

平成21年度「食事バランスガイド」
認知及び参考度に関する全国調査

調査報告書

平成22年3月





目次

| | <i>Page</i> |
|----------------------|-------------|
| 1. 調査概要 | 1 |
| 2. 調査結果の要約 | 3 |
| 以下、調査結果の詳細 | |
| 3. 「食事バランスガイド」について | 4 |
| 4. 「食生活指針」について | 11 |
| 5. 普段の食事について | 13 |
| 6. 食育について | 14 |
| 7. 普及啓発ポスターについて | 16 |
| 8. ホームページサイトについて | 17 |
| 9. 行政などへの要望・提案事項(抜粋) | 19 |



1. 調査概要

(1) 調査目的

「食事バランスガイド」「食生活指針」の浸透度を全国的に確認し、今後の施策展開にむけての基礎資料を作成することを目的とする。

(2) 調査設計

- a) 調査方法 郵送配布・郵送回収法
- b) 調査エリア
 - 【東京圏・近畿圏】
 - 東京圏： 東京都/神奈川県/千葉県/埼玉県
 - 近畿圏： 大阪府/京都府/兵庫県/奈良県/和歌山県
 - 【地方圏】
 - 地方都市： 札幌市/仙台市/名古屋市/広島市/福岡市
 - 郡部・小都市： 東北地方/北陸地方/九州地方
- c) 調査対象者 上記調査エリア在住の20～69歳の男女
※平成17年度国勢調査の人口構成比率に合わせた年代割り付けを実施
- d) 抽出方法 Ipsos日本統計調査株式会社の調査パネルを下記割付に沿って無作為抽出

e) 標本構成

□ 発送数 計3,000人

| | 東京圏 | | 近畿圏 | | 地方都市 | | 郡部・小都市 | |
|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|--------|-----|
| | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 20代 | 119 | 109 | 57 | 59 | 78 | 79 | 39 | 39 |
| 30代 | 142 | 134 | 69 | 71 | 82 | 83 | 43 | 42 |
| 40代 | 111 | 103 | 55 | 56 | 71 | 71 | 45 | 45 |
| 50代 | 120 | 120 | 68 | 73 | 76 | 78 | 54 | 53 |
| 60代 | 103 | 106 | 60 | 65 | 64 | 68 | 43 | 47 |
| 計 | 595 | 572 | 309 | 324 | 371 | 379 | 224 | 226 |

□ 回収数 計2,320人

| | 東京圏 | | 近畿圏 | | 地方都市 | | 郡部・小都市 | |
|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|--------|-----|
| | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 20代 | 75 | 83 | 33 | 44 | 36 | 53 | 19 | 34 |
| 30代 | 99 | 112 | 45 | 64 | 53 | 81 | 33 | 43 |
| 40代 | 60 | 92 | 38 | 43 | 56 | 64 | 31 | 44 |
| 50代 | 90 | 107 | 53 | 61 | 60 | 61 | 43 | 46 |
| 60代 | 78 | 84 | 47 | 61 | 57 | 64 | 36 | 37 |
| 計 | 402 | 478 | 216 | 273 | 262 | 323 | 162 | 204 |

f) 調査期間 平成22年2月

g) 調査実施機関 Ipsos日本統計調査株式会社



1. 調査概要

(3)対象者の基本属性

| | 性別 | | 年代 | | | | |
|--------|------|------|------|------|------|------|------|
| | 男性 | 女性 | 20代 | 30代 | 40代 | 50代 | 60代 |
| 全体 | 44.9 | 55.1 | 16.3 | 22.8 | 18.4 | 22.5 | 20.0 |
| 東京・近畿圏 | 45.1 | 54.9 | 17.2 | 23.4 | 17.0 | 22.7 | 19.7 |
| 地方圏 | 44.6 | 55.4 | 14.9 | 22.1 | 20.5 | 22.1 | 20.4 |

| | 居住地域 | | | | | | | |
|--------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|
| | 北海道 | 東北 | 関東 | 北陸 | 東海 | 近畿 | 中国・四国 | 九州・沖縄 |
| 全体 | 5.1 | 10.9 | 37.9 | 4.9 | 4.7 | 21.1 | 4.9 | 10.5 |
| 東京・近畿圏 | - | - | 64.3 | - | - | 35.7 | - | - |
| 地方圏 | 12.5 | 26.6 | - | 11.9 | 11.5 | - | 12.0 | 25.6 |

