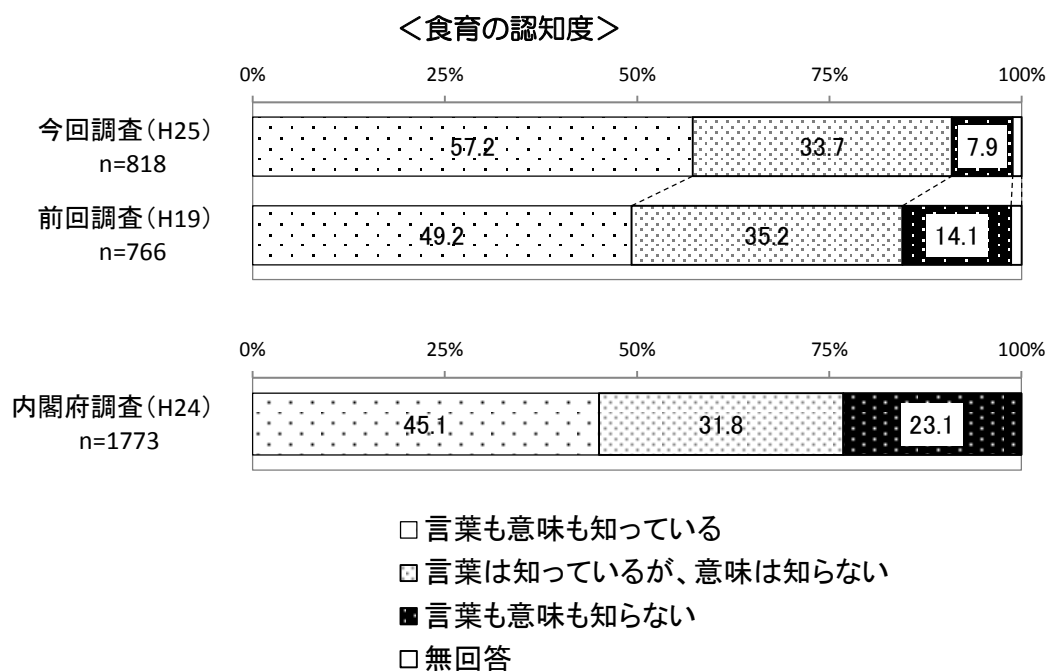


2 「食育」と「食生活」について

(1) 「食育」の認知度

問1 あなたは、「食育」という言葉を知っていますか。(〇は1つだけ)

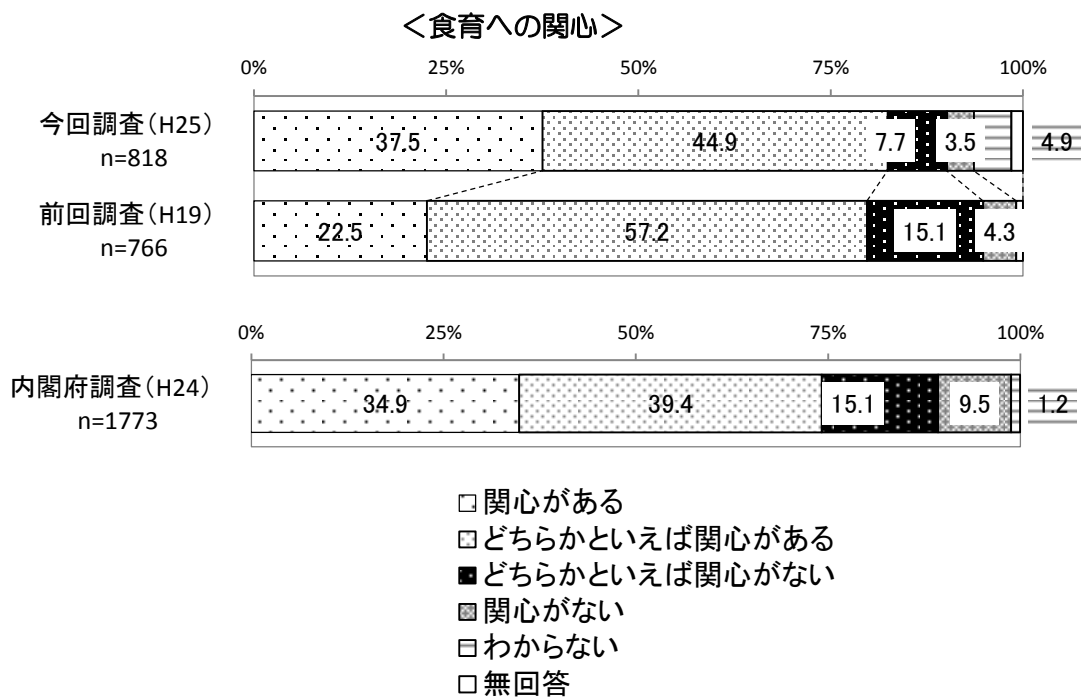
- ・「言葉も意味も知っている」が57.2%と6割近くを占めています。
- ・前回の調査結果と比較すると、「言葉も意味も知っている」が8ポイント増加しているほか、内閣府の調査結果との比較でも、認知度が高くなっていることがわかります。



(2) 「食育」への関心

問2 あなたは食育について関心がありますか。(〇は1つだけ)

- 「関心がある」は37.5%、「どちらかといえば関心がある」は44.9%で、合計82.4%が関心を持っていることがわかります。
- 前回の調査と比較すると、「関心がある」(前回調査では「非常に関心がある」)が15ポイント増加しています。



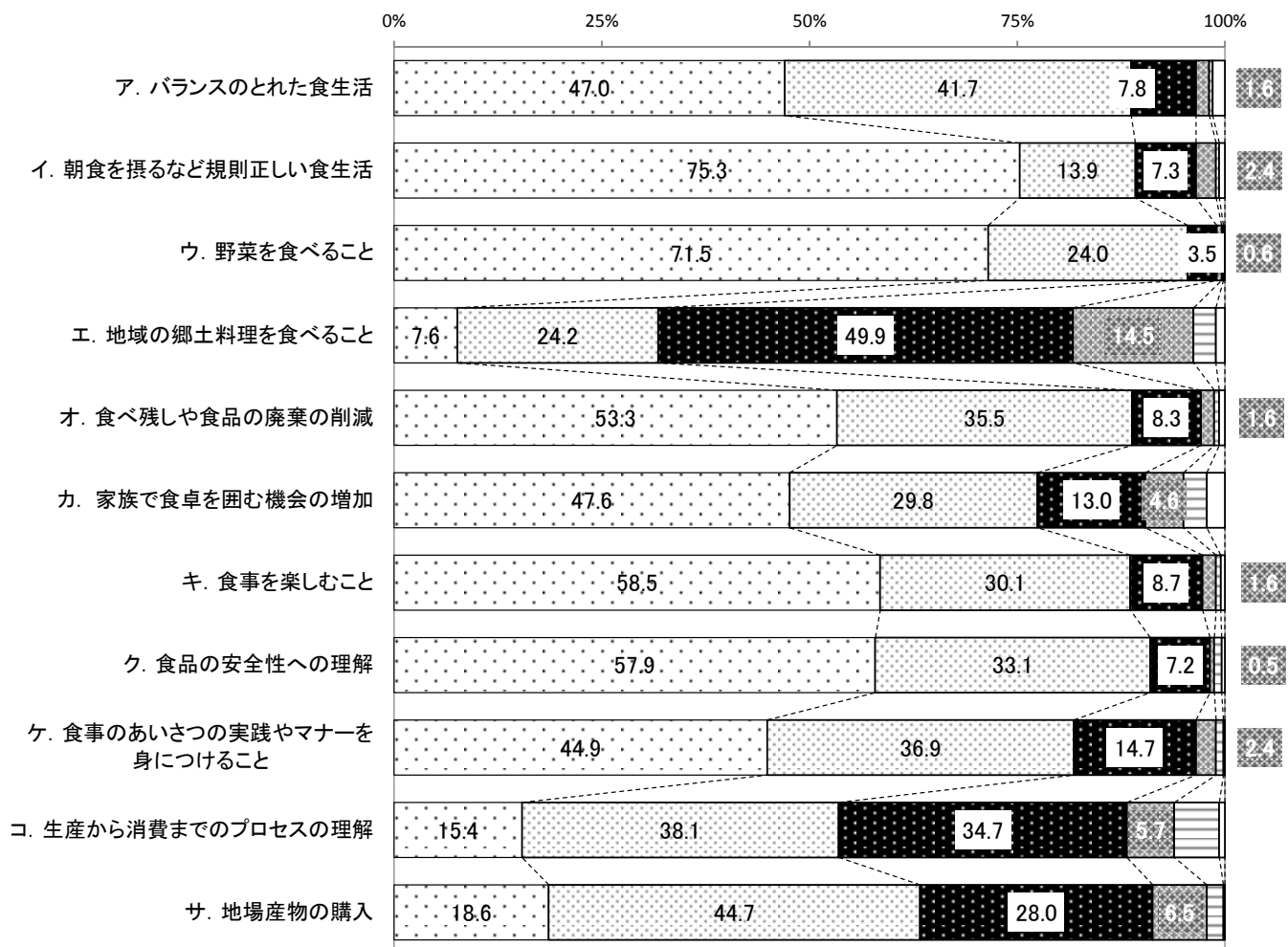
(3)「食育」について心がけていること

問3 あなたは次のことについてどの程度心がけていますか。最もあてはまる番号を1つずつ選んで○をつけてください。

- 心がけている人が多い項目は、「いつも心がけている」が7割以上となって、『イ. 朝食を摂るなど規則正しい食生活』75.3%、『ウ. 野菜を食べること』71.5%の2項目です。
- 逆に心がけている人が少ないのは、地産地消に関連する3項目で、『エ. 地域の郷土料理を食べること』『コ. 生産から消費までのプロセスの理解』『サ. 地場産物の購入』となっています。特に、『エ. 地域の郷土料理を食べること』は、「あまり心がけていない」と「まったく心がけていない」の合計が過半数を占めています。

＜食育について心がけていること＞

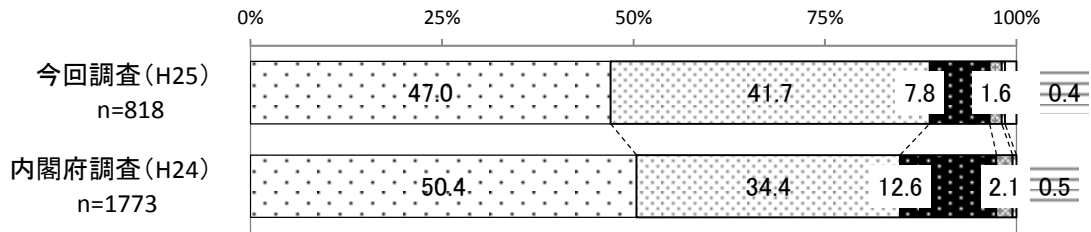
(n=818)



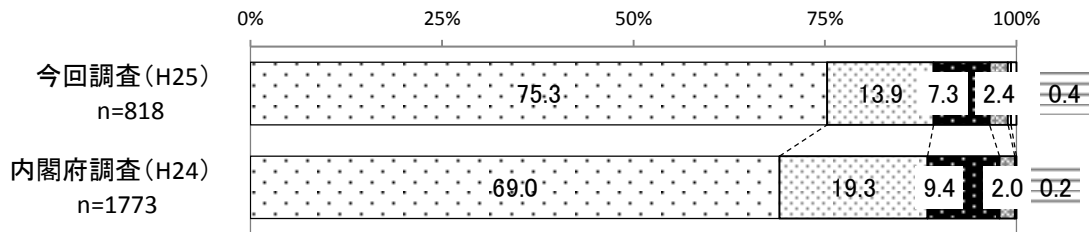
- いつも心がけている
- ときどき心がけている
- あまり心がけていない
- まったく心がけていない
- わからない
- 無回答

