

## 市民アンケート結果(速報値)

### I. 調査の概要

#### (1)調査の目的

生駒市民の食習慣や食生活、食育への認知状況等を把握し、「生駒市食育推進計画」の見直しのための基礎資料とすることを目的に実施したものです。

#### (2)調査対象者、調査方法

調査対象、調査方法は下記の通りです。

| 対象者区分      | 対象者               | 調査方法          | 調査時期                                |
|------------|-------------------|---------------|-------------------------------------|
| 乳幼児        | 市内に在住の就学前の子どもの保護者 | 郵送配布・<br>郵送回収 | 平成 29 年<br>8 月 10 日<br>～<br>9 月 6 日 |
| 小学生        | 市内に在住の小学 5 年生の子ども |               |                                     |
| 中高校生       | 市内に在住の中学生・高校生     |               |                                     |
| 成人（18 歳以上） | 市内に在住の 18 歳以上の市民  |               |                                     |

#### (3)配布数、回収率

配布数、回収率は下記の通りです。（8 月 30 日回収分まで）

| 対象者区分      | 配布数   |                  | 回収数<br>(b) | 回収率<br>(b÷a) |
|------------|-------|------------------|------------|--------------|
|            | 配布総数  | 宛名不明分を<br>除く (a) |            |              |
| 乳幼児        | 800   | 800              | 383        | 47.9%        |
| 小学生        | 400   | 400              | 188        | 47.0%        |
| 中高校生       | 800   | 799              | 264        | 33.0%        |
| 成人（18 歳以上） | 2,000 | 1,993            | 737        | 37.0%        |

## II. アンケート結果の要旨

### 1. 乳幼児(保護者)へのアンケート結果要旨

(回答者数：383人)

#### (1)子どもの健康状態

「とても健康だと思う」が51.4%、「まあ健康だと思う」が47.8%としており、「健康でない」とする子どもはいません。

#### (2)食習慣について

##### ①離乳食の状況

大半が「はい(離乳食は順調に進んだ)」(82.2%)としていますが、「いいえ(離乳食は順調に進まなかった)」も6.0%います。

##### ②朝食の摂取状況

朝食の摂取状況については、大半が「毎日食べている」(91.4%)としていますが、一方、「時々食べている」(2.1%)、「ほとんど食べていない」(0.3%)といった、朝食を食べていない子どももいます。朝食を食べていない理由としては、「本人に食欲がない」が多くなっています。

##### ③子どもの食事で気を付けていること、困っていること

子どもの食事で気をつけていることは、「栄養のバランスを考えて食べる」が66.6%と最も多く、次いで「ジュース等を飲みすぎない」(60.3%)、「お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない」(56.9%)、となっており、栄養のバランスや間食などについて気をつけている保護者が多くなっています。

困っていることとしては、「好ききらいがある」が41.0%と最も多く、次いで「ムラ食い」(30.8%)、「食べるのに時間がかかる」(26.1%)、「食卓で座ってられない」(19.6%)となっています。一方、「特になし」とする保護者も16.2%います。

##### ⑤子どもの食事に関わる相談相手の有無

子どもの食事のことで相談できる人の有無については、大半が「いる」(93.7%)としていますが、「いない」人も5.0%います。

##### ⑥健康や食生活に関する情報の入手先

食生活に関する情報の入手先は、「インターネット」が61.9%と最も多く、次いで「テレビ」と「家族」がともに50.9%、「知人・友人」(50.7%)、「新聞記事・雑誌・書籍」(40.2%)となっています。

##### ⑦食事の手伝い

食事の手伝いについては、「よくする」が37.1%、「たまにする」が36.3%と、約73%が食事の手伝いをしています。一方、「しない」子どもが25.6%います。

### ⑧子どもが食事を楽しんでいるとき

「好きなものを食べるとき」が85.9%と最も多く、次いで「家族そろって食べる時」(51.7%)、「外食するとき」(41.8%)となっています。

### ⑨食習慣・マナーなどで気を使っていること

「『いただきます』と『ごちそうさま』のあいさつをかならずする」が79.1%と最も多く、次いで「だいたい決まった時間に食べる」(61.4%)、「テーブルにひじをつかない」(48.3%)、「楽しく和やかに食事をする」(47.8%)、「ごはんを食べている途中で席をはなれない」(46.2%)となっています。

## (3)食育に対する認知状況

### ①県内農産物の認知状況

奈良県内の農産物について、「知っている」が64.8%、「知らない」が34.5%となっています。

### ②「食育」の言葉についての認知状況

「意味もよく知っている」(29.5%)、「意味をなんとなく知っている」(59.3%)と、ある程度知っている保護者は約89%います。一方、「言葉は聞いたことがある」(10.2%)、「知らない」(0.5%)と、あまり知らない保護者も約11%います。

### ③子どもに行いたいと思う「食育」

子どもに行いたい「食育」は、「栄養バランスの良い食事のとり方を教える」が74.7%と最も高く、次いで「食に対する感謝の念を育てる」(62.4%)、「正しい食事マナーを教える」(61.4%)となっています。

### ④「わ食」の実践状況

「実践している」が73.1%、「実践していない」が24.5%となっています。

### ⑤「わ食の日」の認知状況

市の啓発活動である毎月19日の「わ食の日」について、「知っていた」が6.8%、「知らなかった」が90.6%となっています。

### ⑥生駒市食育推進計画の認知度

「内容も知っている」が1.3%、「聞いたことがある」が16.2%、「知らない」が80.2%となっています。

## (4)食生活に関する行動・意識や環境の変化

### ①食生活に関する行動・意識の変化

この5年ほどの食生活の行動や意識の変化については、「体によい食材や料理を選択するよう、心がけるようになった」が45.2%と最も高く、次いで「生活リズムを整えて、バランスのとれた食生活を心がけるようになった」(39.9%)、「食品を無駄にしたり、捨てたりしないよう、心がけるようになった」(34.2%)、「おいしく、楽しく、食事をするよう、心がけるようになった」(33.9%)となっています。一方、「特になし」とする保護者も16.7%います。

## ②食生活に関する行動・意識や環境の変化

この5年ほどの食生活に関わる周囲の環境については、「外食などでも、バランスのとれた食事をとりやすくなった」が30.5%と最も高く、次いで「食育に関する情報を、見たり聞いたりする機会が増えた」(27.7%)「安全・安心な食材が手に入りやすくなった」(26.4%)となっています。一方、「特にない」とする保護者も29.5%います。

## 2. 小学5年生へのアンケート結果要旨

(回答者数：188人)

### (1)健康状態と食生活上の問題点

#### ①自身の健康状態

「とても健康だと思う」が55.3%、「まあ健康だと思う」が42.0%と大半が健康としています。一方、「あまり健康でない」が2.1%となっています。

#### ②自身の食生活の問題点

「食生活には気をつけているので問題ない」が59.0%、「問題があり、良くしようと思う」(21.3%)、「問題があっても、良くしようと思わない」(3.2%)といったなんらかの問題があるとしているのは約25%、「食生活にはあまり関心がない」が14.4%となっています。

問題があると思うものの問題点としては、「嫌いなものが多い」が43.5%と最も高く、次いで「スナック菓子や甘い飲み物をよくとる」、「食べ過ぎ」(ともに28.3%)となっています。

### (2)食習慣について

#### ①朝食の摂取状況

朝食の状況については、大半が「ほとんど毎日食べている」(96.3%)、「週に4～5日食べる」(1.1%)と大半が朝食を食べています。一方、「週に2～3日食べる」が1.6%おり、朝食を食べていない理由としては、「食欲がない」、「食べる時間がない」、「朝ごはんが用意されていない」がともに33.3%となっています。

#### ②朝食や夕食を一緒に食べる人

朝食は半数以上が「だいたい家族の誰かと食べる」(63.3%)となっています。一方、「一人で食べる」小学生も10.1%います。

また、夕食は「だいたい家族そろって食べる」が51.1%、「だいたい家族の誰かと食べる」が44.7%となっています。

#### ③ごはんの時間を楽しいと感じるとき

「好きなものを食べるとき」が79.3%と最も高く、次いで「外食するとき」(62.2%)、「家族みんなで食べるとき」(58.5%)、「自分がつくったり手伝ったものを食べるとき」(46.3%)となっています。

#### ④自分で食事をつくること

自分で食事をつくることについては、「かなり(たくさん)できる」が12.2%、「まあまあできる」が35.1%と自分で調理できるものが約47%となっています。

一方、「あまりできない」が36.7%、「できない」が13.3%と自分で調理できないものが約50%となっています。

#### ⑤食事の手伝い

「よくする」が42.6%、「たまにする」が53.2%と、約94%が食事の手伝いをしています。一方、「しない」小学生は2.7%となっています。

#### ⑥県内農産物の認知状況

奈良県内の農産物について、「知っている」が74.5%、「知らない」が24.5%となっています。

#### ⑦食習慣・マナーなどで気を使っていること

『いただきます』と『ごちそうさま』のあいさつをかならずする」が75.0%と最も多く、次いで「テーブルにひじをつかない」(72.3%)、「はしや食器を正しくもつ」(53.7%)、「残さないで食べる」(49.5%)、となっています。

### 3. 中・高校生へのアンケート結果要旨

(回答者数：264人)

#### (1)健康状態と食生活上の問題点

##### ①自身の健康状態

「とても健康だと思う」が47.0%、「まあ健康だと思う」が49.2%と大半が健康としています。一方、「あまり健康でない」が3.0%、「健康ではない」が0.8%と、健康でない中・高校生が3.8%います。

##### ②自身の食生活の問題点

「食生活には気をつけているので問題ない」が54.5%、「問題があり、改善しようと思う」(23.9%)、「問題があっても、改善しようと思わない」(4.2%)といった、なんらかの問題があるとしているのは約24%、「食生活にはあまり関心がない」が17.4%となっています。

問題があると思うものの問題点としては、「スナック菓子や甘い飲み物をよくとる」が41.9%と最も高く、次いで「好き嫌いがある」(40.5%)、「野菜不足である」(36.5%)となっています。

