回覧

令和７年度

富士見台地区

「食育に関するアンケート調査」

結果報告書

富士市 地域保健課 食育推進室

Ⅰ　回答者の属性

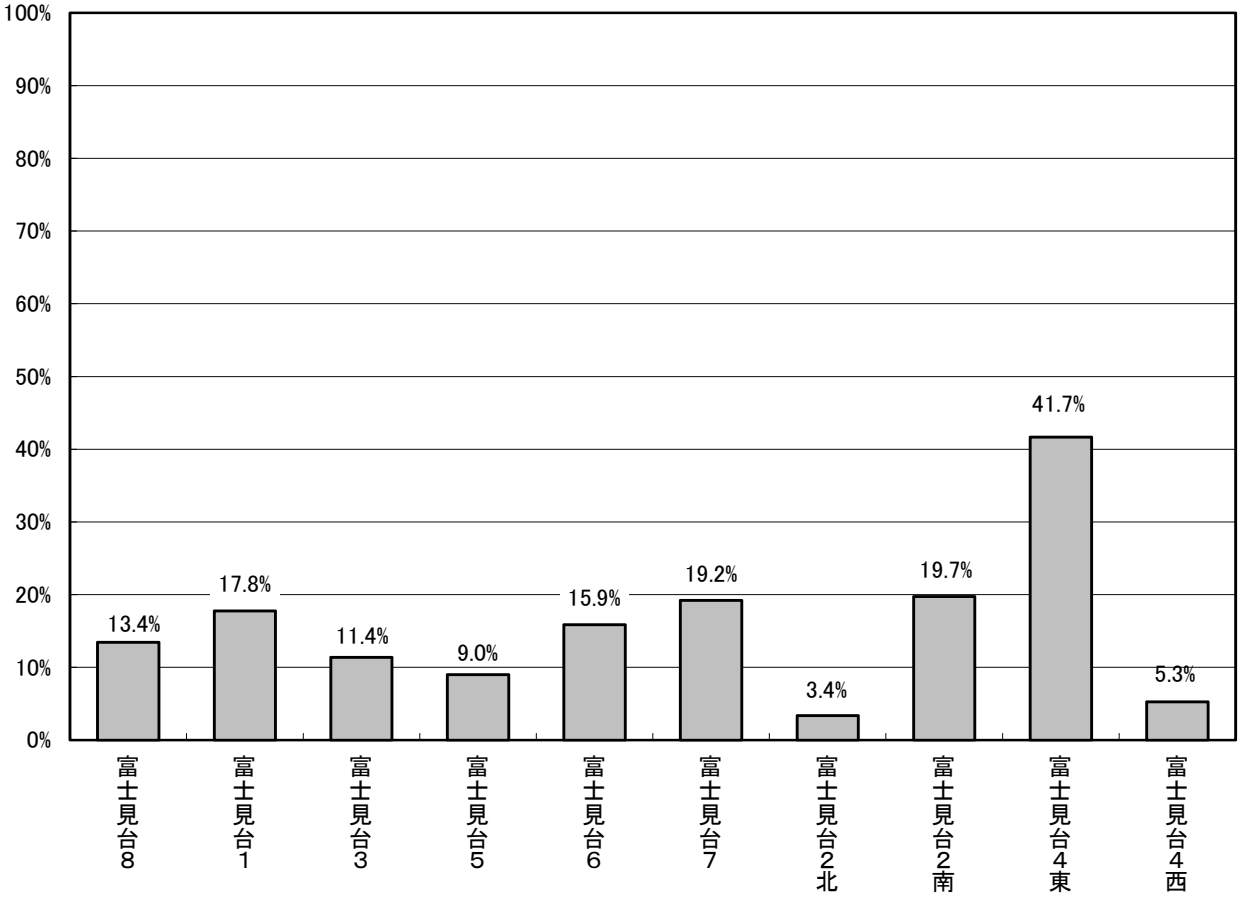
世帯数・回収結果

令和７年５月１日現在

配布世帯 2,165 世帯　有効回収数 358 票【回収率 16.5%】

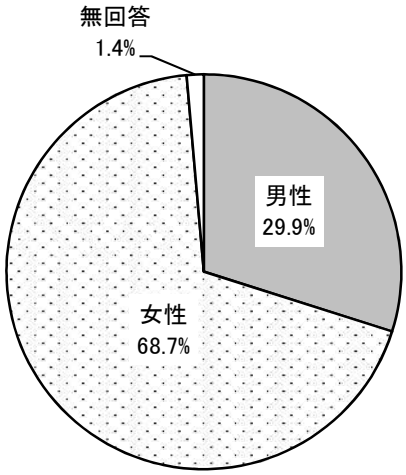
地区名	世帯数	回答数	回収率
富士見台８	320	43	13.4%
富士見台１	180	32	17.8%
富士見台３	299	34	11.4%
富士見台５	200	18	9.0%
富士見台６	170	27	15.9%
富士見台７	307	59	19.2%
富士見台２北	267	9	3.4%
富士見台２南	147	29	19.7%
富士見台４東	180	75	41.7%
富士見台４西	95	5	5.3%

各町内会別アンケート回収率



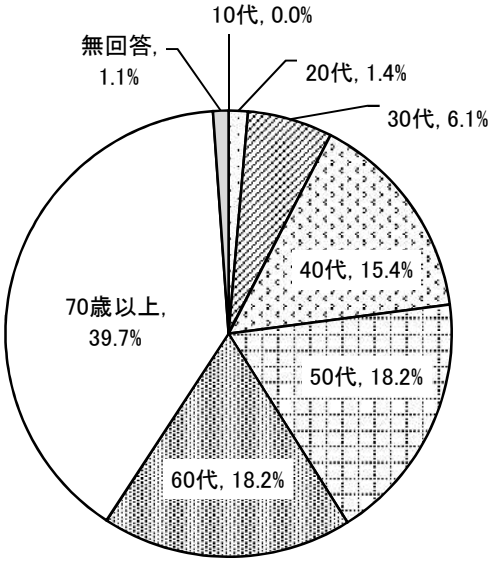
問 1　性別

選択肢	人数	比率
1　男性	107	29.9%
2　女性	246	68.7%
無回答	5	1.4%
計	358	100.0%



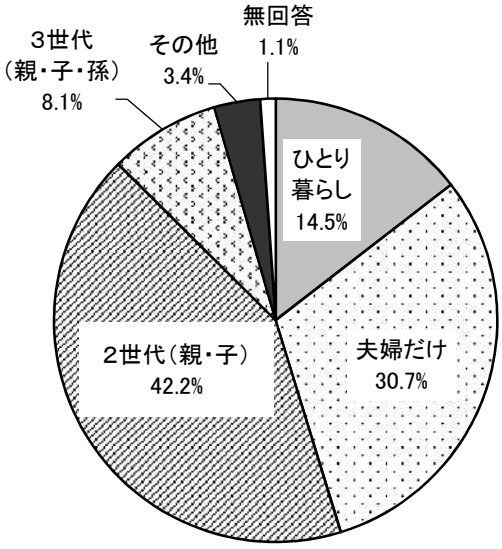
問 2　年齢

選択肢	人数	比率
1　10 代	0	0.0%
2　20 代	5	1.4%
3　30 代	22	6.1%
4　40 代	55	15.4%
5　50 代	65	18.2%
6　60 代	65	18.2%
7　70 歳以上	142	39.7%
無回答	4	1.1%
計	358	100.0%



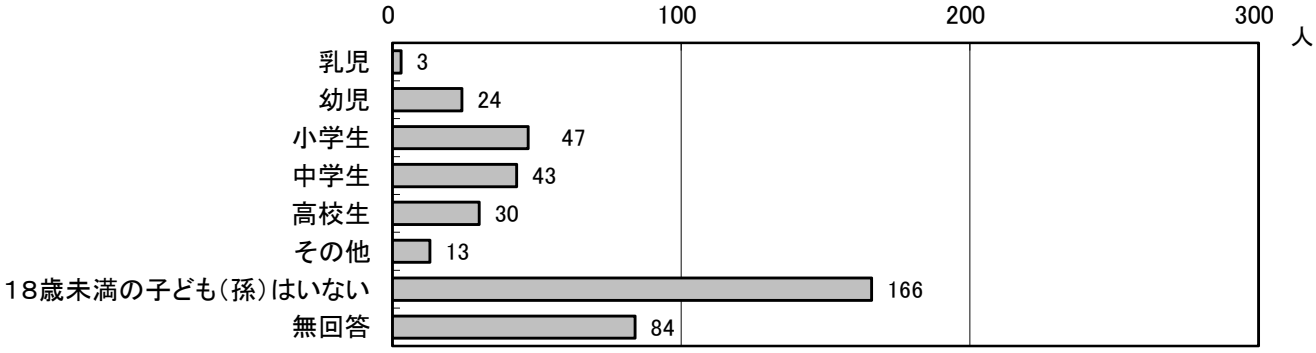
問 3　同居家族の構成

選択肢	人数	比率
1　ひとり暮らし	52	14.5%
2　夫婦だけ	110	30.7%
3　２世代（親・子）	151	42.2%
4　３世代（親・子・孫）	29	8.1%
5　その他	12	3.4%
無回答	4	1.1%
計	358	100.0%



問４　同居家族内の 18 歳未満の子ども（孫）の内訳

選択肢	人数	比率
1　乳児（１歳未満）	3	0.8%
2　幼児（１歳～就学前）	24	6.7%
3　小学生	47	13.1%
4　中学生	43	12.0%
5　高校生	30	8.4%
6　その他	13	3.6%
7　１８歳未満の子ども（孫）はいない	166	46.4%
無回答	84	23.5%
計	410	114.5%

