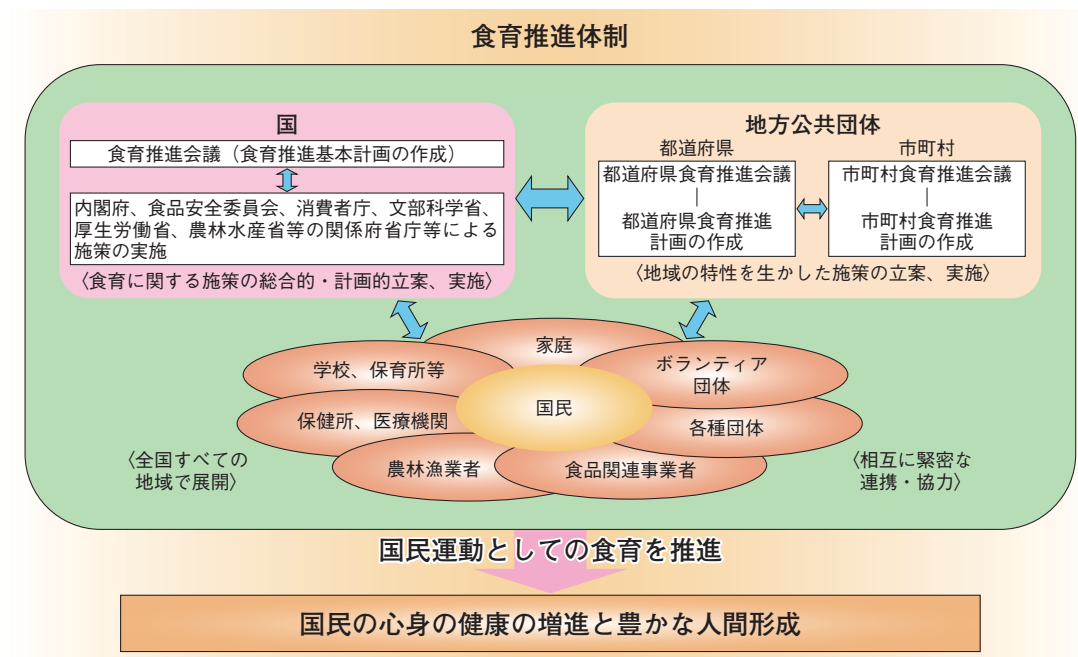




第2節

食をめぐる意識と実践の現状

1 国民の食育に関する意識

食育に関する国民の意識を把握するために、平成26年12月に、全国の20歳以上を対象にした「食育に関する意識調査」を実施した。この調査においては、食生活に関する意識や現在の食生活の実践状況、家族等との食事、子供の頃の食事づくりに関する経験などについて調査を行った。

(1) 食生活に関する意識や現在の食生活の実践状況

①現在の食生活の評価

現在の食生活を良いと思っている人は約7割

現在の食生活をどのように思うか尋ねたところ、「良い」（「大変良い」及び「良い」の合計）と回答した人の割合は68.6%である（図表-1）。

②健全な食生活の実践の心掛け

日頃から健全な食生活の実践を心掛けている人は4人に3人

日頃から健全な食生活を実践することを「心掛けている」（「常に心掛けている」及び「心掛けている」の合計）と回答した人は75.3%で、男性よりも女性の方が「心掛けている」と回答する人の割合が高かった（図表-2）。

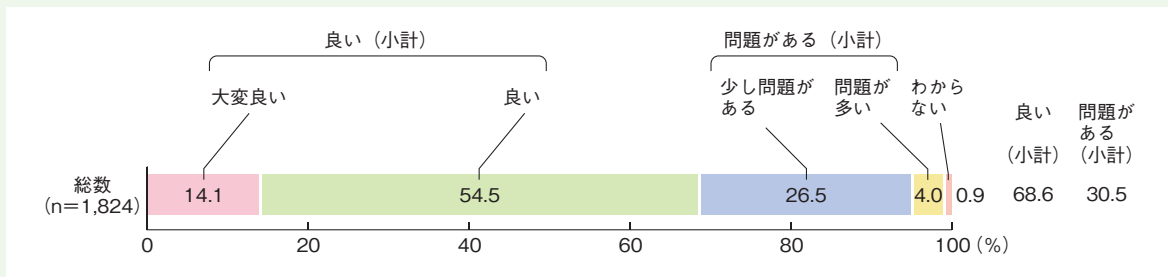
③栄養バランスに配慮した食生活の実践状況

1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが「ほぼ毎日」ある人は約7割

主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日に2回以上、「ほぼ毎日」とあると回答した人は67.8%である（図表-3）。

