

平成24年度  
食生活及び農林漁業体験  
に関する調査

調査報告書

平成25年3月

株式会社 綜研情報工芸

# 目 次

---

I	調査概要	1
II	調査結果の要約	3
III	調査結果の詳細	
	1.「食事バランスガイド」について	5
	2.「食生活指針」について	12
	3.普段の食事について	14
	4.食育について	15
	5.農林漁業体験	17
	付	
	ー 調査票	
	ー 食事バランスガイド	

## 1. 調査の目的

「食事バランスガイド」の認知度及び参考度、「食生活指針」の実践度、農林漁業体験の参加割合等について全国的に確認し、今後の施策展開に向けての基礎資料とする。

## 2. 調査設計

(1) 調査方法 : 郵送配布・郵送回収

(2) 調査エリア :

## 【東京・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

(3) 調査対象者 : 上記調査エリアに居住する20～69歳の男女  
※上記4エリアごとに全体の標本数に占める割合を設定し、各エリアについて平成22年国勢調査の人口構成比率に合わせた性・年代・世帯構成割合別割付を実施。

(4) 抽出方法 : 株式会社 クロス・マーケティングの調査モニターから割付に沿って無作為抽出

(5) 標本構成・回収数 : 発送数 計 4,000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	145	136	65	67	91	95	43	43
30代	193	182	86	89	113	117	58	57
40代	176	164	79	83	100	104	56	58
50代	142	138	71	76	86	100	70	73
60代	158	166	88	96	92	102	69	73
計	814	786	389	411	482	518	296	304

回収数 計 3,672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	114	120	57	58	79	80	40	40
30代	190	176	76	85	96	108	49	55
40代	154	155	72	77	82	100	52	55
50代	119	132	60	75	79	100	61	71
60代	145	158	79	95	92	99	68	69
計	722	741	344	390	428	487	270	290

(6) 調査期間 : 平成25年2月

(7) 調査実施機関 : 株式会社綜研情報工芸

(8) 集計結果について :

- ・割合は小数点以下第2位を四捨五入し、小数点第1位までを表示している。
- ・回答数が0の場合は、グラフ中に割合を表示していない。
- ・回答数が1以上で割合が表示単位未満の場合は、グラフに0.0と表示している。

## 3. 対象者の基本

(%)

	F1.性別		F2.年齢				
	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
全 体 (n=3672)	48.0	52.0	16.0	22.7	20.3	19.0	21.9
東京・近畿圏 (n=2197)	48.5	51.5	15.9	23.9	20.8	17.6	21.8
地 方 圏 (n=1475)	47.3	52.7	16.2	20.9	19.6	21.1	22.2

(%)

	F3.居住地方							
	北海道地方	東北地方	関東地方	北陸地方	東海地方	近畿地方	中国・四国地方	九州・沖縄地方
全 体 (n=3672)	7.7	8.9	39.8	2.7	6.5	20.0	2.9	11.4
東京・近畿圏 (n=2197)	—	—	66.6	—	—	33.4	—	—
地 方 圏 (n=1475)	19.3	22.2	—	6.7	16.3	—	7.2	28.4

(%)

	F4.未婚			F5.世帯構成					
	未婚	既婚	無回答	一人暮らし	夫婦のみ（事実婚を含む）	親と子の二世帯	親と子と孫の三世帯	その他	無回答
全 体 (n=3672)	29.2	70.2	0.6	13.5	15.7	60.9	8.6	1.2	0.0
東京・近畿圏 (n=2197)	30.1	69.2	0.7	13.0	14.9	63.7	7.4	1.0	—
地 方 圏 (n=1475)	27.8	71.7	0.5	14.3	17.0	56.6	10.5	1.5	0.1

## (1)「食事バランスガイド」の認知度

調査対象者のうち、「食事バランスガイド」を「内容を含めて知っている」は22.2%、「名前程度は聞いたことがある」が38.8%となっており、これらを合わせた《認知している》ものは61.0%と6割以上に及んでいる。

地域別にみた《認知している》では、地方圏(63.5%)が東京・近畿圏(59.4%)を4.1ポイント上回っている。

(%)

	全 体 (n=3672)	東京・近畿圏 (n=2197)	地 方 圏 (n=1475)
内容を含めて知っている	22.2	21.1	23.9
名前程度は聞いたことがある	38.8	38.3	39.6
知らなかった	39.0	40.6	36.5
《認知している》	61.0	59.4	63.5

《認知している》＝「内容を含めて知っている」＋「名前程度は聞いたことがある」

## (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」人のうち、「食事バランスガイド」を「いつも参考にしている」は5.0%、これらに「時々参考にしている」(23.2%)、「たまには参考にしている」(37.7%)を合わせた《参考にしている》ものは65.9%に達している。

地域別にみた《参考にしている》では、東京・近畿圏(67.2%)が地方圏(64.2%)を3.0ポイント上回っている。

(%)

	全 体 (n=816)※	東京・近畿圏 (n=464)	地 方 圏 (n=352)
いつも参考にしている	5.0	4.7	5.4
時々参考にしている	23.2	22.8	23.6
たまには参考にしている	37.7	39.7	35.2
まったく参考にしていない	34.1	32.8	35.8
《参考にしている》	65.9	67.2	64.2

《参考にしている》＝「いつも参考にしている」＋「時々参考にしている」＋「たまには参考にしている」

※「食事バランスガイド」を「内容を含めて知っている」人

## (3)「食生活指針」の認知度

調査対象者のうち、「食生活指針」を「内容を含めて知っている」は5.3%、「名前程度は聞いたことがある」が31.8%となっており、合わせて《認知している》は37.1%である。

地域別の《認知している》では、地方圏(38.9%)が東京・近畿圏(35.9%)を3.0ポイント上回っている。

(%)

	全 体 (n=3672)	東京・近畿圏 (n=2197)	地 方 圏 (n=1475)
内容を含めて知っている	5.3	5.1	5.6
名前程度は聞いたことがある	31.8	30.8	33.3
知らなかった	61.6	62.8	59.9
無回答	1.3	1.3	1.2
《認知している》	37.1	35.9	38.9

《認知している》＝「内容を含めて知っている」＋「名前程度は聞いたことがある」

## (4)「食生活指針」の実践度

「食生活指針」の実践度で、《できている》(「ほとんどできている」と「おおむねできている」の合計)が最も高いのは「ごはんなど穀類をしっかりと」で83.5%、以下「食事を楽しみましょう」(80.0%)、「調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく」(73.9%)が7割以上で上位にある。

反面、「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」は、《できている》が28.0%と最も低く、「食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も」(40.6%)、「自分の食生活を見直してみよう」(41.9%)も4割程度となっている。

	(%)
(n=3672)	《できている》
(4)ごはんなどの穀類をしっかりと	83.5
(1)食事を楽しみましょう	80.0
(12)調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく	73.9
(2)1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを	68.2
(3)主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを	63.8
(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	58.9
(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	53.7
(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	52.1
(10)適性体重を知り、日々の活動に見合った食事量を	50.2
(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	46.7
(13)自分の食生活を見直してみよう	41.9
(11)食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も	40.6
(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	28.0

《できている》＝「ほとんどできている」＋「おおむねできている」

## (5)農林業体験

農林漁業体験に興味がある人は61.3%と6割強を占め、地域差も少ない。

	(%)		
	全 体 (n=3672)	東京・近畿圏 (n=2197)	地方圏 (n=1475)
ある	61.3	60.4	62.6
ない	38.5	39.4	37.2
無回答	0.2	0.2	0.1

本人も含めた家族の中で農林漁業体験に参加した人が「いる」は31.0%と、前記関心層の半数程度である。

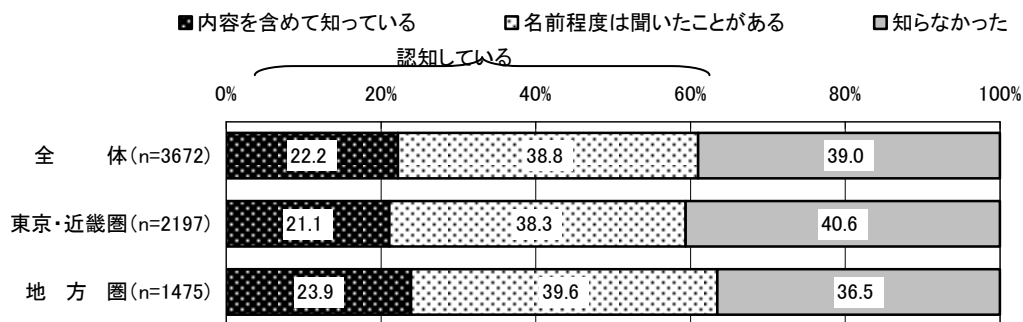
	(%)		
	全 体 (n=3672)	東京・近畿圏 (n=2197)	地方圏 (n=1475)
いる	31.0	28.9	34.2
いない	68.8	71.0	65.7
無回答	0.1	0.1	0.1

## (1)「食事バランスガイド」の認知度

調査対象者のうち、「食事バランスガイド」を「内容を含めて知っている」は22.2%、これに「名前程度は知っている」(38.8%)を加えた《認知している》ものは61.0%と、全体の6割強を占める。

地域別にみた《認知している》は、地方圏(63.5%)が東京・近畿圏(59.4%)を4.1ポイント上回っている。

## 問1.「食事バランスガイド」の認知度(地域別)

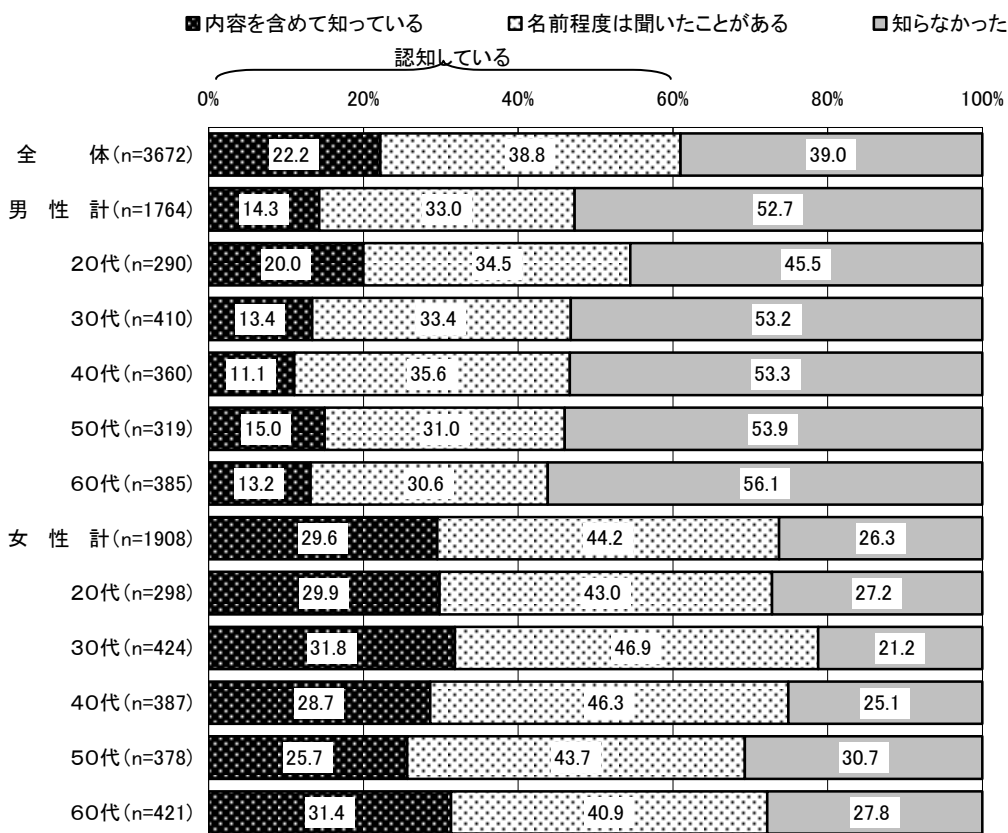


《認知している》＝「内容を含めて知っている」＋「名前程度は聞いたことがある」

男女別にみると、「食事バランスガイド」を内容を含めて知っている」は女性の29.6%に対し、男性で14.3%と女性の半数程度に止まっており、《認知している》でも女性(73.7%)と男性(47.3%)とでは、大きな開きがみられる。

