

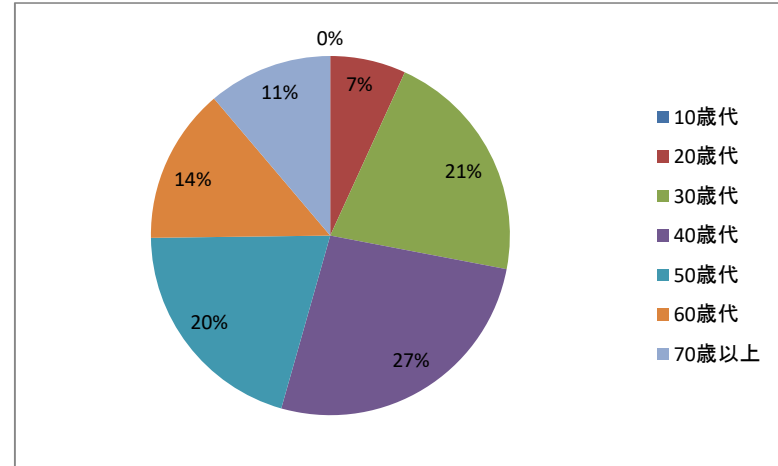
第7回 食育に関する意識調査アンケート

【アンケート実施期間】 令和2年9月18日～令和2年10月2日

【アンケートの目的】 金沢市食育推進計画（第3次）の令和3年度終了を見据え、市民の皆さまの「食育」に対するご意見をお聞かせいただき、本計画の評価、見直しを行うための参考とさせていただきます。なお、次期金沢市食育推進計画は、国の次期食育推進基本計画を基に策定します。（質問は第3次食育推進基本計画の目標項目に基づいたものです。）

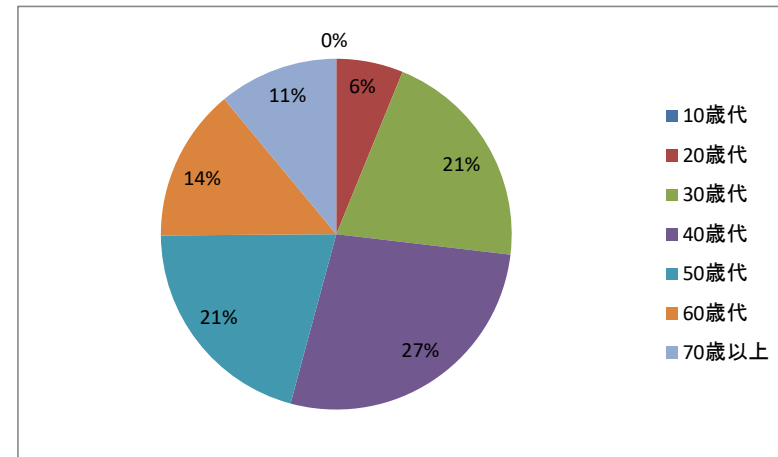
【対象者数】 250名

内訳	人数	%
10歳代	0	0.0
20歳代	17	6.8
30歳代	53	21.2
40歳代	66	26.4
50歳代	51	20.4
60歳代	35	14.0
70歳以上	28	11.2
計	250	100.0



【回答者数】 227名

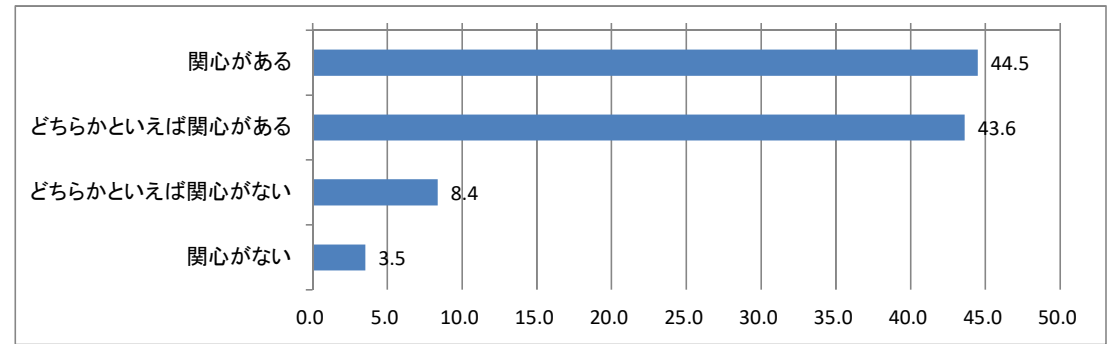
内訳	人数	%
10歳代	0	0.0
20歳代	14	6.2
30歳代	47	20.7
40歳代	62	27.3
50歳代	47	20.7
60歳代	32	14.1
70歳以上	25	11.0
計	227	100.0



【回答率】 90.8%

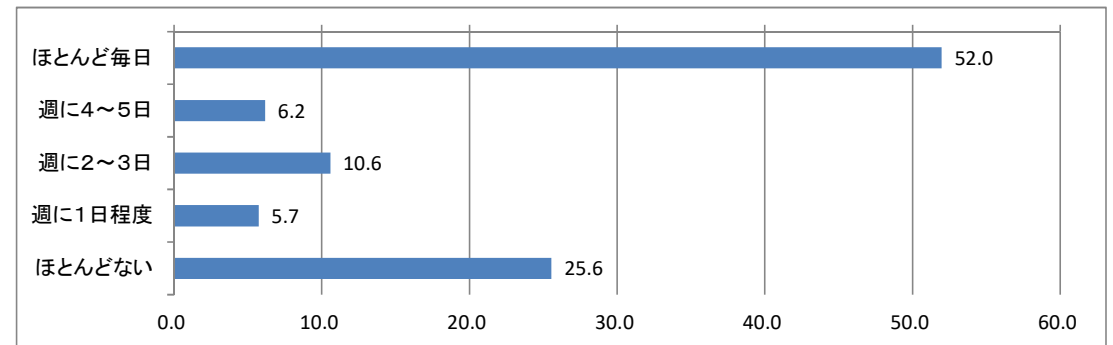
問2 あなたは、「食育」に関心がありますか。

回答	人数	%
関心がある	101	44.5
どちらかといえば関心がある	99	43.6
どちらかといえば関心がない	19	8.4
関心がない	8	3.5



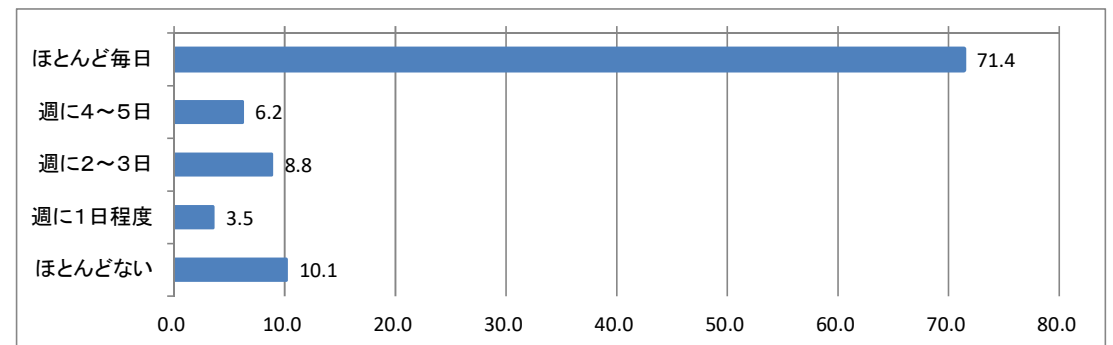
問3 あなたは、朝食を家族等と一緒に食べることはどのくらいありますか。

回答	人数	%
ほとんど毎日	118	52.0
週に4~5日	14	6.2
週に2~3日	24	10.6
週に1日程度	13	5.7
ほとんどない	58	25.6



