

食育に関する意識調査報告書

令和2年3月

農林水産省 消費・安全局

目 次

本報告書を読む際の注意	1
I 調査の概要	2
II 調査結果の概要	3
III 調査結果の詳細	5
1 食育への関心について	6
(1) 食育への関心度	6
(2) 食育への関心理由	8
(3) ふだんの食生活で特に力を入れたい食育の内容	10
2 現在の食生活について	12
(1) 健全な食生活の心掛け	12
(2) 栄養バランスに配慮した食生活	14
(3) 栄養バランスに配慮した食事を増やすために必要なこと	16
(4) 朝食摂取頻度	18
(5) 朝食を食べるために必要なこと	20
3 共食や孤食の状況	22
(1) 一人で食べる頻度	22
(2) 家族と一緒に食べる頻度	24
(3) 地域等での共食に対する意識	27
(4) 地域等での共食経験	29
4 小学生の頃、中学生の頃、16歳から18歳の頃の食生活について	31
(1) 小学生の頃の食生活	31
(2) 小学生の頃の食生活に対する家族の働きかけ	42
(3) 中学生の頃の食生活	47
(4) 中学生の頃の食生活に対する家族の働きかけ	58
(5) 16歳から18歳の頃の食生活	63
(6) 16歳から18歳の頃の食生活に対する家族の働きかけ	74

5	生活習慣病の予防や改善に関する食意識や実践について	81
(1)	生活習慣病の予防や改善に関する実践	81
(2)	生活習慣病の予防や改善を実践しない理由	83
(3)	生活習慣病の予防や改善に関する具体的な意識	85
(4)	生活習慣病の予防や改善に関する具体的な実践	92
(5)	ふだんゆっくりよく噛んで食べているか	100
(6)	ゆっくりよく噛んで食べるために必要なこと	102
6	食品の安全性について	104
(1)	安全な食生活を送るための意識や判断	104
(2)	食品の安全性に関する知識	115
(3)	食品の安全性に対する判断	117
(4)	信頼できる食品安全に関する情報源	119
7	食文化の継承及び伝承について	121
(1)	食文化の継承	121
(2)	食文化を継承するために必要なこと	123
(3)	食文化の伝承	125
(4)	食文化を伝承するために必要なこと	127
8	農林漁業体験への参加や環境への配慮について	129
(1)	農林漁業体験への参加	129
(2)	食べ残しや食品の廃棄に対する意識	131
(3)	食べ残しを減らす努力	133
(4)	食品ロスの実態	135
(5)	食品ロスの原因	137
IV	調査票	141
V	集計表	165
VI	標本抽出方法	285