性・年代別では、男性は20代、女性では30代の《認知している》がやや高くなっている。

## 問1.「食事バランスガイド」の認知度(性・年代別)



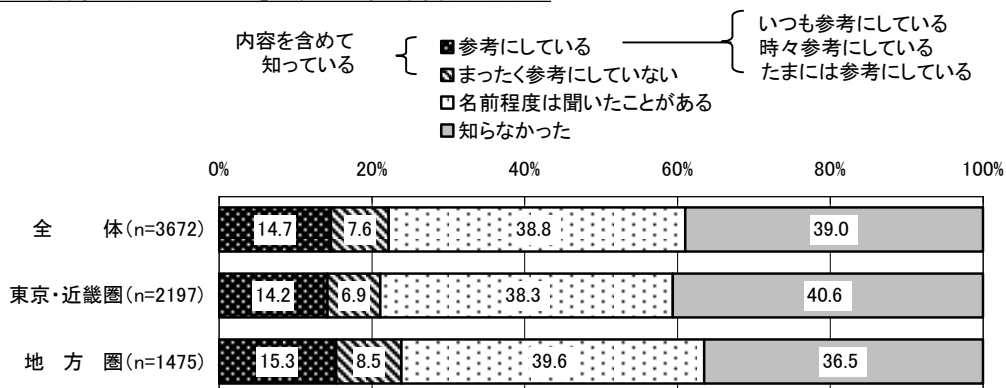
《認知している》＝「内容を含めて知っている」＋「名前程度は聞いたことがある」

## (2)「食事バランスガイド」を参考に食生活を送っている人の割合

調査対象者のうち、「食事バランスガイド」を「内容を含めて知っている」、かつ、「いつも参考にしている」「時々参考にしている」「たまには参考にしている」のいずれかに回答した人《参考にしている》は14.7%である。

《参考にしている》は、地方圏で15.3%、東京・近畿圏で14.2%と地域差があまりない。

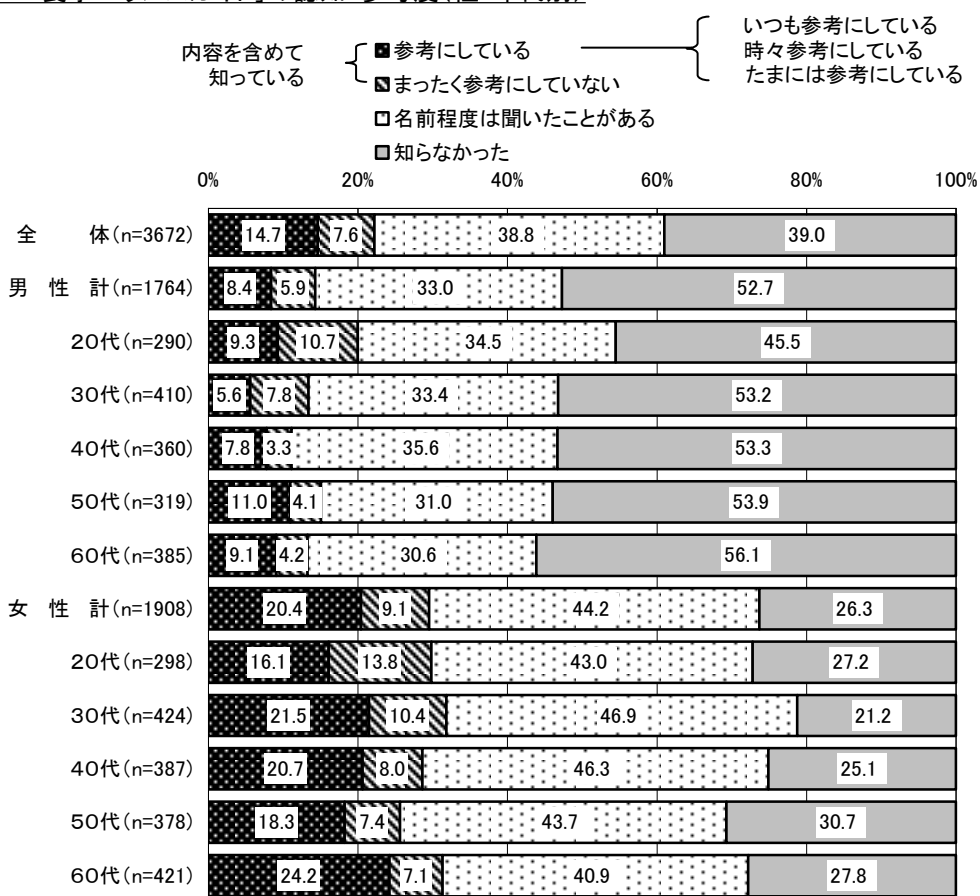
## 問1+問2-1.「食事バランスガイド」の認知・参考度(地域別)



男女別では、《参考にしている》は女性(20.4%)が男性(8.4%)を大きく上回っている。

性・年代別では、女性60代に《参考にしている》が高い。

## 問1+問2-1.「食事バランスガイド」の認知・参考度(性・年代別)



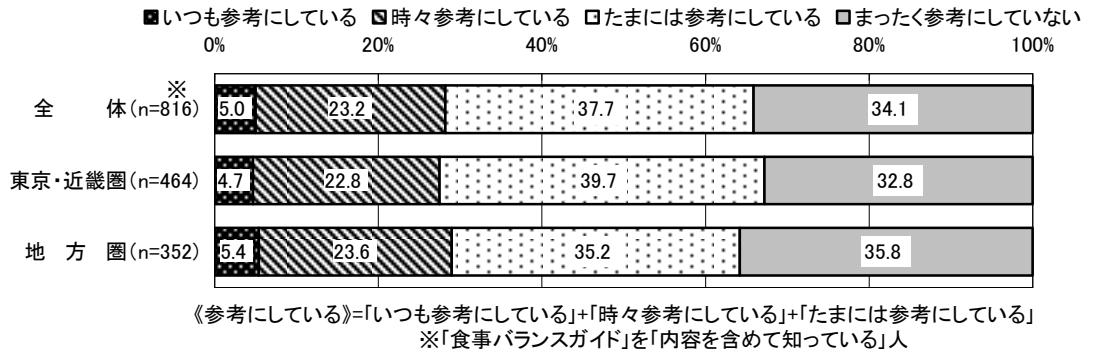


## (3)「食事バランスガイド」の参考度

「食事バランスガイド」を「内容を含めて知っている」と回答した人で、「いつも参考にしている」は5.0%であるが、「時々参考にしている」(23.2%)、「たまには参考にしている」(37.7%)を合わせた《参考にしている》人の割合は65.9%に及んでいる。

地域別では、「いつも参考にしている」「時々参考にしている」での差は少ないものの、「たまには参考にしている」が地方圏よりも東京・近畿圏でやや高いため、《参考にしている》も東京・近畿圏でやや高くなっている。

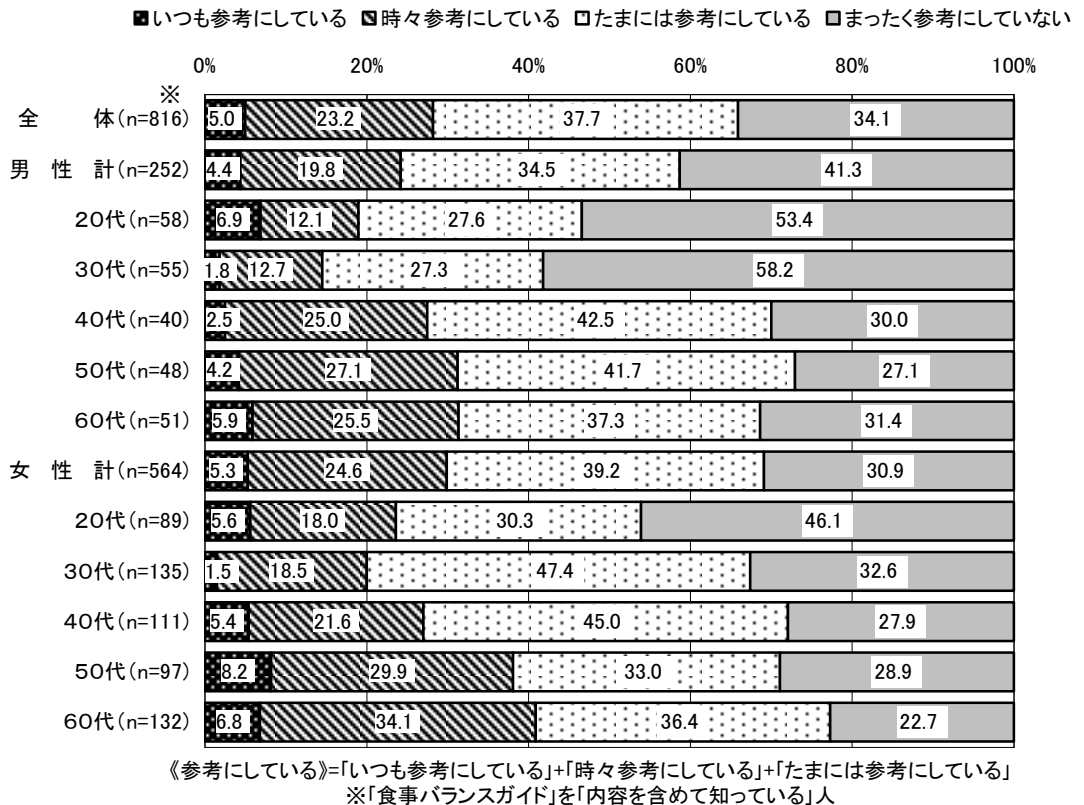
## 問2-1.「食事バランスガイド」の参考度(地域別)



男女別の《参考にしている》は、男性の58.7%に対し、女性で69.1%と10ポイント程度の差がみられる。

性・年代別にみると、《参考にしている》は、男性では40代以上で高く、女性では年齢が高くなるに従って、高まる傾向にある。

## 問2-1.「食事バランスガイド」の参考度(性・年代別)

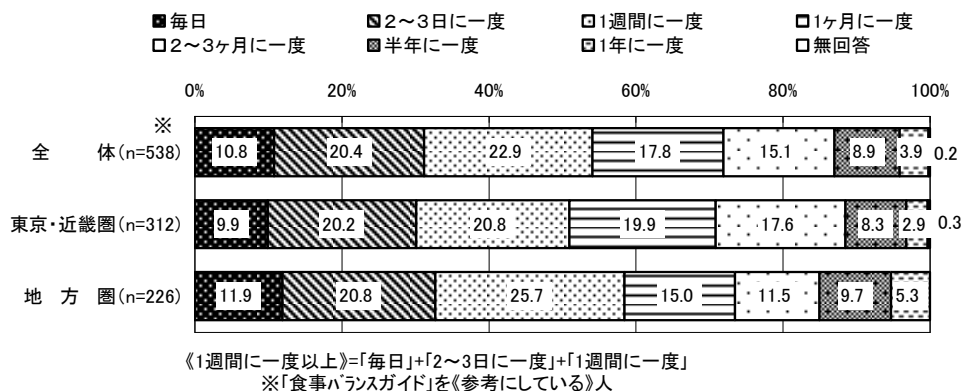


## (4)「食事バランスガイド」の参考頻度

「食事バランスガイド」を《参考にしている》人の参考にしている頻度は、「毎日」が10.8%、「2～3日に一度」が20.4%、「1週間に一度」が22.9%で、これらの回答を合わせた《1週間に一度以上》は54.1%と、半数を上回っている。

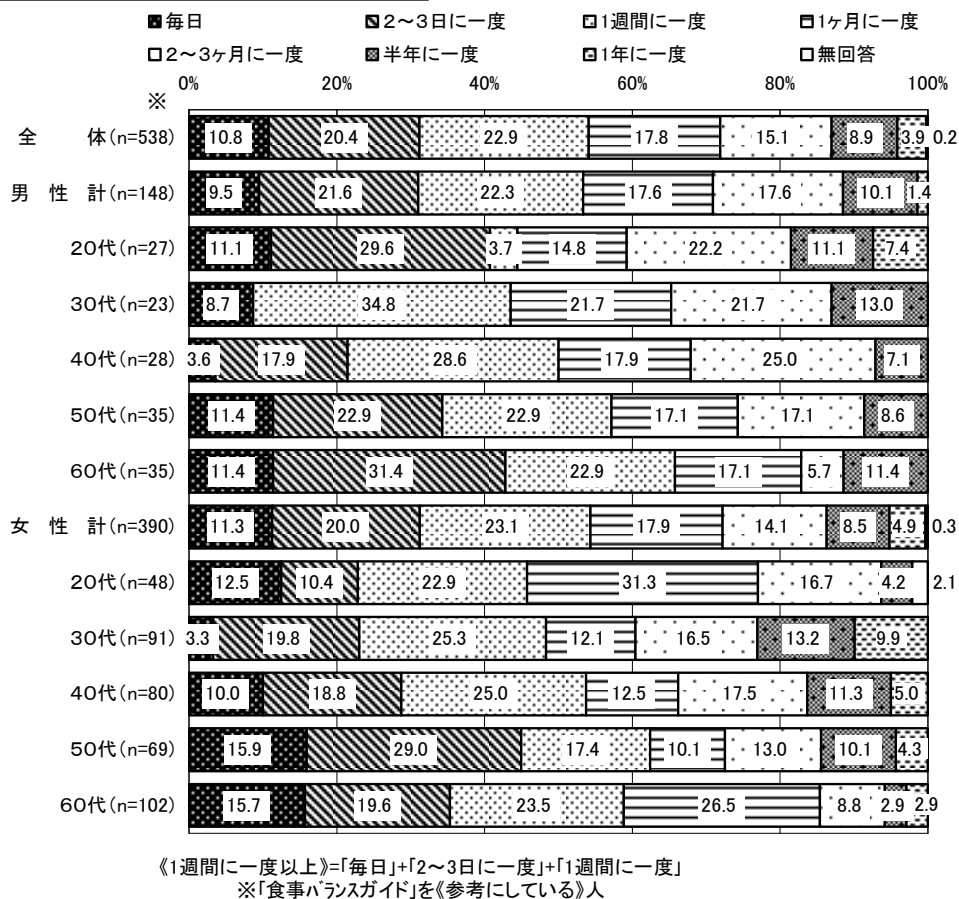
地域別では、地方圏で「1週間に一度」の割合が高く、《1週間に一度以上》も高くなっている。

