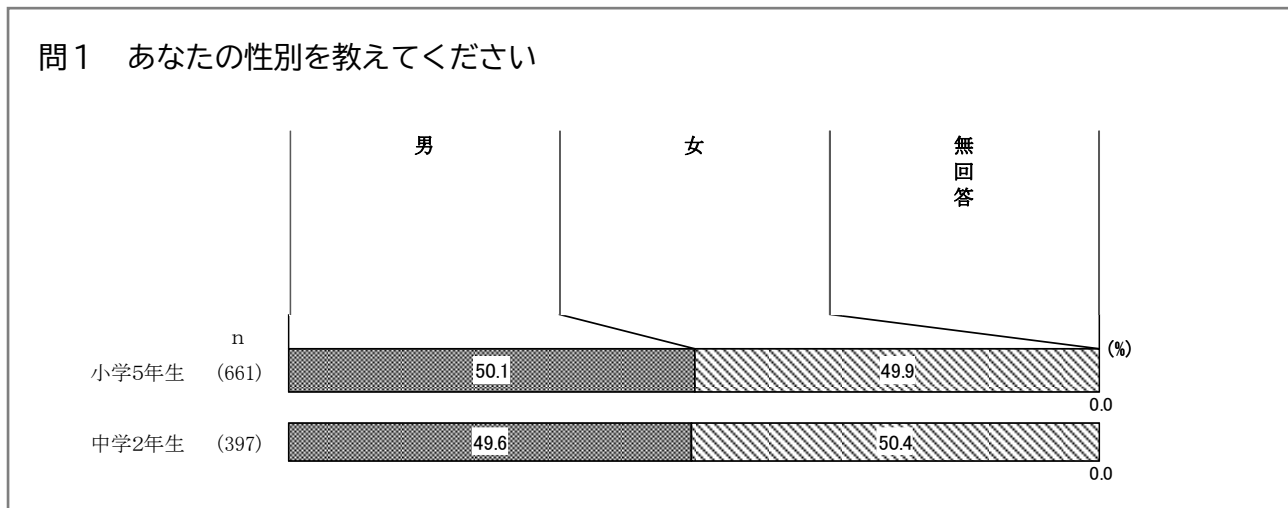


第3章 小中学生調査結果

第3章 小中学生調査結果

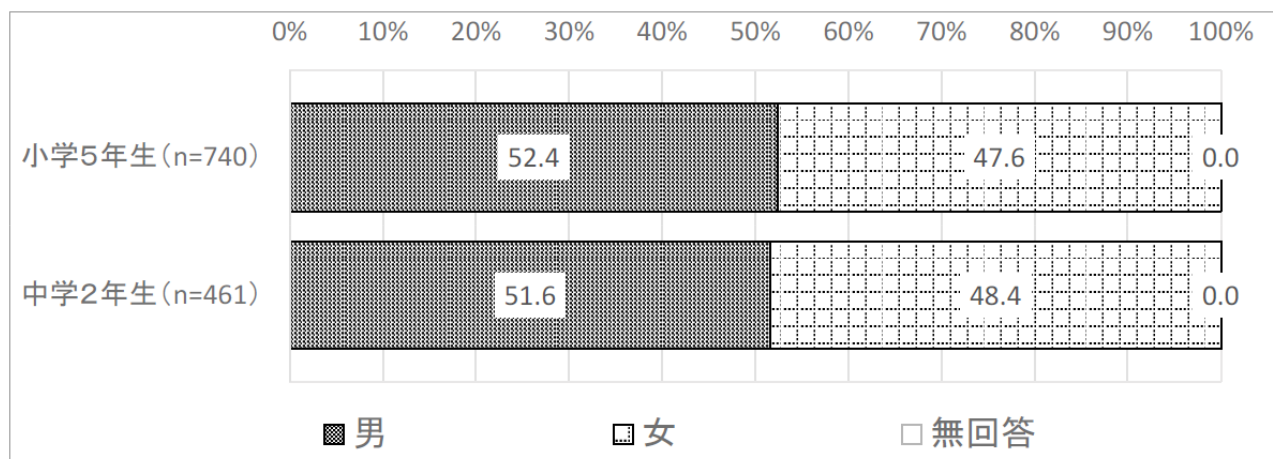
1 自身のことについて

(1) 性別



性別については、小学5年生、中学2年生ともに「男」と「女」はほぼ同じ割合となっています。

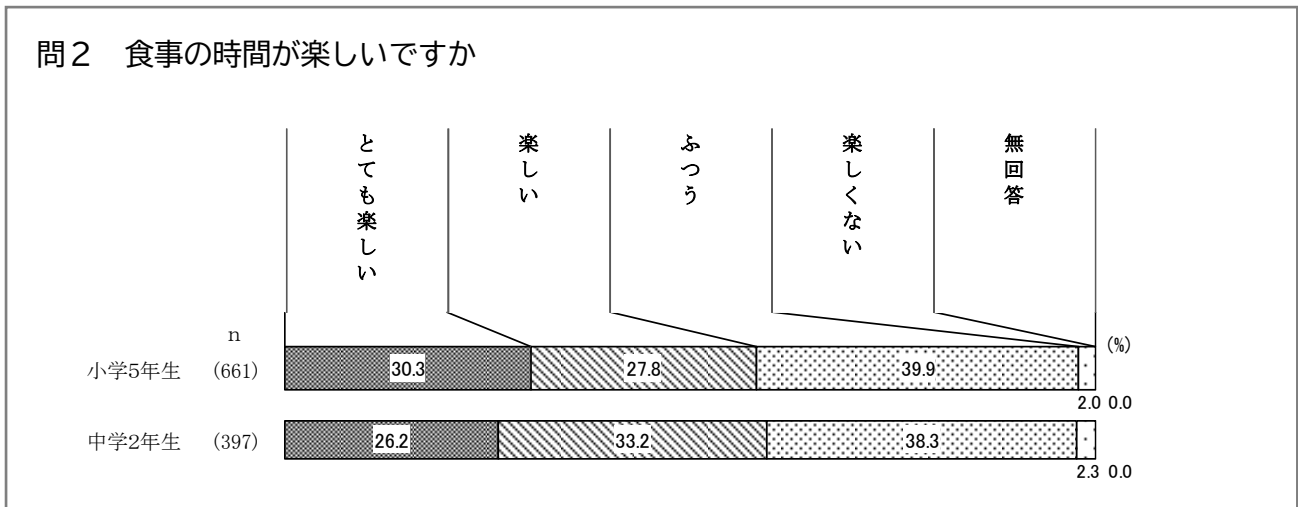
< 前回調査 (平成 29 年) >



前回調査と比較すると、大きな違いは見られませんでした。

2 食生活について

(1) 食事の時間が楽しいか



食事の時間が楽しいかについては、小学5年生は「とても楽しい」が30.3%と中学2年に比べやや多く、「楽しい」(27.8%)と合わせた「楽しい」は58.1%となっています。中学2年生は「楽しい」が33.2%と小学5年生に比べやや多く、「とても楽しい」(26.2%)と合わせた「楽しい」は59.4%となっています。

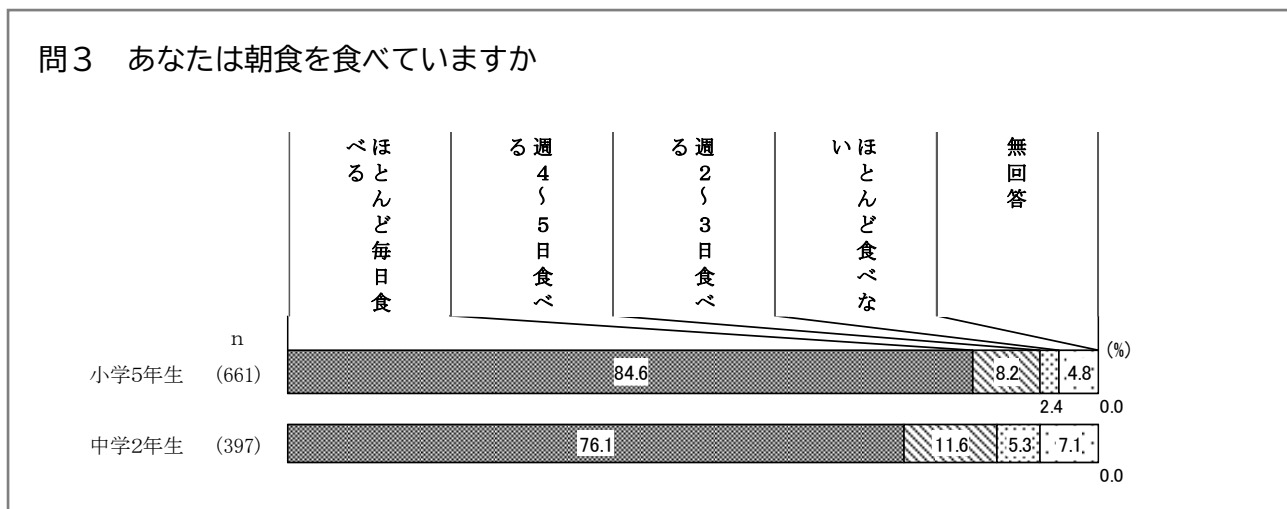
朝食をいっしょに食べる人別で見ると、家族で食べる人は「とても楽しい」が37.4%と他に比べ多く、ひとりで食べる人、兄弟姉妹と食べる人は「ふつう」が約4割と最も多くなっています。

夕食をいっしょに食べる人別で見ると、家族で食べる人は「とても楽しい」が29.8%と他に比べ多く、ひとりで食べる人は「ふつう」が47.6%と他に比べ多くなっています。

【朝食をいっしょに食べる人・夕食をいっしょに食べる人別】

	調査数	とても楽しい	楽しい	ふつう	楽しくない	無回答
上段：件数 下段：%						
全体	1,058 100.0	304 28.7	316 29.9	416 39.3	22 2.1	0 0.0
問6 朝食をいっしょに食べる人						
ひとりで食べる	367 100.0	84 22.9	105 28.6	167 45.5	11 3.0	0 0.0
兄弟姉妹と食べる	320 100.0	83 25.9	103 32.2	131 40.9	3 0.9	0 0.0
家族で食べる	366 100.0	137 37.4	107 29.2	115 31.4	7 1.9	0 0.0
問7 夕食をいっしょに食べる人						
ひとりで食べる	63 100.0	11 17.5	18 28.6	30 47.6	4 6.3	0 0.0
兄弟姉妹と食べる	78 100.0	19 24.4	26 33.3	32 41.0	1 1.3	0 0.0
家族で食べる	916 100.0	273 29.8	272 29.7	354 38.6	17 1.9	0 0.0

