

令和 5 年度「食育に関する市民アンケート」調査結果

- 調査目的 市民の食育に対する関心や知識、食育を実践している市民の割合などの現状を把握するため、市民に対してアンケート調査を行う。
- 調査期間 令和 5 年 12 月 4 日(月)～12 月 28 日(木) 25 日間
- 調査対象者 住民基本台帳に登録されている満 18 歳以上(令和 5 年 4 月 1 日現在)の市民 3,000 人を無作為抽出
- 回収結果
- ・回答者数 1,218 人 (R3 年度:1,280 人 62 人減)
 - ・回収率 40.6% (R3 年度:42.7% 2.1 ポイント減)

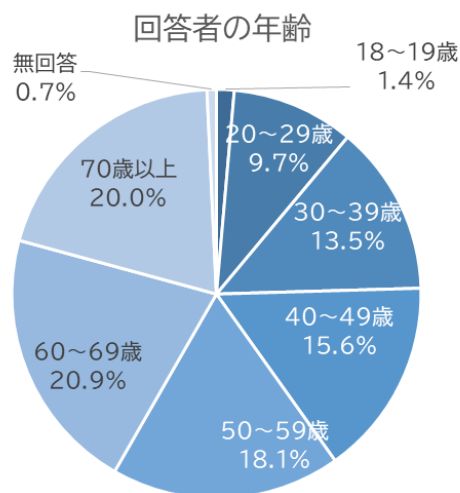
【調査結果の記載方法について】

1. 表中の「n」は有効回答者総数を示し、各選択肢の比率算出の基礎となっている。
2. 表中の比率(%)は小数点第 2 位を四捨五入しているため、個々の選択肢の比率の合計が 100%にならない場合がある。

■回答者の構成

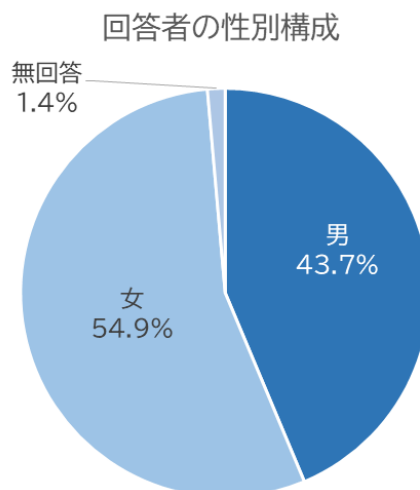
○年齢構成

年齢層	人数	割合	【参考】 R3割合	
18～19歳	17人	1.4%	2.0%	↓
20～29歳	118人	9.7%	10.6%	↓
30～39歳	164人	13.5%	13.9%	↓
40～49歳	190人	15.6%	15.8%	↓
50～59歳	221人	18.1%	18.8%	↓
60～69歳	255人	20.9%	21.3%	↓
70歳以上	244人	20.0%	16.9%	↑
無回答	9人	0.7%	0.8%	↓



○性別構成

年齢層	人数	割合	【参考】 R3割合	
男	532人	43.7%	40.8%	↑
女	669人	54.9%	58.1%	↓
無回答	17人	1.4%	1.1%	↑



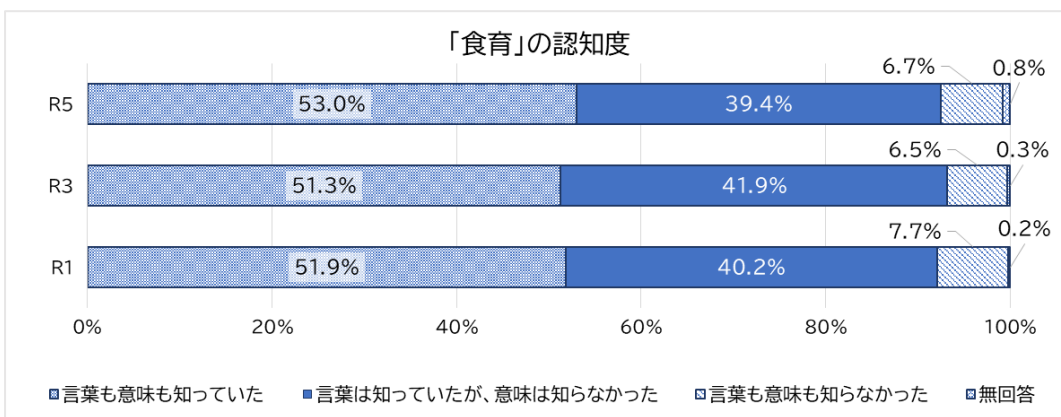
■各設問への回答結果

○「食育」への関心について

問1 あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。(1つ選択)

n = 1,218

	項目	R1	R3	R5	
ア	言葉も意味も知っていた	51.9%	51.3%	53.0%	(646人)
イ	言葉は知っていたが、意味は知らなかった	40.2%	41.9%	39.4%	(480人)
ウ	言葉も意味も知らなかった	7.7%	6.5%	6.7%	(82人)
	無回答	0.2%	0.3%	0.8%	(10人)

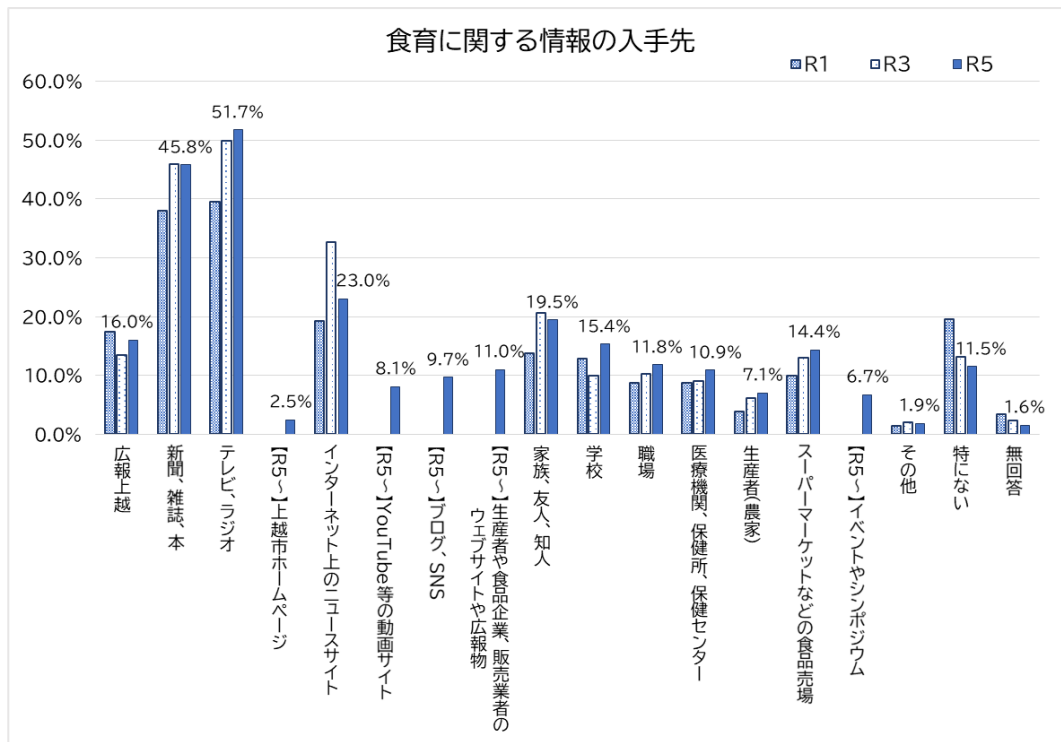


『言葉を知っていた』と回答した方の割合が92.4%（『言葉も意味も知っていた』53.0%+『言葉は知っていたが、意味は知らなかった』39.4%）、『言葉も意味も知らなかった』と回答した方の割合が6.7%となっている。

問2 あなたは、食育に関する情報をどこから入手していますか。(すべて選択)

n = 1,218

	項目	R1	R3	R5	
ア	広報上越	17.4%	13.5%	16.0%	(195人)
イ	新聞、雑誌、本	38.0%	45.9%	45.8%	(558人)
ウ	テレビ、ラジオ	39.5%	49.9%	51.7%	(630人)
エ	【R5～】上越市ホームページ	-	-	2.5%	(30人)
オ	インターネット上のニュースサイト	19.2%	32.7%	23.0%	(280人)
カ	【R5～】YouTube等の動画サイト	-	-	8.1%	(99人)
キ	【R5～】ブログ、SNS	-	-	9.7%	(118人)
ク	【R5～】生産者や食品企業、販売業者のウェブサイトや広報物	-	-	11.0%	(134人)
ケ	家族、友人、知人	13.7%	20.6%	19.5%	(237人)
コ	学校	12.9%	9.9%	15.4%	(187人)
サ	職場	8.7%	10.2%	11.8%	(144人)
シ	医療機関、保健所、保健センター	8.8%	9.0%	10.9%	(133人)
ス	生産者(農家)	3.9%	6.1%	7.1%	(86人)
セ	スーパーマーケットなどの食品売場	10.0%	13.0%	14.4%	(175人)
ソ	【R5～】イベントやシンポジウム	-	-	6.7%	(82人)
タ	その他	1.4%	2.0%	1.9%	(23人)
チ	特にない	19.5%	13.1%	11.5%	(140人)
	無回答	3.4%	2.4%	1.6%	(19人)



