

令和7年度ネットリサーチ「食に関する意識」に関する調査結果報告書

■結果のポイント

- 家族と朝食・夕食をとる頻度については、【朝食】【夕食】ともに「週に6日以上」が最も高く、【朝食】が40.9%、【夕食】が60.1%となっている。一方で、「ほとんどない・まったくない」は【朝食】が37.7%、【夕食】が18.9%であった。
- 普段の食事で実践していることについては、「野菜を食べること」が62.1%で最も高く、「朝食をとること」が52.1%と続く。
- 1日の野菜摂取目標量・茨城県民の野菜摂取量の認知度については、「1日の野菜摂取目標量が350gであることは知っているが、茨城県民の野菜摂取量が約70g不足していることは知らなかった」が24.6%となっている。一方で、「どちらも知らなかった」が65.9%となっている。

■調査結果の概要

1 家族と朝食・夕食をとる頻度

- 【朝食】【夕食】ともに「週に6日以上」が最も高く、【朝食】が40.9%、【夕食】が60.1%となっている。
- 一方で、「ほとんどない・まったくない」は【朝食】が37.7%、【夕食】が18.9%であった。

初めに、「食に関する意識」についてお伺いします。
Q1.あなたは普段、家族とどれくらい一緒に食事をとりますか。【朝食】と【夕食】について、あてはまるものをそれぞれ選んでください。

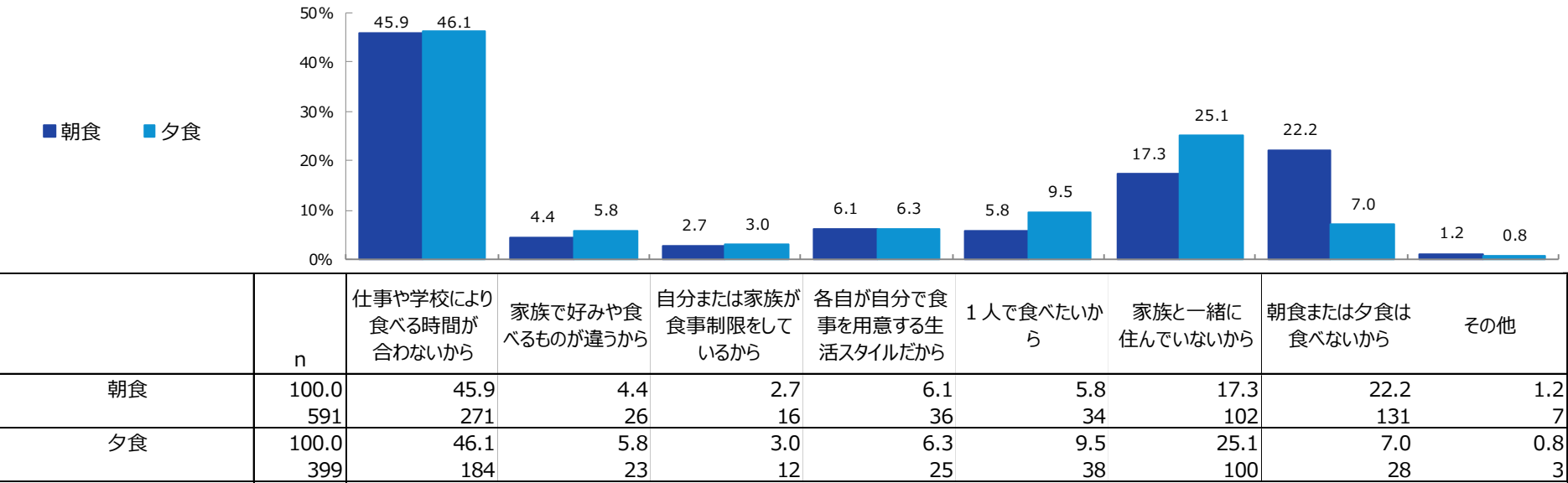


	n	週に6日以上	週に4～5日	週に3日程度	週に1～2日	ほとんどない・ まったくない
朝食	100.0 1000	40.9 409	5.8 58	2.9 29	12.7 127	37.7 377
夕食	100.0 1000	60.1 601	8.2 82	6.0 60	6.8 68	18.9 189

