

平成26年度福岡市若者の食に関する実態調査の実施について(結果)

I. 調査概要

1. 調査目的

第2次福岡市食育推進計画の進捗状況について評価を行うとともに、今後の食育推進施策の基礎資料とする。

2. 調査結果

下記に該当する概ね18～29歳のもの

- ・福岡市に在住するもの
- ・福岡市内の大学に在籍するもの
- ・福岡市内に通勤しているもの

3. 調査方法

福岡市ホームページでのインターネット調査

4. 調査期間

平成26年10月1日～10月31日まで

5. 調査項目

健康状態(身長, 体重, 健康の意識等)
食行動, ライフスタイル(朝食や欠食の有無, 睡眠時間等)
健全な食生活を営むための知識やスキルの有無
食に対する意識や関心
食に関する情報へのアクセス状況

6. 回答者数

総数:563名 (男性:233名, 女性330名)

(内訳)

18歳未満:7名 (男性:4名, 女性3名)

18～19歳:132名 (男性:46名, 女性86名)

20～24歳:314名 (男性:123名, 女性191名)

25～29歳:68名 (男性:34名, 女性34名)

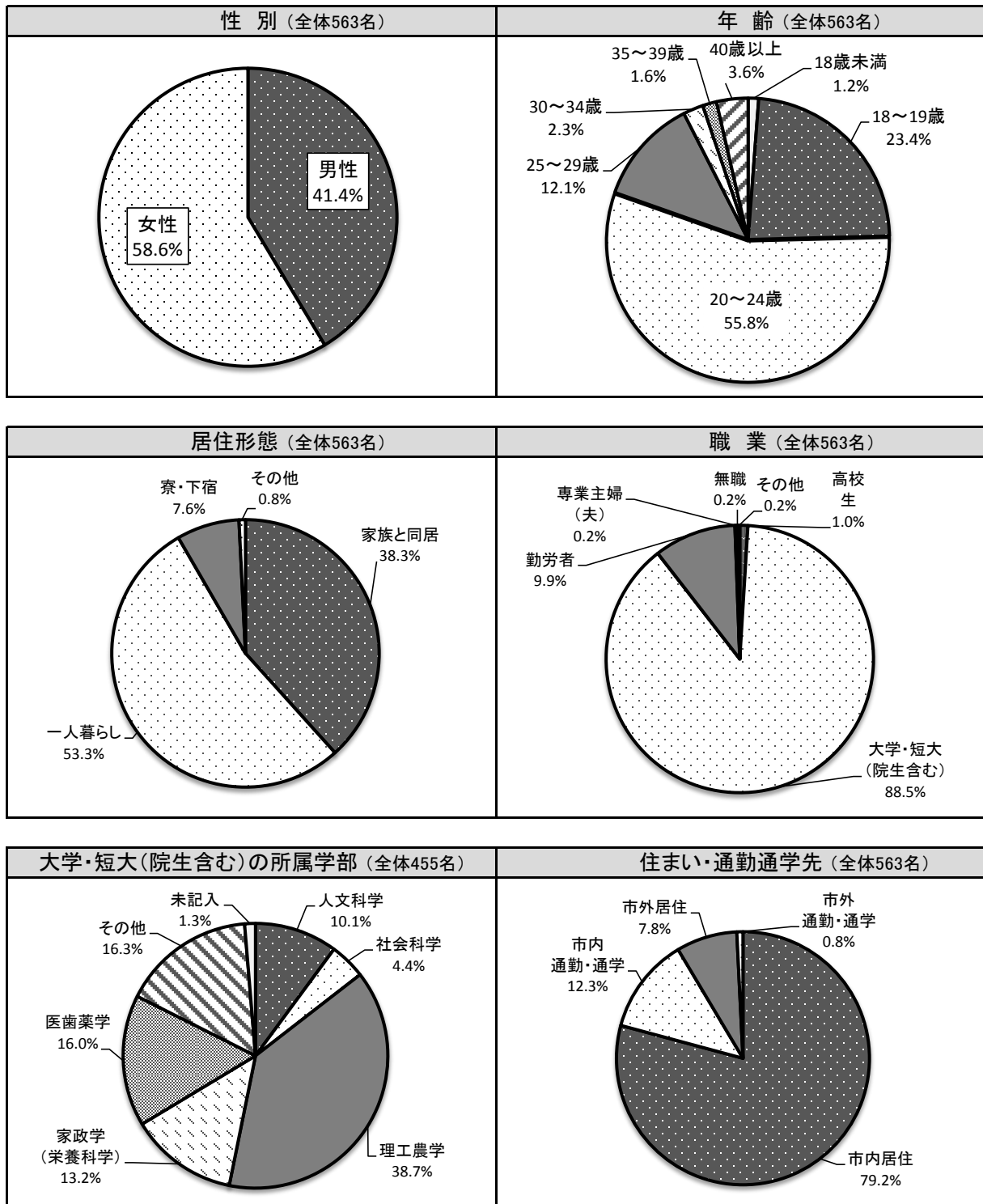
30～34歳:13名 (男性6名, 女性7名)

35～39歳:9名 (男性8名, 女性1名)

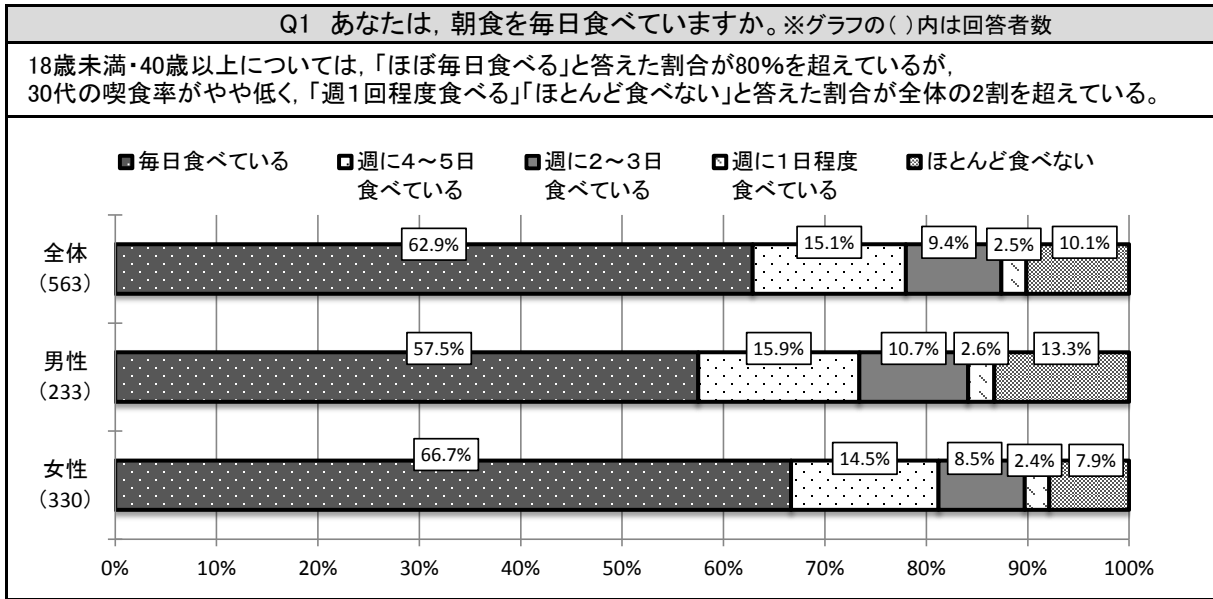
40歳以上:20名 (男性12名, 女性8名)

II 調査結果

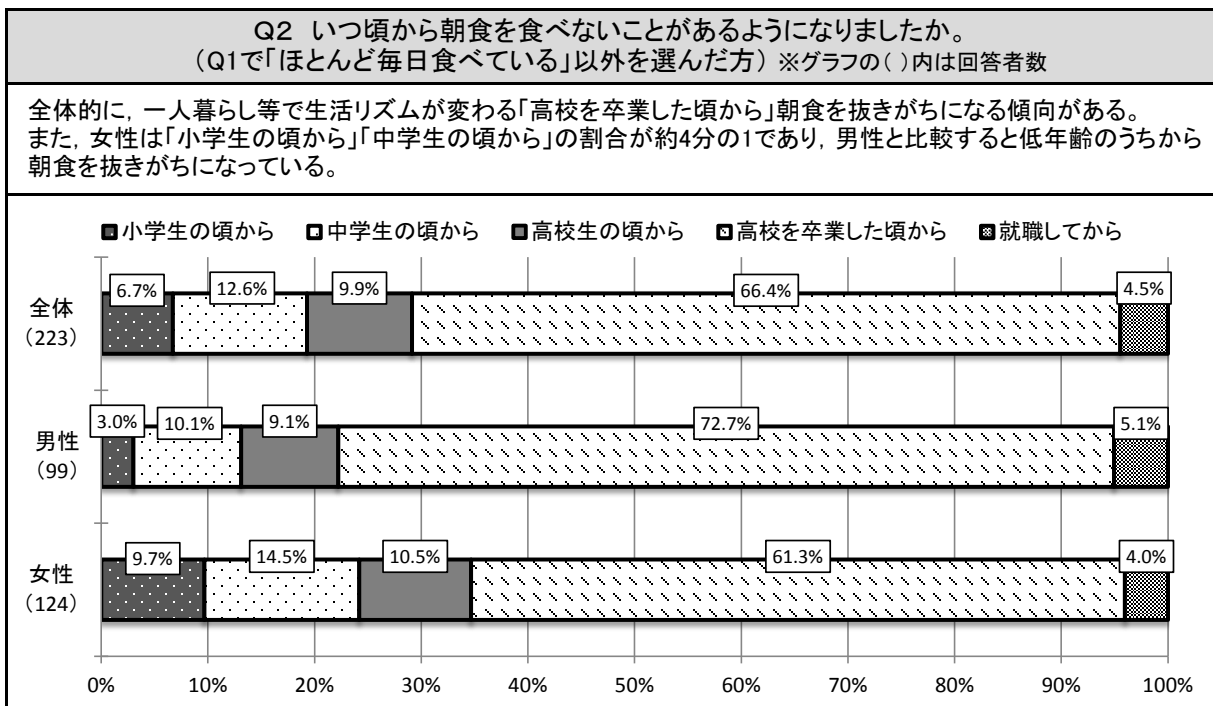
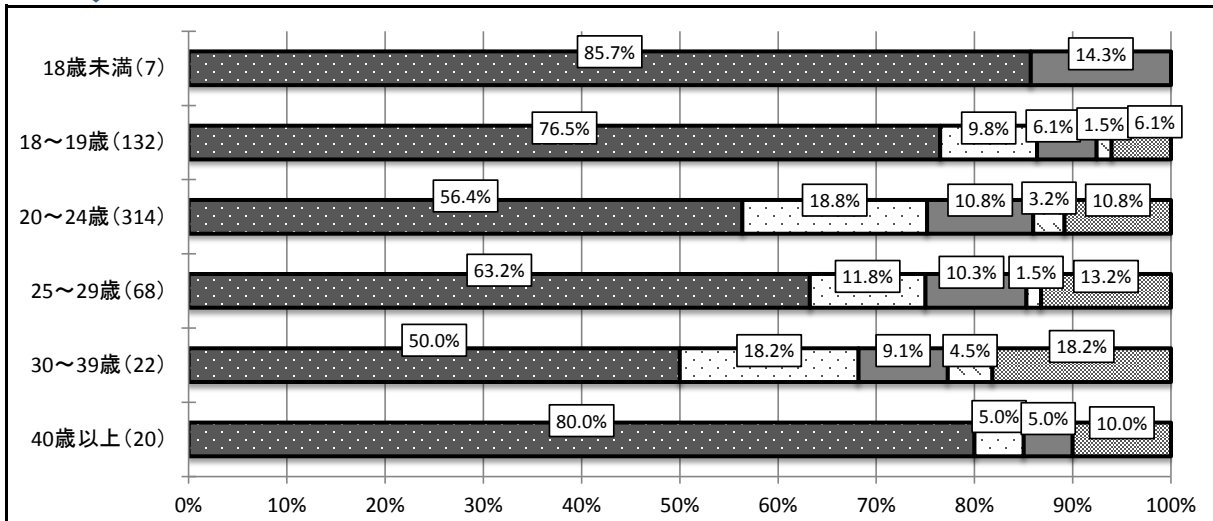
1. 回答者属性