・内閣府の調査との共通質問についての比較結果は以下の通りです。

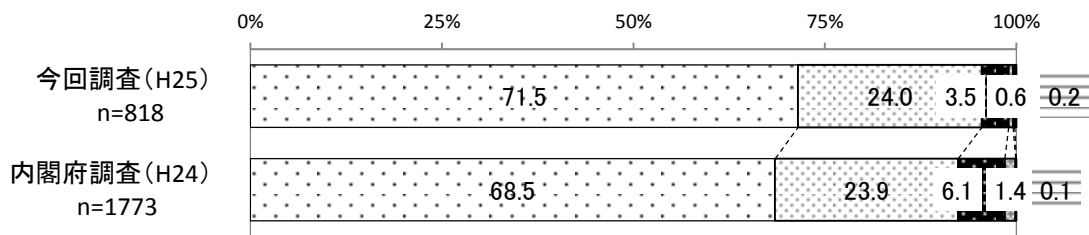
＜ア. バランスのとれた食生活＞



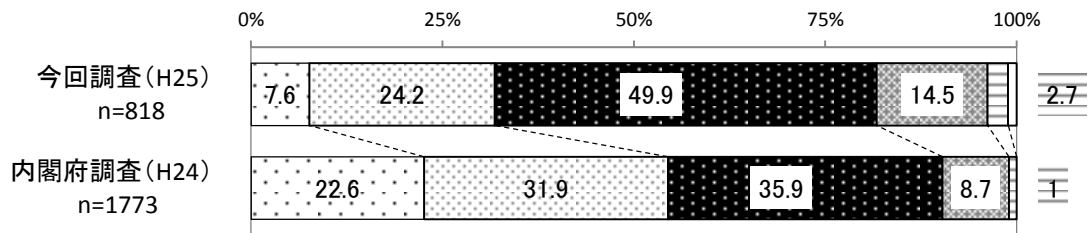
＜イ. 朝食を摂るなど規則正しい食生活＞



＜ウ. 野菜を食べること＞

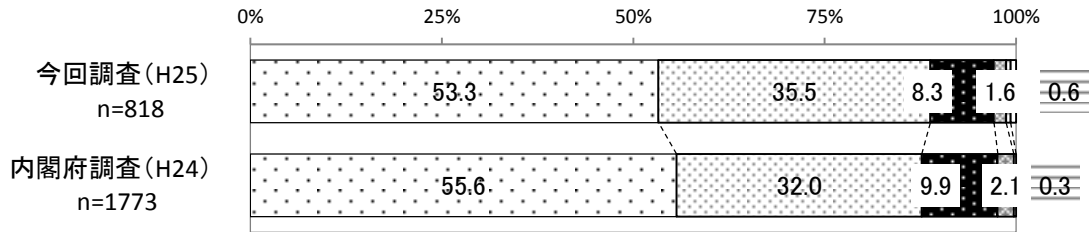


＜エ. 地域の郷土料理を食べること＞

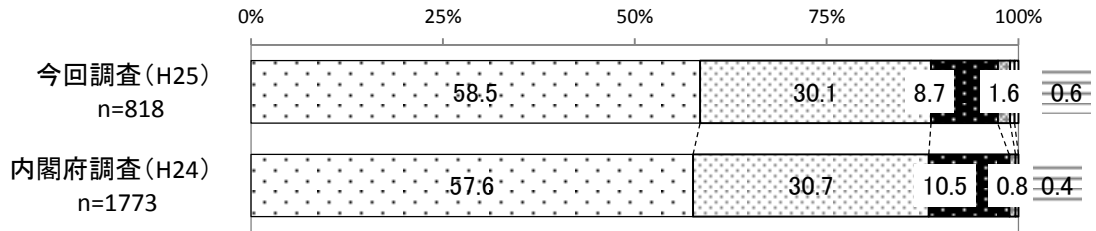


- いつも心がけている
- ときどき心がけている
- あまり心がけていない
- まったく心がけていない
- わからない
- 無回答

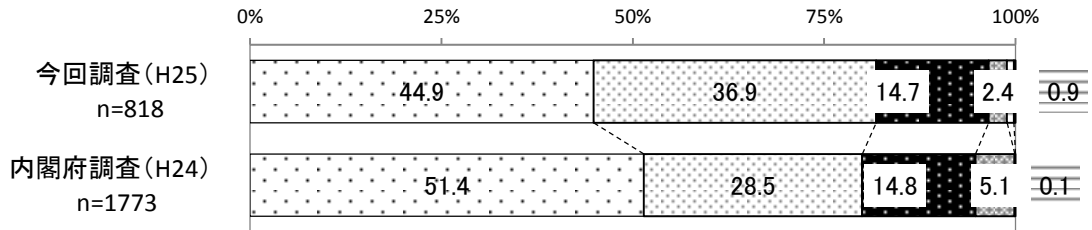
<オ. 食べ残しや食品の廃棄の削減>



<キ. 食事を楽しむこと>



<ケ. 食事のあいさつの実践やマナーを身につけること>

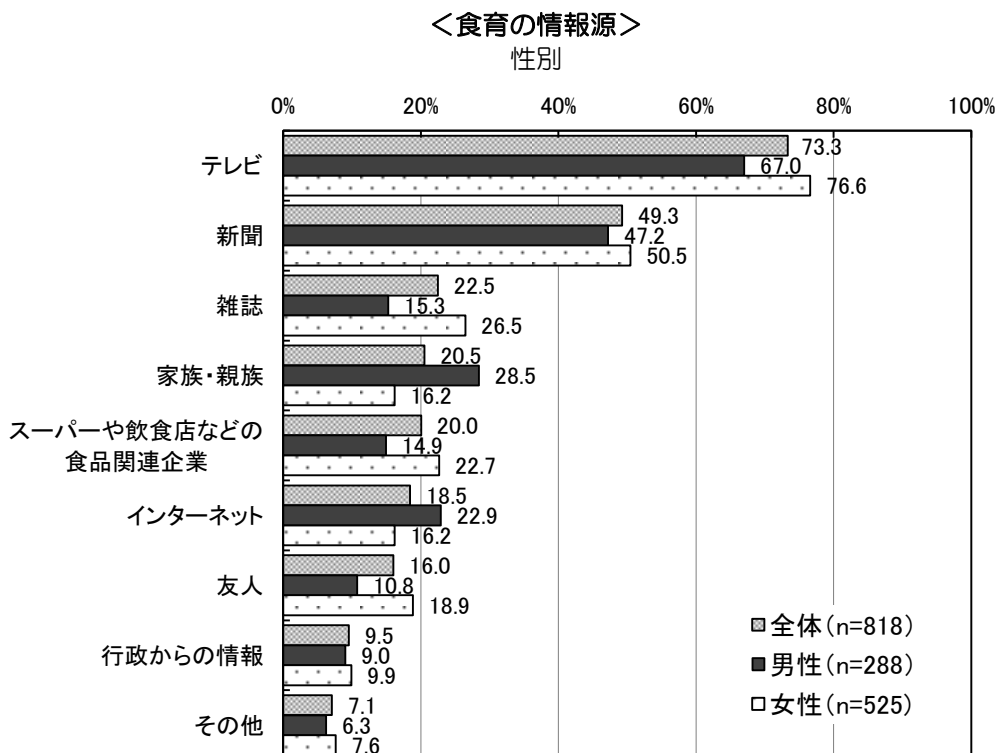
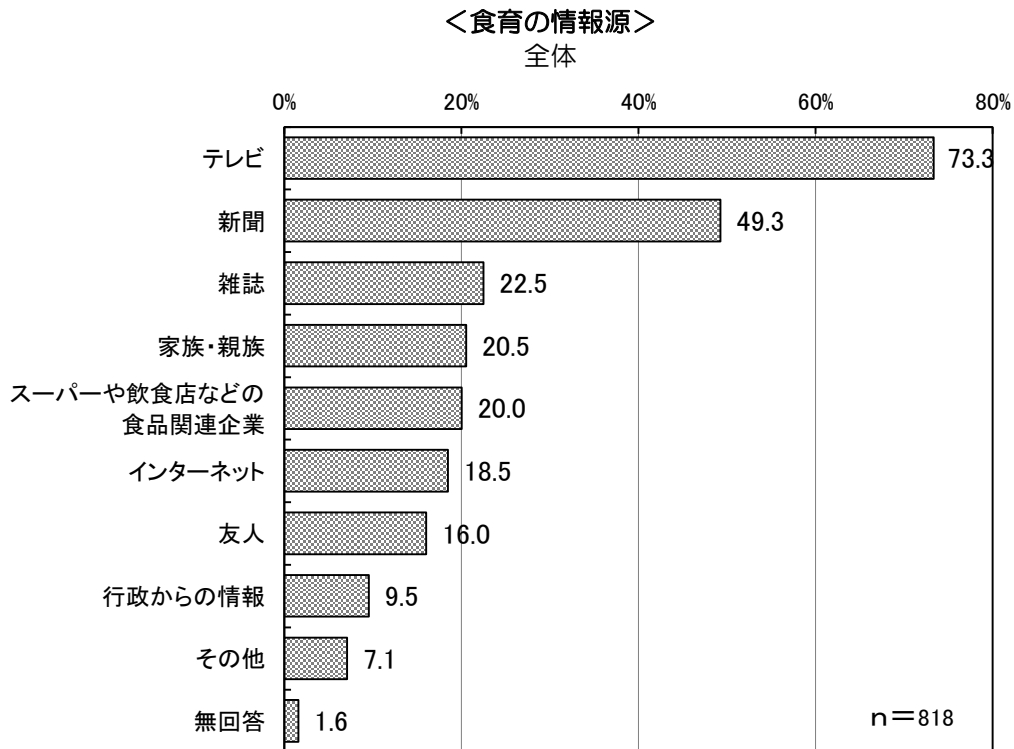


- いつも心がけている
- ▨ ときどき心がけている
- あまり心がけていない
- ▩ まったく心がけていない
- わからない
- 無回答

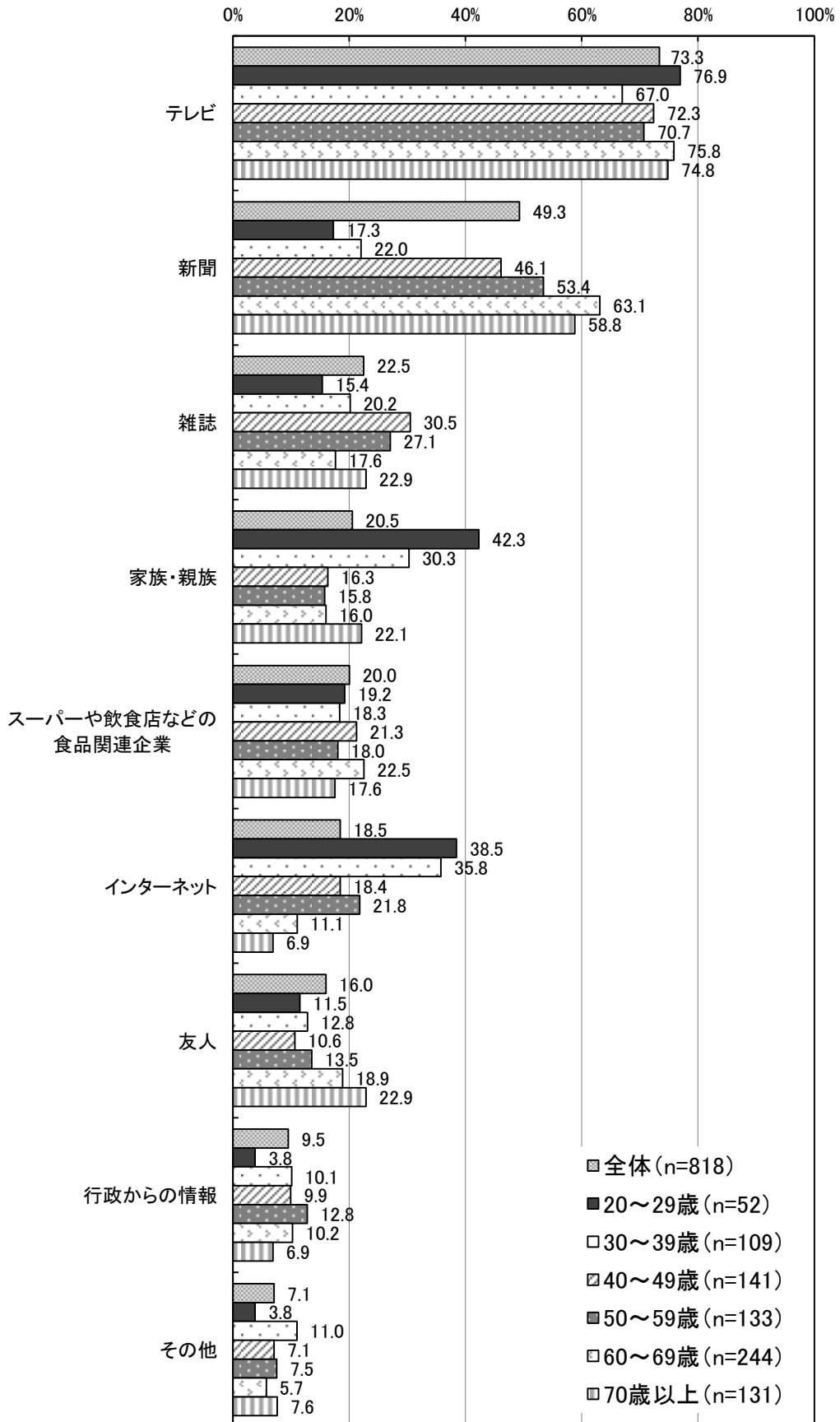
(4)「食育」の情報源

問4 あなたは食育に関する情報をおもにどこから得ていますか。(〇は主なもの3つまで)

- ・「テレビ」が最も多く73.3%、次いで「新聞」が49.3%となっています。
- ・性別では、女性は「テレビ」の割合が高く、年齢別では年齢が高いほど「新聞」への回答が高くなっています。



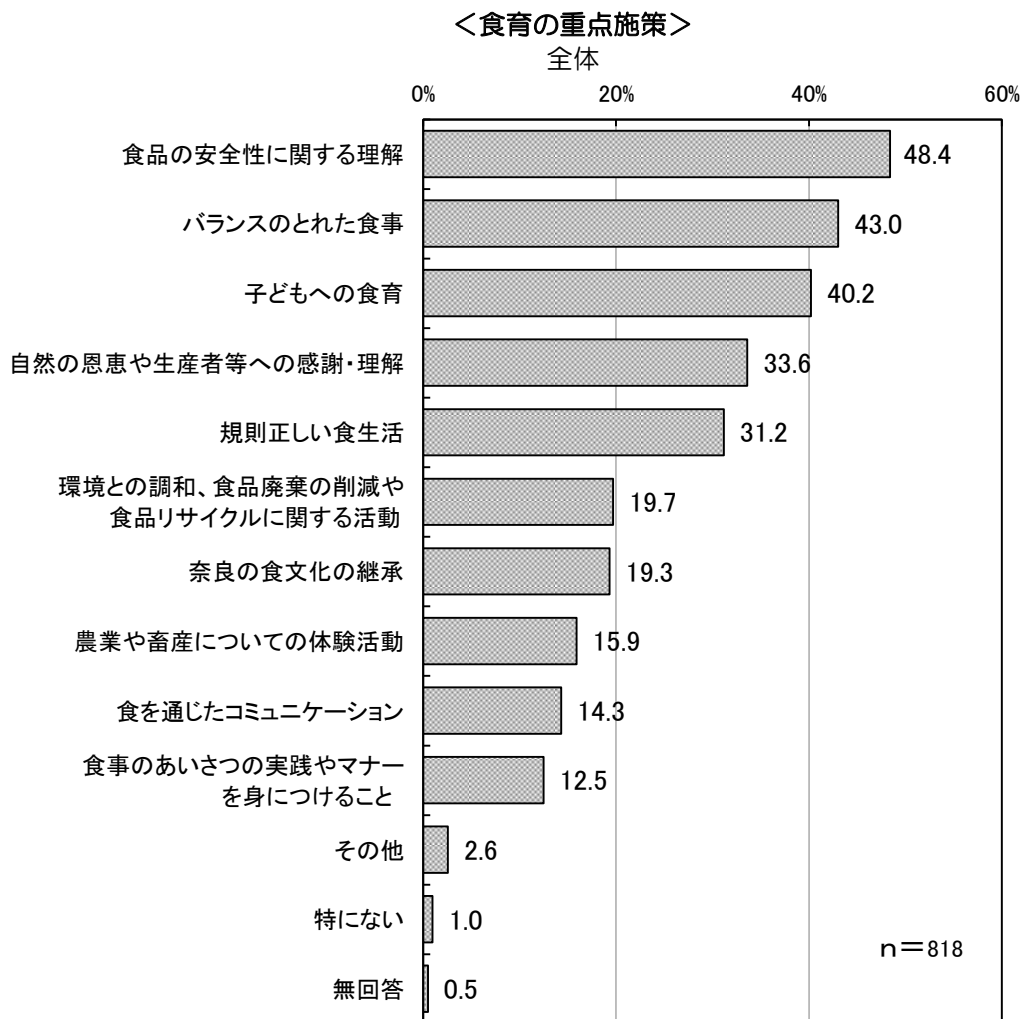
＜食育の情報源＞
年齢別



(5)「食育」の重点施策

問5 食育には様々な内容が含まれますが、奈良市の食育を推進するためにはどの分野を重点的に取り組んだらよいと思いますか。(〇は3つまで)

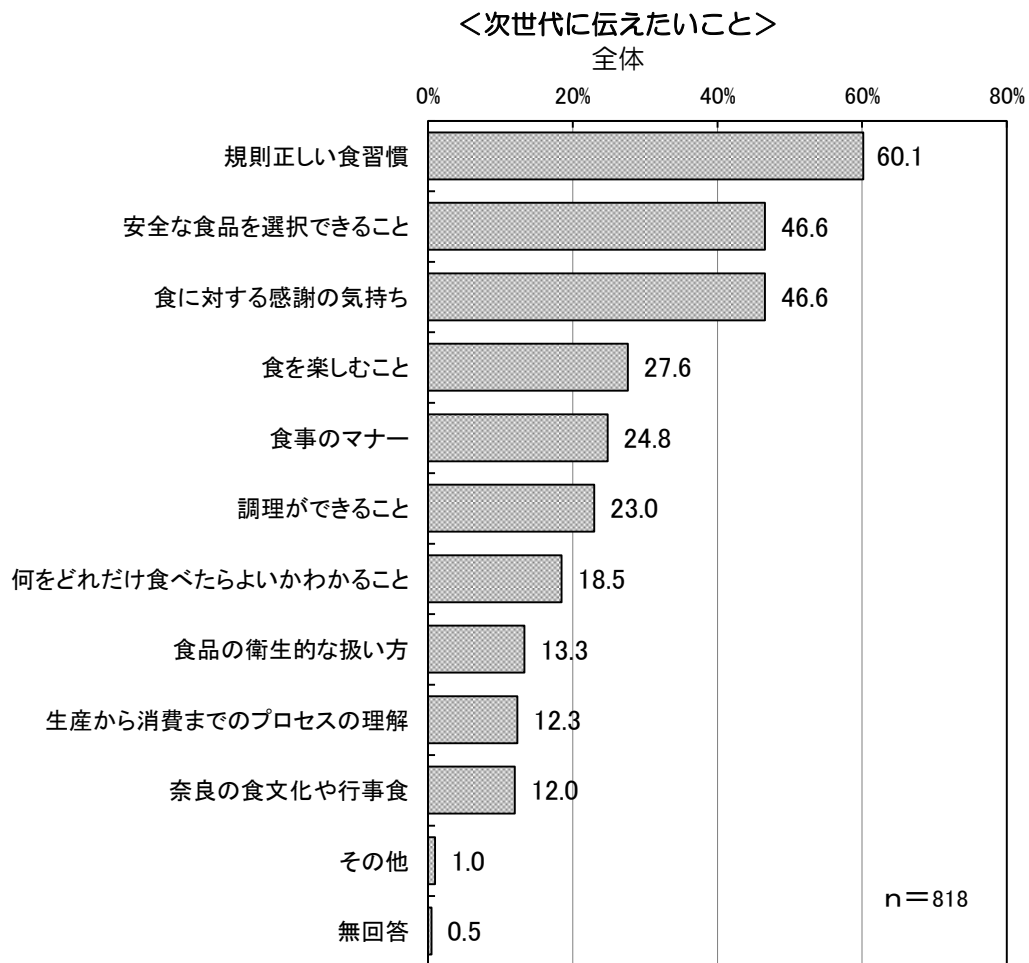
- ・「食品の安全性に関する理解」が最も多く 48.4%、次いで「バランスのとれた食事」43.0%、「子どもへの食育」40.2%の順となっています。また、「規則正しい食生活」「自然の恩恵や生産者等への感謝・理解」についても比較的多く、3割以上が回答しています。



(6) 次世代に伝えたいこと

問6 次世代に食育を通じて身につけてほしいことや伝えたいことは何ですか。(〇は3つまで)

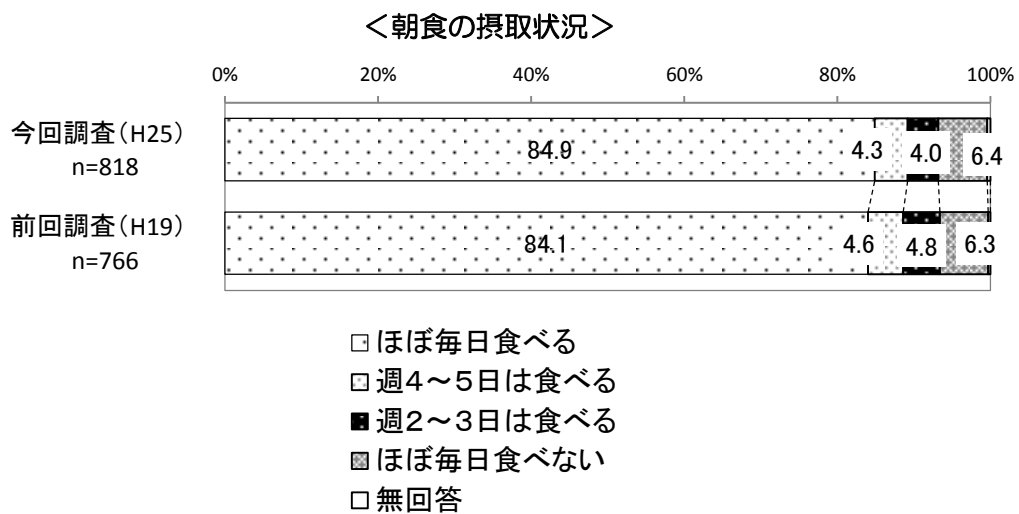
・「規則正しい食習慣」が60.1%で最も多く、過半数を占めています。次いで、「安全な食品を選択できること」「食に対する感謝の気持ち」がそれぞれ46.6%となっています。



