

**さいたま市 食育に関する調査
報告書**

平成20年2月

さいたま市

目 次

第1章 さいたま市食育に関する調査

調査の概要

1. 調査の目的	1
2. 調査対象及び方法	1
3. 回収状況	1

回答者の属性

1. 性別と年齢	2
2. 体格	3
3. 職業	4
4. 居住区	4
5. 家族構成	5

集計結果

1. 食事の状況

(1) 食事の概況	6
(2) 朝食を食べているか	6
(3) 毎日三食食べているか	9
(4) 野菜を食べているか	11
(5) 「毎日三食野菜を食べる」と他の項目との関連	13
(6) 一人暮らしの人の食生活	16

2. 食生活の状況

(1) 栄養バランスや適量を考えているか	17
(2) よくかんで食べているか	18
(3) 一人で食事をする状況	19
(4) 食事が楽しいか	22
(5) 食事のあいさつをしているか	24

3. 食育の実践

(1) 食に関することばを知っているか	26
(2) 食生活面で環境への配慮をしているか	27
(3) 食品を買う時に確認をしているか	28
(4) 食中毒予防に気をつけているか	29
(5) 食文化を大切にしているか	30
(6) 食育の活動をしているか	33
(7) 農酪漁業などの経験があるか	34
(8) 農酪漁業などの体験をしたいか	39
(9) 生活に取り入れたい食育があるか	40

関連計画（調査）との比較	42
--------------	----

第2章 既存の関連調査の分析

さいたま市における健康と食に関する現状 45

さいたま市における子どもの食生活の現状

1 . 乳幼児・小学1～3年生の食生活 48

2 . 小学5～6年生・中学生・16～18歳の食生活 54

【参考】

さいたま市食育に関する調査(調査票) 64

留意事項(集計・表記について)

・集計は単純集計とクロス集計を行いました。クロス集計は特に目立った傾向のあるものについて言及しています。

・回答の割合(%)は、その設問の回答者数を基数(n)として算出しています。また、回答の割合(%)は小数第2位を四捨五入して端数処理をしています。これらにより、複数回答の場合等において割合の合計が100%にならないことがあります。

・調査票に年齢や性別の記入が無いことにより、関連する項目間において集計した母数が相違する場合があります。

・「倍」については、例えばAの「ある÷なし」に対してBの「ある÷なし」の割合が何倍か、という意味です。(1%水準で有意の場合、言及しています。)

例：A「ある」=50%、「なし」=50% ある÷なし=1
 B「ある」=10%、「なし」=90% ある÷なし=0.111
 A÷B=9.0

 Aの「ある」はBの「ある」に対して約9倍である

・表の網掛けや太字は、全体と比較して上位のもの、または注目すべきものに付しています。

第1章 食に関する調査

調査の概要

1. 調査の目的

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」を実施しました。本報告書はその結果をまとめたものです。

2. 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) 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。

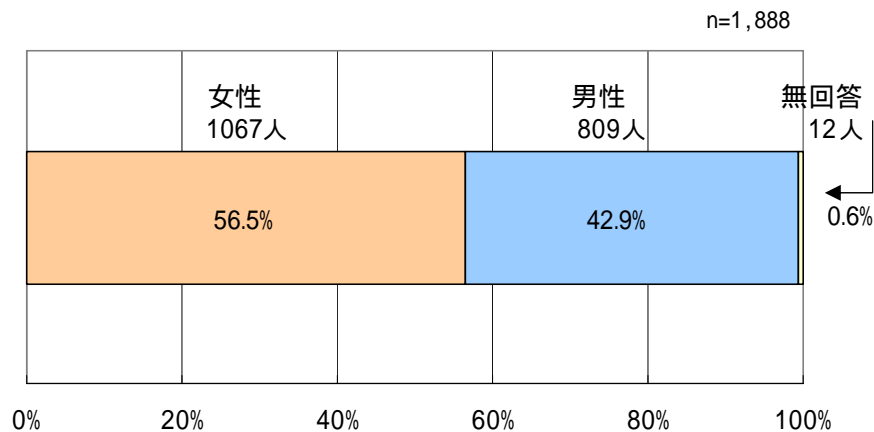
3. 回収状況

	人口(人) (H19.6.1 現在)	配布数(票)	有効回答数(票)	回収率
乳幼児期(0歳～5歳)	66,596	666	317	47.6%
学 齢 期(6歳～15歳)	117,421	666	329	49.4%
青 年 期(16歳～24歳)	116,026	668	219	32.8%
成 人 期(25歳～39歳)	291,610	668	276	41.3%
壮 年 期(40歳～64歳)	405,716	666	341	51.2%
高 齢 期(65歳以上)	201,208	666	394	59.2%
年 齢 無 記 入	-	-	12	-
合 計	1,198,577	4,000	1,888	47.2%

回答者の属性

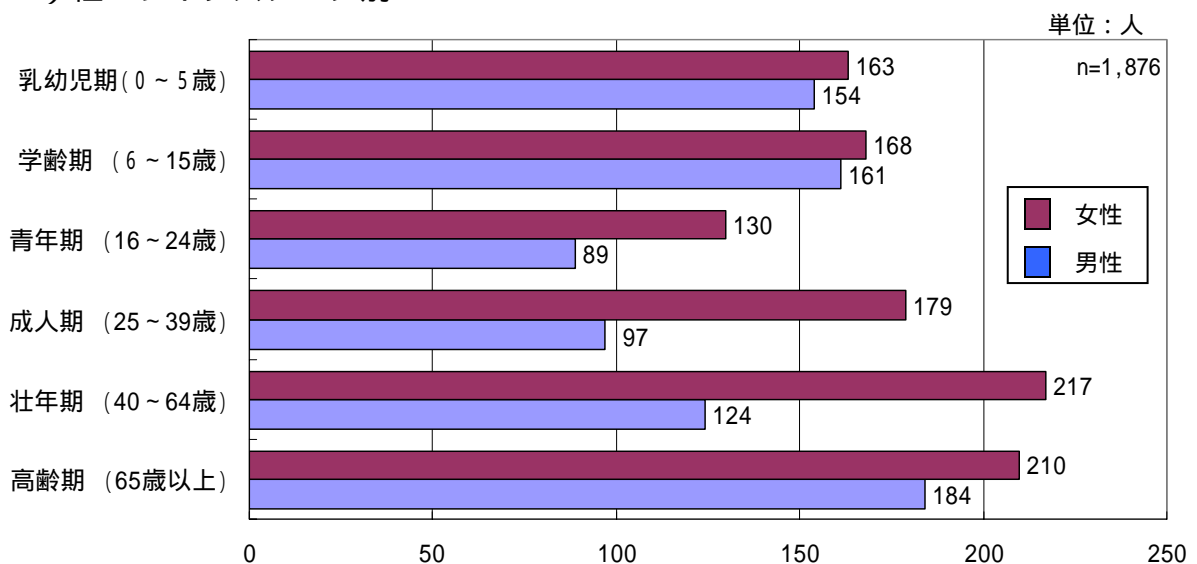
1. 性別と年齢 (問1、2)

(1) 総数



回収した1,888件のうち、女性は1067人 56.5%、男性は809人 42.9%です。

(2) 性・ライフステージ別



年齢層		人数(人)	小計	割合(%)
乳幼児期 (0 ~ 5歳)	女性	163	317	16.9
	男性	154		
学齢期 (6 ~ 15歳)	女性	168	329	17.5
	男性	161		
青年期 (16 ~ 24歳)	女性	130	219	11.7
	男性	89		
成人期 (25 ~ 39歳)	女性	179	276	14.7
	男性	97		
壮年期 (40 ~ 64歳)	女性	217	341	18.2
	男性	124		
高齢期 (65歳以上)	女性	210	394	21.0
	男性	184		
合計			1,876	100.0

各年齢期とも男性より女性の回答者が多くなっています。青年期の回答割合が11.7%と低く、高齢期が21.0%と高くなっています。

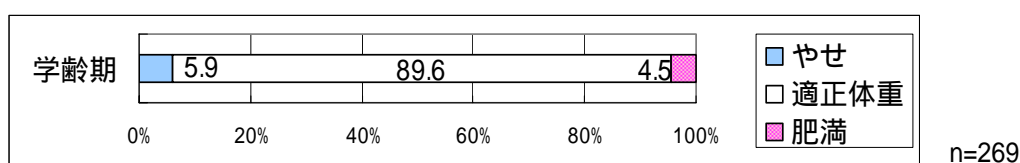
(3) 16 才未満の場合の代理記入 (問 2)

続柄	人数(人)	割合(%)
母	598	92.6
父	37	5.7
祖父母	0	0.0
その他	9	1.4
無回答	2	0.3

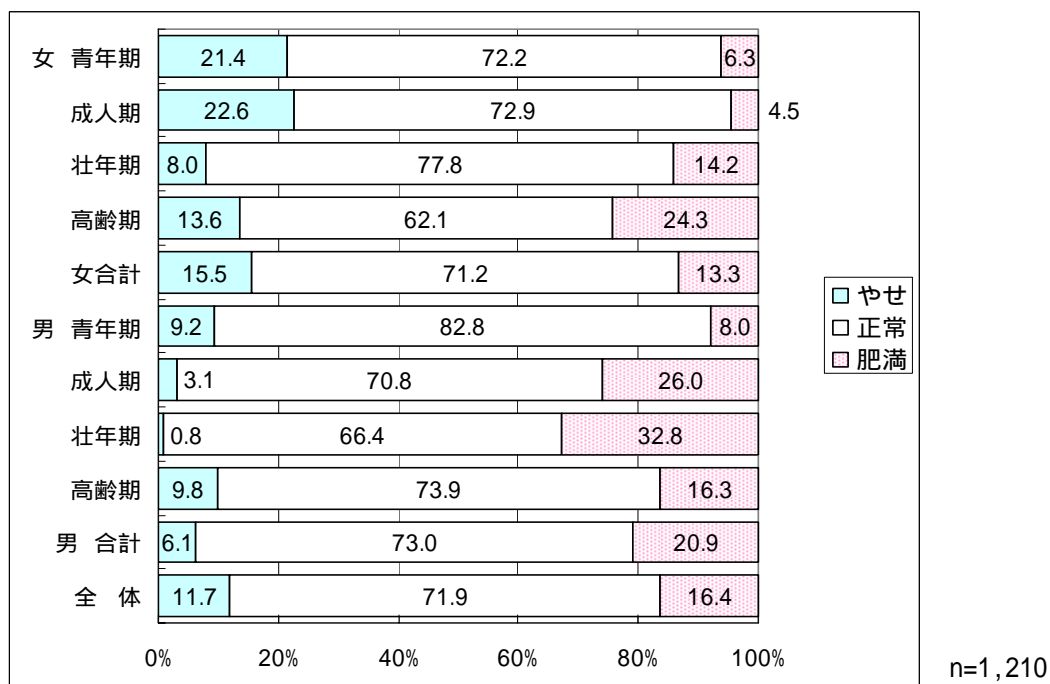
16 歳以下 (乳幼児、児童・学童期対象) の調査については保護者の方に記入をお願いしましたが、母による記入が 92.6% です。

2 . 体 格 (問 3)

(1) 学齢期 肥満・やせの人の割合 (学校保健の基準による)



(2) 16 歳以上 肥満・やせの人の割合 (BMI の基準による)



・ 16 歳以上の BMI でみた体格では、「標準」が 71.9% を占め、「肥満」が 16.4%、「やせ」が 11.7% となっています。

・ 性・ライフステージ別では、女性の青年期・成人期にやせが多く、女性の高齢期、男性の成人期・壮年期に肥満が多くなっています。

BMI

BMI (Body Mass Index / ボディマス・インデックス) は、1997 年に世界保健機関(WHO)が発表した肥満判定基準です。「体重 (kg) ÷ 身長(m)²」で算出される指数で、日本肥満学会では 18.5 未満をやせ、18.5 以上 25 未満が標準、25 以上を肥満、としています。

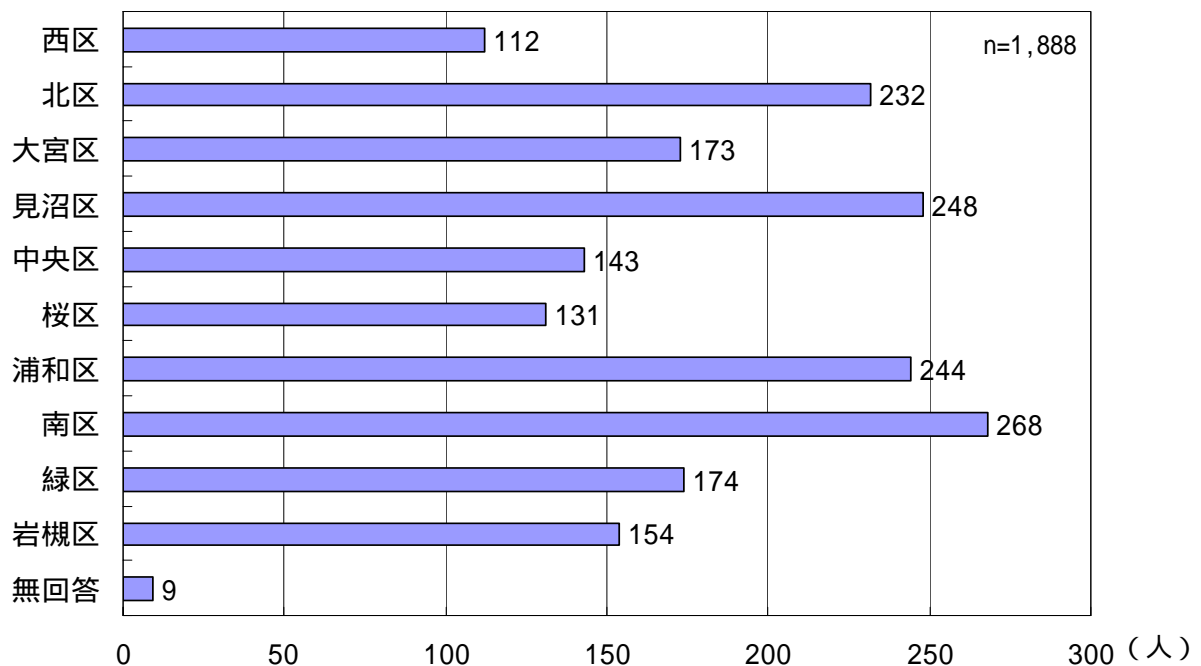
BMI 指数 22 が標準体重で、最も生活習慣病にかかりにくく、死亡率も低いと言われています。

3. 職業 (問4)

区 分	人数(人)	割合 (%)
常勤の会社員、公務員	296	15.7
非常勤の会社員、公務員、 その他パート、アルバイト等	165	8.7
自営業	62	3.3
家事専従	278	14.7
小学生	189	10.0
中学生	91	4.8
高校生	93	4.9
学 生	77	4.1
保育園・幼稚園児	180	9.5
無 職	302	16.0
その他	138	7.3
無回答	17	0.9
合 計	1,888	100.0

無職が16.0%、常勤の会社員・公務員が15.7%、家事専従が14.7%と多く、小学生、学生等の未就労の方で全体の33.3%を占めています。

4. 居住区 (問5)



住所	人数(人)	割合(%)	住所	人数(人)	割合(%)
西区	112	5.6	浦和区	244	12.3
北区	232	11.7	南区	268	13.5
大宮区	173	8.7	緑区	174	8.8
見沼区	248	12.5	岩槻区	154	7.8
中央区	238	12.0	無回答	9	0.5
桜区	131	6.6			
			全体	1,888	100.0

南区が268人で13.5%、見沼区が248人で12.5%、浦和区が244人で12.3%、などとなっています。

5 . 家族構成 (問6)

(1) 回答の状況 (全体)

続柄	人数(人)	割合(%)
一人暮らし	96	5.1
夫婦のみ	287	15.2
親と子ども、夫婦と親など、二世帯	1,135	60.1
親と子ども夫婦と孫の三世帯、あるいはそれ以上	202	10.7
その他	155	8.2
無回答	13	0.7
合計	1,888	100.0

「二世帯からなる家族」が1,135人 60.1%と多数を占め、夫婦のみの家庭が287人 15.2%、三世帯以上が202人 10.7%、一人暮らしが96人 5.1%です。

(2) 性・ライフステージ別

(上段 = 人数、下段 = 各期内で占める割合)

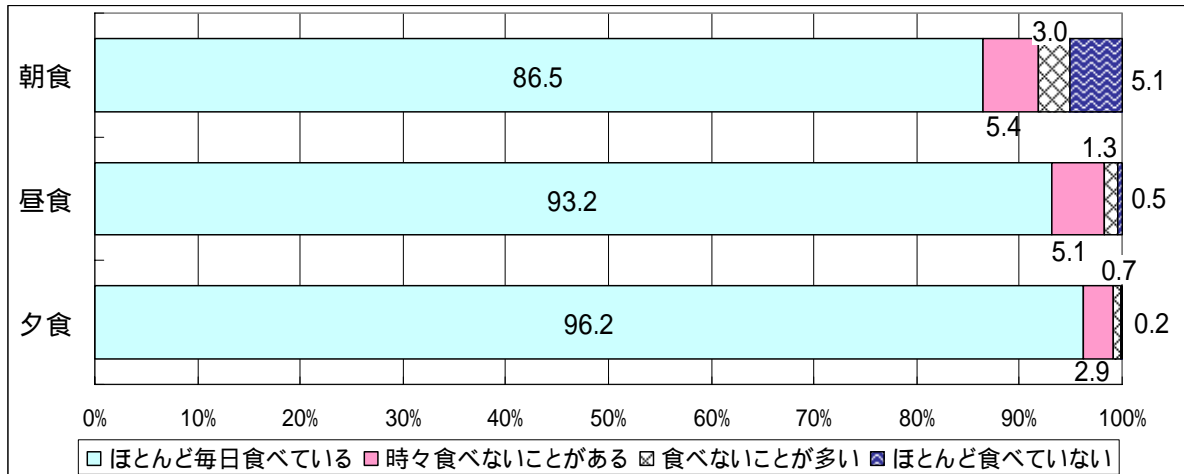
性	ライフステージ	家族構成					合計
		一人暮らし	夫婦のみ	二世帯	三世帯	その他	
女	乳幼児期	0 0.0%	3 1.9%	126 77.8%	21 13.0%	12 7.4%	162 100.0%
	学 齢 期	0 0.0%	3 1.8%	121 72.0%	34 20.2%	10 6.0%	168 100.0%
	青 年 期	9 7.0%	4 3.1%	94 72.9%	16 12.4%	6 4.7%	129 100.0%
	成 人 期	5 2.8%	25 14.0%	122 68.5%	12 6.7%	14 7.9%	178 100.0%
	壮 年 期	5 2.3%	42 19.4%	132 61.1%	17 7.9%	20 9.3%	216 100.0%
	高 齢 期	37 17.4%	74 34.7%	45 21.4%	30 14.1%	24 11.3%	213 100.0%
	小 計	56 5.3%	151 14.2%	640 60.2%	130 12.2%	86 8.1%	1,063 100.0%
男	乳幼児期	0 0.0%	6 3.9%	132 85.7%	11 7.1%	5 3.2%	154 100.0%
	学 齢 期	0 0.0%	2 1.2%	132 82.0%	16 9.9%	11 6.8%	161 100.0%
	青 年 期	9 10.1%	2 2.2%	55 61.8%	16 18.0%	7 7.9%	89 100.0%
	成 人 期	9 9.4%	18 18.8%	60 62.5%	5 5.2%	4 4.2%	96 100.0%
	壮 年 期	8 6.5%	25 20.3%	71 57.7%	8 6.5%	11 8.9%	123 100.0%
	高 齢 期	14 7.7%	83 45.4%	42 23.0%	15 8.2%	29 15.8%	183 100.0%
	小 計	40 5.0%	136 16.9%	492 61.0%	71 8.8%	67 8.3%	806 100.0%

集計結果

1. 食事の状況 (問7～9)

(1) 食事の概況

回答の状況 (全体)

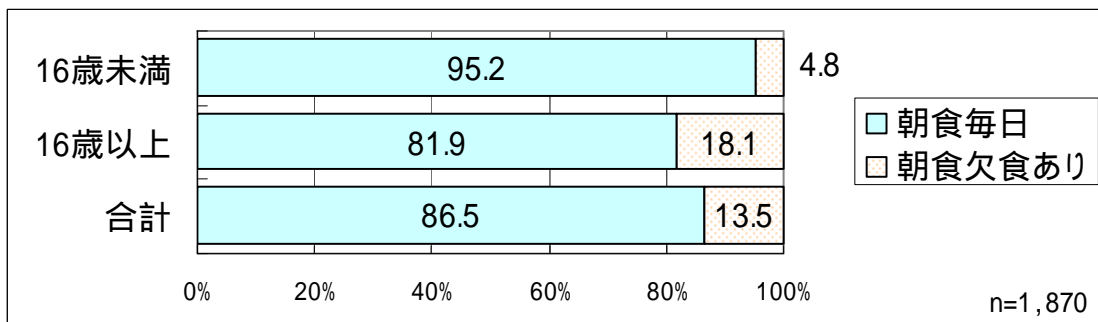


	全体	ほとんど毎日食べている		ときどき食べないことがある (週5・6日)		食べないことが多い(週3・4日)		ほとんど食べていない (週2日以下)	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
朝食	1,876	1,623	86.5	102	5.4	56	3.0	95	5.1
昼食	1,877	1,749	93.2	95	5.1	24	1.3	9	0.5
夕食	1,878	1,806	96.2	55	2.9	13	0.7	4	0.2

ほとんど毎日食べている人は、朝食 86.5%、昼食 93.2%、夕食 96.2%です。ただし、5.1%の人が朝食をほとんど食べていない、と答えています。

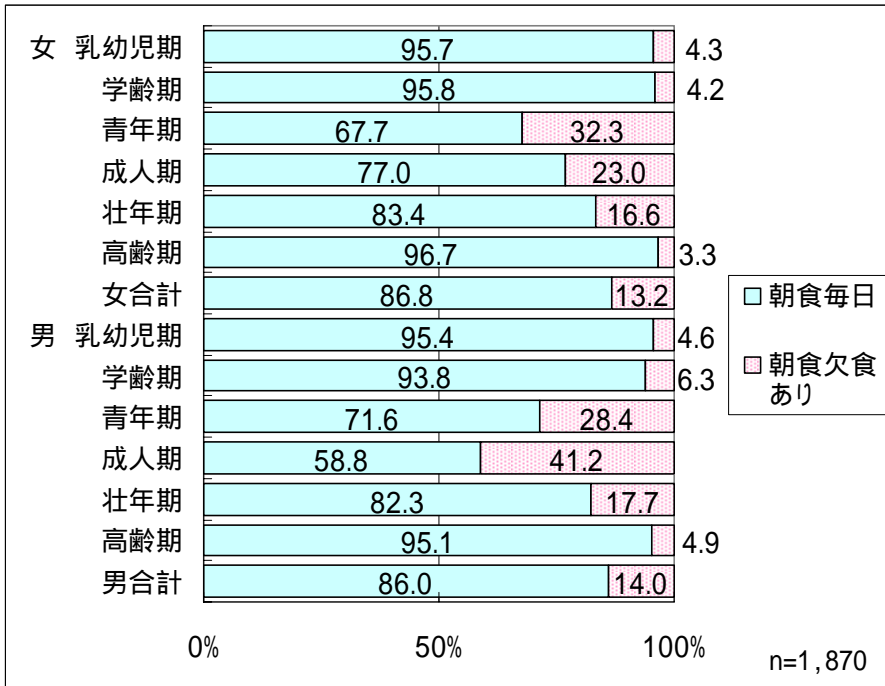
(2) 朝食を食べているか

ほとんど毎日朝食を食べている人の割合 (16歳未満/以上)



16歳未満は95.2%、16歳以上は81.9%の人が、ほとんど毎日朝食を食べています。

ほとんど毎日朝食を食べている人の割合（性・ライフステージ別）



ライフステージ別では、女性の青年期・成人期、男性の青年期・成人期の割合が低くなっています。

一人で食事をする 것과朝食摂取の関係

(上段 = 人数、下段 = 各項目内での割合)

一人での食事	週に何日朝食を食べているか				合計
	毎日	週5・6日	週3・4日	週2日以下	
だいたい誰かと一緒	1,073 92.5%	38 3.3%	16 1.4%	33 2.8%	1,160 100.0%
1日1回は一人	356 78.4%	37 8.1%	22 4.8%	39 8.6%	454 100.0%
1日2回は一人	119 73.5%	17 10.5%	11 6.8%	15 9.3%	162 100.0%
1日3回とも一人	61 73.5%	9 10.8%	6 7.2%	7 8.4%	83 100.0%
合計	1,609 86.6%	101 5.4%	55 3.0%	94 5.1%	1,859 100.0%

一人で食べる回数が増えると、朝食の欠食が増える傾向があります。

青年期における家族構成と朝食摂取との関係

(上段 = 人数、下段 = 各項目内での割合)

家族構成	朝食を毎日食べている		合計
	毎日食べる	食べないことがある	
一人暮らし	9 50.0%	9 50.0%	18 100.0%
夫婦のみ	4 66.7%	2 33.3%	6 100.0%
二世帯	111 75.0%	37 25.0%	148 100.0%
三世帯	20 62.5%	12 37.5%	32 100.0%
その他	7 53.8%	6 46.2%	13 100.0%
合計	151 69.3%	66 30.4%	217 100.0%

特に朝食摂取の少ない青年期について、家族構成別の内訳で有意な差はありません。

職業と朝食摂取の関係

(上段 = 人数、下段 = 各職業で占める割合)

性別	職業	週に何日朝食を食べているか				
		毎日	週5・6日	週3・4日	週2日以下	合計
女	常 勤	75 67.6%	14 12.6%	5 4.5%	17 15.3%	111 100.0%
	非 常 勤	99 77.3%	8 6.3%	8 6.3%	13 10.2%	128 100.0%
	自 営 業	23 88.5%	0 0.0%	0 0.0%	3 11.5%	26 100.0%
	家 事 専 従	246 90.1%	11 4.0%	10 3.7%	6 2.2%	273 100.0%
	小 学 生	91 94.8%	2 2.1%	2 2.1%	1 1.0%	96 100.0%
	中 学 生	44 97.6%	0 0.0%	1 2.2%	0 0.0%	45 100.0%
	高 校 生	44 89.6%	4 8.2%	1 2.0%	0 0.0%	49 100.0%
	学 生	31 72.1%	4 9.3%	4 9.3%	4 9.3%	43 100.0%
	保育園・幼稚園	85 96.6%	3 3.4%	0 0.0%	0 0.0%	88 100.0%
	無 職	124 91.9%	4 3.0%	3 2.2%	4 3.0%	135 100.0%
	そ の 他	59 88.1%	4 6.0%	2 3.0%	2 3.0%	67 100.0%
	合 計	921 86.6%	54 5.1%	36 3.4%	50 4.7%	1,061 100.0%
	男	常 勤	130 70.7%	19 10.3%	8 4.3%	27 14.7%
非 常 勤		26 70.3%	3 8.1%	4 10.8%	4 10.8%	37 100.0%
自 営 業		31 86.1%	2 5.6%	1 2.8%	2 5.6%	36 100%
家 事 専 従		5 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	5 100.0%
小 学 生		91 97.8%	1 1.1%	1 1.1%	0 0.0%	93 100.0%
中 学 生		40 88.9%	4 8.9%	1 2.2%	0 0.0%	45 100.0%
高 校 生		38 86.4%	3 6.6%	2 4.5%	1 2.3%	44 100.0%
学 生		25 73.5%	4 11.8%	0 0.0%	5 14.7%	34 100.0%
保育園・幼稚園		90 97.8%	2 2.2%	0 0.0%	0 0.0%	92 100.0%
無 職		156 93.4%	7 4.2%	2 1.2%	2 1.2%	167 100.0%
そ の 他		61 89.7%	3 4.4%	0 0.0%	4 5.9%	68 100.0%
合 計		693 86.1%	48 6.0%	19 2.4%	45 5.6%	805 100.0%

