



# 東京学芸大学リポジトリ

Tokyo Gakugei University Repository

## 東京都小金井市民の食意識・食行動をふまえた食育の課題

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2011-08-09 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 大竹,美登利, 境谷,優理子 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/2309/108120">http://hdl.handle.net/2309/108120</a>

## 東京都小金井市民の食意識・食行動をふまえた食育の課題

大 竹 美登利\*・境 谷 優理子\*\*

### 家庭科教育分野

(2010年9月27日受理)

#### 1. はじめに

偏った栄養摂取, 不規則な食事, 肥満や生活習慣病の増加, 過度の痩身志向, 新たな「食」の安全や, 海外への依存が問題となり, 国民が食生活の改善の面からも, 安全の確保の面からも, 自ら「食」のあり方を学ぶことの重要性が求められ, 2005年に食育基本法が成立した。基本法に基づいて2006年に国が食育推進計画を策定し, これをうけて東京都が食育推進計画を策定した。基本法第18条では, 市町村においても食育推進計画を策定することが求められており, 小金井市でも2008年に「小金井市食育推進計画」を作成した。

小金井市は, 1 万年以上も前から人が住みはじめた地域で, 江戸時代には玉川上水が完成によって新田開発が活発となり, 急速に集落が発達したこともあり, 現在でも「東京江戸野菜」を商品登録化している近郊農業が盛んな地域である。また, 昭和15年の紀元2600年記念事業で計画された小金井大緑地の一部が現在の小金井公園となり, また陸軍の施設跡地を中心に大学や国の研究所が設置されているなど文教施設も多い。新宿駅から中央線で30分弱の比較的交通の便が良い場所に立地し, 現在, 住民は11万人を超え, 都心に通うサラリーマンが多い住宅地となっている。

小金井市の食育の基本方針は, 小金井市第3次基本構想・後期基本計画に基づき, 「野菜」「団らん」「ふれあい」「環境」をキーワードとし, 食を通じた豊かで健全な小金井らしいライフスタイルを, 市民が, 生産者・事業者, 各種団体等と市が, 協力して進めていくことをかかげている。これは, 「小金井らしい食生

活」のあるひとづくり・まちづくりを“Koganei-Style”として, 地域に展開しようとするものである。「小金井らしい食生活」とは, 農業が盛んなこと, 東京のベッドタウンとしての都市型住民のライフスタイルに合わせ, なおかつ地域の良さを活かすことを目的に, (1)地場を中心とした新鮮な野菜を楽しむ, 低農薬等, 良質な野菜にこだわる食生活, (2)家の人や友人・知人との団らんを大切に食生活, (3)地域のふれあいを大切に食生活, 環境に優しい食生活を推進することとしている。こうした食育推進の出発点として, 現在の市民の食生活の実態を明らかにすることを目的として, 本調査は企画された。

本論文では, 調査を委託された筆者らが, これらの調査結果を再分析し, さらに, 小金井市民の実態から, 食育の課題を明らかにすることを目的とする。

#### 2. 調査方法

##### 2-1 調査内容

調査内容としては, ①東京都の食育推進計画で取り上げられた「取組の指標」の達成状況, ②「小金井らしい食生活」の実践状況, ③「市民が考える小金井らしい食生活」の3本柱である。

##### 2-2 調査方法

本調査は, 住民基本台帳から年齢と男女を考慮して無作為に抽出した(層化2段階抽出法)2千人を対象として, 郵送で調査票を送付・依頼し, 記入後, 返信用封筒にて返送してもらった。

\* 東京学芸大学 (184-8501 小金井市貫井北町4-1-1)

\*\* 東京都日野市立日野第1小学校

調査票は、平成20年11月14日に発送し、回答期限を11月30日として回収した。回収数は901件だったが、ほぼ全設問において年齢・性別のクロス集計を行ったため、年齢・性別未回答の13件については、集計から外した。このため、有効回答数は888件、有効回収率44.4%であった。他のアンケート調査等の回収率と比べると高い回収率であり、市民の食育に対する関心の高さがうかがえる。

### 2-3 対象者の特徴

有効回答者を年齢階層別にみると(表1)、10歳代、20歳代は3割弱であるが、60歳代、70歳代以上ではほぼ6割と高い回収率である。なお、男女別にみると、男性34.9%、女性53.7%と、女性の回収率が高かった。

表1 調査対象者数及び有効回収数・有効回収率(年齢階層別・男女別)

区分	男性			女性			合計		
	対象者数	有効回答数	有効回答率	対象者数	有効回答数	有効回答率	対象者数	有効回答数	有効回答率
10歳代	24	3	12.5%	23	10	43.5%	47	13	27.7%
20歳代	199	37	18.6%	175	69	39.4%	374	106	28.3%
30歳代	197	49	24.9%	182	106	58.2%	379	155	40.9%
40歳代	180	57	31.7%	171	85	49.7%	351	142	40.5%
50歳代	148	59	39.9%	143	89	62.2%	291	148	50.9%
60歳代	118	65	55.1%	133	84	63.2%	251	149	59.4%
70歳以上	126	76	60.3%	182	99	54.4%	308	175	56.8%
合計	992	346	34.9%	1009	542	53.7%	2001	888	44.4%

就業形態別にみると(表2)、「学生」が最も少なく、「雇用者」が最も多い。「雇用者」は女性よりも男性が多く、「無職・家事専業」では男性よりも女性の方が多い。

表2 回答者属性(就業形態別・男女別)

		自営/家族従業者	雇用者	学生	無職/主婦	無回答	合計
		実数	男性	31	200	10	103
	女性	35	205	17	283	2	542
	合計	66	405	27	386	4	888
%	男性	9.0%	57.8%	2.9%	29.8%	0.6%	100.0%
	女性	6.5%	37.8%	3.1%	52.2%	0.4%	100.0%
	合計	7.4%	45.6%	3.0%	43.5%	0.5%	100.0%

有効回答者を通勤・通学先別にみると(表3)、男性では「区部」が最も多く、次いで「その他の市部」、「小金井市内」と続いている。女性では、「その他の市部」が最も多く、男性に比べて都心に通う者が少ない。

表3 有効回答者属性(通勤・通学先別・男女別)

実数		自宅	小金井市内	その他市部	区部	その他	合計
		男性	6	20	55	78	8
	女性	10	31	42	37	2	122
	合計	16	51	97	115	10	289
%	男性	3.6%	12.0%	32.9%	46.7%	4.8%	100.0%
	女性	8.2%	25.4%	34.4%	30.3%	1.6%	100.0%
	合計	5.5%	17.6%	33.6%	39.8%	3.5%	100.0%

有効回答者を家族類型別にみると(表4)、未婚の子と夫妻からなる「核家族世帯」は全体で77.1%と最も多く、「単身世帯」は13.5%、三世代以上からなる「拡大家族世帯」は6.4%であった。

60歳以上の有効回答者を取り出して、家族類型別にみると、「核家族世帯」が全体で75.5%と最も多く、ついで「単身世帯」が14.1%で、「拡大家族世帯」は5.2%と少ない。男女別では「単身世帯」は男性5.7%、女性20.2%と、単身世帯は女性が男性の約4倍になっており、男性の単身生活者は少ないことが特徴であった。

表4 回答者属性(家族類型別・男女別)

実数		単身世帯	家族世帯	拡大家族世帯	その他	無回答	合計
		男性	43	263	26	10	4
	女性	77	420	31	10	4	542
	合計	120	683	57	20	8	888
%	男性	12.4%	76.0%	7.5%	2.9%	1.2%	100.0%
	女性	14.2%	77.5%	5.7%	1.8%	0.7%	100.0%
	合計	13.5%	76.9%	6.4%	2.3%	0.9%	100.0%

## 3. 結果

### 3-1 食育の取り組みの指標

#### 3-1-1 食育への関心

「食育」に関心があるかを尋ねたところ、全体では「関心がある」が26.9%、「どちらかといえば関心がある」が47.4%であり、これらを合わせると、74.3%の者が食育に関心があることがわかる。一方、「どちらかといえば関心がない」は16.6%、「関心がない」は4.6%で関心がない者は合わせて21.2%、「わからない」は4.3%だった。男女別にみると、男性は「関心があ

