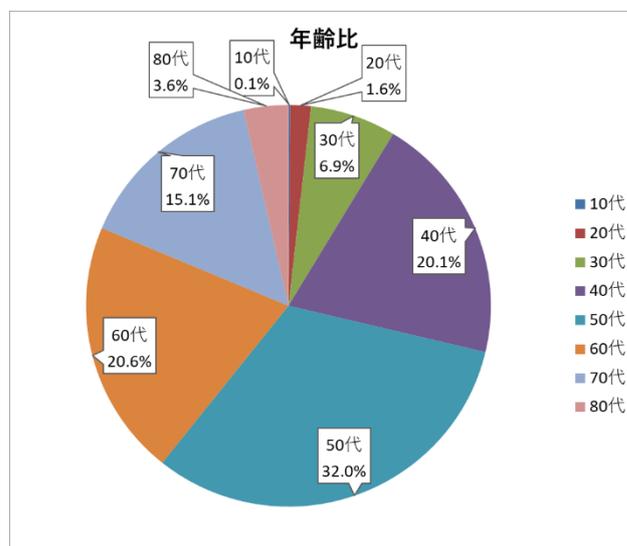
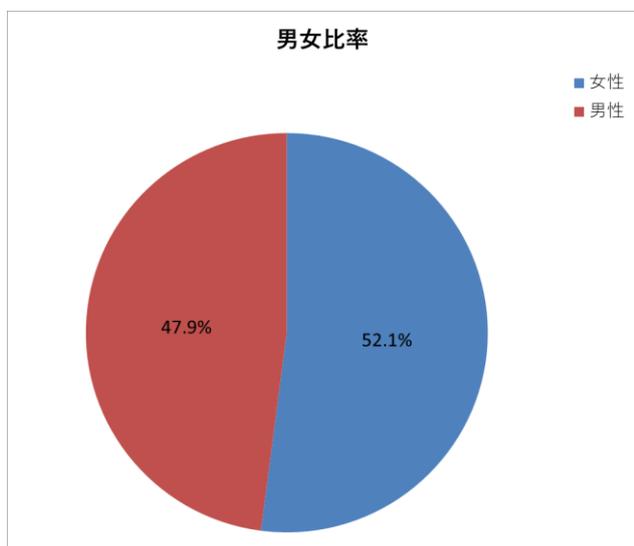


Uモニ アンケート集計結果

第154回のテーマは、【食育に関するアンケート】でした。

- ◎ 登録者数 1,463人
- ◎ 実施期間 令和6年2月1日(木)～2月7日(水)
- ◎ 回答者数(回答率) 728人(49.8%)



問1. ご自分の健康状態について、どのように感じていますか。

設問	回答内容	件数	件数計	回答者数	比率	グラフ
ご自分の健康状態について、どのように感じていますか。	とても良い	115	728	728	15.8%	
	どちらかといえば良い	375			51.5%	
	どちらとも言えない	151			20.7%	
	あまり良くない	80			11.0%	
	良くない	7			1.0%	

「とても良い」、「どちらかといえば良い」と回答したモニターは合わせて67.3%に対し、「あまり良くない」、「良くない」と回答したモニターは合わせて12.0%となり、多くのモニターがご自分の健康状態について良いと感じていることがわかりました。

問2. 「食育」に関心がありますか。

設問	回答内容	件数	件数計	回答者数	比率	グラフ
「食育」に関心がありますか。	関心がある	237	728	728	32.6%	
	どちらかといえば関心がある	346			47.5%	
	どちらかといえば関心がない	90			12.4%	
	関心がない	36			4.9%	
	わからない	19			2.6%	

「関心がある」、「どちらかといえば関心がある」と回答したモニターは合わせて80.1%で、多くのモニターが食育に関心があることがわかりましたが、市の目標値(※1)82.2%以上より低い結果となりました。

問2-2. 「食育」に関心を持ったきっかけを教えてください。(複数回答可)

設問	回答内容	件数	件数計	回答者数	比率	グラフ
「食育」に関心を持ったきっかけを教えてください。【複数回答可】	家庭で日頃から親に教わっていた	102	1188	583	17.5%	
	学校で習った	42			7.2%	
	結婚した	48			8.2%	
	親になった	233			40.0%	
	子どもが学校等で学習したことに影響された	50			8.6%	
	食に関する事件を聞いた	44			7.5%	
	農林漁業体験に参加した	17			2.9%	
	食に関するイベントに参加した	36			6.2%	
	新聞やテレビなどのメディアで知った	213			36.5%	
	広報うらやす・市公式サイトで知った	34			5.8%	
	通院や健康診断で食生活の改善の必要性を認識した	186			31.9%	
スポーツや体力づくりのため	143	24.5%				
その他	40	6.9%				

