

5 調査結果の詳細

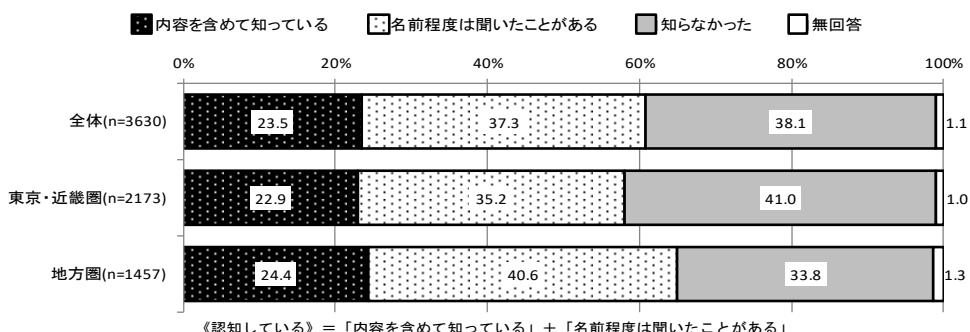
(1) 「食事バランスガイド」について

(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 23.5%、「名前程度は聞いたことがある」が 37.3%となっており、これらを合わせた《認知している》は 60.8%となっている。

地域別にみた《認知している》は、地方圏 (64.9%) が東京・近畿圏 (58.1%) を 6.8 ポイント上回っている。

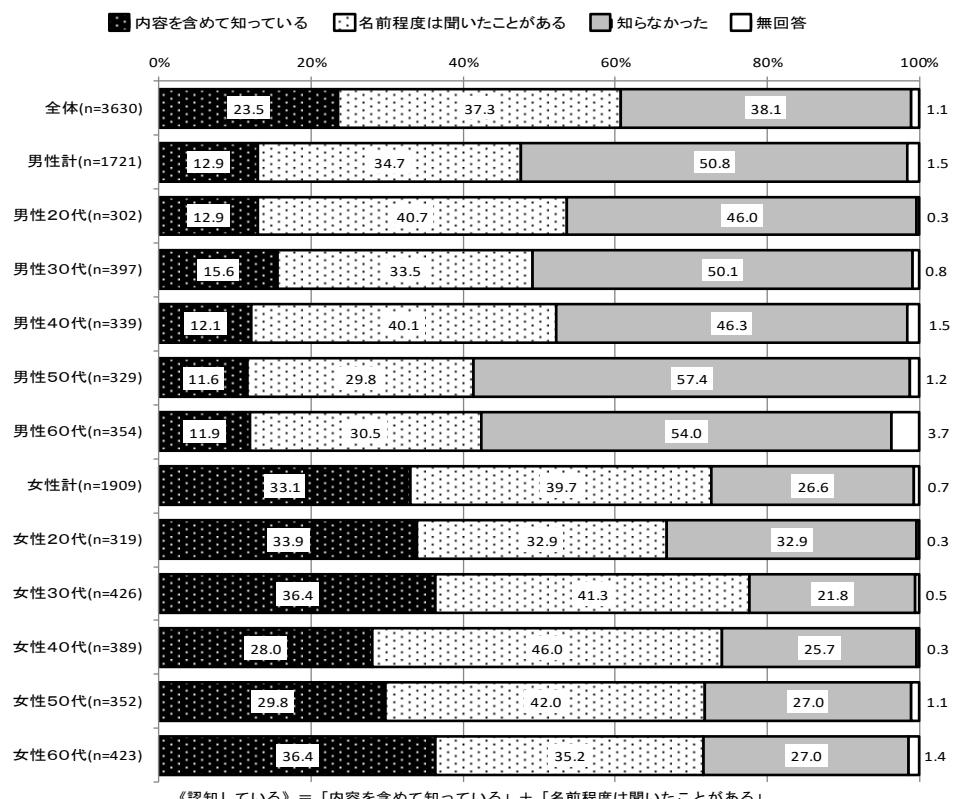
問 1.「食事バランスガイド」の認知度（地域別）



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 33.1%に対し、男性で 12.9%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(72.7%)と男性(47.6%) の間で、大きな開きがみられる。

年代別では、「内容を含めて知っている」割合は、すべての年代で女性の方が高くなっている。

問 1.「食事バランスガイド」の認知度（性・年代別）

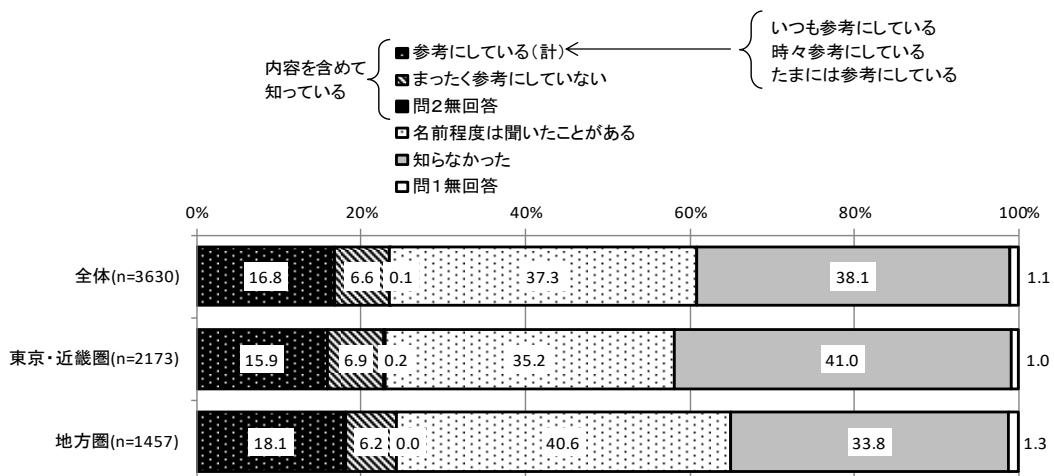


(1.2) 「食事バランスガイド」を参考に食生活を送っている人の割合

「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 16.8%である。

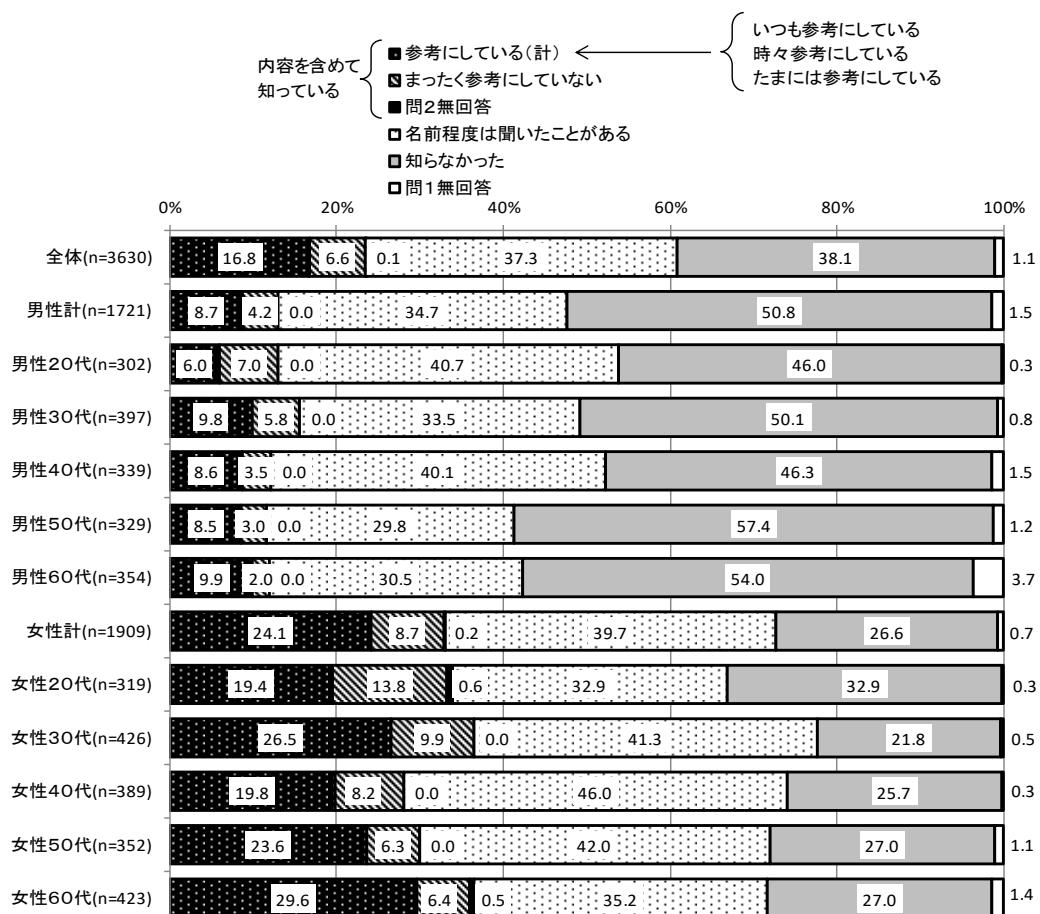
地域別にみた《参考にしている》は、東京・近畿圏で 15.9%、地方圏で 18.1%となっている。

