

平成21年度「食事バランスガイド」実践週間の調査概要

I 目的

食育月間である6月に「食事バランスガイド実践週間」を設定し、国民の皆様が、自らの日々の食生活をチェックすることにより、自分自身の食事の特徴を知り、食生活を見直すためのきっかけづくりとする。

II 実施概要

1. 実施期間

平成21年6月19日（金）～6月25日（木）（7日間）

2. 実施内容

参加者は、ホームページ上に用意された「食事バランスガイド」チェックサイトにアクセスし、そこでの画面指示に従って1日に食べた料理を朝食、昼食、夕食、間食の順番に、画面の料理イラストから選択することで、「食事バランスガイド」に沿って、食事のバランスをチェックした。

「食事バランスガイド」チェックサイトは、パソコンからアクセスして利用できるサイト (<http://www.shokuji-balance.com/>) と携帯電話からアクセスして利用できるサイト (<http://www.shokuji-balance.com/m/>) の2種類を作成し、提供した。

3. 募集方法

参加者は、新聞・雑誌広告、ホームページ等を通じて、全国規模で募集を行った。

III 結果概要

1. 参加状況

実施期間中の参加者の合計は、約1万5千名（パソコン用サイト：約1万4千名、携帯用サイト：約1千2百名）であった。

以下、参加者数の多かったパソコン用サイトの結果概要を示す。

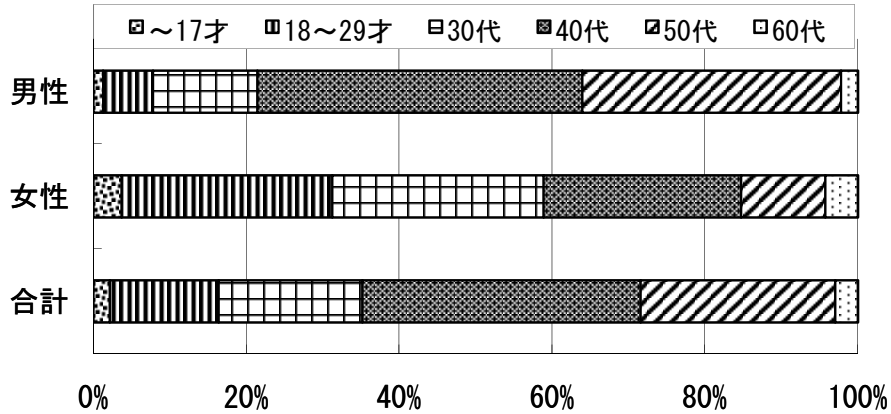
- ・パソコン用サイトの総参加者数は13,739名で、その6割以上が男性であった（男性8,686名（63.2%）、女性約5,053名（36.8%））。
- ・年代別では、男性は中高年が多く（40～49歳が42%、50～59歳が34%）、女性は20代から40代まで（20～29歳が27%、30～39歳が27%、40～49歳が25%）の参加者が多い結果であった。

性別、年齢別の参加者数

（単位：名）

	～17才	18～29才	30代	40代	50代	60代	70才～	合計
男性	109	562	1,178	3,661	2,913	189	74	8,686
女性	183	1,932	1,376	1,284	547	212	81	5,053
合計	845	1,341	2,554	4,945	3,460	401	155	13,739

参加者の年齢構成



(2) 認知経路 (経由媒体)

- ・紙媒体では、「新聞」が17.4%、「雑誌」が4.4%であった。一方、残りの約8割は「他のWEB」(35.1%)、「その他(職場や学校等)」(22.2%)、「知人・友人」(21.0%)であった。

(3) 参加者の活動量

- ・日常の活動量について、「低い」と答えた人の全体の割合は約8割であった。
- ・「普通以上」と答えた割合が高かったのは、17歳以下の男女(68.2%)と70歳以上の女性(77.8%)であった。

*活動量は、参加者が主観的に判断したものであり、「食事バランスガイド」の身体活動レベルの基準とは必ずしも一致するものではない。

参加者の活動状況

(単位：名)

	少ない	普通以上
男性	7,431 (85.6%)	1,255 (14.4%)
女性	4,049 (80.1%)	1,004 (19.9%)
合計	11,480 (83.6%)	2,259 (16.4%)

- ・食事バランスガイドの設定エネルギー量の3区分について、性別、年齢別にその該当割合をみたところ、男性の約85%が2,000±200kcal、女性の約80%が1,800±200kcalのエネルギー量であった。

参加者の適量区分

(単位：名)

	1800± 200kcal	2200± 200kcal	2600± 200kcal
男性	94 (1.1%)	7,388 (85.1%)	1,204 (13.9%)
女性	4,124 (81.6%)	929 (18.4%)	— —
合計	4,218 (30.7%)	8,317 (60.5%)	1,204 (8.8%)

(4) 参加回数

- ・「はじめて参加した」(50.7%)、「2～5回」(45.9%)がほぼ半数ずつで、「6回以上(1週間ほぼ毎日参加した)」は極めて低い割合(3.4%)であった。

参加者の参加回数

(単位：名)

	はじめて	2～5回	6回以上
男性	3,791 (43.6%)	4,564 (52.5%)	331 (3.8%)
女性	3,178 (62.9%)	1,737 (34.4%)	138 (2.7%)
合計	6,969 (50.7%)	6,301 (45.9%)	469 (3.4%)

2. 食事バランスチェックの結果

(1) 判定基準について

参加者のデータについて、どのくらい「食事バランスガイド」に沿った食生活であったのかについて、次の基準で判定した。

① プログラム上の判定基準

5つの料理区分（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）のうち、適量の範囲にあった数と菓子・嗜好飲料が摂取目安量の範囲内であったかどうかにより総合的に判定した。

判定結果	適量、摂取目安量の範囲内であった数
すばらしい	5, 6個
グッド	4 個
おいしい	3, 2個
残念	1, 0個

② 「食事バランスガイド」に沿った食生活の実践度の基準

5つの料理区分（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）のうち、適量の範囲にあった料理区分の数で判定した。

判定結果	適量の範囲内であった数
「食事バランスガイド」に沿った食事ができた人	5 個
「バランスのとれた食事」ができた人	4 個

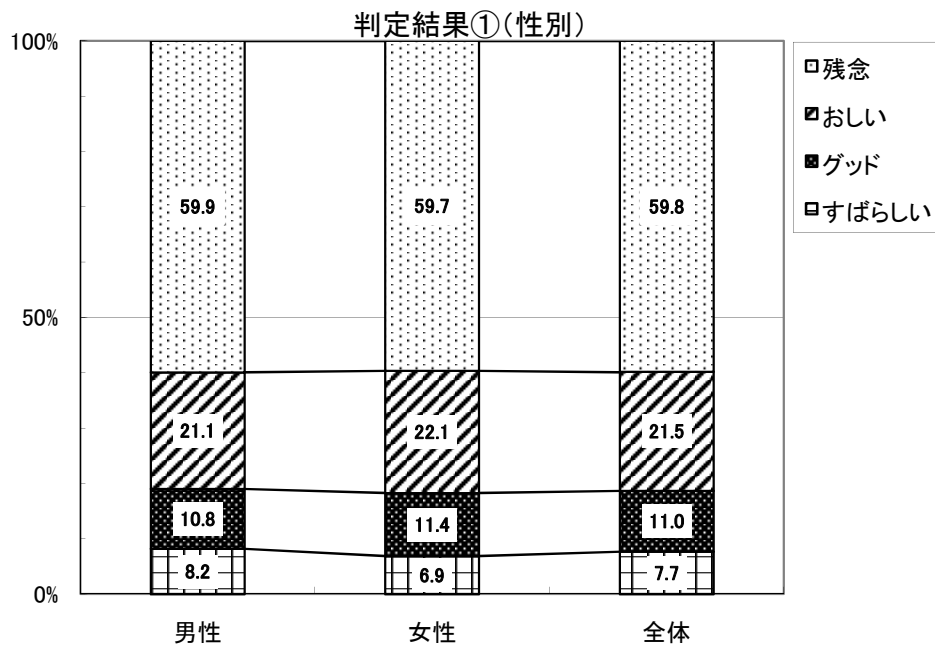
(2) 食事バランスの判定結果

・基準①による判定結果は、「すばらしい」7.7%、「グッド」11.0%、「おいしい」21.5%、「残念」59.8%であった。

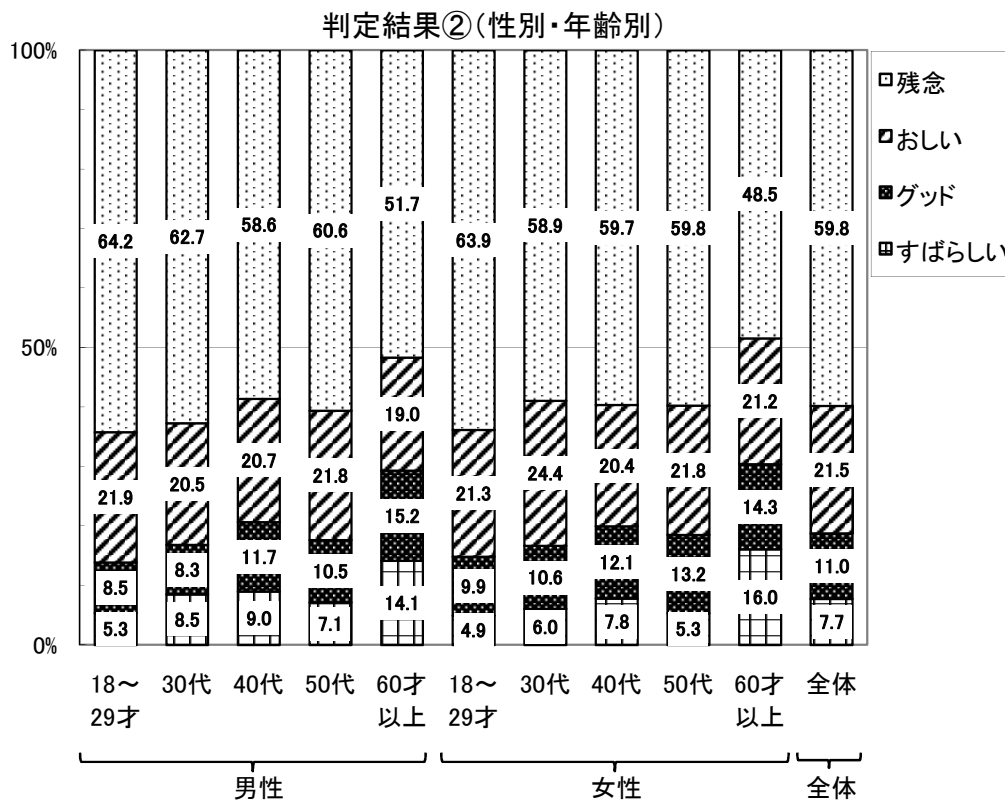
判定結果①

(単位：名)

	すばらしい	グッド	おいしい	残念
男性	711 (8.2%)	937 (10.8%)	1,835 (21.1%)	5,203 (59.9%)
女性	348 (6.9%)	575 (11.4%)	1,115 (22.1%)	3,015 (59.7%)
全体	1,059 (7.7%)	1,512 (11%)	2,950 (21.5%)	8,218 (59.8%)



・年代別では、男女とも18～29才で「すばらしい」、「グッド」の割合が最も低く、年齢区分が上がるほど高い傾向であった。



- ・基準②による判定結果は、「食事バランスガイド」に沿った食事ができていた人の割合は極めて低く3.5%、「バランスのとれた食事」ができた人の割合を含めても全体の9.5%であった。

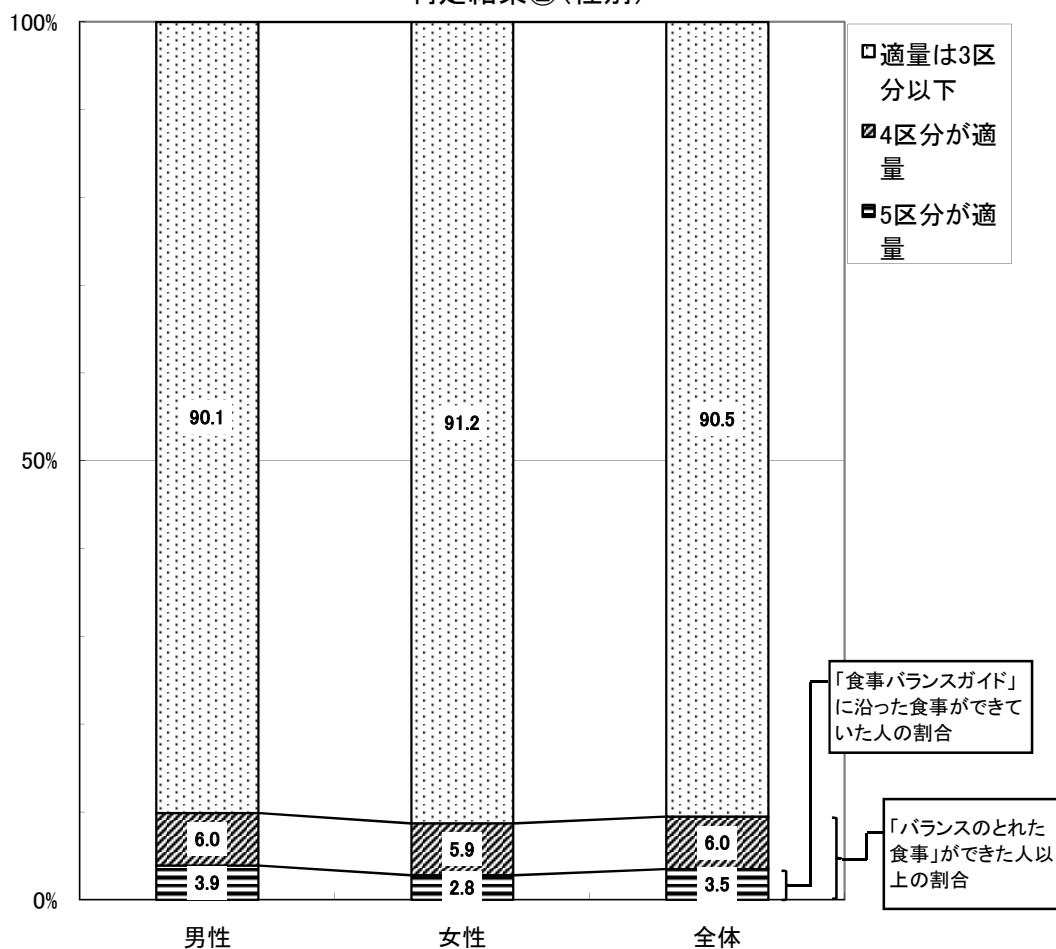
判定結果②

(単位:名)

