

令和7年度
吉永北地区
「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

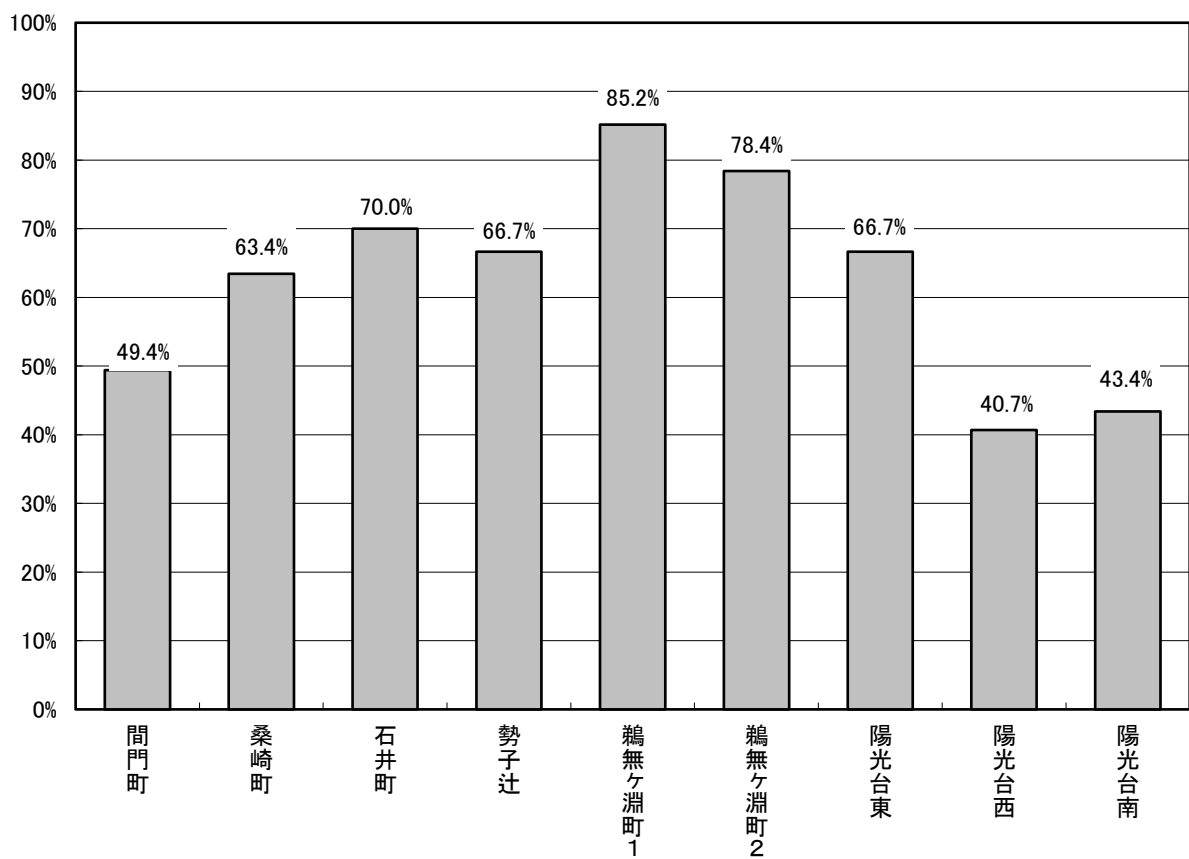
世帯数・回収結果

令和7年5月1日現在

配布世帯 905 世帯 有効回収数 547 票【回収率 60.4%】

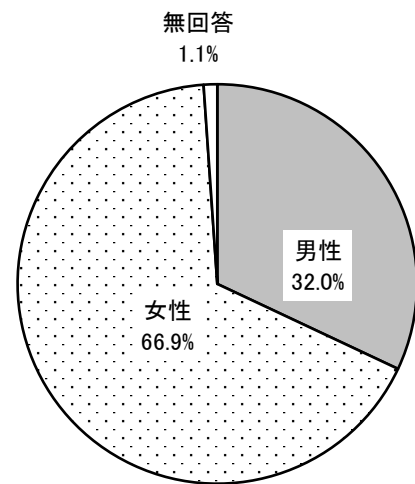
地区名	世帯数	回答数	回収率
間門町	87	43	49.4%
桑崎町	93	59	63.4%
石井町	30	21	70.0%
勢子辻	15	10	66.7%
鵜無ヶ淵町 1	135	115	85.2%
鵜無ヶ淵町 2	88	69	78.4%
陽光台東	150	100	66.7%
陽光台西	118	48	40.7%
陽光台南	189	82	43.4%

各町内会別アンケート回収率



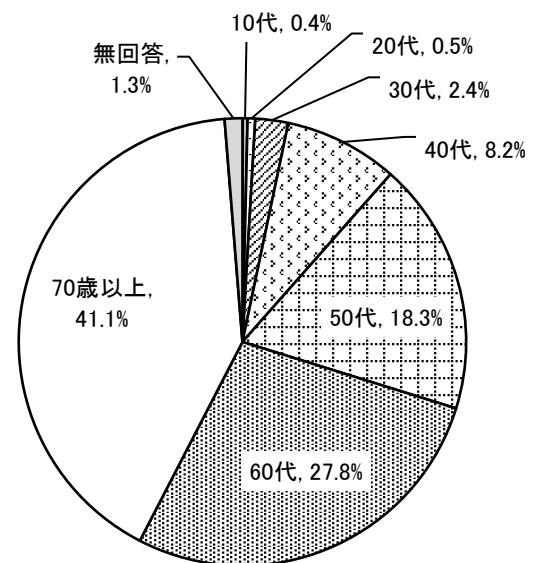
問 1 性別

選択肢	人数	比率
1 男性	175	32.0%
2 女性	366	66.9%
無回答	6	1.1%
計	547	100.00%



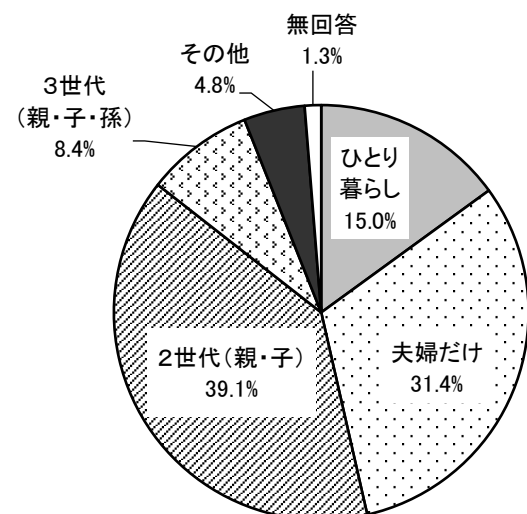
問 2 年齢

選択肢	人数	比率
1 10代	2	0.4%
2 20代	3	0.5%
3 30代	13	2.4%
4 40代	45	8.2%
5 50代	100	18.3%
6 60代	152	27.8%
7 70歳以上	225	41.1%
無回答	7	1.3%
計	547	100.0%



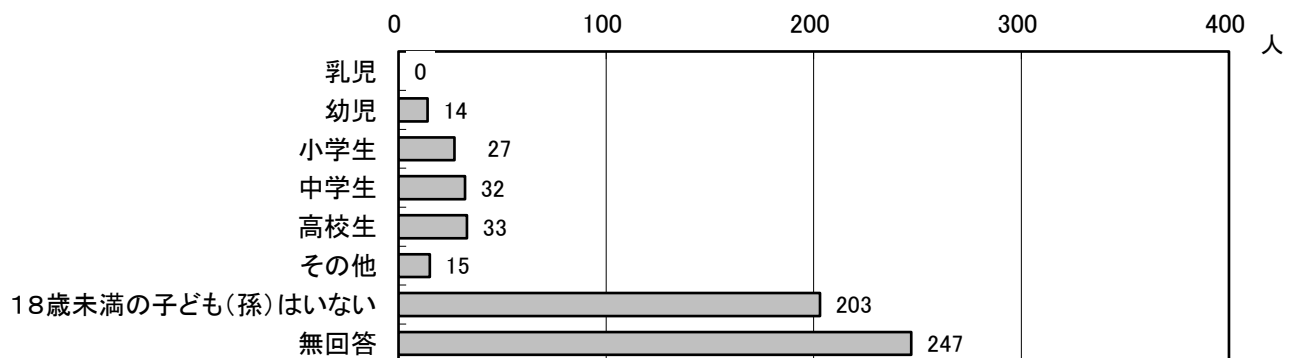
問 3 同居家族の構成

選択肢	人数	比率
1 ひとり暮らし	82	15.0%
2 夫婦だけ	172	31.4%
3 2世代 (親・子)	214	39.1%
4 3世代 (親・子・孫)	46	8.4%
5 その他	26	4.8%
無回答	7	1.3%
計	547	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）	0	0.0%
2 幼児（1歳～就学前）	14	2.6%
3 小学生	27	4.9%
4 中学生	32	5.9%
5 高校生	33	6.0%
6 その他	15	2.7%
7 18歳未満の子ども（孫）はいない	203	37.1%
無回答	247	45.2%
計	571	104.4%

