

Ⅱ 調査結果の概要

- 「食育への関心度」について『関心がある』人の割合は76.2%だった。食育に関心がある人に、その理由を聞いたところ「食生活の乱れ（栄養バランスの崩れ、不規則な食事等）が問題になっているから」（54.1%）を挙げた人の割合が最も高く、次いで「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」（51.4%）、「子どもの心身の健全な発育のために必要だから」（50.8%）となっている。性別に見ると、「子どもの心身の健全な発育のために必要だから」を挙げた人の割合は女性で高く、「肥満ややせすぎが問題になっているから」を挙げた人の割合は男性で高い。また、今後の食生活で特に力を入れたい食育は、「栄養バランスのとれた食生活を実践したい」を挙げた人の割合が最も高くなっている。
- 健全な食生活を実践することを『心掛けている』人の割合は75.0%で、「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」が「ほぼ毎日」の人の割合は56.1%となっている。「週に4～5日」、「週に2～3日」、「ほとんどない」と回答した人に、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を聞いたところ、「手間がかからないこと」（56.1%）を挙げた人の割合が最も高く、次に「時間があること」（54.2%）が高くなっている。
- ふだん朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答した人の割合は82.5%である。「ほとんど毎日食べる」と回答した人の割合を性・年齢別に見ると男性の20歳代では低く、5割台となっている。ふだん朝食を「週に4～5日食べる」、「週に2～3日食べる」、「ほとんど食べない」と回答した人に、朝食を食べるために必要なことを聞いたところ、「朝早く起きられること」を挙げた人の割合が41.3%で最も高く、次に「朝、食欲があること」（40.0%）が高くなっている。
- 1日の全ての食事を一人で食べることがあるか聞いたところ、「ほとんどない」と回答した人の割合が65.5%、「ほとんど毎日」と回答した人の割合が13.7%であった。家族と同居している人が、家族と一緒に食べる頻度について、朝食は「ほとんど毎日」と答えた人の割合が56.6%であるのに対し、夕食は「ほとんど毎日」と答えた人の割合が67.6%で、夕食の方が一緒に食べる割合は高くなっている。
- 地域や所属コミュニティ（職場等を含む）で、食事会等の機会があれば「参加したい」と思う人の割合は43.3%であり、そのうち、過去1年間の参加経験について、「参加した」と回答した人の割合は73.4%だった。
- 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聞いたところ、小学生、中学生、16歳から18歳の頃を通して7割以上の人『あてはまる』と答えたのは、「家では、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしていた」、「家では、季節の食材や、季節にあった料理が用意されていた」の2項目であった。一方、「学校（など）で、先生（など）から食に関する話を聞いたり、指導を受けた」では、『あてはまる』と答えた人の割合は小学生、中学生、16歳から18歳の頃を通して4割を下回った。小学生の頃、中学生の頃、16歳から18歳の頃の食生活に対する働きかけについて聞いたところ、小学生、中学生、16

歳から 18 歳の頃を通して 6 割以上の人が「家族は、あなたが食べやすいよう料理を工夫してくれた」と答えた。一方、「家族は、あなたが早く食べるようせかした」については、8 割超の人が『しなかった』と答えた。

- 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『実践している』とする人の割合は 67.4%であり、年齢が高いほど『実践している』と回答している人の割合が高い。『実践していない』と答えた人に、実践していない理由を聞いたところ、「面倒だから取り組まない」を挙げた人の割合が 47.1%と最も高かった。生活習慣病の予防や改善に関する具体的な意識と実践について、意識している人、実践している人の割合がいずれも最も高かったのは「野菜をたくさん食べるようにすること」だった。
- ふだん『ゆっくりよく噛んで食べている』と回答した人の割合は 53.4%となっている。『ゆっくりよく噛んで食べていない』と回答した人に、どのようなことが必要か聞いたところ、「早食いの習慣を直すこと」を挙げた人の割合が 62.8%と最も高かった。
- 食品の安全性に関する基礎的な知識が『あると思う』と答えた人の割合は 70.0%，安全な食生活を送ることについて『判断している』のは 79.4%だった。安全な食生活を送ることについて、『あてはまる』（意識し、判断している）と回答した人の割合が最も高かった項目は「生の状態（生食として販売されているものは除く）や加熱が不十分な状態で肉を食べないこと」（92.7%）だった。また、食品安全に関する情報を入手したい情報源として、「テレビ」（70.6%）を挙げた人の割合が最も高くなっている。
- 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、食べ方・作法を「受け継いでいる」と答えた人の割合は 69.6%で、「受け継いでいない」と答えた人の割合は 27.3%だった。「受け継いでいない」と答えた人が、受け継ぐために必要なこととしては「親等から家庭で教わること」（71.5%）を挙げた人の割合が最も高くなっている。「受け継いでいる」と答えた人のうち 68.9%が、食文化を次世代にも「伝えている」と答えた。
- 食べ残しや食品の廃棄が発生していることについて、日頃から「もったいない」と『感じている』と回答した人の割合は 95.7%，食べ残しを減らす努力を『している』と回答した人の割合は 94.5%だった。一方、購入した食品を食べないまま、捨ててしまうことがあるかについて、『ある』と回答した人は 39.1%で、その理由としては「消費・賞味期限内に食べられなかった」を挙げた人の割合が 75.0%と最も高かった。