

## 令和2年度ネットリサーチ「食に関する意識」に関するアンケート結果報告書

### ■結果のポイント

- 普段の食生活について関心のあることについては、「食品の安全性」が64.9%で最も高く、次いで「肥満や生活習慣病の予防」が51.8%と続く。
- 普段の食事で心がけていることについては、「野菜を食べること」が74.5%で最も高く、次いで「朝食を摂るなど規則正しい食生活」が56.7%と続く。
- 減塩への取組については、「減塩したほうが良いと感じているが取り組んでいない」が37.0%で最も高い。一方で、「減塩は特に意識していない」が32.2%となっている。

### ■調査結果の概要

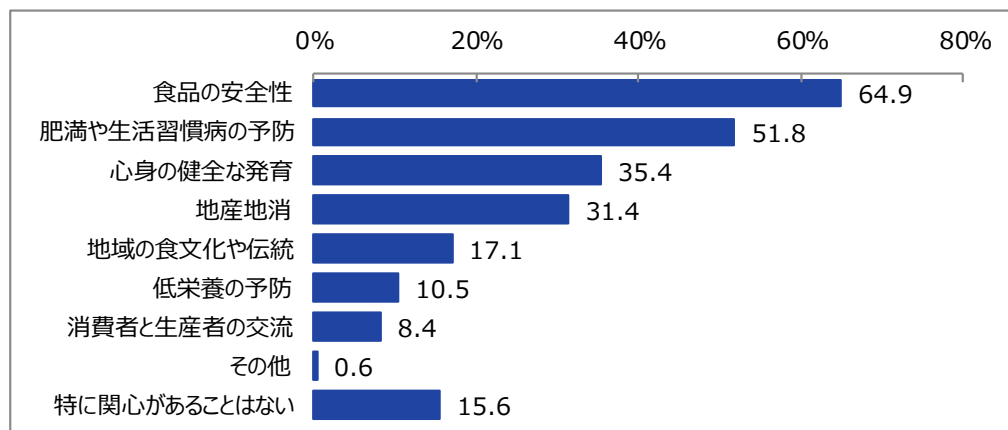
#### 1 食生活について関心のあること

◇ 「食品の安全性」が64.9%で最も高く、次いで「肥満や生活習慣病の予防」が51.8%と続く。

Q1. 普段の食生活について関心のあることがありますか。当てはまるものをすべて選んでください。

MA

	%	n
全体	100.0	1000
食品の安全性	64.9	649
肥満や生活習慣病の予防	51.8	518
心身の健全な発育	35.4	354
地産地消	31.4	314
地域の食文化や伝統	17.1	171
低栄養の予防	10.5	105
消費者と生産者の交流	8.4	84
その他	0.6	6
特に関心があることはない	15.6	156



