

令和5年度 食育に関する調査結果報告書



令和 6 年 3 月
広 島 市

目 次

I	調査の概要	
1	調査目的	1
2	調査設計	1
3	調査項目	1
4	回収結果	1
5	分析方法	1
6	調査結果の表示方法	1
II	回答者の属性	
1	性別	2
2	年代別	2
3	就業等状況別	2
4	世帯構成別	3
III	調査結果 ※ 第4次広島市食育推進計画に掲げている項目のみ、目標値を表記	
1	「朝食」について	
(1)	朝食の摂取状況	4
(2)	朝食の内容(食べた物)	8
(3)	朝食の内容(組み合わせ)	14
(4)	朝食の準備方法	17
(5)	朝食を食べるために必要だと思うこと	19
2	「わ食」について	
(1)	「わ食の日」の認知度	23
(2)	「わ食」の実践度	
①	和食(栄養バランスのとれた日本型食生活の実践)	25
②	輪食(家族や友人、地域の人などとの食卓を囲んだ団らんの実践)	27
③	環食(環境に配慮した食生活の実践)	29
(3)	主食・主菜・副菜を揃えた食事の摂取頻度	31
3	郷土料理等について	
(1)	郷土料理や行事食の摂取頻度	33
4	よくかんで味わって食べることについて	
(1)	よくかんで味わって食べる食生活の実践度	35
(2)	よくかんで味わって食べるために必要だと思うこと	37
5	健全な食生活の実践について	
(1)	「健全な食生活」の実践度	41
(2)	ふだんの食生活で心がけていること	44
(3)	食に関して充実して欲しい情報提供の方法	49
IV	調査票	54

I 調査の概要

1 調査目的

第4次広島市食育推進計画の中間評価を実施するにあたり、計画策定当初調査との比較により計画推進の進捗状況を図るとともに、食育に関する市民の意識、ニーズ、関心等を把握し、今後の推進方策を検討する基礎資料とする。

2 調査設計

- (1) 調査対象 令和5年(2023年)10月30日現在広島市に居住する満15歳以上の男女
- (2) 標本数 3,640人
- (3) 抽出方法 広島市住民基本台帳から無作為抽出
- (4) 調査方法 無記名式質問紙法による郵送調査
- (5) 調査期間 令和5年(2023年)12月1日(金)～令和6年(2024年)1月15日(月)

3 調査項目

- (1) 朝食(摂取状況、内容、準備方法)について
- (2) わ食(和食・輪食・環食)について
- (3) 郷土料理等について
- (4) よくかんで味わって食べることについて
- (5) 健全な食生活の実践について

4 回収結果

回収数 1,954人(回収率 53.7%)

有効回収数 1,934人(有効回収率 53.1%) *性・年齢未記入の回答は無効回答として処理

性別	年齢区分	標本数	有効回収数	有効回収率(%)	性別	年齢区分	標本数	有効回収数	有効回収率(%)
男性	15~19歳	140	73	52.1	女性	15~19歳	140	64	45.7
	20歳代	280	79	28.2		20歳代	280	122	43.6
	30歳代	280	97	34.6		30歳代	280	149	53.2
	40歳代	280	113	40.4		40歳代	280	172	61.4
	50歳代	280	120	42.9		50歳代	280	181	64.6
	60歳代	280	169	60.4		60歳代	280	199	71.1
	70歳以上	280	191	68.2		70歳以上	280	205	73.2
	小計	1,820	842	46.3		小計	1,820	1,092	60.0

5 分析方法

調査結果の数値は、広島市の性・年齢別人口(令和5年10月30日現在)に応じて補正を行った。

6 調査結果の表示方法

- (1) 集計結果の割合(%)は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100%にならない場合がある。
- (2) 複数回答が可能な設問は、全ての割合の合計が100%にならない場合がある。
- (3) グラフ中の「n」は質問に対する回答数であり、100.0%が何人の回答に相当するかを示す比率算出の基数である。

Ⅱ 回答者の属性

1 性別

区分	件数(人)	割合(%)
全体	1,934	100.0
男性	842	43.5
女性	1,092	56.5

2 年代別

区分	全体		男性		女性	
	件数(人)	割合(%)	件数(人)	割合(%)	件数(人)	割合(%)
全体	1,934	100	842	100.0	1,092	100.0
15～19歳	137	7.1	73	8.7	64	5.9
20歳代	201	10.4	79	9.4	122	11.2
30歳代	246	12.7	97	11.5	149	13.6
40歳代	285	14.7	113	13.4	172	15.8
50歳代	301	15.6	120	14.3	181	16.6
60歳代	368	19.0	169	20.1	199	18.2
70歳以上	396	20.5	191	22.7	205	18.8

3 就業等状況別

区分	全体		勤労者		家事従事者		学生 (中学生・高校生)		学生 (大学生等※)		その他		無回答	
	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)
全 体	1,934	100.0	1,123	58.1	333	17.2	99	5.1	80	4.1	274	14.2	25	1.3

区分		全体		勤労者		家事 従事者		学生 (中学生・高校生)		学生 (大学生等※)		その他		無回答	
		件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)
全 体		1,934	100.0	1,123	100.0	333	100.0	99	100.0	80	100.0	274	100.0	25	100.0
性別	男 性	842	43.5	533	47.5	15	4.5	51	51.5	38	47.5	194	70.3	11	44.0
	女 性	1,092	56.5	590	52.5	318	95.5	48	48.5	42	52.5	80	29.2	14	56.0
年 齢 別	15～19歳	137	7.1	2	0.2	-	-	98	99.0	36	45.0	-	-	1	4.0
	20歳代	201	10.4	140	12.5	5	1.5	1	1.0	43	53.8	11	4.0	1	4.0
	30歳代	246	12.7	209	18.6	20	6.0	-	-	-	-	15	5.5	2	8.0
	40歳代	285	14.7	235	20.9	38	11.4	-	-	-	-	11	4.0	1	4.0
	50歳代	301	15.6	261	23.2	33	9.9	-	-	-	-	7	2.6	-	-
	60歳代	368	19.0	208	18.5	95	28.5	-	-	1	1.3	63	23.0	1	4.0
	70歳以上	396	20.5	68	6.1	142	42.6	-	-	-	-	167	60.9	19	76.0

※ 大学生等…大学生・短大生・専門学校生

4 世帯構成別

区分	全体		一人暮らし		夫婦のみの世帯		18歳未満の子どもがいる世帯		その他		無回答	
	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)
全 体	1,934	100.0	269	13.9	558	28.9	570	29.5	527	27.2	10	0.5

区分		全体		一人暮らし		夫婦のみの世帯		18歳未満の子どもがいる世帯		その他		無回答	
		件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)	件数 (人)	割合 (%)
全 体		1,934	100.0	269	100.0	558	100.0	570	100.0	527	100.0	10	100.0
性別	男 性	842	43.5	133	49.4	285	51.1	226	39.6	198	37.6	－	0.0
	女 性	1,092	56.5	136	50.6	273	48.9	344	60.4	329	62.4	10	100.0
年 齢 別	15～19歳	137	7.1	10	3.7	－	－	107	18.8	19	3.6	1	10.0
	20歳代	201	10.4	55	20.4	24	4.3	40	7.0	82	15.6	－	－
	30歳代	246	12.7	27	10.0	29	5.2	144	25.3	45	8.5	1	10.0
	40歳代	285	14.7	23	8.6	40	7.2	179	31.4	42	8.0	1	10.0
	50歳代	301	15.6	24	8.9	87	15.6	66	11.6	124	23.5	－	－
	60歳代	368	19.0	45	16.7	189	33.9	12	2.1	121	23.0	1	10.0
	70歳以上	396	20.5	85	31.6	189	33.9	22	3.9	94	17.8	6	60.0

Ⅲ 調査結果

調査結果の数値は、広島市の性・年齢別人口(令和5年10月30日現在)に応じて補正を行った数値である。

1 「朝食」について

(1) 朝食の摂取状況

指 標:朝食を食べることが習慣になっている若い世代の割合
目標数値:85%以上
令和2年度数値:20 歳代男性…72.3%、20 歳代女性…77.3%、
30 歳代男性…76.1%、30 歳代女性…85.7%

「朝食を食べている」(「ほとんど毎日食べる」、「週に4～5日食べる」の合計)の回答割合は次のとおり。

【全 体】 83.6%

【若い世代】 20歳代男性 59.4%、20歳代女性 66.3%、30歳代男性 63.7%、30歳代女性 80.1%

【性・年齢別】 男女とも 20 歳代(男性 59.4%、女性 66.3%)が最も低い。

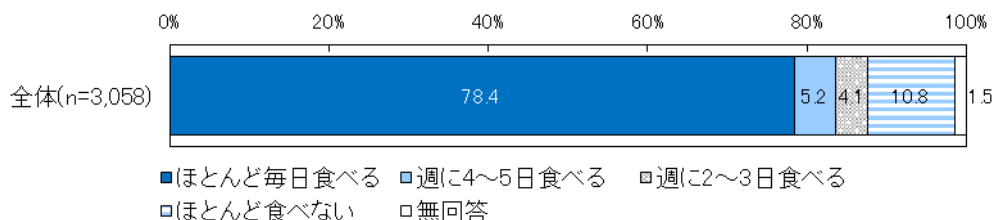
【就業等状況別】 学生(大学生等) (67.5%)が最も低い。

【世帯構成別】 一人暮らし(71.0%)が最も低い。

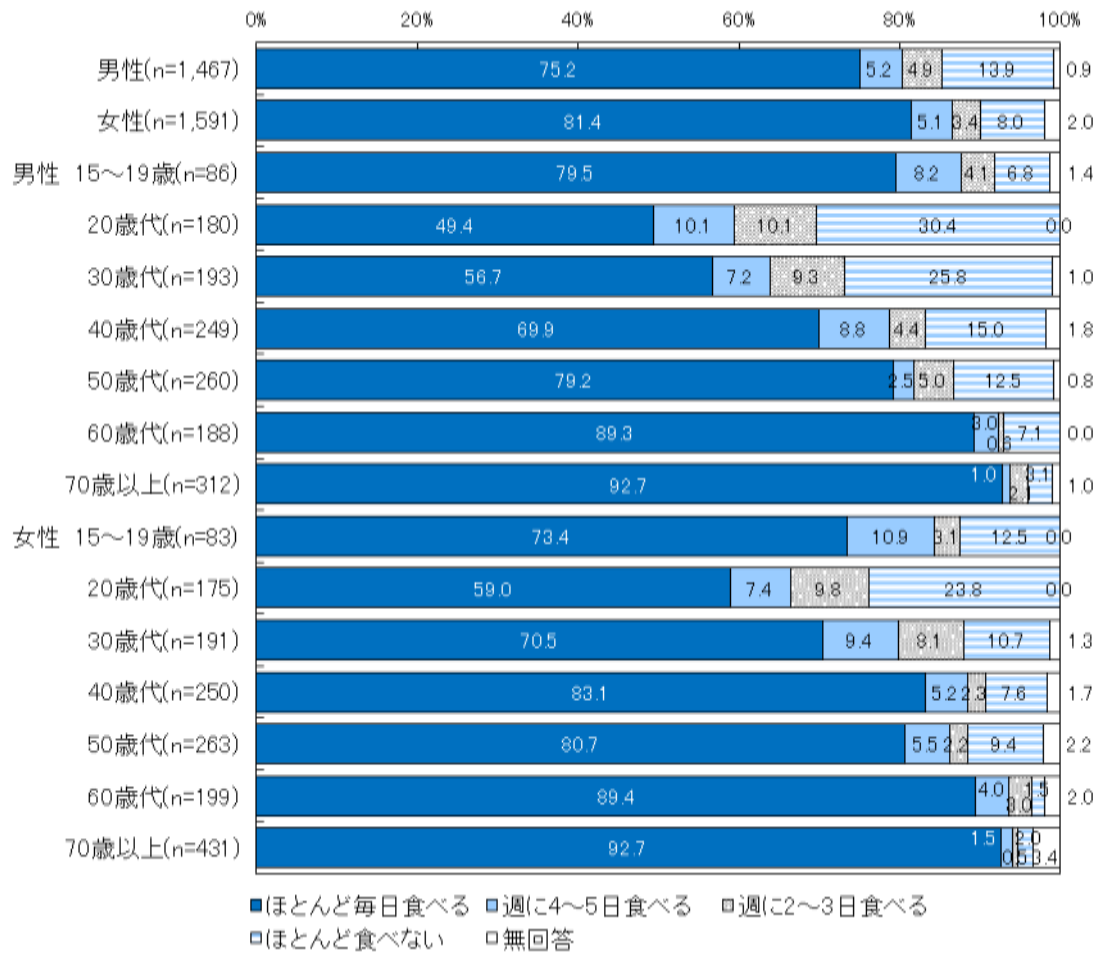
【調査年度別】 全体では前回調査(R2年度)と比較し、2.1 ポイント低くなっている。
若い世代では、いずれも前回調査(R2年度)と比較し、低くなっている。

【朝食の準備方法別】 「主にコンビニで調理されたものを購入」する者(67.0%)が最も低く、「主に家で調理」された物を食べる者(97.6%)と比べて 20.6 ポイント低い。

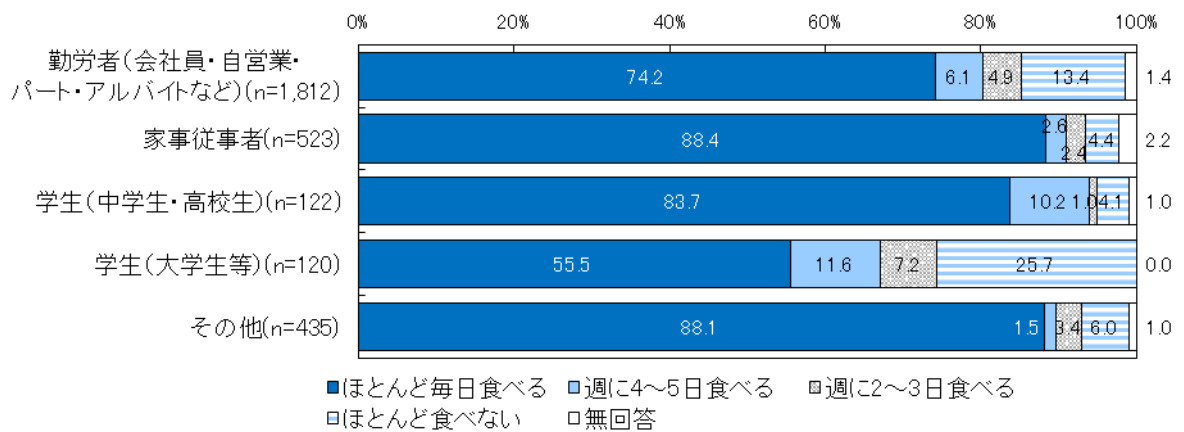
【健全な食生活の実践度別】 「健全な食生活を実践できていないと思う」者(71.3%)が「実践できていると思う」者(89.7%)に比べ 18.4 ポイント低い。



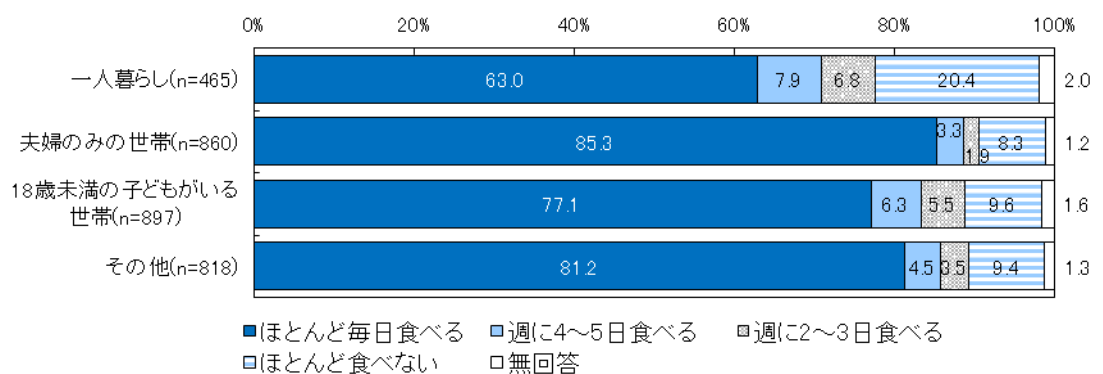
【朝食の摂取状況(全体)】



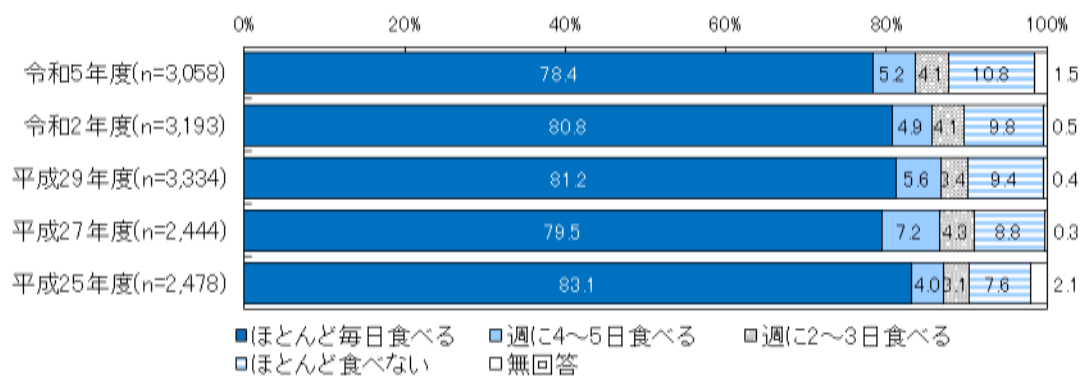
【朝食の摂取状況(性/性・年齢別)】



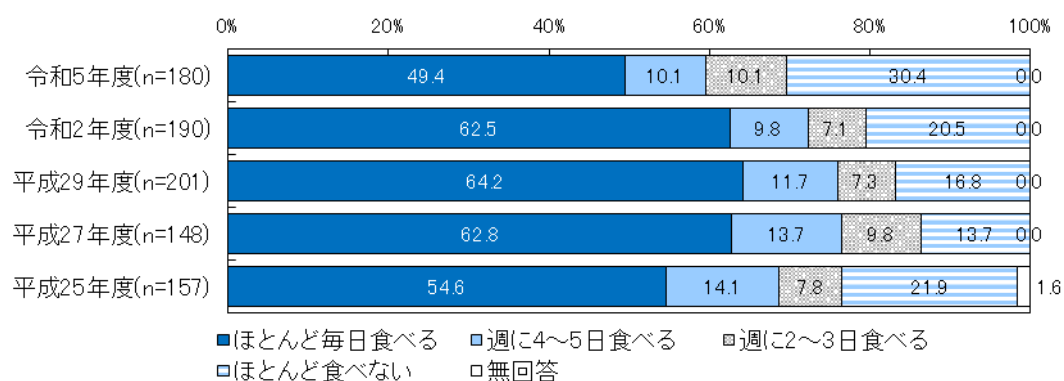
【朝食の摂取状況(就業等状況別)】



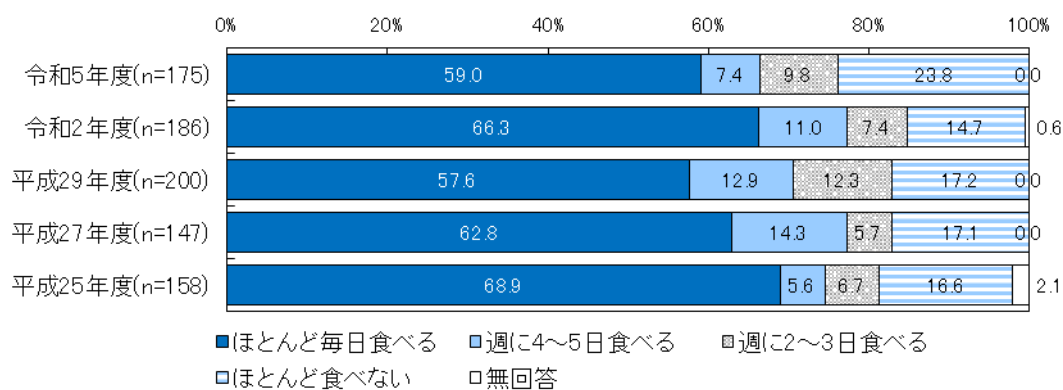
【朝食の摂取状況(世帯構成別)】



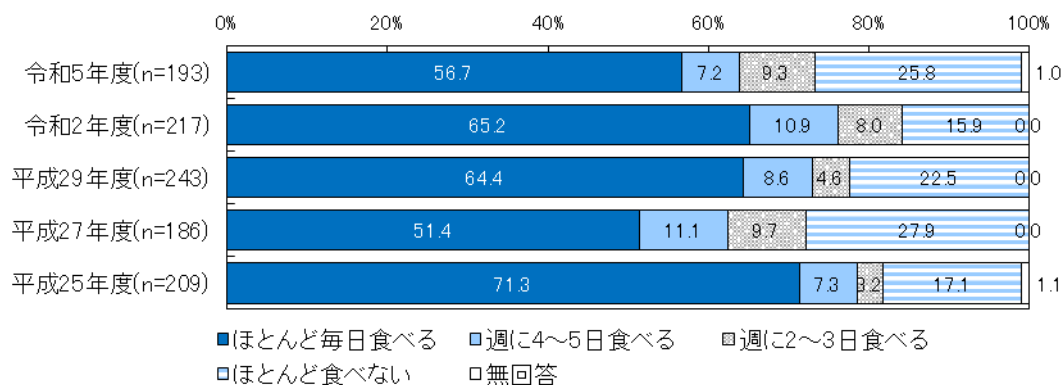
【朝食の摂取状況(全体・調査年度別)】



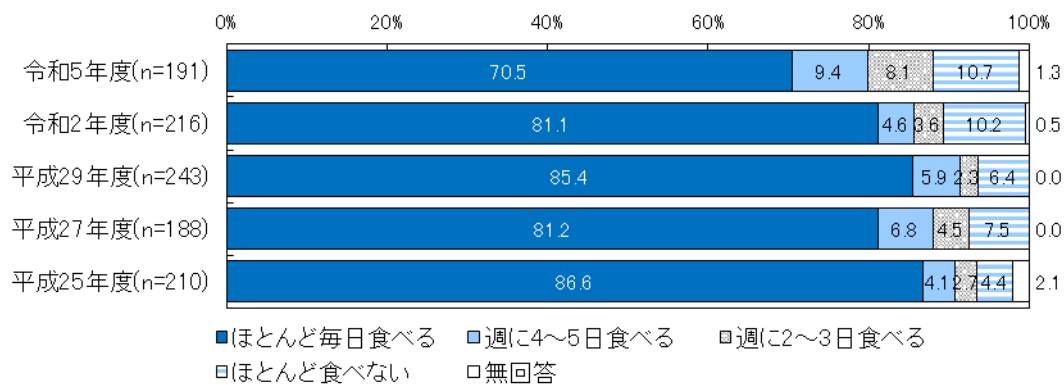
【朝食の摂取状況(20歳代男性・調査年度別)】



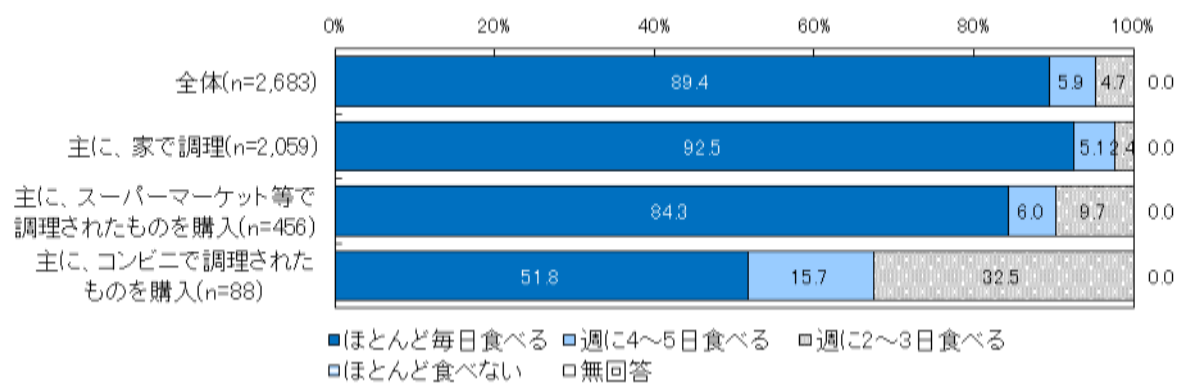
【朝食の摂取状況(20歳代女性・調査年度別)】



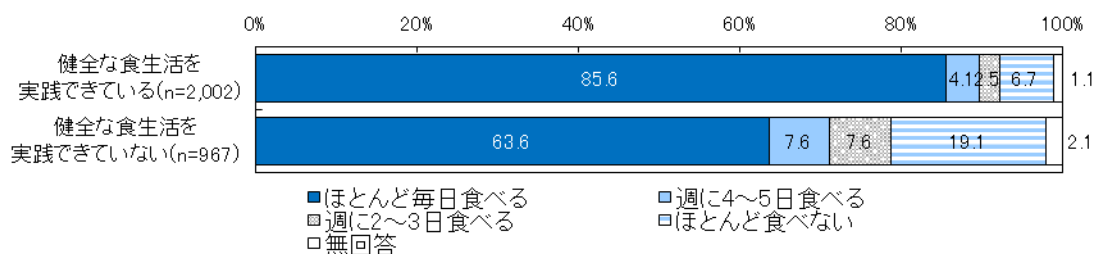
【朝食の摂取状況(30歳代男性・調査年度別)】



【朝食の摂取状況(30歳代女性・調査年度別)】



【朝食の摂取状況(朝食の準備方法別)】



【朝食の摂取状況(健全な食生活の実践状況別)】

(2) 朝食の内容(食べた物)

「朝食を食べる」(「ほとんど毎日食べる」「週に4～5日食べる」「週に2～3日食べる」と回答した者に、その内容を尋ねた結果の回答割合は次のとおり。

【全体】「パン」(60.9%)が最も高い。回答割合が3割を超えるのは、「牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズ)」(47.3%)、「ごはん(おにぎりを含む)」(35.7%)、「果物」(33.5%)、「野菜を使ったおかず」(32.2%)、「卵を使ったおかず」(30.4%)である。

【性別】男性が女性に比べて約10ポイント下回っているのは、「果物」(男性24.6%、女性41.3%)、「牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズ)」(男性40.8%、女性53.0%)、「緑色の食べ物」(男性43.3%、女性58.4%)である。

