

# 平成30年度 第13回 県政モニターアンケート調査結果

農政課 流通支援係

(099-286-3179)

## ○テーマ 「日本型食生活」について

○調査目的 県民の皆様の「食」に対する意識や食生活の実態を把握し、今後の食育等の推進に関する施策の参考とします。

※ 県では、県民の皆様の地産地消を基本とした健康で豊かな食生活の実現を図るため、平成28年3月に策定した「かごしまの“食”交流推進計画（第3次）」（別添資料1）に基づき各般の取組を進めています。



○調査期間 平成31年1月

○調査対象 200人

○回答者数 148人（74%）

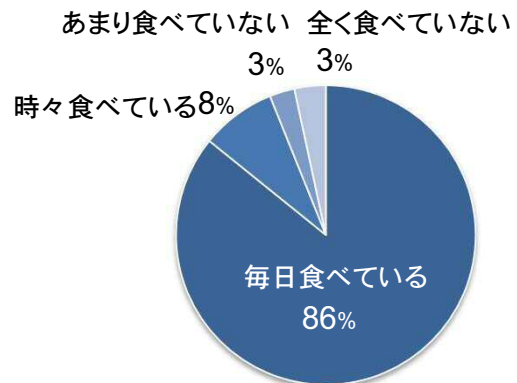
[注] 割合（%）は、選択者数÷回答者数（148人）×100で計算しています。

また、小数点第1位で四捨五入しており、その和は100%にならない場合があります。

### 問1 あなたは、ふだん朝食を食べていますか。

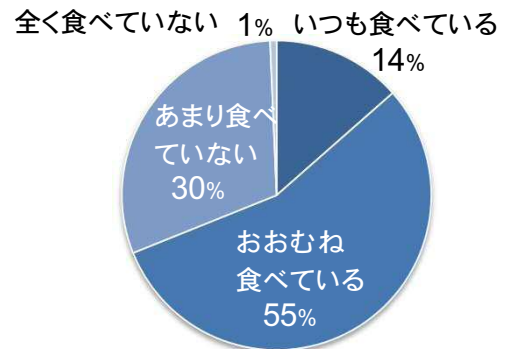
（全員：単数回答）

	人数(人)	割合(%)
1 毎日食べている	127	86%
2 時々食べている	12	8%
3 あまり食べていない	4	3%
4 全く食べていない	5	3%



### 問2 あなたは、野菜を1日に適量の350g（小皿や小鉢で5つ分程度）食べていますか。（全員：単数回答）

	人数(人)	割合(%)
1 いつも食べている	20	14%
2 おおむね食べている	82	55%
3 あまり食べていない	45	30%
4 全く食べていない	1	1%

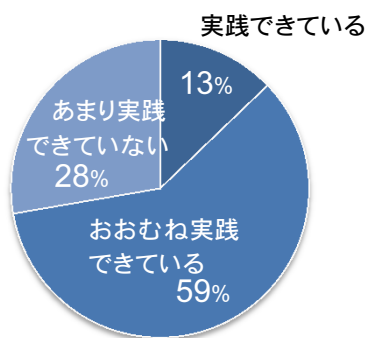


### 問3 あなたの食生活において、「食生活指針」をどれくらい実践できていますか。

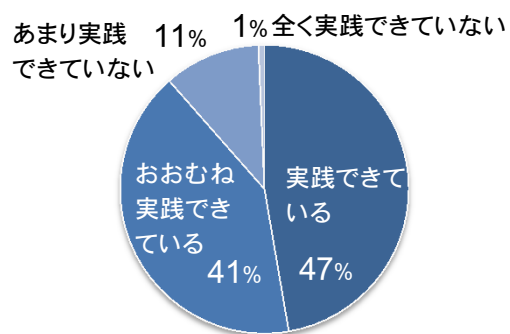
（全員：各項目ごとに単数回答）

	実践できている		おおむね実践できている		あまり実践できていない		まったく実践できていない	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
①主食、主菜、副菜を基本にバランスのよい食事をしましょう	19	13%	88	59%	41	28%	0	0%
②ごはんなどの穀類をしっかりととりましょう	70	47%	61	41%	16	11%	1	1%