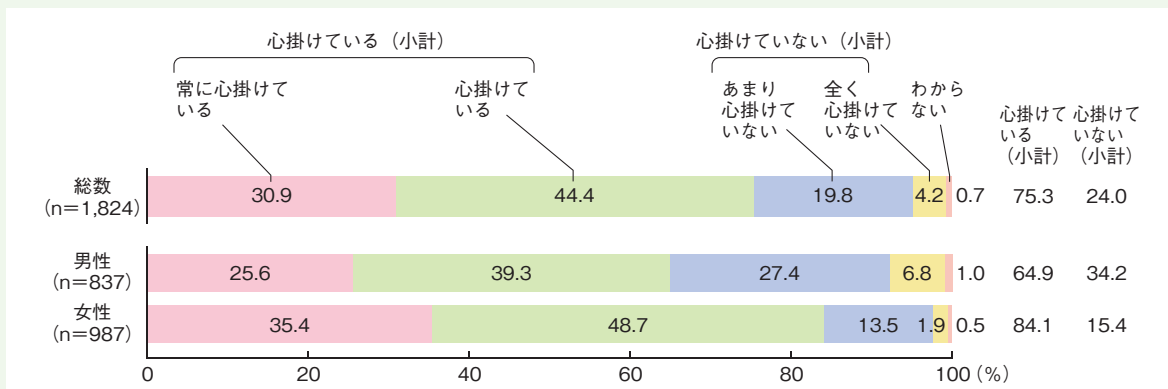
また、「週に4～5日」「週に2～3日」「ほとんどない」と回答した人に対して、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが出来ないことに影響を与えている要因を尋ねたところ、「時間の余裕がないこと」と回答した人が約5割、「手間が煩わしいこと」と回答し

図表-1 現在の食生活の評価



資料：内閣府「食育に関する意識調査」(平成26年12月)

図表-2 健全な食生活の実践の心掛け



資料：内閣府「食育に関する意識調査」(平成26年12月)

た人が4割以上いた一方で、主食・主菜・副菜をそろえて食べることにより「量が多くなること」や、「そろえる必要を感じないこと」と回答する人も1割以上存在した(図表-3)。

④食費に対する意識

食費にお金を掛けることを惜しまない人は約3割

食費にお金を掛けることについて、「お金を掛けることは惜しまない」と回答した人の割合は30.2%で、「お金を掛けることは惜しまない」と回答した人の割合は、20歳代の男性、60歳以上の女性で高くなっている(図表-4)。

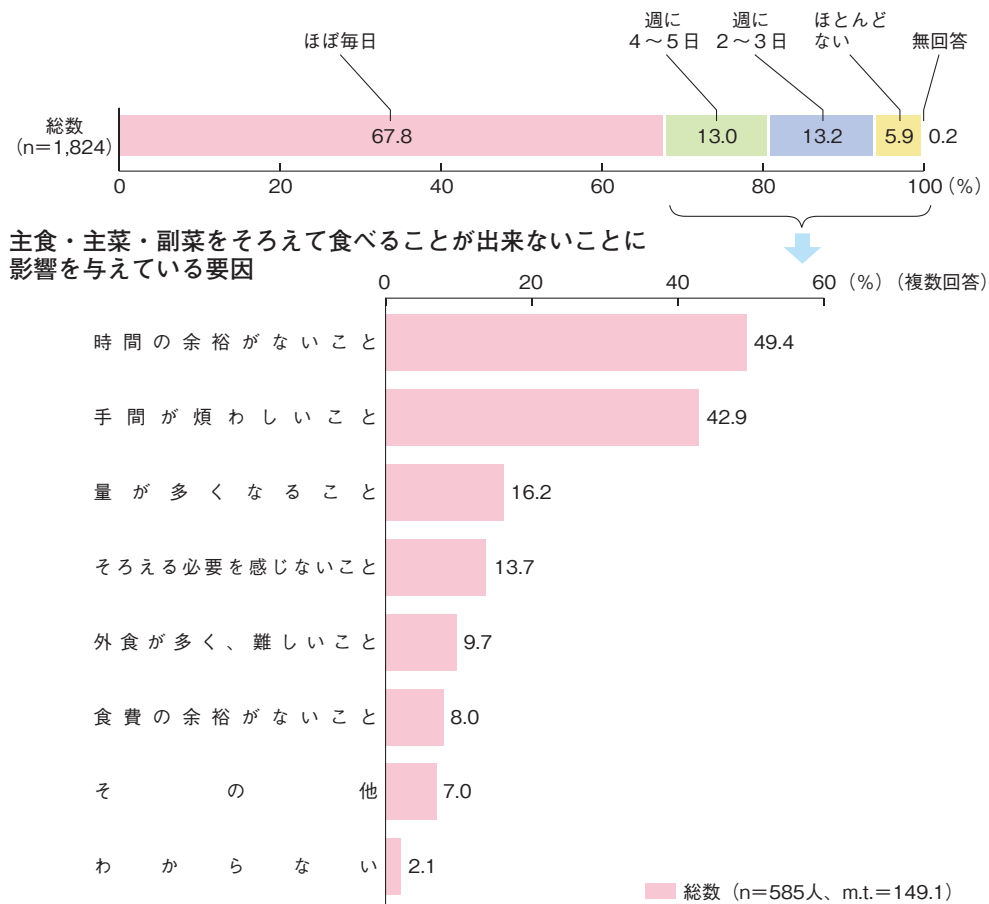
(2) 家族等との食事

①一人で食えることについて

一日全ての食事を一人で食えることは「ほとんどない」と回答した人は約7割

一日全ての食事を一人で食えることがあるか尋ねたところ、「ほとんどない」と回答した人が71.8%と最も多かった。「ほとんど毎日」と回答した人は9.8%で、その割合は20歳代の男性及び70歳以上の女性で高くなっている(図表-5)。

