

調布市食育推進基本計画 検討シート

1 心(こころ)

1 心(こころ)

(1) 食べることへの理解と感謝を深める

(2) 楽しく食事をする

日々の食生活は、自然の恩恵の上に成り立ち、食事にいたるまでに生産者をはじめとした多くの人々に支えられています。食事ができることに感謝の念を持つことは、食育の大切な要素です。市民一人ひとりが「もったいない」という意識を持ち、食べ物を無駄にせず、食品ロスの削減に取り組むことが大切です。

また、家族や友人等と食卓を囲んで共に食事を取りながら、コミュニケーションを図ることは食育の原点です。「共食」を通じて、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会にもなります。

(1) 食べることへの理解と感謝を深める

「もったいない」という意識を持ち、食事のマナーや食文化を大切に、「食べること」への理解を深めることが大切です。

参考データ

※特に注釈がないデータは、昨年度実施した「調布市民の健康づくりに関する意識調査」より作成しています。

◇食育の認知

20歳以上の成人のうち、食育という言葉「よく知っている」人は32.0%、「聞いたことがある」人は52.9%で、合わせると84.9%の認知率となっています。男性よりも女性の方が高い認知率です。

未成年(中高生)では、「よく知っている」人は23.3%、「聞いたことがある」人は64.3%で、合わせると87.6%の認知率です。

<成人>

【性別】	よく知っている	聞いたことがある	まったく知らない	無回答	(%)
TOTAL(n=1844)	32.0	52.9	11.9	3.1	
男性(n=733)	21.0	57.0	18.8	3.1	
女性(n=1088)	40.0	50.4	7.1	2.6	
性別 無回答(n=23)	8.7	43.5	17.4	30.4	

<未成年>

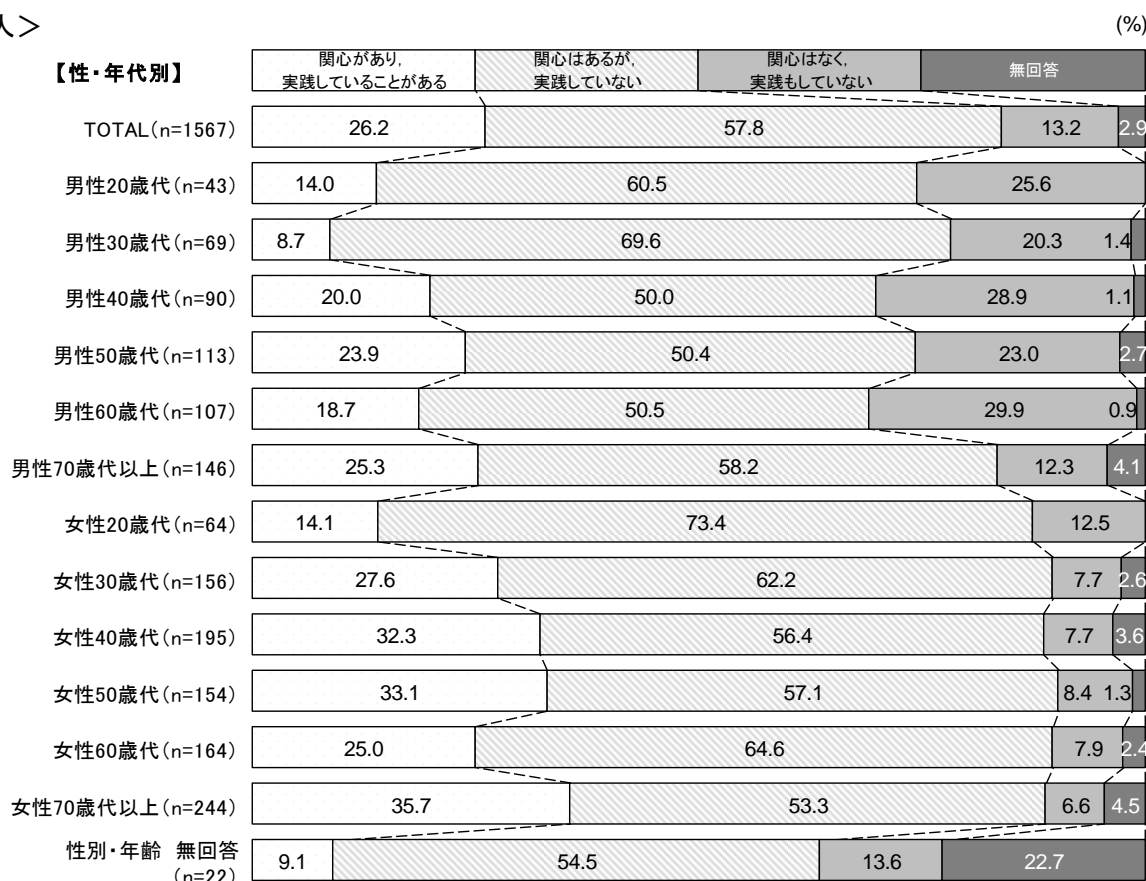
【学校・性別】	よく知っている	聞いたことがある	まったく知らない	(%)
TOTAL(n=227)	23.3	64.3	12.3	
中学生 男子(n=56)	25.0	58.9	16.1	
中学生 女子(n=56)	21.4	71.4	7.1	
高校生 男子(n=44)	18.2	65.9	15.9	
高校生 女子(n=68)	27.9	60.3	11.8	
その他(n=3)		100.0		

◇食育の関心（対象：食育を知っている人）

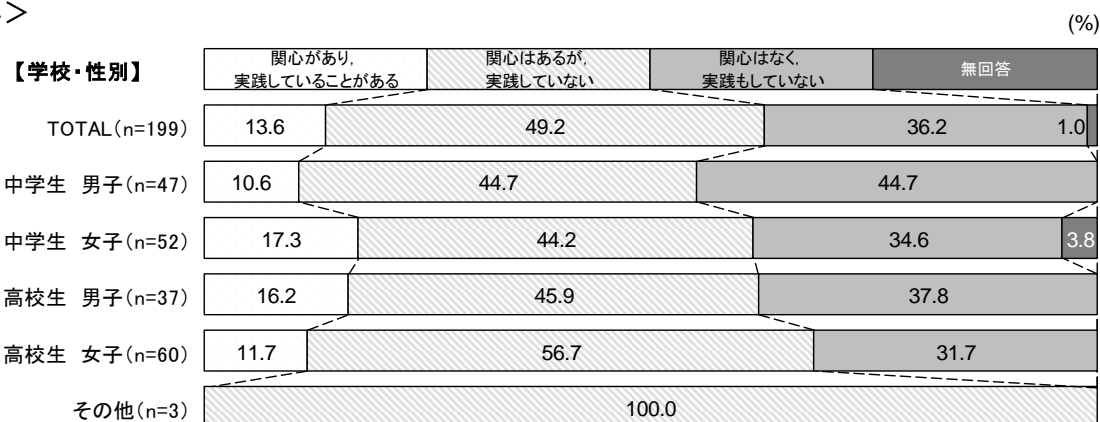
成人で食育を知っている人のうち、「関心があり、実践していることがある」のは26.2%、「関心はあるが、実践していない」のは57.8%で、84.0%は食育に関心を持っています。男性は女性に比べて関心が低く、60歳代以下では「関心はなく、実践もしていない」割合が2～3割を占めています。一方、女性の場合は30歳代以上で実践している割合が高いという結果です。

