

令和3年度 第8回市政モニターアンケート

## 食生活に関するアンケート調査

### 報告書

令和4年3月

仙台市

## 1 調査目的

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 30 年 3 月に「仙台市食育推進計画〔第 2 期〕後期計画」を策定し、市民や関係団体、事業者等と連携しながら食育推進に取り組んでいる。

市民の食生活や食習慣、食育に関する意識などを把握し、令和 5 年度に行う次期計画策定のための基礎資料及び今後の食育活動の参考とするため、調査を実施した。

## 2 調査対象

令和 3 年度市政モニター 200 名（郵送 99 名、インターネット 101 名）

## 3 調査時期

令和 4 年 2 月 7 日から令和 4 年 2 月 21 日まで

## 4 調査実施方法

郵送による配布・回収及びインターネットによる無記名式調査

## 5 回収結果

有効回答数 189（内訳：郵送 97、インターネット 92）

回答率 94.5%（内訳：郵送 98.0%、インターネット 91.1%）

## 6 集計結果の留意事項

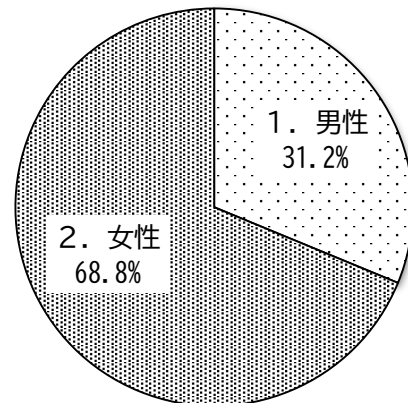
複数の選択肢を選択する問いの回答割合は、設問項目毎の回答数を、有効回答者数（n）で除したものとしている。

## 7 調査結果

### 〈回答者の属性〉

問1 あなたの性別を教えてください。(n=189)

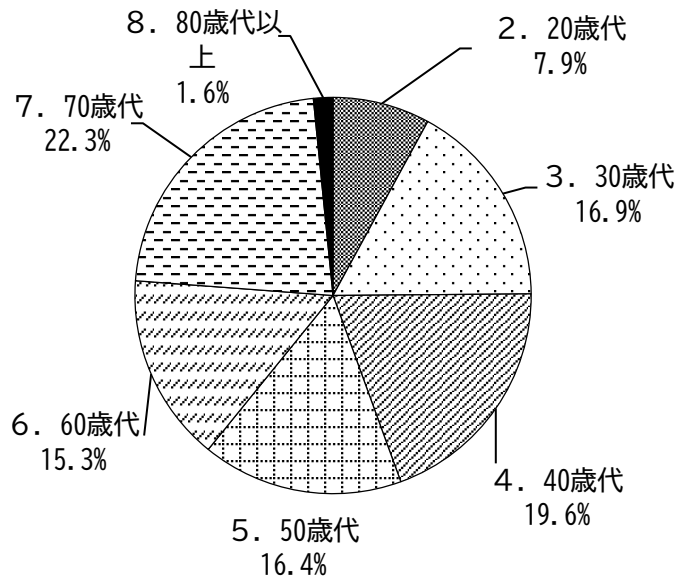
回答	件数	%
1. 男性	59	31.2
2. 女性	130	68.8
回答者数	189	100.0



性別については、「男性」が31.2%、「女性」が68.8%と、「女性」が37.6ポイント上回っている。

問2 あなたの年齢を教えてください。(n=189)

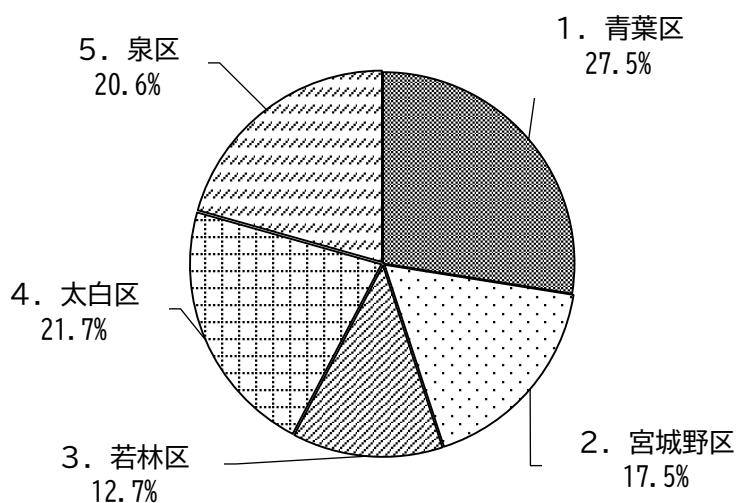
回答	件数	%
1. 10歳代	0	0
2. 20歳代	15	7.9
3. 30歳代	32	16.9
4. 40歳代	37	19.6
5. 50歳代	31	16.4
6. 60歳代	29	15.3
7. 70歳代	42	22.3
8. 80歳代以上	3	1.6
回答者数	189	100.0



年齢については、「70歳代」が22.3%で最も高く、次いで「40歳代」が19.6%、「50歳代」が16.4%となっている。なお、50歳代以上で5割以上を占めている。

問3 あなたの居住区を教えてください。(n=189)

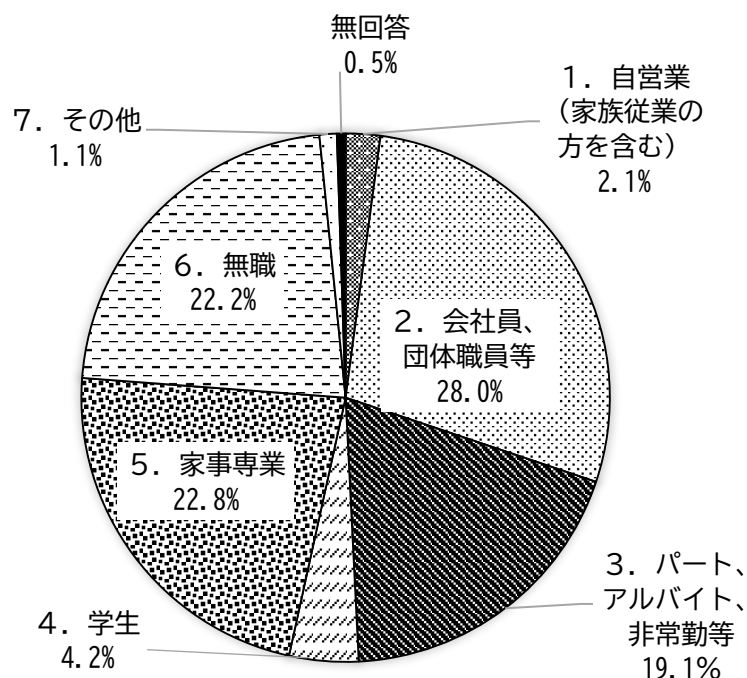
回答	件数	%
1. 青葉区	52	27.5
2. 宮城野区	33	17.5
3. 若林区	24	12.7
4. 太白区	41	21.7
5. 泉区	39	20.6
回答者数	189	100.0