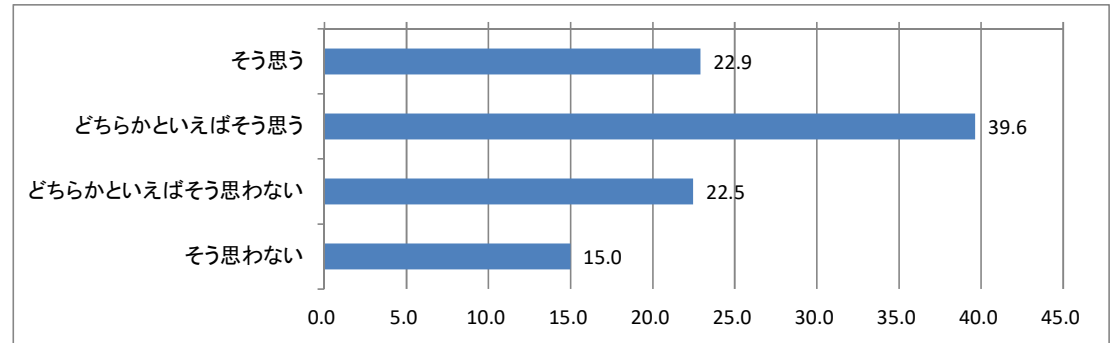
問4 あなたは、夕食を家族等と一緒に食べることはどのくらいありますか。

回答	人数	%
ほとんど毎日	162	71.4
週に4~5日	14	6.2
週に2~3日	20	8.8
週に1日程度	8	3.5
ほとんどない	23	10.1



問5 地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等、共食（誰かと一緒に食事をする）の機会があれば、あなたは参加したいと思いますか。

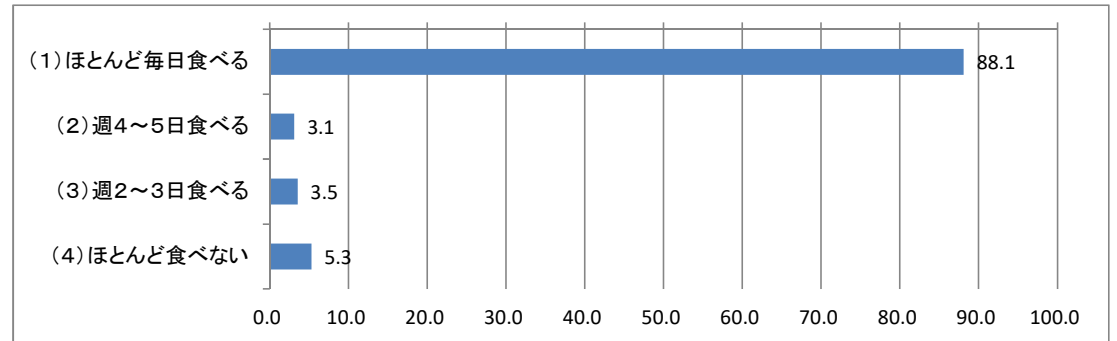
回答	人数	%
そう思う	52	22.9
どちらかといえばそう思う	90	39.6
どちらかといえばそう思わない	51	22.5
そう思わない	34	15.0



問6 あなたはふだん朝食を食べますか。

※砂糖・ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶等）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルしかとらない場合は朝食に含みません。

回答	人数	%
(1) ほとんど毎日食べる	200	88.1
(2) 週4～5日食べる	7	3.1
(3) 週2～3日食べる	8	3.5
(4) ほとんど食べない	12	5.3

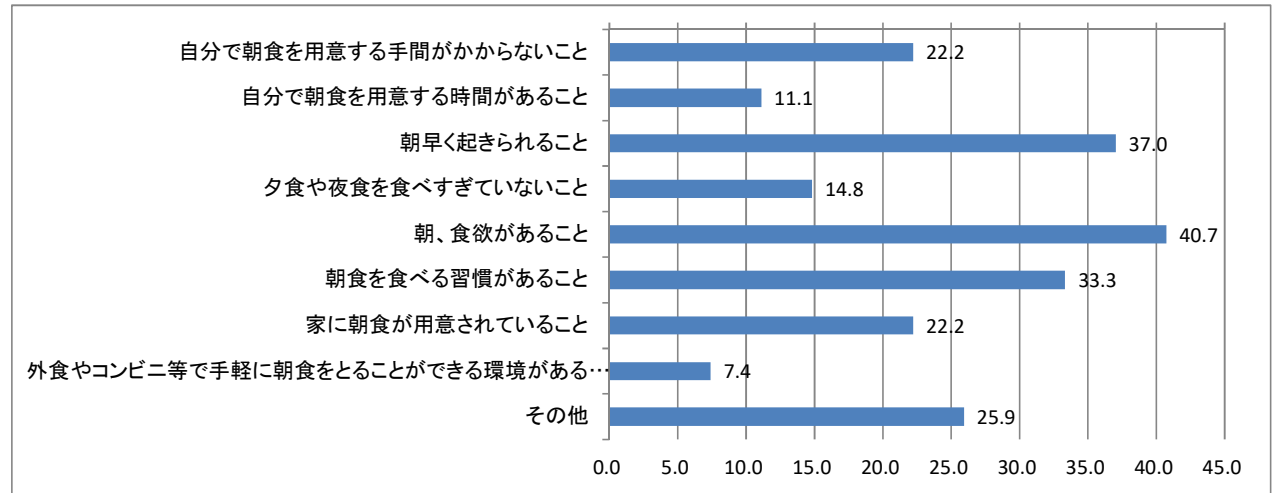


問7 【問6で(2)～(4)と回答した方のみお答えください。】

あなたが朝食を食べるためには、どのようなことが必要だと思いますか。いくつでも回答可

(n=27)

