

食生活と食育に関する世論調査〈概要〉

令和2年1月

調査実施の概要

1 調査目的

東京都食育推進計画に掲げた目標の達成度を確認するとともに、食生活と食育をめぐる都民の意識、学校・地域の取組や行政への意見・要望を把握し、今後の東京都における食育推進施策の参考とする。

2 調査項目

- (1) 食生活と食育（家庭を中心に）
- (2) 学校、地域での食育
- (3) 行政への要望

3 調査設計

- (1) 調査対象：東京都全域に住む満18歳以上の男女個人
- (2) 標本数：3,000標本
- (3) 標本抽出方法：住民基本台帳に基づく層化二段無作為抽出法
- (4) 調査方法：調査員による個別訪問面接聴取法
- (5) 調査期間：令和元年9月6日～9月22日
- (6) 調査実施機関：株式会社 エスピー研

4 回収結果

- | | |
|----------------|----------------|
| (1) 有効回収標本数（率） | 1,812標本（60.4%） |
| (2) 未完了標本数（率） | 1,188標本（39.6%） |

東京都生活文化局

調査結果の概要

※nは質問に対する回答者数で、比率算出の基数を示す

※5M. A. は5つ選択、3M. A. は3つ選択、2M. A. は2つ選択、M. A. はいくつでも選択

※M. T. は回答の合計をnで割った比率

1 食生活と食育（家庭を中心に）

(1) 朝食の摂取状況

ふだん朝食を食べているかを聞いた。

(本文P3～P6)

- ・『食べる（計）』は87%（平成26年より2ポイント減少）
- ・『ほとんど食べない』は12%（平成26年より2ポイント増加）



(注) 『食べる（計）』は「ほとんど毎日食べる」、「週に4～5日程度食べる」、「週に2～3日程度食べる」の合計

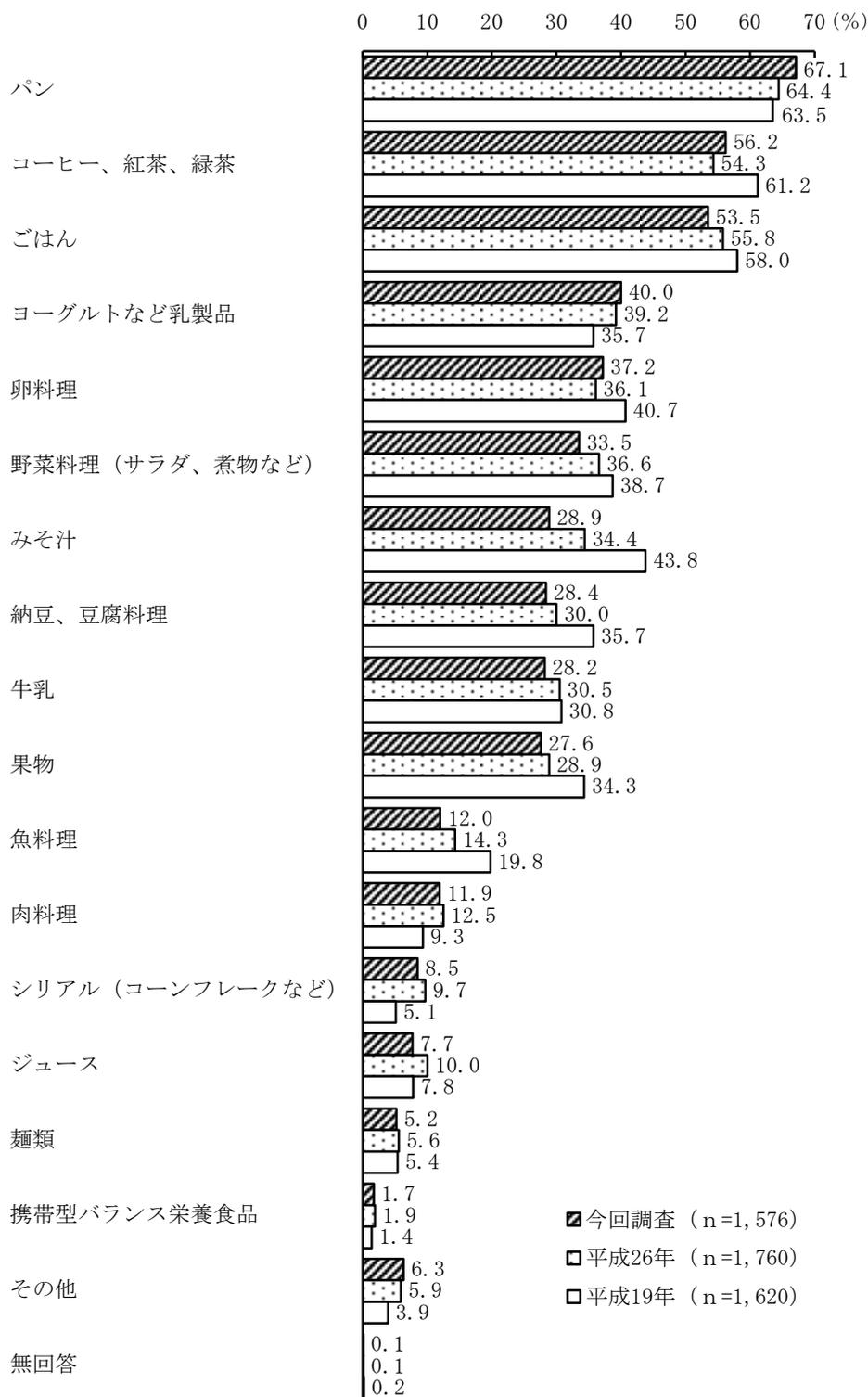
(2) 朝食の内容

ふだん朝食を『食べる（計）』と答えた人（1,576人）に、何を食えることが多いか聞いた。

(M. A.)

(本文P7～P10)

- ・「パン」が67%でトップ（平成26年より3ポイント増加）
- ・「コーヒー、紅茶、緑茶」56%、「ごはん」54%、「ヨーグルトなど乳製品」40%が続く

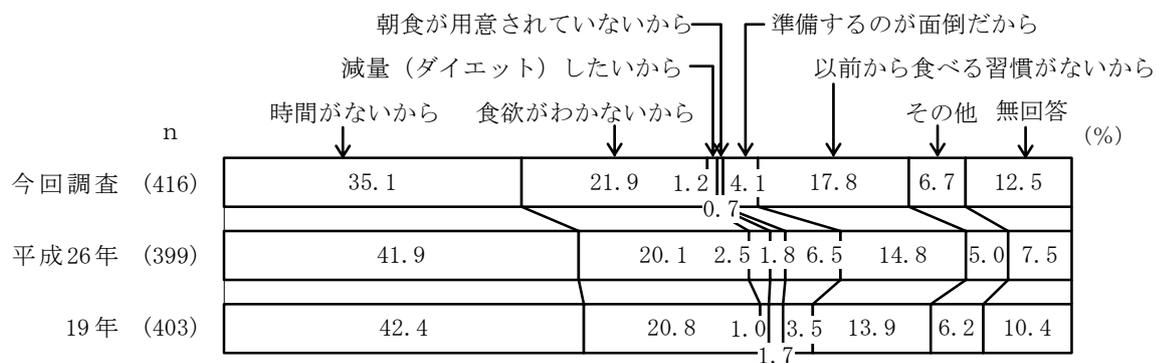


(3) 朝食を食べない理由

ふだん朝食を「ほとんど毎日食べる」と答えた人以外（「週に4～5日程度食べる」「週に2～3日程度食べる」「ほとんど食べない」と答えた人、416人）に、朝食を食べない理由を聞いた。

（本文P11～P13）

- ・「時間がないから」が35%でトップ（平成26年より7ポイント減少）
- ・「食欲がわからないから」22%、「以前から食べる習慣がないから」18%が続く

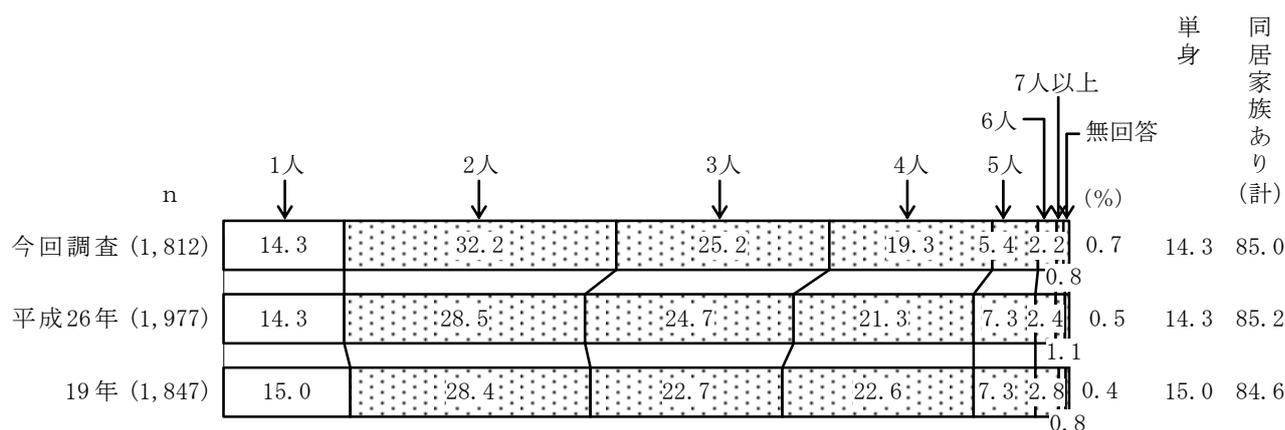


(4) 家族人数

本人を含めて一緒に暮らしている家族の人数を聞いた。

（本文P14～P15）

- ・『単身』は14%（平成26年と同様）
- ・『同居家族あり（計）』は85%（平成26年とほぼ同様）



（注）『単身』は「1人」の値

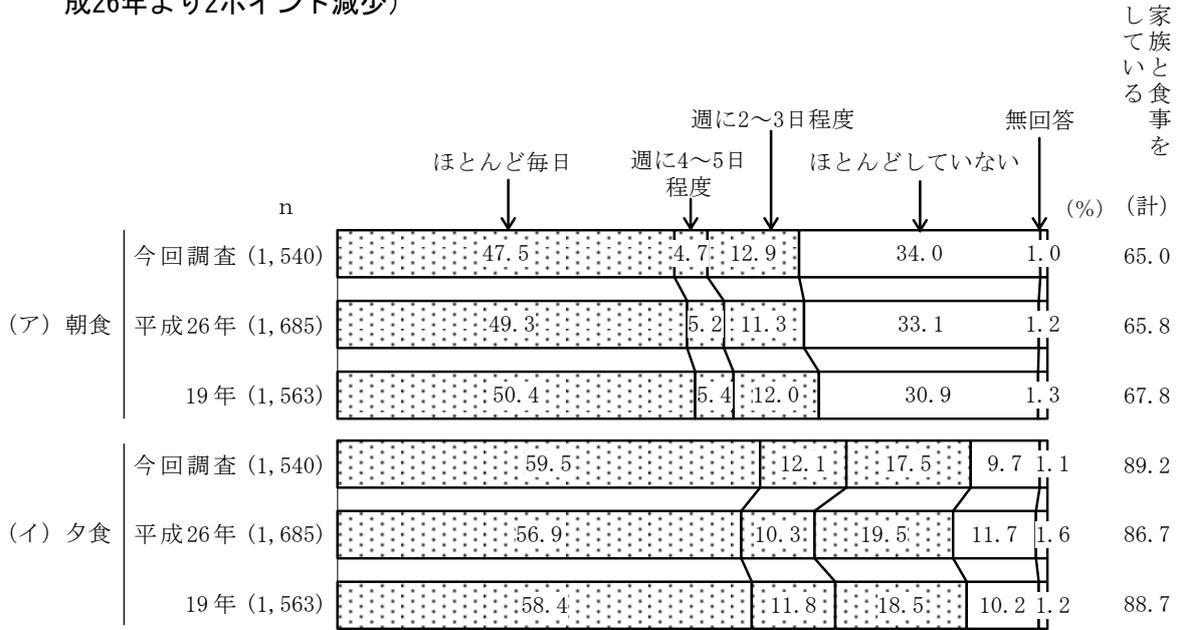
『同居家族あり（計）』は「2人」、「3人」、「4人」、「5人」、「6人」、「7人以上」の合計

