

「食育について」(令和7年7月11日～7月22日実施)

送付数:1,461人

回答数:613人

回答率:42.0%

担当課:健康づくり課(086-434-9868)

【アンケートの目的】

食育推進に関する施策等に反映させるため、市民の皆さまの食行動等について、アンケートを行いました。

【担当課のコメント】

●一口目に野菜を食べているかについて、「いつも食べている」と答えた方が昨年に比べ2.1ポイント増えています(35.7%→37.8%)。

●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」と答えた方が昨年に比べ3.0ポイント増えています(22.8%→25.8%)。

●1日に野菜を何皿食べているかについて、「5皿以上」と答えた方が昨年に比べ1.7ポイント増えています(5.3%→7.0%)。

倉敷市が推進している「くらしき3ベジプロジェクト」でも、「ベジわん:野菜を一口目に食べること」、「ベジもぐ:野菜をよくかんでゆっくり食べること」、「ベジもり:野菜を350g以上食べること」を勧めています。今後も、重要な食育推進の視点として評価し、教室、イベント、デジタル技術を活用しながら、あらゆる機会を通して推進していきたいと思います。

＜食育に関する情報＞

☆倉敷市健康増進計画・食育推進計画「くらしき健幸プラン」

<https://www.city.kurashiki.okayama.jp/fukushi/health/1011751/1014459.html>

☆倉敷市食育ポータル

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

自然に健康になれる食環境づくり「くらしき3ベジプロジェクト」について紹介していますので、ご覧ください。

☆YouTube「倉敷市動画チャンネル」

<https://youtu.be/d7CijQN7IK4>

「3ベジダンス」も紹介していますので、ご覧ください。

☆倉敷市健康づくり公式Instagram

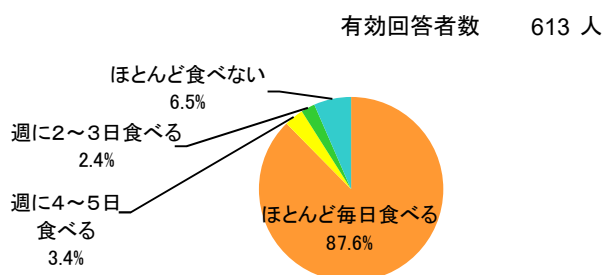
「倉敷市健康づくり公式」で検索

野菜を使った簡単レシピの動画等を紹介していますので、是非ご覧ください。

●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す。

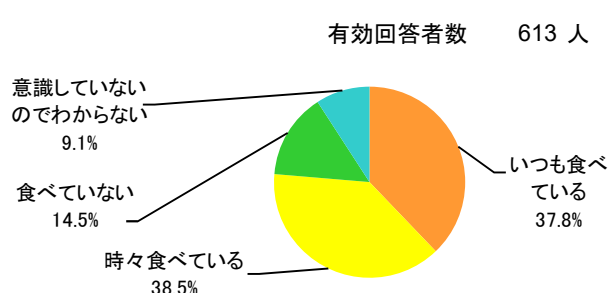
問1 朝食を食べていますか？

選択肢	回答者数
ほとんど毎日食べる	537 人
週に4～5日食べる	21 人
週に2～3日食べる	15 人
ほとんど食べない	40 人



問2 食事をする時、一口目に野菜を食べていますか？

選択肢	回答者数
いつも食べている	232 人
時々食べている	236 人
食べていない	89 人
意識していないのでわからない	56 人

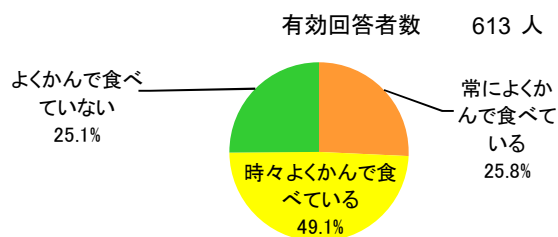


「食育について」(令和7年7月11日～7月22日実施)

