

令和7年度  
神戸地区  
「食育に関するアンケート調査」  
結果報告書

## I 回答者の属性

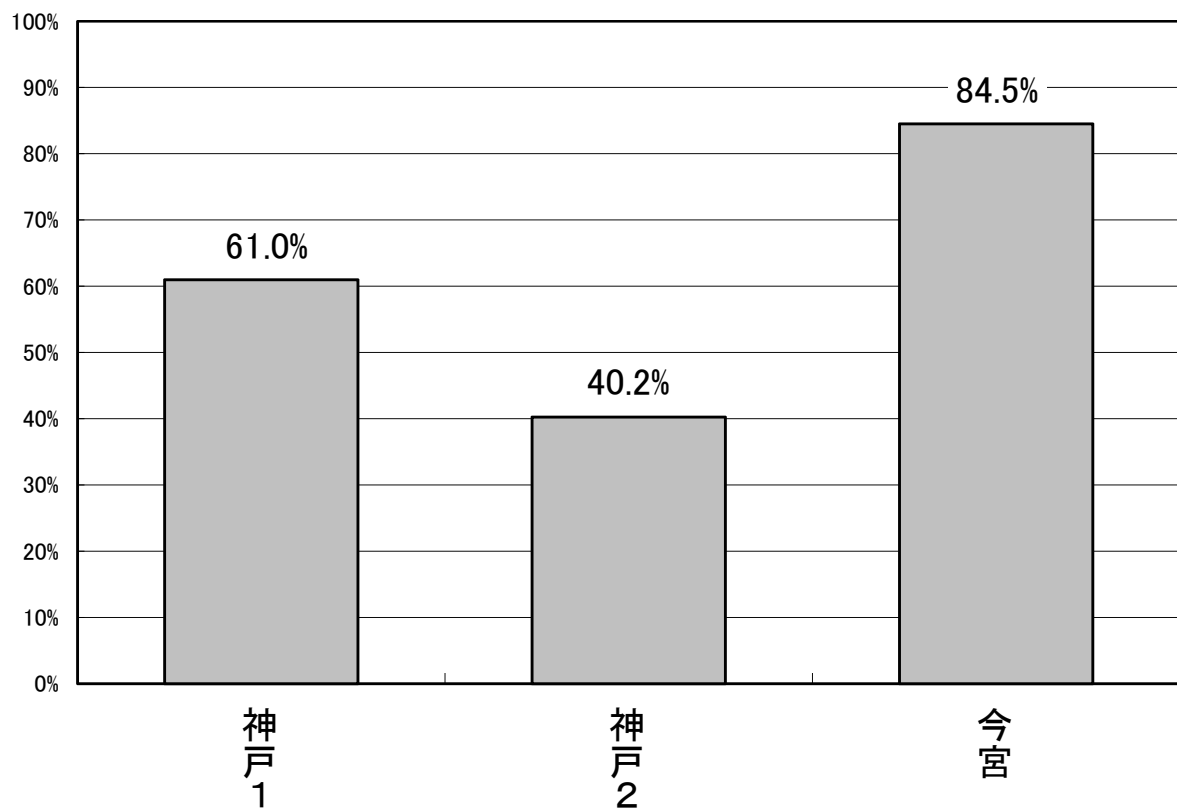
### 世帯数・回収結果

令和7年5月1日現在

配布世帯 1,261 世帯 有効回収数 792 票【回収率 62.8%】

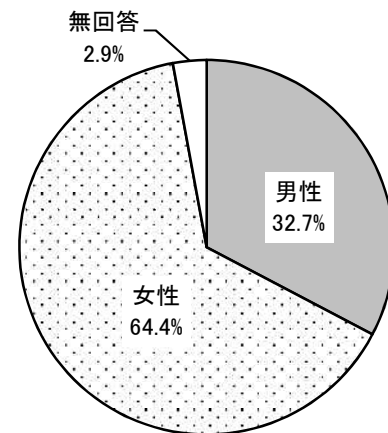
地区名	世帯数	回答数	回収率
神戸1	710	433	61.0%
神戸2	241	97	40.2%
今宮	310	262	84.5%

各町内会別アンケート回収率



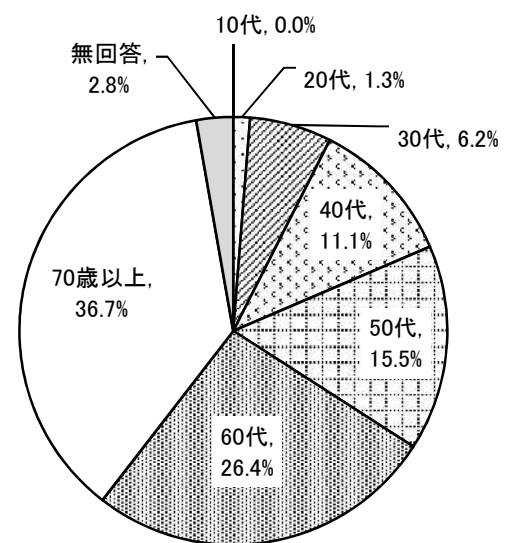
問 1 性別

選択肢	人数	比率
1 男性	259	32.7%
2 女性	510	64.4%
無回答	23	2.9%
計	792	100.0%



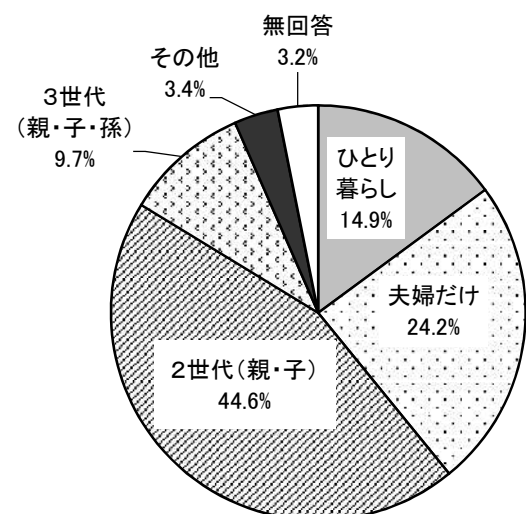
問 2 年齢

選択肢	人数	比率
1 10代	0	0.0%
2 20代	10	1.3%
3 30代	49	6.2%
4 40代	88	11.1%
5 50代	123	15.5%
6 60代	209	26.4%
7 70歳以上	291	36.7%
無回答	22	2.8%
計	792	100.0%



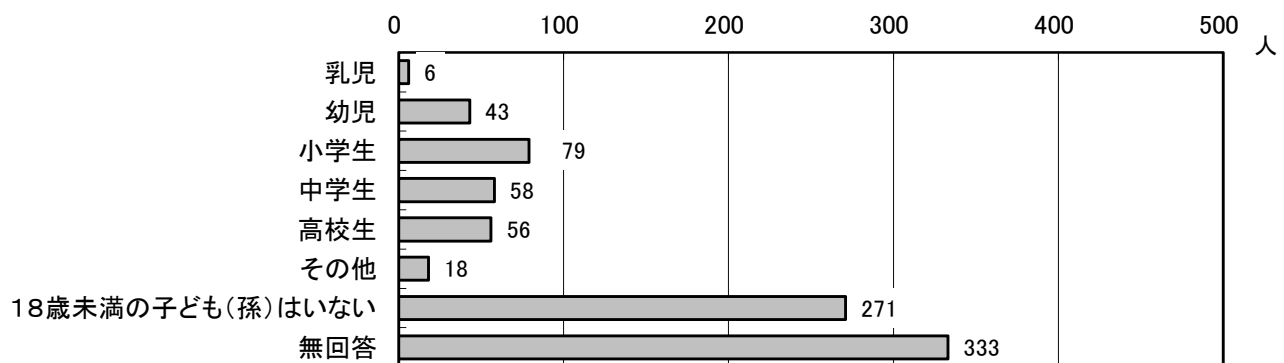
問 3 同居家族の構成

選択肢	人数	比率
1 ひとり暮らし	118	14.9%
2 夫婦だけ	192	24.2%
3 2世代（親・子）	353	44.6%
4 3世代（親・子・孫）	77	9.7%
5 その他	27	3.4%
無回答	25	3.2%
計	792	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）	6	0.8%
2 幼児（1歳～就学前）	43	5.4%
3 小学生	79	10.0%
4 中学生	58	7.3%
5 高校生	56	7.1%
6 その他	18	2.3%
7 18歳未満の子ども（孫）はいない	271	34.2%
無回答	333	42.0%
計	864	109.1%

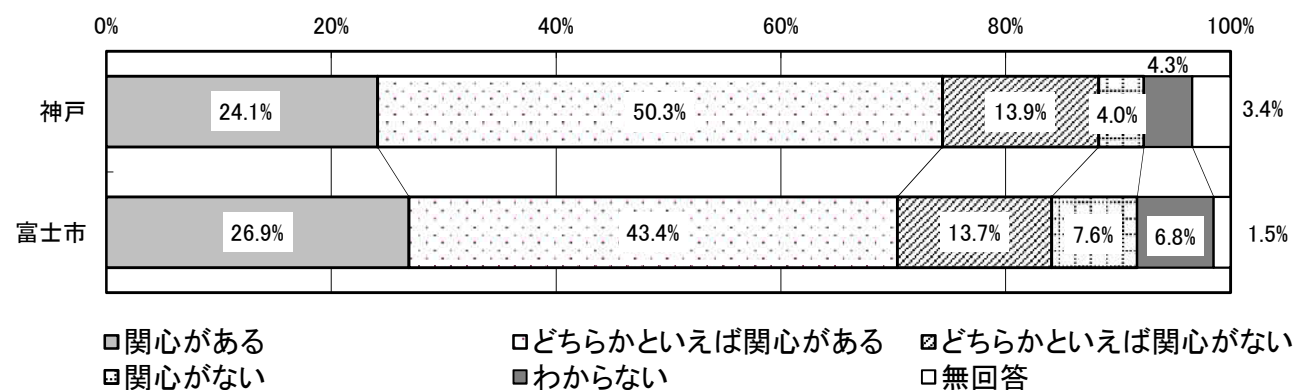


## Ⅱ 調査結果

（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。

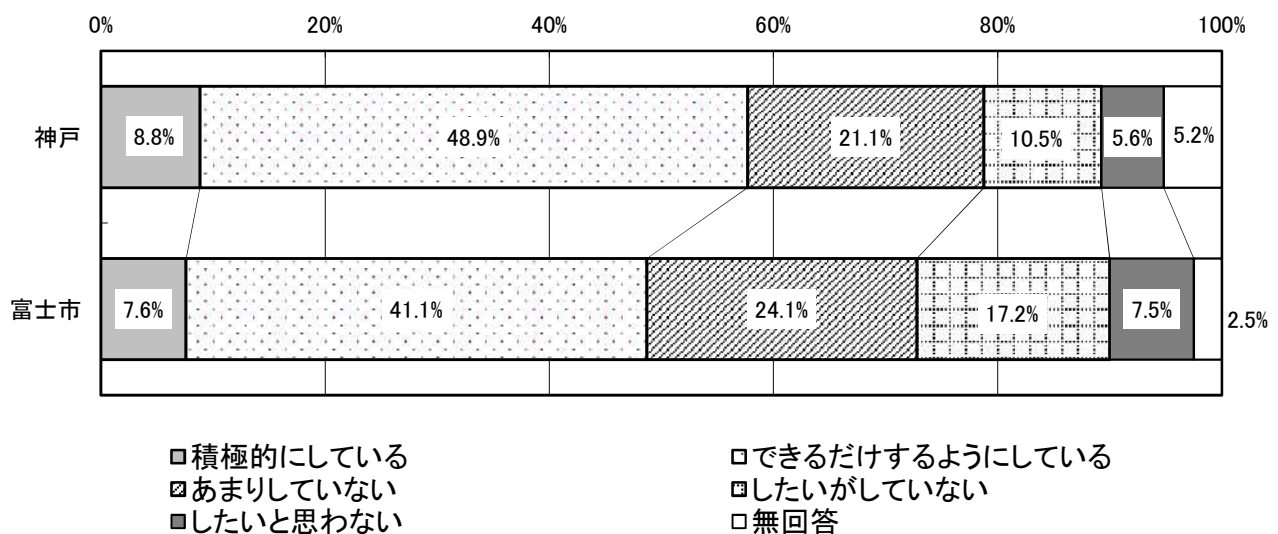
問5 あなたは、「食育」に関心がありますか。

選択肢	人数	比率
1 関心がある	191	24.1%
2 どちらかといえば関心がある	398	50.3%
3 どちらかといえば関心がない	110	13.9%
4 関心がない	32	4.0%
5 わからない	34	4.3%
無回答	27	3.4%
計	792	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。