「親になったこと」と回答したモニターが 40.0%と最も多く、以下、「新聞やテレビなどのメディアで知った」と回答したモニターが 36.5%、「通院や健康診断で食生活の改善の必要性を認識した」と回答したモニターが 31.9%となりました。

問3. 主食（ご飯・パン・麺等）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品等を使ったメイン料理）、副菜（野菜・きのこ・芋・海藻等を使った小鉢・小皿料理）が揃った食事を1日に2回以上とる頻度を教えてください。

設問	回答内容	件数	件数計	回答者数	比率	グラフ
主食（ご飯・パン・麺等）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品等を使ったメイン料理）、副菜（野菜・きのこ・芋・海藻等を使った小鉢・小皿料理）が揃った食事を1日に2回以上とる頻度を教えてください。	ほとんど毎日	371	728	728	51.0%	
	週に4～5日	126			17.3%	
	週に2～3日	139			19.1%	
	ほとんどない	92			12.6%	

「ほとんど毎日」と回答したモニターが 51.0%となり、半数以上のモニターが主食・主菜・副菜を揃えて食べており、市の目標値（※1）38.2%以上や国の現状値（※2）36.4%、国の目標値 50%（※3）と比較すると高いことがわかりました。

問4. 朝食をとる頻度を教えてください。

設問	回答内容	件数	件数計	回答者数	比率	グラフ
朝食をとる頻度を教えてください。	ほとんど毎日	600	728	728	82.4%	
	週に4～5日	38			5.2%	
	週に2～3日	19			2.6%	
	ほとんどとらない	71			9.8%	

「週に2～3日」、「ほとんどとらない」と回答したモニター（朝食を欠食する人）は合わせて 12.4%となり、市の目標値（※1）12.8%以下より低いことがわかりました。

問4-2. 朝食をとらない際の最も大きな理由を教えてください。

設問	回答内容	件数	件数計	回答者数	比率	グラフ
朝食をとらない際の最も大きな理由を教えてください。	時間がないから	30	128	128	23.4%	
	準備が面倒だから	11			8.6%	
	食欲が湧かないから	33			25.8%	
	以前から食べる習慣がないから	22			17.2%	
	減量（ダイエット）をしているから	16			12.5%	
	朝食が用意されていないから	4			3.1%	
	その他	12			9.4%	

「食欲が湧かない」からと回答したモニターが 25.8%と最も多く、次に「時間がないから」と回答したモニターが 23.4%となりました。

問5. 朝食を誰かと一緒に食べる頻度を教えてください。

設問	回答内容	件数	件数計	回答者数	比率	グラフ
朝食を誰かと一緒に食べる頻度を教えてください。	ほとんど毎日	300	728	728	41.2%	
	週に4~5日	41			5.6%	
	週に2~3日	82			11.3%	
	ほとんどない	305			41.9%	

「ほとんどない」と回答したモニターが 41.9%と最も多く、市の目標値（※1）28.1%以下よりも高い結果となりました。

問6. 夕食を誰かと一緒に食べる頻度を教えてください。

設問	回答内容	件数	件数計	回答者数	比率	グラフ
夕食を誰かと一緒に食べる頻度を教えてください。	ほとんど毎日	452	728	728	62.1%	
	週に4~5日	69			9.5%	
	週に2~3日	86			11.8%	
	ほとんどない	121			16.6%	

「ほとんど毎日」と回答したモニターが 62.1%と最も多いことがわかりました。「ほとんどない」と回答したモニターは 16.6%となり、市の目標値（※1）12.2%以下よりも高い結果となりました。

問7. 生活習慣病の予防や改善のために、減塩する(塩分をとりすぎないようにする)ことに気をつけていますか。

設問	回答内容	件数	件数計	回答者数	比率	グラフ
生活習慣病の予防や改善のために、減塩する(塩分をとりすぎないようにする)ことに気をつけていますか。	とても気をつけている	83	728	728	11.4%	
	気をつけている	345			47.4%	
	あまり気をつけていない	246			33.8%	
	全く気をつけていない	52			7.1%	
	わからない	2			0.3%	