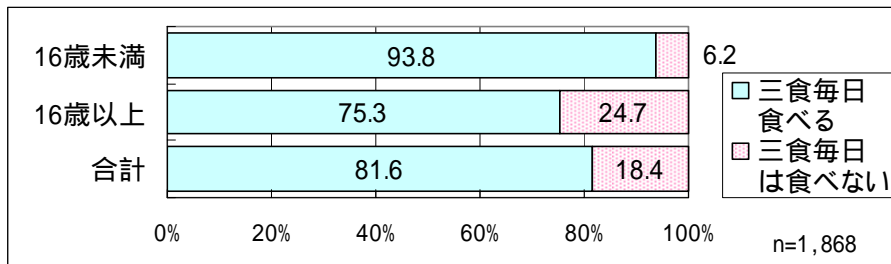
・性・職業別では、男女とも常勤（女性 67.6%、男性 70.7%）、非常勤（女性 77.3%、男性 70.3%）、学生（女性 72.1%、男性 73.5%）の割合が低くなっています。

(3) 毎日三食食べているか

問7～9を基に、「毎日三食食べているか」についてしてみました。

ほとんど毎日三食食べている人の割合（16歳未満ノ以上）

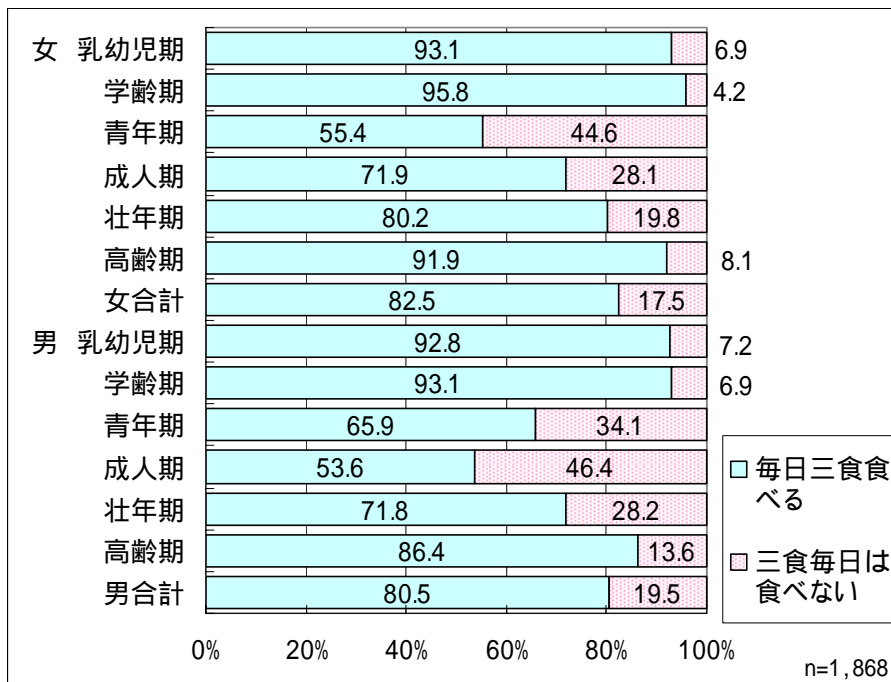
問7～9で朝食・昼食・夕食ともに「ほとんど毎日食べている」と答えた人



・全体では「ほとんど毎日三食食べている」が81.6%、「毎日三食食べないことがある」が18.4%です。

・16歳未満は93.8%、16歳以上は75.3%の人が、ほとんど毎日三食を食べています。

ほとんど毎日三食食べている人の割合（性・ライフステージ別）



・性・ライフステージ別では、女性の青年期・成人期、男性の青年期・成人期・壮年期の割合が低くなっています。

職業と「毎日三食食べる」の関係

(上段 = 人数、下段 = 各項目内での割合)

性	職 業	毎日三食食べる		
		食べる	食べない	合計
女	常 勤	70 63.1%	41 36.9%	111 100.0%
	非 常 勤	94 73.4%	34 26.6%	128 100.0%
	自 営 業	20 76.9%	6 23.1%	26 100.0%
	家 事 専 従	233 85.3%	40 14.7%	273 100.0%
	小 学 生	91 94.8%	5 5.2%	96 100.0%
	中 学 生	44 97.8%	1 2.2%	45 100.0%
	高 校 生	43 87.8%	6 12.2%	49 100.0%
	学 生	23 53.5%	20 46.5%	43 100.0%
	保育園・幼稚園	83 94.3%	5 5.7%	88 100.0%
	無 職	115 85.8%	19 14.2%	134 100.0%
	そ の 他	57 86.4%	9 13.6%	66 100.0%
	合 計	873 82.4%	186 17.6%	1,059 100.0%
	男	常 勤	120 65.2%	64 34.8%
非 常 勤		22 59.5%	15 40.5%	37 100.0%
自 営 業		26 72.2%	10 27.8%	36 100.0%
家 事 専 従		5 100.0%	0 0.0%	5 100.0%
小 学 生		90 96.8%	3 3.2%	93 100.0%
中 学 生		40 88.9%	5 11.1%	45 100.0%
高 校 生		37 84.1%	7 15.9%	44 100.0%
学 生		22 64.7%	12 35.3%	34 100.0%
保育園・幼稚園		89 96.7%	3 3.3%	92 100.0%
無 職		141 84.4%	26 15.6%	167 100.0%
そ の 他		57 83.8%	11 16.2%	68 100.0%
合 計		649 80.6%	156 19.4%	805 100.0%

性・職業別で「毎日三食食べているかどうか」をみると、「常勤」女性 63.1%、男性 65.2%、「非常勤」女性 73.4%、男性 59.5%、「自営業」女性 76.9%、男性 72.2%、「学生」女性 53.5%、男性 64.7%の割合が、低い値となっています。

「毎食だれかと一緒に食べる」と「毎日三食食べる」の関係

(上段 = 人数、下段 = 各項目内での割合)

	毎日三食食べる		合計
	食べる	食べない	
毎食だれかと一緒に食べている	1,041 89.8%	118 10.2%	1,159 100.0%
一人で食べることがある	476 68.2%	222 31.8%	698 100.0%
合 計	1,517 81.7%	340 18.3%	1,857 100.0%

毎食だれかと一緒に食べている人はそれ以外の人よりも、毎日三食食べる割合が 4.1 倍高くなっています。

「毎食一人で食べる」と「毎日三食食べる」の関係

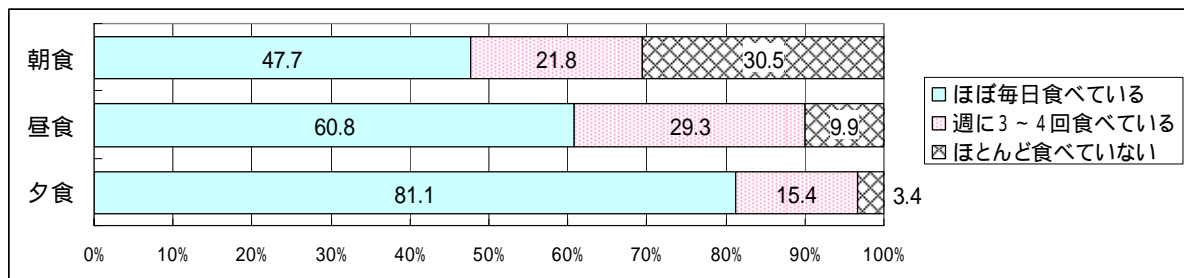
(上段 = 人数、下段 = 各項目内での割合)

	毎日三食食べる		合計
	食べる	食べない	
毎日一回以上だれかと一緒に食べる	1463 82.5%	311 17.5%	1774 100.0%
毎食一人で食べる	54 65.1%	29 34.9%	83 100.0%
合 計	1,517 81.7%	340 18.3%	1,857 100.0%

毎日一回以上だれかと一緒に食べている人は毎食一人で食べている人よりも、毎日三食食べる割合が 2.5 倍高くなっています。

(4) 野菜を食べているか (問 10~12)

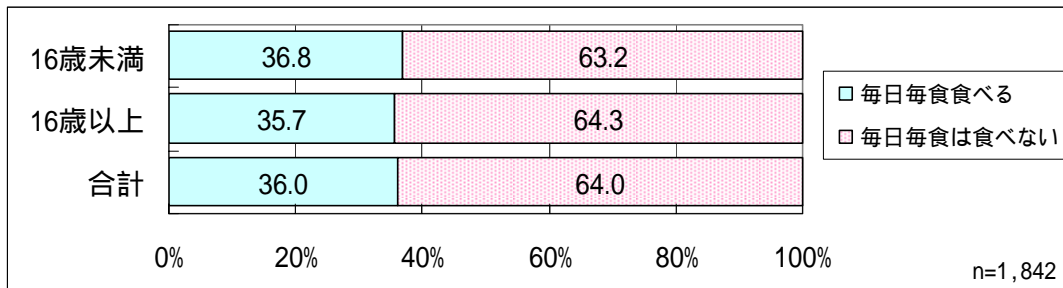
「毎日野菜を食べている人」の状況



	全体	ほぼ毎日食べている		週に3~4回食べている		ほとんど食べていない	
		人数	割合 (%)	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)
朝食	1,862	888	47.7	406	21.8	568	30.5
昼食	1,862	1,132	60.8	546	29.3	184	9.9
夕食	1,867	1,515	81.1	288	15.4	64	3.4

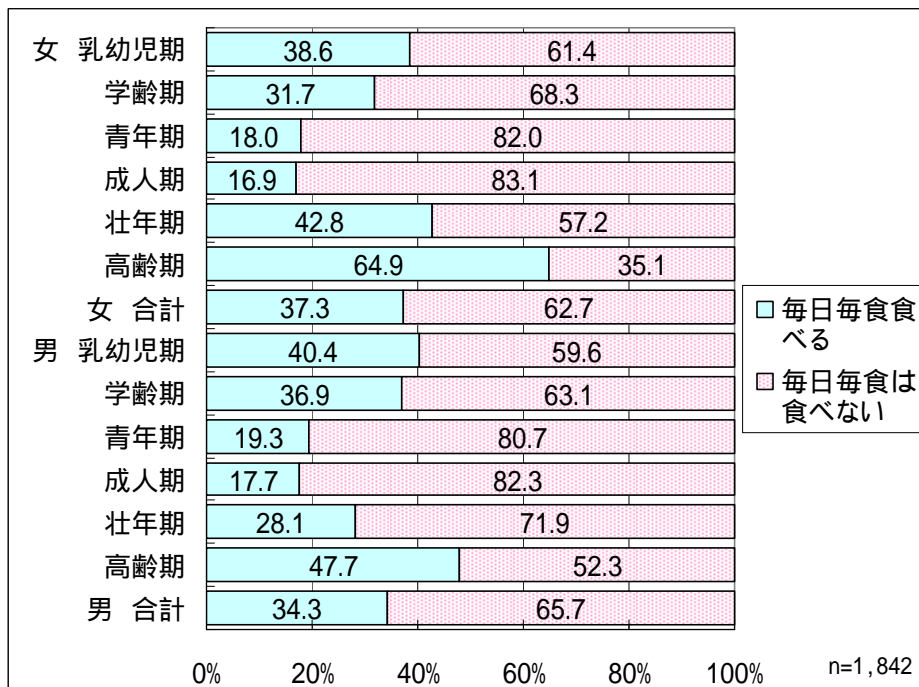
・「ほぼ毎日野菜を食べている」人は、朝食のときが 47.7%、昼食のときが 60.8%、夕食のときが 81.1%です。朝食より昼食、そして夕食の順に高くなっています。また、朝食のときに「野菜をほとんど食べていない」人が 30.5%です。

毎日三食野菜を食べている人の割合（16歳未満／以上）



- ・問 10～12 を基に「毎日三食野菜を食べているか」についてみると、「三食ともほぼ野菜を食べている」は 36.0%であり、「野菜を食べないことがある」が 64.0%と多数を占めています。
- ・16歳未満は 36.8%、16歳以上は 35.7%の人が毎日三食野菜を食べています。

毎日三食野菜を食べている人の割合（性・ライフステージ別）



- ・性・ライフステージ別では、女性の学齢期・青年期・成人期、男性の青年期・成人期・壮年期の割合が低くなっています。
- ・16歳以上では、男女ともに、青年期および成人期が最も低く、壮年期、高齢期の順で高くなっています。

(5) 「毎日三食野菜を食べる」と他の項目との関連

朝食や三食を食べることについては、16歳未満が9割強であったのが、青年期・成人期で5～7割となっています。一方、三食野菜を食べることについては、16歳未満も16歳以上もともに3割強、青年期・成人期は2割弱となっています。

そこで、毎日三食(毎食)野菜を食べることと他の項目との関連を調べたところ、以下の項目で有意な差がありました。

「毎食野菜を食べる」と職業との関係

(上段=人数、下段=各項目内での割合)

性別	職業	毎食野菜を食べる		
		食べる	食べない	合計
女	常勤	31 28.2%	79 71.8%	110 100.0%
	非常勤	39 31.0%	87 69.0%	126 100.0%
	自営業	11 44.0%	14 56.0%	25 100.0%
	家事専従	117 43.5%	152 56.5%	269 100.0%
	小学生	35 36.8%	60 63.2%	95 100.0%
	中学生	10 22.2%	35 77.8%	45 100.0%
	高校生	14 28.6%	35 71.4%	49 100.0%
	学生	9 20.9%	34 79.1%	43 100.0%
	保育園・幼稚園	36 40.9%	52 59.1%	88 100.0%
	無職	68 51.9%	63 48.1%	131 100.0%
	その他	21 32.3%	44 67.7%	65 100.0%
	合計	391 37.4%	655 62.6%	1,046 100.0%
	男	常勤	47 25.7%	136 74.3%
非常勤		9 26.5%	25 73.5%	34 100.0%
自営業		10 28.6%	25 71.4%	35 100.0%
家事専従		2 40.0%	3 60.0%	5 100.0%
小学生		36 39.1%	56 60.9%	92 100.0%
中学生		16 34.8%	30 65.2%	46 100.0%
高校生		11 25.0%	33 75.0%	44 100.0%
学生		6 18.2%	27 81.8%	33 100.0%
保育園・幼稚園		34 37.0%	58 63.0%	92 100.0%
無職		73 45.1%	89 54.9%	162 100.0%
その他		28 43.1%	37 56.9%	65 100.0%
合計		272 34.4%	519 65.6%	791 100.0%

性・職業別では、「常勤」女性28.2%、男性25.7%、「非常勤」女性31.0%、男性26.5%、「中学生」女性22.2%、「高校生」女性28.6%、男性25.0%、「学生」女性20.9%、男性18.2%と低くなっています。

「食文化を大切にしている」と「毎食野菜を食べる」との関係

(上段 = 人数、下段 = 各項目内での割合)

食文化を	毎食野菜を食べる		
	食べる	食べない	合計
大切にしている	369 35.5%	671 64.5%	1040 100.0%
大切にしていない	16 16.7%	80 83.3%	96 100.0%
合計	385 33.6%	751 66.4%	1,136 100.0%

食文化を大切にしている人は、大切にしていない人よりも、毎食野菜を食べている割合が 2.8 倍高くなっています。

「伝統食を大切にしている」と「毎食野菜を食べる」との関係

(上段 = 人数、下段 = 各項目内での割合)

伝統食を	毎食野菜を食べる		
	食べる	食べない	合計
大切にしている	324 40.3%	480 59.7%	804 100.0%
大切にしていない	77 21.6%	279 78.4%	356 100.0%
合計	401 34.6%	759 65.4%	1,160 100.0%

伝統食を大切にしている人は、大切にしていない人よりも、毎食野菜を食べている割合が 2.4 倍高くなっています。

「行事食を大切にしている」と「毎食野菜を食べる」との関係

(上段 = 人数、下段 = 各項目内での割合)

行事食を	毎食野菜を食べる		
	食べる	食べない	合計
大切にしている	362 38.3%	582 61.7%	944 100.0%
大切にしていない	45 20.1%	179 79.9%	224 100.0%
合計	407 34.8%	761 65.2%	1,168 100.0%

行事食を大切にしている人は、大切にしていない人よりも、毎食野菜を食べている割合が 2.5 倍高くなっています。

「我が家の味を大切にしている」と「毎食野菜を食べる」との関係

(上段 = 人数、下段 = 各項目内での割合)

我が家の味を	毎食野菜を食べる		
	食べる	食べない	合計
大切にしている	362 37.7%	599 62.3%	961 100.0%
大切にしていない	42 20.8%	160 79.2%	202 100.0%
合計	404 34.7%	759 65.3%	1,163 100.0%

我が家の味を大切にしている人は、大切にしていない人よりも、毎食野菜を食べている割合が2.3倍高くなっています。

「栄養や自分の適量を考慮している」と「毎食野菜を食べる」との関係

(上段 = 人数、下段 = 各項目内での割合)

栄養や適量を	毎食野菜を食べる		
	食べる	食べない	合計
考慮している	653 42.7%	878 57.3%	1,531 100.0%
考慮していない	18 5.6%	303 94.4%	321 100.0%
合計	671 36.2%	1,181 63.8%	1,852 100.0%

栄養や適量を考慮している人は、考慮していない人よりも、毎食野菜を食べている割合が12.5倍高くなっています。

「毎食だれかと一緒に食べている」と「毎食野菜を食べる」との関係

(上段 = 人数、下段 = 各項目内での割合)

毎食だれかと	毎食野菜を食べる		
	食べる	食べない	合計
一緒に食べている	476 41.2%	679 58.8%	1,155 100.0%
一人で食べることがある	192 27.7%	501 72.3%	693 100.0%
合計	668 36.1%	1,180 63.9%	1,848 100.0%

毎食だれ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食野菜を食べている割合が1.8倍高くなっています。

(6) 一人暮らしの人の食生活

家族構成「一人暮らし」の人についての、ライフステージ別の「朝食」「三食」「毎食野菜」を食べている割合は以下のとおりです。三項目ともに、青年期では食べている人が少なく、年齢が上がるにつれ徐々に増えていく傾向にあります。

「毎日朝食を食べる」とライフステージとの関係

(上段=人数、下段=各項目内での割合)

ライフステージ	毎日朝食を食べる		
	食べる	食べないことがある	合計
青年期	9 50.0%	9 50.0%	18 100.0%
成人期	6 42.9%	8 57.1%	14 100.0%
壮年期	10 76.9%	3 23.1%	13 100.0%
高齢期	47 92.2%	4 7.8%	51 100.0%
合計	72 75.0%	24 25.0%	96 100.0%

ライフステージの年齢階級が上がると毎日朝食を食べている人が増える傾向にあります。

「毎日三食食べる」とライフステージとの関係

(上段=人数、下段=各項目内での割合)

ライフステージ	毎日三食食べる		
	食べる	食べないことがある	合計
青年期	7 38.9%	11 61.1%	18 100.0%
成人期	4 28.6%	10 71.4%	14 100.0%
壮年期	9 69.2%	4 30.8%	13 100.0%
高齢期	40 80.0%	10 20.0%	50 100.0%
合計	60 63.2%	35 36.8%	95 100.0%

ライフステージの年齢階級が上がると三食食べている人が増える傾向にあります。

「毎食野菜を食べる」とライフステージとの関係

(上段=人数、下段=各項目内での割合)

ライフステージ	毎食野菜を食べる		
	食べる	食べない	合計
青年期	3 16.7%	15 83.3%	18 100.0%
成人期	2 14.3%	12 85.7%	14 100.0%
壮年期	2 15.4%	11 84.6%	13 100.0%
高齢期	25 52.1%	23 47.9%	48 100.0%
合計	32 34.4%	61 65.6%	93 100.0%

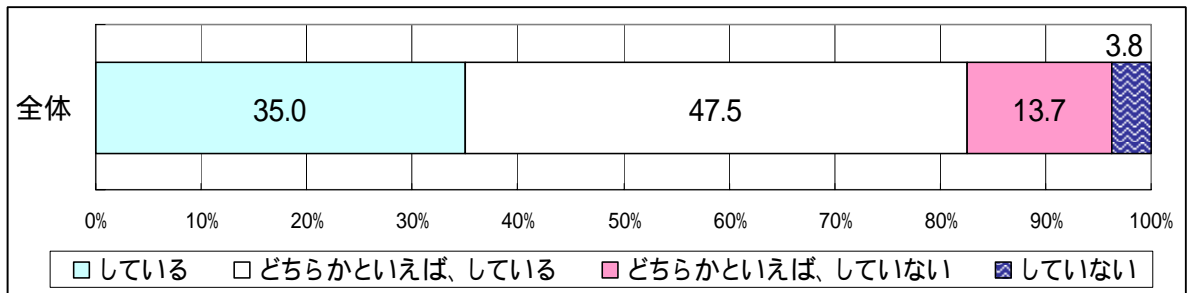
ライフステージの年齢階級が上がると野菜を毎食食べている人が増える傾向にあります。

2. 食生活の状況

(1) 栄養バランスや適量を考えているか(問13)

栄養バランスや適量を考えた食生活をしている割合(全体)

n = 1,871



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」人が82.5%と、栄養バランスを考えた食生活をしている人が多数です。

栄養バランスや適量を考えた食生活をしている人(性・ライフステージ別)

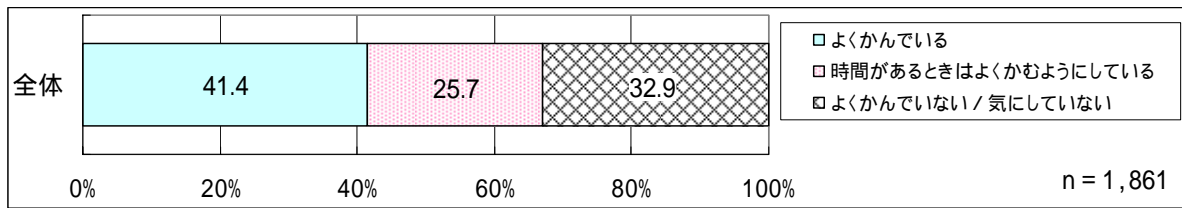
(上段=人数、下段=各項目内での割合)

性別	ライフステージ	栄養バランスや適量を考えた食生活をしている				合計
		している	どちらかといえば している	どちらかといえば していない	していない	
女	乳幼児期	69 42.9%	72 44.7%	15 9.3%	5 3.1%	161 100.0%
	学齢期	55 32.9%	86 51.5%	20 12.0%	6 3.6%	167 100.0%
	青年期	25 19.4%	59 45.7%	35 27.1%	10 7.8%	129 100.0%
	成人期	50 27.9%	99 55.3%	28 15.6%	2 1.1%	179 100.0%
	壮年期	67 31.0%	123 56.9%	23 10.6%	3 1.4%	216 100.0%
	高齢期	115 56.1%	81 39.5%	8 3.9%	1 0.5%	205 100.0%
	合計	381 36.0%	520 49.2%	129 12.2%	27 2.6%	1,057 100.0%
男	乳幼児期	61 39.9%	70 45.8%	15 9.8%	7 4.6%	153 100.0%
	学齢期	58 36.0%	81 50.3%	15 9.3%	7 4.3%	161 100.0%
	青年期	17 19.3%	34 38.6%	27 30.7%	10 11.4%	88 100.0%
	成人期	27 27.8%	33 34.0%	26 26.8%	11 11.3%	97 100.0%
	壮年期	34 27.4%	56 45.2%	27 21.8%	7 5.6%	124 100.0%
	高齢期	72 39.8%	90 49.7%	17 9.4%	2 1.1%	181 100.0%
	合計	269 33.5%	364 45.3%	127 15.8%	44 5.5%	804 100.0%

性・ライフステージ別では、青年期の男女と、成人期・壮年期の男性について、栄養バランスを「気にしていない」「どちらかといえば気にしていない」としている人が多くなっています。

(2) よくかんで食べているか(問14)

「食事をよくかんで食べている」割合(全体)



「よくかんでいる」「時間があるときはよくかむようにしている」人が67.1%と過半数を占めていますが、「よくかんでいない/気にしていない」人も32.9%います。

「食事をよくかんで食べている」状況(性・ライフステージ別)

(上段 = 人数、下段 = 各項目内での割合)

性別	ライフステージ	よくかんで食べている			合計
		よくかんでいる	時間があるときはかんでいる	よくかんでいない	
女	乳幼児期	99 62.7%	15 9.5%	44 27.8%	158 100.0%
	学齢期	80 47.9%	43 25.7%	44 26.3%	167 100.0%
	青年期	31 24.0%	43 33.3%	55 42.6%	129 100.0%
	成人期	52 29.1%	60 33.5%	67 37.4%	179 100.0%
	壮年期	55 25.5%	88 40.7%	73 33.8%	216 100.0%
	高齢期	116 57.7%	51 25.4%	34 16.9%	201 100.0%
	合計	433 41.2%	300 28.6%	317 30.2%	1,050 100.0%
男	乳幼児期	82 54.3%	10 6.6%	59 39.1%	151 100.0%
	学齢期	62 38.8%	47 29.4%	51 31.9%	160 100.0%
	青年期	31 35.2%	23 26.1%	34 38.6%	88 100.0%
	成人期	27 27.8%	25 25.8%	45 46.4%	97 100.0%
	壮年期	41 33.1%	29 23.4%	54 43.5%	124 100.0%
	高齢期	92 50.8%	40 22.1%	49 27.1%	181 100.0%
	合計	335 41.8%	174 21.7%	292 36.5%	801 100.0%

性・ライフステージ別では女性の青年期、男性の青年期・成人期・壮年期で「よくかんでいない」と答えた人が多くなっています。

「食事をよくかんでいる」と体格(BMIによる)の関係(16歳以上)

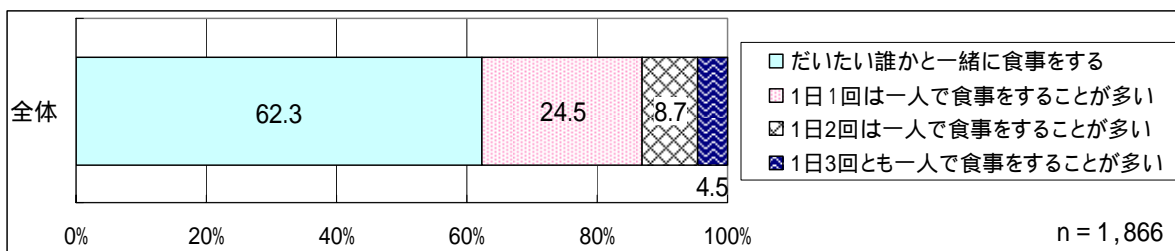
(上段 = 人数、下段 = 各項目内での割合)