問3 食事をする時、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

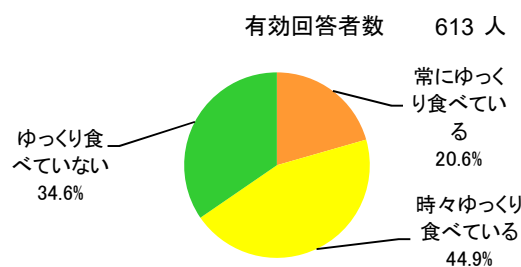
選択肢	回答者数
常によくかんで食べている	158 人
時々よくかんで食べている	301 人
よくかんで食べていない	154 人



問4 食事をする時、ゆっくり時間をかけて食べていますか？

・ゆっくり時間をかけて食べる…目安は1食に20分以上

選択肢	回答者数
常にゆっくり食べている	126 人
時々ゆっくり食べている	275 人
ゆっくり食べていない	212 人

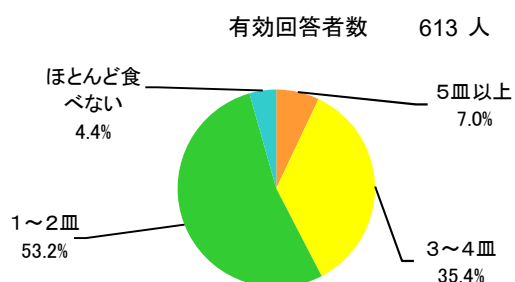


問5 1日に野菜料理を、皿数で考えると何皿食べていますか？

※「1皿」は、片手に乗るサイズの小皿一つ分(70g程度) ※「2皿」は、両手に乗るサイズの野菜料理

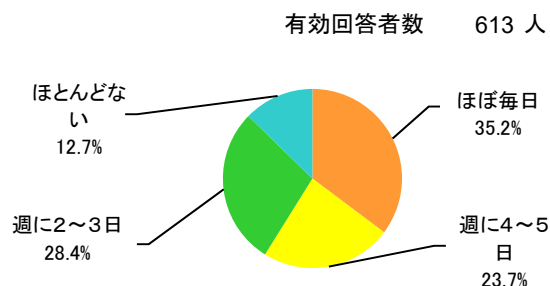
※カレーや丼もの等に含まれる野菜や添え野菜などもカウントしてください。 ※海藻類、きのこ類、いも類、野菜ジュース、漬物は除きます。

選択肢	回答者数
5皿以上	43 人
3～4皿	217 人
1～2皿	326 人
ほとんど食べない	27 人



問6 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？

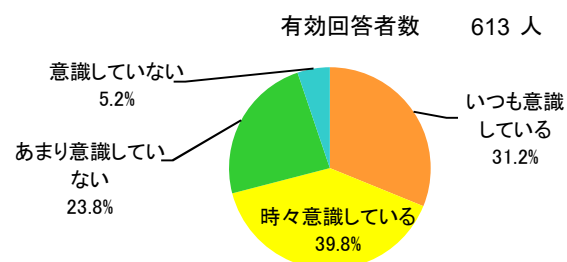
選択肢	回答者数
ほぼ毎日	216 人
週に4～5日	145 人
週に2～3日	174 人
ほとんどない	78 人



「食育について」(令和7年7月11日～7月22日実施)

