

第33回 市政e-モニターアンケート 「食育に関する取り組みについて」 最終結果

【テーマ】食育に関する取り組みについて

【目的】市では、平成25年3月に「食をとおして豊かな環境、健やかな心身を地域で育むまちづくり」を基本理念とした「第2期鎌倉食育推進計画」を策定し、食育の推進に取り組んでまいりました。

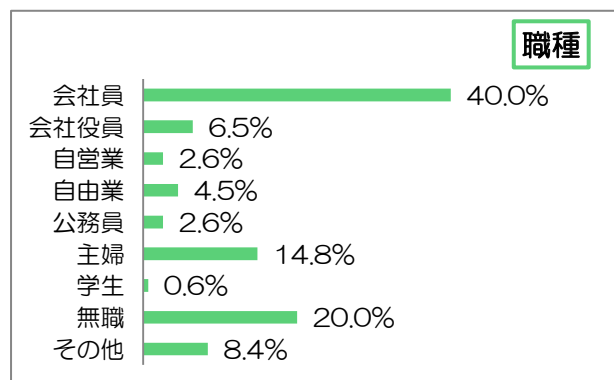
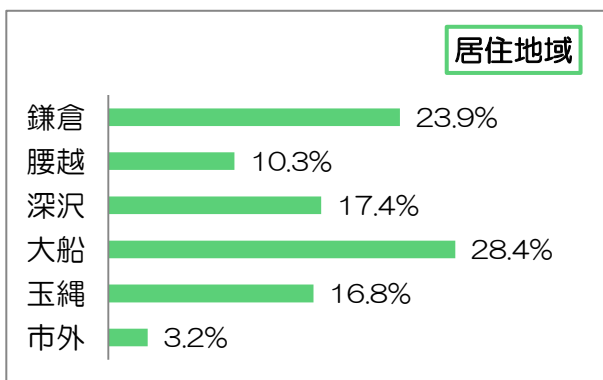
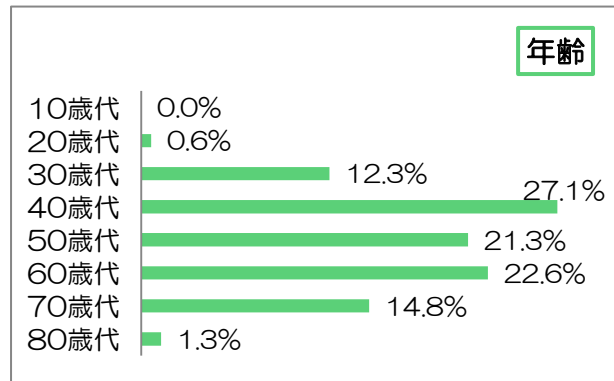
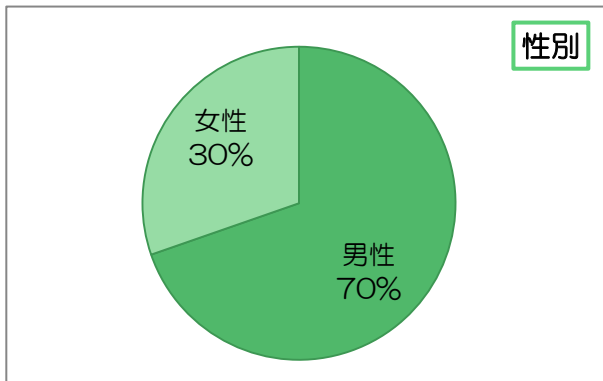
この計画は、来年度で計画期間の5年間が終了します。

平成25年6月にも食育に関する取り組みについてアンケートを実施しましたが、前回のアンケート結果と比較するとともに、これまでの取り組みの成果や課題を明らかにし、今後の計画策定や取り組みの参考にするため、市民の皆さまに食に対する意識や食生活の状況などについてお伺いします。
ご協力をお願いします。

- ◆ アンケート送信日 : 平成28年7月20日（水曜日）
- ◆ 実施期間 : 平成28年7月20日（水曜日）～8月3日（水曜日）
- ◆ 送信者数 : 412 名（着信者数 399名）
- ◆ 回答者数 : 155 名
- ◆ 回答率(対着信者数) : 38. 8%（前回より -1. 8ポイント）



