

令和3年度  
食育に関するアンケート調査結果報告書



芦 別 市

# 目 次

1	調査概要	1
2	調査結果	2
1	回答者の属性	2
2	調査分析	3
問1	あなたは、ふだん朝食をたべますか	3
問2	毎日の食生活について教えてください	13
問3-①	「食育」に関心がありますか	21
問3-②	「食育」という言葉を聞いたことがありますか	22
問4	あなたは主に誰と一緒に食事をしていきますか	23
問5	あなたは地域で生産されたものをできるだけその地域で消費する「地産地消」の考えをされていますか	25
問6-①	あなたは芦別市の郷土料理・特産品・地場産品を食べますか	26
問6-②	芦別市の郷土料理・特産品・地場産品を食べない理由	26
問7-①	あなたは芦別市の郷土料理ガタタンを家庭で調理したことはありますか	27
問7-②	あなたは芦別市の郷土料理ガタタンを家庭で食べたことはありますか	27
問8	新型コロナウイルス感染症の世界的な流行の拡大前と比べて、あなたの食生活は変わりましたか	29
問9-①	現在の自分の食生活をどう思いますか	33
問9-②	現在の自分の食生活をよくないと思う理由	33
問10	食に対する思いや気持などを教えてください	34
3	第3次食育推進計画の数値目標と達成状況	47

# 1 調査概要

## 1 調査の目的

「第3次芦別市食育推進計画」（計画期間：平成30年度から令和4年度）の評価にあたって、市民の食生活に関する現状を把握し、令和5年度からの「第4次芦別市食育推進計画」作成のための基礎資料として活用する。

## 2 対象者

- (1) 市内幼稚園1か所・保育所2か所に通う乳幼児の保護者（乳幼児に関するアンケートは保護者が回答）
- (2) 市内小学校2校に通う小学3・5・6年生本人とその保護者
- (3) 市内中学校2校に通う中学2年生本人とその保護者
- (4) 市内高校2校に通う高校生（1～3年生）本人
- (5) 市内在住の65歳以上の高齢者
- (6) 市内在住の一般成人

## 3 実施期間

令和3年10月25日から令和3年12月24日まで

## 4 調査方法

調査票の配布及びweb調査票によるアンケート調査

なお、小学3・5・6年生は調査票配布のみとし、学校で回答の記入を依頼。

中学2年生、高校生、保護者、高齢者は、調査票またはwebのどちらかで回答（選択式）。

一般成人はwebによる回答を限定。

## 5 回収結果

有効回答数1,068人 全体回収率89.3%

◎調査対象者	配布数	回収数	回収率	うちWEBでの回答数	WEB回答率
乳幼児の保護者	199	143	71.9 %	98	68.5 %
(保育園)	92	72	78.3 %	45	62.5 %
(幼稚園)	107	71	66.4 %	43	74.6 %
小学生本人全体合計	177	170	96.0 %	-	- %
(小学校3年生本人)	62	61	98.4 %	-	- %
(小学校5年生本人)	61	50	82.0 %	-	- %
(小学校6年生本人)	65	59	90.8 %	-	- %
小学生の保護者全体合計	177	169	95.5 %	130	76.9 %
(小学校3年生の保護者)	62	51	82.3 %	43	84.3 %
(小学校5年生の保護者)	61	58	95.1 %	44	75.9 %
(小学校6年生の保護者)	65	60	92.3 %	43	71.7 %
中学生本人全体合計	57	51	89.5 %	51	100.0 %
中学生の保護者全体合計	53	47	88.7 %	33	70.2 %
高校生全体合計	205	195	95.1 %	12	6.2 %
総合計	868	775	89.3 %	324	69.1 %

### ◎アンケート調査にご協力いただいたかた(一般成人、高齢者)

#### ◎65歳以上の高齢者(質問紙調査)

事業名	実施数
まる元体操	78
だるまサロン	11
常磐老人クラブ	16
食生活改善協議会	12
高齢者大学	31
合計	148

#### ◎一般成人(WEB調査)

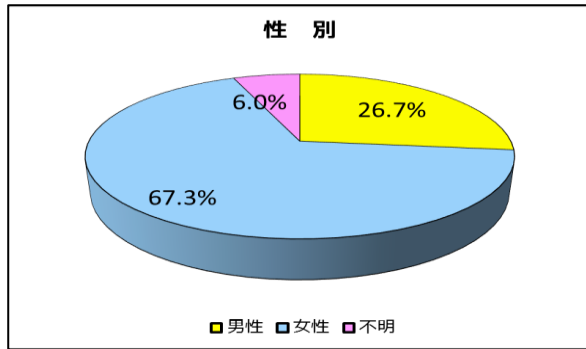
ロゴフォーム	145
--------	-----

アンケート回答者総数  
1,068名

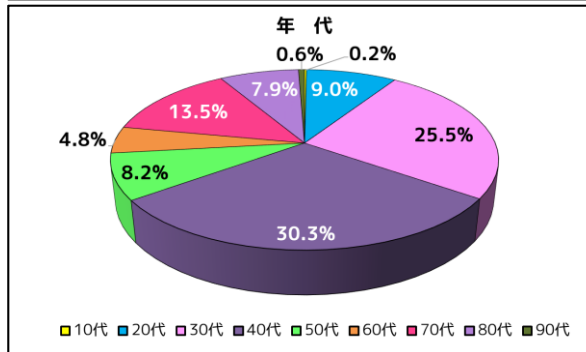
## 2 調査結果（項目別分析）

### 1 回答者の属性

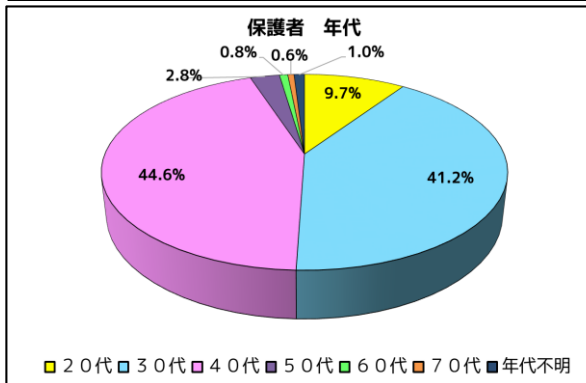
性別	割合
男性	26.7%
女性	67.3%
不明	6.0%



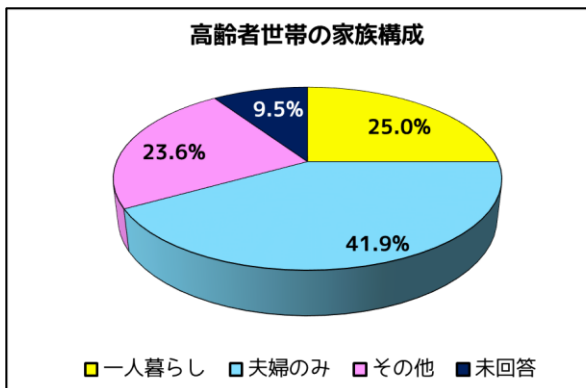
年代	割合
10代	0.2%
20代	9.0%
30代	25.5%
40代	30.3%
50代	8.2%
60代	4.8%
70代	13.5%
80代	7.9%
90代	0.6%



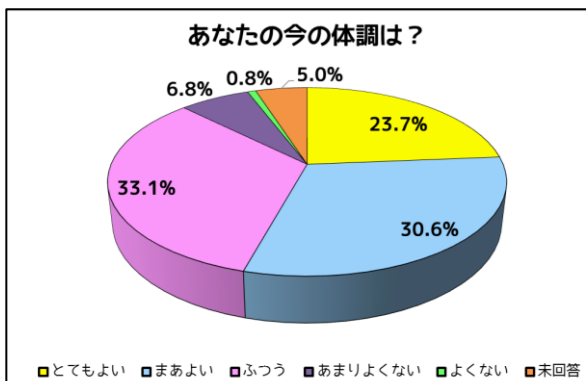
保護者年代	割合
20代	9.7%
30代	41.2%
40代	44.6%
50代	2.8%
60代	0.8%
70代	0.6%
年代不明	1.0%



高齢者世帯の家族構成	割合
一人暮らし	25.0%
夫婦のみ	41.9%
その他	23.6%
未回答	9.5%



現在の体調	割合
とてもよい	23.7%
まあよい	30.6%
ふつう	33.1%
あまりよくない	6.8%
よくない	0.8%
未回答	5.0%



## 2 調査票分析

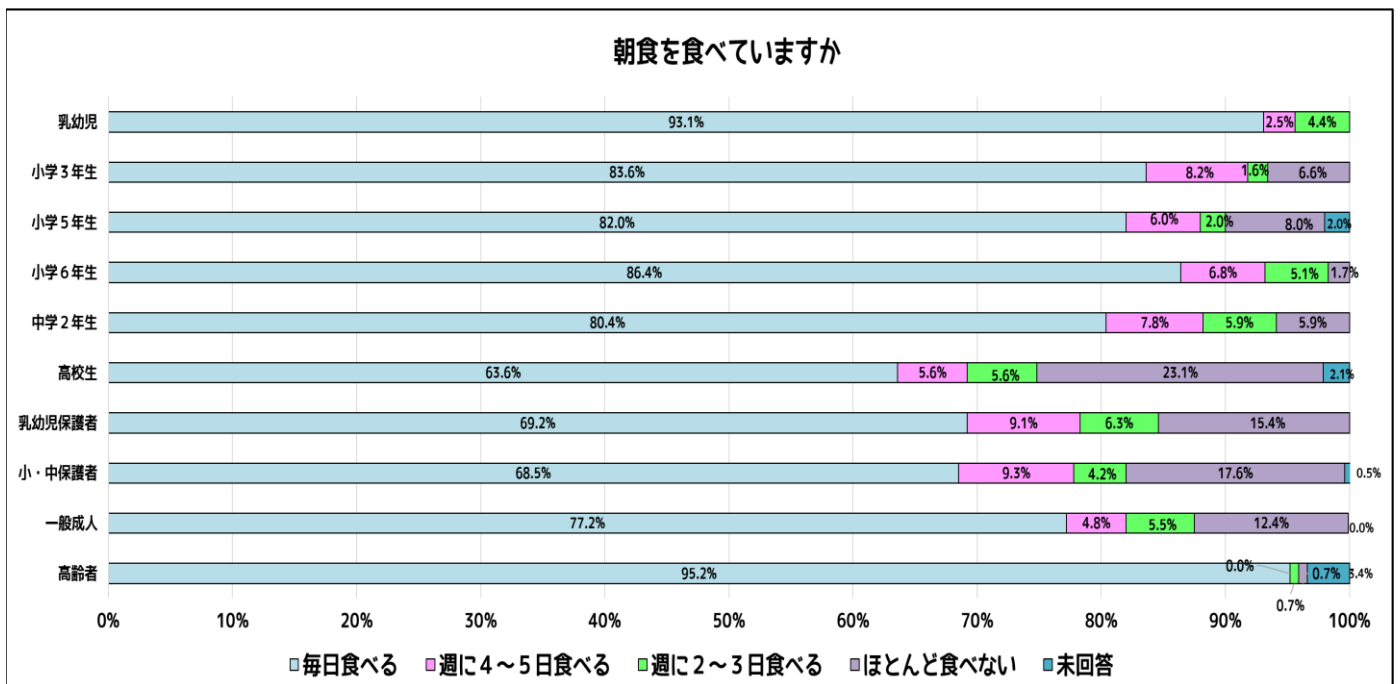
### 問1 あなたは、ふだん朝食を食べますか（どれか一つに○）

#### (1) 朝食摂取状況

#### ①【全体】

(%)

	乳幼児	小学3年生	小学5年生	小学6年生	中学2年生	高校生	乳幼児保護者	小・中保護者	一般成人	高齢者
毎日食べる	93.1%	83.6%	82.0%	86.4%	80.4%	63.6%	69.2%	68.5%	77.2%	95.2%
週に4～5日食べる	2.5%	8.2%	6.0%	6.8%	7.8%	5.6%	9.1%	9.3%	4.8%	0.0%
週に2～3日食べる	4.4%	1.6%	2.0%	5.1%	5.9%	5.6%	6.3%	4.2%	5.5%	0.7%
ほとんど食べない	0.0%	6.6%	8.0%	1.7%	5.9%	23.1%	15.4%	17.6%	12.4%	0.7%
未回答	0.0%	0.0%	2.0%	0.0%	0.0%	2.1%	0.0%	0.5%	0.0%	3.4%



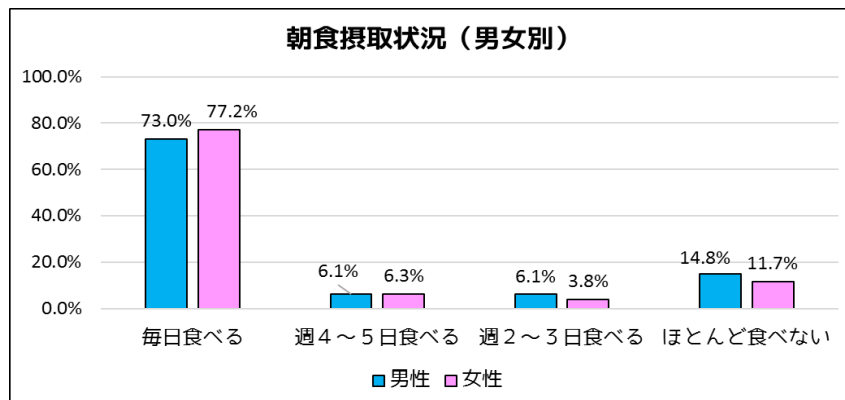
#### 【現状】

- 朝食を「毎日食べる」割合が最も高いのが、高齢者95.2%、次いで乳幼児93.1%、小学6年生86.4%となっている。
- 朝食を「週に4～5日食べる」割合が最も高いのが、小・中保護者9.3%、次いで乳幼児保護者9.1%、小学3年生8.2%となっている。
- 朝食を「週に2～3日食べる」割合が最も高いのが、乳幼児保護者6.3%、次いで中学2年生5.9%、高校生5.6%となっている。
- 朝食を「週に4～5日食べる」及び「週に2～3日食べる」を合わせた割合で最も高いのが乳幼児保護者15.4%、次いで中学2年生13.7%、小・中保護者13.5%となっている。
- 朝食を「ほとんど食べない」割合が最も高いのが、高校生23.1%、次いで小・中保護者17.6%となっている。
- 朝食を「週に4～5日食べる」及び「週に2～3日食べる」、「ほとんど食べない」を合わせた割合で最も高いのが、高校生34.3%、次いで小・中保護者31.1%、乳幼児保護者30.8%となっている。

## ②男女別

(%)

	毎日食べる	週4～5日食べる	週2～3日食べる	ほとんど食べない
男性	73.0%	6.1%	6.1%	14.8%
女性	77.2%	6.3%	3.8%	11.7%



### 【現状】

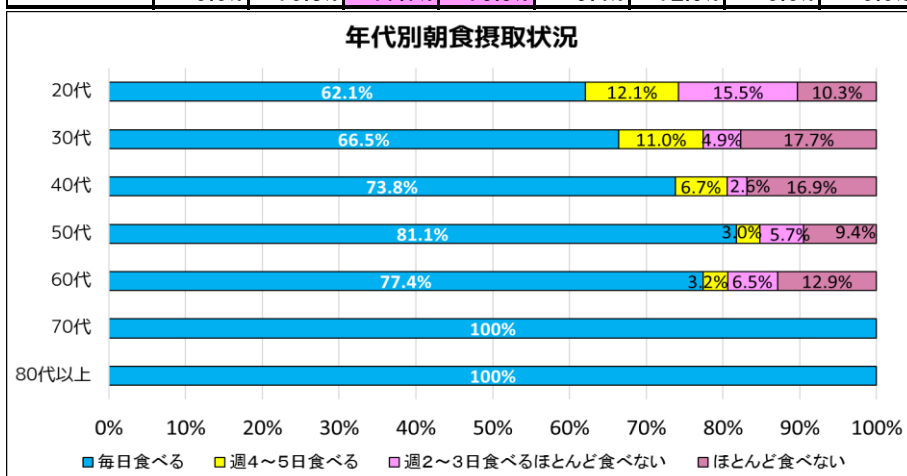
- 男女別では、朝食をほとんど食べない習慣の割合をみると男性14.8%、女性11.7%となり、男性のほうが朝食を食べない割合が高い。

## ③年代別（小・中・高校生を除く）

### 年代別 朝食摂取状況

(人・%)

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上
毎日食べる	1人	36人	109人	144人	43人	24人	83人	53人
	100.0%	62.1%	66.5%	73.8%	81.1%	77.4%	100.0%	100.0%
週4～5日食べる	0人	7人	18人	13人	1人	1人	0人	0人
	0.0%	12.1%	11.0%	6.7%	3.0%	3.2%	0.0%	0.0%
週2～3日食べる	0人	9人	8人	5人	3人	2人	0人	0人
	0.0%	15.5%	4.9%	2.6%	5.7%	6.5%	0.0%	0.0%
ほとんど食べない	0人	6人	29人	33人	5人	4人	0人	0人
	0.0%	10.3%	17.7%	16.9%	9.4%	12.9%	0.0%	0.0%



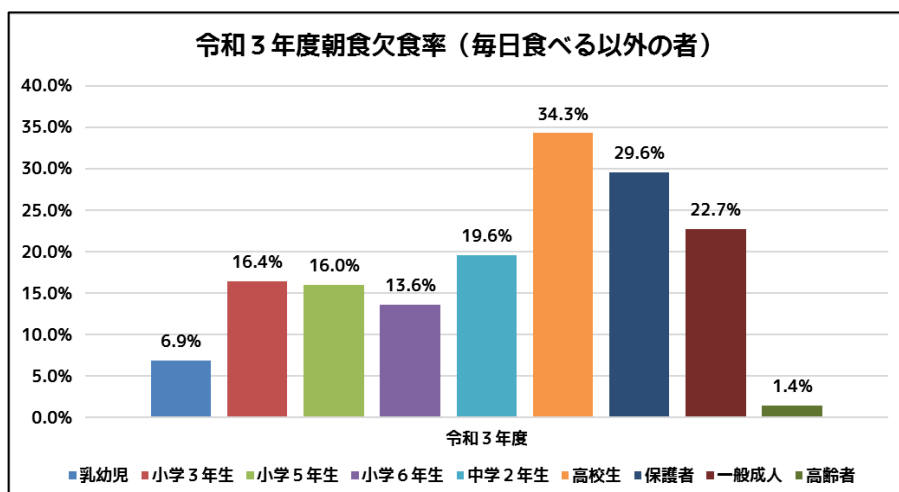
### 【現状】

- 朝食を「週に4～5日食べる」及び「週に2～3日食べる」、「ほとんど食べない」を合わせた割合で最も高いのが、20代37.9%、次いで、30代33.6%、40代26.2%となっている。

## (2) 朝食欠食率について

①令和3年度朝食欠食率（週に2～3日、4～5日食べない）及び「ほとんど食べない」と回答したもの

令和3年度	割合
乳幼児	6.9%
小学3年生	16.4%
小学5年生	16.0%
小学6年生	13.6%
中学2年生	19.6%
高校生	34.3%
保護者	29.6%
一般成人	22.7%
高齢者	1.4%



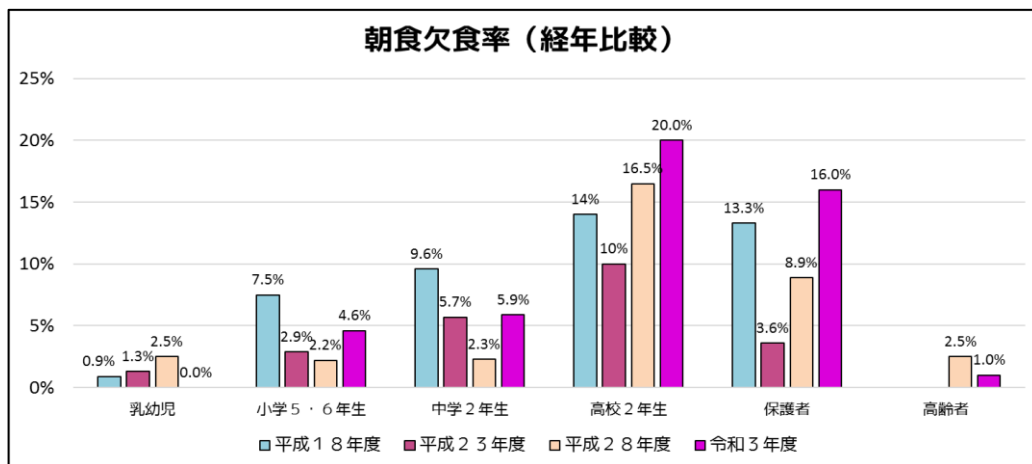
### 【現状】

- 朝食を食べる習慣がないかたを欠食率として比較すると、高校生が34.3%と最も高く、次いで保護者29.6%、一般成人22.7%となっている。最も低いのは、高齢者1.4%、次いで乳幼児6.9%となっている。

## ②経年比較

朝食欠食率（比較）※「ほとんど食べない」のみ (%)

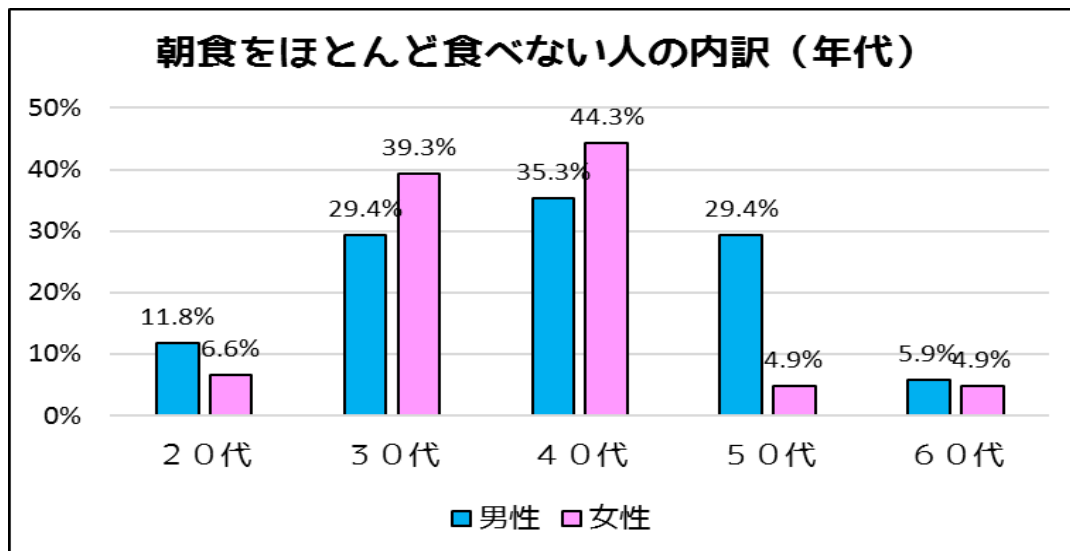
	乳幼児	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	保護者	高齢者
平成18年度	0.9%	7.5%	9.6%	14%	13.3%	
平成23年度	1.3%	2.9%	5.7%	10%	3.6%	
平成28年度	2.5%	2.2%	2.3%	16.5%	8.9%	2.5%
令和3年度	0.0%	4.6%	5.9%	20.0%	16.0%	1.0%



