

# 第4回食育市民アンケート調査 報告書

令和3年3月

小金井市



# 目次

I	調査概要	1
1.	調査概要	3
	(1) 調査の目的及び実施状況	3
	(2) 報告書の読み方等	4
II	調査結果	5
1.	一般市民調査	7
	(1) 回答者の状況	7
	(2) 朝食について	21
	(3) 昼食について	31
	(4) 夕食について	33
	(5) 食事全般について	35
	(6) 外食について	52
	(7) 野菜の購入について	55
	(8) 食品に関する意識について	60
	(9) 献立とあなたの食生活について	87
2.	保護者調査	113
	(1) 回答者の状況	113
	(2) お子さんの朝ごはんについて	113
	(3) お子さんの昼ごはんについて	118
	(4) お子さんの夕ごはんについて	119
	(5) お子さんの食事全般について	121
	(6) お子さんの体について	123
	(7) お子さんのふだんの生活について	126
3.	小中学生調査	128
	(1) 回答者の状況	128
	(2) 朝ごはんについて	128
	(3) 夕ごはんについて	134
	(4) 食事全般について	136
	(5) 自分の体について	138
	(6) ふだんの生活について	139
III	調査票	141
	(1) 一般市民調査票	143
	(2) 保護者調査票	151
	(3) 小中学生調査票	152



# I 調査概要



# 1. 調査概要

## (1) 調査の目的及び実施状況

### ①調査目的

小金井市では、「小金井市らしい食生活」が達成できているかを把握し、市民の食生活の実態を明らかにすることを目的として、平成20年11月、平成22年12月、平成28年7月に食育市民アンケートを実施しました。今回、令和8年度までを計画期間とする小金井市食育推進計画の見直しにあたり、市民の食に関する意識や行動の変化を把握し、今後の小金井市の食育のあり方を検討するための基礎調査として本調査を実施しました。

### ②調査対象及び調査方法

区分	調査対象	調査方法	対象者数
一般市民調査	令和2年10月1日を基準日として、市内にお住いの満18歳以上の市民	無作為抽出したデータをもとに、郵送によるアンケートを送付	2,000人
保護者調査	一般市民調査の対象者で、ご家庭に小中高生の方がいる保護者	一般市民調査に同封	2,000人
小中学生調査	市内小中学校各2校の小学4年生、中学1年生・2年生	対象の全生徒にアンケートを配付	664人

### ③調査期間

区分	調査期間
一般市民調査	令和2年10月28日(水)～11月20日(金)
保護者調査	令和2年10月28日(水)～11月20日(金)
小中学生調査	令和2年10月26日(月)～12月18日(金)

### ④回答状況

対象者	配付数	回収数	回収率(%)
一般市民	2,000	753	37.7%
保護者※		141	
小中学生	664	630	94.9%

※保護者調査は一般市民調査に同封し、小中高校生の保護者の方にのみお答えいただきました。

## (2) 報告書の読み方等

- 各設問に対し、全体的な結果を示し、下段には年代別クロス集計表で傾向のみられる点を記述しています。また、回答の状況をグラフ化しており、一般市民調査については全体に続き、年代別の回答状況を、保護者、小中学生調査は学年別の回答状況をグラフ化しています。
- 各設問の選択肢が長い場合、グラフの選択肢を表記上省略して記載している場合があります。各設問の選択肢の詳細については、調査票を参考にしてください。
- 各回答のグラフは、各設問の回答者数（件数）を基数として%で示しています。また、割合は小数点2位以下を四捨五入して少数点第1位で表示しており、合計が100%にならない場合があります。複数回答の設問は、回答が回答者全体に対しての比率であるため、各割合の合計は100%を超えています。

## II 調査結果

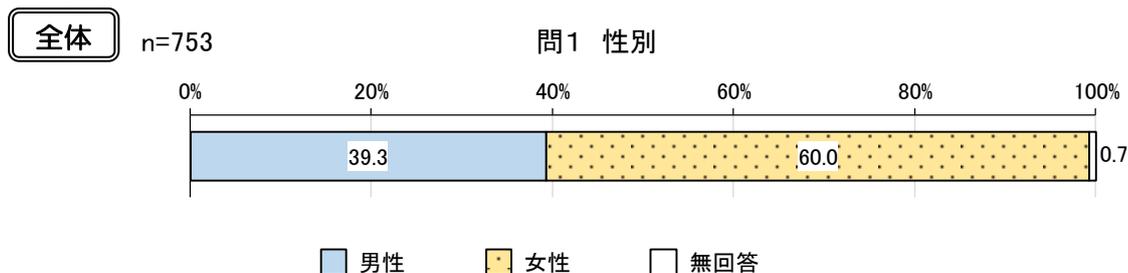


# 1. 一般市民調査

## (1) 回答者の状況

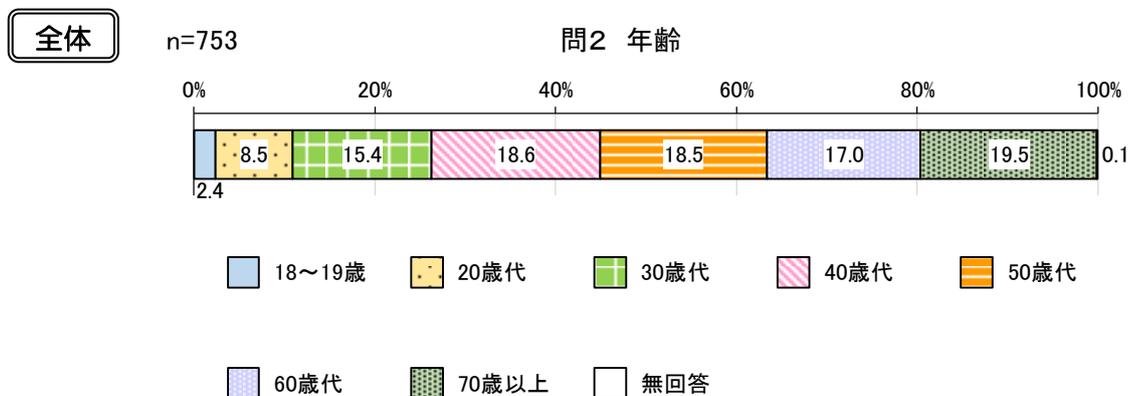
問1 あなたの性別をお答えください。

全体では「男性」が39.3%、女性が60.0%となっています。



問2 アンケートに答えてくださるあなたの年齢をお答えください。

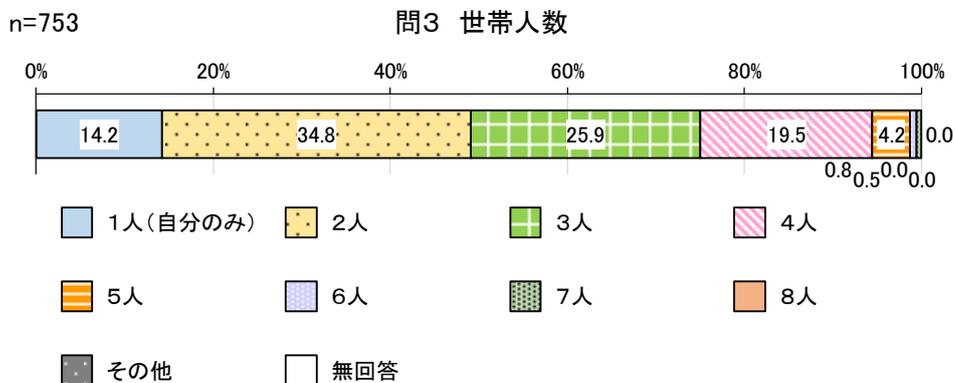
全体では「70歳以上」が19.5%と最も多く、次いで「40歳代」が18.6%、「50歳代」が18.5%となっています。



問3 あなたを含めてあなたの世帯は何人ですか。

全体では「2人」が34.8%と最も多く、次いで「3人」が25.9%、「4人」が19.5%となっています。

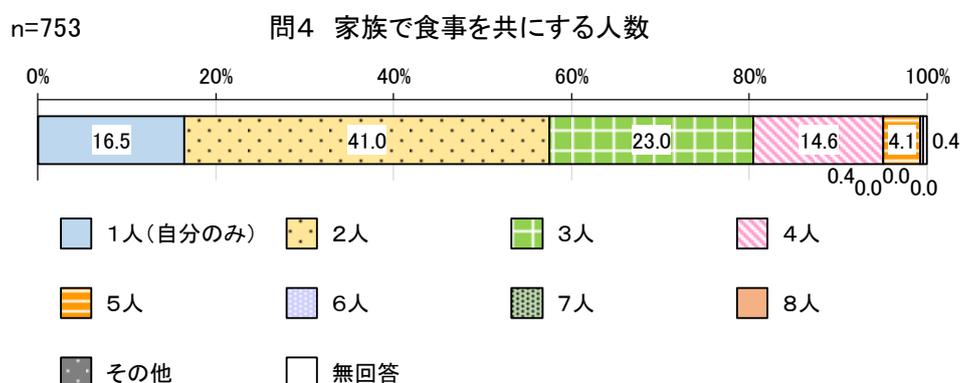
全体



問4 家族で食事を共にする人は、何人いますか。

全体では「2人」が41.0%と最も多く、次いで「3人」が23.0%、「1人(自分のみ)」が16.5%となっています。

全体



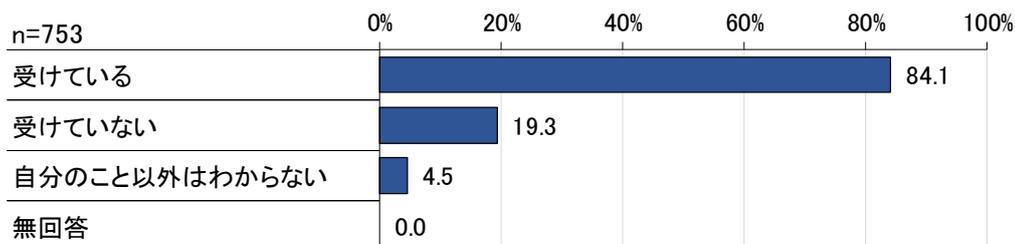
問5 あなたやあなたの家族は毎年健康診断を受けていますか。

全体では「受けている」が84.1%、「受けていない」が19.3%となっています。

年齢別にみると、どの年齢層でも「受けている」が7割を超える一方、30歳代・40歳代では「受けていない」が2割を超えています。

全体

問5 毎年健康診断を受けているか



年齢別

問5 毎年健康診断を受けているか

上段:人数 下段:%		全体	受けている	受けていない	自分以外のことはわからない	無回答
全体		753 100.0	633 84.1	145 19.3	34 4.5	-
年齢	10・20歳代	82 100.0	64 78.0	15 18.3	10 12.2	-
	30歳代	116 100.0	93 80.2	29 25.0	1 0.9	-
	40歳代	140 100.0	117 83.6	32 22.9	4 2.9	-
	50歳代	139 100.0	117 84.2	24 17.3	7 5.0	-
	60歳代	128 100.0	112 87.5	22 17.2	6 4.7	-
	70歳以上	147 100.0	129 87.8	23 15.6	6 4.1	-

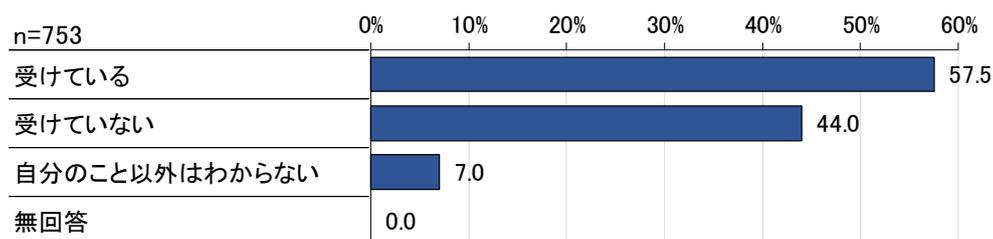
問6 あなたやあなたの家族は定期的に歯科検診を受けていますか。

全体では、「受けている」が57.5%、「受けていない」が44.0%となっています。

年齢別にみると、「受けている」は70歳以上(70.7%)が最も多く、次いで40歳代が60.7%、「受けていない」は50歳代が54.7%と最も多く、10・20歳代が53.7%と続いています。

全体

問6 定期的に歯科検診を受けているか



年齢別

問6 定期的に歯科検診を受けているか

上段: 人数 下段: %		全体	受けている	受けていない	自分のこと以外は わからない	無回答
全体		753 100.0	433 57.5	331 44.0	53 7.0	-
年齢	10・20歳代	82 100.0	27 32.9	44 53.7	16 19.5	-
	30歳代	116 100.0	68 58.6	48 41.4	9 7.8	-
	40歳代	140 100.0	85 60.7	65 46.4	5 3.6	-
	50歳代	139 100.0	71 51.1	76 54.7	7 5.0	-
	60歳代	128 100.0	77 60.2	52 40.6	9 7.0	-
	70歳以上	147 100.0	104 70.7	46 31.3	7 4.8	-

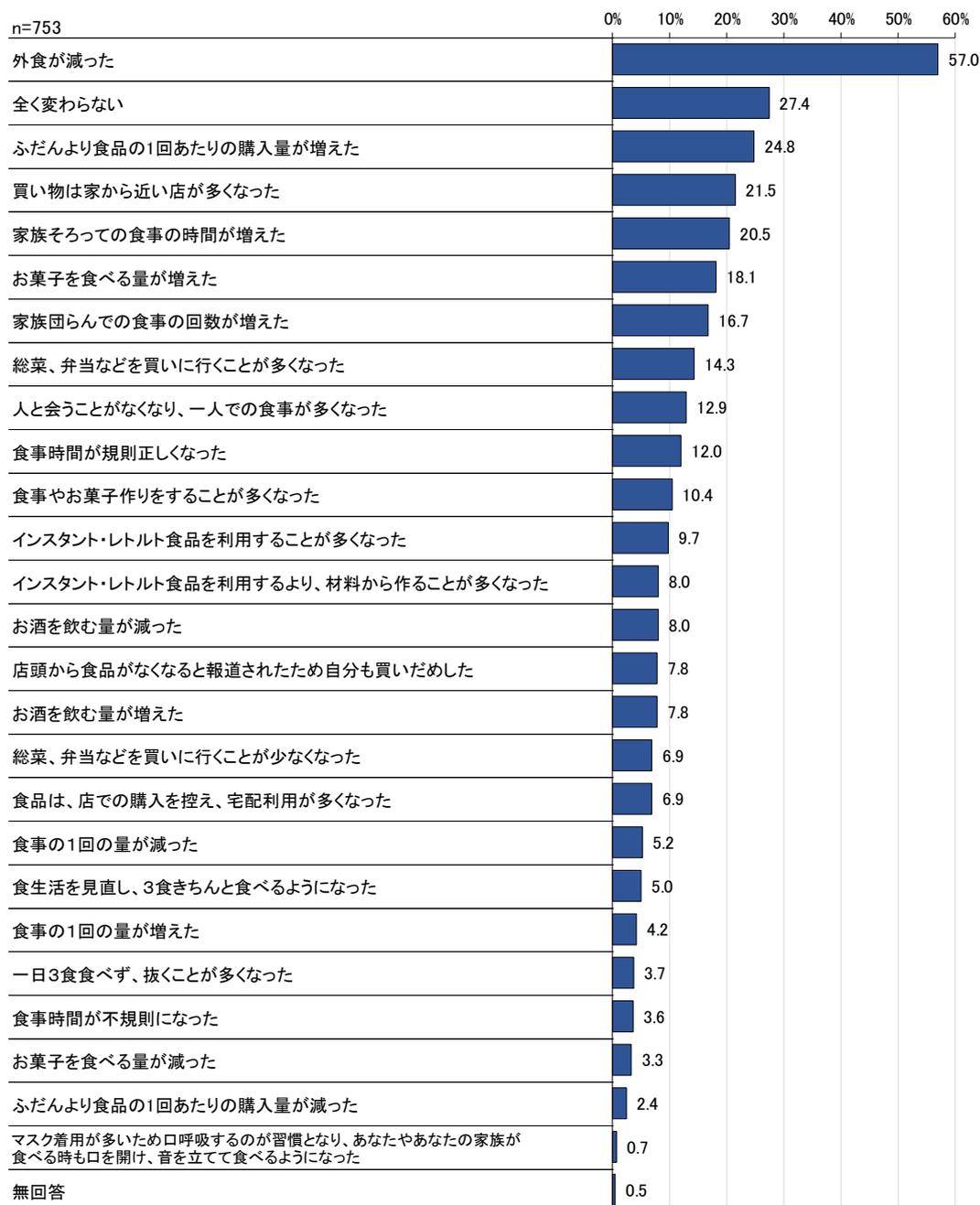
問7-1 あなたの食生活で新型コロナウイルス感染拡大により、変わったことはありませんか。

全体では「外食が減った」が57.0%と最も多く、次いで「全く変わらない」が27.4%、「ふだんより食品の1回あたりの購入量が増えた」が24.8%となっています。

年齢別にみると、「外食が減った」が30歳代～60歳代でそれぞれ6割を超える一方、「全く変わらない」が70歳以上で46.9%、10・20歳代で31.7%となっています。

全体

問7-1 新型コロナウイルス感染拡大による食生活への影響



年齢別

問7-1 新型コロナウイルス感染拡大による食生活への影響

上段:人数 下段:%	全体	外食が減った	全く変わらない	1 回 あ た り の 購 入 量 が 増 え た	買 い 物 は 家 か ら 近 い 店 が 多 く な っ た	家 族 そ ろ つ て の 食 事 の 時 間 が 増 え た	食 べ る 量 が 増 え た	食 事 の 回 数 が 増 え た	買 い に 行 く こ と が 多 く な っ た	人 と 会 う こ と が な く な り 、 一 人 で の 食 事 が 多 く な っ た	
全体	753 100.0	429 57.0	206 27.4	187 24.8	162 21.5	154 20.5	136 18.1	126 16.7	108 14.3	97 12.9	
年齢	10・20歳代	82 100.0	36 43.9	26 31.7	14 17.1	9 11.0	16 19.5	13 15.9	12 14.6	6 7.3	15 18.3
	30歳代	116 100.0	70 60.3	24 20.7	36 31.0	29 25.0	31 26.7	22 19.0	28 24.1	10 8.6	12 10.3
	40歳代	140 100.0	84 60.0	24 17.1	41 29.3	28 20.0	30 21.4	37 26.4	34 24.3	28 20.0	12 8.6
	50歳代	139 100.0	95 68.3	27 19.4	36 25.9	24 17.3	37 26.6	22 15.8	31 22.3	23 16.5	16 11.5
	60歳代	128 100.0	81 63.3	35 27.3	37 28.9	31 24.2	28 21.9	22 17.2	16 12.5	26 20.3	20 15.6
	70歳以上	147 100.0	62 42.2	69 46.9	23 15.6	41 27.9	12 8.2	20 13.6	5 3.4	15 10.2	22 15.0

上段:人数 下段:%	規 則 正 し く な っ た 食 事 時 間 が	食 事 や お 菓 子 作 り を す る こ と が 多 く な っ た	食 品 を 利 用 す る こ と が 多 く な っ た	イ ン ス タ ン ト ・ レ ト ル ト 食 品 を 利 用 す る こ と が 多 く な っ た	お 酒 を 飲 む 量 が 減 っ た	店 頭 か ら 食 品 が な く な る と 報 道 さ れ た た め 自 分 も 買 い だ め し た	お 酒 を 飲 む 量 が 増 え た	行 く こ と が 少 な く な っ た	総 菜 、 弁 当 な ど を 買 い に 行 く こ と が 多 く な っ た	食 品 は 、 店 で の 購 入 を 控 え 、 宅 配 利 用 が 多 く な っ た	食 事 の 1 回 の 量 が 減 っ た
全体	90 12.0	78 10.4	73 9.7	60 8.0	60 8.0	59 7.8	59 7.8	52 6.9	52 6.9	39 5.2	
年齢	10・20歳代	9 11.0	9 11.0	3 3.7	5 6.1	10 12.2	1 1.2	4 4.9	4 4.9	4 4.9	8 9.8
	30歳代	15 12.9	16 13.8	12 10.3	12 10.3	12 10.3	9 7.8	12 10.3	9 7.8	13 11.2	5 4.3
	40歳代	15 10.7	19 13.6	14 10.0	9 6.4	13 9.3	11 7.9	12 8.6	13 9.3	10 7.1	7 5.0
	50歳代	20 14.4	17 12.2	16 11.5	7 5.0	11 7.9	15 10.8	17 12.2	9 6.5	9 6.5	5 3.6
	60歳代	15 11.7	10 7.8	13 10.2	14 10.9	10 7.8	16 12.5	9 7.0	10 7.8	8 6.3	6 4.7
	70歳以上	16 10.9	7 4.8	15 10.2	13 8.8	4 2.7	7 4.8	5 3.4	7 4.8	8 5.4	8 5.4

上段:人数 下段:%	食 生 活 を 見 直 し 、 食 べ る よ う に な っ た	食 事 の 1 回 の 量 が 増 え た	抜 く こ と が 多 く な っ た	一 日 3 食 食 べ ず 、 不 規 則 に な っ た	食 事 時 間 が 減 っ た	お 菓 子 を 食 べ る 量 が 減 っ た	1 回 あ た り の 購 入 量 が 減 っ た	マ ス ク 着 用 が 多 い た め 口 呼 吸 す る の が 習 慣 と な り 、 あ な た の 家 族 が 食 べ る 時 も 口 を 開 け 、 首 を 立 て て 食 べ る よ う に な っ た	無 回 答
全体	38 5.0	32 4.2	28 3.7	27 3.6	25 3.3	18 2.4	5 0.7	4 0.5	
年齢	10・20歳代	3 3.7	2 2.4	9 11.0	7 8.5	6 7.3	2 2.4	-	-
	30歳代	6 5.2	6 5.2	3 2.6	4 3.4	2 1.7	1 0.9	2 1.7	-
	40歳代	6 4.3	3 2.1	3 2.1	4 2.9	5 3.6	4 2.9	1 0.7	-
	50歳代	5 3.6	6 4.3	2 1.4	3 2.2	2 1.4	2 1.4	-	1 0.7
	60歳代	12 9.4	12 9.4	5 3.9	4 3.1	4 3.1	4 3.1	1 0.8	-
	70歳以上	6 4.1	3 2.0	6 4.1	5 3.4	6 4.1	5 3.4	1 0.7	3 2.0

問7-2 (問7-1で食生活に変化があったと答えた方)

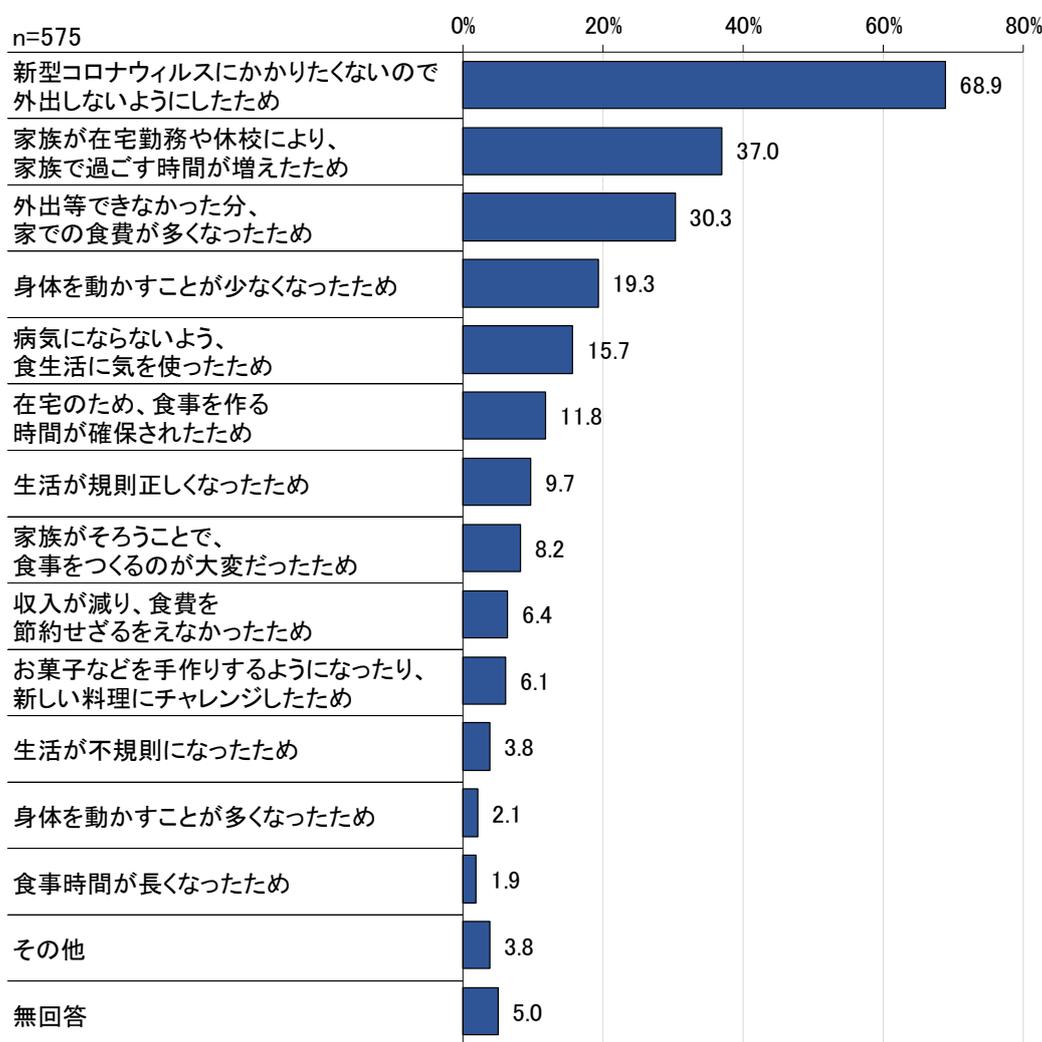
あなたの食生活が変わった理由を教えてください。

全体では、「新型コロナウイルスにかかりたくないので外出しないようにしたため」が68.9%と最も多く、次いで「家族が在宅勤務や休校により、家族で過ごす時間が増えたため」が37.0%、「外出等できなかった分、家での食費が多くなったため」が30.3%の順となっています。

年齢別にみると、「新型コロナウイルスにかかりたくないので外出しないようにしたため」がすべての年代で6割を超えています。また、40歳代では「家族がそろうことで、食事をつくるのが大変だったため」が14.5%、10・20歳代では「生活が不規則になったため」が14.0%と、それぞれ他の年代に比べて多い割合となっています。

全体

問7-2 新型コロナウイルス感染症の影響で食生活が変わった理由



年齢別

問7-2 新型コロナウイルス感染症の影響で食生活が変わった理由

上段:人数 下段:%	全体	外出しないようにしたため	家族が在宅勤務や 休校により、家族で 過ごす時間が増えたため	外出等できなかったため、 家での食費が多くなっ たため	身体を動かすことが 少なくなったため	病気になるらないよう、 食生活に気を使ったため	在宅のため、 食事を作る時間が 確保されたため	生活が規則正しく なったため	
		全体	575 100.0	396 68.9	213 37.0	174 30.3	111 19.3	90 15.7	68 11.8
年齢	10・20歳代	57 100.0	37 64.9	22 38.6	9 15.8	14 24.6	3 5.3	9 15.8	6 10.5
	30歳代	93 100.0	67 72.0	36 38.7	36 38.7	13 14.0	15 16.1	19 20.4	12 12.9
	40歳代	117 100.0	77 65.8	64 54.7	41 35.0	28 23.9	15 12.8	15 12.8	9 7.7
	50歳代	114 100.0	81 71.1	52 45.6	33 28.9	19 16.7	17 14.9	12 10.5	14 12.3
	60歳代	99 100.0	72 72.7	31 31.3	33 33.3	19 19.2	16 16.2	9 9.1	6 6.1
	70歳以上	94 100.0	62 66.0	8 8.5	22 23.4	18 19.1	24 25.5	4 4.3	9 9.6

上段:人数 下段:%	家族がそろって、 食事をつくるのが 大変だったため	収入が減り、 食費を節約せざるを えなかったため	お菓子などを手作り するようになったり、 新しい料理に チャレンジしたため	生活が不規則になっ たため	身体を動かすことが 多くなったため	食事時間が長くなっ たため	その他	無回答	
		全体	47 8.2	37 6.4	35 6.1	22 3.8	12 2.1	11 1.9	22 3.8
年齢	10・20歳代	- -	2 3.5	4 7.0	8 14.0	2 3.5	- -	2 3.5	1 1.8
	30歳代	8 8.6	7 7.5	8 8.6	3 3.2	1 1.1	3 3.2	2 2.2	2 2.2
	40歳代	17 14.5	10 8.5	5 4.3	2 1.7	1 0.9	- -	3 2.6	- -
	50歳代	10 8.8	8 7.0	8 7.0	3 2.6	2 1.8	3 2.6	7 6.1	4 3.5
	60歳代	11 11.1	4 4.0	5 5.1	3 3.0	2 2.0	3 3.0	5 5.1	4 4.0
	70歳以上	1 1.1	6 6.4	5 5.3	3 3.2	4 4.3	2 2.1	3 3.2	17 18.1

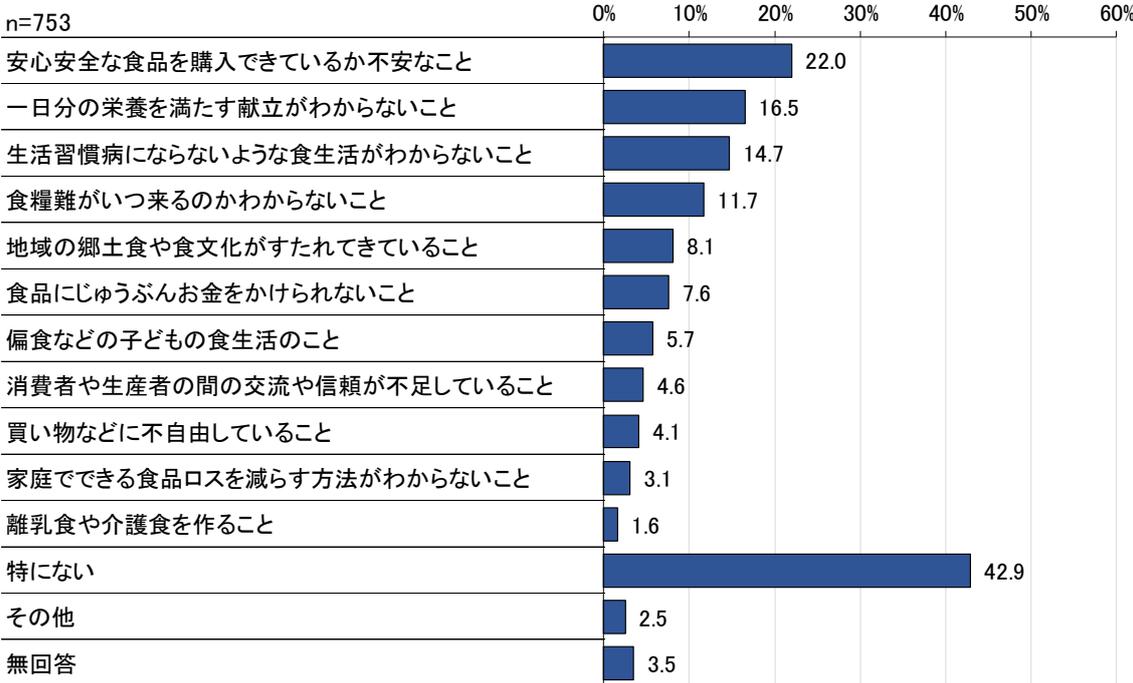
問8 あなた自身が今までの食生活で不安に思っていることは何ですか。

全体では、「特にない」が 42.9%と最も多く、次いで「安心安全な食品を購入できているか不安なこと」が 22.0%、「一日分の栄養を満たす献立がわからないこと」が 16.5%となっています。

年齢別にみると、「食品にじゅうぶんお金をかけられないこと」が 10・20 歳代（11.0%）と 40 歳代（10.0%）で、「偏食などの子どもの食生活のこと」が 40 歳代（15.7%）と 30 歳代（13.8%）で、それぞれ他の年代よりも多い割合となっています。

全体

問8 今までの食生活で不安に思っていること



年齢別

問8 今までの食生活で不安に思っていること

上段：人数 下段：%		全体	安心安全な食品を購入 できているか不安なこと	一日分の栄養を満たす 献立がわからないこと	生活習慣病に ならないような食生活が わからないこと	食糧難がいつ来るのか わからないこと	地域の郷土食や食文化が すたれてきていること	食品にじゅうぶんお金を かけられないこと	子どもの食生活のこと 偏食などの
全体		753 100.0	166 22.0	124 16.5	111 14.7	88 11.7	61 8.1	57 7.6	43 5.7
年齢	10・20歳代	82 100.0	9 11.0	24 29.3	17 20.7	5 6.1	4 4.9	9 11.0	- -
	30歳代	116 100.0	25 21.6	32 27.6	19 16.4	18 15.5	7 6.0	5 4.3	16 13.8
	40歳代	140 100.0	41 29.3	27 19.3	25 17.9	15 10.7	12 8.6	14 10.0	22 15.7
	50歳代	139 100.0	27 19.4	14 10.1	19 13.7	14 10.1	12 8.6	10 7.2	4 2.9
	60歳代	128 100.0	33 25.8	18 14.1	19 14.8	13 10.2	17 13.3	7 5.5	1 0.8
	70歳以上	147 100.0	31 21.1	9 6.1	12 8.2	23 15.6	9 6.1	12 8.2	- -

上段：人数 下段：%		消費者や生産者の間の 交流や信頼が 不足していること	買い物などに 不自由していること	家庭でできる 食品ロスを減らす方法が わからないこと	離乳食や介護食を作ること	特 に ない	そ の 他	無 回 答
全体		35 4.6	31 4.1	23 3.1	12 1.6	323 42.9	19 2.5	26 3.5
年齢	10・20歳代	1 1.2	1 1.2	3 3.7	- -	36 43.9	2 2.4	- -
	30歳代	5 4.3	6 5.2	4 3.4	9 7.8	39 33.6	4 3.4	4 3.4
	40歳代	8 5.7	5 3.6	5 3.6	- -	54 38.6	2 1.4	- -
	50歳代	6 4.3	5 3.6	4 2.9	1 0.7	63 45.3	4 2.9	5 3.6
	60歳代	5 3.9	3 2.3	3 2.3	1 0.8	54 42.2	4 3.1	2 1.6
	70歳以上	10 6.8	11 7.5	4 2.7	1 0.7	77 52.4	3 2.0	14 9.5

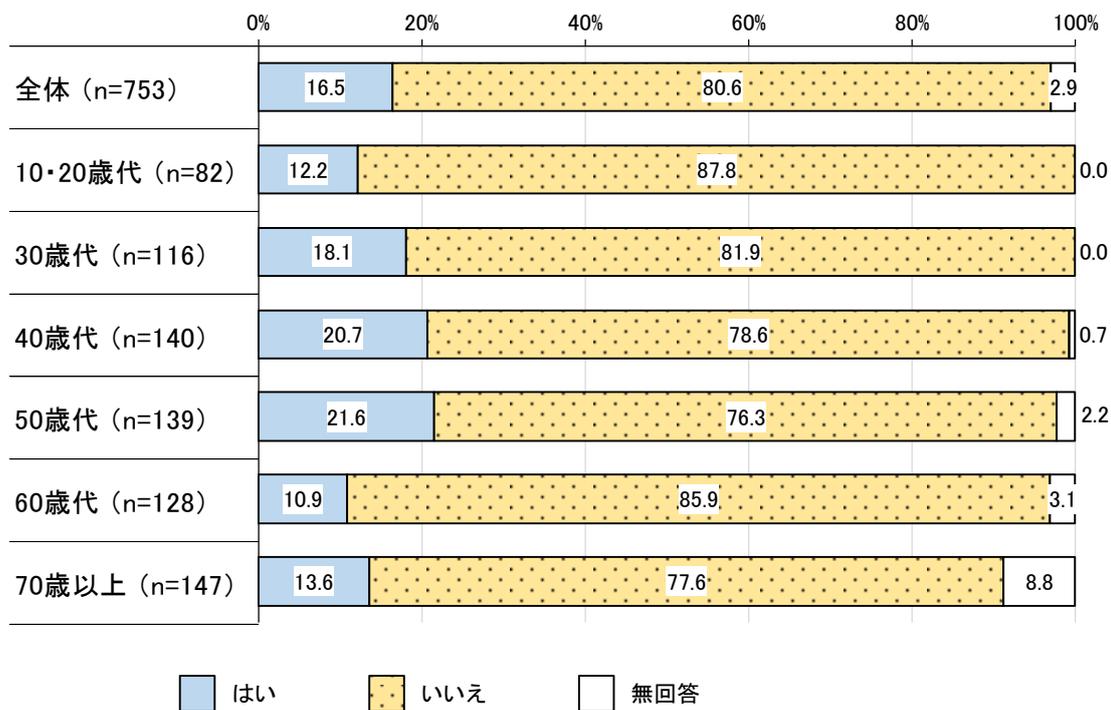
問9-1 あなたやあなたの家族で食物アレルギーのある方はいますか。

全体では、「はい」が16.5%、「いいえ」が80.6%となっています。

年齢別でもおおむね同様の割合となっていますが、40歳代と50歳代で「はい」が2割を超えています。

年齢別

問9-1 食物アレルギーを持っている



問9-2 (問9-1でアレルギーがあると答えた方)

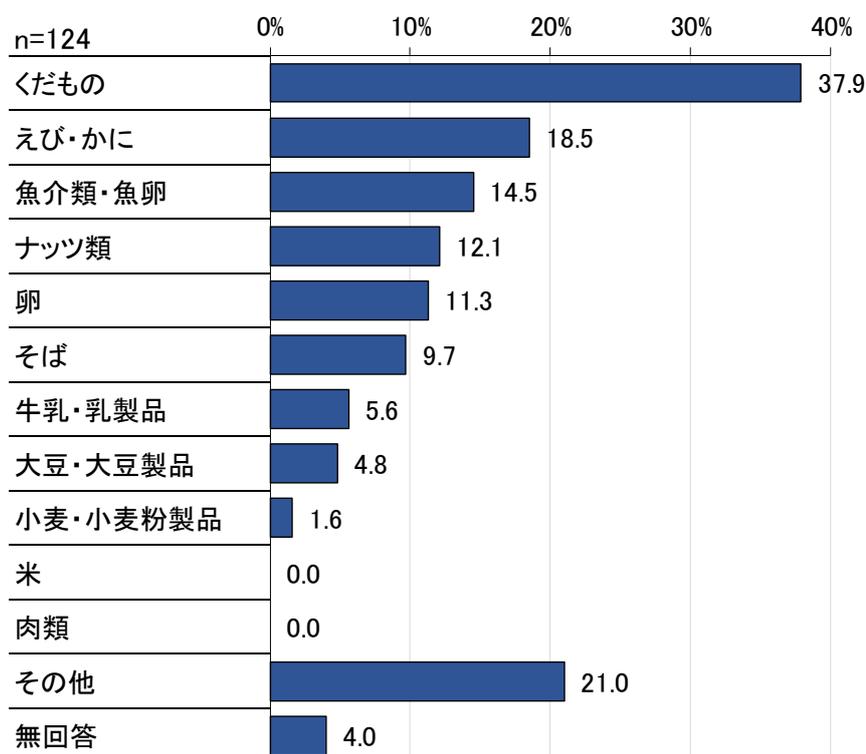
該当するアレルギーを教えてください。

全体では、「くだもの」が37.9%で最も多く、次いで「その他」が21.0%、「えび・かに」が18.5%、「魚介類・魚卵」が14.5%と続いています。

年齢別にみると、「くだもの」では10・20歳代の60.0%が、「えび・かに」では60歳代の42.9%が、「ナッツ類」では30歳代の33.3%が、それぞれ他の年代よりも多い割合となっています。

全体

問9-2 該当するアレルギー



年齢別

問9-2 該当するアレルギー

上段:人数 下段:%		全体	くだもの	えび・かに	魚介類・魚卵	ナッツ類	卵	そば
全体		124 100.0	47 37.9	23 18.5	18 14.5	15 12.1	14 11.3	12 9.7
年齢	10・20歳代	10 100.0	6 60.0	1 10.0	2 20.0	1 10.0	2 20.0	- -
	30歳代	21 100.0	7 33.3	3 14.3	3 14.3	7 33.3	2 9.5	1 4.8
	40歳代	29 100.0	12 41.4	5 17.2	5 17.2	1 3.4	6 20.7	3 10.3
	50歳代	30 100.0	12 40.0	6 20.0	2 6.7	4 13.3	1 3.3	3 10.0
	60歳代	14 100.0	7 50.0	6 42.9	2 14.3	- -	- -	3 21.4
	70歳以上	20 100.0	3 15.0	2 10.0	4 20.0	2 10.0	3 15.0	2 10.0

上段:人数 下段:%		牛乳・乳製品	大豆・大豆製品	小麦・小麦粉製品	米	肉類	その他	無回答
全体		7 5.6	6 4.8	2 1.6	- -	- -	26 21.0	5 4.0
年齢	10・20歳代	1 10.0	1 10.0	- -	- -	- -	1 10.0	- -
	30歳代	1 4.8	1 4.8	- -	- -	- -	4 19.0	1 4.8
	40歳代	3 10.3	2 6.9	1 3.4	- -	- -	5 17.2	1 3.4
	50歳代	- -	- -	1 3.3	- -	- -	6 20.0	1 3.3
	60歳代	- -	2 14.3	- -	- -	- -	3 21.4	- -
	70歳以上	2 10.0	- -	- -	- -	- -	7 35.0	2 10.0

問9-3 (問9-1でアレルギーがあると答えた方)

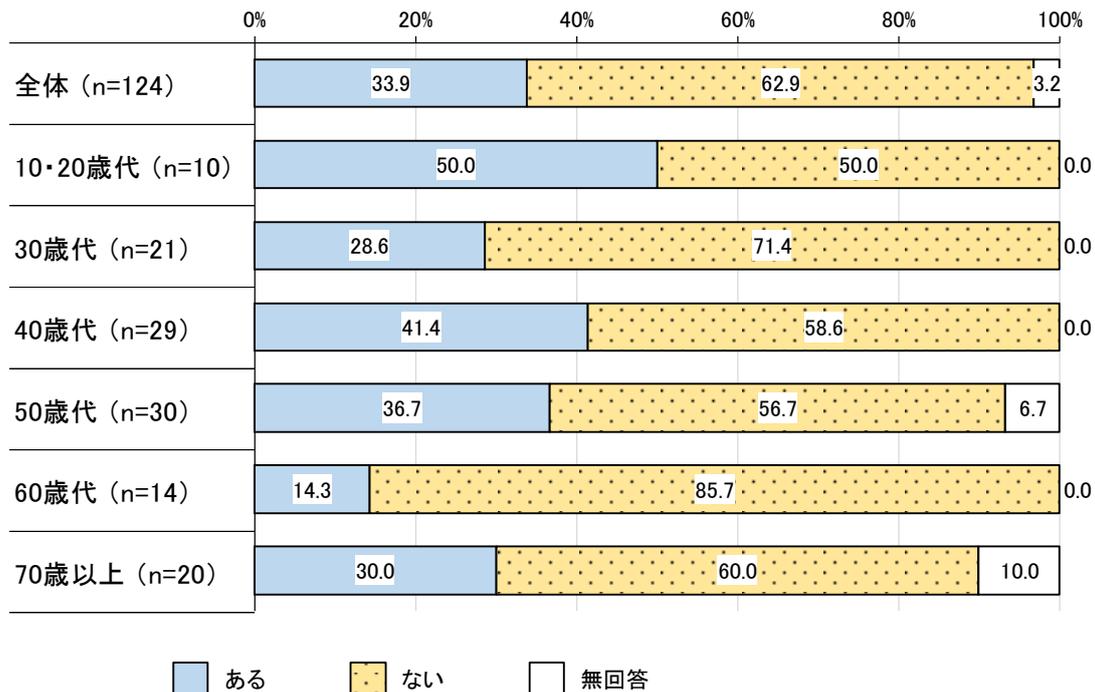
食物アレルギーがあることでお困りのことは、ありますか。

全体では、「ある」が33.9%、「ない」が62.9%となっています。

年齢別にみると、「ある」では10・20歳代が50.0%、40歳代が41.4%と多い一方で、60歳代は14.3%と目立って少なくなっています。

年齢別

問9-3 アレルギーでの困りごと



## (2) 朝食について

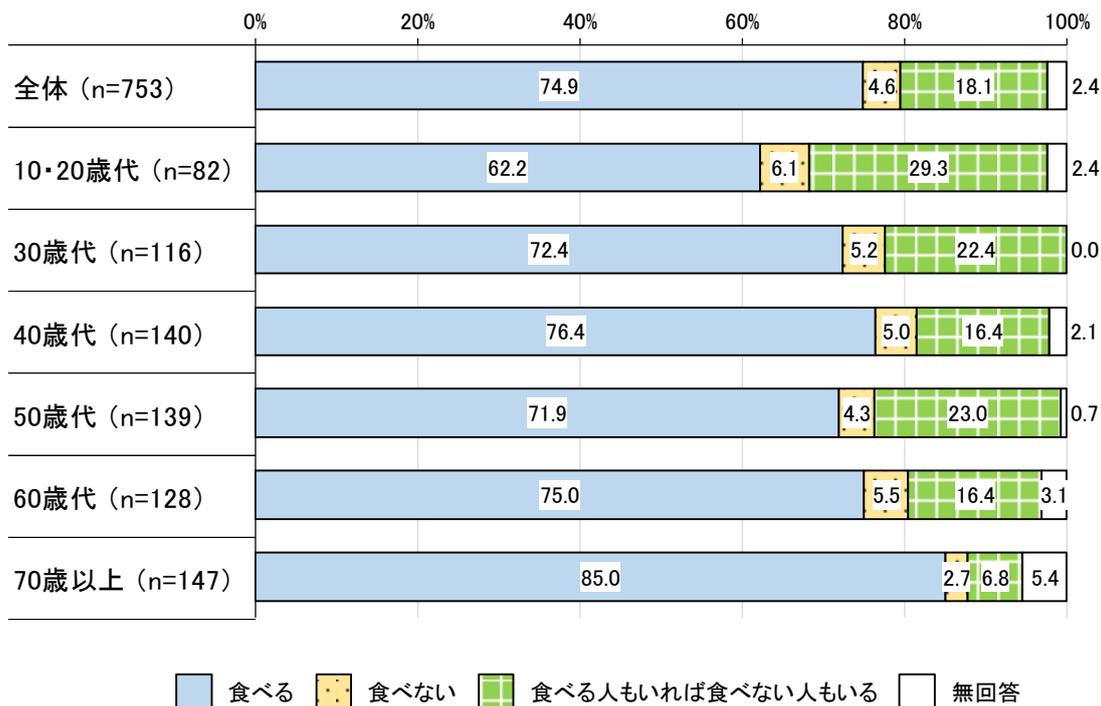
問 10-1 あなたやあなたの家族は朝食を食べますか。

全体では、「食べる」が74.9%と最も多く、「食べない」は4.6%にとどまっています。

年齢別にみると、「食べる」はどの年代でも6割を超える一方、「食べる人もいれば食べない人もいる」は10・20歳代・30歳代・50歳代で2割以上となっています。

年齢別

問10-1 朝食を食べるかについて



問 10-2 (問 10-1 で朝食を食べないと答えた方)

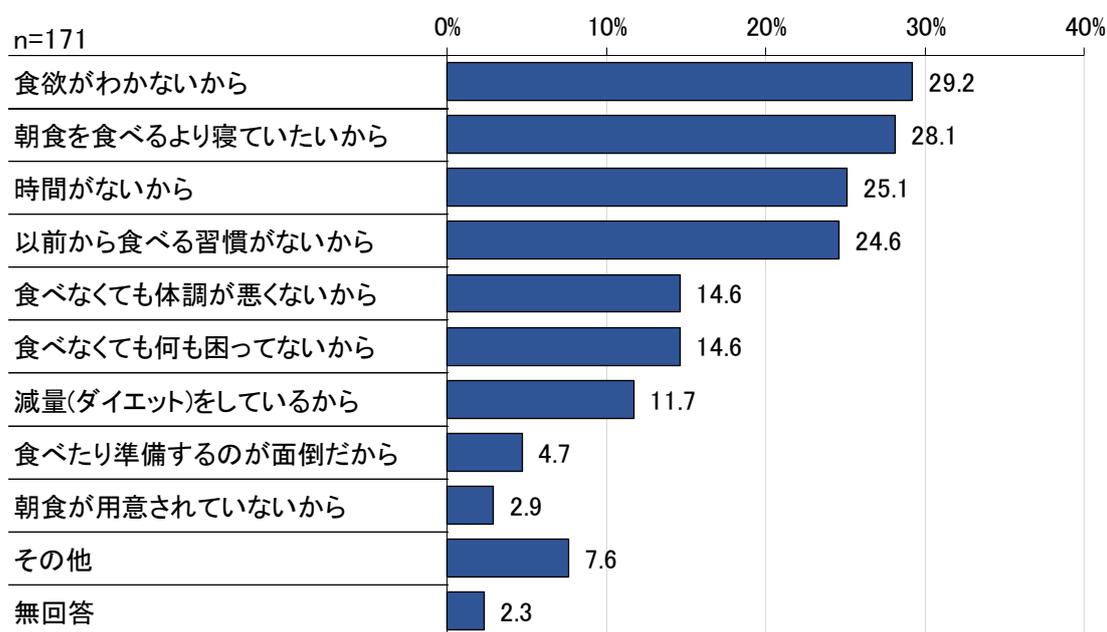
あなたやあなたの家族が朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。

全体では、「食欲がわからないから」が 29.2%と最も多く、次いで「朝食を食べるより寝ていたいから」が 28.1%、「時間がないから」が 25.1%と続きます。

年齢別にみると、10・20 歳代では「朝食を食べるより寝ていたいから」「以前から食べる習慣がないから」が他の年代に比べて多く、40 歳代では「食欲がわからないから」が4割を超えています。

全体

問10-2 朝食を食べない最も大きな理由



年齢別

問10-2 朝食を食べない最も大きな理由

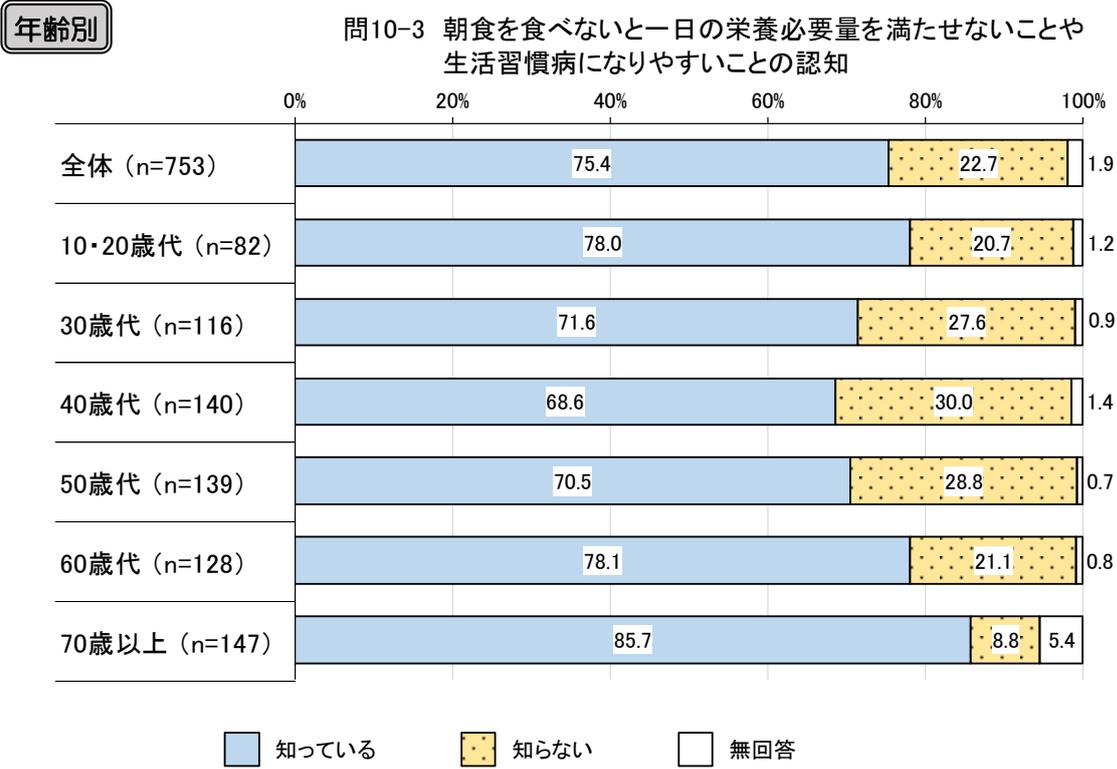
上段:人数 下段:%		全体	食欲がわかないから	朝食を食べるより寝ていたいから	時間がないから	以前から食べる習慣がないから	食べなくても体調が悪くないから
全体		171 100.0	50 29.2	48 28.1	43 25.1	42 24.6	25 14.6
年齢	10・20歳代	29 100.0	6 20.7	12 41.4	6 20.7	10 34.5	2 6.9
	30歳代	32 100.0	11 34.4	12 37.5	12 37.5	5 15.6	6 18.8
	40歳代	30 100.0	13 43.3	8 26.7	7 23.3	6 20.0	3 10.0
	50歳代	38 100.0	11 28.9	8 21.1	11 28.9	11 28.9	8 21.1
	60歳代	28 100.0	5 17.9	5 17.9	4 14.3	7 25.0	5 17.9
	70歳以上	14 100.0	4 28.6	3 21.4	3 21.4	3 21.4	1 7.1

上段:人数 下段:%		何も食べてなくても困らないから	減量(ダイエット)をしているから	食べたり準備するのが面倒だから	朝食が用意されていないから	その他	無回答
全体		25 14.6	20 11.7	8 4.7	5 2.9	13 7.6	4 2.3
年齢	10・20歳代	7 24.1	2 6.9	4 13.8	2 6.9	2 6.9	-
	30歳代	4 12.5	2 6.3	2 6.3	2 6.3	-	-
	40歳代	5 16.7	3 10.0	1 3.3	1 3.3	4 13.3	1 3.3
	50歳代	2 5.3	6 15.8	1 2.6	-	5 13.2	1 2.6
	60歳代	4 14.3	7 25.0	-	-	1 3.6	1 3.6
	70歳以上	3 21.4	-	-	-	1 7.1	1 7.1