## 問2-2.「食事バランスガイド」の参考頻度(地域別)



《1週間に一度以上》の割合に、男女差はあまりないが、年齢が高まるに従って高まる傾向がある。

## 問2-2.「食事バランスガイド」の参考頻度(性・年代別)

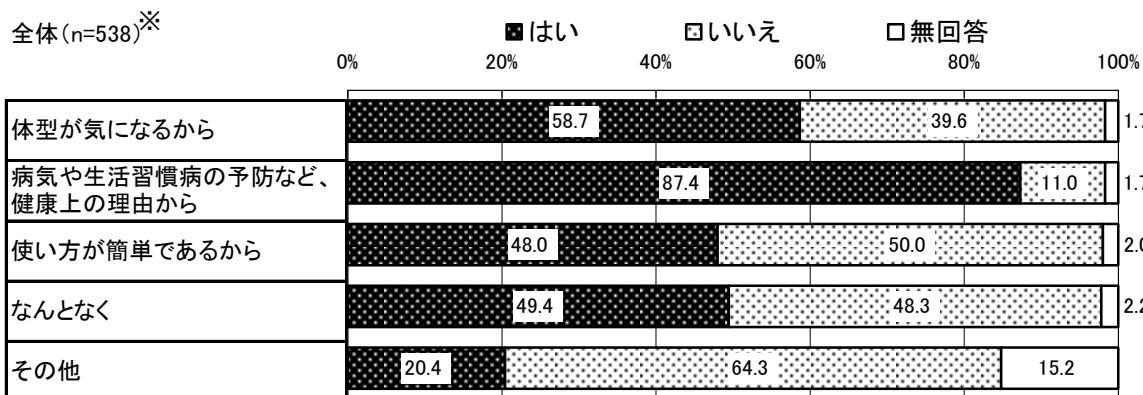


## (5)「食事バランスガイド」を参考にしてしている理由

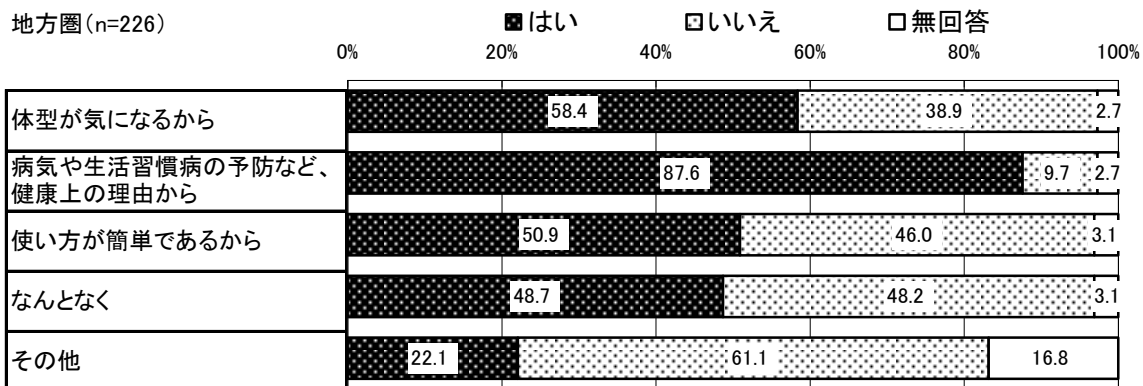
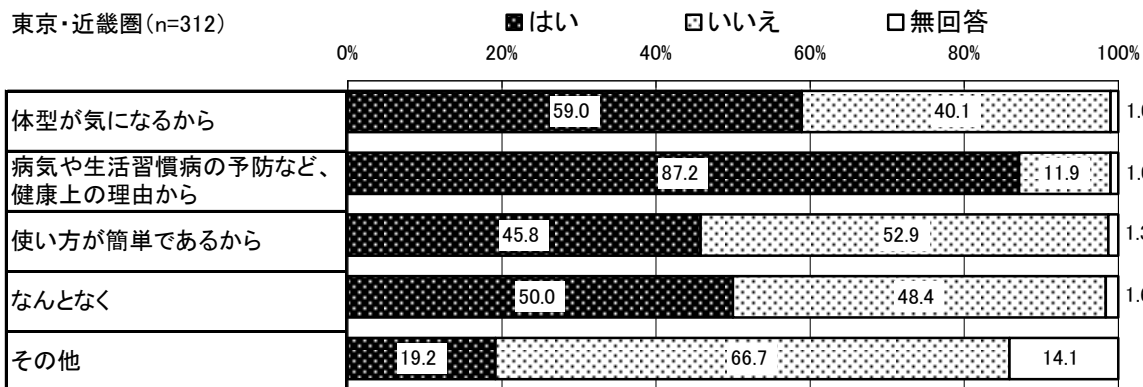
「食事バランスガイド」を《参考にしてしている》人の参考にしてしている理由では、「病気や生活習慣病の予防など、健康上の理由から」が87.4%と9割弱を占め、続いて「体型が気になるから」を58.7%と約6割、「使い方が簡単であるから」を48.0%と約5割の人があげている。

いずれの理由も地域差は少ないが、中では「使い方が簡単であるから」で、地方圏(50.9%)の方が東京・近畿圏(45.8%)よりも5.1ポイント高いのがやや目立っている。

## 問3-1.「食事バランスガイド」を参考にする理由(地域別)



※「食事バランスガイド」を《参考にしてしている》人

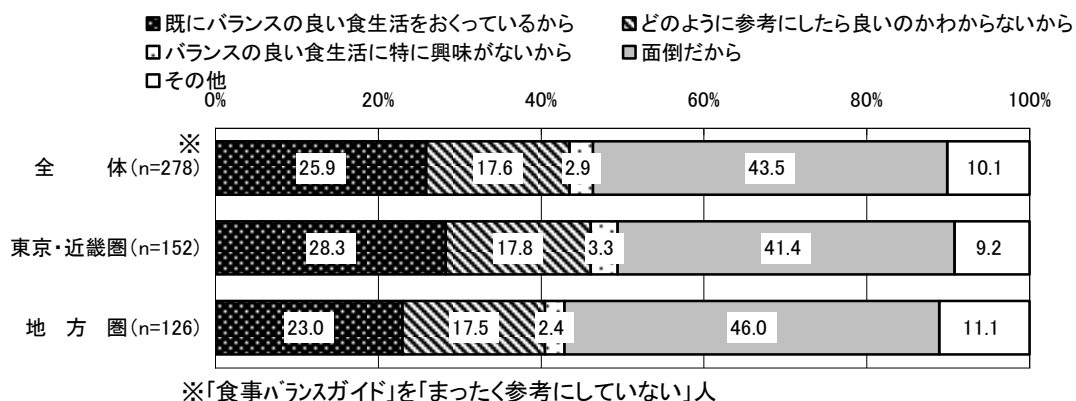


## (6)「食事バランスガイド」を参考にしていない理由

「食事バランスガイド」を参考にしていない人の参考にしていない理由では、「面倒だから」が43.5%と最も高く、以下「既にバランスの良い食生活をおくっているから」が25.9%、「どのように参考にしたら良いのかわからないから」が17.6%と続いている。

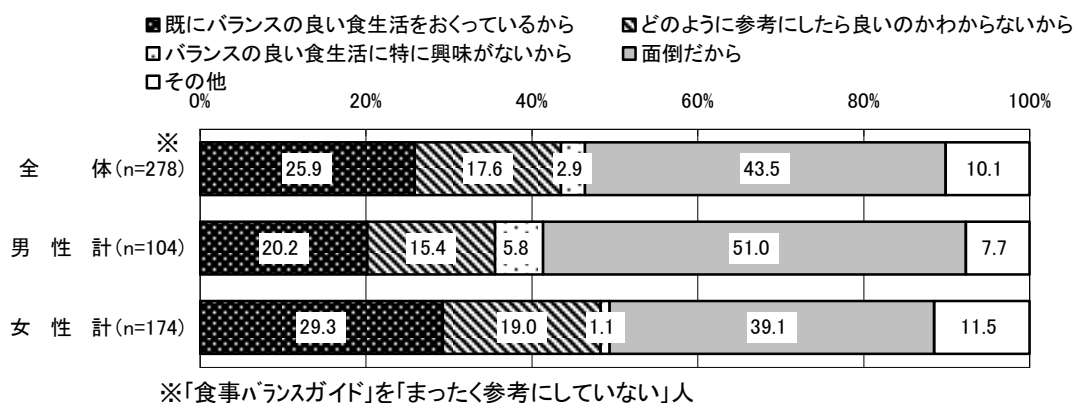
地域別にみると、地方圏では「面倒だから」が46.0%と東京・近畿圏(41.4%)を4.6ポイント上回り、「既にバランスの良い食生活をおくっているから」が23.0%と、東京・近畿圏(28.3%)を5.3ポイント下回っている。

## 問3-2.「食事バランスガイド」を参考にしていない理由(地域別)



参考にしていない理由で「面倒だから」は、男性(51.0%)が女性(39.1%)を11.9ポイント上回っており、一方、「既にバランスの良い食生活をおくっているから」は、女性(29.3%)が男性(20.2%)を9.1ポイント上回っている。

## 問3-2.「食事バランスガイド」を参考にしていない理由(性別)

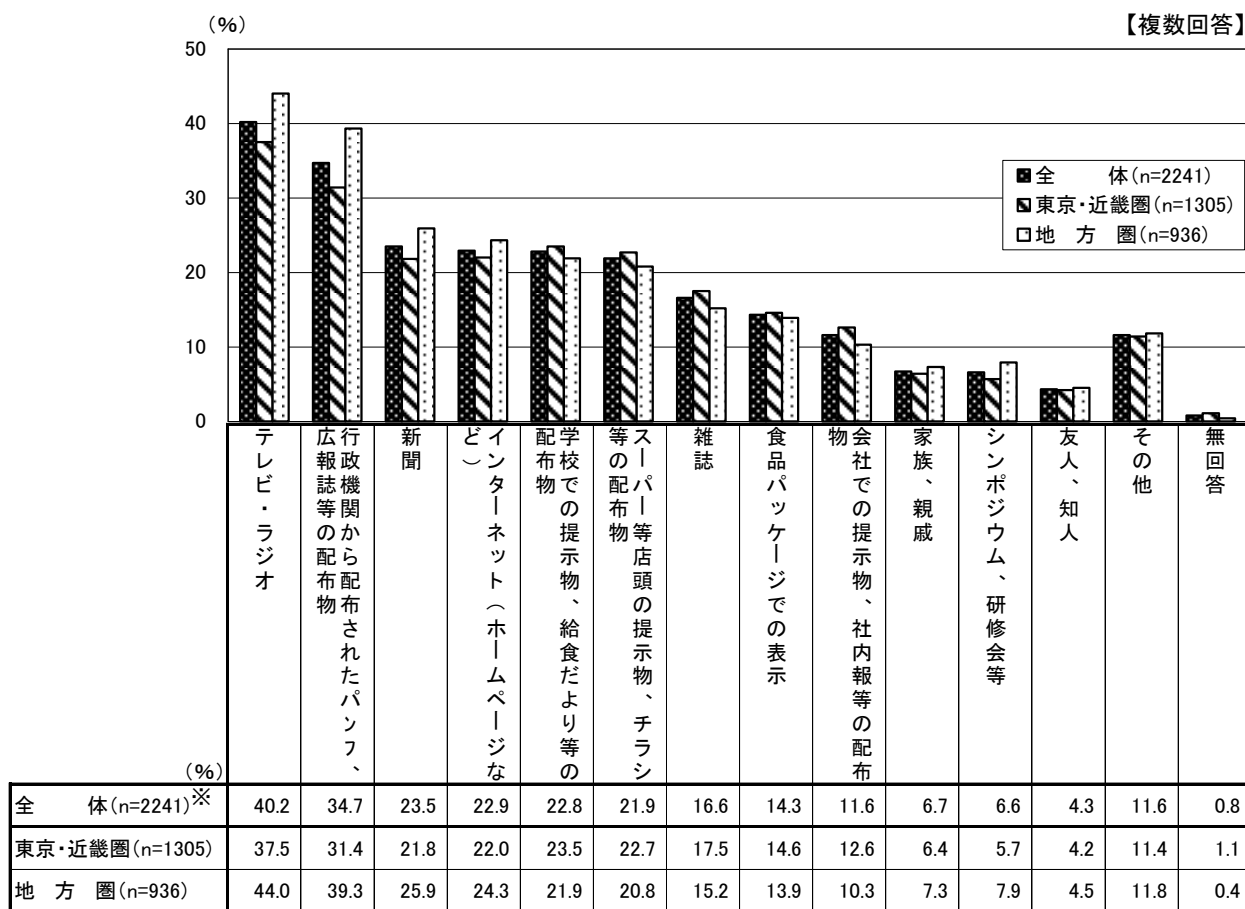


## (7)「食事バランスガイド」等の食生活に関する情報の認知経路

「食事バランスガイド」を《認知している》と回答した人の情報源(認知経路)は、「テレビ・ラジオ」が40.2%と最も高く、これに「行政機関から配布されたパンフ、広報紙等の配布物」が34.7%で続いている。