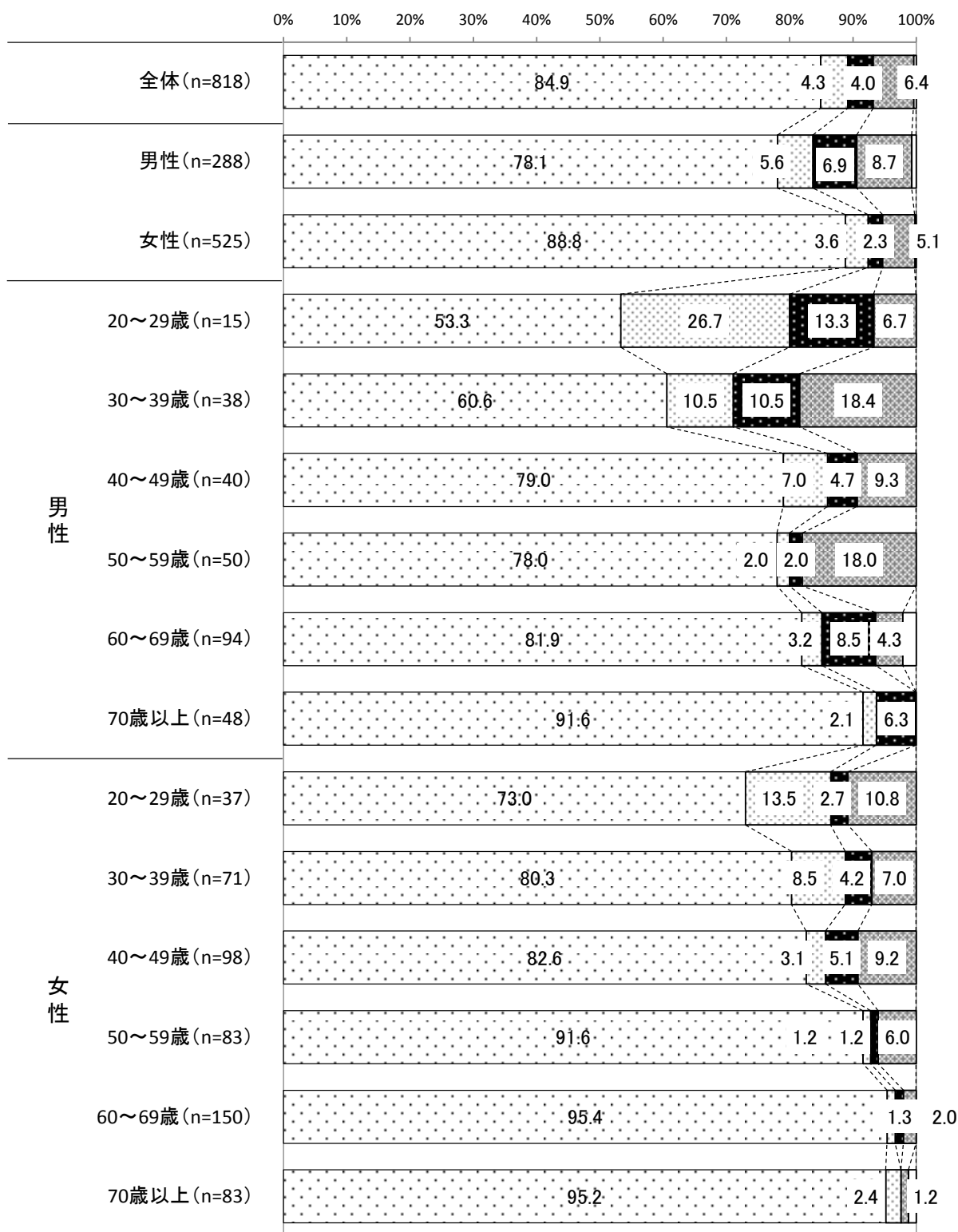
(7) 朝食の摂取状況

問7 あなたは、朝食を食べていますか（〇は1つだけ）

- 「ほぼ毎日食べる」が84.9%を占めています。
- 朝食を食べない傾向がみられるのは、性別では男性、年齢別では20歳代、30歳代の若年層、食育への関心別では関心が低い人であることがわかります。

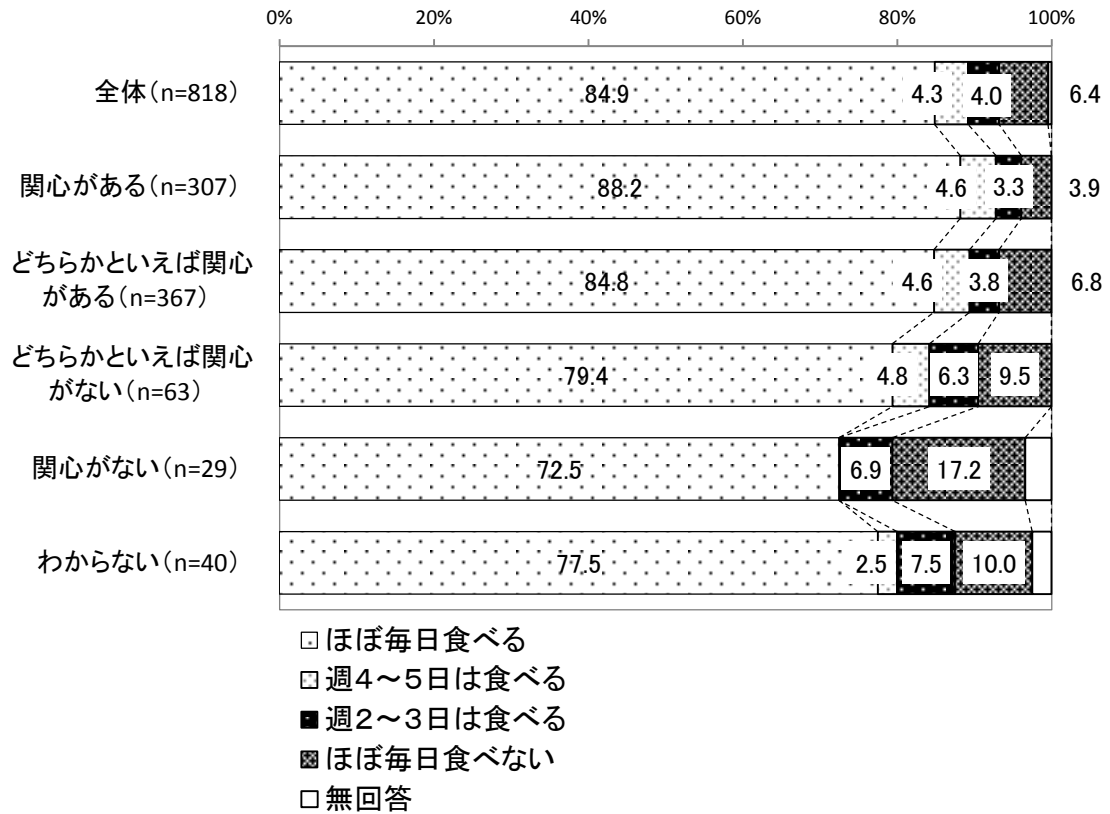


＜朝食の摂取状況＞
全体、性別、性年齢別



- ほぼ毎日食べる
- 週4～5日は食べる
- 週2～3日は食べる
- ほぼ毎日食べない
- 無回答

＜朝食の摂取状況＞
食育への関心別



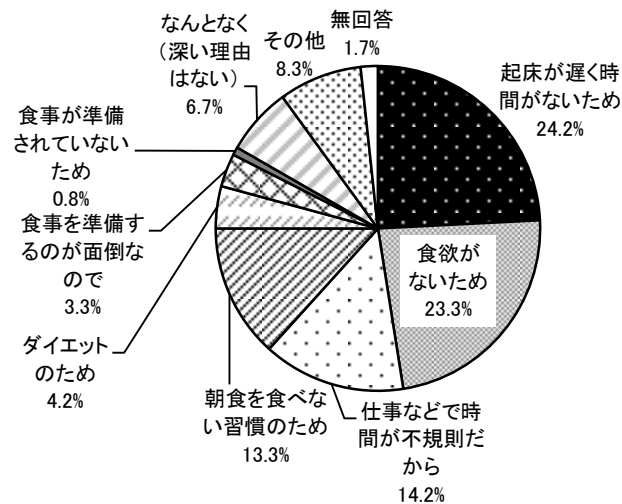
※朝食を毎日食べない人（問7で2、3、4に回答）

問7（1）朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。（○は主なもの1つだけ）

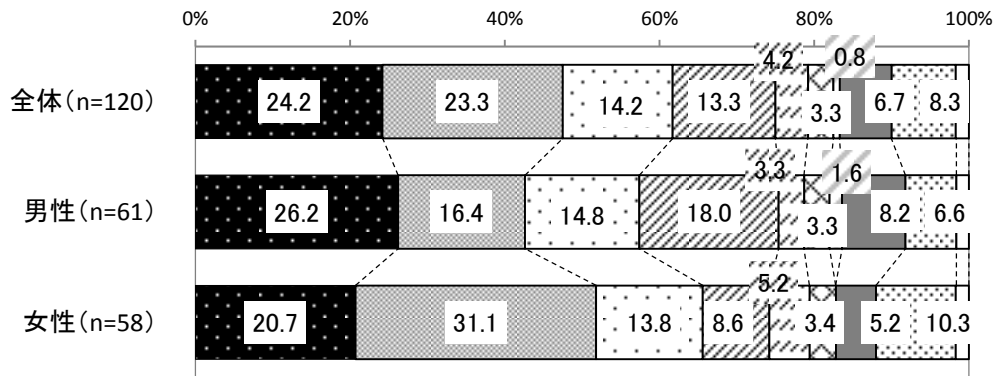
- 「起床が遅く時間がないため」が24.2%で最も多く、次いで「食欲がないため」23.3%となっています。
- 性別では、男性は「起床が遅く時間がないため」が、女性は「食欲がないため」への回答が最も多くなっています。また、年齢別では、年齢が若いほど「起床が遅く時間がないため」への回答が多く、20歳代では半数近くを占めています。

＜ 朝食を食べない理由 ＞

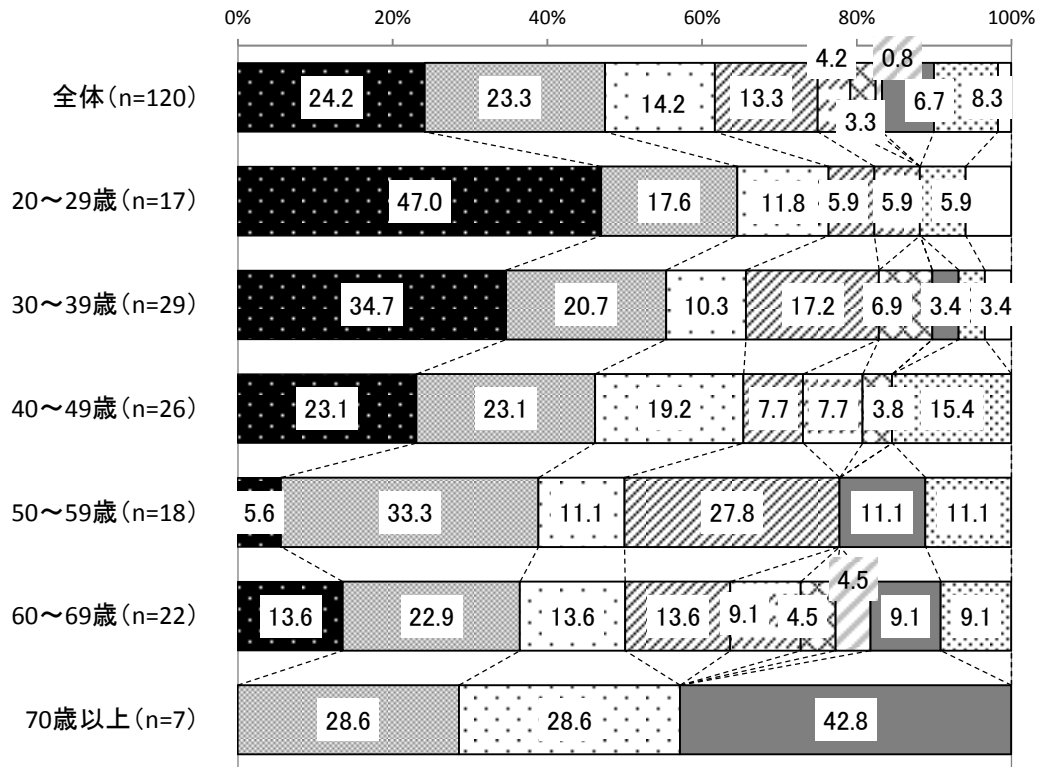
(n=120)



＜朝食を食べない理由＞
性別



＜朝食を食べない理由＞
年齢別



- 起床が遅く時間がないため
- 食欲がないため
- 仕事などで時間が不規則だから
- ▣ 朝食を食べない習慣のため
- ▣ ダイエットのため
- ▣ 食事を準備するのが面倒なので
- 食事が準備されていないため
- なんとなく(深い理由はない)
- ▣ その他
- 無回答

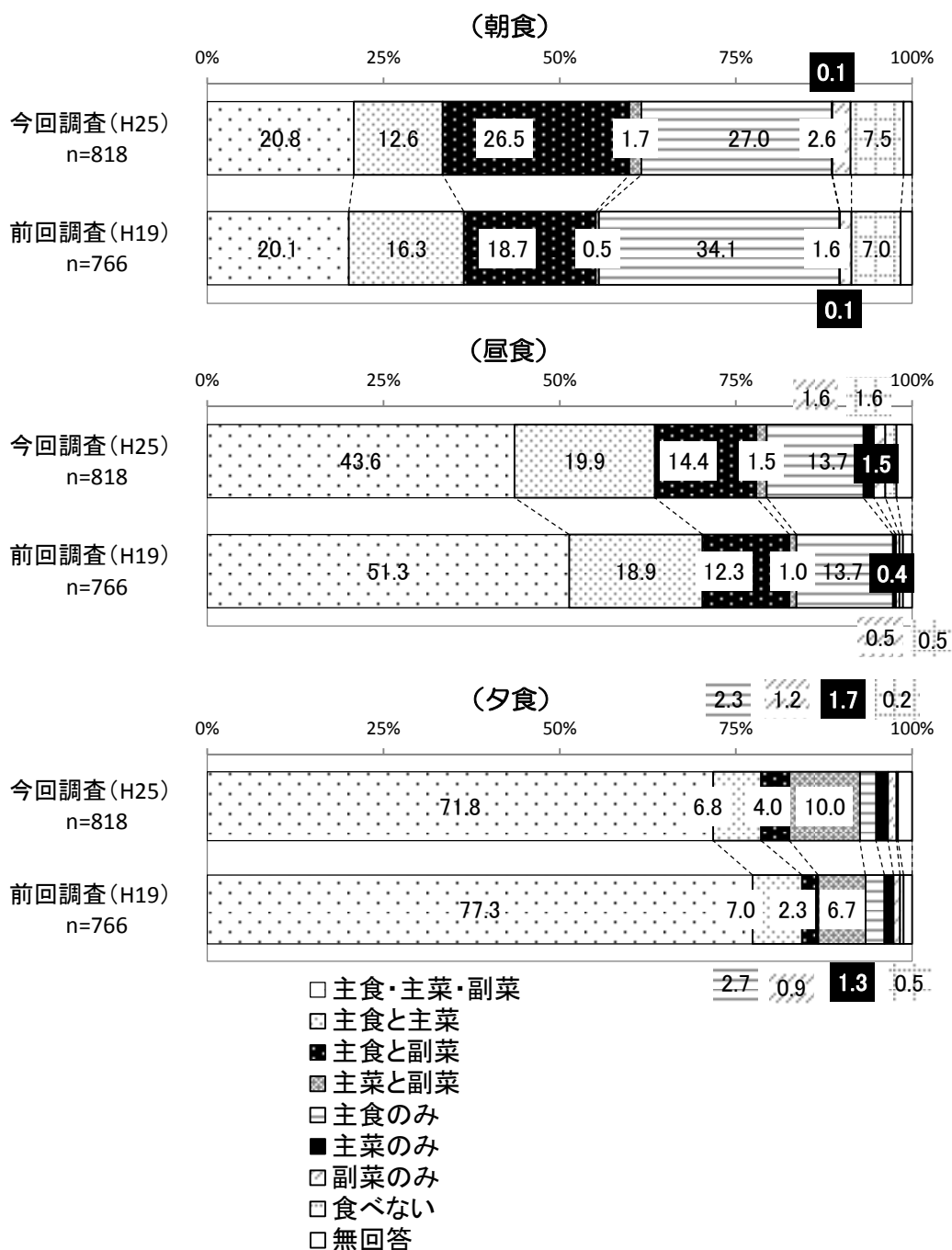
※0%の表記は省略

(8) 主食・主菜・副菜の摂取状況

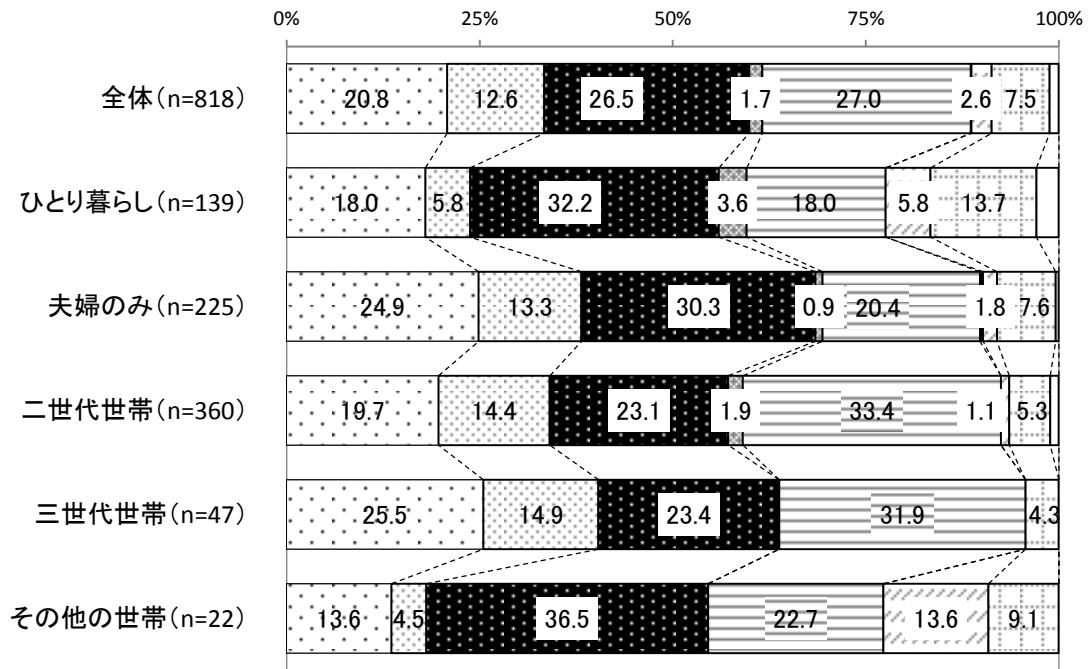
問8 あなたは、朝食・昼食・夕食のそれぞれで、『主食(ごはん・パン・麺など)』・『主菜(肉・魚・卵・豆腐などの料理)』・『副菜(野菜を中心にした料理)』を取っていますか。(朝食・昼食・夕食のそれぞれについて、あてはまるものすべてに○)