問 10-3 あなたは朝食を食べないと一日の栄養必要量を満たせないことや生活習慣病になりやすいことを知っていますか。

全体では、「知っている」が75.4%、「知らない」が22.7%となっています。

年齢別にみると、「知らない」は40歳代が30.0%で最も多く、次いで50歳代が28.8%、30歳代が27.6%となっています。



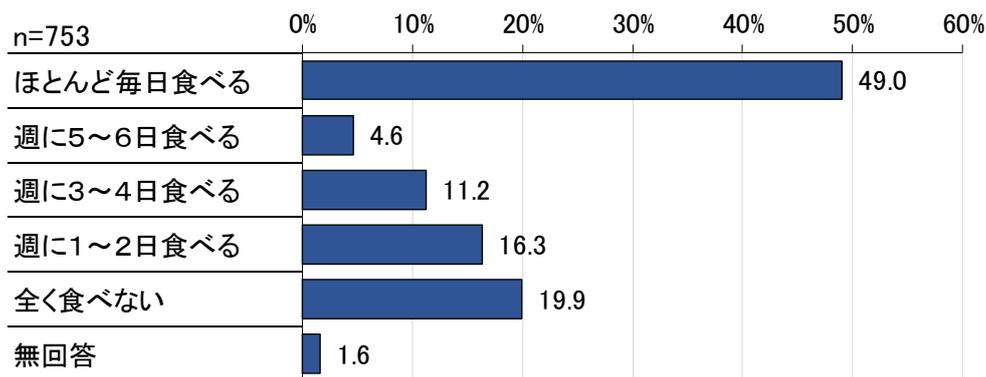
問 11-1 あなたやあなたの家族は主食・主菜・副菜のそろった朝食を毎日食べますか。

全体では、「ほとんど毎日食べる」が49.0%と最も多く、次いで「全く食べない」が19.9%、「週に1～2日食べる」が16.3%と続きます。

年齢別にみると、「ほとんど毎日食べる」は70歳以上が80.3%で突出して多く、「全く食べない」は10・20歳代が37.8%と他の年代に比べて多くなっています。

全体

問11-1 主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べる頻度



年齢別

問11-1 主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べる頻度

	上段:人数 下段:%	全体	ほとんど毎日食べる	週に5～6日食べる	週に3～4日食べる	週に1～2日食べる	全く食べない	無回答
全体	753 100.0	369 49.0	35 4.6	84 11.2	123 16.3	150 19.9	12 1.6	
年齢	10・20歳代	82 100.0	29 35.4	2 2.4	9 11.0	12 14.6	31 37.8	1 1.2
	30歳代	116 100.0	37 31.9	6 5.2	18 15.5	29 25.0	29 25.0	- -
	40歳代	140 100.0	50 35.7	12 8.6	17 12.1	31 22.1	33 23.6	2 1.4
	50歳代	139 100.0	62 44.6	5 3.6	18 12.9	22 15.8	37 26.6	1 0.7
	60歳代	128 100.0	72 56.3	8 6.3	13 10.2	21 16.4	13 10.2	3 2.3
	70歳以上	147 100.0	118 80.3	2 1.4	9 6.1	8 5.4	7 4.8	5 3.4

問 11-2 (問 11-1 で朝食を食べると答えた方)

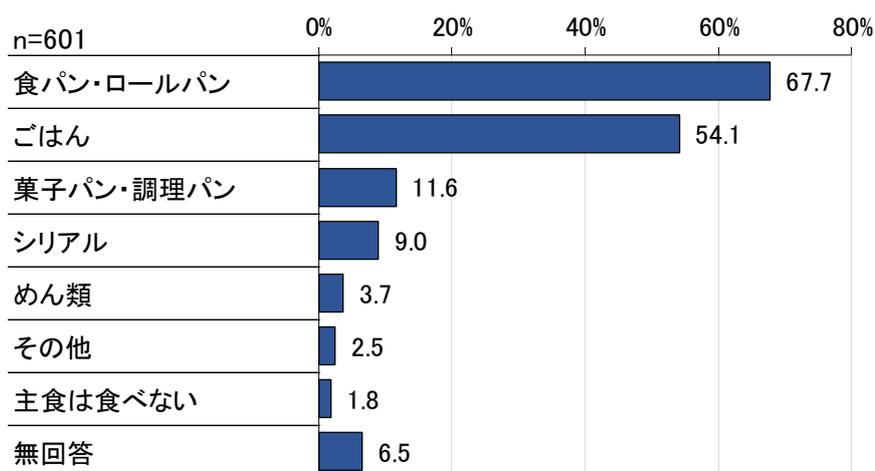
あなたのご家庭では、朝食で主食に何をよく食べますか。

全体では、「食パン・ロールパン」が67.7%と最も多く、次いで「ごはん」が54.1%となっています。

年齢別にみると、「食パン・ロールパン」では30歳代・50歳代・60歳代で7割を超えており、「ごはん」は30歳代で71.9%と最も多く、以降年代が進むごとに減少しています。

全体

問11-2 朝食に主食で食べるもの



年齢別

問11-2 朝食に主食で食べるもの

	上段:人数 下段:%	全体	食パン・ ロールパン	ごはん	菓子パン・ 調理パン	シリアル	めん類	その他	主食は 食べない	無 回答
全体	601 100.0	407 67.7	325 54.1	70 11.6	54 9.0	22 3.7	15 2.5	11 1.8	39 6.5	
年齢	10・20歳代	51 100.0	27 52.9	28 54.9	8 15.7	7 13.7	1 2.0	1 2.0	1 2.0	4 7.8
	30歳代	89 100.0	63 70.8	64 71.9	9 10.1	12 13.5	7 7.9	3 3.4	3 3.4	1 1.1
	40歳代	108 100.0	72 66.7	67 62.0	19 17.6	14 13.0	2 1.9	2 1.9	1 0.9	7 6.5
	50歳代	104 100.0	74 71.2	59 56.7	13 12.5	8 7.7	4 3.8	3 2.9	3 2.9	4 3.8
	60歳代	113 100.0	82 72.6	56 49.6	10 8.8	7 6.2	5 4.4	5 4.4	-	6 5.3
	70歳以上	135 100.0	89 65.9	50 37.0	11 8.1	6 4.4	3 2.2	1 0.7	3 2.2	17 12.6

問 11-3 (問 11-1 で朝食を食べると答えた方)

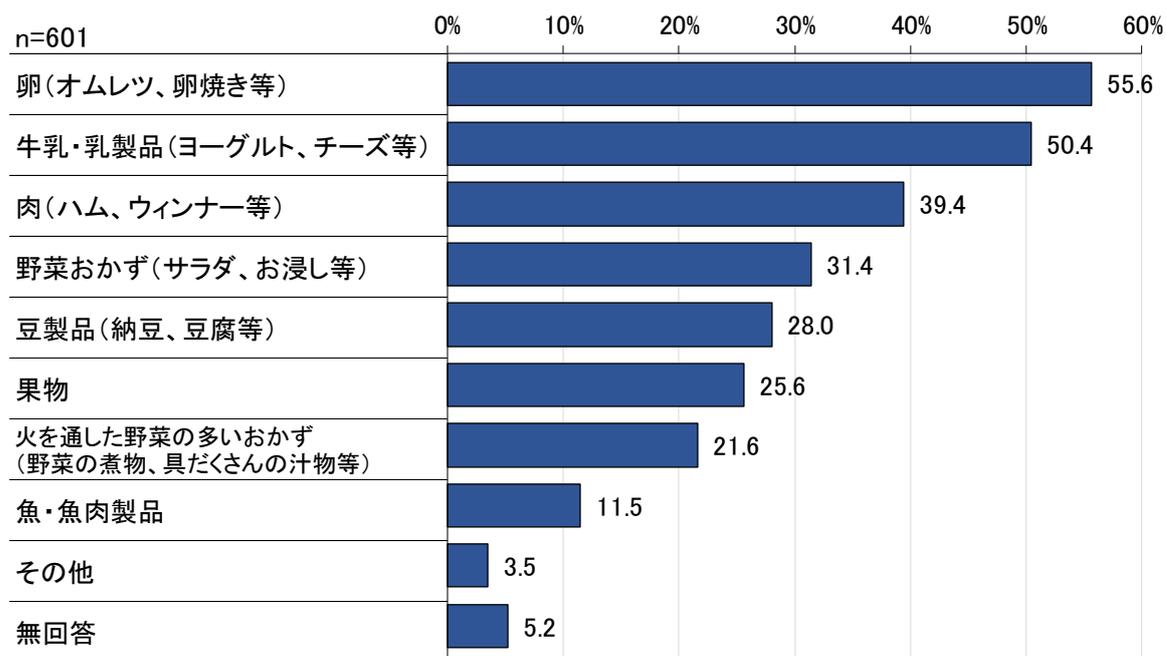
あなたのご家庭では、朝食で主食以外に主に何をよく食べますか。

全体では、「卵（オムレツ、卵焼き等）」が 55.6%と最も多く、次いで「牛乳・乳製品（ヨーグルト、チーズ等）」が 50.4%、「肉（ハム、ウィンナー等）」が 39.4%となっています。

年齢別にみても、おおむね同様の割合となっています。

全体

問11-3 朝食で主食以外に食べるもの



年齢別

問11-3 朝食で主食以外に食べるもの

上段:人数 下段:%		全体	卵 (オムレツ、 卵焼き等)	(ヨーグルト、 牛乳・乳製品 チーズ等)	肉 (ハム、ウインナー等)	(サラダ、 野菜のおかず お浸し等)	豆製品(納豆、 豆腐等)
全体		601 100.0	334 55.6	303 50.4	237 39.4	189 31.4	168 28.0
年齢	10・20歳代	51 100.0	28 54.9	18 35.3	20 39.2	10 19.6	14 27.5
	30歳代	89 100.0	48 53.9	45 50.6	41 46.1	15 16.9	30 33.7
	40歳代	108 100.0	68 63.0	53 49.1	45 41.7	28 25.9	32 29.6
	50歳代	104 100.0	62 59.6	50 48.1	45 43.3	33 31.7	31 29.8
	60歳代	113 100.0	60 53.1	63 55.8	43 38.1	48 42.5	30 26.5
	70歳以上	135 100.0	67 49.6	73 54.1	43 31.9	55 40.7	31 23.0

上段:人数 下段:%		果物	火を通した野菜の多い おかず(野菜の煮物、 具だくさんの汁物等)	魚・魚 肉製品	その他	無回答
全体		154 25.6	130 21.6	69 11.5	21 3.5	31 5.2
年齢	10・20歳代	8 15.7	9 17.6	3 5.9	5 9.8	6 11.8
	30歳代	27 30.3	22 24.7	5 5.6	2 2.2	1 1.1
	40歳代	22 20.4	23 21.3	9 8.3	5 4.6	5 4.6
	50歳代	29 27.9	24 23.1	14 13.5	2 1.9	2 1.9
	60歳代	24 21.2	21 18.6	14 12.4	3 2.7	5 4.4
	70歳以上	43 31.9	30 22.2	24 17.8	4 3.0	12 8.9

問 11-4 (問 11-1 で朝食を毎日食べないと答えた方)

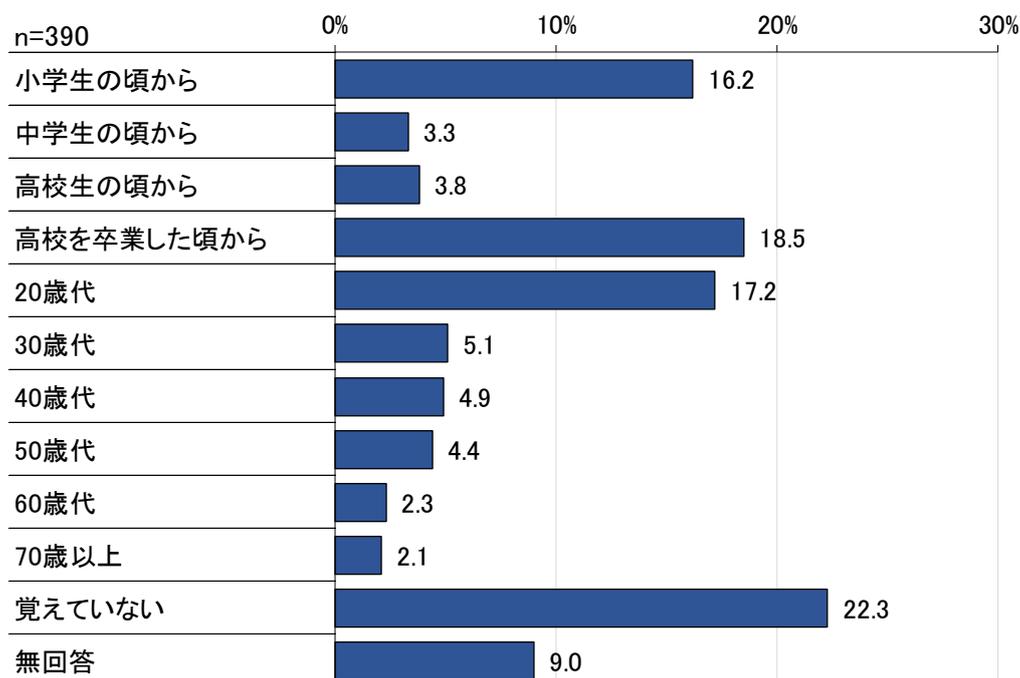
あなたやあなたの家族はいつ頃から主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べなくなりましたか。

全体では、「覚えていない」が 22.3%と最も多く、次いで「高校を卒業した頃から」が 18.5%、「20 歳代」が 17.2%、「小学生の頃から」が 16.2%と続きます。

年齢別にみると、「覚えていない」は 40 歳代が 29.0%で、「70 歳以上」では 70 歳以上が 26.9%で、「20 歳代」では 30 歳代が 25.9%でそれぞれ最も多くなっています。

全体

問11-4 主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べなくなった時期



年齢別

問11-4 主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べなくなった時期

上段:人数 下段:%		全体	小学生の頃から	中学生の頃から	高校生の頃から	高校を卒業した頃から	20歳代	30歳代
全体		390 100.0	63 16.2	13 3.3	15 3.8	72 18.5	67 17.2	20 5.1
年齢	10・20歳代	54 100.0	11 20.4	4 7.4	5 9.3	12 22.2	9 16.7	- -
	30歳代	81 100.0	14 17.3	1 1.2	2 2.5	17 21.0	21 25.9	3 3.7
	40歳代	93 100.0	23 24.7	2 2.2	2 2.2	17 18.3	13 14.0	8 8.6
	50歳代	81 100.0	12 14.8	4 4.9	3 3.7	16 19.8	15 18.5	5 6.2
	60歳代	55 100.0	3 5.5	1 1.8	2 3.6	8 14.5	6 10.9	4 7.3
	70歳以上	26 100.0	- -	1 3.8	1 3.8	2 7.7	3 11.5	- -

上段:人数 下段:%		40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	覚えていない	無回答
全体		19 4.9	17 4.4	9 2.3	8 2.1	87 22.3	35 9.0
年齢	10・20歳代	- -	- -	- -	- -	11 20.4	5 9.3
	30歳代	- -	- -	- -	- -	19 23.5	7 8.6
	40歳代	5 5.4	- -	- -	- -	27 29.0	5 5.4
	50歳代	7 8.6	6 7.4	- -	1 1.2	14 17.3	8 9.9
	60歳代	4 7.3	8 14.5	8 14.5	- -	12 21.8	6 10.9
	70歳以上	3 11.5	3 11.5	1 3.8	7 26.9	4 15.4	4 15.4

### (3) 昼食について

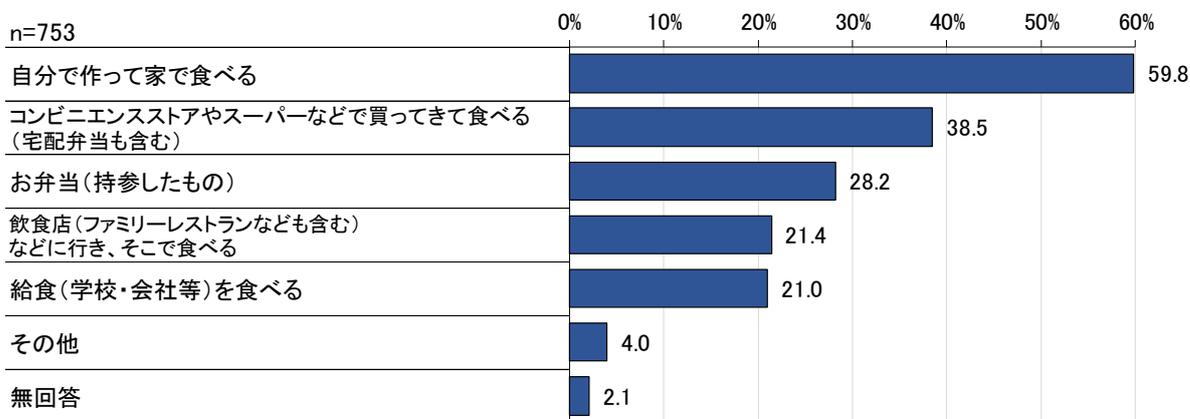
問 12-1 あなたやあなたの家族は昼食をふだんどのようにしていますか。

全体では、「自分で作って家で食べる」が 59.8%と最も多く、次いで「コンビニエンスストアやスーパーなどで買ってきて食べる（宅配弁当も含む）」が 38.5%、「お弁当（持参したもの）」が 28.2%となっています。

年齢別にみると、「自分で作って家で食べる」では 70 歳以上が 73.5%、「お弁当（持参したもの）」では 30 歳代が 40.5%で最も多くなっています。

全体

問12-1 ふだんの昼食のとりかた



年齢別

問12-1 ふだんの昼食のとりかた

上段: 人数 下段: %	全体	自分で作って家で食べる	コンビニエンスストアやスーパーなどで買ってきて食べる (宅配弁当も含む)	お弁当 (持参したもの)	飲食店 (ファミリーレストランなども含む) などに行き、そこで食べる	給食 (学校・会社等) を食べる	その他	無回答	
									全体
全体	753 100.0	450 59.8	290 38.5	212 28.2	161 21.4	158 21.0	30 4.0	16 2.1	
年齢	10・20歳代	82 100.0	35 42.7	41 50.0	24 29.3	16 19.5	8 9.8	1 1.2	1 1.2
	30歳代	116 100.0	58 50.0	55 47.4	47 40.5	29 25.0	32 27.6	3 2.6	2 1.7
	40歳代	140 100.0	70 50.0	66 47.1	46 32.9	36 25.7	68 48.6	3 2.1	3 2.1
	50歳代	139 100.0	89 64.0	59 42.4	51 36.7	38 27.3	28 20.1	8 5.8	-
	60歳代	128 100.0	89 69.5	40 31.3	31 24.2	23 18.0	17 13.3	7 5.5	2 1.6
	70歳以上	147 100.0	108 73.5	29 19.7	13 8.8	19 12.9	5 3.4	8 5.4	8 5.4

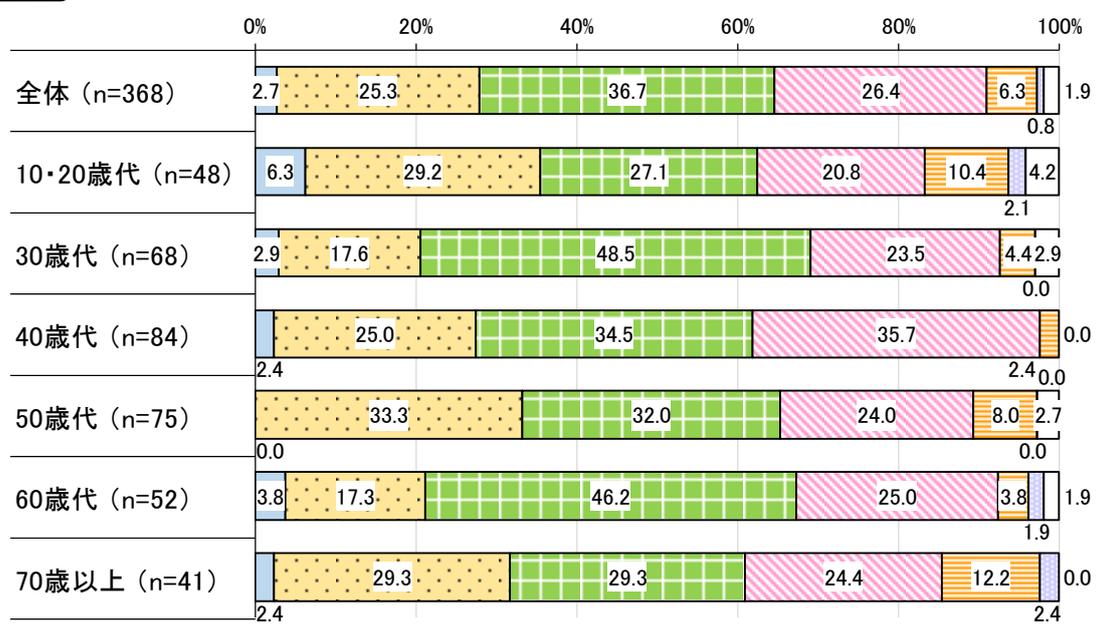
問 12-2 (問 12-1 で飲食店などで食べる、コンビニエンスストアやスーパーなどで買ってきて食べると答えた方)  
 その際、昼食にかける金額は、平均していくらくらいですか。

全体では、「500 円～700 円未満」が 36.7%と最も多く、次いで「700 円～1,000 円未満」の 26.4%、「300 円～500 円未満」の 25.3%と続いています。

年齢別にみると、「300 円～500 円未満」では 50 歳代が 33.3%、「500 円～700 円未満」では 30 歳代が 48.5%、「700 円～1,000 円未満」では 40 歳代が 35.7%で、それぞれ最も多くなっています。

年齢別

問12-2 昼食にかける平均金額



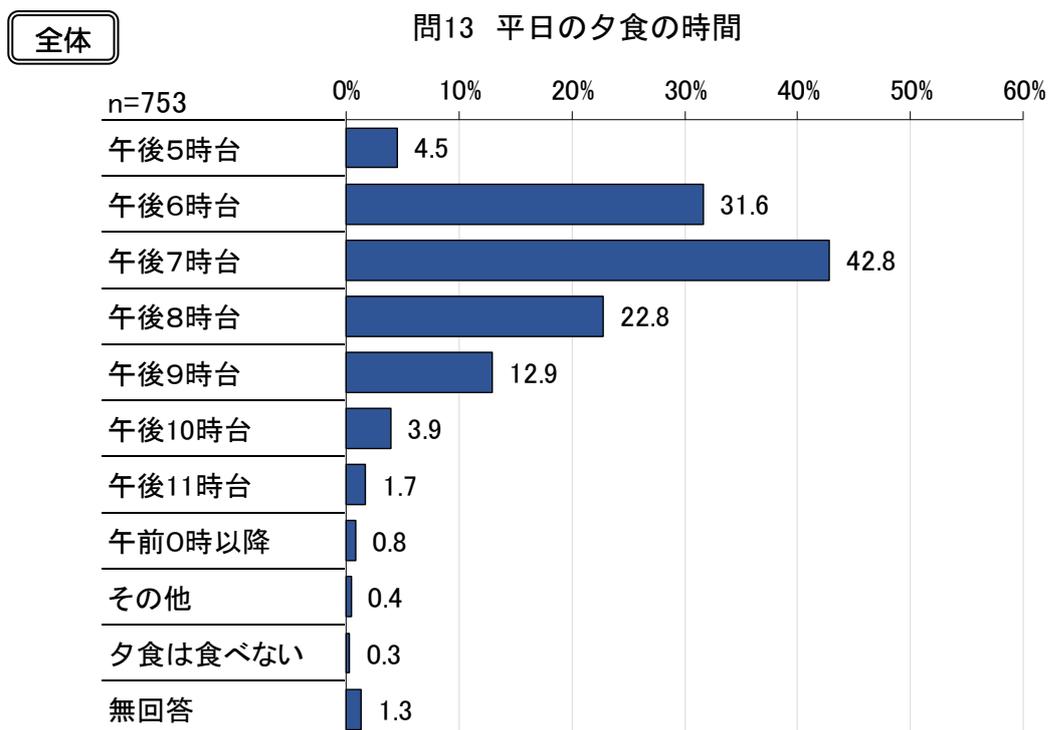
- 300円未満
- 300円～500円未満
- 500円～700円未満
- 700円～1,000円未満
- 1,000円～1,200円未満
- 1,200円以上
- 無回答

#### (4) 夕食について

問13 あなたやあなたの家族の平日の夕食の時間は何時頃ですか。

全体では、「午後7時台」が42.8%と最も多く、次いで「午後6時台」が31.6%、「午後8時台」が22.8%となっています。

年齢別にみると、「午後6時台」で60歳代・70歳以上が約4割を占めている一方、「午後8時台」では70歳以上を除くすべての年代で2割を超えており、夕食の時間も多様化していることがうかがえます。



年齢別

問13 平日の夕食の時間

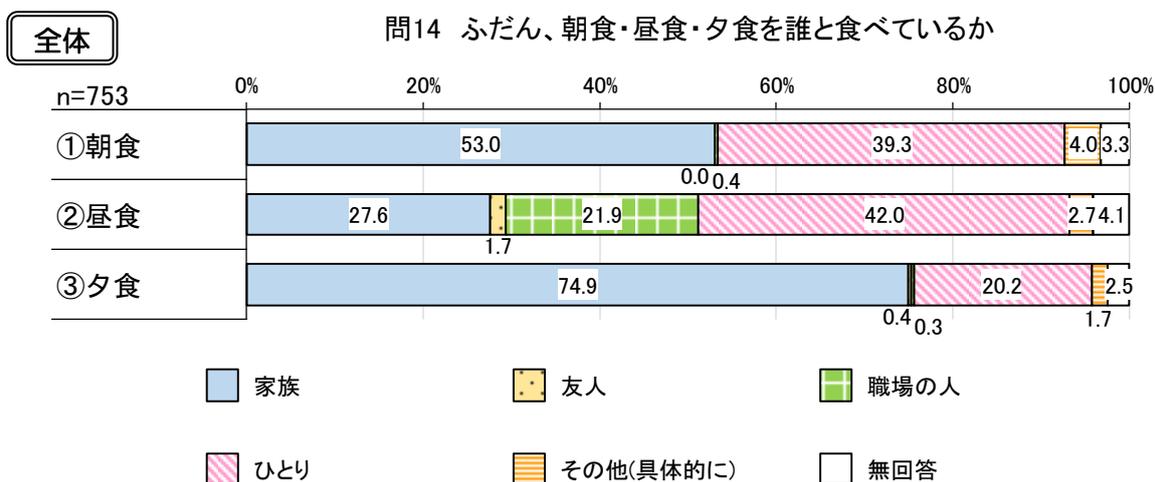
上段:人数 下段:%		全体	午後 5時台	午後 6時台	午後 7時台	午後 8時台	午後 9時台
全体		753 100.0	34 4.5	238 31.6	322 42.8	172 22.8	97 12.9
年齢	10・20歳代	82 100.0	2 2.4	14 17.1	38 46.3	21 25.6	18 22.0
	30歳代	116 100.0	2 1.7	45 38.8	42 36.2	29 25.0	15 12.9
	40歳代	140 100.0	4 2.9	37 26.4	68 48.6	33 23.6	28 20.0
	50歳代	139 100.0	4 2.9	26 18.7	66 47.5	46 33.1	19 13.7
	60歳代	128 100.0	7 5.5	51 39.8	56 43.8	26 20.3	9 7.0
	70歳以上	147 100.0	15 10.2	64 43.5	52 35.4	17 11.6	8 5.4

上段:人数 下段:%		午後 10時台	午後 11時台	午前 0時以降	その他	夕食は 食べない	無 回答
全体		29 3.9	13 1.7	6 0.8	3 0.4	2 0.3	10 1.3
年齢	10・20歳代	6 7.3	2 2.4	2 2.4	- -	- -	2 2.4
	30歳代	4 3.4	3 2.6	1 0.9	1 0.9	- -	2 1.7
	40歳代	7 5.0	2 1.4	1 0.7	- -	1 0.7	3 2.1
	50歳代	8 5.8	4 2.9	1 0.7	1 0.7	- -	- -
	60歳代	3 2.3	1 0.8	- -	- -	1 0.8	- -
	70歳以上	1 0.7	1 0.7	1 0.7	1 0.7	- -	3 2.0

## (5) 食事全般について

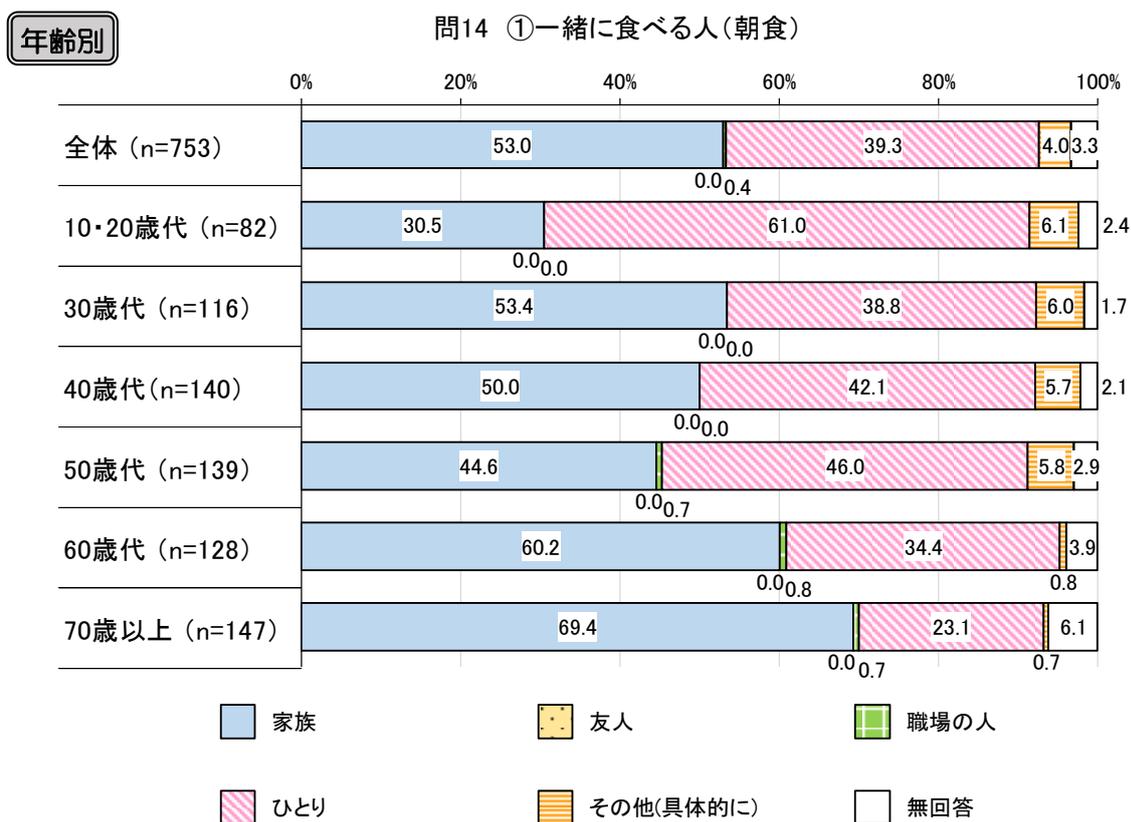
問14 あなたはふだん、誰と朝食・昼食・夕食を食べますか。

全体では、①朝食では「家族」が53.0%で最も多く、次に「ひとり」の39.3%、②昼食では「ひとり」が42.0%で最も多く、次に「家族」の27.6%、③夕食では「家族」が74.9%で最も多く、次に「ひとり」の20.2%となっています。



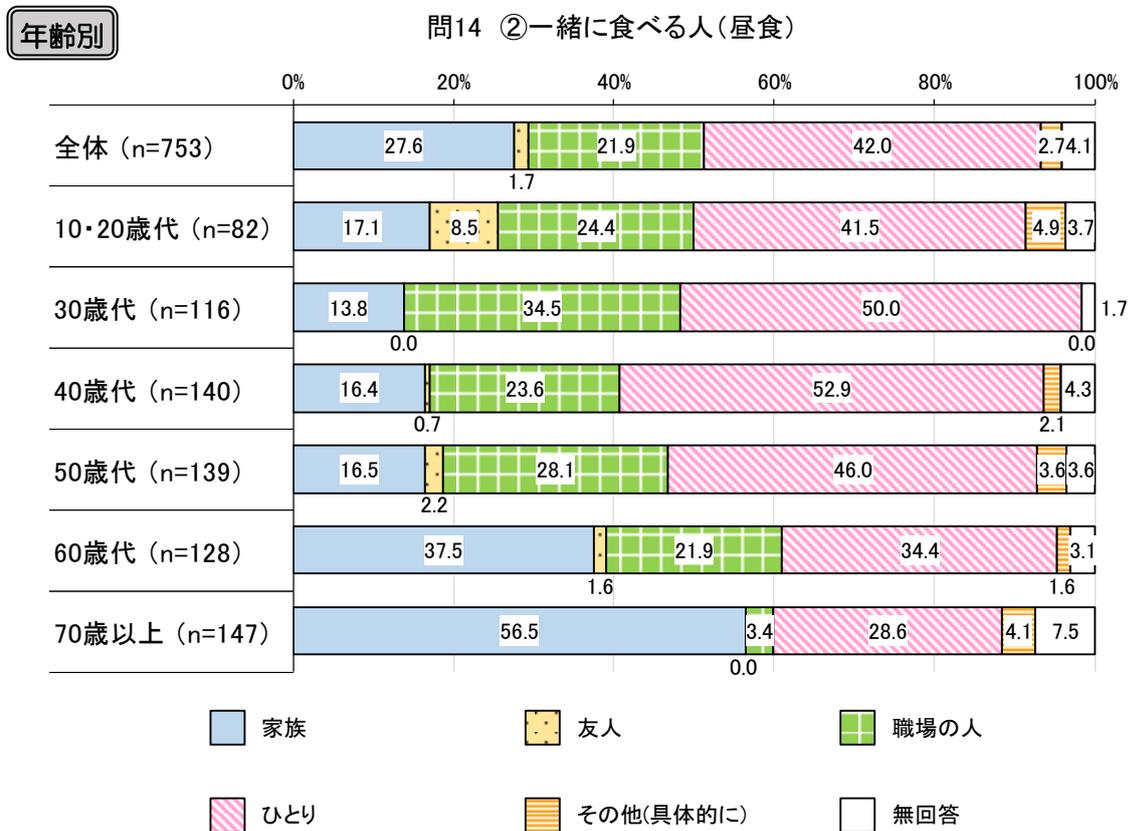
### ①朝食

朝食を年齢別にみると、10・20歳代では「ひとり」が6割を占め、70歳以上では「家族」が7割近くとなっています。「職場の人」はほとんど見られません。



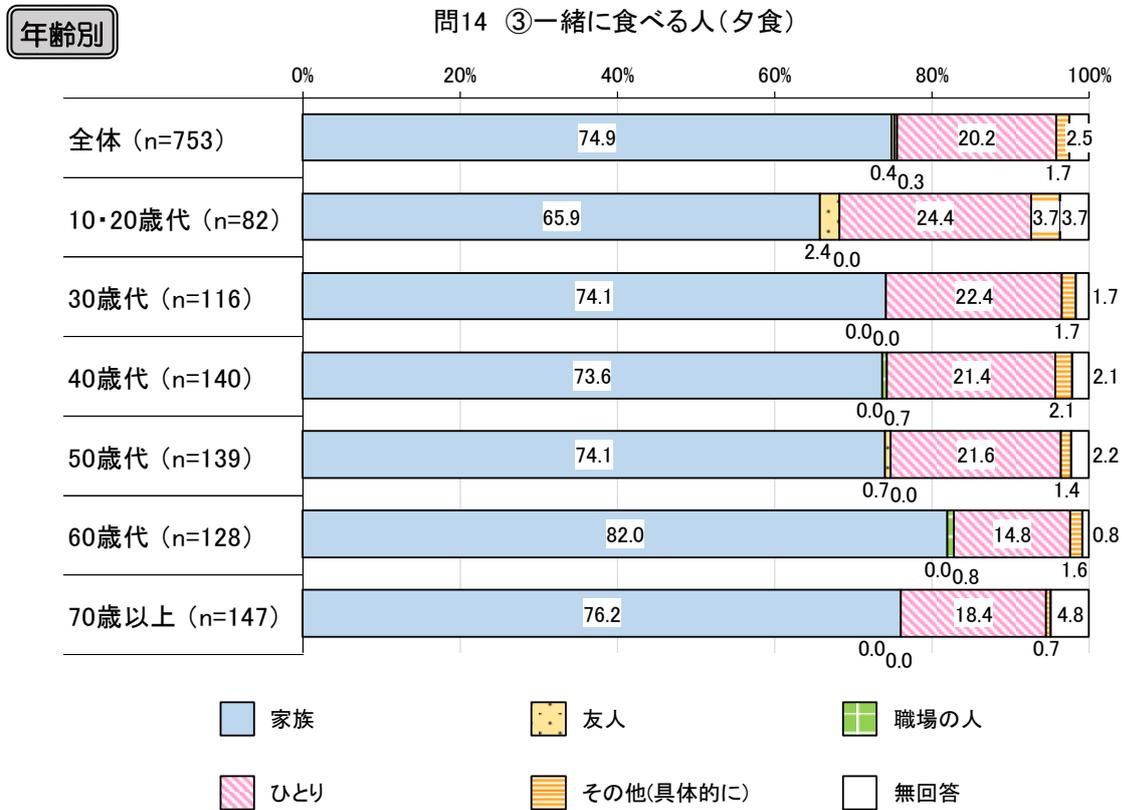
## ②昼食

昼食を年齢別にみると、10・20歳代～50歳代までのどの層でも、「ひとり」が最も多く、次いで「職場の人」「家族」の順となっています。60歳代・70歳以上では、「家族」が最も多くなっています。



### ③夕食

夕食を年齢別にみると、どの年代も「家族」が6割以上となっており、次に「ひとり」となっています。10・20歳代では「友人」の割合が他の年代と比べて多くなっています。



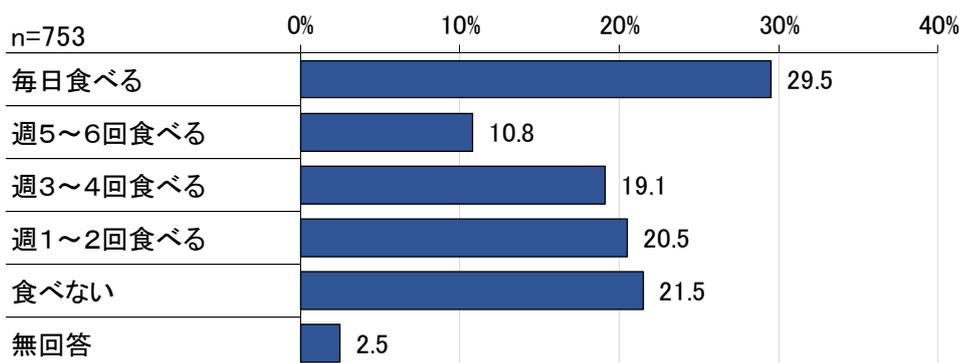
問15 あなたやあなたの家族は間食（夜食を含む）をすることはありますか。

全体では、「毎日食べる」が29.5%と最も多く、次いで「食べない」が21.5%、「週1～2回食べる」が20.5%と続いています。

年齢別にみると、「毎日食べる」は30歳代・40歳代・50歳代でそれぞれ3割を超えており、「食べない」では70歳以上が36.7%と他の年代に比べて多い割合となっています。

全体

問15 間食の有無



年齢別

問15 間食の有無

	上段:人数 下段:%	全体	毎日 食べる	週 5 ～ 6 回 食 べ る	週 3 ～ 4 回 食 べ る	週 1 ～ 2 回 食 べ る	食 べ な い	無 回 答
全体	753 100.0	222 29.5	81 10.8	144 19.1	154 20.5	162 21.5	19 2.5	
年齢	10・20歳代	82 100.0	19 23.2	7 8.5	23 28.0	15 18.3	20 24.4	1 1.2
	30歳代	116 100.0	39 33.6	19 16.4	19 16.4	27 23.3	15 12.9	3 2.6
	40歳代	140 100.0	53 37.9	21 15.0	24 17.1	28 20.0	16 11.4	3 2.1
	50歳代	139 100.0	42 30.2	14 10.1	29 20.9	25 18.0	33 23.7	4 2.9
	60歳代	128 100.0	34 26.6	10 7.8	28 21.9	35 27.3	24 18.8	1 0.8
	70歳以上	147 100.0	34 23.1	10 6.8	21 14.3	24 16.3	54 36.7	7 4.8

問16 あなたやあなたの家族は、主食（ごはん、パン、めんなど）を1日に合計でどのくらい食べていますか。1人当たりの平均の量を回答してください。

全体では、「1～2つ分」が32.7%、「3～4つ分」が50.7%、「5～6つ分」が11.3%となっています。

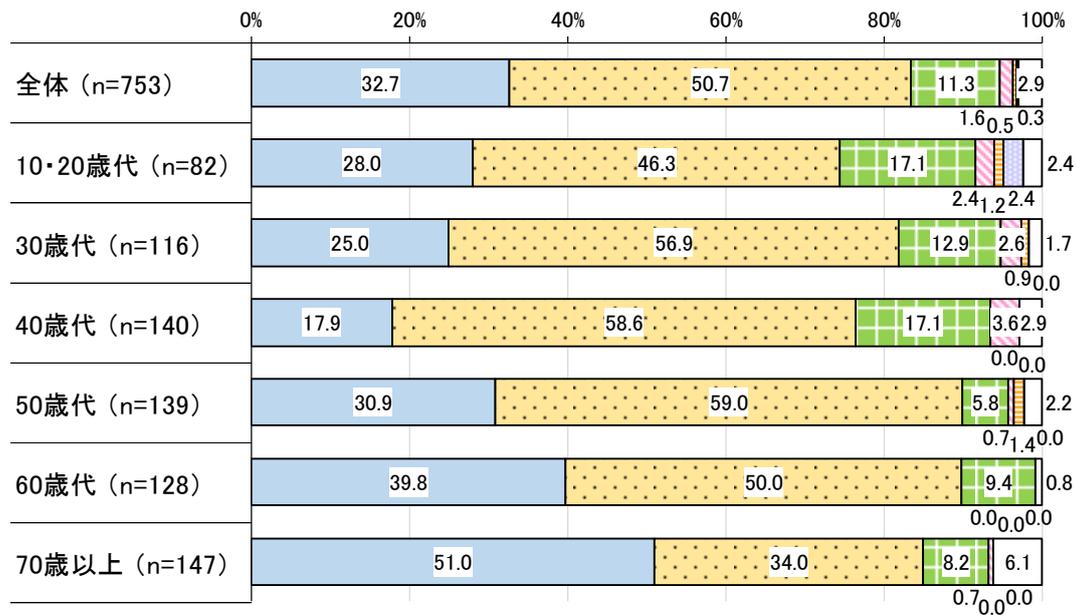
年齢別にみると、「5～6つ分」では10・20歳代と40歳代が各17.1%とほかの年代よりも多く、「1～2つ分」では70歳以上が51.0%と半数を占めています。

(例)

1つ分		ごはん小もり		おにぎり 1個		食パン1枚		ロールパン2個
	1.5つ分		ごはん中もり	2つ分		うどん一杯		もりそば一杯

年齢別

問16 主食を1日に食べる量



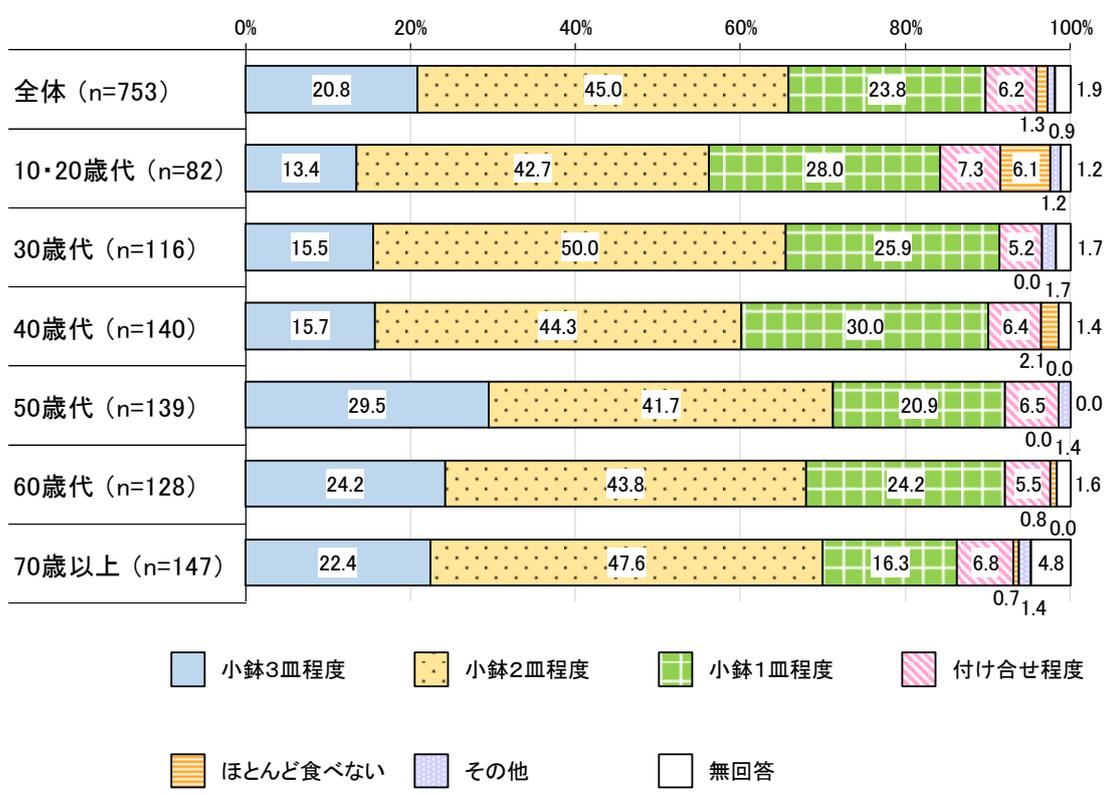
問17 あなたは、主菜（肉・魚などを使ったメイン料理のこと）を食べる時、一緒に野菜をどのくらい食べていますか。一人当たりの平均の量を回答してください。

全体では、「小鉢2皿程度」が45.0%と最も多く、次いで「小鉢1皿程度」が23.8%、「小鉢3皿程度」が20.8%となっています。

年齢別にみると、「小鉢2皿程度」はどの年代でも4割以上を占め、50歳代～70歳以上では「小鉢3皿程度」の割合も増加しています。10・20歳代では「ほとんど食べない」が6.1%と、他の年代と比べて多くなっています。

年齢別

問17 主菜を食べる時の野菜の量



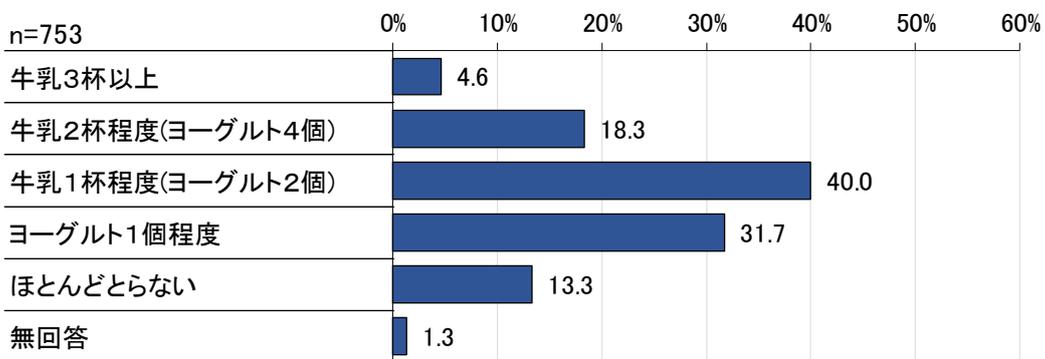
問 18 あなたやあなたの家族のふだんの牛乳（低脂肪・無脂肪乳を含む）またはヨーグルトの摂取量はどのくらいですか。一人当たりの平均の量を回答してください。

全体では、「牛乳1杯程度（ヨーグルト2個）」が40.0%と最も多く、次いで「ヨーグルト1個程度」の31.7%、「牛乳2杯程度（ヨーグルト4個）」の18.3%と続きます。

年齢別にみると、50歳代～70歳以上では「牛乳1杯程度（ヨーグルト2個）」がそれぞれ4割を超えている一方で、10・20歳代では「ほとんどとらない」が22.0%と他の年代と比べて多い割合となっています。「牛乳3杯以上」はどの年代でも1割を下回っています。

全体

問18 ふだんの牛乳またはヨーグルトの摂取量



年齢別

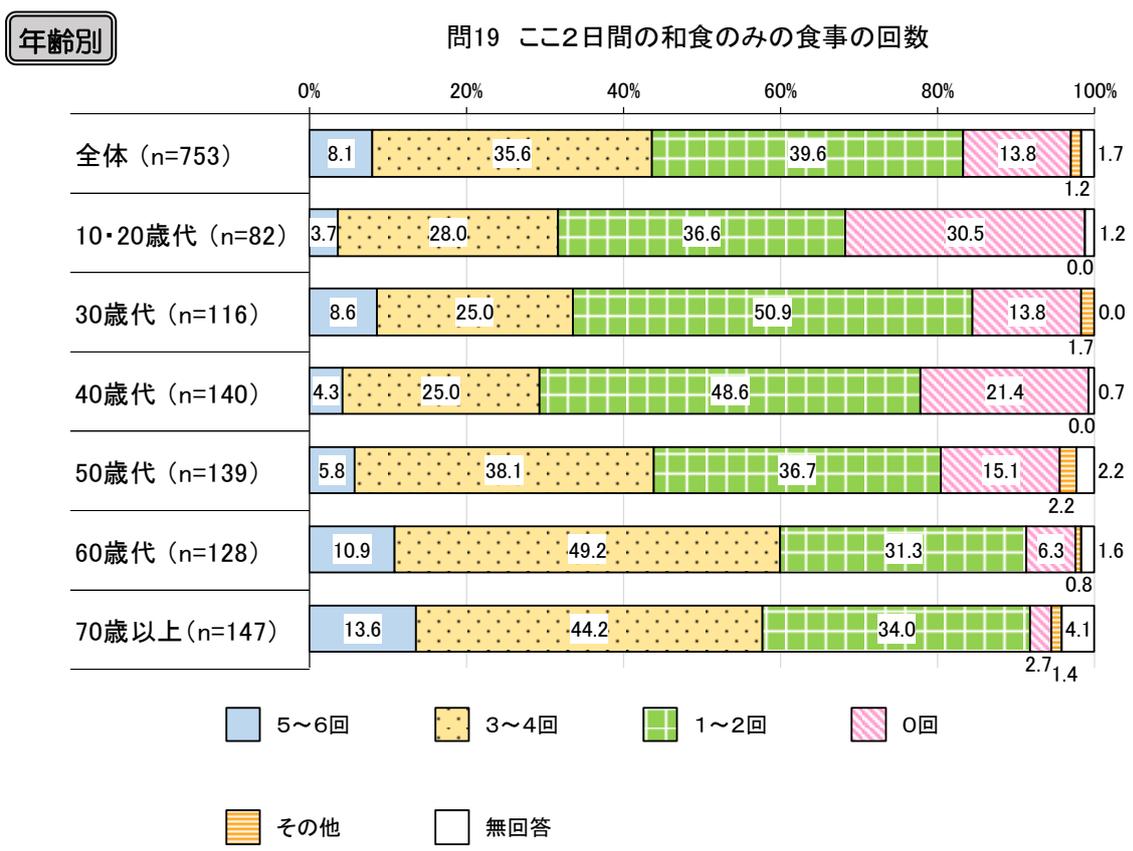
問18 ふだんの牛乳またはヨーグルトの摂取量

	上段:人数 下段:%	全体	牛乳3杯以上	牛乳2杯程度 (ヨーグルト4個)	牛乳1杯程度 (ヨーグルト2個)	ヨーグルト1個程度	ほとんどとらない	無回答
全体	753 100.0	35 4.6	138 18.3	301 40.0	239 31.7	100 13.3	10 1.3	
年齢	10・20歳代	82 100.0	7 8.5	8 9.8	23 28.0	27 32.9	18 22.0	2 2.4
	30歳代	116 100.0	5 4.3	17 14.7	39 33.6	42 36.2	17 14.7	2 1.7
	40歳代	140 100.0	5 3.6	32 22.9	54 38.6	40 28.6	18 12.9	2 1.4
	50歳代	139 100.0	3 2.2	29 20.9	59 42.4	43 30.9	18 12.9	-
	60歳代	128 100.0	6 4.7	20 15.6	57 44.5	45 35.2	13 10.2	1 0.8
	70歳以上	147 100.0	9 6.1	32 21.8	68 46.3	41 27.9	16 10.9	3 2.0