【性・年齢別】「黄色の食べ物」は、男女とも全年代で85%を超えている。

「赤色の食べ物」は、男性では30歳代(50.7%)、女性では20歳代(53.8%)が最も低い。

「緑色の食べ物」は、男性では30歳代(18.3%)、女性では20歳代(21.5%)が最も低い。

【就業等状況別】「赤色の食べ物」は学生(大学生等)(52.4%)で最も低い。

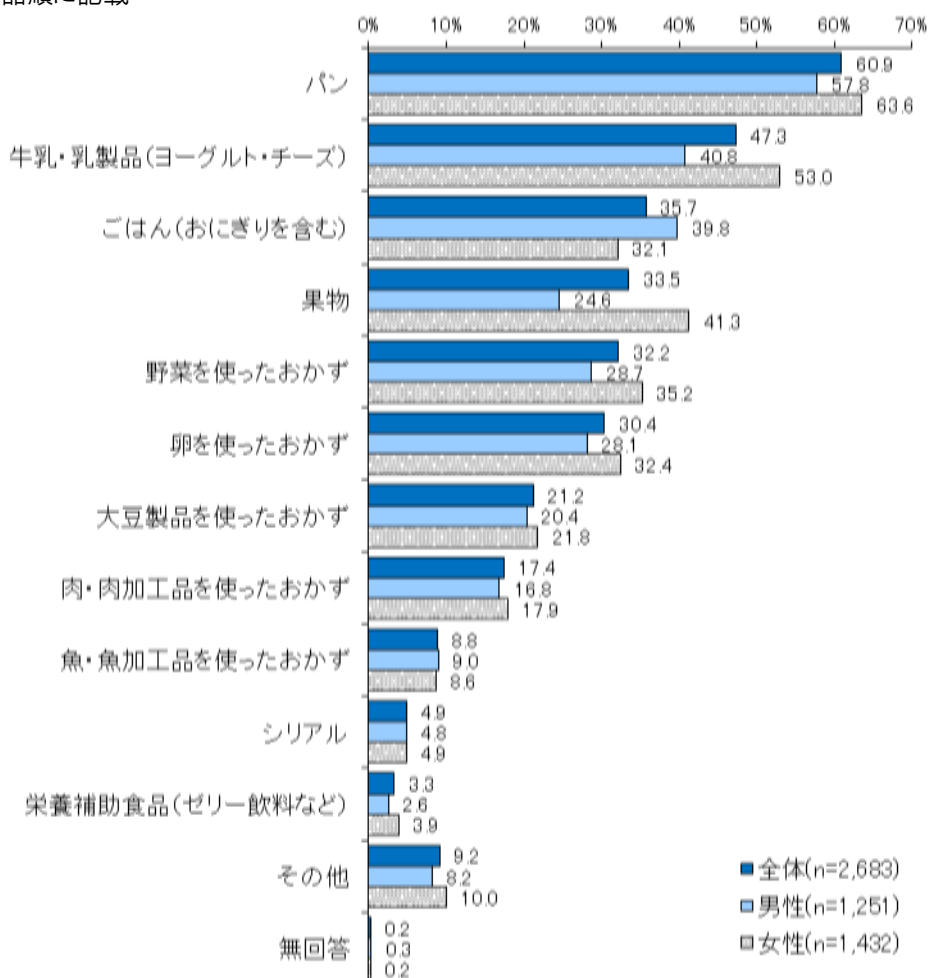
「野菜を使ったおかず」は学生(大学生等)(23.4%)で最も低い。

【世帯構成別】「野菜を使ったおかず」は18歳未満の子どもがいる世帯(24.3%)で最も低い。

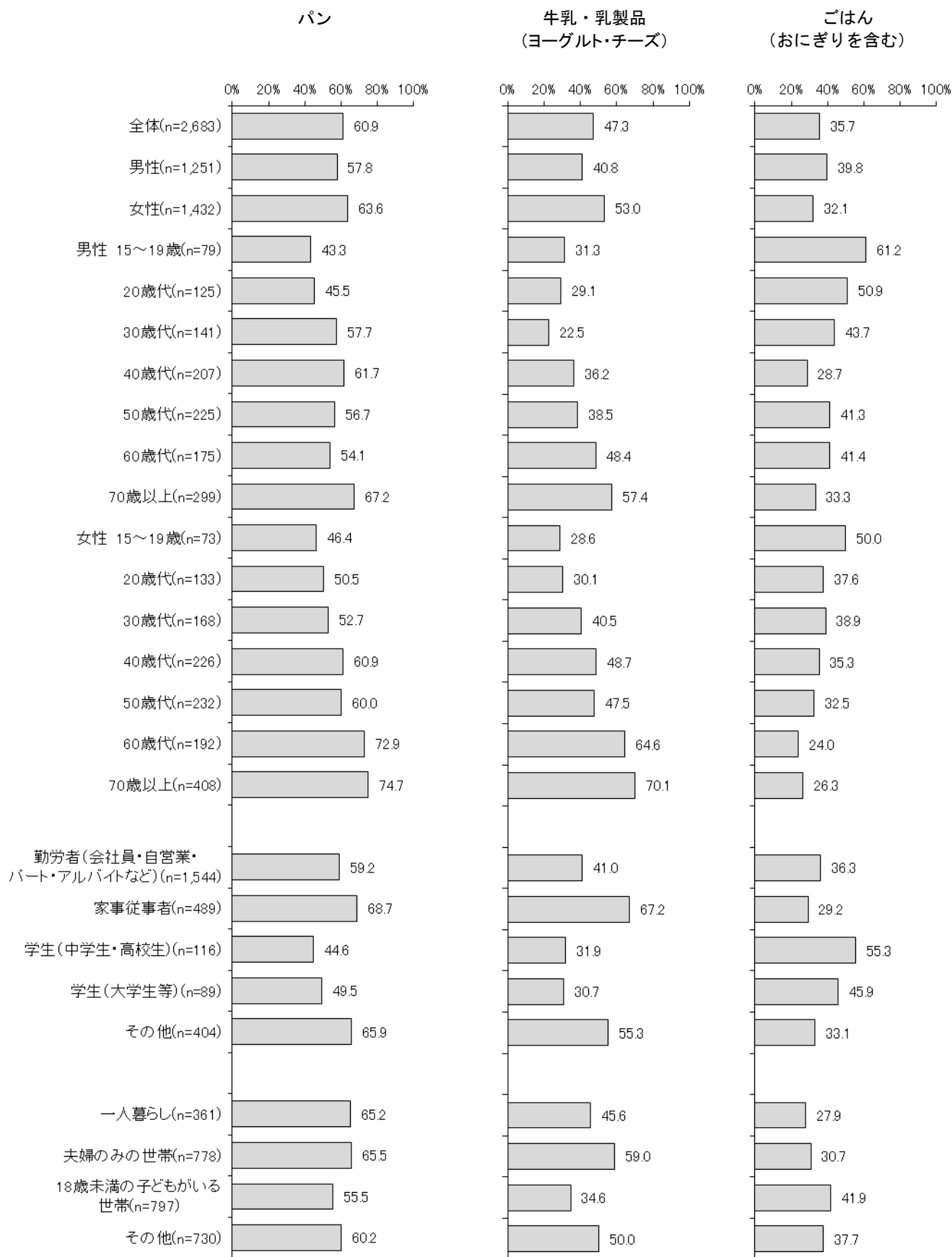
※ 分類方法

分類	朝食の内容
黄色の食べ物	・ごはん(おにぎりを含む) ・パン ・シリアル
赤色の食べ物	・肉・魚・卵・大豆製品を使ったおかず ・牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズ)
緑色の食べ物	・野菜を使ったおかず ・果物

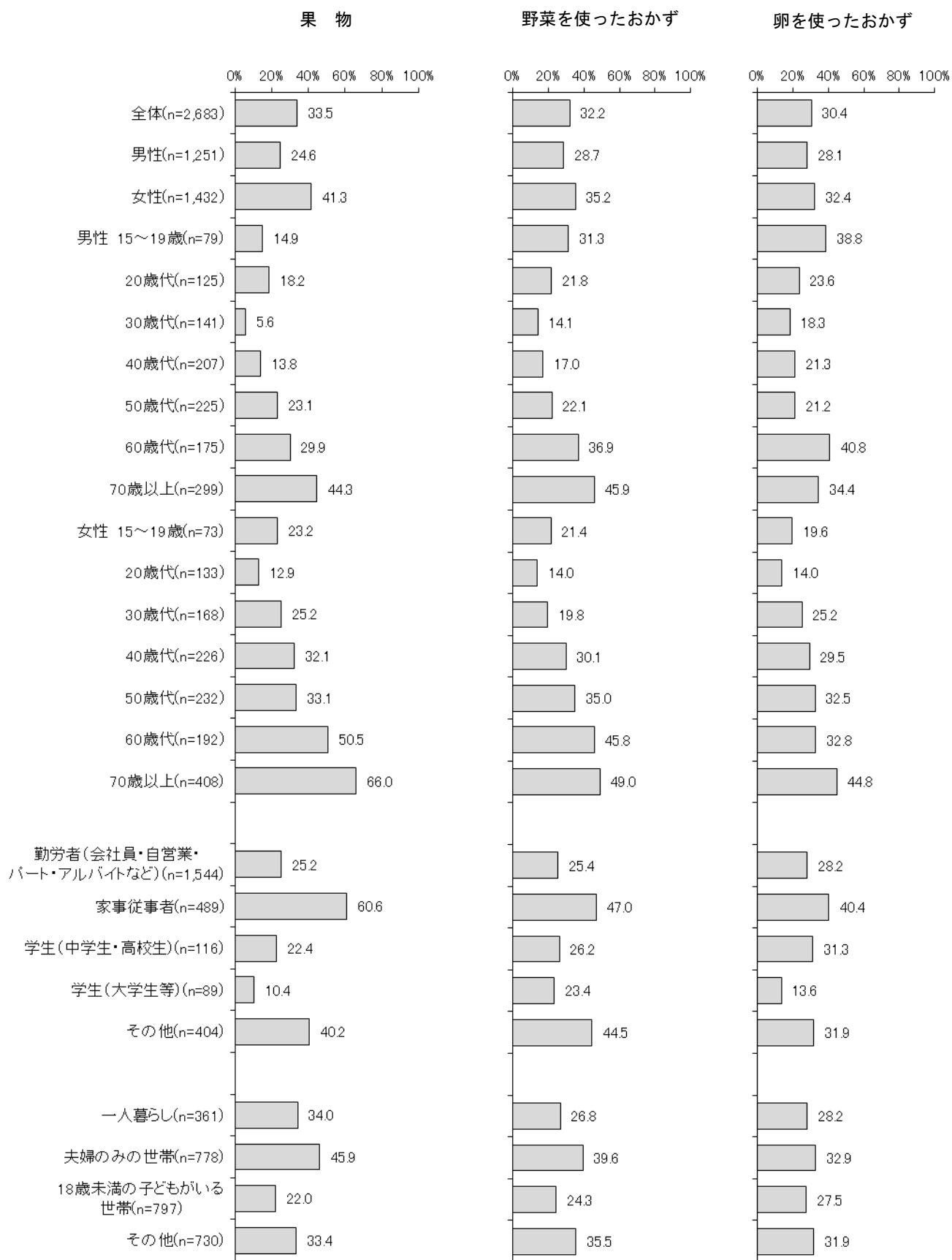
※回答割合が高い食品順に記載



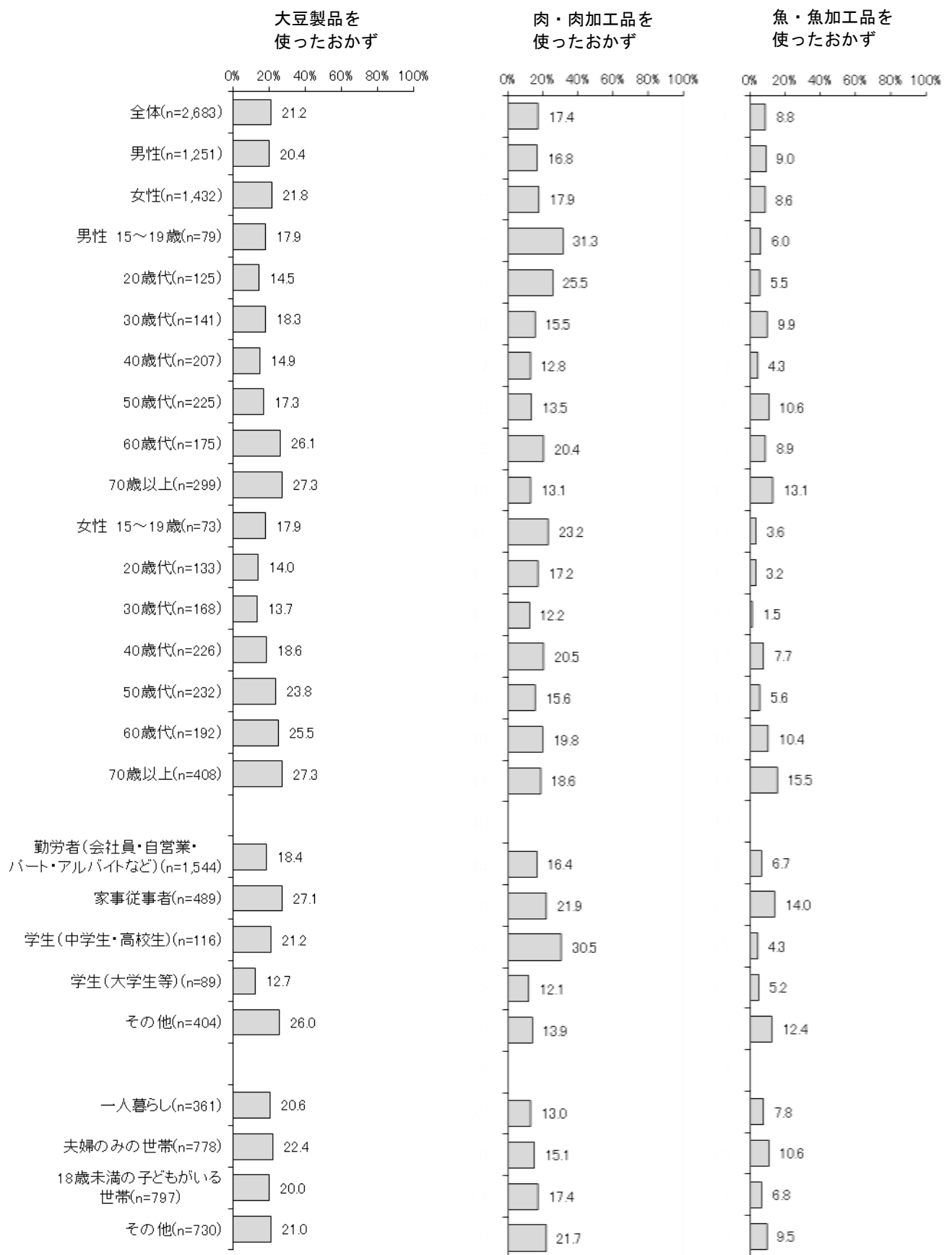
【朝食の内容(全体、性別)】



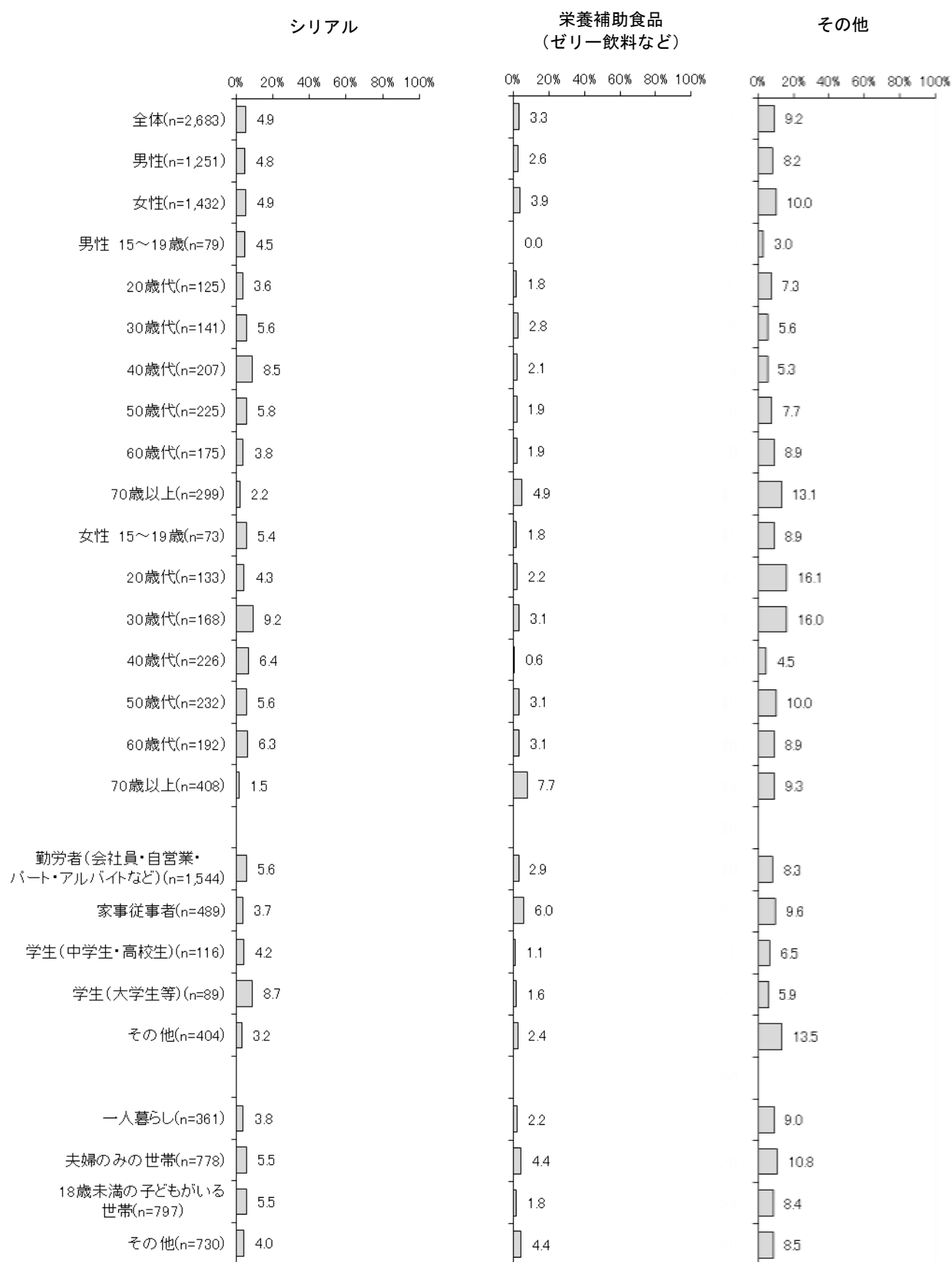
【朝食の内容(全体、性/性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】



【朝食の内容(全体、性/性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】

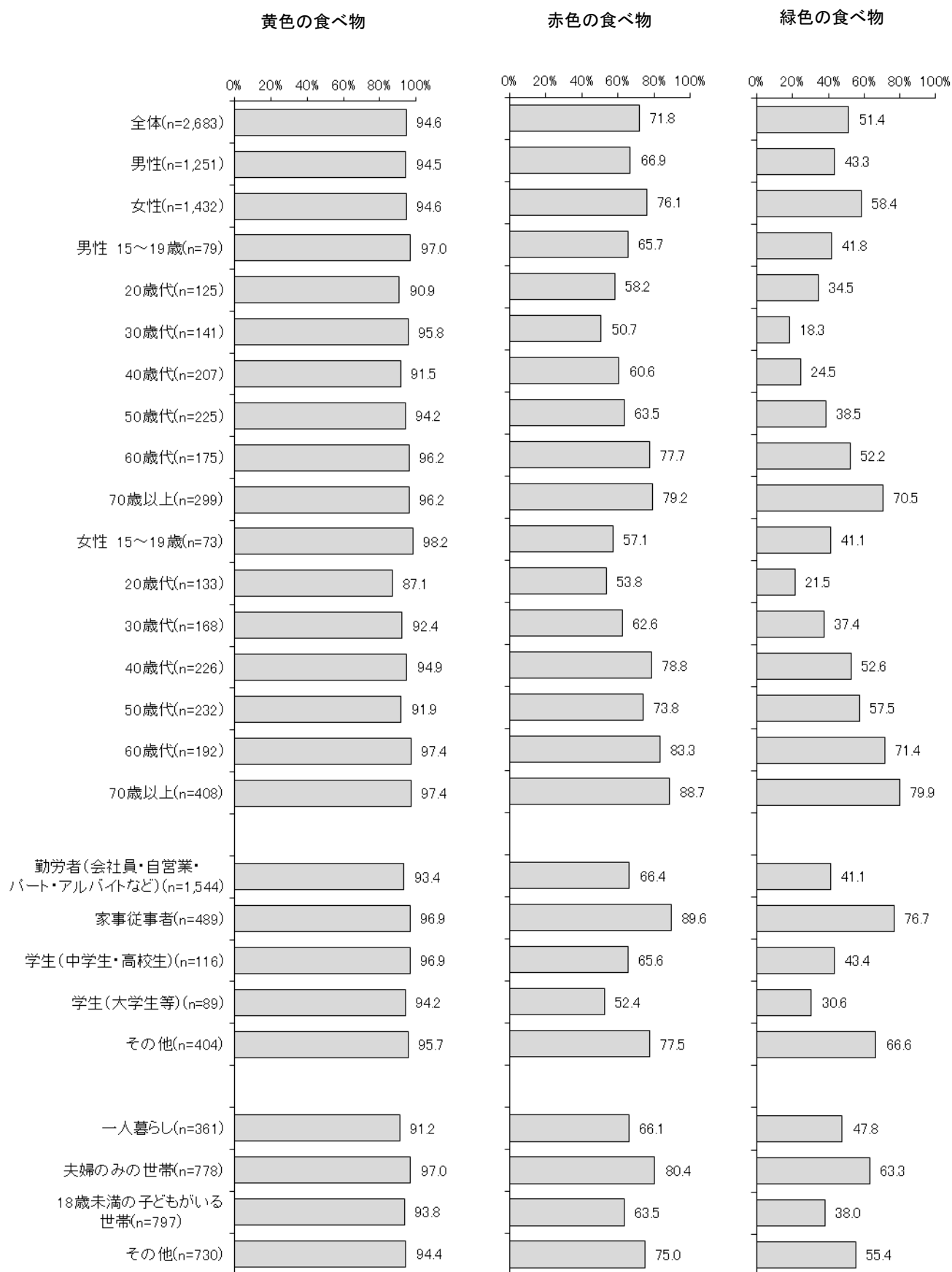


【朝食の内容(全体, 性/性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】



【朝食の内容(全体、性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】

※ 分類毎



【朝食の内容(全体, 性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】

(3) 朝食の内容(組み合わせ)

「朝食を食べる」(「ほとんど毎日食べる」「週に4～5日食べる」「週に2～3日食べる」と回答した者の、朝食の内容の組み合わせ※結果の回答割合は次のとおり。

【全体】「黄色＋赤色＋緑色の食べ物」を組み合わせた朝食を食べている者(44.3%)が最も高い。

【性・年齢別】「黄色＋赤色＋緑色の食べ物」を組み合わせた朝食を食べている者は男性(37.2%)が女性(50.6%)に比べて 13.4 ポイント低く、男性では30歳代(18.3%)、女性では20歳代(16.1%)が最も低い。

男性30歳代(43.7%)、女性20歳代(36.6%)では、「黄色の食べ物」のみを食べている者が最も多い。

【就業等状況別】「黄色＋赤色＋緑色の食べ物」を組み合わせた朝食を食べている者は、家事従事者(70.3%)で最も高く、学生(大学生等)(19.4%)で最も低い。

学生(大学生等)では、「黄色の食べ物」のみを食べている者(33.5%)が最も多い。

【世帯構成別】「黄色＋赤色＋緑色の食べ物」を組み合わせた朝食を食べている者は、夫婦のみの世帯(57.6%)で最も高く、18歳未満の子どもがいる世帯(31.8%)で最も低い。

【朝食の準備方法別】「主に家で調理して食べる」者では、「黄色＋赤色＋緑色の食べ物」を組み合わせた朝食を食べている者(51.2%)が最も多いが、「主にスーパーマーケット・食品販売店で調理された物を購入する」者及び「主にコンビニエンスストアで調理された物を購入する」者では、「黄色の食べ物」のみを食べている者が最も多い。(スーパー等 36.3%、コンビニ 50.3%)

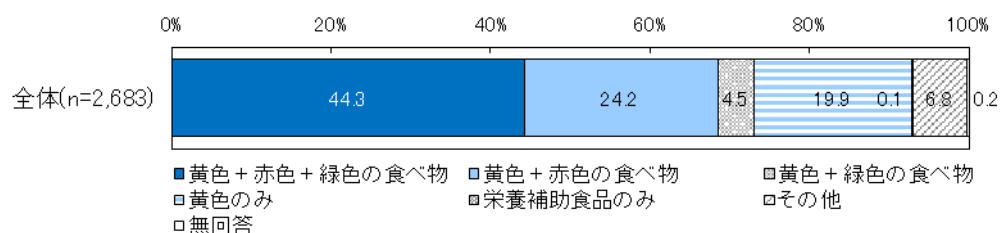
【和食*の実践度別】「和食を実践している」者では、「黄色＋赤色＋緑色の食べ物」を組み合わせた朝食を食べている者(52.0%)が最も多いが、「実践していない」者では、「黄色の食べ物」のみを食べている者(31.2%)が最も多い。

【健全な食生活の実践度別】「健全な食生活を実践できていると思う」者では、「黄色＋赤色＋緑色の食べ物」を組み合わせた朝食を食べている者(51.0%)が最も多いが、「実践できていないと思う」者では、「黄色の食べ物」のみを食べている者(31.4%)が最も多い。

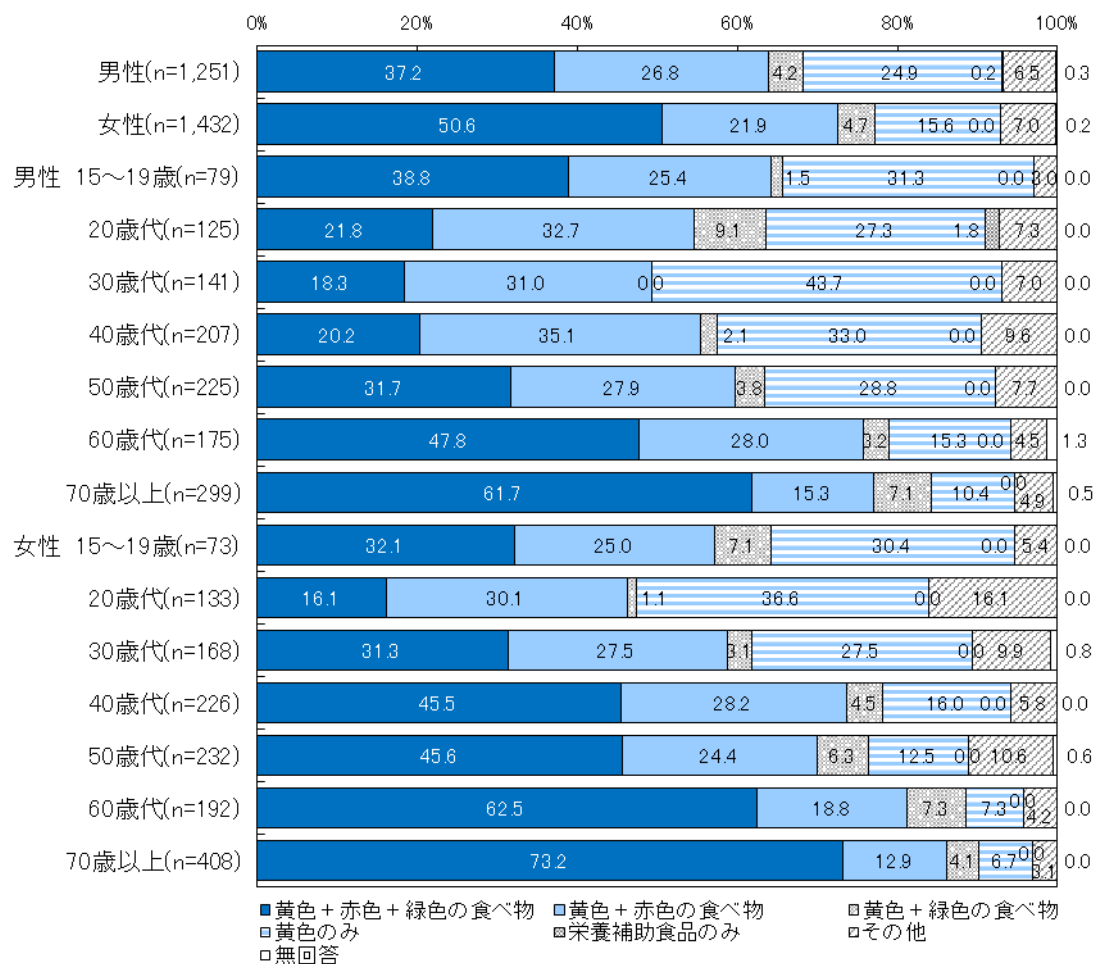
* 和食 P25参照

※ 分類方法

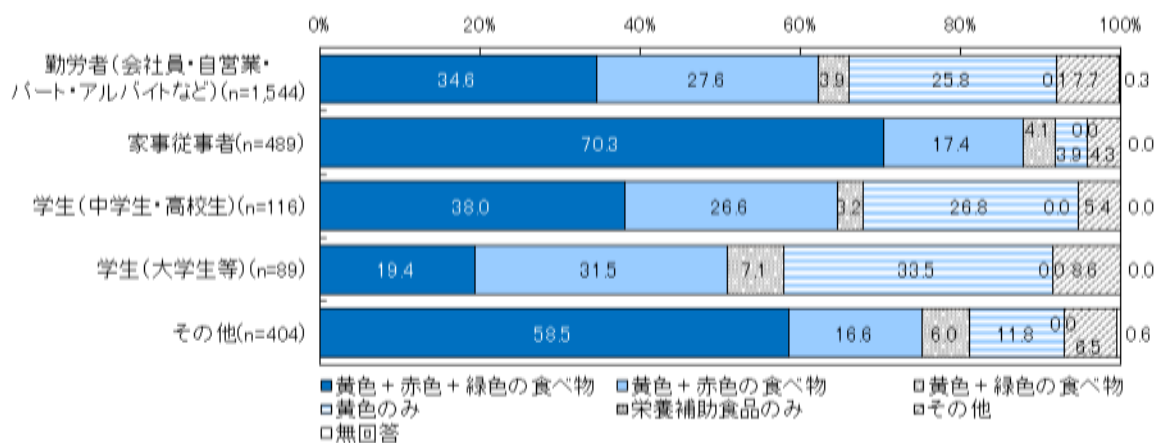
分類	朝食の内容		
黄色の食べ物	・ごはん(おにぎりを含む)	・パン	・シリアル
赤色の食べ物	・肉・魚・卵・大豆製品を使ったおかず		・牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズ)
緑色の食べ物	・野菜を使ったおかず	・果物	