| | 未既婚 | | 世帯構成 | | | | |
|--------|------|------|-------|------|---------|-----------|-----|
| | 未婚 | 既婚 | 一人暮らし | 夫婦のみ | 親と子の二世代 | 親と子と孫の三世代 | その他 |
| 全体 | 27.8 | 72.2 | 9.4 | 15.4 | 65.2 | 8.8 | 1.3 |
| 東京・近畿圏 | 29.3 | 70.7 | 10.2 | 14.7 | 66.1 | 7.7 | 1.2 |
| 地方圏 | 25.8 | 74.2 | 8.1 | 16.5 | 63.8 | 10.2 | 1.4 |



2. 調査結果の要約

(1)「食事バランスガイド」の認知度

食事バランスガイドを「内容を含めて知っている」と回答した人は、全体で17.6%（東京・近畿圏：16.2%、地方圏：19.6%）であった。「名前程度は聞いたことがある」を含めると、食事バランスガイドの認知率は56.7%（東京・近畿圏：54.9%、地方圏：59.2%）となり、全体の半数以上が認知している結果となった。

| | 全体 | 東京・近畿圏 | 地方圏 | (%) |
|---------------|------|--------|------|-----|
| 内容を含めて知っている | 17.6 | 16.2 | 19.6 | |
| 名前程度は聞いたことがある | 39.1 | 38.7 | 39.6 | |
| 知らなかった | 41.9 | 44.0 | 39.0 | |

(2)「食事バランスガイド」の参考度

食事バランスガイドを「内容を含めて知っている」人の中で、「いつも参考にしている」人は、全体で9.8%（東京・近畿圏：13.1%、地方圏：5.9%）である。「時々」と「たまには」を加えると、全体で77.7%（東京・近畿圏：78.4%、地方圏：76.8%）となり、8割近くの人が「参考にしている」とした。

| | 全体 | 東京・近畿圏 | 地方圏 | (%) |
|--------------|------|--------|------|-----|
| いつも参考にしている | 9.8 | 13.1 | 5.9 | |
| 時々参考にしている | 29.2 | 24.3 | 34.9 | |
| たまには参考にしている | 38.7 | 41.0 | 36.0 | |
| まったく参考にしていない | 22.1 | 21.6 | 22.6 | |

(3)「食生活指針」の認知度

食生活指針を「内容を含めて知っている」人は、全体で6.9%（東京・近畿圏：6.6%、地方圏：7.4%）であるが、「名前程度は聞いたことがある」を加えると、全体で35.2%（東京・近畿圏：34.5%、地方圏：36.2%）が「知っている」とした。

| | 全体 | 東京・近畿圏 | 地方圏 | (%) |
|---------------|------|--------|------|-----|
| 内容を含めて知っている | 6.9 | 6.6 | 7.4 | |
| 名前程度は聞いたことがある | 28.3 | 27.9 | 28.8 | |
| 知らなかった | 64.1 | 64.6 | 63.3 | |

(4)「食生活指針」の実践度

食生活指針の実践度を内容別にみると、「(4)ごはんなどの穀類をしっかりと」(ほとんど＋おおむねできている＝86.1%)が最も実践されており、続いて「(1)食事を楽しみましょう」(同77.5%)が高かった。13項目中8項目は、5割以上の人が「ほとんど＋おおむねできている」と回答している。逆に、「(9)栄養成分表示を見て・・・」(同26.4%)「(11)食文化や地域の産物を活かし」(同33.5%)の項目で実践度が低かった。

| | ほとんど＋おおむねできている率(↓) | (%) |
|---|--------------------|-----|
| (1) 食事を楽しみましょう | 77.5 | |
| (2) 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを | 62.2 | |
| (3) 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを | 62.3 | |
| (4) ごはんなどの穀類をしっかりと | 86.1 | |
| (5) たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう | 51.8 | |
| (6) 牛乳、乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう | 57.0 | |
| (7) 塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう | 45.5 | |
| (8) 脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう | 52.8 | |
| (9) 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう | 26.4 | |
| (10) 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を | 47.0 | |
| (11) 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も | 33.5 | |
| (12) 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく | 60.3 | |
| (13) 自分の食生活を見直してみましょう | 40.1 | |



