

食事の取り方について

□調査期間 令和元年7月30日～令和元年8月9日

□調査の趣旨 食事の取り方について、皆様のご意見をお聞きます。

□対象者数 780人(令和元年7月30日現在)

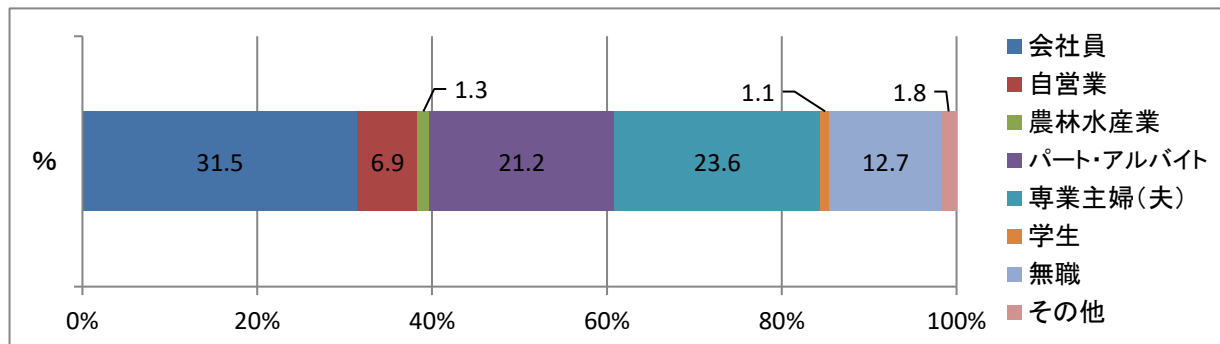
□回答者数 623人

□回答率 79.9%

(図および表中の比率は、少数点第2位を四捨五入して表示しています。したがって、内訳を合計しても100%に合致しない場合があります。)

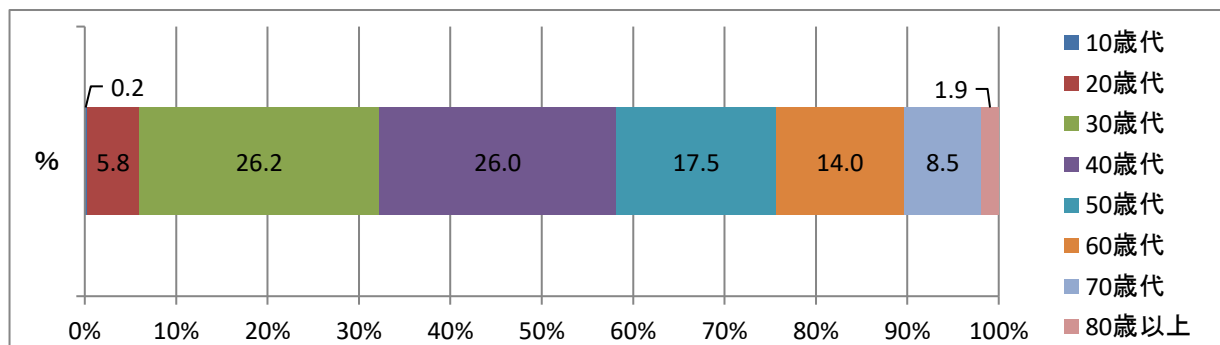
【職業】

内訳	人数	%
会社員	196	31.5
自営業	43	6.9
農林水産業	8	1.3
パート・アルバイト	132	21.2
専業主婦(夫)	147	23.6
学生	7	1.1
無職	79	12.7
その他	11	1.8
合計	623	100.1