2. 食行動・ライフスタイル

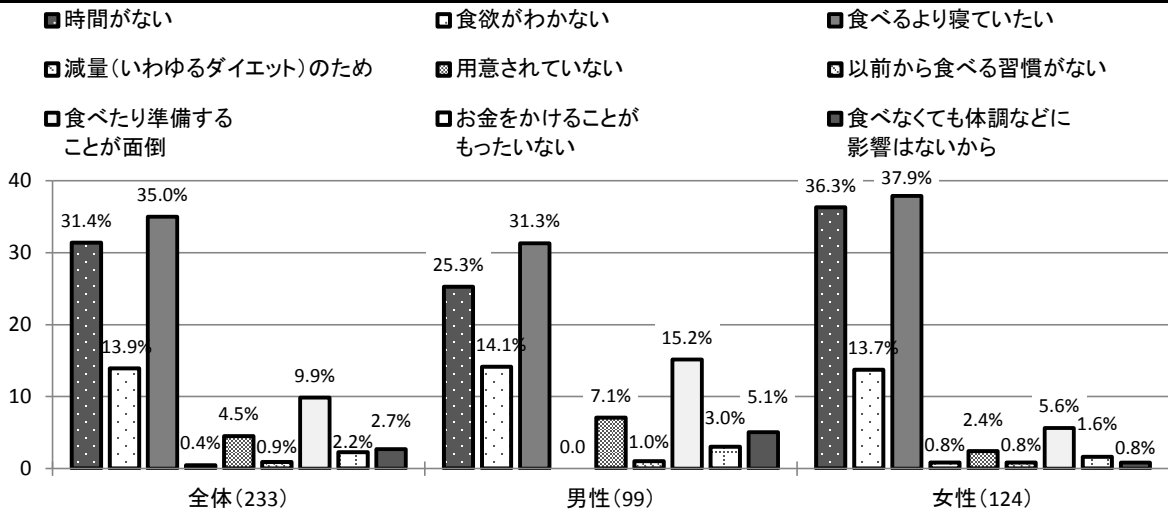


年齢別



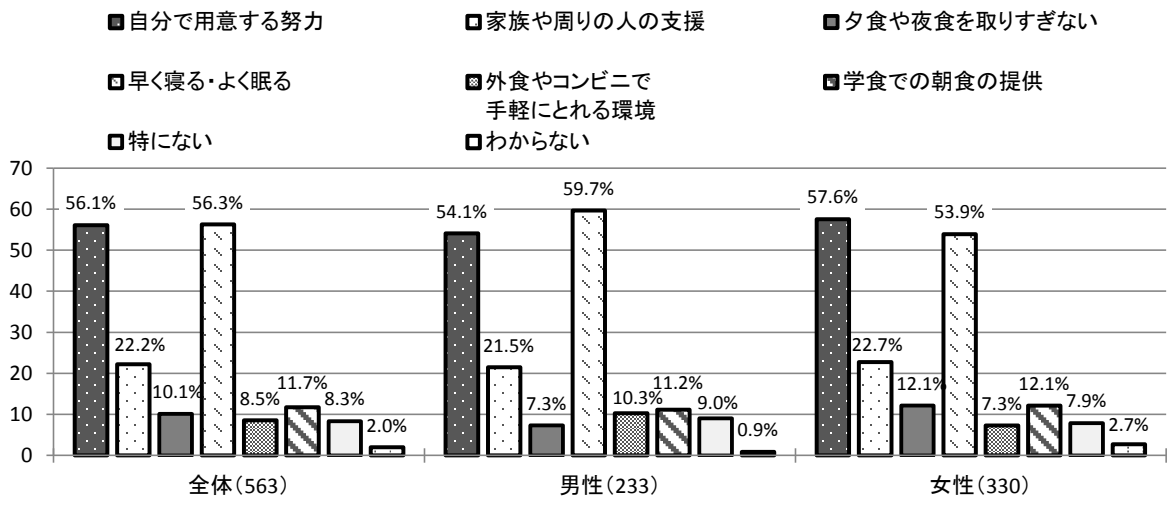
Q3 朝食を食べない最も大きい理由は何ですか。
(Q1で「ほとんど毎日食べている」以外を選んだ方)

男女問わず食べない理由の多くが、「時間がない」「寝ていたい」となっている。
減量のために食べないという回答は、ほとんどない。
男性は女性に比べて「食べたり準備することが面倒」と回答した割合が高かった。



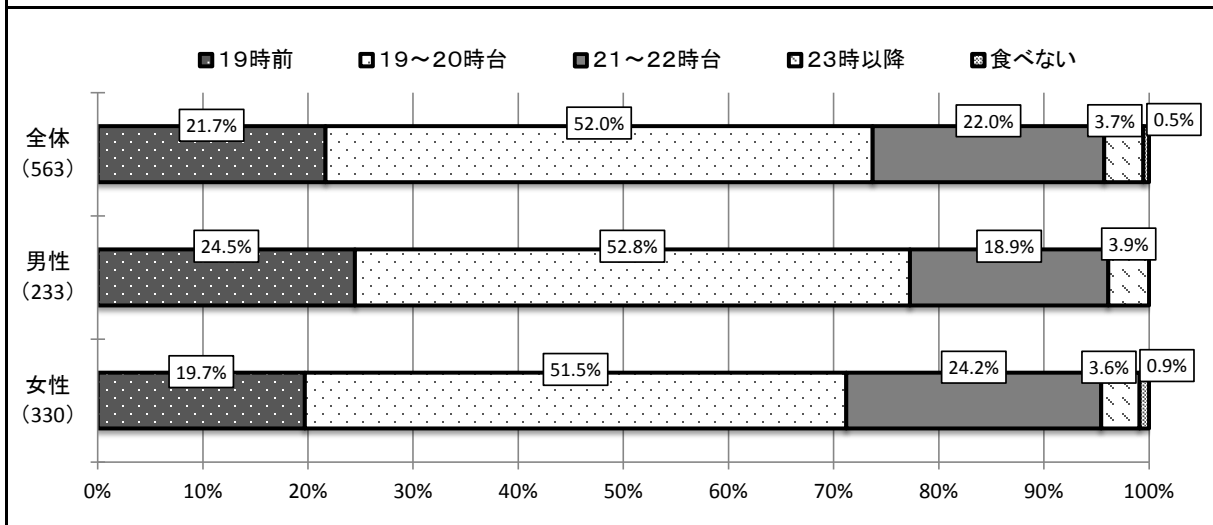
Q4 今より(今までどおり)朝食を食べるためにはどのようなことが必要か(複数回答)

朝食を食べるためには「早く寝る・よく寝る」「自分で用意する努力」と考える人が多く、生活習慣全体を変えることが重要であるという認識を持つ人は多い。

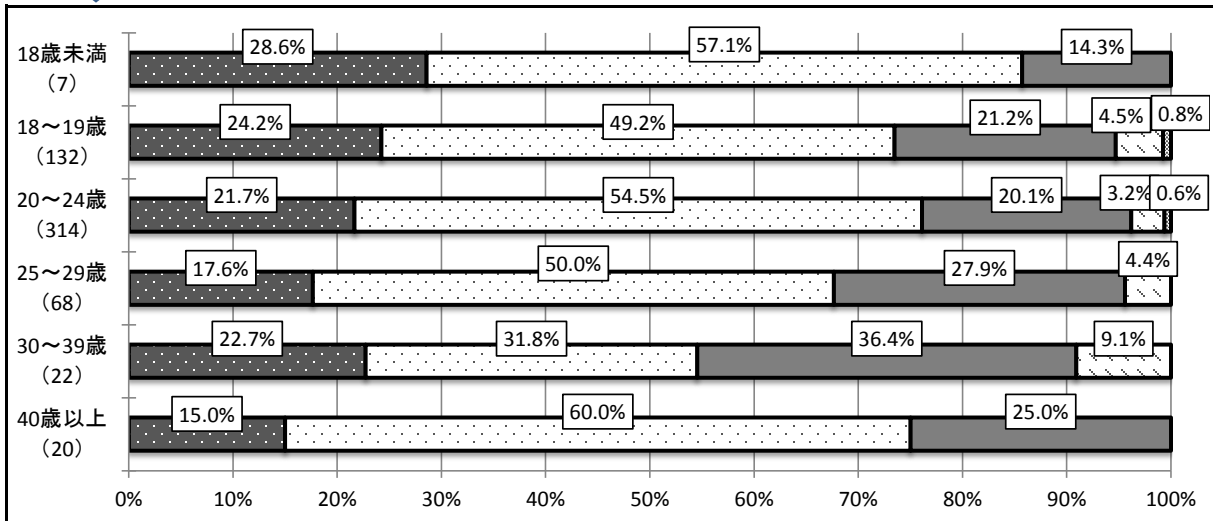


Q5 あなたのふだん(平日)の夕食開始時間は何時頃ですか。

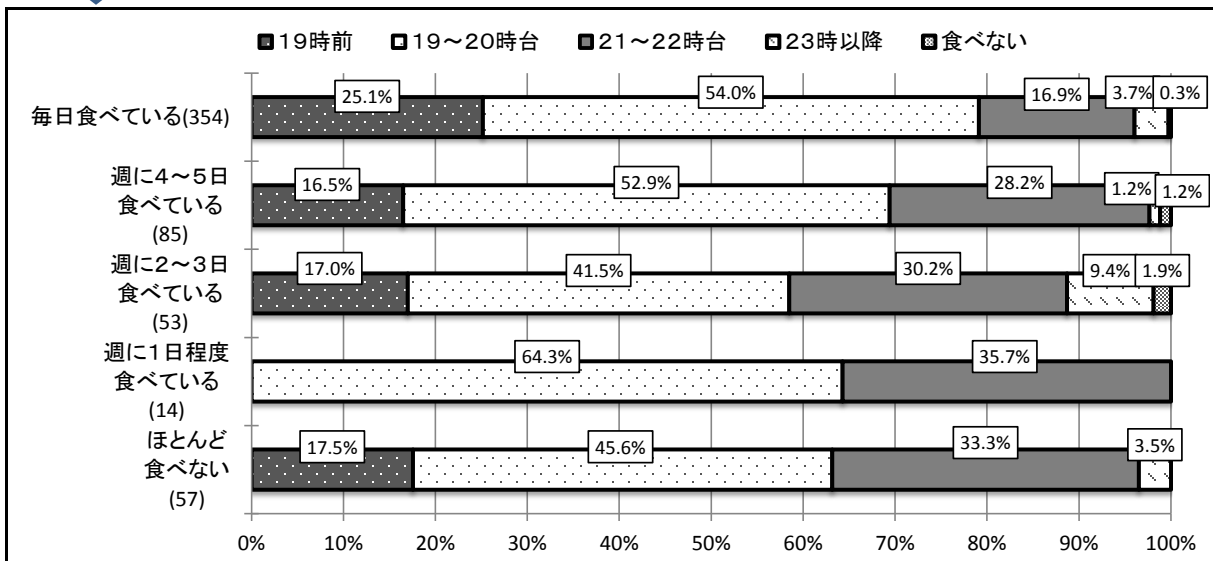
朝食を毎日食べている人の約8割が、21時前に夕食を食べていた。
25～39歳の3割以上が21時以降と回答した。