問1+問2.「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（24.1%）が男性（8.7%）を大きく上回っている。性・年代別では、女性 30 代、60 代で《参考にしている》割合が高い。

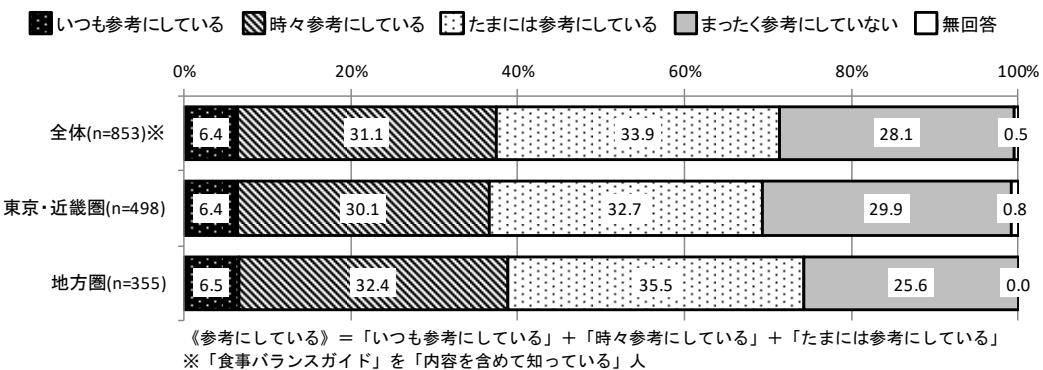
問1+問2.「食事バランスガイド」の認知・参考度（性・年代別）



(1.3) 「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6.4%、これに「時々参考にしている」(31.1%)、「たまには参考にしている」(33.9%)を合わせた《参考にしている》は71.4%となっている。

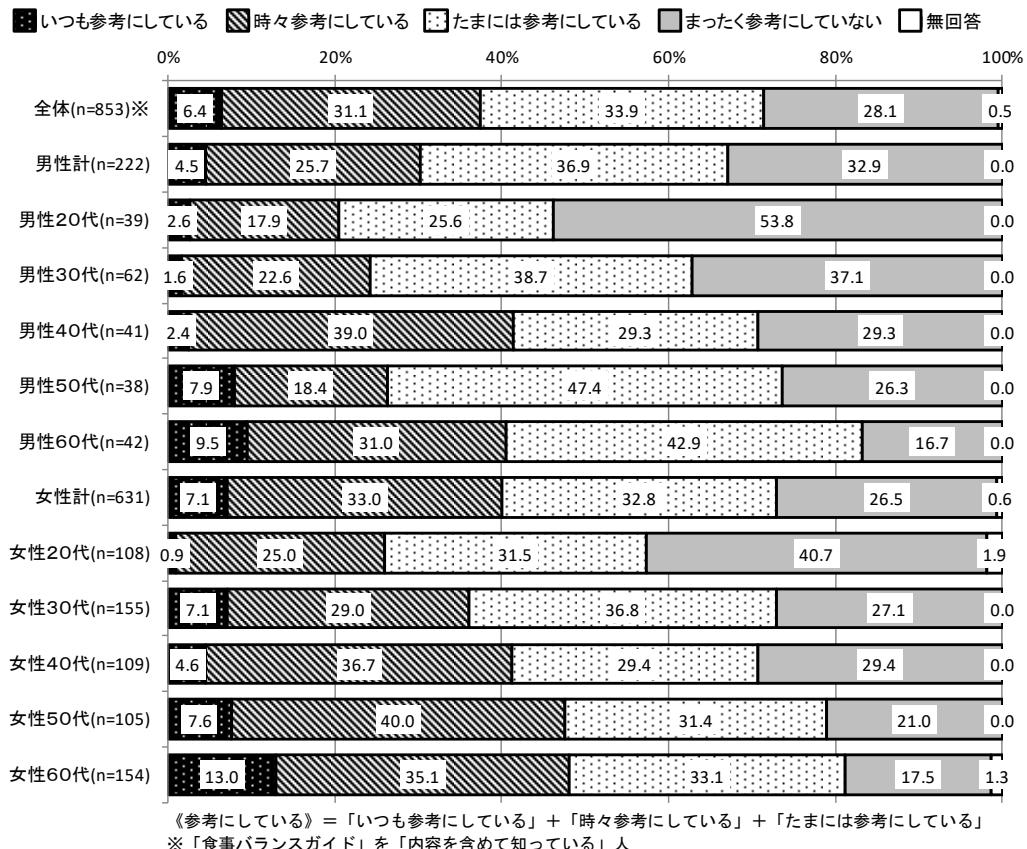
問2.「食事バランスガイド」の参考度（地域別）



男女別にみた《参考にしている》は、女性（72.9%）が男性（67.1%）より高くなっている。

年代別には、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り、男性の60代（83.4%）、女性60代（81.2%）で《参考にしている》割合が高い。

