

令和7年度 第7回  
あまがさきWebアンケート  
結果集計

【テーマ】  
食生活・栄養について

【実施期間】  
10月1日午前9時 ~ 10月10日午後5時

## 目的

尼崎市内に在住・在勤・在学の方々を対象にアンケート調査を実施することにより、市民の皆様のご意向やご意見を迅速に把握し、その結果を施策・事業の発案や見直しを検討する際の材料として活用することとしています。

## 回答者属性

回答者数	1,475人
------	--------

Q1：性別		
男	480	32.5%
女	961	65.2%
その他	4	0.3%
回答しない	30	2.0%

Q2：年代		
~19	16	1.1%
20代	27	1.8%
30代	126	8.5%
40代	336	22.8%
50代	460	31.2%
60代	355	24.1%
70代	140	9.5%
80～	15	1.0%

Q3：職業		
学生	20	1.4%
会社員	460	31.2%
自営業	49	3.3%
主婦・主夫	283	19.2%
公務員	82	5.6%
パートアルバイト	353	23.9%
無職	196	13.3%
その他	32	2.2%

Q4：居住地区		
中央地区	173	11.7%
小田地区	253	17.2%
大庄地区	128	8.7%
立花地区	454	30.8%
武庫地区	152	10.3%
園田地区	222	15.1%
その他	93	6.3%

## 令和7年度 第7回

**Q5: 家族構成**

単独(同居の家族はいない)	259	17.6%
夫婦・パートナー	483	32.7%
親と子ども	612	41.5%
祖父母と親と子ども(3世代)	36	2.4%
その他	85	5.8%
※単一回答・必須項目	[n=1,475]	

**Q6-1: 每月10月が「ひょうご食育月間」であることを知っていますか**

知っている	120	8.1%
知らない	1,355	91.9%
※単一回答・必須項目	[n=1,475]	

**Q6-2: 食育に关心がありますか**

関心がある	325	22.0%
どちらかといえば関心がある	807	54.7%
どちらかといえば関心がない	199	13.5%
関心がない	82	5.6%
わからない	62	4.2%
※単一回答・必須項目	[n=1,475]	

**Q7: 令和6年度から「食の関心の向上」「バランスよく食べる人の増加」に向け、SNS (Instagram)を活用した啓発を行っています。下記のSNS(Instagram)のアカウントは知っていましたか**

知っていた	61	4.1%
知らなかった	1,414	95.9%
※単一回答・必須項目	[n=1,475]	



<https://x.gd/2ynrO>  
(健康増進課SNS(Instagram)「尼の管理栄養士のズボラめし」URL及び二次元コード)

**Q7-A1: (Q7で「知っている」と回答した方)  
どちらで知りましたか**

掲示ポスター	16	26.2%
配付チラシ	4	6.6%
知人・友人にすすめられた	11	18.0%
Instagram上でのおすすめ表示	18	29.5%
新聞	2	3.3%
市報あまがさき	27	44.3%
その他(自由記載)	3	4.9%
※複数回答・必須項目	[n=61]	
【「その他」の自由記載】		
・歯と口の健康フェスタ		
・人から聞いて		

**Q7-A2: (Q7で「知っている」と回答した方)  
SNS(Instagram)の投稿を見て、どのように感じましたか**

レシピが参考になった	29	47.5%
レシピを作ってみた	10	16.4%
食に関する情報が勉強になった	22	36.1%
コンテンツが面白いと思った	24	39.3%
このアカウントは知っているが投稿は見ていない	10	16.4%
特に感想はない	2	3.3%
その他(自由記載)	2	3.3%
※複数回答・必須項目	[n=61]	
【「その他」の自由記載】		
・簡単で、それでいて美味しいかったので役立った		
・離乳食、幼児向けズボラ料理を紹介してほしい		

Q7-A3: (Q7で「知っている」と回答した方)

どのような内容の投稿があると継続して見たいと思いますか

簡単レシピ	43	70.5%
節約レシピ	30	49.2%
旬の食材を使用したレシピ	25	41.0%
食にまつわる健康知識	26	42.6%
食にまつわる子育ての情報	10	16.4%
市内で健康的な食事を食べられる飲食店等の紹介	21	34.4%
地産地消(あまやさいや「尼いも」「富松一寸」「田能の里芋」などの伝統野菜)	17	27.9%
そもそも見ない	1	1.6%
その他(自由記載)	2	3.3%

[n=61]

【「その他」の自由記載】

- ・令和6年度にしていたような面白い動画
- ・ちょっと笑える小芝居
- ・尼崎の釣れる旬の魚でもっと作って欲しい
- ・「基本のキ」から手元だけをうつす作り方
- ・離乳食、幼児向けズボラ料理を紹介してほしい