① 主食、主菜、副菜を基本にバランスのよい食事を



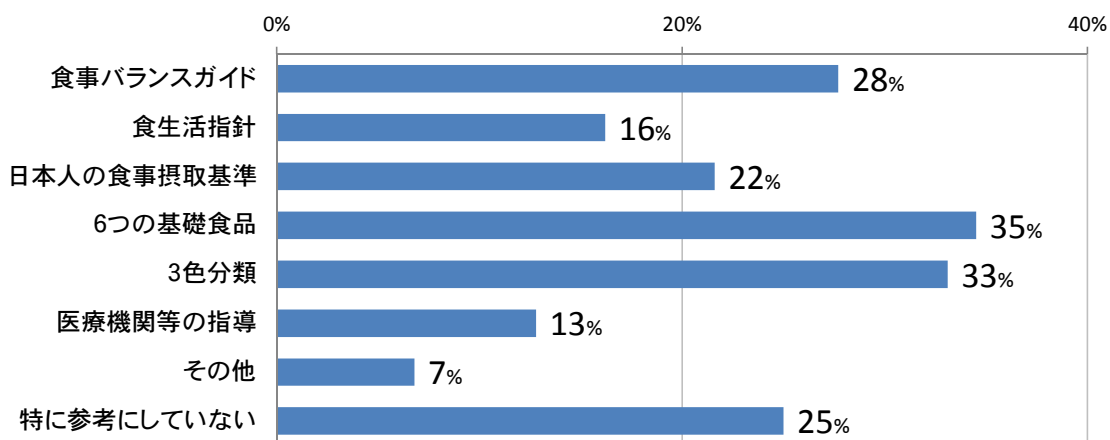
② ごはんなどの穀類をしっかりと



問4 あなたは、日頃、バランスのよい食生活を実践するため、参考になっているのはどのようなものですか。  
(全員：複数回答)

	人数(人)	割合(%)
1 食事バランスガイド	41	28%
2 食生活指針	24	16%
3 日本人の食事摂取基準	32	22%
4 6つの基礎食品	51	35%
5 3色分類	49	33%
6 医療機関等の指導	19	13%
7 その他	10	7%
8 特に参考にしていない	37	25%

あなたは、日頃、バランスのよい食生活を実践するため、参考になっているのはどのようなものですか。



7 「その他」の主な回答

- ・ 極力地産地消で旬の食材を中心に米を主食で、少肉多菜で添加物少なめを意識している。
- ・ 肉・魚等に偏らないように心がけている。
- ・ NHK、新聞、NHK出版本を参考になっている。
- ・ TV等でよいと言われたもの。
- ・ インスタのダイエットインストラクター。
- ・ ネットで情報を収集している。
- ・ 現在サービス（食事付き）高齢者住宅に住んでいるので、栄養士が決めている。
- ・ 感覚
- ・ 妻が考えて作ってくれている。

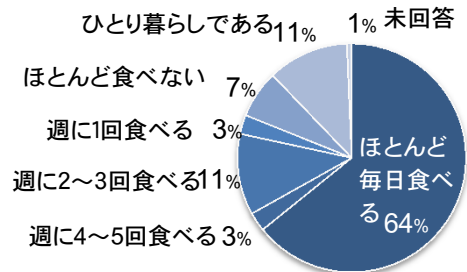
8 「特に参考にしていない」の主な理由

- ・妻が作って、出された料理を食べている。
- ・感覚で判断している。最近野菜が足りないと感じたら意識して野菜を食べるなど。
- ・参考にしなくても、いろいろな物を取れば良いと思っている。
- ・できるだけ多くの種類の食品をとるようにしている。
- ・特に考えていない。食べたいものを食べる。
- ・野菜を1年中作っており、採れたものを主に食している。
- ・旬のもの等を食べるようにしている。
- ・冷蔵庫にあるもので食事を作るので、結果的にバランス良くならない。
- ・仕事で忙しく、あるものを使ってなるべくバランスの良い食事を心がけている。
- ・偏ったり極端な量の食事をしているとは思っていない。
- ・長年食事を作っているなので、理解しているつもり。
- ・あまり気にしていない。
- ・考えるのが面倒。