(5) 家族との食事の頻度

同居家族のある人（1,540人）に、1週間のうち、どのくらい家族と一緒に食事をしているか聞いた。

（本文P16～P22）

- ・『家族と食事をしている（計）』は“朝食”で65%（平成26年より1ポイント減少）、“夕食”で89%（平成26年より3ポイント増加）
- ・「ほとんどしていない」は“朝食”で34%（平成26年より1ポイント増加）、“夕食”で10%（平成26年より2ポイント減少）



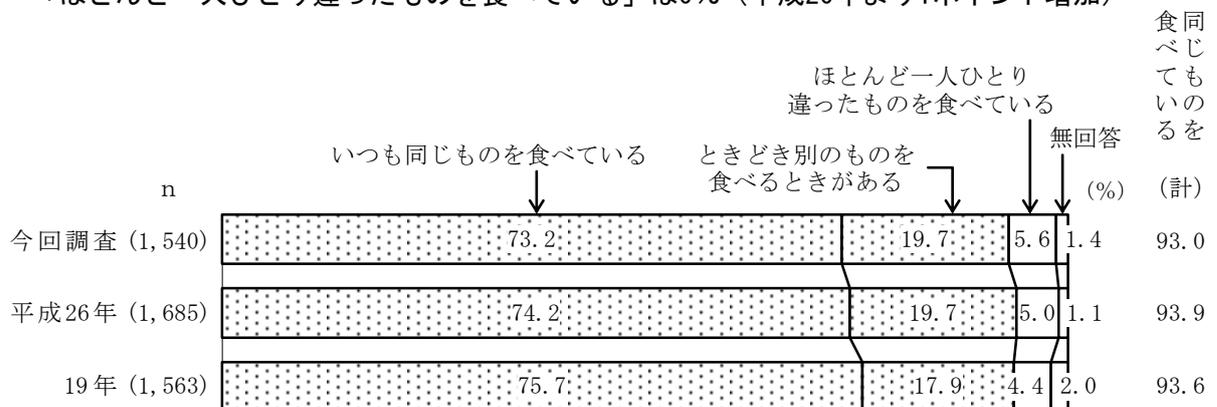
(注) 『家族と食事をしている（計）』は「ほぼ毎日」、「週に4～5日程度」、「週に2～3日程度」の合計

(6) 夕食時に家族で同じものを食べているか

同居家族のある人（1,540人）に、食事の際に、家族と同じものを食べているか聞いた。

（本文P23～P26）

- ・『同じものを食べている（計）』は93%（平成26年より1ポイント減少）
- ・「ほとんど一人ひとり違ったものを食べている」は6%（平成26年より1ポイント増加）



(注) 『同じものを食べている（計）』は「いつも同じものを食べている」と「ときどき別のものを食べる時がある」との合計

(7) 夕食時の会話の状況

同居家族のある人（1,540人）に、食事の際に、家族と会話をしているか聞いた。

（本文 P27～P30）

- ・『話をしている（計）』は93%（平成26年とほぼ同様）
- ・「ほとんど話をしない」は6%（平成26年とほぼ同様）



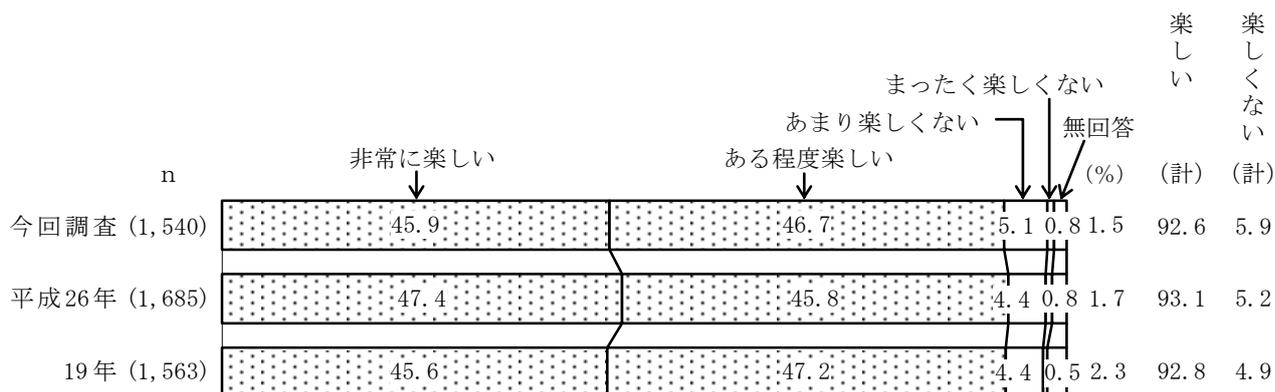
（注）『話をしている（計）』は「いつも話をしている」と「ときどき話をしている」との合計

(8) 家族と一緒に食事が楽しいか

同居家族のある人（1,540人）に、家族と一緒に食事をするのが楽しいか聞いた。

（本文 P31～P34）

- ・『楽しい（計）』は93%（平成26年より1ポイント減少）
- ・『楽しくない（計）』は6%（平成26年より1ポイント増加）



（注）『楽しい（計）』は「非常に楽しい」と「ある程度楽しい」との合計

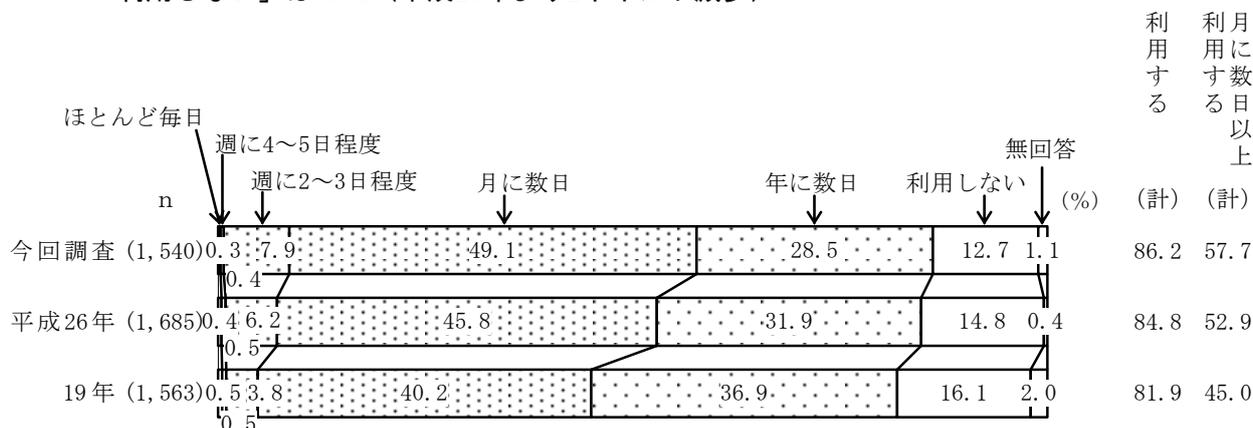
『楽しくない（計）』は「あまり楽しくない」と「まったく楽しくない」との合計

(9) 家族での外食の利用頻度

同居家族のある人（1,540人）に、家族と一緒に夕食の際に、どのくらいの頻度で外食をしているか聞いた。

（本文P35～P38）

- ・『月に数日以上利用する（計）』は58%（平成26年より5ポイント増加）
- ・『利用する（計）』は86%（平成26年より1ポイント増加）
- ・「利用しない」は13%（平成26年より2ポイント減少）



（注）『利用する（計）』は「ほとんど毎日」、「週に4～5日程度」、「週に2～3日程度」、「月に数日」、「年に数日」の合計
『月に数日以上利用する（計）』は「ほとんど毎日」、「週に4～5日程度」、「週に2～3日程度」、「月に数日」の合計

(10) 調理の頻度

自分で料理をつくる頻度を聞いた。

（本文P39～P42）

- ・『週に2～3日以上調理する（計）』は62%（平成26年より2ポイント減少）
- ・『調理する（計）』は73%（平成26年より1ポイント減少）
- ・「ほとんどつくらない」は27%（平成26年より1ポイント増加）



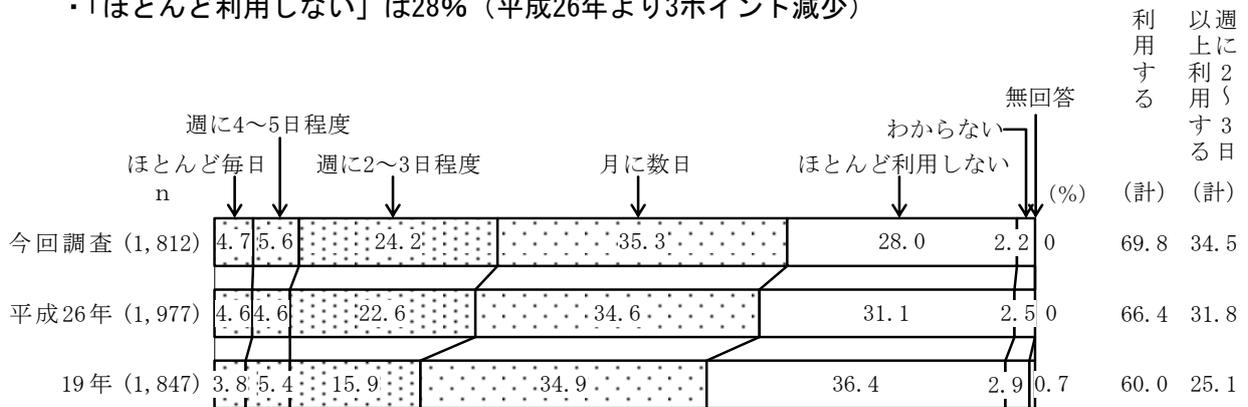
（注）『調理する（計）』は「ほとんど毎日」、「週に4～5日程度」、「週に2～3日程度」、「月に数日（休日など）」の合計
『週に2～3日以上調理する（計）』は「ほとんど毎日」、「週に4～5日程度」、「週に2～3日程度」の合計

(11) 調理済み食品の利用頻度

夕食での調理済み（できあい）の惣菜や弁当の利用頻度を聞いた。

(本文 P 43～ P 46)

- ・『週に2～3日以上利用する（計）』は35%（平成26年より3ポイント増加）
- ・『利用する（計）』は70%（平成26年より3ポイント増加）
- ・「ほとんど利用しない」は28%（平成26年より3ポイント減少）



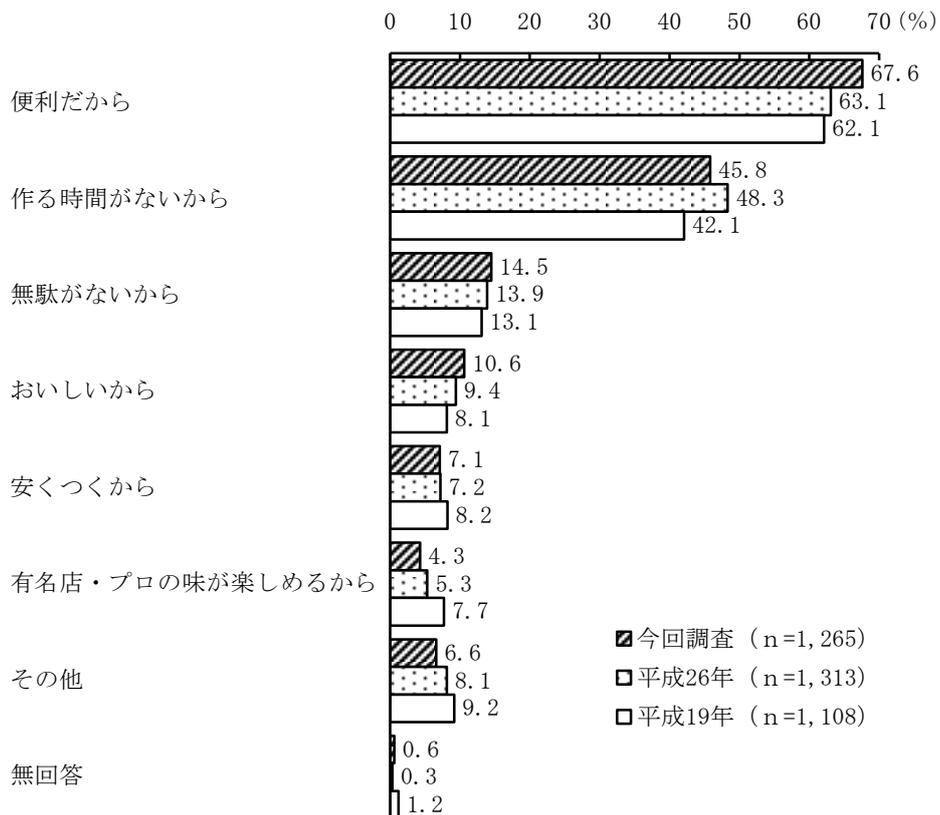
(注) 『利用する（計）』は「ほとんど毎日」、「週に4～5日程度」、「週に2～3日程度」、「月に数日」の合計
 『週に2～3日以上利用する（計）』は「ほとんど毎日」、「週に4～5日程度」、「週に2～3日程度」の合計

(12) 調理済み食品を利用する理由

夕食で調理済み食品を利用する人（1,265人）に、利用する理由を聞いた。(2M. A.)

