

平成18年度第1回 区政モニターアンケート

食育について

食育とは、一人ひとりが生涯を通じて健やかで望ましい食生活を実現することや健康の確保が図れるよう、自らの食について考える習慣や食について正しい知識と選択する力を楽しく身に付けるための学習等の取り組みです。

足立区においても、区民の皆様の健全な食生活の実現を図るため、食育の推進を課題としております。

今回、食育に対する認知度や関心度、活動について、区政モニターの皆様のご意見をお聞きし、参考にさせていただきたいと思っておりますのでご協力をよろしくお願いします。

問1 あなたは、ふだん朝食を食べますか。次の中から1つだけ選んでください。

(は1つだけ)

- | | | |
|----------------|-------|--------|
| (1) ほとんど毎日食べる | _____ | 問4へ |
| (2) 週2～3日は食べない | _____ | 問2・問3へ |
| (3) 週4～5日は食べない | _____ | |
| (4) ほとんど食べない | _____ | |

問2 問1で(2)(3)(4)を選んだ方にお聞きします。

あなたはいつ頃から朝食を食べなくなりましたか。次の中から1つだけ選んでください。(は1つだけ)

- (1) 小学生の頃から
- (2) 中学生の頃から
- (3) 高校生の頃から
- (4) 高校を卒業した頃から
- (5) 20～29歳
- (6) 30～39歳
- (7) 40～49歳
- (8) 50～59歳
- (9) 60～69歳
- (10) 70歳以上

問3 続けて、問1で(2)(3)(4)を選んだ方にお聞きします。

あなたが朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。次の中から1つだけ選んでください。(は1つだけ)

- (1) 時間がない
- (2) 食欲がわからない
- (3) 朝食を食べるより寝ていたい
- (4) 減量(いわゆるダイエット)のため
- (5) 朝食が用意されていない
- (6) 以前から食べる習慣がない
- (7) 食べたり準備したりすることが面倒である

問4 続けて、問1で(1)を選んだ方にお聞きします。

あなたはふだん朝食で、どのような物を食べる人が多いですか。次の中からいくつでも選んでください。(はいくつでも (6)は名称記入)

- (1) 主食(ご飯やパン、麺類等)
- (2) 主菜(肉、魚、卵等のメインとなるおかず)
- (3) 副菜(野菜を中心としたおかず)
- (4) 果物
- (5) 牛乳・乳製品等
- (6) 飲物(名称)
- (7) シリアル(コーンフレーク等)
- (8) その他()

資料1 **メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)**とは

生活習慣病の主なものに高血圧症、高脂血症、糖尿病があり、これらの共通の原因となるのが、内臓のまわりに脂肪がたまる内臓脂肪肥満といわれる状態です。

内臓脂肪が蓄積すると動脈硬化の危険度が高く、心筋梗塞や脳梗塞にかかりやすくなります。このような内臓脂肪肥満を背景にして複数の生活習慣病が合併している状態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。

ウエスト径(へそ周り)が 男性では85cm以上、女性では90cm以上の人は内臓脂肪肥満の要注意となります。

問5 全員の方にお聞きします。 上記の資料1を読んでからお答えください。

あなたは「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」という言葉や意味を知っていましたか。次の中から1つだけ選んでください。(は1つだけ)

- (1) 言葉も意味も知っていた
- (2) 言葉は知っていたが、意味は知らなかった。
- (3) 言葉も意味も知らなかった

問6 あなたは現在の食習慣について改善したいと思いますか。次の中から1つだけ選んでください。(は1つだけ)

- (1) はい _____ 問7へ
- (2) いいえ

問7 問6で(1)を選んだ方にお聞きします。

あなたの食習慣を改善しようとする場合、どのようなことが必要と思いますか。次の中から選んでください。(それぞれの項目でA・Bどちらか1つだけ)

【 A：必要と思う B：必要としない 】

- (1) 保健所、保健総合センター等、行政からの情報提供 (A ・ B)
- (2) 職場での情報提供 (A ・ B)
- (3) スーパーマーケット、コンビニエンスストア等での情報提供 (A ・ B)
- (4) 食品メーカーからの情報提供
(A ・ B)
- (5) 飲食店での情報提供 (A ・ B)
- (6) 市販食品や外食メニューの栄養成分表示 (A ・ B)
- (7) 身近な場所での栄養士など専門家によるアドバイス (A ・ B)
- (8) 学校での教育 (A ・ B)
- (9) 時間的なゆとり (A ・ B)