(2) 朝食の摂取状況

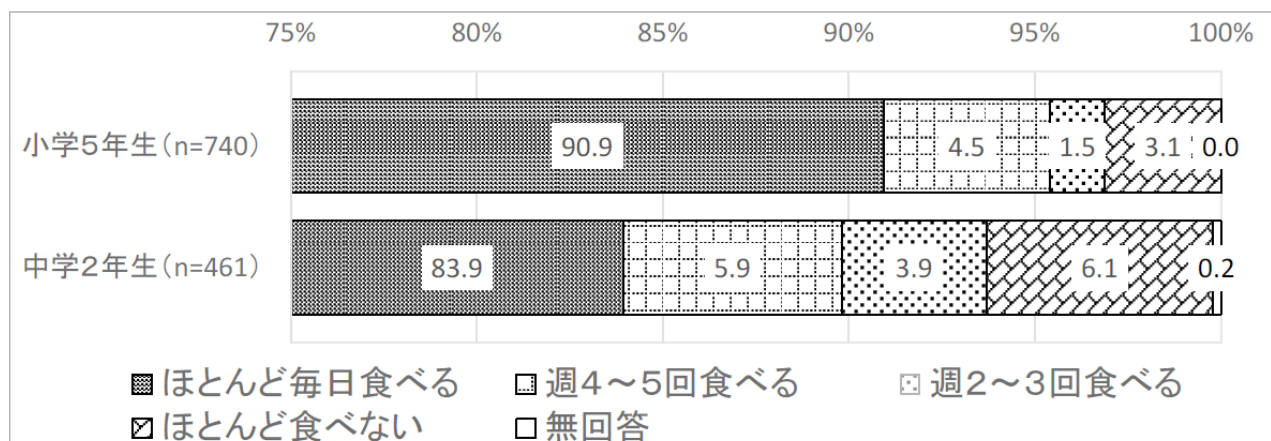


朝食の摂取状況については、小学5年生は「ほとんど毎日食べる」が84.6%と中学2年生に比べ多くなっています。中学2年生は「ほとんど毎日食べる」が76.1%となっているものの、「週4〜5日食べる」(11.6%)、「週2〜3日食べる」(5.3%)、「ほとんど食べない」(7.1%)のいずれの項目も小学5年生より多くなっています。

朝食をいっしょに食べる人別で見ると、ひとりで食べる人は「ほとんど毎日食べる」が他に比べ10ポイント以上下回っています。

平日(ふだんの授業のある日)の就寝時間別で見ると、午後10時ごろまでに就寝している人は「ほとんど毎日食べる」が8割以上と多く、就寝時間が遅くなるに従って少なくなっています。

< 前回調査 (平成 29 年) >



前回調査と比較すると、「ほとんど毎日食べる」は小学5年生が6.3ポイント、中学2年生が7.8ポイント減少し、「ほとんど食べない」は小学5年生が1.7ポイント、中学2年生が1.0ポイント増加しています。

【朝食をいっしょに食べる人・平日（ふだんの授業のある日）の就寝時間別】

	調査数	ほとんど毎日食べる	週4～5日食べる	週2～3日食べる	ほとんど食べない	無回答
上段：件数 下段：%						
全 体	1,058 100.0	861 81.4	100 9.5	37 3.5	60 5.7	0 0.0

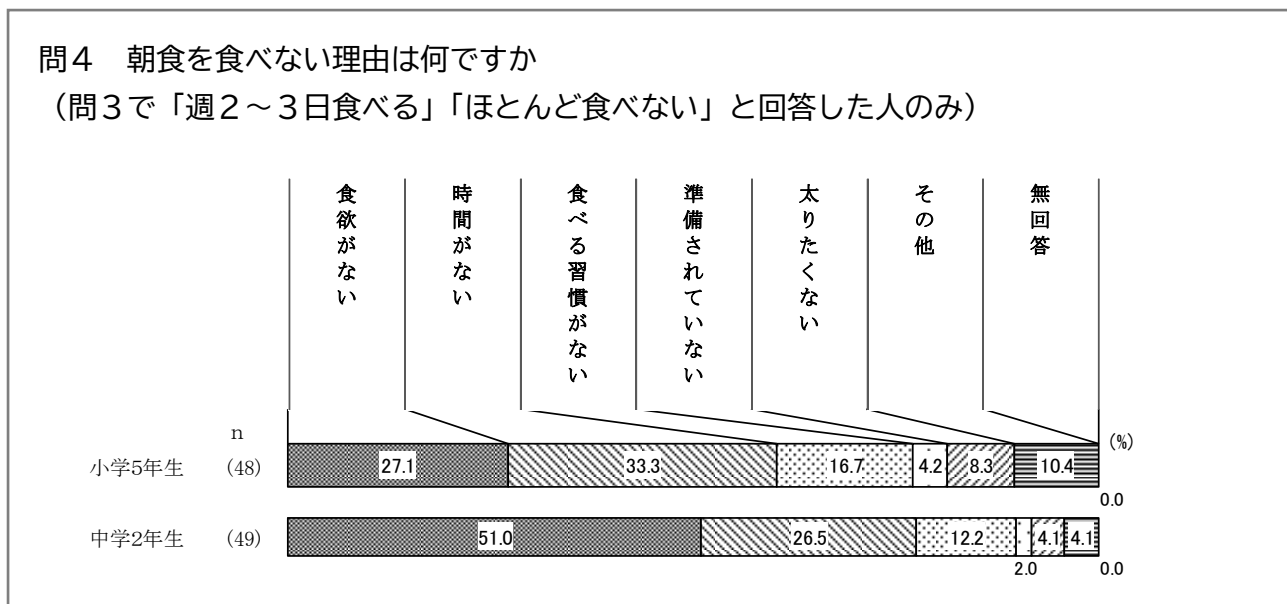
問6 朝食をいっしょに食べる人

ひとりで食べる	367 100.0	257 70.0	49 13.4	26 7.1	35 9.5	0 0.0
兄弟姉妹と食べる	320 100.0	278 86.9	27 8.4	6 1.9	9 2.8	0 0.0
家族で食べる	366 100.0	326 89.1	24 6.6	5 1.4	11 3.0	0 0.0

問9 平日（ふだんの授業のある日）の就寝時間

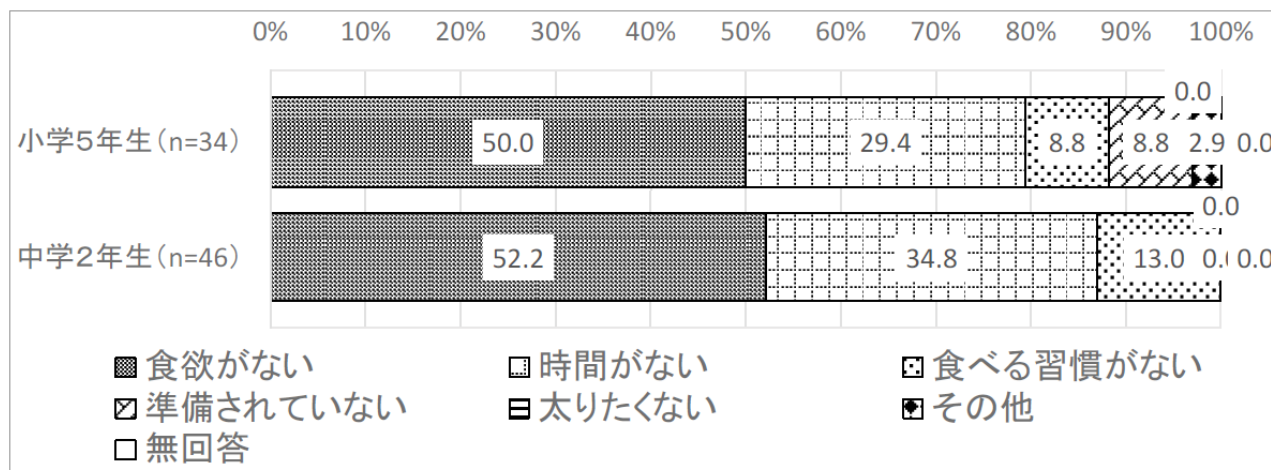
午後8時ごろ	30 100.0	26 86.7	2 6.7	0 0.0	2 6.7	0 0.0
午後9時ごろ	253 100.0	227 89.7	14 5.5	6 2.4	6 2.4	0 0.0
午後10時ごろ	373 100.0	318 85.3	30 8.0	11 2.9	14 3.8	0 0.0
午後11時ごろ	218 100.0	167 76.6	27 12.4	10 4.6	14 6.4	0 0.0
午前0時ごろ	116 100.0	80 69.0	18 15.5	7 6.0	11 9.5	0 0.0
午前1時ごろ	35 100.0	23 65.7	4 11.4	3 8.6	5 14.3	0 0.0
午前1時すぎ	26 100.0	13 50.0	5 19.2	0 0.0	8 30.8	0 0.0

(3) 朝食を食べない理由



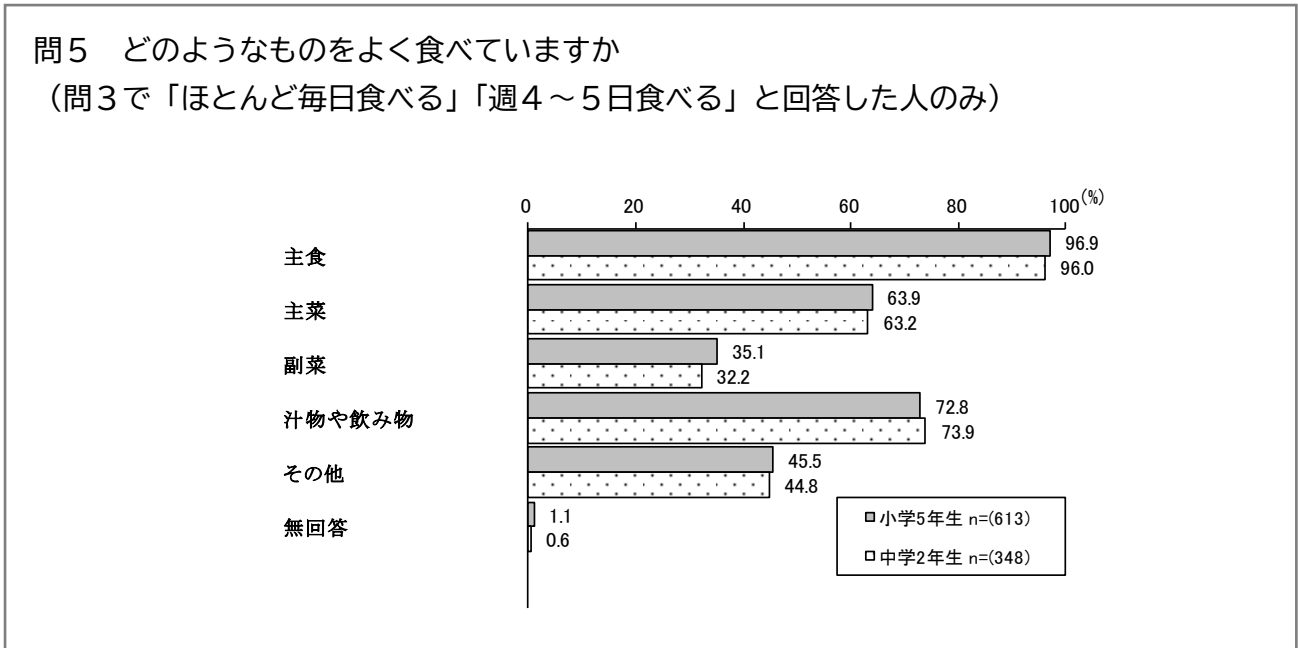
朝食を食べない理由については、小学5年生は「時間がない」が33.3%と最も多く、以下「食欲がない」(27.1%)、「食べる習慣がない」(16.7%)となっています。一方、中学2年生は「食欲がない」が51.0%と最も多く、小学5年生より23.9ポイント上回っています。