居住区については、「青葉区」が27.5%で最も高く、次いで「太白区」が21.7%となっている。

問4 あなたの職業等を教えてください。(n=189)

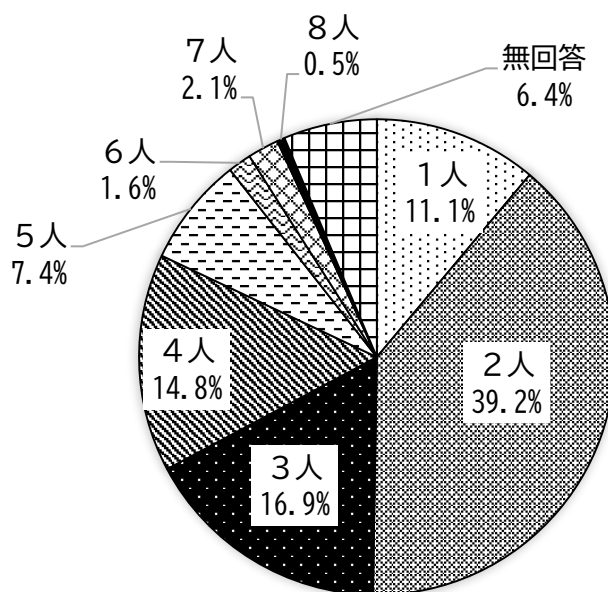
回答	件数	%
1. 自営業 (家族従業の方を含む)	4	2.1
2. 会社員、団体職員等	53	28.0
3. パート、アルバイト、非常勤等	36	19.1
4. 学生	8	4.2
5. 家事専業	43	22.8
6. 無職	42	22.2
7. その他	2	1.1
無回答	1	0.5
回答者数	189	100.0



職業については、「会社員、団体職員等」が28.0%で最も高く、次いで「家事専業」が22.8%、「無職」が22.2%となっている。

問 5-1 あなたの家族は何人ですか。(n=189)

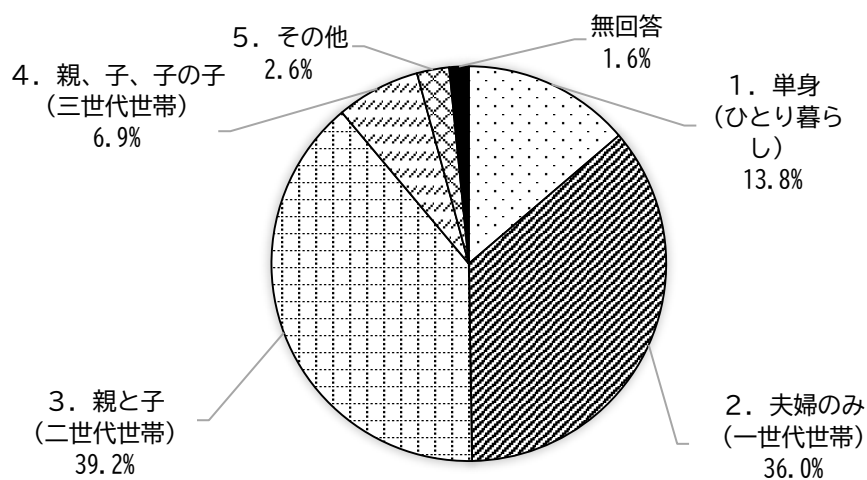
回 答	件 数	%
1人	21	11.1
2人	74	39.2
3人	32	16.9
4人	28	14.8
5人	14	7.4
6人	3	1.6
7人	4	2.1
8人	1	0.5
無回答	12	6.4
回答者数	189	100.0



家族の人数については、「2人」が39.2%で最も高く、次いで「3人」が16.9%、「4人」が14.8%となっている。

問 5-2 あなたの家族構成を教えてください。(n=189)

回 答	件 数	%
1. 単身 (ひとり暮らし)	26	13.8
2. 夫婦のみ (一世代世帯)	68	36.0
3. 親と子 (二世代会世帯)	74	39.2
4. 親、子、子の子 (三世代会世帯)	13	6.9
5. その他	5	2.6
無回答	3	1.6
回答者数	189	100.0

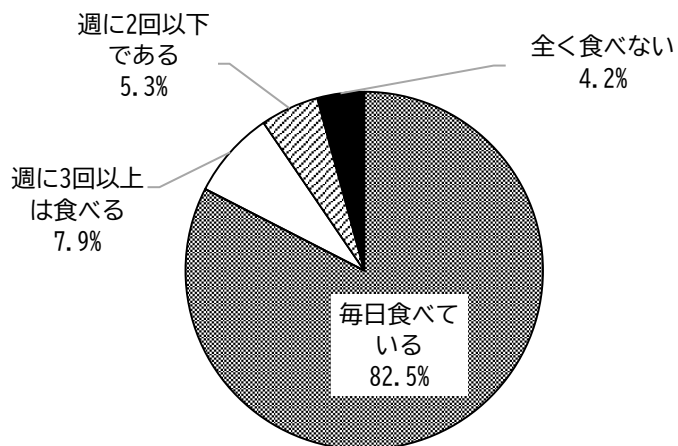


家族構成については、「親と子 (二世代会世帯)」が39.2%で最も高く、次いで「夫婦のみ (一世代世帯)」が36.0%となっている。

〈設問回答〉食生活について

問6 あなたは、朝食をきちんと食べていますか。(n=189)

