

# 第2次江戸川区食育推進計画の進捗・評価について

## 1 令和5-7年度の食育の取り組みの経過

### 食育推進連絡会・食育推進会議《活動展開》

- ・各団体の特長を生かした食育活動につながる取り組みが広がっている
- ・子ども向けの「食の体験」活動が増加している
- ・フレイルや生活習慣予防、食品ロス、農業体験等、多様な世代に対応した活動が広がっている

食育活動の取り組みの年度推移

取り組み事業数

年度	子どもの頃から楽しく身に着ける食習慣	食事から始める生活習慣病予防	若い頃からのフレイル予防の食生活	区民の食生活を支える活動	計
5	35	13	14	34	96
6	43	22	20	35	120
7	45	21	18	37	121

食育活動の取り組み 3年間累計総数

取り組み事業数

施策の柱 食育活動	子どもの頃から楽しく身に着ける食習慣	食事から始める生活習慣病予防	若い頃からのフレイル予防の食生活	区民の食生活を支える活動	計
毎日、朝ごはんを食べる	48	33	14	38	133
主食主菜副菜を知って食べる	47	35	19	38	139
塩分を控える工夫をする	45	35	13	38	131
計	140	103	46	114	403

## 2 令和5-7年度の食育活動の認知度と実践度

区民一人ひとりが取り組む食育活動の推移

区民アンケート有効回答数：令和5年度3075件、令和6年度2007件、令和7年度2182件

区民一人ひとりが取り組む食育活動	認知度の推移	実践度の推移	認知度と実践度の関係	実践の質と工夫	考 察								
<p>毎日朝ごはんを食べる</p>	<p>・6年度は5年度より10%増加 ・7年度は6年度より2%減少</p> <p>「毎日朝ごはんを食べる」を知っている人</p> <table border="1" data-bbox="93 596 472 728"> <thead> <tr> <th>年度</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>知っている人 (%)</td> <td>28.3</td> <td>38.8</td> <td>36.8</td> </tr> </tbody> </table>	年度	5	6	7	知っている人 (%)	28.3	38.8	36.8	<p><b>食べている人（週4回以上）</b> ・5年度87.6%、6年度88.0%、7年度86.2%</p> <p><b>食べていない人（週3回以下）</b> ・5年度12.4%、6年度は11.8%と目標値（食べない割合：13%）を下回っていたが、7年度は13.5%と増加（国：28.6%・年代別では、20～30代男性33.9%、40代男20.3%） R5.3農林水産省 食育に関する意識調査）</p>	<p>知っている人の86.6%が実践している</p>	<p><b>朝食の内容</b> ・主食のみが37.3%と最も多い。 ・朝食で主食主菜副菜をそろえている人は14.0%</p> <p><b>減塩の工夫</b> ・麺類の汁を残すが74%と最も多い。 ・減塩調味料使用が48%であった。 ・その他、食材の持ち味を活かす、練り製品を食べ過ぎないなどの工夫も見られた。</p>	<p><b>認知度</b> 3つの「区民一人一人が取り組む食育活動」の認知度は、20～30代男性が最も低い</p> <p><b>実践度</b> 「朝ごはん（欠食者）」「主食主菜副菜」は目標値に近づいているが、20～30代男性女性、40代男性の実践度が低い</p> <p><b>認知度と実践度</b> 「知っていること」が「実際に取り組んでいる」傾向にあることを示している</p> <p><b>実践の質と工夫</b> ・朝食を食べていても主食のみが多く、減塩は実践をしている人は複数の具体的な行動にうつしていた。</p>
年度	5	6	7										
知っている人 (%)	28.3	38.8	36.8										
<p>主食主菜副菜を知って食べる</p>	<p>・5年度から7年度にかけて減少</p> <p>「主食主菜副菜を知って食べる」を知っている人</p> <table border="1" data-bbox="113 903 478 1029"> <thead> <tr> <th>年度</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>知っている人 (%)</td> <td>28.3</td> <td>26.7</td> <td>22.4</td> </tr> </tbody> </table>	年度	5	6	7	知っている人 (%)	28.3	26.7	22.4	<p>・5～6年度は目標値50%に達したが、7年度は44.5%に減少。中でも実践度が低い年代は、男女とも20～30代で約35% （国：52.8%20代男26.1%26.3%） R6厚生労働省 国民健康栄養調査</p>	<p>知っている人の54.8%が実践している</p>		
年度	5	6	7										
知っている人 (%)	28.3	26.7	22.4										
<p>塩分を控える工夫をする</p>	<p>・5年度から7年度にかけて減少</p> <p>「塩分を控える工夫をする」を知っている人</p> <table border="1" data-bbox="113 1218 478 1343"> <thead> <tr> <th>年度</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>知っている人 (%)</td> <td>27.2</td> <td>24.2</td> <td>21.8</td> </tr> </tbody> </table>	年度	5	6	7	知っている人 (%)	27.2	24.2	21.8	<p>・5年度52.8%、6年度50.3%、7年度54.8%と増加</p>	<p>知っている人の71.8%が実践</p>		<p>このことから、認知度の低い年代への普及や実践への移行、実践の定着を図る支援が必要と考えられる。</p>
年度	5	6	7										
知っている人 (%)	27.2	24.2	21.8										

### 3 令和8年度に向けて

#### 課題

- 年代・性別によって認知度・実践度に差がある
  - ・「毎日朝ごはんを食べる」
    - ・目標値（朝ごはんを食べない割合：13%）を令和6年度は下回っていたが、7年度増加。
    - ・20～30代男性は認知度・実践度ともに低い
    - ・40代男性は3割の認知度があるが、実践度は約1/4が実践に至っていない。
    - ・15～19歳女性の欠食率は12.5%
  - ・「主食主菜副菜を知って食べる」
    - ・令和5、6年度は目標値（50%）に達したが、7年度は減少。
    - ・20～30代の男性・女性ともに認知度・実践度はともに低い。
  - ・「塩分を控える工夫をする」
    - ・5年度～7年度にかけて増加傾向。
    - ・20～30代の男性・女性は、認知度・実践度は低い。
- 実践内容・質に関する支援
  - ・認知度や意識のある人は行動に移せている傾向があるため、課題のある年代の認知度を上げ、実践につなげていけるように、普及啓発や体験などを通し、区民が取り組みやすい環境を作っていく必要がある



#### 最終年度に向けた区の取り組み

- 目標に対する達成度の評価
- 4年目までの課題を解決する普及啓発・取り組みの実施・継続
- 定期的な食育推進連絡会の開催による食育活動の情報共有

# 「区民が取り組む3つの食育活動」アンケート

令和7年度 集計報告

令和8年2月9日（月）



## 目的

食育推進計画の「区民が取り組む3つの食育活動」についての区民への周知状況及び区民の取組状況を把握する

## アンケート項目

基本属性：年代・性別

認知度(知識)：(1)「毎日朝ごはんを食べる」を知っている  
(2)「主食・主菜・副菜を知って食べる」を知っている  
(3)「塩分を控える工夫をする」を知っている。

実践度：(1)あなたは、普段朝ごはんを食べていますか。  
(2)あなたは、主食・主菜・副菜をそろえて1日2回以上を週何日食べていますか。  
(3)あなたは、塩分を控えていますか。

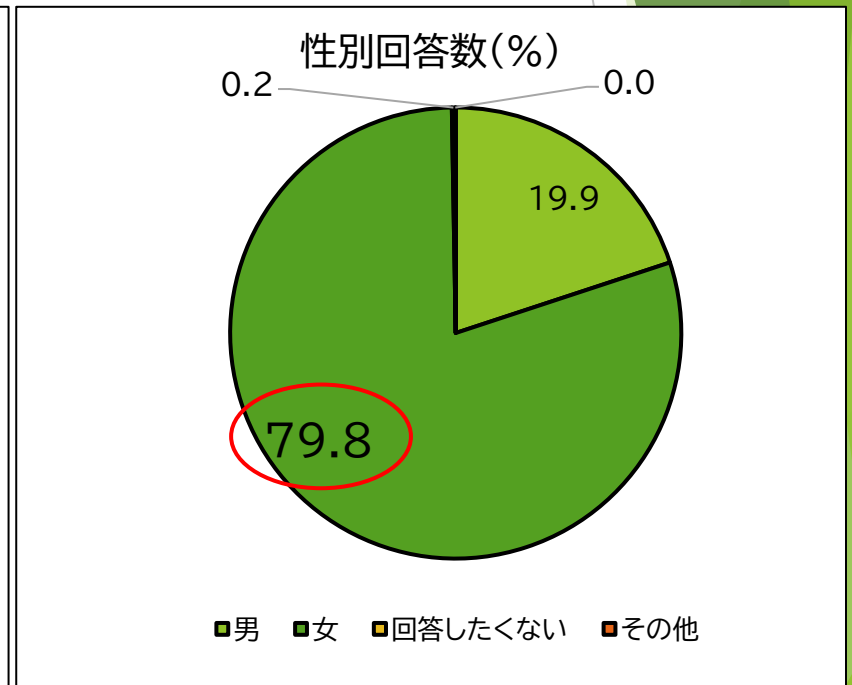
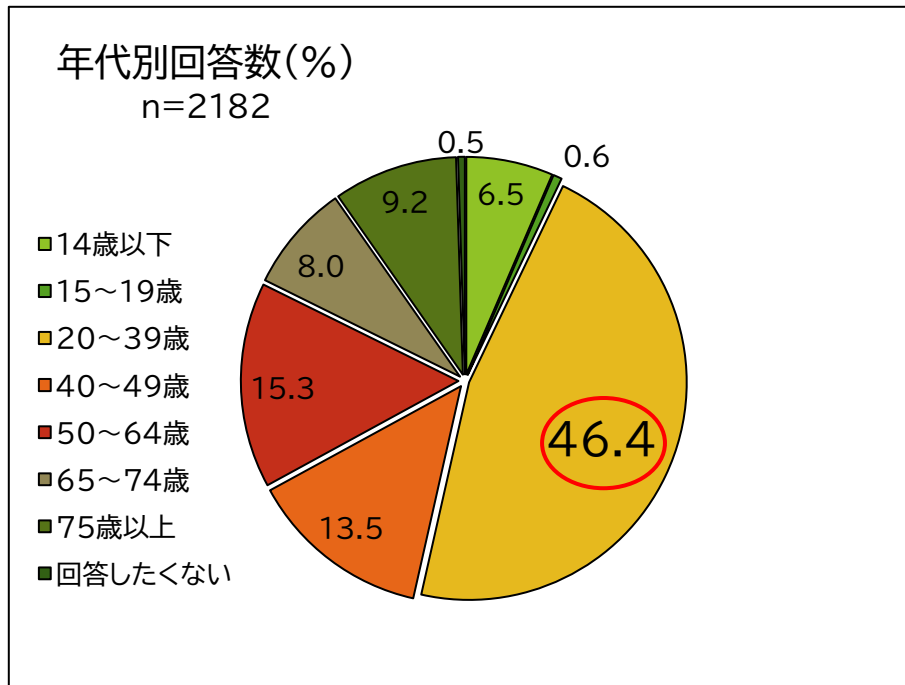
実践の質と工夫：(1)朝食の内容  
(2)塩分を控える工夫