- ・朝食については、「主食のみ」が27.0%で最も多く、次いで「主食と副菜」26.5%となっています。
- ・昼食、夕食については、「主食・主菜・副菜」がそれぞれ最も多くなっています。
- ・前回の調査結果と比較すると、朝食で「主食のみ」が減少し「主食と副菜」の割合が増加していることがわかります。

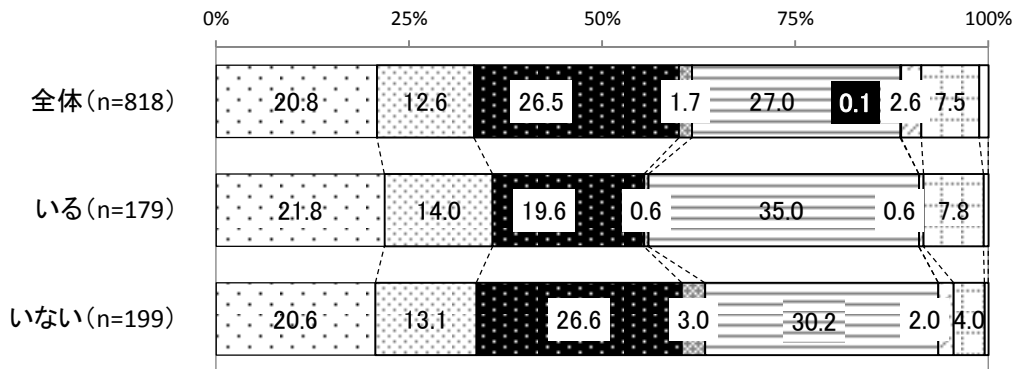
<主食・主菜・副菜を取っているか>



＜（朝）主食・主菜・副菜を取っているか＞
世帯構成別



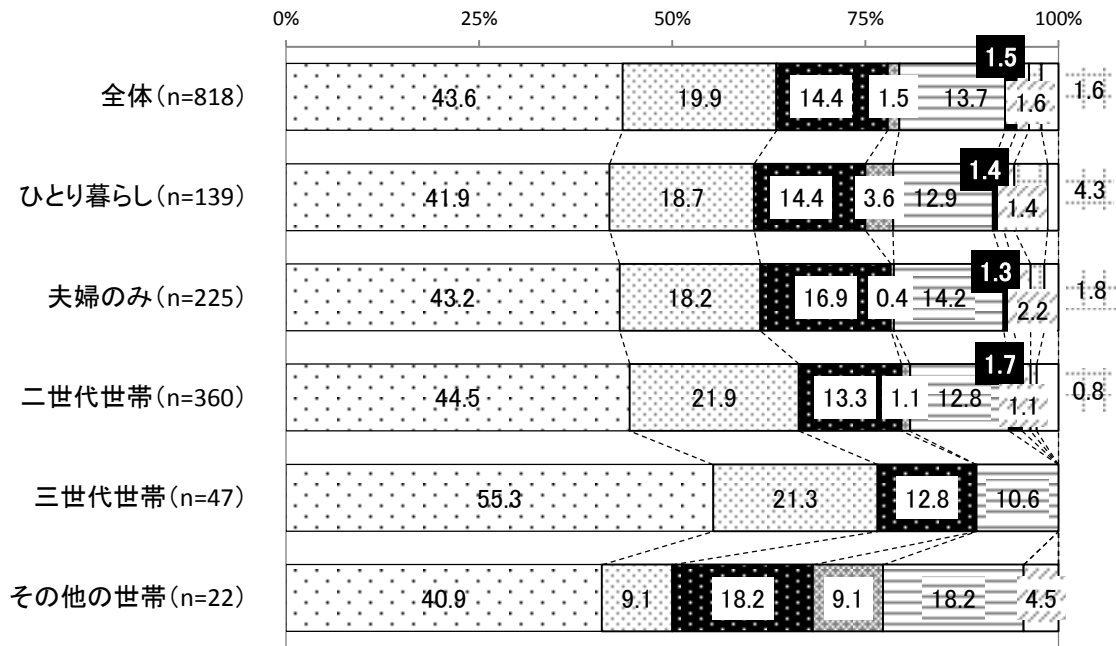
＜（朝）主食・主菜・副菜を取っているか＞
18歳未満の子どもの有無別



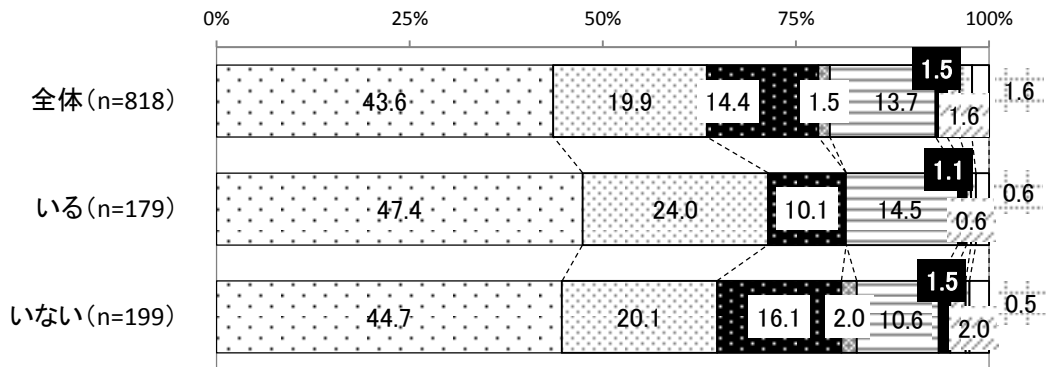
- 主食・主菜・副菜
- 主食と主菜
- 主食と副菜
- ▣ 主菜と副菜
- ▨ 主食のみ
- ▩ 主菜のみ
- ▧ 副菜のみ
- 食べない
- 無回答

※18歳未満の子どもの有無別は、ひとり暮らし、夫婦のみ、世帯状況不明を除く

＜（昼）主食・主菜・副菜を取っているか＞
世帯構成別



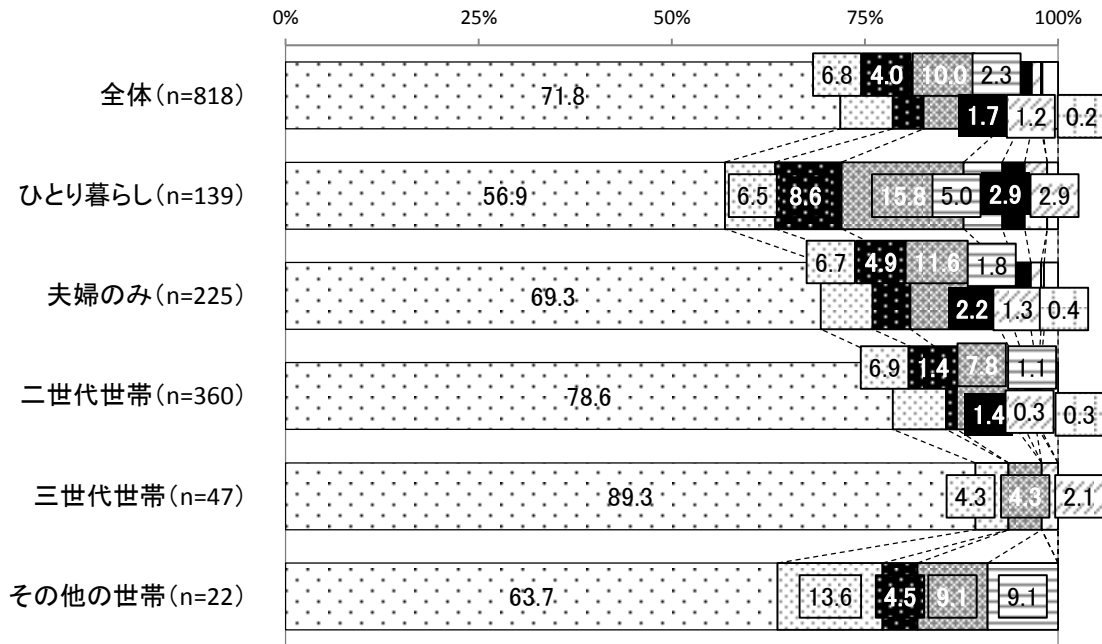
＜（昼）主食・主菜・副菜を取っているか＞
18歳未満の子どもの有無別



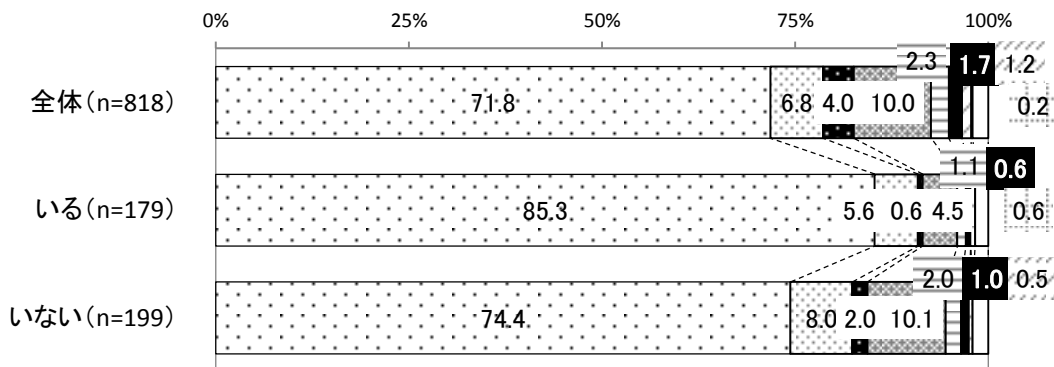
- 主食・主菜・副菜
- 主食と主菜
- 主食と副菜
- ▨ 主菜と副菜
- 主食のみ
- 主菜のみ
- 副菜のみ
- 食べない
- 無回答

※18歳未満の子どもの有無別は、ひとり暮らし、夫婦のみ、世帯状況不明を除く

＜（夜）主食・主菜・副菜を取っているか＞
世帯構成別



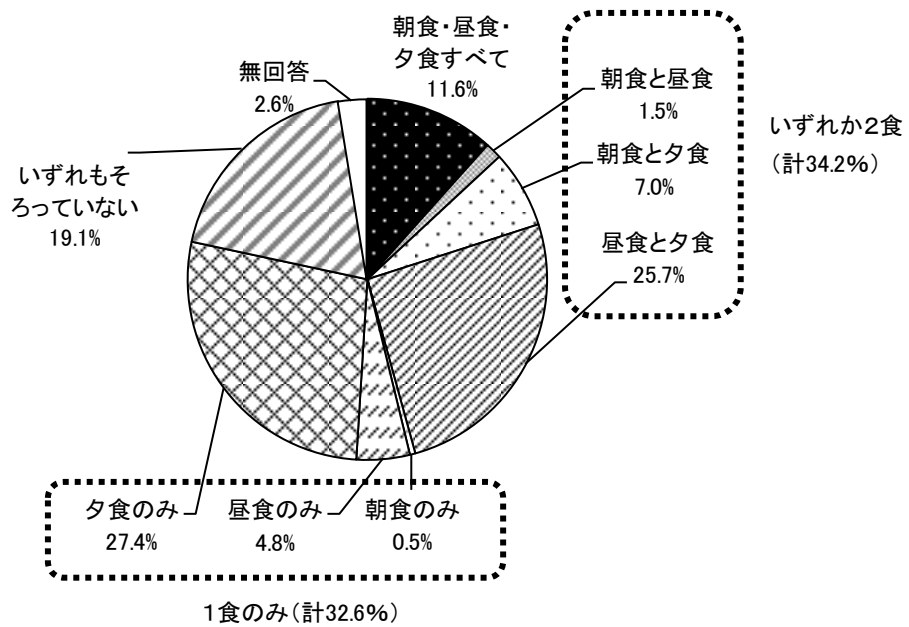
＜（夜）主食・主菜・副菜を取っているか＞
18歳未満の子どもの有無別



- 主食・主菜・副菜
- 主食と主菜
- 主食と副菜
- ▣ 主菜と副菜
- 主食のみ
- 主菜のみ
- 副菜のみ
- 食べない
- 無回答

※18歳未満の子どもの有無別は、ひとり暮らし、夫婦のみ、世帯状況不明を除く

【参考】
＜すべてそろっている食事の割合＞
(n=818)

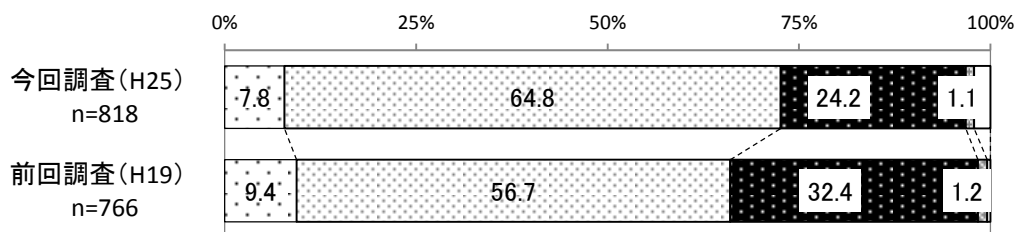


(9) 野菜料理の摂取状況

問9 あなたは、一日に野菜料理を何皿食べますか。料理例を参考にお答えください。(〇は1つだけ)

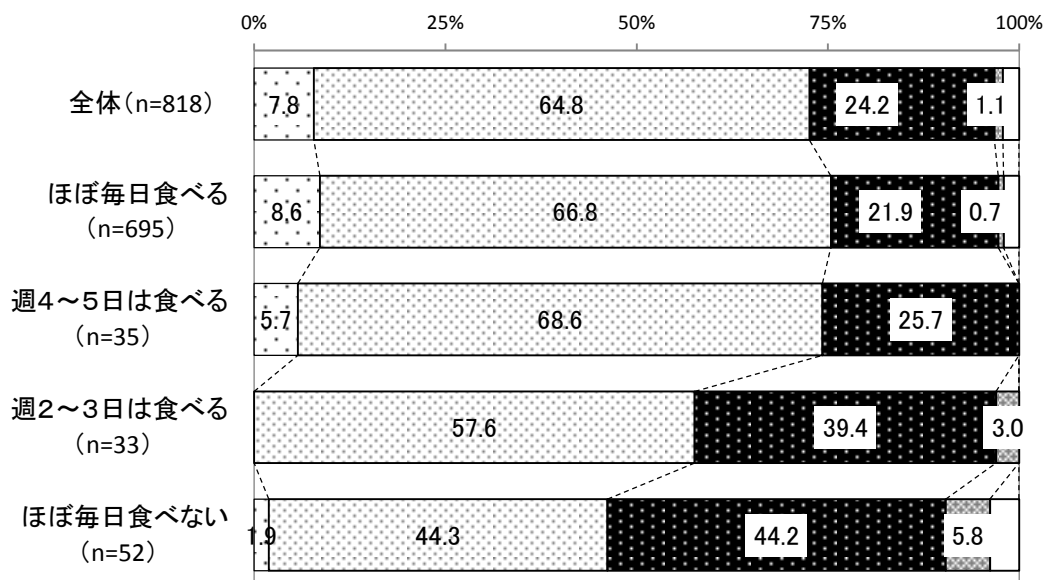
- ・「毎日3～4皿程度」が64.8%で最も多くなっています。
- ・前回の調査結果と比較すると、「毎日3～4皿程度」が8.1ポイント増加し「付け合せ程度」が8.2ポイント減少していることから、より多く食べる人が増えていることがわかります。
- ・朝食の摂取状況別では朝食を食べない人ほど、また、外食の利用状況別と調理済み食品の利用状況別ではいずれも利用度の高い人ほど、野菜料理を食べる量が少ない傾向がみられます。