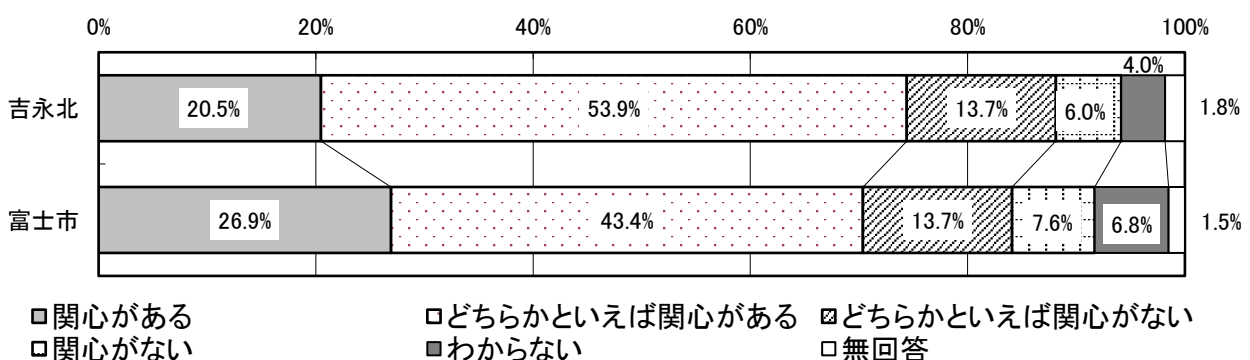


Ⅱ 調査結果

（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。

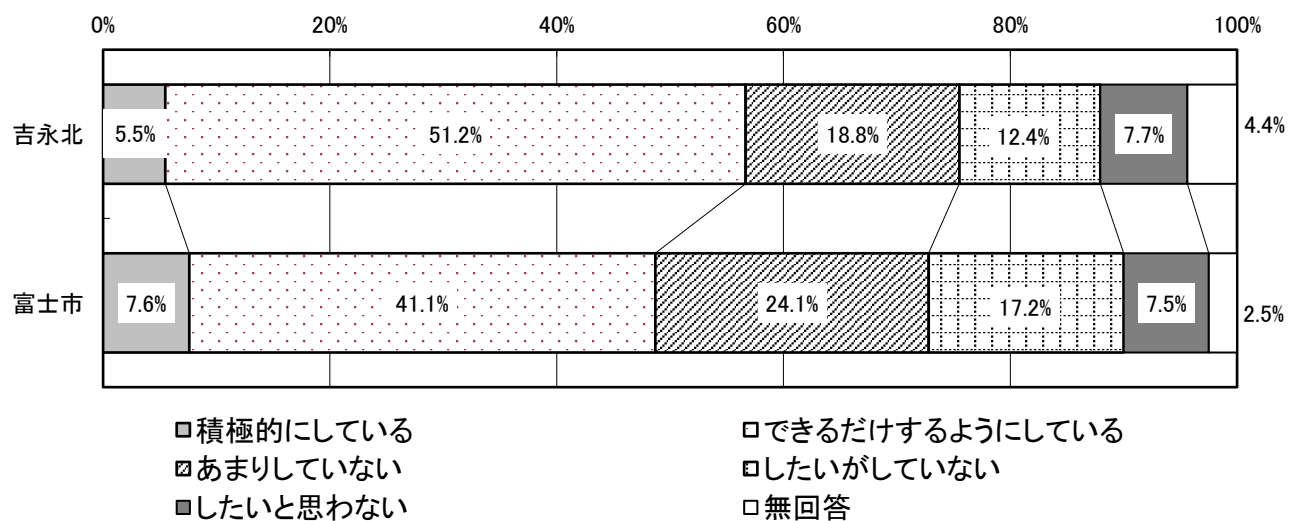
問5 あなたは、「食育」に関心がありますか。

選択肢	人数	比率
1 関心がある	112	20.5%
2 どちらかといえば関心がある	295	53.9%
3 どちらかといえば関心がない	75	13.7%
4 関心がない	33	6.0%
5 わからない	22	4.0%
無回答	10	1.8%
計	547	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。

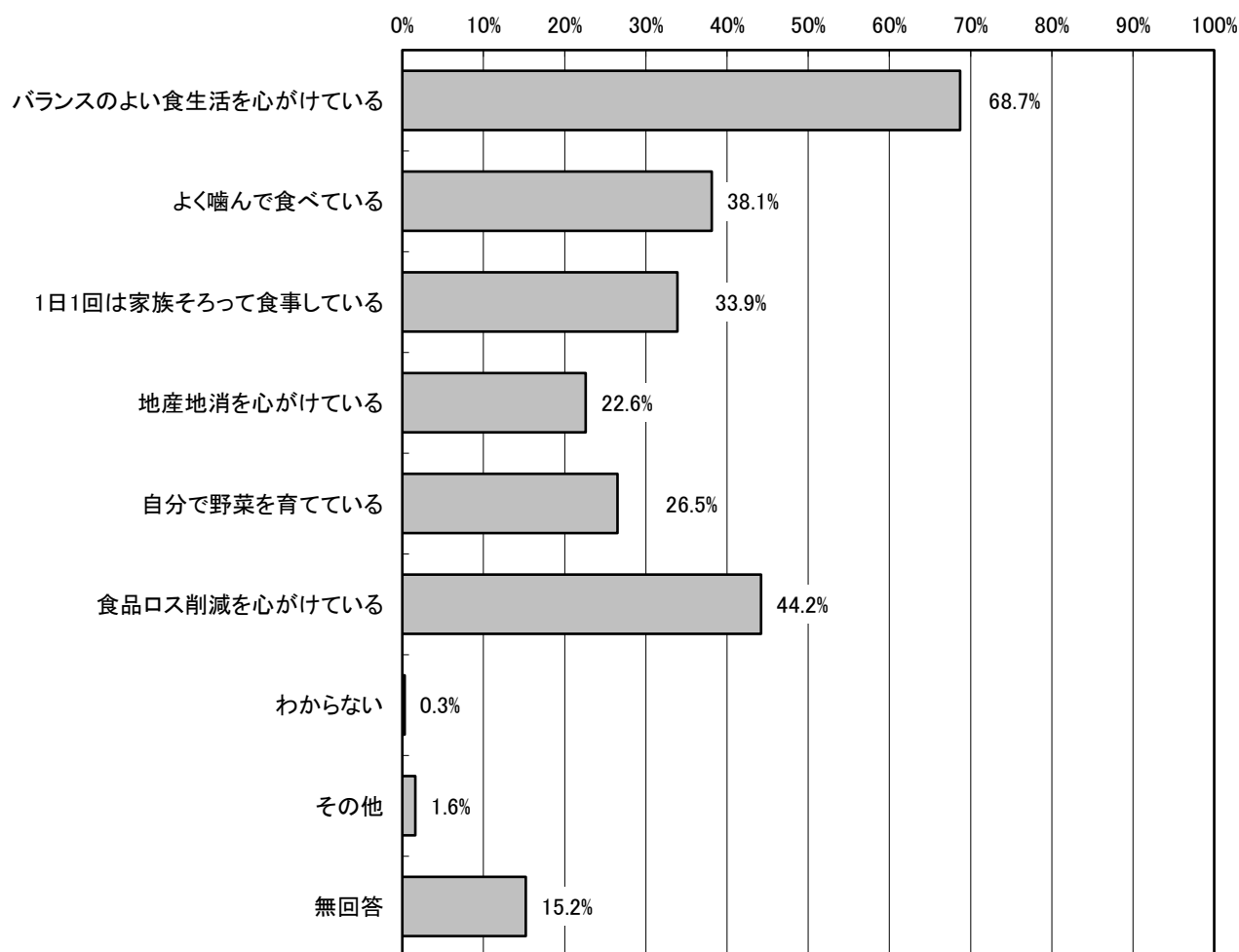
選択肢	人数	比率
1 積極的にしている	30	5.5%
2 できるだけするようにしている	280	51.2%
3 あまりしていない	103	18.8%
4 したいと思っているが、実際にはしていない	68	12.4%
5 したいと思わないし、していない	42	7.7%
無回答	24	4.4%
計	547	100.0%



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 310 人)

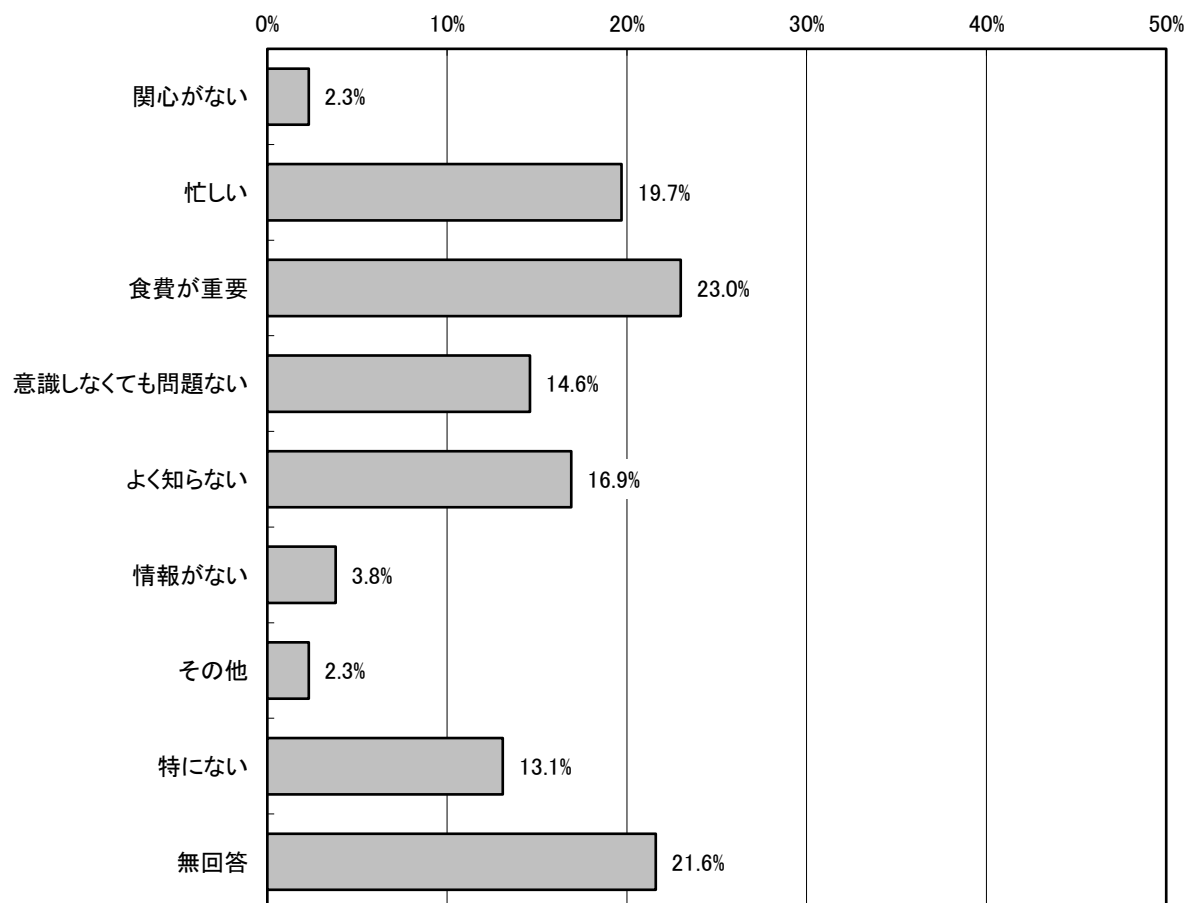
選択肢	人数	比率
1 バランスのよい食生活を心がけている	213	68.7%
2 よく噛んで食べている	118	38.1%
3 1日1回は家族そろって食事している	105	33.9%
4 地産地消を心がけている	70	22.6%
5 自分で野菜を育てている	82	26.5%
6 食品ロス削減を心がけている	137	44.2%
7 わからない	1	0.3%
8 その他	5	1.6%
無回答	47	15.2%
計	778	251.0%



