

平成26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27年3月

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	18
5. 農林漁業体験について	20
付	
- 調査票	26
- 「食事バランスガイド」	30
- 「日本型食生活」について	34

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 :楽天リサーチ株式会社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 3,595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	118	122	57	59	74	78	36	40
30代	166	162	79	80	101	102	48	54
40代	152	156	63	78	86	100	44	52
50代	107	136	57	70	85	95	57	73
60代	146	168	78	98	85	103	66	64
計	689	744	334	385	431	478	251	283

注)発送数は調査モニターに登録されている属性を基に割り当てた人の数であり、
回収数は本調査の回答を集計した数であるため、属性ごとに回収数が発送数を上回るものがある。

(6)調査期間 :平成27年1月23日～2月16日

(7)調査実施機関 :株式会社 サーベイリサーチセンター

(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位までを表記している。
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。

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=3595)	47.4	52.6	16.2	22.0	20.3	18.9	22.5	
東京・近畿圏 (n=2152)	47.5	52.5	16.5	22.6	20.9	17.2	22.8	
地 方 圏 (n=1443)	47.3	52.7	15.8	21.1	19.5	21.5	22.0	

	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=3595)	7.1	9.3	39.9	3.1	7.7	20.0	2.6	10.2	
東京・近畿圏 (n=2152)	—	—	66.6	—	—	33.4	—	—	
地 方 圏 (n=1443)	17.7	23.3	—	7.8	19.1	—	6.6	25.5	

	F4. 未既婚			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）	親と子の二世代	親と子と孫の三世代	その他		
全 体 (n=3595)	31.5	68.4	0.1	16.0	15.1	59.2	7.9	1.8		
東京・近畿圏 (n=2152)	32.0	67.9	0.1	16.6	14.9	61.0	6.1	1.4		
地 方 圏 (n=1443)	30.7	69.2	0.1	15.1	15.4	56.5	10.7	2.4		

II 調査結果の要約

3

(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23.4%、「名前程度は聞いたことがある」が36.3%となつてお、これらを合わせた《認知している》は59.7%となっている。
地域別にみた《認知している》は、地方圏(61.6%)が東京・近畿圏(58.5%)を3.1ポイント上回っている。

	全 体 (n=3595)	東京・近畿圏 (n=2152)	地方圏 (n=1443)
内容を含めて知っている	23.4	24.2	22.2
名前程度は聞いたことがある	36.3	34.3	39.4
知らなかつた	40.3	41.5	38.5
《認知している》	59.7	58.5	61.6

《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8.0%、これらに「時々参考にしている」(21.9%)、「たまには参考にしている」(39.2%)を合わせた《参考にしている》は69.1%となっている。

地域別にみた《参考にしている》は、東京・近畿圏(70.0%)が地方圏(67.4%)を2.6ポイント上回っている。

	全 体 (n=841)※	東京・近畿圏 (n=521)	地方圏 (n=320)
いつも参考にしている	8.0	7.7	8.4
時々参考にしている	21.9	22.6	20.6
たまには参考にしている	39.2	39.7	38.4
まったく参考にしていない	30.7	29.9	31.9
無回答	0.2	—	0.6
《参考にしている》	69.1	70.0	67.4

《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5.1%、「名前程度は聞いたことがある」が29.2%となっており、これらを合わせた《認知している》は34.3%である。

地域別にみた《認知している》は、地方圏(35.6%)が東京・近畿圏(33.3%)を2.3ポイント上回っている。

	全 体 (n=3595)	東京・近畿圏 (n=2152)	地方圏 (n=1443)
内容を含めて知っている	5.1	5.2	4.9
名前程度は聞いたことがある	29.2	28.1	30.7
知らなかつた	64.4	65.2	63.1
無回答	1.4	1.4	1.2
《認知している》	34.3	33.3	35.6

《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」

II 調査結果の要約

4

(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「食事を楽しみましょう」(81.9%)で、続いて、「ごはんなどの穀類をしっかりと」(79.5%)、「調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく」(73.7%)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35.0%と最も低い。

(%)	
全体 (n=3595)	《できている》
(1) 食事を楽しみましょう	81.9
(4) ごはんなどの穀類をしっかりと	79.5
(12) 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく	73.7
(2) 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを	67.9
(3) 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを	63.2
(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	58.8
(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	54.1
(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	52.0
(10) 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を	50.9
(11) 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も	44.6
(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	44.4
(13) 自分の食生活を見直してみましょう	42.7
(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	35.0

《できている》 = 「ほとんどできている」 + 「おおむねできている」

(5)農林漁業体験への興味の有無

農林漁業体験に興味があるは全体が64.4%で、地域別では、地方圏(66.2%)が東京・近畿圏(63.2%)を3.0ポイント上回っている。

	全 体 (n=3595)	東京・近畿圏 (n=2152)	地方圏 (n=1443)
ある	64.4	63.2	66.2
ない	35.5	36.7	33.8
無回答	0.1	0.2	—

(6)農林漁業体験への参加経験の割合

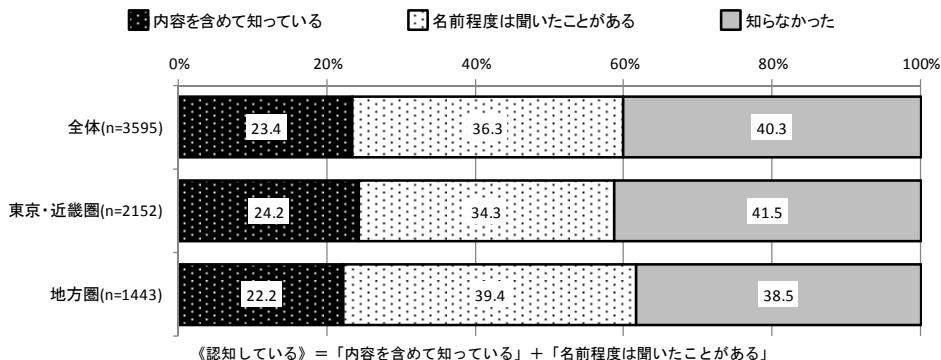
本人も含めた家族の中で農林漁業体験に参加した人がいるは全体で33.0%となっている。

	全 体 (n=3595)	東京・近畿圏 (n=2152)	地方圏 (n=1443)
いる	33.0	31.2	35.6
いない	67.0	68.7	64.4
無回答	0.1	0.1	—

(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23.4%、「名前程度は聞いたことがある」が36.3%となつておらず、これらを合わせた《認知している》は59.7%となっている。
地域別にみた《認知している》は、地方圏(61.6%)が東京・近畿圏(58.5%)を3.1ポイント上回っている。

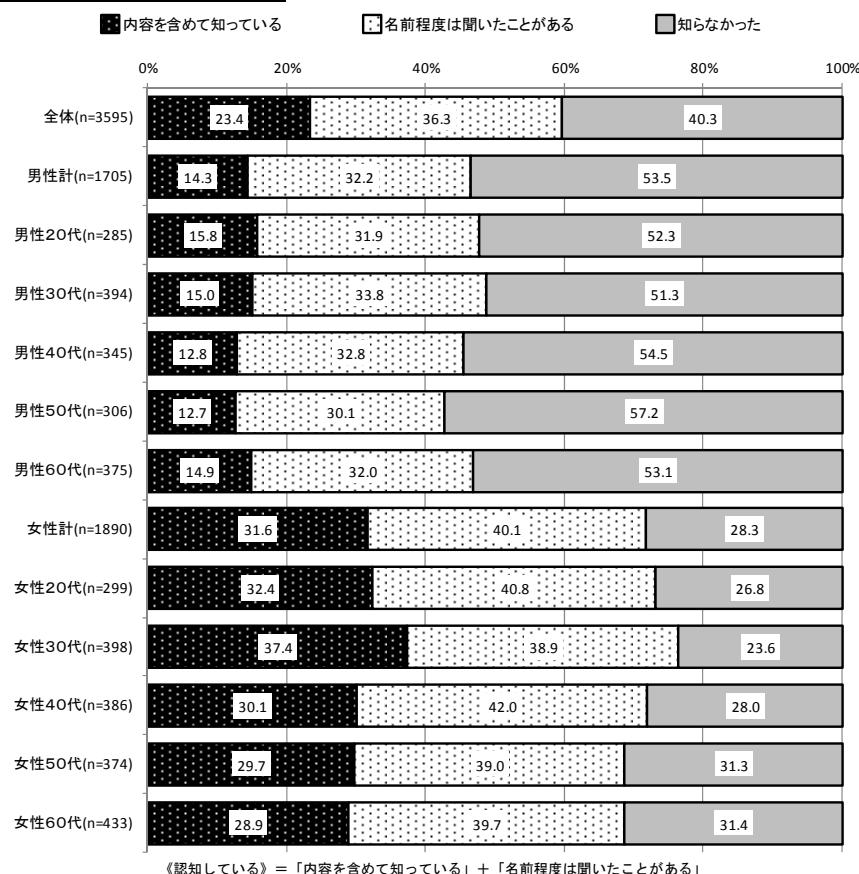
問1.「食事バランスガイド」の認知度(地域別)



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31.6%に対し、男性で14.3%と、女性の半分以下に止まつておらず、《認知している》でも女性(71.7%)と男性(46.5%)の間で、大きな開きがみられる。

年代別では、男女とも30代で《認知している》割合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)



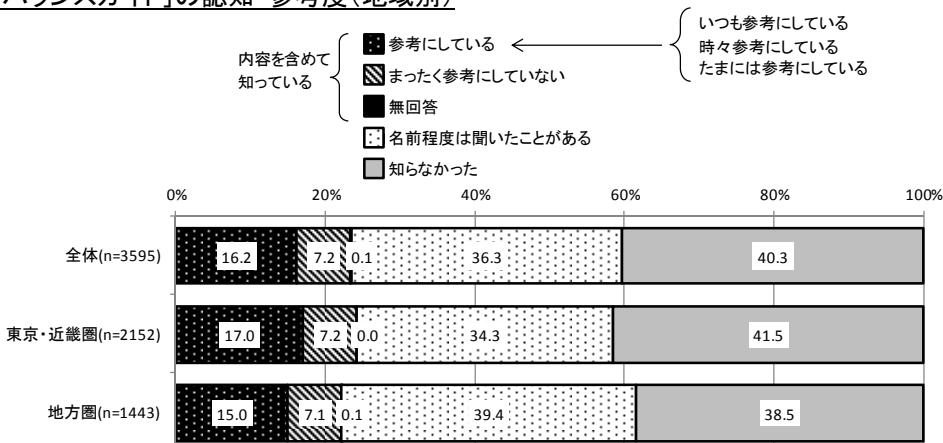
1.「食事バランスガイド」について

6

(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

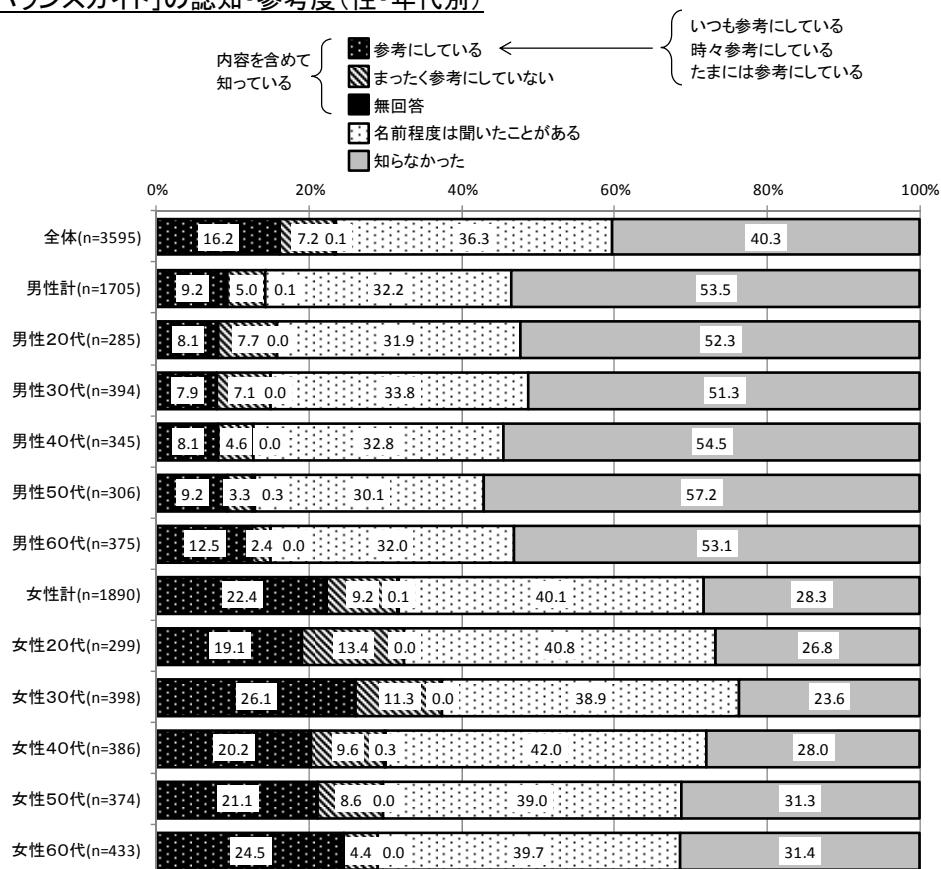
「食事バランスガイド」を「内容を含めて知っている」かつ、「いつも参考にしている」「時々参考にしている」「たまには参考にしている」のいずれかに回答した《参考にしている》は全体で16.2%である。
地域別にみた《参考にしている》は、東京・近畿圏で17.0%と、地方圏の15.0%より高くなっている。

