

参考資料 3

平成2年6～7月実施「新島村の食育アンケート調査」より

1 調査の目的

- ・新島村の子どもの食生活の意識や行動の現状や変化を明らかにして食生活の状況を把握する
- ・令和3年に改定予定の、新島村食育推進計画（第三次）の食育目標や事業の検討に反映させる
- ・すべての世代の食育の推進に資すること、また、今回の調査結果を前回の調査結果と比較（5年毎に継続実施している）し、今後の食育の展開の評価に活用すること

2 調査対象

新島村住民のうち20歳以上全員

3 配布方法

アンケート用紙を全戸に1部ずつ配布（用紙をコピーし複数名の回答も可とした）

※前回までの調査方法：地区・年代別に人口比率に基づいた約2割の住民に聞き取り調査。

**感染症予防対策により、急きょ調査方法を聞き取り調査から全戸配布に変更。**

調査方法の変更により、今回に関しては前回調査との単純比較は難しいが、設問内容はほぼ同じにし、今後は次回改定時の調査以降も全戸配布で実施し、比較ができる様な対応とした。

4 回収方法

- ・シルバー人材センターによる回収
- ・返信用封筒（切手不要）にて郵送

5 アンケート配布数と回収率

配布数 1,343（全戸配布） ※用紙をコピーし複数名の回答も可とした

回収数と回収率

	男性	女性	無回答	合計	配布数	回収率
本村	137	259	6	402	926	43.4%
若郷	21	44	1	66	157	42.0%
式根島	46	73	1	120	260	46.1%
未回答	0	1	0	1		
合計	204	377	8	589	1,343	43.9%
（再掲）回収	49	113	6	191		32.4%
持参	6	14	0	20		3.3%
郵送	149	250	2	398		67.6%
合計	204	377	8	589		100%

## 6 調査項目

基本属性：①年齢 ②性別 ③居住地区 ④家族構成

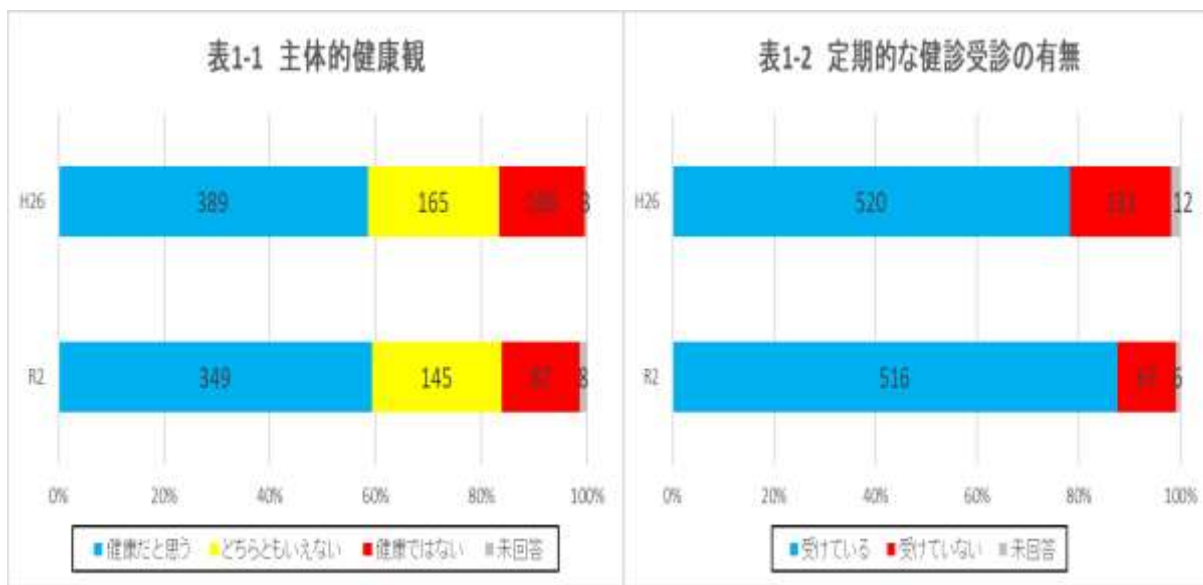
- 1 主体的健康観
- 2 健診・診療所受診の有無
- 3 飲酒習慣と量
- 4 3食欠食の有無と食事内容
- 5 野菜の摂取状況、必要量を知っているか
- 6 味の好み
- 7 間食摂取の有無と内容
- 8 塩分を多く含む食品の摂取状況
- 9 栄養成分表示、新島版食事バランスガイドを知っているか
- 10 地産地消、郷土料理について
- 11 新島村の食育について（自由回答）

