

令和8年度 東大阪市 LINE アンケート

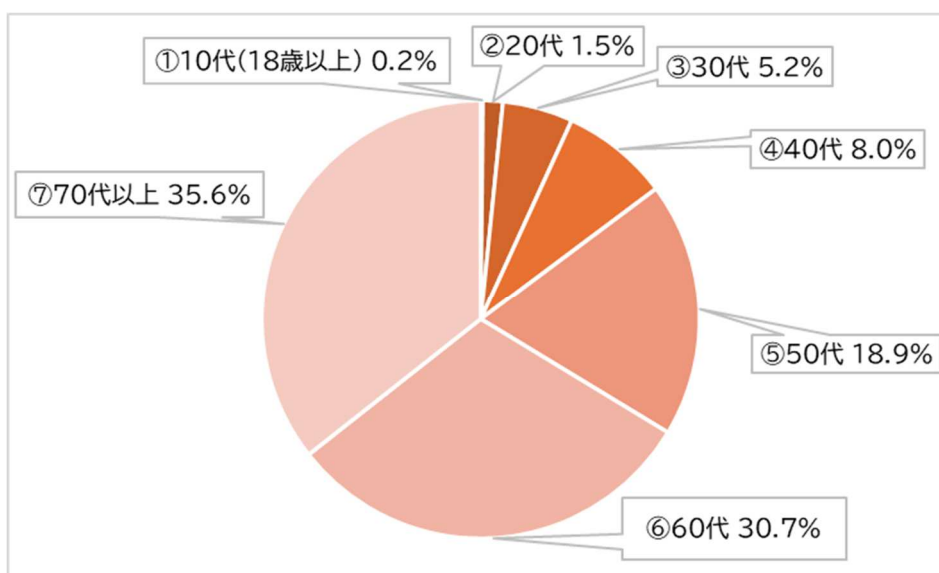
令和8年4月 21 日～4月 28 日に東大阪市 LINE 公式アカウントを活用して「食育に関する意識と実践状況に関するアンケート」を実施しました。

目的

市民の食育に関する意識と実践状況を調査し、第 4 次東大阪市食育推進計画(令和 4 年 3 月策定)の評価及び次期計画策定の基礎資料とするものです。

対象者	有効回答数
東大阪市 LINE 公式アカウントの友だちの内、東大阪市在住で登録されている方	615 人

問 1. あなたの年代を選んでください。



年代別の回答率は、「⑦70 代以上」35.6%と最も高く、年代が下がるにつれて低下し、最も低い年代は「①10 代(18 歳以上)」0.2%でした。

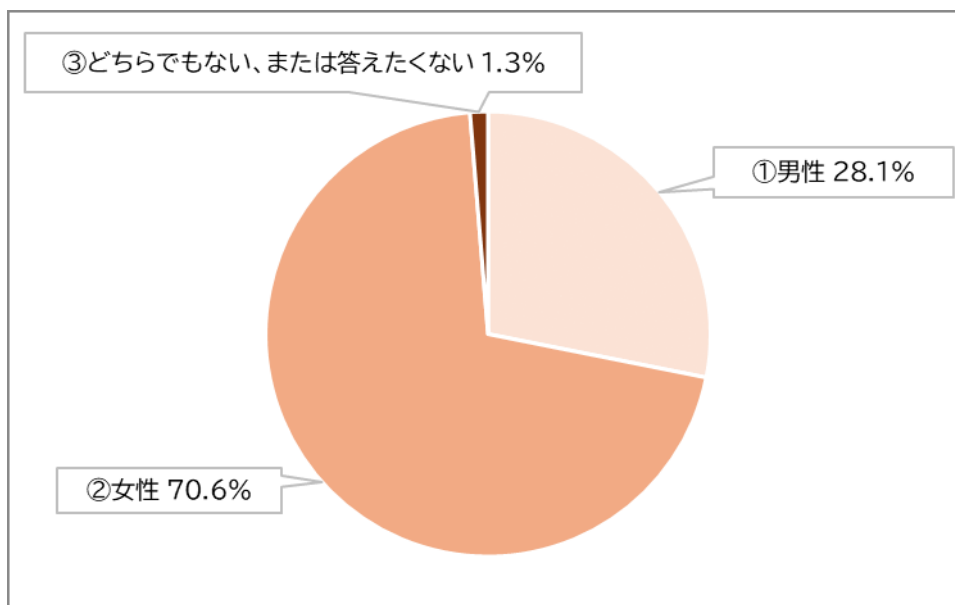
第 4 次食育推進計画(以下、「第 4 次計画」)では、30 代以下を「若い世代」、40-50 代を「壮年期」、60 代以上を「高齢期」としています。「若い世代」6.9%、「壮年期」26.9%、「高齢期」66.3%でした。「若い世代」と「高齢期」の回答率の差は 59.4 ポイントであり、世代間による回答率に大きな差がありました。

