

# 「食育について」(令和4年7月15日～7月25日実施)

送付数: 1,326人  
回答数: 619人  
回答率: 46.7%  
担当課: 健康づくり課(086-434-9868)

## 【アンケートの目的】

倉敷市食育推進計画及び倉敷市健康増進計画「健康くらしき21・Ⅱ」の進捗状況を確認するため、食育に関する状況についてアンケートを行いました。

## 【担当課のコメント】

●よくかんで食べているかについて、「常によくかんで食べている」「時々意識して食べている」と答えた方が昨年に比べ4.9ポイント増えています(75.8%→80.7%)。倉敷市が令和3年度から推進している「くらしき3ベジプロジェクト」でも、「ベジもぐ:野菜をよく噛んでゆっくり食べることを」をお勧めしています。引き続き、野菜摂取や噛むことの大切さを啓発するとともに、口の健康を維持するための定期的な歯科健診を勧めていきます。

※「くらしき3ベジプロジェクト」を詳しく知りたい方は、下記URLをご覧ください。

☆倉敷市食育ポータル(くらしき3ベジプロジェクト)

<https://www.city.kurashiki.okayama.jp/36535.htm>

☆YouTube「倉敷市動画チャンネル」

<https://youtu.be/d7CijQN7IK4>

くらしき3ベジプロジェクトを分かりやすく紹介しています。是非ご覧ください。

☆倉敷市健康づくり公式Instagram

[https://www.instagram.com/p/CahEFNFIFcw/?utm\\_medium=copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CahEFNFIFcw/?utm_medium=copy_link)

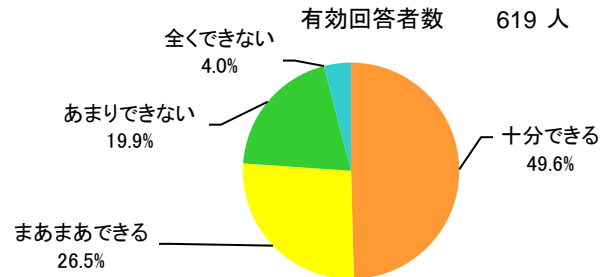
野菜を使った簡単レシピを動画紹介しています。

●主食・主菜・副菜を3つそろえて1日2回以上食べることが「ほとんどない」と答えた方が、昨年に比べ1.1ポイント減っています(11.1%→10.0%)。バランスのよい食事は健康な生活に欠かせません。糖尿病や高血圧をはじめとする生活習慣病や感染症に負けない身体づくりに向け、食を通じた健康づくりについて、情報提供を強化していきたいと思えます。