「とても気をつけている」、「気をつけている」と回答したモニターは合わせて 58.8%で、市の目標値（※1）61.6%以上より低い結果となり、4割以上のモニターが減塩に気を付けていないことがわかりました。

問8. 健康維持に必要な野菜の量（350g以上/日）をどのくらいの頻度で摂取していますか。

設問	回答内容	件数	件数計	回答者数	比率	グラフ
健康維持に必要な野菜の量(350g以上/日)をどのくらいの頻度で摂取していますか。 ※片手山盛りにした生野菜の量が約120gです。	ほとんど毎日	145	728	728	19.9%	
	週に4~5日	210			28.8%	
	週に2~3日	291			40.0%	
	ほとんど食べない	82			11.3%	

「ほとんど毎日」と回答したモニターが 19.9%となり、市の目標値（※1）23.9%よりも低く、多くのモニターが健康維持に必要な野菜量を毎日摂取できていないことがわかりました。

問9. 健康維持に必要な果物の量（100g以上/日）をどのくらいの頻度で摂取していますか。

設問	回答内容	件数	件数計	回答者数	比率	グラフ
健康維持に必要な果物の量(100g以上/日)をどのくらいの頻度で摂取していますか。 ※りんご1/2個またはミカン1個またはバナナ1本が100gです。	ほとんど毎日	192	728	728	26.4%	
	週に4~5日	130			17.9%	
	週に2~3日	194			26.6%	
	ほとんど食べない	212			29.1%	

「ほとんど毎日」と回答したモニターは 26.4%となり、多くのモニターが健康維持に必要な果物量を毎日摂取できていないことがわかりました。

問 10. ふだんから、ゆっくりよく噛んで食べていますか。

設問	回答内容	件数	件数計	回答者数	比率	グラフ
ふだんから、ゆっくりよく噛んで食べていますか。	ゆっくりよく噛んで食べている	55	728	728	7.6%	
	どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている	266			36.5%	
	どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない	300			41.2%	
	ゆっくりよく噛んで食べていない	107			14.7%	

「ゆっくりよく噛んで食べている」、「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」と回答したモニターは合わせて44.1%で、国の現状値（※2）47.3%、国の目標値（※3）55%と比較すると低く、モニターの半数以上が「ゆっくりよく噛んで食べること」ができていないことがわかりました。

問 11. 食品の表示の見方や食中毒菌についてなど、食品の安全性に関する知識がどのくらいありますか。

設問	回答内容	件数	件数計	回答者数	比率	グラフ
食品の表示の見方や食中毒菌についてなど、食品の安全性に関する知識がどのくらいありますか。	十分にあると思う	67	728	728	9.2%	
	ある程度あると思う	407			55.9%	
	あまりないと思う	227			31.2%	
	全くないと思う	27			3.7%	

「十分にあると思う」、「ある程度ある」と思うと回答したモニターは合わせて65.1%で、市の目標値（※1）60.4%以上より高いものの、国の現状値（※2）75.2%、国の目標値（※3）80%以上よりも低く、食品の安全性に関する知識がないと思っているモニターが、まだ3割以上いることがわかりました。

問 12. 食育に関する情報をどのように入手していますか。（複数回答可）

設問	回答内容	件数	件数計	回答者数	比率	グラフ
食育に関する情報をどのように入手していますか。【複数回答可】	学校等での行事や講話（保護者会等）	33	1556	728	4.5%	
	学校等からの配布物	53			7.3%	
	自治会等地域でのイベントやPR	22			3.0%	
	企業、店舗等のイベントやPR	70			9.6%	
	行政機関のイベントやPR	81			11.1%	
	新聞	248			34.1%	
	テレビ	382			52.5%	
	雑誌	105			14.4%	
	インターネット	435			59.8%	
	FacebookやX(旧Twitter)等のソーシャルメディア	69			9.5%	
	その他	58			8.0%	

「インターネット」と回答したモニターが59.8%と最も多く、次に「テレビ」と回答したモニターが52.5%、「新聞」と回答したモニターが34.1%となり、メディアによって情報を入手している人が多いことがわかりました。