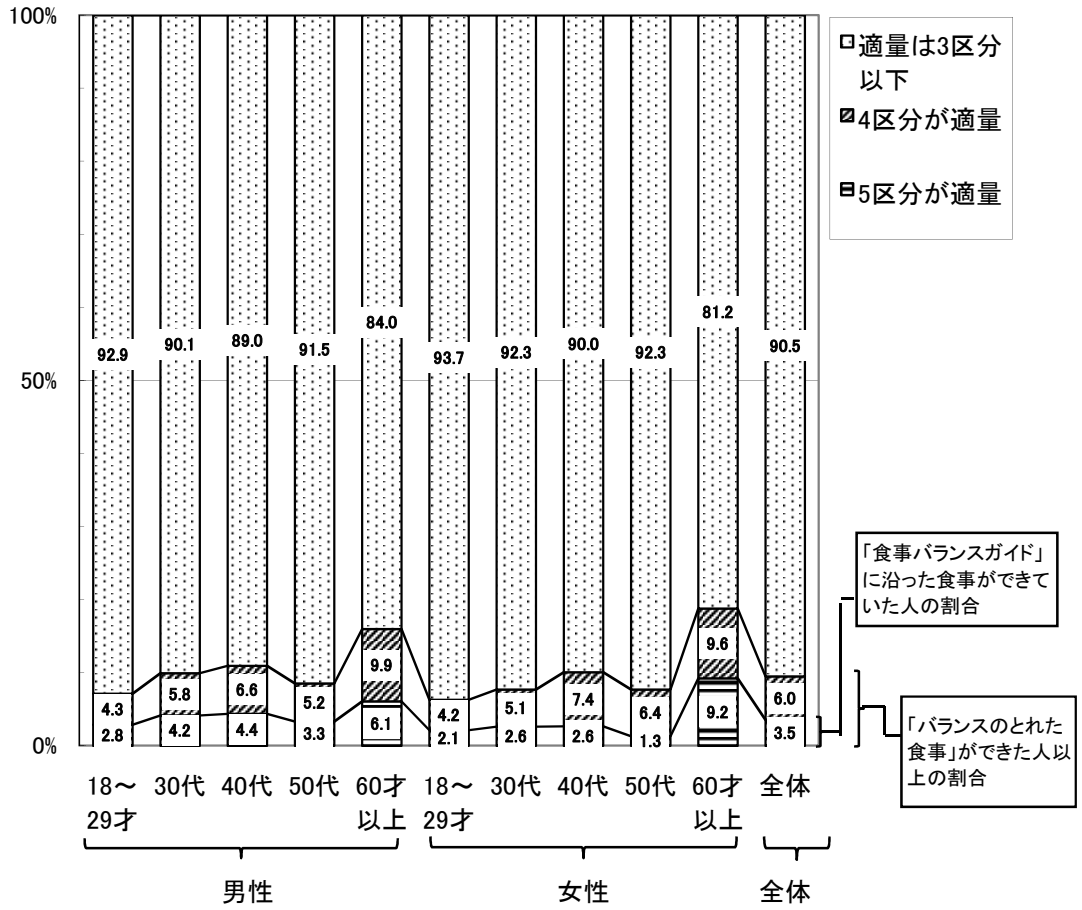
適量であった区分の数	5	4	3	2	1	0
男性	338	520	1,233	2,486	2,726	1,383
	3.9	6.0	14.2	28.6	31.4	15.9
女性	144	300	759	1,444	1,579	827
	2.8	5.9	15.0	28.6	31.2	16.5
全体	482	820	1,992	3,930	4,305	2,210
	3.5	6.0	14.5	28.6	31.3	16.1

※5つの料理区分(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)について、適量の範囲内にあった区分の数を示す。

判定結果②(性別)

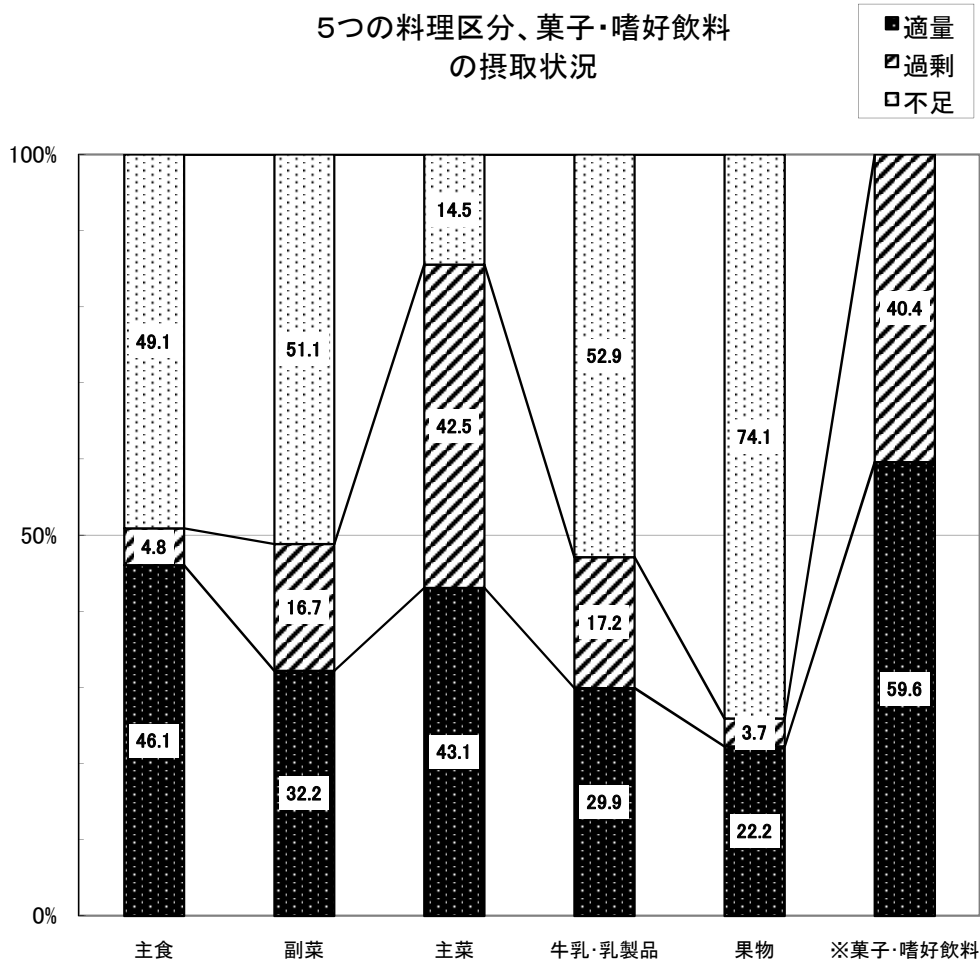


判定結果②(性別・年齢別)



② 5つの料理区分、菓子・嗜好飲料の摂取状況

- ・全体の結果を見ると、主菜と菓子・嗜好飲料はとりすぎであった人の割合が高く、一方、他の区分では不足した人の割合が高く、特に果物では約7割と高い結果であった。

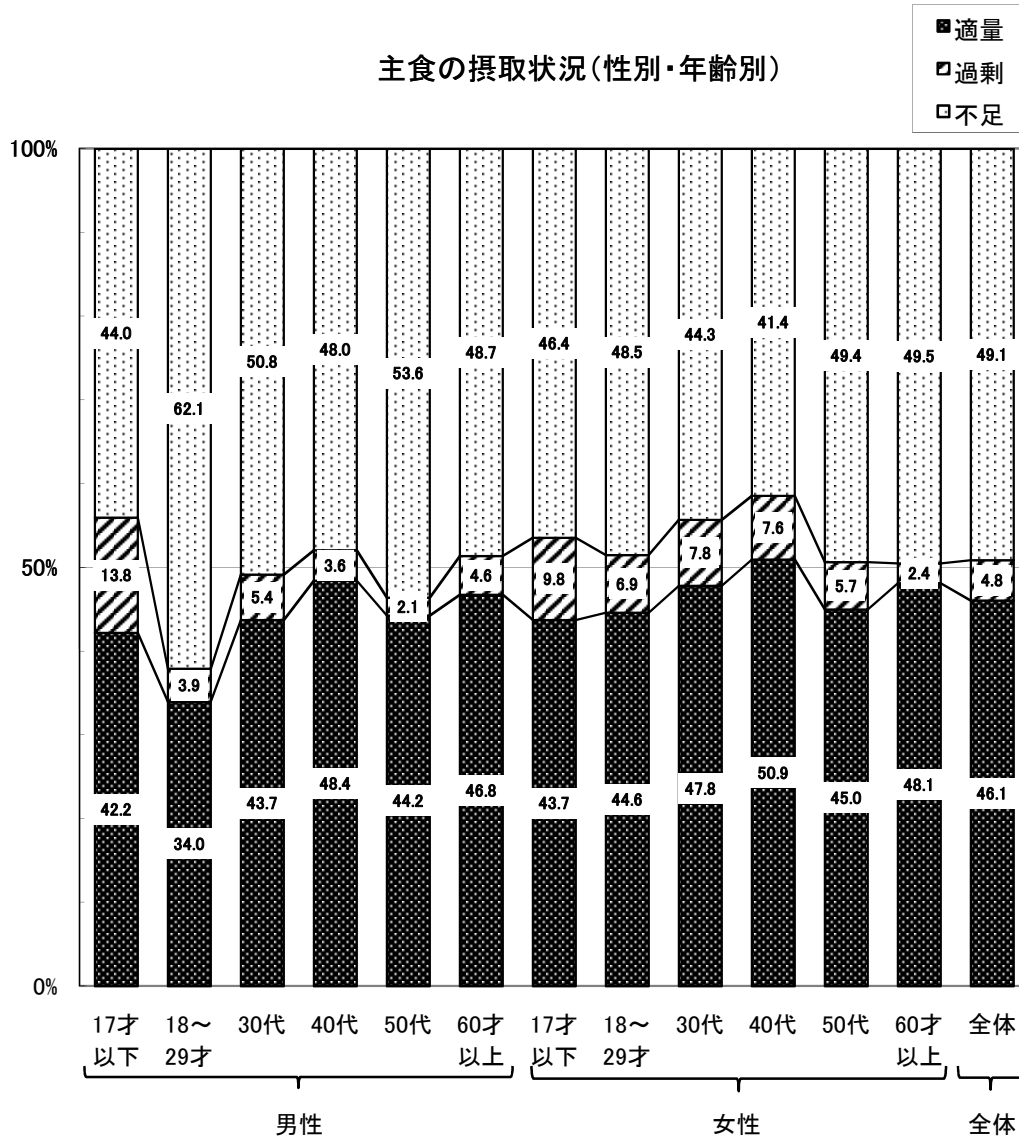


※菓子・嗜好飲料は、200kcalを摂取の目安として、便宜上、それ以内を適量とし、それ以上を過剰で表現している。

以下は、料理区分、菓子・嗜好飲料についての、性別・年齢別の結果である。

◆主食

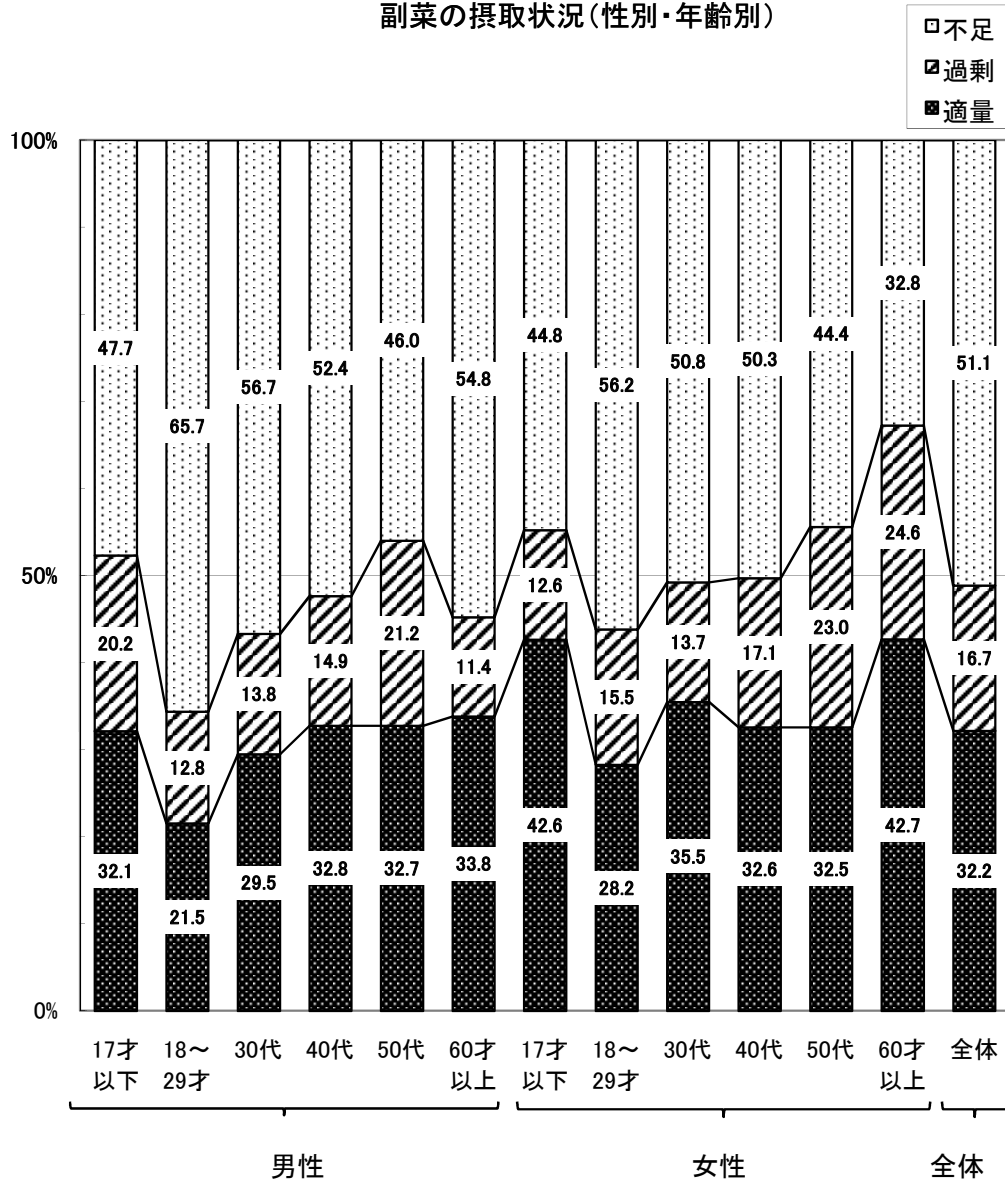
- ・すべての年齢区分において、適量をとれたのは半数以下であり、特に、18～29歳の男性では、不足した人の割合が62.1%と最も高い結果であった。



