

**令和2年度第6回**  
**インターネット都政モニターアンケート**  
**「都民の食習慣と外食・中食の利用状況」**  
**調査結果**



## 調査実施の概要

- 1 アンケートテーマ  
「都民の食習慣と外食・中食の利用状況」
- 2 アンケート目的  
東京都健康推進プラン21（第二次）の最終評価と今後の食環境整備に係る施策推進の参考とする。
- 3 アンケート期間  
令和2年11月18日（水曜日）から11月24日（火曜日）まで
- 4 アンケート方法  
インターネットを通じて、モニターがアンケート専用ホームページから回答を入力する。
- 5 インターネット都政モニター数  
500人
- 6 回答者数  
487人
- 7 回答率  
97.4%

※ 本報告書では、一部、過去の調査（平成29年9月実施「都民の食習慣と外食・中食の利用状況」）との比較を行っています。

## 都民の食習慣と外食・中食の利用状況

### 1 調査項目

- Q1 朝食の摂取状況
- Q2 昼食にかける時間
- Q3 昼食に利用する飲食店
- Q4 昼食の外食・中食の利用状況
- Q5 外食・中食のメニューの選択理由
- Q6 外食・中食で使用する金額
- Q7 中食で利用する店
- Q8 ヘルシーメニューを提供している飲食店の認知度
- Q9 ヘルシーメニューの選択
- Q10 栄養成分の表示
- Q11 飲食業者への希望
- Q12 1日に必要な野菜の摂取量
- Q13 野菜の摂取状況
- Q14 野菜を食べるための工夫
- Q15 野菜料理に使用する金額
- Q16 野菜摂取量が不足している原因
- Q17 情報収集方法
- Q18 都の栄養・食生活改善施策（自由意見）

### 2 アンケート回答者属性

		モニター 人数	回 答		
			人数	構成比	率
全 体		500	487	-	97.4
性 別	男 性	250	245	50.3	98.0
	女 性	250	242	49.7	96.8
年 代 別	18・19歳	6	5	1.0	83.3
	20 代	67	62	12.7	92.5
	30 代	83	81	16.6	97.6
	40 代	99	99	20.3	100.0
	50 代	81	79	16.2	97.5
	60 代	77	75	15.4	97.4
	70歳以上	87	86	17.7	98.9
職 業 別	自営業	44	43	8.8	97.7
	常 勤	193	191	39.2	99.0
	パート・アルバイト	71	68	14.0	95.8
	主 婦	94	93	19.1	98.9
	学 生	23	18	3.7	78.3
	無 職	75	74	15.2	98.7
居住地域別	東京都区部	344	333	68.4	96.8
	東京都市町村部	156	154	31.6	98.7

※ 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。

※ 複数回答方法・・・(MA) = いくつでも選択、(3MA) = 3つまで選択、(2MA) = 2つまで選択

東京都は、平成25年度から令和4年度までの10年間を対象期間とした「東京都健康推進プラン21（第二次）」（以下、プラン21（第二次）といいます。）を策定し、生活習慣病の発症予防や生活習慣の改善の取組を進めています。

このプラン21（第二次）では、栄養・食生活分野において、野菜を目標量摂取している人の割合や栄養成分表示を参考にしている人の割合を増やすなどの目標を掲げています。

また、昼食の外出・中食の利用率が高いことから、負担感なく生活習慣を改善できるよう都内の飲食店等でのヘルシーメニュー※の提供を増やすなど、食環境の整備に取り組んでいます。

今回のアンケート調査では、プラン21（第二次）の最終評価と今後の食環境整備に係る施策推進の参考とするため、都政モニターの皆さまのご意見をお伺いします。

<参考資料>東京都福祉保健局ホームページ「東京都健康推進プラン21（第二次）」

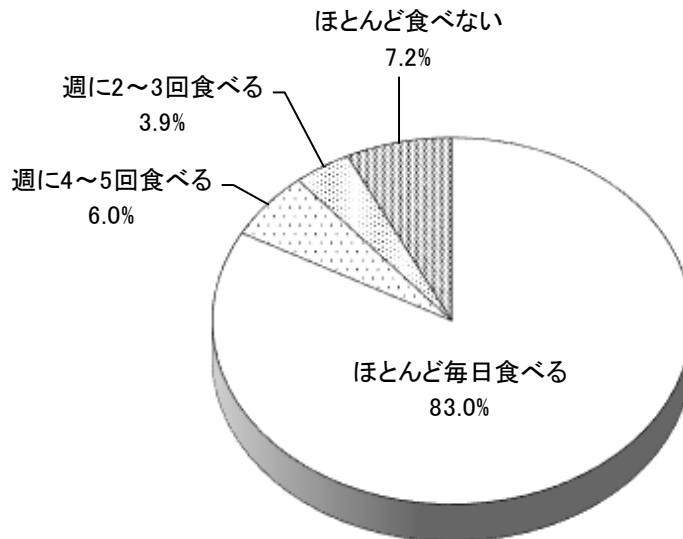
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/plan21/>

※ ヘルシーメニューとは、栄養バランス・低カロリー・野菜たっぷりなど健康に配慮したメニューのこと

## 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。

(n=487)



### 【調査結果の概要】

ふだん朝食を食べているかについて聞いたところ、「ほとんど毎日食べる」(83.0%)が8割を超え最も高く、以下、「ほとんど食べない」(7.2%)、「週に4~5回食べる」(6.0%)、「週に2~3回食べる」(3.9%)の順であった。

前回調査との比較では、「ほとんど毎日食べる」が2.1ポイント減少した。

### ◎前回調査との比較

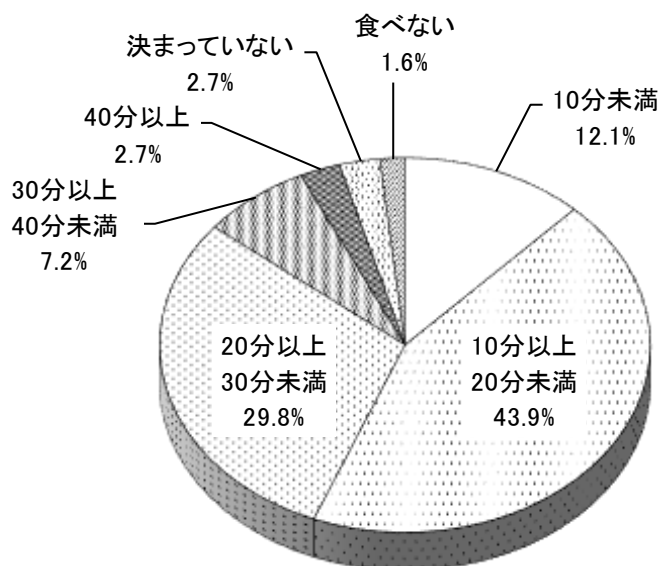
	ほとんど毎日食べる	週に4~5回食べる	週に2~3回食べる	ほとんど食べない
令和2年度 (n=487)	83.0	6.0	3.9	7.2
平成29年度 (n=469)	85.1	3.6	4.3	7.0

※ 平成29年9月実施「都民の食習慣と外食・中食の利用状況」

## 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。

(n=487)



