

## 食事のとり方、食育等に関することについて

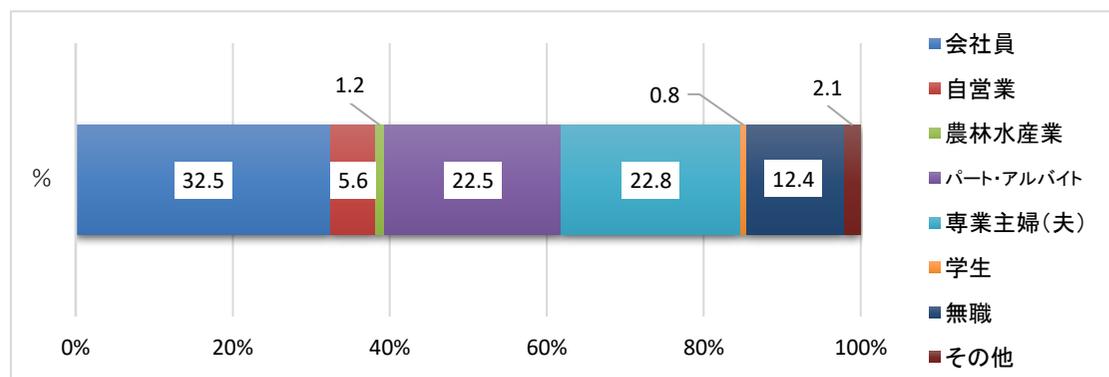
- 調査期間 令和4年9月12日～9月16日
- 調査の趣旨 食事のとり方、食育等に関することについて、皆様のご意見をお聞きます。
- 対象者数 1072人(令和4年9月12日現在)
- 回答者数 747人
- 回答率 69.7%

(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。)

【Q1】まずは、モニター情報を教えてください。

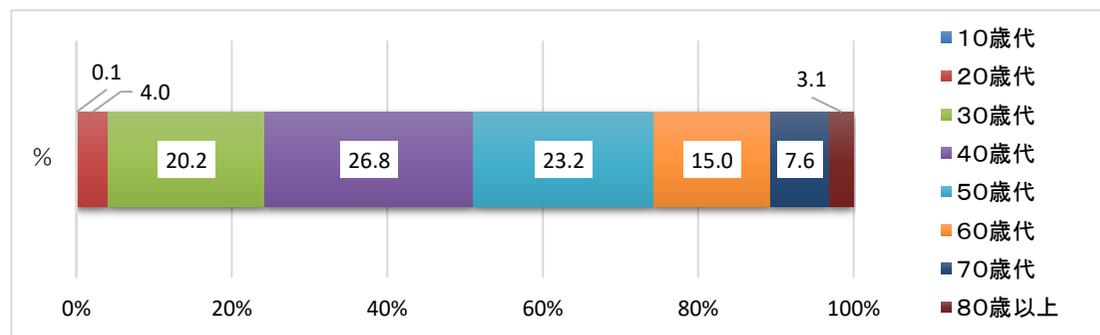
### 【職業】

内訳	人数	%
会社員	243	32.5
自営業	42	5.6
農林水産業	9	1.2
パート・アルバイト	168	22.5
専業主婦(夫)	170	22.8
学生	6	0.8
無職	93	12.4
その他	16	2.1
合計	747	99.9



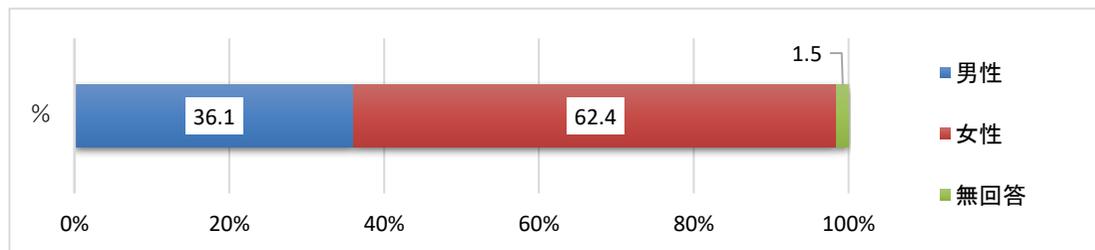
### 【年齢】

内訳	人数	%
10歳代	1	0.1
20歳代	30	4.0
30歳代	151	20.2
40歳代	200	26.8
50歳代	173	23.2
60歳代	112	15.0
70歳代	57	7.6
80歳以上	23	3.1
合計	747	100.0



【性別】

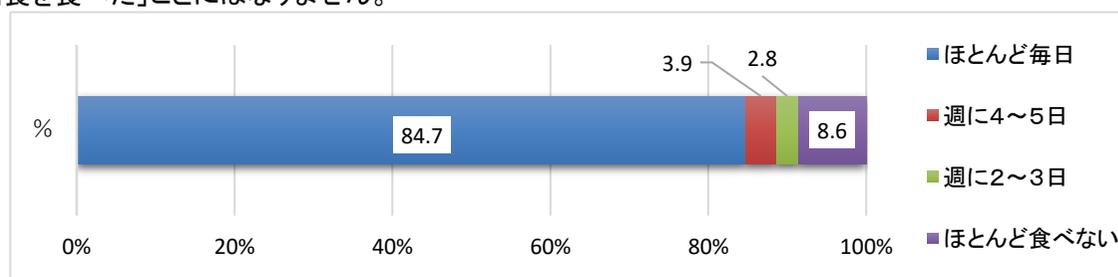
内訳	人数	%
男性	270	36.1
女性	466	62.4
無回答	11	1.5
合計	747	100.0



【Q2】普段朝食を食べますか？(ひとつだけ選択)