## 7 調査結果の概要

### 1 主体的健康観

健康だと思うと回答した人は59%、健康ではないと答えた人は15%でした。また、定期的に健康診断を受けていると答えた人は88%で、前回調査（78%）に比べて増えています。

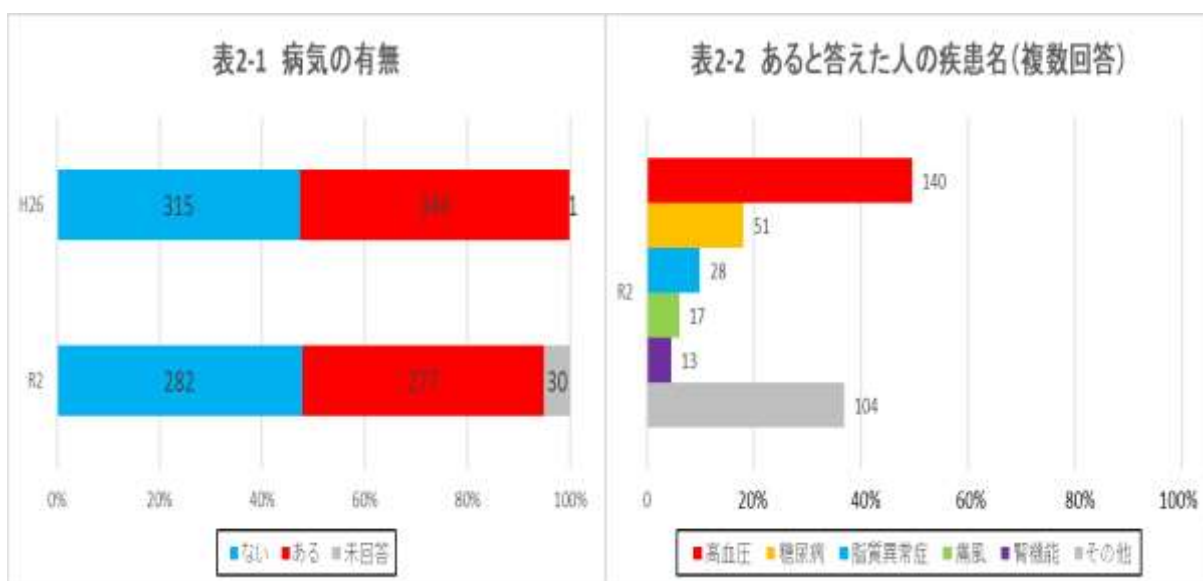
自覚症状あるなしに関わらず、定期的に健康診断を受診することは、日々の食事を含む生活スタイルを客観的に見直すきっかけにもなるので、今後も強く推奨していきます。



### 2 約半数の人が、かかっている病気ありと回答

かかっている病気があると答えた人は47%で、その病気の内訳は、高血圧が一番多く、以下、糖尿病、脂質異常症と続きました。

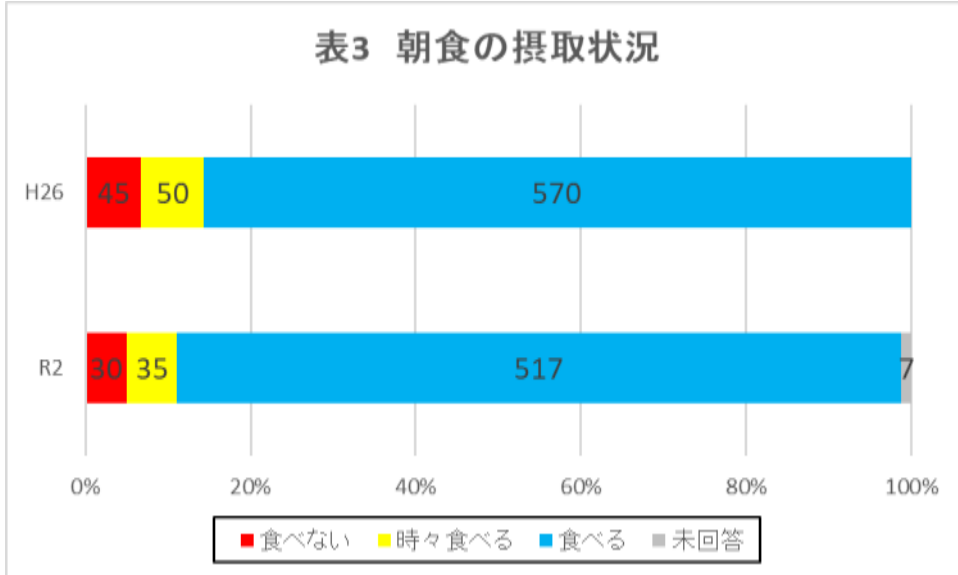
高血圧は塩分摂取、糖尿病は砂糖や野菜摂取を見直すことで、改善が望むことができ、将来的には村の医療費削減にもつながります。日々の塩分摂取や野菜摂取に関して、医療機関との連携も取りながら、今まで以上に普及啓発を行う必要性が分かりました。



