

# I. 調査の概要

## 1. 調査の目的

仙台市では、地域特性を活かした食育の取り組みを総合的かつ計画的に推進するため、平成 23 年 3 月に「仙台市食育推進計画第 2 期」を策定し、市民の皆様、関係団体、事業者等と連携しながら食育推進に取り組んでいる。

市民の皆様の食生活や食習慣、食育に関する意識などを伺い、平成 29 年度の中間評価と後期計画策定の基礎資料とするため本調査を行った。

2. 調査対象 市政モニター

3. 調査期間 平成 29 年 1 月 12 日～平成 29 年 1 月 26 日（15 日間）

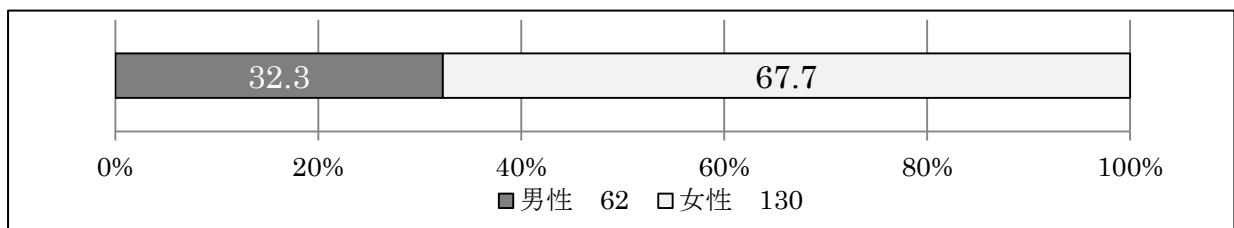
## 4. 調査方法及び回答者数

区分(調査方法)	郵送	インターネット	計
対象者数	121 人	79 人	200 人
有効回答数	121 人	71 人	192 人
有効回答率	100.0%	89.9%	96.0%

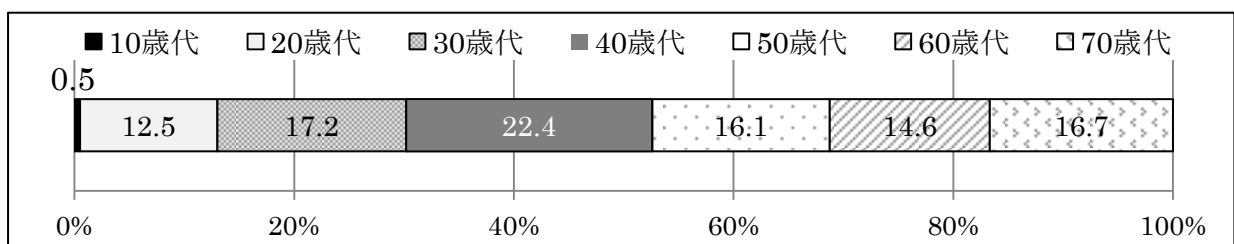
# II. 調査結果

はじめに あなたご自身のことについて

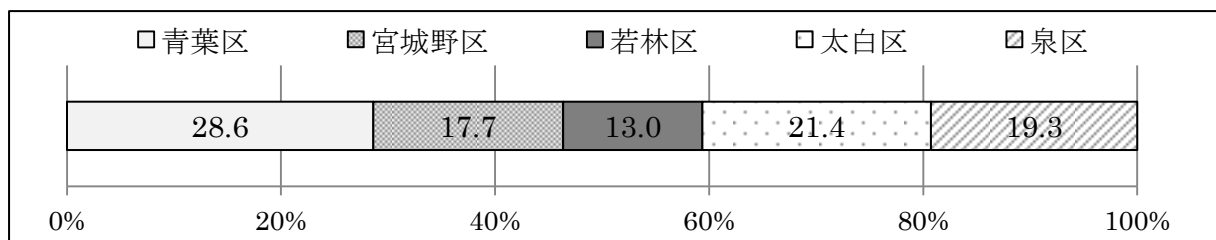
Q 1 あなたの性別を教えてください



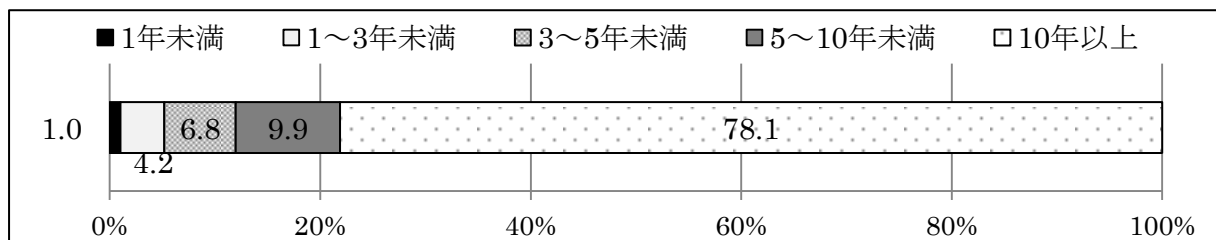
Q 2 あなたの年齢を教えてください



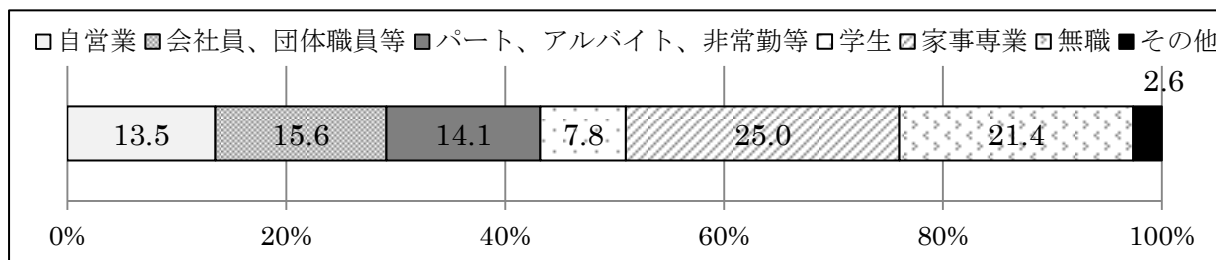
Q 3 あなたの居住区を教えてください



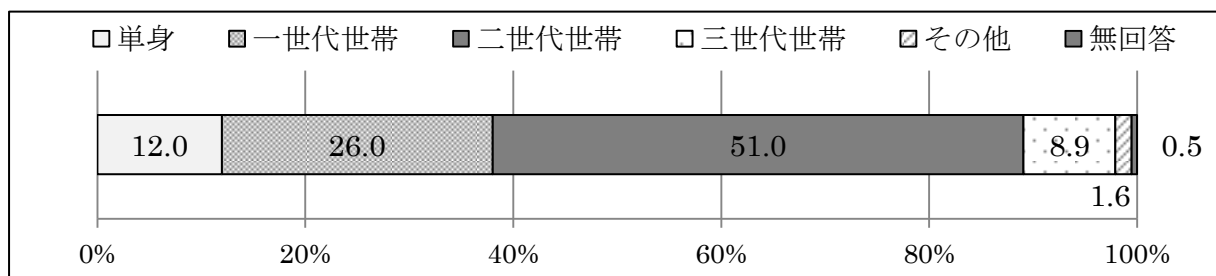
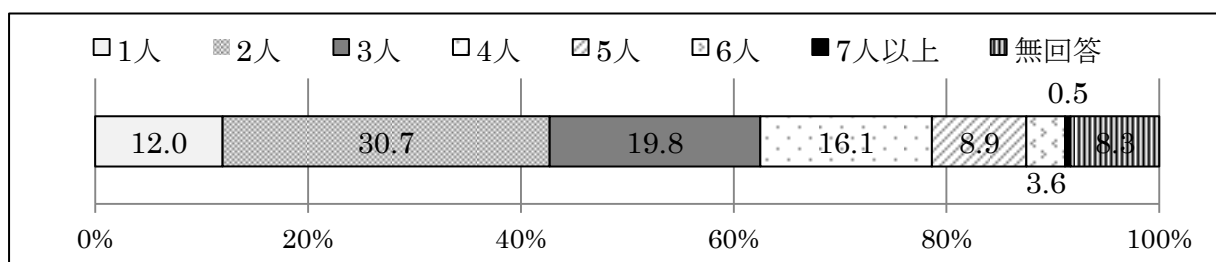
Q 4 あなたは、仙台に住んでどのくらいになりますか



