

「都民の食習慣と外食・中食の利用状況」について

- Q 1 朝食の摂取状況
- Q 2 昼食にかける時間
- Q 3 昼食に利用する飲食店
- Q 4 昼食の外食・中食の利用状況
- Q 5 外食・中食のメニューの選択理由
- Q 6 外食・中食で使用する金額
- Q 7 ヘルシーメニューの選択
- Q 8 栄養成分の表示
- Q 9 飲食業者への希望
- Q 10 1日に必要な野菜の摂取量
- Q 11 野菜の摂取状況
- Q 12 野菜を食べるための工夫
- Q 13 都民の野菜摂取量が不足している原因
- Q 14 情報収集方法
- Q 15 自由意見

区 分		n	%
全 体		488	-
性別	男 性	243	49.8
	女 性	245	50.2
年代別	20 代	65	13.3
	30 代	95	19.5
	40 代	93	19.1
	50 代	66	13.5
	60歳以上	169	34.6
職業別	自 営 業	53	10.9
	常 勤	151	30.9
	パート・アルバイト	65	13.3
	主 婦	121	24.8
	学 生	20	4.1
	無 職	78	16.0
居住地域別	区 部	336	68.9
	市町村部	152	31.1

※ 集計結果は百分率（%）で示し、小数点以下第2位を四捨五入して算出した。そのため、合計が100.0%にならないものがある。

※ n (number of cases) は、比率算出の基数であり、100%が何人の回答者に相当するかを示す。

※ 回答方法・・・(3MA=3つまで選択、MA=いくつでも選択)

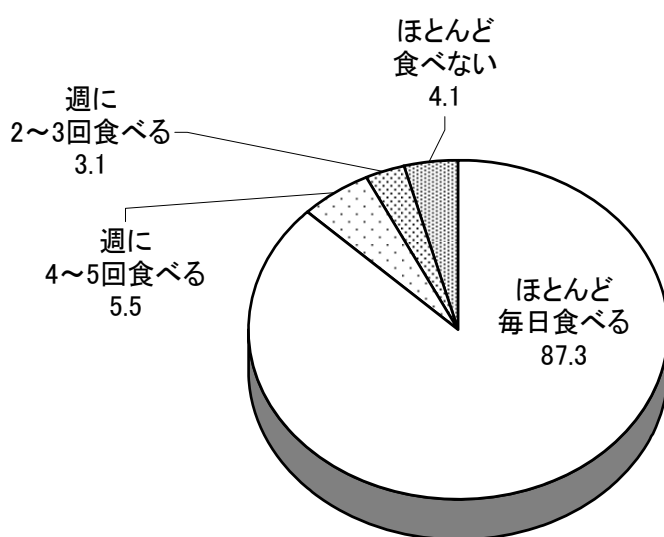
東京都は都民の皆様が健康で長寿で暮らせるよう、予防をより重視した生活習慣病対策を一層推進するため、平成20年度から5か年の『東京都健康推進プラン21新後期5か年戦略』を策定し「糖尿病・メタボリックシンドローム*¹予防」、「がんの予防」、「こころの健康づくり」を重点に置き、都民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくりに取り組んでいます。この成果を踏まえ、新たな推進プランを平成24年度に策定するための検討を行っているところです。

重点課題のひとつであるメタボリックシンドロームを疑われる割合は、都民の40歳から74歳までの男女ともに増え続けている状況です。メタボリックシンドロームを予防するためには食事や運動といった生活習慣が大きく影響します。生活習慣の中で、昼食の外食・中食*²の利用率が高いことから、今回は都内の飲食店等での栄養成分表示の推進やヘルシーメニュー*³提供を増やすなどの都の食環境整備施策の参考とするため、都民の昼食の現状及び今後の健康づくりの取組についてのご意見をお伺いいたします。

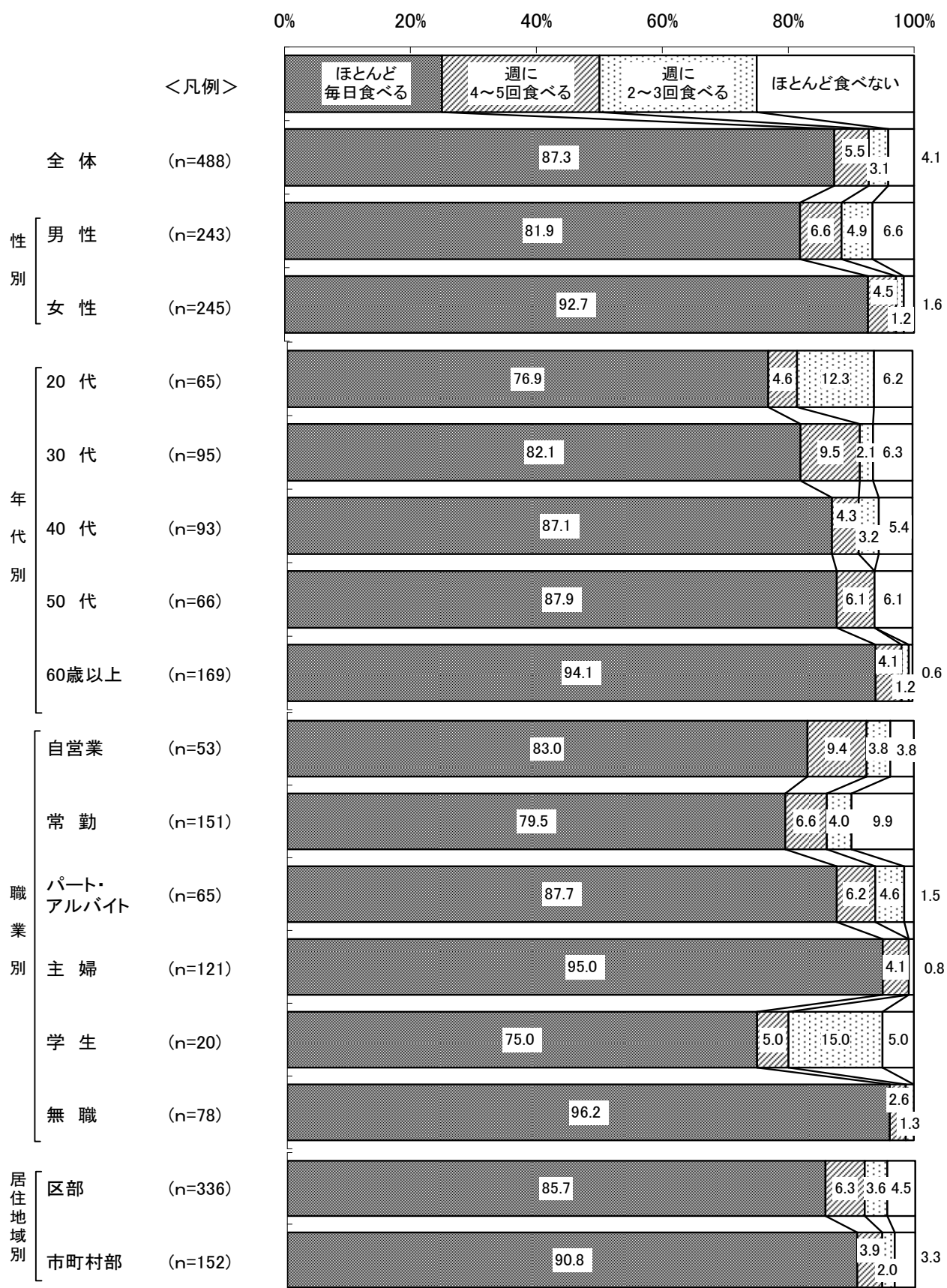
- * 1 メタボリックシンドローム……腹部の内臓周囲に脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満に、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか二つ以上を併せ持っている状態。
- * 2 中食……持ち帰り弁当や持ち帰り寿司、おにぎり、惣菜類など調理済みの料理を購入して家や職場などで食べる食事のこと。
- * 3 ヘルシーメニュー……栄養バランス・低カロリー・野菜たっぷりなど工夫されたメニューのこと

<朝食の摂取状況>

Q1 あなたは、ふだん朝食を食べていますか。次の中から1つ選んでください。 (n=488)

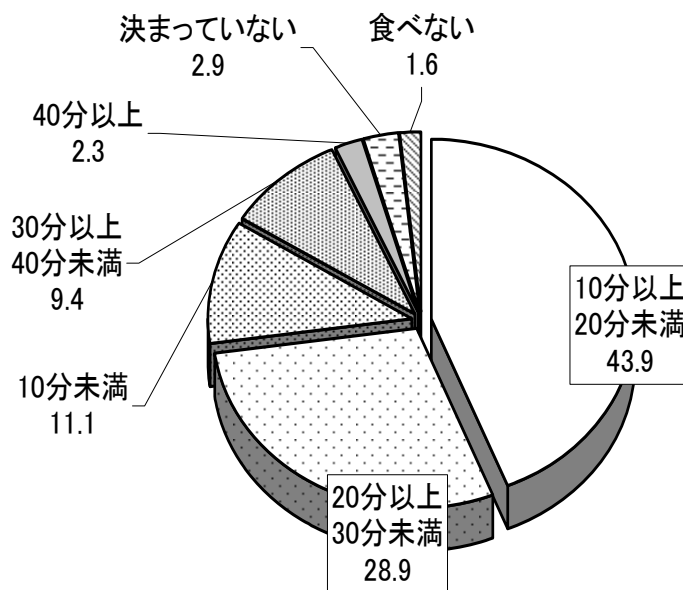


<朝食の摂取状況・・・属性別>

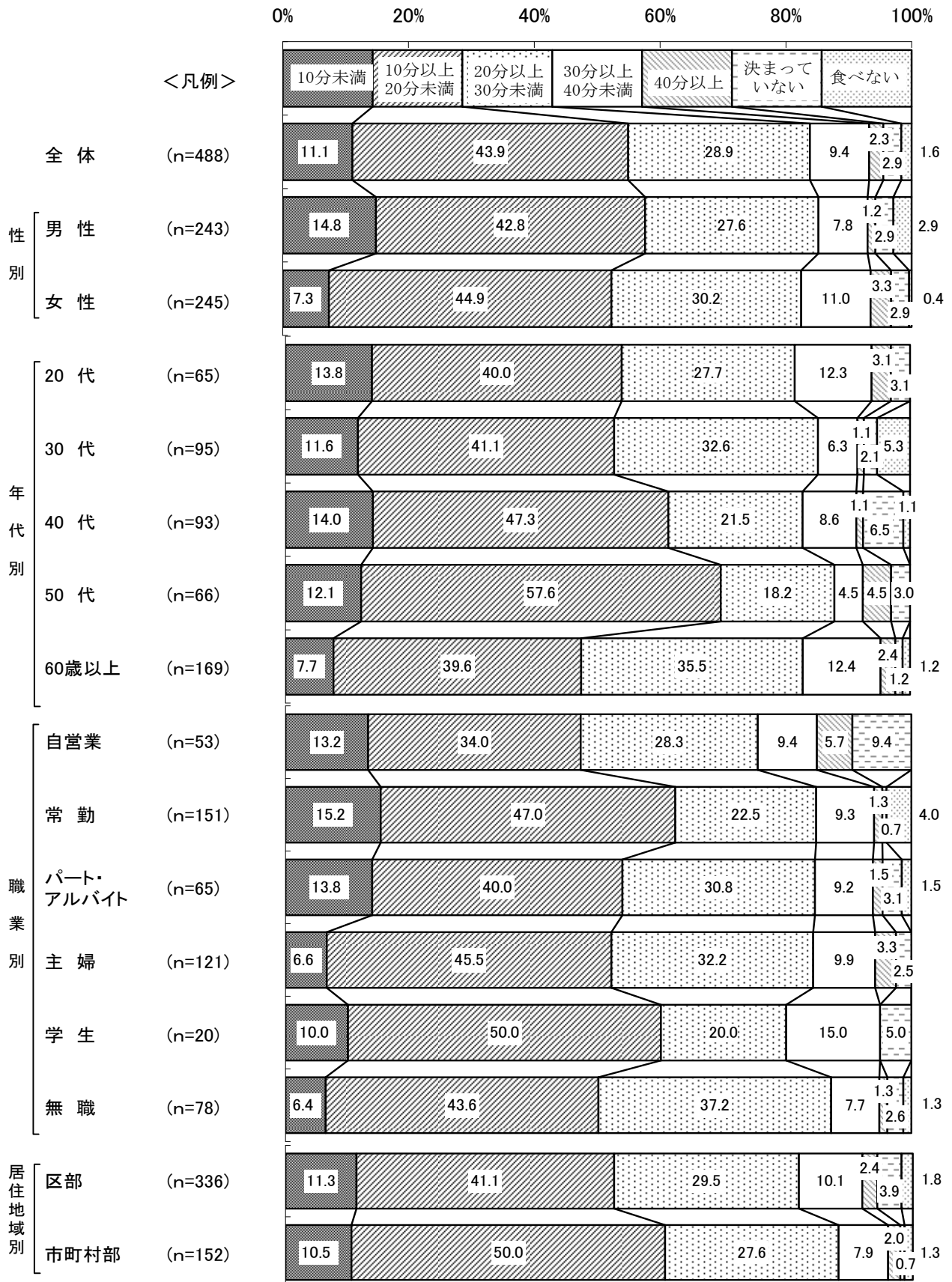


<昼食にかける時間>

Q2 あなたは、平日の昼食にどのくらいの時間（実際に食べている時間）をかけていますか。次の中から1つ選んでください。 (n=488)