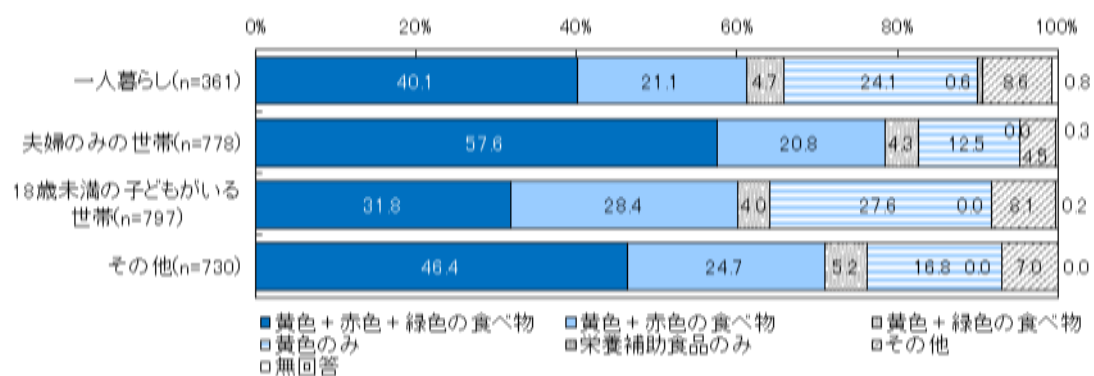
【朝食の内容(組み合わせ)(全体)】



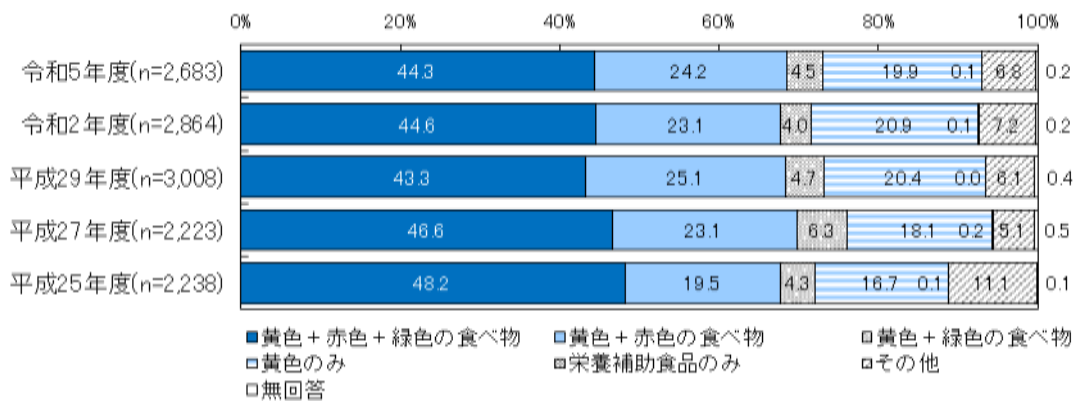
【朝食の内容(組み合わせ)(性/性・年齢別)】



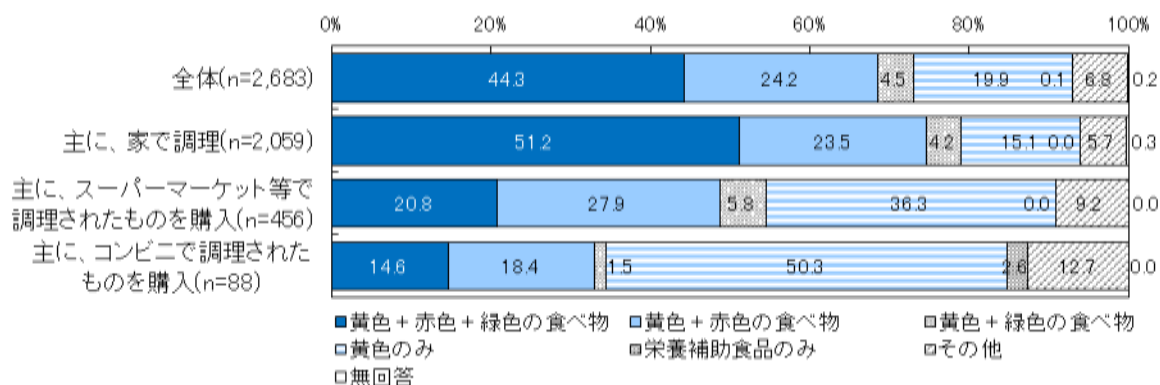
【朝食の内容(組み合わせ)(就業等状況別)】



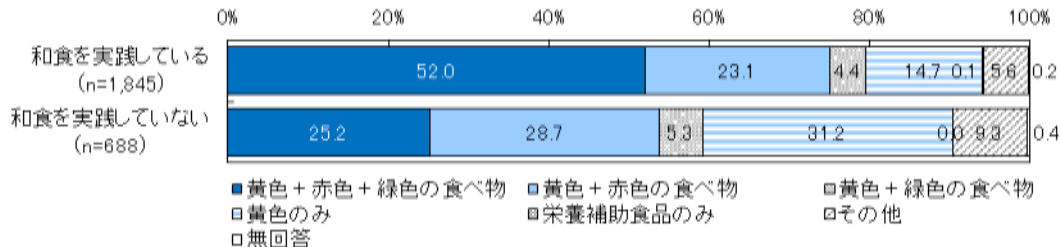
【朝食の内容(組み合わせ)(世帯構成別)】



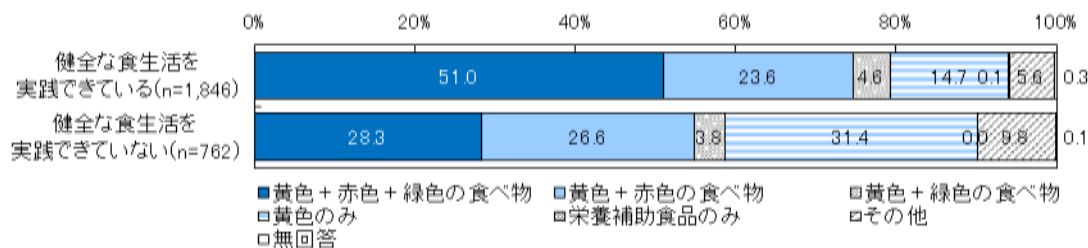
【朝食の内容(組み合わせ)(調査年度別)】



【朝食の内容(組み合わせ)(朝食の準備方法別)】



【朝食の内容(組み合わせ)(和食の実践度別)】



【朝食の内容(組み合わせ)(健全な食生活の実践状況別)】

(4) 朝食の準備方法

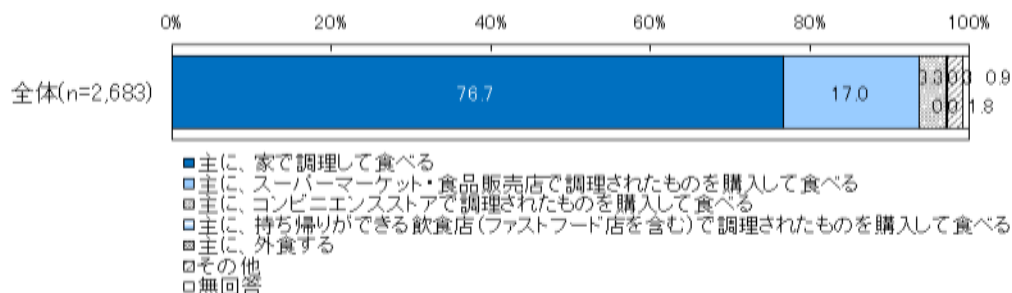
「朝食を食べる」「ほとんど毎日食べる」「週に4～5日食べる」「週に2～3日食べる」と回答した者に、朝食の準備方法について尋ねた結果の回答割合は次のとおり。

【全体】「主に家で調理して食べる」が最も高く(76.7%)、「主に調理された物を購入して食べる」は2割となっている。

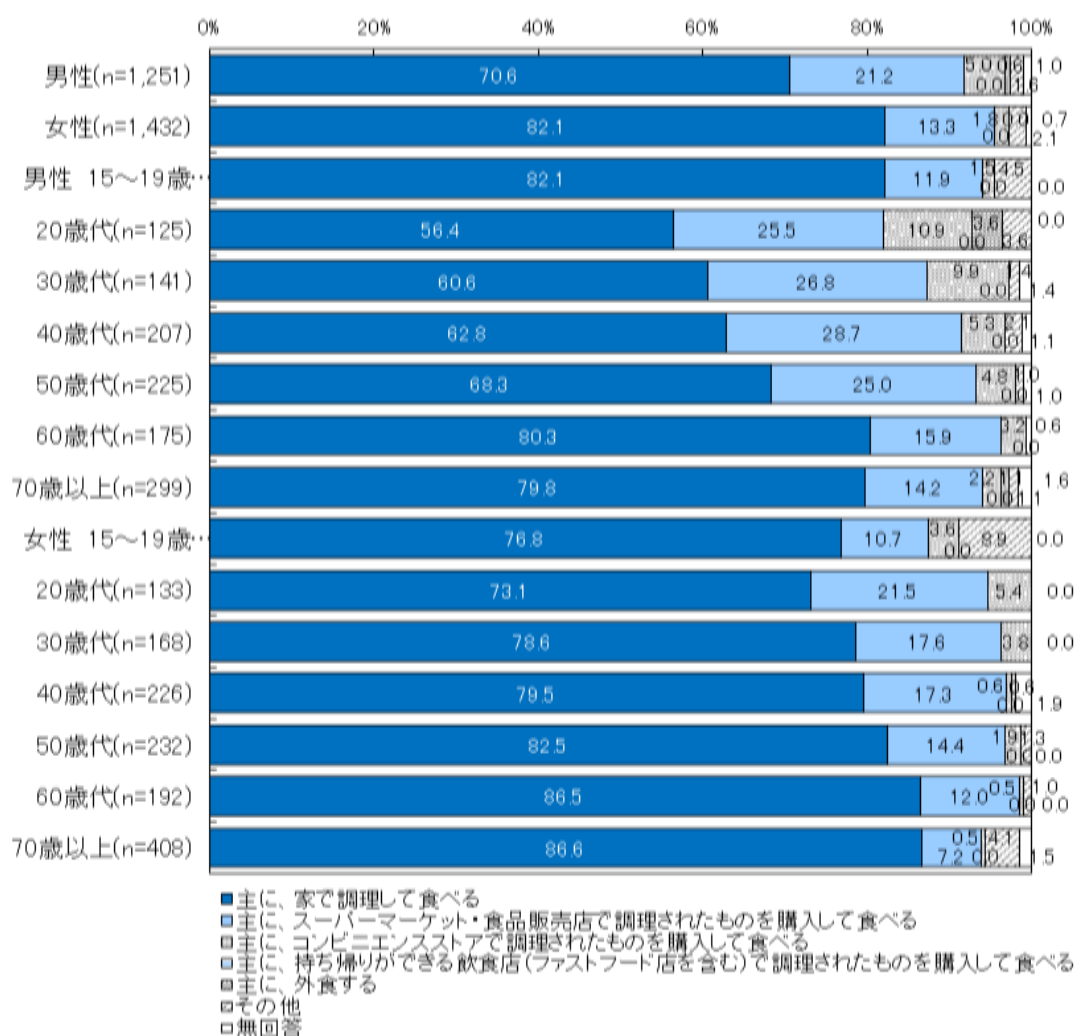
【性・年齢別】「主にスーパーマーケット・食品販売店で調理された物を購入する」が2割を超えるのは男性の20～50歳代、女性20歳代(21.5%)である。

「主にコンビニエンスストアで調理された物を購入する」は、男性20～30歳代で1割となっている。

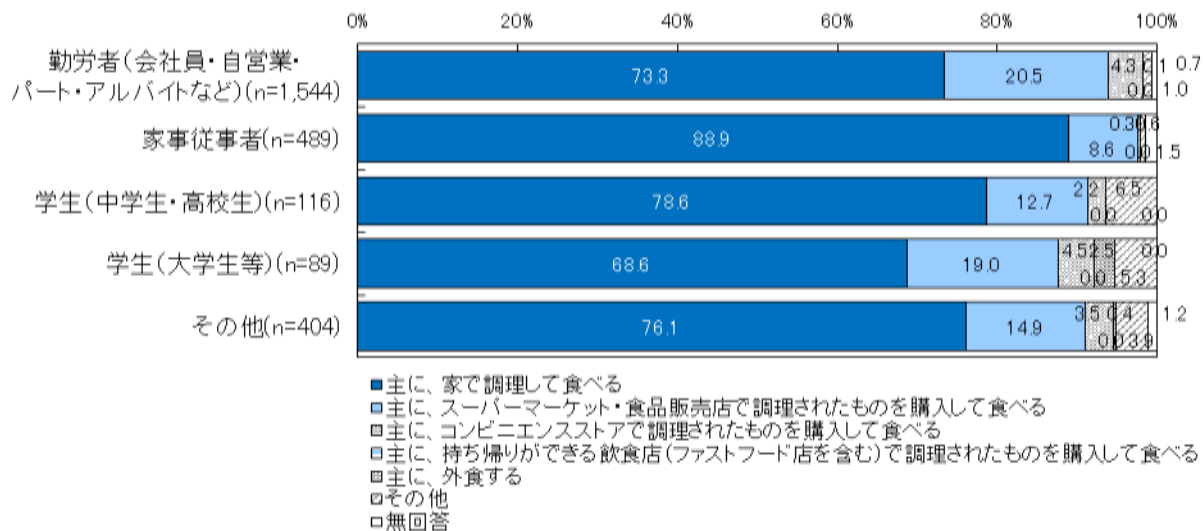
【世帯構成別】「主に調理された物を購入して食べる」は一人暮らし(34.2%)が最も高い。



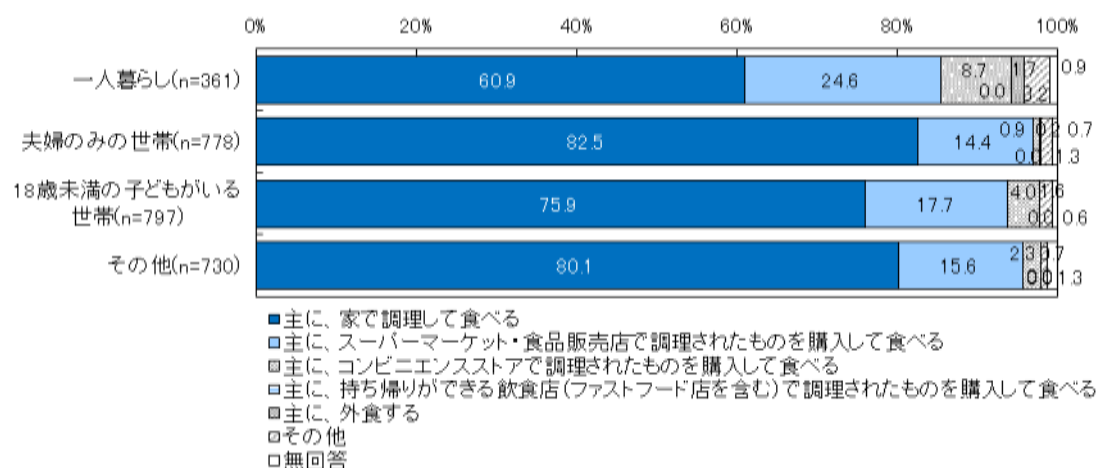
【朝食の準備方法(全体)】



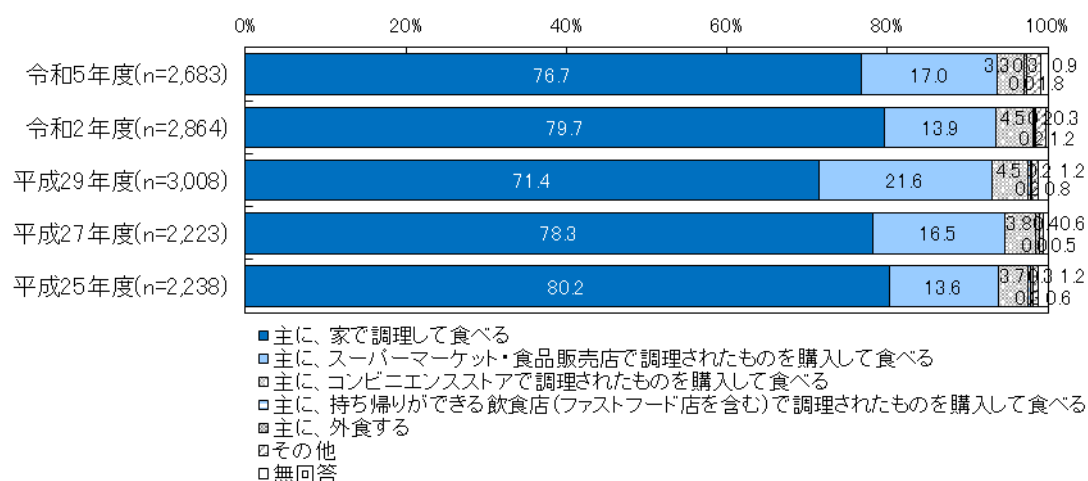
【朝食の準備方法(性/性・年齢別)】



【朝食の準備方法(就業等状況別)】



【朝食の準備方法(世帯構成別)】



【朝食の準備方法(調査年度別)】

(5) 朝食を食べるために必要だと思うこと

「朝食を食べないことがある」「週に4～5日食べる」「週に2～3日食べる」「ほとんど食べない」と回答した者に、朝食を食べるために必要だと思うことを尋ねた結果の回答割合は次のとおり。

【全体】「子どもの頃からの朝食を食べる習慣」(34.3%)が最も高い。次いで「自分で短時間・簡単に朝食を用意できる市販食品の組合せ方法・組合せ例の紹介」(28.1%)、「自分で短時間・簡単に作れる朝食レシピの紹介」(27.5%)の順である。

【性別】男性では「子どもの頃からの朝食を食べる習慣」(33.4%)が最も高く、次いで、「朝食を食べるメリットについての情報提供」(24.5%)、「自分で短時間・簡単に朝食を用意できる市販食品の組合せ方法・組合せ例の紹介」(23.1%)の順である

女性では、「自分で短時間・簡単に作れる朝食レシピの紹介」(37.6%)が最も高く、次いで、「子どもの頃からの朝食を食べる習慣」(35.5%)、「自分で短時間・簡単に朝食を用意できる市販食品の組合せ方法・組合せ例の紹介」(34.6%)の順である。

【就業等状況別】学生(大学生)、家事従事者では「自分で短時間・簡単に朝食を用意できる市販食品の組合せ方法・組合せ例の紹介」が最も高く、勤労者、学生(中・高校生)では、「子どもの頃からの朝食を食べる習慣」が最も高い。

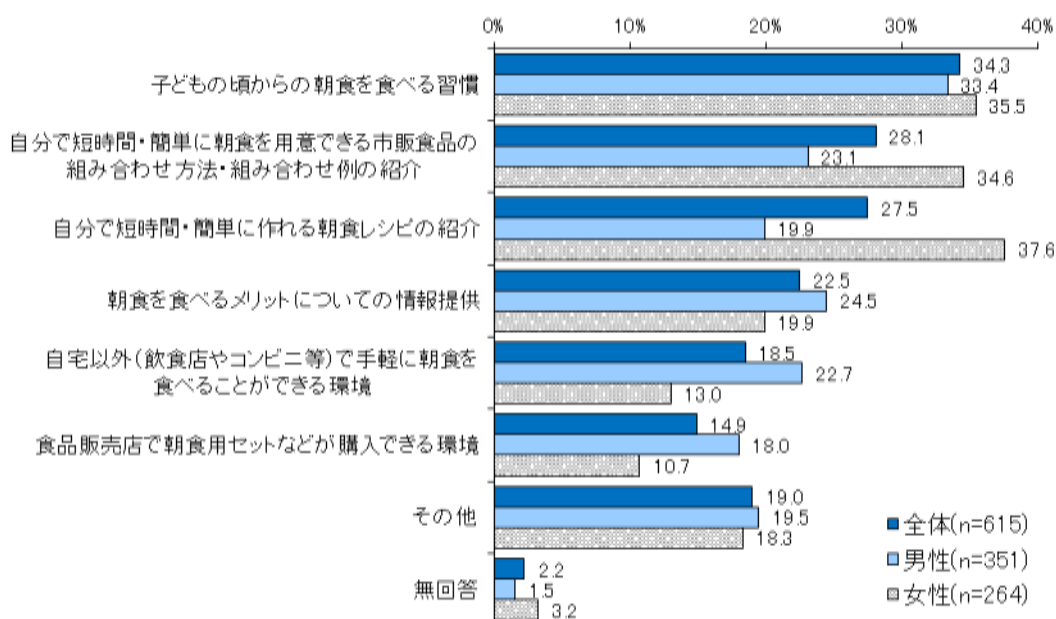
【朝食摂取状況別】朝食を「週に4～5日食べる」者では、「自分で短時間・簡単に作れる朝食レシピの紹介」(48.3%)が最も高いが、朝食を「週に2～3日食べる」者では、「自分で短時間・簡単に朝食を用意できる市販食品の組合せ方法・組合せ例の紹介」(39.4%)が最も高い。

朝食を「ほとんど食べない」者では、「その他」(27.9%)が高く、その内容は「朝食を食べるための時間」、「早起きの習慣」、「朝食を食べないことのデメリットについての情報提供」等が挙げた。

【朝食の準備方法別】「主に、家で調理」する者では、「子どもの頃からの朝食を食べる習慣」(49.5%)が最も高く、「自分で短時間・簡単に作れる朝食レシピの紹介」(48.6%)、「自分で短時間・簡単に朝食を用意できる市販食品の組合せ方法・組合せ例の紹介」(40.4%)の順である。

「主に、スーパーマーケット等で調理されたものを購入」する者では、「自分で短時間・簡単に朝食を用意できる市販食品の組合せ方法・組合せ例の紹介」(48.2%)が最も高く、「子どもの頃からの朝食を食べる習慣」(37.5%)、「自分で短時間・簡単に作れる朝食レシピの紹介」(37.3%)の順である。

「主に、コンビニで調理されたものを購入」する者では、「自宅以外(飲食店やコンビニ等)で手軽に朝食を食べることができる環境」(57.2%)が最も高い。

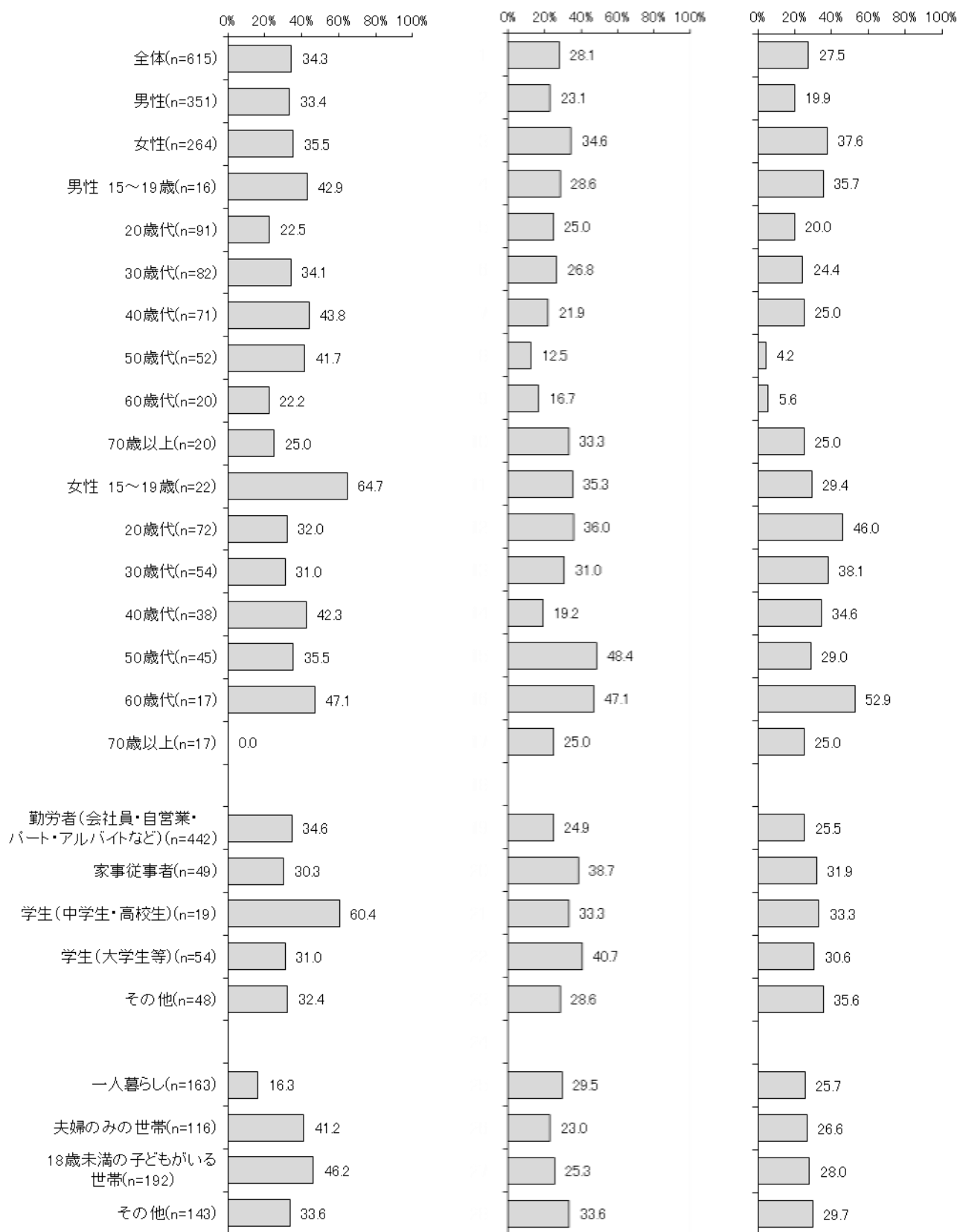


【朝食を食べるために必要だと思うこと(全体、性別)】

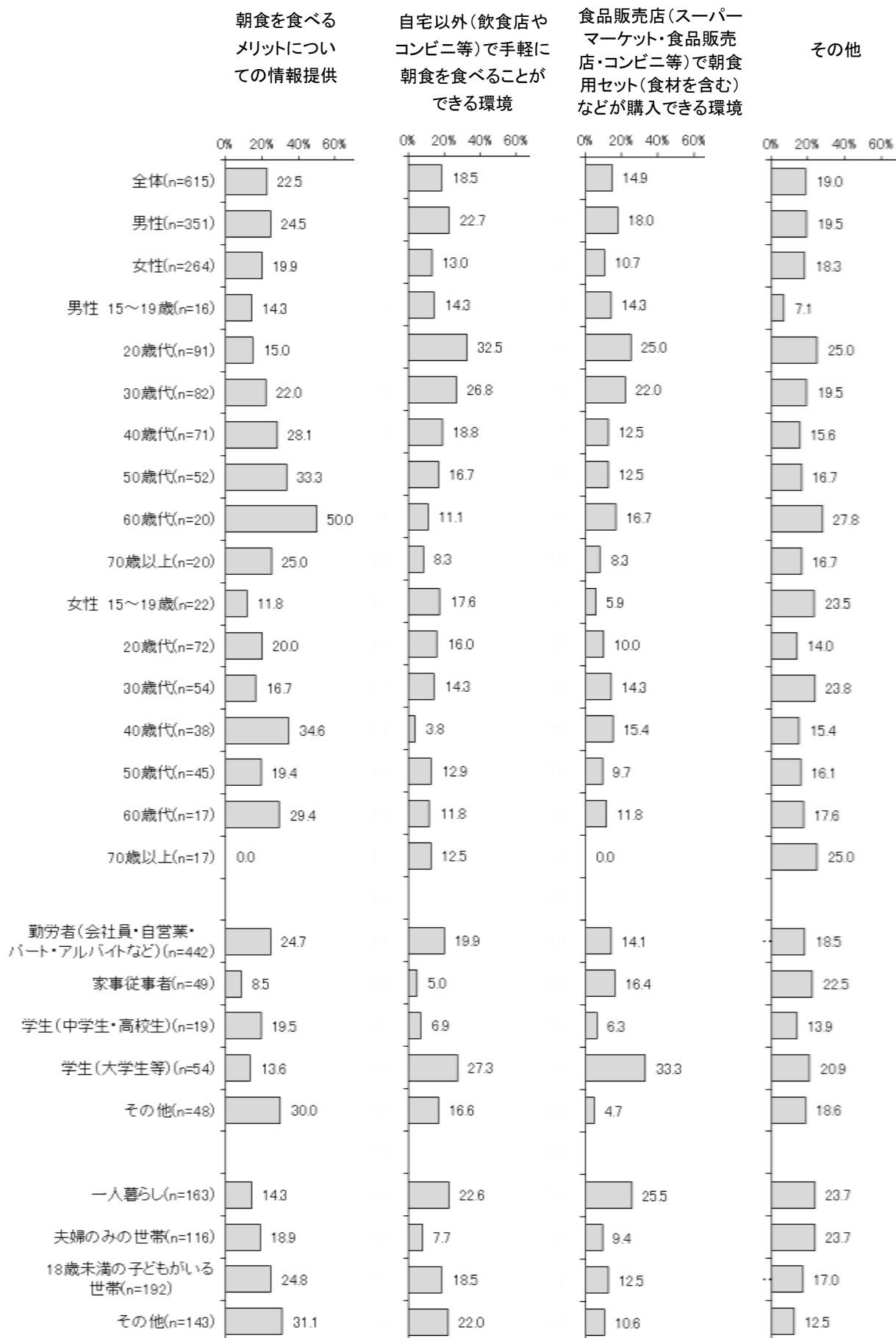
子どもの頃からの朝食を
食べる習慣

自分で短時間・簡単に朝食を
用意できる市販食品の組合せ
方法・組み合わせ例の紹介

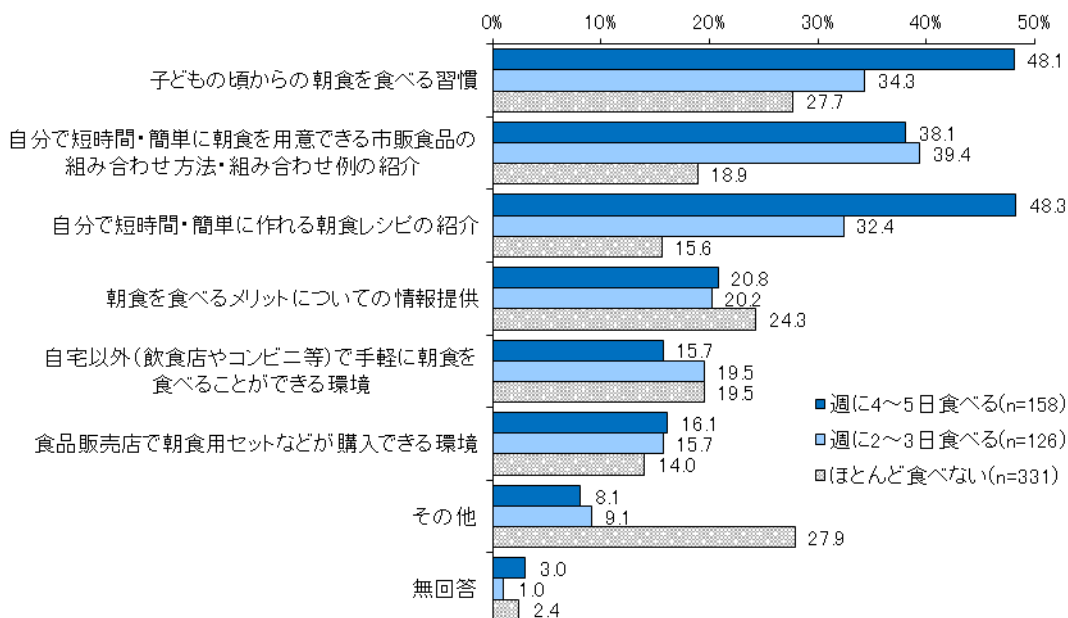
自分で短時間・簡単に
作れる朝食レシピの紹介



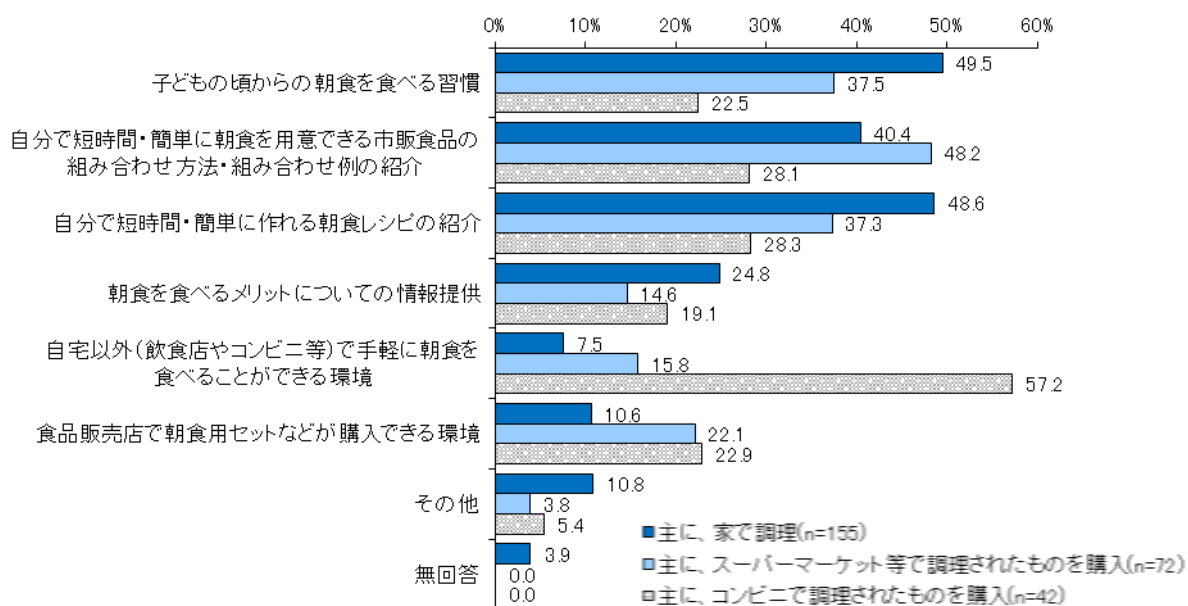
【朝食を食べるために必要だと思うこと(全体、性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】