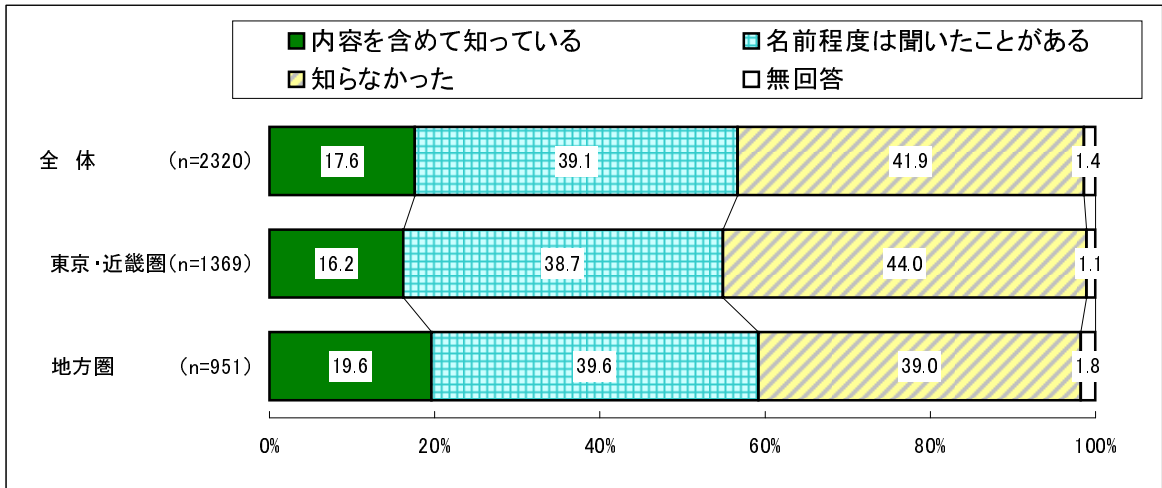
3. 「食事バランスガイド」について ～調査結果の詳細

(1)「食事バランスガイド」の認知度

「内容を含めて知っている」と回答した人は、全体で17.6%（東京・近畿圏：16.2%、地方圏：19.6%）と2割に及ばないが、「名前程度は聞いたことがある」を含めた食事バランスガイドの認知率は56.7%（東京・近畿圏：54.9%、地方圏：59.2%）であった。