### 3 朝ごはんを食べない人は5%で減少傾向

朝食をほとんど食べない人は全体の5%で、保育園から高校生までの調査、保育園から中学校までの保護者の調査と、すべて同じ結果でした。

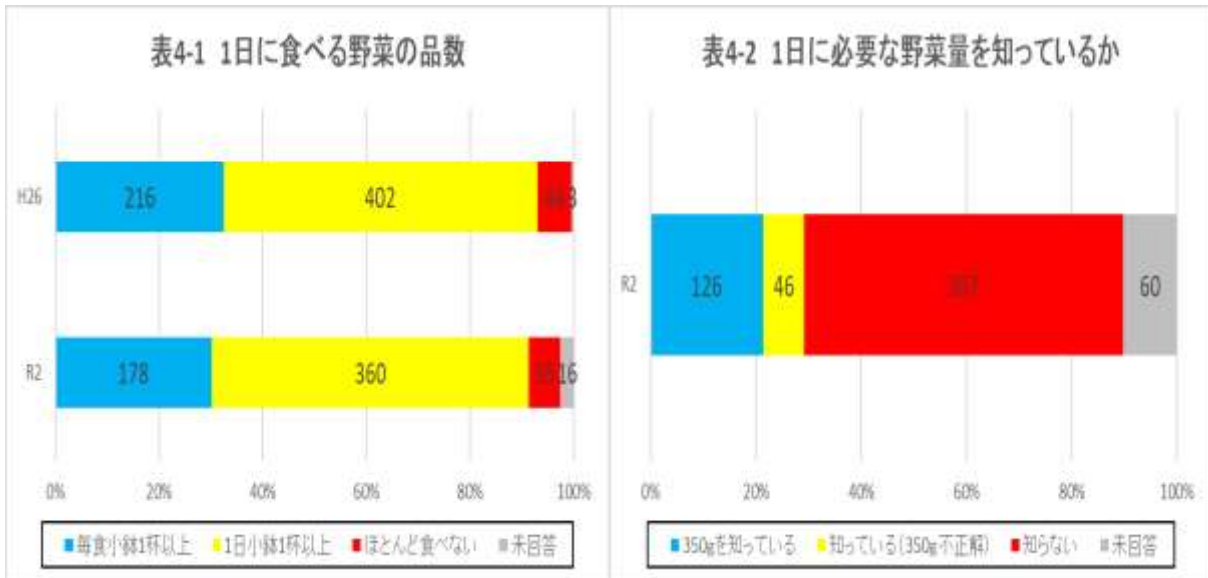
朝食は、子どもだけでなく、大人も眠った身体を起こし、一日に必要な栄養素を補給するのに必要です。また、子どもたちの食習慣は大人の影響が大きいことも忘れてはなりません。



### 4 1日に必要な野菜量を知っている人の割合は21%

1日に必要な野菜量（350g）を知っている人は21%でした。必要量を知ることで、食卓にあがる野菜量が適量に近づき、また、それを見て食べる家族も知ることに繋がります。