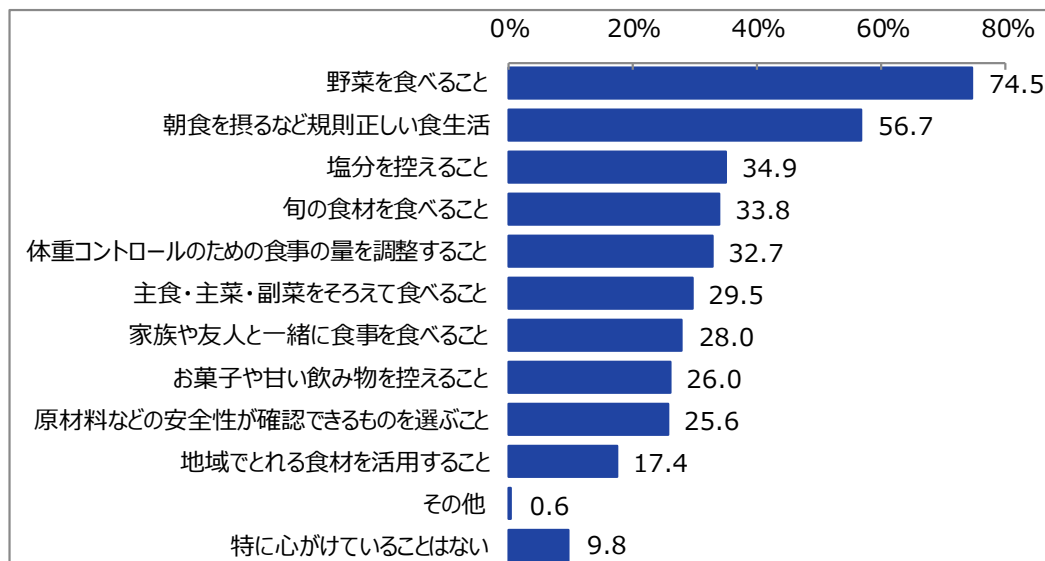
## 2 食事で心がけていること

◇ 「野菜を食べること」が74.5%で最も高く、次いで「朝食を摂るなど規則正しい食生活」が56.7%と続く。

Q2. 普段の食事で心掛けていることがありますか。当てはまるものをすべて選んでください。

MA

	%	n
全体	100.0	1000
野菜を食べること	74.5	745
朝食を摂るなど規則正しい食生活	56.7	567
塩分を控えること	34.9	349
旬の食材を食べること	33.8	338
体重コントロールのための食事の量を調整すること	32.7	327
主食・主菜・副菜をそろえて食べること	29.5	295
家族や友人と一緒に食事を食べること	28.0	280
お菓子や甘い飲み物を控えること	26.0	260
原材料などの安全性が確認できるものを選ぶこと	25.6	256
地域でとれる食材を活用すること	17.4	174
その他	0.6	6
特に心がけていることはない	9.8	98



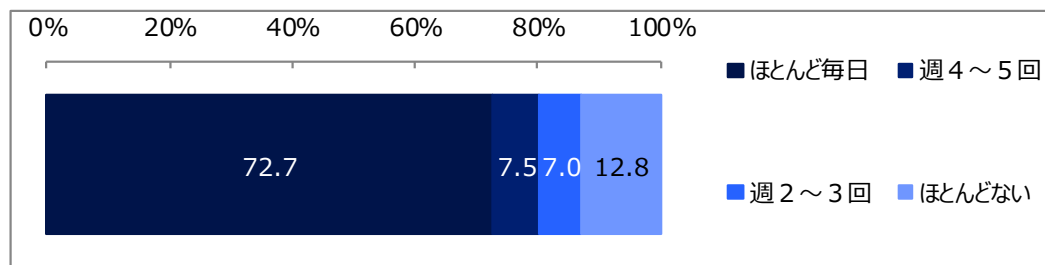
## 3 朝食を食べる頻度

◇ 「ほとんど毎日」が72.7%で最も高い。一方で、「ほとんどない」が12.8%となっている。

Q3. あなたは、普段、朝食を食べていますか。あてはまるものを1つだけ選んでください。

SA

	%	n
全体	100.0	1000
ほとんど毎日	72.7	727
週4～5回	7.5	75
週2～3回	7.0	70
ほとんどない	12.8	128



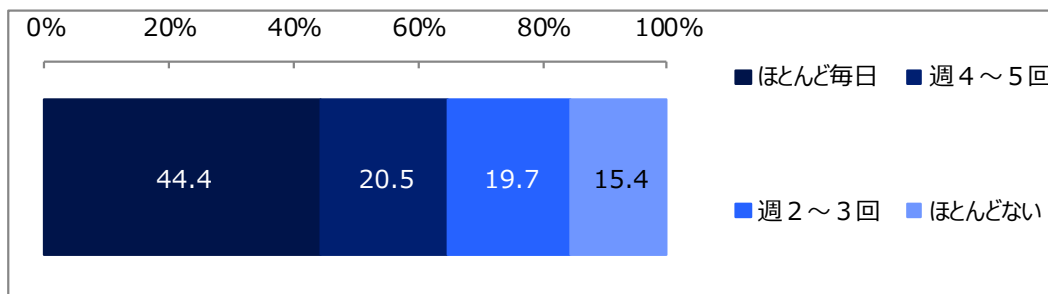
#### 4 主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上とる頻度

◇ 「ほとんど毎日」が44.4%で最も高く、次いで「週4～5回」が20.5%と続く。

Q4.あなたは、主食（ご飯、パン、麺類など）・主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理）・副菜（野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理）の3つをそろえた食事を1日2回以上とる日が週に何日ありますか。あてはまるものを1つだけ選んでください。