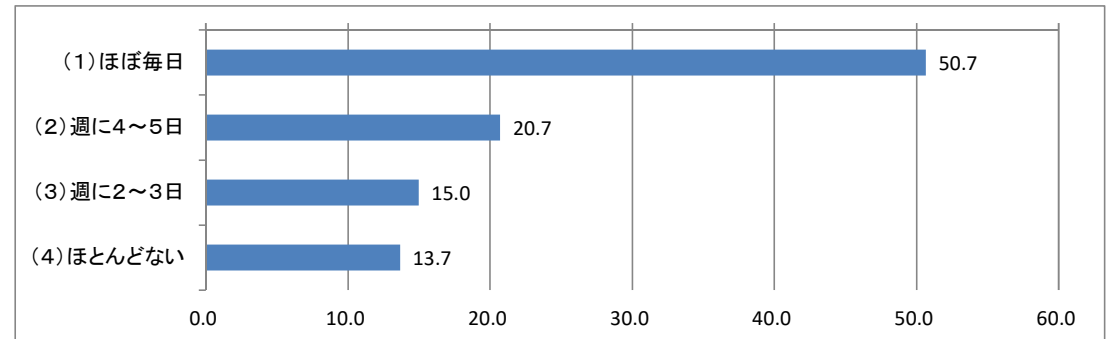
回答	人数	%
自分で朝食を用意する手間がかからないこと	6	22.2
自分で朝食を用意する時間があること	3	11.1
朝早く起きられること	10	37.0
夕食や夜食を食べすぎしていないこと	4	14.8
朝、食欲があること	11	40.7
朝食を食べる習慣があること	9	33.3
家に朝食が用意されていること	6	22.2
外食やコンビニ等で手軽に朝食をとることができる環境があること	2	7.4
その他	7	25.9



・持病のせいで食べられない
・消化による脳の負担がないこと
・朝食の購入費用(金銭面)
・無料に近い金額で提供してくれる環境があること
・その日昼食をとる時間がないとき
・仕事の負担が減ること、出勤時刻が遅くなること
・昼・夜食にカロリーの低い食事を採ること

問8 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

回答	人数	%
(1) ほぼ毎日	115	50.7
(2) 週に4～5日	47	20.7
(3) 週に2～3日	34	15.0
(4) ほとんどない	31	13.7

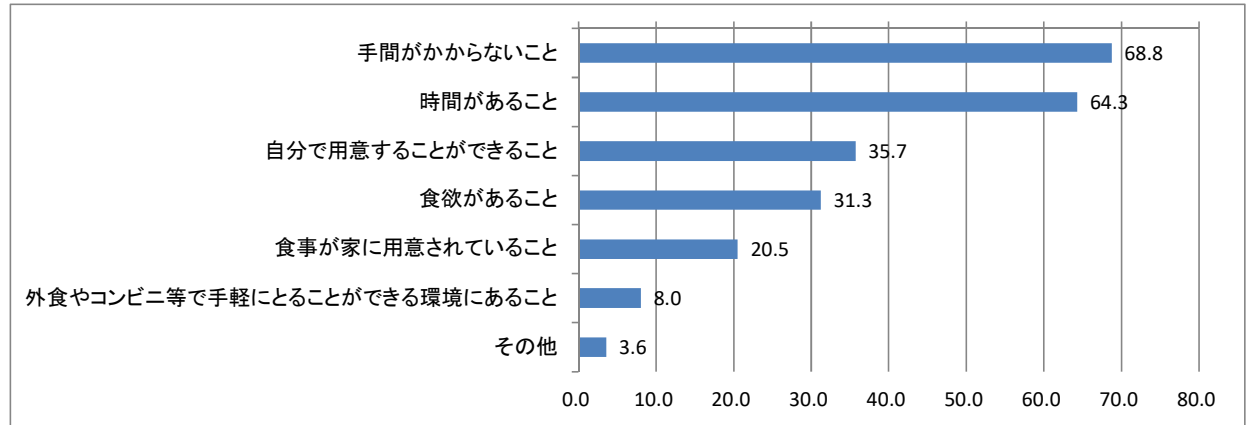


問9 【問8で（2）～（4）と回答した方のみお答えください。】

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる回数を増やすためには、どのようなことが必要だと思いますか。3つまで回答可

(n=112)

回答	人数	%
手間がかからないこと	77	68.8
時間があること	72	64.3
自分で用意することができること	40	35.7
食欲があること	35	31.3
食事が家に用意されていること	23	20.5
外食やコンビニ等で手軽にとることができる環境にあること	9	8.0
その他	4	3.6



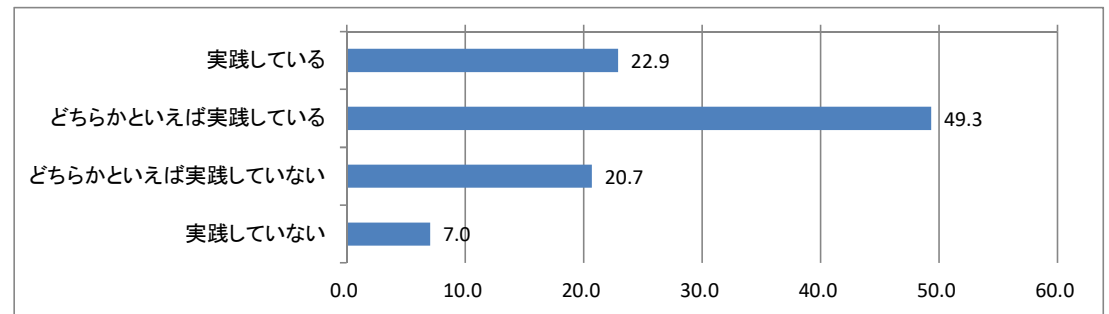
・仕事の疲労の緩和や金銭面
・無料に近い金額で提供してくれる環境があること
・仕事で疲れきらないこと
・常備菜を作ること

問10 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気を付けた食生活を実践していますか。

※適正体重：体格指数（BMI）18.5以上25.0未満

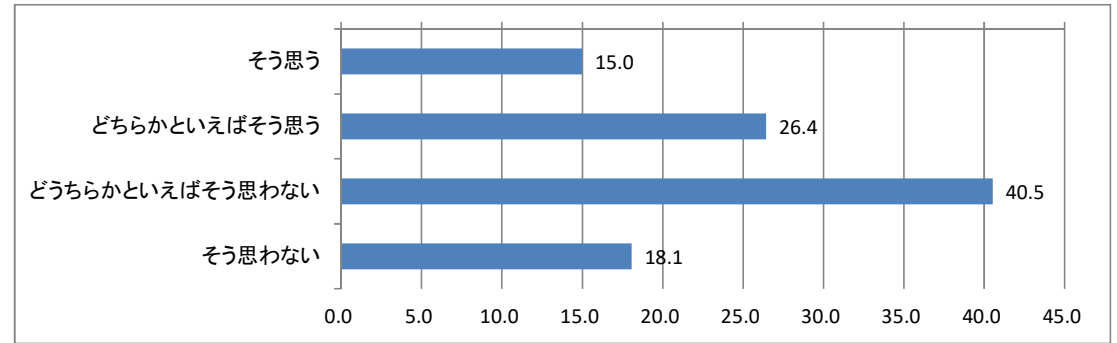
体格指数(BMI)の算出方法：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

回答	人数	%
実践している	52	22.9
どちらかといえば実践している	112	49.3
どちらかといえば実践していない	47	20.7
実践していない	16	7.0