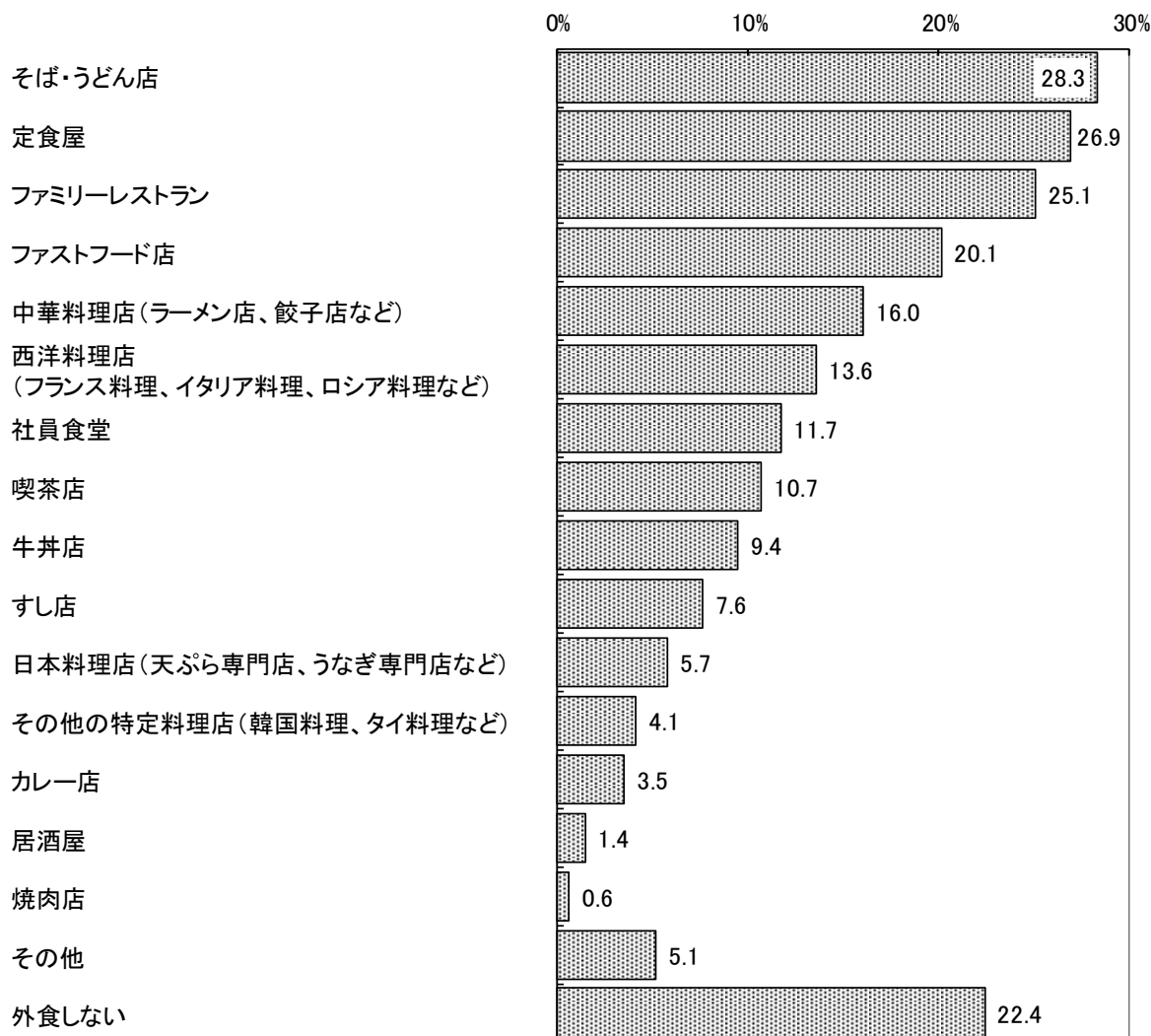
### 【調査結果の概要】

平日の昼食時間（実際に食べている時間）について聞いたところ、「10分以上 20分未満」（43.9%）が4割半ばで最も高く、以下、「20分以上 30分未満」（29.8%）、「10分未満」（12.1%）、「30分以上 40分未満」（7.2%）などと続いている。

## 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、利用することが多い（又は利用したいと思う）飲食店はどのような店ですか。次の中から3つまで選んでください。

3MA (n=487)



### 【調査結果の概要】

平日の昼食に利用することが多い飲食店について聞いたところ、「そば・うどん店」(28.3%)、「定食屋」(26.9%)の2つが3割近くで上位となっており、以下、「ファミリーレストラン」(25.1%)、「ファストフード店」(20.1%)などと続いている。

なお、「外食しない」(22.4%)は、2割を超えている。

### ○ その他の主な意見

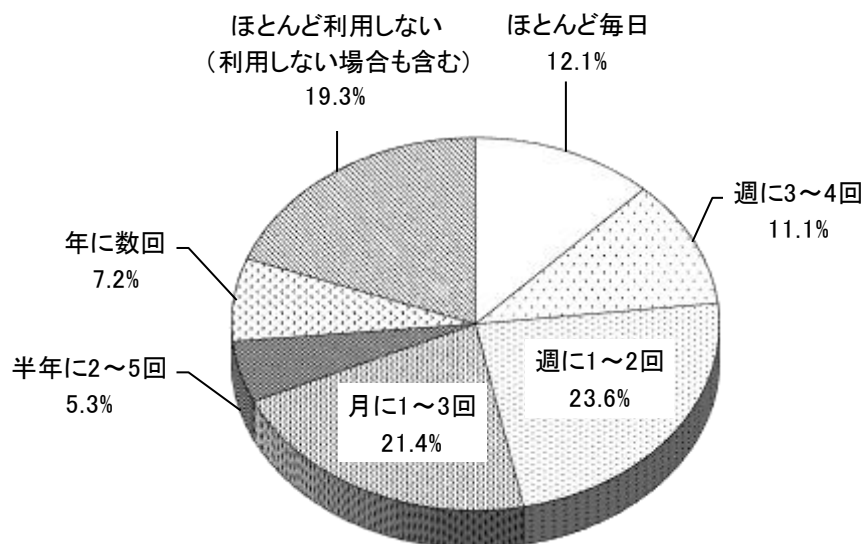
- ・ 学生食堂

## 昼食の外出・中食の利用状況

Q4 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。

※ 中食とは、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

(n=487)



### 【調査結果の概要】

平日の昼食で外出・中食を利用する割合について聞いたところ、『週1回以上利用する』(46.8%) (「ほとんど毎日」(12.1%)、「週に3~4回」(11.1%)、「週に1~2回」(23.6%)) は、5割近くであり、「月に1~3回」(21.4%) は約2割、『年に何回か利用する』(12.5%) (「半年に2~5回」(5.3%)、「年に数回」(7.2%)) は約1割となっている。