問1+問2-1.「食事バランスガイド」の認知・参考度(地域別)



男女別にみた《参考にしている》は、女性(22.4%)が男性(9.2%)を大きく上回っている。
性・年代別では、女性30代で《参考にしている》割合が高い。

問1+問2-1.「食事バランスガイド」の認知・参考度(性・年代別)



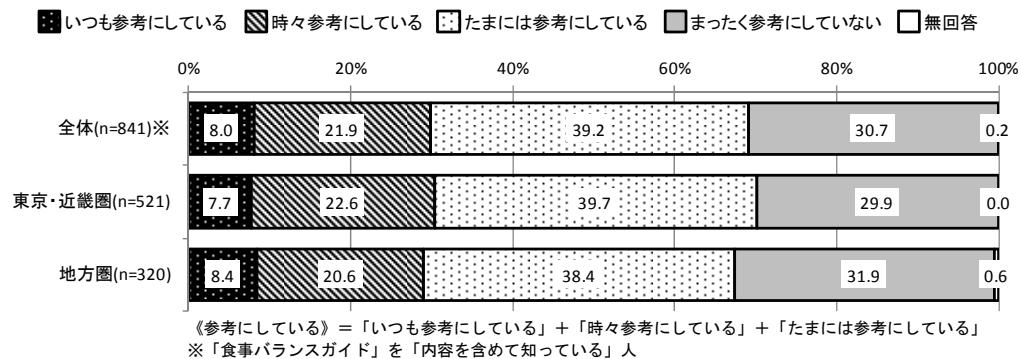
1.「食事バランスガイド」について

7

(3)「食事バランスガイド」の参考度

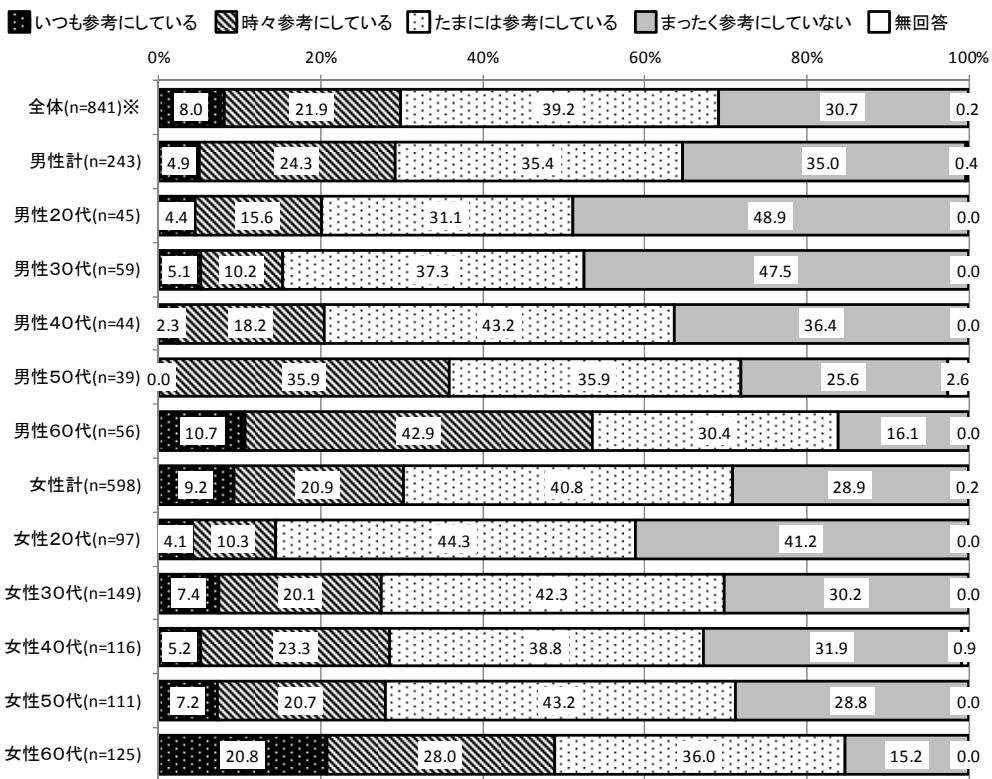
「食事バランスガイド」を「内容を含めて知っている」人のうち、「食事バランスガイド」を「いつも参考にしている」は8.0%、これに「時々参考にしている」(21.9%)、「たまには参考にしている」(39.2%)を合わせた《参考にしている》は69.1%となっている。
地域別にみた《参考にしている》は、東京・近畿圏(70.0%)が地方圏(67.4%)よりやや高くなっている。

問2-1.「食事バランスガイド」の参考度(地域別)



男女別にみた《参考にしている》は、女性(70.9%)が男性(64.6%)よりやや高くなっている。
年代別では、男女とも年代が高くなるほど割合がおおむね高くなる傾向にある。

問2-1.「食事バランスガイド」の参考度(性・年代別)



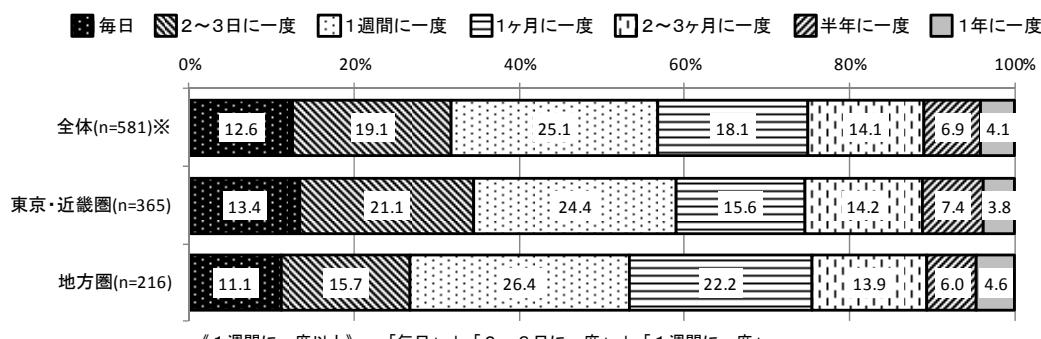
1.「食事バランスガイド」について

8

(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》人の参考頻度は、「毎日」が12.6%、「2~3日に一度」が19.1%、「1週間に一度」が25.1%で、これらの回答を合わせた《1週間に一度以上》は56.8%と、半数を上回っている。地域別では、東京・近畿圏で「2~3日に一度」の割合が地方圏より高く、《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)

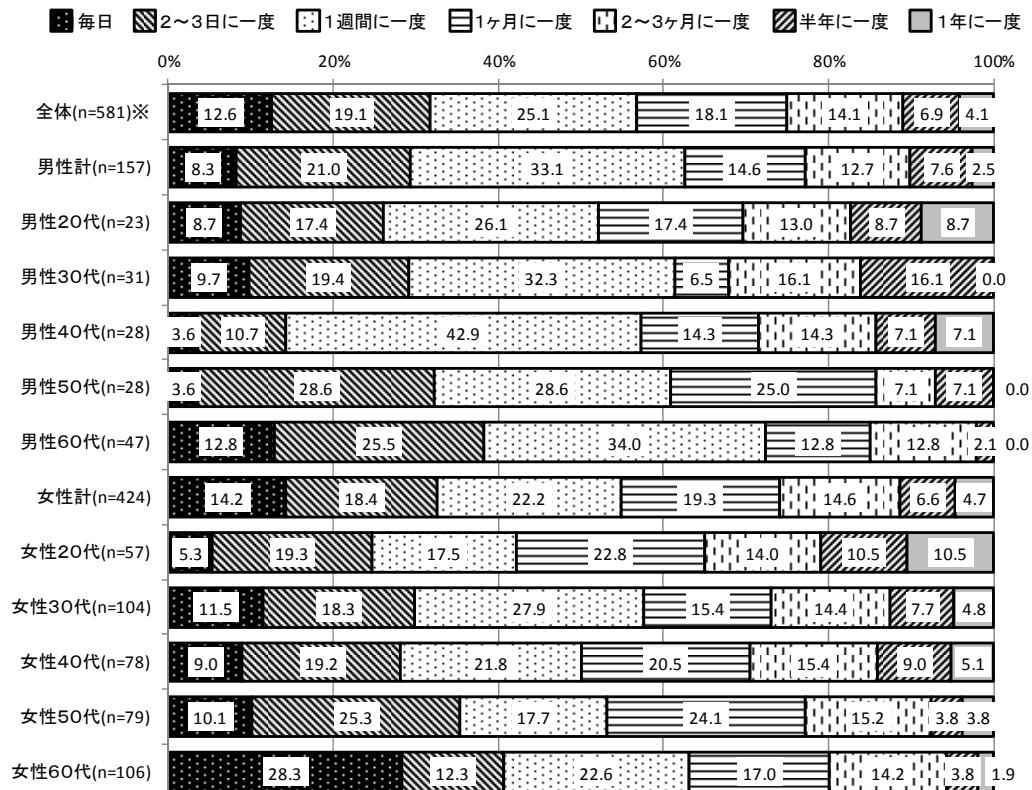


《1週間に一度以上》 = 「毎日」 + 「2~3日に一度」 + 「1週間に一度」

*「食事バランスガイド」を《参考にしている》人

男女別でみた《1週間に一度以上》は、男性(62.4%)が女性(54.8%)より高くなっている。
性・年代別では、女性60代で「毎日」の割合が高くなっている。

問2-2.「食事バランスガイド」の参考頻度(性・年代別)



《1週間に一度以上》 = 「毎日」 + 「2~3日に一度」 + 「1週間に一度」

*「食事バランスガイド」を《参考にしている》人

1.「食事バランスガイド」について

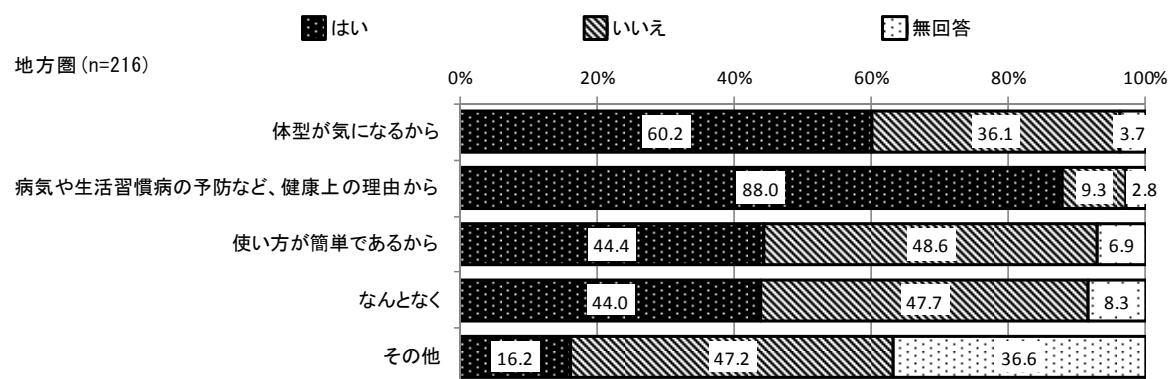
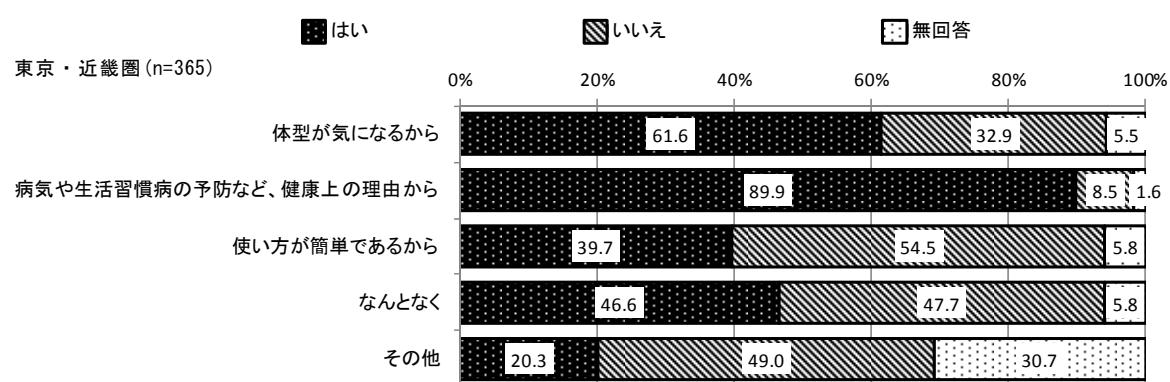
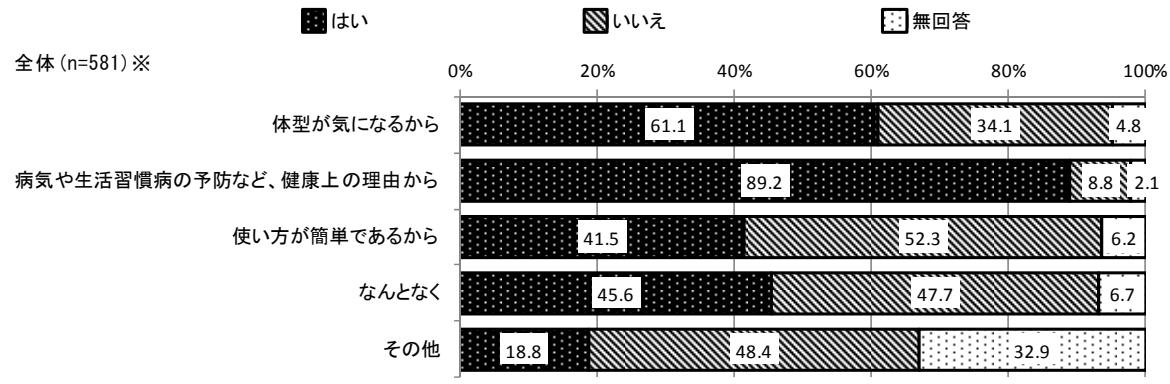
9

