

# 健康・食生活・食育に関するアンケート調査報告

## (八丈町中間報告)

＜保護者（保育園児、小学生、中学生のいる家庭）対象＞

東京都島しょ保健所八丈出張所

### 1 調査の目的

島しょ地域はコンビニ、大規模店舗が無く、家庭食が子どもの食育に大きな影響を与えると思われる。そこで、島しょ保健所では、平成21年度より2カ年計画で「島しょ地域の食育の推進～家庭料理を活かして～」事業を開始し、島しょ地域の食育の推進を図っている。

この調査は、子どもたちの食生活にいちばん影響が大きいと思われる保護者の健康・食生活・食育等についての実態を把握し、今後の事業に反映させ食育の推進に資すること、また、今回の調査結果をベースライン値とし、事業の展開の評価に活用すること等を目的とする。

### 2 調査の対象

調査の対象は、平成21年9月に在籍する八丈町の保育園児、小学生、中学生がいる各家庭の保護者の方を対象とした。（お子さんが複数いる家庭はお子さんの通う施設いずれかで1回のみ回答をお願いした。）

### 3 調査対象と回収率

	回収数 (家庭数)	対象数 (家庭数)	回収率 (家庭数に 対する%)	回収数 (保護者数)	保護者2名が 回答した割合 (%)
総数	355	695	51.1	567	63.9
保育園児の家庭	154	208	73.6	244	68.1
小学生の家庭	134	280	64.4	217	61.9
中学生の家庭	67	207	32.7	106	58.2

### 4 調査項目

基本属性 ①年齢 ②性別 ③身長 ④体重 ⑤お子さんとの関係

- 1 朝食欠食の有無と食事内容
- 2 家族と一緒に食事の状況（共食）
- 3 間食摂取の有無と内容
- 4 飲み物の種類別の摂取状況、常備状況、買える環境
- 5 味の好み
- 6 食事を楽しんでいるか
- 7 地産地消、郷土料理について
- 8 栄養等の知識について
- 9 運動について（1日の平均歩数、運動習慣）
- 10 喫煙状況
- 11 自分は健康だと思うか
- 12 お子さんの給食献立表をみているか
- 13 健康的な食習慣を身につけるために必要なこと
- 14 飲食店や食材店に希望すること
- 15 今後の食生活で力をいれたいこと

## 5 調査時期 平成21年9月

## 6 調査方法

調査用紙によるアンケートを実施した。

保育園、小中学校の協力を得て、園や学校を通じて封筒に入れた調査用紙を各家庭に配布して、保護者に回答を依頼し、記入後保育園、小中学校を通じて回収した。

## 6 結果

ページ4から15を参照、

## 7 考察

## (1) &lt;食習慣について&gt;

- ① 毎日朝食を食べる人は74%、ときどき食べる人は15%、ほとんど食べない人は11%であった。「ほとんど食べない」を性別でみると、女性は7%であるが、男性は15%おり、男性のほうが朝食摂取の悪い傾向がみられた。
- ② 朝食を食べた人のうち「主食・主菜・副菜」が揃っている人は23%で副菜を食べた人は32%で少なかった。副菜のない「主食のみ」20%と「主食+主菜」30%を合すると50%であった。1日の食事のバランスを考えたら、朝食に野菜を加えていく等の工夫がを伝える必要があると思われる。
- ③ 家族と一緒に食事をしている割合は、「いつも一緒に食べる」と「一緒に食べることが多い」を合わせると朝食では68%、夕食では90%が一緒に食べている。
- ④ 間食を摂る割合は「食べるが多い」と「一週間のうち半分位は食べる」の合計は59%で、「ほとんど食べない」40%であった。間食の種類は、スナック菓子、せんべいが多かった。
- ⑤ よく飲む飲み物は、「無糖の水・お茶・コーヒー」が一番多く、「ビール」もよく飲まれているようである。家に常備してある飲み物は、よく飲む飲み物にほぼ準じていたが、「牛乳」については、よく飲むという回答146人に対して、常備してあるという回答355人であり、お子さんのために常備してあると思われる。
- ⑥ 清涼飲料水を買える場所については「とても多い」「まあまあ多い」を合わせると約6割だったが、「あまりない」も約3割いた。
- ⑦ 好みの味で一番多かったのは「塩辛い味」38%、次に「薄味」36%であった。
- ⑧ 食事を楽しんでいますかについて、「楽しんでいる」と回答した人は71%、「楽しんでいない」4%、「どちらでもない」21%であった。

## (2) &lt;地産地消・郷土料理について&gt;は男女別の集計も検証した。

- ① 「八丈島の食材を使うように心がけている」のは52%で、男女別では、女性は64%、男性は36%であった。よく使う八丈島産の食材は、あしたばが一番多く、ねり、魚の順だった。
- ② 「八丈島の郷土料理を知っている」は77%、「いいえ」17%であった。
- ③ 「八丈島の郷土料理を作ることができる」は35%、「いいえ」57%で、男女別にみると、女性は48%、男性は18%が作ることができるという回答し、男女差が大きかった。
- ④ 知っている八丈島の郷土料理の名前は「島ずし」「ぶど」「麦雑炊」「くさや」の順で多かった。知っている郷土料理に比べて、よく作る郷土料理の回答人数は少なかった。今後は、若い世代や、女性も男性も郷土料理が作れるような講習会の開催やレシピ集の作成などが望まれる。

## (3) &lt;栄養等の知識について&gt;

- ① 食に関する情報の入手先は「テレビ」73%、「雑誌」40%、インターネット37%の順だった。食料品販売店も13%あり、情報発信源となっている。
- ② ご家庭でお子さんに食事のマナーや栄養知識、料理などを「教えている」人は82%で高い割合だった。
- ③ 食事バランスガイド等を参考にしているかについては、「参考にしている」人は22%と少なく、朝食

で副菜を食べている人が少ない現状も考えて、食事バランスガイド等をさらに普及していく必要がある。

④ メタボリックシンドロームという言葉も意味も知っている」人は79%、「聞いたことはあるが意味までは知らない」17%で「食事バランスガイド」に比べ、「メタボリックシンドローム」という言葉はかなり浸透している。

(4) <運動について>

① 1日の平均歩行時間は「15分以内」36%、「15分～30分以内」23%で、合せて約6割の人の歩行時間が30分以内であった。

健康づくりのための身体活動として、1日1時間程度の歩行をしている人は20%いる。

② 「1週間に1回以上運動している」45%、「1ヶ月に1回以上運動する」9%、「ほとんど運動しない」44%で運動習慣のある人と無い人が半数ずつになっていた。

(5) <たばこ>について

「現在たばこを吸っている」のは、女性20%、男性55%で、平成19年都民の健康・栄養状況における30～40歳代の喫煙率が男性42%、女性21%であるのと比べて、男性の喫煙率が高かった。

(6) <健康観について>

「健康だと思う」20%、「まあまあ健康だと思う」61%を合わせると81%であった。男女別にみると、「あまり健康でない」が男性に多かった。

(7) <食育・食環境について>

① お子さんの給食の献立表をみているかについては、「よく見ている」27%、「時々見ている」46%を合わせると73%であった。男女別では、「よく見ている」「時々見ている」を合わせて、女性は90%、男性は50%で、女性のほうが関心が高かった。

② あなたやお子さんが健康的な食習慣を身につけるために何が重要だと思いますかについては「家庭の働きかけ」84%が最も多く、次が「保育所・学校での食育」60%であった。そのあとに「地域の料理教室」11%、「栄養相談」10%の順であった。