(本文 P 47～ P 49)

- ・「便利だから」が68%でトップ（平成26年より5ポイント増加）
- ・「作る時間がないから」46%、「無駄がないから」15%、「おいしいから」11%が続く

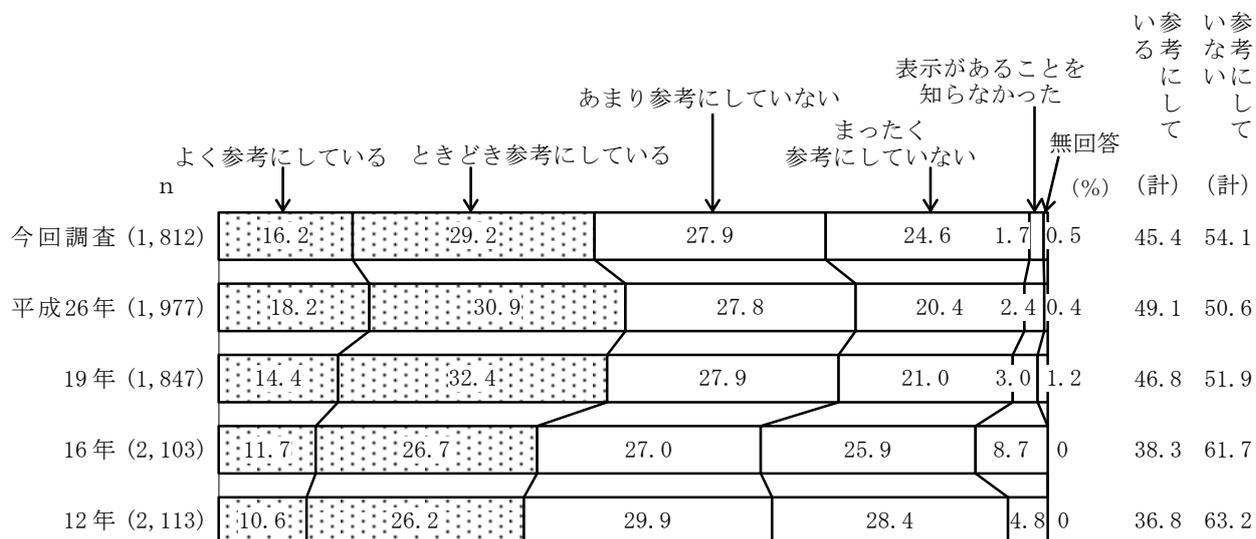


(13) 栄養成分表示の活用

外食や食品を購入するときに、栄養成分表示を参考に行っているか聞いた。

(本文P50～P54)

- ・『参考に行っている (計)』は45% (平成26年より4ポイント減少)
- ・『参考に行っていない (計)』は54% (平成26年より4ポイント増加)



(注1) 『参考に行っている (計)』は「よく参考に行っている」と「ときどき参考に行っている」との合計

『参考に行っていない (計)』は「あまり参考に行っていない」、「まったく参考に行っていない」、「表示があることを知らなかった」の合計

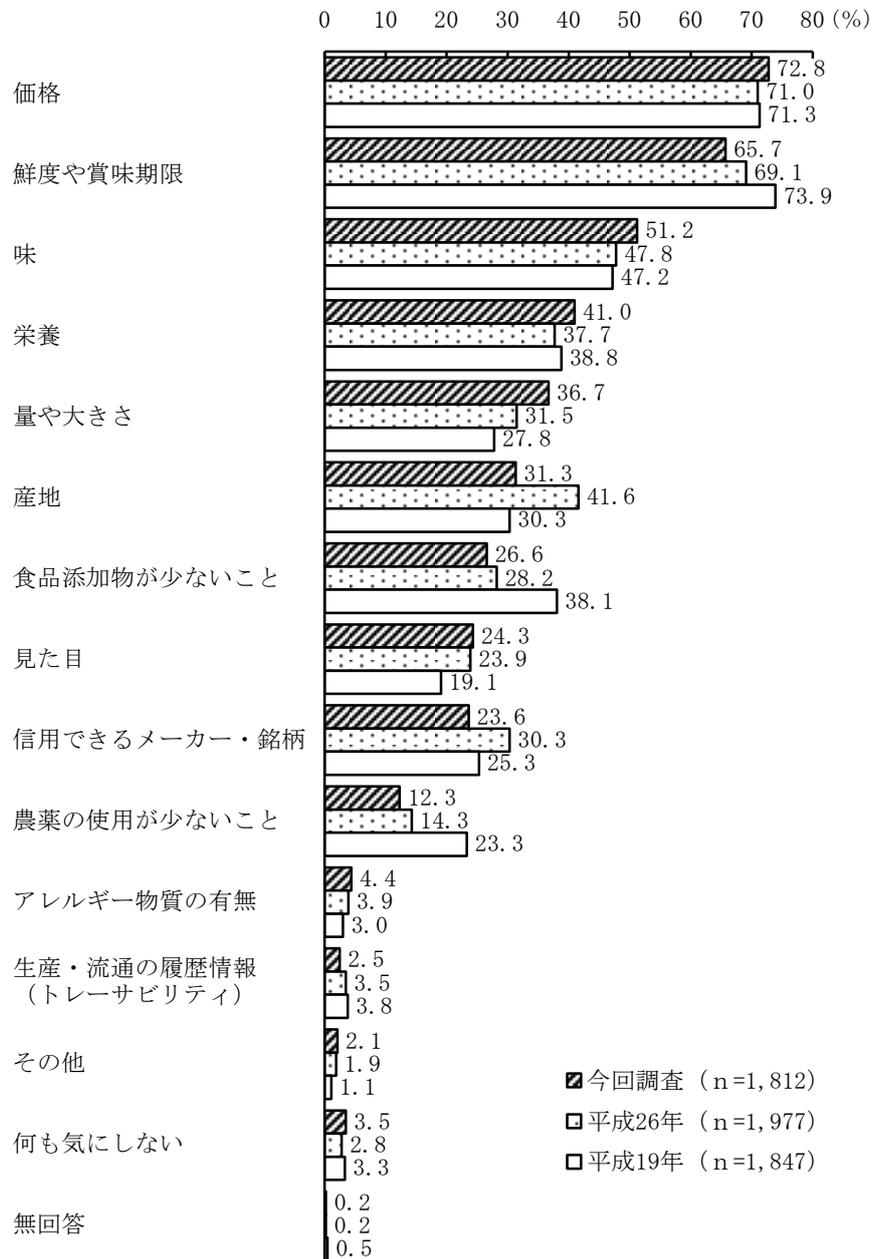
(注2) 平成12年、16年は「健康に関する世論調査」

(14) 食品を選ぶときに重視すること

食品を選ぶときに重視することを聞いた。(5M. A.)

(本文P55～P59)

- ・「価格」が73%でトップ（平成26年より2ポイント増加）
- ・「鮮度や賞味期限」66%、「味」51%、「栄養」41%、「量や大きさ」37%が続く

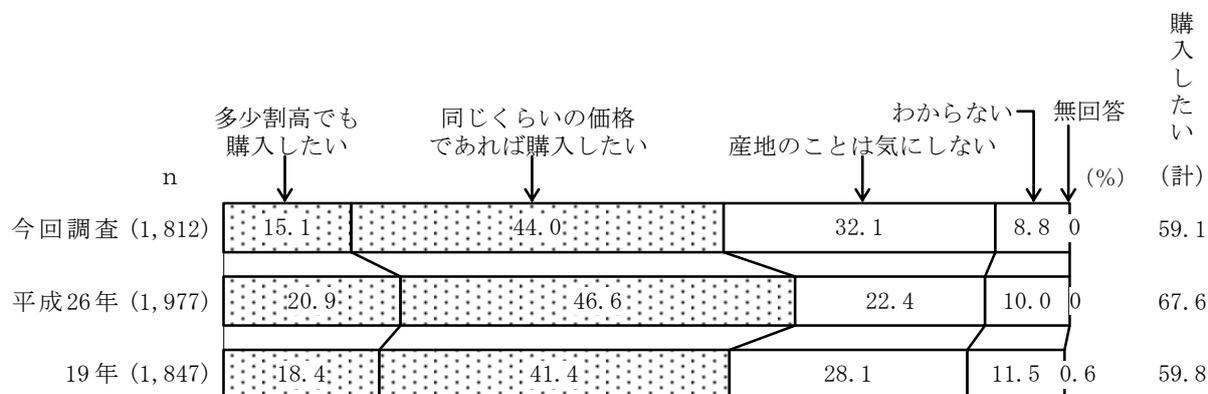


(15) 地元や東京の産物の購入意向

地元や東京の産物の購入意向を聞いた。

(本文 P 60～ P 63)

- ・『購入したい (計)』は59% (平成26年より9ポイント減少)
- ・「産地のことは気にしない」は32% (平成26年より10ポイント増加)



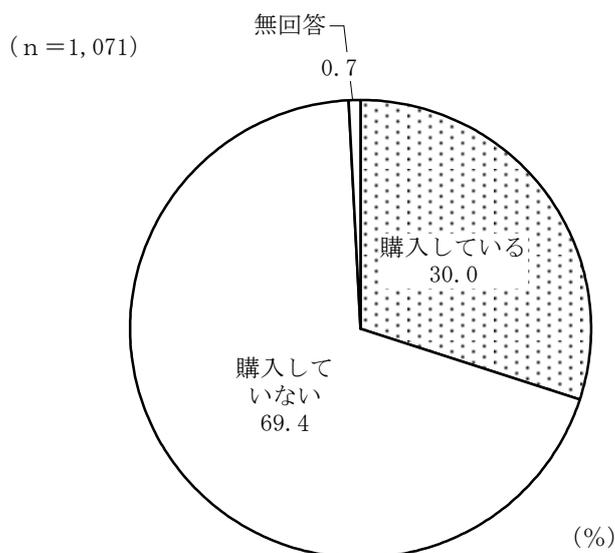
(注)『購入したい (計)』は「多少割高でも購入したい」と「同じくらいの価格であれば購入したい」との合計

(16) 東京産の食材の優先的な購入有無

地元や東京の産物を『購入したい (計)』と答えた人 (1,071人) に、実際に東京産の食材を優先的に購入しているかを聞いた。

(本文 P 64～ P 66)

- ・「購入している」は30%
- ・「購入していない」は69%



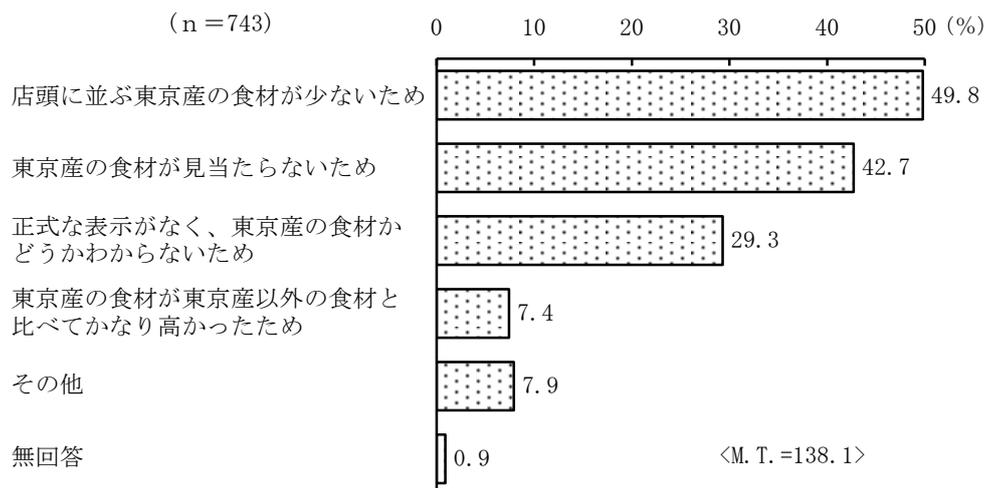
(17) 東京産の食材を購入していない理由

東京産の食材を「購入していない」と答えた人（743人）に、購入していない理由を聞いた。

(M. A.)

