

食育について

□調査期間 平成29年11月20日～平成29年11月30日

□調査の趣旨 食育について、皆様のご意見をお聞きます。

□対象者数 608 人(平成29年11月20日現在)

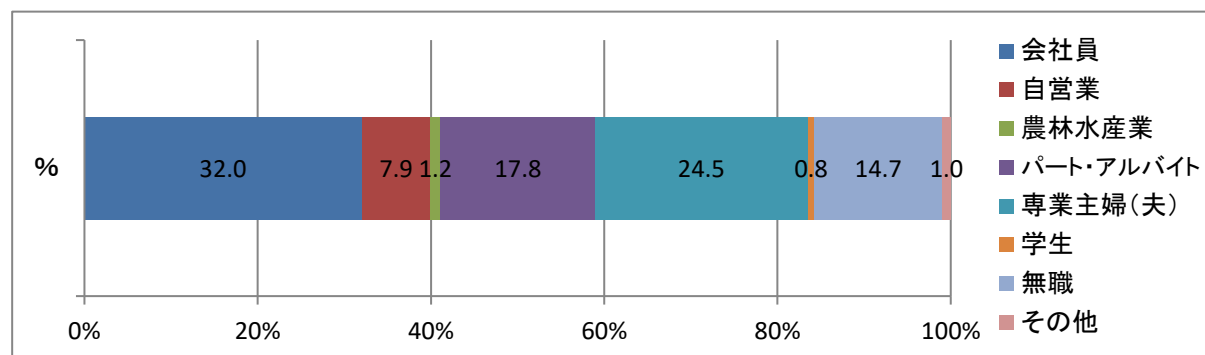
□回答者数 482 人

□回答率 79.3 %

(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。)

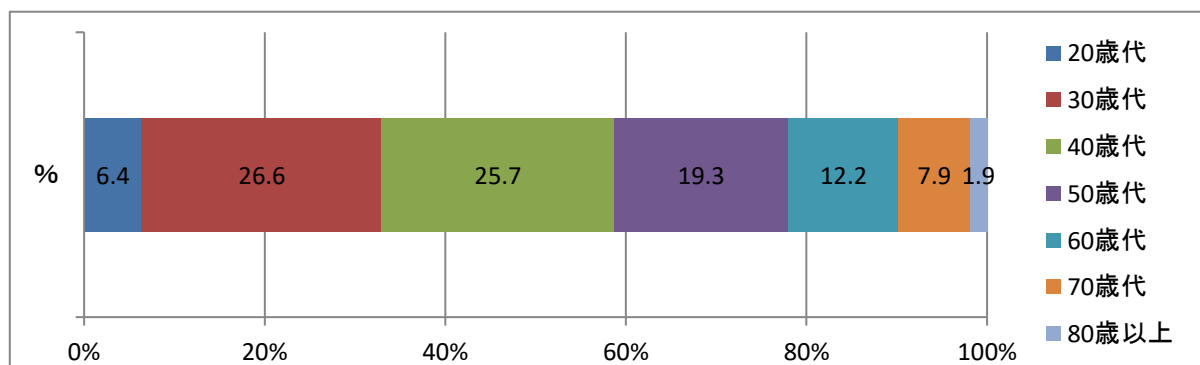
【職業】

内訳	人数	%
会社員	154	32.0
自営業	38	7.9
農林水産業	6	1.2
パート・アルバイト	86	17.8
専業主婦(夫)	118	24.5
学生	4	0.8
無職	71	14.7
その他	5	1.0
合計	482	99.9



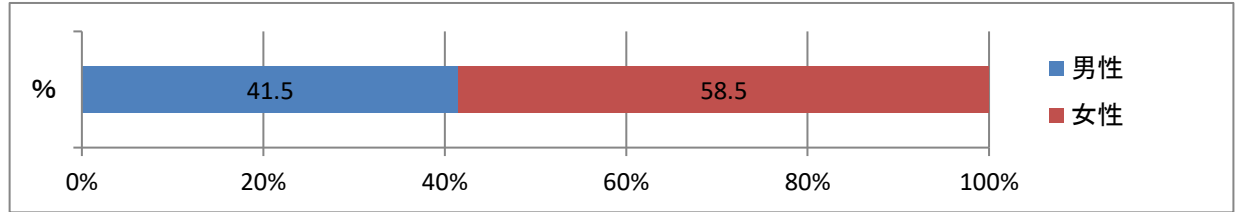
【年齢】

内訳	人数	%
10歳代	0	0
20歳代	31	6.4
30歳代	128	26.6
40歳代	124	25.7
50歳代	93	19.3
60歳代	59	12.2
70歳代	38	7.9
80歳以上	9	1.9
合計	482	100.0