- 欠食率（ほとんど食べない）の経年比較では、乳幼児が0%、高齢者が1.0%となり減少したが、小学5・6年生、中学2年生、高校2年生、保護者は増加となっている。

【保護者】 ほとんど食べない人の内訳（年代）（%）

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	11.8%	29.4%	35.3%	29.4%	5.9%
女性	6.6%	39.3%	44.3%	4.9%	4.9%



③欠食者による朝食を食べない理由

問1ー② 朝食を「週2～3日食べる」「週4～5日食べる」「ほとんど食べない」に回答した人のみ  
食べない理由について回答

欠食者による朝食を食べない理由

	乳幼児	小学3年生	小学5年生	小学6年生	中学2年生	高校生	保護者	一般成人	高齢者	合計
食欲がない	3	4	4	2	4	17	46	5	0	85
	37.5%	25.0%	50.0%	20.0%	33.3%	18.5%	33.1%	15.2%	0.0%	26.0%
お腹が空かない	4	5	2	2	4	20	21	10	1	69
	50.0%	31.3%	25.0%	20.0%	33.3%	21.7%	18.0%	30.3%	50.0%	21.1%
時間がない	1	3	1	4	2	30	25	9	0	75
	12.5%	18.9%	12.5%	40.0%	16.7%	32.6%	18.0%	27.3%	0.0%	22.9%
太りたくない	0	1	1	0	0	3	5	4	0	14
	0.0%	6.3%	12.5%	0.0%	0.0%	3.3%	3.6%	12.1%	0.0%	4.3%
食べる習慣がない	0	1	0	0	2	10	27	10	1	51
	0.0%	6.3%	0.0%	0.0%	16.7%	10.9%	19.4%	30.3%	50.0%	15.6%
朝ごはんが用意されていない (朝ごはんを用意するのが面倒 ※保護者、高齢者、一般成人)	0	2	0	1	0	7	7	1	0	18
	0.0%	12.5%	0.0%	10.0%	0.0%	7.6%	5.0%	3.0%	0.0%	5.5%
その他	0	0	0	1	0	1	5	1	0	8
	0.0%	0.0%	0.0%	10.0%	0.0%	1.1%	3.6%	2.5%	0.0%	2.4%
合計	8	16	8	10	12	92	139	40	2	327

- その他回答：断食している、お腹が痛くなると困る、夜勤の仕事がある、気分による、昼ごはんは兼用、起きる時間が遅い

【現状】

- ・朝食を食べない人の理由で多いのは、①食欲がない②時間がない③お腹が空かない④食べる習慣がないとなっている。
- また、「太りたくない」と回答したものの内訳をみると、女性だけではなく、男性の回答もあった。
- ・最も欠食率の高い高校生では「時間がない」32.6%、次いで「お腹が空かない」21.7%となった。



### (3) 保護者と子どもの朝食摂取状況の相関

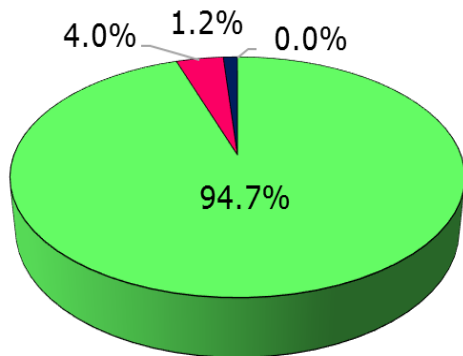
保護者用：問1-③『あなたのお子さんは朝食を食べますか?』の質問に対する保護者の回答（回答数358件）

#### ①保護者が朝食を【毎日食べる】（247件）場合、子どもは？

		R3	H28	H23
① 毎日食べる	234件	94.7%	95.8%	97.5%
② 食べないことがある	10件	4.0%	3.5%	2.3%
③ ほとんど食べない	3件	1.2%	0.3%	0.3%
④ 未回答	0件	0.0%	0.3%	

※「食べないことがある」の詳細は、「週に2～3日食べる」、「週に4～5日食べる」を回答したかた。

保護者が朝食を「毎日食べる」場合子どもは？



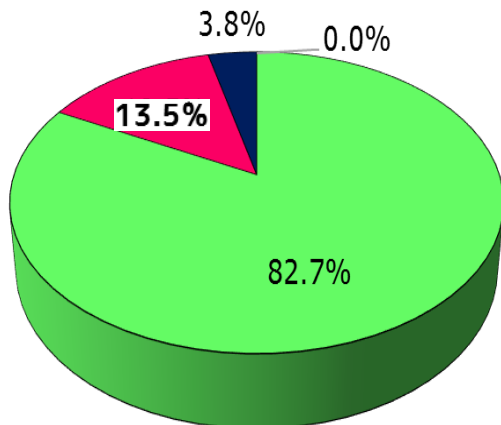
■毎日食べる ■食べないことがある ■ほとんど食べない ■未回答

保護者が朝食を「毎日食べる」場合は、子どもも「毎日食べる」という割合が高かった。平成28年度と比較すると、大きな差はないが、「ほとんど食べない」と回答した人の割合が0.9%増加した。

#### ②保護者が朝食を【食べないことがある】（51件）場合、子どもは？

		R3	H28	H23
① 毎日食べる	43件	82.7%	64.3%	68.8%
② 食べないことがある	7件	13.5%	35.7%	20.8%
③ ほとんど食べない	2件	3.8%	0.0%	10.4%
④ 未回答	0件	0.0%	0.0%	

保護者が朝食を「食べないことがある」場合子どもは？



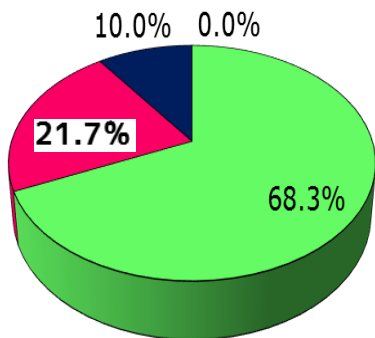
■毎日食べる ■食べないことがある ■ほとんど食べない ■未回答

保護者が朝食を「食べないことがある」子どもの割合は、保護者が朝食を「食べないことがある」場合と「毎日食べる」場合を比較すると、「食べないことがある」場合の方が割合が高かった。平成28年度と比較すると、「食べないことがある」が22.2%減少し、「ほとんど食べない」が3.8%増加となった。

③保護者が朝食を【ほとんど食べない】（60件）場合、子どもは？

		R3	H28	H23
① 毎日食べる	41件	68.3%	65.0%	74.2%
② 食べないことがある	13件	21.7%	20.0%	15.2%
③ ほとんど食べない	6件	10.0%	15.0%	10.6%
④ 未回答	0件	0.0%	0.0%	

保護者が朝食を「ほとんど食べない」場合子どもは？

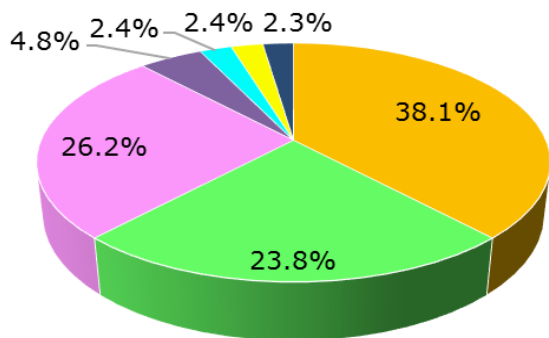


■毎日食べる ■食べないことがある ■ほとんど食べない ■未回答

保護者が朝食を「ほとんど食べない」場合は、「毎日食べる」「食べないことがある」場合と比較して、子どもも「食べない」割合が高かった。平成28年度と比較すると、「ほとんど食べない」が5%減少した。

保護者用：問1-③『あなたのお子さんは朝食を食べますか？』の質問に対する保護者の回答で、お子さんが朝食を食べる習慣がない（「週に4～5日食べる」、「週に2～3日食べる」、「ほとんど食べない」）と回答したものの朝食欠食の理由（回答数42名）

あなたのお子さんが朝食を食べない理由



■食欲がない ■お腹が空かない  
 ■時間がない ■太りたくない  
 ■食べる習慣がない ■朝ごはんが用意されていない  
 ■未回答

【現状】

- ・保護者と子どもの食事状況を照らし合わせて見てみると、保護者が朝食を食べているほど、子どもも朝食を食べている割合が高く、食べないときは、子どもも食べないことがある割合が高い傾向にあった。
- ・保護者からみて、子どもの朝食を食べない理由で多い内容は、①食欲がない②お腹が空かない③時間がないが多く占めている。

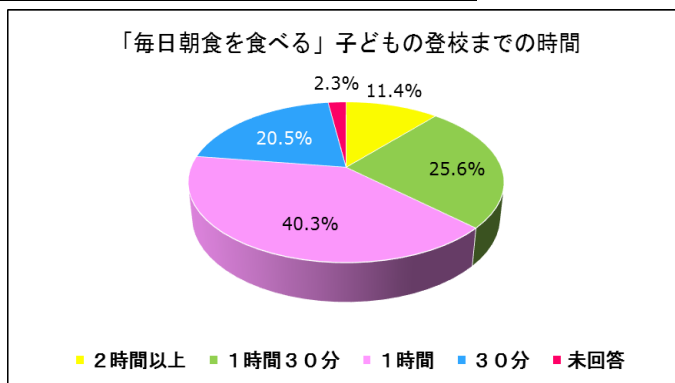
(4) 朝食摂取と登校時間の関係について

子ども用：問1-③ 朝起きてから学校に行くまでの時間はどれくらいですか

○「起床から登校までの時間」と「朝食摂取状況」との相関性（小学3、5、6年生、中学2年生、高校生のみ）

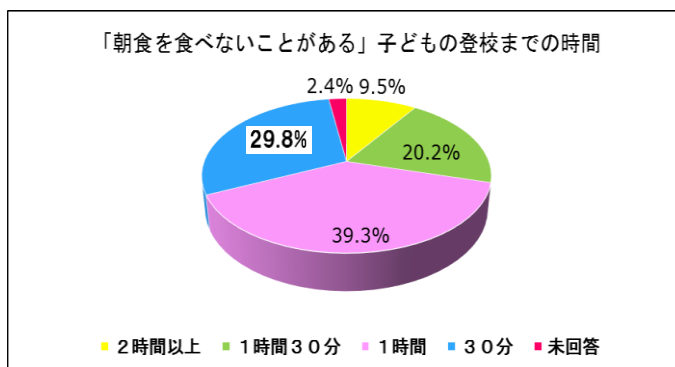
「毎日朝食を食べる」子どもの登校までの時間 (人・%)

総数	2時間以上	1時間30分	1時間	30分	未回答
308	35	79	124	63	7
割合	11.4%	25.6%	40.3%	20.5%	2.3%



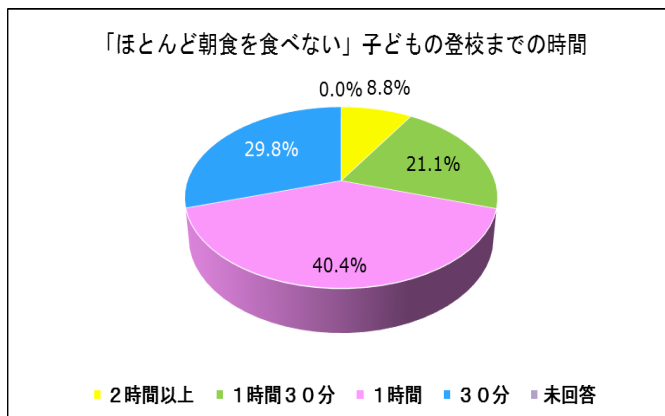
「朝食を食べないことがある」子どもの登校までの時間 (人・%)

総数	2時間以上	1時間30分	1時間	30分	未回答
84	8	17	33	25	2
割合	9.5%	20.2%	39.3%	29.8%	2.4%



「ほとんど朝食を食べない」子どもの登校までの時間 (人・%)

総数	2時間以上	1時間30分	1時間	30分	未回答
57	5	12	23	17	0
割合	8.8%	21.1%	40.4%	29.8%	0.0%



【現状】

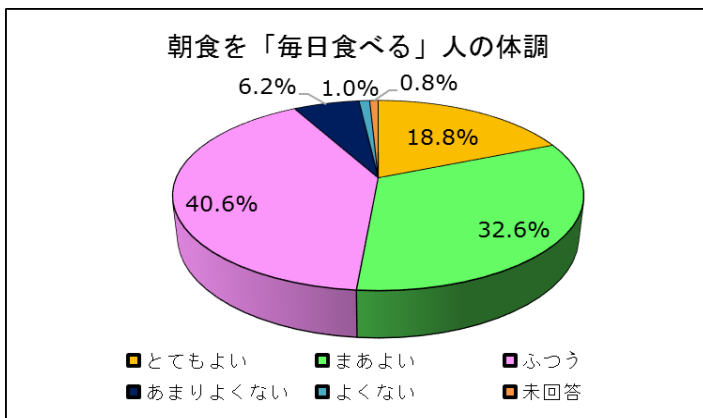
- 小学3・5・6年生、中学2年生、高校生のみ質問をし、朝食の摂取状況と登校までの時間を見ると、登校までの時間が30分の子どもの割合は、毎日食べる子ども20.5%、食べないことがある・ほとんど食べない子ども29.8%と、食べない子どもの方が毎日食べる子どもよりも起床から登校までの時間が短い割合が多かった。

○「からだの調子」と「朝食摂取習慣」との相関性（高校生以下除く）

**朝食を「毎日食べる」人の体調**

(人・%)

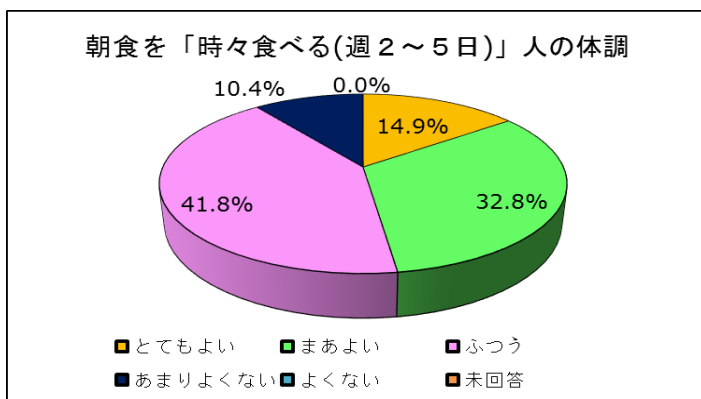
総数	とてもよい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない	未回答
500	94	163	203	31	5	4
割合	18.8%	32.6%	40.6%	6.2%	1.0%	0.8%



**朝食を「時々食べる(週2~5日)」の体調**

(人・%)

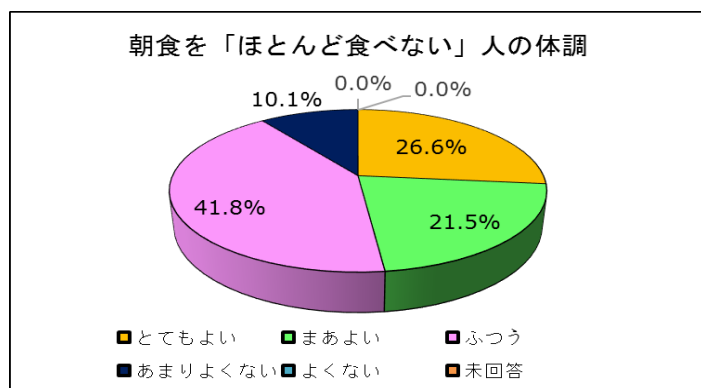
総数	とてもよい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない	未回答
67	10	22	28	7	0	0
割合	14.9%	32.8%	41.8%	10.4%	0.0%	0.0%



**朝食を「ほとんど食べない人」の体調**

(人・%)

総数	とてもよい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない	未回答
79	21	17	33	8	0	0
割合	26.6%	21.5%	41.8%	10.1%	0.0%	0.0%



【現状】

- 朝食摂取状況と体調の相関性を見てみると、「とてもよい・まあよい」の毎日食べる人は51.4%、時々食べる人(週2~5日)は47.7%、ほとんど食べない人は48.1%となった。少しの差ではあるが、毎日食べてる人の方が体調を良いと感じている割合が高かった。

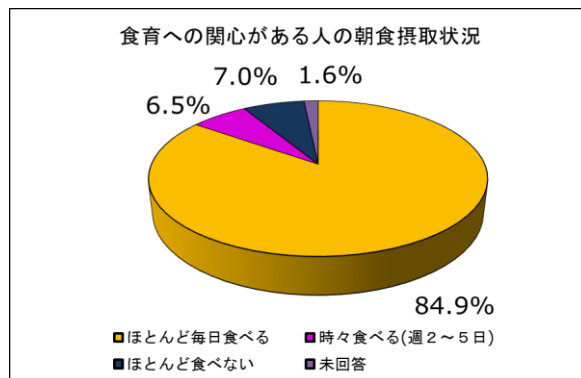
(5) 朝食摂取状況と食育関心度の関係について

○「食育の関心度」と「朝食摂取状況」との相関性（乳幼児保護者、小中保護者、高齢者）

①食育への関心がある人の朝食摂取状況

(人・%)

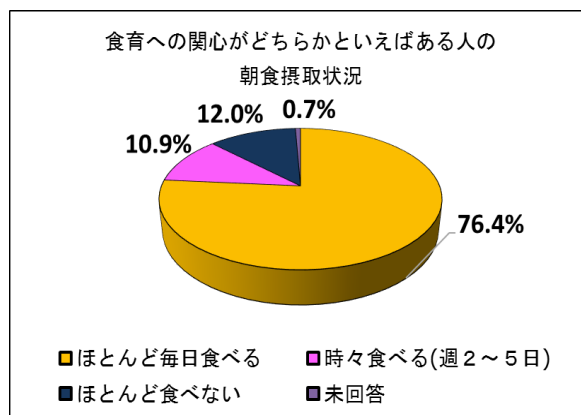
総数	ほとんど毎日食べる	時々食べる(週2~5日)	ほとんど食べない	未回答
185	157	12	13	3
割合	84.9%	6.5%	7.0%	1.6%



②食育への関心がどちらかといえあればある人の朝食摂取状況

(人・%)

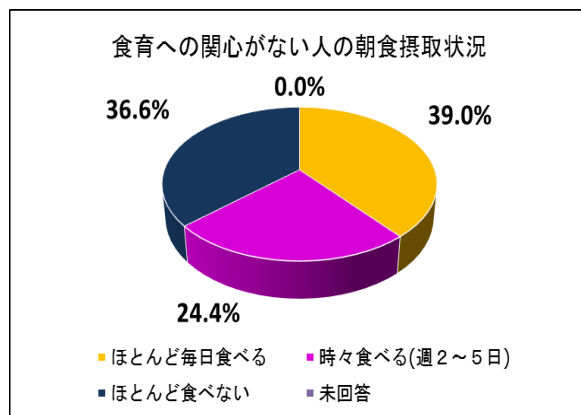
総数	ほとんど毎日食べる	時々食べる(週2~5日)	ほとんど食べない	未回答
275	210	30	33	2
割合	76.4%	10.9%	12.0%	0.7%



③食育への関心がない人の朝食摂取状況

(人・%)

総数	ほとんど毎日食べる	時々食べる(週2~5日)	ほとんど食べない	未回答
41	16	10	15	0
割合	39.0%	24.4%	36.6%	0.0%

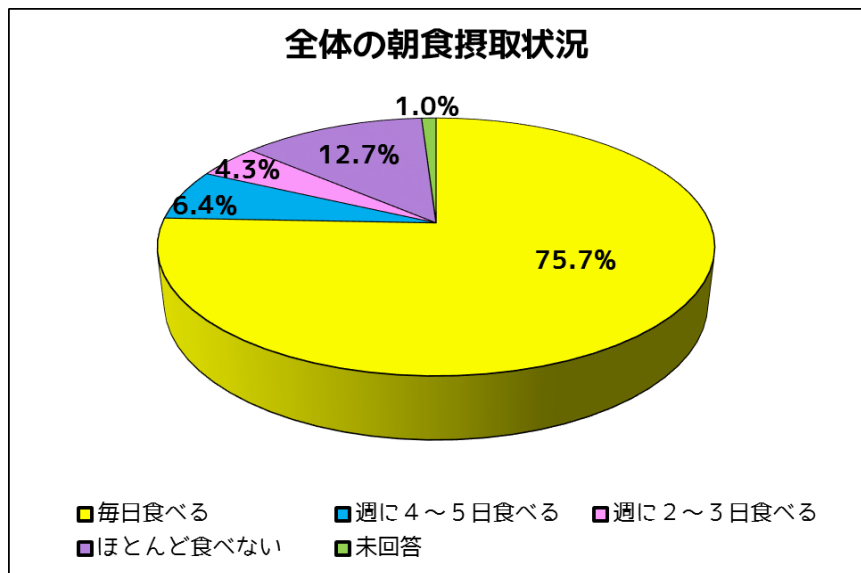


【現状】

- ・朝食摂取状況と食育への関心度を見ても、関心が高い人ほど朝食を毎日食べる人が多い。
- ・関心がない人の朝食欠食率は、時々食べる（週2～5日）24.4%、ほとんど食べない36.6%となっており、合わせると61.0%になる。

(6) 全体の朝食摂食状況

総数	毎日食べる	週に4～5日食べる	週に2～3日食べる	ほとんど食べない	未回答
1068	808	68	46	136	11
割合	75.7%	6.4%	4.3%	12.7%	1.0%