問 19 あなたはここ2日間の朝食・昼食・夕食のうちで、和食のみの食事を何回食べましたか。

全体では、「1～2回」が39.6%と最も多く、次いで「3～4回」の35.6%、「0回」の13.8%の順となっています。

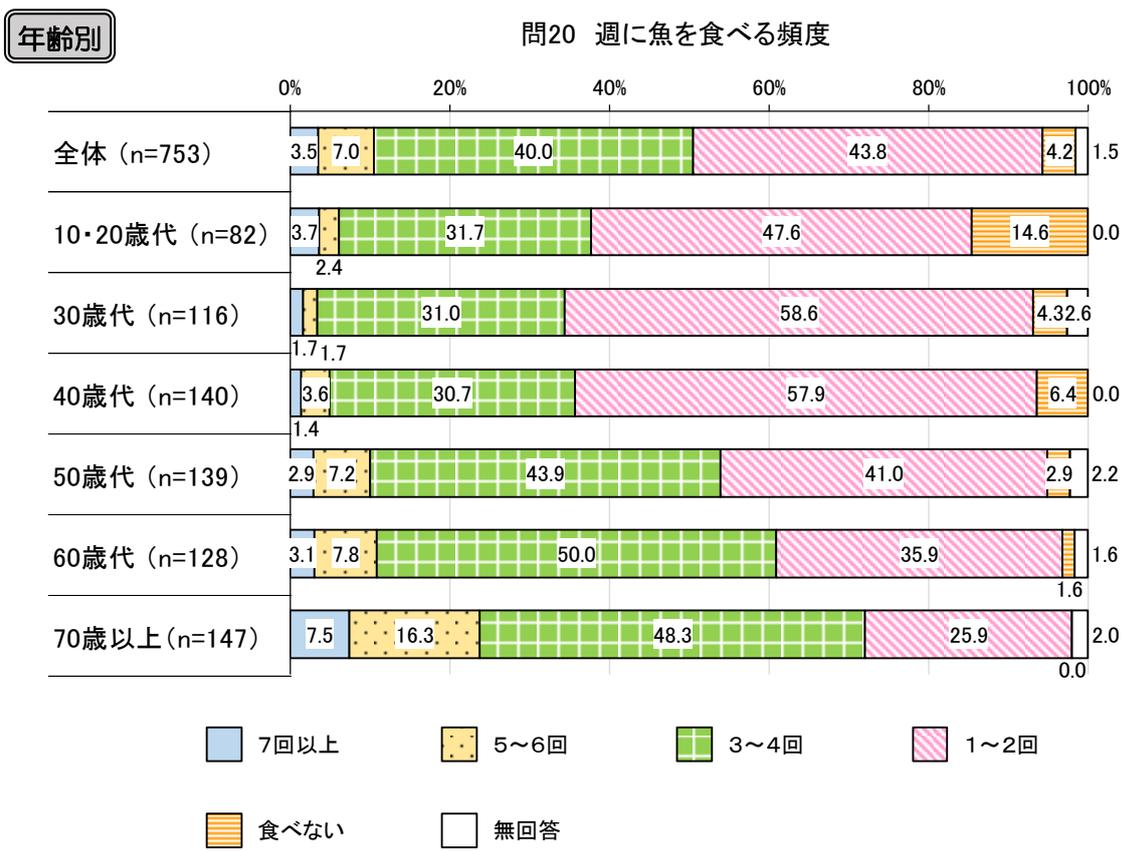
年齢別にみると、「0回」の割合が10・20歳代で30.5%、40歳代でも21.4%を占めています。反対に60歳代・70歳以上では「3～4回」「5～6回」の割合が多くなっています。



問20 あなたやあなたの家族は、魚を週何回くらい食べますか。

全体では、「1～2回」が43.8%で最も多く、次いで「3～4回」の40.0%、「5～6回」の7.0%と続いています。

年齢別にみると、70歳以上で「5～6回」の16.3%、10・20歳代で「食べない」の14.6%が、それぞれ他の年代と比べて多くなっています。



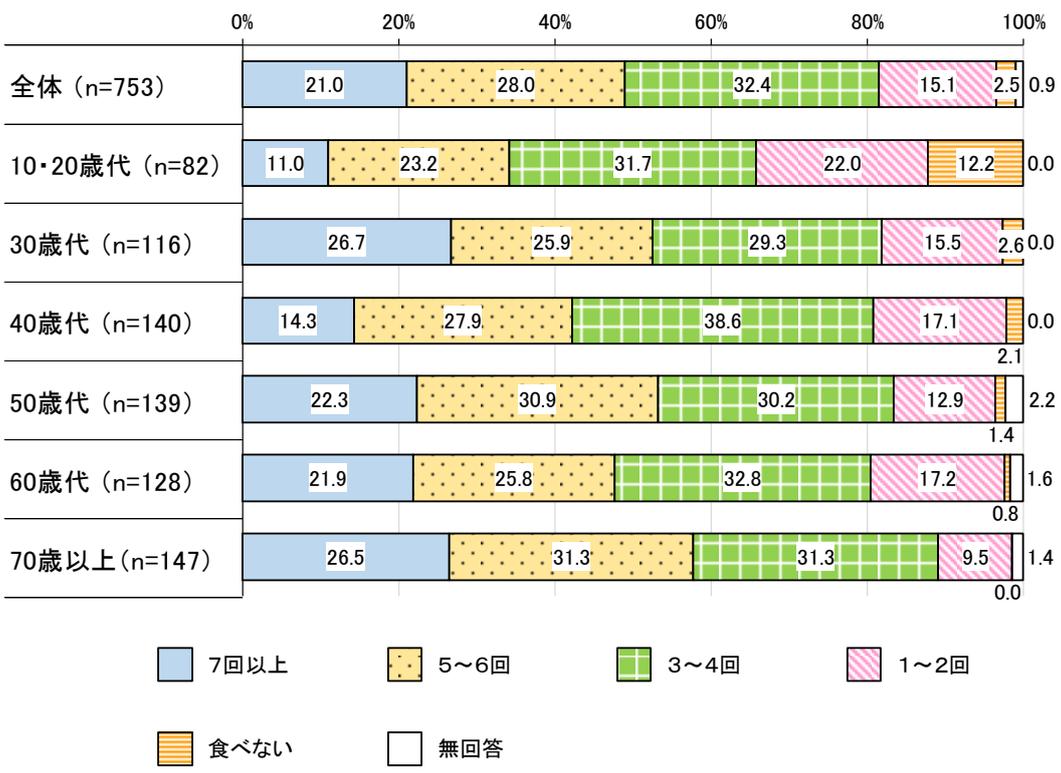
問 21 あなたやあなたの家族は色の濃い野菜を週にどのくらいとっていますか。

全体では、「3～4回」が32.4%と最も多く、次いで「5～6回」の28.0%、「7回以上」の21.0%の順となっています。

年齢別にみると、10・20歳代では「食べない」が12.2%で、40歳代では「3～4回」が38.6%で、それぞれ他の年代と比べて多い割合となっています。

年齢別

問21 色の濃い野菜を週に摂取する頻度



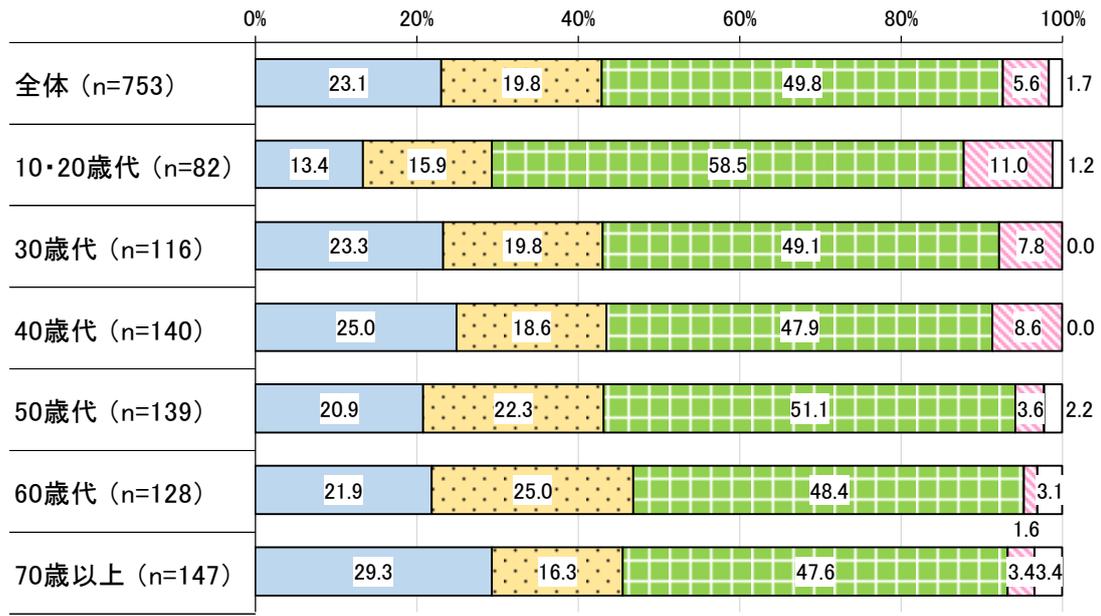
問22 あなたは、だしを素材（かつお、煮干し、昆布など）からとっていますか。

全体では、「市販のだしを使用している」が49.8%と最も多く、次いで「毎回とる」が23.1%、「時々とる」が19.8%と続きます。

年齢別にみると、「市販のだしを使用している」はどの年代でも半数近くを占め、特に10・20歳代では58.5%と6割近くとなっています。70歳以上では「毎回とる」が29.3%と、他の年代と比べて多くなっています。

年齢別

問22 だしを素材(かつお、煮干し、昆布など)からとっている頻度



- 毎回とる
- 時々とる
- 市販のだしを使用している
- だしもとらないし、市販のだしも使わない
- 無回答

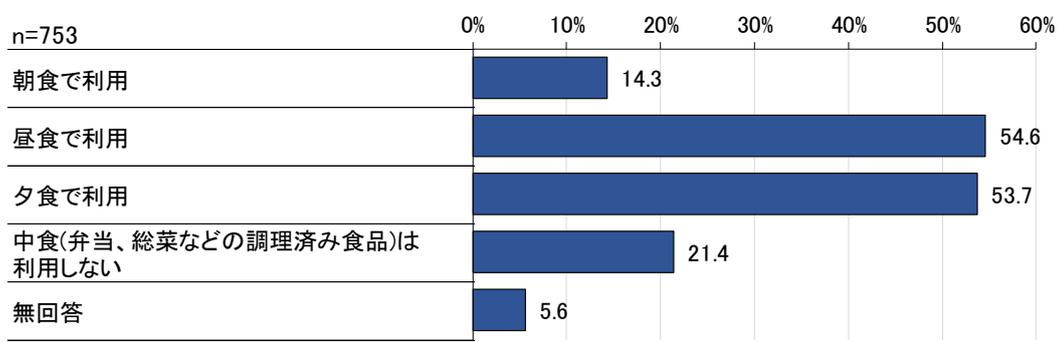
問 23-1 あなたの家庭では、中食（調理済み食品：弁当、総菜など）を利用しますか。  
直近1週間のうち、朝昼晩でそれぞれ何回利用したか回数をご記入ください。

全体では、「昼食で利用」が54.6%と最も多く、次いで「夕食で利用」が53.7%、「中食（弁当、総菜などの調理済み食品）は利用しない」が21.4%と続いています。

年齢別にみると、10・20歳代、50歳代～70歳以上では「昼食で利用」が、30歳代・40歳代では「夕食で利用」がそれぞれ最も多い割合を占めています。また、70歳以上と40歳代では「中食（弁当、総菜などの調理済み食品）は利用しない」が、それぞれ2割を超えています。

**全体**

問23-1 中食(調理済み食品:弁当、総菜など)の利用頻度



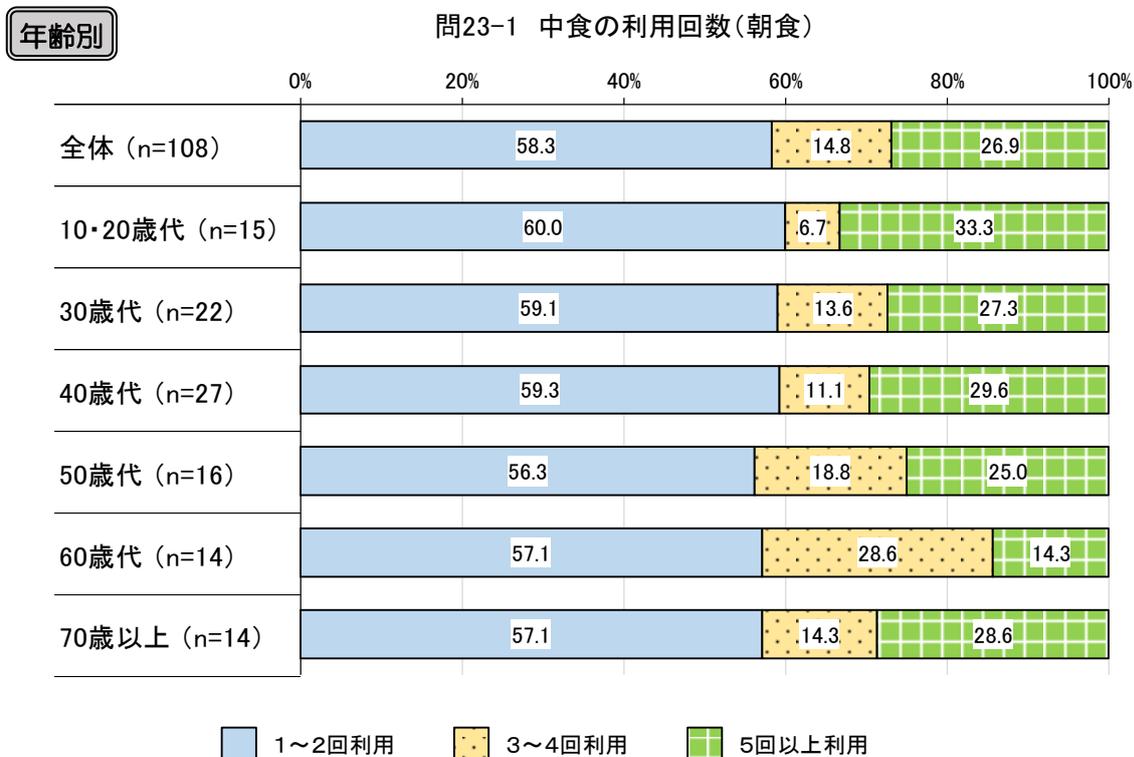
**年齢別**

問23-1 中食(調理済み食品:弁当、総菜など)の利用頻度

上段:人数 下段:%		全体	朝食で利用	昼食で利用	夕食で利用	中食 (弁当、総菜などの調理済み食品)は利用しない	無回答
全体		753 100.0	108 14.3	411 54.6	404 53.7	161 21.4	42 5.6
年齢	10・20歳代	82 100.0	15 18.3	52 63.4	48 58.5	13 15.9	6 7.3
	30歳代	116 100.0	22 19.0	61 52.6	74 63.8	23 19.8	2 1.7
	40歳代	140 100.0	27 19.3	69 49.3	77 55.0	36 25.7	2 1.4
	50歳代	139 100.0	16 11.5	82 59.0	75 54.0	24 17.3	7 5.0
	60歳代	128 100.0	14 10.9	79 61.7	76 59.4	22 17.2	7 5.5
	70歳以上	147 100.0	14 9.5	68 46.3	54 36.7	43 29.3	17 11.6

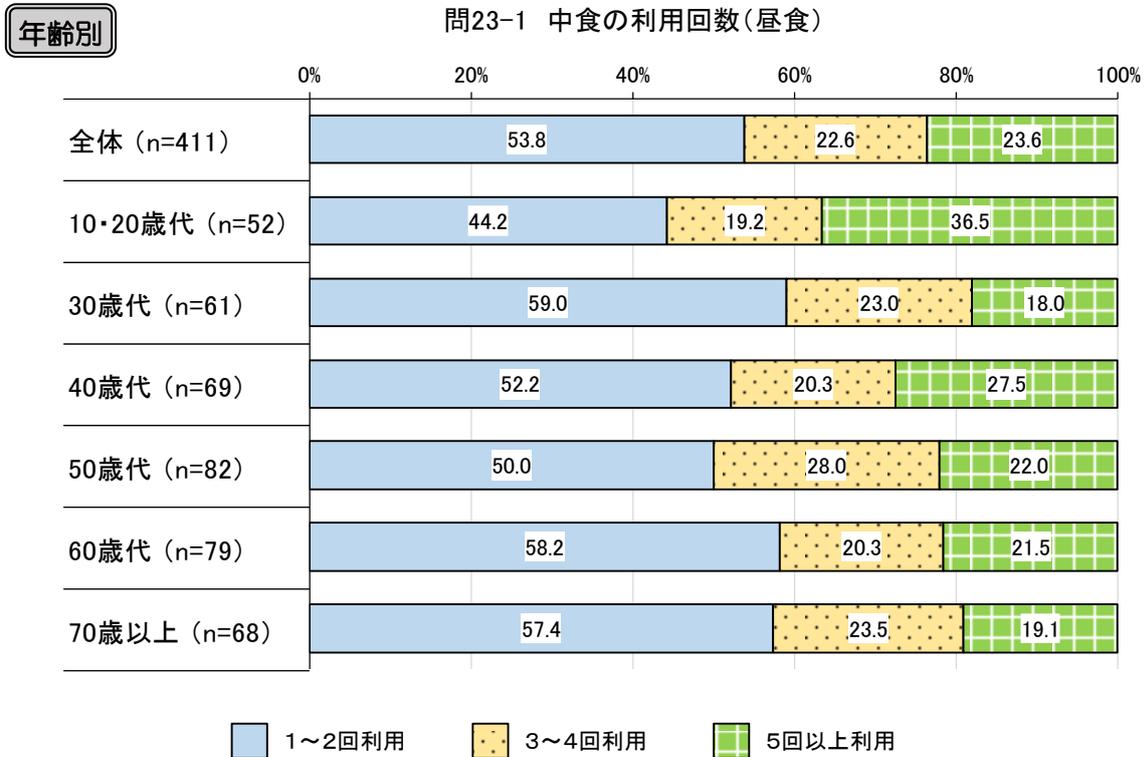
### ①朝食

朝食を年齢別にみると、どの年代でも「1～2回利用」が5割を超えています。60歳代では「3～4回利用」の28.6%、10・20歳代では「5回以上利用」の33.3%が、それぞれ他の年代と比べて多くなっています。



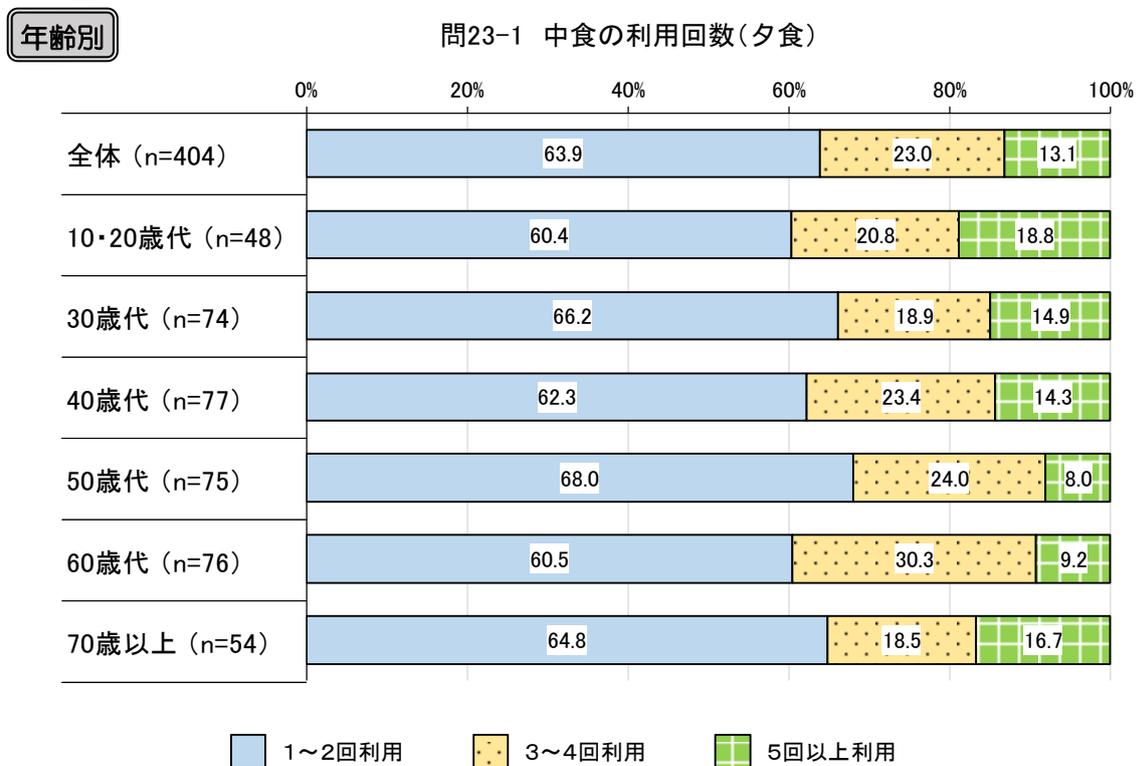
## ②昼食

昼食を年齢別にみると、30歳代～70歳以上の幅広い層で「1～2回利用」が5割を超えています。また、10・20歳代では「5回以上利用」が36.5%と、他の年代と比べて多い割合となっています。



### ③夕食

夕食を年齢別にみると、どの年代でも「1～2回利用」が6割を超えています。また、60歳代で「3～4回利用」が30.3%と他の年代と比べて多くなっています。



問 23-2 (問 23-1 で中食を利用すると答えた方)

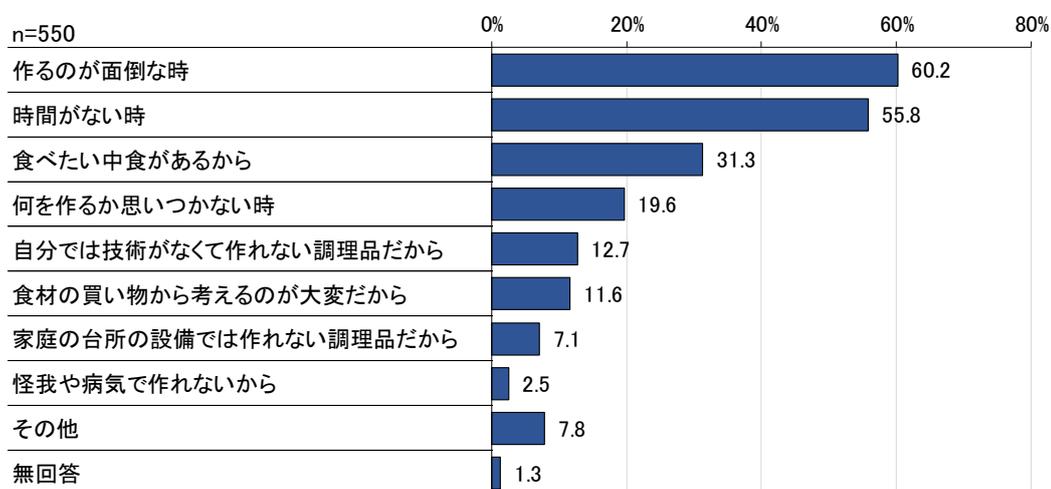
中食(調理済み食品:弁当、総菜など)を利用する理由を教えてください。

全体では、「作るのが面倒な時」が60.2%と最も多く、次いで「時間がない時」が55.8%、「食べたい中食があるから」が31.3%と続きます。

年齢別にみると、30歳代・40歳代では「作るのが面倒な時」が7割を超え、70歳以上を除くすべての年代でも5割以上の回答を得ています。また、10歳代・20歳代・50歳代・60歳代・70歳以上では「食べたい中食があるから」がそれぞれ3割を超えています。

全体

問23-2 中食を利用する理由



年齢別

問23-2 中食を利用する理由

上段:人数 下段:%		全体	作るのが面倒な時	時間がない時	食べたい中食があるから	何を作るか思いつかない時	自分では技術がなくて作れない調理品だから
全体		550 100.0	331 60.2	307 55.8	172 31.3	108 19.6	70 12.7
年齢	10・20歳代	63 100.0	37 58.7	35 55.6	22 34.9	10 15.9	10 15.9
	30歳代	91 100.0	67 73.6	56 61.5	23 25.3	24 26.4	17 18.7
	40歳代	102 100.0	72 70.6	68 66.7	21 20.6	16 15.7	16 15.7
	50歳代	108 100.0	59 54.6	71 65.7	33 30.6	23 21.3	10 9.3
	60歳代	99 100.0	53 53.5	50 50.5	37 37.4	19 19.2	9 9.1
	70歳以上	87 100.0	43 49.4	27 31.0	36 41.4	16 18.4	8 9.2

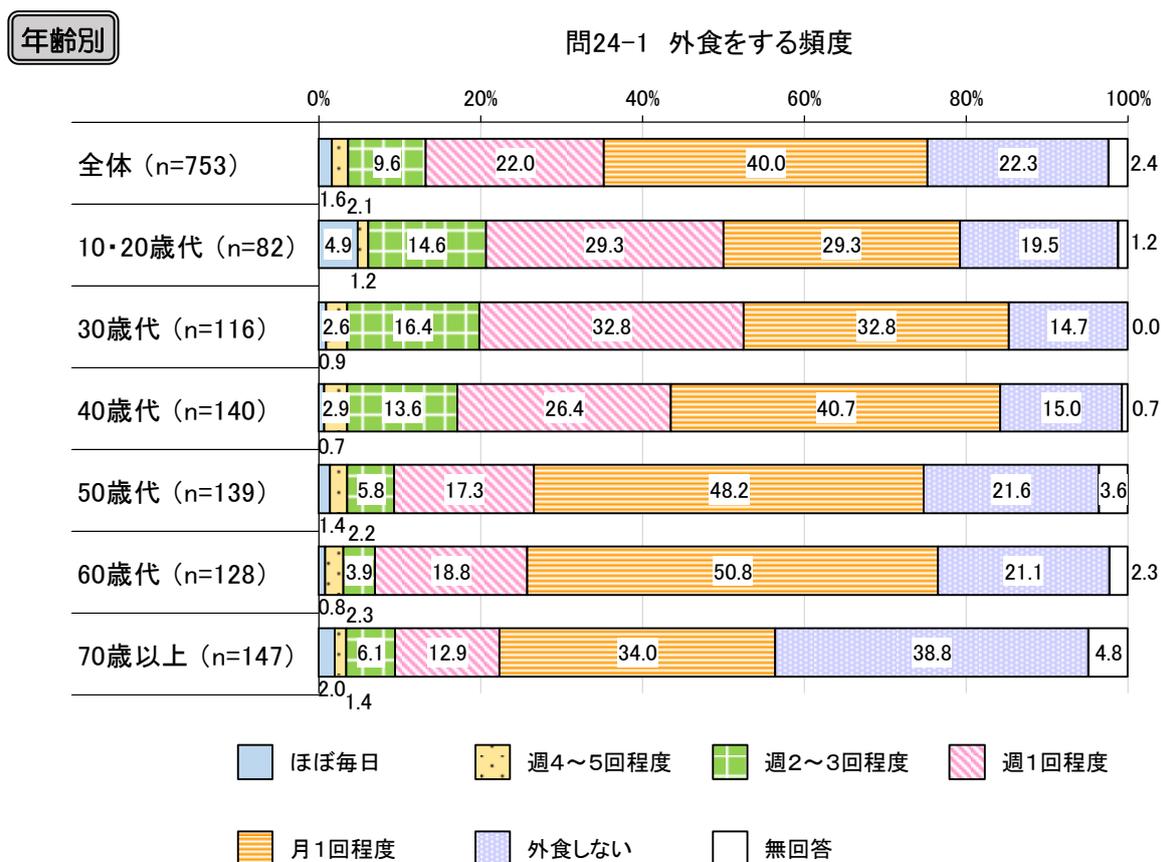
上段:人数 下段:%		考える食材の 買値が大変だから	家庭の調理品 ではないから	怪我や病気で 作れないから	その他	無回答
全体		64 11.6	39 7.1	14 2.5	43 7.8	7 1.3
年齢	10・20歳代	6 9.5	4 6.3	3 4.8	4 6.3	1 1.6
	30歳代	14 15.4	10 11.0	- -	3 3.3	- -
	40歳代	17 16.7	8 7.8	1 1.0	11 10.8	1 1.0
	50歳代	6 5.6	4 3.7	3 2.8	13 12.0	1 0.9
	60歳代	11 11.1	6 6.1	3 3.0	7 7.1	1 1.0
	70歳以上	10 11.5	7 8.0	4 4.6	5 5.7	3 3.4

## (6) 外食について

問 24-1 あなたやあなたの家族で外食することがありますか。

全体では、「月1回程度」が40.0%で最も多く、次いで「外食しない」が22.3%、「週1回程度」が22.0%となっています。

年齢別にみると、70歳以上では「外食しない」が38.8%、60歳代では「月1回程度」が50.8%と、それぞれ他の年代と比べて多い割合となっています。

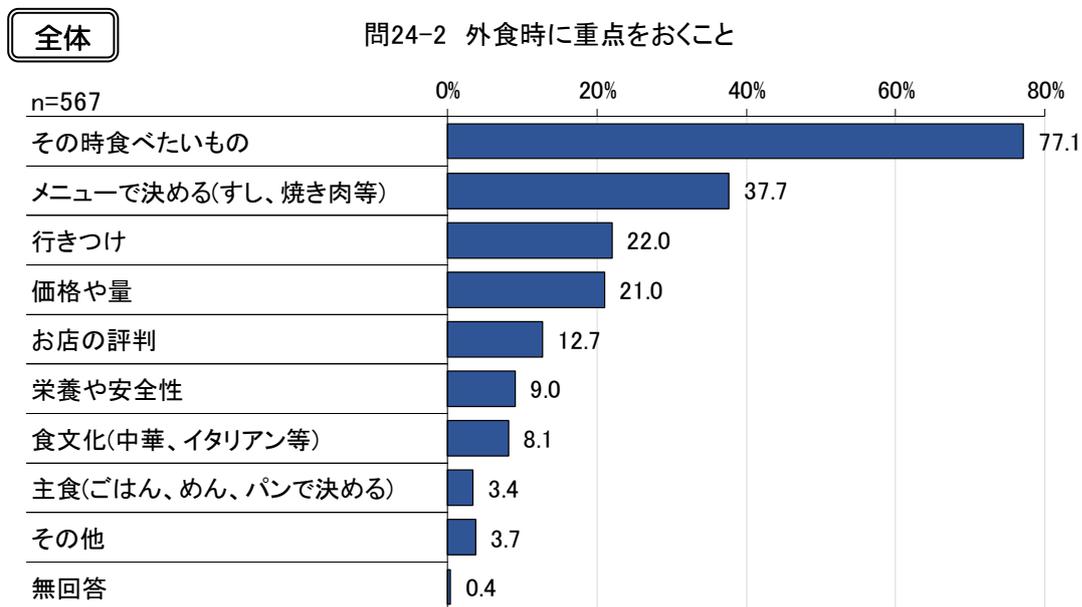


問 24-2 (問 24-1 で外食をすると答えた方)

あなたやあなたの家族で外食をする時、何に重点をおいて選んでいますか。

全体では、「その時食べたいもの」が 77.1%で最も多く、次いで「メニューで決める(すし、焼き肉等)」が 37.7%、「行きつけ」が 22.0%と続いています。

年齢別にみると、10・20 歳代~40 歳代では「その時食べたいもの」が8割を超え、50 歳代・60 歳代では7割以上、70 歳以上でも6割以上となっています。また、10・20 歳代と 30 歳代では「メニューで決める(すし、焼き肉等)」でそれぞれ4割以上、「価格や量」でもそれぞれ3割以上を占めています。



年齢別

問24-2 外食時に重点をおくこと

上段:人数 下段:%		全体	その時食べたいもの	(すし、焼き肉等) メニューで決める	行きつけ	価格や量	お店の評判
全体		567 100.0	437 77.1	214 37.7	125 22.0	119 21.0	72 12.7
年齢	10・20歳代	65 100.0	54 83.1	27 41.5	11 16.9	20 30.8	7 10.8
	30歳代	99 100.0	81 81.8	45 45.5	20 20.2	30 30.3	9 9.1
	40歳代	118 100.0	96 81.4	44 37.3	26 22.0	28 23.7	15 12.7
	50歳代	104 100.0	82 78.8	37 35.6	21 20.2	24 23.1	17 16.3
	60歳代	98 100.0	72 73.5	33 33.7	26 26.5	10 10.2	13 13.3
	70歳以上	83 100.0	52 62.7	28 33.7	21 25.3	7 8.4	11 13.3

上段:人数 下段:%		栄養や安全性	(中華、食文化 イタリアン等)	(ごはん、めん、 パン)で決める)	主食 その他	無回答
全体		51 9.0	46 8.1	19 3.4	21 3.7	2 0.4
年齢	10・20歳代	5 7.7	3 4.6	3 4.6	1 1.5	-
	30歳代	7 7.1	3 3.0	3 3.0	4 4.0	-
	40歳代	8 6.8	3 2.5	4 3.4	2 1.7	-
	50歳代	12 11.5	14 13.5	2 1.9	2 1.9	1 1.0
	60歳代	10 10.2	11 11.2	1 1.0	6 6.1	1 1.0
	70歳以上	9 10.8	12 14.5	6 7.2	6 7.2	-

## (7) 野菜の購入について

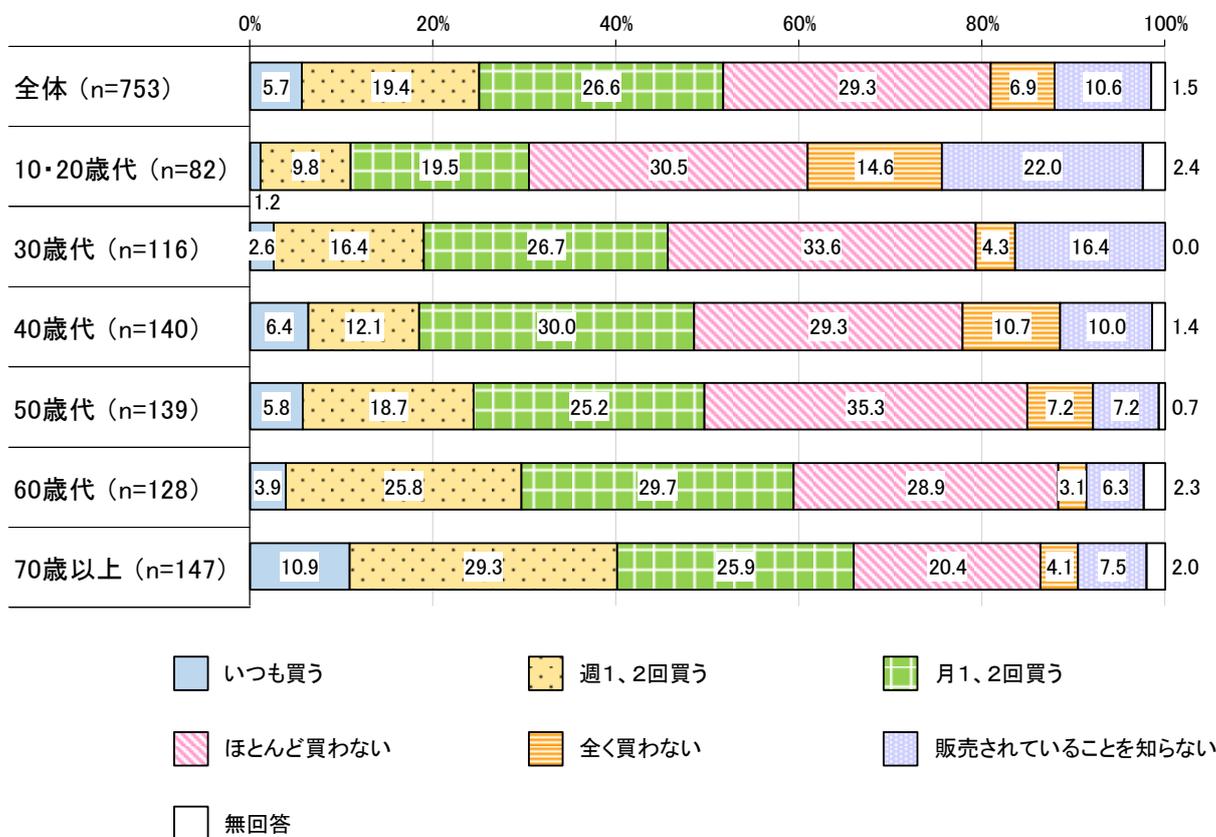
問 25-1 あなたやあなたの家族が小金井市内で採れた野菜を買うことはありますか。

全体では、「ほとんど買わない」が 29.3%と最も多く、次いで「月1、2回買う」が 26.6%、「週1、2回買う」が 19.4%と続いています。

年齢別にみると、「販売されていることを知らない」が 10・20 歳代で 22.0%、30 歳代で 16.4%、40 歳代でも 10.0%となっています。一方で、70 歳以上では「いつも買う」と「週1、2回買う」を合わせた『よく買う』が 40.2%と、他の年代と比べて多くなっています。

年齢別

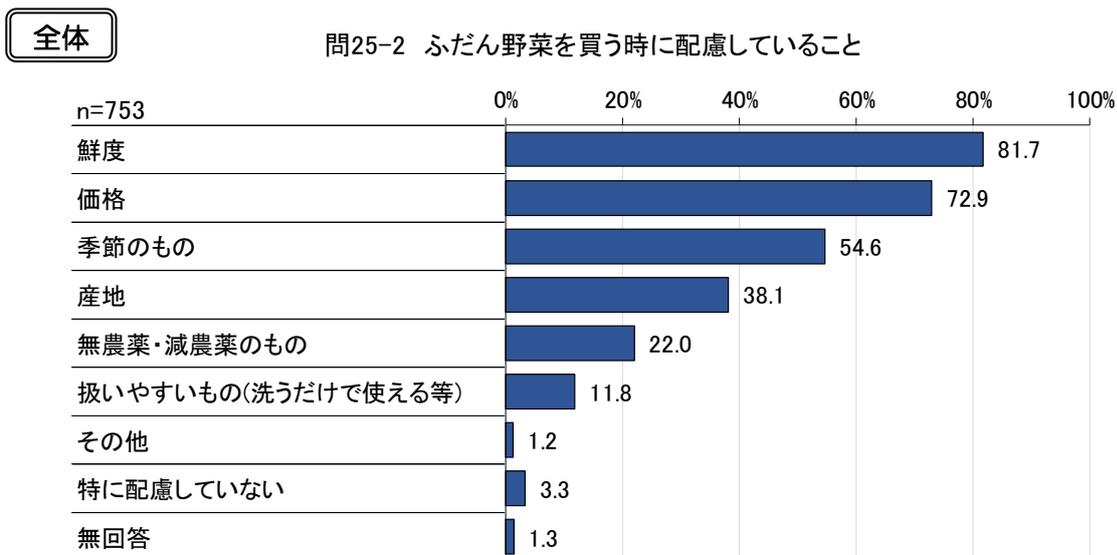
問25-1 小金井市内で採れた野菜を買う頻度



問 25-2 あなたがふだん野菜を買う時に配慮していることはありますか。

全体では、「鮮度」が81.7%と最も多く、次いで「価格」が72.9%、「季節のもの」が54.6%となっています。

年齢別にみると、どの年代も「鮮度」、「価格」で6割を超えています。また、30歳代～50歳の年代では、「産地」がそれぞれ4割を超えています。



年齢別

問25-2 ふだん野菜を買う時に配慮していること

上段:人数 下段:%		全体	鮮度	価格	季節のもの	産地
全体		753 100.0	615 81.7	549 72.9	411 54.6	287 38.1
年齢	10・20歳代	82 100.0	57 69.5	62 75.6	30 36.6	16 19.5
	30歳代	116 100.0	92 79.3	88 75.9	60 51.7	47 40.5
	40歳代	140 100.0	110 78.6	117 83.6	67 47.9	59 42.1
	50歳代	139 100.0	112 80.6	103 74.1	81 58.3	64 46.0
	60歳代	128 100.0	116 90.6	84 65.6	74 57.8	46 35.9
	70歳以上	147 100.0	127 86.4	94 63.9	98 66.7	55 37.4

上段:人数 下段:%		無農薬・減農薬のもの	(洗うだけで使いやすいもの等)	その他	特に配慮していない	無回答
全体		166 22.0	89 11.8	9 1.2	25 3.3	10 1.3
年齢	10・20歳代	7 8.5	12 14.6	3 3.7	1 1.2	1 1.2
	30歳代	22 19.0	15 12.9	1 0.9	5 4.3	- -
	40歳代	27 19.3	25 17.9	1 0.7	5 3.6	1 0.7
	50歳代	24 17.3	16 11.5	2 1.4	5 3.6	1 0.7
	60歳代	33 25.8	10 7.8	1 0.8	2 1.6	3 2.3
	70歳以上	53 36.1	11 7.5	1 0.7	7 4.8	4 2.7

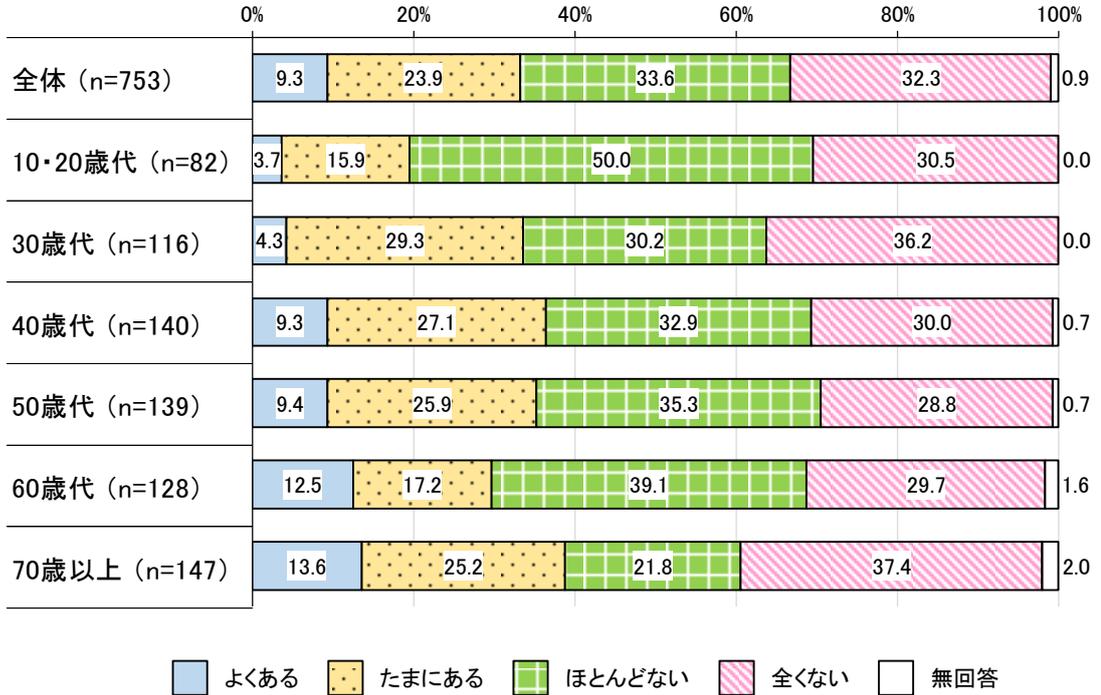
問 25-3 あなたは野菜を栽培したことはありますか。

全体では、「ほとんどない」が33.6%で最も多く、次いで「全くない」が32.3%、「たまにある」が23.9%と続いています。

年齢別にみると、70歳以上では「よくある」と「たまにある」を合わせた『ある』が38.8%と他の年代よりも多い一方、「全くない」も37.4%となっています。また、10・20歳代では「ほとんどない」が50.0%と最も高い割合を占めています。

年齢別

問25-3 野菜を栽培したことのある頻度



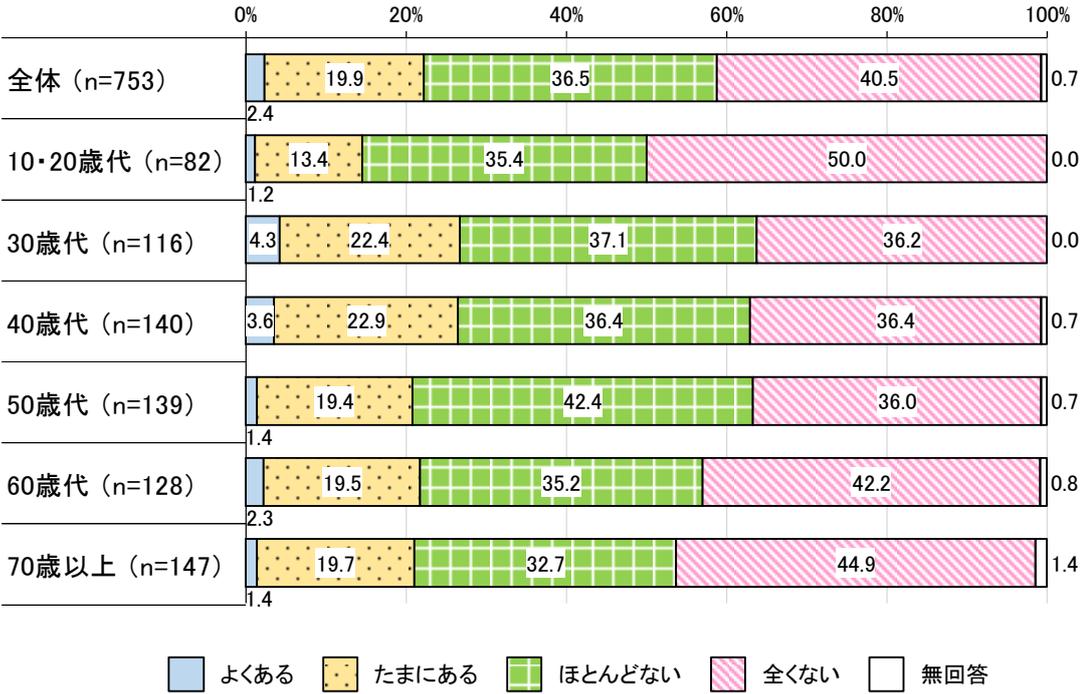
問 25-4 あなたは野菜や果物の生産地に出向いて収穫したことがありますか。

全体では、「全くない」が40.5%と最も多く、次いで「ほとんどない」が36.5%、「たまにある」が19.9%となっています。

年齢別にみると、「全くない」が10・20歳代では50.0%と半分を占める一方、「たまにある」が30歳代・40歳代ではそれぞれ2割以上、50歳代・60歳代・70歳以上では約2割の回答を得ています。

年齢別

問25-4 野菜や果物の生産地に出向いて収穫したことの有無



## (8) 食品に関する意識について

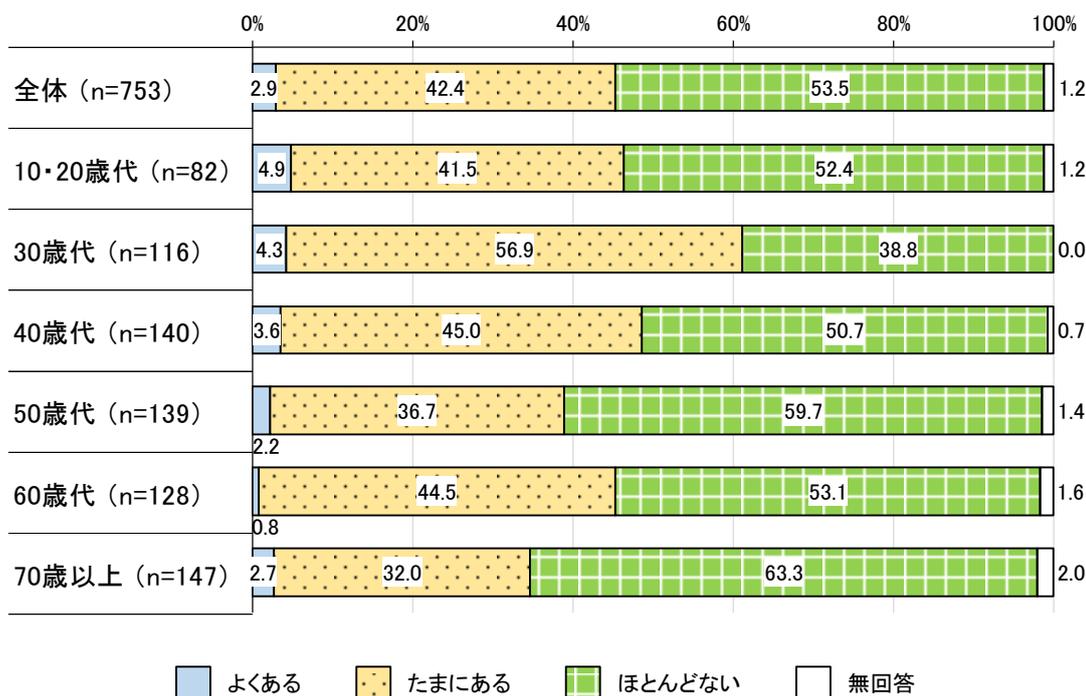
問 26-1 あなたはつくった食事や購入した食品を廃棄することがありますか。

全体では、「ほとんどない」が53.5%で最も多く、次いで「たまにある」が42.4%、「よくある」が2.9%と続きます。

年齢別にみると、70歳以上では「ほとんどない」が63.3%と多くを占めている一方、30歳代では「たまにある」が56.9%と他の年代に比べて多くなっています。また、「よくある」はどの年代も5.0%以下となっています。

年齢別

問26-1 つくった食事や購入した食品を廃棄したことの有無



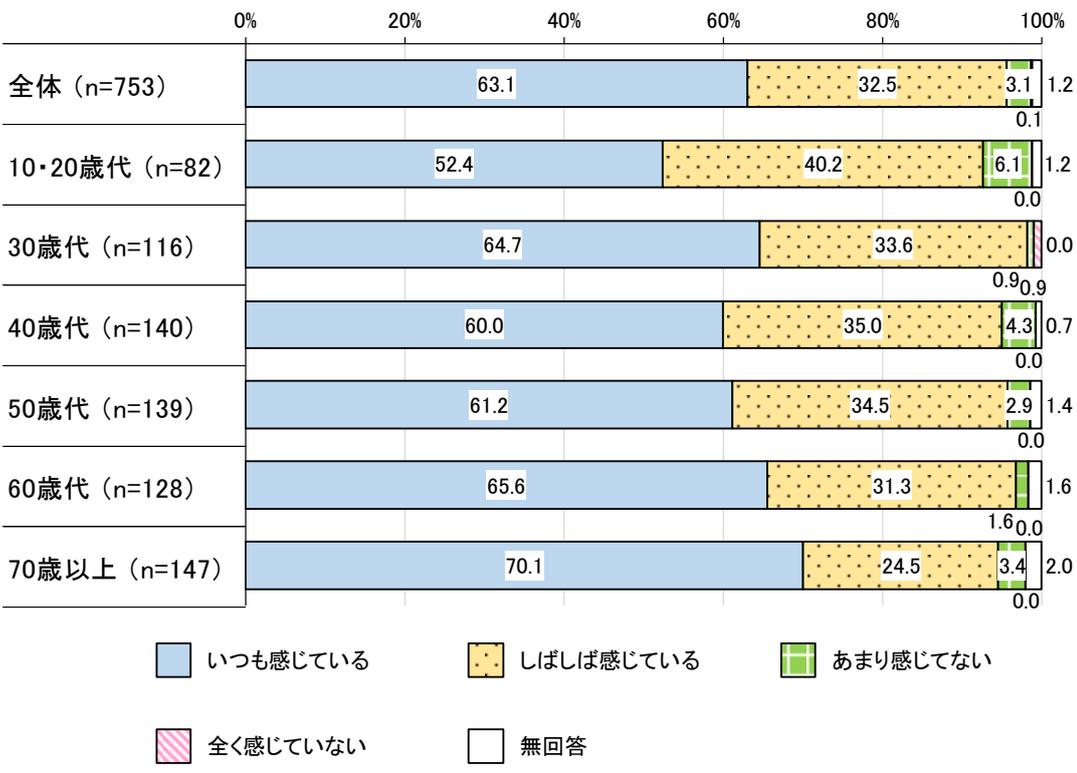
問 26-2 食品産業や家庭において食べ残しや食品の廃棄が発生していることに関して「もったいない」と感じるがありますか。

全体では、「いつも感じている」が63.1%で最も多く、次いで「しばしば感じている」が32.5%、「あまり感じていない」が3.1%と続きます。

年齢別にみると、「いつも感じている」と「しばしば感じている」を合わせた『もったいないと感じている』はそれぞれ9割を超え、特に30歳代では98.3%となっています。

年齢別

問26-2 食べ残しや食品廃棄に関して「もったいない」と感じるかについて



問 27-1 食育基本法（※）があることをご存じですか。

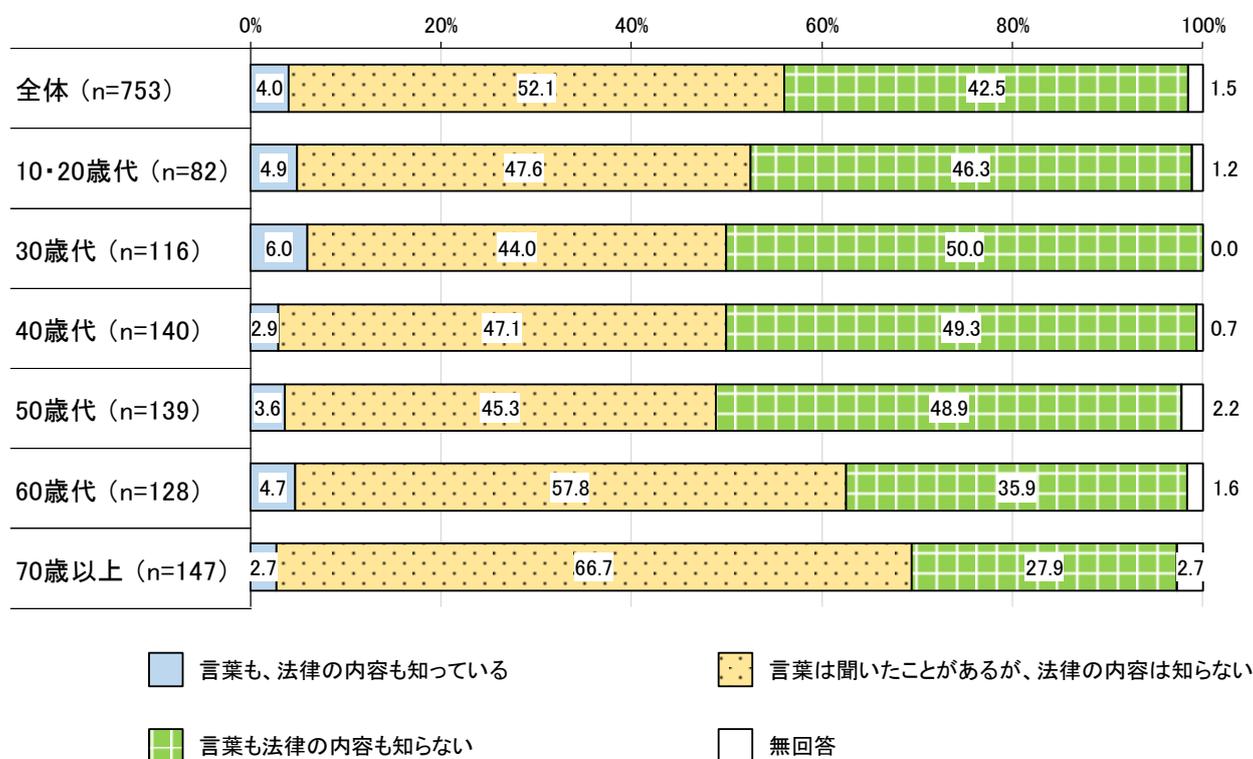
※食育基本法とは、国民が健全な心身を培い、豊かな人間性を育むため、食育を総合的、計画的に推進することを目的とし2005年に制定されました。

全体では、「言葉も、法律の内容も知っている」が4.0%、「言葉は聞いたことがあるが、法律の内容は知らない」が52.1%、「言葉も法律の内容も知らない」が42.5%となっています。