#### (2)食習慣について

##### ①朝食の摂取状況

朝食の状況については、大半が「ほとんど毎日食べている」(90.5%)、「週に4～5日食べる」(4.2%)と大半が朝食を食べています。

一方、「週に2～3日食べる」が2.7%、「ほとんど食べない」が2.3%おり、朝食

を食べていない理由としては、「食べる時間がない」が84.6%、「食べるより寝たい」が61.5%、「食欲がない」が46.2%となっています。

#### ②朝食や夕食を一緒に食べる人

朝食、夕食ともに約半数が「だいたい家族の誰かと食べる」（朝食 51.5%、夕食 53.8%）となっています。次いで、朝食は「一人で食べる」が31.1%、夕食は「だいたい家族そろって食べる」が36.0%となっています。

#### ③外食の頻度

「月に1～3回」が51.9%と最も高く、次いで「2～3か月に1回程度」（20.1%）となっています。

#### ④食事で気を付けていること

「お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない」が34.8%と最も高く、次いで「ごはんとおかずをかわるがわる食べる」（27.7%）、「ジュースを飲みすぎない」（26.1%）などとなっています。

#### ⑤食事の時間を楽しいと感じるとき

「好きなものを食べる時」が86.0%と最も高く、次いで「外食するとき」（54.2%）、「バーベキューのように屋外で食べる時」（45.5%）などとなっています。

#### ⑥食事の手伝い

「よくする」が34.8%、「たまにする」が46.2%と、約81%が食事の手伝いをしています。一方、「しない」中・高校生も15.6%います。

#### ⑦食習慣・マナーなどで気を使っていること

『いただきます』と『ごちそうさま』のあいさつをかならずする」が61.7%と最も高く、次いで、「テーブルにひじをつかない」（59.8%）、「残さないで食べる」（57.6%）、「携帯電話を見ながらごはんを食べない」（53.8%）となっています。

### (3)食育に対する認知状況等

#### ①食塩摂取野菜摂取量への認知状況

1日の食塩摂取目標量（男性8g未満、女性7g未満）について、「知っている」が23.5%、「知らない」が76.1%となっています。また、日頃の食事の中で、「摂りすぎていると思う」とする中・高校生は14.4%となっています。

#### ②県内農産物の認知状況

奈良県内の農産物について、「知っている」が60.6%、「知らない」が38.6%となっています。

#### ③「食育」の言葉についての認知状況

「食育」について、「意味もよく知っている」が20.5%、「意味をなんとなく知っている」が42.0%と、ある程度知っている中・高校生は約63%います。一方、「言葉は聞いたことがある」が29.5%、「知らない」が8.0%と、あまり知らない中・高校生も約38%います。

#### ④「わ食」の実践状況

「実践している」が63.6%、「実践していない」が35.2%となっています。

#### ⑤「わ食の日」の認知状況

市の啓発活動である毎月19日の「わ食の日」について、「知っていた」が20.8%、「知らなかった」が79.2%となっています。

### (4)食生活に関する行動・意識の変化

#### ①食生活に関する行動・意識の変化

この5年ほどの食生活の行動や意識の変化については、「おいしく、楽しく、食事をするよう、心がけるようになった」が34.1%、「自分が食べられる量だけをとるようになった」(31.4%)、「朝ごはんを毎日食べるように心がけるようになった」(31.1%)となっています。一方、「特にない」とする中・高校生も33.0%います。

#### ②食生活に関する行動・意識や環境の変化

この5年ほどの食生活に関わる周囲の環境については、「おいしく、楽しく、食事ができる機会が増えた」が28.8%と最も高く、次いで「食育に関する情報を、見たり聞いたりする機会が増えた」(22.3%)、「外食などでも、バランスのとれた食事を取りやすくなった」(15.5%)となっています。一方、「特にない」とする中・高校生は、48.1%となっています。

## 4. 成人へのアンケート結果要旨

(回答者数：737人)

### (1)健康状態と食生活上の問題点

#### ①自身の健康状態

「とても健康だと思う」が9.0%、「まあ健康だと思う」が74.4%と大半が健康としています。一方、「あまり健康でない」が13.8%、「健康ではない」が2.3%と、健康でない人が約16%います。

#### ②自身の食生活の問題点

「食生活には気をつけているので問題ない」が48.0%、「問題があり、改善しようと思う」(34.1%)や「問題があっても、改善しようと思わない」(4.5%)といった、なんらかの問題があるとしているのは約39%、「食生活にはあまり関心がない」が8.8%となっています。

問題があると思うものの問題点としては、「野菜不足である」が41.5%と最も多く、次いで「食べ過ぎてしまう」(39.1%)、「早食いである(よく噛まない)」(36.3%)となっています。

## (2)食習慣について

### ①朝食の摂取状況

朝食の状況については、大半が「ほとんど毎日食べている」(84.1%)、「週に4～5日食べる」(3.1%)と大半が朝食を食べています。一方、「週に2～3日食べる」が3.9%、「ほとんど食べない」が7.7%おり、朝食を食べていない理由としては、「食べる時間がない」が38.4%、「食欲がない」が27.9%、「以前から食べる習慣がない」が23.3%となっています。

### ②朝食や夕食を一緒に食べる人

朝食は「一人で食べる」が44.8%と最も高く、次いで「だいたい家族の誰かと食べる」(28.1%)となっています。また、夕食は「だいたい家族そろって食べる」が38.4%、「だいたい家族の誰かと食べる」が33.8%となっています。

### ③外食の頻度

「月に1～3回」が36.2%と最も多く、次いで「週に1回程度」(19.4%)となっています。

### ④健康づくりのための栄養・食事への意識・気を付けていること

健康づくりのための栄養や食事への意識については、「よく意識する」(33.2%)、「ときどき意識する」(49.3%)といった、意識する人は約83%となっています。一方、「あまり意識しない」(14.7%)、「まったく意識しない」(2.3%)といった、意識しない人も約17%います。

健康づくりのために栄養や食事を意識する人の食事で気をつけていることは、「栄養のバランスを考えて食べる」が62.3%と最も多く、次いで「塩からいものを食べ過ぎない」(49.8%)、「牛乳や小魚、大豆製品や海草を食べる」(49.0%)と、栄養のバランスなどに気をつけている人が多くなっています。

### ⑤食事の時間を楽しいと感じるとき

「好きなものを食べる時」が75.6%と最も高く、次いで、「家族そろって食べる時」(60.9%)、「外食するとき」(43.1%)となっています。

### ⑥食習慣・マナーなどで気を使っていること

『いただきます』と『ごちそうさま』のあいさつをかならずする」が51.7%と最も高く、次いで「だいたい決まった時間に食べる」(51.3%)、「テーブルにひじをつかない」(49.3%)、「残さないで食べる」(48.6%)となっています。

## (3)食品の廃棄について

### ①「食品ロス」の認知状況

「内容も知っている」が45.2%、「聞いたことがある」が38.1%、「知らない」が15.7%となっています。

### ②「食品ロス」の発生状況

家庭における「食品ロス」の発生については、「食べ残し」が45.7%と最も多く、次いで『「手つかず食品」(何も手が付けられずに捨てられる食品)』が29.7%、「過



剝除去（皮を厚くむき過ぎたりして、必要以上に捨てられているもの）」が 19.8%と なっています。一方、「発生しない」も 26.5%となっています。

### ③「食品ロス」削減への行動

「食品ロス」削減への行動としては、「購入した食品の賞味（消費）期限に注意し、 食べ忘れないようにする」が 60.8%と最も多く、次いで「買い物に行く前に冷蔵庫な どの在庫を確認する」（48.6%）、「バラ売り、少量パックなどを活用し、必要な分だ け買う」（36.2%）となっています。一方、「特に何もしていない」も 11.9%となっ ています。

## (4)食育に対する認知状況等

### ①食塩摂取野菜摂取量の認知状況

1日の食塩摂取目標量（男性 8g 未満、女性 7g 未満）について、「知っている」が 49.9%、「知らない(はじめて聞いた)」が 49.4%となっています。

また、日頃の食事の中で、「摂りすぎていると思う」とする人は 29.0%となっ ています。

### ②野菜摂取目標量の認知状況

1日の野菜摂取目標量（男女とも 350g 以上）について、「知っている」が 50.6%、 「知らない(はじめて聞いた)」が 48.8%となっています。

また、日頃の食事の中での野菜摂取について、「十分食べていると思う」とする人 は 32.7%、「十分食べているとは思わない」とする人は 56.7%となっています。

### ③県内農産物の認知状況

奈良県内の農産物について、「知っている」が 57.8%、「知らない」が 40.7%とな っています。

### ④「食育」の言葉についての認知状況

「食育」について、「意味もよく知っている」が 32.3%、「意味をなんとなく知っ ている」が 42.1%と、ある程度知っている人は約 73%います。一方、「言葉は聞いた ことがある」が 18.5%、「知らない」が 6.1%と、あまり知らない人も約 25%います。

### ⑤「食育」への関心

「食育」について、「関心がある」が 21.0%、「どちらかといえば関心がある」が 43.4%と関心がある人が約 64%となっています。一方、「関心がない」が 8.1%、「ど ちらかといえば関心がない」が 26.5%と関心がない人が約 35%となっています。

### ⑥ほしいと思う「食育」に関する情報

「栄養バランスの良い食事のとり方」が 55.5%と最も高く、次いで「安全・安心な 食選びの方法」（49.0%）、「食品添加物についての知識」（46.7%）となっています。

### ⑦「わ食の日」の実践状況

「実践している」が 58.6%、「実践していない」が 39.3%となっています。

### ⑧「わ食の日」の認知状況

市の啓発活動である毎月 19 日の「わ食の日」について、「知っていた」が 5.2%、

「知らなかった」が94.2%となっています。

#### ⑨生駒市食育推進計画の認知度

「内容も知っている」が1.1%、「聞いたことがある」が14.7%、「知らない」が83.6%となっています。

### (5)食生活に関する行動・意識の変化

#### ①食生活に関する行動・意識の変化

この5年ほどで、食生活で行動や意識の変化については、「体によい食材や料理を選択するよう、心がけるようになった」が37.2%と最も高く、次いで「食品を無駄にしたり、捨てたりしないよう、心がけるようになった」(33.0%)「生活リズムを整えて、バランスのとれた食生活を心がけるようになった」(28.2%)、となっています。

一方、「特にない」とする人も26.7%います。

#### ②食生活に関する行動・意識や環境の変化

この5年ほどの食生活に関わる周囲の環境については、「食品が少量で販売されるなど、食品を無駄にしないですむようになった」が24.8%と最も多く、次いで「食育に関する情報を、見たり聞いたりする機会が増えた」(21.0%)、「外食などでも、バランスのとれた食事をとりやすくなった」(20.2%)、となっています。

