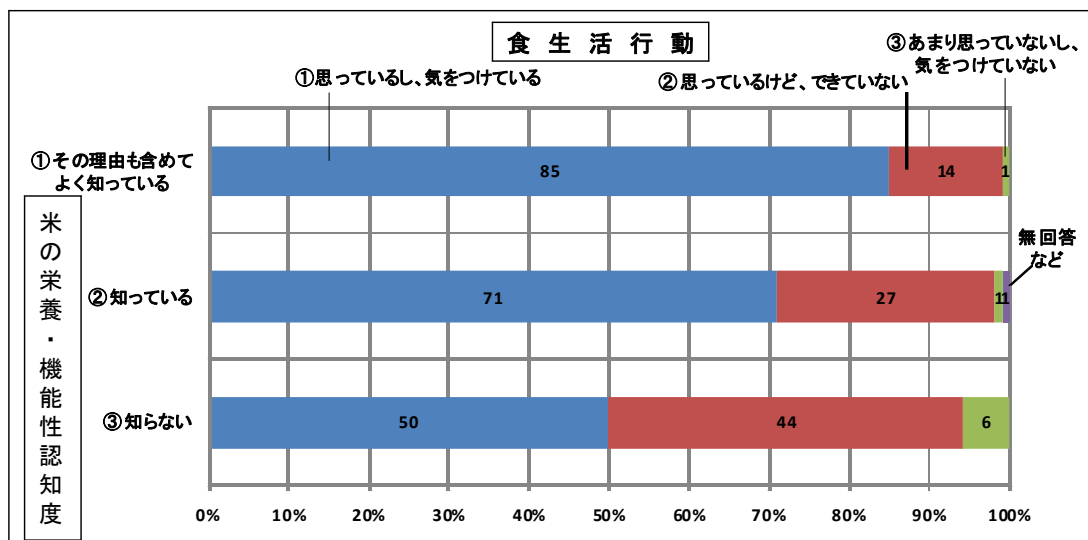
4 米や野菜の栄養等について、よく知っている人ほど食事内容に気をつけている割合が高い。

### 1) 米の栄養・機能性の認知度と食生活行動

米の栄養・機能性に関する2-1)①(2頁)の認知度の質問で「その理由も含めてよく知っている」と回答した人で「食事に気をつけたいけど、できていない」と回答した割合は1割強となっている。

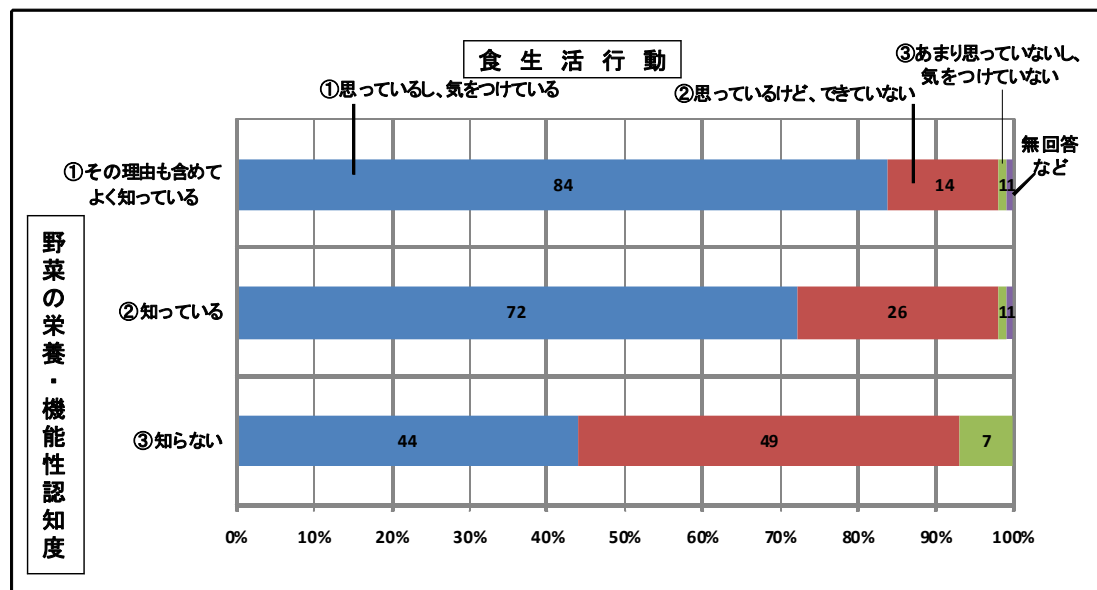
しかし、「知らない」と回答した人では、「食事に気をつけたいけど、できていない」、「あまり気をつけたいと思っていないし、気をつけていない」と回答した割合は約5割で、栄養や機能性の知識のある人ほど「思っているけど、できていない」割合が低い結果となった。

米の栄養等についての質問②及び③についても、同様の傾向となった。



## 2) 野菜の栄養・機能性の認知度と食生活行動

「理由も含めてよく知っている」と回答した人で、食事に気をつけたいと「思っているけど、できていない」割合は1割強、「知らない」と回答した人で「思っているけど、できていない」は半数以上で、野菜の栄養や機能性の知識のある人ほど「思っているけど、できていない」割合が低かった。



# 食生活に関するアンケート結果

平成 22 年 3 月

東京農政事務所

本アンケートは、普段の食生活行動と、米・野菜の効用についての知識の有無との関連などを調査分析し、今後の食育活動の参考情報を提供することを目的に実施しました。

## ○ アンケート実施期間及び対象

平成 21 年 8 月 22 日・23 日の深川政府倉庫におけるイベント「第 6 回親子で楽しく食育探検」に始まり 12 月 6 日までの間に行われた消費生活展やイベント等において来場した一般消費者を対象に実施しました。

なお、アンケートを実施した消費生活展等は以下のとおりです。

「第 6 回親子で楽しく食育体験」、「東京都食育フェア」、「東京都くらしフェスタ」、「第 38 回東京農業祭」、「JA 八王子農業祭」、  
葛飾区・台東区・港区・北区・足立区・墨田区・中央区・大田区・板橋区・豊島区・  
中野区・新宿区・国立市の各消費生活展の 18 箇所 3391 人から回答をいただきました。

図 1 アンケート回答者の性別

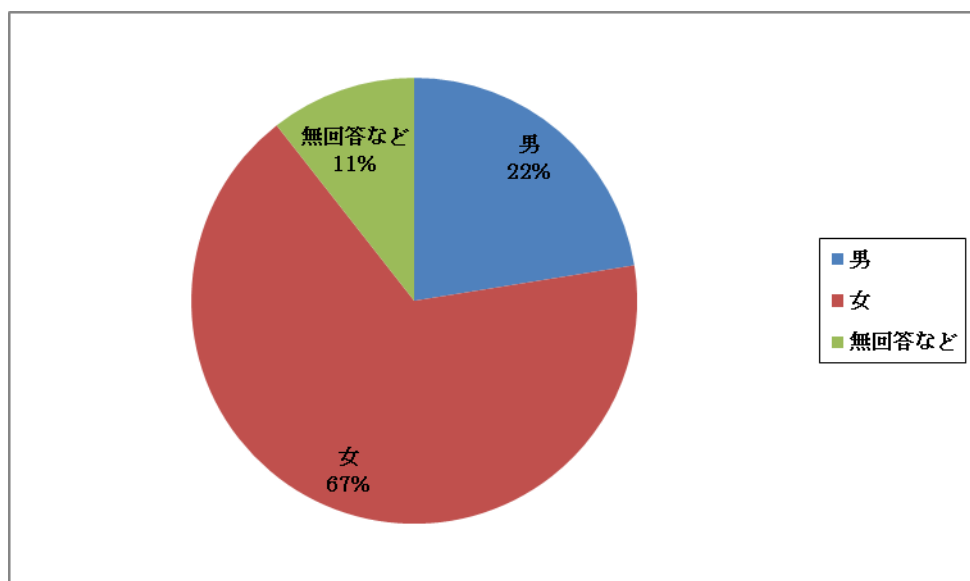


図2 アンケート回答者の年齢

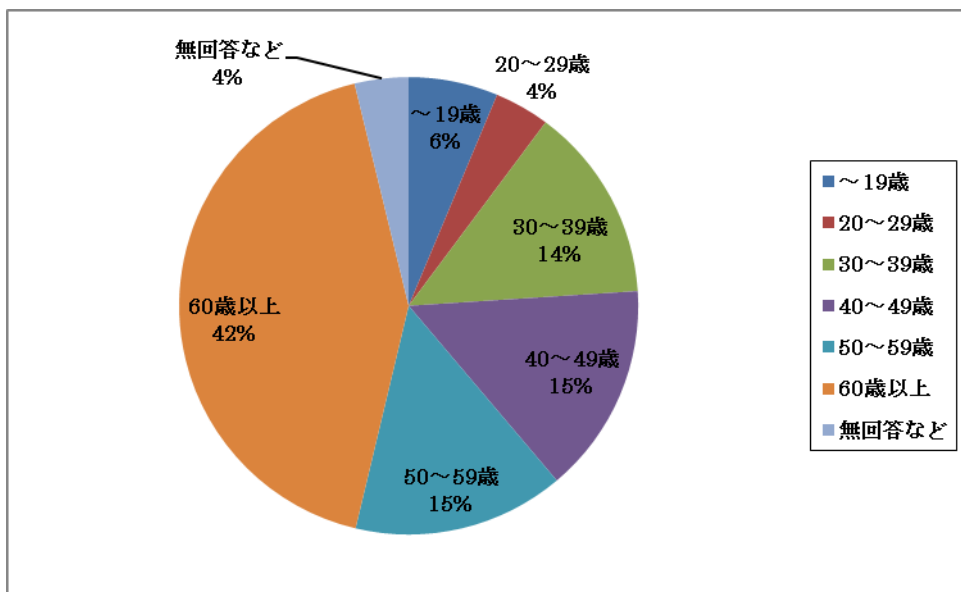
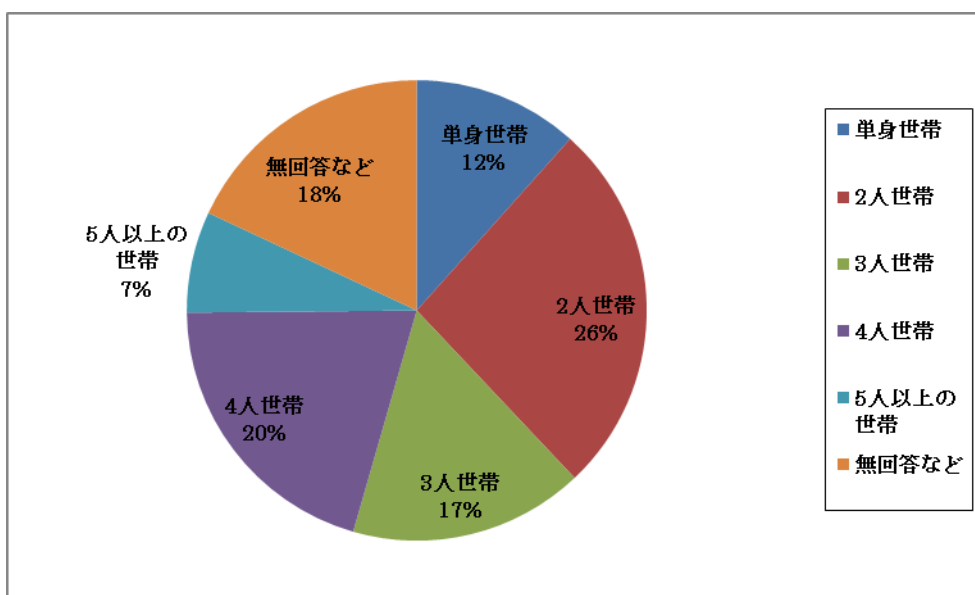