【朝食を食べるために必要だと思うこと(全体、性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】



【朝食を食べるために必要だと思うこと(朝食の摂取状況別)】



【朝食を食べるために必要だと思うこと(朝食の準備方法別)】

3 「わ食」について

(1) 「わ食の日」の認知度

指 標:「わ食の日」を認知している人の割合
目標数値:50%以上
令和2年度数値:31.0%

「わ食の日」※を「知っていた」「言葉も内容も知っていた」「言葉は知っていたが内容は知らなかった」の合計)の回答割合は次のとおり。

【全 体】 28.7%

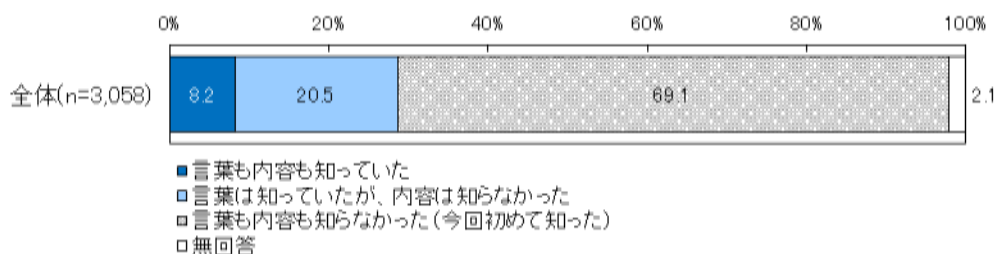
【性・年齢別】 男性(17.4%)が女性(39.2%)に比べて 21.8 ポイント低い。男女ともに15～19歳代が最も高く(男性 48.8%、女性 57.8%)、次いで、女性では40歳代(48.8%)が高い。男性30歳代(10.4%)が最も低い。

【就業等状況別】 学生(中学生・高校生)(62.3%)が最も高い。

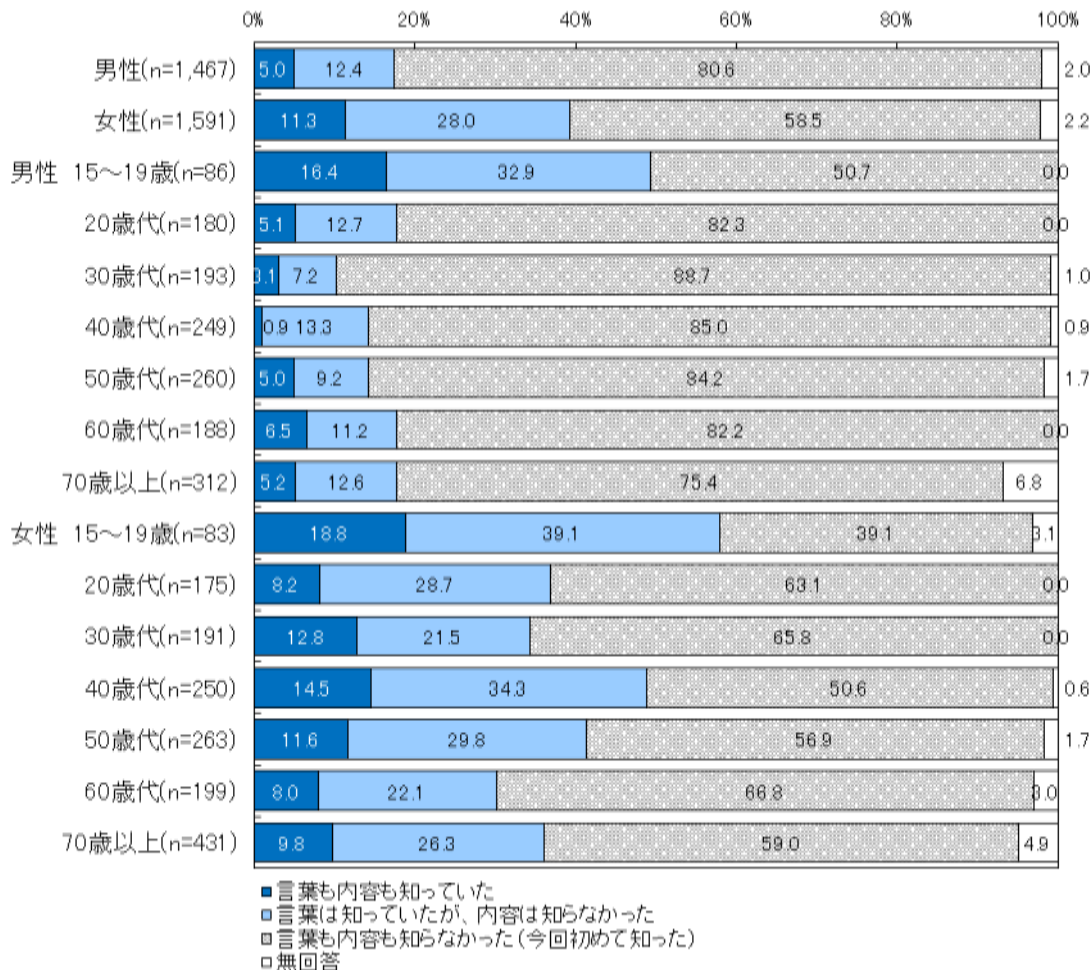
【世帯構成別】 18歳未満の子どもがいる世帯(41.1%)が最も高い。

【調査年度別】 前回調査(R2年度)と比較し、2.3 ポイント低くなっている。

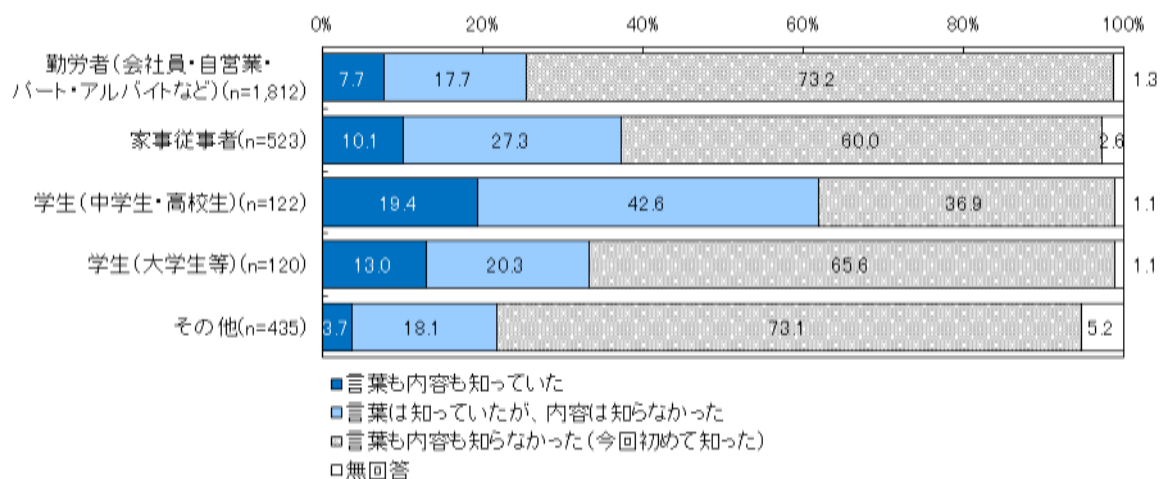
※ わ食の日:広島市では毎月19日を「わ食の日」として、3つのわ食(和食・輪食・環食)を進めている。



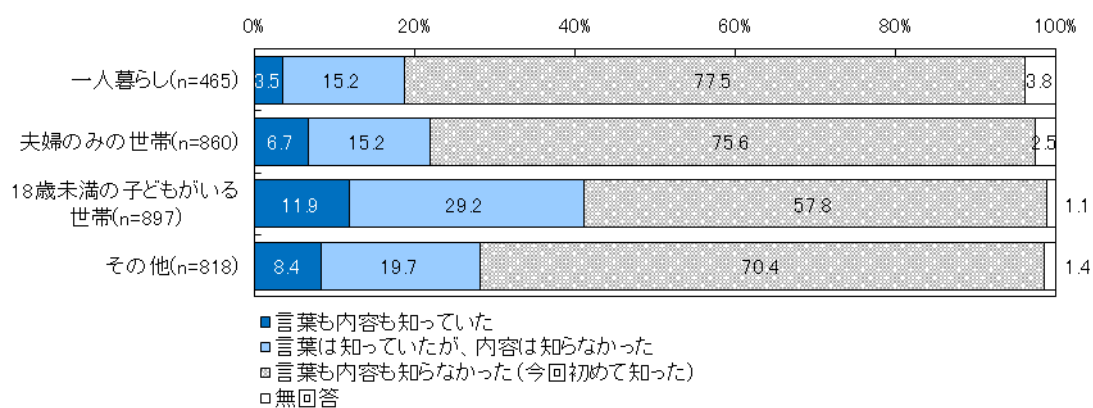
【「わ食の日」の認知度(全体)】



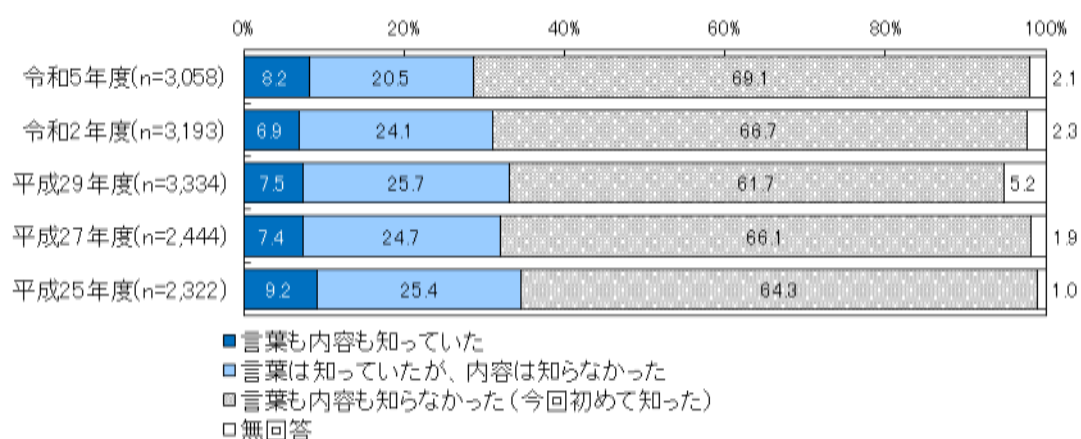
【「わ食の日」の認知度(性/性・年齢別)】



【「わ食の日」の認知度(就業等状況別)】



【「わ食の日」の認知度(世帯構成別)】



【「わ食の日」の認知度(調査年度別)】

(2) 「和食」の実践度

① 和食（栄養バランスのとれた日本型食生活の実践）

指 標:「和食」を実践している人の割合
目標数値:80%以上
令和2年度数値:67.1%

和食の実践度について「実践している」「十分に実践している」「まあまあ実践している」の合計)の回答割合は次のとおり。

【全 体】66.5%

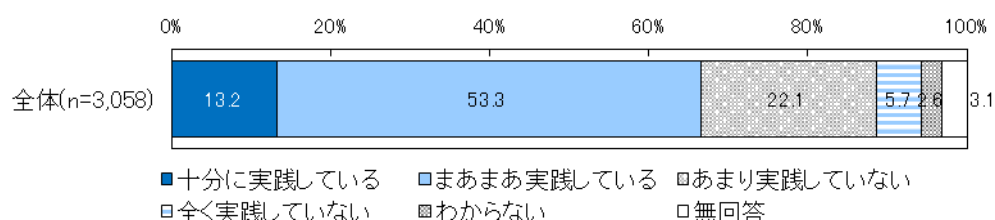
【性・年齢別】男性(60.5%)が女性(72.0%)に比べて 11.5 ポイント低い。男女ともに20歳代が最も低い(男性 53.3%、女性 50.2%)。

【就業等状況別】学生(大学生等)(47.5%)が最も低い。

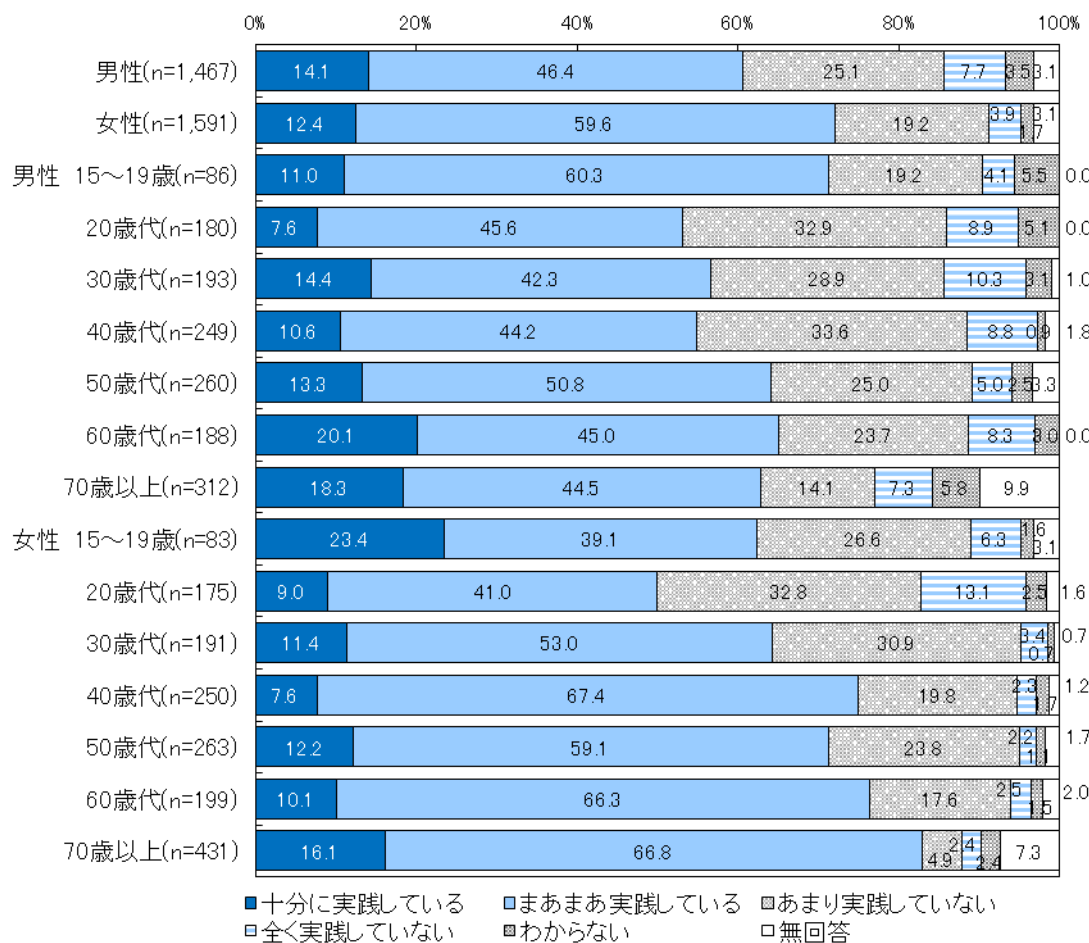
【世帯構成別】一人暮らし(40.4%)が最も低い。

【調査年度別】前回調査(R2年度)と比較し、0.6 ポイント低くなっている。

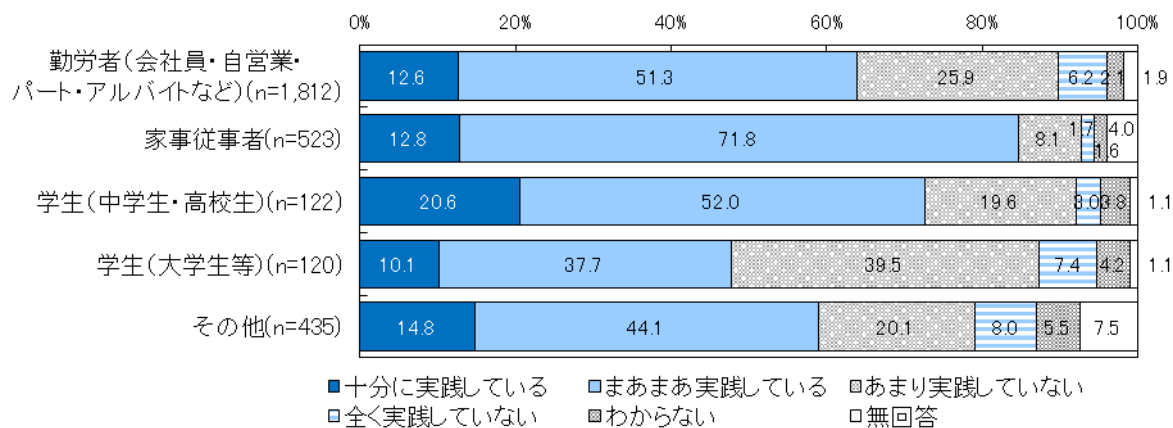
【健全な食生活の実践度別】「健全な食生活を実践できていないと思う」者(30.1%)が「実践できていると思う」者(86.0%)に比べ、55.9 ポイント低い。



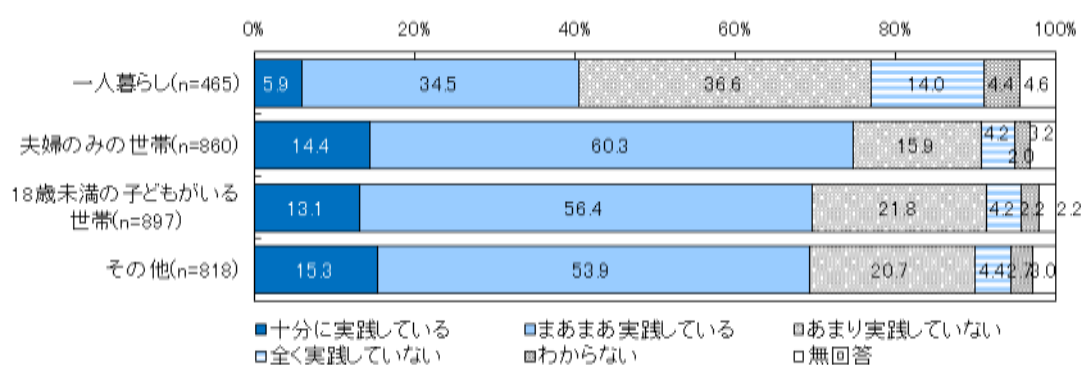
【和食の実践度(全体)】



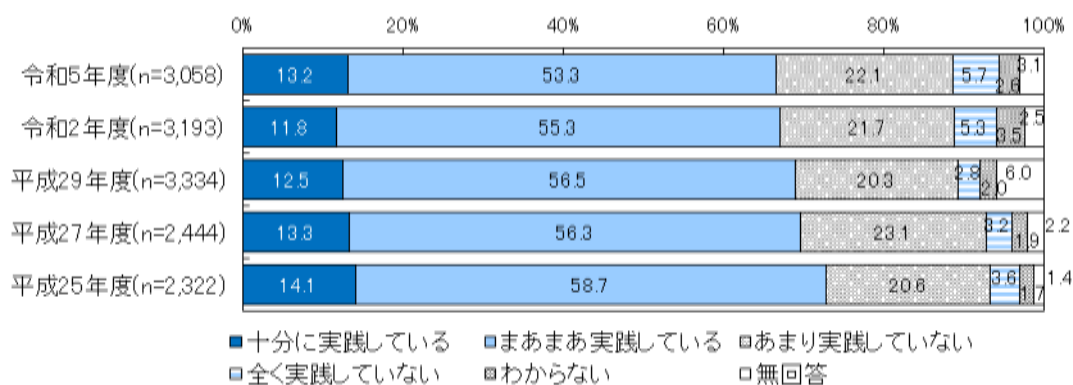
【和食の実践度(性/性・年齢別)】



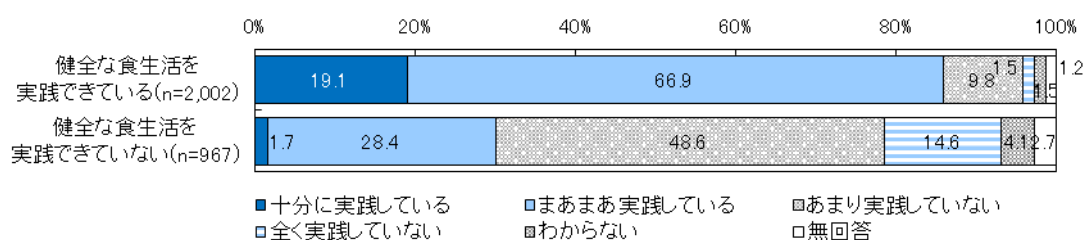
【和食の実践度(就業等状況別)】



【和食の実践度(世帯構成別)】



【和食の実践度(調査年度別)】



【和食の実践度(健全な食生活の実践状況別)】

② 輪食(家族や友人、地域の人などの
食卓を囲んだ団らんの実践)

指 標:「輪食」を実践している人の割合
目標数値:80%以上
令和2年度数値:69.5%

輪食の実践度について「実践している」「十分に実践している」「まあまあ実践している」の合計)の回答割合は次のとおり。

【全 体】67.7%

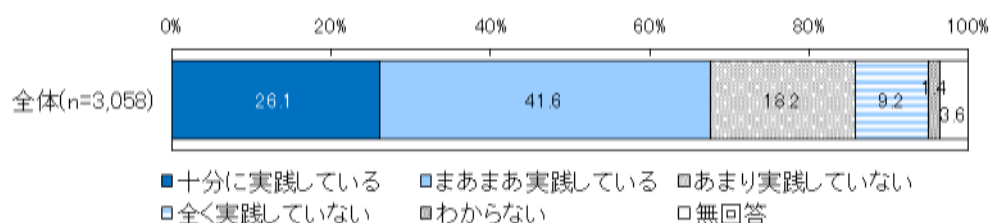
【性・年齢別】男性(62.6%)が女性(72.4%)に比べて9.8ポイント低い。男女とも70歳以上が最も低い(男性49.7%、女性60.7%)。

【就業等状況別】学生(大学生等)(57.5%)が最も低い。

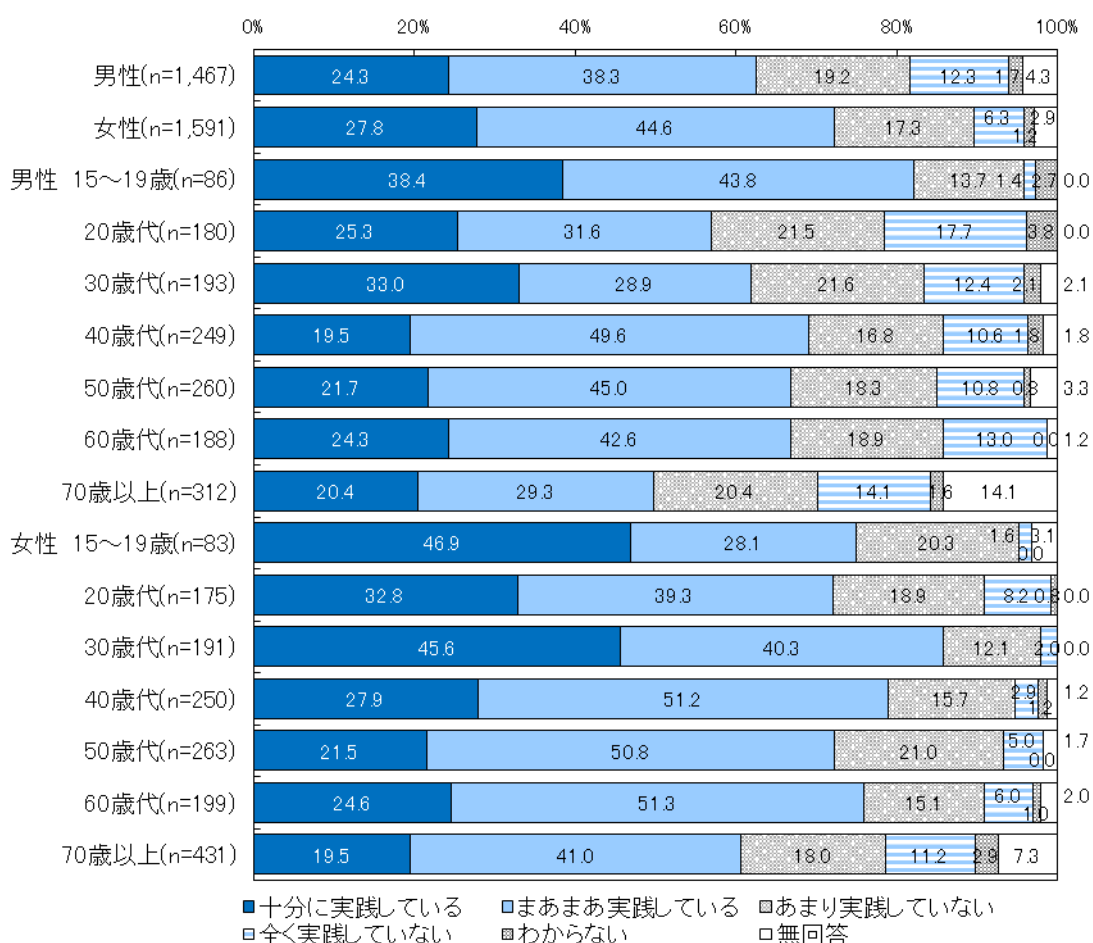
【世帯構成別】18歳未満の子どもがいる世帯(81.7%)が最も高く、一人暮らし(20.2%)が最も低い。

【調査年度別】前回調査(R2年度)と比較し、1.8ポイント低くなっている。

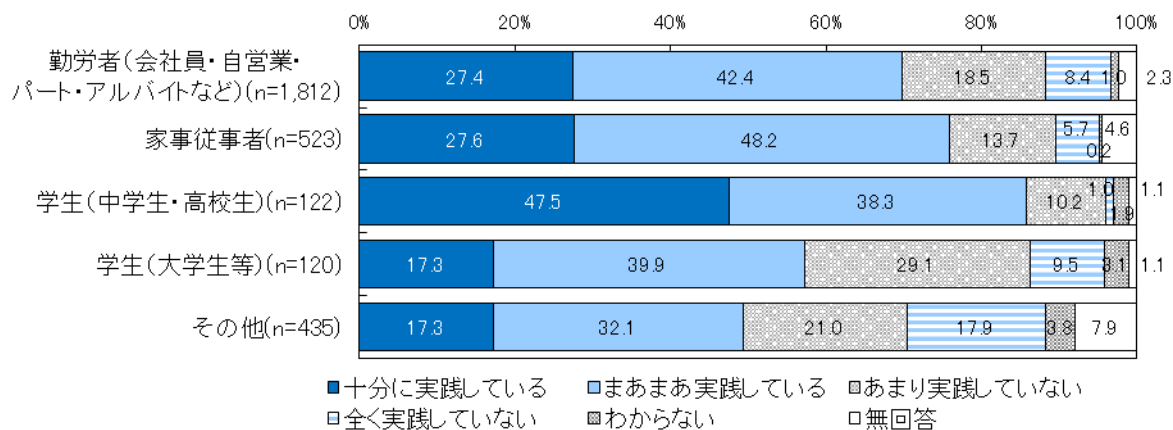
【健全な食生活の実践度別】「健全な食生活を実践できていないと思う」者(46.4%)が「実践できていると思う」者(79.8%)に比べ、33.4ポイント低い。