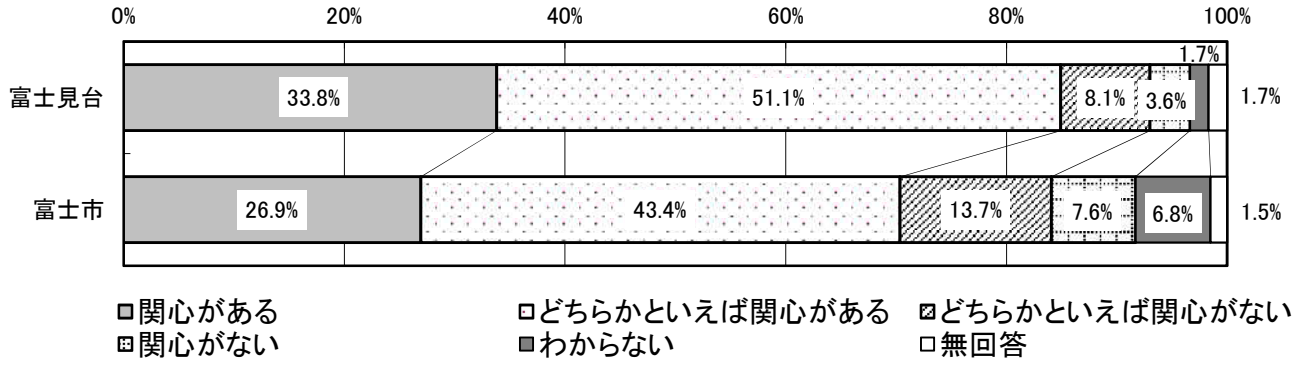


Ⅱ　調査結果

（参考）調査結果に記載される「富士市」の数値は、令和４年度「第 51 回世論調査」より引用しています。

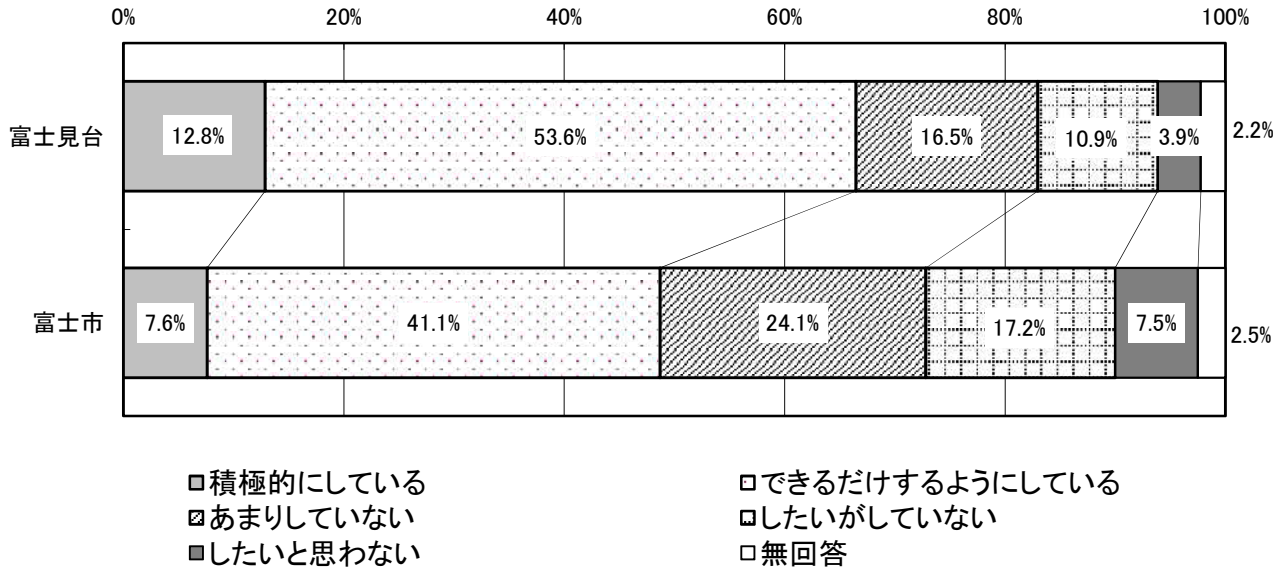
問５　あなたは、「食育」に関心がありますか。

選択肢	人数	比率
1　関心がある	121	33.8%
2　どちらかといえば関心がある	183	51.1%
3　どちらかといえば関心がない	29	8.1%
4　関心がない	13	3.6%
5　わからない	6	1.7%
無回答	6	1.7%
計	358	100.0%



問 6　あなたは、日頃から、「食育」を何らかの形で実践していますか。

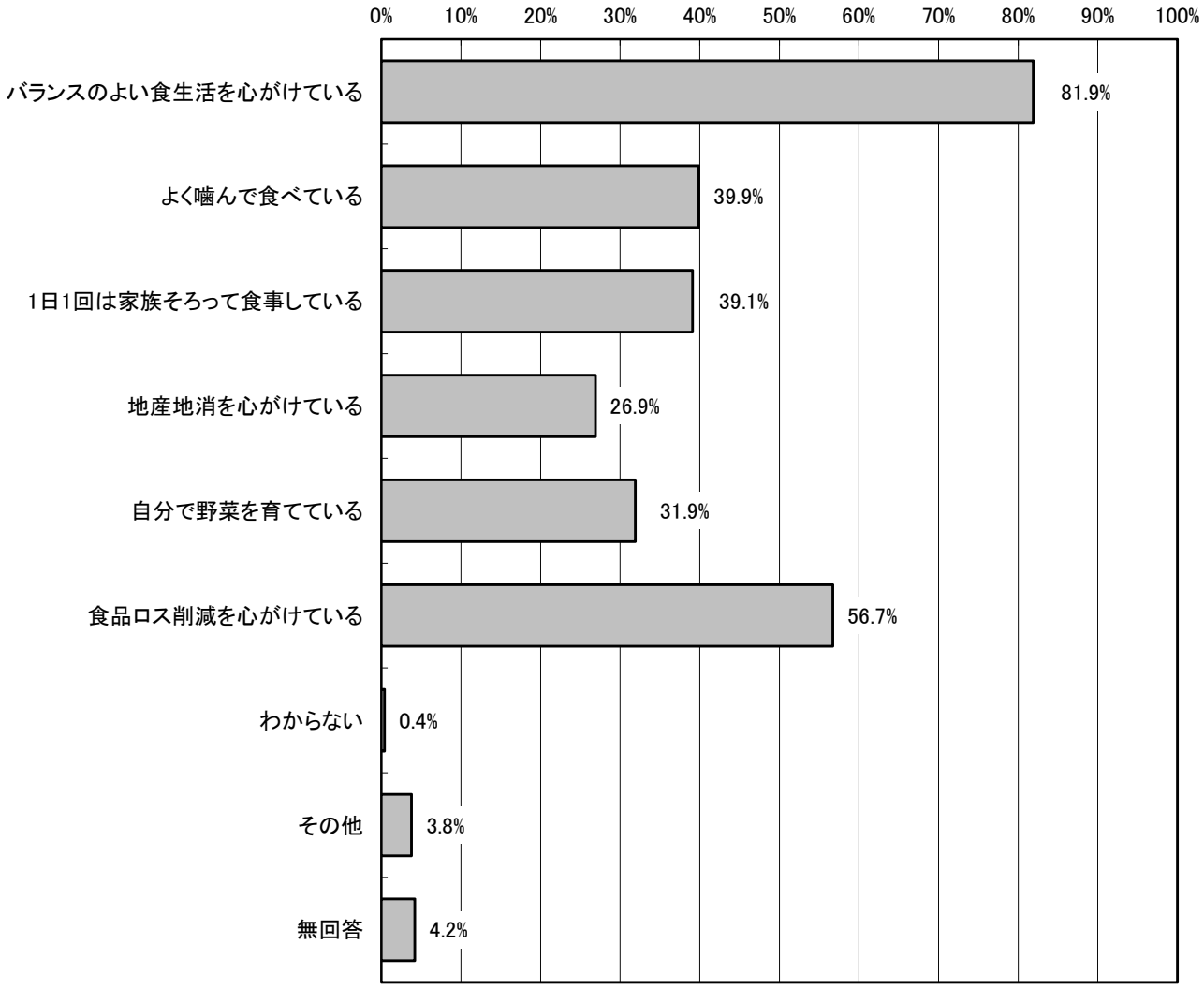
選択肢	人数	比率
1　積極的にしている	46	12.8%
2　できるだけするようにしている	192	53.6%
3　あまりしていない	59	16.5%
4　したいと思っているが、実際にはしていない	39	10.9%
5　したいと思わないし、していない	14	3.9%
無回答	8	2.2%
計	358	100.0%



補問 6-1　どのようなことを実践していますか。（該当するもの全て選択）

（問 6 で「1」「2」を選択した人のみ：該当人数 238 人）

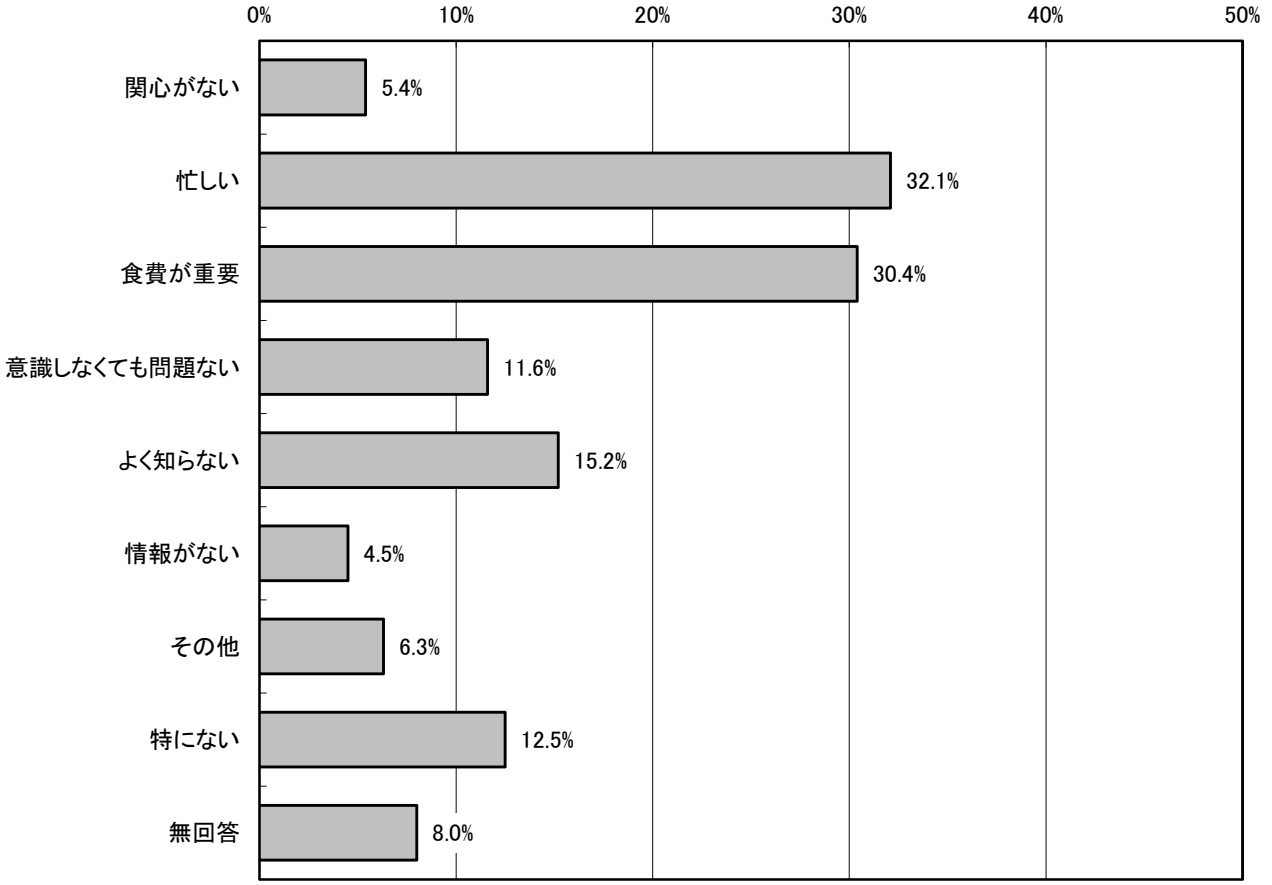
選択肢	人数	比率
1　バランスのよい食生活を心がけている	195	81.9%
2　よく噛んで食べている	95	39.9%
3　1 日 1 回は家族そろって食事している	93	39.1%
4　地産地消を心がけている	64	26.9%
5　自分で野菜を育てている	76	31.9%
6　食品ロス削減を心がけている	135	56.7%
7　わからない	1	0.4%
8　その他	9	3.8%
無回答	10	4.2%
計	678	284.9%