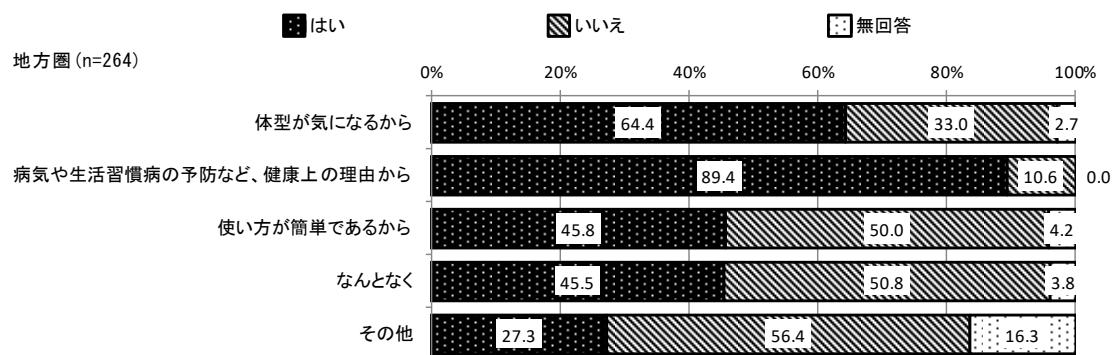
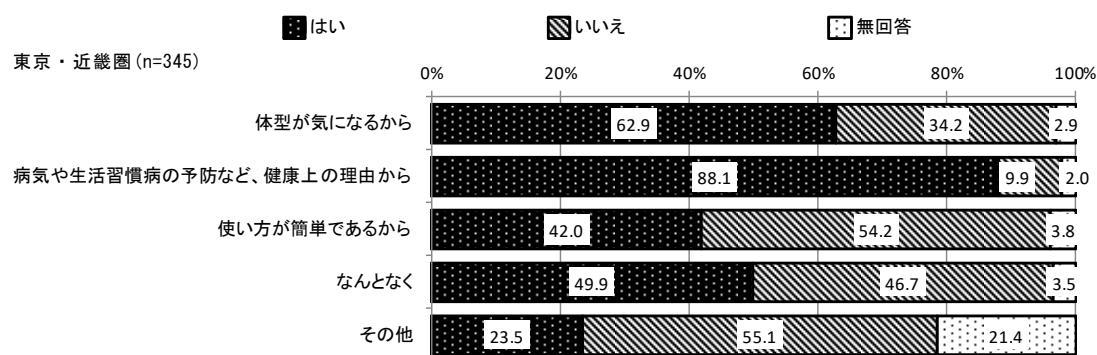
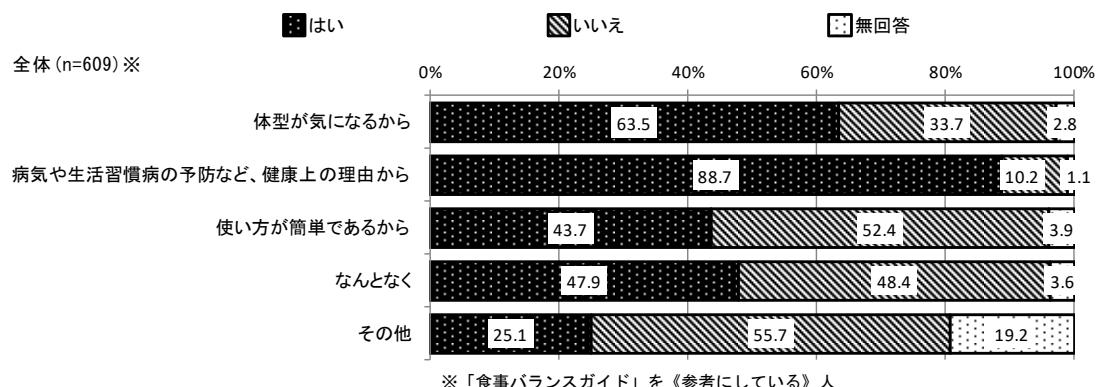
問2.「食事バランスガイド」の参考度（性・年代別）



(1.4) 「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 88.7%と最も高く、続いて、「体型が気になるから」が 63.5%、「使い方が簡単であるから」が 43.7%となっている。

問3.「食事バランスガイド」を参考にする理由（地域別）

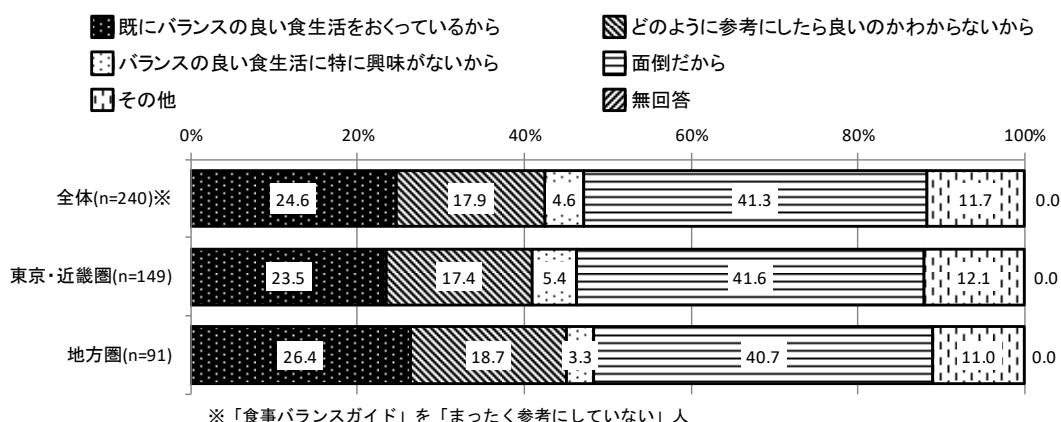


(1.5) 「食事バランスガイド」を参考にしていない理由

「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41.3%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24.6%、「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%となっている。

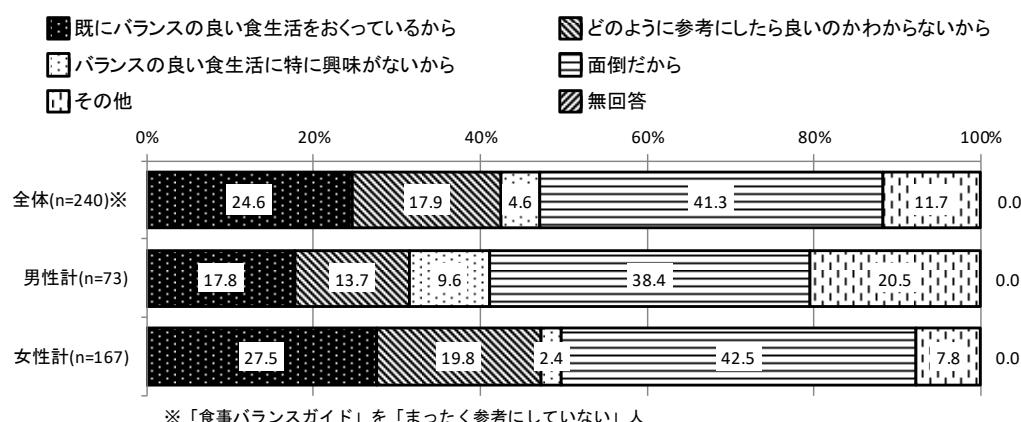
地域別では、「どのように参考にしたら良いのかわからないから」が東京圏で17.4%、地方圏で18.7%、「既にバランスの良い食生活をおくっているから」が東京圏で23.5%、地方圏で26.4%となっている。

問4.「食事バランスガイド」を参考にしていない理由（地域別）



男女別では、「バランスの良い食生活に特に興味がないから」は、男性が9.6%と女性(2.4%)を上回っている。

問4.「食事バランスガイド」を参考にしていない理由（性別）



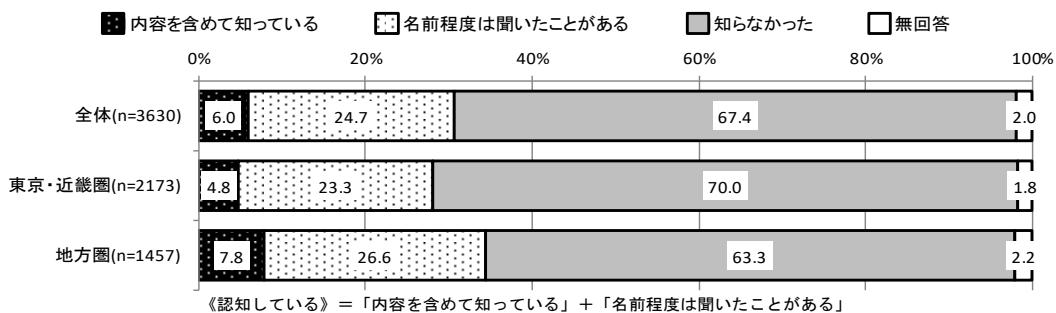
(2) 「食生活指針」について

(2.1)「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 6.0%、「名前程度は聞いたことがある」が 24.7%となつており、これらを合わせた《認知している》は 30.7%である。