Q 5 あなたの職業等を教えてください



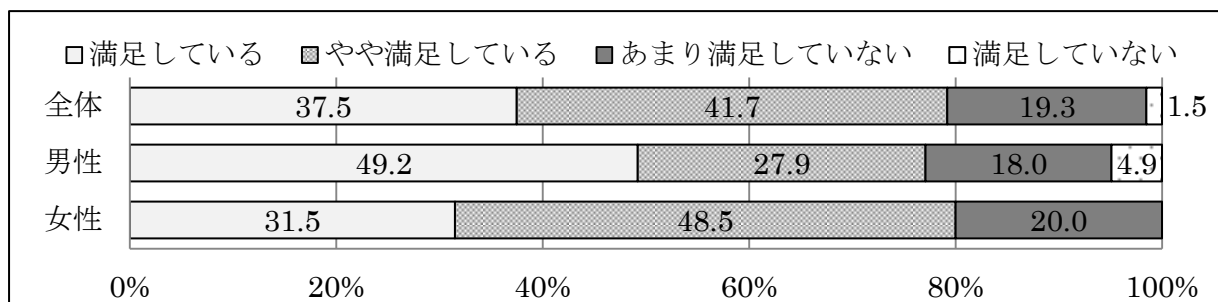
Q 6 あなたの家族は何人ですか。また、家族構成について教えてください



家族の人数では、2人暮らしが約30%で最も多く、3人、4人の順となっている。家族構成では約半数が二世帯世帯で、次いで多いのが夫婦のみの一世代世帯となっている。単身世帯と三世帯世帯はそれぞれ1割前後であった。

## A 栄養・食生活について

Q7 あなたは、日頃の食生活に満足していますか



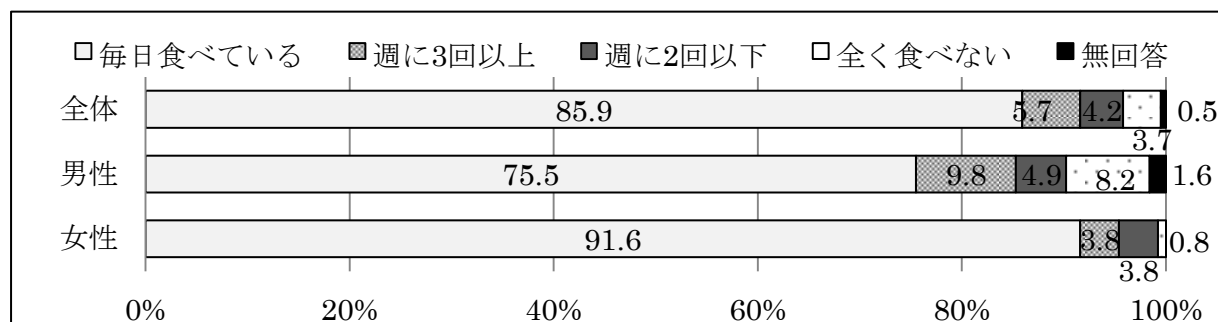
その理由 ※抜粋要約

満足している・やや満足している	件数
栄養バランスのとれた食事をしている	26
規則正しい食生活をしている	18
美味しく食べている	15
食べたいものを食べている	14
手作りのものを食べている。料理ができる	14
あまり満足していない・満足していない	件数
食べたいものを我慢している（食事制限がある、経済的な理由、売っている場所が遠い等）	13
庄子の準備、または食事に時間がかけられない	11
栄養不足・栄養の偏りを感じている	11
食材やメニューの偏り、バリエーションが少ない	7

「満足している」「やや満足している」をあわせると79.2%となり、約8割の方が食生活に満足していると答えている。その理由としては、栄養バランスがとれている、規則正しい食生活をしている、美味しく食べている、食べたいものを食べている、手作りのものを食べている、といったこと多かった。