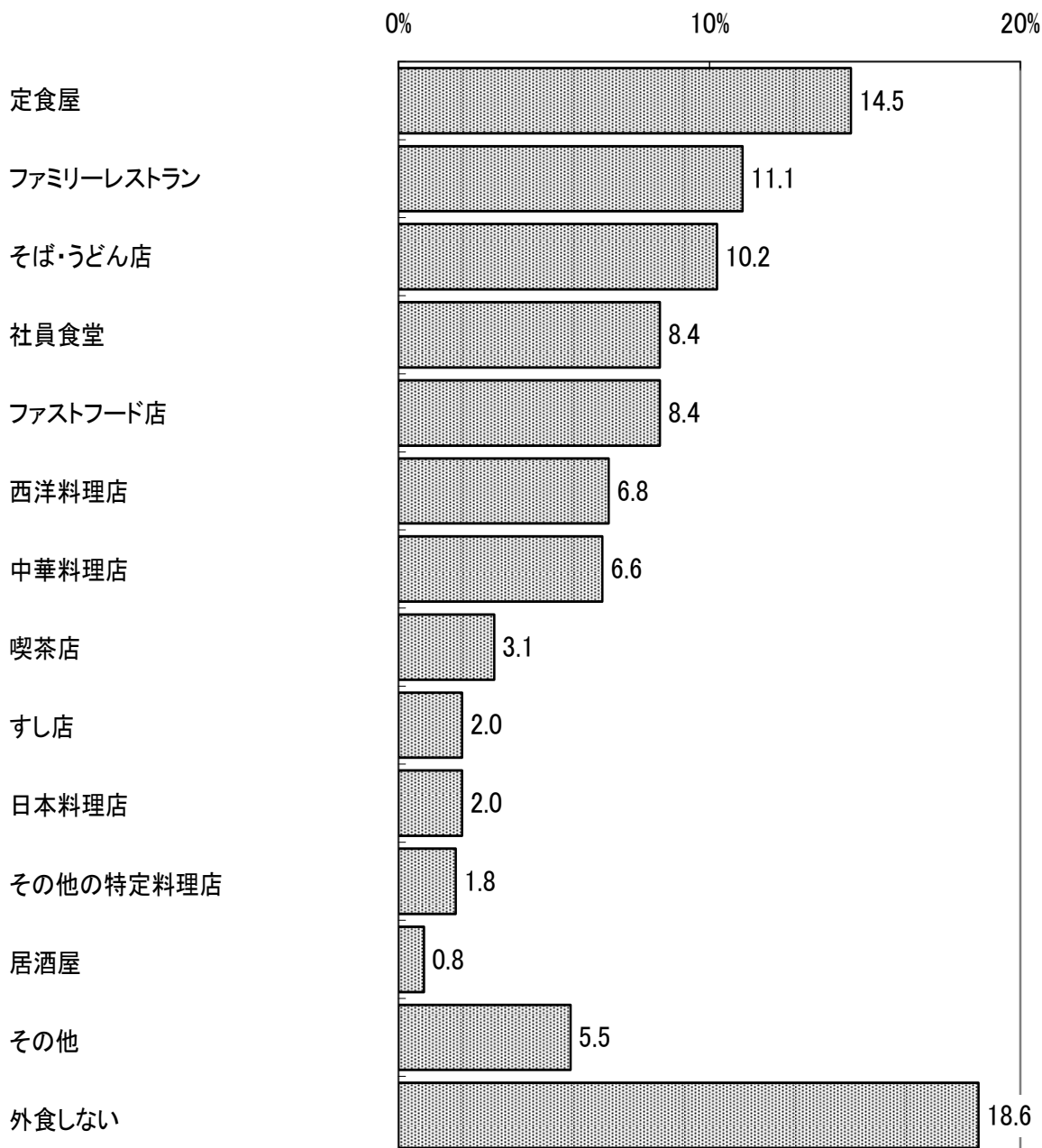


<昼食にかける時間>・・・属性別>

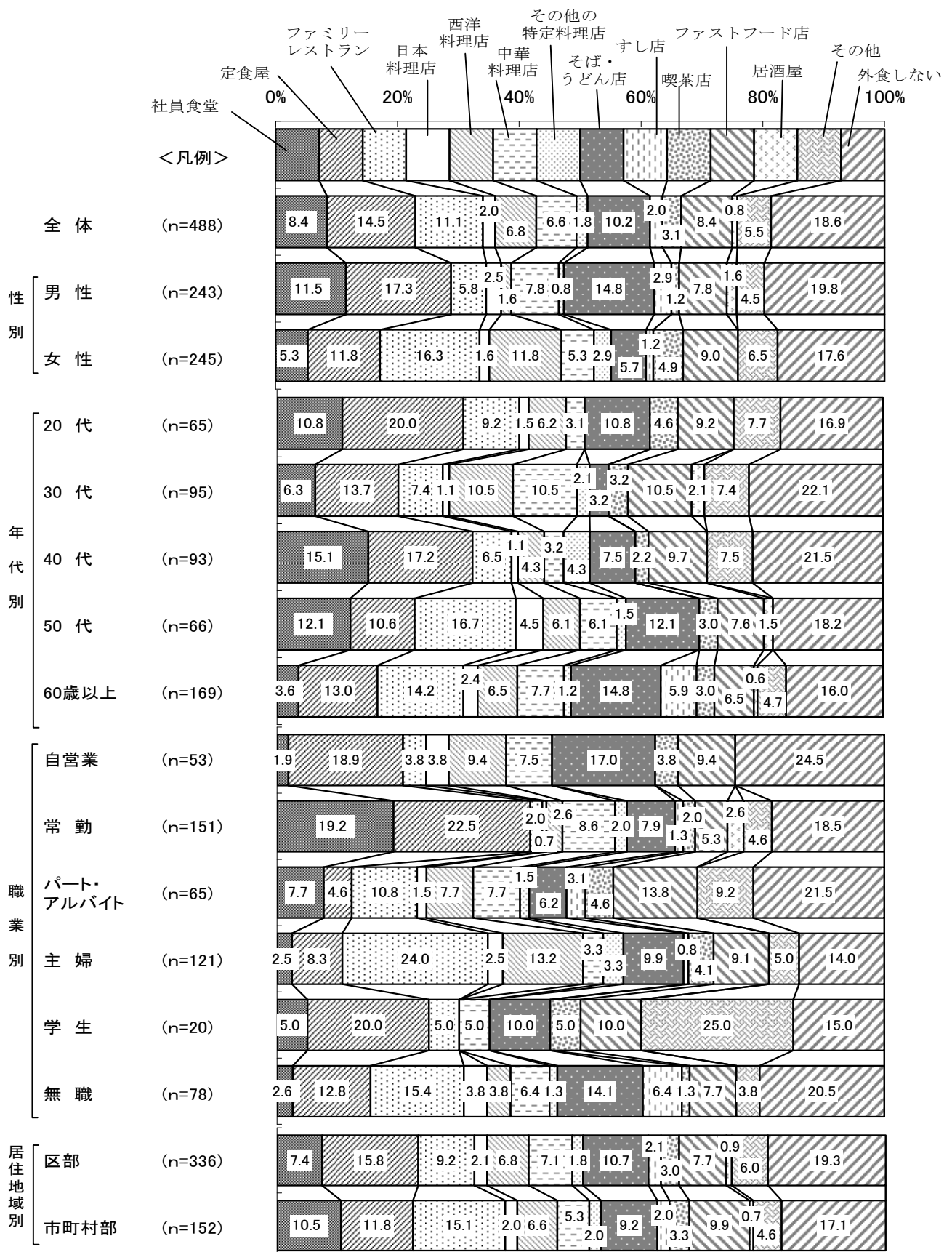


<昼食に利用する飲食店>

Q3 あなたは、平日の昼食で外食をする場合、行くことが多いのはどのようなお店ですか。または、行くことと思いますか。次の中から1つ選んでください。(n=488)

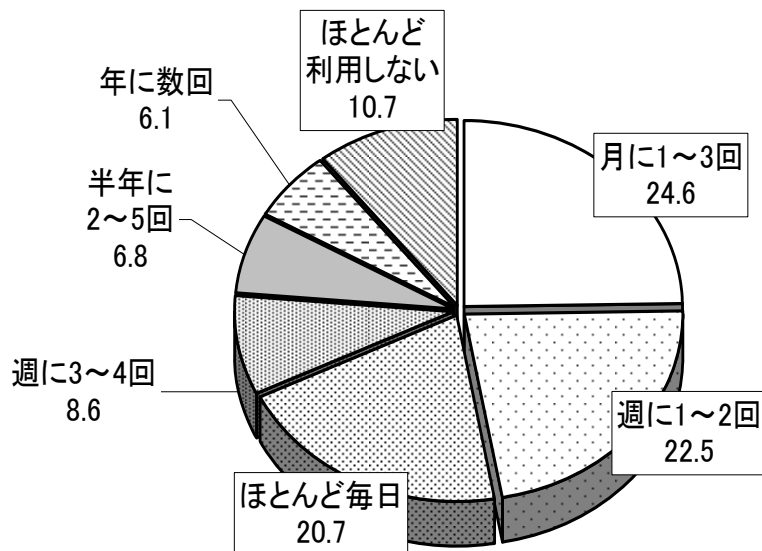


<昼食に利用する飲食店・・・属性別>



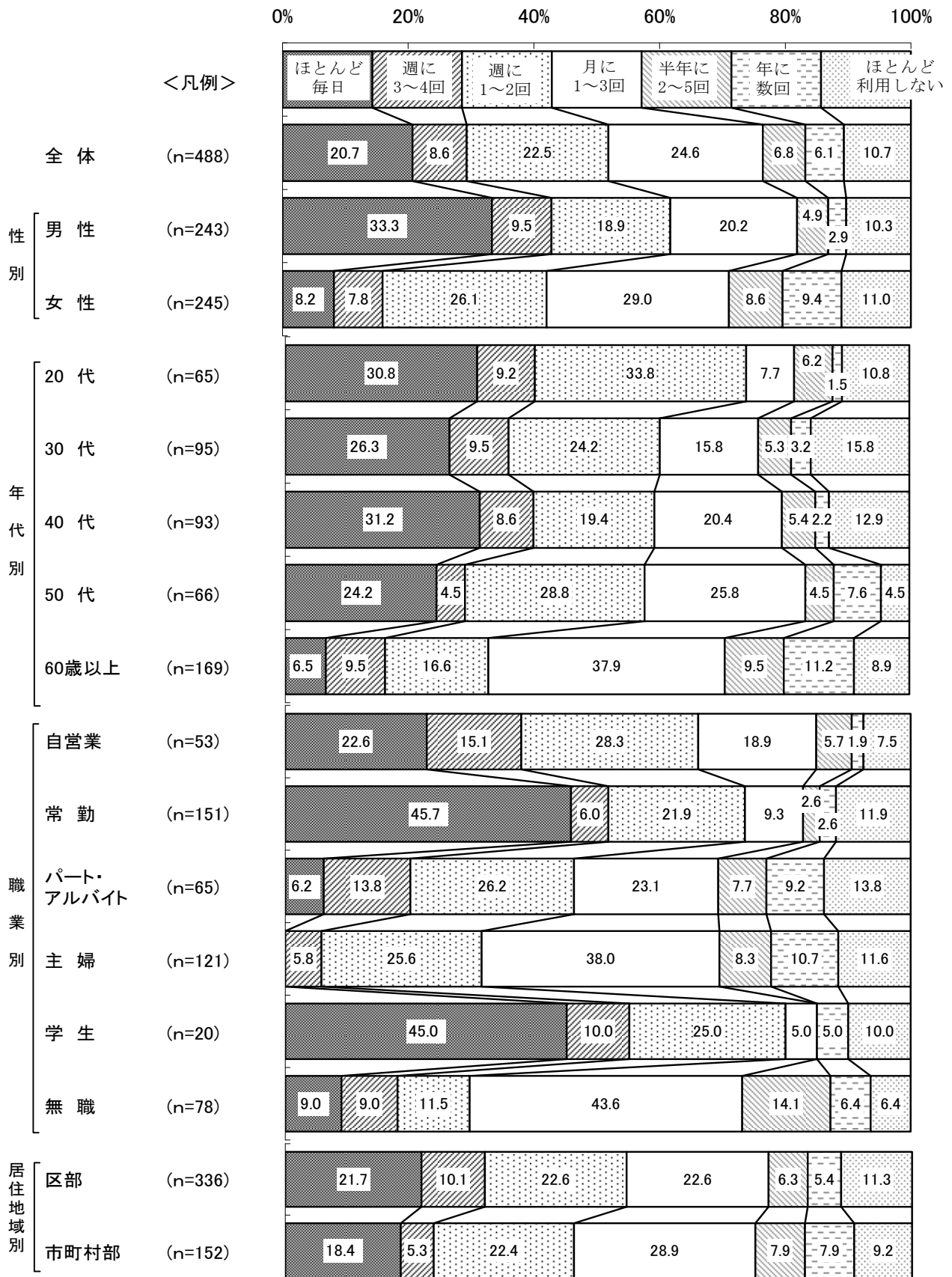
<昼食の外出・中食の利用状況>

Q 4 あなたは、平日の昼食で外出・中食*をどのくらい利用しますか。次の中から1つ選んでください。
(n=488)



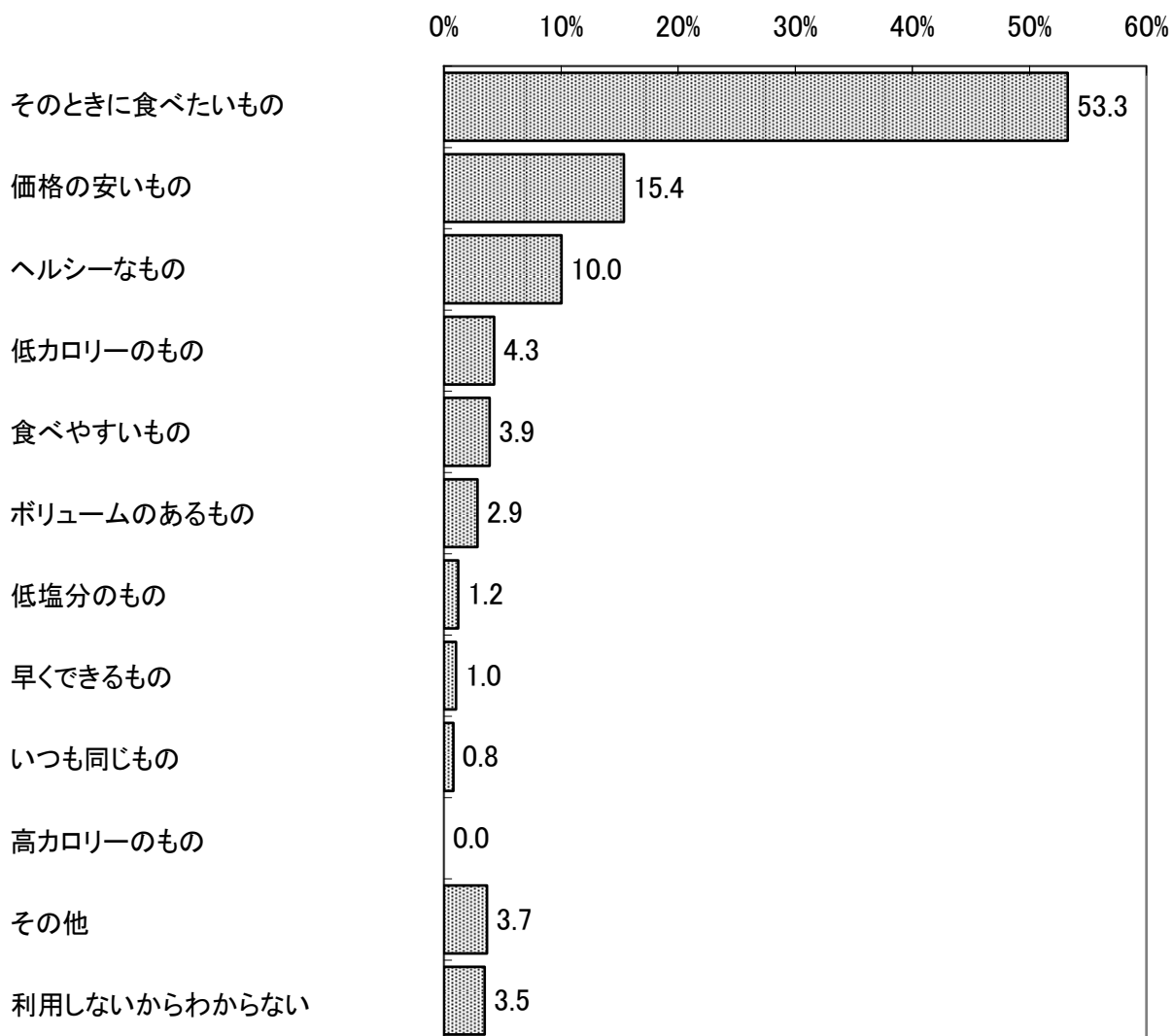
*中食……持ち帰り弁当や持ち帰り寿司、おにぎり、惣菜類など調理済みの料理を購入して家や職場などで食べる食事のこと。