実施期間：令和7年10月1日～令和7年12月25日

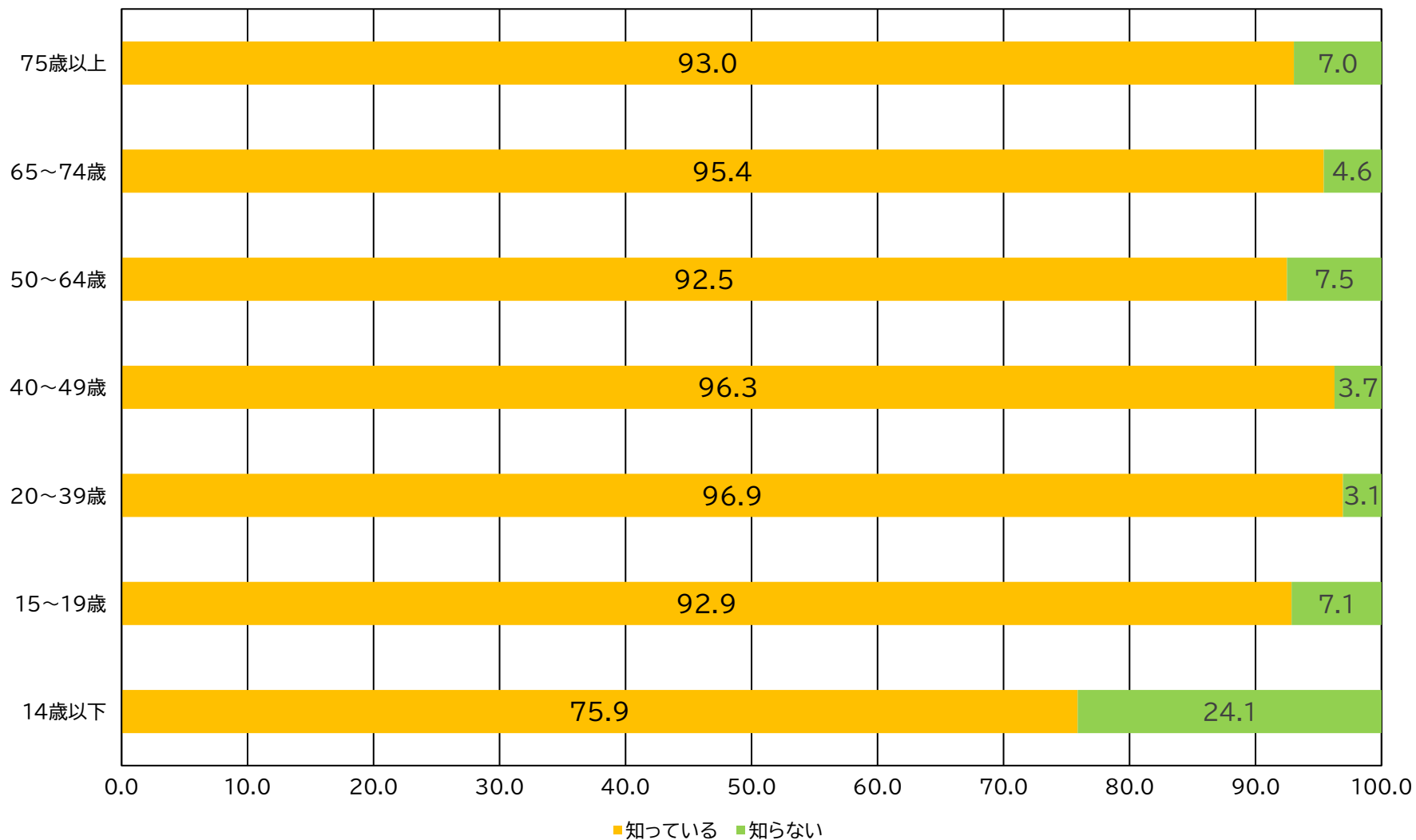
アンケートの実施方法：アンケート用紙配布による自記入  
2次元コード読み込みによるインターネット回答

アンケート実施数：2575件  
有効回答数2182件(有効回答率84.7%)



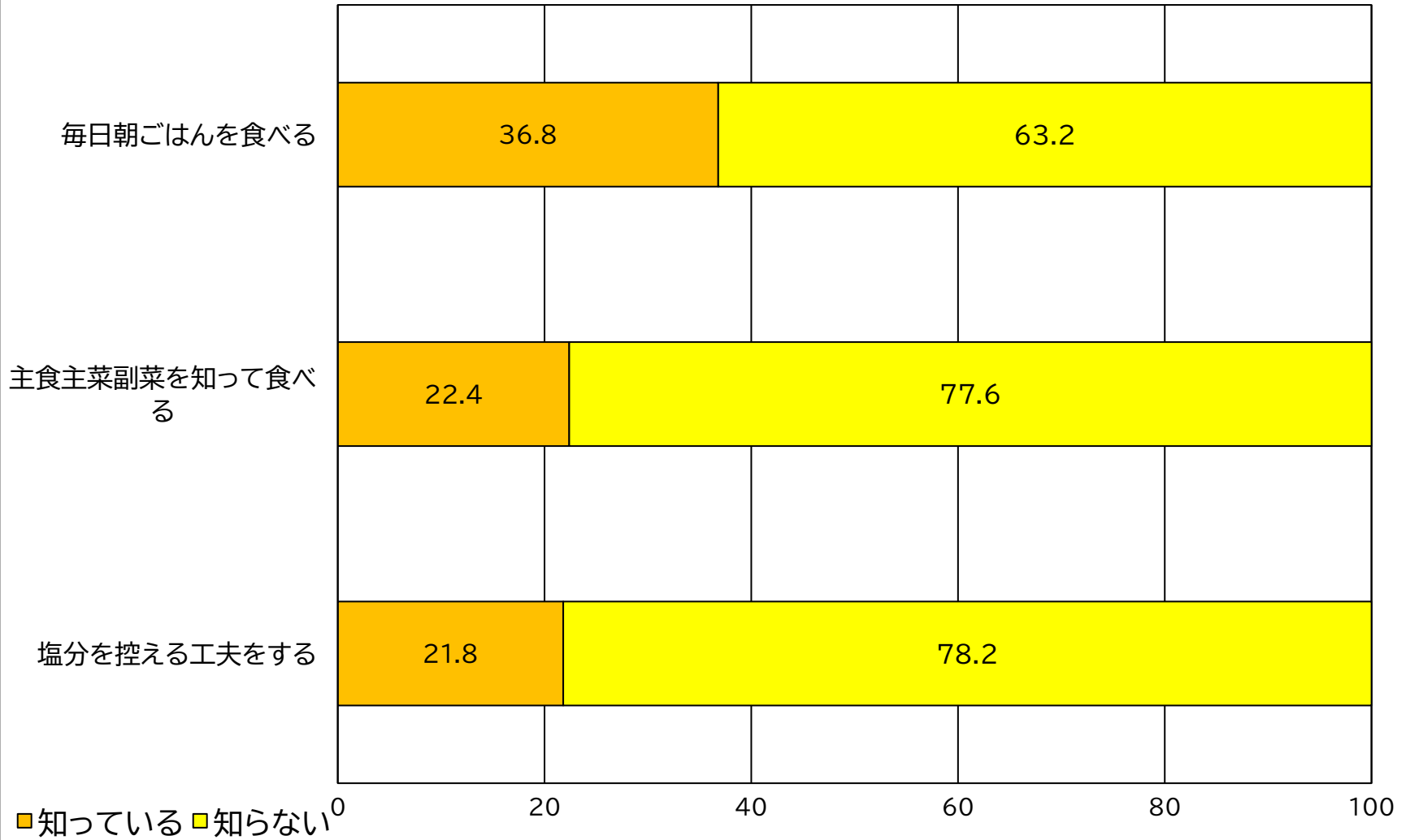
# 認知度(知識)

(年代別)主食・主菜・副菜がどんな料理か知っているか(%) n=2182



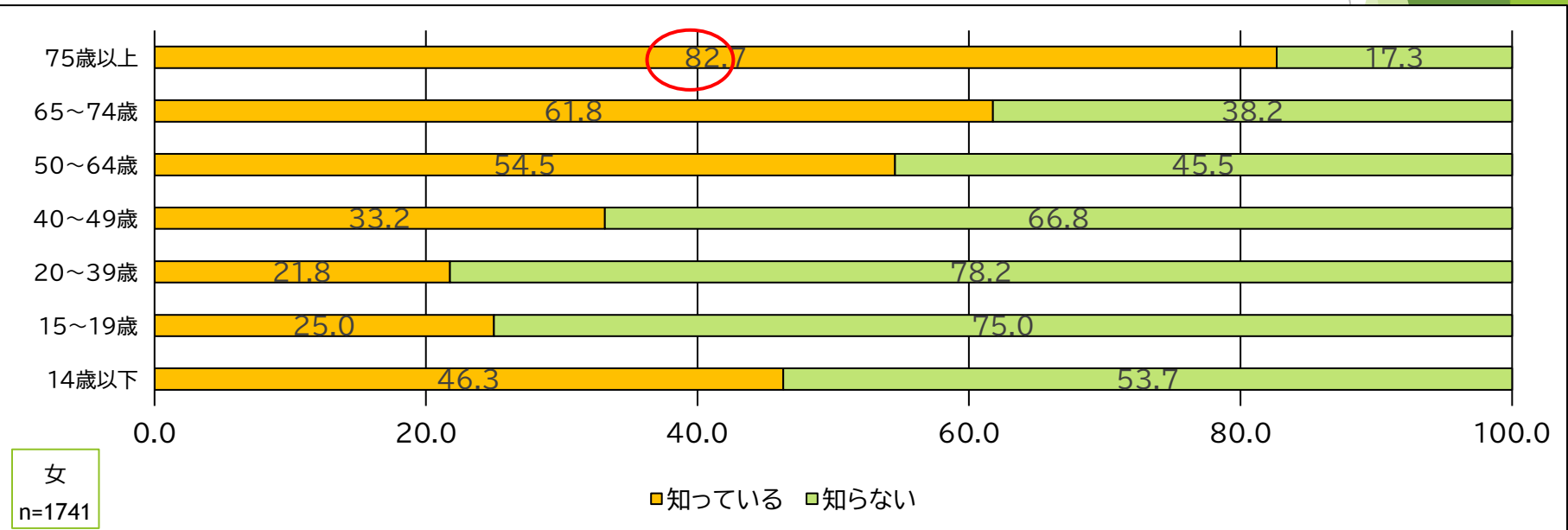
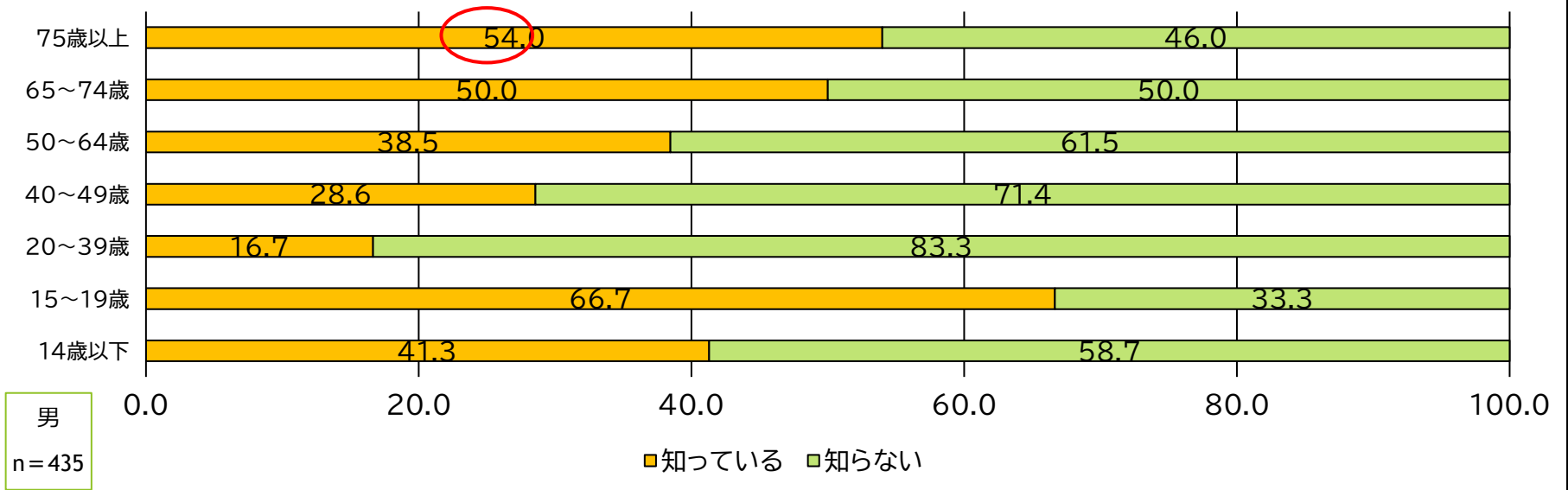
# 認知度(知識)

