

食生活に関するアンケート調査結果

この調査は、相模原市の幼児やその保護者の食に対する意識や実態を把握し、今後の食育事業を進める上での基礎資料とするために実施しました。

調査の概要 回収結果

<対象>

市内在住の3、4、5歳児の保護者約950人

<調査項目>

子どもの食事、食生活全般

保護者の食生活全般

<調査実施期間>

平成18年2月～3月

<回収状況>

調査用紙の配布数 944枚

調査用紙の回収数 756枚

回収率 80.1%

○施設別調査表の回収数○

調査施設	配布数	回収数	回収率
幼稚園合計	736	585	79.5%
保育園合計	208	171	82.2%
総合計	944	756	80.1%

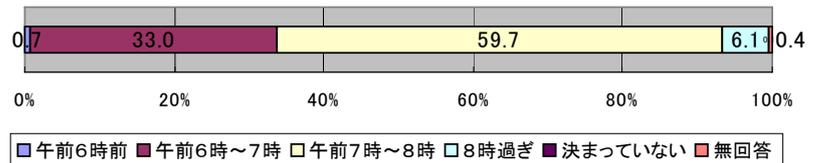
集計結果

《Q1 睡眠時間等について》

○ 普段何時に起きますか。

午前6時～8時の間に92.7%が起床しています。

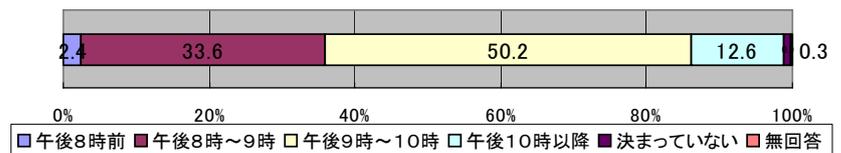
	%
午前6時前	0.7
午前6時～7時	33.0
午前7時～8時	59.7
8時過ぎ	6.1
決まっていない	0.1
無回答	0.4



○ 普段何時に寝ますか。

午後8時～10時の間に8割強が就寝している中で、約1割強は10時以降の就寝となっています。

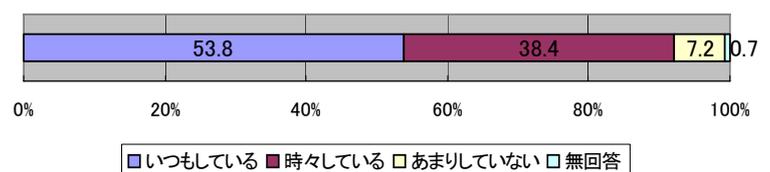
	%
午後8時前	2.4
午後8時～9時	33.6
午後9時～10時	50.2
午後10時以降	12.6
決まっていない	0.9
無回答	0.3



○ 身体をよく動かした遊び（外遊び等）をしていますか。

「いつも」「時々」を合わせて、92%となっている。

	%
いつもしている	53.8
時々している	38.4
あまりしていない	7.2
無回答	0.7

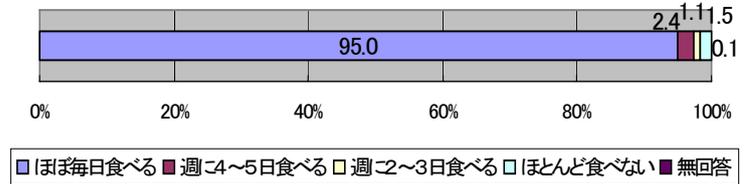


《Q2 朝食について》

○ お子さんは、朝食を食べていますか。

95%が「ほぼ毎日食べる」と答えています。

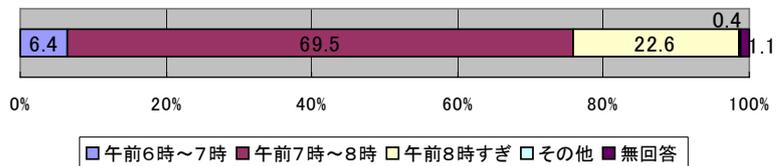
	%
ほぼ毎日食べる	95.0
週に4~5日食べる	2.4
週に2~3日食べる	1.1
ほとんど食べない	1.5
無回答	0.1



