

**若い世代の食習慣の実態調査
基礎報告書
～別冊 自由回答(一部抜粋)～**

令和4年3月

荒尾市

どのようにしたら朝食を食べるようになりますか。

1. 食事準備に関すること		
起きて食事が準備されていれば。	女性	20 歳代
少しでも食べれるようなものを準備しとく。	女性	30 歳代
バリエーション優れた朝食が目の前にあれば・・・。	女性	30 歳代
ウインナーと玉子焼きが常にあったら食べる。	男性	30 歳代
朝食セットなどバランス、カロリーを考えた準備をしなくていいものが安く売ってあったら。	女性	40 歳代
食べやすい朝食を準備する	女性	30 歳代
準備されていたら食べるが、自分のために朝にわざわざ準備することがない。子どもの朝食は準備するが。	女性	30 歳代
手軽に食べやすいものがあれば	男性	20 歳代
宅配があれば	女性	20 歳代
早起き出来て、朝食の準備が出来ていたら	女性	30 歳代
すぐに食べられるおいしい物があれば	男性	20 歳代
準備してくれる人がいれば	女性	20 歳代

2. 時間の確保に関すること		
弁当 4 個とおくり出しでまったく余裕がない。早く起きればよいが...	女性	40 歳代
子どもが一人でも遊んでいられる時間が長くなり、食事の支度、食事の時間を確保できるようになれば。	女性	20 歳代
仕事が朝早いので、終わってからじゃないと食べれない。	女性	30 歳代
もっと早起きするか、夜に家事を終わらせるか。	女性	40 歳代
出勤時間がおそくなったら	男性	30 歳代
朝の時間にゆとりが持てれば。	女性	20 歳代
仕事に行く前に朝早くから起床していれば、十分取れると思いますが、なかなかできていないのが現状なので意識することが 1 番だと思います。	女性	20 歳代
朝の出勤時間をもう少し遅くなったら食べる。転職を考え中	女性	30 歳代

3. 経済面に関すること		
経済的に自由に使えるお金が増えたら、フルーツとかを食べるようになると思う。	女性	30 歳代
金銭的にゆとりがあれば	女性	30 歳代
ゼリー等でも安価なものがあれば良いと思います	男性	30 歳代
経済的に余裕が出て、手軽に食べられる物を買えるくらいになれば食べる。	女性	20 歳代

4. 子どもの頃からの習慣		
昔からの習慣だから食べるようにはならないと思います。子どもたちには必ず毎日食べさせています。	女性	30 歳代
朝の準備等に余裕ができたなら、もう少し早く起きたら、食欲が出るように工夫したい（小さい頃から習慣がない）	女性	30 歳代
小さいころから朝ご飯はあまり食べていませんでした。	女性	20 歳代

5. 家庭環境に関すること		
子どもが小さいうちは、自分のことはあとまわしなので、大きくなったら、ゆっくり食べると思います。	女性	30 歳代
子供が朝食をとる時間に一緒に食べるようにする	女性	30 歳代
子どもが小さく自分のは後回しになってしまう。以前は食べていました。	女性	40 歳代
家族みんなが起きる時間が同じであれば	男性	30 歳代
家政婦を雇う	男性	30 歳代
子供ができれば食べるようになると思う	女性	20 歳代
朝は子供の準備で忙しく時間もないので今後も食べない・食べられないと思います。	女性	30 歳代
子供の準備に時間が掛かる為どうしても朝食抜きになるので、子供に手が掛からなければ食べるようになると思う。	女性	30 歳代

6. 体調・食欲に関すること

胃の調子が良くなると食べると思います。	女性	40 歳代
具合が悪くならなければ	男性	30 歳代
今後も食べる気はない、食べない方が私は調子がいい	男性	30 歳代
腹痛をおこす為、食べられない。	女性	30 歳代
食べようと思わないので分からない。(食べないほうが体の体調が良い。) 食べ物が無い。時間がない。の理由で食べないわけではないので。	女性	40 歳代
食欲が湧くようになれば	女性	20 歳代
空腹を感じれば	女性	20 歳代
食べると調子が悪い。朝食を取らない方が午前中の調子は良い。	男性	30 歳代
食べない方が、調子が良いため、しばらく抜く予定です。(4ヶ月位前から朝食ぬき、それまでは毎朝食べていました)	女性	40 歳代
自分の体質に合ったメニューが分かる。(胃もたれしない、食欲がわくような)	女性	40 歳代
食欲がわからないが、休日はリラックスしているため食べます	男性	30 歳代

7. 朝食に対する考え方・必要性について

体重が維持できて1日の摂取カロリーを見直し、朝食が必要と判断した場合	女性	40 歳代
ヨガ哲学の観点から食べないようにしているので、食べません	女性	20 歳代
16時間ファスティングをしている為 朝食は胃を休める時間の為食べない	女性	30 歳代
食べなくても良い。長年3食食べることが生活習慣病につながると思っている。	男性	30 歳代
朝食は健康に良いという絶対的な根拠があれば	男性	30 歳代
食べる必要性を感じない。	女性	20 歳代

8. その他の意見

在宅での仕事なので空腹を感じた時に何かつまむようになりました。	女性	40 歳代
夜食べすぎない	女性	30 歳代
そろそろジュースにして取ろうと思っている。	女性	40 歳代
もう少し年齢が高くなったら	男性	20 歳代
太らない体質になれば食べます。	男性	20 歳代
夕食を早く食べる事ができたら。朝から空腹になって、朝食を食べるようになると思います。	女性	40 歳代
昼食を減らす、もしくは食べない	男性	20 歳代
食べるより寝たい 休みの日は食べる	男性	40 歳代
心にゆとりができたなら	男性	30 歳代
スムージーのみ飲んでいる。ダイエット食（おきかえ）をしているため食べない。	女性	20 歳代
体重が増えなければ	男性	40 歳代
勤務が不規則じゃなくなる	女性	30 歳代

就寝前 3 時間以内に、どのようなものを飲食していますか。

1. 飲み物

ジュース、炭酸水、炭酸飲料、酒、ビール、ハイボール、レモンサワー、コーヒー、炭酸水、炭酸飲料、酒、ビール、ハイボール、レモンサワー、コーヒー、紅茶、ハーブティー、ルイボスティー、牛乳の入ったコーヒーや紅茶、野菜ジュース、ゼロカロリー飲料、特保飲料（コーラ等）、エナジードリンク、ZERO コーラ

2. お菓子やスイーツ類

チョコレート、スナック菓子、プリン、ゼリー、アイスクリーム、グラノーラ、ヨーグルト、果物、スイーツ全般

3. サプリメントや健康食品

プロテイン、マルチビタミン、サプリメント

4. 夕食の内容またはそれ以外で食べているもの

軽い消化の良い物、納豆、ラーメン、チャーハン、ナッツ、スルメ、サラダ、インスタントラーメン、野菜スティック、冷凍の焼きおにぎり

5. 夕食に関する意見		
お風呂→夕食→就寝であり、就寝を子どもの時間（21時）に合わせているため、夕食を食べています。	女性	40歳代
夕食と子どもの寝かしつけが、時間が近いため、食べたら、つい自分も子どもの寝かしつけと一緒に、寝てしまう。	女性	40歳代
仕事の帰りが遅くなった場合などはご飯やおかずを食べるため就寝前3時間以内の食事になる。	女性	30歳代
主人が帰宅してから2人で夕食を食べるようにしており、帰宅が20時頃になる日もある。夕食を食べてから入浴し23時過ぎに就寝することもあるが、概ね夕食後1時間程で就寝している。健康な身体について考えると就寝前3時間の飲食は控えたいが、夫婦2人の世帯なので先に夕食を取るのはあまり気が進まない。	女性	30歳代
ご飯食べ、30分くらいしたらみんなで布団に行くから。	女性	20歳代
夫の帰宅が遅く(21時以降)、遅い時間から晩酌をしているので、つい一緒につまみやおかずを食べる時がある。	女性	30歳代
夕食が20時頃だが子どもの寝かしつけのため21時には寝室へいく。	女性	30歳代
夕飯が遅くなってしまったら、夕飯後3時間以内に就寝する事もある。	女性	30歳代
子供の習い事や仕事が残業になることが多く、夕食の時間がどうしてもおそくなってしまう。	女性	30歳代
帰宅後夕食をとるのが7:30頃。就寝が9:30~10:00頃なので、米や魚・肉など通常の食事をとっています。その後、フルーツやスナック菓子を食べることもあります。緑茶もよく飲みます。	女性	30歳代
色々すませてから、ゆっくりコーヒー飲んだり、子供と一緒にオヤツ食べたりします。	女性	30歳代
休日前は、チューハイを飲むので、おつまみとお酒。疲れているときは、チョコレートをつまんだり。	女性	30歳代

