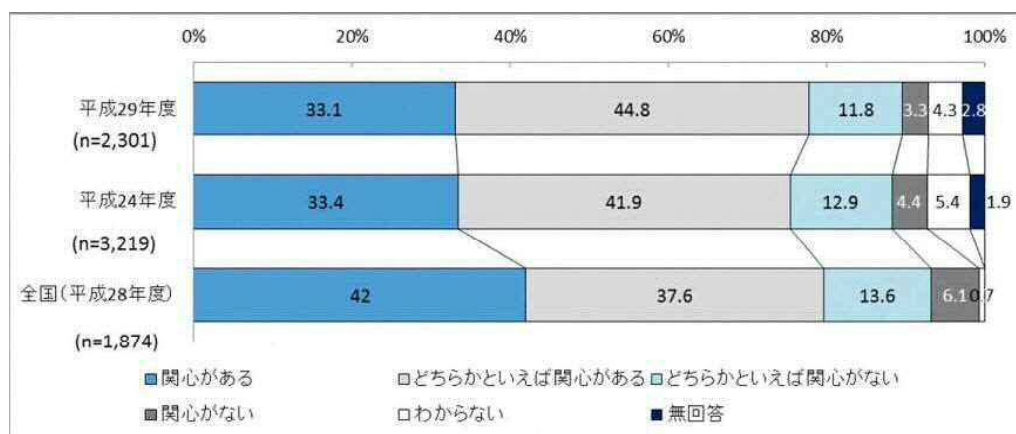


## 第4章 全国調査結果との比較

本調査（北九州市 平成29年度食育に関する実態調査）を前回調査（北九州市 平成24年度食育に関する実態調査）および全国調査（平成28年度 食育に関する意識調査 農林水産省）の結果と比較を行いました。

### 1. 食育への関心について

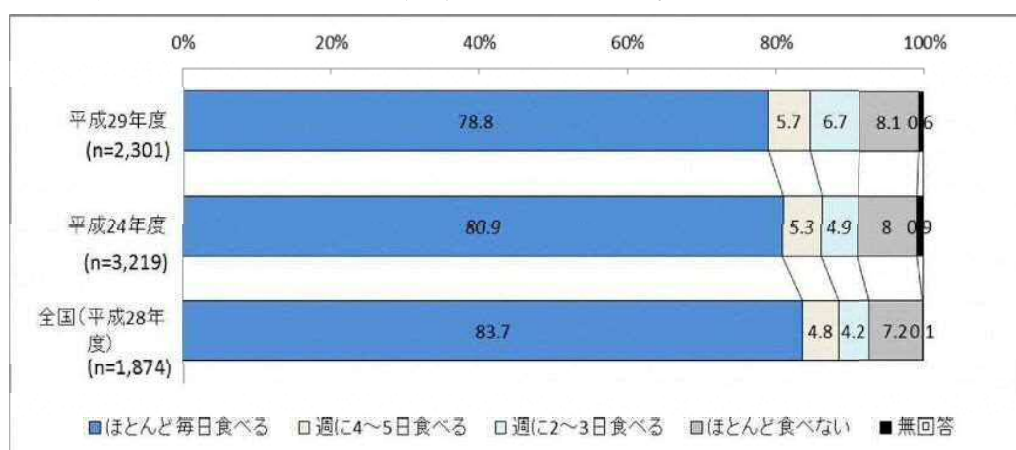
食育に「関心がある」（「関心がある」＋「どちらかといえば関心がある」）割合は77.9%で、全国調査の79.6%とほぼ同水準であり、本市の前回調査の75.3%よりは微増がみられました。