これら「テレビ・ラジオ」「行政機関から配布されたパンフ、広報紙等の配布物」は、東京・近畿圏よりも地方圏で高い。

## 問4.「食事バランスガイド」等食生活情報の認知経路(地域別)



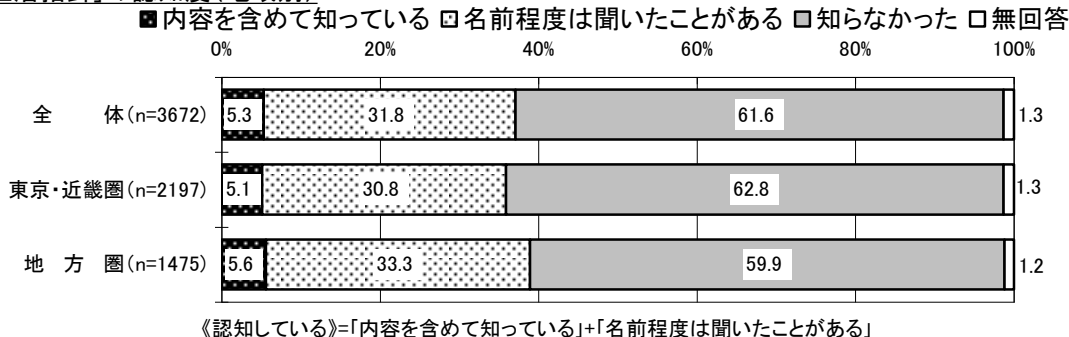
※「食事バランスガイド」を《認知している》人

## (1)「食生活指針」の認知度

「食生活指針」について、「内容を含めて知っている」は5.3%、「名前程度は聞いたことがある」が31.8%と、これらを合わせた《認知している》は37.1%となっている。

地域別に《認知している》をみると、地方圏(38.9%)の方が東京・近畿圏(35.9%)を3.0ポイント上回っている。

## 問5.「食生活指針」の認知度(地域別)

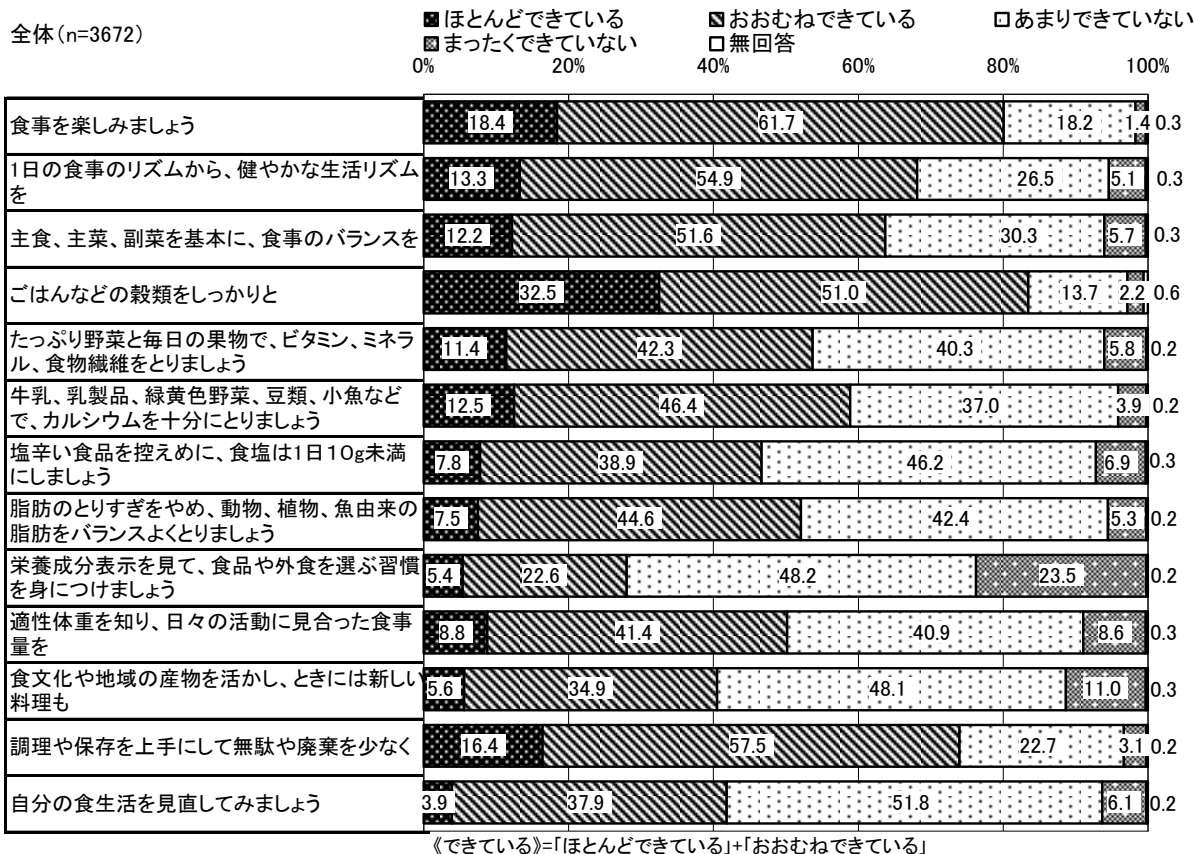


## (2)「食生活指針」の実践度

「食生活指針」の実践度で、《できている》(「ほとんどできている」と「おおむねできている」の合計)が最も高いのは「ごはんなど穀類をしっかり」とで83.5%、以下「食事を楽しみましょう」(80.0%)、「調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく」(73.9%)が7割以上と高い。

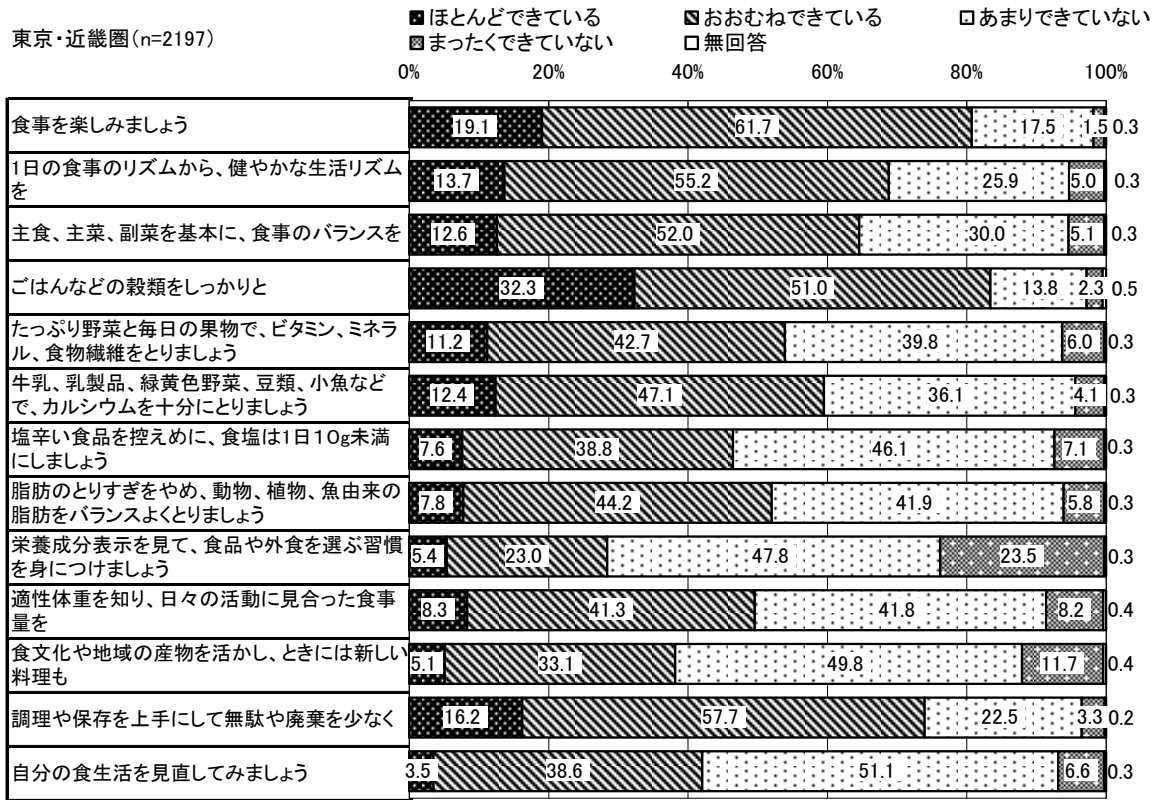
反面、「栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう」は、《できている》が28.0%と最も低い。

## 問6.「食生活指針」の実践度(地域別)



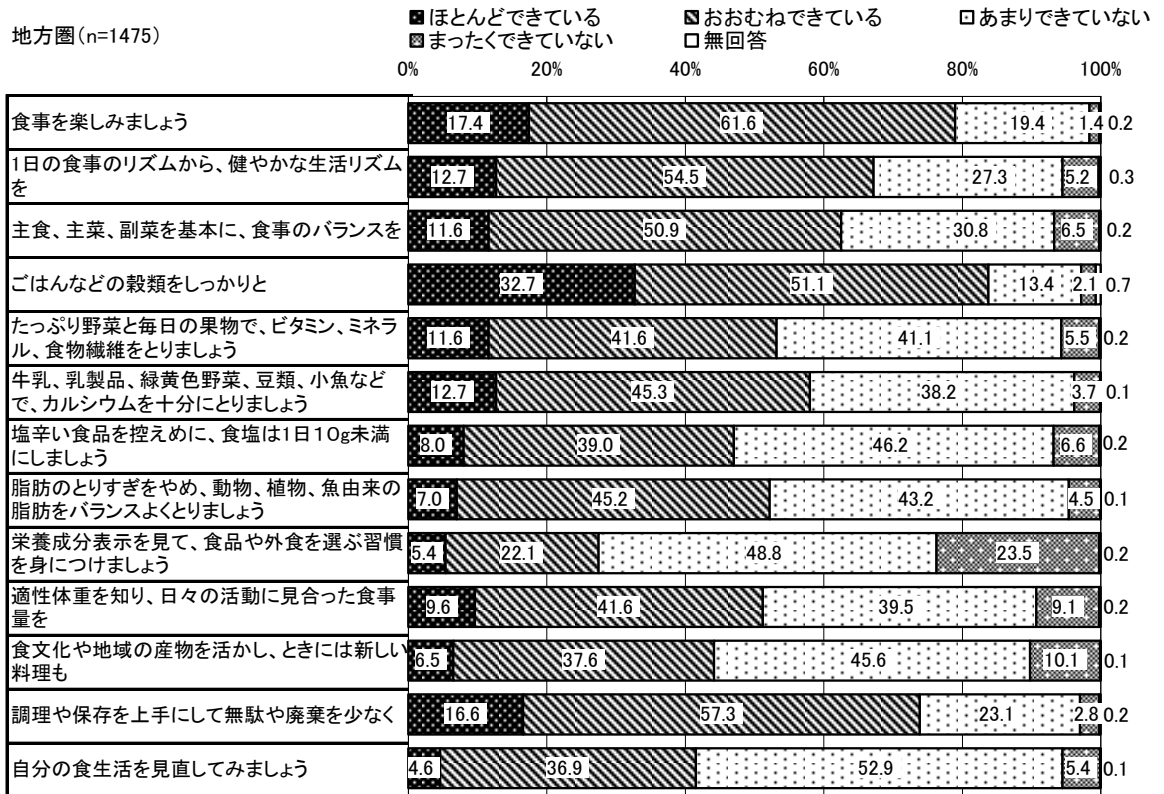
## 問6.「食生活指針」の実践度(地域別) 続き

東京・近畿圏(n=2197)



