

市政モニター調査結果(食育及び日常の食生活に関する調査)

○調査目的

食育や日常の食生活に関わる意識調査を行い、今後の食育や健康づくり施策を推進するための参考とします。

※「食育」とは、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人間を育てることで、その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身につけたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。

○調査対象 市政モニター(92人)

○調査期間 平成28年9月23日～平成28年10月2日

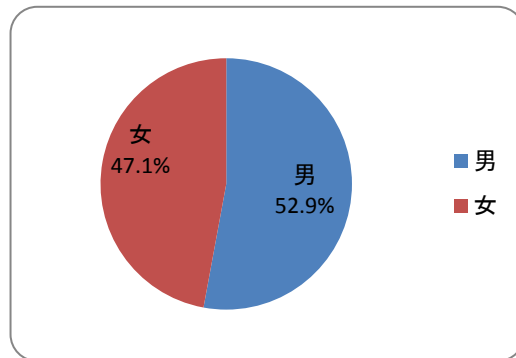
○回答者数 51人(回答率55.4%)

※ 設問ごとに、回答人数を「n=〇」と表示しています。

【回答者のプロフィール】

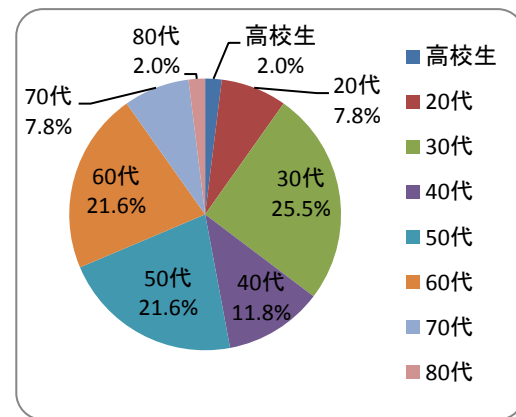
<性別>

	回答数	割合
男	27	52.9%
女	24	47.1%
合計	51	100%



<年齢等>

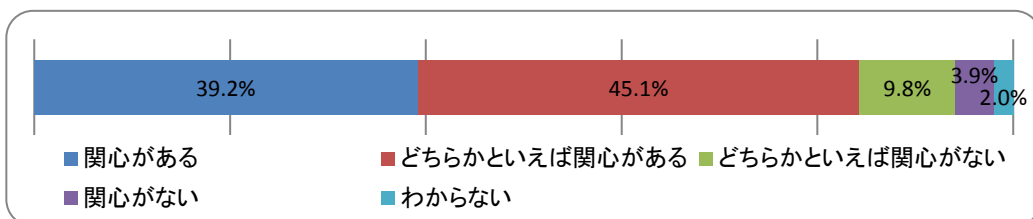
	回答数	割合
高校生	1	2.0%
20代	4	7.8%
30代	13	25.5%
40代	6	11.8%
50代	11	21.6%
60代	11	21.6%
70代	4	7.8%
80代	1	2.0%
合計	51	100%



■食育について

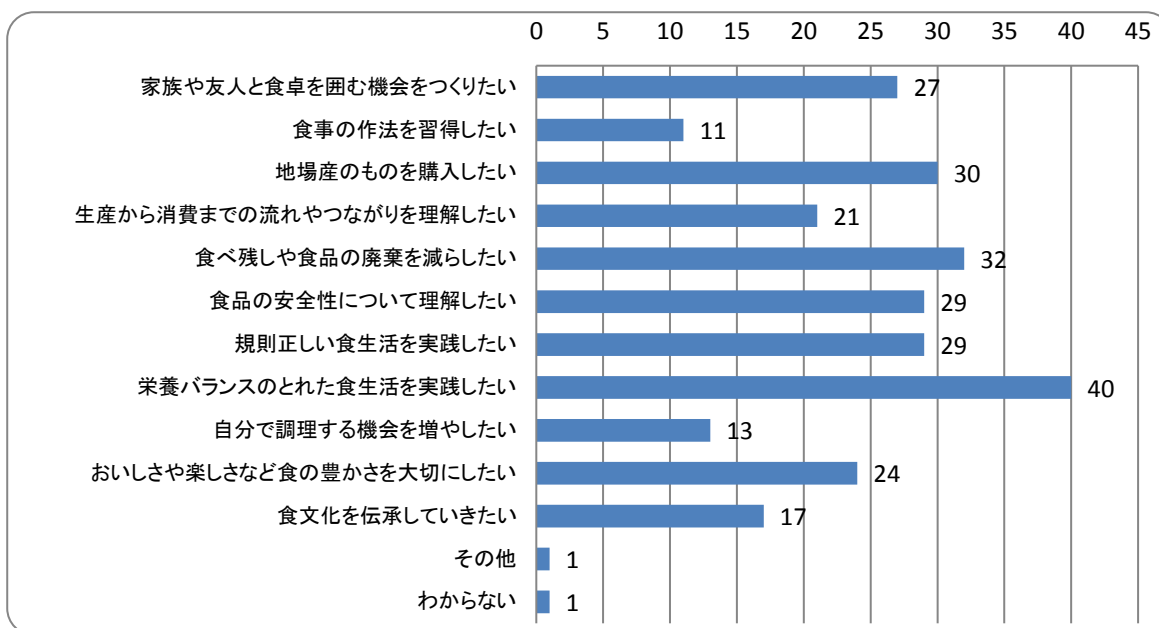
【1】「食育」に関心がありますか。

	n=51	回答数	割合
関心がある		20	39.2%
どちらかといえば関心がある		23	45.1%
どちらかといえば関心がない		5	9.8%
関心がない		2	3.9%
わからない		1	2.0%
合計		51	100%



【2】ふだんの食生活の中で、食育に関連してどのようなことに力を入れたいと思いますか。
 (該当するものすべて回答可)