●皆さまからいただいたご意見をもとに、今後も食育の推進を図ってまいります。ご協力ありがとうございました。

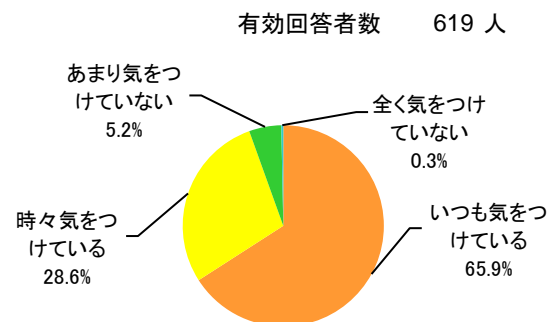
## 問1 自分で料理を作ることは？

選択肢	回答者数
十分できる	307人
まあまあできる	164人
あまりできない	123人
全くできない	25人



## 問2 食品の廃棄を少なくするように気をつけていますか？

選択肢	回答者数
いつも気をつけている	408人
時々気をつけている	177人
あまり気をつけていない	32人
全く気をつけていない	2人

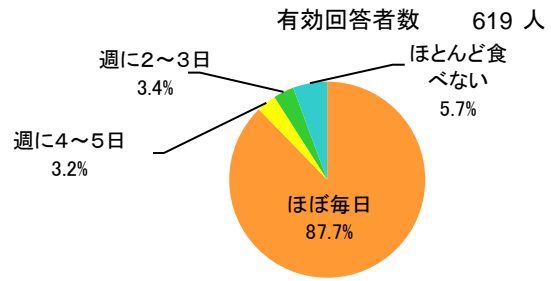


# 「食育について」(令和4年7月15日～7月25日実施)

## 問3 ふだん朝食を食べますか？

・朝食を食べる・・・エネルギー源となる食べ物, 飲み物を飲食すること

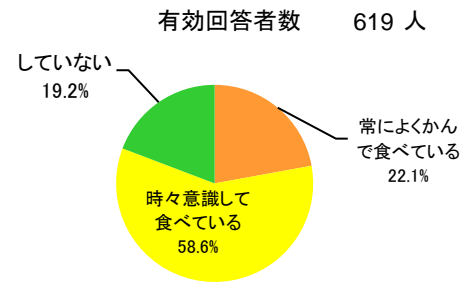
選択肢	回答者数
ほぼ毎日	543 人
週に4～5日	20 人
週に2～3日	21 人
ほとんど食べない	35 人



## 問4 よくかんで食べていますか？

・よくかんで食べる・・・目安は1口に20回以上

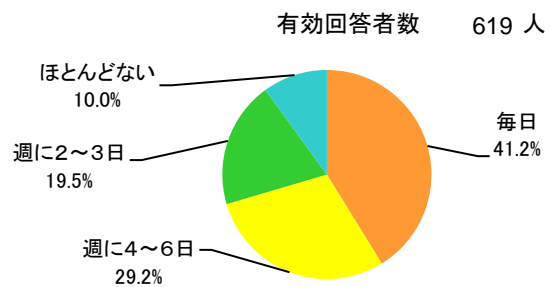
選択肢	回答者数
常によくかんで食べている	137 人
時々意識して食べている	363 人
していない	119 人



## 問5 主食, 主菜, 副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ですか？

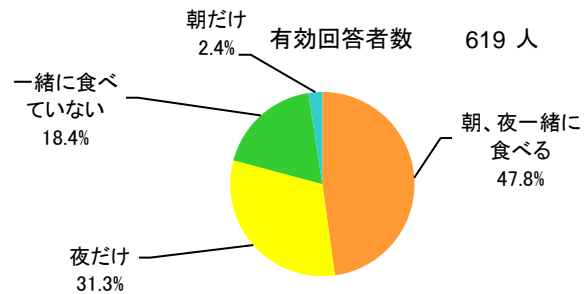
・主食・・・ごはん・パン・麺など ・主菜・・・肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理 ・副菜・・・野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理

選択肢	回答者数
毎日	255 人
週に4～6日	181 人
週に2～3日	121 人
ほとんどない	62 人



## 問6 家族と一緒に食事をとっていますか？

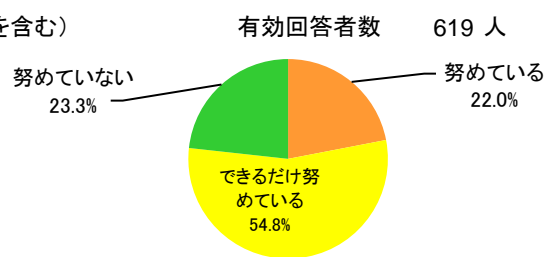
選択肢	回答者数
朝、夜一緒に食べる	296 人
夜だけ	194 人
一緒に食べていない	114 人
朝だけ	15 人



## 問7 「地産地消」に努めていますか？

・「地産地消」・・・県内で生産された農産物や水産物をその地域で消費すること(自家栽培等を含む)

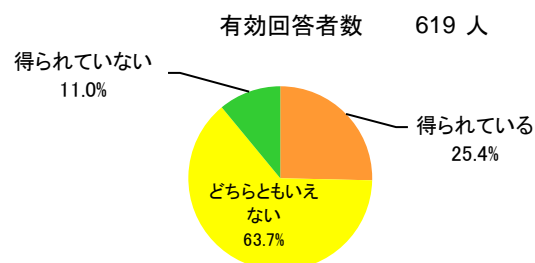
選択肢	回答者数
努めている	136 人
できるだけ努めている	339 人
努めていない	144 人