【性別】

内訳	人数	%
男性	200	41.5
女性	282	58.5
合計	482	100.0

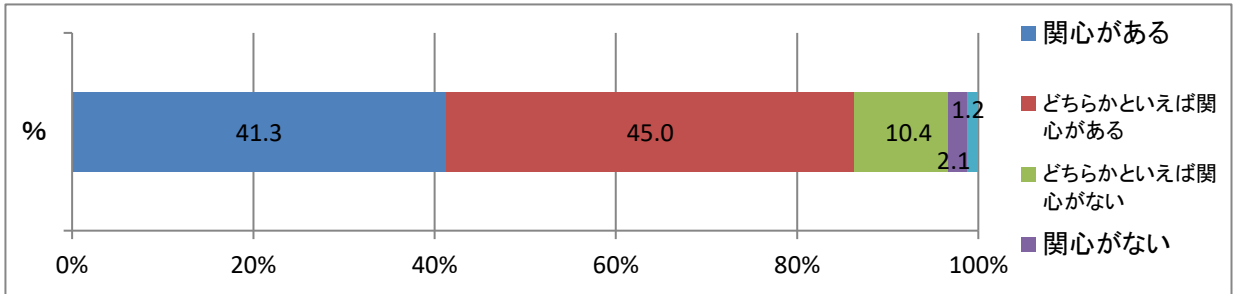


【導入】

食育とは、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身に付けたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化への理解を深めたりすることが含まれます。

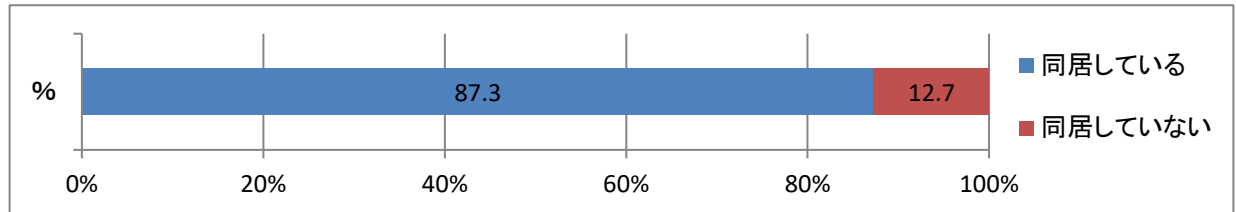
【問1】 食育に関心がありますか？

内訳	人数	%
関心がある	199	41.3
どちらかといえば関心がある	217	45.0
どちらかといえば関心がない	50	10.4
関心がない	10	2.1
わからない	6	1.2
合計	482	100.0