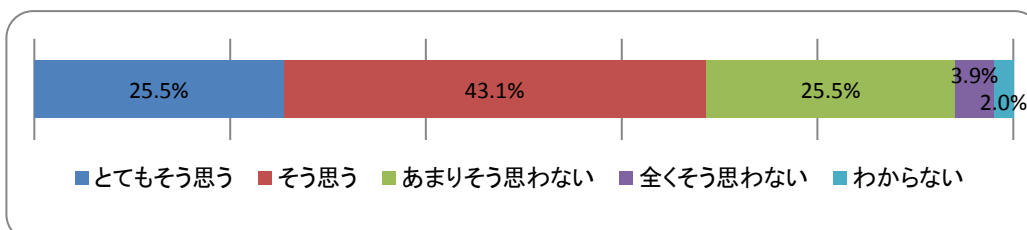
	n=51	回答数	割合
家族や友人と食卓を囲む機会をつくりたい		27	52.9%
食事の作法を習得したい		11	21.6%
地場産のものを購入したい		30	58.8%
生産から消費までの流れやつながりを理解したい		21	41.2%
食べ残しや食品の廃棄を減らしたい		32	62.7%
食品の安全性について理解したい		29	56.9%
規則正しい食生活を実践したい		29	56.9%
栄養バランスのとれた食生活を実践したい		40	78.4%
自分で調理する機会を増やしたい		13	25.5%
おいしさや楽しさなど食の豊かさを大切にしたい		24	47.1%
食文化を伝承していきたい		17	33.3%
その他		1	2.0%
わからない		1	2.0%
合計		275	—



■家族以外との共食(一緒に食事をする事)について

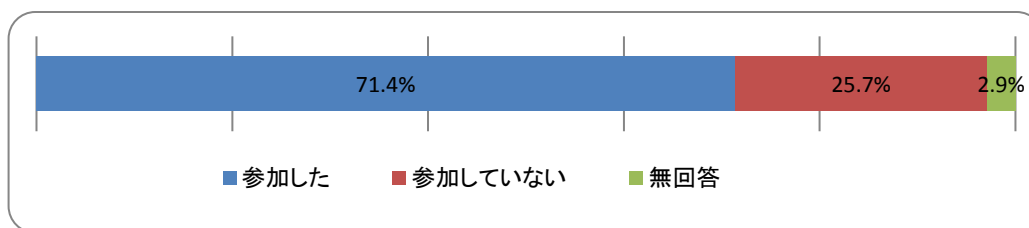
【3】地域や所属コミュニティ(職場や仲間内など)で集まって食事をする機会があれば、参加したいと思いませんか。

	n=51	回答数	割合
とてもそう思う		13	25.5%
そう思う		22	43.1%
あまりそう思わない		13	25.5%
全くそう思わない		2	3.9%
わからない		1	2.0%
合計		51	100%



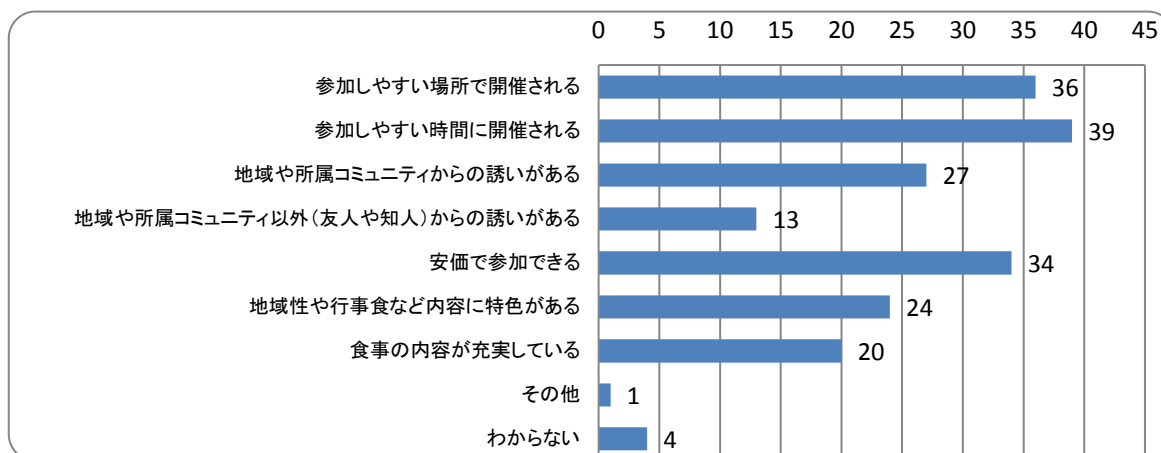
【4】【3】で「とてもそう思う」、「そう思う」と答えた方にお聞きします。過去1年間に、地域や所属コミュニティ(職場や仲間内など)で集まって食事をする機会に参加しましたか。

	n=35	回答数	割合
参加した		25	71.4%
参加していない		9	25.7%
無回答		1	2.9%
合計		35	100%



【5】地域や所属コミュニティでの食事会等には、どのような条件だと参加しやすいと思いますか。(該当するものすべて回答可)