(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》人の参考にしている理由は、「病気や生活習慣病の予防など、健康上の理由から」が89.2%と最も高く、続いて、「体型が気になるから」が61.1%、「なんとなく」が45.6%となっている。

地域別では、「使い方が簡単であるから」を理由としてあげる割合は、地方圏(44.4%)が東京・近畿圏(39.7%)よりやや高くなっている。

問3-1.「食事バランスガイド」を参考にする理由(地域別)



1.「食事バランスガイド」について

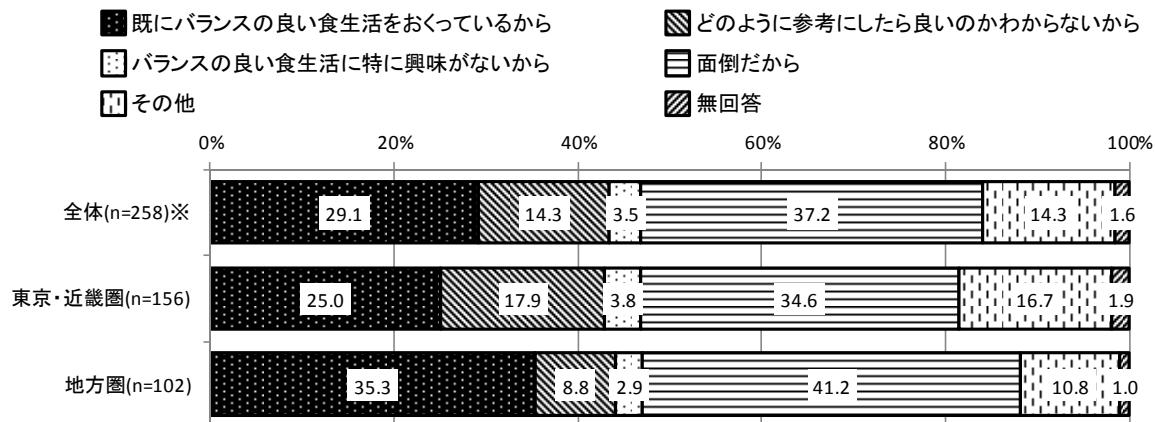
10

(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37.2%と最も高く、続いて、「既にバランスの良い食生活をおくっているから」が29.1%、「どのように参考にしたら良いのかわからないから」が14.3%となっている。

地域別では、東京・近畿圏では「どのように参考にしたら良いのかわからないから」が17.9%と地方圏(8.8%)より高く、地方圏では「既にバランスの良い食生活をおくっているから」が35.3%と東京・近畿圏(25.0%)より高い。

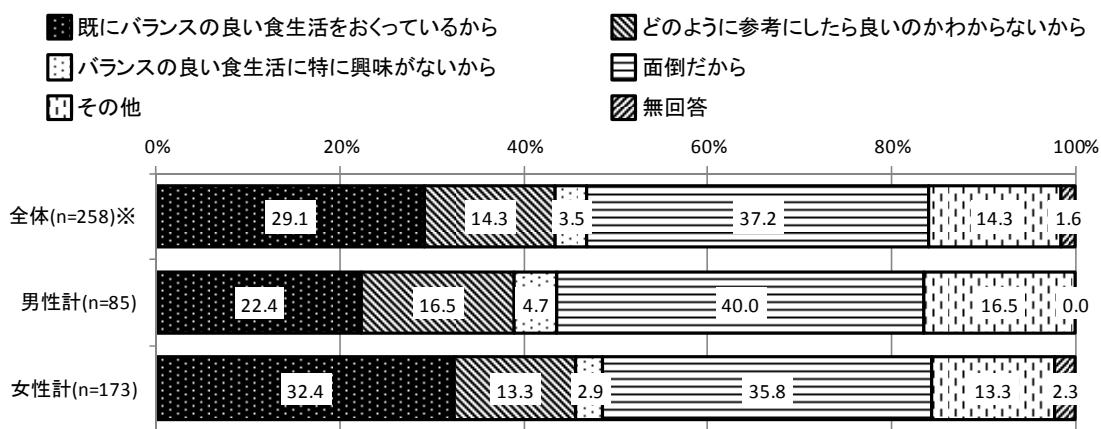
問3-2.「食事バランスガイド」を参考にしていない理由(地域別)



※「食事バランスガイド」を「まったく参考にしていない」人

男女別では、「面倒だから」は、男性(40.0%)が女性(35.8%)より高く、「既にバランスの良い食生活をおくっているから」は、女性(32.4%)が男性(22.4%)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(性別)



※「食事バランスガイド」を「まったく参考にしていない」人

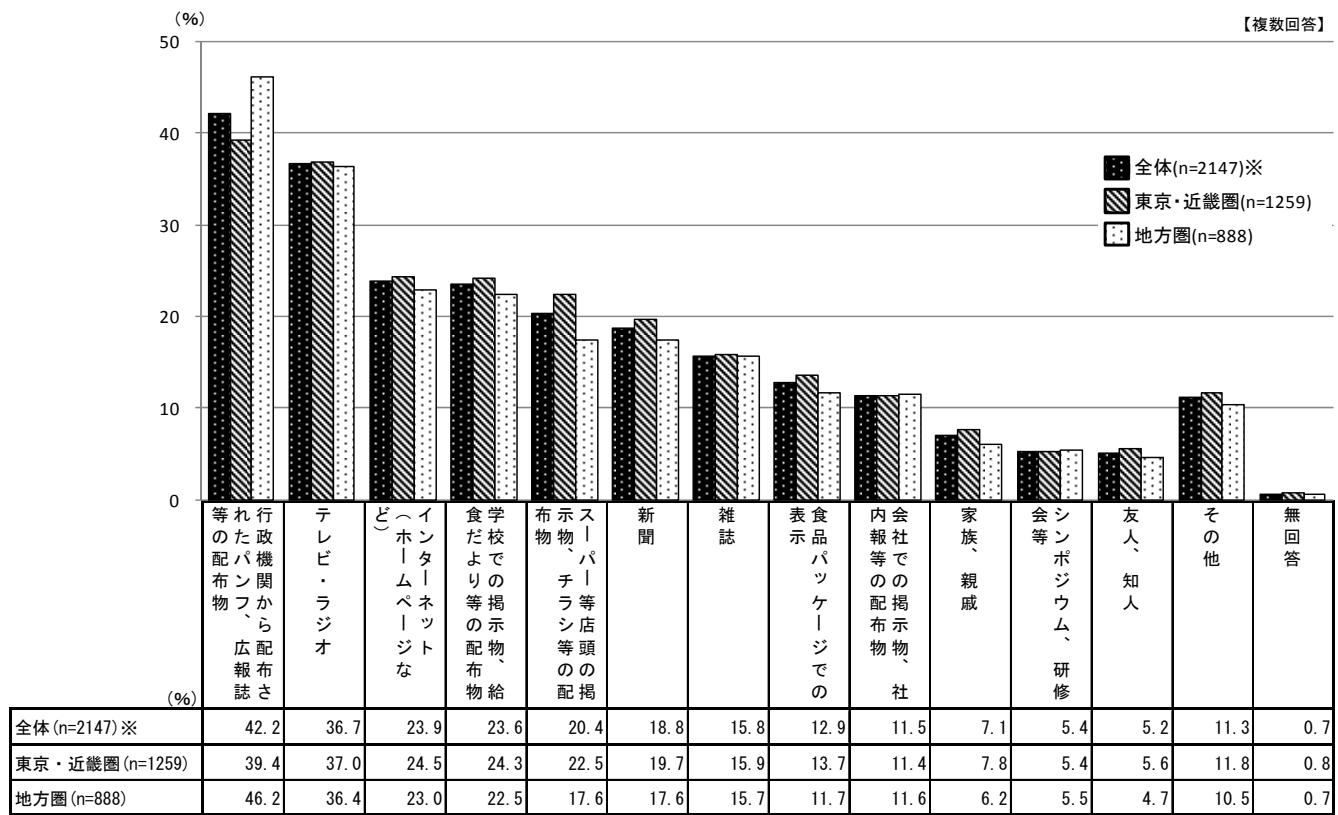
1.「食事バランスガイド」について

11

(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、「行政機関から配布されたパンフ、広報紙等の配布物」が42.2%と最も高く、続いて、「テレビ・ラジオ」が36.7%となっている。
地域別では、「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(46.2%)が東京・近畿圏(39.4%)を6.8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

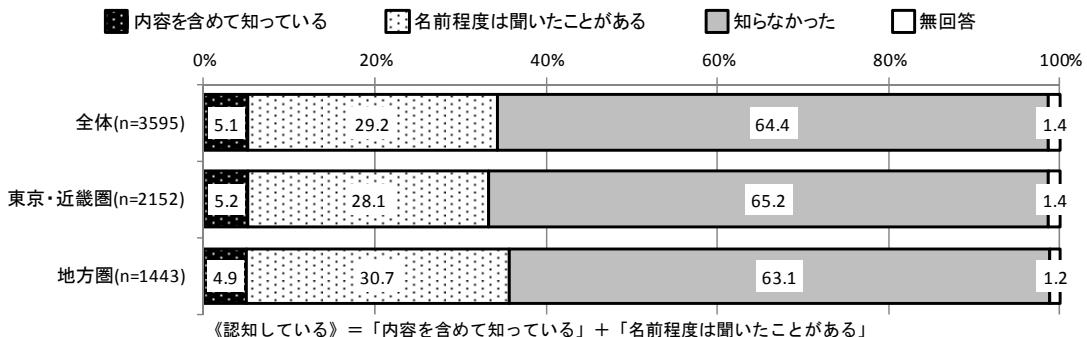
2.「食生活指針」について

12

(1)「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5.1%、「名前程度は聞いたことがある」が29.2%となっており、これらを合わせた《認知している》は34.3%である。地域別にみた《認知している》は、地方圏(35.6%)が東京・近畿圏(33.3%)よりやや高くなっている。