食事をよくかんでいるか	体格(BMIランク)			合計
	やせ	標準	肥満	
よくかんでいる	65 14.8%	328 74.9%	45 10.3%	438 100.0%
時間があるときはかんでいる	44 12.4%	255 71.8%	56 15.8%	355 100.0%
よくかんでいない	31 7.7%	277 68.7%	95 23.6%	403 100.0%
合計	140 11.7%	860 71.9%	196 16.4%	1,196 100.0%

よくかんでいる人ほど肥満傾向が低くなっています。

(3) 一人で食事をする状況 (問 15)

「一人で食事をする」割合 (全体)



「3回ともだいたい誰かと一緒に食べる」人が62.3%と多い一方、「1日3回とも一人で食べる」人が84人、4.5%おり、孤食の解消が必要です。

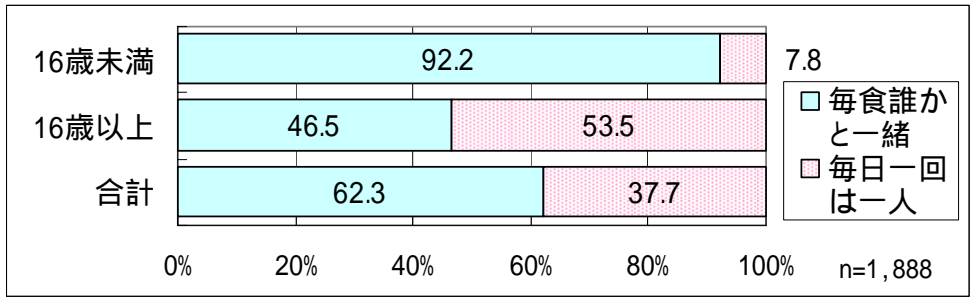
「一人で食事をする」状況 (性・ライフステージ別)

(上段 = 人数、下段 = 各項目内での割合)

性別	ライフステージ	一人で食事をするところがある				合計
		だいたいだれかと一緒に	1日1回は一人	1日2回は一人	1日3回とも一人	
女	乳 幼 児 期	158 98.8%	2 1.3%	0 0.0%	0 0.0%	160 100.0%
	学 齢 期	144 86.2%	22 13.2%	1 0.6%	0 0.0%	167 100.0%
	青 年 期	59 45.7%	46 35.7%	20 15.5%	4 3.1%	129 100.0%
	成 人 期	75 41.9%	73 40.8%	28 15.6%	3 1.7%	179 100.0%
	壮 年 期	78 36.3%	97 45.1%	34 15.8%	6 2.8%	215 100.0%
	高 齢 期	108 52.9%	41 20.1%	18 8.8%	37 18.1%	204 100.0%
	合 計	622 59.0%	281 26.7%	101 9.6%	50 4.7%	1,054 100.0%
男	乳 幼 児 期	148 96.7%	4 2.6%	0 0.0%	1 0.7%	153 100.0%
	学 齢 期	141 87.6%	20 12.4%	0 0.0%	0 0.0%	161 100.0%
	青 年 期	45 51.1%	25 28.4%	13 14.8%	5 5.7%	88 100.0%
	成 人 期	30 30.9%	44 45.4%	20 20.6%	3 3.1%	97 100.0%
	壮 年 期	48 39.0%	45 36.6%	17 13.8%	13 10.6%	123 100.0%
	高 齢 期	122 67.8%	36 20.0%	11 6.1%	11 6.1%	180 100.0%
	合 計	534 66.6%	174 21.7%	61 7.6%	33 4.1%	802 100.0%

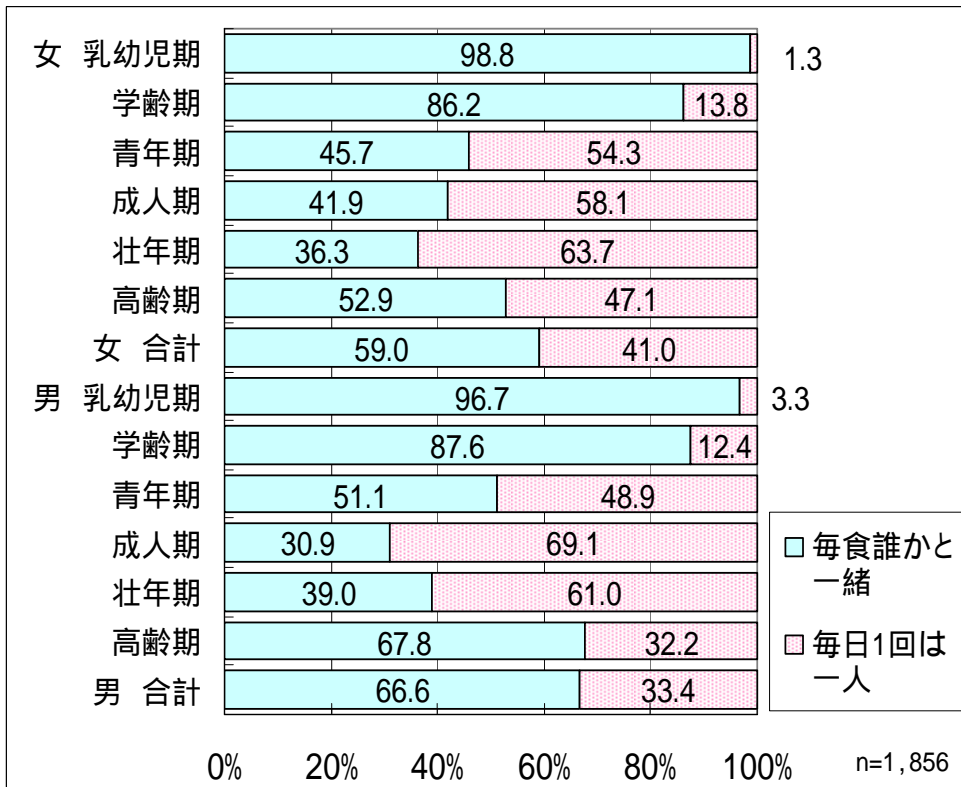
一日三回とも一人で食事をする人は、壮年期の男性が10.6%、高齢期の女性が17.9%と多くなっています。

毎日毎食だれかと一緒に食事している割合（16歳未満／以上）



16歳未満は92.2%、16歳以上は46.5%の人が毎食家族や仲間と一緒に食べています。

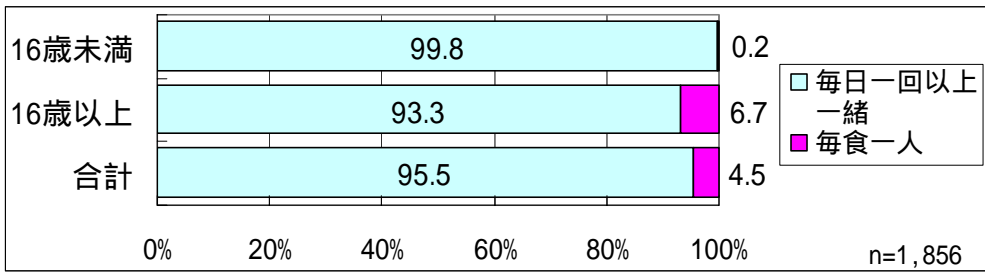
毎日毎食だれかと一緒に食事している割合（性・ライフステージ別）



性・ライフステージ別では、女性の青年期・成人期・壮年期、男性の青年期・成人期・壮年期の割合が低くなっています。

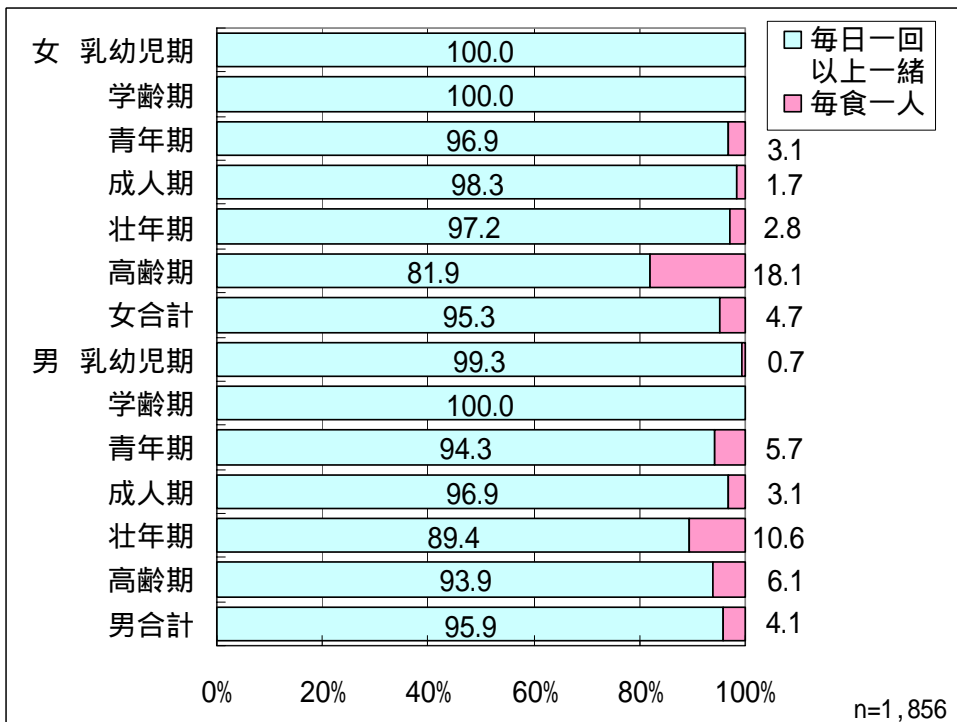
また、男性では成人期よりも壮年期、高齢期の順に割合が高くなっています。

一日一食はだれかと一緒に食事している割合（16歳未満／以上）



一日一食は家族や仲間と一緒に食事をしている人の割合は、全体では95.5%です。

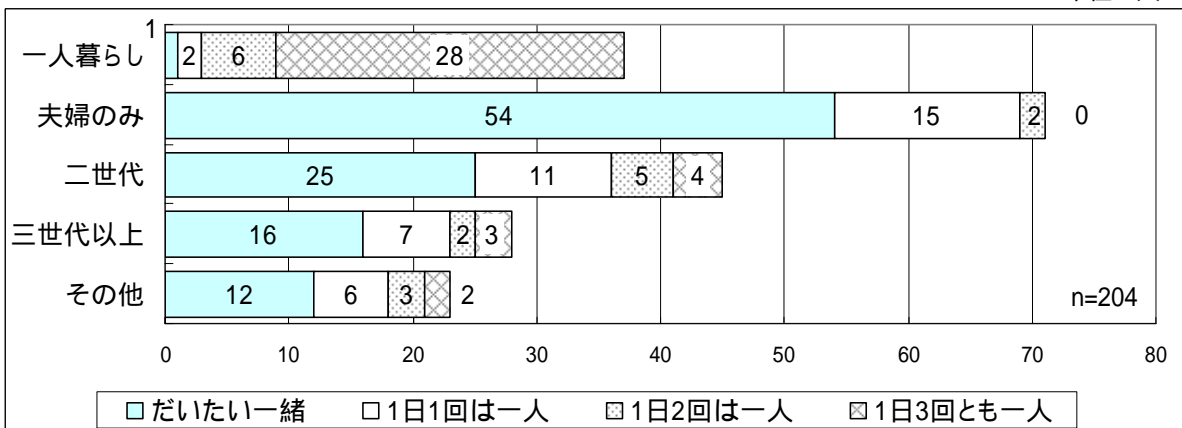
一日一食はだれかと一緒に食事している人の割合（性・ライフステージ別）



一日一食は家族や仲間と一緒に食事をしている人の割合は、全ての世代において8割を超えています。

【参考】高齢期の女性の食事をする状況（家族構成別）

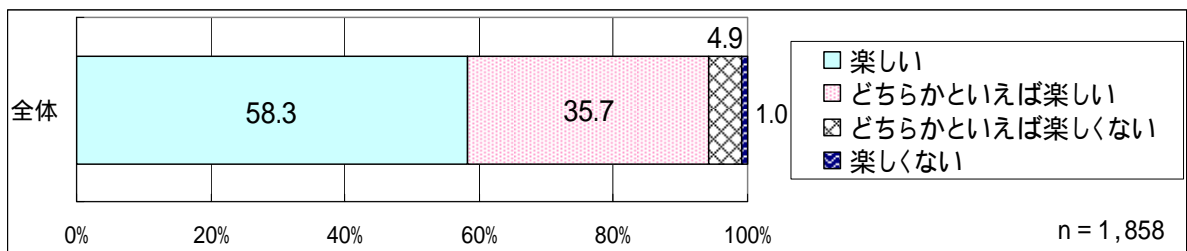
単位：人



二世帯以上の家庭においても一人で食事をする現状がうかがえます。

(4) 食事が楽しいか(問16)

「食事が楽しい人」の割合(全体)



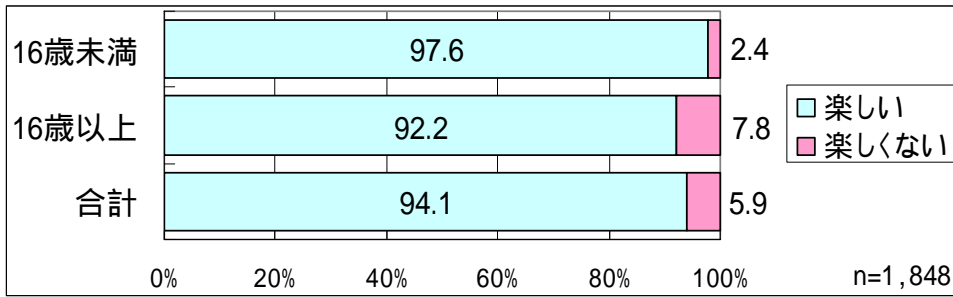
食事が「楽しい」「どちらかといえば楽しい」人が94.1%と多数ですが、「どちらかといえば楽しくない」「楽しくない」人も5.9%います。

「食事が楽しい人」の状況(性・ライフステージ別)

(上段 = 人数、下段 = 各項目内での割合)

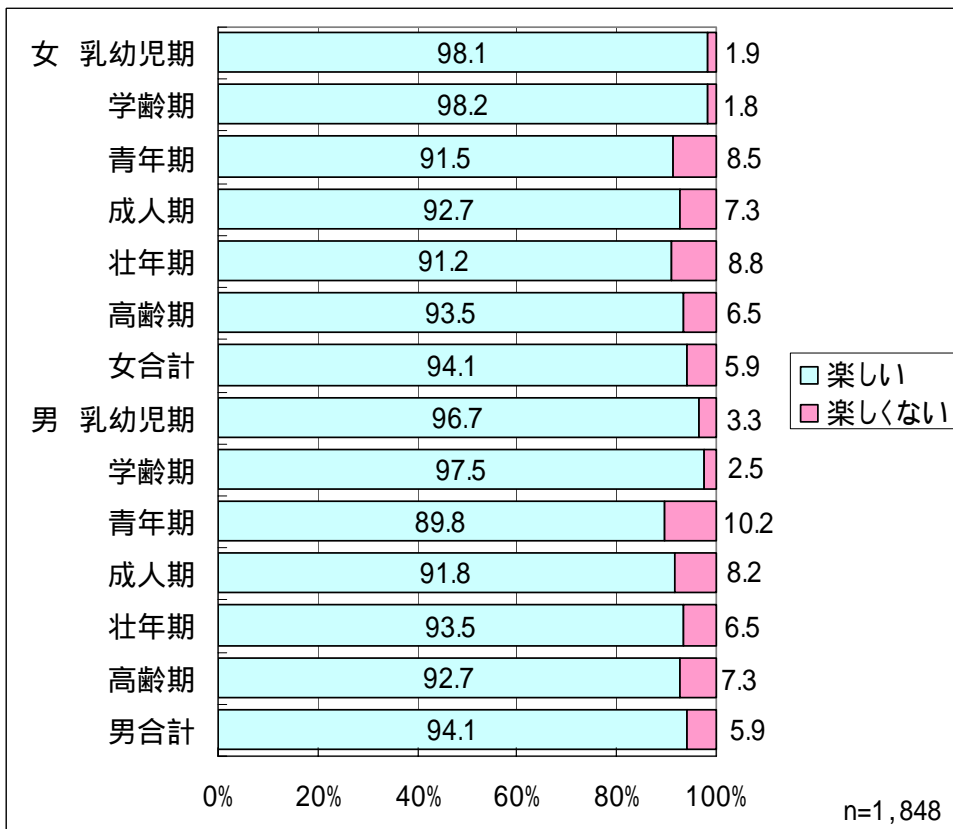
性別	ライフステージ	食事が楽しい				合計
		楽しい	どちらかとい えば楽しい	どちらかといえ ば楽しくない	楽しくない	
女	乳幼児期	117 73.6%	39 24.5%	3 1.9%	0 0.0%	159 100.0%
	学齢期	110 65.9%	54 32.3%	2 1.2%	1 0.6%	167 100.0%
	青年期	72 55.8%	46 35.7%	9 7.0%	2 1.6%	129 100.0%
	成人期	97 54.2%	69 38.5%	13 7.3%	0 0.0%	179 100.0%
	壮年期	96 44.7%	100 46.5%	14 6.5%	5 2.3%	215 100.0%
	高齢期	119 59.2%	69 34.3%	12 6.0%	1 0.5%	201 100.0%
	合計	611 58.2%	377 35.9%	53 5.0%	9 0.9%	1,050 100.0%
男	乳幼児期	113 74.8%	33 21.9%	5 3.3%	0 0.0%	151 100.0%
	学齢期	104 65.4%	51 32.1%	4 2.5%	0 0.0%	159 100.0%
	青年期	34 38.6%	45 51.1%	6 6.8%	3 3.4%	88 100.0%
	成人期	62 63.9%	27 27.8%	6 6.2%	2 2.1%	97 100.0%
	壮年期	62 50.0%	54 43.5%	6 4.8%	2 1.6%	124 100.0%
	高齢期	94 52.5%	72 40.2%	10 5.6%	3 1.7%	179 100.0%
	合計	469 58.8%	282 35.3%	37 4.6%	10 1.3%	798 100.0%

楽しく食事をする人の割合（16歳未満／以上）



楽しく食事をする人の割合は16歳未満で97.6%、16歳以上で92.2%です。

楽しく食事をする人の割合（性・ライフステージ別）



性・ライフステージ別に見ると、楽しく食事をする人の割合は、全ての世代において8割を超えています。

(5) 食事のあいさつをしているか (問17)

あいさつをする人の状況 (全体)

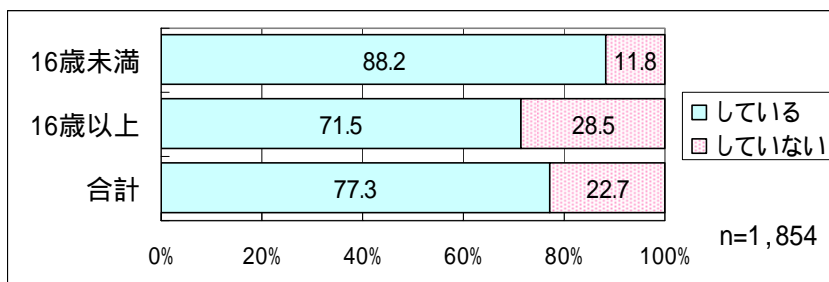
項目	人数(人)	割合(%)
「いただきます」のあいさつをしている	1,442	77.4
「ごちそうさま」のあいさつをしている	1,262	67.7
食事の感想やねぎらいの言葉をかけている	758	40.7
その他のあいさつをしている	69	3.7
あいさつはしていない	238	12.8
全体	1,864	100.0

「いただきます」のあいさつをしている人が77.4%、「ごちそうさま」のあいさつをしている人が67.7%ですが、「あいさつはしていない」と答えた人も12.8%います。

その他のあいさつ (抜粋)

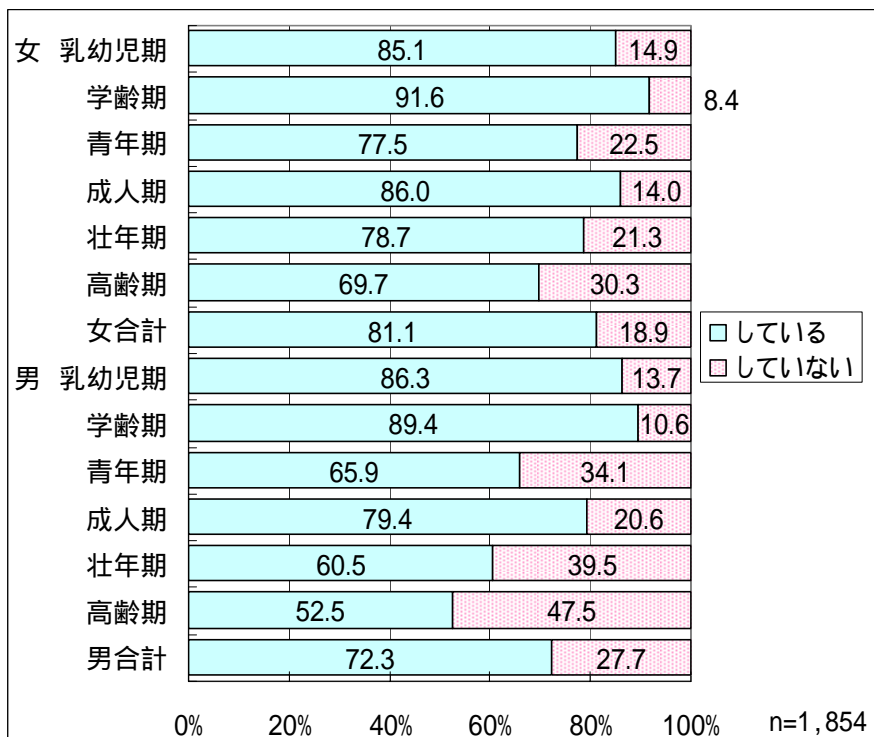
- ・「どうぞ召し上がれ」
- ・「ありがとう」
- ・食事への感謝をしている
- ・いただきますの歌を歌う
- ・お祈りをしている
- ・残したりしたとき「ごめんなさい」

「いただきます」のあいさつをする人の割合 (16歳未満/以上)



「いただきます」のあいさつをしている人の割合は、16歳未満で88.2%、16歳以上で71.5%です。

「いただきます」のあいさつをする人の割合 (性・ライフステージ別)



性・ライフステージ別では、男性の青年期・壮年期・高齢期で、あいさつをしている人の割合が低くなっています。

なお、16歳以上では、男女とも成人期の割合が最も高く、前後で低くなっていくという、U字型の推移をしています。

「ごちそうさま」のあいさつをする人の状況（性・ライフステージ別）

（上段=人数、下段=各項目内での割合）

性別	ライフステージ	「ごちそうさま」のあいさつをしている		
		している	していない	合計
女	乳幼児期	123 76.4%	38 23.6%	161 100.0%
	学齢期	136 81.4%	31 18.6%	167 100.0%
	青年期	92 71.3%	37 28.7%	129 100.0%
	成人期	129 72.1%	50 27.9%	179 100.0%
	壮年期	141 65.3%	75 34.7%	216 100.0%
	高齢期	107 54.0%	91 46.0%	198 100.0%
	合計	728 69.3%	322 30.7%	1,050 100.0%
男	乳幼児期	124 81.0%	29 19.0%	153 100.0%
	学齢期	136 84.5%	25 15.5%	161 100.0%
	青年期	54 61.4%	34 38.6%	88 100.0%
	成人期	65 67.0%	32 33.0%	97 100.0%
	壮年期	63 50.8%	61 49.2%	124 100.0%
	高齢期	85 47.0%	96 53.0%	181 100.0%
	合計	527 65.5%	277 34.5%	804 100.0%

「ごちそうさま」のあいさつをしている人の性・ライフステージ別では、女性の高齢期、男性の壮年期・高齢期で、割合が低くなっています。

食事のあいさつをしていない人の状況（性・ライフステージ別）

（上段=人数、下段=各項目内での割合）

性別	ライフステージ	食事の時にあいさつをしていない		
		していない	している	合計
女	乳幼児期	15 9.3%	146 90.7%	161 100.0%
	学齢期	4 2.4%	163 97.6%	167 100.0%
	青年期	18 14.0%	111 86.0%	129 100.0%
	成人期	10 5.6%	169 94.4%	179 100.0%
	壮年期	29 13.4%	187 86.6%	216 100.0%
	高齢期	28 14.1%	170 85.9%	213 100.0%
	合計	104 9.9%	946 90.1%	1,050 100.0%
男	乳幼児期	13 8.5%	140 91.5%	153 100.0%
	学齢期	9 5.6%	152 94.4%	161 100.0%
	青年期	22 25.0%	66 75.0%	88 100.0%
	成人期	14 14.4%	83 85.6%	97 100.0%
	壮年期	28 22.6%	96 77.4%	124 100.0%
	高齢期	47 26.0%	134 74.0%	181 100.0%
	合計	133 16.4%	671 83.6%	804 100.0%

あいさつをしていない人の割合が2割を超えていたのは、男性の青年期、壮年期、高齢期です。

3. 食育の実践

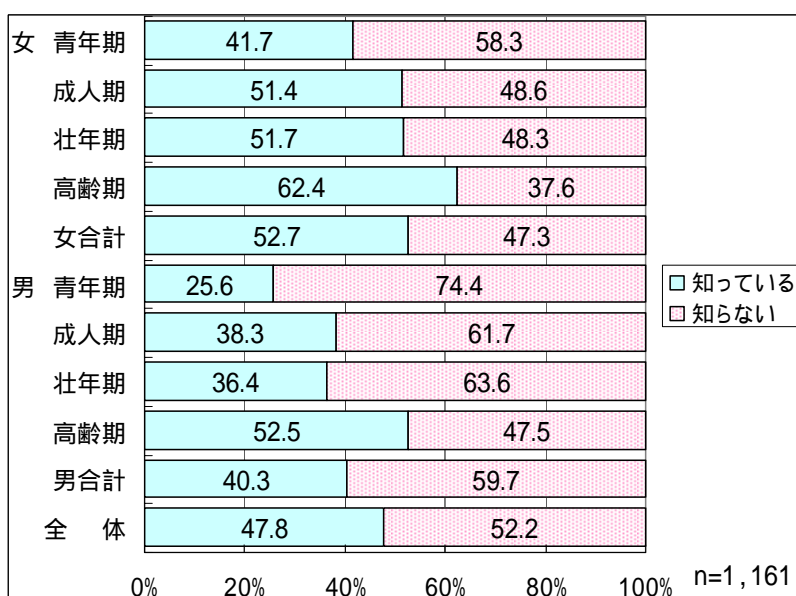
(1) 食育に関することばを知っているか(問18(16歳以上))

食に関することばを知っている人の状況

項目	人数(人)	割合(%)
食育	831	71.6
食事バランスガイド	555	47.8
食生活指針	283	24.4
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)	1,058	91.1
早寝早起き朝ごはん	839	72.3
地産地消	370	31.9
いずれも知らない	17	1.5
全体	1,161	100.0

メタボリックシンドロームを知っている人が91.1%と高く、「早寝 早起き 朝ごはん」が72.3%、「食育」が71.6%です。また「食事バランスガイド」を知っている人は47.8%です。

