

資料編
白馬村食に関するアンケート調査報告書

資料

1 調査の概要

(1) 調査目的

白馬村食育推進計画を策定するにあたり、計画策定の基礎資料とすることを目的とする。

(2) 調査項目

①回答者の属性

○年代 ○性別 ○職業 ○家族構成

②健康状態・食生活等の状況について

○健康観 ○歯・口腔に関する悩み ○運動習慣 ○排便の状況 ○起床・就寝の状況
○食事摂取状況 ○食生活に関する意識や取り組み ○食育について ○地産地消について
○食材・食品の選択について ○郷土料理・伝統食について ○メタボリックシンドロームについて

(3) 調査方法

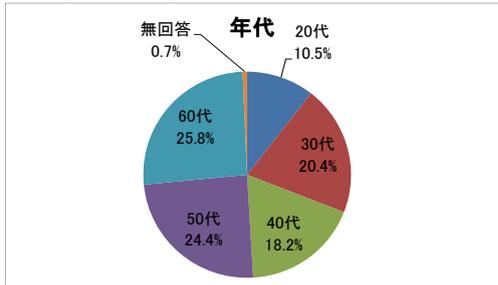
- ①調査地域 村内全域
- ②調査対象 村内に住所を有する20歳以上69歳以下の男女(平成23年11月28日時点)
- ③調査対象者数 500人
- ④調査方法 郵送による配布・回収
- ⑤調査時期 平成23年12月5日～12月22日(12月14日に礼状兼督促状発送)
- ⑥集計方法 単純集計

(4) 回答状況

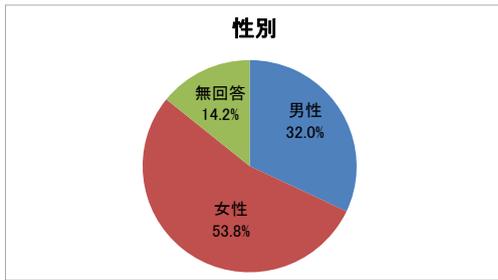
回答数(回答率) 275件(55.0%)

2 集計結果

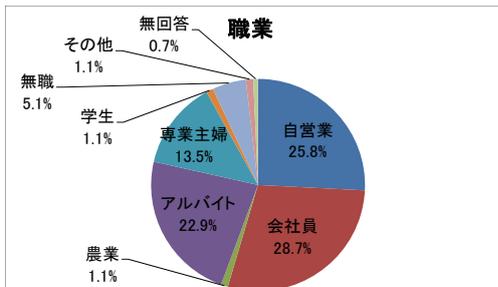
(1) 回答者の状況



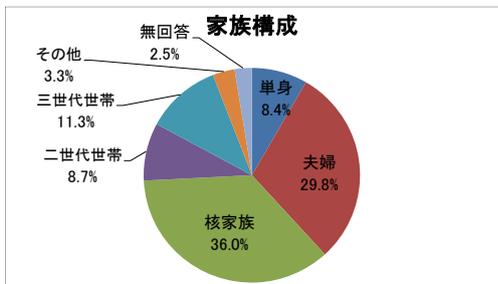
年代	人数	割合
20代	29	10.5%
30代	56	20.4%
40代	50	18.2%
50代	67	24.4%
60代	71	25.8%
無回答	2	0.7%



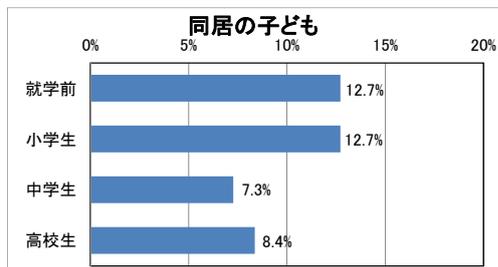
性別	人数	割合
男性	88	32.0%
女性	148	53.8%
無回答	39	14.2%



職業	人数	割合
自営業	71	25.8%
会社員	79	28.7%
農業	3	1.1%
アルバイト	63	22.9%
専業主婦	37	13.5%
学生	3	1.1%
無職	14	5.1%
その他	3	1.1%
無回答	2	0.7%



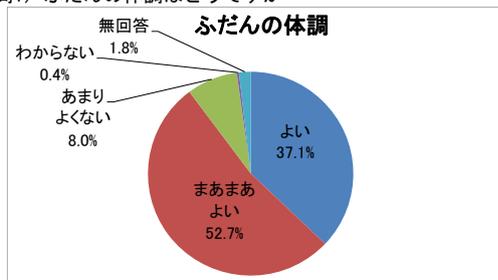
家族構成	人数	割合
単身	23	8.4%
夫婦	82	29.8%
核家族	99	36.0%
二世帯世帯	24	8.7%
三世帯世帯	31	11.3%
その他	9	3.3%
無回答	7	2.5%