地域別では、東京・近畿圏に比べて地方圏の方が、「内容を含めて」の回答者、認知率（「内容を含めて」+「名前程度」）ともに上回っている。

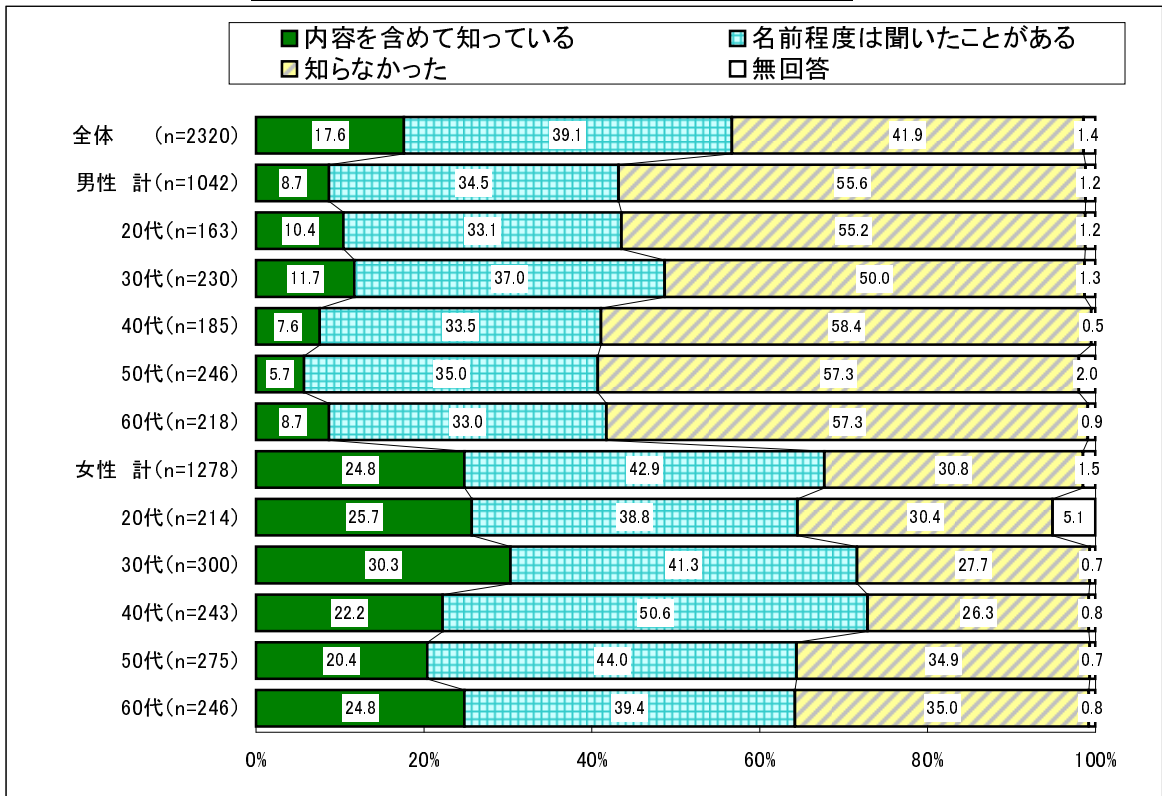
問1. 「食事バランスガイド」エリア別 認知度(全体ベース)



男女別では、「内容を含めて知っている」（男性：8.7%／女性：24.8%）、認知率（「内容を含めて」+「名前程度」）男性：43.2%／女性：67.7%）ともに、女性が男性を大きく上回った。

年代別では、男性が30代、女性では30代～40代の認知率がやや高い傾向にある。

問1. 「食事バランスガイド」性・年代別 認知度(全体ベース)



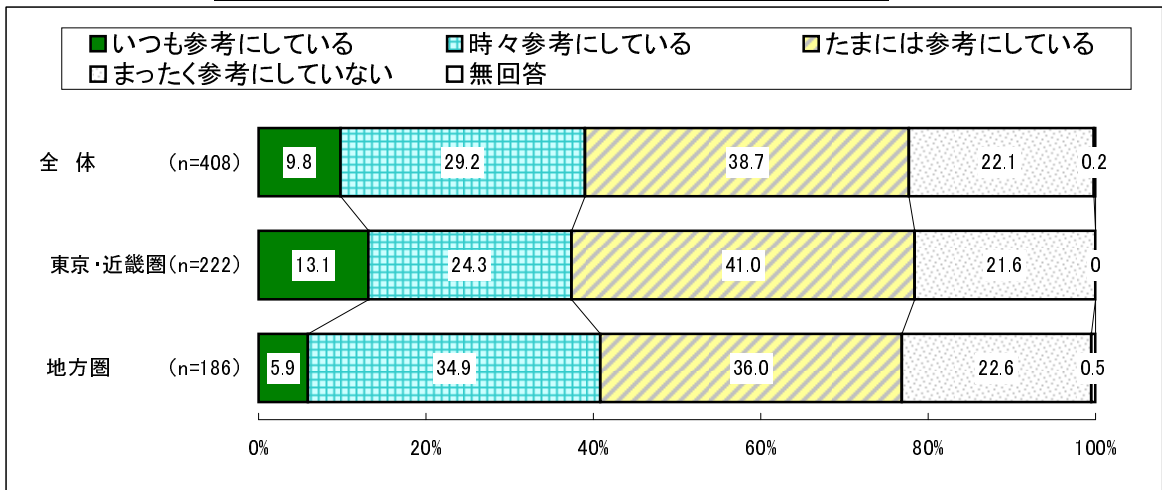


(2)「食事バランスガイド」の参考度

食事バランスガイドの「内容を含めて知っている」人の中で、「いつも参考になっている」人は、全体で9.8%（東京・近畿圏：13.1%、地方圏：5.9%）であった。「時々」と「たまには」を加えると、77.7%（東京・近畿圏：78.4%、地方圏：76.8%）の参考度である。

