

第2次 蓬田村食育推進計画



令和元年度
青森県蓬田村

目 次

| | | |
|-------------|-------------------------------|-------|
| 第1章 | 計画策定の趣旨 | 1 |
| 第2章 | 計画の位置付けと期間 | 1～2 |
| 第3章 | 蓬田村における「食」の現状と課題 | 3 |
| | 1. 早寝、早起き、朝ごはんから始まる生活習慣を身につける | 3 |
| | 2. 家族そろって食事をする日をつくる | 3 |
| | 3. 生産や調理などの体験をする | 4 |
| | 4. 自分の体に必要な食事をとる | 4 |
| | 5. 安全な食べ物を選ぶ力を身につける | 4 |
| | 6. 旬の食べ物を味わう | 5 |
| | 7. 食べ物が口に入るまでの過程を知る | 5 |
| 第4章 | ライフステージに応じた食育の取り組み | 6 |
| | 1. 乳幼児期 | 6 |
| | 2. 義務教育期 | 7～9 |
| | 3. 青年期 | 10 |
| | 4. 壮年期 | 11 |
| | 5. 高齢期 | 12～13 |
| 参考資料 | | |
| | ◇食生活指針 | 14 |
| | ◇用語説明 | 15 |
| | ◇小・中学生食育アンケート調査結果 | 16～18 |
| | ◇家族等食育アンケート調査結果 | 19～26 |

第1章 計画策定の趣旨

蓬田村は西方を津軽半島の脊梁中山山脈が走り、この山脈のふもとから蓬田川、阿弥陀川により形成された沖積層が広がっているため、村全体が東向き斜面となっており、海岸線に沿って南北に標高2～40mの緩やかな平地が続き、豊かな自然に恵まれ、米を始め豊富な農作物が生産されてきました。

蓬田村食育推進では平成21年に「蓬田村食育推進計画」を策定し、健康づくりや食文化の継承、学校給食における地場産品の積極的導入と食への感謝の気持ちの育成、地産地消の推進等を実施してきました。

近年、少子高齢化や核家族化、生活習慣病の増加や食の安全性の問題、ライフスタイルの多様化等により、食を取り巻く環境は大きく変化しています。

こうした状況から、本来あるべき豊かな食生活を村民一人ひとりが自覚し、生きるうえでの基本である「食」習慣を身につけることができるよう「食育」を推進することが必要です。

そして、「食」に関連する様々な問題の解決のためには、村民一人ひとりが食を意識し、実践することが重要であるため、地域が一体となり、関係機関と協力しながら食育の推進に努めることが必要です。

これまでの取り組みの成果と課題を踏まえて、更なる食育に関する施策を推進するため、「食育基本法」（平成17年7月15日施行）に基づき、「第2次蓬田村食育推進計画」を策定するものです。

第2章 計画の位置付けと期間

この計画は、食育基本法第18条第1項の規定に基づき、蓬田村における食育を具体的に推進するための計画とします。

なお、計画策定にあたっては蓬田村総合計画のほか、既存の関連計画との整合性を図りながら実施することを基本とします。

◇参考【市町村食育推進計画】（食育基本法第18条第1項）

市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するように努めなければならない。

第2次蓬田村食育推進計画の位置付け

食育基本法
【平成17年7月15日施行】
(法第18条第1項)

(国)
第3次食育推進基本計画
【平成29年3月策定】
(法第16条)

(青森県)
第3次食育推進基本計画
【平成28年3月策定】
(法第17条)

第2次蓬田村食育推進計画
(法第18条)

この計画は令和元年度から令和5年度までの5年間とします。

※ただし、社会経済情勢の変化などによって計画の変更等が生じた場合、計画期間内であっても見直すこととします。

第3章 蓬田村における「食」の現状と課題

村では「食」の現状を把握するために、平成31年3月に小学校5・6年生、中学校1・2年生及びその保護者を対象にアンケート調査を実施しました。

その調査結果に基づき次の項目について、村の「食」に関する現状分析をしました。

1. 早寝、早起き、朝ごはんから始まる生活習慣を身につける

現状と課題

小・中学生の起床時間は、午前6時～7時が最も割合が高く71%、就寝時間は夜10時以降に就寝する人の割合は、66%となっており、平成21年調査と比べると起床時間は増減なし、夜10時以降に就寝する人の割合は増加傾向にあります。

毎日朝食を食べる人の割合は87%で、食べない主な理由として時間がないことや食欲がないことでした。

家族については、朝食を食べている人の割合は87%で、食べない主な理由として食欲がない、時間がないなどがあげられ、平成21年調査時と同様の理由となっています。

基本的な生活習慣を身につけるためには、家庭でルールを決めると共に、自分自身で生活を主体的にコントロールする力を身につけさせることが必要であり、家庭と学校、地域が連携して取り組みを推進する必要があります。