第 4 次計画策定時の市民の食育の意識と実践状況のデータとして、令和元年度と令和 2 年度の市政世論調査結果を採用しました(以下、「前回調査」)。前回調査*1と比較すると、若い世代の回答率が低く、世代間の回答率に差がありました。

*1 令和元年度(有効回答者数 1,351 人):30 代以下 18.7%、40-50 代 33.9%、60 代以上 47.2%、無回答 0.2%

令和2年度(有効回答者数 1,482 人):30 代以下 21.6%、40-50 代 35.7%、60 代以上 42.5%、無回答 0.1%

問2 あなたの性別を選んでください。



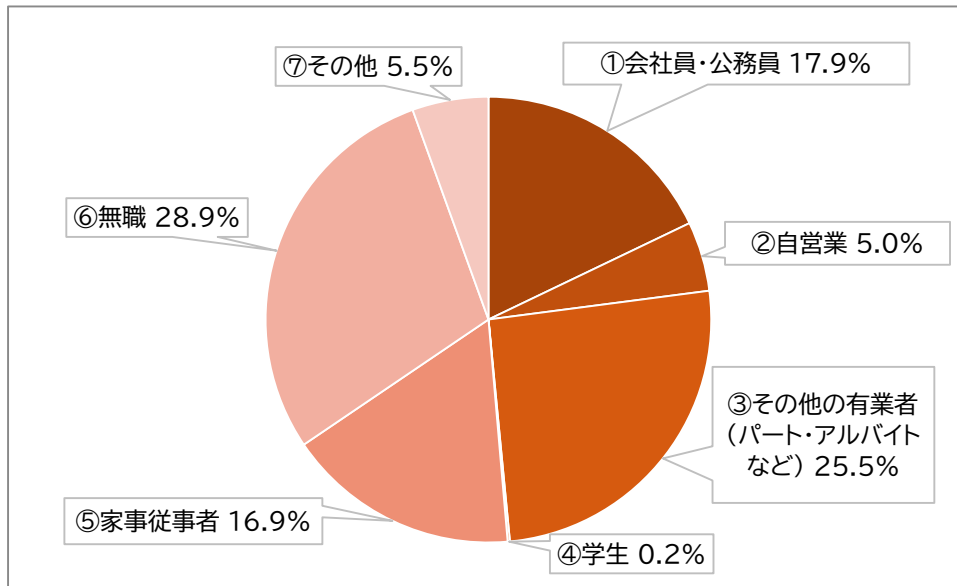
性別の回答率は、「①男性」28.1%、「②女性」70.6%、「③どちらでもない、または答えたくない」1.3%でした。

前回調査*1と比較すると、男性の回答率は低く、男女間での回答率に大きな差がありました。

*1 令和元年度(有効回答者数 1,351 人):男性 44.4%、女性 55.1%、無回答 0.4%

令和2年度(有効回答者数 1,482 人):男性 44.2%、女性 55.4%、無回答 0.4%

問3 あなたの職業を選んでください。



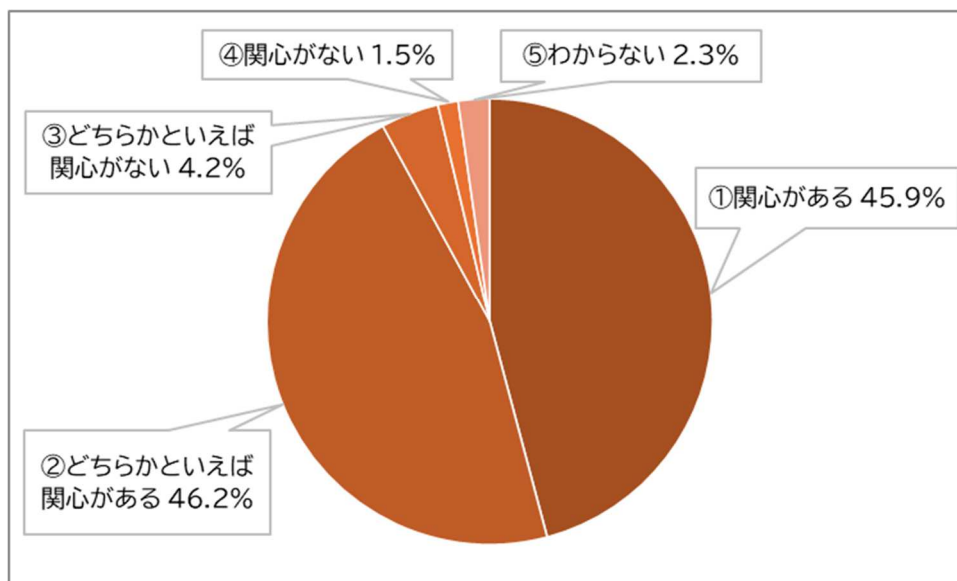
職業別の回答率は、「有業者(①+②+③)」は48.4%と最も高く、「⑥無職」が28.9%、「⑤家事従事者」16.9%と続き、最も低かったのは「④学生」0.2%でした。

