

三重の食育について e-モニターアンケート実施報告書

三重の食育についてのアンケートの実施結果を、下記のとおりご報告いたします。
アンケートにご協力いただきましたe-モニターの皆様には厚くお礼申し上げます。

アンケート概要

- 1 実施期間 平成23年7月25日から8月8日まで
- 2 対象者数 1,595人
- 3 回答数 1,099人
- 4 回答率 68.9%
- 5 回答者属性

【性別】

	男性	女性
回答者数	600人	499人
構成比	54.6%	45.4%

【年齢階層別】

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上
回答者数	104人	232人	287人	248人	168人	60人
構成比	9.5%	21.1%	26.1%	22.6%	15.3%	5.5%

【地域別】

	北勢	中南勢	伊勢志摩	伊賀	東紀州
回答者数	565人	298人	123人	82人	31人
構成比	51.4%	27.1%	11.2%	7.5%	2.8%

北勢：四日市市、桑名市、鈴鹿市、亀山市、いなべ市、木曾岬町、東員町、菟野町、朝日町、川越町

中南勢：津市、松阪市、多気町、明和町、大台町

伊勢志摩：伊勢市、鳥羽市、志摩市、玉城町、度会町、大紀町、南伊勢町

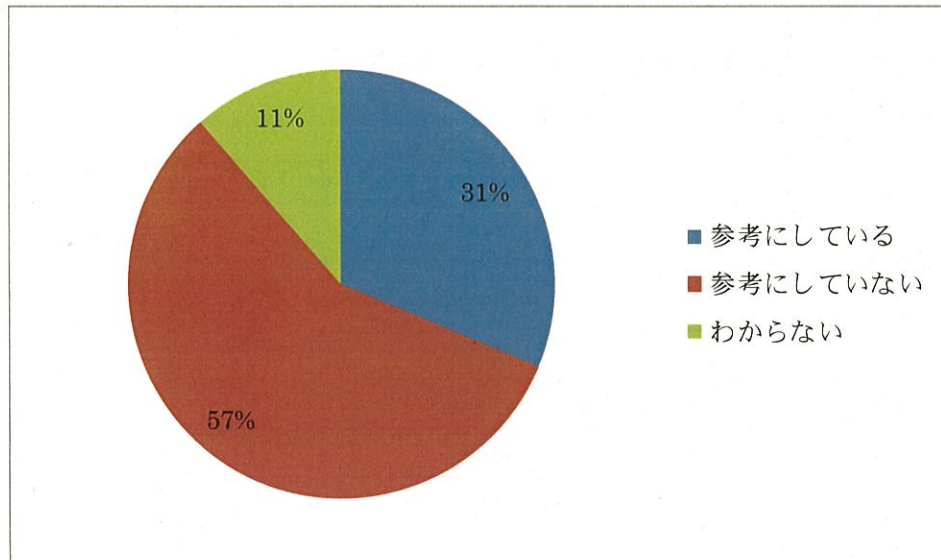
伊賀：名張市、伊賀市

東紀州：尾鷲市、熊野市、紀北町、御浜町、紀宝町

アンケート結果

Q1 食生活の指針

ふだんの健全な食生活を実践するためには、食生活上の何らかの指針等を参考にしていますか。1つ選んでください。

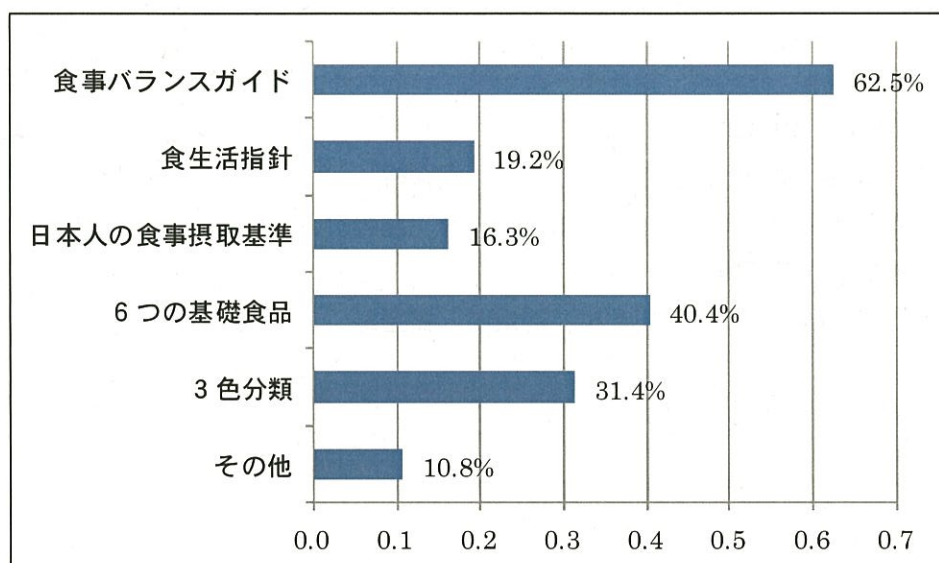


食生活の指針について、「参考にしていない」と回答された方は630人(57.3%)、「参考になっている」と回答された方は344人(31.3%)でした。

Q2 指針について

Q1で「参考になっている」とお答えの方にお聞きします。

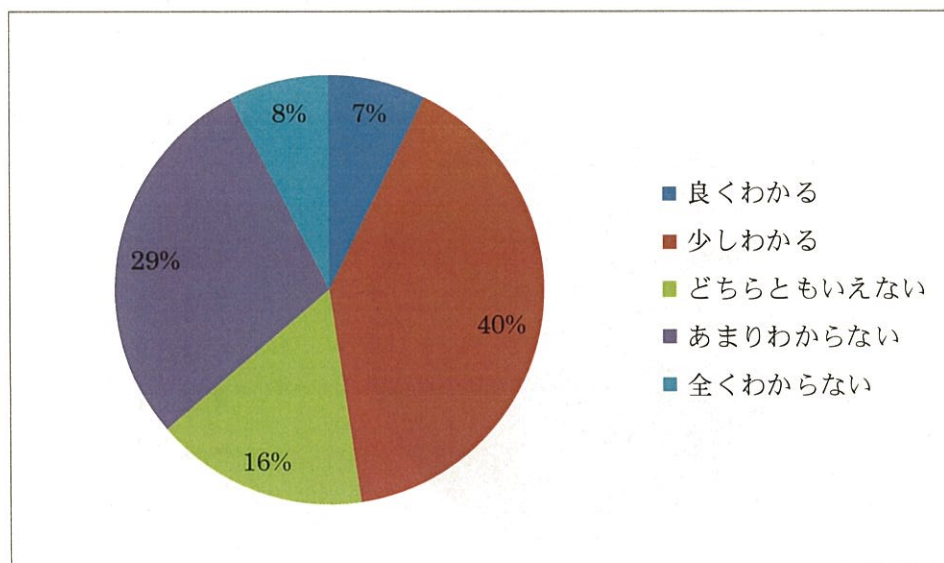
ふだん健全な食生活を実践するために、どのような指針等を参考にしていますか。3つまで選んでください。



