

食育に関する子育て世代の ヒアリング調査 結果概要

令和3年8月
食と花の推進課



ヒアリング調査概要



1. 目的

第4次新潟市食育推進計画の策定に向け、食に関する課題が多い若い世代のうち、子育て中の親を対象に、食習慣や食への意識についてヒアリングを行い、実態を把握する。

2. 概要

(1) 対象者：子育て中の方

(0～13歳の子どもがいる方35人)

(2) 調査日：令和3年7月14日(水)～20日(火)

(3) 方法：子育て支援センターへ来所の方へ協力を依頼し、質問項目についてヒアリングを実施

ヒアリング調査概要



3. 調査の集計について

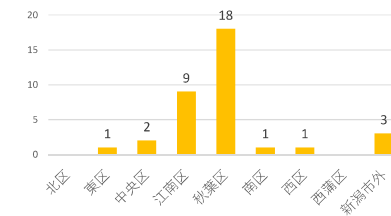
調査実施日	会場	人数
7月14日(水)	こども創造センター(中央区)	9人
7月16日(金)	育ちの森(秋葉区)	10人
7月20日(火)	かめっこ広場(江南区)	14人
7月20日(火)	Zoom(Akiha女子キッズチーム)	2人

上記のうち、7月16日(金)育ちの森においては、集団でヒアリングを行い、途中退出や発言へのばらつきが大きかったため、一部の集計には含めない。

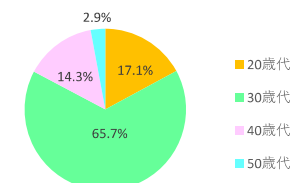
1. 回答者について



(1) 居住地



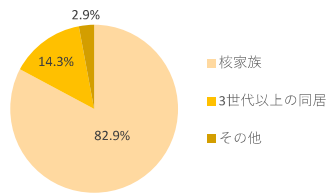
(2) 年齢



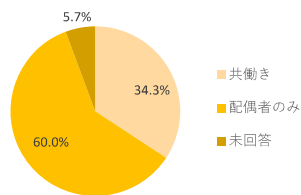
1. 回答者について



(3) 世帯構造



(4) 就労



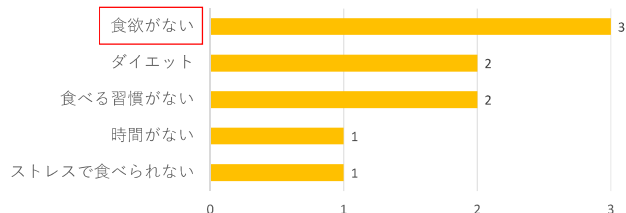
2. 普段の食習慣について



【朝食の摂取について】

② 朝食を食べない理由

朝食を食べない理由として「食欲がない」、次いで「ダイエットのため」「もともと食べる習慣がない」と回答した人が多かった。時間がないわけでも、準備されていないわけでもないため、「朝食を食べよう」と意識を変えられるよう、朝食欠食はダイエットとつながらないことをエビデンスに基づいて伝えていく必要がある。



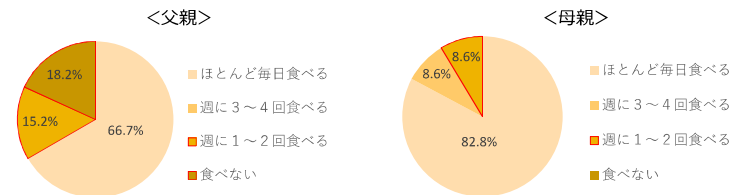
2. 普段の食習慣について



【朝食の摂取について】

① 朝食の摂取状況

母親の9割以上が週に3～4回以上朝食を食べているのに対し、父親は6割強にとどまり、約1/3は日頃、朝食を食べていない。同じ年代でも「父親」「母親」によって摂取頻度が大きく異なる。



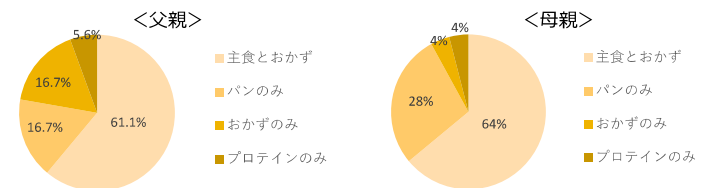
2. 普段の食習慣について



【朝食の摂取について】

③ 朝食の内容 (パターン)

