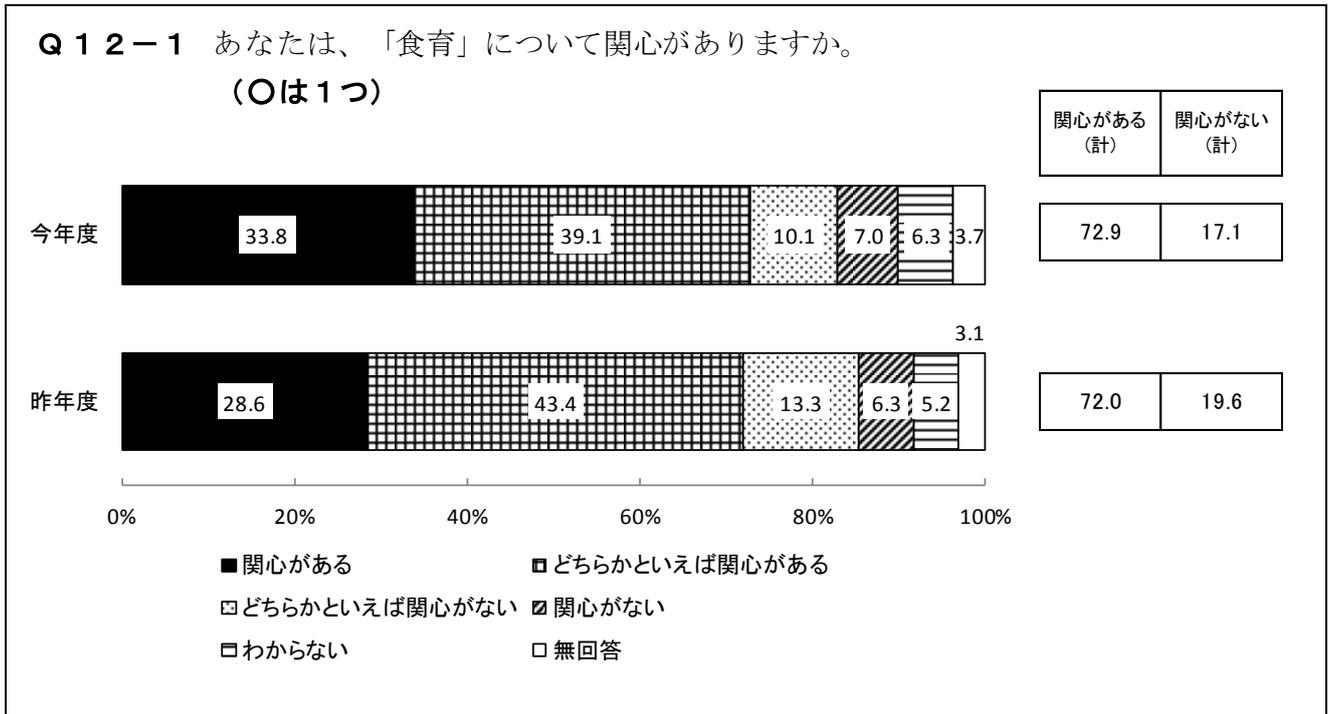


## 12. 食育について

### 12-1. 「食育」に対する関心度

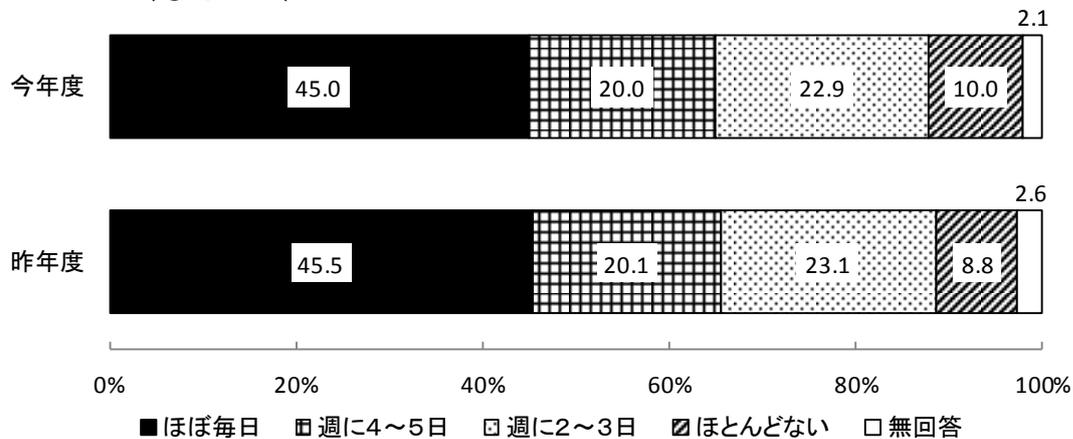


食育に対する関心度について、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた『関心がある(計)』が72.9%、「関心がない」と「どちらかといえば関心がない」を合わせた『関心がない(計)』が17.1%となっている。昨年度と比較すると、『関心がある(計)』は0.9ポイント上昇、『関心がない(計)』は2.5ポイント低下している。