Q7-B1: (Q7で「知らなかった」と回答した方)

こちらのSNS(Instagram)アカウントを見よう(フォロー)したいと思いますか

見たいと思う	493	34.9%
見たいと思わない	232	16.4%
Instagramのアカウントを持っていない・Instagram見ていない	429	30.3%

※単一回答・必須項目

[n=1,414]

Q7-B2: (Q7で「知らなかった」と回答した方)

SNS(Instagram)の投稿を見て、どのように感じましたか

レシピが参考になった	429	30.3%
レシピを作ってみた	29	2.1%
食に関する情報が勉強になった	288	20.4%
コンテンツが面白いと思った	170	12.0%
特に感想はない	508	35.9%
その他	155	11.0%

※複数回答・必須項目

[n=1,414]

Q7-B3: (Q7で「知らなかった」と回答した方)

どのような内容の投稿があると継続して見たいと思いますか

簡単レシピ	866	61.2%
節約レシピ	579	40.9%
旬の食材を使用したレシピ	414	29.3%
食にまつわる健康知識	388	27.4%
食にまつわる子育ての情報	118	8.3%
市内で健康的な食事を食べられる飲食店等の紹介	340	24.0%
地産地消(あまやさいや「尼いも」「富松一寸」「田能の里芋」などの伝統野菜)	229	16.2%
そもそも見ない	197	13.9%
その他(自由記載)	23	1.6%

[n=1,414]

【「その他」の自由記載】※主な意見 ( )内は同じ内容の人数

- ・食材高騰の為、節約が基本
- ・見た目がごちゃごちゃして素人感がある、本格的な料理も見たい
- ・食に関する一般的なサイトが沢山あるので、わざわざ観る事を選択しにくい
- ・中学、高校の運動部の生徒が役に立つ投稿をして欲しい
- ・Instagramはしていないので何か違うツール(X)なら見ると思う(4)
- ・Instagramはレシピを見直しにくいので、レシピサイトとしては使用していない
- ・とても手が凝つったように思えるのに、実は簡単！みたいな料理がよい
- ・Instagramはアカウントを持っていないので、見ない(3)
- ・特定のレシピや調理方法(油を使わない料理、災害時の料理法、低糖質、身体にいいなど)
- ・食育関係のイベントの発信
- ・尼崎独自の情報がよい
- ・食物アレルギー対応食やそれらの代替食の知識
- ・市内学校の給食のレシピや給食の人気メニューなど(3)
- ・生産者の紹介(インタビュー、生産のようす)

Q8: 以前から市がクックパッドにレシピを掲載していることは知っていましたか

知っている	65	4.4%
知らなかった	1,410	95.6%

※単一回答・必須項目



<https://cookpad.com/jp/users/40388711>

(「クックパッド・アマメシ」URL及び二次元コード)

Q8-A: (Q7で「知っている」と回答した方)

レシピを見て実際に作ってみられましたか

レシピを参考に調理した	24	36.9%
レシピを保存した	2	3.1%
見たが調理はしていない	39	60.0%
その他(自由記載)	1	1.5%

※単一回答・必須項目

[n=65]

【「その他」の自由記載】

・作りたいものに出会っていないので

Q8-B: (Q7で「知らなかった」と回答した方)

こちらのレシピサイトを参考にしたいと思いますか

これから参考にしたい	766	54.3%
これからも見ない(自由記載)	84	6.0%
分からぬ	544	38.6%

※単一回答・必須項目

[n=1,410]

【「これからも見ない」の自由記載】※主な意見

- ・調理をしないから
- ・人気のレシピから探すので
- ・目的なくクックパッドを見ることがないから
- ・新しいメニューを作る余裕がないから
- ・レシピの内容が求めている内容ではなかったので
- ・尼崎市の特産野菜などを使ったレシピなら見る
- ・クックパッド以外のレシピサイトを見るから

Q9: 食生活・栄養に関する情報をどのように方法で知り得ますか(知り得る情報が多いものから最大3つ)

テレビ・ラジオ	745	50.5%
インターネット記事	875	59.3%
SNS(Instagram)	244	16.5%
SNS(TikTok)	61	4.1%
スーパー等でのポップ	245	16.6%
家族・知人、友人	339	23.0%
新聞	181	12.3%
健康に関する書籍	111	7.5%
市報・市の広報物	91	6.2%
保健所・保健センターが開催する講座・窓口	17	1.2%
特に取得していない	101	6.8%
その他(自由記載)	36	2.4%

※複数回答・必須項目

[n=1,475]

