

# 平成28年度 第8回 県政モニターアンケート調査結果

農政課 流通支援係

(099-286-3177)

## ○テーマ 「日本型食生活」について

○調査目的 本県においては、県民の地産地消を基本とした健康で豊かな食生活の普及・定着を図るため、平成28年3月に策定した「かごしまの“食”交流推進計画（第3次）」に基づき、各般の取組を進めております。

県民の皆さまの「食」に対する意識や食生活の実態を把握し、今後の食育等の推進に関する施策の参考とするため、標記の調査をお願いしました。



○調査期間 平成29年1月

○調査対象 200人

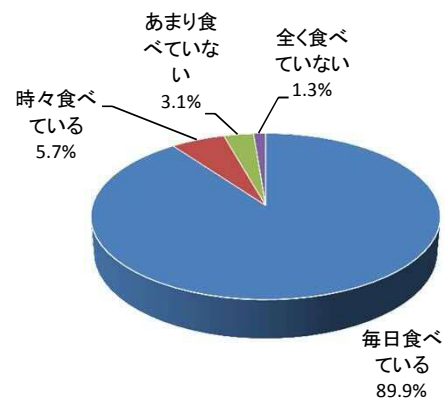
○回答者数 159人（79.5%）

[注] 割合（%）は、選択者数÷回答者数（159人）×100で計算しています。

### 問1 朝食を食べていますか。

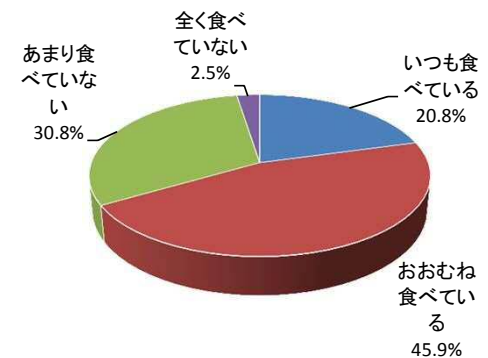
（全員：単数回答）

		選択者数 (人)	割合 (%)
1	毎日食べている	143	89.9%
2	時々食べている	9	5.7%
3	あまり食べていない	5	3.1%
4	全く食べていない	2	1.3%



### 問2 野菜は1日の適量350g（小皿や小鉢で5つ分程度）を食べていますか。（全員：単数回答）

		選択者数 (人)	割合 (%)
1	いつも食べている	33	20.8%
2	おおむね食べている	73	45.9%
3	あまり食べていない	49	30.8%
4	全く食べていない	4	2.5%

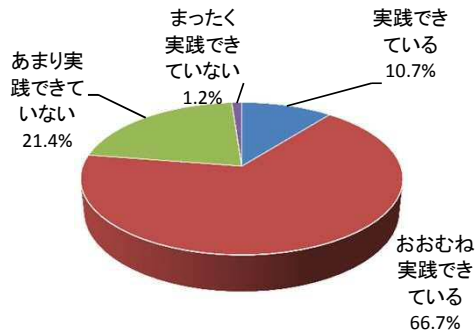


### 問3 あなたの食生活において、「食生活指針」をどれくらい実践できていますか。

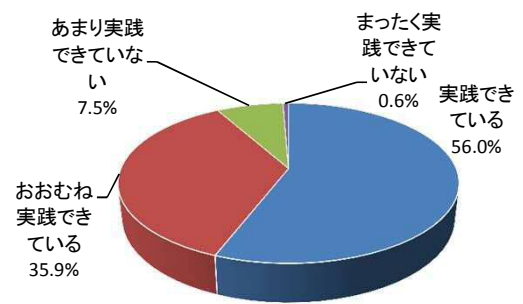
（全員：各項目ごとに単数回答）

	実践できている		おおむね実践できている		あまり実践できていない		まったく実践できていない	
	選択者数 (人)	割合 (%)	選択者数 (人)	割合 (%)	選択者数 (人)	割合 (%)	選択者数 (人)	割合 (%)
①主食、主菜、副菜を基本にバランスのよい食事をしましょう	17	10.7%	106	66.7%	34	21.4%	2	1.2%
②ごはんなどの穀類をしっかりとりましょう	89	56.0%	57	35.9%	12	7.5%	1	0.6%