2 家族と朝食・夕食をとらない理由

☆ 前問で【朝食】または【夕食】において「週に4～5日」、「週に3日程度」、「週に1～2日」、「ほとんどない・まったくない」を選択した方に対して、家族と【朝食】または【夕食】をとらない理由を聞いたところ、【朝食】【夕食】ともに「仕事や学校により食べる時間が合わないから」が最も高く、【朝食】が45.9%、【夕食】が46.1%であった。

(Q1で【朝食】または【夕食】において「週に4～5日」「週に3日程度」「週に1～2日」「ほとんどない・まったくない」を選択した方へ)
Q2.あなたが家族と一緒に【朝食】または【夕食】をとらないことがある場合、その理由はなんですか。次の中からあてはまるものを全て選んでください。

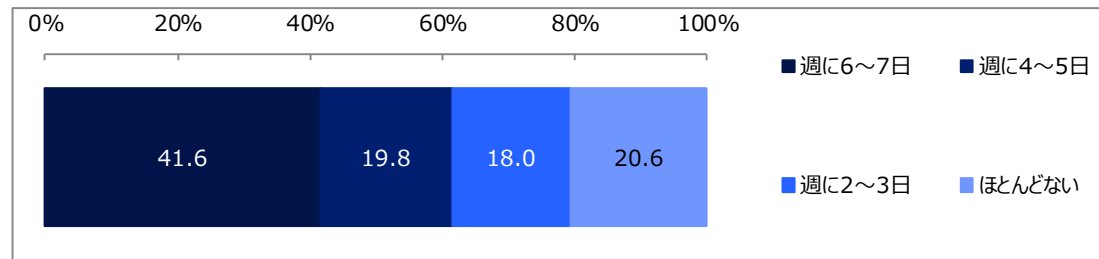


3 主食・主菜・副菜を揃えた食事を「1日2回以上」とる頻度

☆ 週に6～7日が41.6%と最も高い。

Q3.あなたは、主食・主菜・副菜を揃えた食事を「1日に2回以上食べる事」はどれくらいありますか。次の中からあてはまるものを1つ選んでください。

	%	n
全体	100.0	1000
週に6～7日	41.6	416
週に4～5日	19.8	198
週に2～3日	18.0	180
ほとんどない	20.6	206



主食：ご飯やパン、麺などを主原料とする、主として炭水化物の供給源になるもの。

主菜：魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる、主としてたんぱく質の供給源となるもの。

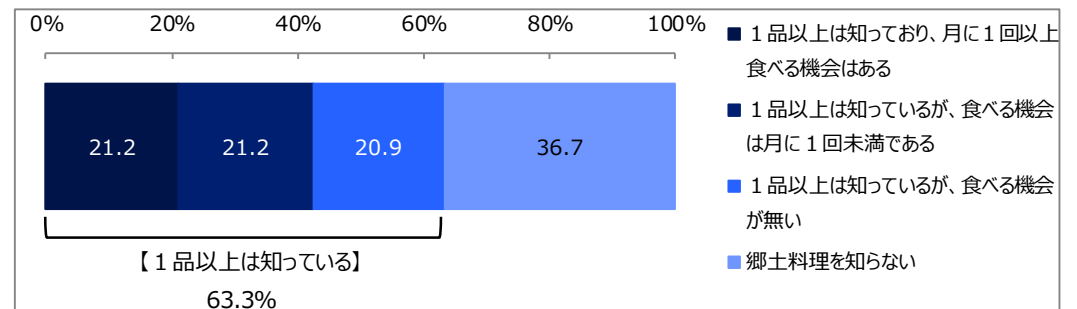
副菜：野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たすもの。

4 郷土料理の認知状況

☆ 「1品以上は知っており、月に1回以上食べる機会はある」、「1品以上は知っているが、食べる機会は月に1回未満である」、「1品以上は知っているが、食べる機会が無い」を合わせた「1品以上は知っている」は63.3%であった。

Q4.あなたは、茨城県の郷土料理（地域でとれる産物を使用して、その土地の風土に適した調理方法で作られ食べられてきた料理）を知っていますか。次の中からあてはまるものを1つ選んでください。

	%	n
全体	100.0	1000
1品以上は知っており、月に1回以上食べる機会はある	21.2	212
1品以上は知っているが、食べる機会は月に1回未満である	21.2	212
1品以上は知っているが、食べる機会が無い	20.9	209
郷土料理を知らない	36.7	367

