

食事の取り方について

□調査期間 令和2年7月20日～令和2年7月31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 820 人(令和元年7月20日現在)

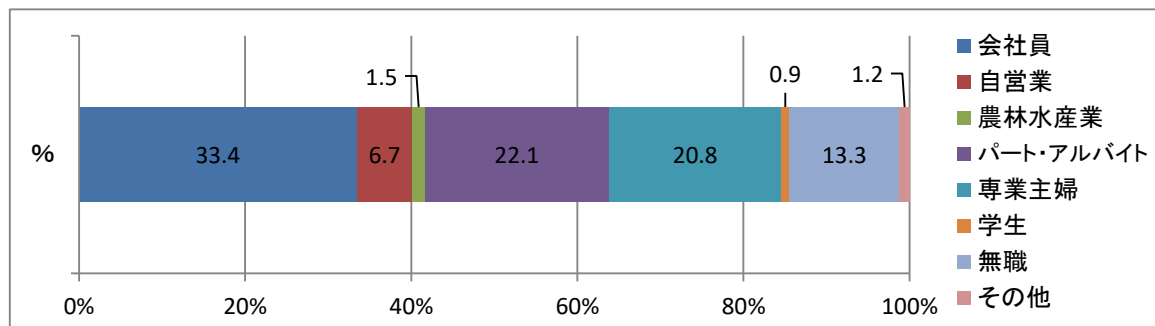
□回答者数 653 人

□回答率 79.6 %

(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。)

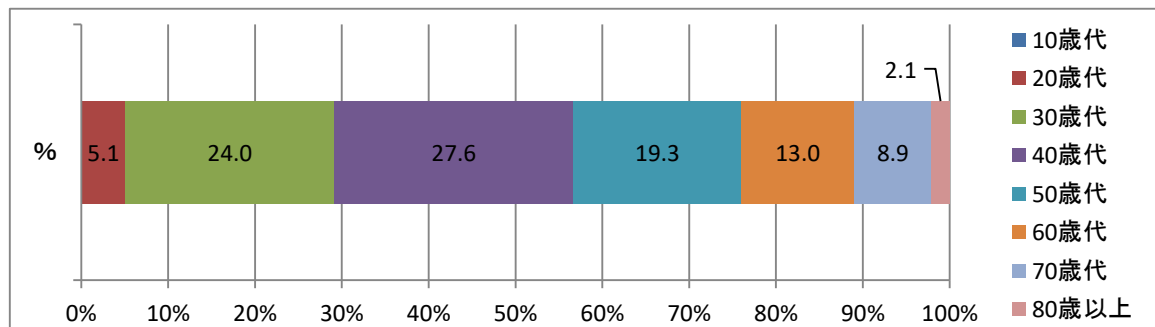
【職業】

内訳	人数	%
会社員	218	33.4
自営業	44	6.7
農林水産業	10	1.5
パート・アルバイト	144	22.1
専業主婦	136	20.8
学生	6	0.9
無職	87	13.3
その他	8	1.2
合計	653	99.9



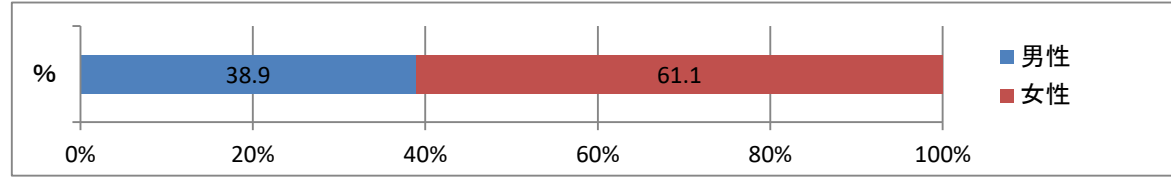
【年齢】

内訳	人数	%
10歳代	0	0.0
20歳代	33	5.1
30歳代	157	24.0
40歳代	180	27.6
50歳代	126	19.3
60歳代	85	13.0
70歳代	58	8.9
80歳以上	14	2.1
合計	653	100.0