未成年で食育を知っている人のうち、「関心があり、実践していることがある」のは13.6%、「関心はあるが、実践していない」のは49.2%で、62.8%は食育に関心を持っています。

<成人>



<未成年>

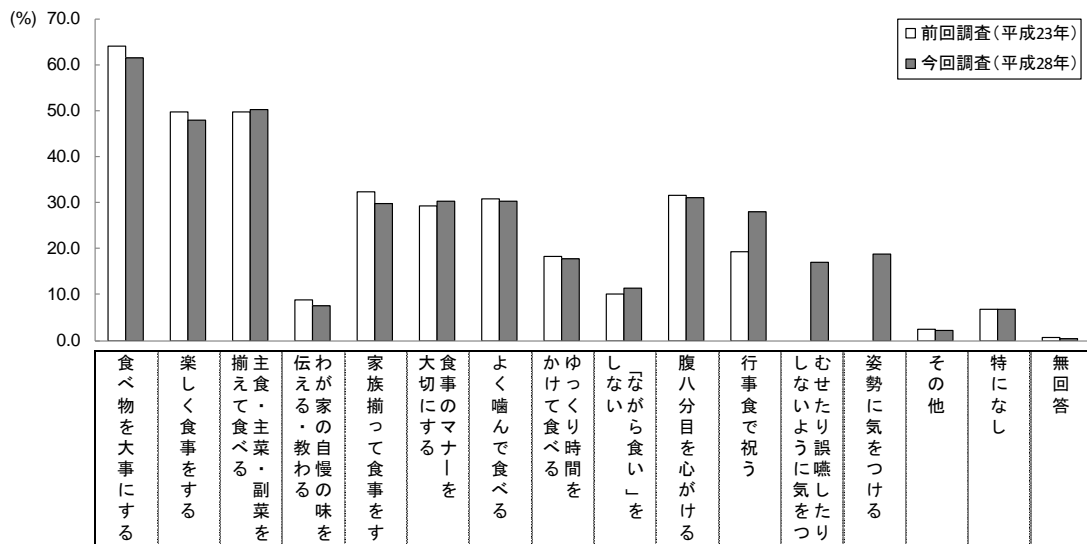


◇ふだんの食事・食事のマナーの心がけ

<成人>

成人がふだんの食事では心がけていることは「食べ物を大事にする」(61.4%)が最も多く、次いで「主食・主菜・副菜を揃えて食べる」(50.2%)、「楽しく食事をする」(48.0%)の順となっています。また、「よく噛んで食べる」ことを心がけているのは30.3%です。全体的に、男性よりも女性の方が心がけている割合が高いという結果です。

前回調査と比較すると、「行事食(おせちなど)で祝う」割合が約9ポイント上昇しています。



【前回調査との比較】	n=	前回調査(平成23年)	今回調査(平成28年)
食べ物を大事にする	1939	64.0	61.4
楽しく食事をする		49.8	48.0
主食・主菜・副菜を揃えて食べる		49.8	50.2
伝わる・教わる		8.8	7.6
家族揃って食事をする		32.4	29.9
食事のマナーを大切に		29.4	30.2
よく噛んで食べる		30.9	30.3
ゆっくり時間をかけて食べる		18.4	17.7
「ながら食い」をしない		10.0	11.4
腹八分目を心がける		31.7	31.0
行事食で祝う		19.4	28.0
むせたり誤嚥したりしないように気をつける		-	17.1
姿勢に気をつける		-	18.8
その他		2.4	2.3
特になし		6.7	6.9
無回答		0.6	0.5

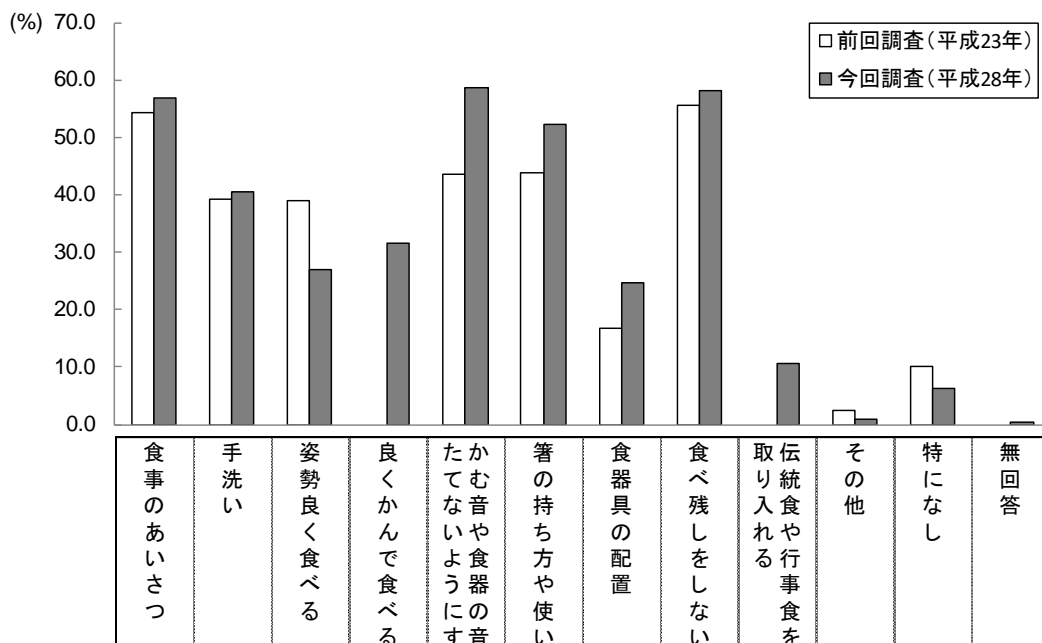
【性別】	男性	女性	性別 無回答
食べ物を大事にする	56.5	65.1	43.5
楽しく食事をする	41.1	52.8	43.5
主食・主菜・副菜を揃えて食べる	34.7	60.4	60.9
伝わる・教わる	3.4	10.6	4.3
家族揃って食事をする	25.6	32.7	30.4
食事のマナーを大切に	23.9	34.6	21.7
よく噛んで食べる	25.1	33.5	39.1
ゆっくり時間をかけて食べる	16.5	18.5	17.4
「ながら食い」をしない	8.9	13.2	8.7
腹八分目を心がける	31.9	30.4	30.4
行事食で祝う	17.2	35.4	26.1
むせたり誤嚥したりしないように気をつける	13.6	19.2	26.1
姿勢に気をつける	11.6	23.7	17.4
その他	2.3	2.3	0.0
特になし	11.2	4.0	8.7
無回答	1.1	0.1	0.0