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）

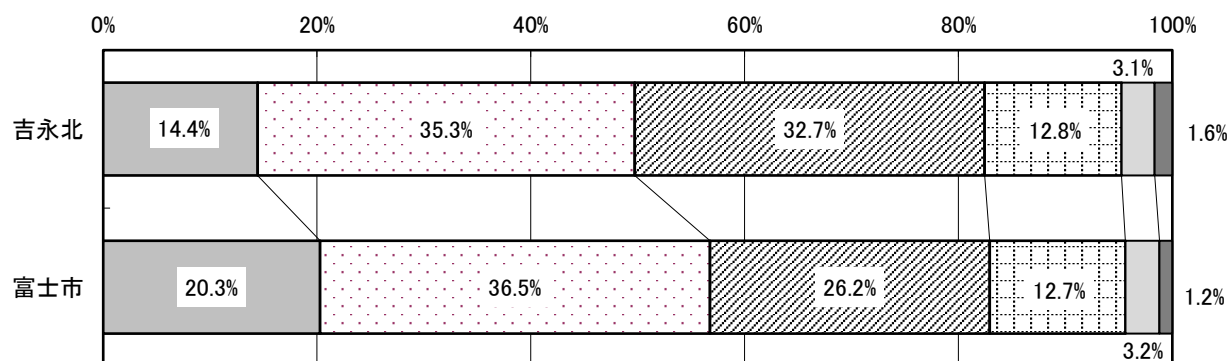
（問 6 で「3」「4」「5」を選択した人のみ：該当人数 213 人）

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	5	2.3%
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	42	19.7%
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	49	23.0%
4 食事や食生活を特に意識しなくても問題はないから	31	14.6%
5 食育自体についてよく知らないから	36	16.9%
6 活動や行動をしたくても情報が入手できないから	8	3.8%
7 その他	5	2.3%
8 特にない	28	13.1%
無回答	46	21.6%
計	250	117.4%



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。

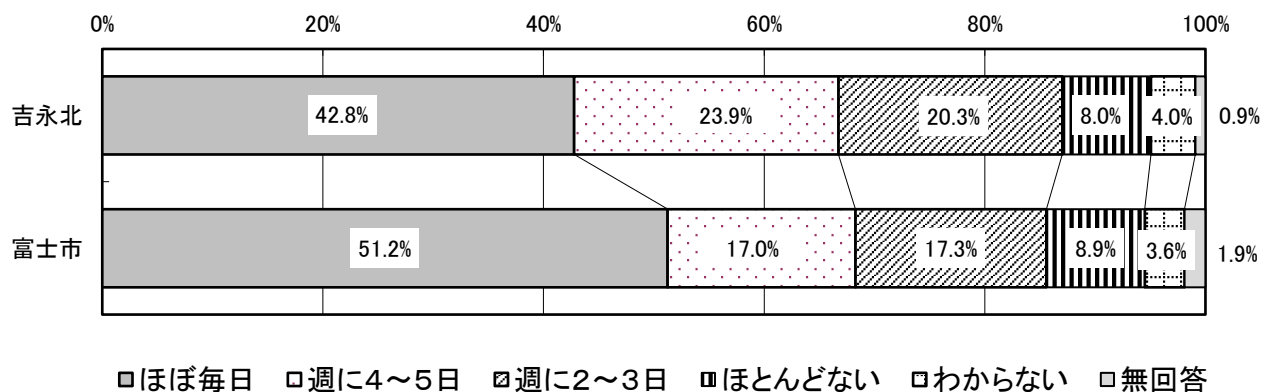
選択肢	人数	比率
1 必ずしている	79	14.4%
2 しばしばしている	193	35.3%
3 時々している	179	32.7%
4 あまりしていない	70	12.8%
5 全くしていない	17	3.1%
無回答	9	1.6%
計	547	100.0%



□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	234	42.8%
2 週に4～5日	131	23.9%
3 週に2～3日	111	20.3%
4 ほとんどない	44	8.0%
5 わからない	22	4.0%
無回答	5	0.9%
計	547	100.0%

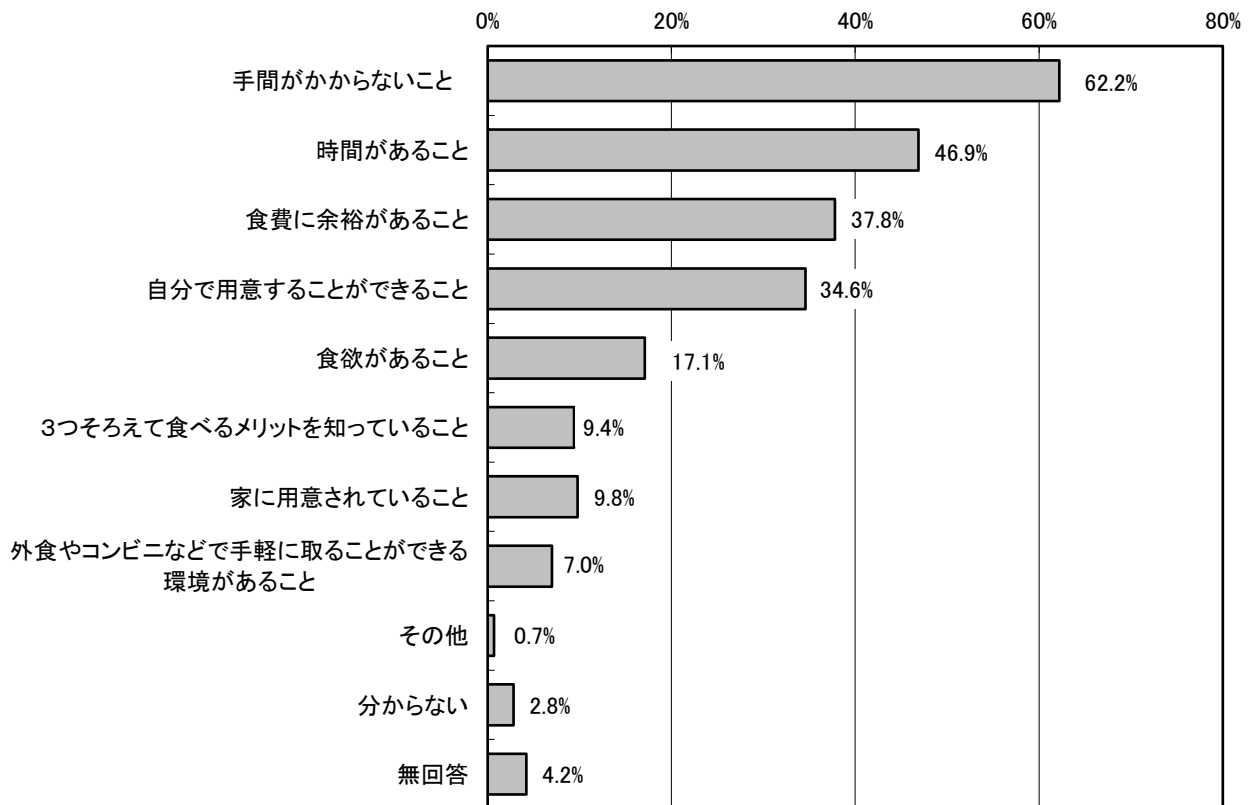


□ほぼ毎日 □週に4～5日 ▨週に2～3日 ▤ほとんどない ▦わからない □無回答

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）

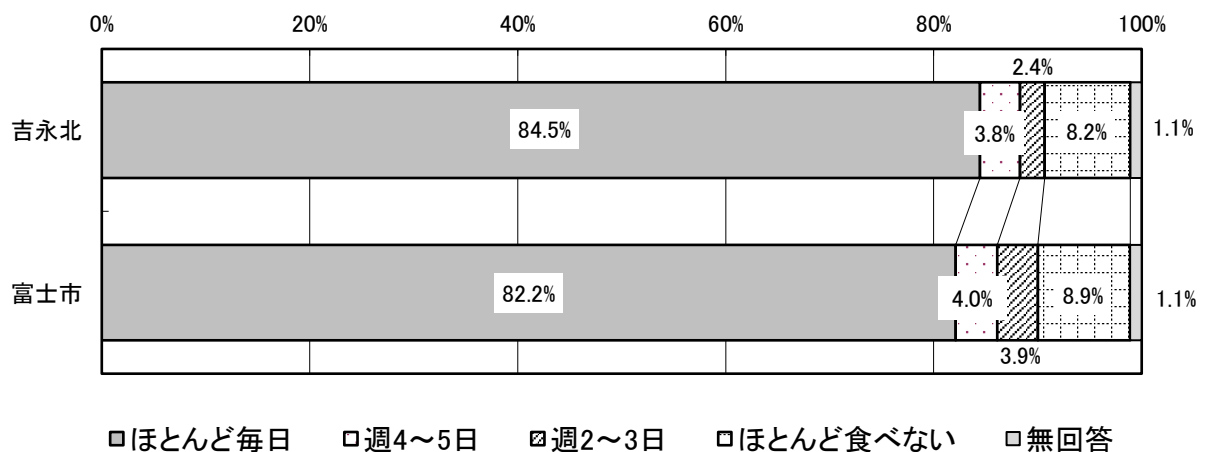
（問8で「2」「3」「4」を選択した人のみ：該当人数 286 人）

選択肢	人数	比率
1 手間がかからないこと	178	62.2%
2 時間があること	134	46.9%
3 食費に余裕があること	108	37.8%
4 自分で用意することができること	99	34.6%
5 食欲があること	49	17.1%
6 3つそろえて食べるメリットを知っていること	27	9.4%
7 家に用意されていること	28	9.8%
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	20	7.0%
9 その他	2	0.7%
10 分からない	8	2.8%
無回答	12	4.2%
計	665	232.5%