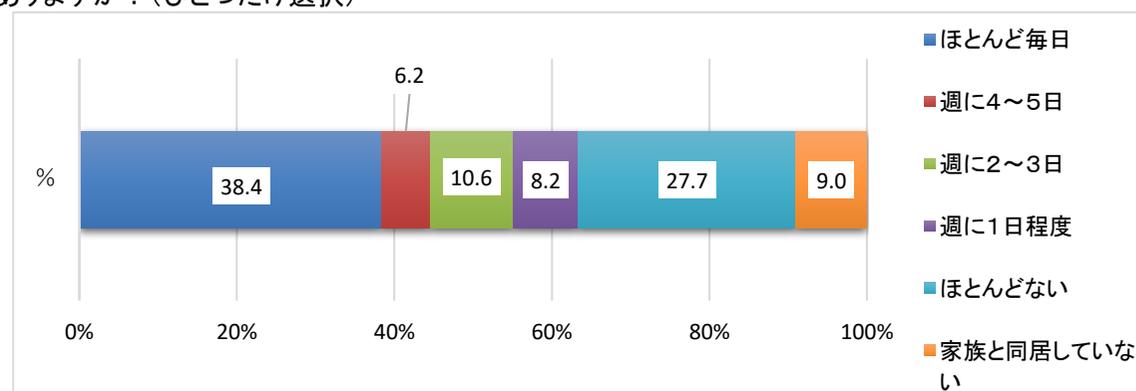
※「朝食を食べる」とは、エネルギー源となる食べ物、飲み物を飲食した場合のことをいい、砂糖・ミネラルを加えないお茶類(日本茶・コーヒー・紅茶など)、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルしかとらない場合は、「朝食を食べた」ことにはなりません。

内訳	人数	%
ほとんど毎日	633	84.7
週に4~5日	29	3.9
週に2~3日	21	2.8
ほとんど食べない	64	8.6
合計	747	100.0



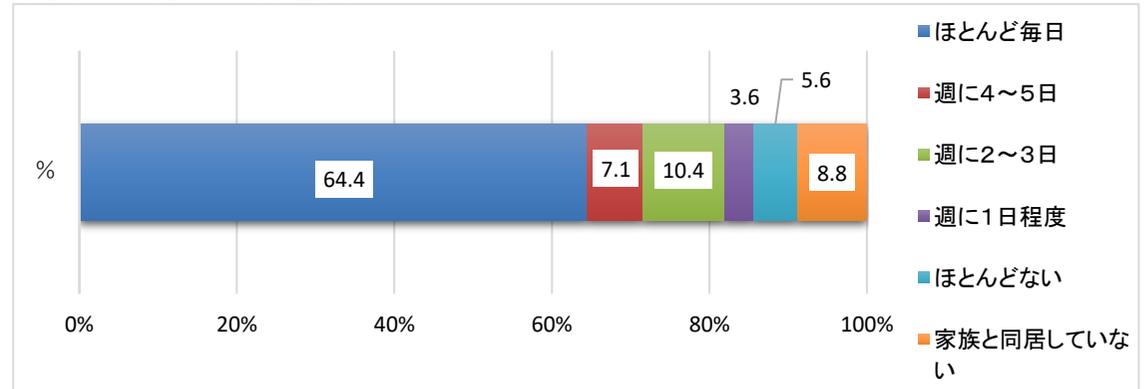
【Q3】朝食を同居している家族と一緒に食べることは、どのくらいありますか？(ひとつだけ選択)

内訳	人数	%
ほとんど毎日	287	38.4
週に4~5日	46	6.2
週に2~3日	79	10.6
週に1日程度	61	8.2
ほとんどない	207	27.7
家族と同居していない	67	9.0
合計	747	100.1



【Q4】夕食を同居している家族と一緒に食べることは、どのくらいありますか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
ほとんど毎日	481	64.4
週に4~5日	53	7.1
週に2~3日	78	10.4
週に1日程度	27	3.6
ほとんどない	42	5.6
家族と同居していない	66	8.8
合計	747	99.9



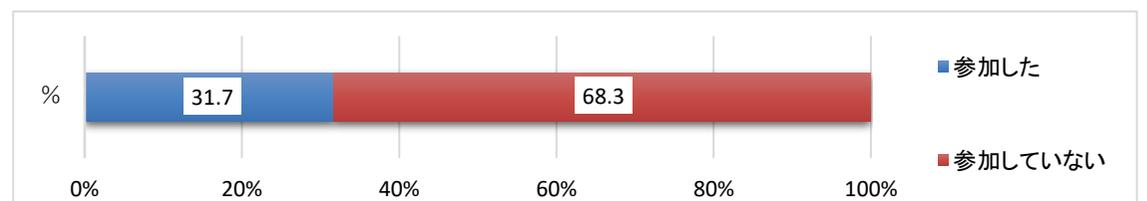
【Q5】地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等の機会があれば、参加したいと思いますか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
とてもそう思う	68	9.1
そう思う	187	25.0
どちらともいえない	194	26.0
あまりそう思わない	182	24.4
全くそう思わない	116	15.5
合計	747	100.0



【Q6】Q5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？（ひとつだけ選択）  
（対象者255人\_3人未回答）

内訳	人数	%
参加した	80	31.7
参加していない	172	68.3
合計	252	100.0



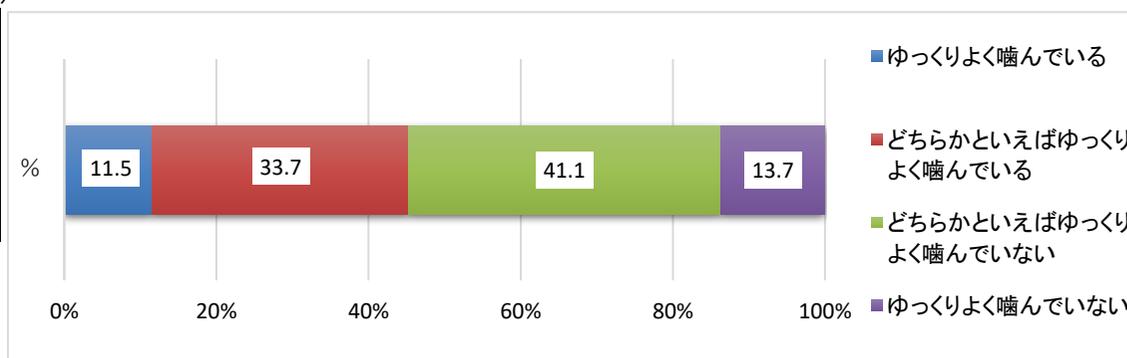
【Q7】主食(ごはん・パン・麺など)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理)・副菜(野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理)を3つそろえて食べるのが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか？(ひとつだけ選択)

内訳	人数	%
ほとんど毎日	302	40.4
週に4~5日	149	19.9
週に2~3日	164	22.0
ほとんどない	132	17.7
合計	747	100.0



【Q8】普段ゆっくりよく噛んで食べていますか？(ひとつだけ選択)