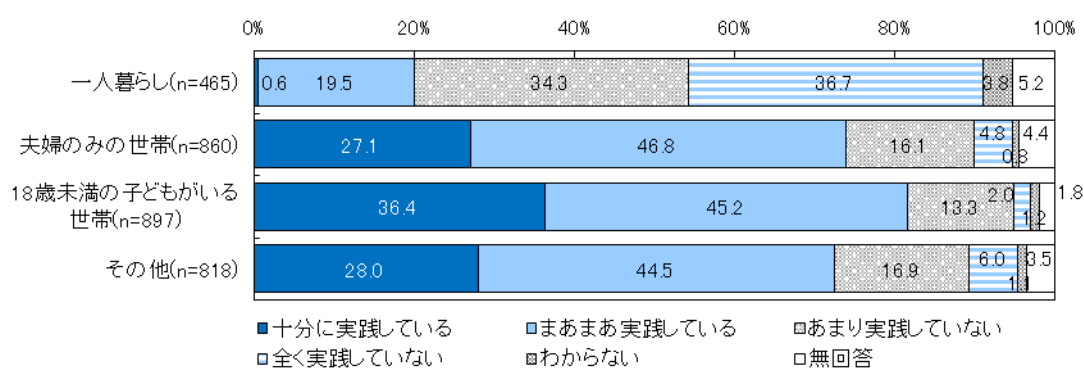
【輪食の実践度(全体)】



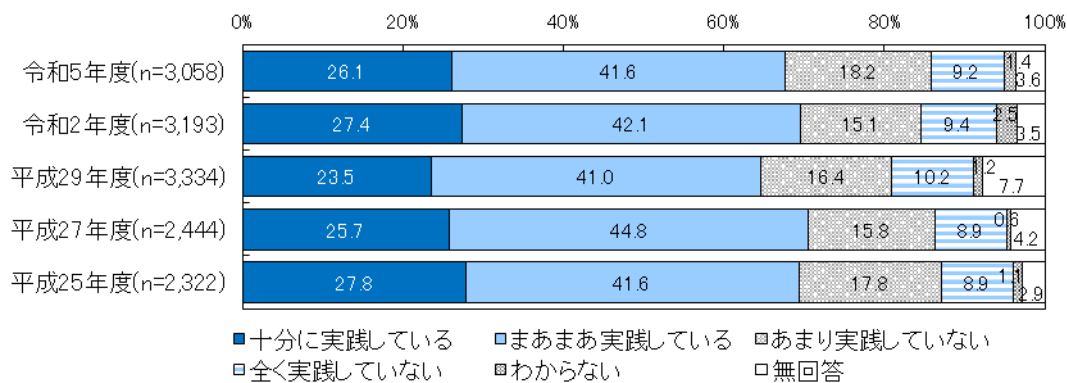
【輪食の実践度(性/性・年齢別)】



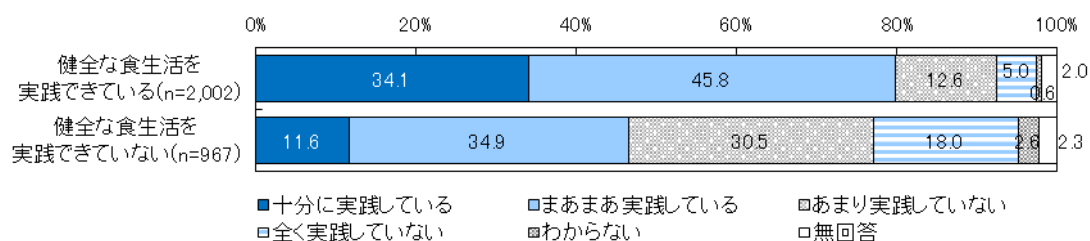
【輪食の実践度(就業等状況別)】



【輪食の実践度(世帯構成別)】



【輪食の実践度(調査年度別)】



【輪食の実践度(健全な食生活の実践状況別)】

③ 環食（環境に配慮した食生活の実践）

指 標:「環食」を実践している人の割合
目標数値:83%以上
令和2年度数値:79.7%

環食の実践度について「実践している」「十分に実践している」「まあまあ実践している」の合計)の回答割合は次のとおり。

【全 体】81.9%

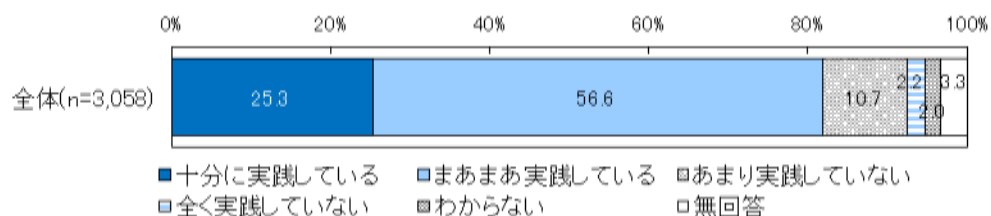
【性・年齢別】男性(79.0%)が女性(84.5%)に比べて7.5ポイント低い。男性では70歳以上(71.2%)で最も低く、女性では20歳代(80.0%)、15～19歳(80.7%)が低い。

【就業等状況別】学生(大学生等)(80.0%)が最も低い。

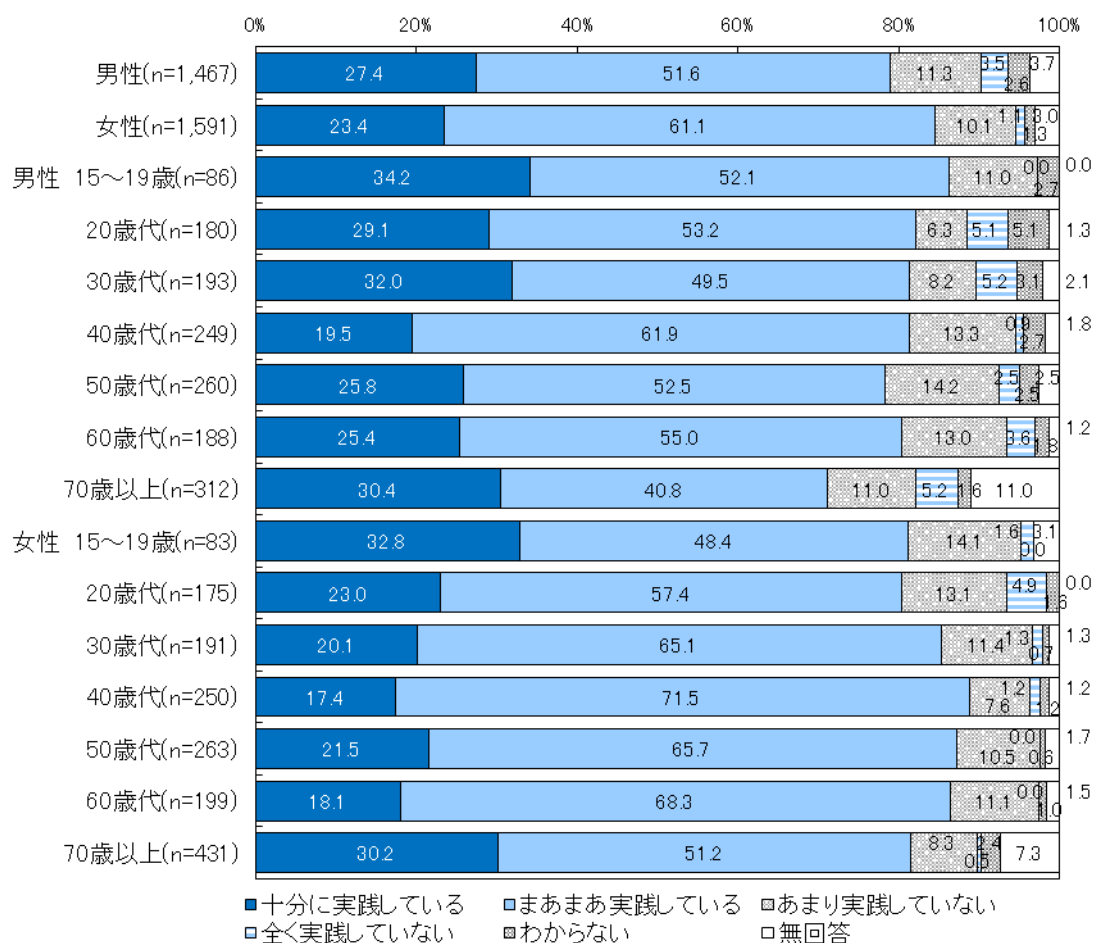
【世帯構成別】一人暮らし(72.3%)が最も低い。

【調査年度別】前回調査(R2年度)と比較し、2.2ポイント高くなっている。

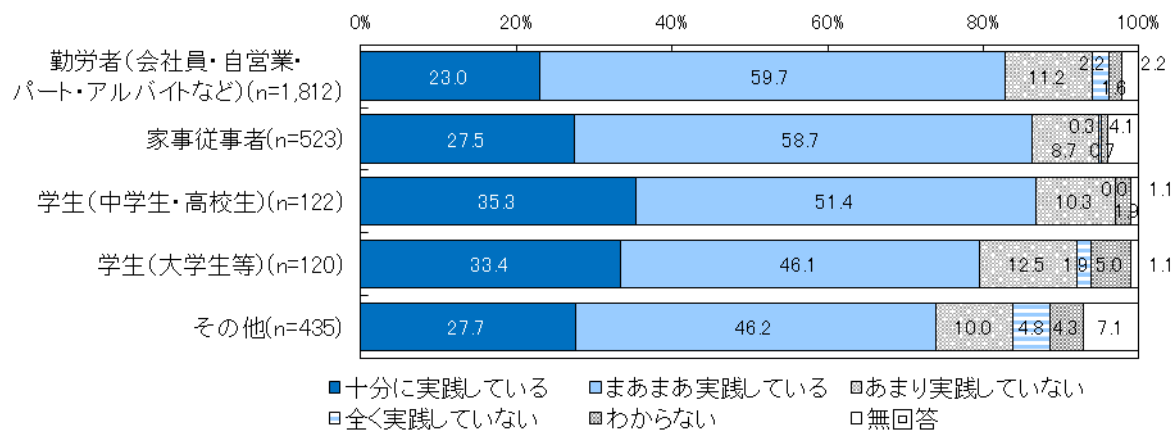
【健全な食生活の実践度別】「健全な食生活を実践できていないと思う」者(66.3%)が「実践できていると思う」者(92.2%)に比べ、26.4ポイント低い。



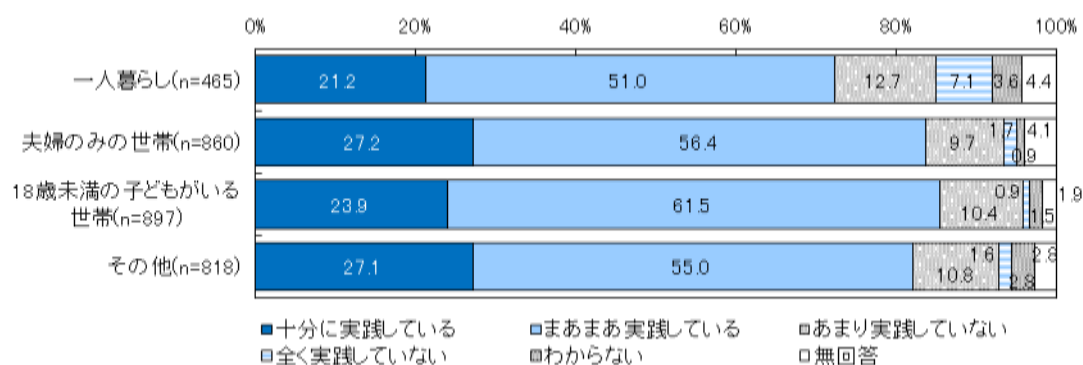
【環食の実践度(全体)】



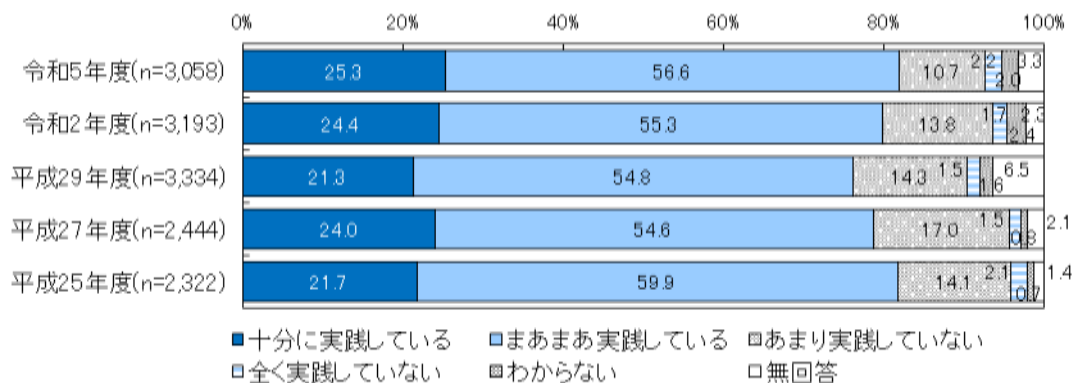
【環食の実践度(性/性・年齢別)】



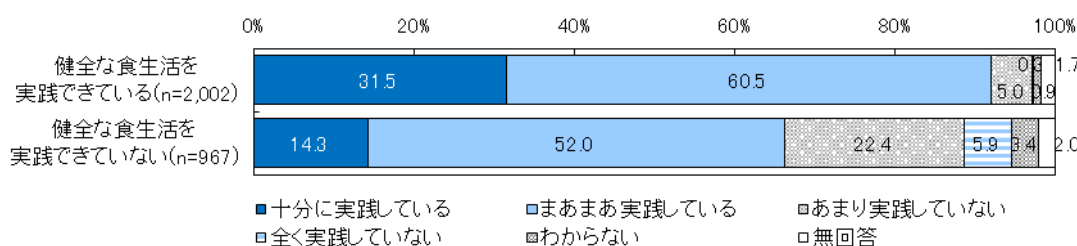
【環食の実践度(就業等状況別)】



【環食の実践度(世帯構成別)】



【環食の実践度(調査年度別)】



【輪食の実践度(健全な食生活の実践状況別)】

(3) 主食・主菜・副菜を揃えた食事の摂取頻度

指 標：主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を
1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合
目標数値：50%以上
令和2年度数値：未把握

主食・主菜・副菜の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは週に何日か尋ねた結果、「ほぼ毎日」の回答割合は次のとおり。

【全 体】 47.3%

【性・年齢別】 男性(45.9%)と女性(48.7%)で大きな差はない。

男性の20～30歳代、女性20歳代が低く、3割程度となっている（男性20歳代30.4%、30歳代30.3%、女性20歳代28.7%）。

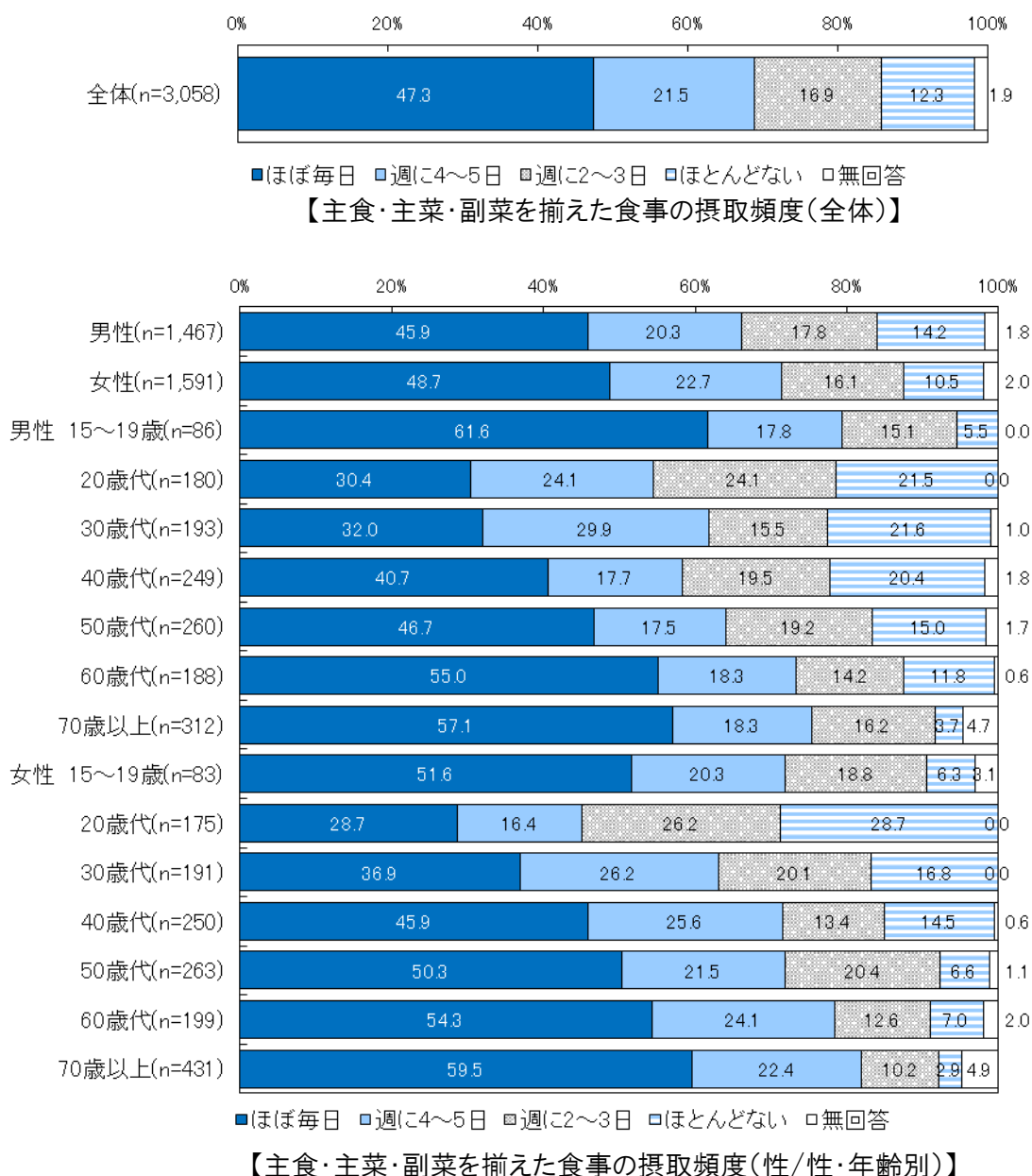
【就業等状況別】 学生(大学生等)(24.7%)が最も低い。

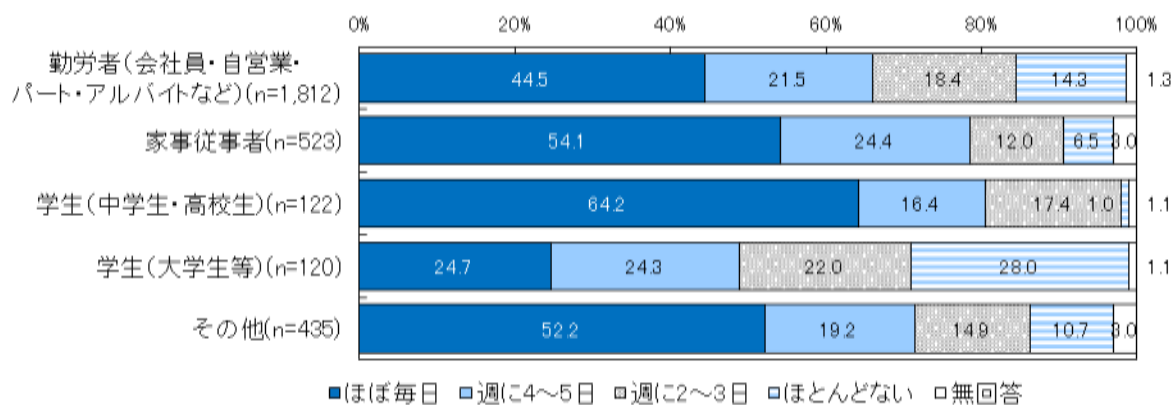
【世帯構成別】 一人暮らし(24.7%)が最も低い。

【健全な食生活の実践度別】 「健全な食生活を実践できていないと思う」者(15.0%)が「実践できていると思う」者(64.4%)に比べ、49.4ポイント低い。

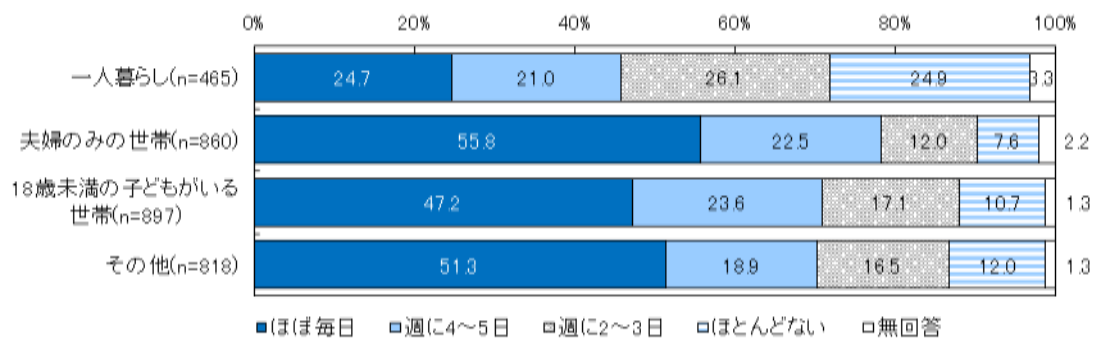
【和食*の実践度別】 「和食を実践していない」者(39.2%)が「実践している」者(83.7%)に比べ、44.5ポイント低い。

* 和食 P25参照

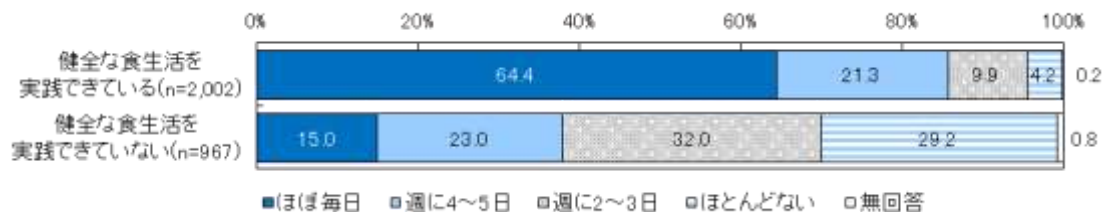




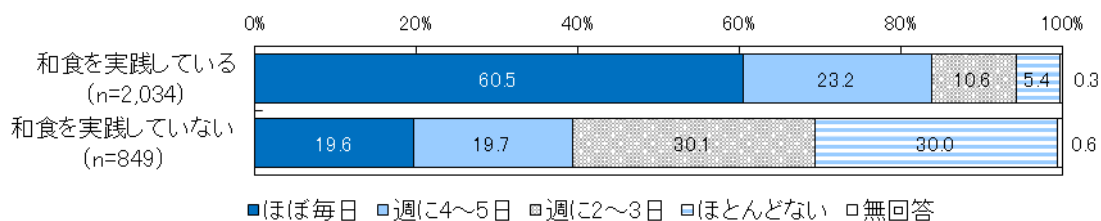
【主食・主菜・副菜を揃えた食事の摂取頻度(就業等状況別)】



【主食・主菜・副菜を揃えた食事の摂取頻度(世帯構成別)】



【主食・主菜・副菜を揃えた食事の摂取頻度(健全な食生活の実践状況別)】



【主食・主菜・副菜を揃えた食事の摂取頻度(和食の実践状況別)】

3 郷土料理等について

(1) 郷土料理や行事食の摂取頻度

指 標：郷土料理や行事食を月1回以上食べている人の割合
 目標数値：50%以上
 令和2年度数値：未把握

郷土料理や行事食を「月1回以上」食べている（「週に1回以上」「月に2～3回程度」「月に1回程度」の合計）の回答割合は次のとおり。

【全 体】 34.5%

【性・年齢別】 男性(33.5%)と女性(35.4%)で大きな差はない。
 男性の20～30歳代、70歳以上、女性20歳代が2割台と低い。

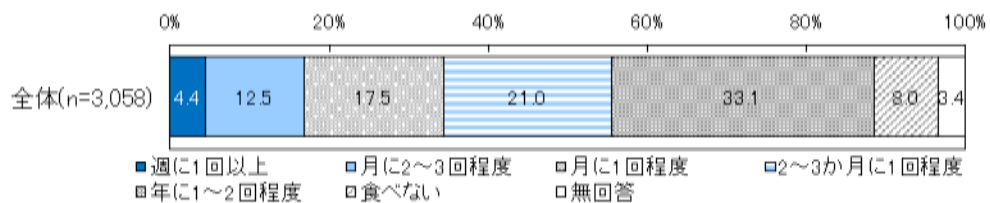
【就業等状況別】 学生(中学生・高校生)(46.7%)が他に比べて高い。

【世帯構成別】 18歳未満の子どもがいる世帯(42.5%)が最も高い。

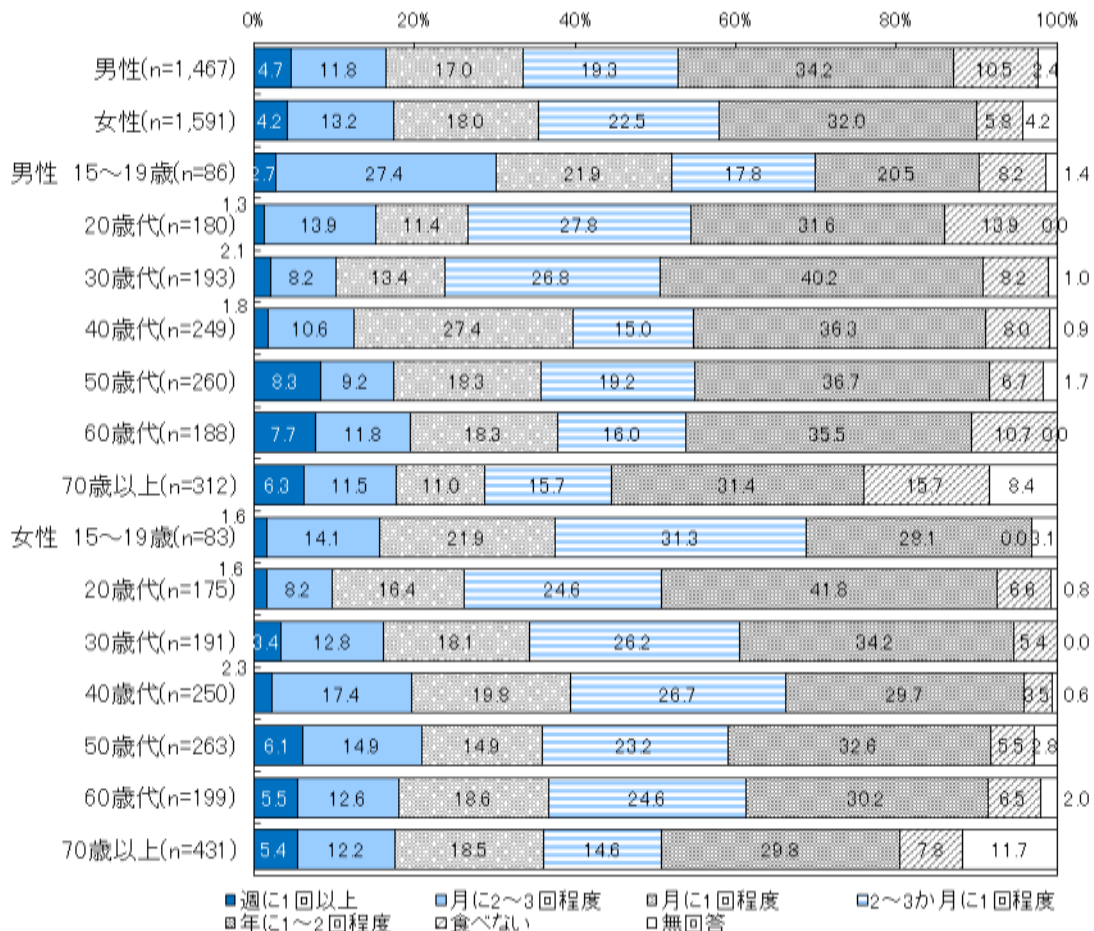
【健全な食生活の実践度別】 「健全な食生活を実践できていないと思う」者(18.7%)が「実践できていると思う」者(43.1%)に比べ、24.4ポイント低い。