### 2. 朝食の摂取状況および朝食欠食が始まった時期について

#### 1) 朝食の摂取状況

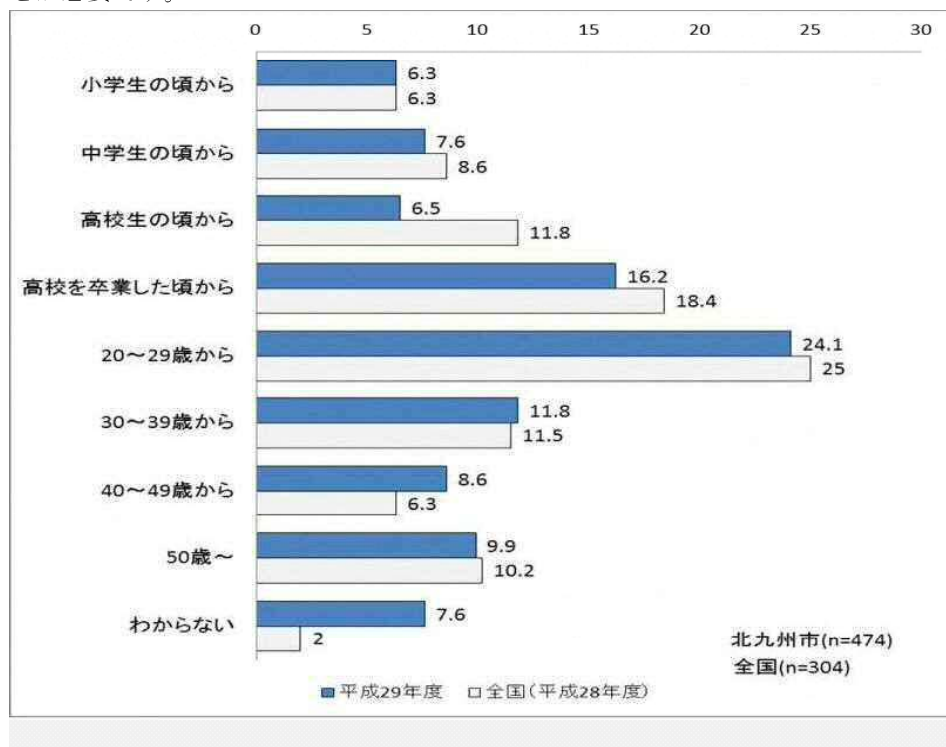
朝食を「ほとんど毎日食べる」割合は、78.8%で、前回調査とほぼ同水準で推移しています。全国調査の結果は83.7%がほとんど毎日朝食を摂取しています。



## 2) 朝食欠食が始まった時期

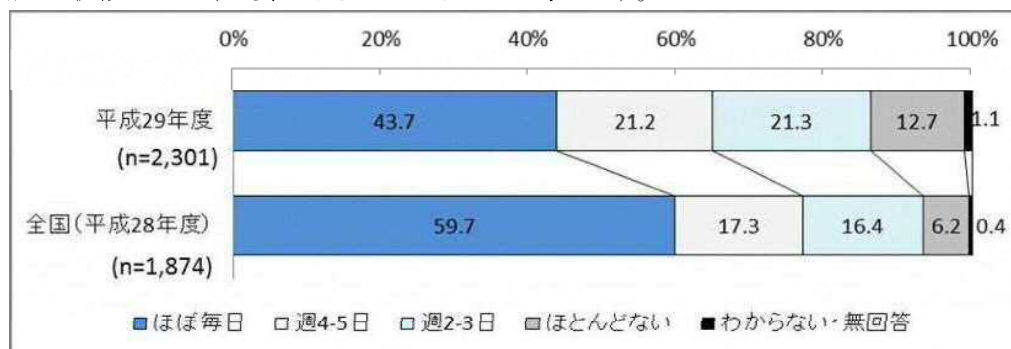
朝食欠食が始まった時期について、本市では20～29歳で24.1%と高い結果を示しています。全国においても20～29歳が25%と本市と同水準を示しています。また高校を卒業した頃から朝食欠食が始まった割合も、本市で16.2%、全国で18.4%と高いことがわかります。これらの結果から、社会人および大学進学のために一人暮らしが始まるなどの生活環境の変化による食環境の変化が朝食欠食開始の要因の1つであることも考えられます。

朝食欠食率の高い20～40歳代にむけて、朝食摂取の重要性を伝えていく必要があるのと同時に、簡単に出来る朝食レシピや、調理しなくてもよい朝食に相応しい食品の教示なども含めて伝えていくことが必要です。



## 3. 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる（バランスのよい食事をとる）頻度について

「ほぼ毎日そろえている」と回答した割合は43.7%と全国の59.7%より低い結果となっています。本市の調査で、主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数を増やすために必要なことをたずねた結果では、「手間がかからない」が54.4%、「時間がある」47.6%と高い回答でした。年代別では20-30歳代で「主食・主菜・副菜を毎日そろえている」割合が低かったために、若い世代に対しても、バランスのよい食事の重要性と「手間がかからず短時間で出来る」献立の提供などを若い世代が使用する情報ツールを利用して拡散していく必要があるのではないかと考えます。