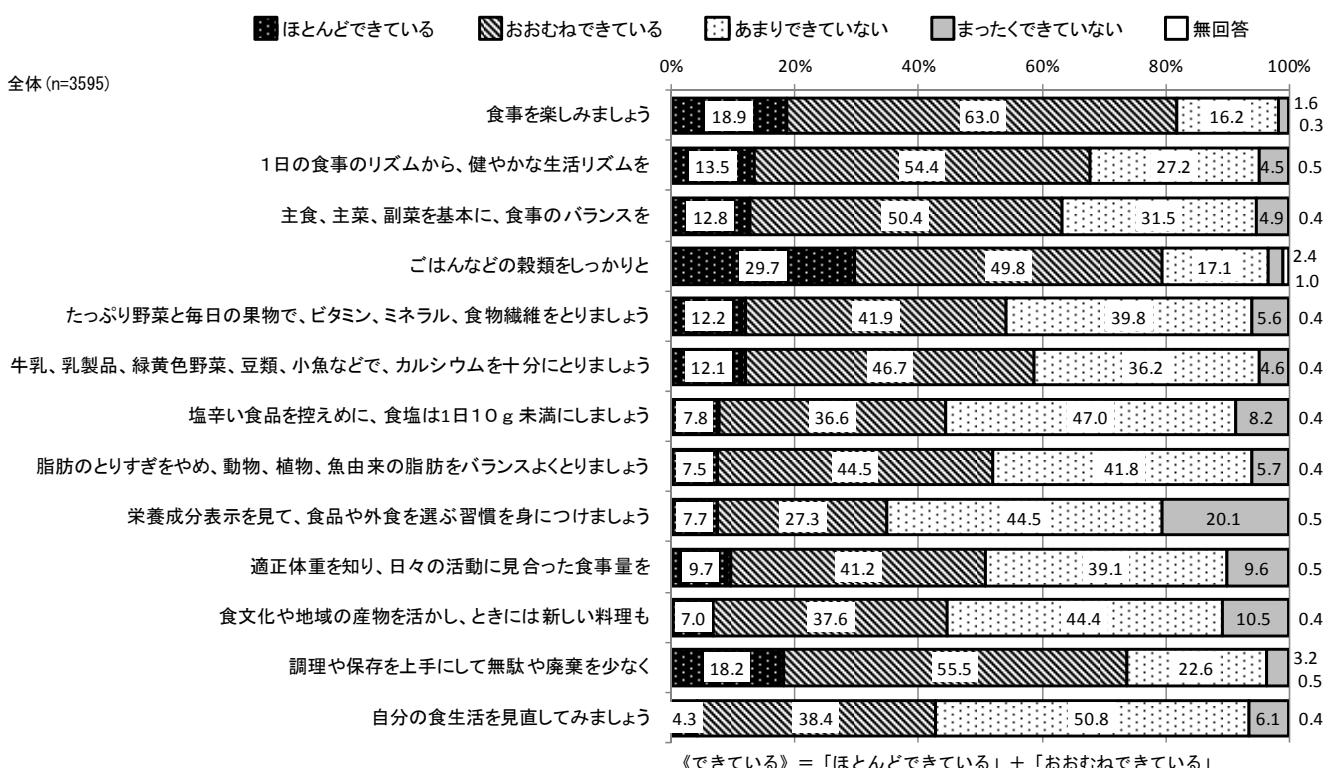
問5.「食生活指針」の認知度(地域別)



(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「食事を楽しみましょう」(81.9%)で、続いて、「ごはんなど穀類をしっかりと」(79.5%)、「調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく」(73.7%)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35.0%と最も低い。

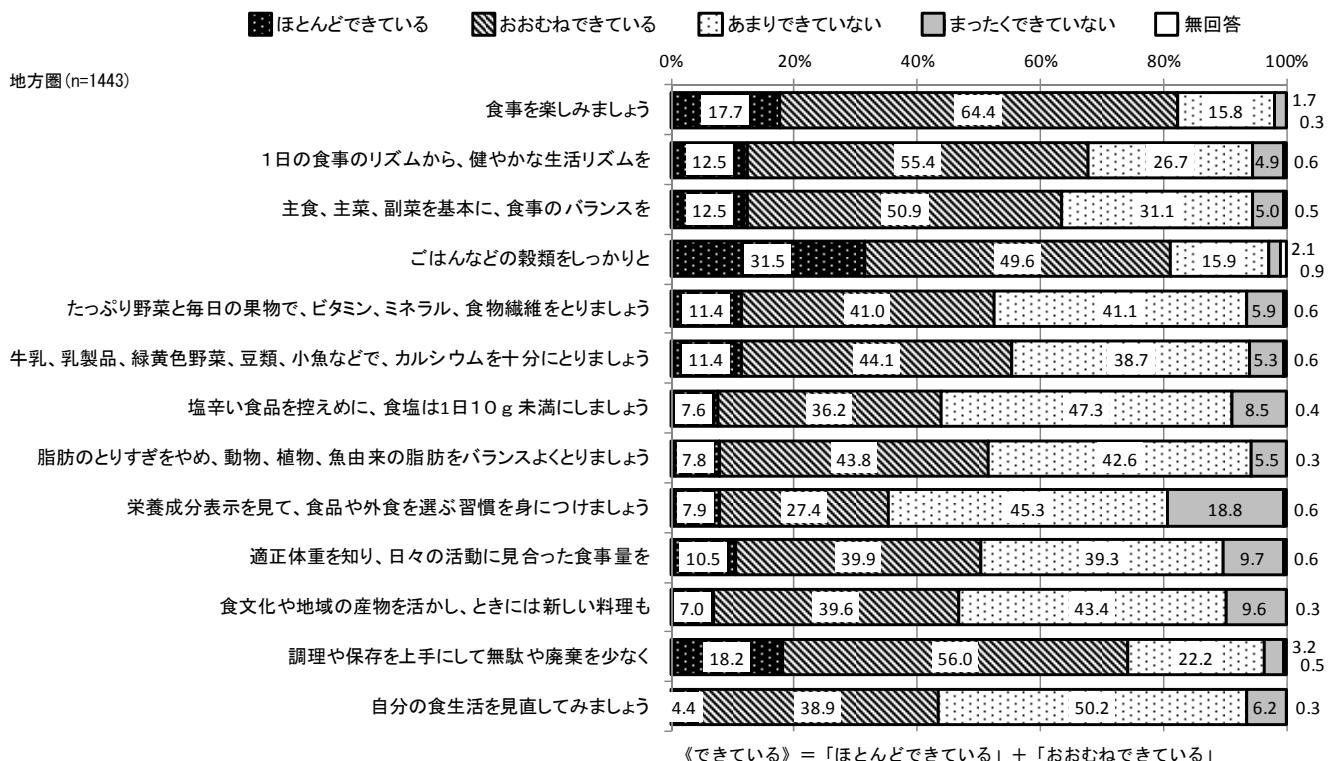
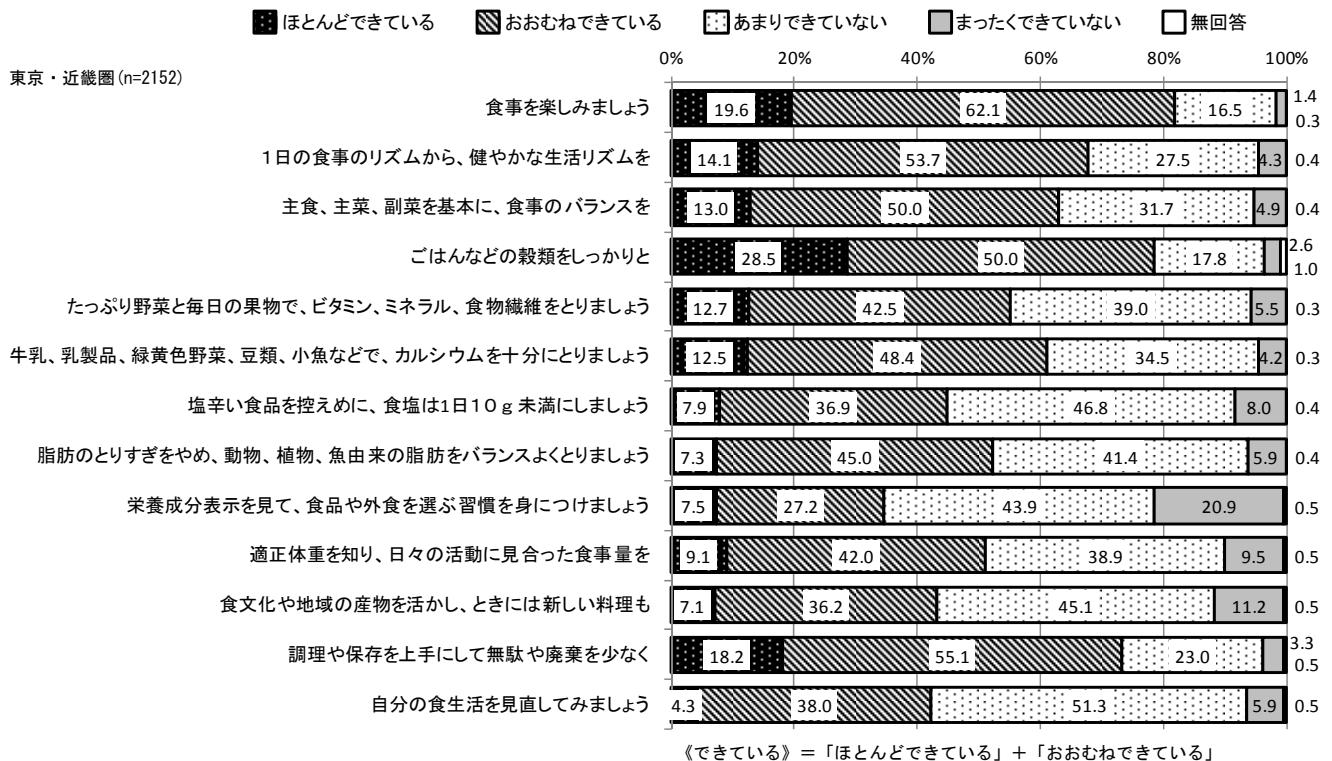
問6.「食生活指針」の実践度(地域別)



2.「食生活指針」について

13

問6.「食生活指針」の実践度(地域別) 続き



3.普段の食事について

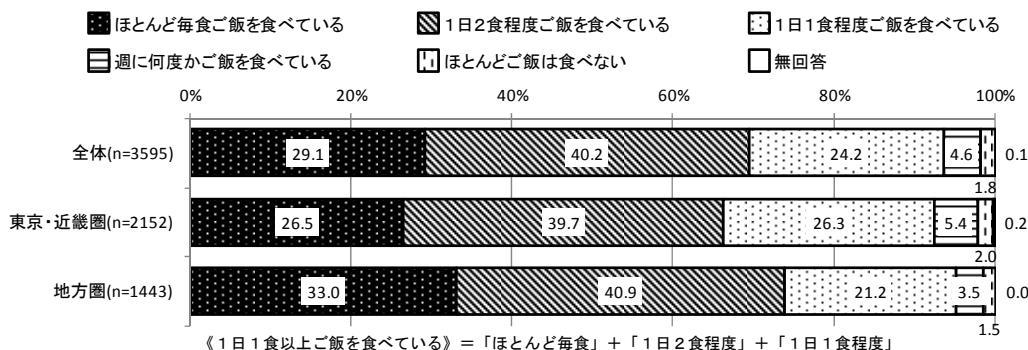
14

(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2食程度ご飯を食べている」(40.2%)が最も高く、続いて、「ほとんど毎食ご飯を食べている」(29.1%)、「1日1食程度ご飯を食べている」(24.2%)となっており、これらを合わせた《1日1食以上ご飯を食べている》は93.5%となっている。

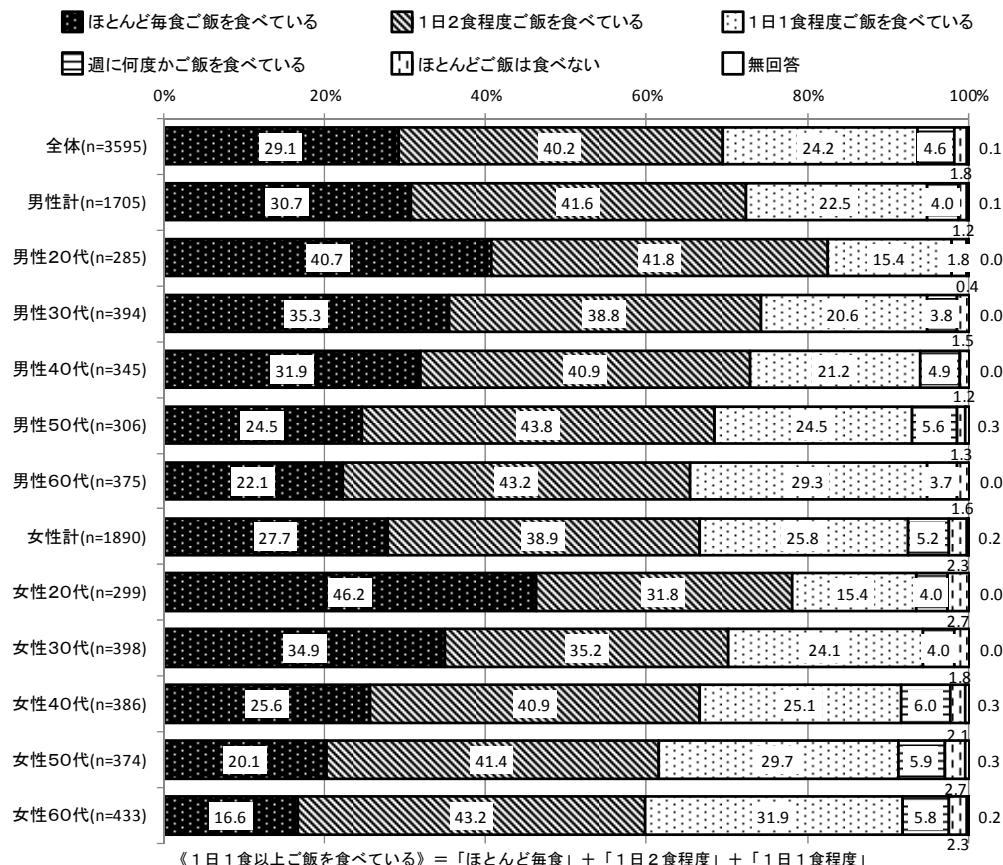
地域別では、「ほとんど毎食ご飯を食べている」は、地方圏(33.0%)が東京・近畿圏(26.5%)を6.5ポイント上回っている。