年齢別

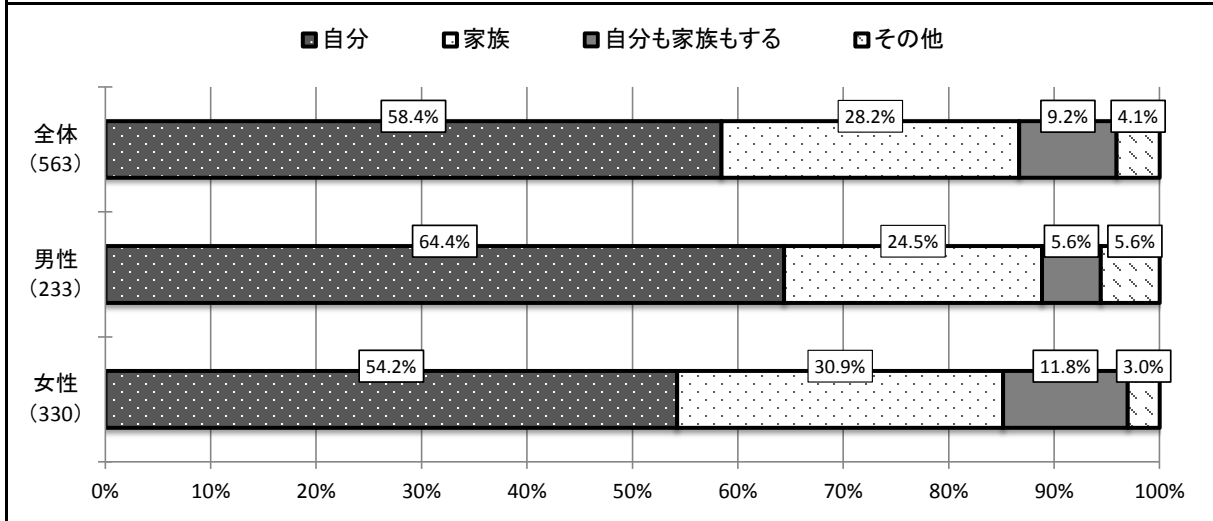


Q1朝食摂取状況×Q5夕食の開始時間

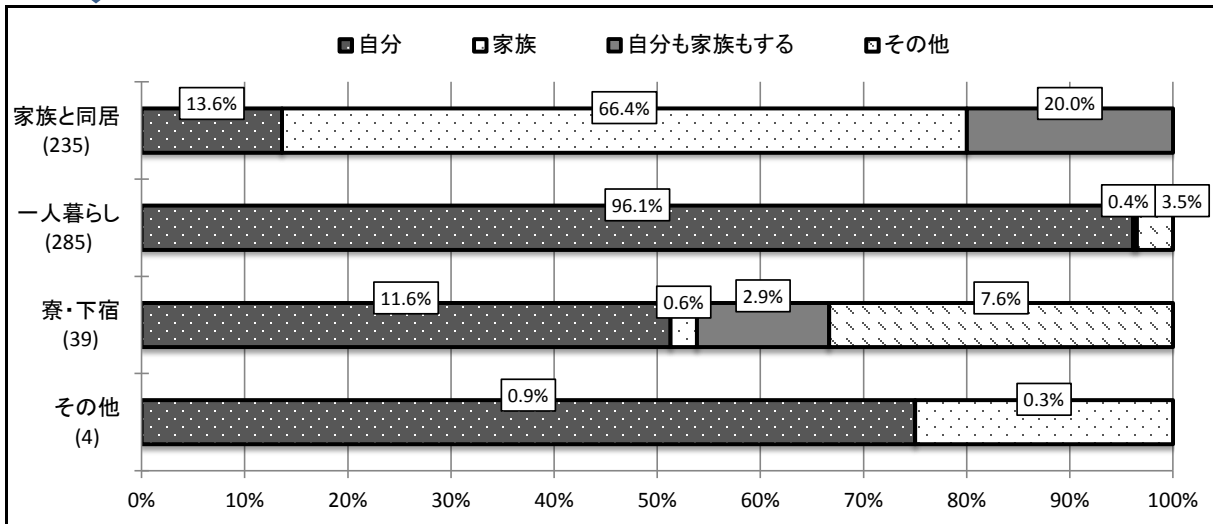


Q6 あなたの食事をふだん用意するのは誰ですか。

家族と同居の場合でも、3割程度の方は、自分でも食事の用意に関わっている。

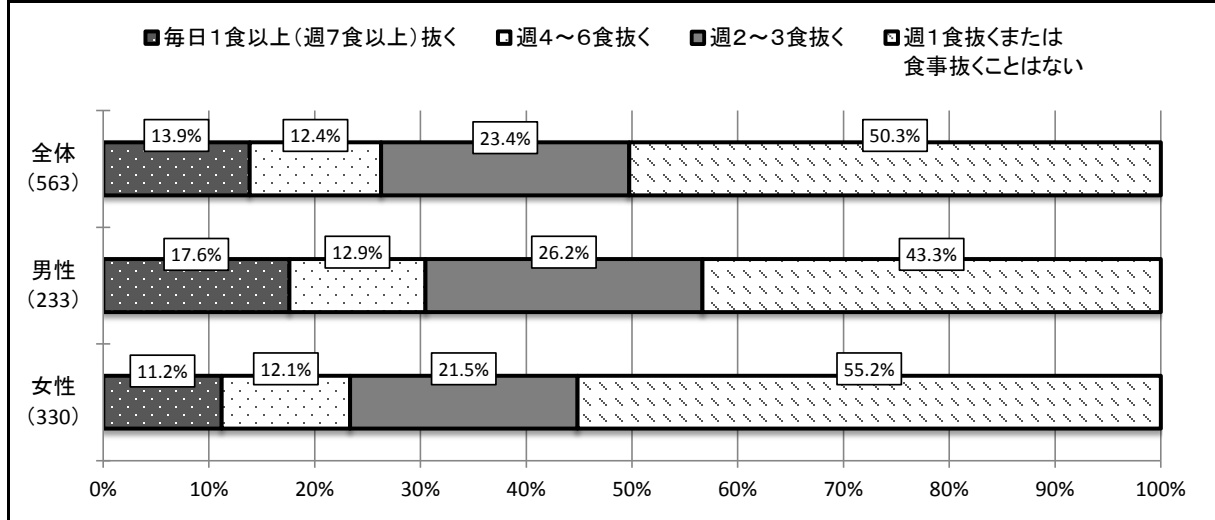


Q6食事を用意するのは誰か×居住形態

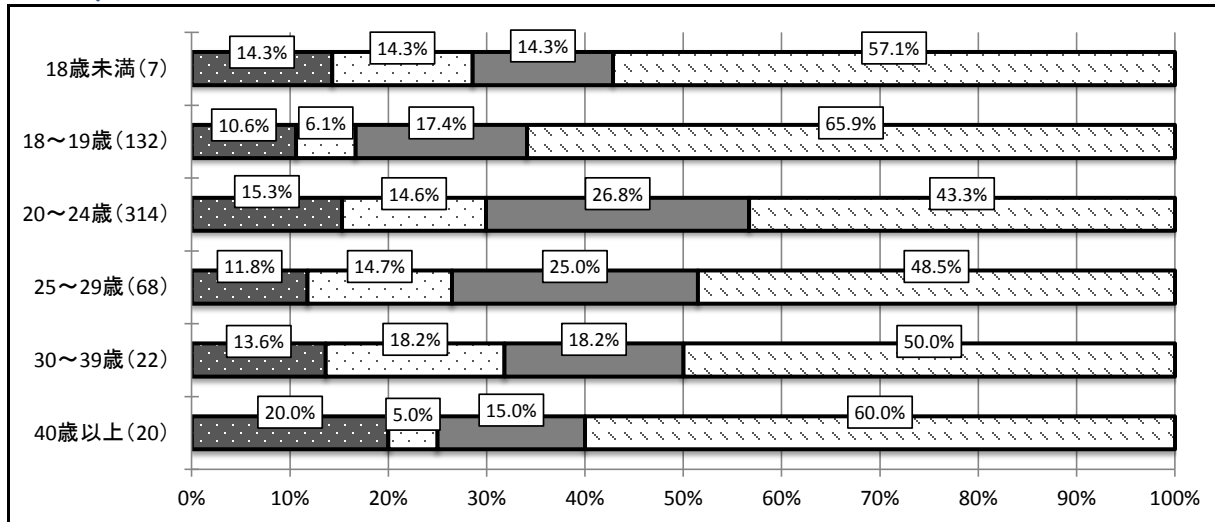


Q7 あなたはふだん食事を抜くことがありますか。朝食・昼食・夕食全てを含んでお答えください。
 ※砂糖・ミルクを加えないお茶類(日本茶・コーヒー・紅茶など)、水、サプリメントしかとらない場合は、「食事を抜いたこと」になります。

20歳代の半数以上が「週2〜3食以上食事を抜くことがある」と回答している。

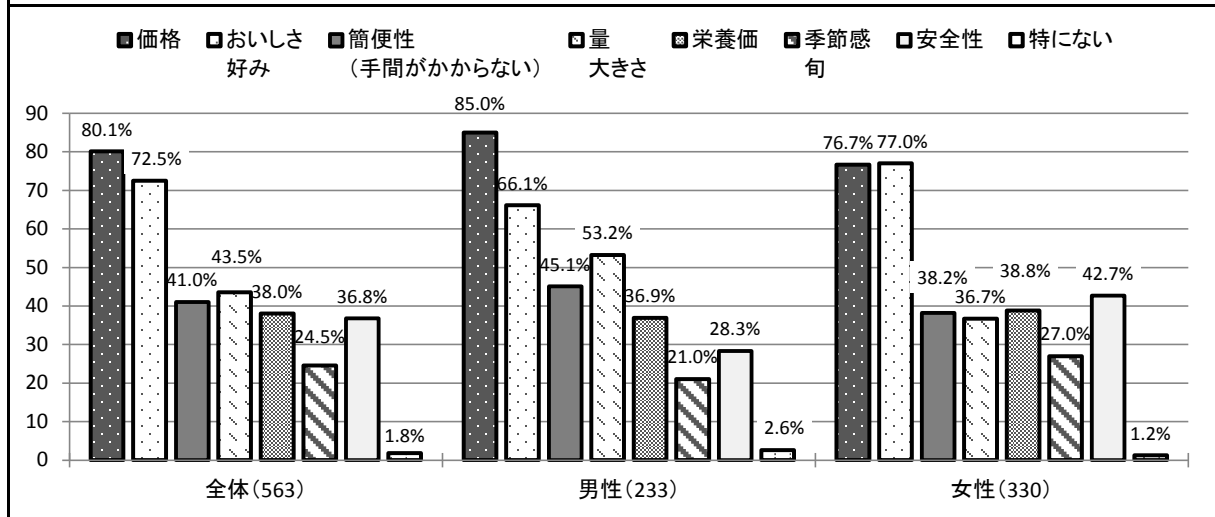


↓ 年齢別



Q8 あなたは、ふだん食品を選択する際にどのようなことを重視しているか(複数回答)