る」と「どちらかといえば関心がある」を合わせて59.8%、女性では「関心がある」と「どちらかといえは関心がある」を合わせて83.6%と、女性に比べて男性の関心が低い。

「食育」に「関心がある」、「どちらかといえば関心がある」とした660人に対して、その理由は何かについて、「心身の健全な発達のために必要だから」（以下「心身の健全な発達」）、「食生活の乱れ（栄養バランスの崩れ、不規則な食事等）が問題になっているから」（以下「食生活の乱れ」）、「生活習慣病（がん、糖尿病等）の増加が問題になっているから」（以下「生活習慣病の増加」）、「食料を海外からの輸入に依存しすぎることが問題になっているから」（以下「食料の輸入依存問題」）、「自然の恩恵や食に対する感謝の念が薄れているから」（以下「感謝の念の薄れ」）、「肥満ややせすぎが問題となっているから」（以下「肥満・やせすぎ問題」）、「有機農業などの自然環境と調和した食料生産が重要だから」（以下「食料生産」）、「大量の食べ残しなど食品廃棄物が問題になっているから」（以下「食品廃棄物問題」）、「事故米など、食品の安全確保に関する問題が発生しているから」（以下「食品の安全問題」）、「食にまつわる地域の伝統や文化を守ることが重要だから」（以下「伝統・文化を守る」）、「消費者や生産者の交流や信頼が不足していると思うから」（以下「交流・信頼不足」）、「その他」、「特にない」、「わからない」の14項目の中から3つまでを選択するよう尋ねた。（図1）

全体では、「食料の輸入依存問題」41.7%、「食生活の乱れ」38.9%、「心身の健全な発達」36.8%、「生

活習慣病の増加」35.5%と、この4つが主要な理由であり、次いで「食品の安全問題」24.2%、「感謝の念の薄れ」20.9%、「食品廃棄物問題」20.2%となっている。男女別にみると、「感謝の念の薄れ」（男性19.8%、女性21.4%）、「食料生産」（男性13.0%、女性18.5%）、「食品の安全問題」（男性19.8%、女性26.3%）では女性の方が多く、その他の項目では男性の方が多く。

### 3-1-2 食事の欠食状況

#### 3-1-2-1 朝食の欠食状況

朝食を食べているかを尋ねたところ、全体では、「ほとんど毎日食べる」が86.9%で、「週2～3日食べない」5.0%、「週4～5日食べない」1.1%、「ほとんど食べない」7.0%を合わせた「欠食することがある」者は13.1%と少ない。なお、男女別にみると、「ほとんど毎日食べる」では、男性85.0%、女性88.2%、「ほとんど食べない」では、男性9.8%、女性5.2%であり、朝食の欠食は男性の方が多くなっている。

朝食の欠食状況における「ほとんど毎日食べる」者と「欠食することがある」者を家族類型別にみると、「ほとんど毎日食べる」と回答するものは「核家族世帯」（男性88.6%、女性90.3%）の方が、「拡大家族世帯」（男性73.1%、女性83.9%）や「単身世帯」（男性72.1%、女性80.5%）より多かった。逆に「欠食することがある」では、「核家族世帯」（男性11.4%、女性9.7%）、「拡大家族世帯」（男性26.9%、女性16.1%）、「単身世帯」（男性27.9%、女性20.8%）のなかでは、「単身世帯」が高率であるが、「拡大家族」の男性も朝食を欠食しやすい環境であることがわかる。

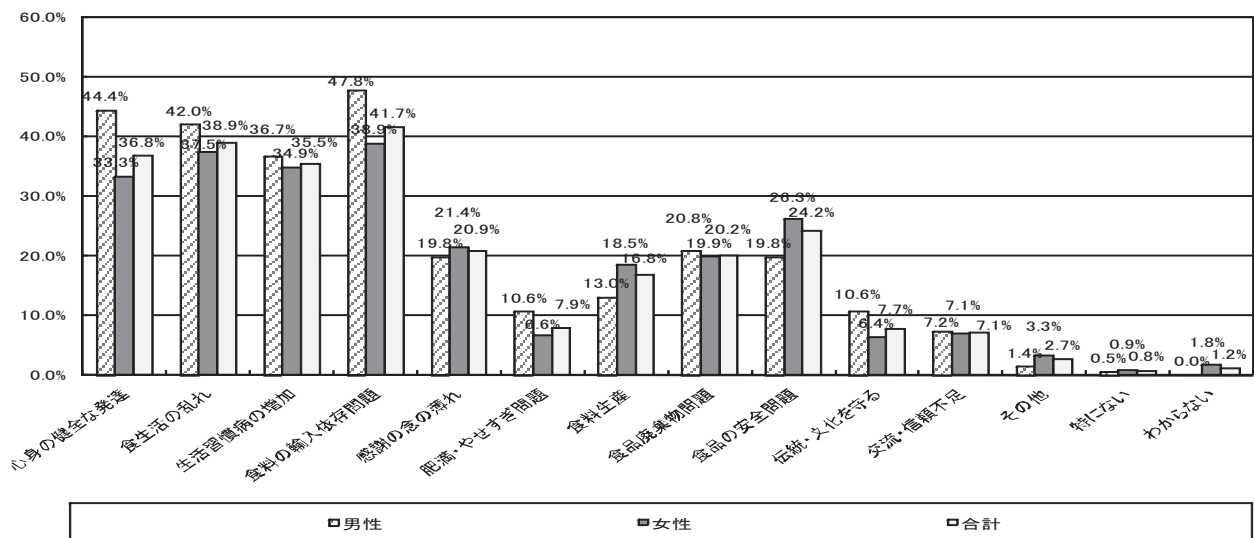


図1 あなたが「食育」に関心がある理由は何ですか（複数回答）（男女別）

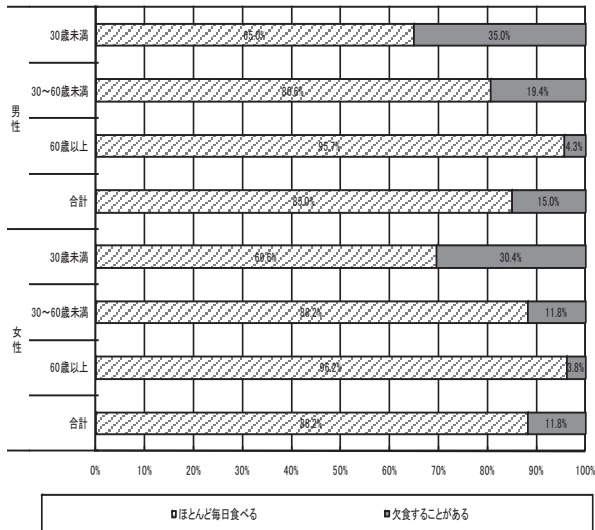


図2 あなたはふだん朝食を食べますか (年齢階層別・男女別)

次に朝食の欠食状況を年齢階層別にみると (図2), 「ほとんど毎日食べる」では, 60歳以上の高年層 (男性95.7%, 女性96.2%) が最も多く, 「欠食することがある」では, 30歳未満の若年層 (男性35.0%, 女性30.4%) が最も多い。

### 3-1-2-2 朝食を欠食し始めた時期

先の朝食の欠食状況において「週2～3日食べない」「週4～5日食べない」「ほとんど食べない」と回答した者116人に対して, いつ頃から朝食を食べなくなったかを尋ねた (図3)。

全体では, 「20～29歳」31.9%と「高校を卒業した頃から」19.0%とで, 合わせて50.9%を占めた。「小学

生の頃から」(7.8%), 「中学生の頃から」(5.2%), 「高校生の頃から」(9.5%) はわずかで, 朝食の欠食は高校卒業から20歳代の時期から始まる。朝食を食べなくなる時期は, 大学や会社に入り1人暮らしを始める時期と重なり, 学校期の食育よりも, 地域や会社での取り組みが重要であると思われる。

### 3-1-3 朝食・夕食を誰と食べているか

誰と朝食を食べているかを尋ねたところ, 「家族」とが男性61.6%, 女性63.5%と最も多く, 「ひとり」は男性30.9%, 女性32.0%であり, 「友人」(男性0.3%, 女性0.2%) と「同僚」(男性0.3%, 女性0.6%) は少なかった。