「食事バランスガイド」を選択された方は215人（62.5%）、「6つの基礎食品」を選択された方は139人（40.4%）でした。

Q3 食事の量と栄養バランスについて

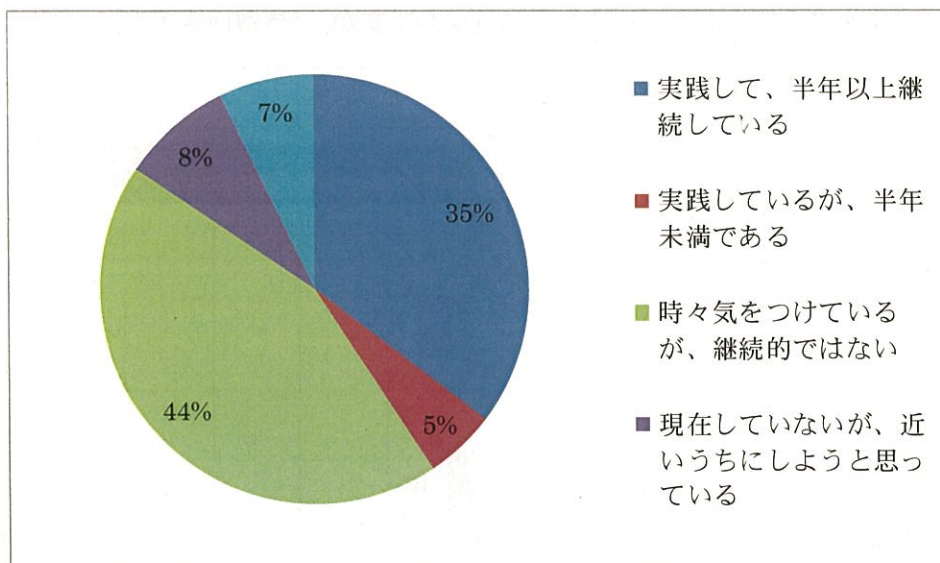
健康を維持するために、自分に適した1食の量と栄養バランスがわかりますか。1つ選んでください。



自分に適した1食の栄養バランスについて、「少しわかる」と回答された方は443人（40.3%）、「あまりわからない」と回答された方は315人（28.7%）でした。

Q4 メタボリックシンドロームについて

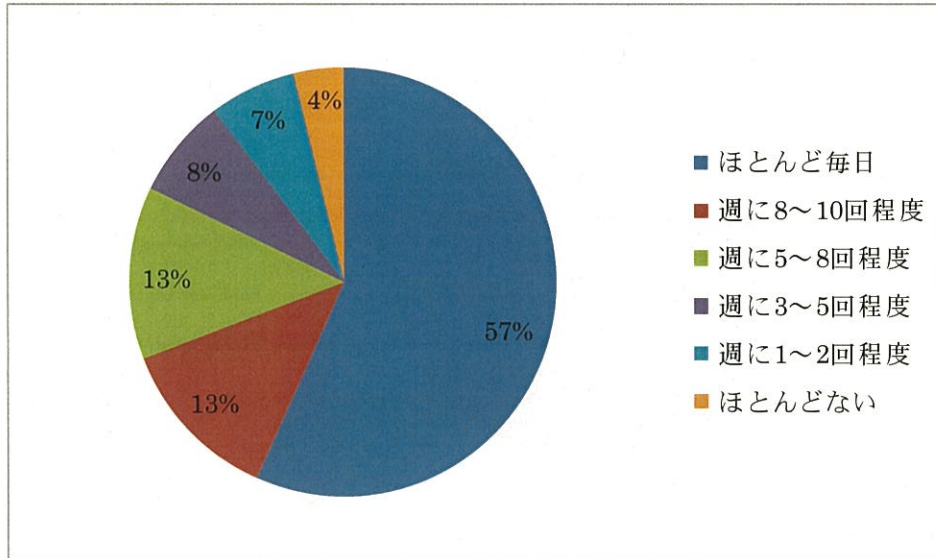
メタボリックシンドロームの予防や改善のために、ア・適切な食事、イ・定期的な運動、ウ・週に複数回の体重測定、のいずれかを実践していますか。1つ選んでください。



「時々気をつけているが、継続的ではない」を選択された方は480人(43.7%)、「実践して、半年以上継続している」を選択された方は389(35.4%)でした。

Q5 家族との食事について(1)

同居家族がいらっしゃる方にお聞きします。家族と一緒に食事をする機会はどの程度ありますか。家族数は問いません。朝食および夕食の場合でお答えください。(1週間に総数14回になります。)

