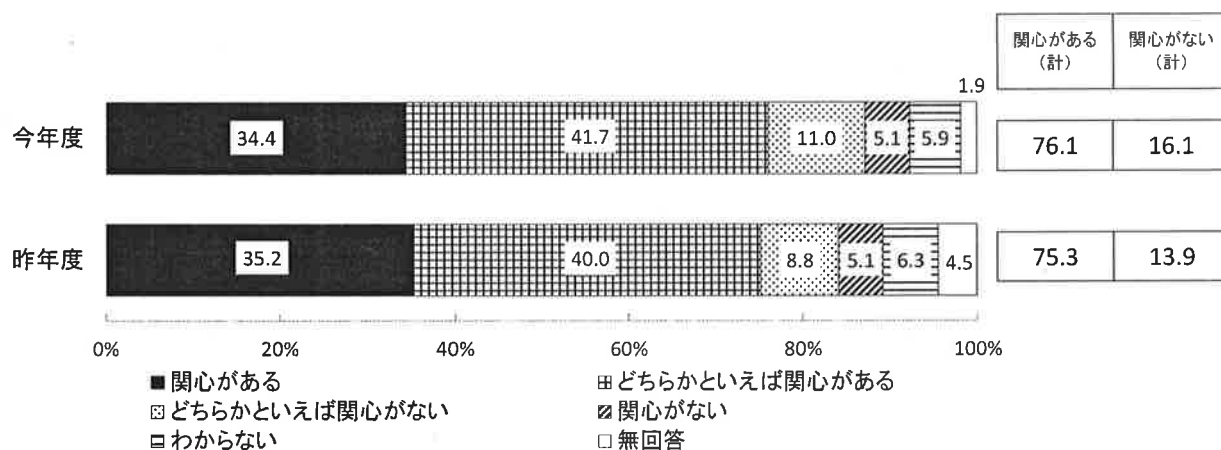


8. 食育について

8-1. 「食育」に対する関心度

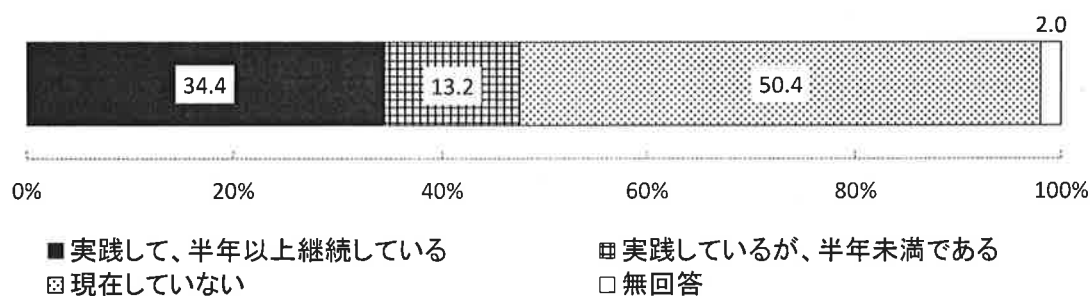
Q8-1 「食育」とは、「食」をめぐる状況の変化に伴うさまざまな問題に対処し、その解決を目指した取組をいいます。あなたは、「食育」について関心がありますか。
(〇は1つ)



食育に対する関心度について、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた『関心がある (計)』は76.1%、「関心がない」と「どちらかといえば関心がない」を合わせた『関心がない (計)』は16.1%となっている。昨年度と比較すると、『関心がない (計)』は2.2ポイント上昇している。

8-2. メタボリックシンドロームの予防や改善のための食事・運動の実践状況

Q8-2 あなたは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善のために、適切な食事または定期的な運動を継続的に実践していますか。(〇は1つ)

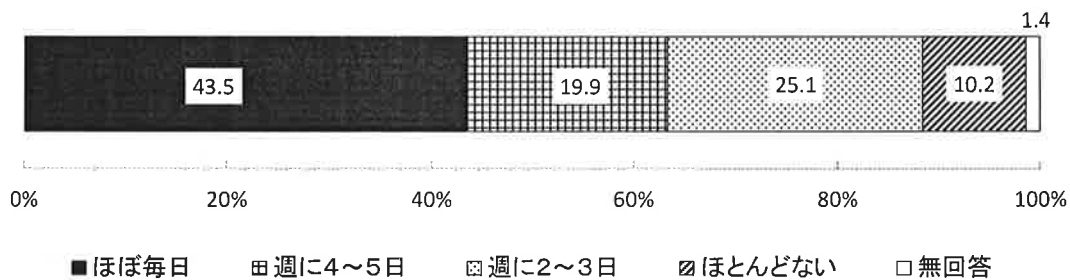


メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善のための食事・運動の実践状況について、「現在していない」が50.4%と最も高く、次いで「実践して、半年以上継続している」(34.4%)、「実践しているが、半年未満である」(13.2%)の順となっている。