地域別でみると、「いつも参考になっている」は東京・近畿圏の方が地方圏より高かったが、「いつも」+「時々」+「たまには」を足した「参考になっている」のトータルでは、地域間の差は見られない。

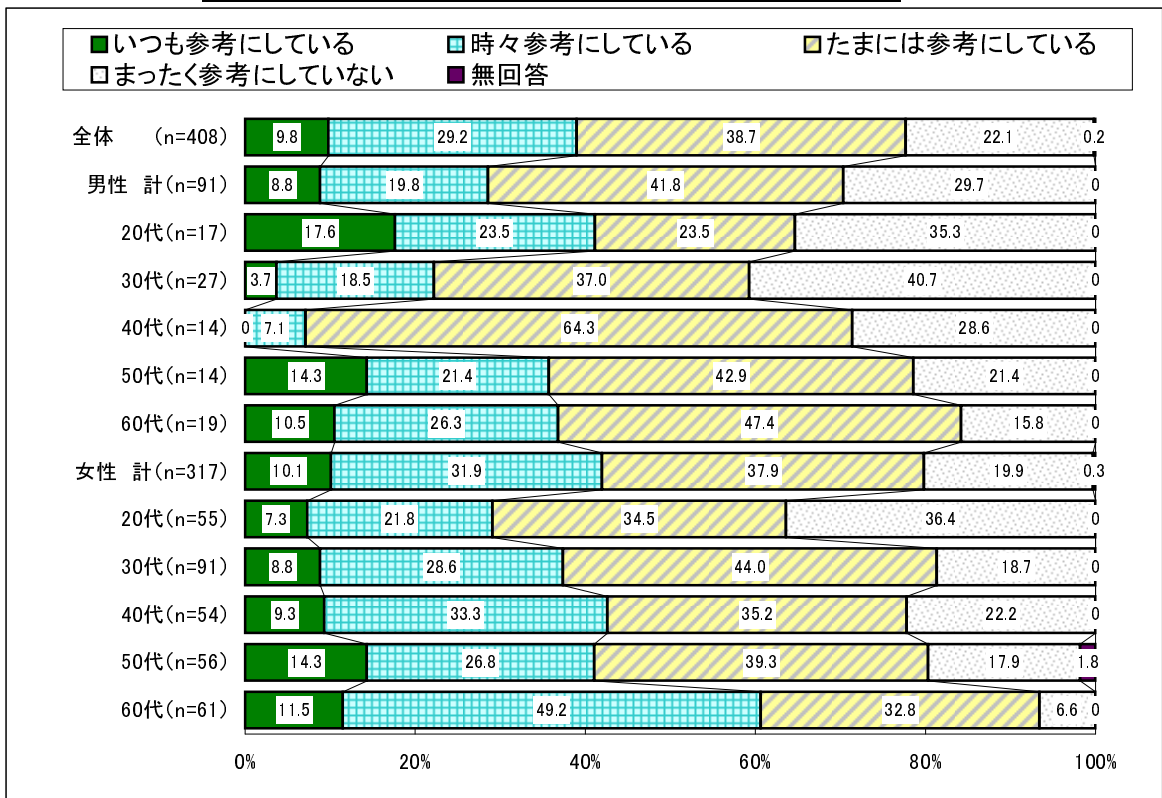
問2-1. 「食事バランスガイド」エリア別 参考度(内容認知者ベース)



男女別では「参考になっている」のトータル（「いつも参考」「時々」「たまには」）が、男性（70.4%）よりも女性（79.9%）の方がやや高かった。

年代別にみると、女性では、年代が上がるほど参考になっている人が増える傾向にある（男性はサンプル数が少ない）。

問2-2. 「食事バランスガイド」性・年代別 参考度(内容認知者ベース)