◆副菜

- ・全体では約3割程度の人しか適量をとれておらず、どの年齢区分においても不足した人の割合が高い結果であった。特に、男女とも18～29歳で最も不足した人の割合が高い結果であった（男性65.7%、女性56.2%）。

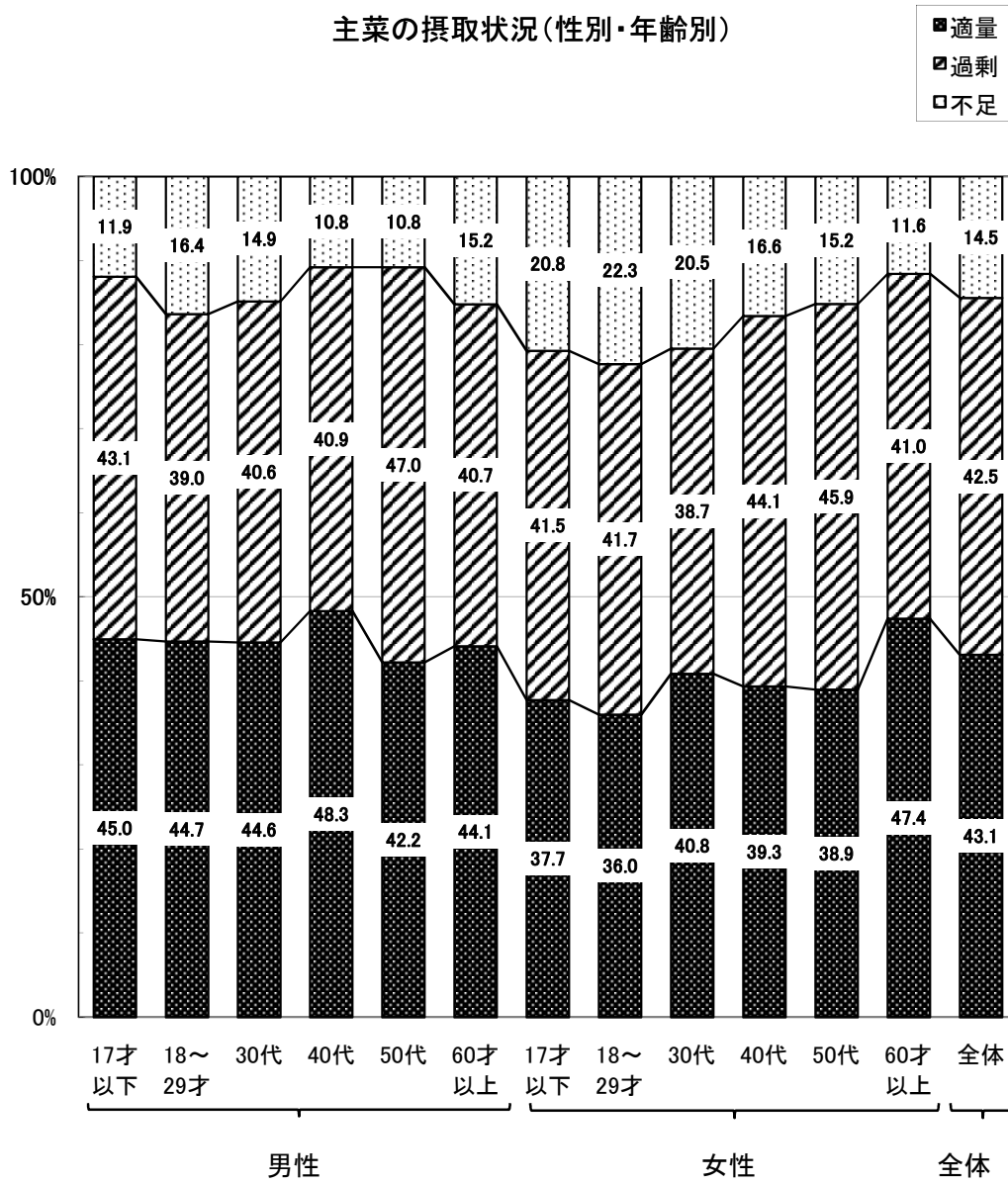
副菜の摂取状況(性別・年齢別)



◆主菜

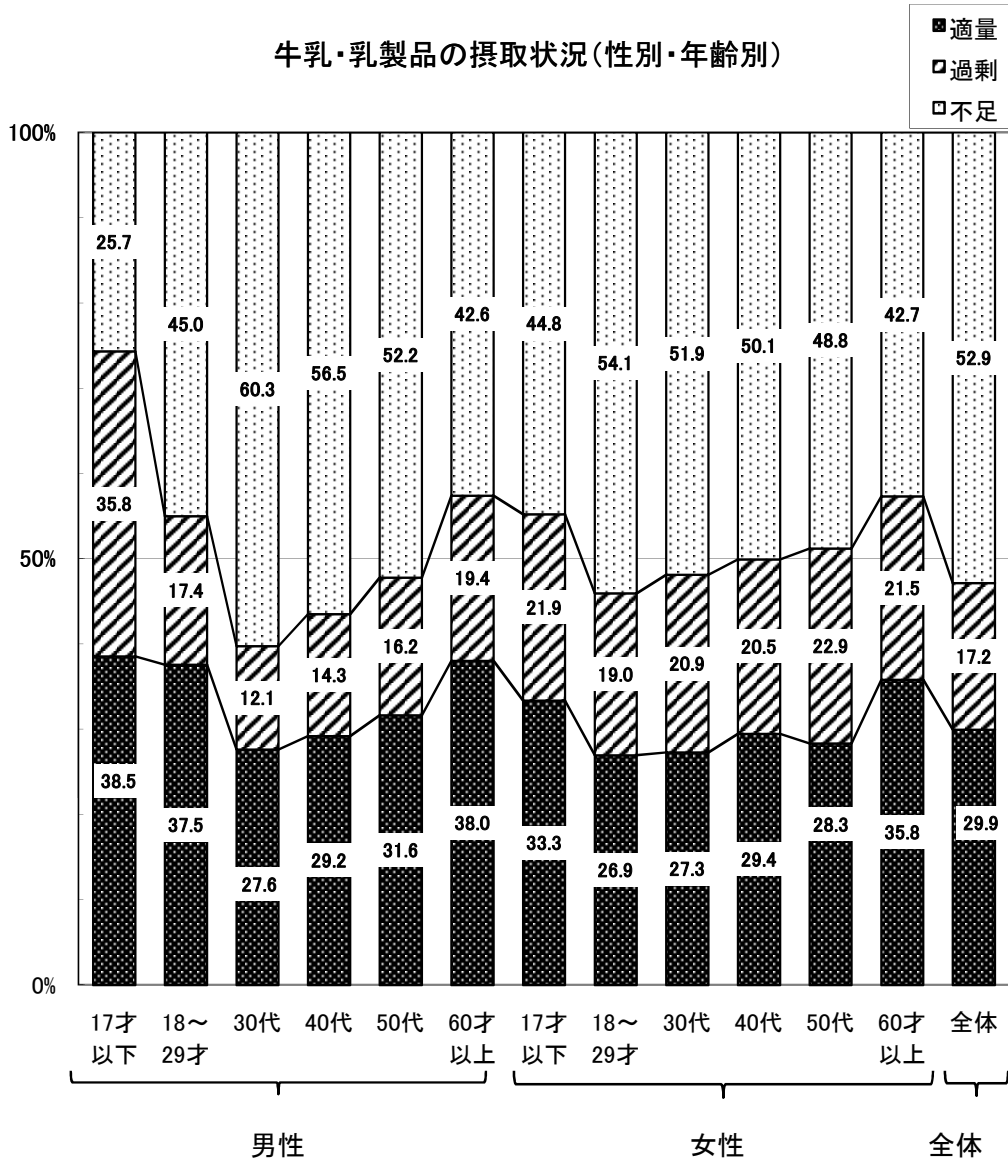
- ・全体では約4割程度の人しか適量をとれておらず、どの年齢区分においてもとりすぎの人の割合が高い結果であった。

主菜の摂取状況(性別・年齢別)