<前回調査(平成29年)>



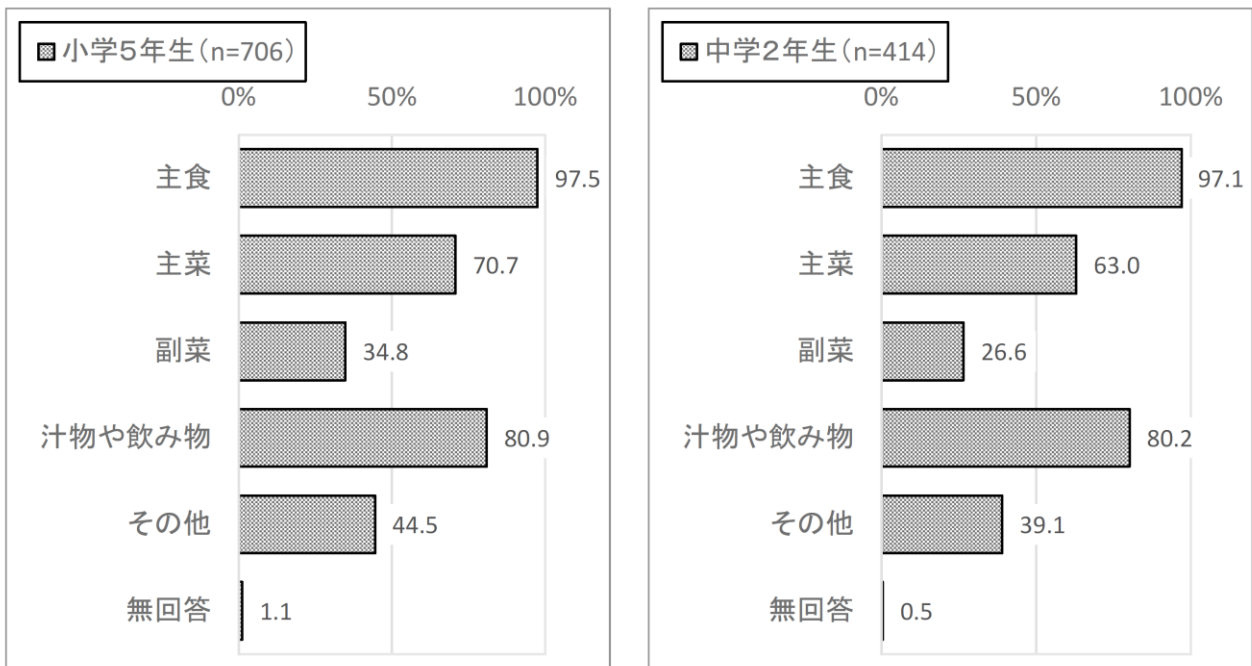
前回調査と比較すると、小学5年生は「食欲がない」が22.9ポイント減少し、「時間がない」が3.9ポイント、「食べる習慣がない」が7.9ポイント増加しています。中学2年生は「時間がない」が8.3ポイント減少しています。

(4) 朝食で食べているもの



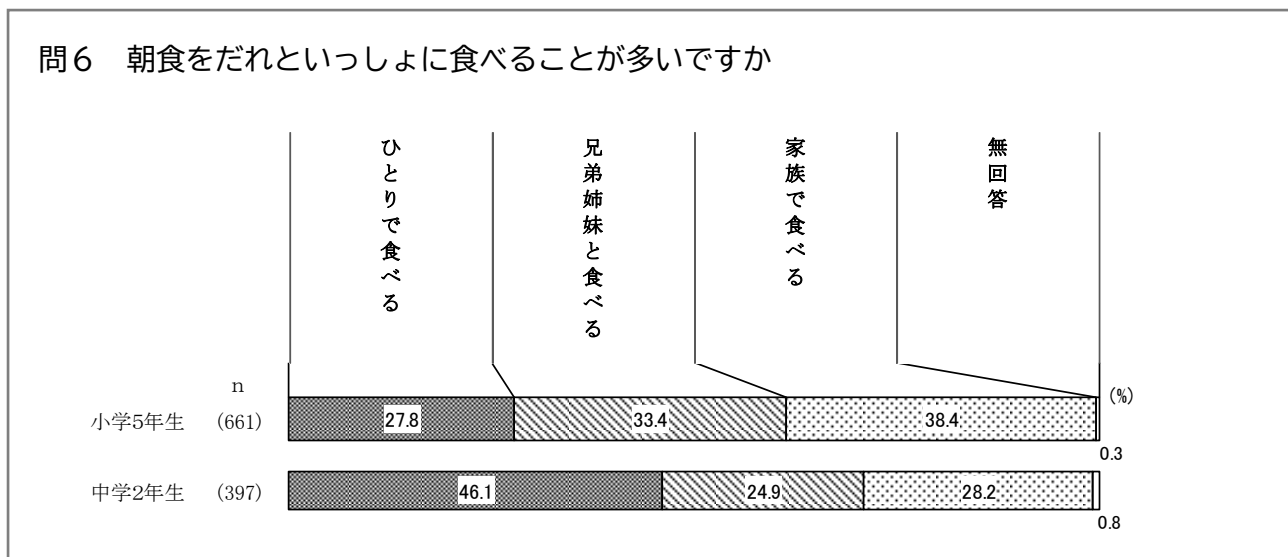
朝食で食べているものについては、小学5年生、中学2年生ともに「主食」が9割半ばと最も多く、以下「汁物や飲み物」(小5:72.8%、中2:73.9%)、「主菜」(小5:63.9%、中2:63.2%)、「副菜」(小5:35.1%、中2:32.2%)、となっています。

< 前回調査 (平成29年) >



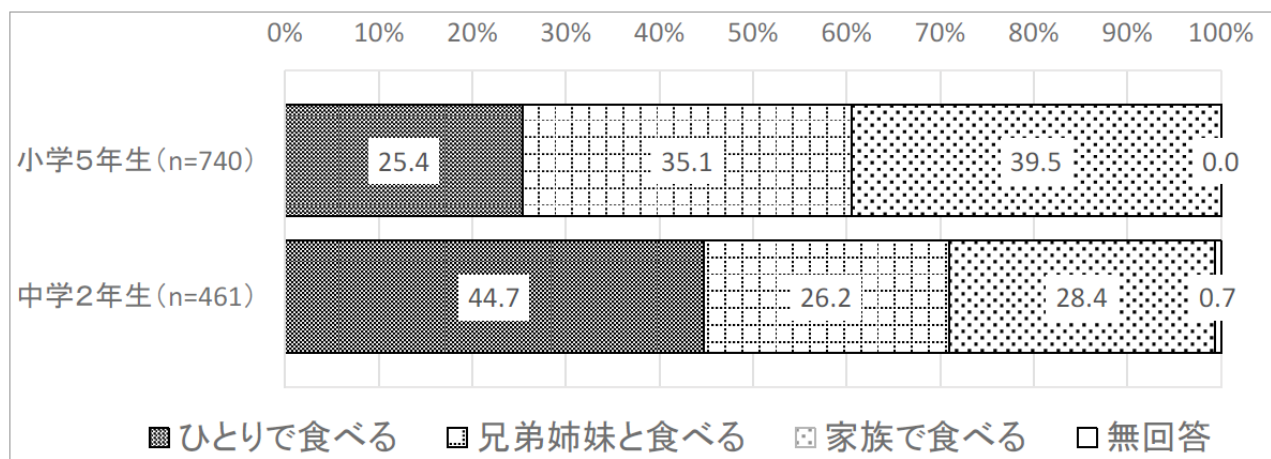
前回調査と比較すると、小学5年生は「主菜」が6.8ポイント、「汁物や飲み物」が8.1ポイント減少しています。中学2年生は「副菜」が5.6ポイント増加し、「汁物や飲み物」が6.3ポイント減少しています。

(5) 朝食をいっしょに食べる人



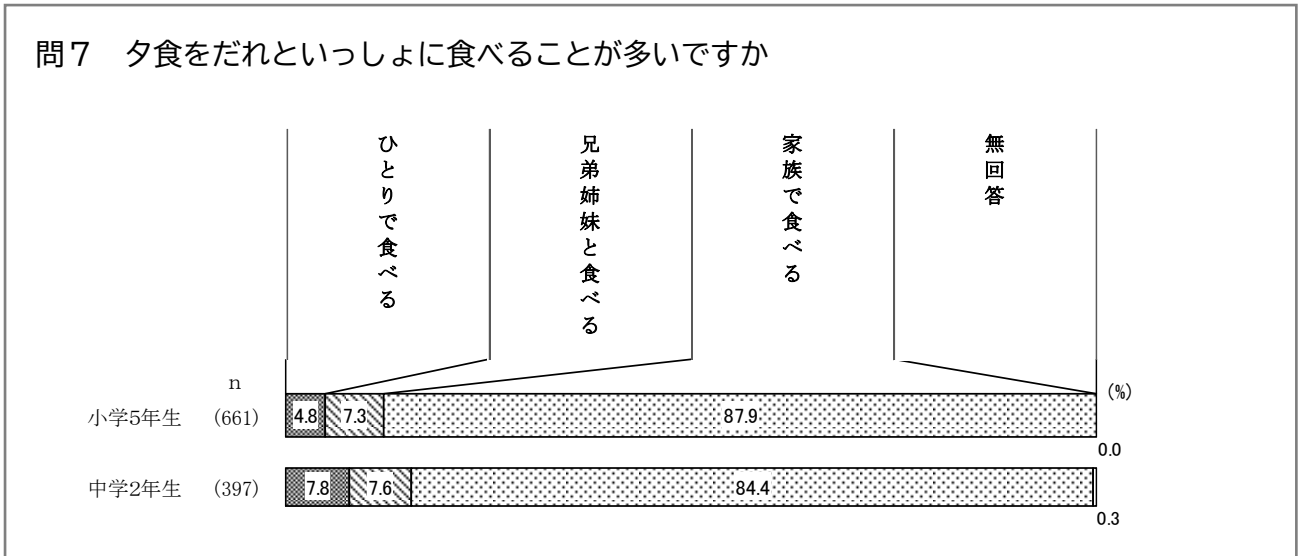
朝食をいっしょに食べる人については、小学5年生は「家族で食べる」が38.4%と最も多く、中学2年生より10.2ポイント上回っています。中学2年生は「ひとりで食べる」が46.1%と最も多く、小学5年生より18.3ポイント上回っています。

< 前回調査 (平成29年) >



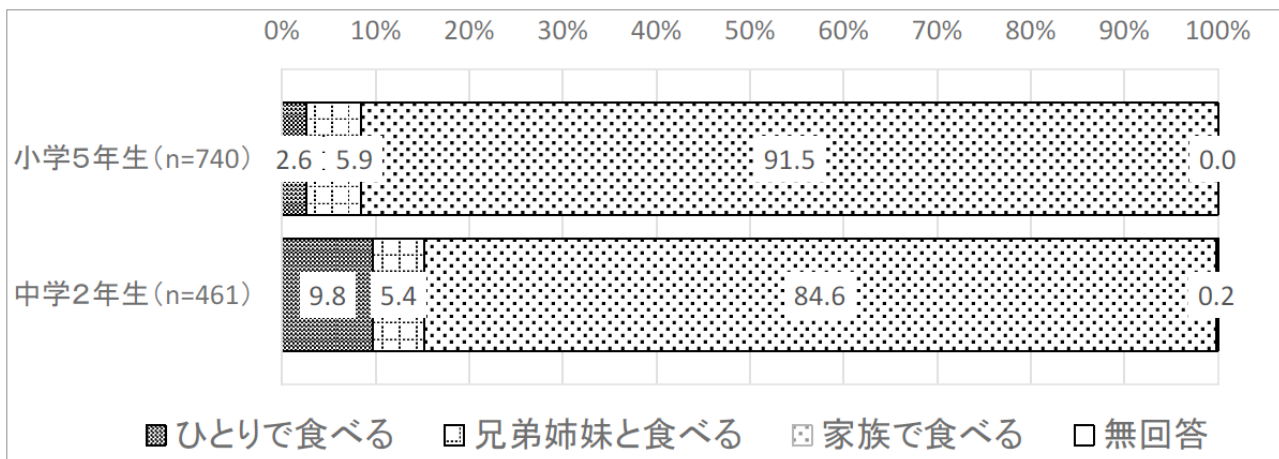
前回調査と比較すると、「ひとりで食べる」は小学5年生が2.4ポイント、中学2年生が1.4ポイント増加しています。