<昼食の外出・中食の利用状況・・・属性別>

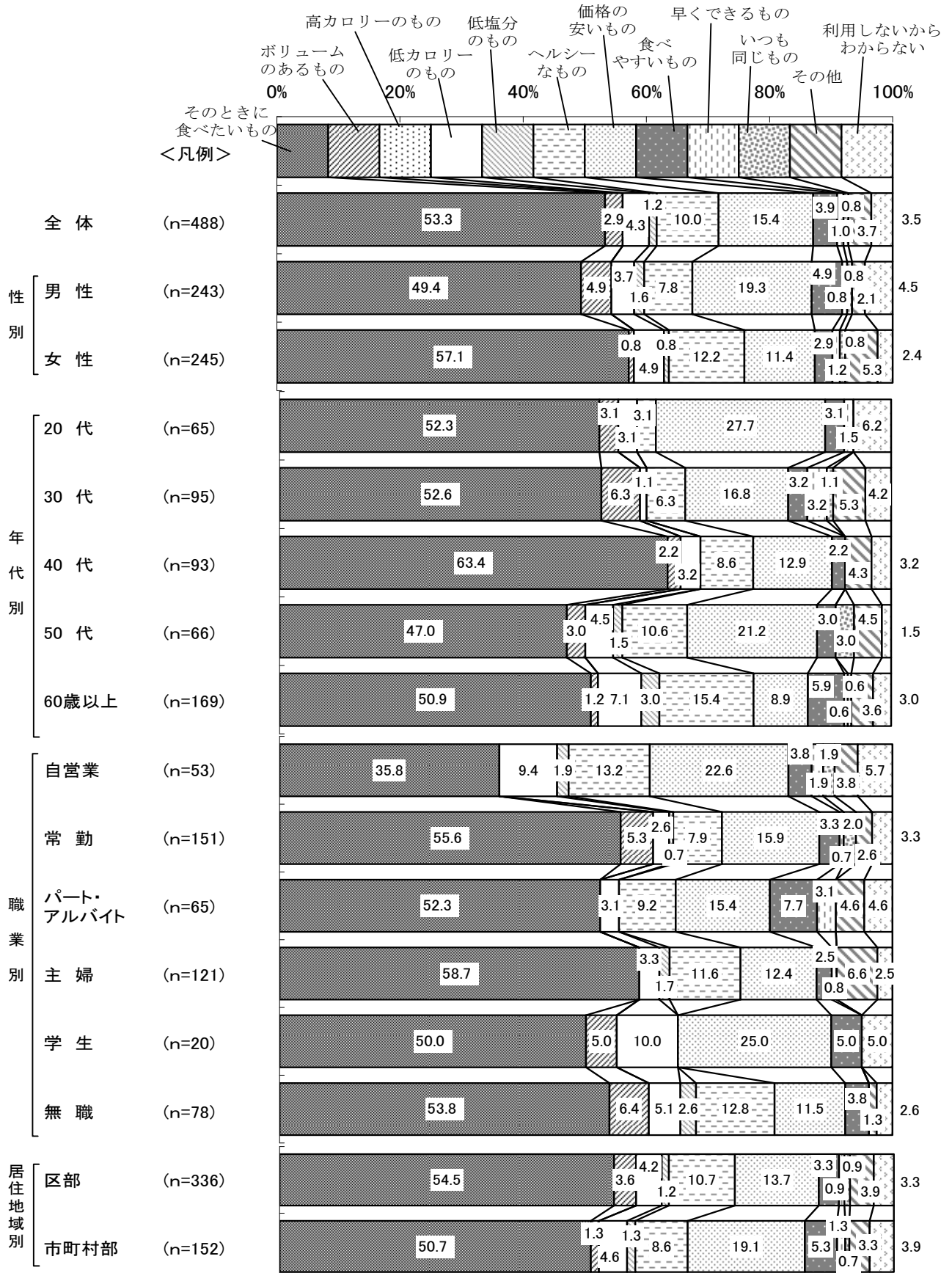


< 外食・中食のメニューの選択理由 >

Q 5 あなたは、平日の昼食で外食・中食を利用するとき、どういう理由でメニューを選択しますか。次の中から1つ選んでください。 (n=488)

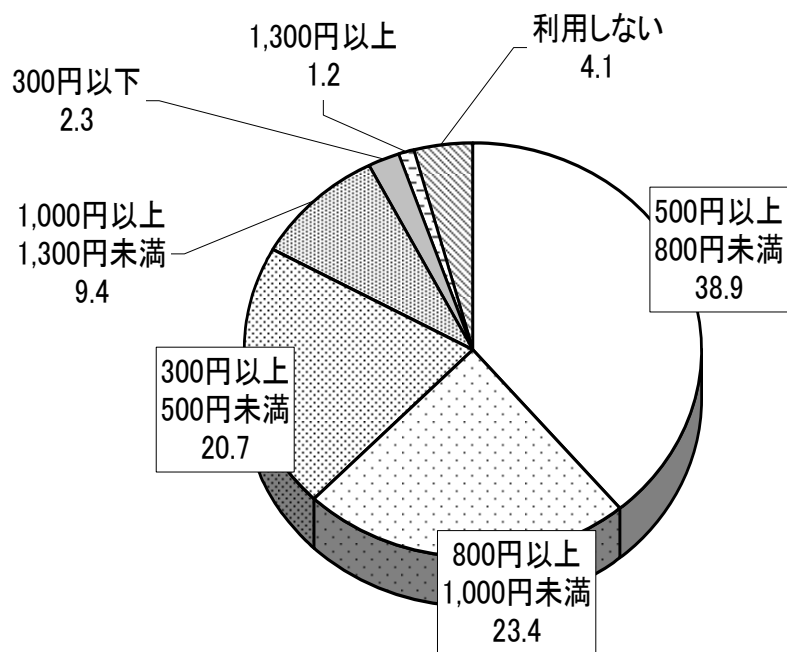


< 外食・中食のメニューの選択理由・・・属性別 >

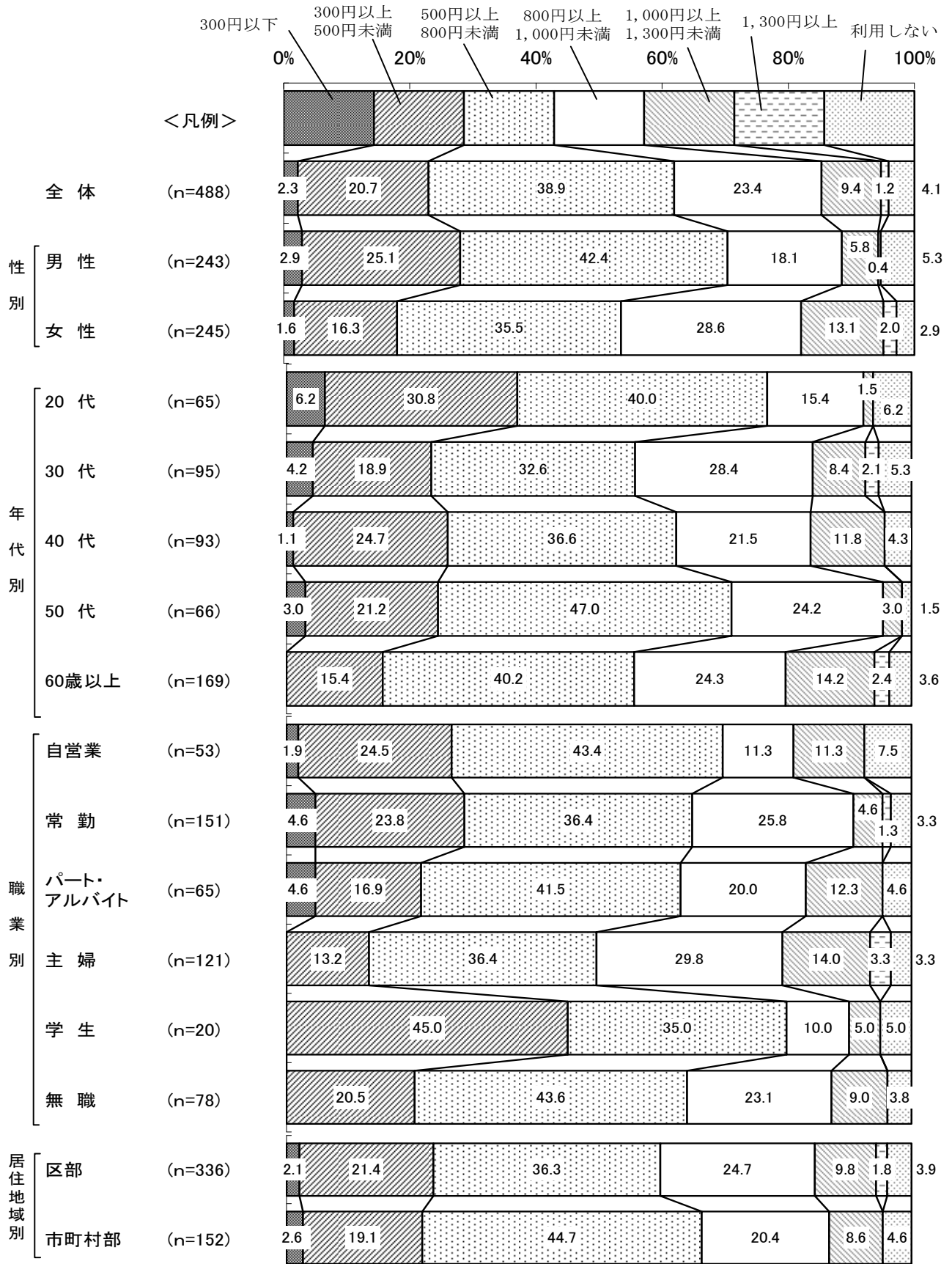


< 外食・中食で使用する金額 >

Q 6 あなたは、平日の昼食で外食・中食を利用する場合、1人1回あたりの平均金額はいくらくらいですか。次の中から1つ選んでください。(n=488)

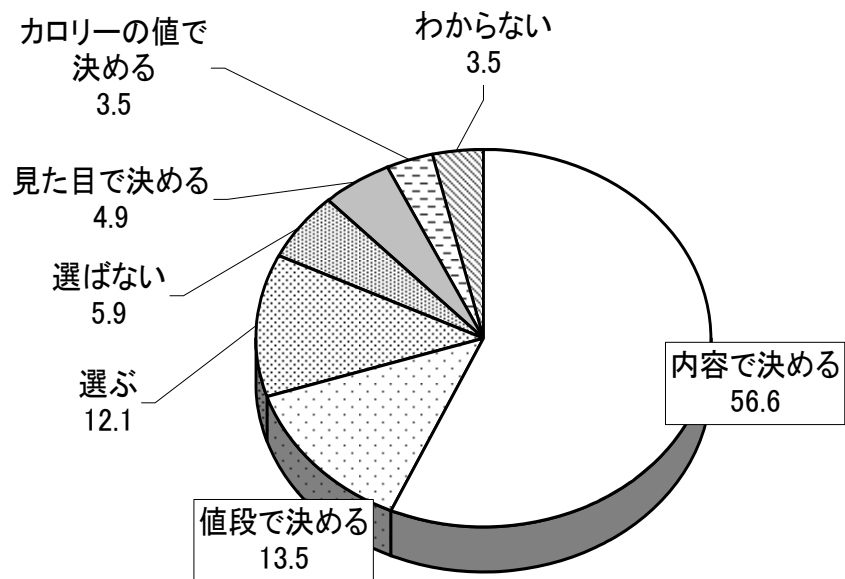


< 外食・中食で使用する金額・・・属性別 >



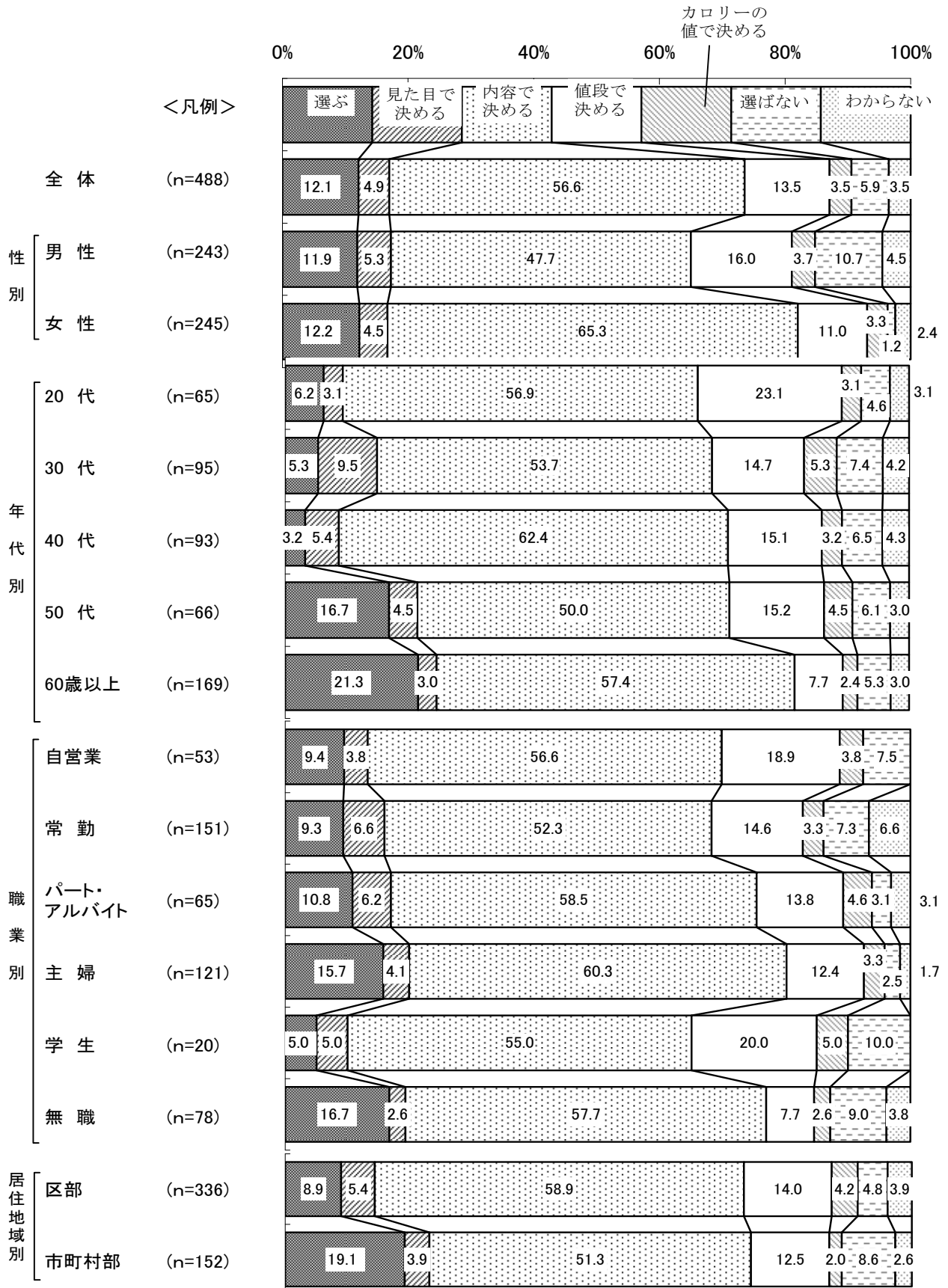
<ヘルシーメニューの選択>

Q7 あなたは、平日の昼食で外食・中食をする際、ヘルシーメニュー*があった場合、そのメニューを選びますか。次の中から1つ選んでください。 (n=488)