地域別にみた《認知している》は、地方圏 (34.5%) が東京・近畿圏 (28.2%) を 6.3 ポイント上回つてゐる。

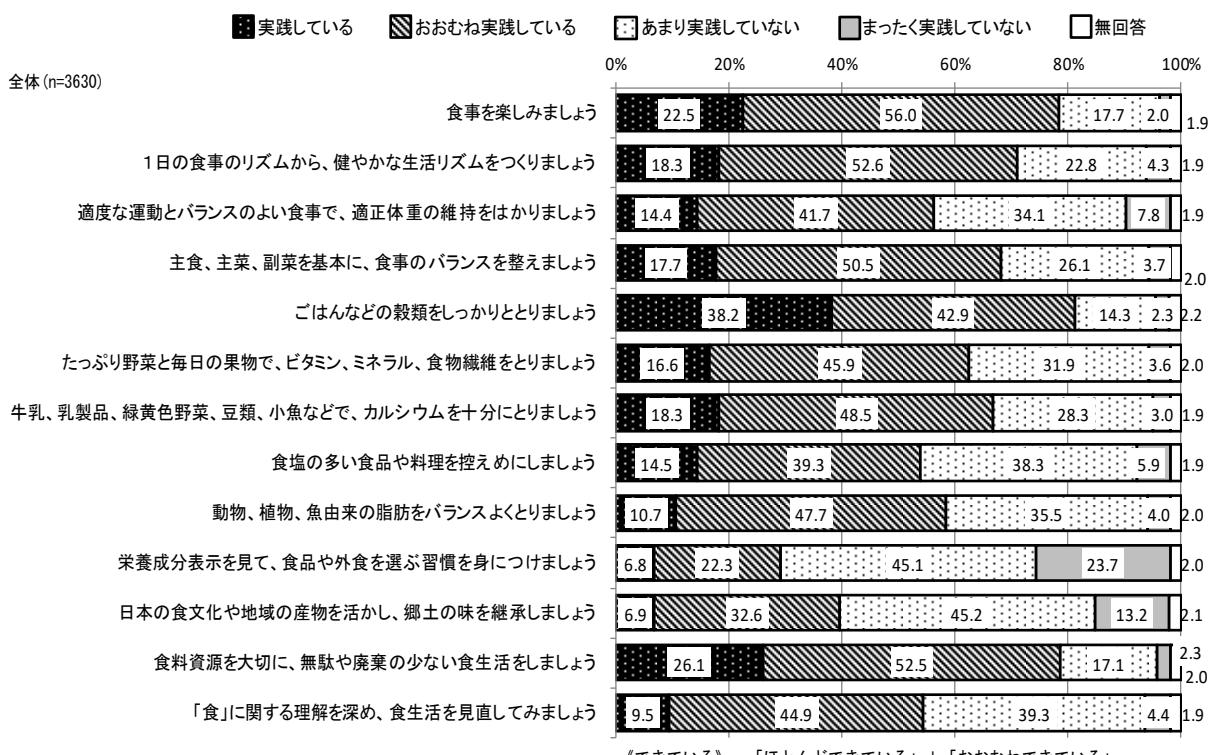
問 5.「食生活指針」の認知度（地域別）

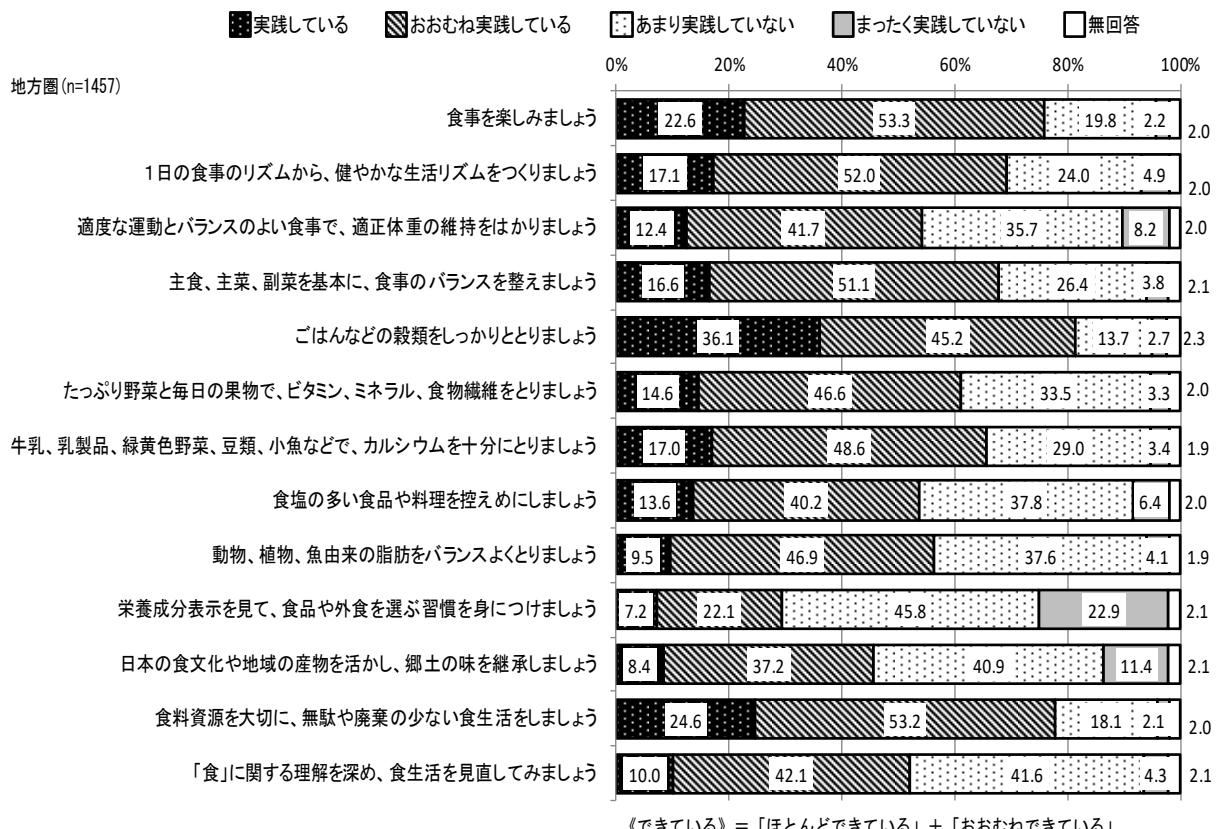
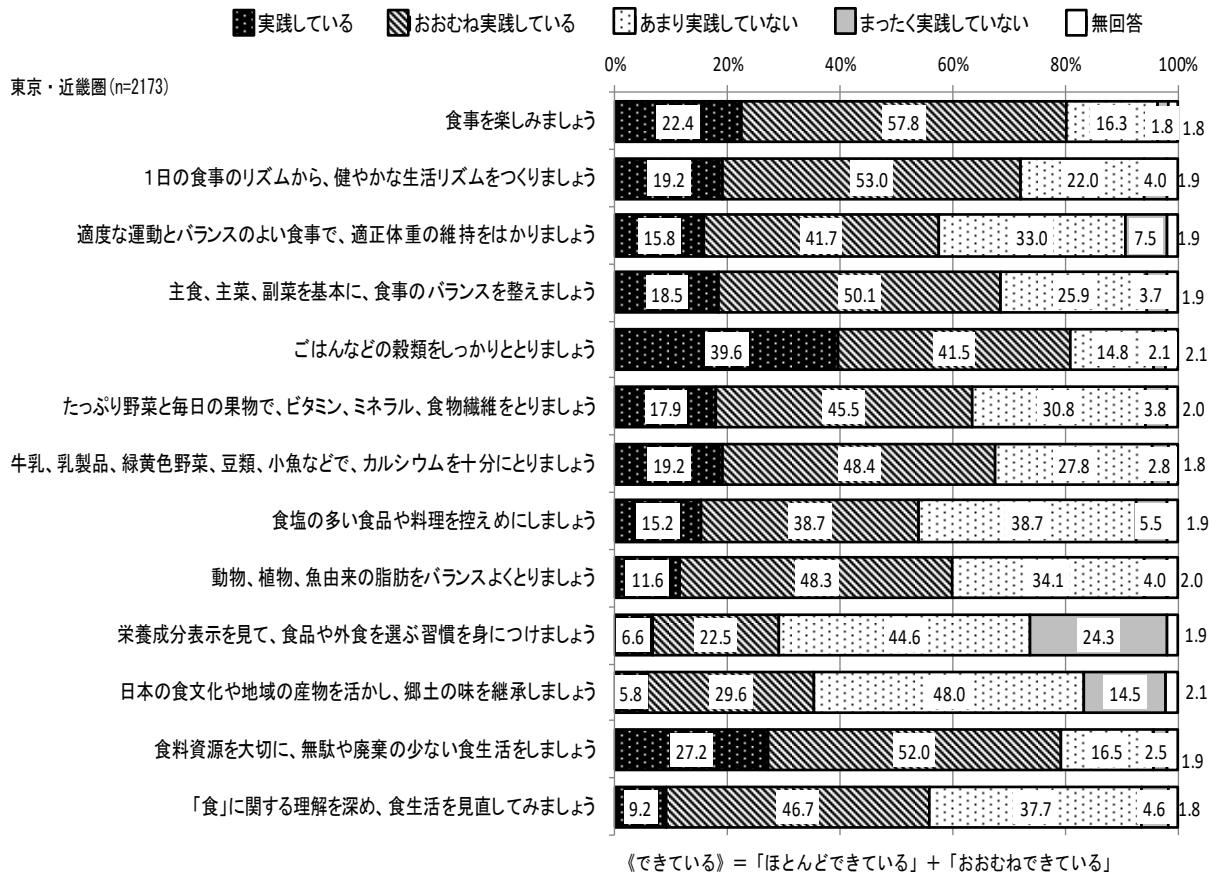