図3 アンケート回答者の世帯別

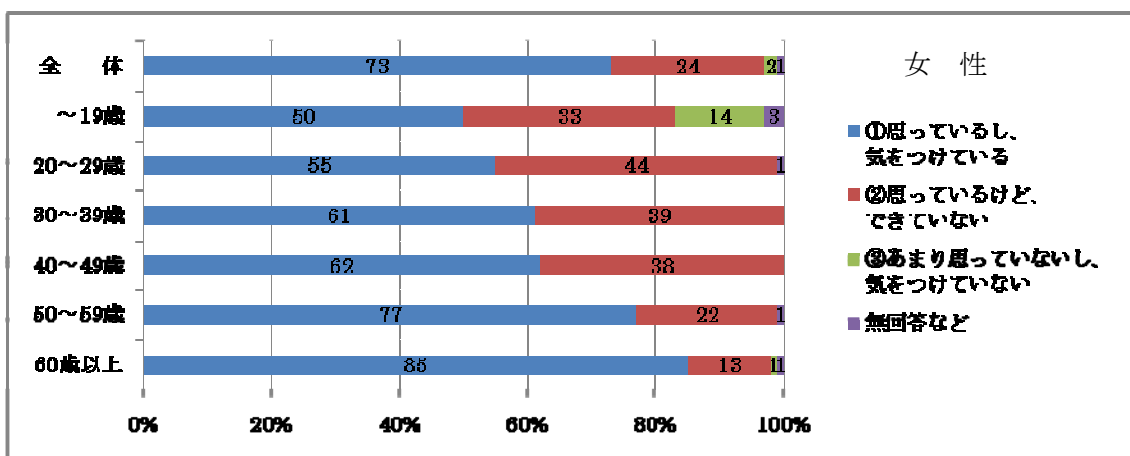
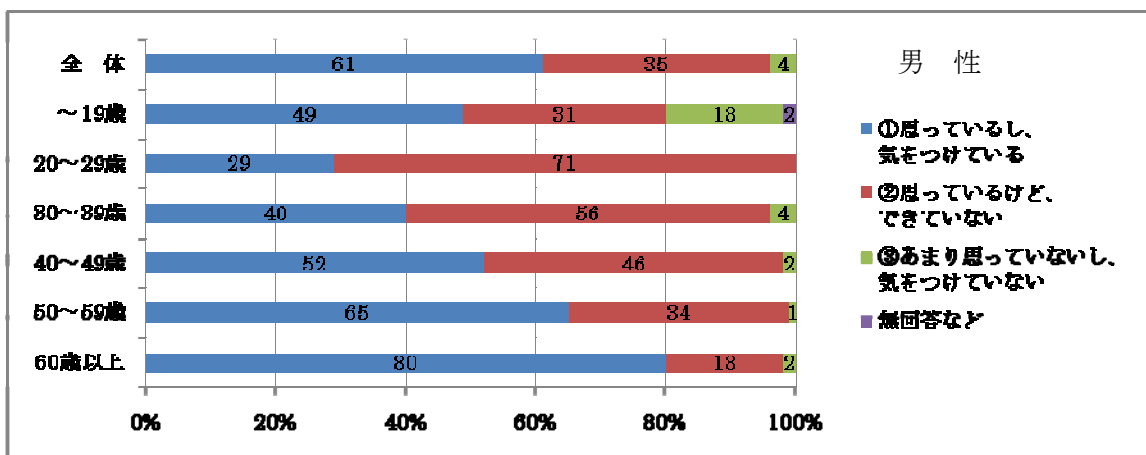
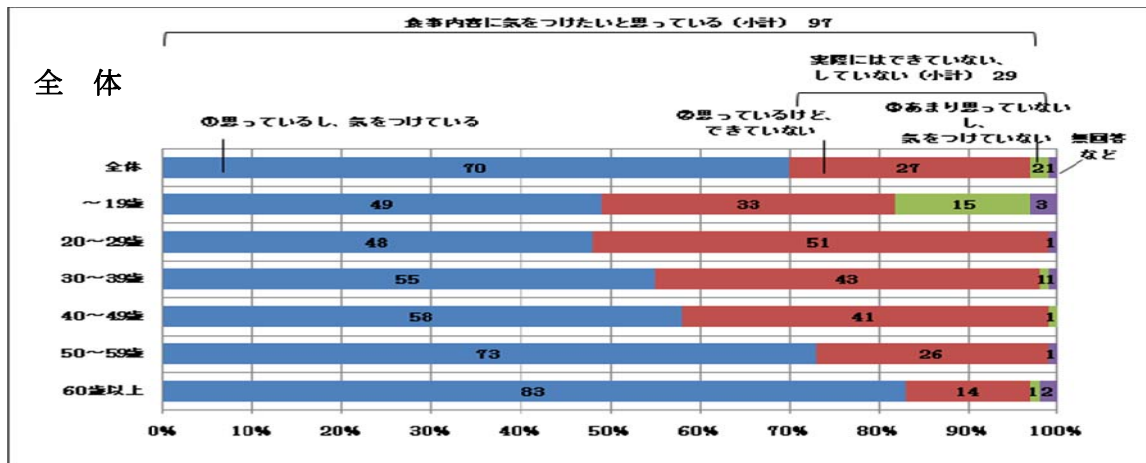




## I 「食生活」について

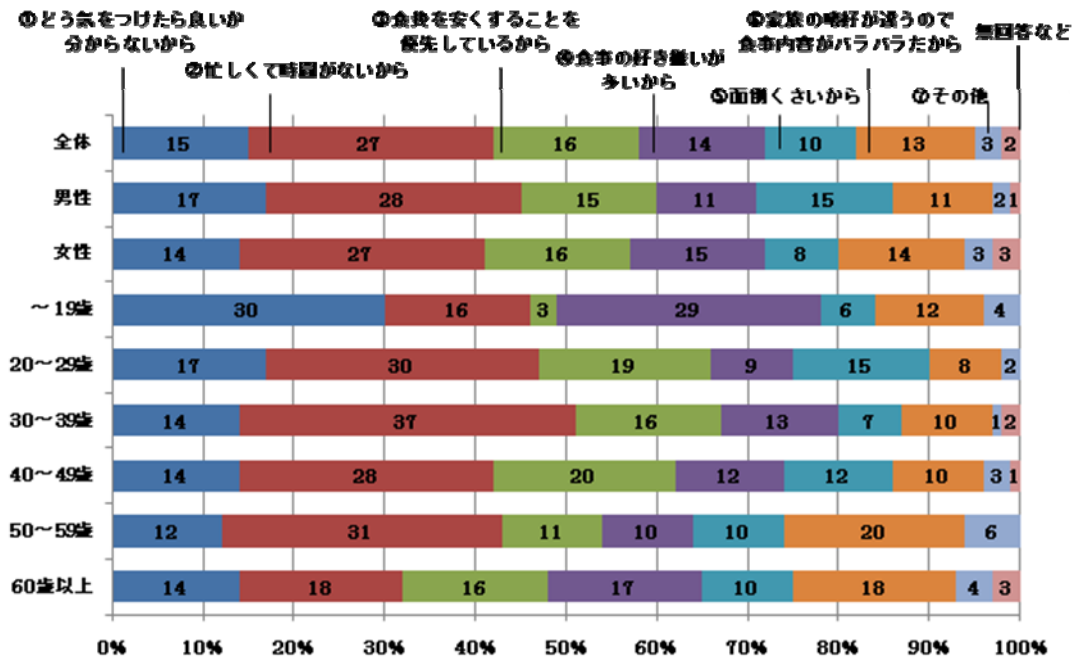
1 あなたは、ご自身やご家族の健康維持のために普段の食事内容に気をつけたいと思っていますか。また、実際に気をつけた食事ができていますか。

図 4



2 1で②「思っているけどできていない」と答えた方にお伺いします。できていない理由は何ですか。(3つ以内)

