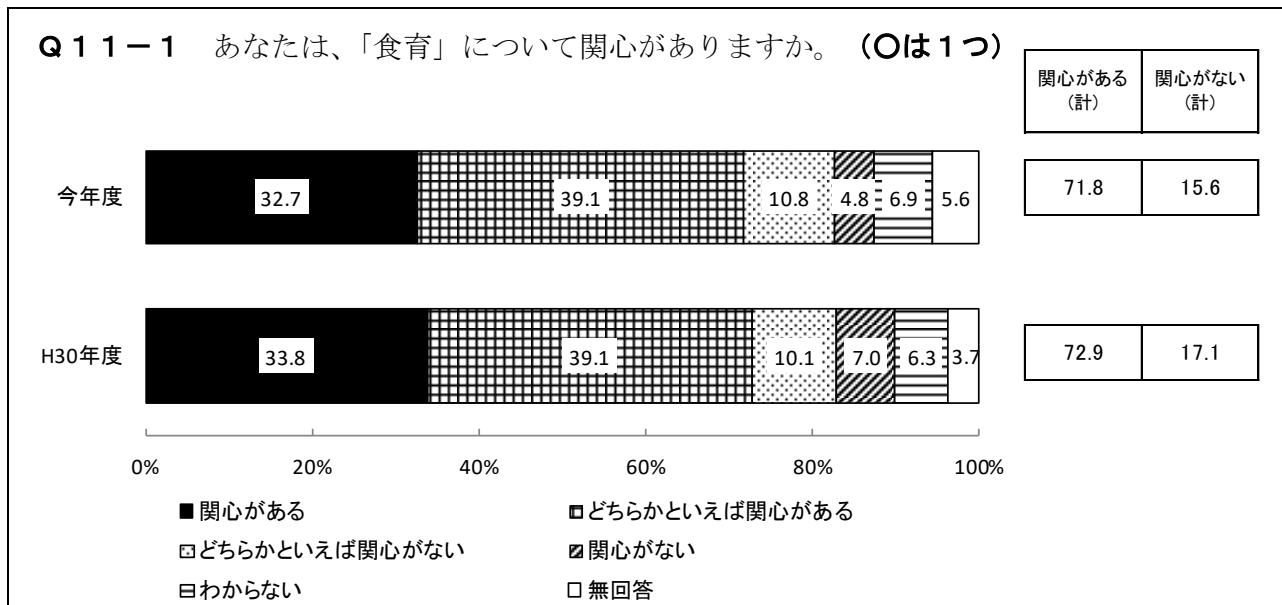


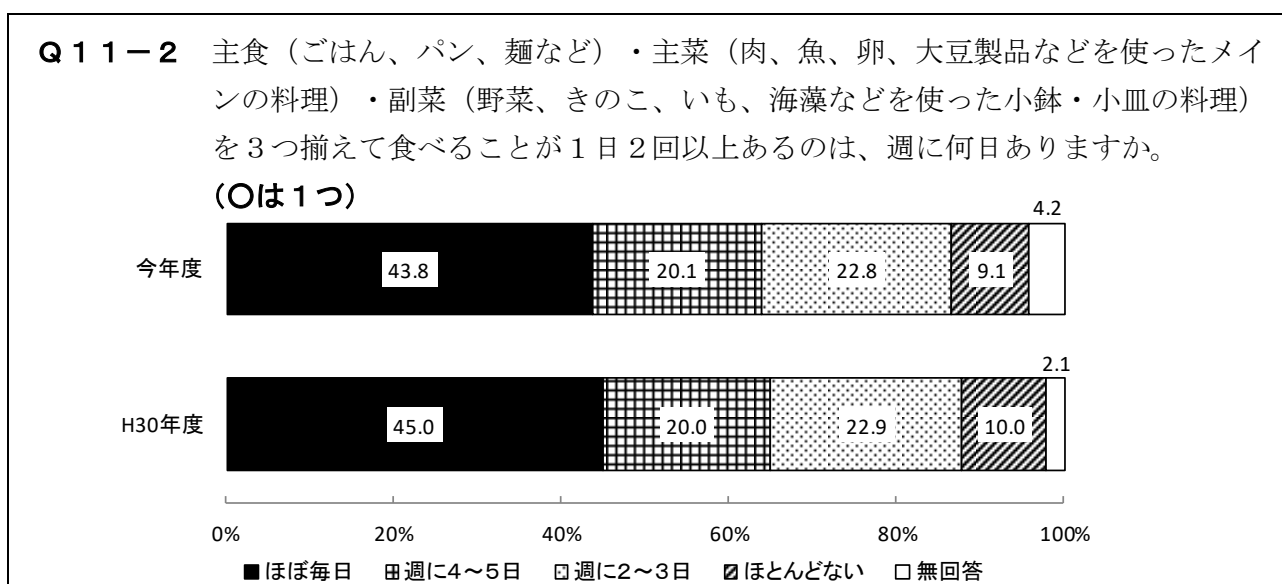
11. 食育について

11-1. 「食育」についての関心



「食育」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)』が71.8%、「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)』が15.6%と、関心を持つ人の割合が高くなっている。H30年度と比較すると、『関心がある (計)』は1.1ポイント低下、『関心がない (計)』も1.5ポイント低下している。

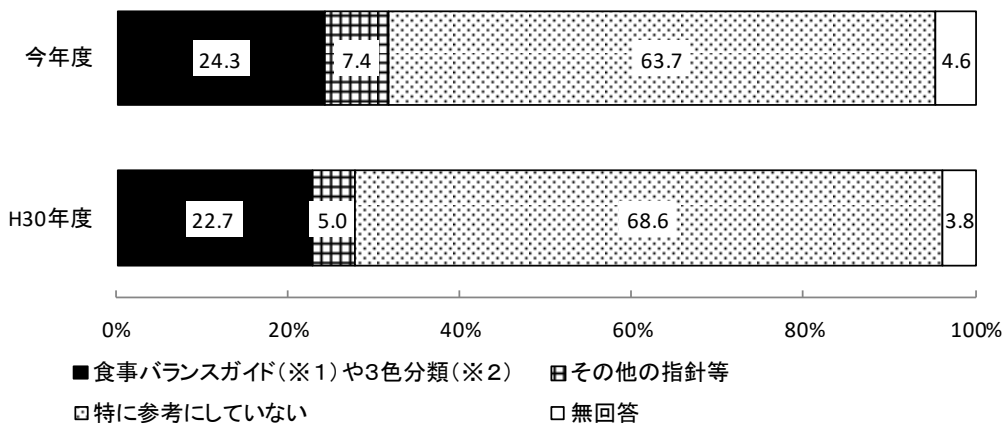
11-2. 主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度