(本文 P67～P68)

- ・「店頭に並ぶ東京産の食材が少ないため」が50%でトップ
- ・「東京産の食材が見当たらないため」43%、「正式な表示がなく、東京産の食材かどうかわからないため」29%が続く

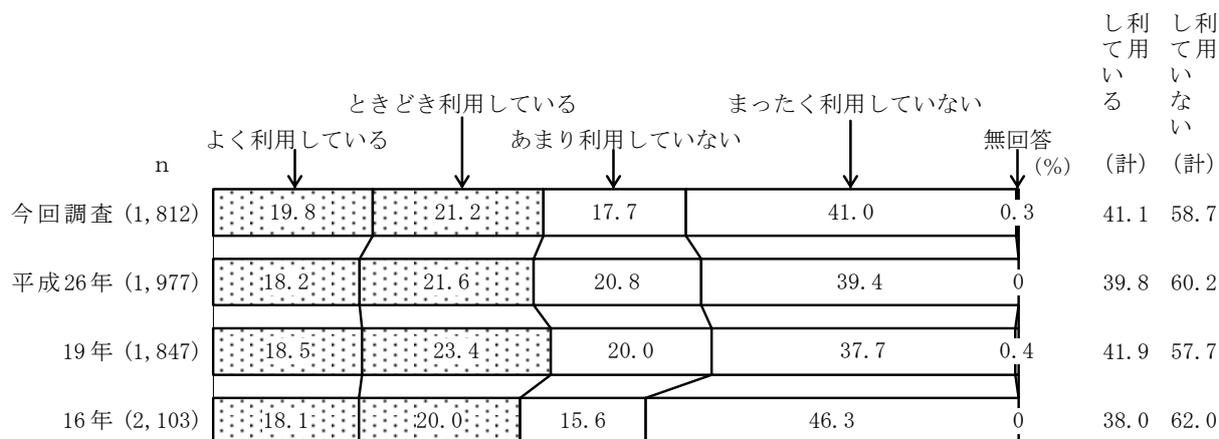


(18) 栄養を補う食品（サプリメント）等の利用頻度

栄養を補う食品（サプリメント）等の利用頻度を聞いた。

(本文 P69～P72)

- ・『利用している（計）』は41%（平成26年より1ポイント増加）
- ・『利用していない（計）』は59%（平成26年より2ポイント減少）



(注1) 『利用している（計）』は「よく利用している」と「ときどき利用している」との合計

『利用していない（計）』は「あまり利用していない」と「まったく利用していない」との合計

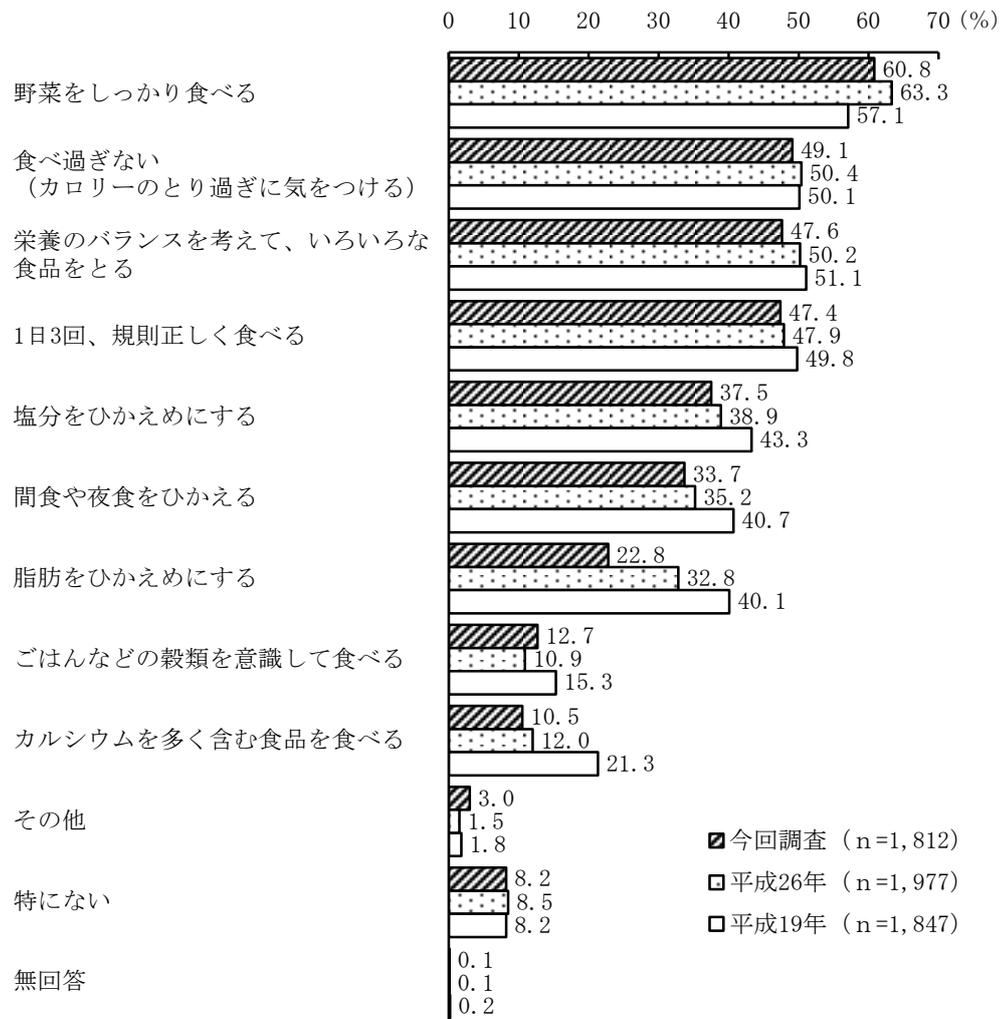
(注2) 平成16年は「健康に関する世論調査」

(19) 食事のとり方で気をつけていること

食事のとり方で気をつけていることを聞いた。(M. A.)

(本文 P73～P77)

- ・「野菜をしっかり食べる」が61%でトップ（平成26年より3ポイント減少）
- ・「食べ過ぎない（カロリーのとりに過ぎに気をつける）」49%、「栄養のバランスを考えて、いろいろな食品をとる」48%、「1日3回、規則正しく食べる」47%が続く



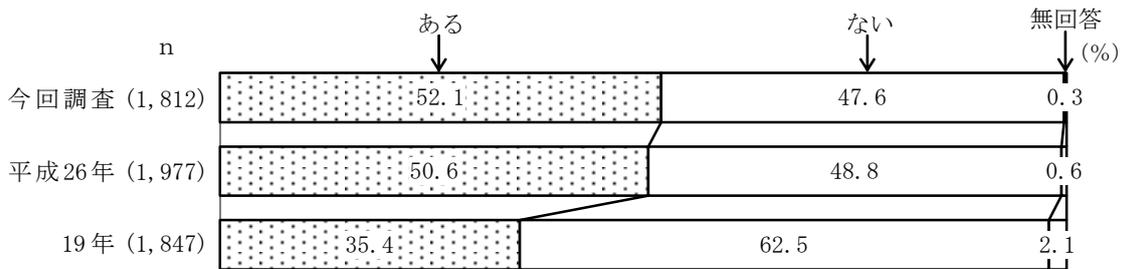
(20) 「食事バランスガイド」をみた経験

「食事バランスガイド」*をみたことがあるか聞いた。

(本文P78～P81)

*1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかなど、「食事の基本」を身に付けるために望ましい食事のとり方(主食、主菜、副菜をバランス良く食べる)や、おおよその量をわかりやすくコマ型のイラストで示したもの。

- ・「ある」は52% (平成26年より2ポイント増加)
- ・「ない」は48% (平成26年より1ポイント減少)

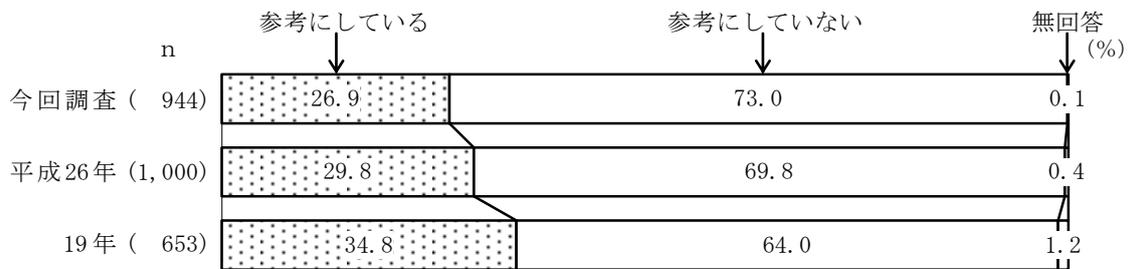


(21) 「食事バランスガイド」の活用

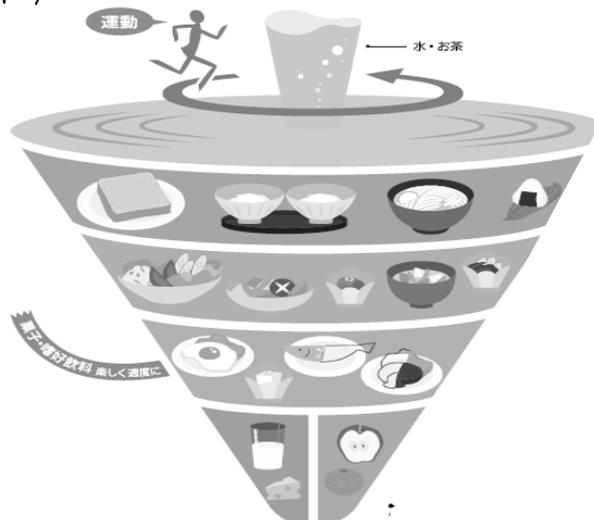
「食事バランスガイド」をみたことが「ある」と答えた人(944人)に、「食事バランスガイド」を参考にしているか聞いた。

(本文P82～P85)

- ・「参考にしている」は27% (平成26年より3ポイント減少)
- ・「参考にしていない」は73% (平成26年より3ポイント増加)