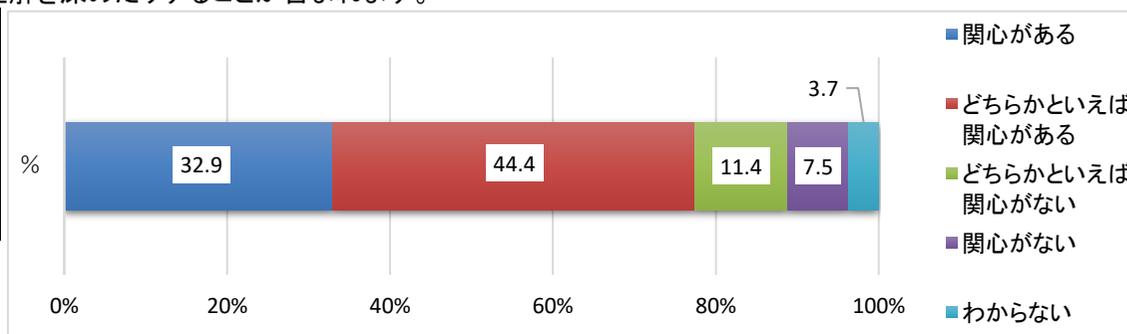
内訳	人数	%
ゆっくりよく噛んでいる	86	11.5
どちらかといえばゆっくりよく噛んでいる	252	33.7
どちらかといえばゆっくりよく噛んでいない	307	41.1
ゆっくりよく噛んでいない	102	13.7
合計	747	100.0



【Q9】「食育」に関心がありますか？(ひとつだけ選択)

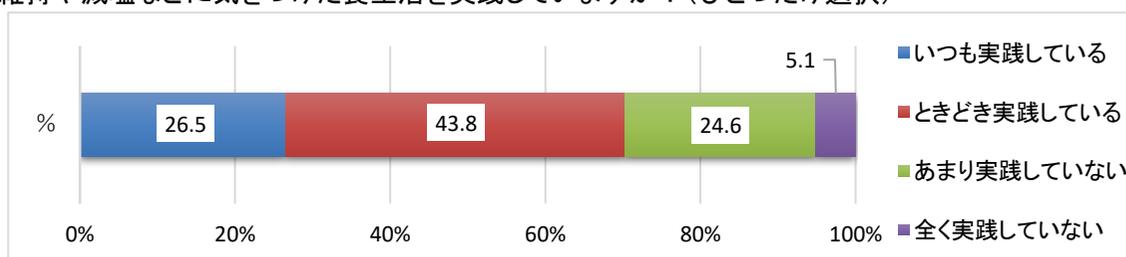
※食育は、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身に付けたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。

内訳	人数	%
関心がある	246	32.9
どちらかといえば関心がある	332	44.4
どちらかといえば関心がない	85	11.4
関心がない	56	7.5
わからない	28	3.7
合計	747	99.9



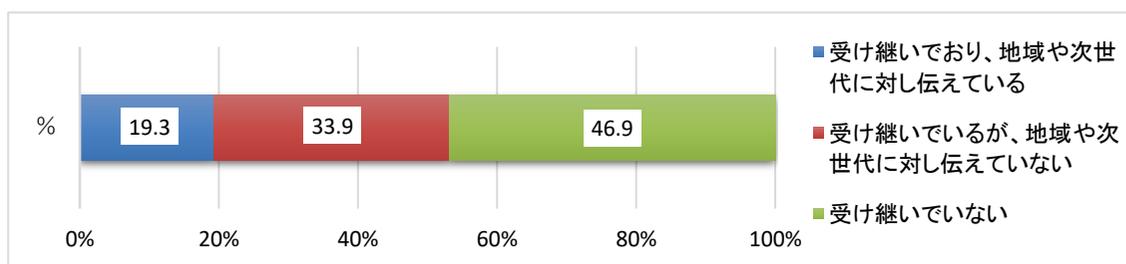
【Q10】生活習慣病の予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践していますか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
いつも実践している	198	26.5
ときどき実践している	327	43.8
あまり実践していない	184	24.6
全く実践していない	38	5.1
合計	747	100.0



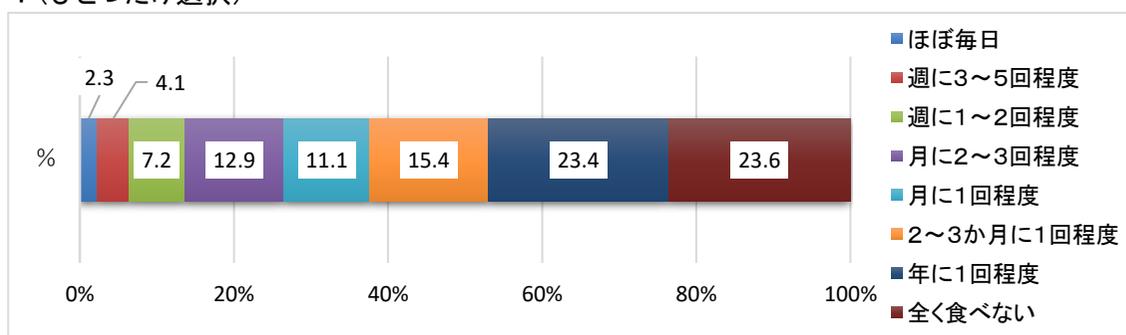
【Q11】郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継ぎ、地域や次世代（子供や孫を含む）に対し伝えていきますか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
受け継いでおり、地域や次世代に対し伝えている	144	19.3
受け継いでいるが、地域や次世代に対し伝えていない	253	33.9
受け継いでいない	350	46.9
合計	747	100.1



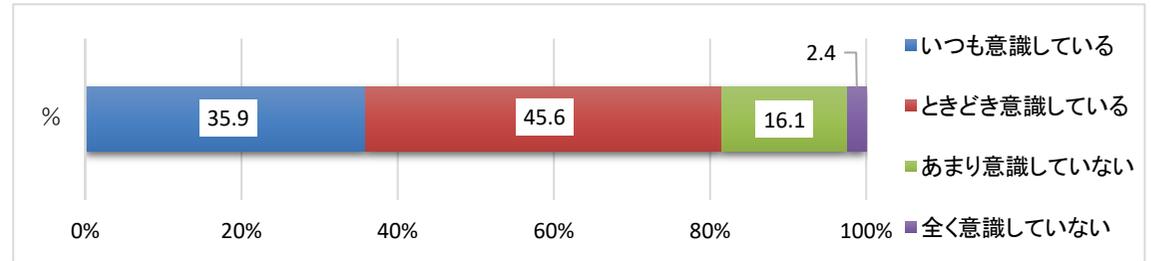
【Q12】郷土料理や伝統料理をどのくらいの頻度で食べていますか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
ほぼ毎日	17	2.3
週に3~5回程度	31	4.1
週に1~2回程度	54	7.2
月に2~3回程度	96	12.9
月に1回程度	83	11.1
2~3か月に1回程度	115	15.4
年に1回程度	175	23.4
全く食べない	176	23.6
合計	747	100.0