問 13. 災害時の備えとして、飲料水・食糧をどのくらい備蓄していますか。

設問	回答内容	件数	件数計	回答者数	比率	グラフ
災害時の備えとして、飲料水・食糧をどのくらい備蓄していますか。	7日以上備蓄している	117	728	728	16.1%	
	3～6日分程度備蓄している	306			42.0%	
	2日分程度備蓄している	186			25.5%	
	1日分程度備蓄している	53			7.3%	
	備蓄していない	66			9.1%	

「7日以上備蓄している」、「3～6日分程度備蓄している」と回答したモニターは合わせて58.1%で、市の目標値（※1）35.5%より高く、半数以上のモニターが3日分以上備蓄していることがわかりました。

問 14. これまで、あなたまたはあなたのご家族は、農林漁業体験に参加したことがありますか。

設問	回答内容	件数	件数計	回答者数	比率	グラフ
これまで、あなたまたはあなたのご家族は、農林漁業体験に参加したことがありますか。 <small>※農林漁業体験…農作業に取り組んだり、牧場体験を行ったり、地引網や養殖等の体験をしたり、食への感謝の気持ちや理解を深めるため、生産から消費のプロセスを体験すること。</small>	ある	251	728	728	34.5%	
	ない	462			63.5%	
	わからない	15			2.1%	

「ある」と回答したモニターは 34.5%であり、市の目標値（※1）26.1%より高いものの、国の現状値（※2）65.7%、国の目標値（※3）70%以上よりも大幅に低いことがわかりました。

問 15. 食べ残しを減らす努力をしていますか。

設問	回答内容	件数	件数計	回答者数	比率	グラフ
食べ残しを減らす努力をしていますか。	いつもしている	537	728	728	73.8%	
	時々している	142			19.5%	
	あまりしていない	35			4.8%	
	全くしていない	9			1.2%	
	わからない	5			0.7%	

「いつもしている」、「時々している」と回答したモニターは合わせて 93.3%となり、国の現状値（※2）76.5%、国の目標値（※3）80%以上よりも高く、多くのモニターが食品ロスのために努力をしていることがわかりました。

問 16. 地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、作法を受け継いでいますか。

設問	回答内容	件数	件数計	回答者数	比率	グラフ
地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、作法を受け継いでいますか。	受け継いでいる	339	728	728	46.6%	
	受け継いでいない	258			35.4%	
	わからない	131			18.0%	

「受け継いでいる」と回答したモニターは 46.6%で、国の現状値（※2）50.4%、国の目標値（※3）55%以上よりも低く、料理や味、作法を受け継いでいるモニターが少ないことがわかりました。

問 17. ご自身の食生活に問題があると感じていますか。

設問	回答内容	件数	件数計	回答者数	比率	グラフ
ご自身の食生活に問題があると感じていますか。	問題はない	285	728	728	39.1%	
	問題があるので改善したい	335			46.0%	
	問題はあるが改善しようと思わない	82			11.3%	
	食生活にあまり関心がない	26			3.6%	

「問題があるので改善したい」、「問題はあるが改善しようと思わない」と回答したモニターは合わせて 57.3%となり、ご自身の食生活の問題を自覚していて「改善したい」と感じているモニターが 46.0%、問題を自覚しているものの「改善しようと思わない」モニターが 11.3%であることがわかりました。

