

## 令和6年度ネットリサーチ「食に関する意識」に関する調査結果報告書

### ■結果のポイント

- 日頃の食生活や食育において関心のあるものは「食品の安全性」が47.2%で最も高く、次いで「心身の健康増進（43.6%）」、「肥満や生活習慣病の予防（42.2%）」と続く。
- 普段の食事で実践していることについては、「野菜を食べること」が64.0%で最も高く、「朝食をとること」が50.8%と続く。
- 実践している減塩方法については、「調味料を使いすぎないようにしている（75.6%）」、「だしや酸味、コクを活かした塩味に頼らない味付けにする（47.4%）」、「麺料理の汁は全部飲まずに残す（41.8%）」などとなっている。

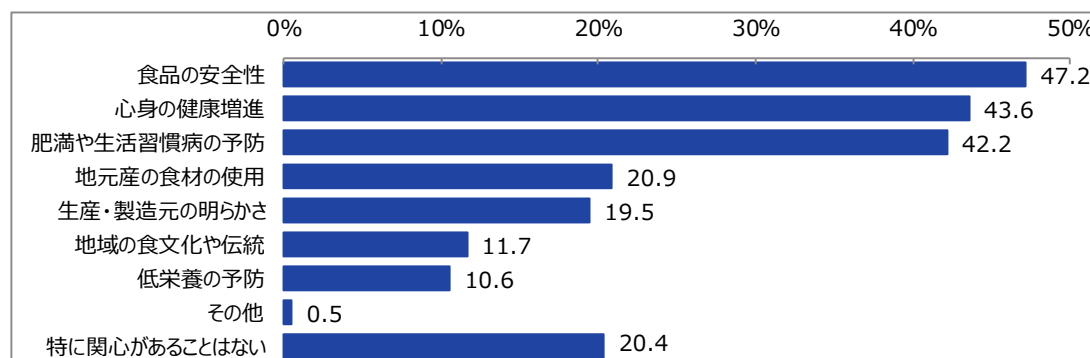
### ■調査結果の概要

#### 1 食生活や食育における関心

◇ 「食品の安全性」が47.2%で最も高く、次いで「心身の健康増進（43.6%）」、「肥満や生活習慣病の予防（42.2%）」と続く。

Q1.あなたが日頃の食生活や食育において、関心のあるものはなんですか。次の中からあてはまるものを全て選んでください。

|              | %     | n    |
|--------------|-------|------|
| 全体           | 100.0 | 1000 |
| 食品の安全性       | 47.2  | 472  |
| 心身の健康増進      | 43.6  | 436  |
| 肥満や生活習慣病の予防  | 42.2  | 422  |
| 地元産の食材の使用    | 20.9  | 209  |
| 生産・製造元の明らかなさ | 19.5  | 195  |
| 地域の食文化や伝統    | 11.7  | 117  |
| 低栄養の予防       | 10.6  | 106  |
| その他          | 0.5   | 5    |
| 特に関心があることはない | 20.4  | 204  |