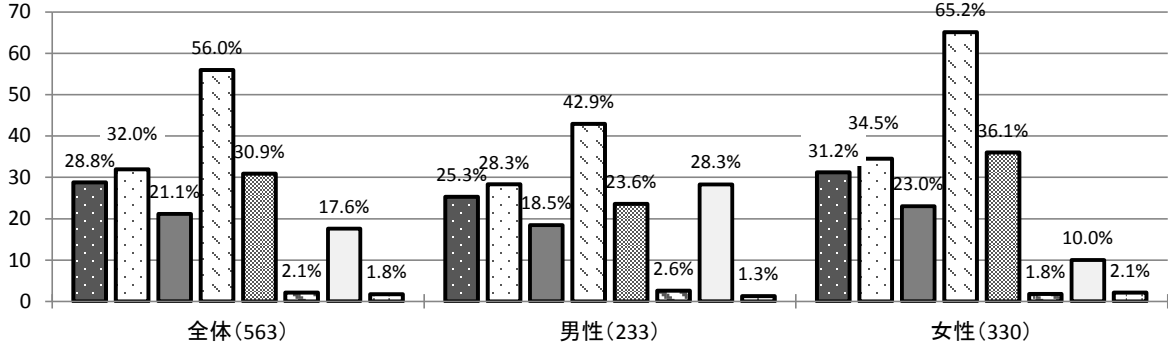
男女とも「価格」「おいしさ・好み」が上位だが、男性は「味より価格重視」の傾向が見られる。



Q9 あなたは、ふだんの食生活に役立てたり参考にしてしている情報がありますか。(複数回答)

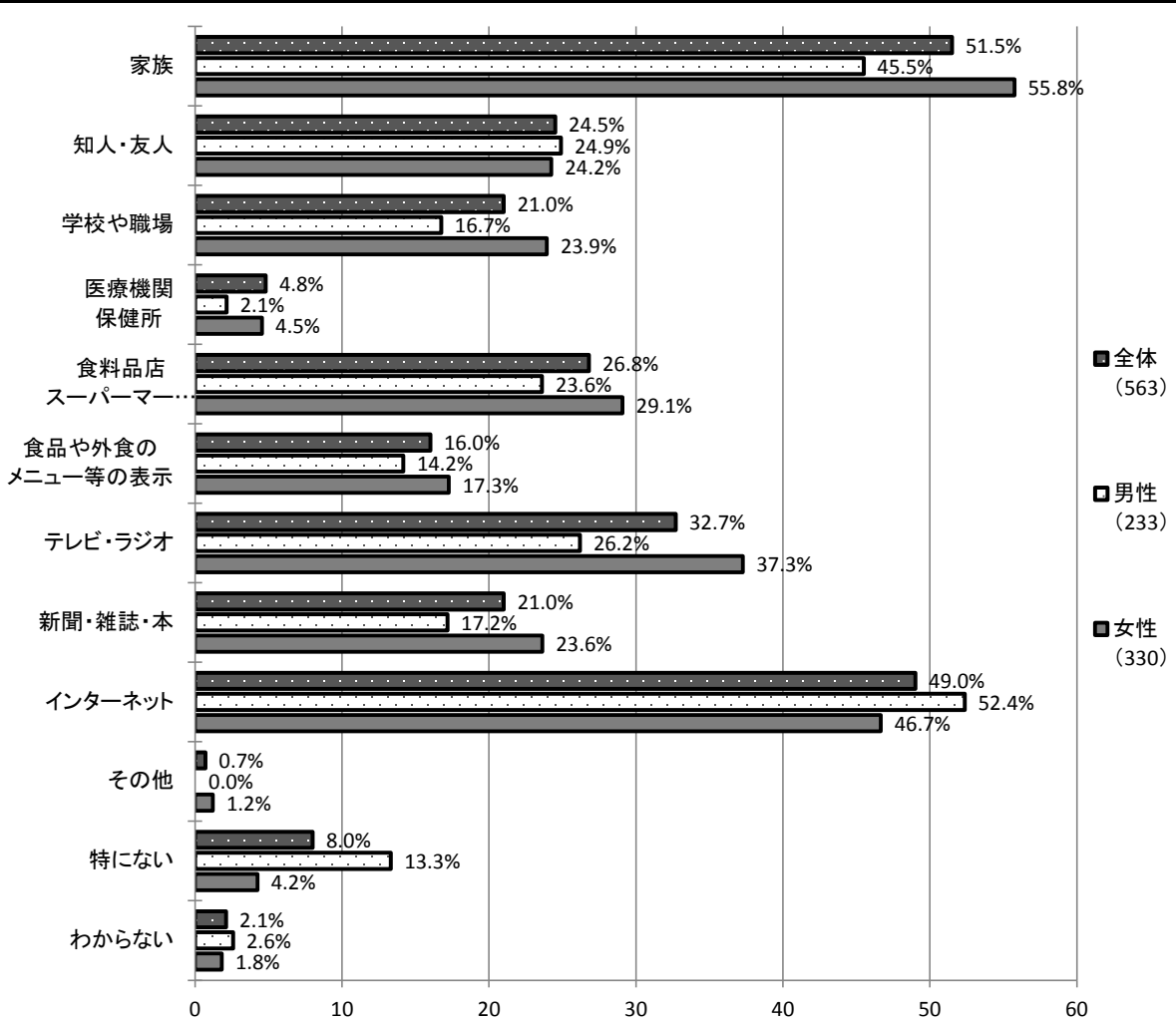
男女ともに、「献立・料理・レシピなどの調理に関する情報」を役立てている割合が高い。

- 食の安全性や健康被害等の食に関する事件の情報
- 健康づくりや食生活改善に役立つ情報
- 地域の産物や旬の食材に関する情報
- 献立・料理・レシピなどの調理に関する情報
- 人気料理店などのグルメ情報
- 大食い・早食いなど娯楽情報
- 特にない
- わからない



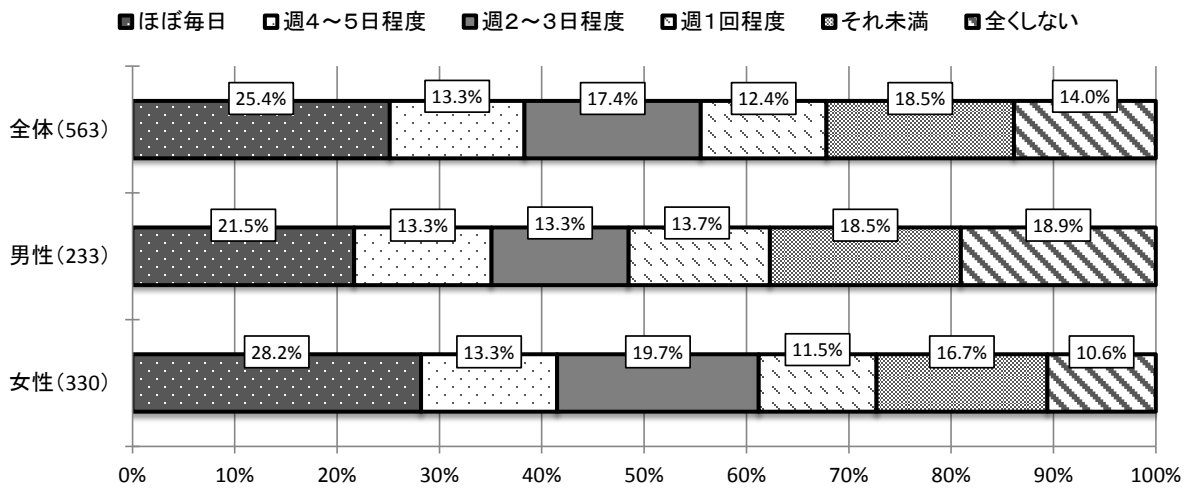
Q10 あなたが入手する食に関する情報の中で、健全な食生活を実践するうえで役に立っている情報はどこからの情報ですか。(複数回答)

男女ともに、「家族」「インターネット」と回答した割合が高かった。

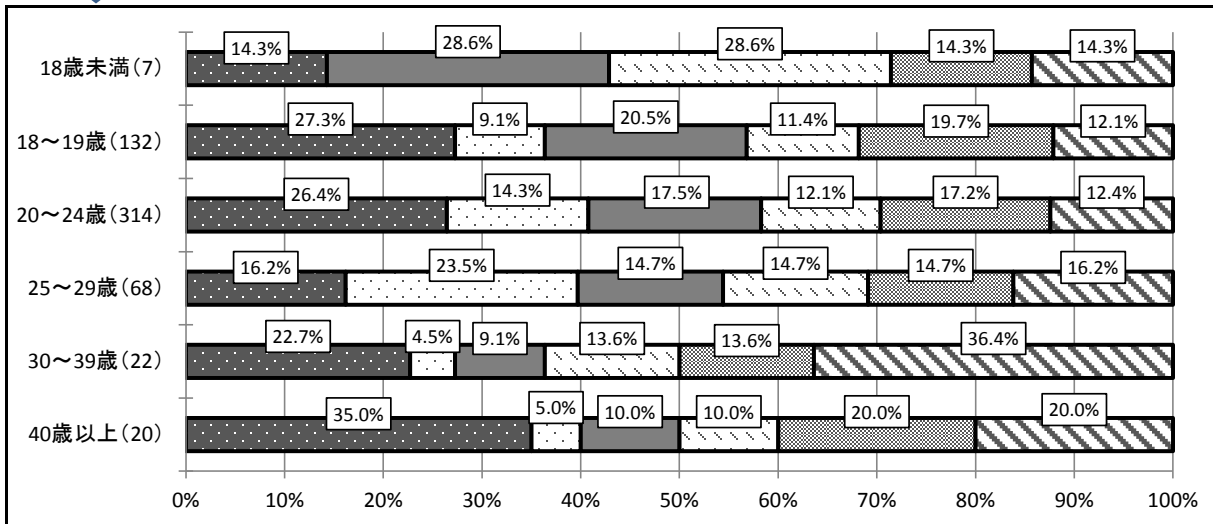


Q11あなたは料理をしますか。(仕事やバイト先, 学校の授業での料理も含みます。)