年齢階層別にみると, 男性で「家族」と食べる者が, 30歳未満 (以下「若年層」) 35.0%, 30歳～60歳未満 (以下「中年層」) 50.9%, 60歳以上 (以下「高年層」) 81.6%と, 高年層に多く, 逆に「ひとり」では, 若年層57.5%, 中年層38.8%, 高年層14.2%と, 若年層が多い。女性では「家族」と食べる者は男生同様に若年層が多い。「ひとり」で食べる者も若年層が多いが, 高年層は男性と比較して3倍以上になり, 高齢者の女性では単身世帯が多いことが反映していると考えられる。

夕食を誰と食べているかを尋ねたところ, 「家族」と食べる者は, 男性74.3%, 女性77.3%と, 朝食よりも夕食を「家族」と食べている者の方が多かった。「ひとり」は, 男性20.8%, 女性17.5%と朝食の場合よりも少なかった。全体的に, 「友人」(1.1%) と「同僚」(1.8%) と食べる者は朝食の場合と同様に少ない。

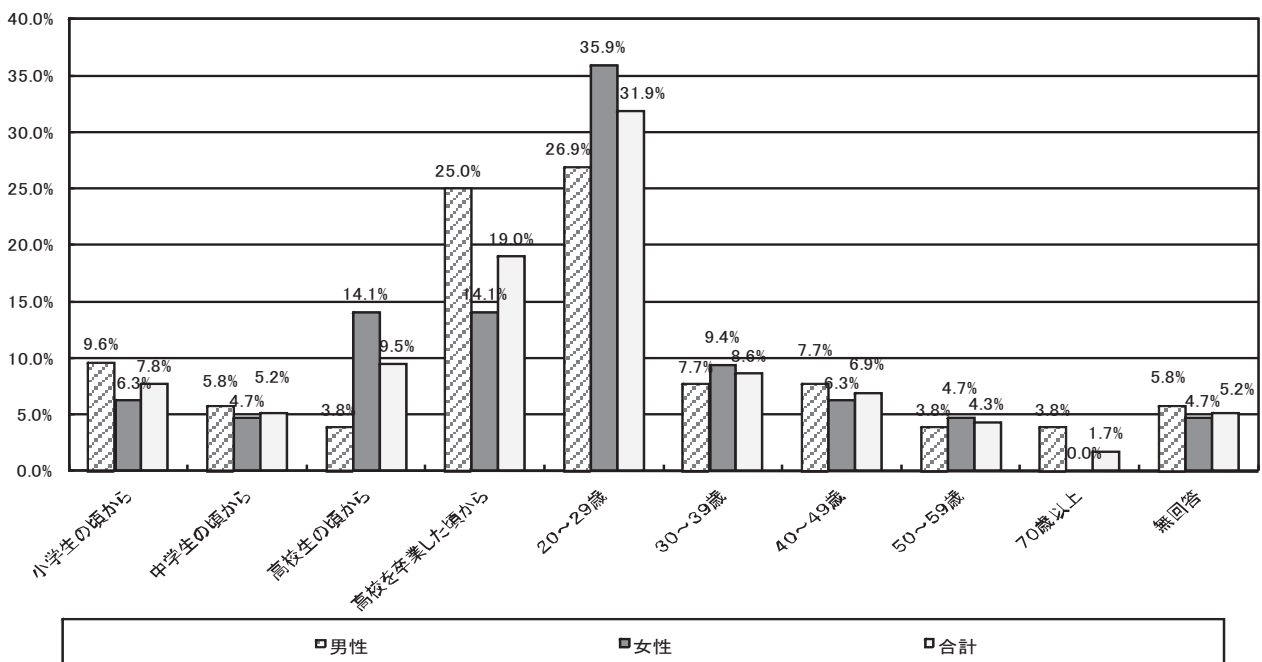


図3 いつ頃から朝食を食べなくなりましたか (男女別)

表5 あなたはふだん誰と夕食を食べますか（年齢階層別・男女別）

	年齢別	家族	ひとり	その他	無回答	合計
男性	30歳未満	19	18	3	0	40
	構成比(%)	47.5%	45.0%	7.5%	0.0%	100.0%
	30～60歳未満	110	45	10	0	165
	構成比(%)	66.7%	27.3%	6.1%	0.0%	100.0%
	60歳以上	128	9	4	0	141
構成比(%)	90.8%	6.4%	2.8%	0.0%	100.0%	
合計	257	72	17	0	346	
構成比(%)	74.3%	20.8%	4.9%	0.0%	100.0%	
女性	30歳未満	53	16	10	0	79
	構成比(%)	67.1%	20.3%	12.7%	0.0%	100.0%
	30～60歳未満	230	41	9	0	280
	構成比(%)	82.1%	14.6%	3.2%	0.0%	100.0%
	60歳以上	136	38	8	1	183
構成比(%)	74.3%	20.8%	4.4%	0.5%	100.0%	
合計	419	95	27	1	542	
構成比(%)	77.3%	17.5%	5.0%	0.2%	100.0%	

※「その他」に、「友人」、「同僚」を含む。

夕食を誰と食べているかを年齢階層別にみると（表5）、男性が「家族」と食べている者は、若年層47.5%、中年層66.7%、高年層90.8%と、高年層が多い。男性が「ひとり」で食べる者は、若年層45.0%、中年層27.3%、高年層6.4%と、若年層に多い。男性は、年齢が高くなるにつれて家族と夕食を食べる割合が高くなるのがわかる。女性が「家族」と食べている者は、若年層67.1%、中年層82.1%、高年層74.3%と、中年層で多く、「ひとり」で食べる者は、若年層20.3%、中年層14.6%、高年層20.8%と、男性と異なり高年層が多かった。女性の高年層は「単身世帯」が多いためであると考えられる。

夕食を誰と食べているかを家族類型別にみると、「単身世帯」では「ひとり」で食べている者が男性86.0%、女性77.9%と多くを占めた。「核家族世帯」では、「家族」と食べる者は男性で85.6%、女性で91.2%と大半であり、「ひとり」で食べる者は男性で11.4%、女性で6.9%と、男性の方が多い。「拡大家族世帯」では「家族」と食べる者が男性で76.9%、女性で93.5%、「ひとり」で食べる者は男性で23.1%、女性で6.5%と、「拡大家族世帯」の男性は「ひとり」で食べることが多いことが特徴であった。拡大家族では好みや行動時間の相違などが原因し、かえって家族全員が一同に会して食事をする機会が減ると思われる。

### 3-1-4 家庭における食習慣と食育行動

#### 3-1-4-1 家庭における食育行動

家庭における食育についてどのような行動をしているかを、「日本型食生活を実践している（以下「日本型食生活の実践」）、「野菜摂取量を増やしている（以下「野菜摂取量の増」）」「油の多いものを控えている（以下「油ものを控える」）」「家庭や友人と食卓を囲み、

表6 あなたは、家庭における食育についてどのような行動をしていますか（男女別）

		当てはまる	まあ当てはまる	あまり当てはまらない	当てはまらない
		該当	該当しない	該当しない	該当しない
日本型食生活を実践している	男性	0.8%	6.6%	32.7%	21.7%
		7.4%	54.4%		
	女性	0.4%	5.4%	34.9%	33.6%
		5.8%	68.5%		
合計	0.5%	5.8%	34.0%	28.9%	
	6.3%	62.9%			
野菜を摂取しているか	男性	0.3%	4.9%	30.9%	25.4%
		5.2%	56.3%		
	女性	0.2%	2.4%	35.1%	36.9%
		2.6%	72.0%		
合計	0.2%	3.4%	33.4%	32.4%	
	3.6%	65.8%			
油の多いものを控えている	男性	3.3%	20.2%	47.4%	29.1%
		23.5%	76.5%		
	女性	1.0%	16.3%	44.1%	38.6%
		17.3%	82.7%		
合計	1.8%	17.7%	45.2%	35.3%	
	19.5%	80.5%			
家族や友人と食卓を囲み楽しみながら食事をしている	男性	4.2%	18.3%	43.7%	33.8%
		22.5%	77.5%		
	女性	5.4%	14.4%	42.3%	37.9%
		19.8%	80.2%		
合計	5.0%	15.7%	42.8%	36.5%	
	20.7%	79.3%			
正しい箸の持ち方ができる	男性	0.9%	8.0%	32.9%	58.2%
		8.9%	91.1%		
	女性	2.2%	11.4%	22.5%	63.9%
		13.6%	86.4%		
合計	1.8%	10.2%	26.1%	61.9%	
	12.0%	88.0%			
食事前後に挨拶をしている	男性	6.1%	16.4%	33.3%	44.1%
		22.5%	77.4%		
	女性	2.5%	10.1%	29.0%	58.4%
		12.6%	87.4%		
合計	6.7%	12.3%	30.5%	58.5%	
	19.0%	89.0%			
食事の支度や片づけを自分でしている	男性	5.5%	11.8%	25.4%	57.2%
		17.3%	82.6%		
	女性	2.2%	8.2%	19.8%	69.8%
		10.4%	89.6%		
合計	11.7%	18.8%	36.2%	33.8%	
	30.5%	70.0%			

