

e-モニターアンケート実施報告

食生活についてのアンケート実施した結果を、下記のとおり報告します。

記

アンケート実施期間

平成20年3月7日（金）から平成20年3月24日（月）まで

意見募集の結果

対象者数 1,040名
回答者数 610名
回答率 58%

アンケートの結果

(1) 間食習慣について

半数以上の方がほぼ毎日1回間食をするまたは週2回以上間食をすると回答されました。週2回未満間食をすると回答された方は7%、基本的に間食しないと回答された方は14%でした。

また間食をする理由については、「おなかが空くから」との回答された方が一番多く26%、次いで「ストレス発散や気分転換のため」15%、「口寂しさからなんとなく」と「食べるのが好きだから」がそれぞれ10%でした。

(2) 朝食の欠食習慣について

朝食の欠食習慣については、基本的に欠食しないと回答された方は83%でした。欠食すると回答された方にその理由をお尋ねところ、「食べる時間がない」と回答された方が32%で一番多く、次いで「食欲がないから」が20%、「食べない習慣」が14%でした。

(3) 外食について

約3割の方は、週2回以上外食されていました。外食の際のメニュー選択の基準では、「おいしそうなもの」、「とにかく食べたいもの」と回答された方が多く、「栄養バランス」や「カロリー」を基準にされている方は3%と少ないことがわかりました。

(4) 食事バランスガイドについて

食事バランスガイドの認知度については、約6割近くの方に知られていないことがわかりました。

食事バランスガイドを知っている方では、55%の方が食事バランスガイドを参考にされていることがわかりました。

(5) 健康的な食生活を実践するために必要と思う取組

健康的な食生活を実践するために必要と思う取組については、「子供のころから「食」に対する意識を高める食育の推進」との回答が29%で一番多く、次いで「飲食店でのヘルシーメニューの提供や栄養成分表示の促進」と「健康や栄養・食生活に関する情報提供」がそれぞれ17%でした。また、「健康に配慮した弁当の販売や栄養成分表示の促進」との回答も14%ありました。

健康づくり室では、子供のころから健康的な食習慣を実践し望ましい習慣を身につけることを目指して、三食食べることの大切さ、朝食の欠食予防をテーマに食育を推進しています。また、肥満や生活習慣病予防のために適正なエネルギーと栄養バランスの取れた食事摂取の実践に向けて、みえの食生活指針や食事バランスガイドの普及啓発に取り組むとともに、実践しやすい食環境づくりをすすめています。今回のアンケートにより得た食生活の実態を参考に、更に情報収集に努めながら食育活動の推進と食環境整備に努めてまいります。また、ご回答いただきましたモニターの皆さんに改めてお礼申し上げます。

問い合わせ先 三重県健康福祉部
健康づくり室健康対策グループ
電話 059-224-2294
FAX 059-224-2340
Email kenkot@pref.mie.jp