満足していない理由としては、食べたいものを我慢している、食事に時間がかけられない、栄養の不足や偏りを感じるといったことが多かった。

Q8 あなたは、朝食をきちんと食べていますか

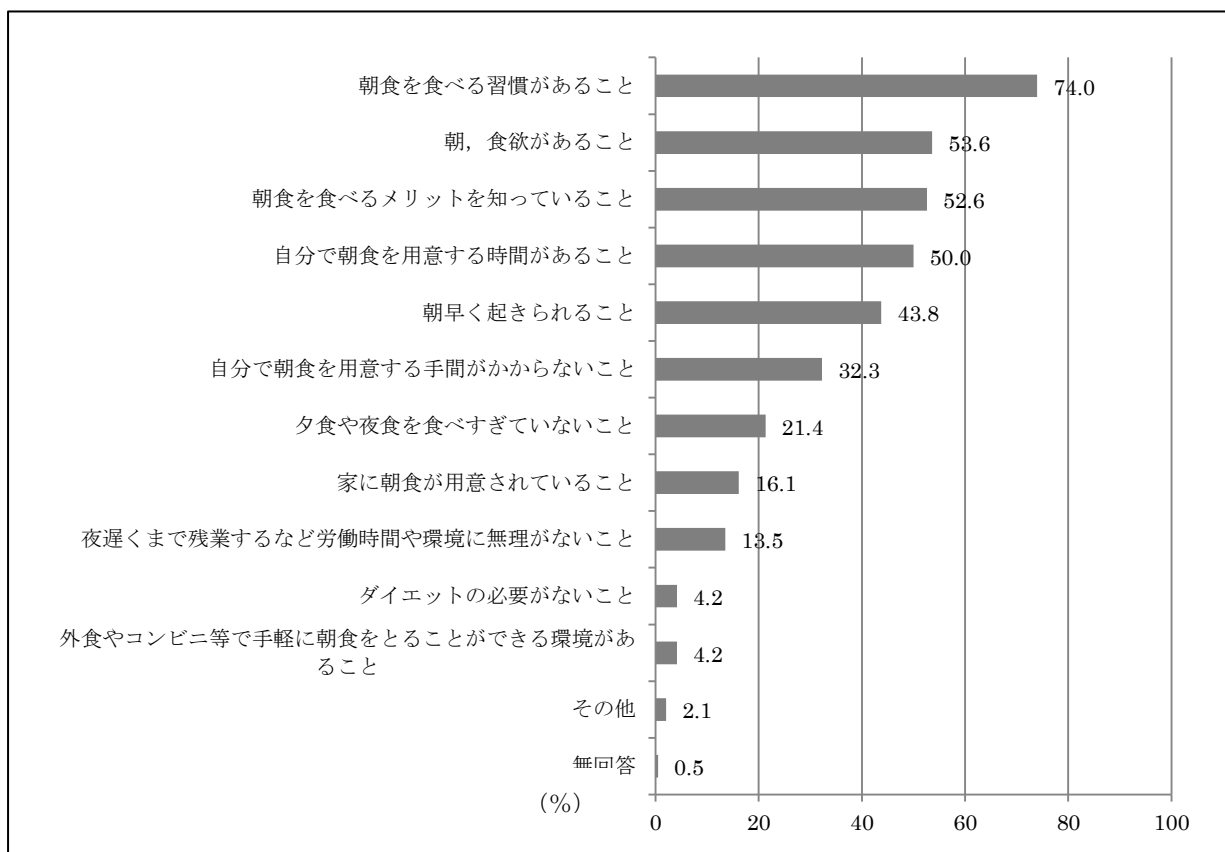


その理由 ※抜粋要約

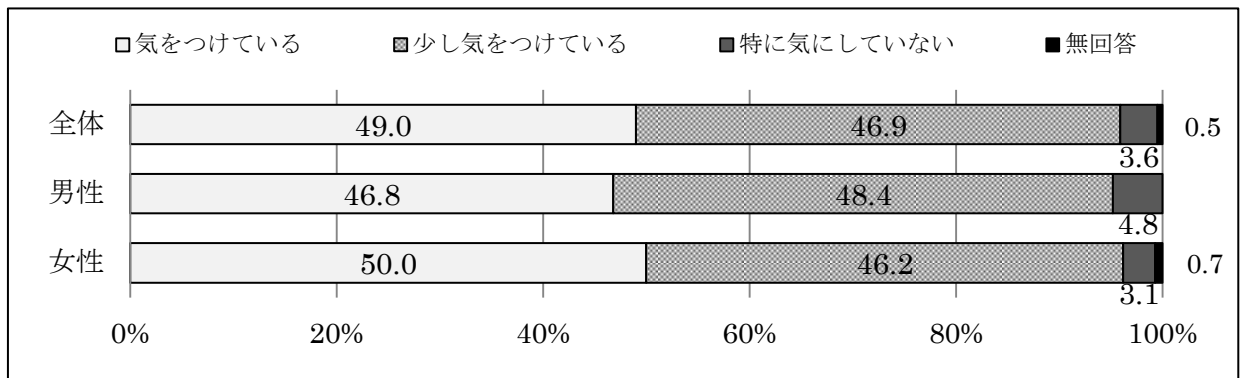
毎日食べている	件数
食べるのが習慣となっている	42
お腹がすいている。食欲がある	23
健康のため	22
食べないと力が出ない，動けない	20
1日のスタート，エネルギー源である	18
欠食する日がある	件数
時間がない	4
食欲がない(夕食が遅いも含む)	4
他に優先させることがある(家事，育児等)	2
全く食べない	件数
食べない習慣である	2
時間がない	2

朝食を毎日とっている人は 85.9%で，女性は男性に比べて毎日食べている割合が高くなっている。食べる理由としては習慣がある，おなかがすく，健康のため，1日の活力源だから，といったものが多かった。毎日食べていない理由としては時間がない，食欲がない，食べない習慣である，といったものが多かった。

Q9 あなたが朝食を食べるためには，どのようなことが必要だと思いますか



Q10 あなたは、食事を食べたり作ったりするとき、栄養のバランスに気をつけていますか



Q11 あなたは中食を利用することがありますか

	朝食		昼食		夕食	
	件数	%	件数	%	件数	%
毎日利用する	2	1.0	11	5.7	9	4.7
週に3日以上利用する	12	6.3	23	12.0	17	8.9
週に2回以下利用する	40	20.8	113	58.9	110	57.3
全く利用しない	133	69.3	42	21.9	51	26.6
無回答	5	2.6	3	1.6	5	2.6
合計	192	100.0	192	100.0	192	100.0

Q12 あなたが、惣菜や弁当などを選ぶ基準はなんですか

	件数	%		件数	%
価格	138	71.9	その他	12	6.3
味が良い	118	61.5	利用しないのでわからない	10	5.2
栄養のバランス	87	45.3	無回答	3	1.6
健康に配慮されている	56	29.2			

Q13 あなたは外食をすることがありますか

	朝食		昼食		夕食	
	件数	%	件数	%	件数	%
毎日利用する	1	0.5	6	3.1	1	0.5
週に3日以上利用する	0	0.0	10	5.2	5	2.6
週に2回以下利用する	16	8.3	136	70.8	119	62.0
全く利用しない	171	89.1	40	20.8	65	33.9
無回答	4	2.1	0	0.0	2	1.0
合計	192	100.0	192	100.0	192	100.0

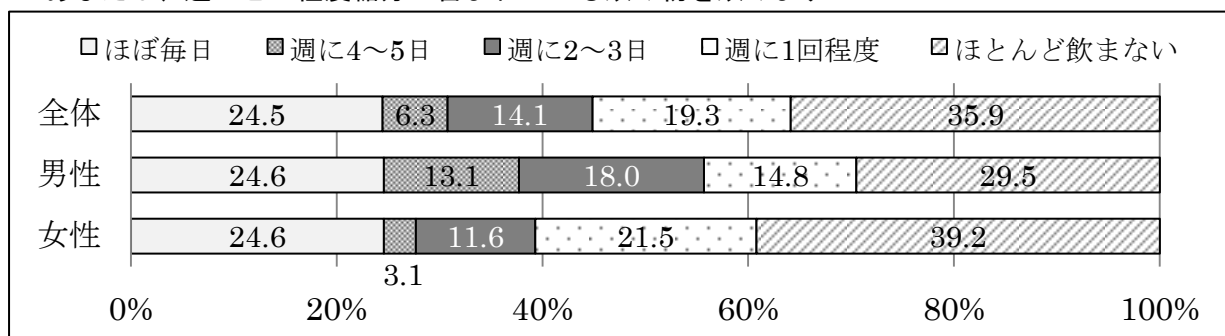
Q14 あなたが、外食するお店を選ぶ基準はなんですか

	件数	%		件数	%
価格	143	74.5	インターネット等での口コミ	39	20.3
味が良い	141	73.4	エネルギーなどの栄養成分表示がある	21	10.9
健康に配慮したメニューがある	72	37.5	特典がある	20	10.4
友人・知人からの情報	61	31.8	その他	15	7.8
食材の品質や産地にこだわっている	50	26.0	利用しないのでわからない	8	4.2
禁煙又は分煙である	49	25.5	無回答	2	1.0