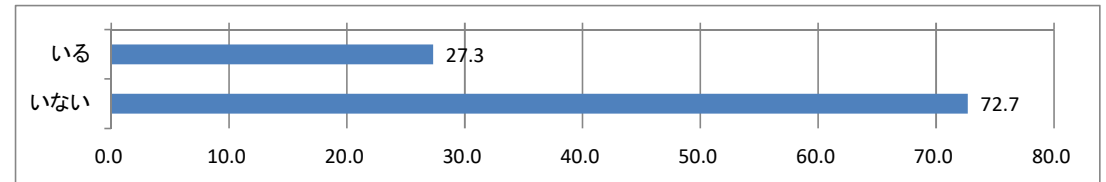
問11 あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていると思いますか。

回答	人数	%
そう思う	34	15.0
どちらかといえばそう思う	60	26.4
どちらかといえばそう思わない	92	40.5
そう思わない	41	18.1



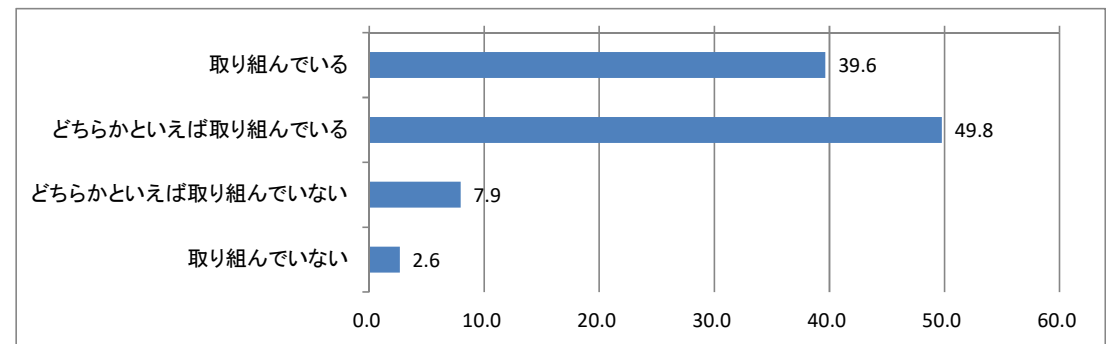
問12 これまで、あなたや、あなたの家族で農林漁業体験に参加したことがある人はいますか。

回答	人数	%
いる	62	27.3
いない	165	72.7



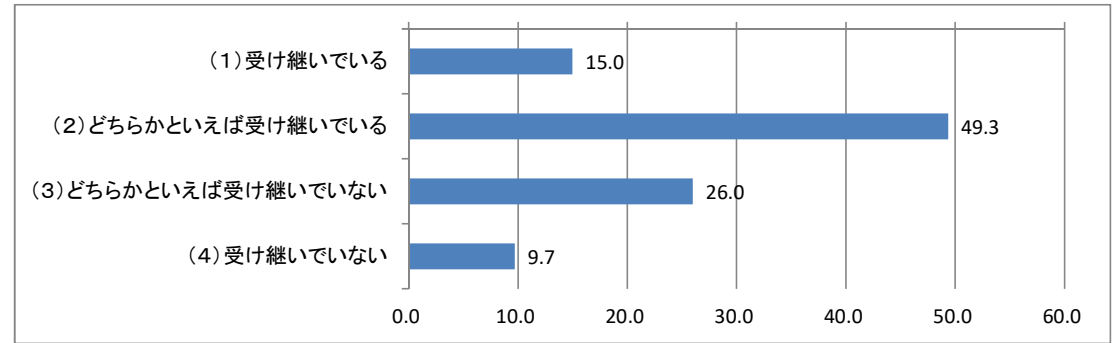
問13 あなたは、食品ロスの削減（食材の購入・保存、残さず食べること等）に取り組んでいますか。

回答	人数	%
取り組んでいる	90	39.6
どちらかといえば取り組んでいる	113	49.8
どちらかといえば取り組んでいない	18	7.9
取り組んでいない	6	2.6



問14 あなたは郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。

回答	人数	%
(1) 受け継いでいる	34	15.0
(2) どちらかといえば受け継いでいる	112	49.3
(3) どちらかといえば受け継いでいない	59	26.0
(4) 受け継いでいない	22	9.7

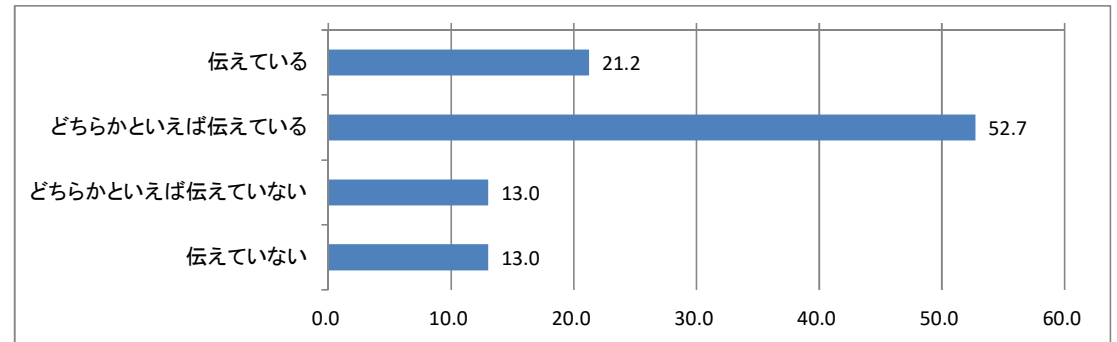


問15 【問14で(1)(2)と回答した方のみお答えください。】

あなたが受け継いできた料理や、箸づかいなどの食べ方・作法を地域や次世代(子供やお孫さんを含む)に対して伝えていますか。

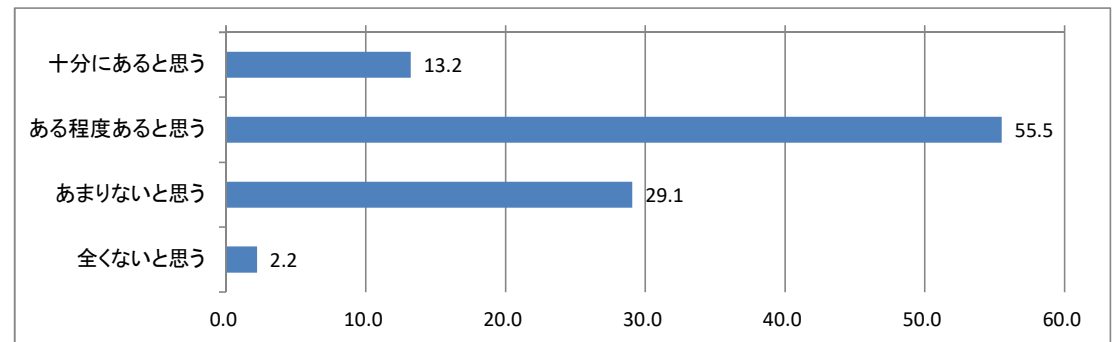
(n=146)