補問 6-2　「食育」を実践していない理由は何ですか。(該当するもの全て選択)

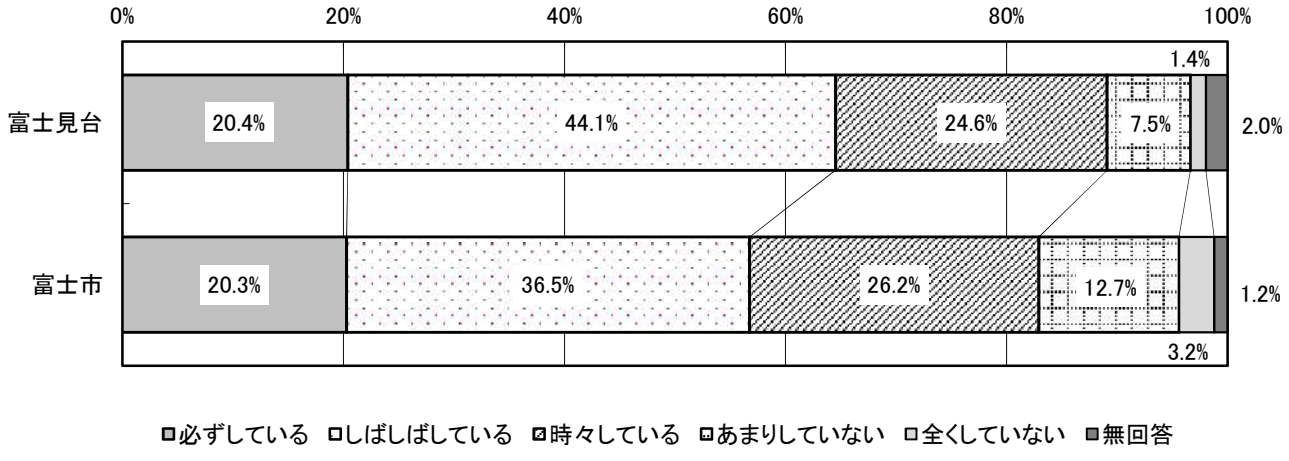
(問 6 で「3」「4」「5」を選択した人のみ：該当人数 112 人)

選択肢	人数	比率
1　自分や家族の食事・食生活に関心がないから	6	5.4%
2　食事や食生活への関心はあるが、他のことで忙しいから	36	32.1%
3　食事や食生活への関心はあるが、食費を安くすることの方が重要だから	34	30.4%
4　食事や食生活を特に意識しなくても問題はないから	13	11.6%
5　食育自体についてよく知らないから	17	15.2%
6　活動や行動をしたくても情報が入手できないから	5	4.5%
7　その他	7	6.3%
8　特にない	14	12.5%
無回答	9	8.0%
計	141	125.9%



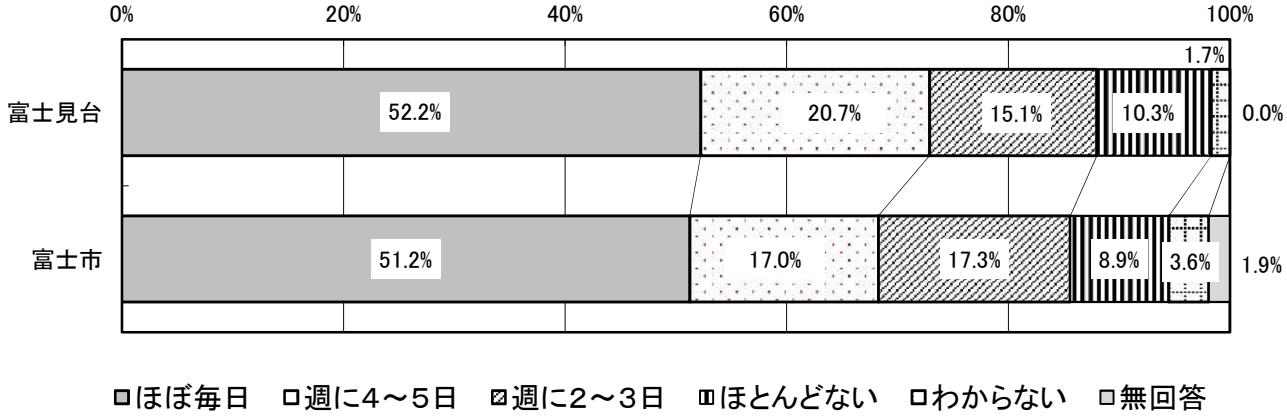
問７　あなたは、米を中心として、水産物、畜産物、野菜など多様な副食から構成された日本独自の食生活を実践したり、または油の多いものを控えたりするなど、栄養のバランスに気をつけていますか。

選択肢	人数	比率
1　必ずしている	73	20.4%
2　しばしばしている	158	44.1%
3　時々している	88	24.6%
4　あまりしていない	27	7.5%
5　全くしていない	5	1.4%
無回答	7	2.0%
計	358	100.0%



問 8　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、週に何日ありますか。

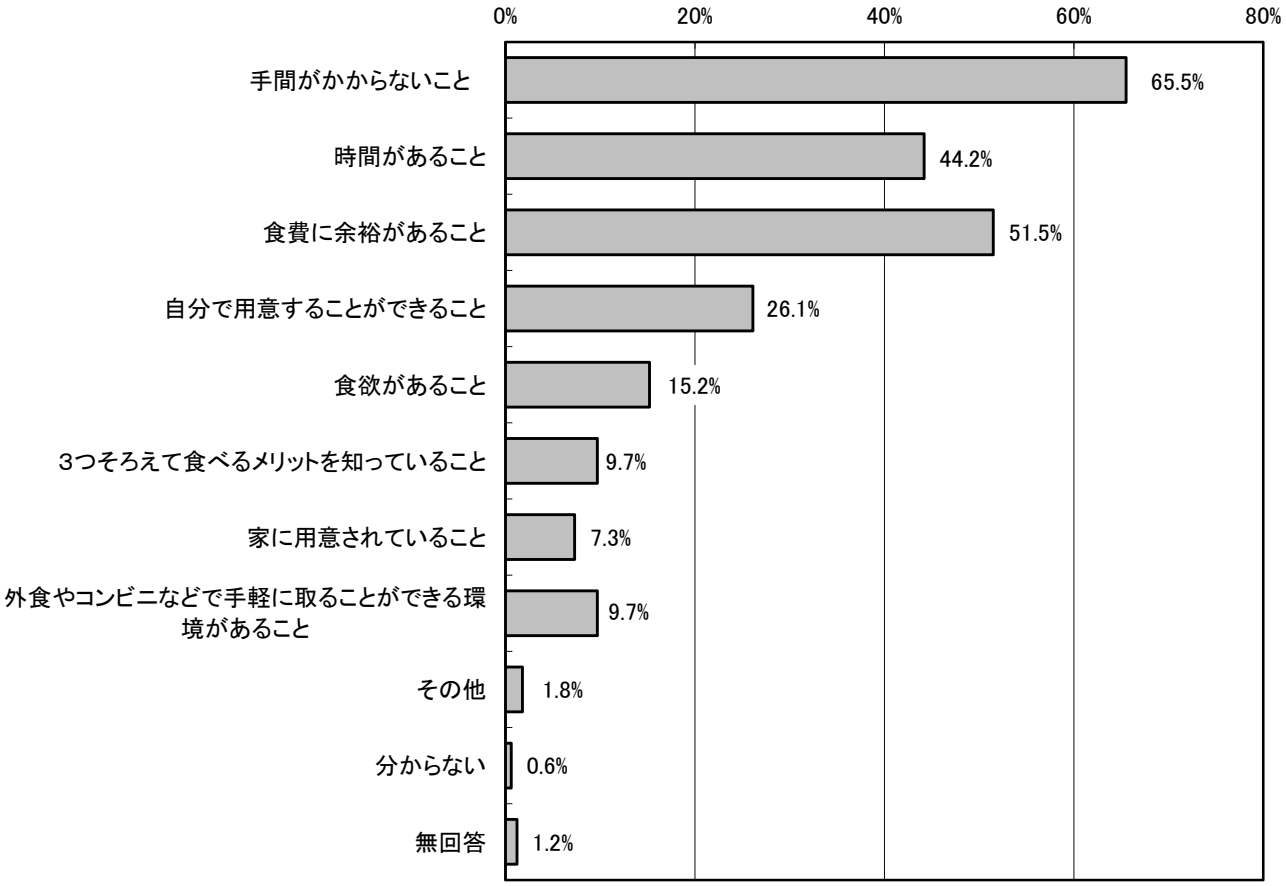
選択肢	人数	比率
1　ほぼ毎日	187	52.2%
2　週に４～５日	74	20.7%
3　週に２～３日	54	15.1%
4　ほとんどない	37	10.3%
5　わからない	6	1.7%
無回答	0	0.0%
計	358	100.0%