(6) 夕食をいっしょに食べる人



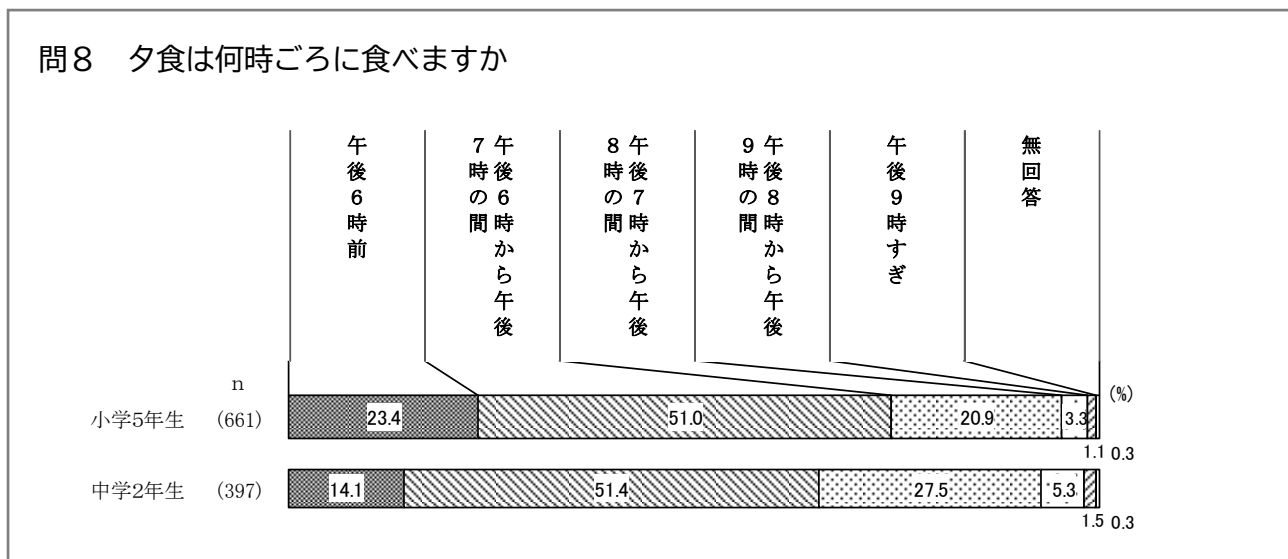
夕食をいっしょに食べる人については、小学5年生、中学2年生ともに「家族で食べる」が8割半ばと最も多く、「ひとりで食べる」は1割未満に留まっています。

< 前回調査 (平成 29 年) >



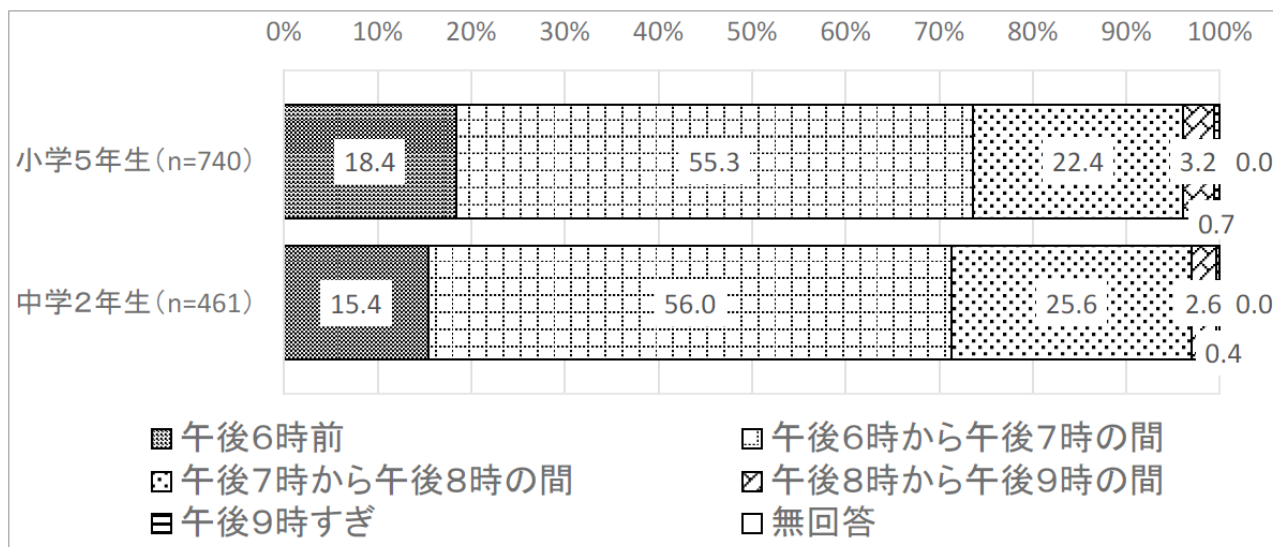
前回調査と比較すると、「ひとりで食べる」は小学5年生が 2.2 ポイント増加し、中学2年生が 2.0 ポイント減少しています。

(7) 夕食を食べる時間



夕食を食べる時間については、小学5年生、中学2年生ともに「午後6時から午後7時の間」が約半数と最も多くなっています。小学5年生は「午後6時前」が23.4%と中学2年生より9.3ポイント上回っています。中学2年生は「午後7時から午後8時の間」が27.5%と小学5年生より6.6ポイント上回っています。

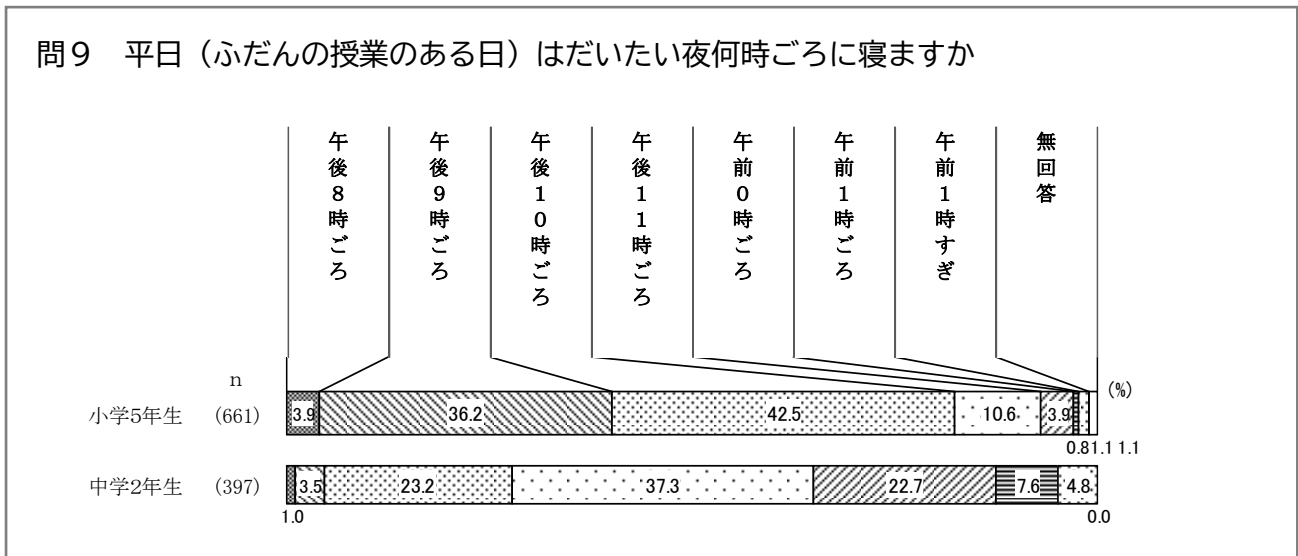
< 前回調査 (平成 29 年) >



前回調査と比較すると、小学5年生は「午後6時前」が5.0ポイント増加しています。中学2年生は「午後6時から午後7時の間」が4.6ポイント減少し、「午後7時から午後8時の間」が1.9ポイント、「午後8時から午後9時の間」が2.7ポイント増加しています。

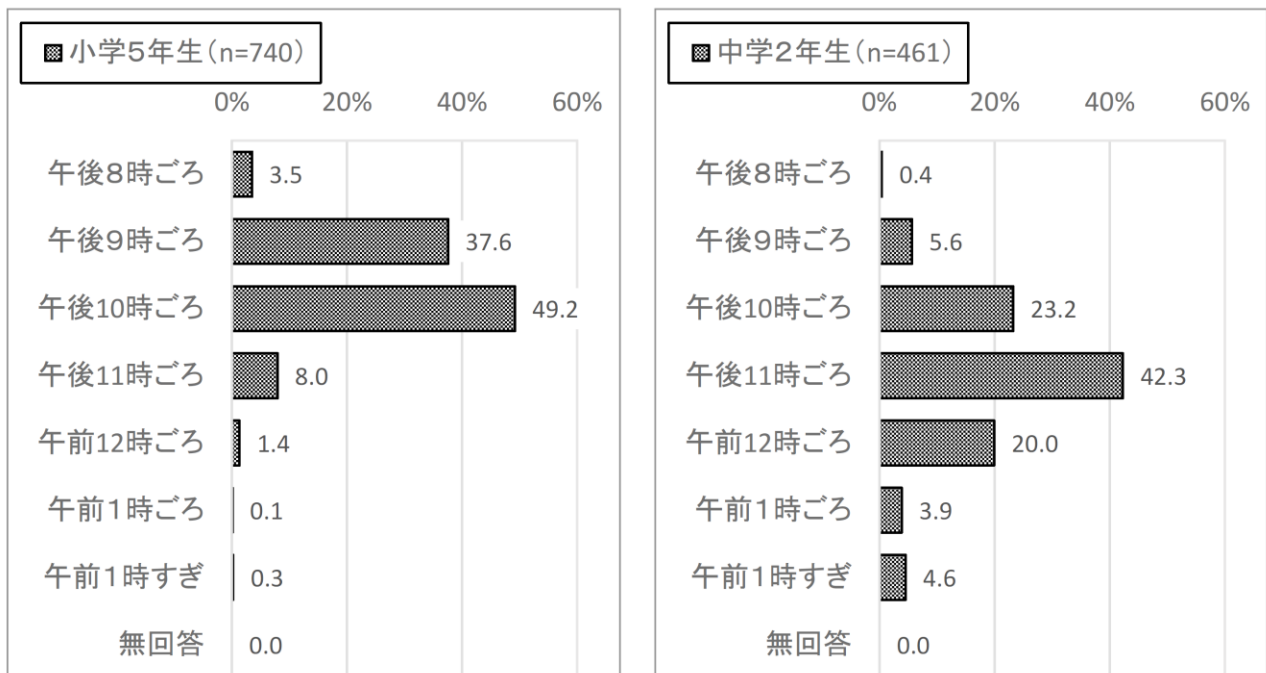
3 就寝時間について

(1) 平日（ふだんの授業のある日）の就寝時間



平日（ふだんの授業のある日）の就寝時間については、小学5年生は「午後10時ごろ」が42.5%と最も多く、以下「午後9時ごろ」（36.2%）、「午後11時ごろ」（10.6%）となっています。中学2年生は「午後11時ごろ」が37.3%と最も多く、以下「午後10時ごろ」（23.2%）、「午前0時ごろ」（22.7%）と、就寝時間は中学2年生の方が遅くなっています。