回答	人数	%
伝えている	31	21.2
どちらかといえば伝えている	77	52.7
どちらかといえば伝えていない	19	13.0
伝えていない	19	13.0



問16 あなたは、安全な食生活を送るための、食品の安全生に関する基礎的な知識があると思いますか。

回答	人数	%
十分にあると思う	30	13.2
ある程度あると思う	126	55.5
あまりないと思う	66	29.1
全くないと思う	5	2.2



問17 「食育」についてご意見・ご提案がありましたらご自由にお書きください。

・地域で教える機会やイベントがあると参加しやすいと思います。
・最近、講習会とか集まって勉強する機会もないので、感染対策をしながら、徐々にできるといいなと思います。
・地産地消などに積極的に関わりたいが値段が高かったり調理方法がわからなかったりでいつもと同じメニューになってしまう。
・高齢者を意識した食生活について、地域に密着した沢山の情報を知りたい。
・子供が小さいため、なかなか出来ないので手軽にできるものがあれば教えてほしいし、その地域によって郷土料理があるのでその郷土料理の作り方(簡単な方法)を教えてくれる人を教えてほしい。
・食の素晴らしさを伝えるのは良い事だと思います。食の安全と食の好みが一致していない人が多くて、食事の準備に困ることがあります。安全＝おいしくないではなく、好んで食べていけるとうれしいですね。
・早寝、早起き、朝ご飯、基本的に朝ご飯の重要性を意識する日常を重視しています。
・きちんとした食生活は、やはり、子供が赤ちゃんの時や幼い頃からの習慣であると思います。離乳食も市販のものには頼らず、出汁の味や本来の素材の味がきちんとわかるような食事を常日頃から心がけることが大切だと思っています。生活リズムが乱れると、食事の時間もずれてしまうので、規則正しい生活を送らせることも、大切だと思います。理想を言えばいいのですが、やはり、「食べることは楽しいことだ」と子供が思えるような、楽しい食事をこころがけたいと思います。
・子供よりもまず自分が勉強する必要があると日々感じている。
・子どもの通っていた幼稚園で、郷土料理を題材にしたカードゲームを開発、実際に保育時間に遊んだりしていた。親にしても地域色のある馴染みの料理で、楽しんで遊んでいる。おかげで、車麩や治部煮(鶏肉で代用ですが)、とり野菜鍋などを食卓で家族と囲む機会が増えました。遊びから身近に感じること、子供時代の体験、大事だと感じました。幼少期に自分が買い物に、近江町市場へよく出かけ、青ものや魚の匂いやいちばの活気ある雰囲気はよく覚えている。我が家の子どもは小学校の遠足に近江町市場での様子を見に出かけたことがある。また、地元の老舗和菓子店で、製造過程を見学体験もした。実際見て感じて詳しく話をきかせてくれました。実体験に勝るものはないと感じた出来事です。
・食育にとっても興味があるので学ぶ機会があれば参加したいです。
・目まぐるしい日常の中で、食事は大事だとわかっているが、時間ロスがあり、一緒にということは、現在、難しい。楽しく、美味しく感じるため食器を変えたり、運動したりと対応はしています。そんな点、食事による団欒、教育という面では、なかなかむずかしいかな。スーパー等では、作られたものが一杯あり、1人のために作ることは少なくなってきた。高齢化、寂しい食卓化は益々、伸びていくと思います。それには、食べることが大事だと思います。
・国産、地元産にこだわり、安心安全な食事を提供するように心掛けています。
・小学校で道徳の時間で子供たちに教えて欲しい。
・食材の特徴、持ち味に合った料理方法でロスを出来る限り抑えた食事を心掛けるようにすることが大事だと思います。
・食育は重要かもしれませんが、体に良い悪いの学説が結構コロコロ変わるので、あまり当てにならないような気がします。
・食べることは、生命維持の根幹にかかわるだけでなく、文化の継承や生きる喜びにもつながる一大事です。その地域に根ざした食文化と併せて、栄養学の基礎知識も含めた包括的な食育が広くなされることを願います。
・自分は食べることや料理に関して興味がある方だと思うが、こども(幼児、小学校低学年)は好き嫌いが多く、せっかく作ったものを拒否されることが多い(これが大変なストレス)ので、こどもが小さいうちは、「食育」と言われると期待通り進まなくて追い詰められる気がする。こども園や小学校で食育に力を入れているので、家庭では、タンパク質、炭水化物、野菜類とこどもが食べてくれて手軽に用意できるものを中心に食べさせて、大人の分は自分が食べたいものを料理し、こどもには「たべる?」と声かけるだけにしている。こどもの健診では、栄養士さんは原則をあれこれ言うと思うが、新米の父母を追い詰めるように、成長するにつれ味覚が発達して食べられるものが増えることは明らかなのだから、そのことを説明し、身長や体重が成長してればOK、くらいにとどめておいて欲しい。こども園や小学校で食育に力を入れてくれることには感謝。
・離乳食から食育は始まっているんだと新米ママさんに伝えたいです。仕事や兄弟の世話でバタバタしていて、手を抜いていた事をただただ反省している次第です。子どもに好き嫌いがあるのは、やはりそこから来ているのかなと思っています。レトルトなども上手に使いつつ、工夫もしつつ…ですね。
・加賀野菜や地域の伝統料理などの知識がないので、気軽に知識が得られるイベントがあったら参加したい。
・娘はキッズマイスターに参加させていただきました。こういった取り組みで子供達に食育の機会がもっと増えるのは良い事だと思います。
・地物の品々を格安で手に入れられるようにすべき。「加賀しずく」といった高級品に注力しては、食育はなしえないと思う。
・野菜や魚肉はなるべく地物の物を選んでいきます。スーパーにももっと地物産売り場を作って欲しい。
・提案は特にありません。
・地域で講座があれば参加してみたいが、なかなか時間もとれないので、これを期に本やネットで調べて見たいと思った。
・食育には地産地消が大切だと思う。