【性別】

内訳	人数	%
男性	254	38.9
女性	399	61.1
合計	653	100.0

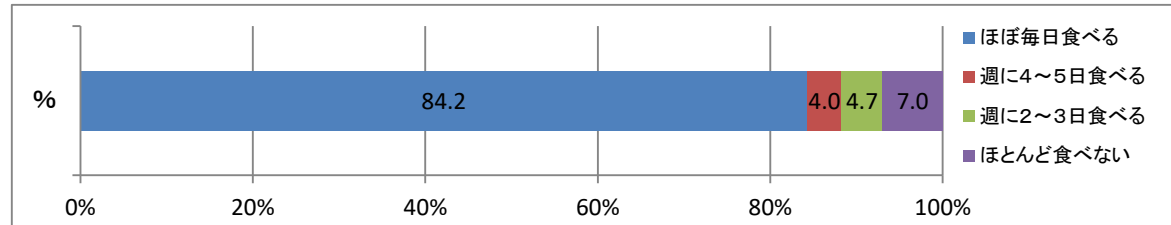


【導入】

食事の取り方について、皆様のご意見をお聞きます。

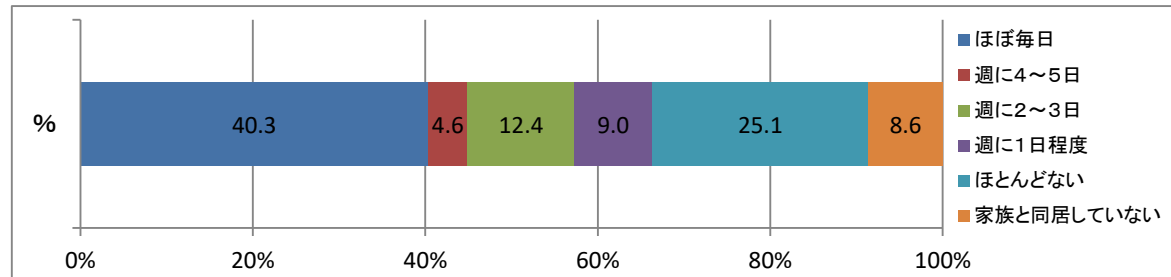
【問1】朝食を週に何日食べますか？

内訳	人数	%
ほぼ毎日食べる	550	84.2
週に4~5日食べる	26	4.0
週に2~3日食べる	31	4.7
ほとんど食べない	46	7.0
合計	653	99.9



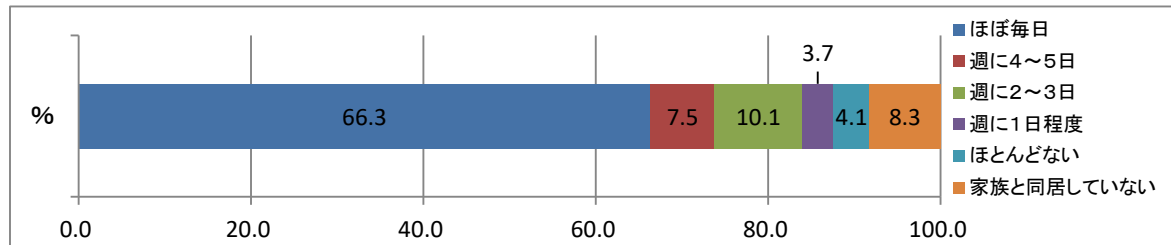
【問2】朝食を家族と一緒に食べることは週にどのくらいありますか？

内訳	人数	%
ほぼ毎日	263	40.3
週に4~5日	30	4.6
週に2~3日	81	12.4
週に1日程度	59	9.0
ほとんどない	164	25.1
家族と同居していない	56	8.6
合計	653	100.0