【今回の回答者の基本属性】

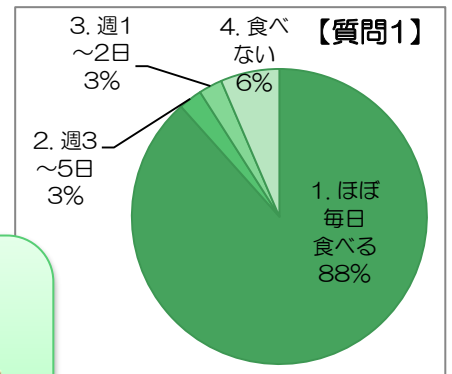


【質問1】（必須）朝食を食べていますか？

1. ほぼ毎日食べる	137 名
2. 週に 3～5 日食べる	4 名
3. 週に 1～2 日食べる	4 名
4. いつも食べない	10 名

【市民健康課より】

9割近くの方が、朝食をほぼ毎日食べていました。朝食は脳の働きを活発にし、集中力や記憶力アップ、食べ過ぎ防止などさまざまなメリットがあります。気持ちよく1日をスタートするためにも、朝食は重要です。

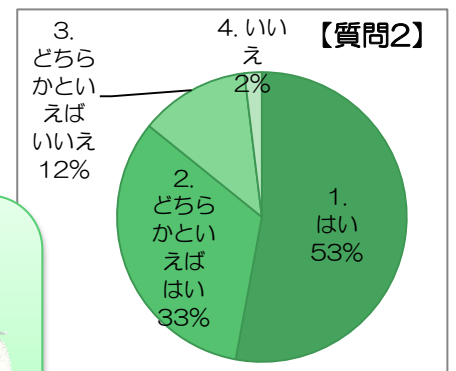


【質問2】（必須）主食・主菜・副菜をそろえるなど、栄養バランスを考えて食事をとっていますか？

1. はい	82 名
2. どちらかといえばはい	51 名
3. どちらかといえばいいえ	19 名
4. いいえ	3 名

【市民健康課より】

栄養バランスを意識している方が多かったです。ごはんやパンなどの主食に、肉や魚などの主菜、野菜や海藻などの副菜を組み合わせた食事は、必要な栄養素をバランス良くとることができます。1回の食事もしくは1日の食事の中で、主食・主菜・副菜を意識して、料理を組み合わせさせてみましょう。

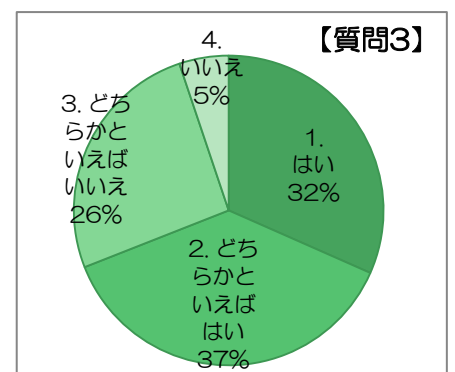


【質問3】内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続して行っていますか？

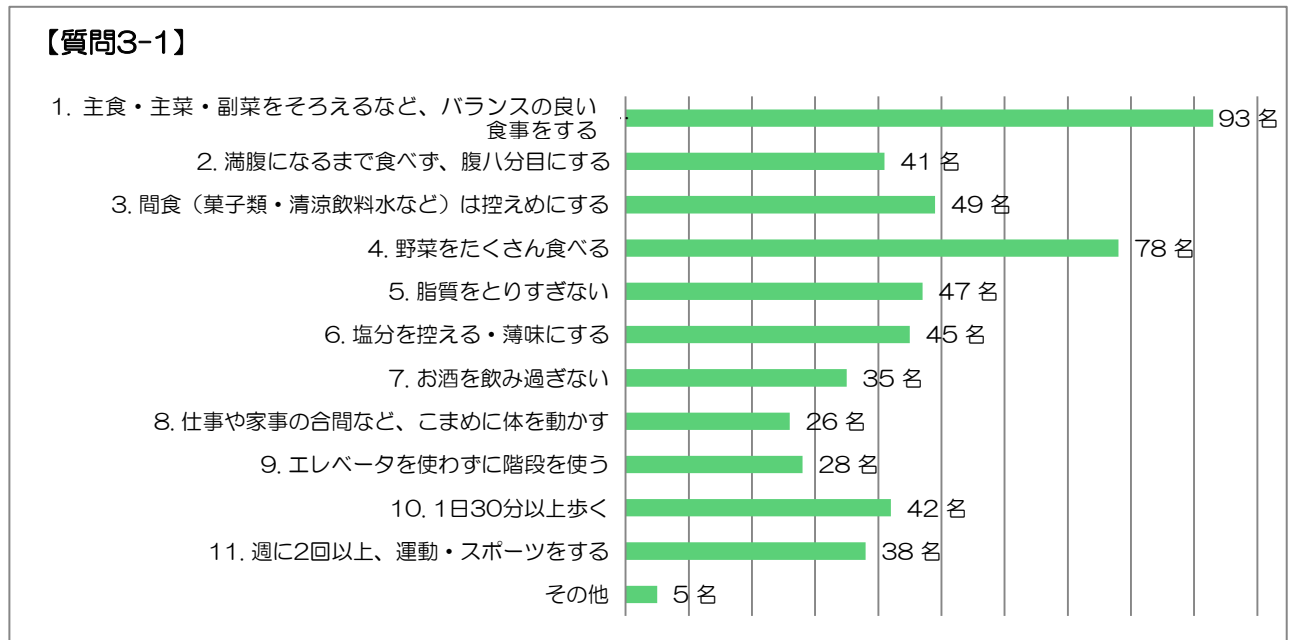
1. はい	50 名
2. どちらかといえばはい	57 名
3. どちらかといえばいいえ	40 名
4. いいえ	8 名