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)



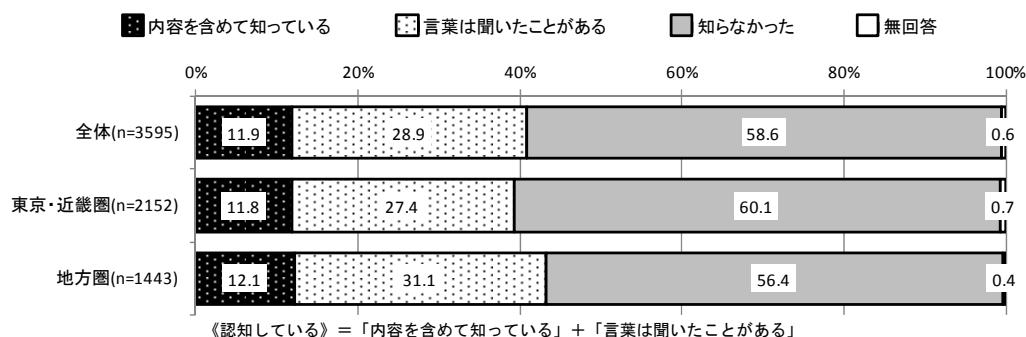
3.普段の食事について

15

(2)「日本型食生活」の認知度

「日本型食生活」を「内容を含めて知っている」は11.9%、これに「言葉は聞いたことがある」(28.9%)を加えた《認知している》は40.8%となっている。
地域別にみた《認知している》は、地方圏(43.2%)が東京・近畿圏(39.2%)を4.0ポイント上回っている。

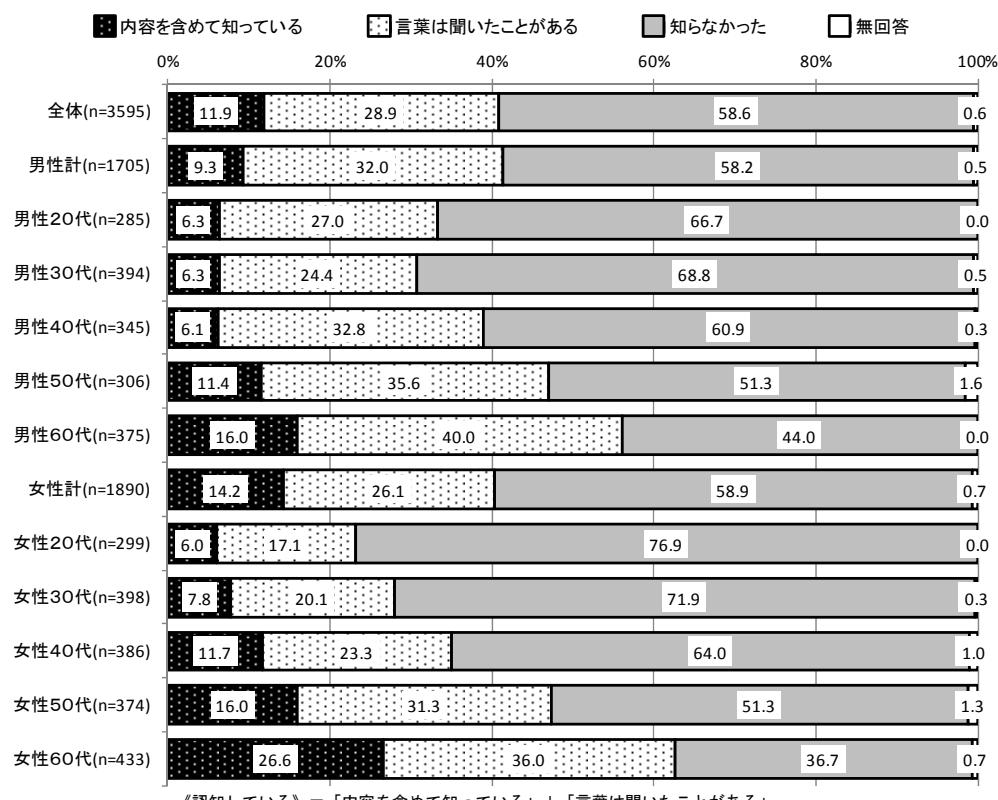
問7-2.「日本型食生活」の認知度(地域別)



男女別では、「日本型食生活」を「内容を含めて知っている」は、女性(14.2%)が男性(9.3%)を4.9ポイント上回っている。

性・年代別にみた《認知している》は、男女とも年代が高くなるほど割合がおおむね高くなる傾向にある。

問7-2.「日本型食生活」の認知度(性・年代別)



3.普段の食事について

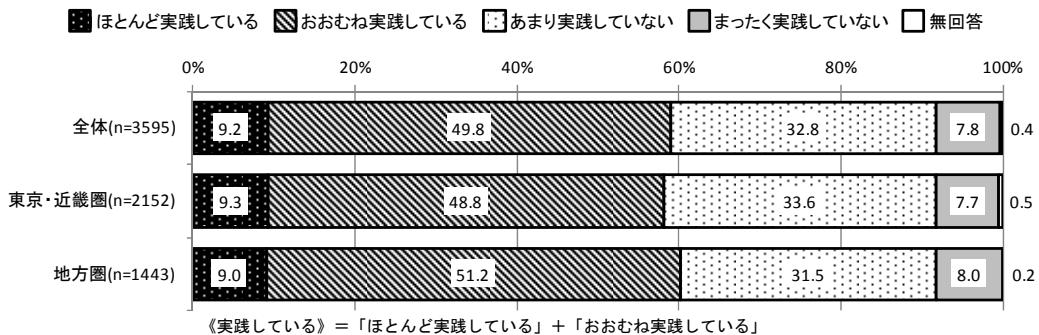
16

(3)「日本型食生活」の実践度

日本型食生活の実践度は、「ほとんど実践している」は9.2%で、「おおむね実践している」(49.8%)を合わせた《実践している》の割合は59.0%となっている。

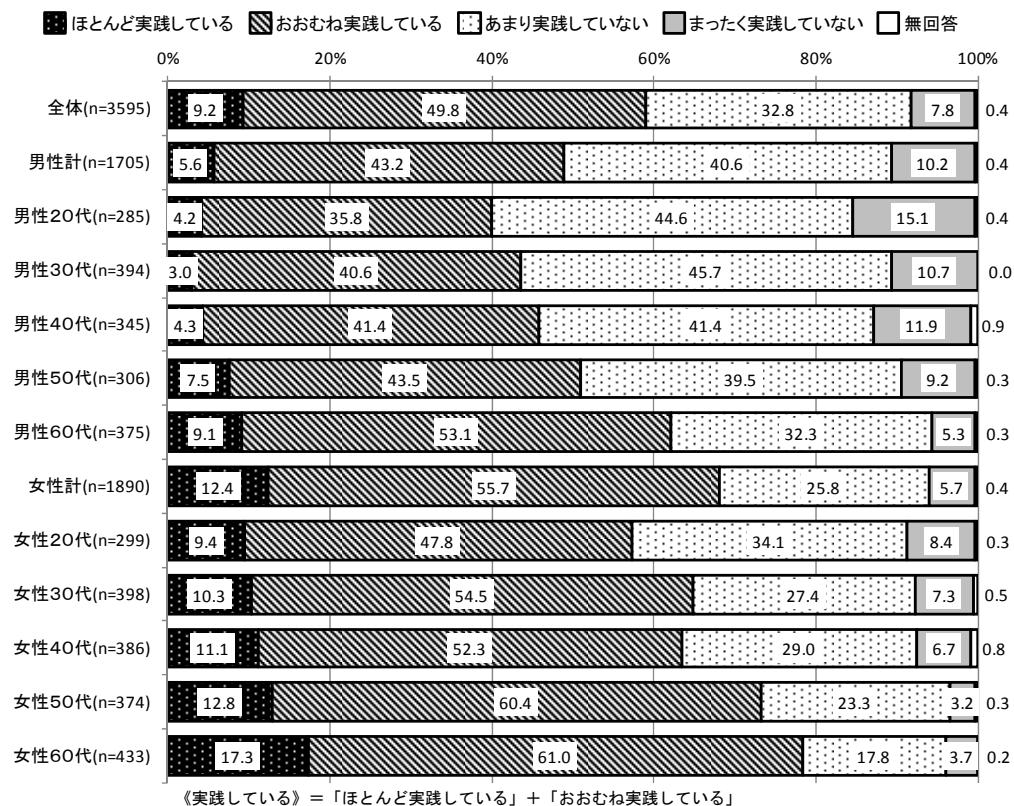
地域別にみた《実践している》は、地方圏(60.2%)が東京・近畿圏(58.1%)よりやや高くなっている。

問7-3-1.「日本型食生活」の実践度(地域別)



男女別にみた《実践している》は、女性(68.1%)が男性(48.8%)を19.3ポイント上回っている。
年代別では、男女とも年代が高くなるほど割合がおおむね高くなる傾向にある。

問7-3-1.「日本型食生活」の実践度(性・年代別)



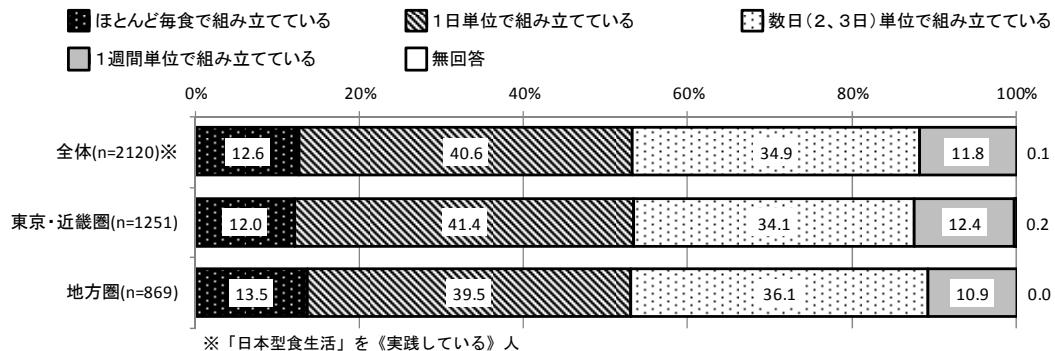
3.普段の食事について

17

(4)「日本型食生活」の組み立て期間

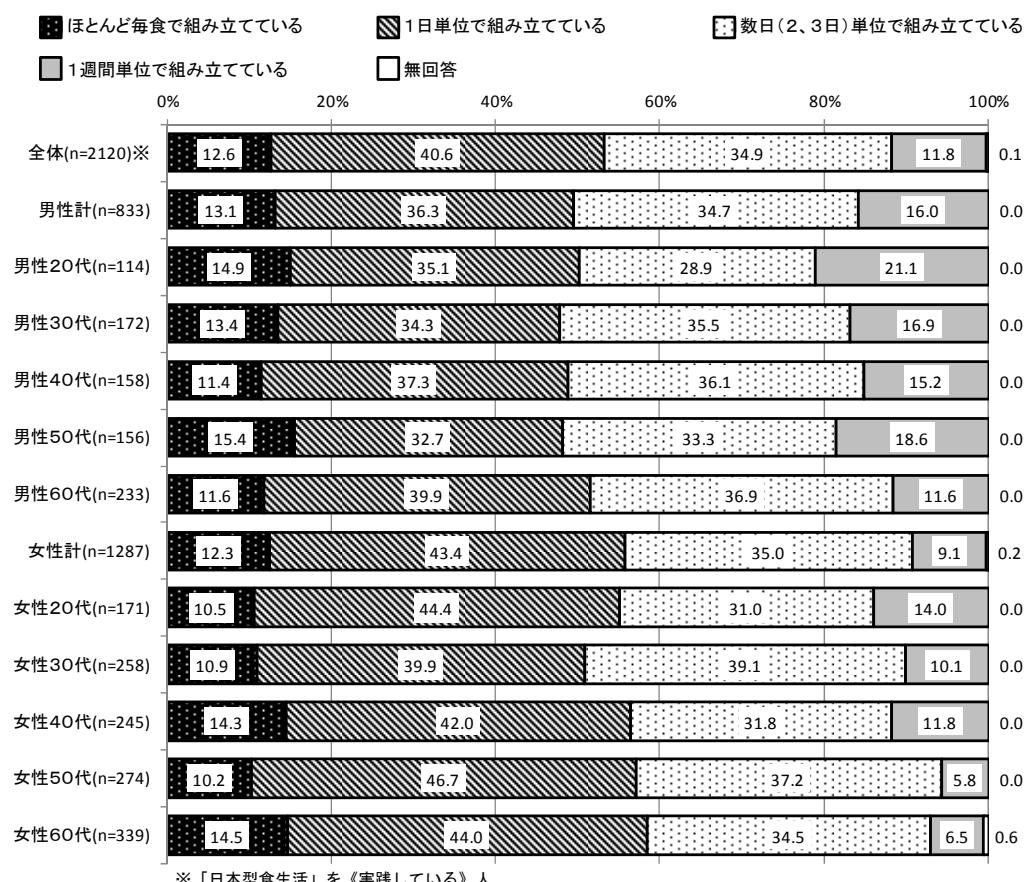
「日本型食生活」を《実践している》人の日本型食生活の組み立て期間は、「1日単位で組み立てている」(40.6%)が最も高く、続いて、「数日(2、3日)単位で組み立てている」(34.9%)、「ほとんど毎食組み立てている」(12.6%)となっている。