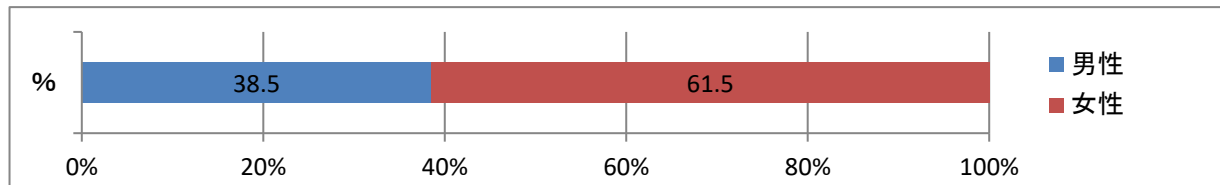
【年齢】

内訳	人数	%
10歳代	1	0.2
20歳代	36	5.8
30歳代	163	26.2
40歳代	162	26.0
50歳代	109	17.5
60歳代	87	14.0
70歳代	53	8.5
80歳以上	12	1.9
合計	623	100.1



【性別】

内訳	人数	%
男性	240	38.5
女性	383	61.5
合計	623	100.0

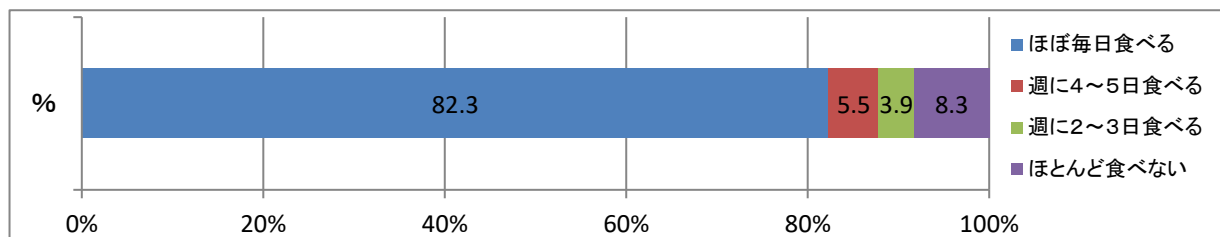


【導入】

食事の取り方について、皆様のご意見をお聞きます。

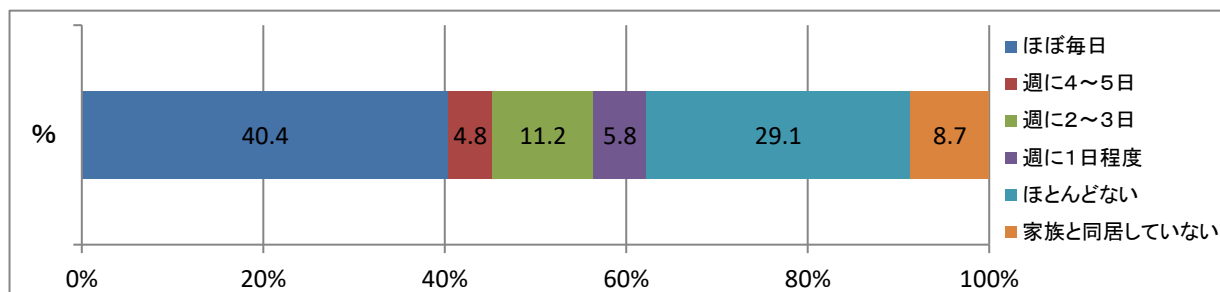
【問1】 朝食を週に何日食べますか？

内訳	人数	%
ほぼ毎日食べる	513	82.3
週に4~5日食べる	34	5.5
週に2~3日食べる	24	3.9
ほとんど食べない	52	8.3
合計	623	100.0