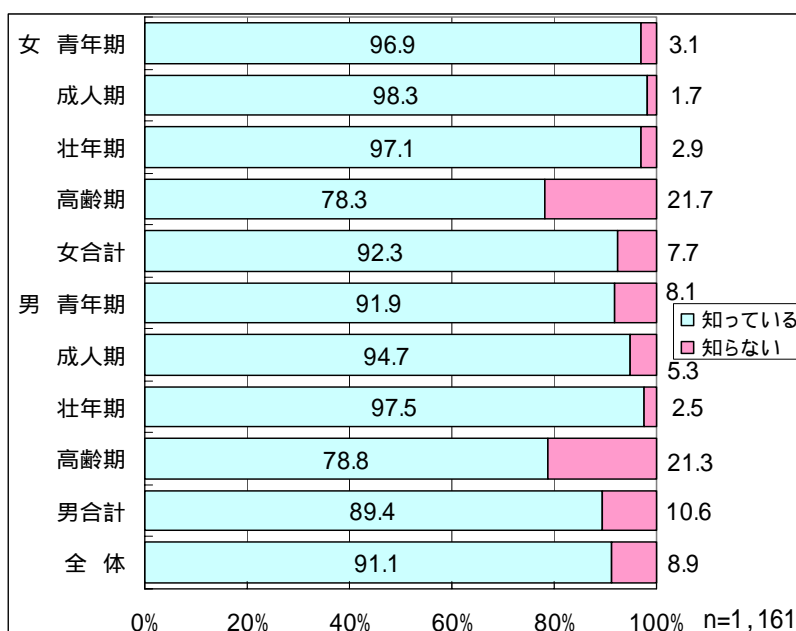
食事バランスガイドの言葉を知っている人の割合(性・ライフステージ別)



食事バランスガイドの言葉を知っている人の割合は、全体の47.8%です。

性・ライフステージ別では、女性の青年期・成人期、壮年期、男性では青年期・成人期・壮年期の割合が低くなっています。

メタボリックシンドロームの言葉を知っている人の割合(性・ライフステージ別)



メタボリックシンドロームの言葉を知っている人の割合は、全体の91.1%です。

性・ライフステージ別では、男女とも高齢期の割合が低くなっています。

(2) 食生活面で環境への配慮をしているか (問 19 (16 歳以上))

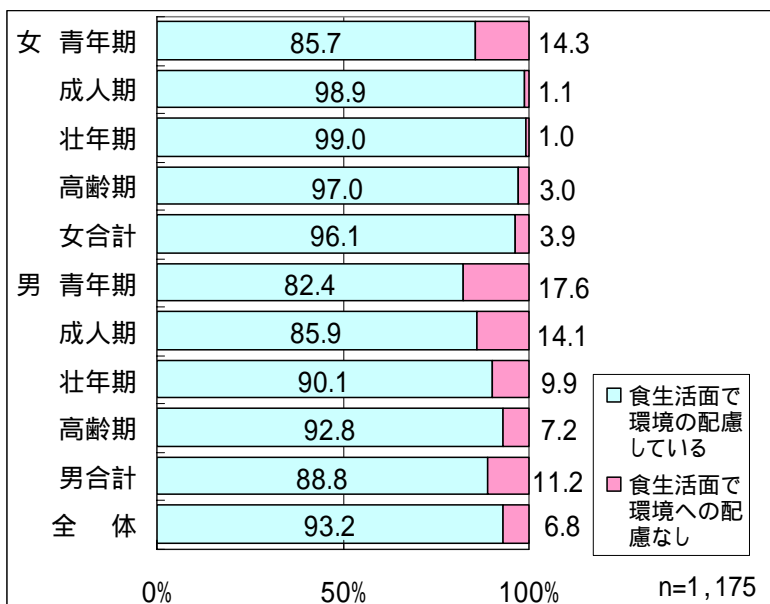
取り組みの状況

項 目	人数(人)	割合(%)
料理を作りすぎないように注意している	476	40.5
調理方法を工夫し、材料の捨てる部分が少なくなるようにしている	493	42.0
調理をするときに電気、ガスや水を大切に使うよう注意している	575	48.9
料理や食品の適切な方法による保存を心がけている	580	49.4
食品の使い残しを防ぐため、こまめに買い物をしている	364	30.9
冷蔵庫などに保存してある食品は何か、こまめに確認している	529	45.0
てんぷらを揚げた油は適切に処理して捨てている	539	45.9
出されたものをなるべく残さないように食べるようにしている	863	73.4
環境にやさしい食器洗剤を選んでいる	299	25.4
その他の環境に配慮した食生活をしている	88	7.5
特にしていない	80	6.8
全 体	1,175	100.0

その他の取り組み (抜粋)

- ・ごみの分別をしっかりとる
- ・コンポストを作っている
- ・無農薬・減農薬のものを選んで買う
- ・揚げ物を極力作らない
- ・家族全員で食事をする
- ・買い物袋を持参する
- ・野菜くずなどを細かく切って庭に埋め、花壇などの肥料とする
- ・ビニール袋に入れる前にゴミを新聞紙で包んでおき水分を吸収させる
- ・大根の皮やキャベツの芯をキンピラ風に調理して食べる
- ・ありあわせのものを使うメニューを心がけている
- ・てんぷらに使った油を他の調理で使い回ししている
- ・生ゴミを減らすようにしている
- ・自然栽培の野菜を作って食べている
- ・お惣菜等は買わない
- ・汚れのひどい皿は紙でふき取ってから洗う
- ・洗剤をなるべく少なくしている

環境に何らかの配慮をした食生活をしている人の割合



環境に何らかの配慮をした食生活をしている人の割合は、全体の93.2%です。
 性・ライフステージ別では、女性の青年期、男性の青年期・成人期の割合が低くなっています。

料理教室の体験と食生活での環境配慮の状況

(上段 = 人数、下段 = 各項目内での割合)

料理教室	食生活でいずれかの環境配慮をしている		
	配慮していない	配慮している	合計
体験なし	73 8.6%	774 91.4%	847 100.0%
体験あり	7 2.1%	321 97.9%	328 100.0%
合計	80 6.8%	1,095 93.2%	1,175 100.0%

食生活面での環境への配慮と、「問 24 農酪漁業などの体験」の各項目との関連をみた結果、「料理教室」の体験がある人は、ない人よりも食生活面で環境に配慮している割合が高くなっています。

(3) 食品を買う時に確認をしているか(問 20(16歳以上))

食品購入時に確認すること

項目	人数(人)	割合(%)
原材料	558	47.0
原産地	846	71.3
栽培方法(有機・無機)	305	25.7
食品添加物の使用	519	43.8
賞味期限・消費期限	1,099	92.7
保存方法	485	40.9
アレルギー表示	104	8.8
遺伝子組み換え原料の使用	405	34.1
確認していない	52	4.4
全体	1,186	100.0

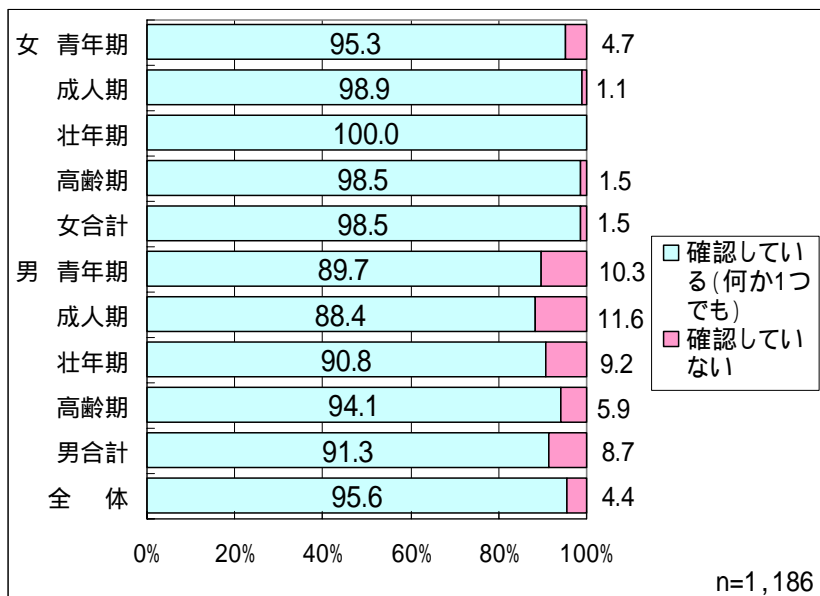
「賞味期限・消費期限」を挙げた人の割合が 92.7%と高く、「原産地」が 71.3%、「原材料」が 47.0%などとなっています。

賞味期限：定められた方法により保存した場合において、期待されるすべての品質の保持が十分に可能であると認められる期限を示す年月日をいう。ただし、当該期限を超えた場合であっても、これらの品質が保持されていることがあるものとする。

消費期限：定められた方法により保存した場合において、腐敗、変敗その他の品質の劣化に伴い安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限を示す年月日をいう。

[参照：食品衛生法に基づく表示について(平成 15 年 9 月 5 日付け厚生労働省医薬食品局食品安全部基準審査・監視安全課長連名通知)]

食品表示を何かひとつでも確認している人の割合



食品表示を何かひとつでも確認している人の割合は、全体では 95.6%で、性・ライフステージ別の全ての世代において 8 割を超えています。

(4) 食中毒予防に気をつけているか(問21(16歳以上))

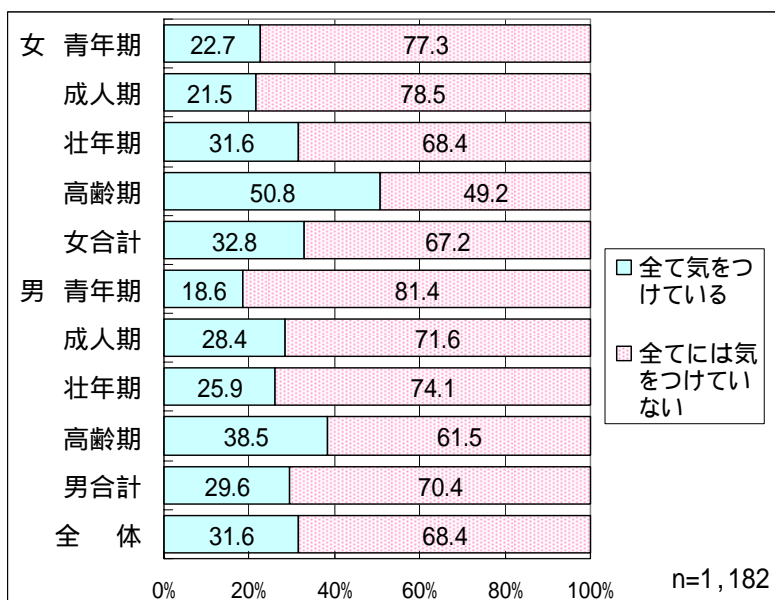
各項目での「気をつけている」状況

(上段=人数、下段=各項目内での割合)

食中毒予防	A)食品の保存方法	B)調理の方法	C)調理器具の洗淨・消毒方法
気をつけている	637 53.4%	580 49.5%	533 45.4%
ある程度は気をつけている	461 38.6%	450 38.4%	493 42.0%
あまり気をつけていない	58 4.9%	74 6.3%	85 7.2%
ほとんど気をつけていない	38 3.2%	67 5.7%	62 5.3%
合計	1,194 100.0%	1,171 100.0%	1,173 100.0%

「気をつけている」「ある程度は気をつけている」が、「食品の保存方法」で92.0%、「調理方法」で87.9%、調理器具の洗淨・消毒方法で87.4%と、多数を占めています。

食品の保存方法、調理方法、調理器具の洗淨・消毒方法の全てに「気をつけている」と答えた人の割合



食中毒予防のため、食品の保存方法、調理方法、調理器具の洗淨・消毒方法の全てに「気をつけている」と答えた人の割合は、全体の31.6%です。

性・ライフステージ別では女性の青年期・成人期、男性の青年期・壮年期で気をつけている人の割合が低くなっています。

なお、女性については、成人期より壮年期、高齢期と、年齢が上がるに従って気をつける人の割合が高くなっています。

料理教室の体験の有無と「食中毒予防の全てに気をつけている」状況

(上段=人数、下段=各項目内での割合)

料理教室	食品の保存・調理・洗淨/消毒方法全てに気をつけている		
	気をつけている	気をつけていない	合計
体験あり	136 41.2%	194 58.8%	330 100.0%
体験なし	237 27.8%	615 72.2%	852 100.0%
合計	373 31.6%	809 68.4%	1,182 100.0%

食中毒発生予防と、「問24 農酪漁業などの体験」の各項目との関連をみた結果、「料理教室」の体験がある人は、ない人に比べて、食中毒発生予防に気をつけている割合が1.8倍高くなっています。

(5) 食文化を大切にしているか (問 22 (16 歳以上))

伝統食、行事食、我が家の味などの「食文化」を大切にしている状況

(上段 = 人数、下段 = 各項目内での割合)

食文化を大切にしている	伝統食	行事食	我が家の味	合計
大切にしている	253 21.3%	380 31.9%	475 40.0%	1,108 100.0%
どちらかといえば、大切にしている	570 48.1%	586 49.2%	508 42.8%	1,664 100.0%
どちらかといえば、大切にしていない	255 21.5%	165 13.8%	142 11.9%	562 100.0%
大切にしていない	106 8.6%	61 5.1%	62 5.2%	229 100.0%
全 体	1,184 33.2%	1,192 33.5%	1,187 33.3%	3,563 100.0%

「大切にしている」と「どちらかといえば、大切にしている」人の割合が、「伝統食」で 69.4%、「行事食」で 81.1%、「我が家の味」で 82.8%となっています。

伝統食を大切にしている人の状況 (性・ライフステージ別)

(上段 = 人数、下段 = 各項目内での割合)

性別	ライフステージ	伝統食を大切にしている				合計
		大切にしている	どちらかといえば大切にしている	どちらかといえば大切にしていない	大切にしていない	
女	青 年 期	25 19.5%	58 45.3%	25 19.5%	20 15.6%	128 100.0%
	成 人 期	12 6.8%	83 46.9%	72 40.7%	10 5.6%	177 100.0%
	壮 年 期	39 18.5%	109 51.7%	52 24.6%	11 5.2%	211 100.0%
	高 齢 期	78 39.2%	97 48.7%	17 8.5%	7 3.5%	199 100.0%
	合 計	154 21.5%	347 48.5%	166 23.2%	48 6.7%	715 100.0%
男	青 年 期	16 18.6%	34 39.5%	21 24.4%	15 17.4%	86 100.0%
	成 人 期	20 20.8%	33 34.4%	27 28.1%	16 16.7%	96 100.0%
	壮 年 期	24 20.2%	56 47.1%	22 18.5%	17 14.3%	119 100.0%
	高 齢 期	39 23.2%	100 59.5%	19 11.3%	10 6.0%	168 100.0%
	合 計	99 21.1%	223 47.5%	89 19.0%	58 12.4%	469 100.0%

「大切にしている」「どちらかといえば、大切にしている」について集計すると、成人期が低く(女性 53.7%、男性 55.2%)、高齢期で高く(女性 87.9%、男性 82.7%)となっています。

行事食を大切にしている人の状況（性・ライフステージ別）

（上段 = 人数、下段 = 各項目内での割合）

性別	ライフステージ	行事食を大切にしている				合計
		大切にしている	どちらかといえば大切にしている	どちらかといえば大切にしていない	大切にしていない	
女	青年期	50 38.8%	58 45.0%	12 9.3%	9 7.0%	129 100.0%
	成人期	39 21.9%	94 52.8%	43 24.2%	2 1.1%	178 100.0%
	壮年期	60 28.3%	118 55.7%	30 14.2%	4 1.9%	212 100.0%
	高齢期	92 45.8%	89 44.3%	14 7.0%	6 3.0%	201 100.0%
	合計	241 33.5%	359 49.9%	99 13.8%	21 2.9%	720 100.0%
男	青年期	29 33.3%	37 42.5%	12 13.8%	9 10.3%	87 100.0%
	成人期	24 25.0%	37 38.5%	23 24.0%	12 12.5%	96 100.0%
	壮年期	33 27.5%	58 48.3%	17 14.2%	12 10.0%	120 100.0%
	高齢期	53 31.4%	95 56.2%	14 8.3%	7 4.1%	169 100.0%
	合計	139 29.4%	227 48.1%	66 14.0%	40 8.5%	472 100.0%

「大切にしている」「どちらかといえば、大切にしている」について集計すると、成人期が低く（女性 74.7%、男性 63.5%）、高齢期で高く（女性 90.1%、男性 87.6%）なっています。

「我が家の味」を大切にしている人の状況（性・ライフステージ別）

（上段 = 人数、下段 = 各項目内での割合）

性別	ライフステージ	「我が家の味」を大切にしている				合計
		大切にしている	どちらかといえば大切にしている	どちらかといえば大切にしていない	大切にしていない	
女	青年期	64 49.6%	45 34.9%	13 10.1%	7 5.4%	129 100.0%
	成人期	48 27.0%	90 50.6%	33 18.5%	7 3.9%	178 100.0%
	壮年期	71 33.3%	107 50.2%	28 13.1%	7 3.3%	213 100.0%
	高齢期	117 59.1%	66 33.3%	11 5.6%	4 2.0%	198 100.0%
	合計	300 41.8%	308 42.9%	85 11.8%	25 3.5%	718 100.0%
男	青年期	34 39.1%	33 37.9%	11 12.6%	9 10.3%	87 100.0%
	成人期	38 39.6%	30 31.3%	16 16.7%	12 12.5%	96 100.0%
	壮年期	39 32.8%	59 49.6%	12 10.1%	9 7.6%	119 100.0%
	高齢期	64 38.3%	78 46.7%	18 10.8%	7 4.2%	167 100.0%
	合計	175 37.3%	200 42.6%	57 12.2%	37 7.9%	469 100.0%

「大切にしている」「どちらかといえば、大切にしている」について集計すると、成人期が低く（女性 77.6%、男性 70.9%）、高齢期で高く（女性 92.4%、男性 85.0%）なっています。

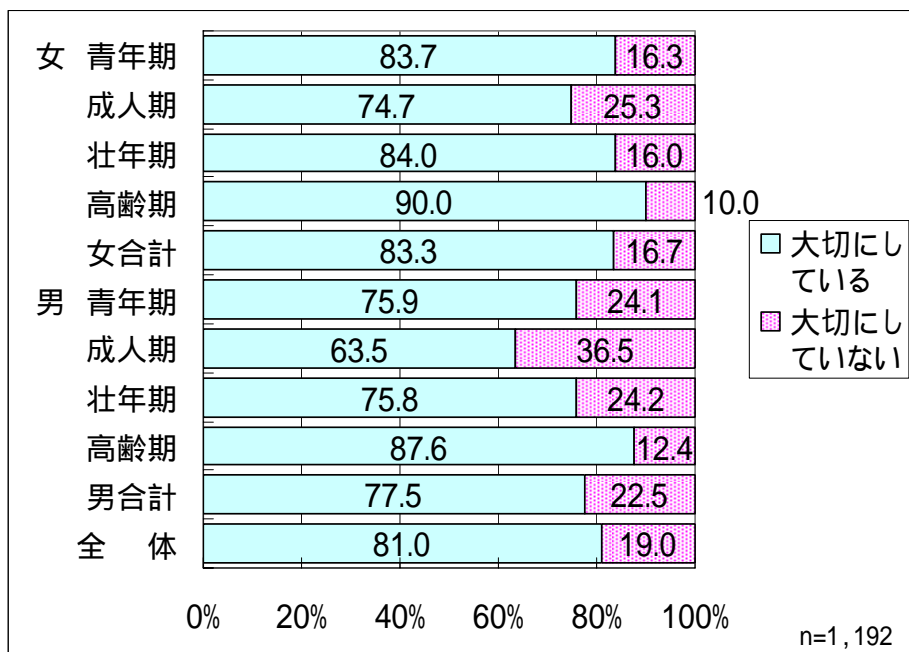
成人期で行事食を大切にしている人の状況（家族構成別）

（上段 = 人数、下段 = 各項目内での割合）

家族構成	行事食を大切にしている				合計
	している	どちらかとい えばしている	どちらかといえ ばしていない	していない	
一人暮らし	3 23.1%	6 46.2%	1 7.7%	3 23.1%	13 100.0%
夫婦のみ	6 14.0%	22 51.2%	13 30.2%	2 4.7%	43 100.0%
二世帯	47 26.0%	81 44.6%	46 25.4%	7 3.9%	181 100.0%
三世帯	5 29.4%	8 47.1%	3 17.6%	1 5.9%	17 100.0%
その他	2 11.1%	12 66.7%	3 16.7%	1 5.6%	18 100.0%
合計	63 23.2%	129 47.4%	66 24.3%	14 5.1%	272 100.0%

特に「行事食を大切にしていない」人が多かった成人期について家族構成別に内訳をみると、有意な差はない、といえます。子育て世代が含まれる二世帯・三世帯についても他の家族構成との有意な差はありません。

行事食を大切にしている人の割合（16歳以上）

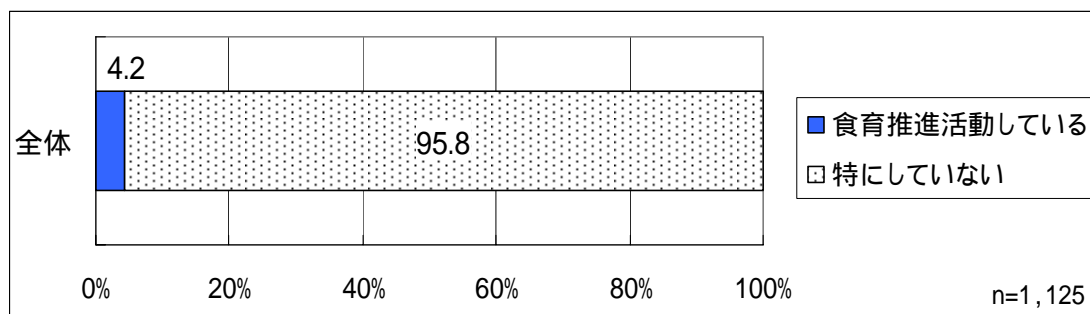


行事食を大切にしている人の割合は、全体の81.0%です。なお、性・ライフステージ別では女性の成人期、男性の青年期・成人期・壮年期で「大切にしている」割合が低くなっています。

さらに、男女とも青年期よりも成人期が最も低く、壮年期、高齢期の順で割合が高くなっています。

(6) 食育の活動をしているか (問 23 (16 歳以上))

食育推進に関わる活動を何か一つでもしている人の割合



全体のうち 4.2%の人が食育推進に関わる活動をしている、と答えています。

回答の状況

項 目	人数(人)	割合(%)
食育に関する会社・団体に勤務している	15	1.3
NPOや市民団体に加入して活動している	12	1.1
食生活改善推進協議会に参加して活動している	4	0.4
保健愛育会のメンバーとして活動している	0	0.0
食育ボランティアなどのボランティア活動(登録)をしている	3	0.3
食育指導士や食育アドバイザーなどの資格を持って活動している	1	0.1
その他、食育に関する活動	15	1.3
特に活動していない	1,078	95.8
全 体	1,125	100.0

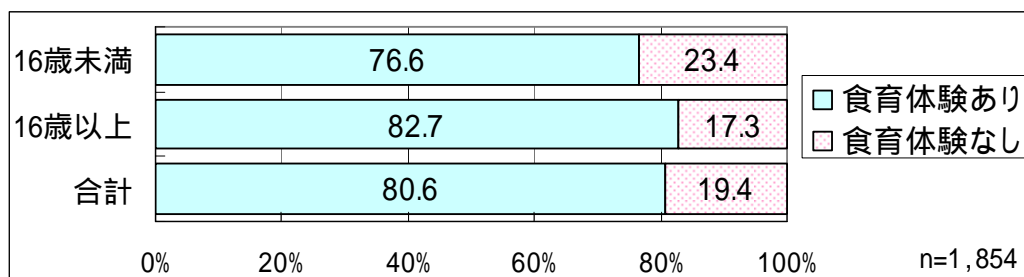
「特に活動していない」が 95.8%と多数ですが、「食育に関する会社・団体に勤務している」が 15人 1.3%、「その他の活動」が 15人 1.3%などとなっています。

その他の活動(抜粋)

- ・大学の栄養科に在籍している
- ・論文を出している
- ・教員として生徒や保護者に伝えている
- ・保健所に勤務している
- ・レストランを経営している
- ・料理教室を運営している
- ・食育の講座を受講している

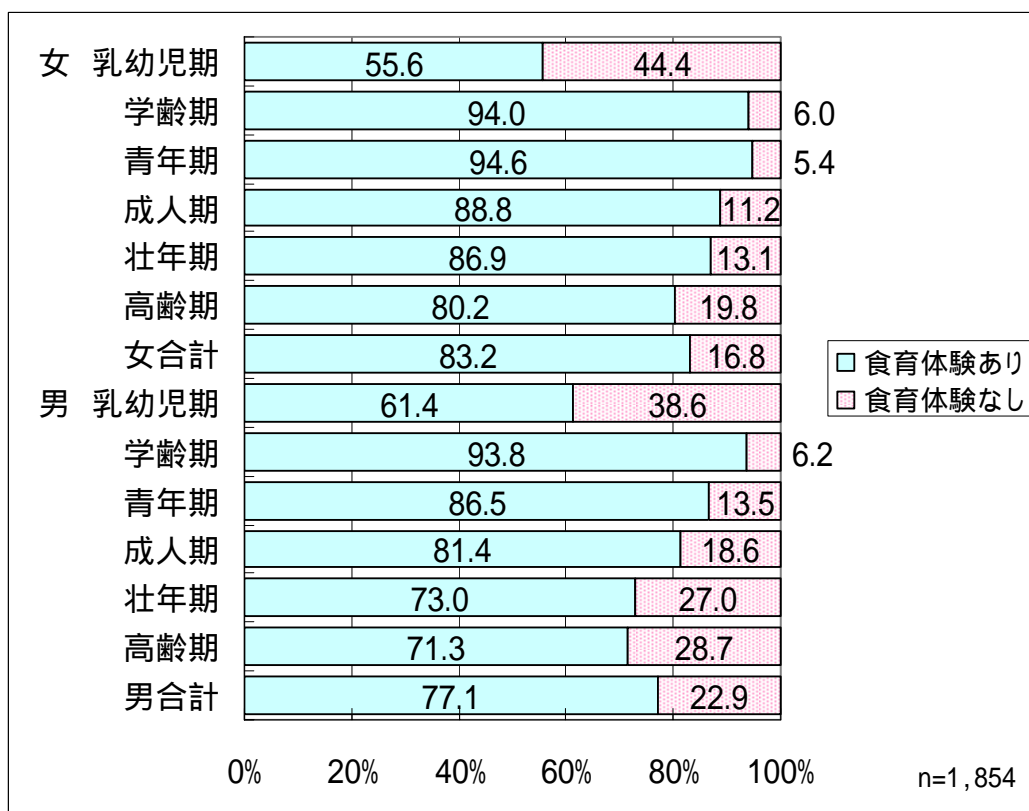
(7) 農酪漁業体験などの経験があるか(問24)

農酪漁業など何か1つでも食育に関する体験をしている人の割合(全体)



農酪漁業など何か1つでも食育に関する体験をしている人の割合は、16歳未満で76.6%、16歳以上で82.7%です。

農酪漁業など何か1つでも食育に関する体験がある人の割合(性・ライフステージ別)



