

平成25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26年3月

株式会社 総合マーケティング・ビューロー

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	16
	5. 農林漁業体験について	18
	付	
	ー 調査票	23
	ー 「食事バランスガイド」	27

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、農林漁業体験への参加経験割合等について全国を対象に確認し、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	137	65	67	91	95	43	43
30代	192	181	86	89	114	116	58	58
40代	176	164	79	83	101	104	55	58
50代	141	139	72	75	91	95	70	72
60代	158	168	87	96	92	103	68	73
計	812	789	389	410	489	513	294	304

回収数 計 3,560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	120	117	49	62	74	82	37	38
30代	169	171	80	82	103	109	48	54
40代	144	144	60	81	81	100	45	56
50代	121	128	69	68	82	88	55	68
60代	150	157	75	87	78	104	63	61
計	704	717	333	380	418	483	248	277

(6) 調査期間 : 平成26年1～3月

(7) 調査実施機関 : 株式会社 総合マーケティング・ビューロー

(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、小数点以下第1位までを表示している。このため、各割合を合計しても、100.0%にならない場合がある。
- ・回答数が0の場合は、表・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、表・グラフ中に「0.0」と表示している。

3. 調査対象者の基本データ

(%)

	F1. 性別		F2. 年齢				
	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
全 体 (n=3560)	47.8	52.2	16.3	22.9	20.0	19.1	21.8
東京・近畿圏 (n=2134)	48.6	51.4	16.3	23.5	20.1	18.1	22.0
地 方 圏 (n=1426)	46.7	53.3	16.2	22.0	19.8	20.5	21.5

(%)

	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=3560)	7.9	9.3	39.9	2.9	6.3	20.0	3.0	10.6
東京・近畿圏 (n=2134)	—	—	66.6	—	—	33.4	—	—
地 方 圏 (n=1426)	19.7	23.3	—	7.2	15.7	—	7.6	26.5

(%)

	F4. 未婚既婚		F5. 世帯構成				
	未婚	既婚	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
全 体 (n=3560)	32.8	67.2	15.6	17.6	56.3	7.2	3.4
東京・近畿圏 (n=2134)	33.1	66.9	16.3	18.0	57.1	5.7	2.9
地 方 圏 (n=1426)	32.2	67.8	14.6	17.0	55.0	9.3	4.1

(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」は18.0%、「名前程度は聞いたことがある」が37.6%となっており、これらを合わせた《認知している》は55.6%となっている。

地域別にみた《認知している》は、地方圏(58.6%)が東京・近畿圏(53.6%)を5.0ポイント上回っている。

(%)

	全 体 (n=3560)	東京・近畿圏 (n=2134)	地方圏 (n=1426)
内容を含めて知っている	18.0	16.5	20.2
名前程度は聞いたことがある	37.6	37.1	38.4
知らなかった	44.4	46.4	41.4
《 認知している 》	55.6	53.6	58.6

《 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5.8%、これらに「時々参考にしている」(18.9%)、「たまには参考にしている」(34.8%)を合わせた《参考にしている》は59.5%となっている。

地域別にみた《参考にしている》は、地方圏(62.9%)が東京・近畿圏(56.8%)を6.1ポイント上回っている。

(%)

	全 体 (n=640)※	東京・近畿圏 (n=352)	地方圏 (n=288)
いつも参考にしている	5.8	5.1	6.6
時々参考にしている	18.9	17.0	21.2
たまには参考にしている	34.8	34.7	35.1
まったく参考にしていない	38.4	40.9	35.4
無回答	2.0	2.3	1.7
《 参考にしている 》	59.5	56.8	62.9

《 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

「食生活指針」を「内容を含めて知っている」は4.7%、「名前程度は聞いたことがある」が23.5%となっており、これらを合わせた《認知している》は28.2%である。

地域別の《認知している》は、地方圏(31.3%)が東京・近畿圏(26.2%)を5.1ポイント上回っている。

(%)

	全 体 (n=3560)	東京・近畿圏 (n=2134)	地方圏 (n=1426)
内容を含めて知っている	4.7	3.6	6.4
名前程度は聞いたことがある	23.5	22.6	24.9
知らなかった	68.7	70.6	65.8
無回答	3.1	3.2	2.9
《 認知している 》	28.2	26.2	31.3

《 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82.0%、以下「食事を楽しみましょう」(81.8%)、「調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく」(75.9%)が7割以上となっている。

一方、「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27.3%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」(38.0%)、「自分の食生活を見直してみよう」(38.8%)が4割弱となっている。

(%)

(n=3560)	《 できている 》
(4)ごはんなどの穀類をしっかりと	82.0
(1)食事を楽しみましょう	81.8
(12)調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく	75.9
(2)1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを	68.3
(3)主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを	61.1
(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	56.7
(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	52.3
(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	50.3
(10)適性体重を知り、日々の活動に見合った食事量を	48.6
(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	44.8
(13)自分の食生活を見直してみよう	38.9
(11)食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も	37.9
(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	27.4

(5)農林漁業体験への興味の有無

農林漁業体験に興味があるは60.7%で、東京・近畿圏より地方圏の方が高い。

(%)

	全 体 (n=3560)	東京・近畿圏 (n=2134)	地方圏 (n=1426)
ある	60.7	58.4	64.2
ない	39.0	41.4	35.3
無回答	0.3	0.2	0.4

(6)農林漁業体験への参加経験の割合

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37.1%となっている。

(%)

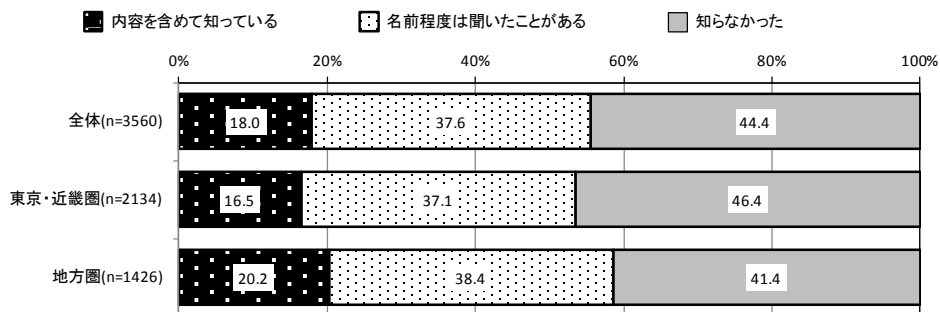
	全 体 (n=3560)	東京・近畿圏 (n=2134)	地方圏 (n=1426)
いる	37.1	34.0	41.8
いない	62.6	65.9	57.8
無回答	0.3	0.1	0.4

(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」は18.0%、これに「名前程度は知っている」(37.6%)を加えた《認知している》は55.6%となっている。

地域別にみた《認知している》は、地方圏(58.6%)が東京・近畿圏(53.6%)を5.0ポイント上回っている。

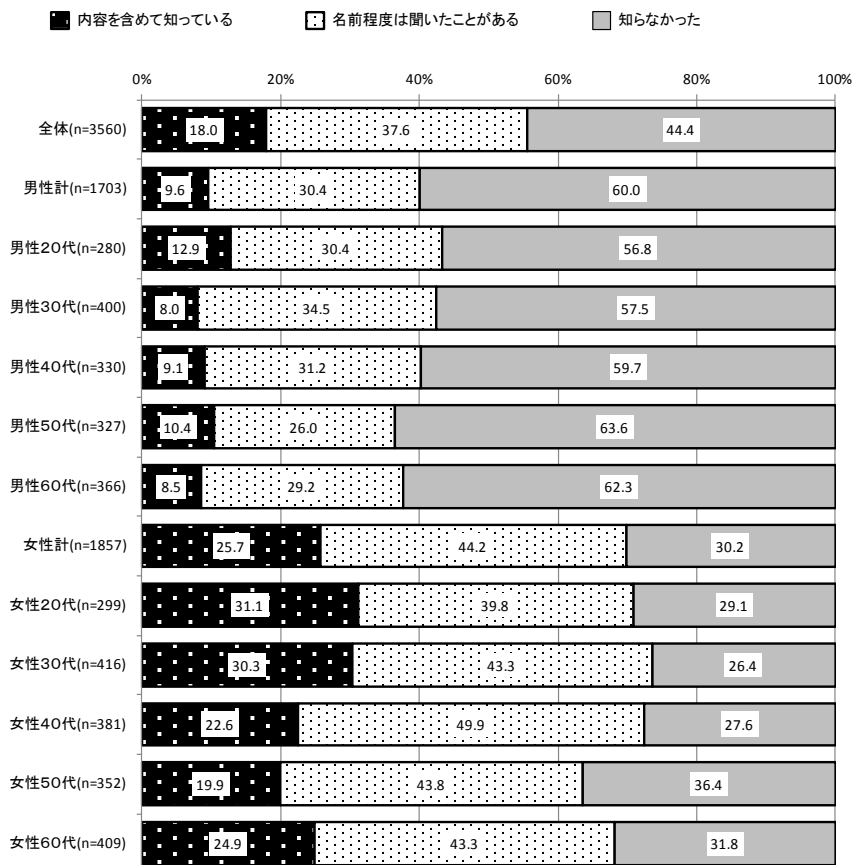
問1.「食事バランスガイド」の認知度(地域別)



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25.7%に対し、男性で9.6%と、女性の半分以下に止まっており、《認知している》でも女性(69.9%)と男性(40.0%)の間で、大きな開きがみられる。

年代別では、男女とも50代・60代で《認知している》割合がやや低くなっている。

問1.「食事バランスガイド」の認知度(性・年代別)