問7-3-2.「日本型食生活」の組み立て期間(地域別)



男女別では、「1日単位で組み立てている」は、女性(43.4%)が男性(36.3%)を7.1ポイント上回っている。特に、50代では女性(46.7%)が男性(32.7%)を14.0ポイント上回っている。

問7-3-2.「日本型食生活」の組み立て期間(性・年代別)



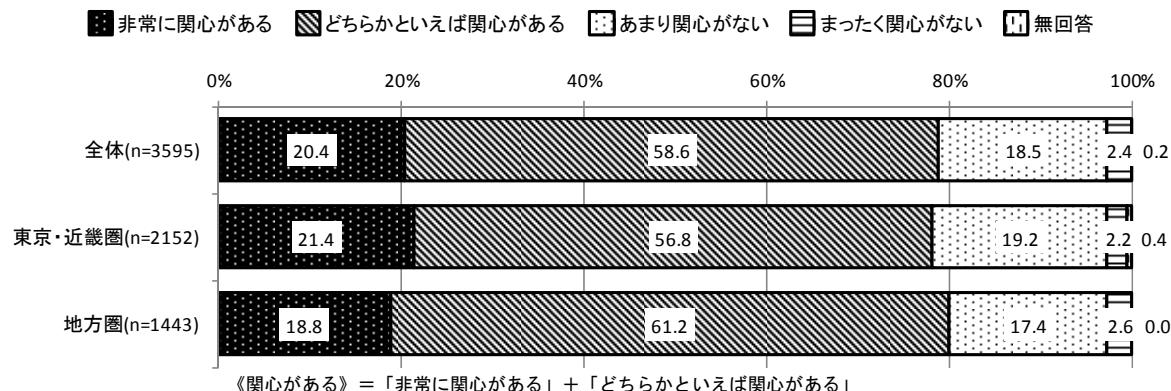
4.食育について

18

(1)食育への関心度

食育への関心度は、「非常に関心がある」は20.4%で、これに「どちらかといえば関心がある」(58.6%)を合わせた《関心がある》の割合は79.0%となっている。

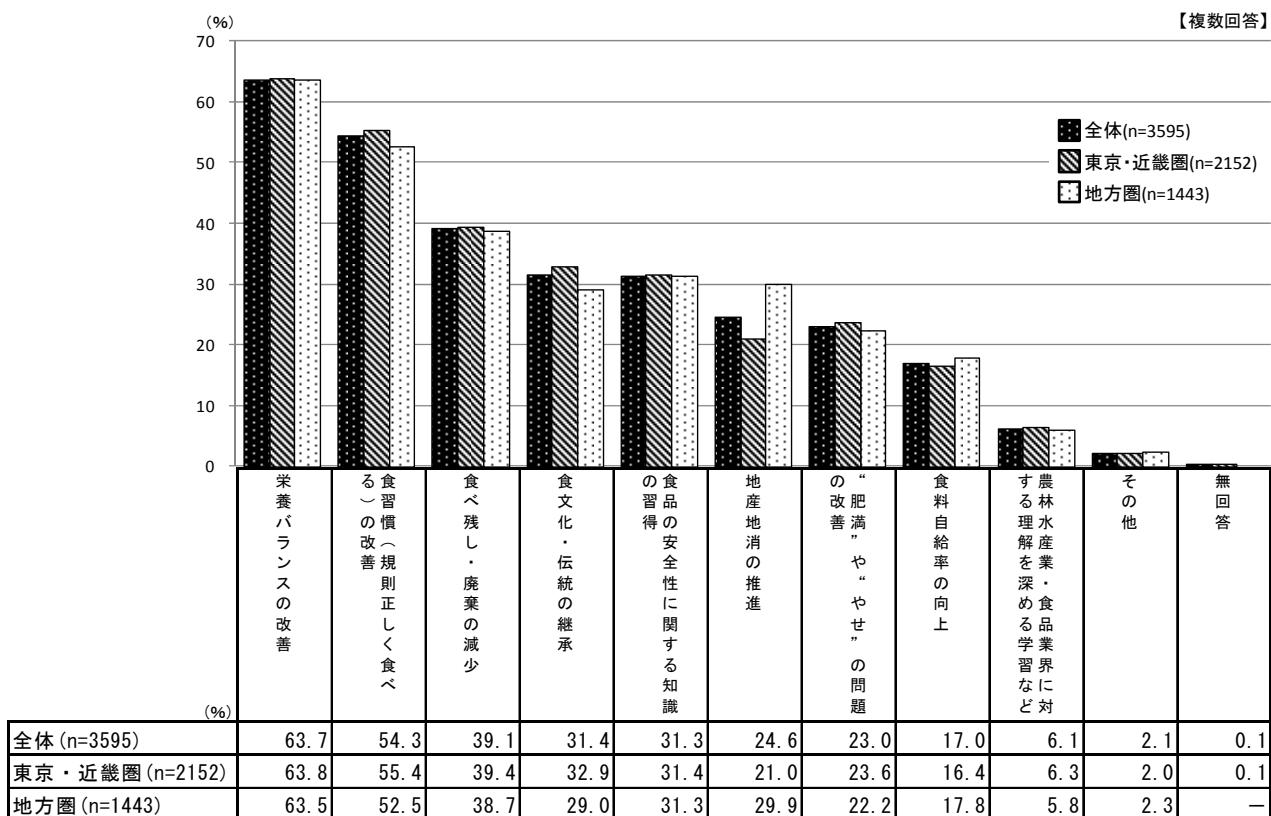
問8.食育への関心度(地域別)



(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63.7%で最も高く、続いて、「食習慣(規則正しく食べる)の改善」(54.3%)、「食べ残し・廃棄の減少」(39.1%)、「食文化・伝統の継承」(31.4%)、「食品の安全性に関する知識の習得」(31.3%)となっている。

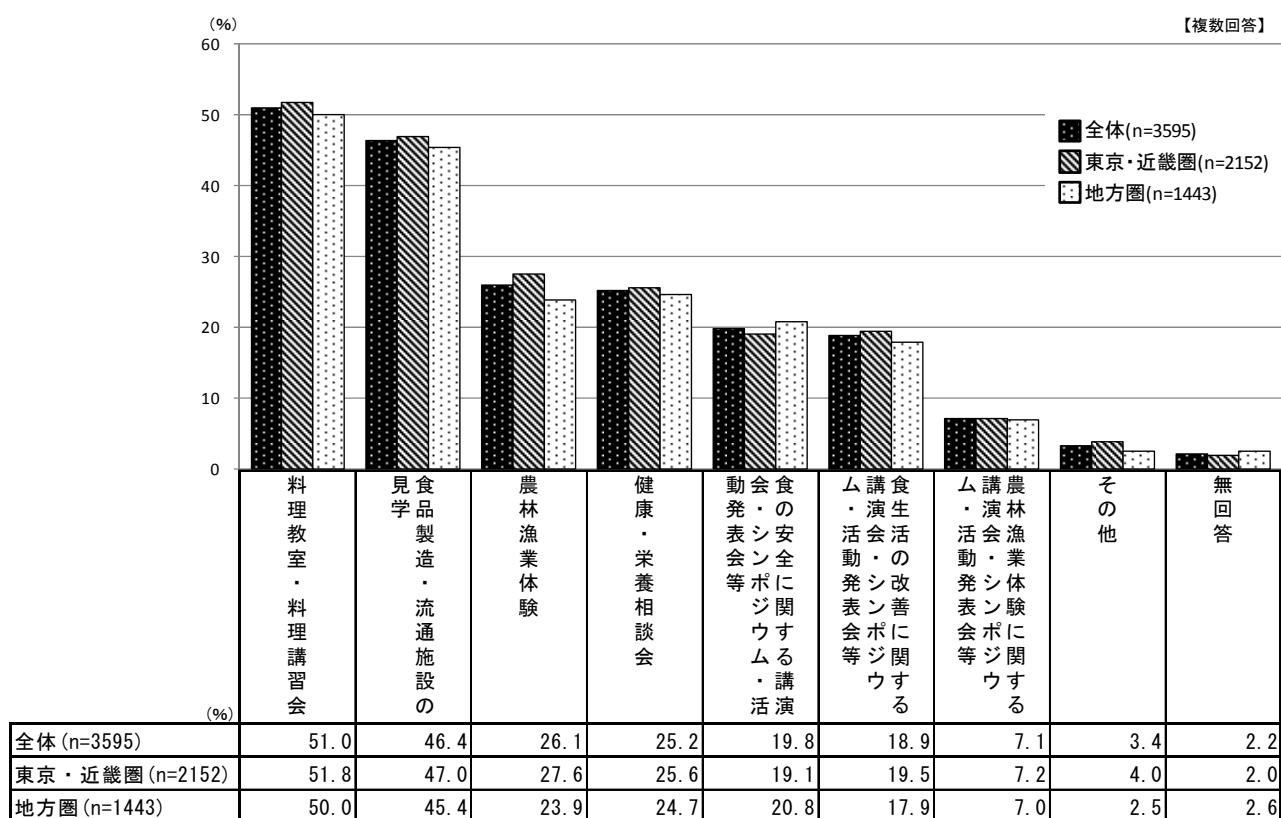
問9.食育に大切な取組(地域別)



(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」(51.0%)と「食品製造・流通施設の見学」(46.4%)がともに5割前後と高く、続いて、「農林漁業体験」(26.1%)、「健康・栄養相談会」(25.2%)が2割台となっている。

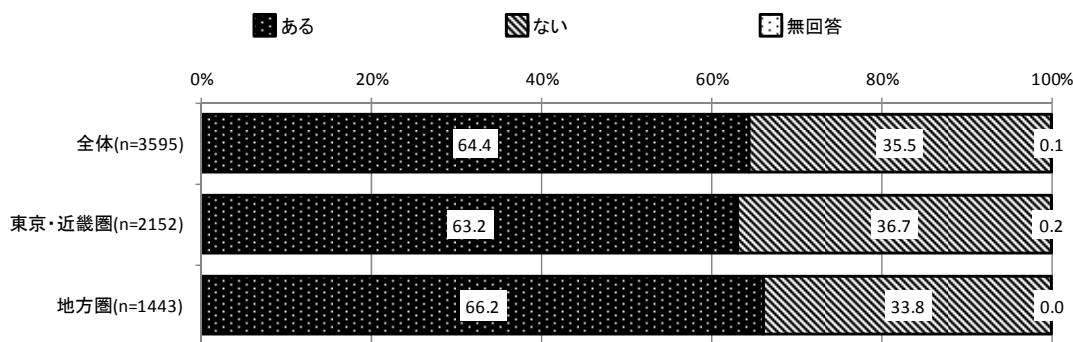
問10. 参加したい食育に関するイベント(地域別)



(1)農林漁業体験への興味の有無

田植え、稻刈り、野菜の収穫などの農林漁業体験について、興味が「ある」は64.4%となっている。地域別では、地方圏(66.2%)が東京・近畿圏(63.2%)よりやや高くなっている。

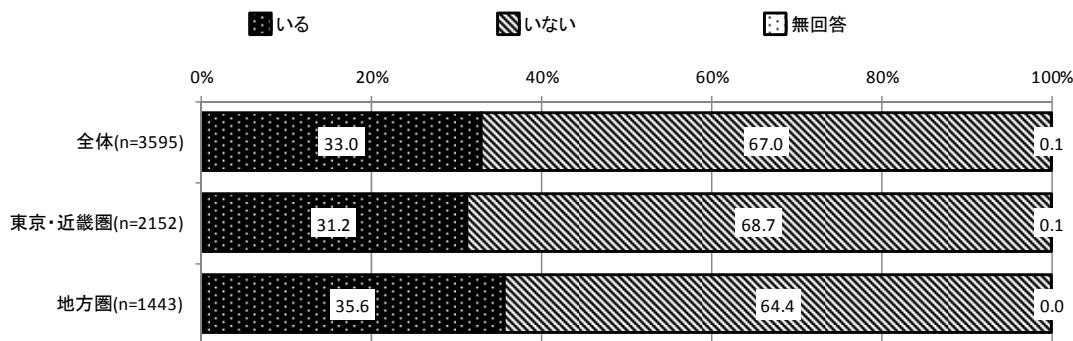
問11-1農林漁業体験への興味(地域別)



(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で農林漁業体験に参加した人が「いる」割合は33.0%となっている。地域別では、地方圏(35.6%)が東京・近畿圏(31.2%)を4.4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)