20歳代までの約7割が, 週に1回以上は料理をしていると回答した。

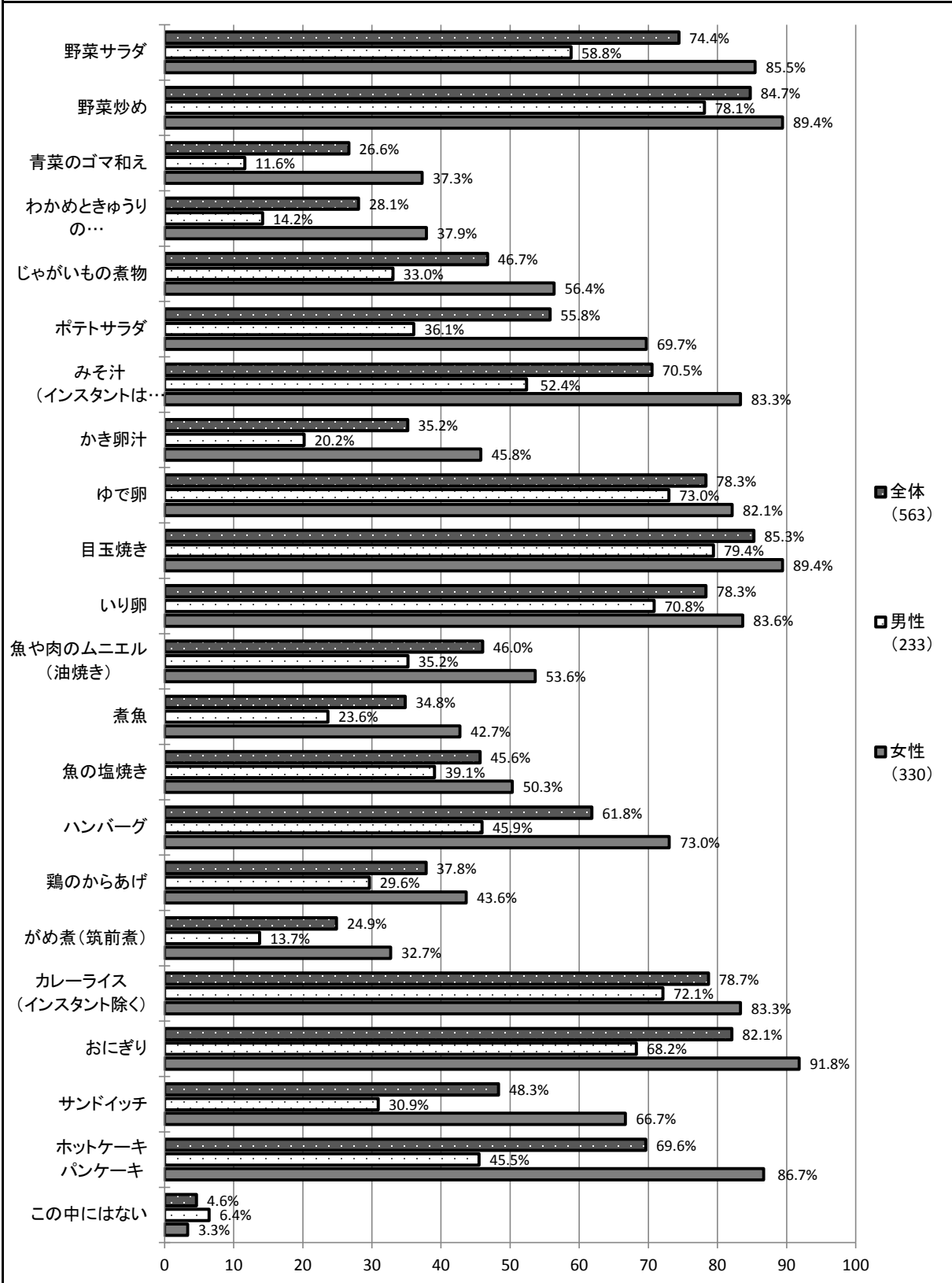


年齢別



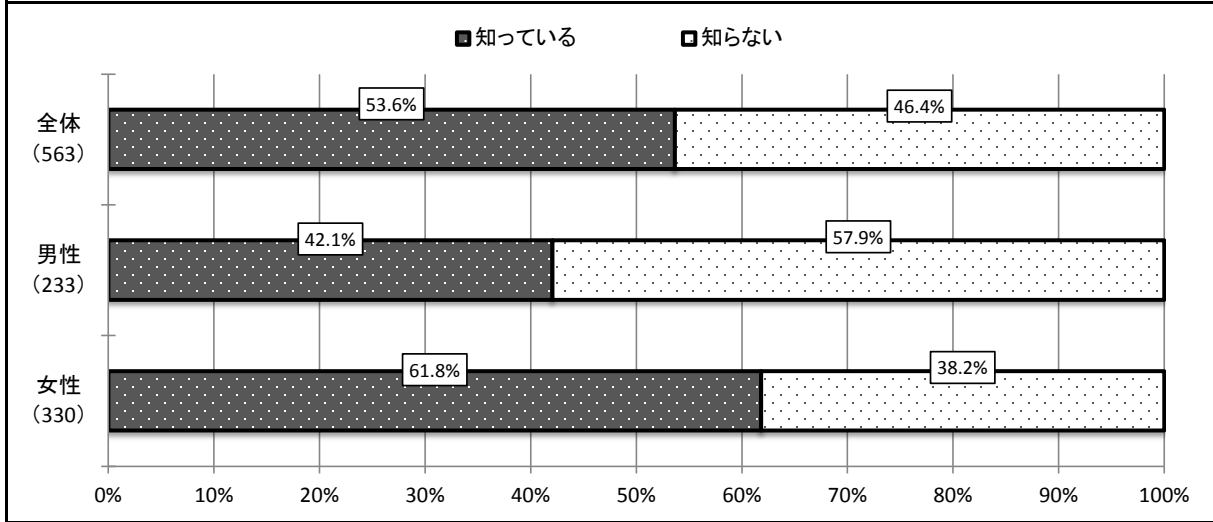
Q12 あなたが作ったことのある料理はありますか。
学校の授業で作ったものは除きます。(複数回答)

男女ともに、副菜では「サラダ」「野菜炒め」、主菜では卵を使った料理を作ったことがある人が多かった、一方「ゴマ和え」「酢の物」「がめ煮」は作ったことがある人が少なかった。