【課題】

・今回のアンケート結果から、朝食を「毎日食べる」に該当しない人が未回答を除き23.4%おり、朝食欠食の習慣化が課題となっている。特に高校生で34.3%、保護者で29.6%と高い割合となっている。食べない理由をみると、小・中学生は習慣よりも「食欲がない」や「お腹が空かない」が多い。高校生になると「お腹が空かない」ほかに「時間がない」の割合も増えている。保護者は「食べる習慣がない」という回答が多く、習慣化の傾向があることから、朝食を食べない習慣をつくらないことが課題である。

【まとめ】

・朝食の欠食が習慣化しないよう、乳幼児期から規則正しい生活リズムを身につけ、親子一緒に朝食を食べる習慣づくりについて普及啓発を図るとともに、親が朝食を食べることが子どもの食べる意欲につながっていくため、子どものみならず親（大人）へ朝食の大切さを伝え、「早寝早起き朝ごはん」運動を全市的に推進していくことが必要である。

また、食べる習慣がない人に対しても、自身の健康の保持増進のために朝ごはんを少しでも食べる習慣づくりについて普及啓発していくことが必要である。

## 問2 毎日の食生活について教えてください（当てはまるものに○）

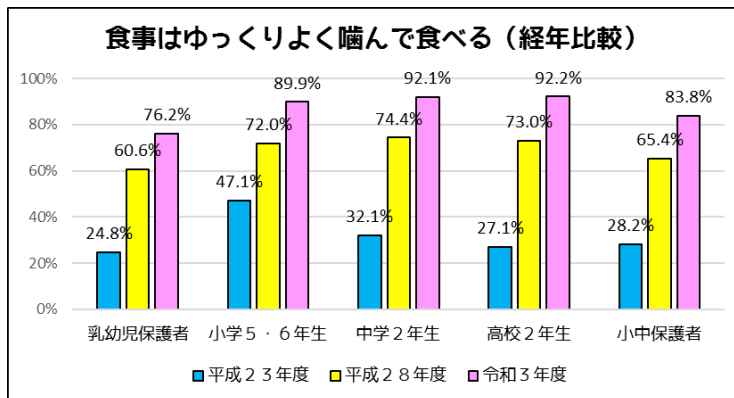
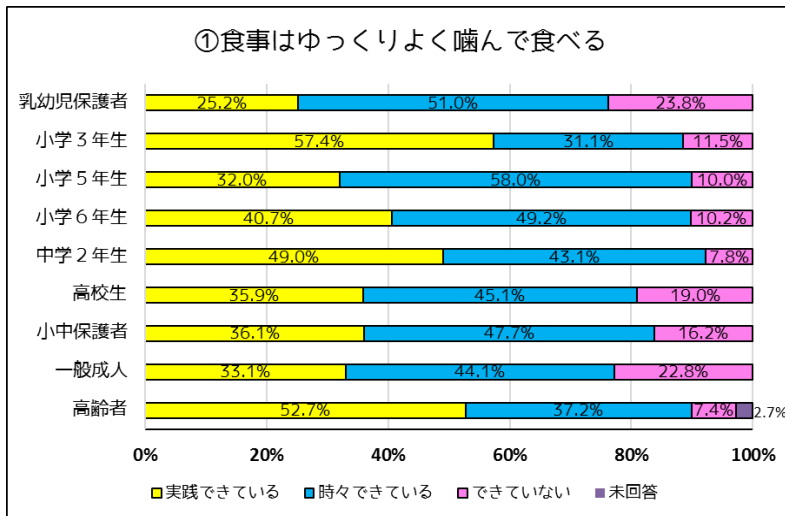
### ①食事はゆっくりよく噛んで食べる

(%)

	乳幼児保護者	小学3年生	小学5年生	小学6年生	中学2年生	高校生	小中保護者	一般成人	高齢者	平均
実践できている	25.2%	57.4%	32.0%	40.7%	49.0%	35.9%	36.1%	33.1%	52.7%	40.2%
時々できている	51.0%	31.1%	58.0%	49.2%	43.1%	45.1%	47.7%	44.1%	37.2%	45.2%
できていない	23.8%	11.5%	10.0%	10.2%	7.8%	19.0%	16.2%	22.8%	7.4%	14.3%
未回答	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.7%	0.3%
できている+時々	76.2%	88.5%	90.0%	89.9%	92.1%	81.0%	83.8%	77.2%	89.9%	85.4%

〈「実践できている」「時々できている」人の割合の経年比較〉

	乳幼児保護者	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者
平成23年度	24.8%	47.1%	32.1%	27.1%	28.2%
平成28年度	60.6%	72.0%	74.4%	73.0%	65.4%
令和3年度	76.2%	89.9%	92.1%	92.2%	83.8%

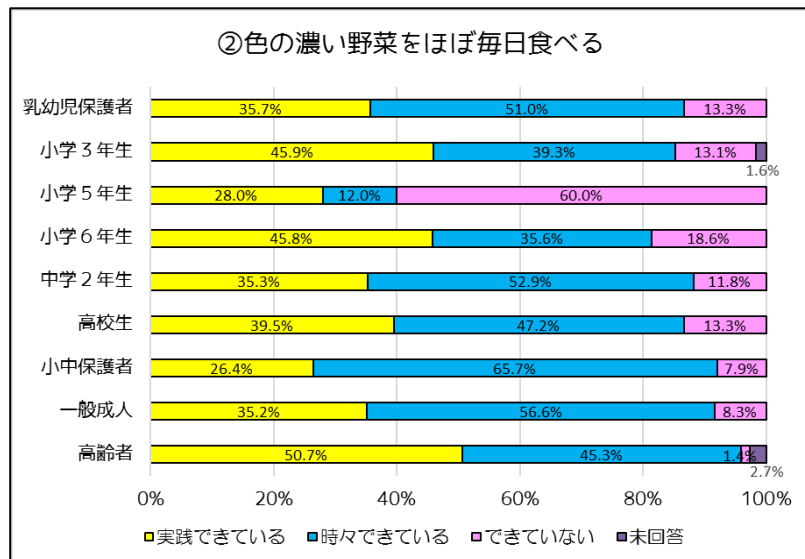


- 実践できている割合が最も高かったのは、小学3年生57.4%、次いで高齢者52.7%、中学2年生49.0%となっている。
- 時々実践できている割合が最も高かったのは、小学5年生58.0%、次いで乳幼児保護者51.0%、小学6年生49.2%となっている。
- 実践できていない割合が最も高かったのは、乳幼児保護者23.8%、次いで一般成人22.8%、高校生19.0%となっている。
- 経年比較では、平成23年度、平成28年度よりも、どの世代も実践できている割合が増加している。
- 小さいころからの習慣や時間的余裕がないことから早食になることもあるため、ゆっくり食べる、よく噛むことを、子どもの時から生活習慣づくりで啓発していく必要がある。
- 大人では、乳幼児保護者で実践できているという回答が低かった。育児の大変さから自分の食事をゆっくり食べることができないという声も自由記載にある。
- 高齢者では、よく噛めない、歯が悪いということも食事に影響があるため、口腔環境から食べられない状況にある人もいられると思われる。

## ②色の濃い野菜を食べる

(%)

	乳幼児保護者	小学3年生	小学5年生	小学6年生	中学2年生	高校生	小中保護者	一般成人	高齢者	平均
実践できている	35.7%	45.9%	28.0%	45.8%	35.3%	39.5%	26.4%	35.2%	50.7%	38.1%
時々できている	51.0%	39.3%	12.0%	35.6%	52.9%	47.2%	65.7%	56.6%	45.3%	45.1%
できていない	13.3%	13.1%	60.0%	18.6%	11.8%	13.3%	7.9%	8.3%	1.4%	16.4%
未回答	0.0%	1.6%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.7%	0.5%
できている+時々	86.7%	85.2%	40.0%	81.4%	88.2%	86.7%	92.1%	91.8%	96.0%	83.1%

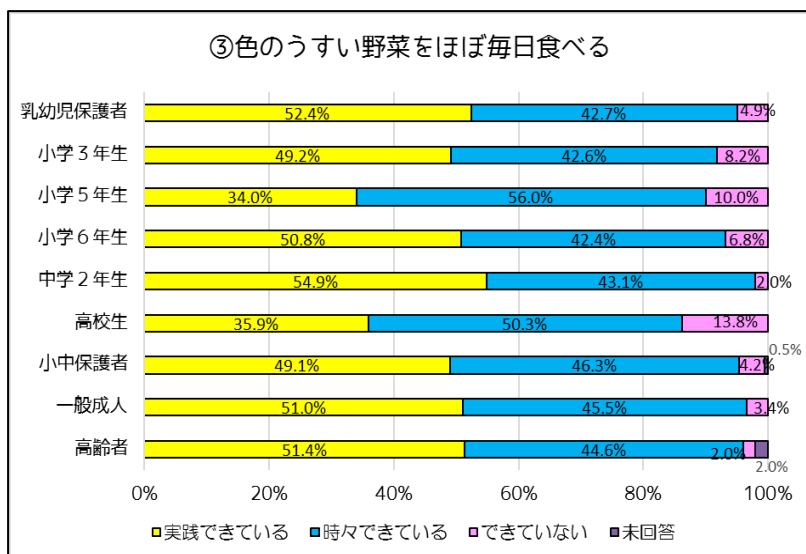


- 実践できている割合が最も高かったのは、高齢者50.7%、次いで小学3年生45.9%、小学6年生45.8%となっている。
- 時々実践できている割合が最も高かったのは、小中保護者65.7%、一般成人56.6%、中学2年生52.9%となっている。
- 実践できていない割合が最も高かったのは、小学5年生60.0%、次いで小学6年生18.6%、高校生・乳幼児保護者13.3%となっている。
- 色の濃い野菜は苦みや香りの強いものが多く、子どもが苦手とする野菜が多い傾向にあります。

## ③色のうすい野菜を食べる

(%)

	乳幼児保護者	小学3年生	小学5年生	小学6年生	中学2年生	高校生	小中保護者	一般成人	高齢者	平均
実践できている	52.4%	49.2%	34.0%	50.8%	54.9%	35.9%	49.1%	51.0%	51.4%	47.6%
時々できている	42.7%	42.6%	56.0%	42.4%	43.1%	50.3%	46.3%	45.5%	44.6%	45.9%
できていない	4.9%	8.2%	10.0%	6.8%	2.0%	13.8%	4.2%	3.4%	2.0%	6.1%
未回答	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.5%	0.0%	2.0%	0.3%
できている+時々	95.1%	91.8%	90.0%	93.2%	98.0%	86.2%	95.4%	96.5%	96.0%	93.6%



- 実践できている割合が最も高かったのは、中学2年生54.9%、次いで乳幼児保護者52.4%、高齢者51.4%となっている。
- 時々実践できている割合が最も高かったのは、小学5年生56.0%、次いで高校生50.3%、小中保護者46.3%となっている。
- 実践できていない割合が最も高かったのは、高校生13.8%、次いで小学5年生10.0%、小学3年生8.2%となっている。



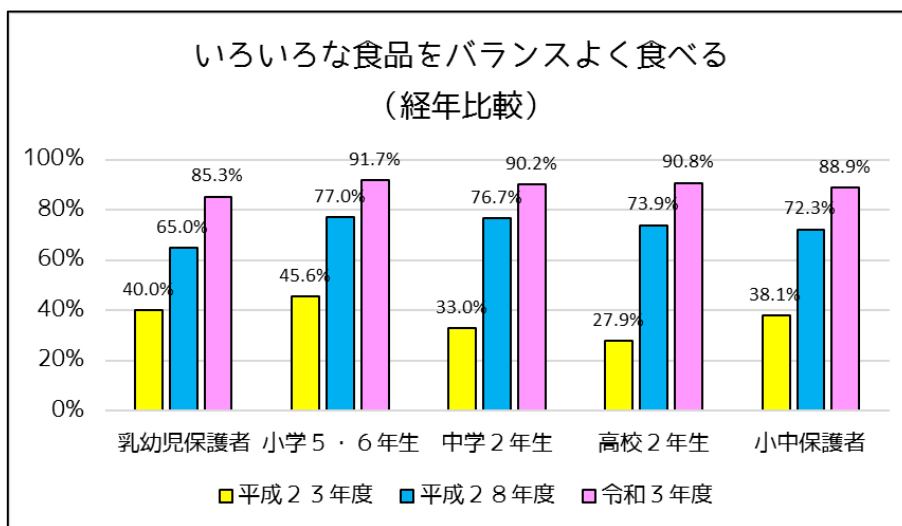
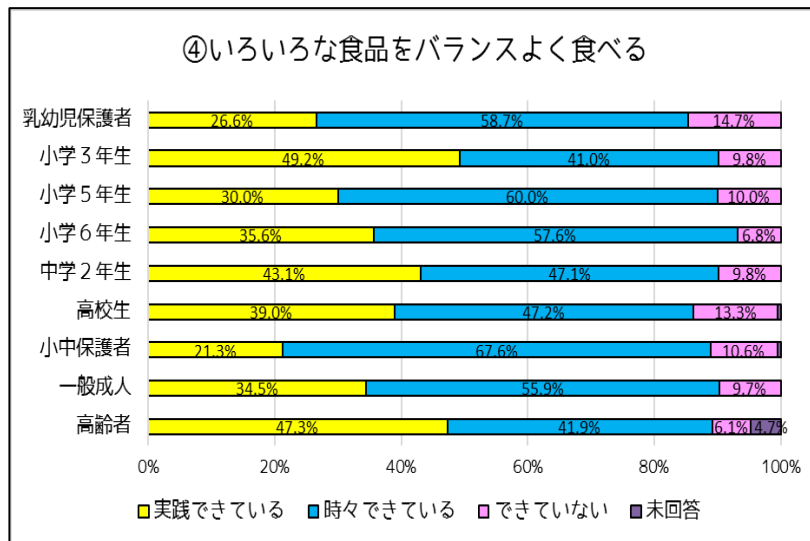
## ④いろいろな食品をバランスよく食べる

(%)

	乳幼児保護者	小学3年生	小学5年生	小学6年生	中学2年生	高校生	小中保護者	一般成人	高齢者	平均
実践できている	26.6%	49.2%	30.0%	35.6%	43.1%	39.0%	21.3%	34.5%	47.3%	36.3%
時々できている	58.7%	41.0%	60.0%	57.6%	47.1%	47.2%	67.6%	55.9%	41.9%	53.0%
できていない	14.7%	9.8%	10.0%	6.8%	9.8%	13.3%	10.6%	9.7%	6.1%	10.1%
未回答	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.5%	0.5%	0.0%	4.7%	0.6%
できている+時々	85.3%	90.2%	90.0%	93.2%	90.2%	86.2%	88.9%	90.4%	89.2%	89.3%

〈「実践できている」「時々できている」人の割合の経年比較〉

年度	乳幼児保護者	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者
平成23年度	40.0%	45.6%	33.0%	27.9%	38.1%
平成28年度	65.0%	77.0%	76.7%	73.9%	72.3%
令和3年度	85.3%	91.7%	90.2%	90.8%	88.9%



- 実践できている割合が最も高かったのは、小学3年生49.2%、次いで高齢者47.3%、中学2年生43.1%となっている。
- 時々実践できている割合が最も高かったのは、小中保護者67.6%、次いで小学5年生60.0%、乳幼児保護者58.7%となっている。
- 実践できていない割合が最も高かったのは、乳幼児保護者14.7%、次いで高校生13.3%、小中保護者10.6%となっている。
- 経年比較では、平成23年度、平成28年度よりも、どの世代も実践できている割合が増加している。

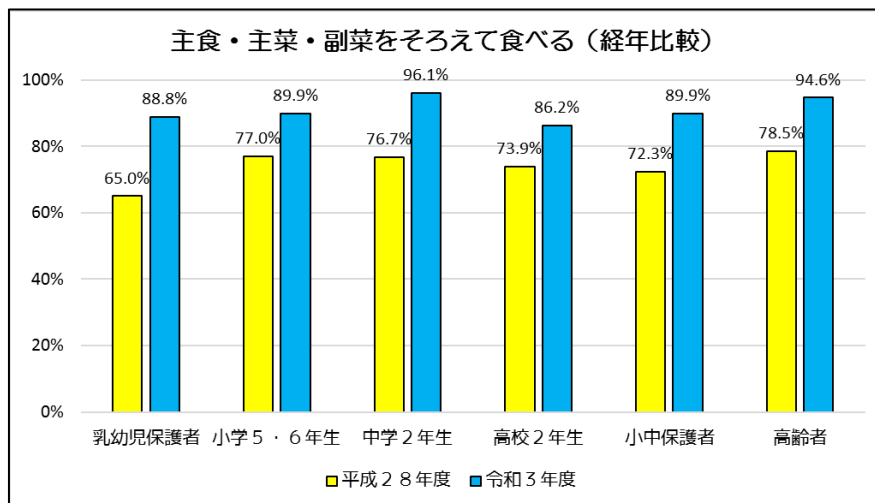
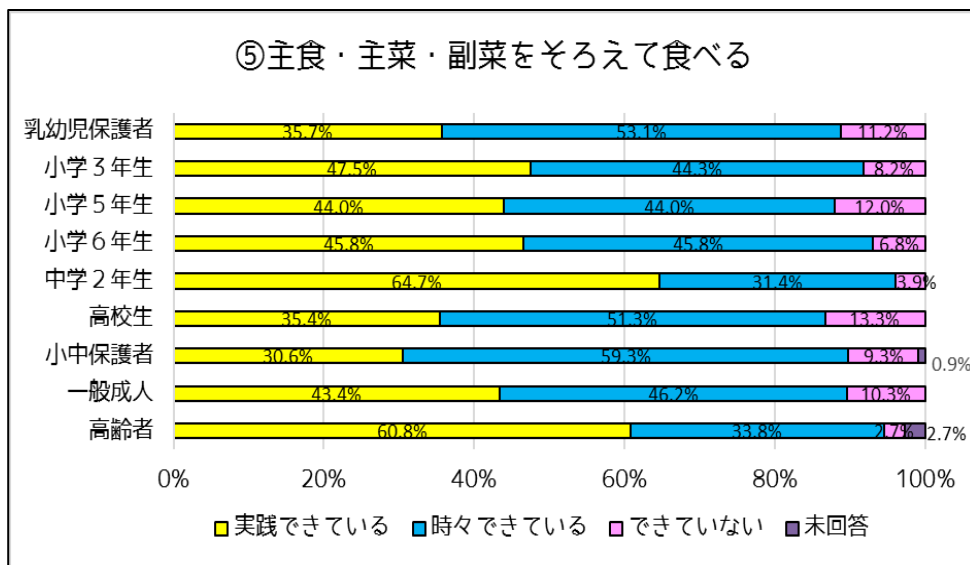
## ⑤主食・主菜・副菜をそろえて食べる

(%)

	乳幼児保護者	小学3年生	小学5年生	小学6年生	中学2年生	高校生	小中保護者	一般成人	高齢者	平均
実践できている	35.7%	47.5%	44.0%	45.8%	64.7%	35.4%	30.6%	43.4%	60.8%	45.3%
時々できている	53.1%	44.3%	44.0%	45.8%	31.4%	51.3%	59.3%	46.2%	33.8%	45.5%
できていない	11.2%	8.2%	12.0%	6.8%	3.9%	13.3%	9.3%	10.3%	2.7%	8.6%
未回答	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.9%	0.0%	2.7%	0.4%
できている+時々	88.8%	91.8%	88.0%	91.6%	96.1%	86.7%	89.9%	89.6%	94.6%	90.8%

〈「実践できている」「時々できている」人の割合の経年比較〉

年度	乳幼児保護者	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者	高齢者
平成28年度	65.0%	77.0%	76.7%	73.9%	72.3%	78.5%
令和3年度	88.8%	89.9%	96.1%	86.2%	89.9%	94.6%



- 実践できている割合が最も高かったのは、中学2年生64.7%、次いで高齢者60.8%、小学3年生47.5%となっている。
- 時々実践できている割合が最も高かったのは、小中保護者59.3%、次いで乳幼児保護者53.1%、高校生51.3%となっている。
- 実践できていない割合が最も高かったのは、高校生13.3%、次いで小学5年生12.0%、乳幼児保護者11.2%となっている。
- 経年比較では、平成28年度よりも、どの世代も実践できている割合が増加している。

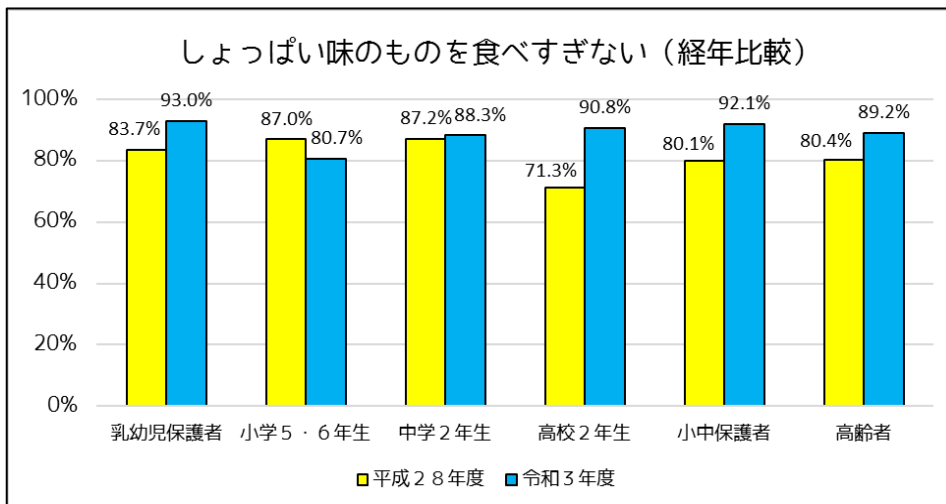
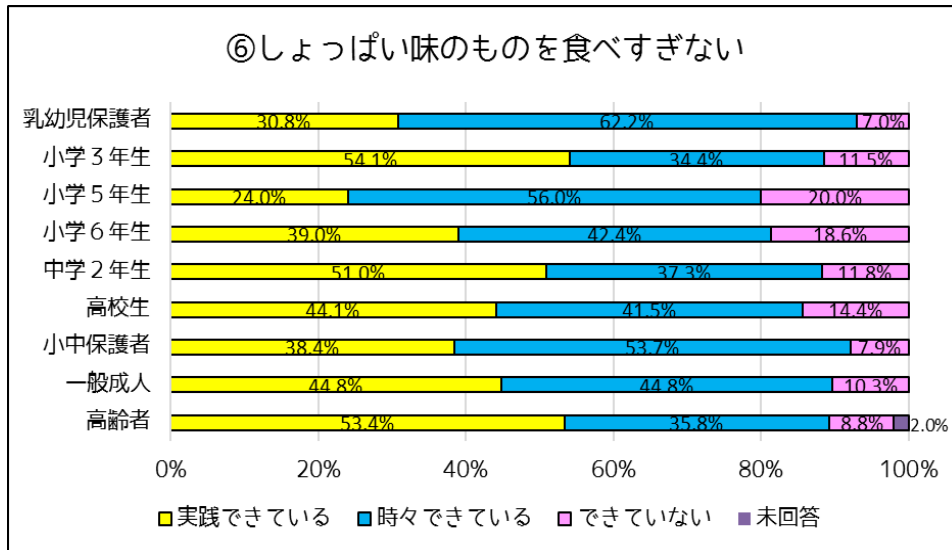
## ⑥しょっぱい味のものを食べすぎない