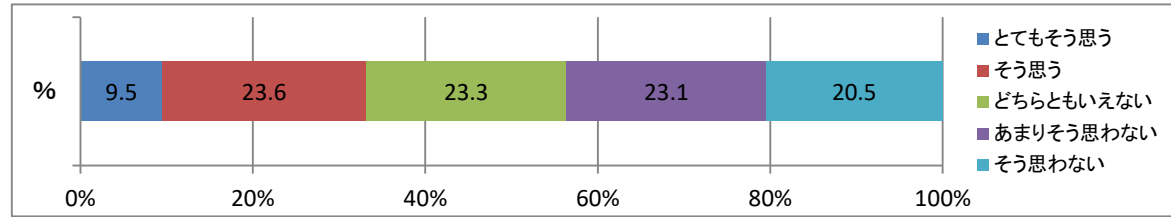
【問3】夕食を家族と一緒に食べることは週にどれくらいありますか？

内訳	人数	%
ほぼ毎日	433	66.3
週に4~5日	49	7.5
週に2~3日	66	10.1
週に1日程度	24	3.7
ほとんどない	27	4.1
家族と同居していない	54	8.3
合計	653	100



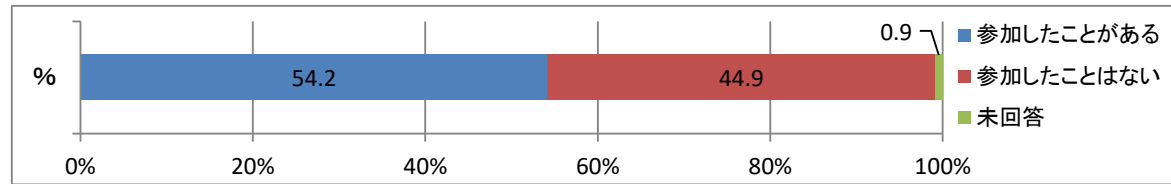
【問4】 地域や所属コミュニティ(職場等を含む)での食事会等の機会があれば、参加したいと思いますか？

内訳	人数	%
とてもそう思う	62	9.5
そう思う	154	23.6
どちらともいえない	152	23.3
あまりそう思わない	151	23.1
そう思わない	134	20.5
合計	653	100.0



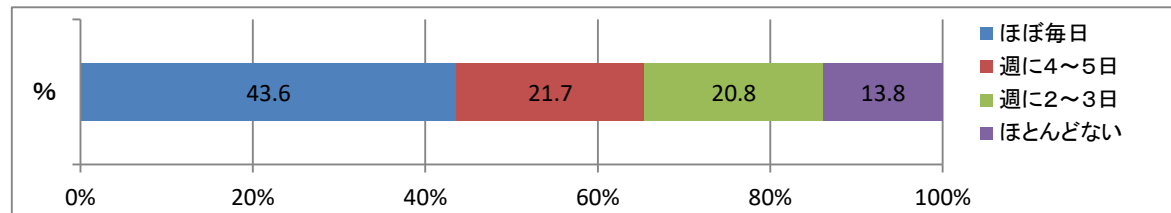
【問4-1】 問4で「とてもそう思う」「そう思う」と回答した方にお聞きます。過去1年間に、地域や所属コミュニティでの食事会等に参加しましたか？(該当者216人)

内訳	人数	%
参加したことがある	117	54.2
参加したことはない	97	44.9
未回答	2	0.9
合計	216	100.0



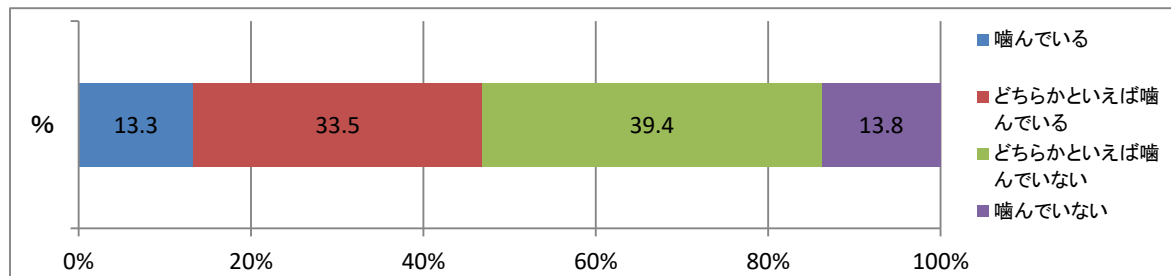
【問5】 主食(ごはん・パン・麺など)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理)・副菜(野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理)を3つそろえて食べるのが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか？