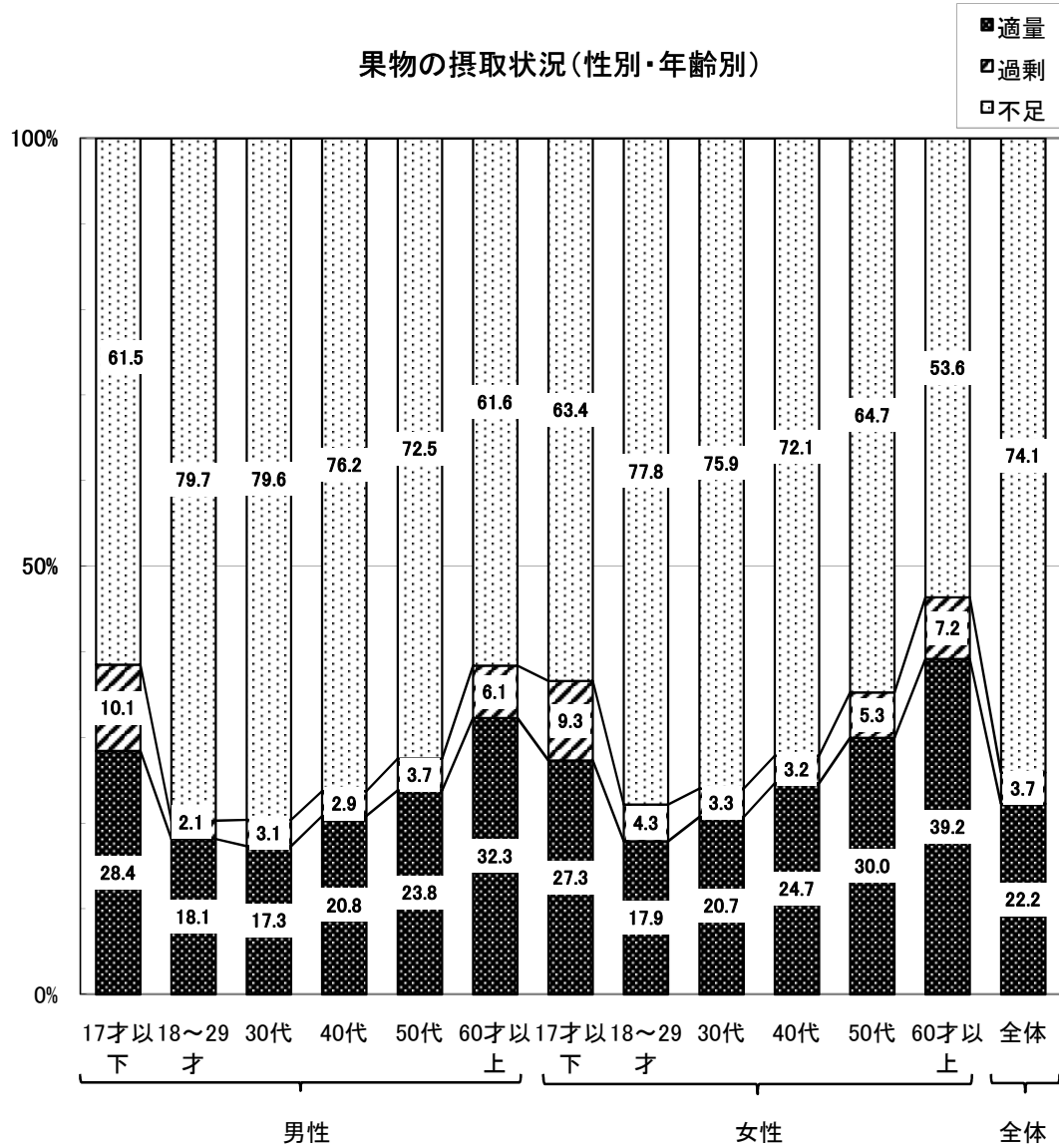
◆牛乳・乳製品

- ・全体では約3割程度の人しか適量をとれておらず、男性の17才以下を除いて、不足した人の割合が高い結果であった。



◆果物

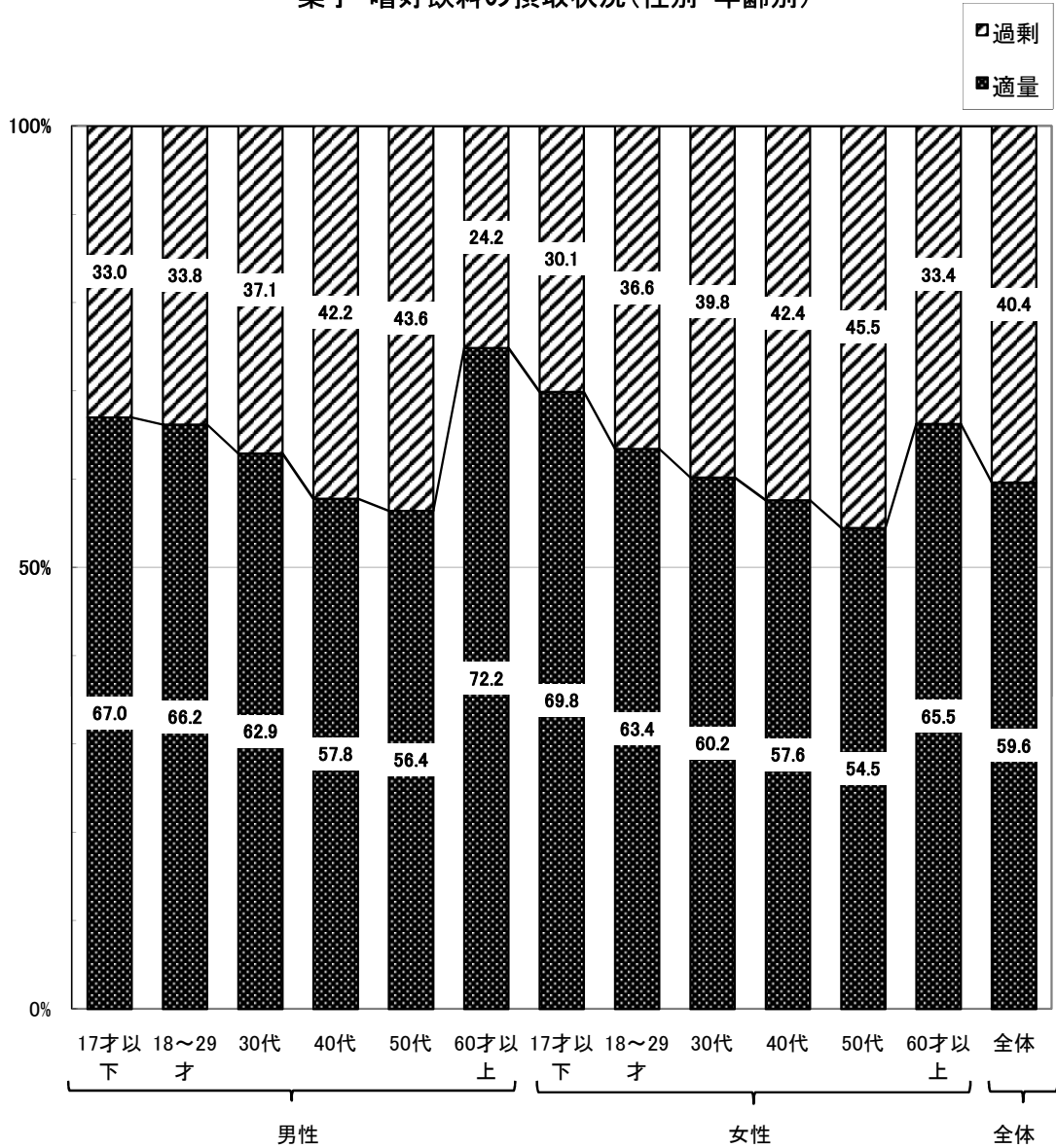
- ・全体では約2割程度の人しか適量をとれておらず、どの年齢区分でもほとんどの人が不足している結果であった。男女ともに、18～29才で適量がとれた人の割合が減少し、40～60才以上で上昇する傾向が見られた。



◆菓子・嗜好飲料

- ・男女ともに50代までは、年齢区分が上がるほどとりすぎの人の割合がわずかつ増加する傾向が見られた。

菓子・嗜好飲料の摂取状況(性別・年齢別)

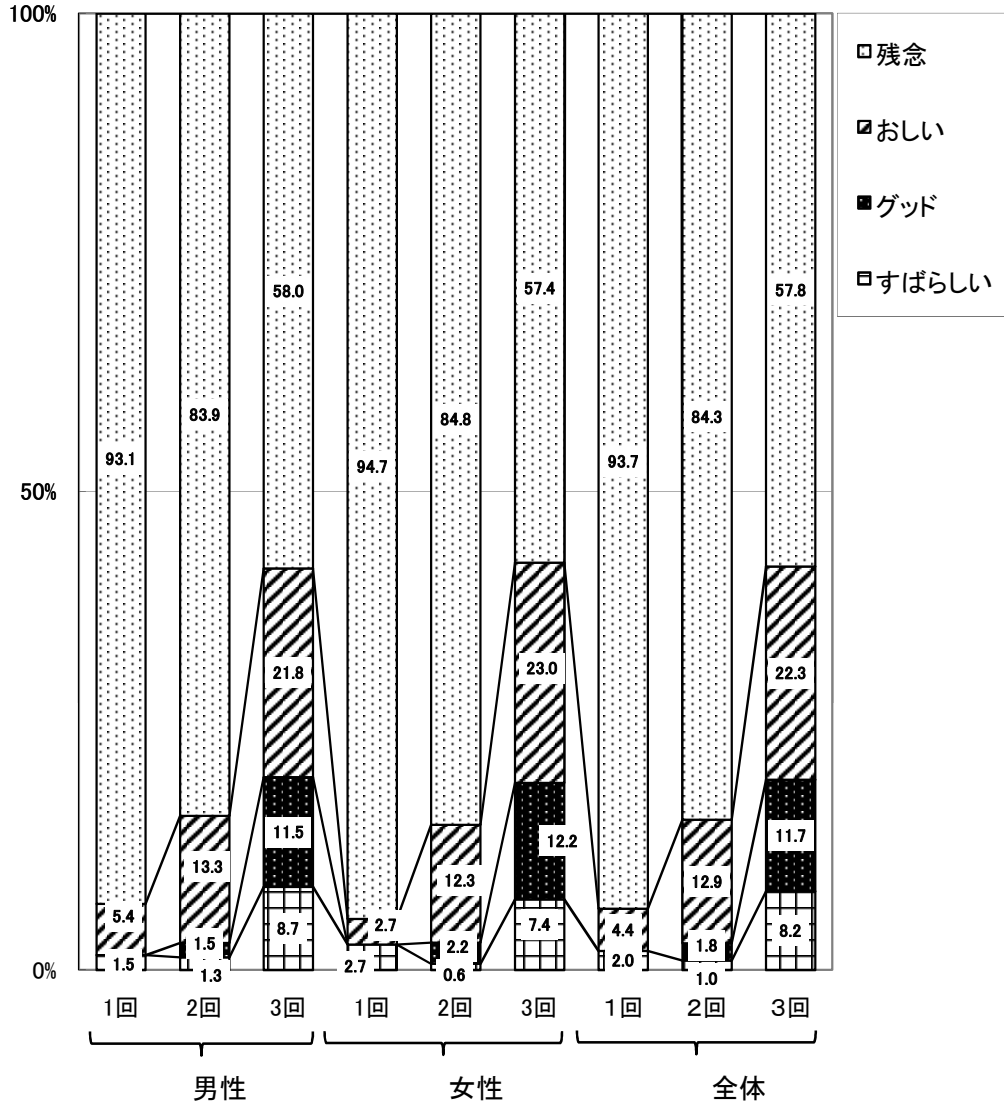


※菓子・嗜好飲料は、200kcalを摂取の目安として、それ以内を適量とし、それ以上を過剰で表現している。

③食事頻度と判定結果との関係

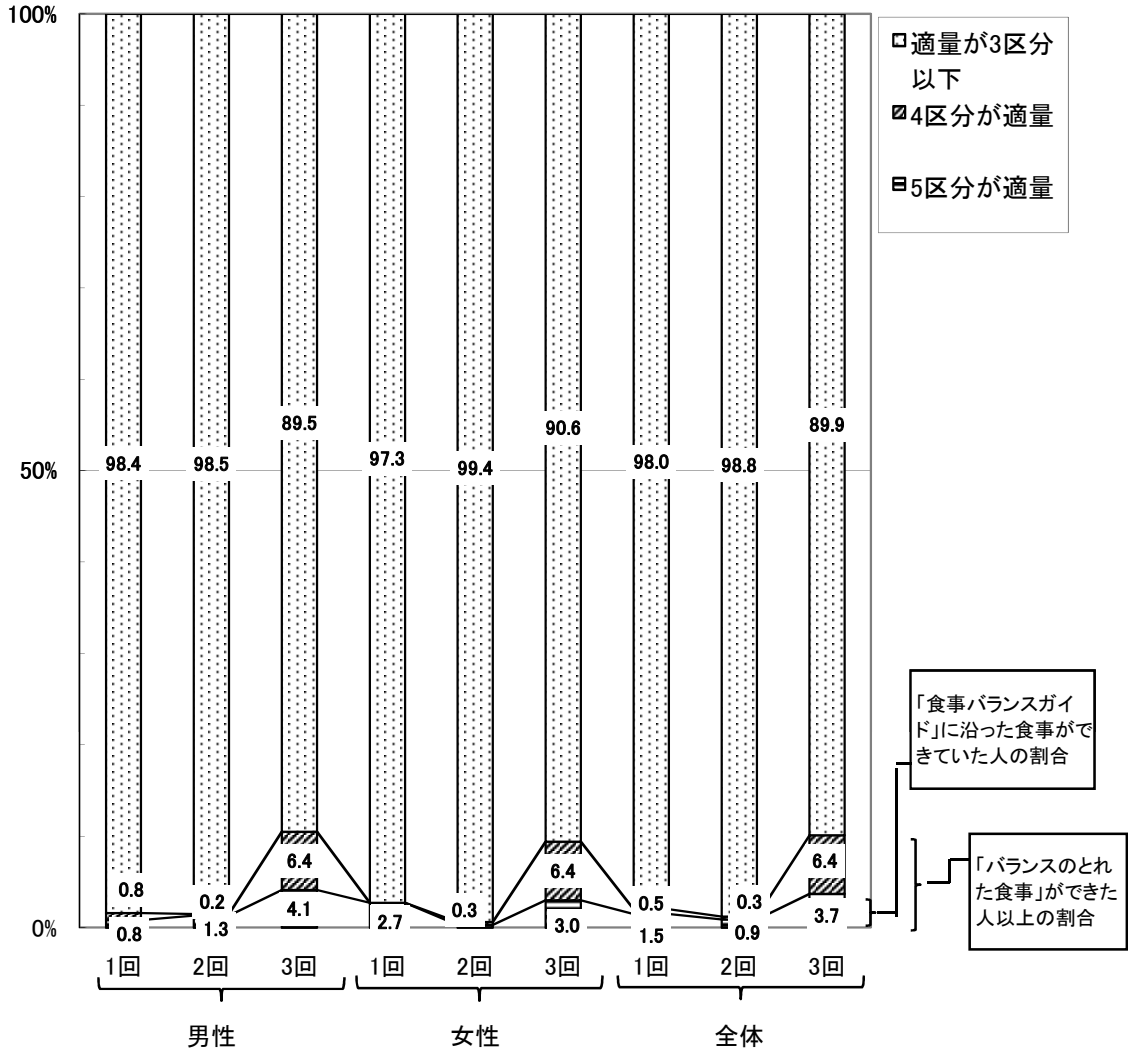
- ・食事回数1～3回では、回数が多いほど、「すばらしい」「グッド」の判定結果を得た人の割合が高い結果であった。しかし、3回の食事をとっていても、「すばらしい」「グッド」だった人の合計は、全体の約2割にすぎなかった。

食事回数と食事バランスの判定結果との関係①



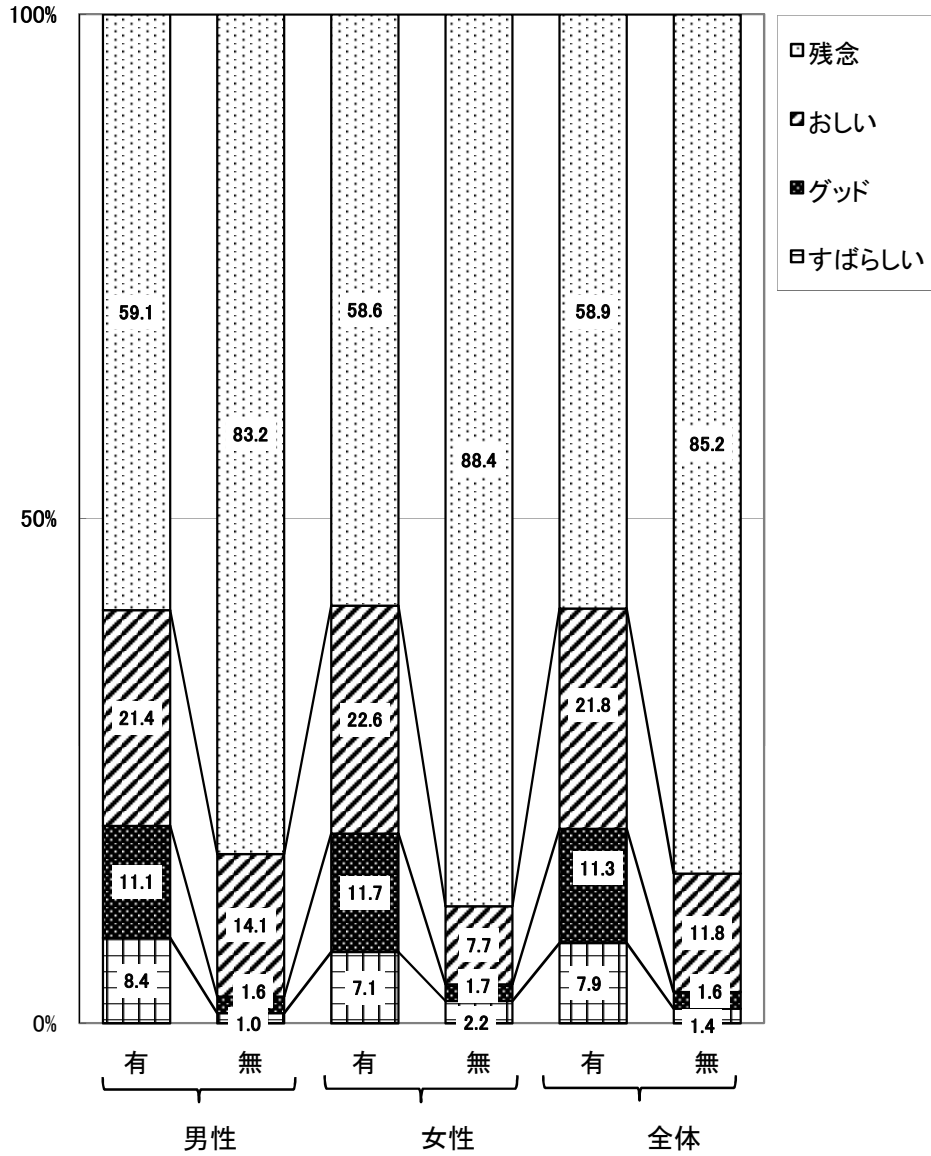
- ・食事を3回とった人は、1回または2回とった人に比べて、「食事バランスガイド」に沿った食事ができていた人（1回1.5%、2回0.9%、3回3.7%）、「バランスのとれた食事」ができた人以上の割合が高い傾向にあった（1回10.5%、2回9.4%、3回10.1%）。