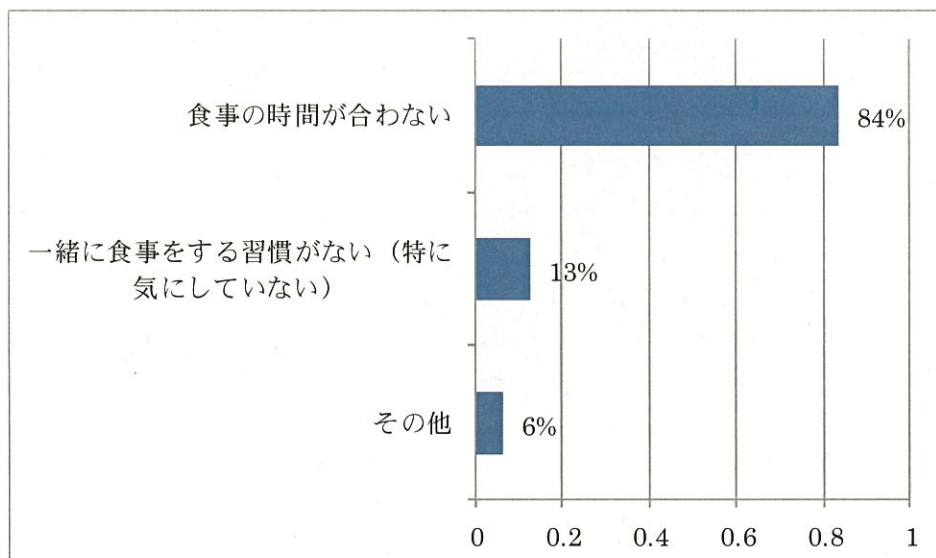


家族との食事について「ほとんど毎日」と回答された方は603人(56.7%)、「週に5~8回程度」と回答された方は138人(13.0%)でした。

Q6 家族との食事について(2)

Q5で「週に1~2回程度」もしくは「ほとんどない」とお答えの方(109人)にお聞きします。

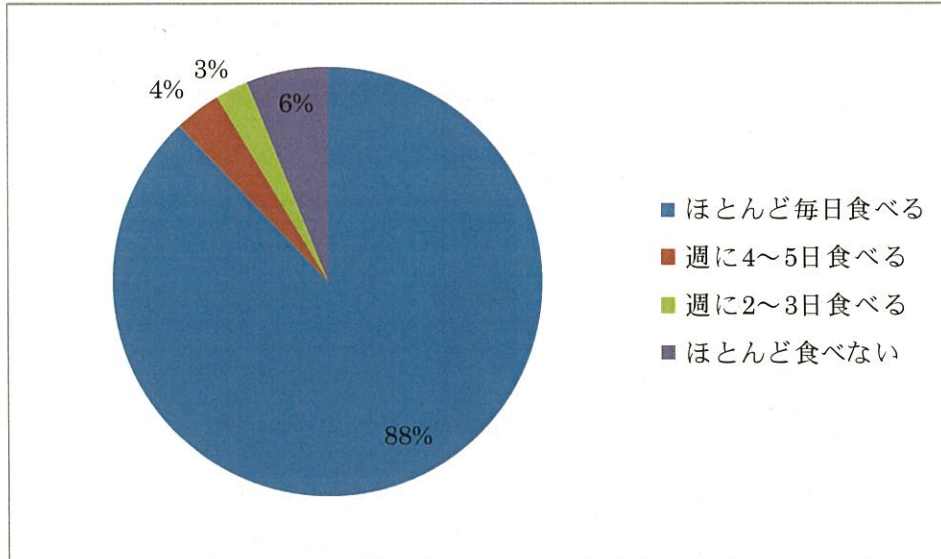
一緒に食事をする機会が少ない主な理由は何ですか。(複数回答可)