【市民健康課より】

食べ過ぎや運動不足により、エネルギーの過剰摂取状態になると内臓脂肪が蓄積し、脳血管疾患や心疾患発症のリスクが高まります。生活習慣病予防のためにも、できることから少しずつ継続していきましょう。



【質問3-1】質問3で「1 はい」「2 どちらかといえばはい」とお答えになった方に伺います。内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防や改善のため、具体的にどのようなことを継続して行っていますか？【複数回答可】



※「その他」のご意見

- 調味料含め、食品添加物等を可能な限り取らないようにする。
- 糖質制限をする。
- マイカーを持たず公共交通を使う生活を送る。
- 畑で野菜やキノコを作る作業をしている。
- 広町緑地のボランティア（今年は、1月より8月上旬まで、105回現場へ）を行っており、夜は、雨天・日曜・祭日を除き、ほぼ毎日地域の防犯パトロールで、丘陵地の住宅地をほぼ30分歩行しています。なお、鎌倉の男の料理教室に十数年通っており、朝の弱い妻に代って、朝食を担当。メニューには、一日の基本的栄養を配合。ただ、寄る年波で、炭水化物の摂取量が少な目です。

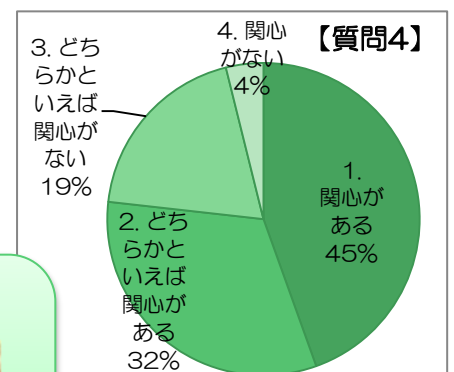
【市民健康課より】

「バランスの良い食事をする」「野菜をたくさん食べる」を実施している方が多かったです。食事と運動の両面から、自分に合った方法で無理なく継続しましょう。



【質問4】（必須）よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心がありますか？

1. 関心がある	69 名
2. どちらかといえば関心がある	50 名
3. どちらかといえば関心がない	30 名
4. 関心がない	6 名



【市民健康課より】

よく噛んで食べることは、食べ物をおいしく感じたり、消化・吸収を助けたり、口と歯の健康に効果があり、食べ過ぎ防止にもつながります。普段からゆっくりよく噛んで味わって食べることを意識しましょう。

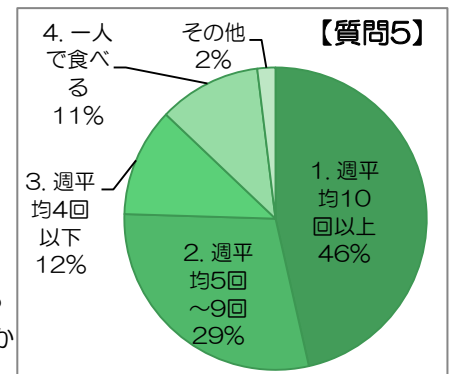


【質問5】（必須）朝食又は夕食を家族と一緒に食べていますか？

1. 週平均 10 回以上一緒に食べている	72 名
2. 週平均 5 回～9 回一緒に食べている	45 名
3. 一緒に食べるのは週平均 4 回以下	18 名
4. 一人で食べる	18 名
その他	2 名

