

三重の食育アンケート

実施概要

担当部局	実施期間	対象者数	回答者数	回答率
フードイノベーション課	2011年07月25日から 2011年08月08日まで	1595	1099	68%

三重県の農水商工部マーケティング室地産地消グループです。
食育推進にあたり、食生活の状況と家族との食事（食を通じたコミュニケーション）の実態について皆さんの考えをお聞かせいただき、県として食育推進活動の充実を図っていきたく考えアンケートを実施します。

■ Q1 食生活の指針

ふだん健全な食生活を実践するために、食生活上の何らかの指針等を参考にしていますか。1つ選んでください。

合計	1099	
参考にしている	344	31.3%
参考にしていない	630	57.3%
わからない	125	11.4%

■ Q2 指針について

Q1で「参考にしている」とお答えの方にお聞きします。
ふだん健全な食生活を実践するために、どのような指針等を参考にしていますか。3つまで選んでください。

合計	344	
食事バランスガイド	215	62.5%
食生活指針	66	19.2%
日本人の食事摂取基準	56	16.3%
6つの基礎食品	139	40.4%
3色分類	108	31.4%
その他	37	10.8%

■ Q3 食事の量と栄養バランスにつて

健康を維持するために、自分に適した1食の量と栄養バランスがわかりますか。1つ選んでください。

合計	1099	
良くわかる	81	7.4%
少しわかる	443	40.3%
どちらともいえない	177	16.1%

あまりわからない	315	28.7%
全くわからない	83	7.6%

■ Q4 メタボリックシンドロームについて

メタボリックシンドローム（内蔵脂肪症候群）の予防や改善のために、ア・適切な食事、イ・定期的な運動、ウ・週に複数回の体重測定、のいずれかを実践していますか。1つ選んでください。

合計	1099	
実践して、半年以上継続している	389	35.4%
実践しているが、半年未満である	59	5.4%
時々気をつけているが、継続的ではない	480	43.7%
現在していないが、近いうちにしようと思っている	92	8.4%
現在していないし、しようとも思わない	79	7.2%

■ Q5 家族との食事について（1）

同居家族がいらっしゃる方にお聞きます。
家族と一緒に食事をする機会はどの程度ありますか。
家族数は問いません。

朝食および夕食の場合でお答えください。（1週間に総数14回になります。）

合計	1063	
ほとんど毎回	603	56.7%
週に8～10回程度	133	12.5%
週に5～8回程度	138	13.0%
週に3～5回程度	80	7.5%
週に1～2回程度	69	6.5%
ほとんどない	40	3.8%

■ Q6 家族との食事について（2）

Q5で「週に1～2回程度」もしくは「ほとんどない」とお答えの方にお聞きます。
一緒に食事をする機会が少ない主な理由は何ですか。（複数回答可）

合計	109	
食事の時間が合わない	91	83.5%
一緒に食事をする習慣がない（特に気にしていない）	14	12.8%
その他	7	6.4%

■ Q7 朝食について

ふだん朝食をたべますか。1つ選んでください。

合計	1099	
ほとんど毎日食べる	966	87.9%
週に4～5日食べる	38	3.5%
週に2～3日食べる	28	2.5%
ほとんど食べない	67	6.1%

■ Q8 野菜の摂取について（1）

毎日、野菜をたっぷり（1日小鉢5皿、350g程度）食べていますか。1つ選んでください。

合計	1099	
既にできている	243	22.1%
するつもりがあり、頑張ればできる	360	32.8%
するつもりはあるが、自信がない	461	41.9%
するつもりはない	35	3.2%

■ Q9 野菜の摂取について（2）

ふだんの食事で1日あたり「あと1皿程度、野菜を増やすこと」についてどう考えますか。あてはまるものすべてを選んでください。

合計	1099	
生野菜サラダを1皿程度なら増やせると思う	539	49.0%
お浸しや煮物を1皿程度なら増やせると思う	441	40.1%
野菜が好きではないから増やせないと思う	36	3.3%
値段が高いから増やせないと思う	84	7.6%
自分で食事の準備をしないから増やせないと思う	123	11.2%
外食が多いから増やせないと思う	32	2.9%
現在、野菜を十分食べているから増やせないと思う	144	13.1%