《できている》=「ほとんどできている」+「まあまあできている」

地方圏(n=1475)



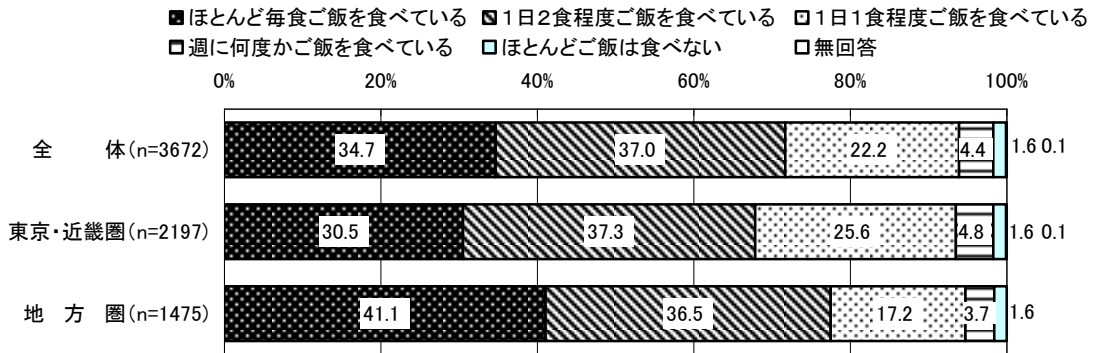
《できている》=「ほとんどできている」+「まあまあできている」

## (1) ご飯を食べる頻度

日常の食生活でご飯を食べる頻度は、「1日に2食程度ご飯を食べている」(37.0%)が最も高く、次いで「ほとんど毎食ご飯を食べている」(34.7%)、「1日に1食程度ご飯を食べている」(22.2%)となっており、これらを合わせた《1日に1食以上ご飯を食べている》人は94.0%である。

地域別で「ほとんど毎食ご飯を食べている」は、地方圏(41.1%)が東京・近畿圏(30.5%)を10.6ポイント上回っている

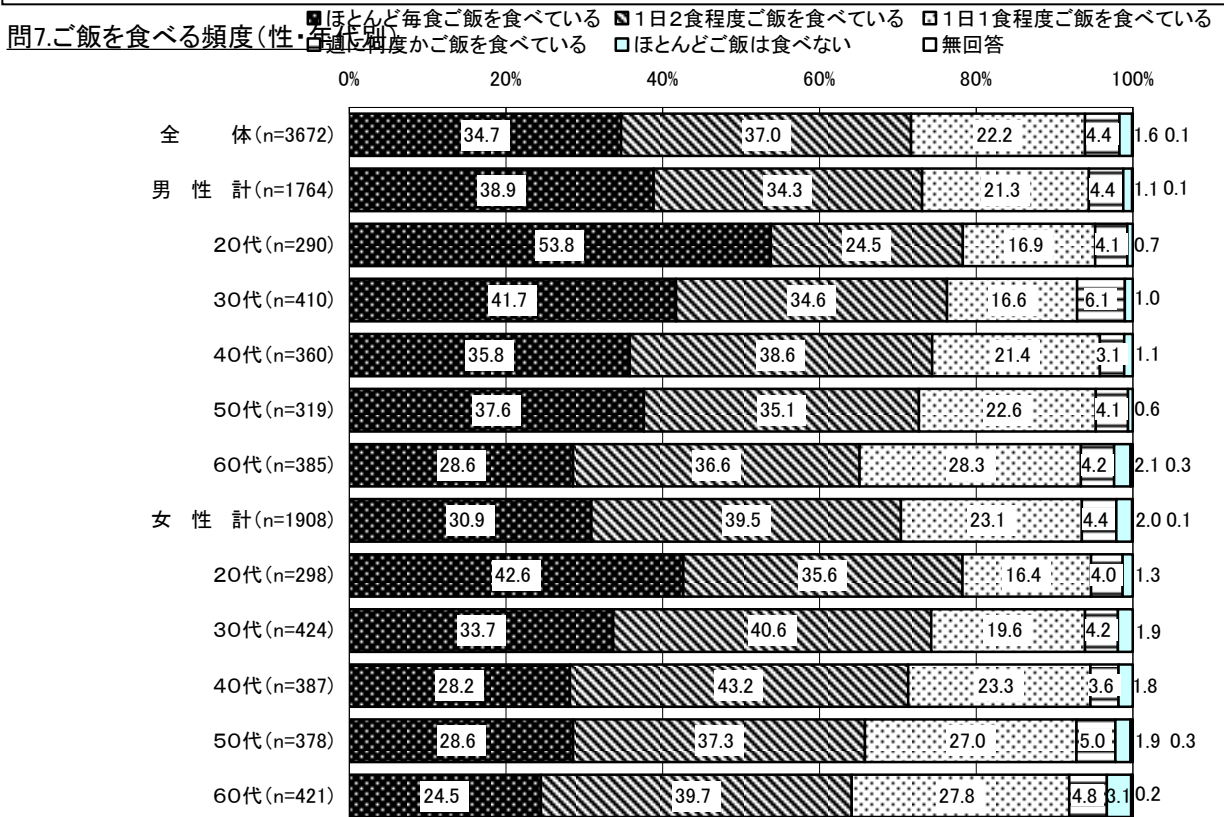
## 問7. ご飯を食べる頻度(地域別)



《1日1食以上ご飯を食べている》=「ほとんど毎食」+「1日2食程度」+「1日1食程度」

男女別では、「ほとんど毎食ご飯を食べている」でみられるように、男性の方が女性よりもご飯を食べる頻度が高い。

年代別では、男女とも「ほとんど毎食ご飯を食べている」割合は20代で特に高く、年齢が高まるにつれて低くなる傾向にある。



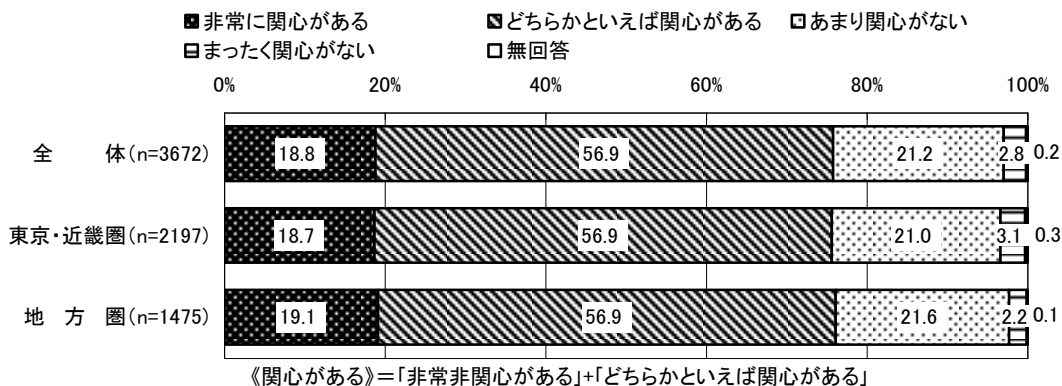
《1日1食以上ご飯を食べている》=「ほとんど毎食」+「1日2食程度」+「1日1食程度」



## (1)食育への関心度

「食育」に対して、「非常に関心がある」は18.8%、「どちらかといえば関心がある」が56.9%で、これらを合わせた《関心がある》は75.8%となっている。

## 問8.食育への関心度(地域別)

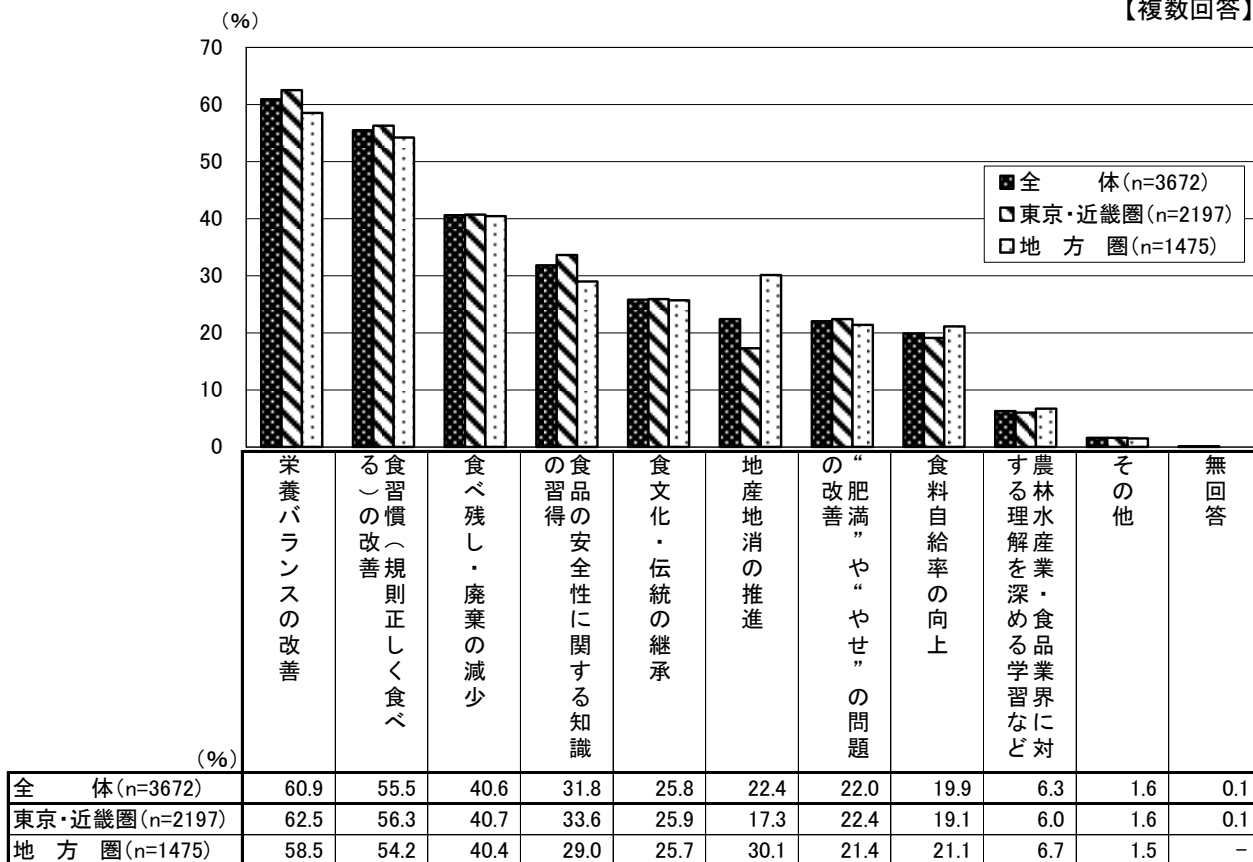


## (2)食育に大切な取り組み

「食育」のために大切な取組としては、「栄養バランスの改善」が60.9%で最も高く、以下「食習慣(規則正しく食べる)の改善」(55.5%)、「食べ残し・廃棄の減少」(40.6%)、「食品の安全性に関する知識の習得」(31.8%)が続いている。