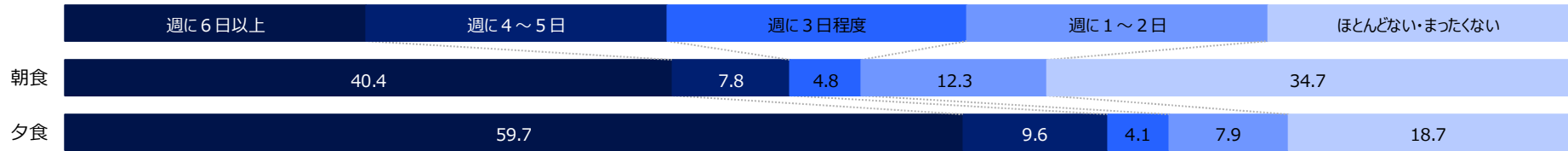


## 2 家族と朝食・夕食をとる頻度

◇ 【朝食】【夕食】ともに「週に6日以上」が最も高く、【朝食】が40.4%、【夕食】が59.7%となっている。

◇ 一方で、「ほとんどない・まったくない」は【朝食】が34.7%、【夕食】が18.7%であった。

Q2.あなたは普段、家族とどれくらい一緒に食事をとりますか。【朝食】と【夕食】について、あてはまるものをそれぞれ選んでください。



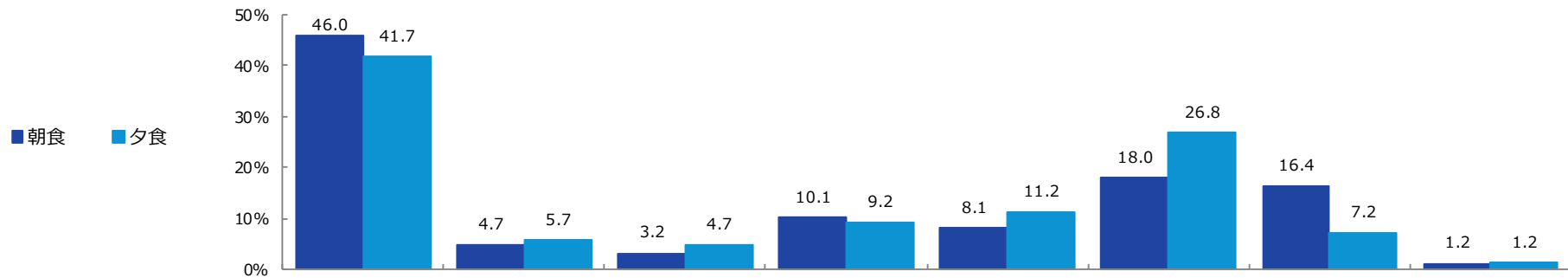
|    | %     | 週に6日以上 | 週に4~5日 | 週に3日程度 | 週に1~2日 | ほとんどない・まったくない |
|----|-------|--------|--------|--------|--------|---------------|
| 朝食 | 100.0 | 40.4   | 7.8    | 4.8    | 12.3   | 34.7          |
| 夕食 | 100.0 | 59.7   | 9.6    | 4.1    | 7.9    | 18.7          |

## 3 家族と朝食・夕食をとらない理由

◇ 前問で【朝食】または【夕食】において「週に4~5日」「週に3日程度」、「週に1~2日」、「ほとんどない・まったくない」を選択した方に対して、家族と【朝食】または【夕食】をとらない理由を聞いたところ、【朝食】【夕食】ともに「仕事や学校により食べる時間が合わないから」が最も高く、【朝食】が46.0%、【夕食】が41.7%であった。

(Q2で【朝食】または【夕食】において「週に4~5日」「週に3日程度」「週に1~2日」「ほとんどない・まったくない」を選択した方へ)

Q3.あなたが家族と一緒に【朝食】または【夕食】をとらないことがある場合、その理由は何ですか。次の中からあてはまるものを全て選んでください。



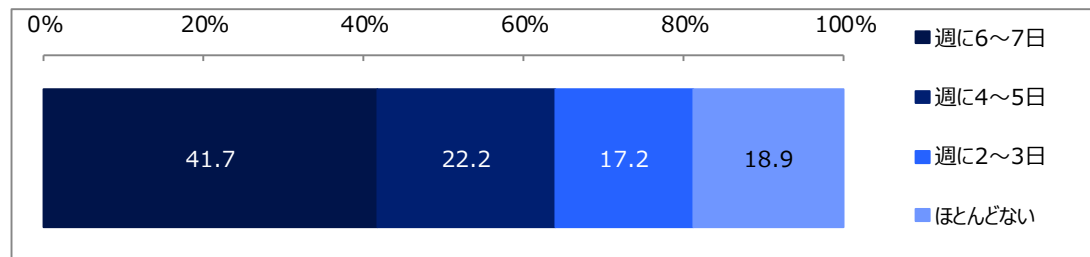
|    | %     | 仕事や学校により食べる時間が合わないから | 家族で好みや食べるものが違うから | 自分または家族が食事制限をしているから | 各自が自分で食事を用意する生活スタイルだから | 1人で食べたいから | 家族と一緒に住んでいないから | 朝食または夕食は食べないから | その他 |
|----|-------|----------------------|------------------|---------------------|------------------------|-----------|----------------|----------------|-----|
| 朝食 | 100.0 | 46.0                 | 4.7              | 3.2                 | 10.1                   | 8.1       | 18.0           | 16.4           | 1.2 |
| 夕食 | 100.0 | 41.7                 | 5.7              | 4.7                 | 9.2                    | 11.2      | 26.8           | 7.2            | 1.2 |