同居の子どもの年代	人数	割合
就学前	35	12.7%
小学生	35	12.7%
中学生	20	7.3%
高校生	23	8.4%

(2) 回答結果

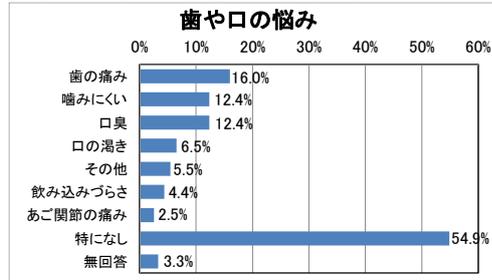
問1) ふだんの体調はどうですか



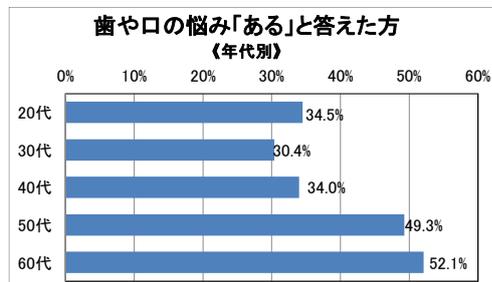
体調	人数	割合
よい	102	37.1%
まあまあよい	145	52.7%
あまりよくない	22	8.0%
わからない	1	0.4%
無回答	5	1.8%

ふだんの体調は、「よい」・「まあまあよい」と答えた方の割合は、あわせて約90%となっていた。

問2) 歯や口の悩みはありますか。ある方は、どんな症状ですか。(複数回答)



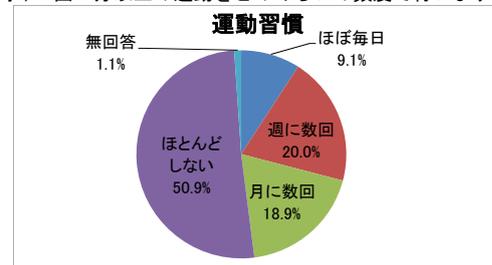
症状	人数	割合
歯の痛み	44	16.0%
噛みにくい	34	12.4%
口臭	34	12.4%
口の渇き	18	6.5%
その他	15	5.5%
飲み込みづらさ	12	4.4%
あご関節の痛み	7	2.5%
特になし	151	54.9%
無回答	9	3.3%



年代	人数	割合
20代	10	34.5%
30代	17	30.4%
40代	17	34.0%
50代	33	49.3%
60代	37	52.1%
計	114	

歯や口の悩みがあると答えた方の割合は41.8%となっており、その内容としては、歯の痛みや腫れ・出血がある、しみやすいと答えた人が最も多く、60歳代の52.1%の方で歯や口の悩みを抱えている。

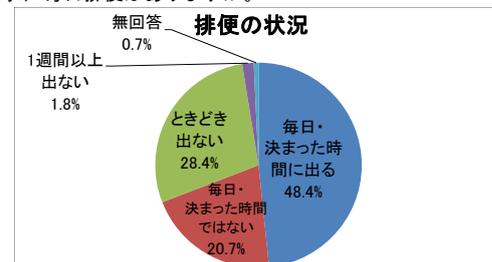
問3) 1回30分以上の運動をどのくらいの頻度で行いますか。



頻度	人数	割合
ほぼ毎日	25	9.1%
週に数回	55	20.0%
月に数回	52	18.9%
ほとんどしない	140	50.9%
無回答	3	1.1%

1回30分以上の運動を行う頻度は、ほぼ毎日行っている人が9.1%であり、約半数50.9%の方ではほとんど行わないとなっていた。

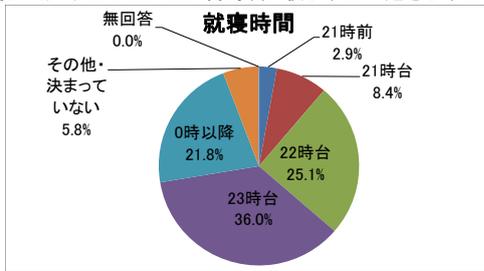
問4) 毎日排便はありますか。



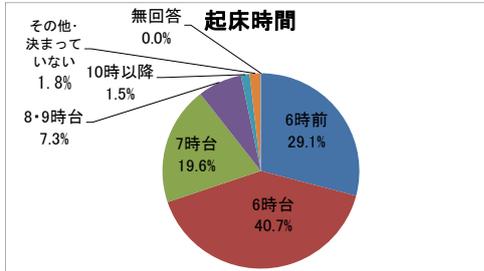
頻度	人数	割合
毎日・決まった時間に出る	133	48.4%
毎日・決まった時間ではない	57	20.7%
ときどき出ない	78	28.4%
1週間以上出ない	5	1.8%
無回答	2	0.7%