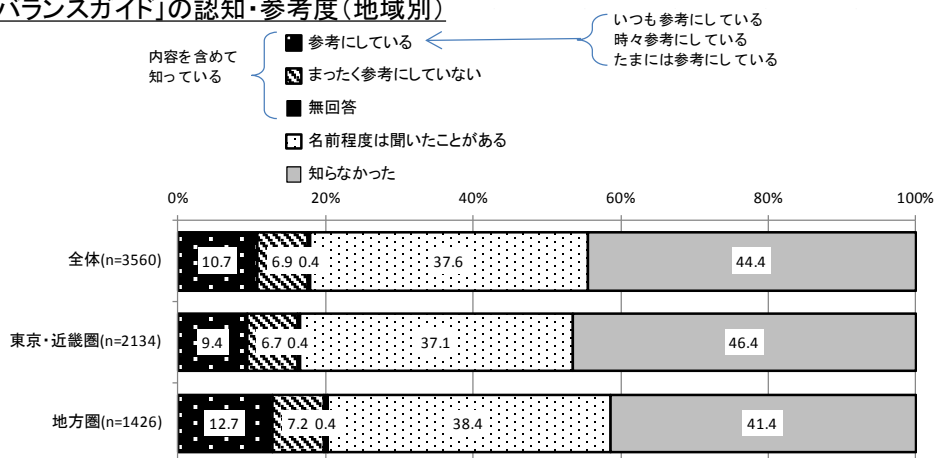


(2)「食事バランスガイド」を参考に食生活を送っている人の割合

「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《参考にしている》は10.7%である。

《参考にしている》は、地方圏で12.7%と、東京・近畿圏の9.4%より高くなっている。

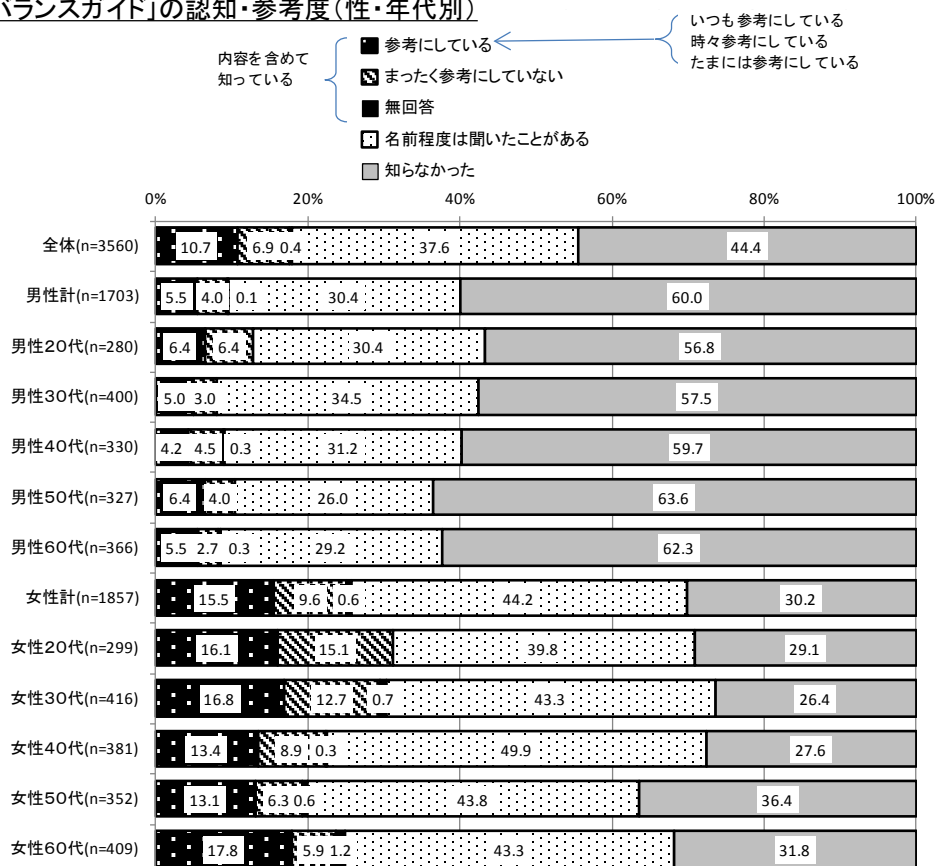
問1+問2-1.「食事バランスガイド」の認知・参考度(地域別)



男女別では、《参考にしている》は女性(15.5%)が男性(5.5%)の3倍近くとなっている。

性・年代別では、女性20代、30代及び60代で《参考にしている》割合がやや高い。

問1+問2-1.「食事バランスガイド」の認知・参考度(性・年代別)

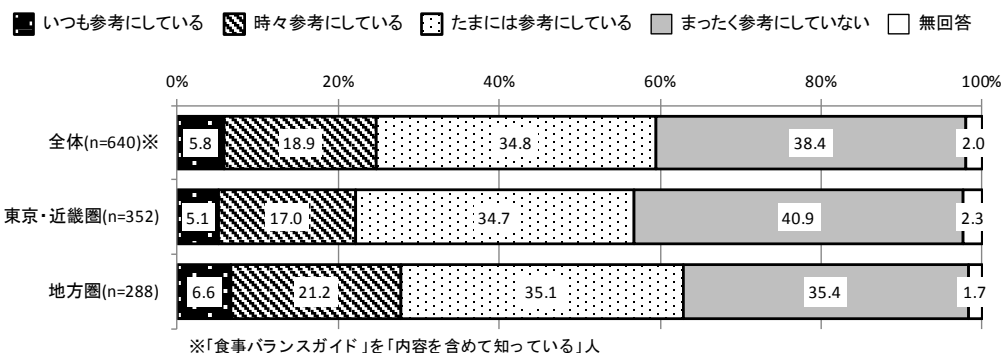


(3)「食事バランスガイド」の参考度

「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5.8%で、「時々参考にしている」(18.9%)、「たまには参考にしている」(34.8%)を合わせた《参考にしている》の割合は59.5%となっている。

地域別では、地方圏の「いつも参考にしている」、「時々参考にしている」が東京・近畿圏より高く、《参考にしている》も地方圏の方が高くなっている。

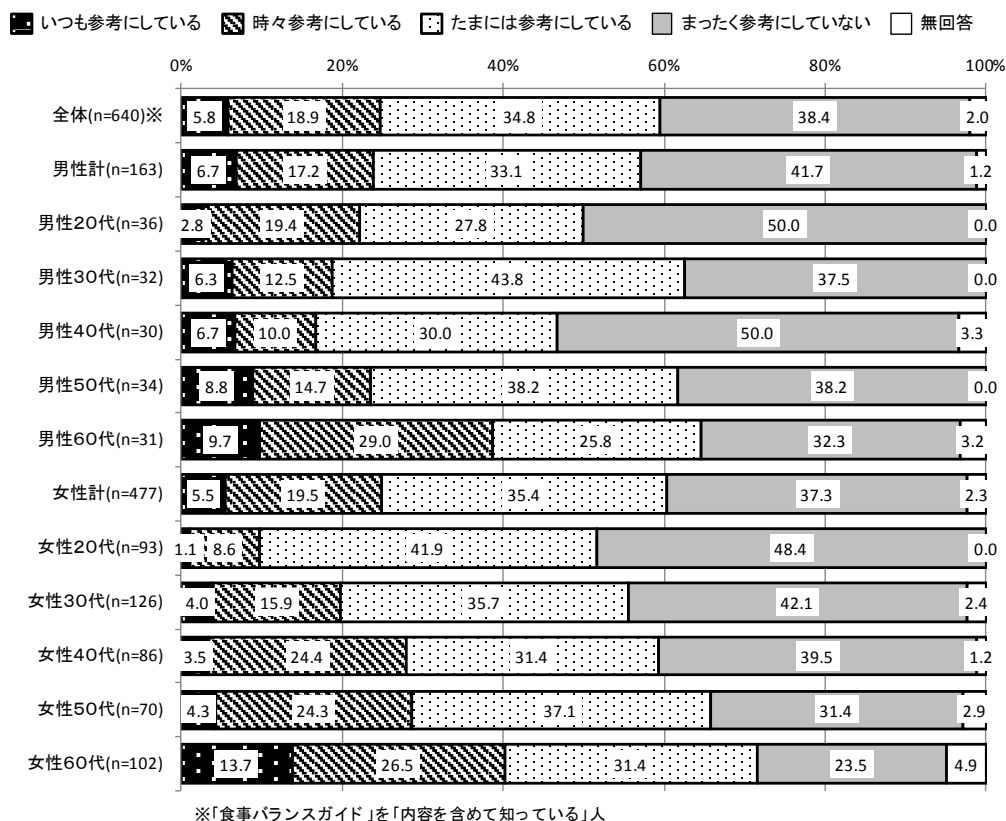
問2-1.「食事バランスガイド」の参考度(地域別)



男女別の《参考にしている》は、男性の57.0%に対し女性で60.4%となっている。

性・年代別にみると、《参考にしている》は、女性で年代が高くなるほど割合が高くなっている。

問2-1.「食事バランスガイド」の参考度(性・年代別)

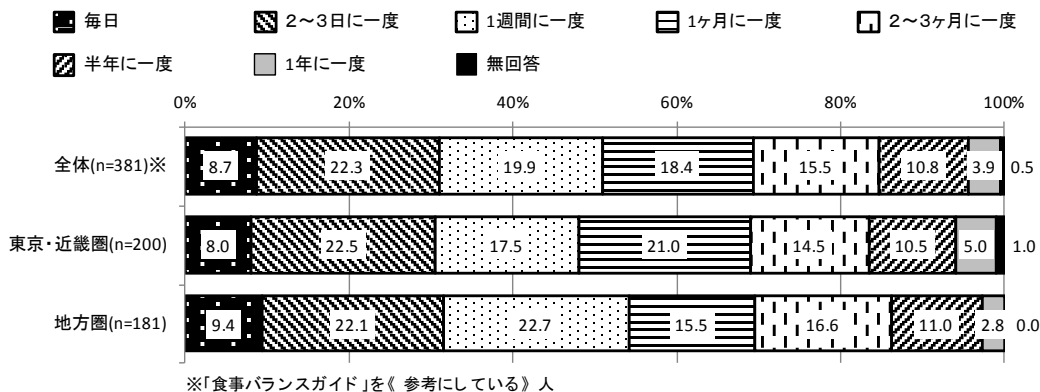


(4)「食事バランスガイド」の参考頻度

「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8.7%、「2～3日に一度」が22.3%、「1週間に一度」が19.9%で、これらの回答を合わせた《1週間に一度以上》は50.9%と、約半数となっている。

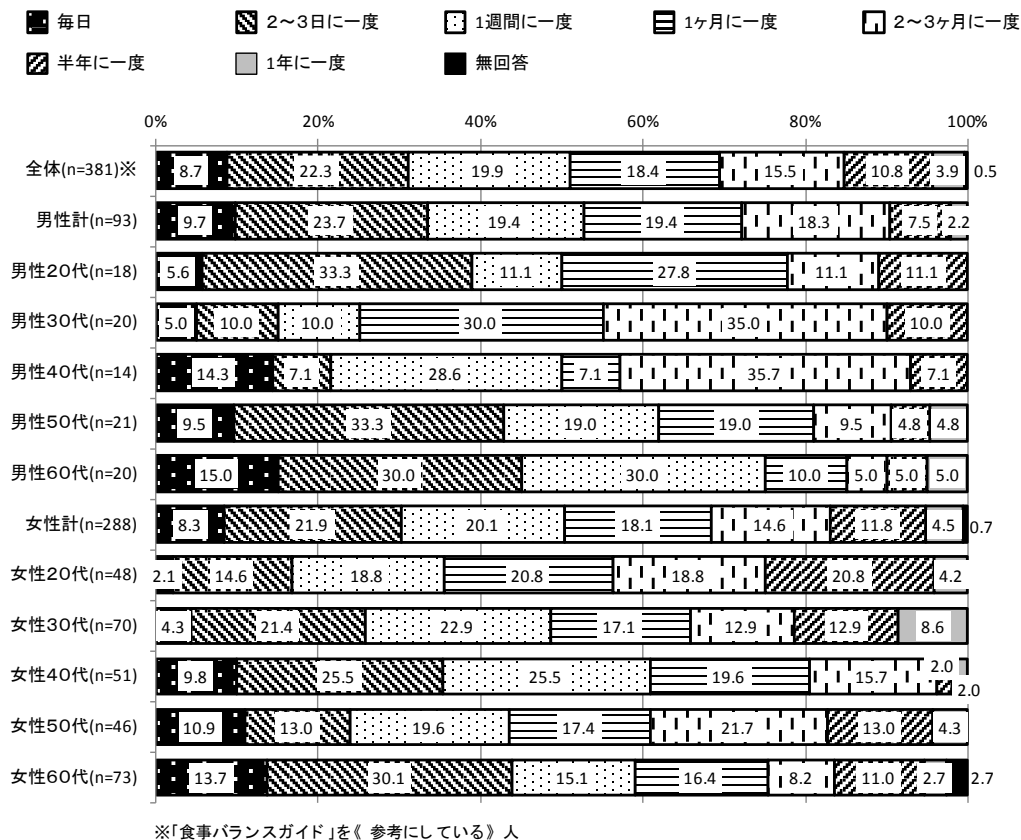
地域別では、地方圏で「1週間に一度」の割合が東京・近畿圏より高く、《1週間に一度以上》も高くなっている。

問2-2.「食事バランスガイド」の参考頻度(地域別)



性・年代別では、《1週間に一度以上》の割合に、ばらつきがある。

問2-2.「食事バランスガイド」の参考頻度(性・年代別)