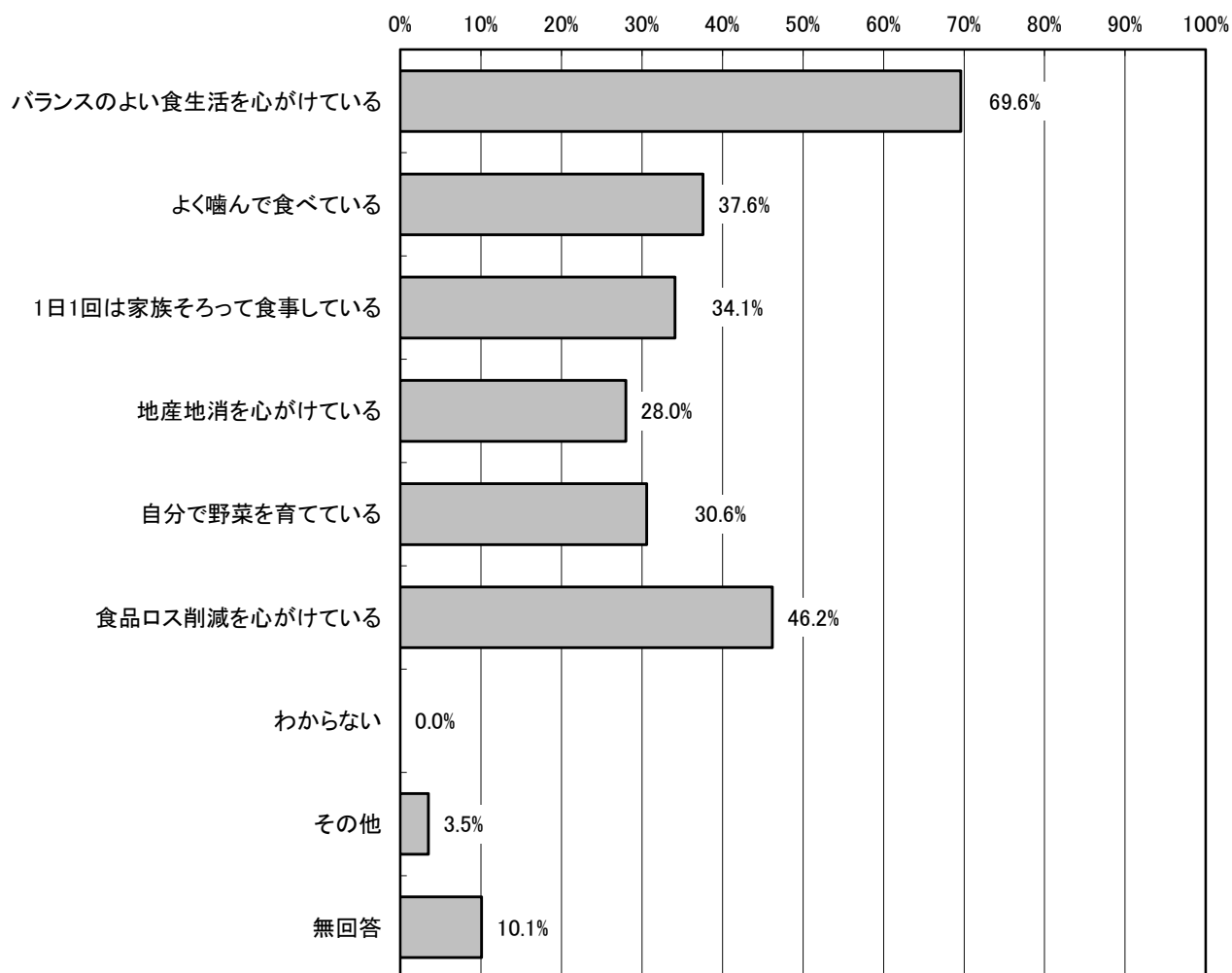
選択肢	人数	比率
1 積極的にしている	70	8.8%
2 できるだけするようにしている	387	48.9%
3 あまりしていない	167	21.1%
4 したいと思っているが、実際にはしていない	83	10.5%
5 したいと思わないし、していない	44	5.6%
無回答	41	5.2%
計	792	100.0%



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 457人)

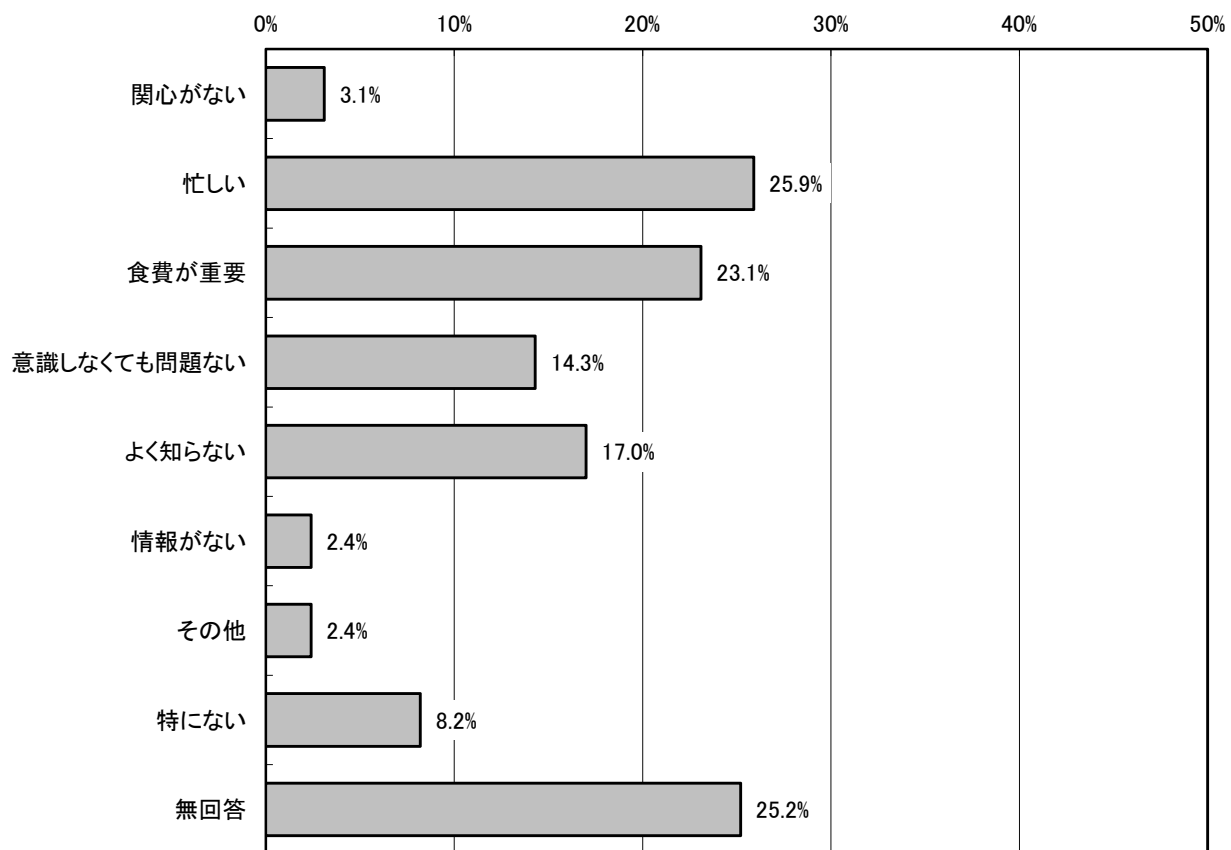
選択肢	人数	比率
1 バランスのよい食生活を心がけている	318	69.6%
2 よく噛んで食べている	172	37.6%
3 1日1回は家族そろって食事している	156	34.1%
4 地産地消を心がけている	128	28.0%
5 自分で野菜を育てている	140	30.6%
6 食品ロス削減を心がけている	211	46.2%
7 わからない	0	0.0%
8 その他	16	3.5%
無回答	46	10.1%
計	1,187	259.7%



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）

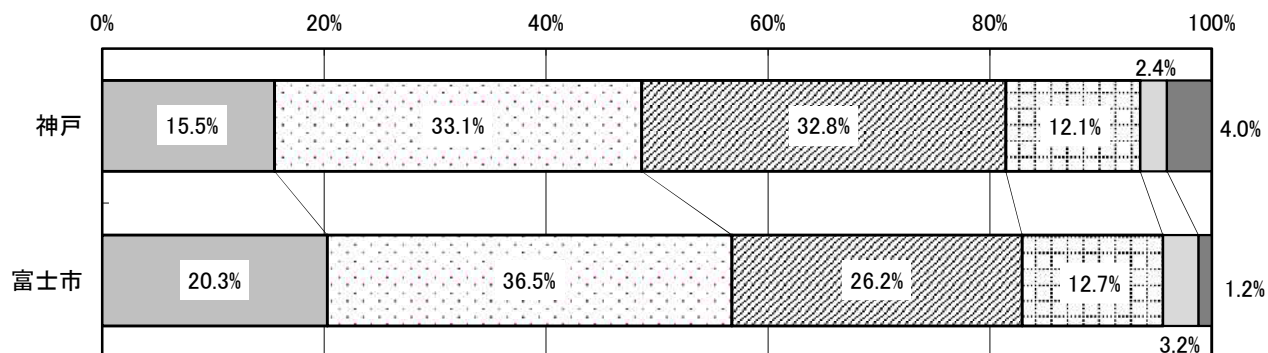
（問 6 で「3」「4」「5」を選択した人のみ：該当人数 294 人）

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	9	3.1%
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	76	25.9%
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	68	23.1%
4 食事や食生活を特に意識しなくても問題はないから	42	14.3%
5 食育自体についてよく知らないから	50	17.0%
6 活動や行動をしたくても情報が入手できないから	7	2.4%
7 その他	7	2.4%
8 特にない	24	8.2%
無回答	74	25.2%
計	357	121.4%