＜野菜料理の摂取状況＞



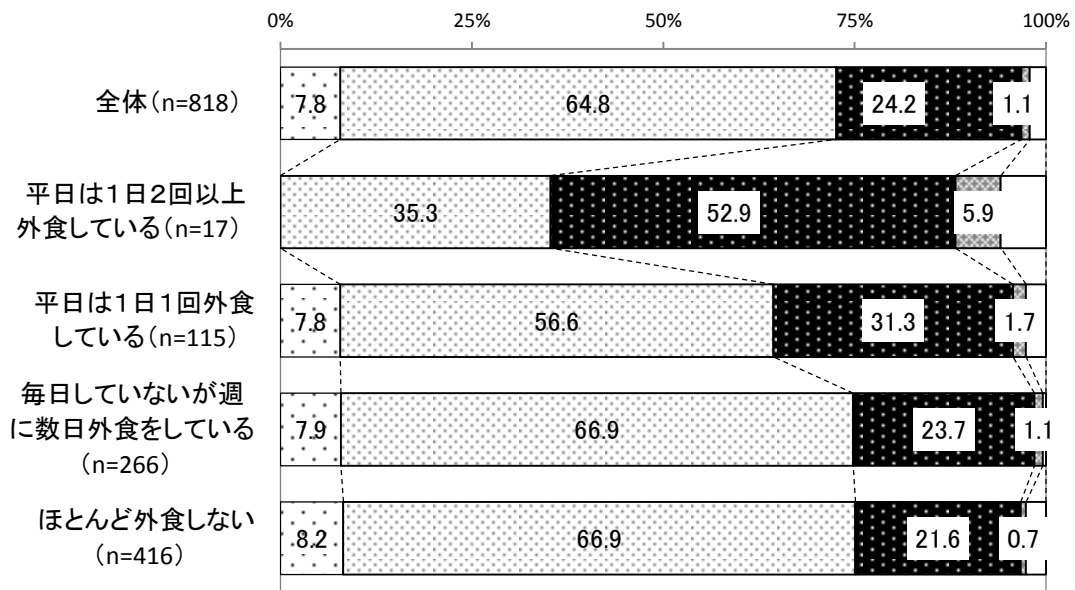
＜野菜料理の摂取状況＞

朝食の摂取状況別

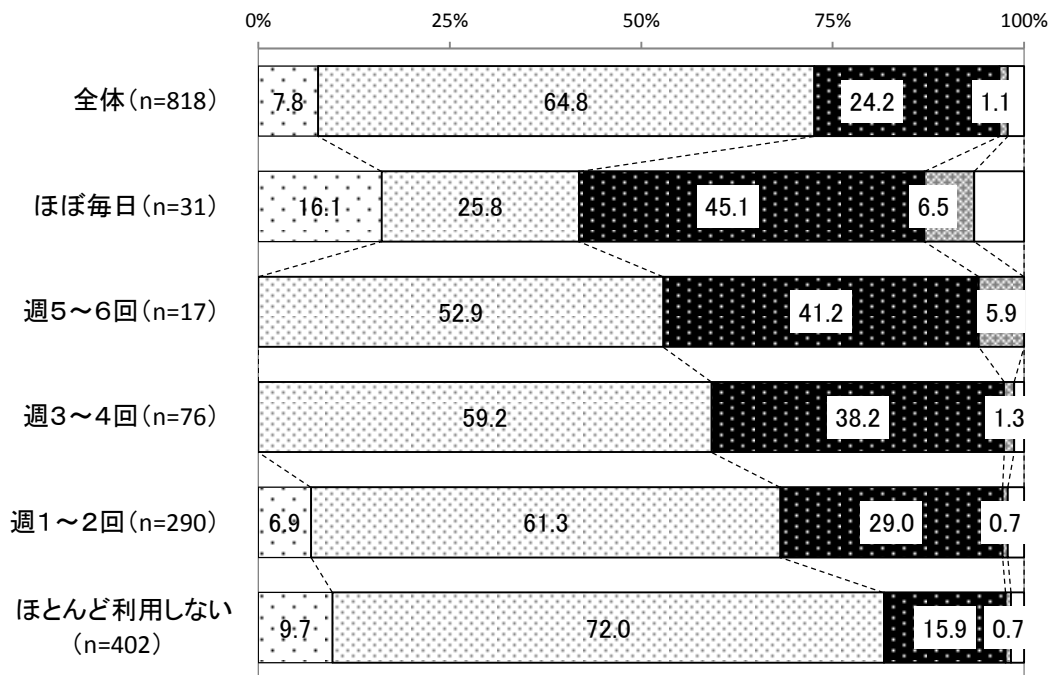


- 毎日5皿以上
- ▨ 毎日3～4皿程度
- 付けあわせ程度
- ▩ ほとんど食べない
- 無回答

＜野菜料理の摂取状況＞
外食の利用状況別



＜野菜料理の摂取状況＞
調理済み食品の利用状況別

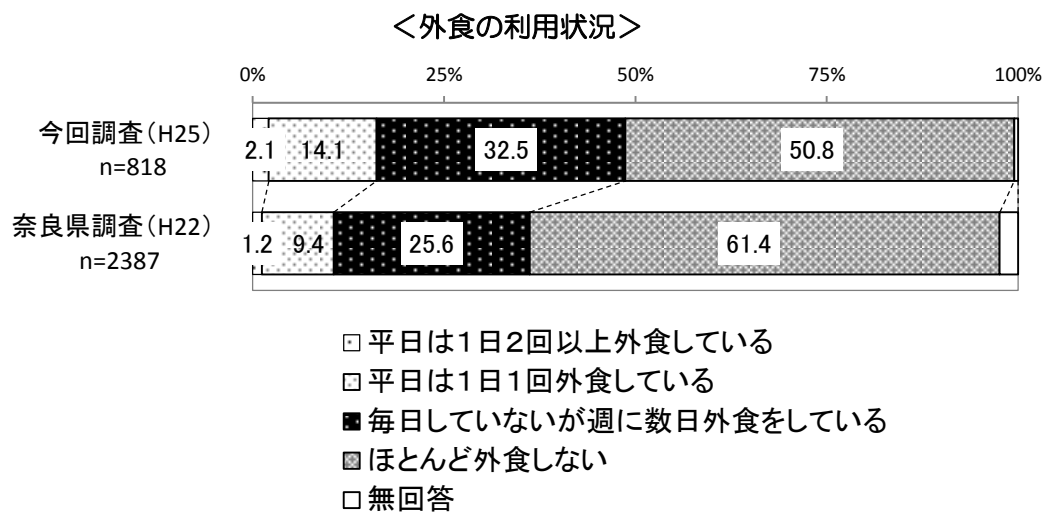


- 毎日5皿以上
- ▨ 毎日3~4皿程度
- 付けあわせ程度
- ▩ ほとんど食べない
- 無回答

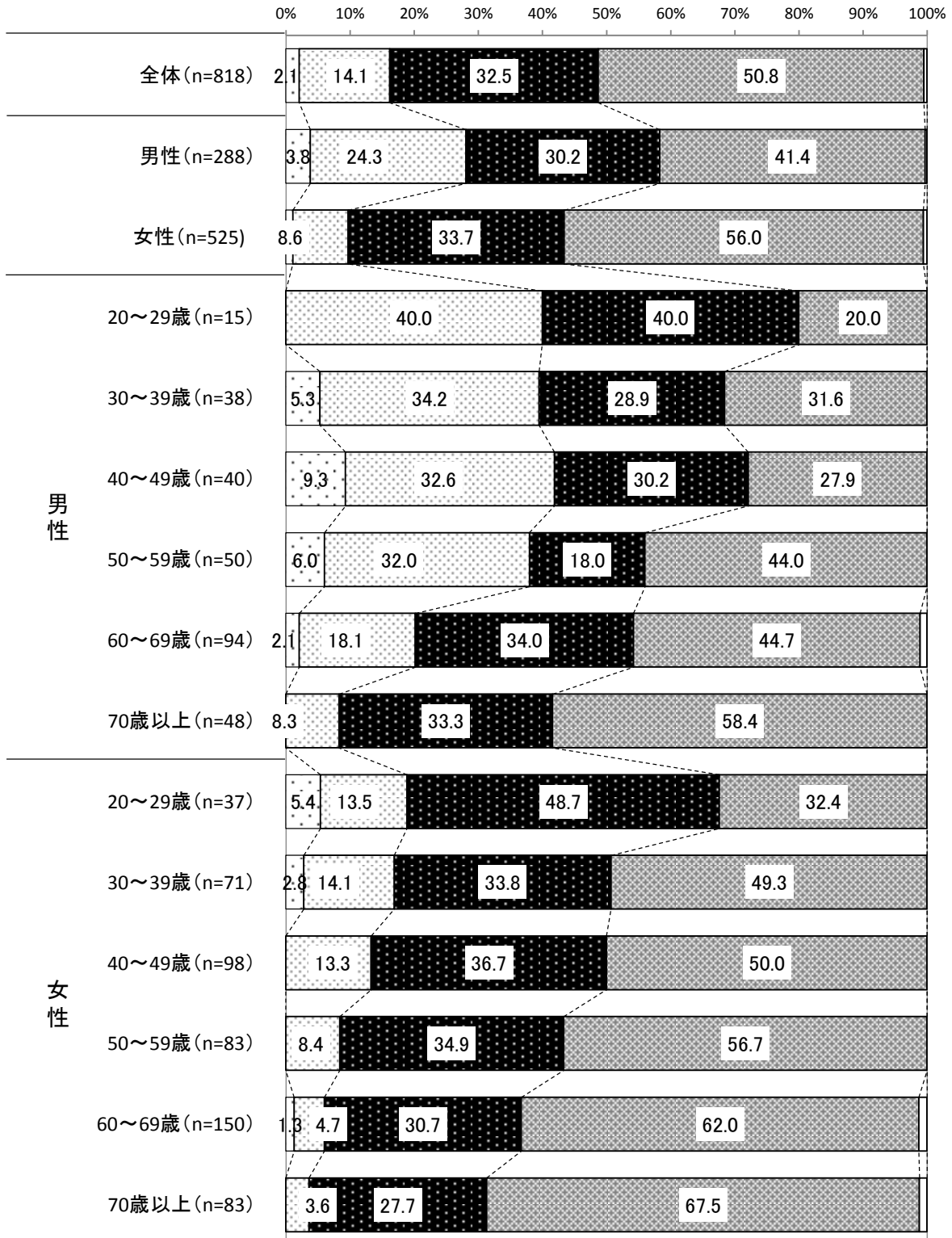
(10) 外食の利用状況

問 10 あなたは普段、外食をすることがありますか。(〇は1つだけ)

- 「ほとんど外食しない」が50.8%で半数を占めています。
- 奈良県の調査結果と比較すると、外食傾向が高いことがわかります。
- 性別では男性が、年齢別では年齢が若い人ほど外食傾向が高くなっています。



＜外食の利用状況＞
全体、性別、性年齢別

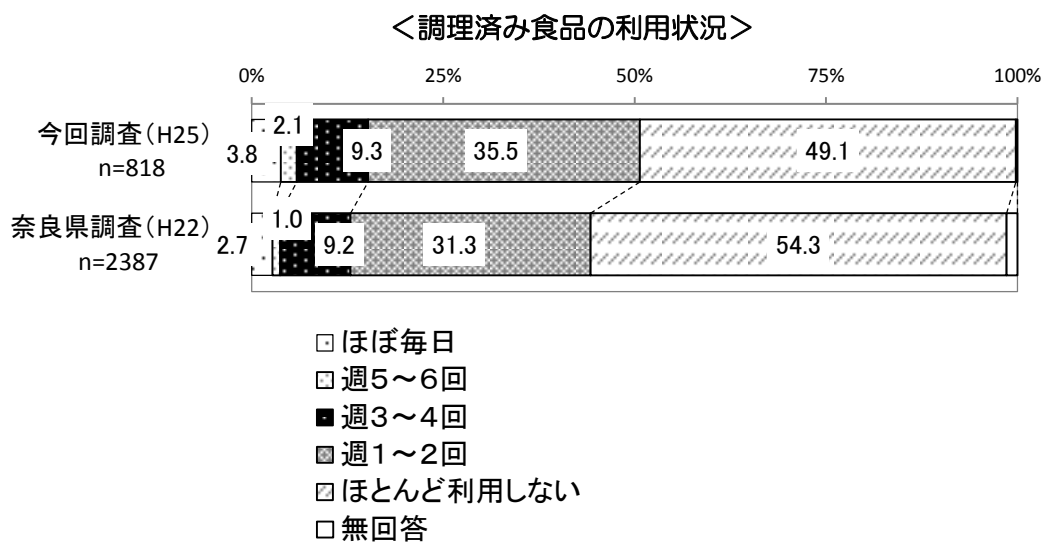


- 平日は1日2回以上外食している
- 平日は1日1回外食している
- 毎日していないが週に数日外食をしている
- ほとんど外食しない
- 無回答

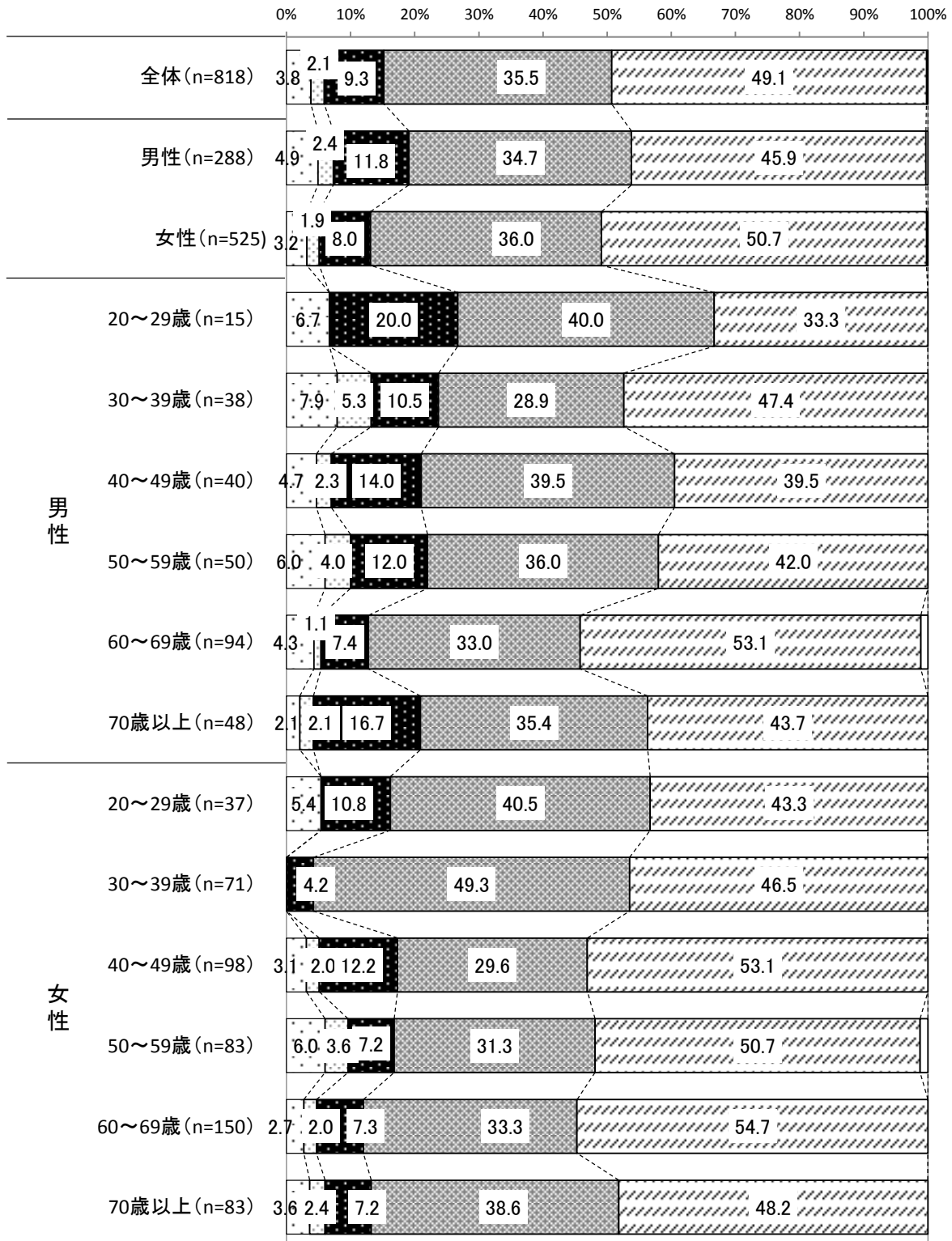
(11) 調理済み食品の利用状況

問 11 夕食で調理済み食品（お弁当、お惣菜、レトルト食品、冷凍食品などですぐに食べられるもの）を利用しますか。（○は1つだけ）

- ・「ほとんど利用しない」が49.1%で約半数を占め、次いで「週1～2回」が35.5%となっています。
- ・世帯構成別では、ひとり暮らしと、その他の世帯で利用度が高いことがわかります。



