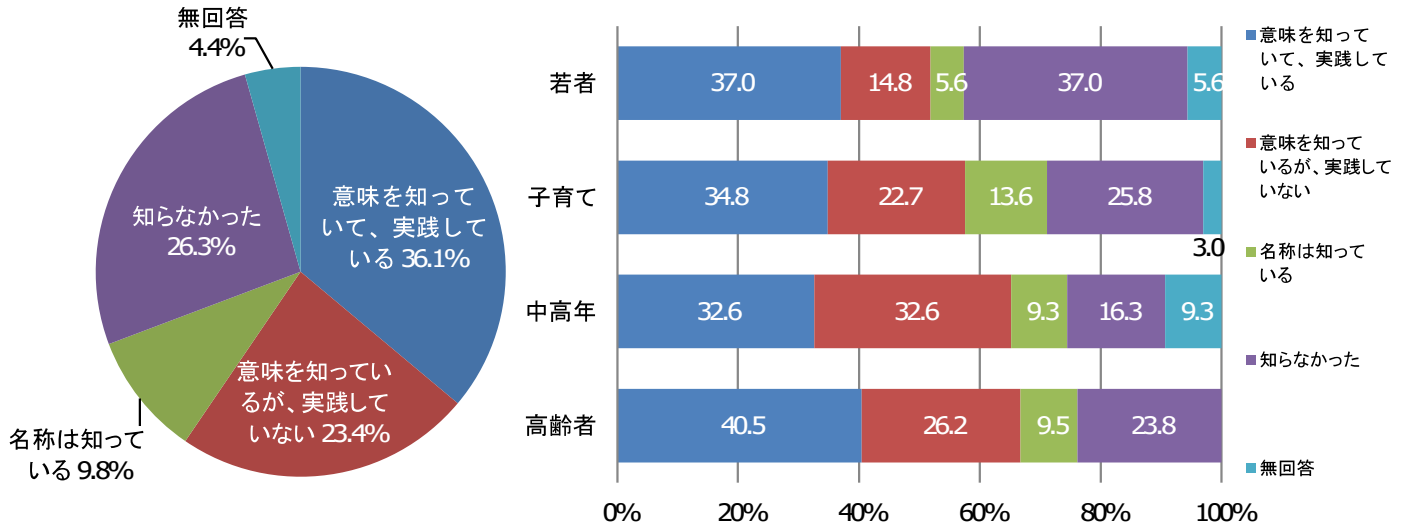


<食の健康づくりについて>

■問1 「ベジファースト※」の認知度 (N=205)

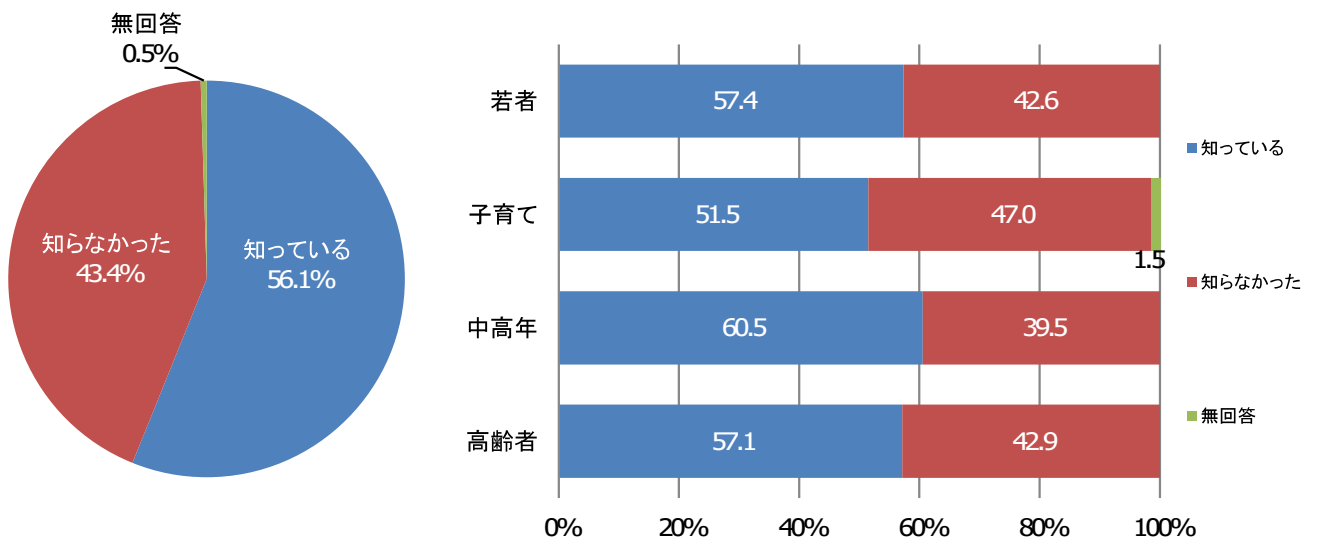
※ ベジファースト:野菜、キノコ、海藻類から食べ始める食べ方のこと。食物繊維の働きにより、食後の急激な血糖値の上昇を抑えることが期待できる。