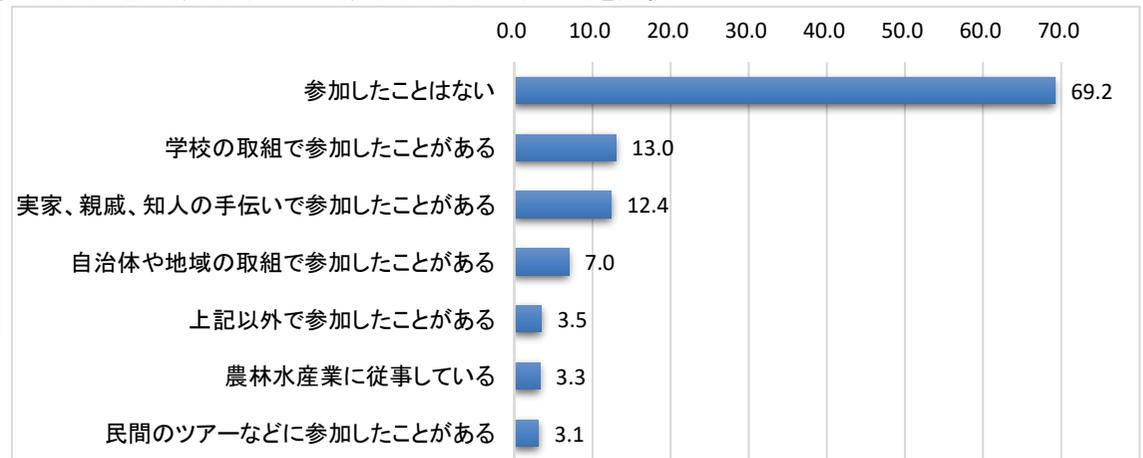
【Q13】安全な食生活を送ることについて、どの程度意識していますか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
いつも意識している	268	35.9
ときどき意識している	341	45.6
あまり意識していない	120	16.1
全く意識していない	18	2.4
合計	747	100.0



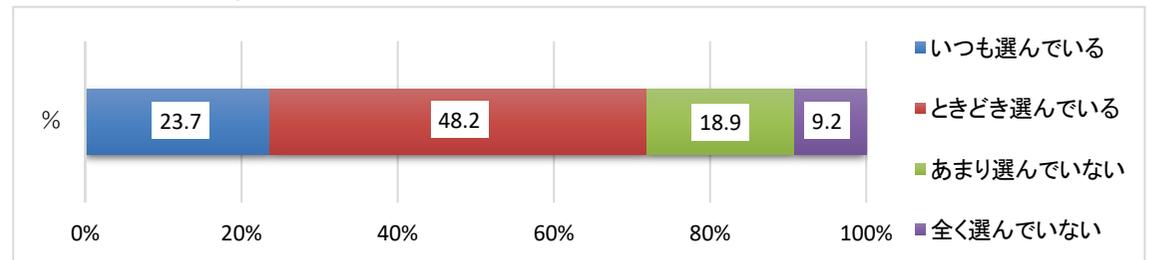
【Q14】これまであなたまたはあなたの家族で農林水産業体験に参加したことがありますか？（あてはまるものすべてを選択）

内訳	人数	%
参加したことはない	517	69.2
学校の取組で参加したことがある	97	13.0
実家、親戚、知人の手伝いで参加したことがある	93	12.4
自治体や地域の取組で参加したことがある	52	7.0
上記以外で参加したことがある	26	3.5
農林水産業に従事している	25	3.3
民間のツアーなどに参加したことがある	23	3.1



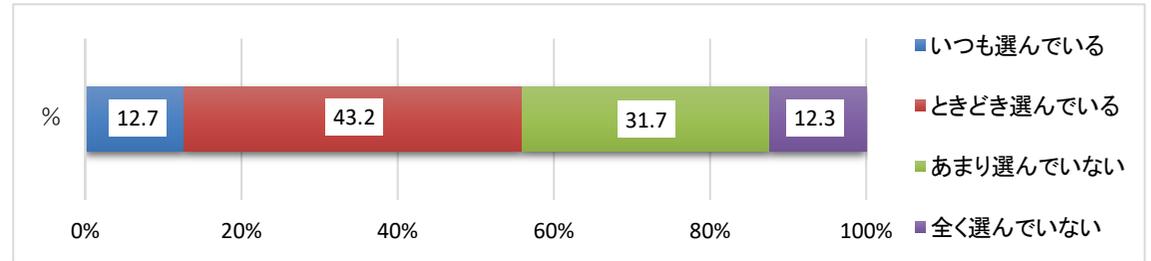
【Q15】産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいきますか？（ひとつだけ選択）

内訳	人数	%
いつも選んでいる	177	23.7
ときどき選んでいる	360	48.2
あまり選んでいない	141	18.9
全く選んでいない	69	9.2
合計	747	100.0