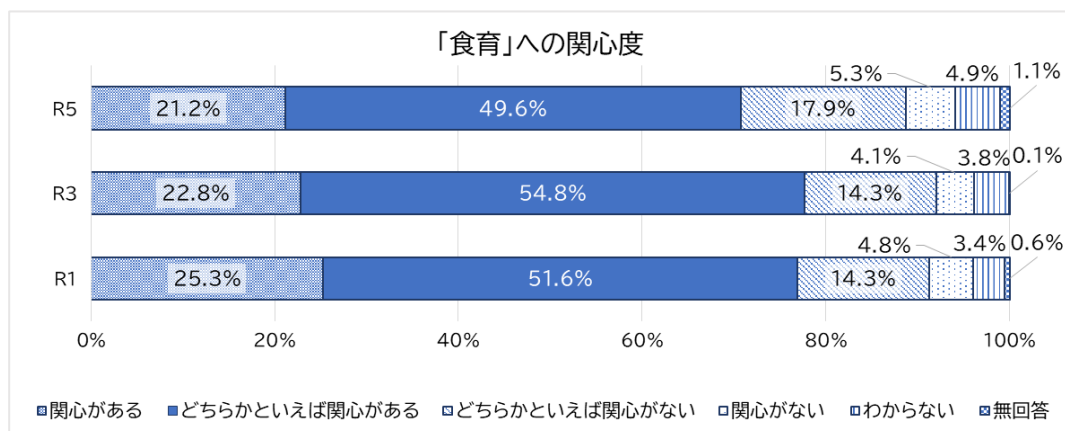
『テレビ、ラジオ』と回答した方の割合が51.7%と最も高く、次いで『新聞、雑誌、本』が45.8%、『インターネット上のニュースサイト』が23.0%の順となっている。

問3

①あなたは「食育」に関心がありますか。(1つ選択)

n = 1,218

	項目	R1	R3	R5	
ア	関心がある	25.3%	22.8%	21.2%	(258人)
イ	どちらかといえば関心がある	51.6%	54.8%	49.6%	(604人)
ウ	どちらかといえば関心がない	14.3%	14.3%	17.9%	(218人)
エ	関心がない	4.8%	4.1%	5.3%	(65人)
オ	わからない	3.4%	3.8%	4.9%	(60人)
	無回答	0.6%	0.1%	1.1%	(13人)



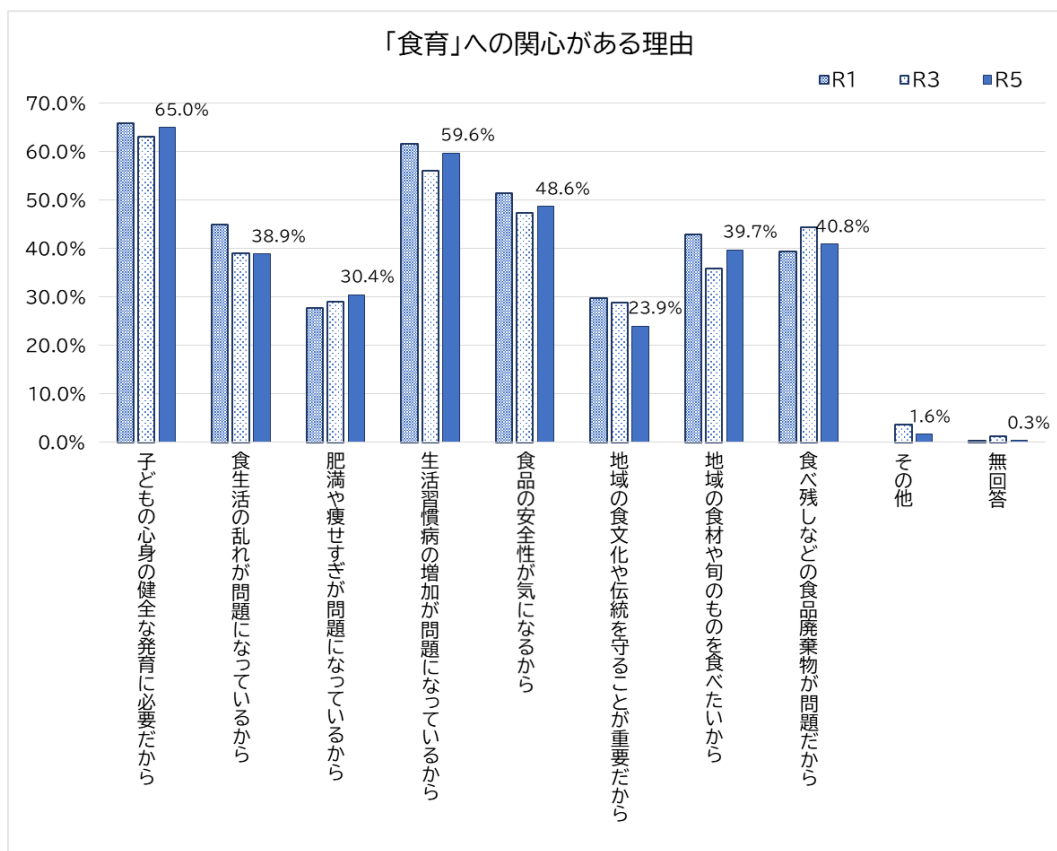
『関心がある』と回答した方の割合が70.8%（『関心がある』21.2%+『どちらかといえば関心がある』49.6%）、『関心がない』と回答した方の割合が23.2%（『どちらかといえば関心がない』17.9%+『関心がない』5.3%）となっている。

※①で「ア 関心がある」または「イ どちらかといえば関心がある」を選択した方のみ回答

②あなたが「食育」に関心がある理由は何ですか。(すべて選択)

n= 862

	項目	R1	R3	R5
ア	子どもの心身の健全な発育に必要なだから	65.8%	63.0%	65.0% (560人)
イ	食生活の乱れが問題になっているから	44.9%	39.0%	38.9% (335人)
ウ	肥満や痩せすぎが問題になっているから	27.7%	29.0%	30.4% (262人)
エ	生活習慣病の増加が問題になっているから	61.5%	56.0%	59.6% (514人)
オ	食品の安全性が気になるから	51.5%	47.4%	48.6% (419人)
カ	地域の食文化や伝統を守ることが重要だから	29.7%	28.8%	23.9% (206人)
キ	地域の食材や旬のものを食べたいから	42.9%	35.9%	39.7% (342人)
ク	食べ残しなどの食品廃棄物が問題だから	39.3%	44.4%	40.8% (352人)
ケ	その他	-	3.6%	1.6% (14人)
	無回答	0.2%	1.2%	0.3% (3人)

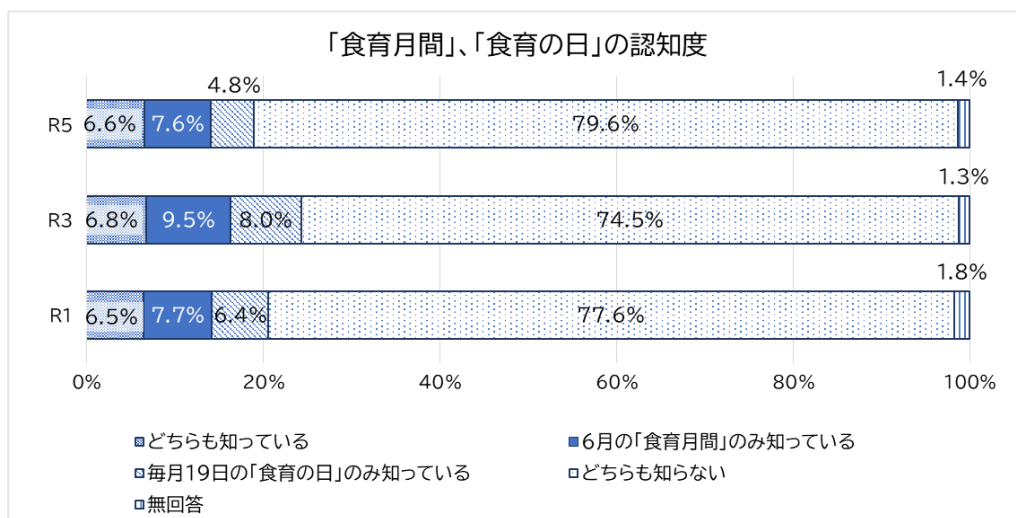


①で『関心がある』または『どちらかといえば関心がある』と回答した方に、食育に関心がある理由を聞いたところ、『子どもの心身の健全な発育に必要なだから』と回答した方の割合が 65.0%と最も高く、次いで、『生活習慣病の増加が問題になっているから』が 59.6%、『食品の安全が気になるから』が 48.6%の順となっている。

問4 あなたは6月の「食育月間」、毎月19日の「食育の日」を知っていますか。(1 つ選択)

n= 1,218

	項目	R1	R3	R5
ア	どちらも知っている	6.5%	6.8%	6.6% (80人)
イ	6月の「食育月間」のみ知っている	7.7%	9.5%	7.6% (92人)
ウ	毎月19日の「食育の日」のみ知っている	6.4%	8.0%	4.8% (59人)
エ	どちらも知らない	77.6%	74.5%	79.6% (970人)
	無回答	1.8%	1.3%	1.4% (17人)



『「食育月間」または「食育の日」を知っている』と回答した方の割合が19.0%（『どちらも知っている』6.6%+『6月の「食育月間」のみ知っている』7.6%+『毎月19日の「食育の日」のみ知っている』4.8%）、『どちらも知らない』と回答した方の割合が79.6%となっている。

