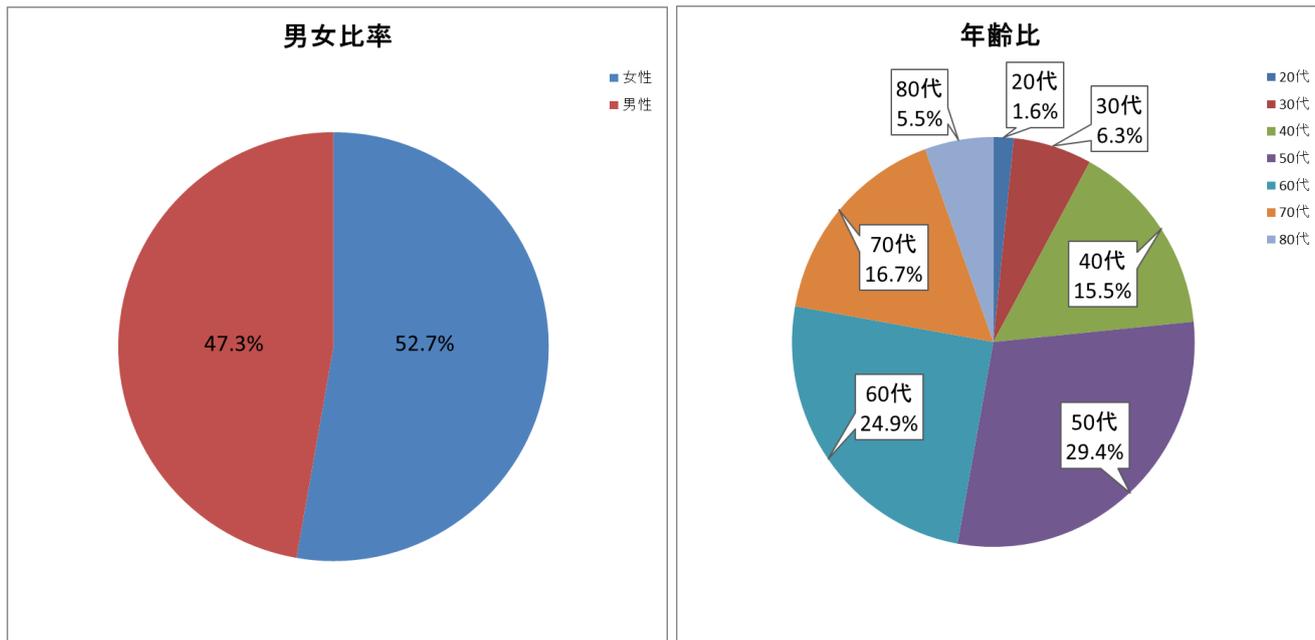


# Uモ二 アンケート集計結果

第175回のテーマは、【食育に関するアンケート】でした。

- ◎ 登録者数 1,819人
- ◎ 実施期間 令和8年1月23日(金)～1月29日(木)
- ◎ 回答者数(回答率) 982人(54.0%)



## 問1-1 . 朝食をとる頻度を教えてください。

設問	回答内容	件数	件数合計	回答者数	比率	グラフ
問1-1. 朝食をとる頻度を教えてください。	1.ほとんど毎日	849	982	982	86.5%	
	2.週に4～5日	32			3.3%	
	3.週に2～3日	30			3.1%	
	4.ほとんどとらない	71			7.2%	

「週に2～3日」が3.1%、「ほとんどとらない」が7.2%で、朝食を欠食するモニターの割合は10.3%となっており、市の現状値14.3%(\*1)に比べ、減少しています。

## 問1-2 . 朝食をとらない理由で、最も当てはまるものを教えてください。

設問	回答内容	件数	件数合計	回答者数	比率	グラフ
問1-2. 朝食をとらない理由で、最も当てはまるものを教えてください。	1.時間がないから	40	133	133	30.1%	
	2.準備が面倒だから	11			8.3%	
	3.食欲が湧かないから	33			24.8%	
	4.以前から食べる習慣がないから	28			21.1%	
	5.減量(ダイエット)をしているから	9			6.8%	
	6.朝食が用意されていないから	2			1.5%	
	7.その他	10			7.5%	

「時間がないから」が30.1%と最も多く、続いて「食欲が湧かないから」が24.8%、「以前から食べる習慣がないから」が21.1%、「準備が面倒だから」が8.3%、「減量(ダイエット)をしているから」が6.8%、「朝食が用意されていないから」が1.5%でした。