○ 朝食は普段何時に食べますか。

約7割が「午前7時~8時」の間に食べています。

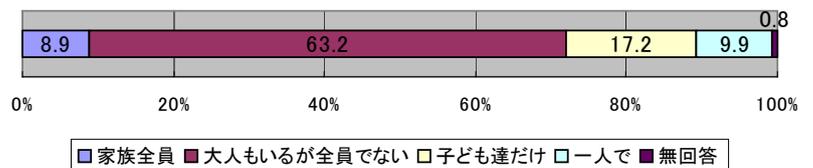
	%
午前6時~7時	6.4
午前7時~8時	69.5
午前8時すぎ	22.6
その他	0.4
無回答	1.1



○ 朝食は普段誰と一緒に食べますか。

家族全員で朝食を食べている子どもは1割弱で、「子ども達だけ」も17%である。

	%
家族全員	8.9
大人もいるが全員でない	63.2
子ども達だけ	17.2
一人で	9.9
無回答	0.8

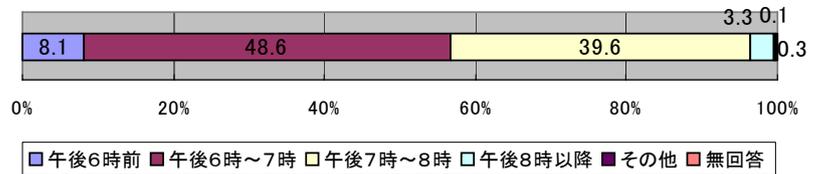


《Q3 夕食について》

○ お子さんは夕食を普段何時に食べますか。

約9割の子どもが、8時までに夕食を食べています。

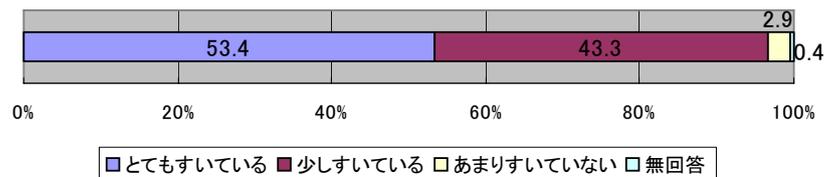
	%
午後6時前	8.1
午後6時～7時	48.6
午後7時～8時	39.6
午後8時以降	3.3
その他	0.1
無回答	0.3



○ お子さんは夕食を食べる時はお腹がすいていますか。

「とてもすいている」が5割強、「少しすいている」が4割強となっています。

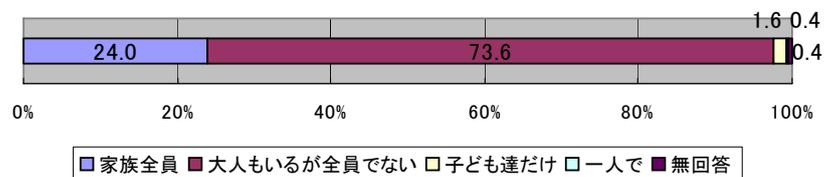
	%
とてもすいている	53.4
少しすいている	43.3
あまりすいていない	2.9
無回答	0.4