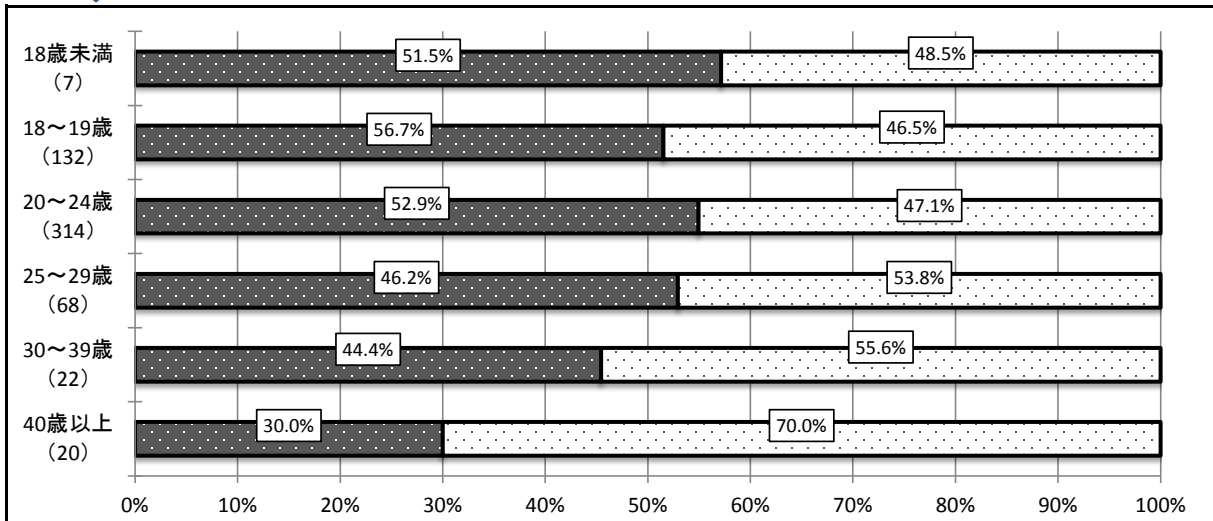


Q13 あなたは、健康を維持するために必要な野菜の摂取目標量が、成人1日当たり350g(野菜料理5皿)以上であることを知っていますか。

男女別では女性の方が知っている割合が高い。

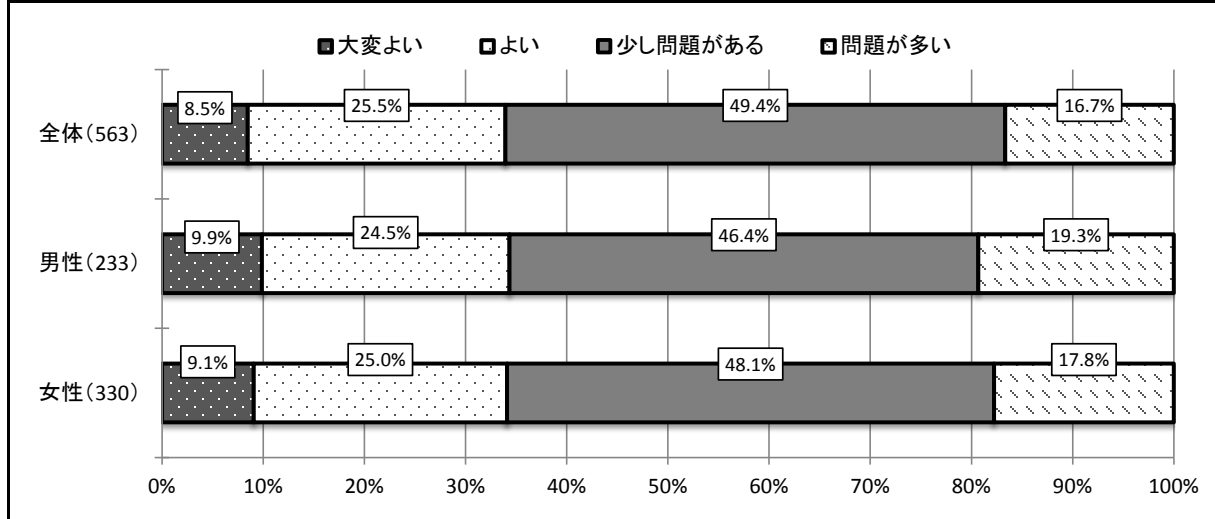


年齢別

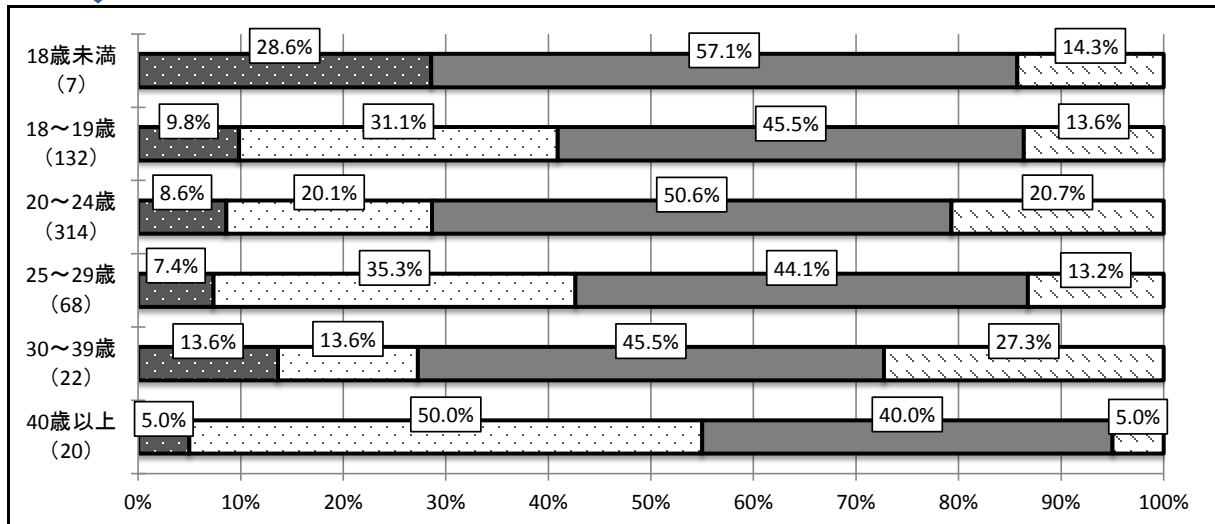


Q14 あなたは、現在の自分の食事をどのように思いますか。

20歳代前半の約7割が、現在の自分の食事について問題があると思っていると回答。

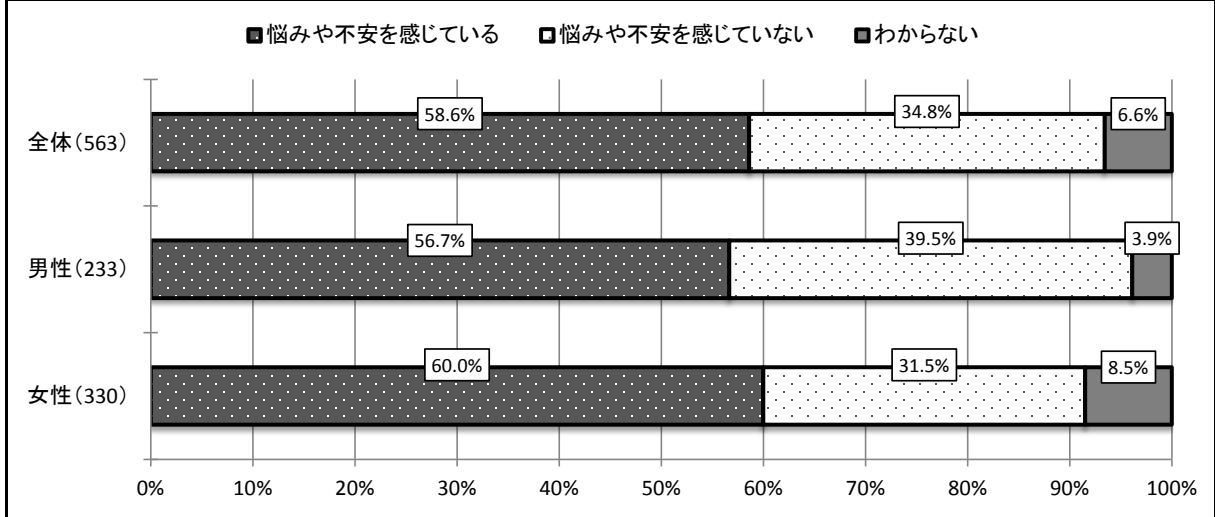


年齢別

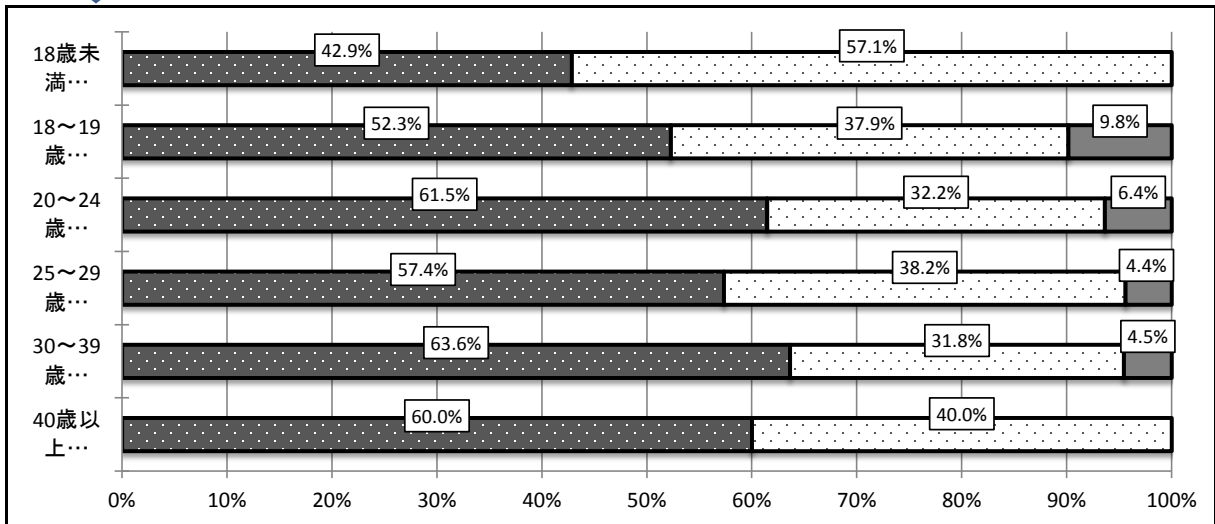


Q15 あなたは、日頃の食生活で、悩みや不安がありますか。

18歳以上の全ての世代において、半数以上が食生活の悩みや不安があると回答。

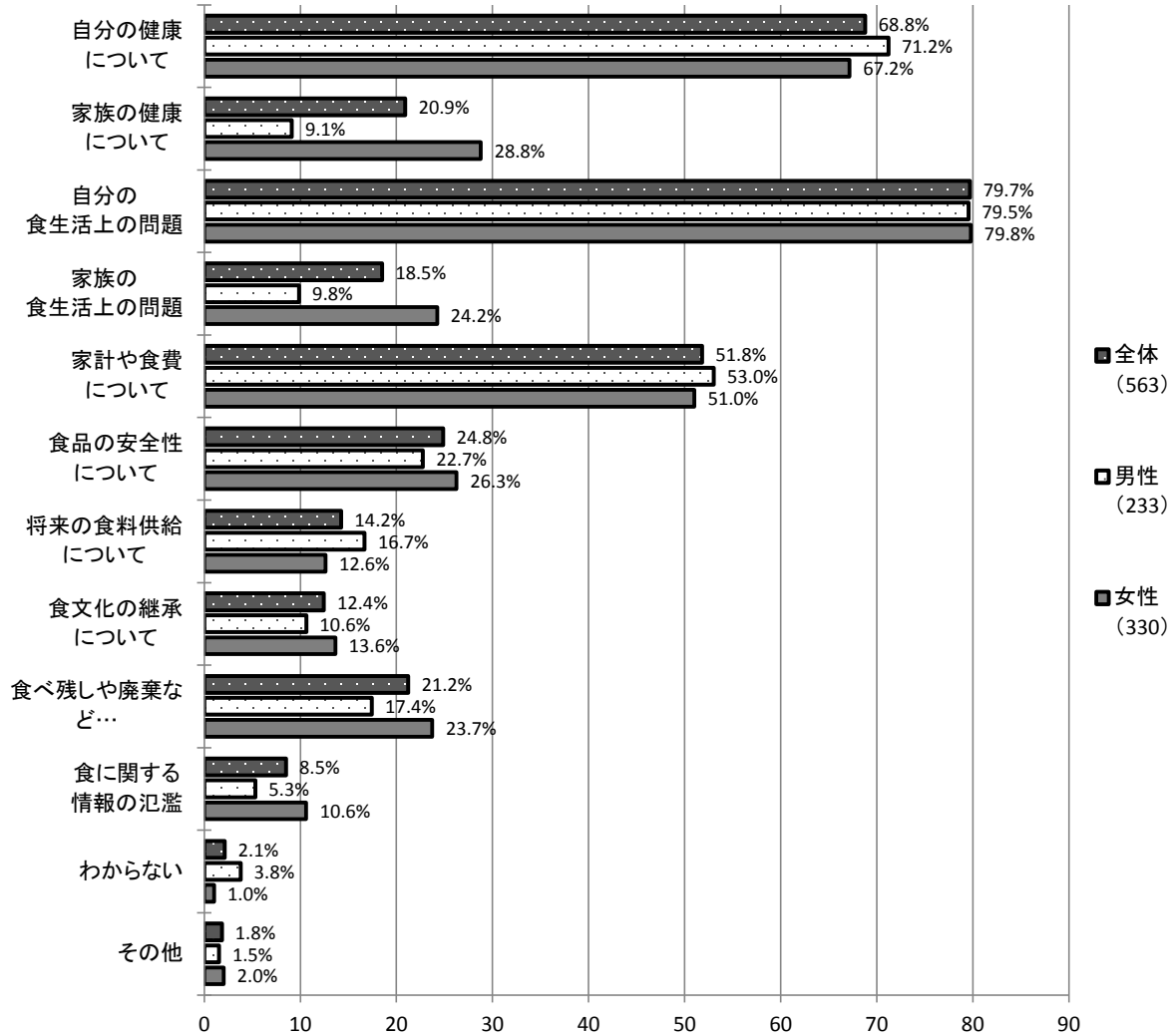


↓ 年齢別



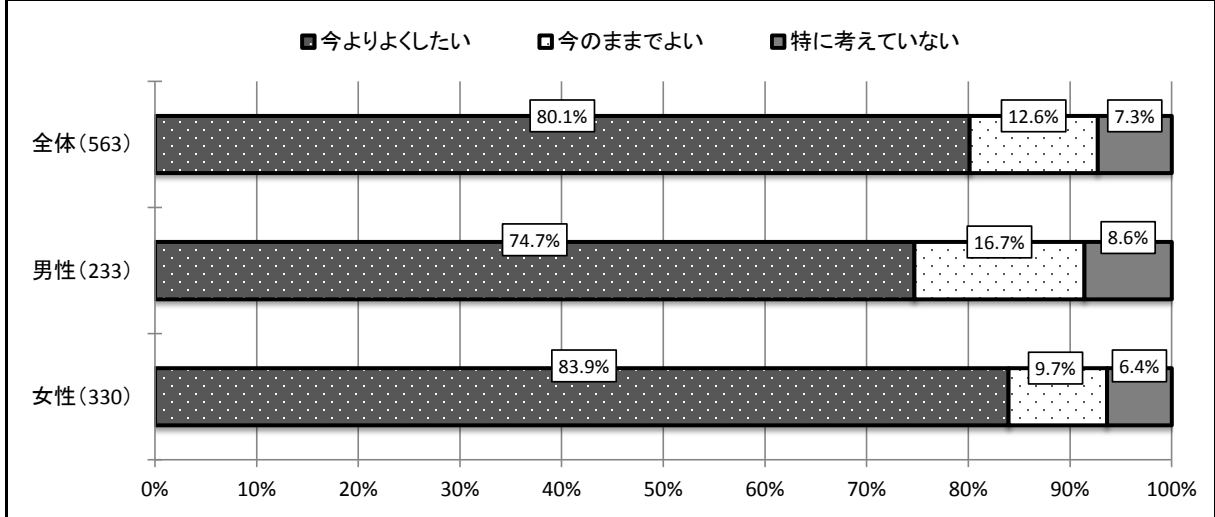
Q16 悩みや不安を感じているのはどのようなことですか。(複数回答)
 (Q15で「悩みや不安を感じている」を選んだ方)