問 8-1　主食・主菜・副菜を３つそろえて食べる回数を増やすためには、どのようなことが必要だと思いますか。（３つ以内で選択）

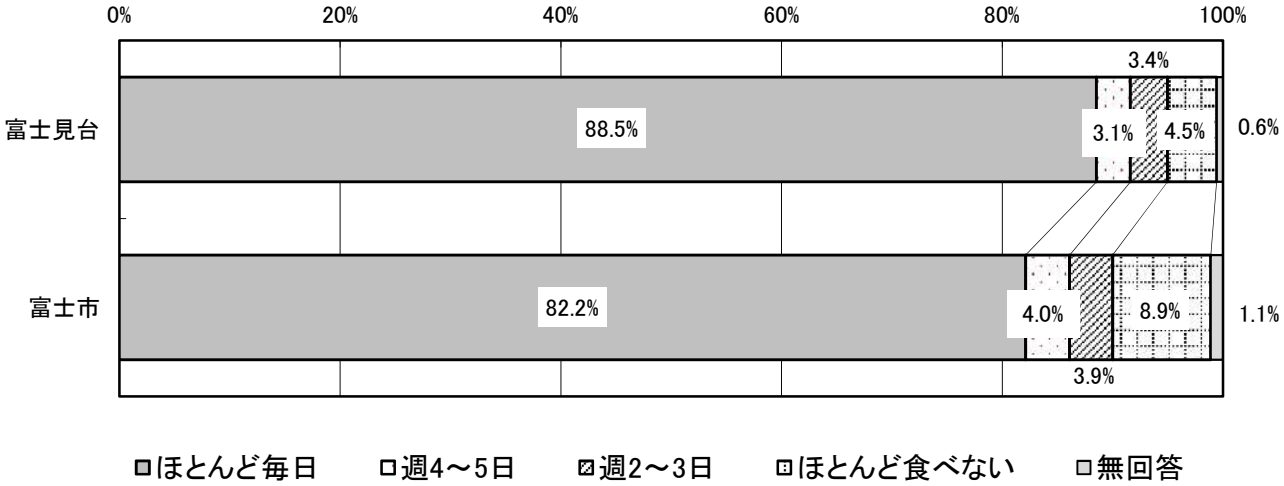
（問 8 で「2」「3」「4」を選択した人のみ：該当人数 165 人）

選択肢	人数	比率
1　手間がかからないこと	108	65.5%
2　時間があること	73	44.2%
3　食費に余裕があること	85	51.5%
4　自分で用意することができること	43	26.1%
5　食欲があること	25	15.2%
6　３つそろえて食べるメリットを知っていること	16	9.7%
7　家に用意されていること	12	7.3%
8　外食やコンビニなどで手軽に取ることができる環境があること	16	9.7%
9　その他	3	1.8%
10　分からない	1	0.6%
無回答	2	1.2%
計	384	232.8%



問9　あなたは、ふだん朝食を食べますか。

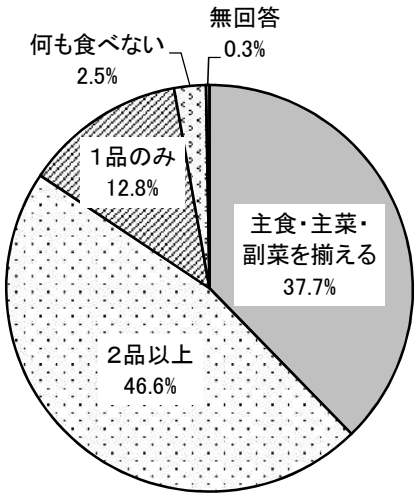
選択肢	人数	比率
1　ほとんど毎日食べる	317	88.5%
2　週に4～5日食べる	11	3.1%
3　週に2～3日食べる	12	3.4%
4　ほとんど食べない	16	4.5%
無回答	2	0.6%
計	358	100.0%



問 10　ふだんの朝食は、どのような組み合わせで食べていますか。(該当するもの全て選択)

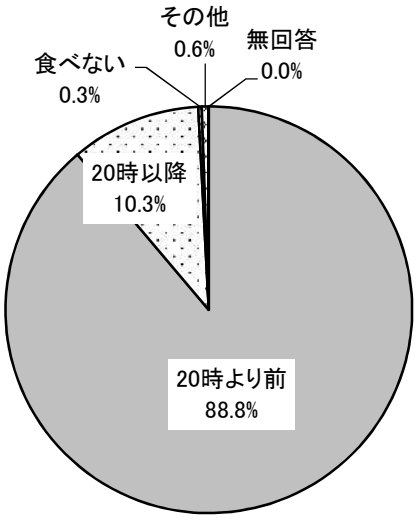
(主食・主菜・副菜・果物・乳製品・その他から選択)

選択肢	人数	比率
1　主食・主菜・副菜を揃えて食べている	135	37.7%
2　2品以上食べている	167	46.6%
3　1品だけ食べている	46	12.8%
4　何も食べない	9	2.5%
無回答	1	0.3%
計	358	100.0%



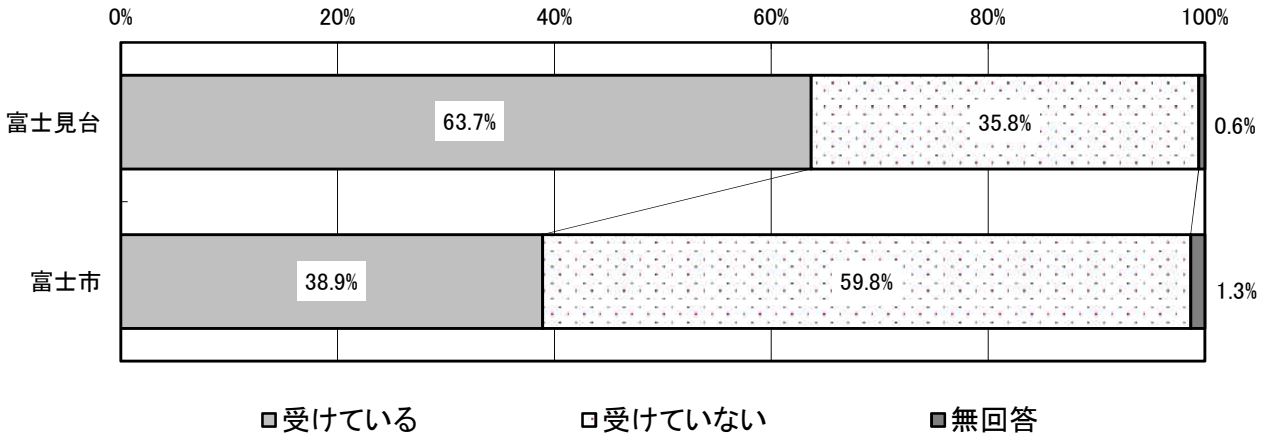
問 11　あなたは、ふだん何時に夕食を食べ始めますか。

選択肢	人数	比率
1　20時より前	318	88.8%
2　20時以降	37	10.3%
3　食べない	1	0.3%
4　その他	2	0.6%
無回答	0	0.0%
計	358	100.0%



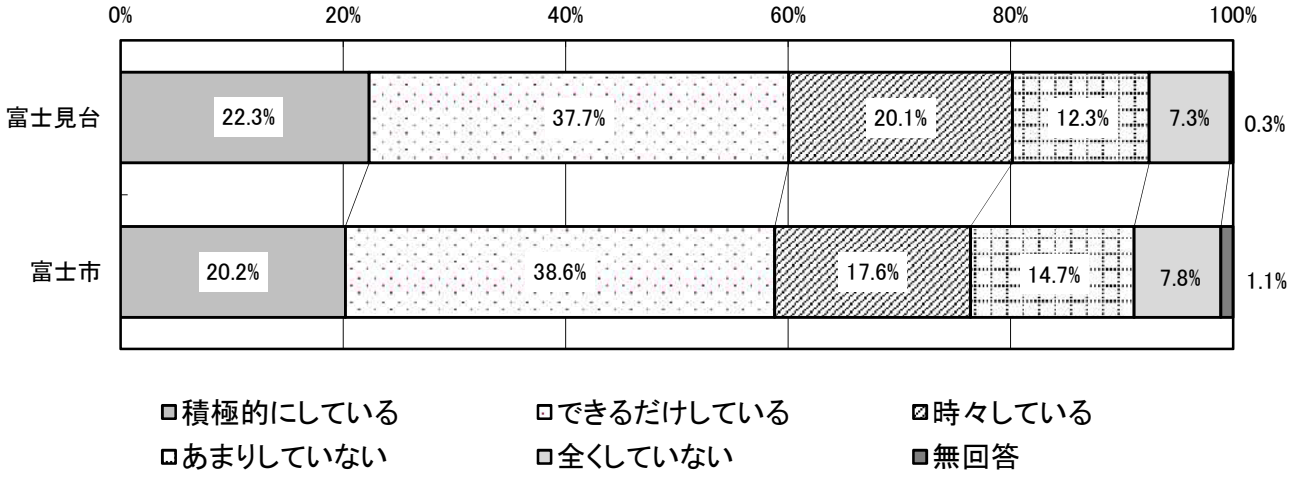
問 12　あなたは、治療以外で、1年に1回以上、定期的な歯の健診を受けていますか。

選択肢	人数	比率
1　受けている	228	63.7%
2　受けていない	128	35.8%
無回答	2	0.6%
計	358	100.0%



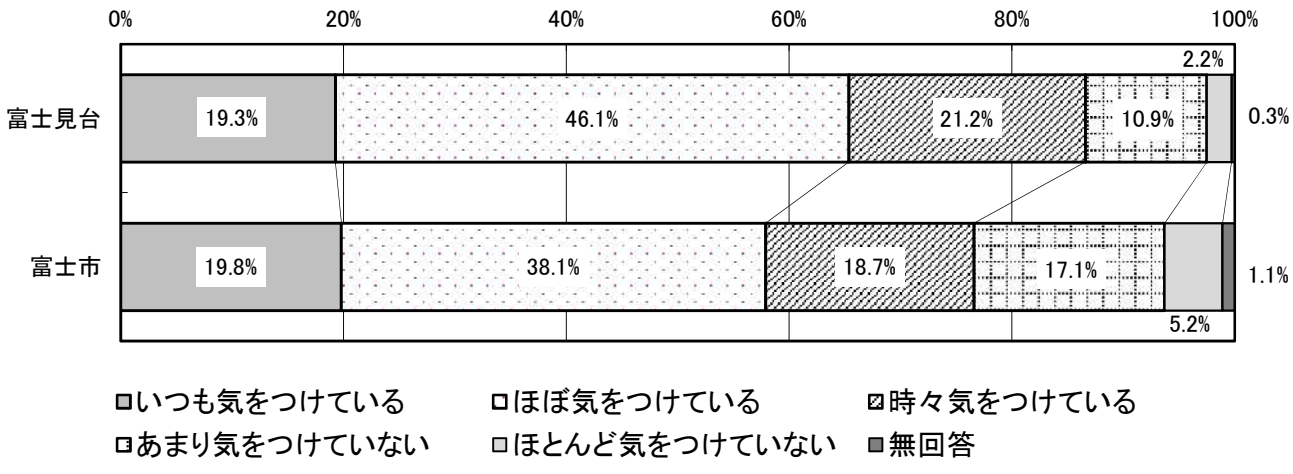
問 13　あなたは、家族や友人と食卓を囲み、食事を楽しむ機会を増やすなど、食を通じたコミュニケーションを充実させていますか。