【輪食*の実践度別】 「輪食を実践していない」者(23.4%)が「実践している」者(40.3%)に比べ、16.9ポイント低い。

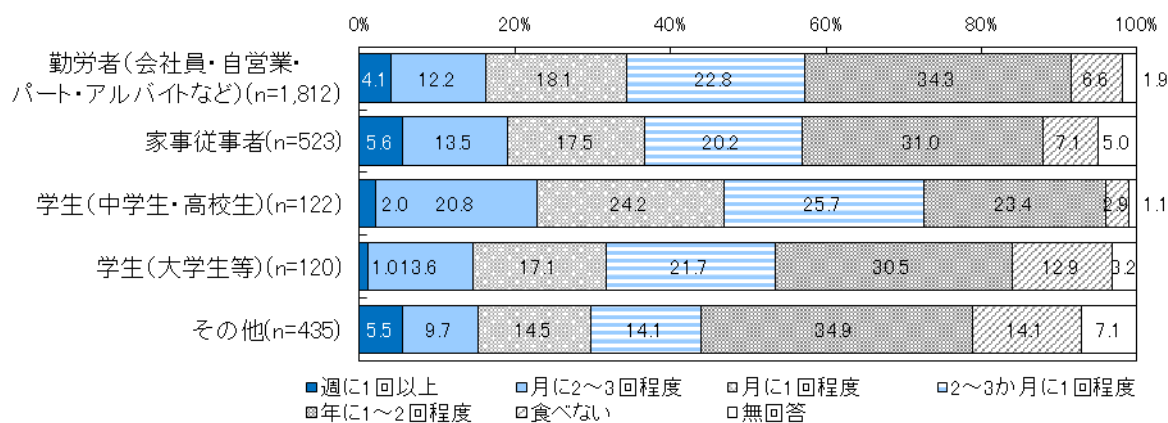
* 輪食 P27参照



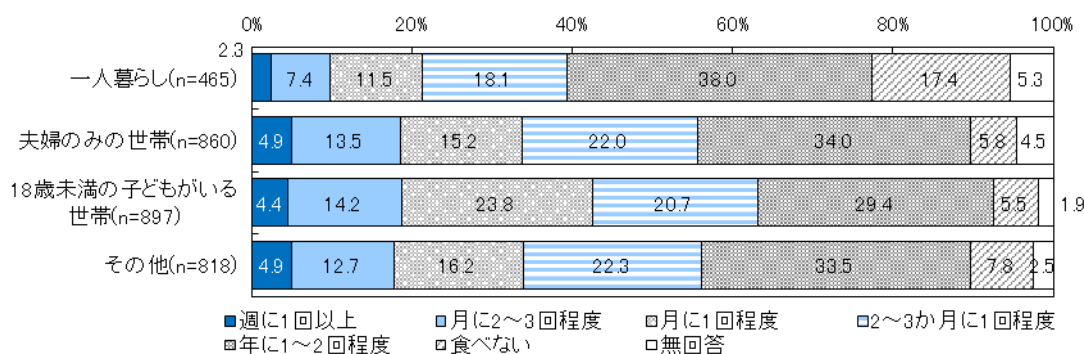
【郷土料理や行事食の摂取頻度(全体)】



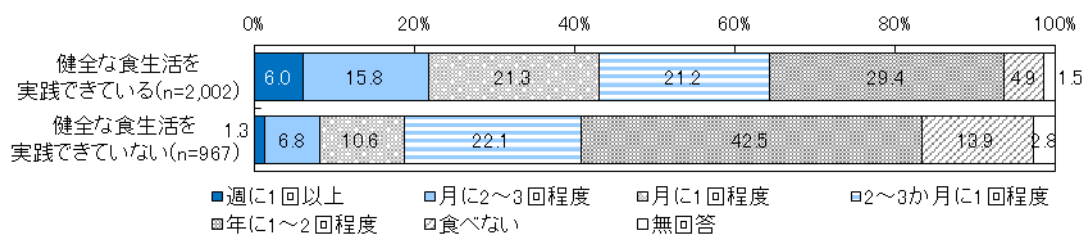
【郷土料理や行事食の摂取頻度(性/性・年齢別)】



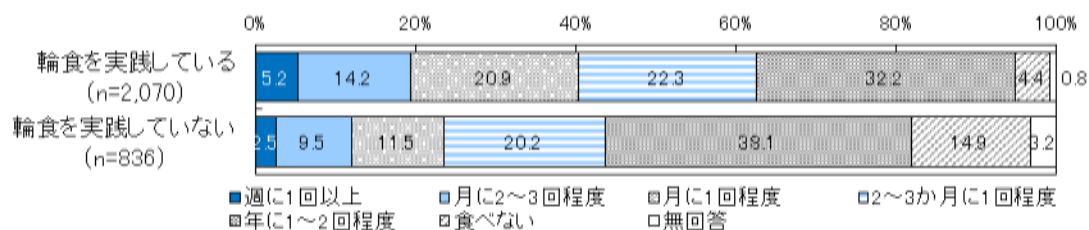
【郷土料理や行事食の摂取頻度(就業等状況別)】



【郷土料理や行事食の摂取頻度(世帯構成別)】



【郷土料理や行事食の摂取頻度(健全な食生活の実践状況別)】



【郷土料理や行事食の摂取頻度(輪食の実践状況別)】

4 よくかんで味わって食べることについて

(1) よくかんで味わって食べる食生活の実践度

指 標:よく噛んで食べるなど食べ方に配慮する人の割合
目標数値:80%以上
令和2年度数値:73.5%

よくかんで味わって食べる食生活の実践度について、「実践している」「十分にしている」「まあまあしている」の合計)の回答割合は次のとおり。

【全 体】67.7%

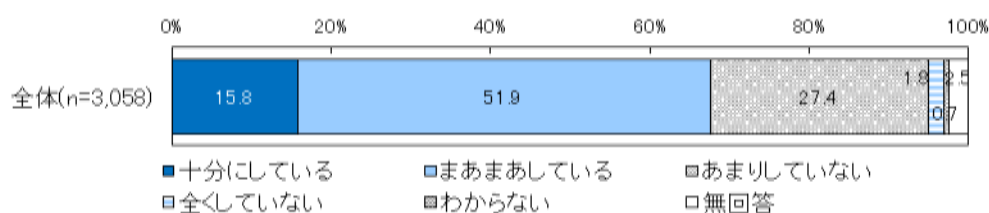
【性・年齢別】男性(62.6%)が女性(72.5%)に比べて9.9ポイント低い。男性30歳代(50.8%)が最も低い。

【就業等状況別】勤労者(64.0%)が最も低い。

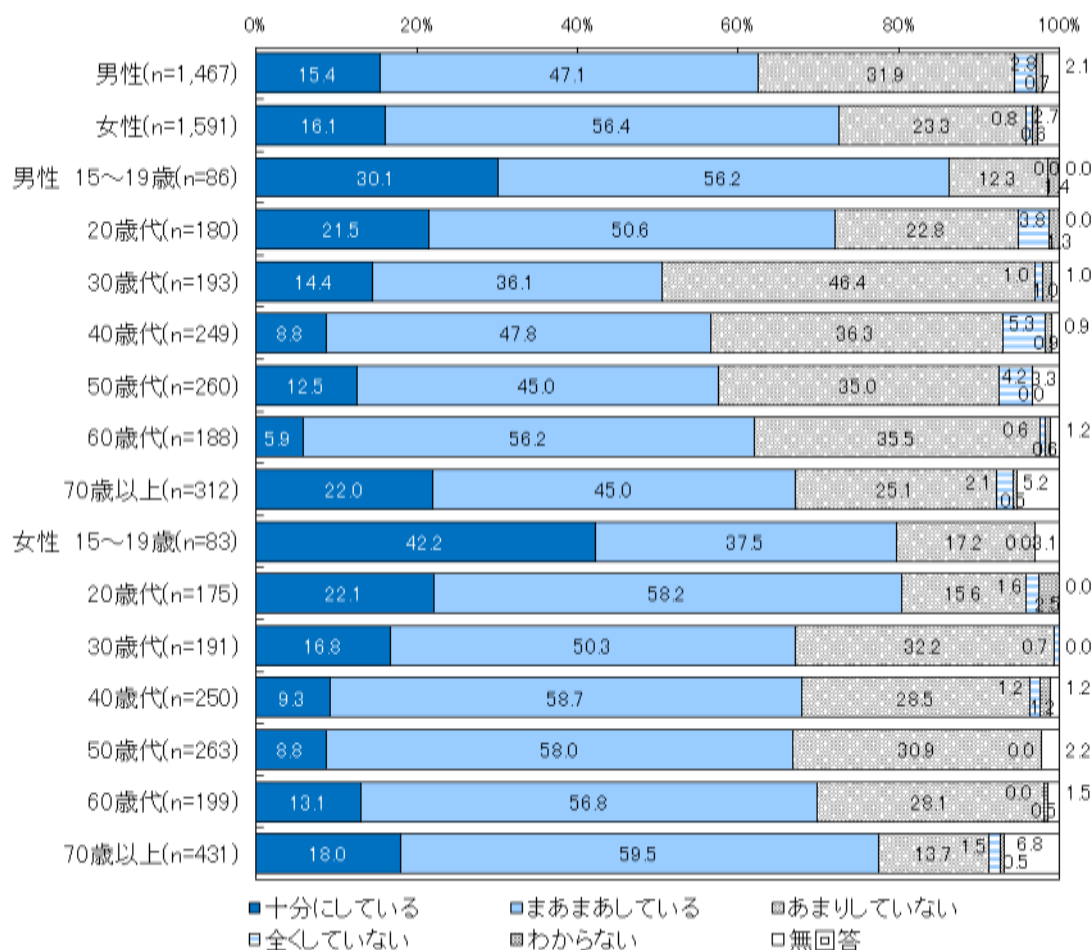
【世帯構成別】一人暮らし(58.9%)が最も低い。

【調査年度別】前回調査(R2年度)と比較し、5.8ポイント低くなっている。

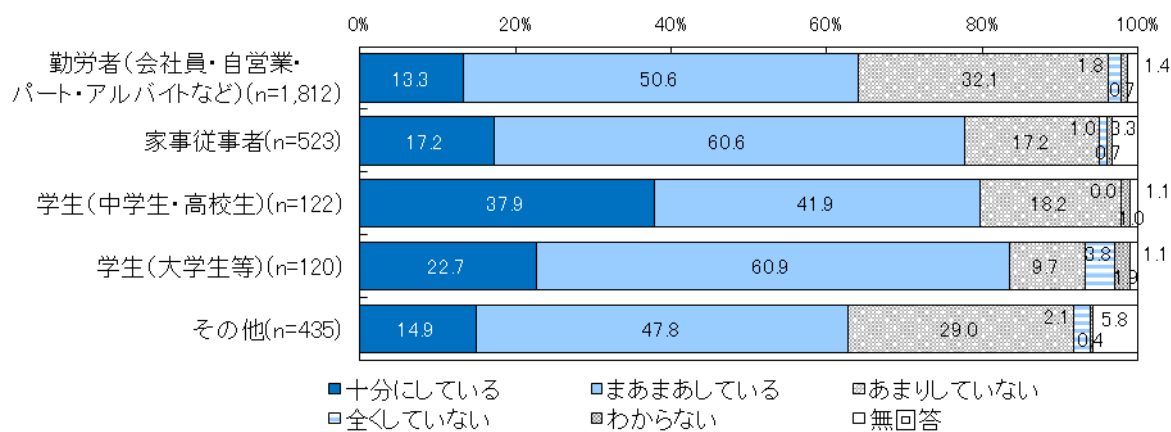
【健全な食生活の実践度別】「健全な食生活を実践できていないと思う」者(44.7%)が「実践できていると思う」者(80.8%)に比べ、36.1ポイント低い。



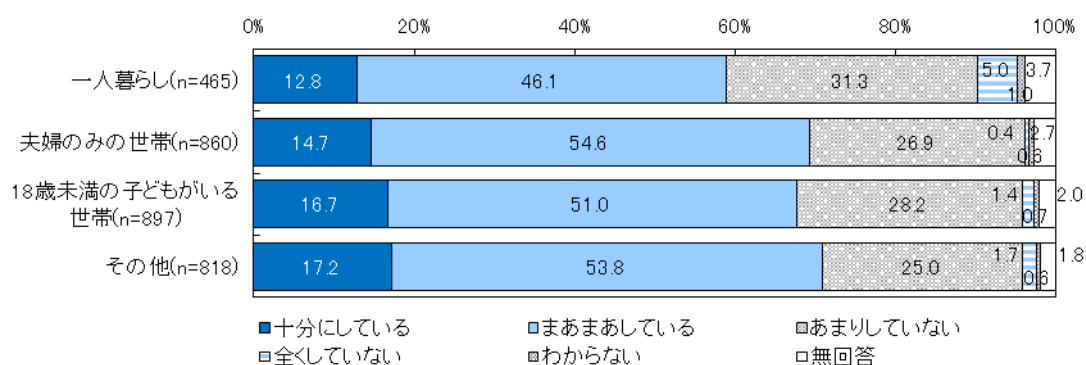
【よくかんで味わって食べる食生活の実践度(全体)】



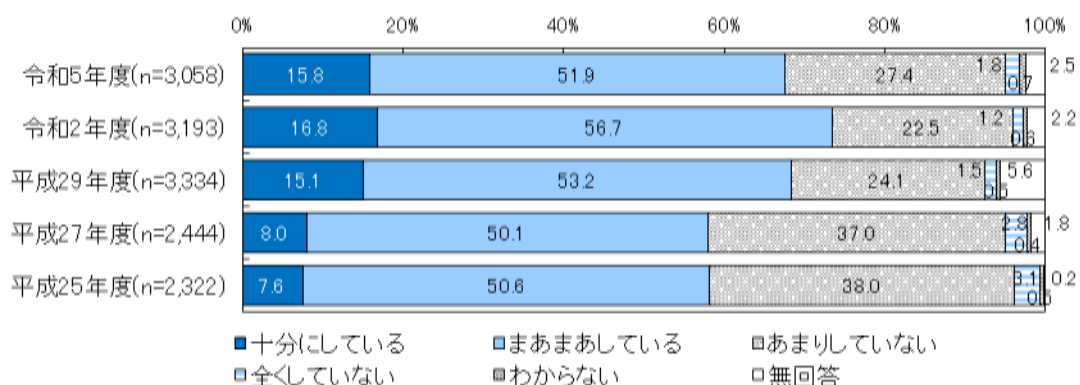
【よくかんで味わって食べる食生活の実践度(性/性・年齢別)】



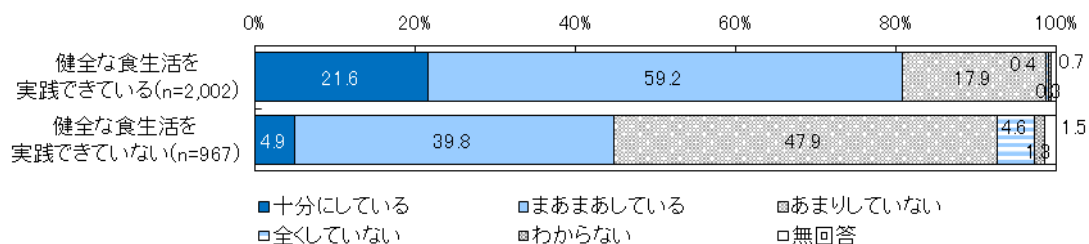
【よくかんで味わって食べる食生活の実践度(就業等状況別)】



【よくかんで味わって食べる食生活の実践度(世帯構成別)】



【よくかんで味わって食べる食生活の実践度(調査年度別)】



【よくかんで味わって食べる食生活の実践度(健全な食生活の実践状況別)】

(2) よくかんで味わって食べるために必要だと思うこと

「よくかんで味わって食べるために必要だと思うこと」の回答割合は次のとおり。

【全体】「よくかんで食べることによる効果についての情報提供」(62.0%)が最も高く、次いで「健康な歯や口を保ち、よくかんで食べるための定期的な歯科健診や歯科治療、歯石除去などの予防処置」(39.4%)、「幼稚園、保育園、認定こども園、学校でのよくかんで食べるための指導」(32.7%)が3割を超えて高い。

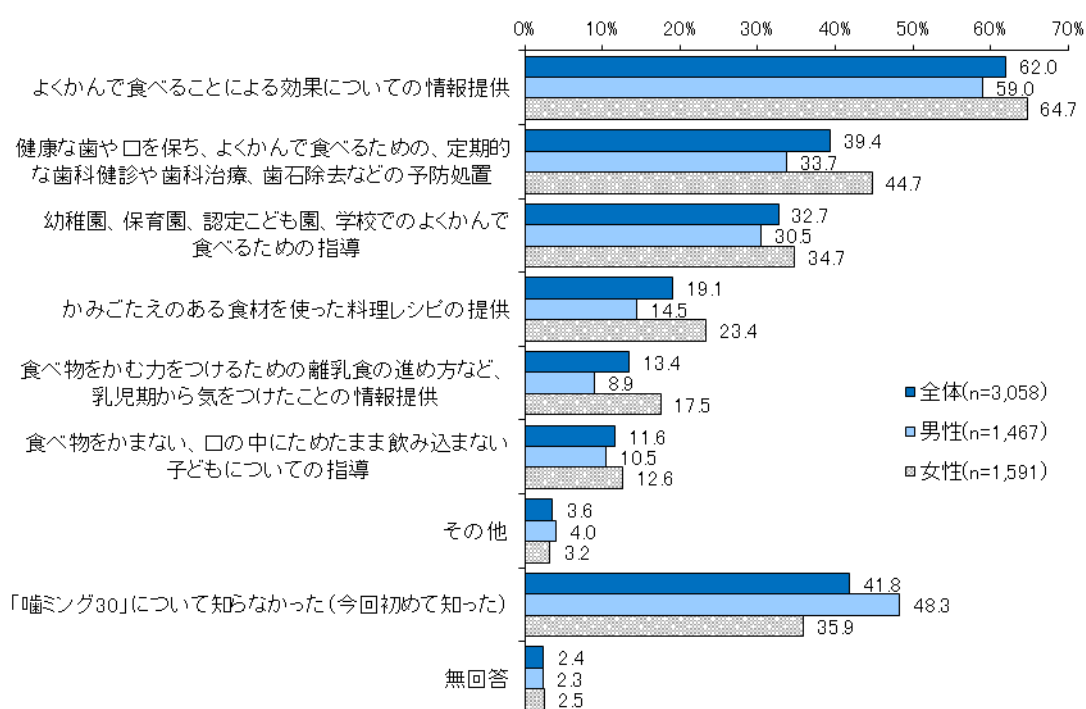
【性別】男性は、すべての項目において女性に比べて回答割合が低く、特に「健康な歯や口を保ち、よくかんで食べるための定期的な歯科健診や歯科治療、歯石除去などの予防処置」は、その差が11.0ポイントと大きい(男性33.7%、女性44.7%)。

【性・年齢別】「よくかんで食べることによる効果についての情報提供」は、男女とも60歳代が最も高い(男性64.5%、女性73.9%)。

「健康な歯や口を保ち、よくかんで食べるための、定期的な歯科健診や歯科治療、歯石除去などの予防処置」は、女性の50歳以上で高く、5割を超えている。

「幼稚園、保育園、認定こども園、学校でのよくかんで食べるための指導」は、男性40歳代、女性の20～40歳代で高く、4割を超えている。

※回答割合の高い内容順に記載

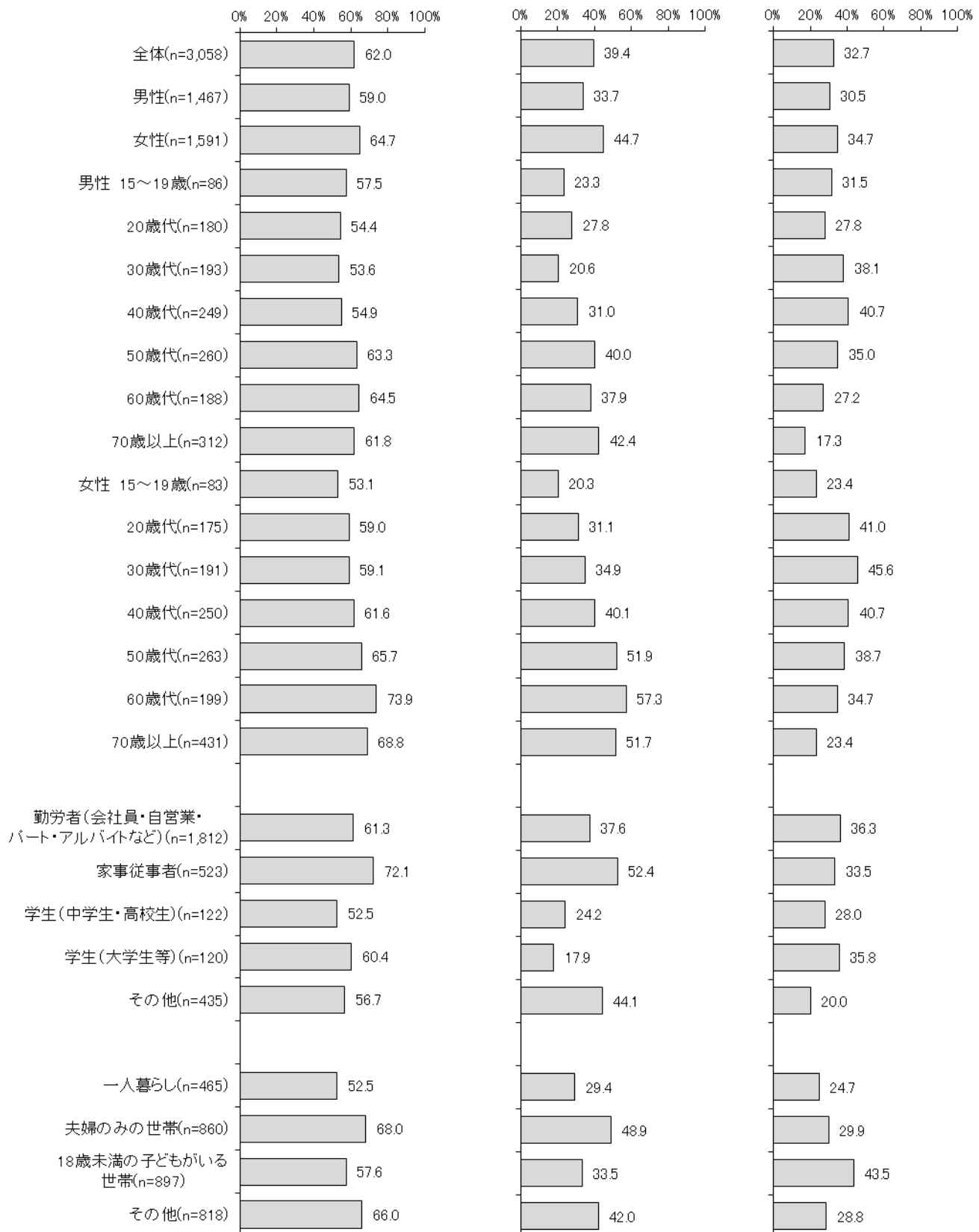


【よくかんで味わって食べるために必要だと思うこと(全体、性別)】

よくかんで食べることによる
効果についての情報提供

健康な歯や口を保ち、よく
かんで食べるための、定期
的な歯科健診や歯科治療、
歯石除去などの予防処置

幼稚園、保育園、認定こ
ども園、学校でのよくか
んで食べるための指導

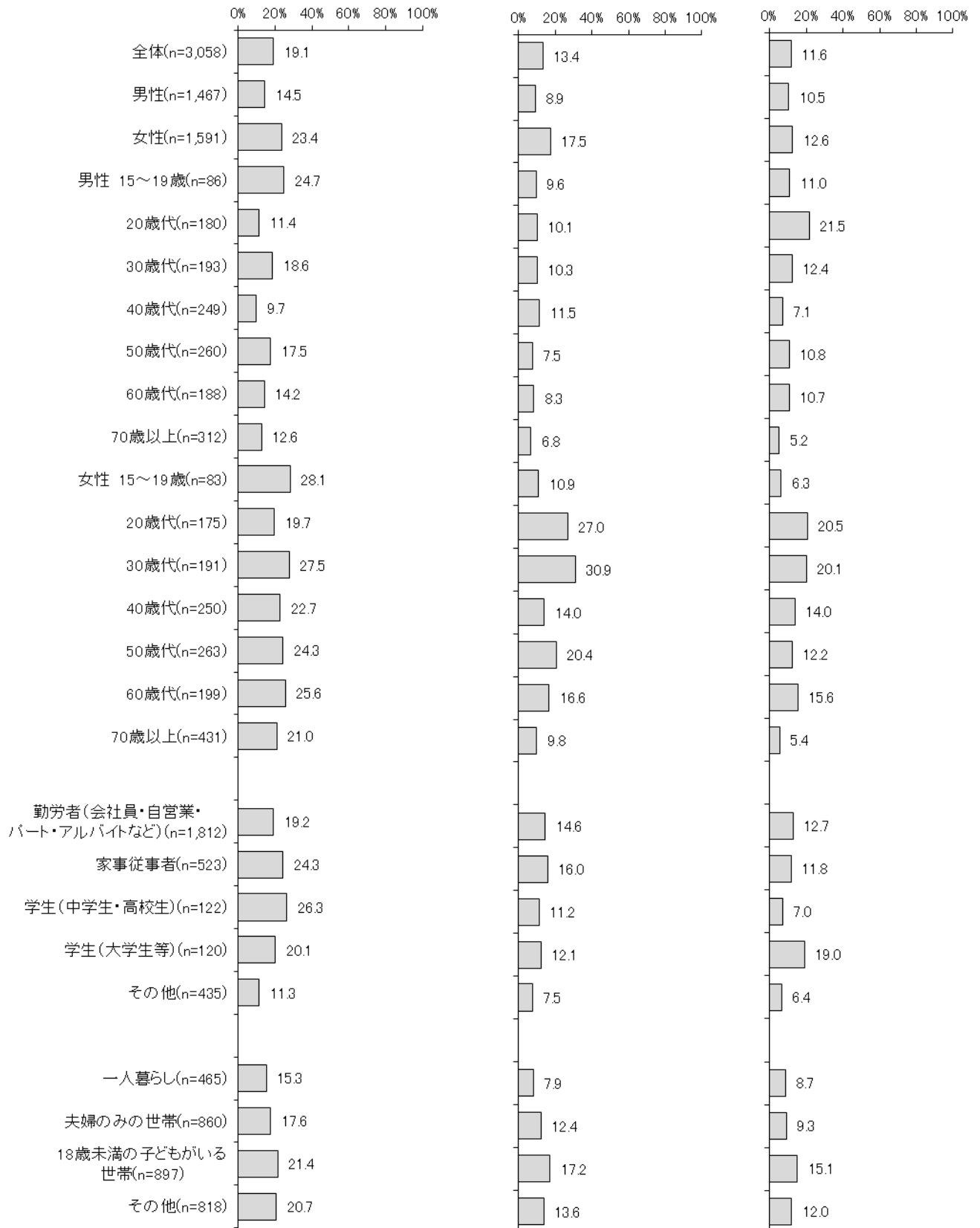


【よくかんで味わって食べるために必要だと思うこと(全体、性/性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】

かみごたえのある食材を
使った料理のレシピの提供

食べ物をかむ力をつける
ための離乳食の進め方な
ど、乳児期から気をつけ
たいことの情報提供

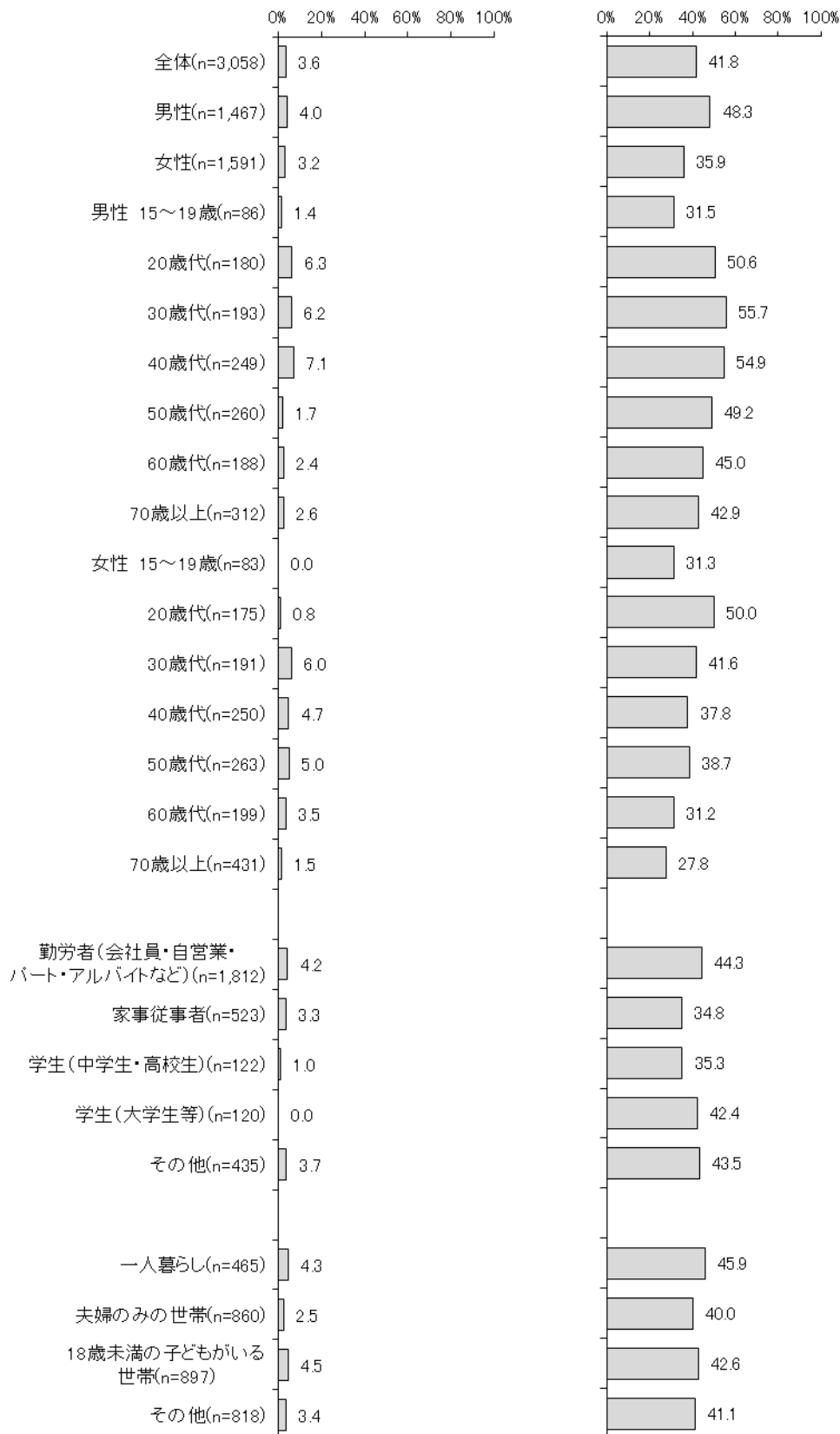
食べ物をかまない、口の中
にためたま飲み込まない
子どもについての指導



【よくかんで味わって食べるために必要だと思うこと(全体、性/性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】