○ お子さんは夕食を誰と一緒に食べますか。

「家族全員」は約1/4、「大人もいるが全員でない」が約3/4となっています。

	%
家族全員	24.0
大人もいるが全員でない	73.6
子ども達だけ	1.6
一人で	0.4
無回答	0.4

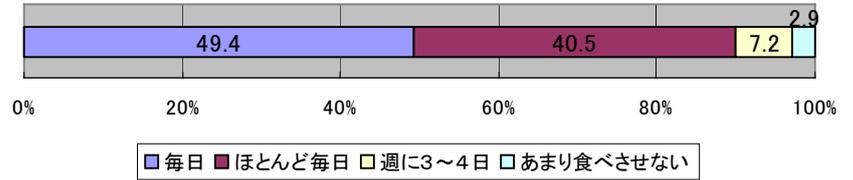


《Q4 おやつについて》

○ (幼稚園児) おやつの頻度は。

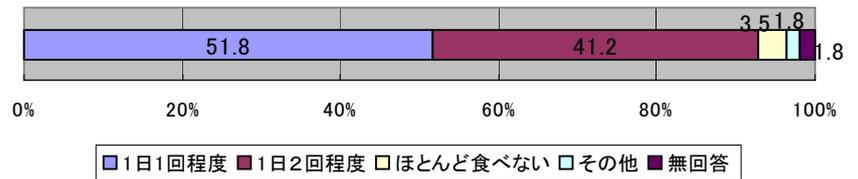
9割の園児が、「毎日またはほとんど」おやつを食べています。

	%
毎日	49.4
ほとんど毎日	40.5
週に3~4日	7.2
あまり食べさせない	2.9



○ (保育園児) 休日の、おやつの頻度は。 *保育園は平日は園でおやつが出来ます

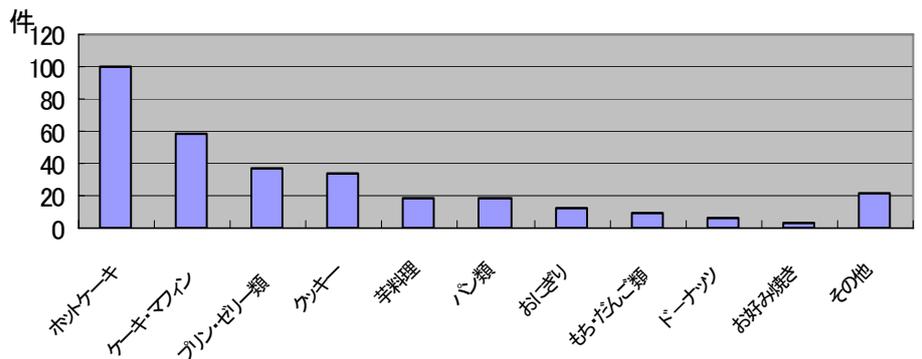
	%
1日1回程度	51.8
1日2回程度	41.2
ほとんど食べない	3.5
その他	1.8
無回答	1.8



○ よく手作りするおやつは。

ホットケーキ・マフィン・ケーキなどがよく作られています。

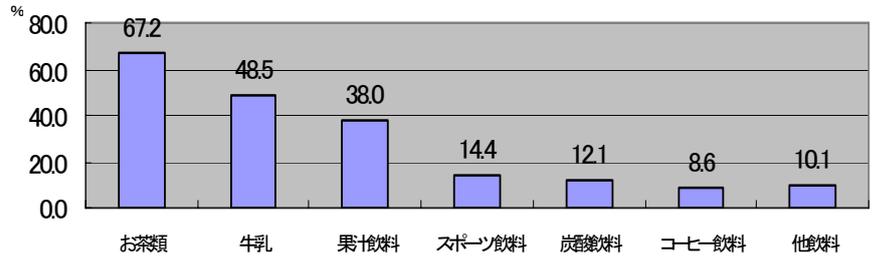
	件
ホットケーキ	100
ケーキ・マフィン	59
プリン・ゼリー類	37
クッキー	34
芋料理	19
パン類	19
おにぎり	13
もち・だんご類	9
ドーナッツ	6
お好み焼き	3
その他	21



○ よく飲む飲み物は

お茶類について、牛乳・果汁飲料がよく飲まれています。

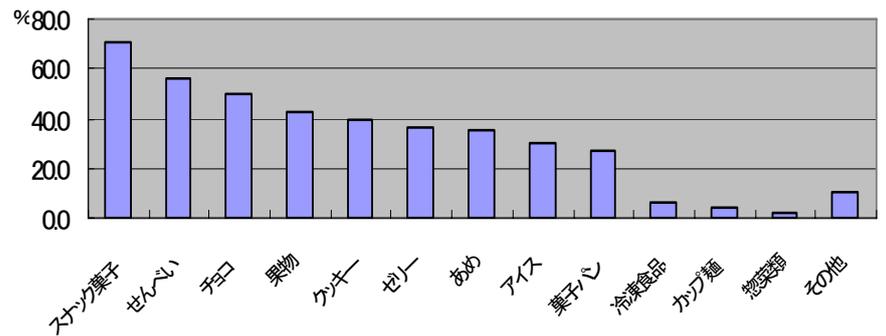
	%
お茶類	67.2
牛乳	48.5
果汁飲料	38.0
スポーツ飲料	14.4
炭酸飲料	12.1
コーヒー飲料	8.6
他飲料	10.1



○ よく食べるおやつは。

スナック菓子、せんべい、チョコ、の順に多く食べられていましたが、果物もおやつで多く食べられています。

	%
スナック菓子	70.5
せんべい	56.6
チョコ	50.0
果物	42.4
クッキー	40.0
ゼリー	36.4
あめ	35.5
アイス	30.2
菓子パン	26.5
冷凍食品	6.0
カップ麺	3.7
惣菜類	1.7
その他	10.2