## 12-2. 主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度

Q12-2 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つ揃えて食べるのが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。

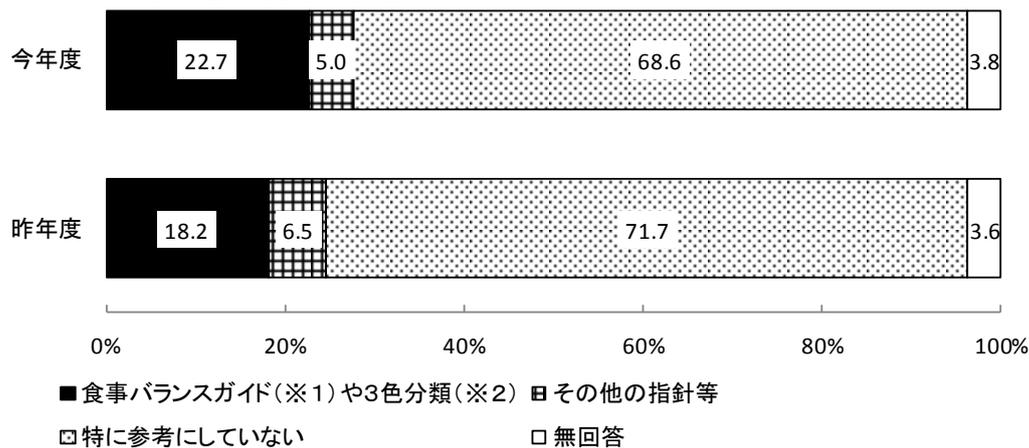
（○は1つ）



主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度について、「ほぼ毎日」が45.0%と最も高く、次いで「週に2~3日」が22.9%、「週に4日~5日」が20.0%、「ほとんどない」が10.0%の順となっている。昨年度と比較すると、「ほとんどない」が1.2ポイント上昇している。