③ 飲食店や食材店に希望することとしては「定食や弁当に野菜料理を一品加える」27%「野菜の単品料理を増やす」27%が最も多く、「店舗の分煙または禁煙」25%の順であった。無回答が131人(23%)と多数あったが、その理由として、あまり外食をしない家庭があることや飲食店等に期待しないことなどが考えられる。

④ 今後の食生活でどのような面で力を入れたいと思いますかについては、「栄養バランスのとれた食事」62%、「食事のマナーや作法の習得」53%、「家族や友人と食卓を囲む機会の増加」45%、「食べ残しや食品の廃棄の削減」43%、「規則正しい食生活リズムの実践」41%、「おいしさや楽しさなど食の楽しさ」41%の順であった。

## 調査結果の詳細

この調査にご協力いただいた保護者の方の性別、年齢、お子さんとの関係、体格指数などは以下のとおりです。

図1 調査回答者の性別 (N=567)

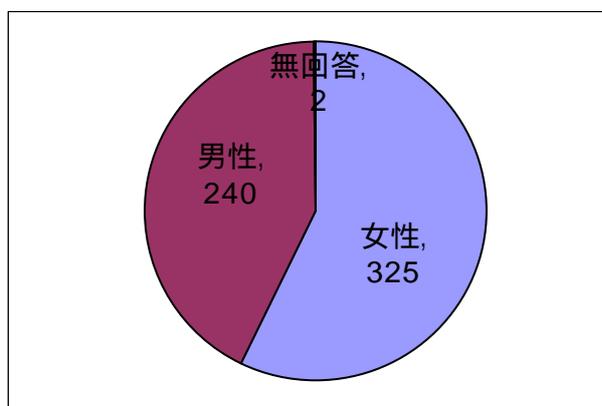


図2 調査回答者の年齢区分性別 (N=567)

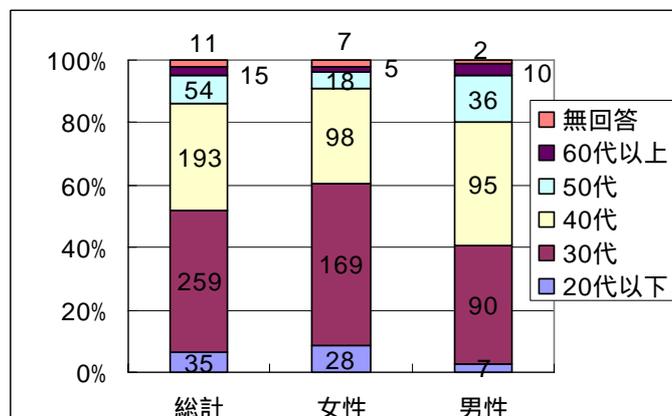


図3 調査回答者のお子さんとの関係 (N=567)

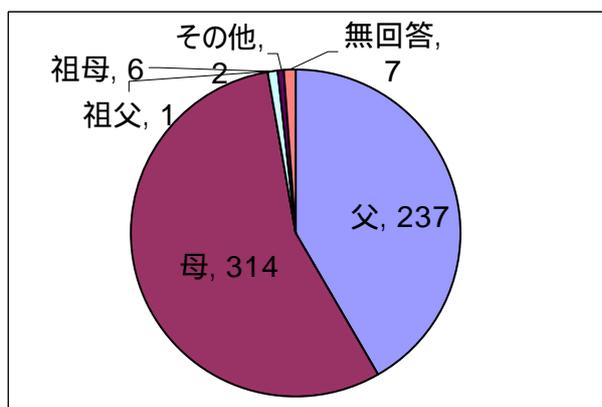
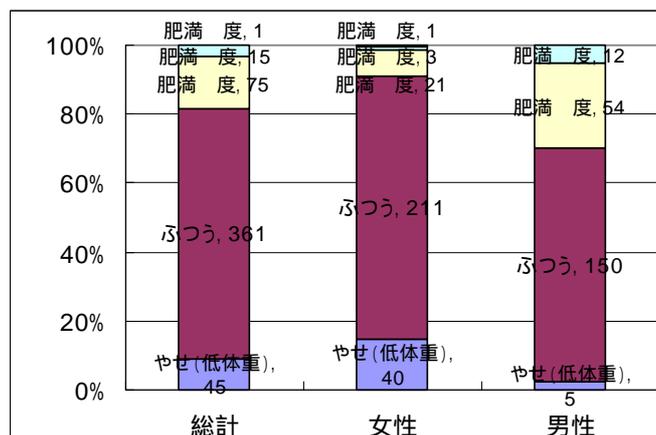


図4 調査回答者の体格指数 (N=497)



《参考》 ※体格指数(BMI)の求め方:現在の体重(Kg)÷身長(m)<sup>2</sup>

※BMIの判定基準:統計的には、BMI指数が22前後の人が最も病気になりにくく、死亡率も低くなっています。これを基準にした標準体重が日本肥満学会から推奨されています。 【日本肥満学会 1999】

判定	やせ(低体重)	ふつう	肥満Ⅰ度	肥満Ⅱ度	肥満Ⅲ度	肥満Ⅳ度
BMI	18.5未満	18.5以上 25未満	25以上 30未満	30以上 35未満	35以上 40未満	40以上

※調査回答者の性別は、女性325人(57%)、男性240人(42%)、不明2人であった。

※調査回答者の年代は20歳代35人(6%)、30歳代259人(46%)、40歳代193人(34%)、50歳以上69人(12%)であった。30歳代と40歳代を合わせると79%を占めている。

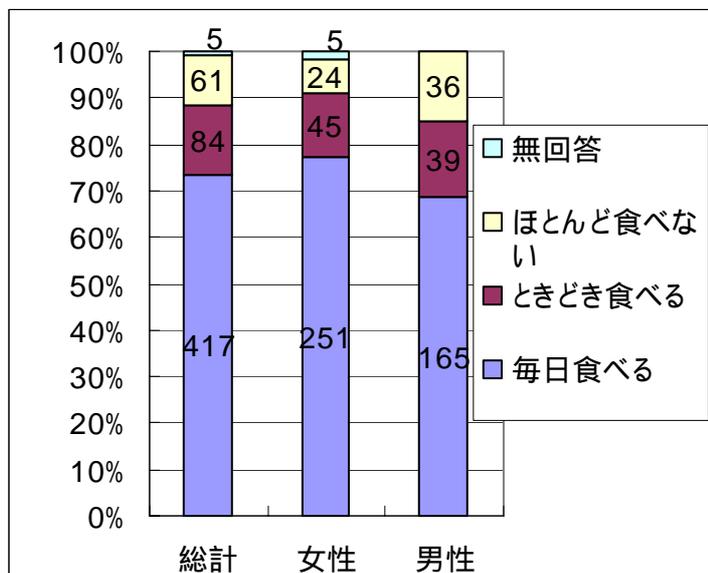
※調査回答者とお子さんとの関係は女性の場合は、「母親」314人、「祖母」6人、「無回答」1人であり、男性の場合は「父親」237人、「祖父」1人であった。

※調査回答者の体格指数は、身長・体重の記入があった497人について、体格指数(BMI)を算出し、日本肥満学会の判定基準により分類した。総数で「やせ」45人(8%)、「ふつう」361人(73%)「肥満Ⅰ度」75人(15%)、「肥満Ⅱ度」15人(3%)であった。男性の場合「肥満Ⅰ度」が54人(24%)いる。女性の場合、「やせ」が40人(14%)おり、それぞれ食生活や運動習慣等を見直す必要があると思われる。