(2.2) 「食生活指針」の実践度

「食生活指針」の実践度で、《実践している》（「実践している」と「おおむね実践している」の合計）が最も高いのは「ごはんなどの穀類をしっかりととりましよう」(81.1%)で、続いて、「食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活をしましよう」(78.6%)、「食事を楽しみましょう」(78.5%)、「1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを整えましょう」(70.9%)が 7 割以上となつてゐる。

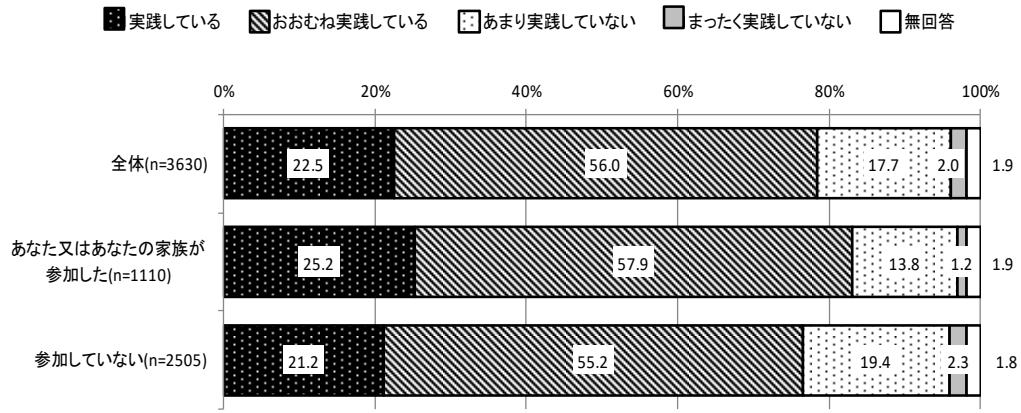
問 6.「食生活指針」の実践度（地域別）





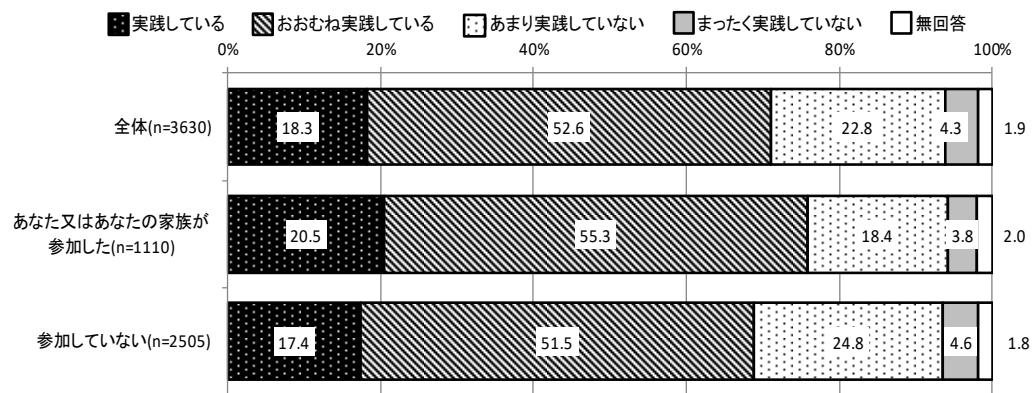
農林漁業体験の有無別では、農林漁業体験に本人又は家族が参加した人は、参加していない人に比べて、食生活指針の(1)～(13)の各項目において《実践している》と回答した人の割合が高い。