「区民が取り組む3つの食育」認知状況の割合(%) n=2182



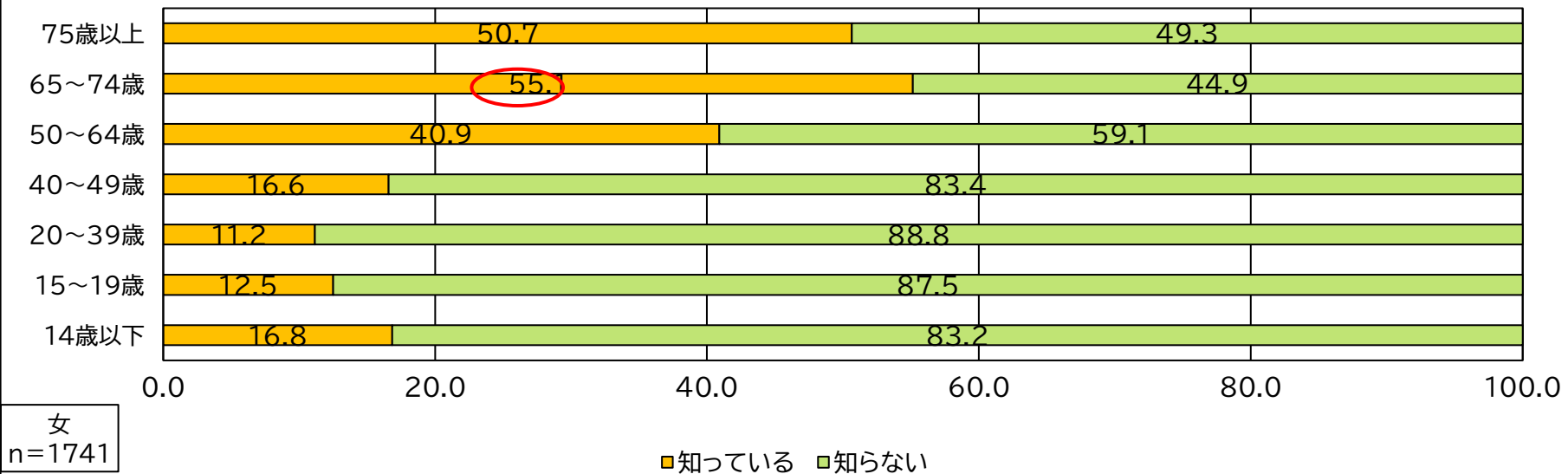
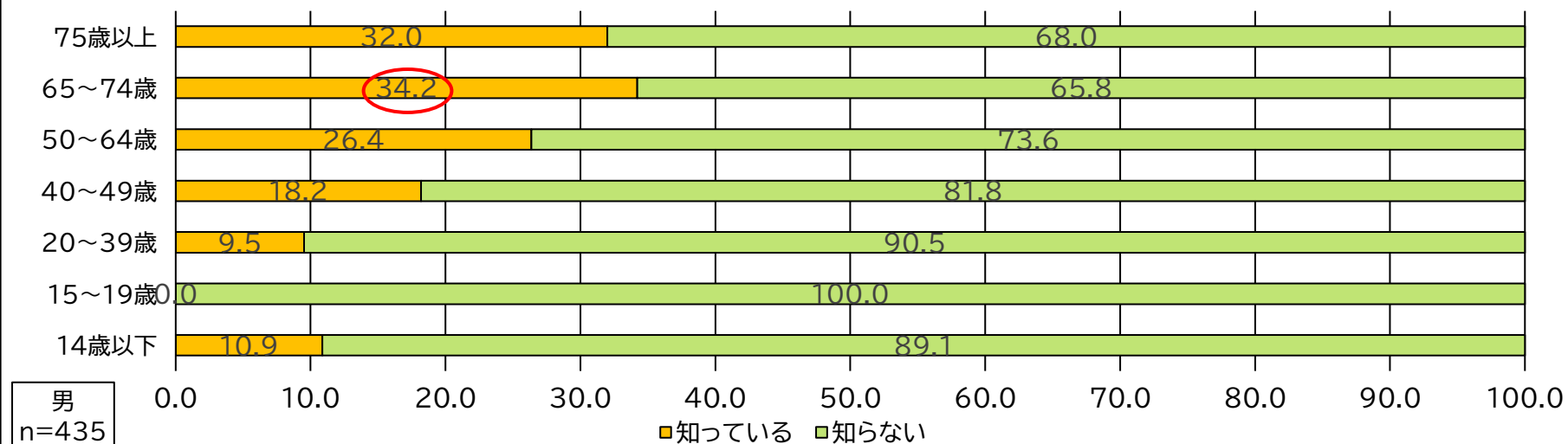
# 認知度(知識)

(性別年代別)「毎日朝ごはんを食べる」を知っている(%)



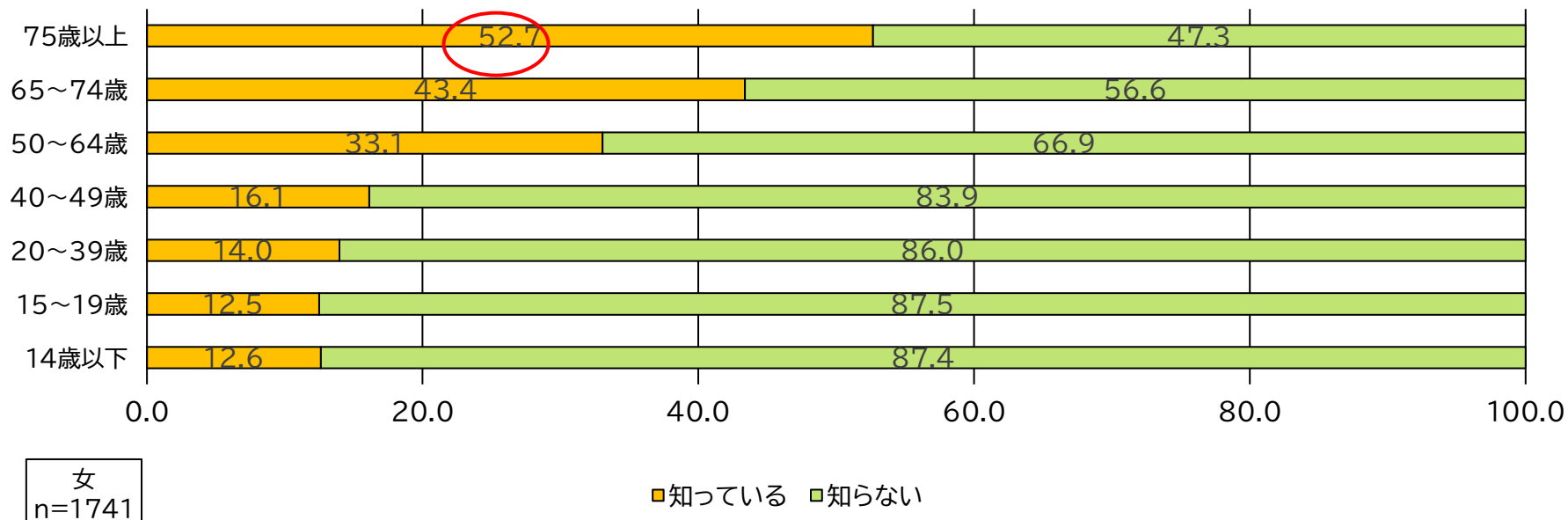
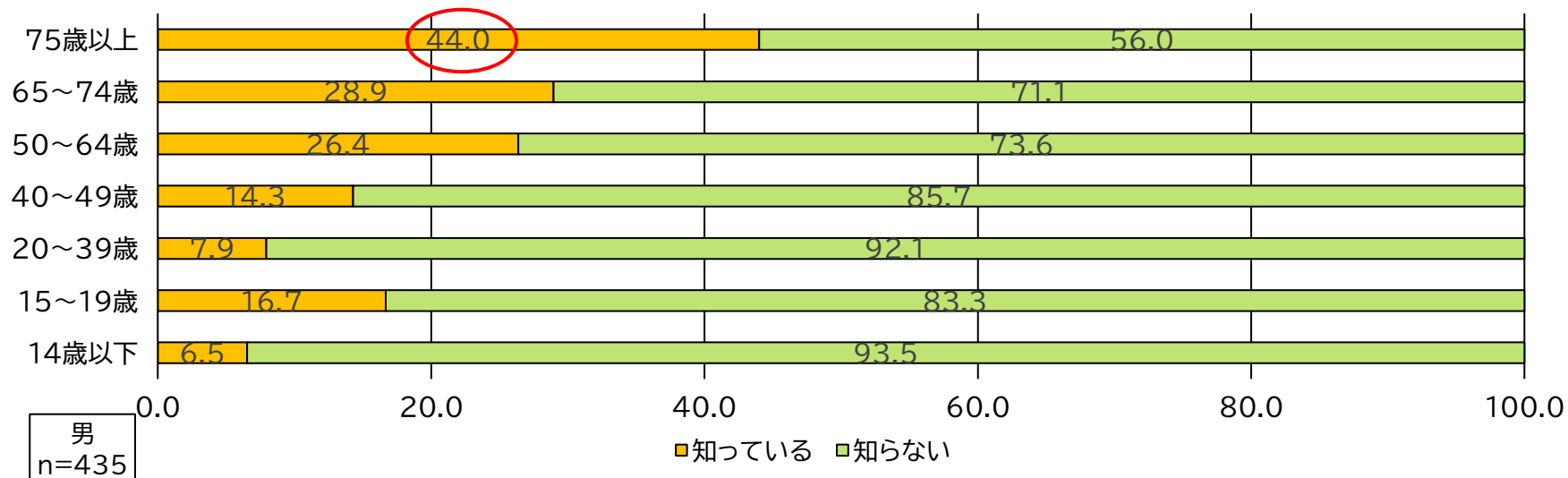
# 認知度(知識)