毎日決まった時間に排便がある方は48.4%と最も多く、決まった時間ではないが毎日排便のある方と合わせると69.1%であった。

問5・6) ふだんたい何時頃に寝ますか・起きますか。



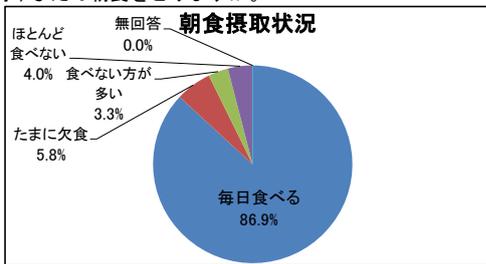
就寝時間	人数	割合
21時前	8	2.9%
21時台	23	8.4%
22時台	69	25.1%
23時台	99	36.0%
0時以降	60	21.8%
その他・決まっていない	16	5.8%
無回答	0	0.0%



起床時間	人数	割合
6時前	80	29.1%
6時台	112	40.7%
7時台	54	19.6%
8・9時台	20	7.3%
10時以降	4	1.5%
その他・決まっていない	5	1.8%
無回答	0	0.0%

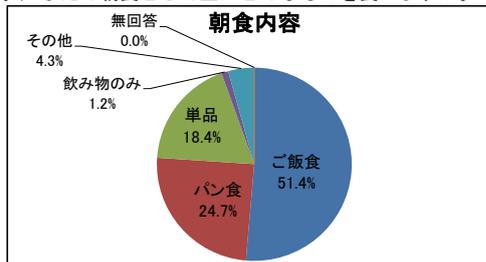
就寝時間は23時台が36.0%と最も多く、0時以降となる方も21.8%いた。起床時間は6時台が40.7%と最も多く、89.5%の方が8時まで起床している。

問7) ふだん朝食をとりますか。



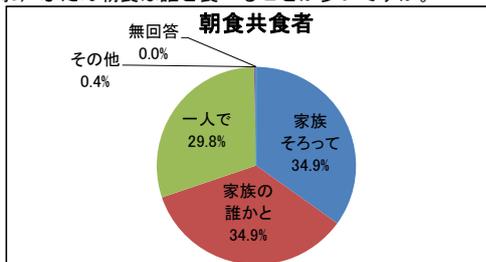
頻度	人数	割合
毎日食べる	239	86.9%
たまに欠食	16	5.8%
食べない方が多い	9	3.3%
ほとんど食べない	11	4.0%
無回答	0	0.0%

問8) ふだん朝食として主にどんなものを食べますか。

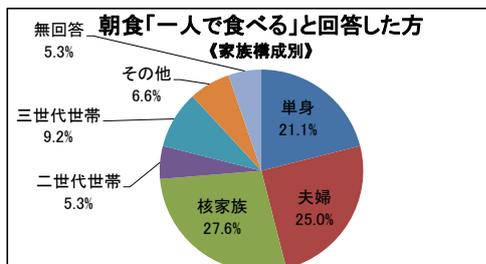


内容	人数	割合
ご飯主食、おかず数品	131	51.4%
パン主食、おかず数品	63	24.7%
単品	47	18.4%
飲み物のみ	3	1.2%
その他	11	4.3%
無回答	0	0.0%

問9) ふだん朝食は誰と食べる人が多いですか。



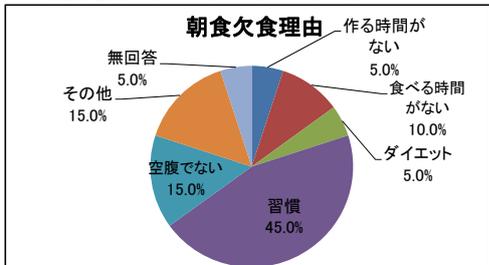
状況	人数	割合
家族そろって	89	34.9%
家族の誰かと	89	34.9%
一人で	76	29.8%
その他	1	0.4%
無回答	0	0.0%



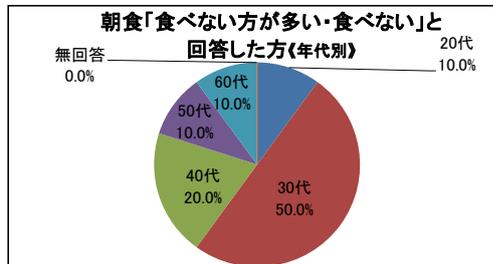
家族構成	人数	割合
単身	16	21.1%
夫婦	19	25.0%
核家族	21	27.6%
二世帯世帯	4	5.3%
三世帯世帯	7	9.2%
その他	5	6.6%
無回答	4	5.3%
計	76	100.0%