SA

	%	n
全体	100.0	1000
ほとんど毎日	44.4	444
週4～5回	20.5	205
週2～3回	19.7	197
ほとんどない	15.4	154



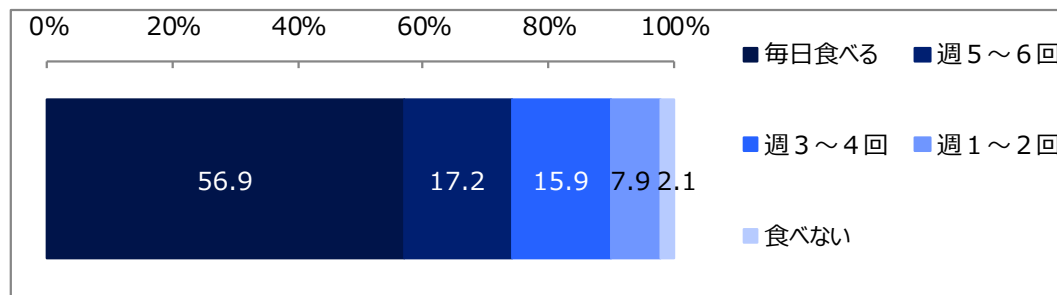
#### 5 野菜を食べる頻度

◇ 「毎日食べる」が56.9%で最も高く、次いで「週5～6回」が17.2%と続く。

Q5.野菜（漬物を除く）を食べる頻度についてお伺いします。あてはまるものを1つだけ選んでください。

SA

	%	n
全体	100.0	1000
毎日食べる	56.9	569
週5～6回	17.2	172
週3～4回	15.9	159
週1～2回	7.9	79
食べない	2.1	21



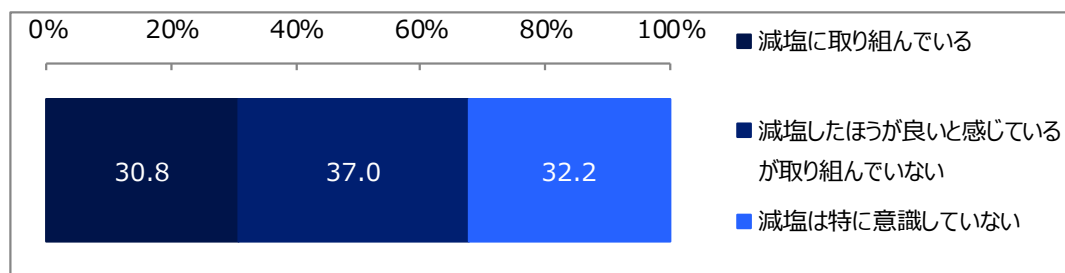
## 6 減塩への取組

◇ 「減塩したほうが良いと感じているが取り組んでいない」が37.0%で最も高い。一方で、「減塩は特に意識していない」が32.2%となっている。

Q6.あなたは、普段の食事で減塩に取り組んでいますか。あてはまるものを1つだけ選んでください。

SA

	%	n
全体	100.0	1000
減塩に取り組んでいる	30.8	308
減塩したほうが良いと感じているが取り組んでいない	37.0	370
減塩は特に意識していない	32.2	322



## 7 減塩への取組方法

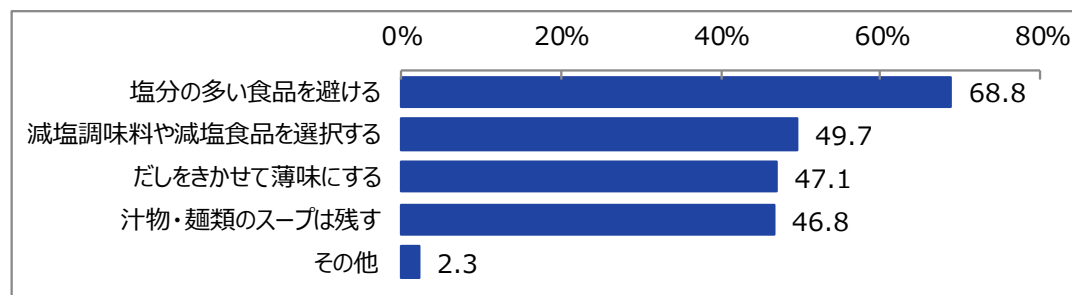
◇ 「塩分の多い食品を避ける」が68.8%で最も高く、次いで「減塩調味料や減塩食品を選択する」が49.7%と続く。

(Q6で「1.減塩に取り組んでいる」と回答した方へ)