主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度は、「ほぼ毎日」が43.8%と最も高く、次いで「週に2~3日」が22.8%、「週に4~5日」が20.1%、「ほとんどない」が9.1%の順となっている。H30年度と比較すると、「ほぼ毎日」は1.2ポイント低下している。

11-3. 日頃の健全な食生活を実践するために参考にする指針

Q11-3 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)



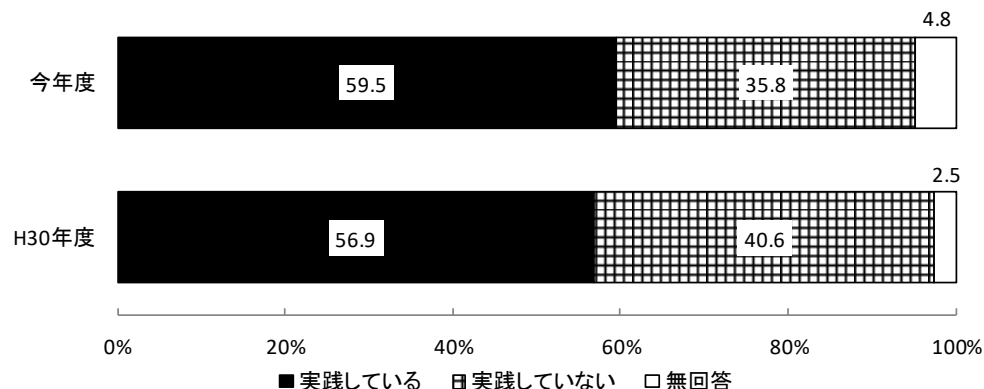
※1 「食事バランスガイド」：「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすくコマで示したもの