楽しみながら食事をしている（以下「楽しみながら食事」）」「正しい箸の持ち方ができる（以下「正しい箸の持ち方」）」「食事前後にあいさつをしている（以下「あいさつ」）」「食事の仕度や片づけを自分でしている（以下「食事の仕度・片づけ」）」の7項目で尋ねた（表6）。

7項目いずれも「あまり当てはまらない」「全く当てはまらない」（以上「該当しない」と称す）とした者が8割以上と高い割合を占め、「当てはまる」及び「まあまあ当てはまる」（以上「該当」と称す）とした割合は、最も多い「楽しみながら食事」でも20.7%にすぎなかった。中でも、「野菜の摂取量」（「該当」3.6%）、「日本型食生活の実践」（「該当」6.3%）、「正しい箸の持ち方」（「該当」12.0%）は、特に少なかった。

「該当」とした割合を男女別で見ると、「油ものを控える」では、男性22.9%、女性16.6%と、男性の方が油ものを控えている者が多い。「正しい箸の持ち方」では、男性8.9%、女性13.6%と、男性の方が「該当」する者は少ない。「食事の仕度・片づけ」では男性17.3%、女性10.4%と男性の方が多く、男性の方が食事の仕度や片づけを食育と意識して行っているといえよう。

### 3-1-5 食事の栄養バランス及び改善意欲

食事の栄養バランスは、食品の種類及び摂取量から確認することができるが、厚生労働省では、「主食」「主菜」「副菜」等の1日の摂取量のバランスを、コマのイラストによりチェックができる「食事バランスガイド」を開発し、その普及に取り組んでいる。本調査では、この「食事バランスガイド」よりもさらに簡易な方法として、中学校の家庭科の教科書に掲載されている「お弁当箱」を使った方法を応用することとした。これは、肉・魚などの主菜を1としたとき、野菜などの副菜は2、米などの主食を3摂取するとしており、栄養バランスの目安の1つである。

#### 3-1-5-1 食の摂取量

主食は1日に合計でどのくらい食べているか、「ごはん小もり」を「1つ分」として尋ねたところ（図4）、全体では、「3つ分」が35.1%で最も多く、「4つ分」20.0%、「2つ分」16.8%、「5つ分」13.9%の順であった。男女別にみると、男性では、「3つ分」が28.3%で最も多かったが、「5つ分」19.9%、「4つ分」19.1%、「2つ分」16.8%と、「2つ分」から「5つ分」の間に広がっていた。しかし女性では、「3つ分」が39.5%で最も多く、次いで「4つ分」20.7%と、両者を合わせると6割余りを占め、3つ分と4つ分に集

中していた。

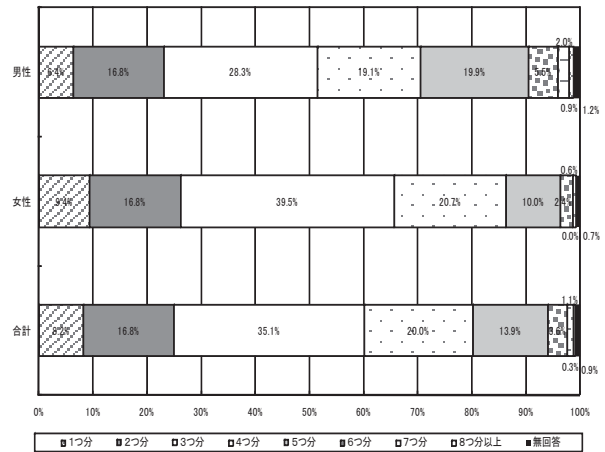


図4 あなたは主食（ごはん、パン、麺など）を一日に合計でどのくらい食べていますか（男女別）

#### 3-1-5-2 野菜の摂取量

「野菜をどのくらい食べているかを尋ねたところ、全体では、「主菜と同量」が38.3%で一番多く、理想的な野菜摂取量である「主菜の2倍の量」は、20.2%と5人に1人にすぎなかった。

男女別にみると、「主菜の2倍の量」では、女性25.8%に対して、男性は11.3%と半分以下であり、女性の方が野菜の摂取量が多い。「主菜の半分の量」と「ほとんど食べない」を合わせると、男性51.2%、女性26.7%となっており、男性では2人に1人、女性でも4人に1人が、明らかに野菜の摂取量が不足している。

年齢階層別・男女別にみると、男性で「主菜の2倍の量」野菜を食べる者は、若年層10.0%、中年層8.5%、高年層14.9%と、高年層の方が多かった。女性でも、「主菜の2倍の量」を食べる者は、若年層20.3%、中年層26.1%、高年層27.9%と、高年層の方が多い。また、女性を男性と比較すると、「主菜の2倍の量」摂取する者は、若年層では2倍、中年層では3倍、高年層でも2倍弱と、女性の方が野菜を摂取していた。

#### 3-1-5-3 食生活の改善意欲

食生活の改善意欲について、「栄養バランスのとれた食事をする」「牛乳・乳製品を食べる」「果物を食べる」「肉や魚より野菜を多くとる」「油の多い料理を控える」「食塩の多い料理を控える」「菓子や甘い飲み物をほどほどにする」「食事時間を規則正しくする」「やせすぎや太りすぎでない体重を維持する」「テレビコマーシャルや、菓子の景品等に影響を受けて特定の食品を食べ過ぎない」「食品を選んだり、食事のバランスを整えるのに困らない知識や技術を身に付ける」の

11項目について、「改善したい」「すでにできている」「できていないし、改善したいとも思わない」の3つの選択肢から選んで回答してもらった。

全体的に、「できていないし、改善したいとも思わない」と回答した者は少ないが、5.0%を超える回答があったのは、「牛乳・乳製品を食べる」（男性7.8%、女性7.0%）、「果物を食べる」（男性5.2%）、「菓子や甘い飲み物をほどほどにする」（男性5.5%）、「食品を選んだり、食事のバランスを整えるのに困らない知識や技術を身に付ける」（男性7.8%）であり、これらの項目は、できていなくても改善の必要はないと考えていることがうかがえる。

「改善したい」とする者の割合は全体に高く、男女ともに40.0%以上だったものとして、「栄養バランス」（男性53.8%、女性46.1%）「やせすぎや太りすぎでない体重を維持する」（男性43.9%、女性42.6%）、「食品を選んだり、食事のバランスを整えるのに困らない知識や技術を身に付ける」（男性52.9%、女性55.2%）であった。男性のみが40.0%以上だったのは、「肉や魚より野菜を多くとる」（男性41.0%）、「油の多い料理を控える」（男性42.2%）、「食塩の多い料理を控える」（男性41.9%）、女性のみが40.0%以上だったのは「菓子や甘い飲み物をほどほどにする」（女性40.9%）であった。男性の方が、女性よりも多くの項目を課題であると考えていることが分かる。