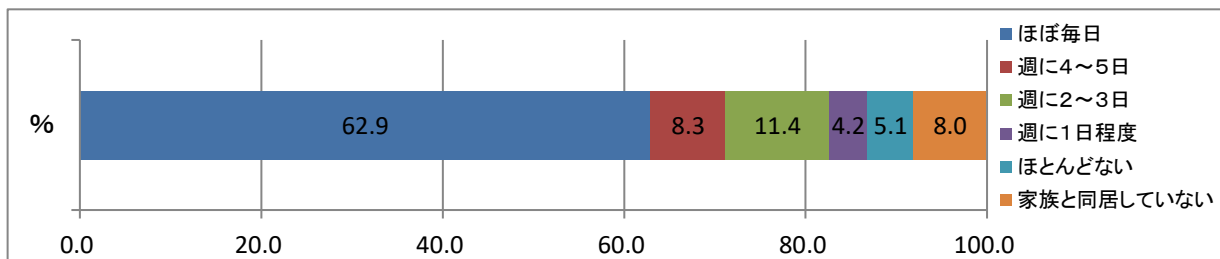
【問2】 朝食を家族と一緒に食べることは週にどのくらいありますか？

内訳	人数	%
ほぼ毎日	252	40.4
週に4~5日	30	4.8
週に2~3日	70	11.2
週に1日程度	36	5.8
ほとんどない	181	29.1
家族と同居していない	54	8.7
合計	623	100.0



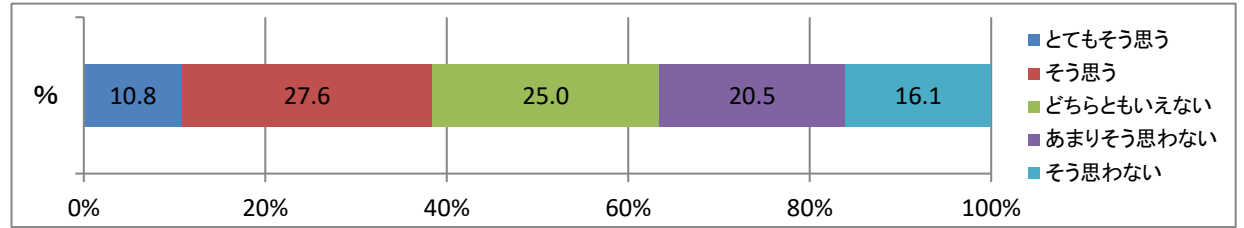
【問3】 夕食を家族と一緒に食べることは週にどれくらいありますか？

内訳	人数	%
ほぼ毎日	392	62.9
週に4~5日	52	8.3
週に2~3日	71	11.4
週に1日程度	26	4.2
ほとんどない	32	5.1
家族と同居していない	50	8.0
合計	623	99.9



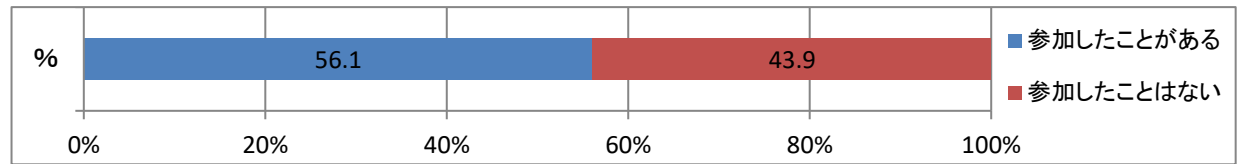
【問4】 地域や所属コミュニティ(職場等を含む)での食事会等の機会があれば、参加したいと思いますか？

内訳	人数	%
とてもそう思う	67	10.8
そう思う	172	27.6
どちらともいえない	156	25.0
あまりそう思わない	128	20.5
そう思わない	100	16.1
合計	623	100.0



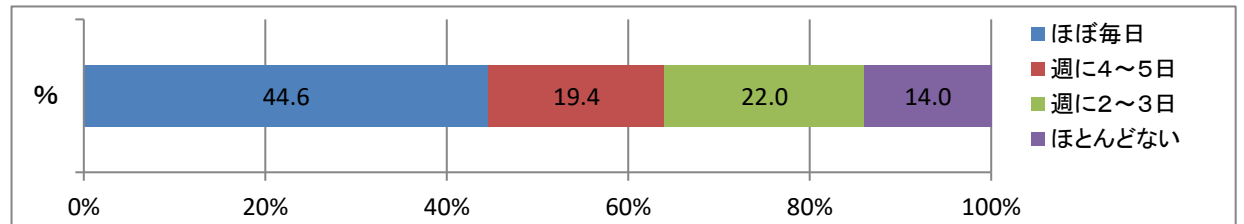
【問4-1】 問4で「とてもそう思う」「そう思う」と回答された方にお聞きます。過去1年間に、地域や所属コミュニティでの食事会等に参加したことがありますか？(該当者239人)