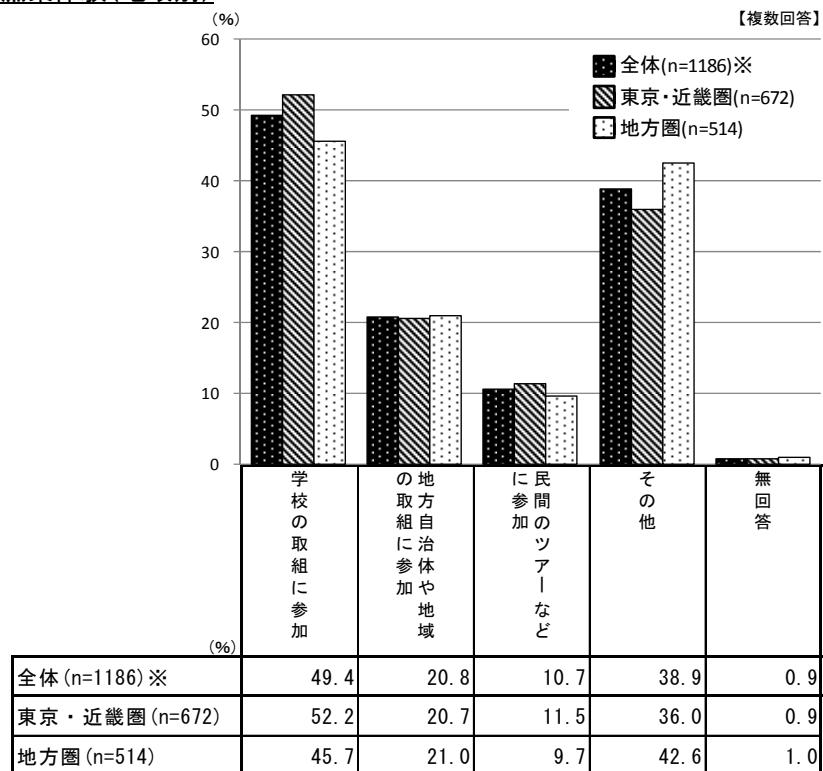
5.農林漁業体験について

21

(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49.4%と最も高く、続いて、「地方自治体や地域の取組に参加」(20.8%)、「民間のツアーなどに参加」(10.7%)となっているが、「その他」も38.9%ある。
地域別では、「学校の取組に参加」は、東京・近畿圏(52.2%)が地方圏(45.7%)を6.5ポイント上回っている。

問11-3-1. 参加した農林漁業体験(地域別)

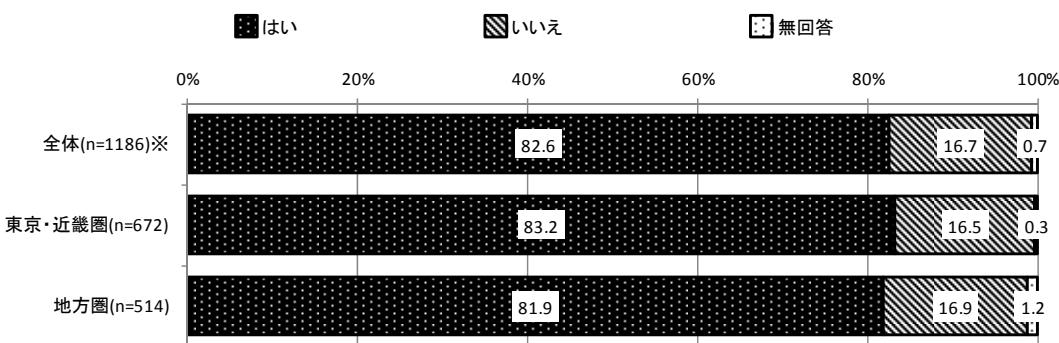


※農林漁業体験に本人または家族が参加したことがある人

(4) 農林漁業に携わる者の指導を受けての体験の有無

本人または家族が参加した農林漁業体験で、農家など農林漁業に携わる者の指導を受けての体験の有無は、「はい」が82.6%となっている。

問11-3-2. 農林漁業に携わる者の指導を受けて体験の有無(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

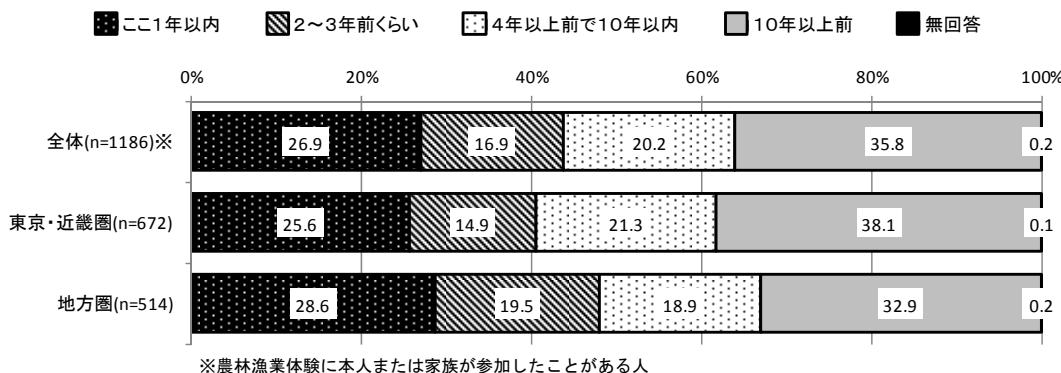
5.農林漁業体験について

22

(5)一番最近に農林漁業体験に参加した時期

本人または家族が参加した農林漁業体験の一番最近に参加した時期は、「10年以上前」が35.8%と最も高く、続いて、「ここ1年以内」(26.9%)、「4年以上前で10年以内」(20.2%)となっている。

問11-3-3.一番最近に農林漁業体験に参加した時期(地域別)

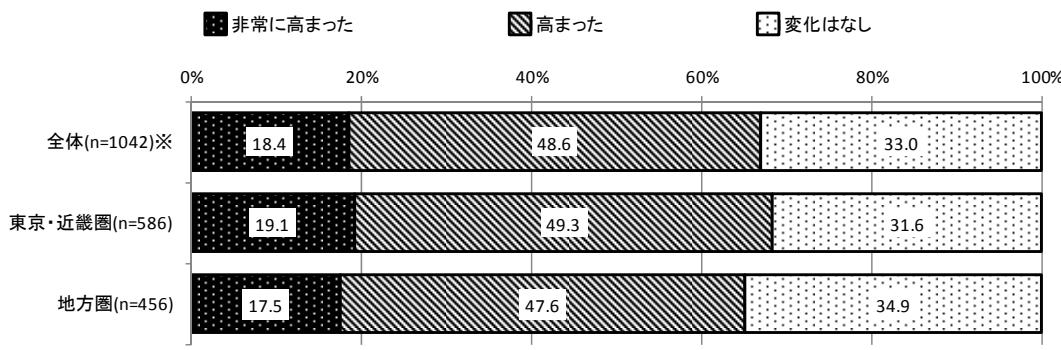


※農林漁業体験に本人または家族が参加したことがある人

(6)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18.4%となっており、これに「高まった」(48.6%)を合わせた《関心が高まった》は67.0%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)



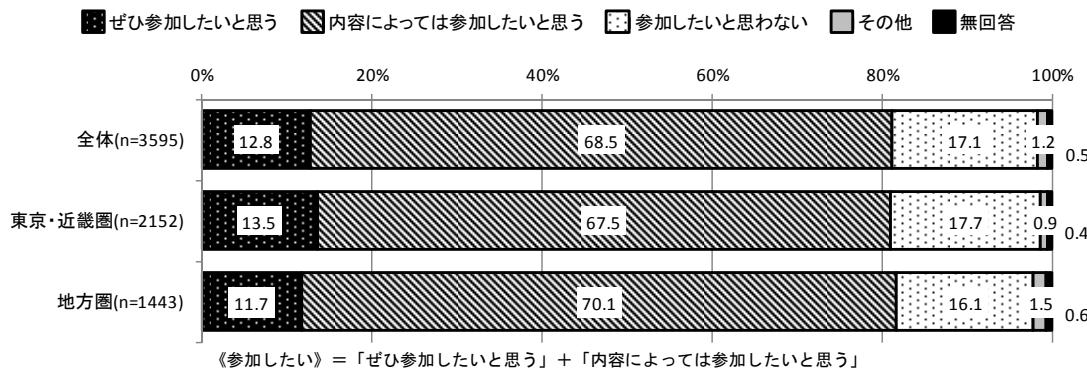
《関心が高まった》 = 「非常に高まった」 + 「高まった」

※農林漁業体験に本人が参加したことがある人

(7)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12.8%となっており、これに「内容によっては参加したいと思う」(68.5%)を合わせた《参加したい》は81.3%となっている。

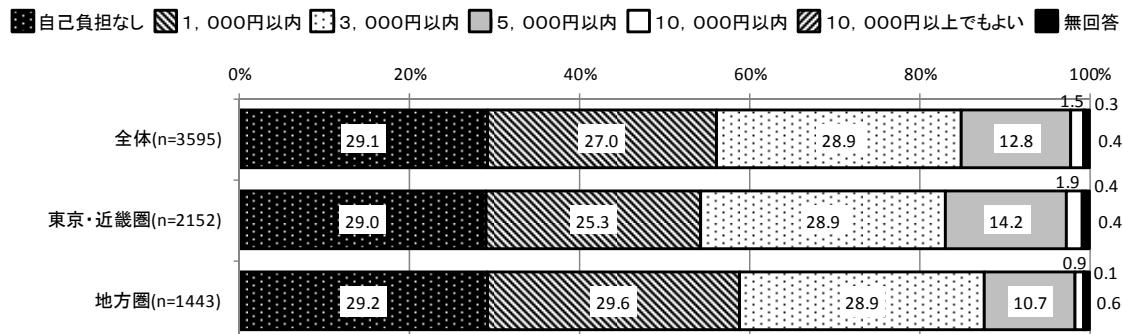
問11-5.農林漁業体験への参加意向(地域別)



(8)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29.1%で最も高く、続いて、「3,000円以内」(28.9%)、「1,000円以内」(27.0%)、「5,000円以内」(12.8%)の順となっており、全体の約7割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)



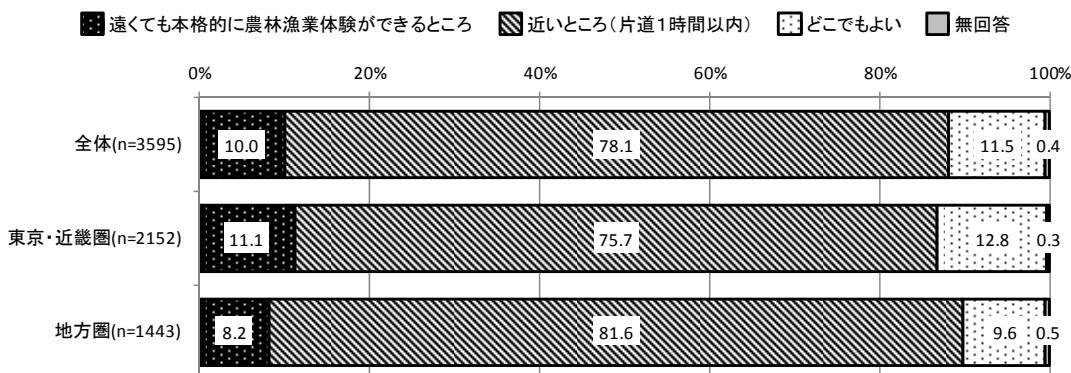
5.農林漁業体験について

24

(9)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78.1%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」(10.0%)、「どこでもよい」(11.5%)がそれぞれ1割程度となっている。

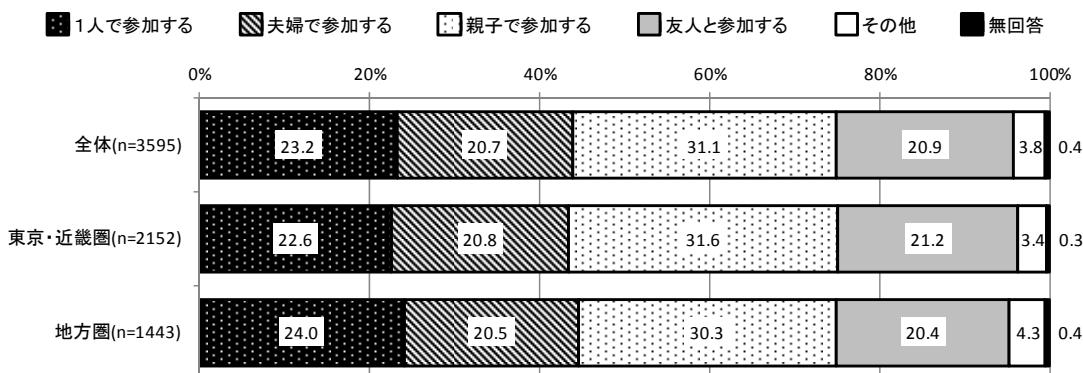
問11-7.農林漁業体験の参加希望場所(地域別)