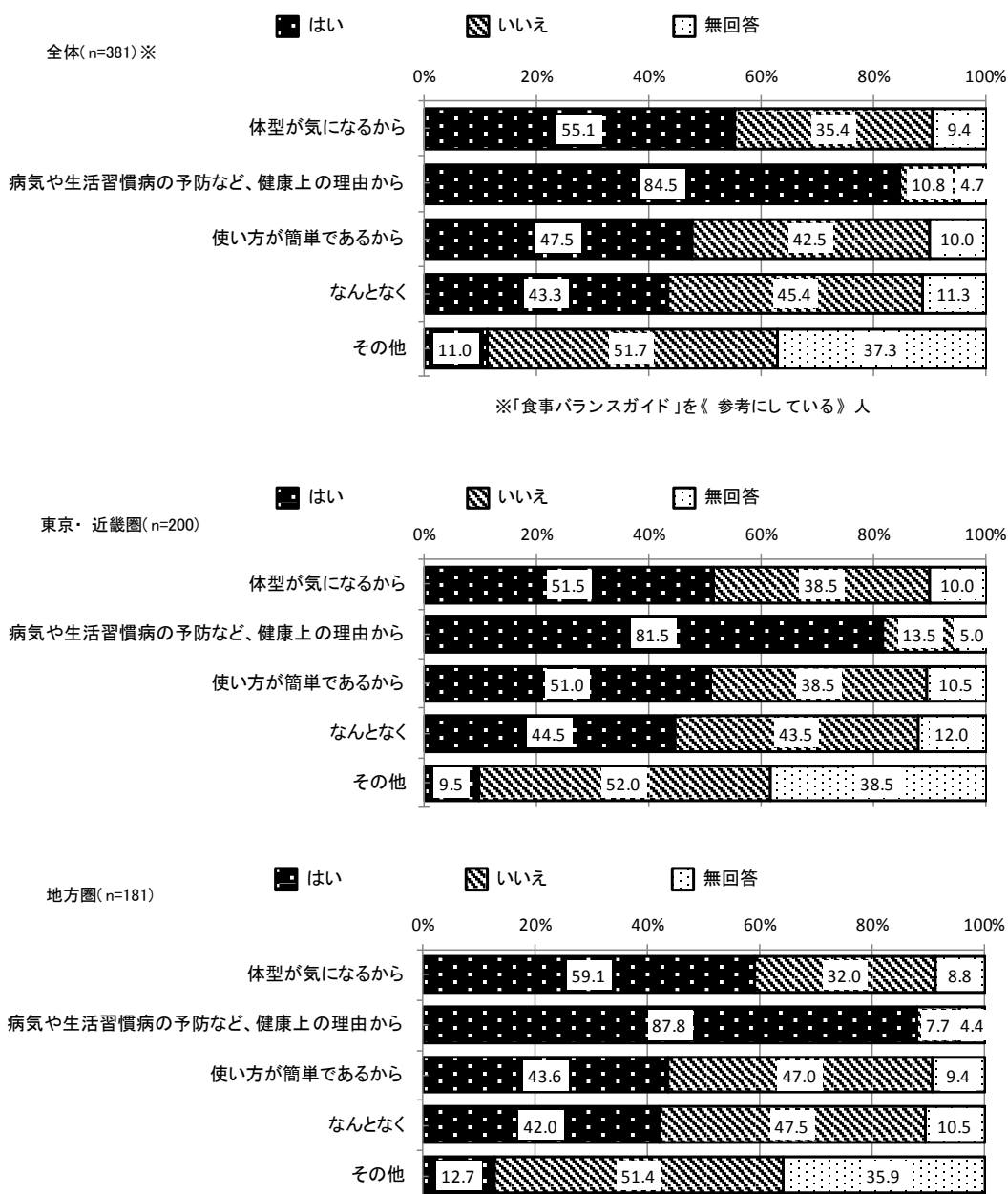


(5)「食事バランスガイド」を参考にしてしている理由

「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は、「病気や生活習慣病の予防など、健康上の理由から」が84.5%と最も高く、続いて「体型が気になるから」が55.1%、「使い方が簡単であるから」が47.5%となっている。

地域別には、「病気や生活習慣病の予防など、健康上の理由から」を理由としてあげる割合は地方圏の方が高くなっている。

問3-1.「食事バランスガイド」を参考にする理由(地域別)

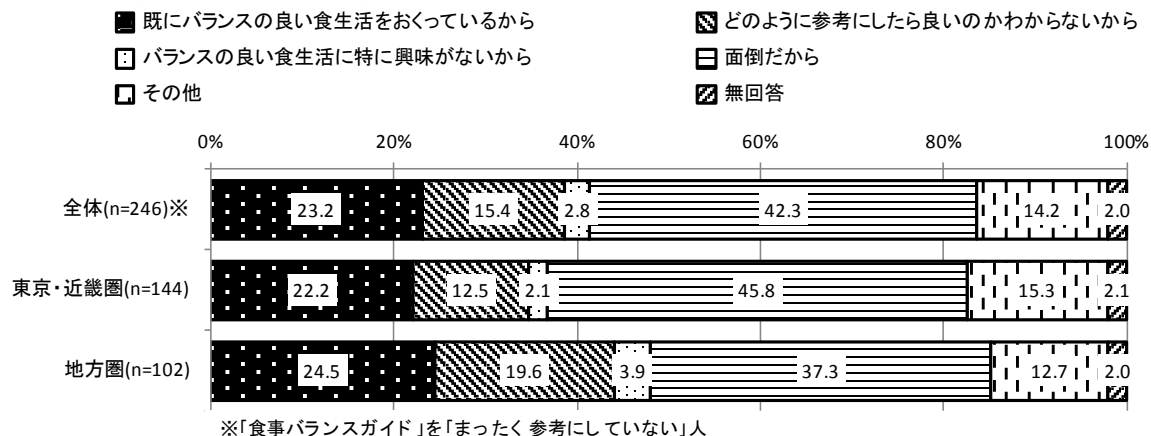


(6)「食事バランスガイド」を参考にしていない理由

「食事バランスガイド」を「まったく参考にしていない」人の参考にしていない理由は、「面倒だから」が42.3%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23.2%、「どのように参考にしたら良いのかわからないから」が15.4%となっている。

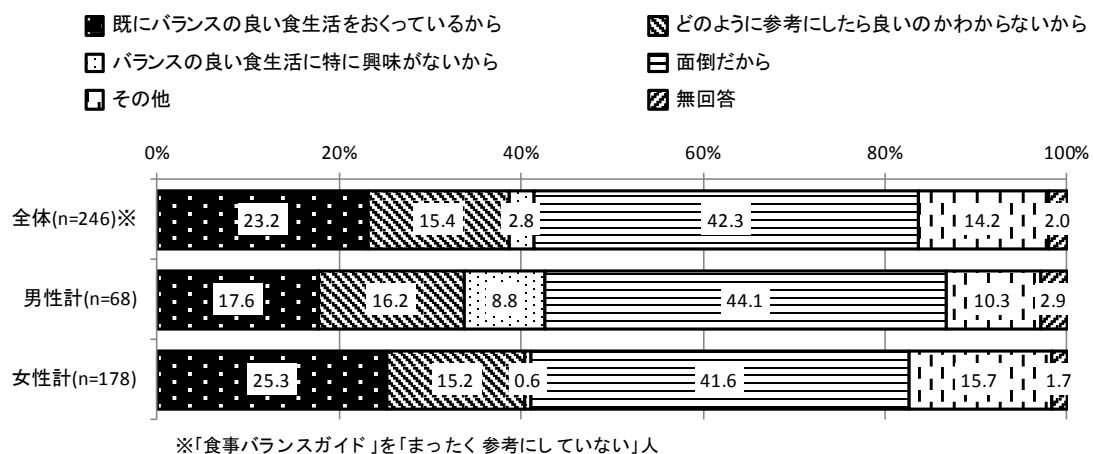
地域別にみると、東京・近畿圏では「面倒だから」が45.8%と地方圏より高く、地方圏では「どのように参考にしたら良いのかわからないから」が19.6%と東京・近畿圏より高くなっている。

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最多の「面倒だから」は男女にあまり差はないが、「既にバランスの良い食生活をおくっているから」は女性(25.3%)が男性(17.6%)を7.7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)

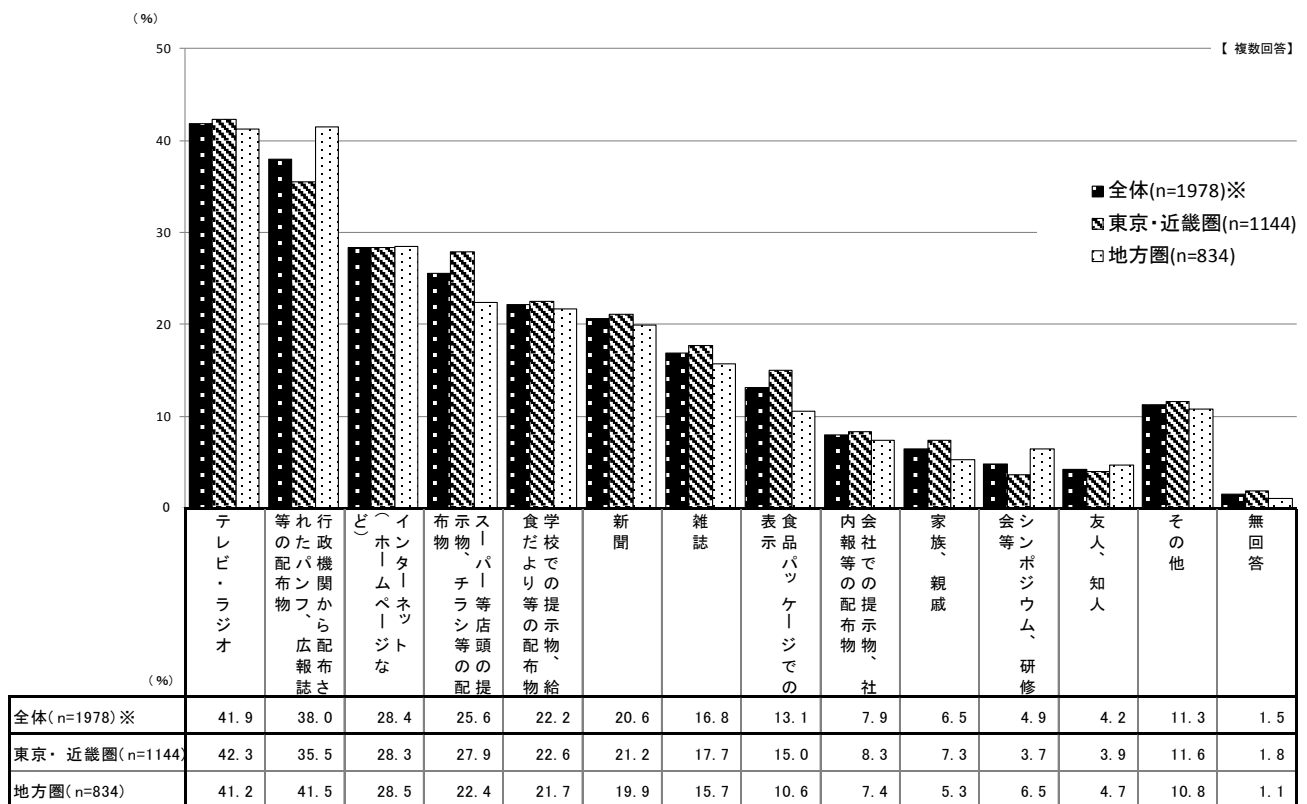


(7)「食事バランスガイド」等の食生活に関する情報の認知経路

「食事バランスガイド」を《認知している》人の情報源(認知経路)は、「テレビ・ラジオ」が41.9%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」が続いている。

「行政機関から配布されたパンフ、広報紙等の配布物」は、地方圏(41.5%)が東京・近畿圏(35.5%)を6.0ポイント上回っている。

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)