○現在の食生活・生活習慣について

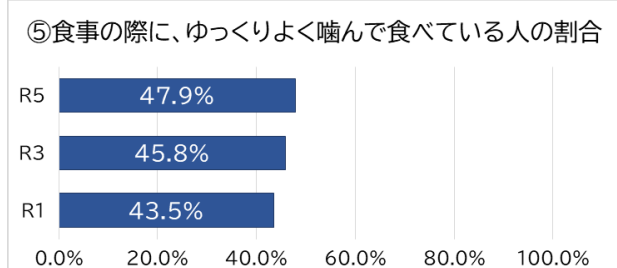
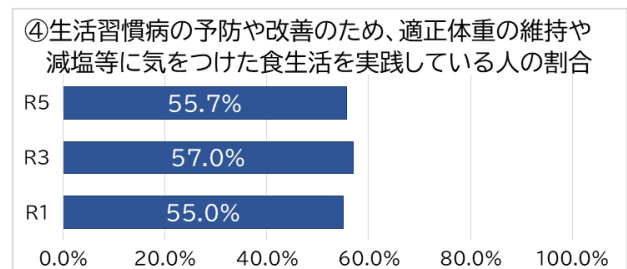
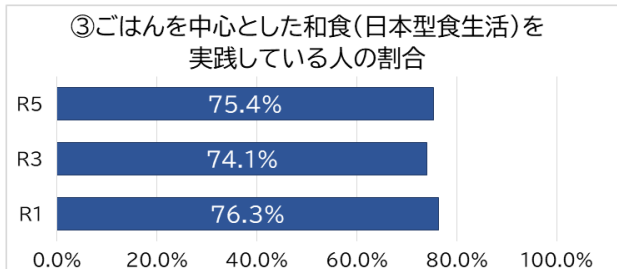
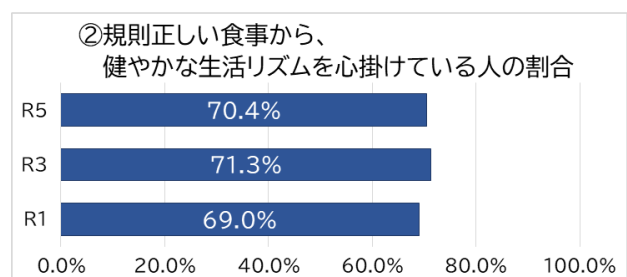
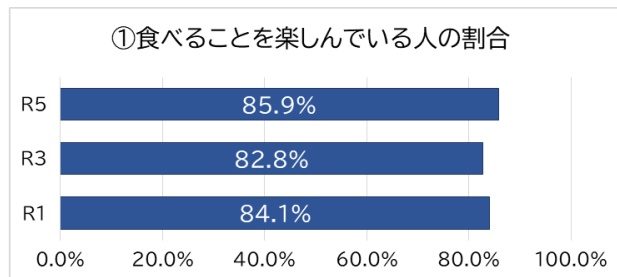
問5 あなたは、普段の食生活で、下記の内容をどの程度実践していますか。(1つ選択)

<R5年度> n = 1,218

	項目	ほとんどできている	おおむねできている	あまりできていない	まったくできていない	無回答
①	食べることを楽しんでいる	34.4%	51.5%	10.3%	1.0%	2.8%
②	規則正しい食事から、健やかな生活リズムを心掛けている	21.6%	48.9%	23.7%	2.9%	3.0%
③	ごはんを中心とした和食(日本型食生活)を実践している	26.9%	48.4%	20.1%	2.1%	2.5%
④	生活習慣病の予防や改善のため、適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践している	12.2%	43.5%	37.1%	4.5%	2.6%
⑤	食事の際に、ゆっくりよく噛んで食べている	9.9%	38.0%	41.4%	7.6%	3.1%

*「ほとんどできている」又は「おおむねできている」と回答した人の割合

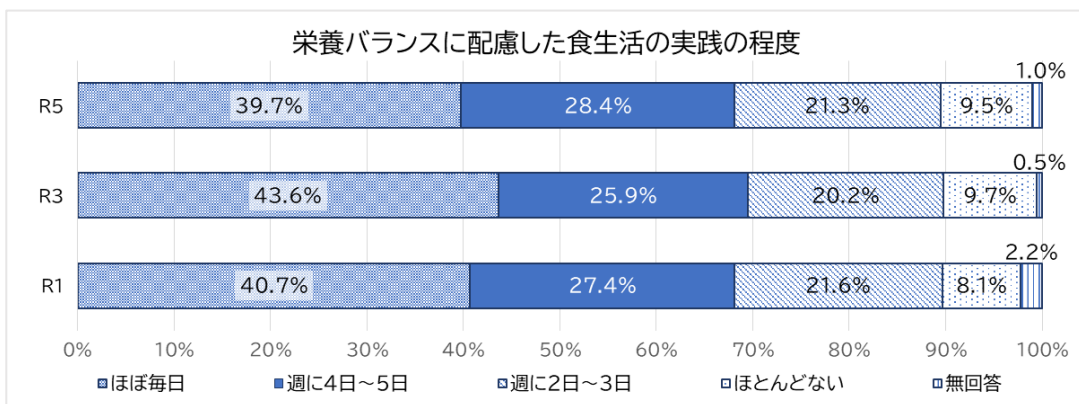
	項目	R1	R3	R5
①	食べることを楽しんでいる	84.1%	82.8%	85.9%
②	規則正しい食事から、健やかな生活リズムを心掛けている	69.0%	71.3%	70.4%
③	ごはんを中心とした和食(日本型食生活)を実践している	76.3%	74.1%	75.4%
④	生活習慣病の予防や改善のため、適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践している	55.0%	57.0%	55.7%
⑤	食事の際に、ゆっくりよく噛んで食べている	43.5%	45.8%	47.9%



問6 あなたは、主食(ごはん、パン、麺など)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理)・副菜(野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理)を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日程度ありますか。

n = 1,218

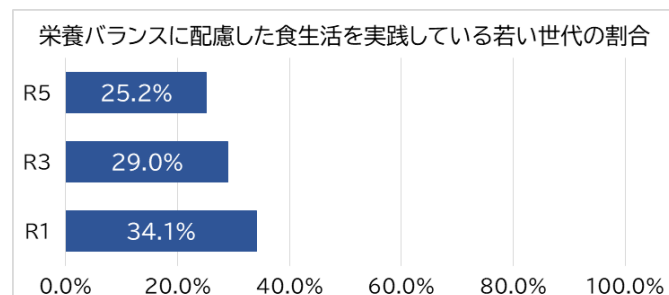
	項目	R1	R3	R5	
ア	ほぼ毎日	40.7%	43.6%	39.7%	(484人)
イ	週に4日～5日	27.4%	25.9%	28.4%	(346人)
ウ	週に2日～3日	21.6%	20.2%	21.3%	(260人)
エ	ほとんどない	8.1%	9.7%	9.5%	(116人)
	無回答	2.2%	0.5%	1.0%	(12人)



【参考】若い世代(20 歳～39 歳)において、「ア ほぼ毎日」と回答した人の割合

n = 282

	項目	R1	R3	R5
ア	ほぼ毎日	34.1%	29.0%	25.2% (71人)



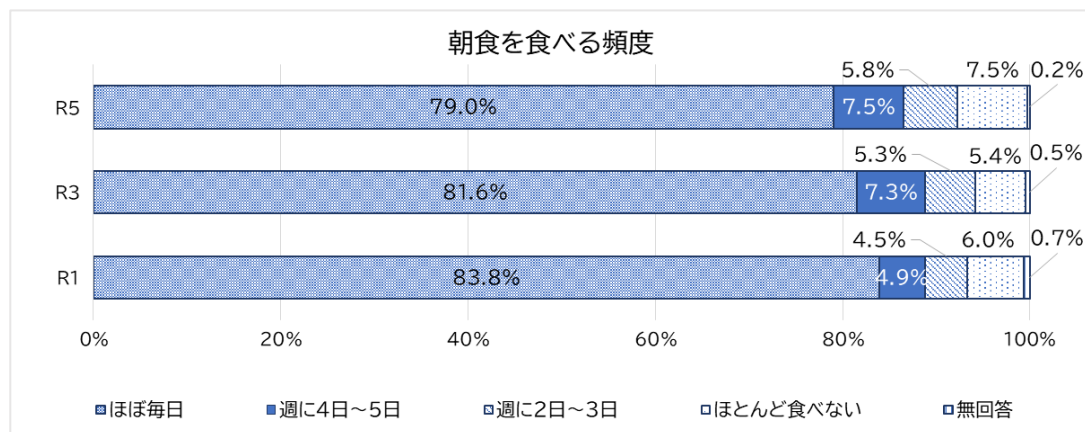
『ほぼ毎日』と回答した方の割合が 39.7%、『週に 4 日～5 日』が 28.4%、『週に 2 日～3 日』が 21.3%、『ほとんどない』が 9.5%となっている。

また、若い世代においては『ほぼ毎日』と回答した方の割合が 25.2%であった。

問7 あなたは朝食を週に何日程度食べますか。

n = 1,218

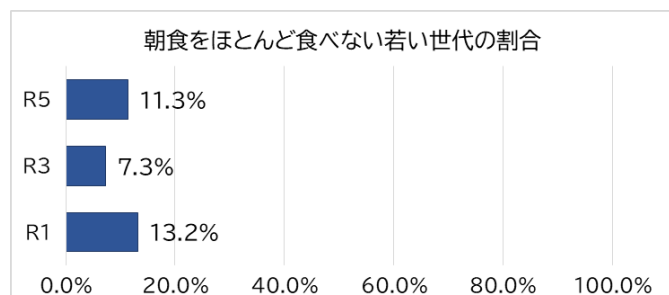
	項目	R1	R3	R5
ア	ほぼ毎日	83.8%	81.6%	79.0% (962人)
イ	週に4日～5日	4.9%	7.3%	7.5% (91人)
ウ	週に2日～3日	4.5%	5.3%	5.8% (71人)
エ	ほとんど食べない	6.0%	5.4%	7.5% (91人)
	無回答	0.7%	0.5%	0.2% (3人)



【参考】若い世代(20 歳～39 歳)において、「エ ほとんど食べない」と回答した人の割合

n = 282

	項目	R1	R3	R5
エ	ほとんど食べない	13.2%	7.3%	11.3% (32人)