「悩みや不安」を感じている項目は「自分の健康」「自分の食生活上の問題」が男女ともに多いが、「家計や食費について」も半数以上が選択している。

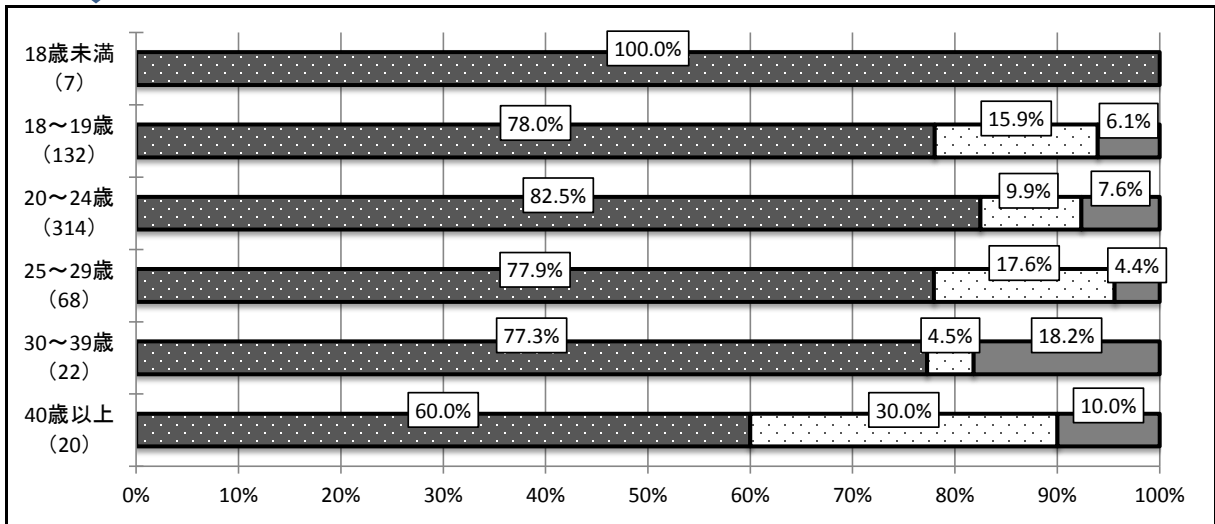


Q17 自分の食生活について、今後どのようにしたいと思いますか。

30歳代までの約8割が「今よりよくしたい」と回答した。

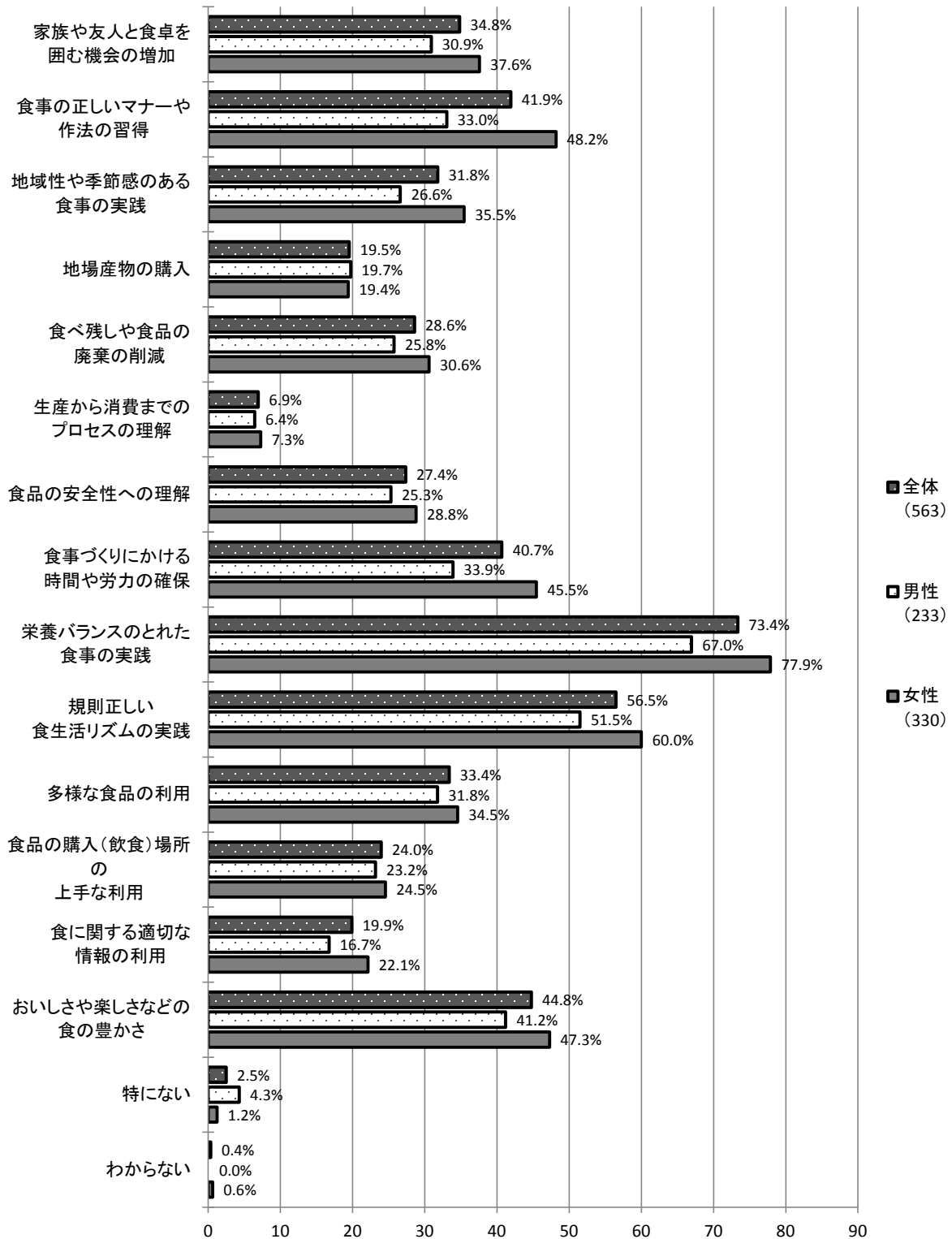


年齢別



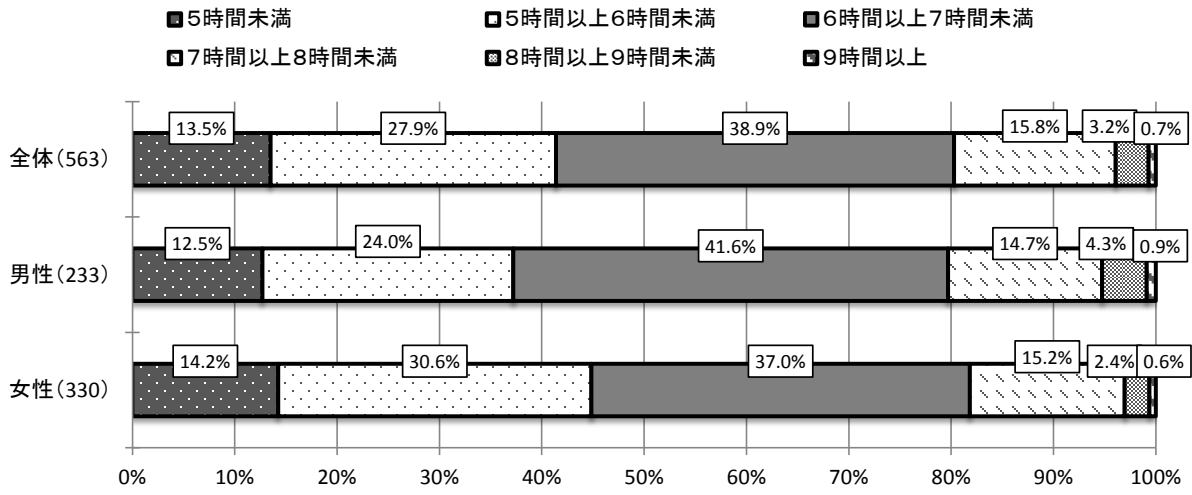
Q18 あなたは、今後の食生活で、特にどのような面に入力したいと思いますか。(複数回答)

男女ともに、「栄養バランスのとれた食事の実践」「規則正しい食生活リズムの実践」「おいしさや楽しさなど食の豊かさ」に入力したいと思っている。

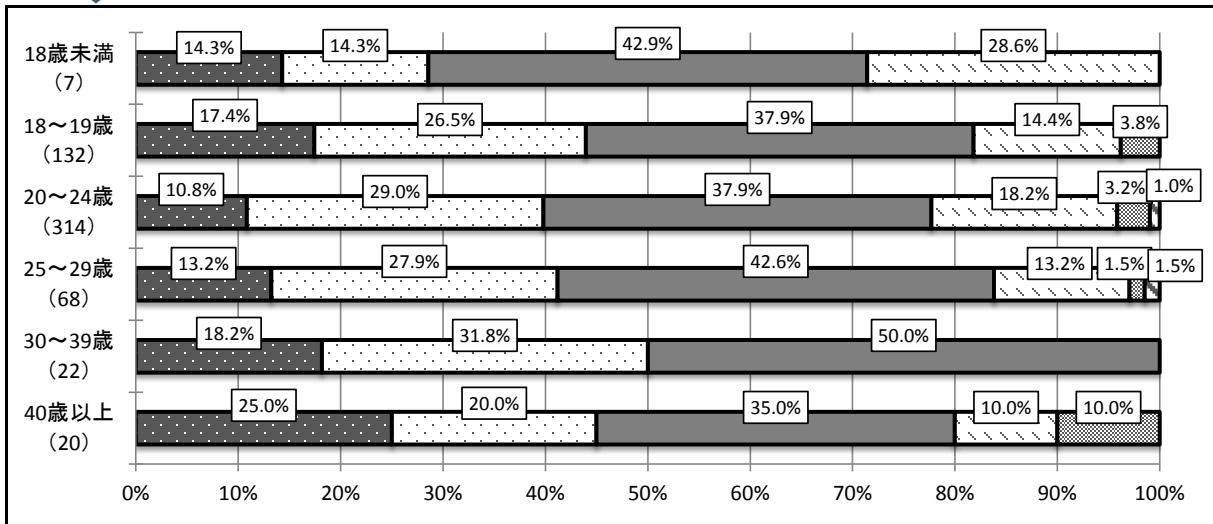


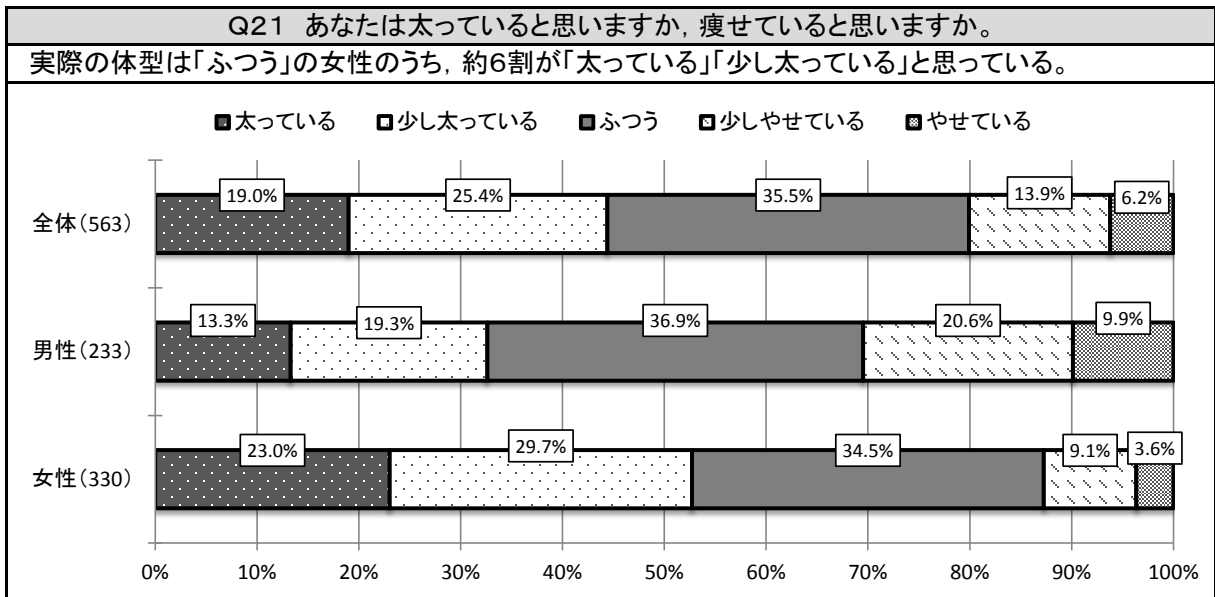
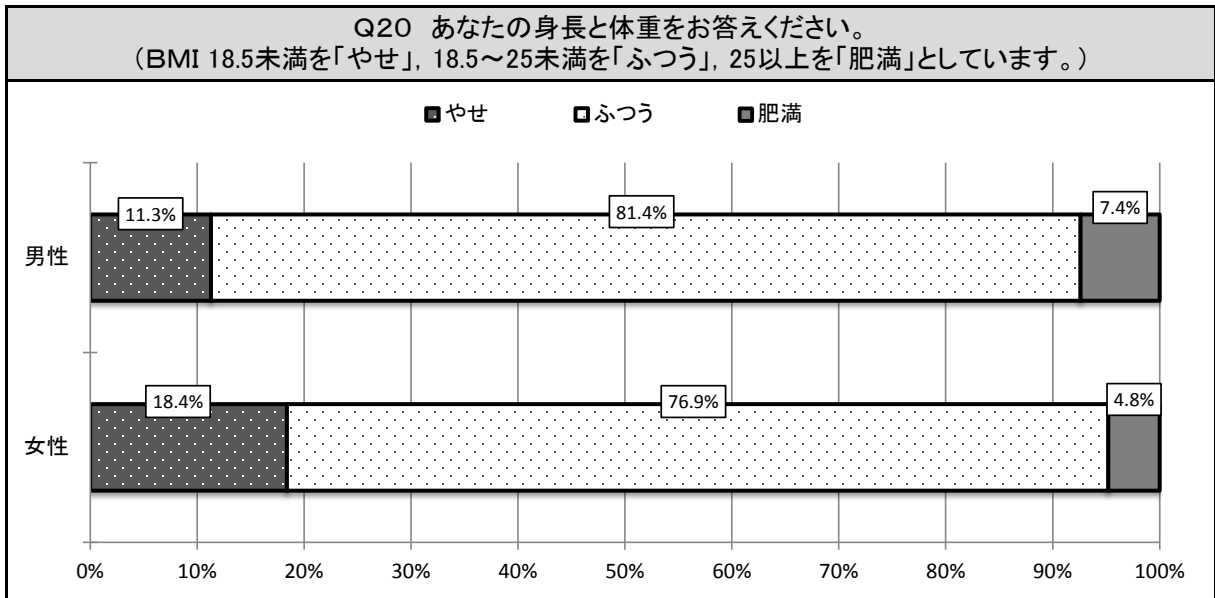
Q19 あなたの1日の平均的な睡眠時間は大体どれくらいですか。