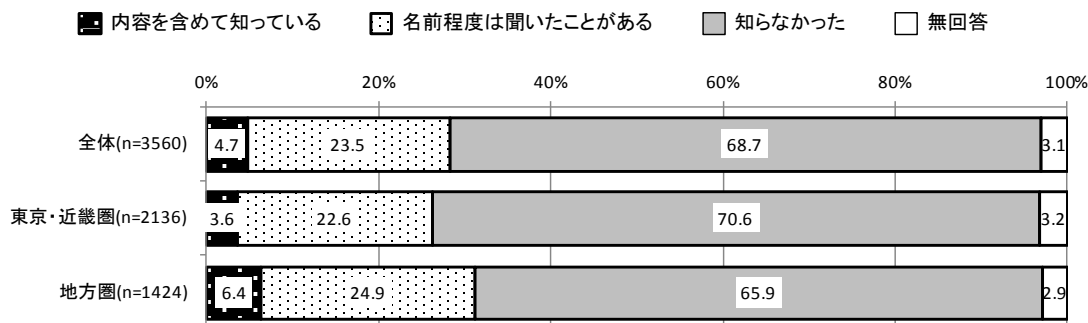
※「食事バランスガイド」を《認知している》人

(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4.7%、「名前程度は聞いたことがある」が23.5%と、これらを合わせた《認知している》は28.2%となっている。

地域別にみると、《認知している》は、地方圏(31.3%)が東京・近畿圏(26.2%)を5.1ポイント上回っている。

問5.「食生活指針」の認知度(地域別)

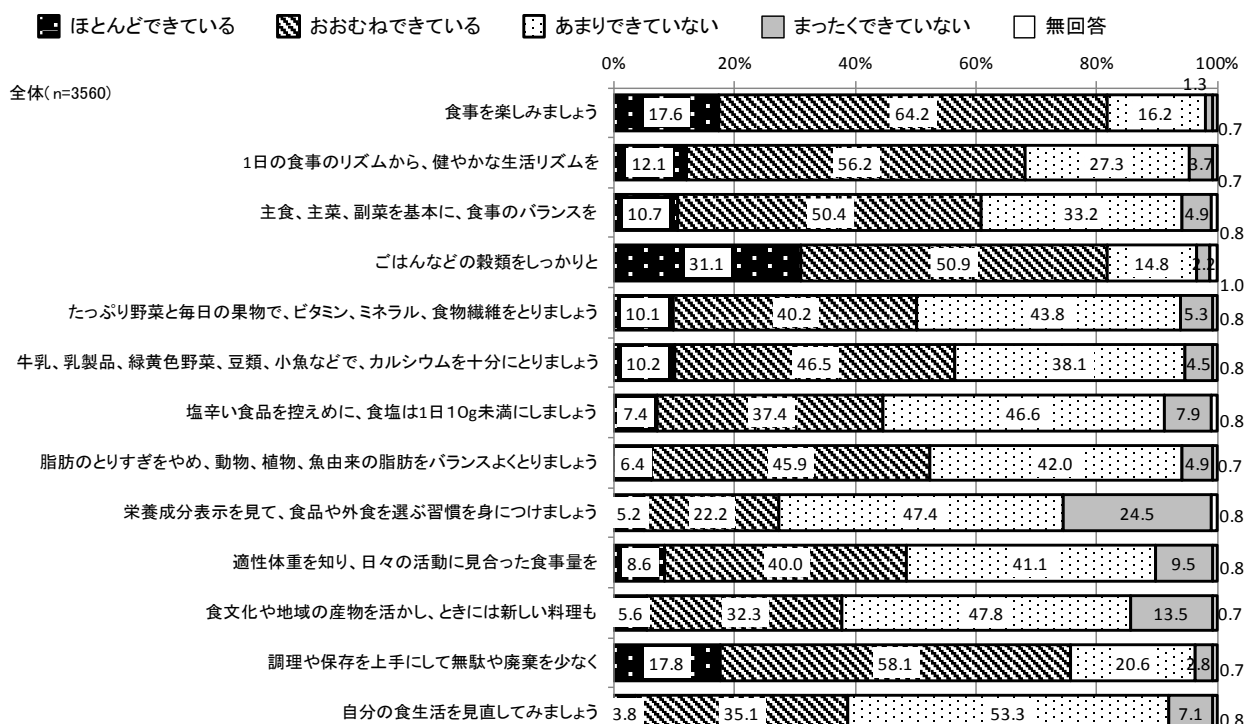


(2)「食生活指針」の実践度

「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(82.0%)で、以下「食事を楽しみましょう」(81.8%)、「調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく」(75.9%)が7割以上となっている。

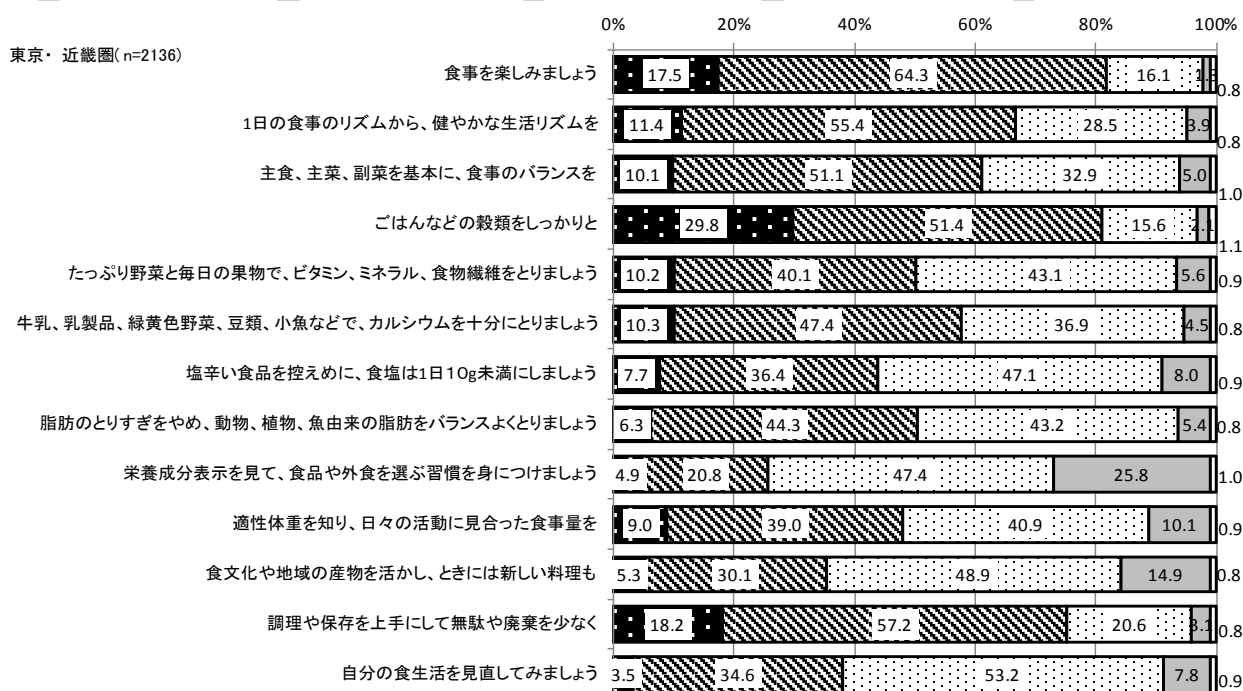
一方、「栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう」は、《できている》が27.4%と最も低い。

問6.「食生活指針」の実践度(地域別)

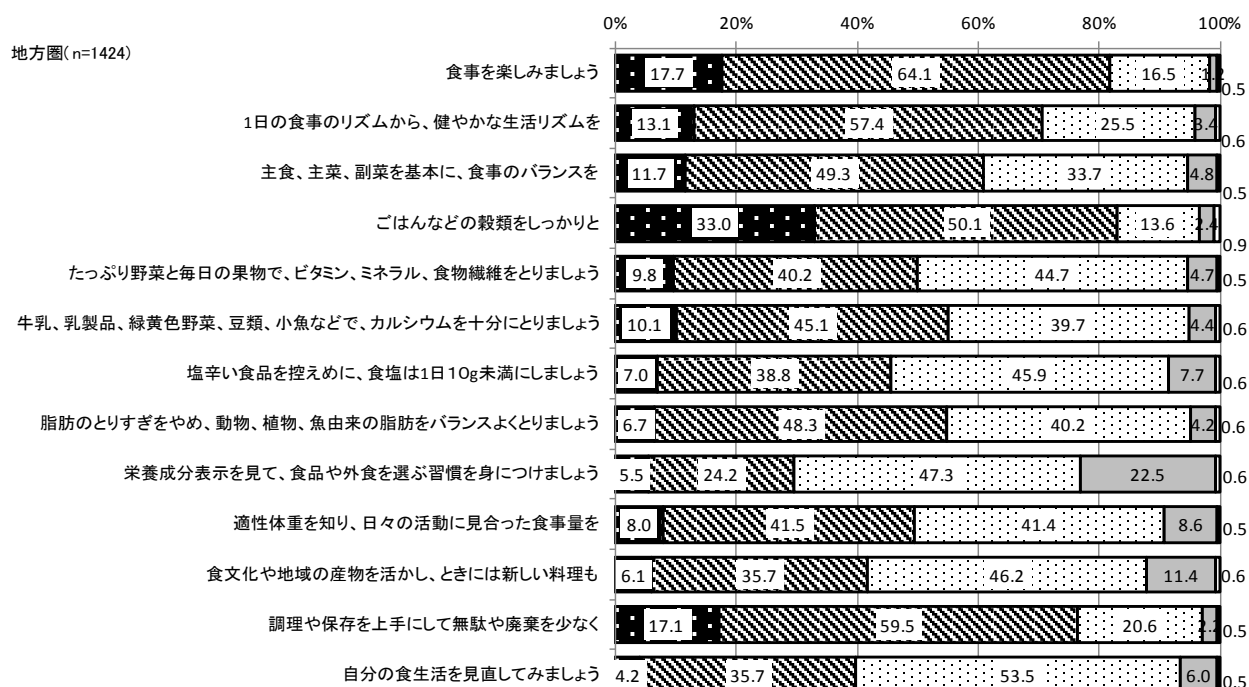


問6.「食生活指針」の実践度(地域別) 続き

■ 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 □ 無回答



■ 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 □ 無回答

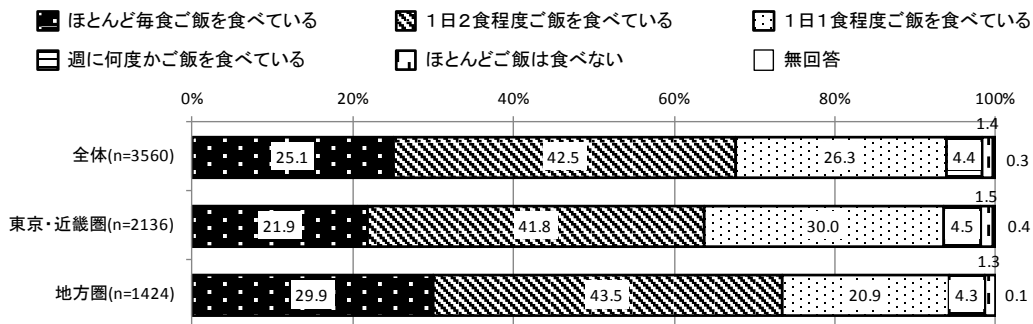


(1) ご飯を食べる頻度

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」(42.5%)が最も多く、次いで「1日に1食程度ご飯を食べている」(26.3%)、「ほとんど毎食ご飯を食べている」(25.1%)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》は93.9%である。