※「その他」のご意見

- 家族といっても子どもたちも大きくなっているので、その時家に居る人と食べています。5人家族ですが、朝食は個人で、夕食だけ2人とか3人とかで週5回くらいです。
- 独り暮らしの方への質問として不適切。



【市民健康課より】

家族と一緒に食事をすることは、家族の絆を深めるだけでなく、一人で食べるよりも一段と美味しく感じることができ、食事のマナーを身につけることができます。家族や生活のスタイルが多様化する中で、前回のアンケートよりも数値が改善していました。ぜひ、今後もできる限り家族と一緒に食卓を囲んでみましょう。



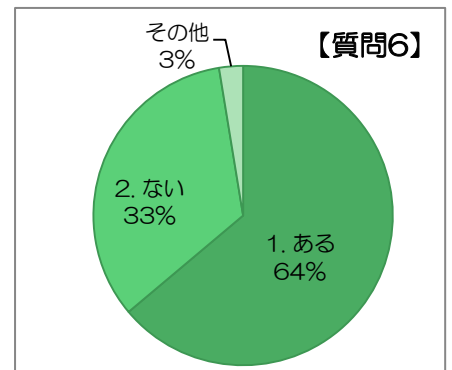
【質問6】（必須）農業や漁業の体験をしたことがありますか？

（例えば、地引網や野菜の収穫体験など）

1. ある	99 名
2. ない	52 名
その他	4 名

※「その他」のご意見

- 近くで農地を借りて趣味として野菜を栽培している。現在は、トマト、なす、ピーマン、さつまいもを栽培中。
- この一年ですか？人生の内、ですか？質問が不適切。
- 青少年の頃は体験しました。
- 田舎にいた高校生までは、田んぼ、畑の作物作りを経験。大学、就職後は転勤なども多くなし。広町緑地では、田んぼと畑（畑は有機農学会の役員がリーダー）は、やらず、経験のない、もっぱら森の手入れを担当。



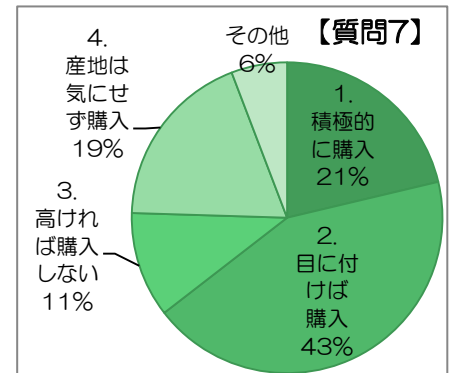
【市民健康課より】

農業や漁業の体験は、食への興味を深めるとともに、食生活が自然の恩恵や生産者によって支えられていることを実感する機会になります。子どもから大人まで幅広い世代が体験する機会が持てるように、情報提供を行います。



【質問7】（必須）地元産（県内産を含む）食材を購入していますか？

1. 積極的に購入している	33 名
2. 目に付けば購入している	67 名
3. 少しでも価格が高ければ購入しない	17 名
4. 産地は気にせず購入している	29 名
その他	9 名



※「その他」のご意見（同様のご意見は集約しています）

- 自分で野菜を栽培している。特に栄養がありそうな物を作っている。
- 国産を基準に購入しています。中国製品だったら、買いません。
- 放射能汚染を避けるために西日本や北海道の食材を主として購入。
- 東日本大震災前は地元の物を購入していたが、それ以降は残念だが出来るだけ西日本方面のものを購入している。特に海産物に関しては、相模湾辺りのものは避けている。
- 産地、鮮度を確認して買う。
- それぞれの食材で産地を確認して購入している。地元産にはこだわらない。
- 自分で買い物をしない。
- 食材購入は配偶者に任せている。

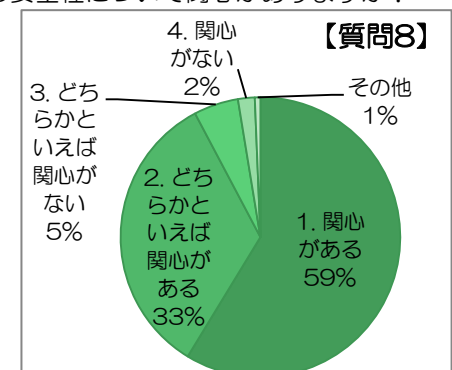
【市民健康課より】

地元産の食材は、新鮮で旬を味わうことができ、生産者の顔が見えるので安全・安心です。
また、生産者と消費者のコミュニケーションにより地元産業への理解が深まり、地域の活性化にもつながります。
鎌倉には野菜や魚など地場産物が多くありますので、見かけた際はぜひ手に取ってみてください。