- 「ベジファースト」の認知度については、「意味を知っていて、実践している」が約4割と最も多い回答となっています。
- 世代別にみても、全ての世代で「意味を知っていて、実践している」が最も多い回答となっています(若者では「知らなかった」、中高年では「意味を知っているが、実践していない」も同率)。

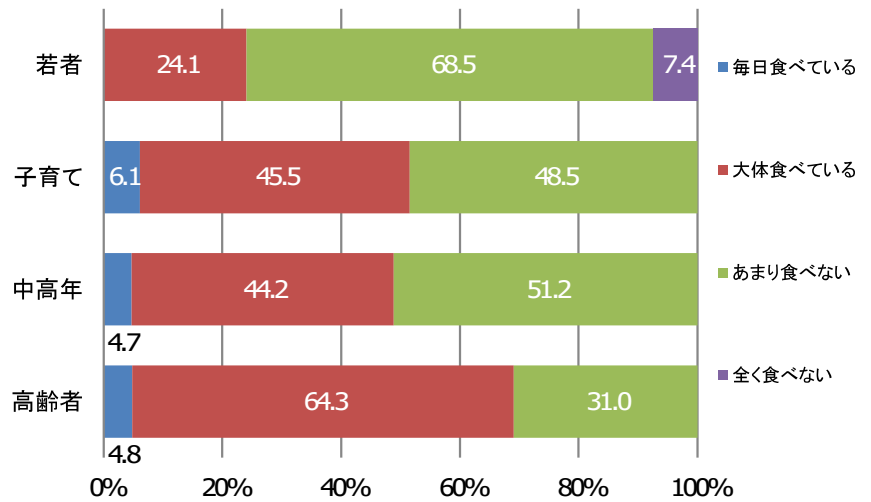
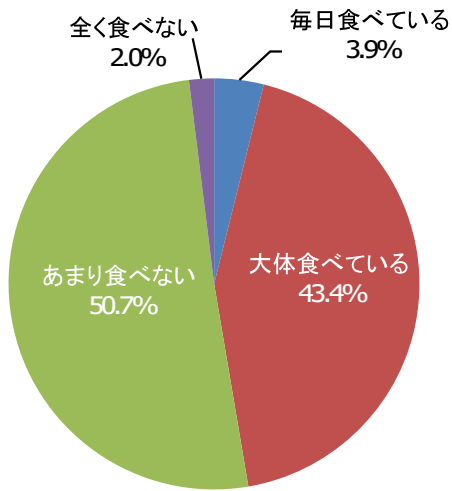
■問2 1日に必要な野菜の量(350g以上※)の認知度 (N=205)