内訳	人数	%
参加したことがある	134	56.1
参加したことはない	105	43.9
合計	239	100.0



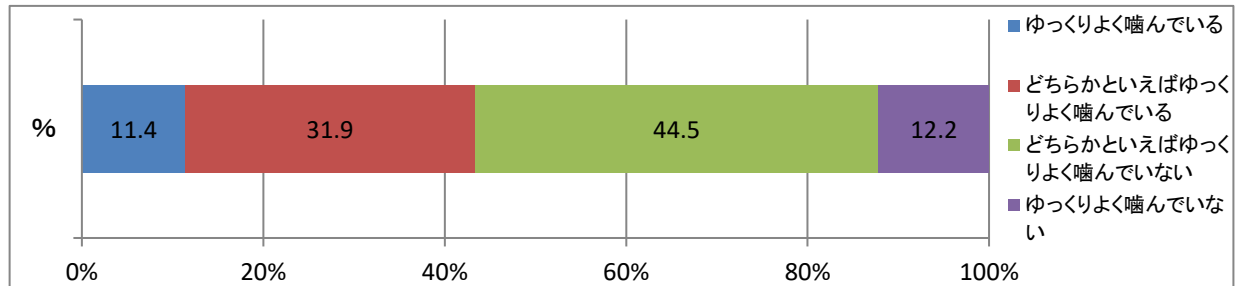
【問5】 主食(ごはん・パン・麺など)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理)・副菜(野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理)を3つそろえて食べるのが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか？

内訳	人数	%
ほぼ毎日	278	44.6
週に4~5日	121	19.4
週に2~3日	137	22.0
ほとんどない	87	14.0
合計	623	100.0



【問6】 ふだんの食事は、ゆっくりよく噛んで食べていますか？

内訳	人数	%
ゆっくりよく噛んでいる	71	11.4
どちらかといえばゆっくりよく噛んでいる	199	31.9
どちらかといえばゆっくりよく噛んでいない	277	44.5
ゆっくりよく噛んでいない	76	12.2
合計	623	100.0



【問7】 食事の取り方に関するご意見などありましたら、ご記入ください。

色々な食材を取り入れたいと思いつながら、なかなか出来ていません。せめて旬の食材や農家さんの野菜を買うよう心がけています。

タンパク質を取るよう心がけている。

とりあえず3食食べるようにしている。

夜は野菜も取る努力をしますが、その他はなかなか栄養を考えることはないです。

根菜を取るようになっている。

子供が大きくなると帰宅時間がバラバラで、同居していてもそれぞれがひとりで食べることが多い。できれば月一度、日を決めて家族が揃って夕飯を食べれるように、皆が予定を調整する努力はしている。

忙しくても一食は家族と一緒にちゃんととるようにしている。

子供が大きくなるにつれて、学校出発、夜は習い事で、食事の時間がバラバラになってしまっています。日曜だけ、朝食に。

野菜をたくさん食べるように意識しています。特に朝は忙しいので、トマトスライスやゆで卵などを用意して冷蔵庫に常備しています。

3回/日の食事は栄養のバランスを考えて、サプリメントでそれを補うような食生活にならないように心掛けています。

バランスのいい食事を心がけているつもりです。しかし噛む事は疎かにしていました。それに年の割にカロリー摂取量が多いのでしょうか。私の場合もう少し痩せた方が健康的だと思います。

子供がいるので、食育についての資格を取りました。でも知識はありますが忙しい毎日で実践できていないです。ただ、子供の朝食だけはどんな時でも必ず食べさせるようにしています。

出来るだけ朝食をメインに夕食を少なく心がけています

毎朝食時、トマトジュースにオリーブオイルを入れてホットで飲みます。血液がサラサラになりますよ。

一日3食できるだけバランスに気を付けて食べているが、弁当を食べるときはカロリー、タンパク質、脂質などを見て選んでいます。食事はゆっくりよく噛んで食べていくように気を付けたいと思っています。