(1) 食事を楽しみましょう



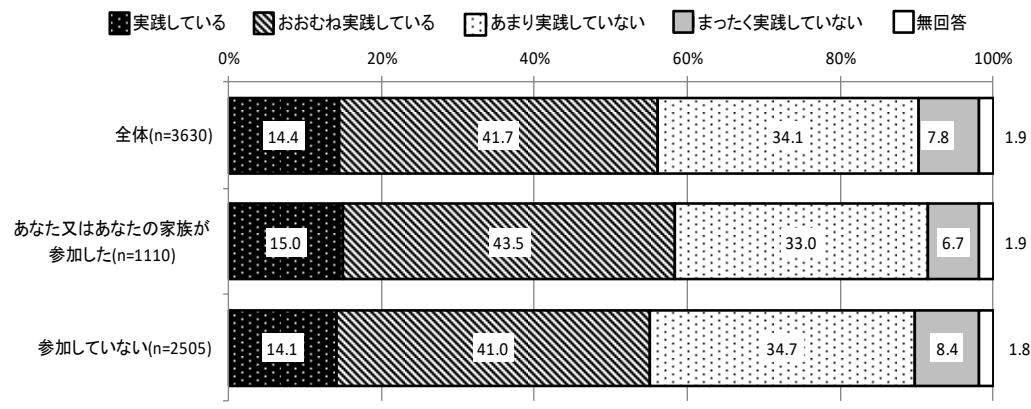
《実践している》 = 「実践している」 + 「おおむね実践している」

(2) 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムをつくりましょう



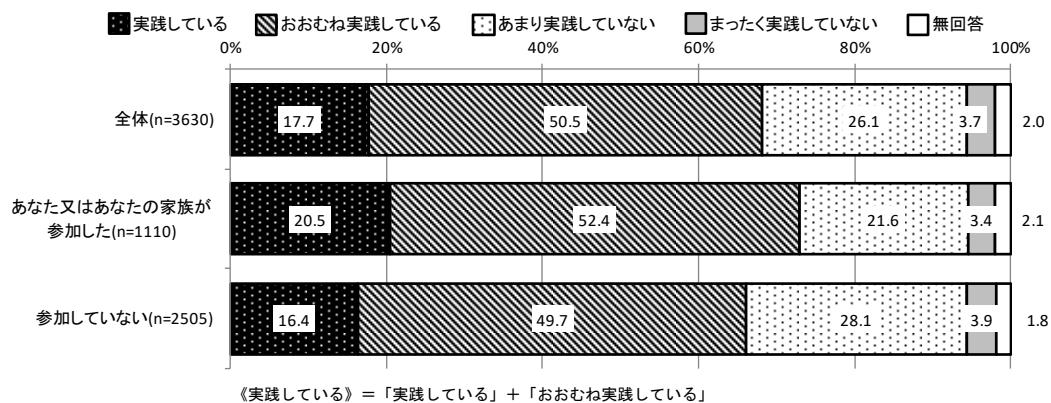
《実践している》 = 「実践している」 + 「おおむね実践している」

(3) 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持をはかりましょう

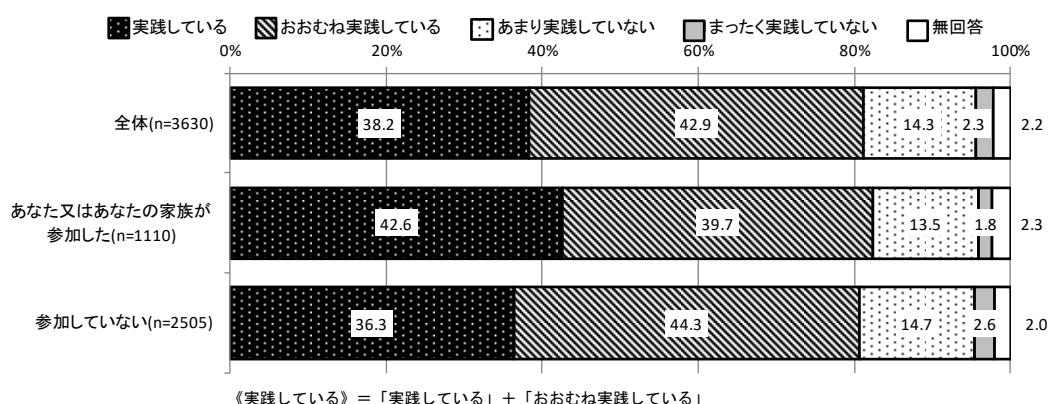


《実践している》 = 「実践している」 + 「おおむね実践している」

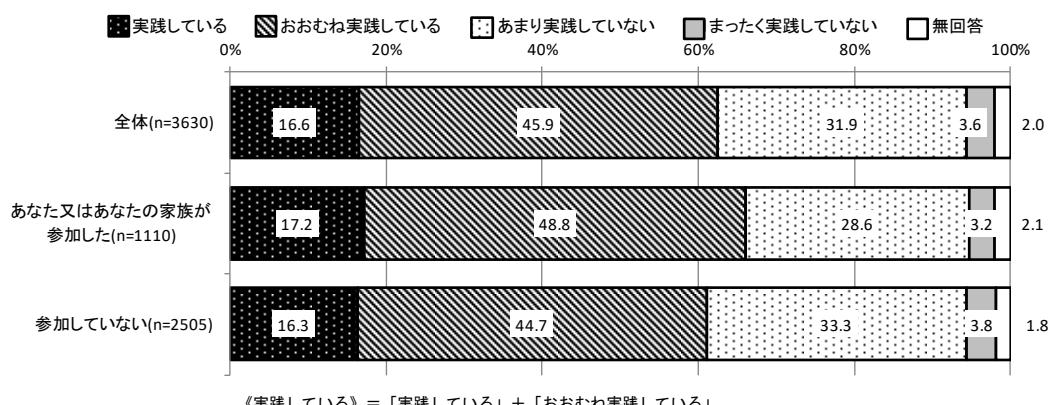
(4) 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを整えましょう



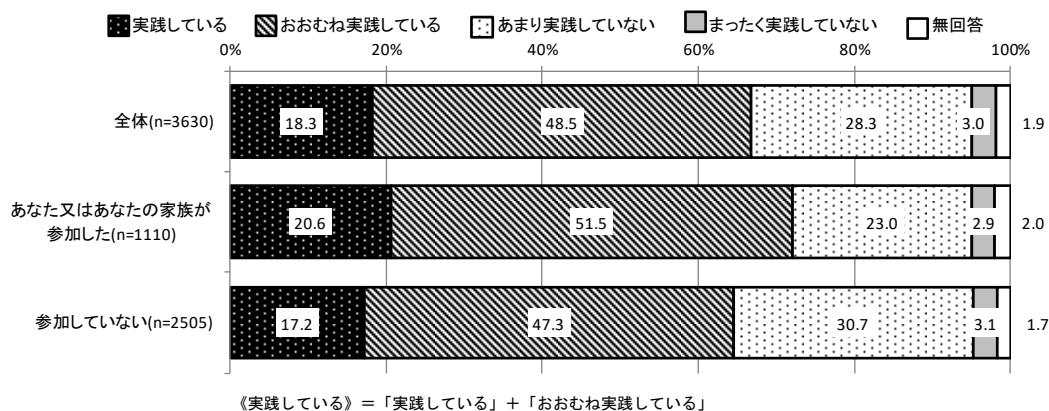
(5) ごはんなどの穀類をしっかりととりましょう



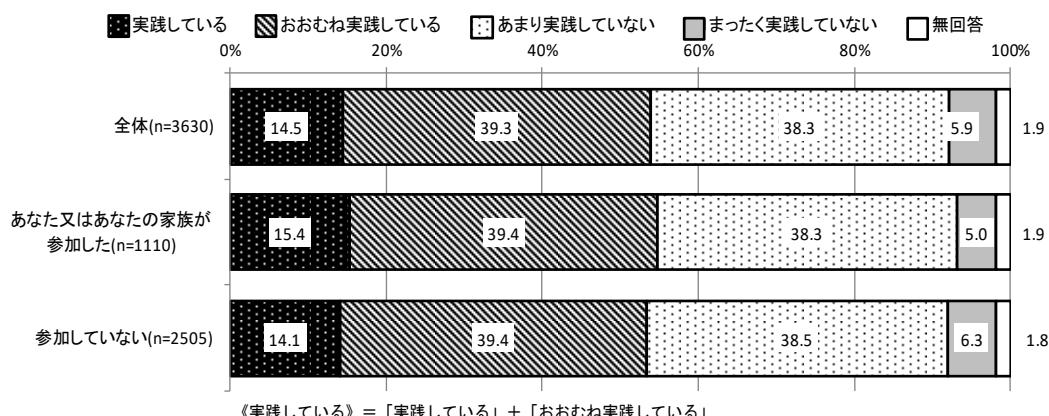
(6) たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう



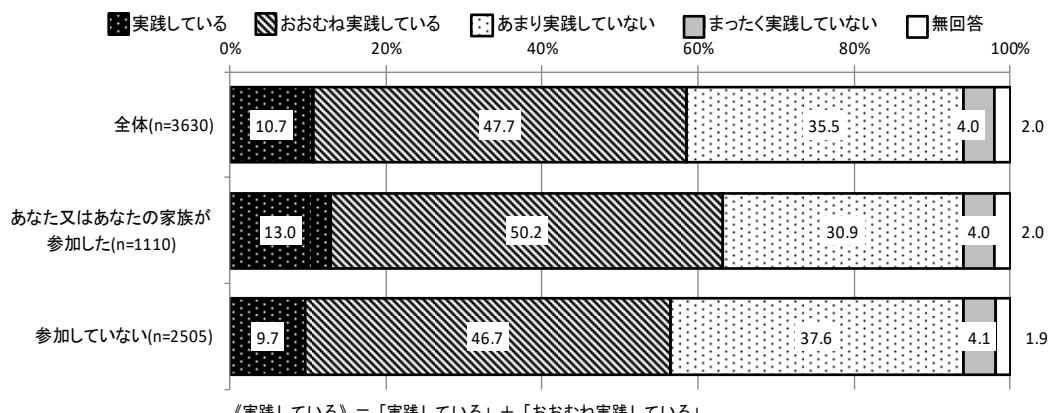
(7) 牛乳、乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう



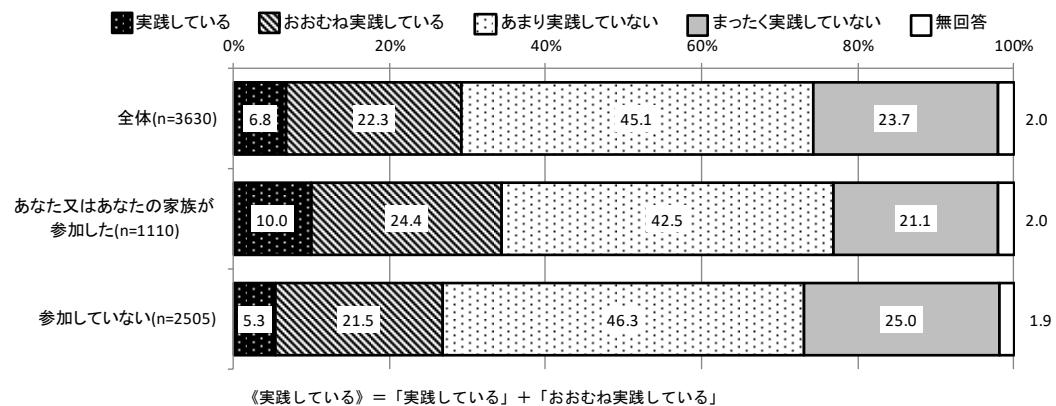
(8) 食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう



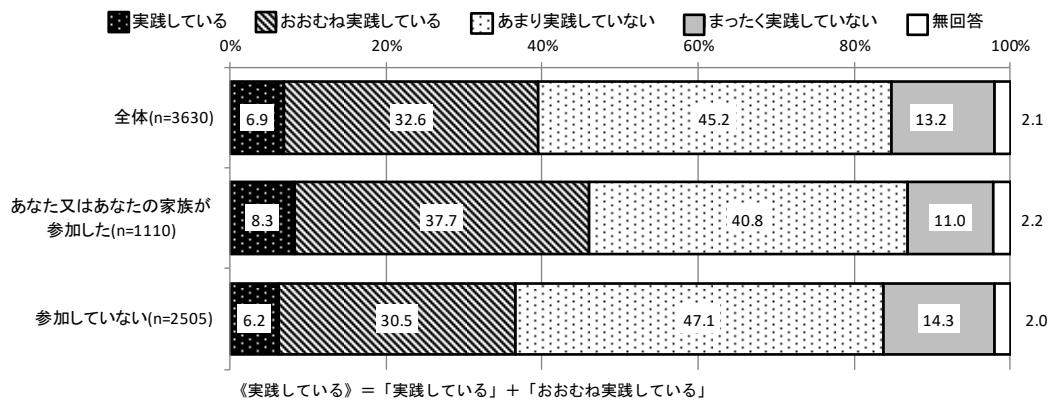
(9) 動物、植物、魚由來の脂肪をバランスよくとりましょう



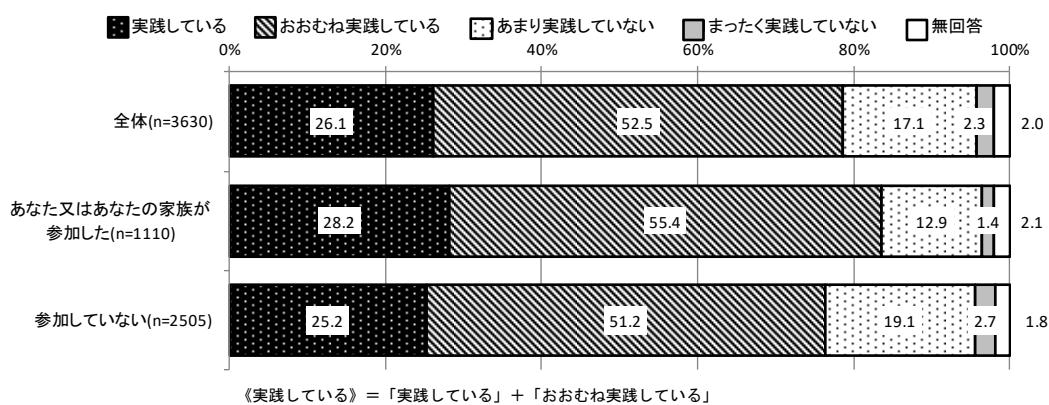
(10)栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう



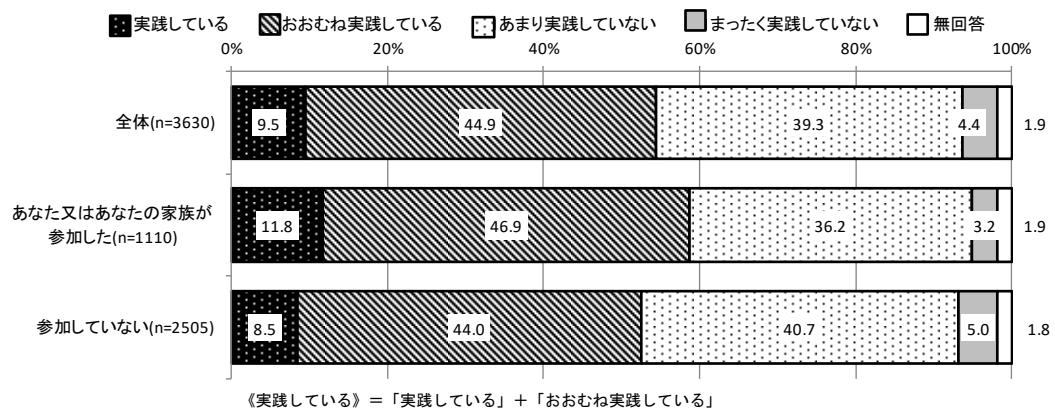
(11)日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味を継承しましょう



(12)食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活をしましょう



(13) 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう

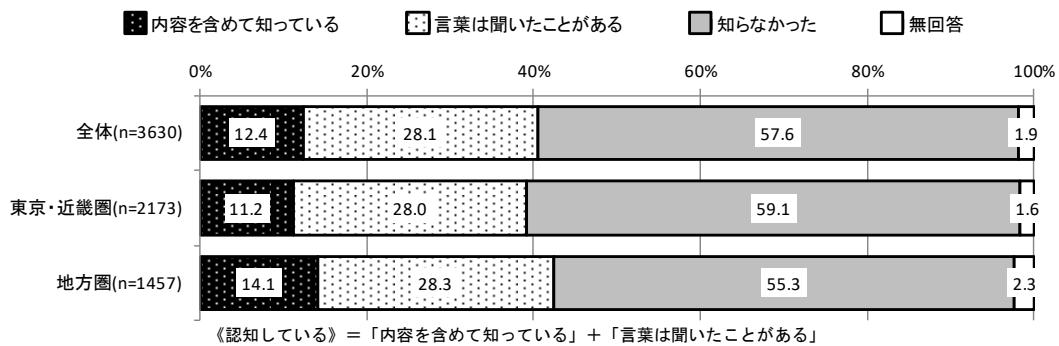


(3) 「日本型食生活」と普段の食生活について

(3.1) 「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 12.4%、これに「言葉は聞いたことがある」(28.1%)を加えた《認知している》は 40.5% となっている。