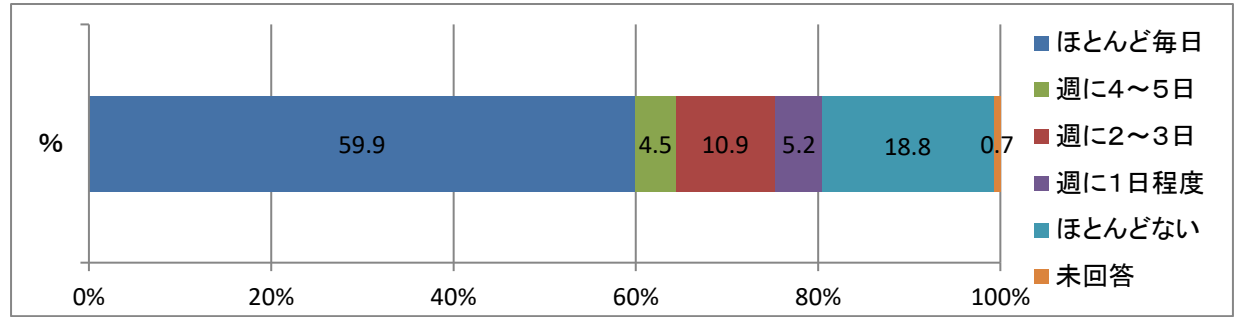
【問2】 家族と同居していますか？

内訳	人数	%
同居している	421	87.3
同居していない	61	12.7
合計	482	100.0



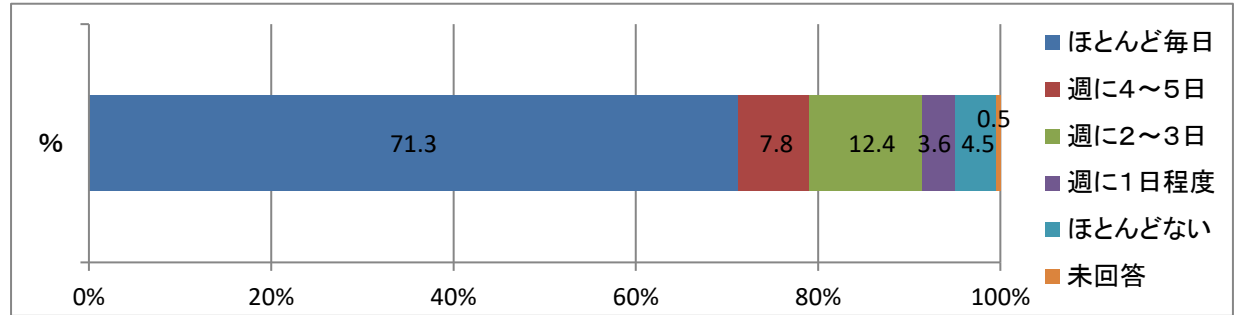
【問2-1】 問2で「同居している」と答えた方にお聞きます。朝食を家族と一緒に食べることはありますか？ 該当者421人

内訳	人数	%
ほとんど毎日	252	59.9
週に4~5日	19	4.5
週に2~3日	46	10.9
週に1日程度	22	5.2
ほとんどない	79	18.8
未回答	3	0.7
合計	421	100.0



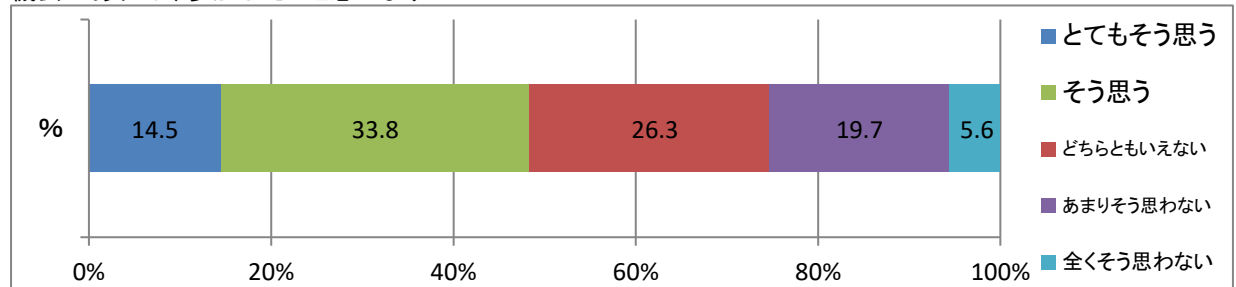
【問2-2】 問2で「同居している」と答えた方にお聞きます。夕食を家族と一緒に食べることはありますか？ 該当者421人

内訳	人数	%
ほとんど毎日	300	71.3
週に4~5日	33	7.8
週に2~3日	52	12.4
週に1日程度	15	3.6
ほとんどない	19	4.5
未回答	2	0.5
合計	421	100.1



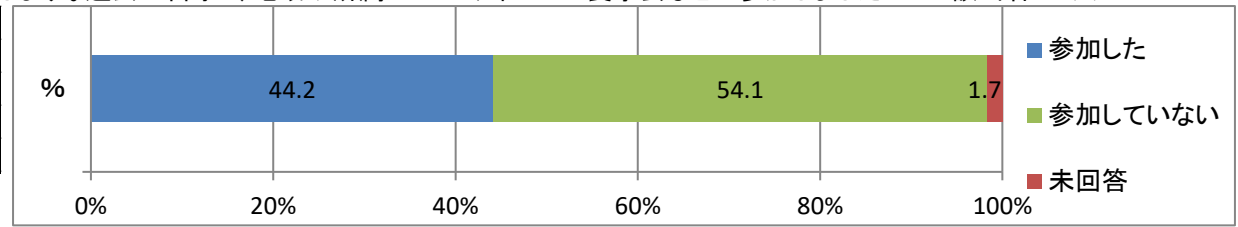
【問3】 地域や所属コミュニティ(職場等を含む)での食事会などの機会があれば、参加したいと思いますか？