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。

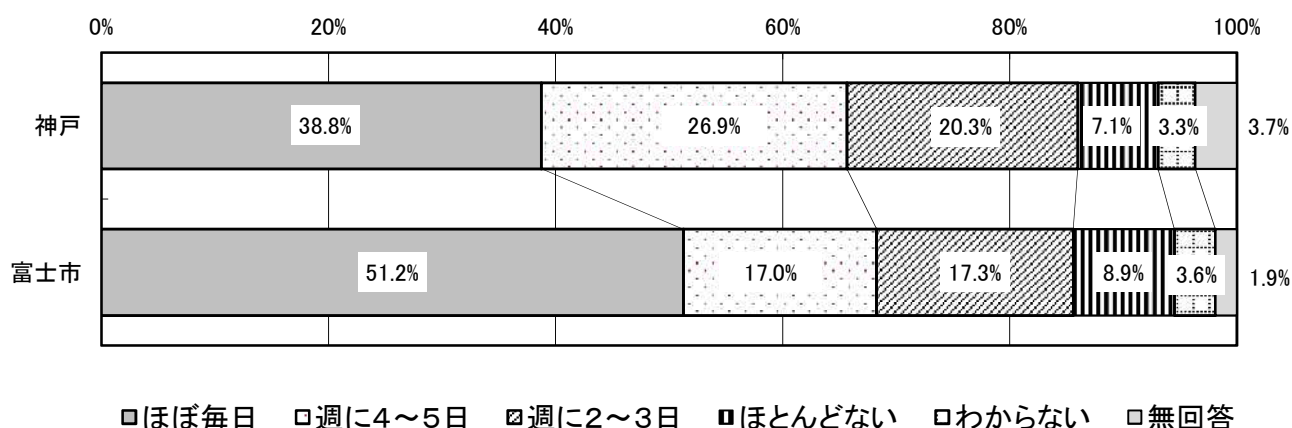
選択肢	人数	比率
1 必ずしている	123	15.5%
2 しばしばしている	262	33.1%
3 時々している	260	32.8%
4 あまりしていない	96	12.1%
5 全くしていない	19	2.4%
無回答	32	4.0%
計	792	100.0%



□必ずしている □しばしばしている □時々している □あまりしていない □全くしていない ■無回答

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	307	38.8%
2 週に4～5日	213	26.9%
3 週に2～3日	161	20.3%
4 ほとんどない	56	7.1%
5 わからない	26	3.3%
無回答	29	3.7%
計	792	100.0%

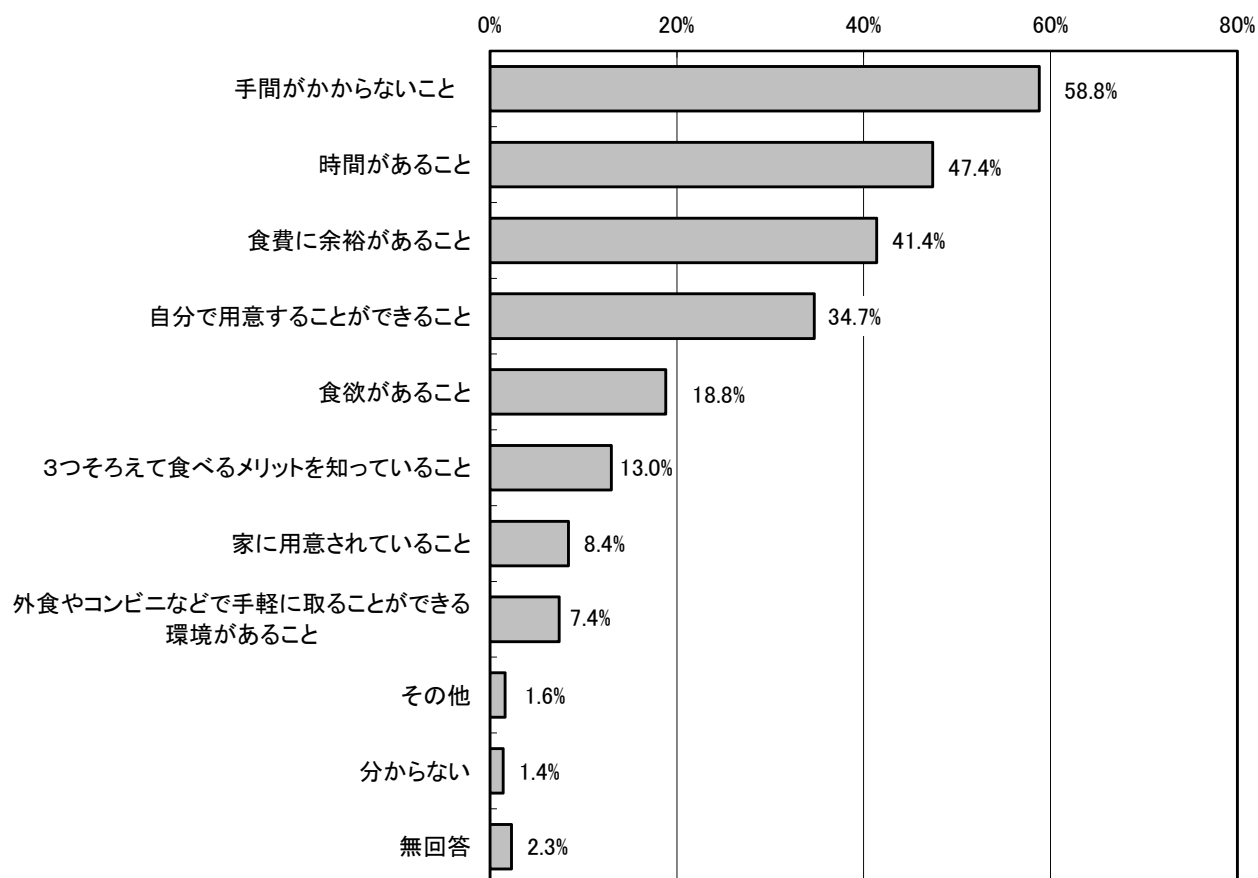


問 8-1 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる回数を増やすためには、どのようなことが必要だと思いますか。（3つ以内で選択）

（問 8 で「2」「3」「4」を選択した人のみ：該当人数 430 人）

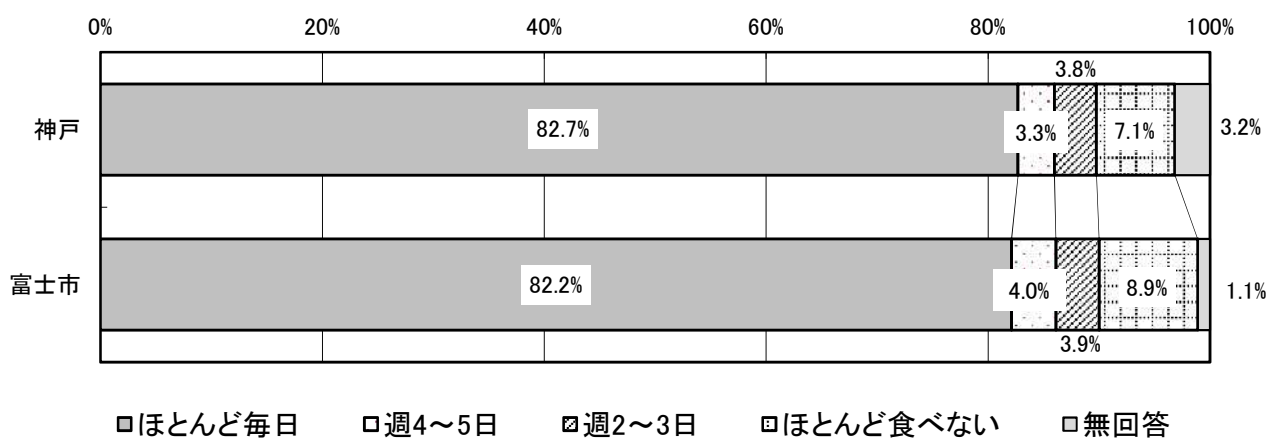
選択肢	人数	比率
1 手間がかからないこと	253	58.8%
2 時間があること	204	47.4%
3 食費に余裕があること	178	41.4%
4 自分で用意することができること	149	34.7%
5 食欲があること	81	18.8%
6 3つそろえて食べるメリットを知っていること	56	13.0%
7 家に用意されていること	36	8.4%
8 外食やコンビニなどで手軽に取ることができる環境があること	32	7.4%
9 その他	7	1.6%
10 分からない	6	1.4%
無回答	10	2.3%
計	1,012	235.2%





問9 あなたは、ふだん朝食を食べますか。

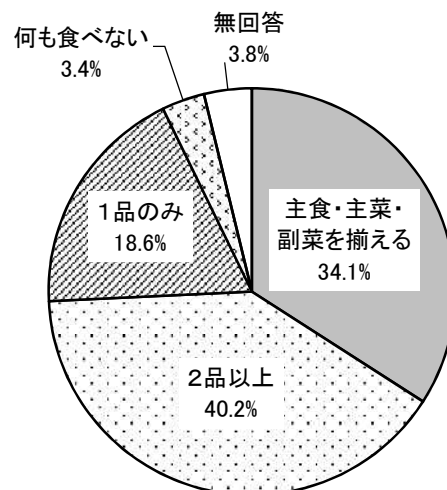
選択肢	人数	比率
1 ほとんど毎日食べる	655	82.7%
2 週に4～5日食べる	26	3.3%
3 週に2～3日食べる	30	3.8%
4 ほとんど食べない	56	7.1%
無回答	25	3.2%
計	792	100.0%



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)

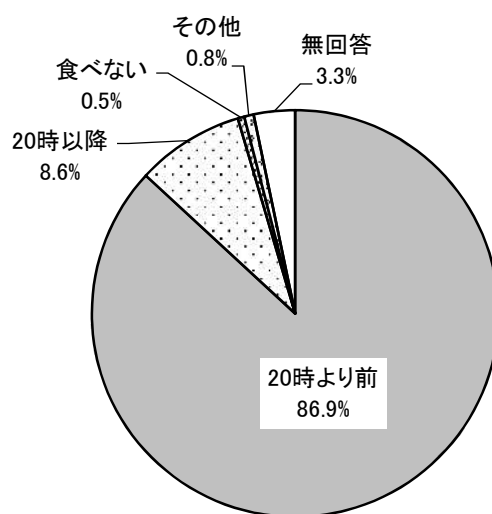
(主食・主菜・副菜・果物・乳製品・その他から選択)

選択肢	人数	比率
1 主食・主菜・副菜を揃えて食べている	270	34.1%
2 2品以上食べている	318	40.2%
3 1品だけ食べている	147	18.6%
4 何も食べない	27	3.4%
無回答	30	3.8%
計	792	100.0%