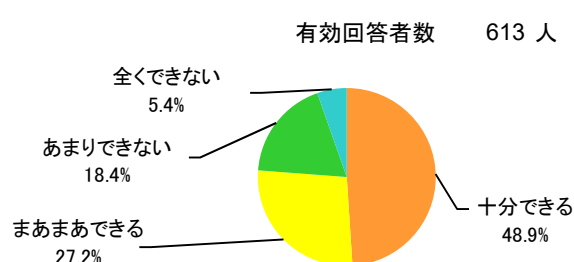
問7 普段から塩分を取りすぎないように意識していますか？

選択肢	回答者数
いつも意識している	191 人
時々意識している	244 人
あまり意識していない	146 人
意識していない	32 人



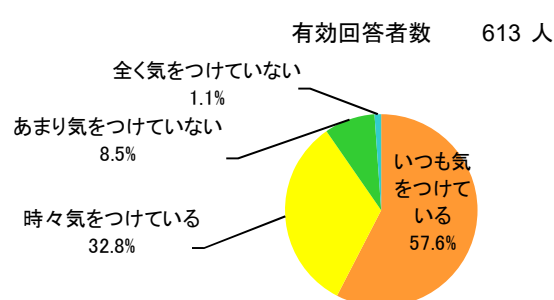
問8 自分で料理をすることができますか？

選択肢	回答者数
十分できる	300 人
まあまあできる	167 人
あまりできない	113 人
全くできない	33 人



問9 食品ロスを減らすように気をつけていますか？

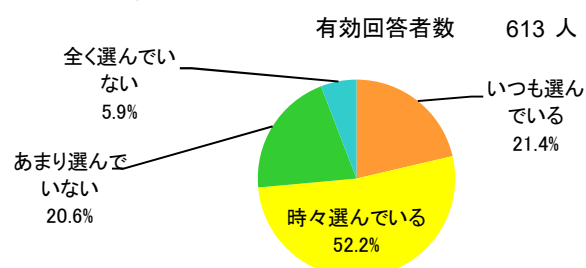
選択肢	回答者数
いつも気をつけている	353 人
時々気をつけている	201 人
あまり気をつけていない	52 人
全く気をつけていない	7 人



問10 「地産地消」を意識して、農林水産物・食品を選んでいきますか？

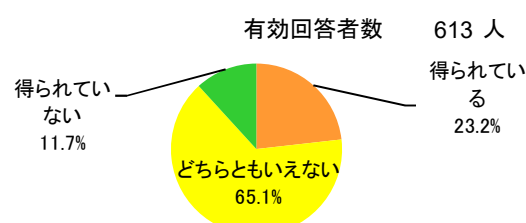
※「地産地消」…県内で生産された農産物や水産物をその地域で消費すること(自家栽培等を含む)。

選択肢	回答者数
いつも選んでいる	131 人
時々選んでいる	320 人
あまり選んでいない	126 人
全く選んでいない	36 人



問11 食品の安全性について十分な情報を得られていますか？

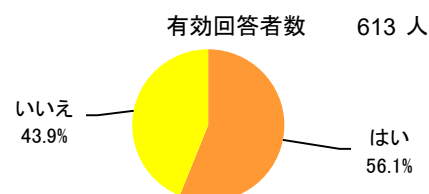
選択肢	回答者数
得られている	142 人
どちらともいえない	399 人
得られていない	72 人



「食育について」(令和7年7月11日～7月22日実施)

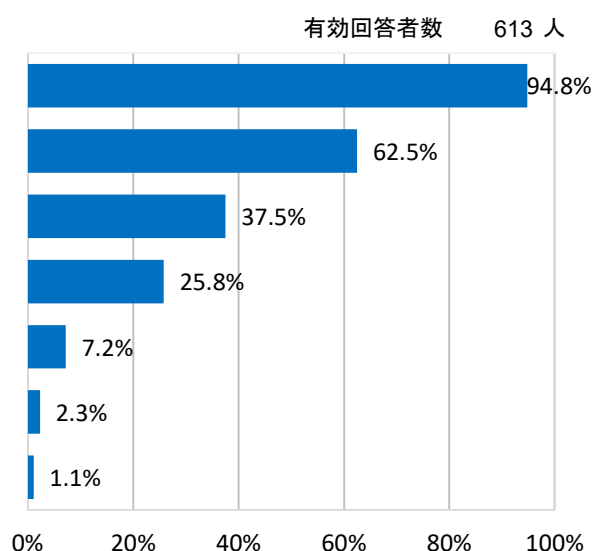
問12 災害時に備えて非常用の食品を備蓄していますか？

選択肢	回答者数
はい	344 人
いいえ	269 人



問13 過去1年間で、誰とともに食事をしましたか？(複数回答可)