主食とおかずを組み合わせた朝食を摂取しているのは父親、母親ともに約6割であり、父親は「おかずのみ」、母親は「パンのみ」と回答した割合が比較的多かった。



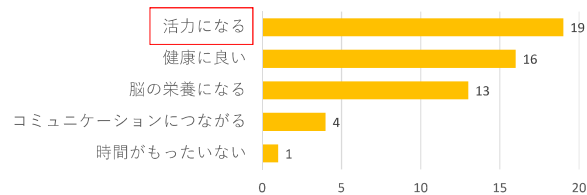
2. 普段の食習慣について



【朝食の摂取について】

④ 朝食のイメージ

朝食に対するイメージでは「1日の活力につながる」と答えた方が最も多く、マイナスなイメージは「時間がもったいない」と答えた1名のみであった。朝食摂取に対するプラスのイメージは意識的に持っているため、実践に促せるような普及啓発が必要である。



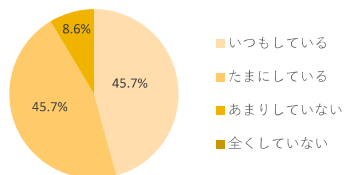
2. 普段の食習慣について



【バランスのよい食事について】

② 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の意識

9割以上の方が、日頃の食事の中で、主食・主菜・副菜をそろえるように意識しているとの回答だった。実際の摂取頻度との誤差もあるため「主食・主菜・副菜をそろえること」の意味を正しく認識されているのかについても今後把握が必要である。



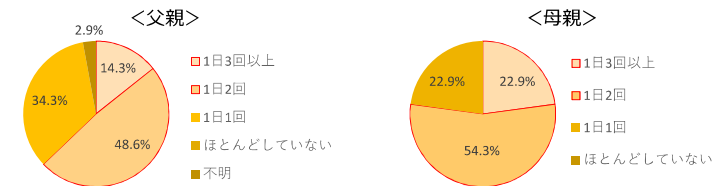
2. 普段の食習慣について



【バランスのよい食事について】

① 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度

母親の8割弱、父親の約6割が、1日に2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしてしていると回答した。第3次新潟市食育推進計画では、20・30歳代の目標値は70%であり、母親は目標に達しているものの、父親は達していない。



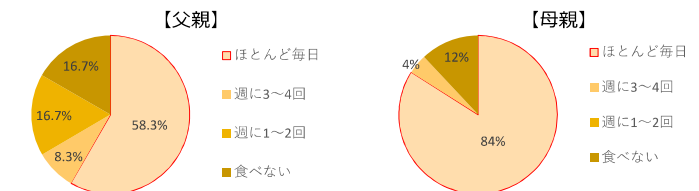
2. 普段の食習慣について



【バランスのよい食事について】

③ 1日3回の食事

「1日3食食べているか」について、母親の8割以上は「ほとんど毎日」食べているが、父親は6割にも満たなかった。朝食の摂取率の違いによるものと考えられる。



2. 普段の食習慣について

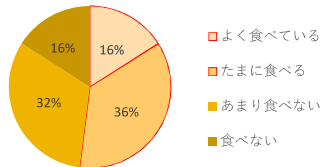


【食文化の継承について】

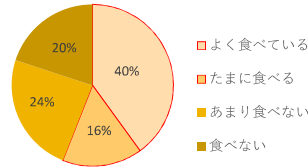
① 郷土料理や行事食の摂取頻度

「新潟の郷土料理（のっぺ、笹団子、鮭の焼き漬け、かきのもとのお浸しなど）」、「行事や季節にちなんだ料理（おせち、七草がゆ、冬至のかぼちゃなど）」を食べる頻度について、両者とも、「よく食べている」「たまに食べる」と回答した人が半数程度であり、自身で作るよりも、実母や義母等からもらうという方が多い傾向であった。