一方、「特にない」とする人も39.3%います。

### Ⅲ. アンケート結果の詳細

#### 1. 乳幼児(保護者)へのアンケート結果

**まず、宛名のお子さんについておたずねします。**

**問1 宛名のお子さんの生まれた年月を教えてください。**

|          |       |          |       |          |       |
|----------|-------|----------|-------|----------|-------|
| 1. 平成24年 | 17.5% | 2. 平成25年 | 23.8% | 3. 平成26年 | 19.1% |
| 4. 平成27年 | 16.2% | 5. 平成28年 | 15.1% | 6. 平成29年 | 6.5%  |

**問2 宛名のお子さんの性別を教えてください。(あてはまるもの1つに○)**

|      |       |      |       |
|------|-------|------|-------|
| 1. 男 | 50.7% | 2. 女 | 49.3% |
|------|-------|------|-------|

**問3 (お子さんからみた)回答者の続き柄を教えてください。(あてはまるもの1つに○)**

|       |      |        |       |       |      |
|-------|------|--------|-------|-------|------|
| 1. 父  | 8.1% | 2. 母   | 90.6% | 3. 祖父 | 0.3% |
| 4. 祖母 | 0.3% | 5. その他 | 0.3%  |       |      |

**問4 回答者の年齢を教えてください。(あてはまるもの1つに○)**

|        |      |          |       |        |       |
|--------|------|----------|-------|--------|-------|
| 1. 20代 | 8.6% | 2. 30代   | 67.4% | 3. 40代 | 21.4% |
| 4. 50代 | 1.8% | 5. 60代以上 | 0.5%  |        |       |

**問5 お子さんと一緒に住んでいる家族を教えてください。(あてはまるものすべてに○)**

|        |       |        |       |          |       |
|--------|-------|--------|-------|----------|-------|
| 1. 父   | 96.6% | 2. 母   | 95.6% | 3. きょうだい | 65.8% |
| 4. 祖父母 | 5.2%  | 5. その他 | 0.8%  |          |       |

**問6 宛名のお子さんの現在の身長、体重を教えてください。\*身長・体重の回答からカウプ指数を算出。**

|                   |      |                   |       |                 |       |
|-------------------|------|-------------------|-------|-----------------|-------|
| 1. 13未満(やせ)       | 2.6% | 2. 13以上15未満(やせぎみ) | 24.3% | 3. 15以上18未満(標準) | 59.3% |
| 4. 18以上20未満(太りぎみ) | 5.2% | 5. 20以上(太りすぎ)     | 1.0%  |                 |       |

**食習慣についてお聞かせください。**

**問7 あなたのお子さんは、離乳食は順調に進みましたか。(あてはまるもの1つに○)**

|       |       |        |      |            |       |
|-------|-------|--------|------|------------|-------|
| 1. はい | 82.8% | 2. いいえ | 6.0% | 3. どちらでもない | 10.7% |
|-------|-------|--------|------|------------|-------|

**問8 あなたのお子さんは、朝食を食べていますか。(あてはまるもの1つに○)**

|               |       |             |
|---------------|-------|-------------|
| 1. 毎日食べている    | 91.4% | ⇒問9に進んでください |
| 2. 時々食べている    | 2.1%  |             |
| 3. ほとんど食べていない | 0.3%  |             |
| 4. まだ食べていない   | 5.7%  | ⇒問9に進んでください |

**問8-1 ※問8で「2. 時々食べている」か「3. ほとんど食べていない」を答えた方にお聞きします。**

**その理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)**

|               |       |              |       |        |       |
|---------------|-------|--------------|-------|--------|-------|
| 1. 本人に食欲がない   | 66.7% | 2. 食べる時間がない  | 11.1% |        |       |
| 3. 親が食べる習慣がない | 0.0%  | 4. 準備することが面倒 | 11.1% | 5. その他 | 22.2% |

**※ここから再びすべての方にお聞きします。**

**問9 お子さんの食事で、気をつけていることがありますか。(あてはまるものすべてに○)**

|                                 |       |                   |       |
|---------------------------------|-------|-------------------|-------|
| 1. 食事はゆっくりとよくかんで食べる             | 19.1% | 2. 栄養のバランスを考えて食べる | 66.6% |
| 3. できるだけ多くの食品を食べる               | 43.3% | 4. ジュース等を飲みすぎない   | 60.3% |
| 5. お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない            | 56.9% | 6. 塩からいものを食べ過ぎない  | 49.1% |
| 7. 牛乳や小魚、大豆製品や海草を食べる            | 37.9% | 8. 色の濃い野菜を多く食べる   | 20.9% |
| 9. ごはんとおかずをかわるがわる食べる            | 21.9% | 10. 薄味にしている       | 34.2% |
| 11. 動物性脂肪などコレステロールを多く含む食品を控えている | 8.4%  |                   |       |
| 12. その他                         | 7.3%  | 13. 特にない          | 4.4%  |

**問10 あなたのお子さんは、おやつを1日に何回食べますか。(あてはまるもの1つに○)**

|              |      |              |       |         |       |
|--------------|------|--------------|-------|---------|-------|
| 1. 1日3回以上食べる | 5.2% | 2. 1日1~2回食べる | 81.7% | 3. 食べない | 11.5% |
|--------------|------|--------------|-------|---------|-------|

**問11 あなたは健康や食生活に関する情報をどこから得ていますか。(あてはまるものすべてに○)**

|                            |       |                       |       |             |       |
|----------------------------|-------|-----------------------|-------|-------------|-------|
| 1. 家族                      | 50.9% | 2. 友人・知人              | 50.7% | 3. 健康づくり推進員 | 1.0%  |
| 4. 新聞記事・雑誌・書籍              | 40.2% | 5. テレビ                | 50.9% | 6. インターネット  | 61.9% |
| 7. 健康に関するパンフレット            | 8.1%  |                       |       |             |       |
| 8. 子どもがもって帰った資料・冊子や学校のイベント | 26.6% |                       |       |             |       |
| 9. 職場の健康管理部門               | 2.1%  | 10. 健康教室や食育のセミナー、イベント | 5.0%  |             |       |
| 11. 保健所や保健センター             | 5.5%  |                       |       |             |       |
| 12. その他                    | 2.9%  |                       |       |             |       |
| 13. 特に情報源はない               | 4.2%  |                       |       |             |       |

**問12 あなたは、お子さんの食事のことで身近に相談できる人がいますか。**

(あてはまるもの1つに○)

|       |       |        |      |
|-------|-------|--------|------|
| 1. いる | 93.7% | 2. いない | 5.0% |
|-------|-------|--------|------|

**問13 あなたが、お子さんの食事のことで困っていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)**

|               |       |             |       |                |       |
|---------------|-------|-------------|-------|----------------|-------|
| 1. 小食         | 12.5% | 2. 食べ過ぎる    | 9.4%  | 3. 食べるのに時間がかかる | 26.1% |
| 4. ムラ食い       | 30.8% | 5. 好ききらいがある | 41.0% | 6. 食べ散らかす      | 10.2% |
| 7. 食卓で座ってられない | 19.6% | 8. かまない     | 11.5% | 9. 自分で食べない     | 10.7% |
| 10. アレルギー     | 3.4%  | 11. その他     | 5.7%  | 12. 特にない       | 16.2% |

**問14 あなたのお子さんは、「おいしかった」など食事の感想をいうことがありますか。**

(あてはまるもの1つに○)

|          |       |         |       |       |       |
|----------|-------|---------|-------|-------|-------|
| 1. いつもある | 38.4% | 2. 時々ある | 39.4% | 3. ない | 20.9% |
|----------|-------|---------|-------|-------|-------|

**問15 あなたのお子さんは食事の手伝い(お皿を並べる、机を拭く、一緒に買い物に行く、一緒に調理をする等)をしますか。(あてはまるもの1つに○)**

|         |       |          |       |        |       |
|---------|-------|----------|-------|--------|-------|
| 1. よくする | 37.1% | 2. たまにする | 36.3% | 3. しない | 25.6% |
|---------|-------|----------|-------|--------|-------|

**問16 あなたのお子さんが食事を楽しんでいるのは、どんな時ですか。(あてはまるものすべてに○)**

- |                          |       |                      |       |
|--------------------------|-------|----------------------|-------|
| 1. 好きなものを食べる時            | 85.9% | 2. 昼食のとき(保育所や幼稚園を含む) | 25.8% |
| 3. 外食するとき                | 41.8% | 4. 家族そろって食べる時        | 51.7% |
| 5. 自分が作ったり手伝ったりしたものを食べる時 | 34.5% |                      |       |
| 6. バーベキューのように屋外で食べる時     | 27.9% | 7. その他               | 6.0%  |

**問17 あなたのご家庭で、食習慣やマナーなどに関して、気をつけていることやこだわっていること、家庭の決まりごとにしてしているのはどのようなことですか。(あてはまるものすべてに○)**

- |                                  |       |                         |       |
|----------------------------------|-------|-------------------------|-------|
| 1. 家族みんなでごはんを食べる                 | 30.3% | 2. だいたい決まった時間に食べる       | 61.4% |
| 3. 楽しく和やかに食事をする                  | 47.8% | 4. テレビを消して食べる           | 42.8% |
| 5. 残さないで食べる                      | 44.6% | 6. 好き嫌いをしない             | 35.2% |
| 7. 食事の前にならず手を洗う                  | 29.5% | 8. 口に食べものを入れたまま話さない     | 25.3% |
| 9. 「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをかならずする | 79.1% |                         |       |
| 10. 大きな声で話さない                    | 5.2%  | 11. 姿勢よくごはんを食べる         | 35.5% |
| 12. はしや食器を正しくもつ                  | 36.3% | 13. テーブルにひじをつかない        | 48.3% |
| 14. よくかんで食べる                     | 24.0% | 15. ごはんを食べている途中で席をはなれない | 46.2% |
| 16. 携帯電話を見ながらごはんを食べない            | 31.6% |                         |       |
| 17. その他                          | 2.9%  |                         |       |
| 18. 特になし                         | 1.0%  |                         |       |

**問18 あなたは、奈良県内で収穫される農産物を知っていますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |          |       |         |       |             |
|----------|-------|---------|-------|-------------|
| 1. 知っている | 64.8% | 2. 知らない | 34.5% | ⇒問19に進んで下さい |
|----------|-------|---------|-------|-------------|