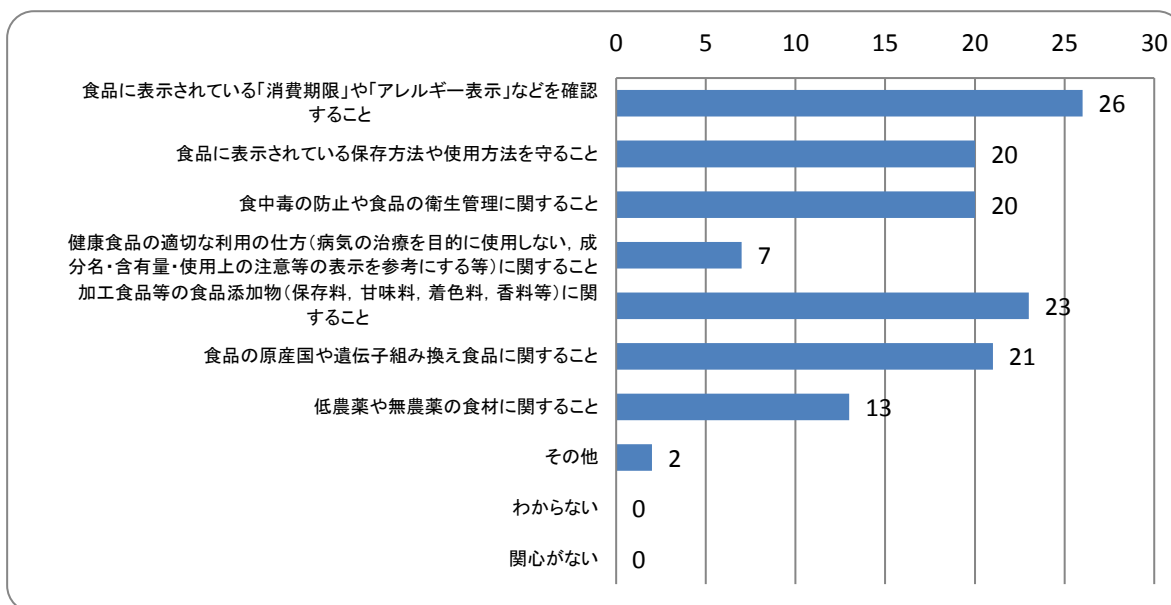
	n=51	回答数	割合
参加しやすい場所で開催される		36	70.6%
参加しやすい時間に開催される		39	76.5%
地域や所属コミュニティからの誘いがある		27	52.9%
地域や所属コミュニティ以外(友人や知人)からの誘いがある		13	25.5%
安価で参加できる		34	66.7%
地域性や行事食など内容に特色がある		24	47.1%
食事の内容が充実している		20	39.2%
その他		1	2.0%
わからない		4	7.8%
合計		198	—



■安全な食生活について

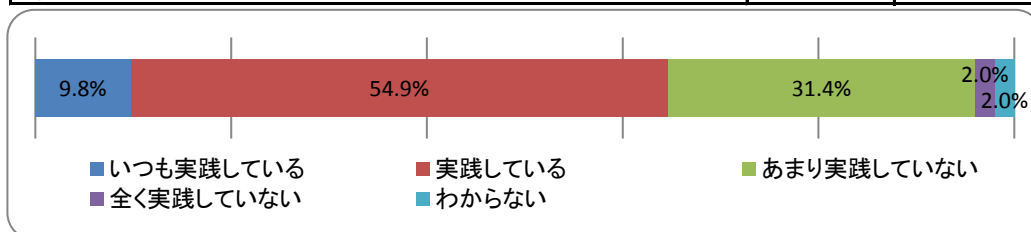
【6】安全な食生活を送るため、どのようなことに関心がありますか。(3つまで回答可)

	n=51	回答数	割合
食品に表示されている「消費期限」や「アレルギー表示」などを確認すること		26	51.0%
食品に表示されている保存方法や使用方法を守ること		20	39.2%
食中毒の防止や食品の衛生管理に関すること		20	39.2%
健康食品の適切な利用の仕方(病気の治療を目的に使用しない、成分名・含有量・使用上の注意等の表示を参考に等)に関すること		7	13.7%
加工食品等の食品添加物(保存料, 甘味料, 着色料, 香料等)に関すること		23	45.1%
食品の原産国や遺伝子組み換え食品に関すること		21	41.2%
低農薬や無農薬の食材に関すること		13	25.5%
その他		2	3.9%
わからない		0	0.0%
関心がない		0	0.0%
合計		132	—



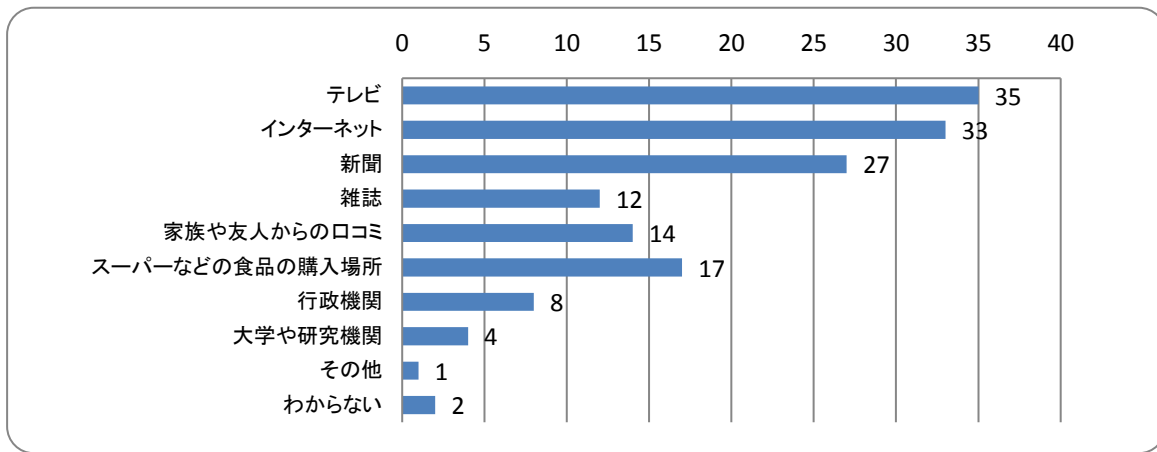
【7】安全な食生活を送ることについて、どの程度実践していますか。(【6】の選択肢の内容を参考にお答えください。)

	n=51	回答数	割合
いつも実践している		5	9.8%
実践している		28	54.9%
あまり実践していない		16	31.4%
全く実践していない		1	2.0%
わからない		1	2.0%
合計		51	100%



【8】食品安全に関する情報をどこから入手していますか。(該当するものすべて回答可)