回答	件数	%
毎日食べている	156	82.5
週に3回以上は食べる	15	7.9
週に2回以下である	10	5.3
全く食べない	8	4.2
回答者数	189	100.0



〈毎日食べている理由（自由記載）件数〉

(n=156)

	件数
習慣だから(3食食べる習慣にしている含む)	20
健康のため	15
1日のエネルギー、1日のスタートのため	11
お腹がすくから	9
食べないとやる気が出ない・活動できない	8
食べたほうが調子が良い	4
当たり前のこと・普通のこと・朝食だから	4
頭を働かせる(集中力をあげる)・身体を動かすため	3
お腹がすいているから	2
家族が作ってくれるから	2
生活リズムのため	2
子供が小さいから	1
生きていくため	1
回答数計	82

〈毎日食べていない理由（自由記載）件数〉

(n=33)

	件数
時間がない・忙しい	8
食欲がない	4
起床時間が決まっていない	2
起きる時間が遅い(仕事の都合含む)	2
食べない方が調子が良い、ダイエット、学校へ行く日は食べるが休みの日は食べない、健康に良いと思う、消化するまで胃腸が重くなる、体調をみて食べるため、昼食が多いため、動作が重くなるため	各1
回答数計	24

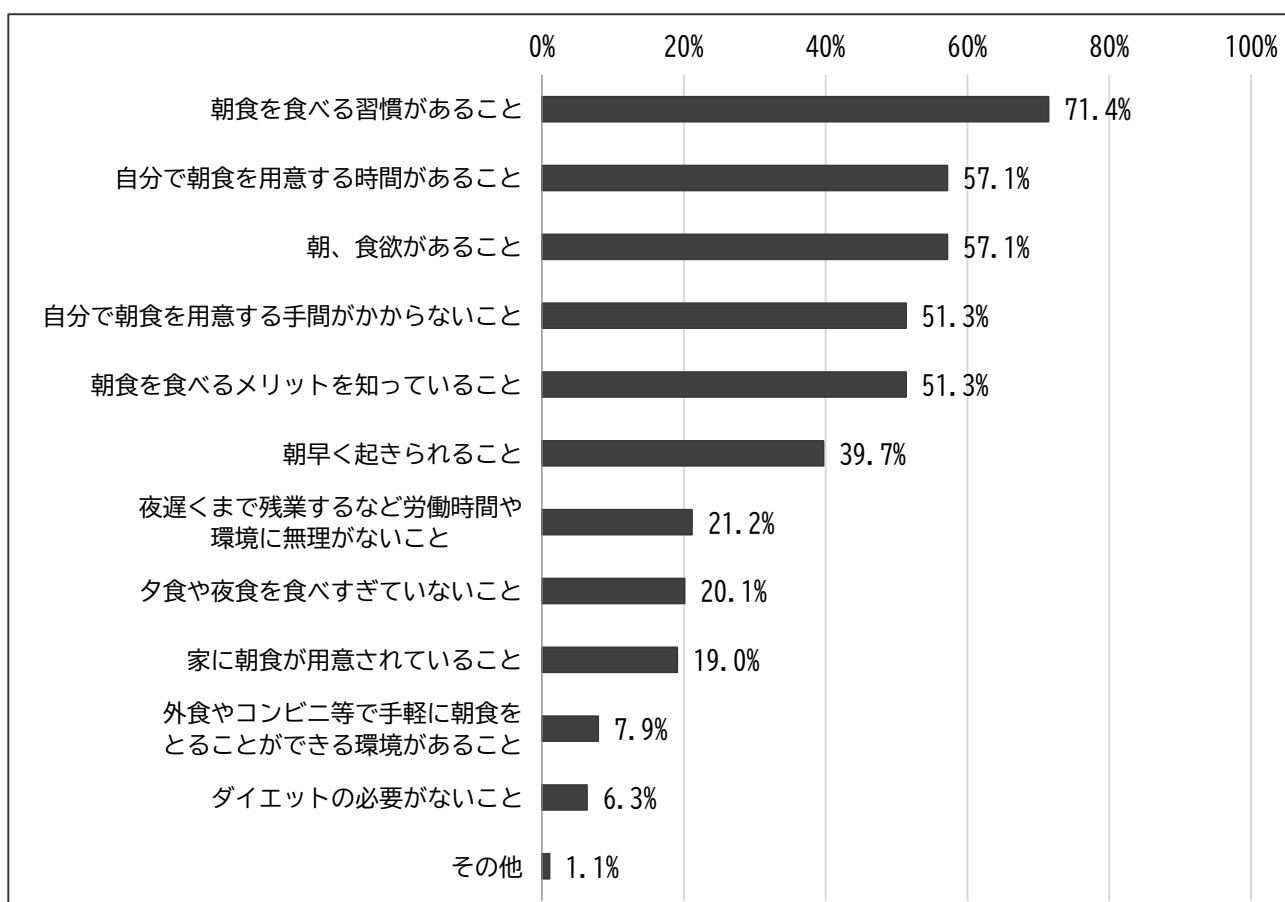
朝食を「毎日食べている」は82.5%、「全く食べない」は4.2%であった。

毎日食べている理由としては、「習慣だから」が最も多く、「健康のため」、「1日のエネルギー、1日のスタートのため」と続いた。朝食を毎日食べていない理由としては、「時間がない・忙しい」が最も多かった。

問7 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。あてはまるものすべてに○をしてください。(n=189)

回 答	件 数	%
朝食を食べる習慣があること	135	71.4
自分で朝食を用意する時間があること	108	57.1
朝、食欲があること	108	57.1
自分で朝食を用意する手間がかからないこと	97	51.3
朝食を食べるメリットを知っていること	97	51.3
朝早く起きられること	75	39.7
夜遅くまで残業するなど労働時間や環境に無理がないこと	40	21.2
夕食や夜食を食べすぎていないこと	38	20.1
家に朝食が用意されていること	36	19.0
外食やコンビニ等で手軽に朝食をとることができる環境があること	15	7.9
ダイエットの必要がないこと	12	6.3
その他	2	1.1