食事回数と食事バランスの判定結果との関係②



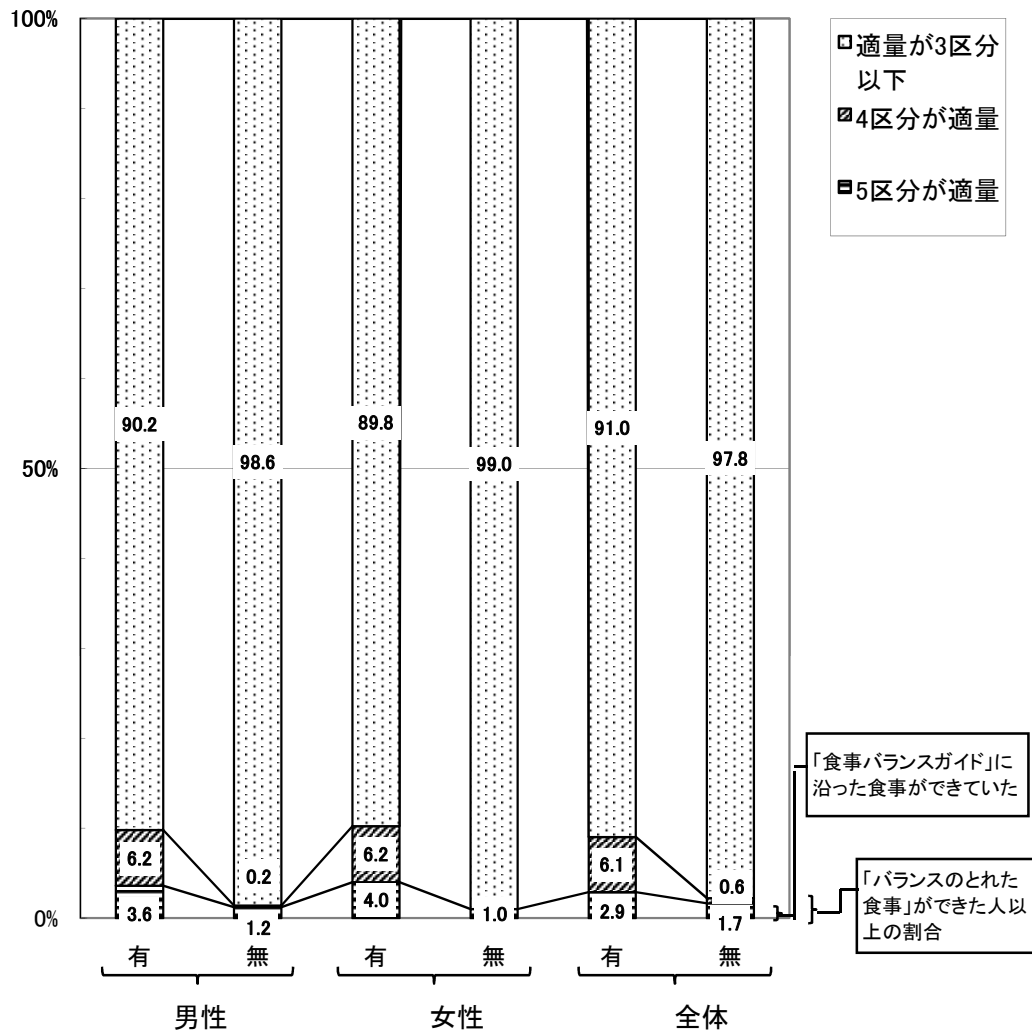
- ・朝食を「とった」人は「とらなかった」人に比べて、良い判定成績を得た人の割合が高い傾向にあった（「すばらしい」「グッド」だった人の合計：朝食「有」19.3%、朝食「無」3.1%）。

朝食摂取と食事バランスの判定結果との関係①

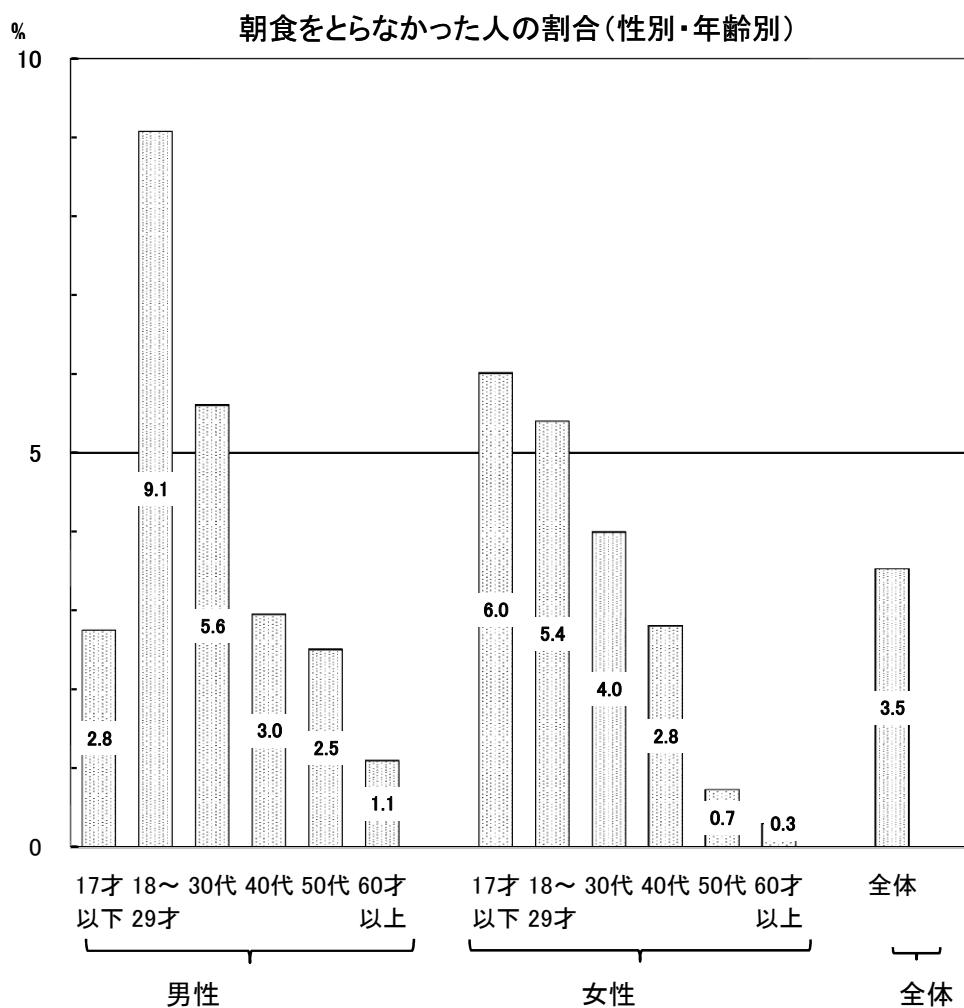


- ・朝食を「とった」人は「とらなかった」人に比べて、「食事バランスガイド」に沿った食事できていた人（朝食「有」2.9%、朝食「無」1.7%）、「バランスのとれた食事」ができた人以上の割合（朝食「有」9.0%、朝食「無」2.2%）が高い傾向にあった。

朝食摂取と食事バランスの判定結果との関係②



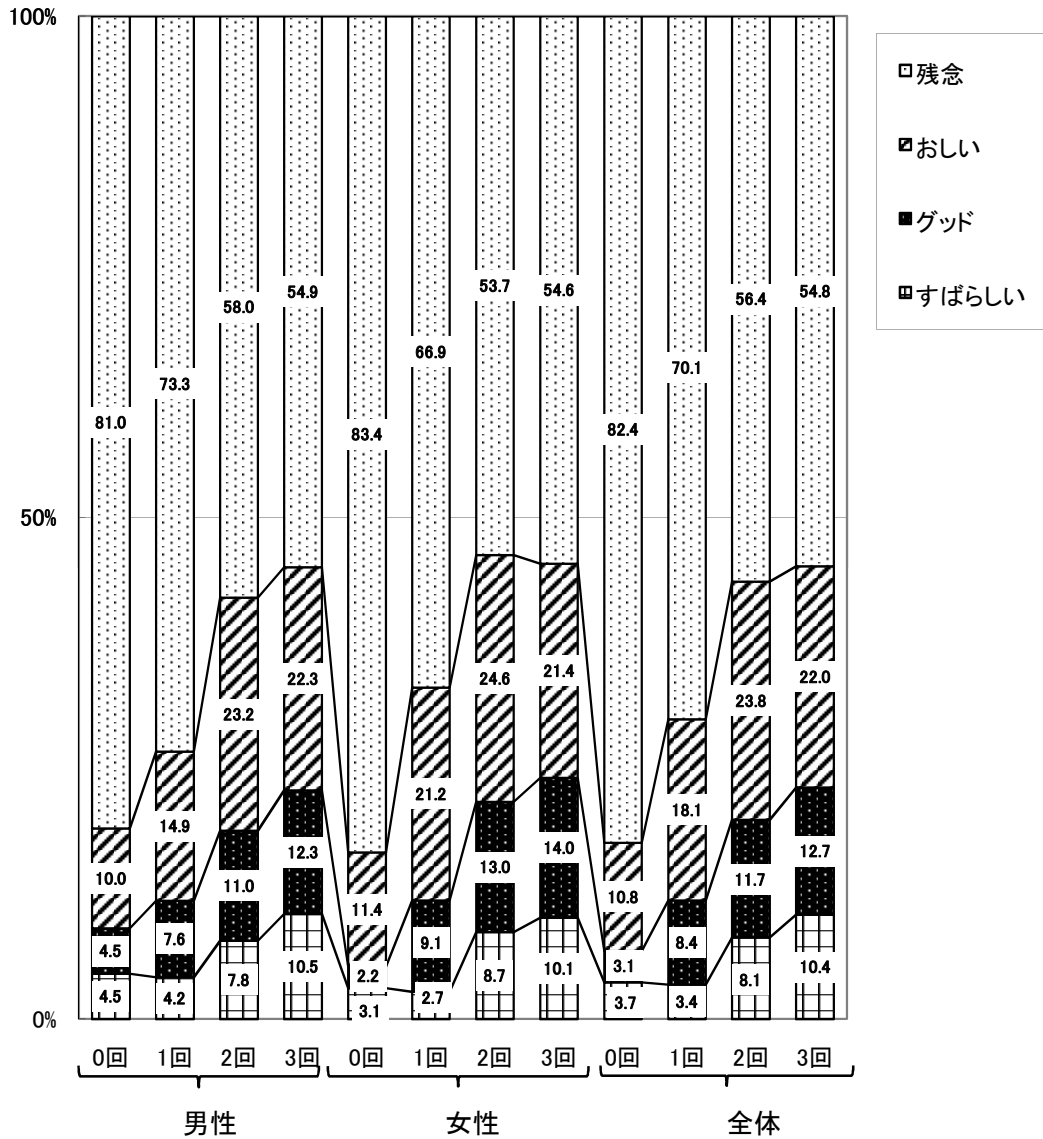
- ・若齢層ほど朝食をとらなかった人の割合が高い傾向にあり、男性18～29歳では最も高い結果であった（9.1％）。



④お米料理の摂取回数と食事バランスの判定結果との関係

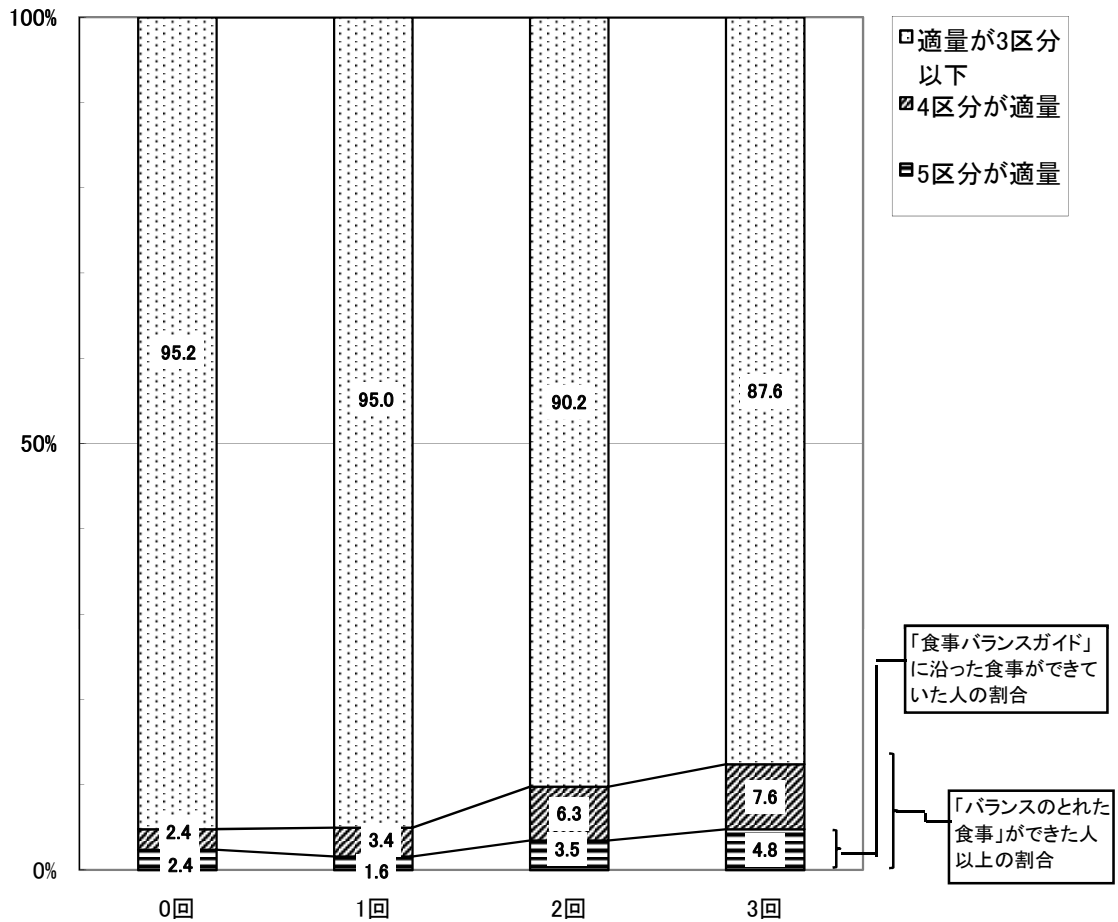
- ・お米料理を食べた回数（0～3回）について、回数が多い人ほど良い判定結果の得られた人の割合が高い傾向にあった。お米料理を3回食べた人は、0回～2回食べた人と比べて、「すばらしい」の判定結果を得た人の割合（男性：0回 4.5%、1回 4.2%、2回 7.8%、3回 10.5%、女性：0回 3.1%、1回 2.7%、2回 8.7%、3回 10.1%）が高い傾向にあった（「グッド」も同様の結果）。