年齢別にみると、10・20歳代～50歳代では「言葉は聞いたことがあるが、法律の内容は知らない」がそれぞれ4割台ですが、60歳代で5割以上、70歳以上では6割以上と年代が上がるにつれ増加しています。また、30歳代では「言葉も、法律の内容も知っている」が6.0%と、他の年代と比べて多くなっています。

年齢別

問27-1 食育基本法という言葉や法律について



問 27-2 あなたは、「食育」(※) という言葉やその意味を知っていますか。

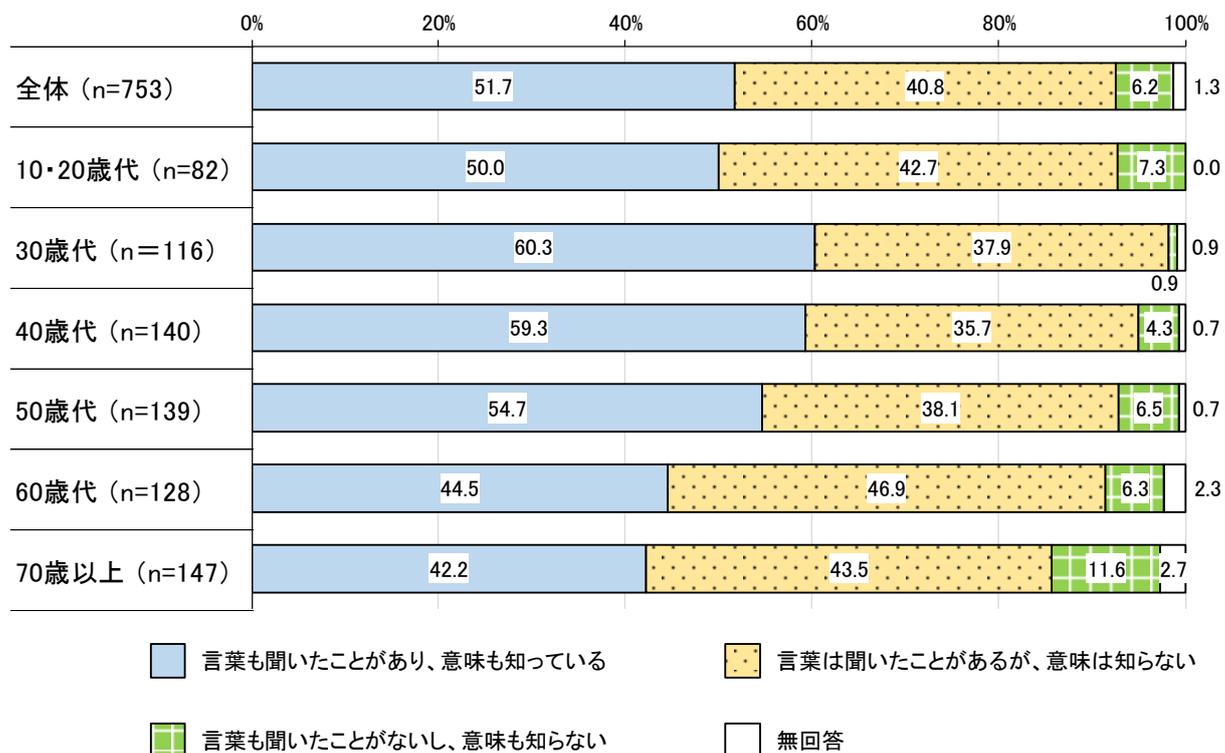
※「食育」とは、生きる上での基本であり、知育・徳育及び体育の基礎となるもので、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることを「食育」といいます。

全体では、「言葉も聞いたことがあり、意味も知っている」が51.7%、「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」が40.8%、「言葉も聞いたことがないし、意味も知らない」が6.2%となっています。

年齢別にみると、30歳代では「言葉も聞いたことがあり、意味も知っている」が60.3%と他の年代に比べて多く、「言葉も聞いたことがないし、意味も知らない」は0.9%にとどまっています。一方で70歳以上では「言葉も聞いたことがないし、意味も知らない」が11.6%と、他の年代と比べて多くなっています。

年齢別

問27-2 「食育」という言葉やその意味について



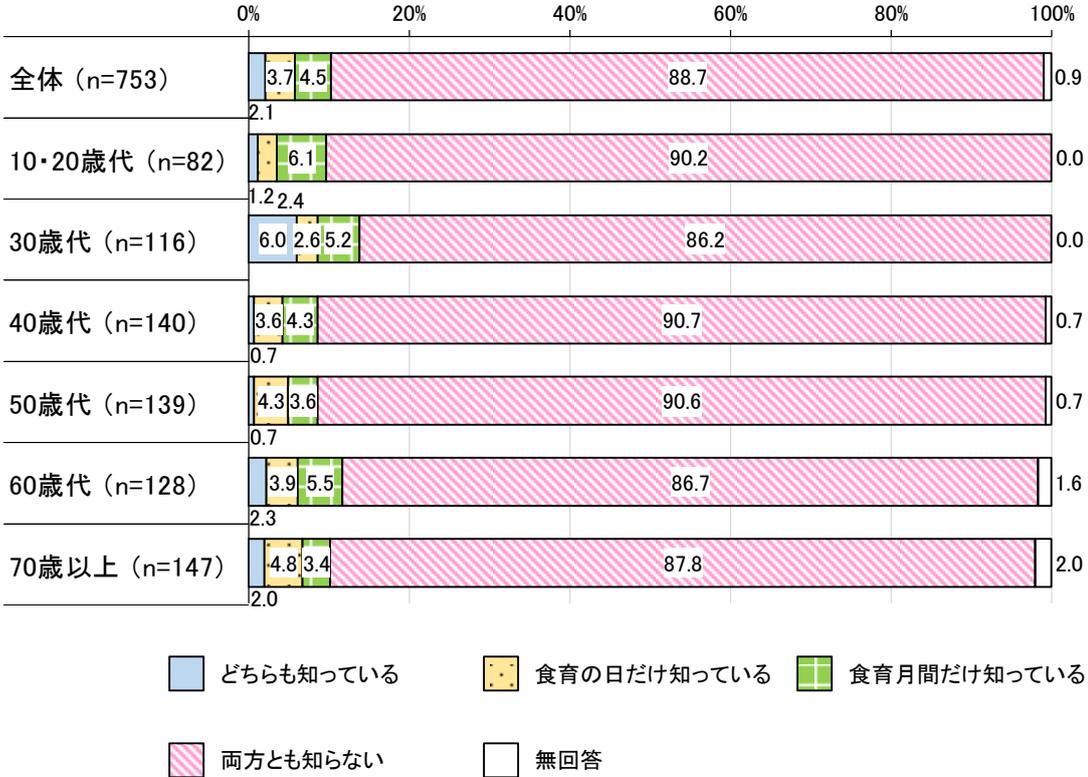
問 27-3 平成 17 年に定められた食育基本法では毎月 19 日は食育の日、  
毎年 6 月は食育月間と決められていることを知っていますか。

全体では、「両方とも知らない」が 88.7%で最も多く、次いで「食育月間だけ知っている」が 4.5%、「食育の日だけ知っている」が 3.7%と続きます。

年齢別にみても、おおむね同様の傾向にあります。30 歳代では「どちらも知っている」が 6.0%と他の年代に比べて多くなっています。

年齢別

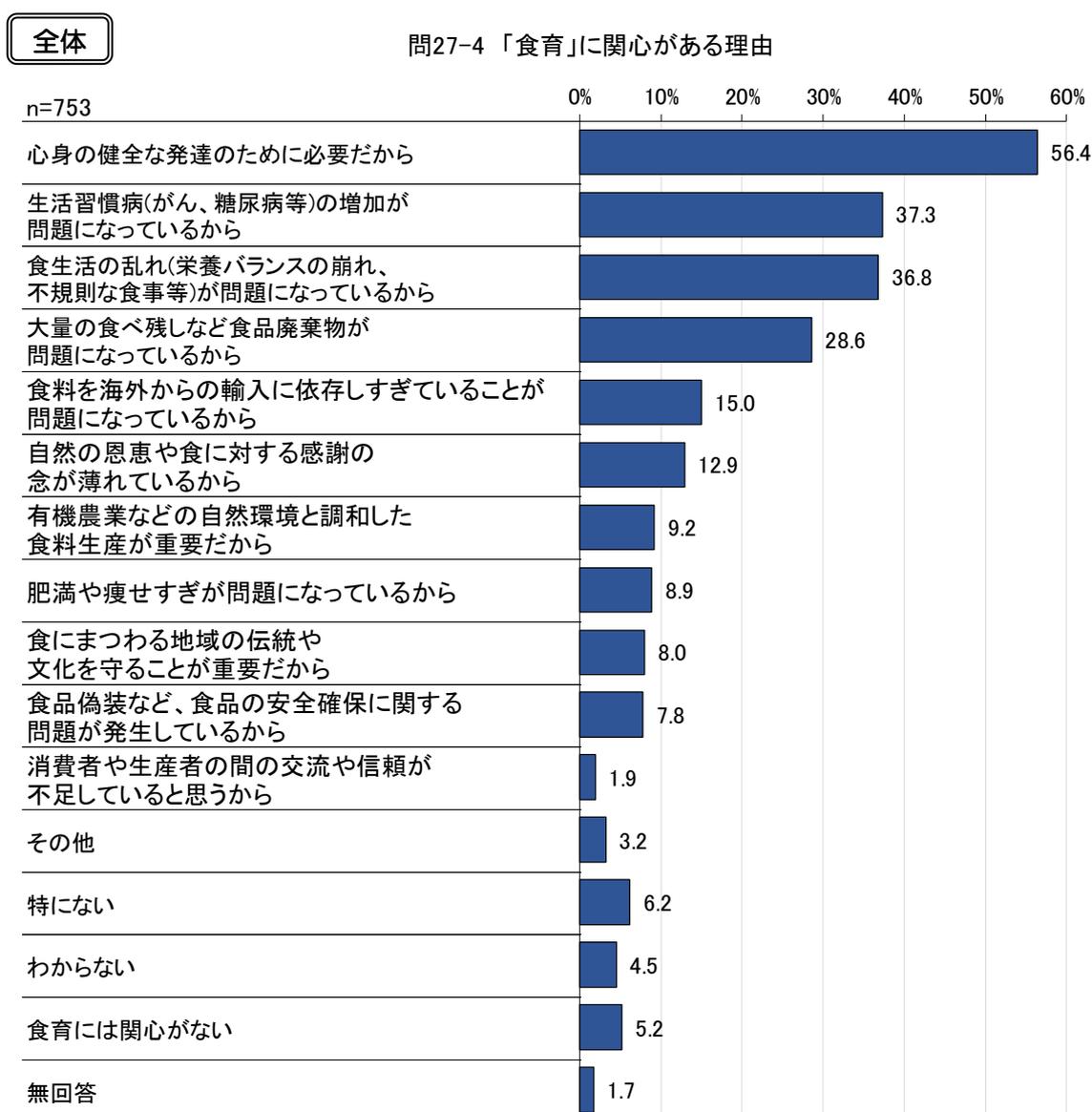
問27-3 「食育の日」、「食育月間」の認知度



問 27-4 あなたが「食育」に関心がある理由は何ですか。

「食育」に関心がある理由としては、「心身の健全な発達のために必要だから」が 56.4%と最も多く、次いで「生活習慣病（がん、糖尿病等）の増加が問題になっているから」が 37.3%、「食生活の乱れ（栄養バランスの崩れ、不規則な食事等）が問題になっているから」が 36.8%となっています。また、「特にない」が 6.2%、「食育には関心がない」は 5.2%となっています。

年齢別にみると、どの年代でも「心身の健全な発達のために必要だから」が最も多くなっています。70 歳以上では「食料を海外からの輸入に依存しすぎていることが問題になっているから」の 26.5%、10・20 歳代では「肥満や痩せすぎが問題になっているから」の 13.4%が、それぞれ他の年代に比べて多くなっています。



**年齢別**

問27-4 「食育」に関心がある理由

上段:人数 下段:%		全体	心身の健全な発達のために必要だから	生活習慣病(がん、糖尿病等)の増加が問題になっているから	食生活の乱れ、(栄養バランスの崩れ、不規則な食事等)が問題になっているから	大量の食べ残しなど食品廃棄物が問題になっているから	食料を海外からの輸入に依存しすぎていることが問題になっているから	自然の恩恵や食に対する感謝の念が薄れているから	有機農業などの自然環境と調和した食料生産が重要だから	肥満や痩せすぎが問題になっているから
全体		753 100.0	425 56.4	281 37.3	277 36.8	215 28.6	113 15.0	97 12.9	69 9.2	67 8.9
年齢	10・20歳代	82 100.0	38 46.3	26 31.7	25 30.5	22 26.8	3 3.7	5 6.1	2 2.4	11 13.4
	30歳代	116 100.0	68 58.6	39 33.6	44 37.9	35 30.2	10 8.6	16 13.8	10 8.6	8 6.9
	40歳代	140 100.0	85 60.7	51 36.4	58 41.4	45 32.1	17 12.1	21 15.0	5 3.6	11 7.9
	50歳代	139 100.0	88 63.3	44 31.7	52 37.4	34 24.5	20 14.4	24 17.3	9 6.5	15 10.8
	60歳代	128 100.0	71 55.5	61 47.7	50 39.1	37 28.9	24 18.8	15 11.7	13 10.2	11 8.6
	70歳以上	147 100.0	75 51.0	60 40.8	48 32.7	42 28.6	39 26.5	16 10.9	30 20.4	11 7.5

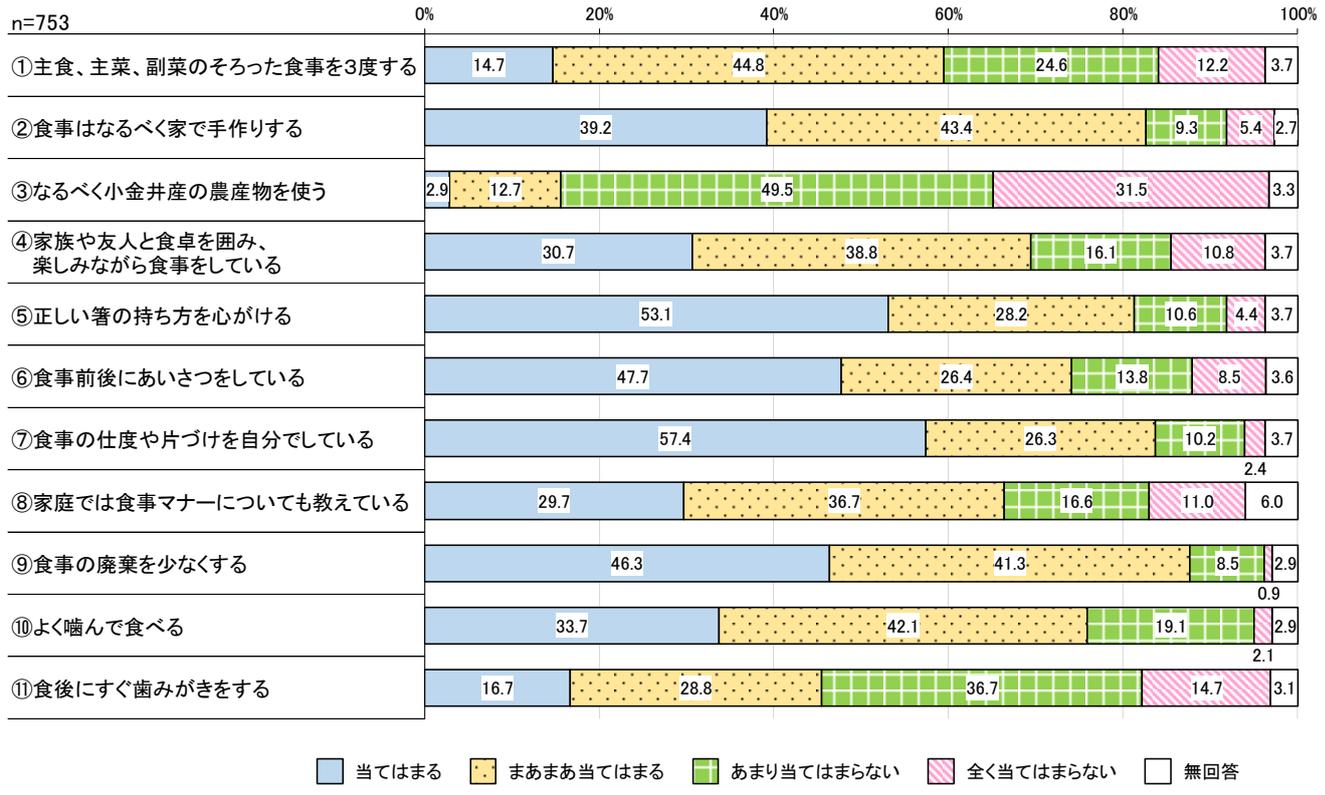
上段:人数 下段:%		食にまつわる地域の伝統や文化を守ることが重要だから	食品偽装など、食品の安全確保に関する問題が発生しているから	消費者や生産者との間の交流や信頼が不足していると思うから	その他	特にない	わからない	食育には関心がない	無回答
全体		60 8.0	59 7.8	14 1.9	24 3.2	47 6.2	34 4.5	39 5.2	13 1.7
年齢	10・20歳代	5 6.1	5 6.1	- -	5 6.1	9 11.0	8 9.8	8 9.8	1 1.2
	30歳代	13 11.2	7 6.0	3 2.6	6 5.2	7 6.0	2 1.7	4 3.4	- -
	40歳代	17 12.1	15 10.7	4 2.9	3 2.1	6 4.3	5 3.6	7 5.0	2 1.4
	50歳代	14 10.1	10 7.2	- -	2 1.4	6 4.3	6 4.3	11 7.9	1 0.7
	60歳代	6 4.7	11 8.6	2 1.6	2 1.6	7 5.5	7 5.5	4 3.1	2 1.6
	70歳以上	5 3.4	11 7.5	5 3.4	6 4.1	12 8.2	6 4.1	5 3.4	6 4.1

問 28-1 あなたは家庭における「食育」についてどのようなことを行っていますか。  
(または行っていましたか。)

全体では、⑨食事の廃棄を少なくする で「当てはまる」と「まあまあ当てはまる」を合計した『行っている』との回答が 87.6%と9割近くを占め、食品廃棄の削減を実践している人が多いことが示されています。また、③なるべく小金井産の農産物を使う では「あまり当てはまらない」と「全く当てはまらない」を合計した『行っていない』と回答した方が 81.0%となっています。

全体

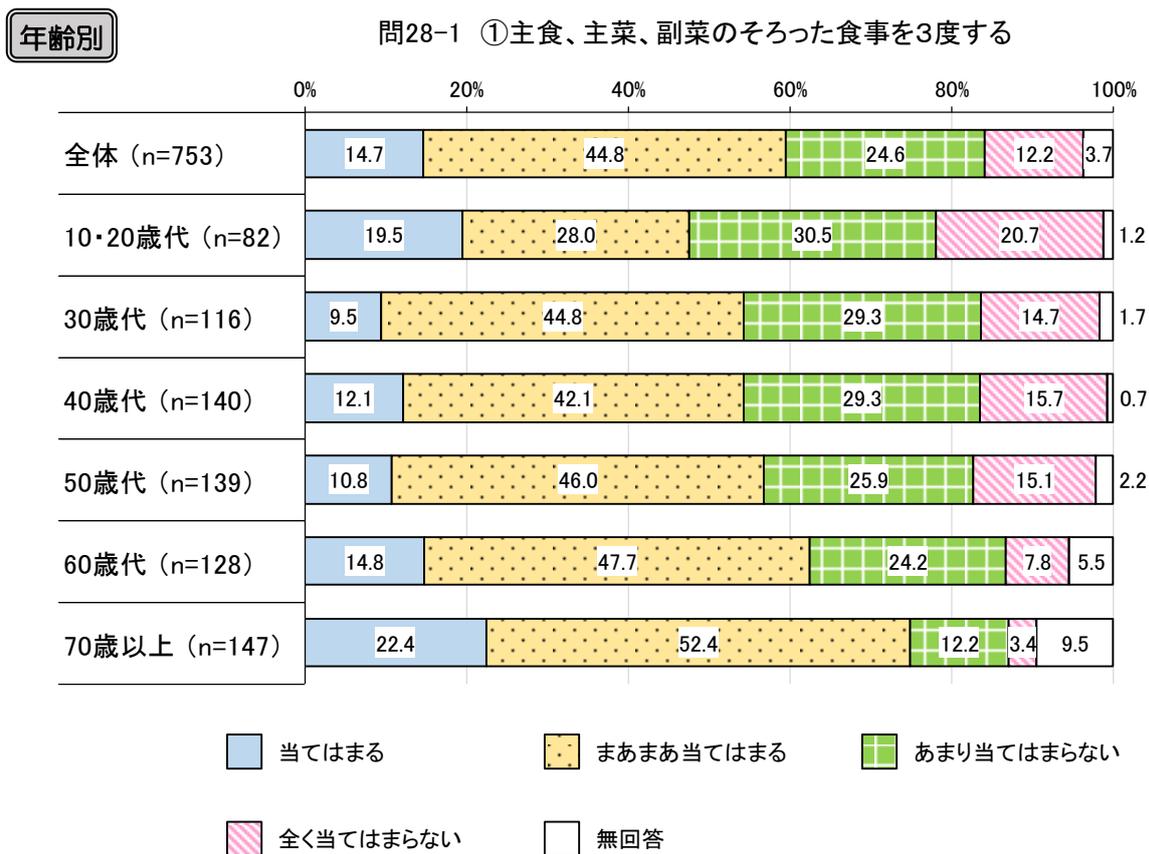
問28-1 家庭における「食育」について行っていること



①主食、主菜、副菜のそろった食事を3度する

全体では、「まあまあ当てはまる」が 44.8%と最も多く、次いで「あまり当てはまらない」が 24.6%、「当てはまる」が 14.7%となっています。

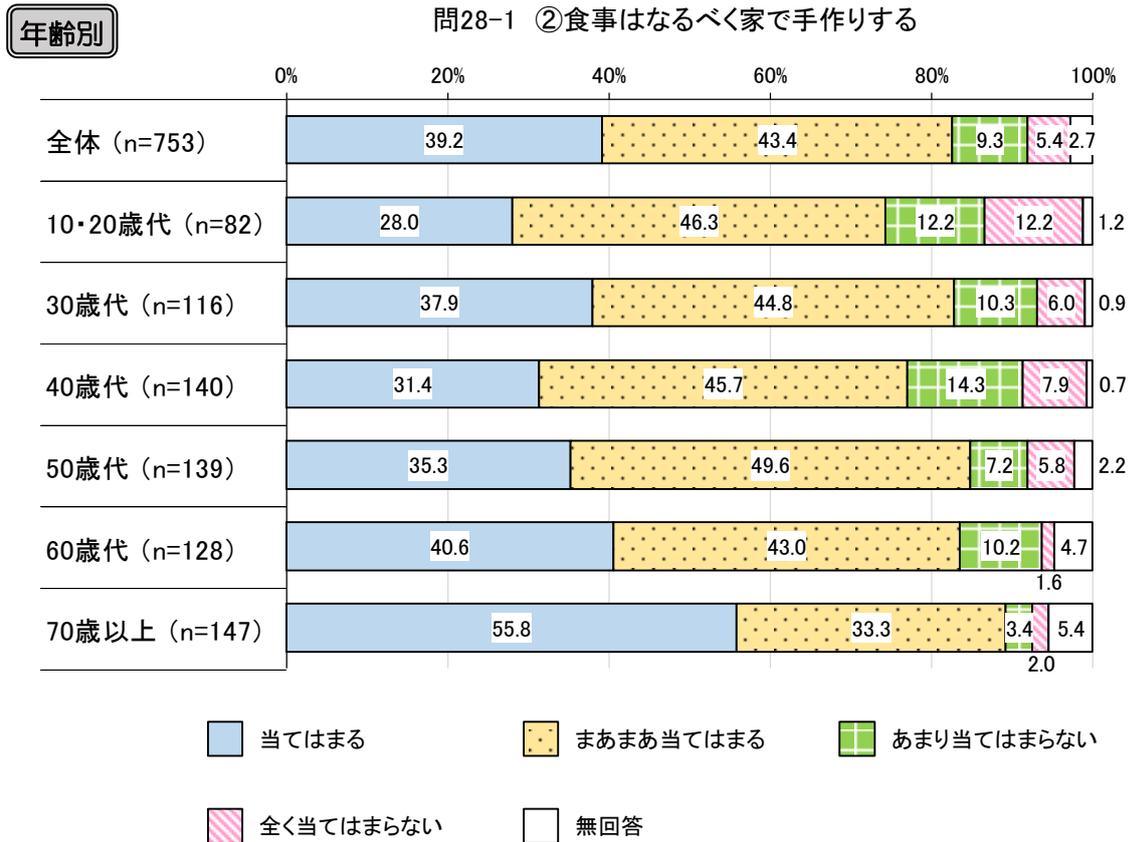
年齢別にみると、「当てはまる」と「まあまあ当てはまる」を合計した『行っている』は、70歳以上が 74.8%と最も多くなっています。



②食事はなるべく家で手作りする

全体では、「まあまあ当てはまる」が43.4%と最も多く、次いで「当てはまる」が39.2%、「あまり当てはまらない」が9.3%となっています。

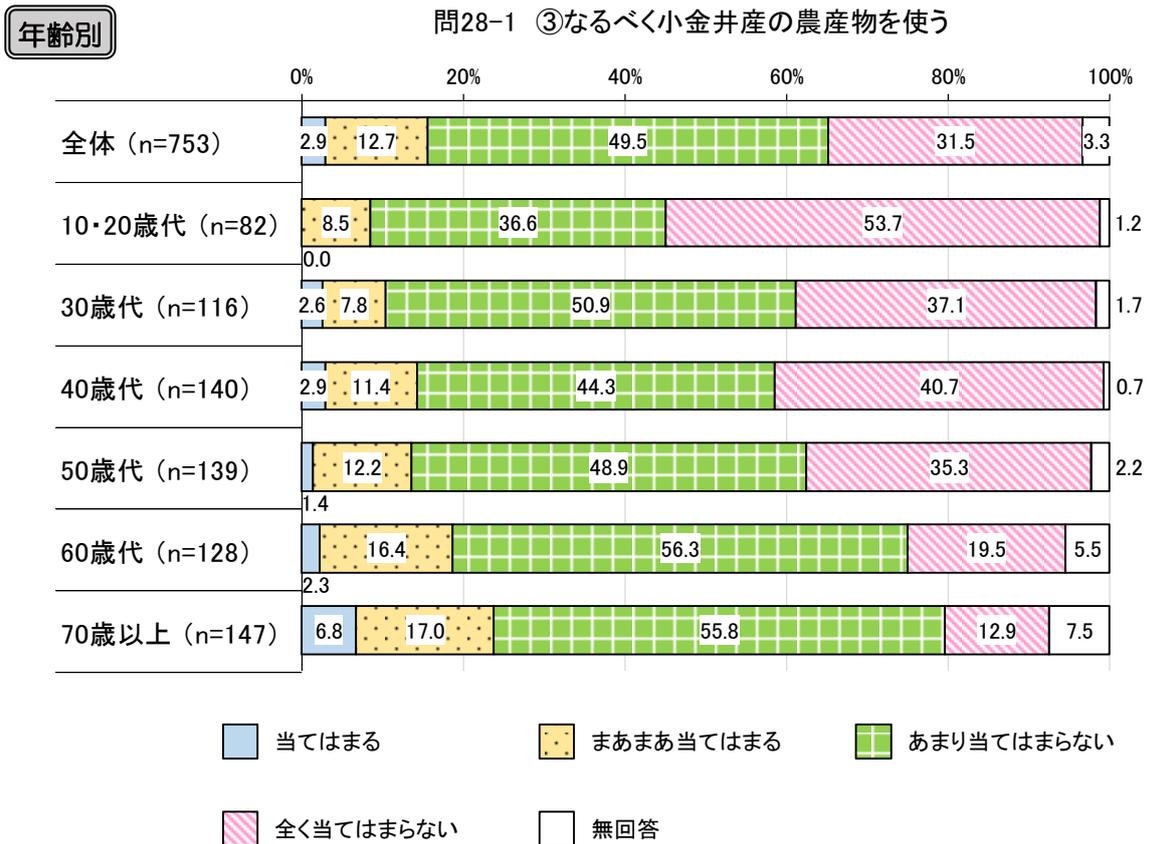
年齢別にみると、「当てはまる」と「まあまあ当てはまる」を合計した『行っている』はどの年代も7割を超えています。一方、10・20歳代では「全く当てはまらない」が12.2%と他の年代に比べて多くなっています。



### ③なるべく小金井産の農産物を使う

全体では、「あまり当てはまらない」が 49.5%と最も多く、次いで「全く当てはまらない」が 31.5%、「まあまあ当てはまる」が 12.7%となっています。

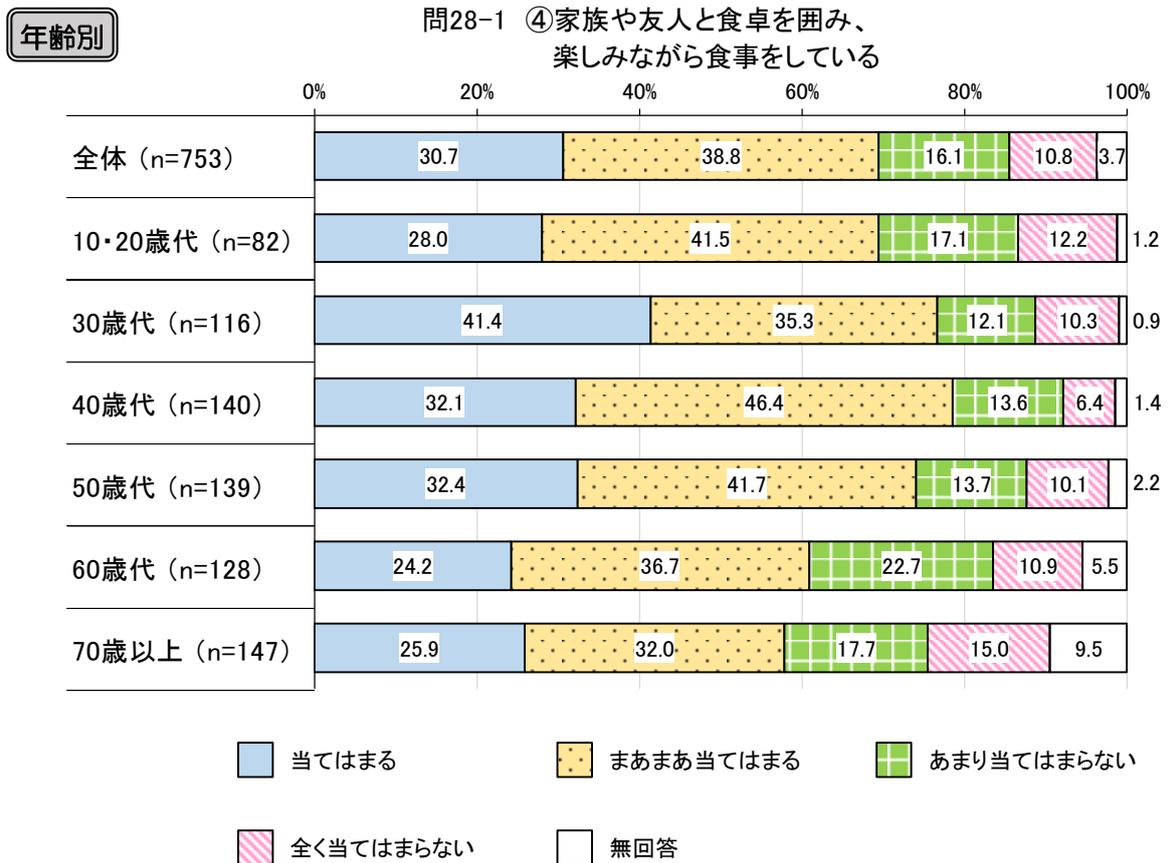
年齢別にみると、「あまり当てはまらない」と「全く当てはまらない」を合計した『行っていない』はどの年代も6割を超えています。10・20歳代の90.3%が最も多く、年代を重ねるにつれ減少しています。



④家族や友人と食卓を囲み、楽しみながら食事をしている

全体では、「まあまあ当てはまる」が38.8%と最も多く、次いで「当てはまる」が30.7%、「あまり当てはまらない」が16.1%となっています。

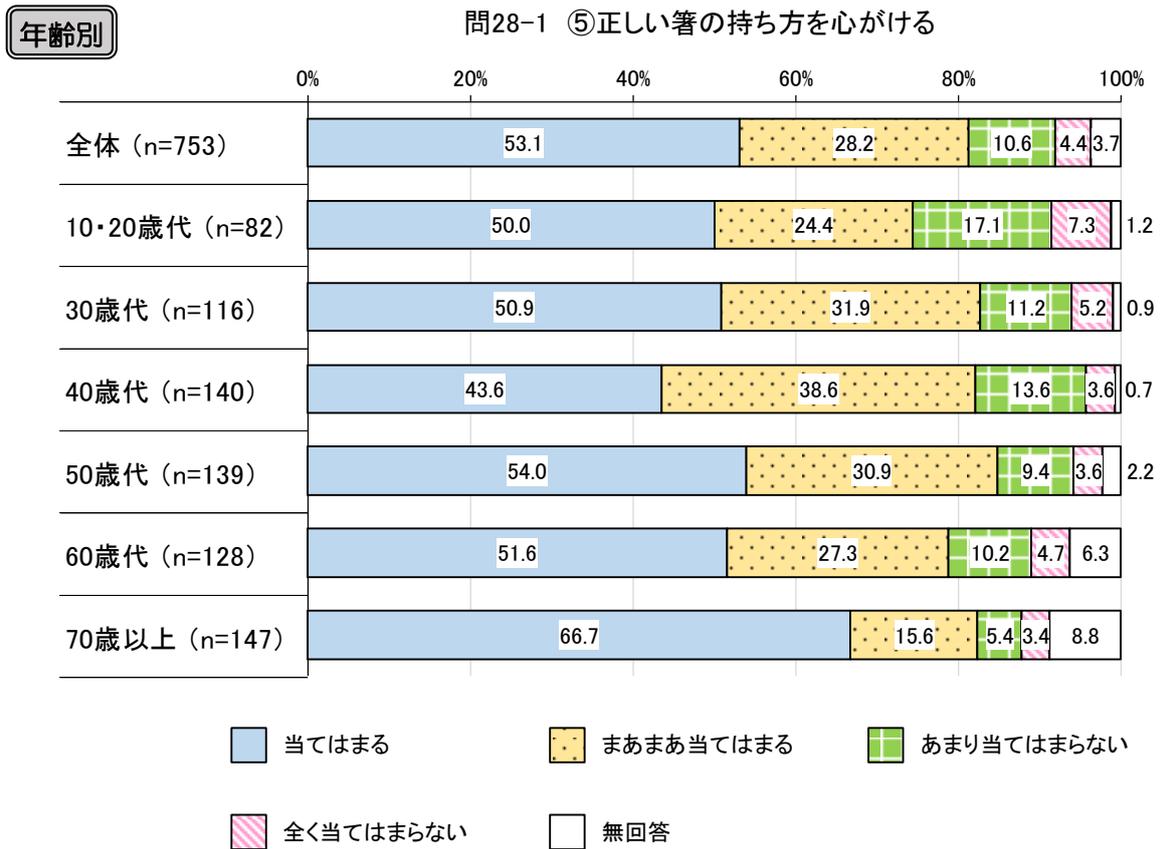
年齢別にみると、「当てはまる」と「まあまあ当てはまる」を合計した『行っている』は40歳代の78.5%が最も多く、以降は年代を重ねるにつれ減少しています。



⑤正しい箸の持ち方を心がける

全体では、「当てはまる」が53.1%と最も多く、次いで「まあまあ当てはまる」が28.2%、「あまり当てはまらない」が10.6%となっています。

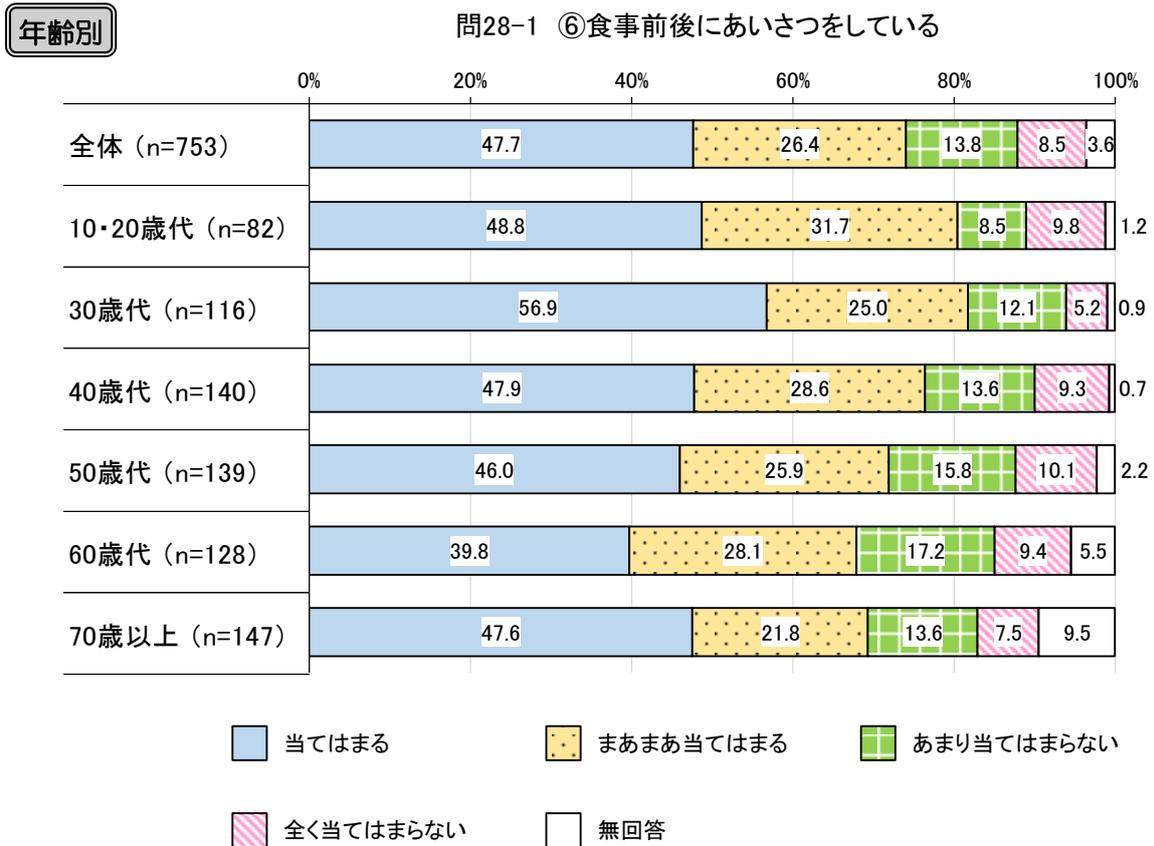
年齢別にみると、「当てはまる」と「まあまあ当てはまる」を合計した『行っている』はどの年代も7割を超えています。一方で、10・20歳代の『行っていない』は24.4%と他の年代に比べて多くなっています。



⑥食事前後にあいさつをしている

全体では、「当てはまる」が47.7%と最も多く、次いで「まあまあ当てはまる」が26.4%、「あまり当てはまらない」が13.8%となっています。

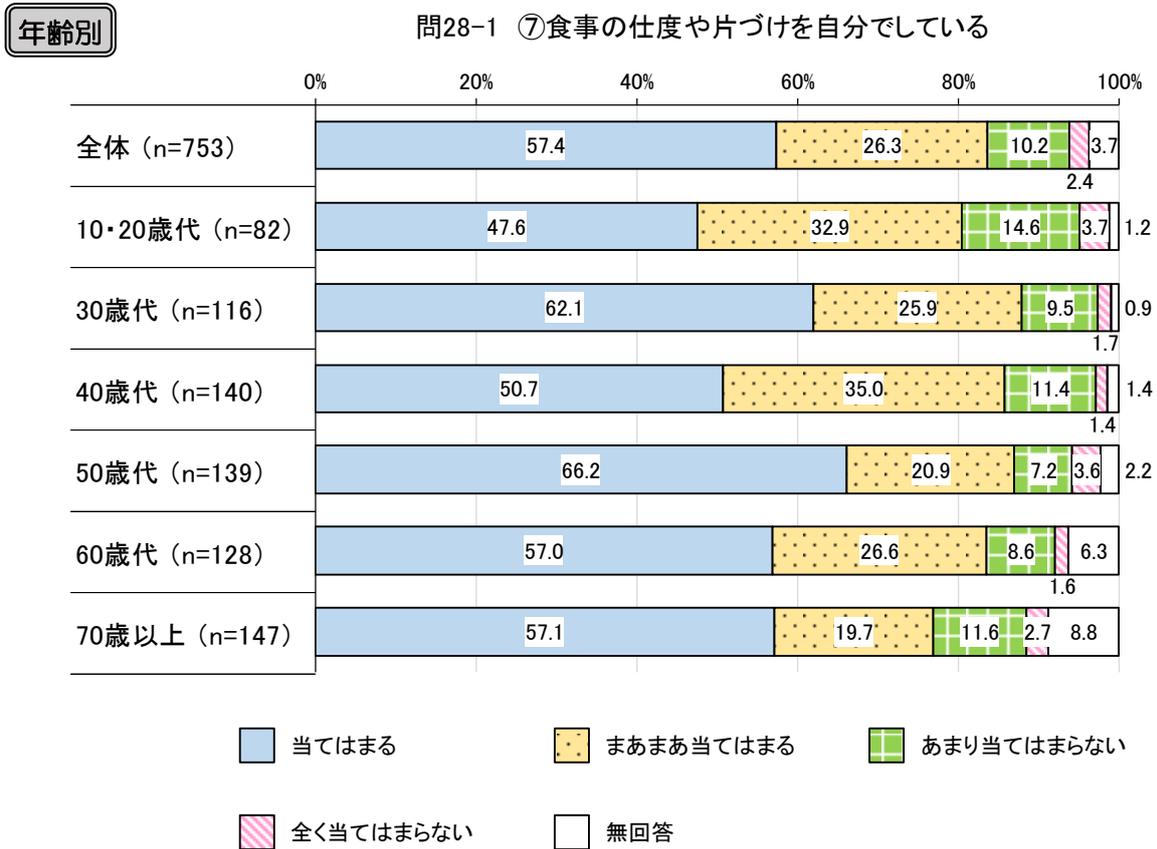
年齢別にみると、「当てはまる」と「まあまあ当てはまる」を合計した『行っている』はどの年代でも6割を超え、30歳代の81.9%が最も多くなっています。一方で、40歳代～70歳以上では『行っていない』の割合がそれぞれ2割以上と多くなっています。



⑦食事の仕度や片づけを自分でしている

全体では、「当てはまる」が57.4%と最も多く、次いで「まあまあ当てはまる」が26.3%、「あまり当てはまらない」が10.2%となっています。

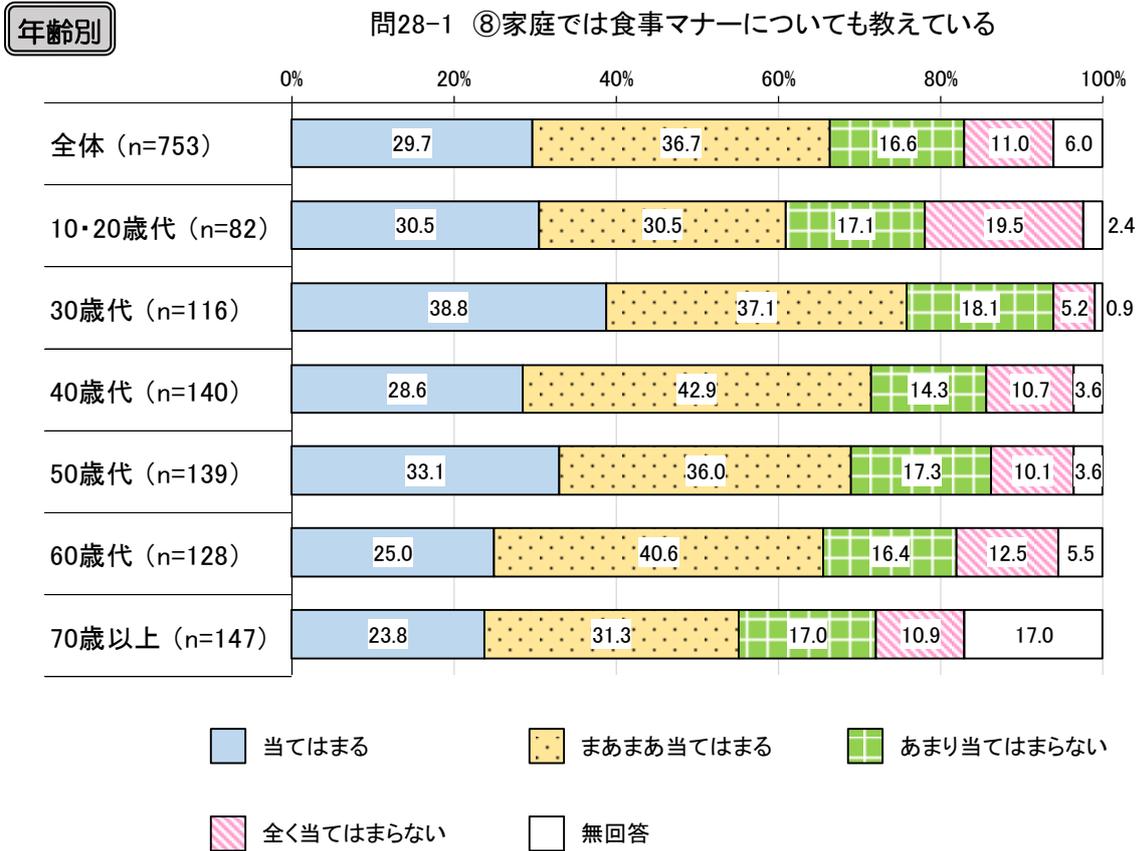
年齢別にみると、「当てはまる」と「まあまあ当てはまる」を合計した『行っている』はどの年代でも7割を超え、30歳代の88.0%が最も多くなっています。



⑧家庭では食事マナーについても教えている

全体では、「まあまあ当てはまる」が36.7%と最も多く、次いで「当てはまる」が29.7%、「あまり当てはまらない」が16.6%となっています。

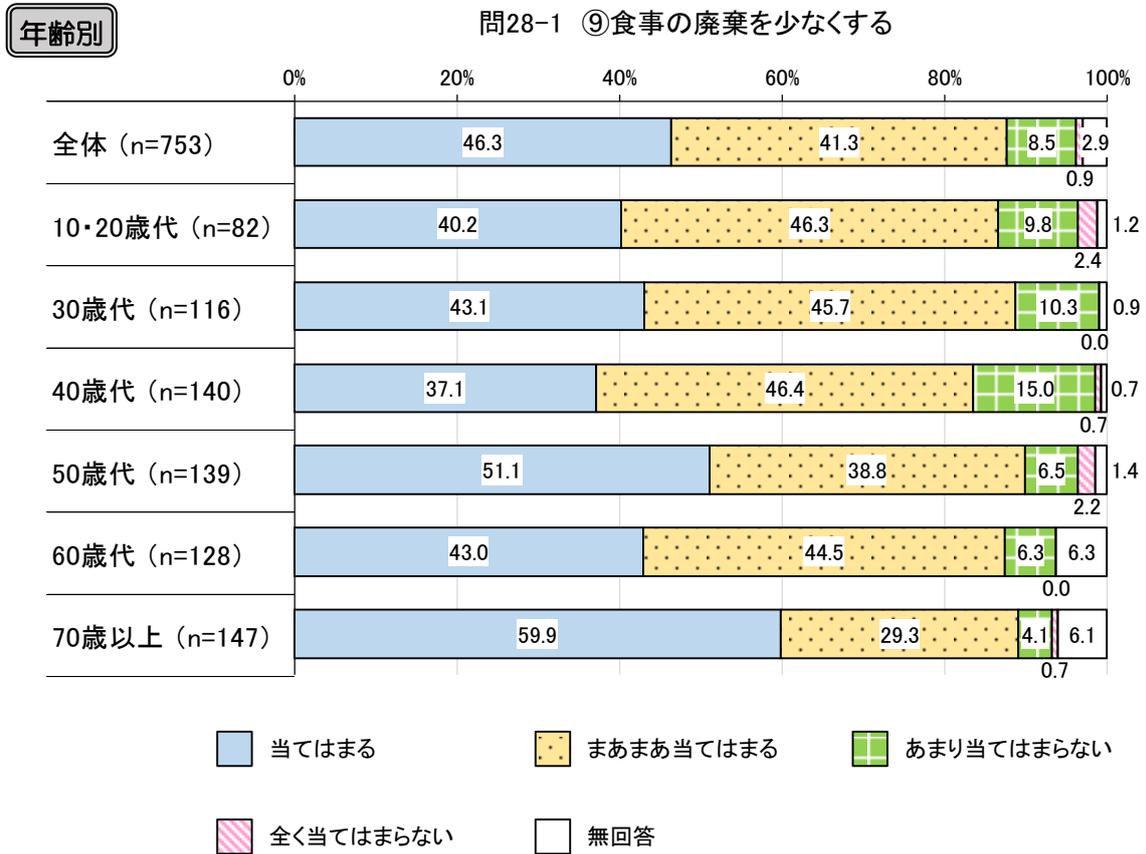
年齢別にみると、「当てはまる」と「まあまあ当てはまる」を合計した『行っている』は30歳代の75.9%が最も多く、以降は年代が進むごとに減少しています。



⑨食事の廃棄を少なくする

全体では、「当てはまる」が46.3%と最も多く、次いで「まあまあ当てはまる」が41.3%、「あまり当てはまらない」が8.5%となっています。

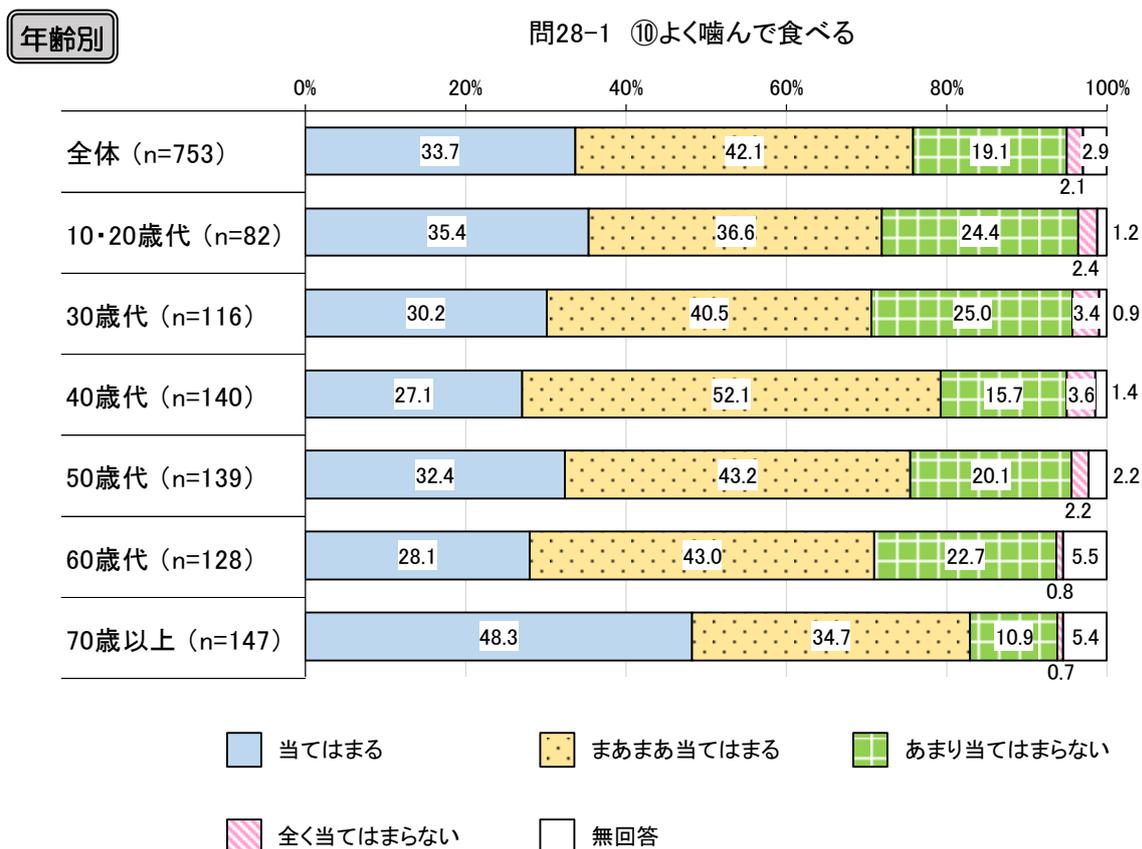
年齢別では、「当てはまる」と「まあまあ当てはまる」を合計した『行っている』はどの年代でも8割を超えています。