問9 あなたは、ふだん朝食を食べますか。

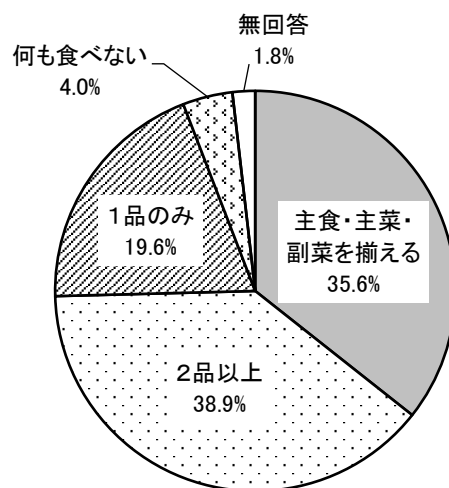
選択肢	人数	比率
1 ほとんど毎日食べる	462	84.5%
2 週に4～5日食べる	21	3.8%
3 週に2～3日食べる	13	2.4%
4 ほとんど食べない	45	8.2%
無回答	6	1.1%
計	547	100.0%



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)

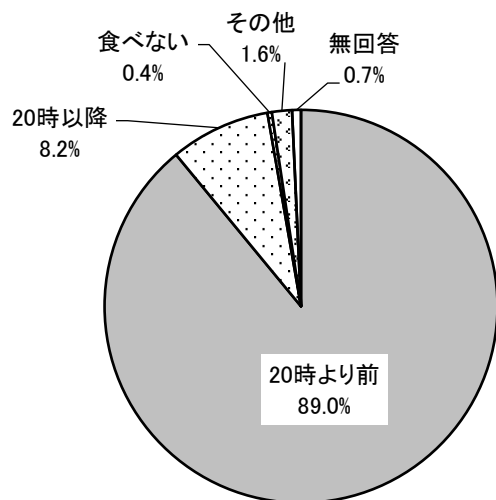
(主食・主菜・副菜・果物・乳製品・その他から選択)

選択肢	人数	比率
1 主食・主菜・副菜を揃えて食べている	195	35.6%
2 2品以上食べている	213	38.9%
3 1品だけ食べている	107	19.6%
4 何も食べない	22	4.0%
無回答	10	1.8%
計	547	100.0%



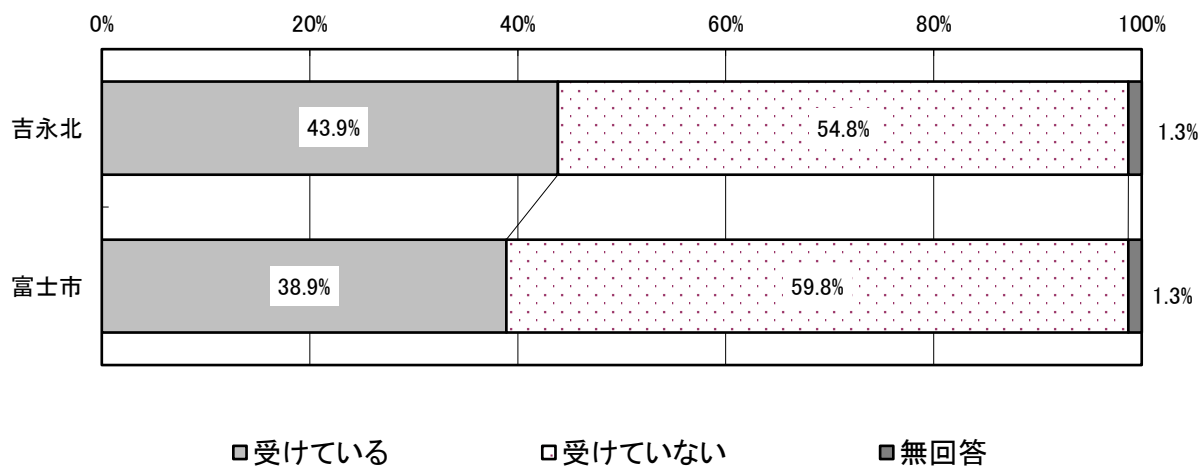
問 11 あなたは、ふだん何時に夕食を食べ始めますか。

選択肢	人数	比率
1 20時より前	487	89.0%
2 20時以降	45	8.2%
3 食べない	2	0.4%
4 その他	9	1.6%
無回答	4	0.7%
計	547	100.0%



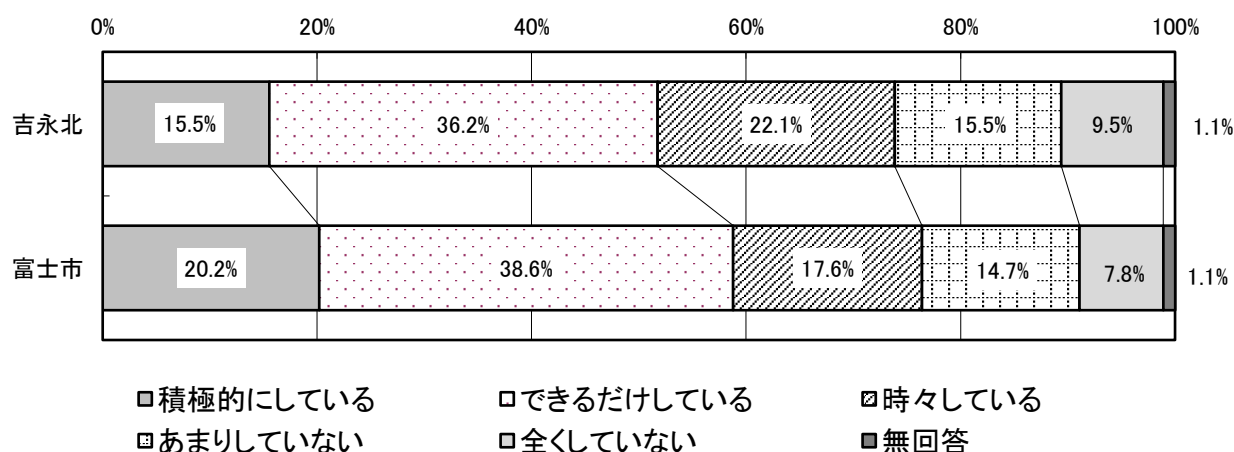
問 12 あなたは、治療以外で、1年に1回以上、定期的な歯の健診を受けていますか。

選択肢	人数	比率
1 受けている	240	43.9%
2 受けていない	300	54.8%
無回答	7	1.3%
計	547	100.0%



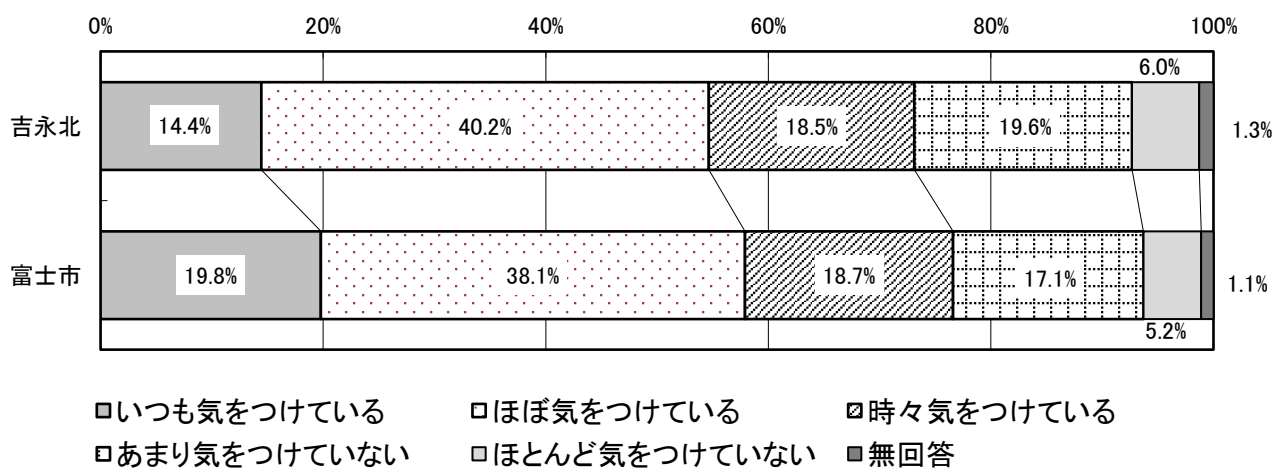
問 13 あなたは、家族や友人と食卓を囲み、食事を楽しむ機会を増やすなど、食を通じたコミュニケーションを充実させていますか。

選択肢	人数	比率
1 積極的にしている	85	15.5%
2 できるだけしている	198	36.2%
3 時々している	121	22.1%
4 あまりしていない	85	15.5%
5 全くしていない	52	9.5%
無回答	6	1.1%
計	547	100.0%