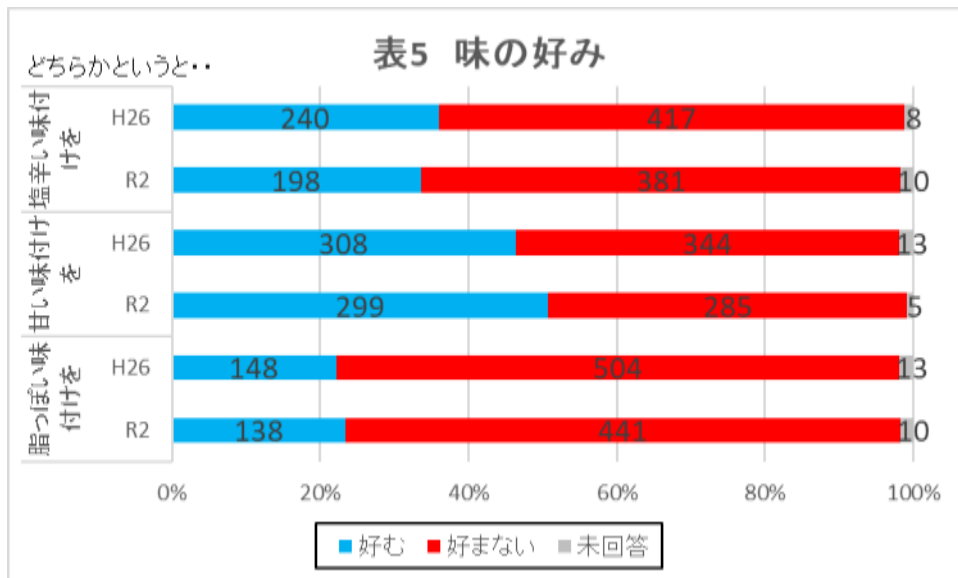
今後は、1日分、または1食分の具体的な野菜の必要量を知る取組みが必要と考えます。



## 5 塩辛い味付けを好む人が減る一方、甘い味付けを好む人は増加傾向

味付けの好みについての質問では、塩辛い味付けを好む人は34%で、前回調査(36%)から減少している一方で、甘い味付けを好む人は51%と、前回調査(46%)より増えています。

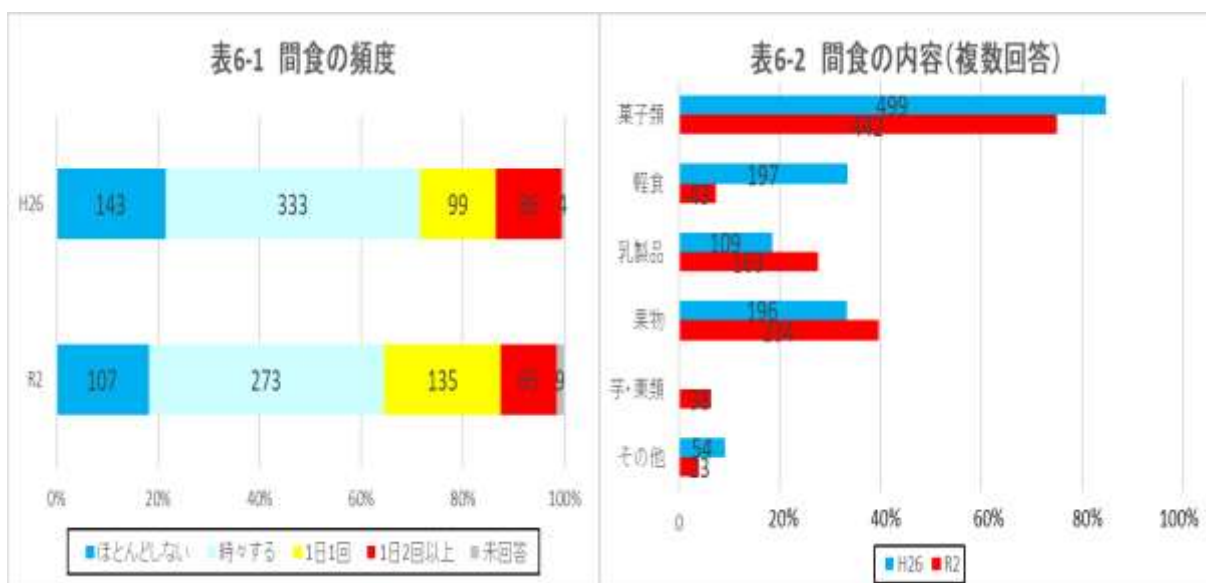
市販の食品の味付けは、砂糖も食塩も少しずつ減らしている傾向にあるため、砂糖や食塩の摂取量が増えているとは限りませんが、食卓のおかずの味付けについて、何でも味付けを濃くするのではなくメリハリを利かせることが、将来の生活習慣病予防にもつながり、望まれます。