問 17-2. そう思う最も大きな理由を教えてください。

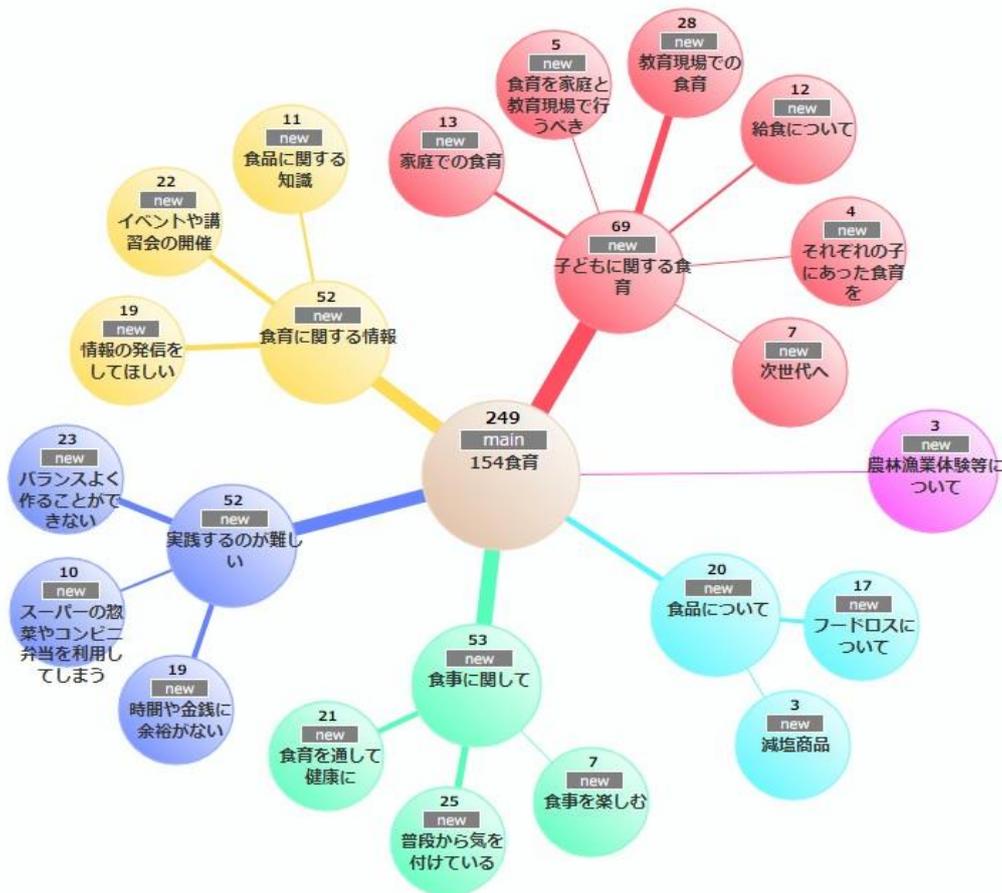
設問	回答内容	件数	件数計	回答者数	比率	グラフ
そう思う最も大きな理由を教えてください。	時間がないから	6	82	82	7.3%	
	面倒だから	21			25.6%	
	改善する必要がないから	4			4.9%	
	現状に満足しているから	34			41.5%	
	金銭的に負担だから	11			13.4%	
	改善する方法がわからないから	3			3.7%	
	その他	3			3.7%	

「問題はあるが改善しようと思わない」と思った理由として、「現状に満足しているから」と回答したモニターが 41.5%、以下、「面倒だから」と回答したモニターが 25.6%、「金銭的に負担だから」と回答したモニターが 13.4%となりました。

問 18. 食育についてあなたのご意見をご自由に記入してください。

設問	回答内容	件数	件数計	回答者数	比率	グラフ
食育に関するご意見やご要望がありましたら、ご自由にお書きください。	回答あり	218	218	728	29.9%	

食育に関するご意見は、728 人中 218 人（29.9%）のモニターからいただきました。



食育について、「食育を教育現場や家庭で教える必要がある」や、「バランスよく食事をつくることができない」といったご意見を多くいただきました。

また、「イベントや講習会に参加したい」、「食育に関する情報を発信してほしい」というご要望や、「食育を通じて健康になりたい」、「普段から気を付けている」といった食育に対して前向きなご意見も見られました。

まとめ

今回のアンケート結果を通して、モニターの皆さんの食育の取り組みの現状を知ることができました。

モニターの皆さんの 5 割以上が主食、主菜、副菜が揃った食事を 1 日に 2 回以上とられ、災害時の備えとして 3 日以上飲料水や食糧を備蓄されていました。また、モニターの皆さんの 9 割が食べ残しを減らす努力をされるなど、食育の関心が高いことがわかりました。

一方で、朝食をとる人、減塩に気を付けている人、健康維持に必要な野菜・果物の量を摂取し

ている人、ゆっくりよく噛んで食べてない人については、市の目標値や国の現状値、国の目標値と比較し、低い結果となっており、健全な食生活を実践できている人が少ないことがわかりました。

今後、より多くの人に関心を持っていただけるよう食育に関する取り組みの充実を図るとともに、生活習慣病の発症予防や生活の質の向上などの観点から、ライフステージに応じた望ましい食生活を実践できるよう啓発活動を推進します。

※1 市の目標値・・・浦安市食育推進計画より

※2 国の現状値・・・食育に関する意識調査報告書（令和4年3月 農林水産省）より

※3 国の目標値・・・第4次食育推進基本計画より