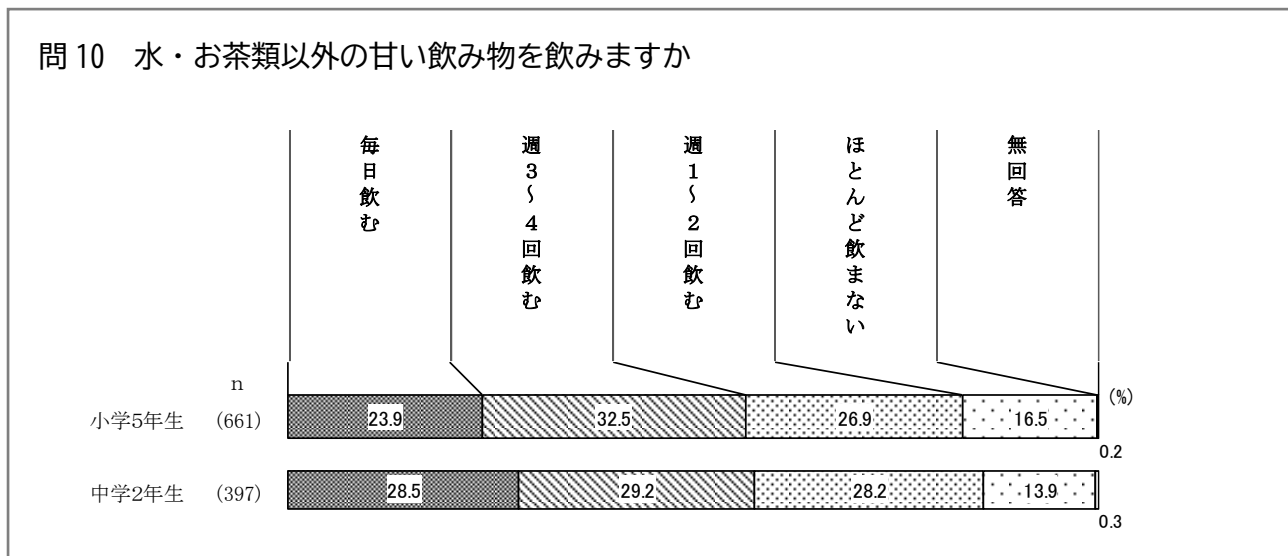
< 前回調査（平成29年） >



前回調査と比較すると、小学5年生は「午後10時ごろ」が6.7ポイント減少し、「午後11時ごろ」が2.6ポイント、「午前0時ごろ」が2.5ポイント増加しています。中学2年生は「午後11時ごろ」が5.0ポイント減少し、「午前0時ごろ」が2.7ポイント、「午前1時ごろ」が3.7ポイント増加しています。

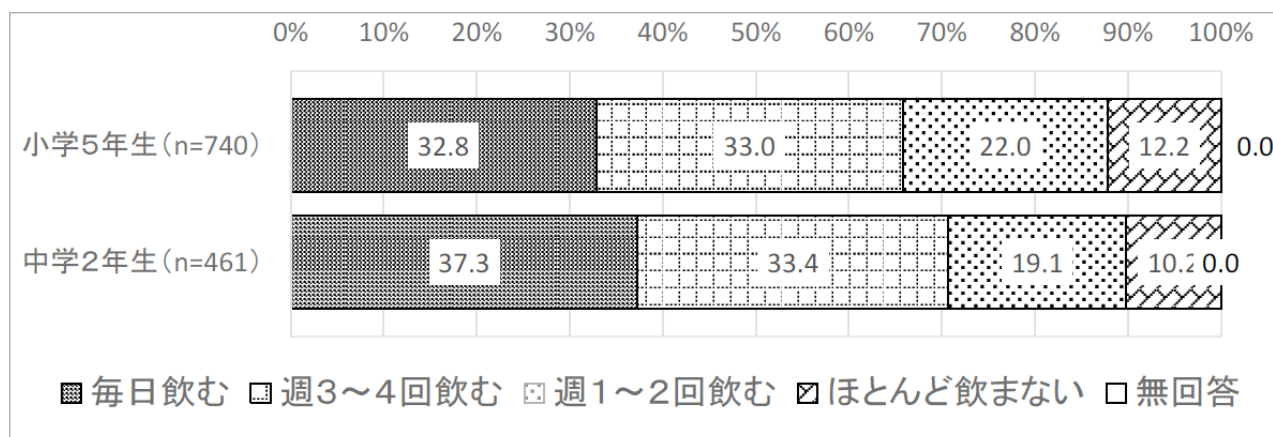
4 食事について

(1) 甘い飲み物の摂取状況



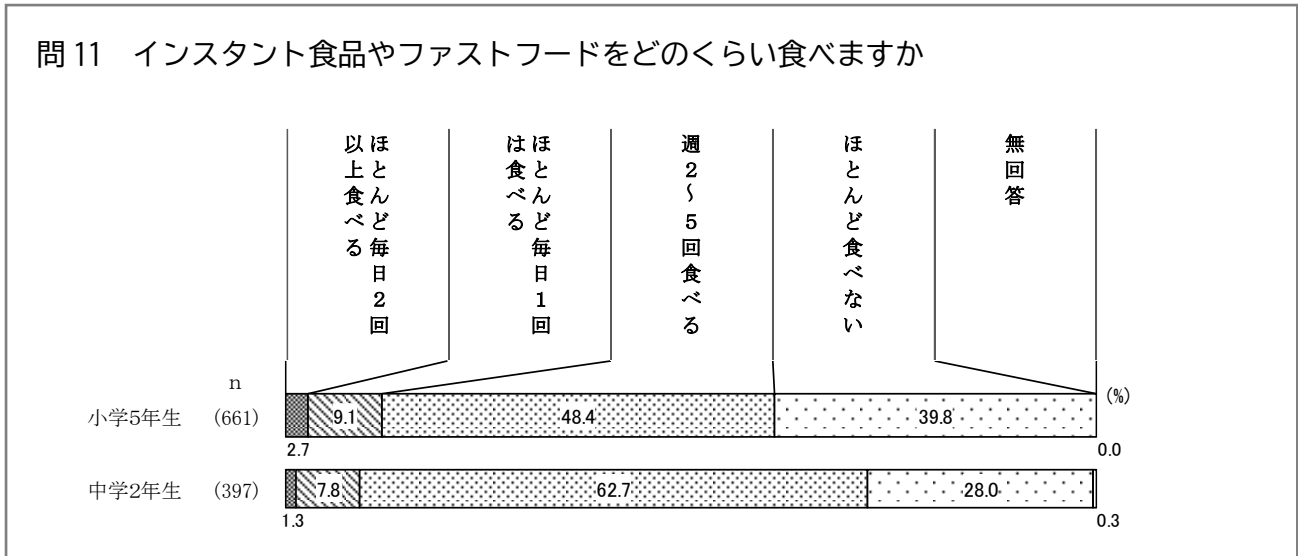
甘い飲み物の摂取状況については、小学5年生、中学2年生ともに「週3～4回飲む」(小5：32.5%、中2：29.2%)が最も多く、小学5年生は以下「週1～2回飲む」(26.9%)となっています。中学2年生は「毎日飲む」が28.5%と小学5年生に比べやや多くなっています。

< 前回調査 (平成29年) >



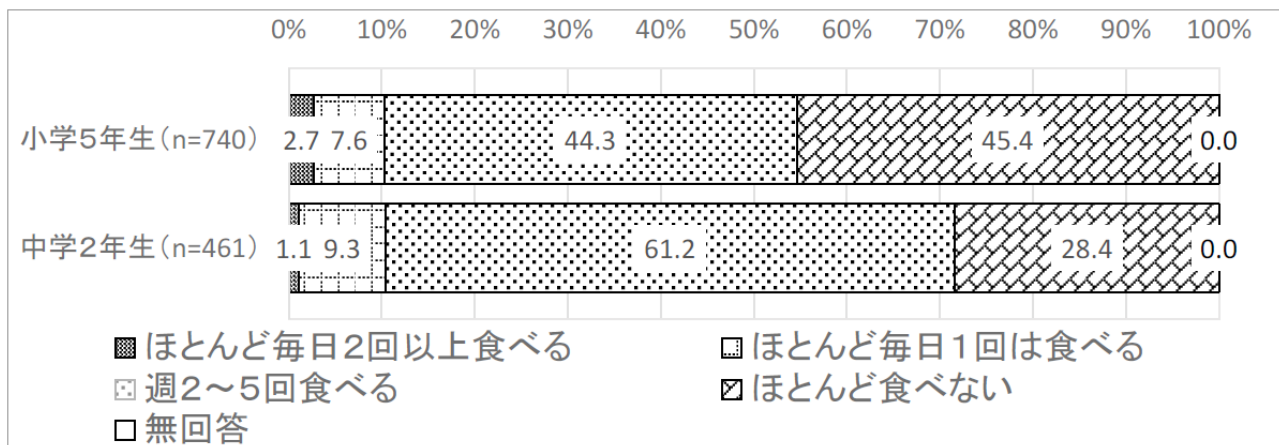
前回調査と比較すると、小学5年生は「毎日飲む」が8.9ポイント減少し、「週1～2回飲む」が4.9ポイント増加しています。中学2年生は「毎日飲む」が8.8ポイント、「週3～4回飲む」が4.2ポイント減少し、「週1～2回飲む」が9.1ポイント増加しています。

(2) インスタント食品やファストフードの摂取状況



インスタント食品やファストフードの摂取状況については、小学5年生は「ほとんど食べない」が39.8%と中学2年生より11.8ポイント上回っています。一方、中学2年生は「週2~5回食べる」が62.7%と小学5年生より14.3ポイント上回っています。

< 前回調査 (平成29年) >



前回調査と比較すると、小学5年生は「ほとんど毎日1回は食べる」が1.5ポイント、「週2~5回食べる」が4.1ポイント増加し、「ほとんど食べない」が5.6ポイント減少しています。中学2年生の比率はほぼ同様となっています。

第4章 計画の達成状況

第4章 計画の達成状況

1 計画の達成状況

算出方法	3期目標値（令和5年）－3期実績（平成29年）＝A	
	実績（令和4年）－3期実績（平成29年）＝B	B÷A

◎	目標達成	11
○	改善（H29 実績値と目標値の差の6割以上の改善）	0
↑	改善傾向（H29 実績値と目標値の差の3割以上6割未満の改善）	0
→	ほぼ変化なし（↑と↓の間の値）	2
↓	悪化傾向（H29 実績値と目標値の差の3割以上の悪化）	7
－	評価不能 ※設問内容変更のため	5