## 問9.食育に大切な取り組み(地域別)

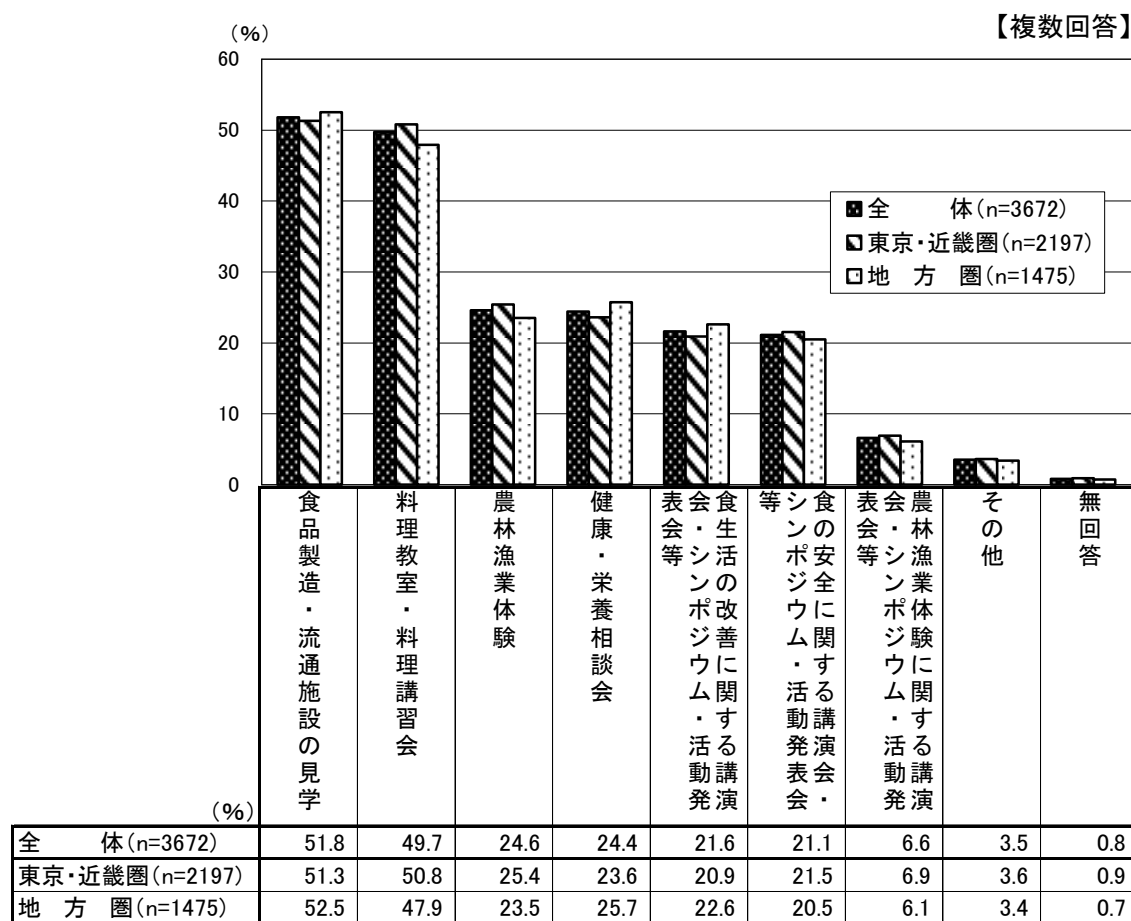
【複数回答】



## (3) 参加したい食育に関するイベント

「食育」に関する催しで参加したいものは、「食品製造・流通施設の見学」(51.8%)と「料理教室・料理講習会」(49.7%)が5割前後と高く、これに「農林漁業体験」(24.6%)、「健康・栄養相談会」(24.4%)、「食生活の改善に関する講演会・シンポジウム・活動発表会等」(21.6%)、「食の安全に関する講演会・シンポジウム・活動発表会等」(21.1%)が2割台で続いている。

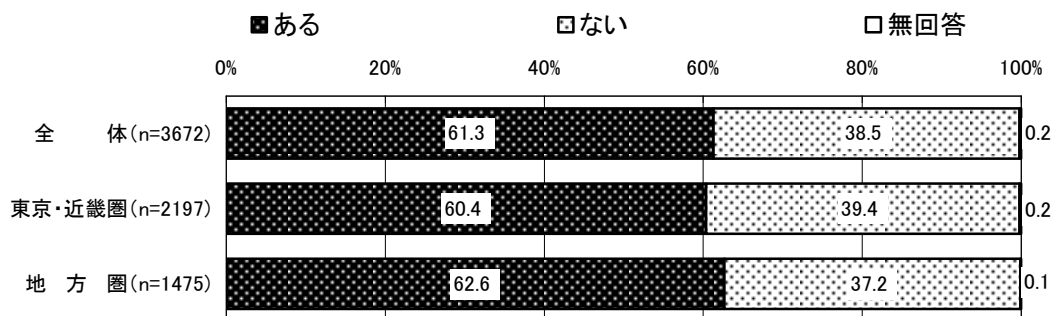
## 問10.参加したい食育に関するイベント(地域別)



## (1) 農林漁業体験への興味

田植え、稲刈り、野菜の収穫などの農林漁業体験について、興味が「ある」は61.3%と全体の約6割で、地域差もあまりない。

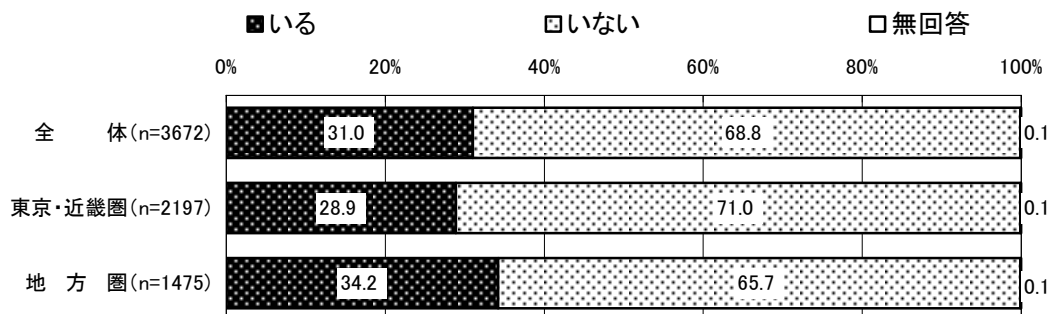
問11-1 農林漁業体験への興味(地域別)



## (2) 農林漁業体験への参加経験者の有無

本人または家族の中に、農林漁業体験に参加した人が「いる」割合は31.0%で、地方圏(34.2%)が東京・近畿圏(28.9%)よりも5.3ポイント高い。

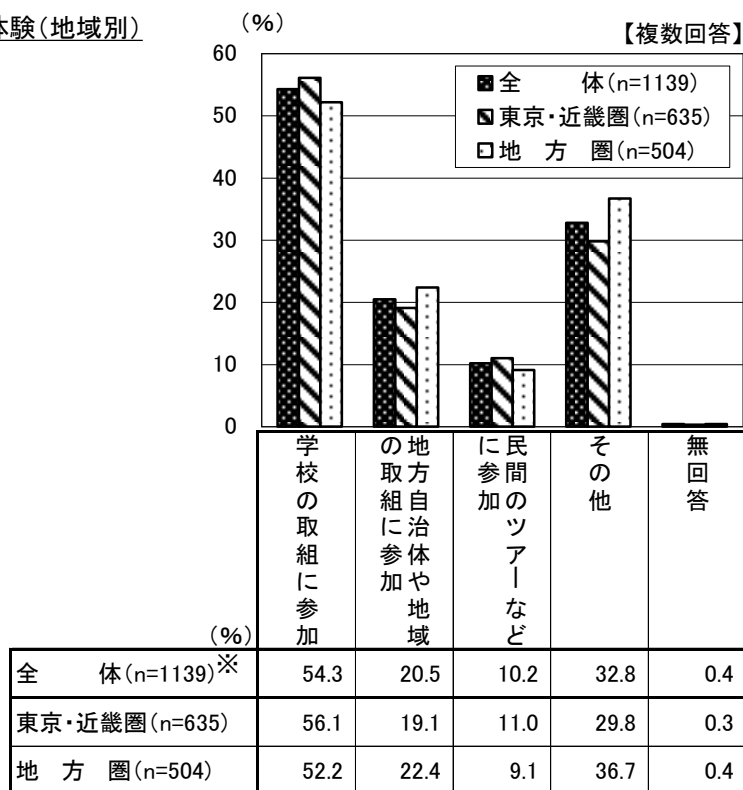
問11-2 農林漁業体験への参加経験者の有無(地域別)



## (3) 参加した農林漁業体験

本人または家族が参加した農林漁業体験の内容は、「学校の取組に参加」が54.3%と最も高く、以下「地方自治体や地域の取組に参加」(20.5%)、「民間のツアーなどに参加」(10.2%)と続いているが、「その他」も32.8%みられる。

問11-3.参加した農林漁業体験(地域別)

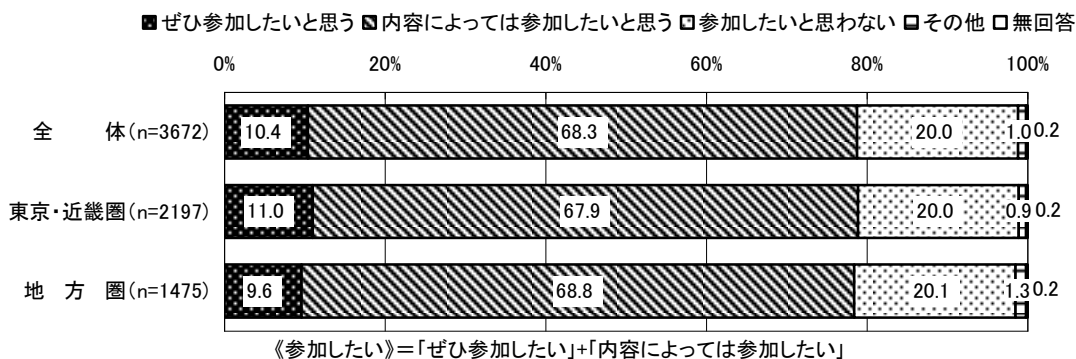


※農林漁業体験に本人または家族が参加したことがある人

## (4) 農林漁業体験への参加意向

今後の農林漁業体験への参加意向では、「ぜひ参加したいと思う」が10.4%、これに「場合によっては参加したい」(68.3%)を加えた《参加したい》は78.7%と8割弱に及んでいる。

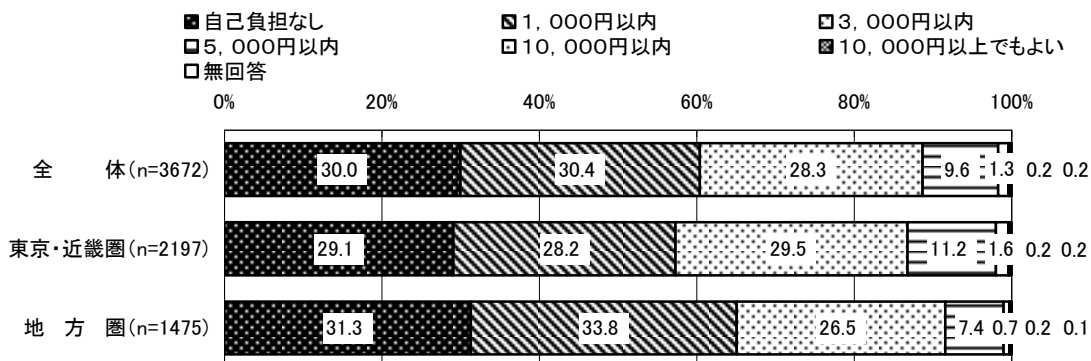
問11-4.農林漁業体験への参加意向(地域別)



## (5) 農林漁業体験に参加する場合の自己負担額

農林漁業体験に参加する場合に、自己負担できる金額(1日あたり)は、「自己負担なし」が30.0%で最も高く、以下「1,000円以内」(30.4%)、「3,000円以内」(28.3%)、「5,000円以内」(9.6%)の順となっており、全体の7割程度は自己負担を許容している。

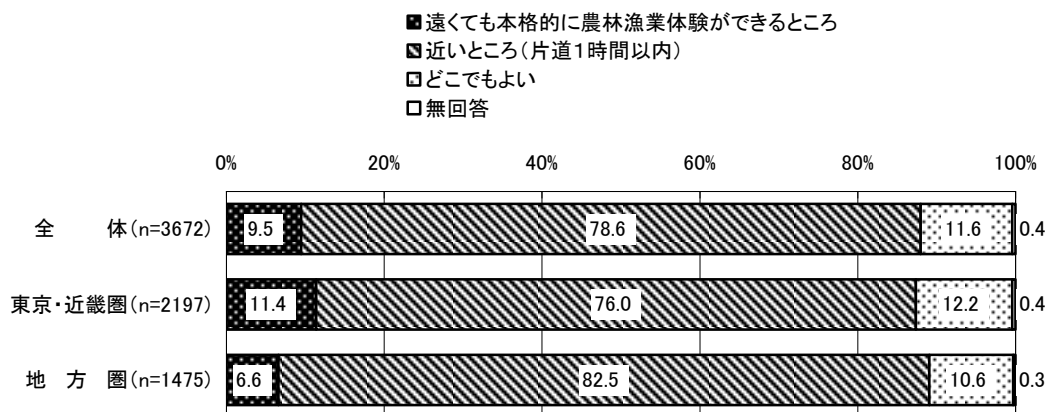
## 問11-5. 農林漁業体験に参加する場合の自己負担額(地域別)



## (6) 農林漁業体験の参加希望場所

農林漁業体験の参加希望場所では、「近いところ(片道1時間以内)」が78.6%と約8割を占め、「遠くても本格的に農林漁業体験ができるところ」は9.6%で約1割、他に「どこでもよい」(11.6%)が1割程度となっている。