男女別、世代別ともに、6時間以上7時間未満が最も多い。

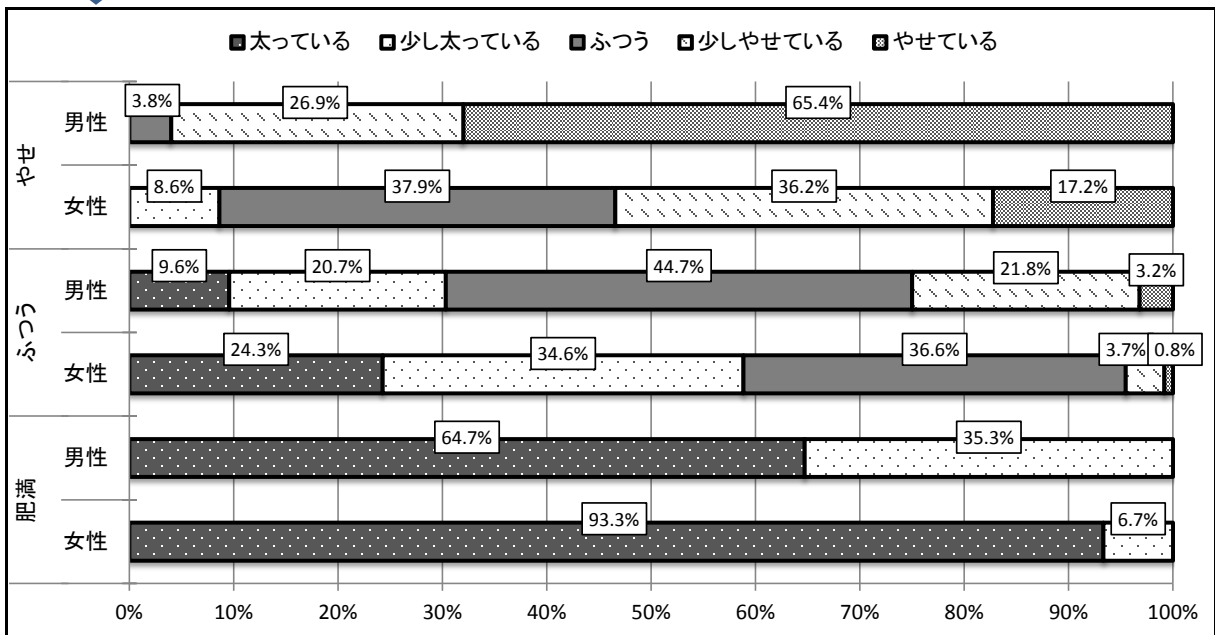


↓ 年齢別



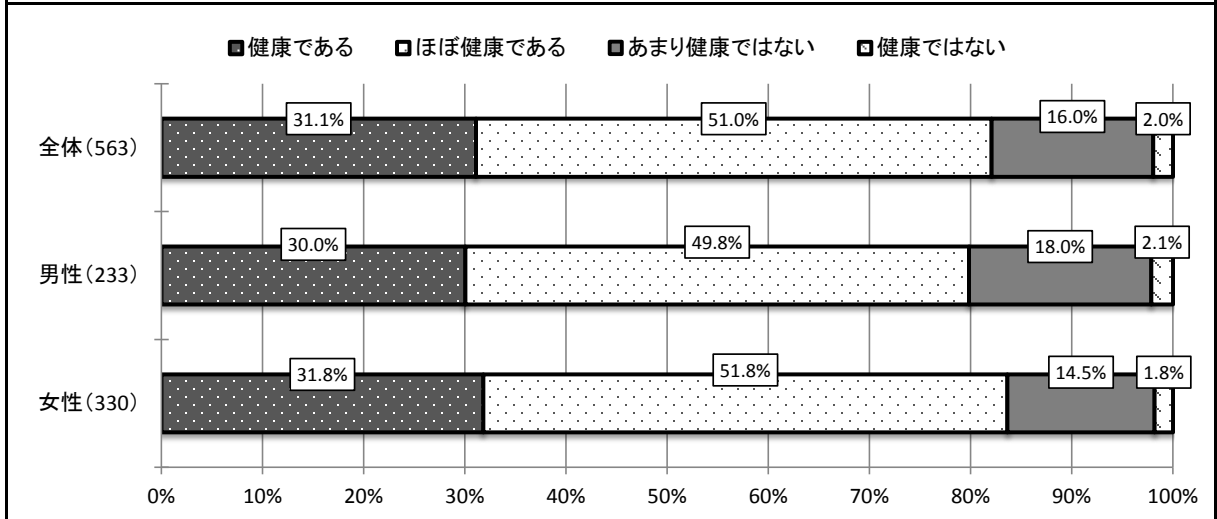


Q20体型×Q21太っていると思うか、痩せていると思うか

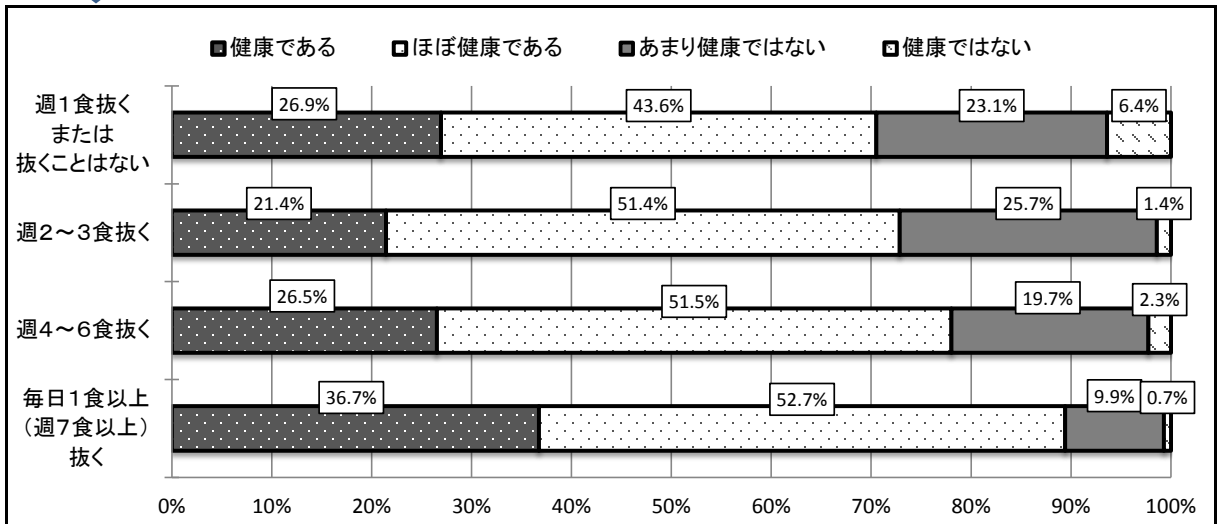


Q22 身体面で健康な状態としますか。

食事を抜く回数が多いほど「身体面で健康」(健康である+ほぼ健康である)と回答した割合が高かった。

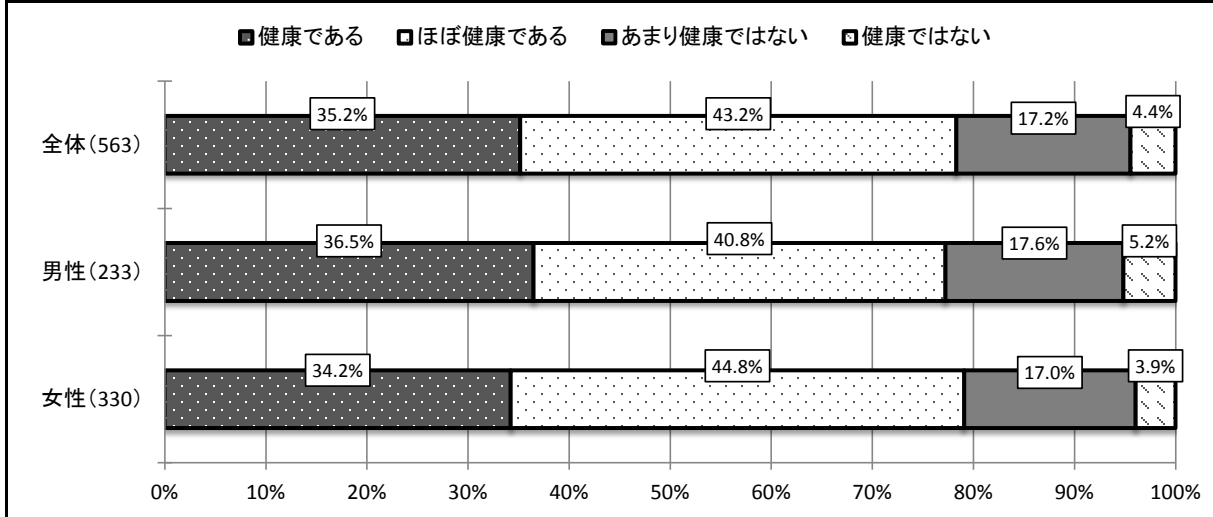


Q7食事を抜くことがあるか×Q22身体面で健康な状態か



Q23 精神面で健康な状態といますか

精神面での健康状態の自覚傾向は、食事を抜く回数とはあまり差がなかった。



Q7食事を抜くことがあるか×Q23精神面で健康な状態か