⑩よく噛んで食べる

全体では、「まあまあ当てはまる」が42.1%と最も多く、次いで「当てはまる」が33.7%、「あまり当てはまらない」が19.1%となっています。

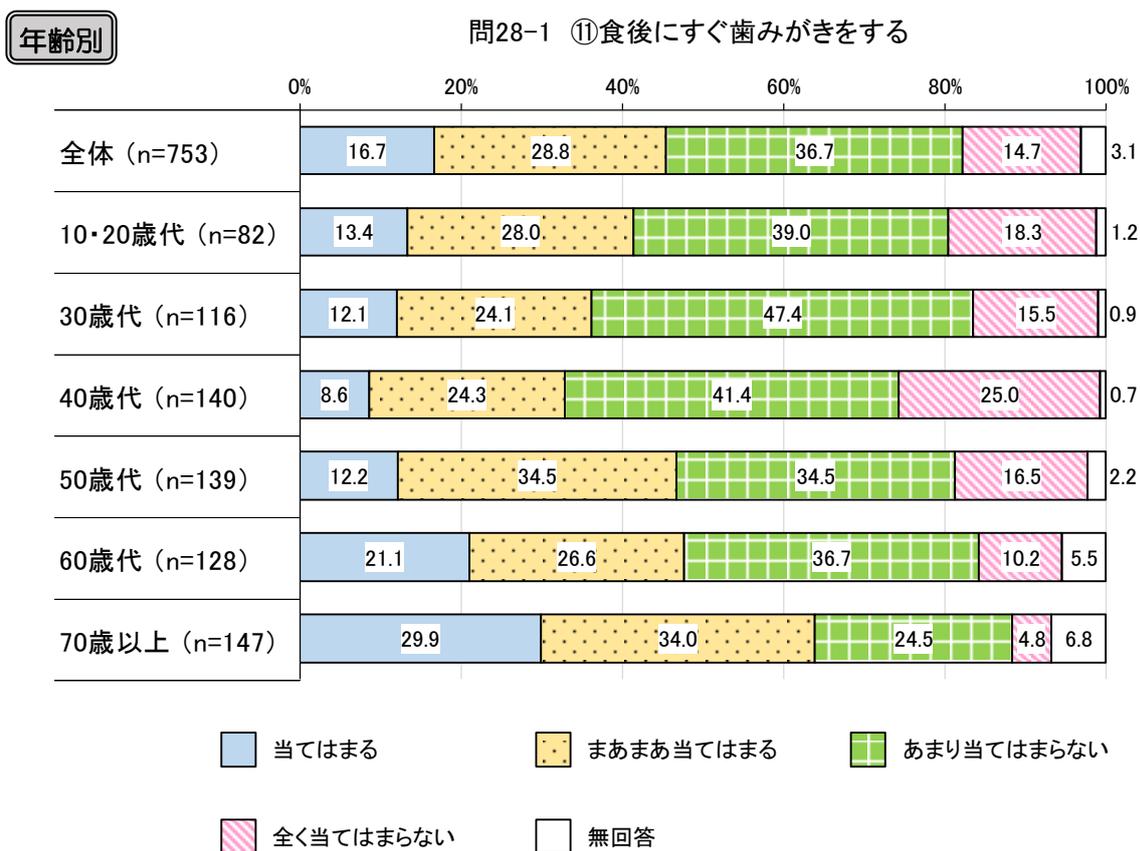
年齢別にみると、「当てはまる」と「まあまあ当てはまる」を合計した『行っている』はどの年代も7割を超えていて、70歳以上の83.0%が最も多くなっています。



⑪食後にすぐ歯みがきをする

全体では、「あまり当てはまらない」が 36.7%と最も多く、次いで「まあまあ当てはまる」が 28.8%、「当てはまる」が 16.7%となっています。

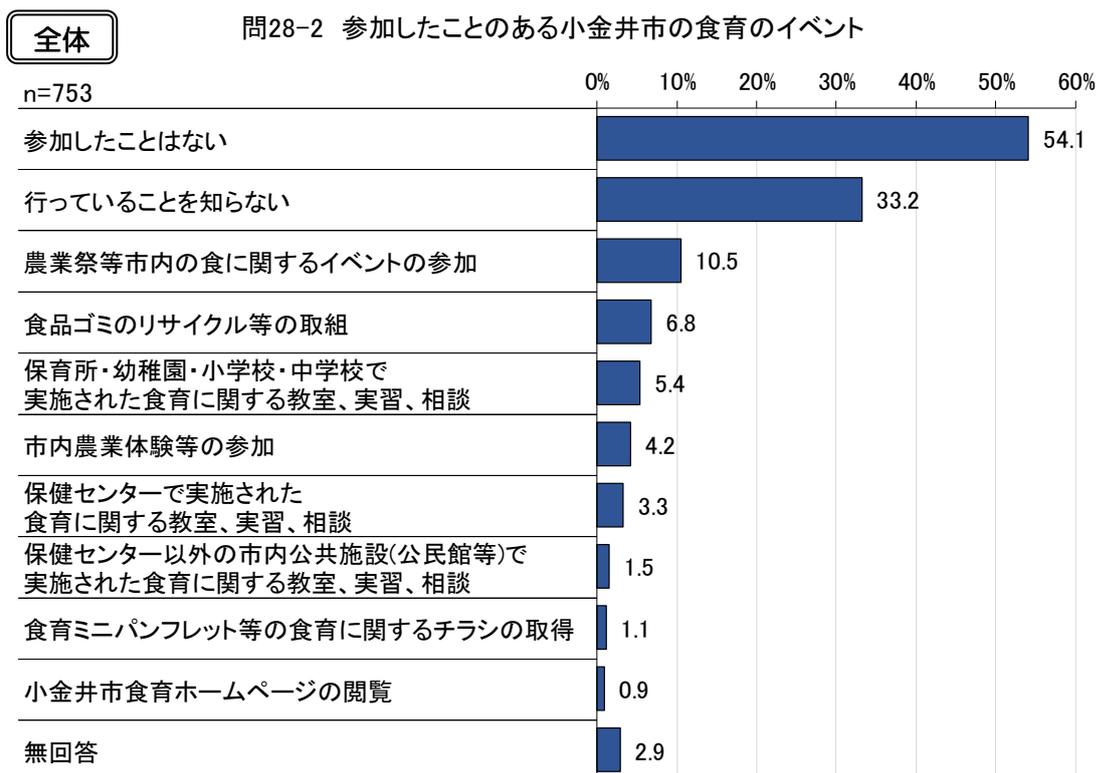
年齢別にみると、「あまり当てはまらない」と「全く当てはまらない」を合計した『行っていない』は 40 歳代の 66.4%が最も多く、一方で『行っている』は 70 歳以上で 63.9%と他の年代に比べて多くなっています。



問 28-2 あなたやあなたの家族が参加したことがある小金井市の食育のイベントは何ですか。

全体では、「参加したことはない」が54.1%で最も多く、次いで「行っていることを知らない」が33.2%、「農業祭等市内の食に関するイベントの参加」が10.5%となっています。

年齢別にみると、10・20歳代と40歳代で「保育所・幼稚園・小学校・中学校で実施された食育に関する教室、実習、相談」がそれぞれ1割以上と他の年代よりも多く、通園・通学する子どもとその保護者の参加がうかがえます。



年齢別

問28-2 参加したことのある小金井市の食育のイベント

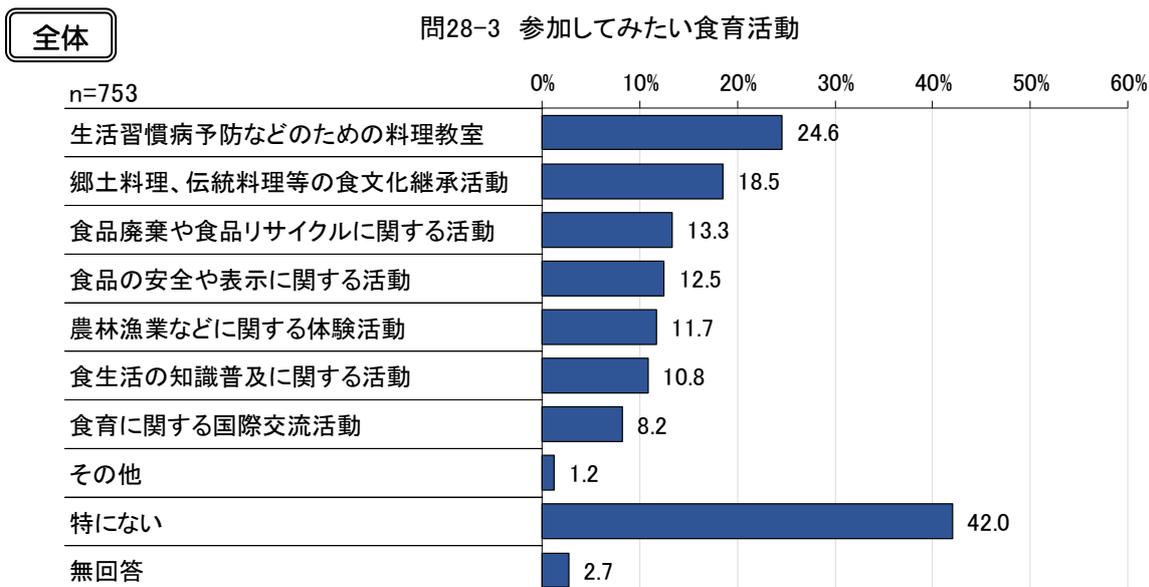
上段:人数 下段:%		全体	参加したことはない	知っていることを知らない	食に関するイベントの参加 農業祭等市内の	リサイクル等の取組 食品ゴミの	保育所・幼稚園・小学校・中学校で実施された食育に関する教室、実習、相談
全体		753 100.0	407 54.1	250 33.2	79 10.5	51 6.8	41 5.4
年齢	10・20歳代	82 100.0	43 52.4	36 43.9	2 2.4	3 3.7	9 11.0
	30歳代	116 100.0	55 47.4	40 34.5	13 11.2	3 2.6	6 5.2
	40歳代	140 100.0	65 46.4	46 32.9	15 10.7	8 5.7	14 10.0
	50歳代	139 100.0	80 57.6	47 33.8	9 6.5	9 6.5	9 6.5
	60歳代	128 100.0	76 59.4	42 32.8	15 11.7	11 8.6	1 0.8
	70歳以上	147 100.0	88 59.9	38 25.9	25 17.0	17 11.6	2 1.4

上段:人数 下段:%		市内農業体験等の参加	保健センターで実施された食育に関する教室、実習、相談	保健センター以外の市内公共施設（公民館等）で実施された食育に関する教室、実習、相談	食育ミニパンフレット等の食育に関するチラシの取得	ホームページの閲覧 小金井市食育	無回答
全体		32 4.2	25 3.3	11 1.5	8 1.1	7 0.9	22 2.9
年齢	10・20歳代	2 2.4	-	-	1 1.2	1 1.2	-
	30歳代	5 4.3	9 7.8	1 0.9	2 1.7	2 1.7	3 2.6
	40歳代	5 3.6	9 6.4	3 2.1	-	-	2 1.4
	50歳代	8 5.8	2 1.4	2 1.4	1 0.7	-	4 2.9
	60歳代	4 3.1	2 1.6	3 2.3	2 1.6	1 0.8	5 3.9
	70歳以上	8 5.4	3 2.0	2 1.4	2 1.4	3 2.0	8 5.4

問 28-3 あなたはどのような食育活動に参加してみたいと思いますか。

全体では、「特にない」が 42.0%で最も多く、次いで「生活習慣病予防などのための料理教室」が 24.6%、「郷土料理、伝統料理等の食文化継承活動」が 18.5%と続いています。

年齢別にみると、70 歳以上で「特にない」が 55.8%、60 歳代で「生活習慣病予防などのための料理教室」が 32.0%、30 歳代で「農林漁業などに関する体験活動」が 25.0%と、それぞれ他の年代に比べて多い割合となっています。



年齢別

問28-3 参加してみたい食育活動

上段:人数 下段:%		全体	生活習慣病予防などの ための料理教室	郷土料理、伝統料理等の 食文化継承活動	食品廃棄や食品リサイクル に関する活動	食品の安全や表示に 関する活動	農林漁業などに関する 体験活動
全体		753 100.0	185 24.6	139 18.5	100 13.3	94 12.5	88 11.7
年齢	10・20歳代	82 100.0	22 26.8	16 19.5	9 11.0	6 7.3	10 12.2
	30歳代	116 100.0	23 19.8	24 20.7	26 22.4	15 12.9	29 25.0
	40歳代	140 100.0	35 25.0	28 20.0	19 13.6	13 9.3	16 11.4
	50歳代	139 100.0	38 27.3	30 21.6	16 11.5	15 10.8	15 10.8
	60歳代	128 100.0	41 32.0	24 18.8	15 11.7	18 14.1	9 7.0
	70歳以上	147 100.0	26 17.7	17 11.6	15 10.2	27 18.4	9 6.1

上段:人数 下段:%		食生活の知識普及に 関する活動	食育に関する国際交流活動	その他	特にない	無回答
全体		81 10.8	62 8.2	9 1.2	316 42.0	20 2.7
年齢	10・20歳代	11 13.4	10 12.2	1 1.2	32 39.0	2 2.4
	30歳代	11 9.5	12 10.3	2 1.7	31 26.7	- -
	40歳代	10 7.1	16 11.4	- -	58 41.4	1 0.7
	50歳代	13 9.4	13 9.4	1 0.7	63 45.3	2 1.4
	60歳代	22 17.2	7 5.5	2 1.6	50 39.1	5 3.9
	70歳以上	14 9.5	4 2.7	3 2.0	82 55.8	9 6.1

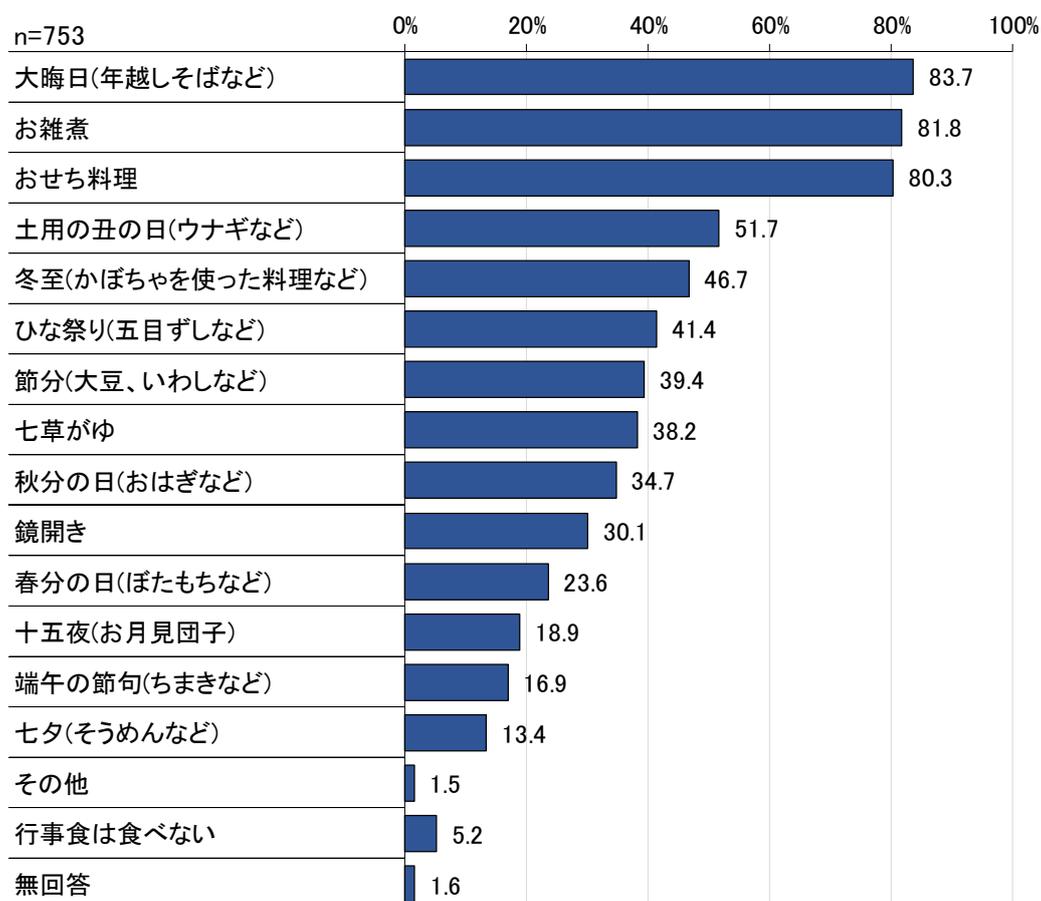
問 29-1 あなたの家庭では、正月や節句などの行事食を食べますか。

全体では、「大晦日（年越しそばなど）」が 83.7%と最も多く、次いで「お雑煮」が 81.8%、「おせち料理」が 80.3%と続いています。

年齢別にみると、「大晦日（年越しそばなど）」・「お雑煮」・「おせち料理」では、どの年代でもそれぞれ7割以上の回答を得ています。「行事食は食べない」は、すべての年代で1割未満となっています。

全体

問29-1 正月や節句などで行事食を食べているかについて



年齢別

問29-1 正月や節句などで行事食を食べているかについて

上段:人数 下段:%	全体	(年越しそばなど) 大晦日	お雑煮	おせち料理	土用の丑の日 (ウナギなど)	(かぼちゃを使った料理など) 冬至	(五目ずしなど) ひな祭り	(大豆、いわしなど) 節分	七草がゆ	
										人数
全体	753	630	616	605	389	352	312	297	288	
	100.0	83.7	81.8	80.3	51.7	46.7	41.4	39.4	38.2	
年齢	10・20歳代	82	68	63	64	42	32	33	26	28
		100.0	82.9	76.8	78.0	51.2	39.0	40.2	31.7	34.1
	30歳代	116	101	95	93	54	54	57	49	46
		100.0	87.1	81.9	80.2	46.6	46.6	49.1	42.2	39.7
	40歳代	140	118	109	106	64	53	60	56	45
		100.0	84.3	77.9	75.7	45.7	37.9	42.9	40.0	32.1
	50歳代	139	109	112	115	80	67	62	59	51
	100.0	78.4	80.6	82.7	57.6	48.2	44.6	42.4	36.7	
60歳代	128	110	106	102	72	64	52	52	58	
	100.0	85.9	82.8	79.7	56.3	50.0	40.6	40.6	45.3	
70歳以上	147	123	130	124	76	81	48	54	59	
	100.0	83.7	88.4	84.4	51.7	55.1	32.7	36.7	40.1	

上段:人数 下段:%	(おはぎなど) 秋分の日	鏡開き	(ぼたもちなど) 春分の日	(お月見団子) 十五夜	(ちまきなど) 端午の節句	(そうめんなど) 七夕	その他	行事食は食べない	無回答	
										人数
全体	261	227	178	142	127	101	11	39	12	
	34.7	30.1	23.6	18.9	16.9	13.4	1.5	5.2	1.6	
年齢	10・20歳代	15	17	12	13	10	14	-	8	-
		18.3	20.7	14.6	15.9	12.2	17.1	-	9.8	-
	30歳代	27	36	15	35	21	29	1	5	-
		23.3	31.0	12.9	30.2	18.1	25.0	0.9	4.3	-
	40歳代	38	28	21	31	29	16	1	6	1
		27.1	20.0	15.0	22.1	20.7	11.4	0.7	4.3	0.7
	50歳代	51	50	34	27	26	14	4	9	2
	36.7	36.0	24.5	19.4	18.7	10.1	2.9	6.5	1.4	
60歳代	58	48	42	18	18	16	1	7	3	
	45.3	37.5	32.8	14.1	14.1	12.5	0.8	5.5	2.3	
70歳以上	71	48	53	17	23	12	4	4	6	
	48.3	32.7	36.1	11.6	15.6	8.2	2.7	2.7	4.1	

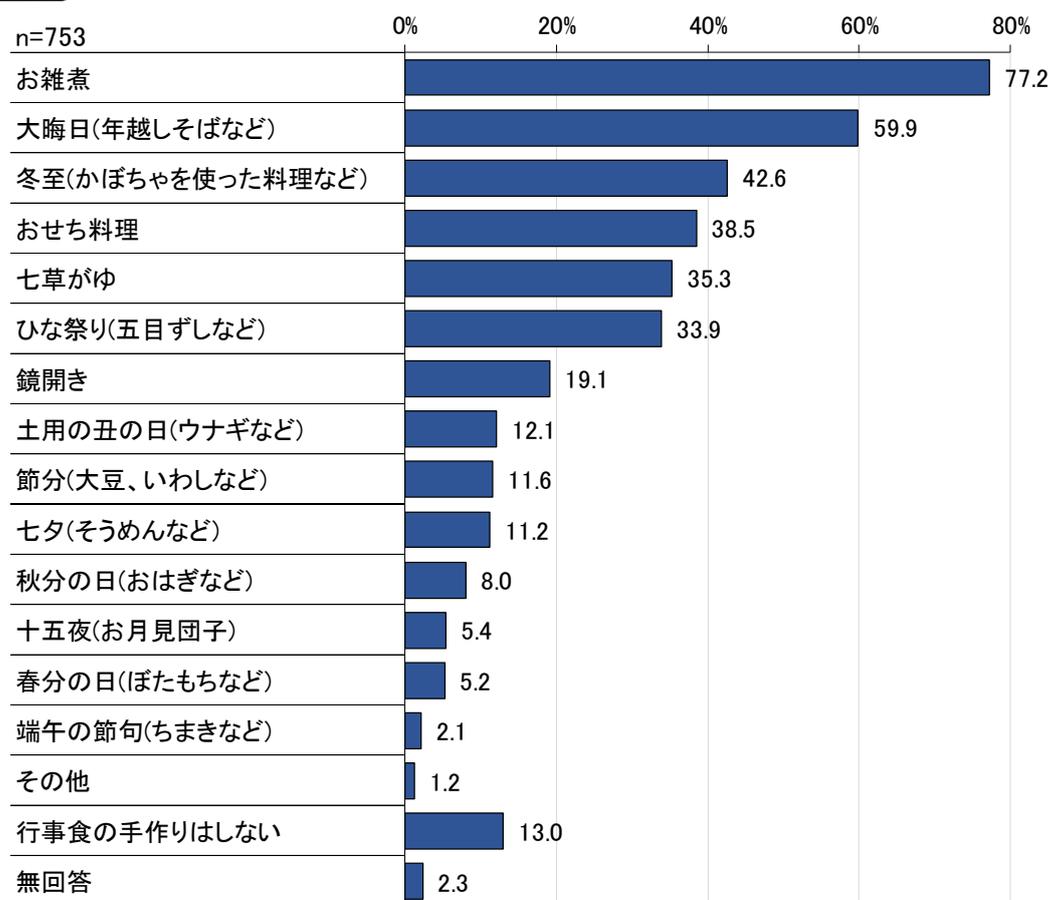
問 29-2 あなたの家庭では、正月や節句などの行事食をご家庭で手作りしますか。

全体では、「お雑煮」が 77.2%で最も多く、次いで「大晦日（年越しそばなど）」が 59.9%、「冬至（かぼちゃを使った料理など）」が 42.6%となっています。

年齢別にみると、「お雑煮」はすべての年代で6割以上となり、特に 60 歳代・70 歳以上では 8割を超えています。10・20 歳代では「行事食の手作りはしない」が 20.7%で他の年代に比べて多くなっています。

全体

問29-2 正月や節句などで行事食を手作りしているかについて



年齢別

問29-2 正月や節句などで行事食を手作りしているかについて

上段:人数 下段:%		全体	お雑煮	(年越しそばなど) 大晦日	(かぼちやを使った料理など) 冬至	おせち料理	七草がゆ	(五目ずしなど) ひな祭り	鏡開き	(土用の丑の日) (ウナギなど)
全体		753 100.0	581 77.2	451 59.9	321 42.6	290 38.5	266 35.3	255 33.9	144 19.1	91 12.1
年齢	10・20歳代	82 100.0	57 69.5	42 51.2	31 37.8	23 28.0	23 28.0	26 31.7	8 9.8	6 7.3
	30歳代	116 100.0	84 72.4	60 51.7	51 44.0	45 38.8	43 37.1	44 37.9	13 11.2	6 5.2
	40歳代	140 100.0	101 72.1	77 55.0	43 30.7	35 25.0	40 28.6	49 35.0	18 12.9	13 9.3
	50歳代	139 100.0	109 78.4	84 60.4	63 45.3	49 35.3	49 35.3	51 36.7	31 22.3	22 15.8
	60歳代	128 100.0	104 81.3	87 68.0	59 46.1	57 44.5	54 42.2	45 35.2	37 28.9	18 14.1
	70歳以上	147 100.0	125 85.0	100 68.0	73 49.7	80 54.4	56 38.1	40 27.2	37 25.2	25 17.0

上段:人数 下段:%		(大豆、 節分 いわしなど)	(そうめんなど) 七夕	(おはぎなど) 秋分の日	(お月見団子) 十五夜	(ぼたもちなど) 春分の日	(ちまきなど) 端午の節句	その他	行事食の手作りはしない	無回答
全体		87 11.6	84 11.2	60 8.0	41 5.4	39 5.2	16 2.1	9 1.2	98 13.0	17 2.3
年齢	10・20歳代	8 9.8	10 12.2	4 4.9	1 1.2	1 1.2	1 1.2	-	17 20.7	1 1.2
	30歳代	14 12.1	21 18.1	4 3.4	11 9.5	3 2.6	4 3.4	1 0.9	17 14.7	-
	40歳代	12 8.6	15 10.7	7 5.0	11 7.9	1 0.7	3 2.1	1 0.7	23 16.4	1 0.7
	50歳代	15 10.8	14 10.1	10 7.2	7 5.0	6 4.3	2 1.4	2 1.4	17 12.2	3 2.2
	60歳代	20 15.6	14 10.9	10 7.8	6 4.7	10 7.8	3 2.3	2 1.6	12 9.4	3 2.3
	70歳以上	17 11.6	10 6.8	24 16.3	4 2.7	17 11.6	3 2.0	3 2.0	12 8.2	9 6.1

## (9) 献立とあなたの食生活について

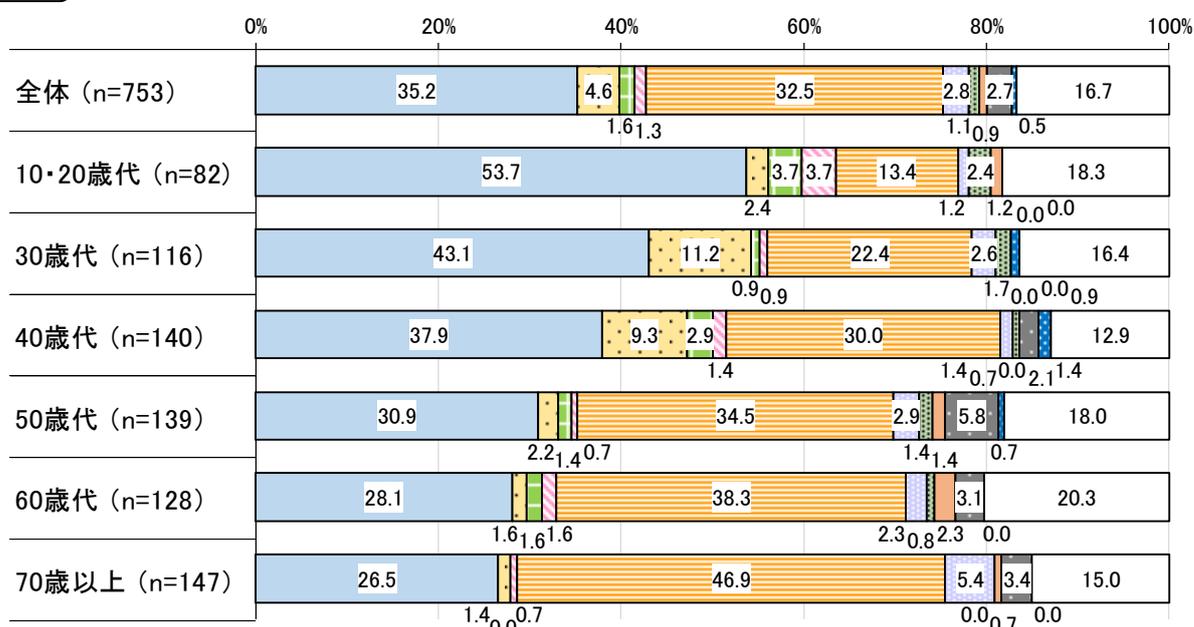
問 30 あなたが食事について、最も優先することは何ですか。

全体では、「その時に何を食べていか（家庭の意向も含む）」が 35.2%で最も多く、次いで「栄養バランスのとれた献立」が 32.5%、「短時間に調理できること」が 4.6%となっています。

年齢別にみると、「その時に何を食べていか（家庭の意向も含む）」では 10・20 歳代の 53.7%が、「短時間に調理できること」では 30 歳代の 11.2%と 40 歳代の 9.3%が、それぞれ他の年代に比べて多くなっています。70 歳以上では「栄養バランスのとれた献立」が重要視されていることがうかがえます。

年齢別

問30 ふだん食事について最優先すること



- その時に何を食べていか(家庭の意向も含む)
- 空腹を満たせれば何でも良い
- 栄養バランスのとれた献立
- 短時間に調理出来ること
- 和食や洋食など献立を統一する(食文化を統一)
- 食品の安全性
- 価格
- 季節感
- 特にない
- その他
- 無回答

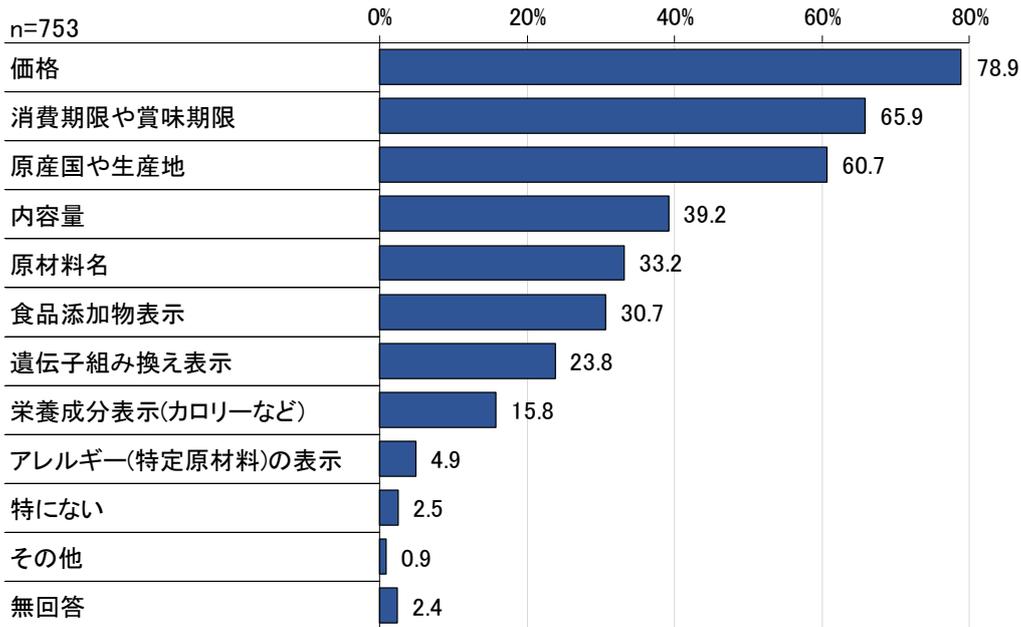
問 31 あなたが食品を購入する時、商品を選択するポイントは何ですか。

全体では、「価格」が78.9%と最も多く、次いで「消費期限や賞味期限」が65.9%、「原産国や生産地」が60.7%と続いています。

年齢別にみると、「価格」はどの年代でも7割を超え、中でも10・20歳代は90.2%と多くの割合を占めています。30歳代では「原材料名」が40.5%と、他の年代に比べて多くなっています。

全体

問31 食品を購入する時、商品を選択するポイント



年齢別

問31 食品を購入する時、商品を選択するポイント

上段:人数 下段:%		全体	価格	消費期限や賞味期限	原産国や生産地	内容量	原材料名	食品添加物表示
全体		753 100.0	594 78.9	496 65.9	457 60.7	295 39.2	250 33.2	231 30.7
年齢	10・20歳代	82 100.0	74 90.2	46 56.1	26 31.7	38 46.3	17 20.7	11 13.4
	30歳代	116 100.0	92 79.3	66 56.9	69 59.5	54 46.6	47 40.5	43 37.1
	40歳代	140 100.0	115 82.1	88 62.9	83 59.3	60 42.9	42 30.0	34 24.3
	50歳代	139 100.0	114 82.0	91 65.5	92 66.2	47 33.8	48 34.5	38 27.3
	60歳代	128 100.0	95 74.2	96 75.0	85 66.4	46 35.9	46 35.9	47 36.7
	70歳以上	147 100.0	103 70.1	108 73.5	101 68.7	49 33.3	49 33.3	57 38.8

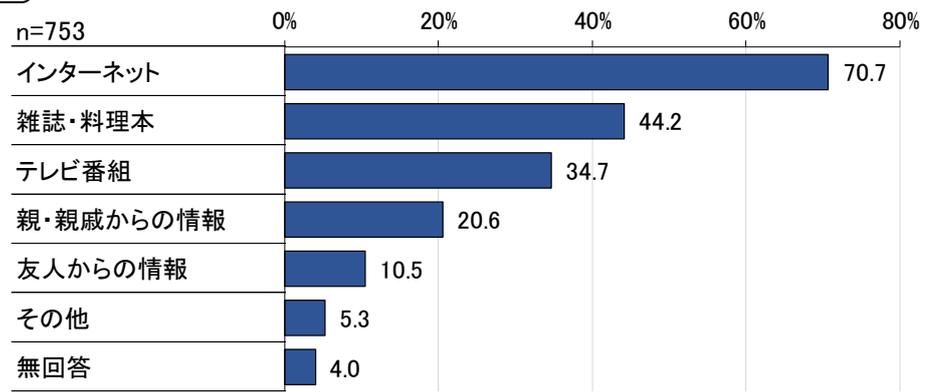
上段:人数 下段:%		遺伝子組み換え表示	(栄養成分表示 (カロリーなど))	(アレルギー 特定原材料)の 表示	特になし	その他	無回答
全体		179 23.8	119 15.8	37 4.9	19 2.5	7 0.9	18 2.4
年齢	10・20歳代	10 12.2	11 13.4	2 2.4	1 1.2	2 2.4	1 1.2
	30歳代	33 28.4	19 16.4	10 8.6	2 1.7	1 0.9	-
	40歳代	31 22.1	23 16.4	5 3.6	3 2.1	-	2 1.4
	50歳代	35 25.2	19 13.7	7 5.0	5 3.6	3 2.2	4 2.9
	60歳代	39 30.5	29 22.7	5 3.9	2 1.6	1 0.8	2 1.6
	70歳以上	31 21.1	18 12.2	8 5.4	6 4.1	-	9 6.1

問 32 あなたは食事をつくるとき（レシピなどの情報を）、何から得ていますか。

全体では、「インターネット」が70.7%と最も多く、次いで「雑誌・料理本」が44.2%、「テレビ番組」が34.7%と続きます。

年齢別にみると、「インターネット」では10・20歳代と30歳代で9割を超える一方、70歳以上では26.5%にとどまっています。また、「雑誌・料理本」では、60歳代・70歳以上がそれぞれ5割を超えています。

全体 問32 食事をつくるときレシピなどの情報を何から得ているかについて



問32 食事をつくるときレシピなどの情報を何から得ているかについて

上段:人数 下段:%		全体	インターネット	雑誌・料理本	テレビ番組	親・親戚からの情報	友人からの情報	その他	無回答
全体		753 100.0	532 70.7	333 44.2	261 34.7	155 20.6	79 10.5	40 5.3	30 4.0
年齢	10・20歳代	82 100.0	74 90.2	16 19.5	11 13.4	18 22.0	1 1.2	3 3.7	2 2.4
	30歳代	116 100.0	107 92.2	46 39.7	24 20.7	27 23.3	11 9.5	1 0.9	1 0.9
	40歳代	140 100.0	118 84.3	59 42.1	34 24.3	26 18.6	12 8.6	10 7.1	3 2.1
	50歳代	139 100.0	111 79.9	63 45.3	60 43.2	30 21.6	14 10.1	4 2.9	4 2.9
	60歳代	128 100.0	83 64.8	73 57.0	58 45.3	19 14.8	22 17.2	8 6.3	6 4.7
	70歳以上	147 100.0	39 26.5	76 51.7	74 50.3	35 23.8	19 12.9	13 8.8	14 9.5

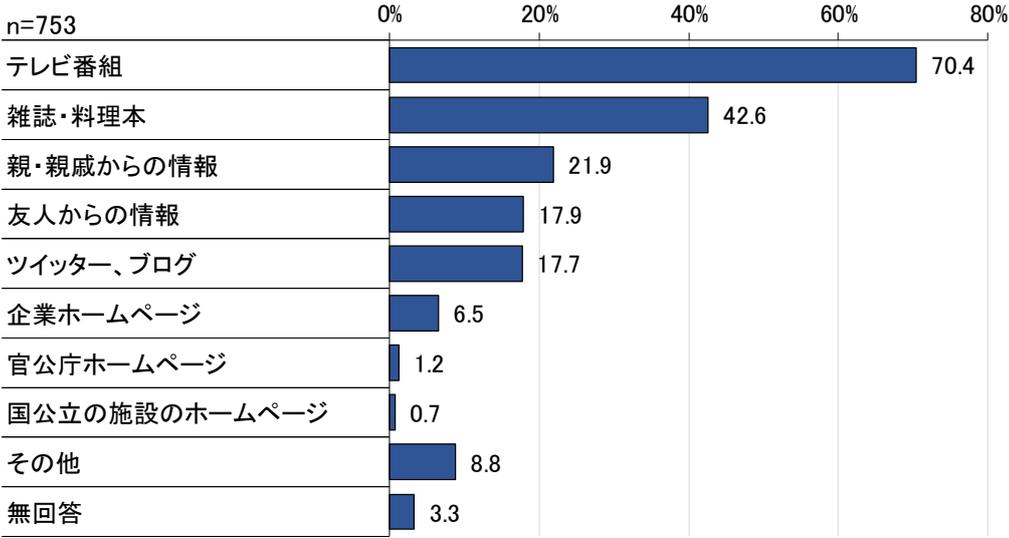
**問 33 あなたは食と健康に関する知識を何から得ていますか。**

全体では、「テレビ番組」が70.4%と最も多く、次いで「雑誌・料理本」が42.6%、「親・親戚からの情報」が21.9%となっています。

年齢別にみると、10・20歳代と30歳代では「ツイッター、ブログ」が3割を超え、50歳代～70歳以上では「テレビ番組」が約8割と、それぞれ他の年代に比べて多くなっています。

**全体**

問33 食と健康に関する知識を何から得ているかについて



年齢別

問33 食と健康に関する知識を何から得ているかについて

上段:人数 下段:%		全体	テレビ番組	雑誌・料理本	親・親戚からの情報	友人からの情報	ツイッター、ブログ
全体		753 100.0	530 70.4	321 42.6	165 21.9	135 17.9	133 17.7
年齢	10・20歳代	82 100.0	36 43.9	14 17.1	30 36.6	5 6.1	29 35.4
	30歳代	116 100.0	67 57.8	49 42.2	35 30.2	21 18.1	42 36.2
	40歳代	140 100.0	93 66.4	50 35.7	32 22.9	21 15.0	32 22.9
	50歳代	139 100.0	111 79.9	58 41.7	26 18.7	23 16.5	18 12.9
	60歳代	128 100.0	106 82.8	69 53.9	16 12.5	25 19.5	9 7.0
	70歳以上	147 100.0	117 79.6	81 55.1	26 17.7	40 27.2	3 2.0

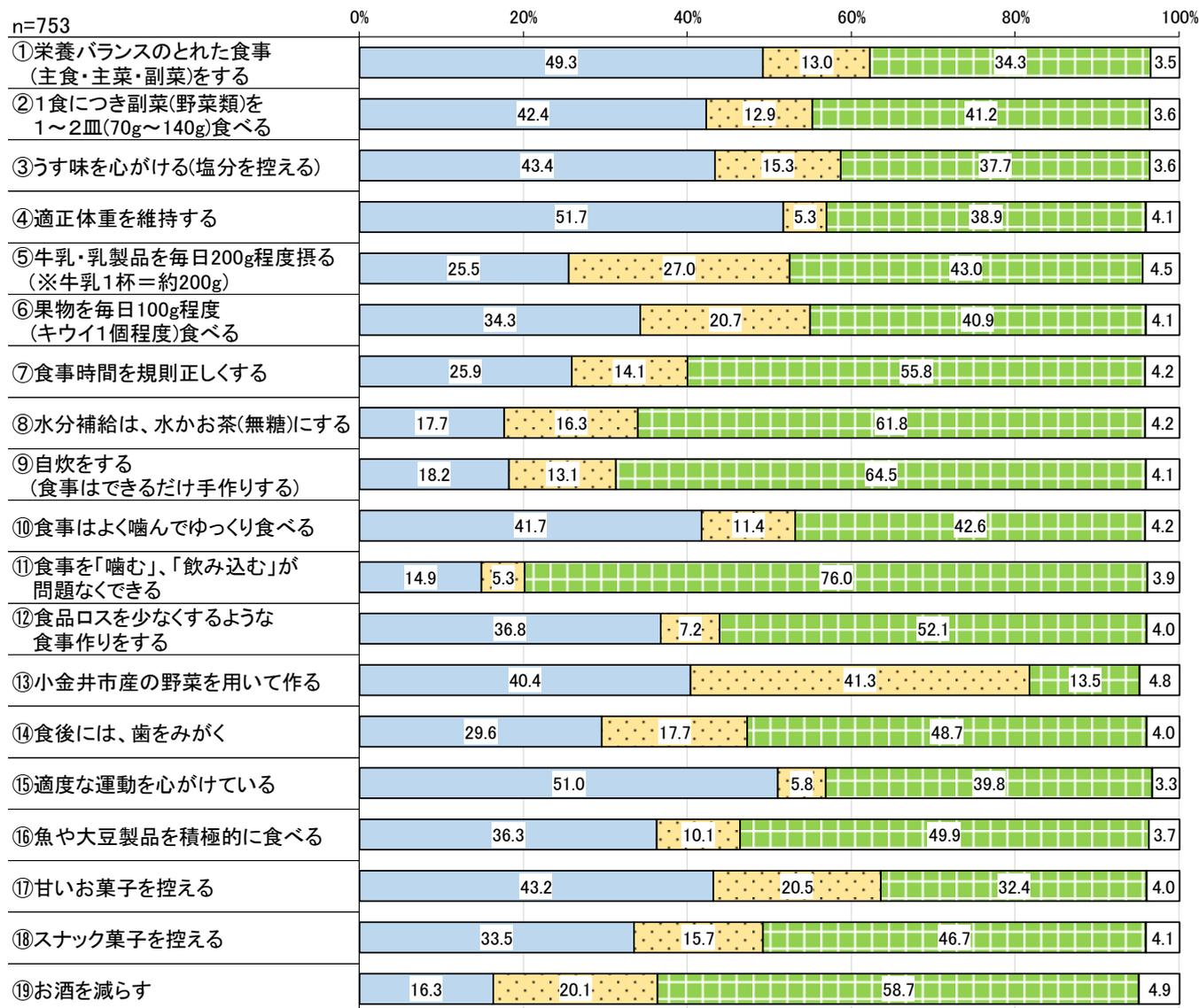
上段:人数 下段:%		企業ホームページ	官公庁ホームページ	国立の施設のホームページ	その他	無回答
全体		49 6.5	9 1.2	5 0.7	66 8.8	25 3.3
年齢	10・20歳代	5 6.1	-	1 1.2	8 9.8	1 1.2
	30歳代	10 8.6	4 3.4	1 0.9	10 8.6	2 1.7
	40歳代	11 7.9	1 0.7	-	14 10.0	4 2.9
	50歳代	15 10.8	1 0.7	-	14 10.1	4 2.9
	60歳代	7 5.5	1 0.8	1 0.8	13 10.2	3 2.3
	70歳以上	1 0.7	2 1.4	2 1.4	7 4.8	10 6.8

問34 あなたは次の各々の項目について、改善したいと思いますか。

全体でみると、「改善したい」は④適正体重を維持する で 51.7%、「改善するつもりはない」は⑬小金井市産の野菜を用いて作る で 41.3%、「できているので改善しない」は⑪食事を「噛む」、「飲み込む」が問題なくできる で 76.0%と、それぞれ最も多くなっています。

全体

問34 次の各々の項目について、改善したいこと



■ 改善したい ■ 改善するつもりはない ■ できているので改善しない ■ 無回答

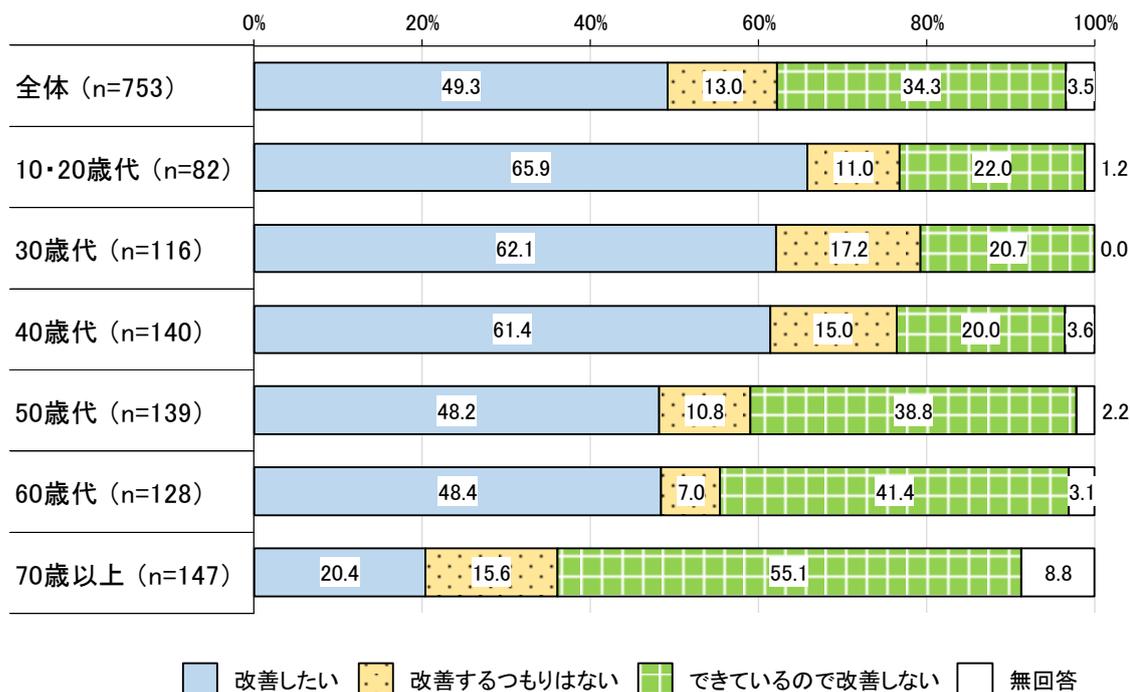
### ①栄養バランスのとれた食事(主食・主菜・副菜)をする

全体では、「改善したい」が49.3%、「改善するつもりはない」が13.0%、「できているので改善しない」が34.3%となっています。

年齢別にみると、10・20歳代・30歳代・40歳代で「改善したい」がそれぞれ6割を超えています。また、70歳以上では「できているので改善しない」が55.1%と半数以上を占めています

年齢別

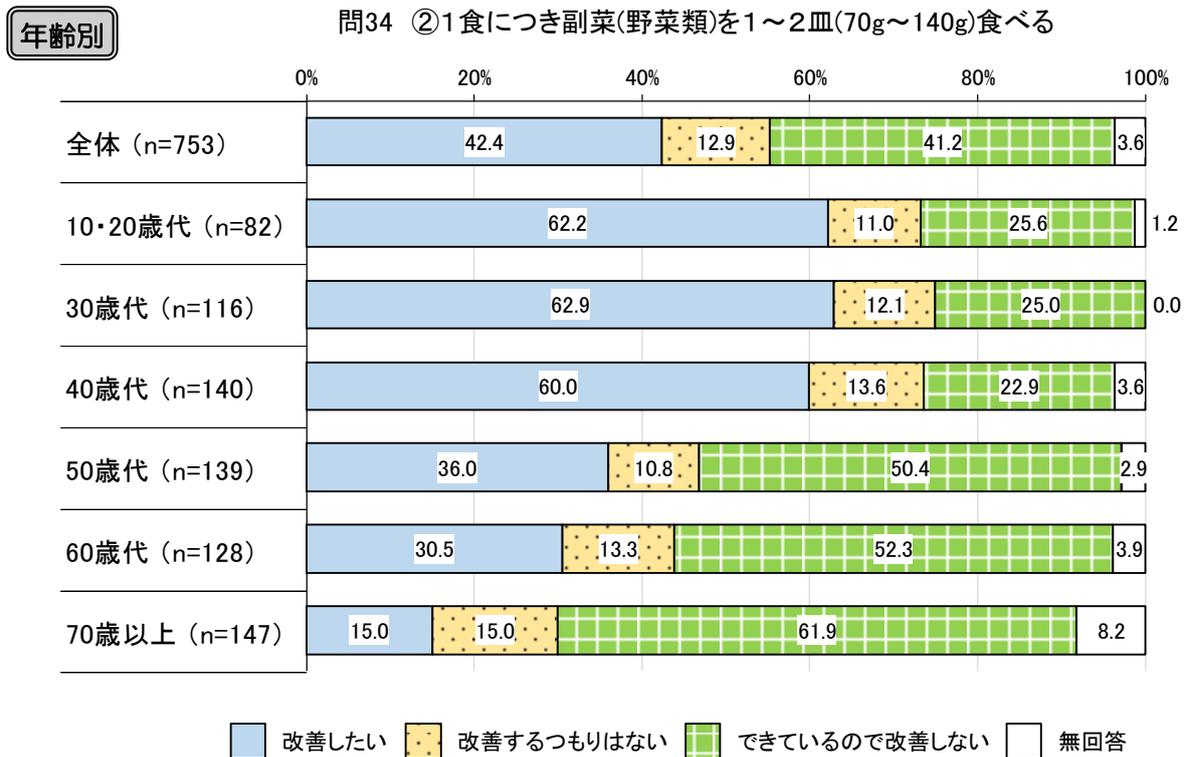
問34 ①栄養バランスのとれた食事(主食・主菜・副菜)をする



② 1食につき副菜(野菜類)を1～2皿(70g～140g)食べる

全体では、「改善したい」が42.4%、「改善するつもりはない」が12.9%、「できているので改善しない」が41.2%となっています。

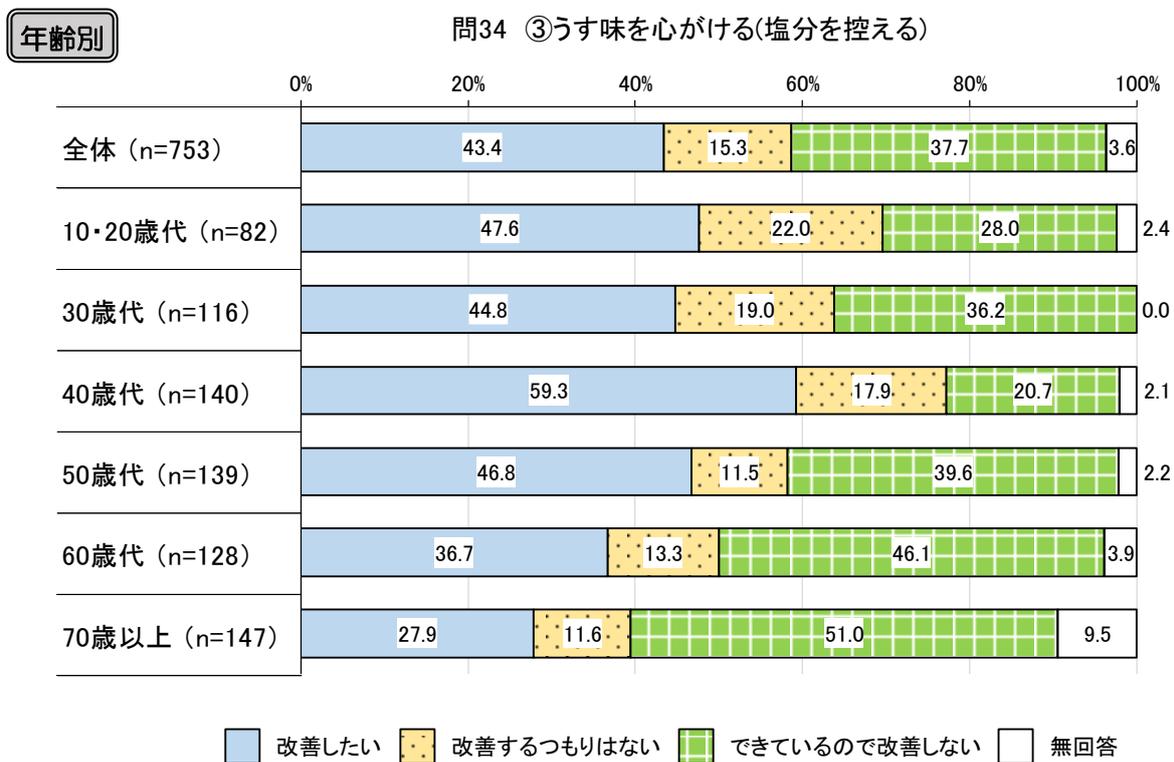
年齢別にみると、10・20歳代・30歳代・40歳代で「改善したい」がそれぞれ6割を超えています。また、70歳以上では「できているので改善しない」が6割以上を占めています。



### ③うす味を心がける(塩分を控える)

全体では、「改善したい」が43.4%、「改善するつもりはない」が15.3%、「できているので改善しない」が37.7%となっています。

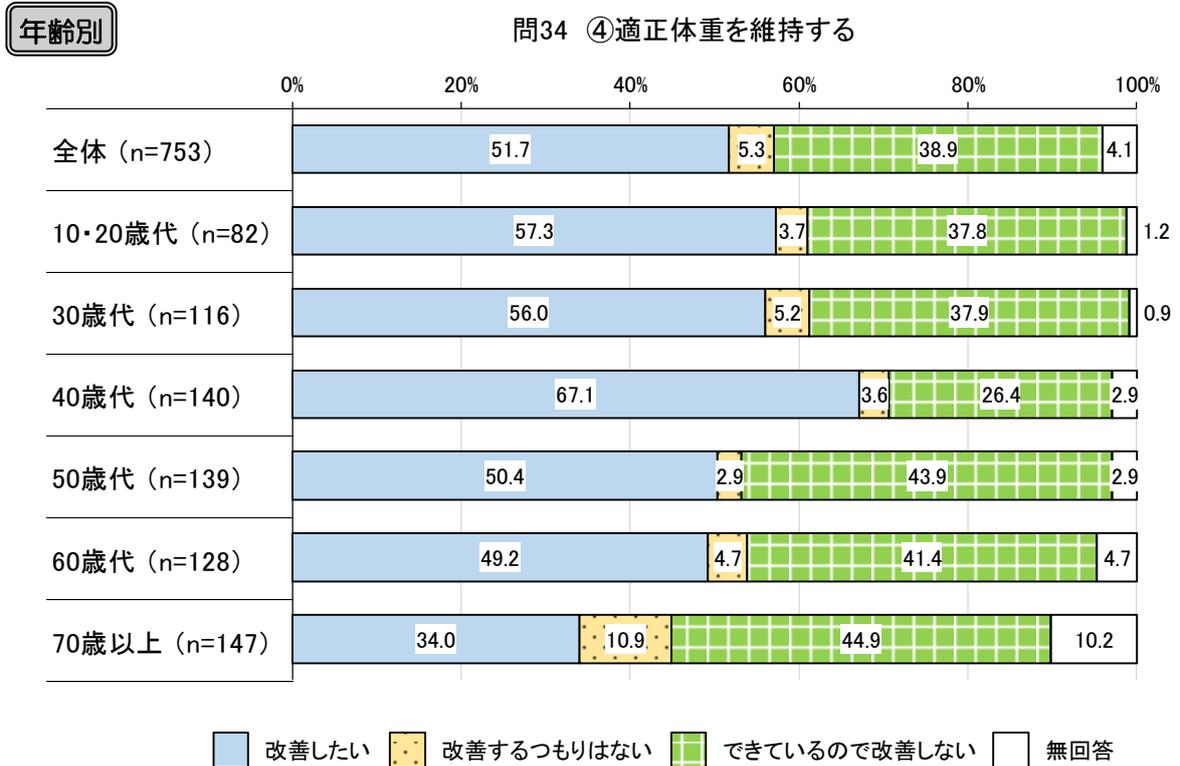
年齢別にみると、40歳代で「改善したい」が59.3%を占め、70歳以上では「できているので改善しない」が51.0%となっています。