【質問8】（必須）消費期限や賞味期限などの食品表示や、食中毒の予防などの食品の安全性について関心がありますか？

1. 関心がある	91 名
2. どちらかといえば関心がある	52 名
3. どちらかといえば関心がない	8 名
4. 関心がない	3 名
その他	1 名



※「その他」のご意見

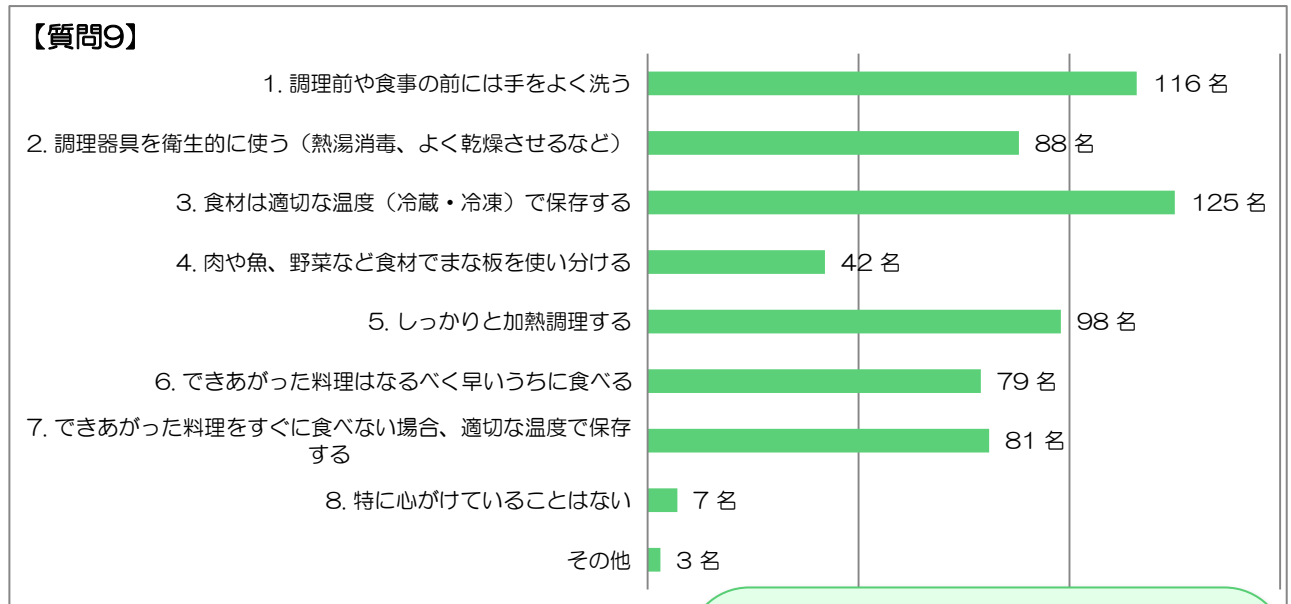
- 賞味期限は冷蔵庫で保管してあるものに限って1週間ほど過ぎたものでも食べることにしている。

【市民健康課より】

9割以上の方が「関心がある」と回答し、食品の安全性に対する意識の高さが伺えました。
今後も、食品表示や食中毒予防などの食品の安全性について、継続して情報提供を行います。