2. 家族そろって食事をする日をつくる

現状と課題

小・中学生の一人で食べる、一人で食べる人が多い人の割合は、朝食28%、夕食5%となっています。また、家族は朝食19%、夕食7%となっており、小・中・家族とも時間が合わない、自分が忙しいが主な理由となっています。

平成21年調査時よりも、小・中・家族ともに朝食を一人で食べる、一人で食べる人が多い人の割合はわずかですが増加傾向にあり、夕食においては減少傾向となっています。

夫婦共働きなどにより、家族が帰宅するのが夜遅くになってしまう家庭は珍しくなく、仕事の都合など家庭の状況はそれぞれですので、一緒に食卓を囲めるとは限りません。

このような状況において、平日に家族全員が揃って食事が出来ない分、休日に家族全員で食事を楽しめるようにしたり、家族みんなで協力して料理を作る時間を設ける必要があります。

また、同じ食卓でも一人ひとりが違った食事をする「個食」や一人で食事をする

「孤食」など食事形態も家族の事情で変化します。食事は大切な家族のコミュニケーションの場であり、家族の絆を深める場でもあります。みんなで食べる楽しさを知る必要があります。

3. 生産や調理などの体験をする

現状と課題

小・中学生の3分の2が食事の手伝い（料理、準備、後片づけ）をしています。

また、食べ残しや食品の廃棄については、家族の大部分の方がもったいないと感じており、食べ残しを減らすことや作りすぎないように努めている家族の割合は96%と高くなっています。

食べ物が豊富な中で、「食」への感謝の気持ちが薄れ、食べ残しなどにより大切な食材が大量に廃棄されています。食べ物がどのように生産・調理され食卓に出てくるかを知るだけでなく、体で苦労や努力を体験することが「食」に対して感謝する心を育むことができます。

4. 自分の体に必要な食事をとる

現状と課題

市販の総菜、冷凍食品、インスタント食品などを利用する人の割合は82%で、時間がない、おいしい、家庭では作れないなどが主な利用の理由となっています。

日常生活の中で外食、中食、冷凍品を利用することが多くなってきています。またメディアにより多くの「食」に関する情報が発信され、適切な情報を選択することが困難になってきており、嗜好にまかせて食事をしていると、若年者から生活習慣病を招く要因にもなってしまいます。「食」に対する正しい知識を習得し、食べ物を選ぶ力をつける必要があります。

5. 安全な食べ物を選ぶ力を身につける

現状と課題

普段の食事づくりでは、野菜を多く摂ることや家族が好む料理、栄養のバランスを考えてつくる、また、仕事の関係等で手早い料理をつくることを心がけている人もいます。

近年の健康ブームや、食育の啓蒙など、各メディアを通して健康を主軸とした食に関する様々な情報が溢れています。食料品における原産地表示やトレーサビリティなど、消費者が自分の口にする物を選ぶ際に判断基準となる情報は常に備え付けられており、インターネットを通じて、誰もが知りたい情報を得ることが出来る時代です。しかし、そのような中でも「食」について関心を持ち、安全安心な食べ物を選択できる力を身につける必要があります。

6. 旬の食べ物を味わう

現状と課題

料理の食材を選ぶポイントとして、新鮮なものや安全な食品、国内産や青森県産品、好みに合うものなどがあげられます。

スーパーやコンビニなどでは、多種多様な食べ物が並び簡単に手に入れることができます。その反面、旬の食べ物がわからないなど、日本の食文化が薄れてきています。旬の食べ物は味がよい、栄養価が高いというだけでなく、四季を知らせてくれる日本独自の文化です。旬を迎える食材には多くのメリットがあるということを心に留めて、農産物や水産物だけでなく、山菜なども含め、旬の食べ物を知り、味わうことが大切です。

7. 食べ物が口に入るまでの過程を知る

現状と課題

私たちは普段の生活で「食」の大切さを実感することが少なくなってきました。食べ物が食卓に届くまでには、生産者をはじめ加工や流通など多くの人に支えられています。これらのことを認識するためにも、食べ物が食卓に届くまでの過程（生産から加工、流通段階まで）を知ることが大切です。

第4章 ライフステージに応じた食育の取り組み

1. 乳幼児期（0～5歳）

正しい食生活で基礎作り

乳幼児期は、一生のうちで最も成長が著しく、食を営む力や食生活のリズムを身につけることができる大切な時期であり、また、生涯の発達の基礎をつくる重要な時期でもあります。