④適正体重を維持する

全体では、「改善したい」が51.7%、「改善するつもりはない」が5.3%、「できているので改善しない」が38.9%となっています。

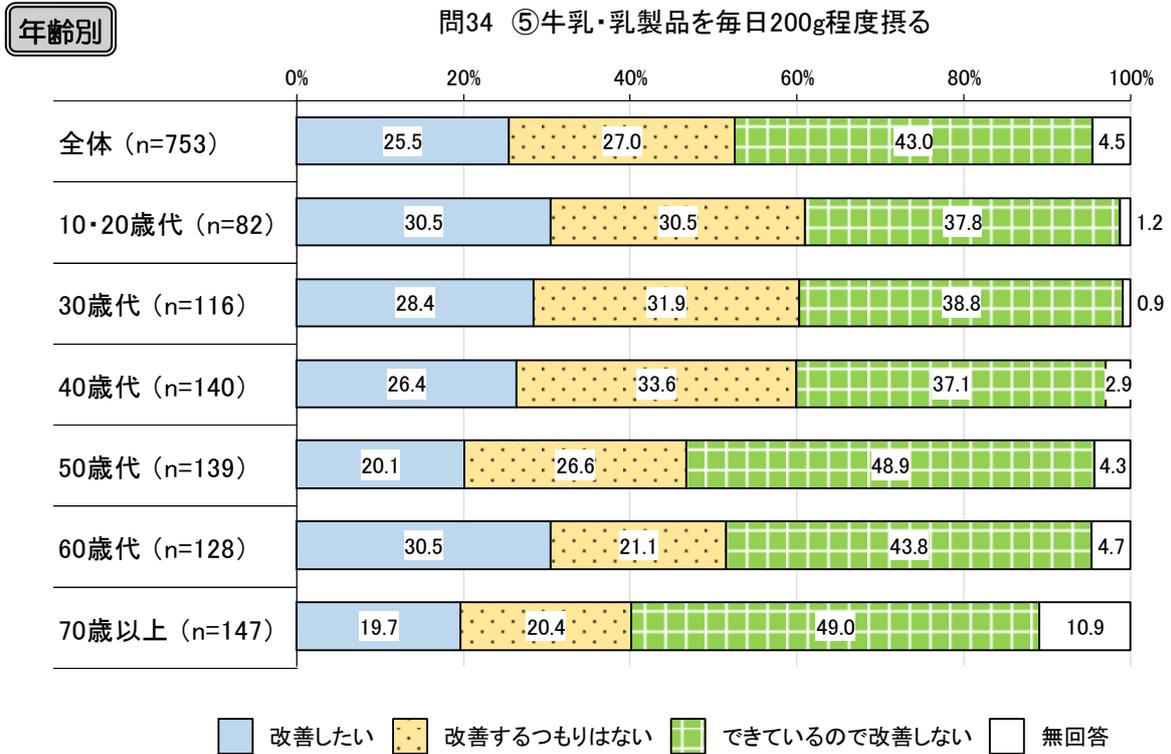
年齢別にみると、40歳代では「改善したい」が67.1%を占め、70歳以上では「改善するつもりはない」が10.9%と、他の年代に比べて多くなっています。



⑤牛乳・乳製品を毎日 200g 程度摂る

全体では、「改善したい」が 25.5%、「改善するつもりはない」が 27.0%、「できているので改善しない」が 43.0%となっています。

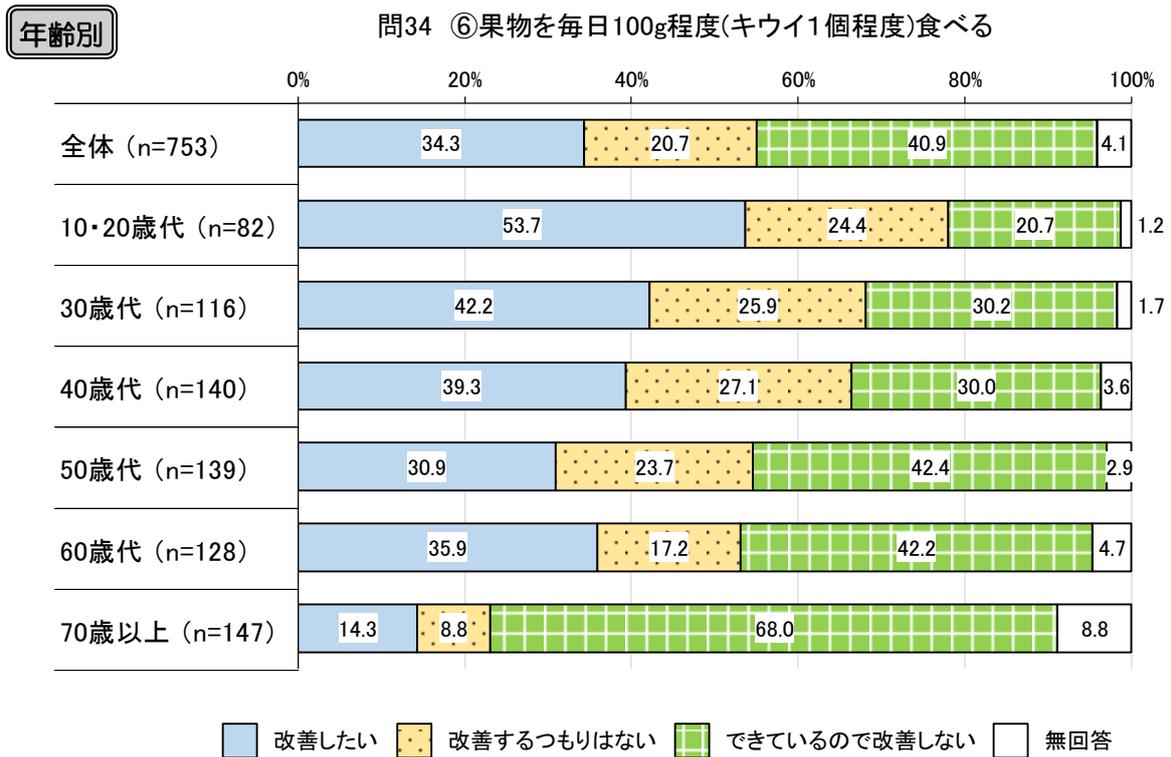
年齢別にみても、おおむね同様の傾向にあり、すべての年代で「できているので改善しない」が最も多い割合となっています。



⑥果物を毎日 100g 程度(キウイ 1 個程度)食べる

全体では、「改善したい」が 34.3%、「改善するつもりはない」が 20.7%、「できているので改善しない」が 40.9%となっています。

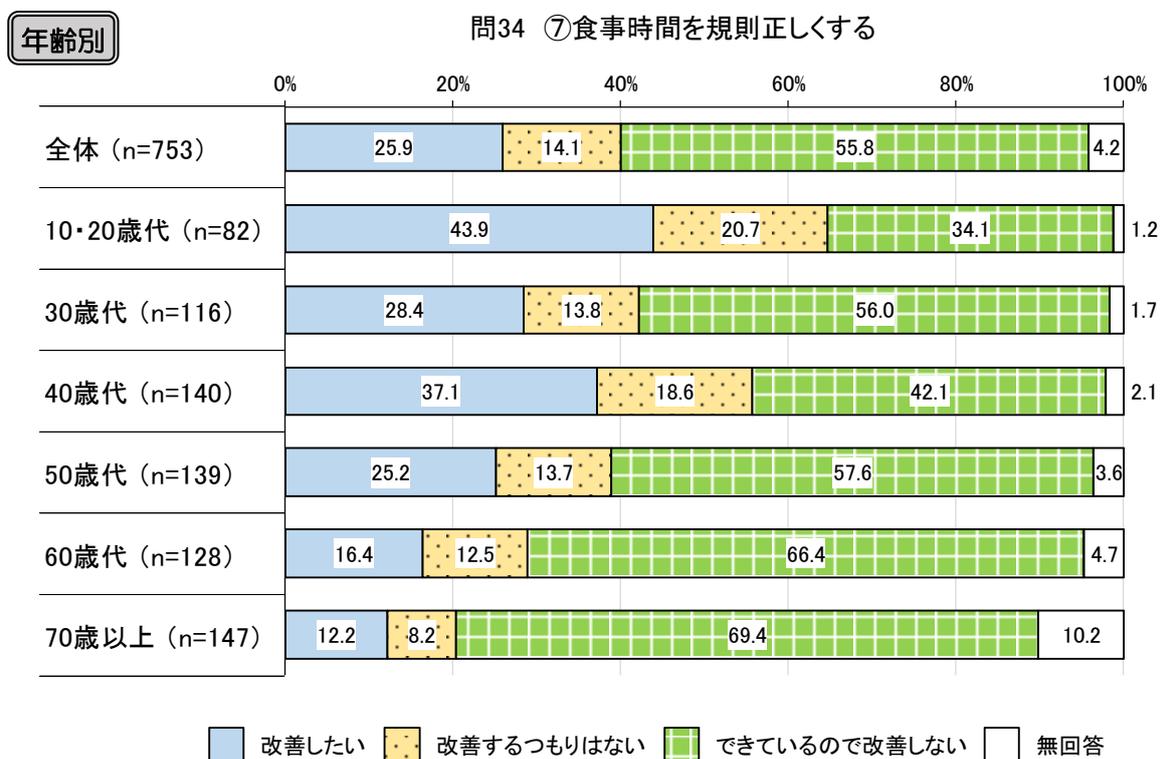
年齢別にみると、10・20 歳代では「改善したい」が 53.7%、70 歳以上では「できているので改善しない」が 68.0%で、それぞれ他の年代と比べて多くなっています。また、10・20 歳代～50 歳代では、「改善するつもりはない」がそれぞれ 2 割を超えています。



### ⑦食事時間を規則正しくする

全体では、「改善したい」が25.9%、「改善するつもりはない」が14.1%、「できているので改善しない」が55.8%となっています。

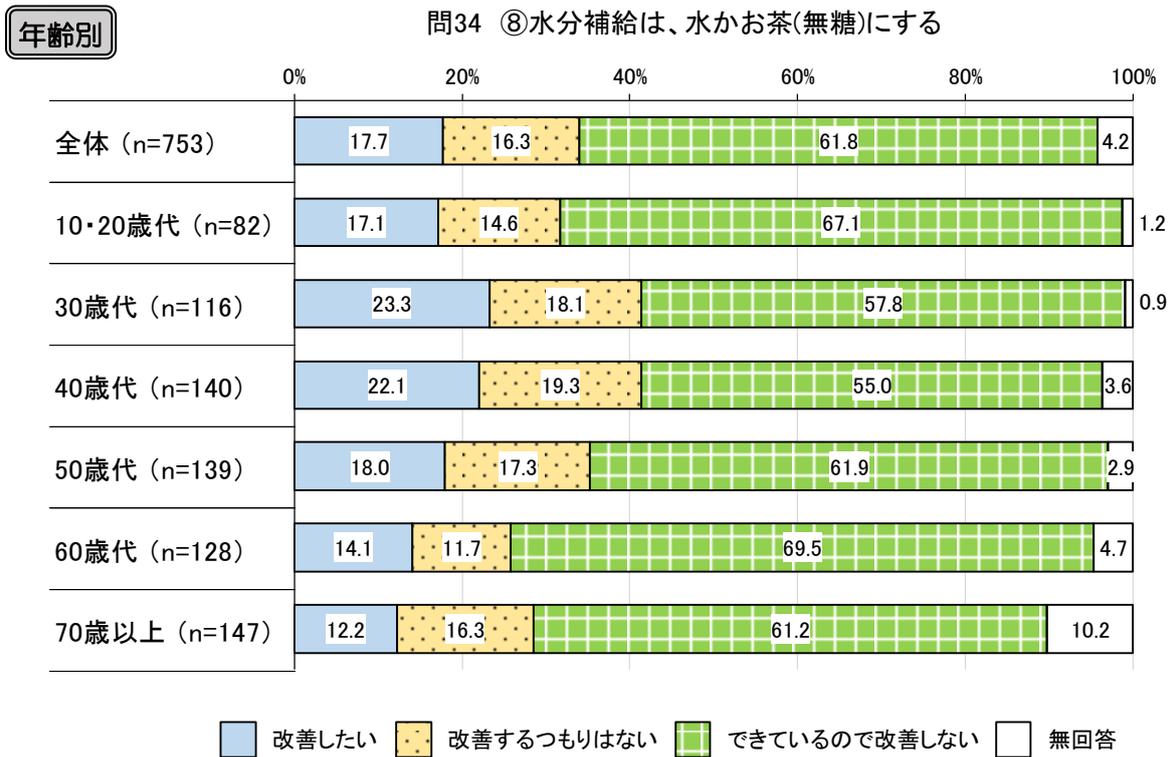
年齢別にみると、10・20歳代では「改善したい」が43.9%、70歳以上では「できているので改善しない」が69.4%で、それぞれ他の年代と比べて多くなっています。



⑧水分補給は、水かお茶(無糖)にする

全体では、「改善したい」が17.7%、「改善するつもりはない」が16.3%、「できているので改善しない」が61.8%となっています。

年齢別にみると、30歳代・40歳代では「改善したい」が2割を超え、「改善するつもりはない」でも2割近い割合となっています。60歳代では「できているので改善しない」が69.5%と、他の年代と比べて多くなっています。

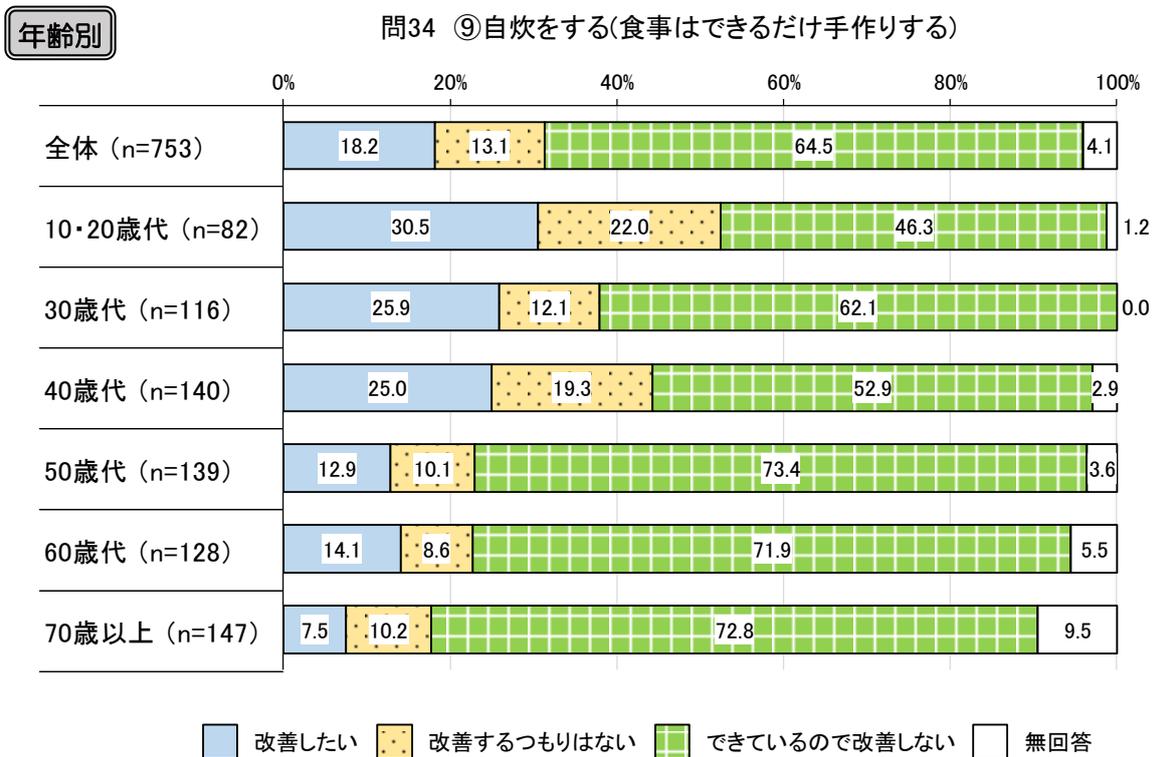


⑨自炊をする(食事はできるだけ手作りする)

全体では、「改善したい」が18.2%、「改善するつもりはない」が13.1%、「できているので改善しない」が64.5%となっています。

年齢別にみると、10・20歳代では「できているので改善しない」が46.3%となる一方で、「改善したい」も30.5%となっています。30歳代では「できているので改善しない」が62.1%と多くを占めています。

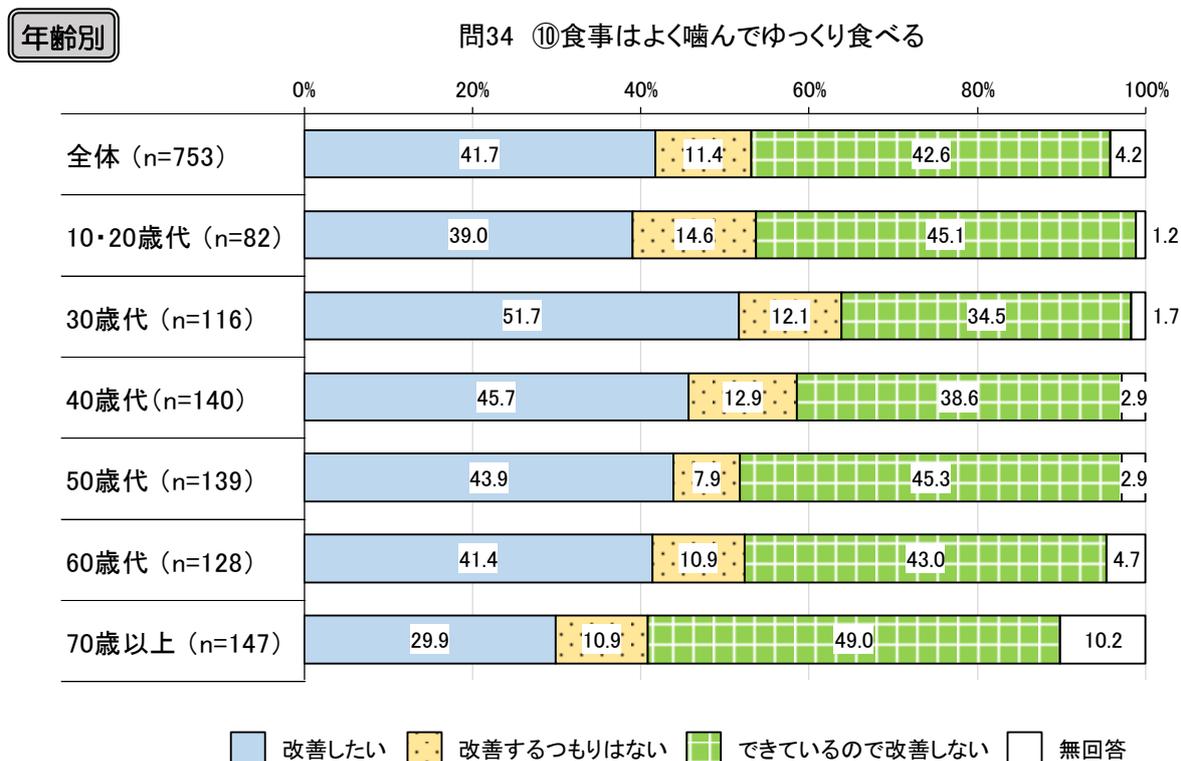
50歳代・60歳代・70歳以上では「できているので改善しない」がそれぞれ7割を超え、若い年代に比べて自炊ができている人の多いことがうかがえます。



### ⑩食事はよく噛んでゆっくり食べる

全体では、「改善したい」が41.7%、「改善するつもりはない」が11.4%、「できているので改善しない」が42.6%となっています。

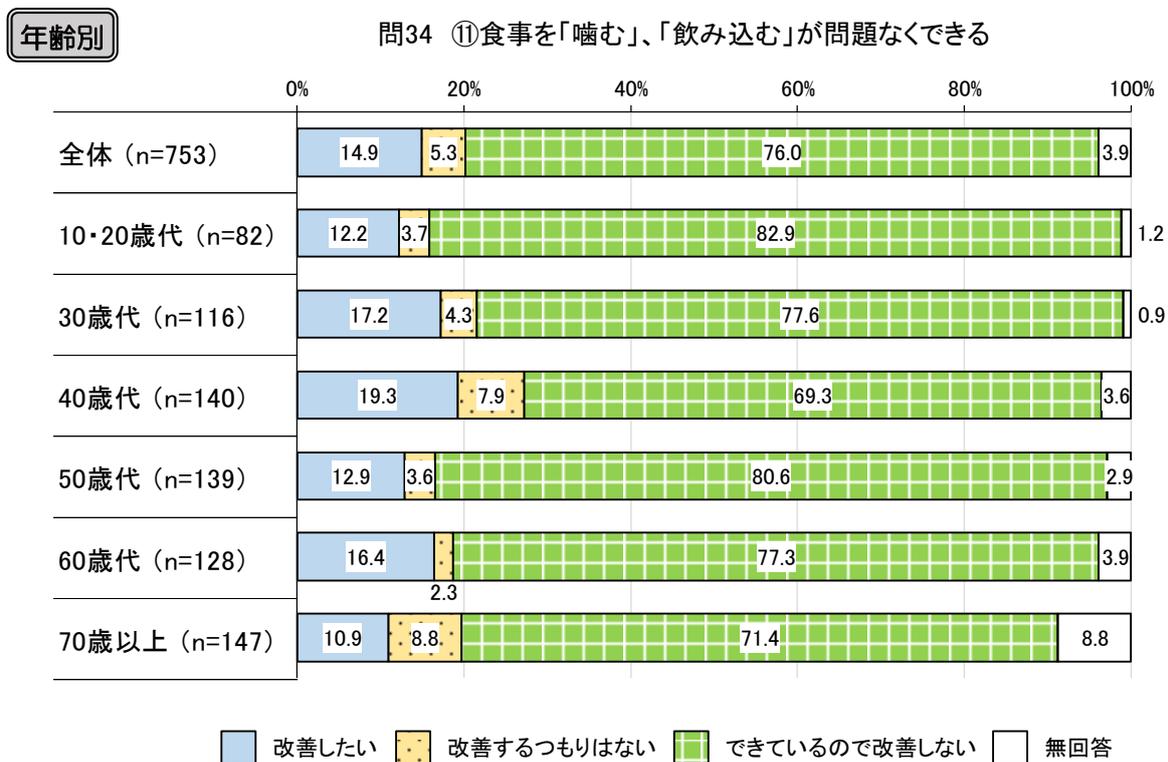
年齢別にみると、30歳代では「改善したい」が51.7%、70歳以上では「できているので改善しない」が49.0%と、それぞれ他の年代に比べて多くなっています。



⑪食事を「噛む」、「飲み込む」が問題なくできる

全体では、「改善したい」が14.9%、「改善するつもりはない」が5.3%、「できているので改善しない」が76.0%となっています。

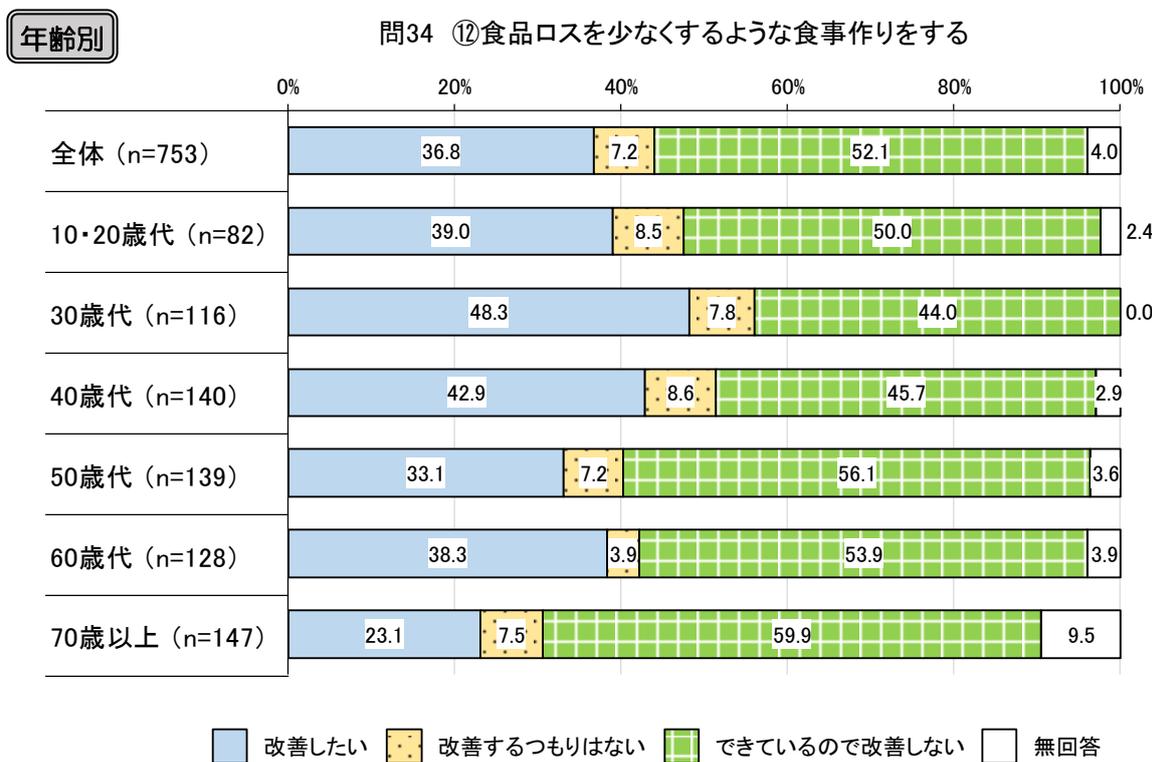
年齢別にみても、おおむね同様の傾向がみられますが、40歳代では「改善したい」が19.3%と他の年代に比べて多くなっています。



⑫食品ロスを少なくするような食事作りをする

全体では、「改善したい」が36.8%、「改善するつもりはない」が7.2%、「できているので改善しない」が52.1%となっています。

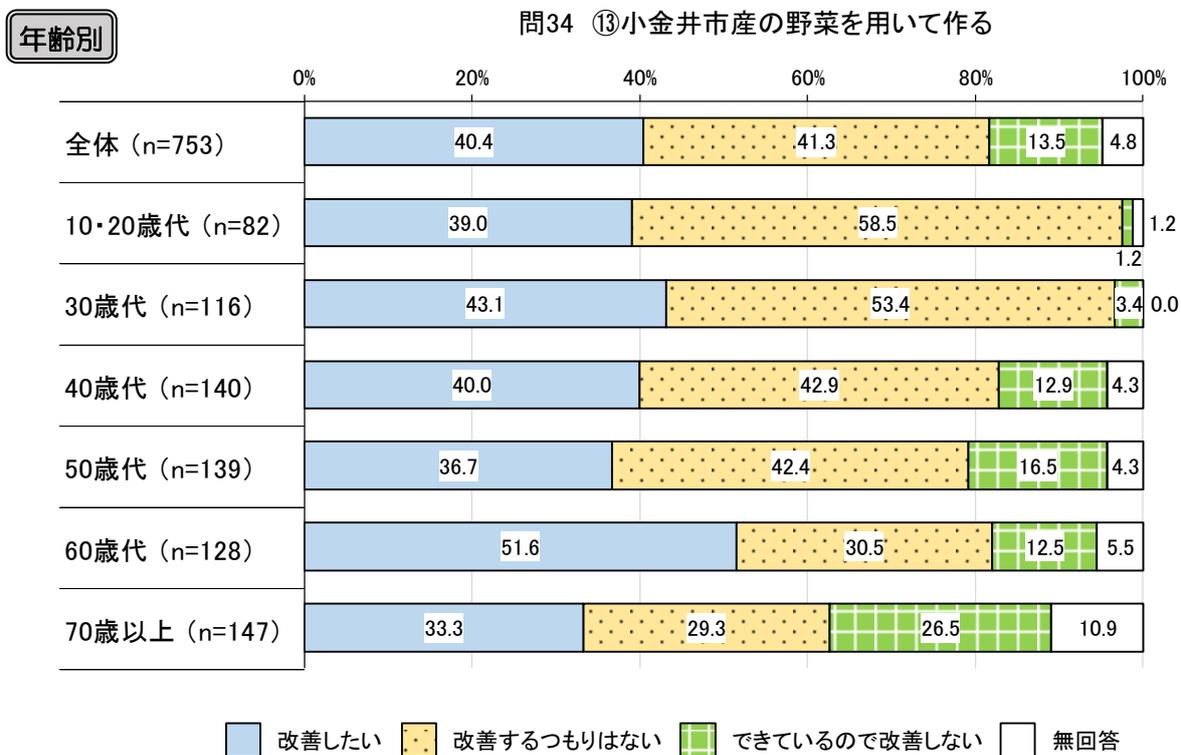
年齢別にみると、30歳代・40歳代で「改善したい」がそれぞれ4割を超えているほか、70歳以上で「できているので改善しない」が約6割と、他の年代に比べて多くなっています。



### ⑬ 小金井市産の野菜を用いて作る

全体では、「改善したい」が40.4%、「改善するつもりはない」が41.3%、「できているので改善しない」が13.5%となっています。

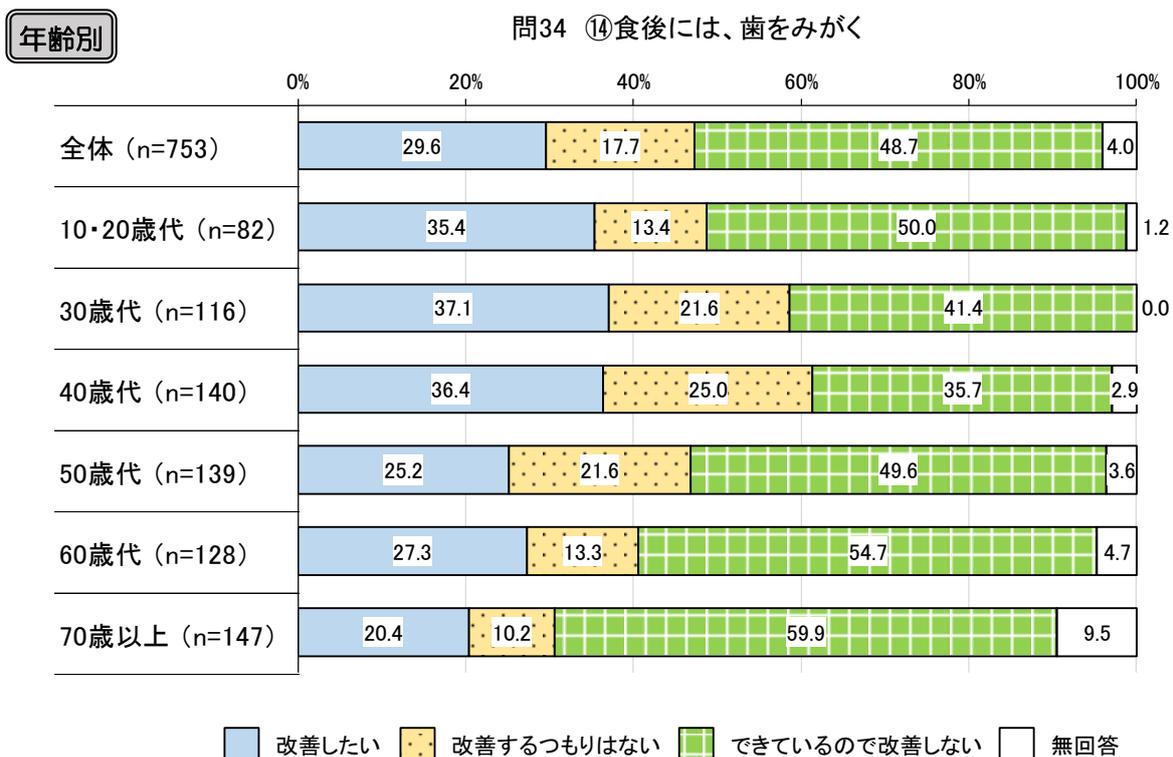
年齢別にみると、60歳代で「改善したい」が5割を超え、10・20歳代と30歳代で「改善するつもりはない」がそれぞれ5割以上と、他の年代に比べて多くなっています。



⑭食後には、歯をみがく

全体では、「改善したい」が29.6%、「改善するつもりはない」が17.7%、「できているので改善しない」が48.7%となっています。

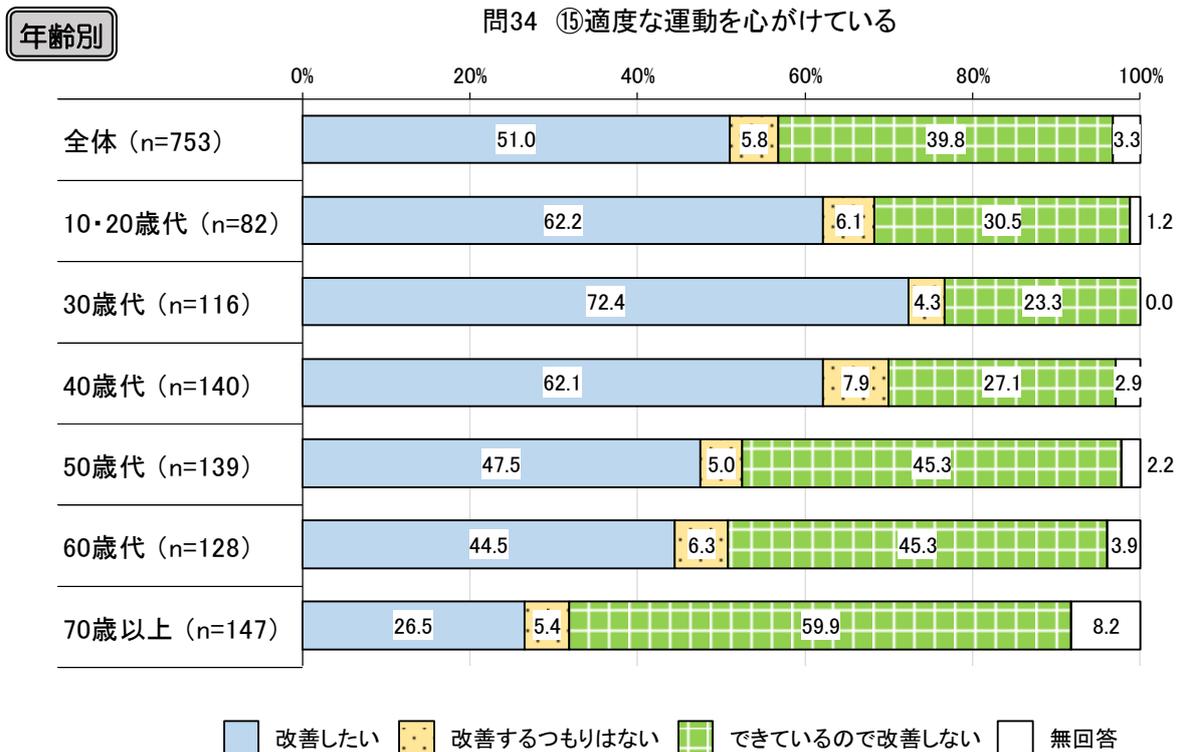
年齢別にみると、70歳以上で「できているので改善しない」が6割近くとなっています。10・20歳代・30歳代・40歳代で「改善したい」がそれぞれ3割を超える一方、30歳代・40歳代・50歳代では「改善するつもりはない」もそれぞれ2割以上となっています。



⑮適度な運動を心がけている

全体では、「改善したい」が51.0%、「改善するつもりはない」が5.8%、「できているので改善しない」が39.8%となっています。

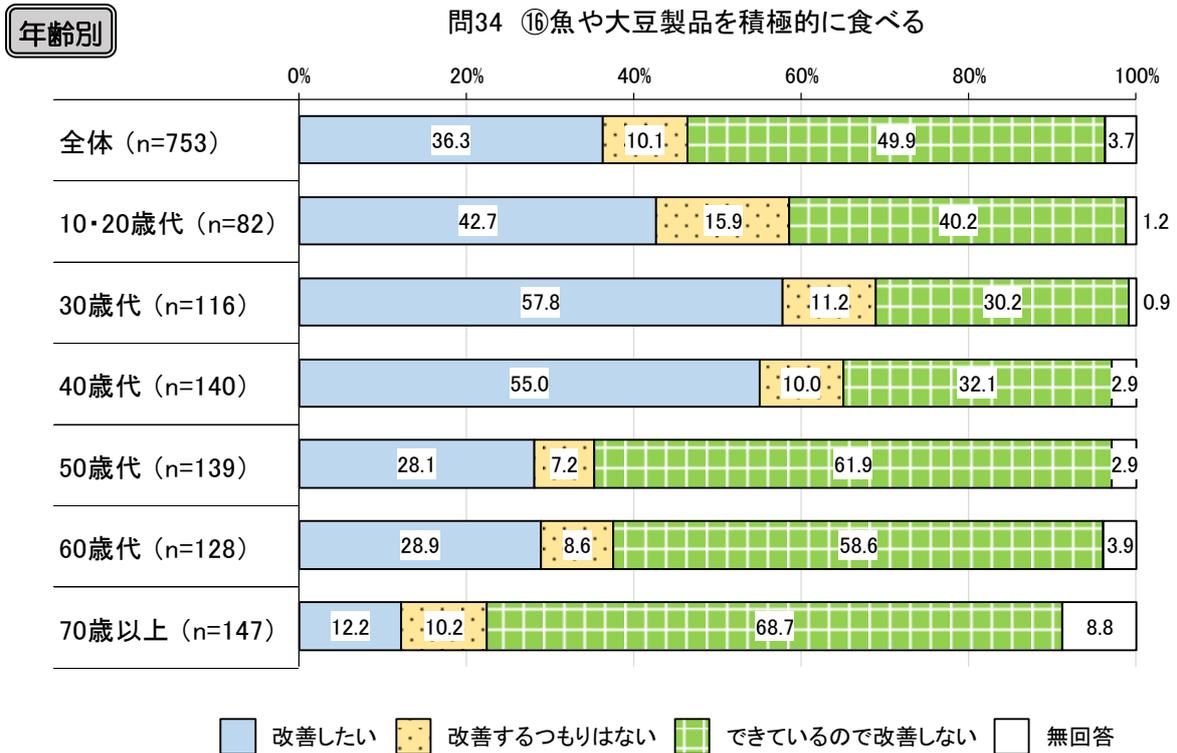
年齢別にみると、70歳以上で「できているので改善しない」が6割近くとなっています。10・20歳代・30歳代・40歳代では「改善したい」がそれぞれ6割を超えているなど、多くの年代で意欲の高いことがうかがえます。



⑩魚や大豆製品を積極的に食べる

全体では、「改善したい」が36.3%、「改善するつもりはない」が10.1%、「できているので改善しない」が49.9%となっています。

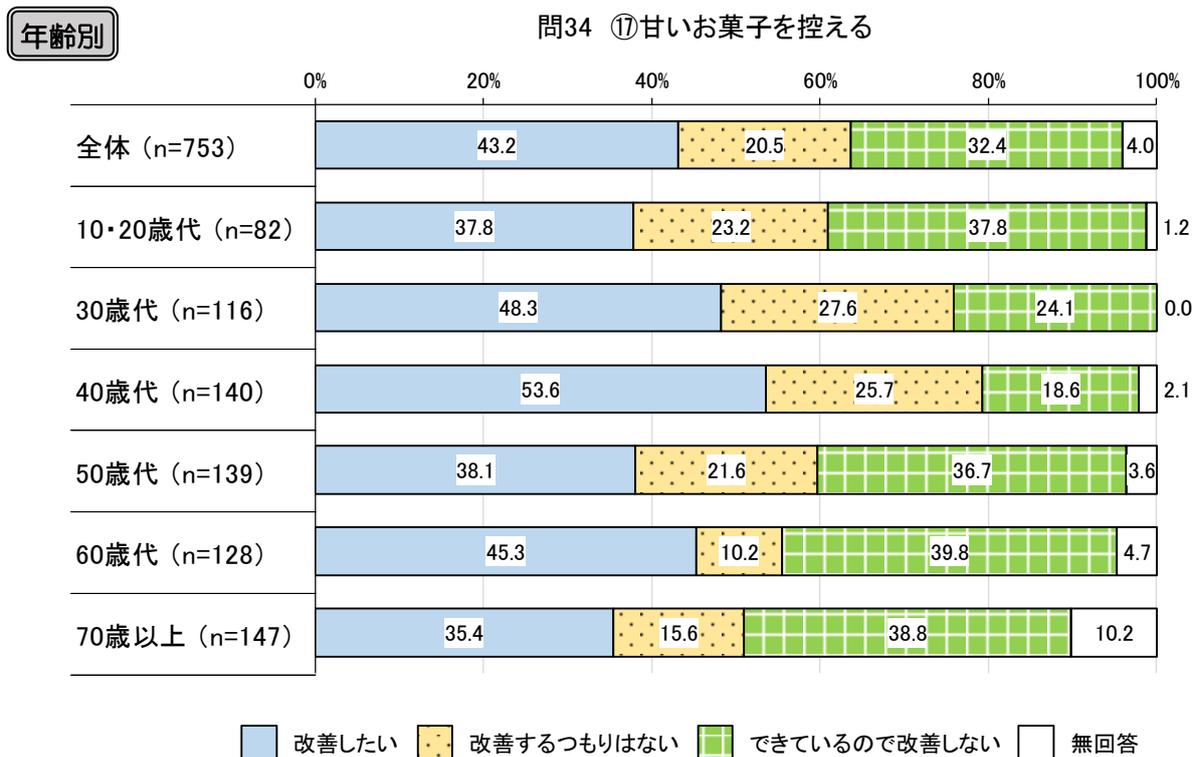
年齢別にみると、50歳代・70歳以上で「できているので改善しない」が6割を超え、60歳代でも6割近い割合となっており、50歳代以降では積極的に摂取されている様子がうかがえます。



⑰甘いお菓子を控える

全体では、「改善したい」が43.2%、「改善するつもりはない」が20.5%、「できているので改善しない」が32.4%となっています。

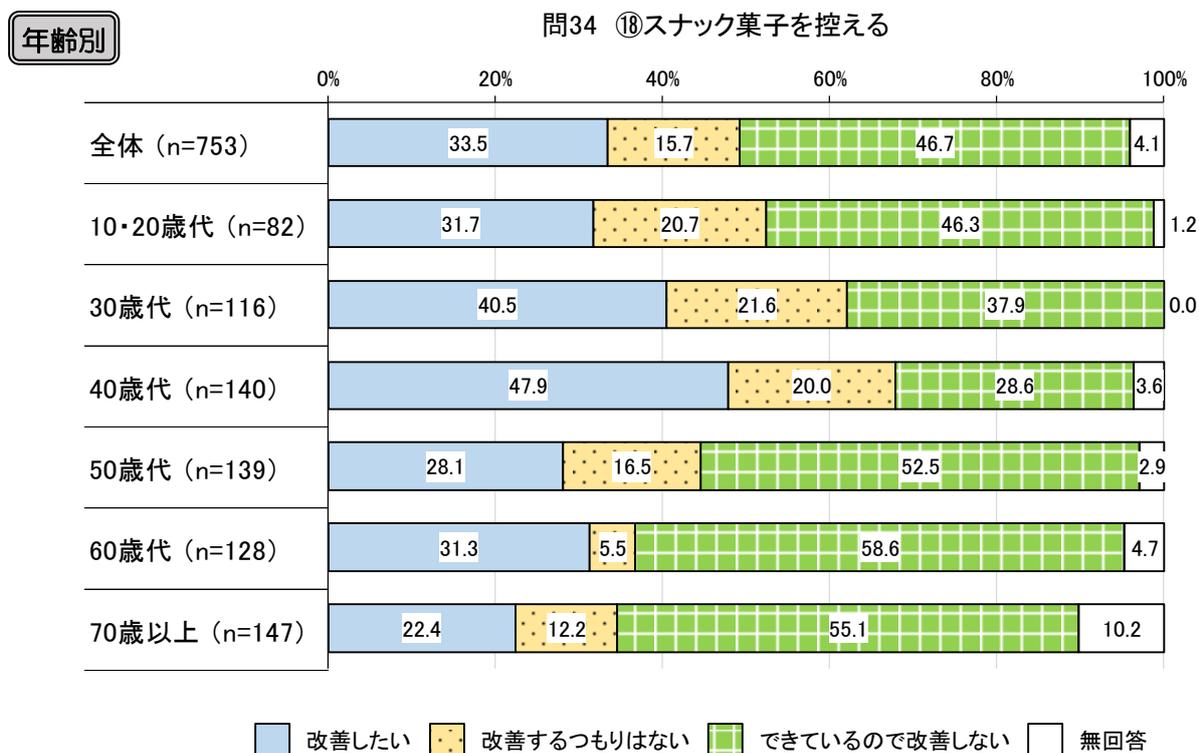
年齢別にみると、40歳代で「改善したい」が5割を超える一方、30歳代では「改善するつもりはない」が27.6%と、他の年代に比べて多くなっています。



### ⑱スナック菓子を控える

全体では、「改善したい」が33.5%、「改善するつもりはない」が15.7%、「できているので改善しない」が46.7%となっています。

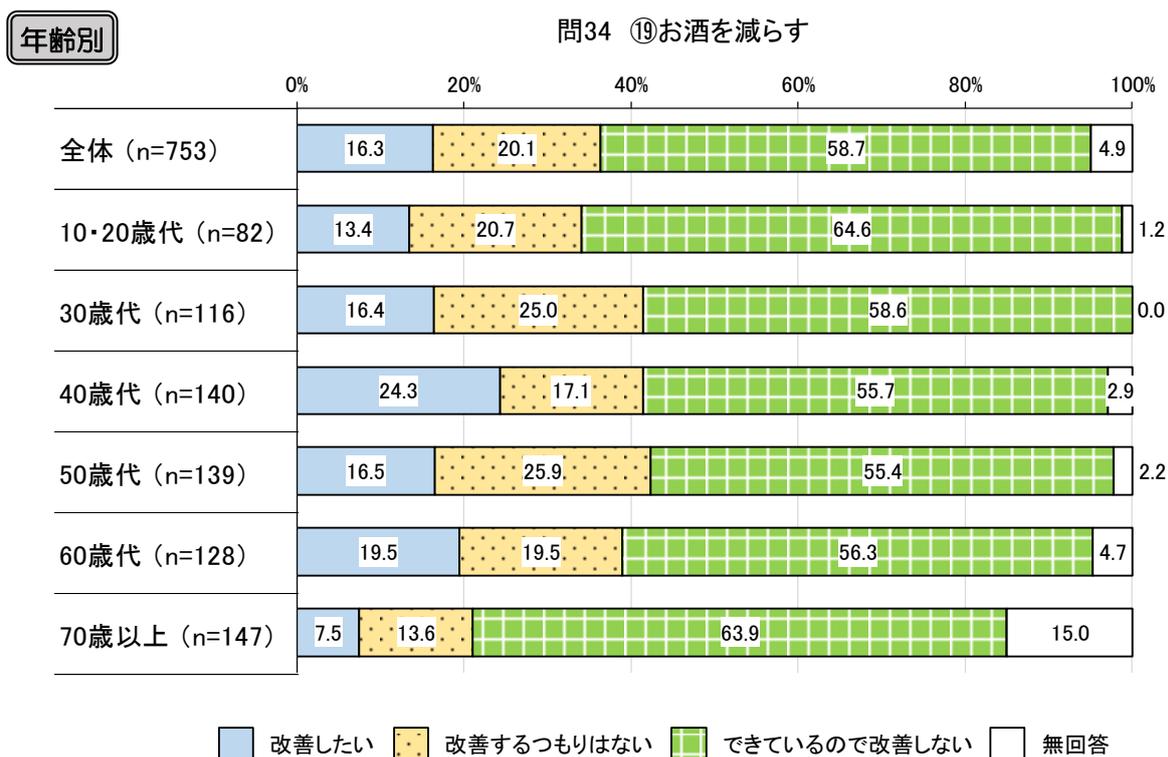
年齢別にみると、30歳代・40歳代で「改善したい」が4割を超えています。また、10・20歳代・30歳代・40歳代では「改善するつもりはない」が2割を超えています。



### ⑱お酒を減らす

全体では、「改善したい」が16.3%、「改善するつもりはない」が20.1%、「できているので改善しない」が58.7%となっています。

年齢別にみても、おおむね同様の傾向にあります。40歳代で「改善したい」が2割を超えているほか、10・20歳代と70歳以上で「できているので改善しない」がそれぞれ6割以上と、他の年代に比べて多くなっています。



## 2. 保護者調査

### (1) 回答者の状況

問1 お子さんの人数を該当するところにご記入ください。

小学生 82 人、中学生 45 人、高校生 44 人となっています（複数回答あり）。

問1 お子さんの人数（合計）

	回答者数	小学生	中学生	高校生
お子さんの人数	141	82	45	44

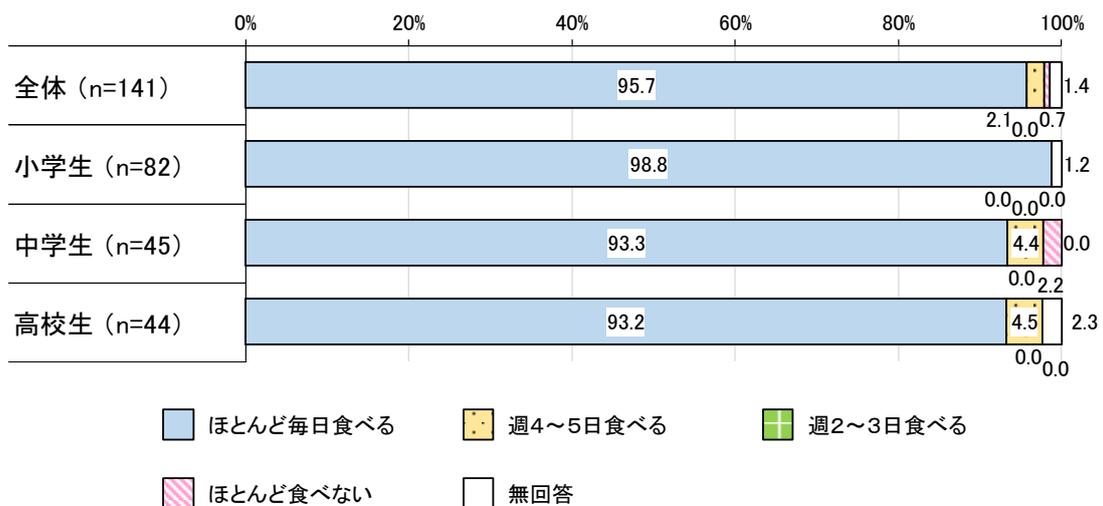
### (2) お子さんの朝ごはんについて

問2 (1) お子さんはふだん、朝ごはんを食べていますか。

全体では、「ほとんど毎日食べる」が 95.7%、「週4～5日食べる」が 2.1%、「週2～3日食べる」が 0.0%、「ほとんど食べない」が 0.7%となっています。

児童・生徒別にみても、おおむね同様の傾向にあり、特に小学生では「ほとんど毎日食べる」が 98.8%となっています。

問2(1) お子さんはふだん朝ご飯を食べているかについて

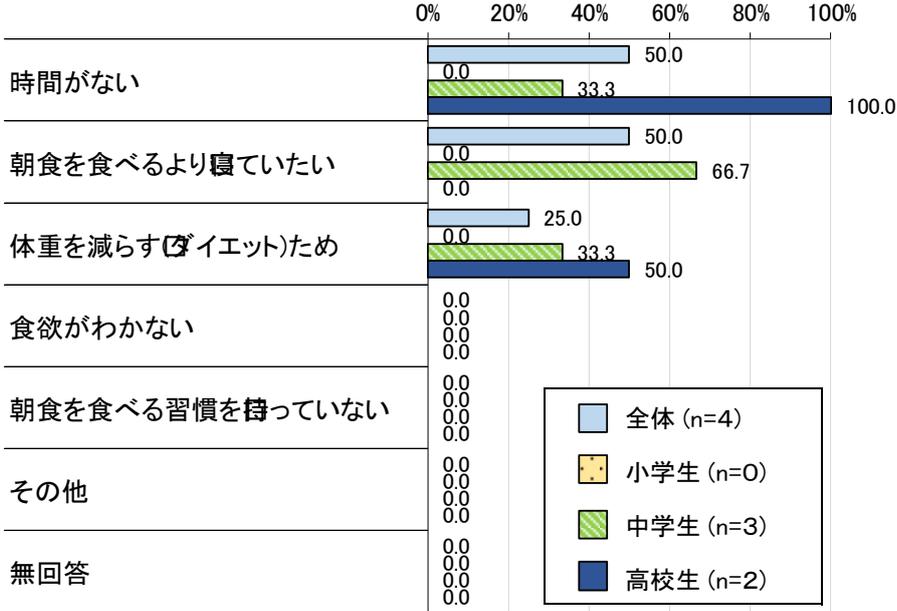


問2(2) (問2(1)で朝ごはんを毎日食べないと答えた方)  
食べない理由は何ですか。

全体では、「時間がない」が50.0%、「朝食を食べるより寝ていたい」が50.0%、「体重を減らす(ダイエット)ため」が25.0%となっています。

児童・生徒別にみると、中学生では「朝食を食べるより寝ていたい」が66.7%、高校生では「時間がない」が100.0%で、それぞれ最も多くなっています。

問2(2) お子さんが朝ごはんを食べない理由

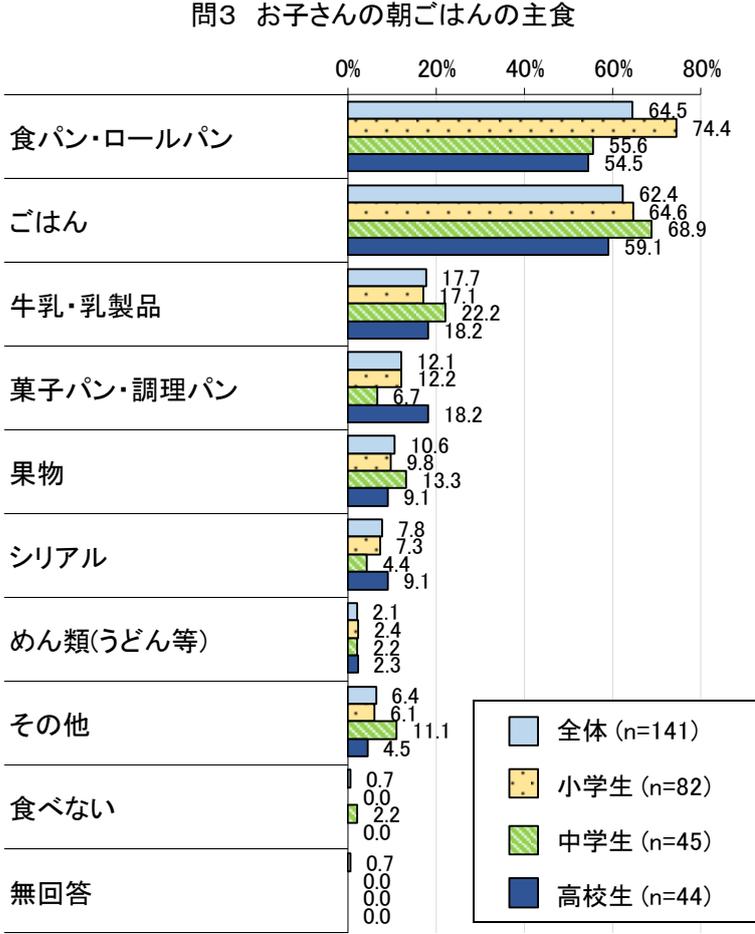


問3 お子さんは、主に朝ごはんは何を食べますか。

全体では、「食パン・ロールパン」が64.5%で最も多く、次いで「ごはん」が62.4%、「牛乳・乳製品」が17.7%の順となっています。

児童・生徒別にみると、小学生では「食パン・ロールパン」が74.4%、中学生では「ごはん」が68.9%、高校生でも「ごはん」が59.1%と、それぞれ最も多くなっています。