性・ライフステージ別では、乳幼児期を除き、男性の壮年期・高齢期で食育に関する体験をしている人の割合が低くなっています。

なお、男性は、学齢期の割合が最も高く、その後年齢とともに割合が低くなっています。

食育に関する体験のうち「農業体験」「酪農体験」「漁業体験」「農業・酪業・漁業の従事者との交流」のいずれかをしたことがある人は16歳未満で60.7%、16歳以上で58.1%です。

農酪漁業体験の状況

項 目	体験のある人(人)	割合(%)
農業の体験(田植え、野菜づくり、農作物の収穫など)	977	52.4
酪業の体験(牛などの乳しぼり、牛や豚などの世話など)	346	18.6
漁業の体験(地引網体験、漁船乗船や海産物の収穫体験など)	172	9.2
その他の収穫体験(果物狩り、潮干狩り、つりなど)	1,193	64.0
農業・酪業・漁業などの従事者との交流	361	19.3
食品工場や農作物加工工場の見学や体験実習	392	21.0
料理教室	442	23.7
その他、食に関する体験・活動	113	6.1
参加したことがない	363	19.5
全 体	1,864	100.0

「その他の収穫体験」が64.0%と高く、続いて「農業の体験」が52.4%、「料理教室」が23.7%などとなっています。また「参加したことがない」人も19.5%います。

その他の体験(抜粋)

- ・塩作り
- ・パン作り
- ・学校の調理実習
- ・農水省主催の親子体験
- ・ジャム作り
- ・そば打ち・うどん打ち
- ・食に関するお芝居を見た
- ・ガールスカウトでのテーマが食育
- ・野菜作り
- ・こんにゃく作り
- ・ふれあい会食

農業体験の状況(性・ライフステージ別)

(上段=人数、下段=各項目内での割合)

性別	ライフステージ	農業体験		
		あり	なし	合計
女	乳 幼 児 期	61 37.7%	101 62.3%	162 100.0%
	学 齢 期	113 67.3%	55 32.7%	168 100.0%
	青 年 期	87 66.9%	43 33.1%	130 100.0%
	成 人 期	89 50.0%	89 50.0%	178 100.0%
	壮 年 期	98 45.8%	116 54.2%	214 100.0%
	高 齢 期	100 49.5%	102 50.5%	202 100.0%
	合 計	548 52.0%	506 48.0%	1,054 100.0%
男	乳 幼 児 期	63 41.2%	90 58.8%	153 100.0%
	学 齢 期	116 72.0%	45 28.0%	161 100.0%
	青 年 期	53 59.6%	36 40.4%	89 100.0%
	成 人 期	49 50.5%	48 49.5%	97 100.0%
	壮 年 期	46 37.7%	76 62.3%	122 100.0%
	高 齢 期	95 53.4%	83 46.6%	178 100.0%
	合 計	422 52.8%	378 47.3%	800 100.0%

料理教室の経験の状況（性・ライフステージ別）

（上段＝人数、下段＝各項目内での割合）

性別	ライフステージ	料理教室の経験		
		ある	ない	合計
女	乳幼児期	13 8.0%	150 92.0%	163 100.0%
	学 齡 期	56 33.3%	112 66.7%	168 100.0%
	青 年 期	40 30.8%	90 69.2%	130 100.0%
	成 人 期	78 43.8%	100 56.2%	178 100.0%
	壮 年 期	100 46.7%	114 53.3%	214 100.0%
	高 齡 期	85 42.1%	128 60.1%	202 100.0%
	合 計	372 35.3%	682 64.7%	1,054 100.0%
男	乳幼児期	4 2.6%	149 97.4%	154 100.0%
	学 齡 期	25 15.5%	136 84.5%	161 100.0%
	青 年 期	9 10.1%	80 89.9%	89 100.0%
	成 人 期	8 8.2%	89 91.8%	97 100.0%
	壮 年 期	10 8.2%	112 91.8%	122 100.0%
	高 齡 期	11 6.2%	167 93.8%	178 100.0%
	合 計	67 8.4%	733 91.6%	800 100.0%

収穫体験の状況（性・ライフステージ別）

（上段＝人数、下段＝各項目内での割合）

性別	ライフステージ	収穫体験（果物狩り・潮干狩り・つりなど）		
		ある	ない	合計
女	乳幼児期	68 42.0%	94 58.0%	162 100.0%
	学 齡 期	134 79.8%	34 20.2%	168 100.0%
	青 年 期	104 80.0%	26 20.0%	130 100.0%
	成 人 期	136 76.4%	42 23.6%	178 100.0%
	壮 年 期	155 72.4%	59 27.6%	214 100.0%
	高 齡 期	91 45.0%	111 55.0%	202 100.0%
	合 計	688 65.3%	366 34.7%	1,054 100.0%
男	乳幼児期	64 41.8%	89 58.2%	153 100.0%
	学 齡 期	140 87.0%	21 13.0%	161 100.0%
	青 年 期	63 70.8%	26 29.2%	89 100.0%
	成 人 期	64 66.0%	33 34.0%	97 100.0%
	壮 年 期	75 61.5%	47 38.5%	122 100.0%
	高 齡 期	94 52.8%	89 47.2%	178 100.0%
	合 計	500 62.5%	300 37.5%	800 100.0%

酪農体験の状況（性・ライフステージ別）

（上段 = 人数、下段 = 各項目内での割合）

性別	ライフステージ	酪農体験（乳搾り、牛や豚の世話等）		
		ある	ない	合計
女	乳 幼 児 期	17 10.5%	145 89.5%	162 100.0%
	学 齡 期	56 33.3%	112 66.7%	168 100.0%
	青 年 期	56 43.1%	74 56.9%	130 100.0%
	成 人 期	44 24.7%	134 75.3%	178 100.0%
	壮 年 期	20 9.3%	194 90.7%	214 100.0%
	高 齡 期	9 4.5%	193 95.5%	202 100.0%
	合 計	202 19.2%	852 80.8%	1,054 100.0%
男	乳 幼 児 期	18 11.8%	135 88.2%	153 100.0%
	学 齡 期	53 32.9%	108 67.1%	161 100.0%
	青 年 期	22 24.7%	67 75.3%	89 100.0%
	成 人 期	21 21.6%	76 78.4%	97 100.0%
	壮 年 期	15 12.3%	107 87.7%	122 100.0%
	高 齡 期	13 7.3%	165 92.7%	178 100.0%
	合 計	142 17.8%	658 82.3%	800 100.0%

農酪漁業体験や従事者との交流の状況（16歳未満 / 以上）

（上段 = 人数、下段 = 各項目内での割合）

区 分	酪農漁業の体験(交流)		
	ある	ない	合計
16歳未満	392 60.7%	254 39.3%	646 100.0%
16歳以上	721 58.1%	521 41.9%	1,242 100.0%
合 計	1,113 59.0%	775 41.0%	1,888 100.0%

農酪漁業体験や従事者との交流の状況（性・ライフステージ別）

（上段＝人数、下段＝各項目内での割合）

性別	ライフステージ	酪農漁業体験（交流）		
		ある	ない	合計
女	乳 幼 児 期	65 39.9%	98 60.1%	163 100.0%
	学 齢 期	128 76.2%	40 23.8%	168 100.0%
	青 年 期	104 80.0%	26 20.0%	130 100.0%
	成 人 期	104 58.1%	75 41.9%	179 100.0%
	壮 年 期	119 54.8%	98 45.2%	217 100.0%
	高 齢 期	110 51.6%	103 48.4%	213 100.0%
	合 計	630 58.9%	440 41.1%	1,070 100.0%
男	乳 幼 児 期	69 44.8%	85 55.2%	154 100.0%
	学 齢 期	130 80.7%	31 19.3%	161 100.0%
	青 年 期	60 67.4%	29 32.6%	89 100.0%
	成 人 期	58 59.8%	39 40.2%	97 100.0%
	壮 年 期	60 48.4%	64 51.6%	124 100.0%
	高 齢 期	100 54.3%	84 45.7%	184 100.0%
	合 計	477 59.0%	332 41.0%	809 100.0%

教育ファーム等の主な対象である学齢期について、交流の体験がある人の割合は、女性 76.2%、男性 80.7%です。

(8) 農酪漁業などの体験をしたいか (問 25)

「今後、農酪漁業の体験をしたい」とする人の割合

項 目	人数(人)	割合(%)
農業の体験 (田植え、野菜づくり、農作物の収穫等)	610	33.7
酪業の体験 (牛などの乳しぼり、牛や豚などの世話など)	455	25.1
漁業の体験 (地引網体験、漁船乗船や海産物の収穫体験等)	404	22.3
その他の収穫体験 (果物狩り、潮干狩り、つり等)	681	37.6
農業・酪業・漁業等の従事者との交流	275	15.2
食品工場や農作物加工工場の見学や体験実習	533	29.4
親子で参加する料理教室	521	28.8
男性のための料理教室	190	10.5
その他、食に関する体験・活動	50	2.8
特に参加したいと思わない	446	24.6
全 体	1,811	100.0

「その他の収穫体験」をしたいとする人が 37.6%、「農業の体験」が 33.7%、「工場の見学や体験実習」が 29.4%などとなっていますが、24.6%の人が「特に参加したいと思わない」と答えています。

その他の体験 (抜粋)

- ・ 栄養士の講義
- ・ 食育を学びながらの料理教室
- ・ 伝統食の料理教室
- ・ テーブルマナー
- ・ プロのお菓子作り職人さんの教室
- ・ 一人暮らし向けの料理教室
- ・ マクロビオティック (自然食中心の食生活法)

「男性のための料理教室」への参加 (男性 / ライフステージ別)

(上段 = 人数、下段 = 各項目内での割合)

ライフステージ	参加したい	なし (参加しない)	合計
乳 幼 児 期	4 2.7%	144 97.3%	148 100.0%
学 齢 期	19 12.2%	137 87.8%	156 100%
青 年 期	40 46.0%	47 54.0%	87 100.0%
成 人 期	30 31.6%	65 68.4%	95 100.0%
壮 年 期	45 37.5%	75 62.5%	120 100.0%
高 齢 期	40 22.9%	135 77.1%	175 100.0%
合 計	178 22.8%	630 77.2%	781 100.0%

「男性のための料理教室」に参加したいとする人は、青年期・成人期・壮年期で多くなっています。

(9) 生活に取り入れたい食育があるか (問 26)

「日々の生活に取り入れたい (取り入れている) 食育」の状況

項 目	人数(人)	割合(%)
朝食を食べる	1,344	71.9
三食しっかり食べる	1,451	77.6
栄養バランスを考えた食事をとる	1,524	81.5
家族や友人と一緒に食事をとる	1,246	66.7
食事のあいさつを大切にする	1,275	68.2
農業・酪業・漁業等の体験や交流	351	18.8
環境に配慮した調理 (生ごみを減らす・油の処理等)	846	45.3
食の安全に関する知識をもつ	948	50.7
埼玉産の食材を取り入れる	517	27.7
「伝統食」「行事食」等の食文化を学ぶ	587	31.4
食育の推進に関わる活動をする	99	5.3
特にない	43	2.3
全 体	1,869	100.0

「栄養バランスを考えた食事をとる」と答えた人の割合が81.5%、「三食しっかり食べる」が77.6%、「朝食を食べる」が71.9%、「食事のあいさつを大切にする」が68.2%などとなっています。

「朝食を食べることを生活に取り入れる」ことの状況 (性・ライフステージ別)

(上段 = 人数、下段 = 各項目内での割合)

性別	ライフステージ	朝食を食べること		
		取り入れたい	(なし)	合計
女	乳 幼 児 期	114 70.8%	47 29.2%	161 100.0%
	学 齢 期	133 79.6%	34 20.4%	167 100.0%
	青 年 期	101 77.7%	29 22.3%	130 100.0%
	成 人 期	133 74.3%	46 25.7%	179 100.0%
	壮 年 期	147 68.1%	69 31.9%	216 100.0%
	高 齢 期	144 69.9%	62 30.1%	206 100.0%
	合 計	772 72.9%	287 27.1%	1,059 100.0%
男	乳 幼 児 期	109 71.2%	44 28.8%	153 100.0%
	学 齢 期	121 76.1%	38 23.9%	159 100.0%
	青 年 期	61 69.3%	27 30.7%	88 100.0%
	成 人 期	70 72.9%	26 27.1%	96 100.0%
	壮 年 期	88 71.5%	35 28.5%	123 100.0%
	高 齢 期	114 63.3%	66 36.7%	180 100.0%
	合 計	563 70.5%	236 29.5%	799 100.0%

「朝食を食べる」ことを生活に取り入れたいと答えた人は、学齢期の女性で多くなっています。

「一緒に食べることを生活に取り入れる」ことの状況（性・ライフステージ別）

（上段=人数、下段=各項目内での割合）

性別	ライフステージ	「一緒に食べる」こと		
		取り入れたい	（なし）	合計
女	乳 幼 児 期	119 73.9%	42 26.1%	161 100.0%
	学 齢 期	125 74.9%	42 25.1%	167 100.0%
	青 年 期	85 65.4%	45 34.6%	130 100.0%
	成 人 期	116 64.8%	63 35.2%	179 100.0%
	壮 年 期	136 63.0%	80 37.0%	216 100.0%
	高 齢 期	129 62.6%	77 37.4%	206 100.0%
	合 計	710 67.0%	349 33.0%	1,059 100.0%
男	乳 幼 児 期	128 83.7%	25 16.3%	153 100.0%
	学 齢 期	122 76.7%	37 23.3%	159 100.0%
	青 年 期	53 60.2%	35 39.8%	88 100.0%
	成 人 期	61 63.5%	35 36.5%	96 100.0%
	壮 年 期	70 56.9%	53 43.1%	123 100.0%
	高 齢 期	93 51.7%	87 48.3%	180 100.0%
	合 計	527 66.0%	272 34.0%	799 100.0%

「一緒に食べる」ことを生活に取り入れたいと答えた人は、女性の学齢期、男性の乳幼児期・学齢期で多くなっています。

「食文化を生活に取り入れる」ことの状況（性・ライフステージ別）

（上段=人数、下段=各項目内での割合）

性別	ライフステージ	食文化を生活に取り入れること		
		取り入れたい	（なし）	合計
女	乳 幼 児 期	51 31.7%	110 68.3%	161 100.0%
	学 齢 期	51 30.5%	116 69.5%	167 100.0%
	青 年 期	42 32.3%	88 67.7%	130 100.0%
	成 人 期	77 43.0%	102 57.0%	179 100.0%
	壮 年 期	87 40.3%	129 59.7%	216 100.0%
	高 齢 期	58 28.2%	148 71.8%	206 100.0%
	合 計	366 34.6%	693 65.4%	1,059 100.0%
男	乳 幼 児 期	45 29.4%	108 70.6%	153 100.0%
	学 齢 期	41 25.8%	118 74.2%	159 100.0%
	青 年 期	24 27.3%	64 72.7%	88 100.0%
	成 人 期	31 32.3%	65 67.7%	96 100.0%
	壮 年 期	38 30.9%	85 69.1%	123 100.0%
	高 齢 期	37 20.6%	143 79.4%	180 100.0%
	合 計	216 27.0%	583 73.0%	799 100.0%

食文化を生活に取り入れたいと答えた人は、女性の成人期・壮年期で多くなっています。

関連計画（調査）との比較

1. 朝食の摂取割合（性・年代別）

（単位：％）

性別	調査内容・対象	さいたま市食育に関する調査（H19）	さいたま市健康に関する調査		(国)国民健康・栄養調査（H17）	(国)国民栄養調査（H9）	さいたま市ヘルスプラン21目標値（H22）	(国)健康日本21目標値（H22）
		朝食をほとんど毎日食べている	(H17)	(H14)				
女	20代	58.8	56.3	64.1	69.0	72.0	75%以上	
	30代	82.6	76.2	80.4	79.7	83.7		
	40代	81.0	80.0	85.4	84.0	87.3		
	50代	84.5	84.4	86.5	90.4	92.4		
	60代	91.6	88.6	92.9	94.2	95.4		
	70歳以上	97.1	89.7	(70-79歳) 93.7 (80歳-) 92.0	97.3	97.4		
男	20代	52.5	50.9	51.5	53.9	54.9	75%以上	85%以上
	30代	61.3	57.5	62.8	62.7	70.1	75%以上	85%以上
	40代	79.2	75.4	77.6	77.8	80.6		
	50代	85.1	82.5	80.7	83.6	90.1		
	60代	90.0	89.4	92.9	91.7	95.0		
	70歳以上	96.6	92.8	(70-79歳) 94.5 (80歳-) 91.7	97.6	98.3		

注) 目標値が「欠食率」のものは、対比のため「摂取率」に再計算しています。

2. 朝食の摂取割合（学齢期（6～15歳））

（単位：％）

性別	さいたま市食育に関する調査（H19）	(国)国民健康・栄養調査（H17）	(国)国民栄養調査	
	朝食をほとんど毎日食べている		(H5)	(S63)
女	95.8	92.5	90.0	92.5
男	93.8	90.7	90.6	91.7

3. 「三食食べている」割合（性・年代別）

（単位：％）

性別	年代	さいたま市食育に関する調査（H19）	さいたま市健康に関する調査		さいたま市ヘルスプラン21目標値（H22）
		ほとんど毎日三食食べている（朝・昼・夕各々4段階で選択）	(H17)	(H14)	
女	20代	50.9	61.9	64.5	80%以上
	30代	76.1	78.5	81.5	
	40代	77.4	82.6	85.4	
	50代	82.1	85.8	87.4	
	60代	88.2	86.8	91.3	
	70歳以上	91.4	87.2	(70-79歳) 91.1 (80歳-) 91.2	
男	20代	44.3	55.2	53.8	65%以上
	30代	56.0	64.5	66.0	80%以上
	40代	73.6	75.4	77.0	
	50代	72.3	80.4	82.0	
	60代	78.9	85.7	90.8	
	70歳以上	88.1	87.9	(70-79歳) 91.1 (80歳-) 88.6	

4. 「毎食野菜を食べている」割合（性・年代別）

（単位：％）

性別	年代	さいたま市食育に関する調査 (H19)		さいたま市健康に関する調査		さいたま市ヘルス プラン2.1目標値 (H22)
		ほとんど毎食、野菜を食べている (朝・昼・夕各々4段階で選択)		(H17)	(H14)	
女	20代	16.2		25.6	23.6	40%以上
	30代	16.7		29.0	26.2	40%以上
	40代	34.5		41.7	36.3	
	50代	46.3		43.3	44.6	
	60代	57.3		48.7	53.3	
	70歳以上	66.4		55.1	(70-79歳) 56.3 (80歳-) 59.1	
男	20代	16.1		25.9	22.0	40%以上
	30代	18.9		23.1	25.0	40%以上
	40代	23.5		25.1	26.7	
	50代	30.4		28.2	33.6	
	60代	39.8		39.0	39.5	
	70歳以上	50.9		49.5	(70-79歳) 48.0 (80歳-) 62.9	

5. 「食事が楽しい」人の割合（性・年代別）

（単位：％）

性別	年代	さいたま市食育に関する調査 (H19)		さいたま市健康に関する調査		さいたま市ヘルス プラン2.1目標値 (H22)
		食事が楽しい(4段階で選択)		(H17)	(H14)	
		楽しい	楽しい・どちらか といえば楽しい	おいしく楽しく食事をしている (あてはまる場合に)		
女	20代	54.9	92.9	48.3	49.2	
	30代	54.0	92.8	46.3	45.8	
	40代	51.2	89.3	44.3	35.9	
	50代	40.5	92.7	40.1	46.5	
	60代	44.8	94.0	51.7	51.1	
	70歳以上	64.2	92.5	43.2	(70-79歳) 51.4 (80歳-) 48.2	
男	20代	35.5	85.5	36.8	42.3	
	30代	70.7	96.0	33.3	39.9	
	40代	56.6	92.5	33.7	32.9	
	50代	46.8	97.9	33.2	29.9	
	60代	50.0	90.9	44.7	44.8	
	70歳以上	52.2	94.1	45.4	(70-79歳) 51.7 (80歳-) 51.5	
全 体 (15歳以上)		52.4	92.4	44.1	46.3	55%以上

6. 体格区分（性・年代別）

（単位：％）

性別	年代	さいたま市食育に関する調査(H19)			さいたま市健康に関する調査(H17)			さいたま市健康に関する調査(H14)			さいたま市ヘルスプラン21目標値(H22)		健康日本21目標値(H22)	
		やせ	標準	肥満	やせ	標準	肥満	やせ	標準	肥満	やせ	肥満	やせ	肥満
女	20-29歳	14.2	80.5	5.3	23.3	67.6	4.8	23.6	70.1	3.7	15%以下		15%以下	
	30-39歳	24.1	70.8	5.1	15.6	74.6	6.5	16.2	76.4	5.2				
	40-49歳	14.8	74.1	11.1	11.5	75.3	12.3	8.9	78.3	10.7				
	50-59歳	3.7	75.6	20.7	6.9	80.5	12.1	7.1	76.6	14.8		13%以下		20%以下
	60-69歳	8.5	73.7	17.8	7.0	70.9	21.0	6.3	70.8	21.7				
	70歳-	14.6	61.3	24.1	12.8	64.9	16.9	(70-79歳) 7.4 (80歳-) 16.1	(70-79歳) 69.7 (80歳-) 59.1	(70-79歳) 18.6 (80歳-) 19.0				
男	20-29歳	8.2	80.3	11.5	8.0	80.7	10.4	6.6	80.8	12.6				
	30-39歳	1.3	72.0	26.7	4.8	71.5	23.7	3.2	73.4	22.9				
	40-49歳	0.0	74.5	25.5	1.7	61.7	36.0	2.5	66.5	29.8		14%以下		15%以下
	50-59歳	2.1	57.4	40.4	1.8	71.8	25.4	2.5	77.0	19.7				
	60-69歳	4.4	76.7	18.9	2.2	72.9	23.6	3.4	70.8	24.5				
	70歳-	11.9	70.3	17.8	7.3	71.0	18.3	(70-79歳) 8.4 (80歳-) 18.2	(70-79歳) 73.8 (80歳-) 65.9	(70-79歳) 16.5 (80歳-) 9.8				

第2章 既存の関連調査の分析

さいたま市における既存の計画書や調査報告書（ヘルスプラン 21 後期計画、保健統計、健康についての調査報告書、次世代育成支援対策行動計画等）から食や健康に関する内容を参考とし、食育推進のための基礎資料としました。

特に、子育て世代に向けた食育を推進するための参考に、「母子保健計画策定のためのアンケート調査報告書」、「行動計画策定のためのアンケート調査報告書」から子どもの食生活に関するデータを抽出し、分析を行いました。参考までに、その結果を掲載します。

さいたま市における健康と食に関する現状

1. さいたま市民の健康と食に関する現状

(1) 健康面

人口構造

(ア) 0歳～14歳の年少人口割合は14.5%（県：14.0%、国：13.7%）

(イ) 65歳以上の老年人口割合は15.9%（県：16.4%、国：20.1%）

< 出典 平成17年国勢調査 >

(ウ) 本市の高齢化は、埼玉県平均、全国平均に比べると緩やかですが、今後も人口の高齢化は進み、平成25年には、老年人口の割合が20.2%に達すると見込まれています。

< 出典 さいたま市ヘルスプラン21後期計画（平成19年3月） >

ひとり暮らしの状況 < 出典 平成17年国勢調査 >

(ア) 一人暮らしの割合は、15歳～24歳で13.4%（17,305人、国：15.6%）
25歳～39歳では14.5%（41,012人、国：14.8%）
40歳～64歳では10.3%（41,512人、国：10.3%）
65歳以上で14.3%（26,661人、国：15.1%）です。

(イ) いずれの年代でも国の割合を下回っているものの、全体で12万人以上の方が一人で暮らしています。一人暮らしは、孤食になりやすく、食生活が乱れやすいので、注意が必要です。

疾病状況 < 出典 さいたま市ヘルスプラン21（平成15年3月） >

(ア) 入院・外来件数をみると、塩分や脂肪のとりすぎ、肥満等の生活習慣と関連の深い高血圧、心疾患、高脂血症等の「循環器系疾患」がきわだって高くなっています。

次いで、たばこや食生活、アルコール、ストレス等と関連がある「新生物」そして、「精神及び行動の異常」、「内分泌、栄養及び代謝疾患」と続いています。

(イ) 「循環器系疾患」「新生物」「内分泌、栄養及び代謝疾患」は、ほぼ40歳より上昇傾向を示し、高齢者ほどその割合は高くなっています。このため、特に生活習慣病の一次予防に重点を置いた取り組みが重要であると考えます。

死因 < 出典 さいたま市保健統計（平成 17 年統計） >

平成 17 年における主な死因の構成比は「悪性新生物（がん）」（31.1%）「心疾患」（17.0%）「脳血管疾患」（12.1%）の三大生活習慣病で、全体の 60.2%を占めており、3 人に 2 人の割合です。

子どもの健康状況

(ア) 学校保健調査の全国的傾向では、子どもの疾患・異常については「むし歯（う歯）」がトップ（但し、割合は減少傾向）で、次に「近視」となっています。

また、「鼻・副鼻腔炎」「喘息」が増加傾向にあります。

(イ) 最近の傾向では肥満・やせの増加、アレルギー性疾患の増加があり、インフルエンザや新しいウイルス等による感染症疾患、また心身症やうつ病・摂食障害の低年齢化傾向への対応も必要であると考えられます。

その他（心の病）

(ア) 64%、およそ 3 人に 2 人の市民が「ストレスを感じている」と答えています。

特に男性 40 代（84.5%）・30 代（76.1%）、女性 30 代（83.7%）・20 歳代（83.4%）が高い割合を示しています。 < 出典 さいたま市健康についての調査報告書 >

(イ) 患者調査によると、全国的な傾向として「精神及び行動障害」といった精神疾患が増加傾向にあります。また、社会経済生産性本部の調査によると、全国の企業の 6 割が「最近の 3 年間で心の病が増加」との回答があり、これは 30 代に集中しています。

(2) 食生活面 < 出典 さいたま市健康についての調査報告書 >

食習慣一般

(ア) 「おいしく楽しく食事をしている」割合は 44%と半数以下となっています。（H14 年：46%）特に男性の 20 代～50 代で低く、3 人に 1 人の割合です。

(イ) 「家族や友人と一緒に食事をしている」割合は 57%です。男性 30 代～50 代は低く、半数以下となっています。

(ウ) 「1 日三食食べている」割合は 80%で、男性 20 代・30 代、女性 20 代で低く 6 割前後となっています。

(エ) 「自分にとって適切な食事の内容・量を知っている」割合は 36%と 3 人に 1 人の割合で、特に男性 10 代・30 代・40 代、女性 10 代は低く、2 割にも満たない状況です。

(オ) 「菓子類を食事代わりに食べることがある」割合は 19%と 2 割未満ですが、女性 10 代・20 代は 4 割を超えて非常に高い割合を示しています。また男性 10 代、女性 30 代も 3 割を超えています。

(カ) 朝食の欠食率は 19%と約 2 割です。男性 20 代・30 代、女性 20 代は欠食率が高く 4 割を越え、女性 10 代、男性 10 代も 3 割前後と高くなっています。

(キ) 野菜の摂取状況は、「毎食食べている」割合が 39%と約 4 割です。男性 10 代～50 代、10 代～30 代は 3 割以下となっています。野菜を「ほとんど食べていない」については、全体では 7%

と低いのですが、男性 20 代～40 代で 14～17%、女性 20 代で 12%と、その割合が高くなっています。

(ク) 「よく噛んで食べているようにしている」割合は、27%とおよそ 4 人に 1 人です。男性 40 代は 6%ときわめて低いのが目立ちますが、30 代の男女とも、13～17%とその割合が低くなっています。