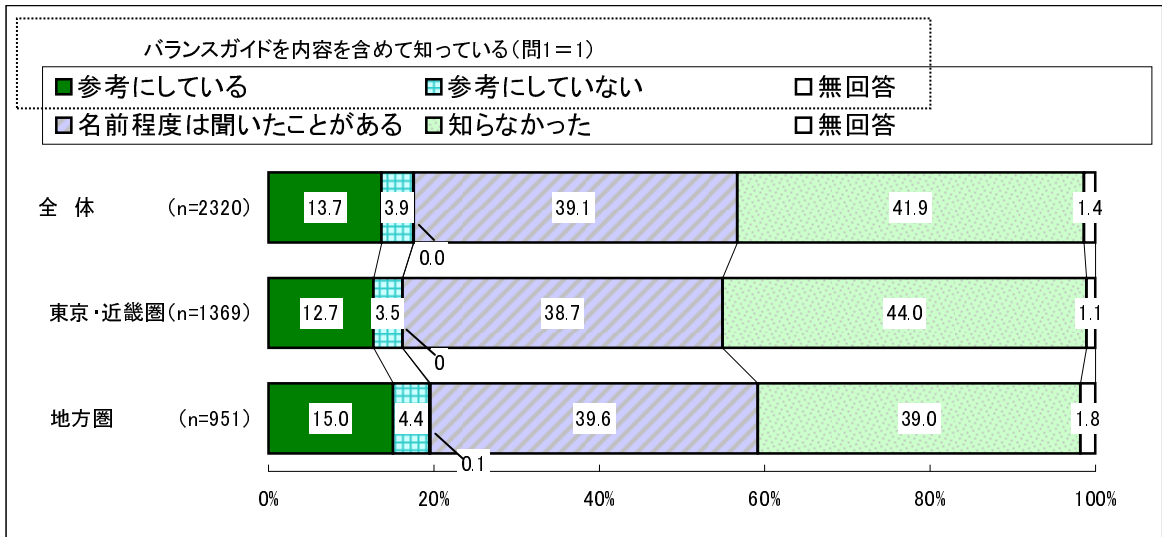
3. 「食事バランスガイド」について ～調査結果の詳細

(3)「食事バランスガイド」の認知度・参考度(全体ベース)

全体ベースにした食事バランスガイドの参考度(「参考にしている」)は13.7%(東京・近畿圏:12.7%、地方圏:15.0%)である。

地域別では、認知率(「内容を含めて」+「名前程度」と同様に、地方圏の方が若干高い傾向になった。

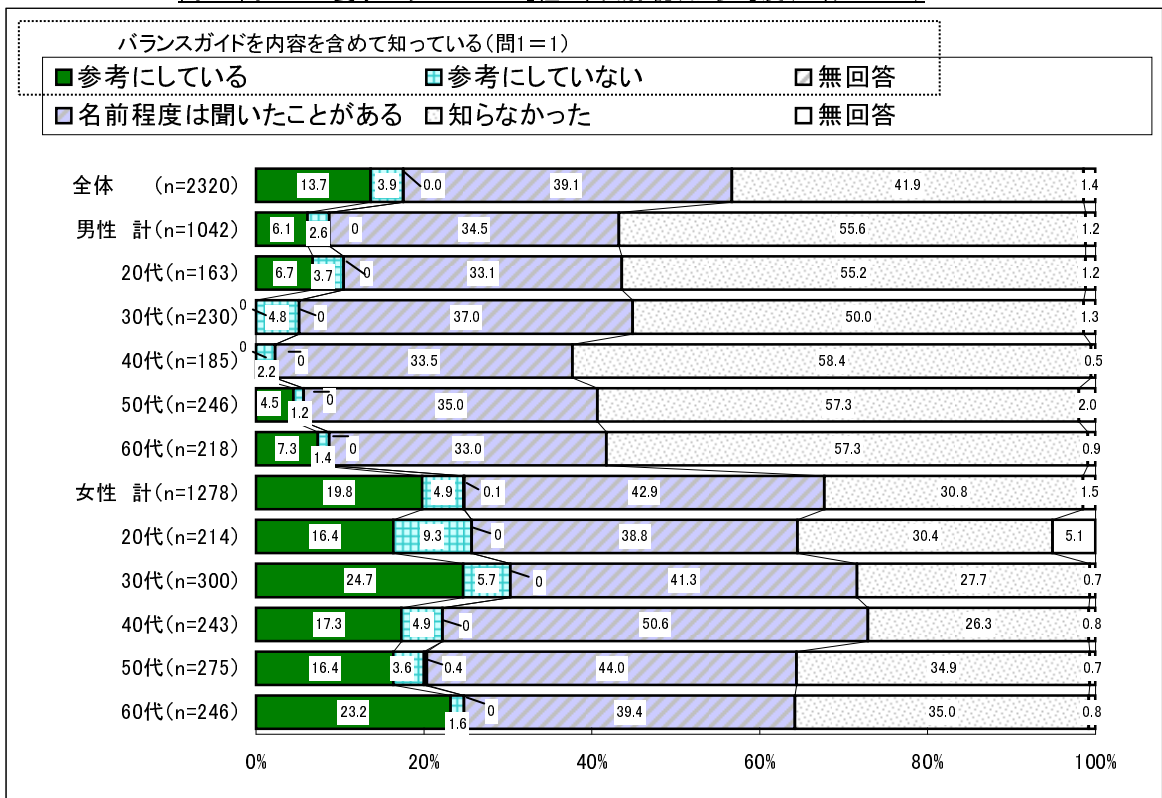
問1&問2-1. 「食事バランスガイド」エリア別 認知・参考度(全体ベース)