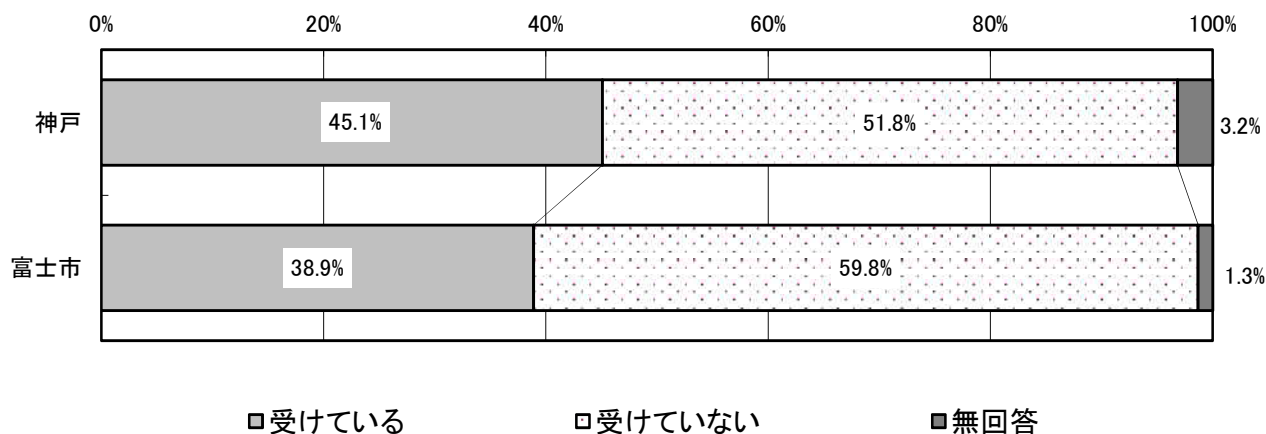
問 11 あなたは、ふだん何時に夕食を食べ始めますか。

選択肢	人数	比率
1 20時より前	688	86.9%
2 20時以降	68	8.6%
3 食べない	4	0.5%
4 その他	6	0.8%
無回答	26	3.3%
計	792	100.0%



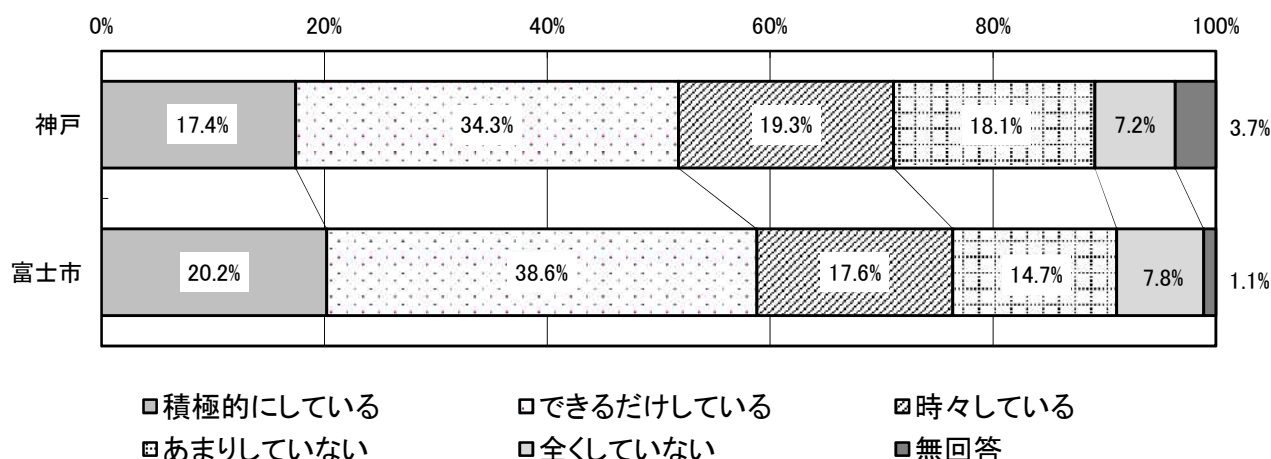
問 12 あなたは、治療以外で、1年に1回以上、定期的な歯の健診を受けていますか。

選択肢	人数	比率
1 受けている	357	45.1%
2 受けていない	410	51.8%
無回答	25	3.2%
計	792	100.0%



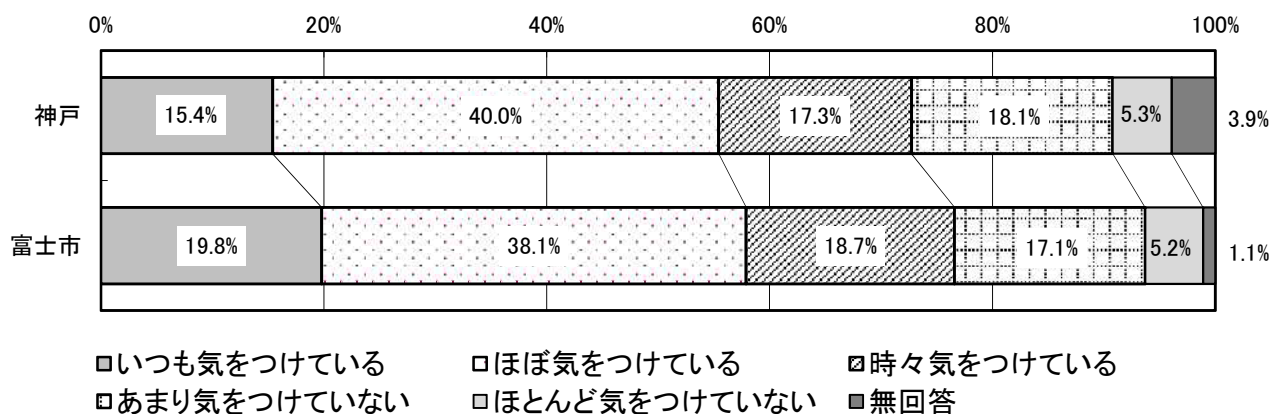
問 13 あなたは、家族や友人と食卓を囲み、食事を楽しむ機会を増やすなど、食を通じたコミュニケーションを充実させていますか。

選択肢	人数	比率
1 積極的にしている	138	17.4%
2 できるだけしている	272	34.3%
3 時々している	153	19.3%
4 あまりしていない	143	18.1%
5 全くしていない	57	7.2%
無回答	29	3.7%
計	792	100.0%



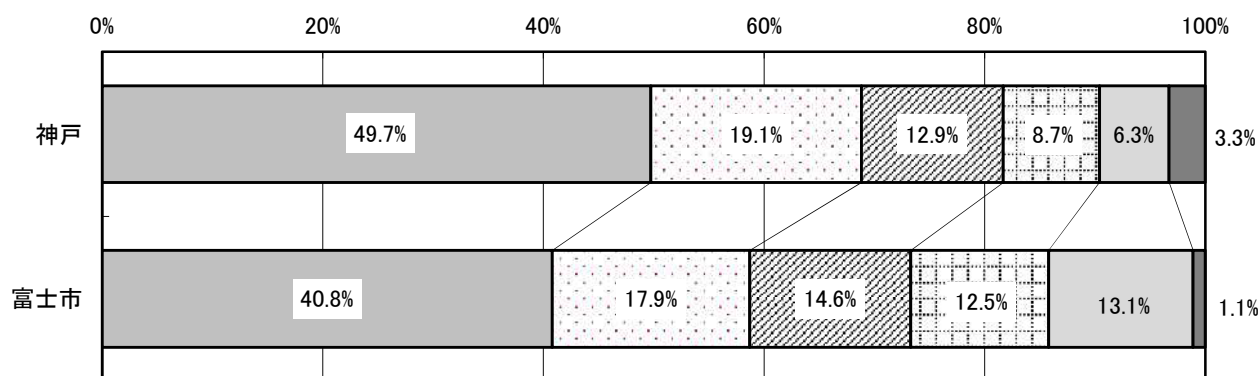
問 14 あなたは食事に関する作法に気をつけていますか。

選択肢	人数	比率
1 いつも気をつけている	122	15.4%
2 ほぼ気をつけている	317	40.0%
3 時々気をつけている	137	17.3%
4 あまり気をつけていない	143	18.1%
5 ほとんど気をつけていない	42	5.3%
無回答	31	3.9%
計	792	100.0%



問 15 あなたは、みずから料理に取り組んでいますか。

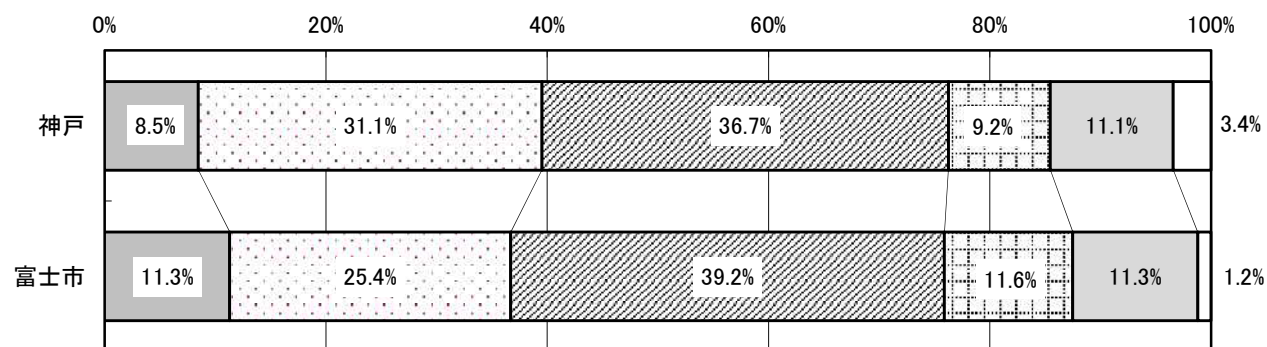
選択肢	人数	比率
1 積極的に取り組んでいる	394	49.7%
2 しばしば取り組んでいる	151	19.1%
3 時々取り組んでいる	102	12.9%
4 あまり取り組んでいない	69	8.7%
5 全く取り組んでいない	50	6.3%
無回答	26	3.3%
計	792	100.0%



☐ 積極的に取り組んでいる    ☐ しばしば取り組んでいる    ☐ 時々取り組んでいる  
☐ あまり取り組んでいない    ☐ 全く取り組んでいない    ☐ 無回答

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。

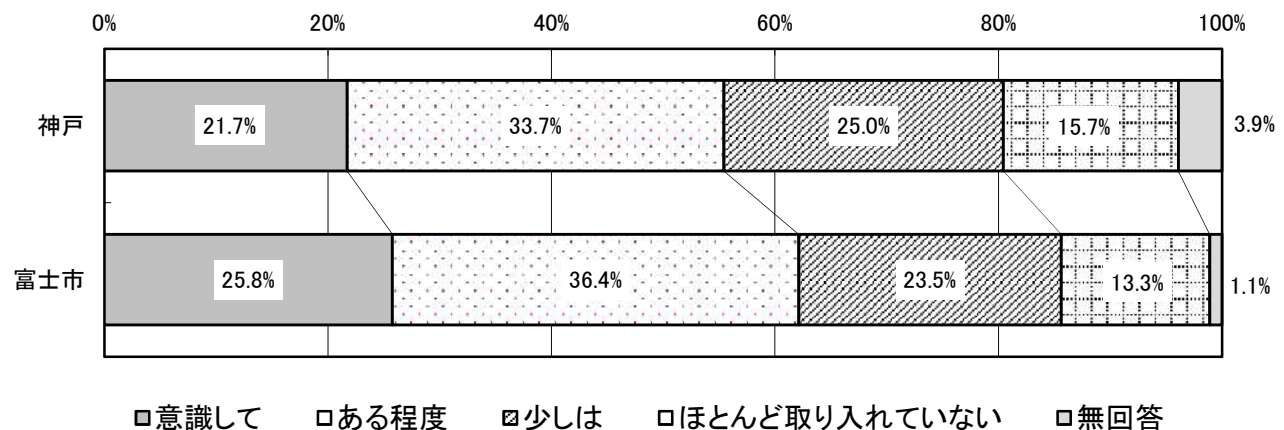
選択肢	人数	比率
1 大いに意識している	67	8.5%
2 意識している	246	31.1%
3 少しは意識している	291	36.7%
4 今まではほとんど意識していなかったが、これからは意識していきたい	73	9.2%
5 今までも意識していなかったし、これからも意識しないと思う	88	11.1%
無回答	27	3.4%
計	792	100.0%