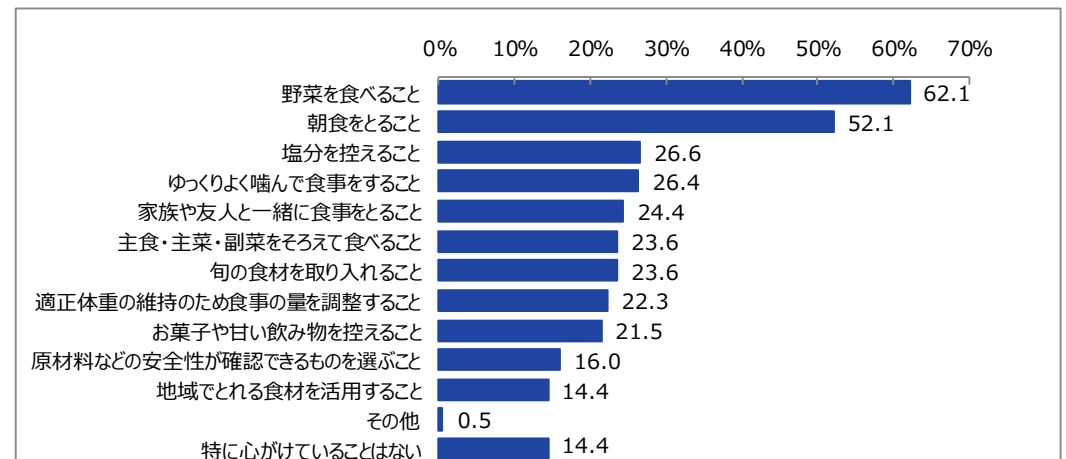


5 普段の食事実践していること

☆ 普段の食事実践していることについては、「野菜を食べること」が62.1%で最も高く、「朝食をとること」が52.1%と続く。

Q5.あなたが、普段の食事実践している（心掛けている）ことはなんですか。次の中からあてはまるものを全て選んでください。

	%	n
全体	100.0	1000
野菜を食べること	62.1	621
朝食をとること	52.1	521
塩分を控えること	26.6	266
ゆっくりよく噛んで食事すること	26.4	264
家族や友人と一緒に食事をとること	24.4	244
主食・主菜・副菜をそろえて食べること	23.6	236
旬の食材を取り入れること	23.6	236
適正体重の維持のため食事の量を調整すること	22.3	223
お菓子や甘い飲み物を控えること	21.5	215
原材料などの安全性が確認できるものを選ぶこと	16.0	160
地域でとれる食材を活用すること	14.4	144
その他	0.5	5
特に心がけていることはない	14.4	144

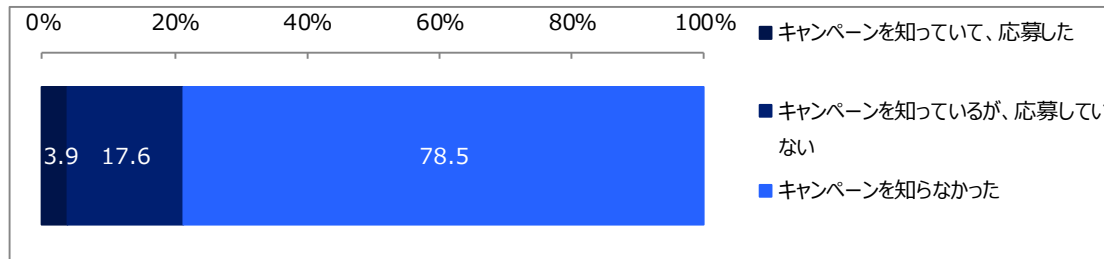


6 「茨城をたべよう！野菜パワーで未来を変える健康投資」プレゼントキャンペーンの認知状況

- ☆ 「キャンペーンを知っていて、応募した」は3.9%、「キャンペーンを知っているが、応募していない」は17.6%であった。
- ☆ 一方で、「キャンペーンを知らなかった」は78.5%であった。

Q6.あなたは、茨城県が実施している「茨城をたべよう！野菜パワーで未来を変える健康投資」プレゼントキャンペーン（※1）を知っていますか。また、知っている場合、そのキャンペーンに応募しましたか。
次の中からあてはまるものを1つ選んでください。

	%	n
全体	100.0	1000
キャンペーンを知っていて、応募した	3.9	39
キャンペーンを知っているが、応募していない	17.6	176
キャンペーンを知らなかった	78.5	785