朝食を毎日食べる方の割合は86.9%であり、その内容としては、ご飯を主食としておかず数品と答えた方が約半数の51.4%と最も多かった。また、朝食を一人で食べると答えた方は29.8%であった。

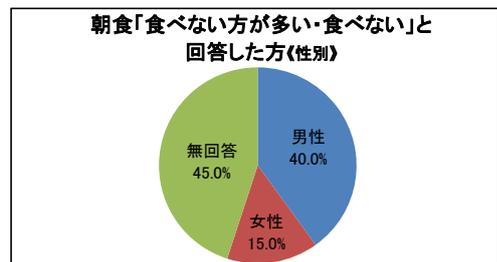
問10) 朝食を食べない理由はなんですか。



理由	人数	割合
作る時間がない	1	5.0%
食べる時間がない	2	10.0%
ダイエット	1	5.0%
習慣	9	45.0%
空腹でない	3	15.0%
その他	3	15.0%
無回答	1	5.0%
計	20	100.0%



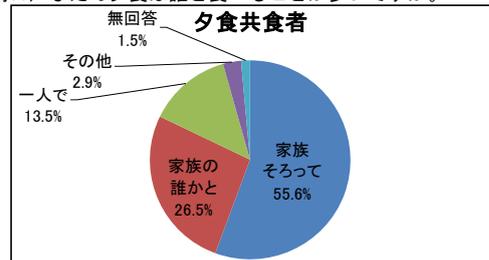
年代	人数	割合
20代	2	10.0%
30代	10	50.0%
40代	4	20.0%
50代	2	10.0%
60代	2	10.0%
無回答	0	0.0%
計	20	100.0%



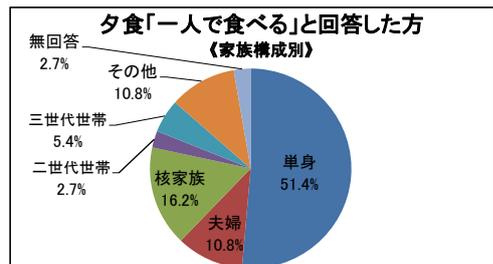
性別	人数	割合
男性	8	40.0%
女性	3	15.0%
無回答	9	45.0%
計	20	100.0%

朝食を食べない日の方が多い・ほとんど食べないと答えた方は7.3%であり、その理由としては食べない習慣だからと答えた方が45.0%と最も多かった。また、年代別・性別にみても、30歳代が50.0%と最も多く、40.0%が男性となっていた。

問11) ふだん夕食は誰と食べる人が多いですか。



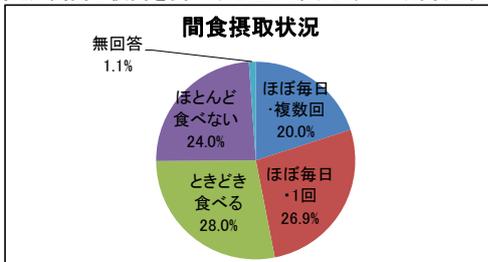
状況	人数	割合
家族そろって	153	55.6%
家族の誰かと	73	26.5%
一人で	37	13.5%
その他	8	2.9%
無回答	4	1.5%



家族構成	人数	割合
単身	19	51.4%
夫婦	4	10.8%
核家族	6	16.2%
二世帯世帯	1	2.7%
三世帯世帯	2	5.4%
その他	4	10.8%
無回答	1	2.7%
計	37	100.0%

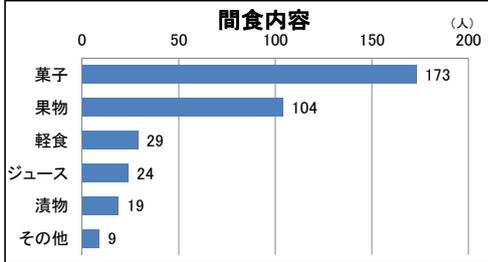
夕食を家族そろって食べる方の割合は55.6%であり、朝食に比べて高い割合であった。また、一人で食べると答えた方の割合も朝食に比べて低く、そのうち約半数は単身世帯であった。

問12) 間食や夜食を食べることがありますか(3食以外に食べることはありますか)。



頻度	人数	割合
ほぼ毎日・複数回	55	20.0%
ほぼ毎日・1回	74	26.9%
ときどき食べる	77	28.0%
ほとんど食べない	66	24.0%
無回答	3	1.1%