食生活に関してのご意見・要望

1. 食環境整備・食事サービス等の食支援に関する意見		
ワタミの宅食やミールキットなどのように荒尾市独自で安価で安全な料理セットや宅配弁当があればとも働き世代には助かります。	女性	40歳代
共働きや、ひとり親家族、複雑な家族状況が増えていて、家庭で手料理を作ったり、バランスの良い食事が作れていない所が、たくさんあると思います。(私の家族も含めて) 近くに、低価格で安心安全で、おいしい惣菜(販売)や食事をする場所(お店)があると良いなど、思います。市が支援して、そういう環境を作って欲しいと思います。食で満たされたら、大人も子どもも、精神的にも体力的にも安定する様に思います。是非、そういう場所を作ってもらいたいと思います。	女性	40歳代
最近、健康の為に食生を見直しているところです。今までは忙しかったり、体がきつい時等は、お弁当や惣菜を利用していました。食生活を見直しからは、ほとんど手作を心がけていますが、正直しんどい時もあります。今は働いていないので、時間に余裕があるので、出来ています。でも、時々、サボりたい時もあります。そんな時、ヘルシーな惣菜やお弁当など売っていたら・・・とよく思います。	女性	40歳代
荒尾にはあまり名物な食べ物や話題の飲食店がないので、もっと力を入れてほしい。・ウーバーイーツを取り入れてほしい・美味しいスイーツの店がほしい・デリバリーの充実・荒尾シティーモールのフードコートがしょぼい・スタバがほしい・丁度良い定食屋がほしい(やよい軒とか)	男性	20歳代
老若男女関わらず一人暮らし用に栄養が取れる食事をしたいけども経済的に無理なので、もし可能であれば市か県での負担額を出してくれるならそういった栄養士さんが考えてくれる料理を配達してくれるのをしたいと思っています。	男性	30歳代
子どもの生活リズムに合わせて、その隙間隙間でご飯を食べていたら、お腹いっぱいまで食べられずに体重がどんどん減っていった。旦那が三交替勤務のため、1人で家事、育児をしなければならない日もあり、その日は食わずに寝ることもある。体重を増やしたくて食べるけど、また準夜や夜勤がすぐに来て減ってしまう。夕食を毎日作るのもとても疲れる。台所に立つと子供が泣くので最低限の時間で作らないといけないため同じような炒め物ばかりになる。自炊は節約になるとは分かっているけれど、手間、時間を考えるととても面倒。安く買	女性	20歳代

<p>える栄養がある弁当（子供も食べられる）があればと、いつも思う。宅配サービスも知ってはいるが高くて手は出せない。もっと金銭的余裕があれば色々とサービスを使って休めるのになと思う。保育園の給食は栄養たっぷりですとも助かる。朝や夜に、野菜を食べなくても保育園があった日はイライラしない。</p>		
<p>近くにおかずのみのそうざい屋さん、野菜たっぷり、うす味など、健康に注意したそうざいさんがあればぜひ利用したいです。スーパーのそうざいは味が濃く、あまり好まないですが、自分で毎日作る事も大変なので。</p>	女性	30 歳代
<p>共働きで、子供も小さいため作り分けだったり、料理の品数を増やすにもいつも一苦労です。ゆめタウン etc とコラボしてヘルシー惣菜や（あわよくばですが（笑）野菜（地元農家）セールとかをやっていたらと助かります。※品数増やすにも、コストがかかるので…。ネットや SNS で食に関する情報があふれかえていますが、科学的にうらづけされたものから民間療法まで玉石混合です。市としての情報発信や市民向け講座でも、バランスの良い発信をこれからもおねがいします。（特にインスタでは、アクセス up のためなのか、本気でそう考えているのか分かりませんが（笑）食材えらびや健康についての極端な情報が多い気がします。世代的に見る方が多いかと思いますが、中立的な発信をおねがいします）</p>	女性	30 歳代
<p>栄養バランスを考えられたおかずなど、有料でより提供してもらえたら、時間的にも助かるし、バランスよく食べられると思う。（特に子供の一食分など）</p>	女性	40 歳代
<p>共働きじゃなきゃ生活していけない為、毎日仕事から帰って夕食の準備をするのが大変で作る元気がないので弁当や惣菜を買ったり外出しなければいけなくなる。そのため食費が嵩むため結局生活に余裕はなくなってしまう。節約や栄養のことを考えて自炊したいが大変で余裕がある生活なら仕事を辞めるかパートになりたいと前々から思っている。子供がまだ小学校 1 年生と保育園の年中の為、仕事をしている為学童（トリムパーク）に頼っているが通うにも金額が高いため困っている。とりあえず今後、近隣のお店で栄養バランスの整った金額が高くないお弁当や惣菜が増えてくれれば良いなと思う。</p>	女性	30 歳代
<p>妊娠出産でつわりや切迫の中、食料の買い出しとても大変でした。移動販売や買い物同行・代行サービスがあればどんなに楽だろう何度も思いました。妊婦さんはみんな大変だからと自分から SOS は出さないとと思いますが、聞けばいろいろ不安や大変なことが出てくると思い</p>	女性	30 歳代

<p>ます。無理をしないで切迫になる人が一人でも少なくなりますように、何かサービスができるならば、ご検討をお願い致します。また、サービスを利用することは敷居が高い気がすることもあるので、気軽に受けられることもあわせてお願い致します。</p>		
<p>このあたりでは売れ残りなどの食品ロスを減らすようなお店のアプリなどがまだないようです。荒尾市で買えるシステムを活用できると助かります。例えばパン屋さんでの売れ残りを格安で纏め売りなどしていただくと買って帰る人も増えるのではないのでしょうか?それとともに食品ロスでお店も助かるのでは?忙しい夕方なんかにはそういったシステムがあると家庭でもすごく助かります。母子家庭のお宅にも優しいサービスになるのではないのでしょうか?そういったお店をこの辺りで数件あると便利です。</p>	女性	30歳代
<p>子育て世代（共働き）に宅配サービス（無料）を1度でもいいからお願いしたい。</p>	女性	30歳代
<p>買って食べるだけで健康になれるメニューがたくさんあるテイクアウトのお店を作ってほしい。共働きでどうしてもおろそかになってしまうので。</p>	女性	30歳代
<p>家族のために食事はしっかり摂ってもらおうと努力しています。フルタイムで働いているので、夫の手伝いがとても助かっています。時短の料理グッズ（圧力なべやミールキット）は活用しています。また、カット済みのサラダなども助かります。しかし、食費は他の家族より高いと思います。おとりよせグルメも好きでよく使っています。</p>	女性	30歳代
<p>荒尾で食事配達してくれる業者があると良いと思います。和食のレストランが荒尾に出来てほしい。梅の花とか。</p>	女性	30歳代
<p>食事作りが一番苦に感じたのは、レシピを考える時。季節の食材を使った1ヶ月間のレシピ（栄養バランスの整った）があると、助かるなあ・・・と思う。・バランスの整った薄味の食堂やおそうざい屋さんが（安くて）あるとたくさん利用すると思う。</p>	女性	30歳代
<p>荒尾市はお弁当屋さんが少なく、外もイマイチなので、家で自炊した方が良い食材（高価）で美味しいごはんが食べれると思います。特に子供出来てよく思ったのは、外食しづらい環境、地域だと思いました。子供を連れていける所はチェーン店ばかりで安全性も疑問がありますし、荒尾市で子供OKのカフェを作ってほしいと思っています。</p>	女性	30歳代
<p>宅配（栄養バランスを考えてあるもの）を市でしてほしい。</p>	女性	40歳代