【質問9】(必須)食中毒の予防のために、普段から心がけていることは何ですか？【複数回答可】



※「その他」のご意見

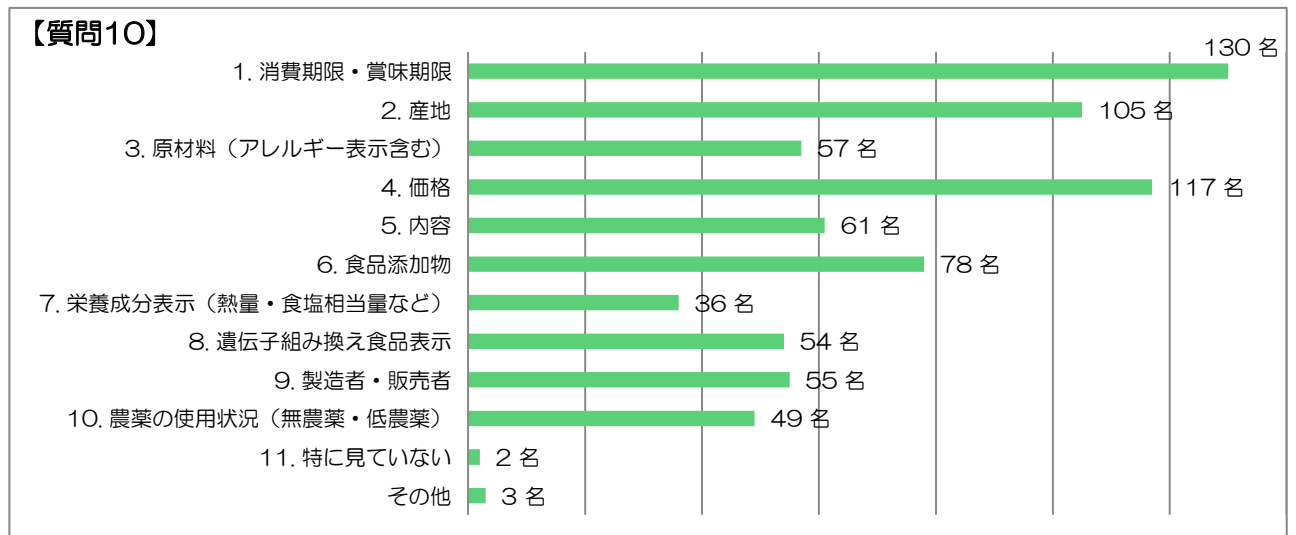
- 美味しく食べられる量を購入する。
- 料理は加熱のものは熱いうちに、冷たいものは冷蔵庫で冷却してから食す。適切な温度の保存はない。
- 自分で料理をしない。

【市民健康課より】

安全な食事をするためには、食品の選び方や適切な調理・保管方法に注意が必要です。食中毒は家庭でも発生していますので、普段から対策を行いましょう。



【質問10】(必須)普段、食品を購入する際に、どの表示を見えていますか？【複数回答可】



※「その他」のご意見

- 基本的に全て見るが購入動機によって程度の差はある。
- 自分で買い物をしない。
- 食品購入は配偶者に任せている

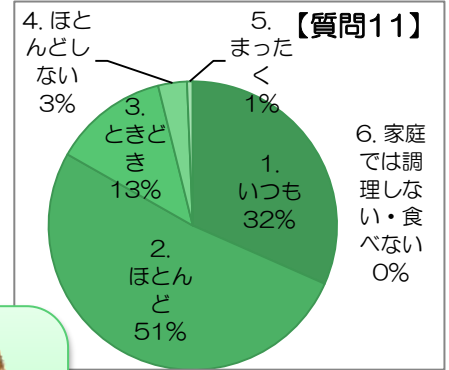
【市民健康課より】

食品表示は、正しく内容を理解し、選択したり、適正に使用したりするうえで、重要な情報源です。食品表示を上手に活用して、食生活管理に役立てましょう。



【質問11】(必須)普段、ご家庭で食材の無駄がないように調理をする、または食べるようにしていますか？

1. いつもしている	50 名
2. ほとんどしている	79 名
3. ときどきしている	20 名
4. ほとんどしていない	5 名
5. まったくしていない	1 名
6. 家庭では食材を一切調理しない・食べない	0 名



【市民健康課より】

まだ食べられるのに廃棄されている食品である「食品ロス」について、大切な資源の有効活用や環境負荷への配慮から、食品ロスを減らす取り組みが推進されています。本市でも周知・啓発に努めます。