<新潟の郷土料理>



<行事や季節にちなんだ料理>



2. 普段の食習慣について

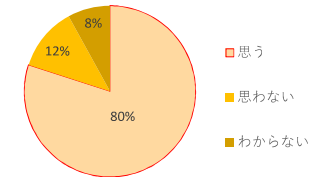


【食文化の継承について】

② 次世代への継承

「郷土料理や行事食を次世代へ引き継いでいくことは大切だと思うか」について、8割の方は「思う」と回答したものの、2割は「思わない」「わからない」との回答であった。

※第3次計画では「伝統的な料理や作法が大切だと思う」市民の割合の目標を85%としている。



2. 普段の食習慣について

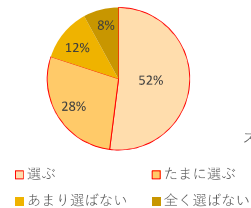


【地産地消について】

地場産品の選択

8割の方は、買い物の際に地元の食材を「選ぶ」「たまに選ぶ」との回答であった。選ぶ理由としては「新鮮だから」次いで「美味しいから」が多く、選ばない方の理由は「高いから」「生産地より新鮮さ、美味しさ、価格を優先する」が挙げられた。

<買い物時の地元食材の選択>



<選ぶ理由>



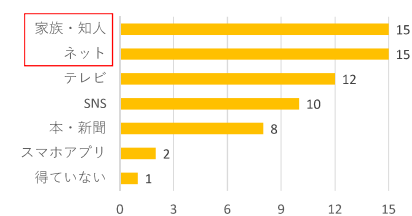
2. 普段の食習慣について



【情報収集について】

食に関する情報の入手方法

食に関する情報は家族や知人、ネットを通して得ている方が最も多かったが、ヒアリングの中で、「ゆっくりスマホを見る時間がないため、紙媒体のレシピやリーフレットの方が実践しやすい」「公共施設等にリーフレットが置いてあると見やすい」等の意見の方も多くみられた。デジタルのみに特化するのではなく、対象者自身の選択肢を増やして普及啓発することが有効である。



2. 普段の食習慣について

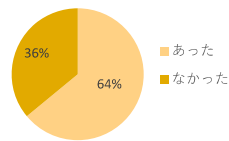


【新型コロナウイルス感染症の影響について】

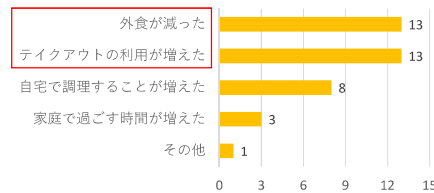
コロナ禍での食環境の変化

6割以上の方がコロナ禍において「食環境に変化があった」と回答しており、外出頻度の減少、テイクアウト利用や自宅調理の増加がみられた。自宅調理が増えている今、家庭で簡単に実践できるような取組みが受け入れやすいと考えられる。

＜食環境の変化＞



＜どんな変化があったか＞



3. 食への意識について



【食に関する悩みについて】

普段の食事の悩み

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 作る時間がない | <input type="checkbox"/> メニューのマンネリ化 |
| <input type="checkbox"/> メニューを考えること | <input type="checkbox"/> 栄養バランスを考えること |
| <input type="checkbox"/> 食費 | <input type="checkbox"/> 毎日の食事作りが面倒 |
| <input type="checkbox"/> 家族の好みに合わせることに | <input type="checkbox"/> 子ども中心の食事になりがち |
| <input type="checkbox"/> 料理が苦手 | <input type="checkbox"/> 買い物が大変 |
| <input type="checkbox"/> 野菜摂取について（あまり食べない、不足になりがち） | |
| <input type="checkbox"/> 魚の摂取について（高い、食べる機会が少ない） | |

子どもに関する食事の悩み

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> むら食 | <input type="checkbox"/> メニューのマンネリ化 |
| <input type="checkbox"/> 食べる量が合っているか | <input type="checkbox"/> 栄養がきちんととれているか不安 |
| <input type="checkbox"/> 小食 | <input type="checkbox"/> 大人と味覚が違うため難しい |
| <input type="checkbox"/> 鉄不足が心配 | <input type="checkbox"/> 遊び食 |
| <input type="checkbox"/> 好き嫌い、野菜嫌い | |