選択肢	人数	比率
1　積極的にしている	80	22.3%
2　できるだけしている	135	37.7%
3　時々している	72	20.1%
4　あまりしていない	44	12.3%
5　全くしていない	26	7.3%
無回答	1	0.3%
計	358	100.0%



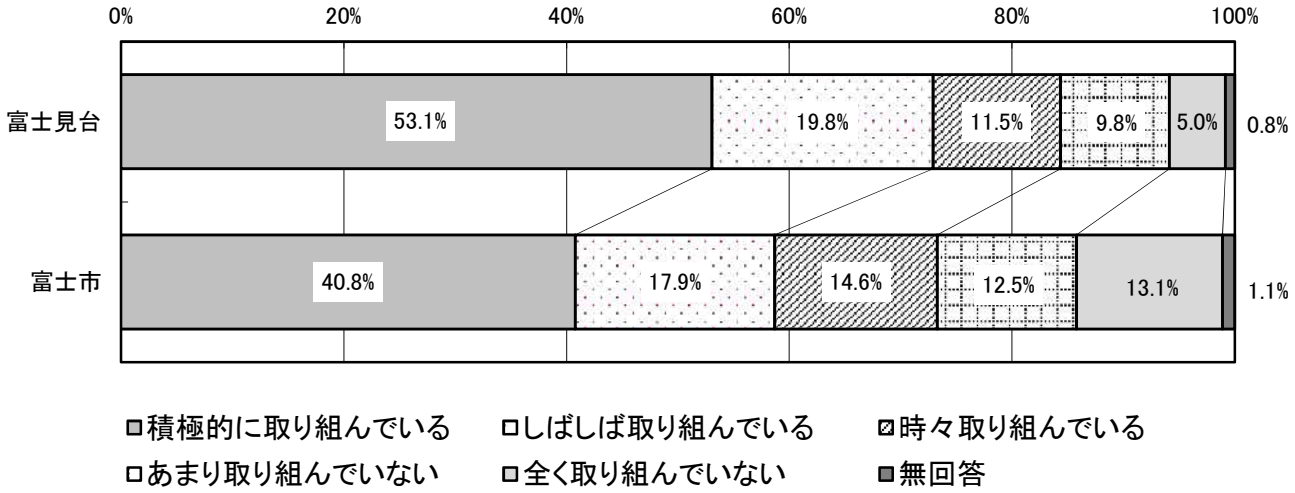
問 14　あなたは食事に関する作法に気をつけていますか。

選択肢	人数	比率
1　いつも気をつけている	69	19.3%
2　ほぼ気をつけている	165	46.1%
3　時々気をつけている	76	21.2%
4　あまり気をつけていない	39	10.9%
5　ほとんど気をつけていない	8	2.2%
無回答	1	0.3%
計	358	100.0%



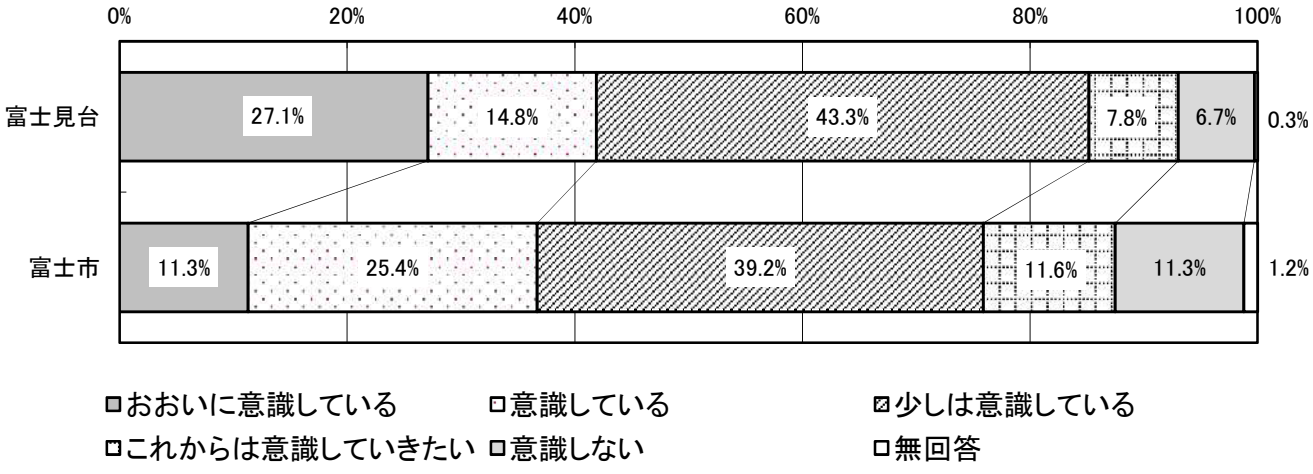
問 15　あなたは、みずから料理に取り組んでいますか。

選択肢	人数	比率
1　積極的に取り組んでいる	190	53.1%
2　しばしば取り組んでいる	71	19.8%
3　時々取り組んでいる	41	11.5%
4　あまり取り組んでいない	35	9.8%
5　全く取り組んでいない	18	5.0%
無回答	3	0.8%
計	358	100.0%



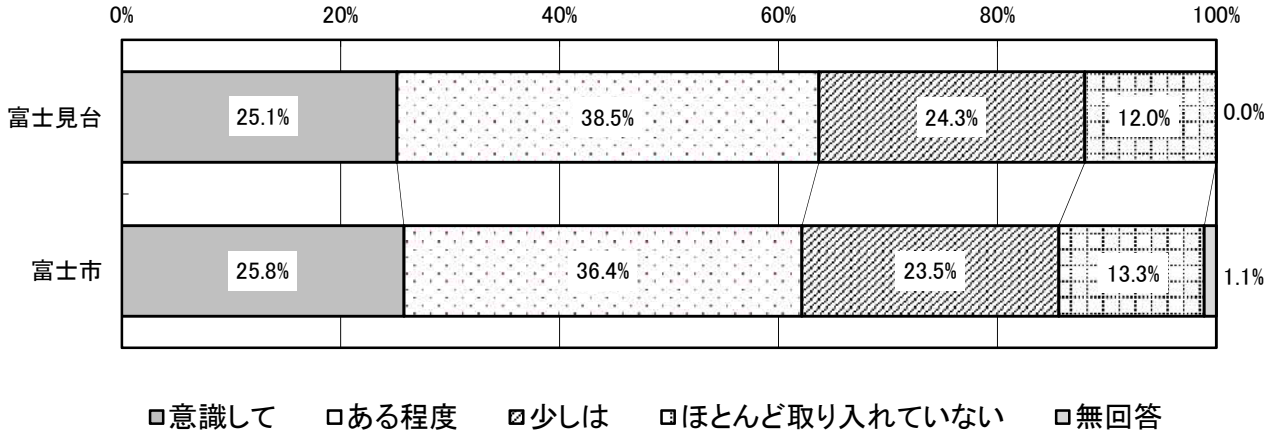
問 16　あなたの家庭では、ふだんの買い物や食事の際に、地産地消を意識していますか。

選択肢	人数	比率
1　大いに意識している	97	27.1%
2　意識している	53	14.8%
3　少しは意識している	155	43.3%
4　今まではほとんど意識していなかったが、これからは意識していきたい	28	7.8%
5　今までも意識していなかったし、これからも意識しないと思う	24	6.7%
無回答	1	0.3%
計	358	100.0%



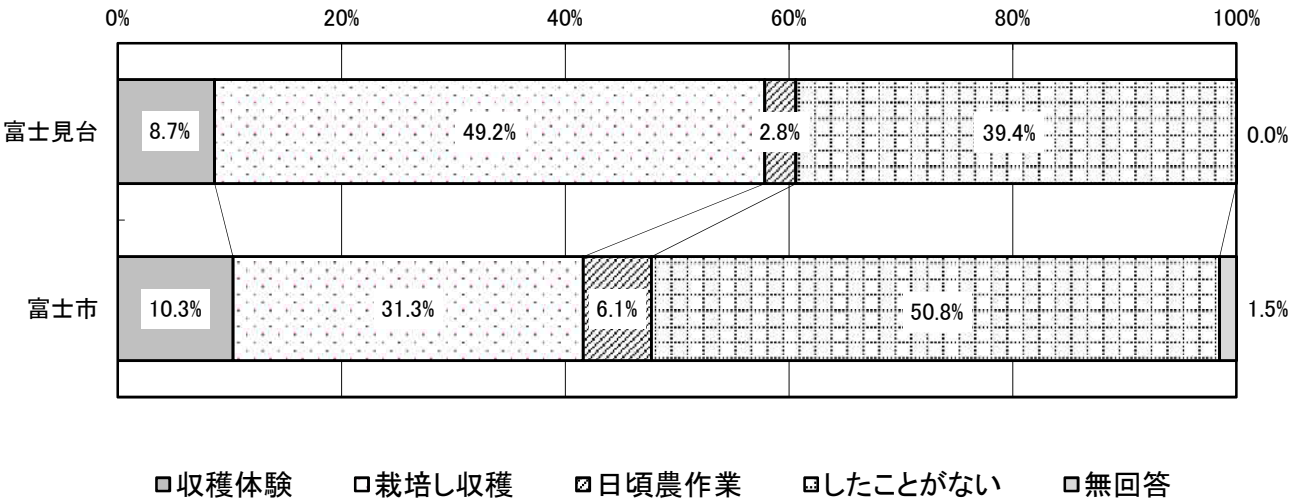
問 17　あなたの家庭では、行事食を取り入れていますか。

選択肢	人数	比率
1　意識して取り入れている	90	25.1%
2　ある程度は取り入れている	138	38.5%
3　少しは取り入れている	87	24.3%
4　ほとんど取り入れていない	43	12.0%
無回答	0	0.0%
計	358	100.0%



