

## 「食育」と「お口の健康」に関するアンケート結果まとめ

府内の現状把握を行い第2次大阪府食育推進計画の推進の基礎資料とすることを目的に、平成24年11月、府民525名\*を対象に調査を行った。今回は、食育に関する調査結果を報告する。

\*調査対象者は、平成24年度国民健康・栄養調査協力被調査者のうち、満15歳以上の者とした。

### 1. 対象者

525名中488名から回答を得た。有効回収率は93.0%であった。

#### 【年齢階級別】

	全体		男性		女性	
	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)
15～19歳	32	6.6%	16	7.1%	16	6.1%
20～29歳	41	8.4%	19	8.5%	22	8.3%
30～39歳	78	16.0%	32	14.3%	46	17.4%
40～49歳	84	17.2%	42	18.8%	42	15.9%
50～59歳	70	14.3%	33	14.7%	37	14.0%
60～69歳	86	17.6%	40	17.9%	46	17.4%
70～79歳	58	11.9%	25	11.2%	33	12.5%
80歳以上	33	6.8%	13	5.8%	20	7.6%
無記入	6	1.2%	4	1.8%	2	0.8%
計	488	100.0%	224	100.0%	264	100.0%

#### 【職業別】

	全体		男性		女性	
	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)
会社員	141	29.4%	107	48.4%	34	13.1%
自営業	32	6.7%	24	10.9%	8	3.1%
アルバイト・パート	59	12.3%	8	3.6%	51	19.7%
無職	191	39.8%	60	27.1%	131	50.6%
その他	57	11.9%	22	10.0%	35	13.5%
計	480	100.0%	221	100.0%	259	100.0%

※その他には、主婦、学生、年金、公務員、ピアノ講師や理髪師等が含まれる

【家族数(同居人数)】

	全体		男性		女性	
	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)
1人	50	10.2%	22	9.8%	28	10.6%
2人	125	25.6%	59	26.3%	66	25.0%
3人	117	24.0%	56	25.0%	61	23.1%
4人	125	25.6%	56	25.0%	69	26.1%
5人	49	10.0%	23	10.3%	26	9.8%
6人	10	2.0%	4	1.8%	6	2.3%
7人	5	1.0%	2	0.9%	3	1.1%
8人	5	1.0%	2	0.9%	3	1.1%
無記入	2	0.4%	0	0.0%	2	0.8%
計	488	100.0%	224	100.0%	264	100.0%

## 2. 結果

### 1) 朝食の摂取状況

朝食を「ほとんど毎日食べる」と答えた者の割合は女性の方が男性と比べ多く、「ほとんど食べない」と答えた者の割合は男性の方が女性と比べ多かった(表 1)。

表 1. 朝食の摂取状況

	全体		男性		女性	
	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)
ほとんど毎日食べる	425	87.1%	183	81.7%	242	91.7%
週2～3日食べない	16	3.3%	7	3.1%	9	3.4%
週4～5日食べない	12	2.5%	8	3.6%	4	1.5%
ほとんど食べない	35	7.2%	26	11.6%	9	3.4%
計	488	100.0%	224	100.0%	264	100.0%

問 あなたはふだん朝食をたべますか。

### 2) 食生活の状況

#### ① バランスの良い食事の摂取状況

1週間のうち、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある頻度に性差は認められず、およそ5割であった(表 2 - 1)。

表 2-1. 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある週当たりの頻度

	全体		男性		女性	
	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)
ほとんど毎日	270	55.3%	119	53.1%	151	57.2%
週に4～5日	85	17.4%	39	17.4%	46	17.4%
週に2～3日	75	15.4%	37	16.5%	38	14.4%
ほとんどない	57	11.7%	29	12.9%	28	10.6%
無記入	1	0.2%	0	0.0%	1	0.4%
計	488	100.0%	224	100.0%	264	100.0%

問 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。

## ②朝食における野菜の摂取状況

朝食に野菜を70g程度使った料理を「ほとんど毎日食べる」と答えた者は、男性で約6人に1人、女性で約4人に1人の割合であった。半数以上が「ほとんど食べない」と答えていた(表2-2)。

表2-2. 朝食の副菜(野菜)の摂取状況

	全体		男性		女性	
	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)
ほとんど毎日食べる	109	22.3%	40	17.9%	69	26.1%
週に4~5日食べる	29	5.9%	19	8.5%	10	3.8%
週に2~3日食べる	66	13.5%	28	12.5%	38	14.4%
ほとんど食べない	283	58.0%	137	61.2%	146	55.3%
無記入	1	0.2%	0	0.0%	1	0.4%
計	488	100.0%	224	100.0%	264	100.0%

問 あなたはふだん朝食に副菜(野菜を70g程度使った料理)を食べていますか。

## 3) メタボリックシンドロームに対する予防や改善実行状況

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防や改善のために、適正な食事、定期的な運動、週に複数回の体重計測、のいずれかを実践している者は、性差なく男女とも3割近くの者が実践して半年以上継続できていた。しかし、男性では4人に1人がメタボリックシンドロームの予防や改善に対する意欲や関心が認められなかった(表3)。

表3. メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防や改善のための実践状況について

	全体		男性		女性	
	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)
実践して、半年以上継続している	144	29.5%	65	29.0%	79	29.9%
実践しているが、半年未満である	20	4.1%	8	3.6%	12	4.5%
時々気をつけているが、継続的ではない	149	30.5%	61	27.2%	88	33.3%
現在していないが近いうちにしようと思っている	61	12.5%	30	13.4%	31	11.7%
現在していないし、しようとも思わない	112	23.0%	60	26.8%	52	19.7%
無記入	2	0.4%	0	0.0%	2	0.8%
計	488	100.0%	224	100.0%	264	100.0%