(%)

	乳幼児保護者	小学3年生	小学5年生	小学6年生	中学2年生	高校生	小中保護者	一般成人	高齢者	平均
実践できている	30.8%	54.1%	24.0%	39.0%	51.0%	44.1%	38.4%	44.8%	53.4%	42.2%
時々できている	62.2%	34.4%	56.0%	42.4%	37.3%	41.5%	53.7%	44.8%	35.8%	45.3%
できていない	7.0%	11.5%	20.0%	18.6%	11.8%	14.4%	7.9%	10.3%	8.8%	12.3%
未回答	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.0%	0.2%
できている+時々	93.0%	88.5%	80.0%	81.4%	88.3%	85.6%	92.1%	89.6%	89.2%	87.5%

〈「実践できている」「時々できている」人の割合の経年比較〉

年度	乳幼児保護者	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者	高齢者
平成28年度	83.7%	87.0%	87.2%	71.3%	80.1%	80.4%
令和3年度	93.0%	80.7%	88.3%	90.8%	92.1%	89.2%



- 実践できている割合が最も高かったのは、小学3年生54.1%、次いで高齢者53.4%、中学2年生51.0%となっている。
- 時々実践できている割合が最も高かったのは、乳幼児保護者62.2%、次いで小学5年生56.0%、小中保護者53.7%となっている。
- 実践できていない割合が最も高かったのは、小学5年生20.0%、次いで小学6年生18.6%、高校生14.4%となっている。
- 経年比較では、平成28年度よりも全体的に実践できている割合が増加している。

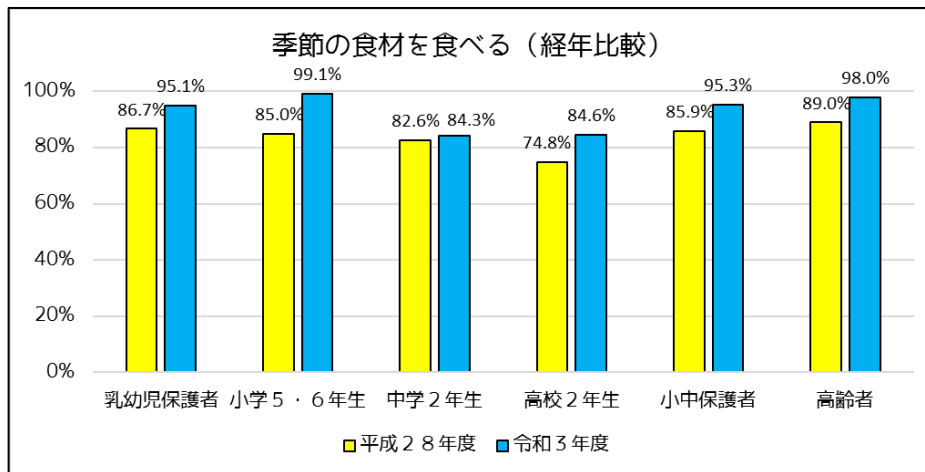
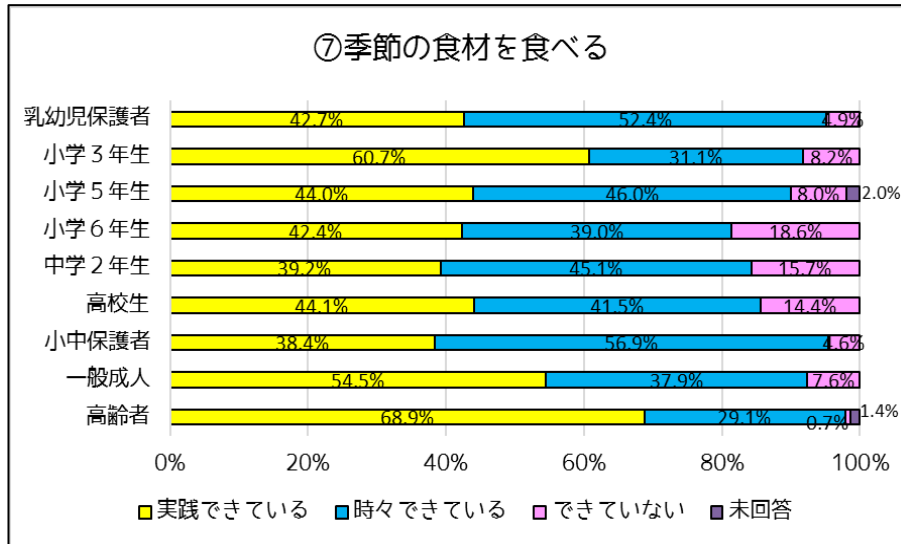
# ⑦季節の食材を食べる

(%)

	乳幼児保護者	小学3年生	小学5年生	小学6年生	中学2年生	高校生	小中保護者	一般成人	高齢者	平均
実践できている	42.7%	60.7%	44.0%	42.4%	39.2%	44.1%	38.4%	54.5%	68.9%	48.3%
時々できている	52.4%	31.1%	46.0%	39.0%	45.1%	41.5%	56.9%	37.9%	29.1%	42.1%
できていない	4.9%	8.2%	8.0%	18.6%	15.7%	14.4%	4.6%	7.6%	0.7%	9.2%
未回答	0.0%	0.0%	2.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.4%	0.4%
できている+時々	95.1%	91.8%	90.0%	81.4%	84.3%	85.6%	95.3%	92.4%	98.0%	90.4%

〈「実践できている」「時々できている」人の割合の経年比較〉

年度	乳幼児保護者	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者	高齢者
平成28年度	86.7%	85.0%	82.6%	74.8%	85.9%	89.0%
令和3年度	95.1%	85.7%	84.3%	84.6%	95.3%	98.0%

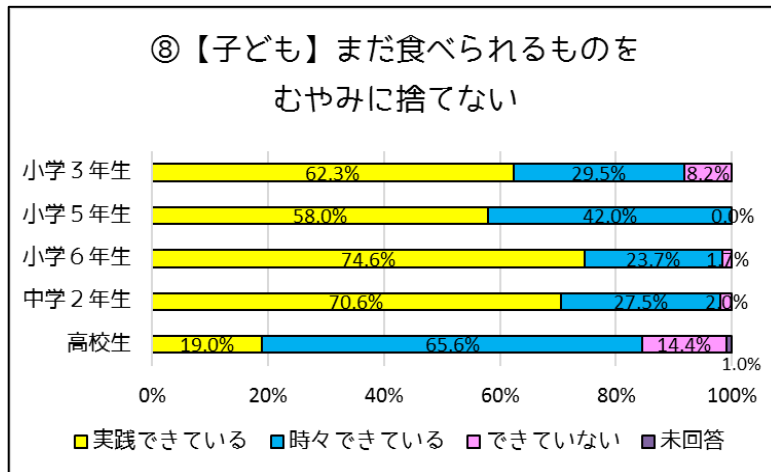


- ・実践できている割合が最も高かったのは、高齢者68.9%、次いで小学3年生60.7%、一般成人54.5%となっている。
- ・時々実践できている割合が最も高かったのは、小中保護者56.9%、次いで乳幼児保護者52.4%、小学5年生46.0%となっている。
- ・実践できていない割合が最も高かったのは、小学6年生18.6%、次いで中学2年生15.7%、高校生14.4%となっている。
- ・経年比較では、平成28年度よりも、どの世代も実践できている割合が増加している。

## ⑧【子ども】まだ食べられるものをむやみに捨てない

(%)

	小学3年生	小学5年生	小学6年生	中学2年生	高校生	平均
実践できている	62.3%	58.0%	74.6%	70.6%	19.0%	56.9%
時々できている	29.5%	42.0%	23.7%	27.5%	65.6%	37.7%
できていない	8.2%	0.0%	1.7%	2.0%	14.4%	5.3%
未回答	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.0%	0.2%
できている+時々	91.8%	100.0%	98.3%	98.1%	84.6%	94.6%

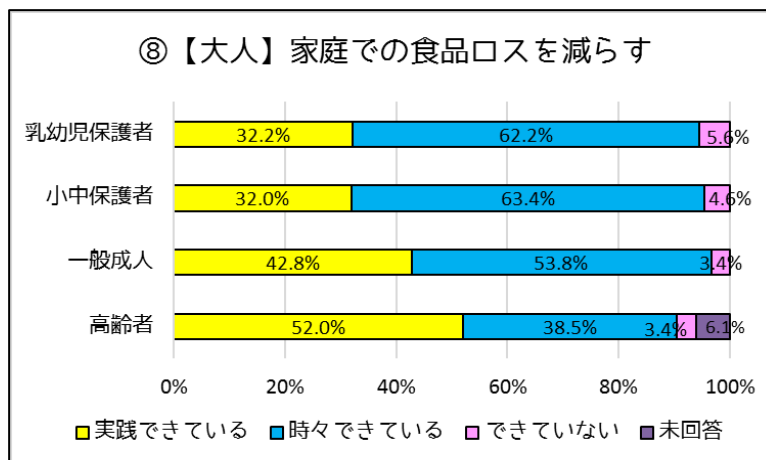


- 実践できている割合が最も高かったのは、小学6年生74.6%、次いで中学2年生70.6%、小学3年生62.3%となっている。
- 時々実践できている割合が最も高かったのは、高校生65.6%、次いで小学5年生42.0%、小学3年生29.5%となっている。
- 実践できていない割合が最も高かったのは、高校生14.4%、次いで小学3年生8.2%、中学2年生2.0%となっている。

## ⑨【大人】家庭での食品ロスを減らす

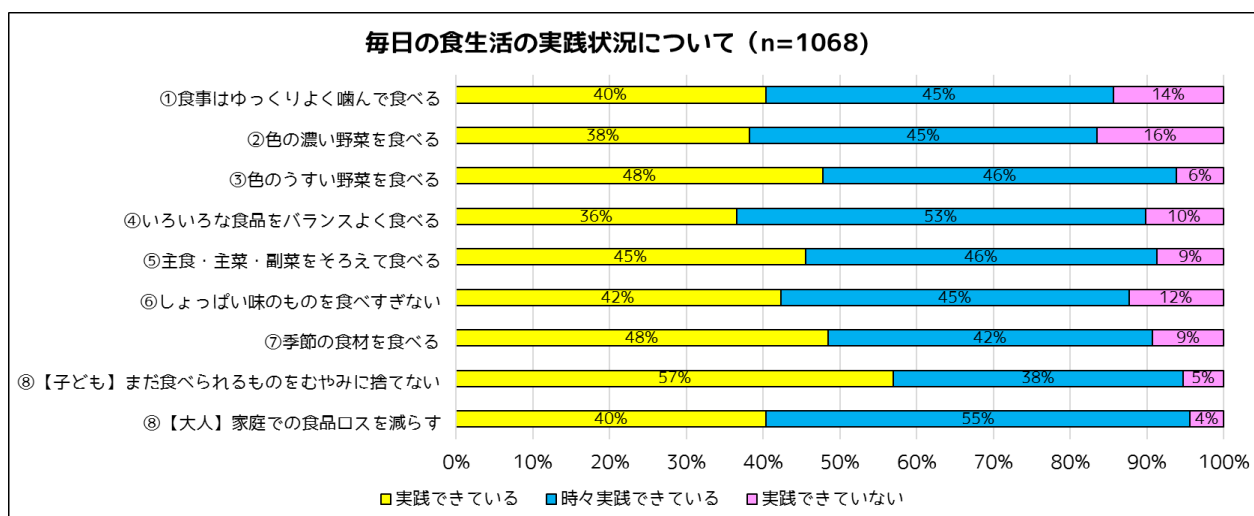
(%)

	乳幼児保護者	小中保護者	一般成人	高齢者	平均
実践できている	32.2%	32.0%	42.8%	52.0%	39.8%
時々できている	62.2%	63.4%	53.8%	38.5%	54.5%
できていない	5.6%	4.6%	3.4%	3.4%	4.3%
未回答	0.0%	0.0%	0.0%	6.1%	1.5%
できている+時々	94.4%	95.4%	96.6%	90.5%	94.2%



- 実践できている割合が最も高かったのは、高齢者52.0%、次いで一般成人42.8%、乳幼児保護者32.2%となっている。
- 時々実践できている割合が最も高かったのは、小中保護者63.4%、次いで乳幼児保護者62.2%、一般成人53.8%となっている。
- 実践できていない割合が最も高かったのは、乳幼児保護者5.6%、次いで小中保護者4.6%となっている。

## ○全体



### 【現状】

- どの項目も「実践できている」「時々実践できている」割合を合わせると83%以上と高い割合となっている。
- 「実践できている」割合が高かった項目は「⑧【子ども】まだ食べられるものをむやみに捨てない」次いで「③色のうすい野菜を食べる」、「⑦季節の食材を食べる」となっている。
- 「時々実践できている」割合が高かった項目は、「⑧【大人】家庭での食品ロスを減らす」、次いで、「④いろいろな食品をバランスよく食べる」、「③色のうすい野菜を食べる」、「⑤主食・主菜・副菜をそろえて食べる」となっている。
- 「実践できていない」割合が高かった項目は、「②色の濃い野菜を食べる」、「①食事はゆっくりよく噛んで食べる」、「⑥しょっぱい味のものを食べすぎない」となっている。
- 総合して、「実践している」、「時々実践している」割合が高いということは、日頃の食への関心が高いことが伺える。中でも食品ロス削減を実践している人が多い傾向である。また、野菜を食べることも「色の濃い」「色の薄い」により、実践度に違いがあり、「色の濃い野菜」のほうが、実践できていない人が多かった。

### 【課題】

特に実践していない割合が低かった3つの項目について、実践できていない理由を考察する。

- 「①食事はゆっくりよく噛んで食べる」は、時間的余裕や習慣、お口の環境などが考えられる。
- 「②色の濃い野菜を食べる」は、家庭での習慣や、調理でひと工夫することなどが考えられる。
- 「⑥しょっぱい味のものを食べすぎない」は、家庭の食文化、嗜好、習慣が考えられる。

### 【まとめ】

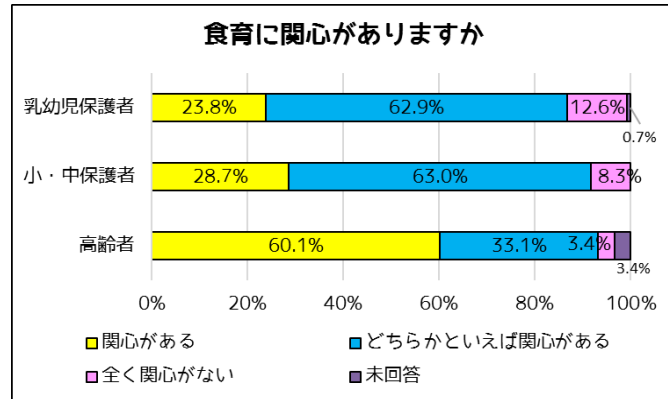
家庭で、良い食生活を実践できるよう、関係する機関（行政、学校、保育所、幼稚園、地域、事業所等）で協力連携し、各事業において広く普及啓発していくことが必要である。

また、各世代ごとで、実践できない理由に違いがある可能性もあるため、それぞれの悩みや課題に沿った形で、各項目について取組の提案が必要である。

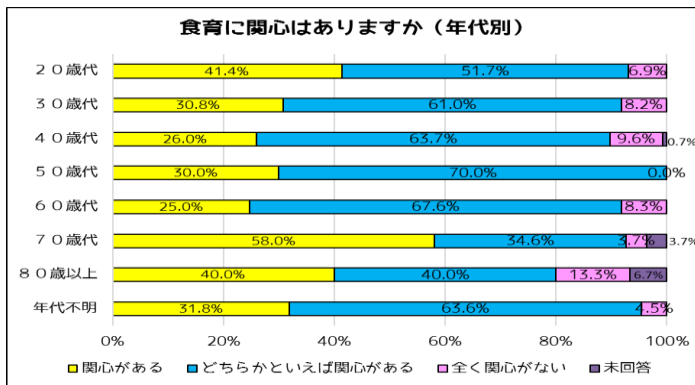
(保護者・高齢者のみ)

### 問3-①「食育」に関心がありますか(どれか一つに○)

	乳幼児保護者	小・中保護者	高齢者
関心がある	23.8%	28.7%	60.1%
どちらかといえば関心がある	62.9%	63.0%	33.1%
全く関心がない	12.6%	8.3%	3.4%
未回答	0.7%	0.0%	3.4%

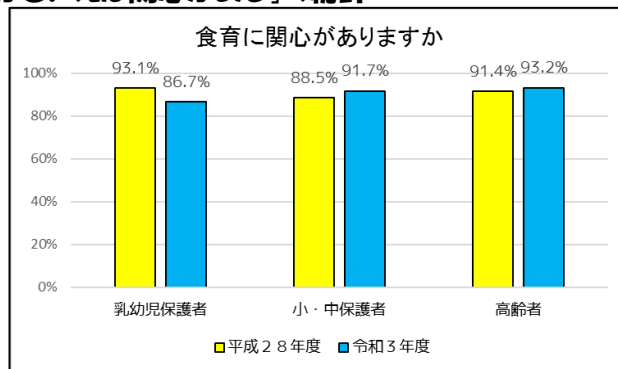


	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	年代不明
関心がある	41.4%	30.8%	26.0%	30.0%	25.0%	58.0%	66.0%	31.8%
どちらかといえば関心がある	51.7%	61.0%	63.7%	70.0%	66.7%	34.6%	24.5%	63.6%
全く関心がない	6.9%	8.2%	9.6%	0.0%	8.3%	3.7%	1.9%	4.5%
未回答	0.0%	0.0%	0.7%	0.0%	0.0%	3.7%	6.7%	0.0%



#### ●平成28年度との比較「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の総計

	平成28年度	令和3年度
乳幼児保護者	93.1%	86.7%
小・中保護者	88.5%	91.7%
高齢者	91.4%	93.2%



・乳幼児保護者の関心度は下がったが、小中保護者及び高齢者の関心度は高くなっている。

#### 【現状】

- ・「関心がある」割合が最も高かったのは高齢者の60.1%となっている。年代別では、80歳以上が66.0%で最も高かった。
- ・「どちらかといえば関心がある」割合が最も高かったのは小・中保護者の63.0%となっている。年代別では、50歳代が70.0%と最も高かった。
- ・「全く関心がない」割合が最も高かったのは乳幼児保護者12.6%となっている。年代別では、40歳代9.6%となっている。

#### 【課題】

- ・関心があると回答する人よりもどちらかといえば関心があるに回答する割合が多い。合わせると80%以上にはなるものの、関心があるの回答の割合の方が低く、伸び悩みが見える。

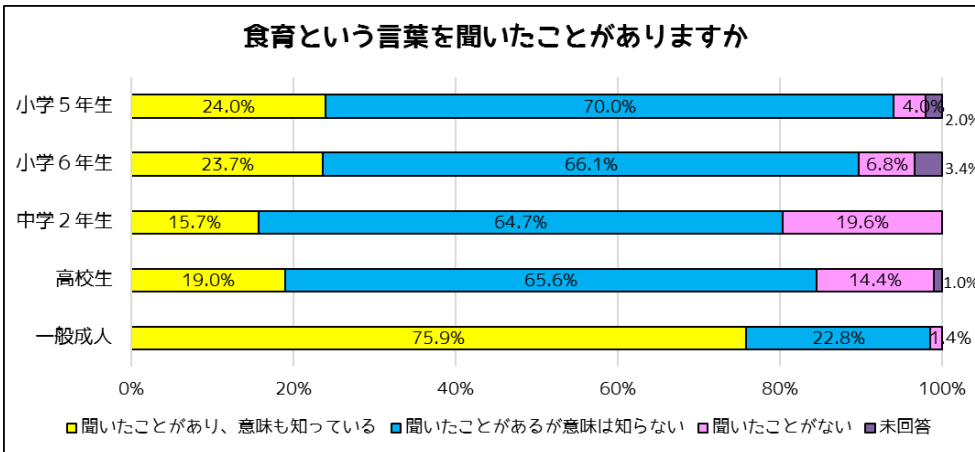
#### 【まとめ】

- ・子育て世代の関心度が高齢者よりも低い。特に幼少期の食教育が成長後の子どもの食行動・食意識に大きな影響を与えるという研究結果もあることから、妊娠期や子育て期において、食育への関心が高められるような働きかけが必要である。

(子ども・一般成人)

**問3-② 「食育」という言葉を聞いたことがありますか (どれか一つに○)**

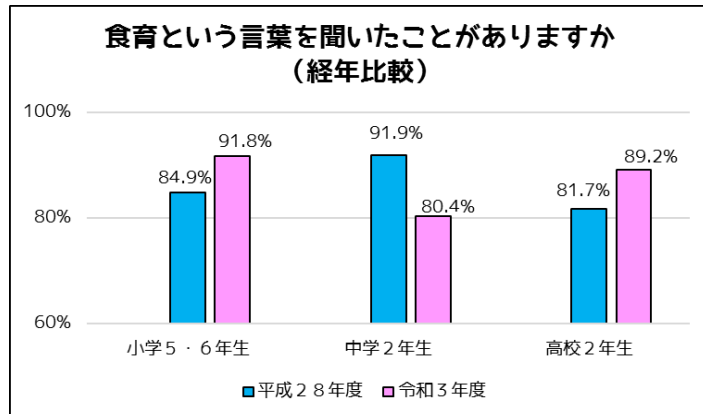
	小学5年生	小学6年生	中学2年生	高校生	一般成人
聞いたことがあり、意味も知っている	24.0%	23.7%	15.7%	19.0%	75.9%
聞いたことがあるが意味は知らない	70.0%	66.1%	64.7%	65.6%	22.8%
聞いたことがない	4.0%	6.8%	19.6%	14.4%	1.4%
未回答	2.0%	3.4%	0.0%	1.0%	0.0%