（※1）茨城をたべよう！野菜パワーで未来を変える健康投資プレゼントキャンペーンについて

高血圧対策に向け、県民の皆さまに実践いただきたい行動を促進するため、以下のプレゼントキャンペーンを実施中です。

応募期間：2025 年 11 月 15 日～2026 年 1 月 9 日

①野菜購入でプレゼント

応募期間中に、茨城県内の食料品店で生野菜やカット野菜、冷凍野菜、野菜サラダを購入し、購入したレシートを撮って、応募フォームから送信することで応募。抽選で茨城県産のブランド肉や、お米、果物、野菜などが当たります。

②血圧測定でプレゼント

応募期間中に、自宅やドラッグストアなどで1日1回、計5回分の血圧を計測し、応募フォームから入力することで応募。抽選で茨城県産のブランド肉や、お米、果物、野菜などが当たります。

③降圧剤処方でプレゼント

応募期間中に、処方された降圧剤の調剤明細書の写真を撮って、応募フォームから送信することで応募。抽選で茨城県産のブランド肉やお米、果物、野菜などが当たります。

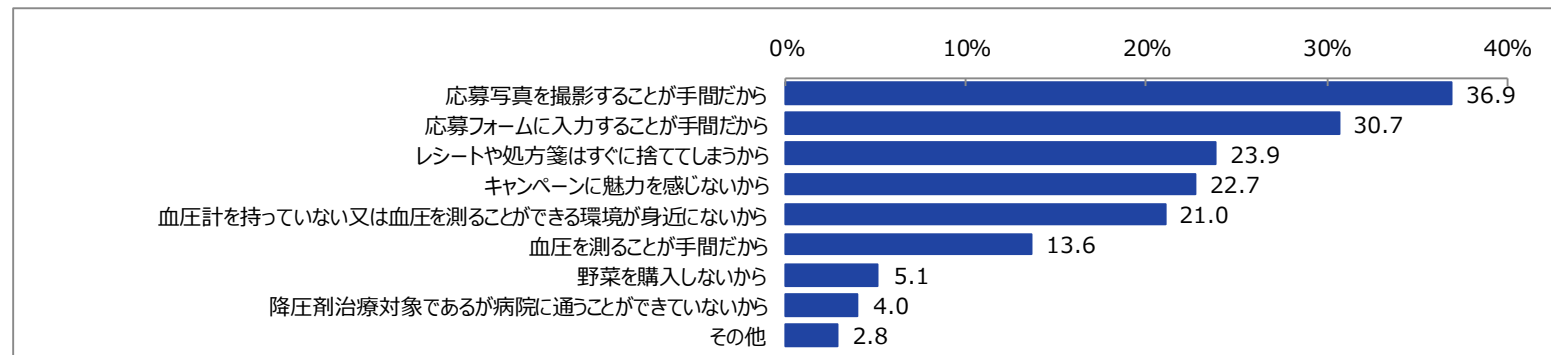


- 7 「茨城をたべよう！野菜パワーで未来を変える健康投資」プレゼントキャンペーンに応募しない理由
- ☆ 「応募写真を撮影することが手間だから」が36.9%で最も高く、次いで「応募フォームに入力することが手間だから」が30.7%と続く。

(Q6で「キャンペーンを知っているが、応募していない」を選択した方へ)

Q7.あなたが、「茨城をたべよう！野菜パワーで未来を変える健康投資」プレゼントキャンペーンに応募していない理由は何ですか。次の中からあてはまるものを全て選んでください。

	%	n
全体	100.0	176
応募写真を撮影することが手間だから	36.9	65
応募フォームに入力することが手間だから	30.7	54
レシートや処方箋はすぐに捨ててしまうから	23.9	42
キャンペーンに魅力を感じないから	22.7	40
血圧計を持っていない又は血圧を測ることができる環境が身近にないから	21.0	37
血圧を測ることが手間だから	13.6	24
野菜を購入しないから	5.1	9
降圧剤治療対象であるが病院に通うことができていないから	4.0	7
その他	2.8	5