☐ おおいに意識している    ☐ 意識している  
☐ 少しは意識している    ☐ これからは意識していきたい  
☐ 意識しない    ☐ 無回答

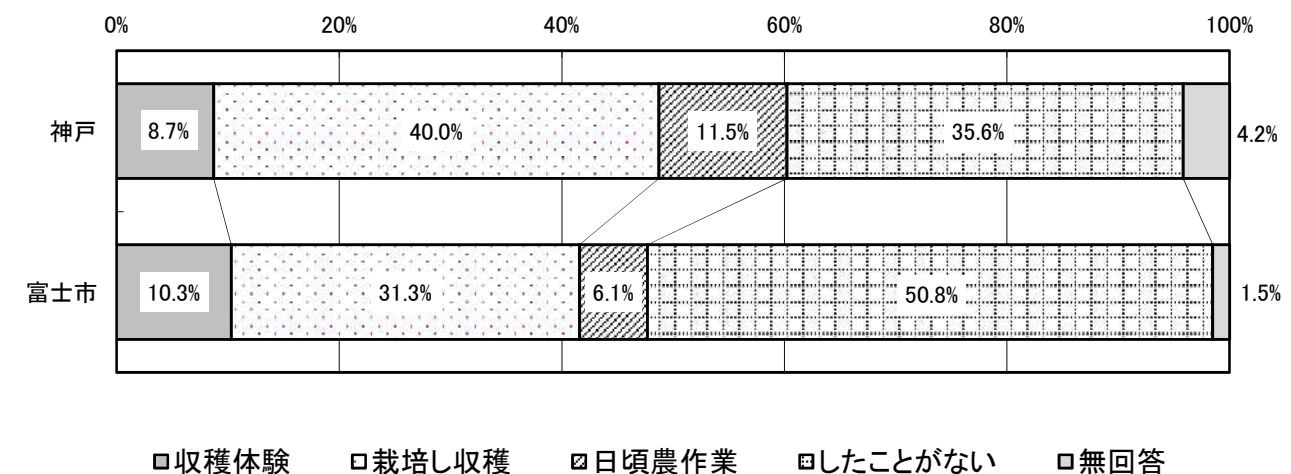
問 17 あなたの家庭では、行事食を取り入れていますか。

選択肢	人数	比率
1 意識して取り入れている	172	21.7%
2 ある程度は取り入れている	267	33.7%
3 少しは取り入れている	198	25.0%
4 ほとんど取り入れていない	124	15.7%
無回答	31	3.9%
計	792	100.0%



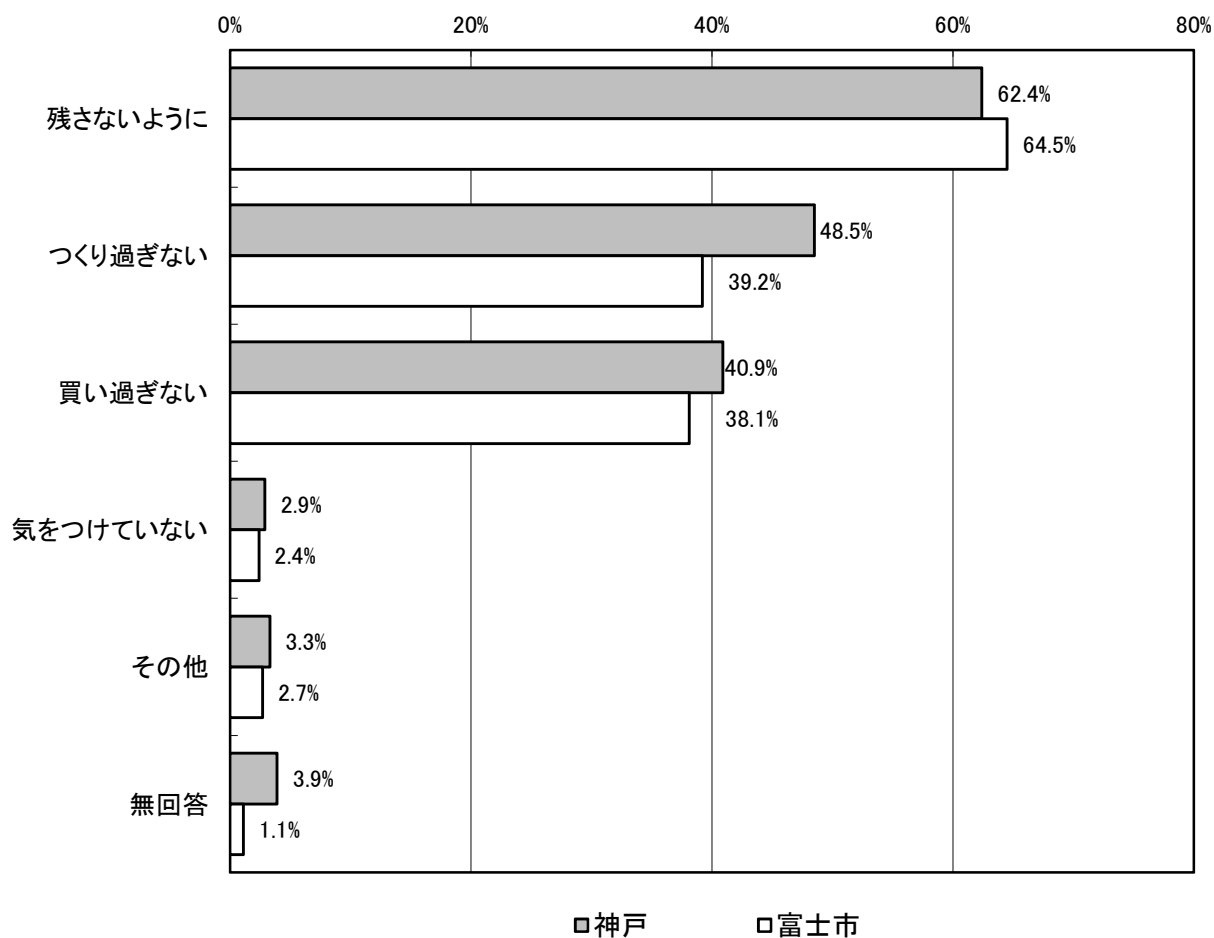
問 18 あなたは、過去3年間に「農業体験」をしたことがありますか。

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	69	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	317	40.0%
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）	91	11.5%
4 したことがない	282	35.6%
無回答	33	4.2%
計	792	100.0%



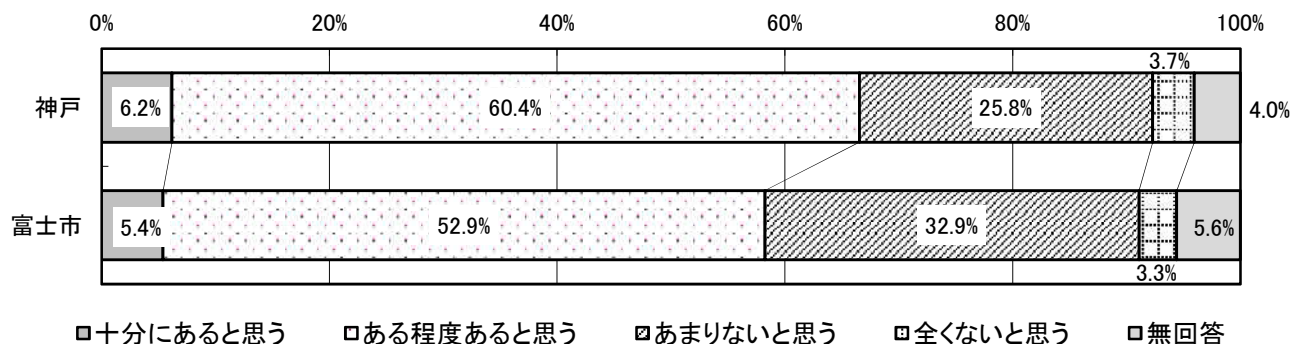
問 19 あなたは食べ残しや廃棄を減らすために、どのようなことに気をつけていますか。(該当するもの全て選択)

選択肢	人数	比率
1 残さないように食べている	494	62.4%
2 つくり過ぎないようにしている	384	48.5%
3 買い過ぎないようにしている	324	40.9%
4 特に気をつけていない	23	2.9%
5 その他	26	3.3%
無回答	31	3.9%
計	1,282	161.9%



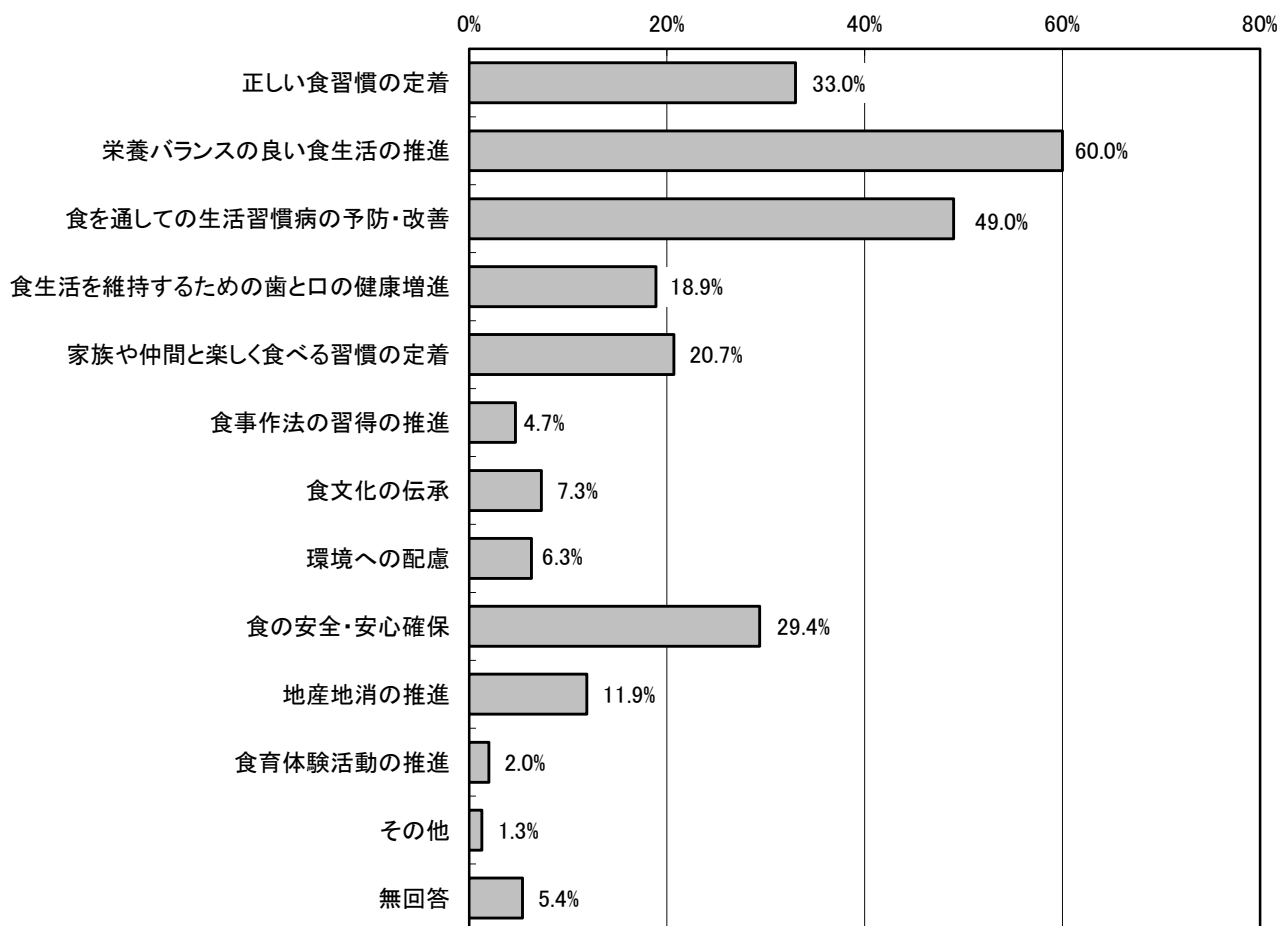
問 20 あなたは、安全な食生活を送るための食品の安全性に関する基礎的な知識があると思いますか。