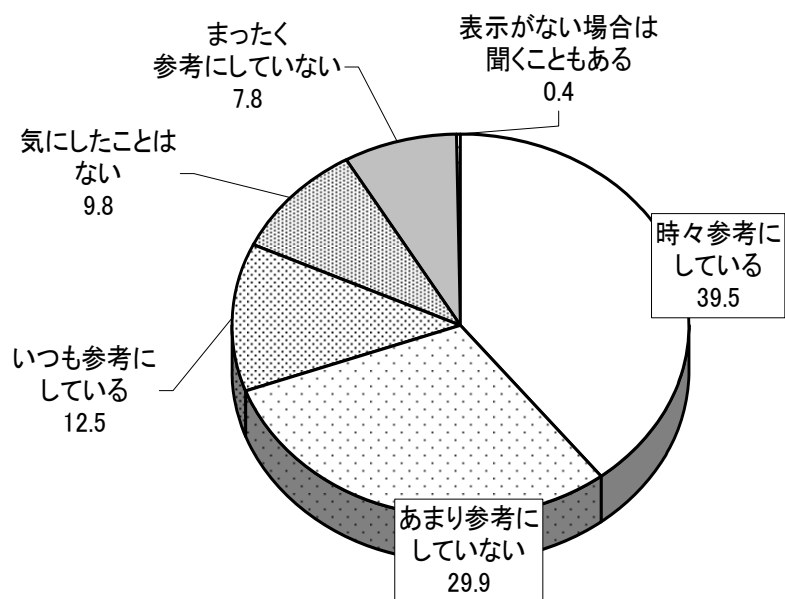
*ヘルシーメニュー……栄養バランス・低カロリー・野菜たっぷりなど工夫されたメニューのこと

<ヘルシーメニューの選択・・・属性別>



<栄養成分の表示>

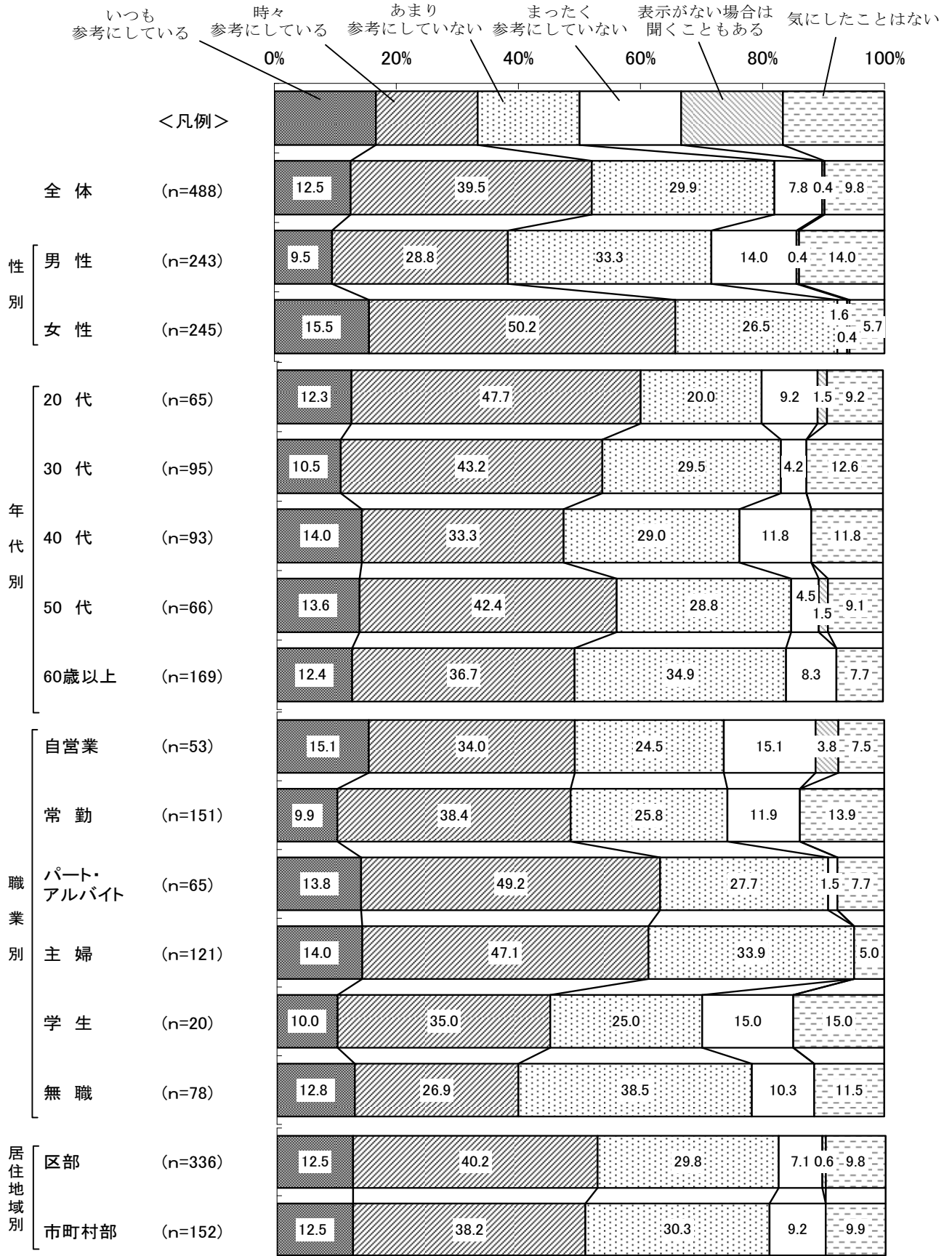
Q8 あなたは、外食・中食を利用する場合には、栄養成分等の表示を参考にしますか。次の中から1つ選んでください。 (n=488)



参考にしている 52% (「時々参考にしている」 + 「いつも参考にしている」 合計)

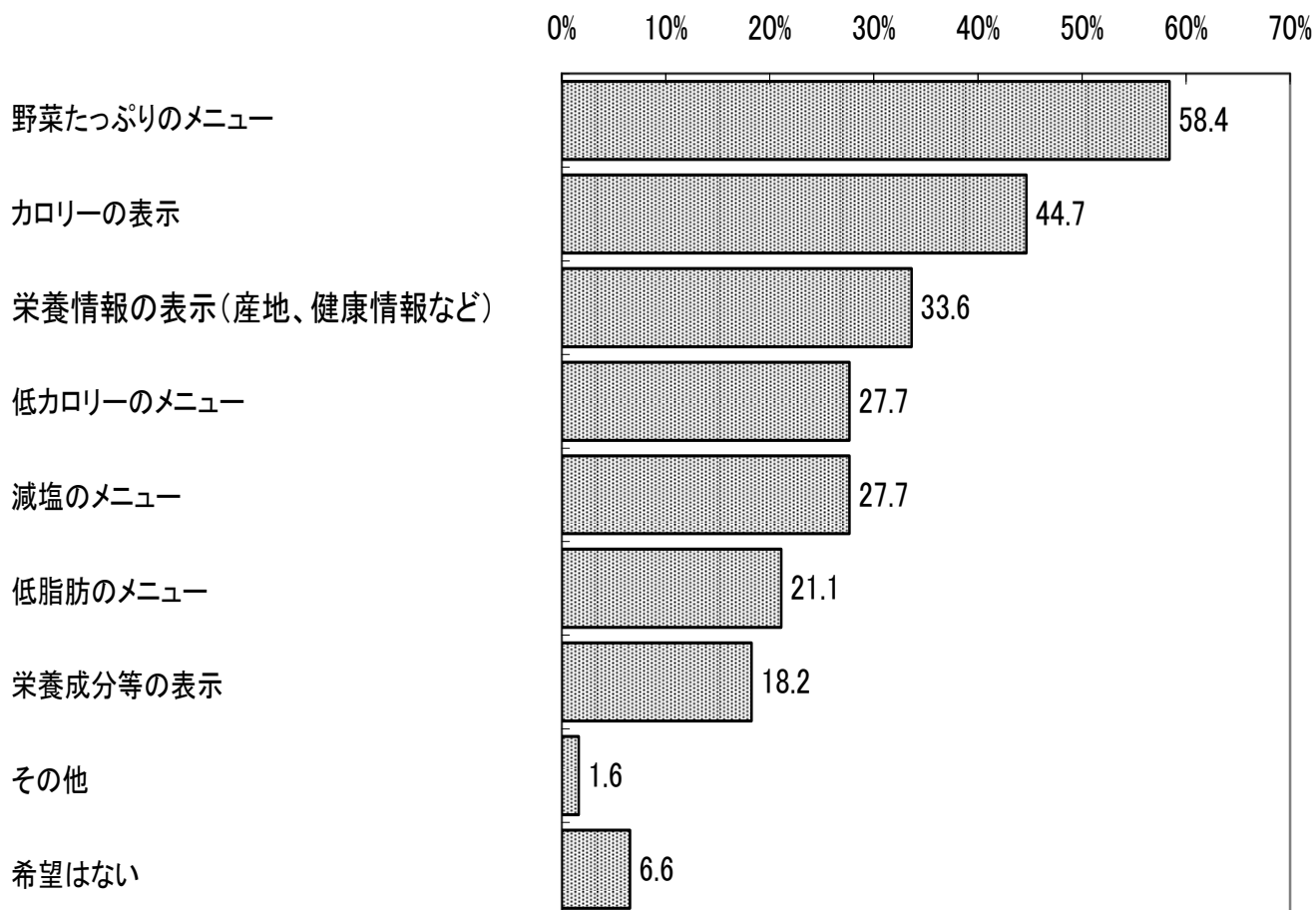
参考にしていない 38% (「あまり参考にしていない」 + 「まったく参考にしていない」 合計)

＜栄養成分の表示・・・属性別＞



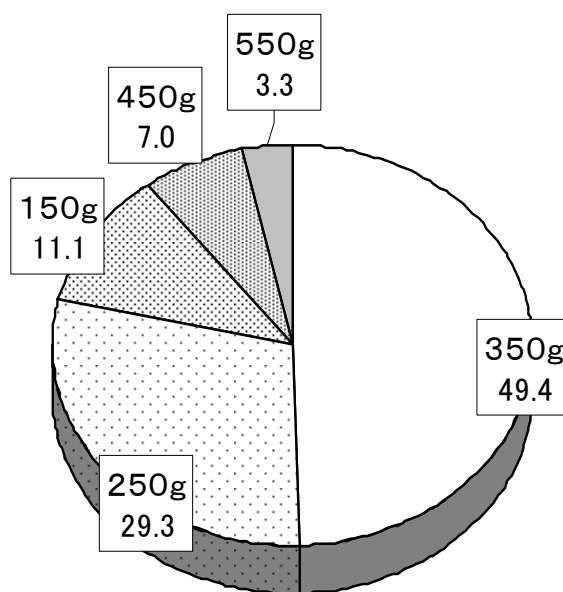
< 飲食業者への希望 >

Q 9 あなたは、外食・中食を提供する飲食業者に対して栄養に関するメニューや表示などの希望はありますか。次の中から3つまで選んでください。(3MA) (n=488)