乳幼児期は、食である授乳を通して、栄養面だけでなく母乳を介して免疫力を高めたり、親子のふれあいによる精神的な安定や信頼感等を身につけていきます。

また、幼児期は、歩けることになることから行動範囲が広がり、好奇心も強くなります。食生活の基本となる味覚もこの時期に形成されますが、味覚が発達するとともに自我も目覚めることにより、偏食等の問題が起こることもあります。

このため、個人差に十分配慮し、家族等との楽しい食事を心がけるとともに、色々な食品に親しみ、味覚や食べ物の香りを楽しむ等、五感を磨くための経験が必要となっています。

取組の方向性



- ◇規則正しい生活リズムを身につける
- ◇家族等と一緒に食べる楽しさを味わう
- ◇食事のマナーを身につける
- ◇味覚の基礎を養う
- ◇味・色・香等、食の体験を通じて食べ物への関心を引き出す

【家庭での取組】

- 1日3回の食事で規則正しい生活リズムをつくる
- 朝食をきちんと食べる習慣を身につけさせる
- 歯磨きの習慣を身につけさせ、虫歯予防を図る
- 食事は栄養バランスのとれた薄味に配慮し、食べ物本来の味を伝える
- 食前食後のあいさつや食前の手洗い、箸の使い方等、食事マナーを伝える
- 家族でいっしょに食卓を囲み楽しい雰囲気でする

【 保育園での取組 】

- 他の子どもたちと楽しく食べることができる環境づくりに努める
- 食事内容、箸やスプーン、食器の種類等を工夫し、食べ物に対する興味を引き出す
- 給食に地域の食材を活用して、地域の食材へ触れる機会を増やす
- 給食を通して食への関心を高める
- 歯や口腔の大切さを伝えるとともに、保護者への助言を行う
- 保護者からの相談に応じ、助言を行う

【 地域・行政の取組 】

- 保育園での食育に関する行事に協力する
- 保育園給食での地域食材の活用に協力する
- 栽培や収穫体験の場や機会を提供する
- 乳幼児を対象に、育児やしつけ、健康等様々な悩み事の相談や情報提供に努める

2. 義務教育期（6～15歳）

望ましい食生活の取得

義務教育期は、心身の成長や発達が著しく、食習慣の基礎を身につける大切な時期です。学校給食や学年に応じた食育指導、また、学校行事をはじめ、体験学習、家庭での手伝い、友人との交流などを通じて、「食」への興味や関心を持ち、「食」に関わる人や食べ物への感謝の心を育むことが大切です。

また、家族や仲間と食事をする楽しさを感じることや調理の仕方、食事のマナーを習得することも大事です。

しかし、この時期は家族間の生活時間のずれ等から、家族そろって食事をする機会が減少する傾向にあり、家庭での食事機能が低下しています。

このような状況下において、「孤食」や朝食の欠食、食に対する関心の薄れ、食事マナーの乱れ等の問題が生じています。

このため、家庭と学校、地域等が連携して学校給食、体験学習等への取組を通して食への関心・興味を深め、望ましい食習慣を身につけることが大切です。

取組の方向性



- ◇家庭と学校での生活を通して規則正しい生活リズムを身につける
- ◇日常生活に必要な基礎的な調理技術を身につける
- ◇食への興味と関心を引き出す
- ◇体験学習等を通じて望ましい食習慣の形成に努める

【 家庭での取組 】

- 食前食後のあいさつ、食前の手洗い、箸の使い方等食事マナーを伝える
- 朝食をきちんと食べる習慣を身につけさせる
- 1日3回の食事で規則正しい生活リズムをつくる
- 旬の食材を使った食事づくりを心がける
- 買い物や食事づくりを体験させる
- 成長に必要な栄養を摂取できるよう食事内容を工夫する

【 小・中学校での取組 】

- 学校全体で食育を推進する
- 学校給食を活用した様々な食育を展開する
- 総合的な学習の時間等をとらえ、学級担任と栄養教諭等が連携し、食に関する指導を実施する
- 広報誌により、食に関する情報を家庭へ発信する
- 地域の生産者との交流を図る
- 農作業・生産体験の機会をつくる
- 学校給食に地域の食材を活用し、地域の食材にふれる機会をつくる

【 地域・行政での取組 】

- 学校での食育の取組に協力する
- 農業体験や職場見学等の機会を提供する
- 学校給食での地域の食材の活用に協力する
- 学校給食での地産地消を推進する
- 小学校における農業体験学習（教育ファーム）への支援を行う
- 食育推進に関する民間サポーターの育成・支援に努める