**●平成28年度との比較「聞いたことがあり、意味も知っている」「聞いたことがあるが意味は知らない」の総計**

	平成28年度	令和3年度
小学5・6年生	84.9%	91.8%
中学2年生	91.9%	80.4%
高校2年生	81.7%	89.2%

- ・中学2年生の認知度は下がったが、小学5・6年生及び高校2年生は高くなっている。



**【現状】**

- ・「聞いたことがあり、意味も知っている」割合が最も高かったのは一般成人の75.9%となっている。
- ・「聞いたことがあるが、意味は知らない」割合が最も高かったのは小学5年生70.0%、次いで小学6年生66.1%となっている。
- ・「聞いたことがない」割合が最も高かったのは中学2年生19.6%となっている。

**【課題】**

- ・成人の認知度は高いが、子ども達の認知度が低い傾向にある。

**【まとめ】**

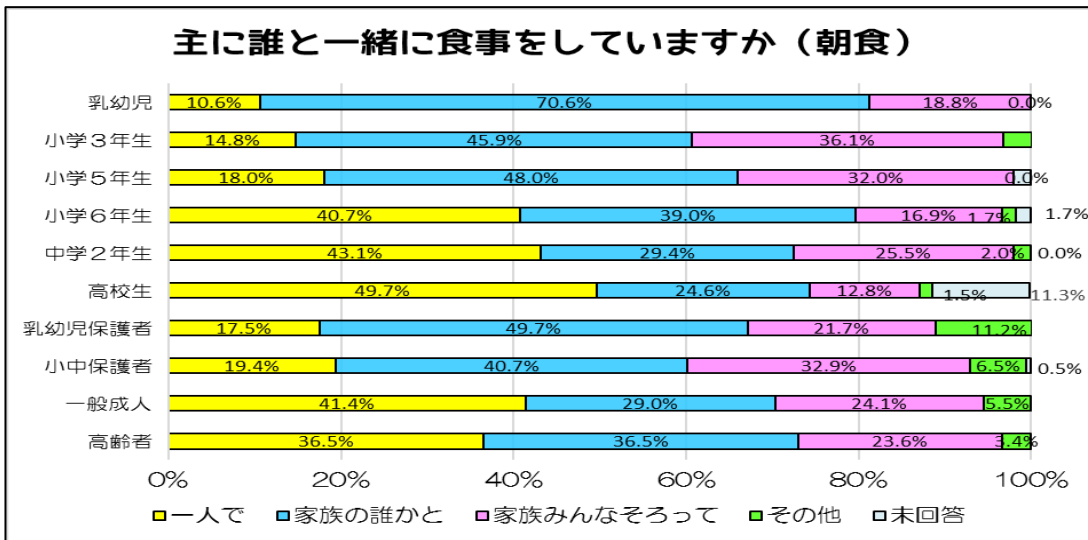
- ・あらゆる機会を通して、食育を推進するとともに、保育所、幼稚園、小・中学校、高校において、食育に関する知識や体験など、小さいころから関心を高められるような働きかけが必要である。



## 問4 あなたは主に誰と一緒に食事をしていますか

### ①朝食

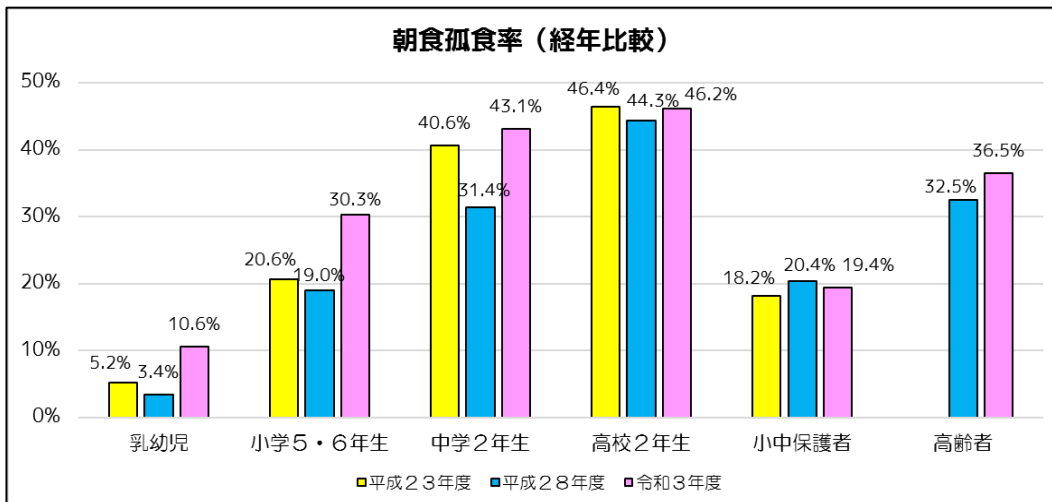
	乳幼児	小学3年生	小学5年生	小学6年生	中学2年生	高校生	乳幼児保護者	小・中保護者	一般成人	高齢者
一人で	10.6%	14.8%	18.0%	40.7%	43.1%	49.7%	17.5%	19.4%	41.4%	36.5%
家族の誰かと	70.6%	45.9%	48.0%	39.0%	29.4%	24.6%	49.7%	40.7%	29.0%	36.5%
家族みんなそろって	18.8%	36.1%	32.0%	16.9%	25.5%	12.8%	21.7%	32.9%	24.1%	23.6%
その他	0.0%	3.3%	0.0%	1.7%	2.0%	1.5%	11.2%	6.5%	5.5%	3.4%
未回答	0.0%	0.0%	2.0%	1.7%	0.0%	11.3%	0.0%	0.5%	0.0%	0.0%



### ●平成23年度、平成28年度と朝食孤食率を比較

#### 朝食孤食率

	乳幼児	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者	高齢者
平成23年度	5.2%	20.6%	40.6%	46.4%	18.2%	
平成28年度	3.4%	19.0%	31.4%	44.3%	20.4%	32.5%
令和3年度	10.6%	30.3%	43.1%	49.7%	19.4%	36.5%

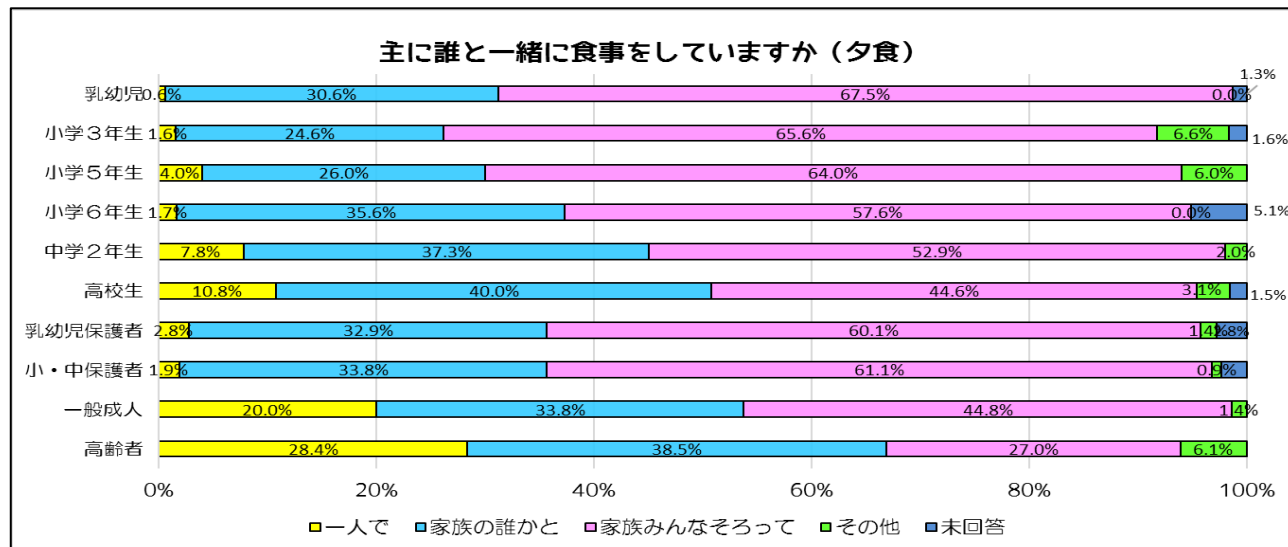


#### 【現状】

- ・「一人で食べる」割合が最も高いのが、高校生49.7%、次いで中学2年生43.1%となっている。
- ・「家族の誰かと一緒に食べる」割合が最も高いのが、乳幼児70.6%、次いで乳幼児保護者49.7%となっている。
- ・「家族みんなそろって食べる」割合が最も高いのが、小学3年生36.1%、次いで小・中保護者32.9%となっている。
- ・高齢者で「一人で食べる」と回答したもののうち、一人暮らしの者は61.1%、夫婦のみは9.3%となっている。
- ・経年比較では、平成28年度よりほとんどの世代において孤食率が高くなっている。

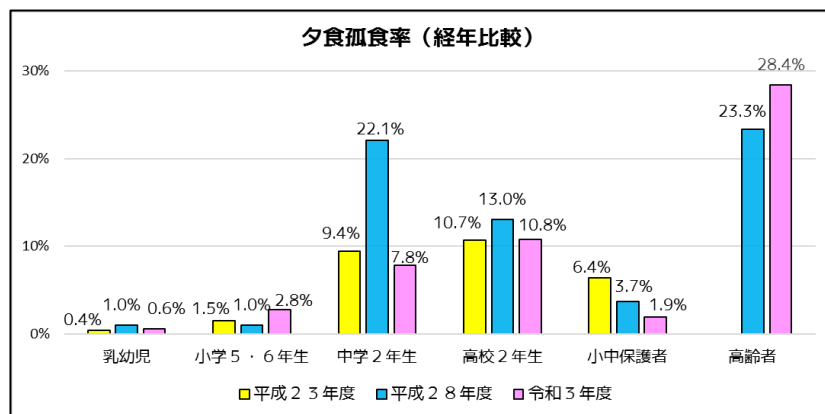
## ②夕食

	乳幼児	小学3年生	小学5年生	小学6年生	中学2年生	高校生	乳幼児保護者	小・中保護者	一般成人	高齢者
一人で	0.6%	1.6%	4.0%	1.7%	7.8%	10.8%	2.8%	1.9%	20.0%	28.4%
家族の誰かと	30.6%	24.6%	26.0%	35.6%	37.3%	40.0%	32.9%	33.8%	33.8%	38.5%
家族みんなそろって	67.5%	65.6%	64.0%	57.6%	52.9%	44.6%	60.1%	61.1%	44.8%	27.0%
その他	0.0%	6.6%	6.0%	0.0%	2.0%	3.1%	1.4%	0.9%	1.4%	6.1%
未回答	1.3%	1.6%	0.0%	5.1%	0.0%	1.5%	2.8%	2.3%	0.0%	0.0%



### 夕食孤食率

	乳幼児	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者	高齢者
平成23年度	0.4%	1.5%	9.4%	10.7%	6.4%	
平成28年度	1.0%	1.0%	22.1%	13.0%	3.7%	23.3%
令和3年度	0.6%	2.8%	7.8%	10.8%	1.9%	28.4%



### 【現状】

- ・「一人で食べる」割合が最も高いのが、高齢者28.4%、次いで一般成人20.0%となっている。
- ・「家族の誰かと一緒に食べる」割合が最も高いのが、高校生40.0%、次いで高齢者38.5%となっている。
- ・「家族みんなそろって食べる」割合が最も高いのが、乳幼児67.5%、次いで小学3年生65.6%となっている。
- ・高齢者で「一人で食べる」と回答したもののうち、一人暮らしの者は66.7%、夫婦のみは4.8%となっている。
- ・経年比較では、平成28年度よりほとんどの世代において孤食率は減少傾向にある。

### 【課題】

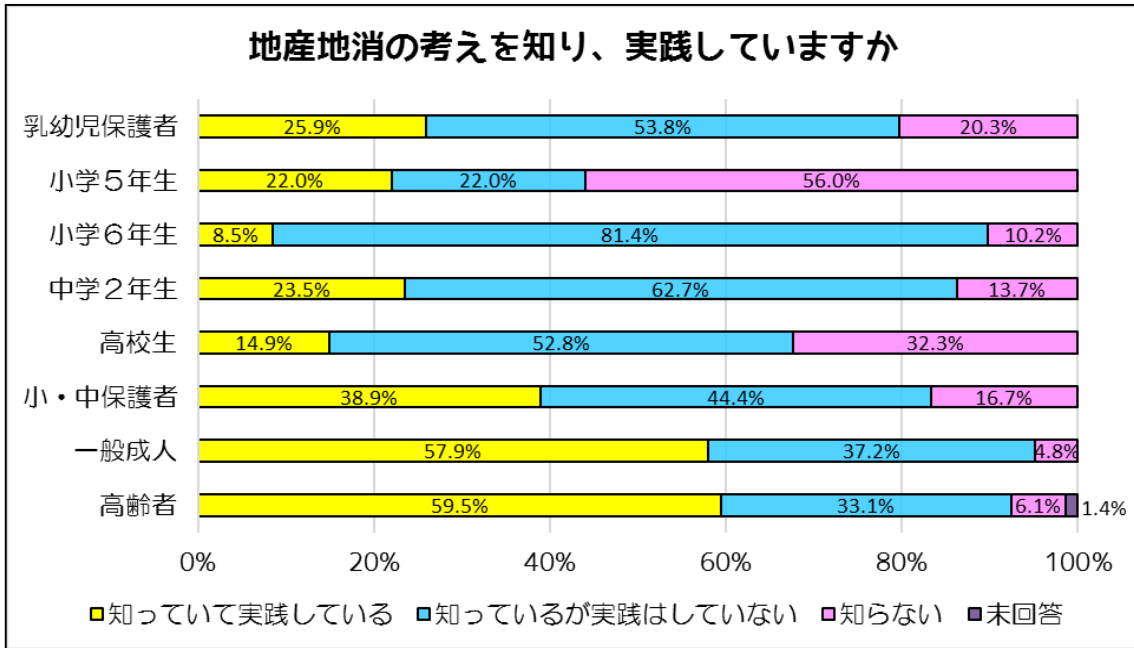
- ・家族構成や親の就労、子どもの部活動や習い事の違いなどの環境により、孤食になってしまうことがある。
- ・特に朝食の孤食率が高い傾向にある。

### 【まとめ】

- ・どの世代においても、現在は、ライフスタイルが多様化し、同じ家族の中でも、生活の時間帯が異なっていることなども要因として考えられる。共食をすることは規則正しい食生活や生活リズムと関係しているため、早寝早起き朝ごはん運動と併せて推進していくことが求められる。

**問5 あなたは地域で生産されたものをできるだけその地域で消費する「地産地消」の考えを知っていますか（どれか一つに○）**

	乳幼児保護者	小学5年生	小学6年生	中学2年生	高校生	小・中保護者	一般成人	高齢者
知っていて実践している	25.9%	22.0%	8.5%	23.5%	14.9%	38.9%	57.9%	59.5%
知っているが実践はしていない	53.8%	22.0%	81.4%	62.7%	52.8%	44.4%	37.2%	33.1%
知らない	20.3%	56.0%	10.2%	13.7%	32.3%	16.7%	4.8%	6.1%
未回答	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.4%



**【現状】**

- ・「知っていて実践している」割合が最も高いのが、高齢者59.5%、次いで一般成人57.9%となっている。
- ・「知っているが実践はしていない」割合が最も高いのが、小学6年生81.4%、次いで中学2年生62.7%となっている。
- ・「知らない」割合が最も高いのが小学5年生56.0%、次いで高校生32.3%となっている。

**【課題】**

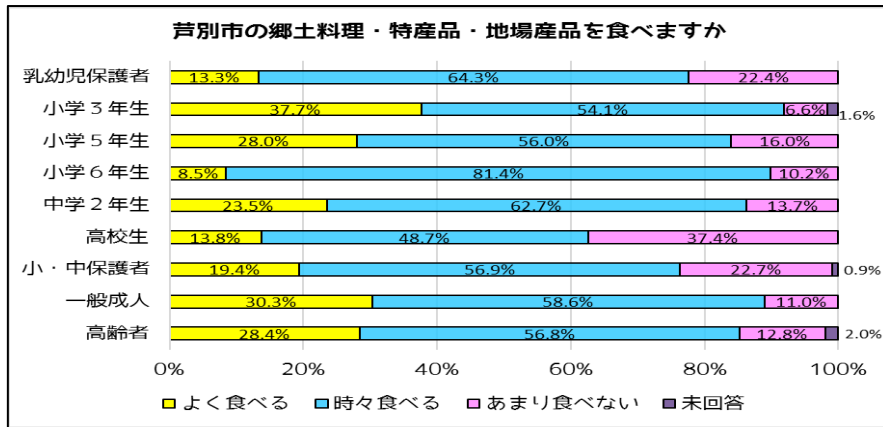
- ・高齢者に比べ、乳幼児保護者、小・中保護者での実践者が少ない。背景として、働き盛り世代でもあることから日中にしか空いていない産直所には行けなかったり、家庭菜園をしているかたも少ないことが考えられる。また、地場産品がどこに売っているのかわからないという意見もあった。

**【まとめ】**

- ・地産地消を知っている割合は高いといえるが、実践者は追いついていない。多くの人に地場産品を手にとってもらえるよう、どこで購入することができるのか、わかりやすく周知していく必要があると同時に、地場産品を手にとってもらえるようなPRをしていくことが求められる。

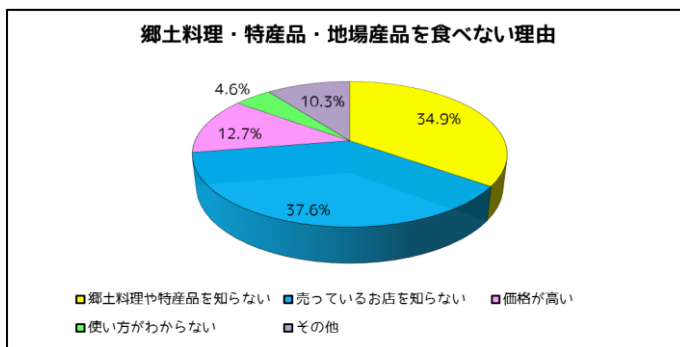
**問6-① あなたは芦別市の郷土料理・特産品・地場産品を食べますか（どれか一つに○）**

	乳幼児保護者	小学3年生	小学5年生	小学6年生	中学2年生	高校生	小・中保護者	一般成人	高齢者
よく食べる	13.3%	37.7%	28.0%	8.5%	23.5%	13.8%	19.4%	30.3%	28.4%
時々食べる	64.3%	54.1%	56.0%	81.4%	62.7%	48.7%	56.9%	58.6%	56.8%
あまり食べない	22.4%	6.6%	16.0%	10.2%	13.7%	37.4%	22.7%	11.0%	12.8%
未回答	0.0%	1.6%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.9%	0.0%	2.0%
よく食べる+時々食べる	77.6%	91.8%	84.0%	89.9%	86.2%	62.5%	76.3%	88.9%	85.2%



**問6-② 芦別市の郷土料理・特産品・地場産品を食べない理由（「あまり食べない」と回答した者 2つまで○）**

	乳幼児保護者	小学5年生	小学6年生	中学2年生	高校生	小中保護者	一般成人	高齢者	合計
郷土料理や特産品等を知らない	11	2	2	5	43	17	44	5	129
	31.4%	25.0%	20.0%	26.3%	52.4%	34.0%	30.3%	23.8%	34.9%
売っているお店を知らない	4	3	3	7	28	4	85	5	139
	11.4%	37.5%	30.0%	36.8%	34.4%	8.0%	58.6%	23.8%	37.6%
価格が高い	9	1	0	2	3	14	16	2	47
	25.7%	12.5%	0.0%	10.5%	3.7%	28.0%	11.0%	9.5%	12.7%
使い方がわからない	2	1	0	0	4	7	0	3	17
	5.7%	12.5%	0.0%	0.0%	4.9%	14.0%	0.0%	14.3%	4.6%
その他	9	1	5	5	4	8	0	6	38
	25.7%	12.5%	50.0%	26.3%	4.9%	16.0%	0.0%	28.6%	10.3%
合計	35	8	10	19	82	50	145	21	370



**【現状】**

- ・「よく食べる」割合が最も高いのが、小学3年生37.7%、次いで一般成人30.3%となっている。
- ・「時々食べる」割合が最も高いのが、小学6年生81.4%、次いで乳幼児保護者64.3%となっている。
- ・「あまり食べない」割合が最も高いのが高校生37.4%、次いで小中保護者22.7%となっている。
- ・「よく食べる」と「時々食べる」を合わせた場合、最も割合が高いのが、小学3年生91.8%、次いで小学6年生89.9%となっている。
- ・食べない理由として、「売っているお店を知らない」が37.6%で最も高く、次いで、「郷土料理や特産品を知らない」が34.9%となっている。

**【課題】**

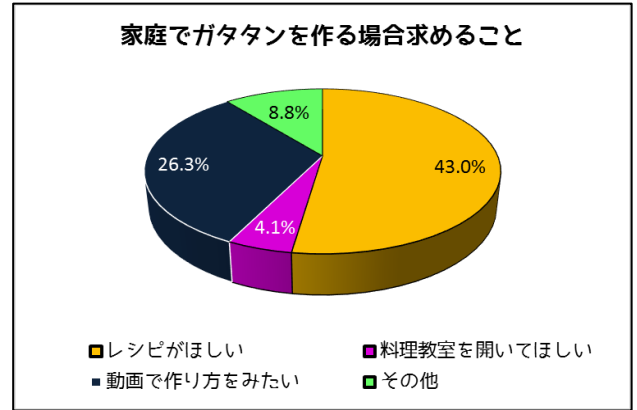
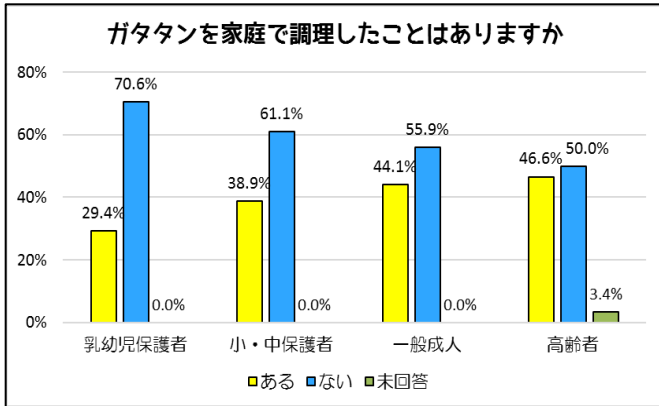
- ・売っているお店を知らない、郷土料理や特産品を知らないということから、情報発信不足が考えられる。