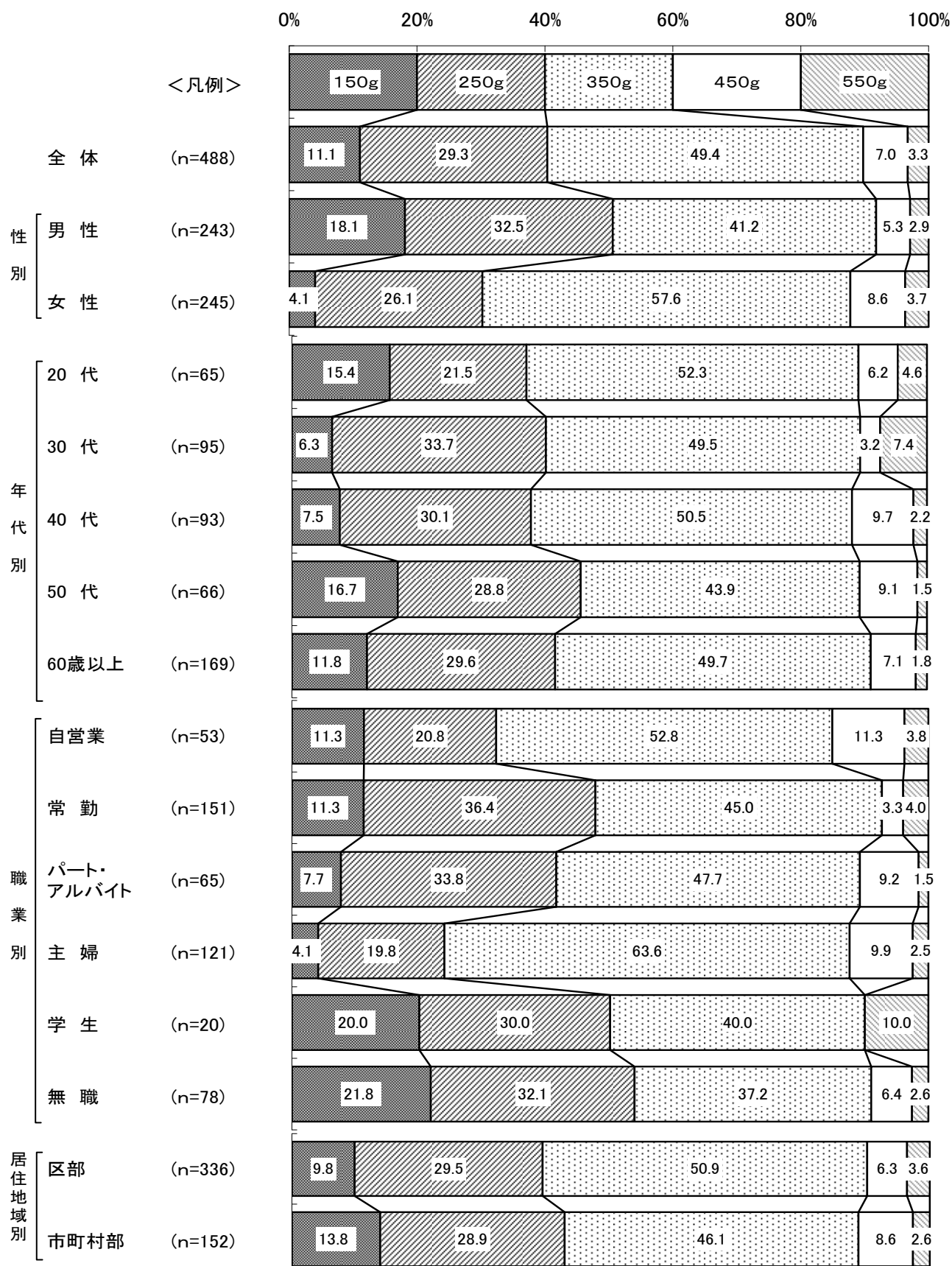


<1日に必要な野菜の摂取量>

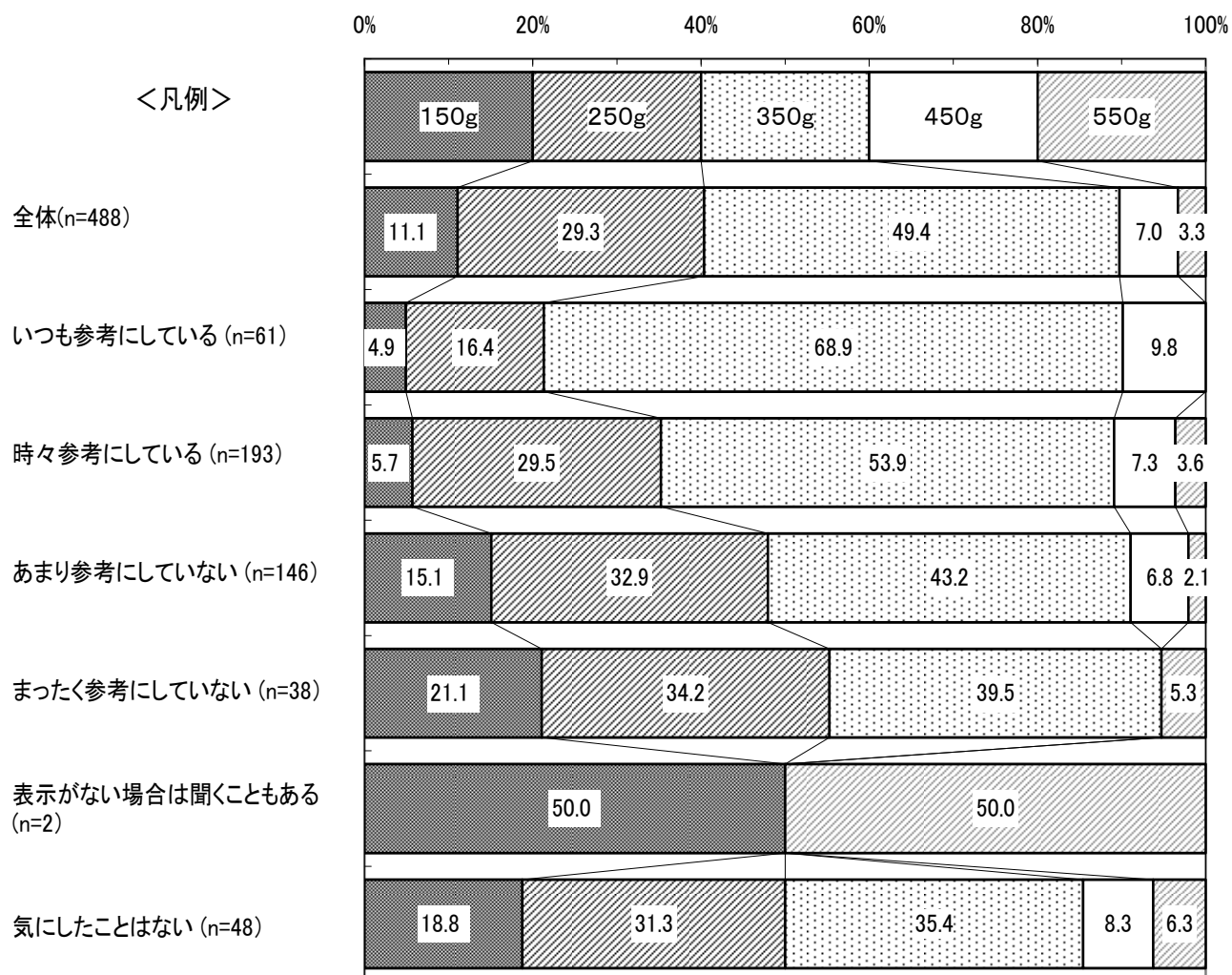
Q10 あなたは、健康維持に必要な野菜は1日どのくらい摂取したらよいと思いますか。次の中から1つを選んでください。(目安：小鉢1皿=70g) (n=488)



<1日に必要な野菜の摂取量・・・属性別>

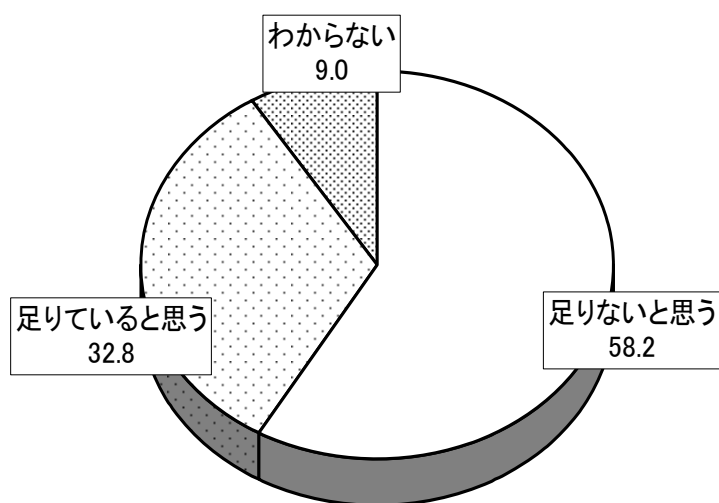


<1日に必要な野菜の摂取量・・・外食・中食を利用する場合の栄養成分表示別>

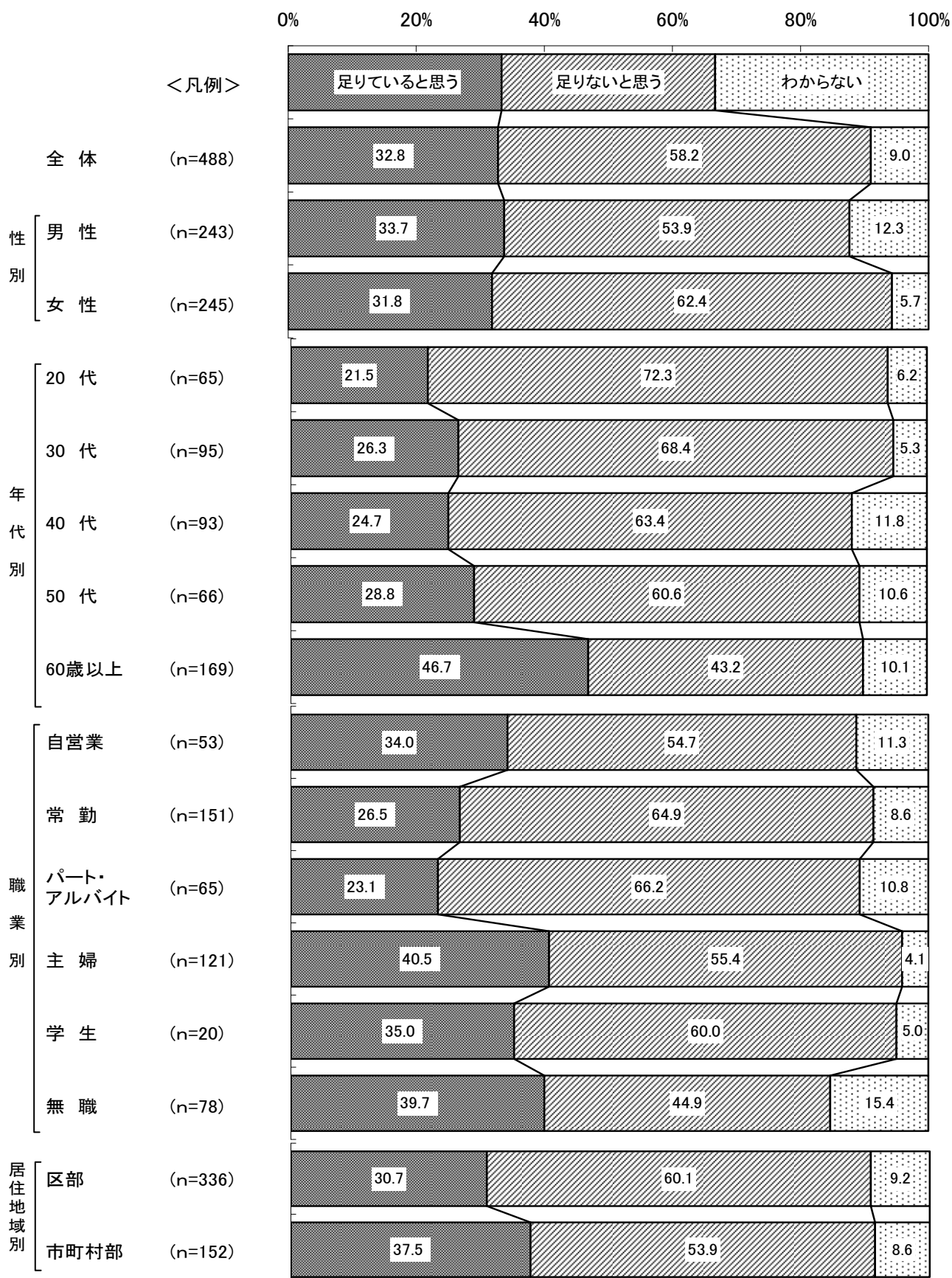


<野菜の摂取状況>

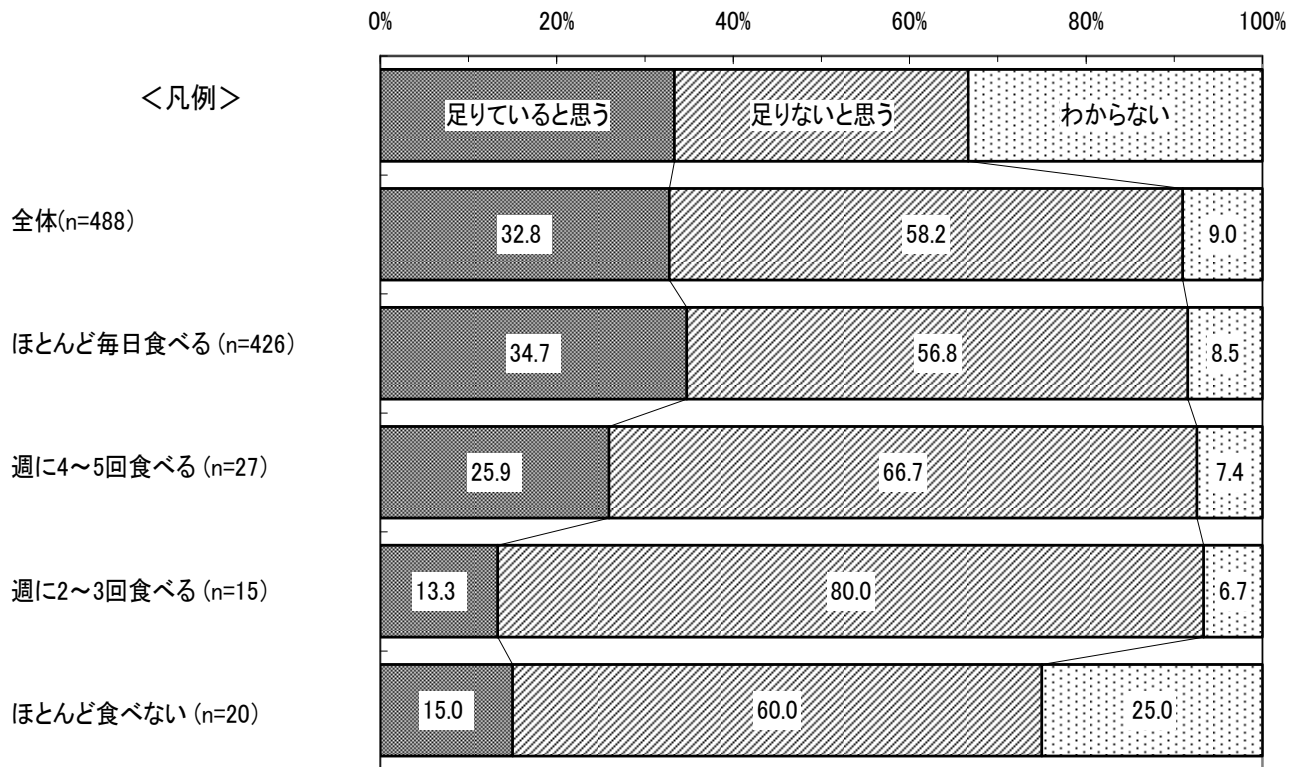
Q 1 1 あなたは、健康維持に必要な1日の野菜を毎日摂取していると思いますか。次の中から1つ選んでください。 (n=488)