内訳	人数	%
とてもそう思う	70	14.5
そう思う	163	33.8
どちらともいえない	127	26.3
あまりそう思わない	95	19.7
全くそう思わない	27	5.6
合計	482	99.9



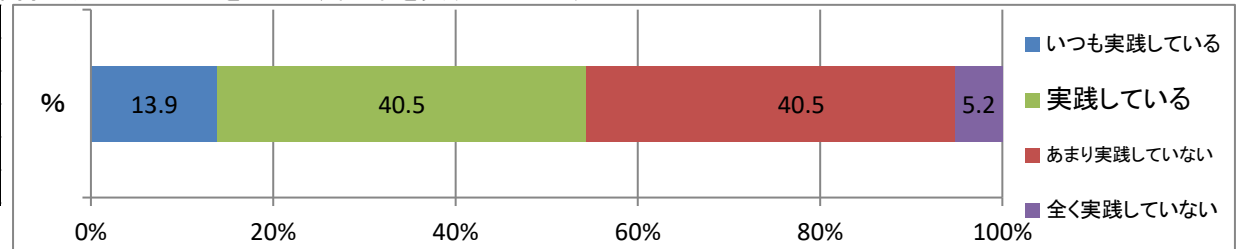
【問3-1】 問3で「とてもそう思う」「そう思う」と回答した方にお聞きします。過去1年間に、地域や所属コミュニティでの食事会などに参加しましたか？ 該当者233人

内訳	人数	%
参加した	103	44.2
参加していない	126	54.1
未回答	4	1.7
合計	233	100.0



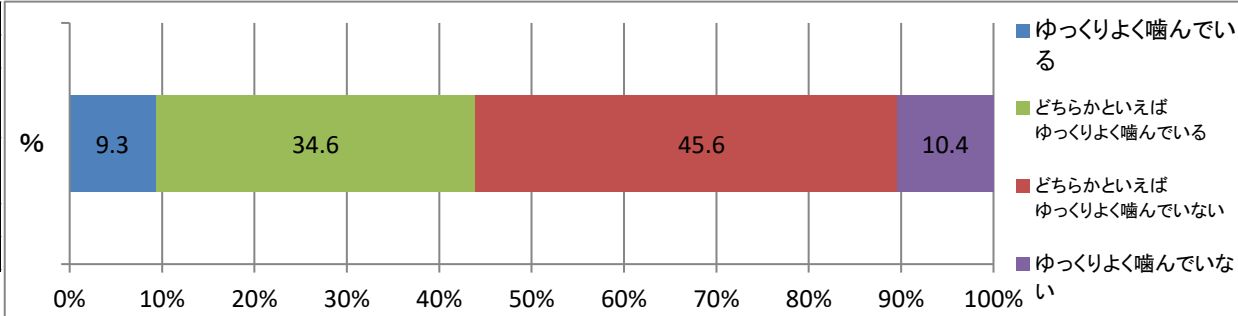
【問4】 生活習慣病の予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践していますか？

内訳	人数	%
いつも実践している	67	13.9
実践している	195	40.5
あまり実践していない	195	40.5
全く実践していない	25	5.2
合計	482	100.1



【問5】 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	45	9.3
どちらかといえば ゆっくりよく噛んでいる	167	34.6
どちらかといえば ゆっくりよく噛んでいない	220	45.6
ゆっくりよく噛んでいない	50	10.4
合計	482	99.9