内訳	人数	%
ほぼ毎日	285	43.6
週に4~5日	142	21.7
週に2~3日	136	20.8
ほとんどない	90	13.8
合計	653	99.9



【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	87	13.3
どちらかといえばゆっくりよく噛んでいる	219	33.5
どちらかといえばゆっくりよく噛んでいない	257	39.4
ゆっくりよく噛んでいない	90	13.8
合計	653	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。

- 最近少し味が濃いかなど感じ生活環境食事の見直しが必要かなと思っていますが、中々うす味にするのは難しいです。血圧が高いし体重の増加も気になっています。だから少しずつ頑張りたいと思います。
- 子供の頃は、母の手料理を朝晩は家族6人で頂くのが我が家の食事風景でした。現在は世帯構成人数が減って夫婦2人の食卓を寂しく感じますが、単独世帯も多い昨今、2人でもマシかなと思っています。更に共働きで大人2人となれば、外食やお惣菜に頼ることもしばしば。在りし日の食卓を懐かしく思いながらも、最近のお惣菜や宅配などのクオリティは高く、これも時代の流れと有難く頂いています。
- 何となくいいものを見繕っています。
- 食事の量が、少なくなっている。
- とれない栄養はサプリメントやジュースでとるようにしている。
- ひとりで楽しく食事ができるという価値感もあります。
- 高齢になればなるほど体力も財力もなくなって、たくさんの食材を使って栄養のバランスが取れた食事を用意することが難しくなってくる。「落ち」の作物などでいいから、セットになった食材を安価に購入できる自サービスなどあれば、それも幾らか解消されるのかも。
- 食べすぎない。
- 和歌山産の地産地消を心がけています。和歌山市でもショッピングセンターや公共施設での産直市の開催などを開いてほしいです。
- コレステロール値が高いので、心配している。
- 3食栄養をバランスよく摂取するのが理想ですが、仕事等やむを得ない事情で夜間に食事を取らざるを得ない場合は、胃腸の負担を考えて栄養ゼリーやホットミルク等消化に良いものを食べるようにしています。食事が遅いと胃腸が夜休めない為(睡眠不足になる可能性もあるため。)
- 子供が小さいので、ゆっくりよく噛んで食べている時間がない。バランスのよい食事を作っても、その日の気分で食べてくれないこともあります。毎日バランスのよい食事を、家族みんなでそろってよく噛んでゆっくり食べるのは理想的ですが、それにとられすぎて食事の時間がストレスになってしまったことがあるので、今は楽しくご飯の時間を過ごすことを第一に考えています。
- 一人暮らしなので、宅食サービスのお世話になっている。一食だが、バランスの取れた食事ができていると思う。
- 基本的に2食の生活をしています。朝から無理に食べず、食べたい時で良いと思います。その際はバランスの取れた食事内容にしています。
- コロナ前と後では食事の取り方が変わりました。家族以外の人と食べる機会がなくなりました。
- 外食は無いと言えるほど家で食事をします。レトルト食品や、お惣菜などは買いません。手作りを心掛け家族の健康管理をしています。
- 夫婦2人では、買い物をした食材が余り、結局の処買わなくなってしまいます。最近野菜が高い。農業に付加価値を付けるという意味で食材を綺麗に洗うという方向が、逆に食材が腐ってしまう方法になってしまった様に思う。
- ゆっくり食べることの大切さもあるけれど、それ以前に1時間のお昼休みが短すぎるのでは？みんな休みたいから、早く食べて、コロナもあって誰とも連れあって食べることもなくなっている。
- 仕事で疲れた日はお弁当などになるので野菜が少ない。
- 食べるのがダントツに早いので咀嚼回数が少なく食後はガムを2分ほどかむ様にしています。意味無いでしょうか？
- 基本的に一汁一菜を意識しています。ご飯と味噌汁、ぬか漬はマストです。
- 子供が高校生になり、多忙。部活と塾のはしご。帰りが遅く、夫婦そろって先に食べる人が多いです。
- 「まごわやさしいこ」を取り入れ、腹八分目にし、調味料だけでもなるべく無添加なものにこだわったりしております。
- 自分的にはこの年になっても両親と食事できるので、食事の時の人数など気にもしていませんでしたが、やはり毎日ではなくても多人数で食事を摂るとか機会がある、もしくはそういう機会を市やコミュニケーションセンター等が作るのには良いことだと思いました。
- 食事時間を8時間以上開けるようにしています。内臓で食物を処理している途中でまた新たな食物を入れると負担となり体調を崩します。どうしても空腹を感じる時はごく少量のおやつを採ります。
- できるだけ野菜をたくさん摂るようにしたいが、献立や調理に疲れてくるので、たまに手抜きしているが、それでいいと思っています。
- 糖尿病や、高血圧に合わせた生活習慣病の為のレシピや、料理教室をあちこちで開催して頂きたいです。
- 小さい子供がいてゆっくり食べられることが少ないです。
- 炭水化物のうち糖質管理とタンパク質の取り方を詳しく知りたいと思う。
- 子供たちの食事に時間をとられて自分の食事は後回しになりがちです。一緒に食べるとどうしてもかきこむように食べるか、味わずに食べることがほとんどです。そんな中、和歌山では子供連れでも行きやすい飲食店が増えてきて、食べる楽しみも味わいつつ子供と一緒に食事出来る点で助かっています。