※前回調査から、一部選択肢を修正・追加しています。詳細は以下のとおりです。

今回調査(平成28年)	前回調査(平成23年)
よく噛んで食べる	よく噛んで味わって食べる
むせたり誤嚥(ごえん)したりしないように気をつける(新規)	—
姿勢に気をつける(新規)	—

<未成年>

未成年が食事のマナーで気をつけていることとしては「かむ音や食器の音をたてないようにする」(58.6%)、「食べ残しをしない」(58.1%)、「食事のあいさつ」(56.8%)、「箸の持ち方や使い方」(52.4%)などが主なものとしてあげられています。



【前回調査との比較】

	n=	食事のあいさつ	手洗い	姿勢良く食べる	良くかんで食べる	かむ音や食器の音をたてないようにする	箸の持ち方や使い方	食器具の配置	食べ残しをしない	伝統食や行事食を取り入れる	その他	特になし	無回答
前回調査(平成23年)	239	54.4	39.3	38.9	-	43.5	43.9	16.7	55.6	-	2.5	10.0	0.0
今回調査(平成28年)	227	56.8	40.5	26.9	31.7	58.6	52.4	24.7	58.1	10.6	0.9	6.2	0.4

【学校・性別】

学校・性別	n	食事のあいさつ	手洗い	姿勢良く食べる	良くかんで食べる	かむ音や食器の音をたてないようにする	箸の持ち方や使い方	食器具の配置	食べ残しをしない	伝統食や行事食を取り入れる	その他	特になし	無回答
中学生 男子	56	60.7	41.1	30.4	30.4	42.9	51.8	21.4	58.9	7.1	0.0	5.4	0.0
中学生 女子	56	67.9	32.1	33.9	32.1	62.5	57.1	35.7	57.1	14.3	1.8	3.6	1.8
高校生 男子	44	45.5	52.3	22.7	31.8	52.3	52.3	18.2	56.8	6.8	2.3	9.1	0.0
高校生 女子	68	52.9	39.7	22.1	32.4	73.5	51.5	23.5	60.3	13.2	0.0	5.9	0.0
その他	3	33.3	33.3	0.0	33.3	33.3	0.0	0.0	33.3	0.0	0.0	33.3	0.0

※前回調査から、一部選択肢を修正・追加しています。詳細は以下のとおりです。

今回調査(平成28年)	前回調査(平成23年)
姿勢良く食べる	食事の姿勢
良くかんで食べる(新規)	-
かむ音や食器の音をたてないようにする	食べる時の音
伝統食や行事食を取り入れる(新規)	-

(2) 楽しく食事をする

家族や友人等と食卓を囲んで共に食事をとりながら、コミュニケーションを図り、「食」を楽しむことが大切です。

参考データ

◇夕食を一緒に食べる人

未成年のうち、夕食を「家族の誰かと食べている」人は90.7%、「一人で食べている」人は8.4%です。

<未成年>

【学校・性別】	(%)			
	家族の誰かと食べている	家族以外の誰かと食べている	一人で食べている	夕食は食べない
TOTAL (n=227)	90.7		0.9	8.4
中学生 男子 (n=56)	92.9			7.1
中学生 女子 (n=56)	98.2			1.8
高校生 男子 (n=44)	86.4			13.6
高校生 女子 (n=68)	85.3		2.9	11.8
その他 (n=3)	100.0			

◇食事の楽しさ

三食ごとに食事の楽しさを見ると、成人・未成年ともに「朝食」を楽しんでいる割合は低く5割を下回っています。「夕食」は成人・未成年ともに7割は楽しいと感じています。

「昼食」を楽しんでいるのは成人の53.0%、未成年の72.2%で、成人の方が低い割合となっています。

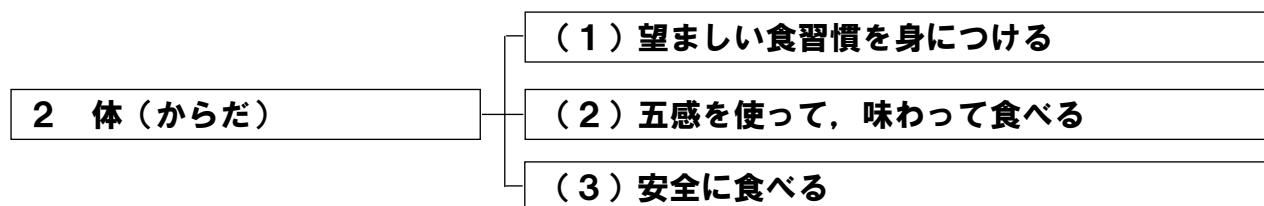
<成人>

	(%)				
	楽しい	楽しくない	どちらでもない	食べない	無回答
朝食 (n=1844)	46.4	3.3	42.5	6.5	1.3
昼食 (n=1844)	53.0	3.0	40.4	1.6	2.0
夕食 (n=1844)	69.0	1.8	26.9	0.7	1.6

<未成年>

	(%)				
	楽しい	楽しくない	どちらでもない	食べない	無回答
朝食 (n=227)	46.3	5.3	47.1		1.3
昼食 (n=227)	72.2		2.2	25.6	
夕食 (n=227)	70.5		1.3	28.2	

2 体(からだ)



近年、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満や、それらが原因と考えられる生活習慣病の増加が見られます。これらの状況を改善していくには、食生活だけでなく、食事や睡眠、活動(運動)など、健康づくりの核となる生活習慣を見直すことが不可欠です。

また、「おいしさ」を感じるためには、よく噛み、五感を使って味わうことが必要であることから「早寝・早起き・朝ごはん」に、口を閉じてよく噛んで食べるといった「正しい食べ方」を加え、望ましい食習慣・健康の土台づくりを進めていくことが大切です。また、生涯を通じて食を楽しむためには、十分な口腔機能の発達・維持も大切です。