①主食、主菜、副菜を基本にバランスのよい食事を



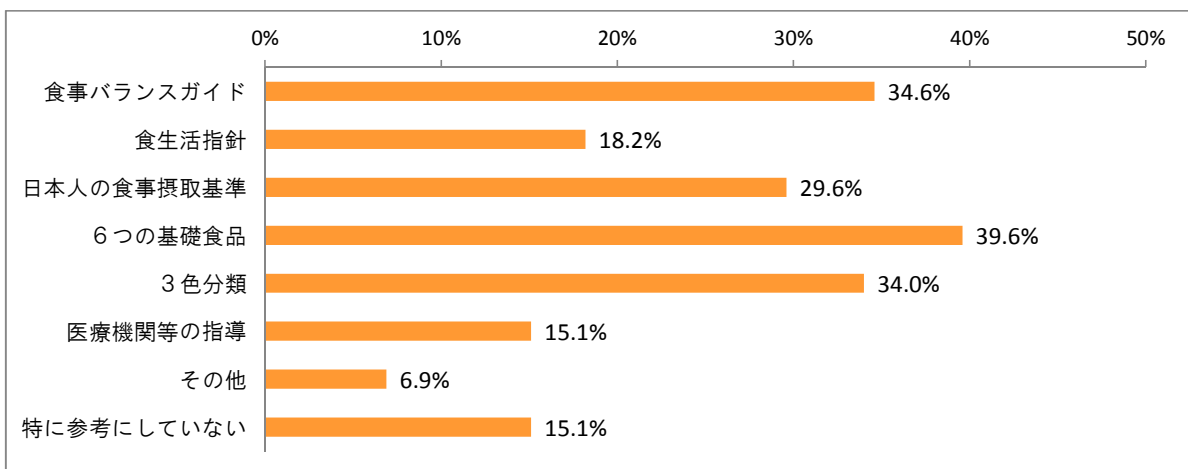
②ごはんなどの穀類をしっかりと



問4 日頃、バランスのよい食生活を実践するため、どのようなものを参考にしていますか。  
(全員：複数回答)

選択項目	選択者数 (人)	割合 (%)
1 食事バランスガイド	55	34.6%
2 食生活指針	29	18.2%
3 日本人の食事摂取基準	47	29.6%
4 6つの基礎食品	63	39.6%
5 3色分類	54	34.0%
6 医療機関等の指導	24	15.1%
7 その他	11	6.9%
8 特に参考にしていない	24	15.1%

日頃、バランスのよい食生活を実践するため、どのようなものを参考にしていますか。



7 「その他」の主な回答

- ・かごしまで栽培しやすい古くからの野菜（とうがん、にがうり、はやとうり等）は、母や年配の料理自慢の方々に使い方を聞いて学び、自分流の使い方を習得した。他者に学ぶ、真似をする事。
- ・TV、雑誌、SNS。
- ・情報に基づいて、健康に良いものを意識して取る。
- ・特にという程ではないが、主食・おかずメイン・野菜のおかず・汁物で献立を作っている（適当に）。
- ・職場の管理栄養士からの情報。
- ・食べる量は別として満遍なく食しているつもり。
- ・「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を意識している。一汁一菜～二菜になるようにしている。
- ・以前、保健センターのヘルシー教室に通っていて、食品成分表、摂取量等考えながら食生活に臨んでいる。
- ・妻が作った料理を文句を言わず食べるのみ。
- ・ダイエット（体重を少しおとしたい）のため、糖質をあまりとらないようにしている。

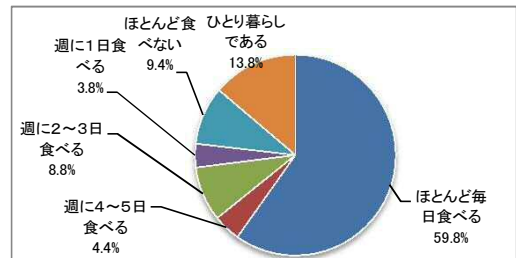
8 「特に参考にしていない」の主な理由

- ・自分なりに、バランスよく取り込もうとしているから。
- ・自分の食生活を大事にしているから。
- ・結果は、見えない。
- ・何を見ていいのかわからない。
- ・忙しさを理由に、参考を見る余裕がない。
- ・主食・主菜・副菜は食べるが、内容のバランス等は考えていない。とにかく腹八分で食べすぎないように努めている。
- ・野菜、肉、魚をなるべくバランスよく取ってれば大丈夫だと思うから。
- ・季節や地元産などを参考にしている。
- ・特に参考にしているのは無いが、毎日野菜、たんぱく質は摂るようにしている。
- ・すべてのバランスを取る為には時間もお金もかかってしまうので、なかなか出来ない。
- ・何を参考にすればいいかわからない。頭では分かっているけど、それを実行できるだけの料理技術がない。
- ・毎日のことなので面倒。
- ・ビジネスにしか感じないから。
- ・健康が大事なのは分かっているが、結局自身の問題とっていない。