前回調査^{*1}と比較すると、「有業者」は1割程度低く、「無職」は1割程度高かったですが、その他の職種は大きな違いはありませんでした。

*1 令和元年度(有効回答数 1,351 人):有業者^{*2}58.6%、無職 19.4%、家事従事者 17.9%、学生 2.8% 無回答 1.3%
令和2年度(有効回答数 1,482 人):有業者^{*2}60.6%、無職 19.4%、家事従事者 15.8%、学生 3.6%、無回答 0.7%

*2 以下の選択肢の計。自営業主またはその家族従事者、自由業者、民間の会社・団体の勤め人、民間の会社・団体の勤め人、公務員・教員、その他の有業者

問 4 あなたは「食育」に関心がありますか？

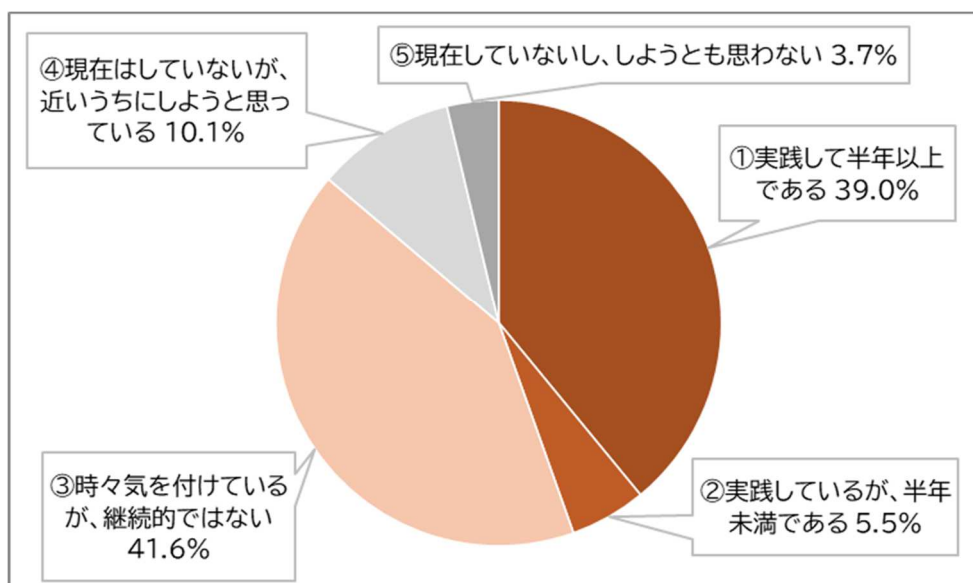


食育に「関心がある(①+②)」92.1%、「関心がない(③+④)」5.7%であり、本調査の回答者は食育への関心が高いという結果でした。

前回調査*1の「関心がある」の割合は、令和元年度 69.9%、令和 2 年度 61.8%であり、本調査の方が食育への関心が高くなっていました。

*1 令和元年度市政世論調査(有効回答数 1,351 人)、令和2年度市政世論調査(有効回答数 1,482 人)

問5 あなたは、生活習慣病やフレイルの予防や改善のために、適切な食事、定期的な運動、週に複数回の体重測定のいずれかを実践していますか？



生活習慣病やフレイルの予防・改善のための生活習慣を「実践している(①+②)」44.5%でした。問4で食育に「関心がある(①+②)」92.1%であった一方、「実践している(①+②)」は半数を下回っていました。意識の高さと生活習慣の実践状況に大きな差が認められました。前回調査*1(36.1%)よりも8.4ポイント高くなっていました。

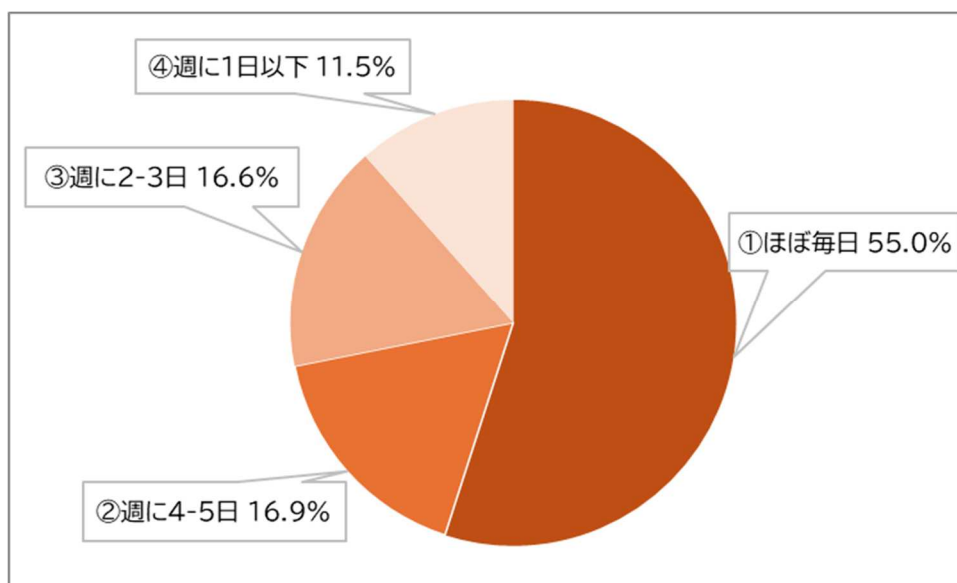
「③時々気を付けているが、継続的ではない」とする準備期は41.6%、「④現在はしていないが、近いうちにしようと思っている」とする関心期は10.1%でした。前回調査*1は③40.6%、④10.3%と同程度の水準で推移していました。

