

さいたま市 食育に関する調査報告書を作成しました

さいたま市では、平成 17 年に制定された「食育基本法」に基づき、市民の食を通じた健康増進のため、食育の取り組みを行政、市民、各種団体、民間事業所等で協働し、推し進めていく「さいたま市食育推進計画」を平成 20 年 3 月に策定することから、その基礎資料を得るため、平成 19 年 7 月に市民 4,000 人を対象とする「食育に関する調査」を実施し、このたび、調査結果をまとめました。

1. 調査対象及び方法

- (1) 調査地域 さいたま市全域
- (2) 調査対象 市内在住の 0 歳以上の男女各 2,000 人、計 4,000 人
- (3) 抽出方法 乳幼児期 (0 歳 ~ 5 歳)、学齢期 (6 歳 ~ 15 歳)、青年期 (16 歳 ~ 24 歳)、成人期 (25 歳 ~ 39 歳)、壮年期 (40 歳 ~ 64 歳)、高齢期 (65 歳以上)、の 6 つの階層に分け、住民基本台帳から無作為抽出。
- (4) 調査方法 郵送による配布、回収
- (5) 調査期間 平成 19 年 7 月
- (6) 有効回答数 1,888 人 (回収率 47.2%)
- (7) その他 16 歳未満の被調査者については、その保護者の方に当該被調査者についてのことを回答いただくようお願いしました。

2. 調査結果概要

「ほとんど毎日朝食を食べている」人が 86.5%である一方、5.1%の人が朝食をほとんど食べていない (週 2 日以下)。

「ほとんど毎日朝食を食べている」割合については、青年期の男女 (女性 67.7%、男性 71.6%) や成人期の男性 (58.8%) が低い。

毎日三食食べている割合を職業別にみると、

- 「常勤」(会社員等) 女性 63.1%・男性 65.2%、
- 「非常勤」(パート等含) 女性 73.4%・男性 59.5%、
- 「学生」 女性 53.5%・男性 64.7% で低い割合となっている。

「だいたい毎食誰かと一緒に食べている」人は「一人で食べることがある」人よりも「毎日三食食べている」割合が高く、「毎食一人で食べる」人は「毎日三食食べない」ことがある割合が高い。

	毎日三食食べる (%)	
	食べる	食べない
だいたい毎食誰かと一緒に食べている	89.8	10.2
一人で <u>食べる</u> ことがある	68.2	31.8
毎日一回以上誰かと一緒に食べる	82.5	17.5
毎食一人で <u>食べる</u>	65.1	34.9

30.5%の人が朝食に野菜を摂っていない。

毎日三食野菜を食べている人は16歳未満で36.8%、16歳以上が35.7%。

栄養バランスや適量を考えた食生活をしている（「どちらかといえばしている」を含む）は82.5%。

一方、それらを考えた食生活をしていない（「どちらかといえばしていない」を含む）人は青年期の男女（女性 34.9%・男性 42.1%）と成人期の男性（38.1%）、壮年期の男性（27.4%）に多い。

（16歳以上）「食事をよくかんで食べている」人ほど肥満傾向が低い。

食事を	体格（BMIによる）（％）		
	やせ（18.5未満）	標準	肥満（25以上）
よくかんでいる	14.8	74.9	10.3
時間があるときはかんでいる	12.4	71.8	15.8
よくかんでいない	7.7	68.7	23.6

1日3回とも一人で食事をする人は全体の4.5%。ライフステージで見ると壮年期の男性（10.6%）、高齢期の女性（18.1%）が多い。

「いただきます」のあいさつをする人は77.4%。「ごちそうさま」のあいさつをしている人は67.7%。一方、食事の時のあいさつをしていない人は青年期の男性（25.0%）、壮年期の男性（22.6%）、高齢期の男性（26.0%）に多い。

（16歳以上）「メタボリックシンドローム」の言葉を知っている（意味までは含んでいない。）人は91.1%。その他、「早寝早起き朝ごはん」72.3%、「食育」71.6%、「食事バランスガイド」47.8%、「地産地消」31.9%。

（16歳以上）93.2%の人が環境に何らかの配慮をした食生活をしている。

（16歳以上）食品表示を何か一つでも確認している人の割合は全体の95.6%で、全ての世代において8割を超えている。項目別では「原産地」71.3%、「賞味期限・消費期限」92.7%、「保存方法」40.9%、などであった。

（16歳以上）食文化を大切にしている人は、「伝統食」69.4%、「行事食」81.1%、「我が家の味」82.8%。ライフステージで見ると、いずれも成人期が最も低かった。

3. 報告書の公表

市役所2階健康増進課、各区役所情報公開コーナー及び市ホームページで閲覧が可能です。