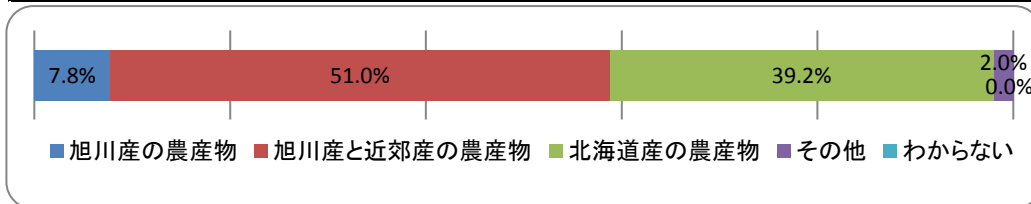
	n=51	回答数	割合
テレビ		35	68.6%
インターネット		33	64.7%
新聞		27	52.9%
雑誌		12	23.5%
家族や友人からの口コミ		14	27.5%
スーパーなどの食品の購入場所		17	33.3%
行政機関		8	15.7%
大学や研究機関		4	7.8%
その他		1	2.0%
わからない		2	3.9%
合計		153	—



■地場の農産物について

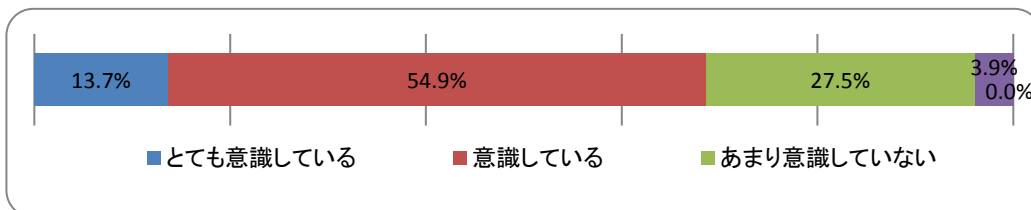
【9】ふだん食品を購入するときに、「地場農産物」というと、あなたのイメージはどれに当てはまりますか。

	回答数	割合
旭川産の農産物	4	7.8%
旭川産と近郊産の農産物	26	51.0%
北海道産の農産物	20	39.2%
その他	1	2.0%
わからない	0	0.0%
合計	51	100%



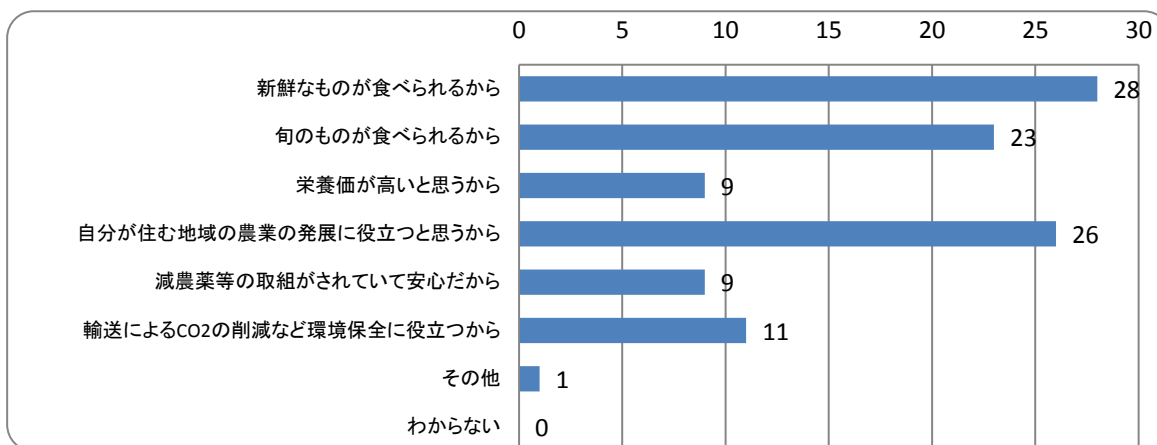
【10】ふだん食品を購入するときに、「地場農産物」を意識して選んでいますか。

	回答数	割合
とても意識している	7	13.7%
意識している	28	54.9%
あまり意識していない	14	27.5%
全く意識していない	2	3.9%
わからない	0	0.0%
合計	51	100%



【11】【10】で「とても意識している」、「意識している」を選んだ方にお聞きます。地場農産物を意識して選ぶ理由は何ですか。(該当するものすべて回答可)

	回答数	割合
新鮮なものが食べられるから	28	80.0%
旬のものが食べられるから	23	65.7%
栄養価が高いと思うから	9	25.7%
自分が住む地域の農業の発展に役立つと思うから	26	74.3%
減農薬等の取組がされていて安心だから	9	25.7%
輸送によるCO2の削減など環境保全に役立つから	11	31.4%
その他	1	2.9%
わからない	0	0.0%
合計	107	—