**問2 . 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	件数合計	回答者数	比率	グラフ
問2. 朝食を誰かと一緒に食べる頻度を教えてください。	1.ほとんど毎日	385	982	982	39.2%	
	2.週に4～5日	56			5.7%	
	3.週に2～3日	135			13.7%	
	4.ほとんどない	406			41.3%	

「ほとんどない」と回答したモニターが41.3%と最も高く、令和5年度の調査時（\*1）の15.5%よりも高い結果となりました。

**問3 . 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	件数合計	回答者数	比率	グラフ
問3. 夕食を誰かと一緒に食べる頻度を教えてください。	1.ほとんど毎日	581	982	982	59.2%	
	2.週に4～5日	97			9.9%	
	3.週に2～3日	133			13.5%	
	4.ほとんどない	171			17.4%	

「ほとんどない」と回答したモニターが17.4%となり、夕食は朝食に比べ複数人で食事をとるモニターの割合が増えています。

**問4 . 主食（ご飯・パン・麺類）、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	件数合計	回答者数	比率	グラフ
問4. 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。	1.ほとんど毎日	520	982	982	53.0%	
	2.週に4～5日	165			16.8%	
	3.週に2～3日	177			18.0%	
	4.ほとんどない	120			12.2%	

「ほとんど毎日」と回答したモニターが53.0%となり、半数以上の方が主食・主菜・副菜をそろえた食事をとっており、国の目標値（\*2）50.0%より上回っています。

**問5 . 健康維持に必要な野菜の量（350g/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	件数合計	回答者数	比率	グラフ
問5. 健康維持に必要な野菜の量（350g/日）をどのくらいの頻度で摂取していますか。	1.ほとんど毎日	278	982	982	28.3%	
	2.週に4～5日	279			28.4%	
	3.週に2～3日	316			32.2%	
	4.ほとんど食べない	109			11.1%	

「ほとんど毎日」が28.3%、「週に4～5日」が28.4%、「週に2～3日」が32.2%、「ほとんど食べない」が11.1%と、約6割のモニターが健康維持に必要な野菜を摂取している一方、約1割はほとんど野菜を食べないモニターがいることが分かりました。

**問6 . 健康維持に必要な果物の量（100g/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	件数合計	回答者数	比率	グラフ
問6. 健康維持に必要な果物の量（100g/日）をどのくらいの頻度で摂取していますか。	1.ほとんど毎日	330	982	982	33.6%	
	2.週に4～5日	137			14.0%	
	3.週に2～3日	251			25.6%	
	4.ほとんど食べない	264			26.9%	

毎日果物を摂ると回答したモニターが33.6%の一方、ほとんどとらないと回答したモニターは26.9%で2極化しています。

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

設問	回答内容	件数	件数合計	回答者数	比率	グラフ
問7. 生活習慣病の予防や改善のために、減塩（塩分をとりすぎない）に気をつけていますか。	1.とても気をつけている	104	982	982	10.6%	
	2.気をつけている	488			49.7%	
	3.あまり気をつけていない	310			31.6%	
	4.全く気をつけていない	71			7.2%	
	5.わからない	9			0.9%	

「とても気を付けている」が 10.6%、「気を付けている」が 49.7%と、減塩に気を付けているモニターの割合は 60.3%となっており、浦安市現状値(\*1)56.2%と比べ増加しています。

## 問 8-1 . 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	件数合計	回答者数	比率	グラフ
問8-1. ご自身の食生活に問題があると感じていますか。	1.問題はない	418	982	982	42.6%	
	2.問題があるので改善したい	427			43.5%	
	3.問題はあるが改善しようと思わない	112			11.4%	
	4.食生活に関心がない	25			2.5%	

「問題があるので改善したい」が 43.5%、「問題があるが改善しようと思わない」が 11.4%と、食生活に問題を感じている人が半数以上であることが分かりました。

## 問 8-2 . そう思う最もあてはまる理由を教えてください。

設問	回答内容	件数	件数合計	回答者数	比率	グラフ
問8-2. そう思う最もあてはまる理由を教えてください。	1.時間がないから	10	112	112	8.9%	
	2.面倒だから	33			29.5%	
	3.改善する必要がないから	3			2.7%	
	4.現状に満足しているから	39			34.8%	
	5.金銭的に負担だから	16			14.3%	
	6.改善する方法がわからないから	3			2.7%	
	7.その他	8			7.1%	