【「その他」の自由記載】※主な意見 ( )内は同じ内容の人数

- ・小中学校で全員に配布される健康に関するお便り
- ・Youtube(11)
- ・中学、高校の生徒が自分で部活に役立つ食育を勉強出来るようにして欲しい
- ・保育園の掲示物
- ・AIに聞く(2)
- ・これだけ楽しく有益なレシピ情報が溢れているので、たちうちできないし、市がコストをかける必要も感じない。尼崎市だからこそ発信できるものを精査したほうがいいと思う。
- ・食品メーカーのレシピ

Q10: 市が提供する食生活・栄養、食育に関する情報でどのような内容を期待しますか(最大3つ)

健康的な食生活の知識	573	38.8%
簡単に作れるバランスのよいレシピ	858	58.2%
家計にやさしい食材選び・買い物の工夫	503	34.1%
生活習慣病予防に関する内容(減塩や糖質・脂質など)	295	20.0%
子どもの成長や発達に応じた食事(離乳食・幼児食等)	99	6.7%
高齢者向けの食事	169	11.5%
災害時の食事や備蓄に関する情報	208	14.1%
食品ロスを減らす工夫や保存方法	263	17.8%
地域の食材、地産地消に関する情報	199	13.5%
食育イベントや講座など市の取組紹介	95	6.4%
特に期待することはない	91	6.2%

※複数回答・必須項目 [n=1,475]

Q11: 調理をする際どのような状況が多いですか

基本的に、すべて食材から調理をしている	648	43.9%
一部は惣菜などを購入し、一部を食材から調理している	671	45.5%
ほとんど購入した惣菜を食べる・または外食のため調理はしない	82	5.6%
分からない	74	5.0%

※単一回答・必須項目 [n=1,475]

Q12: あなたの食に対する志向について、当てはまるものを選んでください

経済的志向(食費を節約したい)	869	58.9%
健康志向(健康に配慮したい)	973	66.0%
簡便化志向(料理や後片づけの手間・時間を省きたい)	559	37.9%
安全志向(食の安全に配慮したい)	460	31.2%
美食志向(味のおいしいものを追求したい)	254	17.2%
手作り志向(手作りの食をとりたい)	201	13.6%
ダイエット志向(できるだけカロリーの少ないものをとりたい)	90	6.1%
地元産志向(地元産にこだわりたい)	78	5.3%
外食志向(家ではなく外でとりたい)	14	0.9%
特にこだわりはない	69	4.7%
その他(自由記載)	11	0.7%

※複数回答・必須項目 [n=1,475]

【「その他」の自由記載】※主な意見

- ・高齢になり、食べる楽しみが減りつつあります
- ・美味しい時短で作れるメニューや炊飯器やレンジを使うレシピ
- ・今の経済状況では、食べられるだけでもぜいたくな状態
- ・節約簡単美味しい物が作れるなら最高
- ・1時間で何品作れるか！？とガスコンロ3つ稼働して作ったりなど

Q13-1: 主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何回ありますか

ほぼ毎日	596	40.4%
週に4～5回	426	28.9%
週に2～3回	318	21.6%
週に1回以下	135	9.2%

※単一回答・必須項目 [n=1,475]

Q13-2A (Q13.で「ほぼ毎日」「週に4～5回」と回答した方)

「バランスよく食べること」に関して、工夫していることは何ですか(最大3つ)

主食・主菜・副菜をそろえるようにしている	641	62.7%
野菜を毎食1品以上とるようにしている	610	59.7%
野菜をまとめて調理・作り置きしている	170	16.6%
カット野菜や冷凍野菜を活用している	181	17.7%
惣菜や外食でも、野菜の多いメニューを選んでいる	186	18.2%
インターネットや本でレシピや栄養情報を調べている	143	14.0%
特に工夫していることはない	67	6.6%
その他(自由記載)	12	1.2%

※複数回答・必須項目 [n=1,022]

【「その他」の自由記載】※主な意見

- ・おみそ汁に主菜副菜の要素を入れて作り置きする
- ・まごはやさしい、さあにぎやかに、などの語呂合わせで覚えた食品群の中でできるだけ多くの食品をバランスよく摂るよう心がけている
- ・肉の次の日は魚、魚の次の日は肉にしている
- ・乾燥野菜等を取り入れてスープやサラダに利用している
- ・赤青黄色の食材に肉と魚を日々交互に取るようにしている
- ・完全メシ

Q13-2B (Q13.で「週に2~3回」「週に1回以下」と回答した方)

バランスよく食べることに関して、妨げになっていることは何ですか？(最大3つ)