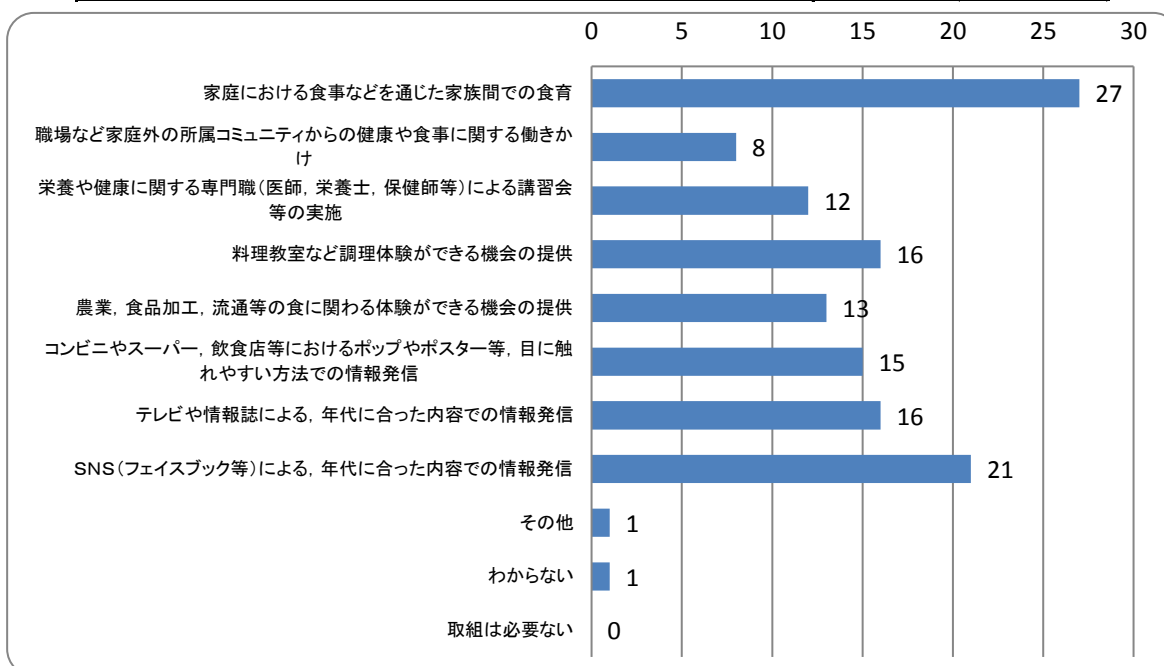


■若い年代への食育について

※国で定めている「第3次食育推進計画」では、特に20歳代と30歳代の食生活に課題が多いことから、「若い年代を中とした食育の推進」を重点課題の一つとしています。

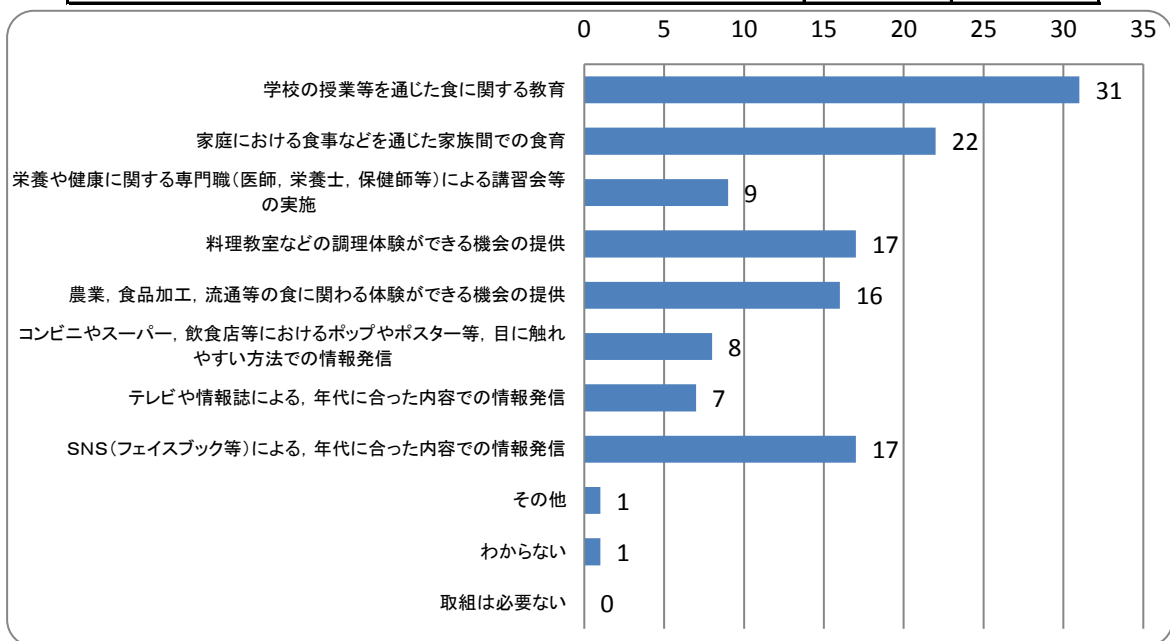
【12】これから親となる20歳代、30歳代の年代に対して行う食育の取組として、どのようなことが有効だと思いますか。(3つまで回答可)

	n=51	回答数	割合
家庭における食事などを通じた家族間での食育		27	52.9%
職場など家庭外の所属コミュニティからの健康や食事に関する働きかけ		8	15.7%
栄養や健康に関する専門職(医師、栄養士、保健師等)による講習会等の実施		12	23.5%
料理教室など調理体験ができる機会の提供		16	31.4%
農業、食品加工、流通等の食に関わる体験ができる機会の提供		13	25.5%
コンビニやスーパー、飲食店等におけるポップやポスター等、目に触れやすい方法での情報発信		15	29.4%
テレビや情報誌による、年代に合った内容での情報発信		16	31.4%
SNS(フェイスブック等)による、年代に合った内容での情報発信		21	41.2%
その他		1	2.0%
わからない		1	2.0%
取組は必要ない		0	0.0%
合計		130	—



【13】これから社会人となり、近い将来親となる高校生や大学生等に対する食育の取組として、どのようなことが有効だと思いますか。(3つまで回答可)

	n=51	回答数	割合
学校の授業等を通じた食に関する教育		31	60.8%
家庭における食事などを通じた家族間での食育		22	43.1%
栄養や健康に関する専門職(医師, 栄養士, 保健師等)による講習会等の実施		9	17.6%
料理教室などの調理体験ができる機会の提供		17	33.3%
農業, 食品加工, 流通等の食に関わる体験ができる機会の提供		16	31.4%
コンビニやスーパー, 飲食店等におけるポップやポスター等, 目に触れやすい方法での情報発信		8	15.7%
テレビや情報誌による, 年代に合った内容での情報発信		7	13.7%
SNS(フェイスブック等)による, 年代に合った内容での情報発信		17	33.3%
その他		1	2.0%
わからない		1	2.0%
取組は必要ない		0	0.0%
合計		129	—