(性別年代別)「主食・主菜・副菜を知って食べる」を知っている(%)



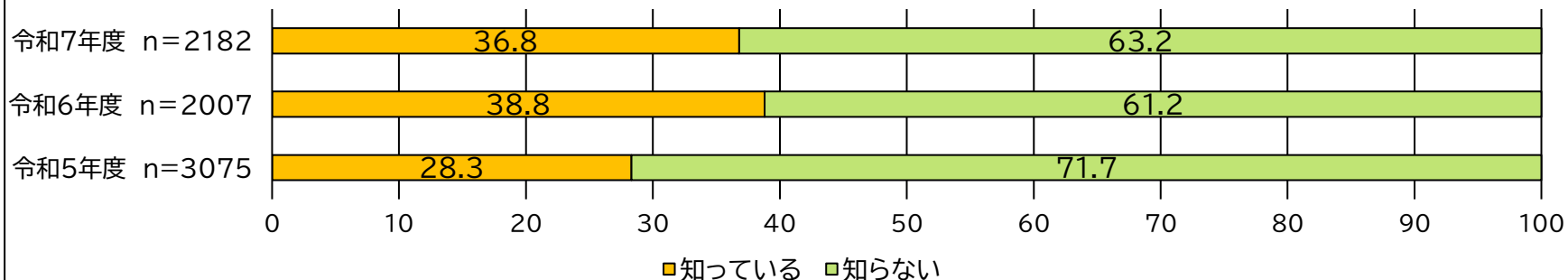
# 認知度(知識)

(性別年代別)「塩分を控えること」を知っている(%)

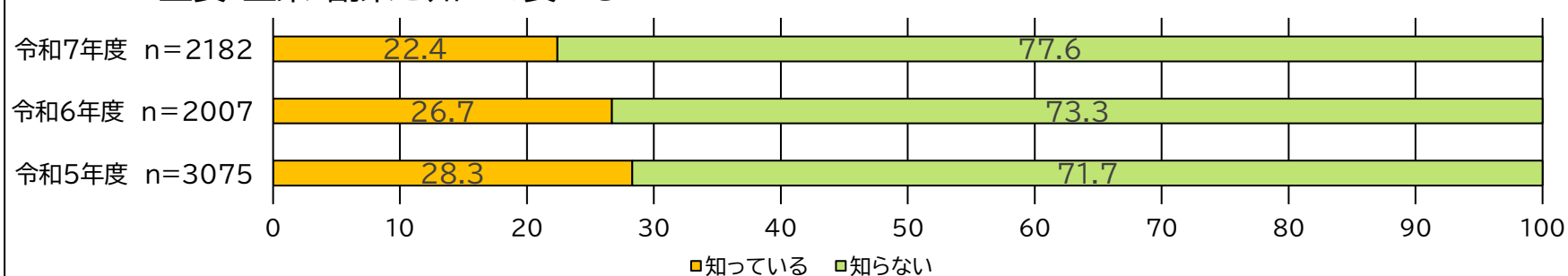


## 認知度(知識)の推移(%) 令和5年度・令和6年度・令和7年度の比較

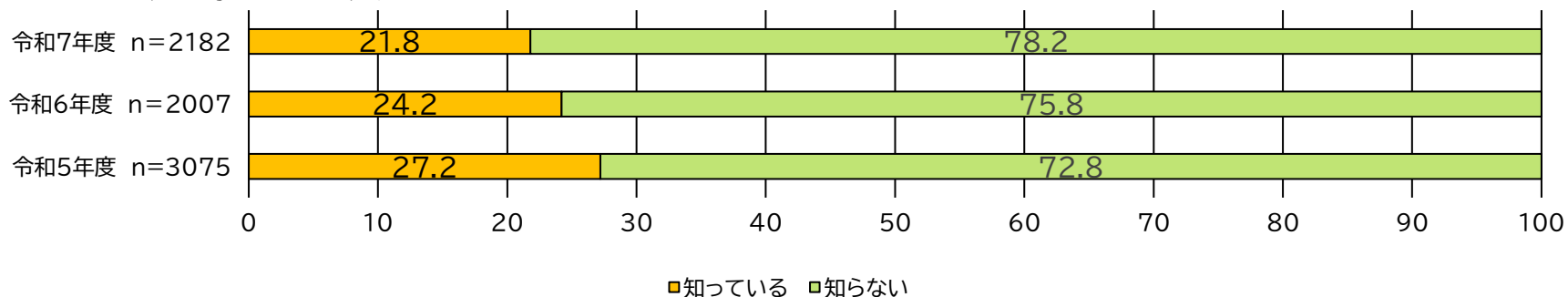
### 毎日朝ごはんを食べる



### 主食・主菜・副菜を知って食べる

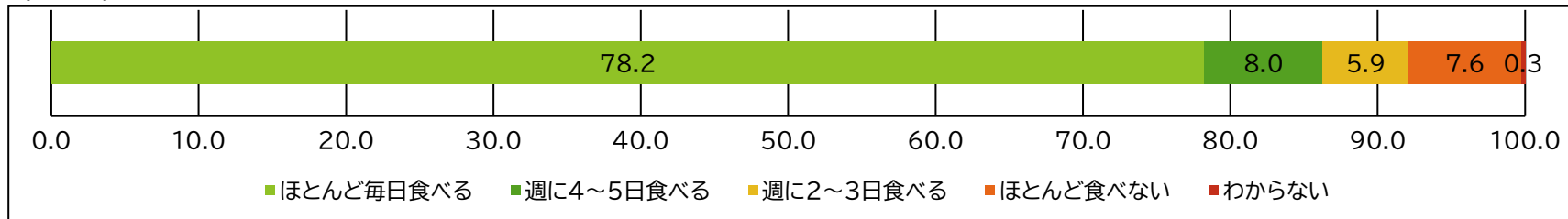


### 塩分を控える工夫をする

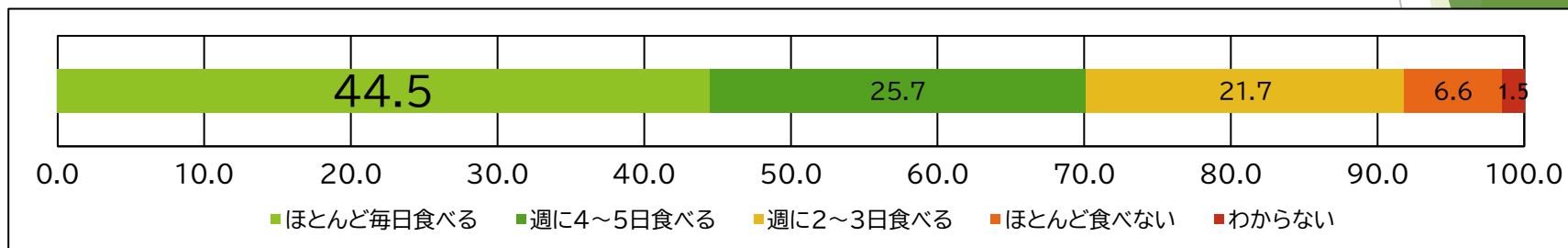


# 実践度 「区民が取り組む3つの食育」実践度の割合(%) n=2182

江戸川区食育推進計画(第2次)の目標値：朝食を食べない（ほとんど食べない、週に2～3日食べる）(13%)

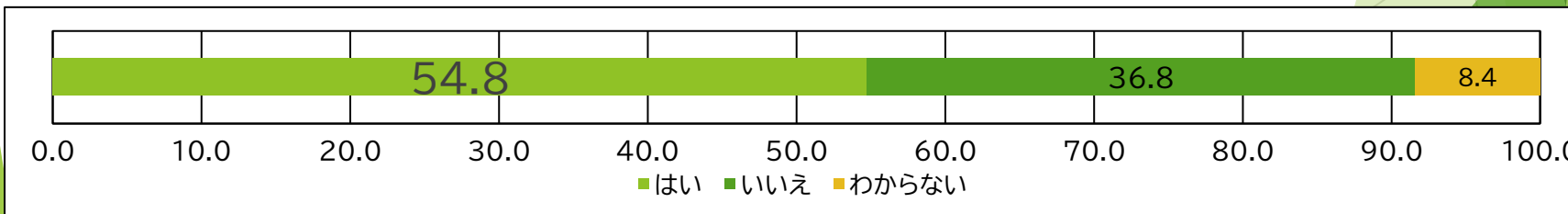


江戸川区食育推進計画(第2次)の目標値：主食・主菜・副菜をそろえてほとんど毎日食べる（50%以上）



江戸川区食育推進計画(第2次)の目標値：1日当たりの食塩摂取量（男性10.5g女性8.5gから2g減少）

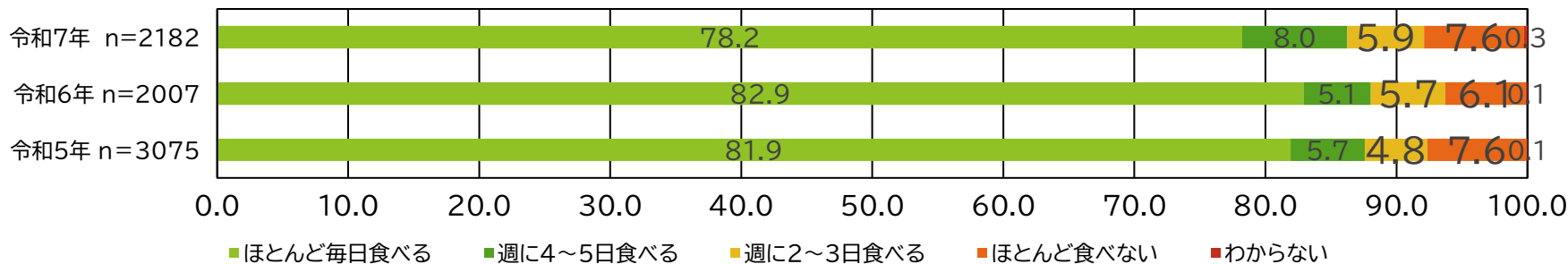
参考：国民健康栄養調査の結果概要（令和5年度）：食塩摂取を控えている 男性45.8%女性54.1%