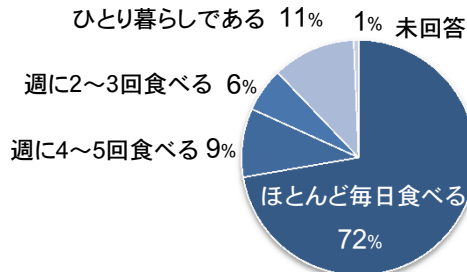
問5 あなたが、朝食、夕食を家族（の誰か）と一緒に食べる頻度はどのくらいありますか。

(全員：単数回答)

5-1 朝食	人数(人)	割合(%)
1 ほとんど毎日食べる	95	64%
2 週に4～5日食べる	4	3%
3 週に2～3日食べる	17	11%
4 週に1日食べる	4	3%
5 ほとんど食べない	10	7%
6 ひとり暮らしである	17	11%
7 未回答	1	1%



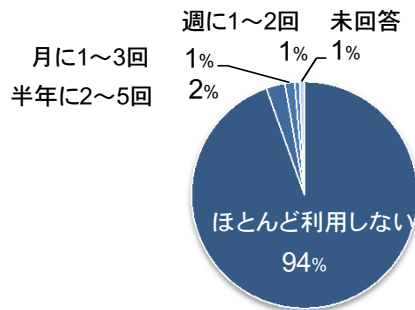
5-2 夕食	人数(人)	割合(%)
1 ほとんど毎日食べる	107	72%
2 週に4～5日食べる	14	9%
3 週に2～3日食べる	9	6%
4 週に1日食べる	0	0%
5 ほとんど食べない	0	0%
6 ひとり暮らしである	17	11%
7 未回答	1	1%



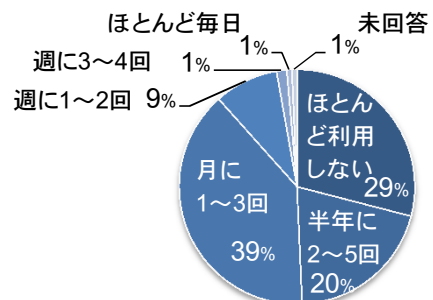
問6 あなたは、外食、中食※をどのくらい利用しますか。

(全員：単数回答)

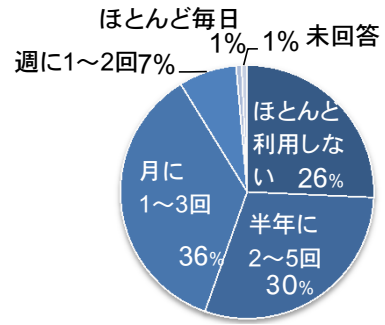
6-1 外食（朝食）	人数(人)	割合(%)
1 ほとんど利用しない	140	95%
2 半年に2～5回	4	3%
3 月に1～3回	2	1%
4 週に1～2回	1	1%
5 週に3～4回	0	0%
6 ほとんど毎日	0	0%
7 未回答	1	1%



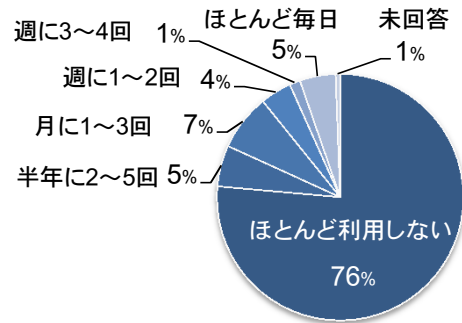
6-2 外食（昼食）	人数(人)	割合(%)
1 ほとんど利用しない	43	29%
2 半年に2～5回	30	20%
3 月に1～3回	58	39%
4 週に1～2回	13	9%
5 週に3～4回	2	1%
6 ほとんど毎日	1	1%
7 未回答	1	1%