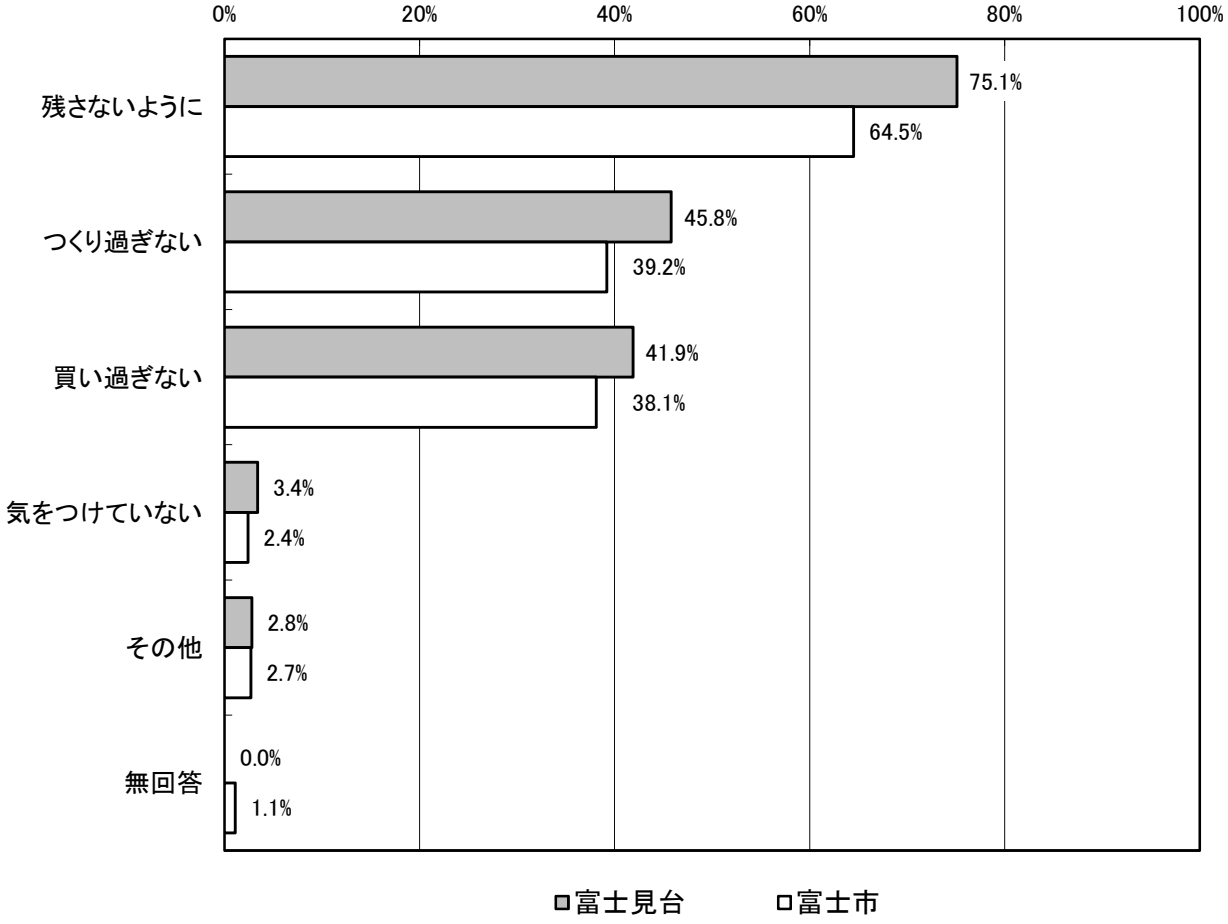
問 18　あなたは、過去３年間に「農業体験」をしたことがありますか。

選択肢	人数	比率
1　収穫体験など部分的にしたことがある	31	8.7%
2　家庭菜園や鉢植え栽培などで育て、収穫までしたことがある	176	49.2%
3　日頃、農作業を行っている（専業農家、兼業農家、農家の手伝いなど）	10	2.8%
4　したことがない	141	39.4%
無回答	0	0.0%
計	358	100.0%



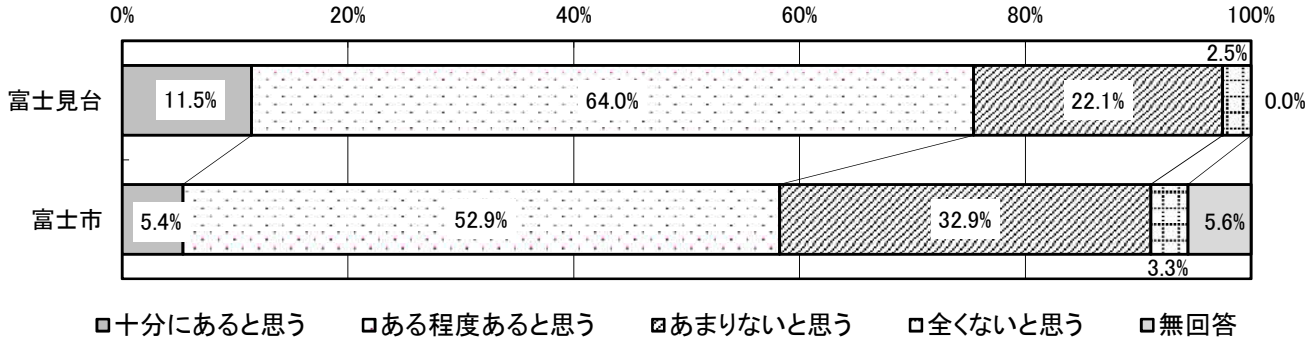
問 19　あなたは食べ残しや廃棄を減らすために、どのようなことに気をつけていますか。(該当するもの全て選択)

選択肢	人数	比率
1　残さないように食べている	269	75.1%
2　つくり過ぎないようにしている	164	45.8%
3　買い過ぎないようにしている	150	41.9%
4　特に気をつけていない	12	3.4%
5　その他	10	2.8%
無回答	0	0.0%
計	605	169.0%



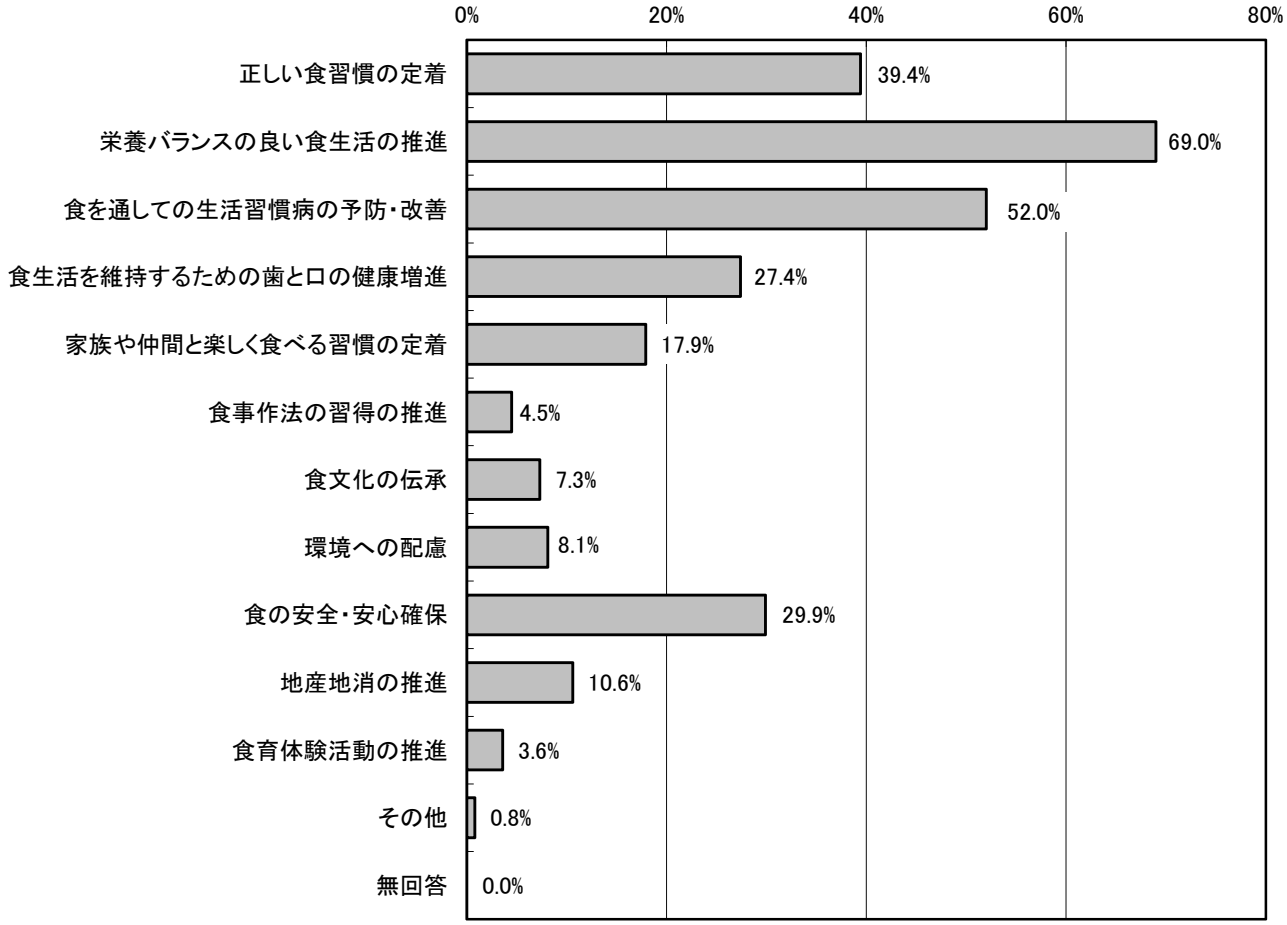
問 20　あなたは、安全な食生活を送るための食品の安全性に関する基礎的な知識があると思いますか。

選択肢	人数	比率
1　十分にあると思う	41	11.5%
2　ある程度あると思う	229	64.0%
3　あまりないと思う	79	22.1%
4　全くないと思う	9	2.5%
無回答	0	0.0%
計	358	100.0%