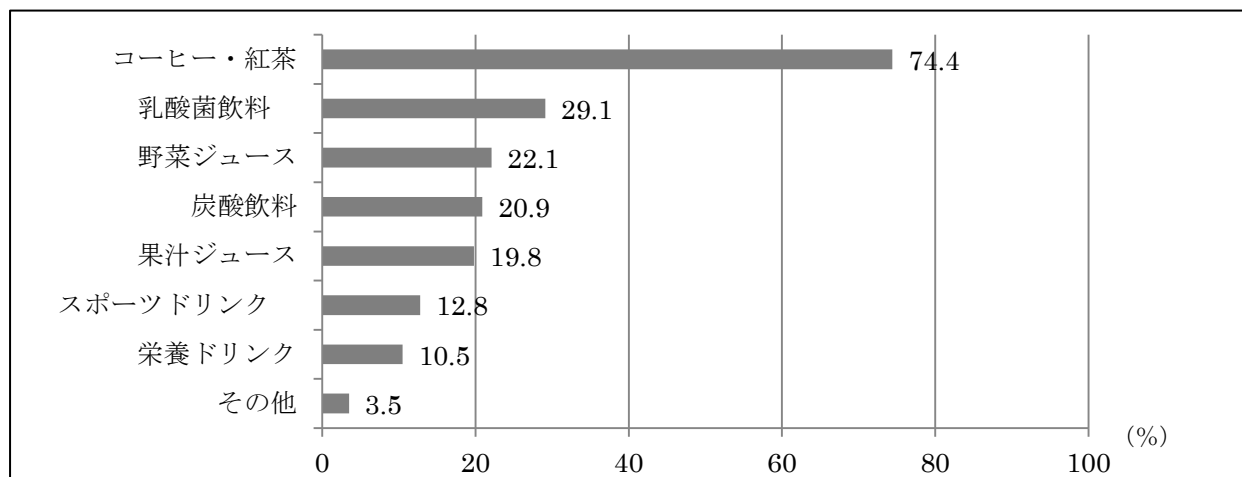
Q15 あなたは、外食・中食を提供する飲食業者に対して栄養に関するメニューや表示などの希望はありますか

	件数	%		件数	%
バランスのとれたメニュー	111	57.8	栄養成分等の表示	51	26.6
野菜たっぷりのメニュー	93	48.4	低カロリーのメニュー	46	24.0
カロリーの表示	82	42.7	低脂肪のメニュー	34	17.7
地産地消の取り組み	64	33.3	アレルギー食材の情報提供	32	16.7
栄養情報の表示(産地, 健康情報など)	63	32.8	希望はない	4	2.1
減塩のメニュー	61	31.8	その他	2	1.0

Q16 あなたは、週にどの程度糖分の含まれている飲み物を飲みますか

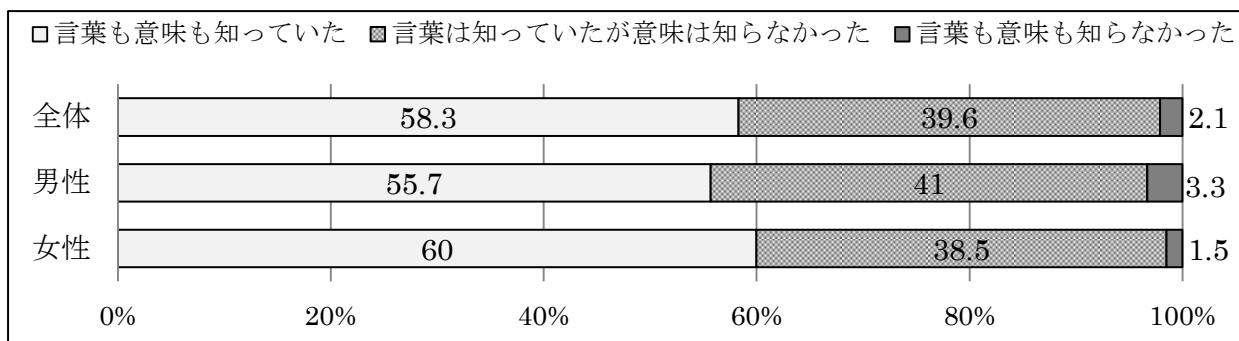


Q17で1~3と回答した方に伺います。よく飲む飲み物は何ですか。N=86

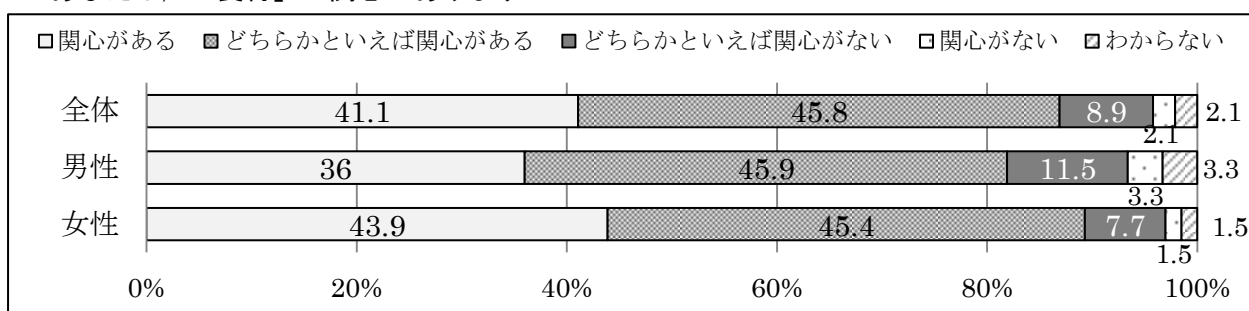


## B 食育について

Q18 あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていましたか



Q19 あなたは、「食育」に関心がありますか



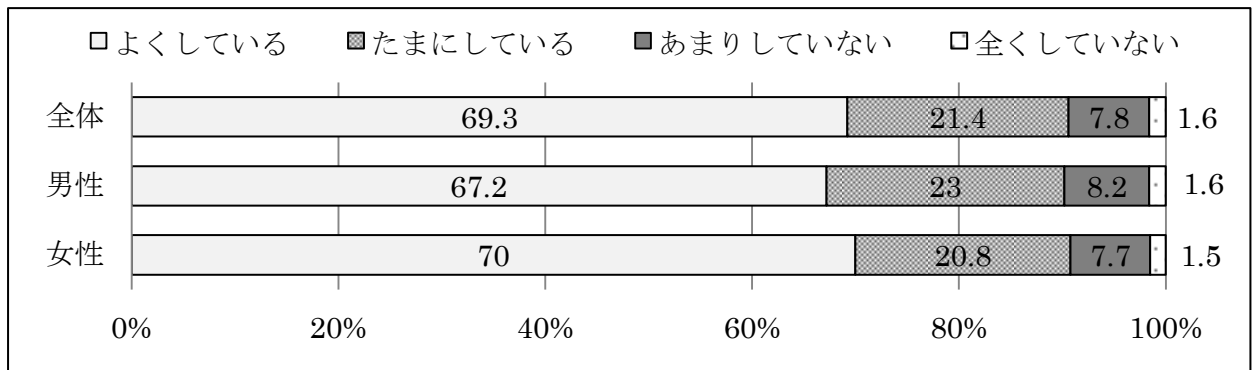
Q20 Q19 で1, 2と回答した方に伺います。食育には以下のようなことが含まれますが、あなたはどんなことについて関心がありますか N=167

	件数	%
食品の安全性	120	71.9
食生活・食習慣の改善	105	62.9
栄養のバランス	95	56.9
郷土料理, 伝統料理等の優れた食文化の継承	84	50.3
自然の恩恵や生産者への感謝・理解, 農林漁業に関する体験活動	75	44.9
食品の機能性	69	41.3
環境との調和, 食品ロスの削減や食品リサイクルに関する活動	66	39.5
食を通じたコミュニケーション	62	37.1
食事に関するあいさつや作法	55	32.9
地元食材の利用のしかた	50	29.9
その他	3	1.8