その他の内容：「朝食を用意する自分が健康であること」「朝食を食べられる心身状態であること」

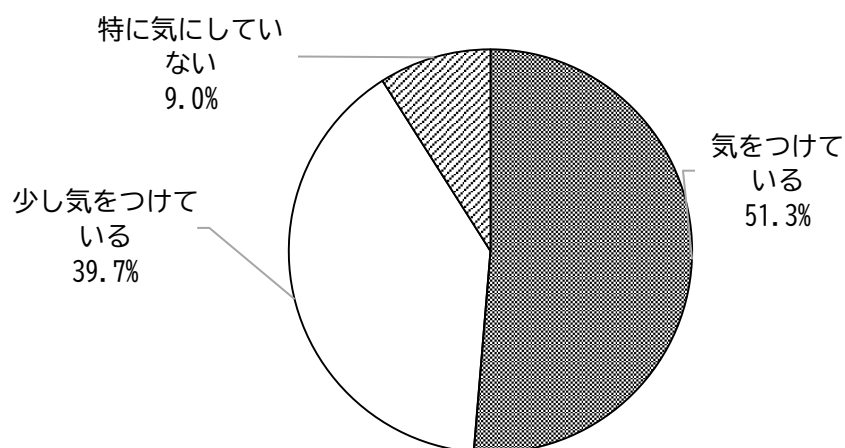


朝食を食べるために必要なこととしては「朝食を食べる習慣があること」が71.4%で最も高く、次いで「自分で朝食を用意する時間があること」「朝、食欲があること」が57.1%、「自分で朝食を用意する手間がかからないこと」「朝食を食べるメリットを知っていること」が51.3%であった。

問8 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。  
(n=189)

※第2期いきいき市民健康プラン後期計画行動指標のため経年比較

回 答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)		前々回調査(仙台市民の健康意識等に関する調査) (平成21年)	
	件 数	%	件 数	%	件 数	%
気をつけている	97	51.3	94	49.0	935	38.9
少し気をつけている	75	39.7	90	46.9	1,055	43.9
特に気にしていない	17	9.0	7	3.6	324	13.5
無回答	0	0.0	1	0.5	91	3.8
回答者数	189	100.0	192	100.0	2,405	100.0



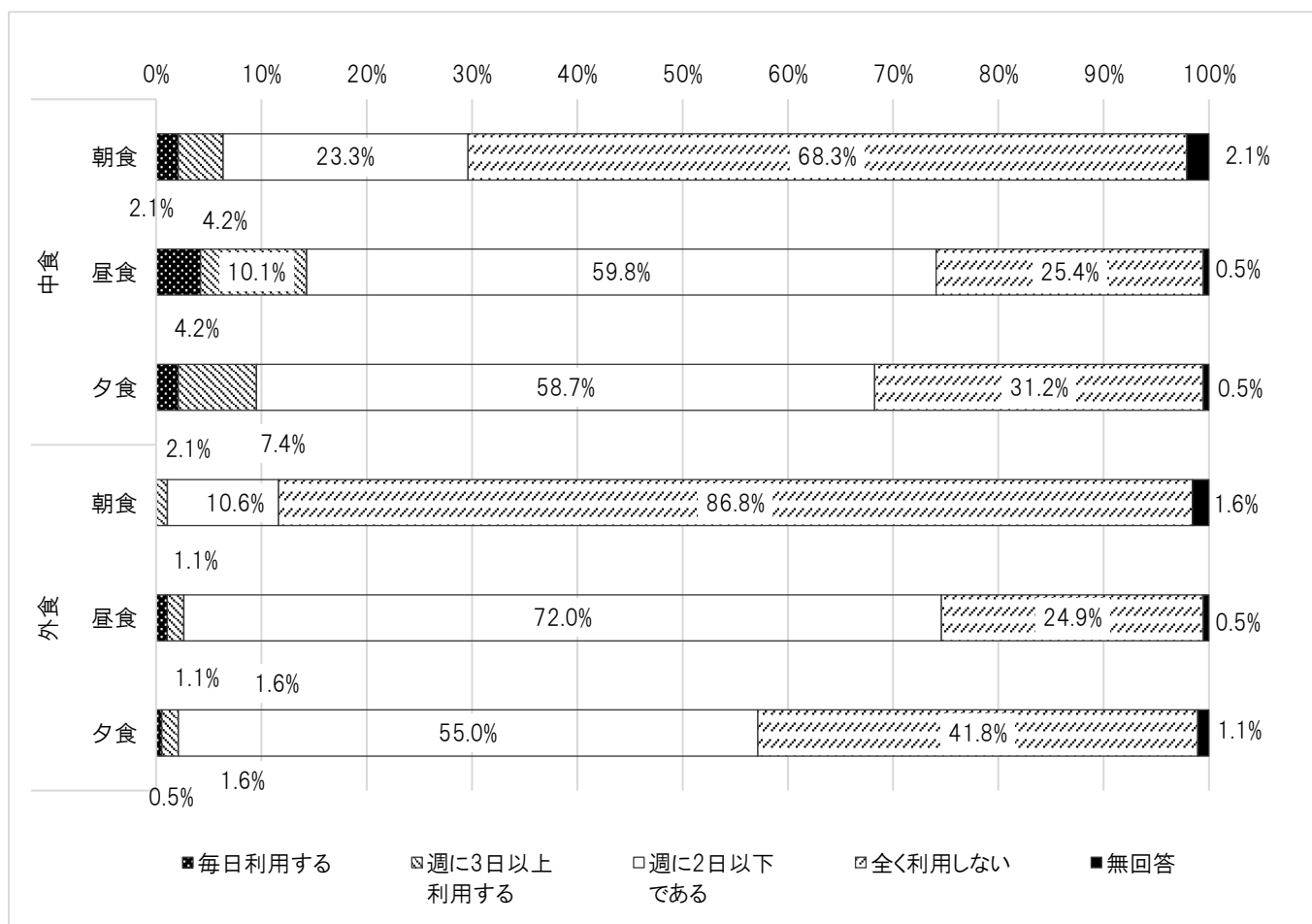
食事を食べたり作ったりするとき、栄養のバランスに「気をつけている」人は51.3%で最も高く、「気をつけている」と「少し気をつけている」人を合わせた、『栄養のバランスに気をつけている人』は91.0%であった。