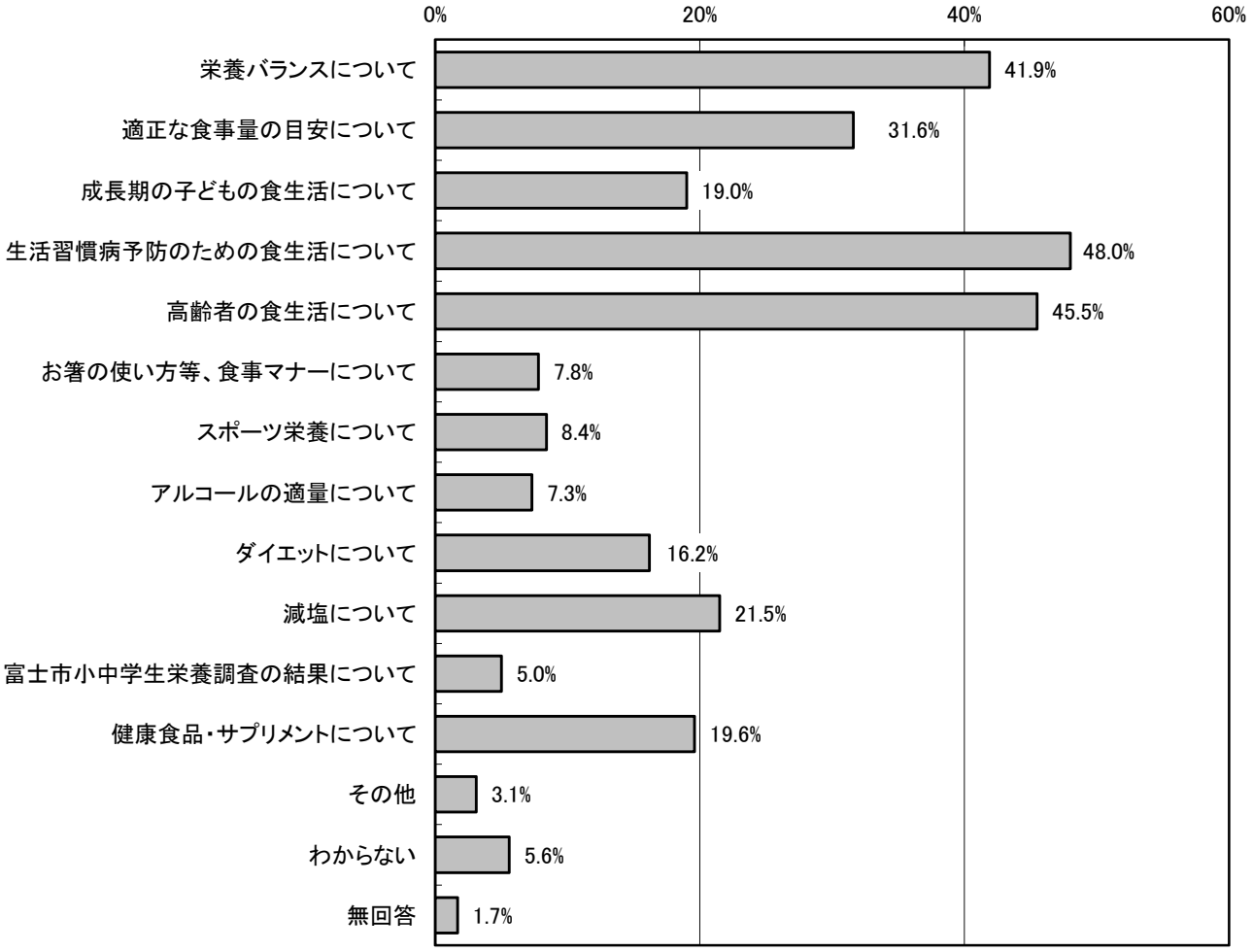
問 21　「食育」にはさまざまな分野（内容）が含まれますが、今後、どのようなことに重点的に取り組むべきだと思いますか。（３つ以内で選択）

選択肢	人数	比率	選択肢	人数	比率
1　正しい食習慣の定着	141	39.4%	8　環境への配慮	29	8.1%
2　栄養バランスの良い食生活の推進	247	69.0%	9　食の安全・安心確保	107	29.9%
3　食を通しての生活習慣病の予防･改善	186	52.0%	10　地産地消の推進	38	10.6%
4　食生活を維持するための歯と口の健康増進	98	27.4%	11　食育体験活動の推進	13	3.6%
5　家族や仲間と楽しく食べる習慣の定着	64	17.9%	12　その他	3	0.8%
6　食事作法の習得の推進	16	4.5%	無回答	0	0.0%
7　食文化の伝承	26	7.3%	計	968	270.5%



問 22　「食育講座」に参加される場合、どのような内容の講座を希望しますか。(該当するもの全て選択)

選択肢	人数	比率
1　栄養バランスについて	150	41.9%
2　適正な食事量の目安について	113	31.6%
3　成長期の子どもの食生活について	68	19.0%
4　生活習慣病予防のための食生活について	172	48.0%
5　高齢者の食生活について	163	45.5%
6　お箸の使い方等、食事マナーについて	28	7.8%
7　スポーツ栄養について	30	8.4%
8　アルコールの適量について	26	7.3%
9　ダイエットについて	58	16.2%
10　減塩について	77	21.5%
11　富士市小中学生栄養調査の結果について	18	5.0%
12　健康食品・サプリメントについて	70	19.6%
13　その他	11	3.1%
14　わからない	20	5.6%
無回答	6	1.7%
計	1,010	282.2%



自由意見

家庭でもそうですが、やはり学校等で折にふれて食べる事の大切さ、自分の身体が自分で食べた物によってつくられている、と言う事の自覚を持つ事が大切かと思います。片寄った知識ではなく、幅広い知見を持ってほしいです。
問 22 の食育に関する内容は、全て必要性を感じます。月 1 回定期的に「食育講座」を望みます。富士見台 1 丁目～8 丁目の集会場等でも、「食育講座」は出来ると思います。今の子供達は、食品添加物の入った食べ物を多く食べていると思います。
今は学生の活動がない。東中等は、その後何かの利用はされているのでしょうか。無いとしたなら、若いお母さん達の料理とか、子育ての教室の様な事が出来ないのでしょうか。子どもを連れて、車で来ることができ、駐車場も充分にあると思います。運動場は老人達の集まれるゲートボール場や、公園の様に木を植えたりベンチを作ったりしてはどうか。岳鉄の富士岡に置かれている電車等も、子供達も喜ぶと思いますが、（沼津の高沢公園のデコ 01）を、見てこられたらどうでしょう。公園で老人や子供達が話したり、声が聞こえたりするだけでも嬉しい事だと思います。お弁当を一緒に食べられたら、こんな良い事はないでしょうね。
テーマが広すぎて難しいと感じました。興味を持った「食育講座」には参加したいと思います。何をするにも時間が足りないと感じているので、出来ればですが・・・
子供達がもっと食に関して大切な事、どこから来てどの様に作られて、自分達の所に運ばれ、体の一部になって行くのか、楽しく知れるといいと思います。
持病があるので、野菜と大豆類を多めに食べるようにしています。
朝食は簡単になりがちですが、一番大事なのは朝食だという事を知りました。
その土地で採れた物、季節の野菜・果物等を意識して摂取していきたいと思います。一人暮らしの高齢者でも、煮物など惣菜（手作り）が簡単に購入できたらいいですね。
人生 100 年の時代です。食生活に気を付けて健康で生活したいです。
大人になってから気を付けるのではなく、子供の時（幼児から）から、食の大切さを絵本や紙芝居などで紹介し、母親又は父親と料理をしたり、食べ物の大切さを教えたりしていくのが大事だと思います。私の場合、子供がすでに成長してから食育を考えるようになったので、今は家族の為に栄養を考え、料理するようになりました。「食は生命」と思っています。
食べ過ぎない事、様々な野菜を美味しく食べる様、工夫している。油類をひかえたいが、鰺フライ・トンカツ・てんぷら等、美味じゃありませんか、ひかえられません。
「食は薬膳なり」「又は薬害にもなる」「食はエネルギーとなる」「美味しいと思って食べられる体に感謝しながら食事をしている」「旬の野菜、動物タンパク質の食材を探しに、歩いて商店まで出掛ける」
家族が医者から食事制限を受け、栄養のバランスが心配になりました。
食事は日常生活の全ての事に関係していると思います。その関連について学んでいきたい。
季節の野菜作りに力を入れています。良い物が採れるか学び、土作りに力を入れています。少しでも長生き出来る様体作り、栄養など学び、毎日を過ごしております。
体重を減量しようと思っていますが、ついつい食べ過ぎてしまいます。腎機能も良くないので、色々制限しなければいけないのですが実行できていません。体重測定記録や貼り紙でも行ってみようと思っています。
1 人で食事をする事が多いとあまり食育を考えないですね、子供がいた頃は色々な事に関心があり、楽しく出来ていたように思います。

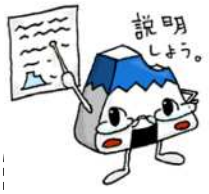
なるべく色々な食材を使いたいと思って料理をしていますが、メニューのバリエーションが少ないのが悩みです。
健康のためにも、積極的に食育に取り組みたいと思います。
普段意識していないが、体調不良になったり検診で指摘されたりすると、食育も必要不可欠なのだと感じます。意識しないと偏りがちになるので、これを機会に考えていこうと感じました。
日本の食料自給率を上げるためにはどうしたらいいか、地元での可能性を若い人たちと一緒に考えていくことが大切な時代だと思う。食べるだけではなく、もっと作ることを体験できる場を地域で持てるとよい。
学校での食育をしっかりやるべき。
富士地場産品と言われる物は品質や味が自分には合わず、コストが高くなるだけだと感じている。
ひとり暮らしの為、最近料理を余りしなくなった。買い物に行くと、作るつもりで野菜・肉・魚・納豆・豆乳・ヨーグルト等色々買うのですが、すぐに作らず時間がなくなり後回しになってすぐ食べられる様な物を食べてしまう事がとても増えてしまった。体の為には良くないと思っているが・・・買い物をする時も加工品等は余り良くないとは思いつつ、塩分・タンパク質・カロリー等、気にかけて買います。料理する時も調味料は極力控えています。納豆のたれ、ラーメンの調味料等は量って 1/4～1/5 程度にして食べています。（美味しく食べられる範囲で）漬物等も、量って塩分を考えながら食べています。時にはたくさん食べる事もあるが、一日の塩分量・タンパク質・カロリー等はわかる範囲で記録しています。料理を余りしていない自分に対して、とても残念に思う。買う時は作るつもりで買うのに・・・作った物を美味しいと思っても楽しんで食べている感じはない様に思う。作る努力と楽しむ事が欠けているのだと思う。塩分や色々考えて食べているからかもしれませんね。美味しい物を食べたいだけ食べるのも良くないし、バランスを考え、糖質等を控えてきちんとした食事をする事が必要ですね。なるべく楽しんで食べられる様に・・・
国が推進する「みどりの食料システム戦略」を活用し、静岡でも有機農業をもっと推進してほしい。安全で多様な生物の生態系に配慮した、持続可能な農業に、自治体やＪＡ主導で推進してほしい。そして、子供達にも有機栽培に触れさせてほしい。流通先を拡大させ供給や価格を安定させる為に、学校給食をオーガニック（有機）にするなども検討してほしい。
人生を謳歌する為には、健康が大前提です。キャラクターむすびんのコメント「１日３食規則正しく、主食・主菜・副菜を揃えた食事で健康に」を、広く普及して欲しいです
血糖値が高いので「ロカボ」を実施している。間食、おやつを食べない。炭水化物を減らすと体重を増やす事ができない。
1 日 3 回の食事は、（仕度）大変なので 1 回は（主にお昼）即席の物を食しています。野菜等残り物は一緒です。例えば、カップラーメン、茹でたラーメン、煮込みラーメン等ですが、これは大丈夫でしょうか？
食材の値段が高騰して大変です。
常に栄養のバランス、生活習慣病の予防など考え、食事を作っているが、魚など種類が少なく好みなど考えると回数も減ってしまう。もっと料理の工夫など分かると、回数も増えてくるのではないか。
「食育」は、食生活において重要だと考えます。季節もの（ふき・わらび・新じゃが・新〇〇等）も、いただきながら心と体を健康にし、生活していきたいと思います。
「食育」という主旨は同意できますが、家庭・親・学校等々で折に触れ教育するというよりは、躾として出来る事が多々あると思います。
自分が理想とする食事を実行したいと思いますが、魚・米・お肉・野菜・果物等、物価高騰の為、年金生活では出来ません。
化学肥料・添加物など、人体に影響のある食べ物が多すぎて精神的に疲弊してしまいます。食育を実現させるためには、安心安全なものを取り入れることが大切なのではないでしょうか。