男女別では、参考度(「参考にしている」)も認知率(「内容を含めて」+「名前程度」)も、男性より女性の方が2倍以上スコアが高い。

これは、どの年代を見ても同様の傾向である。

問1&問2-1. 「食事バランスガイド」性・年代別 認知・参考度(全体ベース)



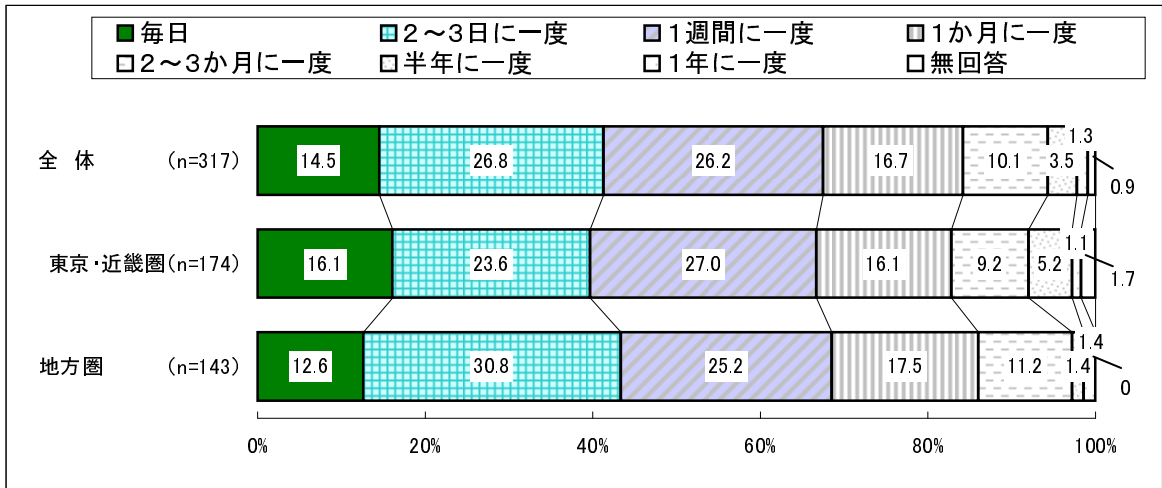


3. 「食事バランスガイド」について ～調査結果の詳細

(4)「食事バランスガイド」の参考頻度

食事バランスガイドを参考にしている人に、その参考頻度を確認したところ、「毎日」が全体で14.5%（東京・近畿圏：16.1%、地方圏：12.6%）であり、「2～3日に一度」と「1週間に一度」を加えると、67.5%（東京・近畿圏：66.7%、地方圏：68.6%）である。週に一度以上参考にしている人が7割近くに達する。