改善しようと思わない理由の約 65%は、「面倒だから」「現状に満足しているから」など、心理的・行動的な障壁によるものであることが分かりました。

## 問 9 . 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいきますか？

設問	回答内容	件数	件数合計	回答者数	比率	グラフ
問9. 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいきますか？	1.選んでいる	319	982	982	32.5%	
	2.時々選んでいる	437			44.5%	
	3.選んでいない	226			23.0%	

「選んでいる」が 32.5%、「時々選んでいる」が 44.5%、「選んでいない」が 23.0%と、約 77%のモニターが産地や生産者を意識して選んでいると回答されました。

## 問 10 . 食品の表示の見方や食中毒についてなど、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	件数合計	回答者数	比率	グラフ
問10. 食品の表示の見方や食中毒についてなど、食品の安全性に関する知識がどのくらいありますか。	1.十分にあると思う	100	982	982	10.2%	
	2.ある程度あると思う	637			64.9%	
	3.あまりないと思う	216			22.0%	
	4.全くないと思う	29			3.0%	

食品安全に関する基本的な知識は概ね広まっていますが、「あまりないと思う」「全くないと思う」と回答した割合は 25.0%で、約 4 人に 1 人は知識不足を感じていることが分かりました。

**問 11 . 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	件数合計	回答者数	比率	グラフ
問11. 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。	1.7日以上備蓄している	129	982	982	13.1%	
	2.3～6日分程度備蓄している	423			43.1%	
	3.2日分程度備蓄している	266			27.1%	
	4.1日分程度備蓄している	99			10.1%	
	5.備蓄していない	65			6.6%	

「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56.1%で 浦安市現状値（\*1）58.1%と比べ、若干の減少しました。

**問 12 . これまで、あなた又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	件数合計	回答者数	比率	グラフ
問12. これまで、あなた又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。	1.ある	336	982	982	34.2%	
	2.ない	608			61.9%	
	3.わからない	38			3.9%	

「ある」と回答したモニターは34.2%で国の目標値（\*2）55.0%と比べ、大幅に低いことがわかりました。

**問 13-1 . 「食育」に関心がありますか。**

設問	回答内容	件数	件数合計	回答者数	比率	グラフ
問13-1. 「食育」に関心がありますか。	1.関心がある	253	982	982	25.8%	
	2.どちらかといえば関心がある	493			50.2%	
	3.どちらかといえば関心がない	166			16.9%	
	4.関心がない	49			5.0%	
	5.わからない	21			2.1%	

「食育に関心がある」及び「どちらかといえば関心がある」と答えたモニター合わせて76%であり、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国の目標値（\*2）90%以上より低い結果となりました。

**問 13-2 . 「食育」に関心を持つきっかけを教えてください。**

設問	回答内容	件数	件数合計	回答者数	比率	グラフ
問13-2. 「食育」に関心を持つきっかけを教えてください。(複数回答可)	1.家庭で日頃から親に教わっていた	161	1605	746	21.6%	
	2.学校で習った	80			10.7%	
	3.結婚した	76			10.2%	
	4.親になった	353			47.3%	
	5.子どもが学校等で学習したことに影響された	57			7.6%	
	6.食に関する事件を聞いた	81			10.9%	
	7.農林漁業体験に参加した	41			5.5%	
	8.食に関するイベントに参加した	56			7.5%	
	9.新聞やテレビなどのメディアで知った	243			32.6%	
	10.広報うらやす・市公式サイトで知った	35			4.7%	
	11.通院や健康診断で食生活の改善の必要性を認識した	212			28.4%	
	12.スポーツや体づくりのため	163			21.8%	
	13.その他	47			6.3%	

「親になった」47.3%と回答したモニターが最も多く、以下「新聞やテレビなどのメディアで知った」32.6% 「通院や健康診断で食生活の改善の必要性を認識した」28.4% 「スポーツや体づくりのため」21.8%と回答されました。