その他

「^か噛ミン^{さんまる}グ30」について
知らなかった
(今回初めて知った)



【よくかんで味わって食べるために必要だと思うこと(全体、性/性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】

5 健全な食生活の実践について

指 標: 健全な食生活を実践している市民の割合及び若い世代の割合
 目標数値: 全体…80%以上 若い世代…70%以上
 令和2年度数値: 全体…70.6%
 20 歳代男性…57.2%、20 歳代女性…64.4%、
 30 歳代男性…63.0%、30 歳代女性…74.0%

(1) 「健全な食生活」の実践度

「健全な食生活」を「実践できていると思う」「十分に実践できていると思う」「まあまあ実践できていると思う」の合計の回答割合は次のとおり。

【全 体】 65.4%

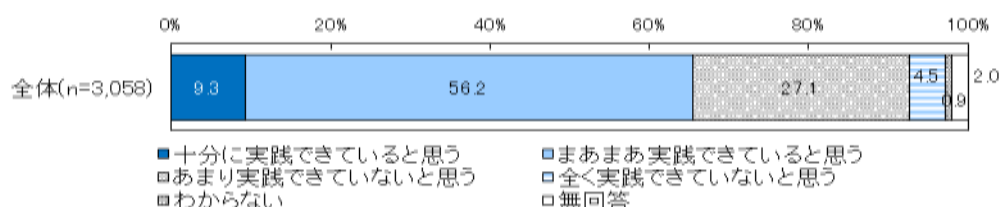
【若 い 世 代】 20 歳代男性 54.4%、20 歳代女性 60.6%、30 歳代男性 54.4%、30 歳代女性 63.4%

【性 別】 男性(62.4%)が女性(68.2%)に比べて 5.8 ポイント低い。

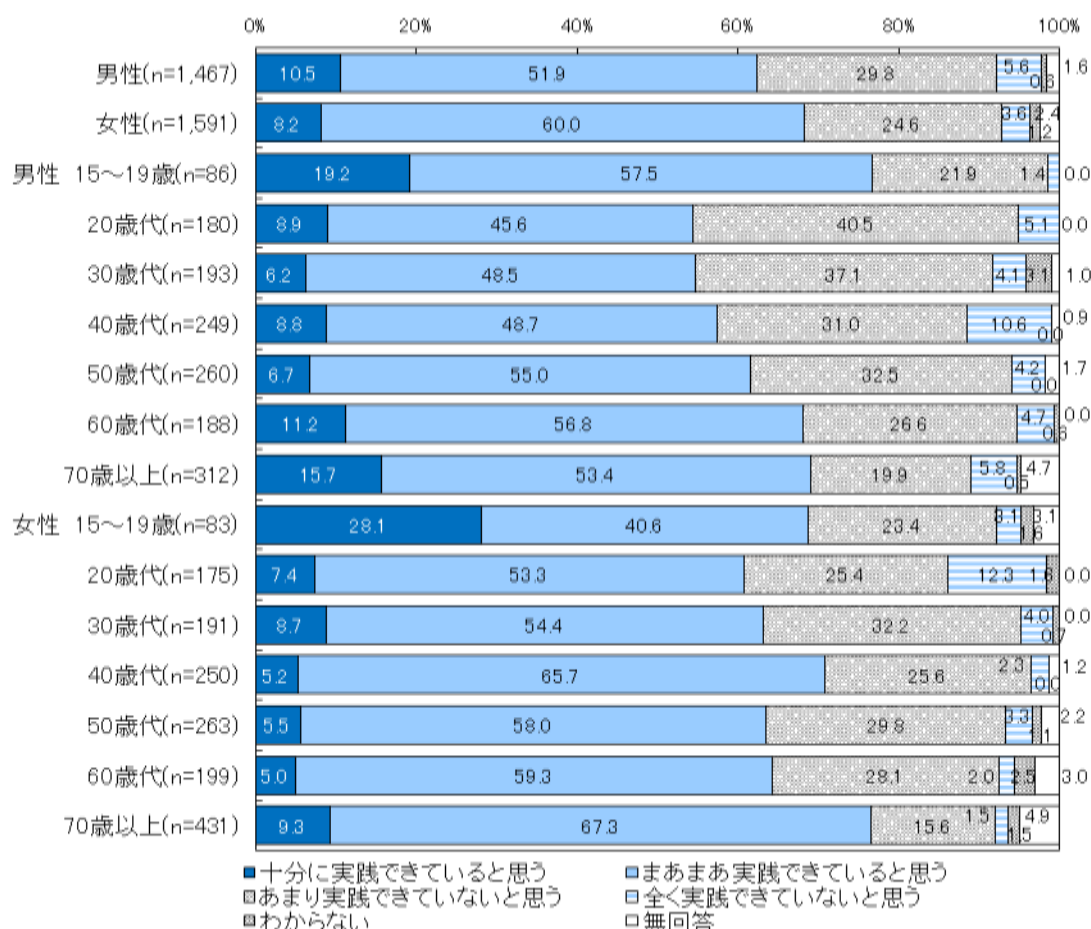
【就業等状況別】 学生(大学生等)(55.8%)が最も低い。

【世帯構成別】 一人暮らし(37.8%)が最も低い。

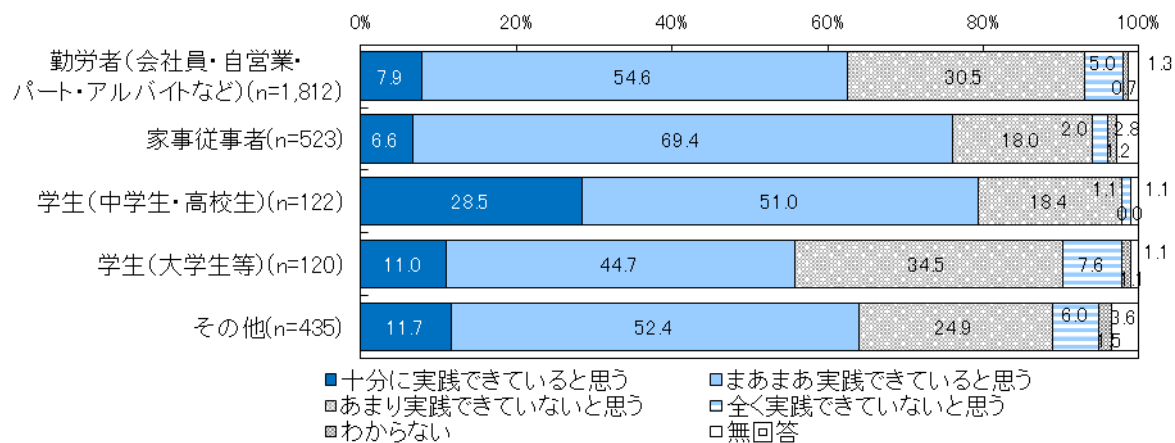
【調査年度別】 全体では、前回調査(R2年度)と比較し、5.2 ポイント低くなっている。
 若い世代では、いずれも前回調査(R2年度)より低くなっている。



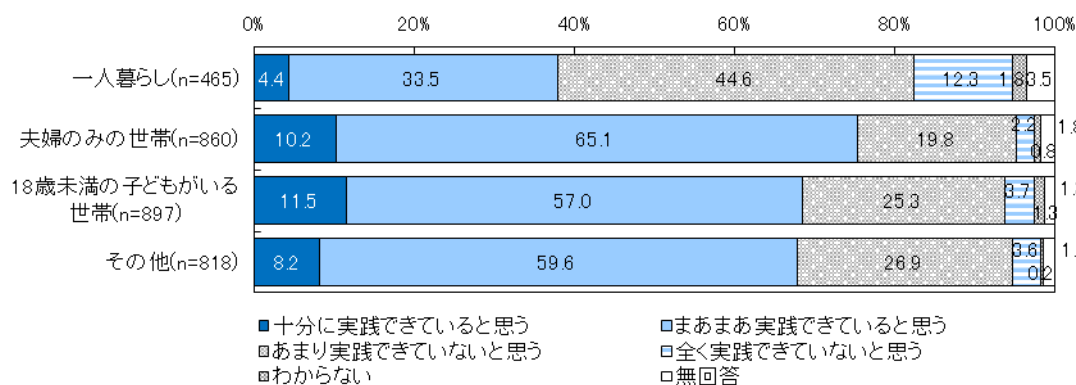
【「健全な食生活」の実践度(全体)】



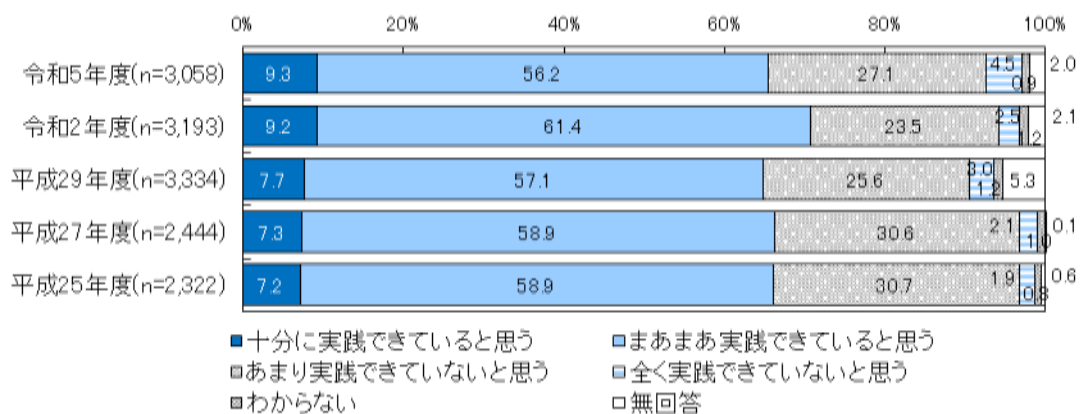
【「健全な食生活」の実践度(性/性・年齢別)】



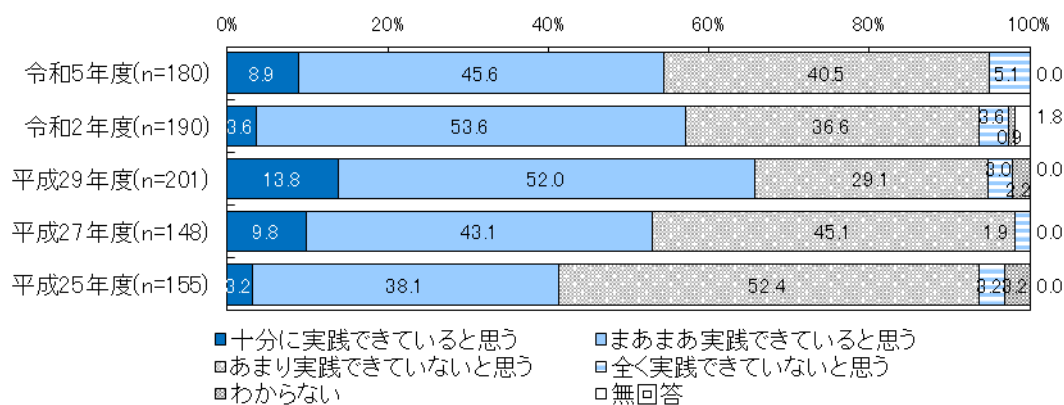
【「健全な食生活」の実践度(就業等状況別)】



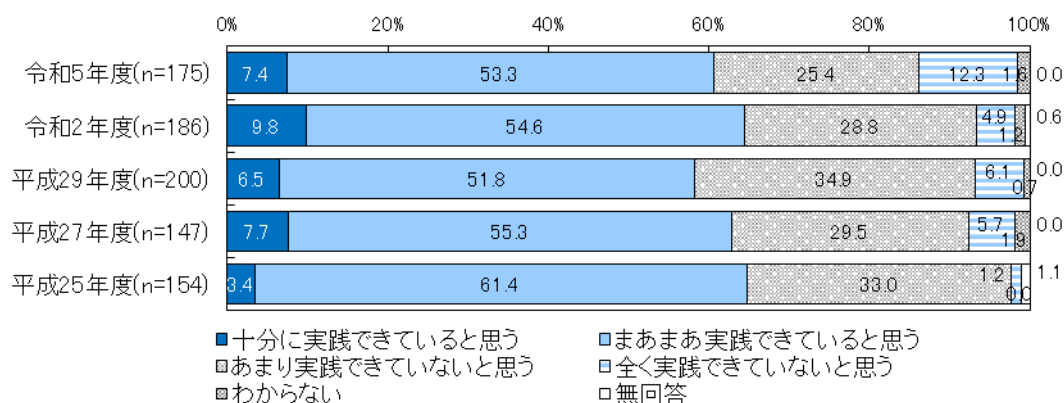
【「健全な食生活」の実践度(世帯構成別)】



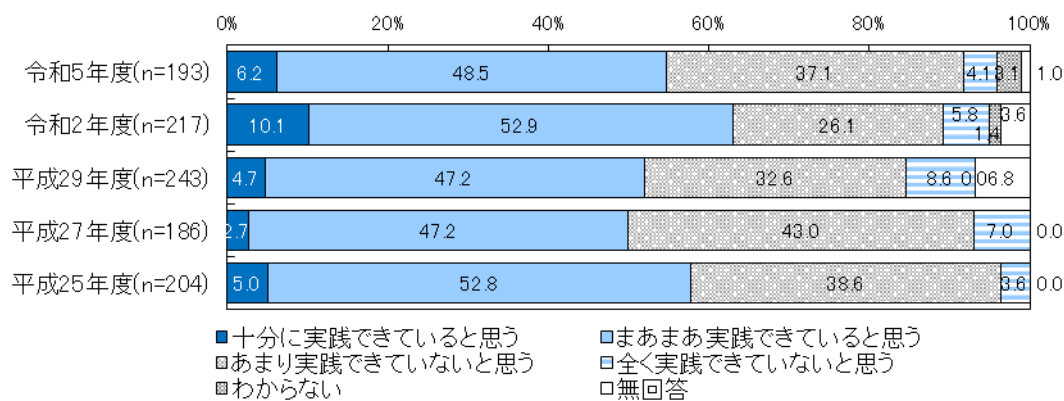
【「健全な食生活」の実践度(全体・調査年度別)】



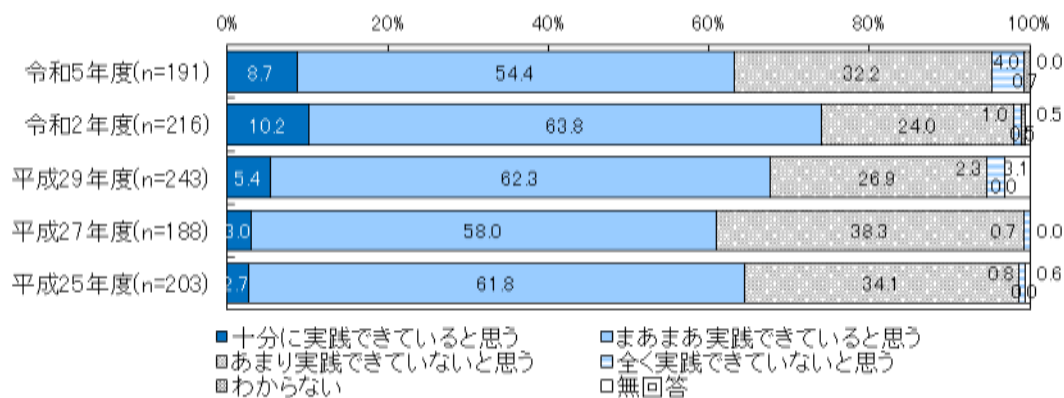
【「健全な食生活」の実践度(20 歳代男性・調査年度別)】



【「健全な食生活」の実践度(20 歳代女性・調査年度別)】



【「健全な食生活」の実践度(30 歳代男性・調査年度別)】



【「健全な食生活」の実践度(30 歳代女性・調査年度別)】

(2) ふだんの食生活で心がけていること

ふだんの食生活で心がけていることの回答割合は次のとおり。

【全体】「野菜を多くとるようにする」(62.3%)が最も高い。次いで「栄養バランスに気をつける」(57.7%)、「食べ残さない」(56.8%)が5割を超える。

【性別】男性では「食べ残さない」(60.1%)が最も高いが、女性では「野菜を多くとるようにする」(69.3%)が最も高い。

「食べ残さない」以外は、男性が女性より回答割合が低い。男性が女性に比べて10ポイント以上下回っているのは、「旬の食材を食べる」(男性24.6%、女性41.8%)、「栄養バランスに気をつけて食べる」(男性49.7%、女性65.2%)、「野菜を多くとるようにする」(男性54.7%、女性69.3%)、「減塩に気をつける」(男性27.1%、女性37.4%)である。

【性・年齢別】「野菜を多くとるようにする」は、女性の40歳以上で7割を超えているが、男性15～19歳で最も低く、3割台となっている。

「栄養バランスに気をつける」は、男性70歳以上、女性30歳以上で6割を超えているが、男性30歳代で最も低く、3割台となっている。

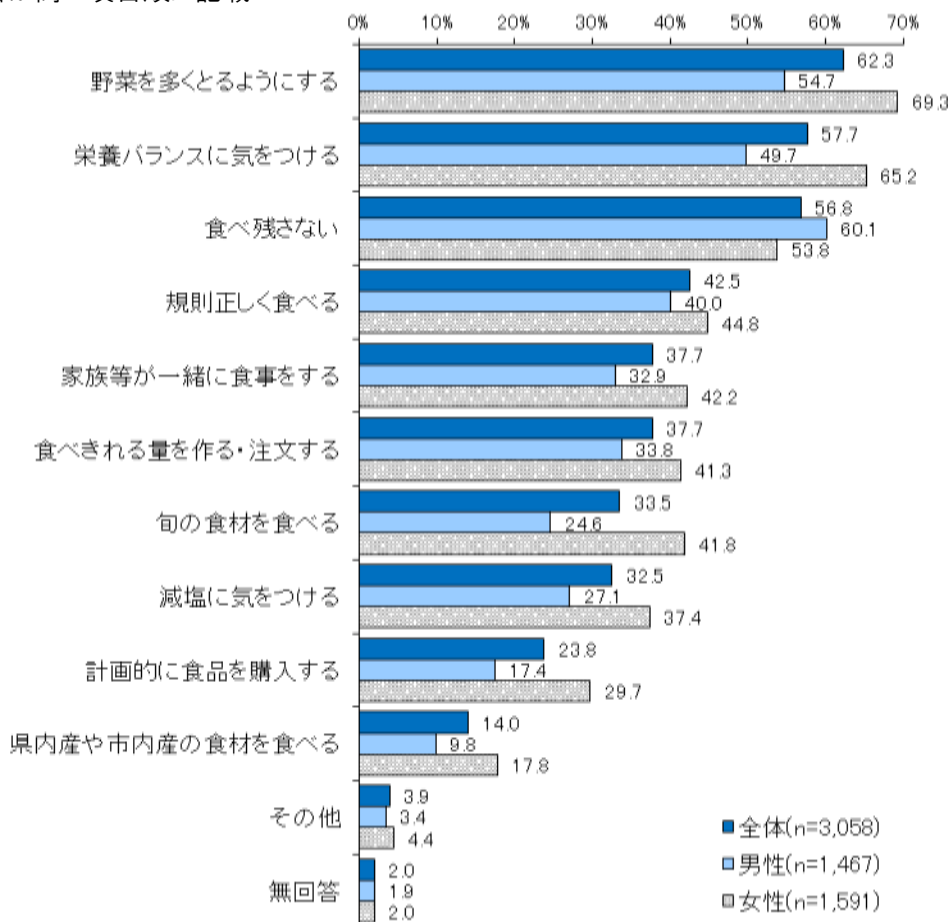
「規則正しく食べる」は、男性30歳代以下、女性20歳代で低く、2割台となっている。

「家族等と一緒に食事をする」は、女性の30～40歳代で5割を超えているが、男性30歳代以下で低く、2割台となっている。

「減塩に気をつける」は、男性70歳以上、女性60歳以上で約半数を超えているが、男性40歳代以下、女性20歳代以下で2割以下となっている。

【健全な食生活の実践度別】「食べ残さない」以外は、「健全な食生活を実践できていないと思う」と比べ、「実践できていると思う」者が高い。

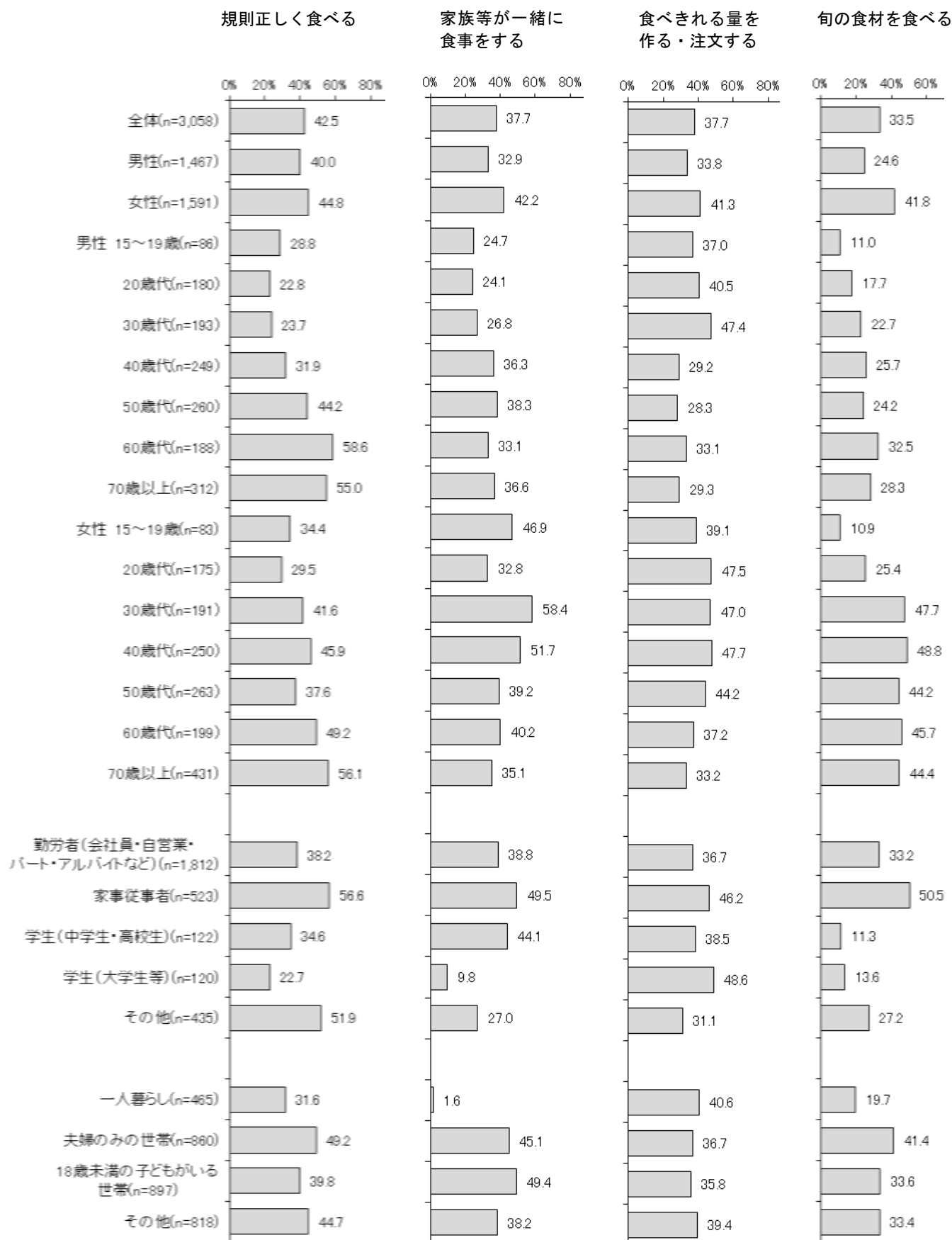
※回答割合が高い項目順に記載



【ふだんの食生活で心がけていること(全体、性別)】



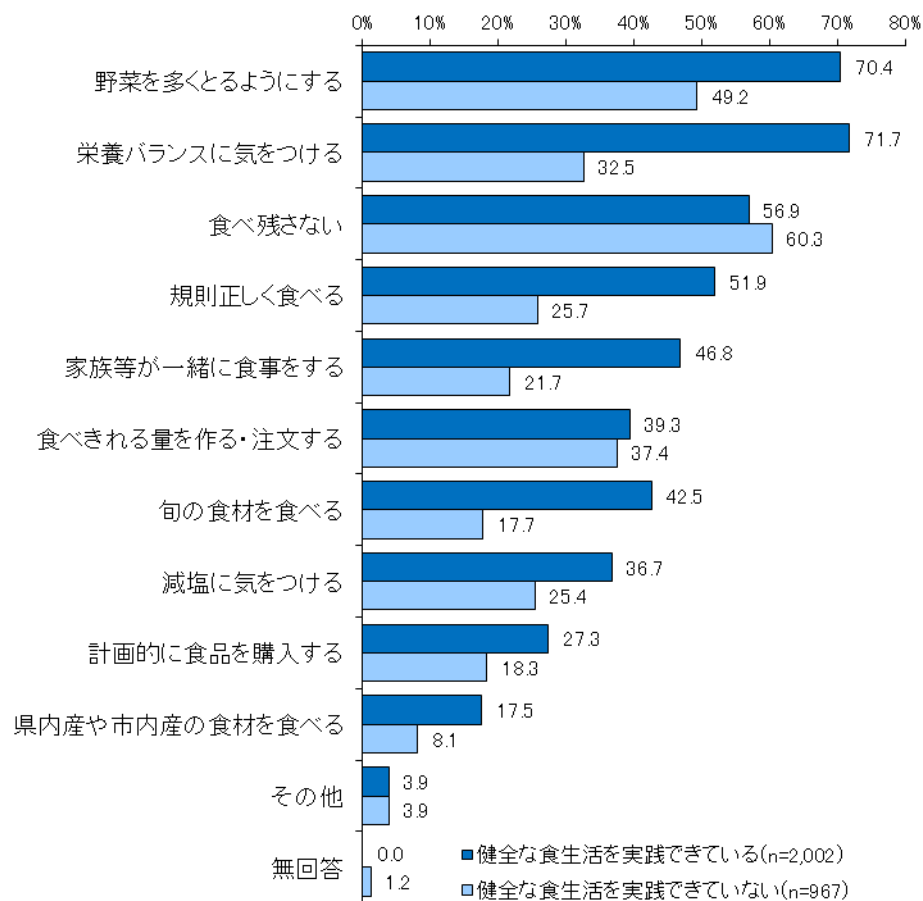
【ふだんの食生活で心がけていること(全体、性/性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】



【ふだんの食生活で心がけていること(全体、性/性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】



【ふだんの食生活で心がけていること(全体、性/性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】



【ふだんの食生活で心がけていること(健康な食生活の実践状況別)】

(3) 食に関して充実して欲しい情報提供の方法

「食に関して今後充実してほしい情報提供の方法」の回答割合は次のとおり。

【全体】「食品販売店等の店頭での発信」(50.4%)が最も高く、次いで、「市の広報紙(市民と市政)や各種情報誌への掲載」(31.9%)、「学校、幼稚園、保育園等からの発信」(31.2%)と続く。