高校生では、「菓子パン・調理パン」の18.2%が、小中学生に比べて多くなっています。



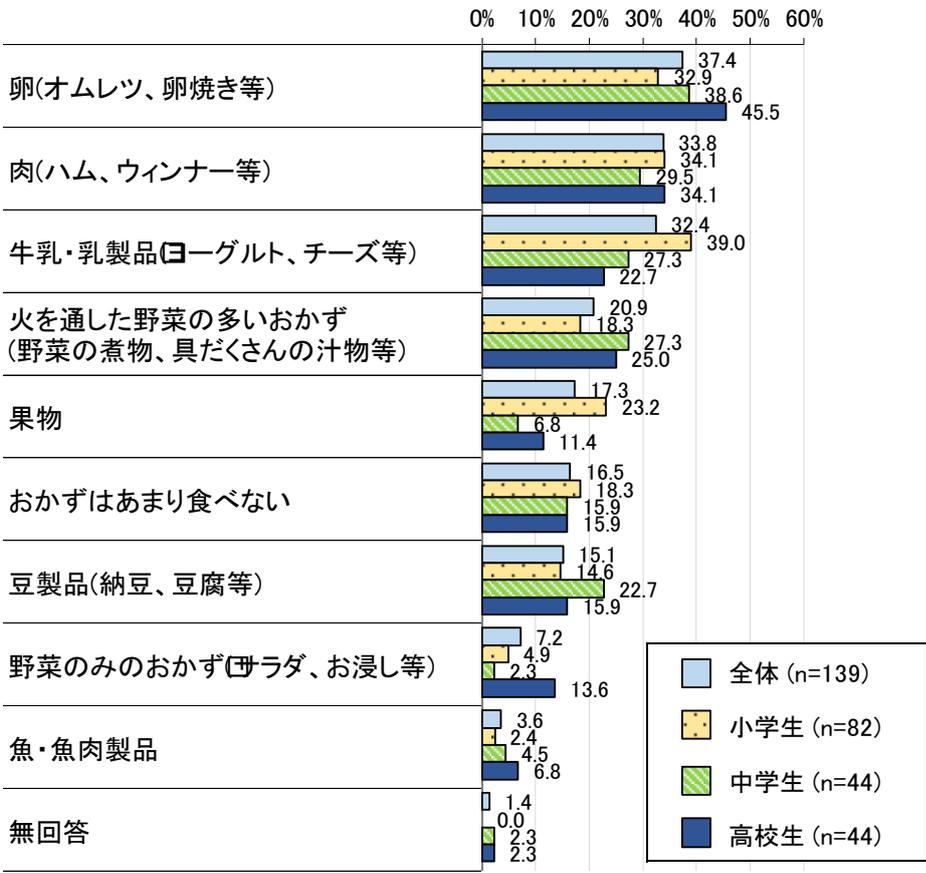
問4 お子さんが朝ごはんと一緒によく食べるおかずを選んでください。

全体では、「卵（オムレツ、卵焼き等）」が37.4%で最も多く、次いで「肉（ハム、ウィンナー等）」が33.8%、「牛乳・乳製品（ヨーグルト、チーズ等）」が32.4%と続いています。

児童・生徒別にみると、小学生では「牛乳・乳製品（ヨーグルト、チーズ等）」が39.0%、中学生では「卵（オムレツ、卵焼き等）」が38.6%、高校生でも「卵（オムレツ、卵焼き等）」が45.5%と、それぞれ最も多くなっています。

小学生では、「果物」の23.2%、高校生では「野菜のみのおかず（サラダ、お浸し等）」が13.6%と、それぞれ他の児童・生徒に比べて多くなっています。

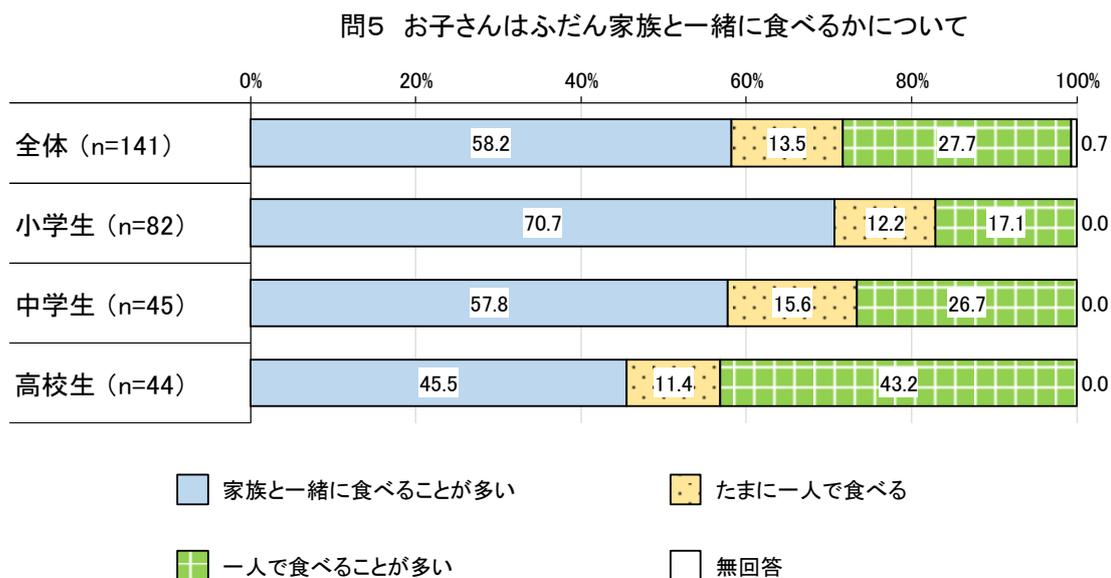
問4 お子さんが朝ごはんによく一緒に食べるおかず



問5 お子さんはふだん、家族と一緒に朝ごはんを食べていますか。

全体では、「家族と一緒に食べることが多い」が 58.2%、「たまに一人で食べる」が 13.5%、「一人で食べるが多い」が 27.7%となっています。

児童・生徒別にみると、小学生では「家族と一緒に食べるが多い」が 70.7%となる一方、「たまに一人で食べる」と「一人で食べるが多い」を合わせた『一人で食べる』が 29.3%と、一人で食べる機会が多いことがうかがえます。高校生では「一人で食べるが多い」は 43.2%となっています。

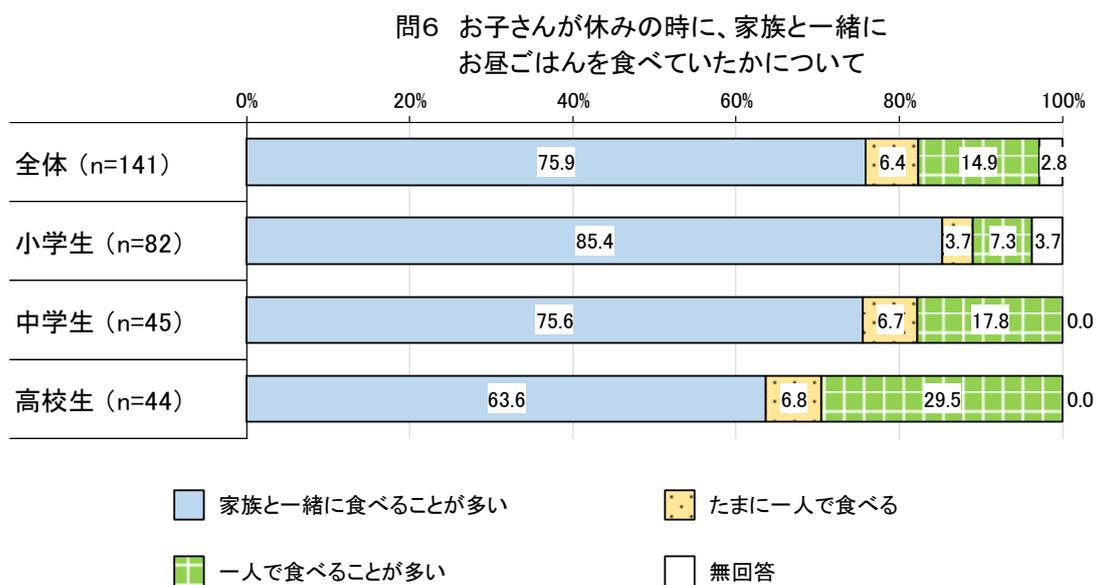


### (3) お子さんの昼ごはんについて

問6 お子さんはコロナによる休校日や夏休みなど学校の休みには、家族と一緒に昼ごはんを食べていましたか。

全体では、「家族と一緒に食べることが多い」が75.9%、「たまに一人で食べる」が6.4%、「一人で食べることが多い」が14.9%となっています。

児童・生徒別にみると、小学生では「家族と一緒に食べることが多い」85.4%、高校生では「一人で食べることが多い」が29.5%と、それぞれ他の児童・生徒に比べて多くなっています。

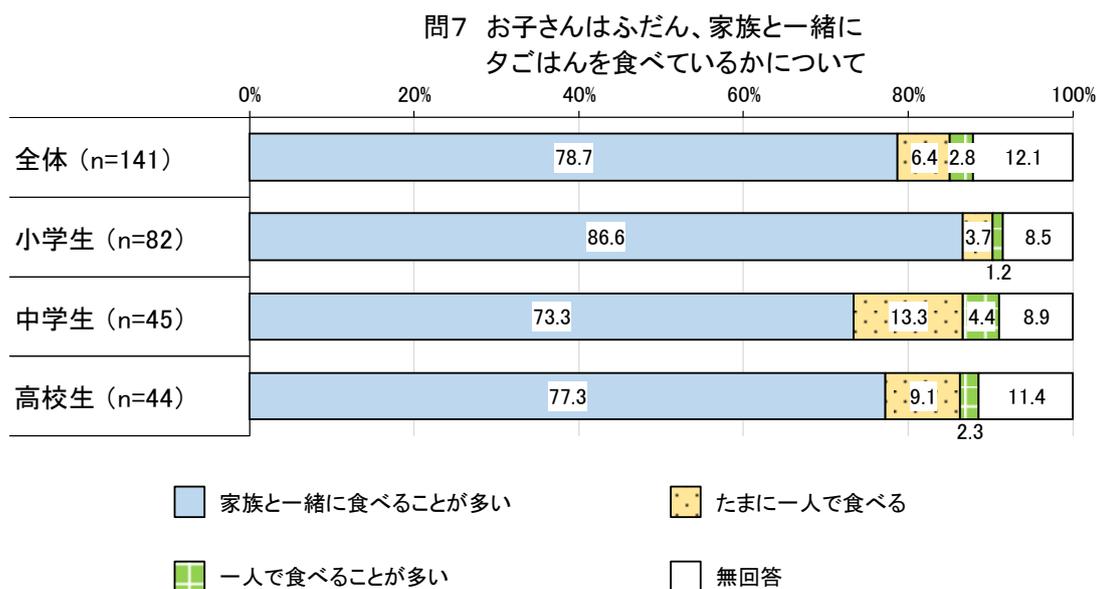


#### (4) お子さんの夕ごはんについて

問7 お子さんはふだん、家族と一緒に夕ごはんを食べていますか。

全体では、「家族と一緒に食べることが多い」が78.7%、「たまに一人で食べる」が6.4%、「一人で食べるが多い」が2.8%、となつています。

児童・生徒別にみると、小学生では「家族と一緒に食べることが多い」が86.6%、中学生では「たまに一人で食べる」が13.3%、「一人で食べるが多い」が4.4%と、それぞれ他の児童・生徒に比べて多くなつています。

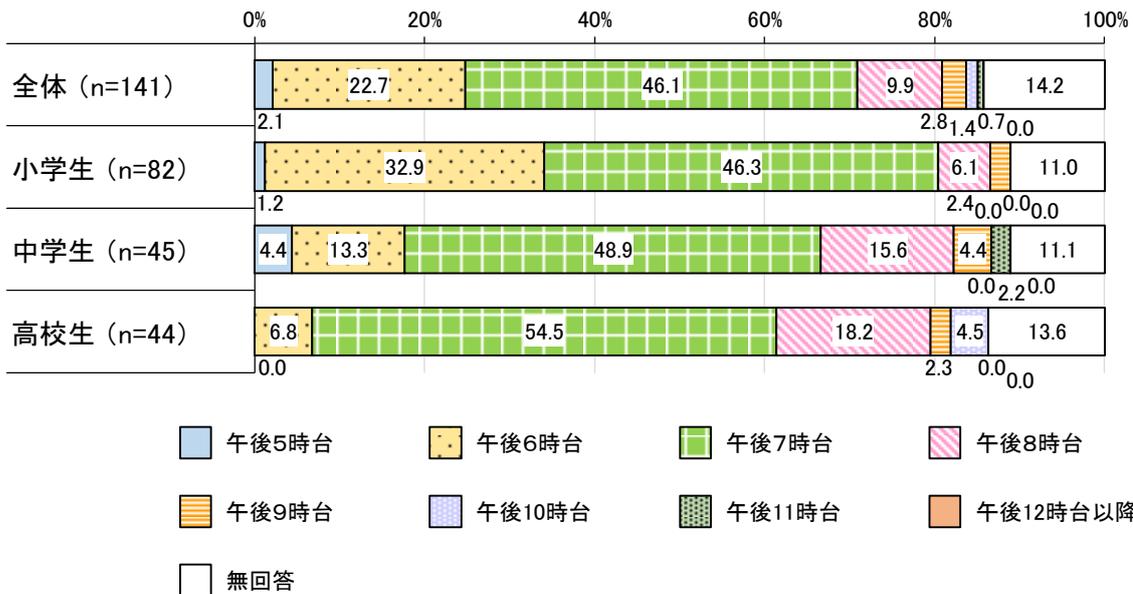


問8 お子さんのふだんの夕食時間は何時ですか。

全体では、「午後5時台」が2.1%、「午後6時台」が22.7%、「午後7時台」が46.1%、「午後8時台」が9.9%、「午後8時台」が9.9%、となっています。

児童・生徒別にみると、どの層でも「午後7時台」が最も多く、4割を超えています。小学生では「午後6時台」も32.9%と多く、「午後8時台」では中学生が15.6%、高校生が18.2%と、幅広い時間帯で夕食をとることがうかがえます。

問8 お子さんのふだんの夕食時間



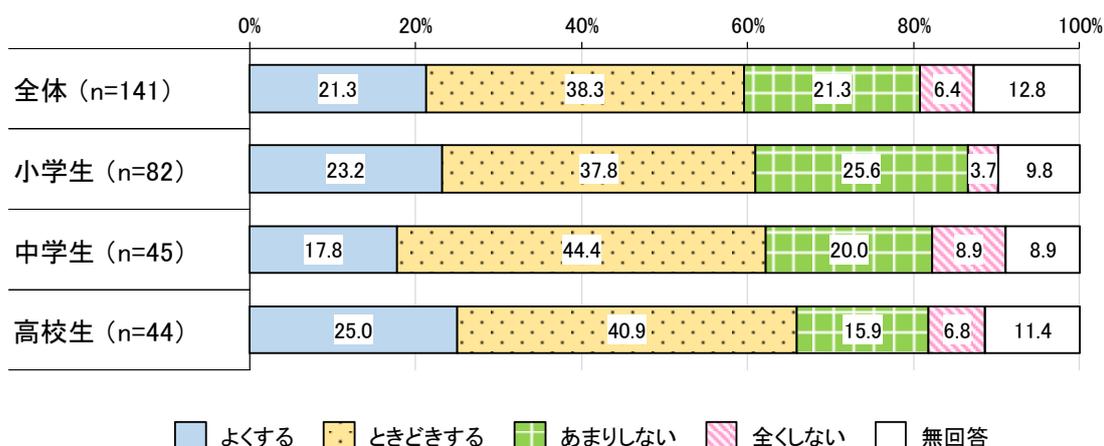
## (5) お子さんの食事全般について

問9 お子さんはふだん、家で食事の準備、料理、後片付けを手伝いますか。

全体では、「よくする」が21.3%、「ときどきする」が38.3%、「あまりしない」が21.3%、「全くしない」が6.4%となっています。

児童・生徒別にみると、小学生では「あまりしない」の25.6%が、中学生では「ときどきする」の44.4%が、高校生では「よくする」の25.0%が、それぞれ他の児童・生徒よりも多い割合となっています。

問9 お子さんの家事の手伝いの頻度

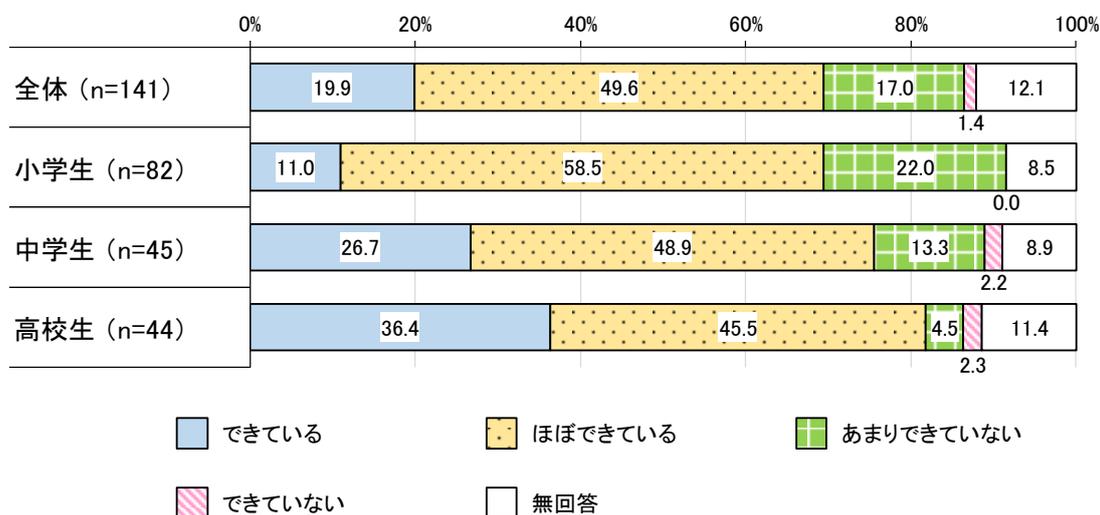


問10 お子さんは、食事マナー（挨拶、姿勢、箸の持ち方等）ができていますか。

全体では、「できている」が19.9%、「ほぼできている」が49.6%、「あまりできていない」が17.0%、「できていない」が1.4%となっています。

児童・生徒別にみると、どの層でも「ほぼできている」が4割以上で最も多く、成長に伴って「できている」の割合が増加しています。対照的に「あまりできていない」は成長に伴って減少しています。

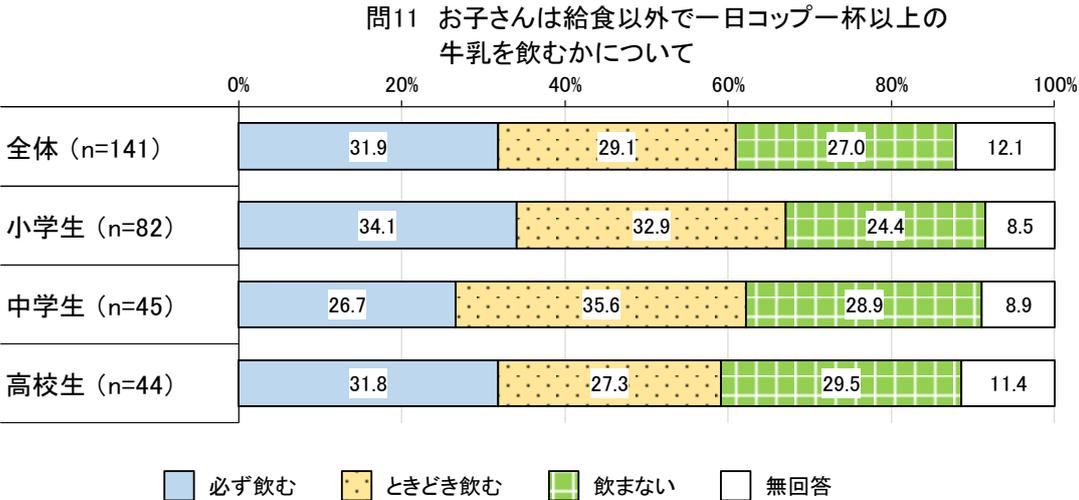
問10 お子さんの食事マナーについて



問 11 お子さんは給食のない日曜日、コロナによる休校日や夏休みには、一日コップ1杯以上の牛乳を飲みますか。

全体では、「必ず飲む」が31.9%、「ときどき飲む」が29.1%、「飲まない」が27.0%となっています。

児童・生徒別にみても、同様の傾向にあります。小学生では「必ず飲む」が34.1%、中学生では「ときどき飲む」が35.6%、高校生では「飲まない」が29.5%と、それぞれ他の児童・生徒に比べて多くなっています。



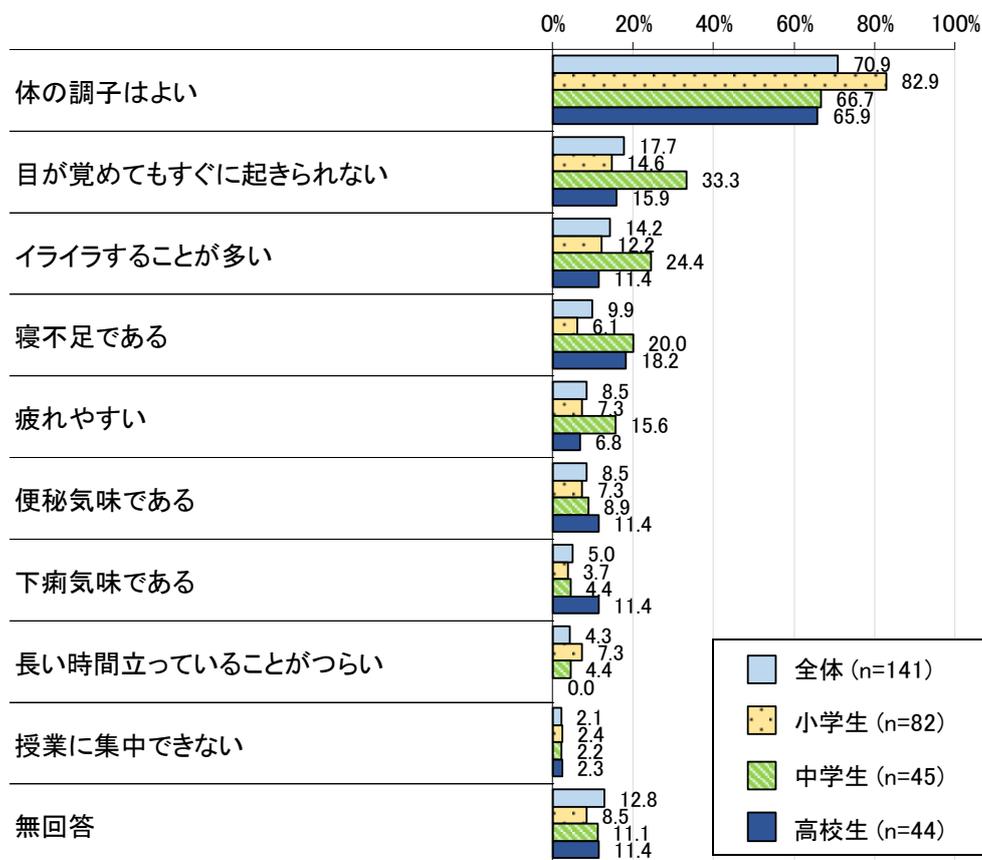
## (6) お子さんの体について

問12 お子さんのふだんの体の調子について伺います。

全体では、「体の調子はよい」が70.9%で最も多く、次いで「目が覚めてもすぐに起きられない」が17.7%、「イライラすることが多い」が14.2%と続いています。

児童・生徒別にみると、小学生では「体の調子はよい」が82.9%、中学生では「目が覚めてもすぐに起きられない」が33.3%、高校生では「便秘気味である」「下痢気味である」のいずれも11.4%と、それぞれ他の児童・生徒に比べて多くなっています。

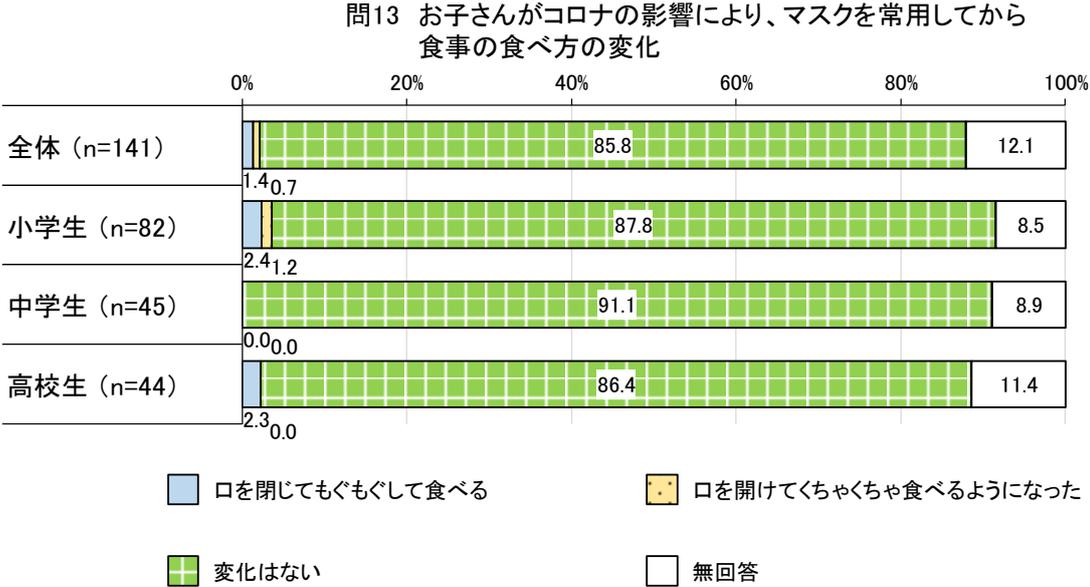
問12 お子さんのふだんの体の調子について



問 13 お子さんがコロナの影響により、マスクを常用してから食事の食べ方に変化がありましたか。

全体では、「口を閉じてもぐもぐして食べる」が 1.4%、「口を開けてくちやくちや食べるようになった」が 0.7%、「変化はない」が 85.8%となっています。

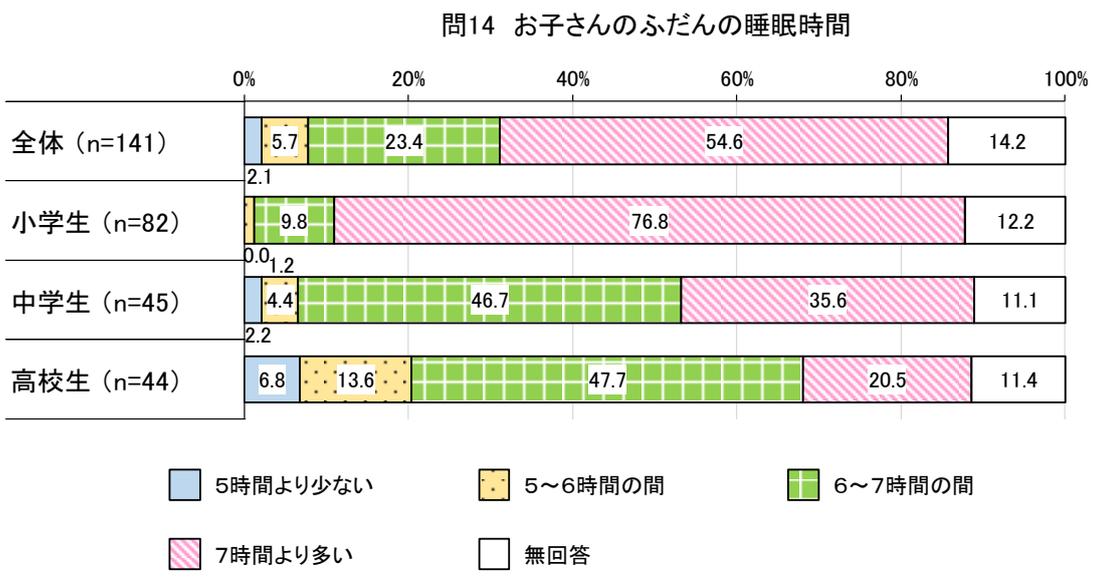
児童・生徒別にみると、どの層でも8割以上が「変化はない」となっていますが、小学生では「口を開けてくちやくちや食べるようになった」が 1.2%となっています。



問 14 お子さんのふだんの睡眠時間はどのくらいですか。

全体では、「5時間より少ない」が2.1%、「5～6時間の間」が5.7%、「6～7時間の間」が23.4%、「7時間より多い」が54.6%、となっています。

児童・生徒別にみると、小学生では「7時間より多い」が7割以上を占め、中学生・高校生では「6～7時間の間」がともに4割以上となっています。高校生では「5～6時間の間」と「5時間より少ない」の割合も、他の児童・生徒に比べて多くなっています。

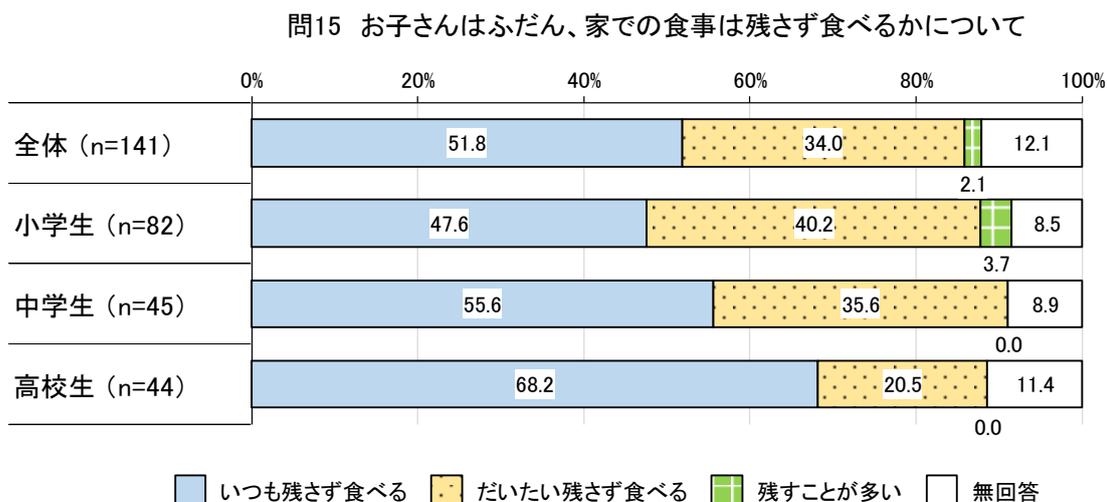


## (7) お子さんのふだんの生活について

問 15 お子さんはふだん、家での食事は残さず食べますか。

全体では、「いつも残さず食べる」が51.8%、「だいたい残さず食べる」が34.0%、「残すことが多い」が2.1%となっています。

児童・生徒別にみると、小学生では「いつも残さず食べる」が47.6%と、成長に伴ってその割合は増加しています。対して「だいたい残さず食べる」は成長とともに減少し、高校生では20.5%となっています。「残すことが多い」は小学生で3.7%となっています。

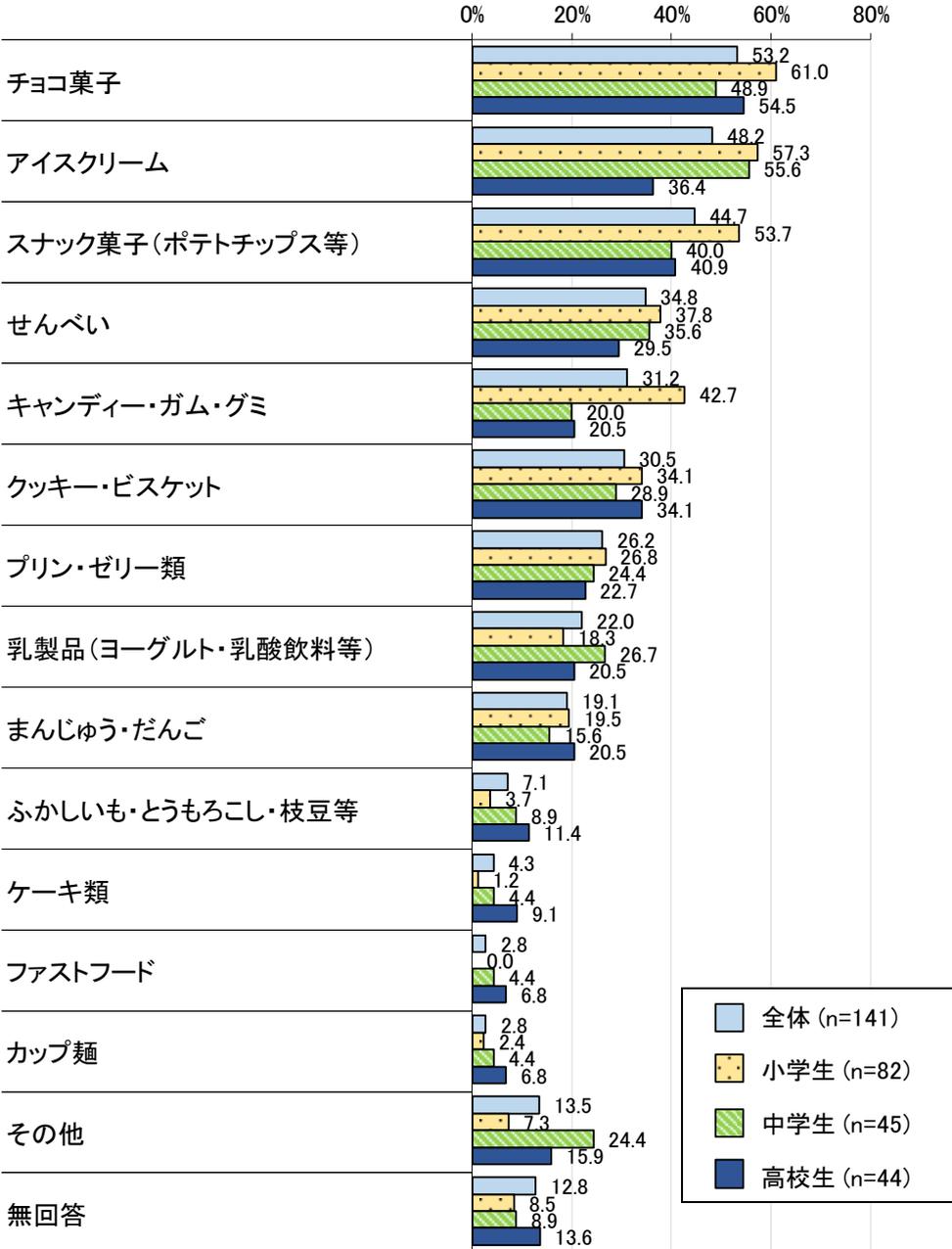


問16 お子さんはふだんの間食でどのようなものを食べていますか。

全体では、「チョコ菓子」が53.2%で最も多く、次いで「アイスクリーム」が48.2%、「スナック菓子（ポテトチップス等）」が44.7%、「せんべい」が34.8%と続いています。

児童・生徒別にみると、小学生では「キャンディー・ガム・グミ」が42.7%、中学生では「乳製品（ヨーグルト・乳酸飲料等）」が26.7%、高校生では「ふかしいも・とうもろこし・枝豆等」が11.4%と、それぞれ他の児童・生徒に比べて多くなっています。

問16 お子さんがふだんの間食で食べているもの

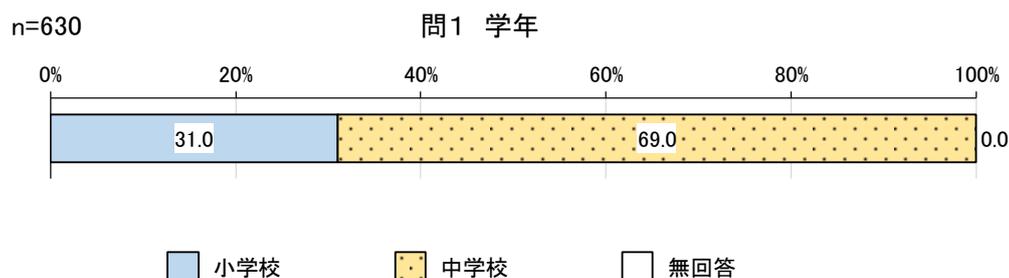


### 3. 小中学生調査

#### (1) 回答者の状況

問1 学校はどちらですか。

小学校が31.0%、中学校が69.0%となっています。

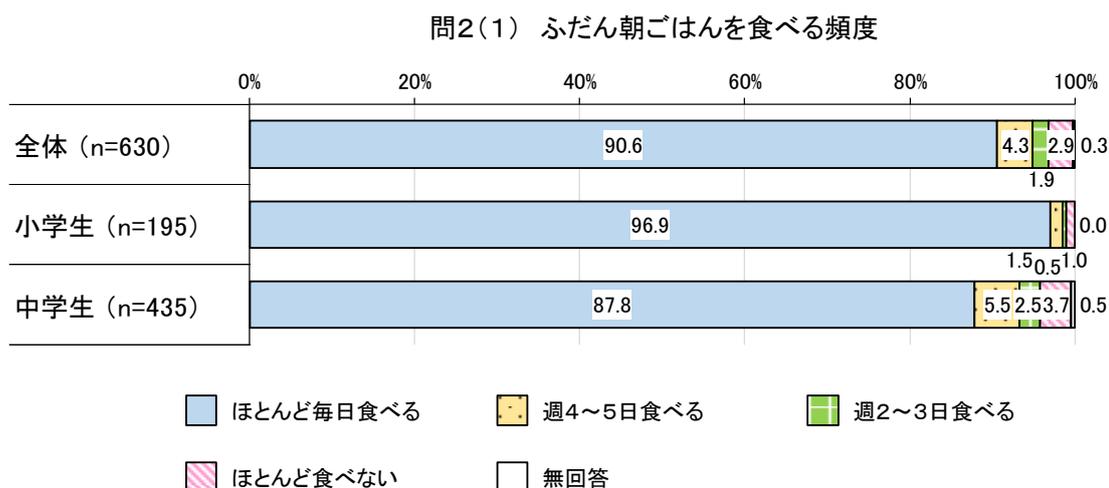


#### (2) 朝ごはんについて

問2 (1) ふだん、朝ごはんを食べていますか。

全体では、「ほとんど毎日食べる」が90.6%、「週4~5日食べる」が4.3%、「週2~3日食べる」が1.9%、「ほとんど食べない」が2.9%となっています。

小中学生別にみると、共通して「ほとんど毎日食べる」が多くを占めていますが、中学生では「週4~5日食べる」「週2~3日食べる」「ほとんど食べない」も少しずつ増加しています。



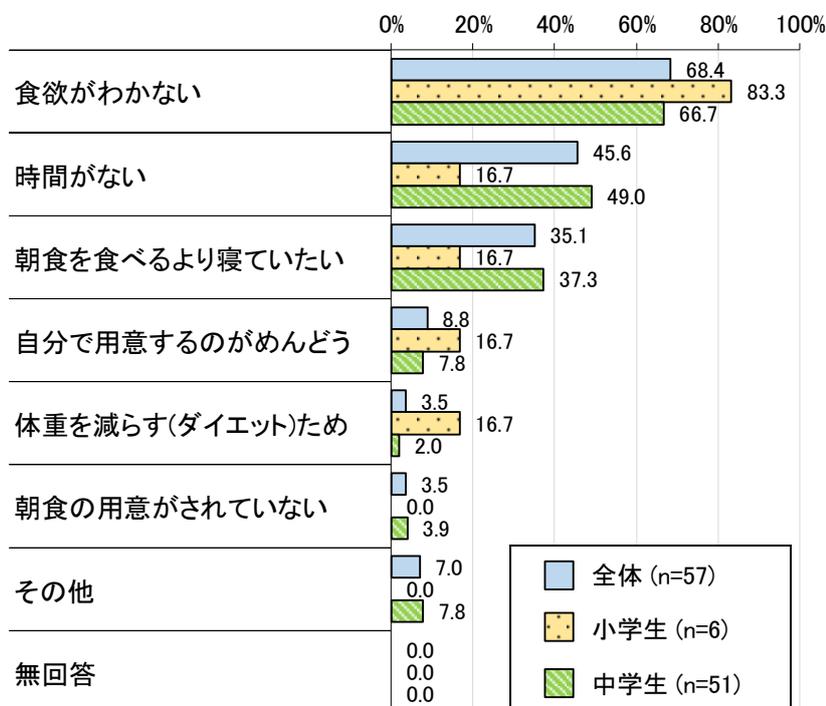
問2(2) (問2(1)で朝ごはんを毎日食べないと答えた方)  
 食べない理由は何ですか。

全体では、「食欲がわからない」が68.4%で最も多く、次いで「時間がない」が45.6%、「朝食を食べるより寝ていたい」が35.1%、「自分で用意するのがめんどろ」が8.8%となっています。

小中学生別にみると、小学生・中学生ともに「食欲がわからない」の割合が最も多くなっています。

小学生では、「食欲がわからない」「自分で用意するのがめんどろ」「体重を減らす(ダイエット)ため」で中学生よりも多い割合となり、中学生では「時間がない」「朝食を食べるより寝ていたい」「朝食の用意がされていない」で小学生よりも多い割合となっています。

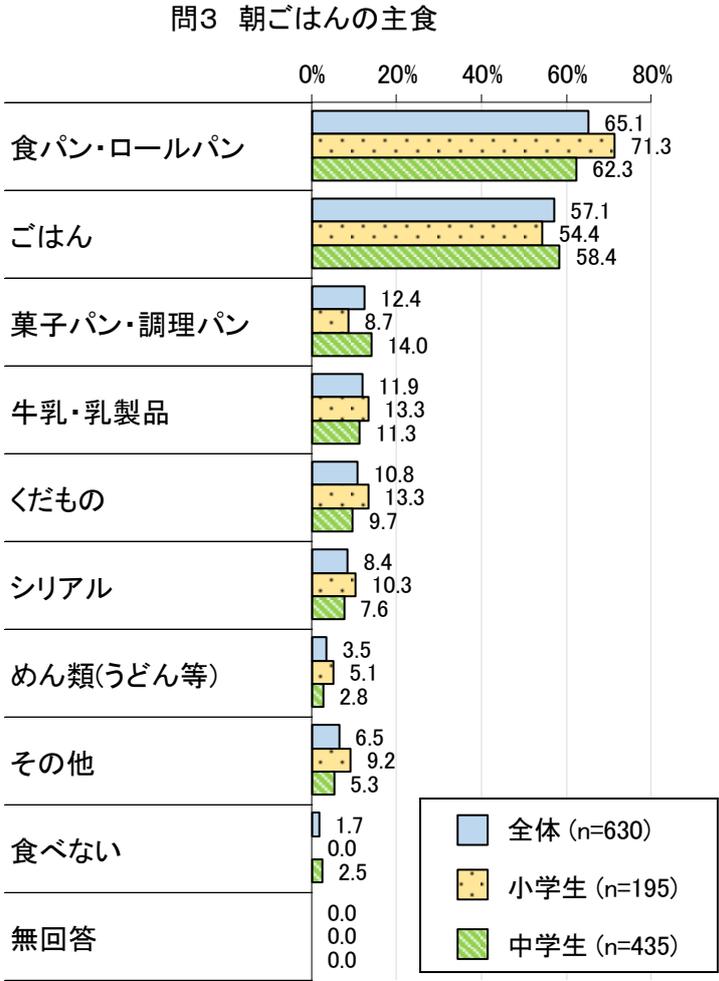
問2(2) 朝ごはんを食べない理由



問3 朝ごはんは何を主に食べますか。

全体では、「食パン・ロールパン」が65.1%で最も多く、次いで「ごはん」の57.1%、「菓子パン・調理パン」の12.4%となっています。

小中学生別にみると、小学生では「食パン・ロールパン」が71.3%、中学生では「ごはん」の58.4%と、それぞれ多い割合となっています。



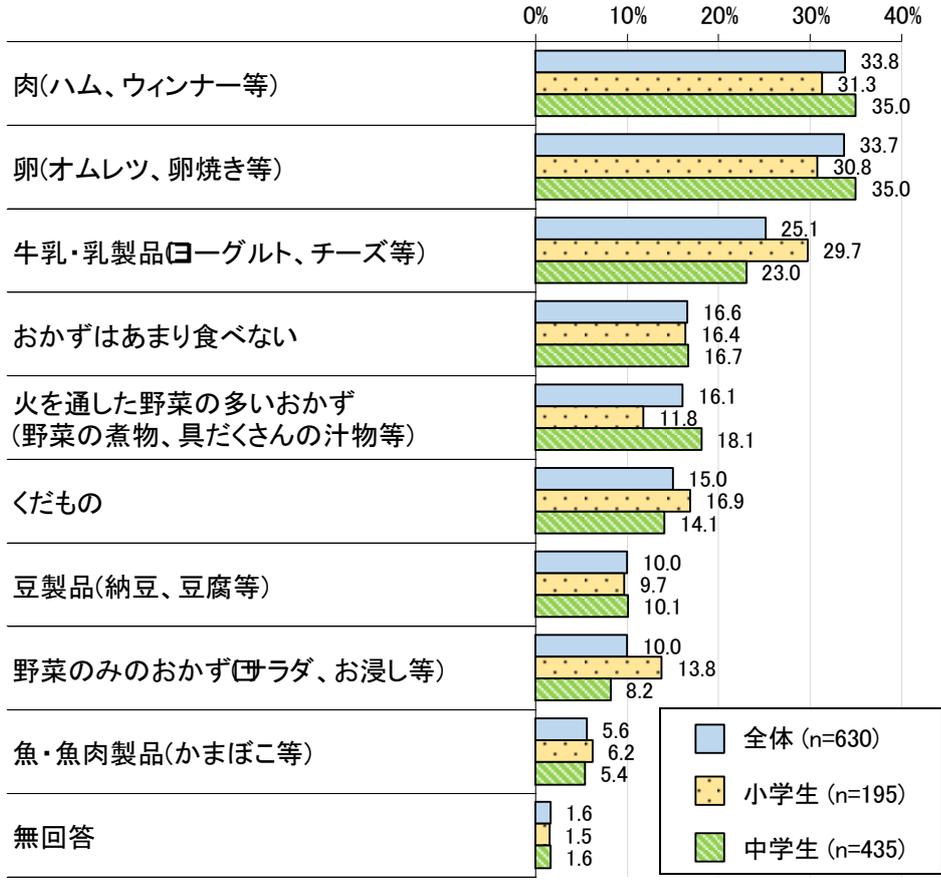
問4 朝ごはんでは問3と同じくよく食べるおかずを選んでください。

全体では、「肉（ハム、ウィンナー等）」が33.8%と最も多く、次いで「卵（オムレツ、卵焼き等）」が33.7%、「牛乳・乳製品（ヨーグルト、チーズ等）」が25.1%と続いています。

小中学生別にみると、小学生では「牛乳・乳製品（ヨーグルト、チーズ等）」「くだもの」で、中学生では「肉（ハム、ウィンナー等）」「卵（オムレツ、卵焼き等）」「火を通した野菜の多いおかず（野菜の煮物、具だくさんの汁物等）」で、それぞれ互いよりも多くなっています。

また、「おかずはあまり食べない」は小学生で16.4%、中学生で16.7%となっています。

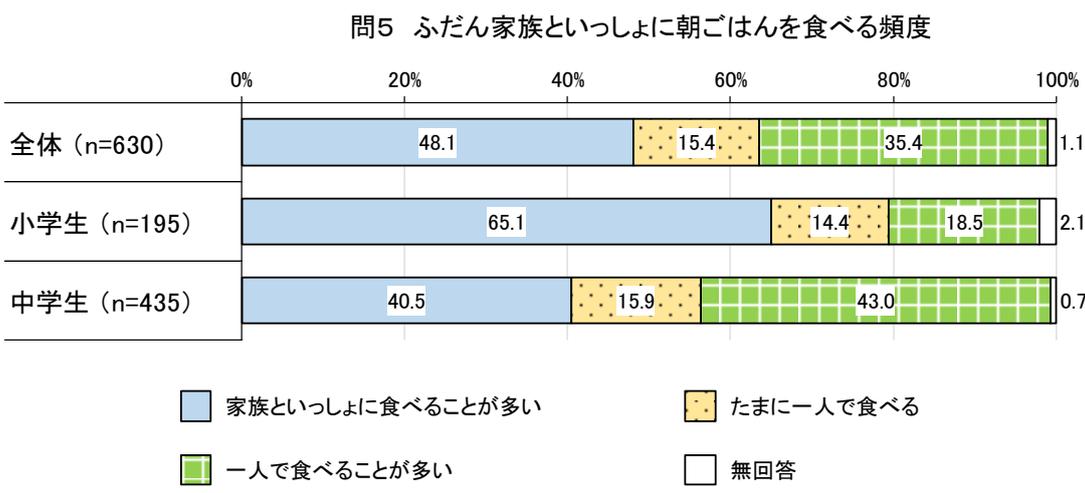
問4 朝ご飯でよくいっしょに食べるおかず



問5 ふだん、家では家族といっしょに朝ごはんを食べていますか。

全体では、「家族といっしょに食べることが多い」が48.1%、「たまに一人で食べる」が15.4%、「一人で食べるが多い」が35.4%となっています。

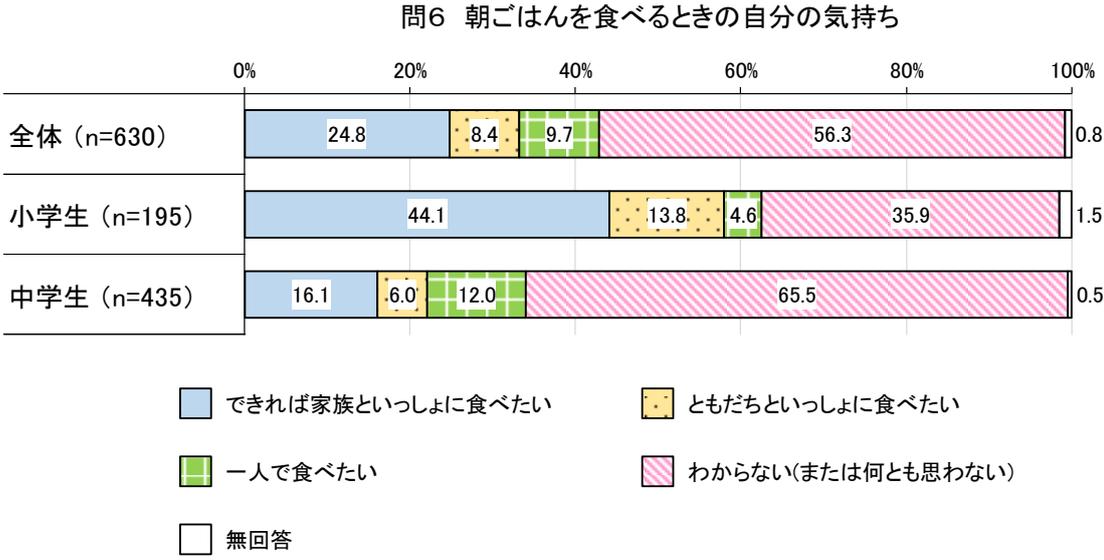
小中学生別にみると、小学生では「家族といっしょに食べるが多い」が65.1%となる一方、「たまに一人で食べる」と「一人で食べるが多い」を合わせた『一人で食べる』が32.9%と、一人で食べる機会も多いことがうかがえます。中学生の『一人で食べる』の割合は58.9%となっています。



問6 朝ごはんを食べる時の自分の気持ちに近いものはどれですか。

全体では、「できれば家族といっしょに食べたい」が24.8%、「ともだちといっしょに食べたい」が8.4%、「一人で食べたい」が9.7%、「わからない(または何とも思わない)」が56.3%となっています。

小中学生別にみると、小学生では「できれば家族といっしょに食べたい」が44.1%、「ともだちといっしょに食べたい」が13.8%と、それぞれ中学生の2倍以上の割合となっています。中学生では「一人で食べたい」が12.0%と、小学生の2倍以上の割合となっています。