<p>・最近思うのは、添加物の多い食事なら取らないほうがよいのか迷っています。例えば、朝食にトーストとマーガリン、牛乳とヨーグルト、バナナを食べていますが、トランス脂肪酸の事を考えるとトーストとマーガリンは食べない方がよいのか。日本人の体質は乳製品を消化できない腸だとも書いています。バナナだけにした方がよいのか。分かりません。</p>
<p>・食育に限らず人を育てることの基本は、幼児期や小学生の時の教えが一番大切。若い夫婦の場合、ほとんどが共働きにある中、必然的に学校教育の重要性がますます注視される。</p>
<p>・「食育」が行き過ぎるあまり、「これを食べると病気になる(病気が治る)」とか「免疫力が上がる」と言った怪しい情報や、アレルギーについての誤った知識で無理やり食べさせられかねない風潮に危機感を感じています。「農薬は危険」「白い食べ物危険」過激なヴィーガニズムなどなど、自然であることが万能であるかのような言質にも辟易しています。普通にいろいろな物を生産者に感謝して楽しく食べれば十分だと思います。</p>
<p>・食育はとても興味のあるテーマです。いまはイベント開催が難しいと思いますが、親子で参加できる料理教室や、産地に行って、などあれば参加したいなあと思います。</p>
<p>・石川県なり、金沢市でどの様な食育の取り組みを行なっているのかマスメディア等でもっと告知してもらいたい。私が単純に見ていないだけかも知れませんが、金沢市のLINEやFacebookなどSNSもあれば登録してみたい。</p>
<p>・コンビニの食品ロス、国をあげて考えて頂きたい。</p>
<p>・特にありません。</p>
<p>・保育園等で食育に関する内容を保護者に案内が来る流れが取り組みやすいと思う。</p>
<p>・食改の活動は金沢市では行われていますか？</p>
<p>・正しい箸の持ち方をもっと保育園、小学校で教えてほしい。</p>
<p>・食品ロスができるだけないようにならないだろうか。夜、スーパーに行くと山のようにある肉や魚は次の日には売れるのだろうか。刺身とかは廃棄だろう。割引があれば買う人はいると思うが、割引すると価値が下がるため、安くしづらい商品は廃棄されるのだろうか。うなぎや野菜で入荷が少なく高騰しているものが最終的に廃棄されるのはもったいない限りだ。などなど憂いてしまいます。</p>
<p>・献立を考えること自体が忙しくて大変なので、なかなか食育をじっくり考える余裕がないと感じています。</p>
<p>・食育は人が大きくなる過程において重要な教育の一環と考えます。又、社会生活上に必要なマナーや人格形成に必要な要素である。生産者の事やモノを大切にすることを教育がとても重要と思います。</p>
<p>・普段の生活(仕事や家事など)を最優先するため、食育を意識する余裕はない。私は、朝・昼食なしで仕事をしているため、コロナ禍の現在、仕事・時間・経済面などがあるため各々の独自の考えで食育(健康維持)を努めることが精一杯ではないでしょうか。</p>
<p>・食は生命の基ですので、年代を問わず教育が重要です。各種イベント開催や行政関係機関等の研修会を通して周知が必要と考えます。</p>
<p>・小さい子供の時から「食育」に取り組まないとダメだと思う。食品ロスは特に身近な問題なので、もっと強く大人(会社)に訴えかけて良いと思う。</p>
<p>・問5は、コロナ禍の今は難しいのではないかと？</p>
<p>・野菜を作ってみたくても分からない人がたくさんいると思うので、ホームセンターの苗売り場等で親子で参加できる植え方、育てかたの講習会を開いてみたらいいと思います。</p>
<p>・特にないです。</p>
<p>・今まで食育は児童、生徒に対する教育と思っていたが、成人や高齢者に対しても当てはまると知った。</p>
<p>・私は息子夫婦、孫と同居していますが孫に食育と言う事を教えています。朝食の大切さや食事のマナーなど。</p>
<p>・身近な人(祖母、祖父)が育てた野菜や近所の人(近所)が育てた野菜を子供が口にすることによって、命をいただくことや作物を作ってくれた人に対して感謝の気持ちが育ってくれたらいいと思います。</p>
<p>・子供が生まれてから食事に興味が出てきました。離乳食の時に離乳食教室に参加しましたが、あまり十分な情報を得られませんでした。幼稚園や保育園に行けば食育の機会がありそうですが、地域の児童館などで食育の教室が開催されると良いと思います。栄養だけでなく、食事が楽しいものだというのを年齢問わず知れたら、食事の時間も楽しく心も元気になると思います。</p>
<p>・〇〇産は危ないので買わない。</p>
<p>・NHKの朝の番組である街角情報室で時々子供の食事シーンが出てくるがまともな箸の持ち方をしている子に遭遇するのは本当に稀である。今の若い親御さん達は箸使いや日本食の食べ方の教育をそんなに必要なおもっていないのかもしれない。または学校に任せておけばいいと思っているのかも。むしろ外国人の方が正しい箸の持ち方をしているに驚きである。</p>
<p>・働く若い親の多い世の中では「早寝・早起き・朝ごはん」はとても大切だと皆が意識していると思いますが、押し付けにならないように気を付けたいです。特に朝ごはん。食べないのはよくないけど折角用意したものを栄養価が足りていないとか野菜が足りていないとか細々と意見するのはどうかな、と最近よく思います。国も自治体も食事を作る親にもう少し寄り添って、理解する事が必要です。</p>
<p>・伝統料理や食の安全性などを勉強できるオンライン講座やテキストがあるといいなあと思います。コロナ禍なので、食事を共にするのはまだ怖いので。</p>
<p>・一年を通して必要な食材は何でも手に入るため、例えば野菜や果物で本来の旬な時期が分からなくなってきたりよく聞く。実際自分も分からないことが多く、食べるためには必要ないのかもしれないが、知識として子供達に伝えられるようにしたいと思う。</p>
<p>・食育に関心はあるが、食費が嵩む。</p>
<p>・あえて食育を意識して来たことはあまりないと思いますが勿体無いが意識の中にあつたために残さないように食事をしています。難しく考えずあるもので工夫をして食事をしていけば自然と無駄のない食事が出来ると思います。金沢では色々な種類のお魚が手に入るのもっと食べるのを薦めるための発信があるといいと思います。</p>