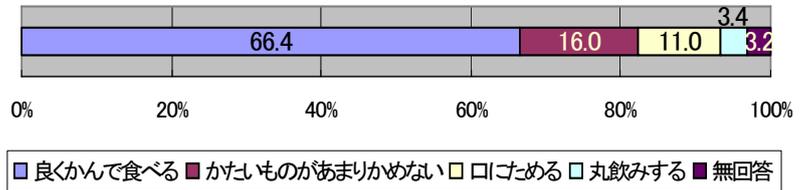


《Q5 お子さんの食生活全般について》

○ お子さんの食事の食べ方はどうですか。

良くかんで食べるが66.4%。

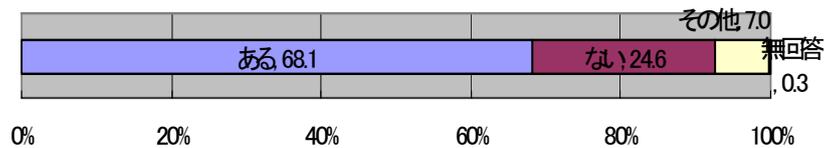
	%
良くかんで食べる	66.4
かたいものがあまりかめない	16.0
口にためる	11.0
丸飲みする	3.4
無回答	3.2



○ 食事中お子さんはテレビなどを見ながら食事をする習慣がありますか。

約7割がテレビを見ながら食事をしています。

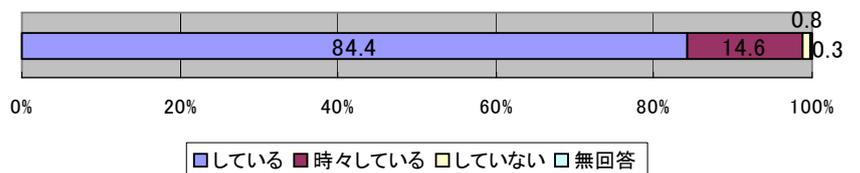
	%
ある	68.1
ない	24.6
その他	7.0
無回答	0.3



○ 家庭で、食事のとき「いただきます」「ごちそうさま」等のあいさつをしていますか。

している、時々している、で99%。

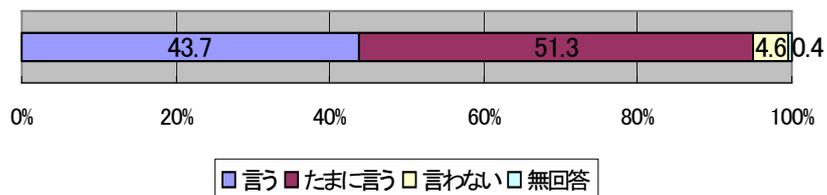
	%
している	84.4
時々している	14.6
していない	0.8
無回答	0.3



○ 食事のあとに「おいしかった」等の言葉をお子さんは言いますか。

言う、たまに言うをあわせて95%。

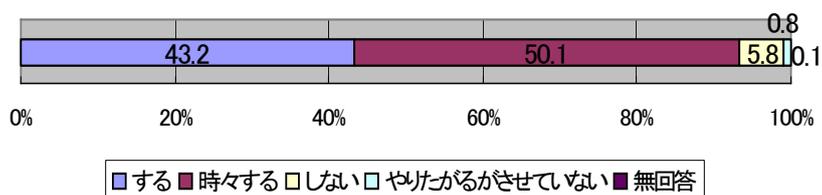
	%
言う	43.7
たまに言う	51.3
言わない	4.6
無回答	0.4



○ お子さんは食事の配膳や後片付けなどの手伝いをしますか。

93%の子どもが「するまたはときどきする」と答えています。

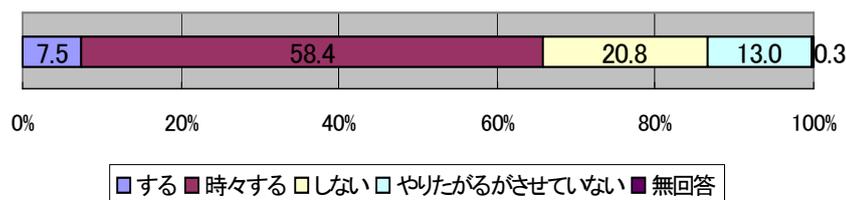
	%
する	43.2
時々する	50.1
しない	5.8
やりたがるがさせていない	0.8
無回答	0.1