(10)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に一緒に参加する人は、「親子で参加する」が31.1%と最も高く、続いて、「1人で参加する」(23.2%)、「友人と参加する」(20.9%)、「夫婦で参加する」(20.7%)となっている。

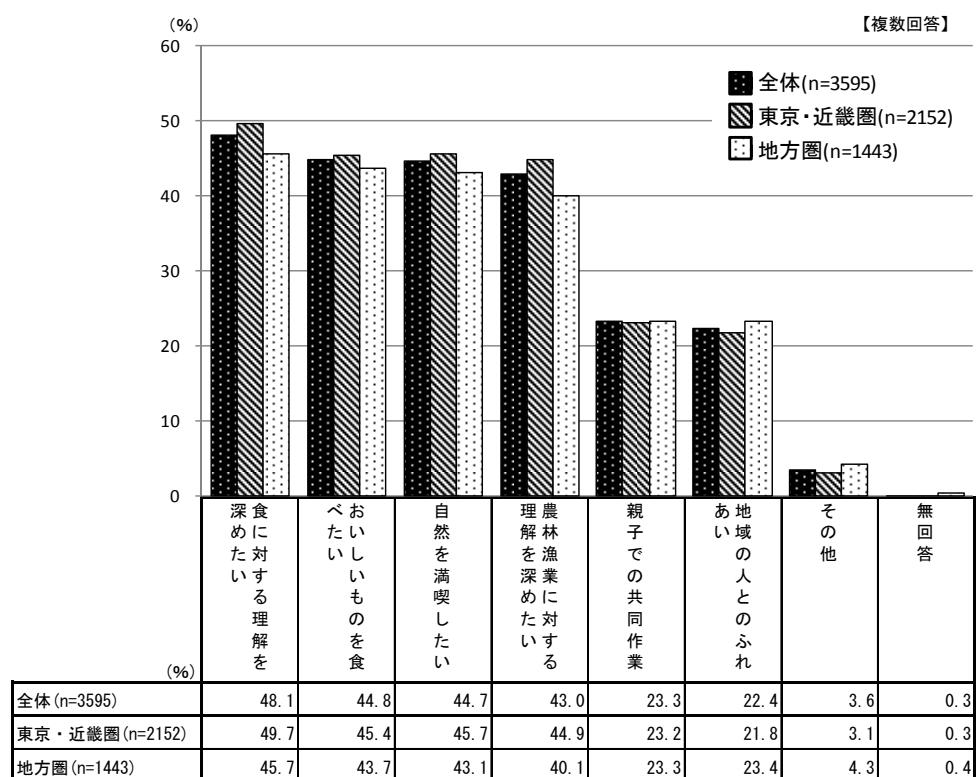
問11-8.農林漁業体験と一緒に参加する人(地域別)



(11)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」(48.1%)、「おいしいものを食べたい」(44.8%)、「自然を満喫したい」(44.7%)、「農林漁業に対する理解を深めたい」(43.0%)がいずれも4割以上で、「親子での共同作業」(23.3%)や「地域の人とのふれあい」(22.4%)が2割程度となっている。

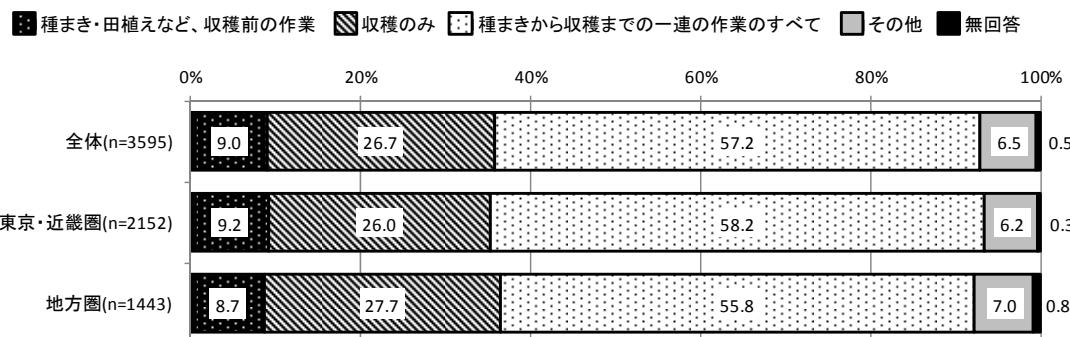
問11-9.農林漁業体験に参加する目的(地域別)



(12)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57.2%と最も多く、続いて、「収穫のみ」(26.7%)、「種まき・田植えなど、収穫前の作業」(9.0%)となっている。

問11-10. 参加したい農林漁業体験(地域別)



「平成26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

「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。

*このページの問は、別紙の「食事バランスガイド」をご覧になってお答えください。

問1 あなたは「食事バランスガイド」をご存じですか。(○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 | 4. まったく参考にしていない → <u>問3-2へ</u> |
| 2. 時々参考にしている | → <u>問2-2へ</u> |
| 3. たまには参考にしている | |

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. なんどなく	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. の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〔具体的に:〕 |
| 3. バランスの良い食生活に特に興味がないから | |

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

以下は、全ての方がお答えください。ただし、指示のある問はそれに従ってください。

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。(○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。(○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7-1 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

*以下の3問は、別紙の「『日本型食生活』について」をご覧になってお答えください。

問7-2 あなたは「日本型食生活」をご存じでしたか。(○は1つ)

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

問7-3-1 あなたは「日本型食生活」(ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせた食生活であり、一食、一日単位ではなくとも、数日から一週間の中でも組み立てる。総菜などの中食、パックごはんなどのレトルト食品や冷凍食品などの活用や外食との組み合わせも可能である。)を実践していますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------|---------------------------|
| 1. ほとんど実践している | → 問7-3-2へ |
| 2. おおむね実践している | → 問7-3-2へ |
| 3. あまり実践していない | → 問8へ |
| 4. まったく実践していない | → 問8へ |

問7-3-2 問7-3-1で、「1. ほとんど実践している」「2. おおむね実践している」と答えた方がお答えください。
あなたは日本型食生活をどの程度の期間で組み立てていますか。(○は1つ)

1. ほとんど毎食で組み立てている
2. 1日単位で組み立てている
3. 数日(2、3日)単位で組み立てている
4. 1週間単位で組み立てている

付 — 調査票

28

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。(○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

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。(○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”的問題の改善 | 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にはありますか。(○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:] |

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11-3-1へ
2. いない → 問11-5へ

問11-3-1 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 |

問11-3-2 それは、農家など農林漁業に携わる者の指導を受けての体験でしたか。(○は1つ)

※(あなた又はあなたの家族のうち一人でも指導を受けていれば、「はい」を選択してください。)

1. はい
2. いいえ

問11-3-3 あなた又はあなたの家族のうちで一番最近に農林漁業体験に参加したのはいつ頃ですか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|---------------|
| 1. ここ1年以内 | 3. 4年以前で10年以内 |
| 2. 2~3年前くらい | 4. 10年以前 |

問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 | 3. 変化はなし |
| 2. 高まった | |

問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 | 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 |

問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 | 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 |

付 — 調査票

29

問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ところ
- 2. 近いところ(片道1時間以内)
- 3. どこでもよい

問11-8 あなたが農林漁業体験に参加する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

問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

問11-10 あなたが農林漁業体験に参加する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

以下は、全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
- 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. 親と子の二世代
- 4. 親と子と孫の三世代
- 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。

[]

「食事バランスガイド」

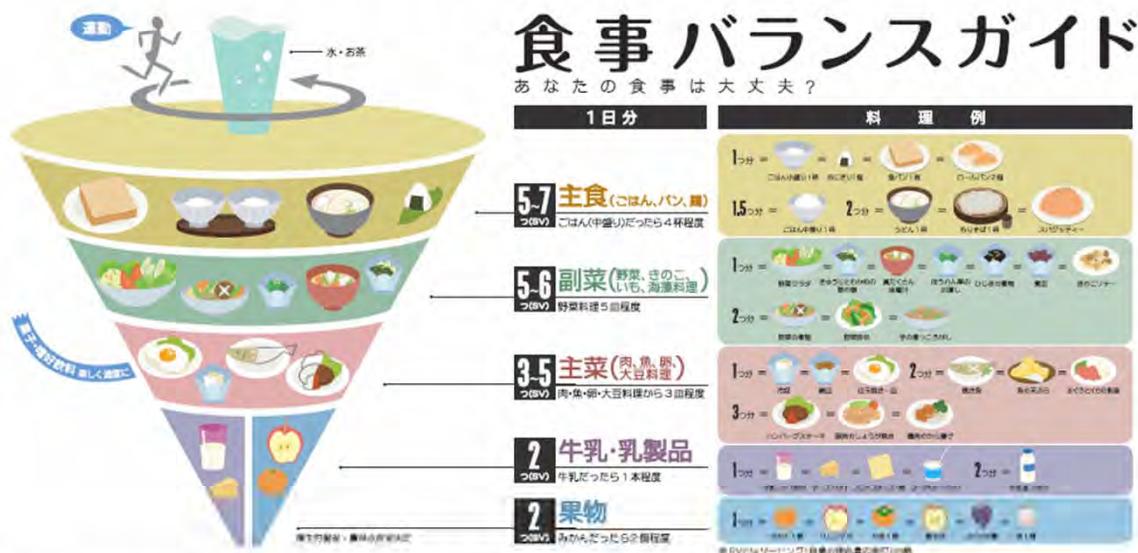
「食事バランスガイド」ってなに？～あなたの食事は大丈夫～

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ことが大切です。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、サーピング(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(どれだけ食べたらよいか)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、 $2200 \pm 200\text{kcal}$ (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

		エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物	
男性	女性							
6~9才	6~11才	1400	4~5	5~6	3~4	2	2	
70才以上	70才以上	~2000				※2 2~3		※1 低い
10~11才		2200						
12~17才	12~17才	±200 基本形	5~7	5~6	3~5	2	2	※1 低い
18~69才	18~69才	2400 ~3000	6~8	6~7	4~6	2~3 ※2 2~4	2~3	※1 ふつう以上

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

1分 =		=		=		=	
ごはんの盛り1杯	おにぎり1個	食パン1枚	ロールパン2枚				
1.5分 =		=		=		=	
ごはん中盛り1杯	うどん1杯	もりそば1杯	スパゲッティー				

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

1分 =		=		=		=		=		=		
野菜サラダ	きゅうりとわかめの酢の物	昆布くさん味噌汁	ほうれん草のお浸し	ひじきの煮物	煮豆	きのこシチュー						
2分 =		=		=								
野菜の煮物	野菜炒め	手の巻っこごし										

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

1分 =		=		=		=		=	
冷奴	納豆	目玉焼き一枚	焼魚	魚の天ぷら	まぐろヒイカの刺身				
3分 =		=		=					
ハンバーグスライス	豚肉のしょうが焼き	鶏肉のかから揚げ							

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

1分 =		=		=		=		=	
牛乳コップ半分	チーズ1かけ	スライスチーズ1枚	ヨーグルト1/1パック						牛乳瓶1本分

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

1分 =		=		=		=		=		=		
みかん1個	りんご半分	かぼす1個	梨半分	ぶどう半房	桃1個							

<p>水・お茶</p>  <p>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。</p>	<p>運動</p>  <p>「コマが回転する」=「運動する」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。</p>
<p>菓子・嗜好飲料</p>  <p>菓子・嗜好飲料は食生活の中で楽しみとしてとらえられ、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。</p> <p>【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)／ピール 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)</p>	

※ 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下さい。

http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

※この冊子の返却は不要です

「日本型食生活」について

食育基本法（平成17年法律第63号）に基づく、食育推進基本計画において、食生活の改善、生活習慣病の予防、国民の健康増進の観点から、「栄養バランスに優れた日本型食生活の実践を促進する」とされています。

「日本型食生活」は、一汁三菜等の和風のイメージがありますが、それだけではなく、洋風、中華風など様々なおかずを組み合わせることが可能です。

ごはんをベースとすれば、汁や、魚、肉、乳製品、野菜などバラエティに富むおかずの組合せが可能なため、自然にバランスが良い食事ができるほか、旬の食材を使って季節感を取り入れるなど、幅広く料理を楽しむことができます。

「日本型食生活」の概要は以下のとおりです。

「日本型食生活」の概要

- ① ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせた食生活であり、一食、一日単位ではなくとも、数日から一週間の中で組み立てる。
- ② 日本の気候風土に適した多様性のある食として、地域や日本各地で生産される豊かな食材も用い、健康的で栄養バランスにも優れている。
- ③ 日本型食生活の要素は、ごはんと汁にバラエティのあるおかずを組み合わせた「和食」の基本形と言うべきものである。ごはんには麦や雑穀を加えてもよいし、汁にも様々な具を使うことが可能であり、おかずはハンバーグ、野菜、乳製品など様々なものを取り入れることが可能である。
- ④ ごはんと組み合わせる主菜、副菜などは、家庭での調理のみを前提とせず、中食、冷凍食品、レトルト食品、合わせ調味料などの活用や外食との組み合わせも可能である。

資料：平成26年8月 今後の食育推進施策について（中間とりまとめ）より

