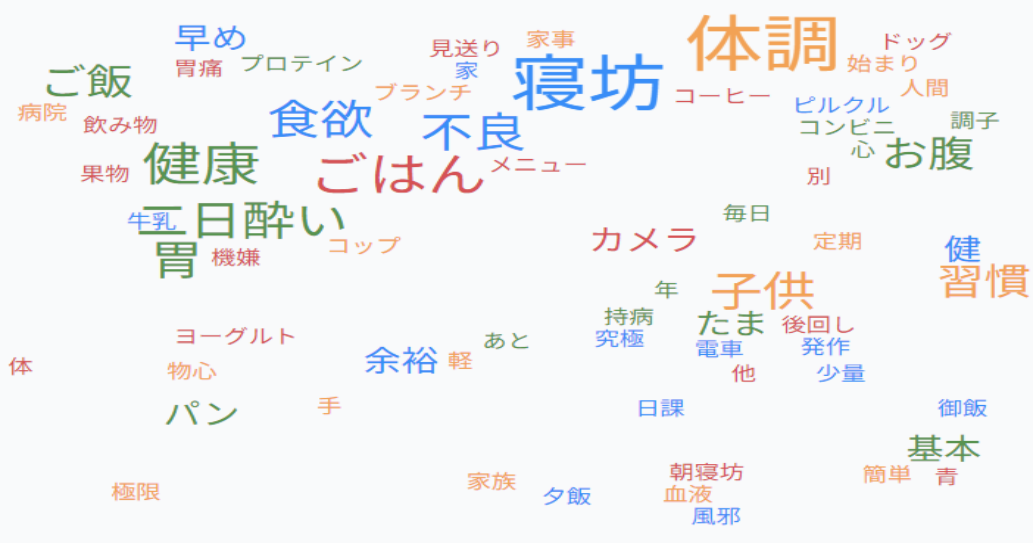
生駒市健康と食育に関するアンケートに関する分析結果

参考資料

1．朝ごはんを食べないのは、どんなときですか。（93件）

朝ごはんは普段食べている　80　　**朝ごはんは普段食べないことが多い　13**



主な意見

朝食を食べないという選択をする理由や状況については、多様で個々に異なる習慣や生活スタイルから来るものだと言えます。より詳しく見ていくと、回答から大きく以下のような傾向が見受けられます。

1.**「時間がない/寝坊した」という回答:** いくつかの回答者は時間制約や寝坊により朝食を摂らないと答えています。こういった回答は多忙なライフスタイルやスケジュール管理の問題を示している可能性があります。

2.**「体調不良/健康に配慮」:** 体調不良や、健康診断で絶食が必要な場合、二日酔いなどの理由で朝食を摂らないという人もいます。また、「前日に食べ過ぎた」と回答した人もいました。これらは体調や健康状態により食事を調整していることを示しています。

3.**「朝食は必ず食べる・欠かさない」:** 一方で、何があっても朝食を摂る、と回答した人も多数います。これは栄養補給や1日のエネルギー源として朝食の重要性を認識していることを表していると解釈できます。

分析結果

これらの傾向を総合すると、**朝食を摂るかどうかは個々の生活スタイル、健康状態、信念などの影響を受ける**と言えます。また、特定の年齢層やライフスタイルに限らず、どの層にもこれらの傾向が散見される事から、**朝食の摂取は個々のライフスタイル及び健康観に大きく依存する行動の一つであることが示唆**されます。

２．将来を見据え、ここだけでなく、みんなですすめる食育のキーワードとなるものやスローガンのアイデアをお聞かせください。（95件）

分析結果

これらの傾向を総合すると、**"食事の楽しみとバランス"、"食物と生産者への感謝と敬意"、そして "地産地消と食品ロスの削減"という、より質の高い食生活を創り上げるための3つのキーコンセプトが浮かび上がります。**

スローガンについては、例えば、**「楽しみながら、感謝して、地元の食材をバランスよく食べていきましょう」**が考えられます。

主な意見

1.健康的な食生活と調和：多くの回答者が、健康的な食生活や栄養バランスの重要性を伝えています。食べ過ぎや一面的な食習慣を避け、多様性とバランスを重視するという考えがみられます。

2.敬意と感謝：食物への敬意や感謝、その価値を理解しようとする意識がみられます。食物の生産者や食物を提供してくれる人々への感謝を示す意見もありました。

3.食品ロスと地産地消の推進：食品ロスの削減や食材の効率的利用に関心があるようです。また、地元の食材の利用を評価し、地産地消の重要性を強調しています。

4.食事を楽しむ：食事はただの生理的な活動ではなく、社会的・文化的なエクスペリエンスとして捉えられています。家族や友人との食事、手作りの食事、旬の食材の楽しみなど、食事の楽しさを強調する意見が多く見られます。