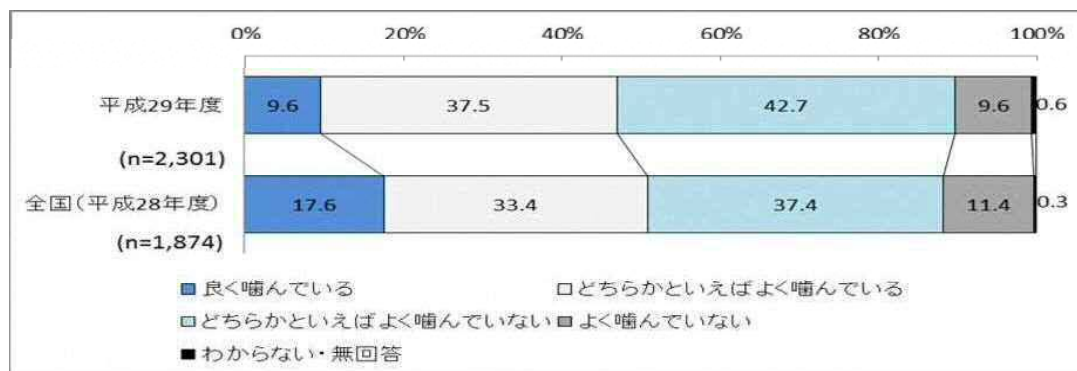
※全国調査の結果との整合性を図るため、北九州市食育実態調査結果では、「週に6日」と回答した者を「ほぼ毎日」の中に、「週に1日」と回答した者を「ほとんどない」の中に入れて結果を出しています。

#### 4. 食事をゆっくりよく噛んで食べる頻度について

「よく噛んでいる」と回答した割合は9.6%で全国の17.6%より低くなっています。市の調査で世代別にみた結果、男女とも70歳以上で「よく噛んでいる」と回答した割合が高くなっていました。20-30歳代はよく噛んで食べる割合が低い結果でした。よく噛むことは、幼児期からの習慣化も必要であるため、特に子育て世代に、噛む重要性を伝えていく必要があると考えます。

また、噛み応えのある食品の摂取なども意図的に家庭の中で取り入れていけるよう促すことも必要だと考えます。

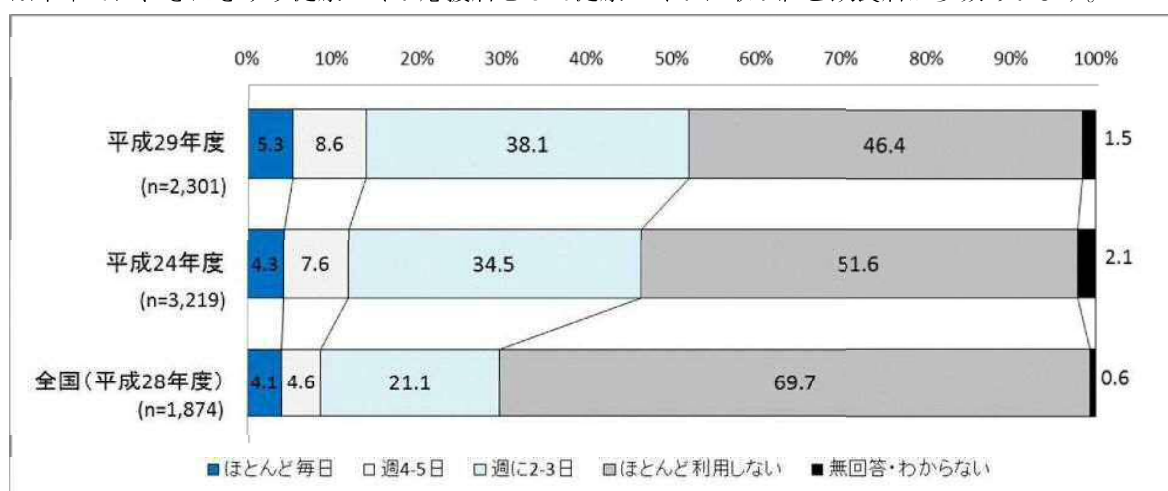
本市学校給食では、小・中学校で毎月1回「カミカミ献立」を取り入れ、発達段階に応じてよく噛んで味わって食べることの大切さについて食育指導を行っています。