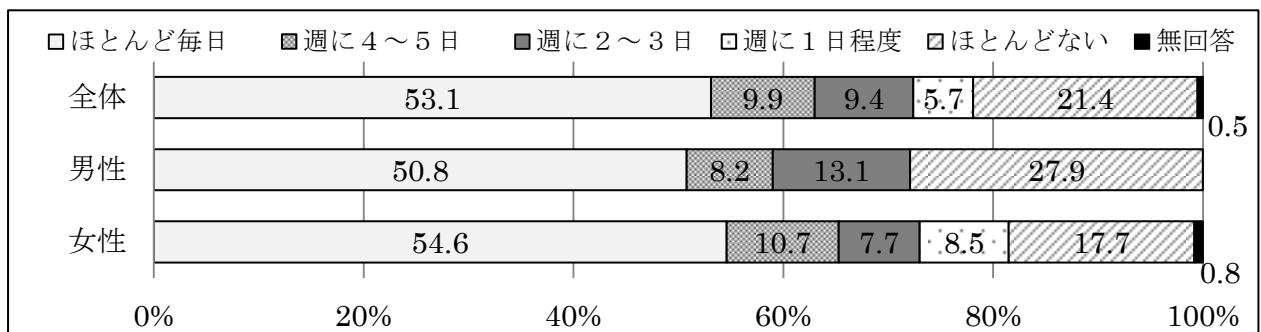
食育の認知度は 58.3%で、男女による差はあまり見られなかった。食育に関心がある人は 41.1%で、女性は男性に比べて関心のある割合が高くなっている。

どんなことに関心があるか、では食品の安全性が 71.9%で最も高く、食生活・食習慣の改善、栄養のバランス、食文化の継承の順に割合が高くなっている。

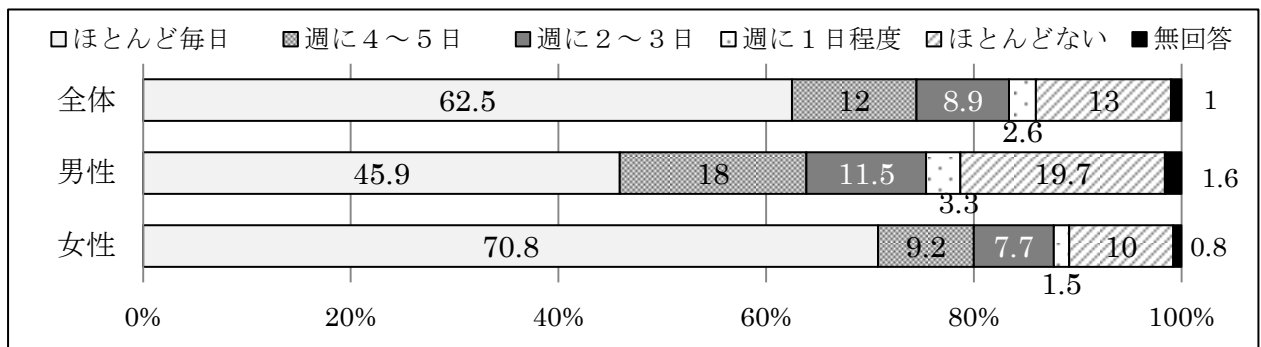
Q21 あなたは、食前・食後に「いただきます」「ごちそうさまでした」などの食事に関するあいさつをしていますか