お米料理の摂取回数と食事バランスの判定結果との関係①

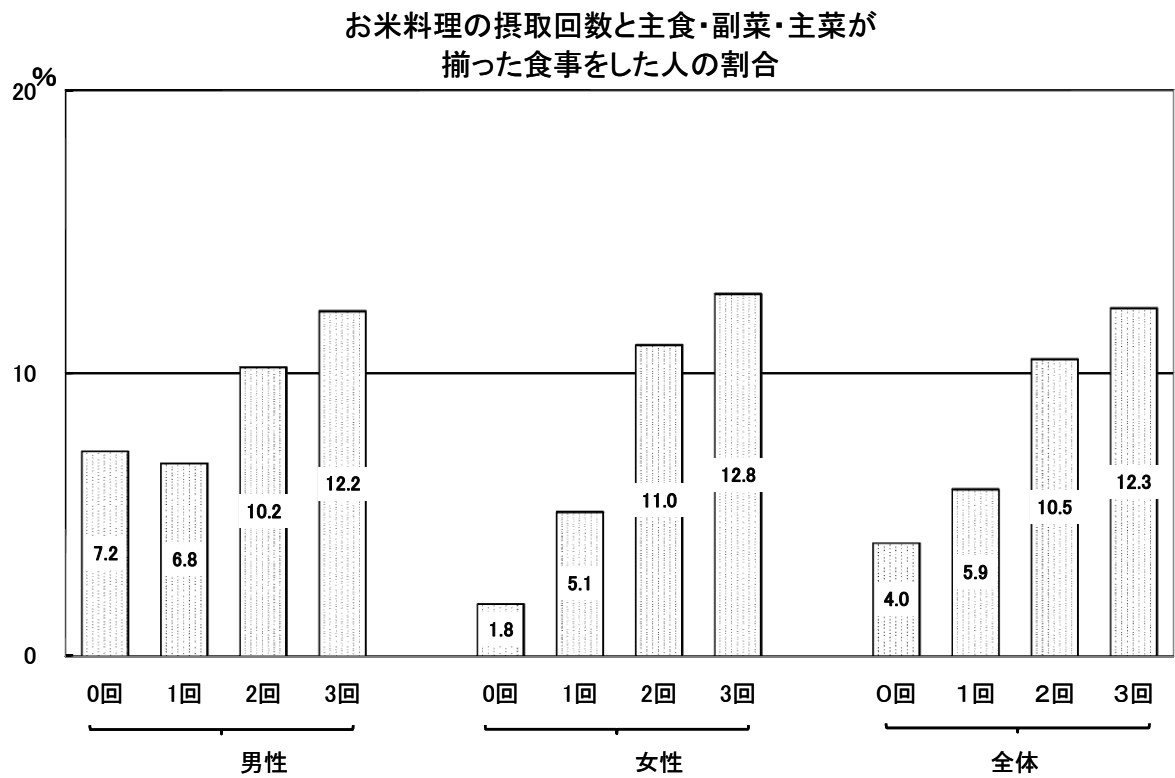


- ・ お米料理を3回食べた人は、0回～2回食べた人に比べて、「食事バランスガイド」に沿った食事ができていた人（0回2.4%、1回1.6%、2回3.5%、3回4.8%）、「バランスのとれた食事」ができた人以上の割合（0回4.8%、1回5.0%、2回9.8%、3回12.4%）が高い結果であった。

お米料理の摂取回数と食事バランスの判定結果との関係②



- ・お米料理を食べた回数（0～3回）について、回数が多い人ほど主食、副菜、主菜の3区分の全てが適量の範囲内であった人の割合が高くなる傾向にあった。



⑤適量区分ごとの摂取状況

- ・設定エネルギー量の3区分（1,800±200kcal、2,200±200kcal、2,600±200kcal）のそれぞれについて、各区分ごとの参加者が目安量に対して実際に摂取した量の平均値を比較すると、主菜が過剰であった以外は、ほとんどの区分が不足する結果であった。

適量区分ごとの設定値 (SV)

		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	A	4~5	5~6	3~4	2	2
	B	5~7	5~6	3~5	2	2
	C	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
女性	A	4~5	5~6	3~4	2	2
	B	5~7	5~6	3~5	2	2

※A:1800±200kcal、B:2200±200kcal、C:2600±200kcalを示す

適量区分ごとの測定値 (SV)

		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	A	4.6	4.3	5.2	2.1	1.2
		±0	-0.7	+1.2	+0.1	-0.8
	B	4.9	4.6	5.4	1.3	0.8
		-0.1	-0.4	+0.4	-0.7	-1.2
	C	5.5	5.2	6.3	1.6	1.0
		-1.5	-0.8	0.3	-0.4	-1
女性	A	3.9	4.5	4.4	1.5	1.0
		-0.1	-0.5	0.4	-0.5	-1
	B	4.1	4.6	4.7	1.7	1.1
		-0.9	-0.4	±0	-0.3	-0.9

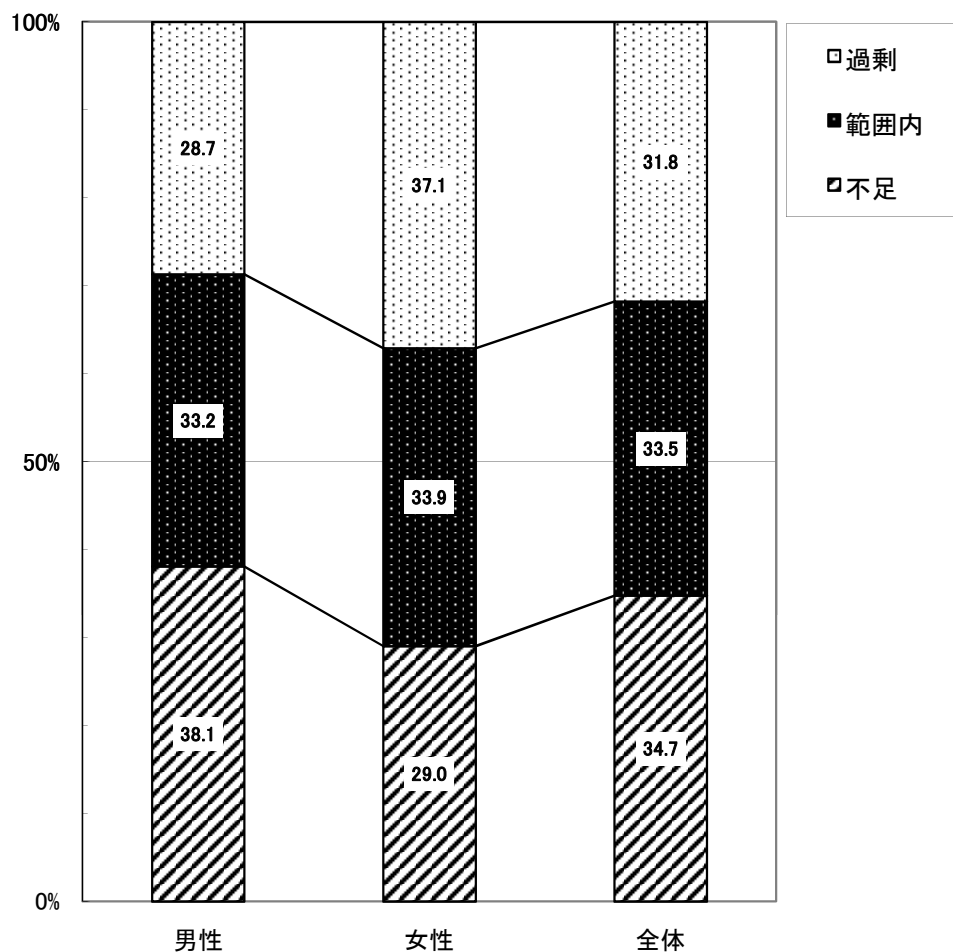
※上段：実測の平均値 下段：設定値との差

※A:1800±200kcal、B:2200±200kcal、C:2600±200kcalを示す

⑥総エネルギー摂取量、菓子・嗜好飲料の摂取量と食事バランスの判定結果との関係

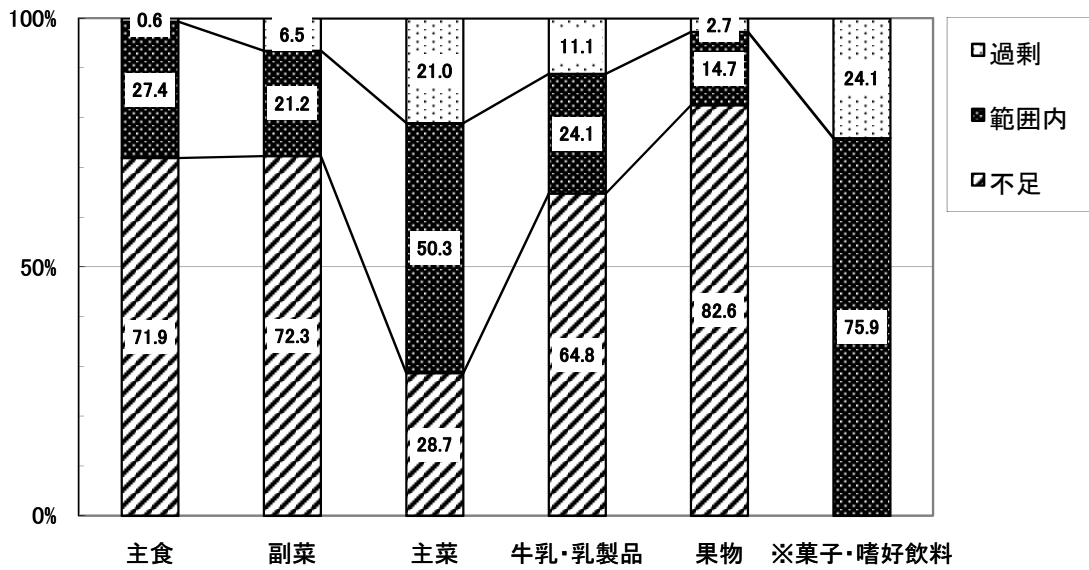
- ・ 5つの料理区分と菓子・嗜好飲料からとった総エネルギー摂取量が、設定エネルギー量の範囲内であった人は約3割（不足、過剰も各3割）であった。

総エネルギー摂取量の状況



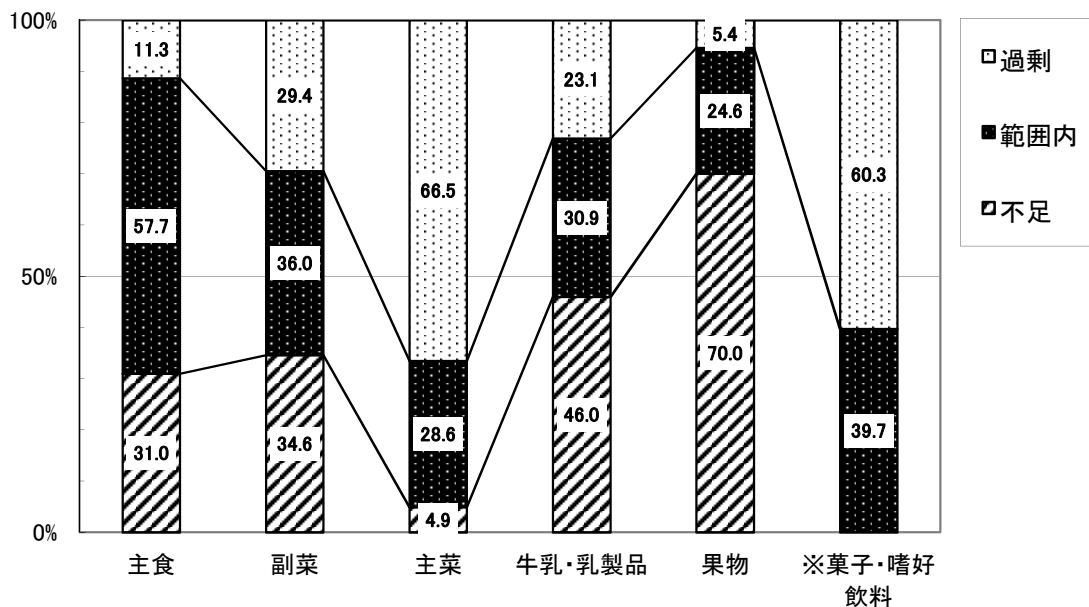
- ・総エネルギー摂取量が不足していた人は、主菜を除く全ての料理区分について、摂取不足であった割合が高く、一方、過剰であった人は、主菜と菓子・嗜好飲料が過剰であった割合が高かった。