なお、「ほとんど利用しない(利用しない場合も含む)」(19.3%) は、2割近くとなっている。

前回調査との比較では、「ほとんど利用しない(利用しない場合も含む)」が4.4ポイント増加した。

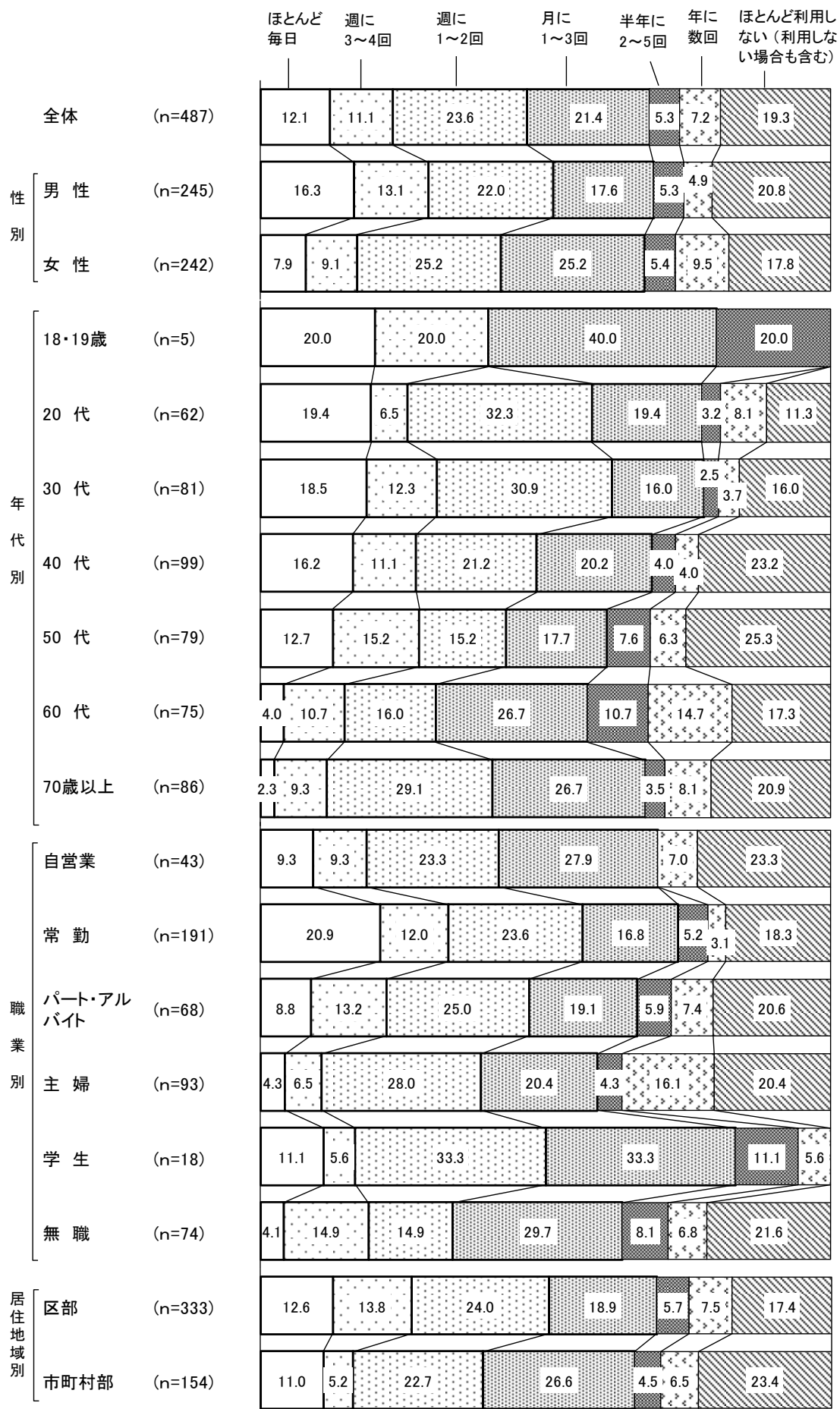
### ◎前回調査との比較

	ほとんど毎日	週に3~4回	週に1~2回	月に1~3回	半年に2~5回	年に数回	ほとんど利用しない(利用しない場合も含む)
令和2年度(n=487)	12.1	11.1	23.6	21.4	5.3	7.2	19.3
平成29年度(n=469)	15.6	9.8	21.5	26.4	5.5	6.2	14.9

※ 平成29年9月実施「都民の食習慣と外出・中食の利用状況」



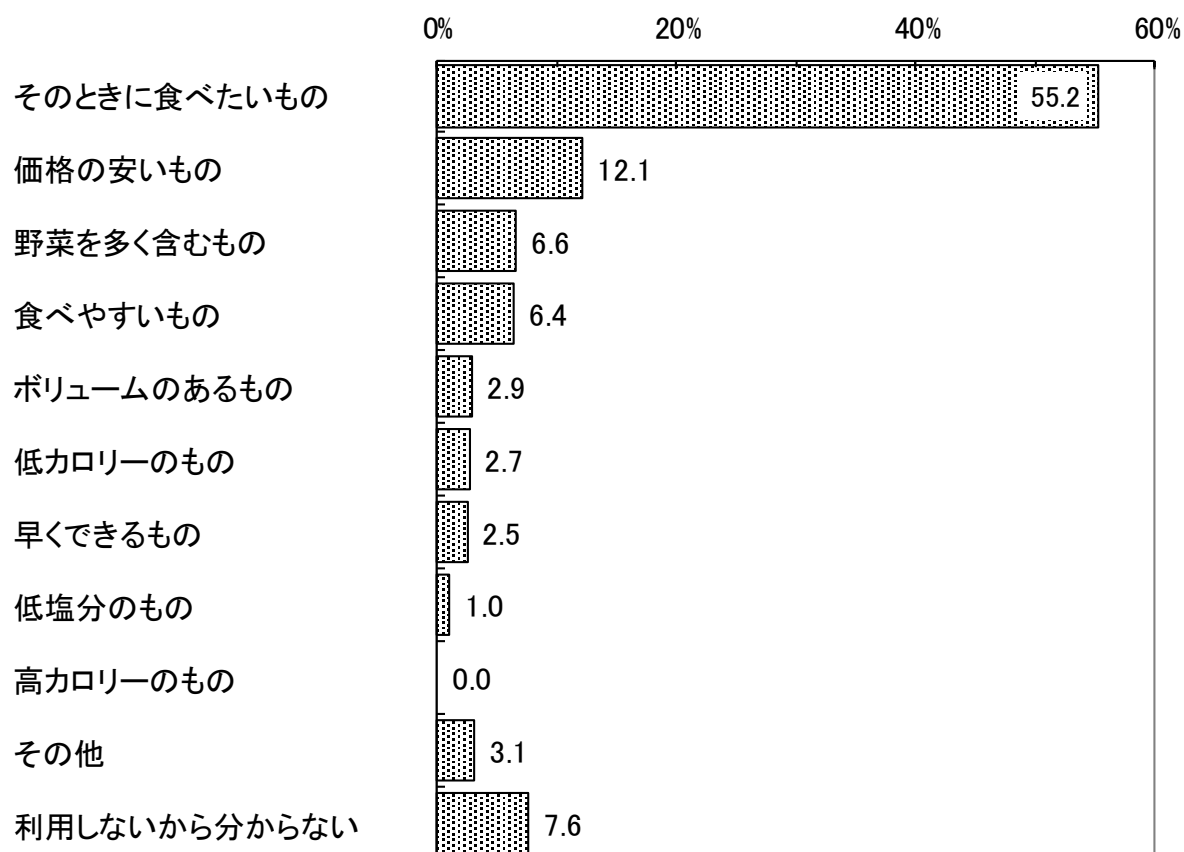
◎昼食の外出・中食の利用状況（属性別）



## 外食・中食のメニューの選択理由

Q5 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。次の中で最も優先する理由は、どれですか。

(n=487)