肉、魚、野菜、バランスよく食べる。

52歳なのでゆっくりと少なめで食べる。特に夕食は、8分目から5分目にしています。

家族の形が変わるのに伴い、食事の風景も質も変わってる。昔に比べて良いとか悪いとか言うのは的外れだが、週に最低三回は、家族と楽しい食事ができるよう努めています。

完全自宅での食事をしております。外食やお惣菜は一切と言ってもいいほど、手作りを心がけています。

私が心がけているのは肉の日と魚の日を交互に献立を考えています！それからなるべく同じ物を作らない様にスマホで検索して新しい味付けなどを考えて飽きない様に工夫しています！又素材もなるべく新鮮な物を購入する様にしています。

食事はゆっくりと良く噛んで食べる事が大切だと思っています。

毎日規則正しい時間でするようにしています。

ベジファースト、ごはんは最後に食べています。昔は三角食べが推奨されていましたがね。

子供も含め、弧食にならないように気を付けています。栄養バランス以上に大切に思います。

現役時代は朝食を自宅ですることがなかったですが、定年退職してからは朝食を時間をかけてゆっくり食べています。おかげで体調が良いと感じています。

おいしく頂きます。

食事にはとくに気をつけて生活しています。

加工品は添加物が心配だから、出来るだけ手作りを心がけています。

食事は一日3回、家族と一緒に食べることが当然のことだと思います。

情報の氾濫でテレビ等で、〇〇がいいという自分にとって、いいのか悪いのか考えず、食する人が多いように思う。先日もある放送局から食事についての研究のアンケートがあったので、撮れているかはいるかどうかは別として情報に振り回されず、なるべく万遍に食材を選ぶようにしているつもりです。とは言え専門家から見たら、違った見方があると思いますが。

今は2人なので、きちんと毎食バランス良く食べているつもりですが、どちらか1人になればたぶんできないだろう。周囲の一人暮らしの方は殆ど外食が多いそうです。

個々人によって食事方法はさまざまですが、現在ではカロリーオーバーの食材が多いです。脂肪過多になりかけて、食事制限をして標準になった後も、その習慣がつかまりました。

家族みんなが元気で過ごせるよう、健康にも気を使いながら栄養バランスの偏りのない食事内容にしています。

日頃は一人なので食べる時間は決まっています。蛋白質、野菜(有色野菜も)ミネラル、カルシウム、などを少しずつでも食べるようにしています。自分で作るのはとても楽しい。買い物にも行けます。有難いです。

食事の取り方に関する意見。野菜・汁物→肉・魚類→ご飯・パン・麺類の順に食べるようにしている。若い頃より一度に食べられる量が減ったので、炭水化物より、野菜とタンパク質を中心に取るようにしている。

出来るだけ手作りを心がけていますが、手軽に出来るレシピ、レンジでチンなどあれば助かります。

「美味しいね」など子供と感想を言うようにしています。

野菜・果物を摂取するようにしている。

個人的に納豆は夕方に食べる方が体に良さそう。

幼少の頃は、お祭りなどで、ちらし寿司などを近所の子供たちと食べた思い出があります。食事を共にするという事で、横との繋がりやネットワークができると思います。こども食堂のような取り組みを、地域で支えていけたらと思います。子供だけでなく、地域のいろんな方を対象に広げていけたらと思います。それを運営する人材を育てたり、場の確保など行政が携わっていただけたらと思います。

やはり、家族がそろっての食事はゆっくりと楽しんで食べられます。

3食キッチンと食事を摂取する事は基本だと思いますが、年齢や環境に応じて各々の食事の取り方があるとも思います。(病気で食事制限がある方以外) 10代～20代、30代、40代、50代等。特に成人期以降は食事だけではなく+運動も一緒に意識していかなければならないと思います。