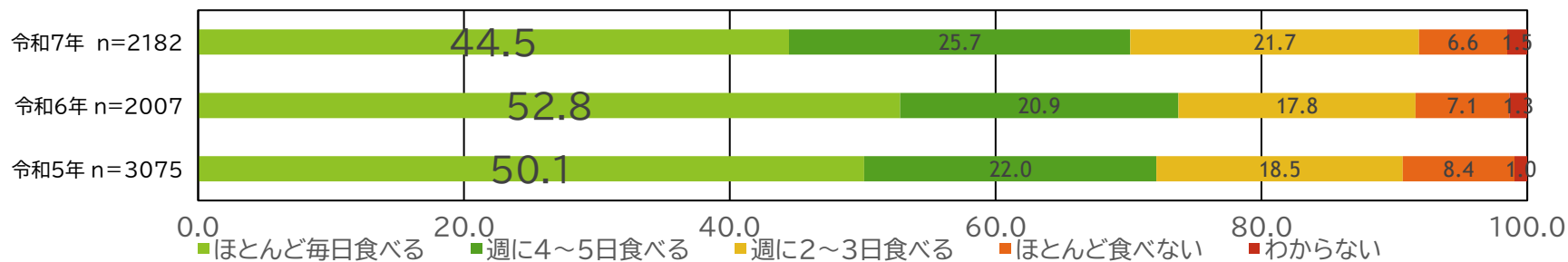
# 実践度の推移(%)

令和5年度・令和6年度・令和7年度の比較

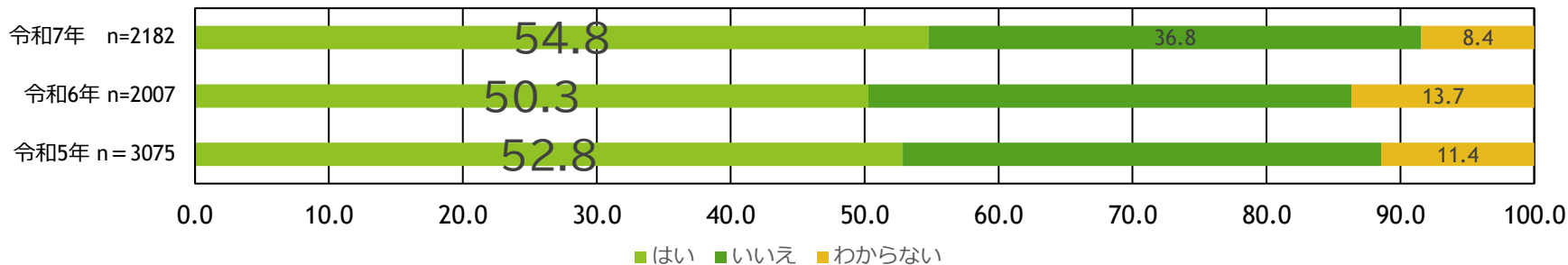
## ふだん朝ごはんを食べますか



## 主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べることが1日2食以上あるのは、週何日ですか

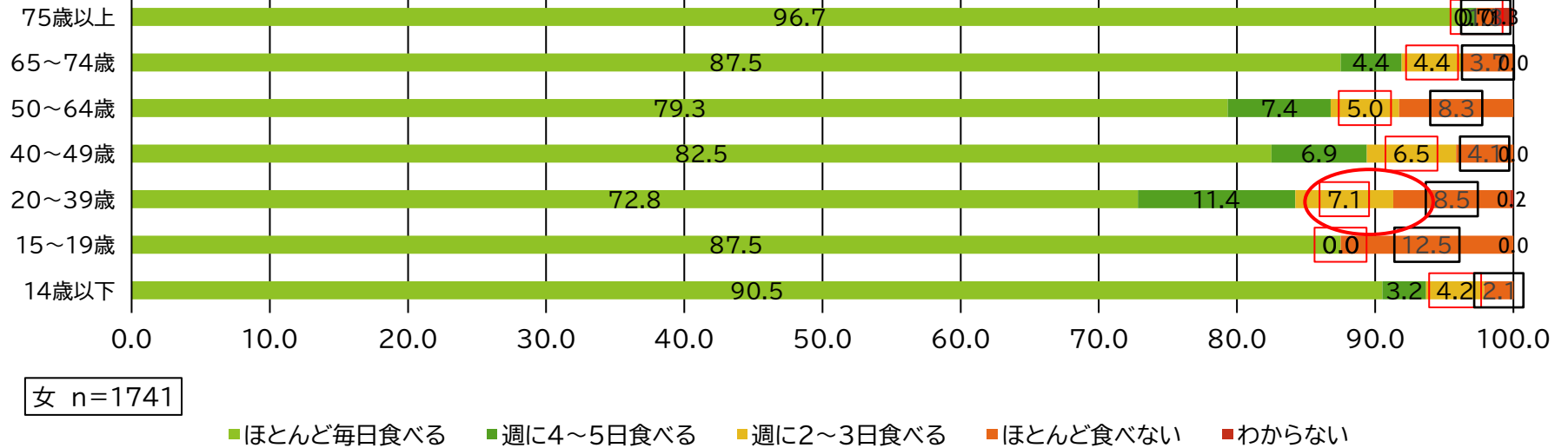
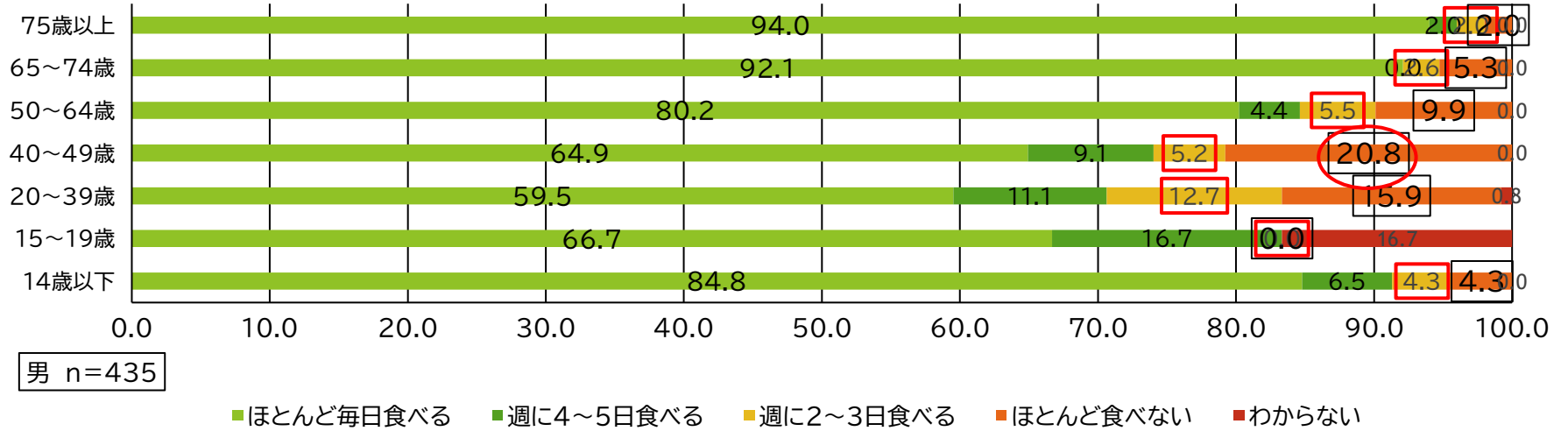


## 塩分を控えるようにしていますか



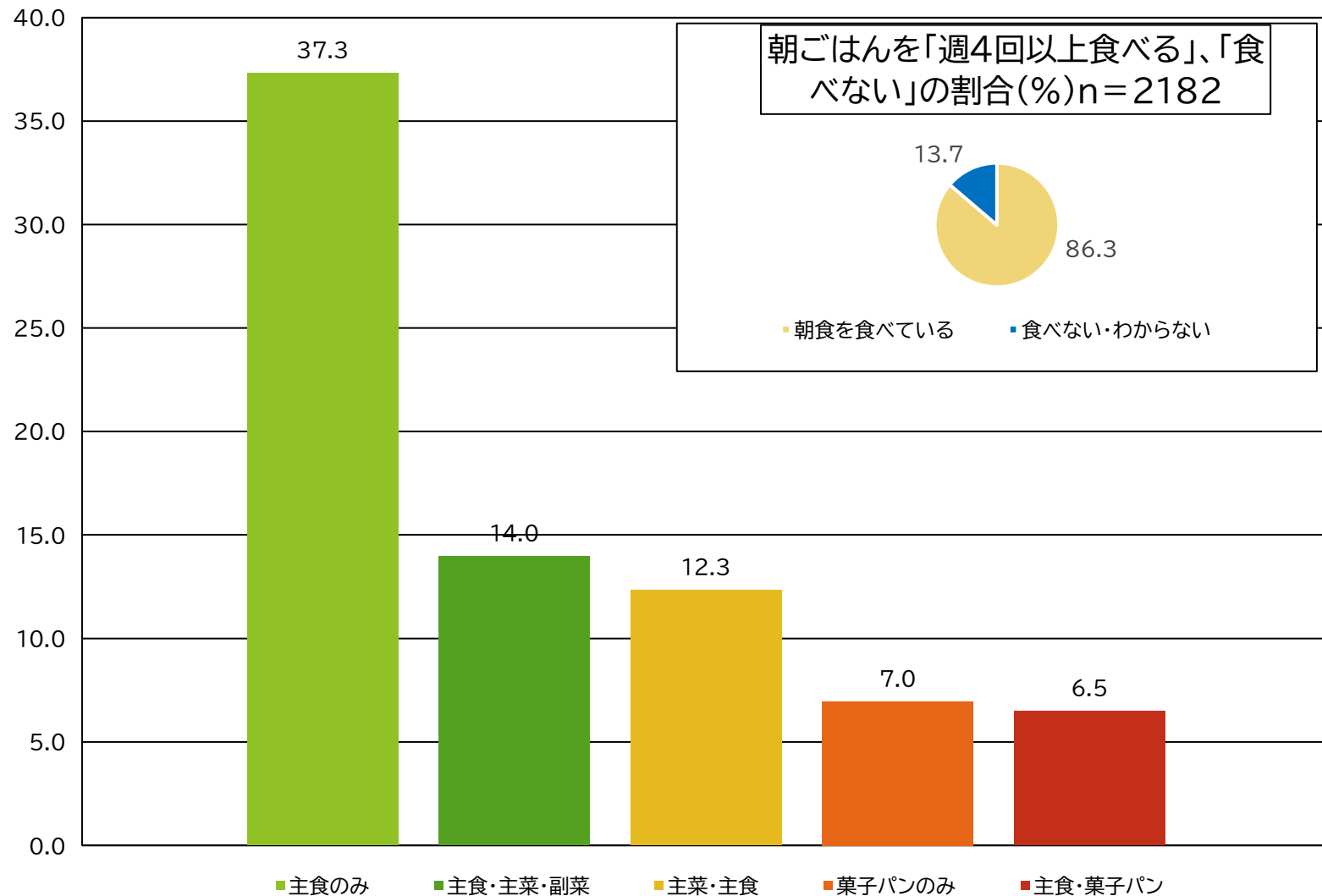
# 実践度

(性別年代別)ふだん朝食を食べる(%)