前回調査(平成28年)では、『栄養のバランスに気をつけている人』は95.9%であり、今回調査では4.9ポイントの減少となった。



問9 あなたは中食・外食を利用することがありますか。(n=189)

食事の形態		毎日利用する		週に3日以上利用する		週に2日以下である		全く利用しない		無回答	
		件数	%	件数	%	件数	%	件数	%	件数	%
中食	朝食	4	2.1	8	4.2	44	23.3	129	68.3	4	2.1
	昼食	8	4.2	19	10.1	113	59.8	48	25.4	1	0.5
	夕食	4	2.1	14	7.4	111	58.7	59	31.2	1	0.5
外食	朝食	0	0.0	2	1.1	20	10.6	164	86.8	3	1.6
	昼食	2	1.1	3	1.6	136	72.0	47	24.9	1	0.5
	夕食	1	0.5	3	1.6	104	55.0	79	41.8	2	1.1



中食・外食の利用については、朝食では「全く利用しない」が最も高く、中食で68.3%、外食で86.8%であった。

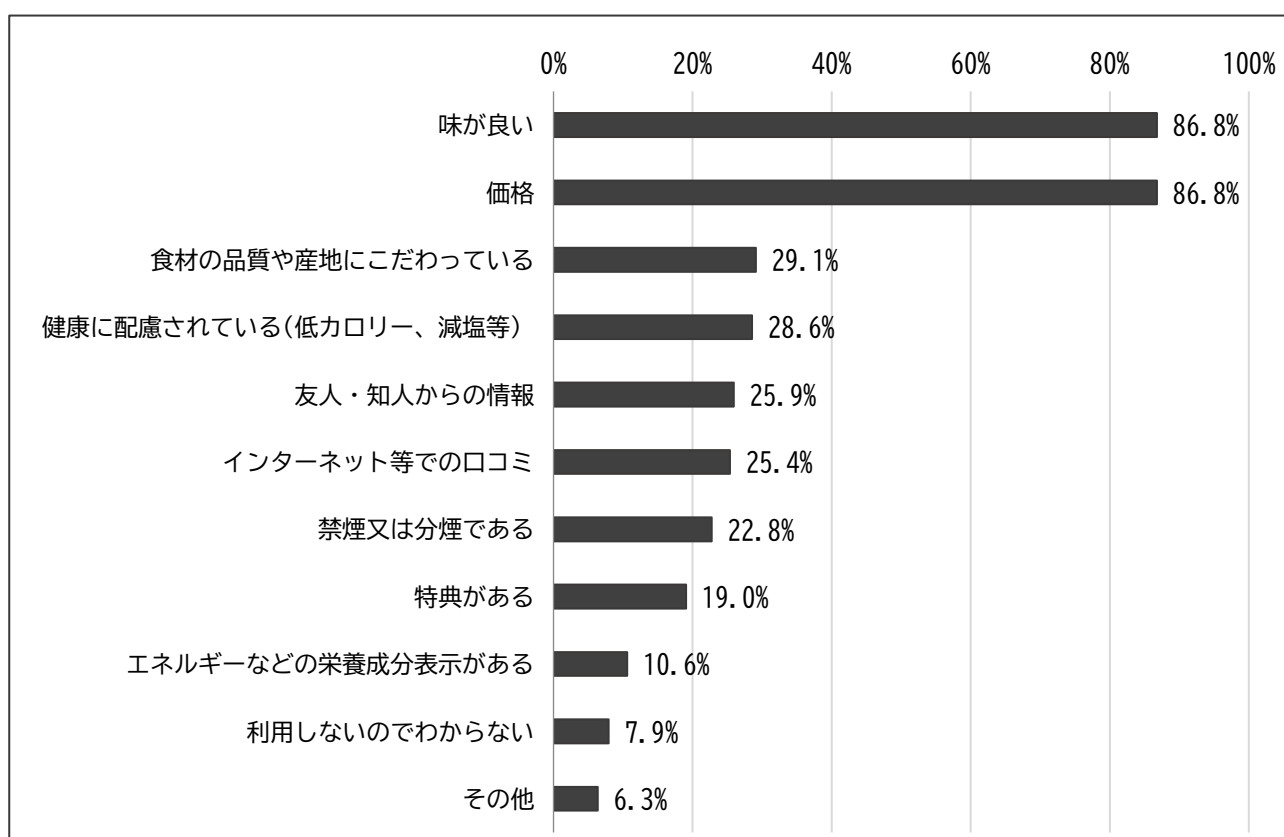
一方、中食・外食の利用が最も多かったのは昼食で、「毎日利用する」「週に3日以上利用する」「週に2日以下である」を合わせた『週1回以上利用する』人は、中食で74.1%、外食で74.7%であった。

問10 あなたが、中食や外食をする際、料理やお店などを選ぶ基準は何ですか。あてはまるものすべてに○をしてください。(n=189)

回 答	件 数	%
味が良い	164	86.8
価格	164	86.8
食材の品質や産地にこだわっている	55	29.1
健康に配慮されている(低カロリー、減塩等)	54	28.6
友人・知人からの情報	49	25.9
インターネット等での口コミ	48	25.4
禁煙又は分煙である	43	22.8
特典がある	36	19.0
エネルギーなどの栄養成分表示がある	20	10.6
利用しないのでわからない	15	7.9
その他	12	6.3