## <食習慣について>

### Q1 あなたは、普段朝食を食べますか

図5 朝食の摂取状況

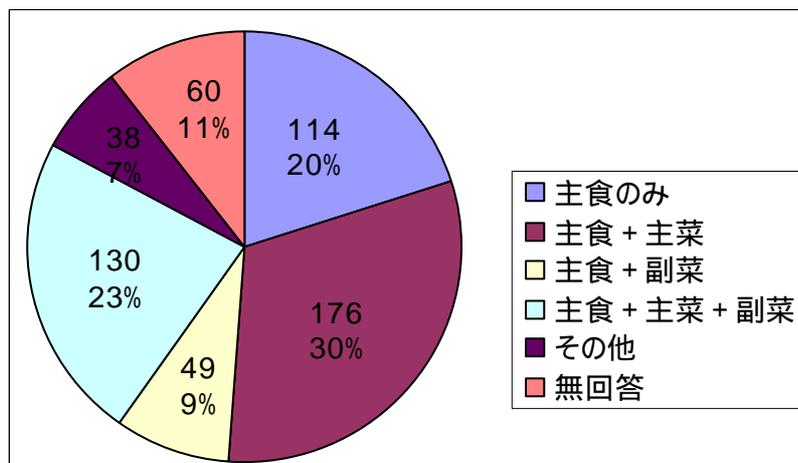


(N=567) \*Nは回答者数

毎日朝食を食べる人は417人(74%)、ときどき食べる人は84人(15%)、ほとんど食べない人は61人(11%)であった。朝食を毎日食べる女性は251人(77%)、男性は165人(69%)であり、父親の方が朝食の摂取状況が悪い傾向がみられた。

### Q2 どのような組み合わせの朝食を食べることが多いですか

図6 朝食の組み合わせ(主食・主菜・副菜が揃っているか)



(N=567)

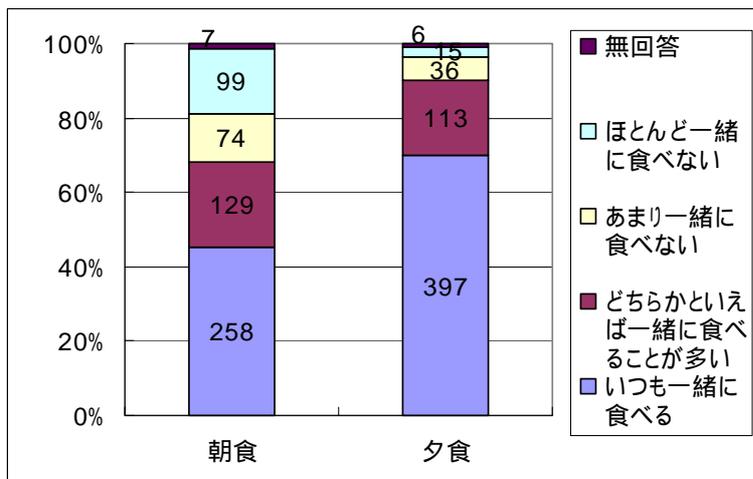
朝食を食べた人のうち「主食・主菜・副菜」が揃っている人は130人(23%)であった。副菜を食べた人は全部で179人(32%)であった。

「主食のみ」114人(20%)と「主食+主菜」176人(30%)を合すると半数を占めている。1日の食事のバランスを考えたら、朝食の摂り方を改善していくことを伝える必要があると思われる。

《参考》 ※主食・・・ごはん・パン・めんなど  
 ※主菜・・・主に肉・魚・卵・大豆製品などを使ったおかず  
 ※副菜・・・主に野菜や海藻などを使ったおかず  
 ※その他・・・果物、牛乳、お菓子など

**Q2 普段（月から金曜日）の朝食と夕食は家族と一緒に食べますか**

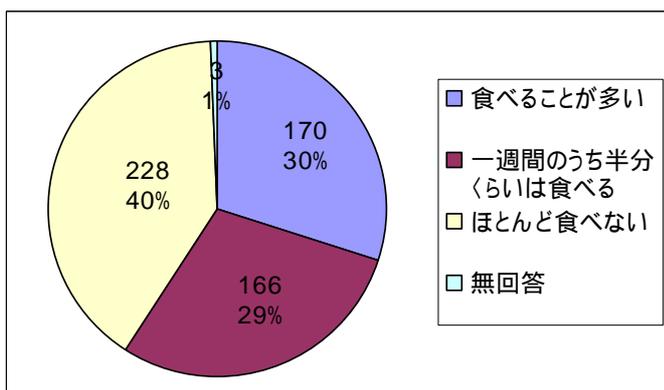
図7 家族と一緒に食事 朝食・夕食



(N=567)  
 家族と一緒に食事をしている割合は、朝食では「いつも一緒に食べる」と「一緒に食べることが多い」を合わせると387人(68%)、「あまり一緒に食べない」と「ほとんど一緒に食べない」を合わせると173人(31%)であった。  
 夕食では、「いつも一緒に食べる」と「一緒に食べるが多い」を合わせると510人(90%)、「あまり一緒に食べない」と「ほとんど一緒に食べない」を合わせると51人(9%)であった。

**Q3 あなたは間食を食べますか**

図8 間食を摂る割合



(N=567)  
 間食を摂る割合は「食べるが多い」と「一週間のうち半分位は食べる」の合計は336人(59%)、「ほとんど食べない」は228人(40%)であった。  
 食べる時間は「昼食と夕食の間」が一番多く276人、「夕食後」は100人であった。  
 よく食べる間食は「スナック菓子」(195人)と「せんべい」(179人)が多かった。

図9 間食を食べる時間

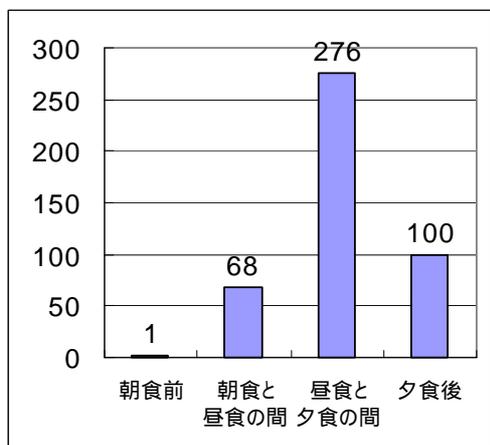
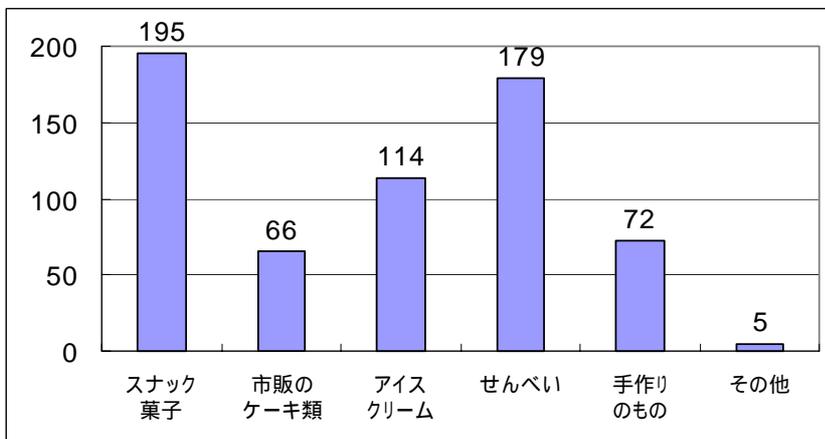