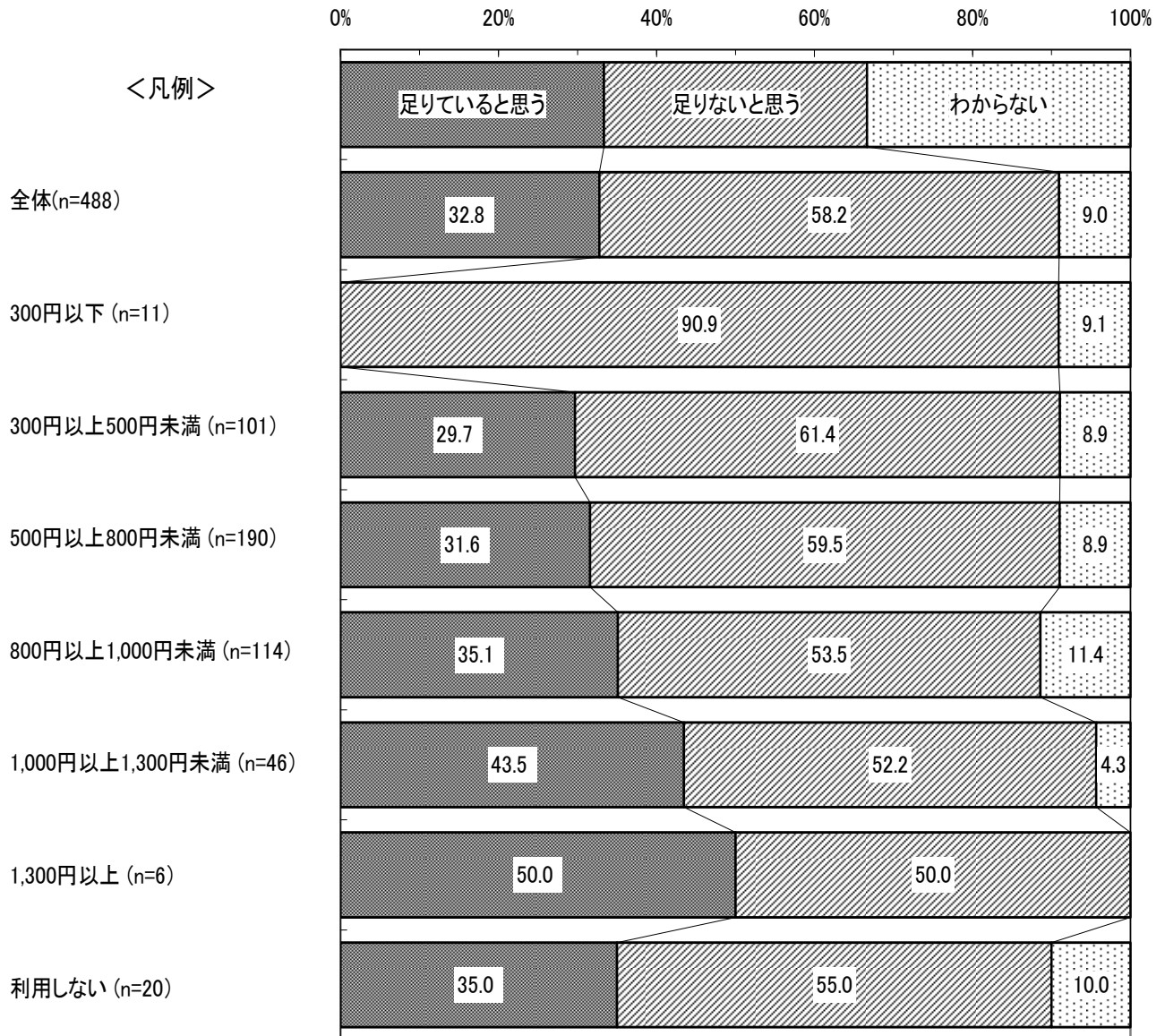
<野菜の摂取状況・・・属性別>



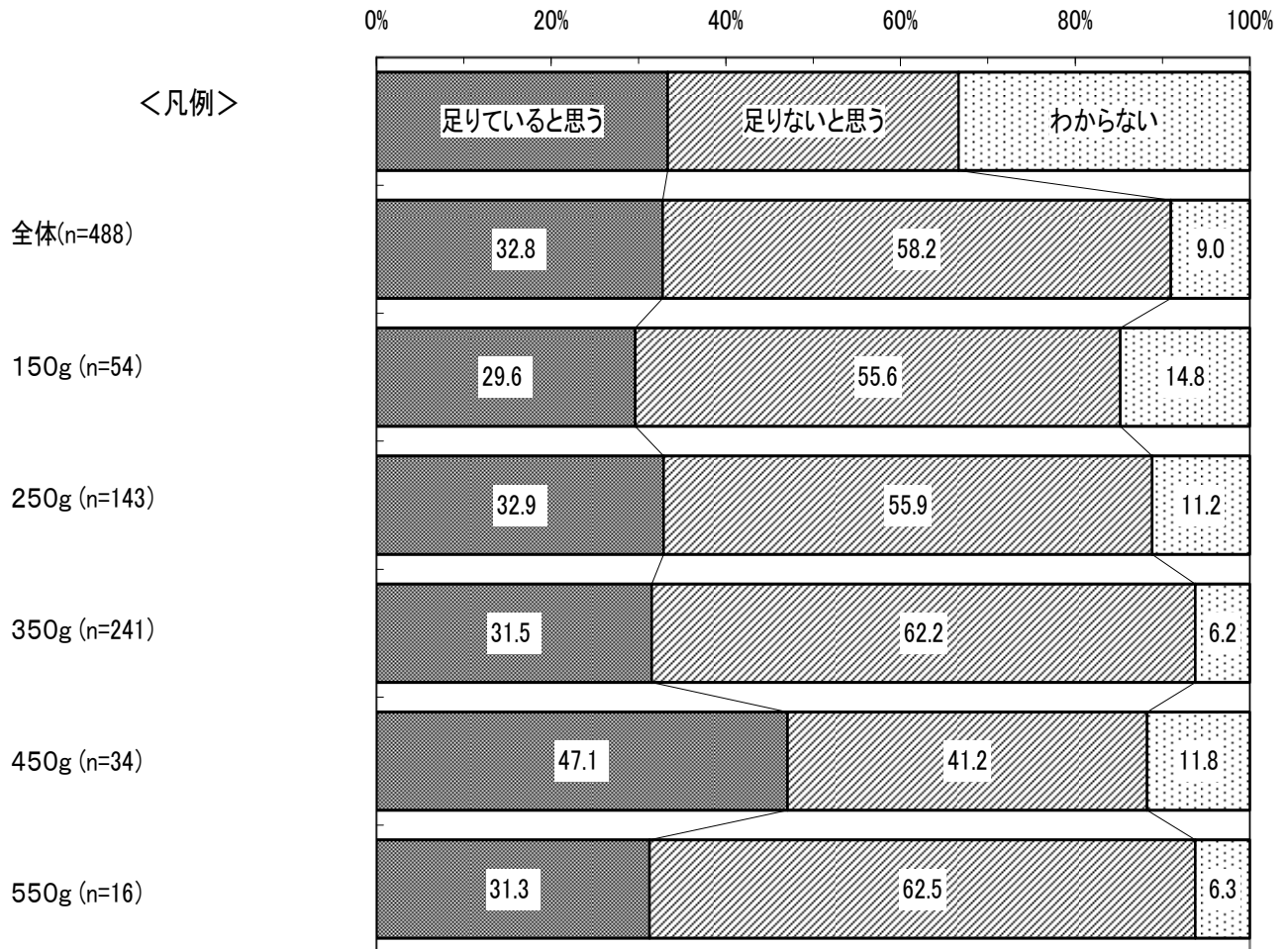
〈野菜の摂取状況・・・朝食の摂取状況別〉



〈野菜の摂取状況・・・外食・中食で使用する金額別〉

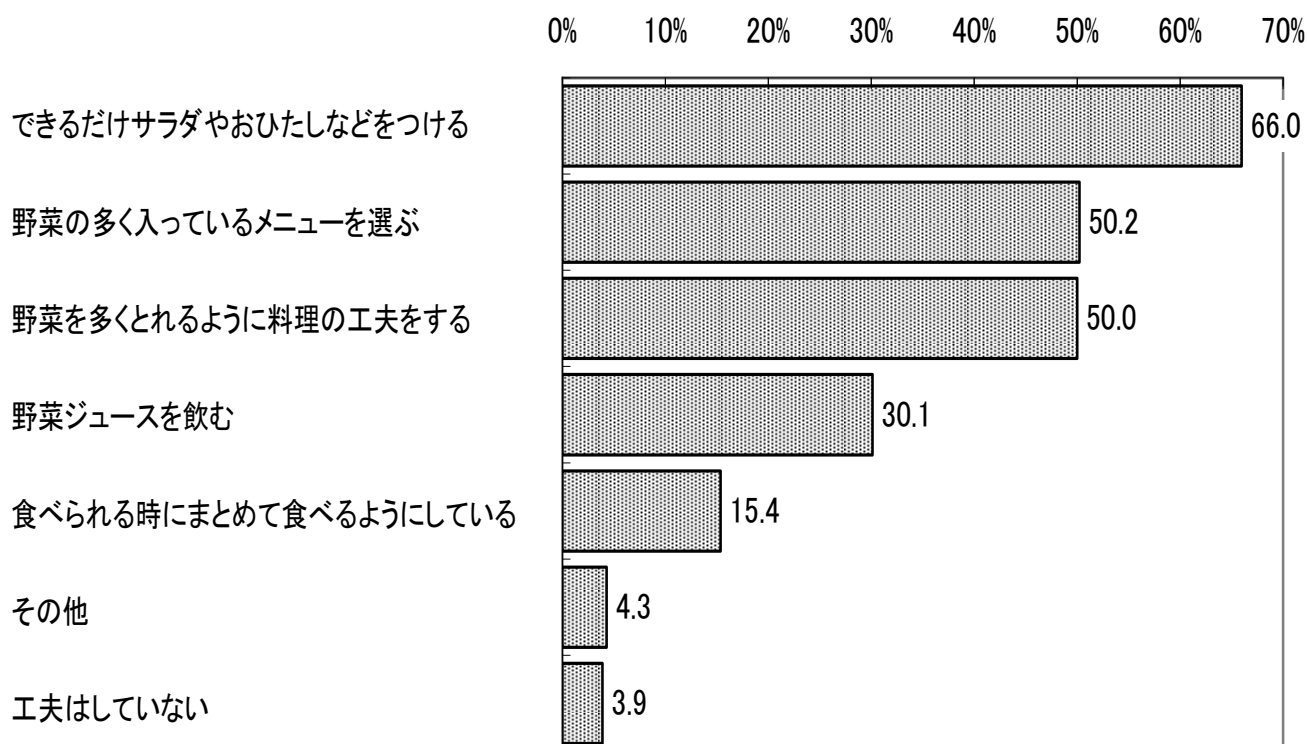


＜野菜の摂取状況・・・1日に必要な野菜の摂取量別＞



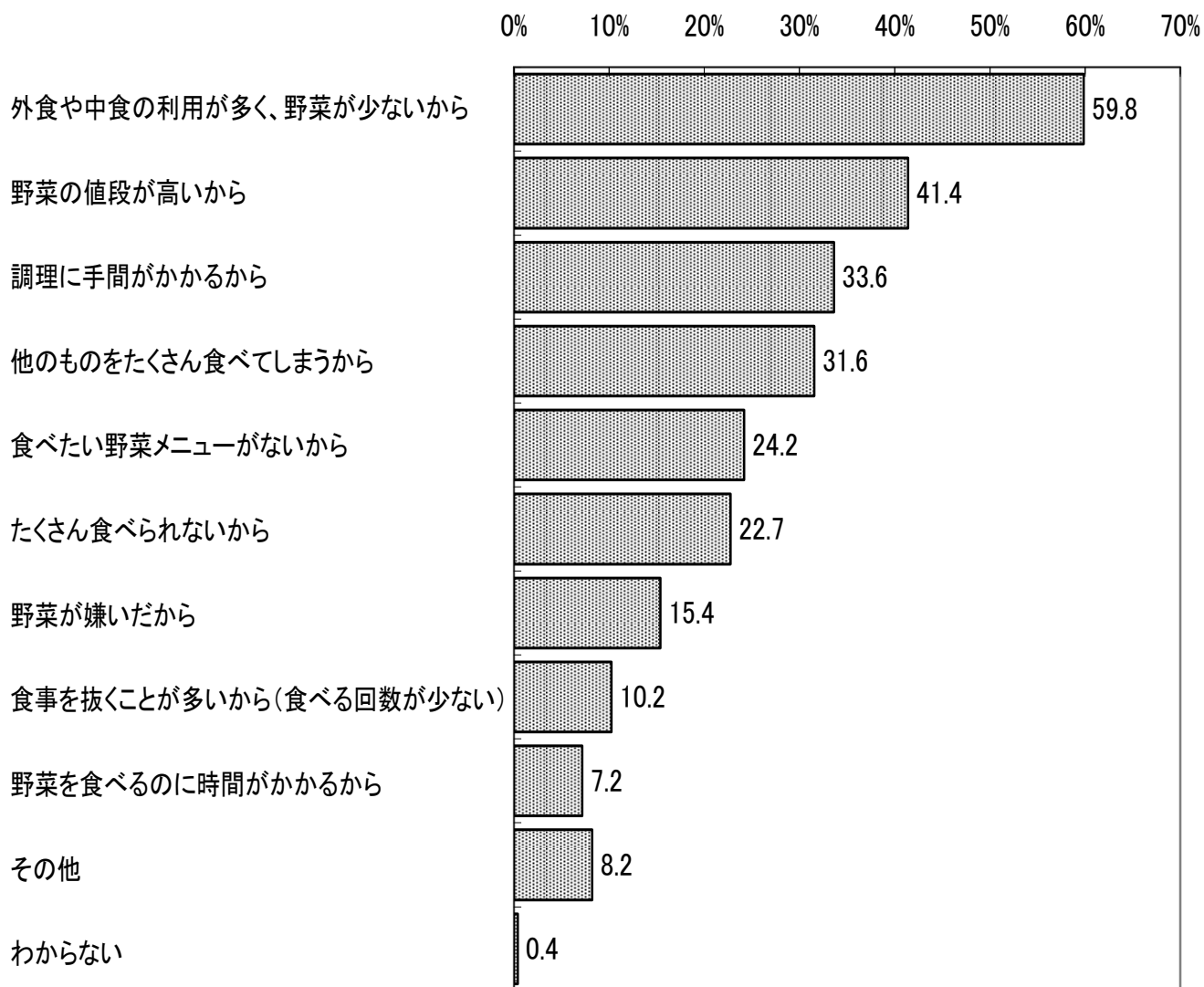
<野菜を食べるための工夫>

Q12 あなたは、野菜を食べるためにどのような工夫を心がけていますか。次の中から3つまで選んでください。
(3MA) (n=488)