#### 4 主食・主菜・副菜を揃えた食事を「1日2回以上」とる頻度

◇ 週に6～7日が41.7%と最も高い。

Q4.あなたは、主食・主菜・副菜を揃えた食事を「1日に2回以上食べる」とはどれくらいありますか。次の中からあてはまるものを1つ選んでください。

|        | %     | n    |
|--------|-------|------|
| 全体     | 100.0 | 1000 |
| 週に6～7日 | 41.7  | 417  |
| 週に4～5日 | 22.2  | 222  |
| 週に2～3日 | 17.2  | 172  |
| ほとんどない | 18.9  | 189  |



**主食：**ご飯やパン、麺などを主原料とする、主として炭水化物の供給源になるもの。

**主菜：**魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる、主としてたんぱく質の供給源となるもの。

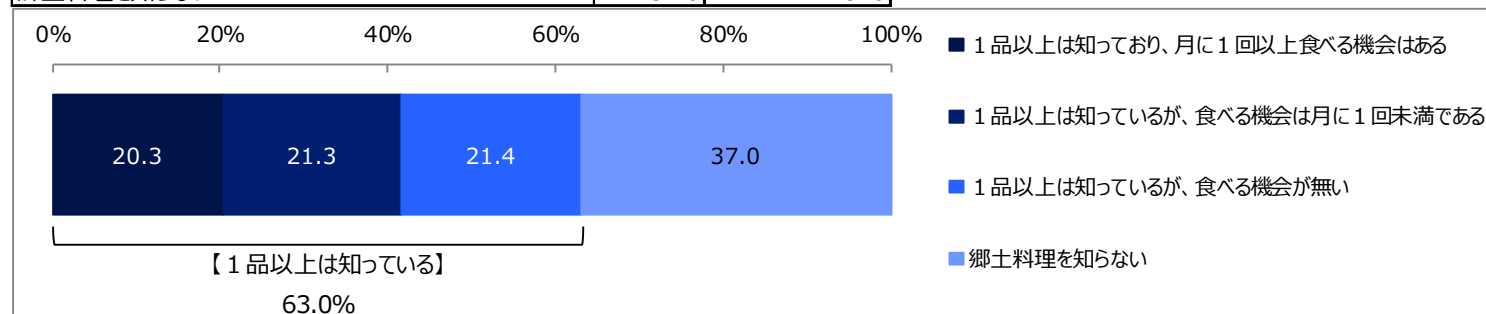
**副菜：**野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たすもの。

#### 5 郷土料理の認知状況

◇ 「1品以上は知っており、月に1回以上食べる機会はある」、「1品以上は知っているが、食べる機会は月に1回未満である」、「1品以上は知っているが、食べる機会が無い」を合わせた「1品以上は知っている」は63.0%であった。

Q5.あなたは、茨城県の郷土料理（地域でとれる産物を使用して、その土地の風土に適した調理方法で作られ食べられてきた料理）を知っていますか。次の中からあてはまるものを1つ選んでください。

|                             | %     | n    |
|-----------------------------|-------|------|
| 全体                          | 100.0 | 1000 |
| 1品以上は知っており、月に1回以上食べる機会はある   | 20.3  | 203  |
| 1品以上は知っているが、食べる機会は月に1回未満である | 21.3  | 213  |
| 1品以上は知っているが、食べる機会が無い        | 21.4  | 214  |
| 郷土料理を知らない                   | 37.0  | 370  |