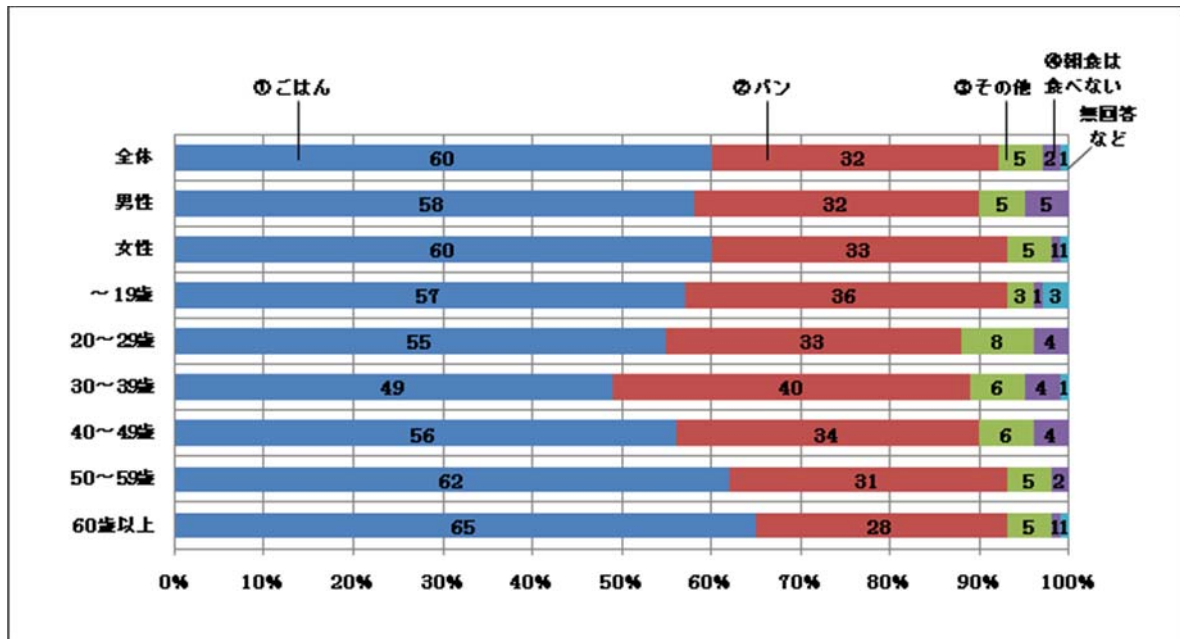
図5 普段の食事内容に気をつけたいが、できない理由



## Ⅱ 「ごはん」について

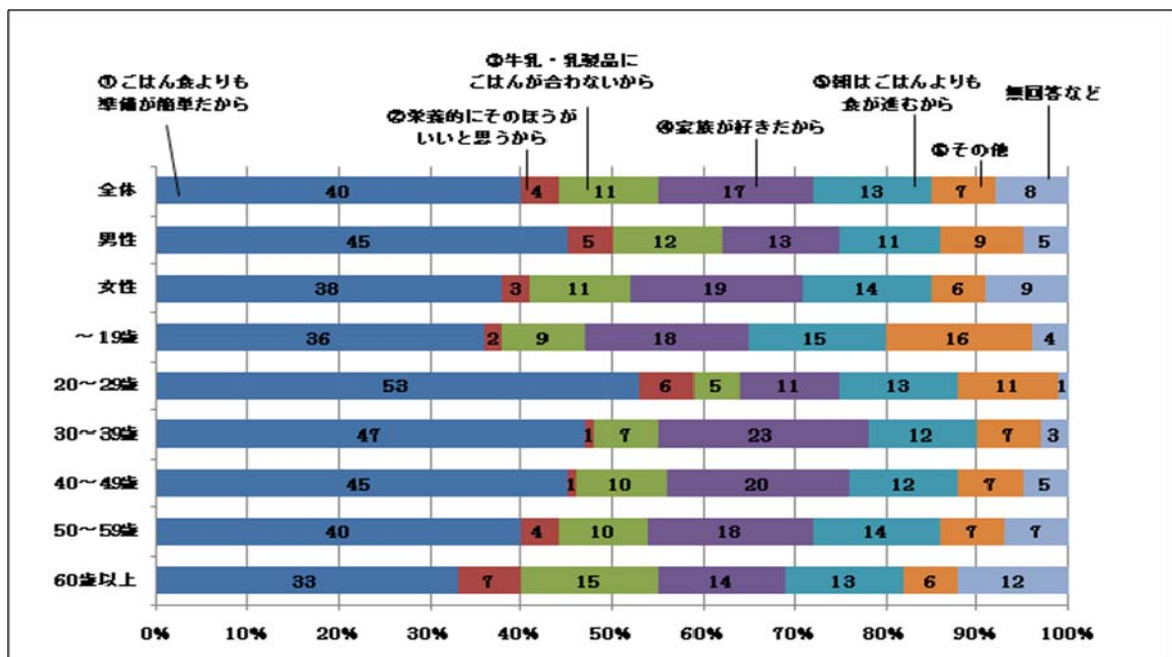
### 1 普段の朝食は主に何を食べていますか。

図 6



### 2 1で②「パン」または③「その他」と答えた方にお聞きします。その主な理由は何ですか。(3つ以内)

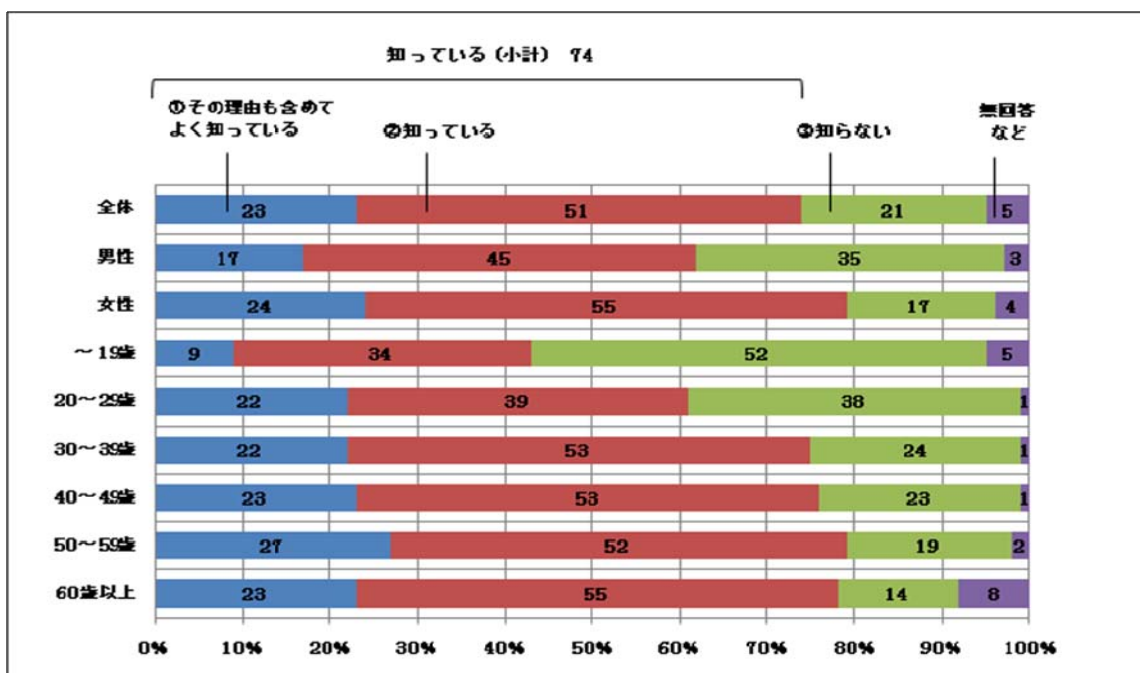
図 7 普段の朝食でごはん以外を摂る理由



3 あなたは「ごはん」について次のことを知っていますか。

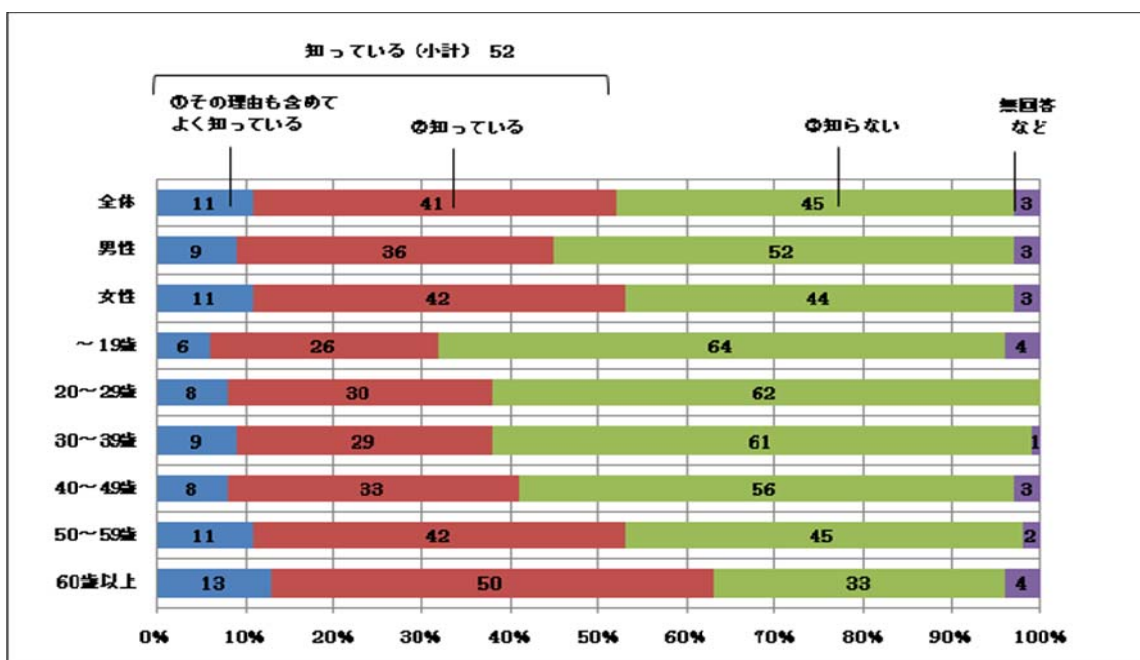
- 1) 朝食で同じカロリーを摂取した場合、糖質の多い和食の方が、脂質の多いパン食より、肥満の予防になる。

図 8



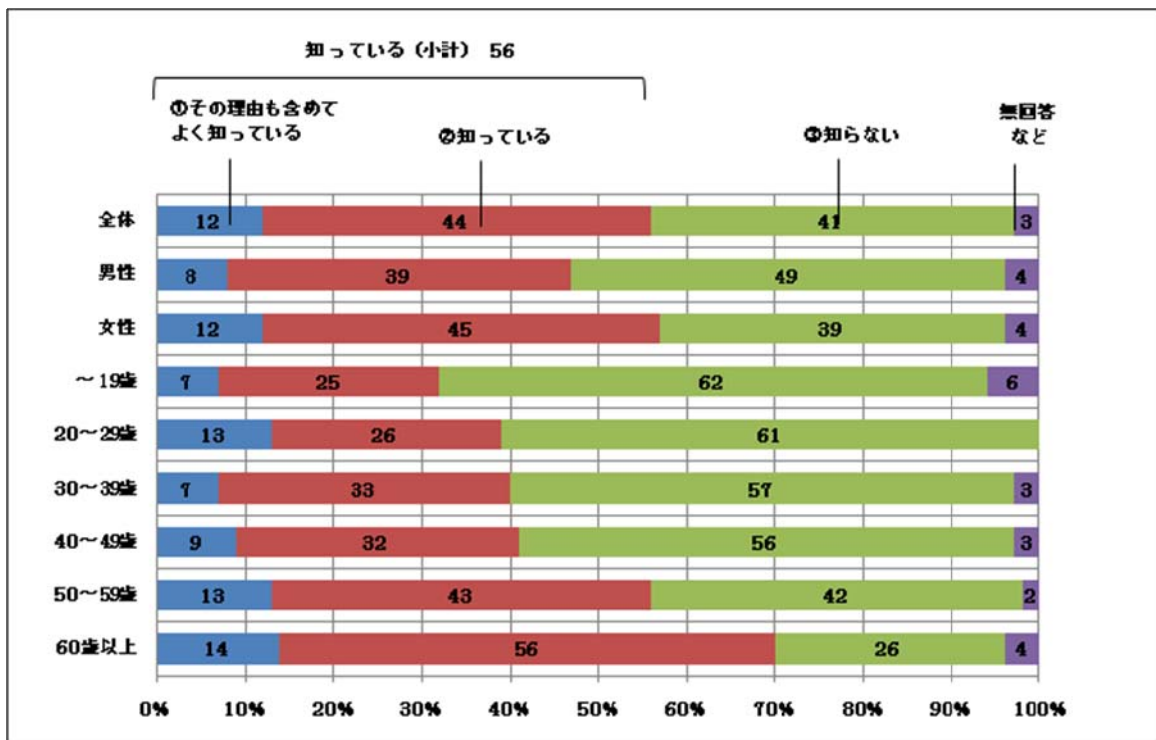
- 2) ごはんは消化されにくいデンプンなので、体内で食物繊維と同じ働きをし、ビフィズス菌が育つ環境を整える作用がある。