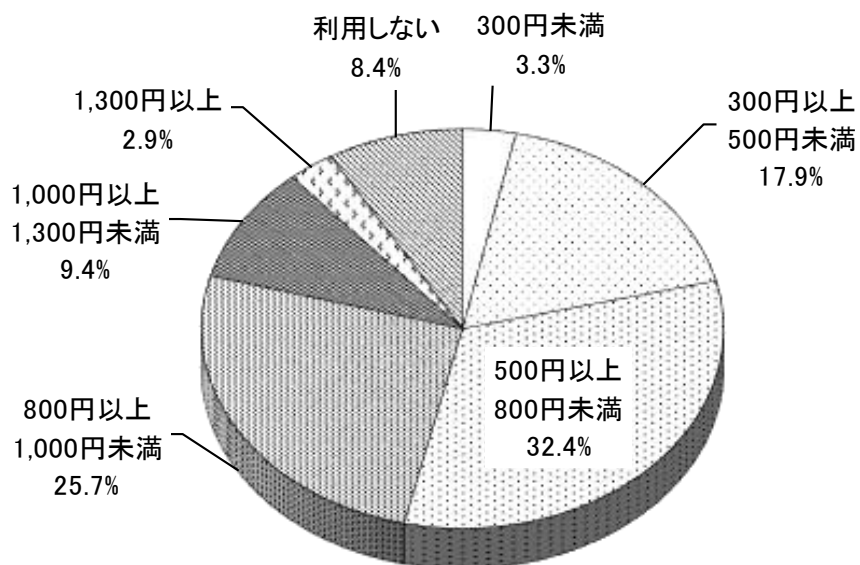
### 【調査結果の概要】

平日の昼食に外食・中食を利用する際のメニューの選択理由について聞いたところ、「そのときに食べたいもの」(55.2%)が5割半ばで最も高く、以下、「価格の安いもの」(12.1%)、「野菜を多く含むもの」(6.6%)、「食べやすいもの」(6.4%)などと続いている。

## 外食・中食で使用する金額

Q6 あなたは、平日の昼食で外食・中食を利用する場合、1回当たりの平均金額はいくらくらいですか。

(n=487)



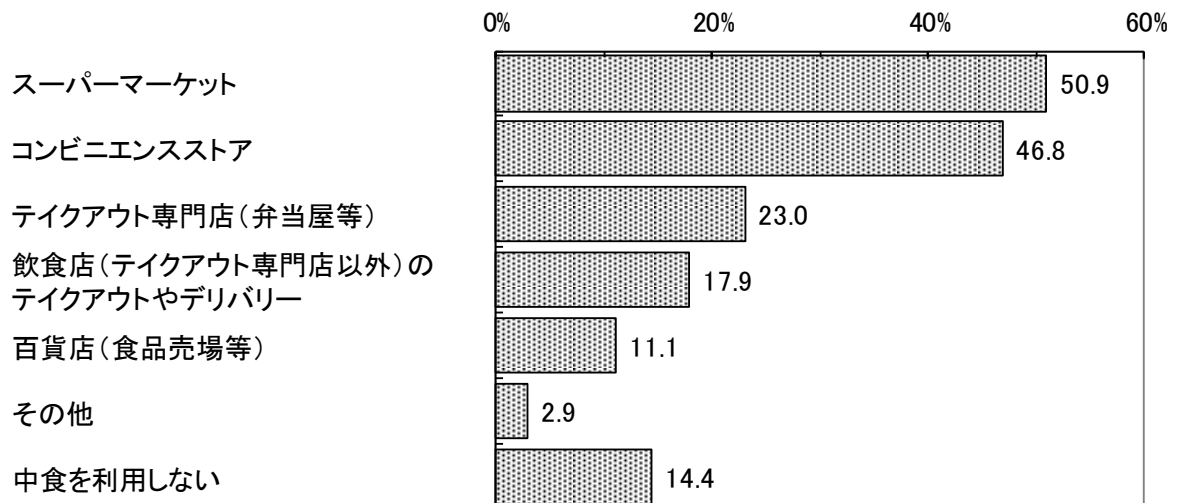
### 【調査結果の概要】

平日の昼食で外食・中食に使用する金額について聞いたところ、「500円以上 800円未満」(32.4%) が約3割で最も高く、以下、「800円以上 1,000円未満」(25.7%)、「300円以上 500円未満」(17.9%) などと続いている。

## 中食で利用する店

Q7 あなたは、中食を利用する場合、よく利用するのはどのような店ですか（平日の昼食以外も含む）。次の中からいくつでも選んでください。

MA (n=487)



### 【調査結果の概要】

中食で利用する店について聞いたところ、「スーパーマーケット」(50.9%)が約5割で最も高く、以下、「コンビニエンスストア」(46.8%)、「テイクアウト専門店(弁当屋等)」(23.0%)などと続いている。

なお、「中食を利用しない」(14.4%)は、1割半ばとなっている。

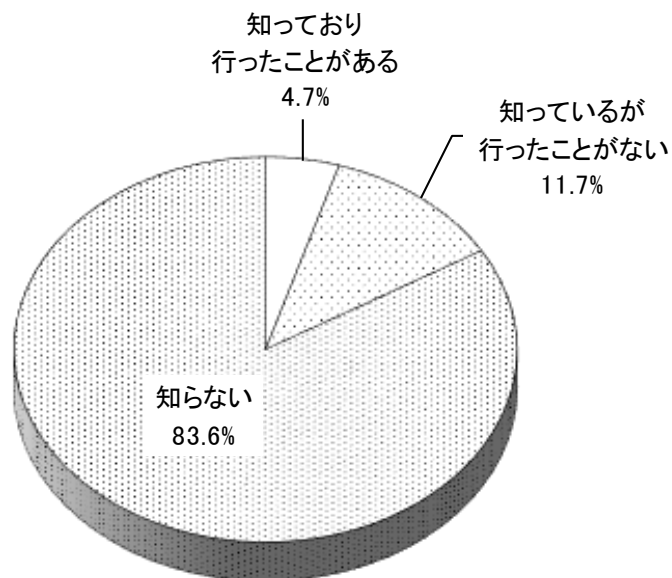
## ヘルシーメニューを提供している飲食店の認知度

Q8 飲食店には、食材やカロリーなどをメニュー表に表示したり、野菜、煮物類の単品が追加できるお店があります。また、野菜メニュー店※1のように、野菜を食べられるメニューを提供しているお店もあります。あなたは、このようなヘルシーメニュー※2を提供している飲食店が都内にあることを知っていますか。

※1 野菜メニュー店とは、都が東京都保健所管内（多摩・島しょ地区）で進めているもので、1食当たり1日の野菜摂取目標量の約3分の1量である120g以上の野菜を使用したメニューがあるお店をいい、以下のステッカー（次頁）が目印です。特別区（一部の区を除く）及び八王子市、町田市は、独自の取組を行っています。

※2 ヘルシーメニューとは、栄養バランス・低カロリー・野菜たっぷりなど健康に配慮したメニューのこと

(n=487)



### 【調査結果の概要】

ヘルシーメニューを提供している飲食店の認知度について聞いたところ、「知らない」(83.6%)が約8割で、以下、「知っているが行ったことがない」(11.7%)、「知っており行ったことがある」(4.7%)の順であった。

◎野菜メニュー店のステッカー



◎野菜メニュー店の紹介

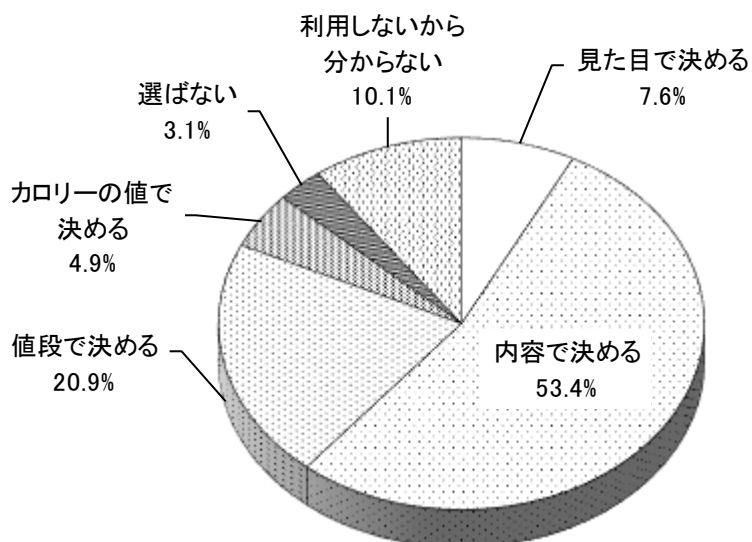
- とうきょう健康ステーション「都民の皆様へ『野菜メニュー店』に行ってみませんか」  
(東京都福祉保健局ホームページ)