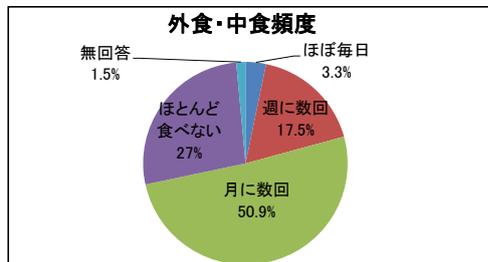
問13) 問12「ほぼ毎日1回以上・ときどき食べる」と回答した方 よく食べる間食は何ですか。(複数回答)



内容	人数	割合
菓子	173	84.0%
果物	104	50.5%
軽食	29	14.1%
ジュース	24	11.7%
漬物	19	9.2%
その他	9	4.4%

間食や夜食を1日1回以上食べる方の割合は、約半数46.9%となっており、内容としては菓子84.0%が最も多く、次いで果物50.5%となっていた。

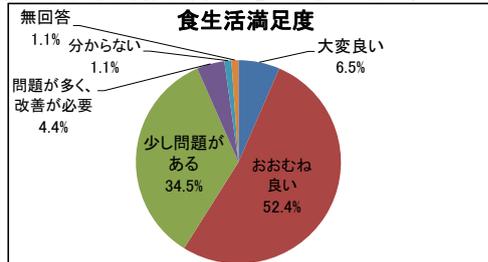
問14) 外食や調理済み食品(市販の弁当や総菜など)を食べる(中食)の頻度はどのくらいですか。



頻度	人数	割合
ほぼ毎日	9	3.3%
週に数回	48	17.5%
月に数回	140	50.9%
ほとんど食べない	74	26.9%
無回答	4	1.5%

外食・中食の利用頻度は、月に数回が50.9%と最も多く、ほぼ毎日・週に数回程度利用すると答えた方の割合は、あわせて20.7%であった。

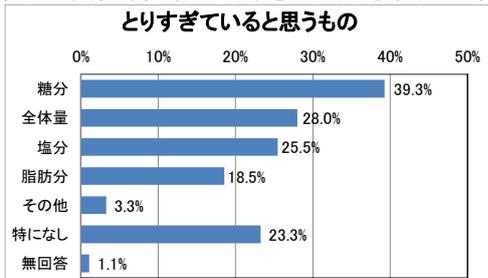
問15) ご自分の現在の食生活をどう思いますか。



満足度	人数	割合
大変良い	18	6.5%
おおむね良い	144	52.4%
少し問題がある	95	34.5%
問題が多く、改善が必要	12	4.4%
分からない	3	1.1%
無回答	3	1.1%

ご自身の現在の食生活について、大変良い・おおむね良いと答えた方の割合は、あわせて58.9%となっており、少し問題がある・問題が多く改善が必要であると答えた方の割合は、あわせて38.9%であり、30～50代で4割程度の方で回答があった。

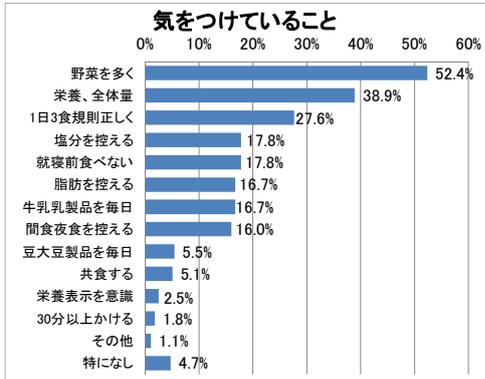
問16) ご自分の食生活でとりすぎていると思うものはありますか。(複数回答)



内容	人数	割合
糖分	108	39.3%
全体量	77	28.0%
塩分	70	25.5%
脂肪分	51	18.5%
その他	9	3.3%
特になし	64	23.3%
無回答	3	1.1%

食生活でとりすぎていると思うものについては、糖分39.3%、全体量(カロリー)28.0%、塩分25.5%があり、特になしと答えた方の割合は23.3%であった。

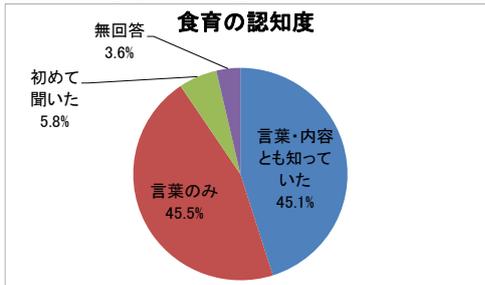
問17) 食生活の中で気をつけていることはありますか。(3つまで回答)