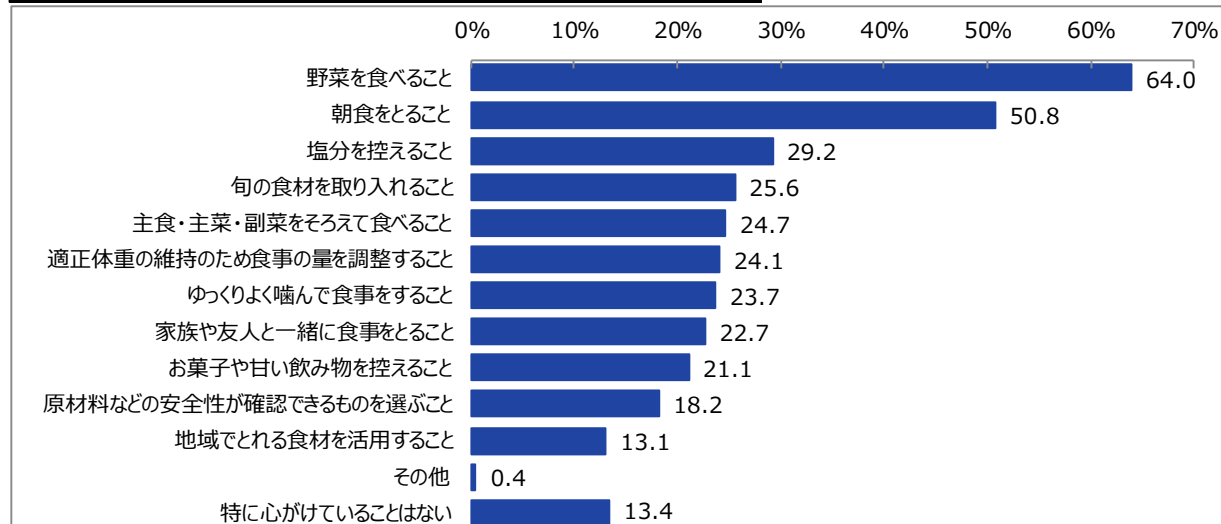


6 普段の食事で実践していること

◇ 普段の食事で実践していることについては、「野菜を食べること」が64.0%で最も高く、「朝食をとること」が50.8%と続く。

Q6.あなたが、普段の食事で実践している（心掛けている）ことはなんですか。次の中からあてはまるものを全て選んでください。

|                        | %     | n    |
|------------------------|-------|------|
| 全体                     | 100.0 | 1000 |
| 野菜を食べること               | 64.0  | 640  |
| 朝食をとること                | 50.8  | 508  |
| 塩分を控えること               | 29.2  | 292  |
| 旬の食材を取り入れること           | 25.6  | 256  |
| 主食・主菜・副菜をそろえて食べる       | 24.7  | 247  |
| 適正体重の維持のため食事の量を調整すること  | 24.1  | 241  |
| ゆっくりよく噛んで食事をする         | 23.7  | 237  |
| 家族や友人と一緒に食事をとること       | 22.7  | 227  |
| お菓子や甘い飲み物を控えること        | 21.1  | 211  |
| 原材料などの安全性が確認できるものを選ぶこと | 18.2  | 182  |
| 地域でとれる食材を活用すること        | 13.1  | 131  |
| その他                    | 0.4   | 4    |
| 特に心がけていることはない          | 13.4  | 134  |