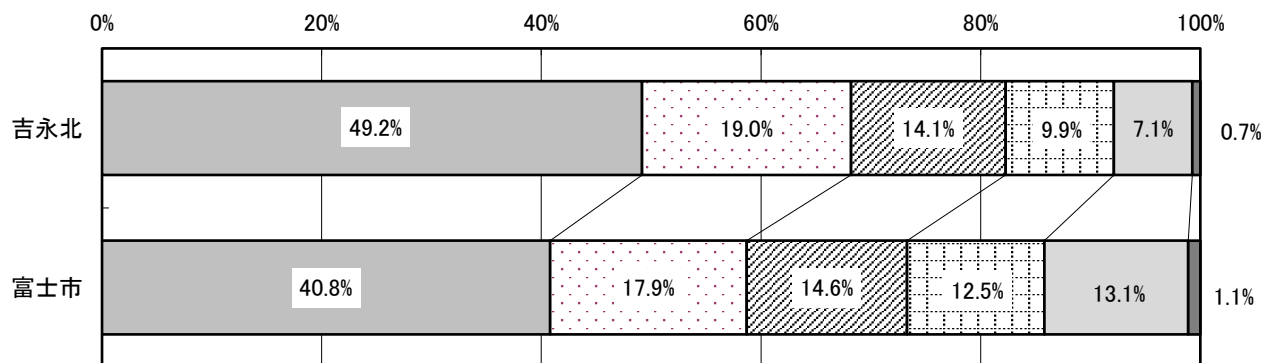
問 14 あなたは食事に関する作法に気をつけていますか。

選択肢	人数	比率
1 いつも気をつけている	79	14.4%
2 ほぼ気をつけている	220	40.2%
3 時々気をつけている	101	18.5%
4 あまり気をつけていない	107	19.6%
5 ほとんど気をつけていない	33	6.0%
無回答	7	1.3%
計	547	100.0%



問 15 あなたは、みずから料理に取り組んでいますか。

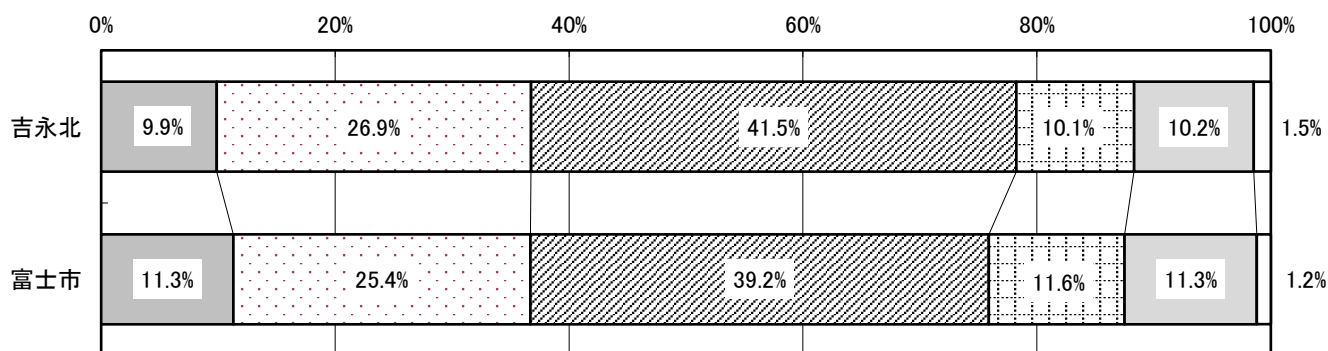
選択肢	人数	比率
1 積極的に取り組んでいる	269	49.2%
2 しばしば取り組んでいる	104	19.0%
3 時々取り組んでいる	77	14.1%
4 あまり取り組んでいない	54	9.9%
5 全く取り組んでいない	39	7.1%
無回答	4	0.7%
計	547	100.0%



☐ 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。

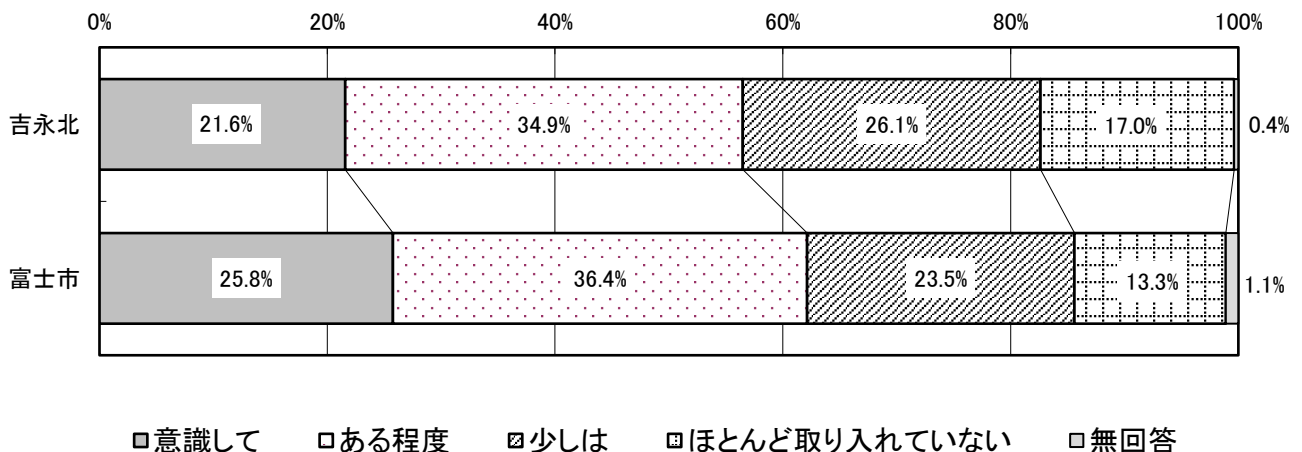
選択肢	人数	比率
1 大いに意識している	54	9.9%
2 意識している	147	26.9%
3 少しは意識している	227	41.5%
4 今まではほとんど意識していなかったが、これからは意識していきたい	55	10.1%
5 今までも意識していなかったし、これからも意識しないと思う	56	10.2%
無回答	8	1.5%
計	547	100.0%



☐ 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

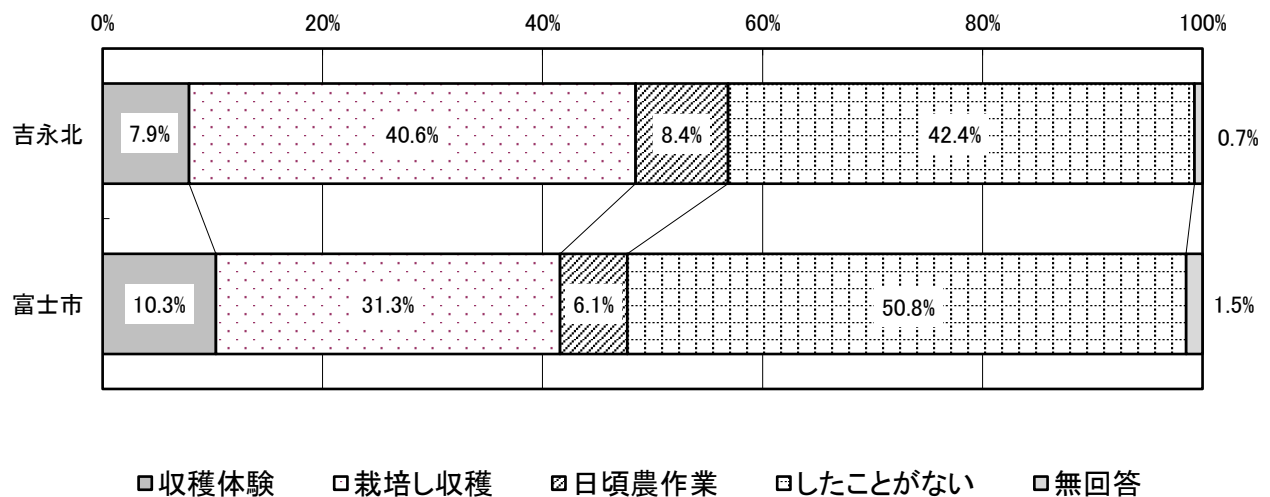
問 17 あなたの家庭では、行事食を取り入れていますか。

選択肢	人数	比率
1 意識して取り入れている	118	21.6%
2 ある程度は取り入れている	191	34.9%
3 少しは取り入れている	143	26.1%
4 ほとんど取り入れていない	93	17.0%
無回答	2	0.4%
計	547	100.0%



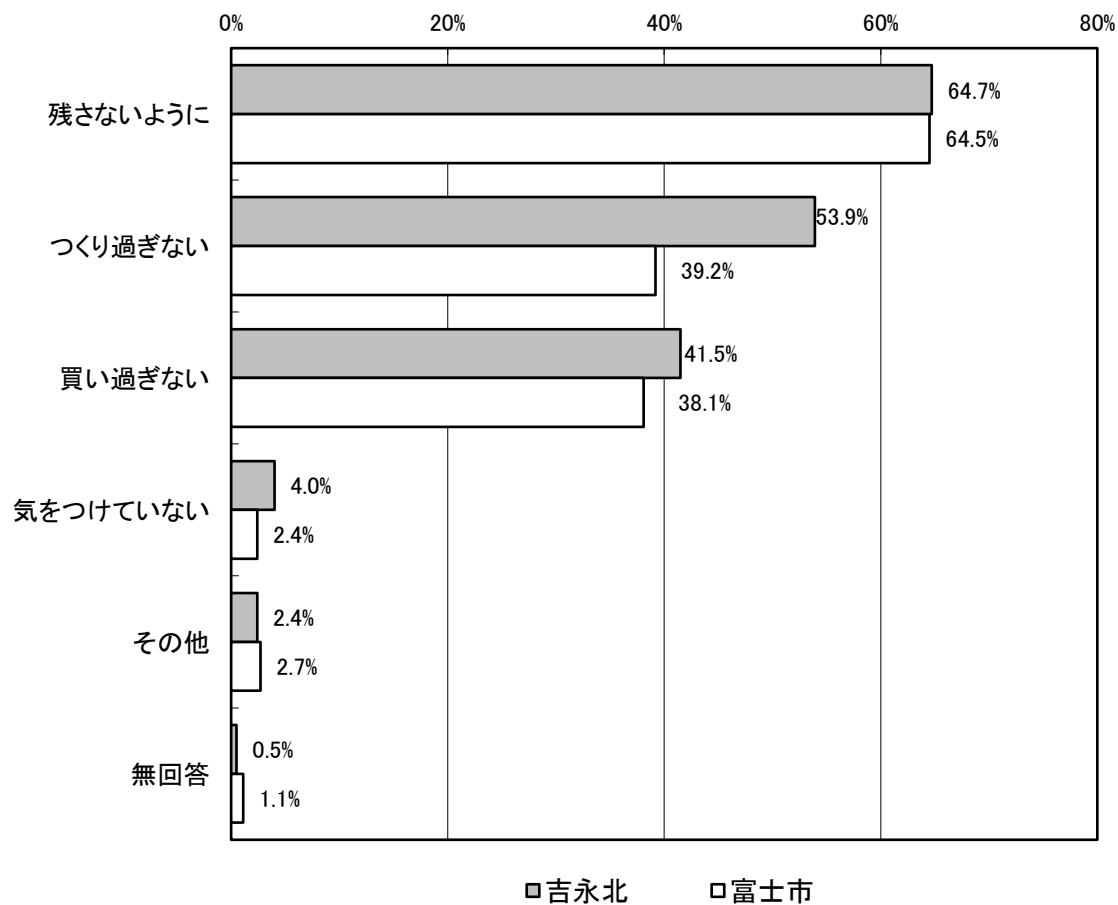
問 18 あなたは、過去3年間に「農業体験」をしたことがありますか。

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	43	7.9%
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	222	40.6%
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）	46	8.4%
4 したことがない	232	42.4%
無回答	4	0.7%
計	547	100.0%