「改善したい」とする者の割合が「すでにできている」より高いものは、「栄養バランスのとれた食事をする」男性（53.8%）、「食品を選んだり、食事のバランスを整えるのに困らない知識や技術を身に付ける」（男性52.9%、女性55.2%）であった。しかし、「肉や魚より野菜を多く取る」では「すでにできている」とする者は男性54.0%、女性62.8%であるが、野菜の摂取量では、「主菜の2倍の量」以上を取れている者は男性14.2%、女性32.4%にすぎないという結果から、本人はできていると考えているが、改善の必要が認識できていないことを示している。

### 3-2 「小金井らしい食生活」の実践状況

#### 3-2-1 地場を中心とした新鮮な野菜を楽しみ、低農薬等、良質な野菜にこだわる食生活

小金井市の食育推進計画の「地場を中心とした新鮮な野菜を楽しみ、低農薬等、良質な野菜にこだわる食生活」の状況を把握するその具体的な調査項目として、①地場野菜の購入状況、②野菜購入時の配慮事項、③コンビニエンスストアの利用頻度、④コンビニエンスストアで購入するもの、⑤コンビニエンスストア利用

時の配慮事項、⑥外食の頻度、⑦外食時の配慮事項について尋ねた。

#### 3-2-1-1 地場野菜の購入状況

市内で採れた野菜を買うことがあるかを尋ねたところ、全体では、「いつも買う」12.8%、「たまに買う」50.0%と、62.8%の者が市内で採れた野菜を買うことがあるとしており、「売っていることを知らない」とする者は10.2%にとどまっている。小金井産の野菜があること、直売されていることは多くの市民に周知されていることがわかる。男女別にみると、男性では、「いつも買う」9.8%、「たまに買う」38.7%であるのに対し、女性は「いつも買う」14.8%、「たまに買う」57.2%と、女性の方が購入行動に結びついている。

市内で採れた野菜を買うことがあるかを年齢階層別にみると（図5）、男性で「いつも買う」と「たまに買う」を合わせた「買う」が、30歳未満の若年層22.5%、30歳～60歳未満の中年層37.6%、60歳以上の高年層68.8%、と高年層に多くなっている。女性でも「買う」は、若年層41.8%、中年層74.3%、高年層81.4%と高年層に多く、「あまり買わない」は、若年層36.7%、中年層17.9%、高年層15.8%と若年層に多い。男女ともに若者はあまり購入していなかった。

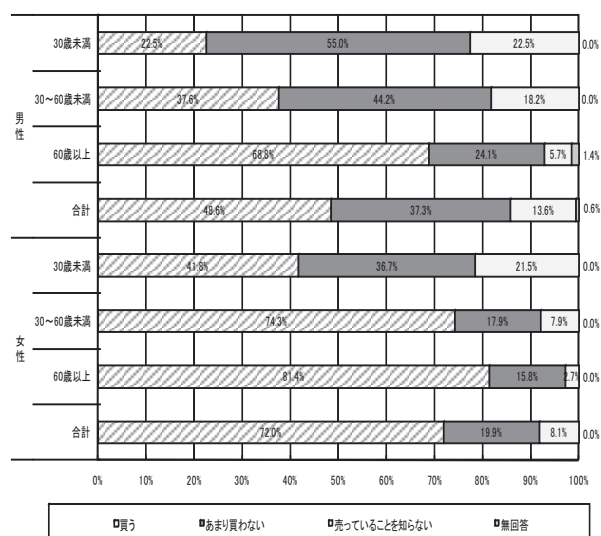


図5 市内で採れた野菜を買うことはありますか（年齢階層別・男女別）

#### 3-2-1-2 野菜購入時の配慮事項

野菜を買うときに配慮していることがあるか、「鮮度」、「無農薬のもの」、「価格」、「国産のもの」、「その他」、「特に配慮していない」の6項目で尋ねた。

全体では、「鮮度」78.4%、「国産のもの」71.4%、「価格」56.4%、「無農薬のもの」30.5%と、野菜を買うときに配慮していることとして、「鮮度」と「国産



のもの」が多かった。男女別にみると、いずれの項目においても、女性の方が男性より多く、「特に配慮していない」は女性3.1%、男性は14.5%と男性の方が無頓着であった。

### 3-2-1-3 コンビエンスストアの利用頻度

コンビニエンスストアを利用することがあるかを尋ねたところ、全体では、「利用しない」は23.1%であり、8割近くが、月1回程度以上コンビニエンスストアを利用している。男女別にみると、「ほぼ毎日」男性14.7%、女性6.6%、「週3～4回程度」男性18.5%、女性12.0%と、男性の方がコンビニエンスストアの利用頻度が高いことがわかる。

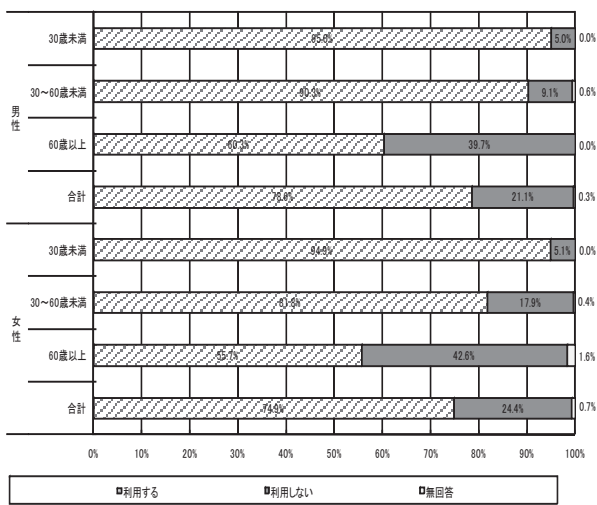


図6 あなたはコンビニエンスストアを利用することがありますか (年齢階層別・男女別)

年齢階層別にみると (図6), 「ほぼ毎日」, 「週3～4回程度」, 「週1回程度」, 「月1回程度」を合わせた「利用する」者は、若年層では男性95.0%、女性94.9%、中年層で男性90.3%、女性81.8%、高年層で男性60.3%、女性55.7%と、高年層になるほど利用者が少なくなるが、それでも8～9割おり、かつ男性の利用者が多く、市民の日常生活にコンビニエンスストアが深く浸透していることがわかる。

### 3-2-1-4 コンビエンスストアで購入するもの

コンビニエンスストアの利用頻度が「ほぼ毎日」, 「週3～4回程度」, 「週1回程度」, 「月1回程度」と回答した者 (以下「利用者」) 678人に対して、コンビニエンスストアで何を買うか、「弁当 (幕の内弁当, スパゲッティ, そば等)」, 「飲み物」, 「惣菜 (サラダ, ほうれん草のおひたし等)」, 「パン類 (サンドイッチ, 菓子パン, おにぎり, 肉まん等)」, 「雑誌・漫画」, 「お菓子」, 「生活雑貨」, 「その他」の8項目で尋ねたところ、全体では、「飲み物」が65.3%と最も多く、「パン

類」60.3%、「お菓子」43.7%が続いた。男女別にみると、「弁当」では、男性34.2%、女性24.4%と、男性の方が弁当を購入している者が多いが、「パン類」では、男性53.7%、女性64.8%、「お菓子」では、男性29.0%、女性53.4%と、女性の方が多かった。

### 3-2-1-5 コンビエンスストア利用時の配慮事項

コンビニエンスストアの「利用者」687人に対して、コンビニエンスストアで食べ物を買う時、何に重点をおいて選んでいるか、「栄養のバランス」, 「価格」, 「味・おいしさ」, 「安全性」, 「量」, 「その他」, 「食べ物は買わない」, 「特に考えていない」の8項目で尋ねた (図7)。

全体では、「味・おいしさ」が55.9%で最も多く、「価格」45.9%が続き、「栄養バランス」は22.3%、「安全性」は23.7%にとどまった。男女別にみると、「特に考えていない」では男性18.8%、女性14.0%と男性の方が若干多い。「栄養のバランス」では男性19.5%、女性24.1%と女性の方が配慮している者が多く、特に「安全性」では男性15.1%に対して、女性は29.6%と倍近かった。