## 6 間食の頻度が全体的に増加も、内容は乳製品や果物など、菓子類以外が増えている

間食の頻度が1日1回以上の方が34%で、前回調査(25%)より大幅に増えたものの、内容を見ると、菓子以外の、乳製品や果物、芋・栗類などの人が大幅に増えています。

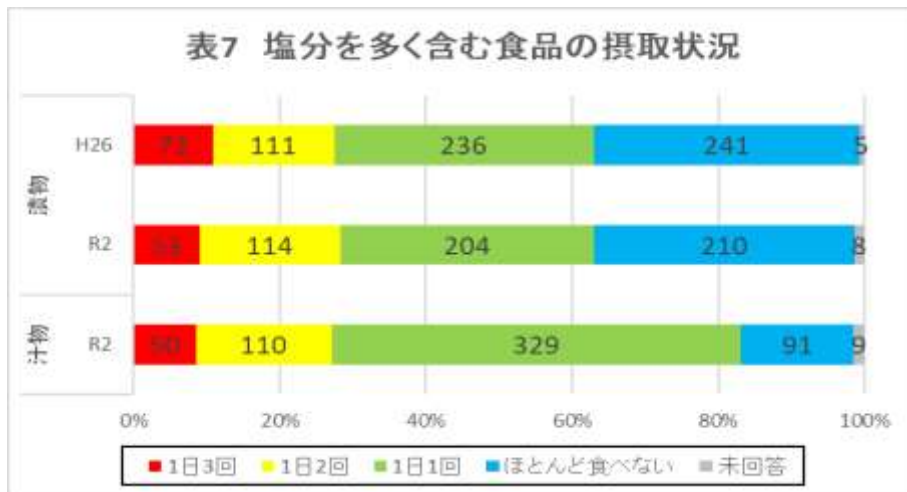
間食は「おやつ」と呼ばれますが、これは菓子を食することでなく、3食で摂りきれなかった栄養を補う「補食」が本来の目的ですが、今回の調査結果はこれに近づいている内容と言えます。今後も、適切な頻度と内容を考えた間食の食べ方を意識したいものです。



## 7 塩分を多く含む食品の摂取頻度はやや減少

漬物を1日3回食べる人は9%と、前回調査（11%）に比べやや減少がみられました。島しょ地区の食事調査から、新島村の20歳以上の住民は食塩摂取量が東京都平均の約1.5倍多い結果が出ており、塩分を多く含む食品を頻度多く食べる事も一因と考えられます。

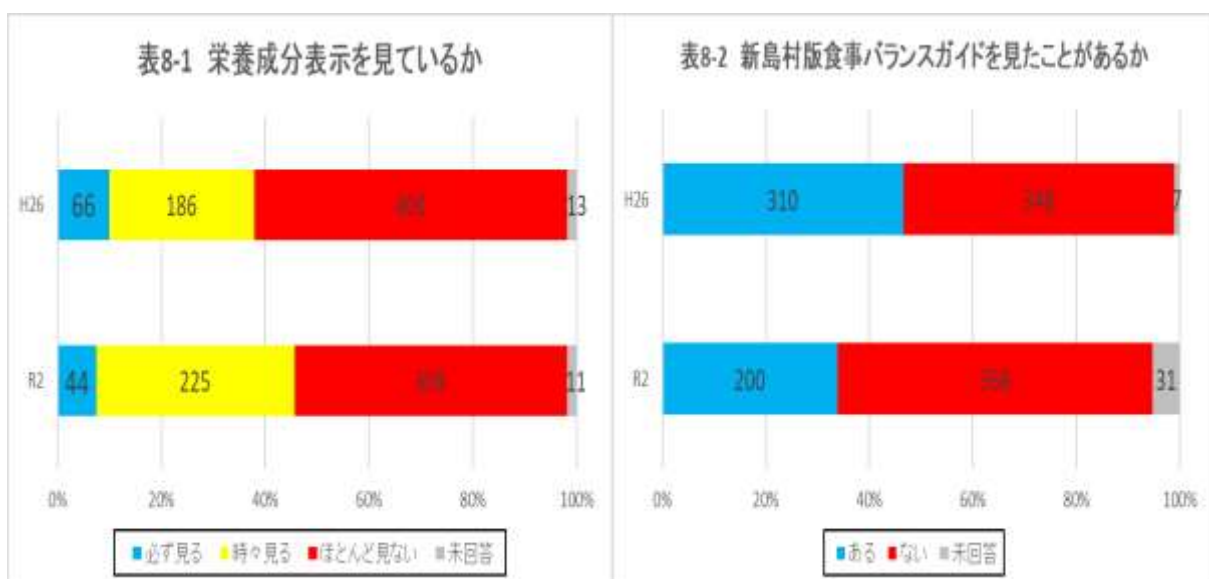
新島村の土壌（砂地が多い）で育った野菜は甘みを蓄え、とても美味しく漬かりますし、野菜がたくさん入った汁物は甘みやうま味があり、汁を少なくすれば上手に野菜摂取ができる長所もあります。塩分を多く含む食品については摂取頻度を考えて食べたいものです。