食品添加物をなるべく使っていない商品を取り扱うお店を作りたい。小さい子供さんがいる家庭はなかなか買い物に行けないのでネットで地域の食材を買って配送してくれるシステムがあれば便利だと思います。	女性	40 歳代
最近 Oisix などミールキットの通販が増えてきて助かってます。子育て世代におすすめです。「安全な食材」「必要な量」「考えられた栄養バランス」+「おいしさ」がつまっていて、仕事をしながら、育児をしながらでも簡単に短時間で（～30分）食事が作れます。ただしお値段が高いですが・・・。	女性	40 歳代
あらおスマイル DELI は便利だったので、継続してほしい。	女性	30 歳代
共働きの家庭で、実家もお互い近くにないので、夫婦二人ですべてをまかなうには時間的にも、体力的にも難しいと感じています。荒尾市は食事を提供する店がそれほど多くないので、気軽に行ける店や、出前ができる店が増えれば、少しは楽になると思います。都市部から離れたメリットは多く感じますが、食事という意味ではデメリットの方が多いと感じています。	男性	30 歳代
物産館や道の駅のような、荒尾の旬の新鮮な野菜・食材が買える場所を増やして欲しいです。採りたての美味しい食材が安く買えれば、料理を手作りする機会も増えると思います。	男性	40 歳代
新しい給食センターができるのに合わせて、一般の人でも利用できるような食堂のようなものやデリバリーを希望します。	男性	40 歳代
幼稚園の給食みたいにしっかりした食事を作りたいと思うが、現実幼稚園から帰宅後空腹の娘たちのぐずりや間食をさせずにいかに早くごはんを食べさせるかが勝負な所があるので平日はなかなかしっかりと作れず、ワンプレート（ごはん・おかず2種くらい）が精一杯です。パートでもフルタイムで働いていて仕事をしている人でしっかり作りたい人みたいな方へのサポートに力を入れてほしい。	女性	30 歳代
フルタイムで仕事していると、料理してる時間あまりありません。バランスのとれた食事を作りたいけどなかなか、ミールキットを使うけど、割高。荒尾市でも食に関する支援があればとっても助かる。	女性	30 歳代
安くておいしくて、健康的で地元で根ざした食材を使ったお弁当屋さんや飲食店ができるととても嬉しい。	女性	30 歳代
子どもを連れて行けるようなお店の情報を知りたい。（個室があるかどうか・持ち込み(子どもの分)OK か・子どもと食べれるメニューがあるか・子ども用のイスがあるか・等)子育てしやすい荒尾市のアピール。	女性	30 歳代

2. 子ども食堂・子どもの食支援に関する意見

TV でよくある地域食堂?のようなものがあるとたすかる。	女性	30 歳代
ひとり親、困窮世帯で経済的に余裕がない家庭だと食生活を気にしていても出来ない事もおおく親などに頼ることができない所は時間に余裕もなく簡単に早く作れるものになってしまう。食べられればいいという考えになりがちで、栄養のことなどあまり気にしてられない。子どもに関しては保育園の給食で栄養バランスを補っているのが現状。テレビ等で目にするような子供食堂や食料を支援してもらえる様なのが荒尾市にもあればいいのにといつも思います。気持ち的には子どもにちゃんと栄養も考えて食事を作ってあげたいとは思っていますが、現実にはできていないのが子供に申し訳ないと思っています。	女性	40 歳代
経済的余裕がない家庭の子供対象に、子供食堂を作るのはどうかと思います。食べざかりの子供を抱える家庭対象に、スーパーで使える割引のクーポンなどを発行してもらえると、腹いっぱい食べさせることが出来ます。	男性	40 歳代
子ども食堂の様な所が欲しい、あるのならもっと情報を提供してほしい。	男性	30 歳代
コロナ禍で、テレビ等でも食糧品の提供などが話題になっていましたが、荒尾市ではひとり親家庭や低所得家庭にさえも食糧品の提供や炊き出しがなく、他所の地域に住んでいて、夫婦共働きで家も車も買ったような家族が食糧の支援を受けていて、何とも言えない気持ちになりました。1000 円でもいいので、子供にご飯を食べさせてあげれたら、と思う事が度々あって、生活に困窮している時に他の地域の(生活に困っていない人達でも支援を受けている)の様子を見て、自分達のように本当に困っている人達は救われないんだなと痛感しました。子供食堂などのご支援をよろしくお願いします。	女性	30 歳代
子供食堂が荒尾にもあったらいいと思う。食べられない子がいる。支援したくてもできない方法がわからない人もいる。発信していくといいと思う。子育てに支援があまりない。荒尾は。	女性	30 歳代
子供食堂の充実及び児童の生活環境の把握、学校給食の充実。	男性	30 歳代
荒尾市には、子ども食堂のような場はありますか？貧困、親のネグレクト etc で食事が充分に食べられない子どもたちが集える場があったらいいなと思います。	女性	40 歳代

<p>子供食堂、親子が集まれる場所、貧困者集まれる場所共働きによる朝食が取れない。小・中・高生の増々の健康を損なわない為の取り組みを行って欲しいと思います。また、貧困により、親子で食事が取れない等、問題がありあきらかに経済格差各家族で出ていると考えられ、今日の課題と共に苦しい現実をしいられています。そのような家族を救済する食堂等がもっと増える事を切に願うと共に全国の自治体で取り組み救って頂きたいと思います。このような改善を図り食事に対する意欲・栄養が整えられる場所があれば・食生活を考え楽しむ事ができると考えられます。</p>	<p>男性</p>	<p>30歳代</p>
---	-----------	-------------

3. 学校給食に関する意見

<p>子供が給食がおいしくないと言うことがあります。家では食べる食材（白菜、ブロッコリー、きのこ類）なのですが、給食では苦味があったり、野菜の味がしない等言っています。給食で使用する食材は地産地消ではないのでしょうか？冷凍野菜等を使用されているのでしょうか？自分で食べることができないので心配しています。特に、今食べることが嫌いになってしまうと大きくなってからが心配です。</p>	女性	40 歳代
<p>学校給食のレシピが、ほしい。</p>	男性	20 歳代
<p>小中学校の給食が残念ながらおいしくないと言っています。食育も必要とは思いますが、おいしくない食事では難しいと思います。</p>	男性	40 歳代
<p>学校給食を安全な食材で作って欲しい、牛乳を飲むことを選択制にして欲しい。</p>	女性	30 歳代
<p>学校給食の素材をもっと見直して地産地消でおいしい給食にして欲しい。</p>	女性	40 歳代
<p>学校給食の質の向上を望む。食数が多いので仕方ないと思うが、既製品が多い。添加物の少ない安全・安心な給食になったらいいなと心から願う。</p>	女性	40 歳代
<p>荒尾市には、地元でとれた野菜を売っていたり、季節を味わう事のできる、とてもすてきな場所だと思います。しかし、子育て世帯で共働きとなると、食事の準備に時間をかける事や、買い物をするのも大変です。具体的な案は、思いつかないですが、保護者が土日のお休みの時等、荒尾でとれた、お野菜の料理の試食などあればレシピの幅も広がるのかなと思います。小学校の給食は、毎日、栄養バランスや季節を感じられるものを取り入れてあり、いつも感謝しております。子どもが食べれる野菜も増えました。（就学前は、毎日お弁当で、給食が食べれるか心配でした。）家庭でも参考にしながら作って行きたいです。</p>	女性	30 歳代
<p>食にかけるお金を増やすため、税金を安くしてほしい。地産地消を促すために、保育園や小中学校の給食に地元で採れた食材をたくさん使ってほしい。</p>	男性	20 歳代
<p>給食は安全安心できる食材を使用してほしい。 子供の好き嫌いについて、学校や幼稚園でも、厳しく指導してほしい。</p>	男性	40 歳代