図表-3 主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度



資料：内閣府「食育に関する意識調査」（平成26年12月）

②地域等での共食に対する意識

地域や所属コミュニティー（職場等を含む）での食事の機会があれば参加したい人は3人に1人

一日全ての食事を一人で食べることが、「週に1日程度ある」「週に2～3日程度ある」「週に4～5日程度ある」「ほとんど毎日」と回答した人のうち、地域や所属コミュニティー（職場等を含む）での食事の機会があれば参加したいと「思う」（「とてもそう思う」及び「そう思う」の合計）人は、33.5%、「思わない」（「あまりそう思わない」及び「全くそう思わない」の合計）人は38.6%である（図表-6）。

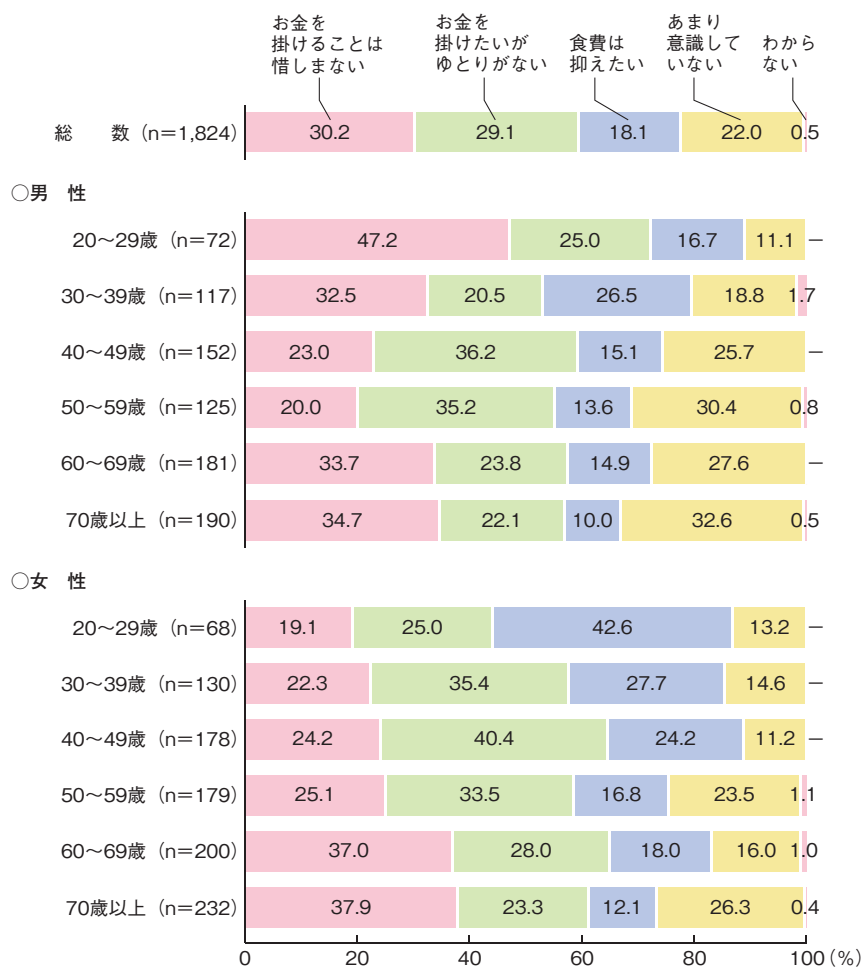
（3）子供の頃の食事づくりに関する経験

①子供の頃の食事づくりに関する経験

子供の頃の食事に関する手伝いの経験では、「食事の準備や後片付けを手伝った」と回答した人の割合が最も高い

子供の頃の食事に関する手伝いの経験について「家では、食事の準備や後片付けを手伝った」ことを「していた」（「いつもしていた」「たいていしていた」及び「時々していた」の合計）と回答した人の割合は74.3%で最も高く、「家では、家族と一緒に食料品の買い

図表-4 食費に対する意識



資料：内閣府「食育に関する意識調査」（平成26年12月）

物をした」（67.7%）、「家では、家族と一緒に料理をした」（56.0%）の順となっている（図表-7）。

②子供の頃の食事づくりに関する経験と現在の活用

子供の頃の食事づくりに関して、現在の食生活に活かされていると思う経験は「家族と一緒に料理をした」とことと「食事の準備や後片づけを手伝った」こと

現在の食生活に「活かされていると思う」（「とても活かされていると思う」及び「活

かされていると思う」の合計）子供の頃の食事づくりの経験は「家では、家族と一緒に料理をした」とことと「家では、食事の準備や後片づけを手伝った」ことで、その割合は約9割と高かった（図表-8）。