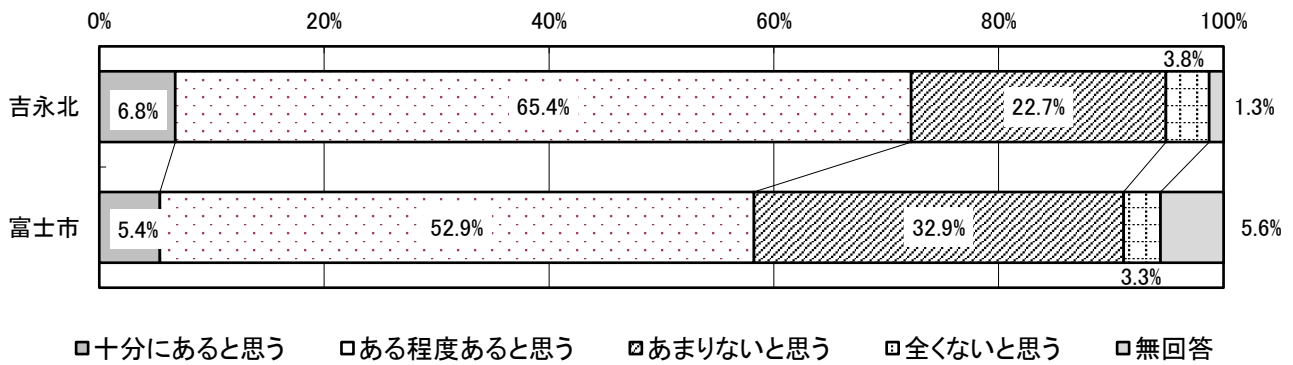
問 19 あなたは食べ残しや廃棄を減らすために、どのようなことに気をつけていますか。(該当するもの全て選択)

選択肢	人数	比率
1 残さないように食べている	354	64.7%
2 つくり過ぎないようにしている	295	53.9%
3 買い過ぎないようにしている	227	41.5%
4 特に気をつけていない	22	4.0%
5 その他	13	2.4%
無回答	3	0.5%
計	914	167.0%



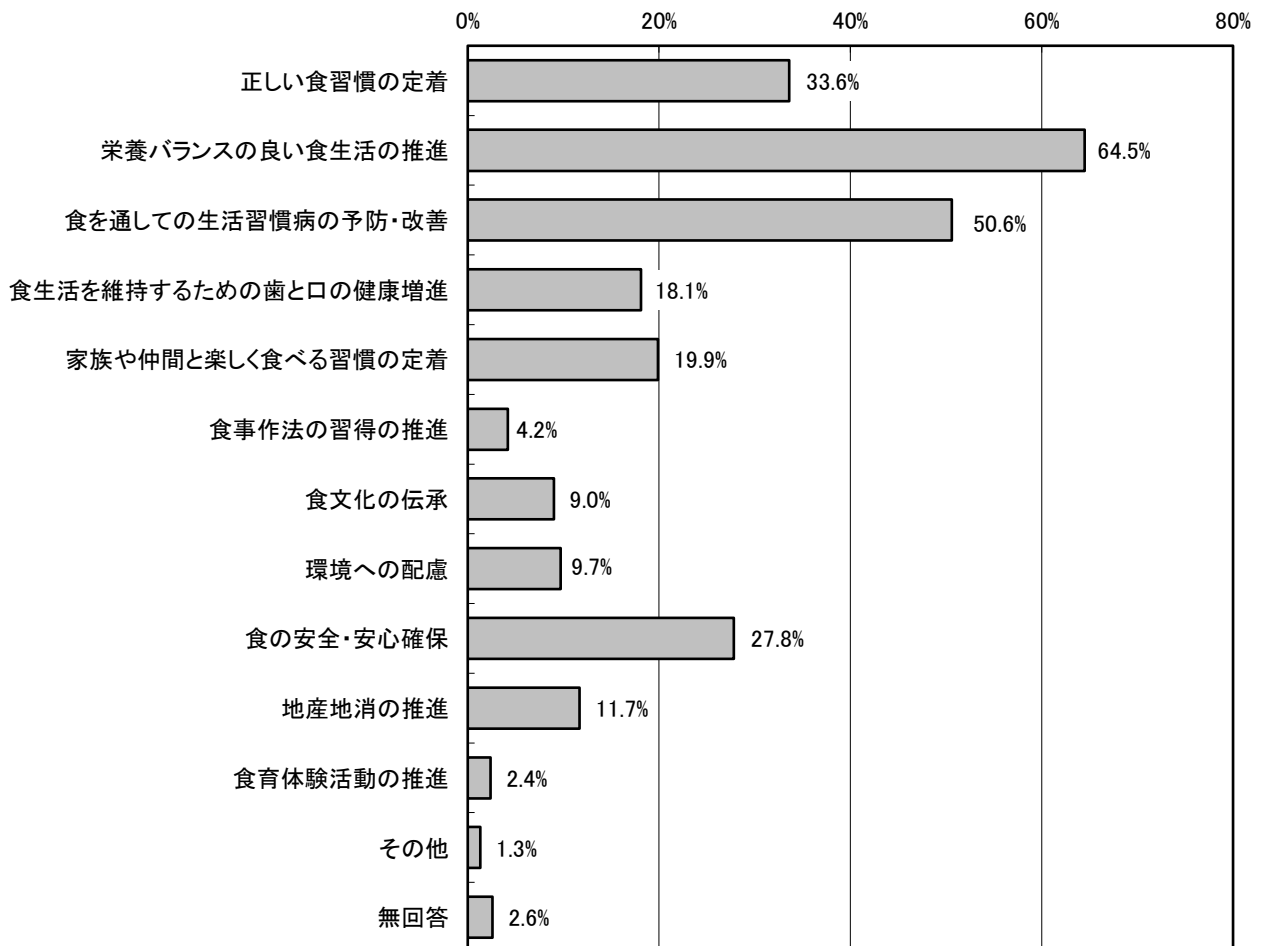
問 20 あなたは、安全な食生活を送るための食品の安全性に関する基礎的な知識があると思いますか。

選択肢	人数	比率
1 十分にあると思う	37	6.8%
2 ある程度あると思う	358	65.4%
3 あまりないと思う	124	22.7%
4 全くないと思う	21	3.8%
無回答	7	1.3%
計	547	100.0%



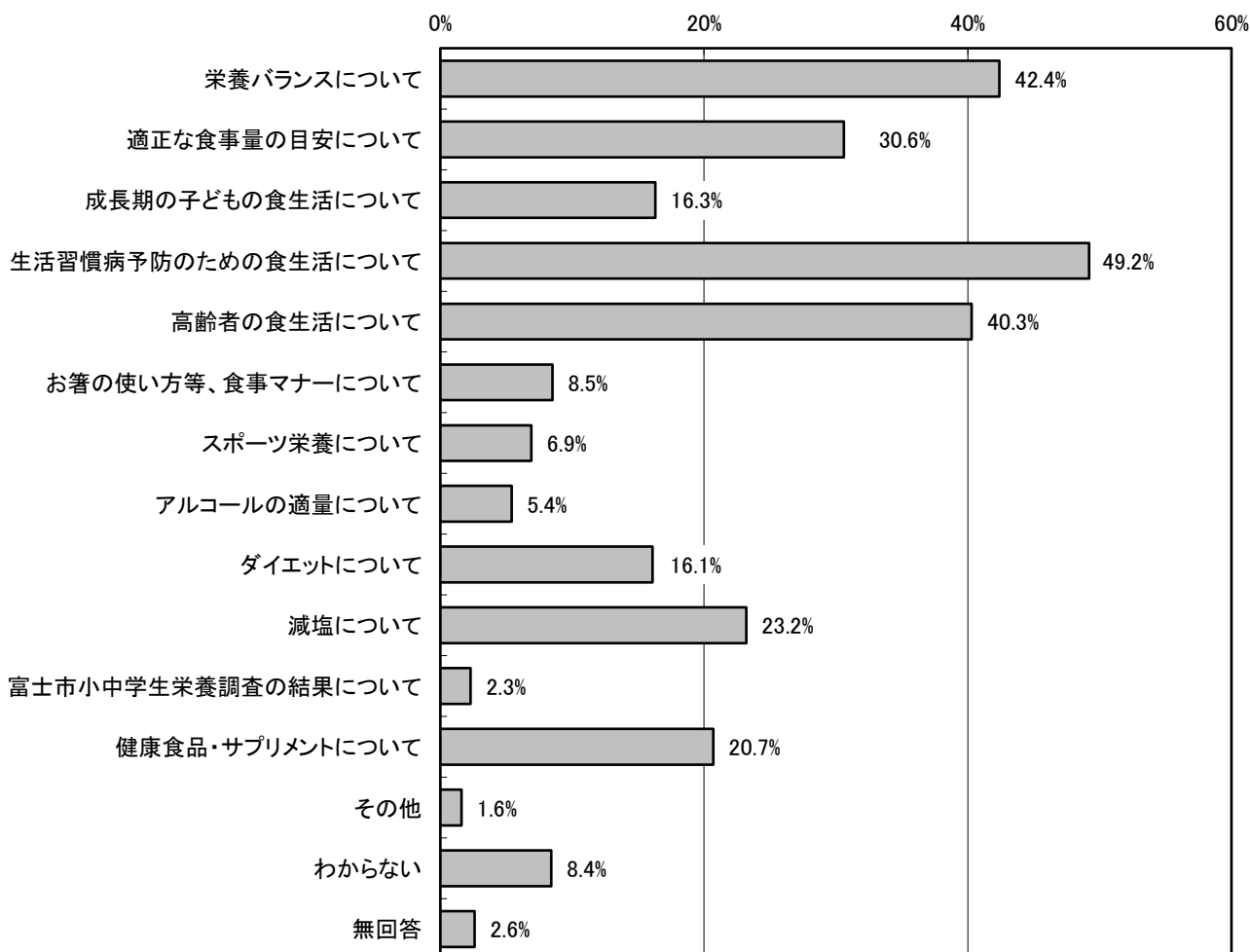
問 21 「食育」にはさまざまな分野（内容）が含まれますが、今後、どのようなことに重点的に取り組むべきだと思いますか。（3つ以内で選択）