【質問12】その他、食育や食に関することについてご意見やご提案がありましたら、ご自由にご記入ください。【自由記載】

【自身の健康法について】

- 家庭料理、内食、外食の配分、メニュー、回数のバランスが重要。
- 毎年定期的に受診している「半日ドック」の結果をフォローし食生活に反映するよう心掛けている。会社生活を卒業した現在、健康管理は自分自身の最重要課題としている。
- 自宅の小さな庭（4畳位）で有機肥料・無農薬の野菜を作っています。今、トマト・ナス・きゅうり・インゲン豆が毎日収穫出来、買う必要はありません。すこしでも場所があれば、自宅菜園をお勧めします。
- 就寝直前には、食べないようにしている。
- 食に関することは妻がほぼ管理しています。スーパーなどへ行くとつい買いすぎる？そのため、可能限り配達生協を利用しています。野菜は主に地元産のものを定期市で購入しています。
- フレンチやイタリアンには興味はない。和食が基本。肉は塩コショウの味付け。野菜はもっと食べなきゃと思っている。カロリー表示は気になる。食べたいものを食べることが基本。ただし、肉の場合、牛肉→豚肉→鳥肉を心掛けている。食べる順番は、まず野菜より。酢の物、特にお寿司が手軽で好き。
- 食材は、放射能汚染、食品添加物、遺伝子組み換え等は、特に気にして購入しています。調味料は、ちょっと高いですが、可能な限り天然の物を利用しています。
- 最近は食品添加物に気をつけている。極力無添加の米、ハム、ソーセージ等をネットで買っている。特に気になるのはカラメル色素。これらを減らす動きがほしいと思います。

【地元産の食材を大事に】

- 地元産の食材を簡単に手に入る仕組みを考えましょう 例えば、アクセスしやすい場所での朝市等の開催
- 鎌倉という恵まれた地域で採れた食材を楽しく摂りたい。地域に根差した多くのお店で、地域の食材を利用した料理を提供して欲しい。
- 鎌倉ブランドの食材を、これからも、充実してほしい。
- 産地直売所を増やしてほしい。
- 野菜については、鎌倉市農協連即売所で鎌倉産のものを購入できるが、魚介類や畜産品なども同じような販売所で鎌倉産のものを購入できる場所がほしい。

【市が取り組む食育について】

- 市として食育に取り組む目的を明確にすることが必要。
- 食育の定義をしっかり決めて、継続した取り組みをしていく。イベントは一過性に終わってしまう。
- 食育は政府と家庭と学校よりも、食事・食品を提供する市内の業者が、興味ある提案をすることが効果があり

ます。

- 食の安全が第一であり、健康管理やブランド化などよりも優先度の高いものである。国とは別に食の安全について鎌倉市の独自施策有無が不明である。
- 食育推進計画などあったことを知らなかった。
- 食は確かに大切だが、市政でやるべきものではない。せいぜいガイドを出すくらいにとどめて、もっと他にやるべきことを考えてほしい。

【子どもへの食育】

- 幼児から小学生の保護者を対象とした食育の勉強会をもっと積極的に開催するよう検討して頂きたいと思います。「鉄は熱いうちに打て」です。地産地消がもっと活性化する様な楽しい企画を望みます。小難しくなく、あくまで「楽しそう！」から入れる企画にして頂きたいと思います。
- 学校教育でも、食育や自分の健康についての授業を積極的に取り入れてほしい。大学生などの一人暮らしの食事や生活が健康的ではないのが気になる。
- 子どもがいる家庭で、食育体験を自然の摂理(食材の命を頂くこと)に重きを置いた体験が出来る講座を土日に開催していただきたい。食品添加物が悪者扱いされるイベントはたくさんあるが、その必要性や選択の自由について説いた講習はほぼ皆無。理想と現実の差こそ、現代の食生活に必要な着眼点。子どもの頃から教育出来る場が欲しい。
- 子どもの食育を鎌倉市で推進してもらいたい。
- 小さい子どもにとって、食育はとても大事なことです。ただ最近、夜中に夕食をとったり、夜更かしをしたり、朝食を抜くなど、親のライフサイクルを子どもに押し付ける事例が増えていることが残念に思います。学校は子どもの規則正しい生活を作れる数少ない場なので、食育だけでなく、子どものライフリズムについても学校が気にかけることも重要なことのように感じております。
- 小学校の家庭科教室を利用して、小学校単位での料理教室の開催。
- 小学校の授業に、農業や魚業体験学習を取り入れる。学校の校庭で簡単な野菜など栽培させる。オランダなどの農業国は、学校の農園があり積極的に取り組んでいる。テレビゲームなどやるより、子どもの脳にも良い。
- 食事を作っているところを見せる、一緒に作ってみる、きちんと箸が使えるように指導する、みんなで食べる食事は楽しいことを教える。
- 幼稚園、小学校低学年の頃から食育を市としても積極的に推し進めていくべきかと思います。
- 料理や素材の栄養価や安全衛生だけではなく、TPOに応じた食事のマナーや作法などの教育や学習も食育の範疇かと思いますので、これらも併せて啓蒙していく機会があればと思います。
- 母親が職業に就いているためか、子どもの食事が手抜きされている。成長期に必要な栄養分が不足しているように思える。
- 食事は単なる栄養補給ではないので、特に子どもの食事は、テレビなどは消して、家族（少なくとも親のどちらか）とお話ししながら食卓を囲むことが基本だと思う。
- 食品添加物について、関心のない親が心配です。幼稚園の給食ですら、濃い味ですし、添加物、塩素系漂白剤を使用しての食品洗浄など、危険なことを行っている状態です。消毒時に毒素を産生することなく、安全に行う方法を企業に対して指導することも必要だと思います。
- 嫌いなものを無理に食べさせる必要はないが、初めて食べるものは美味しい！と盛り上げながら必ず一口食べさせるようにしています。食べ慣れない野菜なども、家族が美味しそうに食べているのを見て食べることもあります。