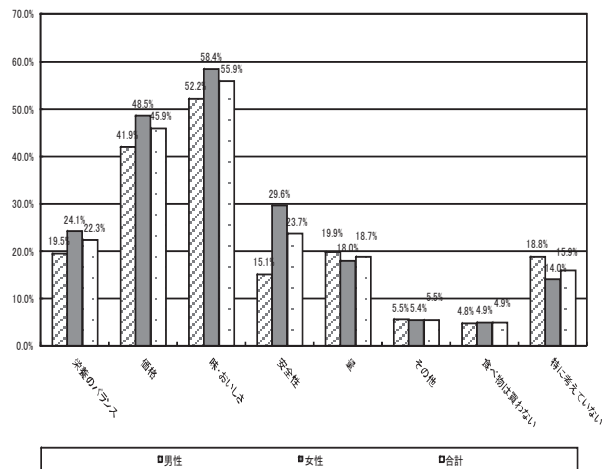


図7 あなたはコンビニエンスストアで食べ物を買う時、何に重点をおいて選んでいますか (複数回答) (男女別)

### 3-2-1-6 外食の頻度

夕飯を外食することがあるかを尋ねたところ (図9-8), 全体では、「月1回程度」32.9%、「週1回程度」26.1%、「週3～4回程度」6.1%、「ほぼ毎日」4.1%と、これらを合わせると、69.2%の者が月1回以上夕飯を外食するとしている。男女別にみると、「ほぼ毎日」では、男性8.4%、女性1.3%、「週3～4回程度」では、男性8.7%、女性4.4%、「週1回程度」では、男性26.3%、女性26.0%と、「週1回程度」以上外食する者は男性の方が多い。一方、「月1回程度」で

は、男性28.6%、女性35.6%、「外食しない」では、男性27.7%、女性32.3%と、女性の方が多い。年齢階層別にみると（図8）、「ほぼ毎日」、「週3～4回程度」、「週1回程度」、「月1回程度」を合わせた「外食する」者は、若年層では男性92.5%、女性84.8%、中年層では男性87.3%、女性73.9%、高年層では男性48.2%、女性49.7%と、高年層になるほど少なくなる。若年層・中年層では、男性の方が女性より「外食する」者が多いが、高年層では、女性の方が若干多い。

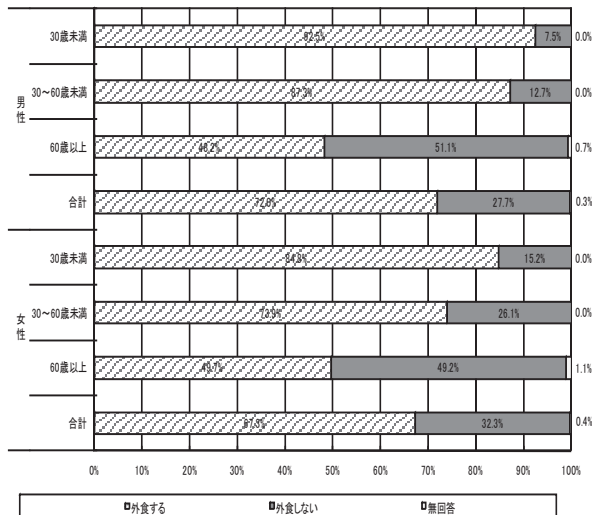


図8 あなたは夕飯を外食することがありますか（年齢階層別・男女別）

### 3-2-1-7 外食時の配慮事項

外食の頻度を「ほぼ毎日」、「週3～4回程度」、「週1回程度」、「月1回程度」と回答した「外食をする者」614人に対して、外食をする時々に重点をおいて選んでいるか、「栄養のバランス」、「価格」、「味・おいしさ」、「安全性」、「量」、「その他」、「特に考えていない」の6項目で尋ねた。

全体では、「味・おいしさ」が81.4%と最も多く、次いで「価格」が55.0%、「栄養のバランス」が34.0%と、外食時に「栄養のバランス」に重点をおいて選んでいる者は3人に1人とどまっている。男女別にみると、「栄養のバランス」では、男性22.5%、女性41.9%、「安全性」では、男性14.9%、女性26.6%と、女性の方が多い。コンビニエンスストア利用時でも、「栄養のバランス」「安全性」に配慮している者が多かったが、外食でも「栄養のバランス」に配慮しており、中でも女性の方が配慮していた。

### 3-2-2 家の人や友人・知人との団らんを大切にしたい食生活

家の人や友人・知人との団らんを大切にしたい食生活

の実態に関する具体的な調査項目として、外食（夕食）は誰と行くかについて尋ねた。

外食の頻度で「ほぼ毎日」、「週3～4回程度」、「週1回程度」、「月1回程度」と回答した「外食利用者」614人に対して、外食（夕食）は誰と行くかを尋ねたところ、「家族」は、男性53.4%、女性70.4%、「友人」は、男性25.7%、女性42.2%、「同僚」は、男性25.7%、女性15.1%であり、「ひとり」は、男性26.1%、女性9.0%だった。女性の方が外食（夕食）に行く者が多く、相手は家族や友人が多い。これに対して男性は、4人に1人以上が、「ひとり」や「同僚」と行き、女性に比べて「家族」や「友人」が少なかった。

外食（夕食）は誰と行くかを就業形態別にみると（表7）、男女ともに「無職・家事専業」では「家族」と行く者が多く（男性83.7%、女性89.3%）、「自営業主・家族従業者」（男性57.1%、女性89.3%）、「雇用者」（男性47.6%、女性55.0%）も「家族」と行く人が少なくない。一方、「ひとり」で行くものは男性に多い（男性32.5%、女性15.6%）。残業後の帰途に「ひとり」で食事をする人が多いと推測できる。一方「学生」では「友人」（男性70.0%、女性68.8%）が多く、友人との関係を夕飯の外食を通してはぐくんでいることが伺える。

表7 外食（夕食）は誰と行きますか（複数回答）（就業形態別・男女別）

	世帯別							合計
	自営業主・家族従業者	家族	友人	同僚	ひとり	その他	無回答	
男性	16	10	5	4	1	0	28	
	構成比(%)	57.1%	35.7%	17.9%	14.3%	3.6%	0.0%	100.0%
	雇用者	79	35	58	54	2	1	166
	構成比(%)	47.6%	21.1%	34.9%	32.5%	1.2%	0.6%	100.0%
	学生	1	7	1	2	1	0	10
	構成比(%)	10.0%	70.0%	10.0%	20.0%	10.0%	0.0%	100.0%
	無職・家事専業	36	11	0	5	1	0	43
	構成比(%)	83.7%	25.6%	0.0%	11.6%	2.3%	0.0%	100.0%
	無回答	1	1	0	0	0	0	2
	構成比(%)	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
合計	133	64	64	65	5	1	249	
構成比(%)	53.4%	25.7%	25.7%	26.1%	2.0%	0.4%	100.0%	
女性	15	6	0	4	0	0	21	
	構成比(%)	71.4%	28.6%	0.0%	19.0%	0.0%	0.0%	100.0%
	雇用者	88	87	53	25	3	1	160
	構成比(%)	55.0%	54.4%	33.1%	15.6%	1.9%	0.6%	100.0%
	学生	4	11	1	1	1	0	16
	構成比(%)	25.0%	68.8%	6.3%	6.3%	6.3%	0.0%	100.0%
	無職・家事専業	150	50	1	3	2	1	168
	構成比(%)	89.3%	29.8%	0.6%	1.8%	1.2%	0.6%	100.0%
	無回答	0	0	0	0	0	0	0
	構成比(%)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
合計	257	154	55	33	6	2	365	
構成比(%)	70.4%	42.2%	15.1%	9.0%	1.6%	0.5%	100.0%	

外食（夕食）は誰と行くかを年齢階層別にみると、高年層（男性76.8%、女性76.3%）、中年層（男性40.5%、女性76.6%）、高年層（女性76.3%）の「家族」と行く者、および、若年層女性の「友人」と行く者（68.7%）が50%をこえていた。「ひとり」で行く者は、若年層男性37.8%、中年層男性32.2%が際立って多かった。