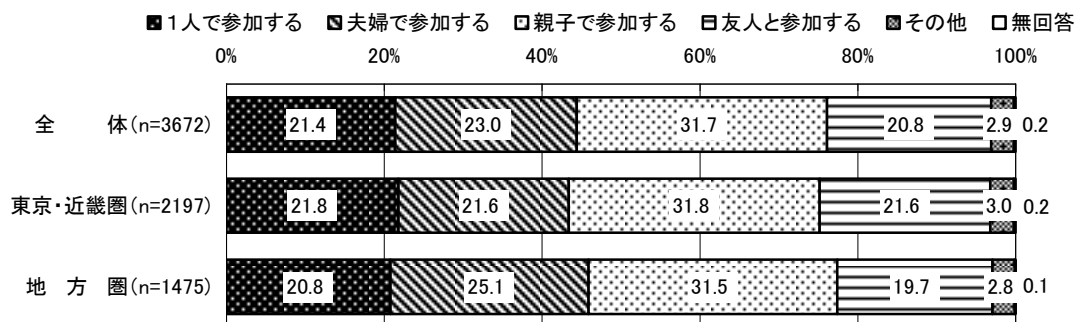
## 問11-6. 農林漁業体験の参加希望場所(地域別)



## (7) 農林漁業体験と一緒に参加する人

農林漁業体験に参加する場合と一緒に参加する人は、「親子で参加する」が31.7%と最も高く、以下「夫婦で参加する」(23.0%)、「1人で参加する」(21.4%)、「友人と参加する」(20.8%)と続いている。

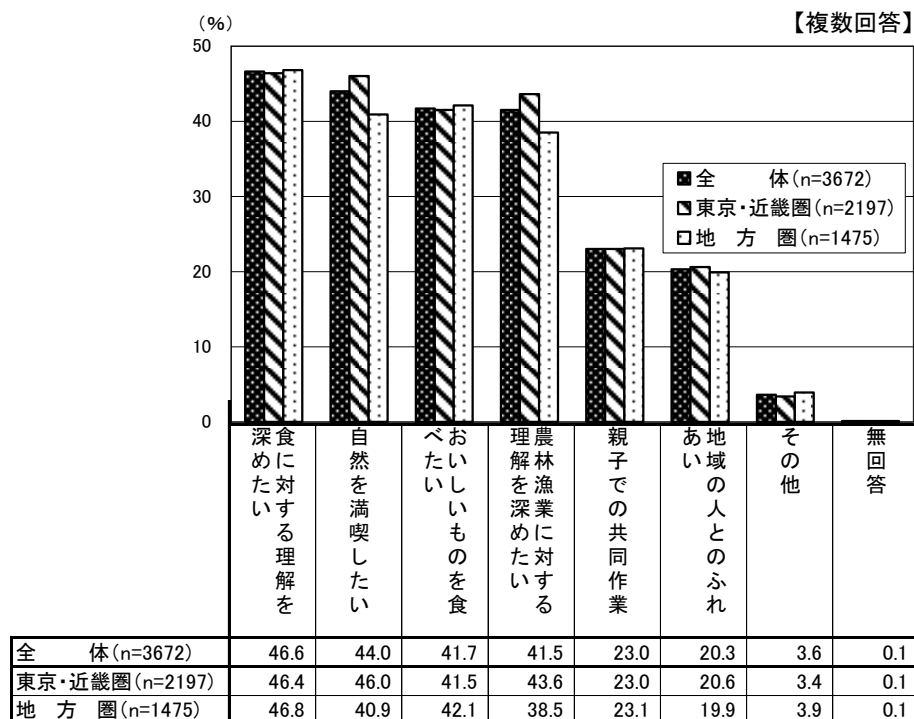
問11-7. 農林漁業体験と一緒に参加する人(地域別)



## (8) 農林漁業体験に参加する目的

農林漁業体験に参加する目的は、「食に対する理解を深めたい」(46.6%)、「自然を満喫したい」(44.0%)、「おいしいものを食べたい」(41.7%)、「農林漁業に対する理解を深めたい」(41.5%)がいずれも4割以上と高く、「親子での共同作業」(23.0%)や「地域の人とのふれあい」(20.3%)も2割程度上げられている。

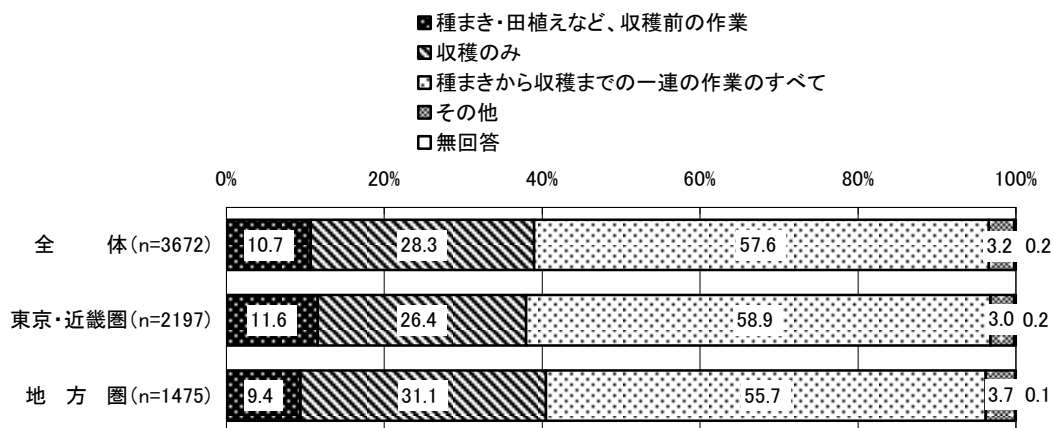
問11-8. 農林漁業体験に参加する目的(地域別)



## (9)参加したい農林漁業体験

農林漁業体験の中で参加したい作業としては、「種まきから収穫までの一連の作業のすべて」が57.6%と最も高く、続いて「収穫のみ」(28.3%)、「種まき・田植えなど、収穫前の作業」(10.7%)の順となっている。

## 問11-9. 参加したい農林漁業体験(地域別)



「平成 24 年度 食生活及び農林漁業体験に関する全国調査」

食生活と農林漁業体験に関するアンケート

2013/02

「食事バランスガイド」とあなたの食生活についておたずねします。

※別紙の「食事バランスガイド」をご覧ください。なお答えください。

問1 あなたは、「食事バランスガイド」をご存知ですか。（○は1つ）

- |                  |         |
|------------------|---------|
| 1. 内容を含めて知っている   | → 問2-1へ |
| 2. 名前程度は聞いたことがある | → 問4へ   |
| 3. 知らなかった        | → 問5へ   |

問2-1 問1で「1. 内容を含めて知っている」と答えた方がお答えください。

あなたは食事や買物の際、「食事バランスガイド」をどの程度参考にしていますか。（○は1つ）

- |                 |           |
|-----------------|-----------|
| 1. いつも参考にしている   | } → 問2-2へ |
| 2. 時々参考にしている    |           |
| 3. たまには参考にしている  |           |
| 4. まったく参考にしていない | → 問3-2へ   |

問2-2 問2-1で「1. いつも参考にしている」「2. 時々参考にしている」「3. たまには参考にしている」と答えた方がお答えください。では、「食事バランスガイド」を参考にしている頻度をお知らせください。（○は1つ）

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1. 毎日      | 5. 2～3ヶ月に一度 |
| 2. 2～3日に一度 | 6. 半年に一度    |
| 3. 1週間に一度  | 7. 1年に一度    |
| 4. 1ヶ月に一度  |             |

問3-1 問2-1で「1. いつも参考にしている」「2. 時々参考にしている」「3. たまには参考にしている」と答えた方がお答えください。参考にしている理由は何ですか。それぞれ「はい」「いいえ」でお答え下さい。（○はそれぞれ1つ）

	はい	いいえ
1. 体型が気になるから	1	2
2. 病気や生活習慣病の予防など、健康上の理由から	1	2
3. 使い方が簡単であるから	1	2
4. なんとなく	1	2
5. その他〔具体的に： 〕	1	2

（→ 問4へお進みください）

問3-2 問2-1で「4. まったく参考にしていない」と答えた方がお答えください。

参考にしていない理由は何ですか。（○は1つ）

- |                           |          |
|---------------------------|----------|
| 1. 既にバランスの良い食生活をおくっているから  | 4. 面倒だから |
| 2. どのように参考にしたら良いのかわからないから | 5. その他   |
| 3. バランスの良い食生活に特に興味がないから   | 〔具体的に： 〕 |

（→ 問4へお進みください）

問4 問1で「1. 内容を含めて知っている」「2. 名前程度は聞いたことがある」と答えた方がお答えください。

あなたは「食事バランスガイド」など食生活に関する情報は、どのような媒体を通じてお知りになることが多いですか。（○はいくつでも）

- |                            |                       |
|----------------------------|-----------------------|
| 1. テレビ・ラジオ                 | 8. 会社での掲示物、社内報等の配布物   |
| 2. 新聞                      | 9. 学校での掲示物、給食だより等の配布物 |
| 3. 雑誌                      | 10. 家族、親戚             |
| 4. インターネット（ホームページなど）       | 11. 友人、知人             |
| 5. スーパー等店頭の掲示物、チラシ等の配布物    | 12. シンポジウム、研修会等       |
| 6. 食品パッケージでの表示             | 13. その他               |
| 7. 行政機関から配布されたパンフ、広報誌等の配布物 | 〔具体的に： 〕              |



以下は、すべての方がお答えください

食生活指針とあなたの普段の食生活についてお聞かせください。

問5 あなたは「食生活指針」をご存じでしたか。(〇は1つ)

1. 内容を含めて知っている      2. 名前程度は聞いたことがある      3. 知らなかった

問6 あなたは「食生活指針」をどの程度実践していますか。次の項目ごとにお答えください。(〇はそれぞれ1つ)

	ほとんど できてい る	おおむね できてい る	あまりで きていな い	まったく できてい ない
(1) 食事を楽しみましょう	1	2	3	4
(2) 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを	1	2	3	4
(3) 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを	1	2	3	4
(4) ごはんなどの穀類をしっかりと	1	2	3	4
(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	1	2	3	4
(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	1	2	3	4
(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	1	2	3	4
(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	1	2	3	4
(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	1	2	3	4
(10) 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を	1	2	3	4
(11) 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も	1	2	3	4
(12) 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく	1	2	3	4
(13) 自分の食生活を見直してみましょう	1	2	3	4

問7 あなたの食生活のうち、ご飯を食べる頻度についてお答えください。(〇は1つ)

1. ほとんど毎食ご飯を食べている      4. 週に何度かご飯を食べている  
2. 1日2食程度ご飯を食べている      5. ほとんどご飯は食べない  
3. 1日1食程度ご飯を食べている

あなたの食育に対する考え方などについてお聞かせください。

問8 あなたは「食育」について関心がありますか。(〇は1つ)

1. 非常に関心がある      3. あまり関心がない  
2. どちらかといえば関心がある      4. まったく関心がない

問9 あなたは「食育」について、どのような取り組みが大切だと思いますか。(〇は3つまで)

1. 栄養バランスの改善      6. 農林水産業・食品業界に対する理解を深める学習など  
2. 食習慣(規則正しく食べる)の改善      7. 食品の安全性に関する知識の習得  
3. 食べ残し・廃棄の減少      8. 食文化・伝統の継承  
4. 食料自給率の向上      9. 地産地消の推進  
5. “肥満”や“やせ”の問題の改善      10. その他 [具体的に:]

問10 「食育」に関する様々な催しが行われていますが、あなたが参加したいと思うものはありますか。  
(〇はいくつでも)

1. 料理教室・料理講習会      5. 食生活の改善に関する講演会・シンポジウム・活動発表会等  
2. 健康・栄養相談会      6. 食の安全に関する講演会・シンポジウム・活動発表会等  
3. 農林漁業体験      7. 農林漁業体験に関する講演会・シンポジウム・活動発表会等  
4. 食品製造・流通施設の見学      8. その他 [具体的に:]

以下は、すべての方がお答えください

あなたの農林漁業体験についておたずねします。

問11-1 あなたは田植え、稲刈り、野菜の収穫など、農林漁業体験に興味はありますか。（○は1つ）

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問11-2 これまで、あなた又はあなたの家族の中で農林漁業体験に参加したことのある人はいますか。（○は1つ）

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 1. いる → 問11-3へ | 2. いない → 問11-4へ |
|----------------|-----------------|

問11-3 問11-2で「1. いる」と答えた方がお答えください

あなた又はあなたの家族が過去に農林漁業体験に参加したときは、どのようなものに参加されましたか。（○はいくつでも）

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| 1. 民間のツアーなどに参加    | 3. 学校の取組に参加    |
| 2. 地方自治体や地域の取組に参加 | 4. その他 [具体的に:] |