◇ 小学校の農業体験学習 ◇



3. 青年期（16～39歳）

自立に向けた食生活の維持・改善

青年期は、就職や結婚、出産、子育てなど社会的・家庭的に大きく生活が変化する時期です。また、食事時間や生活リズムが不規則になりがちです。夜型になったり、偏った食生活、外食の増加などから食事管理や健康管理がおろそかになりがちです。自分の健康状態をチェックし、生活習慣だけでなく食生活の改善を図りながら健康維持に努めることが大切です。

身体機能は充実していますが、仕事などで生活が不規則になりがちで、朝食を食べない傾向が多く、この時期の食生活が壮年期以降の健康管理に大きな影響を及ぼしていることから、栄養バランスや生活リズムを自ら見直し、望ましい食生活の維持・改善に努める必要があります。

また、社会的に自立する青年期以降は、知識や情報の受け手から、これまで得てきた食に関する知識や情報を積極的に発信していく必要があります。

取組の方向性



- ◇食に関する正しい情報を選択できる能力を身につける
- ◇適正な食事量や栄養バランスの知識を身につけ実践する
- ◇食事作法に関する知識や意識を高めて実践する
- ◇家庭において子どもたちの食育に取り組む

【 家庭での取組 】

- 朝食をきちんと食べる
- 適正な食事量、栄養バランス、食品表示、食の安全等に関する知識を習得する
- 食習慣を再点検し、望ましい食生活の維持・改善に努める
- 家族で食卓を囲み、楽しい雰囲気でする
- 食生活の改善に努め、生活習慣病を予防する
- 食事のマナーや食についての知識等、子どもたちと学ぶ機会をつくる

【 地域・行政での取組 】

- 学校での食育の取組に協力する
- 食の安全・安心に関する情報の提供に努める
- 地域活動等への参加を通じて、地域の食材等についての知識を伝える
- 食品の生産や販売等の現場における体験学習の受入体制を整備する
- 飲食店等において、栄養成分表や産地表示など利用者が食事を選択するのに必要な情報を提供する
- 食品情報等について、ホームページ等を活用した正確で分かりやすい情報の提供と正しい知識の普及啓発に努める
- 食事バランスガイドの普及啓発に努める

4. 壮年期（40～64歳）

規則正しい食生活の維持と健康管理

壮年期は、仕事や地域での役割等、職場や家庭の中心となって活躍するため、特にストレスがたまりやすい年代です。多忙なことが多く、自分の健康管理がおろそかになる傾向があります。また、生活習慣病の疾患にかかりやすくなったり、更年期による体調の変化など、身体的、精神的に大きな変化を迎える時期です。

生涯を通じて健康を維持していくうえで、健全な食生活は欠かすことができません。しかし、忙しい毎日を送る中で、このことを忘れてしまいがちです。

近年は特に、ファーストフードやインスタント食品に頼りがちで、欧米型の食事の増加などによる食習慣の変化により、脂肪摂取の増加傾向が憂慮されており、また、忙しくて朝食を食べない、食べられない人が増えていますが、欠食は栄養のバランスが乱れ、重要な栄養素が不足してしまいます。

こうした現状を理解したうえで、健全な食生活や規則正しい生活習慣を守り、自分の健康管理に努める必要があります。

また、地域での活動や次世代への食文化を継承する役割も期待されます。

取組の方向性



- ◇望ましい食生活を維持し、健康管理に努める
- ◇自分の食生活の現状と健康について考える
- ◇家庭食等を家族や子どもに継承する

【 家庭での取組 】

- 家族一緒に食卓を囲み、楽しい雰囲気でする
- 家族や自分の食生活を再点検する
- 家族ぐるみで歯と口腔の健康管理を実践する
- 家庭料理等の知識と技術を子どもに伝達する
- 塩分や脂肪の摂りすぎ、多量飲酒等の食生活を改善し、生活習慣病の予防に努める

【 地域・行政での取組 】

- 食生活改善推進員等を通じて、食に関する正しい情報を提供する
- 食事の組み合わせ方とおおよその分量を分かりやすく示した食事バランスガイドの普及を通して望ましい食生活に対する意識の醸成を図る
- 食の安全安心に関する正しい情報と知識の普及に努める
- 生活習慣病の発症予防等のための食生活改善事業に取り組む