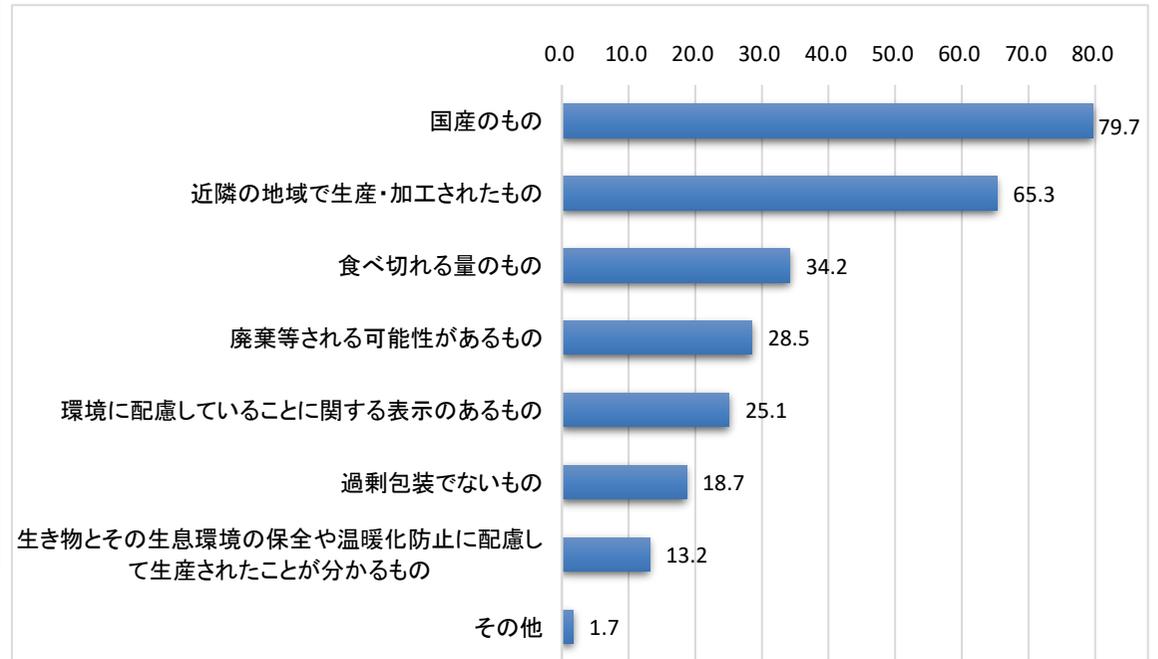
【Q16】日頃から環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいきますか？(ひとつだけ選択)

内訳	人数	%
いつも選んでいる	95	12.7
ときどき選んでいる	323	43.2
あまり選んでいない	237	31.7
全く選んでいない	92	12.3
合計	747	99.9



【Q17】Q16で「いつも選んでいる」「ときどき選んでいる」と回答された方にお聞きます。どのような環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいきますか？(あてはまるものすべて選択)(対象者418人)

内訳	人数	%
国産のもの	333	79.7
近隣の地域で生産・加工されたもの	273	65.3
小分け商品、少量パック商品、バラ売り など食べ切れる量のもの	143	34.2
消費期限が近いなど、廃棄等される可能性 があるもの	119	28.5
環境に配慮していることに関する表示 (有機JAS マーク、水産エコラベル等)の あるもの	105	25.1
過剰包装でないもの	78	18.7
上記のような具体的な表示はないが、生き物とその生息環境の保全(土壌や水質 保全含む)や化石燃料の使用を減らすなど温暖化防止に配慮して生産されたこと が分かるもの	55	13.2
その他	7	1.7



【Q18】食事のとり方、食育等に関わることに regarding ご意見などがありましたら、ご記入ください。(任意)

- 気にして料理や買い物をしてなかったもので、農林水産物や郷土料理、地元食材は他府県より値段が高い場合もあるので、安いものを購入してありますが、肉は国産の方が臭いが無いので気にはしてるくらいですし、値段は道の駅で見えます。郷土料理はめはり寿司しか思い当たりませんでした。食べた事は無いなと思います。ずっと和歌山市に住んでいても知らないの、他にもあるんだしたら知りたいなと感じました！
- 日頃食べているもので身体はできて、状態が変わると思い、子供にも家族にも意識してメニューや食材を選んでいきます。肌の調子や体のトラブルも変わるのでジャンクフードやお菓子やジュース、インスタントを多く摂取してる人には見直して貰えたら健康維持にもなるし食品ロスに関係にも繋がって良くなるのになと思います。
- 和歌山県産のものを買いたいというも思っているのですが、店舗や生産地によって産地がわかりにくい表示になっています。県や市が条例を作ったり店舗の価格表示欄に産地を必ず入れるなど、産地表示を大きくわかりやすく表示するようにして頂けるととても嬉しいです。
- 子ども食堂のことをよく知らないのを知りたいと思います。
- 家族が全員働いている家庭は時間がバラバラ。とにかく手間をかけず、地元野菜や旬のものを食べるよう心がけています。産地、地元ならではの簡単レシピ案内とそれが食べられるお店案内などがあれば、観光でも忙しい地元民でもつかえていいですね。
- 野菜は必ず食べるし、最初に食べる。
- 年齢とともに、食べるものによって体調が左右されるようになってきました。食べるものは身体を作るものであり、整えるものです。インスタントラーメンや高度加工品などを連続で食べると、決まって不調が出ます。農薬の多く使ったものよりも、無農薬や有機栽培のものの方が体調も良くなります。時間がないからと言って、インスタントや添加物の入ったお惣菜などを食べる頻度を減らし、なるべく地産地消で、出来る限り環境を守ることにもつながる無農薬や有機野菜を使い、手作りのものを子どもたちには与えたいと思っています。小さい子を持つ親はかなり気にしている人が多いです。地産地消でもっと無農薬や有機野菜、抗生物質など不使用のお肉などが増えればいいなと思います。
- 食育は大切だとわかっていても、共働きだとどうしても食にかける時間がない。かと言って冷凍食品や惣菜に頼ると食育や環境への配慮等が気になり、どうしたら良いものか悩む。お金をかければ国産で安心安全な物を買えるが毎回そういうわけにもいかない。主食、主菜、副菜の定義ももう少し簡単に表記してくれるともう少し気楽なのになと思う。
- 小さい頃からの食生活をサポートすることで、大きくなってからも意識すると思います。農業体験で収穫して、それをその場で食する等の体験の機会をできるだけもてるよう地域でサポートできるようになれば良いと思います。高齢者の食事について、宅配弁当の代金の補助制度は良いと思います。食品ロス、例えばレストラン、百貨店、スーパー等のお惣菜の廃棄をいつももったいなく思っています。なんとか廃棄せず、子ども食堂等に提供できるようにならないものかと思っています。
- 国産は、安全性があると思ってるけど稀にそうではない時がある。一人住まいだと、栄養的にも考えずあるものを食べてしまう。作るのも面倒になり、お惣菜も買うものお金ももったいなく、偏った食事になるのは間違いない。昔からお酒を飲む人は、栄養なんか考えていないのではないのでしょうか？
- 和歌山市内公立保育所の給食やおやつはもう少し既製品を減らして手作りのメニューを増やしてほしい。また乳児のおやつは毎日ヤクルトだか糖分が多く虫歯の原因になるので牛乳にしてほしい。
- こう値上げが激しいと価格のみで選ぶしかない。
- 年齢が40歳を超えてくると、食事のとり方ひとつにしても若い頃と比べ色々な事を意識していく必要があると感じている。年に1度健康診断を受診しているが、その都度指摘されている事も意識改善が必要であると感じる要因である。理想と現実はかけ離れてしまっているので、健康で過ごす為にも行動にうつす必要があると常に感じている。
- ロスをなくす。
- 地産地消を心掛けている。
- 食生活が大切であるとの再認識(機会等)の周知。
- ゆっくり噛んで食べたり身体にいいものをとりたいと思いますが、子供がいるのでなかなかゆっくりする時間がないです。
- 和歌山には美味しい食材がたくさんあるので、給食などで地産地消を心がけてほしい。多少賞味期限、消費期限が切れていても食べられるので、その所も子どもたちに教えてほしい。