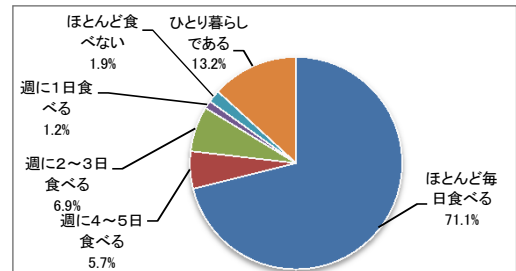
問5 朝食または夕食を家族(の誰か)と一緒に食べることはどのくらいありますか。

(全員：単数回答)

5-1 朝食		選択者数(人)	割合(%)
1	ほとんど毎日食べる	95	59.8%
2	週に4～5日食べる	7	4.4%
3	週に2～3日食べる	14	8.8%
4	週に1日食べる	6	3.8%
5	ほとんど食べない	15	9.4%
6	ひとり暮らしである	22	13.8%



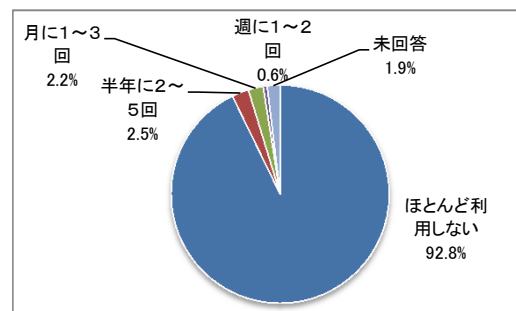
5-2 夕食		選択者数(人)	割合(%)
1	ほとんど毎日食べる	113	71.1%
2	週に4～5日食べる	9	5.7%
3	週に2～3日食べる	11	6.9%
4	週に1日食べる	2	1.2%
5	ほとんど食べない	3	1.9%
6	ひとり暮らしである	21	13.2%



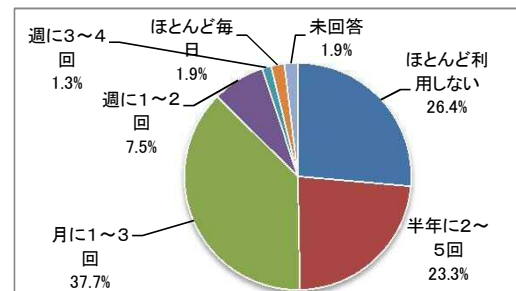
問6 外食、中食をどのくらい利用しますか。

(全員：単数回答)

6-1 外食(朝食)		選択者数(人)	割合(%)
1	ほとんど利用しない	147	92.5%
2	半年に2～5回	4	2.5%
3	月に1～3回	4	2.2%
4	週に1～2回	1	0.6%
5	週に3～4回	0	0.0%
6	ほとんど毎日	0	0.0%
	未回答	3	1.9%

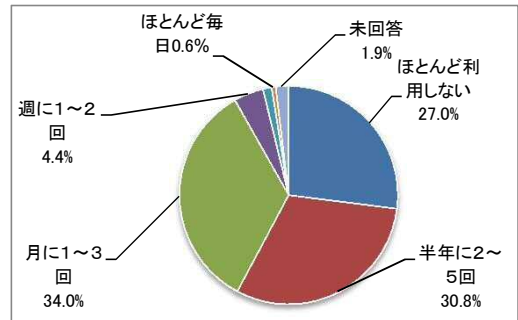


6-2 外食(昼食)		選択者数(人)	割合(%)
1	ほとんど利用しない	42	26.4%
2	半年に2～5回	37	23.3%
3	月に1～3回	60	37.7%
4	週に1～2回	12	7.5%
5	週に3～4回	2	1.3%
6	ほとんど毎日	3	1.9%
	未回答	3	1.9%



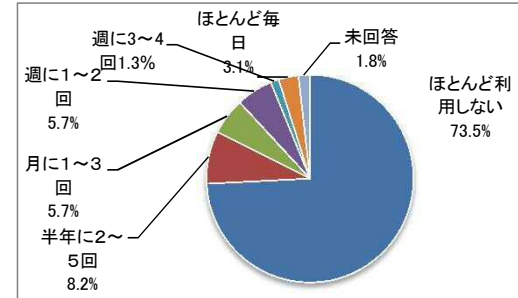
### 6-3 外食（夕食）

	選択者数（人）	割合（%）
1	ほとんど利用しない	43 27.0%
2	半年に2～5回	49 30.8%
3	月に1～3回	54 34.0%
4	週に1～2回	7 4.4%
5	週に3～4回	2 1.3%
6	ほとんど毎日	1 0.6%
	未回答	3 1.9%