<p>健康な身体づくりや健全な生活のために必要不可欠な食事は、特に成長過程にある子どもには大きな影響があり、とても大切なものだと感じます。毎日9年間食べ続ける給食が、子どもたちの健康に大きな影響を与え、成長に関わるものであること、食は楽しみでもあり、そこに期待しているのは子も親も多いことを考えると、栄養バランスや美味しいことはもちろん、安全で安心の食材であってほしいと切に願います。熊本で一番を誇る安全性と美味しさを兼ねた給食になれば嬉しいです。そうしたところを皮切りに、子どもへの食育（食のなりたち、自然への興味関心、感謝の気持ち etc）、親の食事への関心と改善にもつながっていただけるように感じます。</p>	<p>無回答</p>	<p>無回答</p>
--	------------	------------

4. 保育所給食に関する意見

<p>私は、インスタや Youtube で他のお母さんたちのルーティンや朝食、ランチ（子供と家での）を、検索するのが好きです。荒尾のママって、こんな生活スタイルなんだ～とか、こんな食事を食べてるんだ・・・とか見ることも、自分にあてはめられたりして、子育て、食が充実するのではないかと思います。保育園で子供たちに人気のレシピを教えてくれたり、そんな料理教室があっても楽しいと思います。行ってみたい。他の保育園では、こんな食べてるのか～とかも知りたい。</p>	女性	30 歳代
<p>保育園での給食は、残さずおいし食べられるみたいなの、園でのレシピが知りたい。</p>	女性	30 歳代
<p>3 才の娘が保育園ではおかわりや完食するが家では食べやすい物（ヨーグルト・チーズ）や好き嫌いがありほとんど食べない事が多い園の環境やお友達との食事が楽しいからもあると思いますがメニューがいつも子供向きで美味しそうです。保育園のレシピを知りたい。</p>	女性	30 歳代
<p>保育園ごとに給食おやつ量の量に差があるので同じ位にしてほしい・給食費をもう少し安くしてほしい・ミールキッドなどが手に入りやすくしてほしい</p>	女性	20 歳代

5. 食の安全性・地産地消に関する意見

<p>保育園や学校給食など見直して欲しい。保育園の給食もパン牛乳など栄養が充分にとれているとは思えません。おやつも市販のおせんべいでは、添加物が気になります。(日本は添加物大国です。日本 1500 品目、アメリカ 133 品目、イギリス 21 品目←認可数) 現代の子供はアトピーやアレルギー体質が多いように感じますその一因が「食事」だと私は思っています。牛乳も毎日提供されていますが、牛に与えられるホルモン剤、抗生物質、飼育の問題などから、牛乳はジュースと同じ嗜好品であり、決して健康の為に飲む物ではないと思っています。(よかったら調べてみてください。) 食に関する知識(正しい)がある方、今までの常識が常識でなくなっている事が付き、勉強して下さる方が増えたらいいなと思います。</p>	女性	30 歳代
<p>仕事に出ているお昼以外の朝、晩でもしっかり作るのは、時間的にも経済的にも余裕が必要かもしれない。・なるべく安い物でと思って、大量生産の添加物たくさんのを毎日食べるのは逆に健康に悪いとも思う・・・。農薬なども怖い。・荒尾では、けっこう健康志向高めの方たちも多いですね。無農薬のお野菜だったり、自然農のお米だったり。そういう方たちが近くにいることを嬉しく思うし、そういうものを毎日食べたいとは思いますが、それだと本当に食費がかかります。安ければなんでも良いのではなく、良い物をもう少し手軽に毎日に取り入れる事が出来たら嬉しいです。</p>	女性	30 歳代
<p>食品添加物についてメリット・デメリットを知るべきだと思う。加工肉など、とても便利でおいしいが、子供に食べさせ続けて大丈夫が不安になる。私自身もアレルギーが出やすい体質であり、それは世代的に添加物による影響も一部関係しているのでは?と考える。極少量の添加物であったとしても、食事は1日3回365日、人生80年と考えると、影響があるのではないかと思ってしまう。日本は寝たきりが多い、精神疾患が多い。(生保も多い) 何が起きてから、するのではなく、ならないために予防として</p>	女性	40 歳代
<p>食品添加物を使わないこと、国産の食材を使うようにする。</p>	女性	20 歳代
<p>安全なものとしてでないものが市場にあふれているので、買い物するにも裏面を見なければいけないし、野菜にしても農薬除去などの下拵えをしなければいけないので、オーガニックや無農薬の野菜を取り扱</p>	女性	20 歳代

<p>うお店を増やして欲しい。専門店のようなものがあると嬉しいです。</p>		
<p>荒尾市内での農薬の使用を禁止して欲しい。学校給食や保育園、幼稚園で提供する物は無農薬、無添加を徹底して欲しい。食育をもっと広げ、添加物や農薬が与える影響等小さな頃から学ばせて欲しい。家庭でお金を出していい食材等食べさせていても、学校や保育園等で食べる物が安全でなければ困ると思う。食事には使えるお金の余裕が少しでもあればもう少し若い人達も食事について考える事ができると思います。</p>	女性	30歳代
<p>日本は海外と比べて食品添加物が多く、他国で禁止されている添加物が入っている食品が多い。選択して購入するのも消費者の自由ではあるけれどあまりにも多く、困ることもあります。このアンケートがどのような調査目的で行われているのか分かりませんが、食習慣が身体を作る基本だと思います。しかし、共働きのフルタイム勤務が主の現代では外食や時短できるものに頼る家庭は多いと思います。そのため添加物をおさえた食材・食品の販売など市の取り組みとして行われたらどうでしょうか。気にもとめていなかった若い世代の「食の選び方」が変わるのではないのでしょうか。</p>	女性	30歳代
<p>なるべく地元の食材を宣伝し、すすめてほしい。農業が栄えるよう、工夫して欲しいです。</p>	女性	30歳代
<p>スーパーで買い物をする時、原材料必ずチェックします。安い物には、それなりの理由があると思っていて、多少高くても体に害の少ない物を食べたいですが、無添加や有機の食品を取り扱っている店が少ないのでこれからもっと増えるとうれしいです。熊本でとれた野菜、九州で作られた調味料や食品などももっとたくさん知りたいです。</p>	女性	30歳代

6. 食のイベント・料理教室等に関する意見

<p>地産地消をしたいが、農薬をバラまいているのをみると買いたくなくなるし、子供を外で安全にあそばせる事ができないので、食生活も大切ですがその前の段階から正す必要があると思います。昔の人の食事が体験できたり、地域の老人が教える料理教室等いいなと思います。</p>	男性	30 歳代
<p>家族で参加できる様な料理教室（有名な講師）を開いて欲しい。</p>	男性	30 歳代
<p>偏食のある子供への食事指導などの相談にのってもらい一緒に作る等の機会があればいいなと思いました。太らない食べ方、食べ物等一緒に実践できるような講座などが必要。</p>	女性	40 歳代
<p>幼稚園や保育園で親子で出来る料理イベントなどがあればいいと思います。</p>	女性	40 歳代
<p>正しい食育知識を知ってもらうために、オンライン講座(SNS を使って)を開いたらどうかと思います。</p>	男性	40 歳代
<p>食生活の正しい知識を身につけるのは小さい頃からの習慣として取り入れていくのが良いのではないかと考えています。今現在、小さい子供たちがいるのでバランスを考えた食事作りを心がけていますが、正直、大人だけになると、気軽に手軽に食べれる物にかたよると思います。コロナ禍で難しいかと思いますが、大人も子供も一緒に参加できるイベントがあればよいなと思います。今荒尾市で行われているマジック取り大会等も保健事業の管轄ではないとは思いますが、食育に繋がるものだと自分とはとらえており、こういう参加型のイベントは楽しくて記憶に残るので、開催されればぜひ参加したいです。</p>	女性	30 歳代
<p>私が小学生の時、給食の献立の 1 品を親子で作るというのがありました。今でも楽しかった思い出として残っていますし、そのメニューを作っています。自分が親になって、今度は子どもと一緒にそのようなイベントに参加してみたいなと思います。</p>	女性	30 歳代
<p>私が小学生の時、給食の献立の 1 品を親子で作るというのがありました。今でも楽しかった思い出として残っていますし、そのメニューを作っています。自分が親になって、今度は子どもと一緒にそのようなイベントに参加してみたいなと思います。</p>	女性	30 歳代
<p>食育イベントを実施してほしい。</p>	女性	30 歳代

