

食育に関する意識調査報告書

平成 30 年 3 月

農林水産省 消費・安全局

目 次

本報告書を読む際の注意	1
I 調査の概要	2
II 調査結果の概要	3
III 調査結果の詳細	5
1 食育への関心について	6
(1) 食育への関心度	6
(2) 食育への関心理由	8
(3) ふだんの食生活で特に力を入れたい食育の内容	10
2 現在の食生活について	12
(1) 健全な食生活の心掛け	12
(2) 栄養バランスに配慮した食生活	14
(3) 栄養バランスに配慮した食事を増やすために必要なこと	16
(4) 朝食摂取頻度	18
(5) 朝食を食べるために必要なこと	20
3 共食や孤食の状況	22
(1) 一緒に食事をする人	22
(2) 家族と一緒に食べる頻度	26
(3) 家族と一緒に食べることの良い点	29
(4) 家族との共食に関する認識	31
(5) 家族との共食が困難な理由	38
(6) 地域等での共食に対する意識	40
(7) 地域等での共食経験	42
(8) 地域等での共食に参加して良かったこと	44
(9) 地域等での共食に参加する条件	46
(10) 一人で食べる頻度	48
(11) 一人で食べることについての意識	50

4	生活習慣病の予防や改善に関する食意識や実践について	52
(1)	生活習慣病の予防や改善に関する実践	52
(2)	生活習慣病の予防や改善を実践しない理由	54
(3)	生活習慣病の予防や改善に関する具体的な意識	56
(4)	生活習慣病の予防や改善に関する具体的な実践	63
(5)	ふだんゆっくりよく噛んで食べているか	71
(6)	ゆっくりよく噛んで食べるために必要なこと	73
5	食品の安全性について	75
(1)	食品の安全性に関する知識	75
(2)	食品の安全性に対する判断	77
(3)	安全な食生活を送るための意識や判断	79
(4)	信頼できる食品安全に関する情報源	90
6	食文化の継承及び伝承について	92
(1)	食文化の継承	92
(2)	食文化を継承するために必要なこと	94
(3)	食文化の伝承	96
(4)	食文化を伝承するために必要なこと	98
7	農林漁業体験への参加や環境への配慮	100
(1)	農林漁業体験への参加	100
(2)	食べ残しや食品の廃棄に対する意識	102
(3)	食べ残しを減らす努力	104
(4)	食品ロスの実態	106
(5)	食品ロスの原因	108
IV	調査票	111
V	集計表	129
VI	標本抽出方法	219

本報告書を読む際の注意

- 1 Nは質問に対する回答者数で、100%が何人の回答に相当するかを示す比率算出の基数である。
なお、特に数字を示していない場合はN=1,786人（有効回収数）である。
- 2 標本誤差は回答者数（N）と得られた結果の比率によって異なるが、単純任意抽出法（無作為抽出）を仮定した場合の誤差（95%は信頼できる誤差の範囲）は下表のとおりである。

N \ 各回答の 比率	10% (又は 90%)	20% (又は 80%)	30% (又は 70%)	40% (又は 60%)	50%
1,786	±1.4	±1.9	±2.1	±2.3	±2.3
1,500	±1.5	±2.0	±2.3	±2.5	±2.5
1,000	±1.9	±2.5	±2.8	±3.0	±3.1
500	±2.6	±3.5	±4.0	±4.3	±4.4
100	±5.9	±7.8	±9.0	±9.6	±9.8