#### 5. 外食・中食の利用について

外食や市販のお弁当、お惣菜をよく利用する割合（「ほとんど毎日+週4-5日」）は、13.9%と前回調査の11.9%より若干増加していました。全国調査結果は8.7%と本市より低く、本市では外食、中食の利用率が高いことが考えられます。外食・中食などを利用する理由としては、「作る手間が省ける」、「調理する時間がない」などの時間的問題が多く、外食・中食の利用はこれからも増加していくことが考えられるため、外食・中食摂取時における栄養のバランスの重要性について飲食店、販売店※と協力しながら市民に伝えていく必要があると考えます。

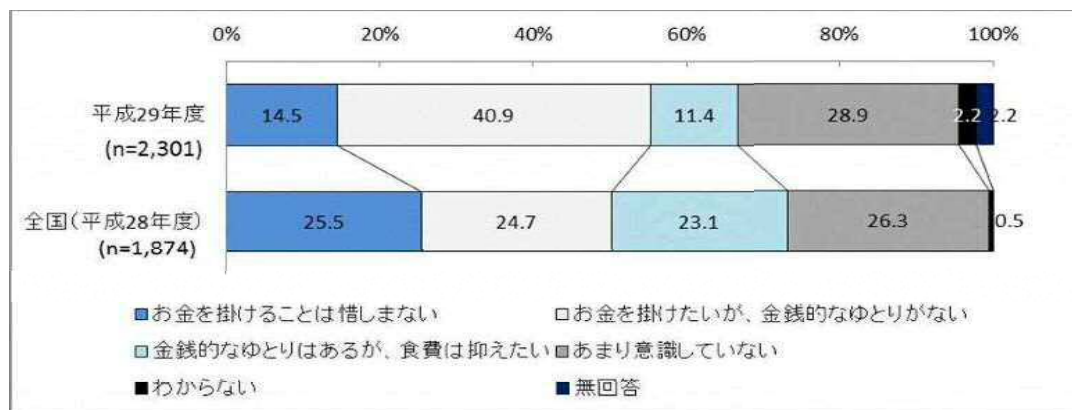
※本市では、きたきゅう健康づくり応援店として健康づくりに取り組む飲食店が多数あります。



※全国調査結果の「週に1回程度」、「1か月に2~3回程度」を「ほとんど利用しない」に含めて結果を出しています。

## 6. 食費について

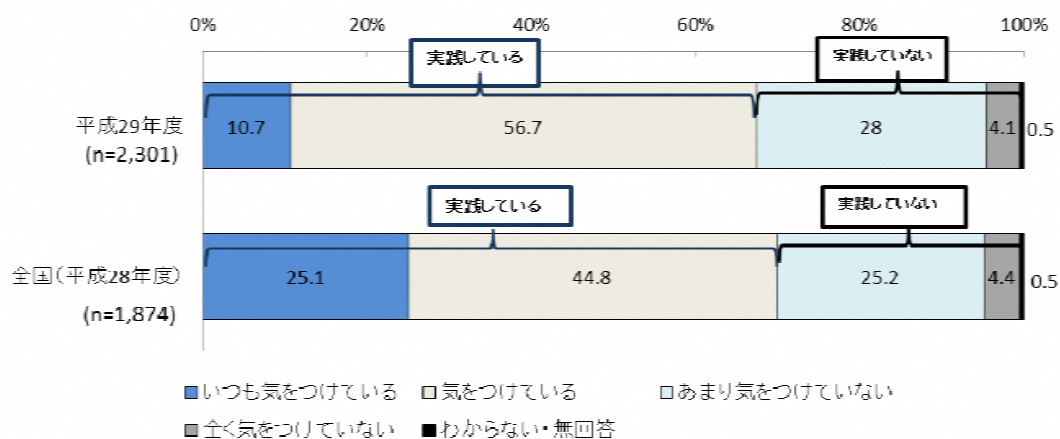
初めて今回調査を行った食費にお金をかけることに対し、「お金をかけることは惜しまない」と回答しているのは、本市では14.5%、全国では25.5%で、本市より高い水準を示しています。これに対し、「お金を掛けたいが、金銭的なゆとりがない」と回答しているのは本市では、40.9%で、全国の24.7%より高い割合を示しています。結果から、本市では全国に比較し食費にお金をかけたい気持ちはあるが金銭的な余裕がない家庭が多いことが考えられます。