アルコール摂取

「お酒を毎日飲む」割合は、男性が 33%と 3 人に 1 人、40 代～60 代は 4 割程度と高くなっています。多量飲酒者（一日 3 合以上）の割合は、成人男性で 5.3%、成人女性で 1.8%。男性 40 代・50 代は 7～10%と高い割合です。

食品の安全性について

(ア) 食品の安全性については、約 9 割が何らかの不安を感じています。

一方、「とくに不安はない」と答えた方は全体の 11.6%ですが、その割合は男性のほうが高く、とくに 10 代・20 代の若年層、60 歳以上の高齢層で 2 割程度と高くなっています。

(イ) 不安を感じる内容は、「輸入食品の安全性」「食品添加物の使用」が半数を超え、次いで、「残留農薬」「食品の虚偽表示」「遺伝子組み換え食品」「BSE 関係」「食中毒の発生」と続いています。

(ウ) 食品の安全性確保のために市が取組むこととしては「情報提供の充実」が第 1 位（67%）です。現代は様々な情報が入手できる環境にありますが、それゆえ「正しい情報を行政から入手したい」というニーズがあることを示していると言えます。

またそれに次いで、「衛生管理の監視・指導の強化」「食品表示の適正化」「化学物質や残留農薬の検査の強化」が半数以上となっています。

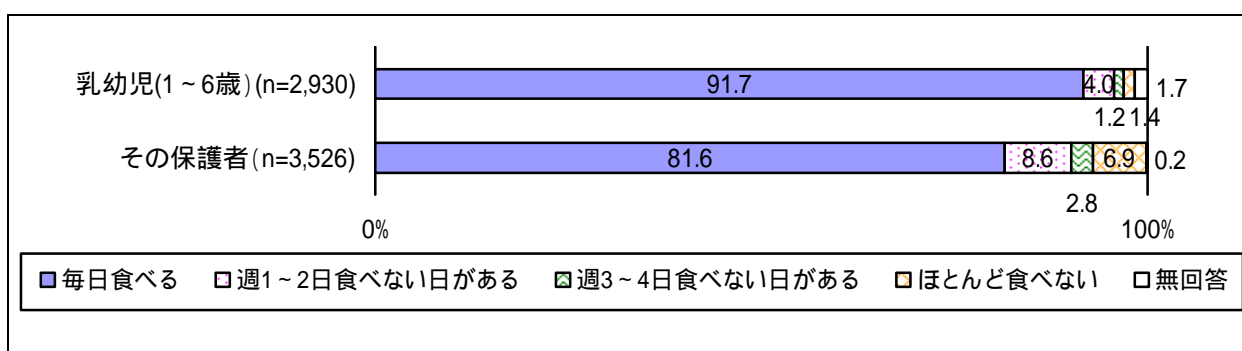
さいたま市における子どもの食生活の現状

1 乳幼児（0～6歳）・小学1～3年生の食生活

(1) 朝食の摂取状況（乳幼児（1～6歳）及びその保護者）

- ・ およそ9割の乳幼児は朝食を毎日食べています。
- ・ それに対し、その保護者で毎日朝食を食べるのは8割程度に留まっています。
- ・ 毎日朝食を食べない、約2割の保護者の食べない理由は、「忙しくて食べている暇がない」が半数弱でトップと、手のかかる小さな子どもがいる保護者の多忙な様子がうかがえます。これに次いで4割弱の方が「朝、食欲がない」と答えています。

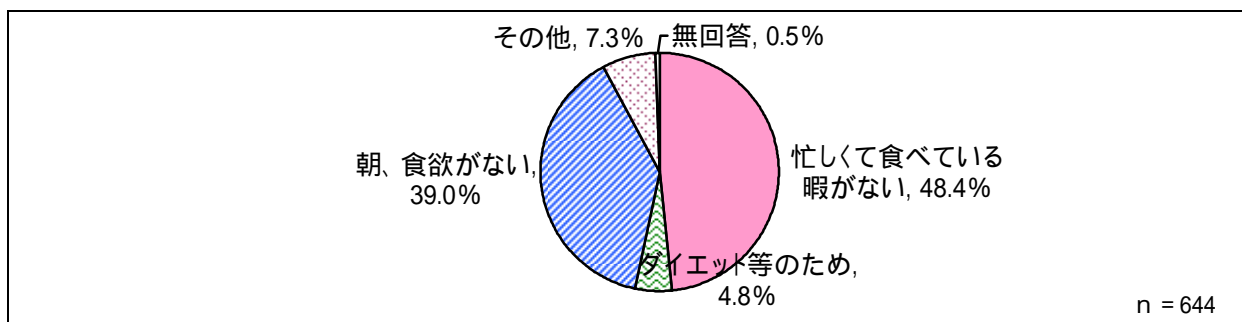
図1 - 1 朝食の摂取状況（乳幼児（1～6歳）及びその保護者）



出典：さいたま市母子保健計画策定のためのアンケート調査報告書「母子保健に関する調査」

図1 - 2 （乳幼児（1～6歳）の）保護者が朝食を食べない理由

* 「週1～2日食べない日がある」「週3～4日食べない日がある」「ほとんど食べない」人ベース

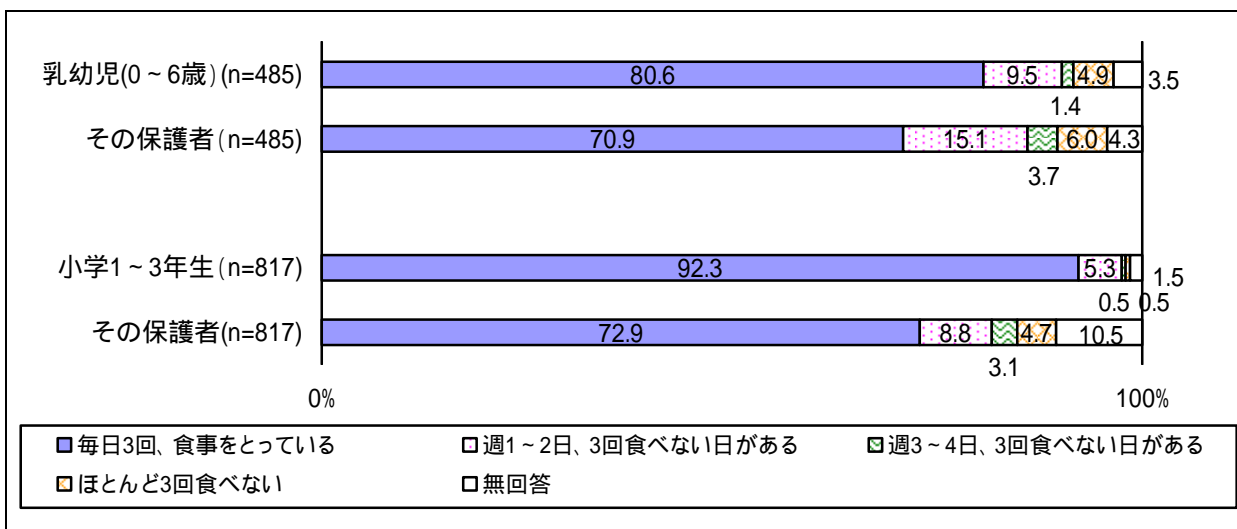


出典：さいたま市母子保健計画策定のためのアンケート調査報告書「母子保健に関する調査」

(2) 食事の摂取状況

- ・毎日3回食事をとっているのは、乳幼児では8割、小学1～3年生では9割強です。
- ・保護者については、乳幼児、小学1～3年生のいずれの子どもを持つ場合も、毎日3回食事をとっているのは7割程度に留まっています。
- ・三食をとらない日がある乳幼児は15.8%、小学1～3年生は6.3%いますが、その理由のほとんどは「食欲がない」です（乳幼児で9割、小学1～3年生で8割）。また、「食べることに興味がない」を理由とする子どもは、乳幼児では4%ですが、小学1～3年生になると8.6%に増えています。
- ・乳幼児の保護者の24.8%、小学1～3年生の保護者の16.6%が三食とらない日があると答えていますが、その理由の1位は両者ともに4割強で「忙しくて食べる暇がない」です。
乳幼児の保護者では、三食とらない日がある人の4人に1人は選択肢以外の理由があり（「その他」）次に「食欲がない」（15%）が続いています。また、小学1～3年生の保護者では、三食とらない日がある人の2割弱が「食欲がない」で、次に「その他」（15.6%）が続いています。

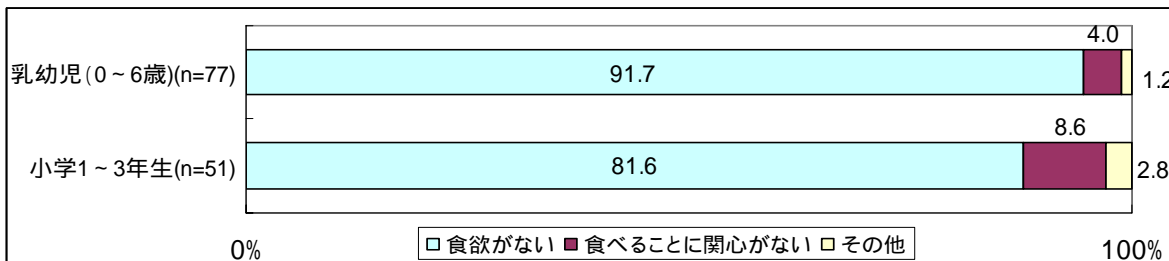
図1-3 1日三食とっているか



出典：さいたま市行動計画策定のためのアンケート調査報告書「就学前児童調査」「就学児童調査」

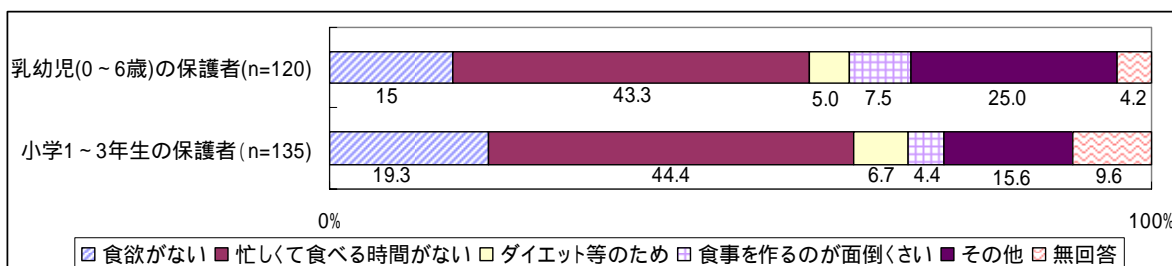
図1-4 三食とらない日がある理由（子ども）

* 「週1～2日、3回食べない日がある」「週3～4日、3回食べない日がある」「ほとんど3回食べない」人ベース



出典：さいたま市行動計画策定のためのアンケート調査報告書「就学前児童調査」「就学児童調査」

図1-5 三食とらない日がある理由（保護者）

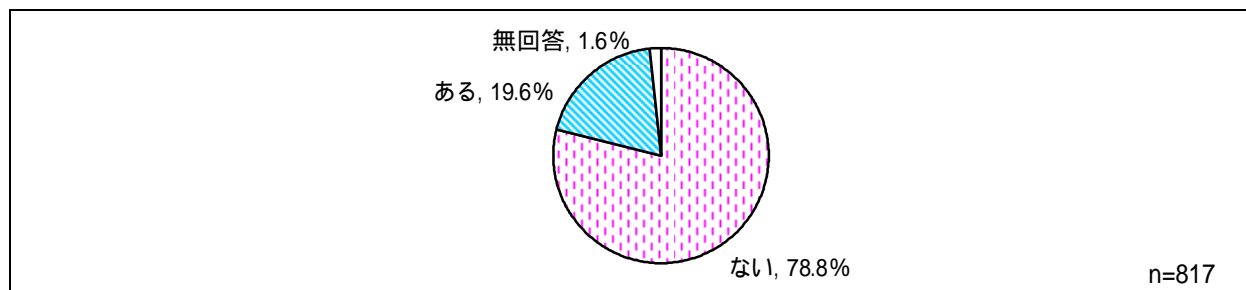


出典：さいたま市行動計画策定のためのアンケート調査報告書「就学前児童調査」「就学児童調査」

(3) 子どもだけの食事（小学1～3年生）

- ・小学1～3年生では、約2割が子どもだけで食事をとることが「ある」と答えています。
- ・その週当たりの回数は、「1回」「2回」がそれぞれ27%前後で多く、両方で半数を超えています。これに次ぐのは「5回」の18.8%です。

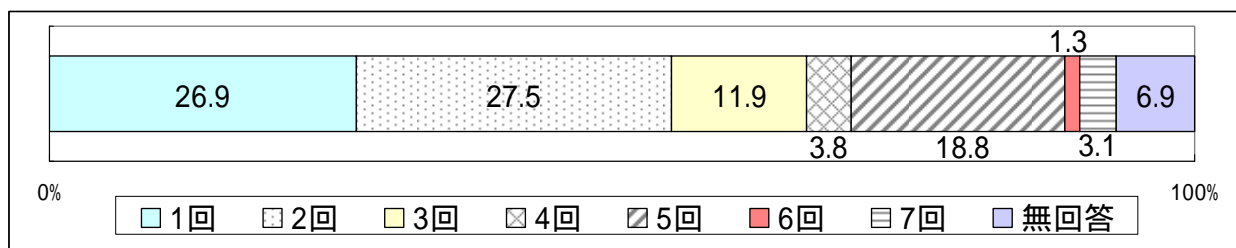
図1 - 6 子どもだけで食事をとることの有無（小学1～3年生）



出典：さいたま市行動計画策定のためのアンケート調査報告書「就学児童調査」

図1 - 7 子どもだけで食事をとる週当たりの回数（小学1～3年生）

* 子どもだけで食事をとることが「ある」人ベース（n=160）



出典：さいたま市行動計画策定のためのアンケート調査報告書「就学児童調査」

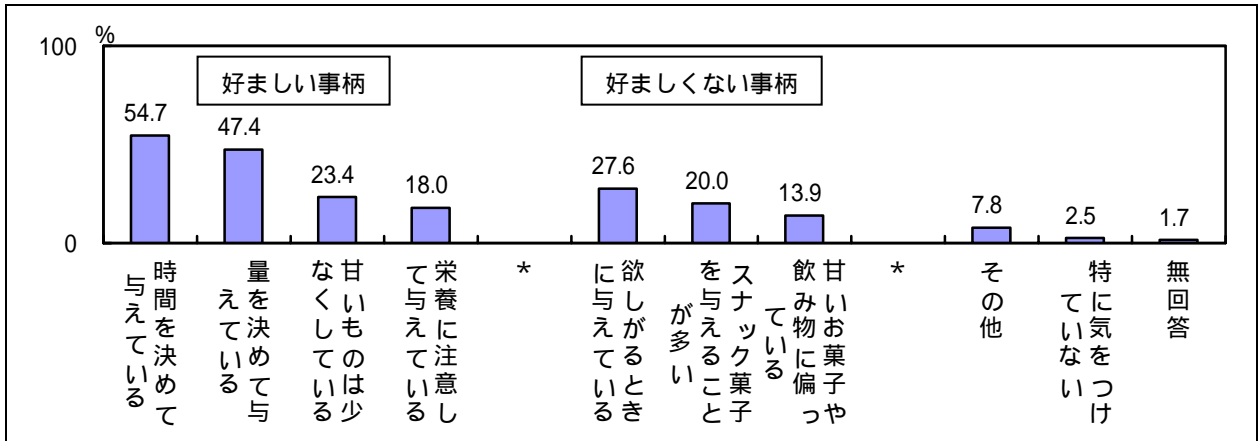
(4) 乳幼児（1～6歳）へのおやつとの与え方

・おやつは「時間を決めて」「量を決めて」与え、規則正しさに気をつけているのは5割前後です。それに対し「欲しがるときに与えている」は27.6%となっています。

・「甘いものは少なくしている」「栄養に注意して与えている」といった内容への配慮のある与え方をしている保護者は2割前後ですが、「スナック菓子を与えることが多い」といった偏りのある与え方をしている保護者もやはり2割います。

・「甘いお菓子や飲み物に偏っている」と答えている保護者は13.9%です。

図1-8 乳幼児（1～6歳）へのおやつとの与え方（複数回答） (n=2,930)



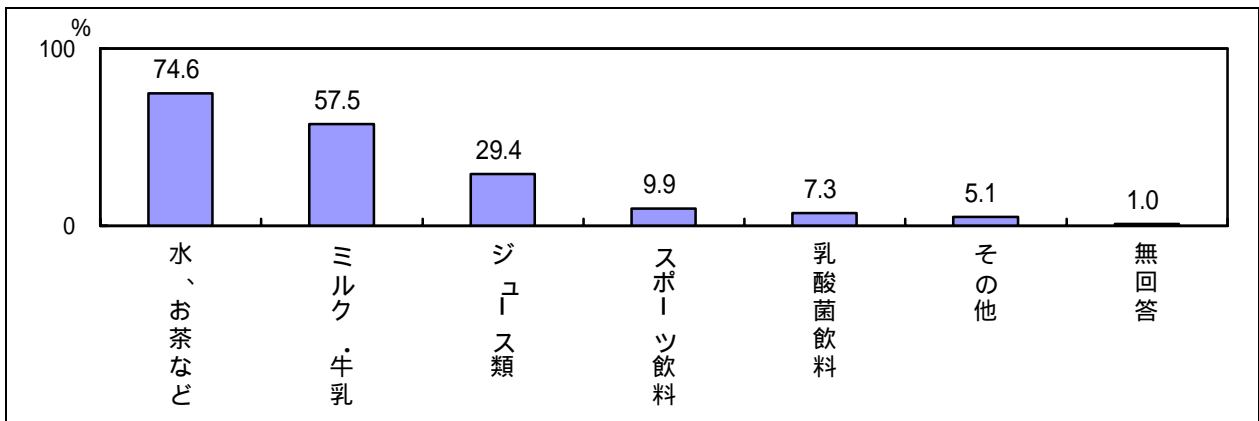
出典：さいたま市母子保健計画策定のためのアンケート調査報告書「母子保健に関する調査」

(5) 乳幼児（0～6歳）がよく飲んでいる飲み物

・乳幼児がふだんよく飲んでいる飲み物で一番多いのは「水・お茶等」で74.6%。次いで「ミルク・牛乳」が57.5%です。

・「ジュース類」は約3割、「スポーツ飲料」は約1割等ですが、与え方によっては糖分摂取過多や虫歯が心配されるため、注意が必要です。

図1-9 乳幼児（0～6歳）がよく飲んでいる飲み物（2つまでの複数回答）(n=3,526)



出典：さいたま市母子保健計画策定のためのアンケート調査報告書「母子保健に関する調査」

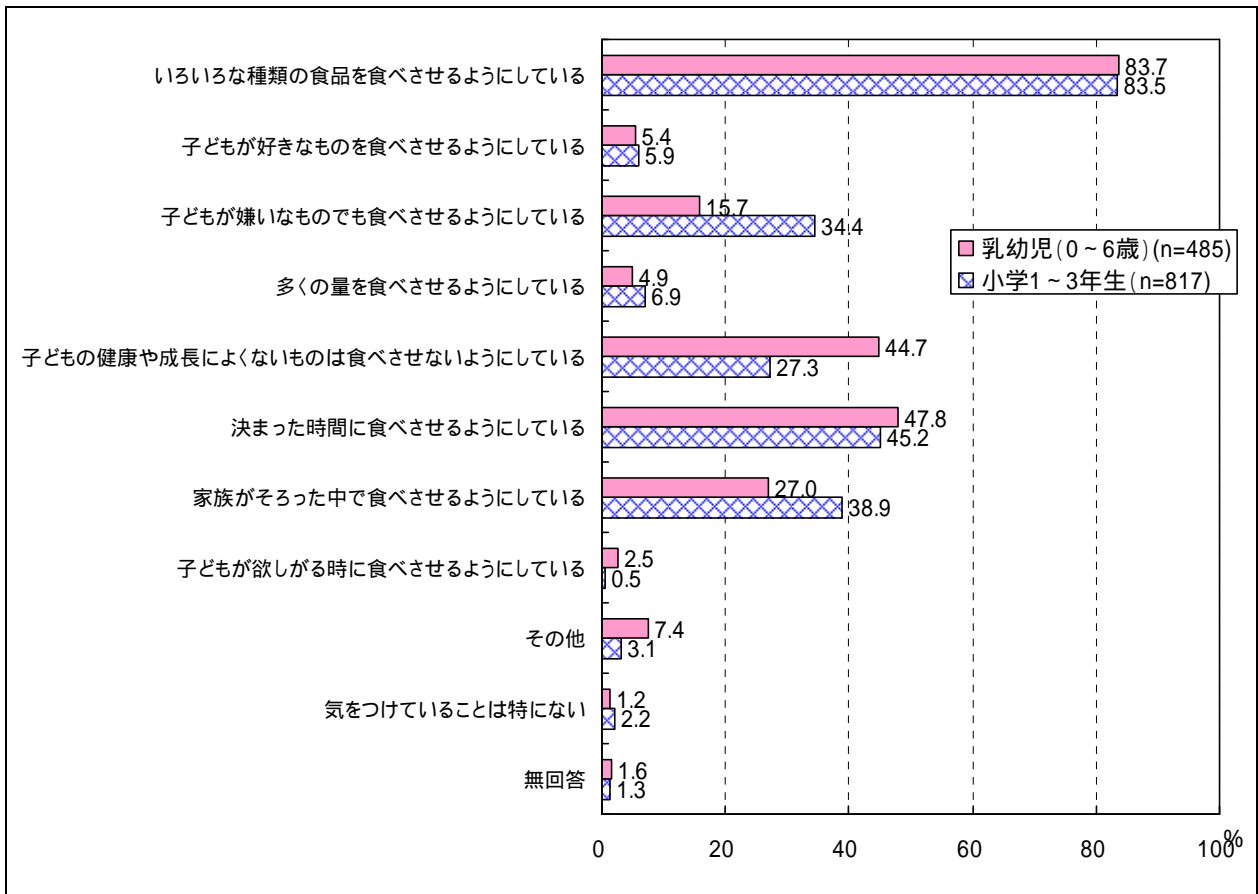
(6) 子どもの食生活で気をつけていること

・乳幼児、小学1～3年生ともに、「いろいろな種類の食品を食べさせるようにしている」が8割強とトップです。2位は「決まった時間に食べさせるようにしている」ですが、半数に満たない数値を示しており、(乳幼児47.8%、小学1～3年生45.2%)規則正しい食生活への意識は今一步と言えます。

・乳幼児では3位の「子どもの健康や成長によくないものは食べさせないようにしている」は44.7%ですが、小学1～3年生では27.3%と乳幼児の6割程度の数値となっています。

・小学1～3年生では「家族そろった中で食べさせるようにしている」(38.9%)といった楽しさや社会性を意識した項目や、「子どもが嫌いなものでも食べさせるようにしている」(34.4%)といった偏食の習慣がつかないように配慮した項目が3・4位になっています。なお、乳幼児ではそれぞれ27.0%、15.7%です。

図1 - 10 子どもの食生活で気をつけていること (3つまでの複数回答)



出典：さいたま市行動計画策定のためのアンケート調査報告書「就学前児童調査」「就学児童調査」

(7) 子どもの食事に関する情報源

・乳幼児、小学1～3年生ともにトップは「親・友人」といった身近な人ですが、乳幼児では56.7%、小学1～3年生では46.0%と10ポイントほどの開きがあります。

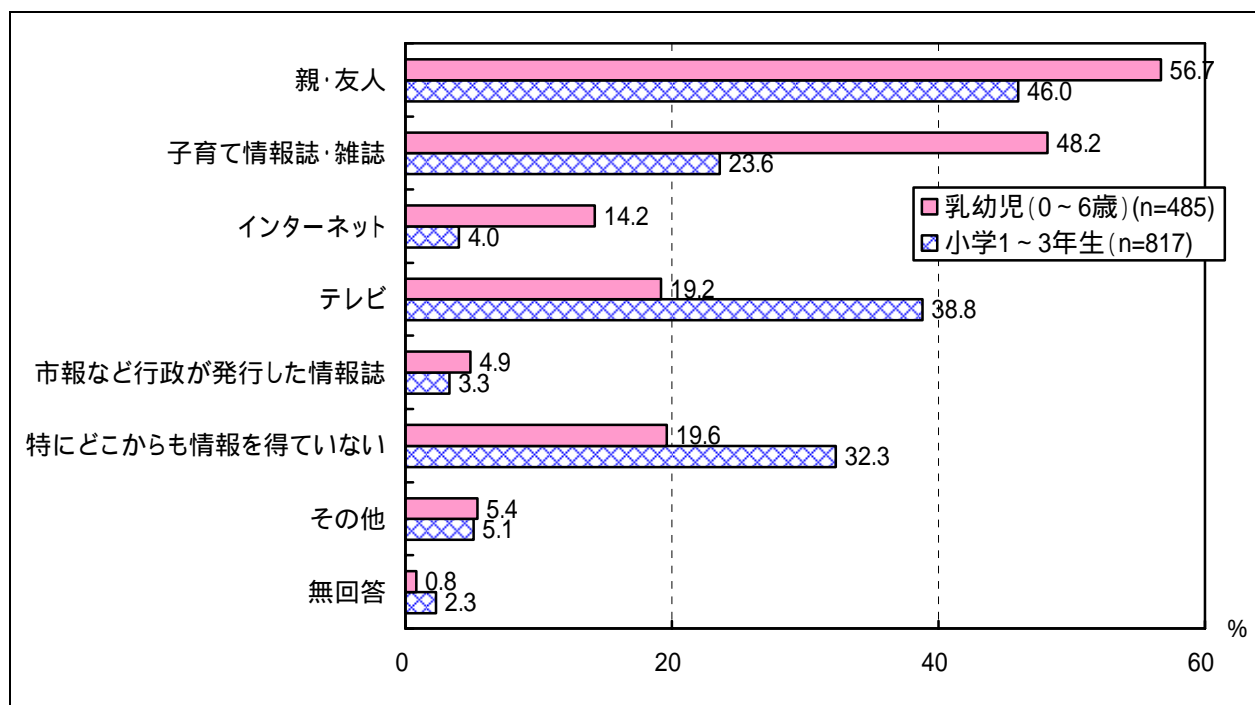
・2位以下を見てみると、乳幼児では「子育て情報誌・雑誌」(48.2%)が顕著に高く、それに次ぐ「特にどこからも情報を得ていない」「テレビ」はそれぞれ2割弱となっています。

「インターネット」は14.2%ですが、小学1～3年生(4%)に比較して利用している割合がかなり高いことがわかります。

・小学1～3年生では、2位は「テレビ」(38.8%)、3位は「特にどこからも情報を得ていない」(32.3%)です。これに次ぐ「子育て情報誌・雑誌」は乳幼児の半分程度の23.6%です。

・「市報など行政が発行した情報誌」は乳幼児で4.9%、小学1～3年生で3.3%と少ない割合です。

図1-11 子どもの食事に関する情報の入手先(複数回答)