4. 高齢期（65歳以上）

望ましい食生活の維持と食の継承

退職や子どもの自立等により、生活環境が大きく変化する時期であり、また、体力の低下や健康への不安を感じることも多くなる時期です。

食生活に関して高い関心と意識を持つ人が多い世代ですが、一人暮らしや高齢者夫婦の世帯が増加し、家族や地域社会との交流も希薄化し、食に対する意識も低下する傾向にあり、また、口腔機能の低下や低栄養などの健康課題も見られます。

このため、望ましい食習慣や生活習慣を維持するとともに、自分の健康管理に努める必要があります。

また、これまで培ってきた食に関する豊富な知識や経験を家族等へ継承する役割も期待されています。

取組の方向性



- ◇規則正しい食生活を通して健康の維持に努める
- ◇人との交流を通して生きがいをもち、心豊かな暮らしを目指す
- ◇食に関する豊富な知識や経験を家族等に継承する

【 家庭での取組 】

- 体調に応じて食事内容を工夫する
- 家族や友人等で楽しい雰囲気でする
- 栄養の過剰摂取や低栄養を予防する
- 健康診断や歯科診断を定期的に受診し、体や歯の健康を維持する

【 地域・行政での取組 】

- 入所・通所施設での食事に対し、地域食材の提供に協力する
- 生き生きとした暮らしを実現するため、食に係る地域活動へ参加する
- 自分が持っている食に関する知識や経験を提供するために、食に関するボランティア活動等に積極的に参加する
- 食事バランスガイドを積極的に活用することにより、低栄養予防と健康の維持を図る
- 食事バランスガイドの普及を通して望ましい食生活に対する意識の醸成を図る

「食事バランスガイド」とは

1日に「何を」、「どれだけ」食べたら良いか考える際の参考にしていただけるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく表示したものです。

健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」（平成12年3月）を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が決定しました。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

| 1日分 | 料理例 |
|--|---|
| 想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal (基本形) 5.7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(8V) ごはん(中盛り)だったら4杯程度 | 1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、おにぎり1個、ポテトサラダ |
| 5.6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(8V) 野菜料理5皿程度 | 1つ分 = 炒め物、肉や魚のたれ、お豆腐、お味噌汁、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ 2つ分 = 炒め物、炒め物、炒め物、炒め物 |
| 3.5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(8V) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 | 1つ分 = 焼肉、鶏肉、魚、大豆料理 2つ分 = 焼肉、鶏肉、魚、大豆料理 3つ分 = パン・ポテトステーキ、鶏肉、魚、大豆料理 |
| 2 牛乳・乳製品 つ(8V) 牛乳だったら1本程度 | 1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、アイス、ソフトクリーム、アイスクリーム 2つ分 = 牛乳1本分 |
| 2 果物 つ(8V) みかんだったら2個程度 | 1つ分 = かんきつ類、りんご、バナナ、葡萄、いちご、ブルーベリー、桃、梅、柿 |

※5Vとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食生活指針

- 食事を楽しもう
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を
- 主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを
- ごはんなどの穀類をしっかりと
- 野菜、果物、牛乳、乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
- 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて
- 日本の食文化や地域の産物を活かし郷土の味の継承を
- 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を
- 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう

用語説明

○食育

生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。
様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、
健全な食生活を実践することができる人間を育てること

○食事バランスガイド

国により策定された食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に何をどれだけ食べればよいか、望ましい食事のとり方やおおよその量をイラストでわかりやすく示したもの

○日本型食生活

日本の気候風土に適した米を中心に農産物、畜産物、水産物等多様な副食から構成され、栄養バランスが優れた食事。昭和50年代半ば頃までに実践されていた、日本固有の食生活のこと

○地消地産

地場生産地場消費を略した言葉で、地元で作られたものを地元で消費するという意味で使われる

○孤食

家族が居ても一人で食事をする事

○個食

家族で会食している中でそれぞれ違うものを食べる事

○中食

家庭外で食べられる状態に調理された食品を、家庭に持ちかえって食べる事

○教育ファーム

生産者(農林漁業者)の指導を受けながら、作物を育てるところから食べるところまで、一貫した「本物体験」の機会を提供する取り組みのこと。体験を通して自然の力やそれを生かす生産者の知恵と工夫を学び、生産者の苦労を学び、生産者の苦労や喜び、食べ物の大切さを実感を持って知ることを指す

資料

小・中学生食育アンケート調査結果(H31年3月調べ)

問 1 あなたは朝食を食べていますか。(1つに○)

1. 毎日食べる(68人—87.2%)
2. 週に2～3日食べないことがある(9人—11.5%)
3. 週に4～5日食べないことがある(0人—0%)
4. 食べない(1人—1.3%)