図10 間食の種類



**Q4 あなたは飲み物はどのようなものをよく飲みますか、また家に常備してある飲み物はどのようなものがありますか（当てはまるもの全てに○）**

図11 よく飲む飲み物と、家に常備している飲み物（複数回答あり）

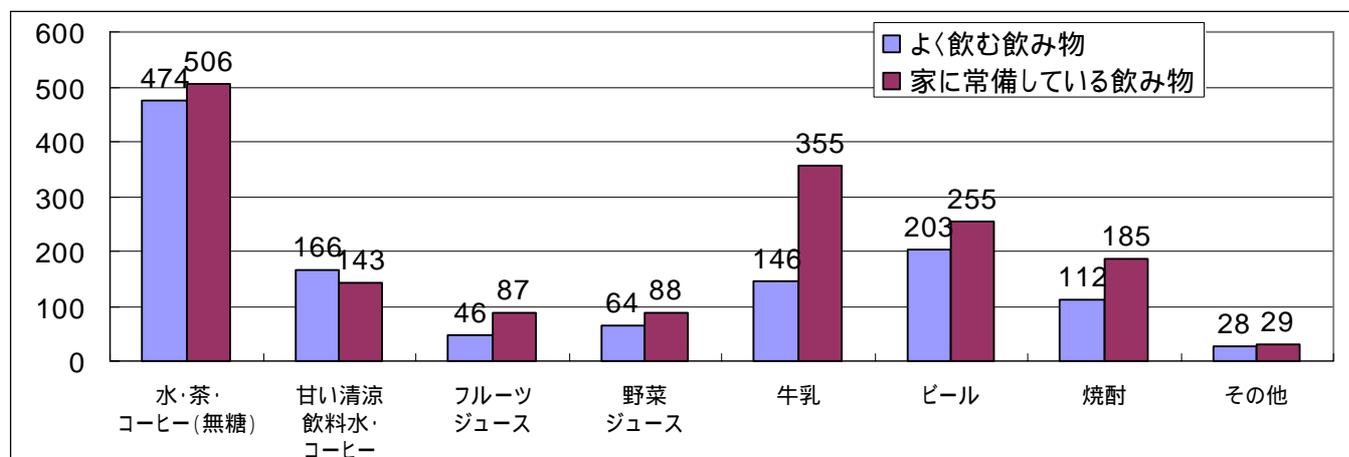
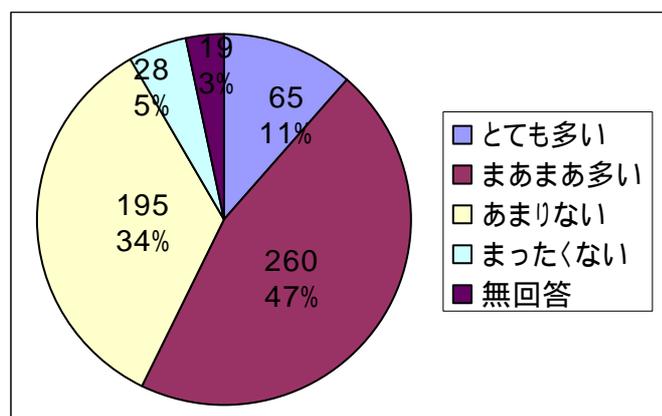


図12 清涼飲料水を買える場所がたくさんありますか

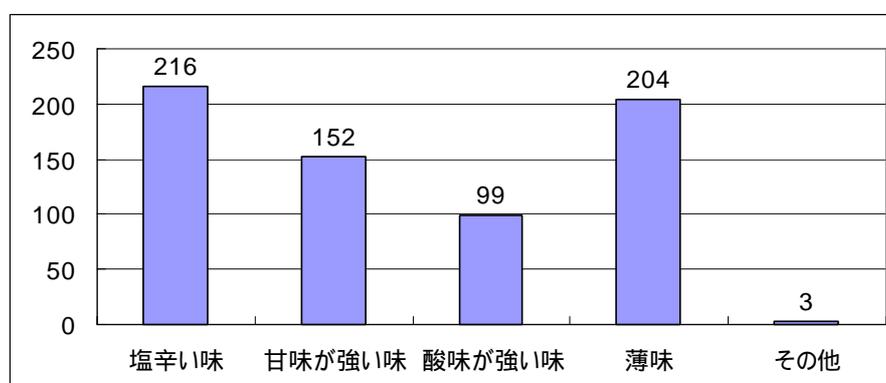


よく飲む飲み物は、「無糖の水・お茶・コーヒー」が一番多く、「ビール」もよく飲まれているようである。家に常備してある飲み物は、よく飲む飲み物にほぼ準じていたが、「牛乳」については、よく飲むという回答146人に対して、常備してあるという回答355人であり、お子さんのために常備してあると思われる。

清涼飲料水を買える場所についての「とても多い」が260人（47%）で約半数を占めている。

**Q5 あなたはどのような味が好きですか。（当てはまるもの全てに○）**

図13 好みの味

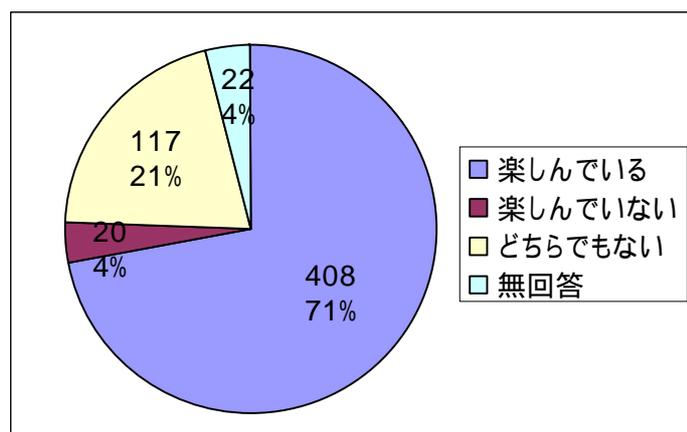


(N=567)

好みの味で一番多かったのは「塩辛い味」216人（38%）、「甘味が強い味」204人（36%）であった。

## Q6 あなたは、食事を楽しんでいますか

図14 食事を楽しんでいる割合



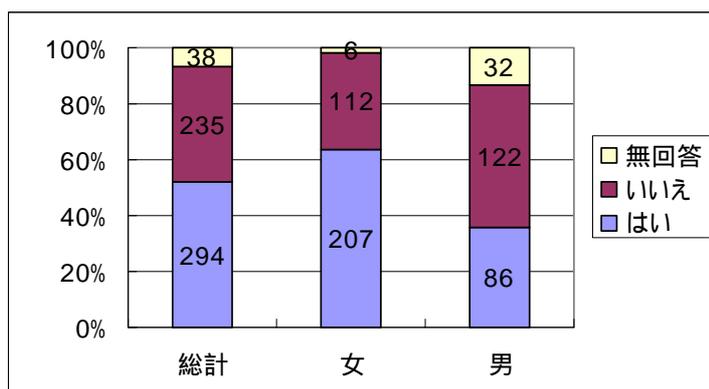
(N=567)