8-3. 主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度

Q8-3 主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメインの料理）、副菜（野菜、きのこ、いも、海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つ揃えて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。

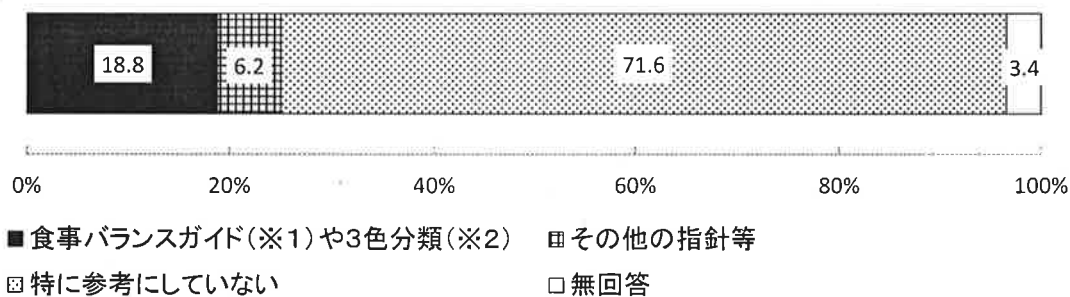
（〇は1つ）



主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度について、「ほぼ毎日」が43.5%と最も高く、次いで「週に2~3日」(25.1%)、「週に4日~5日」(19.9%)、「ほとんどない」(10.2%)の順となっている。

8-4. 日頃参考にしている指針等

Q8-4 あなたは、日頃の健全な食生活を実践するため、どのような指針等を参考にしていますか。（〇は1つ）



※1 「食事バランスガイド」：「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすくコマで示したもの

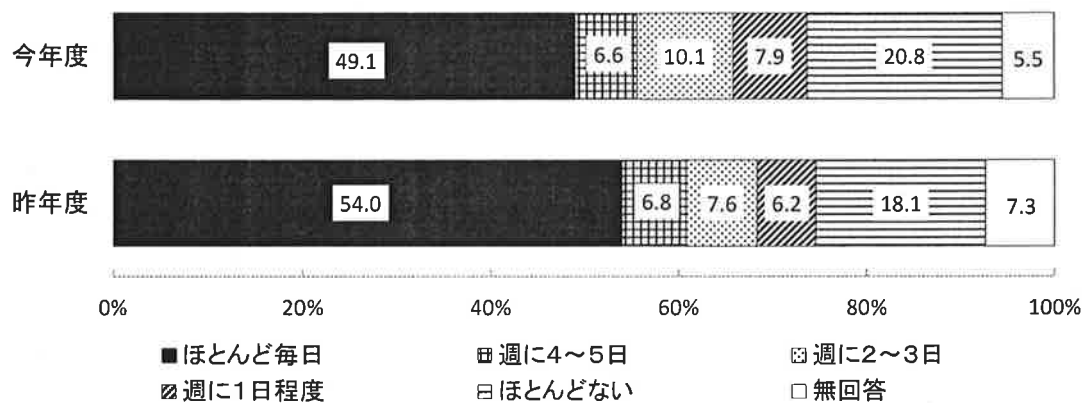
※2 「3色分類」：食品の体内での主な働きを3つに分けて、主な食品を分類したもの

日頃参考にしている指針等について、「特に参考にしていない」が71.6%と最も高く、次いで「食事バランスガイドや3色分類」(18.8%)、「その他の指針等」(6.2%)の順となっている。

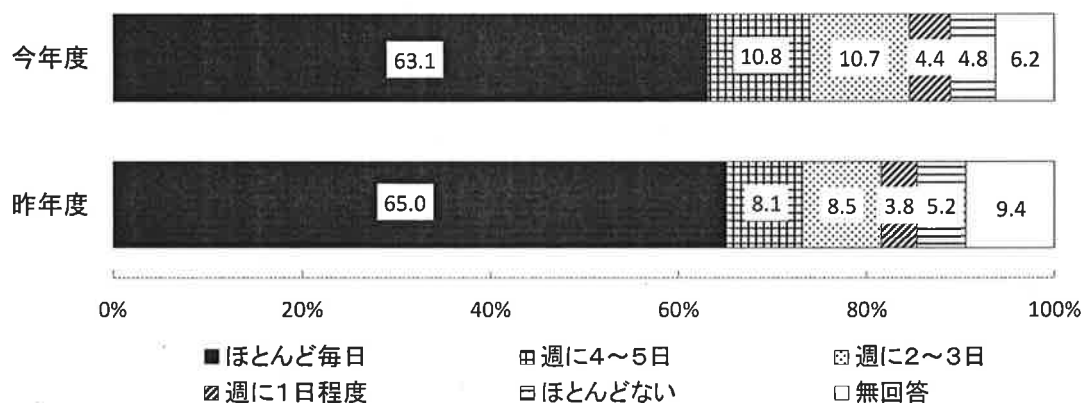
8-5. 朝食・夕食を家族と一緒に食べる頻度

Q8-5 家族と同居している方のみお答えください。(〇はそれぞれ1つずつ) (n=1,506)