**問18-1 ※問18で「1. 知っている」と答えた方にお聞きします。**

あなたは、奈良県内で収穫される農産物を意識して食べることがありますか。

(あてはまるもの1つに○)

- |            |       |          |       |
|------------|-------|----------|-------|
| 1. よく食べる   | 22.6% | 2. 時々食べる | 63.3% |
| 3. あまり食べない | 11.3% | 4. わからない | 2.4%  |

**お子さんの生活の様子についてお聞かせください。**

**問19 あなたのお子さんは健康だと思いますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |              |       |             |       |
|--------------|-------|-------------|-------|
| 1. とても健康だと思う | 51.4% | 2. まあ健康だと思う | 47.8% |
| 3. あまり健康でない  | 0.0%  | 4. 健康ではない   | 0.0%  |

## あなたの食育に対する認識についてお聞かせください。

食育とは、料理、栄養、食文化、農作業などの様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人を育てることです。  
生きる上での基本的な知識であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。

### 問20 あなたは「食育」という言葉を知っていますか。(あてはまるもの1つに○)

- |                |       |                  |       |
|----------------|-------|------------------|-------|
| 1. 意味もよく知っている  | 29.5% | 2. 意味をなんとなく知っている | 59.3% |
| 3. 言葉は聞いたことがある | 10.2% | 4. 知らない          | 0.5%  |

### 問21 お子さんに行いたいと思う「食育」は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- |                        |       |                      |       |
|------------------------|-------|----------------------|-------|
| 1. 栄養バランスの良い食事のとり方を教える | 74.7% | 4. 親子で料理を一緒に作る経験をする  | 51.2% |
| 2. 安全・安心な食選びの方法を教える    | 37.1% | 5. 食を通じたコミュニケーションを促す | 29.8% |
| 3. 調理に関する知識や技法を教える     | 22.5% | 6. 日本や地域の食文化を教える     | 26.1% |
| 7. 正しい食事マナーを教える        | 61.4% | 8. 食に対する感謝の念を育てる     | 62.4% |
| 9. 食に関する社会問題を伝える       | 9.7%  | 10. 正しい食習慣を教える       | 46.7% |
| 11. 楽しく食事することを教える      | 56.1% | 12. その他              | 1.3%  |

### 問22 あなたは、家族や仲間と一緒に和やかに食事をしたり、体によい食事をとるなどして、「わ食」(\*)を実践していますか。(あてはまるもの1つに○)

- |           |       |            |       |
|-----------|-------|------------|-------|
| 1. 実践している | 73.1% | 2. 実践していない | 24.5% |
|-----------|-------|------------|-------|

\*「わ食」とは、和やかな食事、輪になって楽しい食事、身体に○(まる)な食事、和食などのことを意味します。



### 問23 生駒市では毎月19日の食育の日を「わ食の日」として、啓発活動を行っています。あなたは「わ食の日」を知っていましたか。(あてはまるもの1つに○)

- |          |      |           |       |
|----------|------|-----------|-------|
| 1. 知っていた | 6.8% | 2. 知らなかった | 90.6% |
|----------|------|-----------|-------|

## 計画に関する評価についてお聞かせください。

### 問24 あなたは『生駒市食育推進計画』を知っていますか。(あてはまるもの1つに○)

- |             |       |             |       |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 1. 内容も知っている | 1.3%  | 2. 聞いたことがある | 16.2% |
| 3. 知らない     | 80.2% |             |       |

**問25 この5年ほどで、食生活に関してあなたの行動や意識に何か変化がありましたか。**  
(あてはまるものすべてに○)

- |                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 1. 朝ごはんを欠かさず食べることを心がけるようになった        | 32.1% |
| 2. 食育に関する情報について意識するようになった           | 15.4% |
| 3. 生活リズムを整えて、バランスのとれた食生活を心がけるようになった | 39.9% |
| 4. 体によい食材や料理を選択するよう、心がけるようになった      | 45.2% |
| 5. おいしく、楽しく、食事をするよう、心がけるようになった      | 33.9% |
| 6. 食品を無駄にしたり、捨てたりしないよう、心がけるようになった   | 34.2% |
| 7. 歯や口の健康に関心をもつようになった               | 26.4% |
| 8. 地域の食材や伝統食について興味をもつようになった         | 9.7%  |
| 9. 食に関するイベントや学習会などに参加するようになった       | 1.8%  |
| 10. その他                             | 1.0%  |
| 11. 特にない                            | 16.7% |

**問26 この5年ほどで、食生活に関してあなたの周囲に何か変化がありましたか。**  
(あてはまるものすべてに○)

- |                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 1. 食育に関する情報を、見たり聞いたりする機会が増えた        | 27.7% |
| 2. 外食などでも、バランスのとれた食事をとりやすくなった       | 30.5% |
| 3. 安全・安心な食材が手に入りやすくなった              | 26.4% |
| 4. おいしく、楽しく、食事ができる機会が増えた            | 22.5% |
| 5. 食品が少量で販売されるなど、食品を無駄にしないですむようになった | 23.0% |
| 6. 歯や口の健康について、見たり聞いたりする機会が増えた       | 14.4% |
| 7. 地域の食材や伝統食などを、見たり聞いたりする機会が増えた     | 11.0% |
| 8. 食に関するイベントなどに参加しやすくなった            | 3.1%  |
| 9. その他                              | 0.8%  |
| 10. 特にない                            | 29.5% |

## 2. 小学5年生へのアンケート結果

### まず、あなたご自身についておたずねします。

問1 あなたの性別を教えてください(あてはまるもの1つに○)

- |      |       |      |       |
|------|-------|------|-------|
| 1. 男 | 52.7% | 2. 女 | 47.3% |
|------|-------|------|-------|

問2 あなたがいつしょに住んでいる家族を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

- |        |       |        |       |          |       |
|--------|-------|--------|-------|----------|-------|
| 1. 父   | 91.0% | 2. 母   | 98.9% | 3. きょうだい | 85.6% |
| 4. 祖父母 | 8.0%  | 5. その他 | 2.1%  |          |       |

問3 現在の身長、体重を教えてください。(分かる範囲で教えてください。)

\*身長・体重の回答から日比式肥満度を算出。

- |                    |       |                       |       |
|--------------------|-------|-----------------------|-------|
| 1. やせすぎ(-20%未満)    | 3.8%  | 2. やせ気味(-20%以上-10%未満) | 24.7% |
| 3. 普通(-10%以上10%未満) | 58.2% | 4. やや肥満(10%以上20%未満)   | 7.1%  |
| 5. 肥満(20%以上)       | 6.0%  |                       |       |

### あなたの食習慣についてお聞かせください。

問4 あなたは、自分は健康だと思いますか。(あてはまるもの1つに○)

- |              |       |             |       |
|--------------|-------|-------------|-------|
| 1. とても健康だと思う | 55.3% | 2. まあ健康だと思う | 42.0% |
| 3. あまり健康でない  | 2.1%  | 4. 健康ではない   | 0.0%  |

問5 あなたは、自分の食生活(食べるもの、食べる時間、食べ方など)に問題があると思いますか。(あてはまるもの1つに○)

- |                       |       |             |
|-----------------------|-------|-------------|
| 1. 食生活には気をつけているので問題ない | 59.0% | ⇒問7に進んでください |
| 2. 問題があり、良くしようと思う     | 21.3% |             |
| 3. 問題があっても、良くしようと思わない | 3.2%  |             |
| 4. 食生活にはあまり関心がない      | 14.4% | ⇒問7に進んでください |

問5-1 ※問5で「2.」か「3.」と答えた方にお聞きします。

自分の食生活の問題点は何だと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

- |                   |       |                      |       |
|-------------------|-------|----------------------|-------|
| 1. 食事を抜くことがある     | 8.7%  | 2. 野菜不足である           | 26.1% |
| 3. 寝る2時間前に食べている   | 19.6% | 4. スナック菓子や甘い飲み物をよくとる | 28.3% |
| 5. 早食いである(よく噛まない) | 26.1% | 6. 柔らかいものばかり食べている    | 13.0% |
| 7. 食べる量が少ない       | 8.7%  | 8. 食べ過ぎてしまう          | 28.3% |
| 9. 好き嫌いがある        | 43.5% | 10. 栄養バランスが悪い        | 15.2% |
| 11. その他           | 23.9% |                      |       |



**問6 あなたは、自分で食事をつくることができますか**

(カップラーメンや、れいとう冷凍食品をレンジであたた温めるのは入りません)。(1つに○)

- |                 |       |            |       |
|-----------------|-------|------------|-------|
| 1. かなり(たくさん)できる | 12.2% | 2. まあまあできる | 35.1% |
| 3. あまりできない      | 36.7% | 4. できない    | 13.3% |

**あなたの朝ごはんについてお聞かせください。**

**問7 あなたは、ふだん朝ごはんを食べていますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |                |       |                |
|----------------|-------|----------------|
| 1. ほとんど毎日食べている | 96.3% | ⇒問7-2に進んでください。 |
| 2. 週に4~5日食べる   | 1.1%  | ⇒問7-2に進んでください。 |
| 3. 週に2~3日食べる   | 1.6%  |                |
| 4. ほとんど食べない    | 0.0%  |                |
| 5. わからない       | 0.0%  | ⇒問7-2に進んでください。 |

**問7-1 ※問7で「3. 週に2~3日食べる」か「4. ほとんど食べない」を答えた方にお聞きします。**

**その理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)**

- |                                      |       |                  |       |             |       |
|--------------------------------------|-------|------------------|-------|-------------|-------|
| 1. <small>しょくよく</small> 食欲がない        | 33.3% | 2. 太りたくない        | 0.0%  | 3. 食べる時間がない | 33.3% |
| 4. 前から食べる <small>しゅうかん</small> 習慣がない | 0.0%  | 5. 朝ごはんが用意されていない | 33.3% |             |       |
| 6. 食べるより寝ていたい                        | 0.0%  | 7. その他           | 0.0%  |             |       |

**問7-2 あなたは、ふだん、どのような朝ご飯を食べていますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |             |       |                 |       |          |       |
|-------------|-------|-----------------|-------|----------|-------|
| 1. 主食と主菜と副菜 | 34.0% | 2. 主食と主菜        | 17.6% | 3. 主食と副菜 | 17.0% |
| 4. 主菜と副菜    | 1.6%  | 5. 主食のみ         | 25.5% | 6. 主菜のみ  | 0.5%  |
| 7. 副菜のみ     | 1.6%  | 8. お茶や牛乳などの飲料のみ | 0.0%  |          |       |