**【まとめ】**

- ・「よく食べる」「時々食べる」の平均は、82.5%で高い数値になっている。農産物をはじめ、加工品や郷土料理など多くの人に手にとってもらえるよう、わかりやすく周知していく必要がある。

**問7-①【大人】あなたは芦別市の郷土料理ガタタンを家庭で調理したことはありますか（どれか一つに○）**

	乳幼児保護者	小・中保護者	一般成人	高齢者
ある	29.4%	38.9%	44.1%	46.6%
ない	70.6%	61.1%	55.9%	50.0%
未回答	0.0%	0.0%	0.0%	3.4%



**【ガタタン】その他意見**

- ・あんかけみたいのが苦手
- ・時短や簡単に作れる方法を知りたい
- ・ガタタンが好きではない
- ・必要ない
- ・テイクアウトで食べる（レシピは知っている）
- ・簡単に作れるセットが欲しい
- ・材料が多すぎる
- ・作ろうと思わない
- ・母親がつくれるから
- ・家族の中でガタタンが好きじゃない人が居るから作らない
- ・食べないキライ
- ・ガタタンはお店で食べる物
- ・トロミ料理は食べない
- ・作らない
- ・作れない
- ・作り方を知っている
- ・特になし
- ・興味なし
- ・料理教室で作った事があります
- ・知っているが食堂で食べる
- ・面倒くさいので作らない、外で食べるのは好き
- ・ネットでレシピをみたい
- ・あまり好きではない
- ・お店のガタタンが美味しいので、自分で作ろうとは思わない
- ・お店で食べたほうが美味しいから
- ・料理をしない
- ・アレンジレシピがあるといいと思う
- ・ガタタン専用調味料があったら、気軽に汁物として並べられそう
- ・いらない
- ・セットを店で売ってほしい、買いづらい
- ・作ってくれたら食べる
- ・あまり好きではない食べたいと思わない
- ・ガタタンらしき物は作っている

**【現状】**

- ・「調理したことがある」割合が最も高いのが、高齢者の46.6%、次いで一般成人44.1%となっている。
- ・「調理したことがない」割合が最も高いのが、乳幼児保護者の70.6%、次いで小中保護者61.1%となっている。
- ・家庭でつくるために求めることは、「レシピがほしい」43%、動画で作り方を見たい26.3%となっている。

**【課題】**

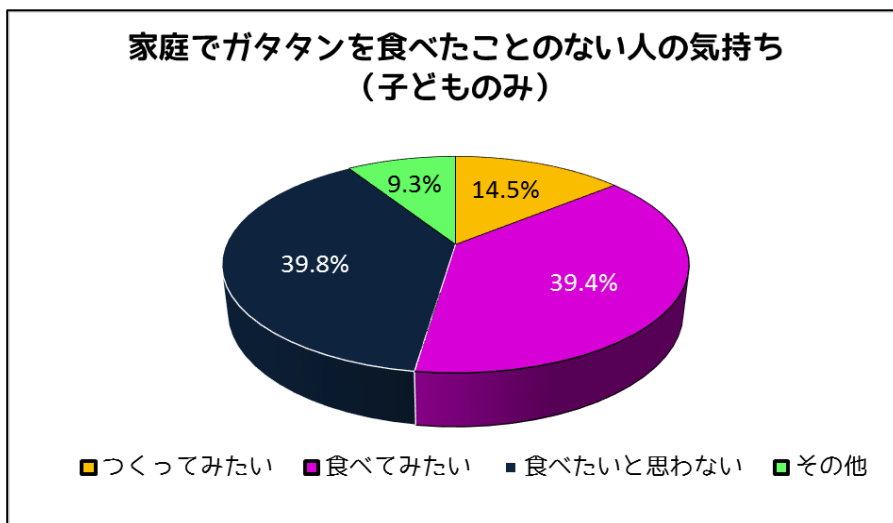
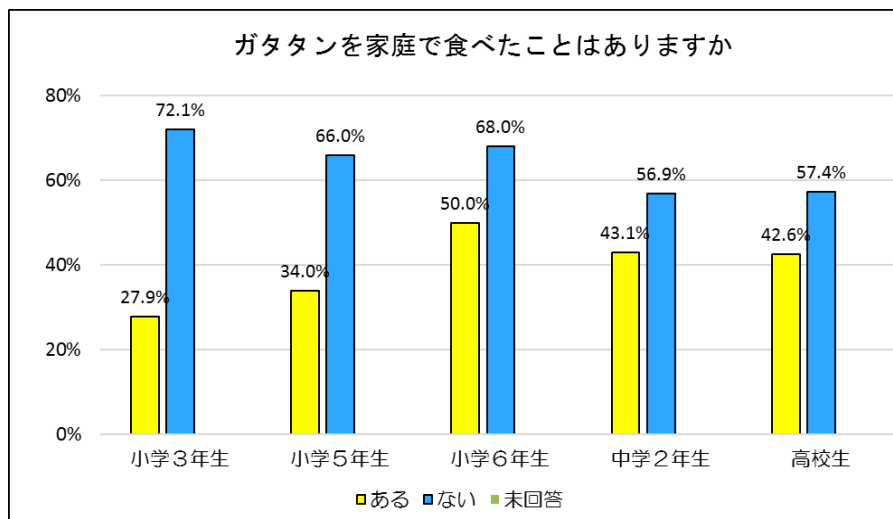
- ・郷土料理であるガタタンを、家庭で調理するためのレシピを、たくさんの市民に知ってもらうことを考えなければならない。

**【まとめ】**

- ・ガタタンは芦別市の郷土料理として位置付けられている。次世代に伝承していけるよう、あらゆる機会を通し、多くの世代にむけて、作り方を周知していけるようにする工夫が必要。また、対面式の料理教室よりも動画による作り方の配信を求める声が多いことも受け、今後の周知方法を検討していく。

## 問7-②【子ども】あなたは芦別市の郷土料理ガタタンを家庭で食べたことはありますか（どれか一つに○）

	小学3年生	小学5年生	小学6年生	中学2年生	高校生
ある	27.9%	34.0%	50.0%	43.1%	42.6%
ない	72.1%	66.0%	68.0%	56.9%	57.4%
未回答	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%



### 【現状】

- 「食べたことがある」割合が最も高いのが、小学6年生50.0%、次いで中学2年生43.1%となっている。
- 「食べたことがない」割合が最も高いのが、小学3年生の72.1%、次いで小学6年生68.0%となっている。
- 食べたことのないかたの気持ちでは、「食べてみたい」と「食べたいと思わない」がほぼ同率の回答であった。

### 【課題】

- 食べたいと思わないというかたに、郷土料理であるガタタンの魅力を伝え、食べてみたいと思ってもらうことを考えなければならない。

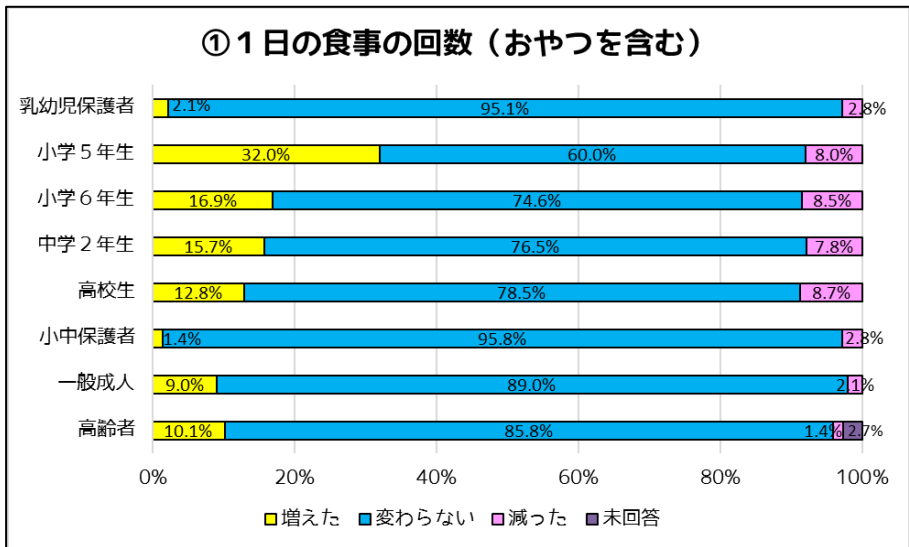
### 【まとめ】

- ガタタンは芦別市の郷土料理として位置付けられている。子ども達にも知ってもらい、食べる機会が増えるよう、周知や機会の提供が必要である。

**問 8** 新型コロナウイルス感染症の世界的な流行の拡大前と比べて、あなたの食生活は変わりましたか（どれか一つに○）

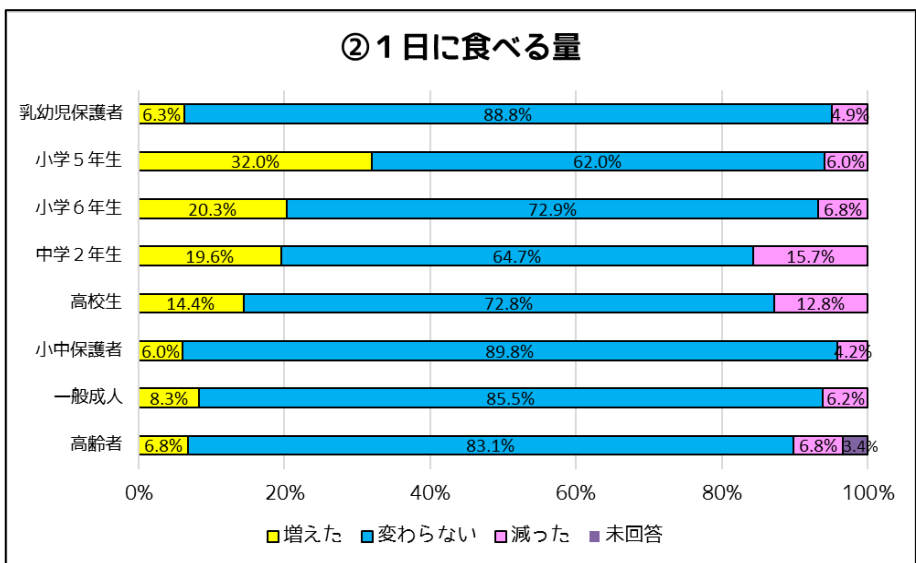
**① 1日の食事の回数(おやつを含む)**

	乳幼児保護者	小学5年生	小学6年生	中学2年生	高校生	小中保護者	一般成人	高齢者
増えた	2.1%	32.0%	16.9%	15.7%	12.8%	1.4%	9.0%	10.1%
変わらない	95.1%	60.0%	74.6%	76.5%	78.5%	95.8%	89.0%	85.8%
減った	2.8%	8.0%	8.5%	7.8%	8.7%	2.8%	2.1%	1.4%
未回答	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.7%



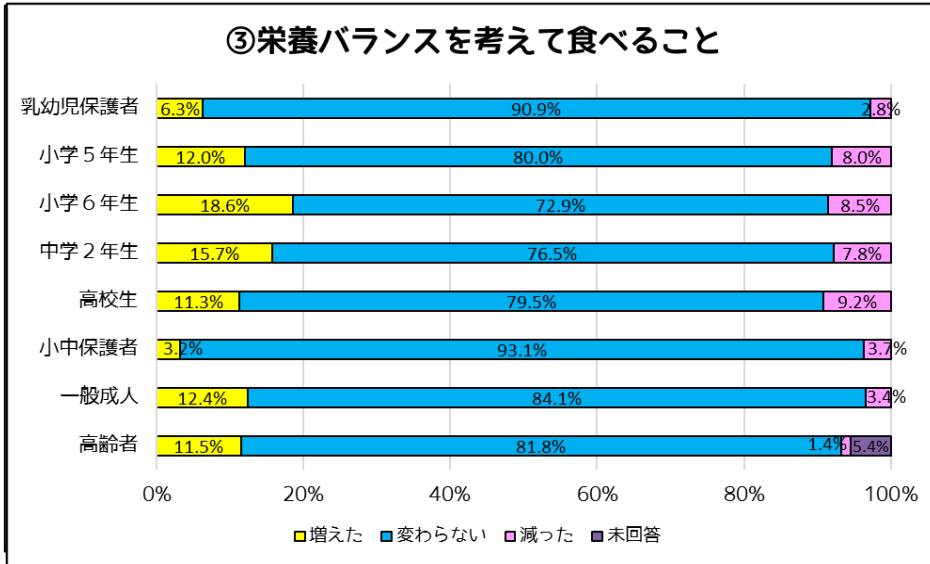
**② 1日に食べる量**

	乳幼児保護者	小学5年生	小学6年生	中学2年生	高校生	小中保護者	一般成人	高齢者
増えた	6.3%	32.0%	20.3%	19.6%	14.4%	6.0%	8.3%	6.8%
変わらない	88.8%	62.0%	72.9%	64.7%	72.8%	89.8%	85.5%	83.1%
減った	4.9%	6.0%	6.8%	15.7%	12.8%	4.2%	6.2%	6.8%
未回答	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	3.4%



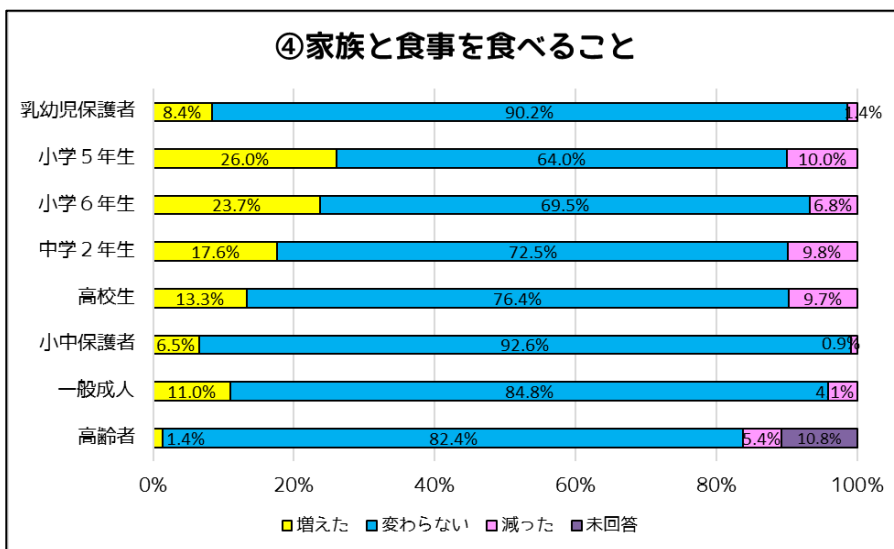
### ③栄養バランスを考えて食べること

	乳幼児保護者	小学5年生	小学6年生	中学2年生	高校生	小中保護者	一般成人	高齢者
増えた	6.3%	12.0%	18.6%	15.7%	11.3%	3.2%	12.4%	11.5%
変わらない	90.9%	80.0%	72.9%	76.5%	79.5%	93.1%	84.1%	81.8%
減った	2.8%	8.0%	8.5%	7.8%	9.2%	3.7%	3.4%	1.4%
未回答	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	5.4%



### ④家族と食事を食べること

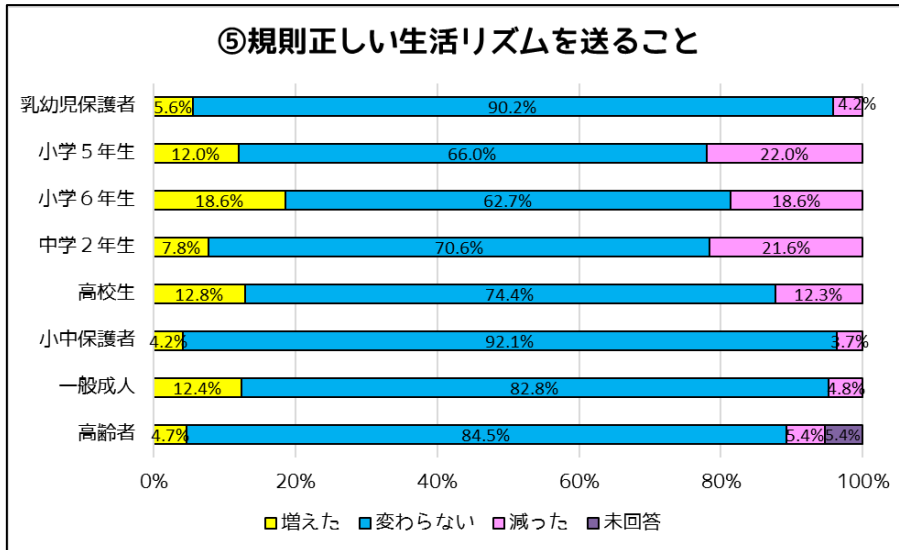
	乳幼児保護者	小学5年生	小学6年生	中学2年生	高校生	小中保護者	一般成人	高齢者
増えた	8.4%	26.0%	23.7%	17.6%	13.3%	6.5%	11.0%	1.4%
変わらない	90.2%	64.0%	69.5%	72.5%	76.4%	92.6%	84.8%	82.4%
減った	1.4%	10.0%	6.8%	9.8%	9.7%	0.9%	4.1%	5.4%
未回答	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	10.8%





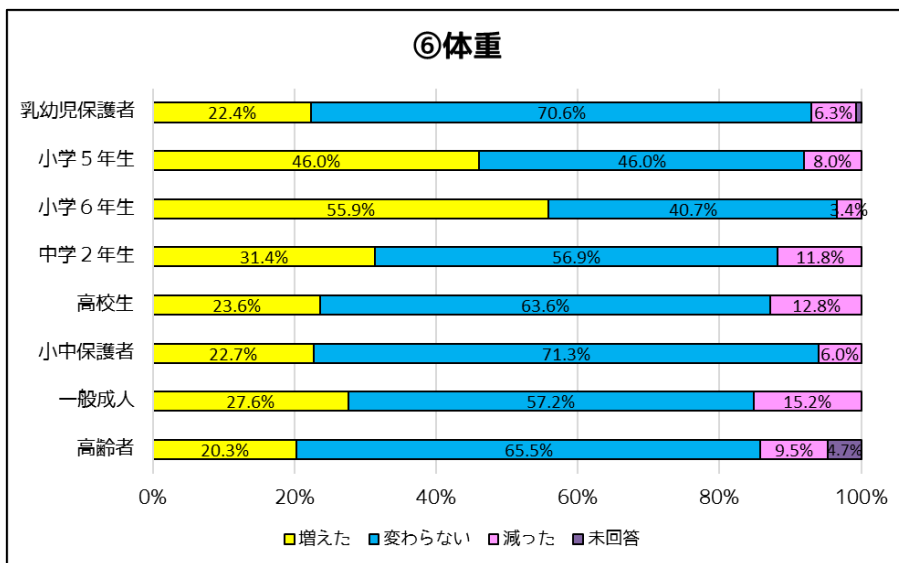
### ⑤規則正しい生活リズムを送ること

	乳幼児保護者	小学5年生	小学6年生	中学2年生	高校生	小中保護者	一般成人	高齢者
増えた	5.6%	12.0%	18.6%	7.8%	12.8%	4.2%	12.4%	4.7%
変わらない	90.2%	66.0%	62.7%	70.6%	74.4%	92.1%	82.8%	84.5%
減った	4.2%	22.0%	18.6%	21.6%	12.3%	3.7%	4.8%	5.4%
未回答	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.5%	0.0%	0.0%	5.4%



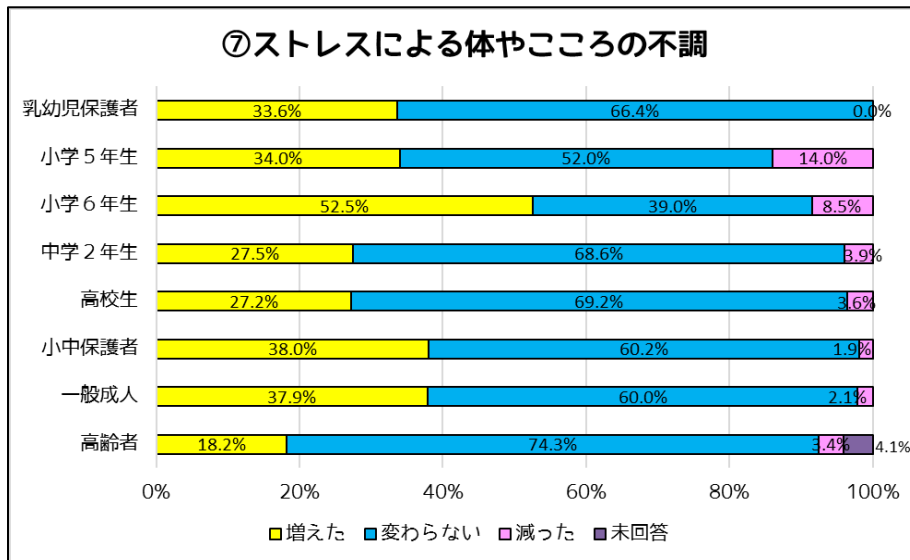
### ⑥体重

	乳幼児保護者	小学5年生	小学6年生	中学2年生	高校生	小中保護者	一般成人	高齢者
増えた	22.4%	46.0%	55.9%	31.4%	23.6%	22.7%	27.6%	20.3%
変わらない	70.6%	46.0%	40.7%	56.9%	63.6%	71.3%	57.2%	65.5%
減った	6.3%	8.0%	3.4%	11.8%	12.8%	6.0%	15.2%	9.5%
未回答	0.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	4.7%



## ⑦ストレスによる体やこころの不調

	乳幼児保護者	小学5年生	小学6年生	中学2年生	高校生	小中保護者	一般成人	高齢者
増えた	33.6%	34.0%	52.5%	27.5%	27.2%	38.0%	37.9%	18.2%
変わらない	66.4%	52.0%	39.0%	68.6%	69.2%	60.2%	60.0%	74.3%
減った	0.0%	14.0%	8.5%	3.9%	3.6%	1.9%	2.1%	3.4%
未回答	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	4.1%



### 【現状】

- どの結果も大人よりも子どものほうが、より強く影響を受けていることがわかる。特に食事量や回数、生活リズム、共食回数、体重が比較的他の年代より高い傾向にある。
- 全ての世代で共通して高かった項目は、「体重の変化」及び「ストレスによる体やこころの不調」となっている。体重の変化は増えた数の方が多いはなっているが、減ったと回答したのも平均9.1%となっている。
- 体や心の不調が増えたと回答したものは、高齢者は18.2%となっており、その他の各世代については全て20%を超え、27.2%～52.5%となっている。