[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/ei\\_syo/eiyouhyoji/tomin.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/ei_syo/eiyouhyoji/tomin.html)

## ヘルシーメニューの選択

Q9 あなたは、平日の昼食で外食・中食を利用する際、ヘルシーメニューがあった場合、どのような理由で選びますか。最も近いものを、次の中から選んでください。

(n=487)



### 【調査結果の概要】

平日の昼食で外食・中食を利用する際、ヘルシーメニューを選択する理由について聞いたところ、「内容で決める」(53.4%)が5割を超え最も高く、以下、「値段で決める」(20.9%)、「見た目決める」(7.6%)、「カロリーの値で決める」(4.9%)などと続いている。

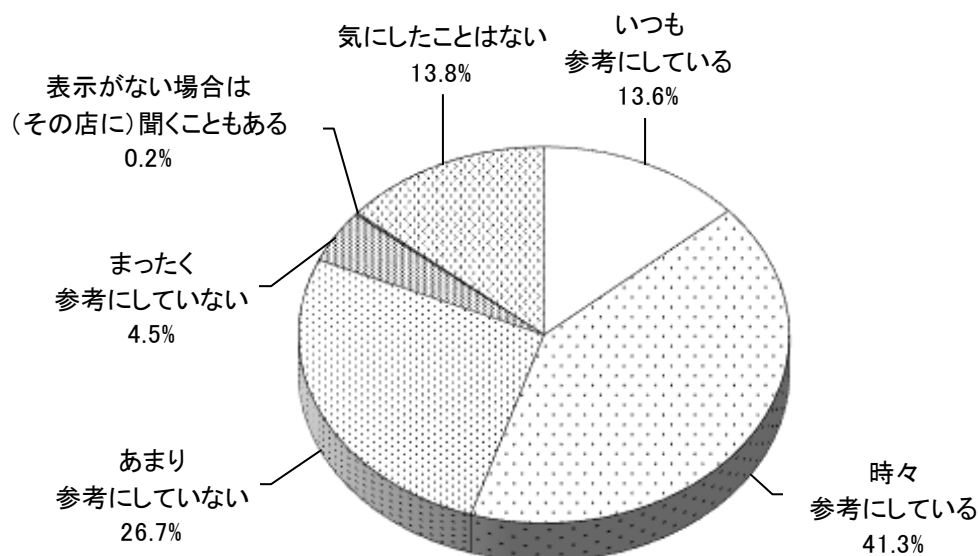
なお、「選ばない」(3.1%)は、1割未満となっている。

## 栄養成分の表示

Q10 あなたは、外食・中食を利用する場合に栄養成分等※の表示を参考にしますか。

※ 栄養成分等とは、たんぱく質、脂質、炭水化物などの栄養素及びエネルギー(カロリー)のこと

(n=487)



### 【調査結果の概要】

外食・中食を利用する場合に栄養成分等の表示を参考にするかについて聞いたところ、『参考にしている』(54.9%) (「時々参考にしている」(41.3%)、「いつも参考にしている」(13.6%))は5割半ばであり、『参考にしていない』(31.2%) (「あまり参考にしていない」(26.7%)、「まったく参考にしていない」(4.5%))は約3割であった。

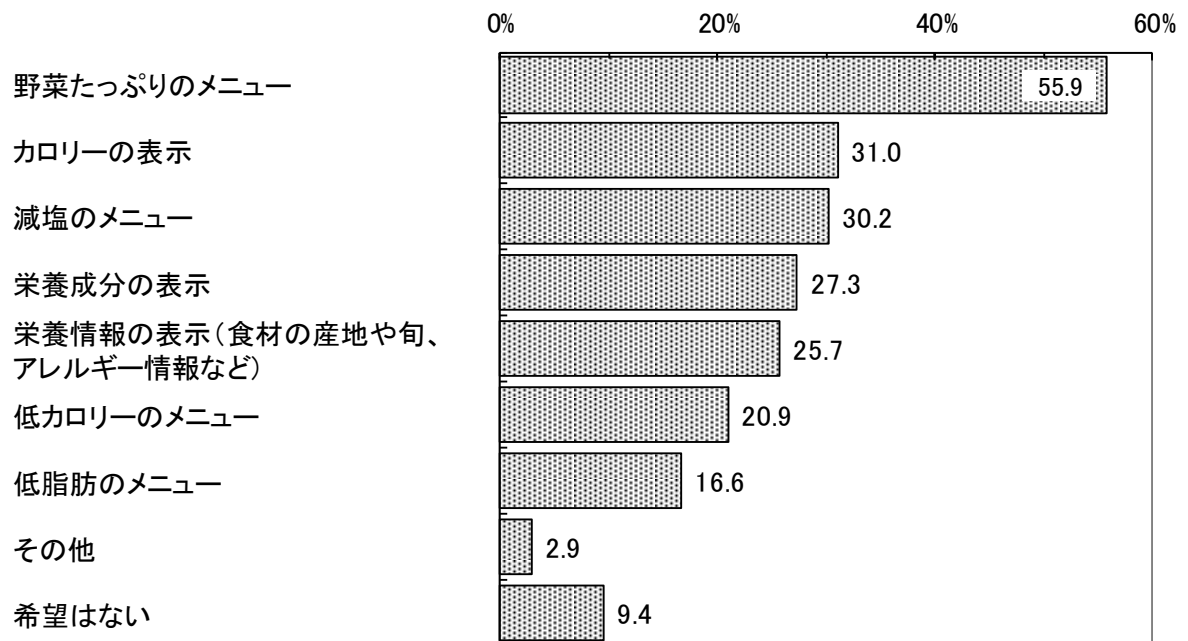
なお、「気にしたことはない」(13.8%)は、1割半ばとなっている。



## 飲食業者への希望

Q11 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=487)



### 【調査結果の概要】

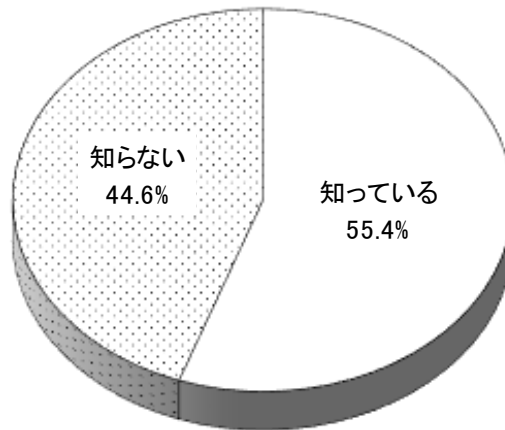
外食・中食を提供する飲食業者に対する希望について聞いたところ、「野菜たっぷりのメニュー」(55.9%)が5割半ばで最も高く、以下、「カロリーの表示」(31.0%)、「減塩のメニュー」(30.2%)などと続いている。

なお、「希望はない」(9.4%)は、1割近くとなっている。

## 1日に必要な野菜の摂取量

Q12 あなたは、成人の健康維持に必要な1日の野菜摂取量の目標が350g以上であると知っていますか。(目安：小鉢1皿=70g)

(n=487)



