

Ⅱ 調査結果の概要

- 食育という『言葉を知っていた』人の割合は 83.1%だった。食育という『言葉を知っていた』人にどこで知ったか聞いたところ、「テレビ」を挙げた人の割合が最も高かった。
- 食育への関心度について『関心がある』人の割合は 79.1%だった。関心がない人にその理由を聞いたところ、「食育」自体についてよくわからないから」を挙げた人の割合が最も高かった。今後 1 年間食育として実践したいこととして、「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かった。
- 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 75.3%で、「主食・主菜・副菜を 3 つそろえて食べるのが 1 日に 2 回以上ある」のが「ほぼ毎日」の人の割合は 36.1%だった。「主食・主菜・副菜を 3 つそろえて食べるのが 1 日に 2 回以上ある」のが「週に 4～5 日」、「週に 2～3 日」、「ほとんどない」人に、組み合わせて食べられていないのはどれか聞いたところ「副菜」を挙げた人の割合が高く、3 つそろえて食べる回数を増やすためには、「手間がかからないこと」を挙げた人の割合が最も高かった。
- ふだん朝食を「ほとんど毎日食べる」人の割合は 77.0%だった。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」人に、朝食を食べるために必要なことを聞いたところ、「朝、食欲があること」を挙げた人の割合が最も高かった。また、朝食を食べないことがあるようになった時期は「20～29 歳から」と回答した人の割合が最も高かった。
- ふだんの食事の準備について、「ほとんどのものを食材から調理して、食事を準備している」人の割合は 30.3%だった。
- 過去 1 年の間に、経済的な理由で家族が必要とする食料を購入できないことがあった人の割合は 11.9%で、そのうちフードパントリー等を「利用したことがある」人の割合は 6.0%、こども食堂など無料又は低価格で食事をとることができる場所を「利用したことがある」人の割合は 3.5%だった。
- 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」と回答した人の割合が 39.8%であり、夕食は「ほとんど毎日」と回答した人の割合が 60.9%だった。家族と一緒に食事をとらない理由は朝食、夕食ともに「家族と生活のリズムが異なる（食事の時間が合わない）ため」を挙げた人の割合が最も高かった。
- 地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等の機会があれば『参加したい』と思う人の割合は 31.2%で、そのうち過去 1 年間に「参加した」人の割合は 70.1%だった。
- 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つけた食生活を『実践している』人の割合は 63.2%だった。ふだんゆっくりよく噛んで食べているかどうかについて、『ゆっくりよく噛んで食べている』人の割合は 46.2%だった。
- 食育の推進に関わるボランティア活動に「参加している」人は 1.9%だった。「以前参加したことがあるが、現在は参加していない」、「これまでに参加したことはない」人に参加していない理由を聞いたところ、「他のことで忙しいから」を挙げた人の割合が最も高い。

- 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・作法などの食文化を受け継ぐことは『大切だと思う』人の割合は86.7%だった。食文化を「受け継いでいる」人の割合は67.2%で、食文化を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」を挙げた人の割合が最も高く、受け継いでいる食文化としては「家庭で食事の際に」、「いただきます」や「ごちそうさま」など、料理を作ってくれた人や自然の恵みへの感謝などの気持ちの表現」を挙げた人の割合が高かった。そのうち地域や次世代に「伝えている」人の割合は72.6%で、伝えていることは「家庭で食事の際に」、「いただきます」や「ごちそうさま」など、料理を作ってくれた人や自然の恵みへの感謝などの気持ちの表現」を挙げた人の割合が高かった。食文化を伝えるために必要なこととして、「家庭で伝える機会を持つこと」を挙げた人の割合が最も高かった。いわゆる郷土料理や伝統料理を『月に1回以上』食べている人の割合は54.7%で、食べていない人の理由としては、「旅行に行く機会が減ったから」を挙げた人の割合が最も高かった。
- 家族の中で農林漁業体験に参加した人が「いる」人の割合は57.1%だった。農林漁業体験に参加して変化したこととして、「自然の恩恵や生産者への感謝を感じられるようになった」を挙げた人の割合が最も高く、参加した農林漁業体験は「農林産物の収穫体験（稲刈り、きのこの収穫など）」を挙げた人の割合が最も高かった。家族の中で農林漁業体験に参加した人が「いない」と回答した人の参加しない理由として、「関心がないから」を挙げた人の割合が最も高く、どのような工夫があれば参加したいか聞いたところ、「親子や友人など、いろいろな参加の仕方ができること」を挙げた人の割合が最も高かった。
- 農林漁業体験以外の生産者と直接つながる活動へ「参加したことがある」人の割合は6.2%だった。
- 日頃から環境に配慮した農林水産物・食品（農薬や化学肥料に頼らず生産された有機農産物や、過剰包装でなくごみが少ない商品など、環境への負荷をなるべく低減した農林水産物・食品）を選んでいるか聞いたところ、『選んでいる』人の割合は57.1%だった。『選んでいる』人が選んでいるものとして「国産のもの」を挙げた人の割合が最も高かった。選んでいない理由としては「ほかの農林水産物・食品と比べて価格が高い」を挙げた人の割合が最も高かった。
- 産地や生産者を意識した農林水産物・食品を『選んでいる』人の割合は66.0%だった。選ぶようになったきっかけとして、「季節ごとに旬のものや、その産地が名産であるおいしいものを選びたいから」を挙げた人の割合が最も高い。
- 非常食の食料を『用意している』と回答した人の割合は75.0%だった。
- 食品の安全性に関する基礎的な知識が『あると思う』人の割合は74.3%、安全な食生活を送ることについて『判断している』人の割合は74.6%だった。
- 「食事バランスガイド」を『認知している』人の割合は63.7%で、「食事バランスガイド」を「内容を含めて知っている」人のうち、『参考にしている』と回答した人の割合は84.7%だった。
- 「日本型食生活」を『実践している』人の割合は71.4%だった。食生活のうちごはんを『1日1食以上』食べている人の割合は93.5%だった。