※ 生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値



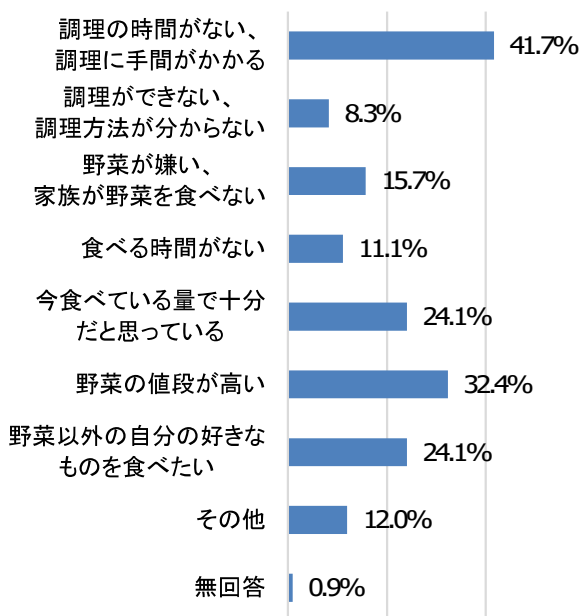
- 1日に必要な野菜の量(350g以上)の認知度については、「知っている」が約6割となっています。
- 世代別にみると、若者・中高年・高齢者の約6割、子育ての約5割が「知っている」と回答しています。

■問3 1日に必要な野菜350g以上を摂取しているかどうか (N=205)



- 1日に必要な野菜350g以上を摂取しているかどうかについては、『食べていない』(「あまり食べない」と「全く食べない」の合計)が約5割となっています。
- 世代別にみると、若者の約7割、子育て・中高年の約5割、高齢者の約3割が『食べていない』と回答しています。

■問4 1日に必要な野菜の量を摂取しない理由 (N=108 複数回答)
(問3で「3 あまり食べない」「4 全く食べない」と回答した方)



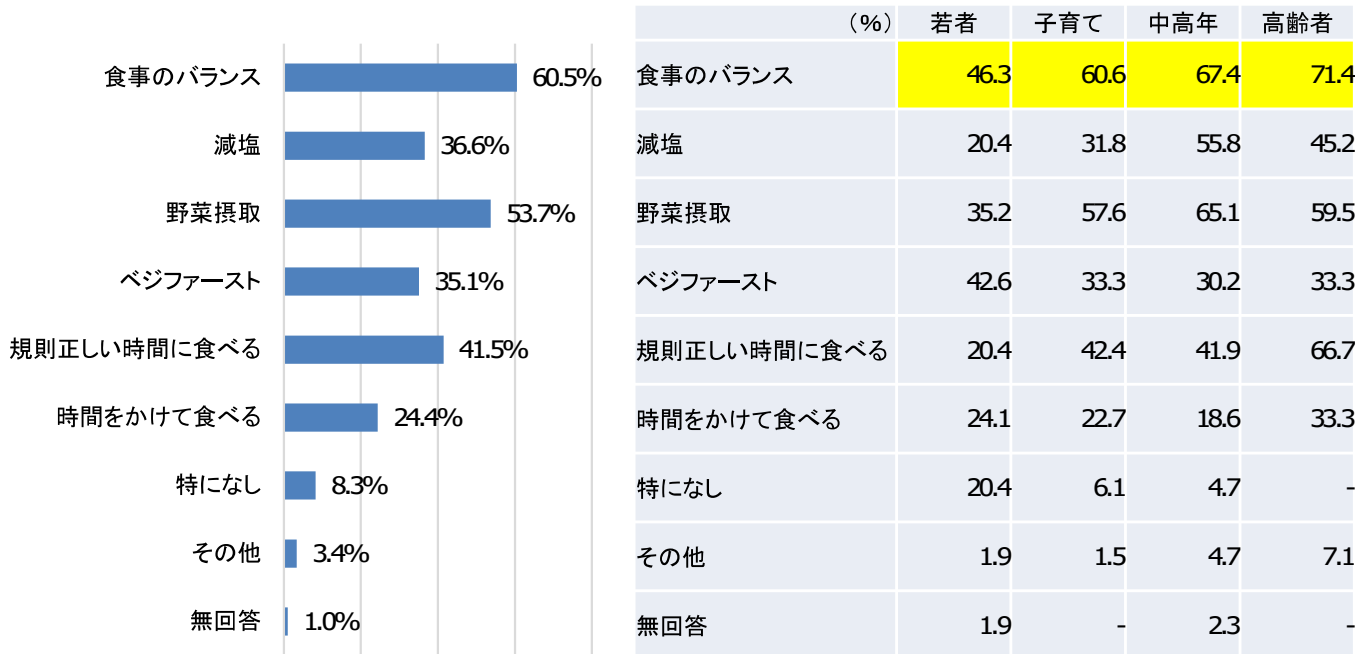
(%)	若者	子育て	中高年	高齢者
調理の時間がない、調理に手間がかかる	41.5	40.6	45.5	38.5
調理ができない、調理方法が分からない	7.3	9.4	13.6	-
野菜が嫌い、家族が野菜を食べない	19.5	15.6	9.1	15.4
食べる時間がない	19.5	6.3	9.1	-
今食べている量で十分だと思っている	22.0	15.6	18.2	61.5
野菜の値段が高い	36.6	43.8	22.7	7.7
野菜以外の自分の好きなものを食べたい	29.3	25.0	22.7	7.7
その他	9.8	12.5	13.6	15.4
無回答	2.4	-	-	-