- 子供にご飯を作る時間がなかなか確保出来ない。もっと、安く外食やテイクアウトができる文化になったら嬉しい。
- 可能な限り近所で生産されたものを使うようにしています。
- 子育て中は大変なので、一品や2品でも完結して栄養のある食事を知りたい。
- 朝、昼、夜、三回の食事は手作りしています。主婦として、家族の健康守る為。簡単に済ませたいと思う時の為に、作り置きをして冷凍保存をしています。調味料(お味噌やポン酢、焼肉のたれなど)も減塩をと、手作り保存をしています。
- 安全な食生活、何が安全か疑問に思う。環境に配慮した食材が手に入り難い。産直販売等の商品が国内産ばかりでは無いので、安全か疑問に思う。国内産でも、消毒液がかかっている食材もあるし、外国産も販売していて安全表示と調理の際の注意が必要かな。県や市の保健所の安全調査もなく、販売店での抜き取り検査もなく、集団で食中毒した時のみ立ち入るのでは、しない方がまだ。
- 深夜の食事が嫌だが、仕事上やむを得ない事が多い。
- 食育に関心はありますが、忙しい毎日に取り入れることが難しく、なかなかできずにいます。教わる場や学ぶ機会も少なく、なかなか身に付かないことも悩みです。
- 忙しさに食自体意識していないと思います。今日を契機に私自身・家族全員が気にしたいと思います。
- 今まであまり感じた事が無かったのに、この頃年齢と共に食べる量が少なくなってきました。お菓子にしても、この量は多すぎる。パックに入ってる物でも開封したら、1週間以内に食べて下さいと書かれていても、毎日食べられず、結局廃棄処分になってしまいます。出来るだけ小分けしている物を選びますが、なかなか全てが出来る訳ではありませんので、難しいです。
- 食育教育を小学校の保護者向けにやるべきだと思います。子供の食事についてよくわかっていない母親が多いように思います。
- なるべく農薬の少なそうなもので、かつ、新鮮そうなものを選ぶようにしている。
- 朝の汁物に残りの野菜を沢山入れる。
- 「まごわやさしい」という頭文字で、これらの食材(例えば ま は豆類、ご はゴマなど)がほとんど含まれるような献立を考えるようにしている。5大栄養素で考えるよりもわかりやすいので、子どものうちからバランスの良い食事を意識させたい時に伝えやすいし、重宝しています。
- 以前、加太観光組合か何かのイベントで、漁師さんから魚のさばき方を習うイベントに参加したことがあります。とても勉強になりましたがもう忘れてしまったので、できれば定期的に開催してもらいたいです。
- 無理をせずできるペースで取り組んでいます。
- なるべく、国産 国内製造の製品を選んでいきます。
- 野菜やお肉等出来る限りバランスを考えて食べるようにしています。
- 子育ても終わり夫婦2人で中々昔程も考えていない様な気がします。昔は材料から調味料なども気にかけていましたが、2人だどつつい世話のないものになりがち
- 家族で参加できる食育の機会があればうれしい。
- 子供が一人で食事しないように気をつけています。
- 実践されていると思いますが、食育は学校においてされることが一番望ましいと思います。
- 食事や食育について相談したい場合がある。気軽に相談できる電話相談窓口があれば、教えてください。
- 小さな子どもがいるので食育には関心があります。
- 一般的に大体の人は食べ過ぎだと思う。それが原因で病気になりやすくなるので、少食を意識してなるべく添加物が少ない食品を食べるべきだと思います。
- 食事のマナーは最低限 守ってほしい。
- どんな食事に対しても、偏った食事や量を食べすぎないように心掛けて適度に食べれば良いと思う。減塩というよりは、なんでも過剰に取り過ぎることが問題であると考えます。現代社会において生活習慣病の多くは肥満、糖尿病などです。いかに食品添加物や糖分などを多く摂取しているかが分かります。化学調味料や精製塩や白糖、三温糖などを避けて、ミネラル豊富な塩や味噌などを食事に取り入れ運動することが、健康な身体づくりになると思います。
- 最近、みんなが低価格を求めるため添加物などが入った食品が多くなってきている。それよりも少し高くても安心安全な食品がもっと多く出回って欲しい。結果、体も健康的になる。