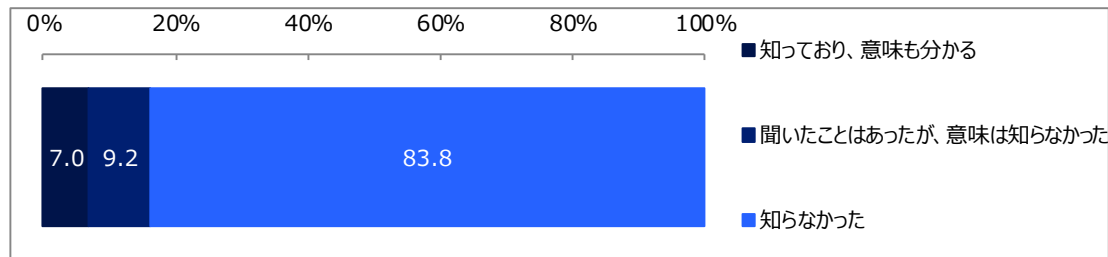
## 7 いばらき美味しお Day の認知状況

◇ 「知っており、意味も分かる」は7.0%、「聞いたことはあったが、意味は知らなかった」は9.2%であった。

◇ 一方で、「知らなかった」は83.8%であった。

Q7.あなたは、茨城県の減塩の日「いばらき美味しお（おいしお）Day※」を知っていますか。次の中からあてはまるものを1つ選んでください。

|                      | %     | n    |
|----------------------|-------|------|
| 全体                   | 100.0 | 1000 |
| 知っており、意味も分かる         | 7.0   | 70   |
| 聞いたことはあったが、意味は知らなかった | 9.2   | 92   |
| 知らなかった               | 83.8  | 838  |



### (※) いばらき美味しお（おいしお）Day について

茨城県は生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、食塩摂取量も全国平均より多いことから、県民の食塩摂取量を減らす取り組みとして、毎月20日を「いばらき美味しお（おいしお）Day」と定め、県内の民間企業と連携したイベント等を展開しています。

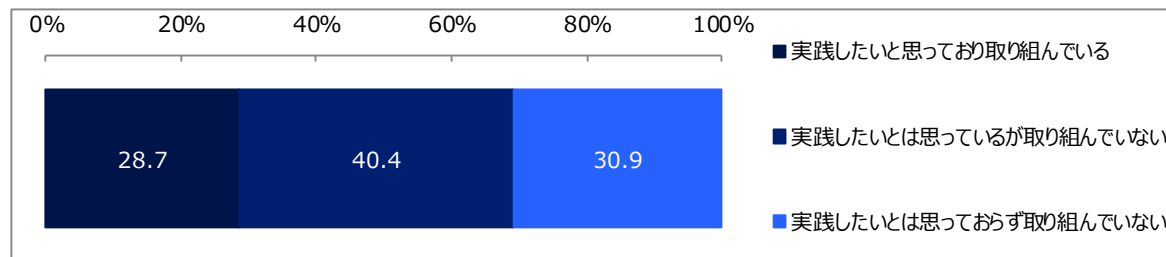


## 8 普段の食事における減塩の実践状況

◇ 「実践したいとは思っているが取り組んでいない」が40.4%で最も高く、次いで「実践したいとは思っておらず取り組んでいない」が30.9%と続く。

Q8.あなたは普段の食事で「減塩」を実践したいと思っていますか。次の中からあてはまるものを1つ選んでください。

|                       | %     | n    |
|-----------------------|-------|------|
| 全体                    | 100.0 | 1000 |
| 実践したいと思っており取り組んでいる    | 28.7  | 287  |
| 実践したいとは思っているが取り組んでいない | 40.4  | 404  |
| 実践したいとは思っておらず取り組んでいない | 30.9  | 309  |