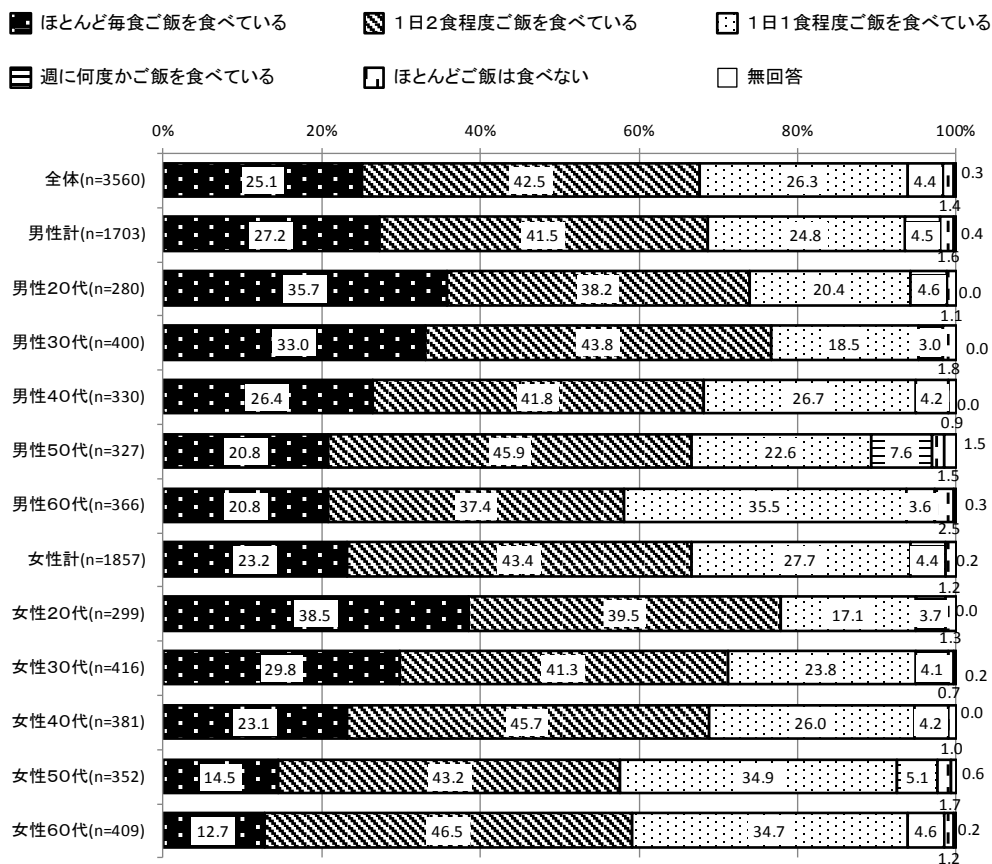
地域別で「ほとんど毎食ご飯を食べている」は、地方圏(29.9%)が東京・近畿圏(21.9%)を8.0ポイント上回っている。

問7-1. ご飯を食べる頻度(地域別)



年代別にみると、男女とも「ほとんど毎食ご飯を食べている」割合は20代・30代で高く、年齢が高まるにつれて低くなる傾向がある。

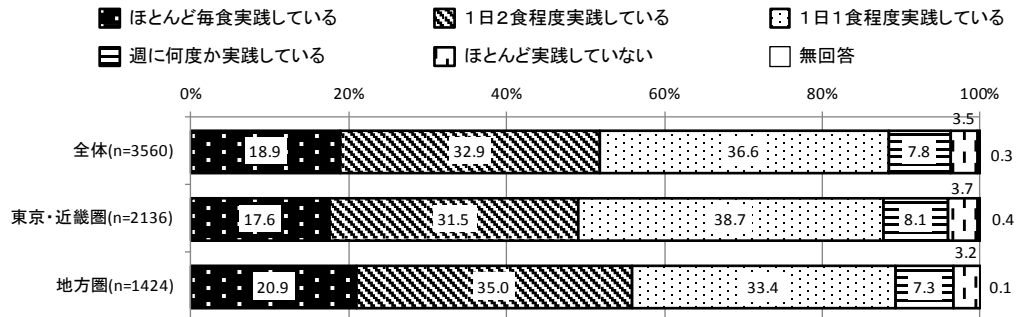
問7-1. ご飯を食べる頻度(性・年代別)



(2) ご飯を中心に副食(おかず)を組み合わせた食事の頻度

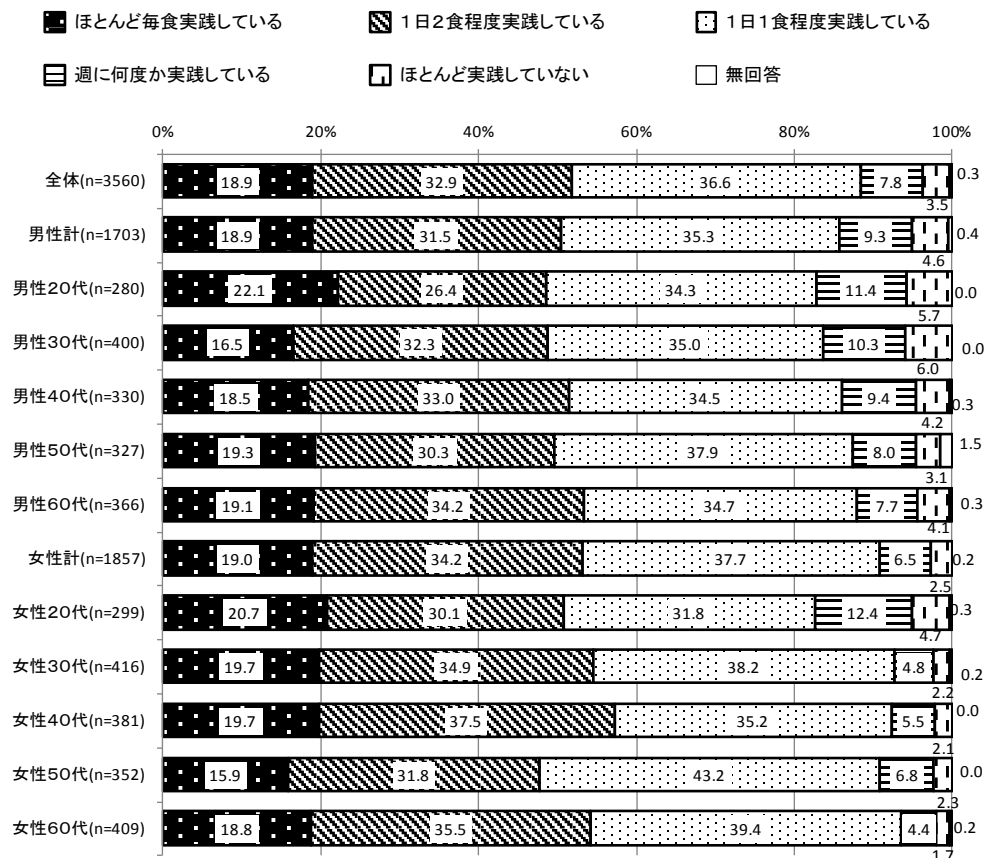
日常の食生活でご飯を中心に魚や肉、野菜などの副食(おかず)を組み合わせた食事をする頻度は「1日に1食程度実践している」(36.6%)が最も多く、次いで「1日に2食程度実践している」(32.9%)、「ほとんど毎食実践している」(18.9%)となっており、これらを合わせた《1日に1食以上ご飯を中心に副食(おかず)を組み合わせた食事をしている》は88.4%となっている。

問7-2. ご飯を中心に副食(おかず)を組み合わせた食事の頻度(地域別)



男女別では、《1日1食以上ご飯を中心に副食(おかず)を組み合わせた食事をしている》は、女性(90.9%)が男性(85.7%)を5.2ポイント上回っている。

問7-2. ご飯を中心に副食(おかず)を組み合わせた食事の頻度(性・年代別)

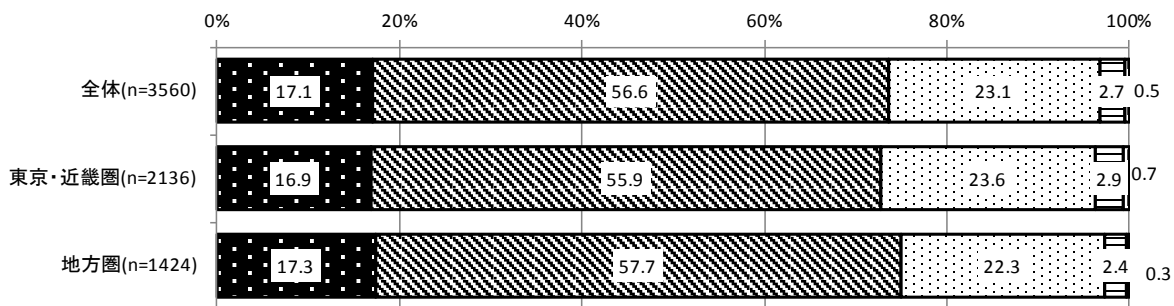


(1)食育への関心度

食育に対して、「非常に関心がある」は17.1%、「どちらかといえば関心がある」が56.6%で、これらを合わせた《関心がある》は73.7%となっている。

問8.食育への関心度(地域別)

■ 非常に関心がある ■ どちらかといえば関心がある ■ あまり関心がない ■ まったく関心がない ■ 無回答



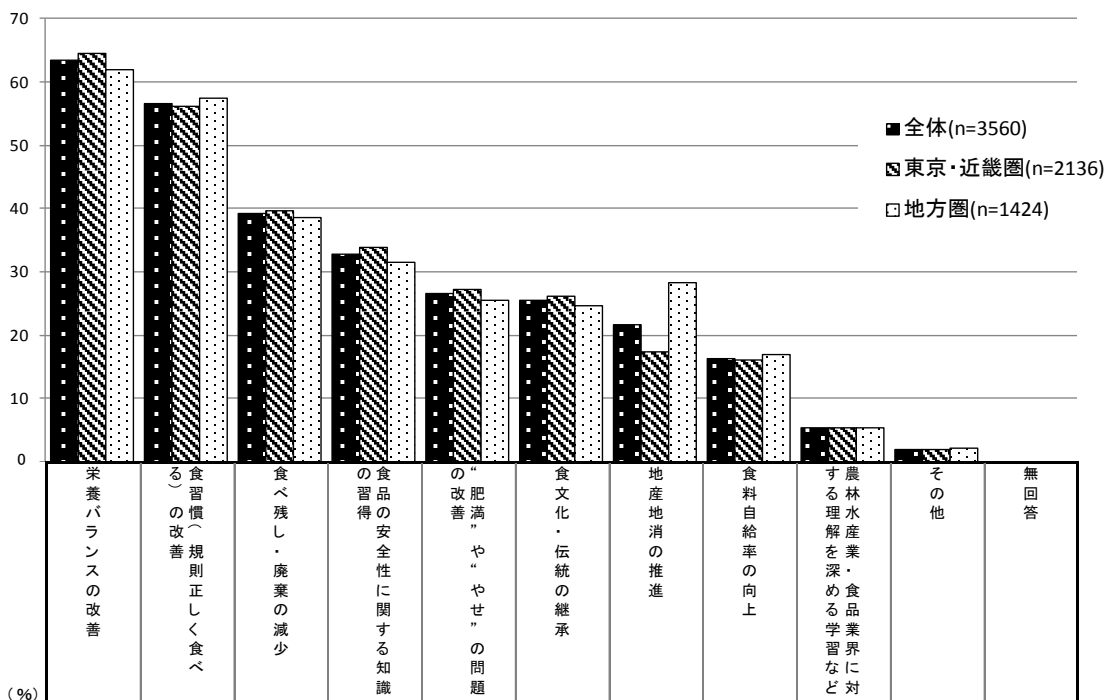
(2)食育に大切な取組

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63.5%で最も高く、以下、「食習慣(規則正しく食べる)の改善」(56.7%)、「食べ残し・廃棄の減少」(39.2%)、「食品の安全性に関する知識の習得」(32.9%)が続いている。