## 12-3. 日頃参考にしている指針等

Q12-3 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。（○は1つ）

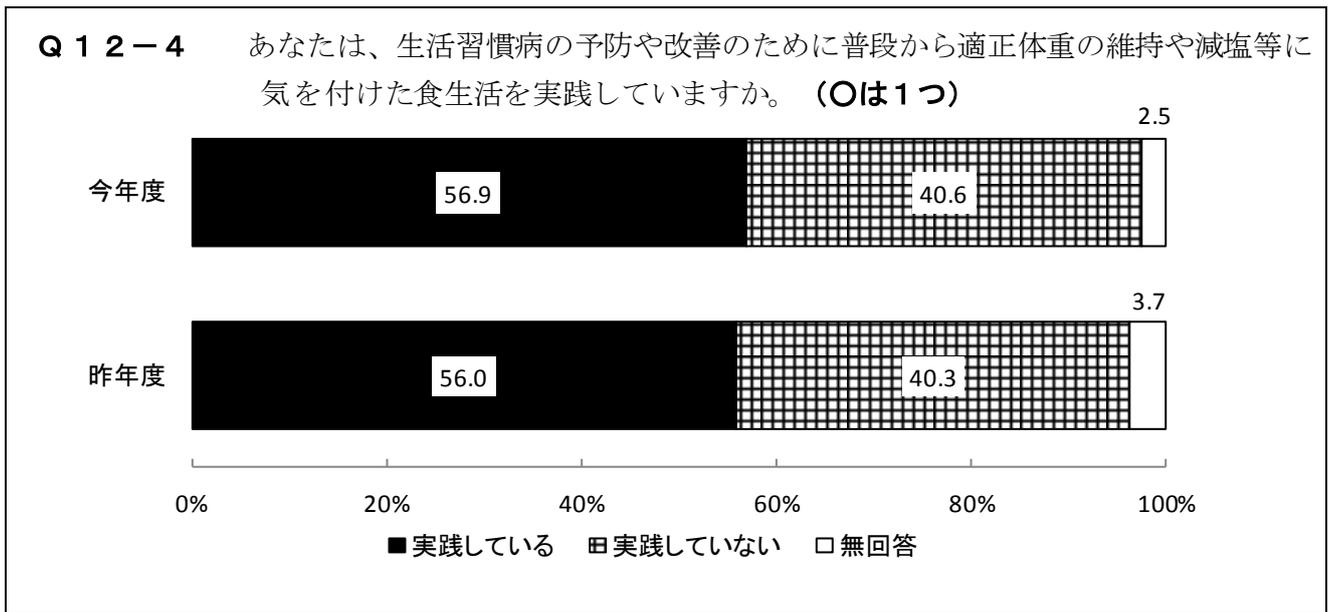


※1 「食事バランスガイド」：「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすくコマで示したもの

※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

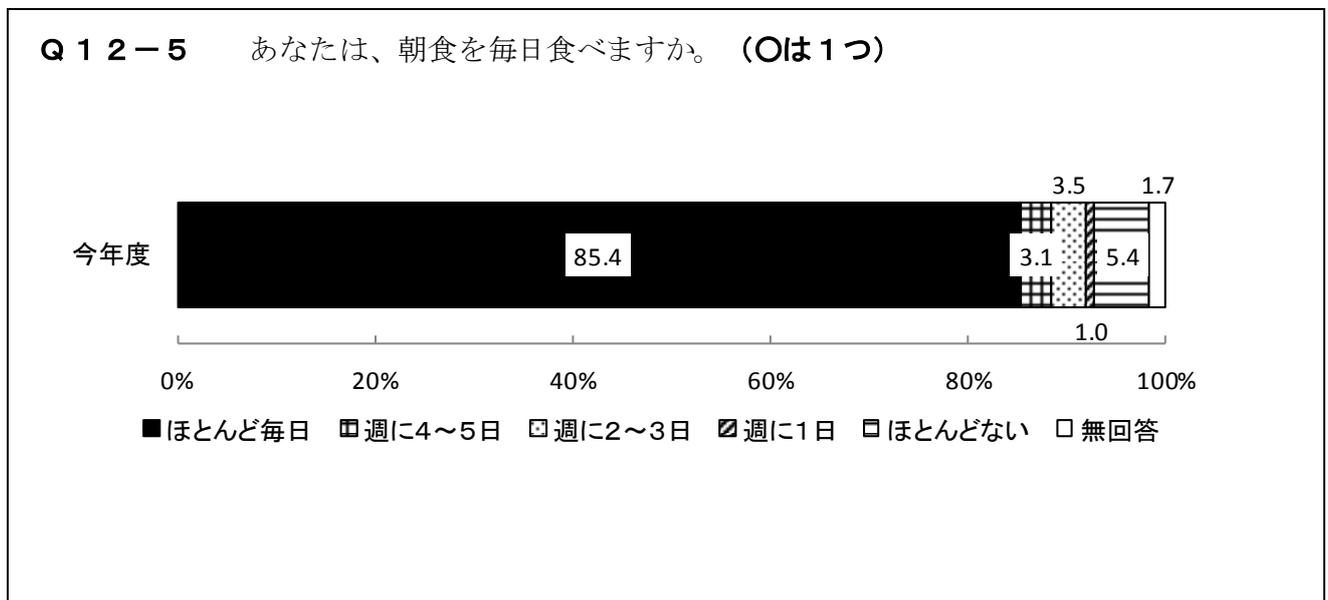
日頃参考にしている指針等について、「特に参考にしていない」が68.6%と最も高く、次いで「食事バランスガイドや3色分類」が22.7%、「その他の指針等」が5.0%の順となっている。昨年度と比較すると、「食事バランスガイドや3色分類」を参考にしている人が4.5ポイント上昇している。