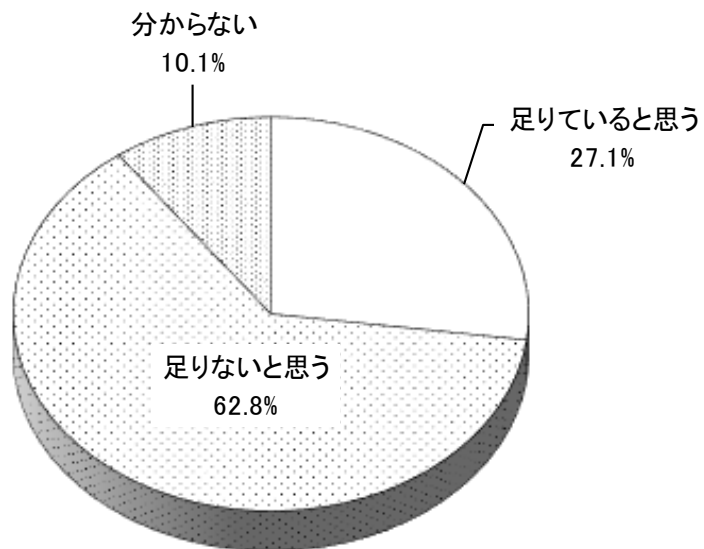
### 【調査結果の概要】

1日に必要な野菜の摂取量について聞いたところ、「知っている」(55.4%)が5割半ばで、「知らない」(44.6%)が4割半ばであった。

## 野菜の摂取状況

Q13 あなたは、健康維持に必要な野菜量を毎日摂取していると思いますか。

(n=487)



### 【調査結果の概要】

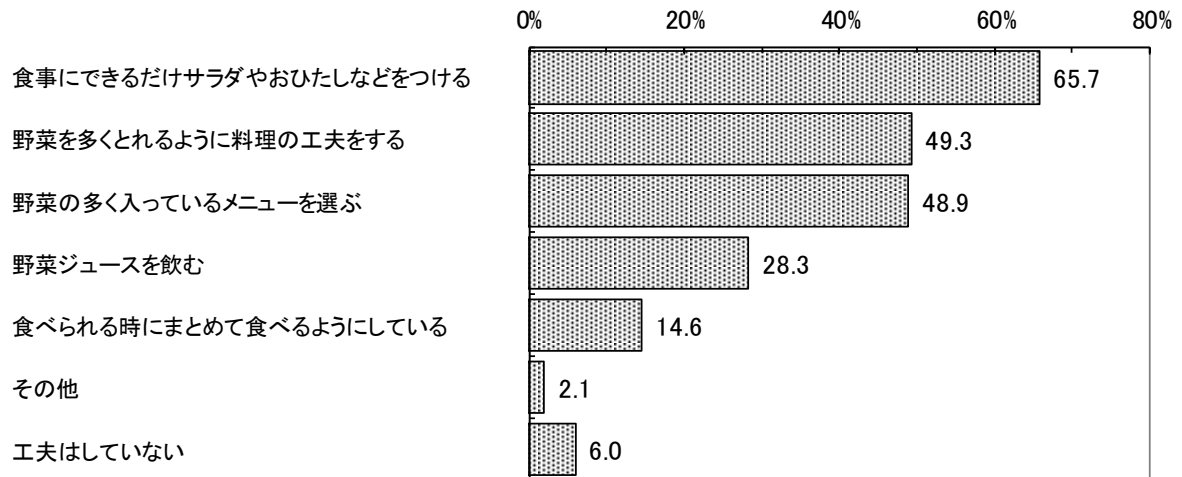
健康維持に必要な野菜の毎日の摂取について聞いたところ、「不足だと思う」(62.8%)が約6割で、「足りていると思う」(27.1%)が3割近くであった。

なお、「分からない」(10.1%)は、約1割となっている。

## 野菜を食べるための工夫

Q14 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=487)



### 【調査結果の概要】

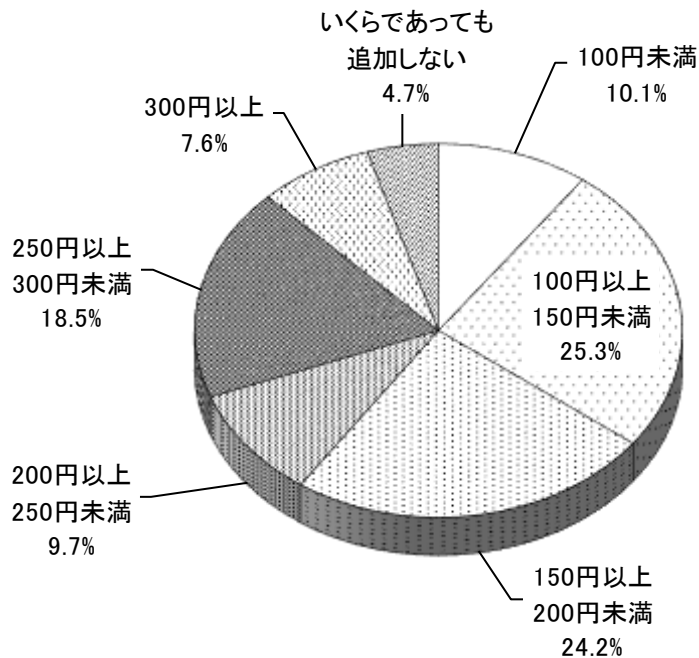
野菜を食べるための工夫について聞いたところ、「食事にできるだけサラダやおひたしなどをつける」(65.7%)が6割半ばで最も高く、以下、「野菜を多くとれるように料理の工夫をする」(49.3%)、「野菜の多く入っているメニューを選ぶ」(48.9%)などと続いている。

なお、「工夫はしていない」(6.0%)は、1割未満となっている。

## 野菜料理に使用する金額

Q15 あなたは、外食を利用する際に、値段がいくらまでなら野菜料理（サラダ・おひたしなど）を追加しようと思いますか。

(n=487)



### 【調査結果の概要】

外食を利用する際に、追加する野菜料理の金額について聞いたところ、「100円以上150円未満」(25.3%)が最も高く、以下、「150円以上200円未満」(24.2%)、「250円以上300円未満」(18.5%)などと続いている。

なお、「いくらであっても追加しない」(4.7%)は1割未満となっている。

## 野菜摂取量が不足している原因

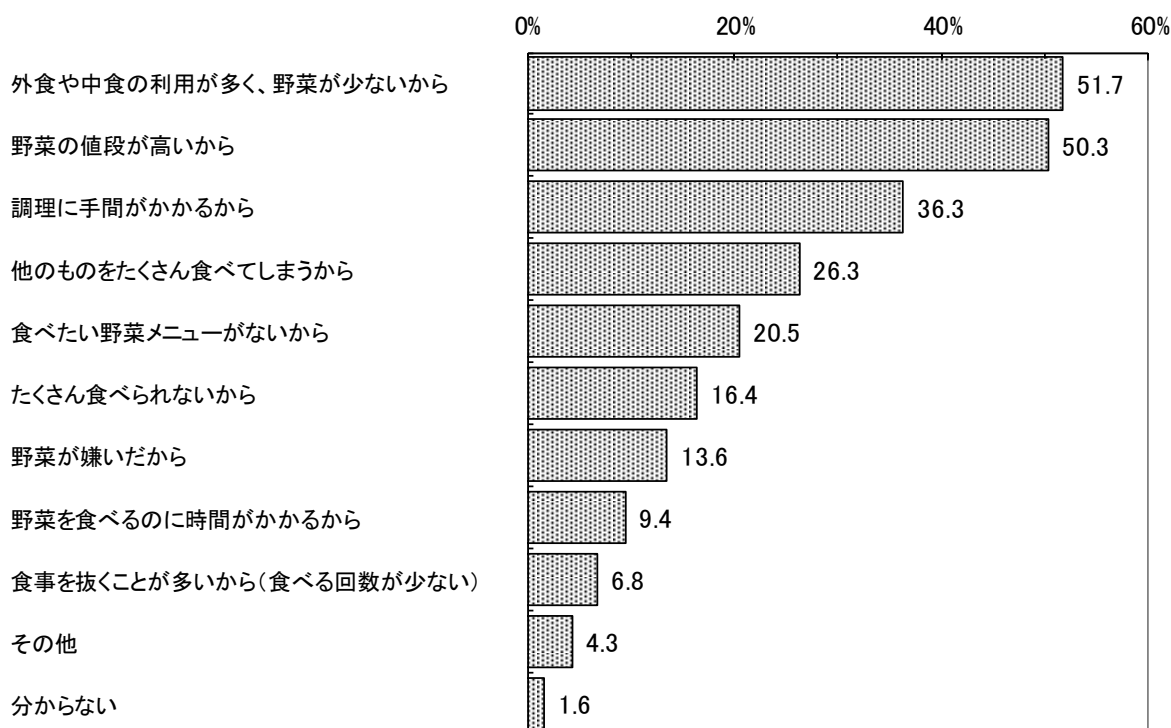
Q16 成人1日当たりの野菜の平均摂取量は、目標量を下回る結果※が出ています。あなたは、どのようなことが原因だと思いますか。次の中から3つまで選んでください。