子どもと一緒に料理教室に参加したいです。時々料理教室はあっているようですが、回数を増やしたり季節の料理を作ったり参加しやすいものになればと思います。	女性	30 歳代
子供が食物アレルギーがあり、食べたいものなどもすぐに出すことができません（アレルギー用のものを買ったり、似たようなものを作ったり・・・）・食費など、離乳食教室などには参加したことがあるのですが、子供と一緒に作ったりする教室や、アレルギー食の教育や講義などがあるといいなと思います。近隣ではあっていたようなのですが、コロナ下で制限があり参加できなかったのも、そういう行事などあればうれしいです。	女性	30 歳代
私が小学生の時、給食の献立の1品を親子で作るというのがありました。今でも楽しかった思い出として残っていますし、そのメニューを作っています。自分が親になって、今度は子どもと一緒にそのようなイベントに参加してみたいなと思います。	女性	30 歳代
コロナ禍であり、私の家庭は、母子家庭なのですが、子どもに、自閉症があり、なかなか他者と関わるイベントもなく、例えば、親子で参加して一緒に、料理をするなどの人との関わる機会も、出来る範囲で企画して頂けたら、もう少し、視野も広がり、子ども達及び、親同士のつながりも、増えていくのでは？と思います。また、そのような、企画の中で、親の悩み、お話し、こういう時どうすれば…。と食育や食生活の改善も、専門の方に教えて頂けたら、困っている方々の負担も減るのかな？と思っています…。	女性	20 歳代
男性向けの料理教室などがもっとあればいいなあーと思います。親子で参加できる食育イベントなども。食生活の見直しや相談ができる窓口や担当者がいたらうれしいです。	女性	30 歳代

7. 情報発信に関する意見

<p>食事に気を使うにも、経済的余裕がなければかなりむずかしいし、続けていく事はきびしくなる。なるべくコストをかけずにすませたいが野菜も値上がりして思うようなメニューにできない事がある。節約料理などのレシピもインスタグラムで発信してほしい。</p>	女性	30 歳代
<p>荒尾広報などで『野菜が苦手な子供に食べてもらうための工夫』やレシピのようなものを毎月発信してもらえるとうれしいです。旬の食材や多くの子どもが苦手な野菜ですと尚助かります。</p>	女性	30 歳代
<p>下の子がまだ1才なので毎日食事を作るのが大変です。幼児食と大人の食事を別々で作るのが大変なので、大人も幼児も食べれる料理をインスタグラムなどで配信して欲しいです。また、もし可能であれば企業さんとコラボしてそういう大人も幼児も食べることができる材料や調味料を一緒にして作り方をつけたキットなどを出してもらえたらと思います。あと、台所育児をしているので子どもでも簡単に作れる料理のレシピの配信やキットの開発などもしてもらえるといいと思います。</p>	女性	30 歳代
<p>充実した献立をたてたいという思いがある一方、子育てをしていると子供の世話におわれ、思うように料理ができないのが現状です。(実家が近かったりしたら良いのですが、近所には頼れる人もおらず、自分の病院にさえ気軽にはいきにくいです) 時短料理やつくりおきでなんとかやっているので荒尾の地のものを使った時短料理レシピなど知れるとおもしろいかなと思います。時間があれば食事の準備もできる。我が家では3才娘と下の子(0才)がいるが、子供を見ながら、3才の娘と0才児の食事・大人の食事を準するのはとても大変です。共働きなので、主食・主菜・副菜を毎日作るのはとてもではないですができません。インスタで情報を発信して下さるなら、簡単に栄養がとれるものがよいと思います。毎日レシピを考える事とても苦痛なので「楽をしてもいい」という事をみんなに知って欲しいです。”毎日やらなければならない”。確かにできる時はなるべくやりますが、できない日もあります。主食・主菜・副菜ができれば素晴らしいですが、毎日頑張っているお父さんにお母さんの負担になる発信は嫌だなど思います。ためになる発信である事を願います。</p>	女性	30 歳代

子供に食べて欲しいのと、なかなか作る時間がないので、野菜や魚を使った料理が少なくなっているのが悩みです。短時間で、しかも子供たちが食べてくれるようなレシピがあれば教えて欲しいです。	女性	30 歳代
知識、調理技術等があっても、金銭的、時間的な問題を解決できなければ、食生活の改善に繋がらないのではないかと子育てを始めて大いに感じています。特に時間の問題は共働き、一人親家庭では、クリアするのに厳しいものがあるのではと感じます。上記の問題点から、・金銭的にやさしい食材・短い時間でできるあるいは前日の夜から準備できる料理などがもっと知る事ができればと思います。	男性	20 歳代
夫婦共働きをしているが、現在、両親と同居しているため、食事については、同意されていることが多いので、何とか子育てができています。妻には正社員の仕事から、パートになって家庭を見てもらうようお願いしているので、今後、今まで以上に子どもの食事等について考えていくことも増えると思うので、情報発信については期待しています。	男性	30 歳代
子育て・子供食事に関する情報がもっと身近に知られるようにしてほしい。スマホで見れたり、「あらお」にのせてもらいたい。	女性	40 歳代
親子でできるクッキング、レシピ等子供が見ても分かる様な情報があれば嬉しいです。ステイホーム中に家族で楽しんでクッキングもでき栄養、免疫力アップできるといいです。子供達もコロナ枠で、自分達の身体、健康に良い物を取りたいという思いが強くなり、食物の栄養等やどんなふうに分達の身体になっていくのかを一つ一つ聞いてくる様になりました。レシピにも栄養素やどんな働き、効果があるのかもわかりやすく教えて頂ければうれしいです。	女性	40 歳代
あまり料理をする習慣のない人でも簡単に作れるような未就学児が好んで食べられそうなおかずのレシピを LINE やインスタグラムなどで紹介してほしい。	男性	30 歳代
朝の時間に余裕がない為、ほぼ毎日同じメニュー（ご飯、みそ汁、卵料理、ハム or ベーコン）になっているが、それでいいのかと思う。逆に朝食に簡単に作れる物があれば知りたい。	男性	30 歳代
誰もが見れる広報「あらお」に毎月何らかのレシピをのせて頂けたらいいと思う。（主菜・副菜・1品ずつ）	男性	40 歳代
荒尾の郷土料理のレシピを発信してほしい。	女性	40 歳代

<p>保健センターのインスタグラムがあっても見る人は少ないと思うので、子どもたちへの食育指導をしっかり行ってほしい。SNSに力を入れるよりも、直接子供たちに話をして子どもたちの意識を変えていくことで親にも響くと思います。</p>	女性	30 歳代
<p>食事に気を使うにも、経済的余裕がなければかなりむずかしいし、続けていく事はきびしくなる。なるべくコストをかけずに済ませたいが野菜も値上がりしていて思うようなメニューにできない事がある。節約料理などのレシピもインスタグラムで発信してほしい。</p>	女性	30 歳代
<p>このアンケートで保健センターのインスタグラムの存在を知れたのはよかったですと思いますが検索してもヒットしませんでした。北欧とかの郷土料理みたいなめずらしい料理のレシピがあったら面白いと思います。</p>	女性	20 歳代
<p>子どもと一緒に料理できるレシピ（包丁で野菜を切る）などの写真つき、資料を定期的に出してほしい。そしたら子どももやる気を持って料理に取り組んでくれそう。</p>	女性	20 歳代

