

市では、平成18年6月に「出雲市食育のまちづくり推進計画(計画期間：平成18年度～平成22年度)」を策定し、食育推進の取り組みを行っています。

昨年12月には、食育に関する意識や計画数値の目標達成状況を把握し、今後の食育推進施策に反映するために、「食育に関するアンケート」を実施しました。今回はアンケート結果を中心に食育について考えていきます。

よく聞く言葉「食育」って

規則正しい食生活、栄養バランスのとれた食事はもちろんのこと、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなど食に関する基礎を身につけることや、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化への理解を深めることなど、これらもすべて「食育」です。

【食育】LIFEの意識

食育の認知度や関心度、実践度の結果(グラフ1～3)から、約8割の人が食育に関心があると答えています。一方、実践している人は約6割にとどまっています。食育の認知度を高める取り組みとともに、食育を実践する人が増える取り組みが必要であると考えられます。

【市民の食生活は】

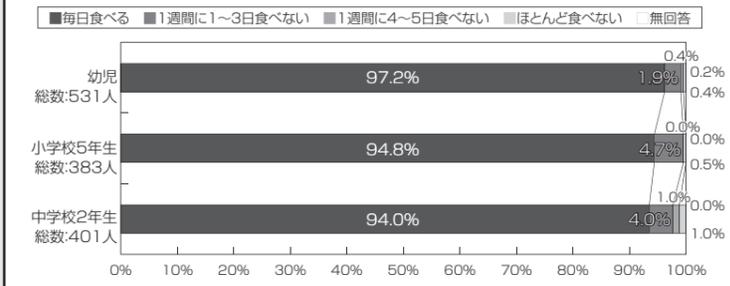
推進計画の重点目標で掲げている「朝ごはんを食べる」「バランスのとれた食生活」に関するアンケート結果は次のとおりとなりました。(グラフ4～6)  
朝食の摂取状況では、男女ともに20歳代が最も欠食割合が高く、男性は29.2%、女性は8.8%という結果となりました。その理由としては、仕事などで時間が不規則、食べる時間がない、食欲がない、食べる習慣がない、食べるより寝ていたいといった回答が上位を占め、ライフスタイルの多様化とともに、生活習慣にも問題があることが分かりました。

朝食の摂取状況

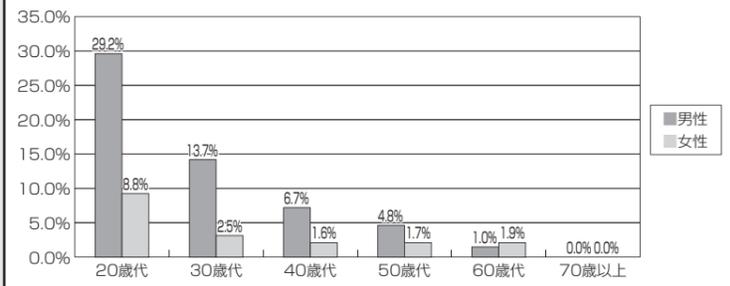
朝食を欠食する市民の割合

現状=幼児(2～4歳)	0.4%	22年度目標値= 3歳児	0%
小学校5年生	0.5%	小学校5年生	0%
中学校2年生	1.0%	中学校2年生	0%
20歳代男性	29.2%	20歳代男性	15%

グラフ4 子どもの朝食の摂取状況



グラフ5 大人の朝食の欠食状況

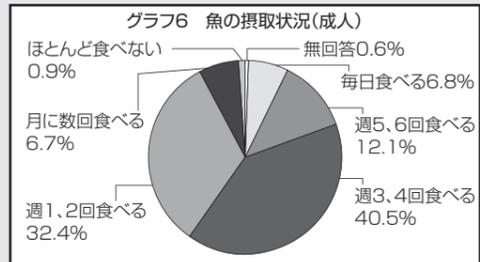


グラフ4は幼児・小学校5年生・中学校2年生の朝食の摂取状況を表したものです。「ほとんど食べない」と答えた人の割合は、幼児0.4%、小学校5年生0.5%、中学校2年生1.0%でした。また、成人について、年齢別に朝食の欠食状況を示したのがグラフ5です。男女ともに20歳代が最も高く、男性は29.2%、女性は8.8%が朝食を欠食しています。