(ア) 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



(イ) 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

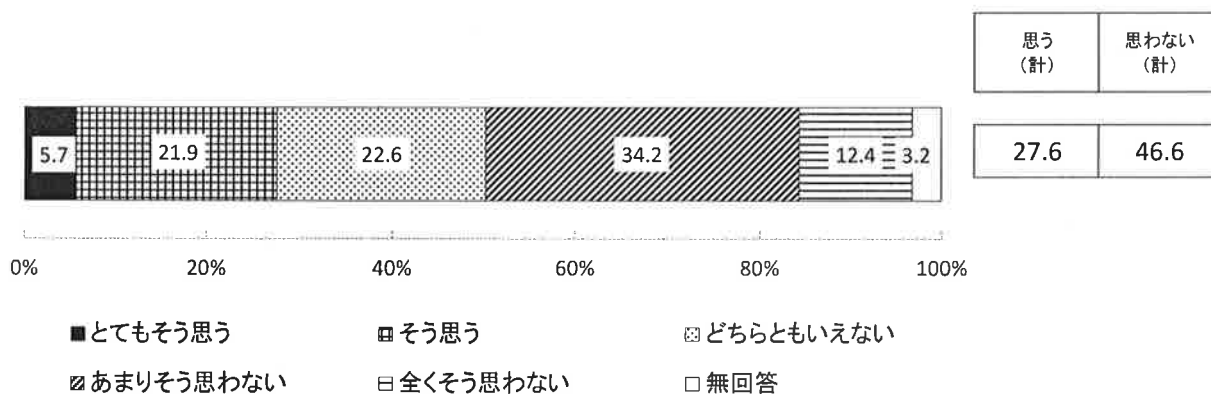


朝食を家族と一緒に食べる頻度について、「ほとんど毎日」が49.1%と最も高く、次いで「ほとんどない」(20.8%)、「週に2~3日」(10.1%)などの順となっている。昨年度と比較すると、「ほとんど毎日」は4.9ポイント低下している。

夕食を家族と一緒に食べる頻度について、「ほとんど毎日」が63.1%と最も高く、次いで「週に4~5日」(10.8%)、「週に2~3日」(10.7%)などの順となっている。昨年度と比較すると、「ほとんど毎日」は1.9ポイント低下している。

8-6. 地域や所属コミュニティでの食事会等の参加意向

Q8-6 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、あなたは参加したいと思いますか。（〇は1つ）

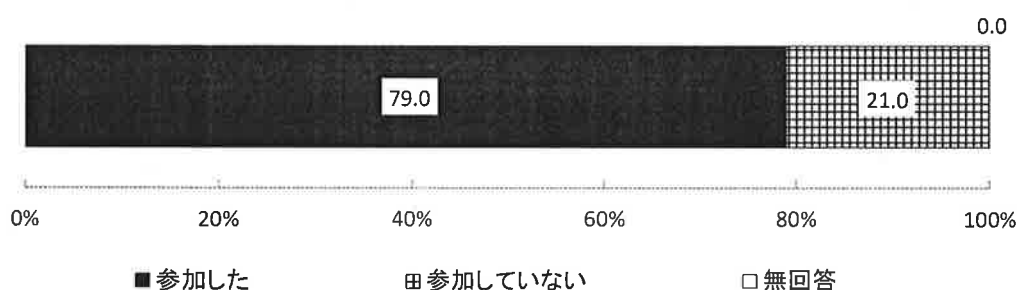


地域や所属コミュニティでの食事会等の参加意向について、「とてもそう思う」と「そう思う」を合わせた『思う(計)』は27.6%、「全くそう思わない」と「あまりそう思わない」を合わせた『思わない(計)』は46.6%となっている。

8-7. 地域や所属コミュニティでの食事会等の参加状況

【Q8-6で「1. とてもそう思う」又は「2. そう思う」と回答した方に】 (n=461)