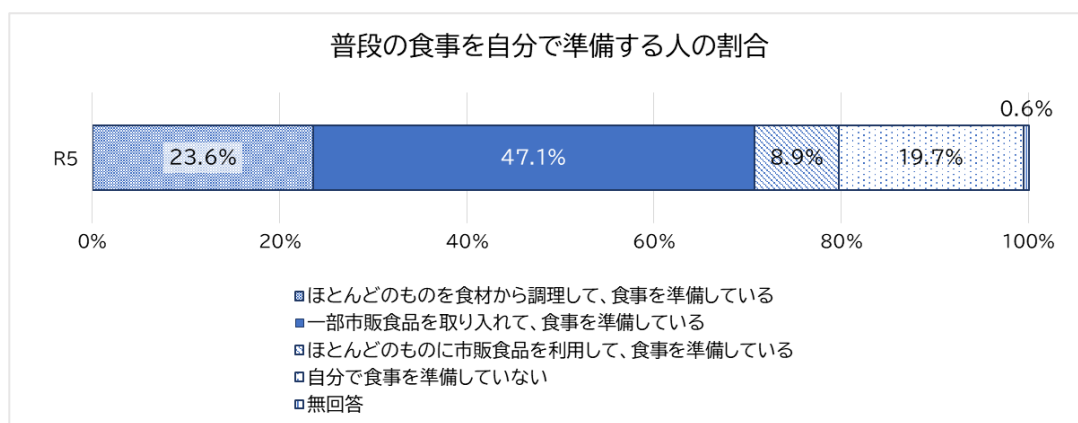


『ほぼ毎日』と回答した方の割合が 79.0%、『週に 4 日～5 日』が 7.5%、『週に 2 日～3 日』が 5.8%、『ほとんど食べない』と回答した方の割合が 7.5%となっている。
また、若い世代においては『ほとんど食べない』と回答した人の割合が 11.3%であった。

問8 あなたは、普段の食事を自分で準備しますか。(1 つ選択)

n= 1,218

	項目	R1	R3	R5
ア	ほとんどのものを食材から調理して、食事を準備している	-	-	23.6% (288人)
イ	一部市販食品を取り入れて、食事を準備している	-	-	47.1% (574人)
ウ	ほとんどのものに市販食品を利用して、食事を準備している	-	-	8.9% (109人)
エ	自分で食事を準備していない	-	-	19.7% (240人)
	無回答	-	-	0.6% (7人)



『普段の食事を自分で準備する』と回答した方の割合が 79.6% (『ほとんどのものを食材から調理して、食事を準備している』23.6%+『一部市販食品を取り入れて、食事を準備している』47.1%+『ほとんどのものに市販食品を利用して、食事を準備している』8.9%)、『自分で食事を準備していない』と回答した方の割合が 19.7%となっている。

※家族と同居している方のみ回答

問9 あなたは、朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」を実践している回数は週に何回程度ありますか。

n= 1,058

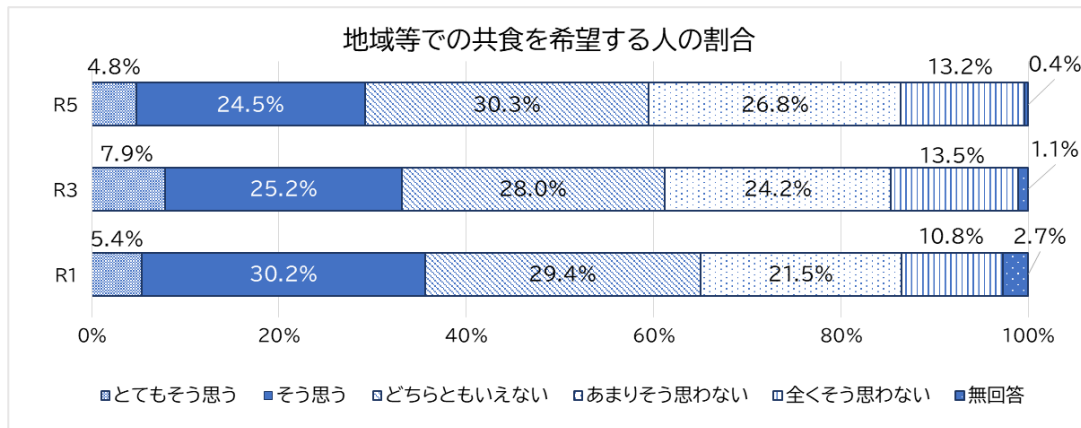
	項目	R1	R3	R5
	朝食または夕食を家族と一緒に食べる平均回数(週)	9回	9回	9.8回

家族と同居している方に、『朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」を実践している回数』を聞いたところ、平均回数は「週 9.8 回」であった。

問 10

①地域や所属コミュニティ(職場等を含む)で食事会等の機会があれば、あなたは参加したいと思いますか。(1 つ選択)

		n= 1,218			
	項目	R1	R3	R5	
ア	とてもそう思う	5.4%	7.9%	4.8%	(58人)
イ	そう思う	30.2%	25.2%	24.5%	(298人)
ウ	どちらともいえない	29.4%	28.0%	30.3%	(369人)
エ	あまりそう思わない	21.5%	24.2%	26.8%	(327人)
オ	全くそう思わない	10.8%	13.5%	13.2%	(161人)
	無回答	2.7%	1.1%	0.4%	(5人)

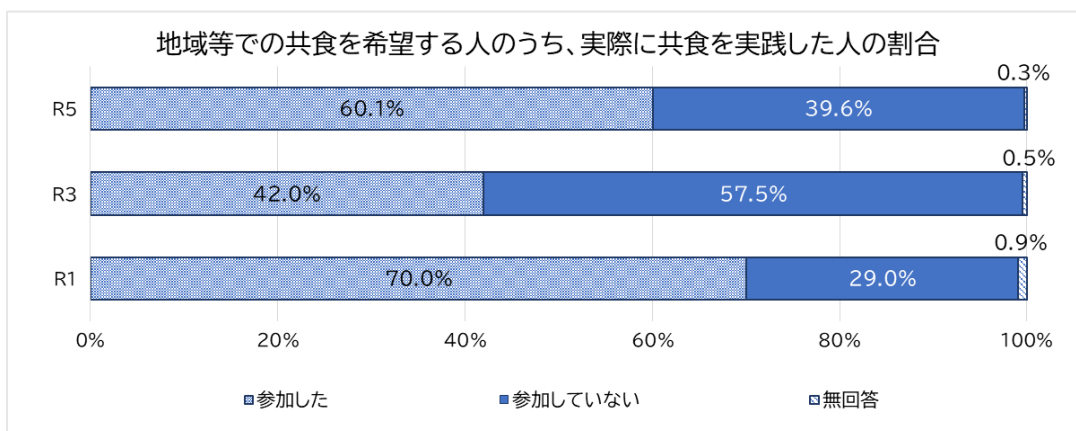


『参加したいと思う』と回答した人の割合が 29.3% (『とてもそう思う』4.8% + 『そう思う』24.5%)、『どちらともいえない』が 30.3%、『参加したいと思わない』が 40.0% (『あまりそう思わない』26.8% + 『全くそう思わない』13.2%) となっている。

※①で「ア とてもそう思う」または「イ そう思う」を選択した方のみ回答

②あなたは過去1年間に、地域や所属コミュニティでの食事会等に参加しましたか。(1 つ選択)

		n= 356			
	項目	R1	R3	R5	
ア	参加した	70.0%	42.0%	60.1%	(214人)
イ	参加していない	29.0%	57.5%	39.6%	(141人)
	無回答	0.9%	0.5%	0.3%	(1人)



①で『参加したいと思う』と回答した方に、過去1年間に地域や所属コミュニティでの会食等に参加したことがあるか聞いたところ、『参加した』と回答した方の割合が 60.1%、『参加していない』と回答した方の割合が 39.6%であった。

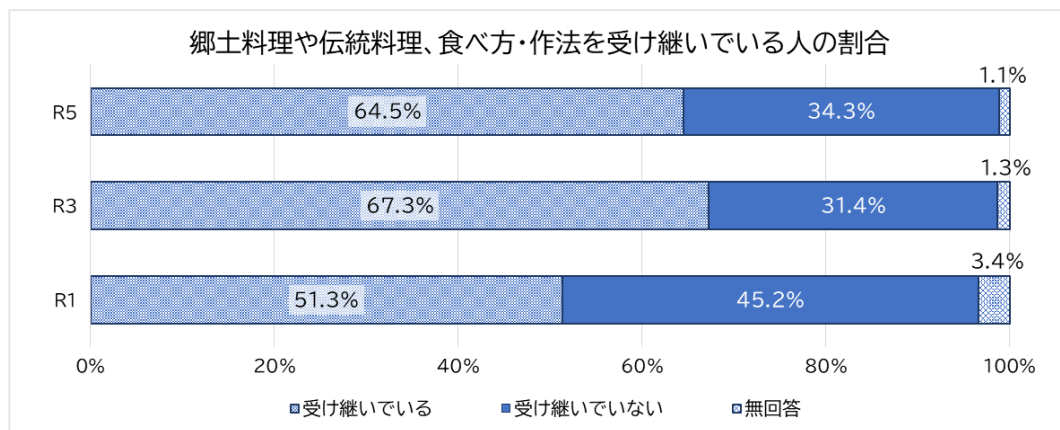
○地域の食文化について

問 11

①あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭において受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。(1 つ選択)

n= 1,218

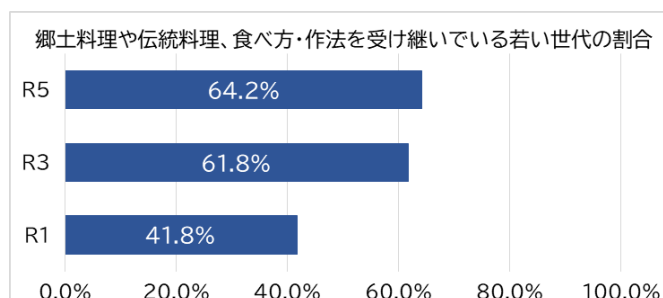
	項目	R1	R3	R5	
ア	受け継いでいる	51.3%	67.3%	64.5%	(786人)
イ	受け継いでいない	45.2%	31.4%	34.3%	(418人)
	無回答	3.4%	1.3%	1.1%	(14人)



【参考】若い世代(20 歳～39 歳)において、「ア 受け継いでいる」と回答した人の割合

n= 282

	項目	R1	R3	R5	
ア	受け継いでいる	41.8%	61.8%	64.2%	(181人)