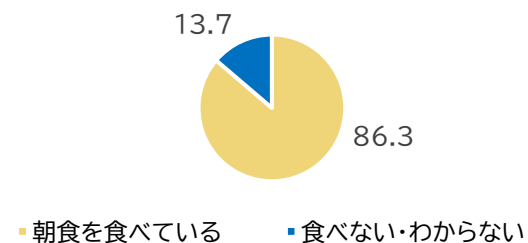


# 実践度

朝ごはんを「ほとんど毎日食べる」「週4～5日食べる」人の内容(%)  
n=1882

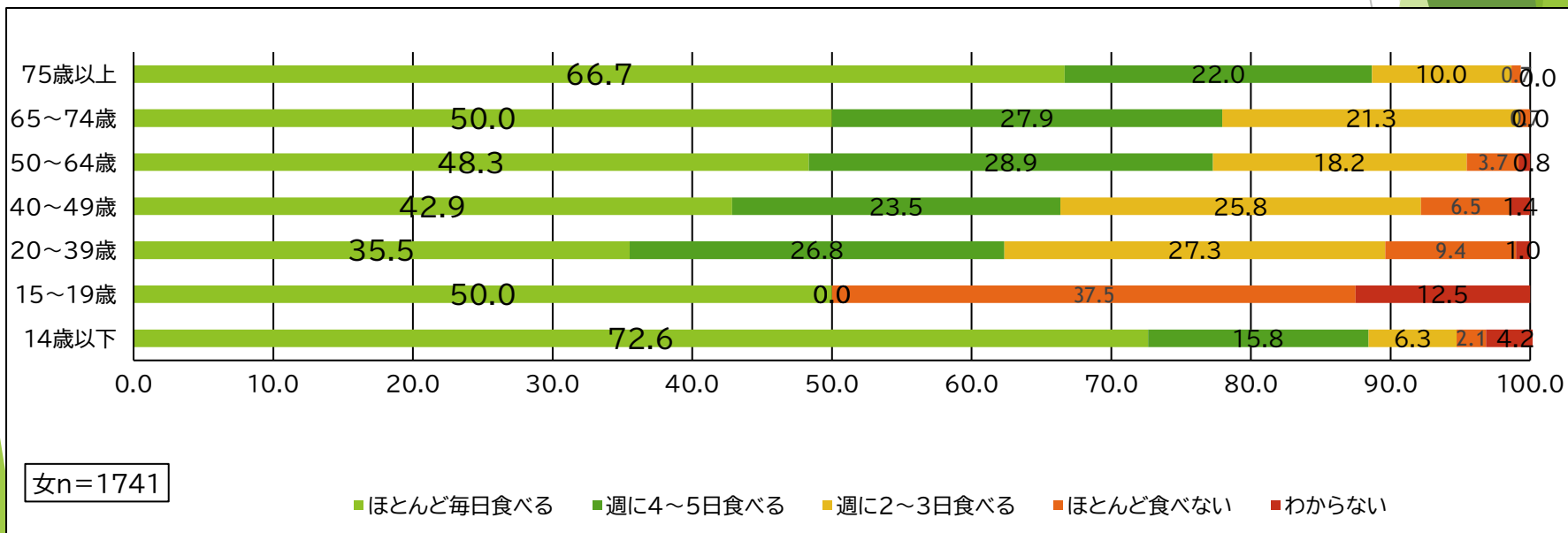
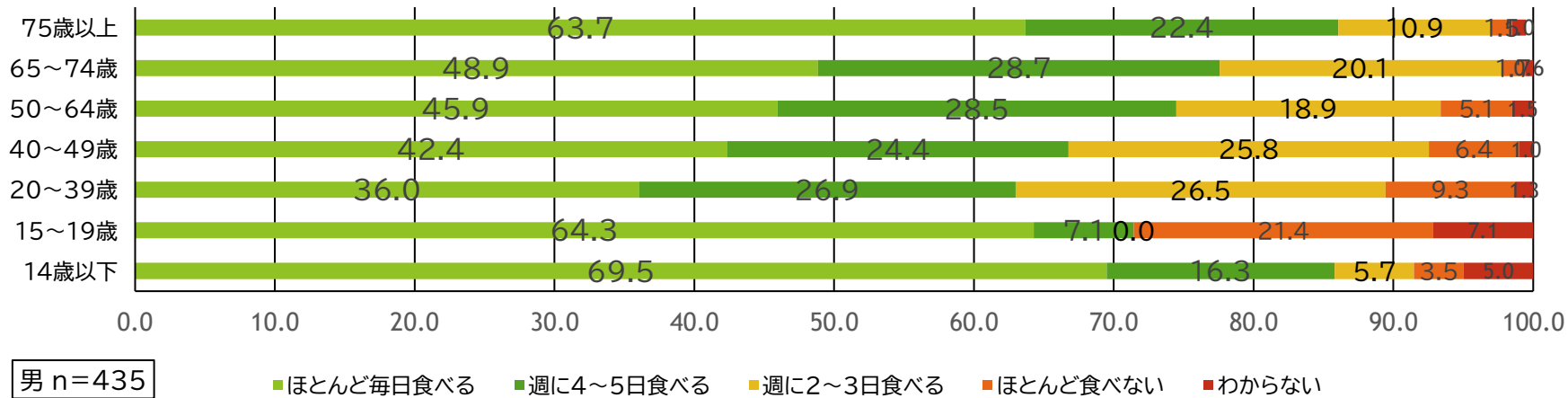


朝ごはんを「週4回以上食べる」、「食べない」の割合(%)n=2182



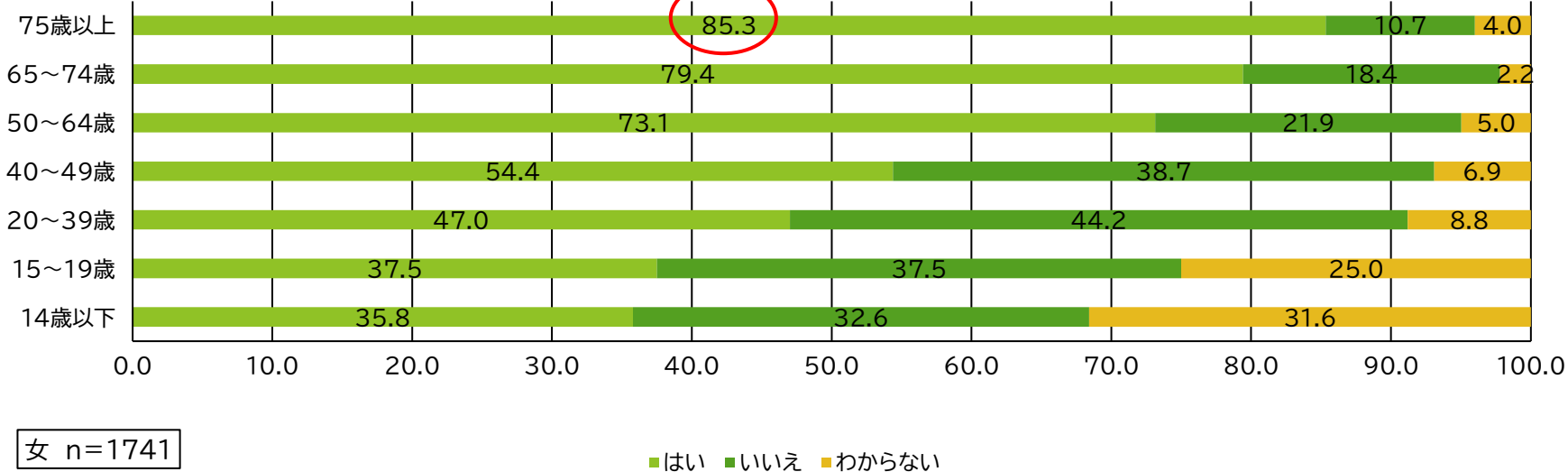
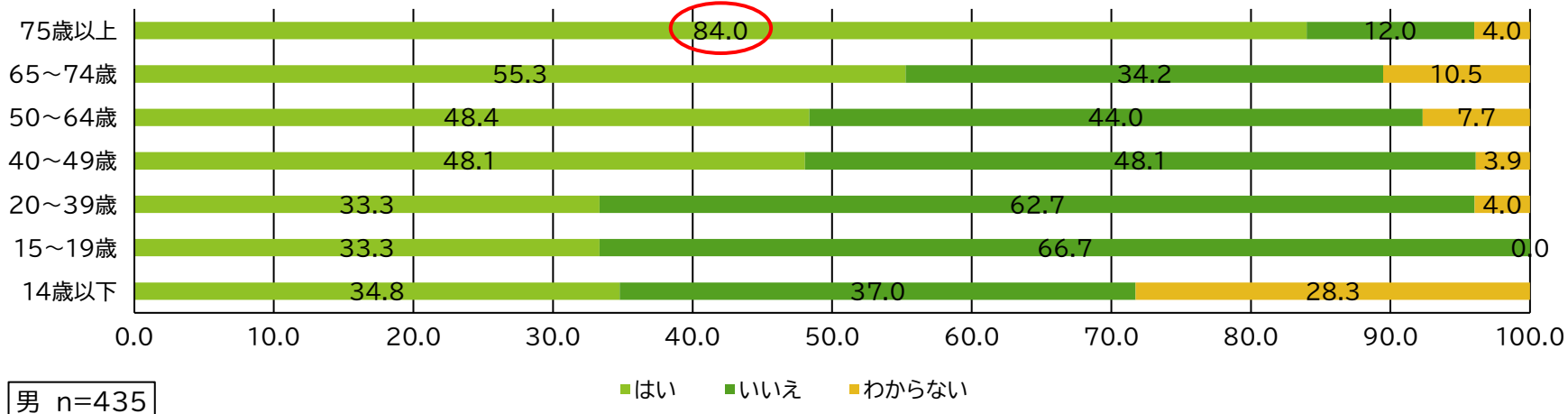
# 実践度

(性別年代別)主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べることが1日2回以上あるのは週に何日ありますか(%)