8. 子どもの食に関する意見

<p>子どもの離乳食が食の1番大切な時期だと思うので、離乳食教室を全員参加にしてほしい。本やSNSでは分からない事が多いと思う。・離乳食教室も前期、中期、後期、完了期とそれぞれあると分かりやすいと思う。・3ヶ月、9ヶ月健診を保健師と話せる（話してくれる）ようにしてほしい 小児科での健診では流れ作業ぽくて、大切な食事（栄養をとる）の時期に教科書通りの事を看護師に言われても納得いかない。質問しても教科書通り。バタバタしているし。保健センターへ相談に行くのもわざわざこんなことで…？とちゅうちょしながら。せっかく健診に出向いているので、話す時間作っていいのではと思います。・保育園の給食の充実をお願いしたい。食育とっておきながら、手作りおやつは少ないし、メニューのレパートリー増やしてほしい。保育園、幼稚園、子ども園へ、保健センターから食育についても情報を保護者向けへ定期的に配布してほしい（学校の保健だよりのような）虫歯の子どもが多かったり、2才になってもミルクや母乳を飲んでいたり。歯や、あご、かむ力、言葉にもつながっていく事、食べないから泣くから食べさせないとか嫌いな物増えていくけどどうしたらいいのかなど食への情報、ヒントを発信してもらえたらと思います。よろしくお願いします。</p>	女性	40歳代
<p>子どもが小さいと、月齢に合わせて食べさせるものが変わってくるので確認するのが大変で、またこの時期に食べさせ始めておかないといけないものを作りそこねていたりすることもあったので、わかりやすく、忘れないように知らせてもらえれば助かるのになぁと思います。特に初めての子どもの時には食事以外にも気にすることが多いので、誰かに教えてほしいなと思います。3才児検診で牛乳の指摘をされたのですが、近頃はコロナで相談する機会も教えてもらう場面も少なくなり、つい自分で調べることも後まわしになると、本当にやり損なうことがありそうでこまるな一と思っています。</p>	女性	40歳代
<p>自分は朝食を食べていませんが、子どもには作っています。子どもの頃に朝食を食べる習慣がなかったので、子どもにはそうなってほしくないで、必ず食べさせるようにしています。</p>	女性	30歳代
<p>私は好き嫌いあまり無いが、主人は好き嫌いが多く(トマトや茄子)白和えを作っても食べなかったり、食べたことのない食材は、食事に出しても食べない。私は、好き嫌いダメ、お母さんの作ってくれたご飯は残さず食べなさい！と父から躰けられたので、好き嫌いあま</p>	女性	30歳代

<p>りありません。幼少期、学童期の食生活が基盤になるため、なんでも好き嫌いなく食べるほうが、健康にも良いし 美味しいものが沢山あるのに、食べれないのは損だと思う。また、主人の好き嫌いに合わせて食事のメニューを日々考えるのは、とても大変です。親が子供を育てる上で、好き嫌いを作っているのでは？と思う。食べる物、嫌いじゃないもので構成された食事は栄養バランスに偏りがあるし、健康的とは言えない。</p>		
<p>今では朝食を食べない家庭がありますが、子供には食べるように言っても、まずは大人と一緒に食べるのが大切であると思う。</p>	女性	30 歳代
<p>幼稚園でフッ素洗こうがコロナのせいではなくなったので、食後に虫歯予防でキシリトールタブレットなどを考えていただけるといいと思います。</p>	女性	30 歳代
<p>栄養を考えるとすごく食費がかかるし、何品も作る時間も必要になる。子どもが何人もいるとそれぞれの好みもあるし、作ってまずいとか嫌いとか言われるとがんばれなくなる。とにかく大変</p>	女性	30 歳代
<p>食育に対して意識をする気力が母親にはない。母だけが料理をすること、がんばることで今後何につながるのか分かりません。家族は1つのチームだと思います。不得意なのは誰でも一緒に母親のみが作るのがほとんど。でも外食すると料理人は男がほとんど。共働きが当たり前になってきて時間もお金もきびしい世の中です。もっと楽に料理を楽しめる世の中になってほしいです。栄養バランスが良い食事なんてほとんど皆分かっています。料理をしない男性にもっと目を向けていくべきです。子供はただ笑顔で皆で食べるのが一番です。食育に対してプレッシャーかけすぎだと思います。日本は食の宝庫でバリエーションも多く、別に好きな人だけのびのびご飯すればいいと思う。赤ちゃんいる人はベビーフードの活用例をもっと出して手作りでもベビーフードでもどっちでも良いという柔軟な思考を広めてほしい。食育に関して何年同じ事言っていて今の時代に合っていない。</p>	女性	30 歳代
<p>仕事をしていると毎日朝・夕食を作ることがとても大変。時間との闘いなどもあり夕食づくりの際は子供にかまう事ができず教育 TV にお世話になっている現状。市が時短料理や子ども食堂、食材の配達などしていただくと親はとてもうれしい。時に、昔は家族（ばあちゃんやじいちゃん）と一緒に住み子どももみんな育てていたが、現在核家族、またシングルマザーが増え時間的、精神的余裕がない。また、お母さん仕事、家事などががんばりすぎてうつになっている方もいる。毎日手作りの食事は当たり前かもしれないけど、たまにはスーパーの</p>	女性	30 歳代

<p>総菜やレトルトを作っているよ！と手抜きではない！と教えることが大事。</p>		
<p>子供を持って感じるのは、「子供に栄養のあるバランスの整った食事をさせるのが簡単ではない」ということでした。栄養に関する知識も調理の技術もある程度は持っていると思ってました。(独身の時よりも、興味があり、料理も好きな方です)しかし、子供ができて1～3歳半くらいまでは本当に食べてくれず、それがとてもとてもストレスでした。「栄養バランス」とか、「子供の成長」とか、そういったことがずっと頭の中にあり、どうやったら食べてくれるか、何をしたら良いのか、楽しいはずの食事が毎回ゆうつになっていたのを覚えています。(5歳をすぎた今は、びっくりするくらいなんでも食べるようになり、安心しています)今、昔をふ返ると、もっと食事のことでイライラせず、楽しめたらよかったなと感じます。これから親になるにも、「栄養バランス」も大事だろうけどそれ以上楽しい食事の時間をすごして行ってほしいなと思います。「食べ時は食べれるし、食べん時は何しても食べん！元気なら大丈夫！」これくらいのユルさとおおらかさを、発信していただけたら子育ても少し楽になるかなーと思っています。</p>	女性	30 歳代
<p>朝ごはんをパンから米に変えたいが、ちいさい子でも自分で食べれる工夫とかあれば知りたい。私が朝ごはん(米)がいいが、朝忙しくてパンになってる。もう少し大きくなればおにぎりとか考えてるが中々できない。</p>	女性	30 歳代
<p>日々時間に追われ、食生活にかんして時間の余裕がなく作りたいけど・・・とってしまいます。子どもたちの保育園のお給食は栄養バランスが整っているだけでなく、「今日〇〇を食べた！」「〇〇おいしかったよー！」と教えてくれることがとても参考になったり、楽しい会話につながったりします。どんどん成長すると食事の時間がバラバラになったり、嗜好のかたよりが著しくなってしまうのは不安です。栄養をバランスよく摂ること、みんなで楽しく食事すること等は同じタイミングでは不可能です(我が家)。一定のリズムを決めるのではなく、今日はバランス悪くてもみんなで楽しく外食する、今日は嫌いな食材もたくさんだけどバランスの良い食事を摂る、今日はみんなと時間がバラバラだけどたくさん栄養を摂る！・・・等と調整するスタイルもたのしいのではと考えます。毎日しっかり栄養を摂ることを必須とするとストレスになり食生活への意向が悪くなるかと思っています。</p>	女性	40 歳代