## 「食育について」(令和4年7月15日～7月25日実施)

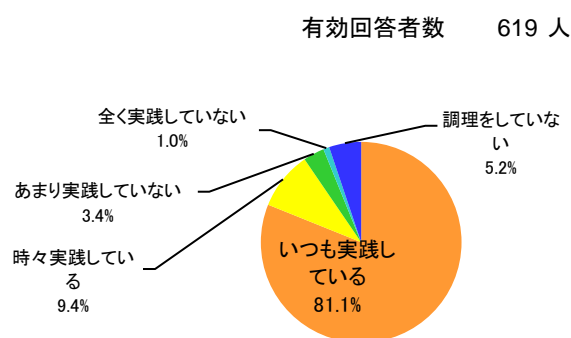
### 問8 食品の安全性について十分な情報を得られていますか？

選択肢	回答者数
得られている	157 人
どちらともいえない	394 人
得られていない	68 人



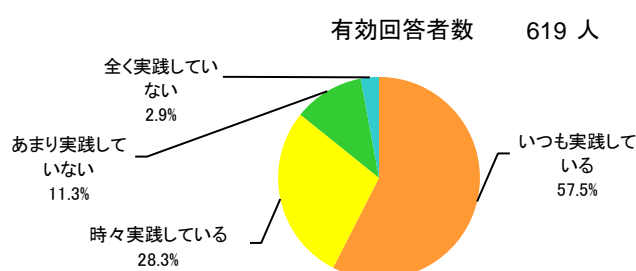
### 問9 料理の前に手洗いを実践していますか？

選択肢	回答者数
いつも実践している	502 人
時々実践している	58 人
あまり実践していない	21 人
全く実践していない	6 人
調理をしていない	32 人