問1で「2. 週に2～3日食べないことがある。」「3. 週に4～5日食べないことがある。」「4. 食べない。」と答えた方にお聞きします。

問 2 その主な理由はなんですか。(1つに○)

1. 食欲がないから(3人—33.3%)
2. 太りたくないから(1人—11.1%)
3. 時間がないから(3人—33.3%)
4. いつも食べないから(2人—22.2%)

問 3 ふだん家族と食事をしてしていますか。(それぞれ1つに○)

①朝食

1. 家族そろって食べる(21人—26.9%)
2. 家族の誰かと食べる(35人—44.9%)
3. ひとりで食べることが多い(14人—17.9%)
4. ひとりで食べる(8人—10.3%)

②夕食

1. 家族そろって食べる(49人—62.8%)
2. 家族の誰かと食べる(25人—32.1%)
3. ひとりで食べるが多い(3人—3.8%)
4. ひとりで食べる(1人—1.3%)

問3-①、②で「1. 家族そろって食べる」「2. 家族の誰かと食べる」と答えた方にお聞きします。

問 4 あなたは食事のときに家族と会話をしますか。(どちらかに○)

1. よくする(49人—64.5%)
2. あまりしない(25人—32.9%)
3. しない(2人—2.6%)

資料

問3-①、②で「3. ひとりで食べることが多い」「4. ひとりで食べる」と答えた方にお聞きします。

問 5 その主な理由はなんですか。(1つに○)

1. 自分が忙しいから(1人—6.3%)
2. 家族と時間があわないから(11人—68.8%)
3. ひとりで食べたいから(1人—6.3%)
4. 特にない(3人—18.8%)

問 6 あなたの起床時刻は何時ごろですか。(1つに○)

1. 午前5時30分前(8人—10.3%)
2. 午前5時30分～6時前(8人—10.3%)
3. 午前6時～6時30分前(36人—46.2%)
4. 午前6時30分～7時前(20人—25.6%)
5. 午前7時～7時30分前(5人—6.4%)
6. 午前7時30分以降(1人—1.3%)

問 7 あなたの就寝時刻は何時ごろですか。(1つに○)

1. 午後9時前(5人—6.4%)
2. 午後9時～9時30分前(6人—7.7%)
3. 午後9時30分～10時前(15人—19.2%)
4. 午後10時～10時30分前(14人—17.9%)
5. 午後10時30分～11時前(12人—15.4%)
6. 午後11時～午前0時前(16人—20.5%)
7. 午前0時以降(10人—12.8%)

問 8 あなたの嫌いな食べ物は何ですか。(1つに○)

1. 嫌いなものはない(26人—44.1%)
2. 野菜が嫌い(27人—45.8%)
3. 果物が嫌い(2人—3.4%)
4. 肉・魚が嫌い(4人—6.8%)

資料

問 9 嫌いな食べ物はどのようにしていますか。(1つに○)

1. がまんして食べる(37人—47.4%)
2. 給食では食べる(21人—26.9%)
3. 食べないで残す(10人—12.8%)
4. 食事をしない(0人—0%)
5. その他(10人—12.8%)

問 10 あなたは食事の手伝いをしていますか。(1つに○)

1. 料理の手伝いをしている(5人—6.4%)
2. 食事の準備・後片づけをしている(43人—55.1%)
3. 料理、準備・後片づけをしている(0人—0%)
4. 手伝っていない(30人—38.4%)

家族等食育アンケート調査結果(H31年3月調べ)

問 1 あなたは、自分は健康だと感じていますか。(1つに○)

1. 健康である(20人—35.1%)
2. まあまあ健康である(29人—50.9%)
3. どちらともいえない(6人—10.5人)
4. あまり健康でない(2人—3.5%)
5. 健康でない(0人—0%)

問 2 あなたは朝食を食べていますか。(1つに○)

1. 毎日食べる(50人—87.7%)
2. 週に2～3日食べないことがある(5人—8.8%)
3. 週に4～5日食べないことがある(2人—3.5%)
4. 食べない(0人—0%)

問2で「2. 週に2～3日食べないことがある。」「3. 週に4～5日食べないことがある。」「4. 食べない。」と答えた方にお聞きします。

問 3 その主な理由はなんですか。(1つに○)

1. 食欲がないから(3人—37.5%)
2. 太りたくないから(0人—0%)
3. 時間がないから(5人—62.5%)
4. いつも食べないから(0人—0%)
5. 朝食が用意されていないから(0人—0%)
6. 仕事などで時間が不規則だから(0人—0%)

問 4 ふだん家族と食事をしていますか。(それぞれ1つに○)