調理にかける時間がない	194	42.8%
献立を考えるのが面倒	205	45.3%
食材をそろえるのが大変	214	47.2%
外食の利用が多い	35	7.7%
食材や総菜の値段が高いと感じる	176	38.9%
1人暮らしで品数をそろえにくい	80	17.7%
栄養の知識が十分でない	45	9.9%
特に妨げはない	21	4.6%
その他(自由記載)	12	2.6%

[n=453]

【「その他」の自由記載】※主な意見

- ・仕事からの帰宅時間が遅い
- ・スーパーの野菜コーナーに情報があれば良い
- ・買い物、調理、調理器具片付け、食べる、食器片付け、そのようなゆとりはない
- ・そもそもこの物価高とか介護で主食・主菜・副菜を揃えて食べるのは料理がよっぽど上手か、お金持ちの一部の人しか出来ない

Q13-3: 特に若い世代(20~30歳代)が、栄養バランスよく食べるためには、今後、行政や学校、民間企業等からどのような働きかけをする必要があると思いますか(自由記述)

\*主な意見のまとめ(計377件を集約)

①情報発信・啓発活動の強化(約140件)

- キーワード:SNS、インスタ、YouTube、市報、啓発
- ・SNS(Instagram, TikTok, YouTube)を活用
- ・市報、広告、ポスターで分かりやすく広報
- ・影響力のあるインフルエンサーや著名人、キャラクターを起用
- ・食と健康、美容・体調・病気との関係性を伝える
- ・「バランスが悪いとどうなるか」などのリスクを可視化して発信

②学校・教育での食育充実(約80件)

- キーワード:学校、授業、給食、食育、子ども、家庭
- ・小学校、中学校等での栄養教育の充実
- ・給食の時間を使って食材や栄養について学ぶ
- ・家族ぐるみ・家庭への働きかけ
- ・「食に関する授業」「調理実習」「食育イベント」などの体験型学習

③経済的支援・環境整備(約60件)

- キーワード:補助、値下げ、安く、物価高、賃上げ、支援、クーポン
- ・野菜や健康的な組み合わせの値下げや補助金
- ・バランス弁当や総菜を安価で提供
- ・クーポン・ポイント制の導入
- ・賃金上昇や減税など経済基盤の改善
- ・「健康的な食が高い」という現状への不満

④簡単・時短・安価なレシピやミールキット(約50件)

- キーワード:簡単、時短、レシピ、惣菜、カット野菜
- ・時短、簡単、安く作れるレシピの紹介
- ・1食完結のワンプレートやミールキットの提案
- ・惣菜、冷凍食品、カット野菜などを使った簡単メニュー
- ・単身世帯・共働き向けの工夫(作り置き・使い回しレシピ)
- ・SNSや市報での定期的なレシピ発信

⑤イベント・体験型の取組(約30件)

- キーワード:イベント、体験、試食会、料理教室、大人食堂
- ・食や健康をテーマにしたイベントの開催
- ・試食会、料理教室などの体験
- ・キッチンカーやフェス形式で「楽しく学ぶ」工夫
- ・参加品付き、ポイント付きの企画

⑥その他(約45件)

- ・健康経営の一環として社員教育に市の管理栄養士の派遣
- ・社員食堂での栄養バランスのとれた定食を提供

Q14-1: あなたは1日に何皿分の野菜料理を食べていますか(1皿70gが目安)

5皿以上	65	4.4%
5皿	85	5.8%
4皿	145	9.8%
3皿	348	23.6%
2皿	463	31.4%
1皿	278	18.8%
1皿以下	104	7.1%
食べていない	17	1.2%

※単一回答・必須項目

[n=1,475]

Q14-2: 野菜を食べるためにはじめに感じることは何ですか

手頃な価格で買えること	1,134	76.9%
新鮮な野菜が手に入ること	911	61.8%
調理が簡単で手間がかからないところ	602	40.8%
カット野菜や冷凍野菜など便利な商品があること	331	22.4%
簡単に作れる野菜レシピの情報があること	385	26.1%
外食や中食で野菜が選べるお店の情報があること	114	7.7%
健康への効果をもっと知ること	253	17.2%
特に必要に感じることはない	36	2.4%
その他(自由記載)	16	1.1%

※複数回答・必須項目

[n=1,475]

【「その他」の自由記載】※主な意見 ( )内は同じ内容の人数

- ・国産で安全な野菜が手に入ること、農薬など限りなく使っていないこと(8)
- ・野菜の高値でたくさん食べられない(3)
- ・料理する時間も気力もない
- ・野菜の美味しさがわかると食べるようになる
- ・子どもの頃からの食育教育が大切
- ・野菜ジュースの利用