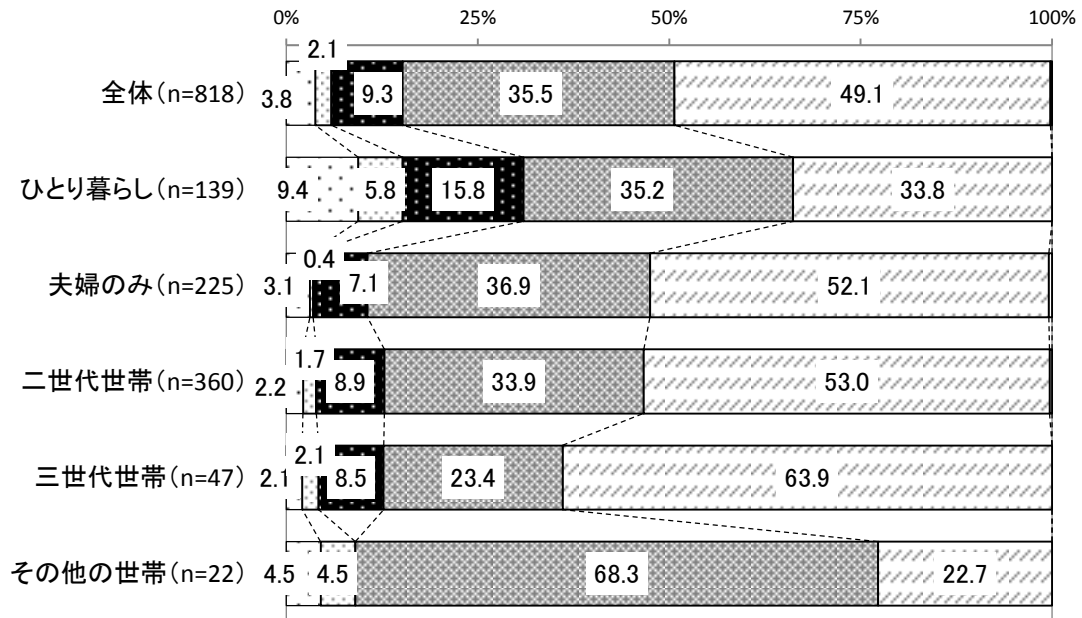
＜調理済み食品の利用状況＞
全体、性別、性年齢別



- ほぼ毎日
- 週5～6回
- 週3～4回
- 週1～2回
- ▨ ほとんど利用しない
- 無回答

＜調理済み食品の利用状況＞

世帯構成別

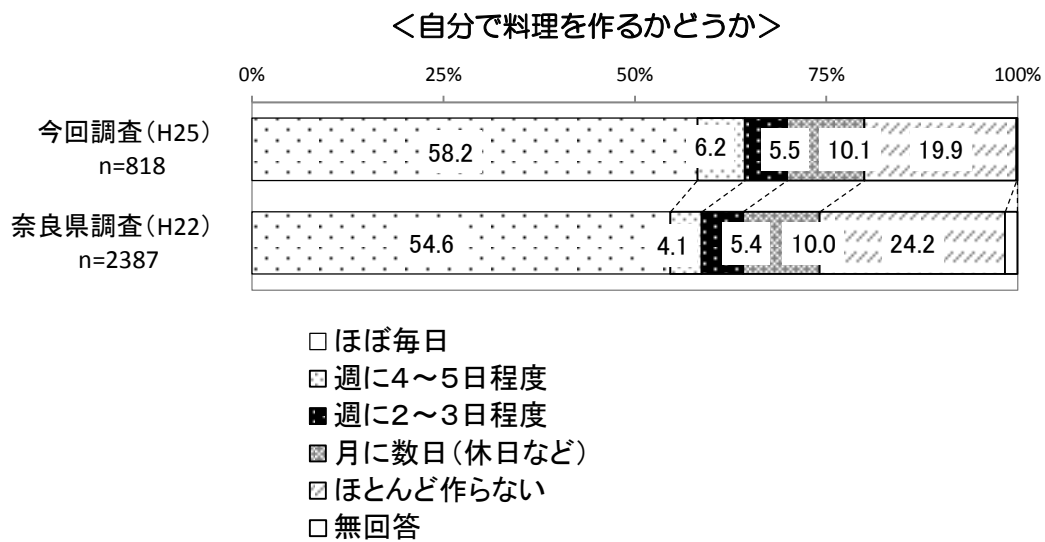


- ほぼ毎日
- ▨ 週5～6回
- 週3～4回
- ▩ 週1～2回
- ▤ ほとんど利用しない
- 無回答

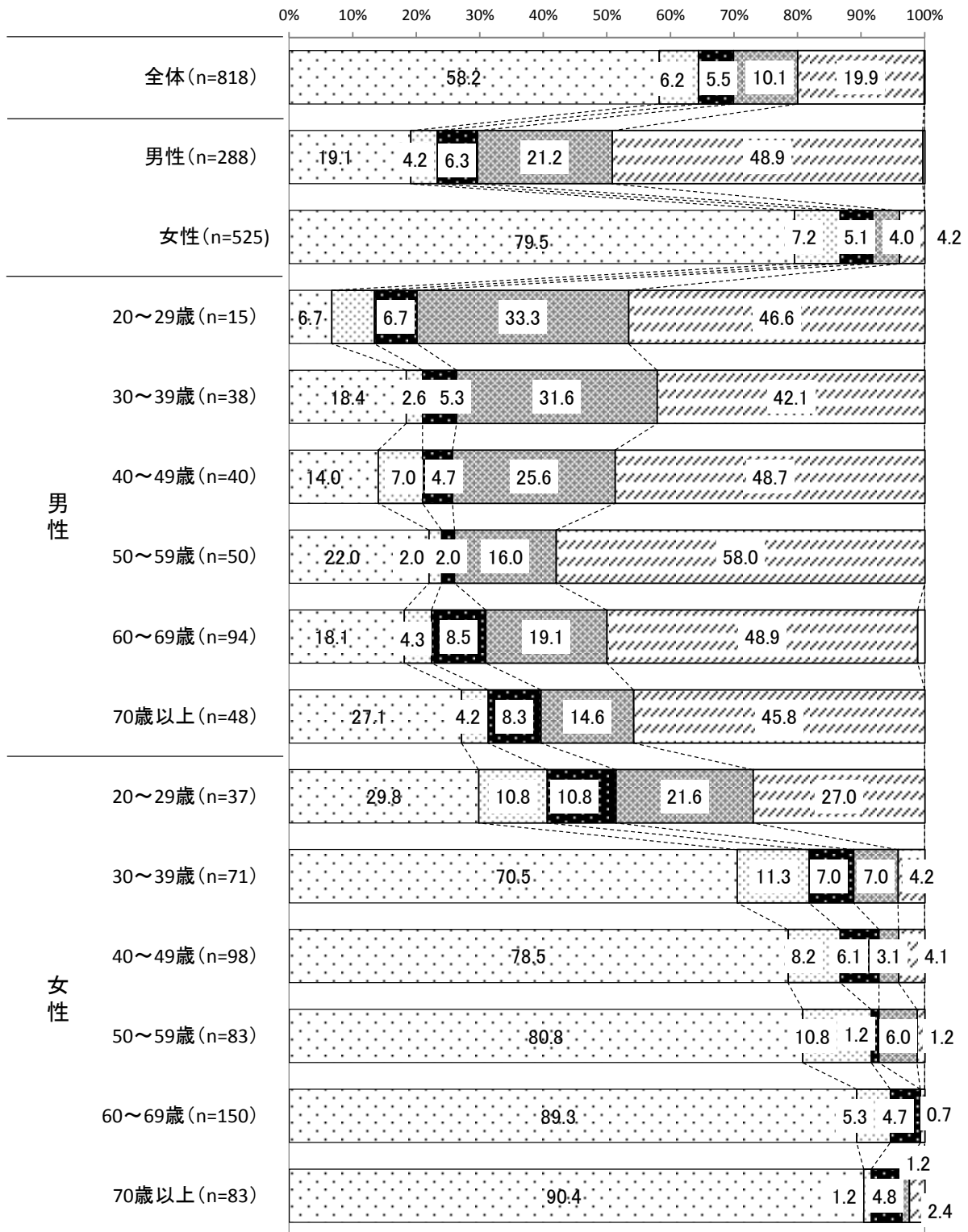
(12) 自分で料理を作るかどうか

問 12 あなたは、自分で料理を作りますか。(目玉焼きなどの簡単な料理を含む) (○は1つだけ)

- 「ほぼ毎日」が58.2%で過半数を占めています。
- 性別では男性、年齢別では20歳代で顕著な傾向がみられ、作る頻度が低いことがわかります。特に男性は、「ほとんど作らない」が48.9%と半数近くを占めています。

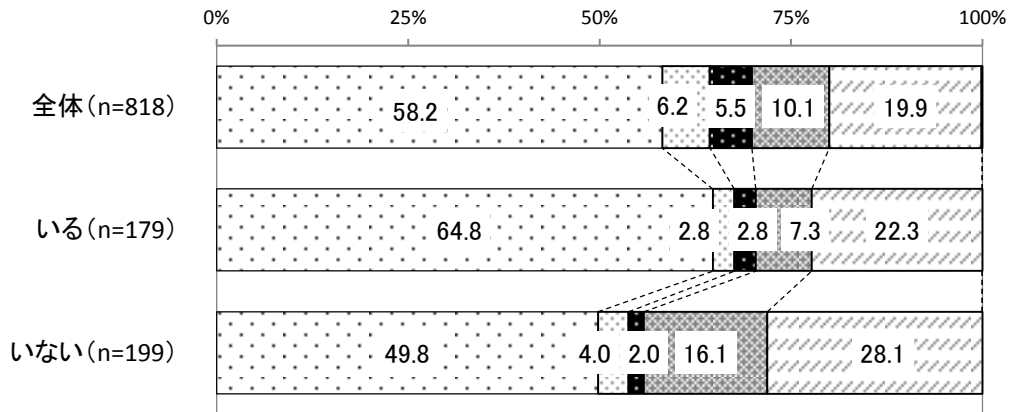


＜自分で料理をつくるかどうか＞
全体、性別、性年齢別



- ほぼ毎日
- 週に4～5日程度
- 週に2～3日程度
- ▣ 月に数日(休日など)
- ▤ ほとんど作らない
- 無回答

＜自分で料理を作るかどうか＞
18歳未満の子どもの有無別



- ほぼ毎日
- ▨ 週に4～5日程度
- 週に2～3日程度
- ▩ 月に数日(休日など)
- ほとんど作らない
- 無回答

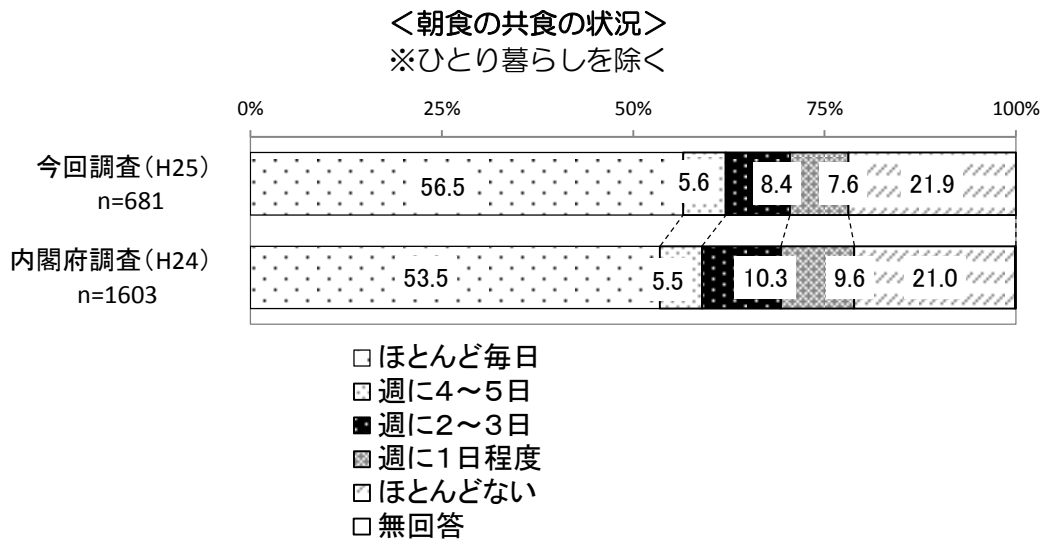
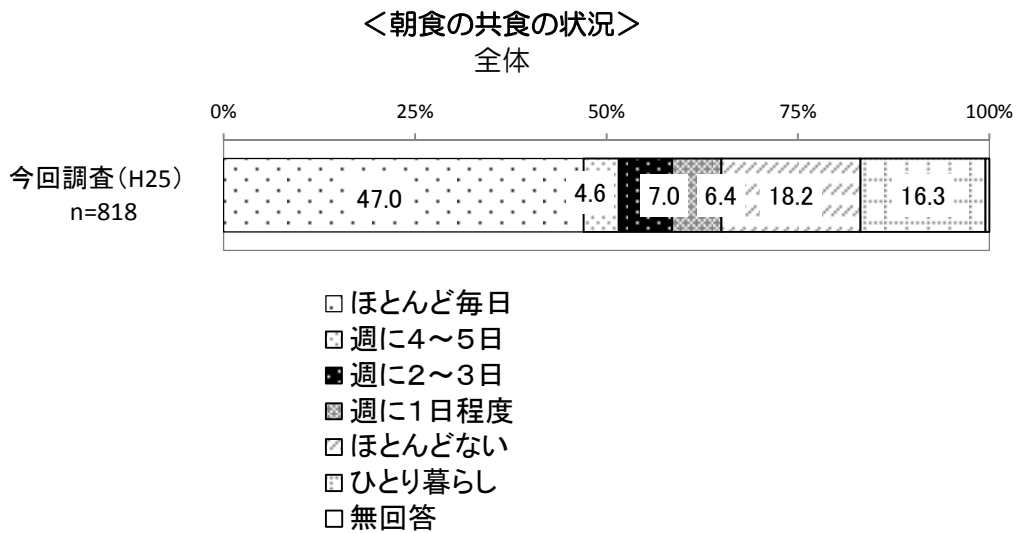
※18歳未満の子どもの有無別は、ひとり暮らし、夫婦のみ、世帯状況不明を除く

(13) 共食の状況

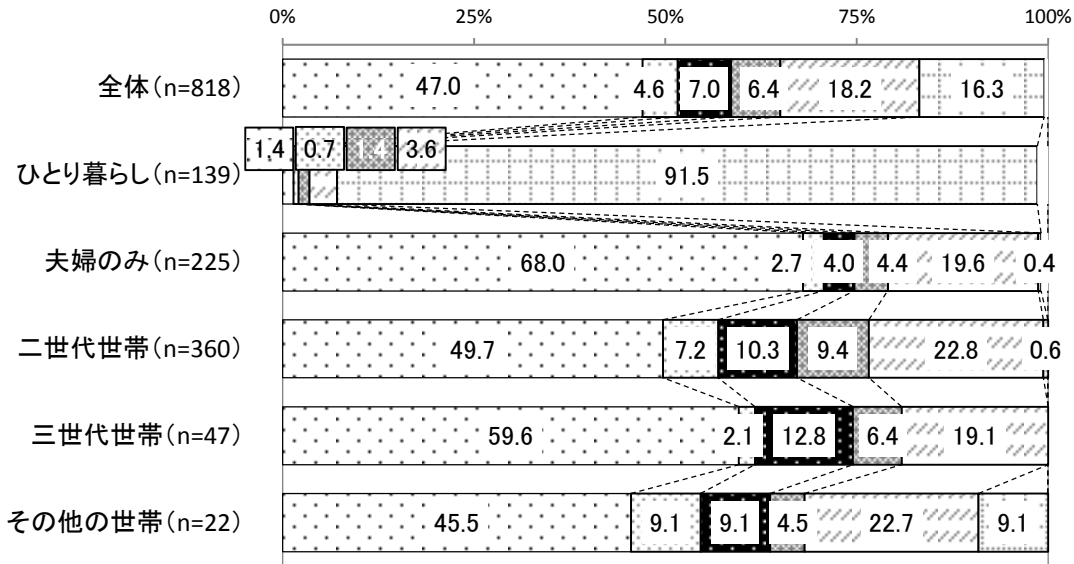
◆朝食

問 13 朝食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。(〇は1つだけ)

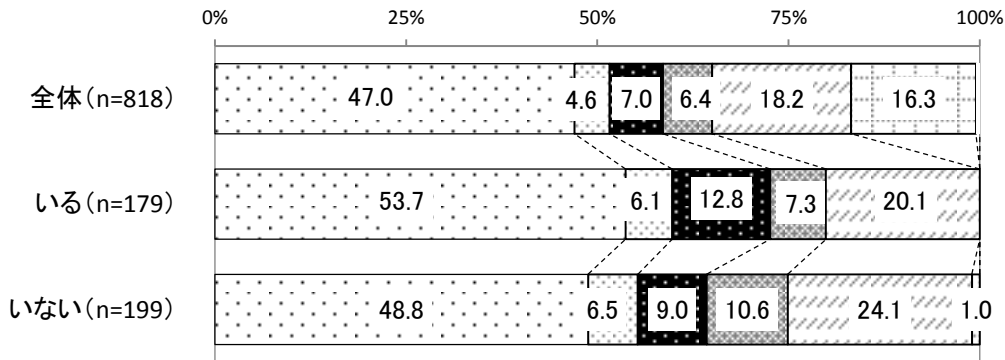
- 「ほとんど毎日」が47.0%で半数近くを占めていますが、一方で「ほとんどない」とする人も18.2%みられます。
- 食育への関心別では、関心が低い人ほど共食頻度も低いことがわかります。



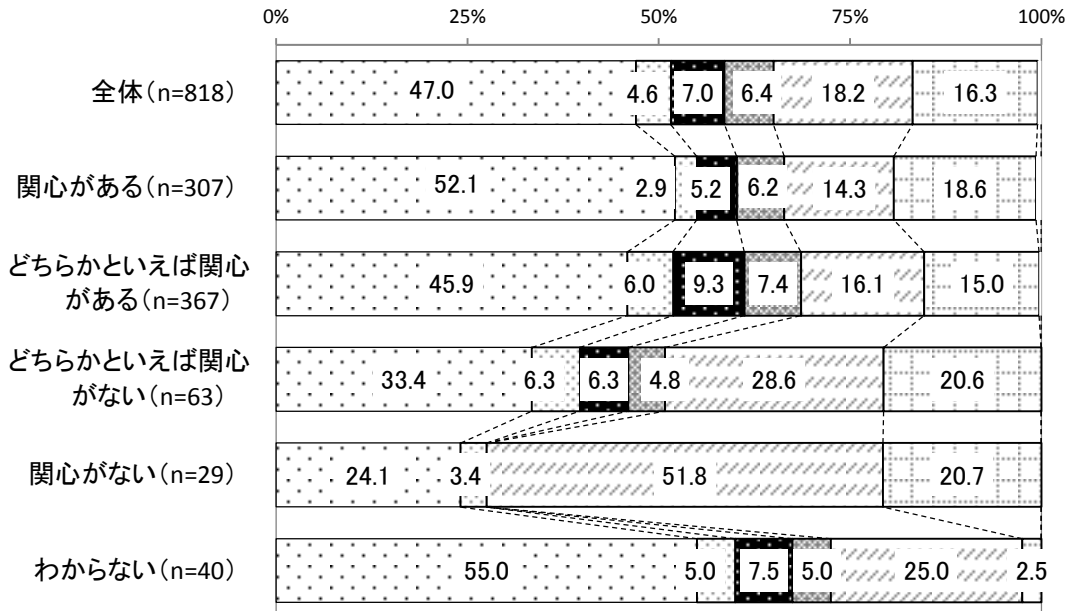
＜朝食の共食の状況＞
世帯構成別



18歳未満の子どもの有無別



食育への関心別

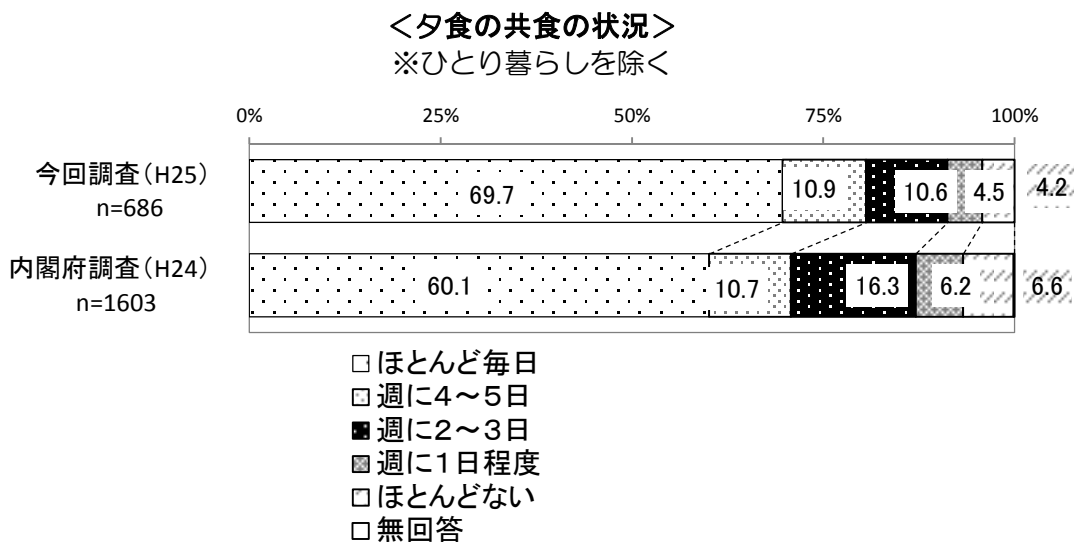
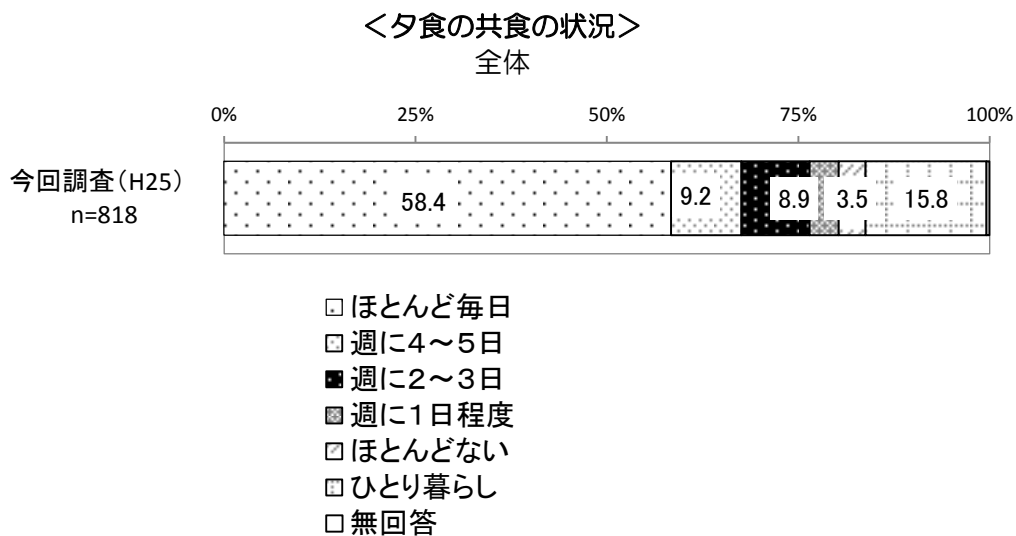