○ お子さんは調理の手伝いをしますか。

66%が「する、時々する」と答えています。「しない」の回答もも20%となっています。

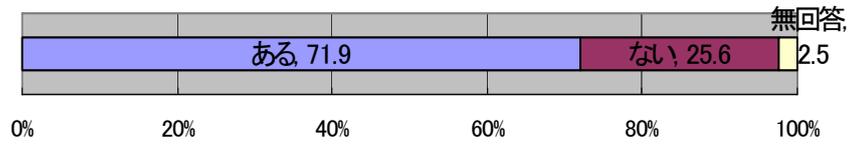
	%
する	7.5
時々する	58.4
しない	20.8
やりたがるがさせていない	13.0
無回答	0.3



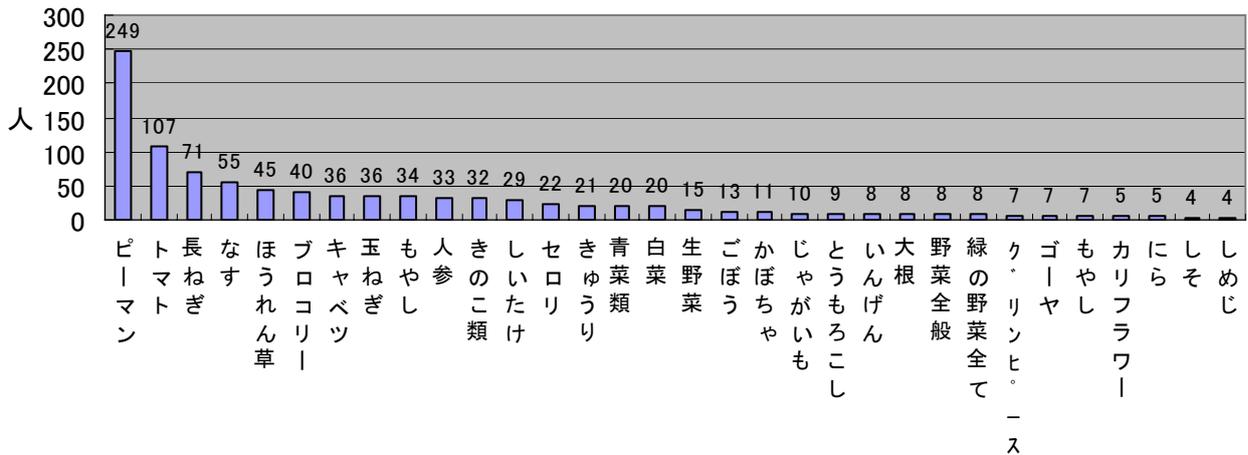
○ お子さんは嫌いな野菜がありますか。

約7割の子どもが「嫌いな野菜がある」と答えています。

	%
ある	71.9
ない	25.6
無回答	2.5



○ 嫌いな野菜は。

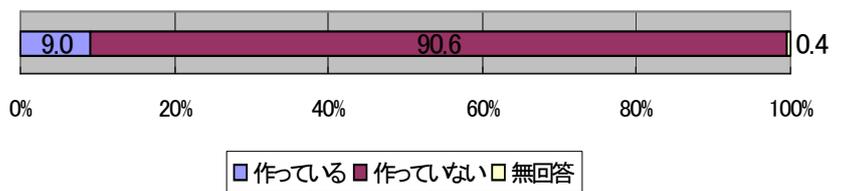


《Q6 保護者の方のことや食生活全般について》

○ 大人の食事と別に、お子さんだけの食事を作っていますか。(子ども用に味付けを変えるものは含みません)