図 9



3) ごはんにはパンよりも人間が必要とする必須アミノ酸がバランスよく含まれ、大豆と組み合わせることで効果的に摂取することができ、腎臓に負担をかけない。

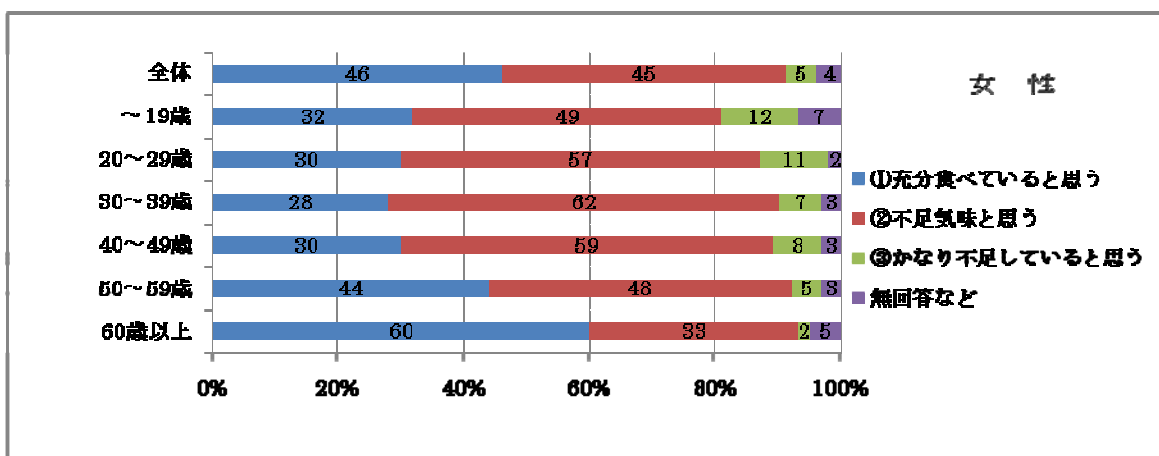
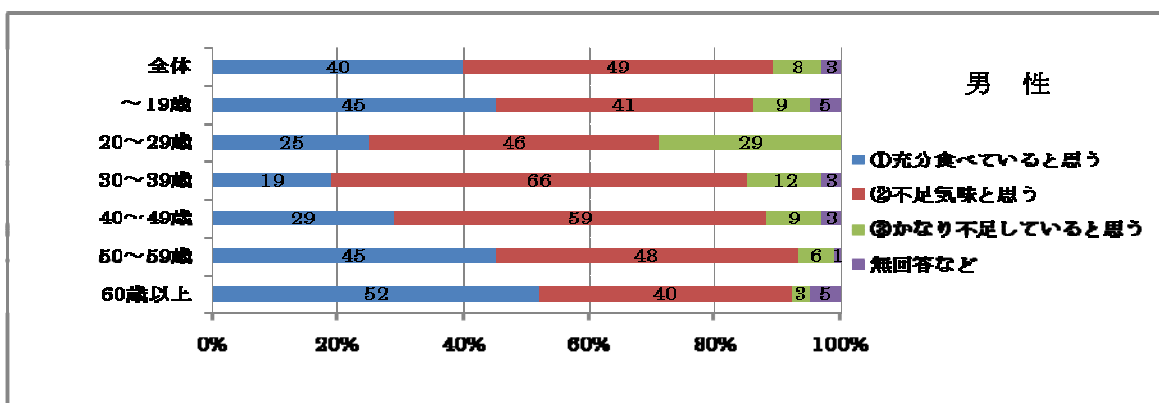
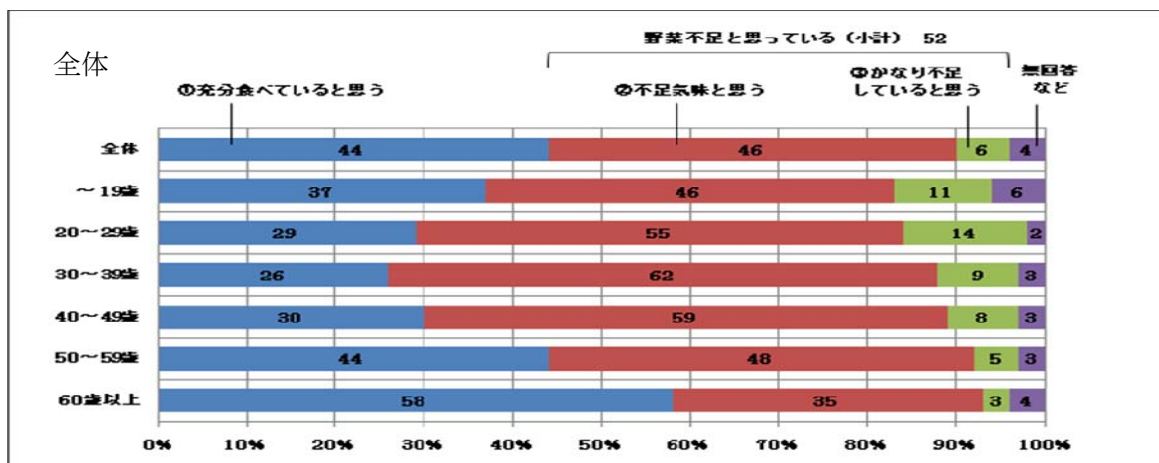
図 1 0



### Ⅲ 「野菜」について

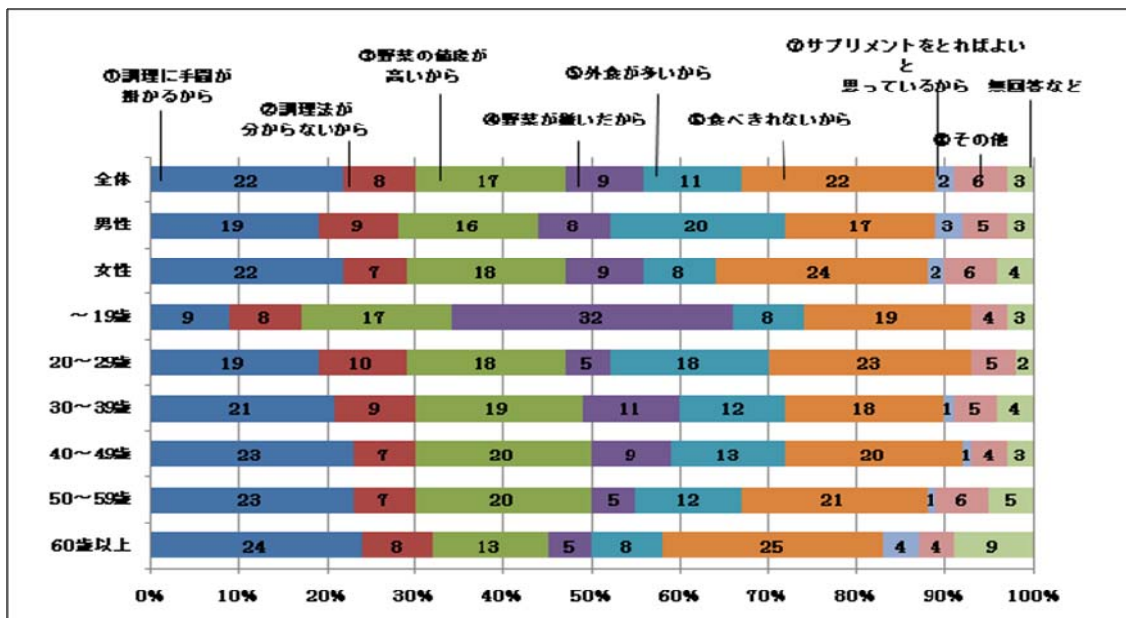
1 厚生労働省では、健康維持のために望ましい野菜の1日当たり摂取量は350g(例：おひたしや煮物であれば小鉢5つ程度)とされています。しかし、実際の調査では平均値が290gでした。そこで伺います。あなたやご家族は野菜を充分食べていますか。