対象	行動指針	指標	3期実績 (H29)	実績 (R4)	達成 状況	3期 目標値 (R5)
1 食習慣と健康 目標：生活リズムを整え、栄養バランスを考えた食事をしよう						
思春期・ 学童期	朝ごはんを食べよう	毎日朝ごはんを食べる子の割合を増やす	小5 90.9%	84.6%	↓	94.0%
			中2 83.9%			
青年期	毎日の活動に見合った食事をしよう	自分の食事の適量をわかる人を増やす	20～29歳 56.5%	61.1%	◎	57.6%
			30～39歳 56.8%			
			野菜や海藻を毎食食べる人の割合を増やす	20～29歳 18.5%	22.2%	◎
30～39歳 25.3%	↓	25.8%				
壮年期	毎日の活動に見合った食事をしよう	自分の食事の適量をわかる人を増やす	20～29歳 39.1%	28.9%	◎	38.3%
			30～39歳 34.2%			
			野菜や海藻を毎食食べる人の割合を増やす	40～49歳 57.7%	65.9%	◎
50～59歳 67.0%	◎	68.3%				
60～64歳 73.3%	↓	74.8%				
水・お茶以外の甘い飲み物を毎日飲む人の割合を減らす	40～49歳 24.0%	28.3%	◎	24.5%		
	50～59歳 28.8%		↓	29.4%		
	60～64歳 23.8%	◎	24.3%			
水・お茶以外の甘い飲み物を毎日飲む人の割合を減らす	40～49歳 28.1%	29.6%	↓	27.5%		
	50～59歳 25.8%		◎	25.3%		
	60～64歳 25.0%	◎	24.5%			
2 食文化の継承 目標：石巻の豊かな食を次世代へ伝えよう						
楽しく食事をしよう		家族や友人と週1回以上食事をする人の割合を増やす	91.0%	90.5%	→	95.0%
			朝食を子どもたちだけで食べる割合を減らす			
			中2 70.9%	71.0%	→	69.5%
郷土料理や行事食に親しみ大切にしよう		郷土料理を食べている人の割合を増やす	食べている 38.6%	よく知っていて食べたことがある・食べている 63.3%	-	40.5%
			★設問の改訂 【H29】地元の郷土料理を食べていますか。2択 食べている・食べていない 【R4】問28 ご自身が生まれ育った地域の郷土料理について知っていますか。4択 よく知っていて食べたことがある（食べている） 知っているが、食べたことはない 知らないが食べたことはあるかもしれない 知らない			

対象	行動指針	指標	3期実績 (H29)	実績 (R4)	達成状況	3期 目標値 (R5)
3 地産地消 目標：石巻の豊かな食を知り、みんなで味わおう						
地場産物を活用しよう	産地表示をいつも見て購入している人の割合を増やす		農産物 41.2%	69.7%	-	43.3%
	★設問の改訂 【H29】農産物は産地の表示を見て購入しますか。 【R4】問31 産地や生産者（石巻産・宮城県産等の地元食材）を意識して食品を選んでいきますか。4択 いつも選んでいる 時々選んでいる あまり選んでいない まったく選んでいない					
4 食の安全・安心 目標：石巻の安全・安心な食生活を実現しよう						
食品、食材を選択する力を身につけよう	賞味期限、添加物の表示を見て購入する人を増やす		賞味期限 78.3% 添加物 16.4%		-	82.2% 17.2%
	★設問の改訂 【H29】賞味期限（消費期限）の表示を見て購入していますか。食品添加物の表示を見て購入していますか。3択 いつも見て購入している 時々見て購入している ほとんど見ない 【R4】問34 日頃から環境に配慮した食品（農産物・水産物等）を選んでいきますか。4択 いつも選んでいる 時々選んでいる あまり選んでいない まったく選んでいない 問35 どのような環境に配慮した食品（農産物・水産物等）を選んでいきますか。※以下抜粋 環境に配慮したマーク（有機JAS・水産ECOラベル）等消費期限が近いなど廃棄される可能性が高いもの					
	食品中のカロリーや塩分などの栄養成分表示を参考にしている人の割合を増やす		カロリー・塩分等 40.9%	カロリー・塩分・糖質オフ 64.0%	-	42.9%
	★設問の改訂 【H29】食品中のカロリー（エネルギー）や塩分などの栄養成分表示を参考にしますか。3択 参考にしている 参考にしていない どちらともいえない 【R4】問11 ふだん外食や食品を買うときに、食品中の「カロリー（エネルギー）」や「塩分カット」、「糖質オフ」などの栄養成分表示を参考にしていますか。4択 いつもしている 時々している あまりしていない ほとんどしていない					

第5章 調査のまとめ

第5章 調査のまとめ

1 石巻市食育アンケート調査のまとめ

表記について

●印は、「第3期石巻市食育推進計画」において指標となっている内容です。

<食育への関心について>

○食育への関心度については、「どちらかといえば関心がある」が47.8%と最も多く、「関心がある」(28.8%)と合わせた“関心がある”は76.6%と、前回調査と比較すると5.4ポイント増加し、関心度は高まっています。また、女性の関心度は83.5%と男性(65.3%)を大きく上回っています。

○食育において関心がある項目については、女性はほとんどの項目で男性を上回り、特に「健康的な食習慣や栄養バランスに関すること」(86.0%)、「食品の安全性に関すること」(48.6%)、「食品ロス削減など環境への配慮に関すること」(43.2%)が多く、女性の食育への関心度の高さがうかがえます。20代、30代は「おいしさや楽しさなど食の豊かさに関すること」が、「地産地消・地場産物の活用に関すること」や「食品の安全性に関すること」は年代が上がるに従って関心が高くなっています。

<食生活について>

○朝食の摂取状況については、81.7%が「ほとんど毎日食べる」と回答していますが、年代が下がるに従って毎日食べる割合は低くなり、60代は9割台、40～50代は8割台、30代は7割台、20代は6割台となっています。さらに、食育への関心がある人となない人でも違いがあり、関心がある人の8割台に対し、関心がない人は7割台とやや少ない結果です。

○外食の利用頻度(市販の弁当利用も含む)については、女性より男性の利用頻度が高く、「週2～5回利用する」(38.8%)は女性を7.5ポイント上回っています。また、20代は週2回以上、30代は週2回以上が50.3%と利用頻度が最も高くなっています。

○市販の総菜の利用頻度については、男性、女性ともに「週2～5回食べる」が4割台と最も多くなっていますが、男性は毎日1回以上食べる人が14.7%と女性(7.7%)を7ポイント上回っています。また、30代は他の年代に比べ総菜の利用頻度は高く、外食の利用頻度も高いことからライフステージが関係していることが伺えます。

●外食や食品購入時に栄養成分表示を参考にしているかについては、「時々している」が46.5%と最も多く、「いつもしている」(17.5%)と合わせた“している”は64.0%となっています。また、女性は“している”が72.4%と男性(50.7%)を21.7ポイント上回っています。年代が上がるに従って“している”は多くなり、60歳～64歳では67.2%となっている一方、20歳～29歳では57.7%に留まっています。食育への関心がある人は“している”が73.7%と関心がない人(31.1%)に比べ42.6ポイント上回っています。

- 飲食店や食品売り場、食堂等で栄養成分表示を見たことがあるかについては、女性は「ある」が65.5%と男性(47.7%)を17.8ポイント上回っています。60代は「ある」が他の年代に比べ少なくなっています。食育への関心がある人は「ある」が65.2%と関心がない人(35.6%)に比べ29.6ポイント上回っています。
- 世帯で非常食を用意しているかについては、「はい」が59.7%と「いいえ」(34.6%)を上回り、女性は「はい」が62.0%と男性(56.4%)を5.6ポイント上回っています。60代は「はい」が他の年代に比べやや少なくなっています。食育への関心がある人は「はい」が63.7%と関心がない人(46.7%)に比べ17.0ポイント上回っています。
- 食に関する情報の入手方法については、「テレビ・ラジオ」や「インターネット」が6割以上と多く、女性はほとんどの項目で男性を上回り、特に「友人・知人・同僚」、「インターネット」、「スーパーマーケット等店舗」が上回っています。60代は「テレビ・ラジオ」、「新聞・雑誌」、「チラシ等広報物」などメディアを中心に幅広い方法で入手していますが、20~40代は7割以上が「インターネット」となっています。食育への関心がある人はいずれの項目も関心がない人を上回っています。
- 食育への関心が高い人ほど、朝食摂取や栄養成分表示を確認し、非常時への備えを行っていることが分かり、食育に関する関心度を高める取り組みを充実する必要があります。

<食事について>

- 自分の食事の適量については、66.6%が「わかる」と回答し、前回調査と比較すると4.3ポイント増加しています。20~30代は約6割、40代は6割半ば、50~60代は7割以上と年代が上がるに従って多くなっています。さらに、食育への関心がある人は「わかる」が70.3%と関心がない人(56.7%)に比べ13.6ポイント上回っています。
- 食事の量は適量を心がけているかについては、78.4%が「はい」と回答し、20~40代は7割以上、50~60代は8割以上が食事の適量を理解し実践していることが伺えます。
- 食事の時に「主食・主菜・副菜」をそろえて食べているかについては、「1日1回そろえる」が49.3%と最も多く、前回調査と比較すると「1日3回そろえる」が1.1ポイント減少、「1日2回そろえる」が1.3ポイント、「1日1回そろえる」が9.4ポイント増加したことから、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度は減少していることが伺えます。男性は67.8%と女性(75.8%)を8.0ポイント下回っています。「1日1回そろえる」は、男性、若年層、食育への関心がない人で多くなっています。
- 野菜や海藻のおかずの摂取状況については、「1日1回食べる」が31.0%と最も多く、前回調査と比較すると「毎食食べる」はほぼ同じ割合ですが、「1日2回食べる」が5.2ポイント減少し、「1日1回食べる」が1.3ポイント、「週3~4回食べる」が4.2ポイント増加したことから、摂取する回数は減少していることが伺えます。いずれの年代も「1日1回食べる」が最も多く、「毎食食べる」は2割台に留まっています。さらに、食育への関心がある人においても「毎食食べる」は2割台に留まっています。

- 毎日の野菜料理（1日5皿、350g）の摂取状況については、「するつもりはあるが自信がない」が52.5%と最も多く、以下「するつもりがあり頑張ればできる」（26.0%）、「するつもりがない（できない）」（12.3%）、「既にできている」（8.5%）となっており、自信がない人や頑張ればできる人が気軽に野菜を摂ろうと思えるようなきっかけ作りや継続していくための支援が重要です。
- 魚のおかずの摂取状況については、「週1～2回食べる」が50.1%と最も多く、「ほとんど毎日食べる」は4.0%と前回調査と比較すると、1.4ポイント減少しています。20～50代は週1～2回、60代は週1～4回食べる人が多くなっています。
- 減塩の実践については、「するつもりはあるが自信がない」が38.9%と最も多く、「既にできている」は17.3%となっており、いずれの年代も「既にできている」は1～2割台に留まっています。さらに、食育への関心がある人においても「既にできている」は約2割に留まっており、減塩の難しさが表れています。塩分の摂りすぎは高血圧になるリスクを高めることから、手軽な減塩方法や飲食店とのタイアップなど情報発信を進め、減塩の実践者を増やしていく取り組みが重要です。
- ゆっくりよく噛んで食事しているかについては、男性、女性ともに「いいえ」が5割以上となっています。20代と60代は「はい」と「いいえ」が半々となっていますが、30～50代は「いいえ」が6割程度と多く、ライフステージにより違うことが伺えます。
- 甘い飲み物の摂取状況については、「毎日飲む」が27.1%と、前回調査と比較すると1.8ポイント減少しているものの、「週1～2回飲む」、「週3～4回飲む」は増加しています。さらに、男性は37.1%が「毎日飲む」と回答しています。20代は週3回以上飲む人が56.7%と多いことから、引き続き、糖分を含む飲み物の摂りすぎによる肥満傾向や糖尿病のリスクを高めることの周知が重要です。
- 家族や友人との食事の頻度については、「ほとんど毎日」が75.3%と最も多く、前回調査とほぼ同じ割合となっていますが、「ほとんどしない」は2.6ポイント増加し、60代が他の年代に比べやや高いことからコロナ禍による会食や外出自粛などの影響が伺えます。
- 新型コロナウイルス感染拡大前との変化については、『②自宅で食事を食べる回数』（33.1%）、『④自宅で料理を作る回数』（24.1%）は「増えた」が他の項目に比べ多く、『①栄養バランスの取れた食事』、『⑦規則正しい生活リズム』は「変わらない」が8割以上となっており、自宅で過ごす回数が増えていることが伺えます。また、20～30代は『①栄養バランスの取れた食事』、『②自宅で食事を食べる回数』、『③家族と食事を食べる回数』、『④自宅で料理を作る回数』の項目で「増えた」と回答している人が見られ、コロナ禍によってできた時間の余裕が食の実践への良い影響につながったと考えられます。