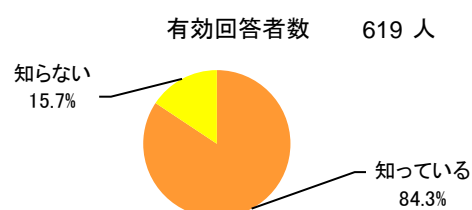
### 問10 食事の前に手洗いを実践していますか？

選択肢	回答者数
いつも実践している	356 人
時々実践している	175 人
あまり実践していない	70 人
全く実践していない	18 人



### 問11 糖尿病は、自覚症状がないままに進行する病気だと知っていますか？

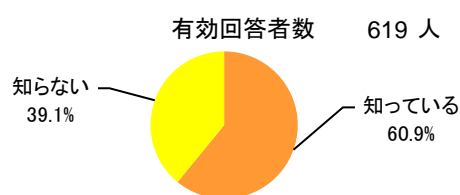
選択肢	回答者数
知っている	522 人
知らない	97 人



### 問12 糖尿病は、神経障害と関係がある病気だと知っていますか？

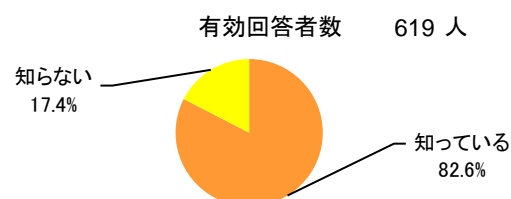
・神経障害・手足の痛みやしびれ・感覚のマヒなど

選択肢	回答者数
知っている	377 人
知らない	242 人



### 問13 糖尿病は、網膜症(目の異常)と関係がある病気だと知っていますか？

選択肢	回答者数
知っている	511 人
知らない	108 人

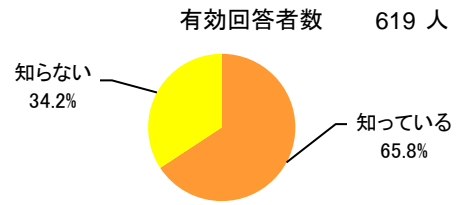


# 「食育について」(令和4年7月15日～7月25日実施)

## 問14 糖尿病は、腎症と関係がある病気だと知っていますか？

・腎症・・・尿がうまく作れなくなる腎臓の異常

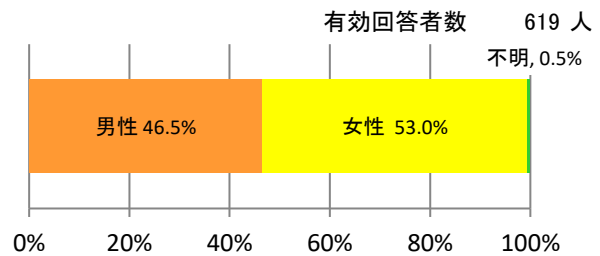
選択肢	回答者数
知っている	407 人
知らない	212 人



## モニターの属性

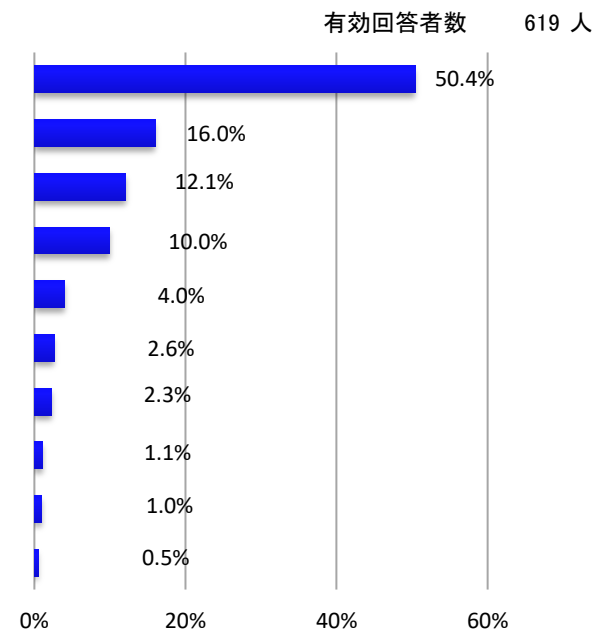
### モニター属性(性別)

選択肢	回答者数
男性	288 人
女性	328 人
不明	3 人



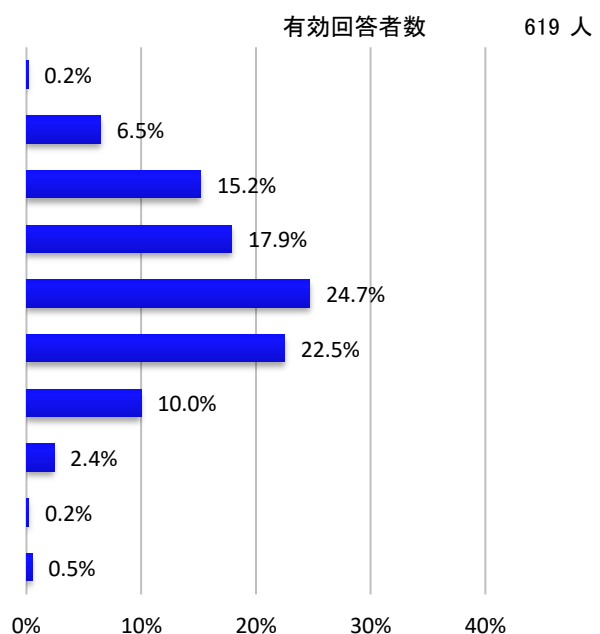
### モニター属性(地区)

選択肢	回答者数
倉敷	312 人
水島	99 人
児島	75 人
玉島	62 人
真備	25 人
庄	16 人
茶屋町	14 人
市外(在勤)	7 人
船穂	6 人
不明	3 人



### モニター属性(年代)

選択肢	回答者数
90代	1 人
80代	40 人
70代	94 人
60代	111 人
50代	153 人
40代	139 人
30代	62 人
20代	15 人
10代	1 人
不明	3 人



(注)各回答項目の割合(%)は、端数処理の関係上、合計が100%にならない場合があります。