〈食事バランスガイド〉

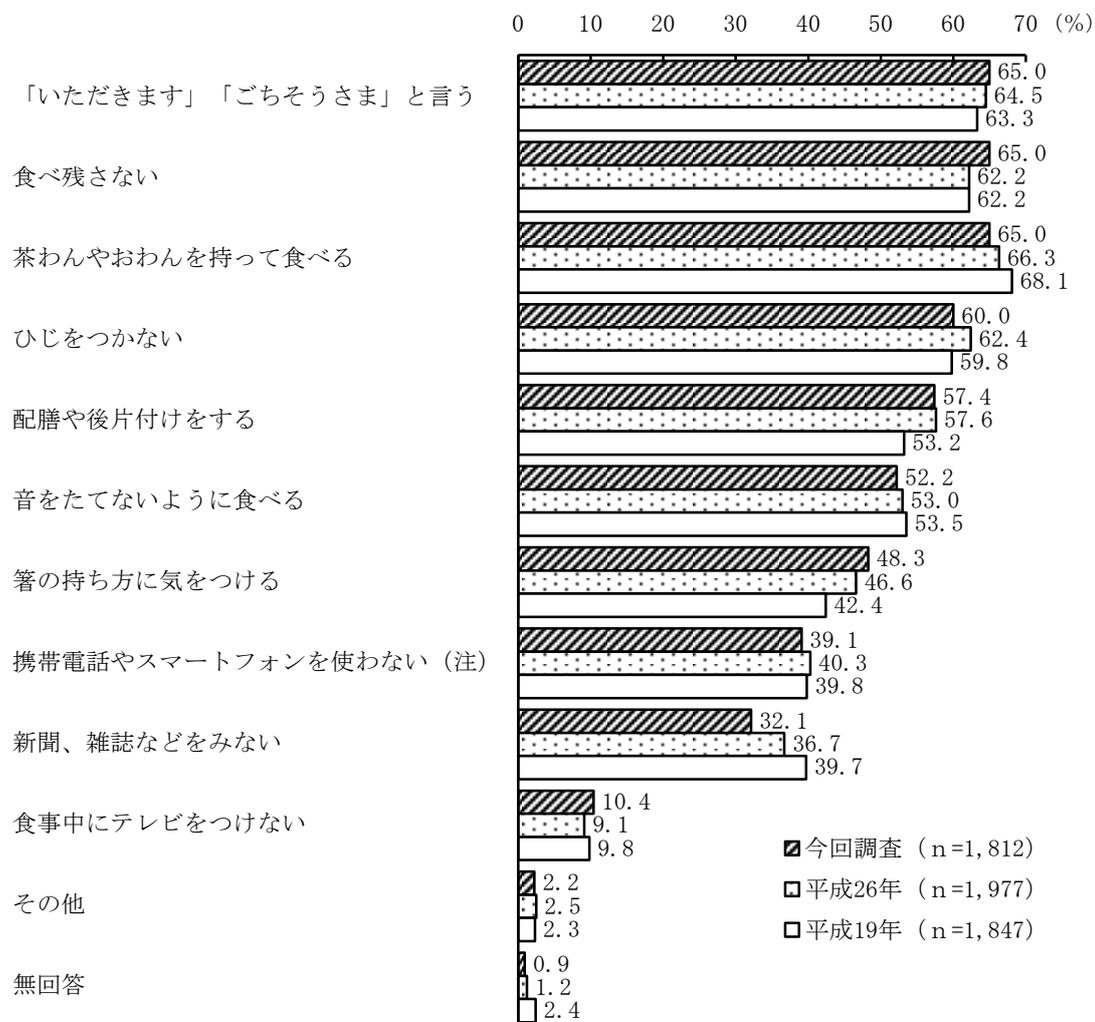


(22) 食事のマナー

食事の際に、守るように気をつけているマナーがあるか聞いた。(M. A.)

(本文P86～P89)

・「『いただきます』『ごちそうさま』と言う」、「食べ残さない」、「茶わんやおわんを持って食べる」がいずれも65%



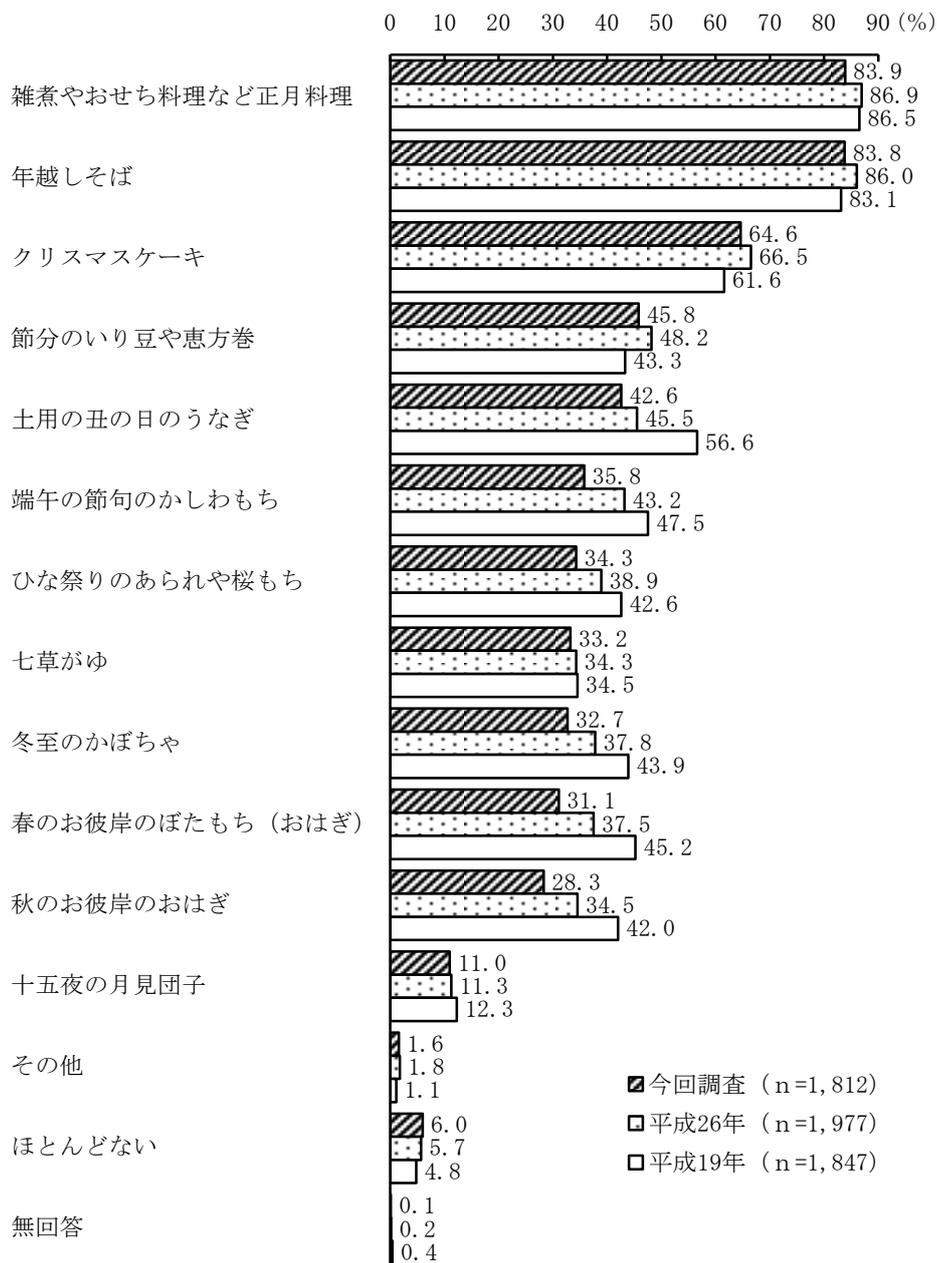
(注)「携帯電話やスマートフォンを使わない」は平成26年以前では「携帯電話を使わない」

(23) 季節ごとの行事食の摂取

季節ごとに行事食を食べる習慣があるか聞いた。(M. A.)

(本文P90～P93)

- ・「雑煮やおせち料理など正月料理」と「年越しそば」がともに84%
- ・「クリスマスケーキ」65%、「節分のいり豆や恵方巻」46%、「土用の丑の日のうなぎ」43%が
続く

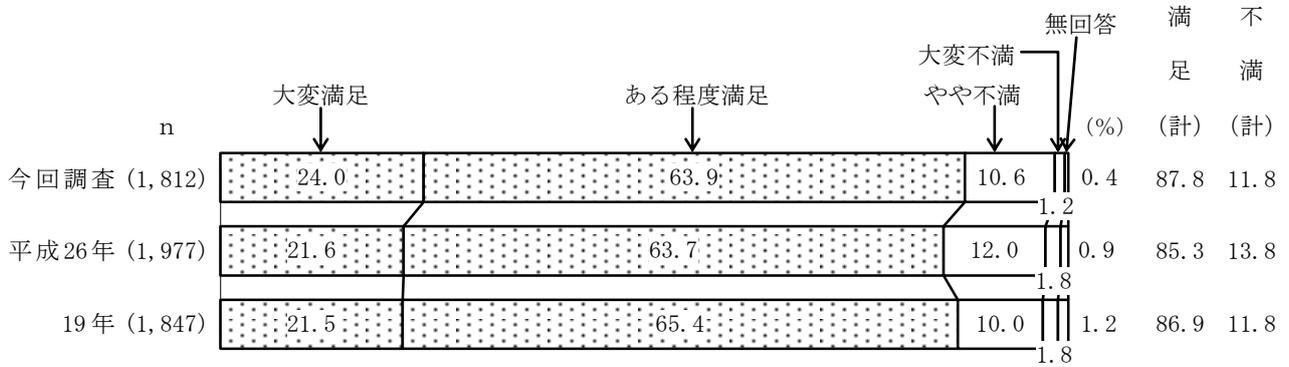


(24) 食生活の満足度

日頃の食生活に満足しているか聞いた。

(本文P94～P98)

- ・『満足（計）』は88%（平成26年より3ポイント増加）
- ・『不満（計）』は12%（平成26年より2ポイント減少）



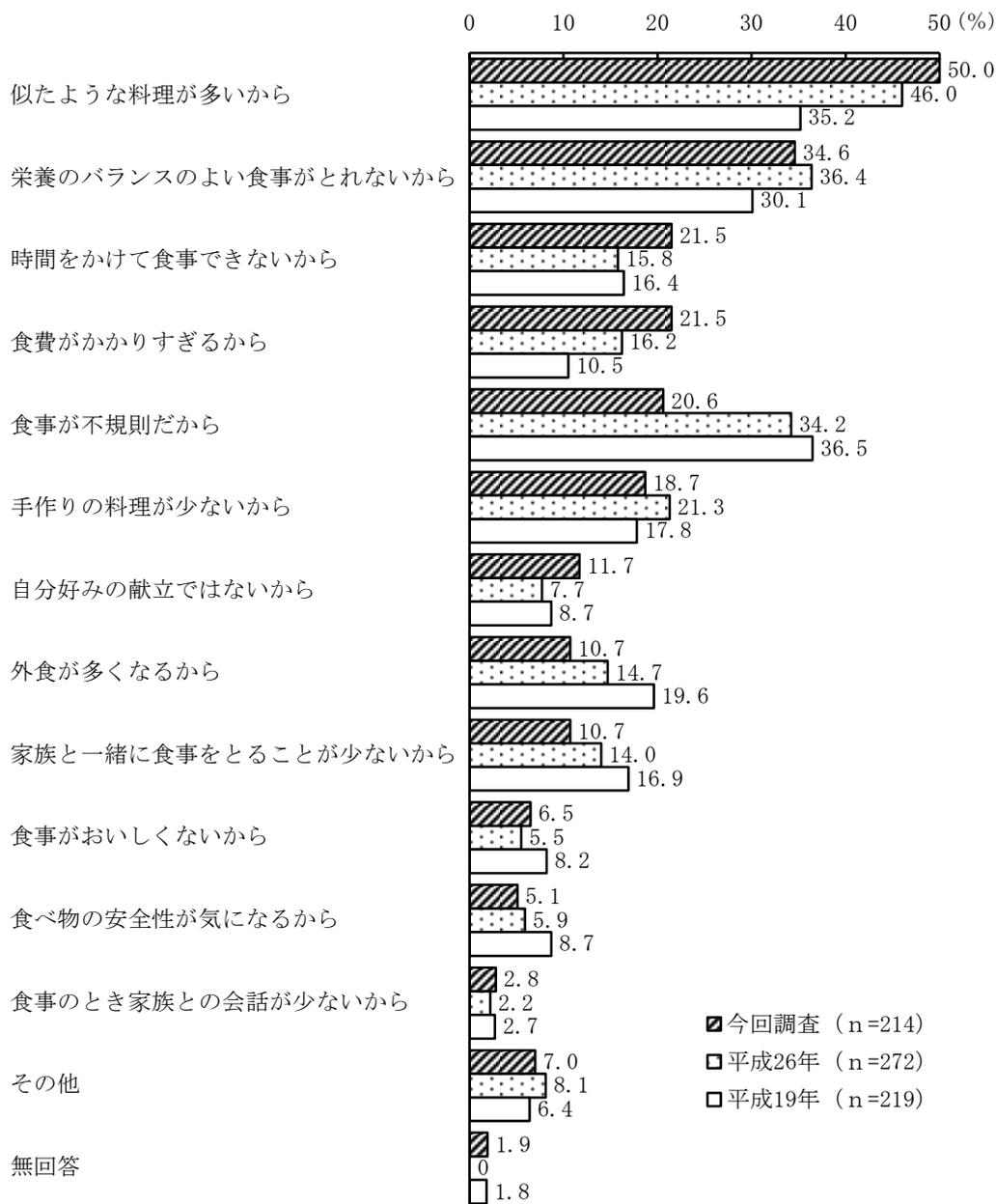
(注) 『満足（計）』は「大変満足」と「ある程度満足」との合計
 『不満（計）』は「やや不満」と「大変不満」との合計