8 野菜摂取目標量・茨城県民の野菜摂取量の認知度

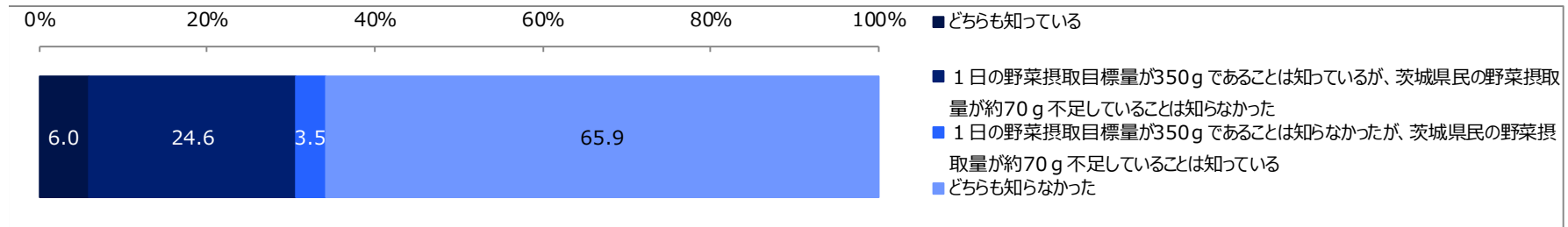
☆ 「1日の野菜摂取目標量が350gであることは知っているが、茨城県民の野菜摂取量が約70g不足していることは知らなかった」が24.6%となっている。

☆ 一方で、「どちらも知らなかった」が65.9%となっている。

Q8.あなたは、国で掲げている1日の野菜摂取目標量（＝350g）や、茨城県民の野菜摂取量（※2）がこの目標量から約70g不足していることを知っていますか。

次の中からあてはまるものを1つ選んでください。

	%	n
全体	100.0	1000
どちらも知っている	6.0	60
1日の野菜摂取目標量が350gであることは知っているが、茨城県民の野菜摂取量が約70g不足していることは知らなかった	24.6	246
1日の野菜摂取目標量が350gであることは知らなかったが、茨城県民の野菜摂取量が約70g不足していることは知っている	3.5	35
どちらも知らなかった	65.9	659



（※2）茨城県民の野菜摂取量について

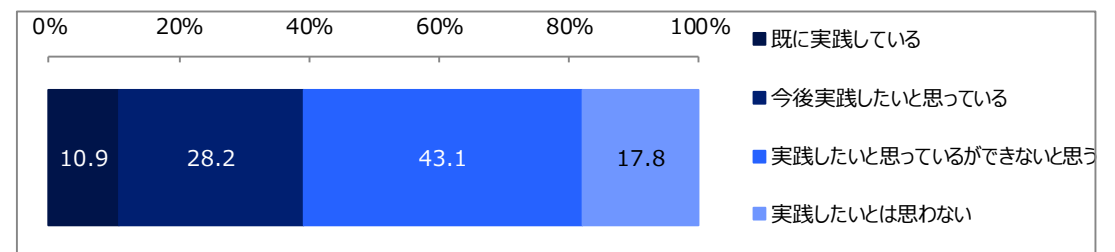
茨城県民の20歳以上の1日当たりの野菜平均摂取量は、男性282.6g、女性271.2g（令和4年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査）であり、国で掲げている1日の野菜摂取目標量350g（健康日本21（第三次））に約70g届いていない状況です。野菜約70gは、1日の食事につき小鉢1皿分多く野菜を食べることで、達成することができます。

9 普段の食事における「1日350gの野菜摂取」の実践状況

☆ 「実践したいと思っているができないと思う」が43.1%で最も高く、次いで「今後実践したいと思っている」が28.2%で続く。

Q9.あなたは、普段の食事で「1日350gの野菜摂取」を既に実践している、あるいは実践できていない場合は今後実践したいと思いますか。次の中からあてはまるものを1つ選んでください。

	%	n
全体	100.0	1000
既に実践している	10.9	109
今後実践したいと思っている	28.2	282
実践したいと思っているができないと思う	43.1	431
実践したいとは思わない	17.8	178