・食育に関するイベント情報等をもっと広報してほしいです。
・内科と精神の健康維持は食事です。まずは、三食きちんと食べることが基本です。
・子供に食育について教える場合は父親も一緒に食べている姿を見させるのも大事かと思います。
・共稼ぎが普通の時代になって、食事の支度に時間をかけることができる人は減っていると思うので、簡単にできる料理を食育したら良いと思います。
・金沢市として金沢市内の全小学校の3.4年生を対象に金沢市内のレストランの方に参加を募り授業を行なっているのではないかと思います。内容は味覚(五味)について生徒も参加しながらの形で行い、家で食事をする事の大切さや自分達が普段当たり前に学校で食べる給食のありがたみ等を伝える。小学校の低学年だとおそらく授業を聞かない等の問題があり、高学年になると恥ずかしい気持ちで積極的に参加をしてくれない可能性がある。
・金沢は地域に根ざした食材や調理法が多くあるのでこれからも住んでいるみんなの力添えでずっと継続していける環境があれば良いと思います。
・こどもの頃から食育に慣れ親しまないと、大人になってからでは遅い人もいるので、小学校の給食で地元のものが出るのはとてもいいことだと思います。
・気持ちと時間に余裕がないと食を豊かにできないとおもいました。
・コロナで今年は外食が凄く減ってうちで作ることが多くなった。
・石川県は生活範囲内に海も山もあって子供たちの食育にはとても良い環境だと思います。
・教育・体育・食育は大切なことです。しかし食育についてはあまり重要に扱われない。小さい頃から食べることへの大切さを教育の場ですすめてほしい。
・食を通じて、次の世代、その次の世代にも食の安全や文化、伝統も伝えて行けたらと思います。
・食事、特に離乳食の進め方に問題を抱えている家庭が多く見られる。早い段階で改善される機会、あるいは母親自身の気づきとなる機会があればと思う。忙しい日々のなかでおざなりになっている食事の大切さを今一度見直し、考えていく必要があると思う。
・今の時代、簡単に安く食べれる美味しいものが増えていますが本当にそれが体に良いものなのかということと子ども達に考えて欲しいと思います。
・食べることの楽しさ、元気に生きて行くには大事なこと。そして、誰かとコミュニケーションとる方法の一つでもあるのが食事。いろんな人と食コミュニケーションしたらいい。
・子どもができてから添加物などが入った食品を控え、できるだけ新鮮なものを選ぶようになりました。また、地産地消を心がけ、石川県産のものがあればそれを買うようにしています。そういった行動をもっと早くからやっていたらよかったと思います。行政からもPRをさらに行なっていただき、安全でおいしい石川のものをもっと広まってほしいです。
・食育は地元への愛着も湧くので、家庭や学校だけでなく、レストランなどにも地域の伝統的なメニューや作法など広報していたら、子供がいる親からしたら良い。
・子供はいないし、今は身の回りに若い子もほとんどいないので…。
・魚を食べる機会が減った。子供にどう食育していいのかわからない。
・健康でいるための食事と楽しむ食事とは異なる部分があるのでそのバランスが大事だと感じる。食育というのがそもそも漠然としすぎているので、個々の家庭に頼る部分が多いので意識調査と言われても今ひとつ何が聞きたいのかよくわからない。
・こどもがいるので、こどもたちが大人になったときに自分で健康的な食事を選択できる教育をできたらよいと思っている。
・子供が幼いうちに、一緒にゆっくりと食事をし、話をしたかったが、今のように働く方の改革がされる前の大変に激務のなかであり、単身赴任もあったことから、ほとんど何もできず、このような問いを受け、本当に後悔しているところである。残念でありました。
・小学生以下の子供が十分に夕食を摂れていないと聞きます。子供食堂を積極的に提供できればと思います。私はボランティアしたいと思います。ボランティアで子供食堂ができればいいなと思います。
・新聞記事に「おにぎり」や「パン」を万引きして逮捕された報道がちよくちよくあります。昔はこんな事件は余り無かったと思います。職を求めても、職に就けない人、正社員でなく契約社員「非正規社員」が増えている。この現実が貧困を生む原因になっています。そんな大人社会の中にいる子供達の食事は綺麗事では済ませられない悲惨な状態なのではないでしょうか。子供食堂などの拡充が求められます。
・子供達にも小さい頃から好き嫌いしないように何でもたべる(興味を持つ)ようにしてきました。家族が揃ってからご飯を食べることでコミュニケーションも増えるし大事だと思います。子供達と一緒に料理をするのは正直時間もかかるし手間もかかるけど大事な時間だと思うので時間の許すかぎりやっていきたいと思っています。
・こどもの誕生を機に、どのように作法を伝えたら良いかわからなくて迷っている。いずれは、郷土料理がいつもの食卓、季節ごと、ハレのときにいっしょに作って並べてくれたように、こどもにもしていききたい。
・いろいろな方法で食育に付いてのニュースが入ってくるが、どれを信じればいいのかわからない。
・10月に日本健康マスター検定受験に向けて勉強中のため、少しは知識が身についたと思います。会社の健保組合もかなり健康に力を入れており、今回の受験で合格すれば受験料が補助されます。
・食育を大切にしていきたいです。
・食事はお母さん(女性)が作るもの、といった性別による役割固定化の思考にならないような教育をお願いしたい。(当たり前に「食事は家族全員で関わり作る大事なもの」という意識を持つことが巡り巡って食育に良い影響を与えると考えます。)

<p>・集団の中での食事(準備等も含む)を通して、知識やそれを活かす力が身についていくものと思う。</p>
<p>・妊娠して、初めて食品添加物などのことに興味関心がわきました。保健センターで行う定期検診では栄養士から栄養指導がありますが、一遍通りのことしか話をしないし意味があるのか?とも疑問に思うので、それなら母乳に良いとされるものや食品添加物の話しも加えていったら良いと思います。</p>
<p>・箸の正しい(標準的)持ち方を幼児のころから教える。あわせて、右手を利き手とするように。児童の頃に、洋食の食べ方を教えること。ナイフ・フォーク・スプーンの作法。高校生には、茶道の基本を。</p>
<p>・食品の無駄を出さないよう作り置き食材の講習会や配信。</p>
<p>・核家族化の社会のため、後世に食育してゆくことは困難になりつつある。</p>
<p>・好き嫌いを残さず食べる(外食含む)は物心ついたときからのことで、本当はカラダにより良いものを意識して食べるのがいいのかもしれませんがもうかなり大人になり、量もそんなに食べられませんしかと言って高くてもカラダに良ければ買う!という精神も持ち合わせていないのが現状です。</p>
<p>・金沢の食材(野菜や魚、肉)と伝統料理をしっかりと若い人たちに教えることが、金沢の食育だと思う。</p>
<p>・地元の食材を大切に。</p>
<p>・食育は大切だと思う。孫が生まれ、伝えていきたい気持ちがさらに強まった気がする。</p>
<p>・食品添加物について、日本での品物に対する表示があいまいなので、わかりやすく表示するようになればと思います。アミノ酸等と書かれていたら、限りなく添加物が入っていると聞きます。</p>
<p>・石川県産の食材を利用して食事ができるように、地消地産の取組を強化してください。また、米以外の食材の生産者を増やすか耕作放棄地の活用事業を充実してください。小学生への食育教育の機会を増やしてください。</p>
<p>・親がしっかり子供に伝えていかなければならない。特に若い母親に要望する。</p>
<p>・子供の春夏休み期間等を利用した家族体験型のイベントがもっとたくさん増えるといいと思います。(数年前に広島集落に宿泊しながら集落の人たちに料理や伝統文化を教わるという話をテレビで見たのが今でも気になっていたの。)</p>
<p>・食生活は食べるだけでなく、生活全体のあらわれだとも思います。家に親のいる時間が少なかったり、片親しかいなかったり、家族と話をしなかったり、食べることだけを抜き出して考えられないと思います。</p>
<p>・市が食育に取り組んでいることを知らなかった。他の機関の施策等とダブらないようなものにして下さい。</p>
<p>・幼少期からの訓練(習慣)が大事ですね。</p>
<p>・和食の良さをもっと推奨すべきと思う。統計的に見て濃厚な肉食中心より魚タンパクを主とした薄味の和食が健康に良いことが分かっている。</p>
<p>・家庭で子どもたちと実践できるイベントや提案があると嬉しい。食育について普段から心掛けてはいるが、実践を続けるための時間や知識の少なさを感じる。</p>
<p>・食育は子供を育てている現役のママさん達にしっかり勉強してもらいたいとても大切な事です。子供達が小さい時から塩分たっぷりのスナックや合成添加物で味付けされた食事を摂っていたら成人病の予備軍が増えるばかりですね。本当の食材の味を小さい時から身体に覚えさせてあげたい。人の体は当然ながら食べた食事で出来てる事を機会がある度に聞かせてあげるのが必要と感じます。</p>
<p>・食育を考える際、日本の食糧自給率をまずおさえておくべきと考えます。その上で、パン食を否定するわけではありませんが学校給食は米飯中心に提供されるべきと考えます。学校で「箸づかい」もしっかり指導しないと乱れて正されなくなる。TVで芸能人の箸使いのひどいを見ると悲しくなります。</p>
<p>・出来れば家族と一緒に食を共にする機会があれば、誰もが栄養面、バランスを気にしかけたりするだろうし、ただ食べるだけではなくて作法も気をつけて健康に注意した食生活を心がけたい。</p>
<p>・子ども達には小さい時から、安心、安全な食品を提供することは大人の義務だと考えます。もちろんおいしいものに対する食べる楽しさも提供することも重要だと考えます。有機肥料や無農薬で育てた野菜を食したり、実際に栽培の経験させること、またイノシシや鹿などのジビエなど生き物の命をいただく経験などが大事だと考えます。</p>
<p>・世代間で自然と受け継がれていくことが最も大切であると思う。朝夕食の準備に時間をかけられる余裕が必須である。日本全体の就業(終業)時間が守られるべきである。(金沢市職員は、買い物をして夕食を手作りして家族そろって夕食ができる環境にある終業時刻なのか?)</p>
<p>・調理方法を工夫すれば良いと思いますが、毎日の事で大変です。</p>
<p>・子どもの時は親が気を付けることができますが、大人になってからは仕事が忙しい等で後回しになってしまいます。企業を巻き込んだ大人に対する食育活動も必要ではないかと思ひます。有給取得や残業ゼロ等の取り組みから時間的な余裕を生み出し、食を通じた健康づくりなど、出来ることはたくさんあるように思ひます。</p>
<p>・家庭でも学校でも、また、会社、企業でも、食育への何らかの関わりがあるとありがたいと思う。</p>
<p>・自分が小学校の頃の給食でたまに郷土食のメニューがあった。地元の郷土食だけでなく、県外のメニューもあり、色々な料理を知るきっかけになったので、すでに実施されているかもしれないが、今後も色々な地方の郷土食メニューが給食で提供されたら良いと思う。</p>
<p>・食育となると子供が対象のような感じがしますが、大人対象のものはあるのでしょうか。</p>
<p>・アンケートに回答しながら感想になりますが、子に郷土料理や伝統料理をちゃんと教えないまま、子どもが県外に行ってしまったので、帰省時には食育のこと思い出して、しっかり伝えていきたいと思ひました。</p>
<p>・方法などを伝えてればと思います。</p>