- 健康の源は食生活にあり、食事のあり方を含めた食生活については、小・中学生に限らず、大人であっても、繰り返し正しく教育する必要がある。本格的な高齢化社会の到来にもかかわらず、現代社会の複雑さに対応した、食の教育・啓蒙ができていない。これからの食事のあり方は、市民全体で考えていきましょう。
- 子供に合わせて食べていると、どうしても早食いになってしまったり、子供の好きなものに偏ってしまったりの食事になってしまいます。本来は家族のために、バランスを考えた食事を用意しないといけないのかもしれませんが、仕事でゆっくり食事を準備する時間が取れないこともあり、難しいです。
- これからの季節、食欲がなくなる。
- 体と心に良い食事とは強制されず規制されずに食べられることです。三食食べるべきや朝食をとるべきなどは良くありません。しかし、一方で家庭の事情により食べたくても食べられないのは無くさなければなりません。また、過食症や拒食症など心の病も無くさなければなりません。いずれも空気を吸うがごとく自然に食べられる環境づくりを目指すべきです。
- テレビを見ながらの食事はやめたほうが良い。誤嚥性肺炎になりやすいですよ。
- このコロナの時代、食事会等実施するのは困難になりつつある。早くいつもの日常に戻って欲しいですね。
- よく噛んで、満腹中枢が刺激を受け始める20分以上かけて食事するように心がけています。この点をもっと訴求すべきかと思います。
- 毎日同じものを食べてもいいのか。
- 毎日、食事は作ってルームメイトと揃って頂きます。割りりとバランスよく摂れてるほうだと思います。ルームメイトの便秘が治ったので。
- 独り身の男なるも面倒がらずに、三度三度簡単ですが料理を楽しみながら作り食べています。健康であれば何も心配ないが病気になるれば如何する。是が問題だ。
- 地域の老人会では2〜3ヶ月に1回昼食会を開いているようですが、お酒を飲んでその後カラオケです。団地発足以来何の進歩もありません。我が家では、家内が栄養バランスを考慮して手作りしてくれますが、高齢化に伴いつままで続けられるか不安です。
- 子供が成長するにつれて自宅をでる時間がまちまちでゆっくりと朝食をとることが皆できなくなりました。しかもジメジメするこの季節、子供たちも簡単に朝食を済ませることが多くなっています。
- コロナの影響で、家族内で向かい合って食事をする事に抵抗があるようになってきました。一家団欒を優先すべきか、コロナ対策を優先すべきか。どうせ食事だけが感染リスクではないので、団欒を優先して良いんですね？
- ゆっくりよく噛むことが大事なのはよく分かっていますが、なかなかできません。噛むのにあわせるような楽しい歌などあれば子供にも噛む習慣ができるかもしれないかなと思いました。
- 夫が糖尿病予備群と言われているので、野菜を多くする事を心掛けています。でも少ない時もある。食べる時は野菜から食べる事と、酢の物を3日に1回程度出す。