食事を楽しんでいますかについて、「楽しんでいる」と回答した人は408人(71%)、「楽しんでいる」20人(4%)、「どちらでもない」117人(21%)であった。

## <地産地消・郷土料理について>

## Q7 あなたは、八丈島の食材を使うように心がけていますか

図15 八丈島の食材を使うように心がけているか

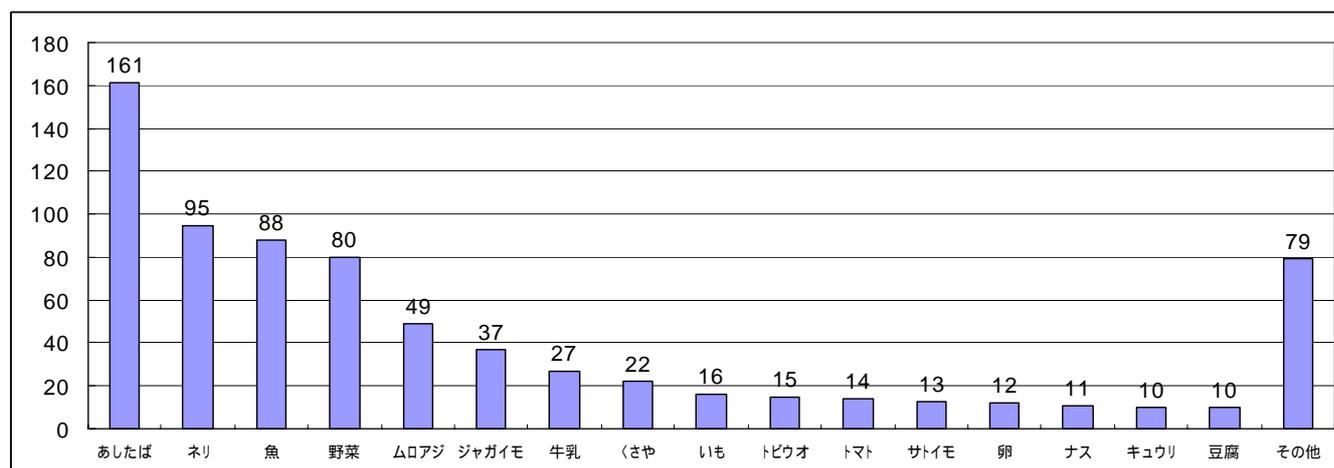


(N=567)

八丈島の食材を使うように心がけていますかの問の回答は総数では、「はい」294人(52%)、「いいえ」235人(41%)であった。女性は207人(64%)、男性は86人(36%)が「はい」と回答している。

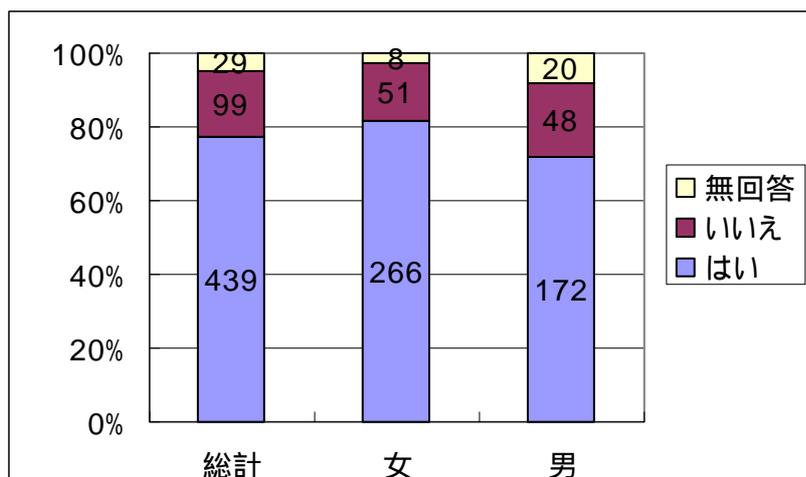
よく使う八丈島産の食材の名前は「あしたば」161人、「ねり」85人、「魚」81人、「野菜」80人、「ムロアジ」49人の順が多かった。

図16 よく使う八丈島の食材



## Q8 あなたは、八丈島の郷土料理を知っていますか

図17 あなたは八丈島の郷土料理を知っていますか



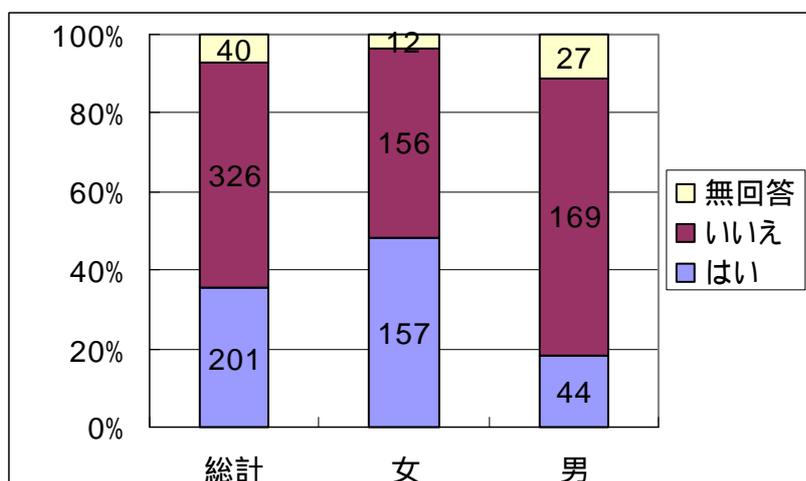
(N=567)

八丈島の郷土料理を知っていますかの間に「はい」と答えたのは総数で439人(77%)、「いいえ」と答えたのは99人(17%)であった。

女性は266人(82%)が、男性は172人(72%)が知っているという回答であった。

## Q9 あなたは、八丈島の郷土料理を作ることができますか

図18 八丈島の郷土料理を作ることができるか

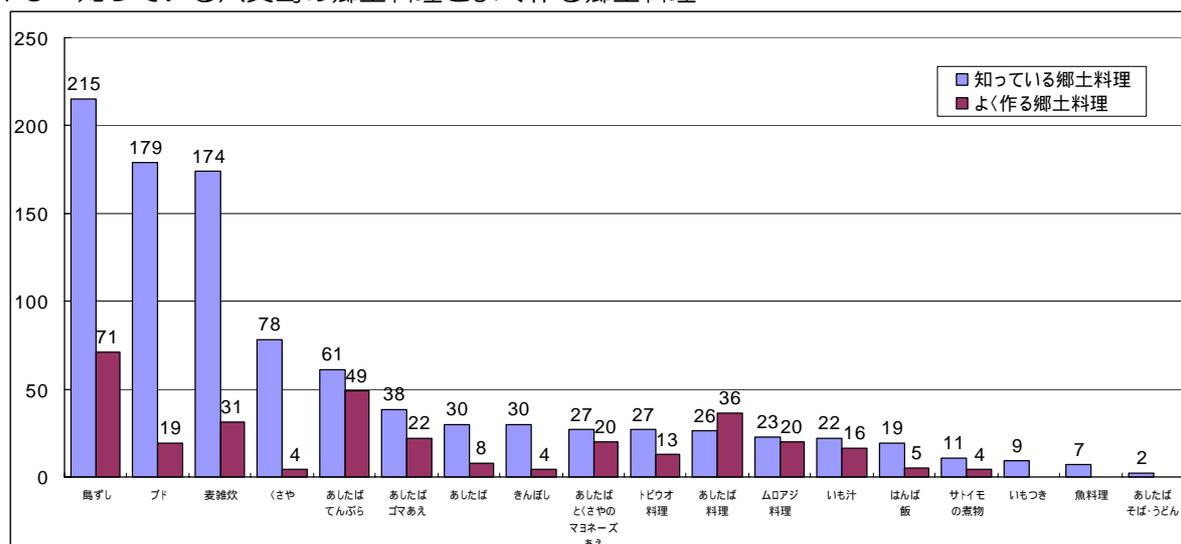


(N=567)