「⑤現在していないし、しようとも思わない」とする無関心期は3.7%、前回調査*1は12.0%と低くなっていました。

食育に関心の高い人たちでも、生活習慣病やフレイル予防を目的とした自己管理の継続は難しいことがわかりました。前回調査*1に続き、最も割合の高い準備期の人たちに対する行動変容の習慣化を支援するための取り組みが実践率の向上につながる考えられます。

*1 令和元年度市政世論調査(有効回答数 1,351人)

問6 あなたは、主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上食べる日は、週に何日ありますか？



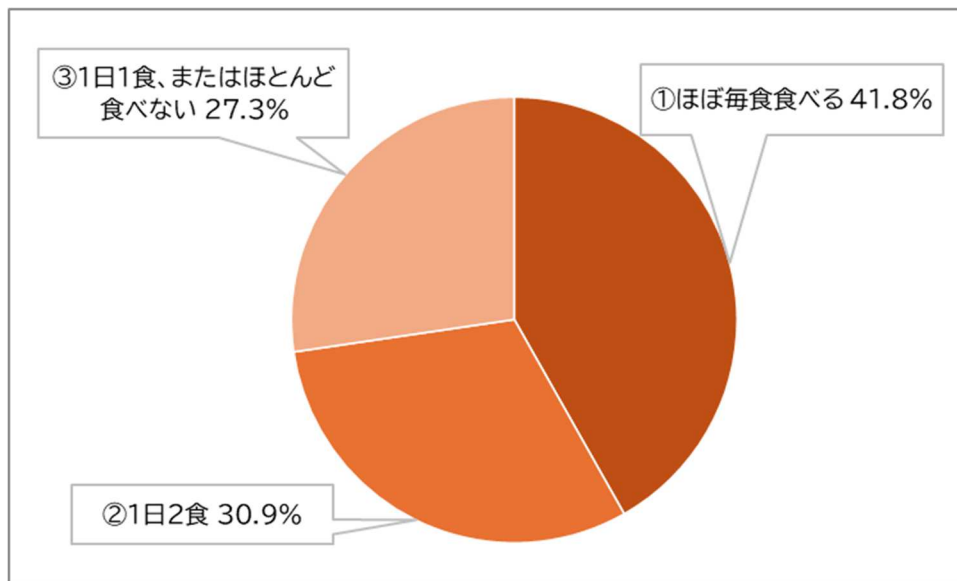
主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上食べると、栄養素摂取量(タンパク質、脂肪エネルギー比、ミネラル、ビタミン)が1日1回以下と比べて適正となることが報告されています。

第4次計画では、「主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上、かつ週4-5日以上食べている」場合に、「栄養バランスに配慮した食生活を実践している」と判断しています。「週に4-5日以上食べる(①+②)」の割合は71.9%、前回調査*1は69.8%と大きな変化はありませんでした。

「週に4-5日以上食べる(①+②)」の年代別の割合は、「30代以下」45.3%、「40-50代」65.4%、「60代以上」77.2%であり、年代が上がるに伴い増加しました。

*1 令和元年度市政世論調査(有効回答数 1,351人)

問 7 あなたは、野菜を毎食(1日3食)食べますか？(漬物は除く)



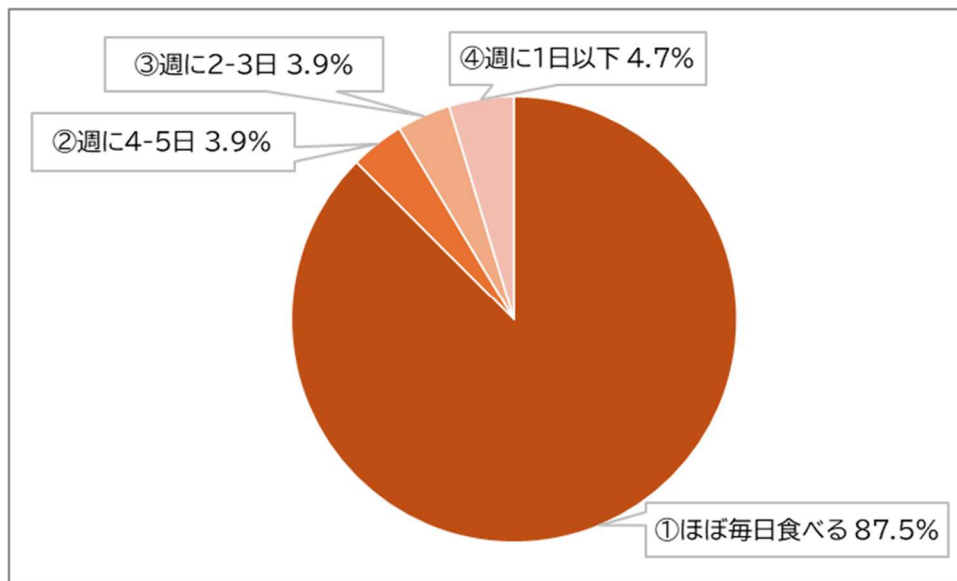
野菜は高血圧や循環器疾患、消化器系がんなどの生活習慣病の予防に寄与することが報告されており、1日350gを目標に摂取することにより、1日に必要な栄養素量を満たしやすくなります。第4次計画では、「野菜を1日1食、またはほとんど食べない市民を減らす」ことを目標としています。