- 子どもがスポーツ活動で食育を学んでいて、父母が言うよりきちんと専門の方に学んだら身につけているように思います。小学校でも学活の時間等に学ぶ機会があれば良いと思います。
- 経済的な余裕に問題があり。
- 生まれは和歌山県ではありません。各地の郷土料理や地元特産品には興味があるため、体験(作る or 食べる)機会があると嬉しい。
- 子や夫と食べる時はきちんとバランスよく提供しようと思えるが、子供たちが幼稚園に行ってる間の自分だけの昼ご飯は、適当になりがちなので、バランスや量に気をつけていきたい。
- 食事を旨くする為にはまずは空腹にすることから！を常に自分にいいきかせて頑張ってますよ！
- 60歳なので健康を維持できるように考えて食事をしています。市報にも参考や教室を開いてほしい。
- 今回のような質問内容に関して普段の食生活の中ではほとんど意識をしていない。
- 父が高齢で近所に話の出来る活動等がなく家に閉じこもっているのが、ストレスから食欲不振になったのだと思う。コロナもあるが、喫茶店等では知り合い同志で騒いでいる老人も大勢いてる。地元でない人もコミュニティが取れる活動をして欲しい。
- 食事のとり方や、食育等は過去に学校などで教わったことはありません。もっと身近に啓蒙活動をやってほしい。たとえば、市のセミナーや広報誌での記事など。
- 子供が小さい頃は気にして生活していました。
- 食は体の基礎なのでもっと周知して欲しいと思います。
- 丁寧に作られた添加物の入っていない、本物の調味料(醤油や味噌、味醂、塩)を使い、自然に近い環境で育った野菜の収穫、そして調理していただくことが本当の食育ではないかと思います。コロナになり学校給食はお喋り禁止で子ども達は楽しくないと言ってます。また時間内に食べなければいけない環境です。食事はみんなで楽しい雰囲気の中食べることが大事だし、早く食べることでよく噛んで食べることで栄養も吸収されるのではないのでしょうか。また、ご飯の給食に必ずついている牛乳にも疑問があります。
- 同居家族の帰宅が遅いので、どうしても1人ずつ晩御飯をとることになる。
- 農業体験などしてみたい。
- 私は必ず毎日お野菜と果物は食べるようにしています。子供にも健康なからだ作りのためにも気を付けています。
- ふだん何気に家族で夕食を取っていますが、それってとても恵まれたことなんだ！と今回あらためて感じた次第です。
- 食事は生きる上でとても大切な事だと思います。できれば、朝夕2回でも家族と一緒に食事を取る事が、大切な事だと個人的に思います。
- 和歌山は野菜も果物、肉も熊野牛、梅鶏、イノブタなど地域の食材が豊富なので、食育に活かしたりや県外にもっとアピールできたらいいと思う。
- ダイエット目的に気を使った食事をしています。ただし、早く楽に痩せるために朝と昼はバナナを半分ずつ食べています。食材に関しては野菜などの嫌いな食べ物は安さのみで購入しています。好きな食材(肉)は国産を選んでます。
- 引き続き、学校の給食等で食育や郷土料理に関する内容、マナー等を教える機会を設けてほしい。郷土料理については、引き継いだが伝える機会が少ない。
- 地場産物をまずは学校給食から積極的に活用してほしい。「顔が見え、話ができる」生産者等により生産された新鮮で安全な食材を確保することができる。流通に要するエネルギーや経費の節減、包装の簡素化等により、安価に食材を購入することができる場合があるとともに、環境保護に貢献することができる素晴らしい取り組みになると考える。導入検討している中学校の給食にはぜひとも取り入れていただき、県民の食文化を継承して欲しい。
- 楽しく食事できることが大切です。たとえ偏食であっても楽しく食べられればそれで良いです。その意味で食育至上主義のようにことにならないように、楽しく食べられる環境づくりに重きを置いてほしい。人の体は食べ物でできています。日本人の平均寿命・健康寿命が世界トップクラスということは食事や食習慣が世界トップクラスだということに他ならないと思います。
- ゆっくりよく噛んで食べるように気を付けます。栄養のバランスなどは日ごろから気を付けています。血圧と体重は毎日測定しています。特にバランスの良い体をキープするように気を付けています。
- 物価高のご時世、安いが第一条件。
- 今の日本の就労環境では中々夕食を早い時間に取れない為、ズレて就寝時間も遅くなる傾向があるので、食環境が良くないと思う。

- 月報などでも、和歌山の郷土料理や野菜果物についての情報のコーナーなど、あったらいいと思います。
- 所属コミュニティでの食事は参加したいと思うし参加するが、地域となると参加したくない。理由は、興味本位だけで話したくない個人的なことを聞いてくるから。
- 個人が家族より優先になり、食事時間がまちまち。コミュニケーションさえとり辛くなってきている。憂慮しています。
- 現役の時は、朝ゆっくりと食べる時間がなく不規則であったが、退職してからは規則正しく食事をとっている。できるだけ、国産のものや、農産物に至っては和歌山産を買うように心がけているが、どうしても値段が高いので、毎日というわけにはいかない。また、小分け商品など食べきれる量のものと考えるときもあるが、これらは割高であるため、あまり利用したことはない。
- 食品添加物のことなど、色々情報発信して頂けるとありがたいです
- 小学校の学校給食で食事について色々と考えられているので有り難いです。
- 何でもバランスよく頂きます。和歌山は美味しい御魚が沢山有って、本当に有難いです。
- コミュニティーなどでの食事会にはアルコールで出て、これを他人に薦めて楽しむ人がいますが、私は体質的に酒が飲めないため、このような会合には出ないことにしています。
- 地産地消を少しだけ意識している。なるべくスーパーでは和歌山県産の旬のものを選んで購入している。最近は、野菜の自家栽培も趣味程度でやっており、子どもに収穫させて食卓に朝採れ野菜を並べている。
- 孫の保育園がとてもしっかりした食育に取り組んでいてくれるので凄くうれしいです。季節的なもの又それらの味の違い産地の違いなどきめこまやかでうれしいです。
- 家族が2人なので、食品が余り過ぎて作るという作業をしていない。加工品ですませてしまう。
- 食事のとり方を学べる機会が欲しい。
- 出来るだけ規則正しい食事を心がけています。
- 郷土料理について知る機会がないので、簡単に知れる機会があればいいと思った。
- 食育食育といいつつも、学校では以前より食育に対する取り組みが薄れてきているように思います。家庭での関わりが重要と捉え取り組んでいます。ですが、食育と一概に言っても、食育を受けてきていない親世代への食育がまずは必要ではないかなと思っております。なるべく積極的にネットから情報を集めていますが、そのどれほどまでが信憑性のある情報なのか疑わしいのが実情です。
- 今はコロナの問題がありできませんが、収まったら以前のように皆でわいわいできる食事に戻ってほしいです。学校など皆が同じ方向を向いて会話もなく食事する様は望ましくありません。
- 食育のことはほとんど知りません。ただ、イメージとしては、経済的にある程度余裕があってこそ取り組めることで、本当に食育が必要な階層の人はそれどころではない気がします。中途半端な食育政策によって、中間層と低所得層の健康格差・文化格差がますます広がってしまうようなことだけは、絶対に避けてほしいと思います。
- 手に麻痺がある方や高齢者向けの食事の摂り方を学びたく思っています。
- 食事のとり方、食育等は気にはしているが、実際の行動はほとんどしていない。面倒くさいが一番大きな理由かな。
- 色々実践したいと思いますが、なかなか実行に移すのが難しく、無理なくできる方法があったら多くの情報を知りたい。
- 食育や食事のことについて冊子や講演会などがあればいいなと思います。
- 今は、単身世帯が多く、個食の方が多と思います。多忙な人は、外食や中食に罪悪感を持たず、便利な調理済みも利用しながら、バランス良く食べれば良いと思います。自分自身は、独り身になれば、時に健康に配慮した宅配のお弁当なども利用したりしたいと思います。
- 子供が小学生の時に、近所で子ども食堂が開催されていて、少しだけお手伝いに行ったり食材を提供したりしました。また、色々なイベントにも参加して、工場見学に行ったり、稲作やミカン畑での摘果やジャムづくり、地引網など、様々な体験をさせていただいたものでした。PTA行事でも、餅つきをしたりお雑煮をつくってふるまったりと、地域の方と一緒に料理する楽しさを親子ともに体験できたと思っています。ただ、コロナ禍の昨今、そのような体験がとて難くなっているのではないかと感じています。特に小学生の時には、学校での少人数制でも良いので、色々な体験をさせてあげてほしいです。