出典：さいたま市行動計画策定のためのアンケート調査報告書「就学前児童調査」「就学児童調査」

2. 小学5～6年生・中学生・16～18歳の食生活

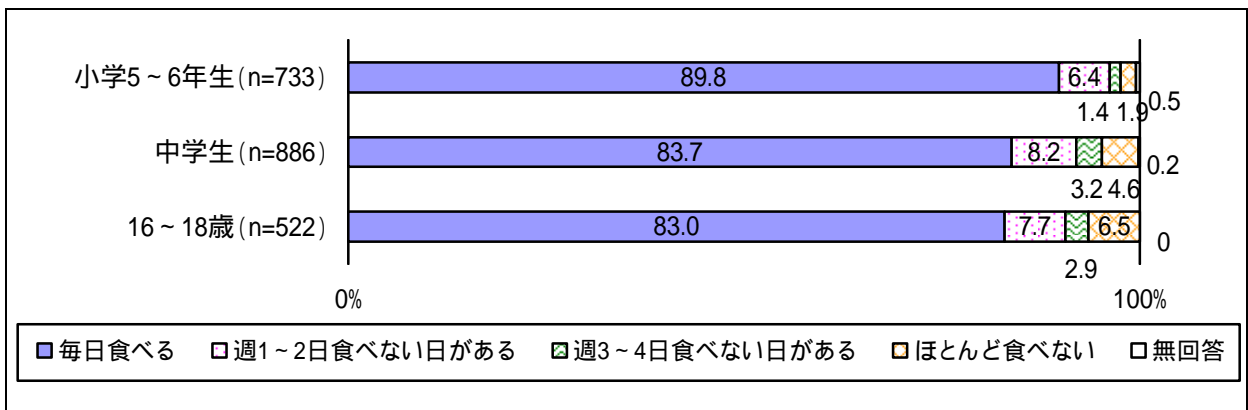
(1) 朝食の摂取状況

摂取状況

・朝食を「毎日食べる」のは、小学5～6年生ではおよそ9割ですが、中学生、16～18歳では8割強に低下しています。

・中学生、16～18歳のいずれも、食べない人の頻度で一番多いのは「週1～2日食べない日がある」(中学生8.2%、16～18歳)ですが、「ほとんど食べない」もこれに次いで多く、中学生で4.6%、16～18歳で6.5%となっています。

図2-1 朝食の摂取状況



出典：さいたま市母子保健計画策定のためのアンケート調査報告書「体や心の健康に関する調査」
「思春期の健康に関する調査(中学生)」「思春期の健康に関する調査(16～18歳)」

起床・就寝時間別摂取状況

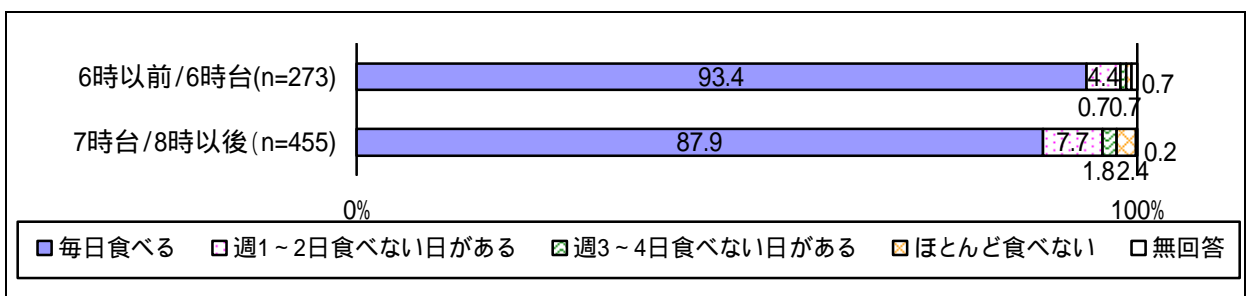
A. 小学5～6年生

・6時台までに起床している小学5～6年生の93.4%は、朝食を毎日食べています。この割合は、7時台・8時以降に起床する人では87.9%と、やや低くなっています。

・就寝時間による差はさらに顕著に出ています。朝食を「毎日食べる」人の割合を比較してみると、21時以前・21時台の就寝では95.6%、22時台では90.4%と小学5～6年生全体の割合(89.8%)を上回っているのに対し、23時台では83.8%と低く、1割近くは「週1～2日食べない日がある」と答えています。

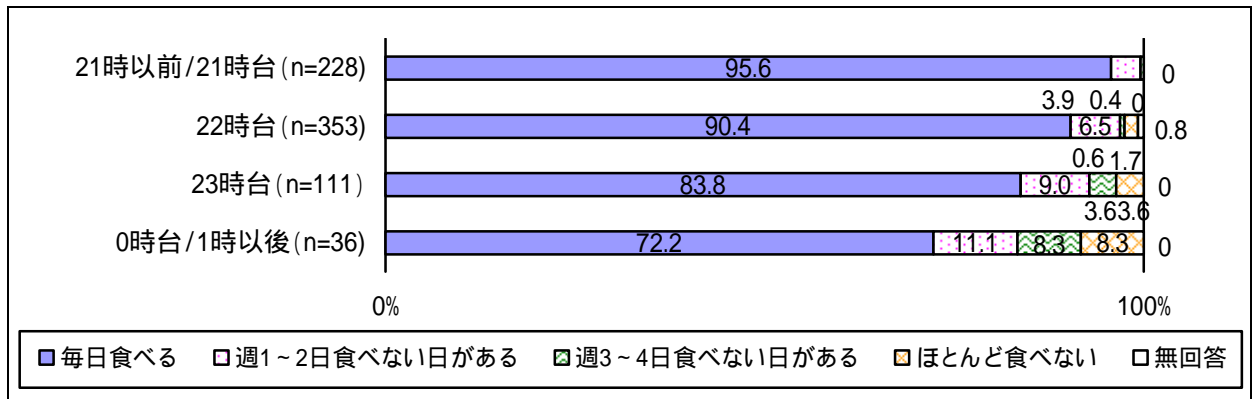
また、さらに遅い0時台・1時以後の深夜に就寝するという人が5%程度います。この層は回答者の数が少ないため単純に他の層と比較できませんが、そのうちで朝食を「毎日食べる」と答えた人の割合は72.2%とかなり低くなっています。

図2-2 起床時間別朝食の摂取状況(小学5～6年生)



出典：さいたま市母子保健計画策定のためのアンケート調査報告書「体や心の健康に関する調査」

図2 - 3 就寝時間別朝食の摂取状況（小学5～6年生）



出典：さいたま市母子保健計画策定のためのアンケート調査報告書「体や心の健康に関する調査」

B. 中学生

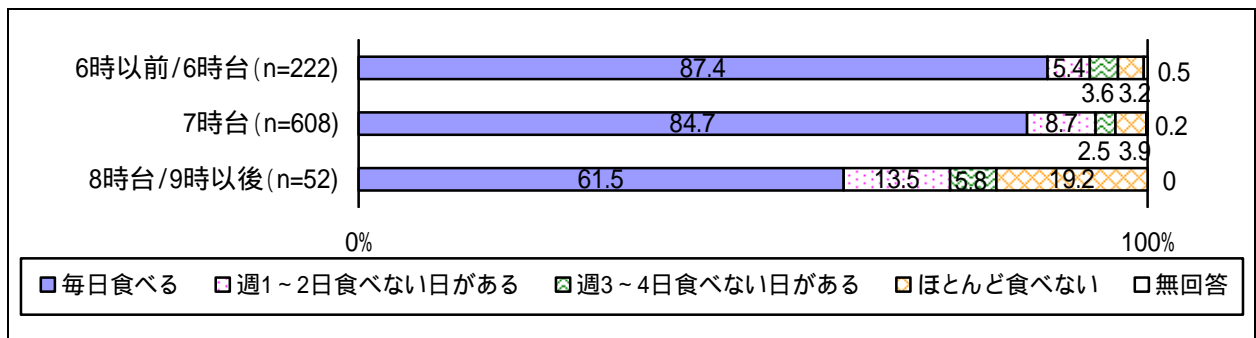
・6時台までに起床している層では87.4%、7時台に起床する層では84.7%が、朝食を「毎日食べる」としており、両者の間には大きな差は見られません。

全体の6%（52人）と小数派である8時台・9時以降に起床する層では、朝食を「毎日食べる」のは6割に留まり、約2割は「ほとんど食べない」、1割強は「週1～2日食べない日がある」と答えています。

・22時台までに就寝する層と、23時台に就寝する層ではともに、朝食を「毎日食べる」人は9割近く、中学生の全体平均の割合（83.7%）を上回っています。それに対し、0時台に就寝する層では8割、1時台・2時以降では7割弱と少なくなっています。

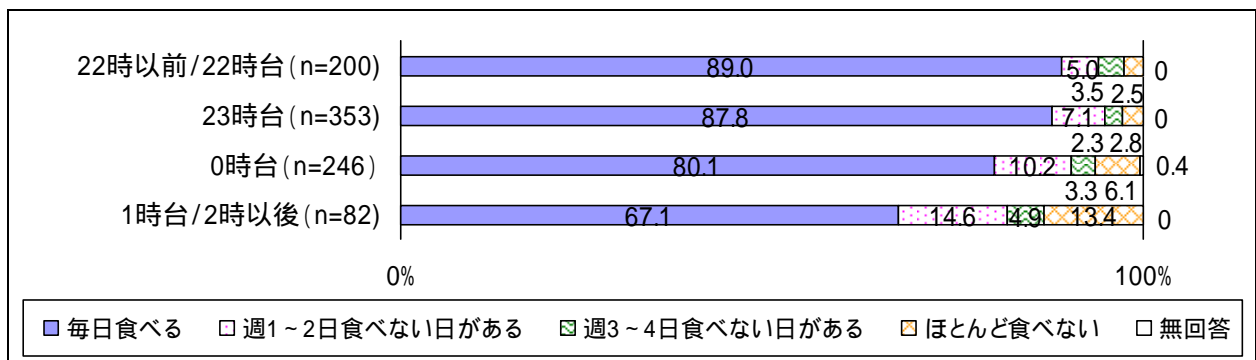
・0時台に就寝する層では、「週に1～2日食べない日がある」が10.2%で、それに次ぐ「ほとんど食べない」は6.1%となっていますが、1時台・2時以降では「週に1～2日食べない日がある」（14.6%）と「ほとんど食べない」（13.4%）は同程度の割合です。

図2 - 4 起床時間別朝食の摂取状況（中学生）



出典：さいたま市母子保健計画策定のためのアンケート調査報告書「思春期の健康に関する調査（中学生）」

図2 - 5 就寝時間別朝食の摂取状況（中学生）



出典：さいたま市母子保健計画策定のためのアンケート調査報告書「思春期の健康に関する調査（中学生）」

C. 16～18 歳

・起床時間別朝食の摂取状況の傾向は中学生と類似しています。

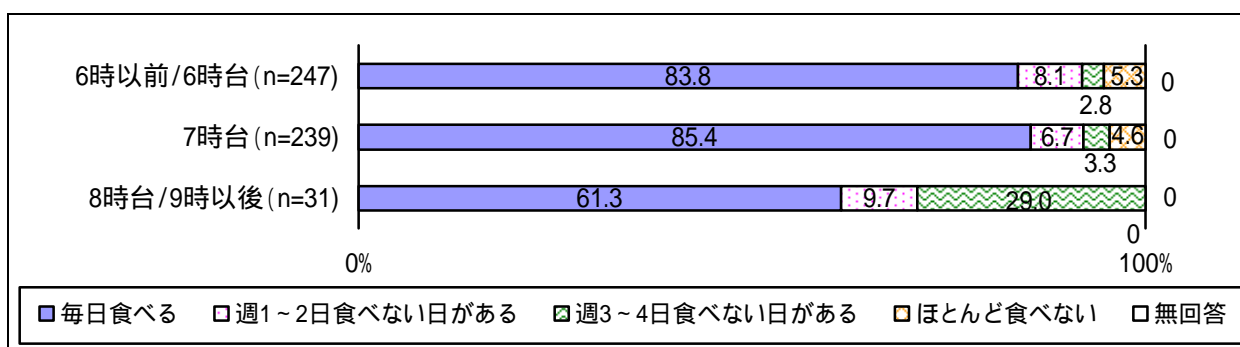
6 時台までに起床している層では 83.8%、7 時台に起床する層では 85.4%が、朝食を「毎日食べる」としており、両者の間に顕著な差は見られません。

全体の 6%（31 人）と小数派である 8 時台・9 時以降に起床する層では、朝食を「毎日食べる」のは 6 割に留まり、約 3 割は「週 3～4 日食べない日がある」、約 1 割は「週 1～2 日食べない日がある」と答えています。

・23 時台までに就寝する層では、朝食を「毎日食べる」人は 9 割近く、16～18 歳の全体平均の割合（83.0%）を大きく上回っています。0 時台に就寝する層は 83.1%で全体平均並であり、1 時台・2 時以降では 75.4%と少なくなっています。

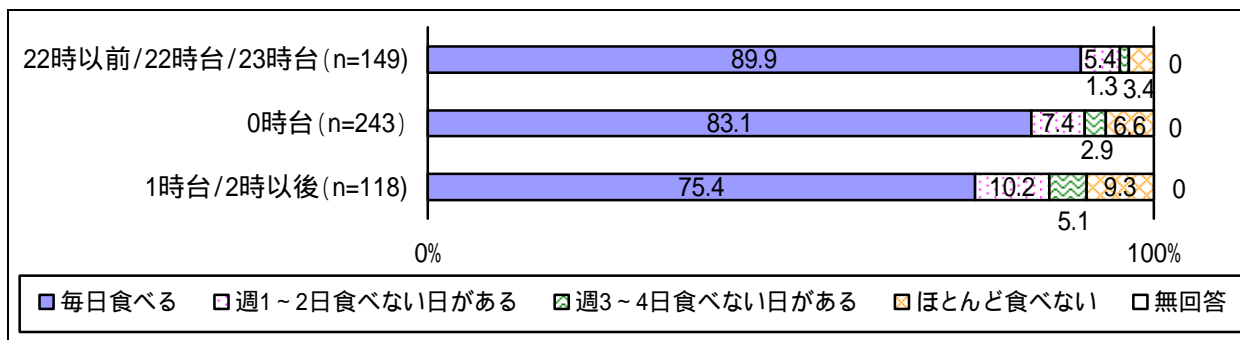
・1 時台・2 時以降に就寝する層では、「週に 1～2 日食べない日がある」「ほとんど食べない」人が、それぞれ 1 割ずつとなっています。

図2 - 6 起床時間別朝食の摂取状況（16～18 歳）



出典：さいたま市母子保健計画策定のためのアンケート調査報告書「思春期の健康に関する調査（16～18 歳）」

図2 - 7 就寝時間別朝食の摂取状況（16～18 歳）



出典：さいたま市母子保健計画策定のためのアンケート調査報告書「思春期の健康に関する調査（16～18 歳）」

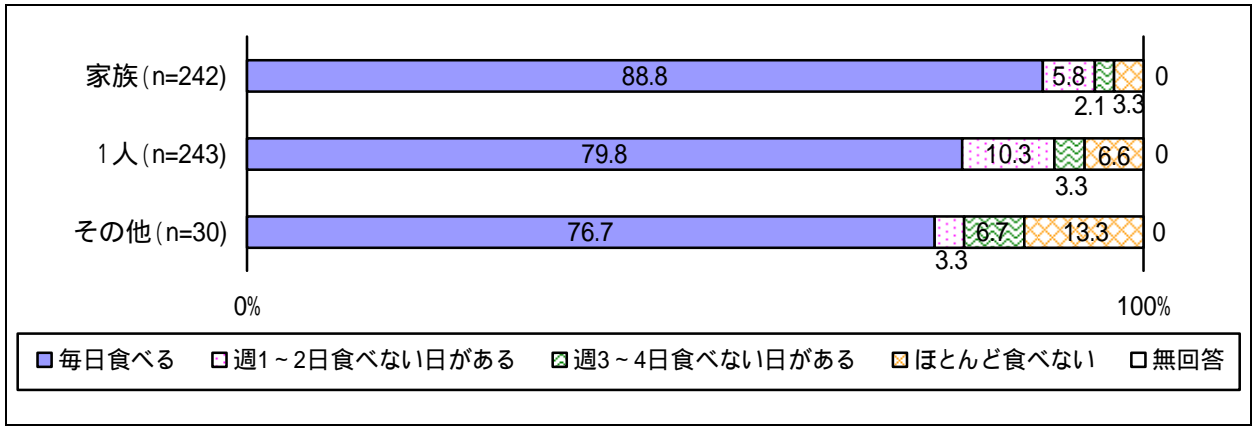
朝食を一緒に食べる人別朝食の摂取状況（16～18 歳）

・16～18 歳については、朝食を一緒に食べる人別の朝食の摂取状況のデータがあります。1 人で食べている人よりも、家族と一緒に食べる人の方が、朝食を「毎日食べる」人の割合が高くなっています。

・家族と一緒に食べている人（全体の 46.4%）は、9 割近くが朝食を「毎日食べる」と答えています。

・一方、ほぼ同じくらいいる、1 人で食べている人（全体の 46.6%）では、朝食を「毎日食べる」のは約 8 割であり、1 割は「週 1～2 日食べない日がある」としています。「ほとんど食べない」は 6.6%、「週 3～4 日食べない日がある」は 3.3%です。

図2 - 8 朝食を一緒に食べる人別朝食の摂取状況（16～18歳）



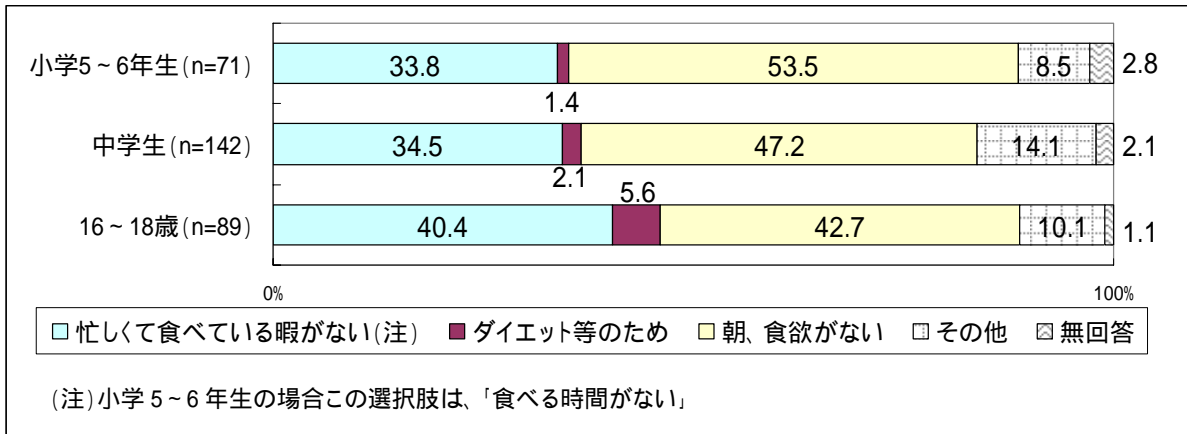
出典：さいたま市母子保健計画策定のためのアンケート調査報告書「思春期の健康に関する調査（16～18歳）」

朝食を食べない理由

- ・毎日朝食を食べない、約1割の小学5～6年生の食べない理由は、半数以上が「朝、食欲がない」です。そして、3人に1人が「食べる時間がない」と答えています。
- ・毎日朝食を食べない、2割弱の中学生の食べない理由は、傾向的には小学5～6年生と似通っており、半数弱が「朝、食欲がない」、34.5%が「忙しくて食べている暇がない」となっています。
- ・毎日朝食を食べない、2割弱の16～18歳の食べない理由は、「朝、食欲がない」(42.7%)「忙しくて食べている暇がない」(40.4%)が拮抗しています。そして、「ダイエット等のため」が5.6%と、他の年代に比べてやや多くなっています。

図2 - 9 朝食を食べない理由

* 「週1～2日食べない日がある」「週3～4日食べない日がある」「ほとんど食べない」人ベース

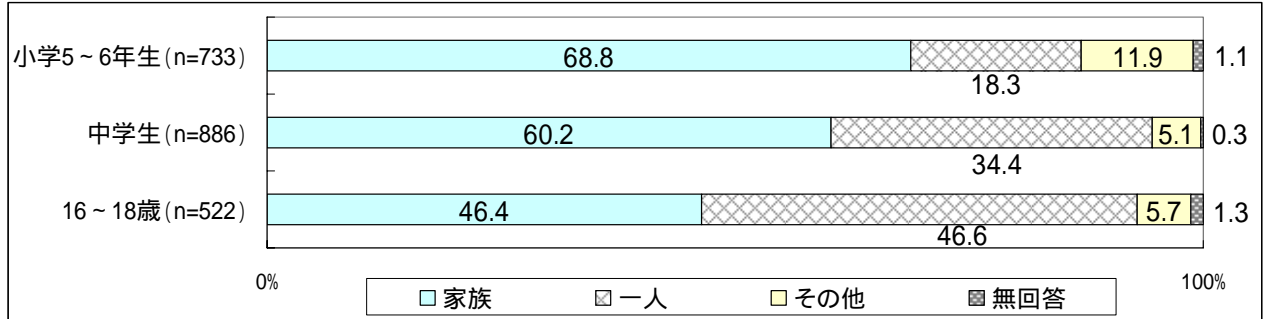


出典：さいたま市母子保健計画策定のためのアンケート調査報告書「体や心の健康に関する調査」「思春期の健康に関する調査（中学生）」「思春期の健康に関する調査（16～18歳）」

(1) 朝食を一緒に食べる人

・小学5～6年生では、朝食を「家族」と一緒に食べている人は7割近くで、「1人」で食べるのは、18.3%です。この割合は、中学生では、「家族」6割 - 「1人」34.4%と「1人」の割合が増え、16～18歳では「家族」46.4% - 「1人」46.6%とほぼ同率になっています。

図2 - 10 朝食を一緒に食べる人



出典：さいたま市母子保健計画策定のためのアンケート調査報告書「体や心の健康に関する調査」
「思春期の健康に関する調査（中学生）」「思春期の健康に関する調査（16～18歳）」

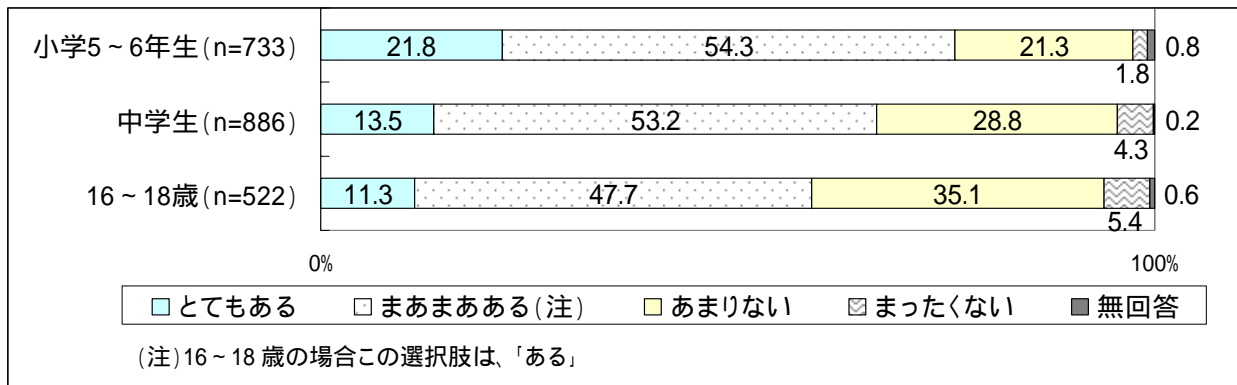
(2) 朝の食欲

・朝の食欲がある人（「とてもある」 + 「まあまあある」：16～18歳の調査では「ある」）の割合は、小学5～6年生では76.1%であるのに対し、中学生では66.7%、16～18歳では59%と、年齢が上がるにつれ低下する傾向にあります。

・食欲の程度について見てみても、小学5～6年生では、食欲がある人のうち「とてもある」と答えているのは3割弱であるのに対し、中学生や16～18歳では2割程度にとどまっています。

また、朝の食欲がない人（「あまりない」 + 「まったくない」）のうち「まったくない」人は、小学5～6年生では約8%ですが、中学生や16～18歳では13%前後とやや高くなっています。

図2 - 11 朝の食欲



出典：さいたま市母子保健計画策定のためのアンケート調査報告書「体や心の健康に関する調査」
「思春期の健康に関する調査（中学生）」「思春期の健康に関する調査（16～18歳）」

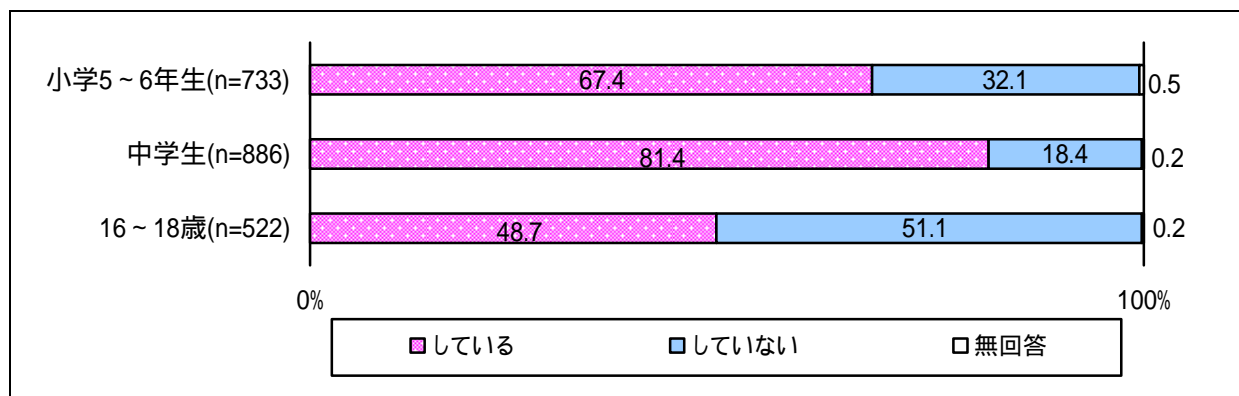
(3) 朝の食欲とスポーツや運動の実施状況

・学校の授業以外でスポーツや運動を実施しているのは、小学5～6年生では7割弱、中学生で8割を超えています。16～18歳では5割に満たない数値を示しています。

・朝の食欲の程度別にスポーツや運動の実施状況をみたデータがあります。小学5～6年生では、食欲が「とてもある」層でスポーツや運動を実施率が75.6%とやや高くなっています。（「まったくない」は回答者(n)数が少ないため参考値）

中学生では、各層の間であまり顕著な差は出ていません。16～18歳では、食欲が「とてもある」と「ある」層ではスポーツや運動を実施している人が半数を超えています。食欲が「あまりない」と「まったくない」層では3～4割に留まり、顕著な差があります。