## 7. 生活習慣病の予防や改善のための食生活への配慮およびその具体的内容について

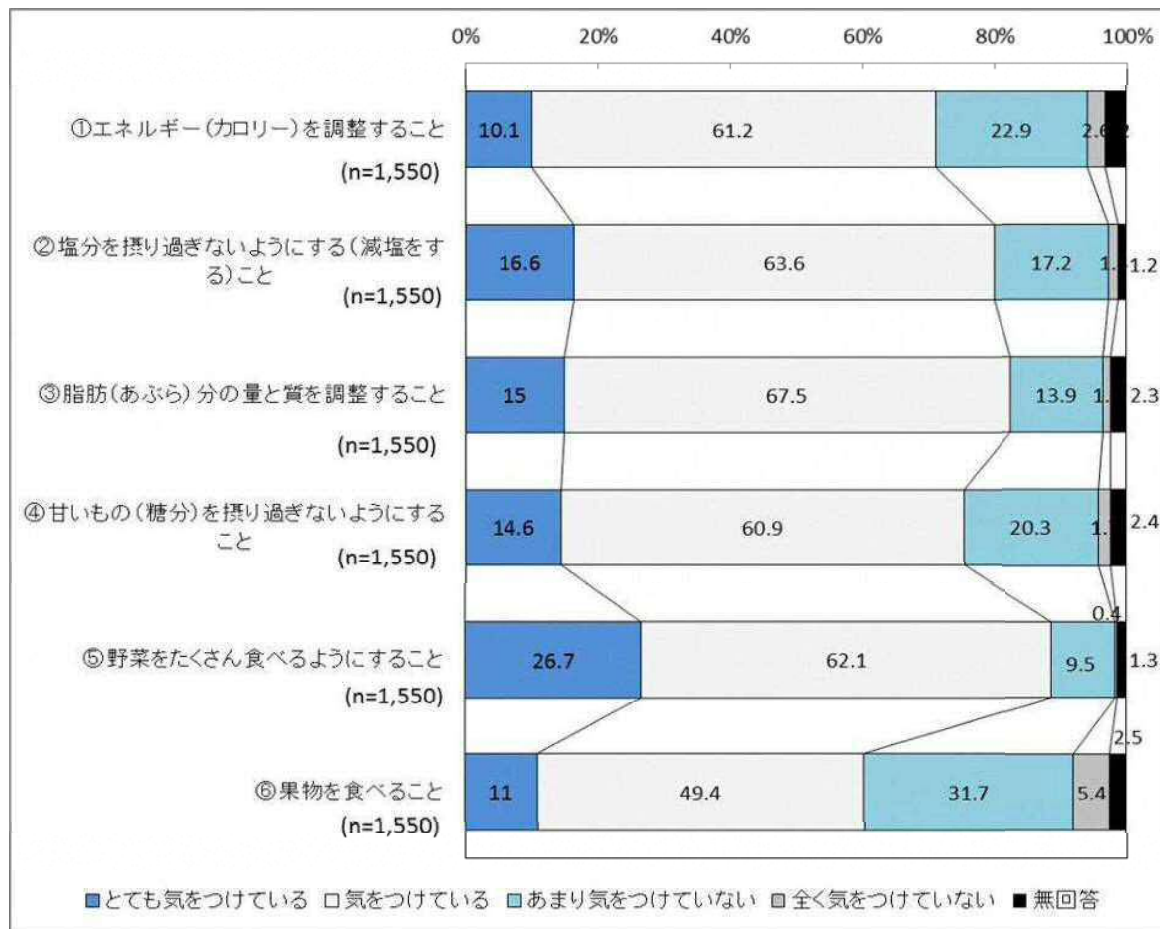
### 1) 生活習慣病の予防や改善のための食生活への配慮

生活習慣病の予防や改善のために、食生活に気を付けている（「いつも気を付けている」+「気を付けている」）と回答した割合は、本市で67.4%、全国で69.9%であり、全国とほぼ同水準を示しました。