選択肢	人数	比率
1 十分にあると思う	49	6.2%
2 ある程度あると思う	478	60.4%
3 あまりないと思う	204	25.8%
4 全くないと思う	29	3.7%
無回答	32	4.0%
計	792	100.0%



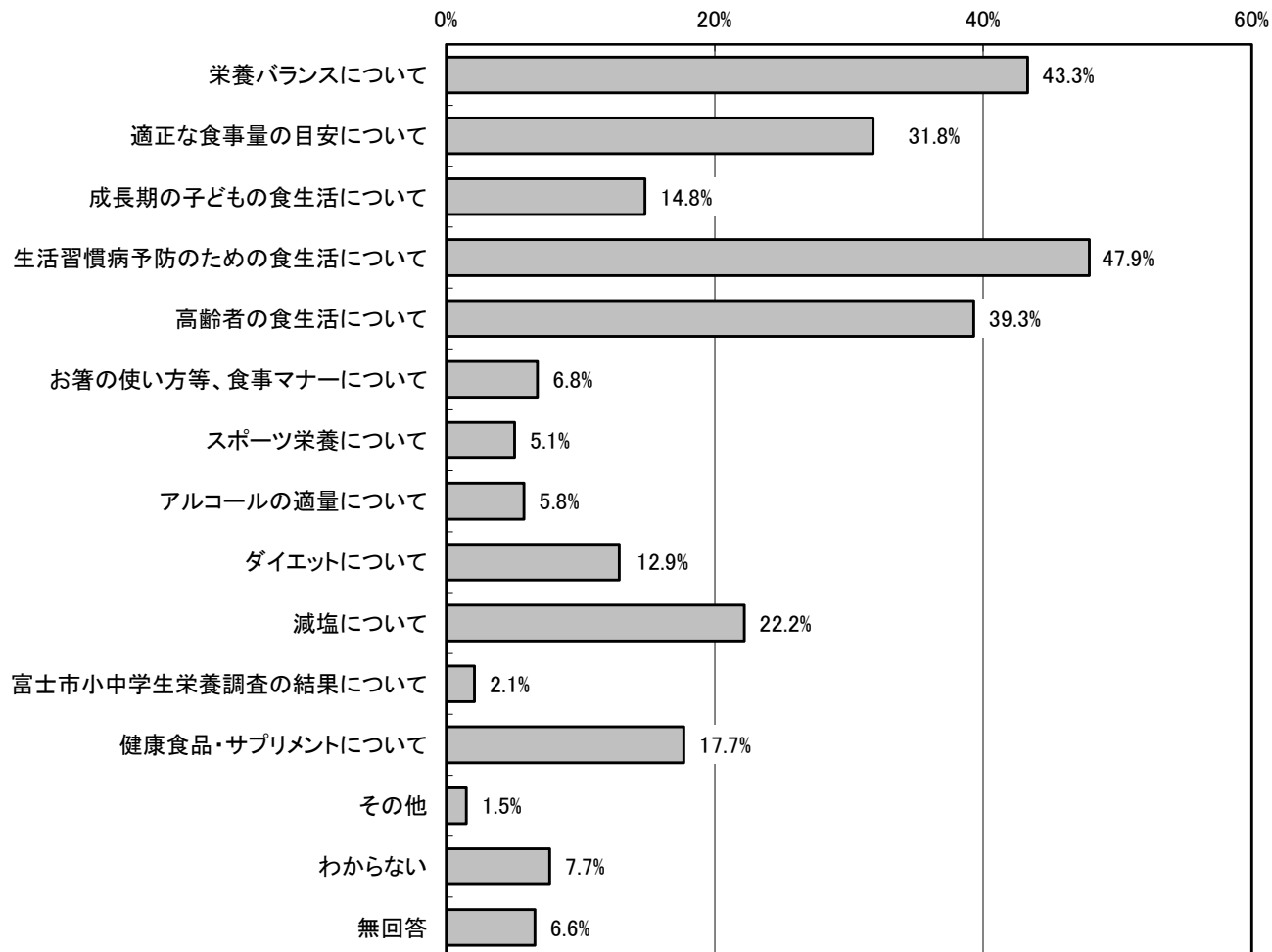
問 21 「食育」にはさまざまな分野（内容）が含まれますが、今後、どのようなことに重点的に取り組むべきだと思いますか。（3つ以内で選択）

選択肢	人数	比率	選択肢	人数	比率
1 正しい食習慣の定着	261	33.0%	8 環境への配慮	50	6.3%
2 栄養バランスの良い食生活の推進	475	60.0%	9 食の安全・安心確保	233	29.4%
3 食を通しての生活習慣病の予防・改善	388	49.0%	10 地産地消の推進	94	11.9%
4 食生活を維持するための歯と口の健康増進	150	18.9%	11 食育体験活動の推進	16	2.0%
5 家族や仲間と楽しく食べる習慣の定着	164	20.7%	12 その他	10	1.3%
6 食事作法の習得の推進	37	4.7%	無回答	43	5.4%
7 食文化の伝承	58	7.3%	計	1,979	249.9%



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	343	43.3%
2 適正な食事量の目安について	252	31.8%
3 成長期の子どもの食生活について	117	14.8%
4 生活習慣病予防のための食生活について	379	47.9%
5 高齢者の食生活について	311	39.3%
6 お箸の使い方等、食事マナーについて	54	6.8%
7 スポーツ栄養について	40	5.1%
8 アルコールの適量について	46	5.8%
9 ダイエットについて	102	12.9%
10 減塩について	176	22.2%
11 富士市小中学生栄養調査の結果について	17	2.1%
12 健康食品・サプリメントについて	140	17.7%
13 その他	12	1.5%
14 わからない	61	7.7%
無回答	52	6.6%
計	2,102	265.5%





## 自由意見

食育を考える前に、物価高騰を何とかしてほしい。物が高ければ、食事が偏る。
人生を豊かに健やかに過ごすために、最も必要な教育ではないかと思います。子供から大人まで、全ての人が、その機会に恵まれる事がたくさんあればと願います。また、子供たちが自然や土とのふれあいが持てる環境が、ますます増えたら良いなとも思います。
子供と畑仕事をしたいと思っています。苗を植えたり、水をあげたり、収穫までの成長課程や大変さを体験してもらいたいです。ただ、家庭には畑がなく、近所でボランティアをしながら、地域交流できるような応募があったらいいのと思っています。
日本人が作るお米、地元の物、そういう物を大事に食べていく事を、子供にも教えていきたいです。富士市は給食がとても美味しいと言われています。給食費も全児童がしっかりと払って、ちゃんとした量で提供して欲しいです。地元の農家さん、畜産、漁業を活性化させて、次世代の意識を高めて欲しいです。
お箸の使い方・食事マナーなど、作法とは？の質問が、どの程度の作法なのか？と、食育との関係が気になりました。
食の安全が問われている昨今です。現在、癌は2人に1人がかかると言われ、又、子供～大人までアレルギー疾患が多いと聞きます。これらは化学物質の影響が大きいと、又、最近紅茶等の濾紙にも含まれているという、マイクロプラスチックの問題があります。なるべく安全な物を摂りたいと思いますが、知識が薄いのので、これらの事をもっと知りたいと思います。このような講座があると良いと思います。
食に関して、お金を出せば簡単に手に入ります。健康推進員をやらせて頂いた時「死ぬまでに添加物は5kg蓄積される」と、教えていただきました。非常に恐ろしいと思っています。なるべく手作りの物をと心掛けています。絶対に口にしない事は出来ませんが・・・現在の老人の方が長生き出来るのは、何でも食し、戦争があったからだだと思います。今の子供達は、はたして長生き出来るのでしょうか？やっぱり食育は大事だと思います。それには手作りかな？とも思います。
人は食べた物から出来ていると思う。健康に最も関係がある様な気がする。そして食事の時間は楽しいし、ゆっくり食べる事は幸せです。工夫して料理するのも、材料を生かすのも楽しむ事です。
「食育」と言うと、子供の成長に一番大切な事の様に思いますが、高齢になって、また子育てとは違う「食育」について考えなくてはならないと、このアンケートを書きながら思いました。
買って来た総菜や弁当は、自分で作る物より塩分が多いと思う。働いている人や、日持ちを考えると仕方ないと思うが、便利なので利用する事もある。
バランスの良い食事、食の安全確保等、頭では理解していても、作り手の忙しさ（特に女性も働いている）の為に、なかなか実践出来ない事もある。家族みんなで、男女子供が協力していく事が大切だと思う。
日常生活において、食生活は大事な事である！
日々、食事が出来る事に感謝の心を持ち、食品ロス削減に繋げたい。
農業体験時、コンバインなど機械を使うと、子供達が農業をやりたいと思うようになると思います。
栄養バランスや食に関する知識以上に、まず「美味しく食べる」「楽しく食べる」事を大切にする事が、大事なかなと思います。富士市に住む子供達が、「食べる事が好き」から、食に関する関心が増える→結果、食育に繋がる様になれば良いです。
小中高・・・若い女性がネットの影響で、細見がベストの体型であると勘違いしている傾向があり、成長期にかかせない栄養を摂っていない。ダイエットの影響で、生理不順や、子を持ちたくても持てなくなってしまう体になってしまう、恐ろしさを知ってほしいと思う。骨がもろくなってしまう事など、多くの方（特に