12-4. 生活習慣病の予防や改善のための食生活等の実践状況



生活習慣病の予防や改善のための食生活等の実践状況について、「実践している」が56.9%、「実践していない」が40.6%となっている。昨年度と引き続き、過半数の人が「実践している」と答えている。

12-5. 朝食をとる頻度

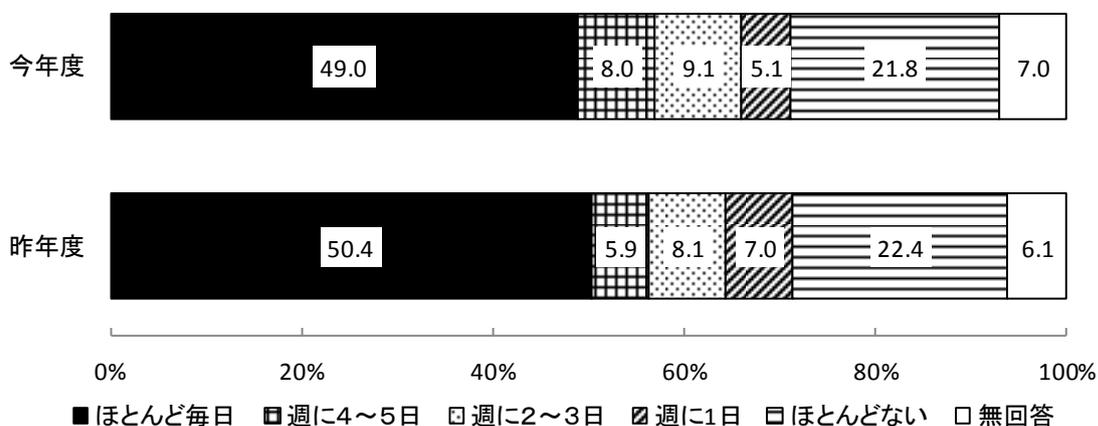


朝食をとる頻度について、「ほとんど毎日」は85.4%と大半を占めている。「ほとんどない」は5.4%となった。

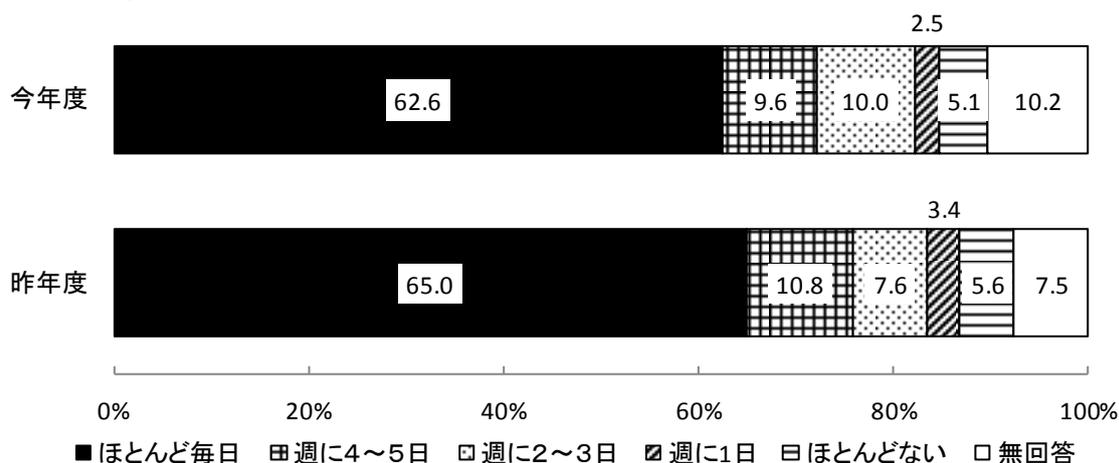
12-6. 朝食・夕食を家族と一緒に食べる頻度

Q12-6 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つつ) (n=1,239)