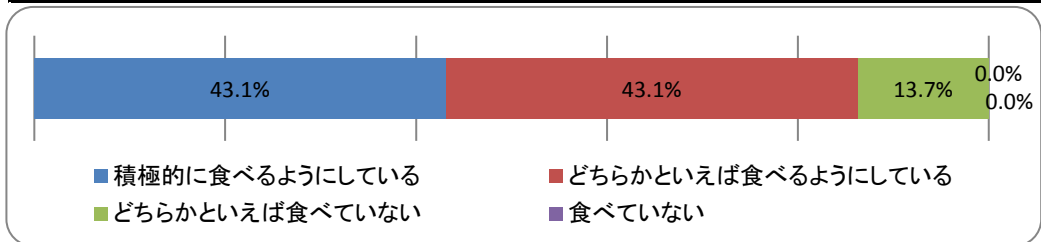


■野菜の摂取について

※旭川市民(20歳以上)が野菜をどれくらい摂っているか調査したところ, 1日の摂取量の平均は「231g」でした。(平成27年度 旭川市栄養調査)
これは, 健康を保持するための目標値である「350g」の約2/3の量であり, 若い年代ほど摂取量が少ない傾向が見られました。

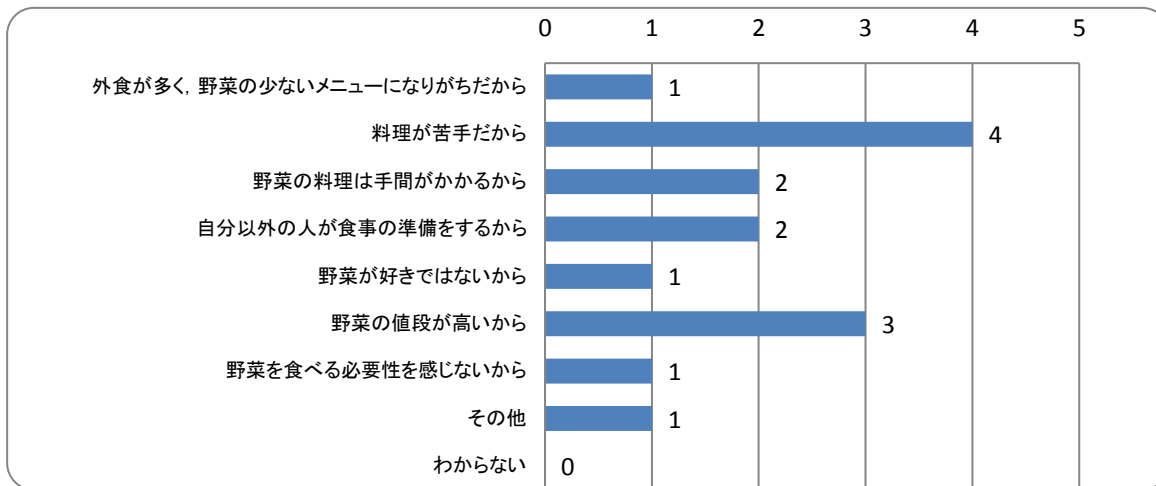
【14】あなたは, ふだんの食事で野菜を食べていますか。

	n=51	回答数	割合
積極的に食べるようにしている		22	43.1%
どちらかといえば食べるようにしている		22	43.1%
どちらかといえば食べていない		7	13.7%
食べていない		0	0.0%
わからない		0	0.0%
合計		51	100%



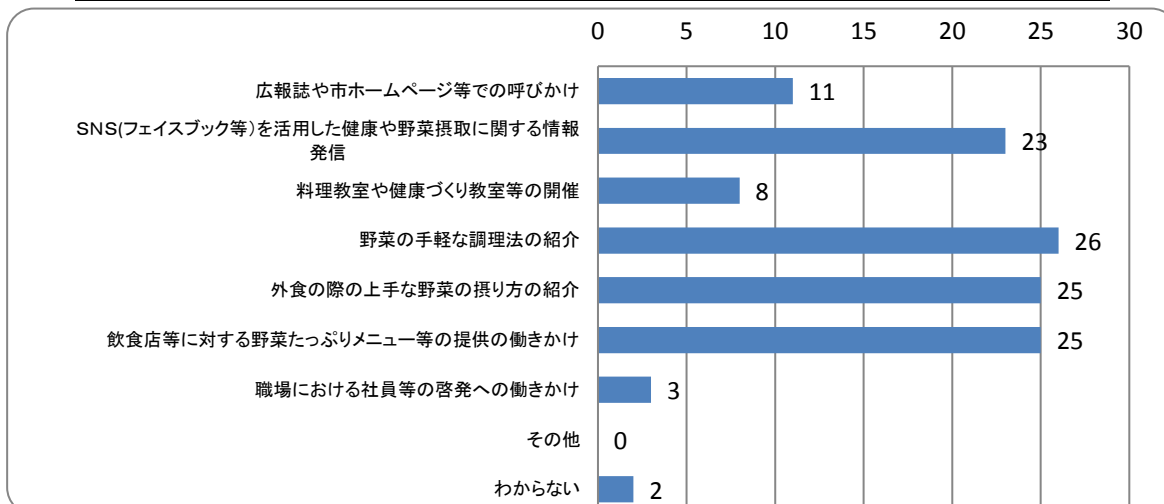
【15】【14】で「どちらかといえば食べていない」、「食べていない」を選んだ方にお聞きます。
 食べていない理由は何ですか。(3つまで回答可)

	n=7	回答数	割合
外食が多く、野菜の少ないメニューになりがちだから		1	14.3%
料理が苦手だから		4	57.1%
野菜の料理は手間がかかるから		2	28.6%
自分以外の方が食事の準備をするから		2	28.6%
野菜が好きではないから		1	14.3%
野菜の値段が高いから		3	42.9%
野菜を食べる必要性を感じないから		1	14.3%
その他		1	14.3%
わからない		0	0.0%
合計		15	—