食事は家族団らんでとりたい。

もう若くないので、1日二食にしようと思っている。

特に子育て世代は「個食」「孤食」にならないよう気をつける必要があると思います。

もっと子供の食育をした方が良いと思う。

楽しく食事したい。

和歌山のスーパーにはしらすの種類が多いなと感じます。積極的に地域でとれる魚を食したいと思います。

子供たちが独立してからは慌てて料理を作ったり食べたりするのもなくなったかも。

大学生のため昼食となる学食はとても助かっている。こうしたサービスは他の会社などにも適応できたら素晴らしいと思う。

子ども食堂は近年注目されていますので、和歌山にも増えてほしいと思います。でも、お年寄りも多い地域なので、お年寄りが孤食にならずに栄養バランスが取れた食事が出る場所も増えたらいいなと思います。

栄養バランスの良い食事は、健康寿命を延ばす秘訣だと思っています。

男女に関係なく、自らの食事を健康に配慮して作り食べるのは、生きる上で基本であるため、これからの若い世代には、特に家庭や学校で食事の重要性を学んでほしい。

これからも家族皆で楽しく食べたいです。

はやく食べる癖を直したい。

独居老人の方には、地域で食事会とか良いかもと思います。

魚を食べる工夫が必要だと思います。魚嫌いな子が増えてきているのが気になります。骨を取ってあって食べやすいものがもっと簡単に安く手に入ればと思います。

食生活は大切に、やはり基本に立ち戻り簡単に済ませているところを、襟を正していきたいです。

今後は、健康のためゆっくりよく噛んで食べるようにしたいです。

理想の食事の取り方はあると思うが、まずは三食食べることをめざすなど、柔軟な施策を望みたい。

自分のレパトリーを増やして夏バテ解消に役立てたい。

バランス良く食べられる講座みたいなのがあればいいな！

地域でこども食堂をしているのをよく聞きますが、未就園児を連れて行きにくいイメージがあります。未就園児または小学生までの子供をもつ家族対象のものがあれば、大変ありがたいです。

子供だけや大人だけでなく家族のパターンとした献立とかあれば便利。

食事会のイベントを実施して欲しい。

市報で取り上げて記事にして欲しい。

子供たちの食育について知りたいです

少しマンネリ化するので簡単に栄養あるレシピなど気軽に教えてほしい。

個々のタイプに合う食事の仕方を教えてください。

地域の食事会の案内がなく、いつ開催しているのかわからない。食事会の広報してほしい。地域の食事会なら地区の人に案内するのが常識ではないか。

最近子ども食堂として、安価で食事のできる施設が運営されているが、地域の住民が誰でも、安価で食事のできる場所を歩いていける場所で運営してほしい。

朝食に関しての勧めなどの提案をして欲しいです。

栄養よく摂るのはなかなか大変。

よく噛んで食べるって基本中の基本ですが、つついささと食べてしまうので大切なことだと思います。

忙しく、職場で朝食、昼食をとることが多い。まだ20代の部下などは、私も大概食事時間が短いと思っていたが、輪をかけて更に短いようです。

バランスの良い食事と日々思うのですが、その時の体調などによってつい簡単に出来る料理や惣菜などバランスの悪い食事が続いてしまったり、また子供の偏食にどうしたら食べてくれるのかすごく悩んでいます。

自分たちで作るのと、外食または購入食の組み合わせになるので、野菜の取り方が、年々少なくなるのが気がかりである。

子供達が朝早いので、用意等していると一緒に食べる事は難しいのが残念です。

バランスよく食べなければいけないのは分かっているけれど、一人分くらいしか作らないと面倒で作る気になれない。

調理師の免許を持っていて和歌山市他に登録しているが、調理師の仕事以外ではほぼ作らない。現在、調理師の仕事をしていないので、軽食で済ませている。

離乳食作りに忙しく、自分の食事が疎かになります。

夏休み中は子供がいるのでおかずもそこそこありますが、普段の主は残り物。

子供が小さいのでゆっくり食べている暇がないです。

年代(世代)によって食事をとる時間帯が大きく異なってくるので、家族みんな一緒に食事をとるのが難しい時代になっていると思う。

最近食へのこだわりがなく、子供のためにはちゃんと作りますが、私は適当になりつつあります。

子供がまだ小さいので世話するのに大変で、自分の食事は二の次になってしまっています。

幼児がいるので、子供にご飯を食べさせたりしていると、自分はゆっくり落ち着いて食べられない。

朝はパン、昼は簡単に麺類、夜のみバランスを考えた食事という感じです。子供たちは学校や幼稚園があれば、昼はバランスの良い給食を食べています。長い夏休み。食事面のバランスを考えると、かえって健康を阻害している気がします。