\* しゅじよく主食(ごはん、パン、めん麺など) \* しゅさい主菜(肉・魚・たまご卵・だいずせいひん大豆製品など) \* ふくさい副菜(野菜・くだもの・きのこ・いもなど)

**※ここから再びすべての方にお聞きします。**

**問8 あなたは、朝ごはんや夕ごはんはいつもだれと食べていますか。(それぞれあてはまるもの1つに○)**

**【朝ごはん】**

- |                  |       |                   |       |
|------------------|-------|-------------------|-------|
| 1. だいたい家族そろって食べる | 25.0% | 2. だいたい家族のだれかと食べる | 63.3% |
| 3. ひとりで食べる       | 10.1% | 4. その他            | 0.5%  |

**【夕ごはん】**

- |                  |       |                   |       |
|------------------|-------|-------------------|-------|
| 1. だいたい家族そろって食べる | 51.1% | 2. だいたい家族のだれかと食べる | 44.7% |
| 3. ひとりで食べる       | 1.1%  | 4. その他            | 1.6%  |

**問9 あなたがごはんの時間を楽しいと感じるのは、どんなときですか。(あてはまるものすべてに○)**

- |                              |       |                        |       |
|------------------------------|-------|------------------------|-------|
| 1. 好きなものを食べる時                | 79.3% | 2. 学校での昼ごはん            | 38.8% |
| 3. <small>がいき</small> 外食するとき | 62.2% | 4. 家族みんなで食べる時          | 58.5% |
| 5. ひとりで食べる時                  | 3.7%  | 6. 自分がつくったり手伝ったものを食べる時 | 46.3% |
| 7. その他                       | 4.8%  |                        |       |

問10 あなたは、奈良県内で収穫される農産物を知っていますか。(あてはまるもの1つに○)

- |          |       |         |       |
|----------|-------|---------|-------|
| 1. 知っている | 74.5% | 2. 知らない | 24.5% |
|----------|-------|---------|-------|

問11 あなたは、食事のおてつだい(お皿を並べる、机をふく、買い物に行く、調理をするなど)をしますか。(あてはまるもの1つに○)

- |         |       |          |       |        |      |
|---------|-------|----------|-------|--------|------|
| 1. よくする | 42.6% | 2. たまにする | 53.2% | 3. しない | 2.7% |
|---------|-------|----------|-------|--------|------|

問12 あなたは、ふだん、ゆっくりよくかんで(20~30回)食べていますか。(あてはまるもの1つに○)

- |             |       |              |       |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 1. よくしている   | 20.2% | 2. たまにしている   | 34.6% |
| 3. あまりしていない | 35.6% | 4. まったくしていない | 8.5%  |

問13 あなたは、食べ物を買ったり食べたりするときに、箱や袋の後ろに書いてある賞味期限やカロリー、原産地などの表示を見ていますか。(1つに○)

- |                |       |               |       |
|----------------|-------|---------------|-------|
| 1. いつも見ている     | 21.8% | 2. どちらかといえば見る | 41.0% |
| 3. どちらかといえば見ない | 13.3% | 4. ほとんどみない    | 22.9% |

問14 あなたのおうちで、ごはんを食べることについて、こだわっていることや家族の中で決まりごとになっているのはどのようなことですか。(あてはまるものすべてに○)

- |                                  |       |                         |       |
|----------------------------------|-------|-------------------------|-------|
| 1. 家族みんなでごはんを食べる                 | 26.1% | 2. だいたい決まった時間に食べる       | 45.7% |
| 3. 楽しく和やかに食事をする                  | 36.2% | 4. テレビを消して食べる           | 33.0% |
| 5. 残さないで食べる                      | 49.5% | 6. 好き嫌いをしない             | 42.0% |
| 7. 食事の前にかならず手を洗う                 | 25.0% | 8. 口に食べものを入れたまま話さない     | 39.4% |
| 9. 「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをかならずする | 75.0% |                         |       |
| 10. 大きな声で話さない                    | 11.7% | 11. 姿勢よくごはんを食べる         | 44.1% |
| 12. はしや食器を正しくもつ                  | 53.7% | 13. テーブルにひじをつかない        | 72.3% |
| 14. よくかんで食べる                     | 32.4% | 15. ごはんを食べている途中で席をはなれない | 40.4% |
| 16. 携帯電話を見ながらごはんを食べない            | 45.2% |                         |       |
| 17. その他                          | 3.7%  | 18. 特にない                | 4.3%  |

### 3. 中・高校生へのアンケート結果

**まず、あなたご自身についておたずねします。**

**問1 あなたの学年を教えてください。(あてはまるもの1つに○)**

- |               |       |               |       |               |       |
|---------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|
| 1. 中学1年生      | 29.9% | 2. 中学2年生      | 28.0% | 3. 16歳(高校1年生) | 16.3% |
| 4. 17歳(高校2年生) | 14.0% | 5. 18歳(高校3年生) | 11.7% |               |       |

**問2 あなたの性別を教えてください。(あてはまるもの1つに○)**

- |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. 男性 | 49.6% | 2. 女性 | 50.4% |
|-------|-------|-------|-------|

**問3 あなたと一緒に住んでいる家族を教えてください。(あてはまるものすべてに○)**

- |        |       |        |       |          |       |
|--------|-------|--------|-------|----------|-------|
| 1. 父   | 87.5% | 2. 母   | 98.9% | 3. きょうだい | 80.7% |
| 4. 祖父母 | 8.7%  | 5. その他 | 0.4%  |          |       |

**問4 現在の身長、体重を教えてください。\*身長・体重の回答から日比式肥満度を算出。**

- |                    |       |                       |       |
|--------------------|-------|-----------------------|-------|
| 1. やせすぎ(-20%未満)    | 10.7% | 2. やせ気味(-20%以上-10%未満) | 32.9% |
| 3. 普通(-10%以上10%未満) | 48.9% | 4. やや肥満(10%以上20%未満)   | 3.6%  |
| 5. 肥満(20%以上)       | 4.0%  |                       |       |

**あなたの食習慣についてお聞かせください。**

**問5 あなたは、自分は健康だと思いますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |             |       |           |       |
|-------------|-------|-----------|-------|
| 1. とても健康    | 47.0% | 2. まあ健康   | 49.2% |
| 3. あまり健康でない | 3.0%  | 4. 健康ではない | 0.8%  |

**問6 あなたは「食育」という言葉を知っていますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |                |       |                  |       |
|----------------|-------|------------------|-------|
| 1. 意味もよく知っている  | 20.5% | 2. 意味をなんとなく知っている | 42.0% |
| 3. 言葉は聞いたことがある | 29.5% | 4. 知らない          | 8.0%  |

食育とは、料理、栄養、食文化、農作業などの様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人を育てることです。生きる上での基本的な知識であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。

**問7 あなたは、自分の食生活に問題があると思いますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |                       |       |             |
|-----------------------|-------|-------------|
| 1. 食生活には気をつけているので問題ない | 54.5% | ⇒問8に進んでください |
| 2. 問題があり、改善しようと思う     | 23.9% |             |
| 3. 問題があっても改善しようと思わない  | 4.2%  |             |
| 4. 食生活にはあまり関心がない      | 17.4% | ⇒問8に進んでください |

**問7-1 ※問7で「2.」か「3.」と答えた方にお聞きします。**

**自分の食生活の問題点は何だと思いますか。(あてはまるものすべてに○)**

|                   |       |                      |       |
|-------------------|-------|----------------------|-------|
| 1. 食事を抜くことがある     | 18.9% | 2. 野菜不足である           | 36.5% |
| 3. 寝る2時間前に食べている   | 28.4% | 4. スナック菓子や甘い飲み物をよくとる | 41.9% |
| 5. 早食いである(よく噛まない) | 16.2% | 6. 柔らかいものばかり食べている    | 9.5%  |
| 7. 食べる量が少ない       | 10.8% | 8. 食べ過ぎてしまう          | 21.6% |
| 9. 好き嫌いがある        | 40.5% | 10. バランスが悪い          | 31.1% |
| 11. その他           | 5.4%  |                      |       |

**※ここから再びすべての方にお聞きします。**

**問8 あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか(あてはまるもの1つに○)**

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 1. ゆっくりよく噛んで食べている           | 18.6% |
| 2. どちらかといえば、ゆっくりよく噛んで食べている  | 42.8% |
| 3. どちらかといえば、ゆっくりよく噛んで食べていない | 31.8% |
| 4. ゆっくりよく噛んで食べていない          | 6.8%  |

**問9 あなたは、ふだん朝食を食べていますか。(あてはまるもの1つに○)**

|                |       |                |
|----------------|-------|----------------|
| 1. ほとんど毎日食べている | 90.5% | ⇒問9-2に進んでください。 |
| 2. 週に4~5日食べる   | 4.2%  | ⇒問9-2に進んでください。 |
| 3. 週に2~3日食べる   | 2.7%  |                |
| 4. ほとんど食べない    | 2.3%  |                |
| 5. わからない       | 0.4%  | ⇒問9-2に進んでください。 |

**→問9-1 ※問9で「3. 週に2~3日食べる」か「4. ほとんど食べない」を答えた方にお聞きします。**

**その理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)**

|                 |       |                  |      |             |       |
|-----------------|-------|------------------|------|-------------|-------|
| 1. 食欲がない        | 46.2% | 2. 太りたくない        | 0.0% | 3. 食べる時間がない | 84.6% |
| 4. 以前から食べる習慣がない | 7.7%  | 5. 朝ごはんが用意されていない | 7.7% |             |       |
| 6. 食べるより寝ていたい   | 61.5% | 7. その他           | 0.0% |             |       |

**問9-2 あなたは、ふだん、どのような朝ご飯を食べていますか。(あてはまるもの1つに○)**

|             |       |                 |       |          |       |
|-------------|-------|-----------------|-------|----------|-------|
| 1. 主食と主菜と副菜 | 26.1% | 2. 主食と主菜        | 17.4% | 3. 主食と副菜 | 14.4% |
| 4. 主菜と副菜    | 1.5%  | 5. 主食のみ         | 29.9% | 6. 主菜のみ  | 2.3%  |
| 7. 副菜のみ     | 0.0%  | 8. お茶や牛乳などの飲料のみ | 0.4%  |          |       |