食育の基本である食の安全が、企業の利益重視の姿勢で侵されているようで不安である。
健康で長生きする為には、食育はとても大事な事だと思うので、日々楽しく美味しく健康に良い食事をする事を、心掛けたいと思う。
米を始め、全ての価格が上がっているのに、賃金収入は上がらない、又、減っている。現状では食の安定供給が基本で、それ以外考える余裕はないのが実態と思う。市として安価な食材を提供出来る様、フリーマーケットを企画開催する等、努力するべきだと思う。
時季にあった材料を使った、料理教室の開催。老齢者の家庭訪問による、お料理の作り方講習。
1 人暮らしの為、娘がバランスよく食事を届けてくれます。残さないように食べています。
3 世代で生活している為、食の好みも量も様々です。バランスの良い食生活を心掛けていますが、多忙な日常の中で買い物、調理、片付けに時間をかけることができない時や、家計への負担がかかる献立は一苦労です。子世代には肉料理を、高齢者には魚や柔らかい食感で食べやすさを重視。私たち親世代は生活習慣病の予防やヘルシーな食生活を実践していきたいが、何から始めたら良いか迷う。とりあえず、主食・主菜・副菜の組み合わせの献立を継続していきたい。
富士市の学校給食は、とても美味しいと子供達から聞いています。そのような環境にいれることに感謝しています。ありがとうございます。
忙しくて料理する時間も気力もない人でも、簡単に理解して行動に移せる提案が欲しいです。
食育というと、子供に対して行うイメージがありますが、大人になってからの自分自身にも必要だと思います。もっと大人が自身のために学ぶ機会があったら嬉しい。
生活が大変で食育どころではない。
添加物を極力少なくする。歯・目・骨・血に良いものを心がける。子供になるべく手作りのものを食べてもらいたい。もっと食の安全良いものを販売地域でコンビニなみの店を出して欲しい。
健康のために整った栄養をと謳っているが、収入とのバランスで満足にできない。市独自で子育て世帯、高齢者やそれを介護している世帯へ補助などを行うことはできないのか。低所得者への給付金はもちろん理解できるが、納税世帯も昨今厳しい生活を強いられているので、富士市として対応をお願いしたい。出産した世帯へ用途を限定したお祝いクーポンや、子どもの数で住宅ローン控除。（これは養子をその為だけに迎える人がでてきそうなので、厳しい制限や不妊世帯への考慮などが必要）人口増加している市への視察などをして、誰もが暮らしたくなる富士市を作っていってほしいです。
とにかく、美味しく楽しく仲良く食事できる毎日でいたい。
時間が合えば、食育講座に積極的に参加したい。
食事は日頃から欠かせないものではあるが、毎日の事なのでつい、ないがしろになっていた。こういうアンケートがあると、改めて思い返せるのでいい機会だと思った。仕事がある日は、食事にもあまり配慮ができていない。ずぼらでも栄養バランスや身体を考えたメニューなど教えてもらえる講座があったら嬉しい。
3 食バランスの良い食事を摂っていると思っていますが、プロの方の目で、塩・油の量が適正か、今の自分の食生活がきちんと出来ているかと思うと、食育になっているのか？
衣食住の中で一番大事な事が食、食べる事だと思っています。今の時代は何でもありすぎて、返って無駄の多い生活をしていると感じます。毎日の食事を経済的にも栄養面でも、よく考えて生活する事が一番です。
食育とは、様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する事が出来る人間を育てる事である。（辞書で調べた）一人暮らしですが料理は好きですので、テレビの料理番組を参考にして、残り少ない人生を特に食に力を入れようと思いました。
今まで食育とは、子供達に対する教育のみと思っていましたが、このアンケートに回答することで、もっと広い世代に対するものと認識しました。

できるだけ質やバランスの良い食事を作りたいが、仕事との両立、食材の高騰など厳しく、体に悪そうと解っていても安い食材に頼らざるを得ない。毎日、節約食材で献立を考えるのが料理を作るより大変という事を、他の家族にも理解してもらいたい。特に料理をしない男性に。それも食育ではないでしょうか?
家族は体重やスタイルを気にして、食事量を減らすことがある。運動もしているが、痩せすぎにならないよう健康的な身体づくりを目指した食生活を送ってほしいと思う。太り過ぎも良くないが痩せすぎが身体に与える影響も理解し、栄養バランスや運動について学び実践できると良いと思う。
４０代になってからグルテンが体に合わなくなったので、小麦粉を控えパンも米粉使用のものしか食べません。９０%以上の日本人はグルテンが合わないそうです。食べ物の不耐についてもっと情報があっても良いと思います。
過去に一度ですが、フィランセで栄養（タンパク質の取りすぎ防止を含む）相談していただきました。各種の本を通して工夫していましたが、やはり　直接に指導していただくと　安心感が違います。納得しながら続けることが大事かなと思います。講演でも説明会でも、相談会が一番ですが、そのような機会をまちづくりセンターで企画していただければ幸いです。
手作りが減っています。会話の中に「どこの餃子が美味しい」とか「安い」とか、家庭の味を伝えていく事は大切。家で食事が待っていると帰ります。それだけ食べる事は魅力ある事と思っています。子供が家に帰る様、温かい食事を用意してください。
自分は、１日２食で体重維持しています。（朝と夕食）
参考メニューについての紹介もお願いします。
食育は大事だという事で努力するが、なかなかその結果を目にして理解する事が無い。素人でも分かりやすく図表化して欲しい。
子供に対しては、栄養バランスを考えたり一緒にご飯を作ったり等、普段から意識しているため少しは食育につながっているかなと思う。しかし、自分の事となると疎かになっていると、今回のアンケートで改めて感じた。また、学校給食は、栄養バランスや行事食・地産地消等、様々な事が考えられていて、本当にありがたいと感じている。
地産地消のため、その地域の食糧の保存方法、調理方法などを知りたい。
食育はこれからの子供達に必要な事だと思います。年寄りもですが…。
独居になると作る量も減り、料理をする事が面倒になりました。冷凍食品の利用も増えました。栄養が足りているか気になるこの頃です。こんな高齢者向けの対策講座があったなら、是非参加したいです。
高齢化が進む日本。食で健康長寿がさらに安定し、医療費削減にもつながるような食育。ピンピンコロリの為にも！！
塩分の取り過ぎは、様々な生活習慣病を引き起こす事を、若いうちから意識する事をもっと教育に取り入れる方が良いと思う。正しい食事習慣は、体の健康のみでなく、頭の回転や感情の安定にも大いに寄与している事と実感できるような、体験イベントがあれば良いと思う。
「食育について」のテーマを、まちセン等、講座を開いて欲しい。日中働いているので、夜にお勉強を！
高齢者に対する食育の在り方を、もっと広くやって欲しい。
”食育”、この言葉は私達の世代には無い言葉でした。今の家族制度の在り方の影響もあると思います。自然に祖父母など同居している事で、背中を見て育った結果だと。例えば、箸の持ち方、お茶碗に残っているご飯粒の指摘など。

富士見台地区　まとめ

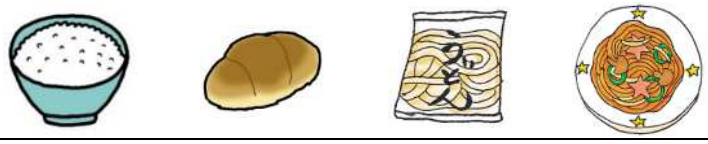
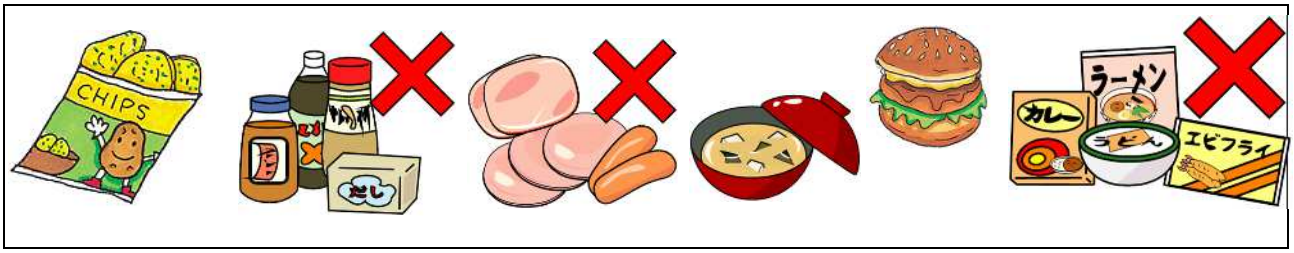
- 富士見台地区は、食育に関心のある人の割合、食育を実践している人の割合、日本型食生活を実践している人の割合、定期的な歯の健診を受けている人の割合、食を通じたコミュニケーションを充実させている人の割合、みずから料理に取り組んでいる人の割合、地産地消を意識している人の割合、過去３年間に「農業体験」をしたことがある人の割合、食品の安全性に関する知識がある人の割合が、富士市と比較して高かった。
- 主食・主菜・副菜を３つそろえて食べることが１日に２回以上あるのは、週に何日ありますかという質問について、「ほぼ毎日」の割合も富士市と比較して高かった。
- 重点的に取り組むべき食育の内容は、「栄養バランスの良い食生活の推進」が最も多く、続いて「食を通しての生活習慣病の予防・改善」、「正しい食習慣の定着」と答えた人が多かった。



毎食、主食・主菜・副菜をとりそろえて食べましょう。

（特に、不足しがちな魚・緑黄色野菜・きのこ・海草をしっかり食べましょう。）

○食後に果物を食べて、ビタミンＣをとりましょう。（ビタミンＣは、鉄の吸収を促進します。）

区　分	食　品	主な栄養素
主食（黄）		炭水化物
主菜（赤）		たんぱく質 脂肪
副菜（緑）		ビタミン ミネラル

○お菓子や塩分の多い食品（調味料・汁物・漬け物・干物・加工食品）は、食べ過ぎないようにしましょう。