野菜を「①ほぼ毎食食べる」41.8%、「②1日2食」30.9%、「③1日1食、またはほとんど食べない」27.3%と摂取状況が分かれています。「③1日1食、またはほとんど食べない」は、前回調査^{*1}では29.5%であり、本調査と大きな変化はありませんでした。

「③1日1食、またはほとんど食べない」の年代別の割合は、「30代以下」52.4%、「40-50代」36.4%、「60代以上」21.1%であり、年代が低いほど増加する傾向にありました。

*1 令和元年度市政世論調査(有効回答数 1,351人)

問 8 あなたは、朝食を食べますか？



「朝食を食べる」ことは、体内時計がリセットされ一日の生活リズムの基礎が作られるため、健康な体づくりにとって、重要な食行動の一つです。第4次計画では、「朝食を食べない市民を減らす」ことを目標としています。

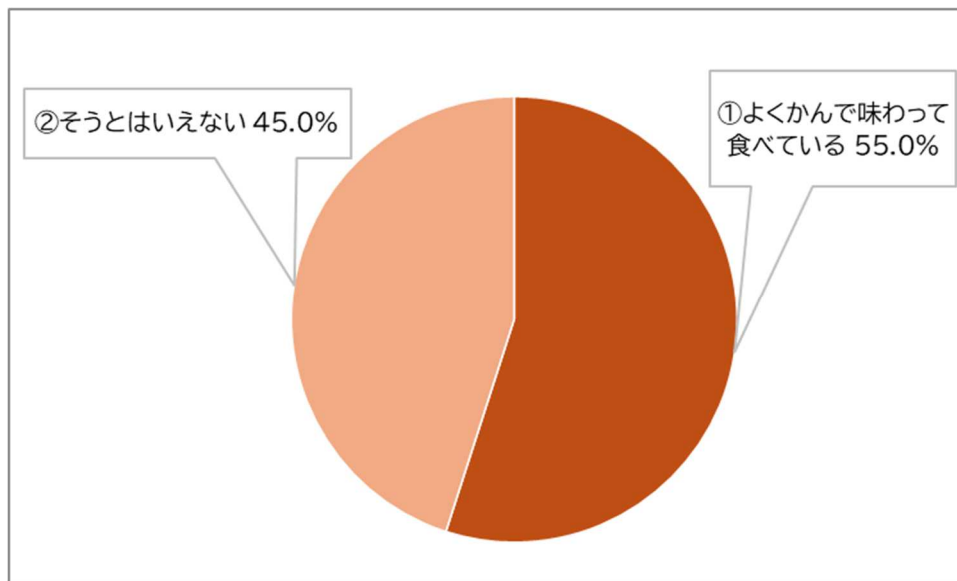
朝食を「①ほぼ毎日食べる」87.5%であり、問6「主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上ほぼ毎日食べる」55.0%よりも高い結果でした。「朝食をほとんど食べない(③+④)」8.6%であり、前回調査*1(「③ほとんど食べない」10.2%)と大きな変化はありませんでした。

「朝食をほとんど食べない(③+④)」の年代別の割合は、「30代以下」26.2%、「40-50代」15.1%、「60代以上」4.2%であり、年代が低くなるにつれて高くなる傾向にありました。

本調査では、問6「主食・主菜・副菜のそろった食事」と問7「野菜」、問8「朝食」ともに、年代が低いほど食べている割合が低くなる傾向にありました。前回調査*1でも同様の傾向にあり、引き続き若い世代の食生活に課題があることが確認できました。若い世代への積極的な食育を推進するため、若い世代にアプローチしやすい大学や事業所等と連携した取り組みが必要です。

*1 令和元年度市政世論調査(有効回答数 1,351人)