八丈島の郷土料理を作ることができるかの間に「はい」と答えたのは201人(35%)、「いいえ」と答えたのは326人(57%)であった。

女性は157人(48%)が、男性は44人(18%)が作ることができるという回答であった。

図19 知っている八丈島の郷土料理とよく作る郷土料理



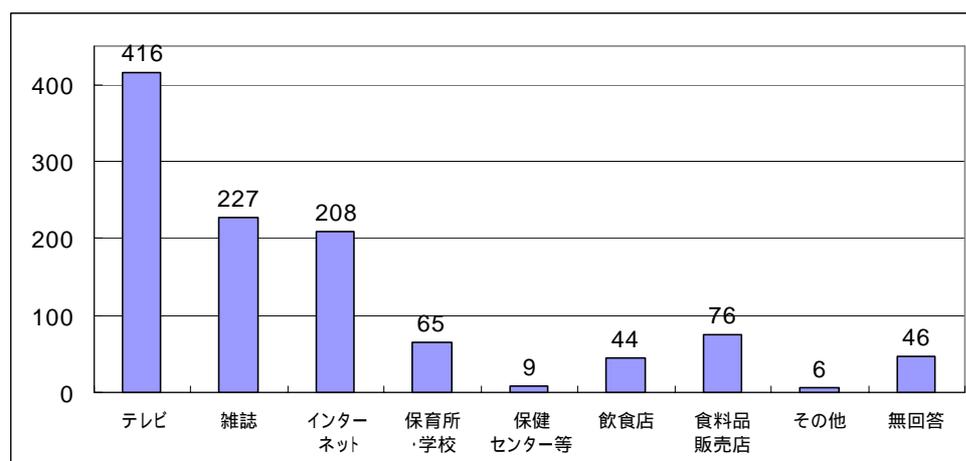
知っている八丈島の郷土料理の名前で最も多かったのは「島ずし」215人、次に「ぶど」179人、「麦雑炊」174人、「くさや」78人、「あしたばてんぷら」61人の順で多かった。

知っている郷土料理に比べて、よく作る郷土料理の回答人数は少なかったが、「あしたてんぷら」や「あしたばごまあえ」などの「あしたば料理」は、よく作られている様子が伺われた。

## ＜栄養等の知識について＞

### Q10 あなたは食に関する情報を主にどこから入手していますか（当てはまるもの全てに○）

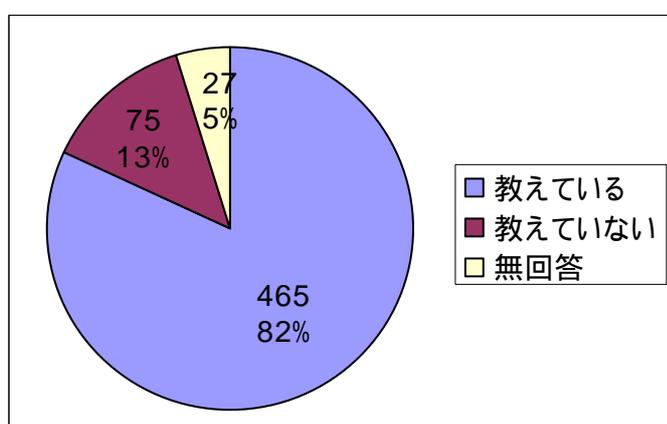
図20 食に関する情報の入手先



(N=567)  
食に関する情報の入手先で一番多かったのは「テレビ」で416人（73%）が回答している。次が「雑誌」で227人（40%）、その次がインターネットで208人（37%）が回答している。

### Q11 ご家庭でお子さんに食事のマナーや栄養の知識、料理などを教えていますか

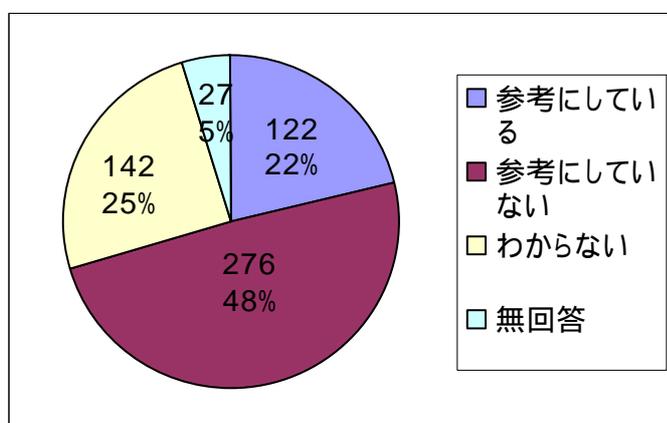
図21 食事マナーなどを教えているか



(N=567)  
ご家庭でお子さんに食事のマナーや栄養知識、料理などを「教えている」人は465人（82%）、「教えていない」人は75人（13%）であった。

### Q12 あなたは食事バランスガイド等を参考にして食生活を送っていますか

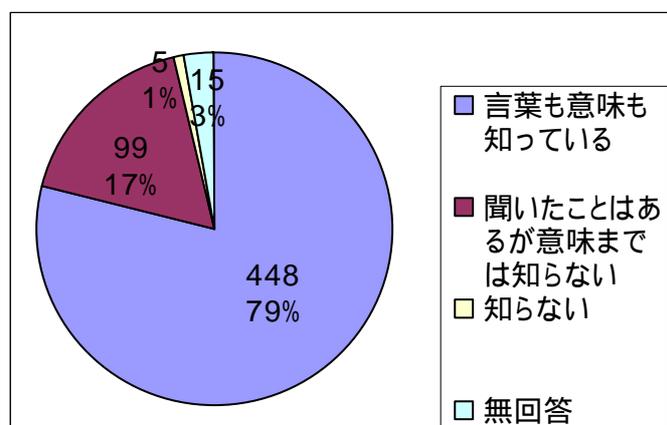
図22 食事バランスガイド等を参考になっているか



(N=567)  
食事バランスガイド等を参考にしているかについては、「参考にしている」122人（22%）と少なく、「参考にしていない」276人（48%）と「わからない」142人（25%）を合わせると73%にもなり、食事バランスガイドをさらに普及していく必要がある。

### Q13 あなたはメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）という言葉や意味を知っていますか

図23 メタボリックシンドロームの言葉や意味を知っているか



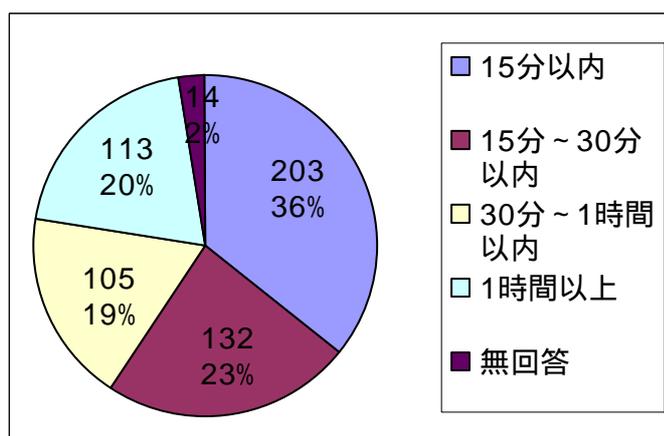
(N=567)

メタボリックシンドロームという言葉や意味を知っていますかについては、「言葉も意味も知っている」448人（79%）、「聞いたことはあるが意味までは知らない」99人（17%）、「知らない」5人（1%）であり、周知度が高かった。

### <運動について>

### Q14 あなたは1日に平均どの位歩きますか

図24 1日に平均どの位歩くか

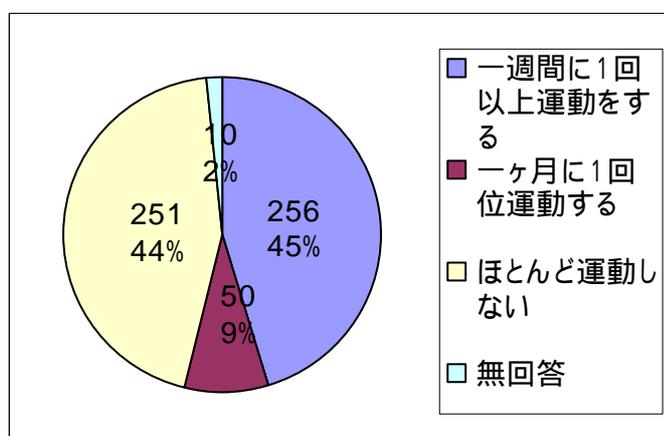


(N=567)