## 8 栄養成分表示を見る人は半数以下、新島村版食事バランスガイドを知っているのは約1/3

栄養成分表示を必ず見るのは8%、時々見る人は38%で合計46%、新島村版食事バランスガイドを知っている人は34%でした。

食品の品質を見分けて選ぶことは食事の基本につながります。令和2年4月から、食品の栄養成分が必ず表示されるようになっていきます。また、新島村版食事バランスガイドは平成20年に作成されましたが、このガイドは新島村の特産物や郷土料理も取り入れたバランスよく食事を摂る目安になります。まずはバランスガイドの認知度を再び高め、栄養成分表示やバランスガイドを見る習慣をつけ、自分の必要な栄養量を知ることが望まれます。

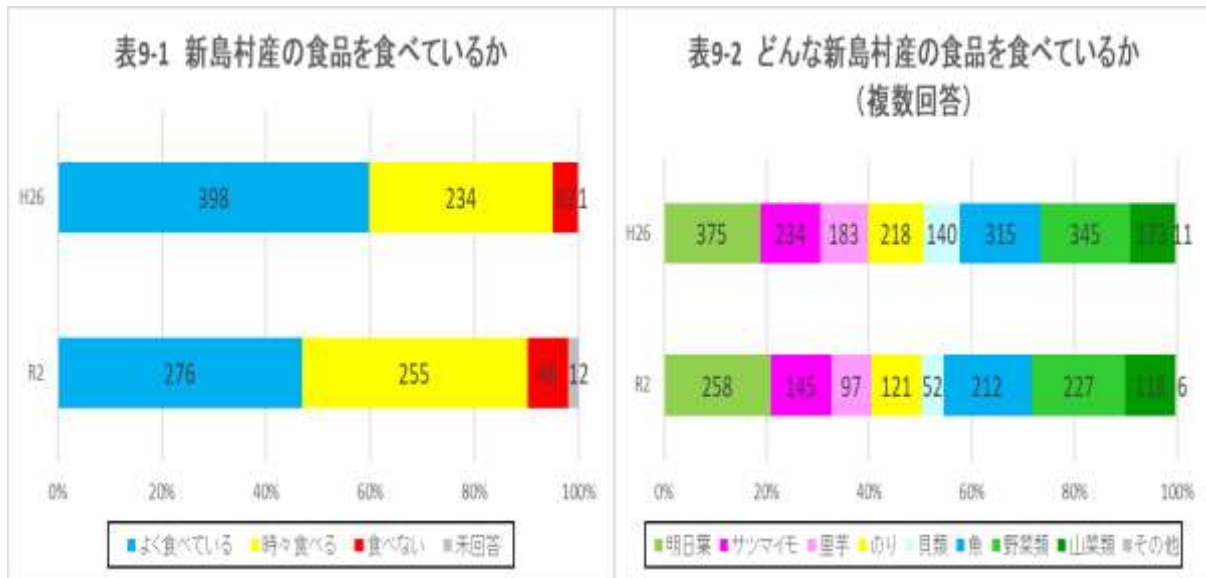


## 9 新島村産の食品をよく食べている人は減少傾向

新島・式根島で作っている地場の食品をよく（週3回以上）食べていると答えた人は47%で、前回調査（60%）より減少しています。

漁業、農業に携わる方の減少、高齢化、流通などの課題もありますが、地場産食品の情報発信はもちろん、新島・式根島の風土に合った野菜や芋を家庭で育てたり、親族や近所などで分け合う「もやい」を通して、地場産食品や郷土料理に接する機会を残していきたいものです。

自分たちの住む、新島村の風土に適した食文化を知り、後世に伝えていくためにも、これからも新島村産の食品に接する機会を少しでも多く作ることが大切と考えられます。



## 10 新島村の食育に望むこと（自由回答）

92件の貴重な意見をいただきました。この中で多かったのは、地場産の食品の流通や情報の充実を望む声が33件、食育教室や資料（レシピやバランスガイド）などを含む、大人の食環境の改善につながるものが計34件、子どもの食環境の改善について10件でした。

いただいた意見は関係機関と共有させていただき、実現可能な事項に関しては、さっそく実施につなげ、新島村にとって、よりよい食環境の整備を行っていきます。