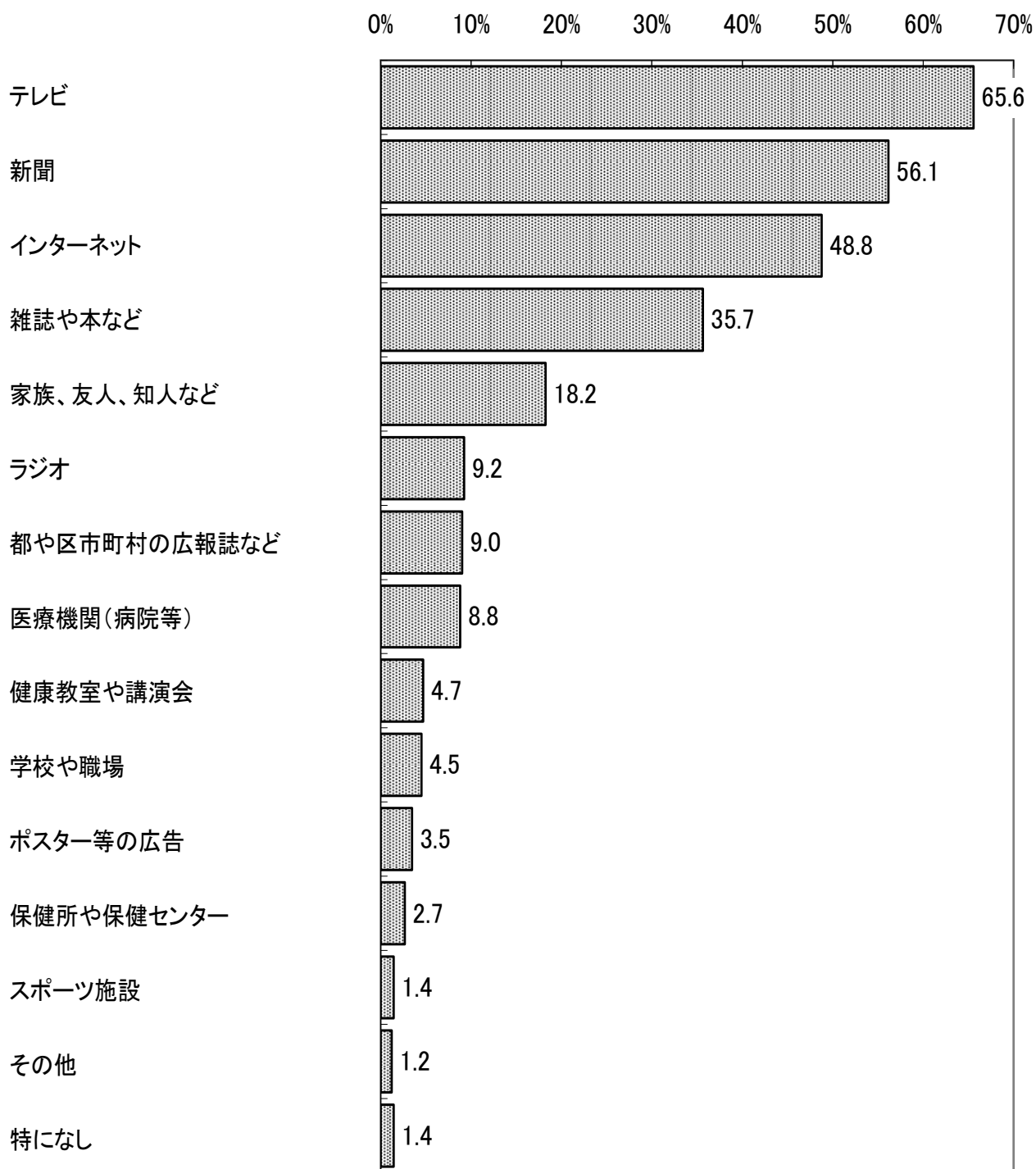
<都民の野菜摂取量が不足している原因>

Q13 成人1日当たりの野菜の平均摂取量は目標量を下まわっている結果が出ています。あなたは、どのようなことが原因だと思いますか。次の中から3つまで選んでください。3MA (n=488)



<情報収集方法>

Q 1 4 あなたは、健康や栄養に関する情報はどこで知ることが多いですか。次の中から3つまで選んでください。
(3MA) (n=488)



<自由意見>

Q 1 5 都の栄養・食生活改善のための施策について、あなたのご意見を自由にお書きください。

(n=458)

- (1) 栄養・食生活改善・表示などについての行政への意見や要望・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 134件
- (2) 栄養バランスのとりかたや栄養成分表示などの情報公開による周知・啓発活動についての意見や要望・・ 92件
- (3) 栄養バランスなどを考えた食品摂取のあり方や食生活改善に関する意見や要望・・・・・・ 72件
- (4) 栄養バランスなど食生活に関する教育の充実や講習会などの開催についての要望・・・・ 64件
- (5) 健康維持についての意見や要望・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 51件
- (6) 外食産業などの栄養・食生活改善を考えた食材の提供に関する意見や要望・・・・・・ 32件
- (7) 外食産業などの栄養成分表示に関する意見や要望・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 31件
- (8) その他・・ 6件

合計482件

(同一意見を複数に分類したものあり)

<主なご意見>

(1) 栄養・食生活改善・表示などについての行政への意見や要望 134件

- どのようなものを食べ過ぎるとどういうことになるのか知識をつけることが必要だと思う。お菓子やジュースなどの嗜好品もどの程度までなら大丈夫なのかが知りたいし、子供たちにも知らせる必要があると思う。本当に害があると考えたら規制するなど検討すべき時代なのかもしれないと思う。また、残業などによって食生活が乱れがちなOL、サラリーマンたちに向けた助言・提案は企業の協力も得ながら本格的にすすめることも必要だと思う。(女性、30代、大田区)
- メタボリックの診断等を実施しているが、本当に意味のある事なのか疑問だ。その費用を広報等の生活習慣病に関する情報提供や、施策に使った方が効果があるように思える。実際のメタボ診断実施の効果について検証結果を知りたいと思う。(男性、60歳以上、世田谷区)
- 一口に、「栄養」と言っても、年齢や生活スタイルにより、違うと思います。女性や高齢者の「痩せ」が見逃されているように思えます。「メタボ」「肥満」ばかりが、栄養教育の対象にされているように思えてなりません。「低カロリー」「低脂肪」「野菜」ばかりが栄養摂取において、「最重要課題」として取りあげられていることが多く、「女性や高齢者の痩せ」が見逃されていると思います。「タンパク質」や「動物性脂肪」が目の敵にされている行政の「栄養教育」に、疑問を感じています。「痩せすぎの女性」の出産状況や疾病状況、「高齢者の痩せ」について考えてほしいです。また、氾濫する「健康食品ブーム」が、女性たちを不健康にしている状況を感じます。過度なダイエットや、「健康食品」の宣伝に洗脳された食生活への実態調査や行き過ぎへの指針等の作成を急ぐべきだと

思います。私の周りにいる女性たちは、ちゃんとした食事をとらず、健康食品会社の一食50キロカロリーを食事代わりにしています。しかし、健康食品会社の広告を見ると、「それがベストな食事」のような感覚を持ちます。「健康食品会社の広告のありよう」を至急検討して欲しいです。

(女性、60歳以上、多摩市)

○栄養、食生活改善というのは、とてもプライベートなことだから、それを都として何か啓蒙運動するのはとても難しいと思う。このごろの人は知識はあるけれど、それを実行することが、難しいのだと思う。もし、都の政策として、「実行することを促す」ことができれば一番いいのだけど・・・とても難しいと思う。

(女性、60歳以上、大田区)

○栄養・食生活改善のための施策を都民がよく理解して、実行してもらうことが一番です。それには施策の周知徹底のための広報誌での記事はもちろん、MXTVの都知事の定期報告(※編集注：記者会見)の活用、ホームページの作成とトップページからのショートカット用のバナーの設定が考えられます。ニュースでは、米国NY市が「保健条例を改正して、外食産業での砂糖を多く含む飲料の制限することを計画している。」と報じられています。市長が市民の肥満率が上昇を危惧しての施策だそうです。東京都もなにか一つインパクトのある栄養・食生活改善の施策を立案し都知事にインパクトのある発表をして頂きたい。折しも来年は、スポーツ祭東京2013が開催されることもあり、健康に関わる栄養・食生活改善のための施策をニュースとして発信しやすい時期で都民に知ってもらうチャンスではないでしょうか。

(男性、50代、府中市)

○会社に食堂がないので、平日はいつも外食です。野菜不足は感じつつも、野菜中心のメニューが非常に少ないので、なかなか選択できないでいます。このためお弁当を持参するのが理想的ですが、私を含めハードルが高いと感じている人が多くいると思います。行政が手軽に野菜がとれる中食、外食の提供をお店側に支援してもらえるとうれしいです。

(女性、30代、大田区)

○食生活は家庭環境と密接に関係していると思う。そのため行政が食生活の改善に取り組むことは難しいと感じる。私は野菜がふんだんにある食卓で育ってきたので、野菜中心の食生活は当たり前のように感じるが、逆に野菜が好きではない両親に育てられた子供は、野菜よりも肉中心になるのは仕方がないように思う。

(女性、40代、八王子市)

○成人の場合、都がいくら改善策を提示してもそれに従い実践することは少ないだろうと思う。健康などに関して意識の高い人々は、公的機関の無料の情報より金を払って手に入る情報を信頼して実践しているのではなかろうか。推進・促進するイベントなども、広報の手段が地味なのか元々関心の高い人々の注意を引くのみになっているように感じる。どうすればよいかという案は思い浮かばないが、無関心な人々の関心を引くための改善策が必要なのではないか。都民は手っ取り早い情報収集、分かりやすいマニュアルに弱い(従いやすい)ように思うので、都で積極的に発信したい情報が広く拡散されるようこれまでとは違った形で発信してもらいたいと考える。例えばtwitterで栄養・食生活改善広報専用アカウントをつくり、魅力あるキャラクターに有用な情報をツイートさせるだけでも情報拡散の度合いが異なってくるのではないか。どこまでのお遊びが許されるか、という問題もあるかもしれないが。

(女性、30代、渋谷区)

○生活スタイルが多様化しているので、外食や中食を減らすことは難しいと思う。また、実際に、外食も中食もおいしいから、嗜好品としての性質も兼ねている。だから、公から発信するメッセージが、「なるべく自炊しましょう」「野菜を摂りましょう」などという通り一遍の優等生的なものだけ

だと、一般の人々には届かないと思う。外食・中食の必要性やおいしさをふまえて、では、残りの食事で何ができるかなど、難しいとは思いますが、教科書に書いていないような実践的な内容のメッセージを期待します。また、今回のテーマとは直接の関係はないかもしれませんが、外食時の食べ残しについて、持ち帰る風習がもっと都全体で根付いていけばいいかと常々思っています。衛生管理上の課題など、たくさんあるとは思いますが、都政に引っ張ってほしいです。

(女性、20代、小平市)

○都が行うより、市町村の課題だと思う。しかし、自治体による取り組みの落差は大きいので、都が積極的に指導、支援をする(人的、物的、財政的)ことが必要。(男性、60歳以上、小笠原村)

○都としては消費生活総合センターの講座等で最新の栄養学、食生活改善の指針、施策等を取り上げてもらいたいと思う。以前に比して各自治体が保健所などでの講習が少なくて若い母親への指導に課題があるように感じる、また広報東京都6月号のPage7に掲載のごとくこれからの食中毒への警鐘も大事であり巷間問題の生レバーの販売禁止の広報も明確に大々的に都民に知らしめて欲しい。次代を担う若い女性たちの極端なやせ願望を如何にして改善するか課題への良き対処法も十分に考慮すべき時に来ている教育界とともに働きかけをお願いする。人間の一生のうち一番の健康問題であるので都と都民一体となり考えてゆきたい。(女性、60歳以上、八王子市)

○都民は他の地域にくらべ生活パターンが多様化していて、また外食の種類もたくさんあり個別の指導が大変困難だと思います。が、まずはみんなに理解できる目標をしっかりと明示してその上で施策をすれば都民にも理解しやすく実施しやすいのではないかと思います。(女性、40代、江戸川区)

○東京都が推奨する野菜をブランド化してはいかがでしょうか。既にブランド化しているものもありますが、より都民に訴えるという方向性を打ち出せば、野菜に対する関心も高まると思います。つまり、都民に栄養バランス、食生活の改善を考えてもらう一環として、野菜に興味をもってもらい、野菜を食べてもらうことを目的とした施策です。(男性、40代、足立区)

○配偶者はサラリーマンですが、不景気による職場環境の悪化で勤務時間が長くなり、朝・昼・夕に十分な食事時間が取れません。時間の余裕の無さが、成人のみならず子供にとっても「きちんと食事を摂る習慣」を無くしているのが最大原因だと思います。定時帰宅の日、お弁当の日などのキャンペーン期間を実施して意識の改革を地道に図って行くと良いと思います。(女性、40代、日野市)

(2) 栄養バランスのとりかたや栄養成分表示などの情報公開による周知・啓発活動

動についての意見や要望 92件

○このようにアンケートで問われない限り、都の施策に栄養や食生活についての項目があることを知ることはありませんでした。周知されにくい事業なのではないでしょうか？実際に生活している中で、栄養・食生活について考えるのは材料を買い物している最中だと思います。食品売り場での周知や、健康目標の掲示などがあれば気づくと思います。(女性、20代、羽村市)

○テレビ、ラジオ、通勤電車などを利用した広報活動を活発に、継続的に繰り返し行うことがよいと思います。具体的には、朝食をとらないと、健康面や、仕事の能率などに影響を及ぼす、野菜を採らないと健康を損ねるなどを織り交ぜた広報活動、人気タレントによる広報活動(特に効果が期

待できる)。

(男性、60歳以上、町田市)

○今は、定年でリタイヤしているが、仕事をしていた時は昼食になかなか時間をかけて食事をしていなかった。仕事柄昼食は交代制の為、自分の仕事に合わせて早く食べる環境になっていた。一般的にサラリーマンなどを基準に考えられているものが多いため、その他の業種に見合った施策になってなかったりする時が多いように思います。栄養や、カロリーなどと共に食事にかかる時間や、安定した食事時間が取れるような指針も必要ではないかと思う。(男性、60歳以上、世田谷区)

○今回アンケートにもあった一日に摂取するのが望ましい野菜の量などは明確に意識している人はほとんどいないと思います。また、普段外食した際に出てきた料理に野菜がどの程度の量があるのかもほとんど分かりません。こういった量に関する情報が消費者に分かるようになれば自ずとそれぞれ摂取量を意識するようになると思います。どう実現していくかはいろいろと方法はあるかと思いますが、まずは一日にどの程度摂取するのが望ましいのか、そして望ましいとされる量を摂取するとどんな効果があるのか(または摂取しないとどんな悪影響が想定されるのか)が広く一般の都民・国民が分かるように周知していくべきではないでしょうか。(男性、30代、練馬区)