- 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?)に関してはコロナのこの時期でなければもう少し積極的に参加したいです。
- 年を取ると意識して「肉」を食べると言われますが、肉と言っても豚肉、牛肉、鶏肉などがあり、それぞれ栄養成分が違うと思います。多分「タンパク質」を摂りなさい、ということだと思いますが、高齢化の食事摂取に具体的な指針を教えてください。それが生活習慣病や医療費抑制につながると思います。
- どうしても、好きなものばかり選んで食べてしまいます。
- 食事は1日3回妻と一緒にとっています。朝はパンと牛乳にソーセージ、ブロッコリー、ミニトマト、フルーツを毎日、昼と夜は毎日変わりますが大体バランスよく食べています。
- 家族と食べても話をしないで食べるのなら、1人で食べる方が気が楽なこともあります。
- 毎日栄養のバランスの取れた食事を作ったりとったりするのは難しいなと思います。
- 未就園児育児中でゆっくり食べられない。1人でゆっくり食べたい。
- いろいろなことが言われるが、どの食事の取り方がよいのかわからない。
- 食事はバランスよく取らなければいけないとは分かっていますが、疲れると面倒で、つい適当な食事になる。
- 主人が夜勤に近い仕事をしているので、一緒に食事をするのが難しいです。朝食は私が早いので一緒に食べることはないです。
- 朝食は慌ただしく、バタバタと食べる事もある。
- 52歳なので、1日2食を基本に食べ過ぎないように心がけている。特に夜遅くには。
- 共働きが増え、バランスのよい食事を用意する時間や、一緒に食べる時間が減っている現状で、今のライフスタイルに合わせた食事の取り方を考えなければならない。学校や会社がバランスのよい朝食を用意し、家庭以外でとる方法など、社会も変化していくべきだと思います。家族の健康は母が守るといような、社会の風潮も暗黙の了解として揺るがないでいるのも現実で、特に働いている母親には重くのしかかっている様に思えます。学校や職場で朝食を食べたり、バランスのよい朝食セットが手軽に購入できたり、社会全体で新たなライフスタイルに変えていかなければならないと思います。
- 一週間に一度胃を休め断食をすると調子が良くなります。
- 夫婦は朝は共に忙しいから私はコンビニで食べるようになる。夕食は共に家で食べる。
- みんな働いていて忙しい。時間が合わないのも仕方ない。
- 糖尿病にかかっているため、野菜→タンパク質→炭水化物の順に食べるように心がけています。この順番を習慣にしてから血糖値がずいぶん下がりました。
- レパートリーが少ないので、毎週同じようなメニューになってしまいます。子供もいるので、食事の取り方は大丈夫か心配です。
- 体にやさしいもの、体が求めているものを中心にバランスよく食べている。