(1) 望ましい食習慣を身につける

朝食を毎日食べることは、基本的な生活習慣を身につける観点から非常に大切です。1日の食事を規則的にとり、生活リズムをつくっていくことが健康的な生活習慣にもつながります。特に20歳代～30歳代はこれから親になる世代でもあるため、健全な食生活の実践力を身につけることは次世代につなげるためにも必要です。

参考データ

◇朝食の摂取状況

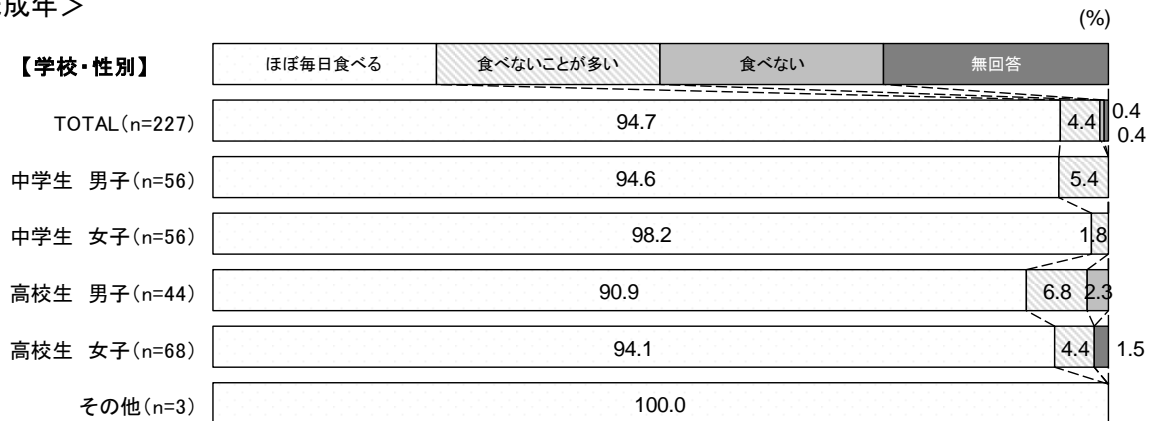
成人のうち、朝食を「ほぼ毎日食べる」人は85.4%、欠食することがある割合は13.6%です。若い世代ほど欠食する割合が高く、20・30歳代では2割以上が欠食しています。

<成人>

【年代別】	ほぼ毎日食べる	食べないことが多い	食べない	無回答
TOTAL(n=1844)	85.4		8.9	4.7 1.0
20歳代(n=122)	75.4		16.4	7.4 0.8
30歳代(n=239)	76.6		15.9	7.1 0.4
40歳代(n=303)	82.8		11.9	5.3
50歳代(n=295)	80.3		13.2	6.4
60歳代(n=328)	89.3		5.8	4.3 0.6
70歳代以上(n=527)	93.2		2.1	2.8 1.9
年齢 無回答(n=30)	93.3		3.3	3.3

未成年のうち、朝食を「ほぼ毎日食べる」人は94.7%を占めています。欠食することがある割合は4.8%です。

<未成年>



◇外食や中食の頻度

成人のうち、外食や中食を「よく利用する」人は22.3%です。「たまに利用する」人(53.7%)と合わせると76.0%が外食や中食を利用しています。若い世代ほど頻繁に利用しており、男性20歳代では50.0%を占めています。

未成年のうち、外食や中食を「よく利用する」人は13.2%、「たまに利用する」人は67.0%です。中学生の男子は「よく利用する」割合が低いのが特徴です。前回調査と比較すると「よく利用する」人の割合は約6ポイント上昇し、「たまに利用する」人の割合は約8ポイント低下しています。

<成人>

	(%)			
【性・年代別】	よく利用する	たまに利用する	ほとんど利用しない	無回答
TOTAL(n=1844)	22.3	53.7	22.7	1.2
男性20歳代(n=48)	50.0	41.7	8.3	
男性30歳代(n=77)	46.8	44.2	9.1	
男性40歳代(n=105)	41.0	48.6	10.5	
男性50歳代(n=132)	34.1	49.2	16.7	
男性60歳代(n=143)	21.7	54.5	21.7	2.1
男性70歳代以上(n=221)	12.2	50.7	34.8	2.3
女性20歳代(n=73)	43.8	41.1	15.1	
女性30歳代(n=162)	33.3	54.9	11.7	
女性40歳代(n=198)	21.7	59.1	18.2	1.0
女性50歳代(n=162)	17.3	66.0	16.7	
女性60歳代(n=184)	9.2	60.3	29.3	1.1
女性70歳代以上(n=303)	7.6	52.5	37.0	3.0
性別・年齢 無回答(n=36)	25.0	50.0	19.4	5.6

<未成年>

	(%)		
【学校・性別】	よく利用する	たまに利用する	ほとんど利用しない
TOTAL(n=227)	13.2	67.0	19.8
中学生 男子(n=56)	3.6	73.2	23.2
中学生 女子(n=56)	12.5	73.2	14.3
高校生 男子(n=44)	22.7	65.9	11.4
高校生 女子(n=68)	16.2	60.3	23.5
その他(n=3)	100.0		

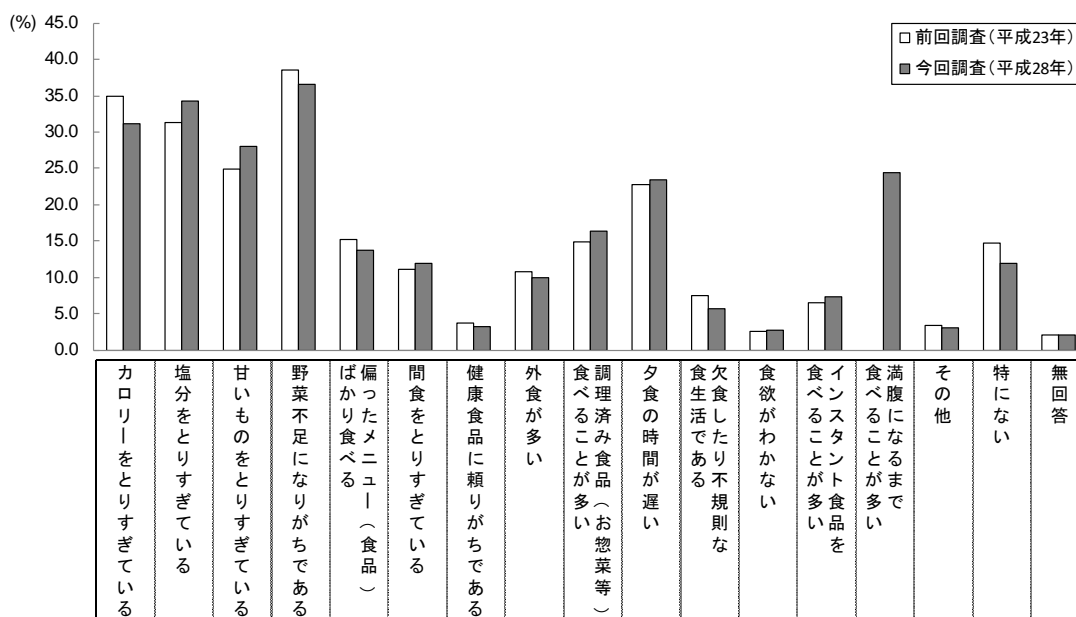
	(%)			
【前回調査との比較】	よく利用する	たまに利用する	ほとんど利用しない	無回答
前回調査(平成23年)(n=239)	7.1	74.9	17.6	0.4
今回調査(平成28年)(n=227)	13.2	67.0	19.8	