<食文化の継承と地産地消について>

- 自身が生まれ育った地域の郷土料理、伝統料理の認知状況については、「よく知っていて食べたことがある(食べている)」が63.3%と最も多く、「知っているが、食べたことはない」(5.8%)と合わせた“知っている”は69.1%となっています。女性は“知っている”が72.9%と男性(63.7%)を9.2ポイント上回っています。いずれの年代も「知らない」は1割前後に留まっていますが、「知らないが食べたことはあるかもしれない」は2割程度存在しており、今後も郷土料理、伝統料理の認知度を高める各種取り組みが重要です。
- 今後、郷土料理や伝統料理など地域や家庭で伝えるために必要なことについては、男性は「家庭で伝える機会をもつこと」が一番で次に「地域で伝える機会があること」が必要と考えています。女性は「家庭で伝える機会をもつこと」が一番で次に「学校で伝える機会があること」が必要と考えており、家庭、学校、地域が協働で食文化を次世代につなげる取り組みを積極的に行うことが重要です。
- 認知している石巻地域の郷土料理や伝統料理については、「ずんだもち」、「おくずかけ」、「ほや料理」が7割以上であり、男性は「ほや料理」、「クジラ料理」が女性を上回り、女性は特に「おくずかけ」、「はっと汁」が10ポイント以上男性を上回っています。50～60代は「おくずかけ」、「すり身汁」、「どんこ汁」が7～8割台となっています。一方、20代は「ずんだもち」、「クジラ料理」は他の年代に比べ多いものの、「どんこ汁」や「はっと汁」は5割台に留まっています。
- 産地や生産者(石巻産・宮城県産等の地元食材)を意識した食品の選択については、「時々選んでいる」が54.9%と最も多く、「いつも選んでいる」(14.8%)と合わせた“選んでいる”は69.7%となっています。女性は“選んでいる”が75.8%と男性(60.7%)を15.1ポイント上回っています。年代が上がるに従って“選んでいる”は多く、40～50代は7割台、60代は8割台となっていますが、20代は4割台に留まっています。また、食育への関心がある人は“選んでいる”が76.7%と関心がない人(45.6%)に比べ31.1ポイント上回っています。
- よく食べる食材(石巻産・宮城県産)については、「野菜類」が7割以上、「米」、「笹かま・ちくわ等魚類加工品」が6割台であり、男性は「肉類(宮城産豚肉・牛肉・鶏肉等)」、「鯨・鯨加工品」、「大豆・大豆製品(豆腐・納豆)」が女性を上回っており、女性は特に「笹かま・ちくわ等魚類加工品」、「野菜類」、「海藻類」が10ポイント以上男性を上回っています。
- 石巻産の農産物・水産物等の入手先(販売店等)の認知状況については、「知っている」が75.7%であり、特に60歳～64歳は83.1%が「知っている」と回答しています。
- 地域の食材や郷土料理、伝統料理を知る機会を充実し、子どもたちや若者が生まれ育った地域を知り、愛着を持って地産地消に取り組める環境作りも重要です。

<食を取り巻く環境について>

○環境に配慮した食品（農産物・水産物等）の選択については、「時々選んでいる」が51.6%と最も多く、「いつも選んでいる」(11.5%)と合わせた“選んでいる”は63.1%となっています。また、女性は“選んでいる”が66.2%と男性（58.5%）を7.7ポイント上回っています。年代が上がるに従って“選んでいる”は多くなり、60歳～64歳では77.4%となっている一方、20歳～29歳では43.4%に留まっています。食育への関心がある人は“選んでいる”が72.0%と関心がない人（31.6%）に比べ40.4ポイント上回っています。

○選んでいる環境に配慮した食品（農産物・水産物等）の種類については、女性はほとんどの項目で男性を上回り、特に「過剰包装でないもの」（30.2%）が10.3ポイント上回っています。20歳～39歳は「消費期限が近いなど廃棄される可能性が高いもの」が4割以上と他の年代に比べ多く、50歳～64歳は「地元や近隣地域で生産加工されたもの」が8割以上と多くなっており、性別や年代によって選ぶポイントが異なる結果となっています。

2 小中学生食育アンケート調査のまとめ

<食生活について>

○食事の時間が楽しいかについては、「楽しい」と「とても楽しい」を合わせた“楽しい”は小学5年生が58.1%、中学2年生が59.4%とほぼ同じ割合です。朝食や夕食をひとりで食べる人より家族で食べる人の方が“楽しい”と回答した人が多く、家族に対し共食の大切さを伝えていくことが重要です。

●朝食の摂取状況については、「ほとんど毎日食べる」は小学5年生が84.6%、中学2年生が76.1%となっており、中学2年生は24.0%が朝食を抜くことがあると回答しています。前回調査と比較すると小学5年生、中学2年生ともに「ほとんど毎日食べる」は6～7ポイント減少し、「ほとんど食べない」がやや増加しています。また、朝食をひとりで食べる人は誰かといっしょに食べる人より朝食を抜くことがある割合が高くなっています。さらに、就寝時間が遅い人も朝食を抜くことがある割合が高くなっています。

○朝食を食べない理由については、小学5年生は「時間がない」が33.3%と最も多く、次いで「食欲がない」(27.1%)となっています。一方、中学2年生は「食欲がない」が51.0%と最も多く、小学5年生より23.9ポイント上回っています。前回調査と比較すると小学5年生は「時間がない」が3.9ポイント、「食べる習慣がない」が7.9ポイント増加しています。中学2年生は「時間がない」が8.3ポイント減少しています。中学生になると、食欲が出なくなる背景として、就寝時間が遅くなることや活動量の増加、ストレスの増加など、生活習慣の乱れの影響が考えられることから、今後は生活リズムを整える「早寝・早起き・朝ごはん」運動の取り組み強化が重要です。

○朝食で食べているものについては、小学5年生、中学2年生ともに「主食」が9割半ばと最も多く、「汁物や飲み物」(小5:72.8%、中2:73.9%)、「主菜」(小5:63.9%、中2:63.2%)と続いています。前回調査と比較すると小学5年生、中学2年生ともに「汁物や飲み物」が6～8ポイント減少し、主食偏重の懸念があります。

●朝食をいっしょに食べる人については、小学5年生は「家族で食べる」が38.4%と最も多く、中学2年生より10.2ポイント上回っていますが、「兄弟姉妹と食べる」(33.4%)、「ひとりで食べる」(27.8%)の子どもたちだけで食べている人も61.2%となっています。中学2年生は「ひとりで食べる」が46.1%と最も多く、小学5年生より18.3ポイント上回り、子どもたちだけで食べている人は71.0%となっています。前回調査と比較すると「ひとりで食べる」は小学5年生が2.4ポイント、中学2年生が1.4ポイント増加し、子どもたちだけでなく、大人も正しい生活習慣を意識し、家族でいっしょに食事をすることの大切さを重視できるよう伝えていく必要があります。

○夕食をいっしょに食べる人については、小学5年生、中学2年生ともに「家族で食べる」が8割半ばと最も多く、「ひとりで食べる」は1割未満に留まっていますが、前回調査と比較すると、小学5年生、中学2年生ともに子どもたちだけで食べる人が微増しています。また、夕食を食べる時間は、小学5年生、中学2年生ともに「午後6時から午後7時の間」が約半数と最も多くなっていますが、前回調査と比較すると8時以降が微増しています。

<就寝時間について>

○平日(ふだんの授業のある日)の就寝時間については、小学5年生は「午後10時ごろ」が42.5%と最も多く、以下「午後9時ごろ」(36.2%)、「午後11時ごろ」(10.6%)となっています。中学2年生は「午後11時ごろ」が37.3%と最も多く、以下「午後10時ごろ」(23.2%)、「午前0時ごろ」(22.7%)と、就寝時間は中学2年生の方が遅くなっています。前回調査と比較すると小学5年生は「午後11時ごろ」が2.6ポイント、「午前0時ごろ」が2.5ポイント増加、中学2年生は「午前0時ごろ」が2.7ポイント、「午前1時ごろ」が3.7ポイント増加と、小学5年生、中学2年生ともに生活時間の夜型が伺え、睡眠時間の減少により成長の遅れや集中力の低下、学力の低下への影響が懸念されます。

<食事について>

○甘い飲み物の摂取状況については、小学5年生、中学2年生ともに「週3~4回飲む」(小5:32.5%、中2:29.2%)が最も多く、「毎日飲む」は中学2年生が28.5%と小学5年生(23.9%)より4.6ポイント上回っています。前回調査と比較すると小学5年生、中学2年生ともに「毎日飲む」は約8ポイント減少していますが、甘い飲み物の常飲を控えるよう、今後も家庭や学校などによる節度ある摂取の啓発が重要です。

○インスタント食品やファストフードの摂取状況については、小学5年生、中学2年生ともに「週2~5回食べる」が最も多く、中学2年生は小学5年生より14.3ポイント上回っています。毎日1回以上食べる人は小学5年生、中学2年生ともに1割前後と前回調査とほぼ同じ割合となっています。

<今後の方向性>

○市民の調査結果からは、食育への関心度が高い人ほど、良い食生活や食習慣を実践している人が多いことが分かっています。子どもは、大人が正しい食習慣を教えることによって見習って育ちます。子どもの頃から食べものや食習慣を大切に思えるよう、引き続き、家庭や学校、地域、職場、生産団体、飲食店、各種関係団体、民間企業等における幅広い食育の推進が重要です。

○また、これまでの食育の推進活動に加え、若い世代の生活に根付いた小売店等との協働により、栄養成分表示や減塩食品のPRなど、日常生活の延長線で目につきやすい情報発信にも取り組む必要があります。加えて、年代や性別に関わらず、誰もが楽しく参加できる地域の活動やイベント等の場を通じた活動も、伝統食に触れる機会や地産地消、食品ロスの削減の実践など、食の重要性のPRに欠かせない存在となっており、新型コロナウイルス感染拡大前のような活動の再開も必要です。

資料編

資料編

1 市民調査

石巻市民食育アンケート調査票

(20歳～64歳までの方に回答をお願いしています。)
※回答時間の目安 5分程度

石巻市民食育アンケート調査への協力について（お願い）

石巻市では、『石巻の「すこやかな体と心を育む豊かな食」を未来へつなごう』の実現のため、平成31年度から5年間の計画として「第3期石巻市食育推進計画」を策定し推進しています。

この調査は、計画の最終評価及び市民の食習慣の状況把握、課題の整理を行い、令和6年度から5年間の「第4期石巻市食育推進計画」策定及び今後の市民の食育推進に反映させるための基礎資料となるものです。

この調査の結果については、市の食育推進施策以外の用途に使用することはありません。個人情報の保護には十分配慮しますので、調査の趣旨を御理解の上、御協力をお願いいたします。

令和4年9月

石巻市

※9月1日を基準日として、ご記入ください。

※ご記入後は、令和4年9月20日（火）までに、
同封の返信用封筒（切手不要）に入れ郵便ポスト
に投函してください。

【調査に関するお問合せ先】

〒986-8501

石巻市穀町14番1号

石巻市保健福祉部健康推進課

電話 0225-95-1111(内線 2617)