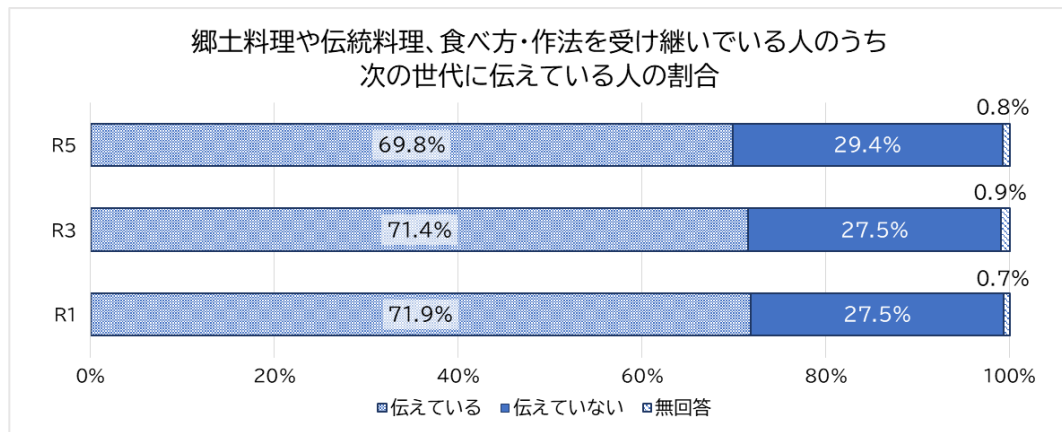


※①で「ア 受け継いでいる」を選択した方のみ回答

②あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭において受け継いできた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を地域や次世代(子やお孫さんを含む)に伝えていきますか。(1 つ選択)

n= 786

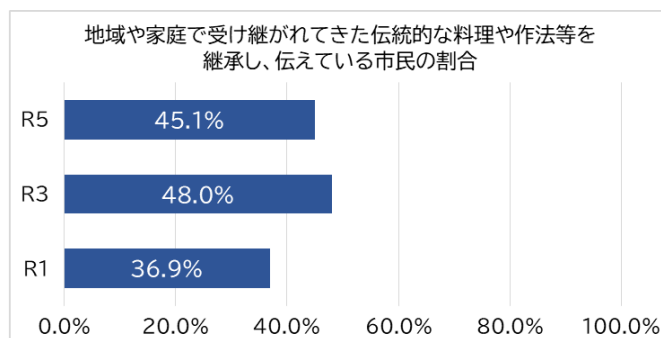
	項目	R1	R3	R5	
ア	伝えている	71.9%	71.4%	69.8%	(549人)
イ	伝えていない	27.5%	27.5%	29.4%	(231人)
	無回答	0.7%	0.9%	0.8%	(6人)



①で『受け継いでいる』と回答した方に、地域や次世代（子やお孫さんを含む）に伝えているか聞いたところ、『伝えている』と回答した方の割合が 69.8%、『伝えていない』と回答した方の割合が 29.4%であった。

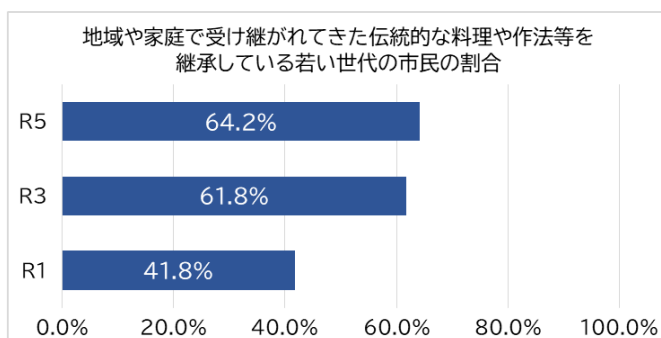
【参考】地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている市民の割合
n= 1,218

項目	R1	R3	R5
伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている	36.9%	48.0%	45.1% (549人)



【参考】地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している若い世代の市民の割合
n= 282

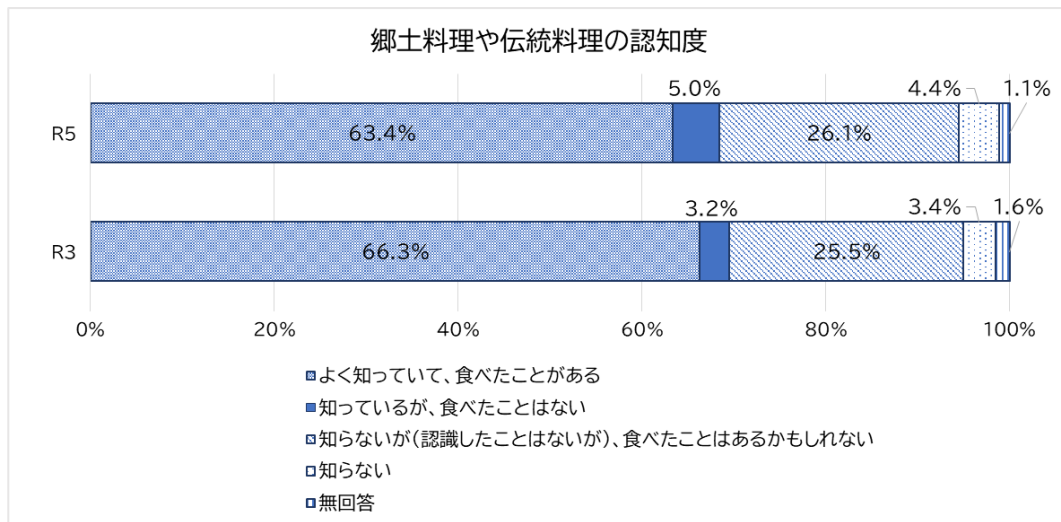
項目	R1	R3	R5
伝統的な料理や作法等を継承している	41.8%	61.8%	64.2% (181人)



問 12 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。(1 つ選択)

n= 1,218

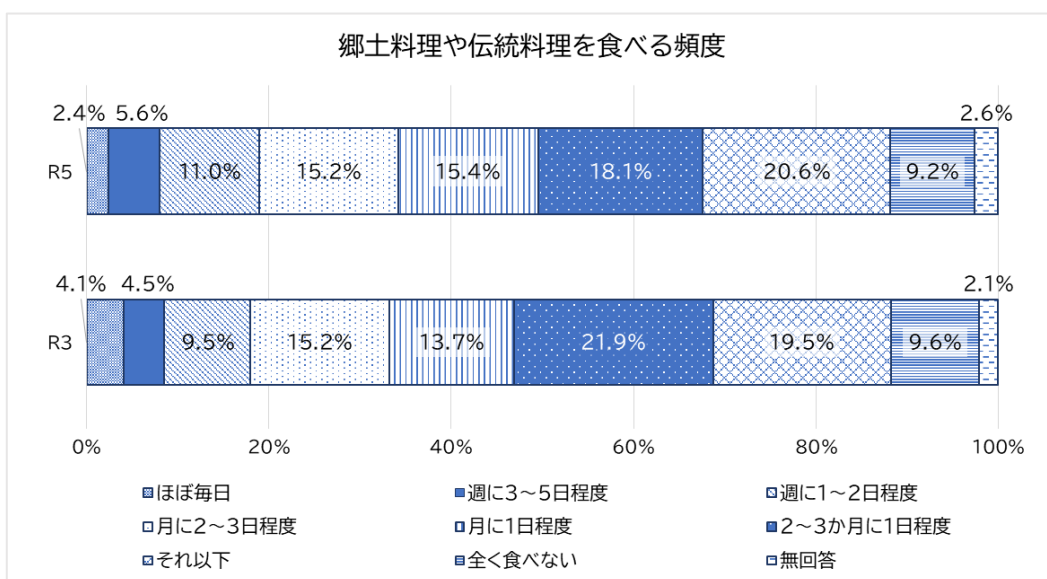
項目	R1	R3	R5
ア よく知っていて、食べたことがある	-	66.3%	63.4% (772人)
イ 知っているが、食べたことはない	-	3.2%	5.0% (61人)
ウ 知らないが(認識したことはないが)、食べたことはあるかもしれない	-	25.5%	26.1% (318人)
エ 知らない	-	3.4%	4.4% (53人)
無回答	-	1.6%	1.1% (14人)



『地域の郷土料理や伝統料理を知っている』と回答した方の割合が 68.4% (『よく知っていて、食べたことがある』63.4%+『知っているが、食べたことはない』5.0%)、『知らない』と回答した方の割合が 4.4%となっている。

問 13 あなたは、郷土料理や伝統料理をどのくらいの頻度で食べていますか。(1 つ選択)
n= 1,218

	項目	R1	R3	R5
ア	ほぼ毎日	-	4.1%	2.4% (29人)
イ	週に3～5日程度	-	4.5%	5.6% (68人)
ウ	週に1～2日程度	-	9.5%	11.0% (134人)
エ	月に2～3日程度	-	15.2%	15.2% (185人)
オ	月に1日程度	-	13.7%	15.4% (187人)
カ	2～3か月に1日程度	-	21.9%	18.1% (220人)
キ	それ以下	-	19.5%	20.6% (251人)
ク	全く食べない	-	9.6%	9.2% (112人)
	無回答	-	2.1%	2.6% (32人)



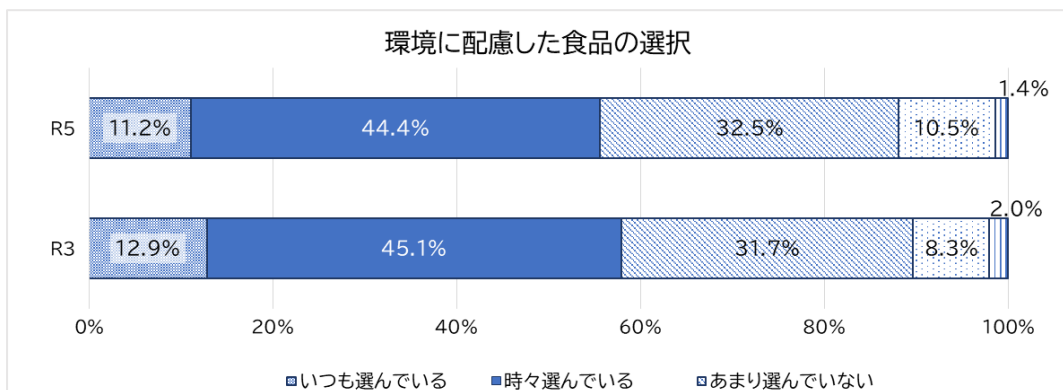
『月に1日以上』と回答した方の割合が 49.5% (『ほぼ毎日』2.4%+『週に3～5日程度』5.6%+『週に1～2日程度』11.0%+『月に1日程度』15.4%)であった。