「食事の時間が合わない」を選択された方は91人（83.5%）でした。

Q7 朝食について

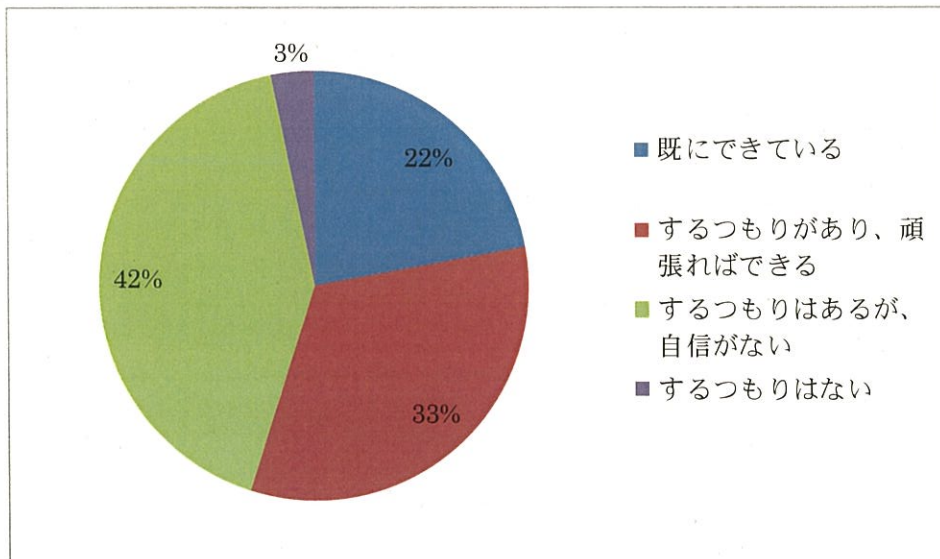
ふだん朝食を食べますか。1つ選んでください。



「ほとんど毎日食べる」と回答された方が966人（87.9%）でした。

Q8 野菜の摂取について（1）

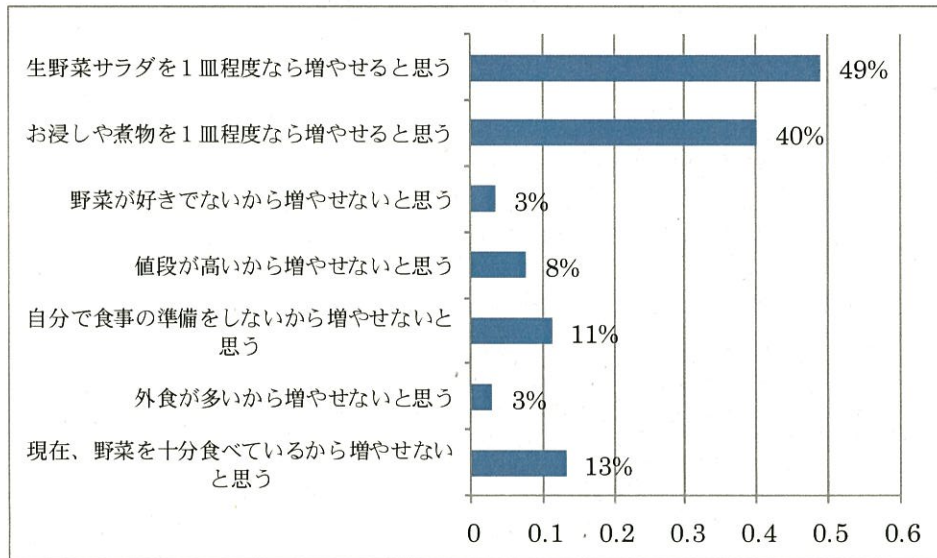
毎日、野菜をたっぷり（1日小鉢5皿、350g程度）食べていますか。1つ選んでください。



野菜の摂取（1日小鉢5皿、350g程度）について、「するつもりはあるが、自信がない」と回答された方は461人（41.9%）、「するつもりがあり、頑張ればできる」と回答された方は360人（32.8%）でした。

Q9 野菜の摂取について(2)

ふだんの食事で1日あたり「あと1皿程度、野菜を増やすこと」についてどうお考えですか。あてはまるものをすべて選んでください。



「生野菜サラダを1皿程度なら増やせると思う」と回答された方は539人(49.0%)、「お浸しや煮物を1皿程度なら増やせると思う」と回答された方は441名(40.0%)でした。

e-モニターの皆様、ご協力いただき誠にありがとうございました。