問 あなたはメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防や改善のために、適切な食事、定期的な運動、週に複数回の体重計測、のいずれかを実践していますか。

#### 4) 共食の状況

##### ①朝食の共食状況

女性では半数近くの方が「ほとんど毎日」と答えていたが、男性では3人に1人の者が「ほとんどない」と答えていた(表4-1)。

表4-1. 朝食の共食状況について

	全体		男性		女性	
	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)
ほとんど毎日	199	45.6%	83	41.1%	116	49.6%
週に4~5日	25	5.7%	13	6.4%	12	5.1%
週に2~3日	42	9.6%	19	9.4%	23	9.8%
週に1日程度	27	6.2%	15	7.4%	12	5.1%
ほとんどない	142	32.6%	72	35.6%	70	29.9%
無記入	1	0.2%	0	0.0%	1	0.4%
計	436	100.0%	202	100.0%	234	100.0%

問 朝食を家族と一緒に食べることはどのぐらいありますか。

##### ②夕食の共食状況

「ほとんど毎日」と答えた者の割合は、女性の方が男性と比べ多かった(表4-2)。

表4-2. 夕食の共食状況について

	全体		男性		女性	
	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)
ほとんど毎日	274	62.8%	101	50.0%	173	73.9%
週に4~5日	44	10.1%	27	13.4%	17	7.3%
週に2~3日	68	15.6%	44	21.8%	24	10.3%
週に1日程度	24	5.5%	15	7.4%	9	3.8%
ほとんどない	25	5.7%	15	7.4%	10	4.3%
無記入	1	0.2%	0	0.0%	1	0.4%
計	436	100.0%	224	100.0%	234	100.0%

問 夕食を家族と一緒に食べることはどのぐらいありますか。

### ③1週間当たりの共食の回数

1週間当たりの共食の回数は、全体で9.1回であった。性別で見ると男性8.2回、女性9.8回であった。朝食の方が夕食と比べ1週間当たりの共食の回数は少なかった(表4-3)。

なお、共食の回数は、「ほとんど毎日食べる」を週7回、「週に4~5日食べる」を4.5回、「週に2~3回食べる」を2.5回、「週に1回程度食べる」を1回とし、それぞれ朝食・夕食ごとに、該当人数を掛け、合計したものを全体数で割り、朝食と夕食の回数を足して週当たりの回数を出している。

表4-3. 1週間当たりの共食の回数

	全体	男性	女性
合計	9.1回	8.2回	9.8回
朝食	3.8回	3.5回	4.0回
夕食	5.3回	4.7回	5.8回

### 5) 噛み方、味わいなど食べ方への関心について

女性の方が男性と比べ、噛み方や味わいといった食べ方に関心を持っていた(表5)。

表5. 噛み方、味わいなど食べ方への関心について

	全体		男性		女性	
	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)	人数(名)	割合(%)
関心がある	110	22.5%	37	16.5%	73	27.7%
どちらかといえば関心がある	173	35.5%	64	28.6%	109	41.3%
どちらかといえば関心がない	119	24.4%	70	31.3%	49	18.6%
関心がない	83	17.0%	51	22.8%	32	12.1%
無記入	3	0.6%	2	0.9%	1	0.4%
計	488	100.0%	224	100.0%	264	100.0%

問 あなたは、噛み方、味わいといった食べ方に関心がありますか。



下記枠内を読んでお答えください。

「主食」とは、米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。

「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源となるものです。

「副菜」とは、野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。

問2-1 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。あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

- (1) ほとんど毎日                      (2) 週に4～5日  
(3) 週に2～3日                      (4) ほとんどない

問2-2 あなたはふだん朝食に副菜（野菜を70g程度使った料理）を食べますか。あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

- (1) ほとんど毎日食べる              (2) 週に4～5日食べる  
(3) 週に2～3日食べる              (4) ほとんど食べない

下記枠内を読んでお答えください。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常を起こしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことです。

問3 あなたは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善のために、適切な食事、定期的な運動、週に複数回の体重計測、のいずれかを実践していますか。あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

- (1) 実践して、半年以上継続している  
(2) 実践しているが、半年未満である  
(3) 時々気をつけているが、継続的ではない  
(4) 現在はしていないが、近いうちにしようと思っている  
(5) 現在していないし、しようとも思わない





問9 歯ぐきの病気（歯周病）を進行させる要因として糖尿病がありますが、ご存知でしたか。あてはまる番号に○をつけてください。

- (1) 知っていた (2) 知らなかった

問10 歯ぐきの状態で、あてはまる番号に○をつけてください。

(1) 症状がある

(2) 特に症状はない

あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- ① 歯ぐきが腫れている
- ② 歯を磨いた時に血が出る
- ③ 歯ぐきが下がって歯の根が出ている
- ④ 歯ぐきを押しと膿が出る
- ⑤ 歯がぐらぐらする

問11 食べる時の状態についてお答えください。あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

(1) 何でも噛んで食べることができる

(2) 一部噛めない食べ物がある

(3) 噛めない食べ物が多い

(4) 噛んで食べることはできない

問12 飲み込み（嚥下）について、あてはまる番号に○をつけてください。

(1) 飲み込みにくいものがある

(2) 飲み込みに特に問題はない

あてはまる番号に○をつけてください。

- ① ごはんやおかずなどの食べ物でつかえる
- ② お茶やみそ汁などの飲み物でむせる
- ③ 食べ物と飲み物の両方

問13 「8020（ハチマルニイマル）」は、80歳になっても20本以上の自分の歯を保つという目標です。あなたは、「8020」をご存知でしたか。あてはまる番号に○をつけてください。

- (1) 知っていた (2) 知らなかった

ご協力いただきありがとうございました。質問は以上になります。

もう一度記入漏れがないかご確認の程よろしくお願ひします。