こども食堂などよく聞きますが、やはり食事は各家庭の問題ですよ。最近の子ども手当は充実しているのに、食事まで行政が面倒をみるのはいかがなものかと思います。医療費や学費、食費も払う覚悟を持って(親として当たり前ですよ)子供を産むのが当然だと思います。主食と、主菜、副菜、わかってはいますが、夕食以外では揃えるのがなかなか困難です。

所得が低いと主食・主菜・副菜が揃った食事は難しい。栄養摂取よりも空腹感を感じないことが優先されて、安くて腹持ちがする炭水化物一品食いになりやすい。

共働きだと、どうしても調理時間を短縮しないとイケない。でも片付けも短縮したい。安心安全な野菜だと、洗うだけで丸かじりできる。そんな風にできるのが理想です。

内容にも気をつけないとイケないと常に思っていますが、なかなか難しいです。

全く時間がない。

子供達が成長するに連れて徐々に家族全員揃って食事できる機会が減ってきました。当たり前だと思っていたのですが、今は思えば団欒しながらの家族の食事は大切な時間だったなと思います。

平日の朝はいつも通勤中の車の中でサンドイッチとコーヒーで済ませています。全体的に野菜が足りていない自覚はありますが、フルタイム+残業で働く主婦には料理のための時間はなかなか取れません。

栄養バランスの取れた食事を定期的に時間をかけてゆっくり食べていけば、体調を崩し難いと思うのですが、実践するのは難しい。

一家団欒の時間取りにくいです。

夫婦2人なので、家庭での料理は品揃え等で難しいから、買い物に頼る事が多い。

食の多様化で家族と一緒に食は機会があまりない。

1歳の子と2人で食べる人が多いので、ほぼ早食いです。

「家族と一緒に食べるか」との質問について。「家族のなかの誰か」とは一緒であることは多いですが、「家族全員」揃うとなると、なかなかならないですね。

子育てをしているとゆっくりよく噛んで味わって食べるのが難しい。

高齢者ですと家内と食事をする。子供は県外での生活なので、家族皆とは無理。

小さい子がいるので、なかなか同時に自分の食事がとれない。

子供が学生の間は毎日のお弁当や食事に栄養バランスなどを考えて調理していました。みんな大学生、社会人になってからは一緒に食事をする機会も減り、家で調理する品数も量も少なくなりました。コンビニやスーパーでお惣菜やお弁当を買って簡単に済ます事も増えました。最近流行りの子ども食堂のような、誰でも利用できる地域食堂があれば嬉しいですね。