図11



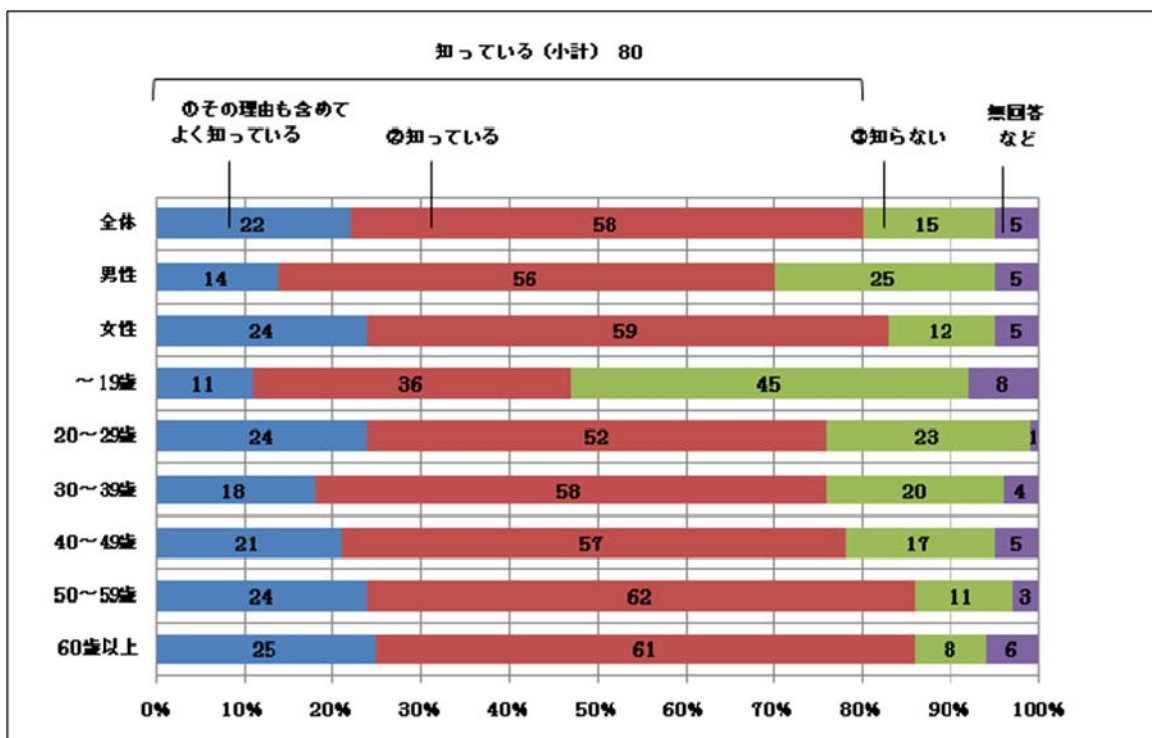
2 1で②「不足気味と思う」または③「かなり不足していると思う」と答えた方にお聞きします。野菜を食べない理由は何ですか。（3つ以内）

図1 2



3 野菜はビタミンや食物繊維が豊富に含まれている以外に抗酸化作用があり、ガンや老化の予防にも効果があるとされているのをご存じですか。

図1 3



## ＜食生活に対する考え方と米に関する知識との関係＞

図14 【Ⅱ-3-1】（朝食で同じカロリーを摂取した場合、糖質の多い和食の方が、脂質の多いパン食より、肥満の予防になる。）の認知度別に、【Ⅰ-1】（あなたは、ご自身やご家族の健康維持のために普段の食事内容に気をつけたいと思っていますか。また、実際に気をつけた食事ができていますか。）での回答別割合

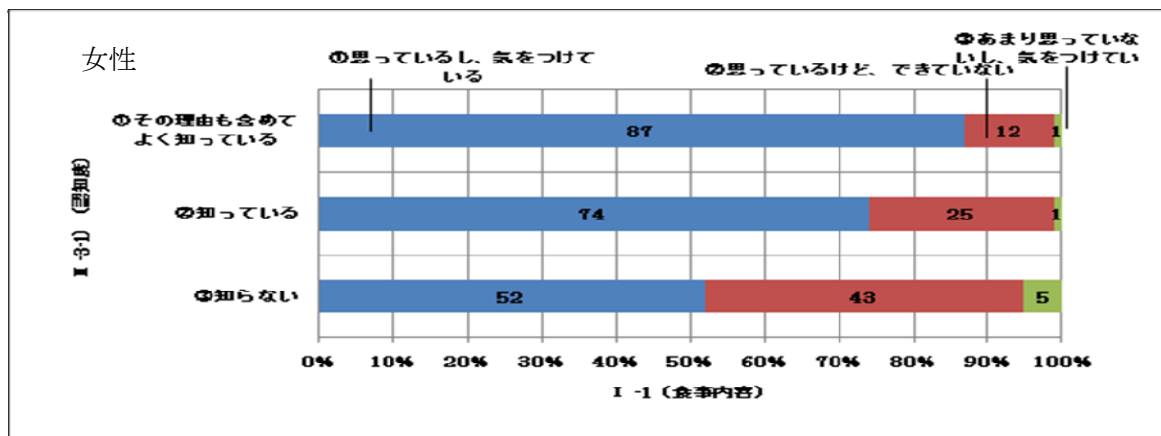
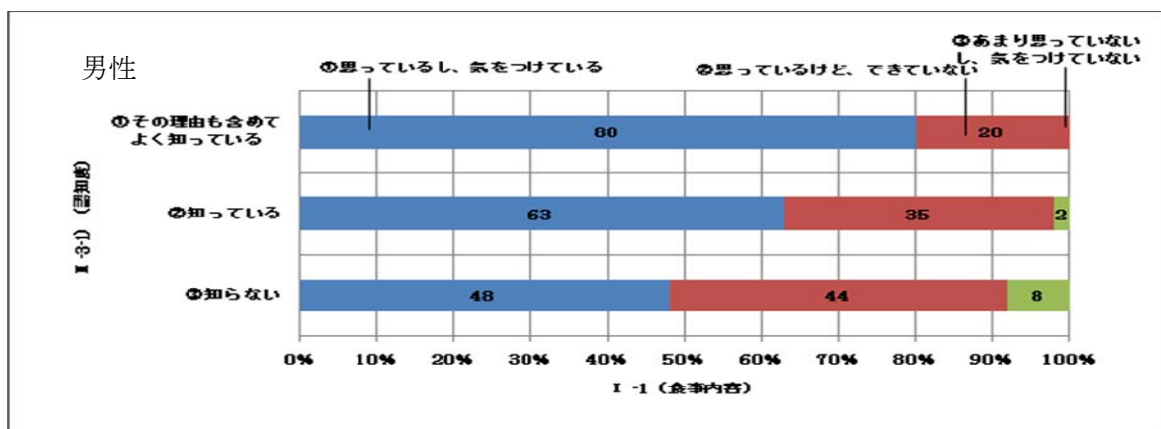
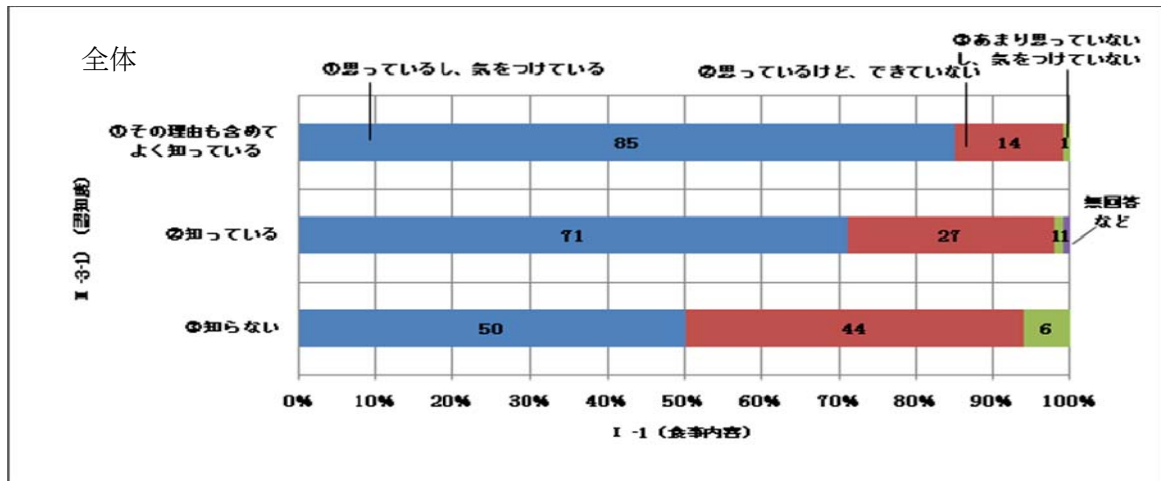




図15 【Ⅱ-3-2）】（ごはんは消化されにくいデンプンなので、体内で食物繊維と同じ働きをし、ビフィズス菌が育つ環境を整える作用がある。）の認知度別に、【Ⅰ-1】（あなたは、ご自身やご家族の健康維持のために普段の食事内容に気をつけたいと思っていますか。また、実際に気をつけた食事ができていますか。）での回答別割合