### 3-2-3 地域のふれあいを大切にしたい、環境に優しい食生活

地域のふれあいを大切にしたい、環境に優しい食生活の具体的な調査項目として、①食育活動への興味、②食べ残しの頻度、③食品廃棄に関する認識について尋ねた。

#### 3-2-3-1 食育活動への興味

食育への関心の問いに「関心がある」、「どちらかといえば関心がある」とした660人に対して、どのような食育活動に参加してみたいと思うか、「生活習慣病予防などのための料理教室（以下「料理教室」という。）」、「食生活の改善に関する活動（以下「食生活改善活動」という。）」、「郷土料理、伝統料理等の食文化継承活動（以下「食文化継承活動」という。）」、「食品の安全や表示に関する活動（以下「食品安全・表示活動」という。）」、「食品廃棄や食品リサイクルに関する活動（以下「食品リサイクル活動」という。）」、「農林漁業などに関する体験活動（以下「体験活動」という。）」、「食育に関する国際交流活動（以下「国際交流活動」という。）」、「その他」、「特になし」の9項目で尋ねた。

全体では、「料理教室」が38.8%で最も多く、「食品安全・表示活動」36.4%、「食生活改善運動」28.3%、「食文化継承活動」27.3%がいずれも20%以上であったが、「国際交流活動」は11.4%と低かった。「特になし」も22.3%と多く、食育に関心がありながら、既存の活動には参加意欲を持っていない者が一定程度存在することがわかる。男女別にみると、「料理教室」（男性32.9%、女性41.5%）、「食品安全・表示活動」（男性32.4%、女性38.2%）、「食文化継承活動」（男性25.1%、女性28.3%）、「食品リサイクル活動」（男性

22.2%、女性26.3%）では女性の多かったが、「食生活改善運動」（男性28.5%、28.3%）、「体験活動」（23.7%、19.0%）、「国際交流活動」（男性11.6%、女性11.3%）、「特になし」（男性25.1%、女性21.0%）では男性の方が多かった。

年齢階層別・男女別にみると（表8）、男性では若年層で「食生活改善運動」（20.0%）、「食文化継承運動」（20.0%）、中年層では、「料理教室」（22.4%）、60歳以上の高年層では、「食品安全・表示活動」（24.1%）が多く、年齢により関心が相違する。一方、女性では若年層で「料理教室」（43.0%）、「食文化継承活動」（29.1%）、「食品リサイクル活動」（26.6%）、中年層で「料理教室」（35.7%）、「食品安全・表示活動」（33.2%）、「食文化継承活動」（26.8%）、高年層では、「食品安全・表示活動」（34.4%）、「料理教室」（29.5%）、「特になし」（26.2%）と、いずれも料理教室に関心が高かった。

#### 3-2-3-2 食べ残しの頻度

食事を残さず食べるかを尋ねたところ、全体では、「残さない」が71.5%、「たまに残すことがある」が26.1%と、残さない者が大半であった。男女別にみると、「残さない」では、男性78.0%、女性67.3%と、男性の方が食事を残さない者が多く、「たまに残すことがある」では、男性19.7%、女性30.3%と、女性の方が多い。

#### 3-2-3-3 食品廃棄に関する認識

食品産業や家庭において食べ残しや食品の廃棄が発生していることに関して「もったいない」と感じる可能性があるかを尋ねたところ、全体では「いつも感じている」が65.5%、「しばしば感じている」が31.0%と、これらをあわせると、96.5%と、大半の人が「もった

表8 どのような食育活動に参加してみたいと思いますか（複数回答）（年齢階層別・男女別）

区分		年齢階層	料理教室	食生活改善活動	食文化継承活動	食品安全・表示活動	食品リサイクル活動	生産体験	国際交流	その他	特になし	対象者数
男性	構成比 (%)	30歳未満	10.0	20.0	20.0	12.5	7.5	15.0	15.0	0.0	10.0	100.0
		30～60歳未満	22.4	18.2	18.8	17.0	15.8	16.4	9.7	1.2	15.8	100.0
		60歳以上	19.1	14.9	9.2	24.1	12.1	11.3	1.4	1.4	15.6	100.0
		合計	19.7	17.1	15.0	19.4	13.3	14.2	6.9	1.2	15.0	100.0
女性	構成比 (%)	30歳未満	43.0	20.3	29.1	21.5	26.6	15.2	12.7	1.3	8.9	100.0
		30～60歳未満	35.7	23.6	26.8	33.2	25.0	23.2	12.5	1.8	14.3	100.0
		60歳以上	29.5	25.1	16.4	34.4	15.3	4.9	3.3	2.7	26.2	100.0
		合計	34.7	23.6	23.6	31.9	22.0	15.9	9.4	2.0	17.5	100.0

いない」と感じていることが分かった。

食べ残しの頻度で「残さない」(644人)と「たまに残すことがある」(235人)と回答した人別に、「もったいない」と感じる可能性があるかのクロス集計をしたところ、「残さない」と回答した者の69.9%がもったいないと「いつも感じている」おり、「たまに残すことがある」と回答した者でももったいないと「いつも感じている」は54.6%であったことと比較すると、「残さない」者の方がもったいないと感じる人が多いことが明らかとなった。

### 3-3 市民としての食育への参画

#### 3-3-1 市民主体の食育活動

市民が中心となって推進すべき食育活動とは何か、具体的な調査項目として、市民が中心となって進めていくとしたら、どのようなことに関心があるかについて、「食品の安全性に関する理解（以下「食品の安全」）」、「食生活・食習慣の改善（以下「食生活・食習慣」）」、「環境との調和、食品廃棄の削減や食品リサイクルに関する体験活動（以下「リサイクル体験」）」、「自然の恩恵や、生産者への感謝・理解、体験活動（以下「生産体験」）」、「郷土料理、伝統料理等の食文化の継承（以下「食文化の継承」）」、「食を通じたコミュニケーション（以下「コミュニケーション」）」、「あいさつの励行や作法の習慣（以下「あいさつ・作法」）」、「その他」、「特になし」の9項目から選択してもらった。全体では、「食品の安全」が66.9%と最も多く、「生産体験」46.3%、「食生活・食習慣」41.7%、「リサイクル体験」38.9%が続いた。男女別でみると、「食品の安全」（男性61.3%、女性70.5%）、「生産体験」（男性40.2%、女性50.2%）では女性が多く、「あいさつ・作法」（男性16.2%、女性10.9%）、「特になし」（男性9.0%、女性4.2%）では男性が多い。

#### 3-3-2 伝統的な食文化の継承

郷土料理や伝統食を知っているかを記述式で尋ねたところ、いずれも少数であるが、「うどん」、「うどん料理」、「江戸東京野菜料理」、「栗料理」、「けんちん汁」、「桜の花びらを使ったもの」、「天ぷら」が挙げられた。

郷土料理や伝統食を食べたことがあるかを記述式で尋ねたところ、「うどん」、「うどん料理」、「江戸東京野菜料理」、「栗料理」、「けんちん汁」が挙げられた。郷土料理や伝統食を作ることができるかを記述式で尋ねたところ、「うどん」、「うどん料理」、「江戸東京野菜料理」、「栗料理」、「けんちん汁」が挙げられた。

小金井市ではまだ息づいている郷土食がある一方、「江戸東京野菜」をはじめとする新しい取り組みも郷土食としてかかげられ、市民が新たに創っていく可能性が高いことが把握できた。

#### 3-3-3 食事に関する情報源

食事の準備をする時、何を参考にしているか、「テレビ番組」、「料理本」、「携帯情報端末（ゲーム機含む）」、「家庭科教科書やノート（以下「家庭科教科書等」）」、「インターネット（パソコン）（以下「インターネットPC」）」、「インターネット（携帯電話）（以下「インターネット携帯」）」、「その他」、「特に参考にしていないものはない（以下「特になし」）」の9項目で尋ねた（表9）。

全体では、「料理本」が52.4%で最も多く、「テレビ番組」39.9%、「特になし」30.4%が続いた。

男女別にみると、男性では「特になし」41.6%が最も多く、「料理本」では男性35.3%、女性63.3%、「テレビ番組」では男性24.9%、女性49.4%と、女性が男性を大きく上回った。