○環境への配慮について

問 14 あなたは、日頃から環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいきますか。(1 つ選択)

n = 1,218

	項目	R1	R3	R5
ア	いつも選んでいる	-	12.9%	11.2% (136人)
イ	時々選んでいる	-	45.1%	44.4% (541人)
ウ	あまり選んでいない	-	31.7%	32.5% (396人)
エ	まったく選んでいない	-	8.3%	10.5% (128人)
	無回答	-	2.0%	1.4% (17人)



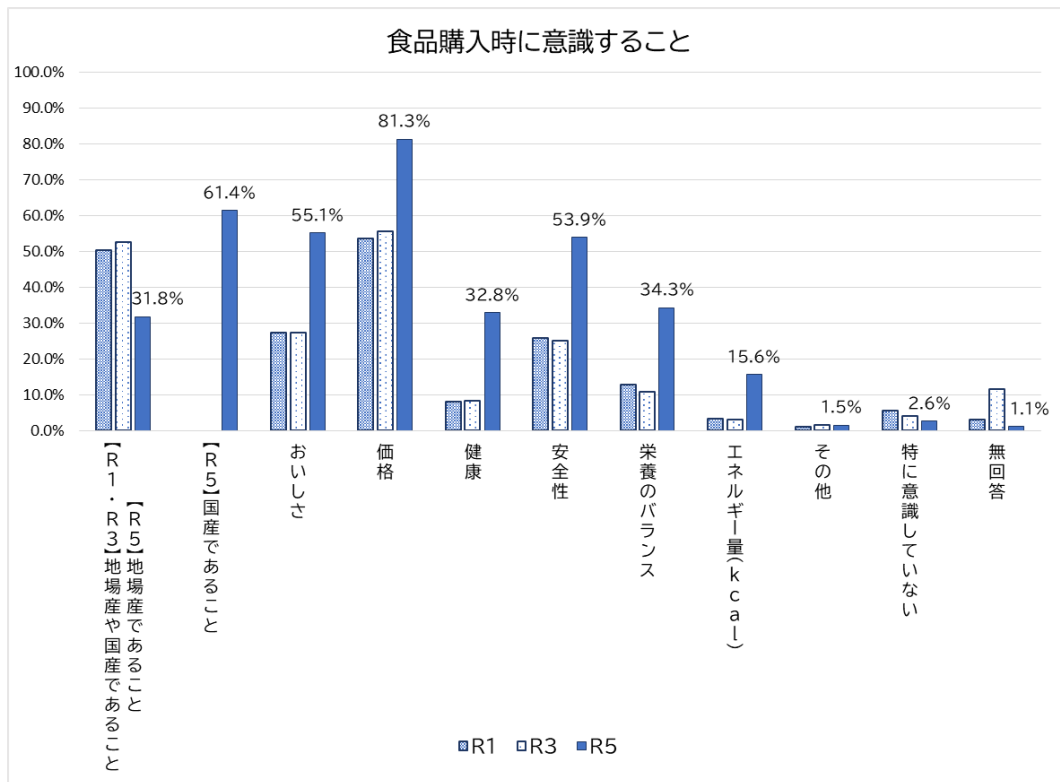
『選んでいる』と回答した方の割合が 55.6% (『いつも選んでいる』11.2% + 『時々選んでいる』44.4%)、『選んでいない』と回答した方の割合が 43.0% (『あまり選んでいない』32.5% + 『まったく選んでいない』10.5%) となっている。

○食品の購入・安全性について

問 15 あなたが、食品を購入する際に意識していることは何ですか。(すべて選択)

n = 1,218

	項目	R1	R3	R5
ア	【R5】地場産であること 【R1・R3】地場産や国産であること	50.4%	52.7%	31.8% (387人)
イ	【R5】国産であること	-	-	61.4% (748人)
ウ	おいしさ	27.3%	27.3%	55.1% (671人)
エ	価格	53.7%	55.5%	81.3% (990人)
オ	健康	8.0%	8.3%	32.8% (400人)
カ	安全性	25.7%	25.0%	53.9% (657人)
キ	栄養のバランス	12.8%	10.9%	34.3% (418人)
ク	エネルギー量(kcal)	3.4%	3.0%	15.6% (190人)
ケ	その他	1.0%	1.6%	1.5% (18人)
コ	特に意識していない	5.5%	4.1%	2.6% (32人)
	無回答	3.1%	11.5%	1.1% (13人)

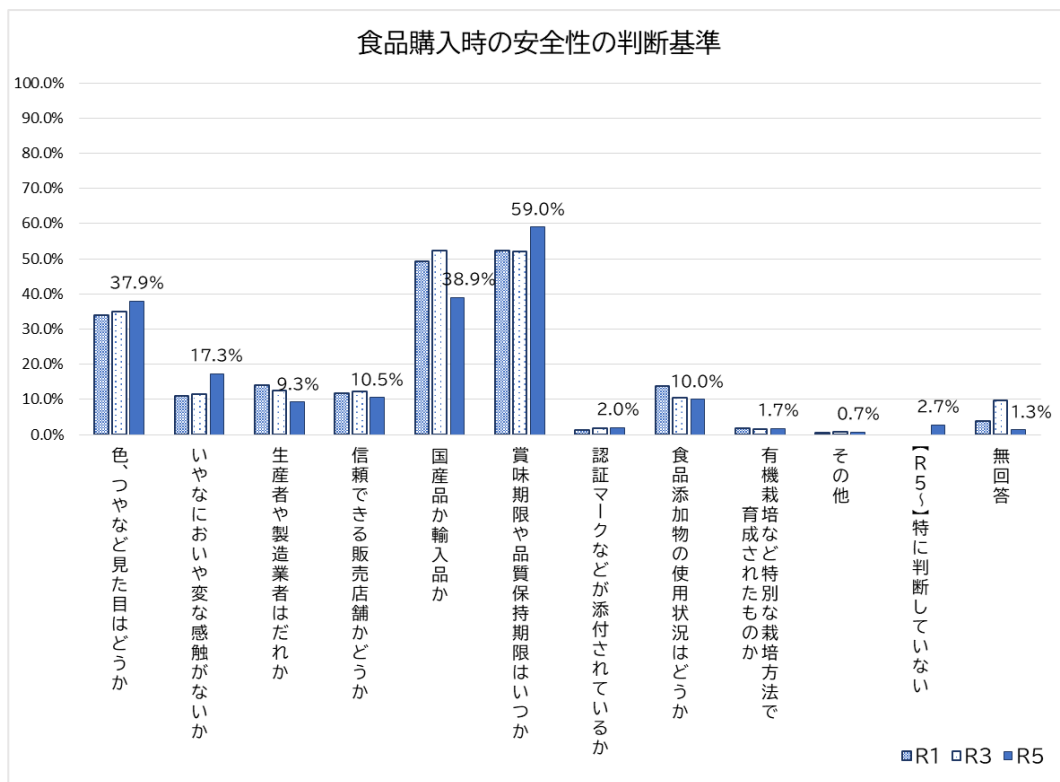


『価格』と回答した方の割合が 81.3%と最も高く、次いで、『国産であること』が 61.4%、『おいしさ』が 55.1%、『安全性』が 53.9%の順となっている。

問 16 あなたは、食品を購入する際に安全性をどのように判断していますか。(2 つまで選択)

n= 1,218

	項目	R1	R3	R5	
ア	色、つやなど見た目はどうか	34.0%	34.9%	37.9%	(462人)
イ	いやなにおいや変な感触がないか	10.9%	11.6%	17.3%	(211人)
ウ	生産者や製造業者はだれか	14.1%	12.5%	9.3%	(113人)
エ	信頼できる販売店舗かどうか	11.7%	12.2%	10.5%	(128人)
オ	国産品か輸入品か	49.2%	52.3%	38.9%	(474人)
カ	賞味期限や品質保持期限はいつか	52.3%	52.0%	59.0%	(719人)
キ	認証マークなどが添付されているか	1.4%	1.7%	2.0%	(24人)
ク	食品添加物の使用状況はどうか	13.8%	10.5%	10.0%	(122人)
ケ	有機栽培など特別な栽培方法で育成されたものか	1.8%	1.6%	1.7%	(21人)
コ	その他	0.6%	0.9%	0.7%	(8人)
サ	【R5～】特に判断していない	-	-	2.7%	(33人)
	無回答	3.9%	9.8%	1.3%	(16人)

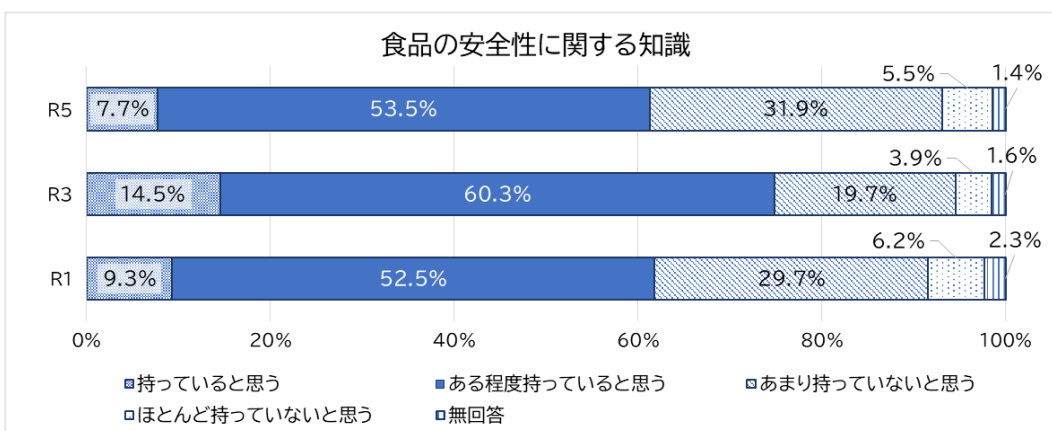


『賞味期限や品質保持期限はいつか』と回答した方の割合が 59.0%と最も高く、次いで、『国産品か輸入品か』が 38.9%、『色、つやなど見た目はどうか』が 37.9%の順となっている。