(25) 不満の理由

日頃の食生活が『不満（計）』と答えた人（214人）に、その理由を聞いた。（3M. A.）

（本文 P 99～ P 101）

- ・「似たような料理が多いから」が50%でトップ（平成26年より4ポイント増加）
- ・「栄養のバランスのよい食事がとれないから」35%、「時間をかけて食事できないから」と「食費がかかりすぎるから」22%が続く

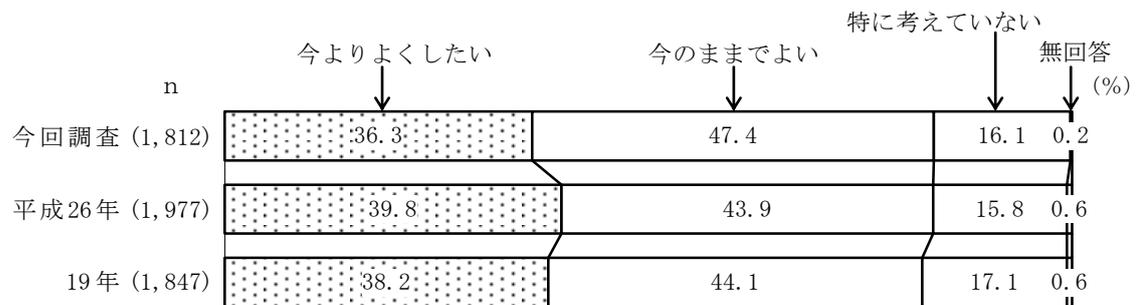


(26) 食生活の改善意欲

食生活を今後どのようにしたいと思っているか聞いた。

(本文 P 102～ P 105)

- ・「今よりよくしたい」は36%（平成26年より4ポイント減少）
- ・「今のままでよい」は47%（平成26年より4ポイント増加）
- ・「特に考えていない」は16%（平成26年とほぼ同様）



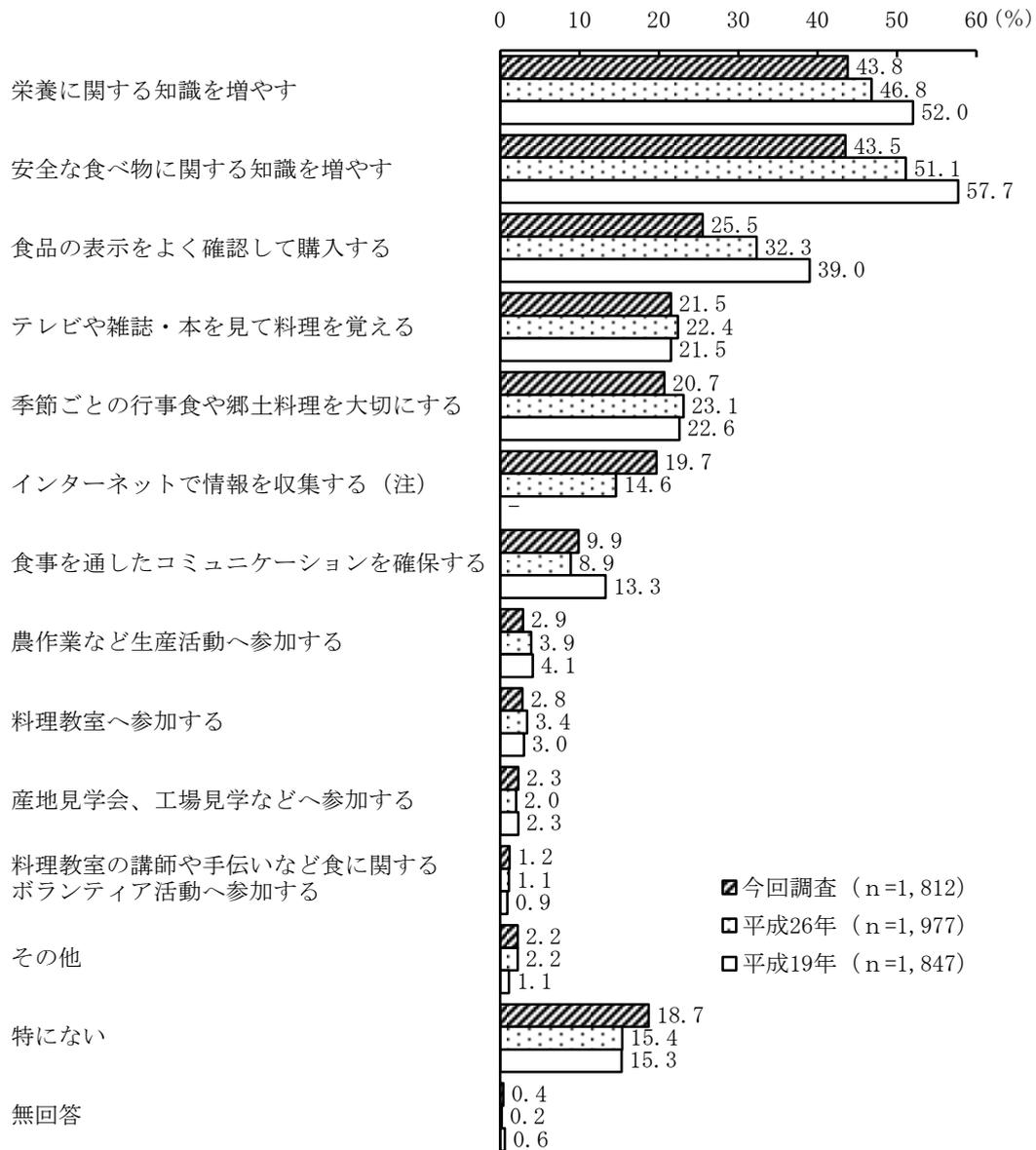
(27) 健全で豊かな食生活のための取組意向

食生活を健全で豊かなものにするために、今後どのようなことをしていきたいか聞いた。

(3M. A.)

(本文 P 106～ P 109)

- ・「栄養に関する知識を増やす」と「安全な食べ物に関する知識を増やす」がともに44%
- ・「食品の表示をよく確認して購入する」26%、「テレビや雑誌・本を見て料理を覚える」22%、「季節ごとの行事食や郷土料理を大切にする」21%が続く



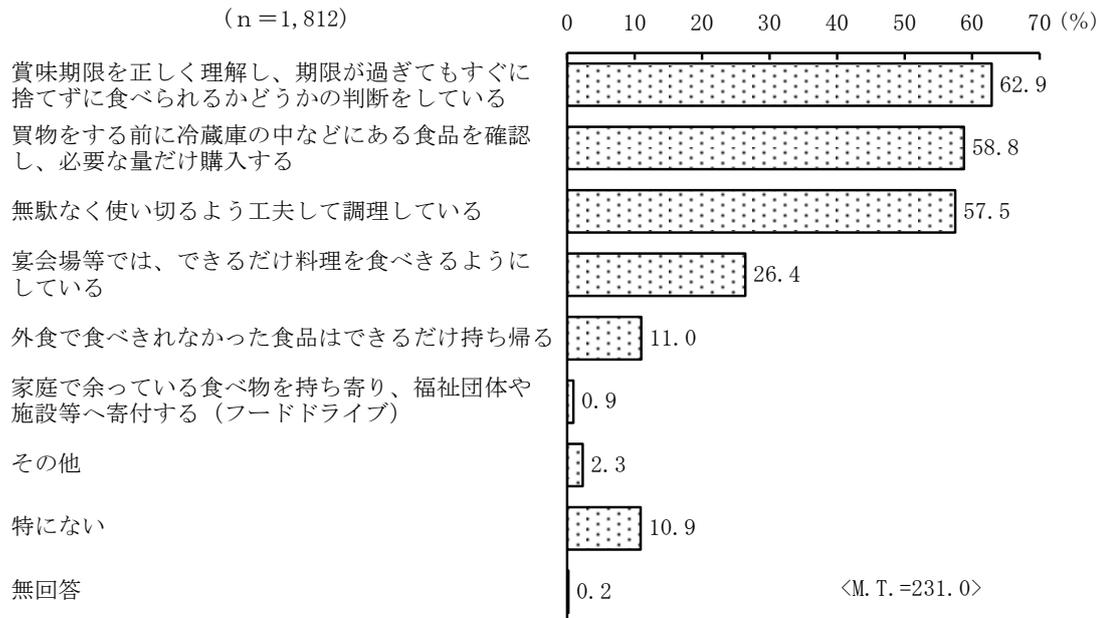
(注) 「インターネットで情報を収集する」は平成26年から追加した。

(28) 食品ロス削減につながる行動

食品ロス削減につながる行動をしているか聞いた。(M. A.)

(本文 P 110～ P 113)

- ・「賞味期限を正しく理解し、期限が過ぎてもすぐに捨てずに食べられるかどうかの判断をしている」が63%でトップ
- ・「買物をする前に冷蔵庫の中などにある食品を確認し、必要な量だけ購入する」59%、「無駄なく使い切るよう工夫して調理している」58%が続く



(29) 「GAP」の認知度

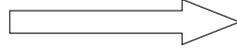
「GAP」*を知っているか聞いた。

(本文P114～P117)

*Good (良い) Agricultural (農業の) Practice (実践) の略。農業における食品安全、環境保全、労働安全、農場経営管理等に関する取組のことで、持続可能な農業生産につながる。

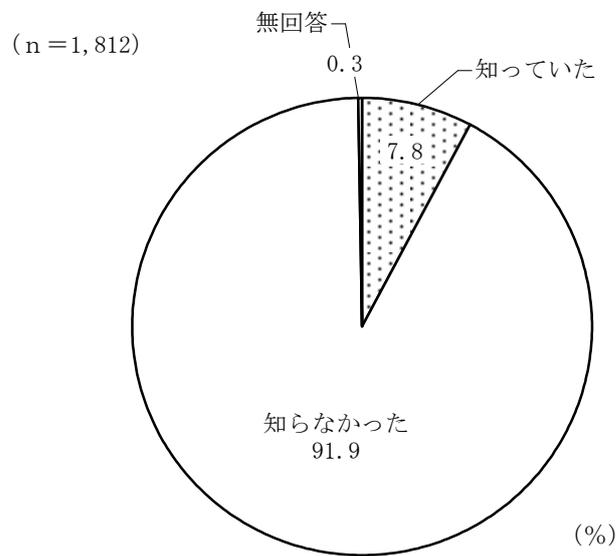
※GAPの取組(認証)のメリット

- ・食品の安全や品質向上
- ・経営の改善
- ・環境保全
- ・農作業事故を低減



- 消費者の安心や販売先の信頼性向上
- 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の食材供給要件(調達基準)をクリア