子ども）に知ってもらい、食べ物の重要性について食育を通して、自覚してもらう教育が必要だと日々思っています。
お米を主食としている人が多いので、不足した時に困らないような施策を考えてほしいです。市でももっとスーパーに関心を向けて欲しいと思います。これからの世の中、食べ物に不自由しないで、食べていけたら良いなと思います。物価が高いよ～！！
富士市でも耕作放棄地が増えています。災害防止からも食料自給率をこれ以上低下させない為にも、外国の物に頼らない様に。（安全ではないし）農業漁業の大切さを伝える教育（次世代の担い手）を推進して欲しい。富士市は工業が盛んですが、いざという時困る事になります。
すぐコンビニ等の加工食品に頼りすぎ。親の都合で、食事の時間が変わる。
地域で採れた季節の物を使った料理教室など。あまり使った事がない様な食材を使った料理方法、料理教室（日頃）があると良い。
普段口にしていない野菜や果物が、どのように作られているか、どのように収穫するのか、知らない方・子供が多いと思います。それを知ったり、収穫体験したりする事で、好き嫌いなく食べられる様になると思います。それを学び、体験できる機会があれば良いと思います。「旬」の野菜・果物も、四季折々に知る事も必要だと思います。
今は、米をはじめ高い物ばかりで、食育や栄養など考える余裕がありません。買い物などの支援やキャンペーンなどをやってもらおうと、取り組むきっかけになると思います。
普段食育について考える事がないが、このアンケートで、色々関心を持っていこうと思う。
昨年から神戸まちづくりセンターと協力し、神戸・今宮地区の若手農家が集まり、地域の子供達に対し、食育活動を始めています。昨年は、サツマイモの収穫体験をしました。今年は、とうもろこしの種を植え、収穫までします。あと、サツマイモの収穫体験を再び行います。子供達が自ら植えた野菜の種を収穫し食べる事により、食べ物のありがたさや、地産地消の良さを理解してもらえたら嬉しいと思い活動しています。もっと多くの子供達に参加して楽しんでもらえたらいいなと感じます。
健康で過ごせる様に、素材の味を生かした、美味しい食事ができることを心掛けています。
地産地消など、産直市場などの利用が増えるようになると、食育などに繋がるのではないかと思います。
食育は大切だと思います。食事の作法をきっちりと教育してほしいです。
子供達の未来の為、食の安全に関心があります。子供達に必要な栄養の事や、添加物の少ない食材選びなど、より学べる機会がもてたら嬉しいです。大人の心のゆとりも大切に、働きながらも安心してできる食事を作れる様に心掛けたいです。
物価高、車で移動しないと買い物が出来ない地域性など、食育に取り組みたくても、そう簡単にいかない。新鮮な野菜、安価な食材、地域の中に魅力的な店がないのも、断念する一つの理由となっています。
食事が心を満たす事であってほしいと願っています。
昔より、子供達小学校や中学校での調理実習が、少なくなっていると感じます。その為、料理を作る事や、食べる事にあまり関心がないような気がします。学校生活でも、もっと色々と調理や食育について学ぶ機会が増えたら良いなと思います。
子供が大きくなると、それぞれの時間で食べてしまう事もありますが、家族で食べる時間も大事に、出来るだけ一緒に楽しく食べられたらと思います。季節の食材も取り入れたり、肉類・野菜・魚など、まんべんなく食せたりすると良いと思います。
毎日、毎食バランスの良い食事を心掛けてはいるが、実際はとても難しいと感じる。

興味関心はありますが、共働きだと難しさもあります。働く親向けの推進事業が少ない。平日の昼夜は無理。土日の講座（出てみたいと思うもの）は、定員が少ない。もっと利用しやすいeランニングがあってもいいのでは。アグリゴッドの活動は、大変ありがたい。まちづくりセンターで即売会があると嬉しい。
食育を考える以前に、近年の物価高について、先に考えてしまいます。
食はあまり当たり前の事なので、健康な時は意識しないで過ごしてしまいがちです。病気や具合が悪い時になって意識する様になるのではよくないので、小さいうちから食育は大切だと思います。生涯健康的な生活が送れるよう、学び続けていきたいです。
地産地消を心掛けているとはいえ、そのような品を購入できる所が少ない。物価高が食費を圧迫し、そのような余裕がない。そもそも、地元の米はどこで買えるのか？そのような人達が多いと思います。こんな食育のアンケートをする前に、もっと市民がよく生活できるようにする為に、やるべき事があるのではないのでしょうか。長泉町のサービスはすごいものでした。うらやましい。
食育って何だって難しく思っています、アンケートを答えていくと、普通にバランスを考えて食事を提供していく事で、当たり前の事が問われている事がわかりました。もっと自然に取組める様にしたら、子供達も分かりやすいのではと思いました。食育という言葉がとっても重く感じます。
美味しく食事をして、それが食育に繋がるようになればいいと思います。
今の時代は、お金を出せばなんでも手に入る時代。自分の年齢が高くなったら、食べる量が減って体力が落ちてきた。
バランスのとれた食事。
若い人がもっと食事について関心を持ってほしいです。特に昼食におやつのようなもので済ませるという話を聞きます。将来が心配になります。
富士特別支援学校のオーガニック給食への取り組みのレポートを見ました。課題もたくさんあると思いますが、市内の公立小中にも広がっていくと大変嬉しいと期待しています。特に、今回の食育推進地区で試みてもらえる事を願っています。（月1などでも）昨今、食の安全や持続可能な食の確保が問題になっていると感じていて、私は調味料を自家製にしたり、野菜も家庭菜園や顔や名前の分かる農家さんから買ったりしていますが、意識する方が増えて、食を提供する会社や企業の方でも国産や安全、無添加の物が増えて富士市民の意識が上がっていく事が食育において大切だと思います。良い素材があれば、料理も簡単で美味しくできると感じています。学校で醤油や味噌を仕込むのとかも良いと思っています。
毎回タンパク質を摂るように心掛けています。
安全で美味しい食事作り。
食品の購入時は、出来るだけ国産の物を選んでいきます。輸入物は、色々と問題があるので（特に野菜）。
調理体験や農業体験を、もっと案内してもらいたい。
三つ子の魂百までといいますが、「食習慣」は子供時代に身に付けるべきものと思っています。ですから、小・中学生に食育をするのはとても大切な事です。大人になって食事を作るように、または食べるようになった時、頭の片隅に主食・主菜・副菜があるかなと思うだけで、タンパク質が足りないからこれを足そうなどと、考える事ができるようになると思います。食育は子供から！
長い間の食習慣の改善はなかなか難しい事ですが、知識ばかり取り入れ、力を入れても長続きしないので、少しずつの努力だと思います。
仕事が忙しいと食生活は空腹が満たされればよいと、いい加減になる事が多い。そんな中出来る事があるはずだから、出来る事から取り組んでいきたいと思う。
人生 70→80→100 と、時代が変わってきています。一番の原因は、食文化の進歩によるものだと思います。食を基本として、運動・特定健診等、常に意識して生活していく事を、心掛けていきたいと考えています。

1人1人の考え方が変わらないと、良い事を伝えてもやる人とやらない人のままだと思います。やっている人はすでにやっている。（習慣になっている）
小・中・高の学校生活の中で、早くから教育時間内で勉強を通じて人生の最も覚えのいい年代から、食育を強化して教えた方が身に付くと考えます。プラチナエイジにとっては、もはや遅すぎる感覚です。
食事のバランスに気を付けようとするも、1人暮らしはどうしても栄養バランスに無理があり、思うようにならないのが現状です。
腰痛がひどくて、前ほど料理に時間をかけられない。お惣菜を買う、外食をする事が多くなった。家族は高齢者2人で、食事は量より質で、美味しい物を少し食べれば満足。
病気にならない為に、なるべく栄養など気を付けていきたいと思います。
最近、「食べてはいけない食品」という様な書籍を書店で見かけました。ハム・ベーコン等の加工食品は控える・・・など、生活の中で美味しくて便利な食品が沢山掲載されていました。「食べる物がなくなってしまふな・・・」と、思うほどでした。CMでも明るく楽しく食べるシーンが流れているのに、危険な化学調味料等が使われているのは、恐ろしい事だなあとと思います。どこまで「食育」として、家庭で気を付けていくべきか・・・突き詰めると、今流行の「時短」料理なんて言っていられないなあと悩ましいです。
楽しく美味しく食べられる食事作り環境を、作っていかれたらと思います。
食の安全性について、もっと学校の学習に取り入れてほしいです。世界的にみると、日本の食品に関する安全性は低いと思います。栄養が本当に取れているのか？子供達が自分で学ぶ事で、大人になってからも選ぶものが変わってくるでしょうし、その時代に合った食に関する学びをしてもらいたいです。
毎朝登校する姿を挨拶しながら見ているが、身長伸びがあまり感じられず、少々心配です。朝の「おはようございます」「行ってきます」の、元気な声を聞くと、今日もしっかり朝食を食べてきたようで、安心していられます。朝食は特に重要だと感じています。
生活していく上での基本だと考えます。
毎日食事には力を入れて頑張っているつもりですが、介護が始まってしまうと何年かは少し楽をしてしまう事が結構ありました。終わった頃、自分たちが生活習慣病になってしまっている事実があります。でも今では、食事には栄養バランス・食事量を、特に気を付けています。
食育とは、子供さんのいる家庭だけの事と思っていましたが、広い意味での食育と知り、これからはもっと関心を持っていきたいと思いました。
気候変動で、野菜・水産物等の価格変動が多い。バランス良い栄養を取るのが難しい。
食育はとても大事な事ですが、物価高で買い物していても、ついつい安い物を購入してしまったりする。成長期の子供がいるので、栄養のある物を食べさせたいですし、私も母親なので他を我慢しても、美味しい野菜や子供の好きなフルーツなども買う様にしています。病気も食生活からなので、このアンケートを見て、私も色々考えないといけないなと実感しました。生産者さんの苦労もあるので、無駄にはいけないとも思いました。まずは栄養バランスから見直していきます。がんばります！！
家庭菜園で野菜等を作っているが、料理方法が分からず、ネットでレシピを調べ、挑戦しています。これがとても楽しいです。
関心はありますが、中々実行できません。
健康的な食生活をしたいとは思っています。
添加物の事が気になります。本当に知りたい情報が正確なのか信じていいのか。この先の家族と自分の健康が心配になる時があります。お米の値段も気になります。昔みたいに畳の上で丸いテーブルを囲って、家族団らんで食事する光景を思い出す時があります。一人で食事を頂いても味気ないですね。新鮮な野菜・肉・魚は美味しいです。子供達の給食、何とかしてあげて欲しいですね。