- ほとんど毎日
- ▨ 週に4~5日
- 週に2~3日
- ▩ 週に1日程度
- ▤ ほとんどない
- ひとり暮らし
- 無回答

◆夕食

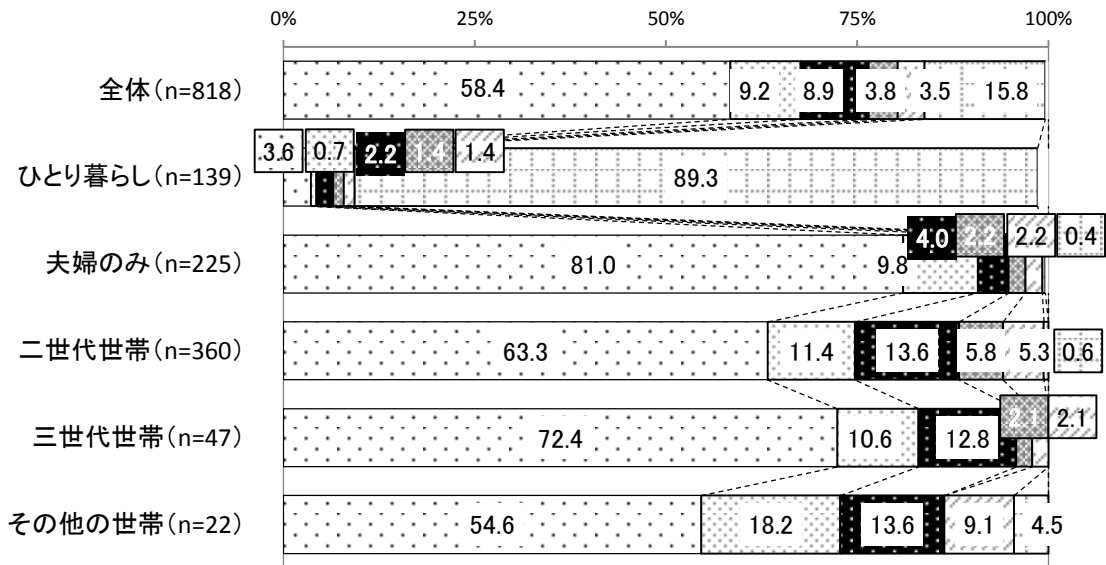
問 14 夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。(〇は1つだけ)

- 「ほとんど毎日」が58.4%で過半数を占めています。
- 内閣府の調査結果と比較（ひとり暮らしを除いた上で比較）すると、「ほとんど毎日」が9.6ポイント高く、共食傾向が高いことがわかります。
- 世帯構成別では、夫婦のみの世帯で共食傾向が最も高く、二世帯世帯よりも三世帯世帯のほうが高くなっています。
- 食育への関心別では、関心が低い人ほど共食頻度も低いことがわかります。

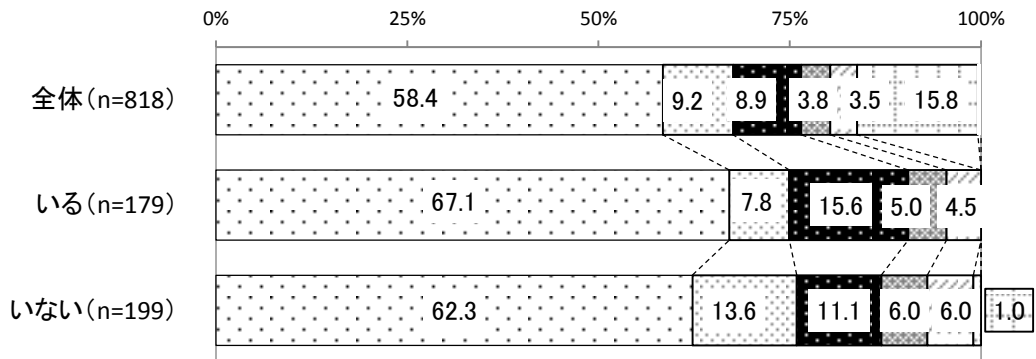


＜夕食の共食の状況＞

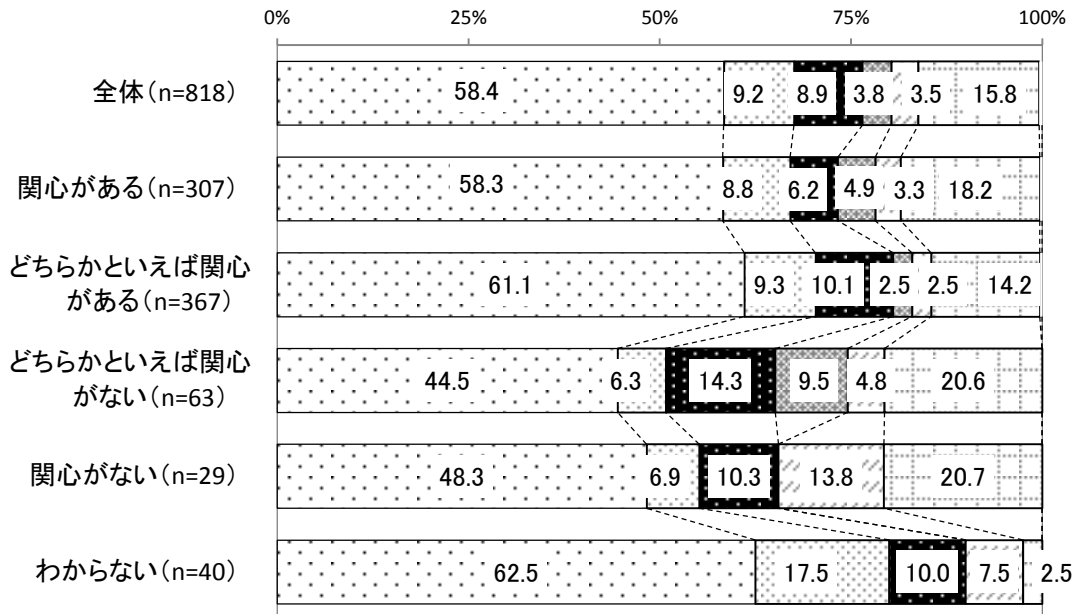
世帯構成別



18歳未満の子どもの有無別



食育への関心別

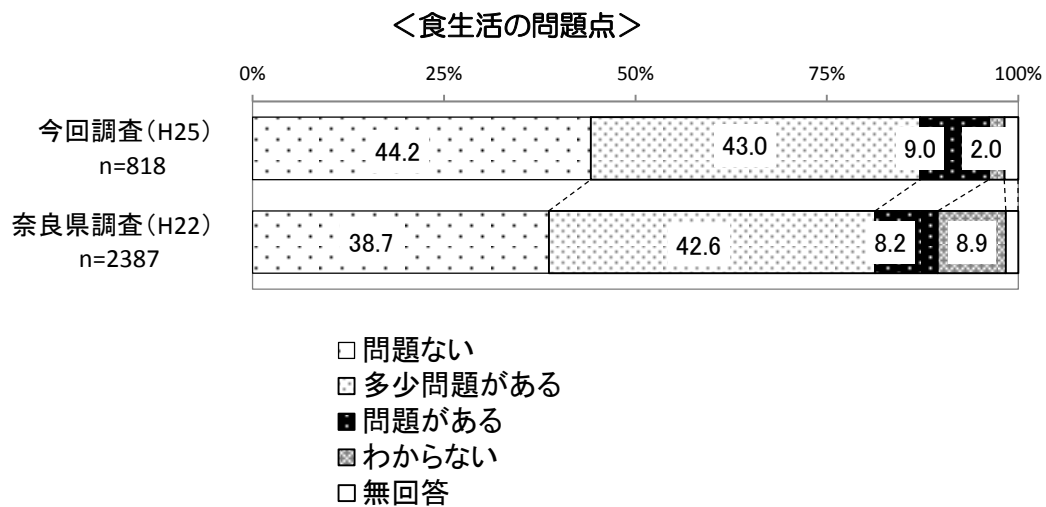


- ほとんど毎日
- ▨ 週に4~5日
- 週に2~3日
- ▩ 週に1日程度
- ほとんどない
- ひとり暮らし
- 無回答

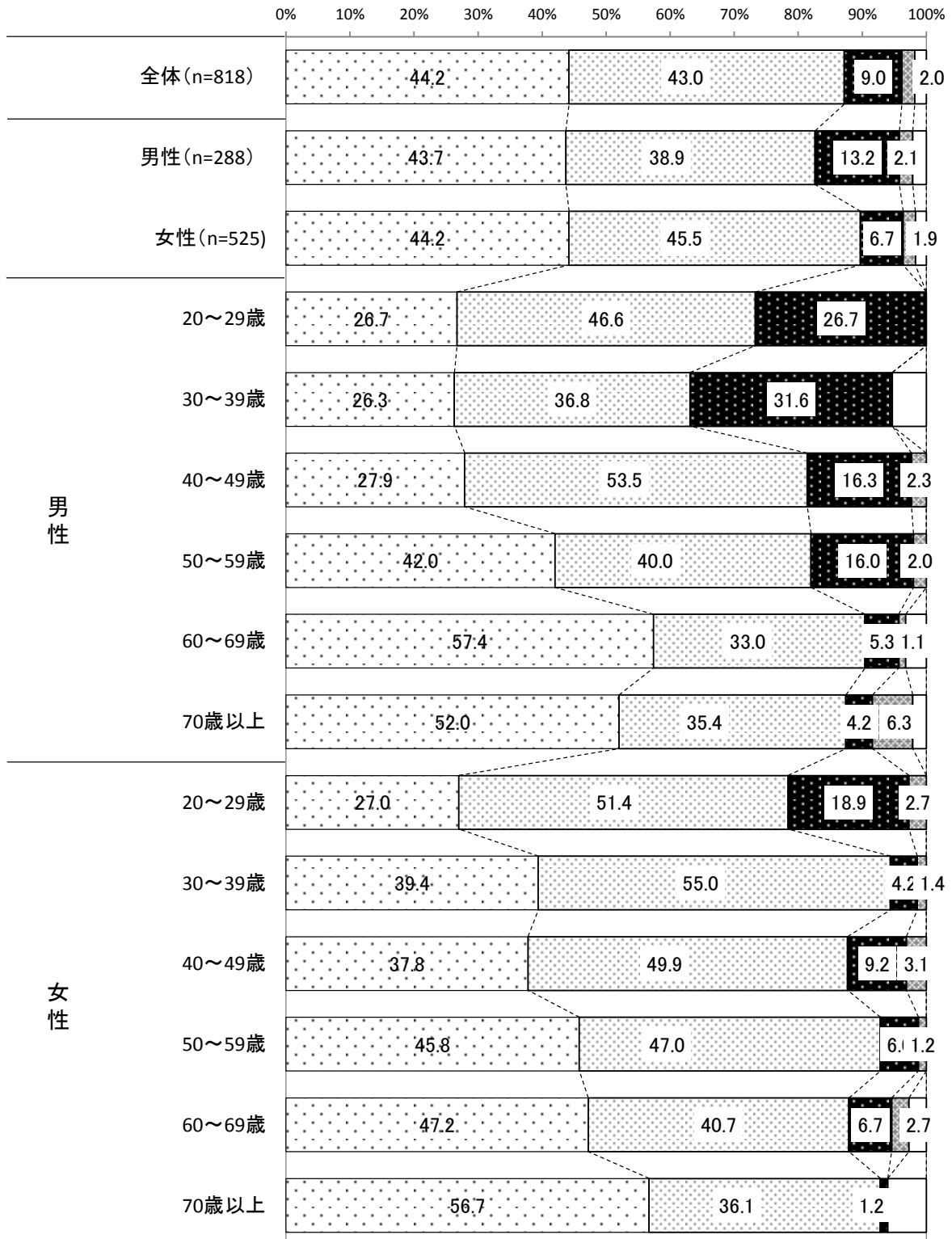
(14) 食生活の問題点

問 15 あなたの現在の食生活をどのように思っていますか。(〇は1つだけ)

- 「問題ない」が44.2%で、「多少問題がある」をわずかに上回っています。
- 年齢別では、年齢が若い程、「多少問題がある」「問題がある」への回答率が高くなっています。



＜食生活の問題点＞
全体、性別、性年齢別



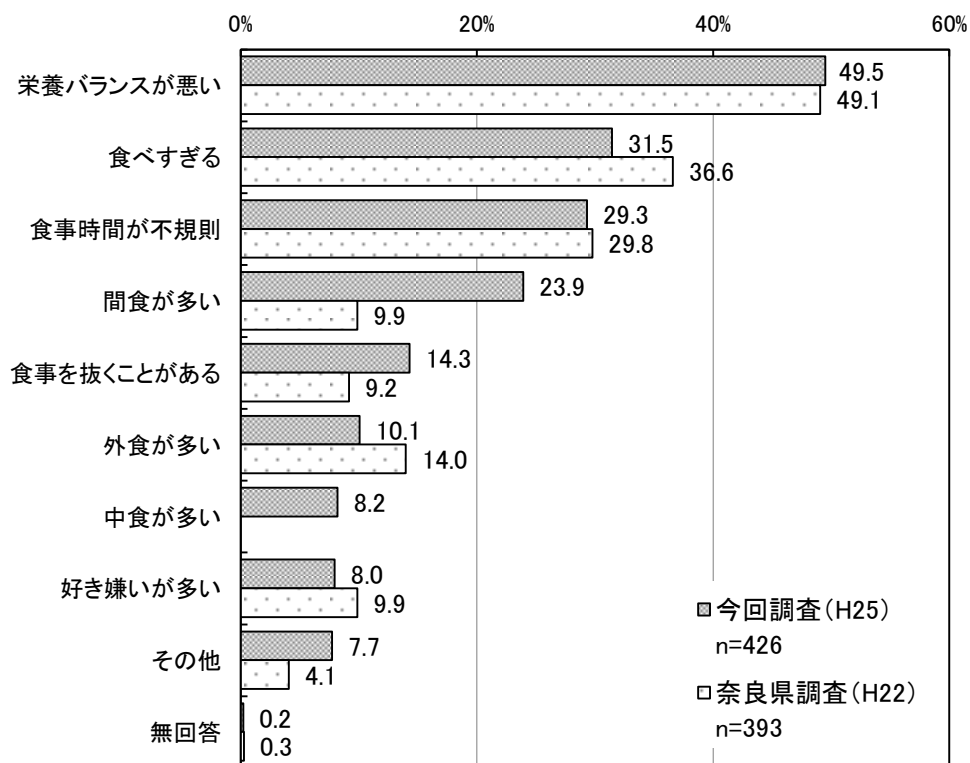
- 問題ない
- ▨ 多少問題がある
- 問題がある
- ▩ わからない
- 無回答

※食生活に問題があると思っている人（問 15 で 2 、 3 に回答）

問 15（1） そのうち、最も大きな問題点は何ですか。（〇は主なもの3つまで）

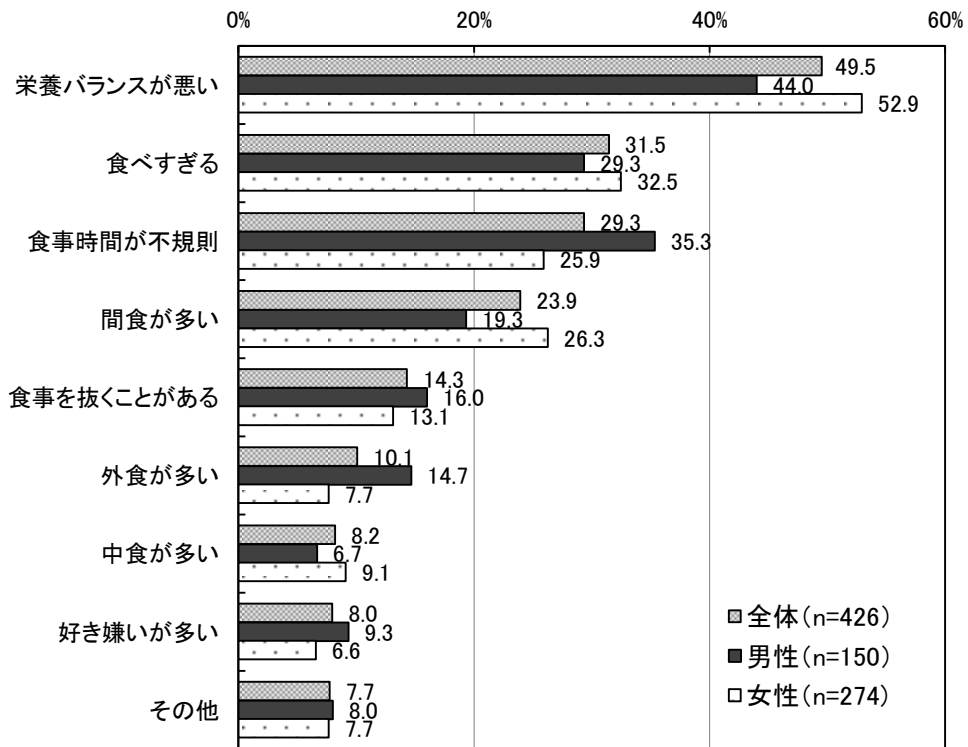
- 「栄養バランスが悪い」が 49.5%で最も多く、次いで「食べすぎる」31.5%、「食事時間が不規則」29.3%、「間食が多い」23.9%の順となっています。
- 性別では、女性は「栄養バランスが悪い」「間食が多い」、男性は「食事時間が不規則」への回答が多くなっています。
- 年齢別では、20 歳代は「栄養バランスが悪い」への回答が多く、年齢が高い程「食べすぎる」への回答が多い傾向がみられます。

