

食育の現状と意識に関する調査報告書

平成 23 年 3 月

内閣府食育推進室

目 次

本報告書の読む際の注意	1
調査の概要	3
調査結果の概要	4
調査結果の詳細	7
1 食育への関心について	8
(1) 食育の周知度	8
(2) 食育への関心度	10
2 現在の食生活・生活習慣について	12
(1) 朝食頻度	12
(2) 欠食頻度	35
(3) バランスの良い食事の頻度	37
(4) メタボリックシンドロームの認知度	50
(5) メタボリックシンドロームの予防や改善のための食事・運動等の実践度	52
(6) 食べ方への関心度	65
(7) 噛むこと、味わって食べることの実践度	68
(8) 参考にしている指針等の有無	71
(9) 1食の適量とバランスの理解度	76
(10) 食生活の満足度	78
(11) 住んでいる地域や地域の人々の状況	86
3 家族との食事について	96
(1) 朝食の共食頻度	96
(2) 夕食の共食頻度	113
(3) 共食に伴う利点	130
(4) 共食態度及び家庭の状況	133

4 ふだんの食に関する取組について	142
（1）食に関する取組	142
5 仕事について	148
（1）職場・職場近くの状況	148
調査票	157
集計表	171
標本抽出方法	315

〔本報告書を読む際の注意〕

- 1 Nは質問に対する回答者数で、100%が何人の回答に相当するかを示す比率算出の基数である。
 なお、特に数字を示していない場合はN = 1,853人（有効回収数）である。
- 2 標本誤差は回答者数（N）と得られた結果の比率によって異なるが、単純任意抽出法（無作為抽出）を仮定した場合の誤差（95%は信頼できる誤差の範囲）は下表のとおりである。

各回答の N	10% (又は90%)	20% (又は80%)	30% (又は70%)	40% (又は60%)	50%
3,500	±1.0	±1.3	±1.5	±1.6	±1.7
3,000	±1.1	±1.4	±1.6	±1.8	±1.8
2,500	±1.2	±1.6	±1.8	±1.9	±2.0
2,000	±1.3	±1.8	±2.0	±2.1	±2.2
1,000	±1.9	±2.5	±2.8	±3.0	±3.1
500	±2.6	±3.5	±4.0	±4.3	±4.4
100	±5.9	±7.8	±9.0	±9.6	±9.8

なお、本調査のように層化2段抽出法による場合は標本誤差が若干増減することもある。

また、誤差には調査員のミスや回答者の誤解などによる計算不能な非標本誤差もある。

- 3 質問の種類を示す記号は次のとおりである。

S Q : 前問で特定の回答をした一部の回答者のみに対して続けて行った質問（Sub Questionの略）。

3 M. A. : 1回答者が3つ以下までの回答をすることができる質問（Multiple Answersの略）。

このときM. T.（Multiple Totalの略）は回答数の合計を回答者数（N）で割った比率であり、通常その値は100%を超える。

〔回答票〕：回答の選択肢を列記した「回答票」を示して、その中から回答を選ばせる質問。

- 4 結果数値（%）は表章単位未満を四捨五入してあるので、内訳の合計が計に一致しないこともある。

- 5 統計表等に用いた符号は次のとおりである。

0.0 : 表章単位に満たないが、回答者がいるもの

- : 回答者がいないもの

- 6 調査結果の分析記述においては、全体平均と比べ、統計的に有意差のあるものを中心にふれている。

なお、誤差を考慮し、該当者数が50未満のものについてはふれていない。

- 7 本調査で用いた都市規模区分は次のとおりである。

大 都 市（東京都区部，政令指定都市）

中 都 市（人口10万人以上の市）

小 都 市（人口10万人未満の市）

町 村

8 本調査で用いた地域ブロック区分は次のとおりである。

北海道：北海道

東 北：青森県，岩手県，宮城県，秋田県，山形県，福島県

関 東：茨城県，栃木県，群馬県，埼玉県，千葉県，東京都，神奈川県

北 陸：新潟県，富山県，石川県，福井県

東 山：山梨県，長野県，岐阜県

東 海：静岡県，愛知県，三重県

近 畿：滋賀県，京都府，大阪府，兵庫県，奈良県，和歌山県

中 国：鳥取県，島根県，岡山県，広島県，山口県

四 国：徳島県，香川県，愛媛県，高知県

九 州：福岡県，佐賀県，長崎県，大分県，熊本県，宮崎県，鹿児島県，沖縄県

9 本報告書で結果を引用した過去の調査は次のとおりである。

平成 22 年 3 月調査 「食育の現状と意識に関する調査」
(全国 20 歳以上の者 5,000 人，有効回収数 2,936 人)

平成 21 年 3 月調査 「食育に関する意識調査」
(全国 20 歳以上の者 3,000 人，有効回収数 1,862 人)

平成 20 年 3 月調査 「食育に関する意識調査」
(全国 20 歳以上の者 3,000 人，有効回収数 1,745 人)