■その他意見

- ・毎日は難しい
- ・意識はしているが摂れていると言えない
- ・家庭菜園で採れるものを食べているので種類や量に偏りがある
- ・毎回野菜のことを考えては調理ができない
- ・スーパーが遠いので面倒
- ・野菜ジュースを飲んでいる

- 1日に必要な野菜の量を摂取しない理由については、「調理の時間がない、調理に手間がかかる」が約4割と最も多い回答となっています。
- 世代別にみると、若者・中高年では「調理の時間がない、調理に手間がかかる」が、子育てでは「野菜の値段が高い」が、高齢者では「今食べている量で十分だと思っている」が最も多い回答となっています。

問5 「食」について気にしていること (N=205 複数回答)



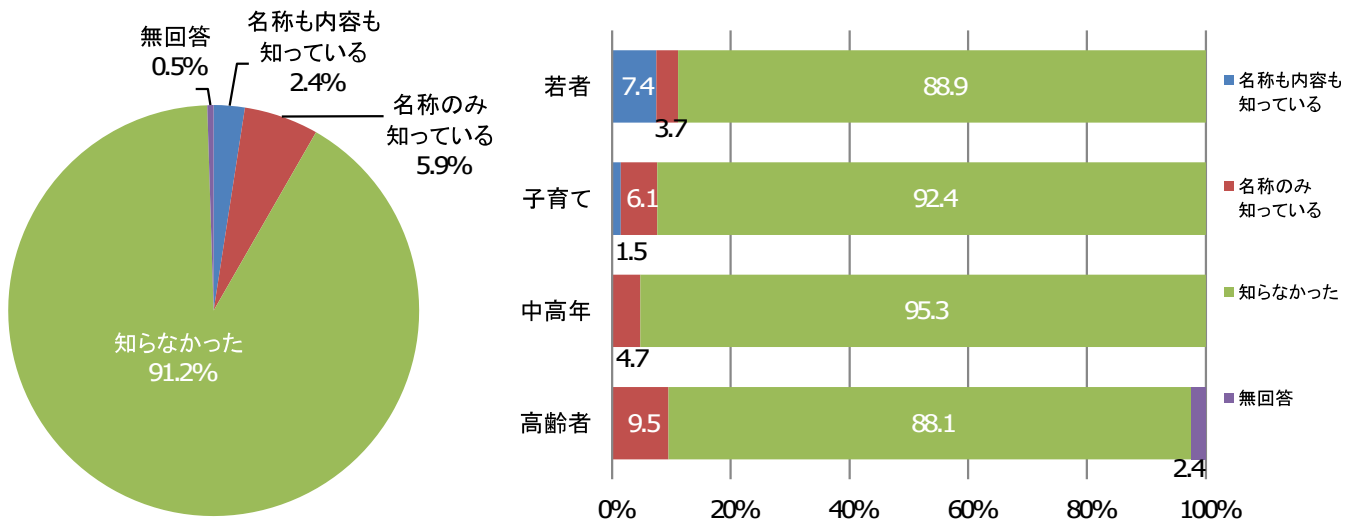
■その他意見

- ・安全な食材(添加物や農薬など)
- ・旬のものを取り入れる
- ・炭水化物を摂りすぎない
- ・飲酒時にはつまみを食べる
- ・食費

- 「食」について気にしていることについては、「食事のバランス」が約6割と最も多い回答となっています。
- 世代別にみても、全ての世代で「食事のバランス」が最も多い回答となっています。