- ・「知っていた」は8%
- ・「知らなかった」は92%

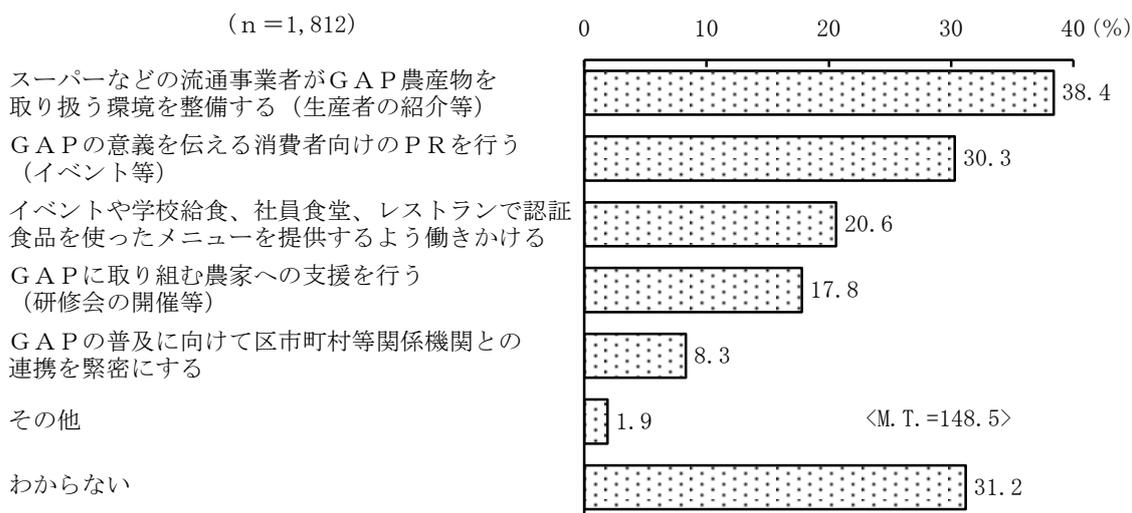


(30) G A Pを普及していくために重要と思うこと

G A Pを普及していくためにはどうすればよいか聞いた。(2M. A.)

(本文 P 118～ P 120)

- ・「スーパーなどの流通事業者がG A P農産物を取り扱う環境を整備する（生産者の紹介等）」が38%でトップ
- ・「G A Pの意義を伝える消費者向けのP Rを行う（イベント等）」30%、「イベントや学校給食、社員食堂、レストランで認証食品を使ったメニューを提供するよう働きかける」21%が続く



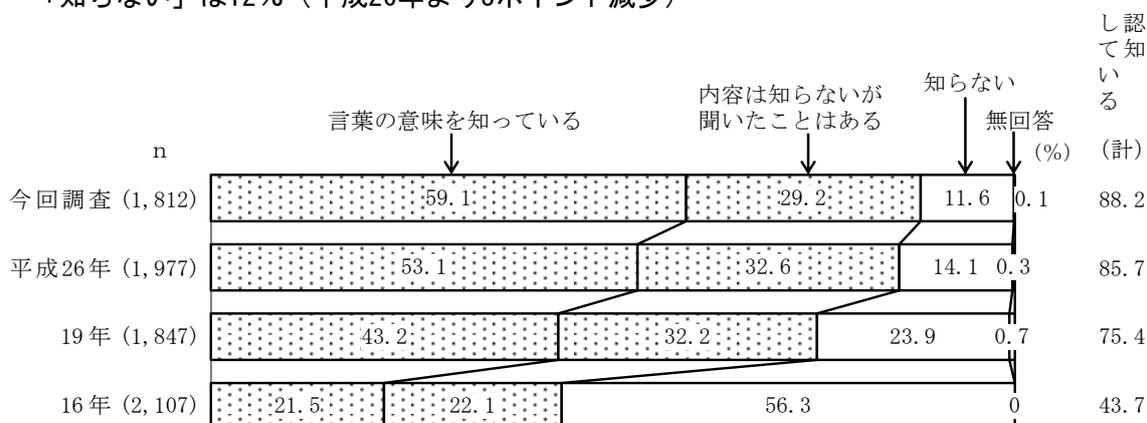
(31) 「食育」の認知度

「食育」*という言葉を知っているか聞いた。

(本文 P 121～ P 124)

*心身の健康の基本となる、食生活に関するさまざまな教育を行うこと。栄養のバランス、調理法、食べ物の安全性に関する知識などを身に付けることや、豊かな食生活を楽しむ力を育むことなどを指す。

- ・『認知している（計）』は88%（平成26年より3ポイント増加）
- ・「知らない」は12%（平成26年より3ポイント減少）



(注1) 『認知している（計）』は「言葉の意味を知っている」と「内容は知らないが聞いたことはある」との合計

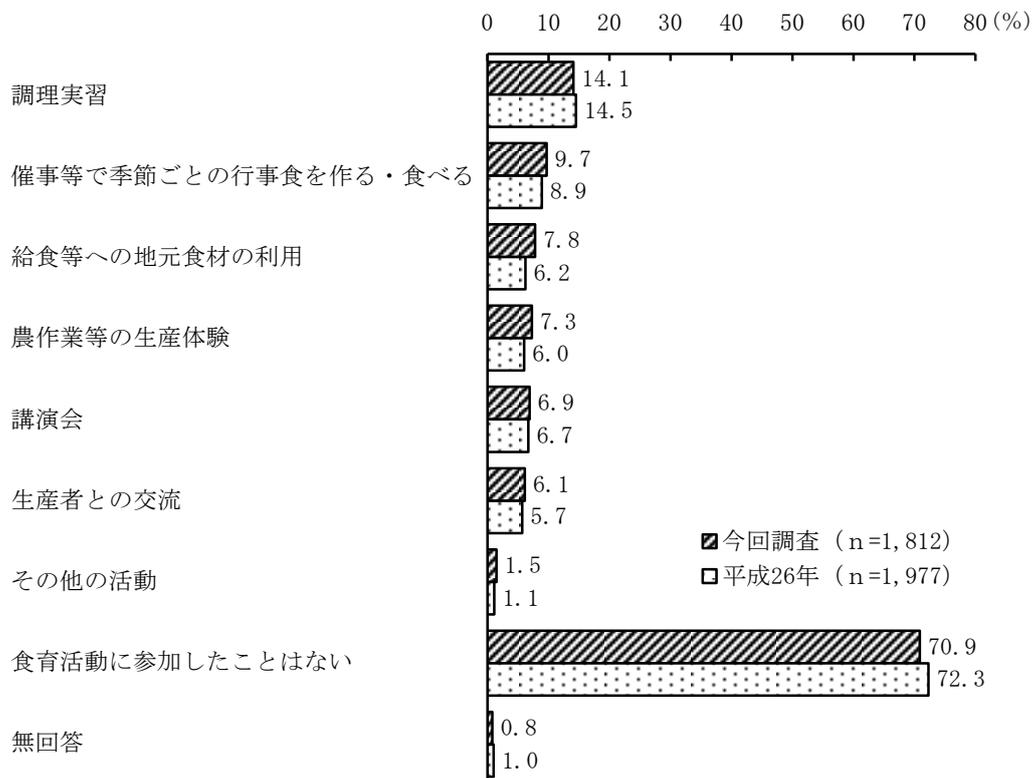
(注2) 平成16年は「食品の購買意識に関する世論調査」

(32) 食育活動への参加経験

食育活動に参加したことがあるか聞いた。(M. A.)

(本文 P 125～ P 130)

- ・「食育活動に参加したことはない」が71%でトップ(平成26年より1ポイント減少)
- ・「調理実習」が14%、「催事等で季節ごとの行事食を作る・食べる」10%、「給食等への地元食材の利用」8%が続く



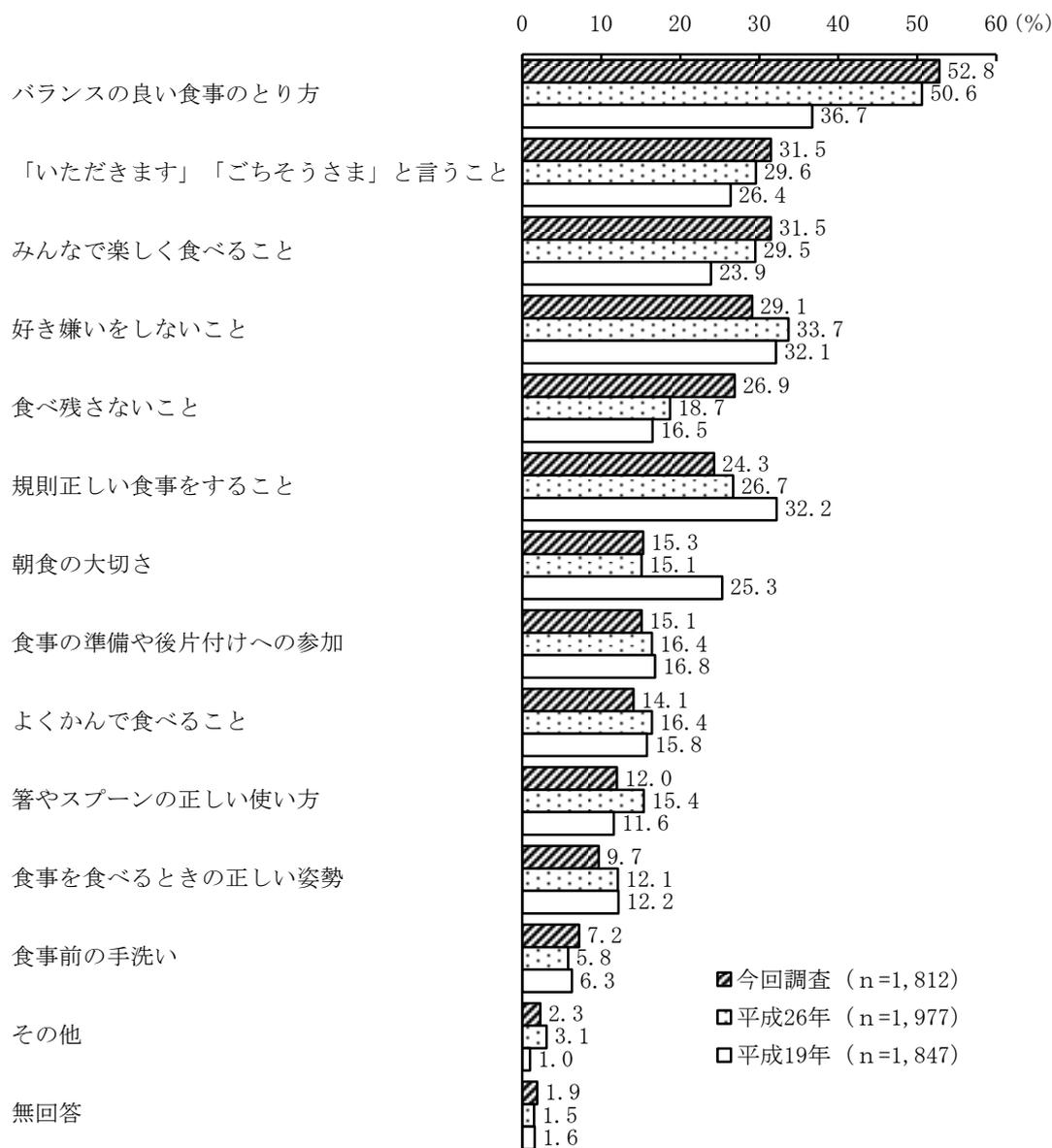
2 学校、地域での食育

(1) 保育園・幼稚園・小学校及び地域に望む取組

保育園・幼稚園・小学校の給食や地域で行う食育に望む取組を聞いた。(3M. A.)