【性・年齢別】「食品販売店等の店頭での発信」は、男性40～60歳代、女性20～30歳代、50～60歳代で高く、5割を超えている。

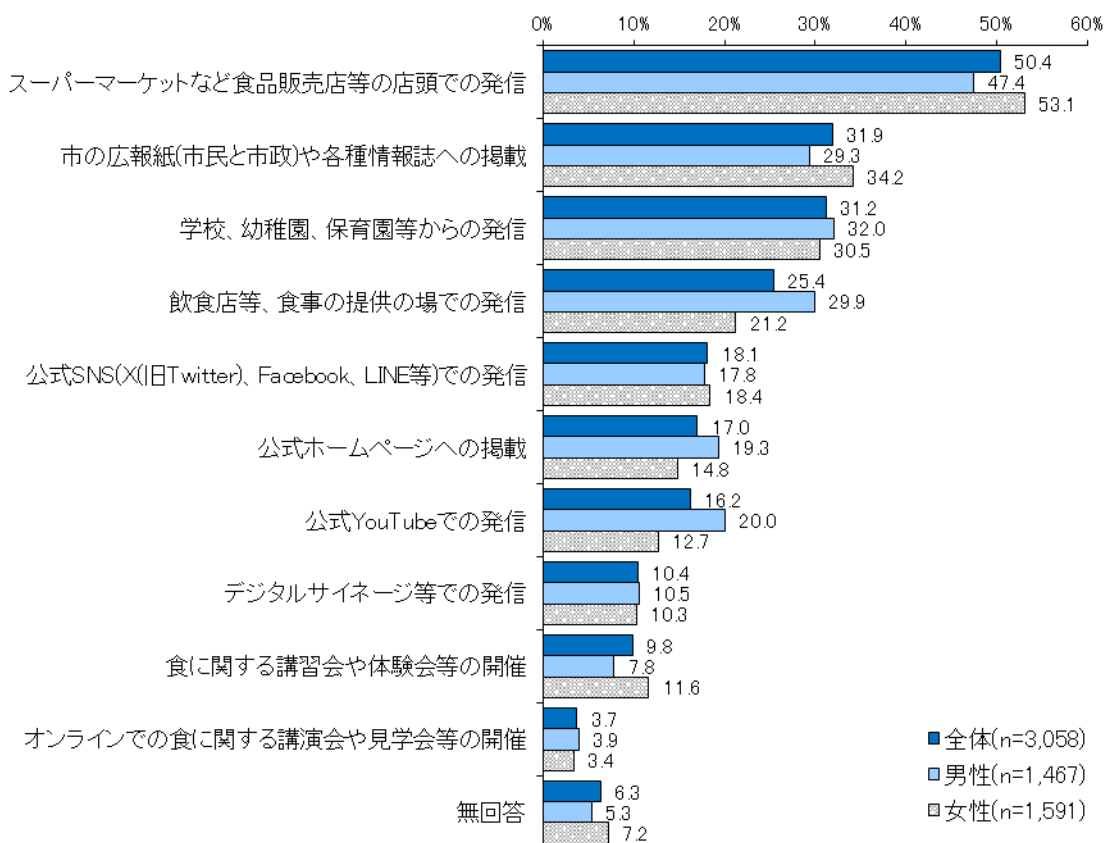
「市の広報紙(市民と市政)や各種情報誌への掲載」は、男女ともに年代が高いほど高い傾向にある。

「学校、幼稚園、保育園等からの発信」は、男女とも15～19歳、30歳代で高く、約半数を超えている。

「飲食店等、食事の提供の場での発信」は、男性20～60歳代、女性20～30歳代で高く、3割台となっている。

「公式SNSでの発信」、「公式YouTubeでの発信」は、男女ともに年代が低いほど高い傾向にある。

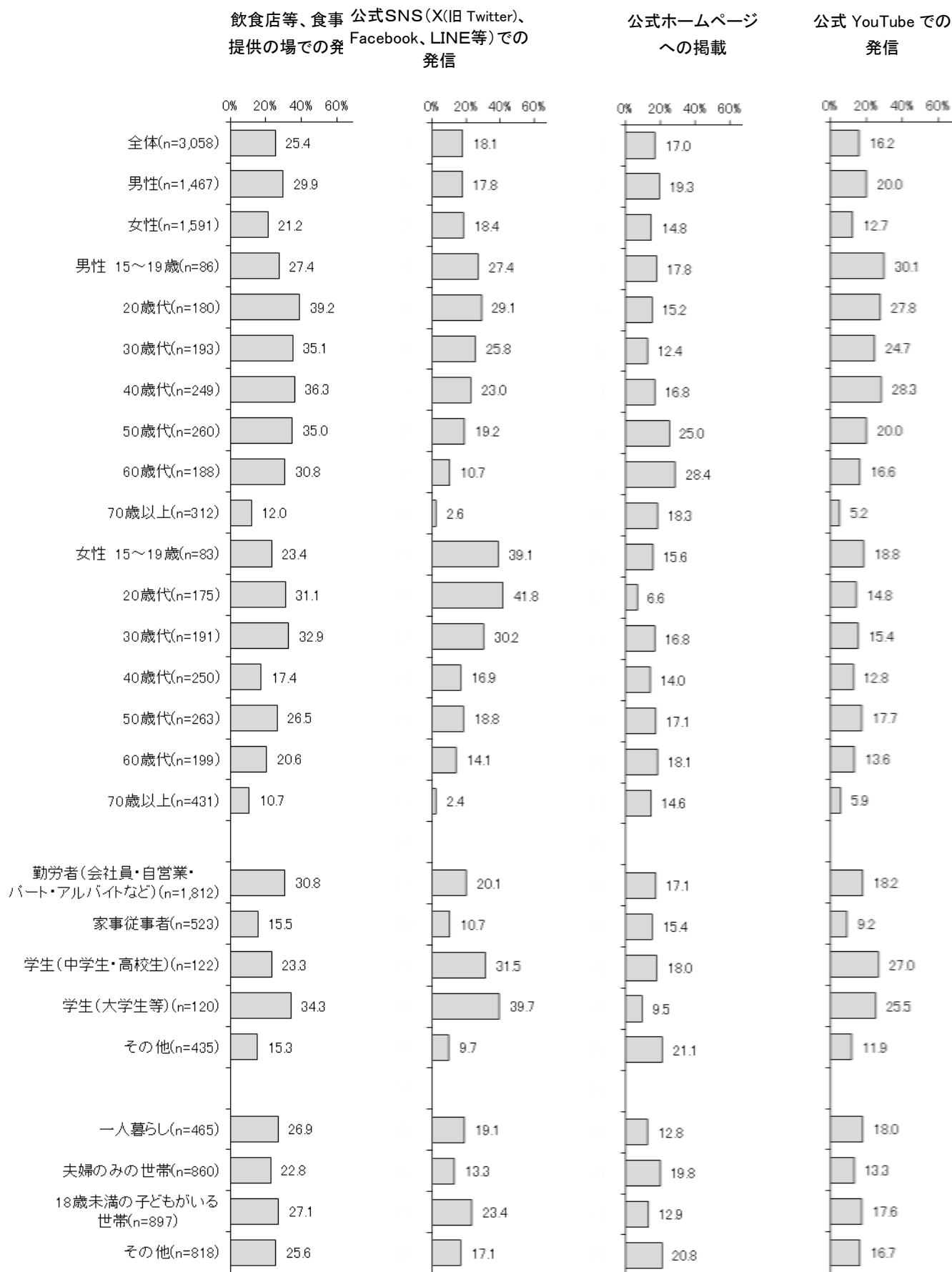
※回答割合が高い項目順に記載



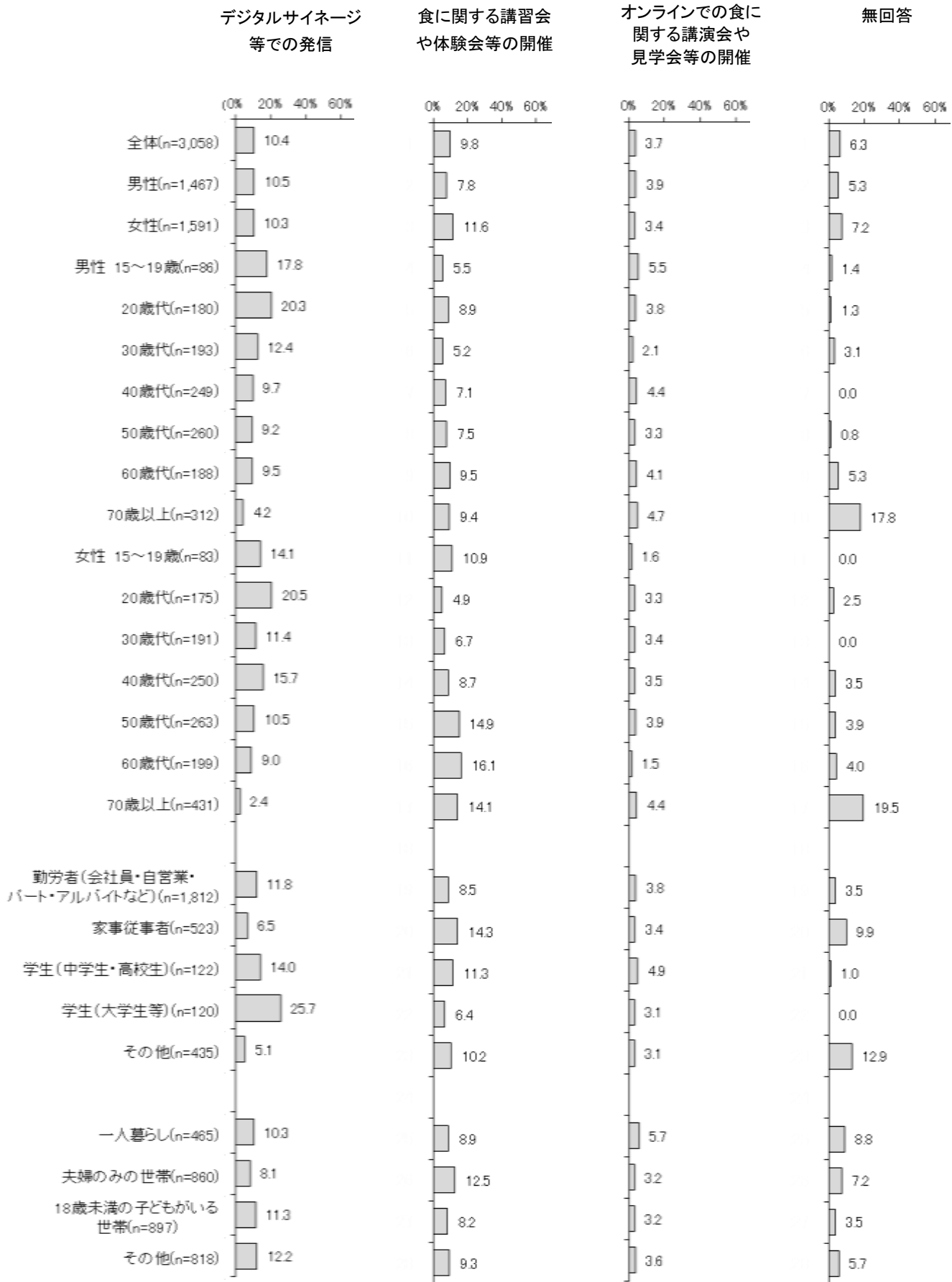
【食に関して充実して欲しい情報提供の方法(全体、性別)】



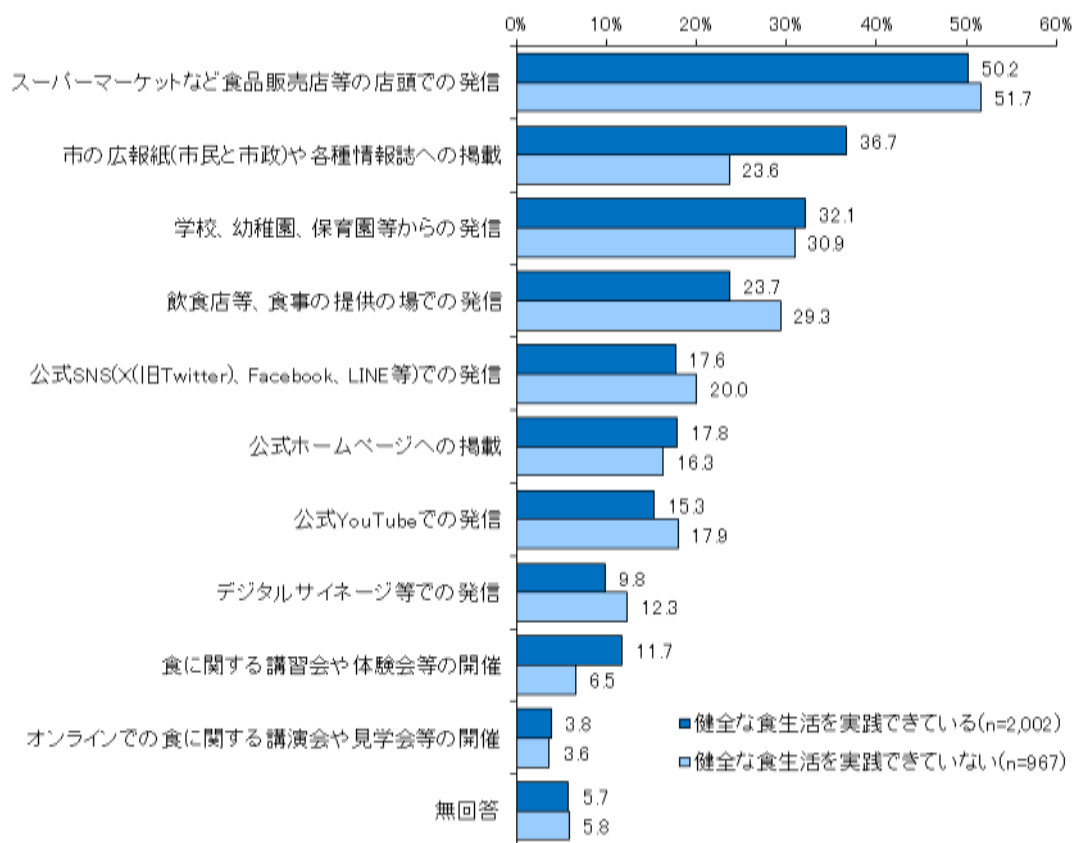
【食に関して充実して欲しい情報提供の方法(全体、性/性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】



【食に関して充実して欲しい情報提供の方法(全体、性/性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】



【食に関して充実して欲しい情報提供の方法(全体、性/性・年齢/就業等状況/世帯構成別)】



【食に関して充実して欲しい情報提供の方法(健全な食生活の実践状況別)】

【食に関して充実して欲しい情報提供の方法(回答割合順位・全体、性・年齢/就業等状況別)】

回答割合順位			1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位
属性										
全体			食品販売店	広報紙等	学校等	飲食店	SNS	ホームページ	YouTube	デジタルサイネージ
性・年齢	15~19 歳	男性	学校等	食品販売店	YouTube	SNS・飲食店		ホームページ・デジタルサイネージ	広報紙等	
		女性	学校等	SNS	食品販売店	飲食店	YouTube	ホームページ	デジタルサイネージ	講習会等
	20 歳代	男性	食品販売店	飲食店	SNS	YouTube	学校等	デジタルサイネージ	ホームページ	広報紙等
		女性	食品販売店	SNS	学校等	飲食店	デジタルサイネージ	広報紙等	YouTube	—
	30 歳代	男性	食品販売店	学校等	飲食店	SNS	YouTube	広報紙等	ホームページ・デジタルサイネージ	—
		女性	食品販売店	学校等	飲食店	SNS	ホームページ	広報紙等	YouTube	デジタルサイネージ
	40 歳代	男性	食品販売店	学校等	飲食店	YouTube	SNS	広報紙等	ホームページ	—
		女性	食品販売店	学校等	広報紙等	SNS	飲食店	デジタルサイネージ	ホームページ	YouTube
	50 歳代	男性	食品販売店	学校等	飲食店	広報紙等	ホームページ	YouTube	SNS	—
		女性	食品販売店	広報紙等	学校等	飲食店	SNS	YouTube	ホームページ	講習会等
	60 歳代	男性	食品販売店	広報紙等	飲食店	ホームページ	学校等	YouTube	SNS	—
		女性	食品販売店	広報紙等	学校等	飲食店	ホームページ	講習会等	SNS	YouTube
	70 歳以上	男性	広報紙等	食品販売店	ホームページ	学校等・飲食店		—	—	—
		女性	広報紙等	食品販売店	ホームページ	講習会等	飲食店	—	—	—
就業等状況	勤労者		食品販売店	学校等	飲食店	広報紙等	SNS	YouTube	ホームページ	デジタルサイネージ
	家事従事者		食品販売店	広報紙等	学校等	飲食店	ホームページ	講習会等	SNS	—
	中高生		学校等	食品販売店	SNS	YouTube	飲食店	ホームページ	デジタルサイネージ	講習会等
	大学生等		食品販売店	SNS	学校等	飲食店	デジタルサイネージ	YouTube	—	—

※回答割合が10%以上のみ

	全体と比較し、回答割合が10ポイント以上高い項目
	全体と比較し、回答割合が10ポイント以上低い項目

IV 調査票

広島市 食育に関する調査

御協力をお願い

日頃から市政について、御理解と御協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、広島市では、すべての市民が生涯にわたって健康な心身を保ち、いきいきと心豊かに暮らすことができるよう、令和4年(2022年)3月に「健全な食生活を実践する市民を増やす」ことを目標とする「第4次広島市食育推進計画」を策定し、官民一体となった食育を推進しています。

この度の調査は、今後の食育推進のより一層の充実を図るため、市民の皆様の「食」に関する意識や日頃の行動などについてお聞かせいただくものです。

なお、この調査は、令和5年(2023年)10月31日現在、市内にお住まいの15歳以上の方の中から3,640人を無作為に抽出させていただき、回答をお願いするものです。調査には無記名でお答えいただき、回答結果は統計的に処理いたします。御記入いただいた情報は、この調査の目的以外には使用いたしません。また、調査結果がまとまり次第、広島市食育ホームページなどで公表いたします。

お忙しいところ誠に恐れ入りますが、調査の趣旨を御理解いただき、御協力いただきますようお願い申し上げます。

令和5年(2023年)12月

広島市長 松井 一寛

記入にあたってのお願い

- 1 調査票には、あて名の御本人がお答えください。もし、御本人が記入できない場合は、身近な方が、御本人のお考えを聞きながら御記入くださいますようお願いいたします。
なお、この調査は、対象者を無作為に抽出しているため、あて名の方の御様子がわかりません。万一御病気などでお答えいただけない場合は、回答の必要はございません。
- 2 回答にあたっては、問の指示に従って、鉛筆、ボールペンなどで調査票に直接御記入ください。調査票は全部で4ページ、問1から問13までです。
- 3 回答の中で「その他」に○をつけられた場合は、()内に具体的な内容を御記入ください。
- 4 記入が済まれましたら、お手数ですが、調査票を同封の返信用封筒(切手は不要です。)に入れ、**令和5年(2023年)12月25日(月)までに 郵便ポストへ投函してください。**
- 5 12月19日頃までに返送いただいていない方へ、「食育に関する調査への御協力をお願い」のはがきをお送りする予定です。このため、返信用封筒の右下に番号が入っていますが、この番号は返送いただいたかどうかを確認するためのもので、個人と回答内容を照合することはありません。どうぞ御了承いただきますようお願い致します。

※ 市の食育に関する様々な情報を掲載しています。ぜひご覧ください。



広島市食育
ホームページ
ページ番号:39351



広島市公式 YouTube チャンネル
栄養士 食品ロス削減! ひろしまそだち
おすすめレシピ エコクッキングレシピ キッチン



この調査に関する問合せ先

広島市健康福祉局保健部健康推進課
(広島市食育推進会議 事務局)
担当:高村・長谷
〒730-8586
広島市中区国泰寺町一丁目6番34号
電話 (082) 504-2290
FAX (082) 504-2258
Eメール k-suishin@city.hiroshima.lg.jp

広島市 食育に関する調査 調査票

次の質問ごとにあてはまる番号を選び、○をつけてください。○の数は【 】内のとおりです。

問1 あなたは、ふだん「朝食」を食べていますか。【○はひとつ】

※ ふだんから菓子やサプリメント(栄養補助食品)、お茶やコーヒーのみの場合は、「4 ほとんど食べない」に○をしてください。

- | | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|------------|
| 1 ほとんど毎日
食べる | 2 週に4～5日
食べる | 3 週に2～3日
食べる | 4 ほとんど食べない |
|-----------------|-----------------|-----------------|------------|

↓

問2・問3へ

↓

問2・問3・問4へ

↓

問4へ

問1で1、2、3に○をつけた方のみお答えください。

問2 あなたは、今日の「朝食」で何を食べましたか。食べた物をすべてお選びください。【○はいくつでも】

※ 記入された日が休日、又は朝食を食べなかった日の場合は、一番最近の平日の「朝食」で食べた物をお選びください。

- | | | |
|----------------------|---------------------|-------------------|
| 1 ごはん（おにぎりを含む） | 2 パン | 3 シリアル |
| 4 肉・肉加工品を使ったおかず | 5 魚・魚加工品を使ったおかず | 6 卵を使ったおかず |
| 7 大豆製品を使ったおかず | 8 野菜を使ったおかず | 9 果物 |
| 10 牛乳・乳製品（ヨーグルト・チーズ） | 11 栄養補助食品（ゼリー・飲料など） | 12 その他（具体的に_____） |

問3 あなたは、ふだん「朝食」をどのように準備する 又は 準備してもらうことが多いですか。

※ 迷う場合は、「おかず」の準備方法でお答えください。

【○はひとつ】

- 1 主に、家で調理して食べる
- 2 主に、調理されたものを購入して食べる
↳ どこで購入することが多いですか
【○はひとつ】
- 3 主に、外食する
- 4 その他（具体的に_____）

- | | |
|---|--------------------------|
| a | スーパーマーケット・食品販売店 |
| b | コンビニエンスストア |
| c | 持ち帰りができる飲食店（ファストフード店を含む） |

問1で2、3、4に○をつけた方のみお答えください。

問4 あなたが、「朝食」を食べるために、必要だと思うことはなんですか。【○はいくつでも】

- 1 朝食を食べるメリットについての情報提供
- 2 自分で短時間・簡単に作れる 朝食レシピの紹介
- 3 自分で短時間・簡単に朝食を用意できる 市販食品の組み合わせ方法・組み合わせ例の紹介
- 4 自宅以外(飲食店やコンビニ等)で手軽に朝食を食べることができる環境
- 5 食品販売店(スーパーマーケット・食品販売店・コンビニ等)で朝食用セット(食材を含む)などが購入できる環境
- 6 子どもの頃からの朝食を食べる習慣
- 7 その他（具体的に_____）

中面に続きます

全ての方がお答えください。

◆ 広島市では、毎月19日を「わ食の日」として、3つの「わ食」を推進しています。

毎月19日はわ食の日

広島市食育推進会議
のぼり旗(青色)

「和食」

「輪食」

「環食」

栄養バランスのとれた日本型食生活

日本が世界有数の長寿国である理由は、ご飯を中心に、水産物や畜産物、野菜などを使った様々なおかずがあり、栄養バランスに優れた「日本型食生活」にあるとも言われています。減塩にも配慮した「和食」が大切です。



食卓を囲む家族等との団らん

家族や友人、地域の人などと一緒に食卓を囲み、楽しく食事をすることは、人々との絆を固める大切な機会であるとともに、食文化や郷土料理の伝承にもつながります。

特に子どもにとっては、食事の楽しさを実感するとともに、食事のマナーなどを学ぶ重要な場となります。



環境に配慮した食生活

計画的に食品を購入する、食べきれない量を作る・注文する、食べ物や料理を作ってくれた人に感謝して残さず食べるなど、食べ物を大切に、食生活の面からも環境に配慮することが大切です。

また、地場産の食材や旬の食材を使うことも、環境への負荷の軽減につながります。



問5 あなたは、「わ食の日」を知っていましたか。【〇はひとつ】

- 1 言葉も内容も知っていた 2 言葉は知っていたが、内容は知らなかった 3 言葉も内容も知らなかった (今回初めて知った)

問6 あなたは、3つの「わ食(和食・輪食・環食)」をそれぞれ実践していますか。【〇はそれぞれひとつ】

(1) 和食 (栄養バランスのとれた日本型食生活の実践)

- 1 十分に実践している 2 まあまあ実践している 3 あまり実践していない 4 全く実践していない 5 わからない

(2) 輪食 (家族や友人、地域の人などとの食卓を囲んだ団らんの実践)

- 1 十分に実践している 2 まあまあ実践している 3 あまり実践していない 4 全く実践していない 5 わからない

(3) 環食 (食品や食材を無駄にしない、食べ残しをしない、地場産の食材を使うなど、環境に配慮した食生活の実践)

- 1 十分に実践している 2 まあまあ実践している 3 あまり実践していない 4 全く実践していない 5 わからない

問7 ここ1か月間の様子についておたずねします。

あなたは、主食・主菜・副菜※の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ですか。【〇はひとつ】

- 1 ほぼ毎日
2 週に4～5日
3 週に2～3日
4 ほとんどない

※ 主食：ごはん、パン、麺類などの料理。

糖質エネルギーの供給源となります。

主菜：魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理。
良質のたんぱく質や脂質の供給源となります。

副菜：野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理。
ビタミンやミネラル、食物繊維などを補う役割があります。

問8 あなたは、郷土料理や行事食*をどのくらいの頻度で食べていますか。【〇はひとつ】

※ 広島市や御自身の生まれ育った地域に限定せず、日本全国の郷土料理や行事食を含めてお答えください。

- 1 週に1回以上 2 月に2〜3回程度
3 月に1回程度 4 2〜3か月に1回程度
5 年に1〜2回程度 6 食べない

※ 郷土料理や行事食

その地域に特有の料理や、年越しそばなど古くから受け継がれ伝えられている料理のことです。

伝統的な食文化や食生活は、地域独自の歴史や産物と密接な関係があり、多様な食文化を後世に伝えていくことが重要です。

問9 あなたは、ふだんの食生活において、よくかんで、味わって食べていますか。【〇はひとつ】

- 1 十分にしている 2 まあまあしている 3 あまりしていない 4 全くしていない 5 わからない

問10 よくかんで、味わって食べることを目指す「^か噛ミ^{さんまる}ング30※」に取り組むために、あなたが必要だと思うことはなんですか。【〇はいくつでも】

- 1 よくかんで食べることによる効果（例：肥満予防、脳の発達など）についての情報提供
2 かみごたえのある食材を使った料理レシピの提供
3 食べ物をかむ力をつけるための離乳食の進め方など、乳児期から気をつけたいことの情報提供
4 食べ物をかまない、口の中にためたまま飲み込まない子どもについての指導
5 幼稚園、保育園、認定こども園、学校でのよくかんで食べるための指導
6 健康な歯や口を保ち、よくかんで食べるための、定期的な歯科健診や歯科治療、歯石除去などの予防処置
7 その他（具体的に_____）
8 「^か噛ミ^{さんまる}ング30※」について知らなかった（今回初めて知った）

※ 「^か噛ミ^{さんまる}ング30」運動

平成21年(2009年)7月に厚生労働省が提唱した運動です。

ひとくち30回以上かむことが必要な食品を、よくかんで味わって食べることを目標として、「噛ミング30」というキャッチフレーズで歯科保健分野からの食育を推進しています。

◆ 広島市では、令和4年3月に「第4次広島市食育推進計画」を策定し、「健全な食生活*を実践する市民を増やす」ことを目標に、官民一体となった食育を推進しています。

※ 「健全な食生活」とは…

- ・ 栄養バランスがとれている ・ 規則正しく食事を摂る ・ よく噛んで味わって食べる
 - ・ 無駄な食べ残しや廃棄をしない ・ 地場産や旬の食材を活用する
 - ・ 食卓を囲んで家族等と一緒に食事をする などの望ましい姿の食生活のことです。
- 広島市では、「健全な食生活」の実践に向けて、3つの「わ食」の視点から食育に取り組んでいます。

問11 あなたは、「健全な食生活」が実践できていると思いますか。【〇はひとつ】

- 1 十分に実践できていると思う 2 まあまあ実践できていると思う 3 あまり実践できていないと思う 4 全く実践できていないと思う 5 わからない

問12 あなたが、ふだんの食生活で心がけていることはなんですか。【〇はいくつでも】

- 1 栄養バランスに気をつける 2 減塩に気をつける 3 野菜を多くとるようにする
4 規則正しく食べる 5 家族等と一緒に食事をする 6 計画的に食品を購入する
7 食べきれぬ量を作る・注文する 8 食べ残さない 9 旬の食材を食べる
10 県内産や市内産の食材を食べる 11 その他（具体的に_____）

裏面に続きます

全ての方がお答えください。

問 13 あなたが、「食」に関する正しい知識を持つために、充実してほしい情報提供の方法は
なんですか。【〇はいくつでも】

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1 公式ホームページへの掲載 | 2 市の広報紙(市民と市政)や各種情報誌への掲載 |
| 3 公式 YouTube での発信 | 4 公式 SNS (X(旧 Twitter)、Facebook、LINE 等)での発信 |
| 5 デジタルサイネージ [※] 等での発信 | 6 学校、幼稚園、保育園等からの発信 |
| 7 飲食店等、食事の提供の場での発信 | 8 スーパーマーケットなど食品販売店等の店頭での発信 |
| 9 食に関する講習会や体験会等の開催 | 10 オンラインでの食に関する講演会や見学会等の開催 |

※デジタルサイネージ…ICTを活用し、駅や公共施設等の人が集まりやすい場所に設置したディスプレイに映像等の情報を表示する電子看板

◆ あなたが、「食」について、日頃実践していること、感じていること、御意見などが
ございましたら、御自由にお書きください。

◆ 最後に、あなた御自身のことについておたずねします。
次の項目ごとに、該当する番号を選び、〇をつけてください。

項 目	回 答 欄			
年 齢	(令和5年12月1日現在) [] 歳			
性 別	1 男 性	2 女 性		
現在の就業 等の状況 【〇はひとつ】	1 勤労者(会社員・自営業・パート・アルバイトなど)	2 家事従事者	3 学生(中学生・高校生)	
	4 学生(大学生・短大生・専門学校生)	5 その他		
同居する 家族等 【〇はいくつでも】	1 配偶者(夫・妻)	2 子ども(18歳未満)	3 子ども(18歳以上)	4 親(配偶者の親も含む)
	5 孫(18歳未満)	6 孫(18歳以上)	7 兄弟姉妹(18歳未満)	8 兄弟姉妹(18歳以上)
※あなたから見た 続柄を お選びください。	9 祖父・祖母	10 その他の家族等	11 一人暮らし	

以上で質問は終了です。御協力ありがとうございました。

この調査票を返信用封筒(切手不要)に入れ、令和5年12月25日(月)までに御投函ください。