年齢階層別にみると、男性の若年層では、「インターネットPC」（40.0%）、「料理本」（32.5%）、「特になし」（37.5%）、中年層では「料理本」（42.4%）、「特になし」（35.2%）、高年層では、「特になし」（50.4%）、「料理本」（27.7%）、「テレビ番組」（24.1%）が多かった。女性でも若年層では、「料理本」（68.4%）、「インターネットPC」（46.8%）、「テレビ番組」（44.3%）、中年層では、「料理本」（71.4%）、「テレビ番組」（49.6%）、高年層では、「テレビ番組」（51.4%）、「料理本」（48.6%）、「特になし」（34.4%）が多く、若年層ではインターネットが、高齢者は料理本とテレビが情報源として活用されていた。

表9 あなたは食事の準備をする時、何を参考にしていますか（複数回答）（男女別）

区分	テレビ番組	料理本	携帯情報端末	家庭科教科書等	インターネットPC	インターネット携帯	その他	特になし	合計人数	
構成比 (%)	男性	24.9	35.3	0.9	3.5	19.7	1.4	10.1	41.6	100.0
	女性	49.4	63.3	1.3	3.7	24.2	4.1	16.2	23.2	100.0
	合計	39.9	52.4	1.1	3.6	22.4	3.0	13.9	30.4	100.0

## 4 まとめ

以上の結果から、小金井市の食生活として以下のような特徴と課題が明らかとなった。

### 4-1 取り組みの指標

「食育の意味」言葉も意味も知らなかった者は12.2%のみで、ほとんどの市民は知っており、関心も持っている者は74.3%と、関心の高さが伺えた。男女別では、女性に比べて男性の関心は低い。メタボリックシンドロームは中年男性に多いとされることから、男性に対する重点的な取組が求められる。

食育に関心がある理由では「食料の輸入依存問題」「食生活の乱れ」「生活習慣病の増加」などをあげ、政府・自治体のキャンペーンやマスコミ報道の影響を受けつつも、食育の目的は正しく浸透しつつあると考えられる。

### 4-2 朝食などの食事の欠食状況

朝食の欠食率は全体で13.1%であり、市民の大半が朝食を食べていた。単身世帯、拡大家族世帯の中年層の男性では欠食率がやや高い。家族員の生活パターンの相違が欠食率を高めていると考えられる。

欠食をし始めた時期は高校卒業後～30歳未満までが多い。現在の食育は学校での取組が中心となっているが、高校卒業後～30歳未満を対象とした食育の重点化が求められる。

朝食を食べない理由は、「時間がない」「食欲がわかない」「朝食を食べるより寝たい」との回答が多かった。朝食の欠食が、忙しい現代生活の中で、どのように「ゆとり」を持つかという問題であることがわかる。

### 4-3 朝食・夕食を誰と食べているか

朝食は、62.7%が「家族」と食べており、「ひとり」は31.6%だった。「ひとり」で食べる人は、若年層の男女、単身世帯の男女、拡大家族世帯の男性で多く、とりわけ高齢層の女性は男性の2倍と多かった。

夕食は全体で76.1%が「家族」と食べており、「ひとり」は18.8%と、朝食よりも少ない。若年者、単身世帯、拡大家族世帯の男性、高齢者の女性が「ひとり」で食べる比率が高い傾向は朝食と同様である。

家族と食事を食べるという目標を達成するためには、家族それぞれの生活スタイルに合わせ、朝・夕いずれかは食卓を家族で囲む取組を進めることが必要である。

### 4-4 家庭における食習慣と食育行動

家庭でよい食習慣を身につけられたかという間に「できている」「まあまあできている」とした者は合わせて65.4%だったが、「日本型食生活の実践」「野菜摂取量の増」「正しい箸の持ち方」など7つの家庭での食育行動は「あまり当てはまらない」「全く当てはまらない」がどれも8割以上であった。

家庭での食育力は必ずしも機能していない状況から、学校だけでなく家庭を巻き込んだ食育の展開が求められる。

### 4-5 食事の栄養バランス及び改善意欲

野菜の理想的な量（主菜の2倍程度）を摂取している者は全体の20.2%で、男性では主菜の半分以下とした者が51.2%に達し、より一層野菜を摂るよう働きかける必要があることが明らかとなった。

食生活の改善意欲について11項目を尋ねたところ、全体的に改善意欲は高かった。しかし先に見たように野菜の摂取量は少なく、本人はできていると考えているが実際には出来ていない項目がある。そのズレを認識させ、適切に啓発・指導していくことが求められる。また、「栄養バランス」では男性、「知識や技術」では男女ともに、「改善したい」との回答が高く、きちんとした知識や技能を提供する教室の開催等が望まれる。

間食は女性の78.4%が毎日しており、男性の倍以上であった。特に、男性の「雇用者」「学生」は最も低い一方、女性の「雇用者」「学生」は最も高い。女性では、交際と間食が結びついている様子がうかがわれる。

### 4-6 地場を中心とした新鮮な野菜を楽しむ、低農薬等、良質な野菜にこだわる

市内で採れた野菜については、62.8%が利用しており、「鮮度」「国産のもの」に配慮しており、地場野菜と新鮮で安全な野菜を楽しむ生活スタイルが定着している。ただし男女差が大きく、男性に対する働きかけが求められる。

コンビニエンスストアや外食は男女ともに利用しており、食品・飲料の購入が多く、食生活の一部となっていることが裏付けられた。利用の際の配慮としては、「味・おいしさ」「価格」が多く、「栄養のバランス」「安全性」はそれほど重点が置かれていなかった。コンビニエンスストア・外食産業の協力を得ながら、栄養バランスに配慮するような仕掛けを作っていくことが必要であり、食育推進計画における「事業者の食育活動に対する促進策」の重要性が裏付けられた。

#### 4-7 家の人や友人・知人との団らんを大切にしたい食生活

外食（夕食）を「ひとり」で食べる者は、男性で26.1%、女性で9.0%に過ぎず、全体として家族等と外食をする者が多く、特に女性ではその傾向が強いことがわかった。中年層男性では「同僚と」外食をすることが多く、食事の仕事が中心となっていることがうかがえる。また「ひとり」でも多く、帰途に外食しており、残業などのワークスタイルを見直す必要がある。

#### 4-8 地域のふれあいを大切に、環境に優しい食生活を実践する

食育活動への興味では、「料理教室」「食品安全・表示活動」「食生活改善運動」「食文化継承活動」が多い。しかし、「特になし」も22.3%あり、食育に関心がありながら、既存の活動には参加意欲を持っていない者が一定程度存在することがわかる。こうした市民をどう引き付けていくかが、課題である。

食べ残しについては意識が高かった。小金井市民のごみ問題への関心の高さを反映していると考えられる。地場野菜への高い関心と併せて、環境に優しい食生活の実践については、素地ができていると考えられる。

#### 4-9 市民が考える小金井らしい食生活

市民主体の食育活動として「食品の安全」が66.9%と突出して高く、続いて「生産への感謝・体験」で41.7%であり、小金井市産の無農薬野菜などを使用した飲食店をPRするなどの食品の安全と結びつく新たな

活動の展開や、農業が残る小金井市の特長を生かした市民の生産体験活動の展開などが期待される場所である。

伝統食については、知っている者は全体で9.2%だったが、知っている料理として、また食べたことがあるもの、作ることができるものとしても「うどん」「うどん料理」「江戸野菜」「栗」「けんちん汁」等があげられ、まだ息づいている伝統食がある一方、江戸東京野菜など新しい伝統食も産まれていた。参加してみたい食育活動として、若年層が伝統食の継承に高い関心を示していたことから、伝統食の掘り起こしや作り方の収集、普及を、若者や学生が参加しやすい市民活動として展開することを提案したい。

行事食の頻度については、年1～2回が最も多く、年3～4回、全く作らないが続き、行事食の習慣は消え失せてはいない。行事食を核にして、小金井らしい食文化を継承できる可能性は高いと思われる。

食事の情報源については、「料理本」が最も多く、「テレビ番組」「特になし」が続いた。若年層では、インターネットの割合も高く、今後はインターネットを利用した情報提供が有効であると考えられる。

以上、小金井市民は基本的に健全な食生活を送っている者が多く、緊急に取り組むべき課題は少ない。

しかし家族と住んでいるにもかかわらず、仕事などの影響により朝食の欠食やひとりで食事をする者もあり、野菜の摂取量や外食時の配慮等も含めて、今後の課題である。なお、市民の食育への関心は高く、市民が主体となる食育の推進に期待される。