\* 主食(ごはん、パン、麺など) \* 主菜(肉・魚・卵・大豆製品など) \* 副菜(野菜・くだもの・きのこ・いもなど)

**※ここから再びすべての方にお聞きします。**

**問10 あなたは、朝食や夕食はいつも誰と食事していますか。(それぞれあてはまるもの1つに○)**

【朝食】

- |                  |       |                  |       |
|------------------|-------|------------------|-------|
| 1. だいたい家族そろって食べる | 16.3% | 2. だいたい家族の誰かと食べる | 51.5% |
| 3. 一人で食べる        | 31.1% | 4. その他           | 1.1%  |

【夕食】

- |                  |       |                  |       |
|------------------|-------|------------------|-------|
| 1. だいたい家族そろって食べる | 36.0% | 2. だいたい家族の誰かと食べる | 53.8% |
| 3. 一人で食べる        | 8.7%  | 4. その他           | 1.5%  |

**問11 あなたは夕食を何時頃食べますか。**

- |           |       |         |       |         |       |
|-----------|-------|---------|-------|---------|-------|
| 1. 18時台以前 | 1.9%  | 2. 19時台 | 25.4% | 3. 20時台 | 42.0% |
| 4. 21時台   | 20.1% | 5. 22時台 | 5.7%  | 6. 23時台 | 3.0%  |
| 7. 24時以降  | 1.9%  |         |       |         |       |

**問12 ※16~18歳(高校生)の方のみにお聞きします。**

**昼食はどのようなものを食べていますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |                    |       |          |      |
|--------------------|-------|----------|------|
| 1. 家庭食(お弁当)        | 92.8% | 2. 外食    | 1.8% |
| 3. コンビニなどで買ってきて食べる | 2.7%  | 4. お菓子など | 0.0% |
| 5. 食べない            | 0.0%  | 6. その他   | 2.7% |

**※ここから再びすべての方にお聞きします。**

**問13 夕食は主にどのようなものを食べていますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |                    |       |          |      |
|--------------------|-------|----------|------|
| 1. 家庭食             | 98.1% | 2. 外食    | 0.4% |
| 3. コンビニなどで買ってきて食べる | 0.4%  | 4. お菓子など | 0.0% |
| 5. 食べない            | 0.0%  | 6. その他   | 0.0% |

**問14 あなたは、カップラーメンなどのインスタント食品を食べることはありますか。**

**(あてはまるもの1つに○)**

- |               |       |             |       |
|---------------|-------|-------------|-------|
| 1. 週に5回以上     | 0.8%  | 2. 週に2~4回   | 8.7%  |
| 3. 週に1回程度     | 20.1% | 4. 月に1~3回   | 36.0% |
| 5. 2~3か月に1回程度 | 13.3% | 6. ほとんど食べない | 20.5% |

**問15 あなたは、どのくらいの頻度で外食をしていますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |               |       |              |       |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 1. 週に5回以上     | 0.4%  | 2. 週に2~4回    | 2.7%  |
| 3. 週に1回程度     | 10.2% | 4. 月に1~3回    | 51.9% |
| 5. 2~3か月に1回程度 | 20.1% | 6. ほとんど外食しない | 14.4% |

**問16 あなたは、夜食を含め、おやつを一日に何回食べますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |         |       |              |       |              |      |
|---------|-------|--------------|-------|--------------|------|
| 1. 食べない | 14.8% | 2. 1日1~2回食べる | 77.7% | 3. 1日3回以上食べる | 6.4% |
|---------|-------|--------------|-------|--------------|------|

**問17 あなたは、食事で気をつけていることがありますか。(あてはまるものすべてに○)**

- |                                      |                         |
|--------------------------------------|-------------------------|
| 1. 食事はゆっくりとよくかんで食べる 24.6%            | 2. 栄養のバランスを考えて食べる 25.8% |
| 3. できるだけ多くの食品を食べる 24.2%              | 4. ジュースを飲みすぎない 26.1%    |
| 5. お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない 34.8%           | 6. 塩からいものを食べ過ぎない 23.5%  |
| 7. 牛乳や小魚、大豆製品や海草を食べる 20.1%           | 8. 色の濃い野菜を多く食べる 10.2%   |
| 9. ごはんとおかずをかわるがわる食べる 27.7%           | 10. 薄味にしている 12.1%       |
| 11. 動物性脂肪などコレステロールを多く含む食品を控えている 4.9% |                         |
| 12. その他 2.7%                         |                         |
| 13. 特にない 20.1%                       |                         |

**問18 あなたは、奈良県内で収穫される農産物を知っていますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 1. 知っている 60.6% | 2. 知らない 38.6% |
|----------------|---------------|

**問19 あなたが食事を楽しんでいるのは、どのような時ですか。(あてはまるものすべてに○)**

- |                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| 1. 好きなものを食べる時 86.0%        | 2. 学校での昼食 43.9%                 |
| 3. 外食するとき 54.2%            | 4. 家族そろって食べる時 45.1%             |
| 5. 一人で食べる時 5.3%            | 6. 自分がつくったり手伝ったりしたものを食べる時 34.1% |
| 7. バーベキューのように屋外で食べる時 45.5% |                                 |
| 8. テレビや雑誌を見ながら食べる時 19.3%   | 9. その他 2.3%                     |

**問20 あなたは、食事の手伝い(お皿を並べる、机を拭く、買い物に行く、調理をする等)をしますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |               |                |              |
|---------------|----------------|--------------|
| 1. よくする 34.8% | 2. たまにする 46.2% | 3. しない 15.9% |
|---------------|----------------|--------------|

**問21 あなたのご家庭で、食習慣やマナーなどに関して、気をつけていることやこだわっていること、家庭の決まりごとになっているのはどのようなことですか。(あてはまるものすべてに○)**

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| 1. 家族みんなでごはんを食べる 25.0%                 | 2. だいたい決まった時間に食べる 37.5%       |
| 3. 楽しく和やかに食事をする 29.5%                  | 4. テレビを消して食べる 16.3%           |
| 5. 残さないで食べる 57.6%                      | 6. 好き嫌いをしない 35.6%             |
| 7. 食事の前にならず手を洗う 21.6%                  | 8. 口に食べものを入れたまま話さない 28.4%     |
| 9. 「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをかならずする 61.7% |                               |
| 10. 大きな声で話さない 8.0%                     | 11. 姿勢よくごはんを食べる 23.5%         |
| 12. はしや食器を正しくもつ 42.8%                  | 13. テーブルにひじをつかない 59.8%        |
| 14. よくかんで食べる 22.0%                     | 15. ごはんを食べている途中で席をはなれない 22.7% |
| 16. 携帯電話を見ながらごはんを食べない 53.8%            |                               |
| 17. その他 1.1%                           |                               |
| 18. 特にない 6.1%                          |                               |



## 4. 成人へのアンケート結果

### まず、あなたご自身についておたずねします。

問1 あなたの年齢(平成29年8月1日現在)を教えてください。(あてはまるもの1つに○)

|             |       |             |      |             |      |
|-------------|-------|-------------|------|-------------|------|
| 1. 18歳～24歳  | 7.6%  | 2. 25歳～29歳  | 4.7% | 3. 30歳～34歳  | 7.7% |
| 4. 35歳～39歳  | 10.3% | 5. 40歳～44歳  | 9.9% | 6. 45歳～49歳  | 9.4% |
| 7. 50歳～54歳  | 8.5%  | 8. 55歳～59歳  | 9.4% | 9. 60歳～64歳  | 5.4% |
| 10. 65歳～69歳 | 7.3%  | 11. 70歳～74歳 | 8.0% | 12. 75歳～79歳 | 6.0% |
| 13. 80歳以上   | 5.2%  |             |      |             |      |

問2 あなたの性別を教えてください。(あてはまるもの1つに○)

|       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. 男性 | 40.2% | 2. 女性 | 58.8% |
|-------|-------|-------|-------|

問3 あなたと一緒に住んでいるご家族を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

|               |       |        |       |          |      |
|---------------|-------|--------|-------|----------|------|
| 1. 父          | 15.1% | 2. 母   | 20.5% | 3. きょうだい | 9.9% |
| 4. 配偶者        | 68.0% | 5. 子ども | 47.4% | 6. 祖父母   | 1.2% |
| 7. いない(一人暮らし) | 7.1%  | 8. その他 | 2.6%  |          |      |

問4 あなたの職業を教えてください。(あてはまるもの1つに○)

|        |       |              |       |         |      |
|--------|-------|--------------|-------|---------|------|
| 1. 自営業 | 4.9%  | 2. 会社員       | 31.2% | 3. 公務員  | 2.7% |
| 4. 学生  | 5.7%  | 5. パート・アルバイト | 14.2% | 6. 農林漁業 | 0.1% |
| 7. 無職  | 34.7% | 8. その他       | 5.4%  |         |      |

問5 現在の身長、体重を教えてください。\*身長・体重の回答からBMIを算出。

|                   |       |                   |       |
|-------------------|-------|-------------------|-------|
| 1. 18.5未満(低体重)    | 10.6% | 2. 18.5以上25未満(普通) | 72.9% |
| 3. 25以上30未満(太り気味) | 11.7% | 4. 30以上(肥満)       | 2.4%  |

問6 あなたは自分が太っていると思いますか。やせていると思いますか。(あてはまるもの1つに○)

|            |       |            |       |        |       |
|------------|-------|------------|-------|--------|-------|
| 1. 太っている   | 11.5% | 2. 少し太っている | 31.9% | 3. ふつう | 41.0% |
| 4. 少しやせている | 9.9%  | 5. やせている   | 5.3%  |        |       |

### あなたの食習慣についてお聞かせください。

問7 あなたは、自分は健康だと思いますか。(あてはまるもの1つに○)

|              |       |             |       |
|--------------|-------|-------------|-------|
| 1. とても健康だと思う | 9.0%  | 2. まあ健康だと思う | 74.4% |
| 3. あまり健康でない  | 13.8% | 4. 健康ではない   | 2.3%  |



**問8 あなたは、自分の食生活に問題があると思いますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |                       |       |                 |
|-----------------------|-------|-----------------|
| 1. 食生活には気をつけているので問題ない | 48.0% | ⇒問9に進んでください     |
| 2. 問題があり、改善しようと思う     | 34.1% | } ⇒問8-1に進んでください |
| 3. 問題があっても改善しようと思わない  | 4.5%  |                 |
| 4. 食生活にはあまり関心がない      | 8.8%  | ⇒問9に進んでください     |