※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

日頃の健全な食生活を実践するために参考にする指針は、「特に参考にしていない」が63.7%と最も高く、次いで「食事バランスガイドや3色分類」が24.3%、「その他の指針等」が7.4%、の順となっている。H30年度と比較すると、「その他の指針等」は2.4ポイント、「食事バランスガイドや3色分類」は1.6ポイント上昇、「特に参考にしていない」は4.9ポイント低下している。

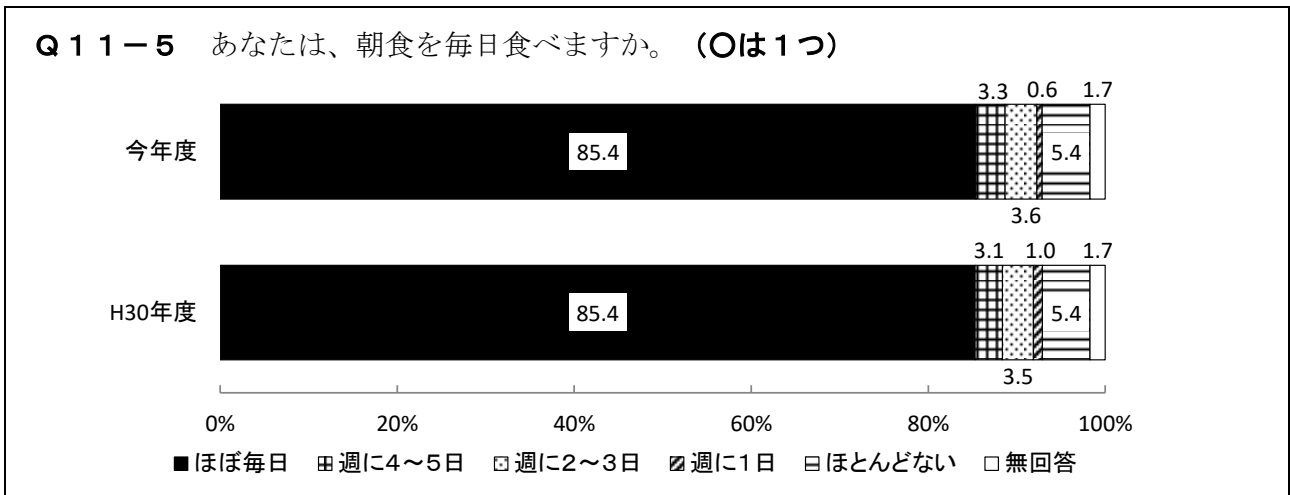
11-4. 適正体重の維持や減塩等に気を付けた食生活の実践

Q11-4 あなたは、生活習慣病の予防や改善のために普段から適正体重の維持や減塩等に気を付けた食生活を実践していますか。(〇は1つ)