【学校給食について】

- 学校給食の内容を改善してほしい。野菜の量を増やしてほしい。
- 給食費を値上げしていいので、学校給食の品数を増やしてほしい。

【本アンケートについて】

- これらの設問は、どう食育と係わっているのか、悩む。設問を向けられている本人は、今更食育という感じではないであろう。設問を受けたものが、どのように子や孫に伝えているのか、一緒に食材を買いに行ったり、準備をしたり、一緒に食卓について何をしているのか、を聞くべきではないのだろうか。
- 質問が余りにも基本的レベルに留まっているので、これでは回答に変化がでないのではないか。
- 酒類（アルコール類）についてのQ&Aが設定されていないので、「おや？」と思いました。アルコール類の摂取過多も成人男女の食育に重要なポイントと存じます。勿論、未成年者の飲酒等はご法度ですが。
- 食育のアンケートだとのことですが、内容が食育と関係ないような気がします。

【その他】

- 調理方法を広めてほしい。
- 鎌倉は市場があるので、鎌倉やさいを積極的に食べたいと思う。パパとクッキングなどイベントに参加したことがあり、若い男性も食に興味を持つ良い機会だと思った（高齢になってからよりも30-40代の方が、健全な食事に切り替えられると良いと思うので）。
- 規格外野菜や魚がもっと流通するといい、その為には消費者も本質を見極められる目が必要。
- 時代の流れで、食べることにしても簡単便利なものが推奨されてしまっている。健康に良く本当に美味しいものを食べるためには、手間をかけることをいとわないことだと思う。
- 食育と言っても各国の食文化や農林水産業をめぐる政治的事情により、内容が全く異なっているので、押しつけはよくない。例えば、貧血対策には、日本ではホウレン草の根元となっているが、米国では血の滴る赤い牛肉である。これは、そういう科学的事実以上に、食文化や農業・酪農を保護する政治的意図があるからだ。ダイエットのカロリー削減の方法も、日本は脂肪（＝肉）を減らせと言うが、欧米では炭水化物（＝米など）を減らせと言っている。これは農政的意図が丸出しである。野菜をたくさん食べようというのも、かなりの部分は精進料理の宗教的イメージに影響されている（例えば、野菜でなくても玄米で十分）。家で家族とご飯を食べたほうが良いというのも、科学的な理由ではなく、まったく別の価値観の話。子どもと夕食を食べるために子どもの好むカレーばかり食べるよりは、外食で焼魚定食を食べて帰るほうが健康的かもしれない。従って、日本の農政事情に配慮した偏った「食育」を金科玉条のように押しつけるのはよくない。食育は必要だが科学的であるべきで、細部については柔軟であるべきだ。
- 正直あまり関心がないです。
- 単身者には食の重要性は分かっているが、食材の無駄や割高感が強く、外食中心になる傾向が高い。
- 認知症の妻に代わり主夫になり早7年。妻の病状が進行して、歩くのもよぼよぼで、施設入所したら、一人飯をどうしようか悩んでいる。自分で作り自分だけで食べるのはわびしいが、介護できる範囲越せば仕方なし。

【市民健康課より】

この度は、アンケートにご協力いただきありがとうございました。
前回のアンケートと比較すると、数値が改善されているものが多くありました。
今後とも、市民の皆さまが心身ともに健やかによりよく暮らしていけるよう、食育を推進していきます。



今回のアンケート結果と皆さまからいただいたご意見は、今後の食育に関する取り組みに活かしていくとともに、次期食育推進計画策定の資料として取り扱いさせていただきます。

鎌倉市 経営企画部 秘書広報課 広報広聴担当

〒248-8686 鎌倉市御成町 18 番 10 号

TEL 0467 (23) 3000 内線 2506

FAX 0467 (23) 6505

e-mail : emoni2505@city.kamakura.kanagawa.jp