◇食生活上の気になる点

<成人>

成人が食生活で気になる点としては、「野菜不足になりがちである」(36.5%)が最も多く、次いで「塩分をとりすぎている」(34.3%)、「カロリーをとりすぎている」(31.1%)の順です。カロリーのとりすぎや食事の偏り(メニューの偏り、外食やインスタント食品の多さ)、夕食の時間が遅いことを気にしている割合は女性よりも男性で高い結果となっています。一方、女性は男性に比べて甘いものや間食のとりすぎ、野菜不足を気にしている割合が高いのが特徴です。

前回調査と比較すると、「カロリーをとりすぎている」の割合が低下し、「甘いものをとりすぎている」の割合が上昇しています。



【前回調査との比較】

	n=	前調査(平成23年)	今回調査(平成28年)
前調査(平成23年)	1939	34.9	31.1
今回調査(平成28年)	1844	34.3	28.0

【性・年代別】

性・年代	n	カロリー	塩分	甘いもの	野菜不足	ばかり	偏ったメニュー	間食	健康食品	外食	調理済み食品	夕食遅い	食生活	欠食	食欲	インスタント	満腹	その他	特にない	無回答
男性20歳代	48	27.1	31.3	12.5	37.5	31.3	14.6	0.0	22.9	22.9	43.8	6.3	4.2	18.8	33.3	2.1	8.3	0.0		
30歳代	77	40.3	36.4	23.4	42.9	24.7	10.4	2.6	26.0	15.6	42.9	14.3	1.3	19.5	39.0	0.0	7.8	0.0		
40歳代	105	44.8	47.6	20.0	44.8	21.0	10.5	3.8	21.0	19.0	49.5	15.2	2.9	15.2	36.2	1.9	9.5	0.0		
50歳代	132	39.4	39.4	12.9	40.9	12.1	6.8	3.8	25.0	24.2	38.6	9.1	3.0	12.9	28.8	3.8	11.4	0.8		
60歳代	143	30.8	37.8	20.3	36.4	10.5	6.3	3.5	11.2	12.6	16.8	3.5	0.7	8.4	14.0	3.5	14.0	0.7		
70歳代以上	221	20.4	37.6	24.9	26.7	4.5	6.8	3.6	4.5	14.5	7.7	2.7	4.5	5.9	14.0	5.4	16.3	4.5		
女性20歳代	73	31.5	38.4	38.4	53.4	32.9	19.2	2.7	19.2	27.4	46.6	19.2	4.1	17.8	43.8	2.7	5.5	0.0		
30歳代	162	32.1	35.2	38.9	47.5	25.9	17.3	4.3	13.6	21.0	28.4	8.0	0.6	9.9	30.9	2.5	4.3	0.0		
40歳代	198	34.8	30.3	32.3	40.9	17.7	18.2	2.5	5.6	15.7	20.7	5.1	3.5	3.0	28.3	5.6	7.1	0.0		
50歳代	162	38.9	26.5	36.4	27.8	12.3	14.8	5.6	6.8	13.6	22.8	4.9	0.6	4.3	30.9	1.9	11.1	0.6		
60歳代	184	33.2	37.0	38.6	31.0	9.2	14.7	0.5	2.7	13.0	19.0	2.2	2.7	1.6	26.1	0.5	9.8	2.2		
70歳代以上	303	20.8	28.4	25.4	31.7	5.0	9.2	3.6	1.3	13.5	11.6	0.7	4.0	2.3	11.9	3.3	20.8	5.6		
性別・年代 無回答	36	27.8	22.2	25.0	41.7	8.3	8.3	2.8	8.3	11.1	19.4	2.8	2.8	2.8	13.9	5.6	13.9	5.6		

※前回調査から、一部選択肢を修正・追加しています。詳細は以下のとおりです。

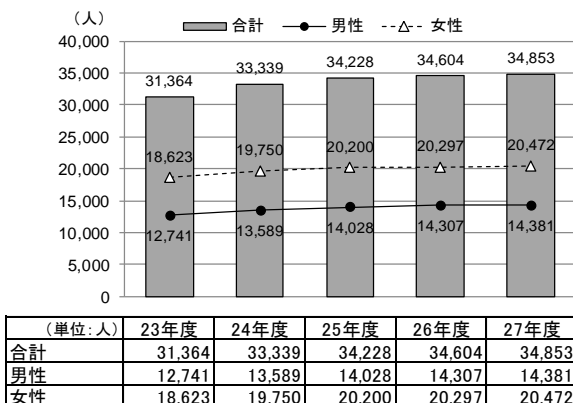
今回調査(平成28年)	前回調査(平成23年)
満腹になるまで食べる... (新規)	—

◇健診結果の推移 (※出典：調布市健康推進課資料)

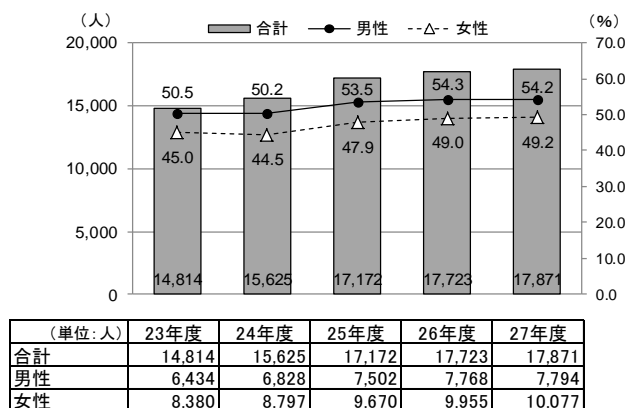
健診受診者数は平成23年度から増加傾向にあり、平成27年度の受診者数は34,853人です。

健診受診者のうち、血圧や血糖値が正常値以外の人割合は男女ともに高まっています。また、メタボリックシンドロームの基準に該当する人の割合は男性でやや上昇が見られます。BMIが25以上の人の割合は横ばいで推移しています。