＜食生活で最も大きな問題点＞
全体

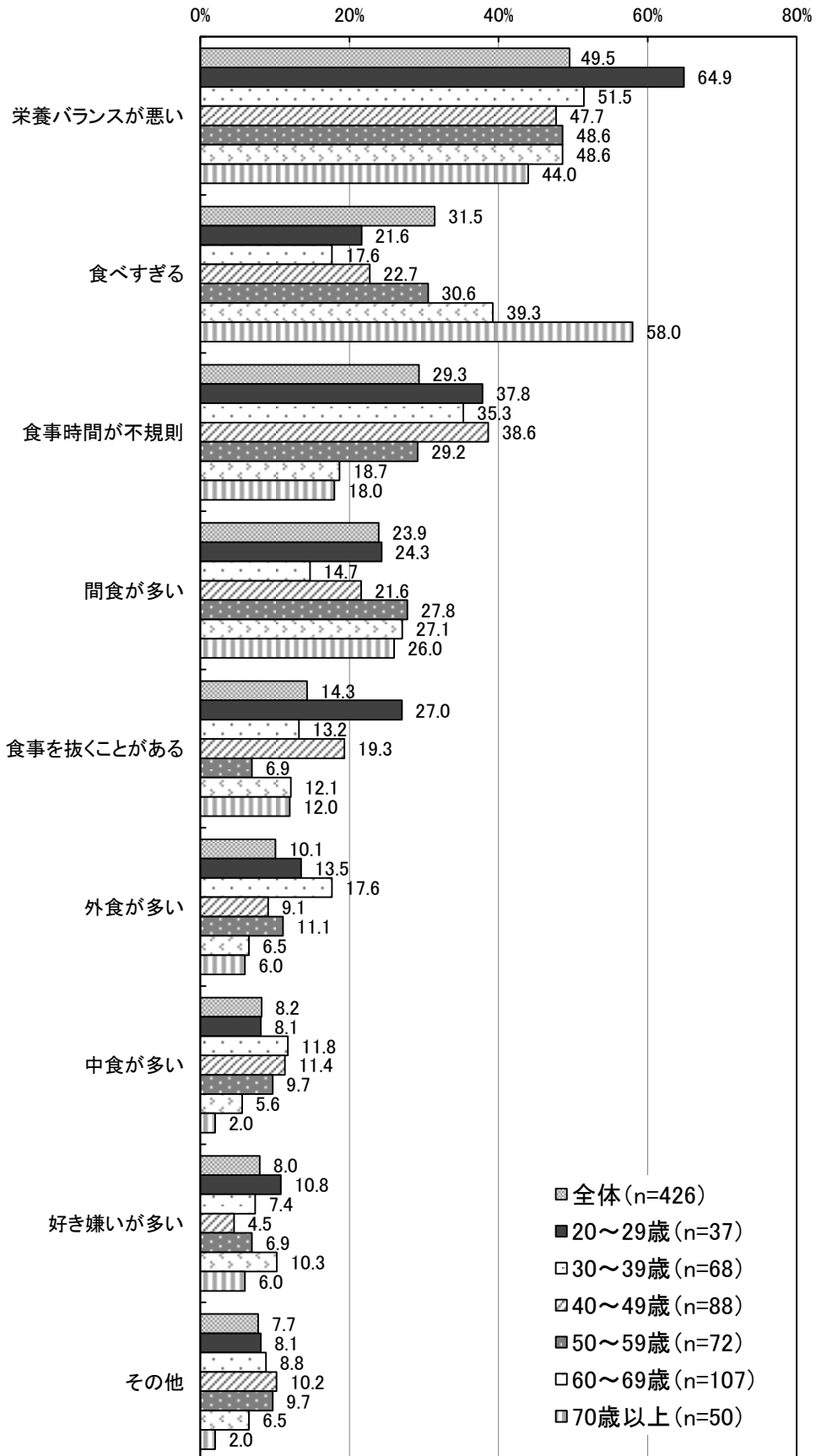


＜食生活の最も大きな問題点＞

性別



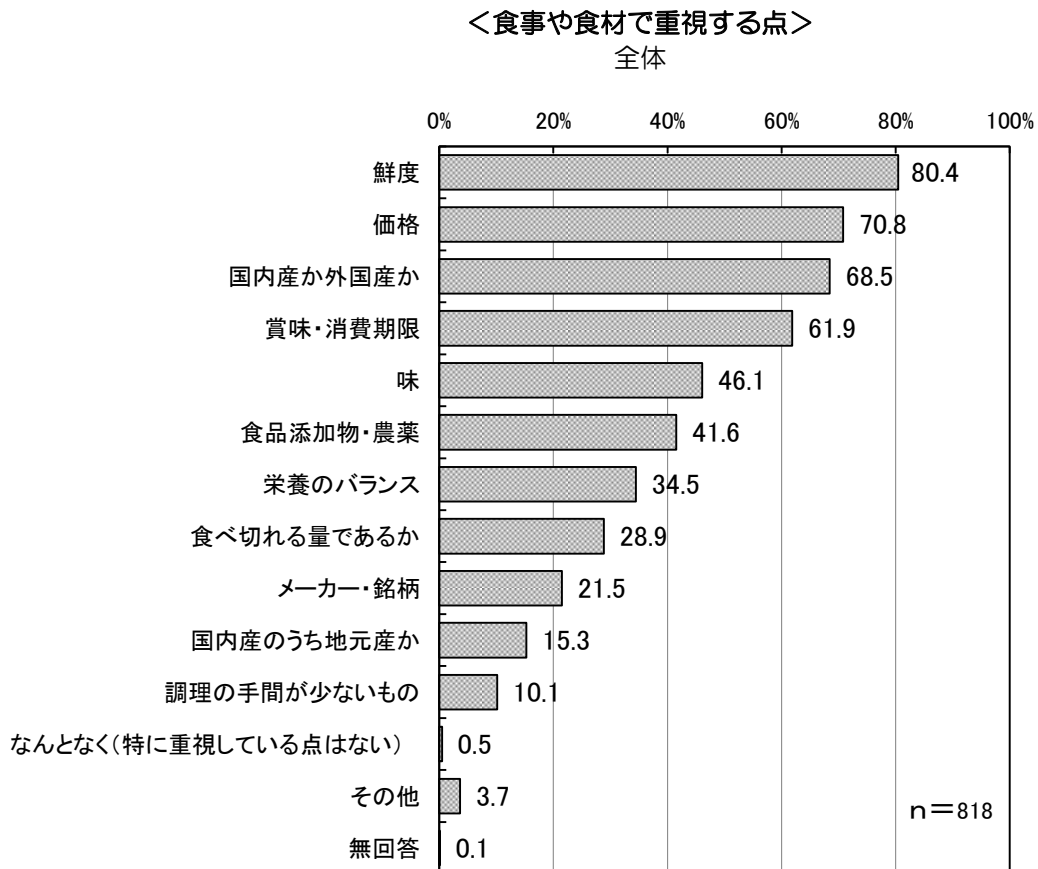
＜食生活の最も大きな問題点＞
年齢別



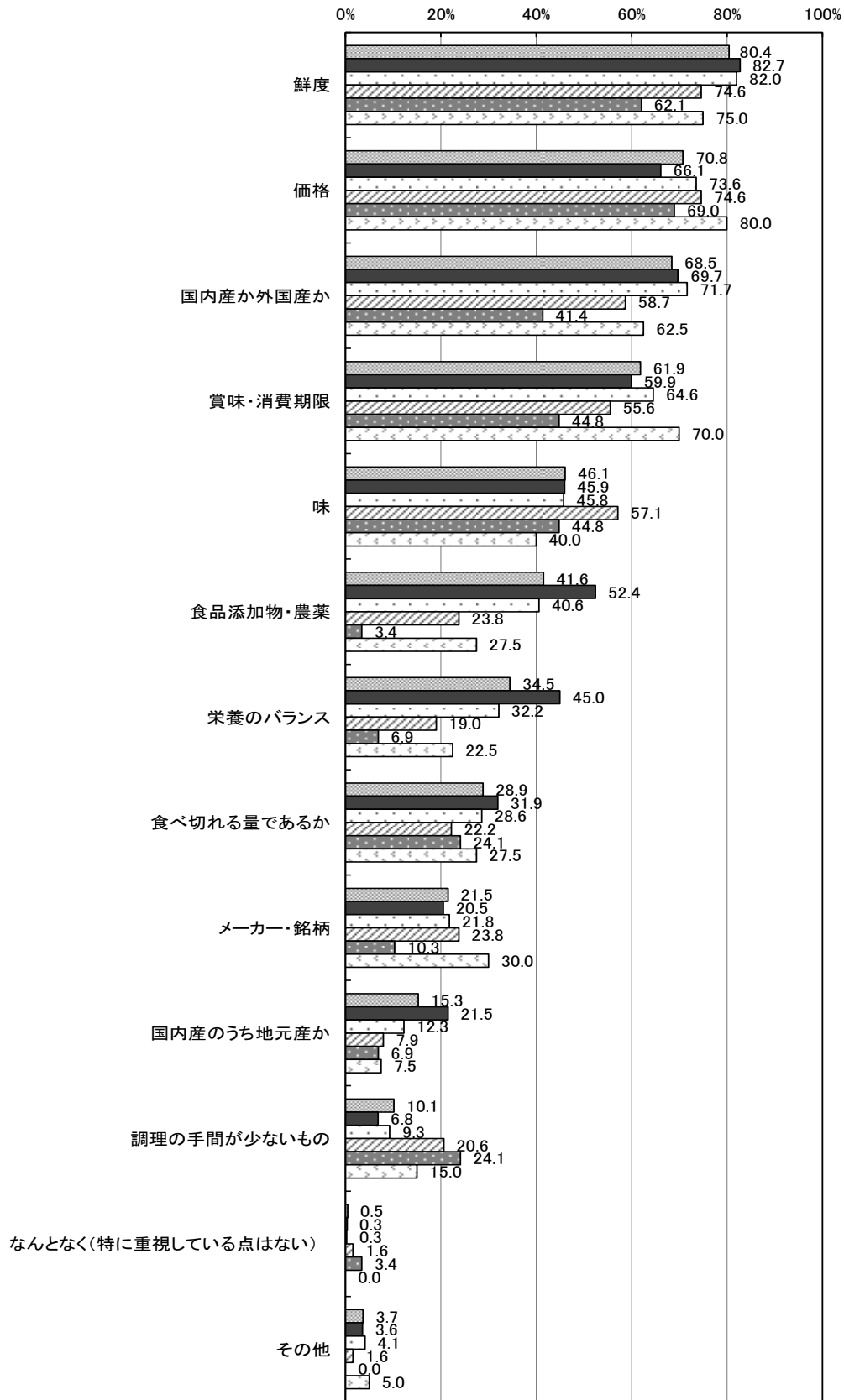
(15) 食事や食材で重視する点

問 16 あなたが、食事や食材を選ぶ際に重視している点は何ですか。(〇はいくつでも)

- ・「鮮度」が80.4%で最も多く、次いで「価格」70.8%、「国内産か外国産か」が68.5%、「賞味・消費期限」61.9%の順となっています。



＜食事や食材で重視する点＞
食育への関心別

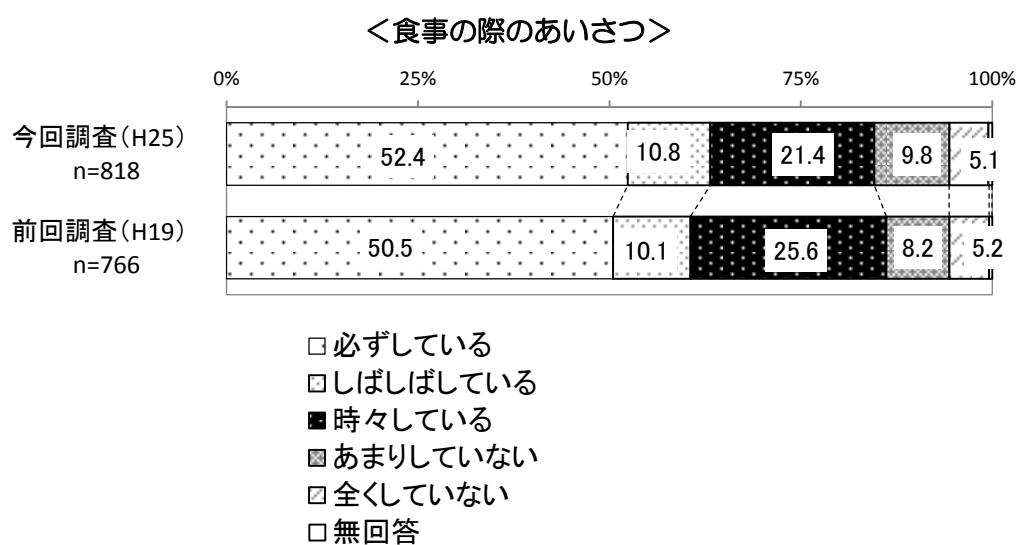


- 全体 (n=818)
- 関心がある (n=307)
- どちらかといえば関心がある (n=367)
- どちらかといえば関心がない (n=63)
- 関心がない (n=29)
- わからない (n=40)

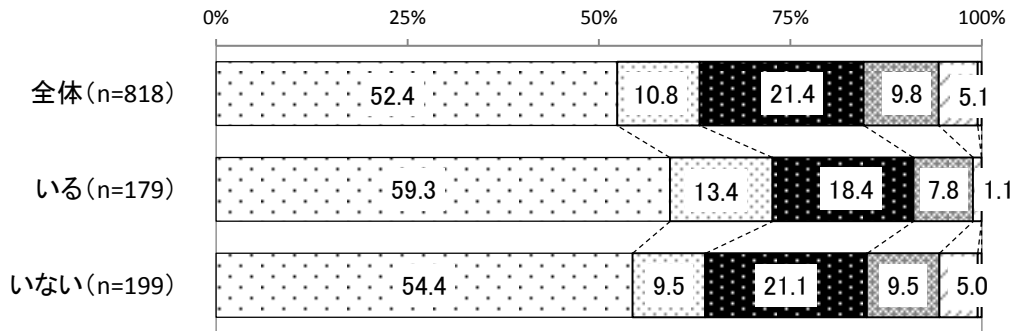
(16) 食事の際のあいさつ

問 17 あなたは、食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。(〇は1つだけ)

- 「必ずしている」という人は52.4%となっています。
- 食育への関心別では関心が低い人程あいさつをしない傾向がみられます。



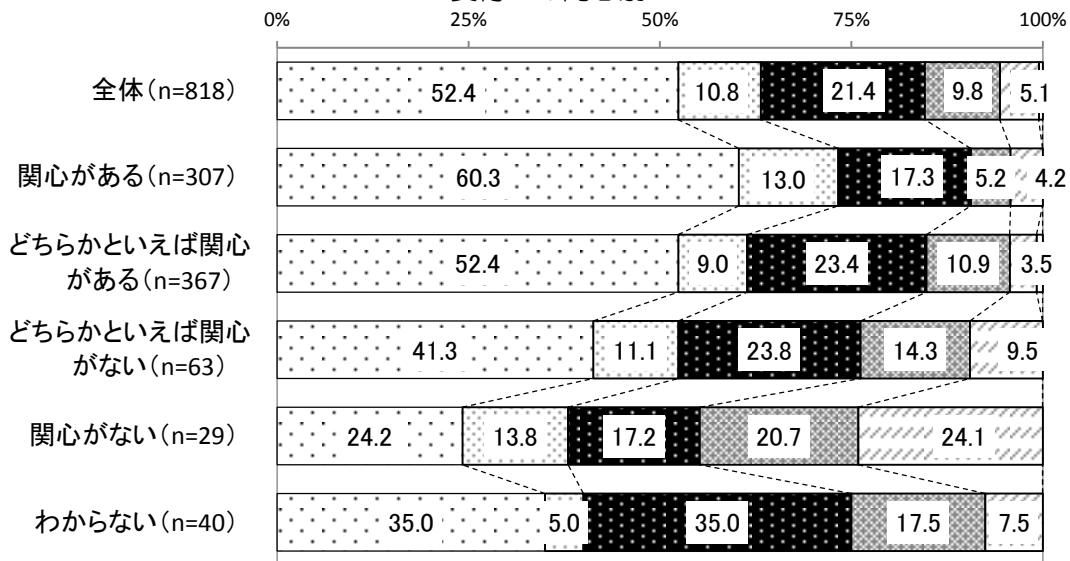
＜食事の際のあいさつ＞
18歳未満の子どもの有無別



- 必ずしている
- ▨ しばしばしている
- 時々している
- ▩ あまりしていない
- 全くしていない
- 無回答

※18歳未満の子どもの有無別は、
ひとり暮らし、夫婦のみ、世帯
状況不明を除く

＜食事の際のあいさつ＞
食育への関心別



- 必ずしている
- ▨ しばしばしている
- 時々している
- ▩ あまりしていない
- 全くしていない
- 無回答