食は医なりで大事なのですが、ついアルコール過多になってしまいます。年齢とともに歯が悪くなってきたので若い頃のようにバリバリ食べたいな。帰宅時間がバラバラで、家族全員揃って食べるのが難しい。家族団欒で食卓を囲んで楽しく食べるのが一番だとは思いますが、それぞれの時間が合わないことがあるので、残念だとは思いますが。夕飯は仕事から帰宅後作りますが、なかなか時間がとれず週末ぐらいしかじっくりと時間をかけて料理を作る機会がもてていません。子供も大きくなると、めいめいにスケジュールがあり、一緒に食事をする機会が減りつつあります。味噌汁などは特に温かい状態で出してあげることが出来ず、あえてほしがらないとか、晩遅くにじっくりと食事をする、ということに子供もこだわっていないようです。一つの食材を買うとそれを続けてしまうことが多い。「家族(幼児)と食事」は、毎回ですが、「家族で食事」となるとほぼないです。日々の忙しさに追われ、食事を楽しめなくなっている。また食べると太ると食べる事に罪悪感を感じる。好き嫌いがあるので同じメニューをみんなで食べるようにするのが難しい。家族と一緒に食べたいが、仕事の時間帯がバラバラで、一緒に食べられない。子供たちが偏食で早い時間にお腹を空かせるので、子供メニューだけ作って先に食べさせてしまい、その間に大人メニューを作って、大人は後から食べるようになってしまっている。できれば一緒に食べたい。歳を重ね食べる量が減って来ています。カロリーを考えると少し不安になります。主人が朝は早く、夜は遅くの生活なので、平日は子供と私で食事をとります。一人で用意から片付け、子供の世話までしないとならない為、必然的に私の食事は簡素で早くとなります。家族全員揃うのはほぼ無理。部活の時間、習い事、仕事、兄弟の年齢が違えば土日も難しい。小学生組とは毎日一緒にとれるけど。私の周囲の方々で健康な人ほど食事にこだわりが無い。食べたいときに食べたいものを食べる。ストレスの無い食事が健康に良いということだと思います。食事をどうするか自由であって、例えば「三食キッチリ食べなさい」というとそれはストレスとなってしまいます。衣食住など人にとって最も大切なところにストレスを与えてはいけぬ。服装は自由、住居(内装も)自由、なのに食事についてはあれこれ言われる世の中を変えないといけぬ。72歳の主人は、60年間以上朝食無しの日2回の食事です。毎年人間ドックを受けていますが、全体的に健康です。朝食は必ず食べましょと推奨されていますが。高齢者の誤嚥や、熱い食べ物の時にむせるのをなんとかしたい。今「孤食」が問題とされ、家族そろって食事をするのが推奨されているようです。ただ、私自身は子供の頃から孤食の方が好きでした。100の家庭があれば100の事情があります。ですので、公共広告や標語として「食事は家族そろって楽しく！」みたいなことはやらないでほしいという気持ちがあります。とはいえ、テレビ等で本当に楽しそうにテーブルを囲む家族や仲間の光景を目にすると、うらやましい気持ちになるのも事実です。一方、もし自分があの場に放り込まれたらとても戸惑うだろうとも思います。なかなか難しい問題です。地域や所属は機会もないが、同期会や以前の所属でのコミュニティーでの食事会等には参加する。職場でこども食堂が月1でやってるのですが、子供だけではなく近所の高齢者の方もたくさんいらっしゃるのでは交流の場になっていいなと思います。退職後、年金のみの生活となり、朝昼兼用(パン食)と夕食の2回のみ。又、外食も2、3ヶ月に1度行ければよい方である。それも500円～1000円程度の外食。(食事のとり方)質問項目にひと月あたりの生活費+食費はいくらで賄っているかもしりてよかったのでは？最近肥満気味の人が増えていて、食の欧米化が原因だと思われる。朝食を取らない方が体調が良いので、あまり取りません。その人によりますが、無理に食べるよりいいと思います。孤食も取り上げられていますが、本人次第な気がします。「糖質制限」という言葉をよく耳にするようになりました。糖質の摂りすぎが、糖尿病や認知症の原因だという話もありますが、良く分かりません。実際どうなのでしょう？特に考えてはいません、出された物はほぼ頂きます。食事会などの情報は全く無い。普通の人は家族と食事する(一人暮らしの人は一人で食事)のが当たり前だが、友達と食事する回数は人にもよるが平均年数回あるかであろう。朝食の重要性をもっと啓発していくことが大事であると思います。食事をきちんととることの重要性もさることながら、社会情勢の変化によりライフスタイルが変化して、料理をしなくてもいい大人が増えているように思います。料理・家事から、みんなで基礎から学び直す必要があると私は考えます。

この度は、アンケート調査にご協力いただき誠にありがとうございました。皆さまからいただきました貴重なご意見・ご回答は、今後の本市の食育活動のために参考にさせていただき、施策の実施に向けて取り組んでまいりたいと考えております。今後ともご理解とご協力いただきますようお願いいたします。