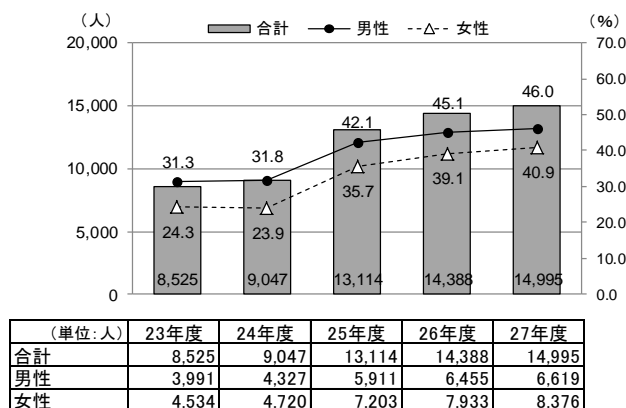
＜健診受診者数＞



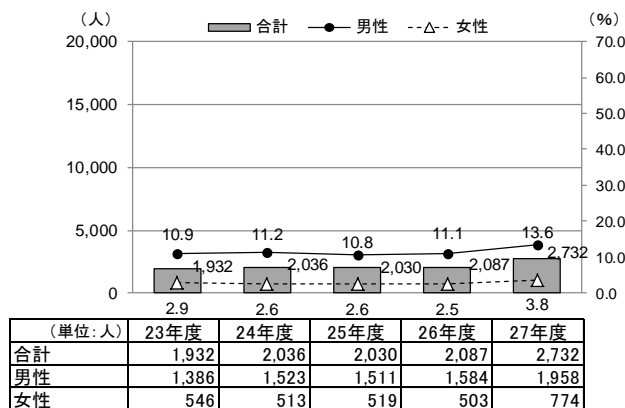
＜血圧が正常値以外の人・割合＞



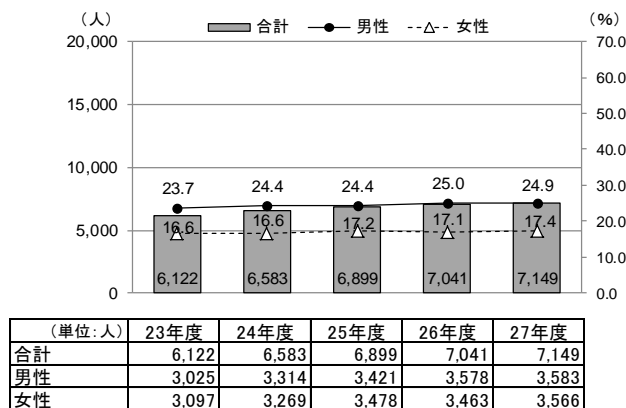
＜血糖値が正常値以外の人・割合＞



＜メタボリックシンドロームの基準に該当する人・割合＞



＜BMIが25以上の人・割合＞



(2) 五感を使って, 味わって食べる

「おいしい」という感覚は, ただ味覚だけで感じ取るのではなく, 「見た目を楽しむ」「食べるときの音を聞く」「香りを嗅ぐ」「舌触り」といった五感(視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)を全部使って感じとっています。五感を引き出す食べ方をすることが大切です。

参考データ

◇ふだんの食事・食事のマナーの心がけ

<成人> 3 ページ参照

<未成年> 4 ページ参照

(3) 安全に食べる

よく噛んで味わって食べることは, 肥満をはじめとする生活習慣病の予防にも効果があり, 窒息や誤嚥による事故を予防できます。

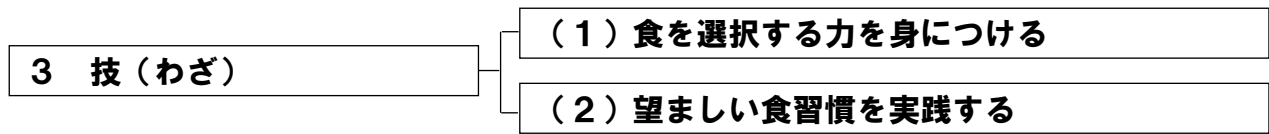
参考データ

◇ふだんの食事・食事のマナーの心がけ

<成人> 3 ページ参照

<未成年> 4 ページ参照

3 技(わざ)



望ましい食習慣を身につけるには、「食」に関する正確な知識と正しく判断・選択する力を培うことが大切です。必要な知識や判断力については、年齢や健康状態、生活環境によって異なりますが、市民一人ひとりが自分なりの「食を通じたところとからだの健康づくり」に努めることが大切です。

(1) 食を選択する力を身につける

現代は様々な種類の食材が多様な形で提供されるようになってきており、自分に合った食生活を自ら実践していくためには、市民一人ひとりが食の安全・安心に関心を持ち、安全な食材を選んだり、正しい情報を選択したりする力を身につけることが大切です。

参考データ

◇栄養成分表示の参考度合

成人のうち、栄養成分表示を「よく参考にしている」割合は17.4%で、「時々参考にしている」(34.3%)と合わせると51.7%が参考にしていると回答しています。男性よりも女性の方が参考にしており、特に女性40～60歳代で高い割合です。

<成人>

【性・年代別】	(%)					
	よく参考にしている	時々参考にしている	あまり参考にしていない	まったく参考にしていない	表示があることを知らない	無回答
TOTAL (n=1844)	17.4	34.3	32.4	14.5	0.7	0.8
男性20歳代 (n=48)	10.4	20.8	35.4	33.3		
男性30歳代 (n=77)	13.0	19.5	33.8	33.8		
男性40歳代 (n=105)	9.5	23.8	36.2	30.5		
男性50歳代 (n=132)	13.6	28.8	37.9	18.9	0.8	
男性60歳代 (n=143)	15.4	23.8	37.8	20.3	1.4	1.2
男性70歳代以上 (n=221)	14.0	20.4	42.1	18.1	2.7	2.7
女性20歳代 (n=73)	17.8	39.7	30.1	12.3		
女性30歳代 (n=162)	21.0	37.0	34.0	8.0		
女性40歳代 (n=198)	20.7	49.0	24.2	6.1		
女性50歳代 (n=162)	23.5	44.4	25.3	6.8		
女性60歳代 (n=184)	14.7	48.4	25.0	12.0		
女性70歳代以上 (n=303)	22.4	33.7	31.4	9.9	1.3	1.3
性別・年齢 無回答 (n=36)	11.1	44.4	33.3	5.6	2.8	2.8

未成年のうち、栄養成分表示を「よく参考にしている」人は14.1%、「時々参考にしている」人は28.2%で、合わせると42.3%が参考にしていると回答しています。特に高校生の女子で参考にしている割合が高く、61.8%を占めています。