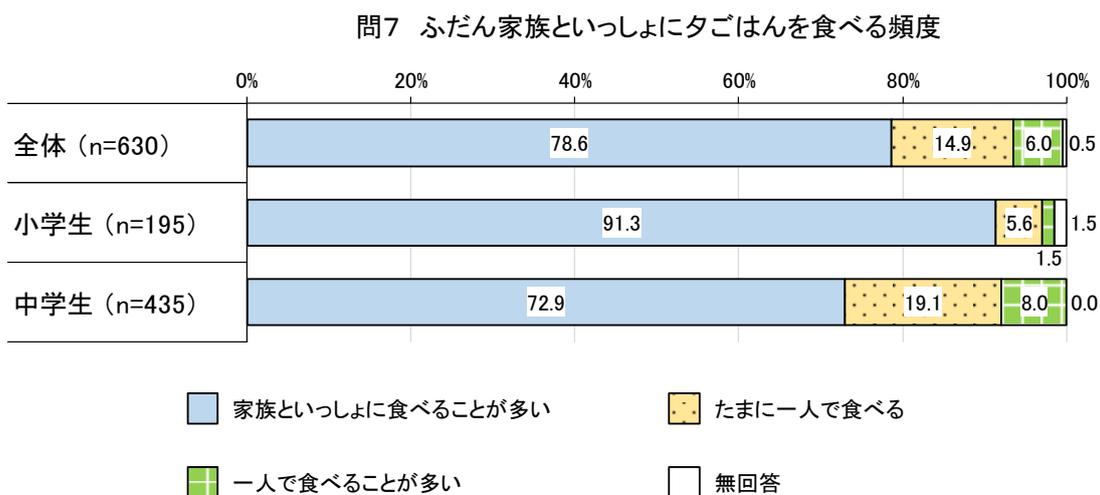


### (3) タごはんについて

問7 ふだん、家では家族といっしょにタごはんを食べていますか。

全体では、「家族といっしょに食べることが多い」が78.6%、「たまに一人で食べる」が14.9%、「一人で食べるが多い」が6.0%となっています。

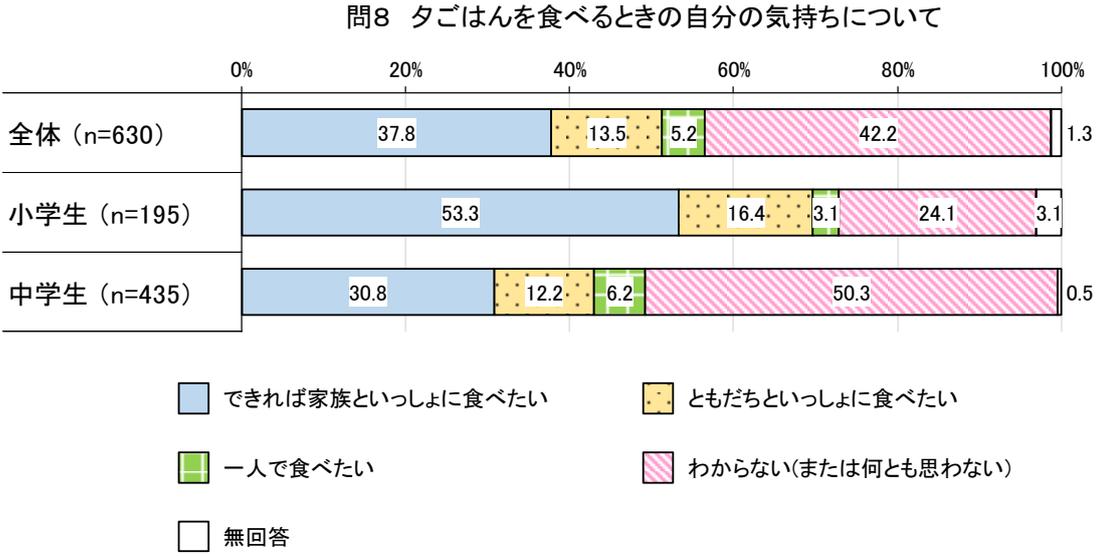
小中学生別にみると、小学生・中学生ともに「家族といっしょに食べるが多い」が多くを割合を占めていますが、中学生では「たまに一人で食べる」と「一人で食べるが多い」を合わせた『一人で食べる』が27.1%と、一人で食べる機会も多くなることうかがえます。



**問8 タごはんを食べる時の自分の気持ちに近いものはどれですか。**

全体では、「できれば家族といっしょに食べたい」が37.8%、「ともだちといっしょに食べたい」が13.5%、「一人で食べたい」が5.2%、「わからない(または何とも思わない)」が42.2%となっています。

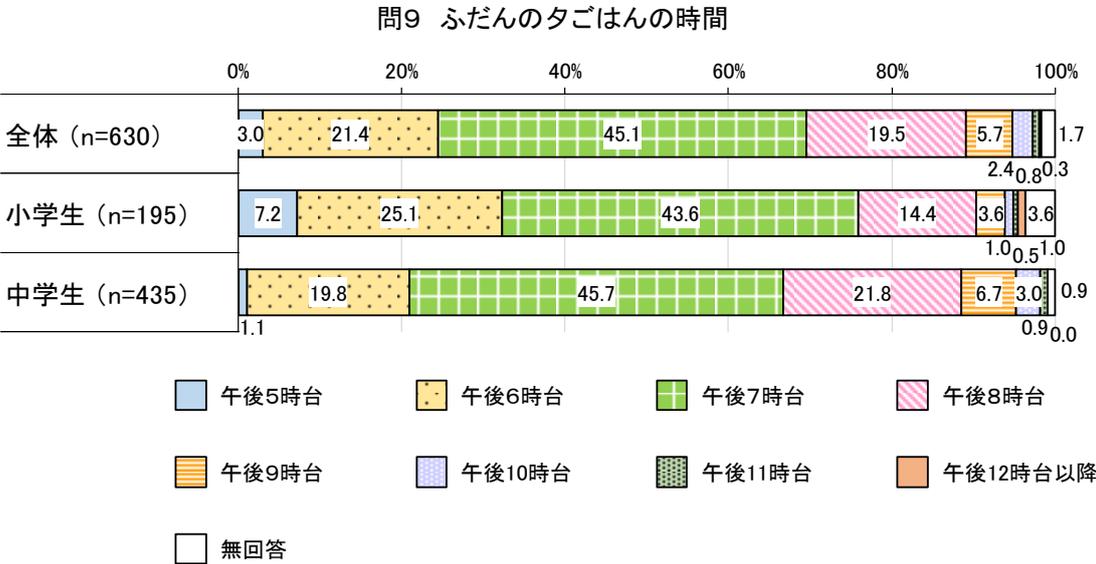
小中学生別にみると、小学生では「できれば家族といっしょに食べたい」が53.3%、「ともだちといっしょに食べたい」が16.4%となっています。中学生では「一人で食べたい」が6.2%と、小学生の2倍の割合となっています。



**問9 ふだんタごはんは何時ですか。**

全体では、「午後5時台」が3.0%、「午後6時台」が21.4%、「午後7時台」が45.1%、「午後8時台」が19.5%、「午後9時台」が5.7%となっています。

小中学生別にみると、ともに「午後7時台」が最も多く、4割を超えています。また、中学生では「午後9時台」と「午後10時台」も、小学生と比べて多くなっています。

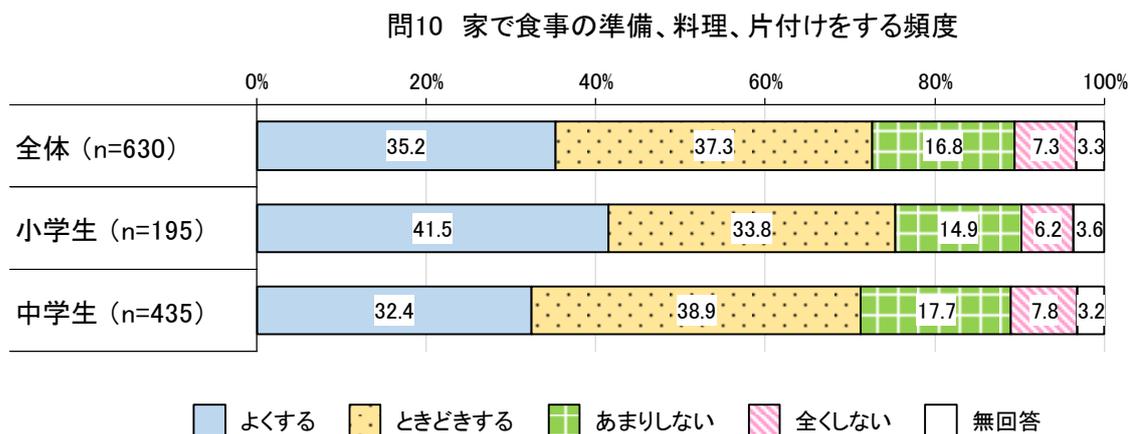


#### (4) 食事全般について

問10 家で食事の準備、料理、後片付けを手伝いますか。

全体では、「よくする」が35.2%、「ときどきする」が37.3%、「あまりしない」が16.8%、「全くしない」が7.3%となっています。

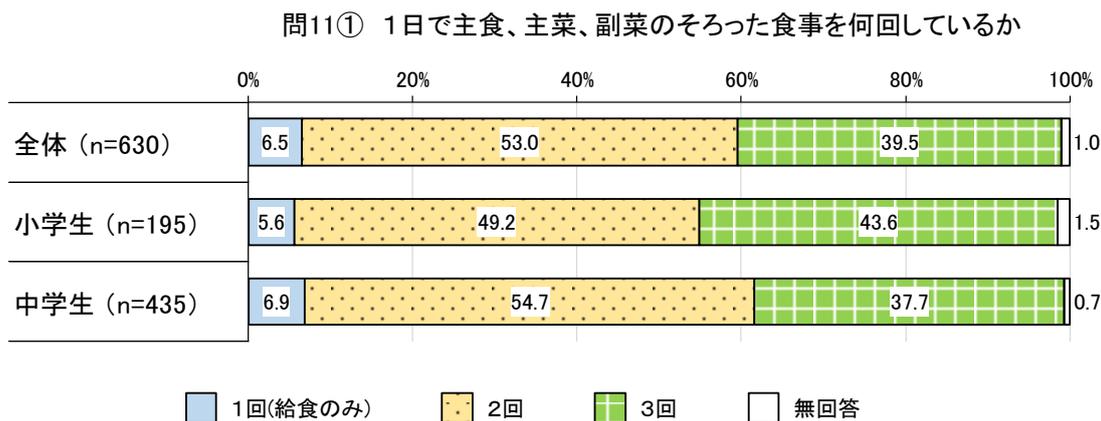
小中学生別にみても、おおむね同様の傾向にあります。



問11-① 平日に、1日で主食と主菜と副菜のそろった食事を何回していますか。

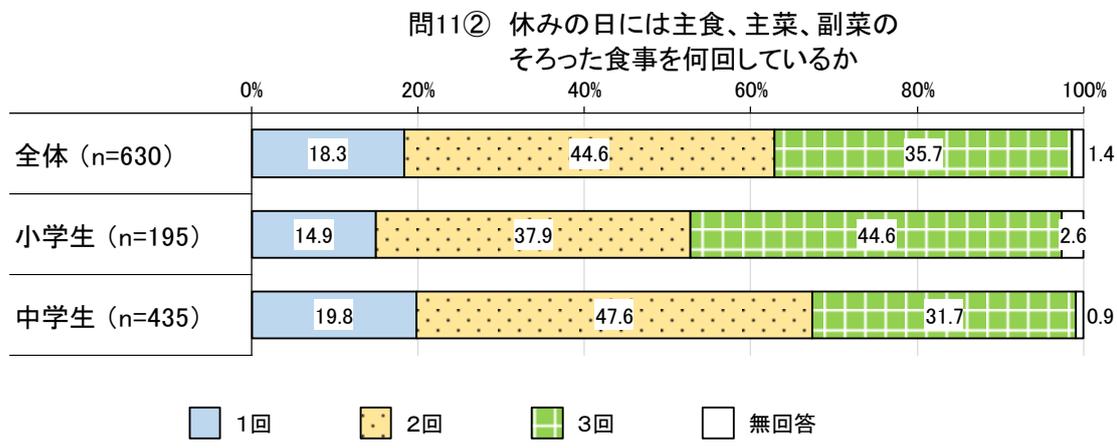
全体では、「1回（給食のみ）」が6.5%、「2回」が53.0%、「3回」が39.5%となっています。

小中学生別にみても、おおむね同様の傾向にあります。



問 11-② 給食のない日曜日、コロナによる休校日、夏休みには、1日で主食と主菜と副菜のそろった食事を何回していますか。

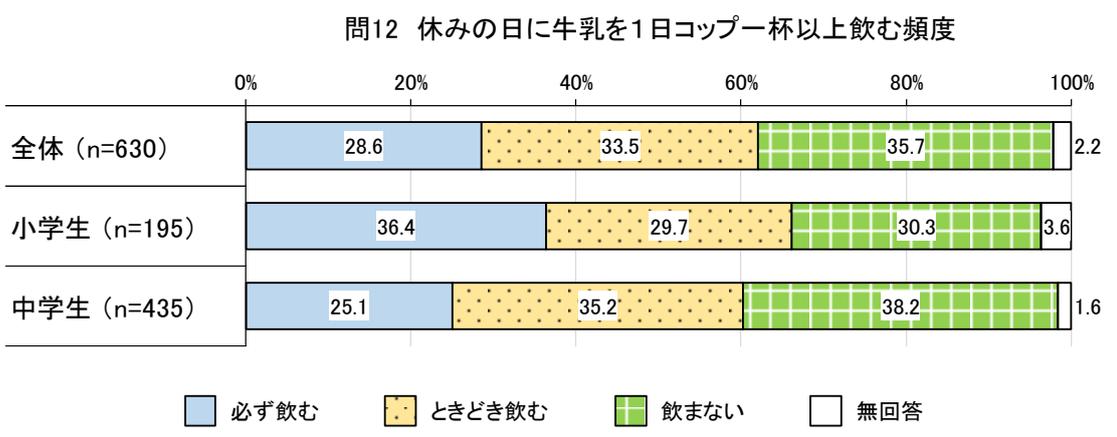
全体では、「1回」が18.3%、「2回」が44.6%、「3回」が35.7%となっています。  
小中学生別にみると、小学生では「3回」が44.6%と、やや多くなっています。



問 12 給食のない日曜日、コロナによる休校日、夏休みには、牛乳を1日コップ一杯以上飲みますか。

全体では、「必ず飲む」が28.6%、「ときどき飲む」が33.5%、「飲まない」が35.7%となっています。

小中学生別にみると、小学生では「必ず飲む」が36.4%と中学生よりも多く、中学生では「飲まない」が38.2%と多くなっています。

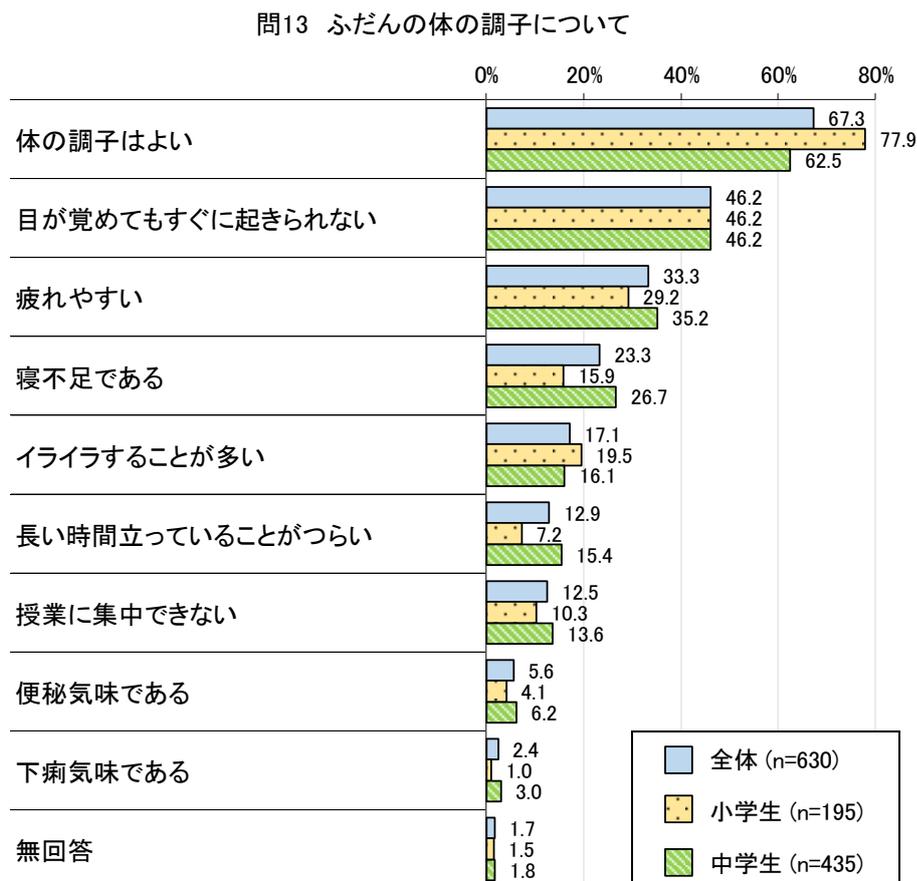


## (5) 自分の体について

問13 ふだんの体の調子についてあてはまるものを選んでください。

全体では「体の調子はよい」が67.3%と最も多く、次いで「目が覚めてもすぐに起きられない」が46.2%、「疲れやすい」が33.3%と続いています。

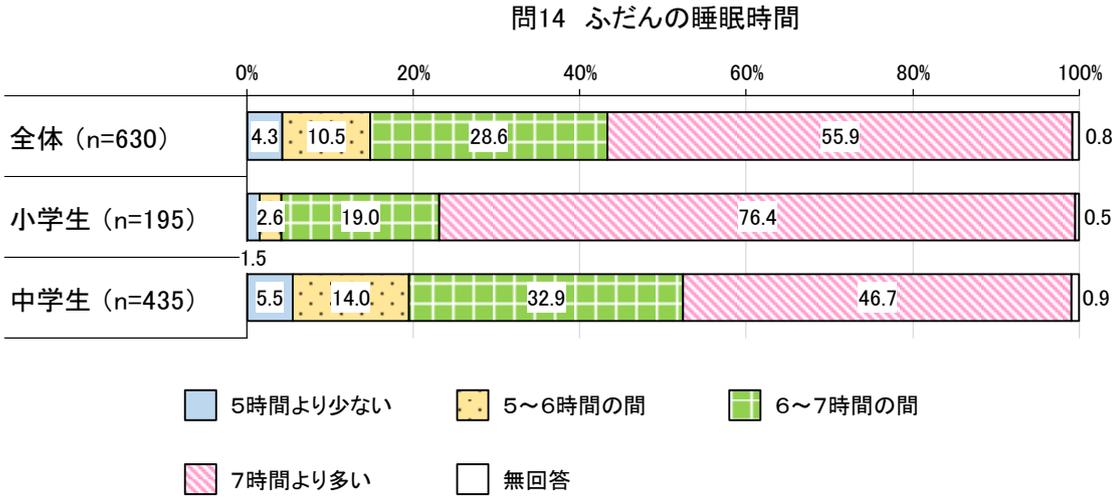
小中学生別にみると、小学生では「体の調子はよい」「イライラすることが多い」で中学生よりも多く、中学生では「疲れやすい」「寝不足である」などで小学生よりも、それぞれ多くなっています。



問14 ふだんの睡眠時間はどのくらいですか。

全体では、「5時間より少ない」が4.3%、「5～6時間の間」が10.5%、「6～7時間の間」が28.6%、「7時間より多い」が55.9%となっています。

小中学生別にみると、小学生・中学生ともに割合の多い順は同じですが、「7時間より多い」では小学生が76.4%、中学生は46.7%、「6～7時間の間」では小学生が19.0%、中学生は32.9%、のように比率が逆転していき、成長に伴って睡眠時間が減少する傾向にあることがうかがえます。

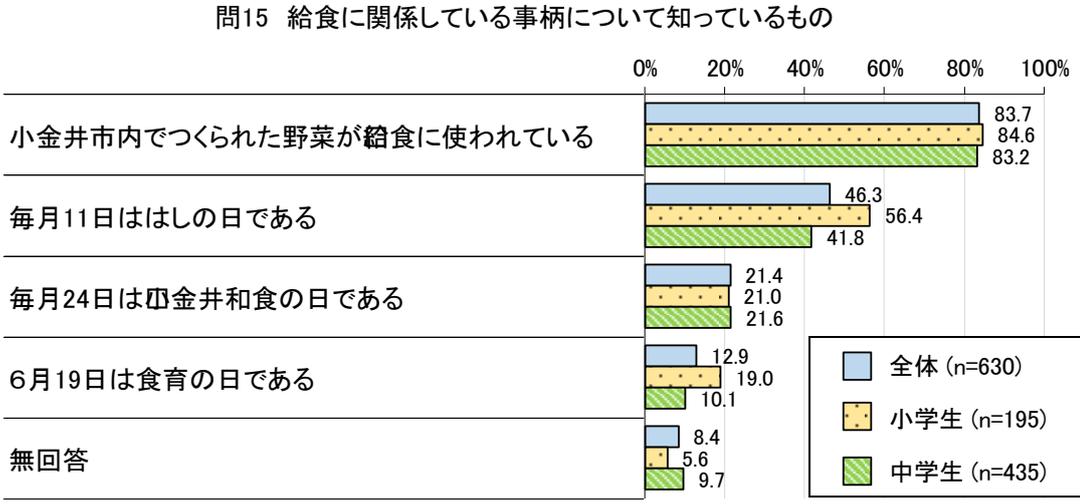


(6) ふだんの生活について

問15 次の給食に関係している事柄から知っているものを選んでください。

全体では「小金井市内でつくられた野菜が給食に使われている」が83.7%と最も多く、次いで「毎月11日ははしの日である」が46.3%、「毎月24日は小金井和食の日である」が21.4%と続いています。

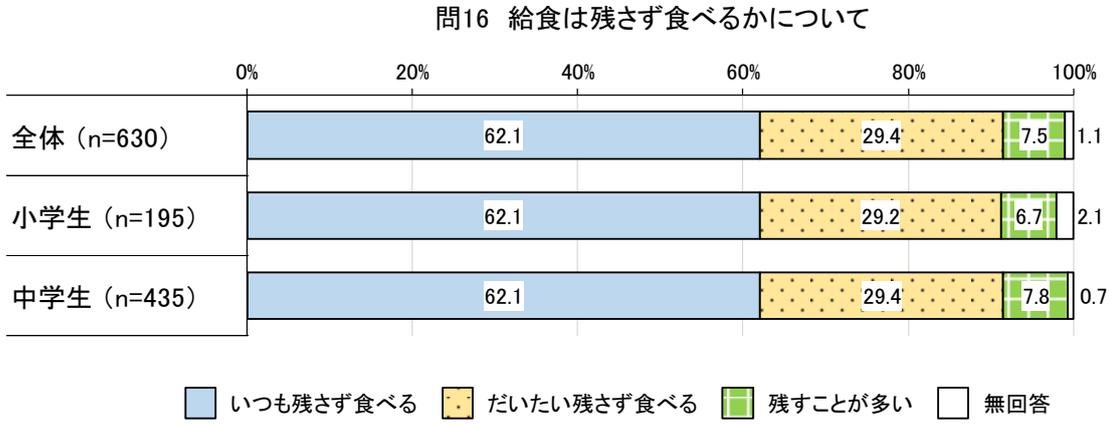
小中学生別にみても、おおむね同様の傾向にあります。が、「毎月11日ははしの日である」と「6月19日は食育の日である」では、小学生の割合が中学生を上回っています。



問16 給食は残さず食べますか。

全体では、「いつも残さず食べる」が62.1%、「だいたい残さず食べる」が29.4%、「残すことが多い」が7.5%となっています。

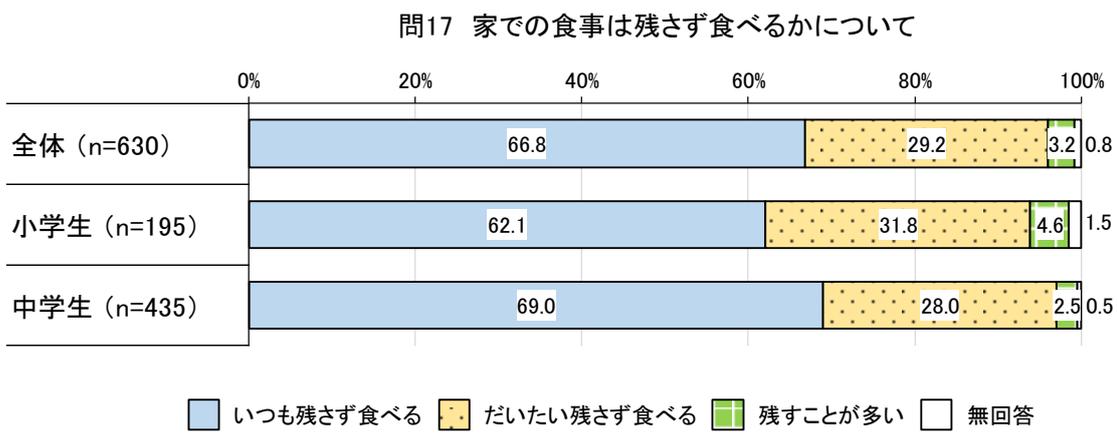
児童・生徒別にみても、おおむね同様の傾向にあります。



問17 家での食事は残さず食べますか。

全体では、「いつも残さず食べる」が66.8%、「だいたい残さず食べる」が29.2%、「残すことが多い」が3.2%となっています。

小中学生別にみると、「いつも残さず食べる」では中学生が小学生より多く、「残すことが多い」では中学生が小学生より少ない割合となっています。



### Ⅲ 調査票



# (1) 一般市民調査票

## 小金井市民の食意識に関する調査

問1 あなたの性別をお答えください。(○は1つ)

1. 男性	2. 女性	3. 回答しない
-------	-------	----------

問2 アンケートに答えてくださるあなたの年齢をお答えください。(○は1つ)

1. 18～19歳	2. 20歳代	3. 30歳代
4. 40歳代	5. 50歳代	6. 60歳代
7. 70歳以上		

問3 あなたを含めてあなたの世帯は何人ですか。(○は1つ)

1. 1人(自分のみ)	2. 2人	3. 3人
4. 4人	5. 5人	6. 6人
7. 7人	8. 8人	9. その他 ( )人

問4 家族で食事を共にする人は、何人いますか。(○は1つ)

1. 1人(自分のみ)	2. 2人	3. 3人
4. 4人	5. 5人	6. 6人
7. 7人	8. 8人	9. その他 ( )人

問5 あなたやあなたの家族は毎年健康診断を受けていますか。  
(単身世帯以外は複数回答可)

1. 受けている	2. 受けていない	3. 自分のこと以外はわからない
----------	-----------	------------------

問6 あなたやあなたの家族は定期的に歯科検診を受けていますか。  
(単身世帯以外は複数回答可)

1. 受けている	2. 受けていない	3. 自分のこと以外はわからない
----------	-----------	------------------

問7-1 あなたの食生活で新型コロナウイルス感染拡大により、変わったことはありませんか。  
あてはまるものを選んでください。(○はいくつでも)

1. 全く変わらない→【問8へ】
2. 食事時間が不規則になった
3. 食事時間が規則正しくなくなった
4. 食事の1回の量が増えた
5. 食事の1回の量が減った
6. 食生活を見直し、3食きちんと食べるようになった
7. 一日3食食べず、抜くことが多くなった
8. ふだんより食品の1回あたりの購入量が増えた
9. ふだんより食品の1回あたりの購入量が減った
10. インスタント・レトルト食品を利用するより、材料から作るようになった
11. インスタント・レトルト食品を利用することが多くなった
12. 総菜、弁当などを買うに行くことが多くなった
13. 総菜、弁当などを買うに行くことが少なくなった
14. 食品は、店での購入を控え、宅配利用が多くなった
15. 外食が減った
16. 買い物は家から近い店が多くなった
17. 店頭から食品がなくなると報道されたため自分も買いためた
18. お酒を飲む量が増えた
19. お酒を飲む量が減った
20. お菓子を食べる量が増えた
21. お菓子を食べる量が減った
22. 食事やお菓子作りをすることが多くなった
23. 家族団らんでの食事の回数が増えた
24. 家族そろっての食事の時間が増えた
25. 人と会うことがなくなり、一人での食事が多くなった
26. マスク着用が多いため口呼吸するのが習慣となり、あなたやあなたの家族が食べる時口を開け、音を立てて食べるようになった

【問7-1で「2」～「26」と答えた方に伺います】

問7-2 あなたの食生活が変わった理由を教えてください。(〇はいくつでも)

1. 新型コロナウイルスにかりたりかたくないので外出しないようにしたため
2. 病気になるまいよう、食生活に気を使ったため
3. 家族が在宅勤務や休校により、家族で過ごす時間が増えたため
4. 収入が減り、食費を節約せざるをえなかったため
5. 外出等できなかつた分、家での食費が多くなったため
6. 在宅のため、食事を作る時間が確保されたため
7. 家族がそろうことで、食事をつくるのが大変だったため
8. 生活が規則正しくなくなったため
9. 生活が不規則になったため
10. 身体を動かすことが多くなったため
11. 身体を動かすことが少なくなったため
12. お菓子などを手作りするようになったり、新しい料理にチャレンジしたため
13. 食事時間が長くなったため
14. その他 ( )

【全員に伺います】

問8 あなた自身が今までの食生活で不安に思っていることは何ですか。(〇はいくつでも)

1. 一日分の栄養を満たす献立がわからないこと
2. 生活習慣病にならないような食生活がわからないこと
3. 食糧難がいつ来るかわからないこと
4. 安心安全な食品を購入ができていないか不安なこと
5. 家でできる食品ロスを減らす方法がわからないこと
6. 地域の郷土食や食文化がずたれてきていること
7. 消費者や生産者の間の交流や信頼が不足していること
8. 買い物などに不自由していること
9. 食品にじゅうぶんお金をかけられないこと
10. 離乳食や介護食を作ること
11. 偏食などの子どもの食生活
12. 特になし
13. その他 ( )

問9-1 あなたやあなたの家族で食物アレルギーのある方はいますか。(〇は1つ)

(あなたがなくてもある方が一人でもいれば1を選択)

1. はい 2. いいえ → 【問10-1へ】

【問9-1で「1」と答えた方に伺います】

問9-2 該当するアレルギーを教えてください。(〇はいくつでも)  
(1～11に当てはまらない場合は12. その他に食品名をご記入ください。)

1. そば	2. 小麦・小麦粉製品	3. 米
4. 卵	5. 牛乳・乳製品	6. えび・かに
7. 大豆・大豆製品	8. ナッツ類	9. 肉類
10. 魚介類・魚卵	11. くだもの	
12. その他 ( )		

【問9-1で「1」と答えた方に伺います】

問9-3 食物アレルギーがあることでお困りのことは、ありますか。  
ある場合は問35の自由記述欄にご記入ください。(〇は1つ)

1. ある 2. ない

【全員に伺います】

問10-1 あなたやあなたの家族は朝食を食べますか。(〇は1つ)

1. 食べる 2. 食べない 3. 食べる人もいれば食べない人もいる

→ 【問10-3へ】

【問10-1で「2、3」と答えた方に伺います】

問10-2 あなたやあなたの家族が朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。  
(単身世帯以外は複数回答可)

1. 時間がないから	2. 食欲がわからないから
3. 朝食を食べるより寝ていたいから	4. 減量(ダイエット)をしているから
5. 朝食が用意されていないから	6. 以前から食べる習慣がないから
7. 食べたり準備するのが面倒だから	8. 食べなくても体調が悪くないから
9. 食べなくても何も困ってないから	10. その他 ( )

【全員に伺います】

問10-3 あなたは朝食を食べないと一日の栄養必要量を満たせたいことや生活習慣病に陥りやすいことを知っていますか。(〇は1つ)

1. 知っている 2. 知らない

問 11-1 あなたやあなたの家族は主食・主菜・副菜のそろった朝食を毎日食べますか。  
(単身世帯以外は複数回答可)

- 【問 11-1 で「1」～「6」と答えた方へ】
1. ほとんど毎日食べる → 【問 11-2 と問 11-3 を答えた後、問 12-1 へ】
  2. 週に5～6日食べる
  3. 週に4～5日食べる
  4. 週に3～4日食べる
  5. 週に2～3日食べる
  6. 週に1～2日食べる
  7. 全く食べない → 【問 11-4 へ】

【問 11-1 で「1」～「6」と答えた方へ】

問 11-2 あなたの家庭では、朝食で主食に何をよく食べますか。(○は3つまで)  
※主食：ごはん、パン、めん類など

1. ごはん
2. 食パン・ロールパン
3. 菓子パン・調理パン
4. めん類
5. シリアル
6. その他 ( )
7. 主食は食べない

【問 11-1 で「1」～「6」と答えた方へ】

問 11-3 あなたの家庭では、朝食で主食以外に主に何をよく食べますか。  
(○は3つまで)

1. 魚・魚肉製品
2. 肉(ハム、ウィンナー等)
3. 卵(オムレツ、卵焼き等)
4. 牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズ等)
5. 豆製品(納豆、豆腐等)
6. 野菜のおかず(サラダ、お浸し等)
7. 火を通した野菜の多いおかず(野菜の煮物、具だくさんの汁物等)
8. 果物
9. その他 ( )

【問 11-1 で「2」～「7」と答えた方へ】

問 11-4 あなたやあなたの家族はいつ頃から主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べなくなりましたか。(単身世帯以外は複数回答可)  
※主食…ご飯、パン、めん類など、主菜…肉、魚、卵、納豆などのおかず、副菜…野菜のおかず

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歳代
6. 30歳代
7. 40歳代
8. 50歳代
9. 60歳代
10. 70歳以上
11. 覚えていない

【全員に伺います】

問 12-1 あなたやあなたの家族は昼食をだんだんどのようにしていますか。

(○はいくつまで)

1. 飲食店(ファミリーレストランなども含む)などに行き、そこで食べる
  2. コンビニエンスストアやスーパーなどで買ってきて食べる(宅配弁当も含む)
  3. お弁当(持参したもの)
  4. 自分で作って家で食べる
  5. 給食(学校・会社等)を食べる
  6. その他 ( )
- 【問 13 へ】

【問 12-1 で「1、2」と答えた方へ】

問 12-2 その際、昼食にかける金額は、平均していくらくらいですか。(○は1つ)

1. 300円未満
2. 300円～500円未満
3. 500円～700円未満
4. 700円～1,000円未満
5. 1,000円～1,200円未満
6. 1,200円以上

【全員に伺います】

問 13 あなたやあなたの家族の平日の夕食の時間は何時頃ですか。  
(単身世帯以外は複数回答可)

1. 午後5時台
2. 午後6時台
3. 午後7時台
4. 午後8時台
5. 午後9時台
6. 午後10時台
7. 午後11時台
8. 午前0時以降
9. その他 ( )
10. 夕食は食べない

問 14 あなたはだんだん、誰と朝食・昼食・夕食を食べますか。  
「その他」を選択された方は具体的な内容をお書きください。  
(①～③それぞれに○は1つ)

	家族	友人	職場の人	ひとり	その他 (具体的に)
①朝食	1	2	3	4	5 ( )
②昼食	1	2	3	4	5 ( )
③夕食	1	2	3	4	5 ( )

問 15 あなたやあなたの家族は間食（夜食を含む）をすることはありますか。  
（単身世帯以外は複数回答可）

- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 1. 毎日食べる    | 2. 週5～6回食べる | 3. 週3～4回食べる |
| 4. 週1～2回食べる | 5. 食べない     |             |

問 16 あなたやあなたの家族は、主食（ごはん、パン、めんなど）を1日に合計でどのくらい食べていますか。1人当たりの平均の量を回答してください。（例を参考に○は1つ）

- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 1. 1～2つつ | 2. 3～4つつ | 3. 5～6つつ |
| 4. 7～8つつ | 5. 9つつ以上 | 6. 食べない  |

（例）

				
ごはん小もり	おにぎり1個		食パン1枚	ロールパン2個

	2つつ		
1.5つつ		うどん一杯	もりそば一杯

問 17 あなたは、主菜（肉・魚などを使ったメイン料理のこと）を食べる時、一緒に野菜をどのくらい食べていますか。一人当たりの平均の量を回答してください。（○は1つ）

※小鉢1皿＝野菜70g（さゆうり3/4や中玉トマト約1/2ぐらいの量）

- |           |             |           |
|-----------|-------------|-----------|
| 1. 小鉢3皿程度 | 2. 小鉢2皿程度   | 3. 小鉢1皿程度 |
| 4. 付け合せ程度 | 5. ほとんど食べない | 6. その他（ ） |

問 18 あなたやあなたの家族のふだんの牛乳（低脂肪・無脂肪乳を含む）またはヨーグルトの摂取量はどのくらいですか。

一人当たりの平均の量を回答してください。（○はいくつでも）

※ヨーグルト1個＝100g程度、牛乳1杯＝200g程度

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 1. 牛乳3杯以上          | 2. 牛乳2杯程度（ヨーグルト4個） |
| 3. 牛乳1杯程度（ヨーグルト2個） | 4. ヨーグルト1個程度       |
| 5. ほとんどとらない        |                    |

問 19 あなたはここ2日間の朝食・昼食・夕食のうちで、和食（※）のみの食事を何回食べましたか。一汁三菜を基本とする日本の食事（どんぶりもの等の一品料理は除く）なら1回、なお、一汁一菜や一汁二菜の場合は5.その他に回数を記入してください。（○は1つ）

※和食…主菜は「ご飯」を中心に、だしや味噌・しょうゆ等の調味料を活用したものを「一汁」と呼び、「三菜」は魚や大豆製品を用いた主菜と野菜のおかず三品が加わったものを一汁三菜といいますが、それらはすべて食事をします。

- |           |         |
|-----------|---------|
| 1. 5～6回   | 2. 3～4回 |
| 3. 1～2回   | 4. 0回   |
| 5. その他（ ） |         |

問 20 あなたやあなたの家族は、魚を週何回くらい食べますか。（○は1つ）  
※サバ缶や肉離り製品（かまぼこ等）などの加工品も数えてよい。

- |         |         |
|---------|---------|
| 1. 7回以上 | 2. 5～6回 |
| 3. 3～4回 | 4. 1～2回 |
| 5. 食べない |         |

問 21 あなたやあなたの家族は色の濃い野菜を週にどのくらい食べていますか。（○は1つ）  
※色の濃い野菜→小松菜などの青菜、人参、にら、かぼちゃなど。

- |         |         |
|---------|---------|
| 1. 7回以上 | 2. 5～6回 |
| 3. 3～4回 | 4. 1～2回 |
| 5. 食べない |         |

問 22 あなたは、だしを素材（かつお、煮干し、昆布など）からとっていますか。（○は1つ）※紙パックに入った魚粉等は素材とする。

- |                        |
|------------------------|
| 1. 毎回とる                |
| 2. 時々とる                |
| 3. 市販のだしを使用している        |
| 4. だしもとらないし、市販のだしも使わない |

問 23-1 あなたの家庭では、中食（調理済み食品：弁当、惣菜など）を利用しますか。  
 直近1週間のうち、朝昼晩でそれぞれ何回利用したか回数を記入ください。  
 （おおよそ1品でも1回と数えてください。）

1. 朝食で ( ) 回利用	( ) 回利用
2. 昼食で ( ) 回利用	( ) 回利用
3. 夕食で ( ) 回利用	( ) 回利用
4. 中食（弁当、惣菜などの調理済み食品）は利用しない→【問24-1へ】	

【問 23-1 で中食を利用すると答えた方に伺います】

問 23-2 中食（調理済み食品：弁当、惣菜など）を利用する理由を教えてください。  
 （〇はいくつでも）

1. 時間がない時	( )
2. 作るのが面倒な時	( )
3. 何を作ろうか思いつかない時	( )
4. 食材の安い物から考えるのが大変だから	( )
5. 怪我や病気で作れないから	( )
6. 食べたい中食があるから	( )
7. 自分では技術がなくて作れない調理品だから	( )
8. 家庭の台所の設備では作れない調理品だから	( )
9. その他 ( )	( )

【全員に伺います】

問 24-1 あなたやあなたの家族で外食することがありますか。（〇は1つ）

1. ほぼ毎日	2. 週4～5回程度	3. 週2～3回程度
4. 週1回程度	5. 月1回程度	6. 外食しない

【問 24-1 で「1」～「5」と答えた方に伺います】

問 24-2 あなたやあなたの家族で外食をする時、何に重点をおいて選んでいますか。  
 （〇は3つまで）

1. その時食べたものの	2. 主食（ごはん、めん、パンで決める）
3. メニューで決める（すし、焼き肉等）	4. お店の評判
5. 価格や量	6. 行きつけ
7. 栄養や安全性	8. 食文化（中華、イタリアン等）
9. その他 ( )	( )

【全員に伺います】

問 25-1 あなたやあなたの家族が小倉市内で採れた野菜を買うことはありますか。  
 （〇は1つ）

1. いつも買う	2. 週1、2回買う
3. 月に1、2回買う	4. ほとんど買わない
5. 全く買わない	6. 販売されていることを知らない

問 25-2 あなたがふだん野菜を買う時に配慮していることはありますか。  
 （〇はいくつでも）

1. 鮮度	2. 無農薬・減農薬のもの
3. 価格	4. 季節のもの
5. 産地	6. 扱いやすいもの（洗うだけで使える等）
7. その他 ( )	( )
8. 特に配慮していない	( )

問 25-3 あなたは野菜を栽培したことはありますか。（〇はいくつでも）

1. よくある	2. たまにある	3. ほとんどない	4. 全くない
---------	----------	-----------	---------

問 25-4 あなたは野菜や果物の生産地に向いて収穫したことがありますか。  
 （〇はいくつでも）

1. よくある	2. たまにある	3. ほとんどない	4. 全くない
---------	----------	-----------	---------

問 26-1 あなたはつくった食事や購入した食品を廃棄することがありますか。（〇は1つ）

1. よくある	2. たまにある	3. ほとんどない
---------	----------	-----------

問 26-2 食品産業や家庭において食の廃棄や食品の廃棄が発生していることに関して「もっとない」と感じることはありますか。（〇は1つ）

1. いつも感じている	2. しばしば感じている
3. あまり感じていない	4. 全く感じていない



問 28-3 あなたはどのような食育活動に参加してみたいと思いますか。(〇は3つまで)

1. 生活習慣病予防などのための料理教室
2. 食生活の知識普及に関する活動
3. 郷土料理、伝統料理等の食文化継承活動
4. 食品の安全や表示に関する活動
5. 食品廃棄や食品リサイクルに関する活動
6. 農林漁業などに関する体験活動
7. 食育に関する国際交流活動
8. その他 ( )
9. 特にない

問 29-1 あなたの家庭では、正月や節句などの行事食を食べますか。

食べるものを全て選んでください。(〇はいくつでも)

1. おせち料理
2. お雑煮
3. 七草がゆ
4. 鏡開き
5. 節分(大豆、いわしなど)
6. ひな祭り(五目ずしなど)
7. 春分の日(ぼたもちなど)
8. 端午の節句(ちまきなど)
9. 七夕(そうめんなど)
10. 土用の丑の日(ウナギなど)
11. 十五夜(お月見団子)
12. 秋分の日(おはぎなど)
13. 冬至(かぼちゃを使った料理など)
14. 大晦日(年越しそばなど)
15. その他 ( )
16. 行事食は食べない

問 29-2 あなたの家庭では、正月や節句などの行事食をご家庭で手作りしますか。

※買ってきて食べるのではなく、ご家庭で作るもののみご回答ください。

1. おせち料理
2. お雑煮
3. 七草がゆ
4. 鏡開き
5. 節分(大豆、いわしなど)
6. ひな祭り(五目ずしなど)
7. 春分の日(ぼたもちなど)
8. 端午の節句(ちまきなど)
9. 七夕(そうめんなど)
10. 土用の丑の日(ウナギなど)
11. 十五夜(お月見団子)
12. 秋分の日(おはぎなど)
13. 冬至(かぼちゃを使った料理など)
14. 大晦日(年越しそばなど)
15. その他 ( )
16. 行事食の手作りはしない

問 30 あなたが食事について、最も優先することは何ですか。(〇は1つ)

1. その時に何を食べたいか(家庭の意向も含む)
2. 短時間に調理出来ること
3. 空腹を満たせれば何でも良い
4. 和食や洋食など献立を統一する(食文化を統一)
5. 栄養バランスのとれた献立
6. 食品の安全性
7. 価格
8. 季節感
9. 特にない
10. その他 ( )

問 31 あなたが食品を購入する時、商品を選択するポイントは何ですか。

(〇はいくつでも)

※食品→生鮮食品、中食(調理済み食品)、加工食品を含む。

1. 価格
2. 消費期限や賞味期限
3. 内容量
4. 原産国や生産地
5. 原材料名
6. 栄養成分表示(カロリーなど)
7. 食品添加物表示
8. 遺伝子組み換え表示
9. アレルギーマーク(特定原材料)の表示
10. 特にない
11. その他 ( )

問 32 あなたは食事をつくるとき(レシピなどの情報を)、何から得ていますか。

(〇はいくつでも)

1. テレビ番組
2. 雑誌・料理本
3. インターネット
4. 親・親戚からの情報
5. 友人からの情報
6. その他 ( )

問 33 あなたは食と健康に関する知識を何から得ていますか。(〇はいくつでも)

1. テレビ番組
2. 雑誌・料理本
3. 官公庁ホームページ
4. 国公立の施設のホームページ
5. 企業ホームページ
6. ツイッター、ブログ
7. 親・親戚からの情報
8. 友人からの情報
9. その他 ( )



(2) 保護者調査票

現在ご家族の中で小中高校生の方がいるご家庭のみお答えください。  
 お子さんのことについて、( ) 内にご記入ください。また、質問項目については、あてはまるものに○をつけてください。その他を選んだ場合は、( ) 内に記入してください。

No.	調査項目	選択肢
1	お子さんの人数を該当するところに記入ください。 ①お父さんはふだん、朝ごはんを食べていますか。(○は1つ)	小学生 ( ) 人・中学生 ( ) 人 高校生 ( ) 人 ①ほとんど毎日食べる ②週4～5日食べる ③週2～3日食べる ④ほとんど食べない
2	(2)上の質問で、②～④を選んだ方が食べない理由は何ですか。(○はいくつでも)	①時間がない ②食欲がわかない ③朝食を食べるより寝ていたい ④体重を減らす(ダイエット)ため ⑤朝食を食べる習慣を持っていない ⑥その他 ( )
3	お子さんは、主に朝ごはんは何を食べますか。(○は2つまで)	①ごはん ②食パン・ロールパン ③菓子パン・調理パン ④めん類(うどん等) ⑤シリアル ⑥牛乳・乳製品 ⑦果物 ⑧その他 ( ) ⑨食べない
4	お子さんが朝ごはんをNo.3と一緒によく食べるおかずを選んでください。(○は2つまで)	①魚・魚肉製品 ②肉(ハム、ウィンナー等) ③卵(オムレツ、卵焼き等) ④牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズ等) ⑤豆製品(納豆、豆腐等) ⑥野菜のみのおかず(サラダ、お浸し等) ⑦火を通した野菜の多いおかず(野菜の煮物、具だくさんの汁物等)
5	お父さんはふだん、家族と一緒に朝ごはんを食べていますか。(○は1つ)	①家族と一緒に食べる ②たまに一人で食べる ③一人で食べる ④家族と一緒に食べる ⑤一人で食べる
6	お父さんはコロナによる休校日や夏休みなど学校の休みには、家族と一緒に朝ごはんを食べていますか。(○は1つ)	①家族と一緒に食べる ②たまに一人で食べる ③一人で食べる

7	お父さんはふだん、家族と一緒に朝ごはんを食べていますか。(○は1つ)	①家族と一緒に食べる ②たまに一人で食べる ③一人で食べる ④午後5時台 ⑤午後6時台 ⑥午後7時台 ⑦午後8時台 ⑧午後9時台 ⑨午後10時台 ⑩午後11時台 ⑪午前12時台以降
8	お父さんのふだんの夕食時間は何時ですか。(○は1つ)	①よくする ②ときどきする ③あまりしない ④全くしない
9	お父さんはふだん、家で食事の準備、料理、後片付けを手伝いますか。(○は1つ)	①できている ②ほぼできている ③あまりできていない ④できていない
10	お父さんは、食事マナー(挨拶、姿勢、箸の持ち方等)ができていますか。(○は1つ)	①必ず散々 ②ときどき飲む ③飲まない
11	お父さんは朝食のない日曜日、コロナによる休校日や夏休みには、一日コップ1杯以上の牛乳を飲みますか。(○は1つ)	①体の調子はよい ②目が覚めてもすぐに起きられない ③授業に集中できない ④寝不足である ⑤疲れやすい ⑥イライラすることが多い ⑦長い時間立っていることがつらい ⑧下痢気味である ⑨便秘気味である
12	お父さんのふだんの体の調子について伺います。(○はいくつでも)	①口を閉じてもぐもぐして食べる ②口を開けてくちやくちや食べるようになった ③変化はない
13	お父さんがコロナの影響により、マスクを常用してから食事の食べ方に変化がありましたか。(○は1つ)	①5時間より少ない ②5～6時間の間 ③6～7時間の間 ④7時間より多い
14	お父さんのふだんの睡眠時間はどのくらいですか。(○は1つ)	①いつも残さず食べる ②だいたい残さず食べる ③残すことが多い
15	お父さんはふだん、家での食事は残さず食べますか。(○は1つ)	①キャンディー・ガム・グミ ②チョコ菓子 ③クッキー・ビスケット ④スナック菓子(ポテトチップス等) ⑤プリン・ゼリー類 ⑥ケーキ類 ⑦せんべい ⑧まんじゅう・だんご ⑨ふかしもち・とうもろこし・枝豆等 ⑩乳製品(ヨーグルト・乳酸飲料等) ⑪アイスクリーム ⑫フアーストフード ⑬カップ麺 ⑭その他 ( )
16	お父さんはふだんの間食でどのようなものを食べていますか。(○はいくつでも)	

ご協力ありがとうございました

小金井市健康課

(3) 小中学生調査票

小中学生対象 食育に関するアンケート

質問項目について、あてはまるものに○をつけてください。  
 その他を選んだ場合は、( ) 内に記入してください。

No.	調査項目	選択肢
1	学校はどちらですか。	① 小学校 ② 中学校
2	1)ふだん、朝ごはんを食べていますか。 (○は1つ)	① ほとんど毎日食べる ② 週4～5日食べる ③ 週2～3日食べる ④ ほとんど食べない
	2)上の質問で、②～④を選んだ方の 食べない理由は何か。 (○はいくつでも)	① 時間が合わない ② 食欲がわかない ③ 朝食を食べるより寝ていたい ④ 体重を減らす(ダイエット)ため ⑤ 朝食の用意がされていない ⑥ 自分で用意するのがめんどう ⑦ その他( )
3	朝ごはんは何を主に食べますか、あてはまる ものを選んでください。(○は2つまで)	① ごはん ② 食パン・コーンパン ③ 菓子パン・調理パン ④ めん類(うどん等) ⑤ シリアル ⑥ 牛乳・乳製品 ⑦ くだもの ⑧ その他( ) ⑨ 食べない
4	朝ごはんNo.3 (前の問の答え) といっし よによく食べるおかずを選んでください。 (○は2つまで)	① 魚・魚肉製品(かまぼこ等) ② 肉(ハム、ウィンナー等) ③ 卵(オムレツ、卵焼き等) ④ 牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズ等) ⑤ 豆製品(納豆、豆腐等) ⑥ 野菜のみのおかず(サラダ、お浸し等) ⑦ 火を通した野菜の多いおかず (野菜の煮物、具だくさんの汁物等) ⑧ くだもの ⑨ おかずはあまり食べない
5	ふだん、家で家族といっしょに朝ごはんを 食べていますか。(○は1つ)	① 家族といっしょに食べることが多い ② たまに一人で食べる ③ 一人で食べる ④ できれば家族といっしょに食べたい ⑤ ともだちといっしょに食べたい ⑥ 一人で食べたい ⑦ わからない(または何とも思わない)
7	ふだん、家で家族といっしょに夕ごはんを 食べていますか。(○は1つ)	① 家族といっしょに食べるが多い ② たまに一人で食べる ③ 一人で食べる

8	夕ごはんを食べる時の自分の気持ちに近いも のはどれですか。(○は1つ)	① できれば家族といっしょに食べたい ② ともだちといっしょに食べたい ③ 一人で食べたい ④ わからない(または何とも思わない)
9	ふだん夕ごはんは何時ですか。(○は1つ)	① 午後5時台 ② 午後6時台 ③ 午後7時台 ④ 午後8時台 ⑤ 午後9時台 ⑥ 午後10時台 ⑦ 午後11時台 ⑧ 午前12時台以降
10	家で食事の準備、料理、後片付けを 手伝いますか。(○は1つ)	① よくする ② ときどきする ③ あまりしない ④ 全くしない
11	① 平日に、1日で主食と主菜と副菜のそろった 食事を何回していますか。(○は1つ) ※主食…ご飯、パン、めん類など 主菜…肉、魚、卵、納豆などのおかず 副菜…野菜のおかず ② 給食のない日曜日、コロナによる休校日、 夏休みには、1日で主食と主菜と副菜の そろった食事を何回していますか。 (○は1つ)	① 1回(給食のみ) ② 2回 ③ 3回 ④ 1回 ⑤ 2回 ⑥ 3回
12	給食のない日曜日、コロナによる休校日、 夏休みには、牛乳を1日コップ一杯以上 飲みますか。(○は1つ)	① 必ず飲む ② ときどき飲む ③ 飲まない
13	ふだんの体の調子について あてはまるものを選んでください。 (○はいくつでも)	① 体の調子はいよ ② 目が覚めてもすぐに起きられない ③ 授業に集中できない ④ 寝不足である ⑤ 寝れやすい ⑥ イライラすることが多い ⑦ 長い時間立っていることがつらい ⑧ 下痢気味である ⑨ 便秘気味である
14	ふだんの睡眠時間はどのくらいですか。 (○は1つ)	① 5時間より少ない ② 5～6時間の間 ③ 6～7時間の間 ④ 7時間より多い
15	次の給食に関係している事情から知っている ものを選んでください。(○はいくつでも)	① 小金井市内でつくられた野菜が給食に 使われている ② 毎月11日ははしの日である ③ 毎月24日は小金井和食の日である ④ 6月19日は食育の日である
16	給食は残さず食べますか。(○は1つ)	① いつも残さず食べる ② だいたい残さず食べる ③ 残すことが多い
17	家で夕ごはんは残さず食べますか。 (○は1つ)	① いつも残さず食べる ② だいたい残さず食べる ③ 残すことが多い

ご協力ありがとうございます

小金井市健康課

第4回食育市民アンケート調査  
報告書

令和3年3月

発行

小金井市福祉保健部健康課

小金井市貫井北町五丁目18番18号小金井市保健センター

電話 042-321-1240



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