<p>・マナーや作法について、私は特に厳しくしつけられたわけではないが、自然と身につけているのは、今思えば周りがそうであったからであろう。やはり大人が手本となることが第一だ。下手な教育よりよっぽどいい。</p>
<p>・とても大切な事だとわかっているので、正しい知識を得る機会がほしい。</p>
<p>・自炊生活の体験など小さい時から経験させてあげてほしいです。</p>
<p>・家にいることが多くなってきたので、夫婦そろって食育を楽しんでいますが、ここ最近のコロナ騒動で、若干ペースが乱れていると思っています。</p>
<p>・子育ての中で子供たちに季節の食べ物、色んな食材を食べる経験を意識しているが家庭より通っている保育園での取り組みに助けられている部分が多いです。家庭では食習慣を重視して、保育園や学校では食材を育て、加工し、食べるという家庭ではなかなかそこまではできない経験をして、子供たちに伝えていけたら理想だと感じます。</p>
<p>・欠かせない習慣なので、とても大切だとは思ふ。しかし、実際に何が正しくどういう事が良いのかはよく分からない。子供の食事の姿勢や食べ方など、どこまで注意するのが正しいのか、何が正しいのか分からない。</p>
<p>・食育自体が食+「育てる」なのか+「教育」なのかよくわからないが「教育」ということなら大きなお世話だと思う。世界的に見て食の選択の自由はもはや信教の自由。嫌いなものを食べないのが当たり前の世の中になってほしい。</p>
<p>・忙しいと、子供に食育をしたくてもができない。子供が大きくなって、時間ができて食育しようと思っても、味覚が出来上がってしまい、なかなか難しい。忙しいお母さんの為の簡単な食育を教えてください。</p>
<p>・一人ひとりの意識、その家族ごとの意識の問題であり、「食育」という言葉で強制しても意味がないと思う。</p>
<p>・石川県の郷土料理はあまり知りませんが、食材については金沢市は十分にPRされていると思います。小学校の給食は食育が定着していると、保護者向けの給食試食会で分かりました。子どもはまだ好き嫌いがありますので、身近な給食を題材に食育を学ぶ機会があればよいなと思いました。</p>
<p>・食育の取り組みは興味があるので、情報をもらえる場が多いと嬉しいなと思います。</p>
<p>・子どもも含め、自分も食べるものにはかなり気を使っています。なるべく地元でとれた食材を使って栄養バランスのよいメニューを考えて料理しています。添加物の多い食材や加工品、冷凍食品は最小限にして、なるべく手作りの身体に良いものを食べるように、子どもが小さい頃から心がけてきました。そのおかげもあってか、子どもも自分もめったに風邪をひくこともなく、日々健康に過ごしています。これからも食事に関心をもち続けたいです。</p>
<p>・近くに畑を借りて野菜作りを実践している。また同じく町内で家庭菜園を行っている方の協力を得て野菜を提供してもらい、町内で活動しているNPOが行っている朝市に無償提供している。</p>
<p>・作っている姿を見せるのも大事だと思っている。</p>
<p>・安くて手軽に食べる事ができる時代ですが、そういったものは食品添加物にまみれていたり外国産だったりします。安全性のある食品、食材を探すのが難しいと感じるので、もっと増やして購入しやすくして欲しいと感じています。</p>
<p>・食育は家庭でも行うべきですが、学校の郷土学習も兼ねて、家庭では出来ない要素もあると思うので授業として行ってほしいです。</p>
<p>・普段あまり栄養とかを気にしないで食べているので、そろそろ気を付けていかななくてはいけないなあと感じています。</p>
<p>・近年、朝食を取らない人多いと聞きました。私も正直、若い頃は、そうでした。歳を重ねるにつれ、食事の大切さを感じます。私の母は、81歳ですが、毎日3食を丁寧に作り食しています。お陰様で、とても元気です。食事は、生活の基本ですね。</p>
<p>・夫婦2人世帯なので、日頃食育を意識することはありませんが、地域のイベントなどがあれば、ボランティアなどの形で協力したい気持ちはあります。転居前には子供食堂のボランティアをしていたので、金沢市でも参加できる機会があればと思っています。</p>
<p>・もっと食育イベント等があり、参加しやすいイベントがあればいいと思います。興味はあるけどどこでやってる？っていう人が結構いると思います。私も参加してみたいです。</p>
<p>・家庭で実践するのは、時間などで難しいかと思っています。</p>
<p>・時間があるときは自分で調べたり料理をしたりできるが、働いていると仕事が第一になり、食事がおろそかになるので、食育に熱心にはなれないと感じる。</p>
<p>・特にない。</p>