【16】特に野菜の摂取量が少ない傾向がある20歳代、30歳代の市民に対して、摂取量を増やすための市の取組として、どのようなことが有効だと思いますか。(3つまで回答可)

	n=51	回答数	割合
広報誌や市ホームページ等での呼びかけ		11	21.6%
SNS(フェイスブック等)を活用した健康や野菜摂取に関する情報発信		23	45.1%
料理教室や健康づくり教室等の開催		8	15.7%
野菜の手軽な調理法の紹介		26	51.0%
外食の際の上手な野菜の摂り方の紹介		25	49.0%
飲食店等に対する野菜たっぷりメニュー等の提供の働きかけ		25	49.0%
職場における社員等の啓発への働きかけ		3	5.9%
その他		0	0.0%
わからない		2	3.9%
合計		123	—



【17】食育及び日常の食生活に関する自由意見

- ① わが家は共働きの為、家族全員で食卓を囲む機会が少なく、子供たちに食を通して様々な事を教えてあげる機会が限られますが、庭で野菜を植えたり、それを子供たちと一緒に料理したりしています。食を通して学ぶ事は沢山あります。それを限られた時間の中でも工夫して伝えてあげ、いつか子供たちが親になった時に役立つ様にと考えています。
- ② フードバンク・子ども/大人食堂とかに関心があります。10月から、旭川フードバンク NPO法人ピーシーズに、利用者としてですがお世話になります。
脳内出血で倒れてから、一人暮らしの中で、食生活含め生活全般に責任感を持って暮らす事を心掛けるようになりました。私の場合、障がい者?生活保護という色々な方々のフォローの中で、生活をさせて貰っているという現実感謝の気持ち一杯です。おかげさまで、通院、投薬の必要なしの身体になりました。これからは、フードバンク活動で、ささやかではありますが恩返しが出来たらと思っています。
- ③ 近年人や暮らしも変化し、私の子供のころとはほとんど野菜の味が変わっている。全体に味が薄く、皮も薄く色も薄い・・・だからなのか、人間も薄っぺらく、味のある人も減った・・・
プランターでもいいから自分で育てて完熟を食べる事も、本物の味に近いものを食べる事も食育と思う・・・(種も違うから私の子供時代と違うけど)
心配なのは品種改良されすぎた遺伝子の食べ物だらけを食べ続け・・・50年、100年後の人の姿が心配。種のは原種は保管しているだろうが、土の中は治らないし戻らないと思うから結局品種改良になる。今の研究は土壌栽培より水耕栽培が将来本流化もしれない。
樂をするためいろいろ発達し続けるが・・・一向に幸せ感はなく、より将来の(あまり先はないが)心配が・・・私より後輩はもっと心配だ。
食育には「もったいない」は必要と思う。
- ④ 現代の若者は、食材の安全性よりも価格を選ぶ傾向がある(結婚している我が家の子供たちがいい例)。特に外国産食材の危険性について十分に理解していない。ことあるごとに家内から子供たちに危険性を説明するが、軽く聞き流している状態である。親としては、微量であっても長年食べ続けることで危険物が体に蓄積していき、気づいたときには体に異変が発生していることを防ぎたい。
そのような問題点を広報誌やイベントなどでPRしてほしい。SNSを活用するのも有効である。
- ⑤ 年齢を重ねていくと、それまでの食事習慣がダイレクトに自分の身体に現れて来るような感覚がある。やはり、20代30代からの食生活というのは、将来の健康寿命を維持継続していく為に、個々人が真剣に考え実践しなければならぬ大切な事ではないだろうか？
今の若い世代の方々は、ごく一般の普通の家庭であれば、何不自由無く、何時でも好きな時に好きな物を口に出来る環境なのではないのだろうか？
「飽食の時代」と言う言葉も過去の物となりつつある今こそ、もう一度真剣に食に関して論じなければならぬ様な危機感を、個人として抱いている。
- ⑥ 今の食に関する意見としましては、家庭料理の崩れが起因しておりますね。中食等・コンビニ・スーパー等での出来合の食事では、親子のコミュニケーションも取れなく、また、調理の出来ない30代40代が多いです。この様な状況で地場産の食材を勧めてもその場限りと思います。
私は現役の老健施設のメイン調理師です。これからは食育も大事ではありますが、食の介護の時代と思われそうです。人間は食を取る事に情熱を持ち楽しみです。生き甲斐でもありましょう。
衣食住は人間の基本ですが、衣の心配はありません、住の心配も無いでしょう、施設が存在します。しかし、食の問題は数多くあります。調理方法が判らない等は今後の課題問題として提起致します。調理は簡単に思う人が多いですが、簡単ではありません。食文化を大事にしないとイケないですね。
- ⑦ 1 文字が信用できるのでしょうか？(賞味期限 原材料)
2 情報発信(sns?)これはないでしょ
3 コンビニ、スーパーしかない町にしまった
4 五感閉鎖(自分で判断自分で選択)
5 保健所職員の皆様は(一人一人)どうされていますか？
まず自分。今の現役の方は、迎合しやすい。個性があるの。
他人の意見考えに乗じる。食育なんて大袈裟にする事なのでしょうか？
所詮行政サイドの見せかけ(仕事やってますぼくたちは)。
世代間(世帯家族)相当な違いがあるでしょ。
あなたは(職員)コンビニ弁当、ファーストフード、どのくらい利用してますか？
足元にありますね(食育)