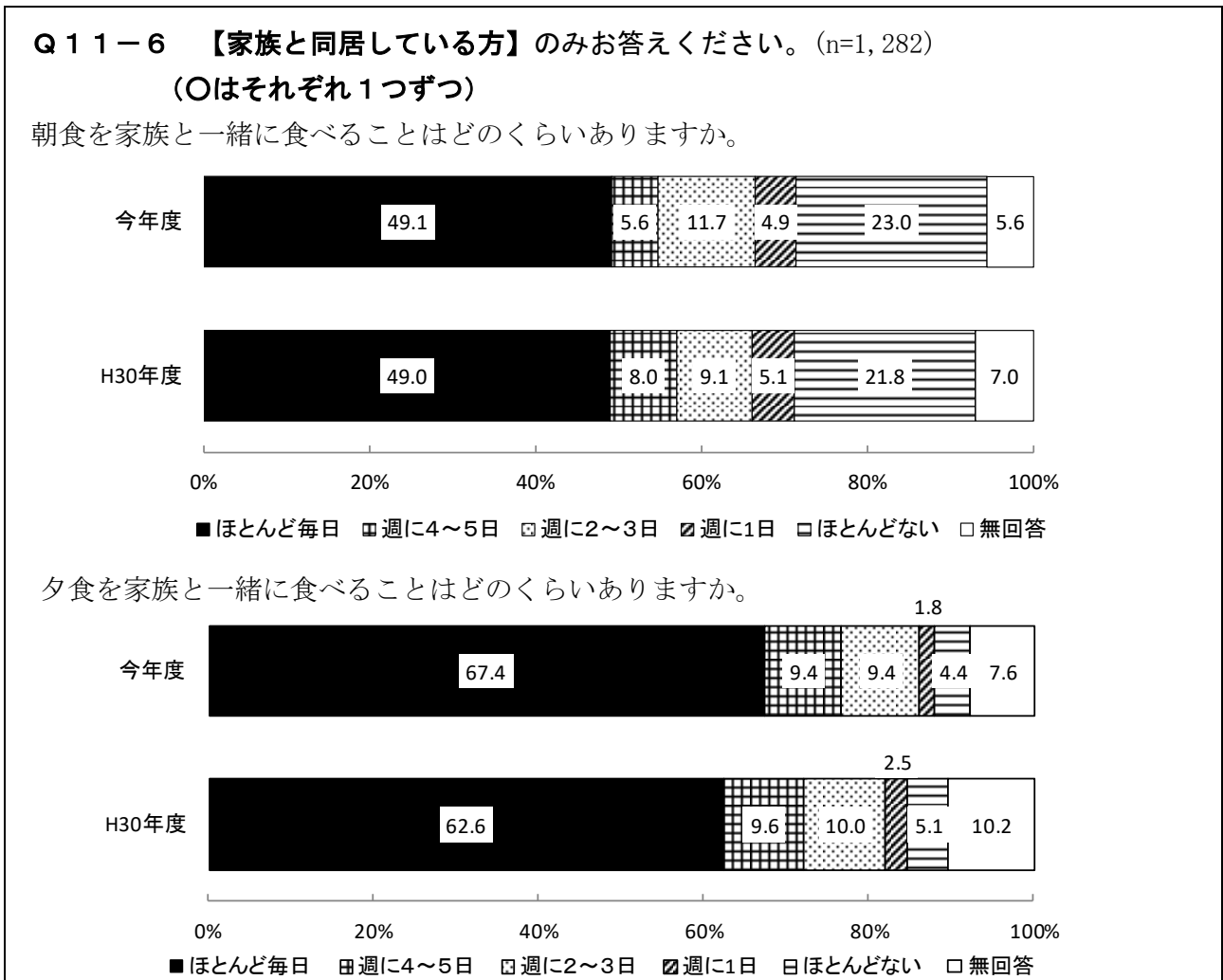
適正体重の維持や減塩等に気を付けた食生活の実践について、「実践している」が59.5%、「実践していない」が35.8%と、実践している人の割合が高くなっている。H30年度と比較すると、「実践している」は2.6ポイント上昇、「実践していない」は4.8ポイント低下している。

11-5. 朝食を食べる頻度



朝食を食べる頻度は、「ほぼ毎日」が85.4%と突出して高く、次いで「ほとんどない」が5.4%、「週に2~3日」が3.6%、「週に4~5日」が3.3%、「週に1日」が0.6%の順となっている。