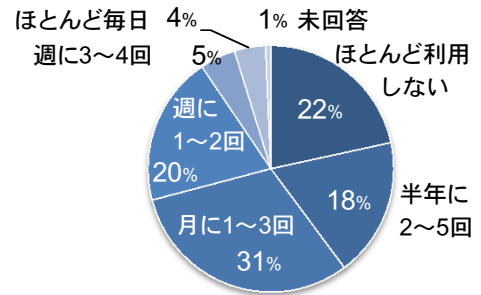
6-3 外食 (夕食)	人数(人)	割合(%)
1 ほとんど利用しない	38	26%
2 半年に2～5回	44	30%
3 月に1～3回	53	36%
4 週に1～2回	11	7%
5 週に3～4回	0	0%
6 ほとんど毎日	1	1%
7 未回答	1	1%



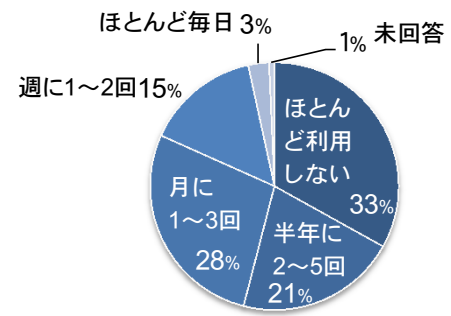
6-4 中食 (朝食)	人数(人)	割合(%)
1 ほとんど利用しない	113	76%
2 半年に2～5回	8	5%
3 月に1～3回	11	7%
4 週に1～2回	6	4%
5 週に3～4回	2	1%
6 ほとんど毎日	7	5%
7 未回答	1	1%



6-5 中食 (昼食)	人数(人)	割合(%)
1 ほとんど利用しない	32	22%
2 半年に2～5回	27	18%
3 月に1～3回	46	31%
4 週に1～2回	29	20%
5 週に3～4回	7	5%
6 ほとんど毎日	6	4%
7 未回答	1	1%

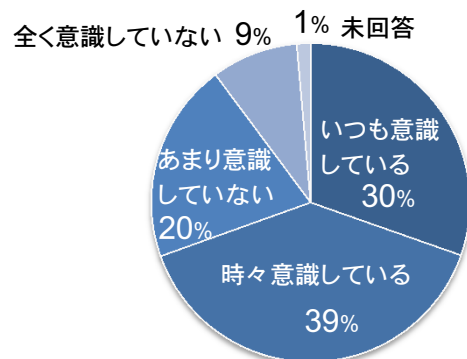


6-6 中食 (夕食)	人数(人)	割合(%)
1 ほとんど利用しない	49	33%
2 半年に2～5回	31	21%
3 月に1～3回	41	28%
4 週に1～2回	22	15%
5 週に3～4回	0	0%
6 ほとんど毎日	4	3%
7 未回答	1	1%



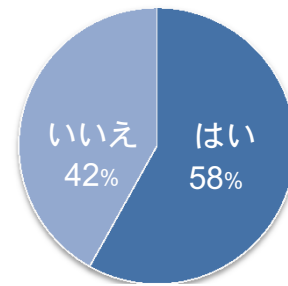
問7 あなたは、食事や買い物等の際、意識して県産農林水産物を活用または購入していますか  
(全員：単数回答)

	人数(人)	割合(%)
1 いつも意識している	45	30%
2 時々意識している	58	39%
3 あまり意識していない	30	20%
4 全く意識していない	13	9%
5 未回答	2	1%



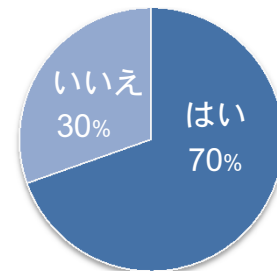
問8 あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を地域や次世代（子どもやお孫さんを含む）に対し伝えていますか。