問8 全員の方へお聞きします。

あなたは「食育(しょくいく)」という言葉や意味を知っていましたか、次の中から1つだけ選んでください。(は1つだけ)

- (1) 言葉も意味も知っていた
- (2) 言葉は知っていたが意味は知らなかった
- (3) 言葉も意味も知らなかった

問9 あなたは、「食育」に興味や関心がありますか。次の中から1つだけ選んでください。(は1つだけ)

- (1) 関心がある _____ 問10へ
- (2) どちらかといえば関心がある _____
- (3) どちらかといえば関心がない
- (4) 関心がない
- (5) 分からない

問 10 問 9 で (1) (2) を選んだ方にお聞きします。

「食育」に関心がある理由は何ですか。次の中からいくつでも選んでください。
(はいくつでも)

- (1) 子供の心身の健全な発育のために必要だから
- (2) 食生活の乱れ (栄養バランスの崩れ、不規則な食事等) が問題となっているから
- (3) 肥満や、やせすぎが問題になっているから
- (4) 生活習慣病 (ガン、糖尿病等) の増加が問題になっているから
- (5) B S E の発生など、食品の安全確保が重要だから
- (6) 食にまつわる地域の文化や伝統を守ることが重要だから
- (7) 食料を海外からの輸入に依存しすぎることが問題だから
- (8) 消費者と生産者間の交流や信頼が足りないと思うから
- (9) 自然環境と調和した食料生産が重要だから
- (10) 大量の食べ残しなど食品廃棄物が問題だから
- (11) 自然の恩恵や食に対する感謝の念が薄れているから
- (12) その他 ()

(資料 2)

誰もが健全な食生活を行うためには、国や地方公共団体だけでなく、子どもから高齢者まで国民一人ひとりが「食育」に取り組むことが必要です。

「食育に関する活動」には、例えば、次のようなものが含まれます。

- ・ 栄養バランスのとれた食生活の実践
- ・ より安全な食品の購入
- ・ 農業生産・加工活動への参加・体験 (米や野菜作りなど)
- ・ 食生活の改善に関する勉強会への参加
- ・ 食に関わるボランティア活動への参加 (料理教室や体験活動、イベント等)
- ・ 食料自給状況に関する理解の向上

問 11 全員の方にお聞きします。資料 2 を読んでからお答えください。

あなたは、日頃から、健全な食生活を行うために「食育」に関する何らかの活動や行動をしていますか。次の中から 1 つだけ選んでください。(は 1 つだけ)

- (1) 積極的にしている _____ 問 1 3 へ
- (2) できるだけするようにしている _____
- (3) あまりしていない _____
- (4) したいと思っているが実際にはしていない _____ 問 1 2 ・ 問 1 3 へ
- (5) したいと思わないし、していない _____ 問 1 2 へ
- (6) 分からない

問 12 問 11 で (3) (4) (5) を選んだ方にお聞きします。

あなたが「食育」に関する活動や行動をしていない理由はなんですか。次の中からいくつでも選んでください。(はいくつでも)

- (1) 自分や家族の食事や食生活に関心がないから
- (2) 食事や食生活への関心はあるが、他の事(仕事、趣味等)で忙しいから
- (3) 食事や食生活への関心はあるが、食費を安くすることの方が重要だから
- (4) 食事や食生活を特に意識しなくても問題はないから
- (5) 「食育」自体についてよく知らないから
- (6) 活動や行動をしたくても情報が入手できないから
- (7) その他()

問 13 続けて、問 11 で (1) (2) (3) (4) を選んだ方にお聞きします。

あなたが、「食育」に必要と思う情報を、次の中から 3 つ以内で選んでください。(は 3 つ以内)

- (1) 食品の栄養やその働き・食事のバランス
- (2) 食生活に関する作法やしつけ
- (3) 野菜づくりなどを体験する方法
- (4) 様々な料理の調理方法や調理器具の使用方法
- (5) 食品添加物など食品表示の読み方やその内容
- (6) 食べ物の産地やその食品の生産や流通過程
- (7) 食生活に関わるイベント情報

問 14 全員の方にお聞きします。

あなたが食事に求めるものは何ですか。次の中から 3 つ以内で選んでください。

(は 3 つ以内)

- (1) 美味しさ
- (2) 手作り
- (3) 栄養のバランス
- (4) 安全性
- (5) 満足感
- (6) 団らん

問 15 「食育」についてご意見、ご要望がありましたらお聞かせください。