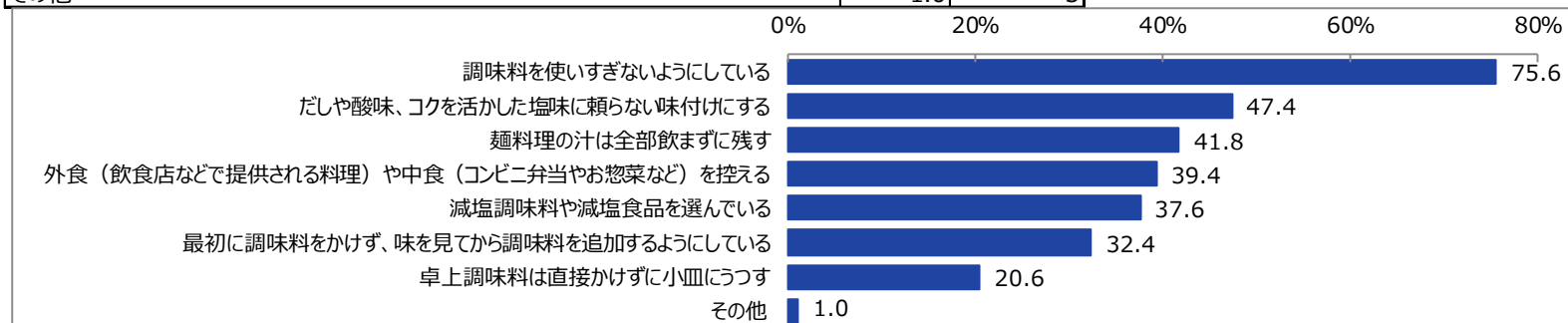
## 9 実践している減塩方法

- ◇ 「調味料を使いすぎないようにしている（75.6%）」、「だしや酸味、コクを活かした塩味に頼らない味付けにする（47.4%）」、「麺料理の汁は全部飲まずに残す（41.8%）」等となっている。

（Q8で「実践したいと思っており取り組んでいる」を選択した方へ）

Q9.あなたが実践している減塩方法は、どのようなものですか。次の中からあてはまるものを全て選んでください。

|  | %     | n   |
|--|-------|-----|
| 全体                                     | 100.0 | 287 |
| 調味料を使いすぎないようにしている                      | 75.6  | 217 |
| だしや酸味、コクを活かした塩味に頼らない味付けにする             | 47.4  | 136 |
| 麺料理の汁は全部飲まずに残す                         | 41.8  | 120 |
| 外食（飲食店などで提供される料理）や中食（コンビニ弁当やお惣菜など）を控える | 39.4  | 113 |
| 減塩調味料や減塩食品を選んでいる                       | 37.6  | 108 |
| 最初に調味料をかけず、味を見てから調味料を追加するようにしている       | 32.4  | 93  |
| 卓上調味料は直接かけずに小皿にうつす                     | 20.6  | 59  |
| その他                                    | 1.0   | 3   |

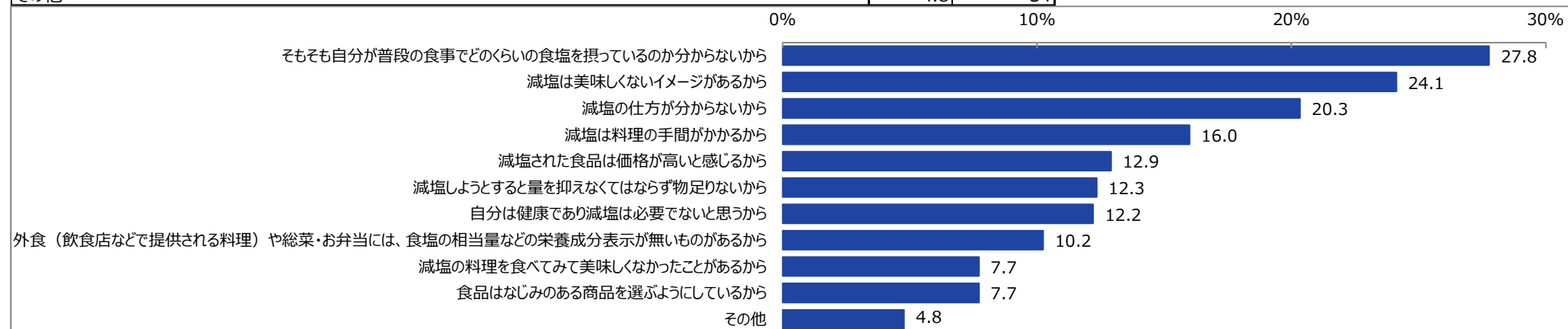


## 10 減塩をしない理由

◇ 「そもそも自分が普段の食事でのどのくらいの食塩を摂っているのか分からないから」が27.8%で最も高く、次いで「減塩は美味しくないイメージがあるから」が24.1%で続く。