その他の内容：「衛生面」「コロナ対策がされている」「家の近く・早く食べられる」

「子どもが食べられる」「店舗の雰囲気・SNS 映え」「従業員の対応」

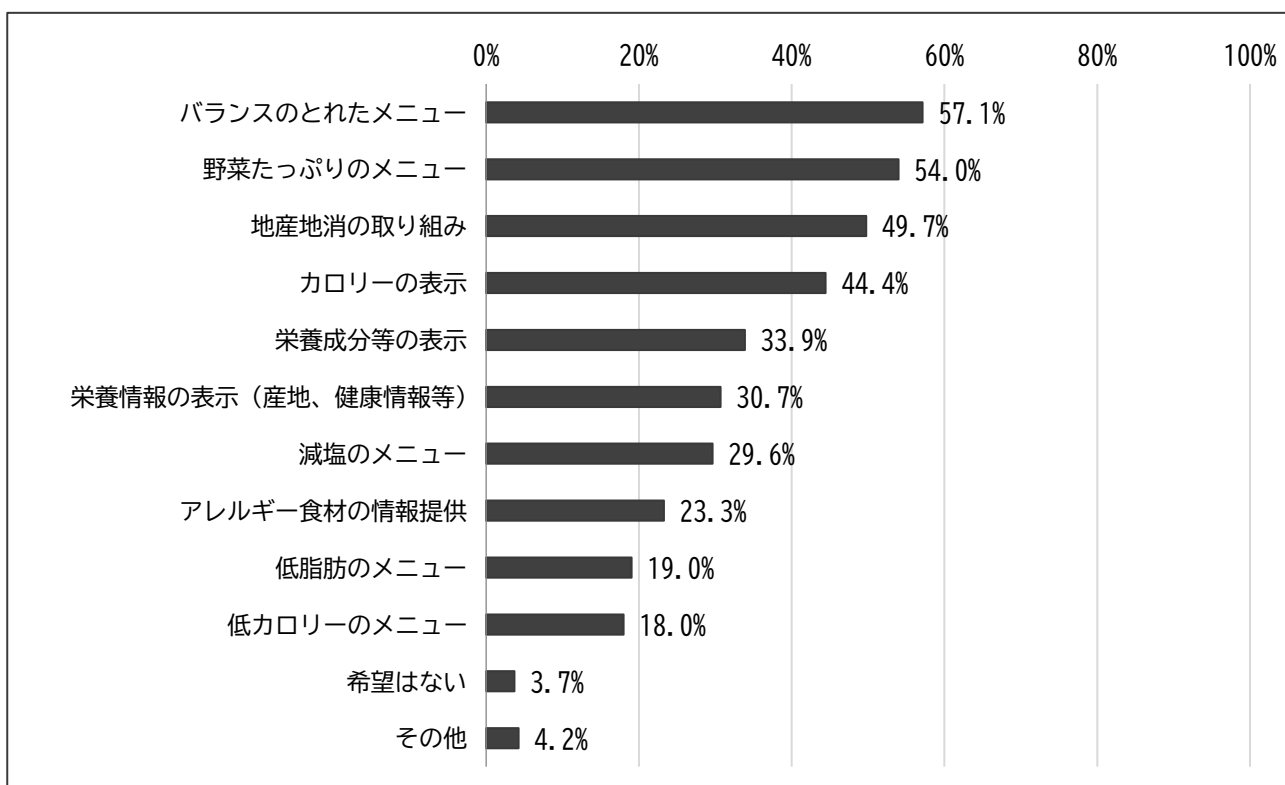


中食・外食を選ぶ基準としては、「味が良い」「価格」が86.8%で最も高く、次いで「食材の品質や産地にこだわっている」が29.1%、「健康に配慮されている(低カロリー、減塩等)」が28.6%であった。

問11 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について行ってほしいことはありますか。あてはまるものすべてに○をしてください。(n=189)

回 答	件 数	%
バランスのとれたメニュー	108	57.1
野菜たっぷりのメニュー	102	54.0
地産地消の取り組み	94	49.7
カロリーの表示	84	44.4
栄養成分等の表示	64	33.9
栄養情報の表示（産地、健康情報等）	58	30.7
減塩のメニュー	56	29.6
アレルギー食材の情報提供	44	23.3
低脂肪のメニュー	36	19.0
低カロリーのメニュー	34	18.0
希望はない	7	3.7
その他	8	4.2

その他の内容：「タンパク質を中心としたメニュー」「タンパク質の表示」「食塩量の表示」  
「添加物についての表示」「食べたいものを組み合わせられる」「小盛りメニュー」