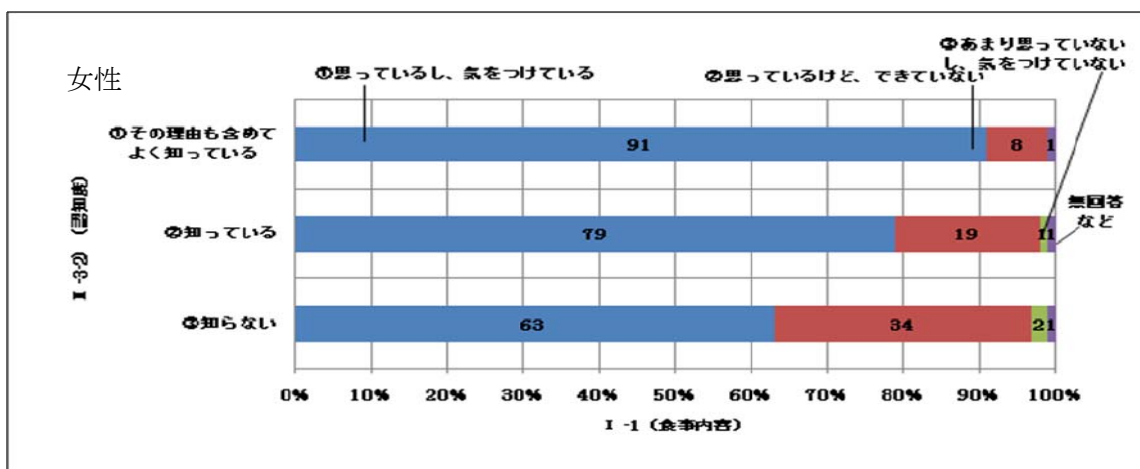
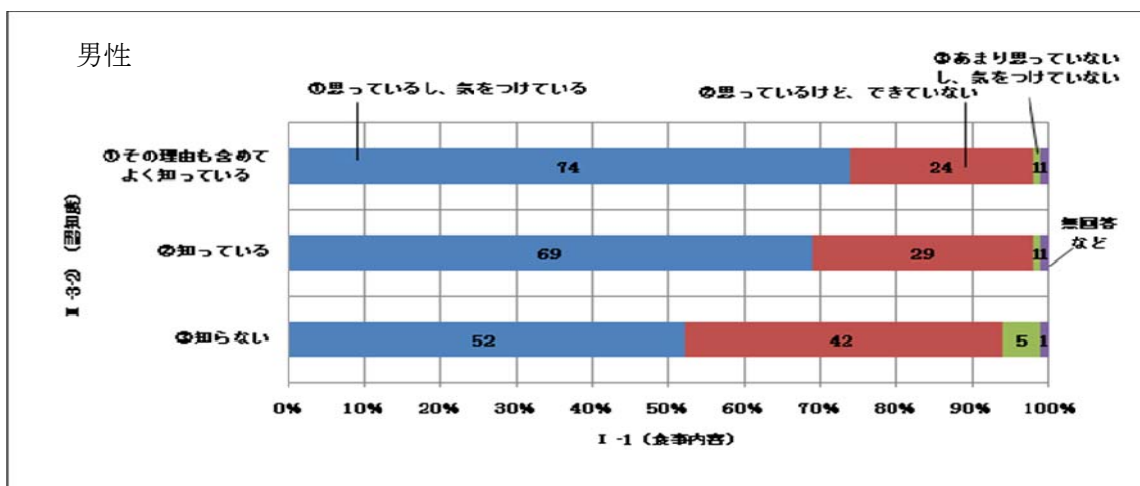
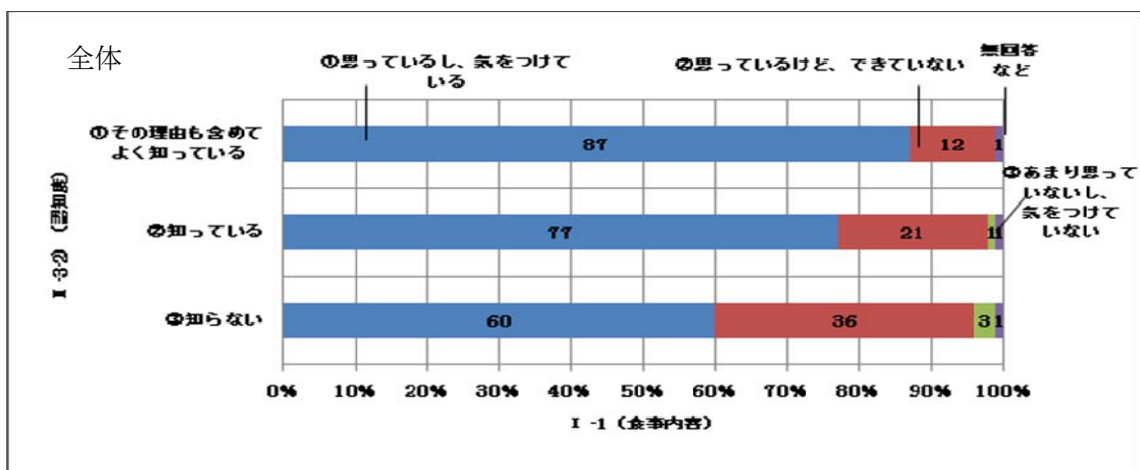
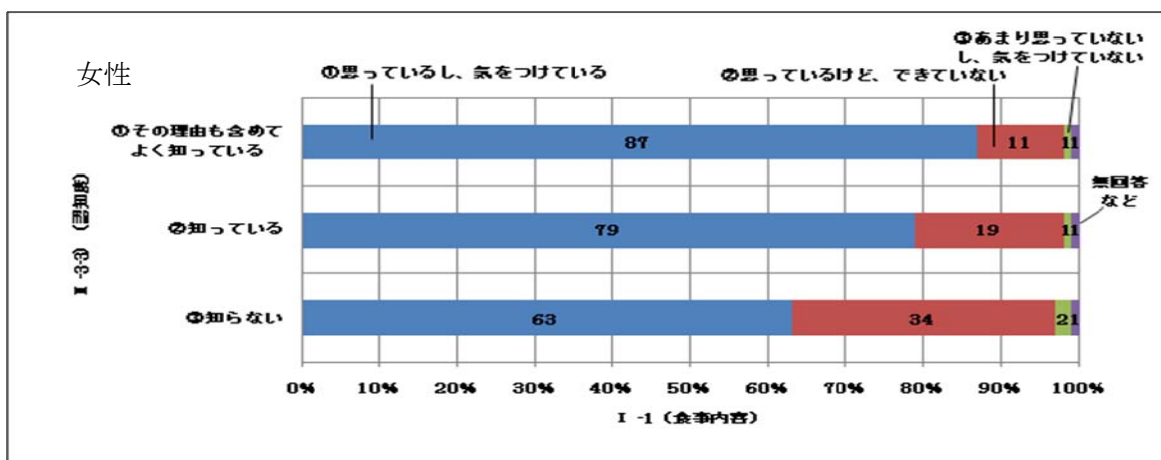
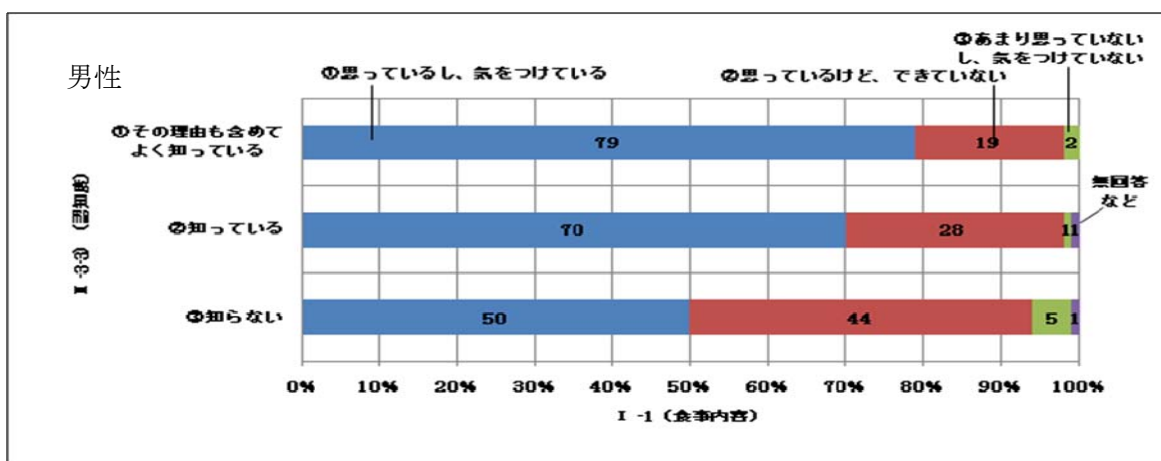
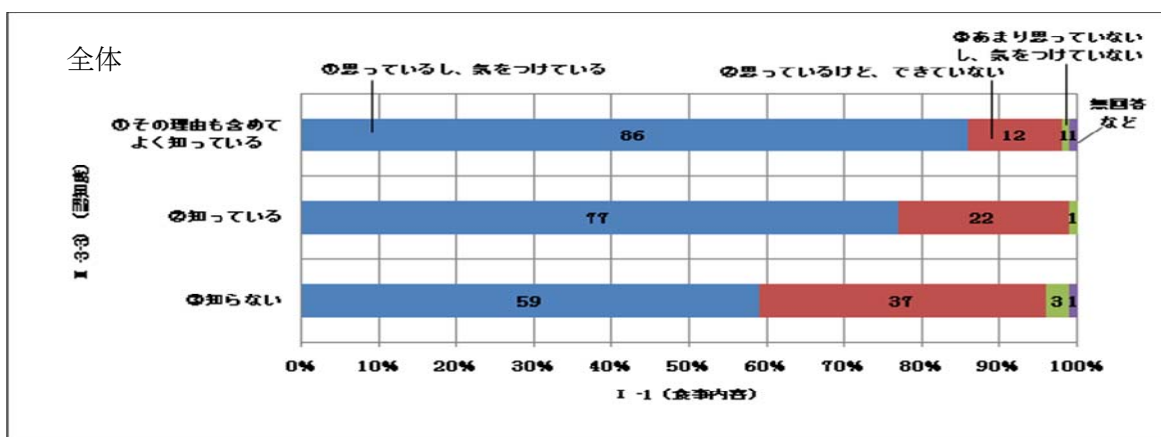


図16 【Ⅱ-3-3】(ごはんにはパンよりも人間が必要とする必須アミノ酸がバランスよく含まれ、大豆と組み合わせることで効果的に摂取することができ、腎臓に負担をかけない。)の認知度別に、【Ⅰ-1】(あなたは、ご自身やご家族の健康維持のために普段の食事内容に気をつけたいと思っていますか。また、実際に気をつけた食事ができていますか。)での回答別割合



## ＜米に関する知識と朝食で選択する主食の関係＞

図17 【Ⅱ-3-1】（朝食で同じカロリーを摂取した場合、糖質の多い和食の方が、脂質の多いパン食より、肥満の予防になる。）の認知度別に、【Ⅱ-1】（普段の朝食は主に何を食べていますか。）での回答別割合