(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



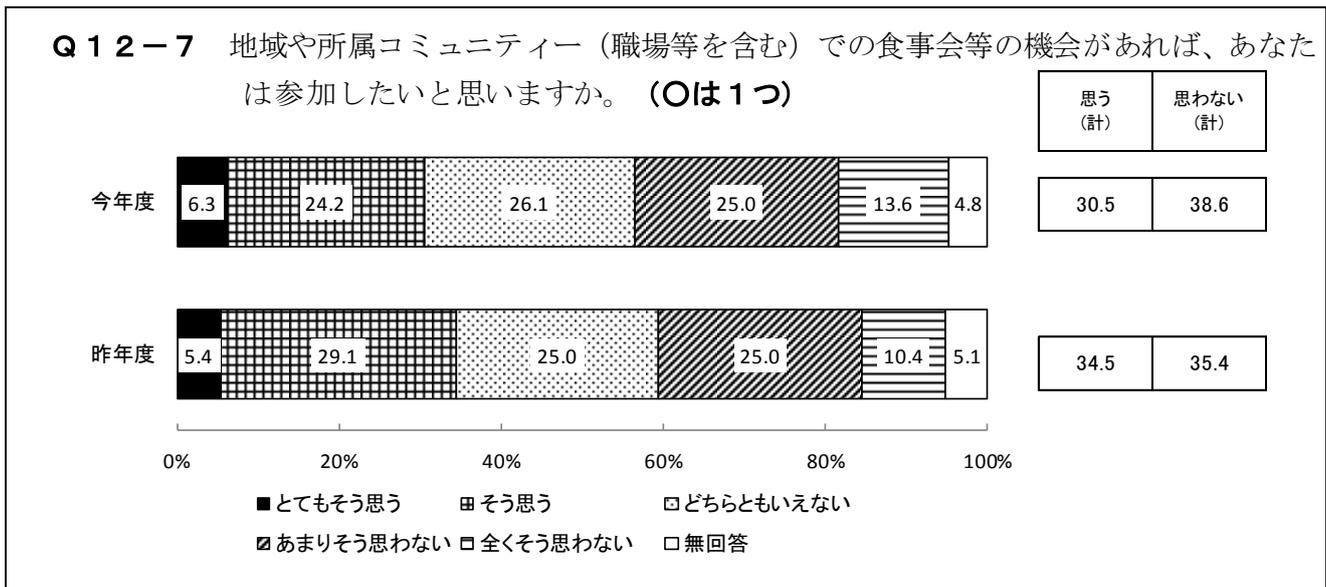
(イ) 夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか



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49.0%と最も高く、次いで「ほとんどない」が21.8%、「週に2~3日」が9.1%などの順となっている。昨年度と比較すると、週の半分以上は朝食を一緒に食べる人が増加している。

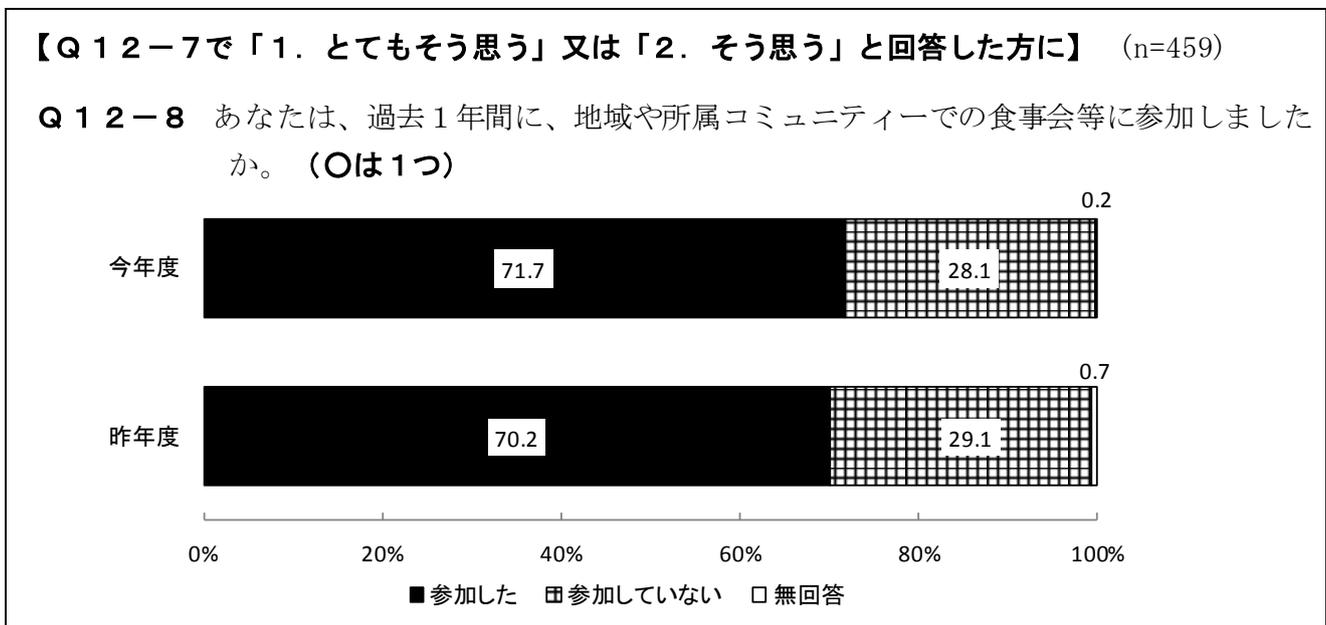
夕食を家族と一緒に食べる頻度について、「ほとんど毎日」が62.6%と最も高く、次いで「週に2~3日」が10.0%、「週に4~5日」が9.6%などの順となっている。昨年度と比較すると、朝食と異なり、週の半分以上は夕食を一緒に食べる人が減少している。