なお、本調査のように層化2段抽出法による場合は標本誤差が若干増減することもある。
また、誤差には調査員のミスや回答者の誤解などによる計算不能な非標本誤差もある。

- 3 質問の種類を示す記号は次のとおりである。

S Q : 前問で特定の回答をした一部の回答者のみに対して続けて行った質問（Sub Question の略）。

M. A. : 1回答者が2つ以上の回答をすることができる質問（Multiple Answers の略）。

3 M. A. : 1回答者が3つ以下までの回答をすることができる質問。

M. A. と 3 M. A. は共に、M. T. (Multiple Total の略)は回答数の合計を回答者数(N)で割った比率であり、通常その値は100%を超える。

[回答票] : 回答の選択肢を列記した「回答票」を示して、その中から回答を選ばせる質問。

- 4 結果数値(%)は表章単位未満を四捨五入してあるので、内訳の合計が計に一致しないこともある。
- 5 統計表等に用いた符号は次のとおりである。
0.0 : 表章単位に満たないが、回答者がいるもの
— : 回答者がいないもの
- 6 調査結果の分析記述においては、全体平均と比べ、統計的に有意差のあるものを中心に触れている。
なお、誤差を考慮し、該当者数が50未満のものについては触れない場合がある。

I 調 査 の 概 要

1 調 査 目 的 食育に対する国民の意識を把握し、今後の食育推進施策の参考とする。

2 調 査 項 目 (1) 食育への関心
(2) 現在の食生活
(3) 共食や孤食の状況
(4) 生活習慣病の予防や改善に関する食意識や実践
(5) 食品の安全性
(6) 食文化の継承及び伝承
(7) 農林漁業体験への参加や環境への配慮

3 調 査 対 象 (1) 母 集 団 全国 20 歳以上の者
(2) 標 本 数 3,000 人
(3) 抽出方法 層化 2 段無作為抽出法

4 調 査 時 期 平成 29 年 11 月 23 日～12 月 17 日

5 調 査 方 法 調査員による個別面接聴取

6 調査実施委託機関 一般社団法人 中央調査社

7 回 収 結 果 (1) 有効回収数(率) 1,786 人 (59.5%)
(2) 調査不能数(率) 1,214 人 (40.5%)
ー不能内訳ー
転 居 106 長期不在 91 一時不在 413
住所不明 26 拒 否 507 そ の 他 71
(病気など)

8 性・年齢別回収結果

性・年齢					性・年齢				
性・年齢		標本数	回収数	回収率	性・年齢		標本数	回収数	回収率
男 性	20～29 歳	152	58	38.2	女 性	20～29 歳	172	79	45.9
	30～39 歳	206	91	44.2		30～39 歳	197	117	59.4
	40～49 歳	266	145	54.5		40～49 歳	275	176	64.0
	50～59 歳	214	120	56.1		50～59 歳	247	177	71.7
	60～69 歳	248	150	60.5		60～69 歳	263	190	72.2
	70 歳以上	351	235	67.0		70 歳以上	409	248	60.6
計		1,437	799	55.6	計		1,563	987	63.1