約1割が「作っている」と回答しています。

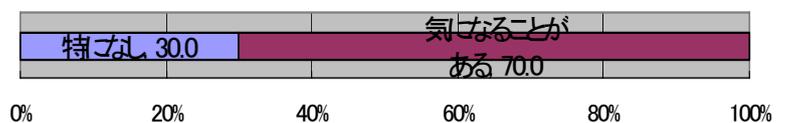
	%
作っている	9.0
作っていない	90.6
無回答	0.4



○ お子さんの食事で気になることはありますか。

70%が「気になることがある」と回答しています。

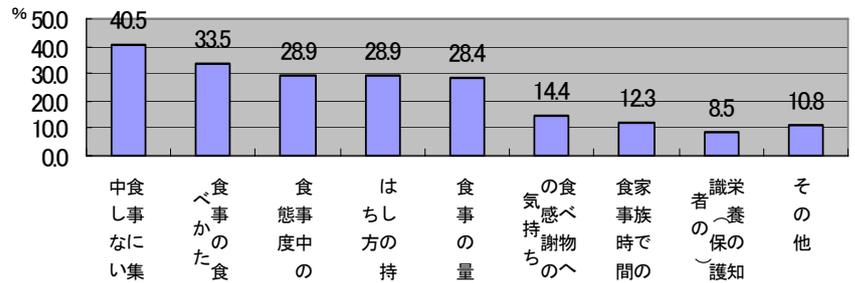
	%
特になし	30.0
気になることがある	70.0



○ 「気になること」の内容は

食事への集中や態度、食べ方や量、はしの持ち方などに多くの回答がありました。

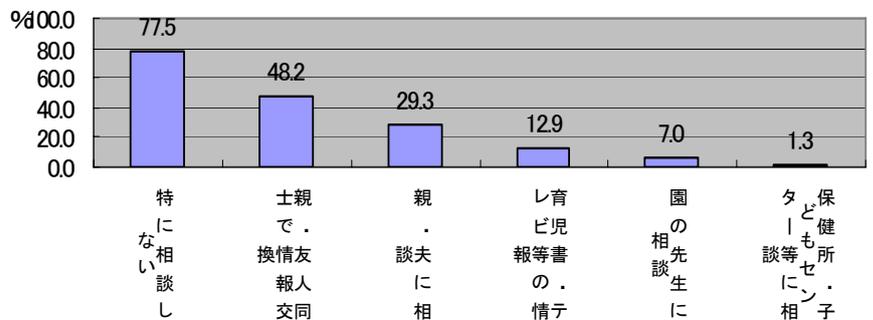
	%
食事に集中しない	40.5
食事の食べかた	33.5
食事時の態度	28.9
はしの持ち方	28.9
食事の量	28.4
食べ物への感謝の気持ち	14.4
家族での食事時間	12.3
栄養の知識(保護者の)	8.5
その他	10.8



○ 「気になること」を、どのようにして解決していますか。

相談先としては、友人・家族等との情報交換が多く見られています。

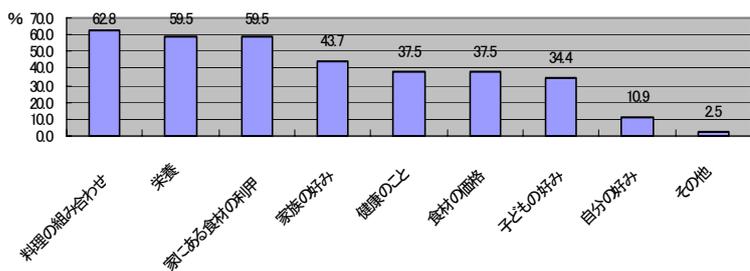
	%
特に相談しない	77.5
親・友人同士で情報交換	48.2
親・夫に相談	29.3
育児書・テレビ等の情報	12.9
園の先生に相談	7.0
保健所・子どもセンター等に相談	1.3



○ あなたは日ごろ食事を作るとき、どんなことを考えて献立を考えますか。

「料理の組み合わせ」「栄養」「家にある食材の利用」に多くの回答がありました。

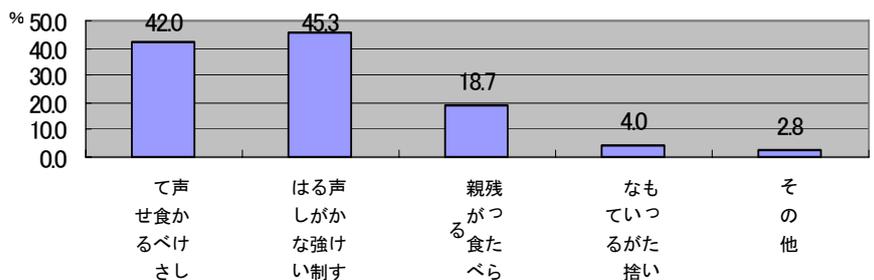
	%
料理の組み合わせ	62.8
栄養	59.5
家にある食材の利用	59.5
家族の好み	43.7
健康のこと	37.5
食材の価格	37.5
子どもの好み	34.4
自分の好み	10.9
その他	2.5