12-7. 地域や所属コミュニティでの食事会等の参加意向



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30.5%、「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38.6%となっている。昨年度と比較すると、『思う(計)』は4.0ポイント低下している。

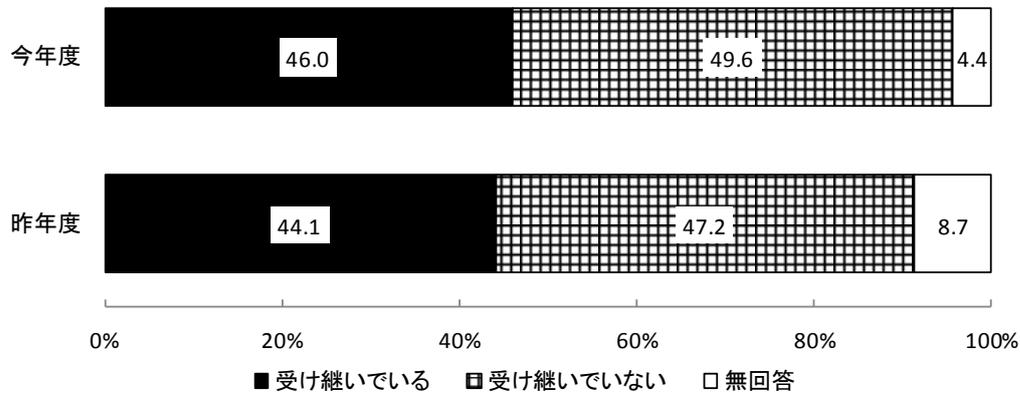
12-8. 地域や所属コミュニティでの食事会等の参加状況



Q12-7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71.7%、「参加していない」は28.1%となっている。昨年度と比較すると、「参加した」は1.5ポイント上昇している。

## 12-9. 料理や味、食べ方・作法の伝統の受け継ぎ状況

Q12-9 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)