問9.食育に大切な取組(地域別)

(%)

【複数回答】

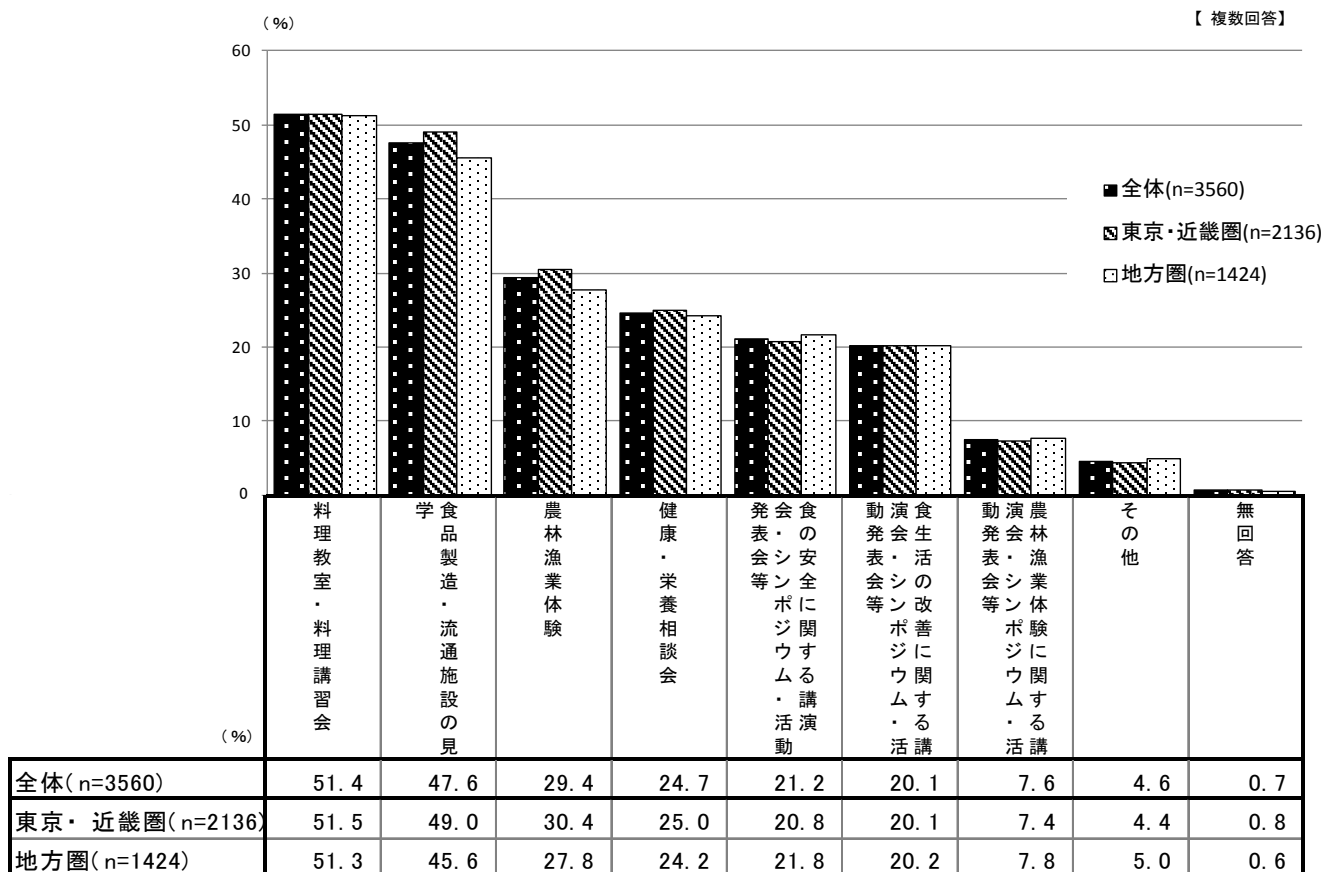


地域	栄養バランスの改善	食習慣(規則正しく食べる)の改善	食べ残し・廃棄の減少	食品の安全性に関する知識の習得	“肥満”や“やせ”の問題の改善	食文化・伝統の継承	地産地消の推進	食料自給率の向上	農林水産業・食品業界に対する理解を深める学習など	その他	無回答
全体(n=3560)	63.5	56.7	39.2	32.9	26.5	25.5	21.7	16.4	5.3	2.0	0.1
東京・近畿圏(n=2136)	64.6	56.2	39.6	33.8	27.2	26.1	17.3	16.1	5.3	1.9	0.1
地方圏(n=1424)	61.9	57.4	38.7	31.5	25.5	24.6	28.2	16.9	5.3	2.2	—

(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、「料理教室・料理講習会」(51.4%)と「食品製造・流通施設の見学」(47.6%)とがともに5割前後と高く、これに「農林漁業体験」(29.4%)、「健康・栄養相談会」(24.7%)、「食の安全に関する講演会・シンポジウム・活動発表会等」(21.2%)、「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」(20.1%)が2割台で続いている。

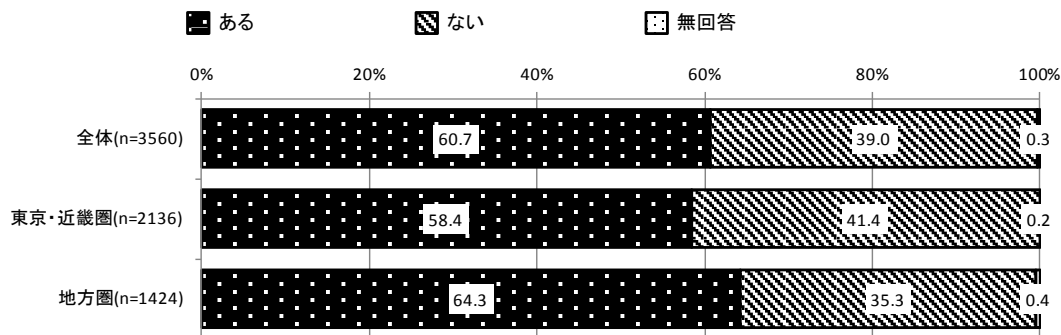
問10.参加したい食育に関するイベント(地域別)



(1) 農林漁業体験への興味の有無

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60.7%で、地方圏(64.2%)が東京・近畿圏(58.4%)より5.8ポイント高い。

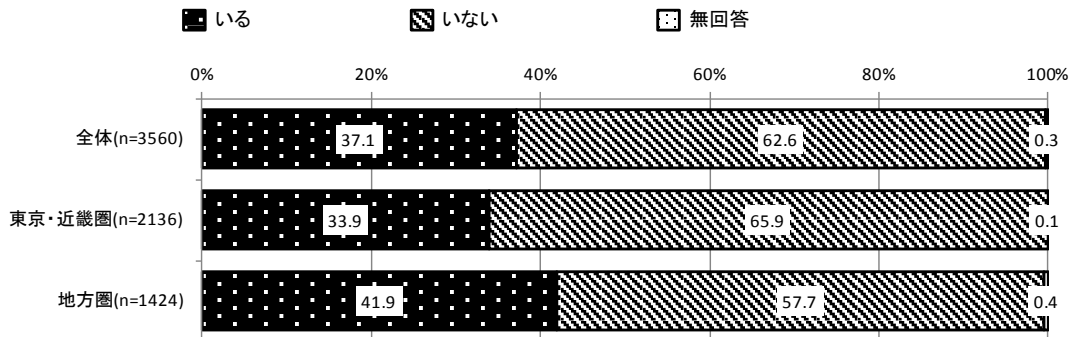
問11-1 農林漁業体験への興味(地域別)



(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37.1%で、地方圏(41.8%)が東京・近畿圏(34.0%)を7.8ポイント上回っている。

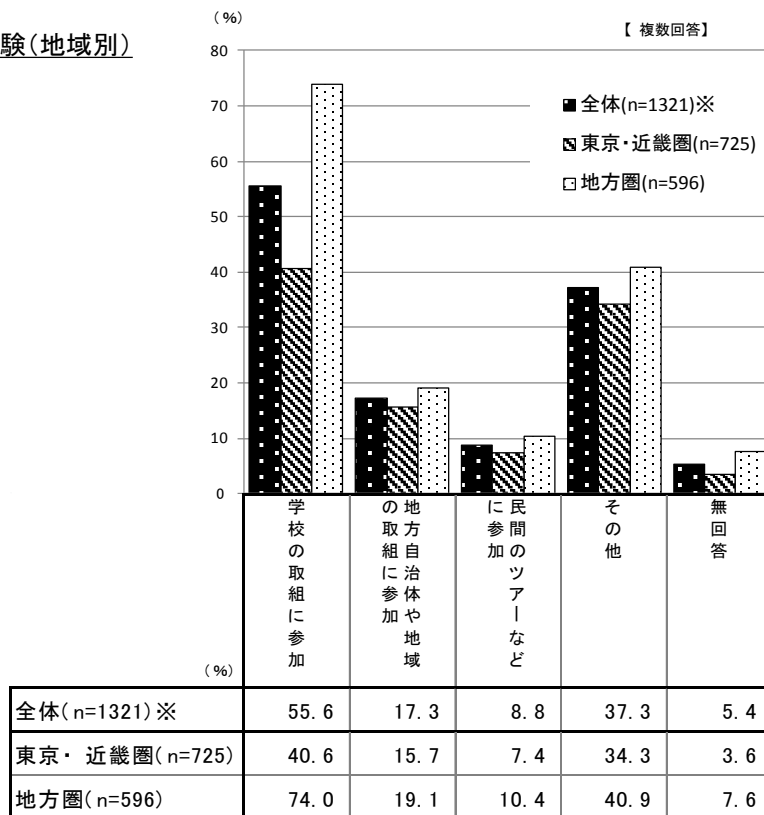
問11-2 農林漁業体験への参加経験者の有無(地域別)



(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55.6%と最も高く、以下「地方自治体や地域の取組に参加」(17.3%)、「民間のツアーなどに参加」(8.8%)と続いているが、「その他」も37.3%ある。

問11-3.参加した農林漁業体験(地域別)

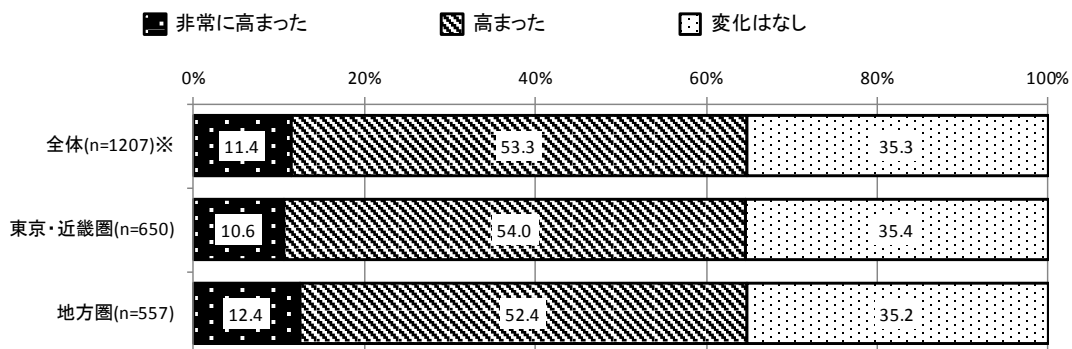


※農林漁業体験に本人または家族が参加したことがある人

(4) 農林漁業体験による関心の変化

農林漁業体験に参加した結果、体験前に比べて食や農林水産業への関心が「非常に高まった」は11.4%。これに「高まった」(53.3%)を加えた《関心が高まった》は、64.7%となっている。