### 【課題】

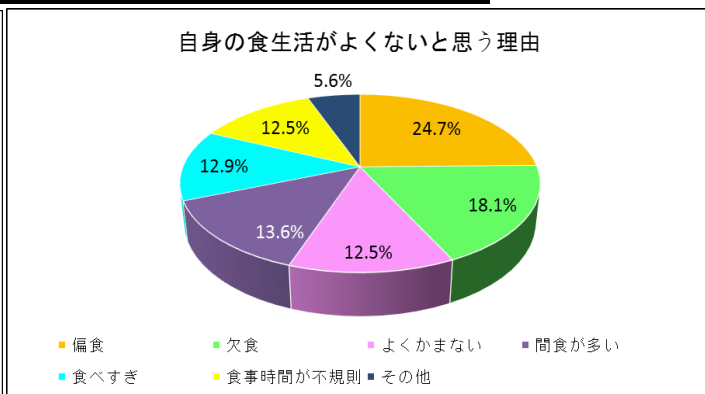
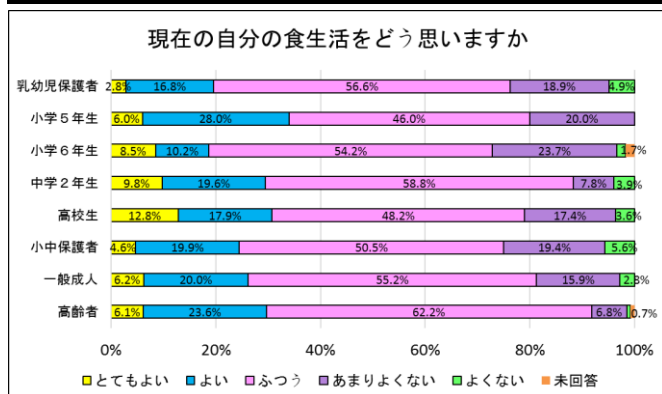
- 新型コロナウイルスの影響で新しい生活様式になり、生活リズムや生活形態等、変化があるなかで、体重の増加抑制やストレスによる体やこころの不調を解消することが課題となっている。

### 【まとめ】

- 新しい生活様式への変化や制約に伴い、ストレスによる心身の不調がみられやすくなった。心と身体はつながっているため、規則正しい生活リズムや栄養バランスに配慮した食生活について周知するとともに、室内でもできる運動などによるストレス解消及び、体重の増加抑制につなげられる普及啓発の工夫が必要である。

## 問9-① 現在の自分の食生活をどう思いますか（どれか一つに○）

	乳幼児保護者	小学5年生	小学6年生	中学2年生	高校生	小中保護者	一般成人	高齢者
とてもよい	2.8%	6.0%	8.5%	9.8%	12.8%	4.6%	6.2%	6.1%
よい	16.8%	28.0%	10.2%	19.6%	17.9%	19.9%	20.0%	23.6%
ふつう	56.6%	46.0%	54.2%	58.8%	48.2%	50.5%	55.2%	62.2%
あまりよくない	18.9%	20.0%	23.7%	7.8%	17.4%	19.4%	15.9%	6.8%
よくない	4.9%	0%	1.7%	3.9%	3.6%	5.6%	2.8%	0.7%
未回答	0%	0%	1.7%	0%	0%	0%	0%	0.7%
とてもよい+よい	19.6%	34.0%	18.6%	29.4%	30.7%	24.5%	26.2%	29.7%



## 問9-② 【①で「あまりよくない」「よくない」に回答した人のみ】 現在の自分の食生活をよくないと思う理由 (人・%)

	乳幼児保護者	小学5年生	小学6年生	中学2年生	高校生	小中保護者	一般成人	高齢者	合計
好き嫌いがある (偏食がある)	6 14.6%	14 56.0%	5 21.7%	1 10.0%	14 23.3%	17 23.0%	9 22.5%	5 35.7%	71 24.7%
食事を食べない時がある (欠食がある)	8 19.5%	1 4.0%	4 17.4%	1 10.0%	15 25.0%	12 16.2%	10 25.0%	1 7.1%	52 18.1%
よくかまないで食べている	4 9.8%	3 12.0%	5 21.7%	2 20.0%	6 10.0%	8 10.9%	6 15.0%	2 14.3%	36 12.5%
お菓子やジュース間食が多い (間食が多い)	10 24.4%	2 8.0%	3 13.0%	1 10.0%	6 10.0%	12 16.2%	4 10.0%	1 7.1%	39 13.6%
食べすぎてしまう	6 14.6%	3 12.0%	3 13.0%	0 0.0%	7 11.7%	12 16.2%	4 10.0%	2 14.3%	37 12.9%
食事時間が不規則	5 12.2%	1 4.0%	3 13.0%	4 40.0%	8 13.3%	10 7.4%	3 7.5%	2 14.3%	36 12.5%
その他	2 4.9%	1 4.0%	0 0.0%	1 10.0%	4 6.7%	3 4.1%	4 10.0%	1 7.1%	16 5.6%
合計	41	25	23	10	60	74	40	14	287

### 【現状】

- 最も回答の割合が高い項目は、「ふつう」、次いで「よい」、「あまりよくない」、「とてもよい」「よくない」の順となっている。
- 「あまりよくない」及び「よくない」と回答したものの理由として最も高い割合だったのが、「好き嫌いがある(偏食がある)」次いで、「食事を食べない時がある(欠食がある)」、「間食が多い」となっている。
- 「とてもよい」と「よい」を合わせた場合、最も割合が高いのは小学5年生、次いで、高校生となっている。
- 「あまりよくない」と「よくない」を合わせた場合、最も割合が高いのは小中保護者、次いで、乳幼児保護者となっている。

### 【課題】

- 自身の食生活をよくないと思う理由の上位として、偏食や欠食と回答する割合が多いことから、規則正しい食生活や食習慣を身に付けることが課題となっている。

### 【まとめ】

- 自身の食生活の良し悪しは、正しい食事の摂り方や望ましい食習慣を身につけることで判断できるようになるため、子どものころから正しい知識や様々な経験を増やして、一人ひとりが、よりよい食生活を実践できるよう、普及啓発を含めた取組が必要である。

## 問10 食に対する思いや気持ちなどを教えてください（自由回答）

### 小学5年生

No.	性別	自由記載コメント
1	男	食事をバランスよく食べたい。
2	男	もっと外出して、ごはんを食べたい。
3	男	辛いのは食べたくない。
4	男	もうちょっとよくする。
5	男	れいぞうこ・電子レンジが小学校にほしい。
6	男	好き嫌いをしないで食べる。
7	女	食べることは幸せです！食べものは大切です！
8	女	好きな物だけ食べたらだめ
9	女	ちゃんと3食毎日食べていると思う。
10	女	コロナウイルスが流行して、食べる回数が増えた。
11	女	たいじゅうがふえすぎ
12	女	ご飯の前はおかしを食べないようにがまんする
13	女	アレルギーが多いので、もっと食べてみたい。
14	女	やさいは食べすぎてもだいじょうぶか。
15	女	食べすぎは太るから気をつけたい
16	女	家庭科は少しがんばろうかな・・・
17	女	もうちょっとバランスを考えて食べたい
18	女	がんばってきれいな食べ物も食べる。

### 小学6年生

No.	性別	自由記載コメント
1	男	朝食を少しでも食べるようにする。
2	男	きそく正しい生活が続けることが大事
3	男	食材に感謝してなるべく残さず食べる
4	男	コロナ早くなくなれー
5	男	たんぱく質を多く摂っている
6	女	食育についてくわしく知りたいです！
7	女	バランスよく3食食べた方がいい
8	女	コロナのかんけいで食生活が少しかわったくらいです。
9	女	食べたらそのぶん体重が増える
10	女	おいしい物を食べたい
11	女	食品ロスを減らせるようにできるだけおかわりをしています。
12	女	バランスよく食べる
13	女	好き嫌いをしないで食べて感謝する。
14	女	できるだけよく噛んで食べる。
15	女	好き嫌いをしないで食べる
16	女	好ききらいが多い
17	女	食生活を気をつけたい
18	女	食べ物のせいげんをつくっていく
19	女	もう少し朝をしっかり食べたほうが良いと思いました
20	女	いっぱい食べて背をのばすことです。
21	女	1日3食しっかり食べることは大切だと思うけど、食べすぎないことが大事だと思う。
22	女	健康に良い食べ物をバランスよくたくさん食べたり、地産地消にも取り組んでいきたい。
23	女	毎日栄養バランスの整った食事を食べている
24	女	食生活は、体に関わることだから気を付けた方がよい

## 中学2年生

No.	性別	自由記載コメント
1	男	大切だと思う
2	男	必要
3	男	できるだけ、食べ物を無駄にしてほしくないと思う。
4	男	いっぱい食べて動く
5	男	これからもきちんと食べていきたいと思います
6	男	すぐに変えるのはむずかしいかもしれない。
7	男	朝は、眠くてご飯を食べないけど今日は、食べた。
8	男	私は基本的に焼肉屋に行けば皿に表面張力ギリギリまで焼肉のタレを入れるし、刺身を食えば醤油を二度三度入れ直します。また深夜にキムチとヤクルトを食べることが最近のマイブームです。このような腎臓のことを一切考えていない食生活なのであまりそのようなことについて考えは深くありません。このような者もいるということを知っておいてほしかったです
9	男	あまり気にせず出されたものを食べていたが少し気をつけるのも大切だと思う
10	男	バランスよく取る
11	男	休みのとき、お腹が空いてもめんどくさいから食べなかったり、野菜だけ食べる日だったり、肉だけした食べなかったりと、偏った感じがするから、しっかりと三食規則正しいご飯を食べていきたいと思う。
12	男	食べ物に感謝しています。
13	女	好き嫌いがあるが、出された物はすべて食べています。
14	女	食物があるから生きているのでとても感謝している
15	女	自分は栄養バランスを考えるのが苦手だから、もっと考えたほうがいいのかと思った。ちゃんと考えるのが大切だと思う。
16	女	コロナなどがきても食生活を乱さない。
17	女	好き嫌いをできるだけしない。
18	女	やさいといくのばらんすをよくたべていきたいと思います。 体調にいい食事を心がけていきたいと思います。
19	女	間食を減らせたらいいと思います。ねぎとほうれん草は嫌いです。
20	女	いままでとかわらずありのままにたべたい
21	女	食生活に関して考えていることは特にないが様々な料理に触れたい。
22	女	もう少し野菜をとって、間食の量を考えていきたい。朝食をしっかり食べたい。・

## 高校生

No.	性別	自由記載コメント
1	男	朝はしっかり食べる
2	男	体にいいものを食べたいです
3	男	安全第一
4	男	たくさん食べよう！！
5	男	ご飯を三食しっかり食べることは大事だと思う
6	男	できるだけかたよりの無い食事を、なによりもおいしく食べることが大切だと思っている
7	男	いきていく中で大切だと思う
8	男	バランスのとれた食事をしないと体調に影響があるのでしっかりとした食事をしようと思った。
9	男	好き嫌いをできるだけなくしたい。
10	男	色あざやかに野菜を入れる
11	男	カップメンなどおかしとかへらしていきたい
12	男	野菜は大事
13	男	もっとしっかり考えよー
14	女	食生活は大事
15	女	1日3食たくさん食べる
16	女	これからバランス良く食べたいと思った。
17	女	食品ロスをへらすように心がける
18	女	食べることの大切さをもっと知りたい。
19	女	バランス大事
20	女	3食決まった時間に食べる

## 高校生

No.	性別	自由記載コメント
21	女	バランスよく食べることを心がけようと思う
22	女	大事だと思う。
23	女	自分は不健康
24	女	家族やみんなと楽しくたべることが大切だと思う。
25	女	好き嫌いがある。お菓子やジュースなどの間食が多い。食べ過ぎる。
26	女	食べても太らないごはんがあれば食生活がよくなると思う
27	女	幸せに食べれば良いと思っている
28	女	みんなに安心安全な食材を食べてほしい。ガタタンがおいしかったので家で作って定期的に食べている。
29	女	好き嫌いがありすぎて食事にかたよがりがありすぎる
30	女	栄養バランス良く食べて行きたい
31	不明	けんこうにすごすためにいっぱい食べるようにする！
32	不明	野菜多く食べる
33	不明	部活をやめてから食べられなくなった
34	不明	食事と一緒に食べられるなら人と一緒に食べてより良い時間にしたい。
35	不明	食べ物に感謝して食べる
36	不明	食事のバランスをちゃんと考えて作る。
37	不明	味をこすぎなく、うすすぎないようにしている
38	不明	バランスよく食べる。
39	不明	おいしい
40	不明	食生活はとても大事！
41	不明	大切
42	不明	朝ごはんをたべたいけど食欲がない。
43	不明	1日一食っていいな

## 乳幼児保護者

No.	性別	年代	自由記載コメント
1	女	20代	なるべくバランスよく食べることは普段から意識しています。
2	女	20代	自分自身不規則でも子供にはきちんと朝・昼・夕、主食・主菜・副菜で肉と魚と偏らないように食べてもらってます。
3	女	20代	食べる時間、3食のバランスは気にかけています。
4	女	20代	野菜や肉・魚とバランスよく摂りたい思いはあるが、帰ってくる時間が遅くなると手軽に食べられる加工品に頼ってしまう。
5	女	20代	バランスよく食事を子供ができるようになるべく気をつけている。今の時代は手軽に栄養が取れるものもたくさんあるのでそれを使っていきながら子供に成長してもらいたい。
6	女	20代	食べればなんでもよし
7	不明	20代	好き嫌いをしないでたくさん食べて元気に育ててほしいです。
8	男	30代	私は農業をしています。それで米を食べる習慣が減ってると思います。もっと、芦別市内から米や地場産の物を消費して、さらに芦別のすべての物に対して付加価値を付けていただきたい。小さい所から変えてほしいと思います。
9	女	30代	食育が良いということは分かるが出来ていないのが現状。地産地消は、もっとアピールしたほうがいい。スーパーなどで積極的に販売しないといけないと思う。
10	女	30代	家庭菜園で作ったもの、釣った魚を食べてみるなど自分で目で見て感じて食べる体験を子どもにさせてあげたいと思いながらすごしています
11	女	30代	バランスというより食事の時間が楽しくをこころがけています。
12	女	30代	家族でまたはみんな食べてるとよりおいしく感じます。
13	女	30代	私自身は朝「青汁」ですませています。子供達には、頭がはたらくようにパンかご飯が毎日聞いて作っています。夕食はなるべく、野菜、お肉、魚とバランスを考えていますが、それが良いのかわかりません。
14	女	30代	野菜をしっかり取り入れた食事をしたい。

## 乳幼児保護者

No.	性別	年代	自由記載コメント
15	女	30代	毎日、子ども達と話しをしながら夕食を食べたり、その中でこのやさいは〜とか、この食べている物はここにいいとか、みんなでそーいう話しをしながら、食生活だったり食を見直したり、みんなで考えられたらなーあと思います。休日の夕食は家族そろって食べています。
16	女	30代	料理が苦手です。しっかりとバランスの良い食事が出ていないと思うのでもう少し勉強しないとイケないなと思っています。
17	女	30代	なるべく一緒に食べたいと思うものの、朝は時間がなく、子たちを先に食べさせてから、1人で食べる人が多い。食に対する子たちの感心をもう少しもたせたい。
18	女	30代	もう少し野菜が安く手に入るとうれしい。バランス良くがむずかしいので、なんとかしたい。
19	女	30代	なるべくバランス良くとは思いますが、難しいのが現状です。旬の物はたべるようにしています。
20	女	30代	食育などが良いことは分かるが、出来ていないのが現状
21	女	30代	子供にはバランスのよい食事与健康でいて欲しい
22	女	30代	どのように食材がとれて、どのように調理して食卓に出ているのかを知るために、テレビからの情報やネットの活用 また農作業体験や家庭菜園をして育てたり収穫する楽しさを知ってもらっている。時間に余裕のある時には、一緒に調理したりしている
23	女	30代	毎食キッチンとバランスの良い食事を準備してあげるのは難しいので、給食は本当にありがたいです。
24	女	30代	子どもが体調を崩さないよう、食事には十分気をつけています。私自身も食の知識を高めたく、日々勉強です。
25	女	30代	時間があればもっと食材を選んで子供達にいろいろな味をしてみたいです。
26	女	30代	日々過ごしていると、毎日バランス良い食事を作って、子供達に美味しく食べさせる事が、どれだけ難しいことかと思知らされます。 子供達は好き嫌いが多く、家庭での食事では、バランスが取れていません。が、なせが給食は残さず食べるらしく、給食のありがたみを感じます。これからも完璧は求めすぎず、少しの量でもなるべく毎日野菜料理を取り入れること、みんなで楽しく食事をする事を意識していきたいです。
27	女	30代	小さいうちは多少食べムラや好き嫌いがあってもあまり気にしないようにしている。ご飯を座って食べればそれでいいと思う
28	女	30代	子供が野菜があまり好きではないので、一緒に調理するようにしている。今も、バランスは考えているつもりだが、もっとバリエーションを増やしてあげたい。
29	女	30代	楽しく美味しくバランスよく。なるべく道産食材を買う。肉、魚、野菜など。
30	女	30代	家族がおいしく楽しく食事を出来る様に心掛けている
31	女	30代	バランスの良い食事をとっていても 仕事から帰宅してからの調理は簡単にとてを抜いてしまいがちです。 近頃は食材の値段も高く安く簡単でとなると偏りがちで悩みます。
32	女	30代	自分はよくお腹を壊すので 食べる物はよく考えてから食べるよう気をつけている

## 乳幼児保護者

No.	性別	年代	自由記載コメント
33	女	30代	子供の良好な発育を願い、献立や食材のバランスに気をつけている。なるべく作った物を食べてくれるように子供の好きなものを中心に少しずつ幅を広げていっているところ。肉、魚の頻度のバランスや季節の食材も意識している。子供自身にも食べることで健康に繋がるということ意識づけ、食事の際のマナーにも触れているがまだ難しいところもあるので気長に根気強く進めたい。朝食がパンに偏りがちだったり品数が少なく改めたい。
34	女	30代	3歳の子どもがいます。なかなか家庭では地産地消やバランスの良い食事を毎日提供することは難しいので、幼稚園等で野菜を育てて食べる体験や、旬の野菜を取り入れた給食の提供に非常に助かっています。幼稚園に限らず地域でも子どもたちに伝える食育の機会が広がると有難いです。
35	女	30代	味噌汁は毎日作る 芦別産の米やじゃがいもはよく食べている
36	女	30代	子供が好き嫌いをなくして何でも食べられるようになってくれたら嬉しいです。
37	女	30代	バランスの良い食事を摂ることは大切ですが、献立を考えたり、素材の種類が豊富な料理を作ることは時には負担になることもあるので、気持ちの面での余裕を持てるように、ときどき外食やお惣菜に頼ったりするなど、身体の健康ばかりではなく心の健康のバランスも考えながら、家族みんなで美味しく食事を摂ることが大切だと思っています。
38	女	30代	好きなものばかり食べないで苦手なものにも挑戦する
39	男	40代	肉食をなるべく減らし、魚を食べたいと思って。
40	女	40代	野菜は畑で育ち、大きくなったら収穫。生野菜でサラダや料理をして美味しくいただく。家庭菜園で子供と一緒に収穫など体験しながら楽しく学んでいると思う
41	女	40代	野菜をたくさん取りたいが、コロナ禍で買い物回数を極力減らし新鮮な野菜を購入するのが難しくなった。また、値段の高騰も家計を圧迫するため、工夫ややりくりが大切になりました。
42	女	40代	子供たちも好ききらいをしないで良く食事をする事に、気を付けて変らず、食事をする。
43	女	40代	子どもの事を一番に考え自分の年齢にも相応しい食事を心がけています。
44	女	40代	第一次産業を発展させて輸入に頼らないという日本の食生活を見直すべきと思います
45	女	40代	多少家計に負担がかかっても新鮮で旬な食材を使って、毎日美味しくごはんを食べたいです。それが結局健康に繋がり、医療費の抑制なると思うからです。
46	女	40代	なるべく薄味で、その季節の物を食べるように意識しています。野菜を多めにとるよう心がけています。



### 小学3年生保護者

No.	性別	年代	自由記載コメント
1	女	30代	バランスの良い食事を作りたいが、平日は仕事の為どうしても簡単なものに偏りがち。
2	女	30代	子どもと一緒にキッチンに立つことで作る楽しさ、達成感、工程や工夫など食育に少しでもつながるのではないかと考えています。
3	女	30代	栄養バランスを考えて色々なメニューを作って家族にも食べてもらいたいが、仕事の量が多く、体力が追いついていない。
4	女	30代	子ども達には、苦手な食べ物でも必ず一口は食べてみるように言っています。野菜などで苦手な物は、その食材にもよりますが細かく切ってハンバーグに入れたり、好きな物と一緒に調理したりして、なるべくいろいろな食材を食べさせるようにしています。 子ども達には元気に、健康に成長してほしいので、毎日、毎食は難しいですが、なるべく栄養バランスのとれた食事を出すように心掛けています。
5	男	40代	肉食をなるべく減らし、魚を食べたいと思って。
6	女	40代	子供たちも好ききらいをしないで、良く食事をする事に気を付けて変らず食事をする
7	女	40代	普段から子供と、量をたくさん食べてお腹がいっぱいになっても偏っていたら体が喜ばないと話をしたり、このおかずは体にどんな働きがあるか説明したり、少しでも口にして食べることに、食べるものの大切さを理解して貰えるようにしています。
8	女	40代	食は生きていくために絶対に必要なこと。食を大切にすることは、命を大切にすること。親子共々、日々の食事を大切に、健康な体を作っていきたい。そして、命を大切にしていきたい。
9	女	40代	普段から地元で採れた野菜、米を買うようにしている。上の子が成長期のため、朝食をただ摂るだけではお腹がすくと言うので、品数を増やしたり、よりバランスを考えて朝食を用意するようになった。
10	女	40代	食べ物は別の形で生きていた命だと思えます。作ってくれた人に感謝して、いただいた命を残さず食べる。これが、一番大事な事だと思っています。
11	女	40代	畑で作物を育てたり収穫して、それを食べる。旬の物を産直で購入したり、収穫体験したり…ただ栄養のバランス良く食べる。だけでなく、どんな風に育て、どんな実がなるか。葉っぱはどんな形をしているか。実際に実っている状態を見せてあげたり、収穫する機会を持つ事によって食に対する子どもたちの関心も変わって来ると思っているため祖父母の家の家庭菜園の収穫とかフルーツ狩りには積極的に連れて行っています。
12	女	40代	「1日30品目」と母から言われ育ちました。結婚して食事の準備をするようになってからもその事を気にしています。いつもバランスの取れた食事を用意しようとすると悩みます。そんな時は豚汁やけんちん汁など具たくさん汁物をよく作ります。あと鍋料理も手軽で週一回は作ります。 食育は学校の「きらきら」の授業が大きな影響があると思います。特に稲作はなかなかできない経験なので素晴らしいと思いました。
13	女	40代	フルタイムで働きながらの毎日毎食バランス良くは難しい。わかっているけど出来ないストレスになる。給食の献立のように夕食の献立も考えてくれたらとても助かります。
14	女	40代	子供達には色々な食材をおいしく食べてもらいたいという思いで調理しています。また、食品ロスがないように食べ物のありがたさを伝えることが大切だと考えています。
15	女	40代	野菜をたくさん取りたいが、コロナ禍で買い物回数を極力減らし新鮮な野菜を購入するのが難しくなった。また、値段の高騰も家計を圧迫するため、工夫ややりくりが大切になりました。
16	女	50代	悪いとわかっているけどおかし等の間食をし、よくかんで食べない