①朝食

1. 家族そろって食べる(16人—28.1%)
2. 家族の誰かと食べる(30人—52.6%)
3. ひとりで食べることが多い(8人—14.0%)
4. ひとりで食べる(3人—5.3%)

②夕食

1. 家族そろって食べる(29人—50.9%)
2. 家族の誰かと食べる(24人—42.1%)
3. ひとりで食べるが多い(3人—5.3%)
4. ひとりで食べる(1人—1.7%)

問4-①、②で「1. 家族そろって食べる」「2. 家族の誰かと食べる」と答えた方にお聞きします。

問 5 あなたは食事のときに家族と会話をしますか。(どちらかに○)

1. よくする(48人—88.9%)
2. あまりしない(6人—11.1%)
3. しない(0人—0%)

問4-①、②で「3. ひとりで食べるが多い」「4. ひとりで食べる」と答えた方にお聞きします。

問 6 その主な理由はなんですか。(1つに○)

1. 自分が忙しいから(7人—50.0%)
2. 家族と時間があわないから(7人—50.0%)
3. ひとりで食べたいから(0人—0%)

資料

問 7 あなたは、市販の惣菜、冷凍食品、インスタント食品等を1週間でどのくらい利用しますか。(1つに○)

1. ほとんど利用しない(10人—17.5%)
2. 週1～2回利用する(36人—63.2%)
3. 週3～4回利用する(11人—19.3%)
4. 週5回以上利用する(0人—0%)

問7で「2. 週1～2回利用する」「3. 週3～4回利用する」「4. 週5回以上利用する」と答えた方にお聞きします。

問 8 その主な理由は何ですか。(1つに○)

1. 時間がない(25人—55.5%)
2. 経済的である(0人—0%)
3. おいしいから(9人—20.0%)
4. 家では作れないから(6人—13.3%)
5. 家族が好きだから(0人—0%)
6. 作るのが面倒だから(5人—11.1%)

問 9 あなたが食材等を選ぶポイントは何ですか。(あてはまるもの3つに○)

1. 新鮮なもの(38人—22.8%)
2. 低価格なもの(40人—25.2%)
3. 添加物が少ないもの(7人—4.2%)
4. 国内産や青森県産のもの(14人—8.4%)
5. 旬のもの(11人—6.4%)
6. 好みに合うもの(18人—10.8%)
7. 安全な食品(25人—15.0%)
8. 調理の手間のかからないもの(12人—7.2%)

資料

問10 栄養バランスの優れた「日本型食生活」の実践、野菜摂取量を増やす、油の多いものを控えるなど、栄養バランスに気をつけていますか。
(それぞれ1つに○)

1. 必ずしている(3人—5.4%)
2. だいたいしている(20人—35.7%)
3. 時々している(26人—46.4%)
4. あまりしていない(7人—12.5%)
5. 全くしていない(0人—0%)

問11 食品産業や家庭において食べ残しや食品の廃棄が発生していることに関して、日頃から「もったいない」と感じることはありますか。(1つに○)

1. いつも感じている(25人—43.9%)
2. だいたい感じている(16人—28.1%)
3. 時々感じている(14人—24.6%)
4. あまり感じていない(2人—3.5%)
5. 全く感じていない(0人—0%)

問12 あなたは、食べ残しを減らす努力や調理をするときに作りすぎないようにしていますか。(1つに○)

1. 必ずしている(2人—3.5%)
2. だいたいしている(45人—80.5%)
3. 時々している(7人—12.5%)
4. あまりしていない(2人—3.5%)
5. 全くしていない(0人—0%)

資料

問13 あなたは、お子さんの食習慣や生活で気になることがありますか。
(あてはまるもの3つに○)

1. 気になることはない(8人—5.8%)
2. 間食(菓子や甘い飲み物)が多い(36人—26.3%)
3. 食べ過ぎている(9人—6.6%)
4. 食がほそい(7人—5.1%)
5. 食べ物の好き嫌が多い(23人—16.8%)
6. 濃い味付けを好む(10人—7.3%)
7. 食事のマナーが悪い(19人—13.9%)
8. 夜型の生活リズムである(11人—8.0%)
9. 体を動かすことが少ない(14人—10.2%)

問14 あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていますか。(1つに○)

1. 言葉も意味も知っている(28人—50.0%)
2. 言葉は知っているが、意味は知らない(27人—48.2%)
3. 言葉も意味も知らない(1人—1.8%)

「食育」とは

「食」をめぐる状況の変化に伴う様々な問題に対処し、その解決を目指した取り組みが「食育」です。

「食育」は、生きる上での基本であって、教育の3本柱である知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置付けられるとともに、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものです。