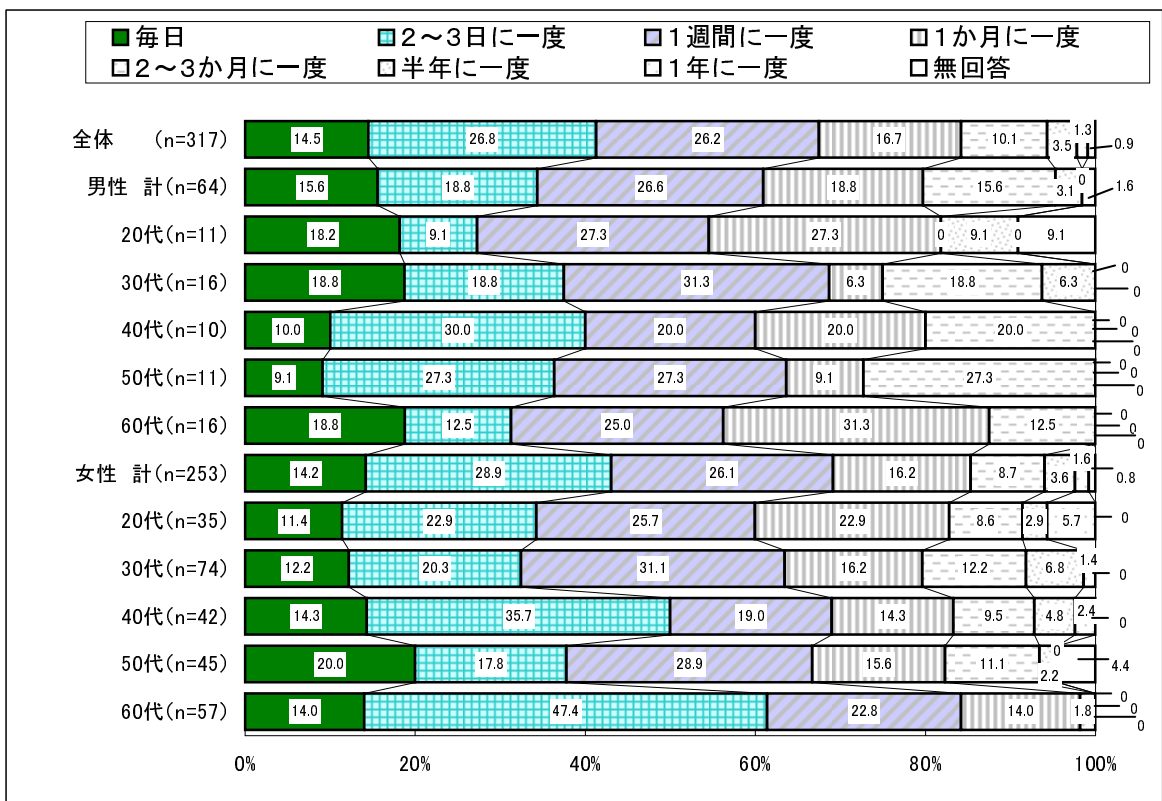
問2-2. 「食事バランスガイド」エリア別 参考頻度(参考者ベース)



男女別の参考頻度では、男性より、女性の方が高かった。

年代別にみると、女性では、年代が上がるほど参考頻度が高い傾向である(男性はサンプル数が少ない)。特に60代女性で参考頻度が高い。

問2-2. 「食事バランスガイド」性・年代別 参考頻度(参考者ベース)





3. 「食事バランスガイド」について ～調査結果の詳細

(5)「食事バランスガイド」を参考にしている理由

食事バランスガイドを参考にしている理由としては、「病気や生活習慣病の予防など、健康上の理由から」が全体で95.0%（東京・近畿圏：93.7%、地方圏：96.5%）であり、ほとんど人から挙げられた。

続いて「体型が気になるから」が高く、全体で62.8%（東京・近畿圏：66.7%、地方圏：58.0%）であった。東京・近畿圏と地方圏での地域間で、その傾向の差は見られなかった。

問3-1. 「食事バランスガイド」エリア別項目別 参考理由（参考者ベース）