1日の平均歩行時間は「15分以内」203人（36%）、「15分～30分以内」132人（23%）で約6割の人の歩行時間が30分以内であった。「30分～1時間以内」105人（19%）、「1時間以上」113人（20%）であった。

### Q15 あなたは何か運動をしていますか

図25 運動をしているか



(N=567)

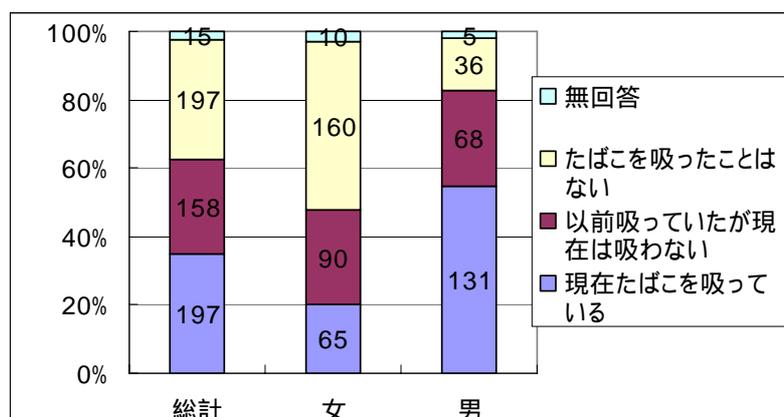
運動をしているかについては「1週間に1回以上運動している」256人（45%）で、運動習慣のある人が半数程度いた。

「1ヶ月に1回以上運動する」50人（9%）、「ほとんど運動しない」251人（44%）で半数程度の人ほとんど運動していない状況であった。

## <たばこについて>

### Q16 あなたは、たばこを吸っていますか（どれか1つに○）

図26 たばこを吸っていますか



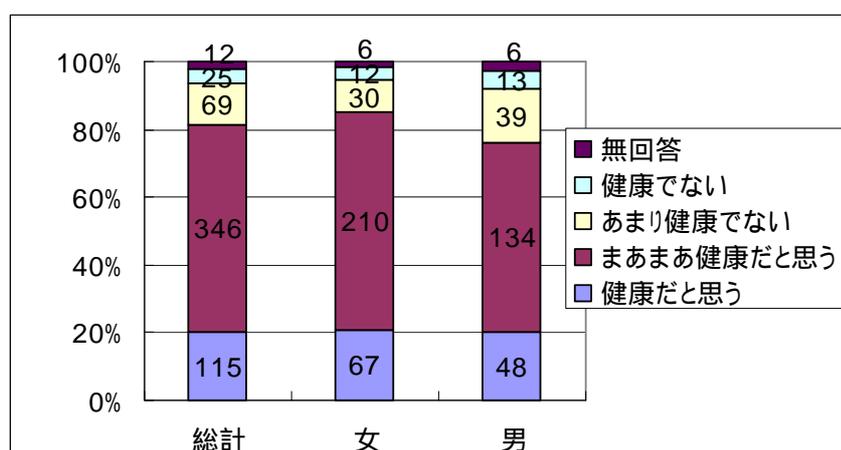
(N=567)

総数で見ると「現在たばこを吸っている」197人(29%)、「以前吸っていたが現在は吸わない」158人(28%)、「たばこを吸ったことはない」197人(35%)であった。男女別にみると「現在たばこを吸っている」が、女性65人(20%)、男性131人(55%)と男性の方が割合が高かった。

## <健康観について>

### Q17 あなたは自分が健康だと思いますか（どれか1つに○）

図27 健康だと思いますか



(N=567)

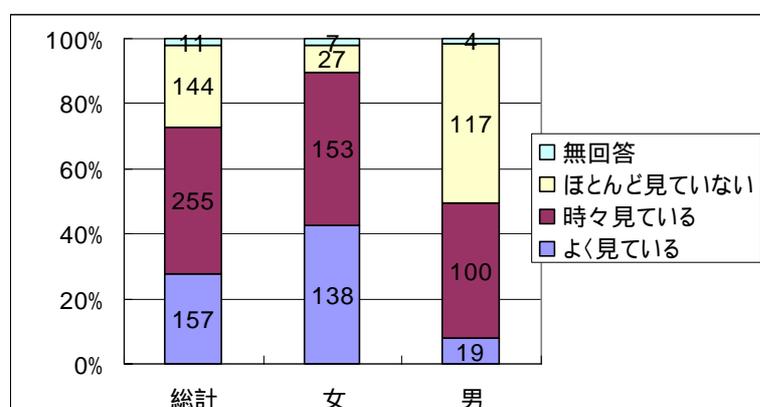
総数で見ると「健康だと思う」115人(20%)、「まあまあ健康だと思う」346人(61%)、「あまり健康ではない」69人(12%)「健康でない」25人(4%)であった。

男女別にみてもほぼ同じ位の割合であった。

## <食育について>

### Q18 あなたはお子さんの給食の献立表をみえていますか（どれか1つに○）

図28 お子さんの給食の献立表をみえているか



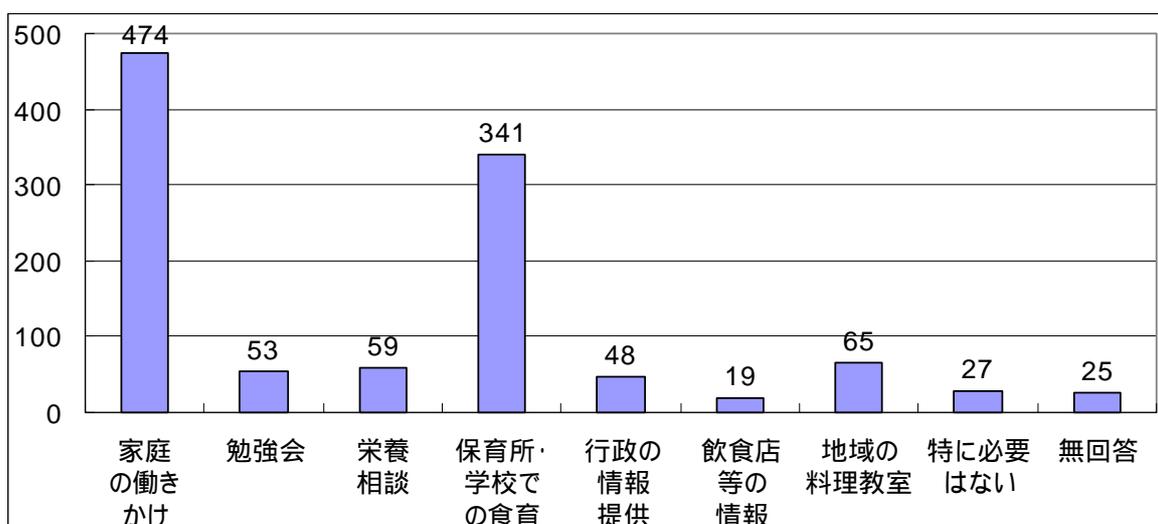
(N=567)

お子さんの給食の献立表をみえているかについては、総数で「よく見ている」157人(27%)、「時々見ている」255人(46%)、「ほとんど見ていない」144人(26%)であった。