<p>親から子へと食生活を学ぶしかないのが現実。なので、親だけではなく、他にも学べる環境であったり、親や子が食生活について見るような環境があるといいなと思います。</p>		
<p>調理師として10年以上仕事をしていますが、1人の時とは違い、子供が産まれてからは栄養面を考えながら食事を作るようになりました。自分自身も体調が良くなっていったのでこれからも今の食事を作りつづけていきたいと思っています。</p>		20歳代
<p>夕食を食べる時間に、子どもが外遊び（3歳児）をしたがるので料理を作る時間が無くなってしまうことがある・・・。</p>	女性	30歳代
<p>毎日忙しいのもあり、なかなかレシピのバリエーションが増えないため、作れる物のルーティンになってしまっているのは悩みですね。主人も長期出張中で平日は家におらず、ワンオペ育児中で、仕事もほぼフルなので、とにかく料理に費やす時間がないのが現実です。</p>	女性	30歳代
<p>特に育ちさかりの子供にとって、栄養バランスの整った食事が大切なことはわかるが、日々食材をそろえたり、子供に好き嫌いがあると難しい。小学生以上になれば、ちゃんと食べるように説得するが、幼稚園以下の子供には無理。保健センターによる食育の話聞いたことはあるが、小さな子どもに通用しない。母親にとってストレスではない。大半の親が、栄養バランスの良い食事をした方がいいことはすでに知っている。”どのような食事を作るのがバランスが良いのか”ということよりも、どのようにすれば、子どもが野菜を食べられるようになるのかを知りたい。因みに、うちではコンソメスープに入った野菜は大体食べる、キャベツ、レタスも。トマトは小さな子どもは苦手らしい。ミートソースは食べる。ニラ、ピーマン等、苦み、えぐみ？が残りやすい野菜はあまり食べないので、大人と別に作るのも面倒なので、ほとんど買いもしない。ナポリタンにピーマンは必須なので、ものによってはピーマンは使う。毎日は厳しいが、できる限り、バランスを考えてはいる。</p>	女性	30歳代
<p>短時間で効率よく調理や栄養がとれるような知識を教えてください。子供が野菜が苦手だったり、偏食にならないようなアドバイス等食生活(食育)について親が出来ること等希望します。乳幼児健診で個別に栄養士と相談する機会がありとても良かったです。その時、カルピスを含めた指導、飲ませすぎていたことを自然な会話で指導して頂いたことを憶えています。</p>	女性	30歳代

旦那さんが心筋梗塞で入院してからはかなりバランスを考えて作るようにしていますが、経済的に厳しいのが現実。調味料も食材もこだわればこだわるほど高くて手が出ません。子供にも手作りをと頑張っていますが、食わず嫌いが多く困っています。	女性	30 歳代
子どもが食べやすい野菜などあったらいい。野菜などの好き嫌いがある為栄養バランスが心配。	男性	20 歳代
子供が麺を食べる事が多い。野菜をあまり食べてくれない。とりあえず、糖分の少ない野菜ジュースを飲ませている。	男性	20 歳代
偏りの食生活をしていると、こういうことになるよ。という医療事例を医師の解説付きで紹介して市民の意識を改善できるような啓蒙記事を作ってほしい。(ある時医師が「タバコを吸いながらテキーラを飲んだらほぼ確実に食道ガンになる」といって、その医師の周辺は皆タバコを一切吸っていませんでした。) こういうのは個人的な例ですが、食生活でも魚を食べてない人は動脈硬化になりやすい傾向があったりすると思います。生活病のリスクを下げる意識改革に、このような記事があると良いと思いますし、コラム連載などあると毎日目を通したいと思います。食生活習慣は子供にもそのまま「遺伝しやすい」という話とかも子育て世代によく効くと思います。	男性	30 歳代
現在子供が2歳ですが離乳食の時期は作るのが大変でした。市の支援として離乳食教室などが現在あるのは知っていますが、例えば子育て世代にブレンダーを配布したり離乳食のパウチやレトルトのものを配布するなどの日々の離乳食づくりの手間を軽減するような支援があると良いと思います。	男性	30 歳代
上の子は好き嫌いなく何でも食べてくれるけれど、下の子はとにかく豆腐が苦手。(他は苦手な物でも頑張れる) 克服出来るように色々工夫しているが、「オエ」って嘔吐しそうになることも、、、。苦手な物を無理にでも食べれるようになる必要はあるのか、、、考えさせられます。口に入れたまま、飲みこめないでいるので最終的に怒ってしまいます。1つぐらい苦手なものがあっても良いのでは、、、と思う一方、小学校に行ってから給食のことを考えると食べれるようにしてあげたいという思いの日々葛藤です。アレルギー除処食はあっても、苦手な物除処食はないため、今後が心配です。今やっとみそ汁の豆腐1切れ頑張っている状態です。豆腐ハンバーグなどの豆腐本来の形がないものは食べれます。栄養的には変わらないのでは、、、。	女性	40 歳代

<p>今の子供たちは、白ごはんを食べようとはしません。自分自身がお米が大好きなので小さい頃から食べさせる習慣をつけて来ました。お米は、安さより質のよいものを選んでいきます。なぜ、米を食べないようになったのか不思議です（うちの子に限らず）</p>	女性	40 歳代
<p>食生活を変えることは中々難しいものです。 その中で、きっかけを作ること、または与えられることにより、変えられるものであると思います。食生活は、人生の寿命を大きく変えるものです。今は良いという安易な考えは歳を取れば後悔するでしょう。市の取り組みがどのような形で行われていくのか、若い世代を中心に取り上げることは大変良いことであると思います。市のみなさんが、自身を見直すきっかけとなるよう、取り組んでもらえたらと思います。</p>	男性	20 歳代

9. 食に関するその他の意見

<p>食生活の乱れにより子供達にどのような影響を及ぼすのかや、身体的変化、性格の起伏、集中力、体力の変化など、色んな事をデータ化し伝えてほしい。 アンケート内容は家庭での食生活であるが、データとして伝えてもらうことで朝食の大切さ、バランス良く食べることの必然なことが見えてくると思います。</p>	男性	40 歳代
<p>食は「味」「見た目」「栄養」が大切なことは分かるが、その価値が認識されなくなっており、生活の中の優先順位が下がっている事に心が痛む。 例えば、忙しいから「インスタント」「レトルト」「ながら食い」は食べ物や食事を楽しむ事を忘れてしまっている。味もなにもあったものではない。 親の顔を見た子も、食事がそんなものと思って育つと思うと悲しい。 家庭の食事改善を進めるならば、大人の教育が大切。 お金を払ってでも、市民に教育を提供するのも「あり」だとおもう。</p>	男性	40 歳代
<p>現代人は栄養過多(食べ過ぎている)というような情報や空腹を良しとする(断食・ファスティング)人も増えているように感じます。朝食は絶対に食べたほうが良いと当たり前だと教えられて生きてきた事も、本当はどうなのか?と思う機会もふえました。栄養のバランスを考えて食べる事は大切だと思いますが、本当に3食食べる事が良い事なのか少し疑問に思います。成長盛りの子ども達は3食バランス良く食べた方がいいと思いますが、大人や老人は、自分の身体がどういう食事をしたら心地良いのか知ることが大事なのかなと思います。そういう指導が必要なのかなと思います。</p>	女性	40 歳代
<p>平井地区方面にコンビニではなくスーパー(生鮮)を作ってほしい。子供たちに歩いて買い物など、自分たちの興味ある食材を買うことで食にもっと興味を抱いてくれたらいいなと思います。今は、コンビニしかなくあるいて軽くいける距離でもないので不便です。</p>	女性	30 歳代
<p>食生活に関して情報を得る機会がないため、なかなか分かっても改善できない。耳にしたり目にしたりとすれば食材の購入時や選択時に注意すると思われる。</p>	女性	30 歳代
<p>食生活について気にするようになってきたと思ってます。出産後より血圧も高く内服服用中塩分も気にしていますが、なかなか難しいです・・・また子どもが生まれ一緒に食をするようになってから、副食の数もふやし、と何でも好ききらいなくたべてもらうために試行錯</p>	女性	30 歳代