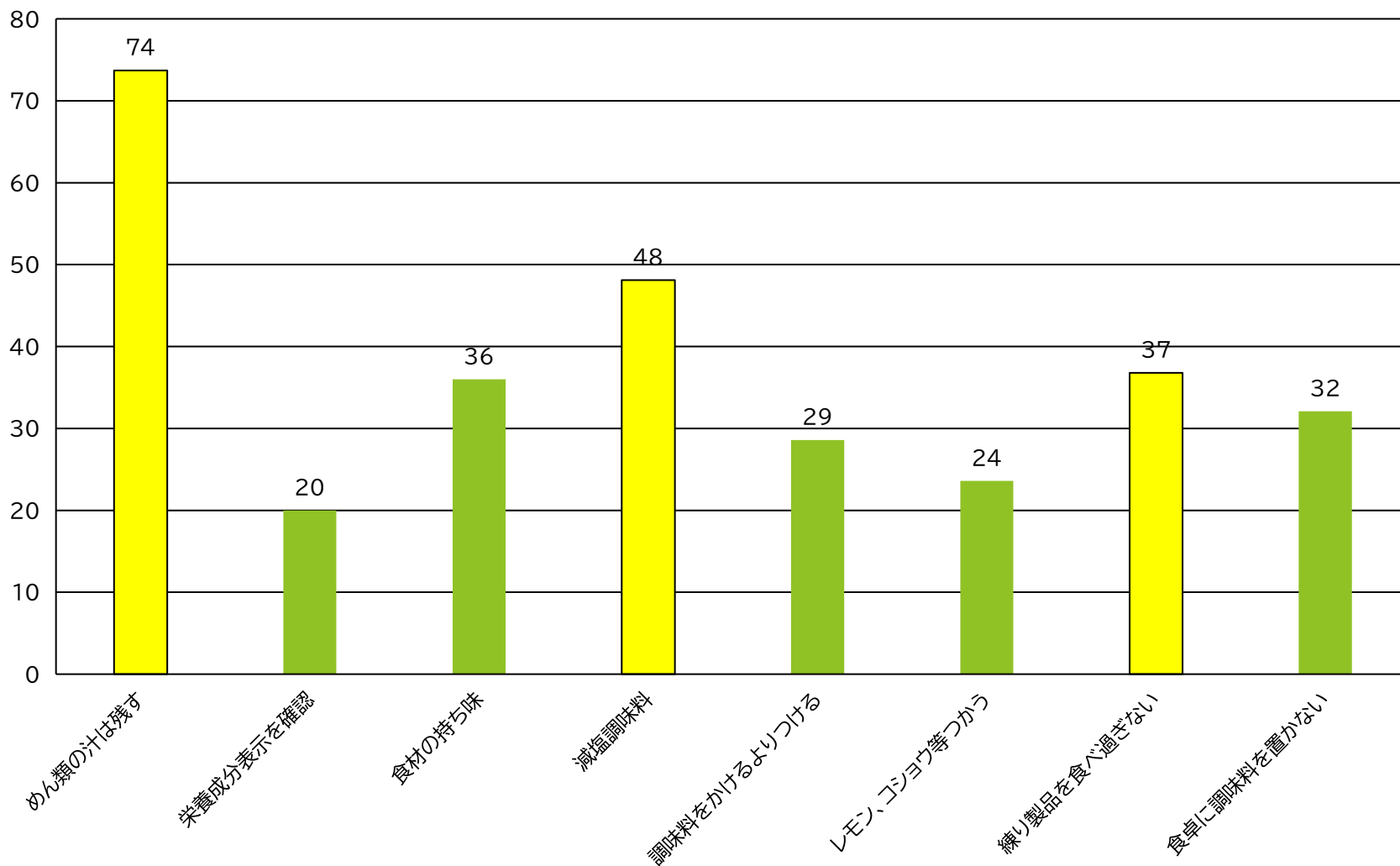
# 実践度

## (性別年代別)塩分を控えるようにしていますか(%)



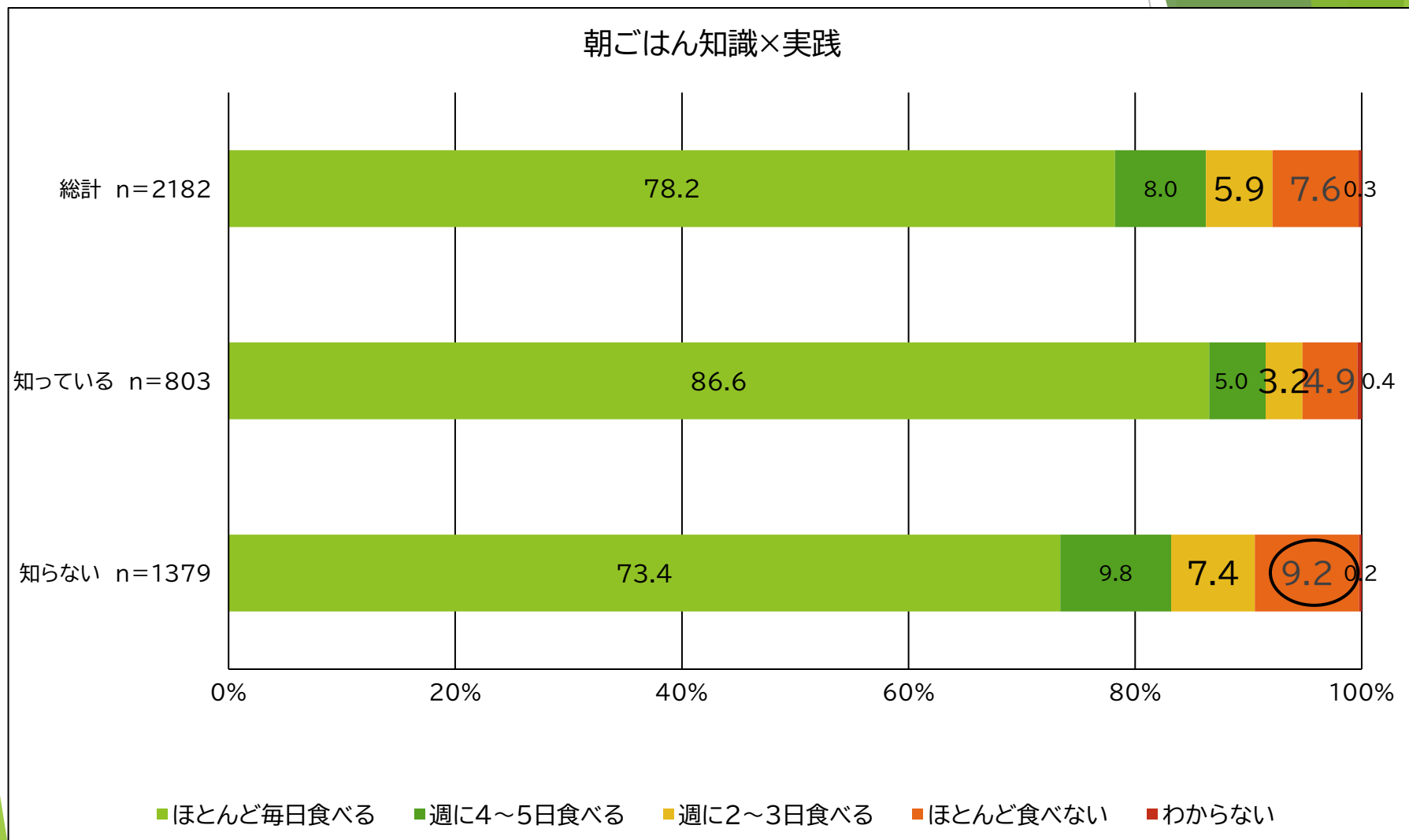
# 実践度

塩分を控える工夫の実践例(%) n=1157

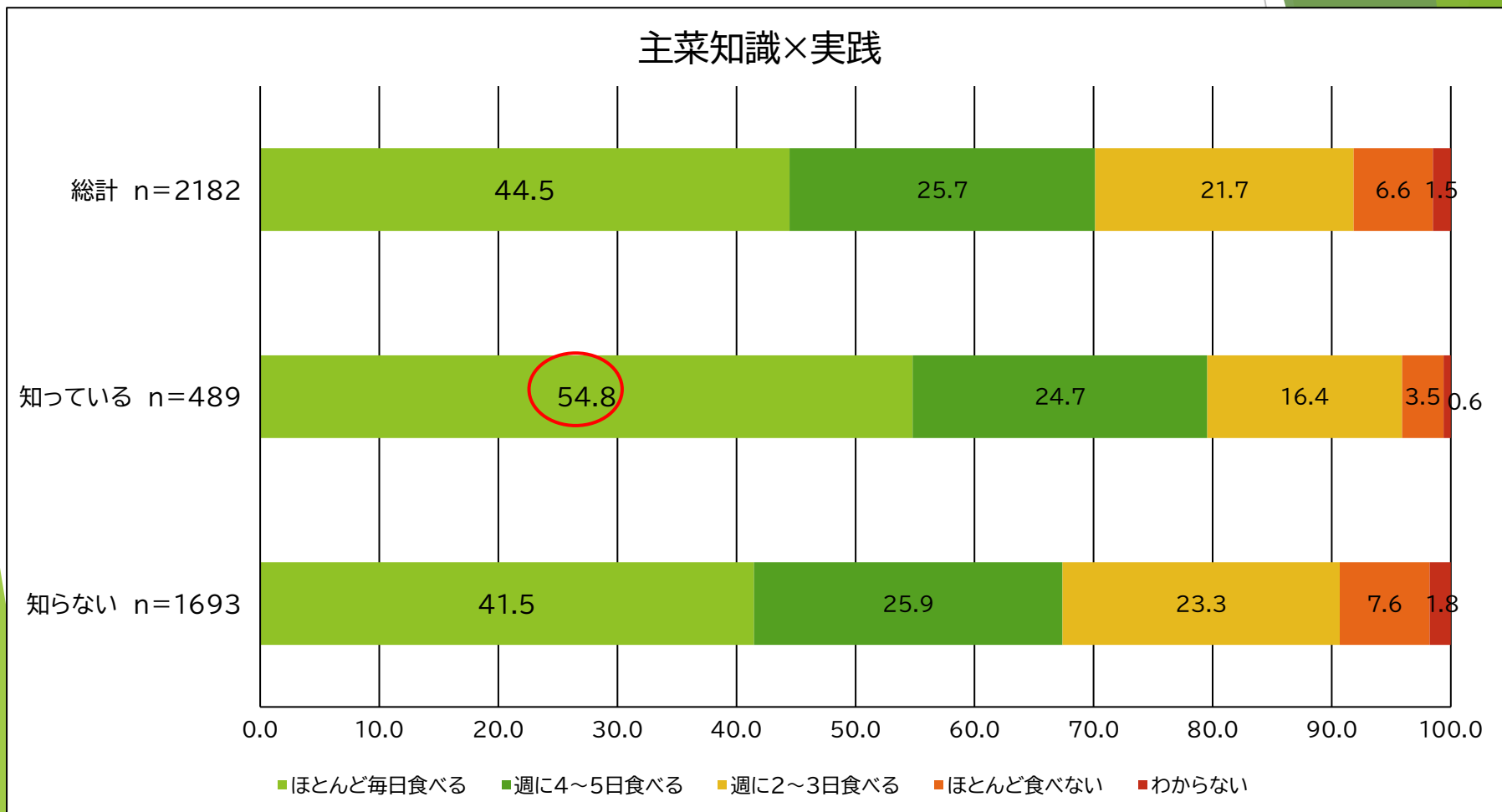


# 認知度×実践度

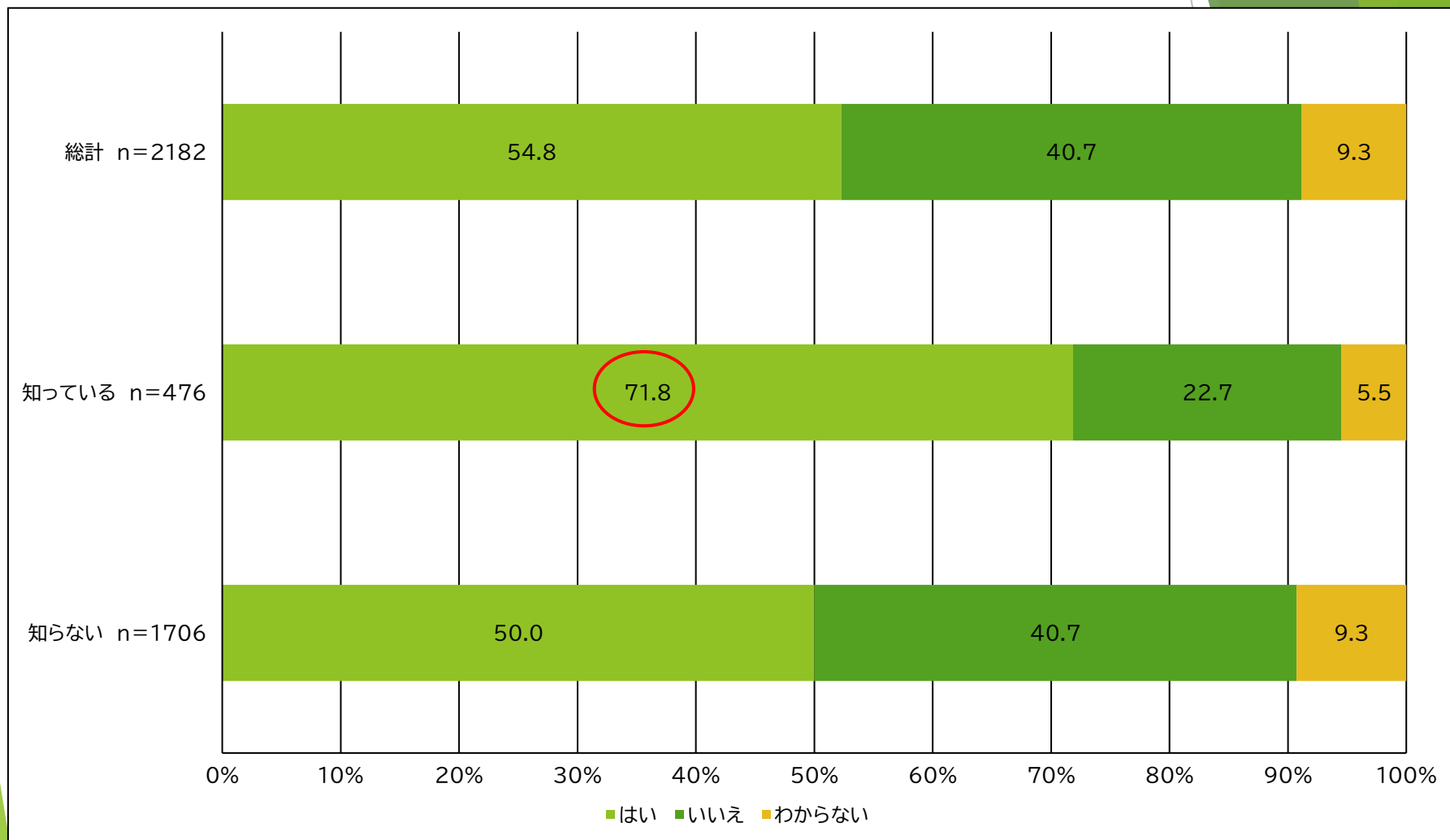
## 「毎日朝ご飯を食べる」を知っている別 1週間のうち朝ごはんを食べている日数別割合(%)



「主食・主菜・副菜を知って食べる」を知っている別  