- 年齢とともに歯が悪くなり美味しく食べたいです。歯は大切に。
- ゆっくり食べるつもりが、いつも食べるのが早くなってしまふ。市民農園を借りて野菜を育てているので野菜は沢山食べている。
- 家族の朝食がパン派とごはん派わかれるので、私自身朝が弱いのもあり大変です。
- 世帯の経済状況によって理想的な食のバランスや、家族と食事をとることの重要性が不幸にしてほとんど理解でない家庭があることも前提に、市の施策を展開してほしい。
- 早寝、早起き、朝ごはんの習慣が出来れば心身共に健康になると実感してます。
- 退職してから朝食はゆっくり時間をかけて食べるようにしているので、体調が良いと感じている。食事のとり方として、やはりゆっくり食べるのが一番よいと思う。
- 食事に興味が無くなった。
- コロナによって食事に関しても大きく変わった。この10年近く昼食・夕食は外食だった主人が在宅勤務で家にいる。昼食・夕食とも作らなければならない。子供が父親と一緒に食べられると私自身喜んだが、馴れていないのか「団らん」とはほど遠い。
- ひとり者なので、同じメニューを 続けないように気を付けている。
- 家族揃って食べられるのが理想です。ただ、生活パターンが異なるとなかなかそうもいきません。知り合いの人たちとなら一緒に食事に行きたいです。ただ、ご近所付き合いがほとんどないので、マンションの人たちのお食事会が開かれても遠慮します。
- 新型コロナウイルス感染拡大予防の観点から、家族と職場の昼食時以外は友人・知人等の会食は自粛している。
- 小さな子供がいるのでなかなかきちんと食事が取れない。
- 取り方とは違ふかもしれないが、添加物、農薬などが少ないか入っていない食品を手に入れたり調理するのが難しい。なんとかしたいのに。
- できるだけ家族と時間をかけて食事をする事が重要と思う。
- 最近自炊して毎日作っています。毎日の事なのでメニューと献立に悩みます。反面オリジナルメニューの作る楽しさもあります。失敗も有りますがチャレンジ精神で頑張っています。
- 食事について、より具体的に、どの時間にはこういった栄養を取るのが効果的でいいなど、より詳しく知りたいです。それぞれの栄養素の消化吸収の仕組みも詳しく知りたいです。
- 栄養バランスには注意しています。特に、新鮮な野菜を食べる毎日です。週に一度は意識して、肉類の摂取を心がけています。
- 地域での食事会や、子供食堂のように、安価で気軽に食事のできる施設について、通常であれば賛成ですが、現状(コロナ問題)は賛成できません。
- 自分はアルコールが好きなのであて的な感覚でワンプレートメニューをよく作って食べるのと、ジムに通ってたりするので、基本たんぱく質系と野菜がほとんどで炭水化物はほぼほぼ頂けません。
- 食事は健康の源だと思う。
- 1日30品目の食材をとることに気を付けています。
- 高齢者夫婦の生活、ランチはあるもので済、夜は多少ビールを飲むのでダラダラで歯が悪いのであまり噛まないで呑込む。あまり良くないかもの食事スタイル。
- 年齢に応じた食事の摂り方があると思う。糖質制限やサプリで補う等している。
- 食べなくてはいけないけど、食べ始めたら止まらない。食べ過ぎに自己嫌悪に。どうしたら上手に食べられるのでしょうか。
- 交通信号の色合いで食べる、緑黄色野菜、タンパク質、炭水化物の順。これは毎食変わらない。
- 単身世帯なので買った物で簡単に済ませることが多いな。栄養知識も自炊スキルはあるんだけど。
- 子供にとって、近所の人と食べ物を通して関わられるならとても良いと思います。楽しく食事をしないと栄養が行き届かないと聞いたことがあります。
- 夕食はなるべく家族揃って食べるようにしています。生野菜、お味噌汁になるべく食べるように気を付けてます。
- どうしても栄養が偏ったメニューになりがちな昨今、簡単に、コストもかからず、バランスよく栄養素が取り入れることができるメニューを教えてください。毎日三食は忍耐と努力が必須です。ちなみに、我が家は主人が毎日三食作ってくれていますが、ネタ切れになることもしばしば。サプリメントで補給したくても、年金生活者にとっては高嶺の花。現実的には厳しいです。
- 相撲中継あるときは観戦しながらの食事は楽しい。
- コロナがあるので、外食をゆっくりという気持ちがない。弁当でバランスを考えたものを買いたい。
- どうしても作るのが面倒で店屋物だったり、テイクアウトになるときがあるが栄養面で偏ったかと気が引けるときがある。
- 今後も今の食べ方を続けたいと思います。
- 子供への食育のためにもよく考えて食事はした方が良くと思う。旬の食べ物、行事に食べ物など知らない子供が多くなってきた気がします。
- 現在主人は長期入院中です。食事会は単身家族だけとのことですが、私の場合も食事会に誘っていただきたく思います。
- 食事の意味・重要性(朝食をきちんと取ること等)をきちんと子供に伝える食育が、今後ますます必要と考えています。
- すごく興味があります。食事作りは時間がかかり、働いている方にとっては難しいことだと思います。家事シェアの問題と合わせて考えていかないといけないと思います。
- 家で家族みんなで、話しながら食べるのが楽しく好きです。
- 特にコレと言った事がないが、メニューのバランスとカロリーには気を付けてはいるけど。
- 20時以降は、食べないようにしています。