選択肢	人数	比率	選択肢	人数	比率
1 正しい食習慣の定着	184	33.6%	8 環境への配慮	53	9.7%
2 栄養バランスの良い食生活の推進	353	64.5%	9 食の安全・安心確保	152	27.8%
3 食を通しての生活習慣病の予防・改善	277	50.6%	10 地産地消の推進	64	11.7%
4 食生活を維持するための歯と口の健康増進	99	18.1%	11 食育体験活動の推進	13	2.4%
5 家族や仲間と楽しく食べる習慣の定着	109	19.9%	12 その他	7	1.3%
6 食事作法の習得の推進	23	4.2%	無回答	14	2.6%
7 食文化の伝承	49	9.0%	計	1,397	255.4%



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	235	43.0%
2 適正な食事量の目安について	161	29.4%
3 成長期の子どもの食生活について	52	9.5%
4 生活習慣病予防のための食生活について	282	51.6%
5 高齢者の食生活について	248	45.3%
6 お箸の使い方等、食事マナーについて	32	5.9%
7 スポーツ栄養について	17	3.1%
8 アルコールの適量について	29	5.3%
9 ダイエットについて	73	13.3%
10 減塩について	114	20.8%
11 富士市小中学生栄養調査の結果について	9	1.6%
12 健康食品・サプリメントについて	108	19.7%
13 その他	9	1.6%
14 わからない	55	10.1%
無回答	24	4.4%
計	1,448	264.6%



自由意見

料理をしている私には、家族の健康維持への責任が大いにあると思うのですが、私自身に好き嫌いがあり、心配であり悩みです。
健康管理に努め、1日3食、バランスのとれた食事に気を付けて、過ごしたいと願う所です
自分に取り組める事は、積極的に実践していきたい。
自宅で長鉢に土を入れて、ネギやサラダ等作って食す野菜は、無農薬で作って食べて頂きたいと思います。何でも買って食べるじゃなく、自分で努力して実った時の達成感もあり、相当嬉しくもありますよ。自分で作ると無駄にする事なく、美味しく工夫して食べる事もでき、多く出来た時は人にあげたりと、人との交流もあつたりと役に立ちますよ。
うちは大人ばかりで子供のいない家庭なので、子供の食育についてはよくわかりません。でも家族を見ている、食事のマナーや栄養バランスなどはとても気になります。子供の頃からしっかりと食育がなされていたら、食材の大切さや、体への影響などを考えて、好き嫌いもなく無駄のないような食事が出来たかと思います。子供でも大人でも、食の大切さは知っておいた方が絶対にいいと思います。
比較的野菜はとっている方だが、常にとれる様子を付けています。又、家族が肉料理を食べられないので、手軽な魚料理とかあれば知りたいと思います。
30品目摂れる様、気を付けている。
「食」について、簡単のように思えるが、奥が深いですね。少しずつ勉強していきたいですね。
さもにゃんに押されて出番が減ってしまったけど、むすびんも頑張ってください。食育という言葉は、幅が広すぎて事業化するのが大変そうです・・・子供とその親だけが対象なら、まだやり易いのではないのでしょうか。高齢者向けは、食事以前に健康を前面に出した事業の方が取っ付き易いと思います。
バランスの良い食事をしている事が、健康な体を作る元だと思う。
地産地消とあるが、地域は茶やシキミ農家が多く、農薬散布の頻度が高い。そのすぐ隣で栽培しているところを見ると、避けたくなる。県内他地域においては、若手の農家が減農薬・低農薬栽培を提唱・実践しているところもある。富士山南麓では、行政やJAなどで、そういう事に目を向け指導しているように思えない。
特に中国からの輸入食品が本当に安全に食べられるのか、検査をしていますか？地産地消と言うが、スーパーにあまり置いていないと思うし、値段が高い。山梨や千葉では、道の駅やJAで地元の野菜を安く売っているらしいが、富士市でもやってほしい。
食べる事の大切さ。高齢者の仲間入りをしている為、生活習慣病予防の為の食生活に注意したい。
自分が病気をした時、栄養指導を受けた事をきっかけに、食に対する意識の高まり、食事という物について色々学んでいます。
心身共に健康でいられる為に、食育は大切な事だと思います。安全な食材・野菜を作ってくださる方々、栄養を考えて、献立・調理をしてくれる方々（家族等）に、感謝です。
できるだけ努力したい。
個々それぞれが、意識を持つ事が大切だと考えます。
家庭により、生活リズム・環境など様々です。これが正しい！では無く、こういうやり方がある、こんな工夫ができるなど、家ごとにその人に合ったガイドラインがあると良いと思います。大量買いは、食品ロスにつながるという意見もありますが、自分は保存食・常備菜・冷凍保存など、無駄なく使い切っています。でも、手作りにこだわっている訳ではなく、体調が良くない時は、市販のお惣菜やレトルトも利用しています。無理なく続けられる事が一番だと思います。
野菜たっぷり、家で手作り料理。塩分・糖分には控えめに。毎日の食事は偏らないように。

主食・主菜・副菜を、毎日そろえるのは中々難しいと思います。食費の余裕、時間の余裕も大切なものだと思います。出来る時は少しずつ近づけていきたいと思います。
食育も感じ方で変わるとは思いますけど。北地区には、スーパー・コンビニ無いのがダメですね！！
食育と言っても、様々な分野（内容）が含まれる事を知らなかったのも、このアンケートだけでも知る事が出来て良かったです。
食育について聞いた事がありますが、ほとんど知らない事もあったりしたので、勉強になりました。
何の為のアンケートか全く分からない。
年齢に対しての食事量はどの位が良いか？間食はどの位食べて良いか？過去に病気をした際は、病院のカロリー管理に、ただ考えず食べていたのですが、退院してからは徐々に好きな物を食べる生活を続けていました。年々カロリーや消費に対して考える様になり、野菜から食べる様にはしているのですが、塩分・糖分量を理解できていません。簡単に計れる方法があればいいと思います。
仕事柄、食には関心あります。しかし近頃の米不足や物価高には、大変苦勞します。早く適正価格でお米がいつでも買えるようになるといいですね。
野菜はある程度作っているのですが、それを使う食事が多いが、レパートリーが少ない、限られたメニュー。しかし、変化を作ろうと本など見て作るが、口に馴染まず評価はいまいち・・・やはり、食べ慣れたものは美味しく幸せを感じる。
食育は大人になってからでは遅いので、子供の頃から自分で少しでも作って、それを調理して食べる。
正しい食生活を維持して、1日でも長く楽しい人生を送りたいと思っています。
毎日の食事は、朝・昼・晩、3食は頂いています。今は自分で作った物を食べています。栄養バランスと塩分は考えて作ります。この地域で出来る野菜を少し作ったり、生ゴミは肥料にして使ったり、自分で出来る事は挑戦したりして、日々暮らしております。
米、アメリカ産なら信用できるが、アジア産はダメ。農業を支援してもらいたい。
食事は大切なので、朝食だけは抜かない事にしています。毎日元気に過ごす事が一番です。
口から物が入る事は生きる事です。「まごはやさしい」と言う様に、バランスの良い食事に気を付けております。
食育は生きていく上で欠かせないと思う。これから食育講座等開催されれば、都合が付き次第受講したいと考えている。
スーパーなど、世の中食べ物が有り過ぎる、作り過ぎる。必要最低限の物を置くようにすればいいのに。
朝食をとる事の大切さを、子供の時からしっかり教える必要があると思います。
ほとんどの家庭において、食事を担う（料理）のは母親であり、父親は無関心です。今の時代、男でも女でも出来る事はやり、やってこなかった人達も積極的に関わるべきで、その姿を子供なり孫に見せる事で「食というのは生きる全ての人（老若男女）が大切にしっかり考える事」という事が伝えられると思います。今まで何においても、出来ないからやらない・学ばない、というスタンスで来た人達も、一緒に自分の事として考える事からではじめてほしい。自分も食事をするのだから。出来ないのではなく、やらない・やろうとしない、という考えはもう捨ててほしいです。誰でも何でもできるのです。
物価高で、欲しい物を替えたりして使用しています。栄養面で少し心配な時もあります。が、なんとか大丈夫の感じがしますが・・・どうかな？バランスですよね。
食事は命、生きていく、生きる、大切な。毎日の仕事、楽しく、美味しく色々何でも食べて元気で長生きしたいです。
お米は日本人の主食なので、輸入に頼らず、お米だけは自給自足できるよう、常に安定した生産量と適正価格を維持するよう、国の政策に期待する。私立高校の授業料無償化や、学校給食費無償化を進める前に、物