(→ 問11-4へお進みください)

問11-4 今後、あなたは農林漁業体験に参加したいと思いますか（○は1つ）

- |                    |                |
|--------------------|----------------|
| 1. ぜひ参加したいと思う      | 3. 参加したいと思わない  |
| 2. 内容によっては参加したいと思う | 4. その他 [具体的に:] |

問11-5 あなたが農林漁業体験に参加するとしたら、1日あたり、いくらまで自己負担できますか。（○は1つ）

- |             |                  |
|-------------|------------------|
| 1. 自己負担なし   | 4. 5,000円以内      |
| 2. 1,000円以内 | 5. 10,000円以内     |
| 3. 3,000円以内 | 6. 10,000円以上でもよい |

問11-6 あなたが農林漁業体験に参加するときの場所はどちらを希望しますか。（○は1つ）

- |                          |           |
|--------------------------|-----------|
| 1. 遠くても本格的に農林漁業体験ができるところ | 3. どこでもよい |
| 2. 近いところ（片道1時間以内）        |           |

問11-7 あなたが農林漁業体験に参加するとしたら誰と参加しますか。（○は1つ）

- |            |                |
|------------|----------------|
| 1. 1人で参加する | 4. 友人と参加する     |
| 2. 夫婦で参加する | 5. その他 [具体的に:] |
| 3. 親子で参加する |                |

問11-8 あなたが農林漁業体験に参加する場合、その目的は何ですか。（○はいくつでも）

- |                    |                |
|--------------------|----------------|
| 1. 農林漁業に対する理解を深めたい | 5. 親子での共同作業    |
| 2. 食に対する理解を深めたい    | 6. おいしいものを食べたい |
| 3. 自然を満喫したい        | 7. その他         |
| 4. 地域の人とのふれあい      | [具体的に:]        |

問11-9 あなたが農林漁業体験に参加するとしたらどのような作業に参加したいですか。（○は1つ）

- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| 1. 種まき・田植えなど、収穫前の作業 | 3. 種まきから収穫までの一連の作業のすべて |
| 2. 収穫のみ             | 4. その他 [具体的に:]         |

(→裏面に続きます)

以下は、すべての方がお答えください

最後に、あなたご自身についてお聞きします。

F1 あなたの性別を教えてください。(○は1つ)

1. 女性 2. 男性

F2 あなたの年齢を教えてください。(○は1つ)

- |        |        |
|--------|--------|
| 1. 20代 | 4. 50代 |
| 2. 30代 | 5. 60代 |
| 3. 40代 |        |

F3 あなたはどの地方にお住まいですか。(○は1つ)

- |          |            |
|----------|------------|
| 1. 北海道地方 | 5. 東海地方    |
| 2. 東北地方  | 6. 近畿地方    |
| 3. 関東地方  | 7. 中国・四国地方 |
| 4. 北陸地方  | 8. 九州・沖縄地方 |

F4 あなたは結婚されていますか。(○は1つ)

1. 未婚    2. 既婚

F5 あなたが現在同居されているご家族の構成は次のうちどれですか。（○は1つ）

1. 一人暮らし
2. 夫婦のみ(事実婚を含む)
3. 親と子の二世帯
4. 親と子と孫の三世帯
5. その他 「具体的に：

F6 最後に「食生活指針」や「食事バランスガイド」、「食育」に関することで、行政などへの要望、提案事項などありましたら、どんなことでも結構ですので、お書きください。

アンケートは以上で終了です。ご協力ありがとうございました。

記入もれがないかをご確認の上、  
なるべく速やかに（2月15日（金曜日）までに）ご返送いただきますよう  
よろしくお願い申し上げます。

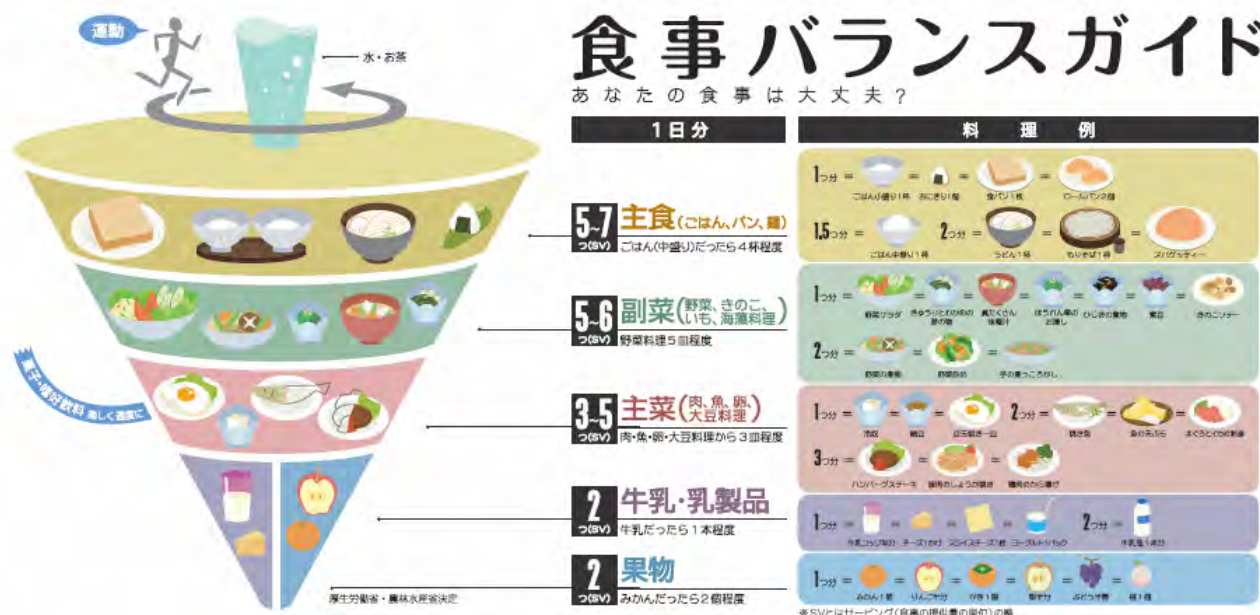
## 「食事バランスガイド」ってなに？～あなたの食事は大丈夫～

健康な体を維持して、食生活を送るためには、バランスよい食事をするのが大切です。しかし、「バランスのよい食事」といっても、どのような食事のことをいうのでしょうか、わからない方も多いと思います。

そこで、この“バランス”をわかりやすく示すため、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをイラストで示した「食事バランスガイド」が作られました。

### 「食事バランスガイド」について

「食事バランスガイド」は、健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」(平成12年3月)を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に農林水産省と厚生労働省により決定されました。「食事の基本」を身につけるための望ましい食事のとり方やおおよその量をわかりやすく示しています。



- 「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からなり、「コマ」をイメージとして描くことで、どれかが足りなかったり、とり過ぎているとバランスが悪くなりコマが倒れてしまうことを表現しています。
- それぞれのグループは、上から多く食べて欲しい順番となっており、どれだけ食べたらよいかの量は、1つ、2つ・・・と「つ(SV)」という単位で数えます。  
\*SVとは、サービング(料理の単位)の略。
- それぞれの「つ」は、グループごとに数えます。例えば、主菜をたくさん食べるために副菜を減らす、といったことはできません。
- 「食事バランスガイド」は、健康な人が対象です。糖尿病、高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。

## 1 日分の適量について

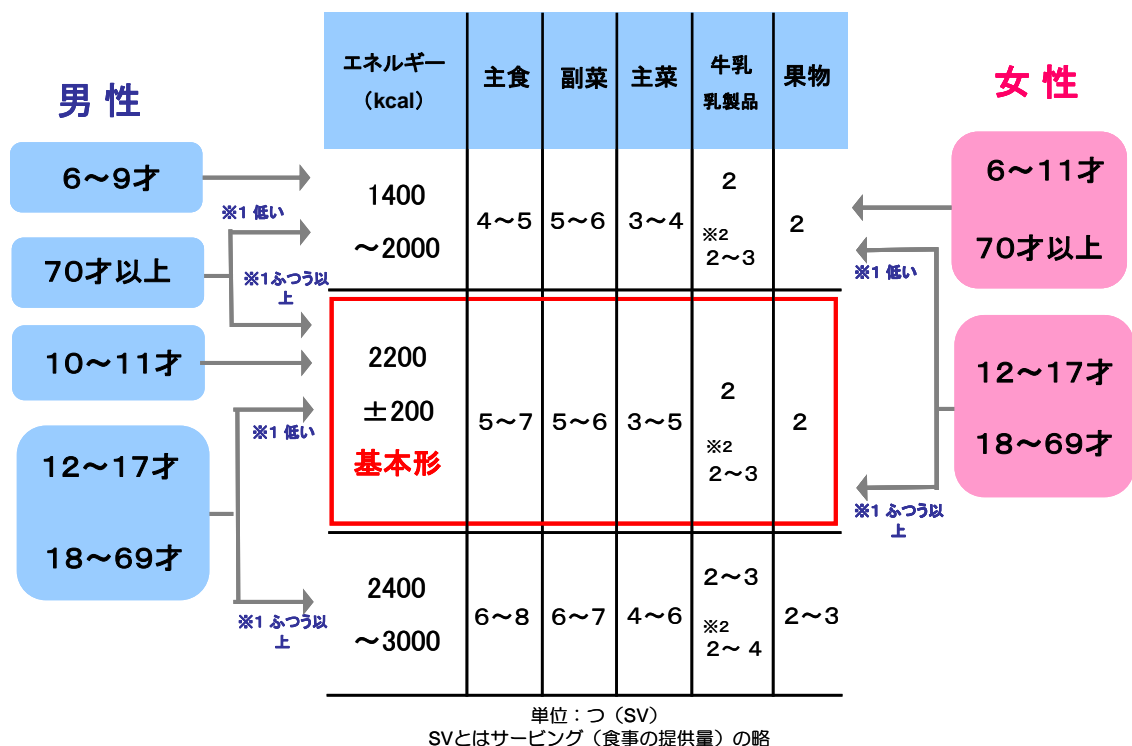
食事の適量(どれだけ食べたらいいか)は性別、年齢、活動量によって異なります。

「食事バランスガイド」のコマのイラストは、2200±200kcal(基本形)を想定した料理例が表現されています。

活動量が「低い」成人男性、活動量が「ふつう以上」の成人女性が1日に食べる量の目安になります。

強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

## 適量チェック！CHART



※1 活動量の見方

「低い」：1日中座っていることがほとんどの人

「ふつう以上」：「低い」に該当しない人

※2 学校給食を含めた子ども向け摂取目安について

成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2～3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合では、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

## 主食



主に炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理が含まれます。

1つ(SV)＝主材料に由来する炭水化物約 40g



## 副食



主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源である野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理が含まれます。

1つ(SV)＝主材料の重量約 70g



## 主菜



主にたんぱく質の供給源である肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理が含まれます。

1つ(SV)＝主材料に由来するたんぱく質約 6g



## 牛乳・乳製品



主にカルシウムの供給源である、牛乳、ヨーグルト、チーズなどが含まれます。

1つ(SV)＝主材料に由来するカルシウム約 100mg



## 果物

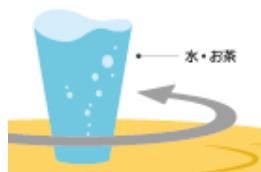


主にビタミン C、カリウムなどの供給源である、りんご、みかんなどの果実及びすいか、いちごなどの果実的な野菜が含まれます。

1つ(SV)＝主材料の重量約 100g



## 水・お茶



水・お茶といった水分は食事の中で欠かせないものであり、料理、飲料として食事や食間などに十分量をとる必要があることから象徴的なイメージのコマの軸として表現しています。

## 運動



「コマが回転する」＝「運動する」ことによって初めて安定することによって表現しています。栄養バランスのとれた食事をとること、適度な運動をすることは、健康づくりにとってとても大切なことです。適度な運動習慣を身につけましょう。

## 菓子・嗜好飲料



菓子・嗜好飲料は食生活の中で楽しみとしてとられ、食事全体の中で適度にとる必要があることから、イラスト上ではコマを回すためのヒモとして表現し、「楽しく適度に」というメッセージがついています。1日200kcal程度を目安にしてください。

## 【200kcalの目安】

せんべい 3～4枚／ショートケーキ 小1個／日本酒コップ1杯(200ml)／ビール 缶1本半(500ml)／ワインコップ1杯(260ml)／焼酎(ストレート) コップ半分(100ml)

※ 油脂・調味料については、基本的に料理の中に使用されているものであることから、イラストとして表現していません。  
料理を選ぶ際に、カロリー、脂質、塩分の表示を併せて、チェックすることが大切です。

「食事バランスガイド」について詳しくは、農林水産省ホームページをご覧ください。

[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)