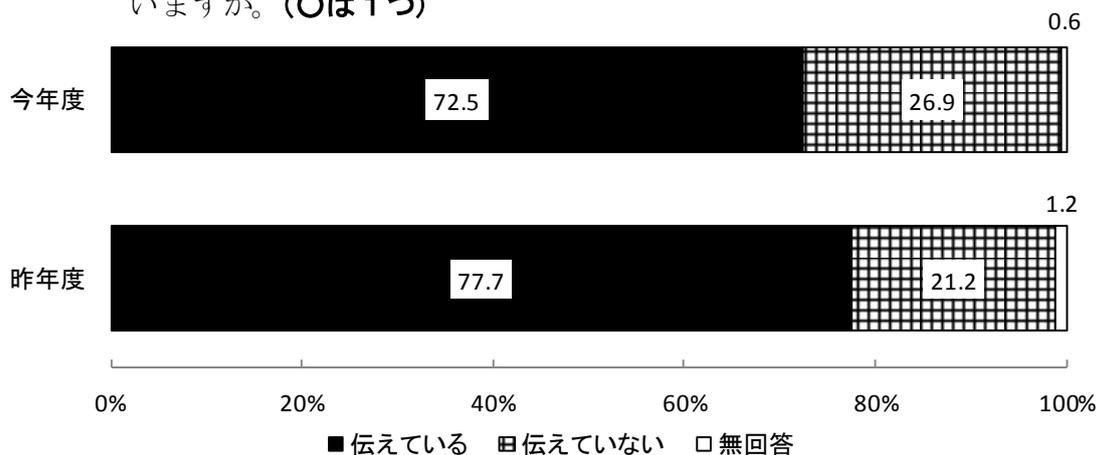


料理や味、食べ方・作法の伝統の受け継ぎ状況について、「受け継いでいる」が46.0%、「受け継いでいない」が49.6%となっている。昨年度と比較すると、無回答が低下したこともあり、「受け継いでいる」「受け継いでいない」ともに上昇している。

## 12-10. 料理や味、食べ方・作法の伝統の引き継ぎ状況

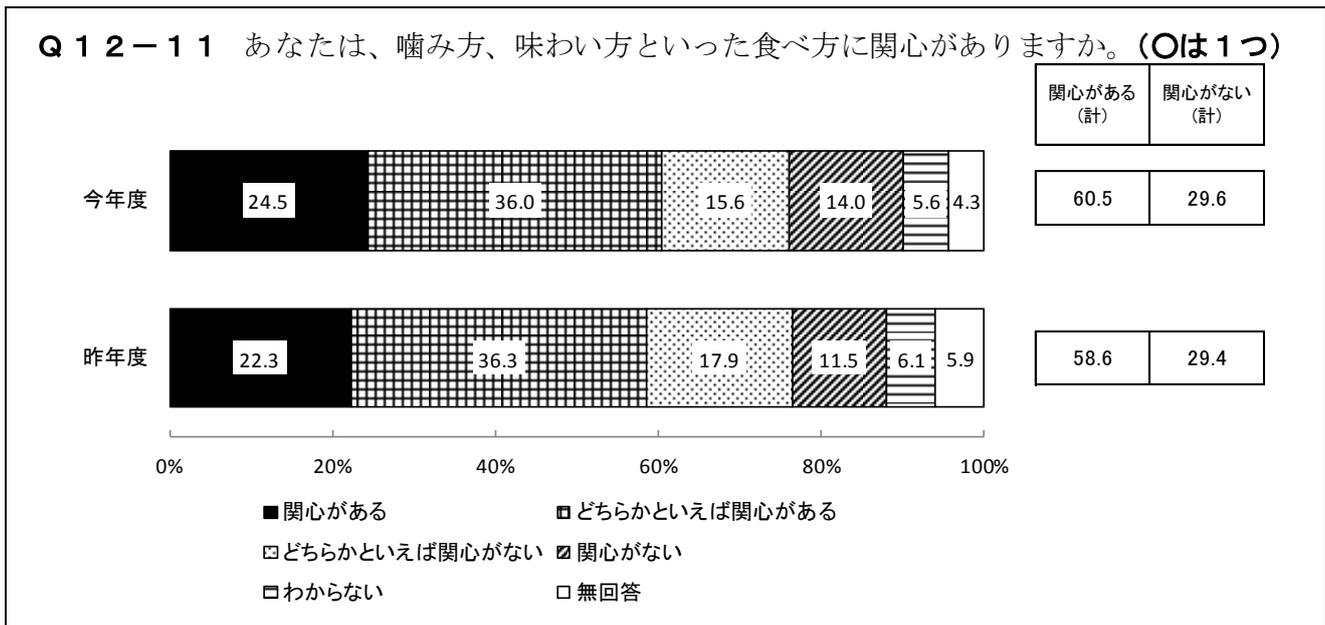
【Q12-9で「1. 受け継いでいる」と回答した方に】 (n=692)

Q12-10 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(子供や孫を含む)に対して伝えていきますか。(〇は1つ)



Q12-9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」が72.5%、「伝えていない」が26.9%となっている。昨年度と比較すると、「伝えている」は5.2ポイント低下している。

12-11. 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)』が 60.5%、「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 29.6%となっている。昨年度と比較すると、『関心がある (計)』は 1.9 ポイント上昇している。