## 小学5年生保護者

No.	性別	年代	自由記載コメント
1	女	30代	食を通して健康と食べる楽しさを家族に感じて欲しいと考えています
2	女	30代	バランス良く
3	女	30代	子供達には、頭によい魚、筋肉がつくようにタンパク質、などなるべくバランスよくと心がけています。 忙しい時は体調に合わせた物、子供達の好みなど楽しく食べられるよう、こんだてを考えているつもりです。
4	女	30代	子どもと一緒にキッチンに立つことで作る楽しさ、達成感、工程や工夫など食育に少しでもつながるのではないかと考えています。
5	男	40代	おいしく楽しく。
6	女	40代	なるべく薄味で、その季節の物を食べるように意識しています。野菜を多めにとるよう心がけています。
7	女	40代	子どもの友人の家が農家で、米や野菜、果物、たまご等を購入してできる限り旬なものを食卓に出す努力はしています。 私自身は芦別以外の町で生まれ育っているので、芦別は地元で取れるものがたくさんあり、恵まれた環境で子育てできているな。と思っています。
8	女	40代	なるべく出来合いのものを購入して食べることは避け、時短でき、簡単でも調理して家族と食べるように心がけています。食事を通じて家族の繋がりも感じていられるような気がします。
9	女	40代	バランス良くできるだけ食べて、楽しく食事をしたいと思っています。 見た目にも、忙しくない時はこだわってます。 子供達にとって食事時間が嬉しく楽しい時間になるように気をつけてます。
10	女	40代	毎日規則正しい食事とバランスの良い食事は大切だと思う。
11	女	40代	畑で作物を育てたり収穫して、それを食べる。旬の物を産直で購入したり、収穫体験したり…ただ栄養のバランス良く食べる。だけでなく、どんな風に育て、どんな実がなるか。葉っぱはどんな形をしてるか。実際に実っている状態を見せてあげたり、収穫する機会を持つ事によって食に対する子どもたちの関心も変わって来ると思っているため祖父母の家の家庭菜園の収穫とかフルーツ狩りには積極的に連れて行っています。
12	女	40代	自分の育った家庭での食生活が、今のベースになっているように感じます。 子供達が大人になって独立したり、家庭を持った時、自分自身で健康的な食生活を送れるようになって欲しいとの思いから、家庭での食事に気がつかっています。おいしく健康的なメニューを楽しくいただく食卓を目指しています。
13	女	40代	地場産品や特産品は時々買っていますし、これからも購入したいと思っています。現在40代ですが、これといった持病もなく入院経験もありませんので、食生活の改善が特には必要ない状況ではありますが、これからも今までと同様に家族全員での食事と毎日の野菜摂取を心がけたいと思います。
14	不明	40代	家族が残した物を食べる事が多くなかなかバランス良く食べれない。・家族に合わせたメニューになってしまうので、自分の好きな食事（魚など）は作って食べれない事が多い。

## 小学6年生保護者

No.	性別	年代	自由記載コメント
1	男	30代	食べたい物、好きなものを食べた方が幸せだと思う。嫌いな物を無理して食べるのはストレスになると思います。ただ好きな物（脂っこい）をバカみたいに食べすぎるのは良くないかもしれないと思う。
2	女	30代	食事の時間が嫌な時間にならないようにだけは気を付けている
3	女	30代	タンパク質をなるべく量を多くとり野菜やミネラルも一緒にとり、脂質や炭水化物は少量にし、毎日の食生活をしています。すると、子供の体つきは細くガッチリした子に育っています。
4	女	30代	毎日家庭で食育は、困難だと思いますが給食等がありとても助かります。
5	女	30代	高タンパク低カロリー
6	女	40代	子供たちも好ききらいをしないで良く食事をする事に気を付けて変らず食事をする
7	女	40代	食は生きていくために絶対に必要なこと。食を大切にすることとは、命を大切にすること。親子共々、日々の食事を大切にして、健康な体を作っていきたい。そして、命を大切にしていきたい。
8	女	40代	親はバランス良く取れていると思うが、子供は好きな物や食べ慣れた物に偏っている。子供に色々な食材を食べてもらいたい、どうしたらトライしてくれるか悩む。
9	女	40代	本当はもっと手を掛けて 食事を作りたいが、仕事も忙しく、自分の思うようにはなかなかならない。
10	女	40代	多少家計に負担がかかっても新鮮で旬な食材を使って、毎日美味しくごはんを食べたいです。それが結局健康に繋がり、医療費の抑制なると思うからです。
11	女	40代	道の駅の野菜を度々利用し、新鮮で安価なのが気に入ってます。特産品はソラチのタレ以外は魅力がありません。食べ盛りの男兄弟や主人に合わせ、肉食が増えて胃もたれや体重増加があります。また、コロナの影響で外出や運動機会も減り悪循環です。学校の給食が(甘すぎて気持ち悪い)と残す日が多いようで、せっかく地産地消を心がけても、台無しになってませんか？ 献立や調理方法の工夫で、肥満抑止と残食なしを工夫して下さい。
12	女	40代	なるべく家族みんなで食べることに、遅い時間にならないこと。忙しくても、少しでも野菜を入れようとメニューは考えている。
13	女	40代	夜勤があるためできないこともあるが、食事はできるだけみんな揃って食べる。できるだけ手作りで。
14	女	40代	子供達には色々な食材をおいしく食べてもらいたいという思いで調理しています。また、食品ロスがないように食べ物のありがたさを伝えることが大切だと考えています。

## 中学2年生保護者

No.	性別	年代	自由記載コメント
1	女	30代	毎日、子ども達と話しをしながら夕食を食べたり、その中でこのやさいは〜とか、この食べている物はここにいいだとか、みんなでそーいう話しをしながら、食生活だったり食を見直したり、みんなで考えられたらなーあと思います。休日の夕食は家族そろって食べています。
2	女	40代	バランス良くできるだけ食べて、楽しく食事をしたいと思ってます。見た目にも、忙しくない時はこだわってます。子供達にとって食事時間が嬉しく楽しい時間になるように気を付けてます。
3	女	40代	毎日規則正しい食事とバランスの良い食事は大切だと思う。
4	女	40代	普段から地元で採れた野菜、米を買うようにしている。上の子が成長期のため、朝食をただ摂るだけではお腹がすくと言うので、品数を増やしたり、よりバランスを考えて朝食を用意するようになった。
5	女	40代	果物も添えたいが、高くてなかなか出来ていない。

## 中学2年生保護者

No.	性別	年代	自由記載コメント
6	女	40代	自分の育った家庭での食生活が、今のベースになっているように感じます。子供達が大人になって独立したり、家庭を持った時、自分自身で健康的な食生活を送れるようになって欲しいとの思いから、家庭での食事に気をつけています。おいしく健康的なメニューを楽しくいただく食卓を目指しています。
7	女	40代	加工品などの食品添加物や、残留農薬など自然じゃ無いものを子供達になるべくとらせたくありません。
8	女	50代	本来なら家族そろって食事をしたいと思いますが仕事や子供の塾等の都合で食事時間がバラバラになりがちなのはあまり良くないと思っています 地産地消の考えは大賛成です。食品ロスもないようにしたいです。食品添加物の少ない物を食べさせたいです。

## 一般成人（20代）

No.	性別	年代	自由記載コメント
1	女	20代	コロナ禍で外食の機会が減り、料理は作ることが増えた。しかし色々な野菜を食べようと思っても売り物の野菜は一人暮らしには量が多いので、悪くなる前に使い切ろうと一度に全て使うと鍋から溢れてしまうのが悩み。食生活のことを考えると少しずつ色々な食材を入れたほうがいいのだが、仕方なく野菜の種類を減らして料理している。野菜は冷凍すると食感が変わってしまうものもあるので冷凍で長期保存もしていない。
2	女	20代	食育を考え健康になりたいと思うが体と心どちらも健康になるには難しい。
3	女	20代	無理せず食べれる時に食べればOK
4	女	20代	その時その時の忙しさや体調によって栄養バランスが偏ってしまい、食生活を意識しつつも実践することが難しいと思う。
5	女	20代	”食”はどんな人にとっても大切で、楽しく幸せな『生活の一部』だと思うので、自然豊かで特産品も多くある芦別市の良さを生かした食育が、子どもからお年寄りまで、どの年代にも進んでいくといいなと思います。

## 一般成人（30代）

No.	性別	年代	自由記載コメント
1	男	30代	ごく当たり前の普通の生活の大切さをコロナ禍になりとても強く感じました。
2	男	30代	腹八分目とわかっててもたべすぎます。芦別の米はほんとうまいからもっと有名になってほしい。
3	女	30代	食は生きていくために大切なこと。ないがしろにしないで、自分のため、家族のため、地域のために食育が広がってほしいと思います。 まずは、生活リズムの乱れは全てに影響しますので、望ましい生活リズムを身に付けられる人が増えるといいなと思います。
4	女	30代	理想的な食生活について知ることは大切だと思います。 どんな食生活を送るかは個人の自由ですが、その選択肢はなるべく多い方がよいと思います。
5	女	30代	子育て中は自分の事は後回しになります。食生活を気にしてる余裕ないです。
6	女	30代	食べ物の裏側にいる制作者さんや、労力を知っているからこそその行動を、実践を、していけるようにこれからも、がんばります

## 一般成人（40代）

No.	性別	年代	自由記載コメント
1	男	40代	手作りの料理を毎日食べられればいいが、時間の都合上難しいのが現状。どうかかしたいものだが、難しいところですね。
2	男	40代	食育よりも給食などのアレルギー対応の方が気になる。また、世間一般のアレルギーへの意識の低さが目立つため向上させたい。
3	男	40代	食への意識が高まって芦別全体で健康が保持できたら良いと思います。食は健康の入り口です。
4	男	40代	芦別で何が作られているのか、ほとんどの市民は分かっていないので、分かってもらえる工夫が欲しい。
5	男	40代	芸能人が自分自身の健康法として、朝ご飯を抜きにする、食事の回数は2回、白米は食べない、糖質は取らないなどと言っているのを耳にしますが、このような情報に影響され実践してしまう人も少なくないと思います。食事の採り方として何が正しいのか今一わかりません。子どもであれば成長、大人であれば健康や美容に良いとされる食事の採り方に興味があると思いますので、こういった観点からの取組も良いと思います。
6	女	40代	地産地消をもっと実践したいと考えている。野菜などは芦別産が手に入れば食べるようにしている。
7	女	40代	芦別産の新鮮野菜は本当に美味しいので、もっと皆さんに知ってもらいたいです
8	女	40代	子ども達の食事は、手間暇かけて作っていると思います。今日の晩御飯なに？と聞かれることをうれしく思い、子ども達も楽しみにしてくれていると感じています。 その反面、給食や外食と家庭の食事を比べてあまり食べないなどの問題もあります。食育の難しさを日々実感しています。
9	女	40代	食育や食生活について、もっと考えるべきだとは思っているものの、仕事や子育て等やらなくてはならない事を優先させるため、コンビニやスーパー等の惣菜や冷凍食品に頼ってしまうことが多い。 地産地消については、なるべく市内で購入できる米や野菜等多少高価格でも購入するようにしている。 今後、余裕が出来れば、栄養バランスを考慮した食生活がおくれるようにしたいと思う。
10	女	40代	基本的に野菜が好きなのでよく食べている。旬のものや、地元のものも食べています。育ててくれている方に感謝です
11	女	40代	母親が糖尿病の食事療法のために、毎日同じ時間に起床し3食きちんと食べるようになり3日程で頑固な便秘症が、薬を使わず毎日お通じがある様になりました。血圧、血糖値も安定している様子です。配食サービスも利用し、これからも続けて行こうと思います。
12	女	40代	季節の食べ物をなるべく旬に食べるようにしている。

## 一般成人（50代）

No.	性別	年代	自由記載コメント
1	男	50代	美味しいものを適量食べること
2	女	50代	あまり食べないで身体を動かさないようり断然良く食べて良く動くほうが良いと思う。運動不足におちいらないことが大切。
3	女	50代	自分や家族の好き嫌いを考えると、メニューが偏りがちなのであまりよくない。しかし、残されると悲しいのでなかなか苦手克服のメニューに挑戦できない。仕事から帰っての夕食づくりは毎日本当にしんどく、世のお母さんたちは偉いと思う。
4	女	50代	食材の無駄をしない。外食して美味しいものは家庭でもやってみる。
5	女	50代	なるべくバランスよく、野菜をとり、かたよらないようにを考えてます。
6	女	50代	子供を手作りでバランスの良い食事で育てることを心がけてきました。子供たちも同じようにバランスを考え作ることで、体調良く生活できることを自然と学んでいるように思います。
7	男	50代	地産地消＝身土不二

## 一般成人（50代）

No.	性別	年代	自由記載コメント
8	女	50代	食べる事は、生活の基本で一生続くことです。幼少期の食に関する思い出や、食生活の習慣、嗜好は長くその人に関わり続け、体の健康はもちろん、精神の健全さを保つためにもとても重要だと思います。家庭や学校や地域の中で、食べ物を育てる、収穫する、調理する、楽しく食べる、健康的な食生活について学ぶといった機会があれば理想的です。
9	女	50代	毎日お肉を食べたいのは山々ですが、お魚と交互に食べるよう心がけている。
10	女	50代	食べすぎないようにはこころがけてはいます。
11	女	50代	子ども達が小さい頃から野菜を多めに摂取するように心がけていたせいか、子ども達が一人暮らしをするようになって野菜を好んで摂っているようです。
12	女	50代	バランスよく食べたいけど。つい食べ過ぎるので気を付ける。夕方の仕事が多いため時間がバラバラ
13	女	50代	国産の食材を食べるようにしている
14	女	50代	小中学生などには「地産地消」と授業などではあるが、大人には特産品や郷土料理など積極的に伝えられていないようで残念です。料理教室などで市民にも教えたり伝えられるように調理師、野菜ソムリエなどと一緒に作るイベントを開催してほしいです。富良野や近隣の町では、色々開催されているので羨ましいです。
15	男	50代	季節の変化に応じて、バランスの良い食事を妻と一緒に楽しく食べています。しかし、もし一人になったらその食生活を続ける自身は全くございません。

## 高齢者（60代）

No.	性別	世帯構成	自由記載コメント
1	女	夫婦のみ	年齢がすすむにつれてやる気がなくなり自分で作ることがへっていくのをどうしたらよいのか？
2	女	夫婦のみ	食生活が体をつくる。精神もつくると思っている。
3	女	夫婦のみ	だんだん作るのが、めんどろになってきている。スーパーの出来た物を買ってくるのが、多くなってきている
4	女	夫婦のみ	気持ち的に毎日焦って生活している感じです
5	女	その他	成長期の孫と生活しているので食品のバランスに気をつけています
6	女	不明	もったいない・
7	女	不明	できるだけ色々な食品を食べるようにしている。また、食品ロスが出ないように、作りすぎ買いすぎに注意している。
8	女	不明	家庭菜園をしていて、とれる野菜を食べる様にしていますが、同じ献立が多くもう少し時間をかけてレパートリーを増やしたいと思えます
9	女	不明	自分で野菜を作り、食事を手作りするのが目標。地元の食材を大切にしたい。
10	女	不明	いろいろな物をまんべんなくいただく、これこそが身体にいいと思ってます
11	女	不明	四季の変化を味わいながら、自分の体調（胃腸の消化能力）を十分考え、その時その時にあった食べ物を体に取り入れていきたいものです。
12	女	不明	中学生や高校生に授業で話して、料理実習も沢山教えてあげて欲しい。外部から入れて教えて欲しい。
13	女	不明	食が体の全てを満たしてくれる！健康だと何でも出来る。まごわやさしい 素晴らしい言葉
14	女	不明	健康で過ごせる様、魚 肉 野菜をバランス良く摂り塩分を出来るだけ控えています。早食いなので今後はゆっくり食べられる様気を付けます。
15	女	不明	野菜を多く食べるようにしたい。うす味を心がけている。
16	男	不明	非常に大切なこと。これからも食生活に気をつけて生活したい。

## 高齢者（70代）

No.	性別	家族構成	自由記載コメント
1	男	一人暮らし	飲食はやや少なめに取ることを心がけている
2	女	一人暮らし	出来るだけ野菜を多目にしてる
3	女	一人暮らし	一人生活の毎日の食事が、色々種類をかうとどうしても余ってしまうので外食、コンビニ又は冷凍食品もときどき利用してます。
4	女	一人暮らし	食べすぎない様に、間食少なくて気にしている
5	女	一人暮らし	魚や野菜を中心に食べるように心がけています。食事の時間を変わらぬように、時間になったら食べます。
6	女	一人暮らし	野菜を多くとるように心がけている
7	男	夫婦のみ	しょっぱいもの食べすぎないように気をつけている
8	男	夫婦のみ	食べすぎないように
9	男	夫婦のみ	体重が増えるのがこまる
10	男	夫婦のみ	野菜は3食必ず食べるようにしているのと食べる順番も野菜→肉・魚→ごはんにするように心がけています。
11	女	夫婦のみ	出来るだけ手作りをしてます！バランス良く。
12	女	夫婦のみ	全ての食品をおいしいと思って食したい
13	女	夫婦のみ	食は命をつなぐもの、高齢と共に献立、バランスを考えてつくってます。
14	女	夫婦のみ	食生活は家で育てた物を良く食べて、お魚、お肉をバランス良く食生活に使っています
15	女	夫婦のみ	なるべく色々な種類の物を食べる バランスが大事だと思います
16	女	夫婦のみ	1食10種類食べる
17	女	夫婦のみ	お肉などはなるべく脂の少ない物を食べたり、野菜は火を通して量を多く食べる様にしています
18	女	夫婦のみ	肉・野菜同じ様に3食きちんと食べる。
19	女	夫婦のみ	出来ればいろいろ食事を作らなくてと思ってますが
20	女	夫婦のみ	食事はいろいろ種類食べることと塩分や油こい物は食べないよう気を付けてます
21	女	夫婦のみ	1日に必ず「まごにやさしい」を頭に入れて作る様に心かけるようにしています。
22	女	夫婦のみ	好ききらいのない食をと心がけています。
23	女	夫婦のみ	バランスの良い食生活を心がけてます。
24	女	夫婦のみ	3食は必ず食べる 間食はあまりしない 果実好き
25	女	夫婦のみ	芦別に住み知人から届く山菜の美味しさに有難く思う日々です。買う立場から思うと安いのは有難いのですが米価の下がった事に農業者の意欲が下がる事が心配されます。日本人が米をおいしく食べる事を調理面から支援できないでしょうか？
26	女	夫婦のみ	食事のバランスを教えてほしいと思ってます好きなものばかり食べてる
27	女	夫婦のみ	栄養のバランスを考えとくにタンパク質とカルシウムを多くとるようにしている
28	女	その他	かたよらないで食べる すっぱいものをたべる 減塩に気をつけている
29	女	その他	自分で作っている野菜はよく食べるようにしている キャベツ、白菜、人参、大根、ブロッコリー
30	女	その他	ボケ防止のため毎日考えて作ってる
31	女	その他	バランスを考えて食べています
32	女	不明	野菜が少ないと思ったら家庭でつくった野菜をつかって料理をプラスしている。
33	女	不明	食材を沢山（種類）を購入しなければならないので同じ物を何日も食べるのがたいへん！
34	不明	不明	朝は食べないが夜食の後おやつなど1日3回の食です

## 高齢者（80代以上）

No.	性別	家族構成	自由記載コメント
1	男	一人暮らし	1年でも長生きしたいのでバランスのよい食事に心がけています
2	女	一人暮らし	好き嫌いしない 家庭菜園のものを食べる
3	女	一人暮らし	体調の良い時はあまり考えないが普通の体調の時は考えるようにして食している。
4	女	一人暮らし	年齢的に消化の良い食事を心がけています。たんぱく質もほどほどに取ろうと思っています。
5	女	一人暮らし	もっと芦別の食品PRして下さい ゆり根とかガタタン
6	女	一人暮らし	一人なので冷凍できる野菜やお肉、魚類も小分けにしてなるべくロスの出ない様に気をつけている。レトルト類も活用している
7	女	一人暮らし	食べることができれば、食品の品数をもっとふやせばよいと思う。
8	男	夫婦のみ	ジュースをのまないようにしている。体調管理に気をつけている
9	女	夫婦のみ	生きている限り自分自身の事は元気でいたいので食事のバランスに気をつけています
10	女	夫婦のみ	豆腐系たんぱく質と野菜をたくさん食べるようにしたいと思いますが家族の味覚や好きなものに合わせないといけないのでむずかしいときもある。
11	男	その他	時間通り3食を食べている
12	女	その他	食べる事で病気になる事がわかります。
13	男	その他	色々な食材を食べ栄養バランスを考える
14	女	その他	考えて食べているが100%実施できていないかも？
15	女	その他	私共では息子の嫁のバランスの良い手作り料理に有難く感謝して食べております。家庭内の仕事を分け合っております。
16	女	その他	好ききらいをなくしてなんでも食べられたら良いと思いますが私個人としては牛や馬は私達人間のためによく働いてくれた動物ですので食べたくないです。豚肉やとり肉は食べるようにしています
17	男	不明	好きな物は自分で作って食べるが量が多くなると3日とか同じ物を食べることになるので考えものである