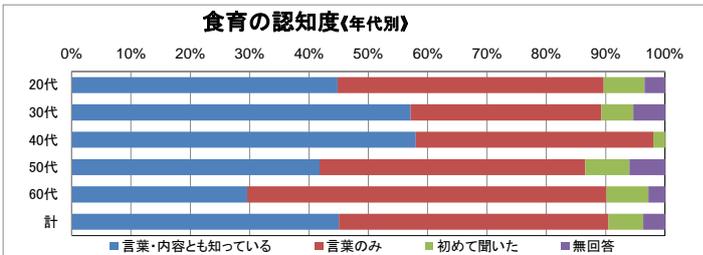
項目	人数	割合
野菜を多く	144	52.4%
栄養、全体的量	107	38.9%
1日3食規則正しく	76	27.6%
塩分を控える	49	17.8%
就寝前食べない	49	17.8%
脂肪を控える	46	16.7%
牛乳乳製品を毎日	46	16.7%
間食夜食を控える	44	16.0%
豆大豆製品を毎日	15	5.5%
共食する	14	5.1%
栄養表示を意識	7	2.5%
30分以上かける	5	1.8%
その他	3	1.1%
特になし	13	4.7%

食生活の中で気をつけていることは、野菜を多く食べる52.4%と半数以上の方が回答し、次いで栄養バランスや全体的量38.9%、1日3食規則正しい食事27.6%である一方、特にないと答えた方の割合は4.7%であった。

問18) 『食育』という言葉を知っていましたか。



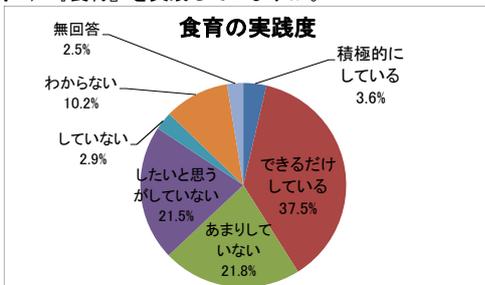
認知度	人数	割合
言葉・内容とも知っていた	124	45.1%
言葉のみ	125	45.5%
初めて聞いた	16	5.8%
無回答	10	3.6%



年代	言葉・内容	言葉のみ	初めて聞いた	無回答
20代	13	13	2	1
30代	32	18	3	3
40代	29	20	1	0
50代	28	30	5	4
60代	21	43	5	2
計	123	124	16	10

『食育』について、言葉・内容とも知っていたと回答した人の割合は45.1%であり、30・40歳代では半数以上の方が回答していた。言葉のみ知っていると答えた方は、60歳代で最も多く60.6%となっており、年代が高くなるほど食育の認知度は低い傾向にあった。

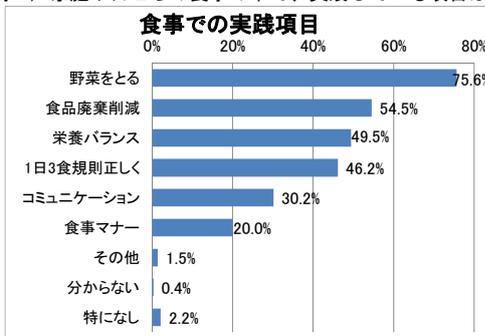
問19) 『食育』を実践していますか。



実践度	人数	割合
積極的にしている	10	3.6%
できるだけしている	103	37.5%
あまりしていない	60	21.8%
したいと思うがしていない	59	21.5%
していない	8	2.9%
わからない	28	10.2%
無回答	7	2.5%

食育の実践度は、積極的にしている・できるだけしていると回答した方があわせて41.1%であるのに対し、あまりしていない・したいと思うがしていない・していないと回答した方はあわせて46.2%であった。

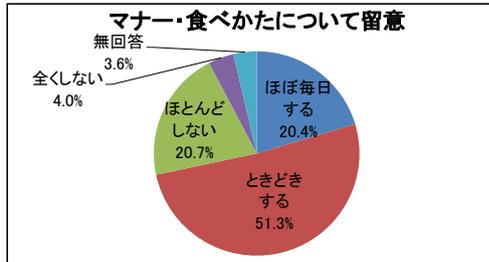
問20) 家庭や日ごろの食事の中で、実践している項目はありますか。(複数回答)



項目	人数	割合
野菜をとる	208	75.6%
食品廃棄削減	150	54.5%
栄養バランス	136	49.5%
1日3食規則正しく	127	46.2%
コミュニケーション	83	30.2%
食事マナー	55	20.0%
その他	4	1.5%
分からない	1	0.4%
特になし	6	2.2%

食事の中で実践している項目としては、野菜を積極的にとる75.6%が最も多く、次いで食品廃棄削減の努力54.5%、栄養バランスに気をつける49.5%、1日3食規則正しい食事46.2%であり、特に気をつけていることはないと答えた方の割合は2.2%となった。食育の実践度の主観的評価は低いものの、自身の食生活の中で取り組んでいる項目があると答えた方は多い傾向にあった。