※ 「平成29年東京都民の健康・栄養状況」調査結果（福祉保健局）  
1日の野菜摂取目標量350g以上に対し、男性307.0g、女性302.9g

（参考）福祉保健局ホームページ「都民の健康・栄養状況」より

[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/kenko\\_zukuri/ei\\_syoto/amineiyou.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/kenko_zukuri/ei_syoto/amineiyou.html)

3MA (n=487)



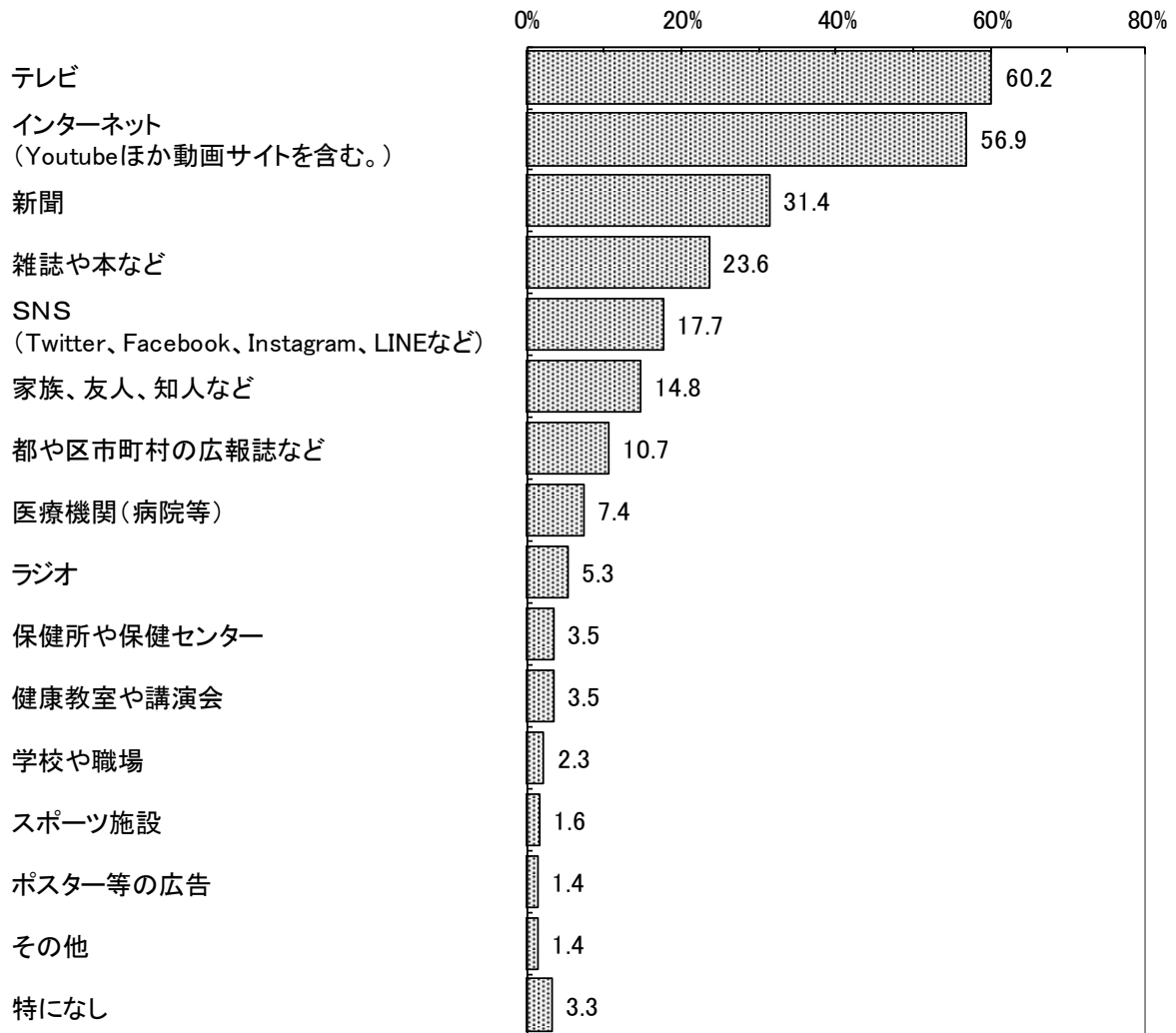
### 【調査結果の概要】

成人1日当たりの野菜の平均摂取量が目標量を下回っている原因について聞いたところ、「外食や中食の利用が多く、野菜が少ないから」(51.7%)、「野菜の値段が高いから」(50.3%)の2つが約5割で上位となっており、以下、「調理に手間がかかるから」(36.3%)などと続いている。

## 情報収集方法

Q17 あなたは、健康や栄養に関する情報を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=487)



### 【調査結果の概要】

健康や栄養に関する情報収集方法について聞いたところ、「テレビ」(60.2%)が約6割で最も高く、以下、「インターネット (YouTubeほか動画サイトを含む。)」(56.9%)、「新聞」(31.4%)などと続いている。

## 都の栄養・食生活改善施策（自由意見）

Q18 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=412)

(1) 野菜摂取に関すること	126 件
(2) 広報・PR 方法などに関すること	106 件
(3) 食生活改善・健康維持などに関すること	103 件
(4) 外食・中食に関すること	28 件
(5) 食育に関すること	22 件
(6) 個人の問題	22 件
(7) その他	6 件

(主なご意見)

### (1) 野菜摂取に関すること 126 件

- もっと安く野菜が出回るとよいと思う。野菜を簡単に食べられるメニューが広まるといいのではないのでしょうか。  
(女性 20代 北区)
- 私は野菜が好きで、意識して摂取しているが、サラダなど野菜が使われたメニューは高額なことが多く、躊躇することもある。値段が少しでも安くなれば、野菜を摂取しようとする人が増えるのではないだろうか。また、外食や中食では野菜が入ったメニューが少ないと感じるので、増えてほしい。サラダ専門店も増えると嬉しい。  
(女性 20代 三鷹市)
- 栄養や食生活はできるだけ改善していきたいと思っているが、仕事と育児があり、二の次になってしまっている。毎日の献立を考えるのが大変なので、栄養を考えた献立を提案してもらえるようなサービスがあると嬉しい。ただ、食費も抑えたいので、野菜の使い回しを踏まえた、1週間の献立みたいなものがあれば、使いたい。また、家族の人数に合わせて、それにあった食材の量で提案してほしい。世の中に似たようなサービスはあるが、なかなかピッタリ合うサービスが見つからない。  
(女性 30代 練馬区)
- 野菜をたっぷり使用したメニューのある店舗を増やしていき、より多くの都民がその存在を知ることが、まず先決だと思います。価格はあまり高いと行く人が限られるので、お手頃な価格がよいと思います。コロナ禍なので、テイクアウトなども対応できると、より良いと思います。普段の食生活については、1日どのくらいの野菜の摂取が望ましいかを、もっと多くの人認知できるように、季節ごとの旬の野菜などと一緒に紹介するなど、アピールしてほしいです。  
(女性 40代 福生市)