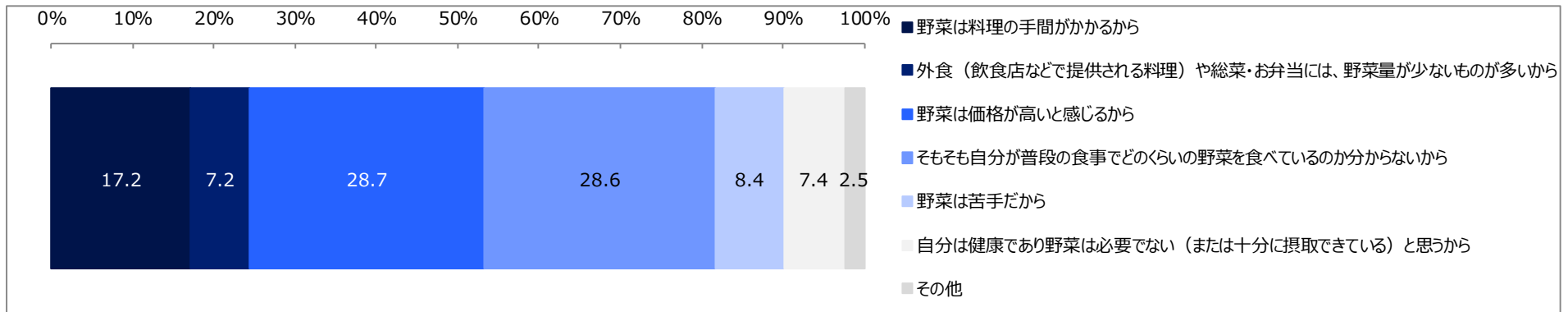
10 「1日350gの野菜摂取」をしない理由

☆ 「野菜は価格が高いと感じるから」が28.7%で最も高く、次いで「そもそも自分が普段の食事でのくらいの野菜を食べているのか分からないから」が28.6%で続く。

(Q9で「実践したいと思っているができないと思う」「実践したいとは思わない」を選択した方へ)

Q10.あなたが、「1日350gの野菜摂取」が実践できないと思う、あるいは、実践したいとは思わない理由はなんですか。次の中から最もあてはまるものを1つ選んでください。

	%	n
全体	100.0	609
野菜は料理の手間がかかるから	17.2	105
外食（飲食店などで提供される料理）や総菜・お弁当には、野菜量が少ないものが多いから	7.2	44
野菜は価格が高いと感じるから	28.7	175
そもそも自分が普段の食事でのくらいの野菜を食べているのか分からないから	28.6	174
野菜は苦手だから	8.4	51
自分は健康であり野菜は必要でない（または十分に摂取できている）と思うから	7.4	45
その他	2.5	15



■調査の目的

県では、食育基本法及び茨城県食育推進計画（第4次健康いばらき21プラン 第4章「食育の推進」）に基づき、食育の担い手となる方々との連携により、県民の食育を推進している。

各指標項目の進捗管理及び、食育関連事業を推進する上での基礎資料とするため、県民の食に関する意識を把握する。

■実施概要

- ・実施期間：令和7年12月5日～12月15日
- ・サンプル数：茨城県常住人口調査（令和7年4月1日現在）に基づく性別・年代・居住地（5地域）の割合で割り付けた18歳以上の県民1,000サンプル

回答者数（人）

		県北	県央	鹿行	県南	県西	計
全体		108	248	92	365	187	1,000
性別	男性	56	127	49	189	99	520
	女性	52	121	43	176	88	480
年代別	18～29歳	16	42	16	71	34	179
	30歳代	15	42	16	61	29	163
	40歳代	21	53	19	80	40	213
	50歳代	28	61	21	86	44	240
	60歳代	28	50	20	67	40	205

県北：日立市、常陸太田市、高萩市、北茨城市、常陸大宮市、久慈郡
県央：水戸市、笠間市、ひたちなか市、那珂市、小美玉市、東茨城郡、那珂郡
鹿行：鹿嶋市、潮来市、神栖市、行方市、鉾田市
県南：土浦市、石岡市、龍ヶ崎市、取手市、牛久市、つくば市、守谷市、稲敷市、かすみがうら市、つくばみらい市、稲敷郡、北相馬郡
県西：古河市、結城市、下妻市、常総市、筑西市、坂東市、桜川市、結城郡、猿島郡

（注）

1. 「ネットリサーチ」の回答者は、民間調査会社のインターネットリサーチモニターであり、無作為抽出された調査対象者ではない。
2. 割合を百分率で表示する場合は、小数点第2位を四捨五入した。四捨五入の結果、個々の比率の合計と全体を示す数値とが一致しないことがある。
3. 図表中の表記の語句は、短縮・簡略化している場合がある。
4. 男性18～29歳の回収件数は、全ての地域で目標値（上記の件数）を下回ったため、男性30歳代で「県北」3サンプル、「県央」9サンプル、「鹿行」3サンプル、「県南」15サンプル及び「県西」10サンプルを超過回収し、地域×性年代の人口分布に極力近づくように調整した。
5. 女性18～29歳の回収件数は、「県西」地域で目標値（上記の件数）を下回ったため、女性30歳代で「県西」1サンプルを超過回収し、地域×性年代の人口分布に極力近づくように調整した。