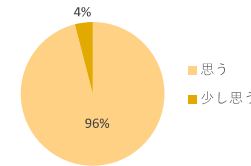
3. 食への意識について



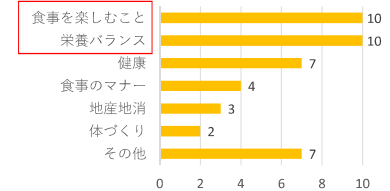
【食への考えについて】

食べることを「楽しい」と思わない方は1人もいなかった。食に関して大切にしたいと思うこととしては「食事を楽しむこと」と「栄養バランス」と答えた方が最も多く、その他では「好き嫌いしないこと」「食品ロス」「3食しっかり食べること」「食べ物のありがたさを感じる」と挙げられた。

＜食べることは「楽しい」と思うか＞



＜食に関して大切にしたいと思うこと＞



3. 食への意識について



【食に関する悩みについて】

＜悩みを解決するために必要なこと＞



食に関する悩みとして、日々時間に追われており、メニューをゆっくり考えたり、手の込んだものを調理することが難しいと感じている現状がみられた。子どもの食事の悩み（むら食や好き嫌い等）に関しては、定期的な講習会等とは別で、困っているタイミングで気軽に相談できる場所が必要であると回答する方が多かった。

3. 食への意識について

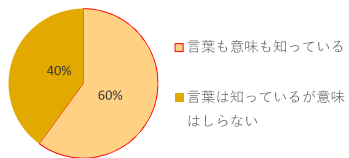


【『食育』について】

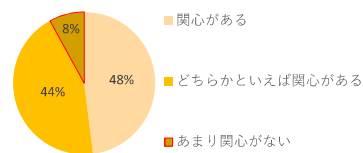
① 『食育』の認知と関心

『食育』の「言葉も意味も知っている」方が6割で、「知らない」と回答した方は1人もいなかった。
「関心がある」方は約半数で、子育て中であっても1割弱の方が「あまり関心がない」との回答であった。

＜言葉や意味を知っているか＞



＜関心があるか＞



3. 食への意識について



【『食育』について】

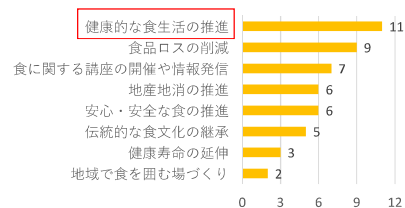
③ 欲しい情報と今後の期待

日々の献立づくりやメニューのマンネリ化に悩んでいる方が多く、欲しい情報としては、毎日の「乳幼児食のレシピ」と回答した方が最も多かった。市に期待することは幅広いが、家族の健康的な食生活を推進できるよう、行政の取組を期待するという回答が多かった。

＜どんな情報や体験があるとよいか＞



＜市に期待すること＞



3. 食への意識について



【『食育』について】

② 『食育』のイメージ

『食育』のイメージとして、漠然と「良いこと」という印象は持ちつつも、「何をすればよいかわからない」「実践はハードルが高い、難しそう」と感じている方が多かった。



4. まとめ

- 朝食の欠食率、
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度
- 1日3回の食事摂取

において、これまでは20～30歳代という年齢の区切りで判断していたが、年齢だけでなく、**性別によっても結果に違いがみられた。**

第3次計画の中で課題が多くみられる「20～30歳代の若い世代」の中でも、特に、**子どもへの影響力が大きい子育て世代、働き世代の男性へのアプローチが重要。**



4. まとめ

○全員が食べることを「楽しい」と思っており、食に関して大切にしたいこととしても「食事を楽しむこと」と回答した人が最も多かった。

○食に関して大切にしたいことで「栄養バランス」、市に期待することとして「健康的な食生活の推進」が多く挙げられていた。

日々の作業であるメニュー考案や調理について、じっくり時間をかける余裕がない中で、**食を楽しみながら、健康でいられること**が望まれている。
負担を感じずに実践につなげられるよう、**簡単かつ具体的な普及啓発**が必要。



4. まとめ

○『食育』について、漠然と「大切なこと」という意識は持っているものの、「何をすればよいかわからない」「実践はハードルが高い」と考えている人が多かった。

『食育』の実践は難しいと漠然と感じつつも、お話を伺うと「家庭菜園」や「一緒に調理」など、やれていることは多いが、これも『食育』だと気づけていない。
新しく難しいことに取り組むのではなく、今やっていることから少しずつ広げていけるように、『食育』の**具体的な取組**や**実践してほしいことを明確に提示**していくことが大切。