<p>価上昇に見合う所得（賃金）引き上げに力を入れるべき。学校給食従事者や栄養士さんが、一食単価の低い献立に尽力している事を理解し、自分で食べる食費は自分で負担すべきである。学校給食は栄養バランスの良い献立や、配膳・後片付け・会食の楽しさを体験でき、家庭では手に入らない食材、手の込んだ料理を食べる事ができる。日本独自の食育である事を、素晴らしいと思う。</p>
<p>子育て中の親御さんたちに頑張って欲しいです。</p>
<p>高齢になると手足が衰える。機械を導入したいが、高価である。何年生きられるか分からないが、自分の土地で作物を育てたいが、協同で使用する機械類を手配できれば嬉しいし、生活にリズムができ、孫達に自分が育てた野菜を配る事が出来るし、生活に張りが出るし、社会に貢献できる。</p>
<p>畑で、無農薬で野菜作りをしています。</p>
<p>1人で住んでいるので、健康に気を付けて生活しています。</p>
<p>若い親世代は、ジャンクフードを食べる事が多く、子供の頃からきちんとした食育をしないと、味が濃くないと食べなかったり、小児糖尿病になったり、様々な体の症状が出てきたりして。家族との食事もし楽しい食事なら消化も良く、楽しくなければ消化もあまりよくなく、精神的にもよくないと思っています。やはり、食育は人間にとっての1つ問題にしてよいと思います。</p>
<p>興味のない人間には迷惑なアンケートです。「当たり前」な事を「食育」と称して、あれこれ問う意味は何でしょうか？この用紙の印刷代は、まさか税金ではないですよね？</p>
<p>血圧が少し高めなので、塩分は控える様に少しは気を付けて生活する様、元気な毎日が送れる事を心掛けていきたいと思っています。</p>
<p>アンケートを強制することはやめて下さい。ホチキスがない家は、このアンケートの為にホチキスを用意しなければならないのでしょうか？</p>
<p>毎日メニューが苦勞します。</p>
<p>今は野菜もお高いので、なかなか手が出ない時もあるので難しいです。本当は気にせず食べればよいですが。</p>
<p>1日3食、食べる時間も決めて習慣になっています。健康です。</p>
<p>今、食べている事に常に感謝の意識を持つ事が大切だと思います。ビーガンとかベジタリアンとまでは言いませんが、肉・魚を控えめな食を考えたいと思います。</p>
<p>なるべく主食・主菜・副菜を毎食摂る様、気を使ってはいるが、なかなか難しい事です。</p>
<p>食べる事は大切だと思います。なるべく手作りしたいです。</p>
<p>町内の仲間達と世間話をしながら、食事会を検討しております。</p>
<p>栄養バランスも勿論大事だと思いますが、料理を作る楽しみ、料理を食べる楽しみも、同じ位大事だと思います。大好きな人達と、美味しい！楽しい！が、いっぱい味わえたら、さらに良い食育に繋がっていいと思います。</p>
<p>家族で毎回、美味しく、楽しく会話しながら頂くのが、一番と思っています。</p>
<p>子供の頃から食育について学ぶ事で、身近なもの、当たり前の事という感覚になれば良いと思います。</p>
<p>若い頃は食育を学びたいとも思わず、好きな物を食べられていたが、年齢を重ねるうちに、体調の悪いところも出ている。バランスのよい健康維持できる様に、食育について考え学んだ方がよいかと思っています。</p>
<p>夫婦で高齢者です。なるべく食生活には気を付けて摂取しているつもりですが、主人はラーメンが好きで、いつでもOK！というタイプですが、体に良くないので、10回に1回位にして野菜を多くして摂取するようにしています。間食では甘い物が好きなので、つい私までが誘惑されてしまいます。機嫌を取るには気を使いますね！</p>
<p>良い食事から健全な身体を養い、健全な精神を育む。また、医食同源である。</p>

1 日何品目食べたらいいかと、思っています。
一人暮らしになってからは、どうしても食事が疎かになりがちですが、周囲からは「しっかり食べなきゃダメだよ」「自分の身体がもたないよ」と言われ、なるべくしっかり 3 回食べる様にはしています。
今まで特に意識していなかったのですが、このアンケートのおかげで、いつの間にか無意識に食育をやっていたのだと感心しました。孫とは年に数回会うだけですが、会った時は私自身が今まで習ってきた事を伝えていきたいと思いました。
1 日 3 食きちんととる事が大事ですが、仕事や家事に追われ自分の食事を疎かにしがちだったが、年を重ねると子育ても終わり、時間に余裕がもて食事に気を配れるようになった。ただ最近の物価高で、毎日バランス良く食事ができているかといえば毎日は難しい・・・。
食事のマナーをある程度学校で教えると良いかなと思う。ナイフとフォーク等のマナーではなく、肘をつかないとか、クチャクチャ音をたてないとか、家庭内で気付けない場合そのまま大人になってしまうので、学校の先生が給食の時間に皆に向かって話すのが良いと思います。
物価が高く、思うように食材を揃えるのが難しくなりました。せめて食べ物を無駄にしないよう、残さず食べきり残飯など出さないようにしています。
手術後の食事制限があり、食べたくても食べられない物があり、食育に関心を持つことができません。
私が子供の頃と違い、今は男女関係なく食事を作る事が当たり前になってきましたが、それでもまだ女性を作る方が圧倒的に多いと思います。小・中学生の頃から、男も食事を作るという事を、当たり前を考える様に教育して欲しいと思います。
生活習慣病予防の為に、食事はバランス良く食べたいと思います。
ただただ、普通の生活をしている人が羨ましい。
このアンケートでも思いましたが、食育が難しいものというイメージが・・・「～するべき」的な・・・。もっと食の楽しさを前面に出して、自然に食育となっていくのが良いかと思います。
口当たりの良い加工食品や、ジャンクフードを摂らない事が、食育の入り口と思っています。
個人的なイメージとして”食育”とは、子供達が好き嫌いなくバランスのとれた食事を摂り、健康で安全な生活を送れるようにする為のプログラムと感じていたが、このアンケートにもあるように、環境への配慮等、その内容も多岐に渡り、全ての人の食生活の上で基本となる様な「食においての育み」である事を実感しています。
毎日の食事には気を付けているのですが、自分の好きな物を作ったりして反省の毎日です。
色々な食品を食べるように（好き嫌いが無いように）なる事が、大人になるにつれて考え方の幅が広がっていくような気がします。まず、美味しく食べられるよう調理する事が大事だと思います。
成長期の子供の食生活のバランス食品、デメリット食品とメリット食品の内容を、富士市広報に載せて欲しい。
出来れば積極的に取り組んでいきたいと思う。
いつも 2 人なので、柔らかくした物とか、栄養にすごく気を付けている。食事の後、必ずヨーグルトか果物を摂る様にしている。
栄養のバランスを考えながら、今後も手作りにこだわっていきたい。
子供の食品や食事教育というイメージがある。大人にも食育が広がると良いと思う。
昨今の物価高は、私達年金暮らしの世帯には、食育どころではありません。特に、米の値上がりは昨年の倍以上となっており、買い控えを余儀なくさせられています。主食の米の代わりに、乾麺・カップ麺・パン食等が必然的に多くなり、栄養のバランスから言うと問題有りと思っています。又、食べ残しは保存しておき、次の食事で食べるようにし、廃棄しないようにしていますが、これもお金の節約の為です。（環境面で

<p>は良いかもしれないが) 吉永北地区は、地域的に車がなければ生活が出来ないような所であり、毎日買い物に行けるような所でもないので、どうしても作り置き・保存・再食事といった事になると思います。(高齢者世帯は特に) 私は家庭菜園を少しやっていますので、野菜で栄養バランスを摂っていると思っています。</p>
<p>小売店の廃棄される生鮮食品や惣菜が、とても気になります。それも調査していただきたいです。</p>
<p>最近、ファーストフードやコンビニのお弁当など、子供も手軽に食べられる環境にありますが、お米やとれたての野菜の美味しさ、添加物が入っていない体に安全な食べ物の事をもっと知るべきではないかと思います。食べるという事は、年をとっても死ぬまでなくてはならない事なので、食育はとても大切な取り組みではないかと思います。食べ残しを少なくして、食品ロスの取り組みも環境を考える上で、とても大事な事だと思っています。</p>
<p>生活習慣病(糖尿病)にかかっている、腎疾患があり肝疾患もあり、食べ物が美味しく食べられない。毎日薬漬けです。(糖尿病)食が細い為、1日2食生活です!</p>
<p>夫婦二人なので、片寄った食事になってしまう為、食事の改善について気を付けたい。</p>
<p>普段から意識して取り組まなければならないと思っていますが、なかなか出来ません。取り組むきっかけがあれば良いなと思っています。</p>
<p>台所からプラスチックをなるべく排除したい。まな板がプラスチックの場合、包丁で刃が入った分だけ食事にナノプラスチックが入り、体内に入る。梅干しやマリネ等、酸性食品をプラスチックタッパーに入れると、プラスチック成分やホルモン作用のある成分が溶かされて体内に入る。サランラップも同様だと思う。なので、廃材を使って木のまな板を作る講座があってもいいのでは?</p>
<p>添加物の無い物を買いたいが、中々ない。加工品などは特に注意。なるべく自分たちで作る様にしている。</p>
<p>このようなアンケートを行った事で、食育というのを考えさせられるきっかけになったので、気を付けてみたいと思います。</p>
<p>健康を維持できる様、食事に気を付ける。若い頃からの積み重ねが、歳をとってから長生き出来るかに繋がっていく事と思います。</p>
<p>塩分の取り過ぎに対して、エレキソルトスプーンの購入など検討している。</p>
<p>食育は昔から家庭教育の中にありました。現代において、この「食育」の言葉が発生している事の違和感を覚えます。基本の家庭とは何か、改めて考えさせられました。共働きの家庭が多くなり、「食」に対して関わる時間が減っている様に感じます。また経済的ゆとりも重要です。子供達へ「食の大切さを教えていく講座の開設が、一番早く浸透していく近道だと考えました。</p>
<p>理想と現実においての差が有る。</p>
<p>1日1食は、最低食せば安心。食べ過ぎ注意。</p>

吉永北地区 まとめ

- 吉永北地区は、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。