○ お子さんが食べ残した時にたいていどうしていますか。

87.3%が声かけをしていました。

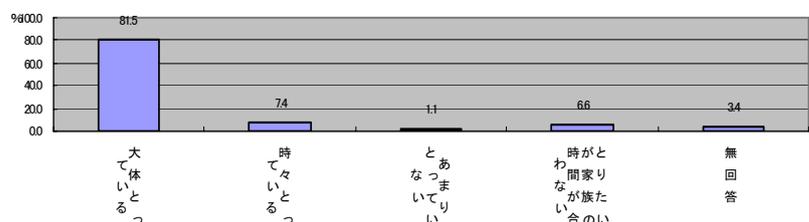
	%
声かけして食べさせる	42.0
声かけするが強制はしない	45.3
残ったら親が食べる	18.7
もったいないが捨てる	4.0
その他	2.8



○ 週末などに家族で食事をする時間をとっていますか。

「大体とっている」は、約8割でした。

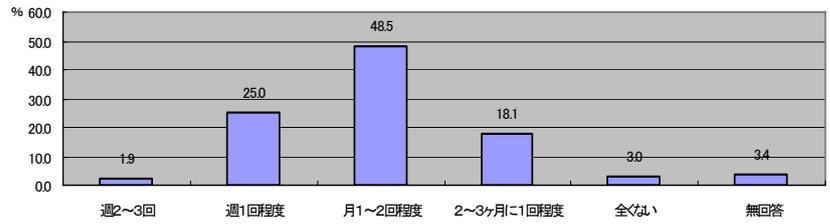
	%
大体とっている	81.5
時々とっている	7.4
あまりとっていない	1.1
とりたいが家族の時間が合わない	6.6
無回答	3.4



○ 家族で外出に出かけることはありますか。

月1～2回が約半数、週1回が1/4となっています。

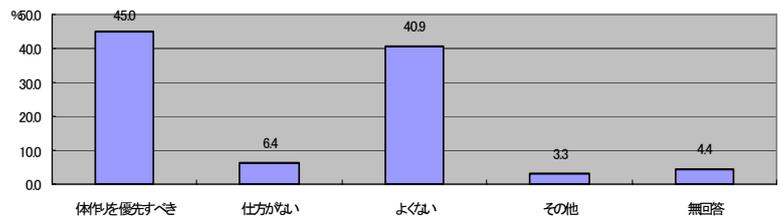
	%
週2～3回	1.9
週1回程度	25.0
月1～2回程度	48.5
2～3ヶ月に1回程度	18.1
全くない	3.0
無回答	3.4



○ スタイルを気にする子どもが増える傾向の中、しっかり食事をとらない子どもについてどう思いますか。

86%が「よくない」「体作り優先すべき」と回答しています。

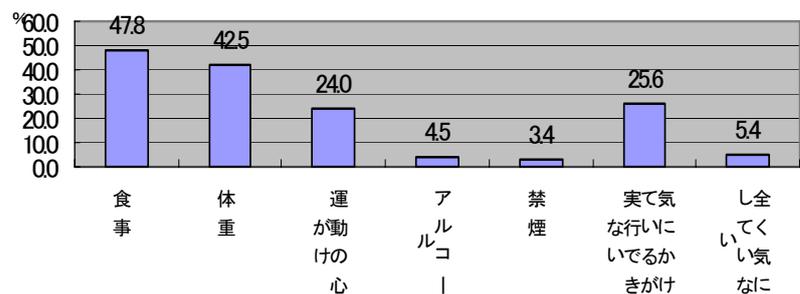
	%
体作りを優先すべき	45.0
仕方がない	6.4
よくない	40.9
その他	3.3
無回答	4.4



○ あなたは御自身の健康のことで気にかけていることがありますか。

「食事」「体重」の回答が多かった中で、「気にしているが実行できない」もみられます。

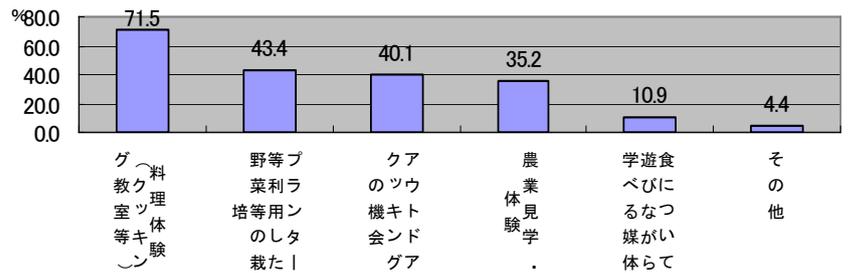
	%
食事	47.8
体重	42.5
運動の心がけ	24.0
アルコール	4.5
禁煙	3.4
気にしているが実行できない	25.6
全く気にしていない	5.4