- 今どんなものでもお店で買うと添加物が入っています。日本は世界一の添加物大国だとか。なぜ許されているのかわかりませんが、自分の健康は自分で守らないかと思っています。もう一度添加物や食肉になる動物たちの飼育環境、抗生剤等の使用、エサなど、目先の利益ではなく、国民の健康を考えた法律に変えていって欲しいです。そして、物に溢れすぎていて、必要でないものが多いと思います。便利なのはいいですが、なければ作る、食べるのを諦める、人間はそれが出来るはずなのに、何でもスーパー等に破棄するほど商品があるのが問題です。この先の子供たちの未来がとても心配です。どうか現在使われている添加物等が本当に安全なのか。海外は禁止しているのに日本は使っているのは何故なのか。議論して欲しいです。
- 年齢と共に食事の量が減ってきた分、食品に気を遣っています。食事にはオーガニック食材、国産品、無添加等を心掛けています。只、余談ですが食事と同等に運動も大事だと思いますので健康面を考えるなら食育と運動の両方の意識アプローチが必要だと思います。同じ食事をしている家族でも、①運動しない②嗜好品を好んで食す③飲酒等をしていると健康面で差が生じます。最終的には個人の意識レベルがその人の健康を作り上げていくと感じます。
- 郷土料理に触れる機会がない。
- 日本伝統の食品や地産地消を意識している。
- 食育には安全な食物が必要となるが、今店頭と並んでいる食物で安全なものはほとんど無い。一軒の農家が無農薬の野菜と作っても、周りの農家が農薬を作っているのは、実質的には「無農薬」ではない。土地は繋がっているので必然的に農薬を吸収してしまう。地域全体が無農薬にしなければ駄目だと思う。「減農」にはなっていないと思うが。パン等の加工品で安全なものも少ない。添加物が多すぎる。それを毎日のように食べていけば、アレルギーが出るのも仕方ない。子供は親が出す食事食べるので選択肢がないのだから可哀想である。手作りパン屋でも、添加物を足していなくても、原材料に添加物が入っている場合が多い。パン屋店頭では添加物の表示が入らなかったはずなので、一般的に分かりようがない。私は直接経営者に聞くようにしているが、添加物なしのものを探すのは皆無で、こだわり過ぎると食べるものがなくなってしまう。外国で災害にあっても、救出が後回しにされるのも保存剤を毎日のように食べているから、腐りにくいという判断をされている。食に気を使っている人は先に腐ってしまう事になる。書けばキリがない。今このアンケートを作った人の何人が食事に気を使っているのだろう。いかに安全な食物を手に入れるのが難しいか、先ずは実践してみたい。
- 食育がわかりません。給食とは別なんでしょうか？牛乳とパンとおかずを食べることを強制することに何の意味があるのか大人になってもわかりません。慣習を捨て、学校給食を根本から見直してはいかがでしょうか。効率だけを重視してプラスチックの食器を使い、和食と牛乳と一緒に食べさせることをやめましょう。給食は牛乳産業の存続のためにあるわけではないでしょう。個人的には食育よりも過食が気になります。「3食しっかり食べる」は科学的根拠に基づいた最新の食育なんでしょうか？
- 食事は健康維持に直結しているので食育は非常に大事。
- 食べ盛りの子供達の朝食抜きが気になります。
- 食品の説明書にある文字が小さく読みづらい、ポイントを大きくして欲しい。
- 廃棄食材が日本は多いのが気になります。残さず食べることはもちろん、適量も考慮した教育が必要です。環境問題・食料問題は今後日本社会の大きな課題です。
- 和食の魅力PR、地産地消の推進などを生産者、加工者、販売者、消費者など、あらゆるところから発信して欲しい。
- 可処分所得が少なく、家族4人月5万の食費(日用品費含む)でやりくりしているので産地や食育を意識した食事作りなど予算内では到底無理。栄養バランスを考えるだけで精一杯。外国産の安い鶏肉、見切り品の痛んだ野菜しか買えない。
- 食事の取り方は、我が家はシルバー3人の生活なので、食べる品目はバランスよく食べているように思います。
- 野菜を一から育てて、それを子どもと一緒に食べるということぐらいしかできていませんが、野菜が嫌いだった子どもも育てた野菜に関しては食べてくれるようになりました。
- 食は子供時代やその後の家庭環境(親の食事の影響)が大きいと思う。小学、中学の学校給食は特に食育として重要。今は食事時間の制約(15分以内に食べないといけないとか黙食とかで言葉を出せない)で食育と言えない。
- 飢えを知らなければ食の大切さなど分かりようもない。病を目の当たりにしなければ食養生など見向きもしない。現代の社会では、一般人には絶対に理解できない。
- 学校給食を米飯にし、牛乳の廃止を望みます。

- 食育と聞くと、子供達の成長において必要な事とってしまっていますが、今後の老人社会においても大切だと思ひます。1人暮らし、作るのが面倒、病気に配慮した食事等、老人未来が明るくなる食事方法もご検討宜しくお願ひします。
- 家庭菜園して子供に野菜がどのようにして収穫できるかをしてひます。
- 有機、オーガニックにもものを扱ふスーパーを誘致してほしひ。和歌山はなさすぎる。子どもも私も、選べる食べ物、お店が少なくて非常に住みにくい。
- 食材がどのようにして作られ、消費者に届けられているかということに興味を持つことが大切だと思ふ。
- 気にはしているが、面倒くさが先にたち持続できないです。
- 一回一回の食事がその人を作っていくと思ふので、これからの世代である子どもたちの学校給食が、安全、安心の食材であって欲しいと願ひます。
- 妊活の時にどんな食べ物がよいのか気になります。また、妊娠中のよい食べ物、ダメな食べ物など、子作り世代の食事に関して気になる。

お忙しい中、アンケート調査にご協力いただき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を参考にさせていただき、本市の食育に関する施策を推進して参ります。

回答結果につきましては、第3次和歌山市食育推進計画を策定する上での資料として活用させていただきたいと考えています。

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。