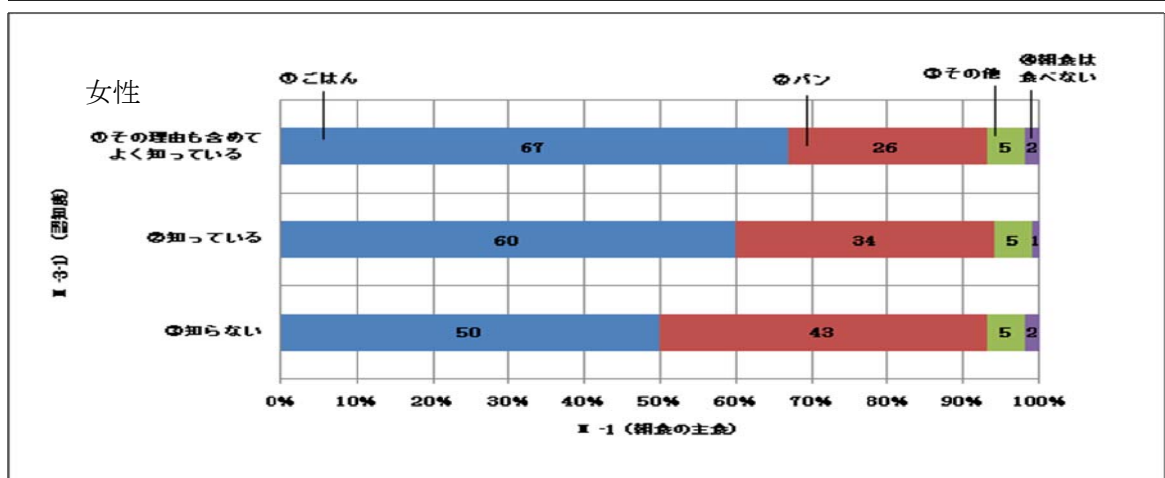
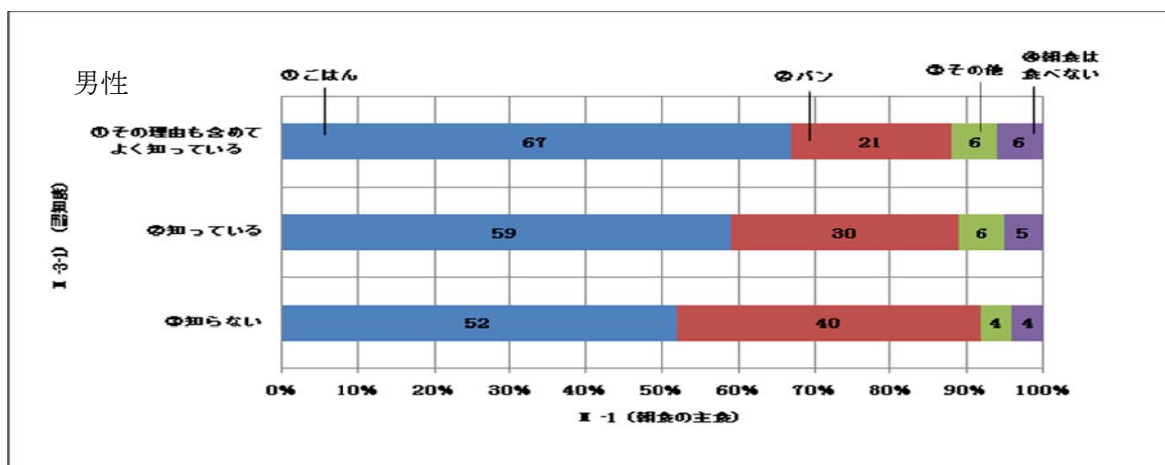
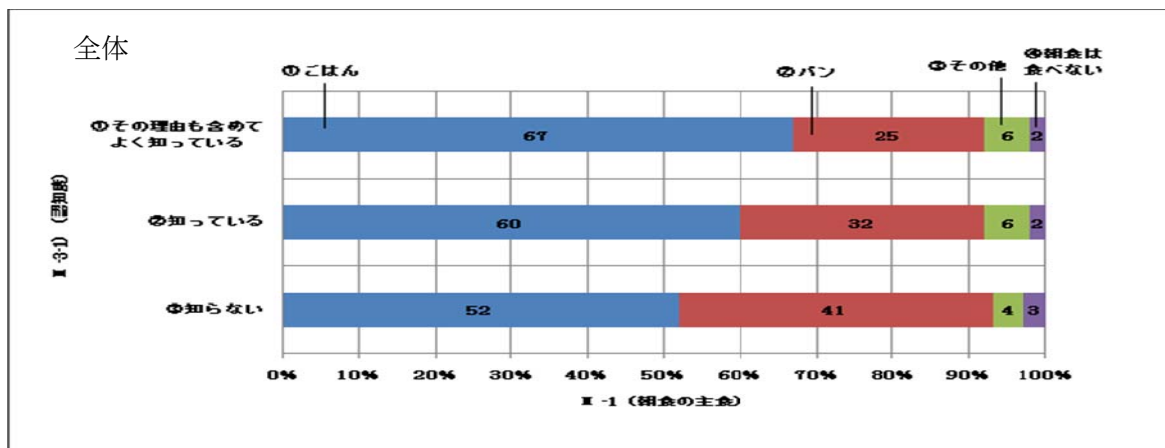


図18 【Ⅱ-3-2】(ごはんは消化されにくいデンプンなので、体内で食物繊維と同じ働きをし、ビフィズス菌が育つ環境を整える作用がある。)の認知度別に、【Ⅱ-1】(普段の朝食は主に何を食べていますか。)での回答別割合

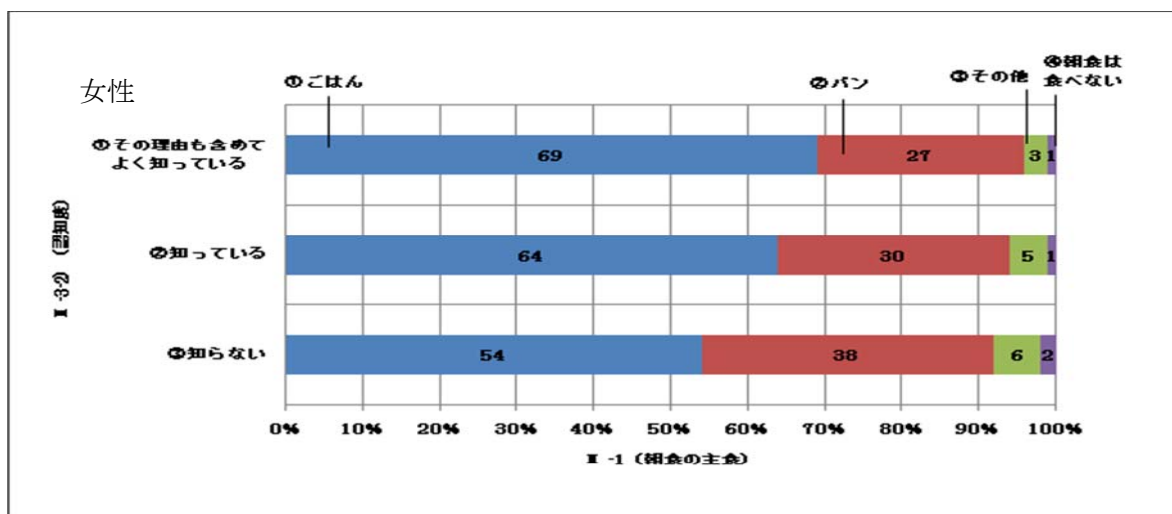
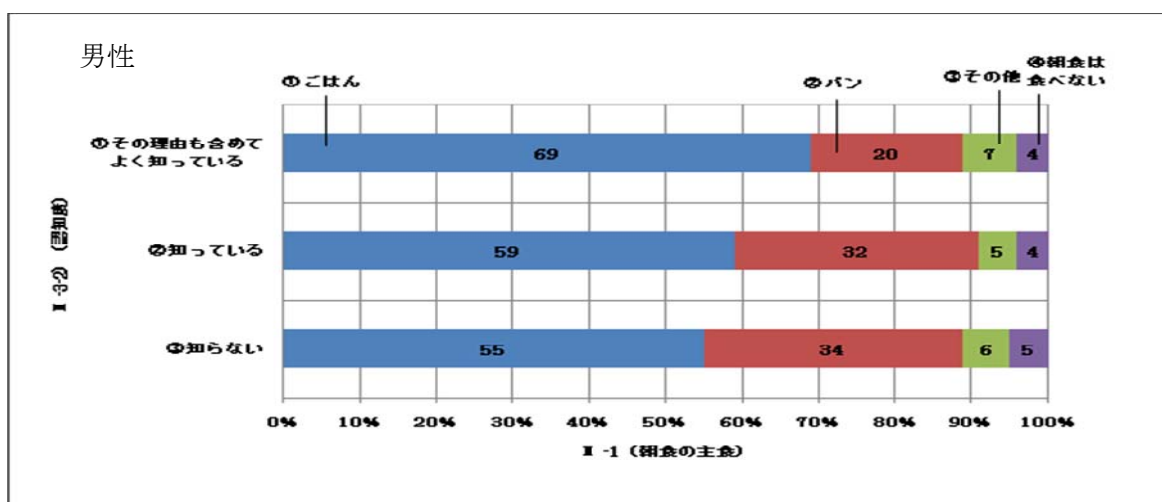
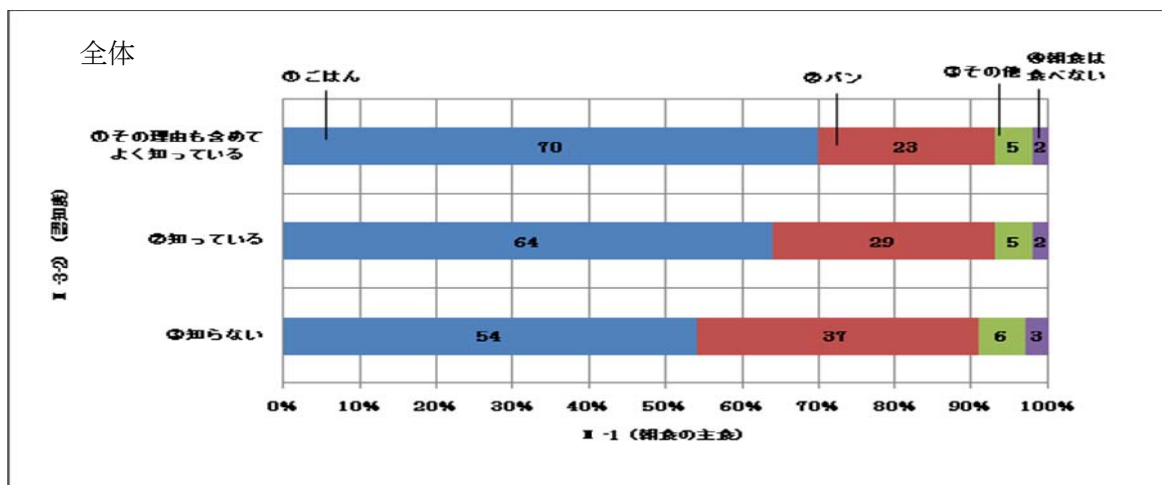
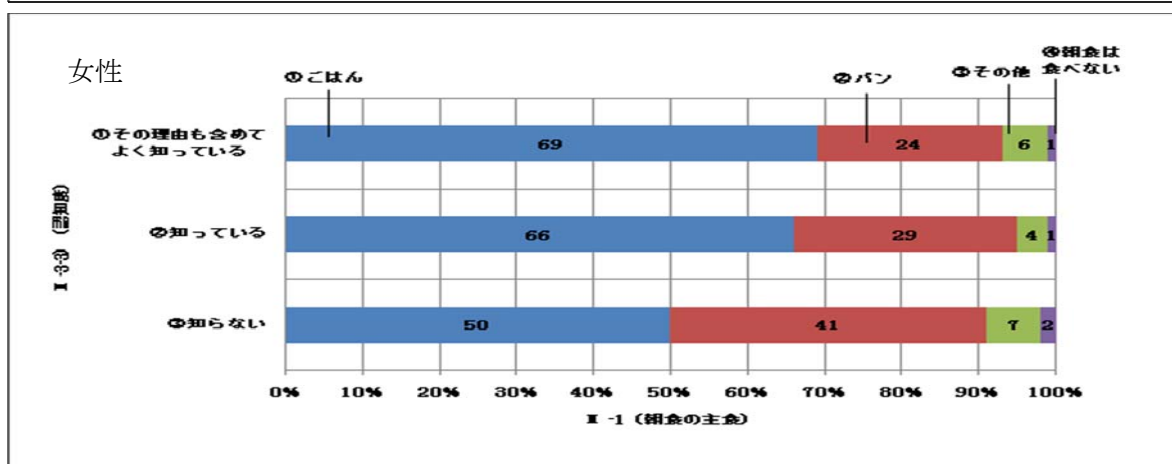
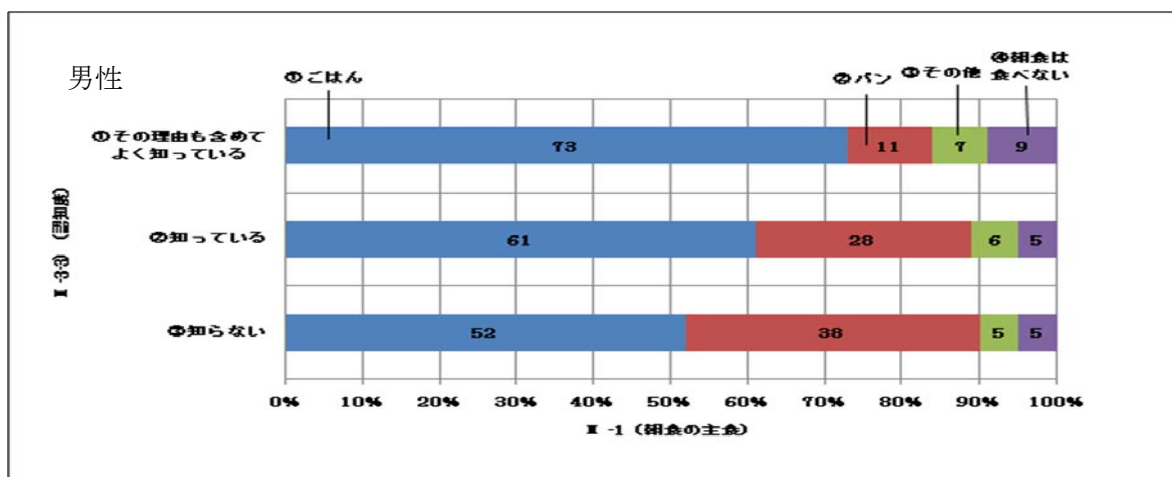
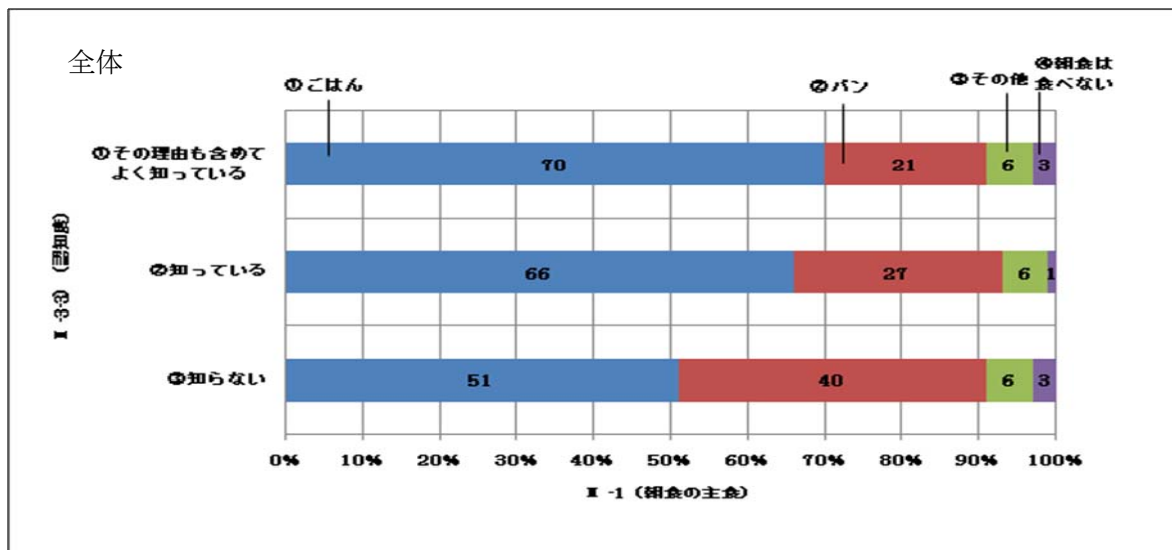