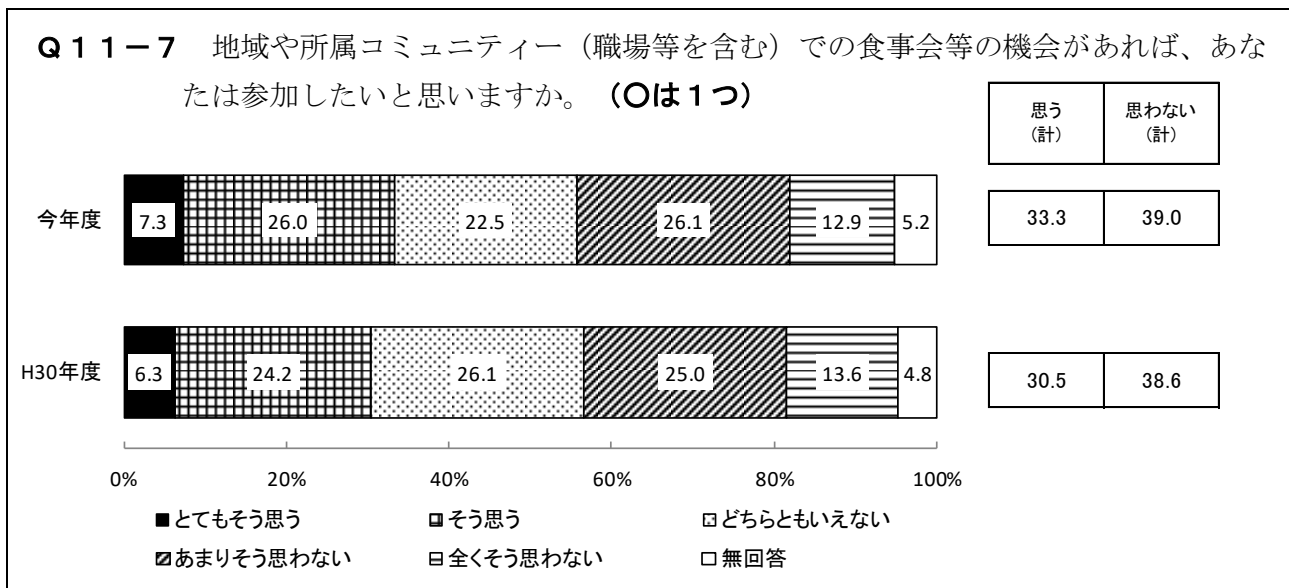
11-6. 家族と一緒に食事をする頻度



家族と同居している方に、家族と一緒に食事をする頻度について質問すると、朝食を家族と一緒に食べる頻度は、「ほとんど毎日」が 49.1%と最も高く、次いで「ほとんどない」が 23.0%、「週に2～3日」が 11.7%、「週に4～5日」が 5.6%、「週に1日」が 4.9%の順となっている。

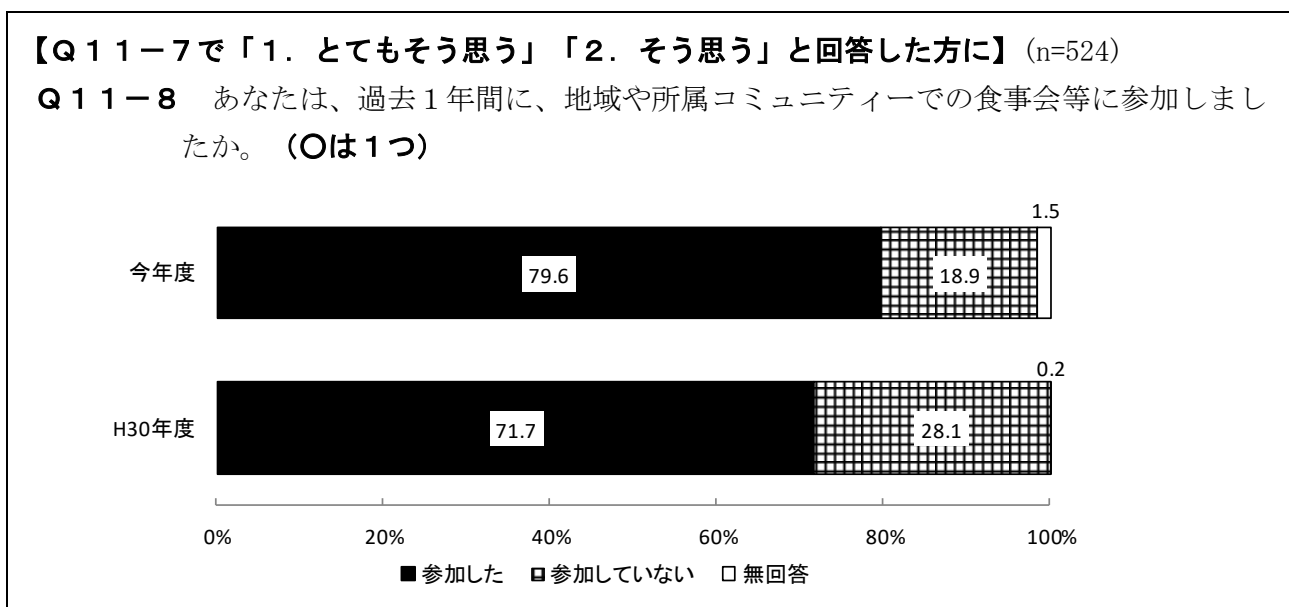
また、夕食を家族と一緒に食べる頻度は、「ほとんど毎日」が 67.4%と最も高く、次いで「週に4～5日」、「週に2～3日」がそれぞれ 9.4%、「ほとんどない」が 4.4%、「週に1日」が 1.8%の順となっている。