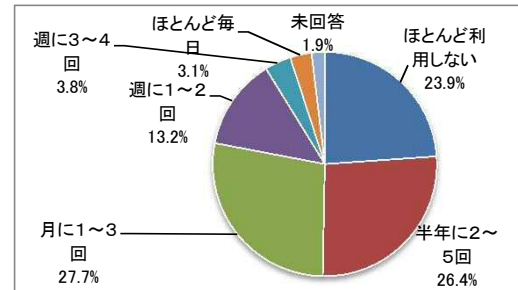
### 6-4 中食（朝食）

	選択者数（人）	割合（%）
1	ほとんど利用しない	118 74.2%
2	半年に2～5回	13 8.2%
3	月に1～3回	9 5.7%
4	週に1～2回	9 5.7%
5	週に3～4回	2 1.3%
6	ほとんど毎日	5 3.1%
	未回答	3 1.8%



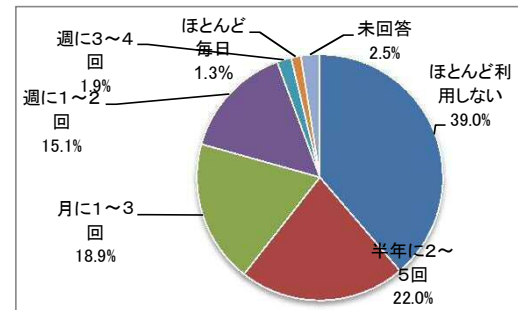
### 6-5 中食（昼食）

	選択者数（人）	割合（%）
1	ほとんど利用しない	38 23.9%
2	半年に2～5回	42 26.4%
3	月に1～3回	44 27.7%
4	週に1～2回	21 13.2%
5	週に3～4回	6 3.8%
6	ほとんど毎日	5 3.1%
	未回答	3 1.9%



### 6-6 中食（夕食）

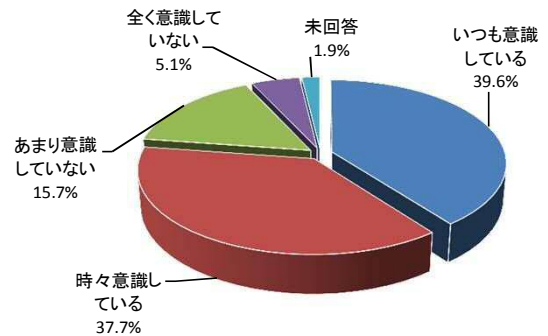
	選択者数（人）	割合（%）
1	ほとんど利用しない	62 39.0%
2	半年に2～5回	35 22.0%
3	月に1～3回	30 18.9%
4	週に1～2回	24 15.1%
5	週に3～4回	3 1.9%
6	ほとんど毎日	2 1.3%
	未回答	4 2.5%



## 問7 食事や買い物等の際、意識して県産農林水産物を活用または購入していますか。

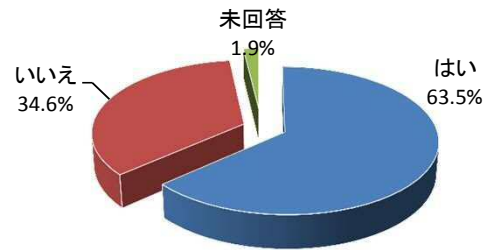
（全員：単数回答）

	選択者数（人）	割合（%）
1	いつも意識している	63 39.6%
2	時々意識している	60 37.7%
3	あまり意識していない	25 15.7%
4	全く意識していない	8 5.1%
	未回答	3 1.9%



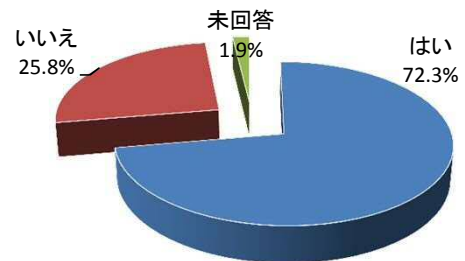
問8 あなたは郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を地域や次世代（子どもやお孫さんを含む）に対し、伝えていますか。