1週間のうち主食主菜副菜を1日2回以上揃えて食べている日数別割合(%)

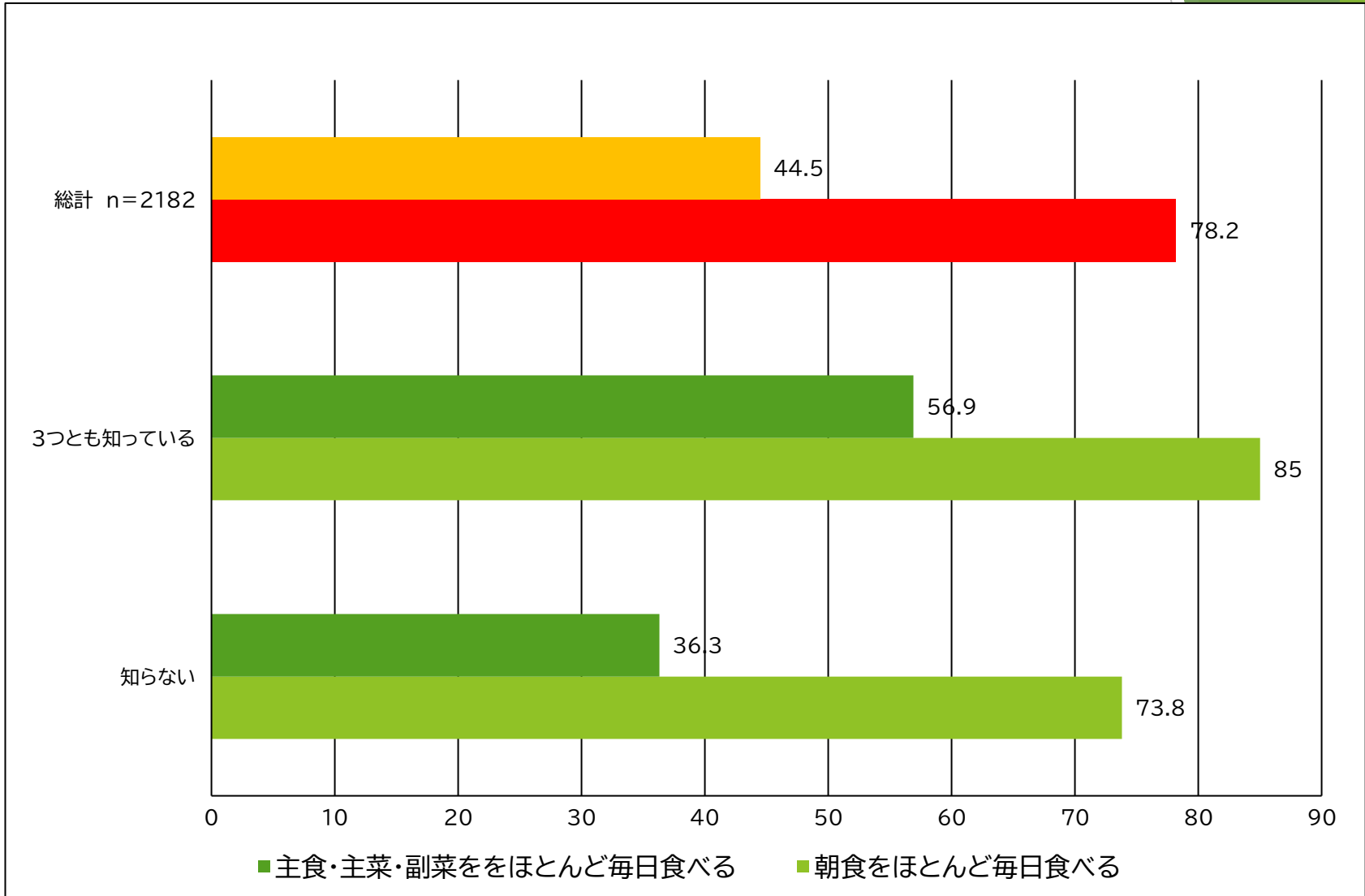


「塩分を控える工夫をする」を知っている別  
塩分を控えるようにしている割合(%)



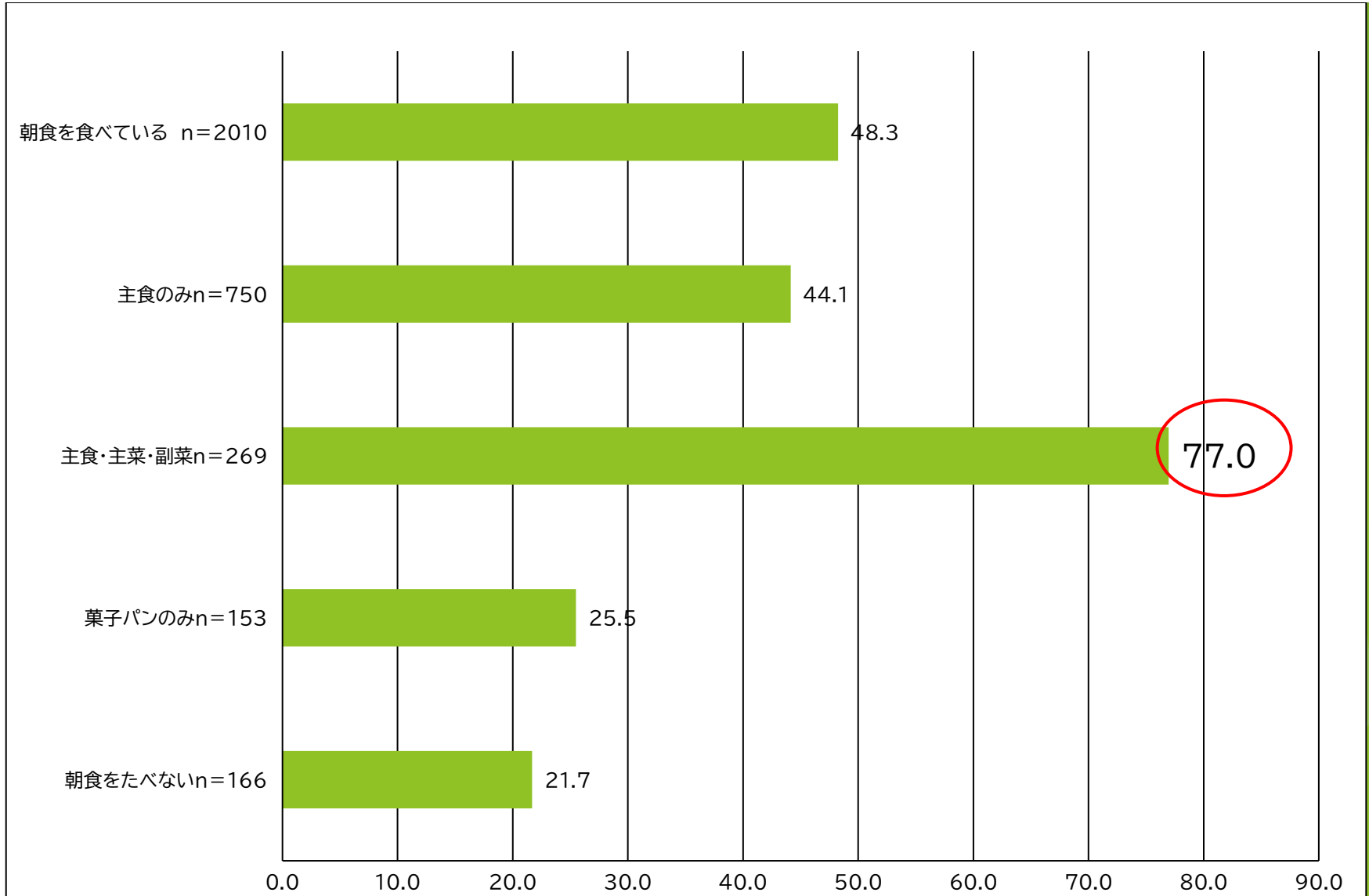
# 食活動との関係

## 「3つの食育活動を知っている」と「知らない」と回答した人の食活動の比較(%)



## 食活動との関係

「朝食を食べる(内容別)」と食べないと回答した人の食活動(主食・主菜・副菜をそろえて食べるのがほとんど毎日ある)の比較(%)



# 食活動との関係

## 塩分を控える工夫をすると回答した人の食活動の比較(%)