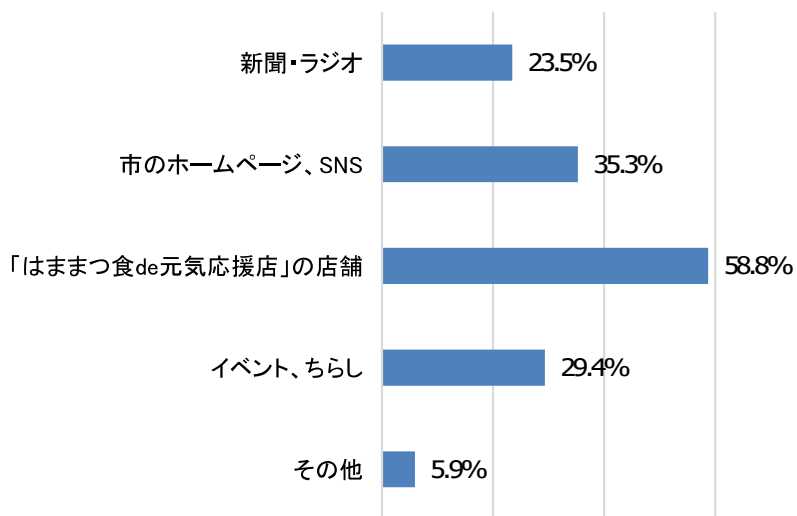
問6 「はままつ食de元気応援店※」事業の認知度 (N=205)

※ はままつ食de元気応援店: 栄養バランスやベジファースト、野菜たっぷりメニュー、減塩などの健康に配慮した商品やメニューの提供に積極的に取り組んでいるお店。(283店舗が登録)



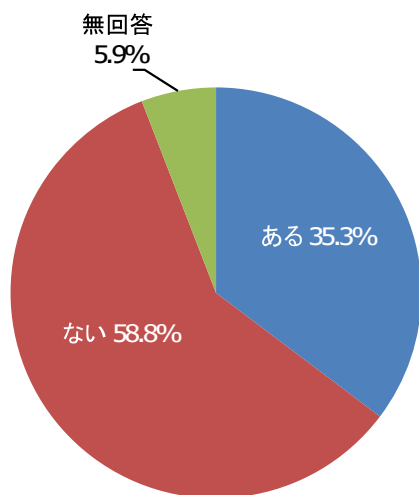
- 「はままつ食de元気応援店」事業の認知度については、「知らなかった」が約9割となっています。

■ 問7 「はままつ食de元気応援店」を何で知ったか (N=17 複数回答)
(問6で「1 名称も内容も知っている」「2 名称のみ知っている」と回答した方)



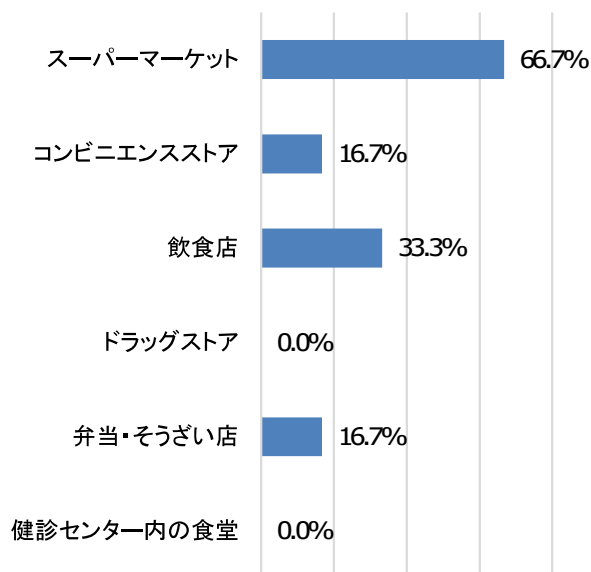
■ 「はままつ食de元気応援店」を何で知ったかについては、「『はままつ食de元気応援店』の店舗」が最も多い回答となっています。