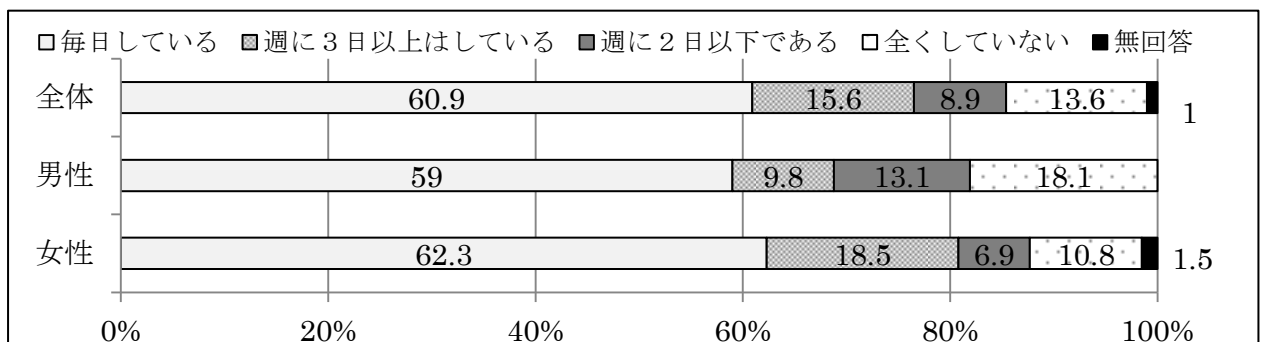
Q22 あなたは、朝食を家族と一緒にたべることはどのくらいありますか



Q23 あなたは、夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか

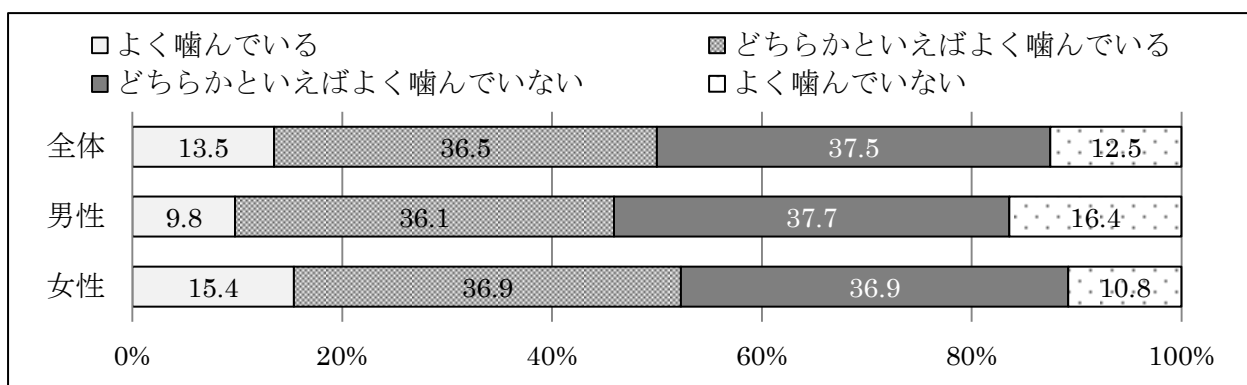


Q24 あなたは、1日最低1食は家族等2人以上でゆっくり時間をかけて食事をしていますか





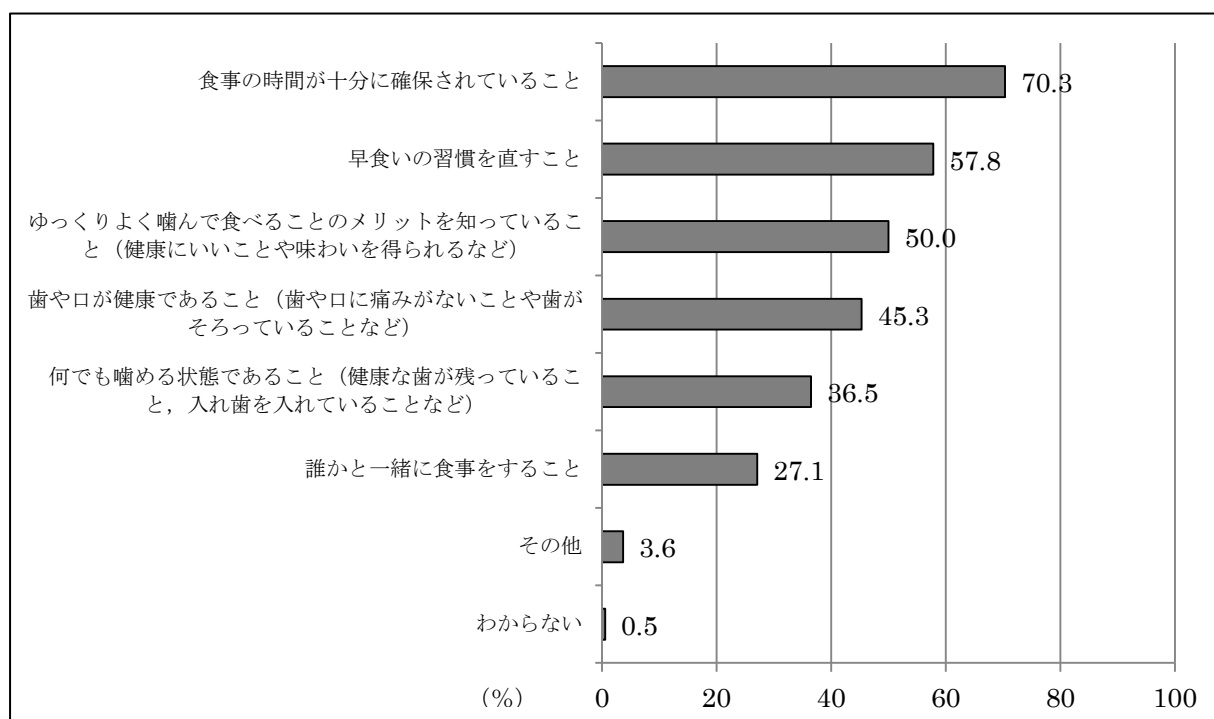
Q25 あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか



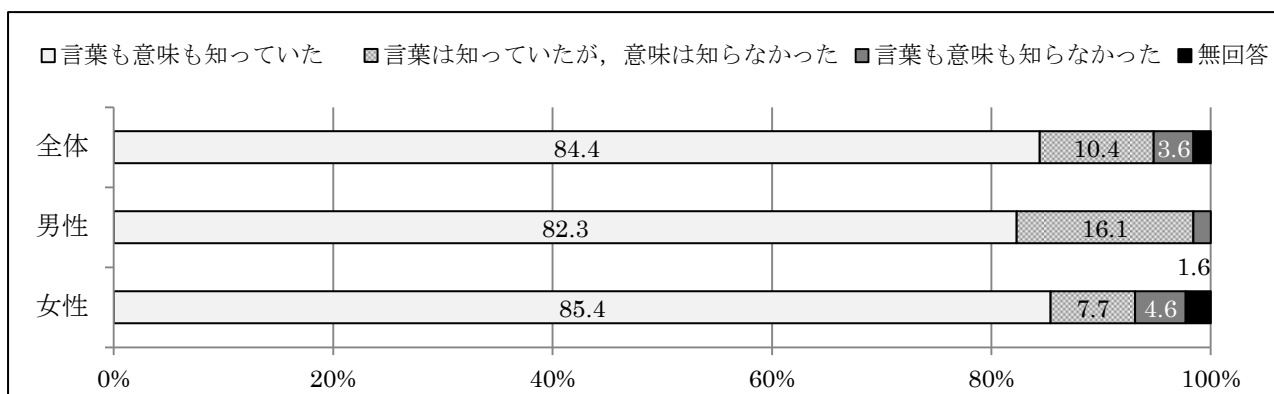
その理由 ※抜粋要約

ゆっくりよく噛んで食べている・どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている	件数
健康のため	17
消化吸収を良くするため	15
習慣である	10
食べ過ぎ防止, ダイエット効果がある	9
どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない・ゆっくりよく噛んで食べていない	件数
早食いが癖・習慣になっている	30
時間がない, 忙しい	21
子どもの世話をしながらの食事なので	14
噛むことを意識していない	7

Q26 あなたがゆっくりよく噛んで食べるためには、どのようなことが必要だと思いますか



Q27 あなたは、「地産地消」を知っていましたか



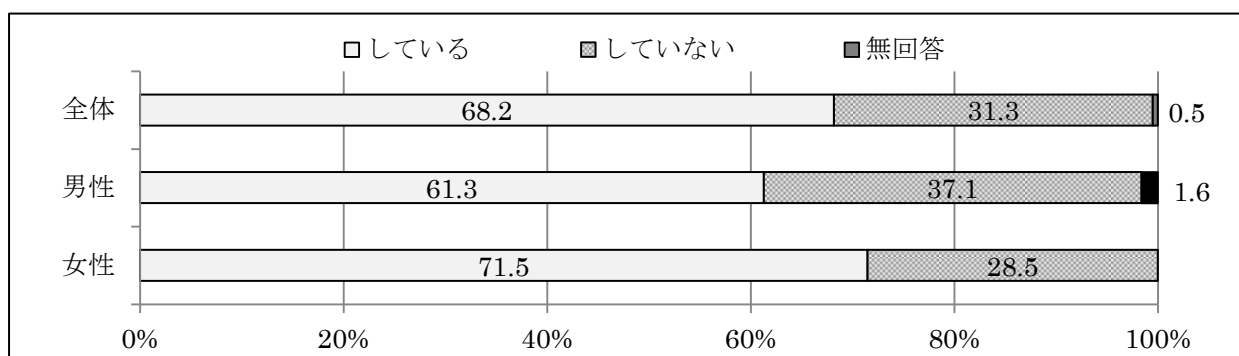
Q28 あなたが「仙台産」と聞いて思い浮かぶ農畜産物は何ですか(主なものを抜粋)

穀物・野菜・果物等	件数	%
ねぎ (曲がりねぎ含む)	95	49.5
米 (ササニシキ、ひとめぼれ含む)	93	48.4
せり	88	45.8
白菜 (仙台白菜含む)	70	36.5
いちご	69	35.9
ほうれん草 (ちぢみほうれん草含む)	34	17.7
ゆきな (ちぢみ雪菜、つぼみ雪菜含む)	32	16.7