○今年3月末、主人の転勤のため東京に越してきました。これまで広島に住んでいたのですが、あまり気にならなかったのですが、原発事故による放射能物質に汚染された食べ物(野菜など)に対し、とても敏感になりました。今はまだ子供がいませんので、できるだけ安全なものを購入するように心がけていますが、今後子供が生まれてきた場合の食事には、いっそう神経質になりそうです。現状を細かく、安心できる情報を数値とともに知らせていただきたいと強く願います。ただ、を選択し購入するかは消費者次第。東京都の食育ホームページの東京農業WEBサイトを拝見しながら、安全性の高い食品を選ぶ努力はしていかなければと思っています。今後も、東京都の情報を入手し、自分の身は自分で守る、といった姿勢で生きていこうと思っています。これから出産を考えている私にとって、『東京都幼児向け食事バランスガイド』はとても参考になります。成人向けではない、3～5歳の幼児対象としているところがとてもよいと思います。何をどれだけ食べたかが一目瞭然でわかるシートを参考にしながら、栄養バランスのよい食事を考えていこうと思っています。その際のレシピや、食事アレルギー対策についての情報なども知れたらいいと思います。

(女性、20代、江戸川区)

○私は一人暮らしの学生で、野菜が不足していると自覚しています。しかし家事の経験がないので、食事の中でどのように野菜を摂取すればいいのかよくわかりません。一人暮らしの学生の中には、このような悩みを持っている人が少なくないと思います。学生を対象に、バランスの良い食生活を指導する講習会やイベント等を行っていくのは、一つの案であるかと思っています。

(男性、20代、杉並区)

○食習慣に関心がある方のみがなにかしらの改善のための対処法を行い、まったく関心のない人への啓発活動、広告活動を活発に行う必要があると思う。低カロリーのお弁当は比較的高価なので、もう少しお手頃な価格に設定してもらえれば、外食・中食で利用する人が増えると考えます。また、カロリーを抑え過ぎると、味が素っ気ないものになるので、味への配慮とカロリーとの適当なバランスを考えていきたい。(女性、20代、西東京市)

○正直自分も野菜があまり好きではありません。特に生野菜はかなり嫌いなものの部類で出来れば温野菜か炒め野菜で食べます。そのせいもあってか外食でサラダというのにあまり目がいきません。

セットメニューで出た場合のみ食べる、といったところです。基本的にサラダにあまりお金をかけたくないのでもっと安く季節の野菜があればもう少し食べるようになるかもしれません。後はテレビでおいしそうに野菜を食べたりしているものは惹かれる物がありますのでCMなどで野菜を食べよう！と宣伝するのもいい効果があると思います。(男性、20代、武蔵野市)

○先日健康診断をしに行った病院に「からだに e ヘルシーレシピ 高血圧」という冊子があり、1200・1400・1600・1800kcal 別の食品別必要摂取量の表が載っており、ダイエット中でカロリーを計算しながら料理をしている最中だったため、参考になると思い貰ってきました。1日に必要栄養量など、知っているようで本当は知らなかったことを感じました。私は健康と美容のために、食について学ぶ気持ちがある方だと思っていますが、それでも知らない知識があると思いました。そう考えますと、一般的にはほとんどの人がかなり知識のない状態にあると思いました。例えば区報などに、必要栄養素についてや、今回のアンケートに添付されました参考資料などのような結果報告書などが載っていると、食生活改善をする必要がある、と認識を深めることが出来るにではないか、と思いました。ちなみに栄養結果をデータ化している、と知ったのも、最近始めた保育士試験勉強のために知りましたが、以前はそのようなものがあることすら知りませんでした。正しい知識を目にする機会が増えることにより、食生活の改善へ意識が向く人は向くのではないか、と思います。

(女性、30代、江東区)

○子供のための食育だけでなく、大人の食育もやってほしい。実際に買いに行ったり、食べに行ったりするのは無理だと思うけれども、例えば総菜で鳥の唐揚げを選んだら、あとこれとこれの組み合わせがよい、とか、ファミレスでミートソースパスタを選んだら、サイドメニューはこういうのがよい、など、具体的にするとわかりやすいと思う。(女性、40代、目黒区)

(3) 栄養バランスなどを考えた食品摂取のあり方や食生活改善に関する意見や

要望 72件

○外食などで手軽に好まれるどんぶりものやカレーなどはお米がおいしいことも理由の一つではないでしょうか。どんぶりものやカレーの場合は、同じ値段で、ご飯の量を少し減らし、野菜を増やすか野菜の小皿をつけるなどの推奨メニューがあれば良いと思います。また、同じように、野菜が豊富なそば、うどんの推奨メニュー、さらに塩分と脂質が少ないラーメンの推奨メニューがあればよいと思います。が、でもこうした小手先の推奨メニューを増やしても、大きな効果は期待できないような気がします。根本的に栄養・食生活改善するには、まず野菜を多く摂取するにはどうしたらよいかを考えるべきです。それには無農薬や有機農法のおいしい野菜がもっと手軽に安価で手に入ることが前提です。都民の健康度を上げるには、野菜嫌いをなくすためにも、流通も含めて農業・漁業の在り方をも考える必要があると考えます。(女性、60歳以上、杉並区)

○私もダイエットが、最大の課題です。なかなかうまくいかないものです。若い時には、考えられなかった健康の大切さを、ひしひしと感じます。本当に食育が大切だと思います。食事の注意すべき10カ条みたいに、気をつけなければいけないこと、また栄養のことなど口ずさめる標語とか、川柳にしてみてもいいですね。朝食5カ条、昼食5カ条、夕食5カ条みたいに、身近で確認できるもの

があると主婦としてうれしいです。シールにして冷蔵庫に貼っておいてもいいです。会社や学校でも（成長期と熟年では、内容もかわるのでしょうが）確認できたら楽しく進むのではないのでしょうか。東京から全国をリードする食育が進めばいいです。各区、各市でもとりくんでいるのでしょうか。単純なことからはじめていったほうがいいのではないのでしょうか。楽しく歌える食育ソングとか、メタボかるた、あってもいいのでは。経済やエネルギー、長寿だけではなく、本当の意味で、大いなる健康大国になっていきたいですね。期待しています。（女性、50代、小金井市）

○食生活改善は生活スタイルとリンクしていると思います。時間に追われる生活の中ではすぐに食べられるもの、早くできるものを食べる人が多いですが、その場合は野菜の少ないメニューになりがちだと思います。（男性、30代、清瀬市）

○世情的に見て、食生活改善は難題だと思う。若い世代は質より量（ボリューム）・価格（安価）を重視している傾向にあると思う。野菜中心に食事を摂取しようとする、多量に食べないと空腹は満たされないし、その分お金もかかる。また、運動したいと思うが、仕事を抱え、子育てをしながらでは、なかなか時間が取れない。食生活改善には景気の回復が必要とまで思える。

（女性、30代、瑞穂町）

○働くお母さんが増えていて、ちゃんと料理を作って子供に食べさせている人が、昔に比べ、減ってきていると思います。また、一緒に買い物に行き、野菜、魚を買い、調理する姿をあまり見えない子も多いと思います。昔ながらの商店街が減ってきたのも残念な気がします。昔に比べ、食べることに、おもむきが置かれなくなってきたのが、食事がおろそかになってしまっている原因だと思います。都民に食事の大切さ、楽しさをもっと伝えるべきだと思います。（女性、30代、日野市）

○忙しくてついつい外食をとってしまうのだが、ボリューム・値段が目当てのメニューがやはり売れるのか多いと思うし目についてしまう。会社の昼食時間が一時間も確保できない、または残業が多いなど東京の会社自体が忙しい生活をさせている傾向があると思うので、まずはそこから改善できないか。そうしたらゆっくりとした時間の中で、食生活に関心を持ったり工夫も持てると思う。

（女性、20代、杉並区）

○野菜について、もっと購入機会を増やせるようなことを考えられないでしょうか？例えば自分は毎週休日には埼玉県の農産物直売所へ良く行きます。近くに新鮮な野菜を販売している店があればもっと購入機会、摂取量も増やせると思います。（男性、40代、北区）

(4) 栄養バランスなど食生活に関する教育の充実や講習会などの開催について

の要望 64件

○一日に摂取するカロリー等はなかなか分かりにくいと思います。特に男性は外食が多く、若い時からの蓄積がメタボリックシンドロームになって行くと思います。学校や企業、自治体が一緒になって、積極的な改善、指導等をPRしていく必要があると思います。（女性、60歳以上、江戸川区）

○外食が多いとはいえ、基本になるのは小さい頃からの家庭での食生活だと思います。しかし、現在主婦をしておりますが、野菜をたくさん使ったメニューなどがあまり思いつかない状態です。簡単なサラダやおひたしばかりになりがちです。主婦にすすめる野菜を使用したメニューの提案や講習

会があったらいいなと思います。

(女性、30代、足立区)

○近くの公民館や市役所で定期的な講習会を開いてほしいです。一方的に講師の方が話すのではなく、最後の30分は質疑応答形式にしてほしいです。又1ヶ月の食べた献立を見ていただいて、何が足りないか、何が偏っているかなど指摘していただけると、より効果的な講習会になると思います。自分ではいろいろ食べているつもりでも、年寄り2人の食生活は献立や食材が決まってしまう。減塩の料理講習会も大歓迎です。今年の1月に主人が心臓の弁の取替え手術をして、今は健康になりましたが、減塩に徹しております。

(女性、60歳以上、立川市)

○子供の保育園で食事バランスのコマの絵を使って栄養士さんが講義をしてくれました。子供たちにも給食時に食育についての講話が毎日あるようです。小学校や中学校でもこのような取り組みを継続してほしいです。

(女性、30代、稲城市)

○子供の頃から、どの栄養素が何のために必要なのか、とらなければどういった症状が出る可能性があるのかを学校教育で分かりやすく教えるべきだと思います。単に野菜は体に良いでは、知識というか習慣として身につけません。また教える際にも、授業でというよりは給食の時間をうまく利用すると、子供が覚えやすいと思います。

(男性、20代、江東区)

○特に若い人たちの食生活が乱れているのが気になる(朝食抜きとか、昼食は菓子パンのみ、など)。子供の頃から、きちんとした食生活を習慣づけることが基本的には必要だと思う。しかし、習慣づけられないまま大人になってしまった人へのサポートとして、自立した生活を始める大学生あたりをターゲットに啓発活動を行うことなどを考えてはどうだろうか。

(女性、40代、世田谷区)

(5)健康維持についての意見や要望

51件

○一般的サラリーマンの立場からすれば、1、時間がない、2、昼食にかける予算が少ないので色々選べることができない、というのが本音だろう。社員食堂などがあればいいのだがおおよそ大企業に限られる。人間の余裕は食の上に成り立つと思うが残念なことである。

(男性、40代、調布市)

○栄養管理、食生活改善は個人の問題であり、都政等の行うことではないと思います。余計な手間や予算を使わないで欲しい。

(男性、50代、板橋区)

○私たちの毎日の食事は心身の健康を形成する基本と成ります。やはり子供の頃から自分達の食生活にもっと関心を持てるようにする事が大事だと思います。その為に、学校や地域、行政が協力して情報を提供したり専門家を招いて皆に解り易く講習、皆と一緒に調理実習などして楽しく食を伝えていくという事がとても大切に思います。

(女性、50代、府中市)

○人々の栄養・食生活改善が、行政の主な仕事の一つという認識がありませんでした。しかし、考えてみれば、健康な生活をおくる人が多ければ、その分、社会の負担は減ると思うので、今回のアンケートを機会に、野菜をもっと食べようという気になりました。

(男性、50代、日野市)

○食生活は個人的要素の強い物で人に強要されてすぐ改善される訳ではありませんが都が率先して情報発信して行く事は歓迎です。関心と無関心では大きな開きです。食べる事は即健康維持に関係します。現在は女性だけがその任を負っているという状況ではないので男女、子供大人等関係なく広く栄養・食生活について知識を持って貰いたいです。最も身近なわが夫にも鉾先を向けたいと思います。生活習慣病予防、骨折予防等が生活基盤を強くする事になると考えます。病気、怪我に成りに

くい体が作られれば社会全体に良い影響を及ぼす筈です。都は色々な媒体を使って施策の浸透をはかって欲しいと思います。
(女性、60歳以上、八王子市)

(6) 外食産業などの栄養・食生活改善を考えた食材の提供に関する意見や要望

32件

- 平日の昼食時の外食で、野菜の多いいわゆるヘルシーメニューを食べようとするとう価格が高くなる。外回りの仕事をしているので弁当というわけにもいかず、やむなく栄養・食生活を考慮しないメニュー選びになる。大手外食チェーンなどが、リーズナブルな価格帯でヘルシーメニューを提供できるように、行政による奨励政策があればと思う。
(男性、40代、足立区)
- 野菜だけとればいいわけではなくバランスの良い食事をとることが大切だと思います。なので、定食や組み合わせのなかでバランスよく栄養がとれるようにお店側から提案するかたちのメニューなどあったら楽しいし気軽に利用できると思います。例えばAメニューを選べばカロリーが気になる人用、Bメニューを選んだら野菜がとれる。このようなかたちで提案していただけたらいいなと思いました。
(女性、20代、青梅市)
- 良くないとはわかっているけど、外食や中食なしには生活できないのが現実。たとえば、どんなお店でも減塩メニューが何種類かあったり、ヘルシーメニューがあったりということであれば、外食でもうまくできるかなと思いました。また中食も、どういう組み合わせならうまくバランスが取れるのか等活用する方法が充実したら良いなと思いました。
(女性、20代、江東区)

(7) 外食産業などの栄養成分表示に関する意見や要望 31件

- カロリー表示の義務付けは効果があると思う。なぜなら、たとえば、一日の摂取カロリーが2000Kcalを超えれば、超過であることが、誰にでもわかるはず。メロンパン1個だけで軽く500Kcalを超えていることがわかれば、カロリーとり過ぎになってしまうことがすぐにわかる。自分の経験から、パンを買うときに、ひっくり返してカロリーを見るようになった。それを繰り返せば、見ただけで、カロリーが多めなのか、少ない方なのか、だいたい分かるようになってくる。ところが外食では、ほとんどカロリー表示がない。義務付ければ、どんな料理が高カロリーなのか自然と分かるようになるはず。減塩も忘れずに。塩分量の表示。
(男性、40代、江東区)
- この施策を知らなかった。もっと大きくアピールしてほしい。例えば理想のメニューを提供している飲食店に、認定マークを示して外食でも健康管理のできるメニューが増えるといいと思います。そうすることで、飲食店側も健康面に配慮したメニューを作るきっかけになると思います。
(女性、30代、練馬区)
- 外食や中食では、材料や産地などが記載されていないものも多く、表示は店任せな部分もあります。栄養と健康の知識も重要ですが、食品の安全安心のための情報も欲しいと思っています。加工食品でも原材料や産地の記載があると選択の参考になります。
(女性、50代、目黒区)