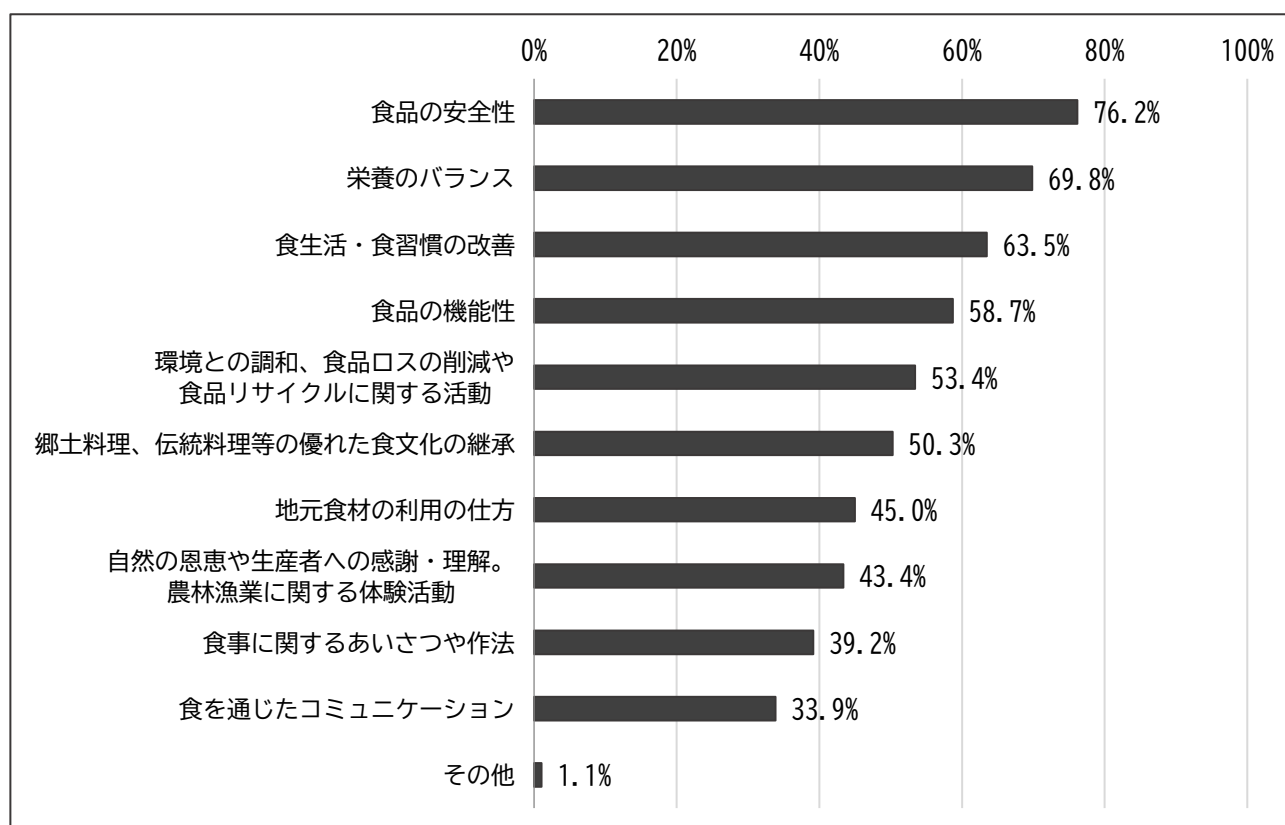


栄養に関するメニューや表示について行ってほしいことは、「バランスのとれたメニュー」が57.1%で最も高く、次いで「野菜たっぷりのメニュー」が54.0%、「地産地消の取り組み」が49.7%であった。

問12 食育について、あなたはどんなことについて関心がありますか。あてはまるものすべてに○をしてください。(n=189)

回 答	件 数	%
食品の安全性	144	76.2
栄養のバランス	132	69.8
食生活・食習慣の改善	120	63.5
食品の機能性	111	58.7
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	101	53.4
郷土料理、伝統料理等の優れた食文化の継承	95	50.3
地元食材の利用の仕方	85	45.0
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	82	43.4
食事に関するあいさつや作法	74	39.2
食を通じたコミュニケーション	64	33.9
その他	2	1.1
わからない	0	0.0
関心はない	0	0.0

その他の内容：『食べる』は生活の基本であり体の健康=幸せの土台」「自分の身体に必要なものを取捨選択する判断力の育成。世界状況やその時々科学的知性に応じて、食生活をかえりみて考えられる力と感性の育成」

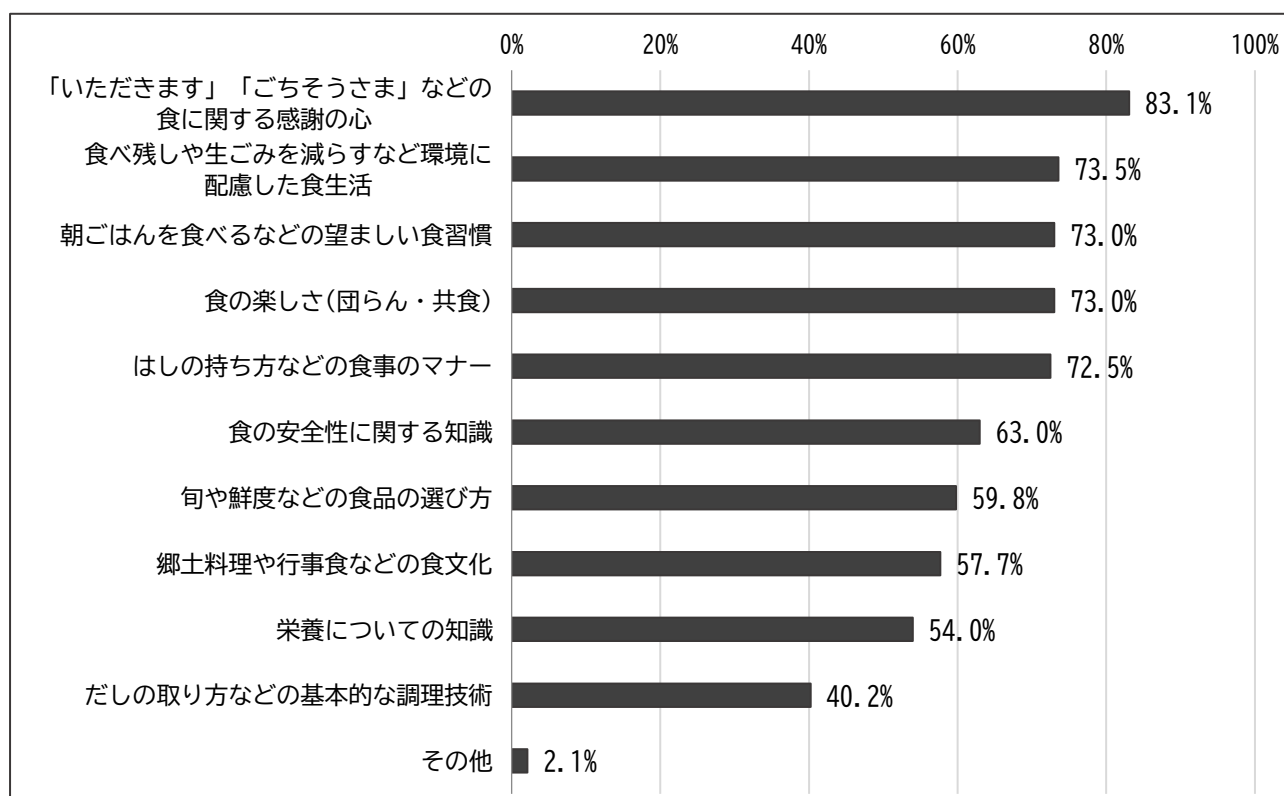


食育で関心が高い内容は「食品の安全性」が76.2%で最も高く、次いで「栄養のバランス」が69.8%、「食生活・食習慣の改善」が63.5%であった。食育について、「関心はない」と回答した人はいなかった。

問13 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。あてはまるものすべてに○をしてください。（n=189）

回 答	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	157	83.1
食べ残しや生ごみを減らすなど環境に配慮した食生活	139	73.5
朝ごはんを食べるなどの望ましい食習慣	138	73.0
食の楽しさ(団らん・共食)	138	73.0
はしの持ち方などの食事のマナー	137	72.5
食の安全性に関する知識	119	63.0
旬や鮮度などの食品の選び方	113	59.8
郷土料理や行事食などの食文化	109	57.7
栄養についての知識	102	54.0
だしの取り方などの基本的な調理技術	76	40.2
その他	4	2.1
特になし	0	0.0