	人数(人)	割合(%)
1 はい	86	58%
2 いいえ	62	42%



問9 あなたは、農林漁業体験（田植え、稲刈り、野菜の収穫など）に参加したことがありますか。

	人数(人)	割合(%)
1 はい	103	70%
2 いいえ	45	30%

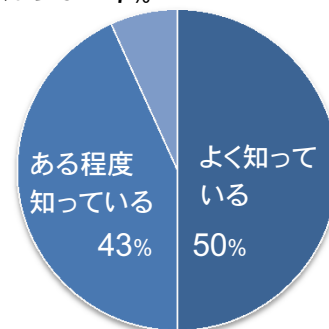


問10 あなたは、「食品ロス」※という問題を知っていますか。

※「食品ロス」とは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。日本では、年間約2,842万トンの食品廃棄物等が排出されています。このうち、まだ食べられるのに廃棄される食品（食品ロス）は約646万トンです。これは世界全体の食糧援助量（年間約320万トン）の約2倍に匹敵し、「食品ロス」が資源・環境等の観点から大きな問題となっています。

	人数(人)	割合(%)
1 よく知っている	74	50%
2 ある程度知っている	64	43%
3 あまり知らない	10	7%
4 ほとんど・全く知らない	0	0%

あまり知らない 7%

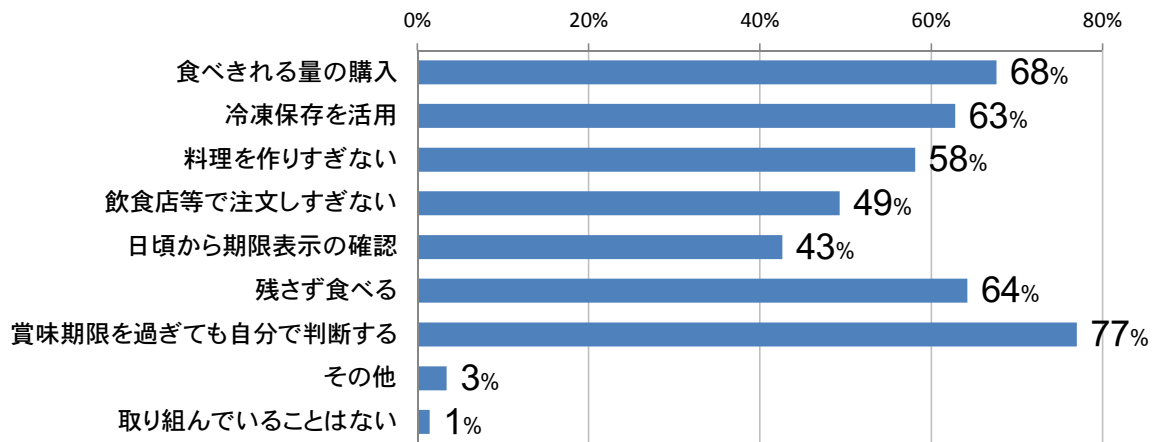


問11 あなたは、「食品ロス」を軽減するために取り組んでいることがありますか。

(全員：複数回答)

	人数(人)	割合(%)
1 食べきれる量の購入	100	68%
2 冷凍保存を活用	93	63%
3 料理を作りすぎない	86	58%
4 飲食店等で注文しすぎない	73	49%
5 日頃から期限表示の確認	63	43%
6 残さず食べる	95	64%
7 賞味期限を過ぎても自分で判断する	114	77%
8 その他	5	3%
9 取り組んでいることはない	2	1%

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がありますか。



8 「その他」の主な回答

- ・ 必要より多すぎる物は、新しいうちに隣人に分ける。
- ・ 贈り物、もらい物が多いときは、子どもや友達に分ける。
- ・ 同食材を使い回しできるメニューで献立を（週）立てる。
- ・ 作ったら残さず全部食べる。
- ・ 賞味期限をいくら過ぎても全て食べている。