■ 問8 「はままつ食de元気応援店」の利用経験 (N=17)
(問6で「1 名称も内容も知っている」「2 名称のみ知っている」と回答した方)



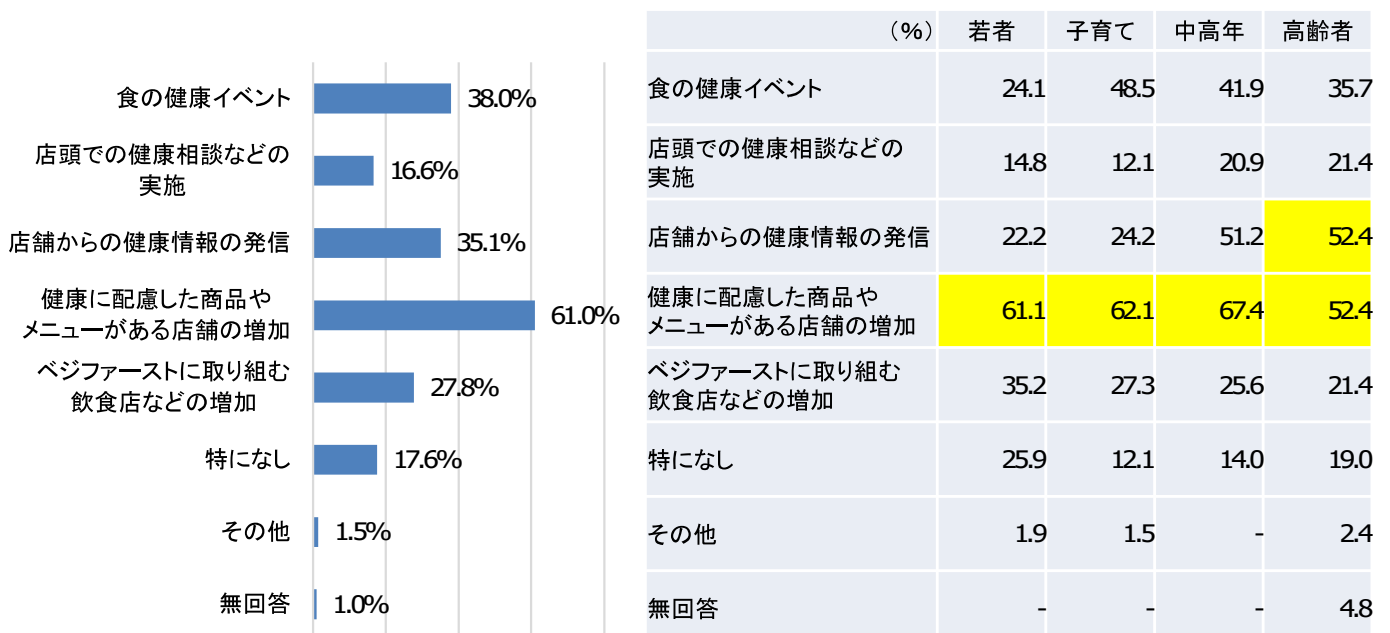
■ 「はままつ食de元気応援店」の利用経験については、「ある」が約4割となっています。

■ 問9 「はままつ食de元気応援店」を利用した店舗 (N=6 複数回答)
(問8で「1 ある」と回答した方)



■ 「はままつ食de元気応援店」を利用した店舗については、「スーパーマーケット」が最も多い回答となっています。

■ 問10 「はままつ食de元気応援店」に今後期待すること (N=205 複数回答)



■ その他意見

- ・誰でも参加できる日時のイベント
- ・コンビニなどでの分かりやすい広告
- ・身近な店舗で手軽に取り入れられる商品の販売

- 「はままつ食de元気応援店」に今後期待することについては、「健康に配慮した商品やメニューがある店舗の増加」が約6割と最も多い回答となっています。
- 世代別にみても、全ての世代で「健康に配慮した商品やメニューがある店舗の増加」が最も多い回答となっています(高齢者では「店舗からの健康情報の発信」も同率)。