問15 あなたは「食育」に関心がありますか。(1つに○)

1. 関心がある(7人—12.5%)
2. どちらかといえば関心がある(40人—71.4%)
3. どちらかといえば関心がない(8人—14.3%)
4. わからない(1人—1.8%)

資料

問15で「1. 関心がある」「2. どちらかといえば関心がある」と答えた方にお聞きします。

問16 あなたが「食育」に関心がある理由は何ですか。（あてはまるもの3つまでに○）

1. 子どもの心身の健全な発育のために必要だから(36人—27.9%)
2. 食生活の乱れ(栄養のバランスの崩れ、不規則な食事等)が問題になっているから(29人—22.5%)
3. 肥満ややせすぎが問題になっているから(9人—7.0%)
4. 生活習慣病の増加が問題となっているから(27人—20.9%)
5. 食にまつわる地域の文化や伝統を守ることが重要だから(2人—1.6%)
6. 食料を海外からの輸入に依存しすぎることが問題だから(2人—1.6%)
7. 消費者と生産者間の交流や信頼が足りないと思うから(1人—0.8%)
8. 有機農業など自然環境と調和した食料生産が重要だから(2人—1.6%)
9. 大量の食べ残しなど食品廃棄物が問題だから(7人—5.4%)
10. 自然の恩恵や食に対する感謝の念が薄れているから(14人—10.9%)

問17 食育には様々な内容が含まれますが、どの分野を重点的に取り組んだらよいと思いますか。

1. 食生活・食習慣の改善(39人—26.0%)
2. 食品の安全性に関する理解(21人—14.0%)
3. 食を通じたコミュニケーション(14人—9.3%)
4. 食事に関する挨拶の励行や作法の習得(11人—7.3%)
5. 自然の恩恵や生産者等への感謝、農林漁業体験活動(34人—22.6%)
6. 環境との調和、食品廃棄の削減に関する活動(12人—8.0%)
7. 郷土料理、伝統料理等の優れた食文化の継承(19人—12.6%)

資料

問18 地域や家庭、学校、職場において、「食育」を進める上で重要なこと、必要なことや大切な取り組みは何だとお考えですか。（あてはまるもの3つまで○）

1. 食習慣の改善(33人—21.5%)
2. 栄養バランスの改善(36人—23.5%)
3. 食品の安全性に関する知識の普及(23人—15.0%)
4. 食べ残し、廃棄の減少(25人—16.3%)
5. 食文化、伝統の継承(16人—10.4%)
6. 「肥満」や「やせ」の問題の改善(11人—7.2%)
7. 農林水産業、食品産業に対する正しい理解の普及(5人—3.2%)
8. 食料の海外への依存に対する正しい理解の普及(4人—2.6%)

問19 あなたは、「食育」についてどの世代を中心に進めることが良いと思いますか。（あてはまるもの3つまで○）

1. 未就園児(2人—1.4%)
2. 幼稚園・保育園児(24人—17.3%)
3. 小学生(36人—25.9%)
4. 中学生(31人—22.3%)
5. 高校生(6人—4.3%)
6. 学生(小～高生を除く)(2人—1.4%)
7. 妊婦(3人—2.2%)
8. 子育て中の親(14人—10.1%)
9. 18歳～39歳(1人—0.7%)
10. 40歳～64歳(2人—1.4%)
11. 高齢者(65歳以上)(2人—1.4%)
12. すべての世代(12人—8.6%)
13. 必要ない(4人—2.9%)

資料

問20 地域で生産された農産物等をその地域で消費することを地産地消といますが、あなたは、この言葉を知っていましたか。（どちらかに○）

1. はい(47人—82.5%)
2. いいえ(10人—17.5%)

問21 あなたは「食事バランスガイド」という言葉やその内容を知っていますか。（1つに○）

1. 言葉も内容も知っている(17人—29.8%)
2. 言葉は知っているが、内容は知らない(21人—36.8%)
3. 言葉も内容も知らない(19人—33.3%)

「食事バランスガイド」は、健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」（平成12年3月）を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に農林水産省と厚生労働省により決定されました。「食事の基本」を身につけるための望ましい食事のとり方やおおよその量をわかりやすく示しています

問22 あなたは日頃の健全な食生活を実践するため、「食事バランスガイド」等を参考にしていますか。（あてはまるもの1つに○）

1. いつも参考にしている(0人—0%)
2. だいたい参考にしている(5人—8.8%)
3. ときどき参考にしている(10人—17.5%)
4. あまり参考にしていない(20人—35.1%)
5. 特に参考にしていない(22人—38.6%)