問17 あなたは、安全な食生活を送るための、食品の安全性に関する基礎的な知識を持っていますか。(1つ選択)

n = 1,218

項目	R1	R3	R5
ア 持っていると思う	9.3%	14.5%	7.7% (94人)
イ ある程度持っていると思う	52.5%	60.3%	53.5% (652人)
ウ あまり持っていないと思う	29.7%	19.7%	31.9% (388人)
エ ほとんど持っていないと思う	6.2%	3.9%	5.5% (67人)
無回答	2.3%	1.6%	1.4% (17人)



『持っていると思う』と回答した方の割合が 61.2% (『持っていると思う』7.7% + 『ある程度持っていると思う』53.5%)、『持っていないと思う』と回答した方の割合が 37.4% (『あまり持っていないと思う』31.9% + 『ほとんど持っていないと思う』5.5%) となっている。

【参考】食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する市民の割合

<全世代>

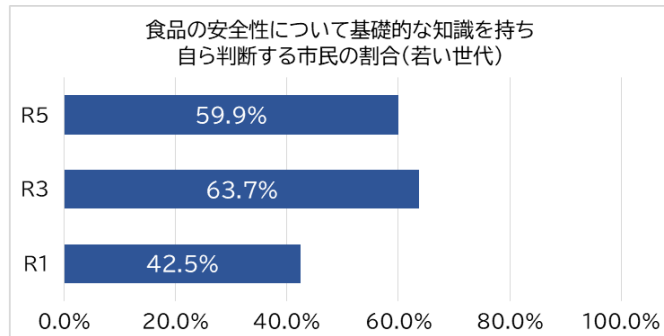
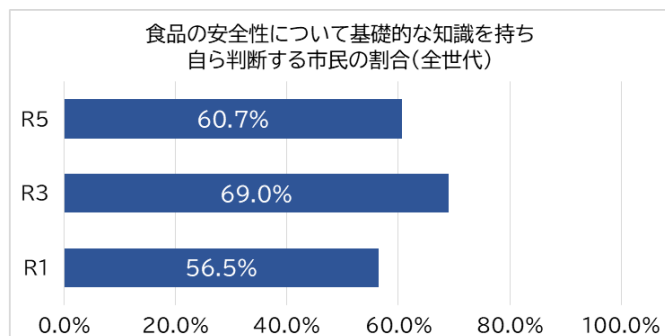
n= 1,218

項目	R1	R3	R5
基本的な知識を持ち、自ら判断している	56.5%	69.0%	60.7% (739人)

<若い世代>

n= 282

項目	R1	R3	R5
基本的な知識を持ち、自ら判断している	42.5%	63.7%	59.9% (169人)

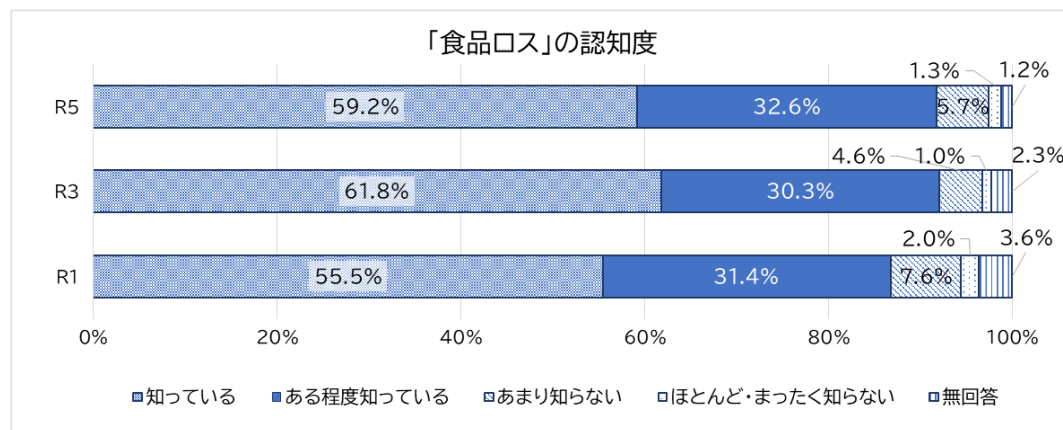


○食品の廃棄について

問 18 あなたは、「食品ロス」という問題を知っていますか。(1つ選択)

n= 1,218

項目	R1	R3	R5
ア 知っている	55.5%	61.8%	59.2% (721人)
イ ある程度知っている	31.4%	30.3%	32.6% (397人)
ウ あまり知らない	7.6%	4.6%	5.7% (69人)
エ ほとんど・まったく知らない	2.0%	1.0%	1.3% (16人)
無回答	3.6%	2.3%	1.2% (15人)

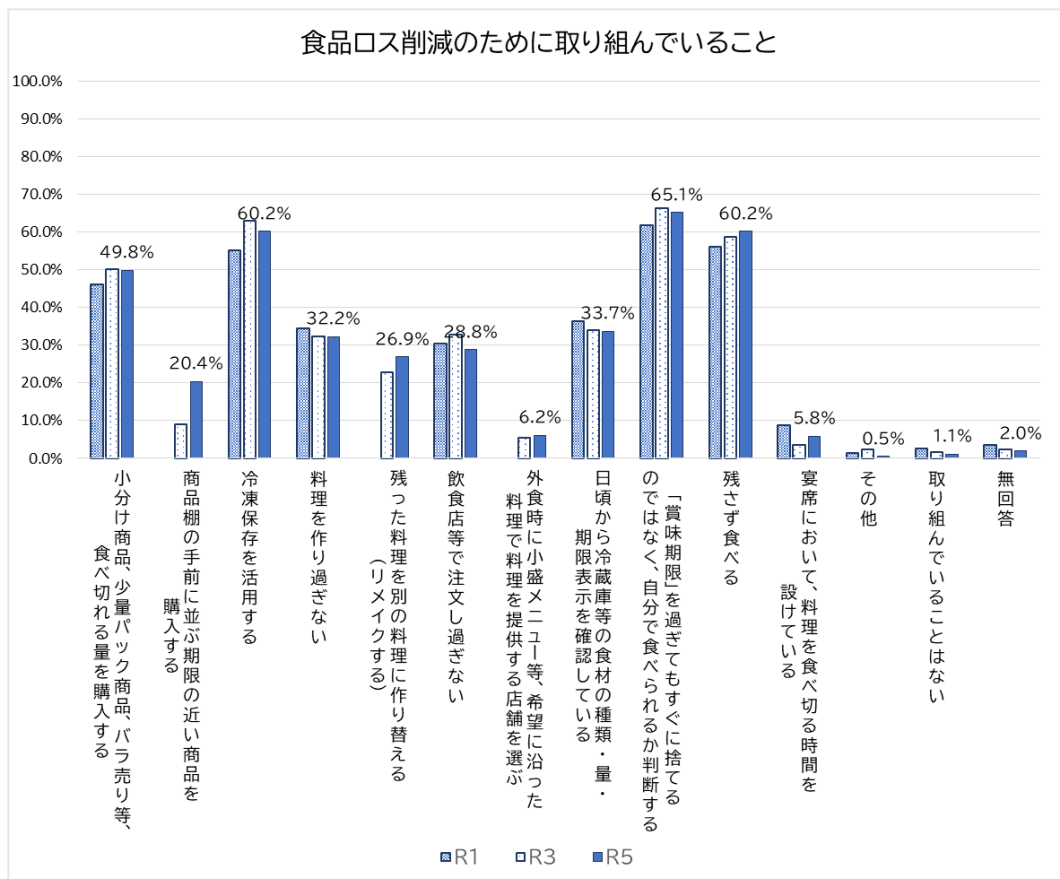


『知っている』と回答した方の割合が 91.8% (『知っている』59.2%+『ある程度知っている』32.6%)、『知らない』と回答した方の割合が 7.0% (『あまり知らない』5.7%+『ほとんど・まったく知らない』1.3%) となっている。

問 19 あなたは、「食品ロス」を軽減するために取り組んでいることはありますか。(すべて選択)

n= 1,218

	項目	R1	R3	R5	
ア	小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べ切れる量を購入する	46.1%	50.2%	49.8%	(607人)
イ	商品棚の手前に並ぶ期限の近い商品を購入する	-	8.9%	20.4%	(248人)
ウ	冷凍保存を活用する	55.1%	63.0%	60.2%	(733人)
エ	料理を作り過ぎない	34.4%	32.3%	32.2%	(392人)
オ	残った料理を別の料理に作り替える(リメイクする)	-	22.7%	26.9%	(328人)
カ	飲食店等で注文し過ぎない	30.4%	32.7%	28.8%	(351人)
キ	外食時に小盛メニュー等、希望に沿った料理で料理を提供する店舗を選ぶ	-	5.4%	6.2%	(75人)
ク	日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認している	36.4%	34.1%	33.7%	(410人)
ケ	「賞味期限」を過ぎててもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する	61.7%	66.2%	65.1%	(793人)
コ	残さず食べる	56.1%	58.8%	60.2%	(733人)
サ	宴席において、料理を食べ切る時間を設けている	8.7%	3.7%	5.8%	(71人)
シ	その他	1.3%	2.3%	0.5%	(6人)
ス	取り組んでいることはない	2.7%	1.7%	1.1%	(14人)
	無回答	3.6%	2.3%	2.0%	(24人)