問 9 あなたは、ふだんの食生活において、よくかんで味わって食べていますか？



「よくかんで味わって食べる」ことは、唾液の分泌促進による虫歯予防や、満腹中枢の刺激による食べ過ぎの抑制、脳への刺激による認知症予防などのメリットがあります。加齢などによりかむ力が低下すると、食べられる食品に偏りがでるなどして、低栄養などにつながりやすくなります。第4次計画では、「よくかんで味わって食べる市民の割合を増やす」ことを目標とし、市民と高齢者(60代以上)での目標値を設定しています。

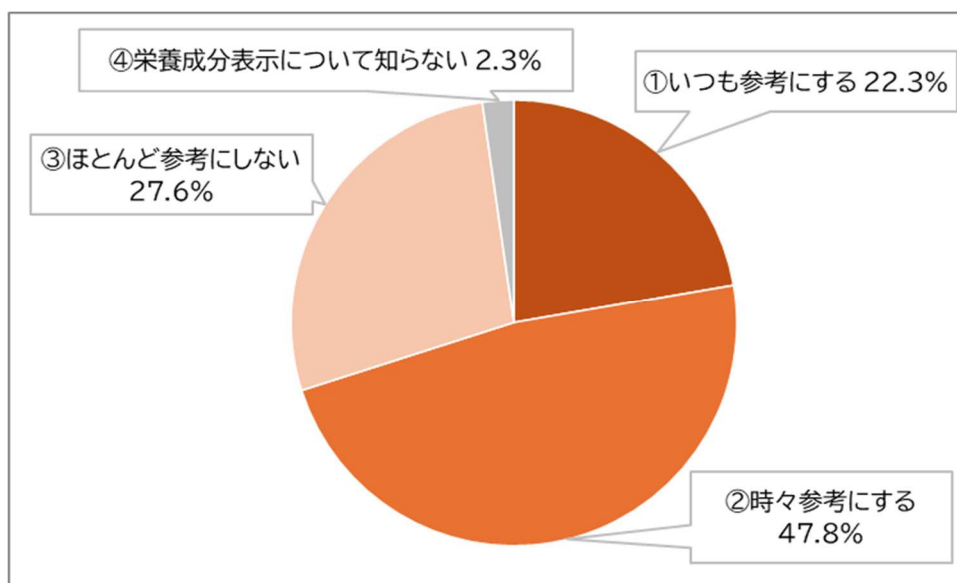
「①よくかんで味わって食べている」55.0%でした。年代別でみると、「30代以下」52.4%、「40-50代」49.7%、「60代以上」57.4%であり、60代以上が最も高く、年代による傾向は認められませんでした。

前回調査^{*1}では、「よくかんで味わって食べている」43.9%、年代別の「60代以上」44.3%であり、本調査の方が「よくかんで味わって食べている」割合が高い結果となりました。

自分の歯や義歯などでよくかんで食べられることが、いつまでもおいしく食べ、健康に過ごすことにつながるため、かむ力の大切さを始め、歯やお口の健康に関する普及啓発が必要であると考えます。

*1 令和元年度市政世論調査(有効回答数 1,351人)

問 10 あなたは、外食や食品の購入をするとき、栄養成分表示(エネルギー・タンパク質・脂質・炭水化物・食塩相当量など)を参考にしますか？



栄養成分は、食品を購入する際に、健康づくりの観点から消費者が適切な選択ができるように表示されています。令和2年3月から一般消費者に販売される食品の包装への表示が義務化されています。第4次計画では、市民の健康増進のため、「外食や食品を購入する際に栄養成分表示を参考にする市民を増やす」ことを目標にしています。

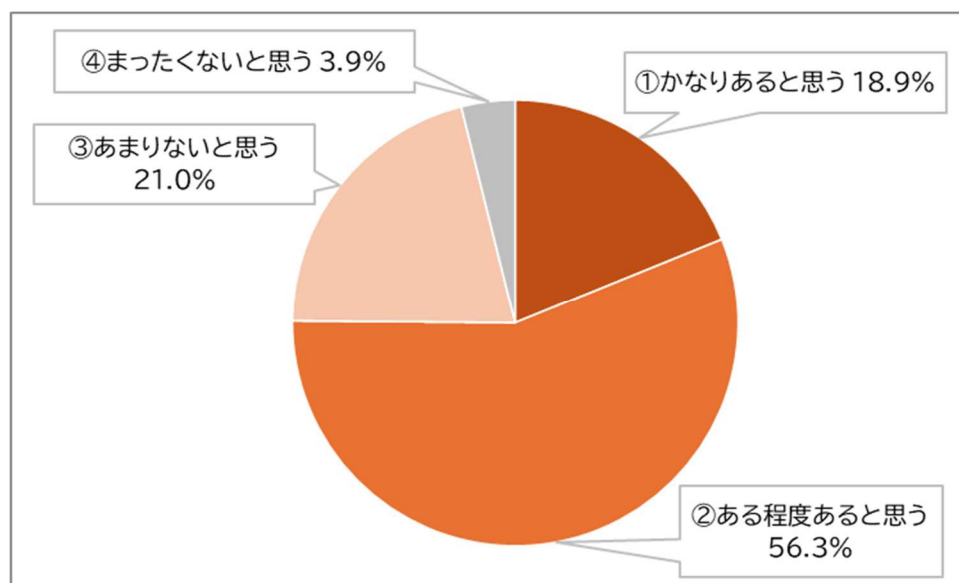
栄養成分表示を「参考にする(①+②)」70.1%、「③ほとんど参考にしない」27.6%でした。「④栄養成分表示について知らない」2.3%であり、本調査では回答者の多くが認知しているという結果でした。