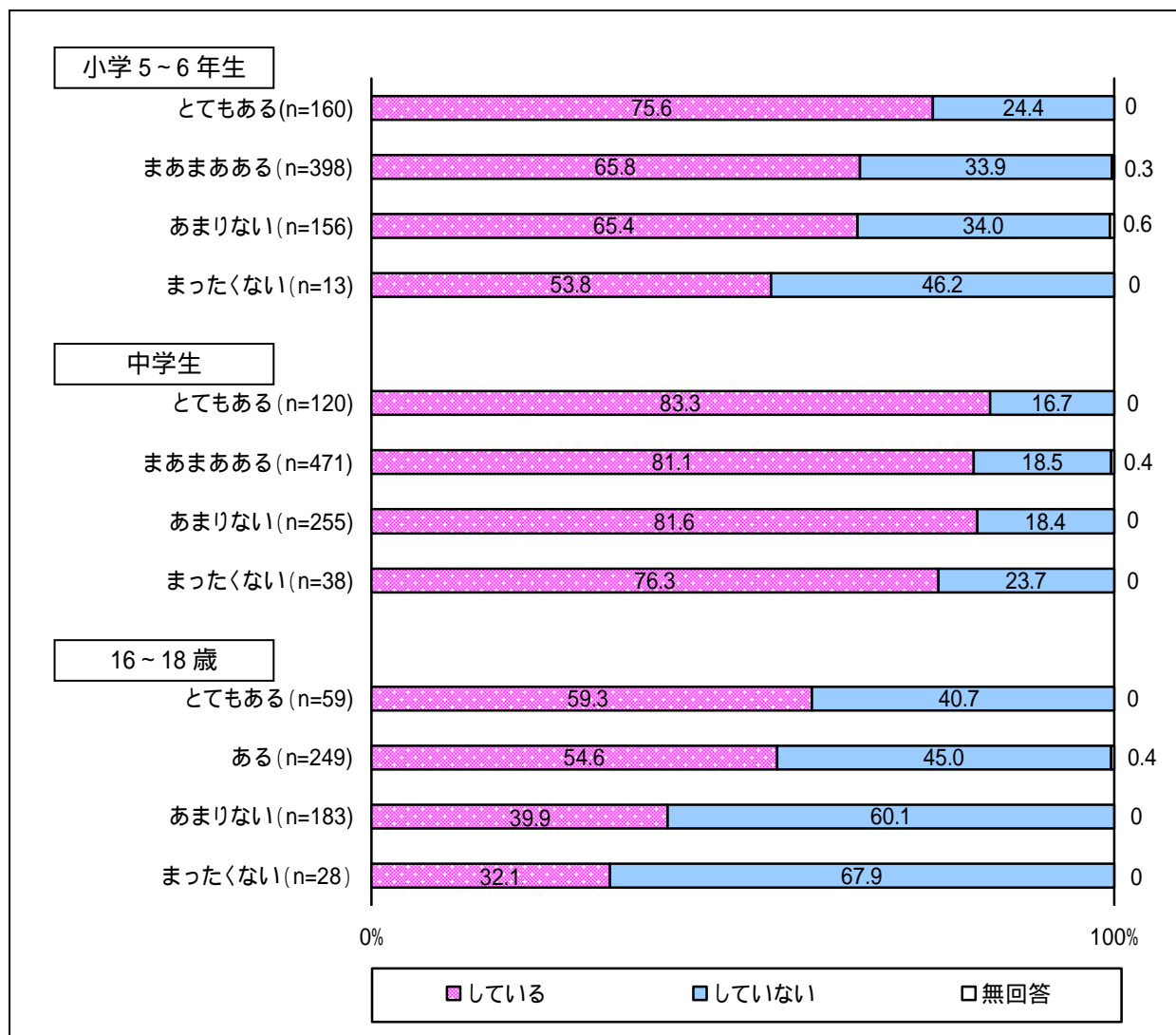
図2 - 12 スポーツや運動の実施状況



注) 小学5～6年生と中学生について、学校の授業は除く。

出典：さいたま市母子保健計画策定のためのアンケート調査報告書「体や心の健康に関する調査」
「思春期の健康に関する調査（中学生）」、「思春期の健康に関する調査（16～18歳）」

図2 - 13 朝の食欲とスポーツ運動の実施状況



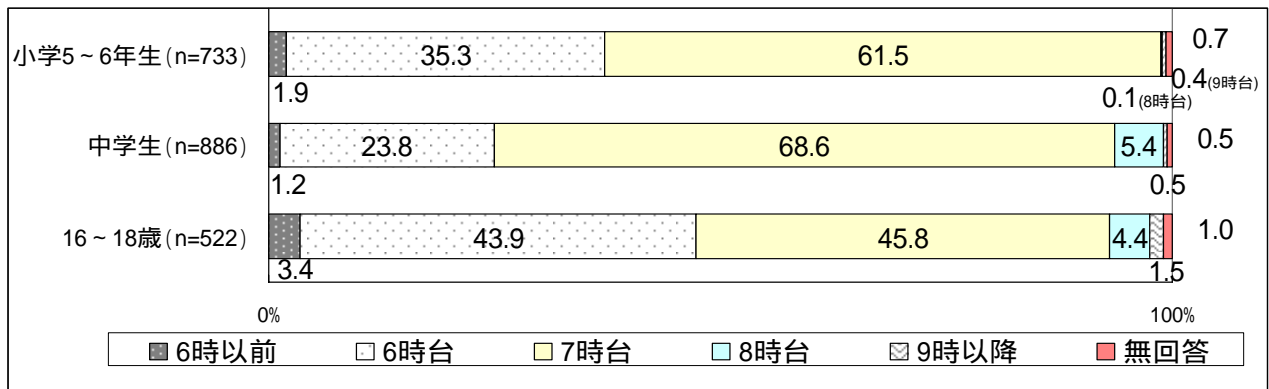
出典：さいたま市母子保健計画策定のためのアンケート調査報告書「体や心の健康に関する調査」
「思春期の健康に関する調査（中学生）」、「思春期の健康に関する調査（16～18歳）」

(4) 参 考

起床時間

- ・小学5～6年生では、7時台が一番多く6割、次いで6時台が35.3%です。
 - ・中学生では、7時台が7割近くを占め、次ぐ6時台は23.8%。また、小学5～6年生では僅かであった8時台が5.4%となっています。
 - ・16～18歳では、6時台（43.9%）と7時台（45.8%）が同じ位の割合で、6時以前も3.4%と他の年代に比べて多くなっています。これは通学先が遠い場合が多いと推測されます。
- しかしその一方で、小学5～6年生では僅かであった8時台（4.4%）、9時台（1.5%）の人も見受けられるようになります。

図2 - 14 起床時間

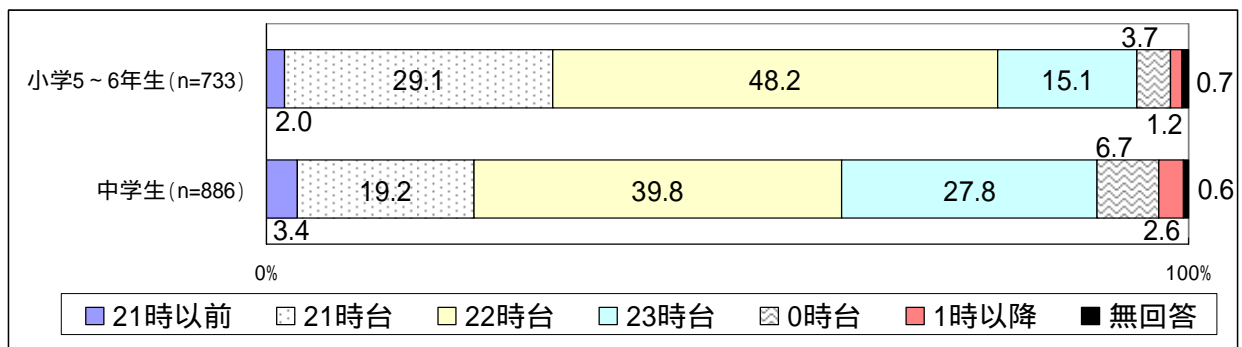


出典：さいたま市母子保健計画策定のためのアンケート調査報告書「体や心の健康に関する調査」
「思春期の健康に関する調査（中学生）」「思春期の健康に関する調査（16～18歳）」

就寝時間

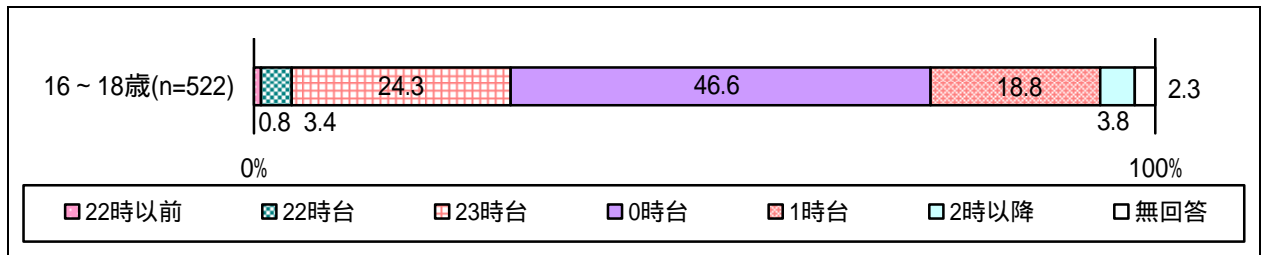
- ・小学5～6年生では、半数近くが22時に、3割近くが21時台に就寝しており、21時以前を合わせて約8割は23時以前に就寝しています。23時台も3番目に多く、15.1%。0時台（3.7%）、1時以降（1.2%）の深夜就寝組は合わせて4.9%です。
- ・中学生では、22時台が4割弱、23時台が3割弱、21時台が2割弱の順となっています。
- 小学5～6年生に比較すると、23時以前に就寝する人は約6割と少なくなり、23時以降の各時間帯で割合が多くなっています。0時台は6.7%、1時以降2.6%です。
- ・16～18歳では、0時台が一番多く46.6%。次いで23時台が24.3%、1時台が18.8%。2時以降も3.8%あり、0時以降の深夜就寝組みが7割近くを占めています。
- 23時以前に就寝する人はわずか4.2%です。
- ・16～18歳は、半数弱が7時以前に起床しており、睡眠不足が懸念されます。

図2 - 15 就寝時間（小学5～6年生、中学生）



出典：さいたま市母子保健計画策定のためのアンケート調査報告書「体や心の健康に関する調査」
「思春期の健康に関する調査（中学生）」

図2 - 16 就寝時間（16～18歳）

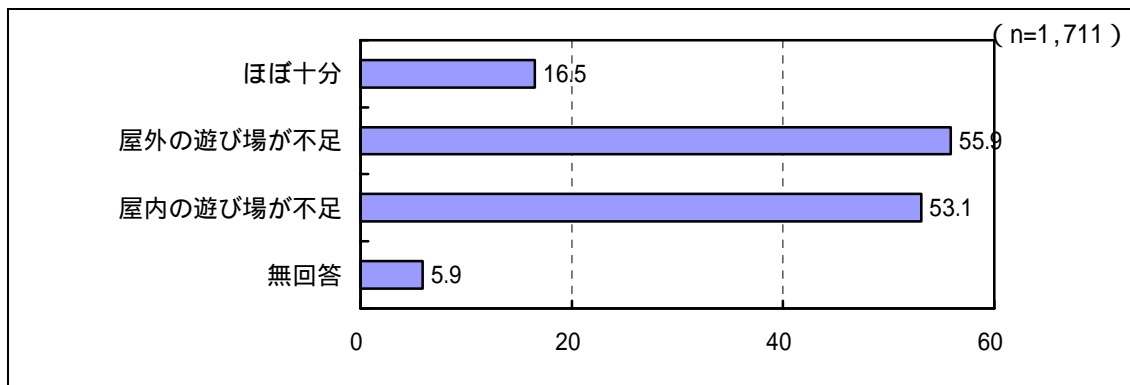


出典：さいたま市母子保健計画策定のためのアンケート調査報告書「思春期の健康に関する調査（16～18歳）」

身近な遊び場

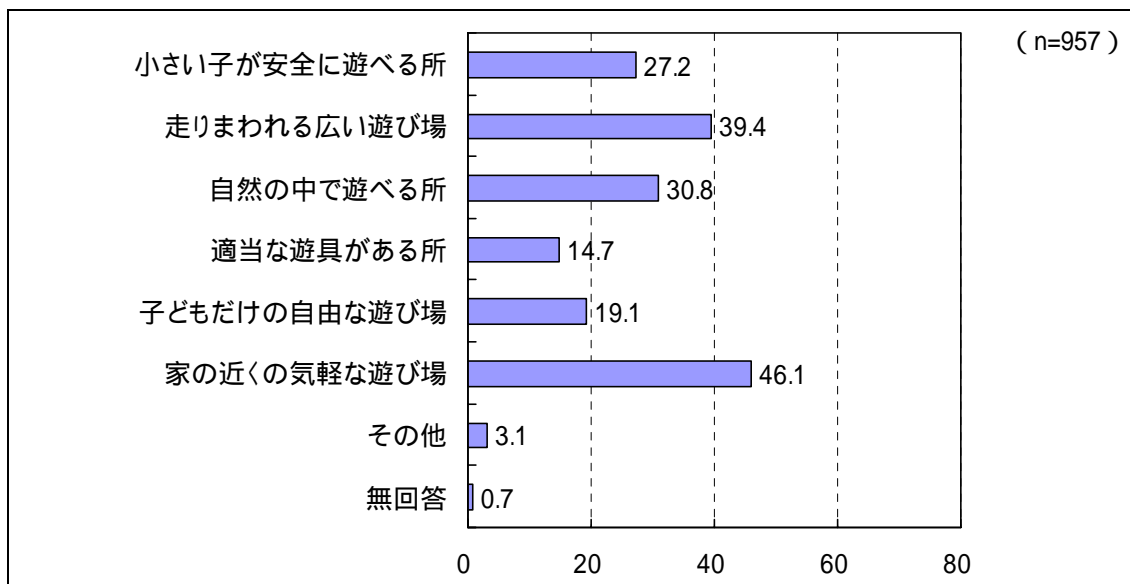
- ・身近な遊び場について、「屋外」「屋内」ともに半数以上が不足していると答えています。「ほぼ十分」としているのは、16.5%にとどまっています。
- ・屋外で不足していると感じているのは、「家の近くの気軽な遊び場」が46.1%とトップで、続いて、「走りまわれる広い遊び場」39.4%、「自然の中で遊べる所」30.8%となっています。
- 日常的に屋外で身体を動かして遊べるような環境が不足している様子がうかがえ、子どもの運動不足が懸念されます。また、「小さい子が安全に遊べる所」（27.2%）がこれらに次いで挙がっています。
- ・屋内で不足していると感じているのは、「真夏・真冬や雨の日の遊び場」が非常に多く、71.4%。次いで「子どもだけで自由に遊べる遊び場」（54.3%）となっています。

図2 - 17 身近な遊び場について（就学児童のいる家庭）（複数回答）



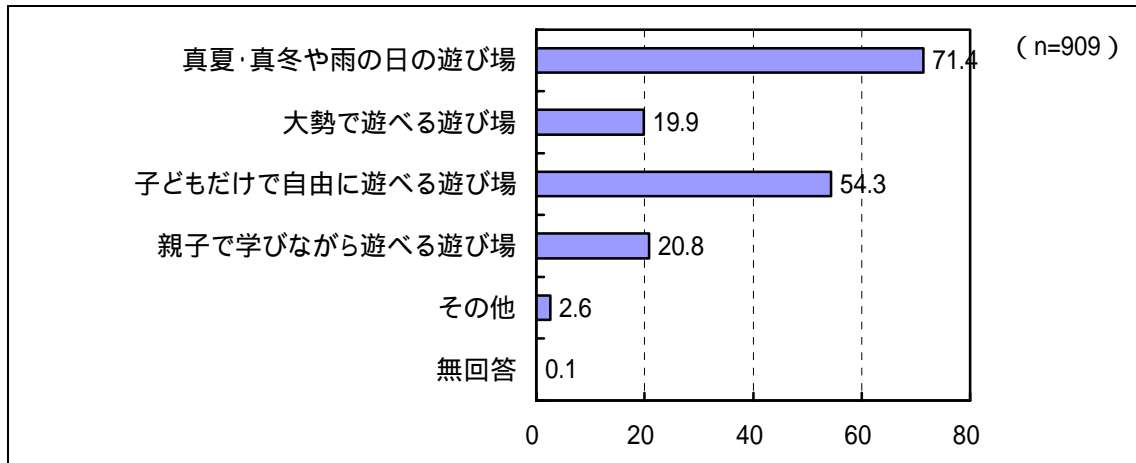
出典：「さいたま市児童育成計画策定のためのアンケート調査報告書」

図2 - 18 身近な遊び場：屋外の不足場所（就学児童のいる家庭）（複数回答）



出典：「さいたま市児童育成計画策定のためのアンケート調査報告書」

図2 - 19 身近な遊び場：屋内の不足場所（就学児童のいる家庭）（複数回答）



出典：「さいたま市児童育成計画策定のためのアンケート調査報告書」

< 出典資料名及び調査の実施概要 >

(1) さいたま市健康についての調査報告書 平成 18 年 3 月

調査対象	15 歳以上の男女
調査方法	郵送配布、郵送回収
調査期間	平成 17 年 8 月～10 月初旬
有効回答数 (回収率)	4,740 (47.4%)

(2) さいたま市母子保健計画策定のためのアンケート調査報告書 平成 15 年 3 月

	母子保健に関する調査	体や心の健康に関する調査	思春期の健康に関する調査(中学生)	思春期の健康に関する調査(16～18歳)
調査対象	乳幼児(0～6歳)を持つ保護者	小学校5～6年生	中学生	16～18歳
調査方法	郵送配布・回収による無記名アンケート	学校での配布・回収による無記名アンケート	学校での配布・回収による無記名アンケート	郵送配布・回収による無記名アンケート
調査期間	平成 14 年 5 月 31 日～6 月 17 日	平成 14 年 6 月 17 日～27 日	平成 14 年 6 月 17 日～27 日	平成 14 年 5 月 31 日～6 月 17 日
有効回答数 (回収率)	3,527 (58.8%)	733 (78.4%)	886 (80.0%)	522 (26.1%)
参 考	・回答者(保護者)は98%が母親 ・母親の74.5%は非就業、22%は就業、2.5%は育児休業中、無回答1.1% 二世世代世帯86.9%、三世世代世帯12.9%、無回答0.1%	二世世代世帯81.0%、三世世代世帯17.9%、無回答1.1%	二世世代世帯79.8%、三世世代世帯19.4%、無回答0.8%	・回答者は97.6%が高校生(15歳含む)、その他は2.3%、無回答0.2% 二世世代世帯80.3%、三世世代世帯19.0%、無回答0.8%

(3) さいたま市行動計画策定のためのアンケート調査報告書 平成 16 年 6 月

	就学前児童調査	就学児童調査
調査対象	就学前の児童(0～6歳)のいる保護者	小学1～3年生の児童のいる保護者
調査方法	郵送配布・回収による無記名アンケート	学校での配布・回収によるアンケート
調査期間	平成 16 年 3 月 17 日～26 日	平成 16 年 3 月 17 日～24 日
有効回答数 (回収率)	485 (48.5%)	817 (81.7%)
参 考	回答者(保護者)は95.7%が母親	回答者(保護者)は95.1%が母親

(4) さいたま市児童育成計画策定のためのアンケート調査報告書 平成 14 年 3 月

	就学前児童調査	就学児童調査	ひとり親世帯調査
有効回答数 (回収率)	3,613 (55.6%)	2,278 (50.6%)	464 (30.9%)

【参考】さいたま市食育に関する調査 調査票

問1 あなたの性別を教えてください。

1. 女 2. 男

問2 あなたの年齢をご記入ください。(平成19年6月20日現在の年齢)

【満〔 〕歳】

16歳未満の方の場合、この調査に記入される方はどなたですか。あてはまるものにつけて
ください。

1. 母 2. 父 3. 祖父母 4. その他

問3 あなたの身長と体重をご記入ください。

1. 身長〔 〕cm

2. 体重〔 〕kg

問4 現在、あなたは次のうちどれにあてはまりますか。

- | | |
|---|-------------|
| 1. 常勤の会社員、公務員 | 6. 中学生 |
| 2. 非常勤の会社員、公務員、
その他パートタイム、
アルバイト、内職など | 7. 高校生 |
| | 8. 学生 |
| 3. 自営業 | 9. 保育園・幼稚園児 |
| 4. 家事専従 | 10. 無職 |
| 5. 小学生 | 11. その他 |

問5 あなたは何区に住んでいますか。

- | | |
|--------|---------|
| 1. 西区 | 6. 桜区 |
| 2. 北区 | 7. 浦和区 |
| 3. 大宮区 | 8. 南区 |
| 4. 見沼区 | 9. 緑区 |
| 5. 中央区 | 10. 岩槻区 |

問6 あなたの家族構成(世帯)は次のどれにあてはまりますか。

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 1. 一人暮らし | 4. 親と子ども夫婦と孫の三世代、
あるいはそれ以上の家族 |
| 2. 夫婦のみ | |
| 3. 親と子ども、夫婦と親など、
二世帯からなる家族 | 5. その他(1.~4.以外) |

問7 あなたは朝食を食べていますか。

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| 1. ほとんど毎日食べている | 3. 食べないことが多い(週3・4日食べる) |
| 2. とくとき食べないことがある
(週5・6日食べる) | 4. ほとんど食べていない(週2日以下) |

問8 あなたは昼食を食べていますか。

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| 1. ほとんど毎日食べている | 3. 食べないことが多い(週3・4日食べる) |
| 2. とくとき食べないことがある
(週5・6日食べる) | 4. ほとんど食べていない(週2日以下) |

問9 あなたは夕食を食べていますか。

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| 1. ほとんど毎日食べている | 3. 食べないことが多い(週3・4日食べる) |
| 2. とくとき食べないことがある
(週5・6日食べる) | 4. ほとんど食べていない(週2日以下) |

問10 あなたは朝食に野菜を食べていますか。

野菜を一口でも食べている、また野菜ジュースでも、「食べている」とします。

1. ほぼ毎日野菜を食べている
2. 週に3~4回野菜を食べている
3. 野菜はほとんど食べていない

問11 あなたは昼食に野菜を食べていますか。

野菜を一口でも食べている、また野菜ジュースでも、「食べている」とします。

1. ほぼ毎日野菜を食べている
2. 週に3～4回野菜も食べている
3. 野菜はほとんど食べていない

問12 あなたは夕食に野菜を食べていますか。

野菜を一口でも食べている、また野菜ジュースでも、「食べている」とします。

1. ほぼ毎日野菜を食べている
2. 週に3～4回野菜も食べている
3. 野菜はほとんど食べていない

問13 あなたは栄養バランスや適量を考えた食生活をしていますか。

1. している
2. どちらかといえば、している
3. どちらかといえば、していない
4. していない

問14 あなたは食事を、よくかんで食べるようにしていますか。

1. よくかんでいる
2. 時間があるときはよくかむようにしている
3. よくかんでいない/気にしていない

問15 あなたは一人で食事をすることがありますか。ひとりで食事をするところがある方は、1日何回くらい、ひとりで食事をしますか。

1. いいえ(だいたい誰かと一緒に食事をする)
2. 1日1回は一人で食事をするところが多い
3. 1日2回は一人で食事をするところが多い
4. 1日3回とも一人で食事をするところが多い

問16 あなたは食事が楽しいですか。

1. 楽しい
2. どちらかといえば楽しい
3. どちらかといえば楽しくない
4. 楽しくない

問17 あなたは食事のあいさつをしていますか。あてはまるもの全ての番号に をしてください。「その他のあいさつをしている」場合は、その内容を記入してください。

1. 「いただきます」のあいさつをしている
2. 「ごちそうさま」のあいさつをしている
3. 食事の感想やねぎらいの言葉(ありがとう、おいしい、など)をかけている
4. その他のあいさつをしている
(あいさつの内容:)
5. あいさつはしていない

16歳未満の方については問24へお進みください

問18 【16歳以上の方のみお答えください】

あなたは次のことばを知っていますか。あてはまるもの全ての番号に をしてください。

1. 食育
2. 食事バランスガイド
3. 食生活指針
4. メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)
5. 早寝早起き朝ごはん
6. 地産地消ちさんちしょう
7. いずれも知らない

問19 【16歳以上の方のみお答えください。】

あなたは食生活に関して次のようなことをしていますか。あてはまるもの全ての番号に をしてください。「その他」の場合、どのようなことをしているかご記入ください。

1. 料理を作りすぎないように注意している
2. 調理方法を工夫し、材料の捨てる部分が少なくなるようにしている
3. 調理をするときに電気、ガスや水を大切に使うよう注意している
4. 料理や食品の適切な方法による保存を心がけている
5. 食品の使い残しを防ぐため、こまめに買い物をしている

6. 冷蔵庫などに保存してある食品は何か、こまめに確認している
7. てんぷらを揚げた油は適切に処理して捨てている
8. 出されたものをなるべく残さないように食べるようにしている
9. 環境にやさしい食器洗剤を選んでいる
10. その他の環境に配慮した食生活をしている ()
11. 特にしていない

問 20 【16 歳以上の方のみお答えください。】

あなたは食品を購入するときに次のことを確認していますか。 あてはまるもの全ての番号に をしてください。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 原材料 | 6. 保存方法 |
| 2. 原産地 | 7. アレルギー表示 |
| 3. 栽培方法 (有機・無機) | 8. 遺伝子組み換え原料の使用 |
| 4. 食品添加物の使用 | 9. 確認していない |
| 5. 賞味期限・消費期限 | |

問 21 【16 歳以上の方のみお答えください。】

あなたは食中毒を防ぐために家庭で次のことに気を付けていますか。

- A) 食品の保存方法について
- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 気を付けている | 3. あまり気を付けていない |
| 2. ある程度は気を付けている | 4. ほとんど気を付けていない |
- B) 調理の方法について
- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 気を付けている | 3. あまり気を付けていない |
| 2. ある程度は気を付けている | 4. ほとんど気を付けていない |
- C) 調理器具の洗浄・消毒方法について
- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 気を付けている | 3. あまり気を付けていない |
| 2. ある程度は気を付けている | 4. ほとんど気を付けていない |

問 22 【16 歳以上の方のみお答えください。】

あなたは「伝統食」、「行事食」、「我が家の味」などの食文化を大切にしていますか。

伝統食とは・・・国や地域に昔から伝わる食べ物や食べ方。

行事食とは・・・正月のおせち料理や端午の節句のかしわもちなど行事に伴う食べ物

- A) 伝統食
- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 大切にしている | 3. どちらかといえば、大切にしていない |
| 2. どちらかといえば、大切にしている | 4. 大切にしていない |
- B) 行事食
- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 大切にしている | 3. どちらかといえば、大切にしていない |
| 2. どちらかといえば、大切にしている | 4. 大切にしていない |
- C) 我が家の味
- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 大切にしている | 3. どちらかといえば、大切にしていない |
| 2. どちらかといえば、大切にしている | 4. 大切にしていない |

問 23 【16 歳以上の方のみお答えください。】

あなたは次のような活動をしていますか。 あてはまるもの全ての番号に をしてください。「その他」を選んだ場合は () 内に内容をご記入ください。

1. 食育に関する会社・団体に勤務している
2. NPO や市民団体に加入して活動している
3. 食生活改善推進協議会に参加して活動している
4. 保健愛育会のメンバーとして活動している
5. 食育ボランティアなどのボランティア活動 (登録) をしている
6. 食育指導士や食育アドバイザーなどの資格を持って活動している
7. その他、食育に関する活動 ()
8. 特に活動していない

さいたま市 食育に関する調査報告書

平成20年2月発行

さいたま市保健福祉局保健部 健康増進課
〒330-9588 さいたま市浦和区常盤6丁目4番4号
電話 048-829-1111（代表）