【問6】 食育に関して、ご意見がありましたらお聞かせください。

子どもが食育に関心をもてるようなイベントをしてほしい。市内のスーパー等で参加できるような、参加しやすいイベントがいい。
 小さい子どもも参加できるイベントをお願いします。
 食育と言えば子供向けの教育と思われがちですが、大人も身につけるべき知識とマナーがあると思います。幅広い年代に、それぞれに合った教育の場があればいいですね。ホテルでのイベントなどあれば面白いと思います。
 こどもが食に興味を持つきっかけになるような、調理のイベントや食事会があればいいと思います。
 保育園や学校などでも保護者が学べる場があれば嬉しいです。
 子供や若い人達に、食育の大切さを感じてほしいです。そういったイベントがあるとよいですね。
 子供が小学生なので、食育は興味がある。イベントなどあれば参加したいと思う。

子どもの栄養に関する勉強会があれば参加したい。
子供と一緒に体験できるイベントがあれば嬉しいです。
土日や祝日に子どもと参加できるイベントがあったらいいなと思います。
食は健康へ直結しているので官公署のイベントがあれば食育の意識と共に健康への向上になる。
食育に関する講演会やセミナー等はあまり聞きません。観光客の誘致や人口増加の対策等も大変良いが、和歌山に於けて基本となる「食育」のセミナー等開催しても良いのではないですか？
食育に関するイベントがあればお知らせ願う。
食育といっても内容が多岐になるので、焦点を絞ったユニークな企画があるといいですね！
勉強会を実施すればいいのでは。
地元の食品で食育のセミナーを開いてほしい。
食事に気を配らなければと思いつつ、それができていない。気軽に参加できる、食に関する勉強会のようなものがあれば参加したいが。
セミナーとかあれば参加したいです。
子ども食堂がええね。
海南市の施設でこども食堂が月1回あるのを知りました。和歌山市もこども食堂があちこちがあればいいなあとと思います。
こども食堂を近所で開催して欲しいです。
医食同源。食育は大切だと思っています。ただ、間違った情報が散乱し神経質になりすぎているようにも思います。それらを含めた食育に期待しています。
家族揃って食べたいと思いつつ、全員の勤務時間が揃わずバラバラになります。我が家の場合、食育以前に全員揃うことからスタートさせないと…という感じです。
高齢になり野菜を多く食べるようにしている。
硬いものが噛めないのが困っている。
食育って、子供向けの言葉だと思ってた。
家庭科の講師としての勤務経験がありますが、その頃から子供たちの偏食や間違ったダイエットが広まっているので、健康に楽しく美味しく食べれるようになって欲しいと思います。
市報わかやまで、季節の旬の食材を使った健康レシピなどを掲載してはどうか。
興味はあるが、実践できている時とできていない時があるので、常にできるようになりたい。
野菜を多く食べるよう心がけること。
小学生、中学生の子供がいます。友達が遊びに来てくれて果物をだしても欲しがらず、スナック菓子を好みます。子供の果物離れ、またお菓子が多いことで、夕飯がきちんと食べられないことが気になります。
子供達が保育園へ行っているの、園のお知らせなどで食育に触れる機会が増えました。子供達には食べることの大切さ、マナーなどを身に付けたいとおもっています。
家族で楽しくたべれるのが一番やと思います。どちらかといえば、食育というか、テレビとスマホをしながら食べるのをやめれば、それで自然と会話が増えるので食育になると思います。そういうのを広報すればどうでしょう？
地場で取れる食材をもっと周知していきたい。
子供が野菜嫌いだからその改善策として食育には興味があります！
小中学校での食育授業については???

食事の時間や回数は守れていると思いますが、好きなもの中心に献立を作ってしまう。また、高齢の両親にも食べやすさや好み優先になってしまい、あまり実践しているとはいえないかも。和歌山は食材が豊かなので、HPなどで和歌山レシピを教えてください。

食事は、産まれてから毎日する事で、心身ともに健康に過ごすためには、とても大切な事だと思います。小学校での食育にも、地域の農家に関わり、子どもたちにもっと身近に感じて欲しいです。摂食障害の増加や発症の低年齢化が進んでいる中で、心と身体は、繋がっている事を教育の中でも、取り上げて欲しいです。子ども達にも、食の安全を、自ら考え選択できる力をつけてもらえれば、と思います。幼少期からの食習慣がもとになり、子どもに受け継がれていくので、早期からよい食習慣をつけていければと思います。

若い世代の食生活の乱れと同様、高齢者で同居・独居問わず、食生活が無頓着になっていくことが心配されます。市が事業として、食育に取り組むならば、継続して取り組んでほしいです。