- ⑧ バランスの取れた食生活の意義や大切さを、学校教育、家庭、社会等を通じて一貫性を持って取り組む姿勢が必要。
- ⑨ あさいち(NHK)の番組のような食材に関する映像をCMIにして、JP、という名のもとに流して、広める方法もありかなと思います。
- ⑩ 昨今、食の安全に対して我が国の国民は無防備に近い。特に現役世代は忙しさや手軽さから、外食、コンビニ等の弁当等での食事に為り過ぎている。
 外食産業では、コストの面から安価の輸入食材が使われているが、我が国の残留農薬基準を上回るものが多く使われている恐れがある。又、コンビニでは見掛けの新鮮さを保つ為に、多種の添加物・防腐剤が使われている。そして賞味期限が近づいたものは廃棄処分されている。
 我が国はカロリーベースで食料自給率が40%の現状でありながら、年間600万トン以上のもの食料が廃棄されていることに憂慮せざるを得ない。又、遺伝子組み換えの食料が輸入されているが、安全性に疑問である。その影響は短時間(一世代)で見極めることは放射能による影響と同じく、以後何世代の者の検証が必要なものを安全だと言い切れるのか甚だ疑問である。以上の事例からして特に子育て世代には深い関心を持って戴きたい。行政の役割とも思います。
- ⑪ 「飽食の時代」と言われるようになって久しい。にも拘らず、テレビや新聞に3度の食事はおろか、日に一度の食事にありつけるのがやっとなんかといった感じの貧しい子供たちの実態が報道されることも珍しくない。逆にグルメ番組やデパ地下の食品売り場や街に溢れるスイーツショップなどが連日紹介され、多くの人々の食欲をこれでもかとばかりにあおっている。ダイエットに励む人々も多い。
 私たち高齢者は、育った時代の状況から、貧富に関わらず、ほとんどの人が「飢え」を経験し、生きるための必要から食物を摂取してきたから、食べられるもの、飢えを満たすものは好き嫌いなしに食べようという傾向が強く、食べ物を粗末にしたり、残したりすることに罪悪感を持っている。
 飢えを知らない現代の中年以下の人たちは、おいしそうなもの、好きなものを好きな時に好きなだけ食べたがっているように見える。その結果、肥満や便秘、体調不良に悩む。贅沢で愚かな悩みである。
 満足な食事ができない子供たちを救う「子ども食堂」や、賞味期限が近い食物を集め施設などに提供する「フードバンク」等の地道な取り組みが起きている。旭川市でも協力を支援し、推進してほしい。
- ⑫ 加齢と共に、食へのこだわりが薄れてきた。以前は食育にも関心があったが、今はそれほどではなくなっている。
 身近に子や孫が居ないこともあるのかも知れない。
- ⑬ 野菜が高いので、インスタントや簡単な食事ですましがちだと思う。
 若年層は収入が低いので、あまり積極的に野菜を購入できないのではないかなと思う。
 また、働いている人は丁寧に料理をするのも忙しくて難しいと思う。
 家庭全体での取り組みが必要だと思う。
- ⑭ 子供がいる身としては、自分の食生活を見直すべきと思っても、なかなか見直す機会がありません。親子で食育ができる機会があるといいなあと思います。
- ⑮ なかなか野菜を自ら摂取しようとしないう子供達。私はなるべく子供達とスーパーに行き、旬な物を食べるように心がけています。
 今なら秋シャケ。筋子も一緒に入っている物を買って、焼き鮭とイクラご飯。芋やカボチャの煮物、キノコの炒め物など、夏には沢山売られていない食材を、何処で取れているのか、商品ラベルや値段の書いてある紙を見ながら買い物するようにしています。
 子供達はチラシを見て何処で取れたのか見えています。
- ⑯ 小さな子どもがいるため、なるべく国産、地元産、道内産を選ぶようにしているが、はたして農産とかの問題はどうなっているのか？いつも心配です。
 それに、普通のスーパーだとなかなか売っておらず、手軽さがかけてしまう。
- ⑰ スーパーなどで食育に関するイベントを開催して、その場で材料もお得な価格で買えるとすぐ実践しやすいと思います。
- ⑱ 子供が小さいため極力食育を意識していますが、共働きなのでなかなか出来ないのが現状です。今の時代、同じような家庭が多いのではないかなと思います。
 その中でも無理なくやっつけていけるのがベストだと、私は思っています。
- ⑲ 旭川産のおいしいお米をたくさん食べてほしい。
- ⑳ 時間があれば、自分は料理するが、仕事が忙しいとやる気にならない。

- ⑳ 学校教育に色々期待するのは良いが、学校自体に負担が増えるような施策はやめた方が良い。
- ㉑ 食べないとダメ、健康に悪い又はいいなど、ふわっとした情報ではなく、極端に摂取しないとうなる、できれば画像なども含め、はっきり発信した方がいいと思う。
- ㉒ 家族で朝食を取る事の大切さなど、小さいころから少しずつ教育現場などで取り入れていく事。料理を作る事、食べる事の大切さを絵本や教室など開くこともいいかもしれない。
子供が小さい時に、子供対象の料理教室が1ヶ月に1回ありました。すごく楽しそうに通っていましたし、料理や野菜に興味を持つようになりました。
大変かもしれませんが、小学校などで、農家のお手伝いをしたり、実際触ってみる・収穫してみるなど、大人の話の聞いたりお年寄りと一緒に育てるなど、体を使うことも大切だと思います。
- ㉓ 以前、大学の授業で3日間の食事内容を書き、自分の食生活の分析をする課題を実施したことがありました。小学校・中学校の食育と、大学あるいは社会人になった時の食育がとても重要であると考えます。
- ㉔ 自分たち夫婦(60代70代)はバランスのとれた食事を意識しておりますが、娘、息子たちは簡単にできるレトルト食品、単品だけ食べる、例えば肉だけ、から揚げだけがおかずで良いような食べ方をしているようです。
経済的にも主食を用意するのが精いっぱいなのか心配です。共に働き食事に手をかけられない様子。物足りなさを、お菓子を食べるなどと聞きます。
家にいるときは、食育・食べる楽しさを教えてきました。だから家に来るとあれこれと食べたがります。いつになれば親らしくなるかと、老婆心かもしれませんが気になります。