## 問 14 . 「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）

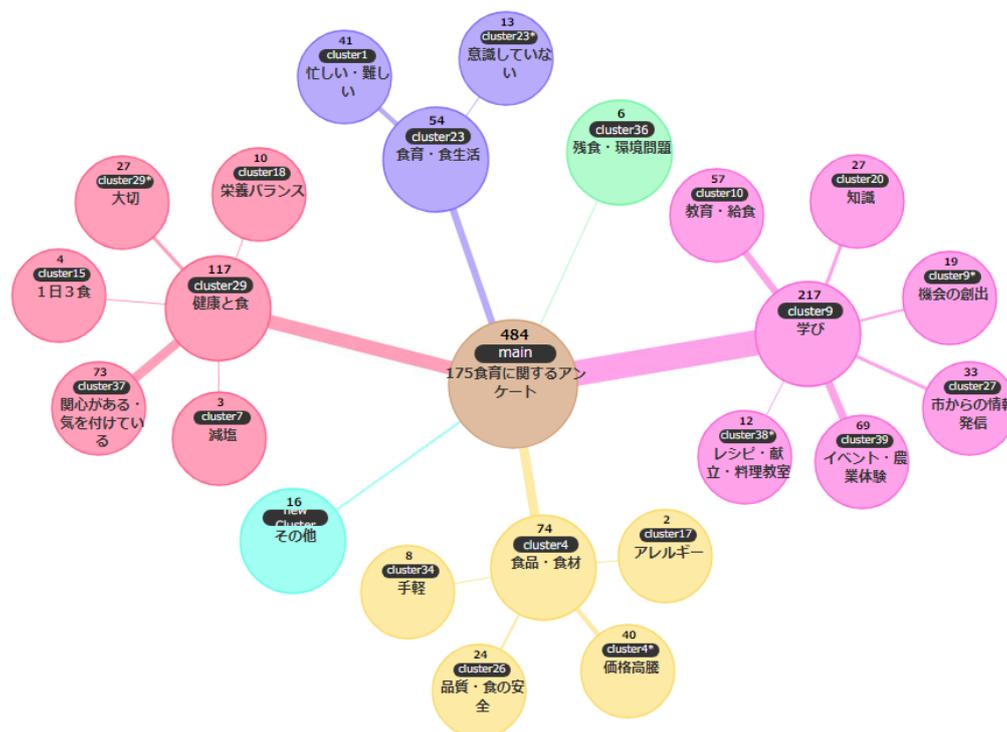
設問	回答内容	件数	件数合計	回答者数	比率	グラフ
問14. 「食育」に関する情報をどのように入手していますか。(複数回答可)	1.学校等での行事や講話(保護者会等)	51	2006	982	5.2%	
	2.学校等からの配布物	75			7.6%	
	3.自治会等地域でのイベントやPR	77			7.8%	
	4.企業、店舗等のイベントやPR	121			12.3%	
	5.行政機関のイベントやPR	146			14.9%	
	6.新聞	293			29.8%	
	7.テレビ	468			47.7%	
	8.雑誌	121			12.3%	
	9.インターネット	509			51.8%	
	10.FacebookやX(旧Twitter)等のソーシャルメディア	83			8.5%	
	11.その他	62			6.3%	

マスメディア 60%（テレビ 47.7% 雑誌 12.3%）、Web メディア 60.3%（インターネット 51.8% Facebook や X 旧 Twitter 8.5%）、イベントや PR 35%（地域 7.8%・企業店舗 12.3%・行政 14.9%）、学校など 12.8%（配布物 7.6% 行事・講話 5.2%）となっており、多くのモニターが様々な手段で食育に関する情報を得ています。

## 問 15 . 食生活や食育に関するご意見がありましたらご自由にご記入ください

設問	回答内容	件数	件数合計	回答者数	比率	グラフ
問15. 食生活や食育に関するご意見がありましたらご自由にご記入ください。	回答あり	289	289	982	29.4%	

食生活や食育に関するご意見は、982 人中289 人(29.4%)のモニターからご意見をいただきました。



健康のために食育に取り組んでいるという声や関心があるという声が多くありました。食育への関心を高めるために、イベントや農業体験があると良いという意見や、学校や市が食育に関する知識を広めてほしいという声がありました。一方で、物価高騰により食費の負担が増えていることや、忙しさをなかなか食育に取り組めないという声もあり、手軽に栄養が摂れるレシピや献立教えてほしいという声もありました。

\*1 令和5年度浦安市現状値 (浦安市民の健康意識に関する調査 健康うらやす 21 (第3次) P64

\*2 第4次食育推進基本計画 令和7年度目標値

## まとめ

今回のアンケートの結果を通して、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5割以上が主食・主菜・副菜が揃った食事を1日2回以上とられ、生活習慣病の予防や改善のために、減塩に気をつけているモニターも多く、食育への関心が高いことがわかりました。

一方で、自身の食生活に問題があると自覚している人が半数以上いること、「手軽に栄養が摂れるレシピや献立を教えてほしい」などの意見もあり、その方の抱える問題の解消や、行動変容へつなげられるような事業の展開をしていく必要があることがわかりました。

今後より多くの方に関心をもって頂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てまいります。

今後も、「Uモ二」へのご協力をお願いします。