糖尿病の瀬戸際、過体重の真ん中にいるので自らを食育せねばならないが、一人暮らしで職場が自宅だとままならないのが現状。こうした自堕落なおじさん(私)に自立できる食育が必要です。

好き嫌いをせず、魚・野菜をたくさんとることが大事

子供の好き嫌いとか、共稼ぎでなかなかじっくり取り組めないのが課題です。

安全なものを食べたい。食べさせたい。

健康に気を付けないといけないのはわかっているのですが、実際は出来ていないことが多いです。

食事は毎日の事。日々気にして摂取することが後々の健康維持につながることを痛感して生活していきたいと思います。

和歌山は農産物や海産物が多く収穫出来る立地にあるので、自治体が農協・漁協などと協力して、収穫イベントなど多く開催してくれると良いなと思います。

2児の子供を持つので、子供の食育にはかなり興味があります。また、偏食に向き合いながら食育するにはどうすればよいのか、どこかで教えてもらいたいです。

野菜類などの調理方法が色々変わってきているので解りにくくなってきました。以前は農薬等がついているので皮を取るのがお勧めでしたが最近では皮に栄養分が多いのでそのままとか、灰汁は取らずににとかややこしい情報がおおすぎます。

インスタント食品など簡単に食べられる食品が氾濫している中、食育は重要であると思う。

食育とよく耳にするがどこまでがそうなのかわからない。庶民はいろんなことを聞いても実際には生活のために安いスーパーで買い物をして限られた少ない予算で生活している。

頭では理解をしても実践にとりいれられるものも、教えていただいたりするなかで少ないのかなと思う。

完全米飯給食を実施してほしい。給食の牛乳を中止してほしい。

これから気を付けて考えていこうと思います。

小学校で子供が勉強をしてきて、家のものもとても勉強になりました。家庭だけでは忙しさにかまけて、なかなか実践できないのでありがたかったです。子供は大きくなった今でも小学校で習ったことを何となくですが覚えていて、自分でも気にするようになっていきます。

頭で分かっているけど、実践できてません。

とても身近で大切だけど日々の仕事や家事育児に追われて気にすることがそんなに出来ていない。こどもには野菜の収穫や調理のお手伝いを通してなんとか、と思ってはいるけれどわたしたちがきちんと理解出来ていない。

早く中学も全給食にしてほしい。

食事は交通信号の色通りの食事、まず緑黄野菜(緑)、次にたんぱく質(赤)、最後に炭水化物(米、麺類)をよくかんで食べています。

全ての世代において食育はとても重要だと思います。行政の役割も大事です。官民一体となって明るい未来に向かって頑張りましょう。

食育とは子供のためだけのものと思ってました。仕事と子育て、家事諸々に追われ母の立場としては余裕が無いので自分のことは放ってましたが、あらためて自分のことを見直す機会となりました。

こうあるべきだからこれはダメとかこうでなければならぬとかいう上からの押し付けのような教育ではなく、食の多様性や豊かさを伝えていけるものであってほしいと考えています。

かかりつけ医(女医)から適切な助言指導を頂き忠実に守っている。現役時より検査結果が全般敵に改善されています。

幼稚園や小学校などでは様々な取り組みがなされており、子どもが小さいうちは意識的に取り組む家庭も多いと思いますが、年齢が上がるにつれ、食育の機会をとらえることがだんだんと難しくなるように感じます。学校や家庭以外でも、子どもたち自身が主体的に取り組めるような活動ができれば、食育をより一層推進しやすくなるのではないかと思います。

具体的に読んで楽しく実践できる食育の記事を見せてほしい。

日本では、7名に1人の割合で”貧困家庭児”(年収¥120万円以下)との事。和歌山市でも、義務教育である中学校まで、子どもの成長に必要な食事「給食」を実施すべきだと思う。

一人の食事はどうしても手作り少なくてスーパーで買った食材が多くなります。

このアンケートの食育は、誰に向けてですか？ 食育をするのは私達個人も大切ですが、まず生産からではないでしょうか？ 農薬の多い食物をスーパーで買ったら、先ず農薬の減農から家でしなくてはダメですね。その方法を知っていますか？ 農薬・抗生物質の多い餌を食べて育った動物の肉を食べるだけで、私達人間にとってダメージです。行政が力を貸してあげないと、農家・酪農の人だけでは安全な食物は作れません。農地の周りの土地の安全や無農薬で作るリスクを知って助成するとか。また添加物いっぱい食べ物。あげればきりがないです。食育。どこから始めますか？