魚の摂取状況

毎日魚を食べる人の割合 現状=6.8% 22年度目標値=60%

総数:2,319人



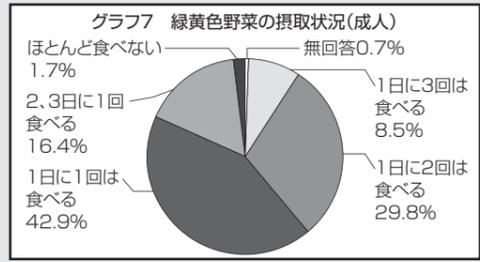
グラフ6は魚の摂取状況です。ふだん魚をどの程度食べているかたずねたところ、約9割が週1回以上魚を食べていますが、「毎日食べる」人は6.8%でした

緑黄色野菜の摂取状況

1日に2回以上緑黄色野菜を食べる人の割合

現状=38.3% 22年度目標値=60%

総数:2,319人

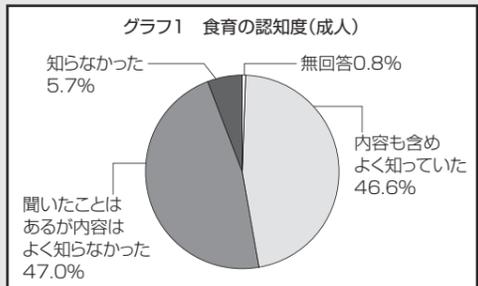


グラフ7は緑黄色野菜の摂取状況です。ふだん緑黄色野菜をどの程度食べているかたずねたところ、「1日2回以上食べる」「1日に3回食べる」「1日に2回食べる」人は38.3%でした。また、別の問いで自分の食生活の問題点をたずねたところ、39.7%が「野菜の摂取量が少ない」、38.6%が「栄養バランスが悪い」ことをあげていました。

食育の認知度

「食育」という言葉に対する市民の認知度 現状=46.6% 22年度目標値=50%

総数:2,319人



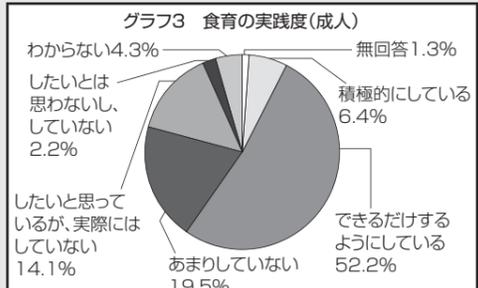
グラフ1は「食育」の認知度を表したものです。「食育という言葉やその意味を知っていた」と答えた人の割合は46.6%でした。

食育の実践度

食育を実践している市民の割合

現状=58.6% 22年度目標値=80%

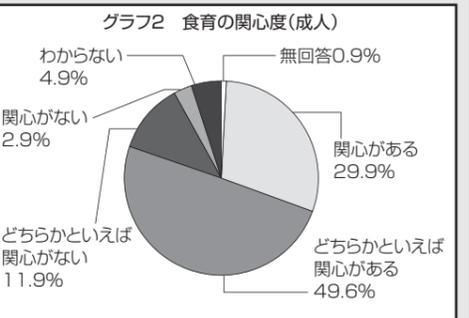
総数:2,319人



グラフ3は「食育」の実践度を表したものです。58.6%が実践している(「積極的にしている」+「できるだけするようにしている」)と答えています。

食育の関心度

総数:1,004人



グラフ2は「食育」の関心度を表したものです。79.5%が「関心がある」「関心がある」+「どちらかといえば関心がある」と答えています。

今回のアンケート結果は、サンプル調査です。皆さんの食生活の状況はどうですか。長年身についた生活習慣を変えるのはなかなか難しいものですが、まずはできることから少しずつ工夫や心がけをすることが大切です。たとえば朝食を例にとると、前の晩に少し準備をしておく、起床時間を少し早める、前の晩の夕食の時間や寝る時間を早くするなどしてみてもいいかがでしょうか。また、出雲は自然の恵みの宝庫です。旬の野菜や魚は新鮮で、栄養価も高くおいしいものです。豊富に出回っているのでも、手に入りやすいので、積極的に食べましょう。生産者や販売者も、「今が旬」の表示をすることで、調理方法や料理のレシピを添えるなどの工夫も必要です。今後市では、関係機関と連携し、若い世代に向けての啓発活動や地産地消、魚の消費拡大に向けての講座の開催、無理せず楽しく食育ができるような取り組みや情報発信を進めていきます。

「6月は食育月間」「毎月19日は食育の日」です。家族そろって食卓を囲み、楽しい食事の時間をすごしながら、食育について考えてみませんか。

アンケートにご協力いただきました。皆さんありがとうございました。