前回調査^{*1}では、「参考にする(①+②)」63.2%、「③ほとんど参考にしない」33.6%、「④栄養成分表示について知らない」2.8%でした。「参考にする(①+②)」はわずかに増加しましたが、認知率に大きな変化はありませんでした。

「③ほとんど参考にしない」と回答した人の中には、栄養成分表示の見方や活用方法がわからない人が一定数いる可能性があることから、活用方法の普及啓発が必要と考えます。

*1 令和元年度市政世論調査(有効回答数 1,351 人)

問 11 あなたは、食の安全性に関して健康に悪影響を与えないための食品選びの知識があると思いますか？

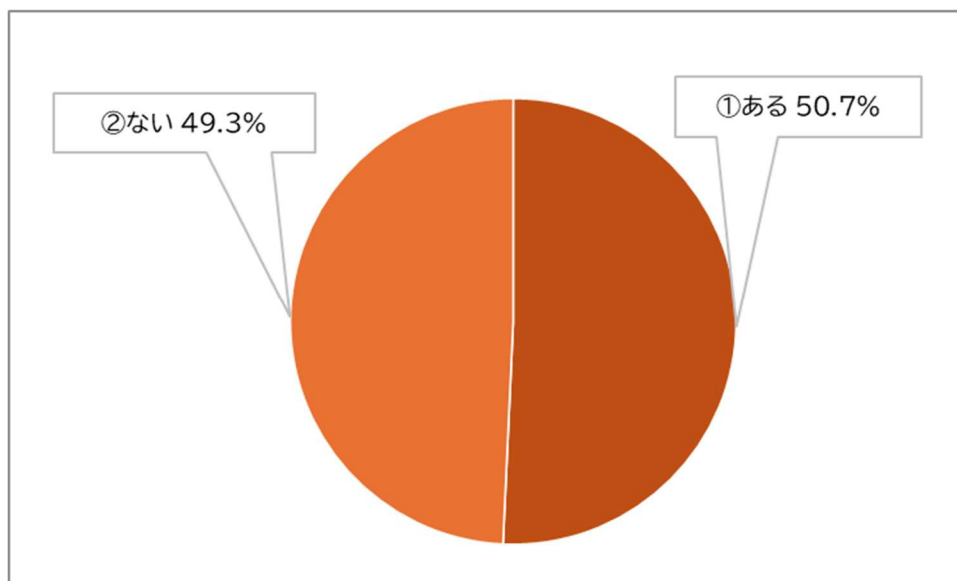


食生活において、まずは安全安心な食事を確保することが重要であり、食中毒や食品アレルギー事故などの防止のために食品を正しく選択するための知識を身につけることが必要です。第4次計画では、そのような知識のある市民を増やすことを目標としています。

食品選びの知識が「あると思う(①+②)」75.2%でした。前回調査^{*1}では45.9%であり、29.3ポイント高くなっていました。

*1 令和2年度市政世論調査(有効回答数 1,482人)

問 12 あなたは、田植えや稲刈り、野菜の栽培や収穫などの体験がありますか？



農業体験を通じて、生産者などへの理解の促進や、食べ物への感謝や命の大切さなどの意識の向上につながるように、第4次計画では、「農産物の栽培体験がある市民の割合を増やす」ことを目標にしています。

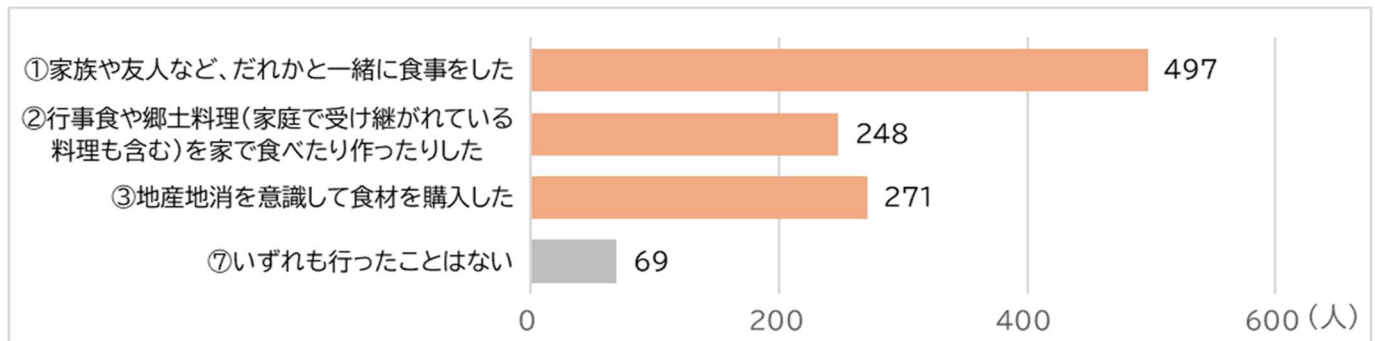
農業体験が「①ある」50.7%、「②ない」49.3%と、ほぼ同程度でした。前回調査*1では、農業体験が「ある」53.7%とやや高かったですが、大きな変化はありませんでした。