その他の内容：「お手伝いを通して自分でも調理を体験する」「だらしない生活を改め片づけ(食器・調理用具を片づける等)の大事さを体験させる」「スーパー・店で食材を仕込む事を通じて生活の基本を学ぶ」「地域だけに限らず、常に世界を考えて食生活に臨んでいく姿勢」

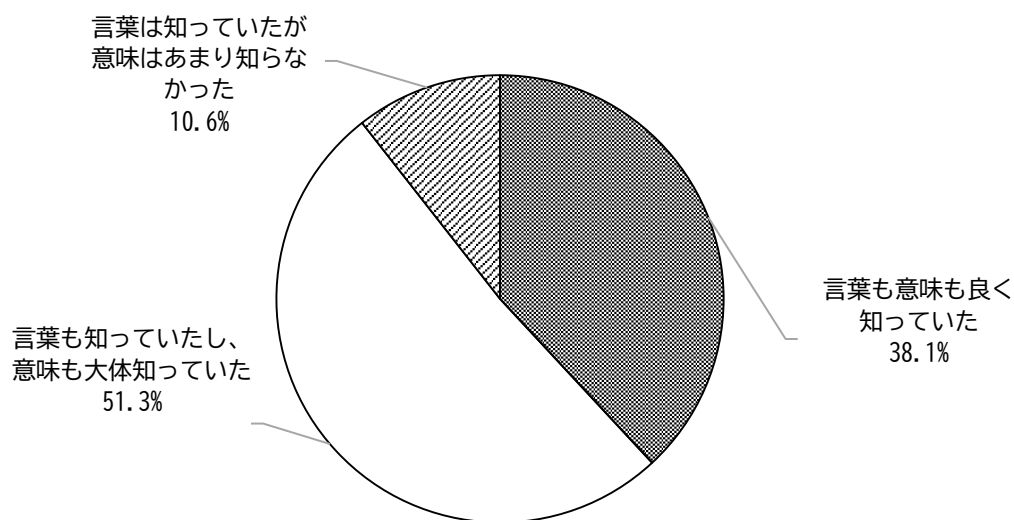


地域や次世代に伝えたいこととしては、『「いただきます』『ごちそうさま』などの食に関する感謝の心』が 83.1%で最も高く、次いで「食べ残しや生ごみを減らすなど環境に配慮した食生活」が 73.5%、「朝ごはんを食べるなどの望ましい食習慣」「食の楽しさ（団らん・共食）」が 73.0%であった。

問14 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。(n=189)

※第2期いきいき市民健康プラン後期計画行動指標のため経年比較

回 答	今回調査 (令和3年)		前回調査 (平成28年)		前々回調査 (平成21年)	
	件数	%	件数	%	件数	%
言葉も意味も良く知っていた	72	38.1	92	47.9	56	28.9
言葉も知っていたし、意味も大体知っていた	97	51.3	70	36.5	109	56.2
言葉は知っていたが意味はあまり知らなかった	20	10.6	21	10.9	28	14.4
言葉は知っていたが意味は知らなかった	0	0.0	2	1.0	0	0.0
言葉も意味も知らなかった	0	0.0	1	0.5	1	0.5
無回答	0	0.0	6	3.1	0	0.0
回答者数	189	100.0	192	100.0	194	100.0

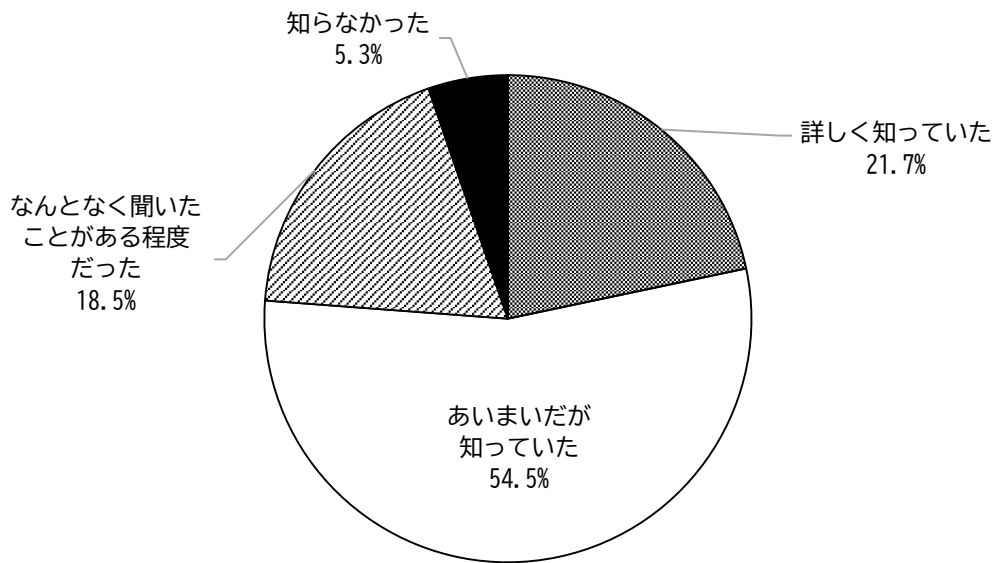


「メタボリックシンドローム」について、「言葉も意味も良く知っていた」「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」人を合わせた、『メタボリックシンドロームを正しく理解している人』は89.4%であった。一方、「言葉は知っていたが意味は知らなかった」「言葉も意味も知らなかった」と回答した人はいなかった。

前回の調査（平成28年）では、『メタボリックシンドロームを正しく理解している人』は84.4%であり、今回調査では5.0ポイントの増加となった。

問15 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。(n=189)

回答	件数	%
詳しく知っていた	41	21.7
あいまいだが知っていた	103	54.5
なんとなく聞いたことがある程度だった	35	18.5
知らなかった	10	5.3
回答者数	189	100.0



メタボリックシンドロームの診断基準については、「あいまいだが知っていた」が 54.5%で最も高く、次いで「詳しく知っていた」が 21.7%であった。

令和 3 年度  
第 8 回市政モニターアンケート  
食生活に関するアンケート調査  
報告書

令和 4 年 3 月

発行：仙台市健康福祉局健康政策課

〒980-8671

仙台市青葉区国分町三丁目 7 番 1 号

電話：022-214-3894

FAX：022-214-4446