- 家庭で野菜を多く摂るには、買い物や調理に手間がかかります。鮮度の問題もありますので、早く使い切らなければなりません。使い回せるように、まとめ調理や冷凍の方法もありますが、やはり手間です。種類多くの野菜を手軽に摂ることができたらと思います。出来合いの物のほか、ミールキットのような物もよいかもしれません。調理しない人にはコンビニや飲食店で、一日分が分かりやすく買い物できる仕組みがあると簡単です。現代人は忙しいので、スーパーでもどこでも、1日から3日、又は1週間単位でバランスが取れるパック詰めでもあればと思います。  
(女性 50代 世田谷区)
- 野菜の大切さは分かっているけども、調理が面倒くさいと思っている方も多いと思います。野菜の大切さ、調理の楽しさ、東京の農家の方々のご苦労などを、どんどん知らせていただければと思います。それから都内の美味しい野菜料理のお店も、色々案内していただければと思います。今なら、薬膳のような免疫力の付く野菜料理、風邪を引きにくくなりそうな鍋料理とかあるといいな、と個人的に思っています。そんなメニューを紹介していただけたら嬉しいです。  
(女性 50代 国立市)
- あまり外食をしないので、野菜たっぷりメニュー店の事は知らなかった。都の広報紙や他の方法で、もっとアピールした方がよいのではないかなと思う。  
(女性 60代 世田谷区)
- 核家族が増え、特に一人暮らしの若い人は野菜嫌が多い。事実、私の孫なども野菜嫌いで、あまり食べないので、親は温野菜にして工夫しています。お野菜が値段が高い、季節による値段の変動も一理あると思います。糖尿病が増えている中、健康のための、野菜類の食べ方や料理法を、もっといろいろな方法で伝えてほしい。  
(女性 70歳以上 江東区)

## (2) 広報・PR方法などに関すること 106件

- 飲食店が掲げているという野菜表示ステッカーの存在を、このモニターを通じて初めて知った。広報活動を増やした方がいいと思う。  
(男性 20代 目黒区)
- 健康診断を行っている施設で栄養や食生活改善に関するパンフレットを配る、電車内の電子公告などで情報を発信するなど、少し健康に意識してもらえそうな場所やタイミングで情報を発信できるといいと思います。  
(男性 30代 大田区)
- 都では、栄養・食生活の改善のために様々な施策や取組をされているようですが、東京都健康推進プラン21やヘルシーメニューを提供している飲食店など、今回の質問で紹介されていた取組について、初めて知ることばかりだったので、どのような場所で情報を得ることができるのか、知ることができるとよいと思いました。今回のアンケートに回答していなければ、都の栄養・食生活改善の施策

について、知らないままでいたと思います。外食で野菜を摂取したいと思っても野菜を使った料理は値段が高いと感じます。  
(女性 30代 練馬区)

○ 都が積極的に栄養、食生活改善の取組に関わっていることは、良いことだと思います。しかし、それが伝わってこないのは残念です。特に、野菜たっぷりメニュー店は、今まで見たことがありません。伝え方、発信方法の工夫が必要かなと思います。  
(女性 40代 品川区)

○ ヘルシーメニューを提供している飲食店の周知活動については、今回初めて知りました。新型コロナウイルス感染防止のステッカーのように、街中で目にする取組は進めてほしいと思います。また、食生活と生活習慣病の関係について、分かりやすく周知する機会を増やしてほしいと思います。  
(男性 60代 中央区)

○ 一日の栄養素をバランス良く摂取できるように、各自の意識の改善を図る取組が、まだ十分とは言えない中、都の広報誌等で継続的にアナウンスすることが大事であります。そのことを、今まで以上に多様な場面で広報することが望まれると思います。  
(女性 60代 北区)

○ 都民の健康のために、栄養・食生活改善の施策は重要であり、必要なものだと思う。共働き家庭も多く、便利で短時間でできる商品も多種多様化し、食文化も時代とともに変わってきているが、バランスのとれた食生活にはつながっていない。高齢になると食する量も減少傾向になるといわれている。都の施策が多く都民の意識を高めるよう、広報活動にも力を入れてほしい。  
(男性 70歳以上 清瀬市)

### (3) 食生活改善・健康維持などに関すること 103件

○ 出産を機に、保健センターなどの講習会で、栄養バランスについて学んだ。それまでそういった知識を得る機会が少なかった。学生の時や一人暮らしの時にもっと学んでおけばよかったと思った。保健センターの講習で感じたが、忙しい世代の人ほど栄養バランスが良い食事を摂るのが難しいと思う。手作りを推奨するより、コンビニ、外食、冷凍食品などをうまく利用したヘルシーな食事の摂り方を具体的に教えてほしいと思った。  
(女性 30代 板橋区)

○ 在宅勤務で体を動かすことが少なくなった。一方で外食中食の機会が増え、高カロリーのお弁当を食べてしまっている。野菜中心のメニューを増やすとともに、運動、散歩を増やしていきたい。行政はこれらをバックアップしていただきたい。  
(男性 40代 品川区)

○ 都が栄養改善に取り組んでいるのは知らなかった。もっと情報を得て生活に役立てられたらと思う。  
(女性 50代 渋谷区)

- 東京都福祉保健局のページの健康ステーションで提案されている食生活改善等の項目を読むと、大変参考になることが分かった。(女性 60代 世田谷区)
- 食生活改善の施策については、体育館に置いてある健康情報を参考にしています。運動と食生活をバランス良く保つことが大切であると考えています。それぞれの状況によって、外食・中食の取り方も様々ですが、「野菜たっぷりメニュー店」があることを、もう少し分かりやすくしていただければ利用したいと思います。今回のモニターを通して「健康のためのヒント集」にたどり着いたので、PDFでいただいて参考にします。(女性 60代 武蔵野市)
- 本人の健康状態や疾患により摂るべき栄養素がそれぞれ異なるので(特に中、高年は)、その参考になるような、ヒントを十分流してほしい。(男性 70歳以上 練馬区)

#### (4) 外食・中食に関すること 28件

- 中食を減塩にしてほしいです。自炊に比べて味が濃いものが多く気になります。(男性 30代 武蔵野市)
- スーパーやコンビニの商品は栄養成分表示があるので計算しやすいが、普通の飲食店ではせいぜいあってもカロリーと塩分位なので利用しにくい。慢性腎臓病の場合蛋白質制限に加えカリウム制限もあるため、どうしても自炊と弁当持参になってしまう。(男性 60代 品川区)

#### (5) 食育に関すること 22件

- 義務教育で、食生活改善の重要性を教育する必要があると考えます。(男性 30代 八王子市)
- 子供のときから野菜を食べる重要性を伝える。子育て中の家庭に野菜摂取の必要性や摂り方を伝え続ける。(女性 40代 小平市)

#### (6) 個人の問題 21件

- ライフスタイルの変化や変容による、時間の使い方や価値が変わらなければ、施策を講じたところで成果に変化はないと思います。(男性 40代 中央区)