<未成年>

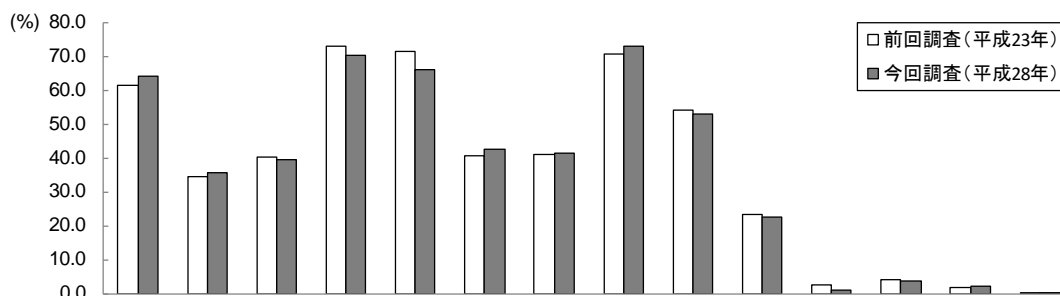
【学校・性別】	よく参考にしている	時々参考にしている	あまり参考にしていない	まったく参考にしていない	表示があることを知らない	無回答
TOTAL (n=227)	14.1	28.2	35.2	19.8	1.8	0.9
中学生 男子 (n=56)	7.1	19.6	41.1	26.8	3.6	1.8
中学生 女子 (n=56)	7.1	32.1	41.1	16.1	1.8	1.8
高校生 男子 (n=44)	6.8	31.8	38.6	20.5	2.3	
高校生 女子 (n=68)	30.9	30.9	23.5	14.7		
その他 (n=3)	33.3	66.7				

◇食品・食材購入時に気をつけていること

<成人>

成人が食品・食材を購入する際に気をつけていることとしては「値段」(73.0%)、「賞味期限」(70.4%)、「鮮度」(65.9%)、「産地」(64.0%)、「安全・安心」(52.8%)などが主なものとしてあげられており、全ての項目について男性よりも女性の方が気をつけている割合が高いという結果です。

前回調査と比較すると、「鮮度」を気にする人の割合が約6ポイント低下しています。



【前回調査との比較】

	n=	産地	原材料	食品添加物	賞味期限	鮮度	旬	味	値段	安全・安心	便利さ・手軽さ	その他	自分では購入しない	特になし	無回答
前回調査(平成23年)	1939	61.6	34.4	40.4	72.9	71.4	40.6	41.1	70.7	54.2	23.4	2.4	4.2	1.6	0.3
今回調査(平成28年)	1844	64.0	35.7	39.4	70.4	65.9	42.4	41.5	73.0	52.8	22.7	1.0	3.7	2.0	0.2

【性別】

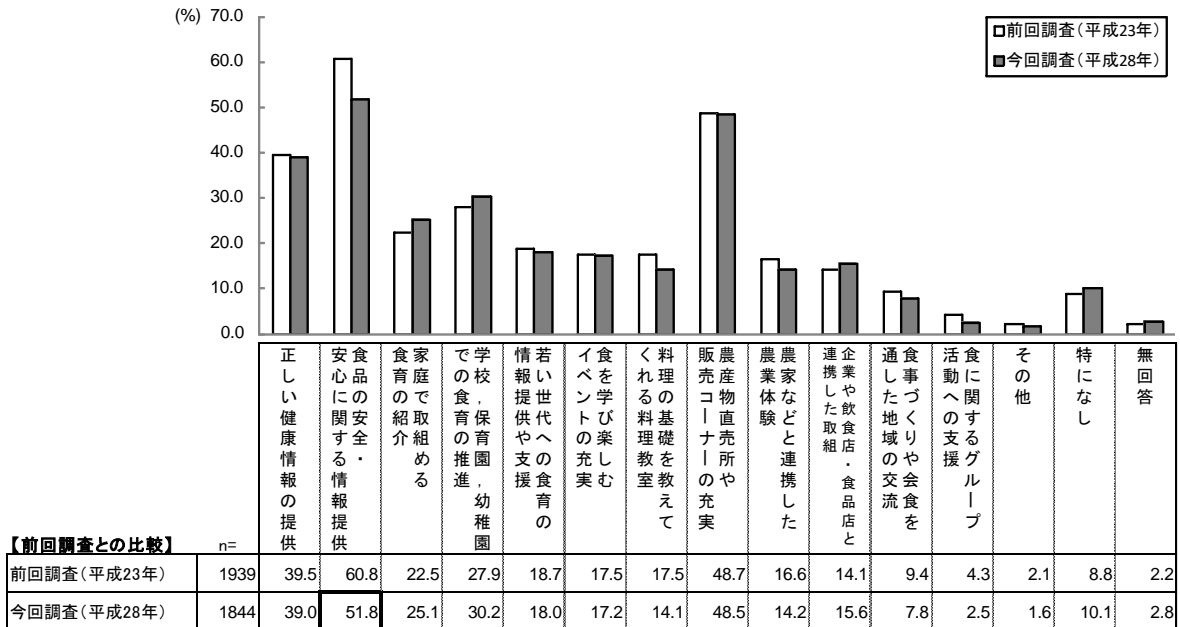
性別	n	産地	原材料	食品添加物	賞味期限	鮮度	旬	味	値段	安全・安心	便利さ・手軽さ	その他	自分では購入しない	特になし	無回答
男性	733	49.0	25.6	25.9	61.1	48.8	26.9	34.5	67.7	38.9	18.0	1.2	8.0	4.2	0.3
女性	1088	74.4	42.6	48.6	76.6	77.4	53.1	46.7	76.9	62.9	26.0	0.9	0.7	0.6	0.2
性別 無回答	23	52.2	30.4	30.4	78.3	69.6	26.1	21.7	56.5	21.7	13.0	0.0	8.7	0.0	0.0

◇食育推進のために期待すること

<成人>

食育推進のために市や企業、地域に対しては「食品の安全・安心に関する情報提供」(51.8%)、「農産物直売所や販売コーナーの充実」(48.5%)、「正しい健康情報の提供」(39.0%)といったことが期待されており、男性よりも女性の方が各項目に対して期待する割合が高いのが特徴です。