11-7. 地域や所属コミュニティでの食事会への参加希望



地域や所属コミュニティでの食事会への参加希望について、「とてもそう思う」と「そう思う」を合わせた『思う(計)』が33.3%、「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)』が39.0%と、参加を希望しない人の割合が高くなっている。H30年度と比較すると、『思う(計)』は2.8ポイント上昇、『思わない(計)』も0.4ポイント上昇している。

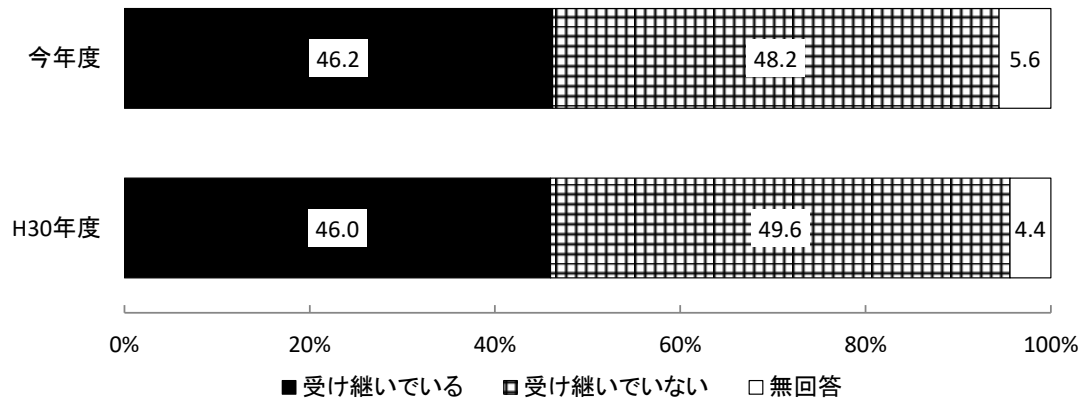
11-8. 地域や所属コミュニティでの食事会への参加経験



Q11-7で「1. とてもそう思う」「2. そう思う」と回答した方に、過去1年間の地域や所属コミュニティでの食事会への参加経験について質問すると、「参加した」が79.6%、「参加していない」が18.9%と、参加した人の割合が高くなっている。H30年度と比較すると、「参加した」は7.9ポイント上昇、「参加していない」は9.2ポイント低下している。

11-9. 地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、食べ方・作法の継承

Q11-9 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・作法を受け継いでいますか。(〇は1つ)

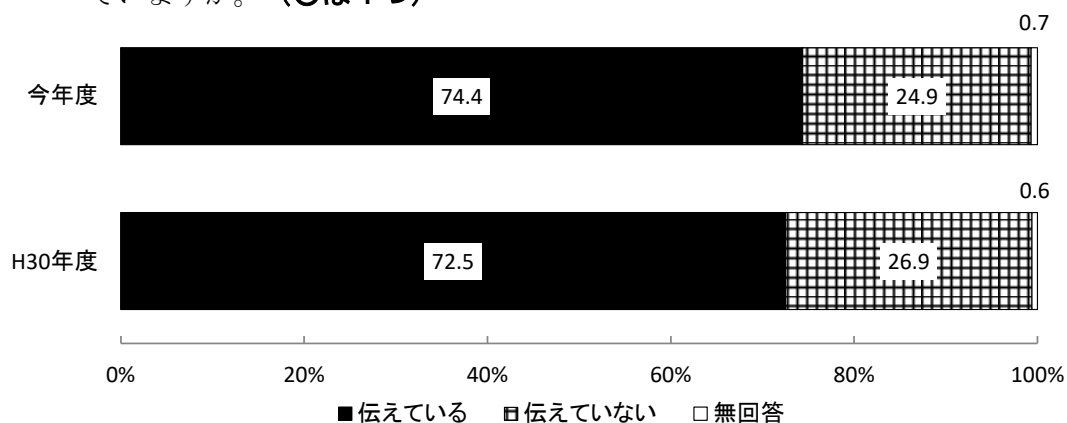


地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、食べ方・作法の継承について、「受け継いでいる」が46.2%、「受け継いでいない」が48.2%と、受け継いでいない人の割合がやや高くなっている。H30年度と比較すると、「受け継いでいる」は0.2ポイント上昇、「受け継いでいない」は1.4ポイント低下している。