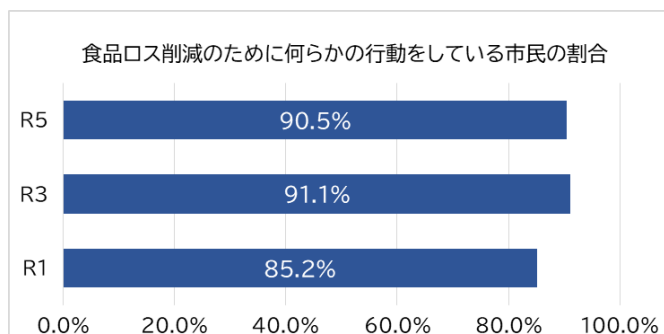


『「賞味期限」を過ぎててもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する』と回答した方の割合が 65.1%と最も高く、次いで、『冷凍保存を活用する』、『残さず食べる』がともに 60.2%、『小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べ切れる量を購入する』が 49.8%の順となっている。

【参考】食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民の割合

n = 1,218

項目	R1	R3	R5
食品ロス削減のために何らかの行動をしている	85.2%	91.1%	90.5% (1,102人)



○新型コロナウイルス感染症と食生活について

問 20 あなたご自身の現在の食生活は、新型コロナウイルス感染症の拡大前と比べて変わりましたか。

(1つ選択)

<R5年度>

n = 1,218

項目	増えた	変わらない	減った	もともとない	無回答
① 栄養バランスのとれた食事	9.6%	83.7%	1.2%	2.0%	3.5%
② 自宅で料理を作る回数	20.0%	69.0%	1.6%	6.2%	3.1%
③ 自宅で食事を食べる回数	26.8%	67.7%	1.9%	0.2%	3.4%
④ 家族と食事を食べる回数	11.8%	75.5%	3.6%	4.6%	4.5%
⑤ 家族以外の誰かと食事を食べる回数	5.3%	37.0%	44.8%	8.7%	4.1%
⑥ 朝食を食べる回数	3.7%	86.9%	2.1%	3.4%	3.9%
⑦ 持ち帰りの弁当や総菜の利用	13.1%	57.9%	8.8%	15.8%	4.4%
⑧ フードデリバリーサービス(料理を注文し、配達を受けるサービス)の利用	4.1%	25.6%	3.4%	62.7%	4.1%
⑨ 経済的な理由で食物(菓子、嗜好飲料を除く)の購入を抑えた、または購入できなかった回数	9.0%	62.3%	6.0%	18.5%	4.2%
⑩ 食事作りに要する時間や労力	12.9%	71.4%	2.8%	8.0%	4.8%
⑪ 食に関する情報の入手	10.8%	75.5%	1.6%	7.5%	4.6%
⑫ 規則正しい生活リズム	8.1%	82.1%	3.5%	2.4%	3.9%
⑬ 在宅勤務の時間	4.2%	35.2%	0.8%	54.5%	5.3%

*「増えた」と回答した人の割合の比較 (R3に調査した項目のみ)

項目	R3	R5
① 栄養バランスのとれた食事	8.8%	9.6% ↑
② 自宅で料理を作る回数	26.6%	20.0% ↓
③ 自宅で食事を食べる回数	38.6%	26.8% ↓
④ 家族と食事を食べる回数	16.6%	11.8% ↓
⑩ 食事作りに要する時間や労力	14.9%	12.9% ↓
⑪ 食に関する情報の入手	9.8%	10.8% ↑
⑫ 規則正しい生活リズム	9.4%	8.1% ↓

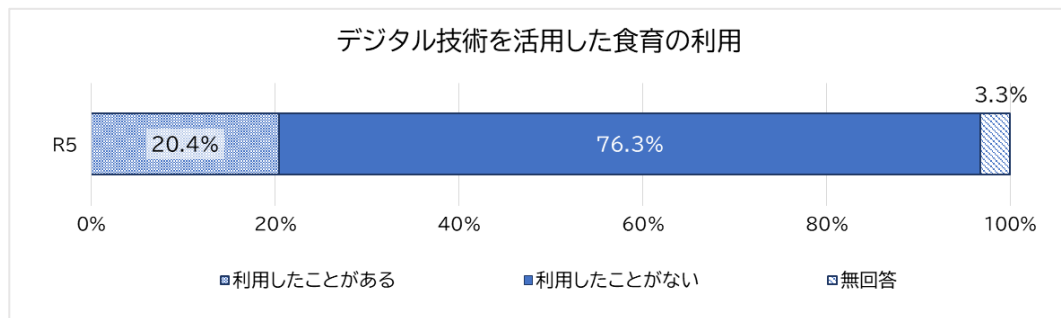
○デジタル技術を活用した食育について

問 21

①あなた又はあなたのご家族は、これまでにデジタル技術を活用した食育(インターネット等を通した食育に関する情報や体験など)を利用したことがありますか。(1つ選択)

n = 1,218

	項目	R1	R3	R5
ア	利用したことがある	-	-	20.4% (249人)
イ	利用したことがない	-	-	76.3% (929人)
	無回答	-	-	3.3% (40人)

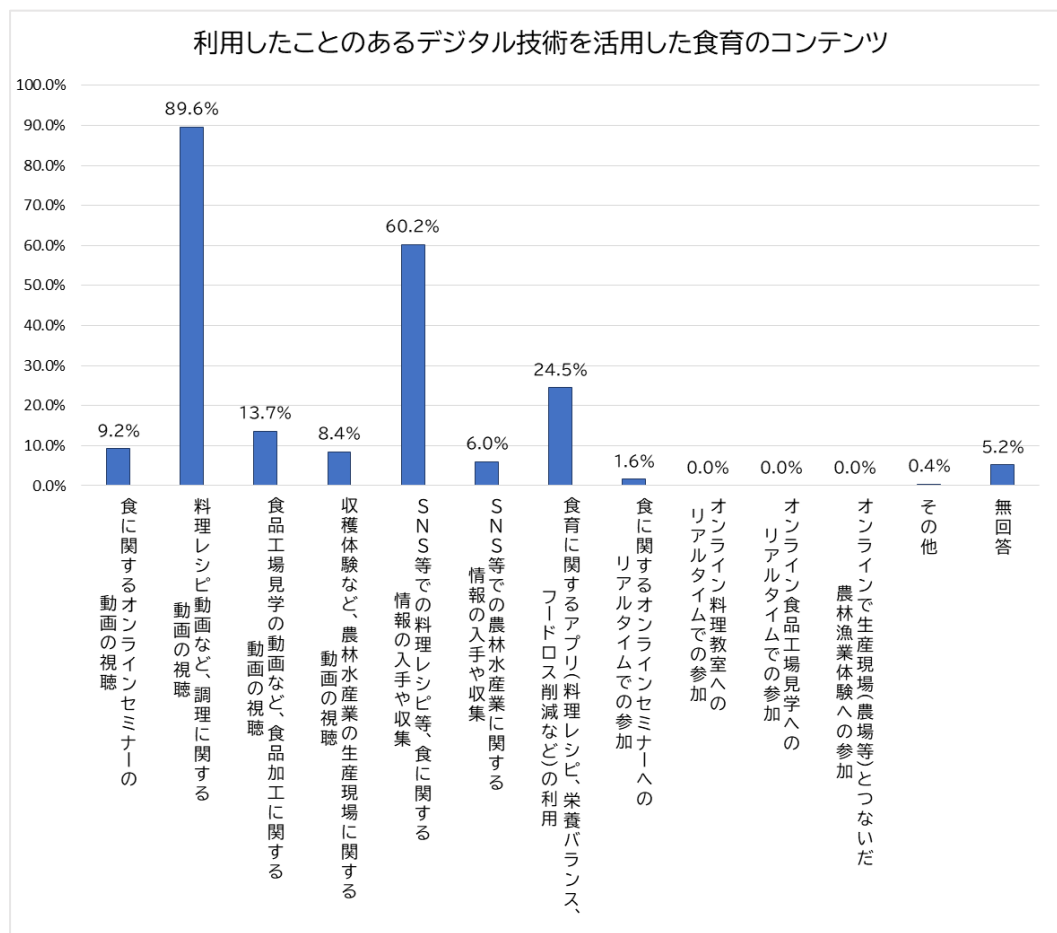


※①で「ア 利用したことがある」を選択した方のみ回答

②利用したことがあるコンテンツを教えてください。(すべて選択)

n = 249

	項目	R1	R3	R5
ア	食に関するオンラインセミナーの動画の視聴	-	-	9.2% (23人)
イ	料理レシピ動画など、調理に関する動画の視聴	-	-	89.6% (223人)
ウ	食品工場見学の動画など、食品加工に関する動画の視聴	-	-	13.7% (34人)
エ	収穫体験など、農林水産業の生産現場に関する動画の視聴	-	-	8.4% (21人)
オ	SNS等での料理レシピ等、食に関する情報の入手や収集	-	-	60.2% (150人)
カ	SNS等での農林水産業に関する情報の入手や収集	-	-	6.0% (15人)
キ	食育に関するアプリ(料理レシピ、栄養バランス、フードロス削減など)の利用	-	-	24.5% (61人)
ク	食に関するオンラインセミナーへのリアルタイムでの参加	-	-	1.6% (4人)
ケ	オンライン料理教室へのリアルタイムでの参加	-	-	0.0% (人)
コ	オンライン食品工場見学へのリアルタイムでの参加	-	-	0.0% (人)
サ	オンラインで生産現場(農場等)とつないだ農林漁業体験への参加	-	-	0.0% (人)
シ	その他	-	-	0.4% (1人)
	無回答	-	-	5.2% (13人)



①で『利用したことがある』と回答した方に、利用したことがあるコンテンツを聞いたところ、『料理レシピ動画など、調理に関する動画の視聴』と回答した方の割合が 89.6%と最も高く、次いで、『SNS 等での料理レシピ等、食に関する情報の入手や収集』が 60.2%となっている。