前回調査と比較すると、「食品の安全・安心に関する情報提供」を期待する割合が9ポイント低下しています。

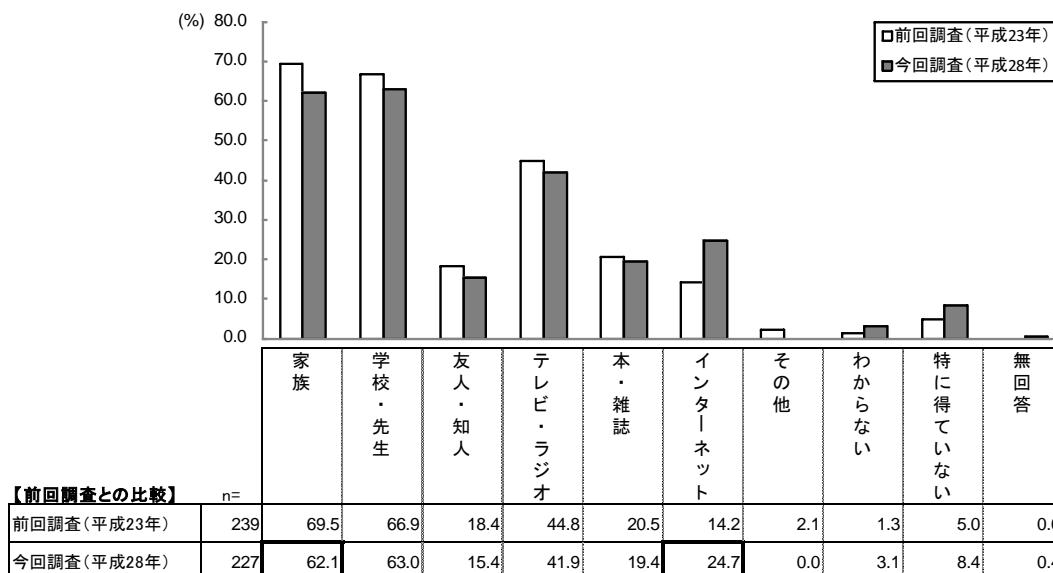


【性別】	n=	正しい健康情報の提供	食品の安全・安心に関する情報提供	食家庭で紹介する	学校の食育の推進	情報提供や支援	若い世代への食育のイベントの充実	食を学び楽しむ	料理の基礎を教える	農産物直売所や販売コーナーの充実	農家などと連携した農業体験	企業や飲食店・食品店と連携した取組	通した地域交流	食事づくりや会食を	食に関するグループ活動への支援	その他	特になし	無回答
男性	733	34.2	45.0	19.2	25.0	14.1	13.1	10.4	39.2	12.8	15.8	7.1	2.3	1.6	16.2	2.9		
女性	1088	42.6	56.5	29.3	34.0	21.0	20.2	16.8	55.1	15.3	15.6	8.4	2.8	1.6	5.9	2.5		
性別 無回答	23	21.7	47.8	13.0	13.0	0.0	4.3	4.3	34.8	4.3	4.3	4.3	0.0	0.0	17.4	13.0		

◇栄養についての知識・情報源

<未成年>

未成年にとっての栄養についての知識・情報源は「学校・先生」(63.0%)が最も高く、「家族」(62.1%)、「テレビ・ラジオ」(41.9%)が主なものです。前回調査と比較すると、「家族」から知識・情報を得ている割合は約7ポイント低下し、「インターネット」(24.7%)から知識・情報を得ている割合は前回調査から約10ポイント上昇しています。



(2) 望ましい食習慣を実践する

朝食の充実や栄養バランスを考えた食事を実践することが大切です。

参考データ

◇外食や中食の頻度

<成人><未成年> とともに8ページ参照

◇食事バランスガイドの認知

成人のうち、食事バランスガイドを「よく知っており、参考にしている」は6.6%、「知っている」は36.6%で、合わせて43.2%の認知率となっています。男性は女性に比べて認知率が低く、37.8%は「知らない」と回答しています。

未成年では、食事バランスガイドを「よく知っており、参考にしている」は5.3%、「知っている」は47.1%で、合わせて52.4%の認知率です。中学生よりも高校生の方が、内容まで知っている割合が高いという結果です。

<成人>

(%)

【性別】	よく知っており、 参考にしている	知っている	見たことはある	知らない	無回答
TOTAL(n=1844)	6.6	36.6	30.4	25.4	1.1
男性(n=733)	4.2	24.3	33.0	37.8	0.7
女性(n=1088)	8.0	45.0	28.8	16.9	1.3
性別 無回答(n=23)	13.0	26.1	26.1	30.4	4.3

<未成年>

(%)

【学校・性別】	よく知っており、 参考にしている	知っている	見たことはある	知らない
TOTAL(n=227)	5.3	47.1	36.6	11.0
中学生 男子(n=56)	1.8	44.6	42.9	10.7
中学生 女子(n=56)	5.4	35.7	51.8	7.1
高校生 男子(n=44)	9.1	54.5	22.7	13.6
高校生 女子(n=68)	4.4	54.4	29.4	11.8
その他(n=3)	33.3	33.3	33.3	

◇ふだんの食事・食事のマナーの心がけ

<成人> 3ページ参照

<未成年> 4ページ参照

4 器(うつわ)

4 器(うつわ)

(1) 食を通じた地域のふれあい・絆づくりを大切にす

近年、ひとり親世帯、高齢者のひとり暮らし世帯などが増えている状況にあることや、ライフスタイルの多様化などにより、家族や仲間との「共食」の機会を持たない、持てない人たちが増えています。地域の人たちが食を通じてふれあうことは、そのような人たちが充実した食生活を実現するきっかけになるとともに、新たなコミュニティや交流の機会を生み出し、地域連携を深めることにもつながります。

また、市内で生産される地場野菜等について知り、触れることで、調布の特性・魅力に気づき「地産地消」を推進するとともに、「食」を楽しむ機会を増やし、食を通じた地域のふれあい・絆づくりの推進を図ることができます。

さらに、地場産物を生かした郷土料理やその食べ方など、食文化に関する市民の関心と理解を深めるなどにより、伝統的な食文化の保護・継承を推進していくことも大切です。

(1) 食を通じた地域のふれあい・絆づくりを大切にす

地域の人たちが顔見知りになる機会をつくったり、地場野菜を知る・地場野菜に触れる機会をつくるなど、コミュニケーション豊かな食体験の機会をつくり、地域のふれあい・絆づくりを進めることが大切です。

参考データ

◇調布産の農産物の購入有無

調布産の農産物を意識的に購入することが「ある」人は41.3%、「ない」人は53.5%で、女性は50.1%が「ある」と回答しています。

<成人> (%)

【性別】	ある	ない	無回答
TOTAL(n=1844)	41.3	53.5	5.2
男性(n=733)	28.4	65.2	6.4
女性(n=1088)	50.1	45.7	4.2
性別 無回答(n=23)	34.8	52.2	13.0

◇ふだんの食事・食事のマナーの心がけ

<未成年> 4 ページ参照