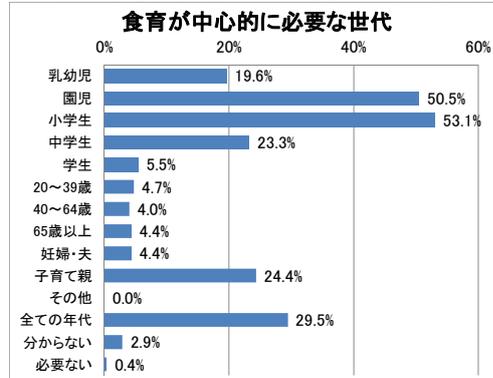
問21) 食事のときに、食事マナーや食べかたについて、ご自身で気をつけている、もしくは家族で話をすることはありますか。



頻度	人数	割合
ほぼ毎日する	56	20.4%
ときどきする	141	51.3%
ほとんどしない	57	20.7%
全くしない	11	4.0%
無回答	10	3.6%

食事マナーや食べかたについて意識している方の割合は、ほぼ毎日している・ときどきするをあわせて71.6%であった。

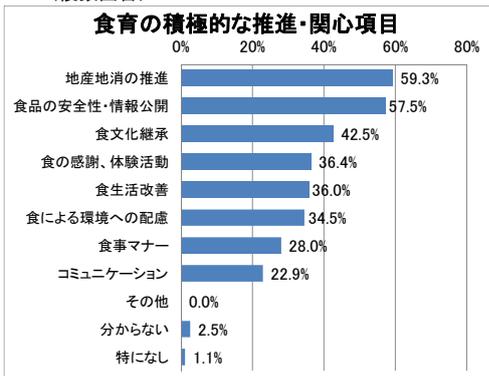
問22) 『食育』を中心に行っていくとよいのは、どの年代だと思いますか。(3つまで回答)



世代	人数	割合
乳幼児	54	19.6%
園児	139	50.5%
小学生	146	53.1%
中学生	64	23.3%
学生	15	5.5%
20～39歳	13	4.7%
40～64歳	11	4.0%
65歳以上	12	4.4%
妊婦・夫	12	4.4%
子育て親	67	24.4%
その他	0	0.0%
全ての年代	81	29.5%
分からない	8	2.9%
必要ない	1	0.4%

食育を中心に行っていくとよい年代については、小学生53.1%、園児50.5%で半数以上の方が回答したほか、全ての年代に必要、子育て中の親世代、中学生、乳幼児の順に高く、食生活の基盤づくりに大切な子どもと、その親の世代を中心に行っていくとよいと答えた方が多かった。

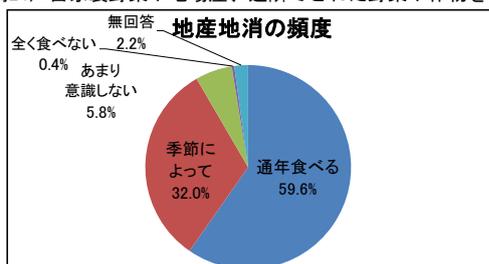
問23) 食育に関することで、ご自身または地域全体で積極的に行うべきだと思うこと、また関心のあることはありますか。(複数回答)



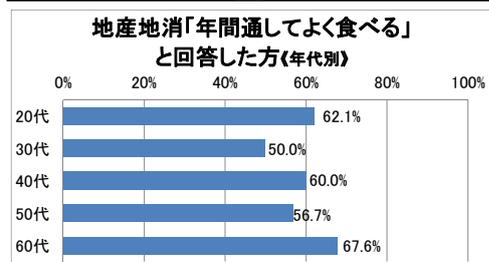
項目	人数	割合
地産地消の推進	163	59.3%
食品の安全性・情報公開	158	57.5%
食文化継承	117	42.5%
食の感謝、体験活動	100	36.4%
食生活改善	99	36.0%
食による環境への配慮	95	34.5%
食事マナー	77	28.0%
コミュニケーション	63	22.9%
その他	0	0.0%
分からない	7	2.5%
特になし	3	1.1%