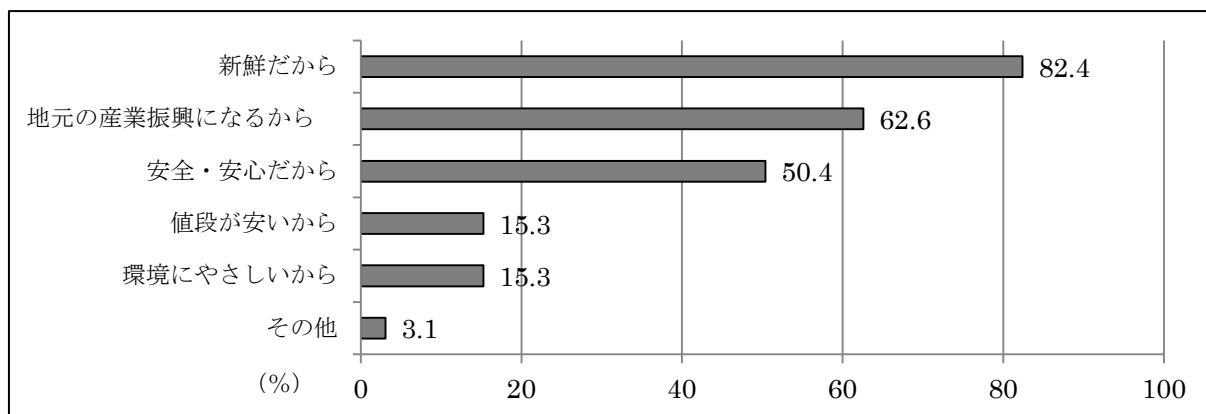
肉・魚貝等	件数	%
牛肉 (仙台牛、黒毛和牛含む)	111	57.8
かき	86	44.8
ほや	29	15.1
牛タン	24	12.5
さんま	20	10.4

地産地消については、男女とも8割以上の方が言葉も意味も知っていると答えている。仙台産と聞いて思い浮かぶ農畜産物では、穀物・野菜・果物等では曲りねぎ、ササニシキやひとめぼれなどの米、せりの順で回答が多く、肉・魚貝等では牛肉、かき、ほやの順に回答が多かった。

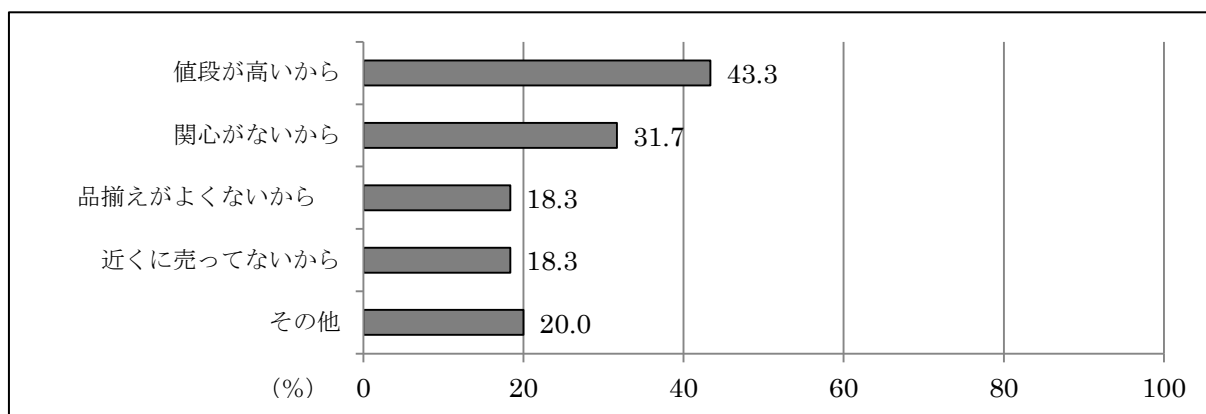
Q29 あなたは、できるだけ地元で生産されたものを購入するようにしていますか



Q30 あなたが地元産を購入(利用)するようにしている理由はなんですか (N=132)



Q31 Q29で「2」と回答した方に伺います。あなたが地元産を購入(利用)しない理由はなんですか (N=59)



できるだけ地元産を購入するようにしている割合は 68.2%で、女性が男性に比べて購入するようにしている割合が高かった。購入する理由としては、新鮮だからが最も多く、地元の産業振興になるから、安全・安心だからの順に回答が多かった。購入しない理由としては、値段が高いからが最も多く、関心がないから、品揃えが良くないからの順に回答が多かった。

Q32 あなたが、仙台の伝統的な「食べ物」や「料理」と思うものはなんですか。思い浮かぶものを下欄にお書きください(主なものを抜粋)

	件数	%
ずんだもち	79	41.1
牛タン	70	36.5
仙台雑煮(雑煮、はぜのだしの雑煮など含む)	45	23.4
せり鍋	35	18.2
おくずかけ	30	15.6

Q33 Q34 あなたが、地域や次世代(子どもやお孫さんを含む)に対し、伝えていくべきだと思うことは何ですか。また、伝えていることは何ですか

	伝えていくべきこと		伝えていること	
	件数	%	件数	%
「いただきます」「ごちそうさま」などの食に関する感謝の心	159	82.8	131	68.2
はしの持ち方などの食事のマナー	150	78.1	107	55.7
朝ごはんを食べるなどの望ましい食習慣	128	66.7	86	44.8
食の楽しさ(団らん・共食)	115	59.9	91	47.4
食べ残しや生ごみを減らすなど環境に配慮した食生活	104	54.2	57	29.7
郷土料理や行事食などの食文化	94	49.0	47	24.5
旬や鮮度などの食品の選び方	87	45.3	33	17.2
食の安全性に関する知識	78	40.6	43	22.4
栄養についての知識	76	39.6	47	24.5
だしの取り方などの基本的な調理技術	55	28.6	21	10.9
その他	4	2.1	4	2.1
無回答	1	0.5	1	0.5
特になし	0	0.0	24	12.5

地域や次世代に対し「伝えていくべき」と思うことでは、食に関する感謝の心が最も多く、食事のマナー、望ましい食習慣、食の楽しさの順となっている。

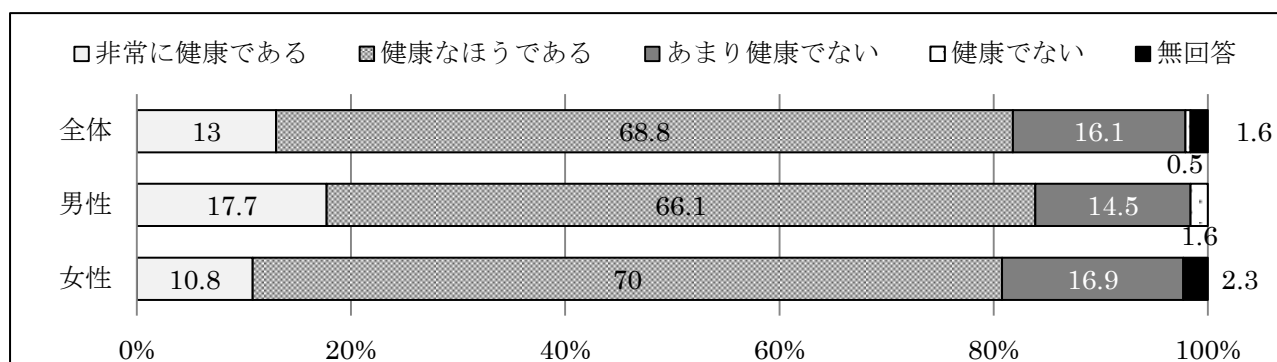
一方で、「伝えていくべき」としながらも実際に伝えていることには差があり、基本的な調理方法、郷土料理の継承、旬や鮮度などの食材の選び方などについて差が大きかった。

Q35 あなたが、食育に関して仙台市に期待する施策は何ですか

	件数	%
学校や保育所の給食での地元産食材の利用促進	121	63.0
食の安全・安心に関する情報の提供	99	51.6
学校や保育所などでの野菜の栽培や調理体験の実施	95	49.5
伝統料理や伝統野菜などの食文化の継承のための取り組み	87	45.3
食品廃棄物の発生抑制や生ごみの循環利用の推進	83	43.2
食育に関する市民講座や教室の開催	82	42.7
広報やホームページなどでの食育についての啓発やイベントのPR	71	37.0
市民を対象とした農業体験などの食農教育の推進	57	29.7
特になし	6	3.1
その他	3	1.6
無回答	1	0.5