**問8-1 ※問8で「2」か「3」を答えた方にお聞きします。**

**自分の食生活の問題点は何だと思いますか。(あてはまるものすべてに○)**

- |                      |       |                   |       |
|----------------------|-------|-------------------|-------|
| 1. 食事を抜くことがある        | 22.2% | 2. 野菜不足である        | 41.5% |
| 3. 寝る2時間前に食べている      | 31.7% |                   |       |
| 4. スナック菓子や甘い飲み物をよくとる | 28.9% |                   |       |
| 5. 早食いである(よく噛まない)    | 36.3% | 6. 柔らかいものばかり食べている | 6.0%  |
| 7. 食べる量が少ない          | 4.9%  | 8. 食べ過ぎてしまう       | 39.1% |
| 9. 好き嫌いがある           | 12.7% | 10. 栄養バランスが悪い     | 33.5% |
| 11. その他              | 7.0%  |                   |       |

**※ここから再びすべての方にお聞きします。**

**問9 あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか(あてはまるもの1つに○)**

- |                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 1. ゆっくりよく噛んで食べている           | 9.0%  |
| 2. どちらかといえば、ゆっくりよく噛んで食べている  | 28.5% |
| 3. どちらかといえば、ゆっくりよく噛んで食べていない | 45.9% |
| 4. ゆっくりよく噛んで食べていない          | 16.0% |

**問10 あなたは、ふだん朝食を食べていますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |                |       |                 |      |                 |
|----------------|-------|-----------------|------|-----------------|
| 1. ほとんど毎日食べている | 84.1% | ⇒問10-2に進んでください。 |      |                 |
| 2. 週に4~5日食べる   | 3.1%  | ⇒問10-2に進んでください。 |      |                 |
| 3. 週に2~3日食べる   | 3.9%  |                 |      |                 |
| 4. ほとんど食べない    | 7.7%  | 5. わからない        | 0.1% | ⇒問10-2に進んでください。 |

**問10-1 ※問10で「3. 週に2~3日食べる」か「4. ほとんど食べない」を答えた方にお聞きします。**

**その理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)**

- |                    |       |                 |       |
|--------------------|-------|-----------------|-------|
| 1. 食欲がない           | 27.9% | 2. 太りたくない       | 4.7%  |
| 3. 食べる時間がない        | 38.4% | 4. 以前から食べる習慣がない | 23.3% |
| 5. 食べたり準備したりするのが面倒 | 12.8% | 6. 食べるより寝ていたい   | 18.6% |
| 7. その他             | 11.6% |                 |       |

**問10-2 あなたは、ふだん、どのような朝ご飯を食べていますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |             |       |                 |       |          |       |
|-------------|-------|-----------------|-------|----------|-------|
| 1. 主食と主菜と副菜 | 24.4% | 2. 主食と主菜        | 11.8% | 3. 主食と副菜 | 21.6% |
| 4. 主菜と副菜    | 2.8%  | 5. 主食のみ         | 24.6% | 6. 主菜のみ  | 0.7%  |
| 7. 副菜のみ     | 2.6%  | 8. お茶や牛乳などの飲料のみ | 2.8%  |          |       |

\* 主食(ごはん、パン、麺など) / 主菜(肉・魚・卵・大豆製品など) / 副菜(野菜・くだもの・きのこ・いもなど)

**※ここから再びすべての方にお聞きします。**

**問11 あなたは、朝食や夕食はいつも誰と食事していますか。(それぞれあてはまるもの1つに○)**

【朝食】

- |                  |       |                  |       |
|------------------|-------|------------------|-------|
| 1. だいたい家族そろって食べる | 22.8% | 2. だいたい家族の誰かと食べる | 28.1% |
| 3. 一人で食べる        | 44.8% | 4. その他           | 3.1%  |

【夕食】

- |                  |       |                  |       |
|------------------|-------|------------------|-------|
| 1. だいたい家族そろって食べる | 38.4% | 2. だいたい家族の誰かと食べる | 33.8% |
| 3. 一人で食べる        | 23.9% | 4. その他           | 3.3%  |

**問12 あなたは夕食を何時頃食べますか。**

- |           |       |         |       |         |       |
|-----------|-------|---------|-------|---------|-------|
| 1. 18時台以前 | 25.1% | 2. 19時台 | 37.7% | 3. 20時台 | 19.5% |
| 4. 21時台   | 9.1%  | 5. 22時台 | 4.3%  | 6. 23時台 | 1.2%  |
| 7. 24時以降  | 0.1%  |         |       |         |       |

**問13 あなたの家庭では、調理済みの食品やインスタント食品をどのくらいの頻度で使用していますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |              |       |               |       |           |       |
|--------------|-------|---------------|-------|-----------|-------|
| 1. 週に5回以上    | 2.8%  | 2. 週に2～4回     | 23.1% | 3. 週に1回程度 | 35.0% |
| 4. 月に1～3回    | 25.0% | 5. 2～3か月に1回程度 | 9.1%  |           |       |
| 6. まったく使用しない | 4.6%  | ⇒問14に進んでください  |       |           |       |

**問13-1 ※問13で「1」「2」「3」「4」「5」のいずれかを答えた方にお聞きします。**

**その理由は何ですか。(その理由として、最もあてはまるもの1つに○)**

- |                 |       |              |      |
|-----------------|-------|--------------|------|
| 1. 調理時間が短縮できるから | 52.3% | 2. 経済的だから    | 3.9% |
| 3. おいしいから       | 7.7%  | 4. 家族が好きだから  | 3.0% |
| 5. 料理を作るのが面倒だから | 18.4% | 6. 家では作れないから | 6.1% |
| 7. その他          | 5.6%  |              |      |

**※ここから再びすべての方にお聞きします。**

**問14 あなたは、どのくらいの頻度で外食をしていますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |               |       |              |       |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 1. 週に5回以上     | 3.8%  | 2. 週に2～4回    | 9.4%  |
| 3. 週に1回程度     | 19.4% | 4. 月に1～3回    | 36.2% |
| 5. 2～3か月に1回程度 | 15.2% | 6. ほとんど外食しない | 15.3% |

**問15 あなたは、コンビニエンスストアのお弁当(おにぎりやパンを含む)を食べることはありますか。**

**(あてはまるもの1つに○)**

- |               |       |             |       |
|---------------|-------|-------------|-------|
| 1. 週に5回以上     | 3.1%  | 2. 週に2～4回   | 11.7% |
| 3. 週に1回程度     | 13.0% | 4. 月に1～3回   | 19.5% |
| 5. 2～3か月に1回程度 | 12.6% | 6. ほとんど食べない | 39.5% |

**問16 あなたは、夜食を含め、間食を1日に何回食べますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |         |       |              |       |              |      |
|---------|-------|--------------|-------|--------------|------|
| 1. 食べない | 36.0% | 2. 1日1～2回食べる | 59.7% | 3. 1日3回以上食べる | 2.8% |
|---------|-------|--------------|-------|--------------|------|

問17 あなたは自分の健康づくりのために、栄養や食事を意識していますか。

(あてはまるもの1つに○)

- |             |       |              |       |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 1. よく意識する   | 33.2% | 2. ときどき意識する  | 49.3% |
| 3. あまり意識しない | 14.7% | 4. まったく意識しない | 2.3%  |

問17-1 ※問17で「1」「2」のいずれかを答えた方にお聞きします。

あなたが食事について気をつけていることはどんなことですか。

(あてはまるものすべてに○)

- |                      |       |                                 |       |
|----------------------|-------|---------------------------------|-------|
| 1. 食事はゆっくりとよくかんで食べる  | 23.7% | 8. 色の濃い野菜を多く食べる                 | 33.1% |
| 2. 栄養のバランスを考えて食べる    | 62.3% | 9. ごはんとおかずをかわるがわる食べる            | 25.2% |
| 3. できるだけ多くの食品を食べる    | 42.3% | 10. 薄味にしている                     | 37.2% |
| 4. ジュース等を飲みすぎない      | 36.5% | 11. 動物性脂肪などコレステロールを多く含む食品を控えている | 26.3% |
| 5. お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない | 42.1% | 12. その他                         | 8.2%  |
| 6. 塩からいものを食べ過ぎない     | 49.8% | 13. 特にない                        | 1.0%  |
| 7. 牛乳や小魚、大豆製品や海草を食べる | 49.0% |                                 |       |

※ここから再びすべての方にお聞きします。

食塩摂取についてお聞かせください。

問18 あなたは、1日の食塩摂取目標量(男性8g未満、女性7g未満)を知っていますか。

(あてはまるもの1つに○)

- |          |       |                  |       |
|----------|-------|------------------|-------|
| 1. 知っている | 49.9% | 2. 知らない(はじめて聞いた) | 49.4% |
|----------|-------|------------------|-------|

問19 あなたは日頃の食事の中で、食塩を摂りすぎていると思いますか。(あてはまるもの1つに○)

- |               |       |                  |       |
|---------------|-------|------------------|-------|
| 1. 摂りすぎていると思う | 29.0% | 2. 摂りすぎているとは思わない | 51.7% |
| 3. わからない      | 18.5% |                  |       |

問20 あなたは、食品を買うときや食べるときに、食塩・ナトリウムの表示を確認しますか。

(あてはまるもの1つに○)

- |            |       |             |       |              |       |
|------------|-------|-------------|-------|--------------|-------|
| 1. いつも確認する | 5.7%  | 2. ときどき確認する | 18.6% | 3. ごくまれに確認する | 15.6% |
| 4. 確認しない   | 58.5% | 5. その他      | 0.9%  |              |       |

野菜の摂取についてお聞かせください。

問21 あなたは、1日の野菜摂取目標量(男女とも350g以上)を知っていますか。

(あてはまるもの1つに○)

- |          |       |                  |       |
|----------|-------|------------------|-------|
| 1. 知っている | 50.6% | 2. 知らない(はじめて聞いた) | 48.8% |
|----------|-------|------------------|-------|

問22 あなたは日頃の食事の中で、野菜を十分食べていると思いますか。

(あてはまるもの1つに○)

- |               |       |                  |       |
|---------------|-------|------------------|-------|
| 1. 十分食べていると思う | 32.7% | 2. 十分食べているとは思わない | 56.7% |
| 3. わからない      | 10.0% |                  |       |