平成 19 年 3 月調査 「食育に関する意識調査」
(全国 20 歳以上の者 3,000 人，有効回収数 1,831 人)

平成 17 年 7 月調査 「食育に関する特別世論調査」
(全国 20 歳以上の者 3,000 人，有効回収数 1,626 人)

調 査 の 概 要

- 1 調査目的 食育に対する国民の意識を把握し、今後の食育推進施策の参考とする。
- 2 調査項目 (1) 食育への関心
(2) 現在の食生活・生活習慣
(3) 家族との食事
(4) ふだんの食に関する取組
(5) 仕事
- 3 調査対象 (1) 母集団 全国20歳以上の者
(2) 標本数 3,000人
(3) 抽出方法 層化2段無作為抽出法
- 4 調査時期 平成22年12月3日～12月19日
- 5 調査方法 調査員による個別面接聴取
- 6 調査実施委託機関 社団法人 中央調査社
- 7 回収結果 (1) 有効回収数(率) 1,853人(61.8%)
(2) 調査不能数(率) 1,147人(38.2%)
- 不能内訳 -

転居	112	長期不在	84	一時不在	384
住所不明	52	拒否	448	その他	67

(病気など)

8 性・年齢別回収結果

性・年齢		標本数	回収数	回収率	性・年齢		標本数	回収数	回収率
				%					%
男	20～29歳	190	75	39.5	女	20～29歳	205	108	52.7
	30～39歳	271	134	49.4		30～39歳	270	176	65.2
性	40～49歳	249	127	51.0	40～49歳	246	173	70.3	
	50～59歳	260	153	58.8	性	50～59歳	259	176	68.0
	60～69歳	261	187	71.6	60～69歳	262	198	75.6	
	70歳以上	220	147	66.8	70歳以上	307	199	64.8	
	計	1,451	823	56.7	計	1,549	1,030	66.5	

調査結果の概要

「食育の周知度」は74.0%（P8参照）、「食育への関心度」は70.5%で（P10参照）、前回調査と同程度だった。

朝食をほとんど毎日食べる者は85.3%で、前回調査と同程度だった。（P12参照）

朝食をほとんど毎日食べることは、「生活のリズムがとれる」、「体調が良い」、「朝、排便がある」、「家族とのコミュニケーションがとれる」など、体調や生活の質を向上させると感じている者が多い。（P25参照）

この5年程度における朝食を食べる回数の変化については、89.6%の者が変化がないと感じている（P27参照）。しかし、朝食頻度が増えた者は、朝食頻度が減った者に比べて、体調や気持ち「大変良くなった」、「少し良くなった」など、肯定的な変化を感じる傾向にある。

（P33参照）

朝食を家族とほとんど毎日一緒に食べる者は50.1%（P96参照）、夕食を家族とほとんど毎日一緒に食べる者は56.5%で、前回調査と同程度だった。（P113参照）

食事を家族と一緒に食べることは、一人で食べることに比べて、「家族とのコミュニケーションを図ることができる」、「楽しく食べることができる」、「規則正しい時間に食べることができる」、「栄養バランスの良い食事を食べることができる」など、精神面の安心感、生活や食事の質を向上させると感じている者が多い。（P130参照）

家族との食事について、「家ではいつも、例えば、主食・主菜・副菜を基本にするなど、栄養バランスのとれた食事を食べられる状況にある」、「私が健康や食生活をより良くすることに、家族は協力的である」、「家族と一緒に食事をするのは楽しい」など、家族との食事を肯定的にとらえている者ほど、食事を家族と一緒に食べる傾向にある。

（朝食，P98～101参照）、（夕食，P115～118参照）

バランスの良い食事をほとんど毎日食べる者は70.3%で、前回調査（66.6%）よりも上昇が見られた。（P37参照）

ふだんの食生活について、「食事時間が楽しい」と感じている者が 83.2%、「食事がおいしく食べられる」と感じている者が 94.5%、「食卓の雰囲気は明るい」と感じている者が 77.8%で、いずれも前回調査と同程度だった。（P78～79 参照）

適切な食事，定期的な運動，週に複数回の体重計測，のいずれかを実践して，半年以上継続している者の割合は 41.5%である。（P52 参照）

噛み方，味わい方といった食べ方に関心がある者の割合は 70.2%である。（P65 参照）

噛み方，味わい方といった食べ方への関心が高い者ほど，朝食を毎日食べ（P14 参照），バランスの良い食事を取り（P39 参照），メタボリックシンドロームの予防や改善のための食事・運動等の実践度が高い傾向にある。（P55 参照）

ふだんの食生活で，よく噛んで，味わって食べている者の割合は 66.2%である。（P68 参照）

ふだんの食生活で，よく噛んで，味わって食べている者ほど，朝食を毎日食べ（P15 参照），バランスの良い食事を取り（P40 参照），メタボリックシンドロームの予防や改善のための食事・運動等の実践度が高い傾向にある。（P55 参照）