誤の毎日です。共働きということもあり夜ごはんの時間もおそくなったりともっと生活パターンを見なおしていきたいです。		
食事を作ることが苦手 時間もかかって、おいしくできたとも思わない。フルタイムで働いているし、それを学ぼうという気持ちもおきない。	女性	30 歳代
夕食はバランスを考えてしっかり作っているけど、朝はバタバタして主食・主菜・副菜を作るのはムリな状態です。作ろうと頑張っている。	女性	30 歳代
フルタイムで働いていると、なかなか時間の余裕がなく「主食・主菜・副菜」の料理ができないのが悩みです。お惣菜でもよいからバランスよく買って食べるでも全然 OK だと個人的には思います。料理は誰がすべきか…で家庭でもめたり悩んだりするよりは、もし余裕があるなら買ってもよいということ。「料理は女性がするもの」という意識を変えていきたい。結婚して料理することを求められて、でもうまくできなくて、それを責められることもあります。「奥さんなのに夫にお弁当作ってあげないの?」とか。「離乳食は手作りじゃなきゃ!」とか。理想は分かるけど、それに追いつめられるのは変です。	女性	30 歳代
バランスを考えると月々の食費の割当を増やさなければいけない。大家族は厳しいのでは? また、ネグレクト気味の親がいる事も把握していかなければ円満家庭ばかりの食卓ではないと思う。むしろ先にそちらの方だと思う。実際に子供の同級生の家庭は酷いと思う家庭あり。	女性	
日本の食生活は作る人の負担が大きすぎます。土井善晴先生の本じゃないですが、一汁一菜で良いと思っています。また、三度三度主食、主菜、副菜では空腹時間がないです。美味しく食べたいので、多少腹をへらしたいです。インスタのレシピですが、一時間程度で主食、主菜、副菜を作れるようなものがあれば教えて頂けたら嬉しいです。平日仕事後に食事の支度にかかる時間はごく少ないです。	女性	30 歳代
平日は仕事が終わって幼稚園に迎えに行き帰宅後夕食の準備をしていますが、早く夕食を出すことが一番で見た目がきれいとか、バランスは後回しになってしまいます。前日に下準備や作り置きなどしていますが毎日の事になると疲れてしまって頑張れません。何より料理があまり好き(得意)ではないので。食事の準備が苦になるのは自分の気持ちのせいかもしれませんが食事づくりの“休み”が欲しいと思います。	女性	50 歳代以上

野菜で何をどれくらいの量を摂取するのが健康に良いか目安を知りたいです。	男性	20 歳代
親である私たちが子どものために充実した食の知識や食事がどのように心と体に影響を与えるかを伝授させていけるかが大切だと思います。子どもが親の世代になった時、ちゃんと食事について知識を得ていることが大事、そして世代を超えた連鎖が明るい未来についてつながると思います。	女性	30 歳代
色々な場所で、栄養のバランスや生活のリズムを整える事が大事なのは知る機会があるが、実際魚を買いたくても高く買えない。どれだけ手間がかかってもしてあげたいと思うけど、食事は毎日の事なので、金銭的にきびしくて魚はあきらめている。仕事をして園に迎えに行く、日曜しか休みがないと買い物に行く時間もあまりなく、時間的にも余裕がない。今は野菜が安いので、色々工夫してたべさせられるが、価格があがると購入する事自体が減るので、食事情は金銭的に左右されると思う。	女性	30 歳代
一般的にですが、食品に限らず、値上がりはしても、値下がりするところは少なく、かといって値上げに合わせて収入が増えることがなければ生活の質の向上は難しいかと。	女性	30 歳代
今は自分の分の食事を作る時間、食べる時間があまりとれない。子どもがしっかり食べてくれれば自分は後回し。子どもの残りものでもすませている。作りすぎると捨てることになりもったいないので。もともと料理は好きではないし苦手。	女性	40 歳代
健康によい食事をしたいが、毎日作ることや、食材を買うのは時間、経済的に厳しいと思う。	女性	40 歳代
コロナで外食の機会が減少、食事を作る負担が増えた。男性ももう少し食事作りに協力してほしい。勤務時間の調整など環境づくりも大事。学校では男女関係なく家庭科で料理作るのに。と思う。	女性	40 歳代
六本松蔦屋書店や武雄図書館のような施設があれば、利用のついでに本やイベントなどで食生活を前向きに考え直したいと思える人が多いだろうが、食生活改善のためにわざわざ荒尾市保健センターへ訪れる人は少数に思われ、本当に必要な人に届かないと考えます。	男性	30 歳代
無理して野菜とかをたくさん食べるよりもサプリメントを飲んだほうが良いと思う。	男性	30 歳代
卵の生産性を上げるためオスのひよこは生まれてすぐシュレッダーで殺す、牛乳をとるためメスの牛を繰り返し妊娠させて生まれてすぐに	女性	20 歳代

<p>子供と引き離す。豚を振り向くことさえできない狭さのケージに閉じ込め屠殺の日まで太陽すら浴びれない環境で育てる。こういった畜産動物の現実を子供の頃から知っていたかったです。食べるな、とは言いませんがこの動物たちへのひどい仕打ちをせめて知って欲しい。犬や猫はかわいがるのに、豚や牛や鶏は食べ物としてしか見ない種差別に疑問を持って欲しいです。</p>		
<p>勉強や仕事などでストレスや疲労が強く、食事する時間が十分に取れなかったり、そもそも食事自体を抜くこともありました。ストレス発散方法として、時間をかけず、身体や頭を休ませることを重視しています（睡眠や音楽鑑賞など、運動をする気力と体力が残っていない）。しかしどうしてもストレスや疲労がとれないこともあるので、疲労回復が見込める食材や調理法などを発信するのはいかがでしょうか。また、私は食事するのが怖い(マナーについて注意されるのではないかという不安、食事中に家族に叩かれたり怒鳴られたりした経験が何度かあるため)と思ってしまいます。少しでも楽しく食事をするためにどうすれば良いかなど教えていただきたいです。</p>	女性	20 歳代
<p>なかなか仕事終わりに料理をするとなると時間を要し大変です。</p>	女性	20 歳代
<p>体・心の健康は栄養・運動・休養のバランスが大切であると考えている。その一つである栄養（食生活）に関しては最も傾注している。市全体でそういう取り組みが広まり健康な子どもたちが生まれればよいなと考える。</p>	男性	30 歳代
<p>食への考え方、捉え方それぞれあると思います。最後の問 26 に関していえば、1 人 1 人の豆知識なり、レシピなり肯定もあれば、否定もあると思います。健康を考えるなら必要と思いますが、個人の意見は、皆で一緒に食事をする事が一番重要な事だと思います。時間がとれる時には、家でも一緒に心掛けていますが、難しい時もあります。ただ、皆で一緒に食べる事で、食への興味、考え方も出てくるのではないかと思います。これを読まれる方には是非何かしらの形で考えてもらえればと思い、私から 1 つ質問させて下さい。健康を考えたメニューを 1 人で食べたいか、それともカップ麺だけ皆で食べたいか、極端な問になってしまいましたが、私は皆でカップ麺を食べる方を取ります。楽しく食事をする事が大事だと一番思います。今の時代コロナという病でなかなか外でという事が厳しくなっていますが、それでも必要な食事という生きていく上でしなければならない事だと思うので、どういう風に皆で（知り合い等）食事が行えるかを考えていける様していかなければと思います。</p>	男性	30 歳代

時間と経済的な問題が多いと思う。	男性	30 歳代
とにかく長期出張が終わることが食生活の改善につながると思います。夜は作ることが多いですが、1人なのでどうしても朝食、昼食が適当になってしまいますね。	男性	30 歳代