食育についての知識や情報をリビングや和歌山やニュース和歌山に掲載してほしい。

普段から 家族の健康は主婦の仕事である。と思い ほとんどが、手作りをしております。地域の保健所やコミニティーセンターなど、参加出来る機会があれば良いな～と感じています。

興味はありますが実践出来ていないので、会報なので特集などしてもらえれば嬉しいです。

バランスを考えて食事をとりたい。

貴方は食育基本法を読んだことが有りますか？これを読まずして食育を語るなかれ。

毎日楽しく食事ができています。

毎日体重計に乗る事

食べ物自分の身体をつくるものでとても大切です。自分や家族の身体を思いながら、美味しく健康に食べることを心がけたいです。また、子供達にも伝えていきたいです。家族揃って食べる食事は特別に美味しいものです。そんな日々を大切にしたいです。

地産地消にこだわりたいです。

食べ方など心掛けが大切

子供の頃からの親の躰が悪いのか、私たちの年齢になってもお行儀の悪い方がいます。食べ残しが汚く、見るのも無残な器の人がいます。せめて片方に寄せておくとかすればいいのにな～と思われる人もいますね。残念です・・・

コミュニティで会食の質問、あれは「参加者の顔ぶれによる」としか言いようがないなあ。

食欲があることや食事がおいしく食べられることが、健康へのバロメーターだとつくづく感じるようになった。食事を通じて健康に努めていきたいと考えているので、食育に関する様々な情報を得られるよう行政も努めてほしい。

食べることは大好き。おいしいもの大好きです。和歌山産買ってます。

食育についての知識や関心は少ないと思いますが、毎日の食事時には健康の話がよくできます。特に最近は「ベジファア」を励行しています。

主婦になって気づきましたが、食材の名前の知識不足にこまりました。家庭内や学校でも知る機会が増えると、食べるときにこれはどの食材で作っているのか考えると楽しくなると思います。

食育講座があれば聞きに行きたい。子供がいるので食は気をつけているつもりです。(例えばマーガリン、牛乳は食さない等)

出来るだけ平均的に食べるようにしています。好き嫌がなく、万遍なく食べるように心がけをしています。

飽食の時代に、処分される食べ物の多さの現状も知っておく必要があると思います。

お金を掛けることが出来ない？

食事を通してコミュニケーションをとることによって、孤独感や疎外感を払拭できると思います。

地域の食事があつたと、後から聞くことがあるが、開催前に声がかからないのが残念

減塩や減脂肪などできる範囲で健全な食生活をするようにつとめています。食育だけでなく健康のための運動や人とのコミュニケーションなども大切に考えています。

食育に関して、最新で正しい食育情報がどこに公開されているのか？一般市民に説明してほしい。

体に良くてまずいものは食べたくない。

いまいち何をして良いかよくわからない。

食育は思い込みより最近の情報(テレビや情報誌、インターネット)からの知識を自分の環境に合わせ実行していくように心がけています。

食育はやはり大切だと思う。子供の頃から何でも食べられるように心がけていました。お陰で好き嫌い無く育てくれました。今のお母さん方はお仕事している方が多いから中々厳しいのではと思う。地域で子育て終わった方々に協力して頂きフォローしていける地域制だといいと思う。

1、地方農協等の事業者に偏重した施策にならないよう注意して欲しい。2、地産地消にこだわりすぎた高コストの食材利用にならない給食を目指して欲しい。3、食育の基本知識は幼稚園から小学校、中学校教育で養い、食育を大切と考える未来の母と父を育てて欲しい。

食事は健康管理の基本。子供から現役世代までそれぞれの年代に分別して活動が必要と思う。

具体的にどのようにしたら良いとか食事会の案内とかして欲しいです。

小さい子供がおり、現在は離乳食ですが成長するにあたっての食育についてはしっかりしていきたいと思っています。添加物で溢れている世の中でどう食材や食品を見極めるかも大事ななと思います。