## 2) 生活習慣病の予防や改善のための具体的内容

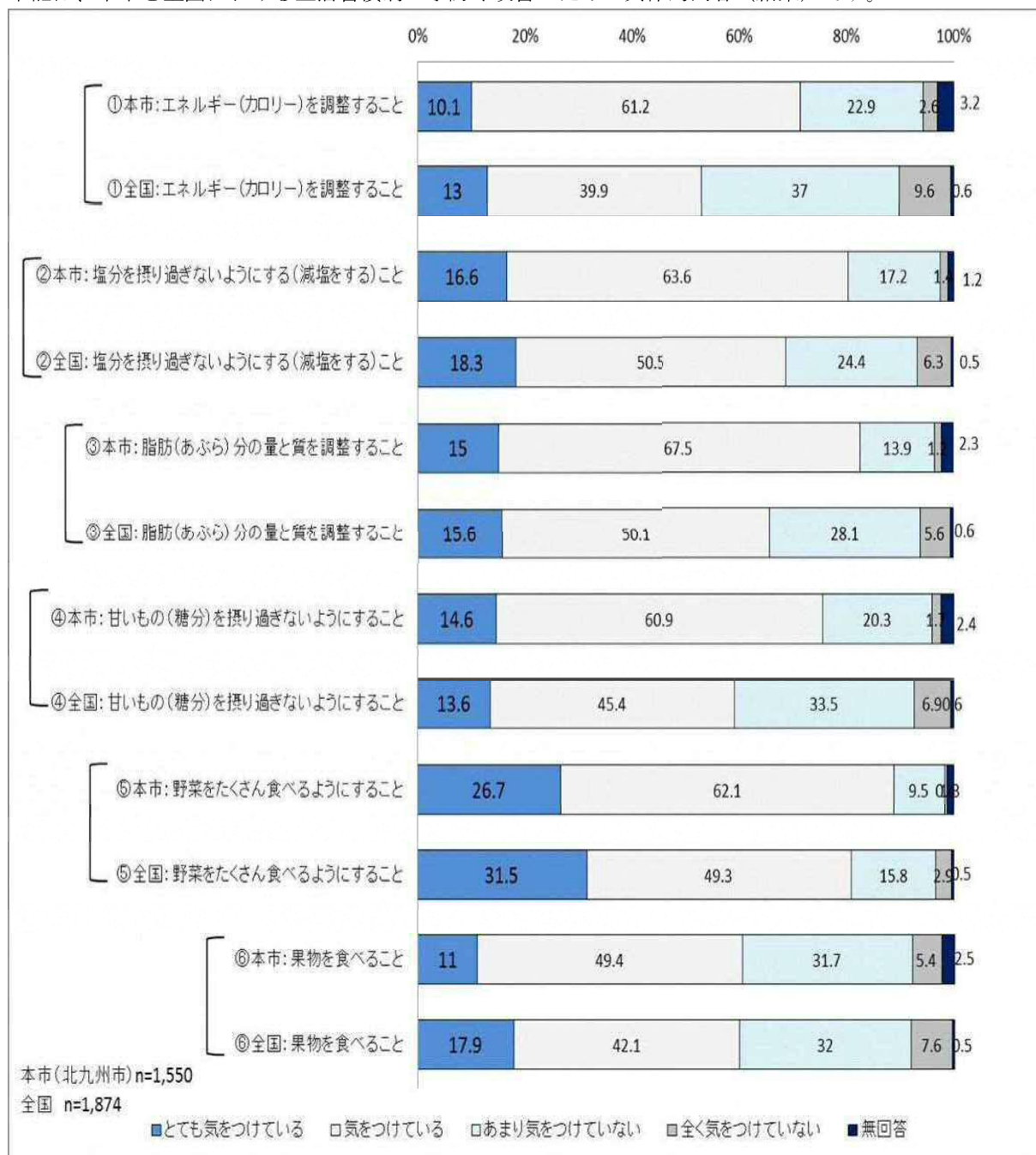
生活習慣病の予防や改善について、下記の項目でどの程度気を付けているかの質問をした結果、「野菜を沢山食べるようにする」割合（とても気を付けている+気を付けている）が 88.8%と高い結果を示しました。下記は本市のみの調査結果です。





生活習慣病の予防や改善について、下記の項目でどの程度気をつけているかの質問をした結果を、全国の結果と比較したところ、本市では、「とても気をつけている」+「気をつけている」の割合でみると、すべての項目で全国調査の結果より高い水準を示しており、特に「①エネルギー（カロリー）を調整すること」、「③脂肪分の量と質を調整すること」、「④甘いもの（糖分）を摂りすぎないようにすること」の割合が高いことについては、普段からエネルギーを油脂や糖分でコントロールできることを認知している市民が多いことも考えられ、「②塩分を摂りすぎないようにすること」や「⑤野菜を沢山食べることに」に関しては、減塩や野菜摂取の重要性を認知している市民が多いことが考えられます。

下記は、本市と全国における生活習慣病の予防や改善のための具体的内容（結果）です。





平成29年度  
北九州市食育に関する実態調査  
調査結果について

(北九州市印刷物登録番号第1710159F号)

平成30年3月  
北九州市保健福祉局