## C 健康意識・健康管理について

Q36 あなたは、ご自身の健康状態をどのように感じていますか



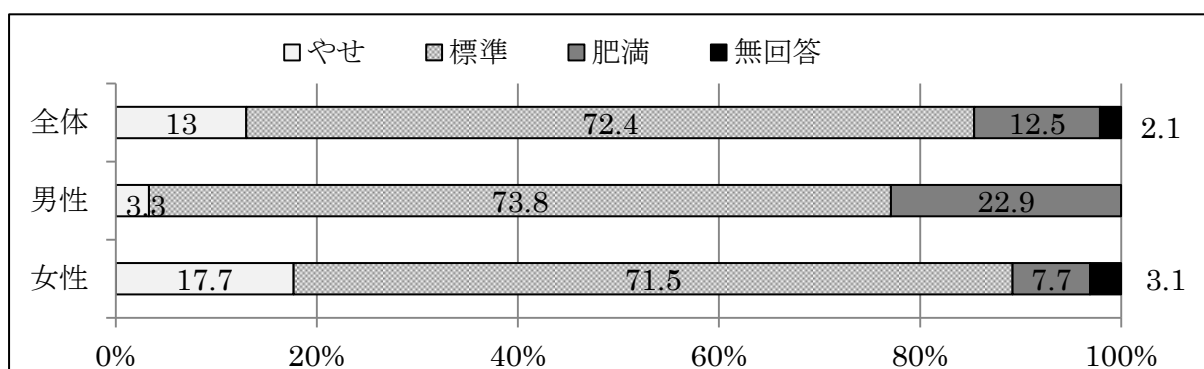
その理由 ※抜粋要約

非常に健康である・健康な方である	件数
病気やけがをしていない	33
食欲があり美味しく食べている。食事に気をつけている	26
運動をしている	21
健診の結果問題がない	17
あまり健康でない・健康でない	件数
通院治療中の病気がある	8
体調を崩しやすい、疲労感がある、だるいなどの症状がある	6
体重が多い	3
加齢に伴う体力の低下など	3

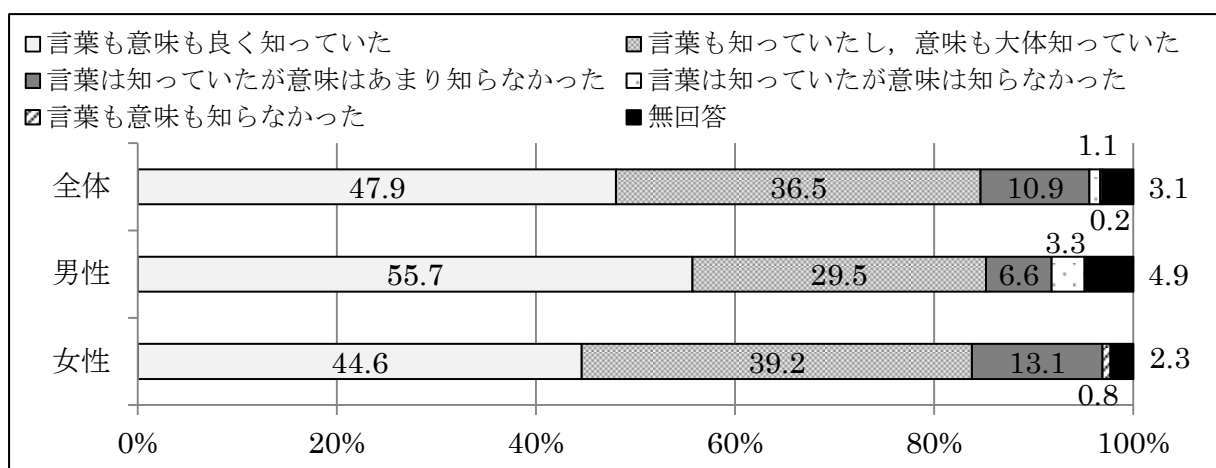
「非常に健康である」「健康な方である」をあわせると 81.8%で、男性は女性に比べて健康であると感じている割合がやや高くなっている。その理由としては、病気やけがをしていないこと、食事がおいしいこと、運動をしていること、健診結果が問題ないことなどが多くなっている。

一方「あまり健康でない」「健康でない」と答えた方は 16.6%で、その理由としては、治療中の疾患があること、体調を崩しやすい、疲労感がある、だるいなどの症状があることなどが多かった。

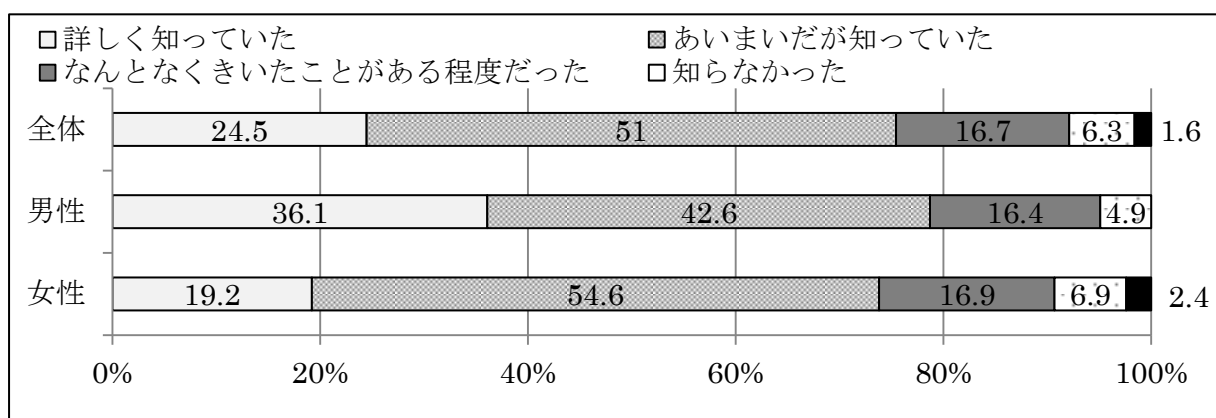
Q37 身長と体重のバランス(BMIより)



Q38 あなたは、「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」という言葉やその意味を知っていましたか



Q39 あなたは、メタボリックシンドロームの診断基準をご存知でしたか



Q40 その他食育に関するご意見等ありましたらご自由にお書きください ※抜粋要約

	件数
保育所、幼稚園、学校での食育の充実（マナー、行事食、食文化、農業・流通体験など）	15
講座・イベント等の実施（郷土料理、マナー講座、農業・調理などの体験）	13
地産地消の取り組み（仙台産農産物のPR、飲食店・給食での地元産食材の利用）	6
広報や啓発の充実（栄養バランス、地産地消、食文化など）	6
青年期、子育て世代への食育の充実（情報提供や講座の実施など）	4
レシピ集の作成（仙台の伝統料理、エコクッキングなど）	4
食に対する感謝の心が大切	4
学校等での食育、充実しているので継続してほしい	3
食品ロスの軽減について	3
食の安全・安心について（食品添加物など）	3
共食の大切さについて	2