(本文 P 131～ P 134)

- ・「バランスの良い食事のとり方」が53%でトップ（平成26年より2ポイント増加）
- ・『いただきます』『ごちそうさま』と言うことと「みんなで楽しく食べること」32%、「好き嫌いをしないこと」29%、「食べ残さないこと」27%が続く

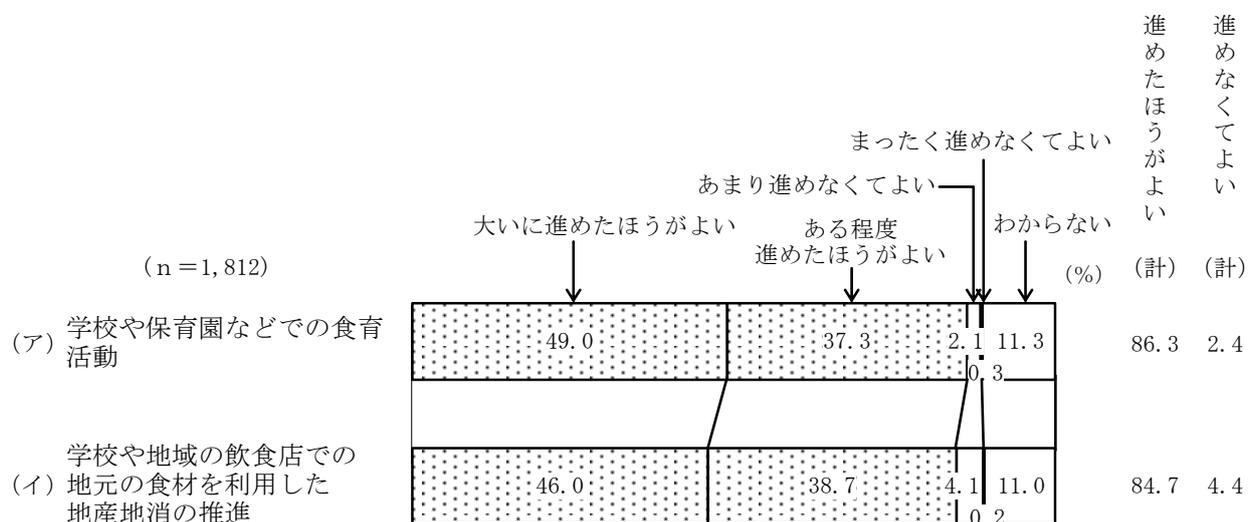


(注) 平成19年では「特になし」があったが、平成26年以降削除した。

(2) 調理実習、農作業体験、食育ボランティアとの交流、地産地消などの取組
食に関する2つの取組について聞いた。

(本文 P 135～ P 141)

- ・『進めたほうがよい (計)』は【学校や保育園などでの食育活動】で86%、【学校や地域の飲食店で地元の食材を利用した地産地消の推進】で85%



(注1) 『進めたほうがよい (計)』は「大いに進めたほうがよい」と「ある程度進めたほうがよい」との合計
『進めなくてよい (計)』は「あまり進めなくてよい」と「まったく進めなくてよい」との合計

(注2) (ア) (イ) については表現を簡略化している。調査票の表現は以下のとおり。

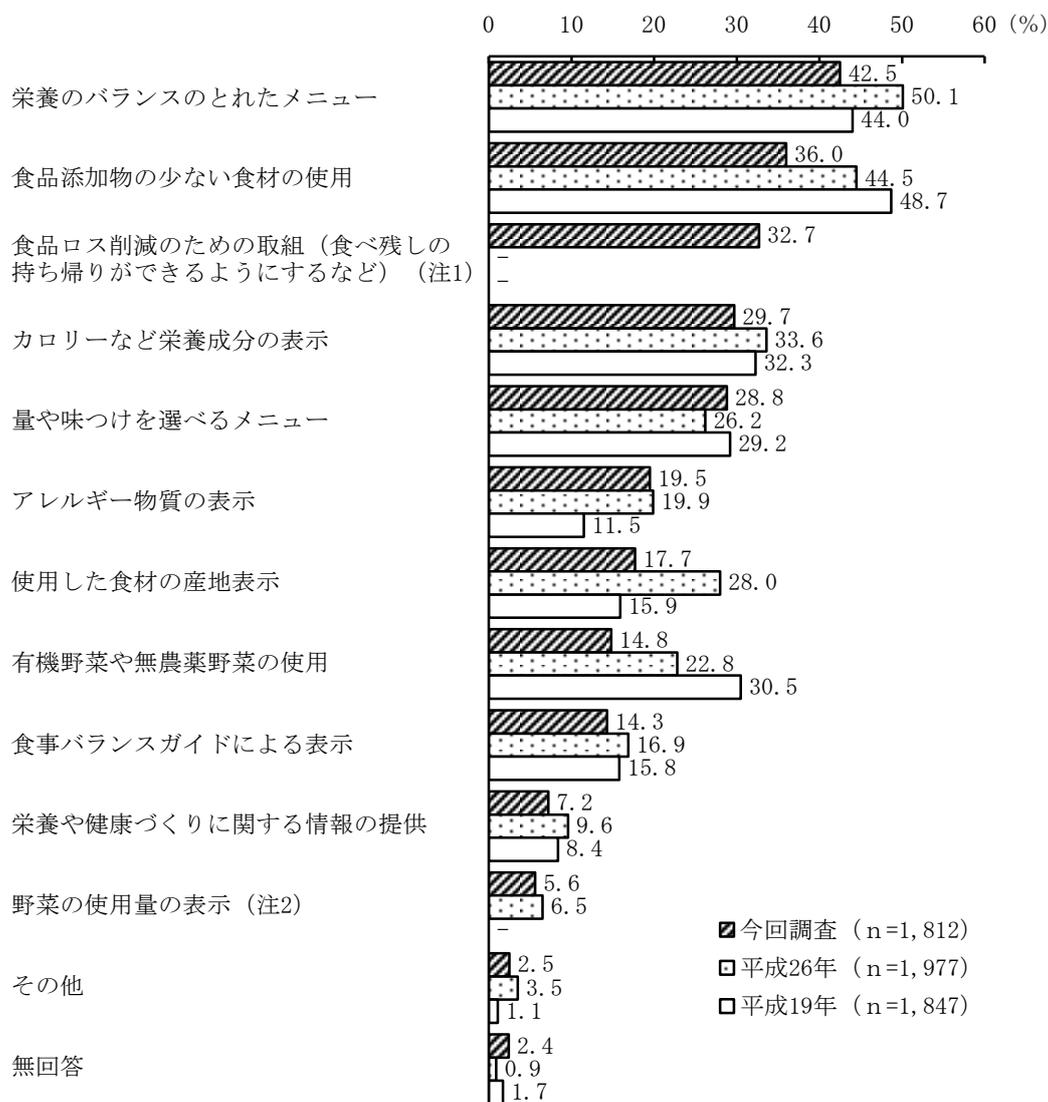
- (ア) 学校や保育園などで、ごはん食を中心とした給食の提供、調理実習、農作業体験、食育ボランティアとの交流等の食育活動に積極的に取り組むことについて
- (イ) 学校や地域の飲食店で地元の食材を利用した地産地消を進めることについて

(3) 外食産業に望むこと

食生活の改善や食育推進のため、外食産業に望むことを聞いた。(3M. A.)

(本文 P 142～ P 145)

- ・「栄養のバランスのとれたメニュー」が43%でトップ
- ・「食品添加物の少ない食材の使用」36%、「食品ロス削減のための取組（食べ残しの持ち帰りができるようにするなど）」33%、「カロリーなど栄養成分の表示」30%が続く



(注1) 「食品ロス削減のための取組（食べ残しの持ち帰りができるようにするなど）」は今回調査で追加した。

(注2) 「野菜の使用量の表示」は平成26年から追加した。

(注3) 平成19年では「特になし」があったが、平成26年以降削除した。

3 行政への要望

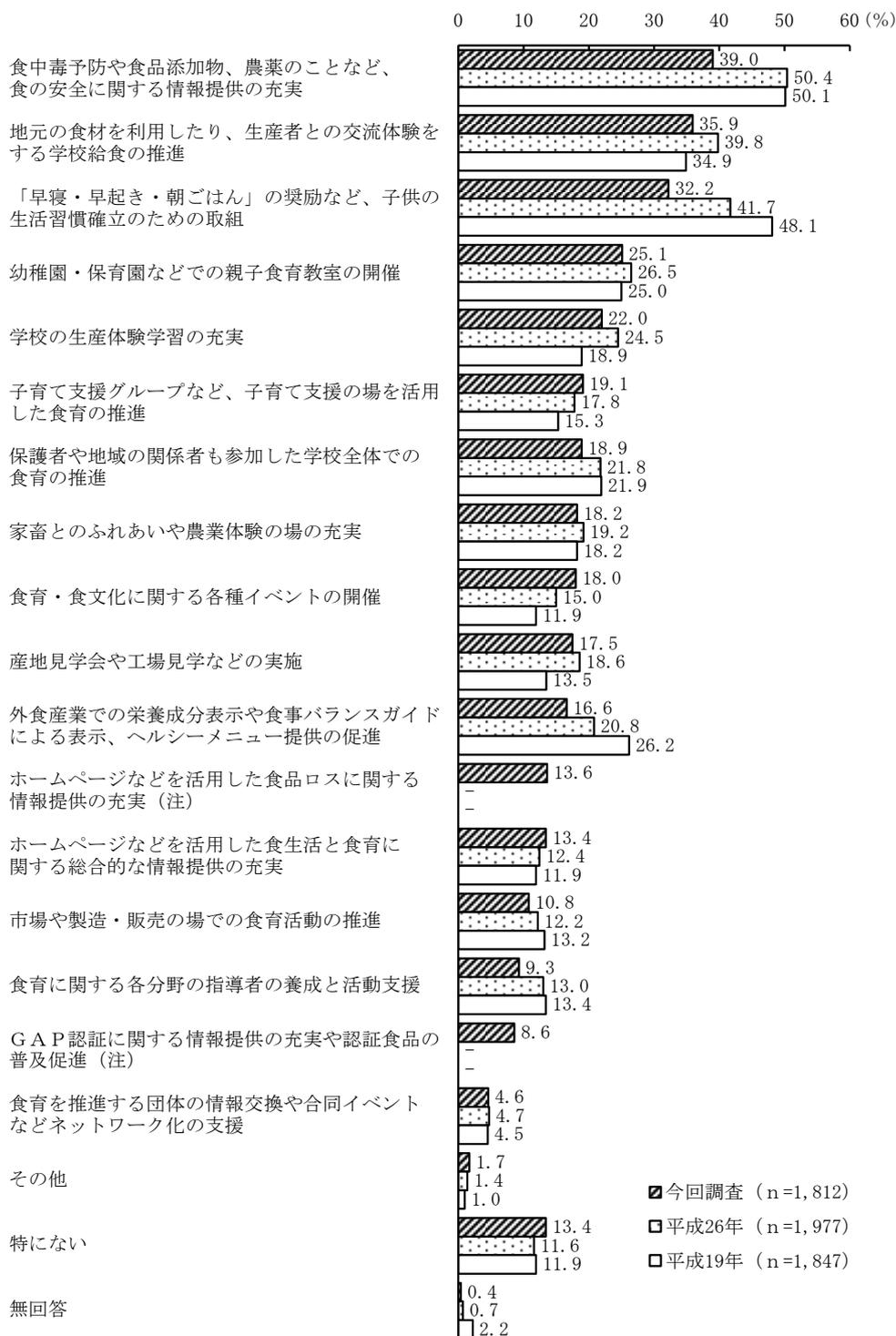
(1) 都や区市町村が重点的に推進すべき取組

食育を推進するために、都や区市町村にどのようなことに重点的に取り組んでほしいか聞いた。

(5M. A.)

(本文 P 146～P 149)

- ・「食中毒予防や食品添加物、農薬のことなど、食の安全に関する情報提供の充実」が39%でトップ
- ・「地元の食材を利用したり、生産者との交流体験をする学校給食の推進」36%、「『早寝・早起き・朝ごはん』の奨励など、子供の生活習慣確立のための取組」32%が続く



(注) 「ホームページなどを活用した食品ロスに関する情報提供の充実」と「GAP認証に関する情報提供の充実や認証食品の普及促進」は今回調査で追加した。