図19 【Ⅱ-3-3】(ごはんにはパンよりも人間が必要とする必須アミノ酸がバランスよく含まれ、大豆と組み合わせることで効果的に摂取することができ、腎臓に負担をかけない。)の認知度別に、【Ⅱ-1】(普段の朝食は主に何を食べていますか。)での回答別割合



## ＜食事内容に対する考え方と野菜に関する知識との関係＞

図20 【Ⅲ-3】(野菜はビタミンや食物繊維が豊富に含まれている以外に抗酸化作用があり、ガンや老化の予防にも効果があるとされているのをご存じですか。)の認知度別に、【Ⅰ-1】(あなたは、ご自身やご家族の健康維持のために普段の食事内容に気をつけたいと思っていますか。また、実際に気をつけた食事ができていますか。)での回答別割合

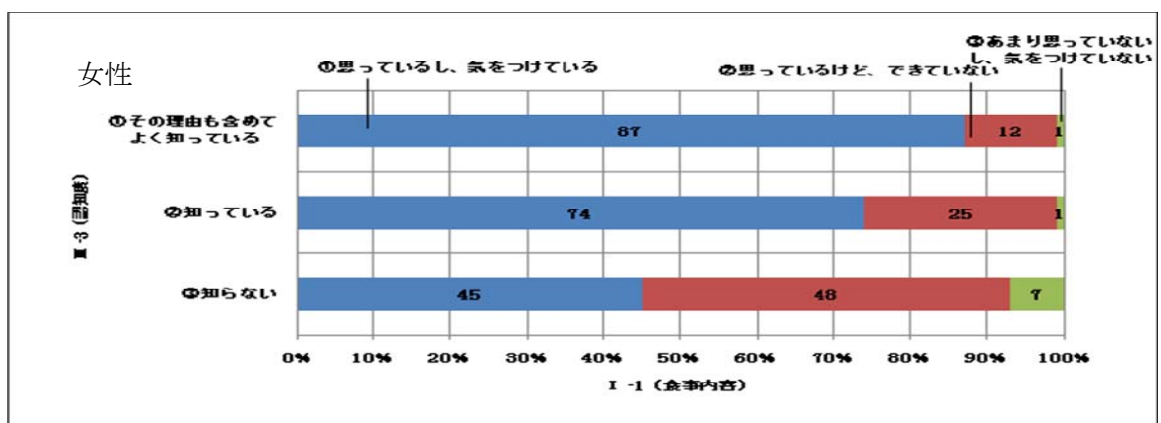
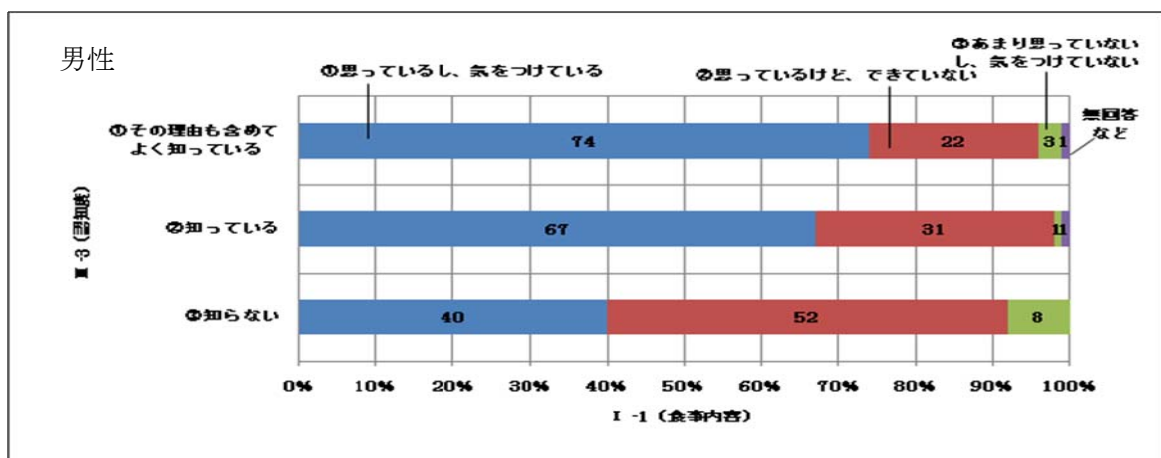
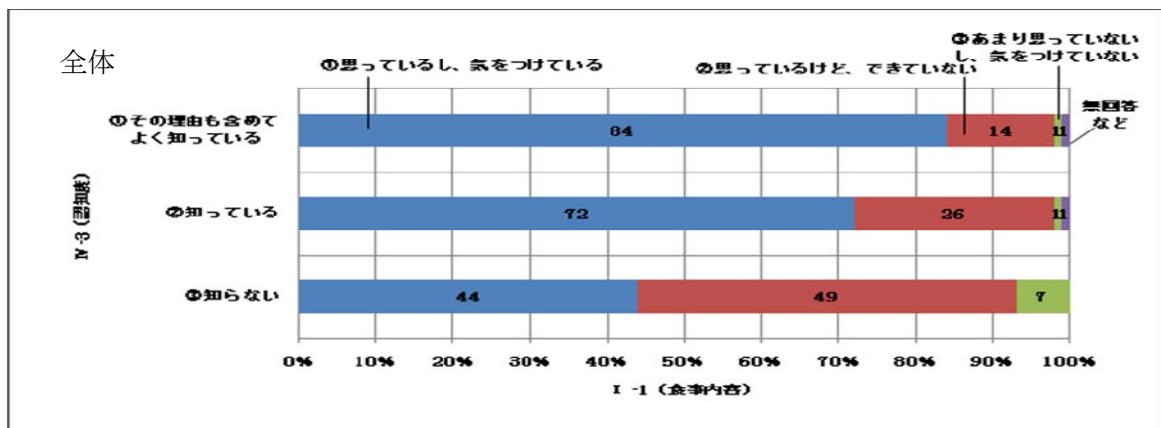


図 2 1 【Ⅲ-3】（野菜はビタミンや食物繊維が豊富に含まれている以外に抗酸化作用があり、ガンや老化の予防にも効果があるとされているのをご存じですか。）の認知度別に、【Ⅲ-1】（あなたやご家族は野菜を充分食べていますか。）での回答別割合