車でいえばガソリン、食べた物で人間の体は作られている。食育を頭に入れながら、食べなくてはと常日頃思うが、なかなか実践出来ていないのが実状。
マナー、食材料の周知はとても大切な事だと思います。未来ある子供達にとって、生活習慣予防は年齢が低い時から必要です。
食育と聞くと「子供に対して」というイメージでしたが、全世代に関わる事であったり、また、様々な分野が含まれていたりという事をこのアンケートだけでも知る事ができました。自身や家族の健康・楽しみの為にも、日頃から食育を意識したり、関わったりイベントがあれば積極的に参加しようと思います。
元気で長生きする為には、生活習慣病の予防が重要であり、日頃の食生活を身に付ける為に、栄養士や調理師免許取得へのバックアップがあるといいなと思いました。
食育の内容・意味が多すぎて、分からない事があまり広がらない理由なのではと思いました。（食育のテーマ）もう少し子供達にも分かりやすくしてもらおうと良いと思います。
家族と一緒にバランスのとれた食事をする事が大事だと誰もが知っています。子育て世代の親に、時間・食費に余裕があれば、ゆっくり楽しく過ごす事も可能でしょうが、皆忙しく、なかなか難しいのかもしれませんが。我が家に限ってかもしれませんが、週に1度孫と食事をしています。胸を張ってバランスが整っているとは言えませんが、行事や季節の食材・料理も作る意欲が出ます。何を食べるかも大事ですが、誰と食べるのかも食育には大切な事だと思っています。このアンケートが有意義に使われるようにと願っています。
これからの時代！特に「食育」は大事だと思います。今現在、食の安心安全、自らの健康と命は自分で守るしかないというような状況ですね！一人一人が目覚めて、正しい情報を入手し、実行する事が大事だと思います。いったい何が正しい栄養学・食事・医学なのか？（農業もしかりですね）そこを追求して正していかなければ、真の健康、幸せにはなれませんね！国も政治行政も根本から大転換をしなければ、日本人の命と健康、国土は守れません！
家族数が多かった時は、手作り調理を心掛けていました。おふくろの味として、心に残っている事を願っています。
我が家では、魚・肉・野菜料理をバランス良く食べます。特に子供が魚料理を安全に食べられるように、箸で骨を丁寧に取ったり、骨の取り方を教えたりしています。魚料理に対しての抵抗感をなるべくなくして、積極的に食べられるようにしています。また、個食・孤食をせず、家族で食卓を囲みます。そこでコミュニケーションが生まれ、食への楽しさ、笑顔が生まれ、今日の出来事や学校での出来事を話します。そうする事で家族の絆が深まると考えられます。
ファーマーズマーケットが近くにあると助かります。新鮮な野菜を購入する所が少ない様に思います。
自分の歯で普通に食べられる事、年齢ほどに動ける事を願っています。
富士市内のどこの農家さんが、どんな物を作られているのか知りたいです。食糧危機がおきた時、富士市は大丈夫なのか、何か対策はあるのか知りたいです。食事や運動などの生活習慣をなぜ気を付けるべきなのか、文字だけではなく写真などでもっと具体的に知ってもらえるといいのかもしれないです。私は動脈硬化の血管の写真を見て一時的だったかもしれないけれど、意識が変わりました。
現在、米・食品・食材が物価高で思う様に買えなくなっているの、市でまたクーポン券など手軽に買える工夫をした方がいいと思う。
40代に入り、少し収入が良くなってきたので、食の方にお金をかける事が出来る様になったと思います。20～30代の頃は収入も少なく、一食が主食（丼物）（カレー）（パスタ）のみという感じで、バランス良く食べる事ができませんでした。食育にも色々ありますが、行事食をやるにしても栄養にしても、収入が十分でなくては出来ません。食育をする上で、やはり賃金を上げるなどの対策は必要ではないのかな？と思います。

必要だと思う。外食がつつい多くなつてしまいがちなので、自宅での食育が必要。
旬の野菜をとるよう、普段から取り入れる様にしています。
昔に比べてスーパーなどの総菜が増え、手作りや家庭の味が減っている今、食育について改めて考える事が出来るアンケートだったと思います。女性の社会での働きが増え、時代も変化しつつありますが、行事食などを取り入れ、季節感を出せる食卓をめざし、無理することなく食事作りをしていきたいと思います。高齢の母もいるので、食事面については工夫しながら、栄養価も考えながら調理していきます。
値上がりがすごく、バランスのよい食生活以前に、買う品が以前のように気軽に手が出ない。
小さいけど畑に野菜を作っています。新鮮で美味しく食べています。
和食献立（日本人の体に合った食事づくり）を、我が子にも好んで食べてもらえるようにしなければと考えています。
自炊をするとかかなり時間を取られ、それが気に入らないが、食育については単に弁当を買うより随分意識する。
減塩・糖質・栄養バランスなど考えて、食事作りに気を付けていきたいと思います。
インスタント食品をよく食べますが、適正な食事回数や量が気になります。
1人で気楽に食事するのもたまには良いですが、家族や友人と囲む食卓には、美味しい物を食べる以上に、楽しさや様々な思い出につながる良い経験をしていると思います。
我が家は中学生の子供がいますが、朝は食欲がないと言ってあまり食べたがりません。私は朝食についてとても大事だと思っている為、少しでも食べる様に心掛けています。若い子は食べない子が多い様ですが、積極的に食べてほしいです。
小麦、食物性の油、甘い物、乳製品（四毒）を摂る事によって病気になる。逆にこれらの四毒を摂らない事によって、健康な体、精神になれるという事実を子供達に教えていかなければならない（食育）。間違った習慣、洗脳、パンや乳製品が主な給食、街中にあふれるファストフード店、コンビニ食品などなど・・・←（悪食）小麦のグルテンで花粉症・アトピー・クローン病・・・乳製品で、乳がん・前立腺ガン・・・甘い物でうつ病・キレル・精神不安・・・食物性油でガン・皮膚のシミ・・・などなど小さい子供の頃からこのような四毒まみれの食生活を続けることにより、10～20年後に病気になってしまう。人間は食べた物で体が作られます。正しい知識を身に付け、病気にならない体・精神を作る為に、食育はとても重要だと思います。
安全な物を食べて過ごしたい。
食育の意味があまりよく分かりませんでした。でも、バランスの良い食事を心掛けたいと思いました。
日本に流通している食品について、常に不安を抱きつつ、しかし自給自足も出来ない為、疑問に思いつつ食している。農薬をタップリの野菜・保存料をタップリとついた食品がほぼ流通している。健康に気を付けて生活習慣予防対策をしたところで、がん他病気になるのは否めない。現代病は危険な食品を作り、販売している物を食す事によって発病している。それを薬剤等によって治す。なんて愚かな悪循環を繰り返しているのだろうか？！着色料・保存料・甘味料・香料・発がん性のある添加物と農薬を一生食す危険が、他にあるのだろうか。
健康を保つには食育が大切な事が良くわかりました。これからも食事には気を付けていきます。
肉・魚・野菜とバランスをとりながら作っているが、どうしても味が濃いのが良くて問題あり。多く作り過ぎてしまう。
健康に心掛け、バランスの良い食事をするようにする。家庭で野菜を作りたい。楽しみながら人と会話して楽しく過ごしたい。

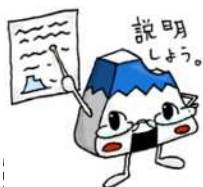
添加物や農薬等、欧米より日本の基準が緩いと思います。国は日本国民の為に、輸入品等に特に厳しくする必要があると思います。
高齢者の食事（歯がない、又は、歯が弱い）、手早く作れる食事、日持ちする料理、バランスよく栄養がとれる食事など知りたい。
食材が高い
ひとり暮らしですが、夕飯は子供達と一緒に食べています。自分で夕飯の仕度をしていませんが、若い人との食事、栄養面ではいいかなと思って話しながらの食事を楽しむ事ができています。
食育は日常生活の中でとても重要な事なので、興味を持ってこれからも学んでいきたいと思います。
買い物に行くにも車でないと行動ができず、今の所はいいが高齢なので、何時運転できなくなるか分からず不安。本当に今後の事を考えると不安でたまりません。
戦争などの事情で飢えに苦しむ人々が大勢いる中、日本の食生活は保証されている。この現実をしっかり見据える事も1つの食育だと思います。
子供と一緒に苦手な野菜を育て（プランターでも！）収穫。少しでも興味をもたせ、自分で作る楽しさを教えてきました。食べる物、おやつも全て手作りで、私も楽しんで育てました。親子で食育。いつのまにか行っていました。今は成人しましたが、食べる事・作る事の楽しさは、子供に伝わり、食の仕事につきました。食べる事＝生きる事。皆さんにも楽しんでほしいです。
75年位食事の仕度をしていると、作るのが嫌になる事があります。
現代に生きる我々は、仕事や趣味などに時間を使う為に、食事の手間を短縮し、一番大切な食事の事を簡単にすませてしまう傾向があります。食事は未来の健全な体を作る為のもので、年齢を重ねれば重ねる程、重要さを実感しています。いつまでも自分の好きな事を続けていく為にも、食育は大切な教育の一環だと考えています。本来なら親から子に伝えていくものと思いますが、残念ながら我が家では出来ていないです。地域で学び直しができたらと考えています。
高齢夫婦2人の生活の為、同じメニューが多くなならない様気を付けていますが、複数の料理を作るのに食材の高騰が厳しいです。肉の加工品はあまり食べない方がいいと聞きますが、本当ですか？身体にどのような影響があるのでしょうか？
この調査は意味があるのか？税金は高いし、物価も高い。こんな事で税金使っていないで、市民にやさしい（住める）街づくりをしてほしい。「協力」ではなく、強制アンケートやめて下さい。
あえて食育だからと気を付けた事はなく、昔から3食必ず食べる。残すなら食べる前に減らす。なるべく皆と食べるようにしている。
朝食時間は家族それぞれ忙しいので、ゆっくり食卓を囲み楽しむ等という事がほとんど出来ません。一緒に食べておりますが・・・。休日も起床時間が異なる為、個食になってしまいます。
ただ食べればいいのかではなく、もっと食に対して関心を持っていきたい。
栄養バランスの良い食生活など分からない。
現役で働いている時は忙しく、食育という言葉が出始めていた時ですが、中々思うようには出来ませんでした。（我が子に対して）ゆとりある今なら、工夫した食事やメニューも色々考えつくのですが・・・孫にしてあげたいと思います。食事のマナーも私たち（60代の）思う基準と、現在の若い親世代とは少し違うかもしれませんが、祖母として孫には伝えていきたいと思います。P.S 担当の方ご苦労様です。
万博の「EARTH MART」の内容が、とてもわかりやすく、共感できてよかった。ああいうものを、地域でも積極的に発信・共有してほしい。
「食」は、生きていく上での基本だと思います。日本人が長く培ってきた食文化をふまえ、持続可能な食料生産や健康に生活していく為の、賢い選択や活かし方を幼い頃からの教育に取り入れ、食を広い視野で捉え

<p>て自身の健康・周りの人の健康から食料安全保障に至るまで、食に対しての関心・価値観・知識・社会情勢を高める環境が、もっとあったら良いと思います。</p>
<p>1日3食、バランスよく食べるように心掛けていきたいと思います。野菜を作ったり貰ったりするので、とっても助かります。地産地消をこれからも続けていきたいと思います。家族が、美味しく残さず食べてくれる料理を作りたいと思います。</p>
<p>簡単で時短で体に良い食事がとれたら嬉しいです。</p>
<p>食事は毎日の事で、栄養バランスなどメニューに困ります。バランスよくと思いますが難しいです。</p>
<p>食生活については、色々な事情で疎かになりがちです。何とかバランスの良い食生活を、心掛けていきたいと思っております。</p>
<p>85才過ぎると、だんだんに1人で食事を作る事が大変になってくると思います。</p>
<p>母が亡くなり、1人になり、朝昼パン、又、カップ麺か弁当。気持ち的にも何も作る気になれない。作ってくれる方がいたら、残さず食べると思う。</p>



## 神戸地区 まとめ













- 神戸地区は、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、定期的な歯の健診を受けている人の割合、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」の割合は富士市と比較して低かった。
- 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・海草をしっかりと食べましょう。)

○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。