		選択者数 (人)	割合 (%)
1	はい	101	63.5%
2	いいえ	55	34.6%
3	未回答	3	1.9%



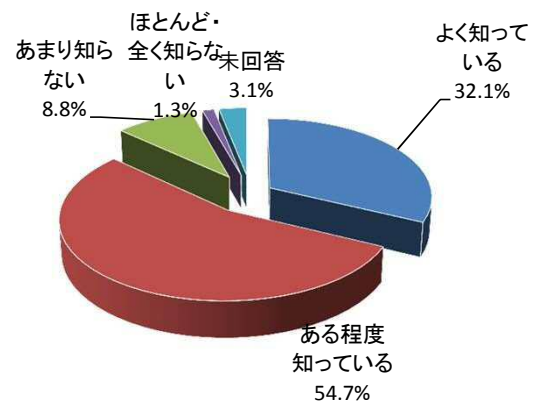
問9 あなたは田植え、稲刈り、野菜の収穫など、農林漁業体験に参加したことはありますか。

		選択者数 (人)	割合 (%)
1	はい	115	72.3%
2	いいえ	41	25.8%
3	未回答	3	1.9%



問10 日本では、年間約1,700万トンの食品廃棄物が排出され、このうち、食べられるのに廃棄される食品（食品ロス）は約500～800万トン（我が国の米の年間収穫量に匹敵）と試算され、「食品ロス」が資源・環境等の観点から大きな問題となっています。こうした「食品ロス」の問題を知っていますか。

		選択者数 (人)	割合 (%)
1	よく知っている	51	32.1%
2	ある程度知っている	87	54.7%
3	あまり知らない	14	8.8%
4	ほとんど・全く知らない	2	1.3%
5	未回答	5	3.1%

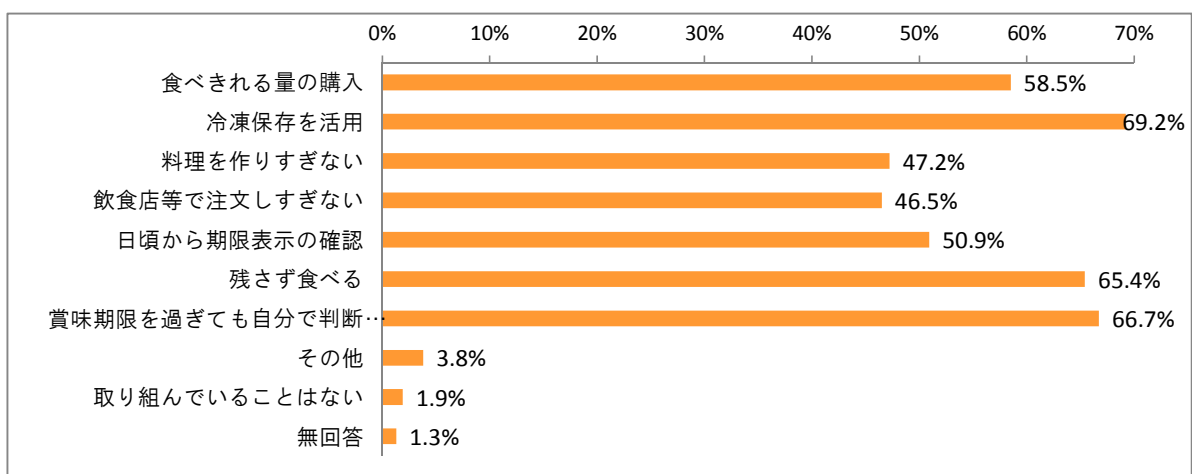


問11 「食品ロス」を削減するために取り組んでいることはありますか。

(全員：複数回答)

		選択者数 (人)	割合 (%)
1	食べきれる量の購入	93	58.5%
2	冷凍保存を活用	110	69.2%
3	料理を作りすぎない	75	47.2%
4	飲食店等で注文しすぎない	74	46.5%
5	日頃から期限表示の確認	81	50.9%
6	残さず食べる	104	65.4%
7	賞味期限を過ぎても自分で判断する	106	66.7%
8	その他	6	3.8%
9	取り組んでいることはない	3	1.9%
10	無回答	2	1.3%

「食品ロス」を削減するために取り組んでいることはありますか。



8 「その他」の主な回答

身近で得られる食品を用い、調理法、保存法を工夫して使いきる。その為に参考になる本を求めて実行してみる。

- ・ 野菜等を多くいただいた時や買った時は、隣人で使いそうな人に分ける。
- ・ 残った食材から他の献立へと内容を変えて作りなおす。
- ・ スーパーでの買い物時すぐに消費する物の場合、消費期限の短いものを極力購入する。
- ・ 1週間で使いきるだけ買う（賞味期限をみながら）。
- ・ 米は一粒も残すなという昔の人達の教えが我々世代にはある。子どもに教えるべき。
- ・ 買い物をするとき、ある程度メニューを決めて必要な食材しか買わないようにする。
- ・ スーパーで値引きシールが貼ってあるものを買う。