食育に関することで積極的に行うべきこととしては、地産地消の推進59.3%、食品の安全性・情報公開57.5%、食文化の継承42.5%と約半数の方が回答していた。

問24) 自家製野菜や地場産、近隣でとれた野菜や作物を食べますか。



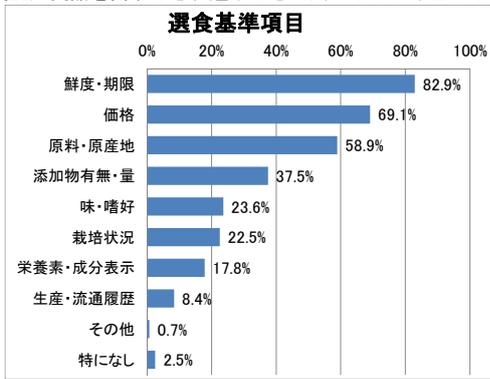
頻度	人数	割合
通年食べる	164	59.6%
季節によって	88	32.0%
あまり意識しない	16	5.8%
全く食べない	1	0.4%
無回答	6	2.2%



年代	人数	割合
20代	18	62.1%
30代	28	50.0%
40代	30	60.0%
50代	38	56.7%
60代	48	67.6%
計	164	

地産地消について、年間通してよく食べると回答した方の割合は59.6%であり、60歳代で67.6%の方が回答しているほか、どの年代についても半数以上で回答があった。

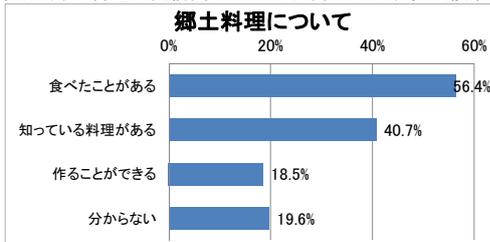
問25) 食品を買うとき、選ぶときに気にしていることはありますか。(複数回答)



項目	人数	割合
鮮度・期限	228	82.9%
価格	190	69.1%
原料・原産地	162	58.9%
添加物有無・量	103	37.5%
味・嗜好	65	23.6%
栽培状況	62	22.5%
栄養素・成分表示	49	17.8%
生産・流通履歴	23	8.4%
その他	2	0.7%
特になし	7	2.5%

食品を買うとき、選ぶときに気にしていることとしては、鮮度・期限82.9%が最も高く、価格69.1%、原料・原産地58.9%の順で高く、半数以上の方が回答した。

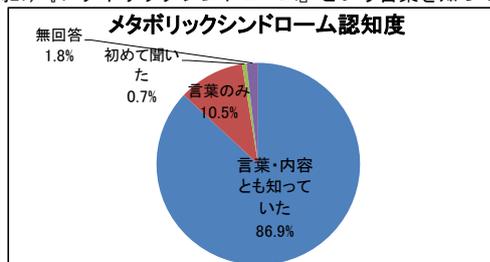
問26) 郷土料理や伝統食についてお伺いします。(複数回答)



状況	人数	割合
食べたことがある	155	56.4%
知っている料理がある	112	40.7%
作ることができる	51	18.5%
分からない	54	19.6%

郷土料理や伝統食については、知っている・食べたことがあると回答した方は、それぞれ約半数となった一方で、分からないと回答した方の割合は19.6%であった。

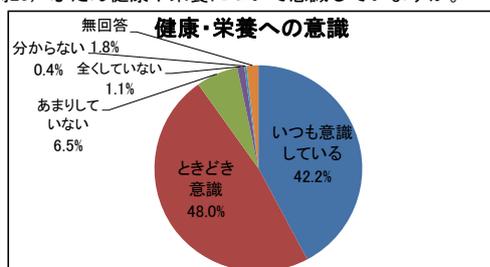
問27) 『メタボリックシンドローム』という言葉を知っていましたか。



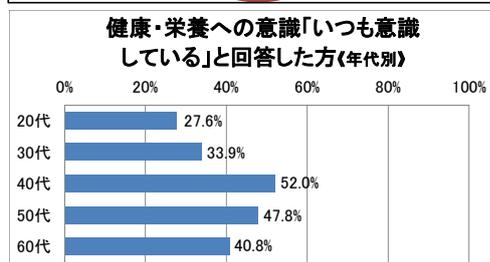
認知度	人数	割合
言葉・内容とも知っていた	239	86.9%
言葉のみ	29	10.5%
初めて聞いた	2	0.7%
無回答	5	1.8%

『メタボリックシンドローム』の認知度は、言葉・内容とも知っていたと回答した方が86.9%と高かった。

問28) ふだん健康や栄養について意識していますか。



頻度	人数	割合
いつも意識している	116	42.2%
ときどき意識	132	48.0%
あまりしていない	18	6.5%
全くしていない	3	1.1%
分からない	1	0.4%
無回答	5	1.8%



年代	人数	全体
20代	8	27.6%
30代	19	33.9%
40代	26	52.0%
50代	32	47.8%
60代	29	40.8%

健康や栄養についての意識については、いつも意識している42.2%、ときどき意識している48.0%と、あわせて9割を超え、40歳代の方を中心として、健康や栄養についての関心は高かった。