問11-4.農林漁業体験による関心の変化(地域別)

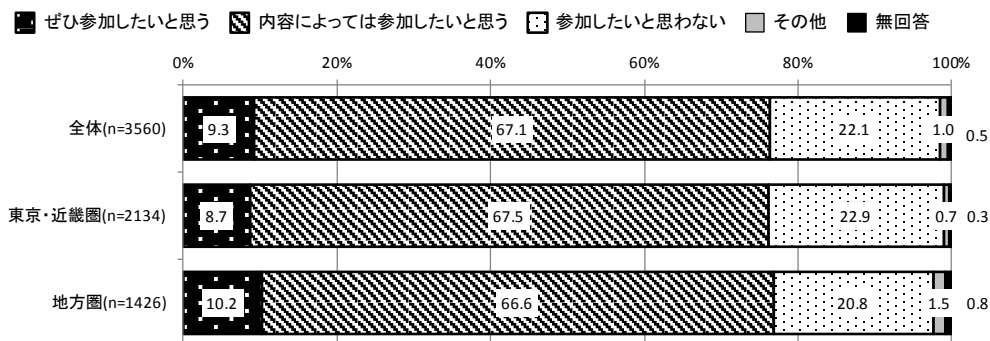


※農林漁業体験に本人が参加したことがある人

(5) 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は、「ぜひ参加したいと思う」が9.3%、これに「内容によっては参加したい」(67.1%)を加えた《参加したい》は76.4%となっている。

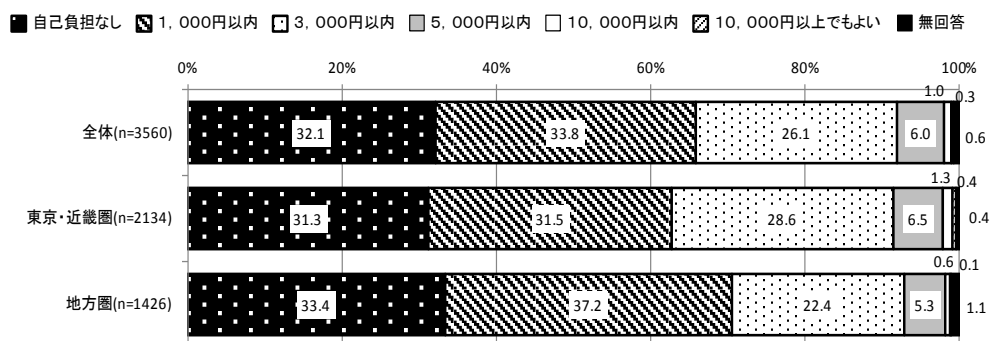
問11-5. 農林漁業体験への参加意向(地域別)



(6) 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、「1,000円以内」が33.8%で最も高く、以下、「自己負担なし」(32.1%)、「3,000円以内」(26.1%)、「5,000円以内」(6.0%)の順となっており、全体の7割弱は自己負担できるとしている。

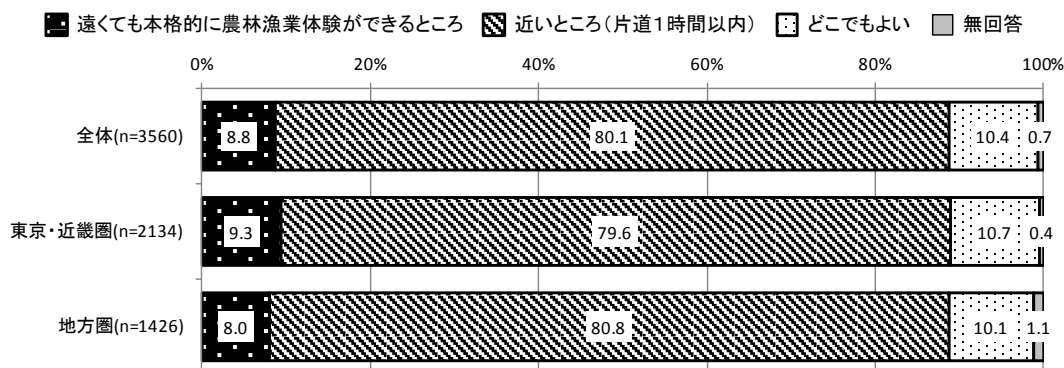
問11-6. 農林漁業体験に参加する場合の自己負担額(地域別)



(7) 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は、「近いところ(片道1時間以内)」が80.1%となっており、「遠くても本格的に農林漁業体験ができるところ」(8.8%)、「どこでもよい」(10.4%)がそれぞれ1割程度となっている。

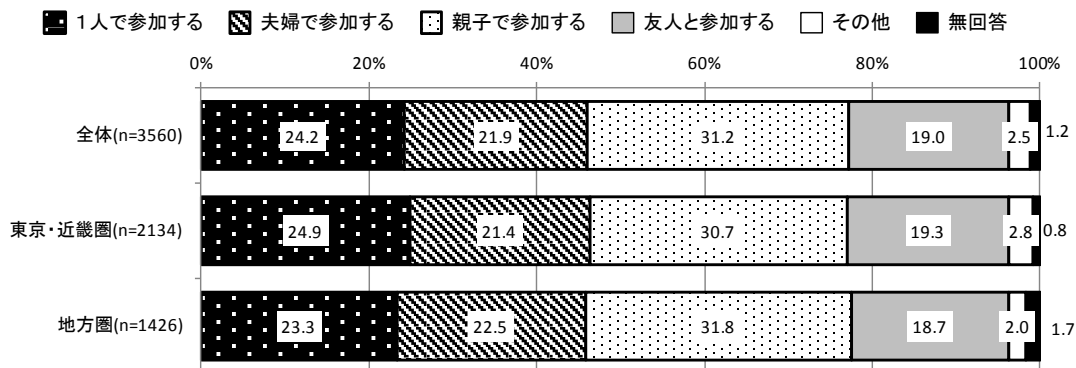
問11-7. 農林漁業体験の参加希望場所(地域別)



(8) 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31.2%と最も多く、以下「1人で参加する」(24.2%)、「夫婦で参加する」(21.9%)、「友人と参加する」(19.0%)が続いている。

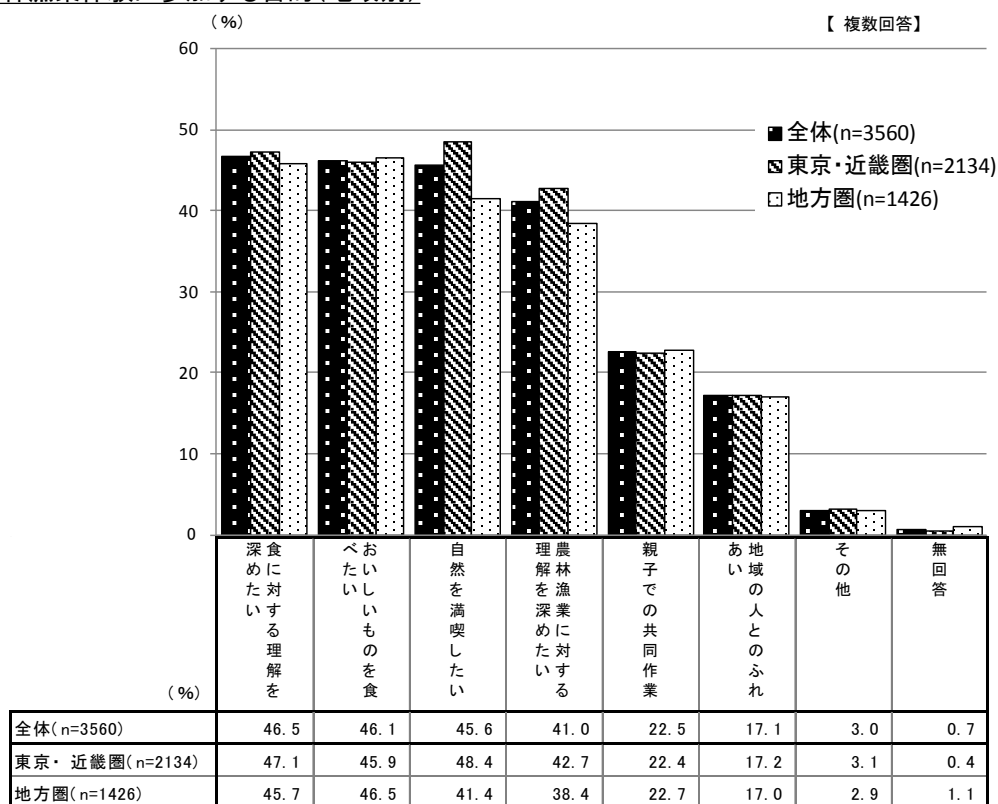
問11-8. 農林漁業体験と一緒に参加する人(地域別)



(9) 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」(46.5%)、「おいしいものを食べたい」(46.1%)、「自然を満喫したい」(45.6%)、「農林漁業に対する理解を深めたい」(41.0%)がいずれも4割以上で、「親子での共同作業」(22.5%)や「地域の人とのふれあい」(17.1%)が2割程度となっている。

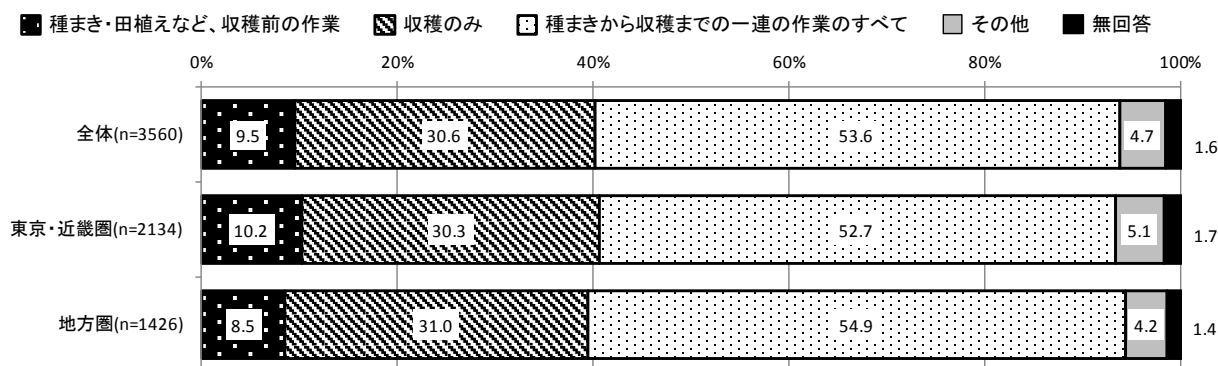
問11-9. 農林漁業体験に参加する目的(地域別)



(10) 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53.6%と最も多く、続いて「収穫のみ」(30.6%)、「種まき・田植えなど、収穫前の作業」(9.5%)の順となっている。

問11-10. 参加したい農林漁業体験(地域別)



食生活と農林漁業体験に関するアンケート

■記入についてのお願い

- ・回答は、あてはまる項目の番号又は記号（A・B）にハッキリと○を付けてください。
（回答によっては、複数選択するものや記述が必要なものがあります。）
- ・なるべく黒の筆記用具でご記入願います。
- ・同封の「食事バランスガイド（カラー印刷）」をご覧ください。なお答えください。