(Q8で「実践したいとは思っているが取り組んでいない」「実践したいとは思っておらず取り組んでいない」を選択した方  
Q10.減塩が実践できない/しない理由は何ですか。次の中からあてはまるものを全て選んでください。

|  | %     | n   |
|--|-------|-----|
| 全体   | 100.0 | 713 |
| そもそも自分が普段の食事でのどのくらいの食塩を摂っているのか分からないから                | 27.8  | 198 |
| 減塩は美味しくないイメージがあるから                                   | 24.1  | 172 |
| 減塩の仕方が分からないから  | 20.3  | 145 |
| 減塩は料理の手間がかかるから                                       | 16.0  | 114 |
| 減塩された食品は価格が高いと感じるから                                  | 12.9  | 92  |
| 減塩しようとする量を抑えなくてはならず物足りないから                           | 12.3  | 88  |
| 自分は健康であり減塩は必要でないと思うから                                | 12.2  | 87  |
| 外食（飲食店などで提供される料理）や総菜・お弁当には、食塩の相当量などの栄養成分表示が無いものがあるから | 10.2  | 73  |
| 減塩の料理を食べてみて美味しなかったことがあるから                            | 7.7   | 55  |
| 食品はなじみのある商品を選ぶようにしているから                              | 7.7   | 55  |
| その他  | 4.8   | 34  |



## ■調査の目的

県では、食育基本法及び茨城県食育推進計画（第4次健康いばらき21プラン 第4章「食育の推進」）に基づき、「食育を通じて生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」を基本理念に、食育の担い手となる方々との連携により、県民の食育を推進している。

各指標項目の進捗管理及び、食育関連事業を推進する上での基礎資料とするため、県民の食に関する意識を把握する。

## ■実施概要

・実施期間：令和6年8月30日～9月8日

・サンプル数：茨城県常住人口調査（令和6年4月1日現在）に基づく性別・年代・居住地（5地域）の割合で割り付けた18歳以上の県民1,000サンプル  
回答者数（人）

|     |        | 県北  | 県央  | 鹿行 | 県南  | 県西  | 計     |
|-----|--------|-----|-----|----|-----|-----|-------|
| 全体  |        | 110 | 246 | 93 | 362 | 189 | 1,000 |
| 性別  | 男性     | 57  | 126 | 50 | 187 | 99  | 518   |
|     | 女性     | 53  | 120 | 43 | 175 | 90  | 482   |
| 年代別 | 18～29歳 | 17  | 41  | 16 | 70  | 33  | 177   |
|     | 30歳代   | 16  | 42  | 16 | 61  | 30  | 165   |
|     | 40歳代   | 21  | 54  | 20 | 81  | 41  | 217   |
|     | 50歳代   | 28  | 59  | 21 | 83  | 44  | 235   |
|     | 60歳代   | 28  | 50  | 20 | 67  | 41  | 206   |

県北：日立市、常陸太田市、高萩市、北茨城市、常陸大宮市、久慈郡

県央：水戸市、笠間市、ひたちなか市、那珂市、小美玉市、東茨城郡、那珂郡

鹿行：鹿嶋市、潮来市、神栖市、行方市、鉾田市

県南：土浦市、石岡市、龍ヶ崎市、取手市、牛久市、つくば市、守谷市、稲敷市、かすみがうら市、つくばみらい市、稲敷郡、北相馬郡

県西：古河市、結城市、下妻市、常総市、筑西市、坂東市、桜川市、結城郡、猿島郡

(注)

1. 「ネットリサーチ」の回答者は、民間調査会社のインターネットリサーチモニターであり、無作為抽出された調査対象者ではない。
2. 割合を百分率で表示する場合は、小数点第2位を四捨五入した。四捨五入の結果、個々の比率の合計と全体を示す数値とが一致しないことがある。
3. 図表中の表記の語句は、短縮・簡略化している場合がある。
4. 男性18～29歳の回収件数は、「県央」以外の地域で目標値（上記の件数）を下回ったため、男性30歳代で「県北」5サンプル、「鹿行」1サンプル、「県南」2サンプル及び「県西」6サンプルを超過回収し、地域×性年代の人口分布に極力近づくように調整した。