総エネルギー摂取量が不足していた人の料理区分別摂取状況



※菓子・嗜好飲料は、200kcalを摂取の目安として、便宜上、それ以内を適量とし、それ以上を過剰で表現している。

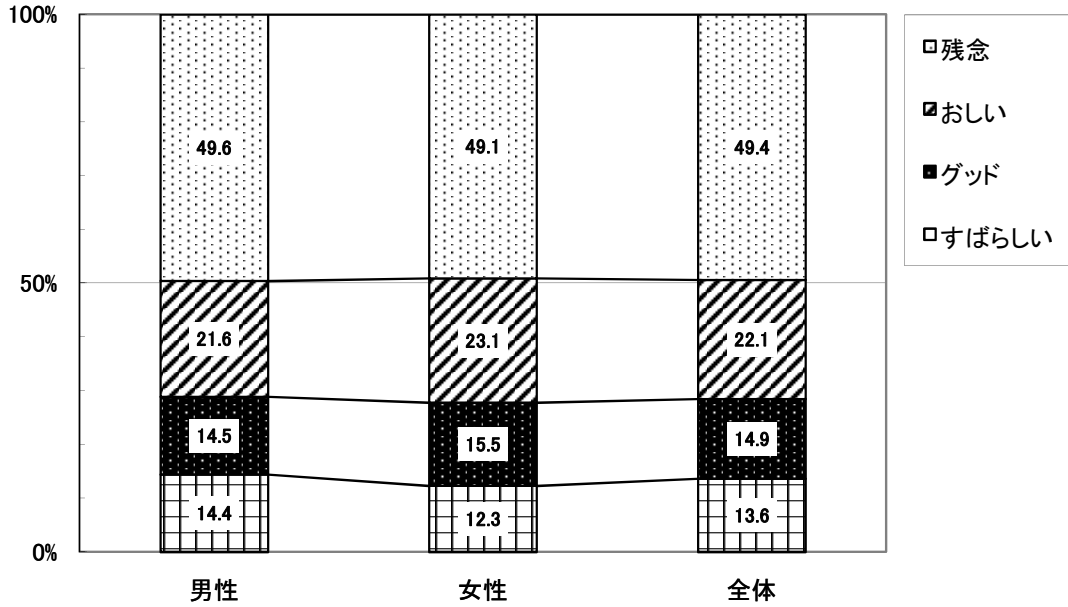
総エネルギー摂取量が過剰であった人の料理区分別摂取状況



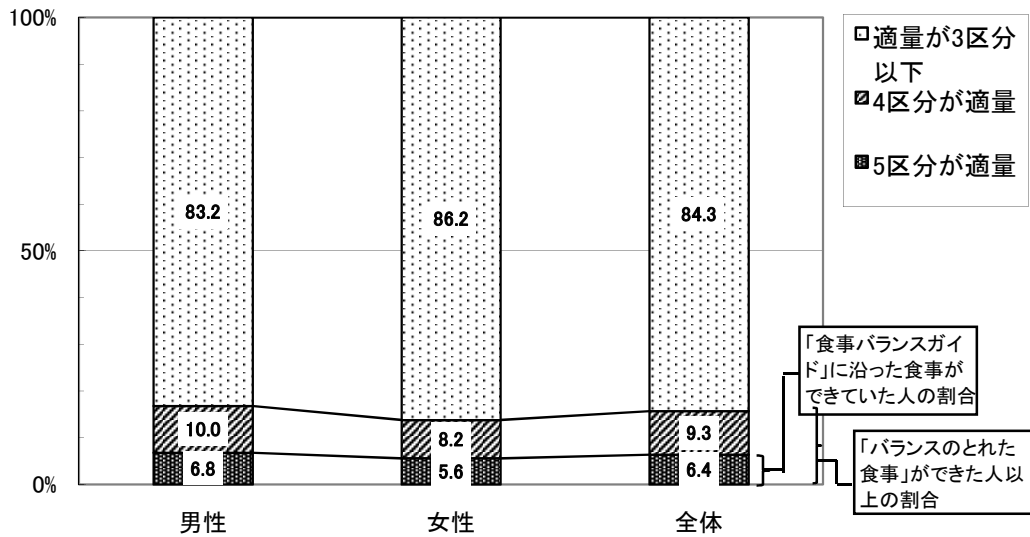
※菓子・嗜好飲料は、200kcalを摂取の目安として、便宜上、それ以内を適量とし、それ以上を過剰で表現している。

- ・総エネルギー摂取量が適量の範囲内であった人の約5割が「残念」の判定結果であった。また、「食事バランスガイド」に沿った食事ができていた人の割合は6.4%、「バランスのとれた食事」ができた人以上の割合は15.7%と少ない結果であった。

総エネルギー摂取量が適量の範囲内であった人の判定結果①

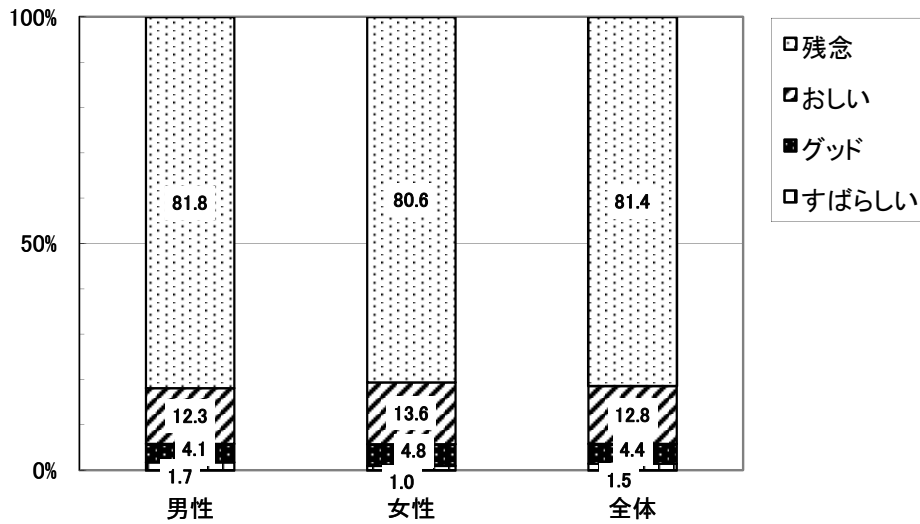


総エネルギー摂取量が適量の範囲内であった人の判定結果②

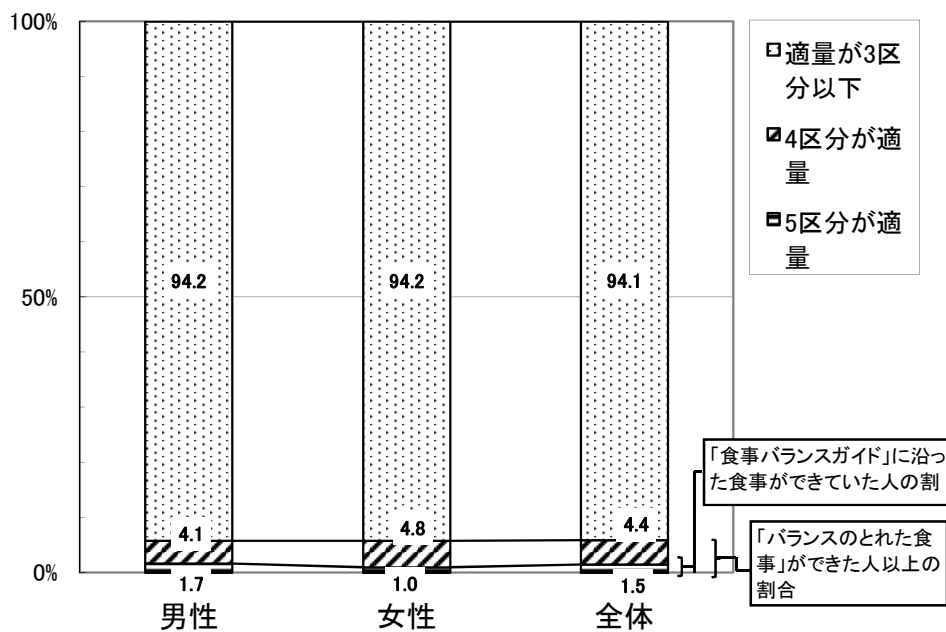


- 菓子・嗜好飲料をとりすぎた人は、良い判定結果を得た人の割合が極めて低い結果であった（「すばらしい」 1. 5%、「グッド」 4. 4%）。また、「食事バランスガイド」に沿った食事ができていた人は1. 5%、「バランスのとれた食事」ができた人以上の割合は5. 9%と極めて低い結果であった。

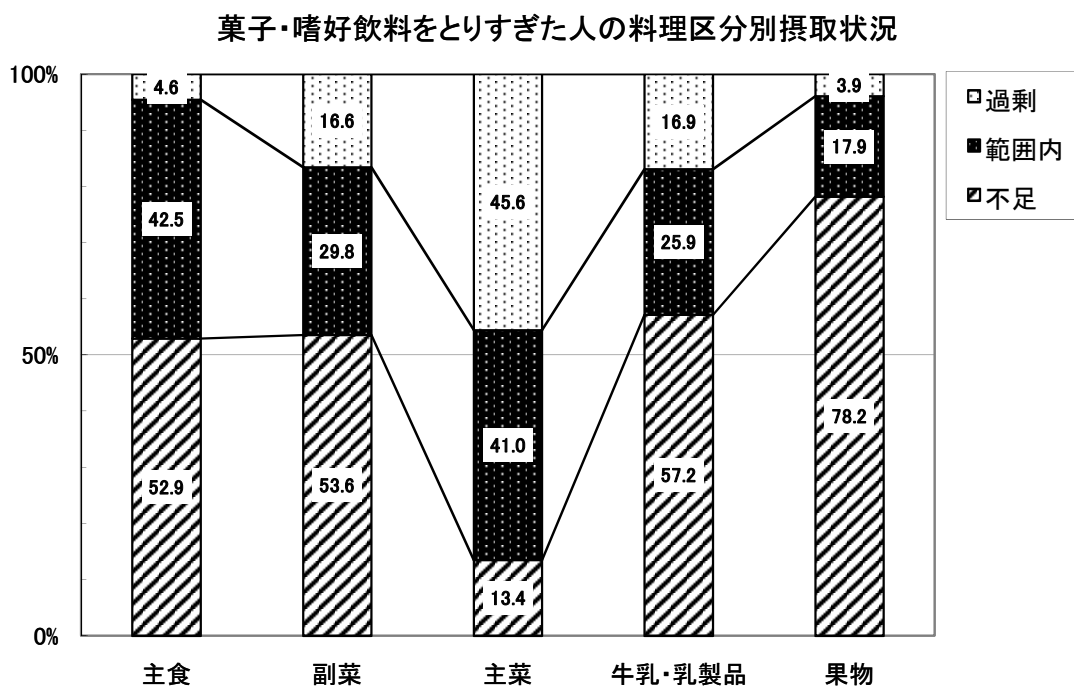
菓子・嗜好飲料をとりすぎた人の判定結果①



菓子・嗜好飲料をとりすぎた人の判定結果②



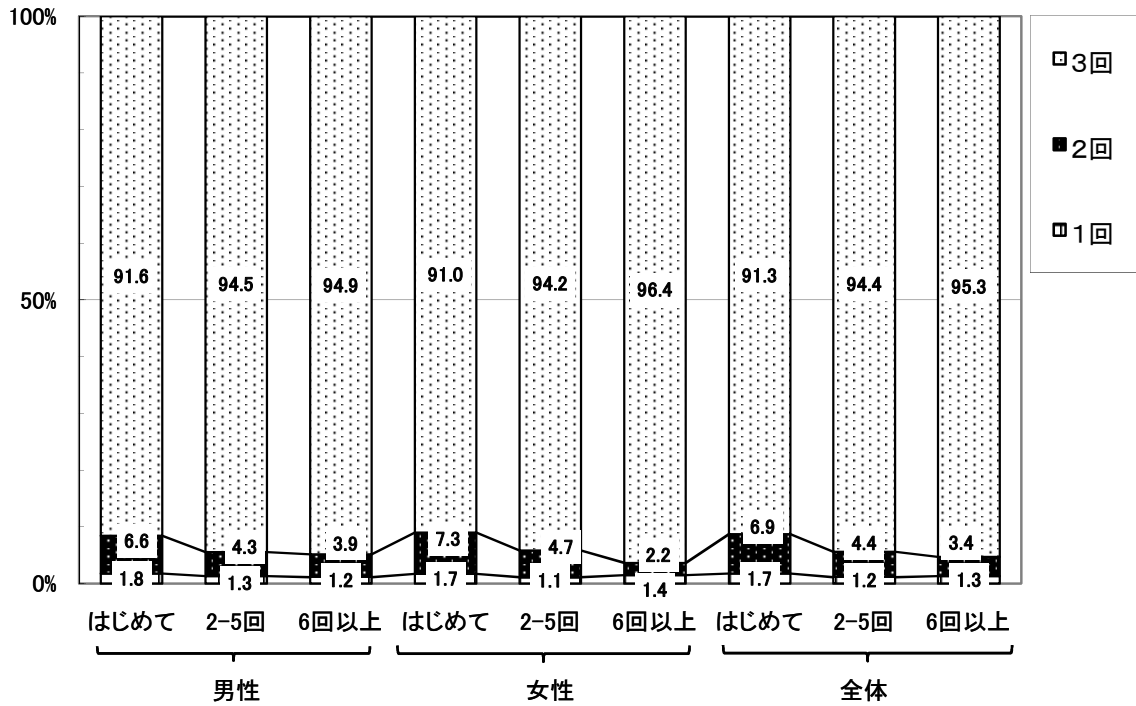
- ・また、菓子・嗜好飲料をとりすぎた人では、主菜をとりすぎた人の割合が高く、他の料理区分では不足する人の割合が高い傾向にあった。