Q7.どのような方法で、減塩に取り組んでいますか。あてはまるものをすべて選んでください。

MA

	%	n
全体	100.0	308
塩分の多い食品を避ける	68.8	212
減塩調味料や減塩食品を選択する	49.7	153
だしをかかせて薄味にする	47.1	145
汁物・麺類のスープは残す	46.8	144
その他	2.3	7



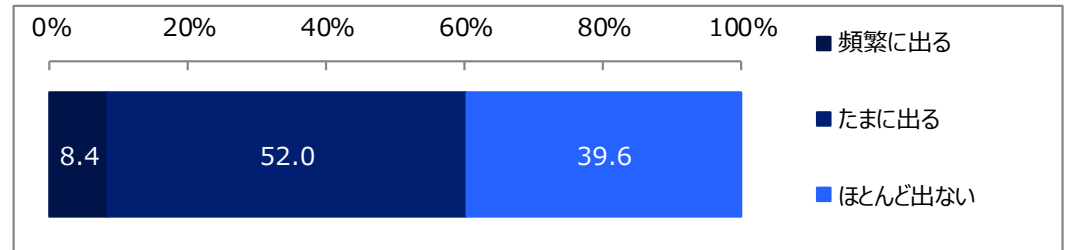
## 8 家庭で食品ロスが出る頻度

◇ 「たまに出る」が52.0%で最も高く、次いで「ほとんど出ない」が39.6%と続く。

Q8.あなたのご家庭から、食品ロスはどれくらいの頻度で出ますか。あてはまるものを1つだけ選んでください。

SA

	%	n
全体	100.0	1000
頻繁に出る	8.4	84
たまに出る	52.0	520
ほとんど出ない	39.6	396



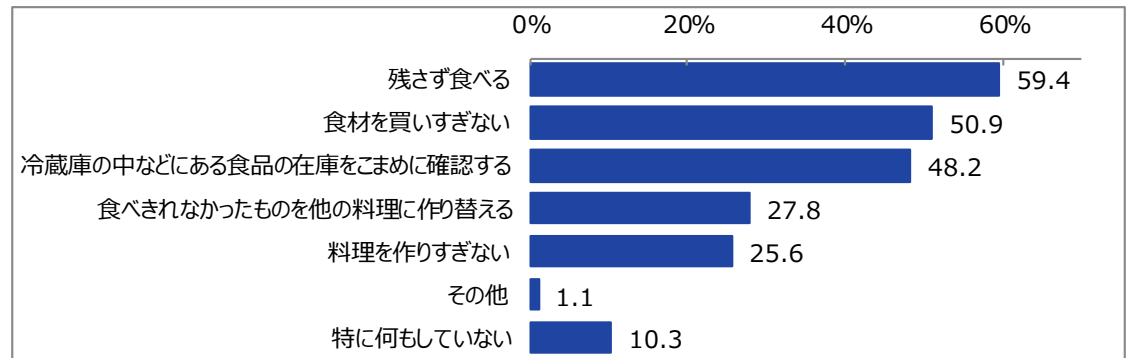
## 9 食品ロスを減らすための取組

◇ 「残さず食べる」が59.4%で最も高く、次いで「食材を買いすぎない」が50.9%と続く。

Q9.ご家庭で食品ロスを減らすために取り組んでいることはありますか。あてはまるものをすべて選んでください。

MA

	%	n
全体	100.0	1000
残さず食べる	59.4	594
食材を買いすぎない	50.9	509
冷蔵庫の中などにある食品の在庫をこまめに確認する	48.2	482
食べきれなかったものを他の料理に作り替える	27.8	278
料理を作りすぎない	25.6	256
その他	1.1	11
特に何もしていない	10.3	103