11-10. 地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、食べ方・作法の次世代への継承

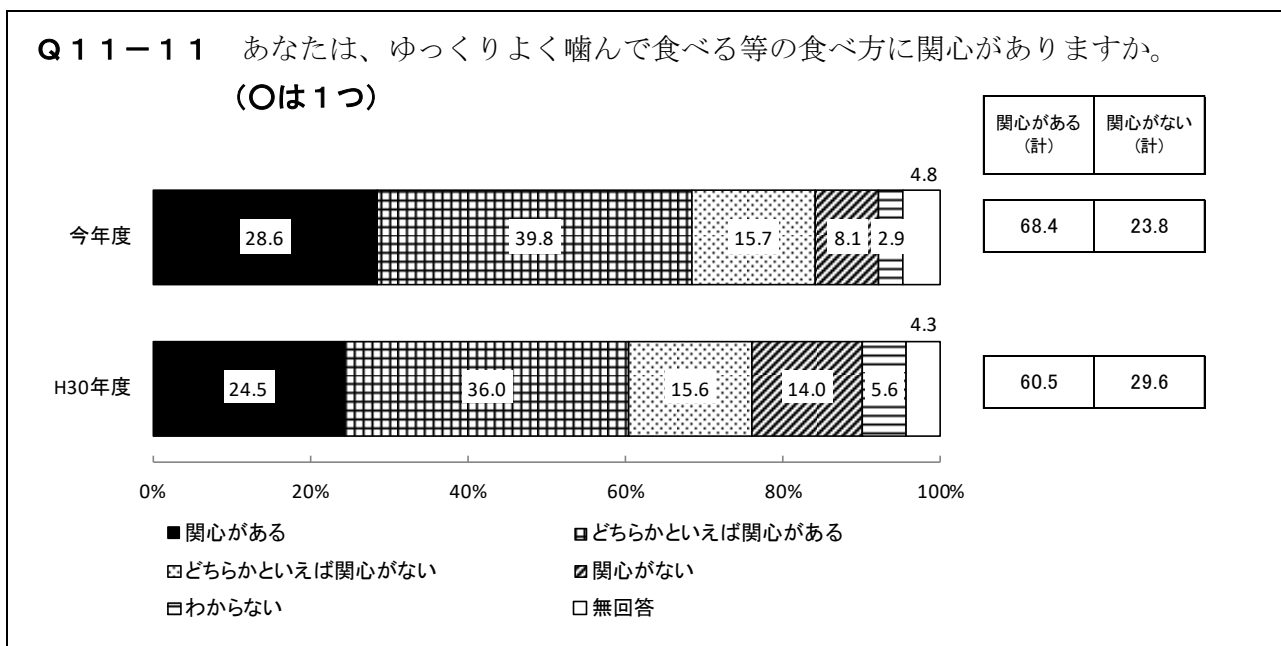
【Q11-9で「1. 受け継いでいる」と回答した方に】(n=726)

Q11-10 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(子どもや孫を含む)に対して伝えていきますか。(〇は1つ)



Q11-9で「1. 受け継いでいる」と回答した方に、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、食べ方・作法の次世代への継承について質問すると、「伝えている」が74.4%、「伝えていない」が24.9%と、伝えている人の割合が高くなっている。H30年度と比較すると、「伝えている」は1.9ポイント上昇、「伝えていない」は2.0ポイント低下している。

11-11. 食べ方への関心



食べ方の関心について、「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)』が 68.4%、「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)』が 23.8%と、関心がある人の割合が高くなっている。H30 年度と比較すると、『関心がある (計)』は 7.9 ポイント上昇、『関心がない (計)』は 5.8 ポイント低下している。