I. 「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。

1	あなたは「食事バランスガイド」をご存じですか。（○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	【5】へ
上記1において、「1. 内容を含めて知っている」と答えた方のみお答えください			
2-1	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 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	【4】へ
上記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」と答えた方のみお答えください			
2-2	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 2. 2～3日に一度 3. 1週間に一度 4. 1ヶ月に一度 5. 2～3ヶ月に一度 6. 半年に一度 7. 1年に一度	【3-2】へ
上記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」と答えた方のみお答えください			
3-1	参考にしている理由は何ですか。それぞれ「A. はい」「B. いいえ」でお答え下さい。（○はそれぞれ1つ）	1. 体型が気になるから A. はい B. いいえ 2. 病気や生活習慣病の予防など、健康上の理由から A. はい B. いいえ 3. 使い方が簡単であるから A. はい B. いいえ 4. なんとなく A. はい B. いいえ 5. その他 A. はい B. いいえ →「5. その他」と答えた方は具体的にご記入ください	回答後【4】へ
上記2-1で「4. まったく参考にしていない」と答えた方のみお答えください			
3-2	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 2. どのように参考にしたら良いかわからないから 3. バランスの良い食生活に特に興味が無いから 4. 面倒だから 5. その他 →「5. その他」と答えた方は具体的にご記入ください	回答後【4】へ
上記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」と答えた方のみお答えください			
4	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 2. 新聞 3. 雑誌 4. インターネット（ホームページなど） 5. スーパー等店頭の掲示物、チラシ等の配布物 6. 食品パッケージでの表示 7. 行政機関から配布されたパンフ、広報誌等の配布物 8. 会社での掲示物、社内報等の配布物 9. 学校での掲示物、給食だより等の配布物 10. 家族、親戚 11. 友人、知人 12. シンポジウム、研修会等 13. その他 →「13. その他」と答えた方は具体的にご記入ください	回答後【4】へ

→右ページへお進みください

以下は、全ての方がお答えください

裏面もあります→

Ⅱ. 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。

5	あなたは「食生活指針」をご存じでしたか。 (○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																																																																						
6	あなたは「食生活指針」をどの程度実践していますか。次の項目ごとに答えください。 (○はそれぞれ1つ)	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>ほとんど できてい る</th> <th>おおむね できてい る</th> <th>あまりで きていな い</th> <th>まったく できてい ない</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>(1) 食事を楽しみましょう</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>(2) 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>(3) 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>(4) ごはんなどの穀類をしっかりと</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>(5) たっぶ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</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>(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</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>(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</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>(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</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>(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</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>(10) 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>(11) 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>(12) 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>(13) 自分の食生活を見直してみましょう</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> </tbody> </table>		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) たっぶ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
	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) たっぶ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																																																																				
7	7-1 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。 (○は1つ)	1. ほとんど毎食ご飯を食べている 2. 1日2食程度ご飯を食べている 3. 1日1食程度ご飯を食べている 4. 週に何度かご飯を食べている 5. ほとんどご飯は食べない																																																																						
	7-2 ご飯を中心に魚や肉、野菜などの副食 (おかず)を組み合わせた食事をして いますか。(○は1つ)	1. ほとんど毎食実践している 2. 1日2食程度実践している 3. 1日1食程度実践している 4. 週に何度か実践している 5. ほとんど実践していない																																																																						

Ⅲ. 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。

8	あなたは「食育」について関心がありますか。 (○は1つ)	1. 非常に関心がある 2. どちらかといえば関心がある 3. あまり関心がない 4. まったく関心がない
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。(○は3つまで)	1. 栄養バランスの改善 2. 食習慣(規則正しく食べる)の改善 3. 食べ残し・廃棄の減少 4. 食料自給率の向上 5. “肥満”や“やせ”の問題の改善 6. 農林水産業・食品業界に対する理解を深める学習など 7. 食品の安全性に関する知識の習得 8. 食文化・伝統の継承 9. 地産地消の推進 10. その他 →「10. その他」と答えた方は具体的にご記入ください <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div>
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。(○はいくつでも)	1. 料理教室・料理講習会 2. 健康・栄養相談会 3. 農林漁業体験 4. 食品製造・流通施設の見学 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 6. 食の安全に関する講演会・シンポジウム・活動発表会等 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 8. その他 →「8. その他」と答えた方は具体的にご記入ください <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div>

IV. あなたの農林漁業体験についておたずねします。

11	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
	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 2. いない
	11-3	上記11-2で「1. いる」と答えた方のみお答えください あなたは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 2. 地方自治体や地域の取組に参加 3. 学校の取組に参加 4. その他
	11-4	ご自身が過去に農林漁業体験に参加した方がお答えください あなたが過去に農林漁業体験に参加した結果、体験前に比べて食や農林水産業への関心が高まったと思いますか。(○は1つ)	1. 非常に高まった 2. 高まった 3. 変化はなし
	11-5	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 2. 内容によっては参加したいと思う 3. 参加したいと思わない 4. その他
	11-6	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□ 2. 1, 000円以内 3. 3, 000円以内 4. 5, 000円以内 5. 10, 000円以内 6. 10, 000円以上でもよい
	11-7	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場所 2. 近いところ(片道1時間以内) 3. どこでもよい
	11-8	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 2. 夫婦で参加する 3. 親子で参加する 4. 友人と参加する 5. その他
	11-9	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 2. 食に対する理解を深めたい 3. 自然を満喫したい 4. 地域の人とのふれあい 5. 親子での共同作業 6. おいしいものを食べたい 7. その他
	11-10	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 2. 収穫のみ 3. 種まきから収穫までの一連の作業のすべて 4. その他

→右ページへお進みください。最後のご質問になります。

以下は、全ての方がお答えください

V. 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 2. 30代 3. 40代 4. 50代 5. 60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 2. 東北地方 3. 関東地方 4. 北陸地方 5. 東海地方 6. 近畿地方 7. 中国・四国地方 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 →「5. その他」と答えた方は具体的にご記入ください <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div>
F6	最後に「食事バランスガイド」、「食生活指針」、「食育」や「農林漁業体験」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。 <div style="border: 1px solid black; height: 150px; width: 100%;"></div>	

ご協力ありがとうございました。大変恐縮ですが、同封の返信用封筒でお早目にご返送下さい。
宜しく願い申し上げます。

「食事バランスガイド」

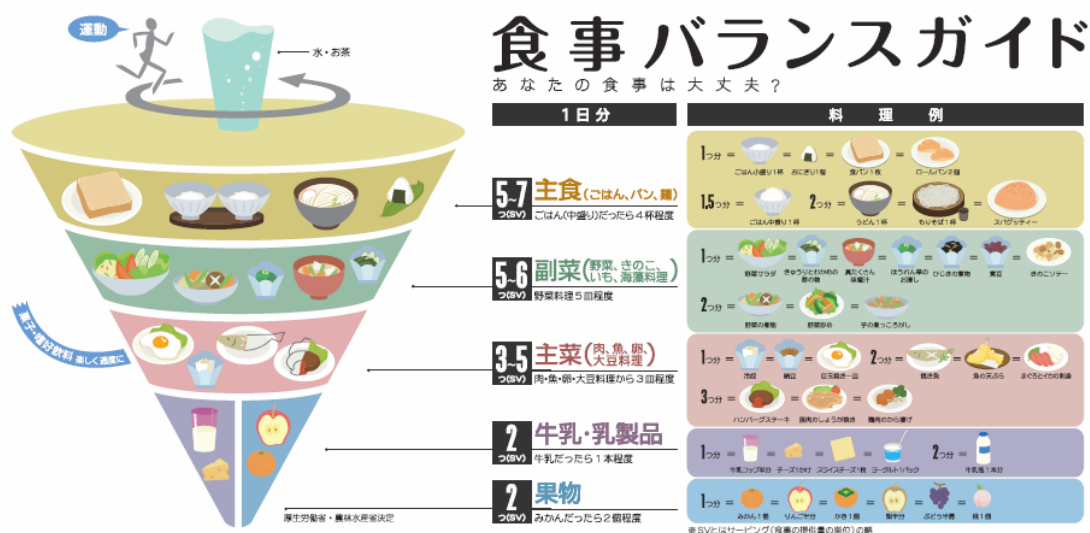
「食事バランスガイド」ってなに？～あなたの食事は大丈夫～

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

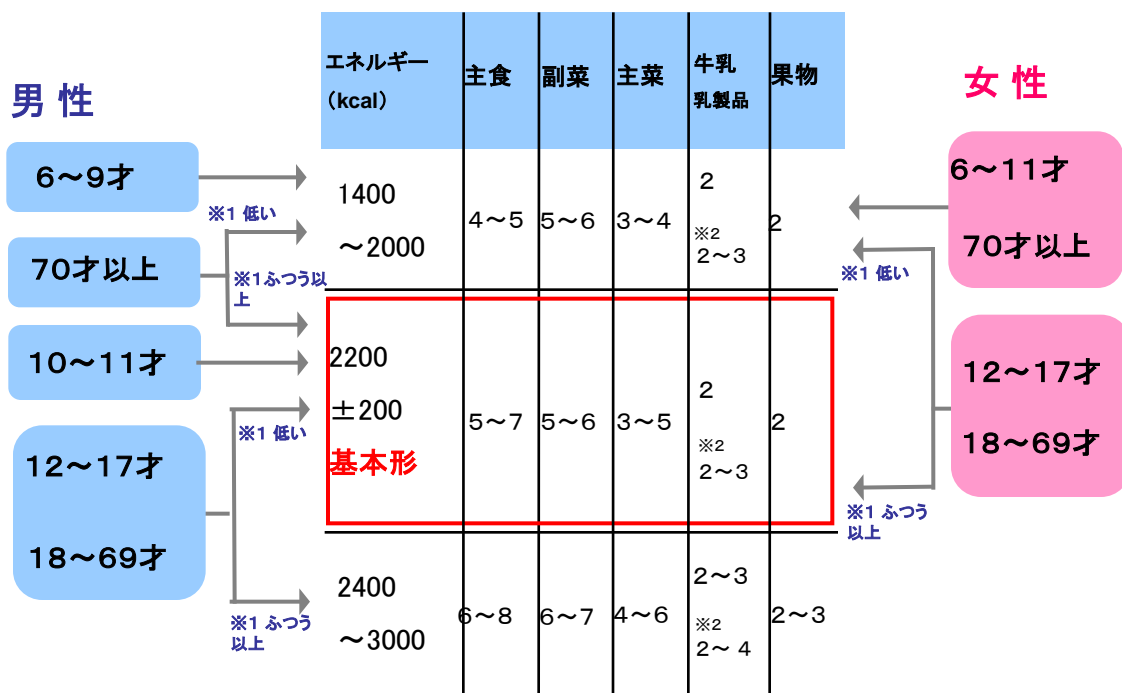
食事の適量(どれだけ食べたらいいか)は性別、年齢、活動量によって異なります。

「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



単位：つ (SV)
SVとはサービング（食事の提供量）の略

※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



副菜



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



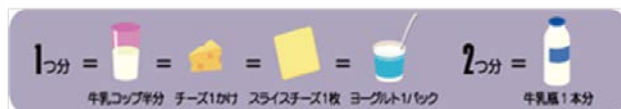
主にたんぱく質の供給源である肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理が含まれます。
1つ(SV)＝主材料に由来するたんぱく質約 6g



牛乳・乳製品



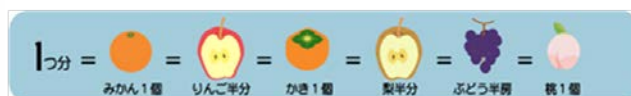
主にカルシウムの供給源である、牛乳、ヨーグルト、チーズなどが含まれます。
1つ(SV)＝主材料に由来するカルシウム約 100mg



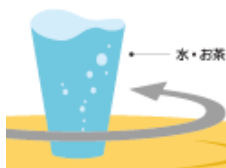
果物



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を表現しています。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/