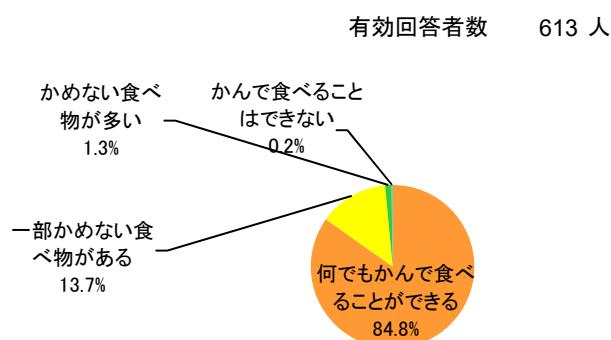
選択肢	回答者数
家族	581 人
友人	383 人
学校・職場	230 人
知人	158 人
地域コミュニティ(自治会等)	44 人
誰とも食べていない	14 人
サロンやデイサービス	7 人



※複数回答のため、割合総計が100%を超えています。

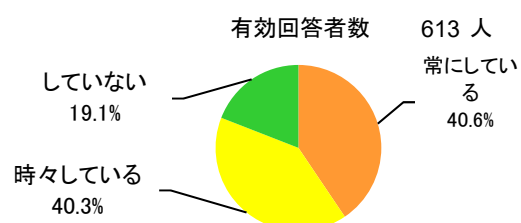
問14 かねで食えるときの状態について、あてはまる番号を1つ選んでください。

選択肢	回答者数
何でもかねで食べることができる	520 人
一部かめない食べ物がある	84 人
かめない食べ物が多い	8 人
かねで食べることはできない	1 人



問15 歯と歯の間を糸付きようじや歯間ブラシなどで、掃除していますか？

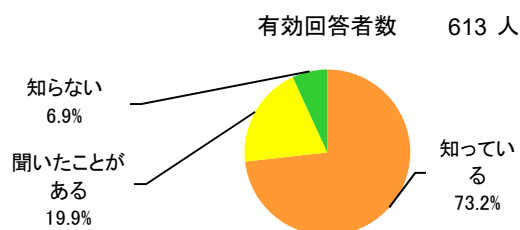
選択肢	回答者数
常にしている	249 人
時々している	247 人
していない	117 人



「食育について」(令和7年7月11日～7月22日実施)

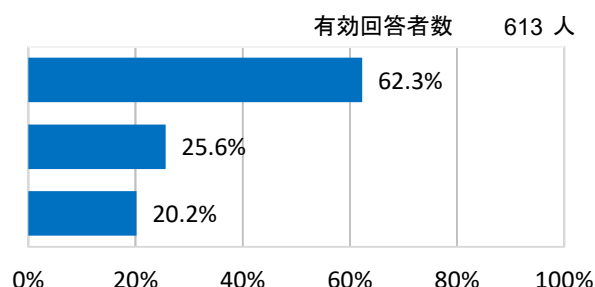
問16 歯周病が全身の病気(糖尿病など)に関係することを知っていますか？

選択肢	回答者数
知っている	449 人
聞いたことがある	122 人
知らない	42 人



問17 この1年間に歯科医院に行きましたか？(複数回答可)

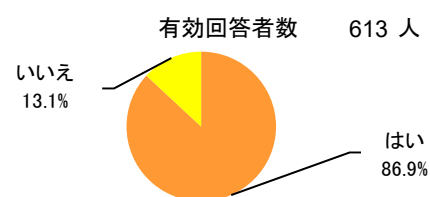
選択肢	回答者数
検診に行っている	382 人
行っていない	157 人
治療で通院している	124 人



※複数回答のため、割合総計が100%を超えています。

問18 かかりつけ歯科医院がありますか？

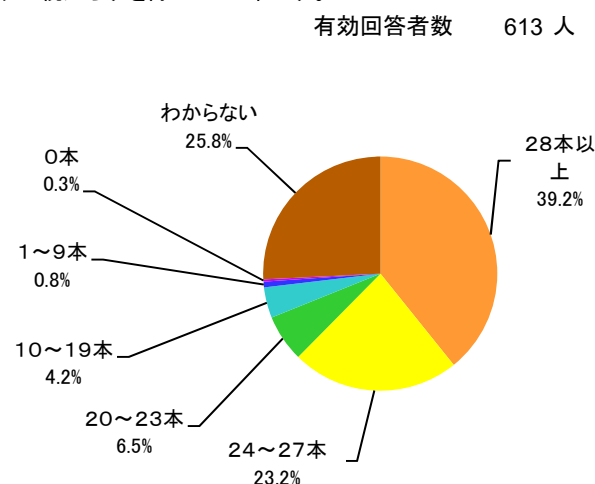
選択肢	回答者数
はい	533 人
いいえ	80 人



問19 自分の歯は、現在何本ありますか？

※親知らず、入れ歯、インプラントは含みません。さし歯は含みます。※通常は親知らずを除いて28本です。

選択肢	回答者数
28本以上	240 人
24～27本	142 人
20～23本	40 人
10～19本	26 人
1～9本	5 人
0本	2 人
わからない	158 人