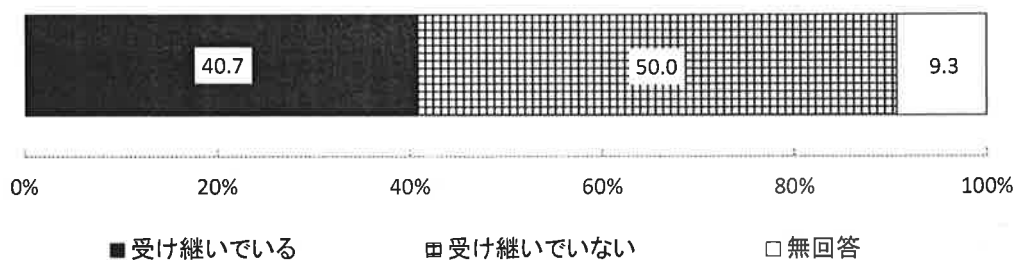
Q8-7 あなたは、過去1年間に、地域や所属コミュニティでの食事会等に参加しましたか。（〇は1つ）



Q8-6で「とてもそう思う」又は「そう思う」と回答された方に過去1年間の地域や所属コミュニティでの食事会等の参加状況について質問すると、「参加した」は79.0%、「参加していない」は21.0%となっている。

8-8. 料理や味、食べ方・作法の伝統の受け継ぎ状況

Q8-8 あなたは、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、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。(〇は1つ)



料理や味、食べ方・作法の伝統の受け継ぎ状況について、「受け継いでいる」は40.7%、「受け継いでいない」が50.0%となっている。

8-9. 料理や味、食べ方・作法の伝統の引き継ぎ状況

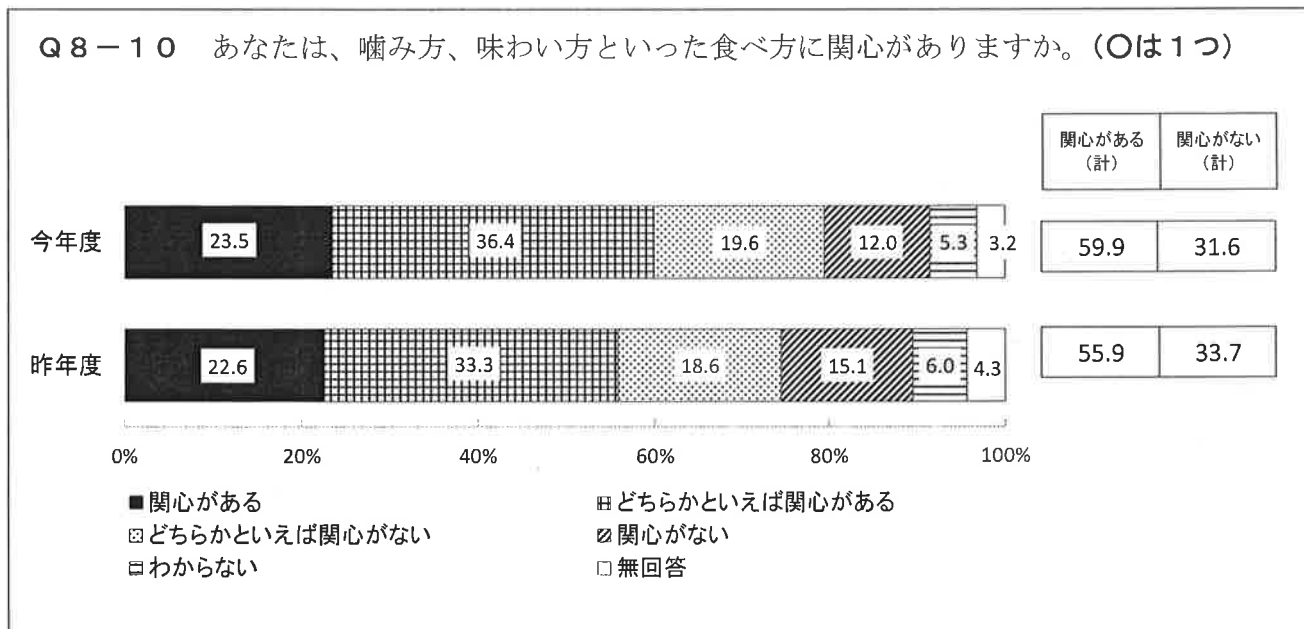
【Q8-8で「1. 受け継いでいる」と回答した方に】 (n=680)

Q8-9 あなたは、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、箸づかいなどの食べ方・作法を、地域や次世代(子供や孫を含む)に対して伝えていきますか。(〇は1つ)



Q8-8で「受け継いでいる」と回答された方に、料理や味、食べ方・作法の伝統の引き継ぎ状況について質問すると、「伝えている」は79.3%、「伝えていない」は20.6%となっている。

8-10. 食べ方への関心度



噛み方、味わい方といった食べ方への関心度について、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた『関心がある (計)』は59.9%、「関心がない」と「どちらかといえば関心がない」を合わせた『関心がない (計)』は31.6%となっている。昨年度と比較すると、『関心がある (計)』は4.0ポイント上昇している。