*1 令和2年度市政世論調査(有効回答数 1,482 人)

問 13 あなたが、ここ1年間で実際に行ったことがある食育は何ですか？すべて選んでください。

問13は、「行ったことのある食育」と「食に関する情報収集・参加状況」の両方を合わせた質問設計のため、集計結果は分けて示しています。

問 13-1 行ったことのある食育



選択肢①「共食」と②「食文化の継承」は、子どもにとって重要な食育の取り組みとして、第4次計画では目標に設定しています。今回、成人(18歳以上)での実践状況を把握するため調査しました。

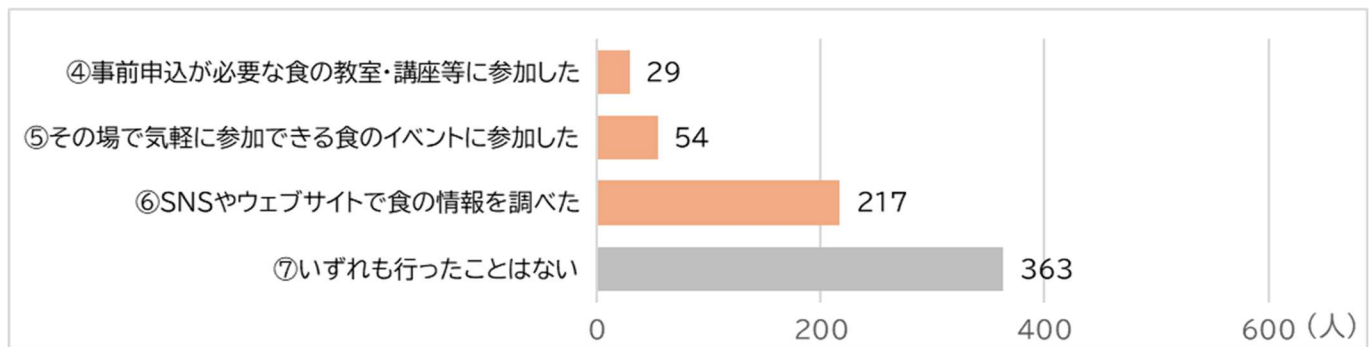
「①家族や友人など、だれかと一緒に食事をした」497人(80.8%)と最も高く、家族や友人などと、食卓を囲む機会がある人が多いことがわかりました。

「②行事食や郷土料理(家庭で受け継がれている料理も含む)を家で作ったり食べたりした」248人(40.3%)でした。年代別では、「30代以下」33.3%、「40-50代」40.6%、「60代以上」40.9%と、他の年代に比べて、若い世代で低い結果でした。

「③地産地消を意識して食材を購入した」271人(40.3%)でした。年代別では、「30代以下」54.8%、「40-50代」43.6%、「60代以上」43.1%でした。若い世代の方が地産地消を意識して購入している人が多いという結果でした。

「⑦いずれも行っていない」69人(11.2%)でした。回答者の多くが、いずれかの食育を実践していることがわかりました。

問 13-2 食に関する情報収集・参加状況



本調査では、「⑦いずれも行っていない」363人(59.0%)と最も多く、次いで「⑥SNSやウェブサイトで食の情報を調べた」217人(35.3%)でした。SNSやウェブサイトを利用する層が一定数いることが確認できたので、引き続き様々な広報媒体を利用して積極的な情報発信をしていきたいと考えます。

調理実習や測定などの体験型のイベントや教室は、行動変容を促すことに効果的であるとして積極的に取り組んできました。特に、本調査(問5)で最も多かった行動変容に取り組み始めている準備期の人の継続的な実践の後押しにつながることを期待できます。

ただ、「⑤その場で気軽に参加できる食のイベントに参加した」54人(8.8%)、「④事前申込が必要な食の教室・講座等に参加した」29人(4.7%)と、参加率がとても低いことがわかりました。既存のイベントや講座などの見直しを図るとともに、食育の推進が必要な若い世代にアプローチできる新たな機会や場所などを発掘していきたいと考えます。

※集計結果は、小数第2位を四捨五入しており、表記値と計算値との演算誤差が生じることがあるため、回答比率の合計が100%とならないことがあります。

※複数の回答を依頼した質問では、比率の合計が100%を越える場合があります。

※図中の(n=)は有効回答数を示しています。