地域のコミュニティーづくりの場として食事会や露店での催し物があれば地域の絆が深まって何かあつた時にも助け合える関係を築けるのではと考えます。

重要なことなのに意外と食に関する知識を知っていないと思う。子供達への教育にも食育はいいことだと思う。日本の文化にあっていると思う。

市役所の食堂は、美味しく、お城が見え非常によい。しかし、狭くて混雑する。もっと広げられませんか。

みそや醤油を、手作りしているベテラン主婦の方々に、ぜひご指導賜りたく存じます。あと、人工甘味料の危険性の広報も希望します。特に子供たち、及び、妊婦さん達の為に。

「食育」という言葉が、大そうに感じます。こういう事は、気にする人何も考えない人がいることは当たり前。問題提供するまでも無い事と思います。

食事は皆で、ゆっくり楽しみながら、美味しく食べる様心掛けています。

「食育」ということば自体はよく聞きますが、「食育」を実践していくためには具体的にどうしていくことが望ましいのかわからないというのが正直なところ。

生活習慣病等、最近色々な情報が溢れ、何が良くて何が良くないのか、よく分からなくなって来た。

全く興味が無い。

なるべく添加物が少なく、手作りの物を、食べる様にしています。

食事するときに話をする相手があることは、食事がよりおいしくいただける。料理の栄養分が十分に体に吸収されるように思います。

日頃意識はまったくしていません。けど意識しなくても自然と身体に良いものを取っているつもりではいるのでこだわり過ぎるのも精神上かえってよくないと思います。

難しい。

機会があれば参加したいと思います。

食生活改善推進協議会に所属しています。経費は毎年削減傾向にあります。予算を見直してほしいです。

食育は年代別で対策が違うと思うので、きめ細かい対応してほしい。

・バランス良い食事をとること。・規則正しく食事の時間を決めている。・朝食はきちんと栄養バランスを考えて摂る。・間食をしない。・お口の体操、誤嚥防止の運動、等心がけています。

健康の為朝食は野菜スープを飲むようにして免疫を上げる為シナモンを食べるようにしています。

既にかなり実践済み。

年齢的にアドバイスがあれば嬉しい。

ネットやテレビで様々な情報が流れており、どの情報が正しいのか分からなくなる時があります。健康に良いと言われていた方法が良くなかったり、過激なダイエットを誘発するような情報も見かけます。正しい食生活を子供のころから身につけさせたいと思っていますが、なかなか難しいです。

生活習慣病予防のためには大変必要なことだと思います。

子供にはきちんとした栄養があるものを食べさせたい。親が徹底しても子供がわかるように、興味をもつように子供にもできるクッキングなどを学校などでもっと積極的に教えて欲しい。親と一緒にするのは時間的に厳しい。

食育に関心が出てきたので家族のために、上級食育指導士の資格を取りました。毎日毎食実践できているわけではありませんが、できるだけ家族で食事をして、できるだけ国産の旬の食材を使って食事作ろうと心がけています。

過剰に健康を意識した食事には反対です。食べたいな、美味しいなと思うものを食べることが大切とではないかと考えます。

とても良い試みで、食は基本なので、私自身ももっと意識を高めていきたいです。

環境に左右されるものだと思う。親や周りの人の状況が大きく影響される。テレビでダイエットや偏食の報道がされると嫌悪感を感じる。ただ、偏食については病的なことも考えられるので単に食育ができていないということでもない。最低限のルールやマナーを教育する必要がある。

運動すること

私は、日々の食事は健康法だと思っています。食べることで身体の免疫力や治癒力を高め健康を維持できると考えています。最も大切なのは栄養素のバランスと量を一 好き嫌いは代替え栄養素でまかなえと考えます。そうすることで生活習慣病も予防できます。しかし、近年は単身高齢者の食事には問題点が多くある 高齢化で食事がちゃんと作れない！スーパーの惣菜では味が濃く、身体に良くない！栄養管理の弁当は高くして生活に使用できない！生活習慣病になりたくなくても、なってしまうのが 現状ですね！

子供に食の大切さをつたえてほしい。

健康に気を付けるために、年齢なので。

小さい頃からの食育が大切だと思います。また、シニアの方も健康寿命を伸ばすために食育が必要かと思っています。

学校給食における～地産地消の取り組みを 多くしていけば。

このたび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。