- スーパーで買った調理済みのものが主体なので、野菜系が不足気味。味も満足いかないものばかりで、情けない。たまに外食するが、川向うに住んでいるのでおいしい店が少ない。そのためにはやらない店が多く、どんどんつぶれて悲惨な状態である。
- なるべく頂く食品に偏らないような食事ができるようこころがけてくれていますので、毎々の食事はほぼ完食しています。
- 仕事のある朝は調理しないで食べられる菓子パンとコーヒーのみになりがち。時間がなくても栄養バランスを整えられるものがあればいいなと思っています。
- 小さい子供がいるとどうしても夕食が早い時間になったり、一緒に食べてもこっちは早食いになったりで、ゆっくり楽しめません。
- 大阪に通勤している事も有り、5時20分に起きて6時10分に家を出て6時31分のサザンに乗る車中又会社で、おにぎり、スナックパンを摂る習慣、もう20年以上続いております。週末の日曜日家族と一緒に朝食を摂るスタイル気に入ってます。あと8年家族の為、自分の為に歯を食いしばって、何事も楽観主義で、毎日小旅行頑張ります。
- 朝食は規則正しくとるように心がけています。昼食は12時頃、夕食は6時頃とり、間食はほとんどしません。水分補給には心がけています。
- 食事が大切だと認識はあるものの、なかなかバランスを考えた食事を取ることが難しい。
- 調理趣味の部類
- 個人的意見ですが、会話をしながらゆっくりと食事をしたいです。
- 美味しく、腹八分の食事。
- 炊事が面倒になってきた。
- 朝食はヨーグルトとバナナ、昼食は夕食並みのタップリの食事、夕食はワイングラス一杯の赤又は白ワインとサラダ、チーズ、食パン半枚、牛乳等、です。
- 夫婦共々歳をとって参りましたので、脂ぎった食べ物よりあっさりした食事になってきました。悪玉コレステロールが若い頃から数値が高かったのがギリギリセーフになり、只今薬無しに挑戦中です。正しい食事摂取方法であるといいのですが。
- 取り方の意見とは全く違うのかもしれませんが、子供が全員小さいと食事を作って食べさせる事が大変で、一緒に食事をとることはなかなかできない。夜は食べ終わったらお風呂に寝かしつけ、ヘトヘトで寝かしつけながら寝落ちてしまう為、作りながら立って食べているので食べた気すらしません。気づけば自分は1日水分すらとっていない日もあります。バランスよくなるべく品数も豊富にしようと頑張ると作ることに時間がかかり、ますます子供と過ごす時間も心の余裕もなくなってしまい大変です。貧血などの栄養不足も心配です。品数も少なく簡単にできて栄養バランスもとれているレシピなど、検診の際などに教えていただくと大変助かります。
- コロナの為、ほとんど外食をしなくなった。コロナが収束したら家族で外食することを楽しみにしているの、それまで外食産業の方々には踏ん張ってほしい。
- ゆっくりよく噛んでいると思うが、たまに早く食べて、胸がつかえてとても痛い時がある。どうも癖になってしまっているようだが、医院で医者にそのことを話したり検査してもらっても、いつも異常は無いと言われるが、どうしたら治るのか教えて欲しい。
- ダイエットがしたいです...
- 年齢とともに食事量を減らしている。
- 特に昼食は空腹を満たすだけ。
- 食事の取り方と違いますが、今年はコロナウィルスの影響で食事会等々は自粛しております。
- 高齢者とは食事をとる時間帯が異なるので、なかなか一緒に食べるのが難しい。
- 家族とのタイミングが合えば皆で食べれるが、環境も原因で、テーブルで食べれないのが一番です。
- 若い世代に対して、朝食についての啓蒙が必要かと思えます。
- ダイエットの天敵のように”ご飯”が扱われているのが残念です。
- 食事はゆっくりと食べるのは生きていくうえでとても大事だと思えます。
- 節制をしても体重が増える理由が知りたいです。
- 子供がいるとなかなかゆっくり食べれない
- 歯が悪いためよく噛めず、早く噛むというより飲み込んでような状態。
- 毎日規則正しく食べる。
- 家族で食べれるような時間に仕事が終われば良いと思う。
- ほぼ、昔と変わらず普通に食事をしているので、余り意見はありません。
- ゆっくり時間をかけて食事をとりたい。

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ます、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。