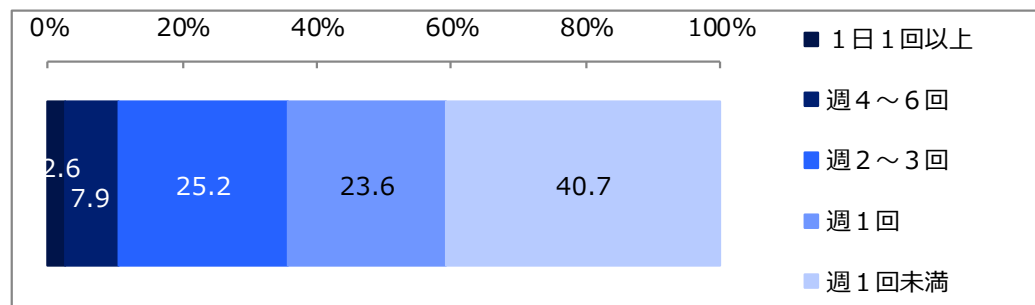
## 10 外食・中食を利用する頻度

◇ 「週1回未満」が40.7%で最も高く、次いで「週2～3回」が25.2%と続く。

Q10.あなたは、外食・中食（コンビニ弁当やお惣菜など）をどれくらいの頻度で利用しますか。あてはまるものを1つだけ選んでください。

SA

	%	n
全体	100.0	1000
1日1回以上	2.6	26
週4～6回	7.9	79
週2～3回	25.2	252
週1回	23.6	236
週1回未満	40.7	407



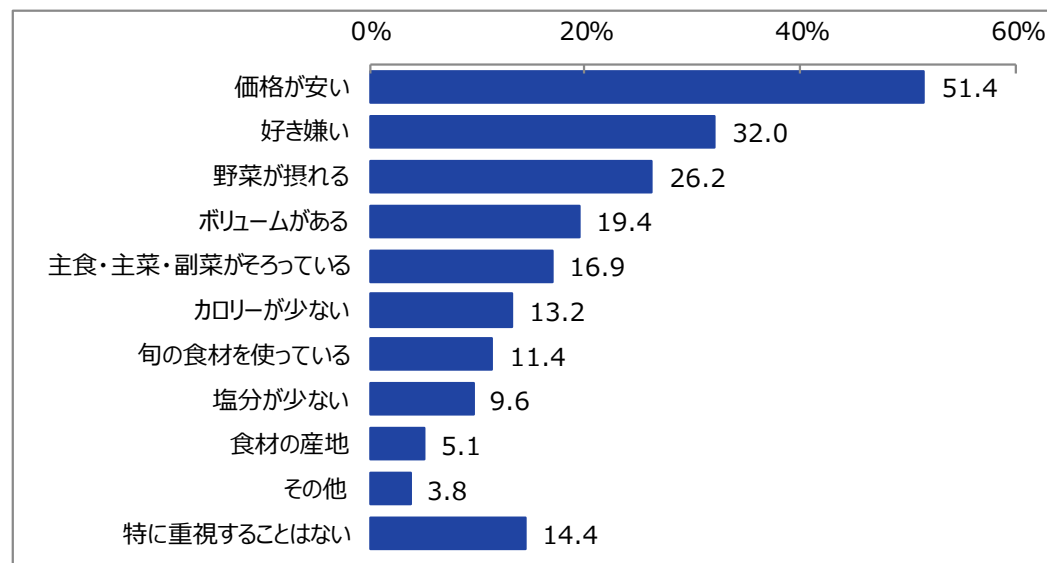
## 11 外食・中食で重視すること

◇ 「価格が安い」が51.4%で最も高く、次いで「好き嫌い」が32.0%と続く。

Q11.外食や中食を選ぶ際に、重視することは何ですか。あてはまるものをすべて選んでください。

MA

	%	n
全体	100.0	1000
価格が安い	51.4	514
好き嫌い	32.0	320
野菜が摂れる	26.2	262
ボリュームがある	19.4	194
主食・主菜・副菜がそろっている	16.9	169
カロリーが少ない	13.2	132
旬の食材を使っている	11.4	114
塩分が少ない	9.6	96
食材の産地	5.1	51
その他	3.8	38
特に重視することはない	14.4	144



## ■調査の目的

本県では、食育を通じて県民が生涯にわたって健全な心身を養い、豊かな人間性を育むことを目的として茨城県食育推進計画（第三次）を策定している。次期計画の策定にあたり、県民の食に関する意識等について把握・分析し、計画の策定及び今後の施策に生かす。

## ■実施概要

- ・実施期間 令和2年7月22日～29日
- ・サンプル数 茨城県常住人口調査（令和2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		205	160	96	348	191	1,000
性別	男性	106	80	51	178	99	514
	女性	99	80	45	170	92	486
年代別	18～29歳	33	27	17	65	33	175
	30歳代	34	28	17	62	32	173
	40歳代	46	37	21	81	42	227
	50歳代	45	33	19	69	38	204
	60歳代	47	35	22	71	46	221

県北：日立市，常陸太田市，高萩市，北茨城市，ひたちなか市，常陸大宮市，那珂市，那珂郡，久慈郡

県央：水戸市，笠間市，小美玉市，東茨城郡

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。