記入に際してのお願い

- アンケート票には、お名前・ご住所を記入しないでください。
- 回答は、封筒のあて名のご本人がご記入ください。ご本人のご記入が困難な場合は、ご家族の協力などによりご記入していただくようお願いいたします。
- 設問には、**令和4年9月1日現在**の内容をご記入ください。
- 回答は、あてはまる番号を○で囲んでください。「その他」の回答については（ ）内になるべく具体的にご記入ください。
- 設問によっては、回答数が1つの場合と複数の場合がありますので、指示に従ってご回答ください。
- 設問によってご回答いただく方が限られる場合がございます。ことわり書きに従ってご回答ください。特にことわりのない場合は、次の設問へお進みください。
- ご回答いただきました調査票は、**令和4年9月20日(火)までに**、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて郵便ポストに投函してください。

いっぴん増やそう 野菜料理



1日の摂取量のめやすは **350g**
野菜料理に換算すると約 **5皿分**



野菜から
食べ始めることで
血糖値の急上昇を
抑えられます



野菜に含まれる
カリウムによって
体の中の余分な
ナトリウム(塩分)を
排泄します

野菜を食べるといいことたくさん！

「食育」とは、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身に着け、健全な食生活を実践することができるように育てることです。規則正しい食生活や栄養バランスの取れた食事をすることのほか、自然の恵みへの感謝や食文化への理解を深めることが含まれます。

★食育への関心についておたずねします。

問6 あなたは「食育」に関心がありますか。(〇はひとつだけ)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 関心がある | 2 どちらかといえば関心がある |
| 3 どちらかといえば関心がない | 4 関心がない |
| | 5 わからない |

問7 問6で「1 関心がある」、「2 どちらかといえば関心がある」と答えた方におたずねします。食育に関する項目で「関心」があるものは何ですか。(〇はいくつでも)

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1 健康的な食習慣や栄養バランスに関する事 | 2 おいしさや楽しさなど食の豊かさに関する事 |
| 3 郷土食・行事食など食文化に関する事 | 4 地産地消・地場産物の活用に関する事 |
| 5 食品の安全性に関する事 | 6 食品ロス削減など環境への配慮に関する事 |
| 7 その他() | |

★あなたの食生活についておたずねします。

問8 朝食を食べますか。(〇はひとつだけ)

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

問9 外食(市販の弁当の利用も含む)をどのくらい利用しますか。(〇はひとつだけ)

- | | |
|--------------|--------------------|
| 1 毎日2回以上利用する | 2 毎日1回利用する |
| 3 週2～5回利用する | 4 ほとんど利用しない(週1回以下) |

問10 市販の総菜をどのくらい利用しますか。(〇はひとつだけ)

- | | |
|--------------|--------------------|
| 1 毎日2回以上利用する | 2 毎日1回は食べる |
| 3 週2～5回食べる | 4 ほとんど利用しない(週1回以下) |

問19 野菜や海藻のおかずを食べますか。(〇はひとつだけ)

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1 毎食食べる | 2 1日2回食べる | 3 1日1回食べる |
| 4 週3~4回食べる | 5 週1~2回食べる | 6 ほとんど食べない |

問20 毎日、野菜料理をたっぷり(1日5皿、350g程度)食べることができていますか。
(〇はひとつだけ)

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1 既にできている | 2 するつもりがあり頑張ればできる |
| 3 するつもりはあるが自信がない | 4 するつもりがない(できない) |

問21 魚のおかずを食べますか。(〇はひとつだけ)

- | | | |
|-------------|------------|------------|
| 1 ほとんど毎日食べる | 2 週3~4回食べる | 3 週1~2回食べる |
| 4 月1~2回食べる | 5 ほとんど食べない | |

問22 減塩を実践できていますか。(〇はひとつだけ)

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1 既にできている | 2 するつもりがあり頑張ればできる |
| 3 するつもりはあるが自信がない | 4 するつもりがない(できない) |

問23 あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。(〇はひとつだけ)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問24 水・お茶以外の甘い飲み物を飲みますか。(〇はひとつだけ)

(例) ジュース、缶コーヒー、スポーツドリンク、栄養ドリンク、エナジードリンク

- | | |
|-----------|------------|
| 1 毎日飲む | 2 週3~4回飲む |
| 3 週1~2回飲む | 4 ほとんど飲まない |

問25 問24で「1 毎日飲む」と答えた方におたずねします。

水・お茶以外の甘い飲み物をどのくらい飲みますか。(〇はひとつだけ)

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1 100~200ml未満 | 2 200~300ml未満 | 3 300~500ml未満 |
| 4 500ml~1ℓ未満 | 5 1ℓ以上 | |

問26 家族や友人との食事を週何日していますか。(〇はひとつだけ)

- | | | |
|----------|-----------|---------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週4~5日 | 3 週2~3日 |
| 4 週1日 | 5 ほとんどしない | |

問27 現在の食生活は新型コロナウイルスの感染拡大前に比べてかわりましたか。

①～⑦のそれぞれについて、あてはまる番号を次からひとつ選んで、○をつけてください。

項目毎に回答	増えた	変わらない	減った	もともとな
① 栄養バランスの取れた食事	1	2	3	4
② 自宅で食事を食べる回数	1	2	3	4
③ 家族と食事を食べる回数	1	2	3	4
④ 自宅で料理を作る回数	1	2	3	4
⑤ 地場産物の購入	1	2	3	4
⑥ 通販(ネット)を利用した食品購入	1	2	3	4
⑦ 規則正しい生活リズム	1	2	3	4

★食文化の継承と地産地消についておたずねします。

問28 あなたは、ご自身が生まれ育った地域の郷土料理や伝統料理について知っていますか。

(○はひとつだけ)

- 1 よく知っていて食べたことがある(食べている)
- 2 知っているが、食べたことはない
- 3 知らないが食べたことはあるかもしれない
- 4 知らない

問29 あなたが、今後郷土料理や伝統料理など地域や家庭で伝えるためにはどのようなことが必要だと思いますか。(○はいくつでも)

- 1 家庭で伝える機会をもつこと
- 2 学校で伝える機会があること
- 3 地域で伝える機会があること
- 4 教材が整っていること
- 5 その他()

問30 あなたが知っている石巻地域の郷土料理や伝統料理は何ですか。(○はいくつでも)

- 1 おくずかけ
- 2 はっと汁
- 3 ずんだもち
- 4 すり身汁
- 5 どんこ汁
- 6 クジラ料理
- 7 ほや料理
- 8 カキ料理
- 9 その他()

問31 あなたは、産地や生産者（石巻産・宮城県産等の地元食材）を意識して食品を選んでいきますか。

（〇はひとつだけ）

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 いつも選んでいる | 2 時々選んでいる |
| 3 あまり選んでいない | 4 まったく選んでいない |

問32 あなたが、よく食べる食材（石巻産・宮城県産）は何ですか。（〇はいくつでも）

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1 野菜類 | 2 海藻類 |
| 3 肉類（宮城産豚肉・牛肉・鶏肉等） | 4 魚類（サンマ・鯖等） |
| 5 貝類（牡蠣・しじみ等） | 6 鯨・鯨加工品 |
| 7 笹かま・ちくわ等魚類加工品 | 8 米 |
| 9 石巻焼きそば等地元産の麺類 | 10 大豆・大豆製品（豆腐・納豆） |
| 11 その他（ | ） |

問33 あなたは、石巻産の農産物・水産物等の入手先（販売店等）を知っていますか。

（〇はひとつだけ）

- | | |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

★食を取り巻く環境についておたずねします。

問34 あなたは、日頃から環境に配慮した食品（農産物・水産物等）を選んでいきますか。

（〇はひとつだけ）

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 いつも選んでいる | 2 時々選んでいる |
| 3 あまり選んでいない | 4 まったく選んでいない |

問35 問34で「1 いつも選んでいる」、「2 時々選んでいる」と答えた方におたずねします。

あなたは、どのような環境に配慮した食品（農産物・水産物等）を選んでいきますか。

（〇はいくつでも）

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1 環境に配慮しているマーク（有機 JAS マーク・水産エコラベル）等 | |
| 2 地元や近隣地域で生産加工されたもの | |
| 3 消費期限が近いなど廃棄される可能性が高いもの | |
| 4 過剰包装でないもの | |
| 5 容器がプラスチックでないもの | |
| 6 その他（ | ） |

調査はこれで終了です。ご協力誠にありがとうございました。

2 小中学生調査

小中学生食育アンケート

小5、中2

※あてはまる番号を右の に書いてください

問1 あなたの性別を教えてください

- 1 男 2 女

問1

問2 食事の時間が楽しいですか

- 1 とても楽しい 2 楽しい
-
- 3 ふつう 4 楽しくない

問2

問3 あなたは朝食を食べていますか

- 1 ほとんど毎日食べる 2 週4～5日食べる
-
- 3 週2～3日食べる 4 ほとんど食べない

問3

問4 問3で3または4を選んだ方にお聞きします

朝食を食べない理由は何ですか 主なものを一つ選んで○をつけてください

- 1 食欲がない 2 時間がない 3 食べる習慣がない
-
- 4 準備されていない 5 太りたくない 6 その他 ()

問4

問5 問3で1または2を選んだ方にお聞きします

どのようなものをよく食べていますか(あてはまるものすべての番号を右の に書いてください)

- 1 主食 2 主菜 3 副菜 4 汁物や飲み物 5 その他

問5

【説明】 1 主 食：ごはん、パン、めん類など
2 主 菜：肉、魚、卵、大豆製品（豆腐、納豆など）などのおかず
3 副 菜：主に野菜を中心としたおかず（サラダ、おひたし、煮物など）
4 汁物や飲み物：みそ汁、スープ、牛乳、100%ジュースなど
5 その他：くだもの、デザート

問6 朝食をだれといっしょに食べる人が多いですか

- 1 ひとりで食べる 2 兄弟姉妹と食べる 3 家族で食べる

問6

問7 夕食をだれといっしょに食べる人が多いですか

- 1 ひとりで食べる 2 兄弟姉妹と食べる 3 家族で食べる

問7

問8 夕食は何時ごろに食べますか

- 1 午後6時前 2 午後6時から午後7時の間 3 午後7時から午後8時の間
-
- 4 午後8時から午後9時の間 5 午後9時すぎ

問8

問9 平日(ふだんの授業のある日)はだいたい夜何時ごろに寝ますか

- 1 午後8時ごろ 2 午後9時ごろ 3 午後10時ごろ
-
- 4 午後11時ごろ 5 午前0時ごろ 6 午前1時ごろ
-
- 7 午前1時すぎ

問9

問10 水・お茶類以外の甘い飲み物を飲みますか

(例)ジュース、カフェオレ、スポーツドリンク、エナジードリンクなど

- 1 毎日飲む 2 週3～4回飲む
-
- 3 週1～2回飲む 4 ほとんど飲まない

問10

問11 インスタント食品やファストフードをどのくらい食べますか

(例) カップめん、ハンバーガー、菓子パン、コンビニのからあげ・ポテト・肉まんなど

- 1 ほとんど毎日2回以上食べる 2 ほとんど毎日1回は食べる
-
- 3 週2～5回食べる 4 ほとんど食べない

問11

ご協力ありがとうございました。

第4期石巻市食育推進計画に係る
市民食育アンケート調査結果
報告書

令和5年3月

調査主体：石巻市保健福祉部健康推進課

〒986-8501 石巻市穀町1-4番1号

TEL 0225-95-1111（内2617）／FAX 0225-23-3618

分析・集計機関：株式会社サーベイリサーチセンター東北事務所

〒980-0811 仙台市青葉区一番町2丁目4番1号

TEL 022-225-3871／FAX 022-225-3866