Ⅱ 調査結果の概要

- 「食育への関心度」は78.4%だった。食育に関心がある人に、その理由を聞いたところ「生活習慣病（がん、糖尿病等）の増加が問題になっているから」（55.9%）を挙げた人の割合が最も高く、次いで「食生活の乱れ（栄養バランスの崩れ、不規則な食事等）が問題になっているから」（54.4%）、「子供の心身の健全な発育のために必要だから」（52.1%）となっている。性別に見ると、「子供の心身の健全な発育のために必要だから」を挙げた人の割合は女性で高く、「肥満ややせすぎが問題になっているから」を挙げた人の割合は男性で高い。また、今後の食生活で特に力を入れたい食育は、「栄養バランスのとれた食生活を実践したい」を挙げた人の割合が最も高くなっている。
- 「主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある」が「ほぼ毎日」の人の割合は58.1%となっている。「週に4～5日」、「週に2～3日」、「ほとんどない」と回答した人に、主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数を増やすために必要なことを聞いたところ、「時間があること」（55.4%）を挙げた割合が最も高く、次に「手間がかからないこと」（51.2%）が高くなっている。
- ふだん朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答した人の割合は83.5%である。「ほとんど毎日食べる」と回答した人の割合は男女とも8割以上だが、年齢別に見ると20歳代と30歳代では低くなっている。ふだん朝食を「週に4～5日食べる」、「週に2～3日食べる」、「ほとんど食べない」と回答した人に、朝食を食べるために必要なことを聞いたところ、「朝、食欲があること」を挙げた人の割合が42.7%で最も高く、次に「朝早く起きられること」（40.3%）が高くなっている。
- ふだん誰と一緒に食事をするか平日、休日それぞれについて、朝食・昼食・夕食別に聞いたところ、平日の『夕食』、休日の『夕食』で「家族」と一緒に食べると回答した人の割合が約8割となっている一方、平日の『朝食』、平日の『昼食』では「ひとりで食べる」と回答した人の割合が3割台となっている。
- 家族と同居している人が、家族と一緒に食べる頻度について、朝食は「ほとんど毎日」と答えた割合が60.2%であるのに対し、夕食は「ほとんど毎日」と答えた割合が73.8%で、夕食の方が一緒に食べる割合は高くなっている。家族と一緒に食べる頻度が「ほとんど毎日」または「週4～5日」と回答した人に、家族と一緒に食べることの良い点を聞いたところ、「家族とのコミュニケーションを図ることができる」を挙げた人の割合が79.4%と最も高かった。家族との食事についての認識を聞いたところ、「家族と一緒に食事をすることは重要である」について「そう思う」と答えた人の割合が89.7%で最も高かった。
- 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参加したいと思う人の割合は47.2%であり、そのうち、過去1年間の参加経験について、「参加した」と回答した人の割合は72.6%だった。「参加した」と答えた人に、参加して良かったことを聞いたところ、「コミュニケーションを図ることができた」を挙げた人の割合が86.1%で最も高かった。

- 1日の全ての食事を一人で食べることがあるか聞いたところ、「ほとんどない」と回答した人の割合が73.0%、「週に1日程度ある」と回答した人の割合が5.5%、「週に2～3日ある」と回答した人の割合が6.0%、「週に4～5日ある」と回答した人の割合が4.3%、「ほとんど毎日」と回答した人の割合が11.0%であった。また、そのことをどう思うか聞いたところ、「一人で食べたくないが、食事の時間や場所が合わないため、仕方ない」を挙げた人の割合が35.5%と最も高かった。
- 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気を付けた食生活を『実践している』とする人の割合は68.2%であり、女性では4人に3人が『実践している』と回答している。
- ふだん『ゆっくりよく噛んで食べている』と回答した人の割合は50.2%となっている。『ゆっくりよく噛んで食べていない』と回答した人に、どのようなことが必要か聞いたところ、「早食いの習慣を直すこと」を挙げた人の割合が62.0%と最も高かった。
- 食品の安全性に関する基礎的な知識が『あると思う』と答えた人の割合は67.2%、安全な食生活を送ることについて『判断している』のは72.4%だった。安全な食生活を送ることについて、『あてはまる』（意識し、判断している）と回答した人の割合が最も高かった項目は「生の状態（生食として販売されているものは除く）や加熱が不十分な状態で肉を食べないこと」（92.3%）だった。また、食品安全に関する情報を入手したい情報源として、「テレビ」（71.5%）を挙げた人の割合が最も高くなっている。
- 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、食べ方・作法を「受け継いでいる」と答えた人の割合は56.4%で、「受け継いでいない」と答えた人の割合は39.2%である。「受け継いでいない」と答えた人が、受け継ぐために必要なこととしては「親等から家庭で教わること」（71.0%）を挙げた人が最も高くなっている。
- 食べ残しや食品の廃棄が発生していることについて、日頃から「もったいない」と『感じている』と回答した割合は95.5%、食べ残しを減らす努力を『している』と回答した割合は93.9%だった。一方、購入した食品を食べないまま、捨ててしまうことがあるかについて、『ある』と回答した人は35.8%で、その理由としては「消費・賞味期限内に食べられなかった」を挙げた人の割合が69.1%と最も高かった。