男女別にみると「よく見ている」と「時々見ている」を合すると、女性は291人(90%)が見ているが、男性は119人(50%)であった。

### Q19 あなたやお子さんが、将来にわたり健康的な食習慣を身につけるために何が必要だと思いますか（当てはまるもの全てに○）

図29 健康的な食習慣を身につけるために何が必要か

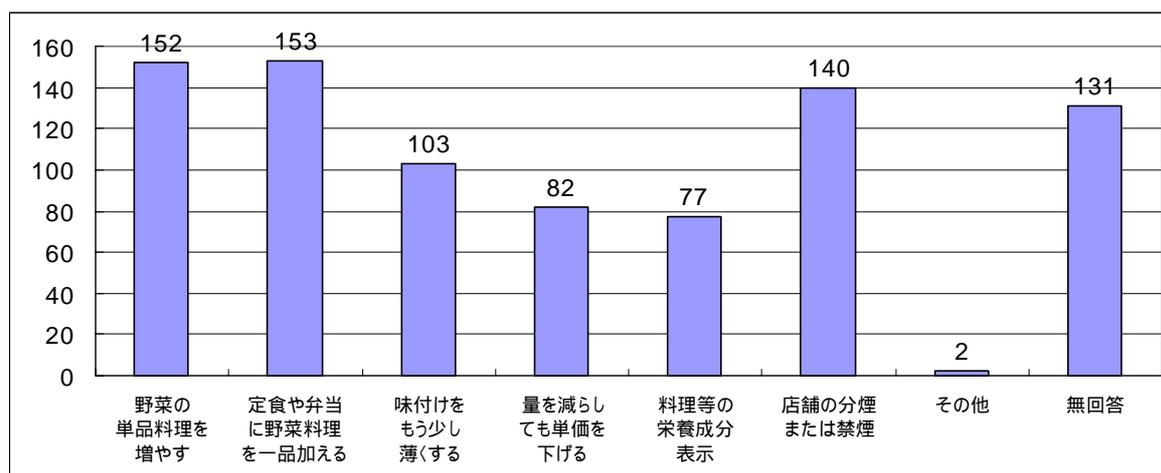


(N=567)

あなたやお子さんが健康的な食習慣を身につけるために何が必要だと思いますかについては「家庭の働きかけ」474人（84%）が最も多く、次が「保育所・学校での食育」341人（60%）であった。そのあとに「地域の料理教室」65人（11%）、「栄養相談」59人（10%）、「勉強会」53人（9%）であった。

### Q20 あなたは飲食店や食材店に希望することはありますか（当てはまるもの全てに○）

図30 飲食店や食材店に希望すること

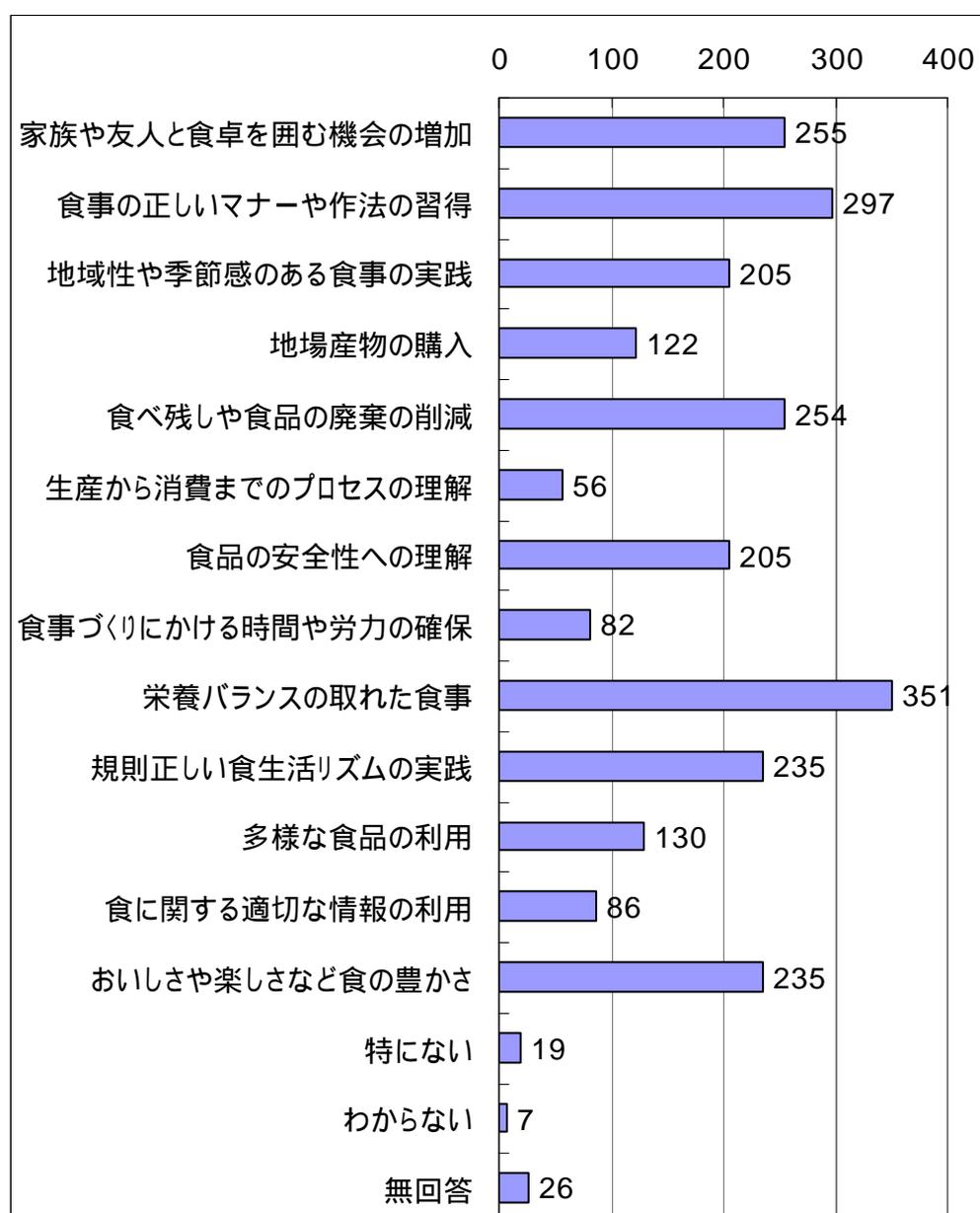


(N=567)

飲食店や食材店に希望することとしては「定食や弁当に野菜料理を一品加える」153人（27%）「野菜の単品料理を増やす」152人（27%）がほぼ同数で最も多く、次が「店舗の分煙または禁煙」140人（25%）であった。無回答が131人（23%）と多数あったが、その理由として、あまり外食をしない家庭があることや飲食店等に期待しないことなどが考えられる。

**Q21 あなたは今後の食生活で、特にどのような面で力を入れたいと思いますか  
(当てはまるもの全てに○)**

図31 今後の食生活で特に力を入れたいと思うこと（八丈島の調査のみ）



(N=567)

今後の食生活でどのような面で力を入れたいと思いますかについては「栄養バランスのとれた食事」351人（62%）が最も多く、次が「食事の正しいマナーや作法の習得」297人（53%）

次が「家族や友人と食卓を囲む機会の増加」255人（45%）、「食べ残しや食品の廃棄の削減」254人（43%）、「規則正しい食生活リズムの実践」235人（41%）、「おいしさや楽しさなど食の豊かさ」235人（41%）であった。

図32については、内閣府の食育実態調査と比較したものである。「栄養バランスのとれた食事」は内閣府の方が多かったが、その他はほぼ同じような傾向が見られるが、八丈島のほうが希望する人が多かった。

図32 今後の食生活で特に力をいれたいと思うこと（内閣府の調査と八丈町の調査の比較）