### 食品表示・食への認識についてお聞かせください。

問23 あなたは、食事のエネルギー量(カロリー)を気にしていますか。(あてはまるもの1つに○)

- |               |       |             |       |
|---------------|-------|-------------|-------|
| 1. いつも気にしている  | 16.8% | 2. 時々気にしている | 43.6% |
| 3. あまり気にしていない | 25.5% | 4. 気にしていない  | 13.7% |

問24 あなたは、「内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム※)」という言葉を知っていますか。

(あてはまるもの1つに○)

- |                |       |                  |       |
|----------------|-------|------------------|-------|
| 1. 意味もよく知っている  | 49.9% | 2. 意味をなんとなく知っている | 39.2% |
| 3. 言葉は聞いたことがある | 8.5%  | 4. 知らない          | 2.0%  |

※ 「内臓脂肪が蓄積することによって血圧・血糖が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことを、「内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)」といいます。

### 食事でのコミュニケーションについてお聞かせください。

問25 あなたが食事を楽しんでいるのは、どのような時ですか。(あてはまるものすべてに○)

- |                      |       |                           |       |
|----------------------|-------|---------------------------|-------|
| 1. 好きなものを食べる時        | 75.6% | 2. 学校や職場での昼食              | 6.5%  |
| 3. 外食するとき            | 43.1% | 4. 家族そろって食べる時             | 60.9% |
| 5. 一人で食べる時           | 5.6%  | 6. 自分がつくったり手伝ったりしたものを食べる時 | 21.4% |
| 7. バーベキューのように屋外で食べる時 | 28.0% |                           |       |
| 8. テレビや雑誌を見ながら食べる時   | 7.9%  | 9. その他                    | 4.3%  |

問26 あなたのご家庭で、食習慣やマナーなどに関して、気をつけていることやこだわっていること、家庭の決まりごとにしてしているのはどのようなことですか。(あてはまるものすべてに○)

- |                                  |       |                         |       |
|----------------------------------|-------|-------------------------|-------|
| 1. 家族みんなでごはんを食べる                 | 27.0% | 2. だいたい決まった時間に食べる       | 51.3% |
| 3. 楽しく和やかに食事をする                  | 35.4% | 4. テレビを消して食べる           | 12.5% |
| 5. 残さないで食べる                      | 48.6% | 6. 好き嫌いをしない             | 36.9% |
| 7. 食事の前にならず手を洗う                  | 39.8% |                         |       |
| 8. 口に食べものを入れたまま話さない              | 28.0% |                         |       |
| 9. 「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをかならずする | 51.7% |                         |       |
| 10. 大きな声で話さない                    | 7.2%  | 11. 姿勢よくごはんを食べる         | 24.3% |
| 12. はしや食器を正しくもつ                  | 37.0% | 13. テーブルにひじをつかない        | 49.3% |
| 14. よくかんで食べる                     | 22.4% | 15. ごはんを食べている途中で席をはなれない | 20.8% |
| 16. 携帯電話を見ながらごはんを食べない            | 37.7% |                         |       |
| 17. その他                          | 1.8%  | 18. 特にない                | 3.1%  |

## あなたの食育に対する認識についてお聞かせください。

食育とは、料理、栄養、食文化、農作業などの様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人を育てることで、生きる上での基本的な知識であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。

### 問27 あなたは「食育」という言葉を知っていますか。(あてはまるもの1つに○)

- |                |       |                  |       |
|----------------|-------|------------------|-------|
| 1. 意味もよく知っている  | 32.3% | 2. 意味をなんとなく知っている | 42.1% |
| 3. 言葉は聞いたことがある | 18.5% | 4. 知らない          | 6.1%  |

### 問28 あなたは「食育」に関心がありますか。(あてはまるもの1つに○)

- |                  |       |                  |       |
|------------------|-------|------------------|-------|
| 1. 関心がある         | 21.0% | 2. どちらかといえば関心がある | 43.4% |
| 3. どちらかといえば関心がない | 26.5% | 4. 関心がない         | 8.1%  |

### 問29 あなたがほしいと思う「食育」に関する情報は何か。(あてはまるものすべてに○)

- |                    |       |                    |       |
|--------------------|-------|--------------------|-------|
| 1. 栄養バランスの良い食事のとり方 | 55.5% | 2. 食品の栄養やその働き      | 36.0% |
| 3. 安全・安心な食選びの方法    | 49.0% | 4. 食品添加物についての知識    | 46.7% |
| 5. 食品表示の読み方やその内容   | 22.0% | 6. 調理に関する知識や技法     | 27.7% |
| 7. 食を通じたコミュニケーション  | 11.3% | 8. 正しい食習慣          | 26.7% |
| 9. 正しい食事マナー        | 24.2% | 10. 日本や地域の食文化      | 16.0% |
| 11. 食品の生産地や流通過程    | 19.1% | 12. 農業や漁業などを体験する方法 | 8.0%  |
| 13. 食に関するイベント      | 7.6%  | 14. 食に関する社会問題      | 12.8% |
| 15. その他            | 1.5%  | 16. 特になし           | 9.5%  |

## 食品の廃棄についてお聞かせください。

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。食品ロスは、日本で年間約620t(国民1人1日あたり茶碗1杯分)発生し、その約半数が家庭から発生しています。

### 問30 あなたは「食品ロス」という言葉を知っていますか。(あてはまるもの1つに○)

- |             |       |             |       |         |       |
|-------------|-------|-------------|-------|---------|-------|
| 1. 内容も知っている | 45.2% | 2. 聞いたことがある | 38.1% | 3. 知らない | 15.7% |
|-------------|-------|-------------|-------|---------|-------|

### 問31 あなたの家庭では、どのような「食品ロス」が発生していますか。(あてはまるものすべてに○)

- |  |       |
|--|-------|
| 1. 「手つかず食品」(何も手が付けられずに捨てられる食品)         | 29.7% |
| 2. 「食べ残し」                              | 45.7% |
| 3. 「過剰除去」(皮を厚くむき過ぎたりして、必要以上に捨てられているもの) | 19.8% |
| 4. 発生しない                               | 26.5% |

問32 あなたの家庭で「食品ロス」を減らすためにしていることはありますか。  
(あてはまるものすべてに○)

- |                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| 1. バラ売り、少量パックなどを活用し、必要な分だけ買う       | 36.2% |
| 2. 買い物に行く前に冷蔵庫などの在庫を確認する           | 48.6% |
| 3. 購入した食品の賞味(消費)期限に注意し、食べ忘れないようにする | 60.8% |
| 4. 料理を作りすぎない                       | 30.8% |
| 5. 野菜の皮なども料理に使うなど、無駄のない調理をする       | 14.0% |
| 6. 特に何もしていない                       | 11.9% |
| 7. その他                             | 3.0%  |

### 農産物の購入についてお聞かせください。

問33 あなたは、奈良県内で収穫される農産物を知っていますか。(あてはまるもの1つに○)

- |          |       |         |       |             |
|----------|-------|---------|-------|-------------|
| 1. 知っている | 57.8% | 2. 知らない | 40.7% | ⇒問34に進んで下さい |
|----------|-------|---------|-------|-------------|

問33-1 ※問33で「1. 知っている」と答えた方にお聞きします。

あなたは、奈良県内で収穫される農産物を意識して食べることがありますか。  
(あてはまるもの1つに○)

- |            |       |          |       |
|------------|-------|----------|-------|
| 1. よく食べる   | 30.3% | 2. 時々食べる | 58.5% |
| 3. あまり食べない | 8.2%  | 4. わからない | 2.8%  |

### 計画に関する評価についてお聞かせください。

問34 あなたは、家族や仲間と一緒に和やかに食事をしたり、体によい食事をとるなどして、「わ食」(\*)を実践していますか。(あてはまるもの1つに○)

- |           |       |            |       |
|-----------|-------|------------|-------|
| 1. 実践している | 58.6% | 2. 実践していない | 39.3% |
|-----------|-------|------------|-------|

\*「わ食」とは、和やかな食事、輪になって楽しい食事、身体に○(まる)な食事、和食などのことを意味します。



問35 生駒市では毎月19日の食育の日を「わ食の日」として、啓発活動を行っています。  
あなたは「わ食の日」を知っていましたか。(あてはまるもの1つに○)

- |           |       |
|-----------|-------|
| 1. 知っていた  | 5.2%  |
| 2. 知らなかった | 94.2% |

問36 あなたは『生駒市食育推進計画』を知っていますか。(あてはまるもの1つに○)

- |             |       |
|-------------|-------|
| 1. 内容も知っている | 1.1%  |
| 2. 聞いたことがある | 14.7% |
| 3. 知らない     | 83.6% |

**問37 この5年ほどで、食生活に関してあなたの行動や意識に何か変化がありましたか。**

(あてはまるものすべてに○)

1. 朝ごはんを欠かさず食べることを心がけるようになった 23.7%
2. 食育に関する情報について意識するようになった 14.0%
3. 生活リズムを整えて、バランスのとれた食生活を心がけるようになった 28.2%
4. 体によい食材や料理を選択するよう、心がけるようになった 37.2%
5. おいしく、楽しく、食事をするよう、心がけるようになった 23.1%
6. 食品を無駄にしたり、捨てたりしないよう、心がけるようになった 33.0%
7. 歯や口の健康に関心をもつようになった 26.2%
8. 地域の食材や伝統食について興味をもつようになった 8.7%
9. 食に関するイベントや学習会などに参加するようになった 2.0%
10. その他 1.8%
11. 特にない 26.7%

**問38 この5年ほどで、食生活に関してあなたの周囲では何か変化がありましたか。**

(あてはまるものすべてに○)

1. 食育に関する情報を、見たり聞いたりする機会が増えた 21.0%
2. 外食などでも、バランスのとれた食事をとりやすくなった 20.2%
3. 安全・安心な食材が手に入りやすくなった 16.3%
4. おいしく、楽しく、食事ができる機会が増えた 13.0%
5. 食品が少量で販売されるなど、食品を無駄にしないですむようになった 24.8%
6. 歯や口の健康について、見たり聞いたりする機会が増えた 14.7%
7. 地域の食材や伝統食などを、見たり聞いたりする機会が増えた 7.7%
8. 食に関するイベントなどに参加しやすくなった 1.6%
9. その他 0.7%
10. 特にない 39.3%