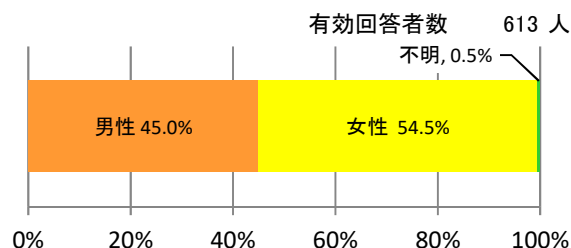


(次ページにモニター属性の内訳あり)

「食育について」(令和7年7月11日～7月22日実施)

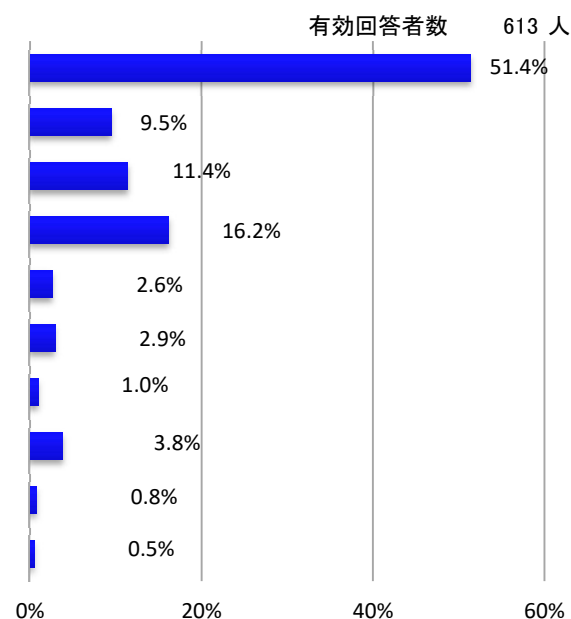
モニターの属性(性別)

選択肢	回答者数
男性	276 人
女性	334 人
不明	3 人



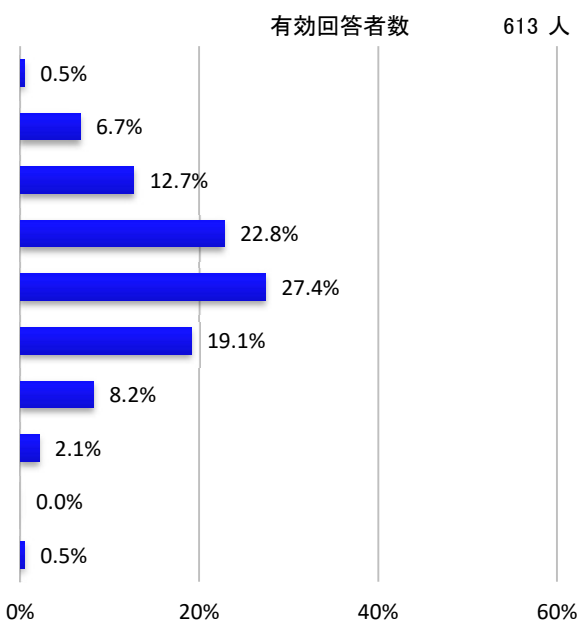
モニターの属性(地区)

選択肢	回答者数
倉敷	315 人
児島	58 人
玉島	70 人
水島	99 人
庄	16 人
茶屋町	18 人
船穂	6 人
真備	23 人
市外(在勤)	5 人
不明	3 人



モニターの属性(年代)

選択肢	回答者数
90代	3 人
80代	41 人
70代	78 人
60代	140 人
50代	168 人
40代	117 人
30代	50 人
20代	13 人
10代	0 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。