○ お子さんに食事への興味を持たせる方法としていいと思うものに○をつけてください。

「料理体験」の回答が多くみられました。

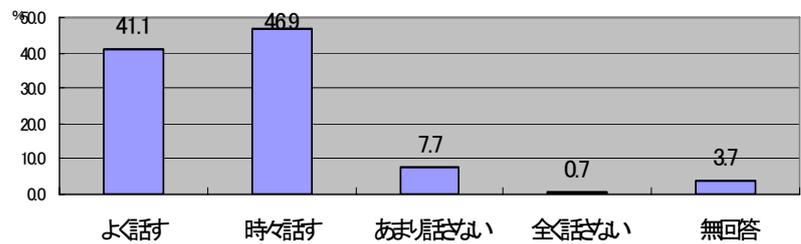
	%
料理体験(クッキング教室等)	71.5
プランター等利用した野菜等の栽培	43.4
アウトドアクッキングの機会	40.1
農業見学・体験	35.2
食について遊びながら学べる媒体	10.9
その他	4.4



《Q7 給食について*給食のある園のみ》

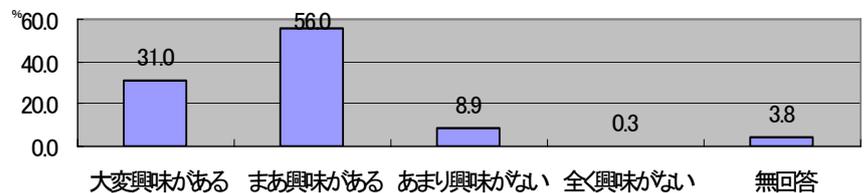
○ お子さんと給食の話をすることはありますか。

	%
よく話す	41.1
時々話す	46.9
あまり話さない	7.7
全く話さない	0.7
無回答	3.7



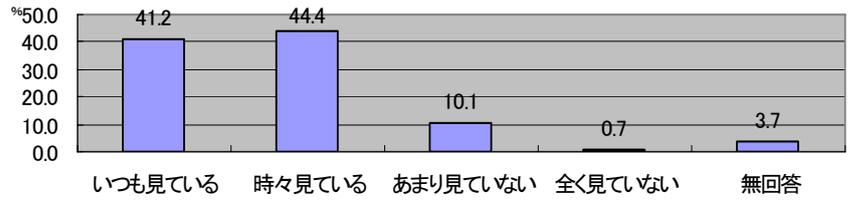
○ 給食に興味がありますか。

	%
大変興味がある	31.0
まあ興味がある	56.0
あまり興味がない	8.9
全く興味がない	0.3
無回答	3.8



○ 給食の献立表はご覧になりますか。

いつも見ている	41.2
時々見ている	44.4
あまり見ていない	10.1
全く見ていない	0.7
無回答	3.7



《Q8 お弁当について*お弁当のある園のみ》

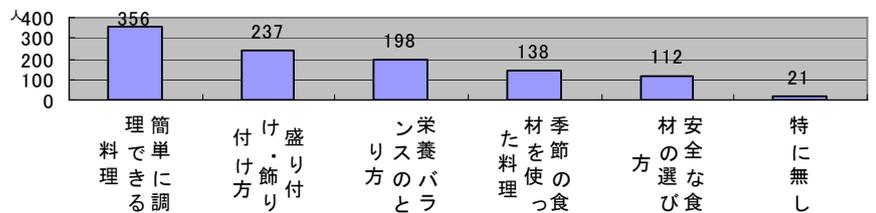
○ お弁当作りを始めて変わったことはありますか。

	人
冷凍食品・加工食品を購入するようになった	258
バランスに関心を持つようになった	163
調理方法やレシピを見るようになった	130
特になし	116
家族全体の食事に関心をもつようになった	6
その他	23



○ お弁当を作るうえでであると良いと思うものは。

	人
簡単に調理できる料理	356
盛り付け・飾り付け方	237
栄養バランスのとおり方	198
季節の食材を使った料理	138
安全な食材の選び方	112
特に無し	21



○お弁当作りの情報を得るところは。

	人
本・雑誌	395
友人	142
テレビ	80
インターネット	59
幼稚園	37
家族	37
子育てサークル	6
その他	41