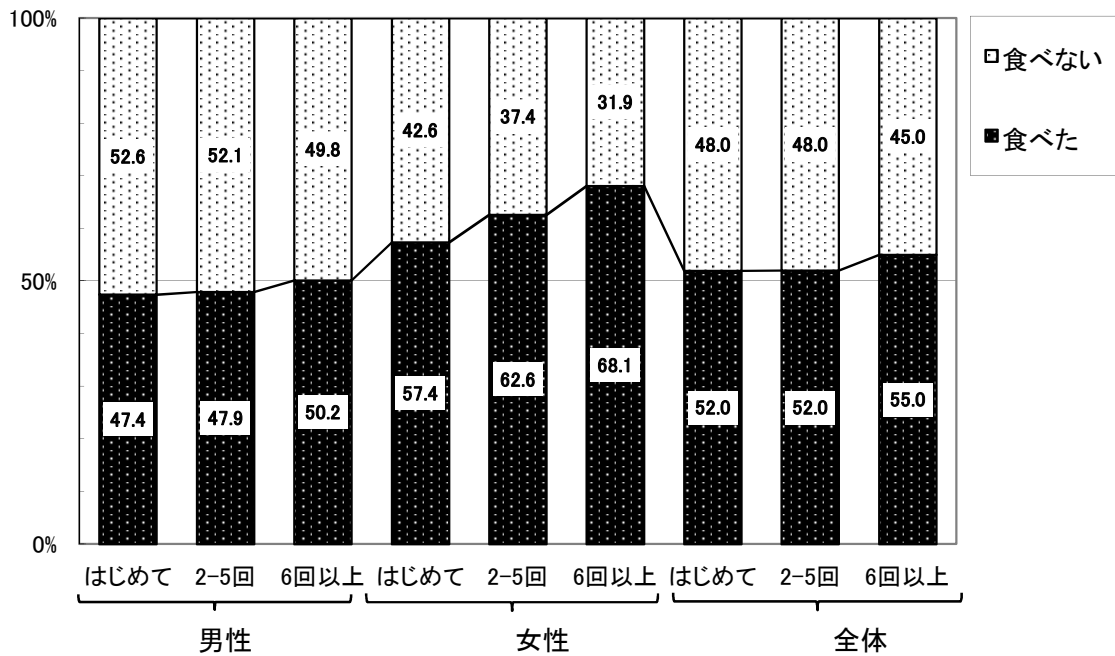
⑦食事バランスチェックの参加回数と判定結果との関係

- ・参加回数が多いほど、「食事回数3回」の人の割合が高く、また、間食をとった人の割合も高い傾向にあった。

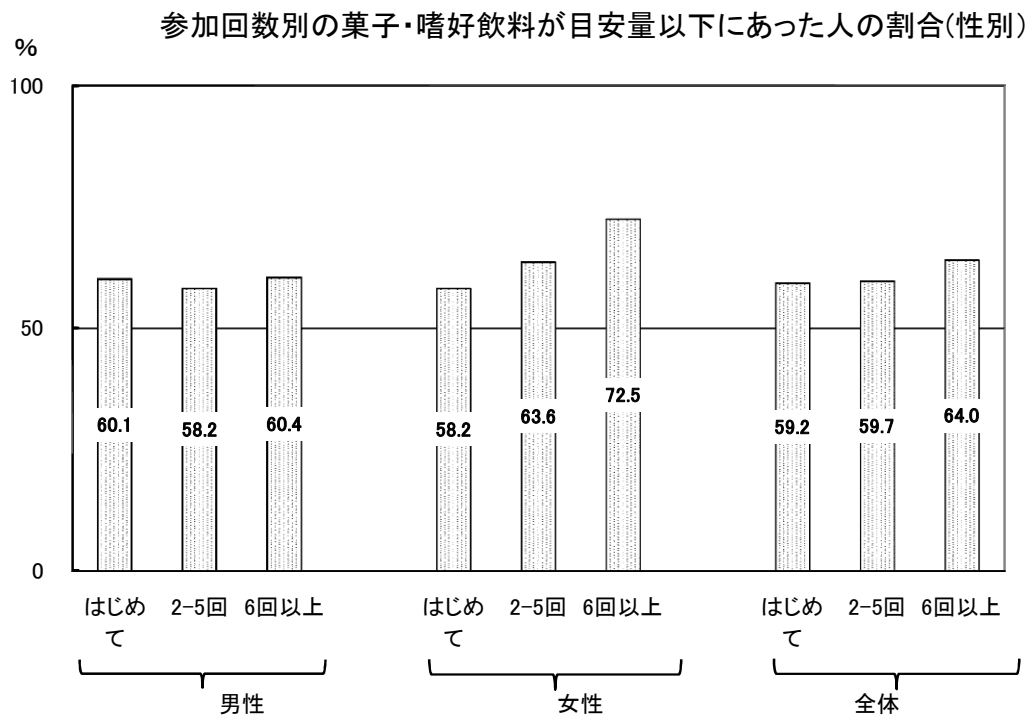
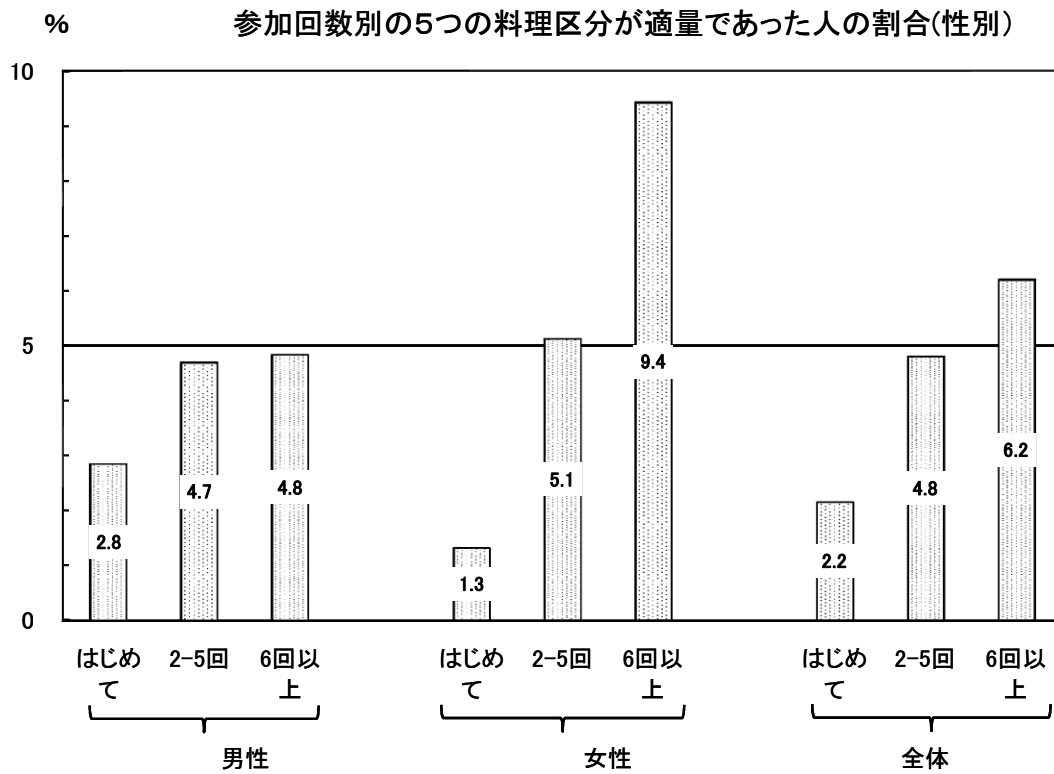
参加回数別の食事回数(性別)



参加回数別の間食の有無

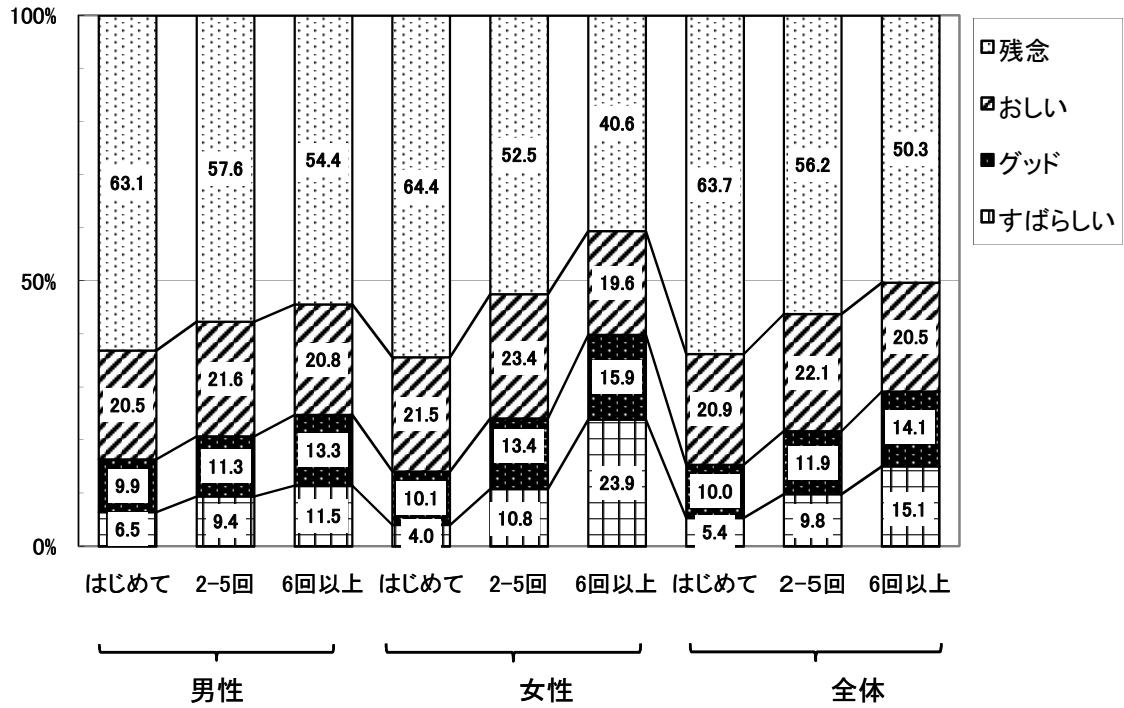


- ・参加回数が多いほど、「5つの料理区分が適量の範囲内にある」人や、菓子・嗜好飲料が摂取の目安量以下にある人の割合が高い傾向にあった。



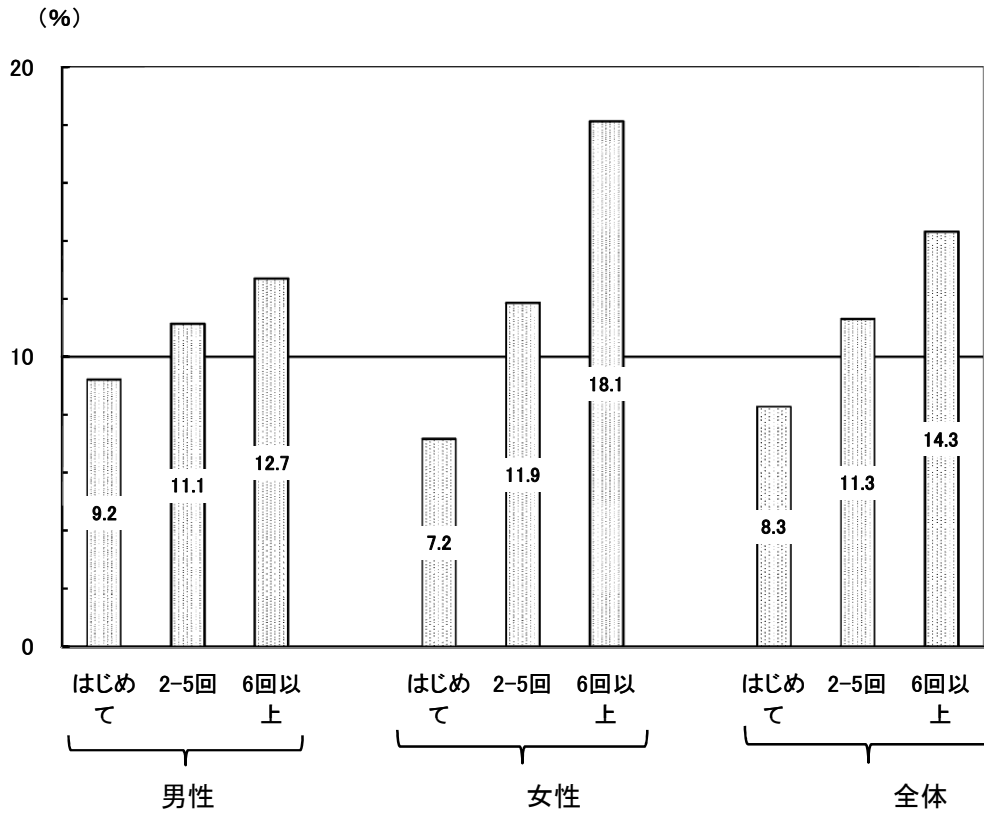
- ・参加回数が多いほど、「すばらしい」、「グッド」の判定結果を得た人の割合が高い結果であった。

参加回数別のバランス判定結果①



- ・参加回数が多いほど、主食、副菜、主菜の3つの料理区分の全てが適量であった人の割合が高い結果であった（「はじめて」8.3%、「2～5回」11.3%、「6回以上」14.3%）。

参加回数別の主食、副菜、主菜の全てが適量であった割合



(結果の要約)

・ 参加者の属性

参加者の総数は約1万5千名であり、その約6割が男性であった。
年代別では、男性は40代から50代が7割以上と多く、女性は20代から40代がそれぞれ3割弱を占めていた。
また、活動量については約8割の人が「低い」と回答した。

・ 食事バランスの判定結果

食事バランスガイドに沿った食生活に近い食生活を送っていた人（「すばらしい」「グッド」の結果を得た人）は全体の2割弱であった。
年代別では、男女ともに60歳以上、つづいて40代の順で高い結果であった。

・ 5つの料理区分、菓子・嗜好飲料の摂取状況

主菜と菓子・嗜好飲料ではとりすぎの人の割合が高く、逆に、主食、副菜、牛乳・乳製品では約5割、果物では約7割と、不足した人の割合が高い結果であった。
年代別では、主食において、特に18～29歳の男性で不足した人の割合が高い結果であった。

・ 食事頻度と食事バランスの判定結果との関係

食事を3回とった人は、0～2回とった人に比べて、良い判定結果を得た人の割合が高い傾向であった。また、朝食を「とった」人は「とらなかった」人に比べて良い判定結果を得た人の割合が高い傾向であった。なお、若齢層ほど朝食をとらなかった人の割合が高く、特に男性18～29歳で高い結果であった。

・ お米料理の摂取回数と食事バランスの判定結果との関係

お米料理をとった回数0～4回について、回数が多いほど、良い判定結果を得た人の割合が高く、また、主食、副菜、主菜の3区分が全て適量の範囲内であった人の割合が高い結果であった。

・ 総エネルギー摂取量の状況

食事バランスガイドの設定エネルギー量に対する摂取エネルギーの総量は、「とりすぎ」、「適量」、「不足」とともに約3割であり、「不足」であった人は主菜を除く全ての料理区分が摂取不足であった割合が高く、「とりすぎ」であった人は主菜と菓子・嗜好飲料をとりすぎている人の割合が高かった。

・ 食事バランスチェックの参加回数と食事バランスの判定結果との関係

食事バランスチェックの参加回数について、回数が多い人ほど、食事を3回とった人の割合、菓子・嗜好飲料を摂取の目安量以下でとった人の割合、良い判定結果を得た人の割合がいずれも高い結果であった。