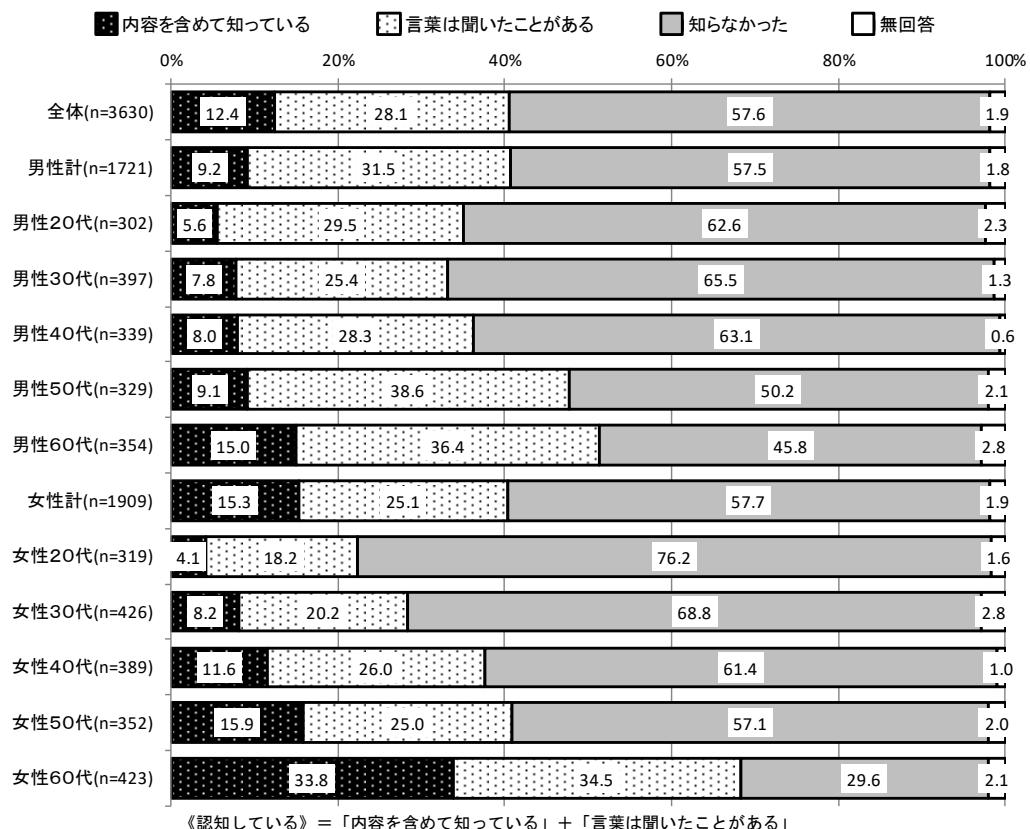
問 7. 「日本型食生活」の認知度（地域別）



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(15.3%)が男性(9.2%)を 6.1 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。なかでも女性 60 代では「内容を含めて知っている」が高くなっている。

問 7. 「日本型食生活」の認知度（性・年代別）

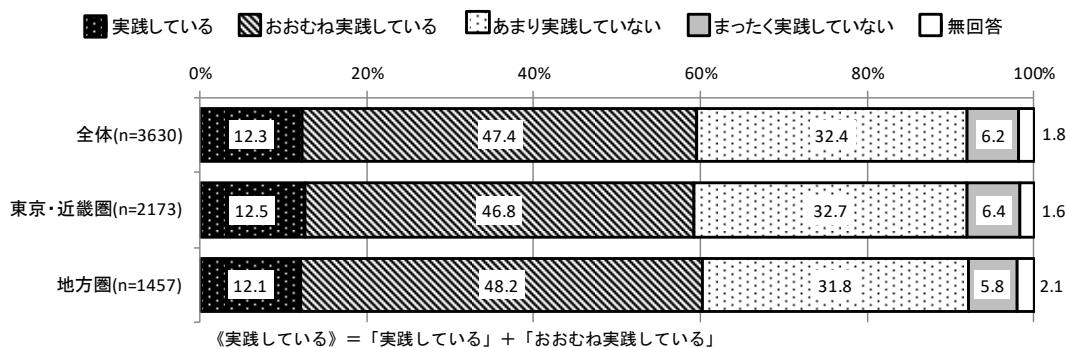


(3.2) 「日本型食生活」の実践度

日本型食生活の実践度は、「実践している」は12.3%で、「おおむね実践している」(47.4%)を合わせた《実践している》の割合は59.7%となっている。

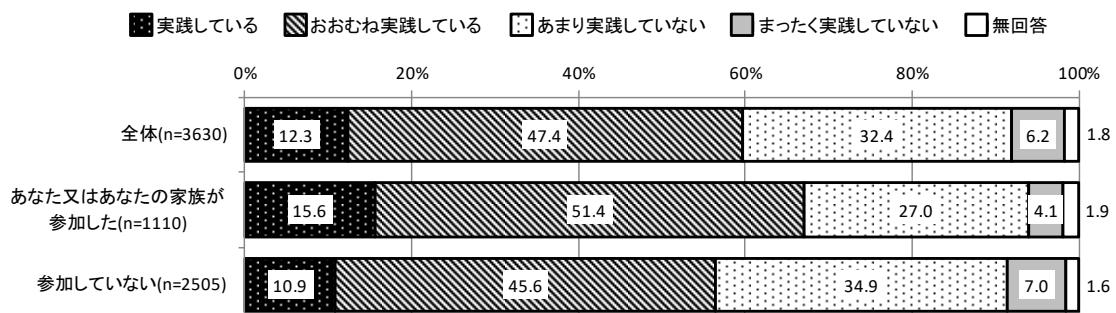
地域別にみた《実践している》は、東京・近畿圏で59.2%、地方圏で60.3%と同等である。

問8.「日本型食生活」の実践度（地域別）



農林漁業体験の有無別では、農林漁業体験に本人又は家族が参加した人は、参加していない人に比べて、日本型食生活を《実践している》と回答した人の割合が高い。

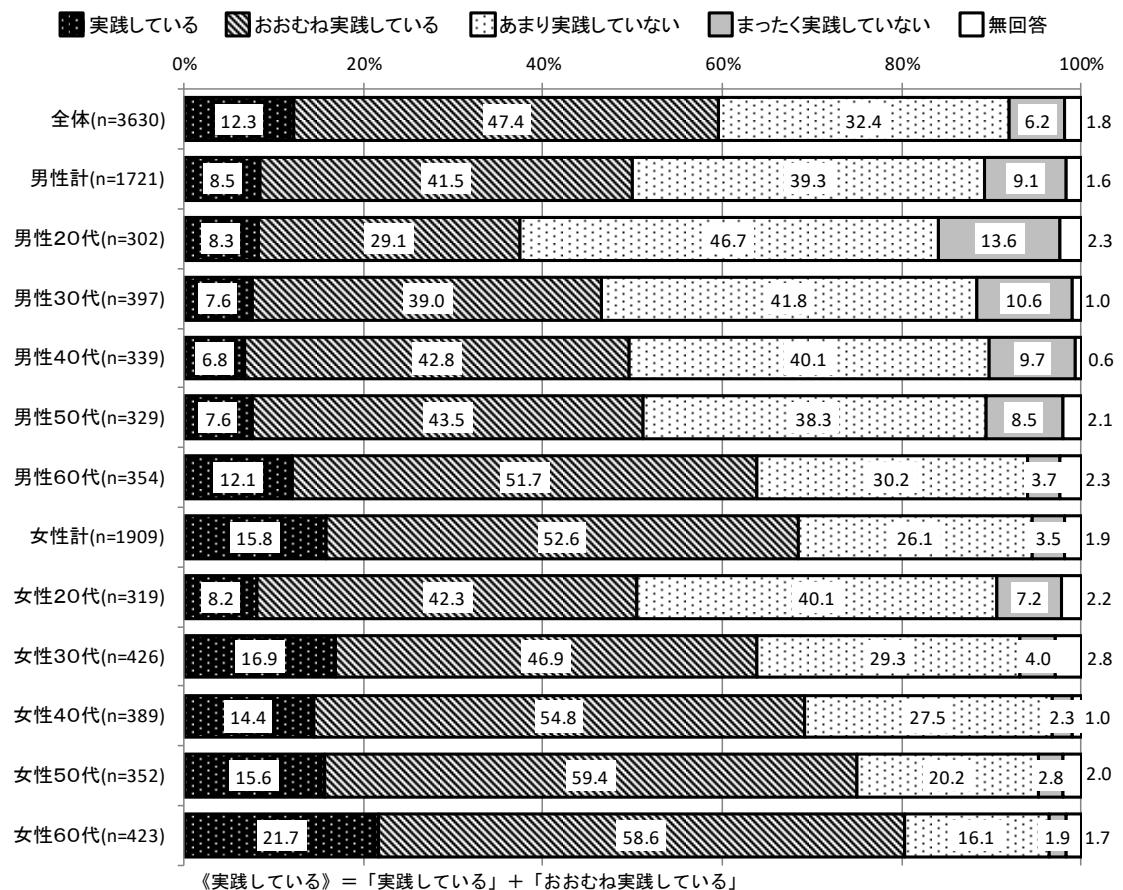
問8.「日本型食生活」の実践度（農林漁業体験の有無別）



男女別にみた《実践している》は、女性(68.4%)が男性（50.0%）を 18.4 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高くなる傾向にある。

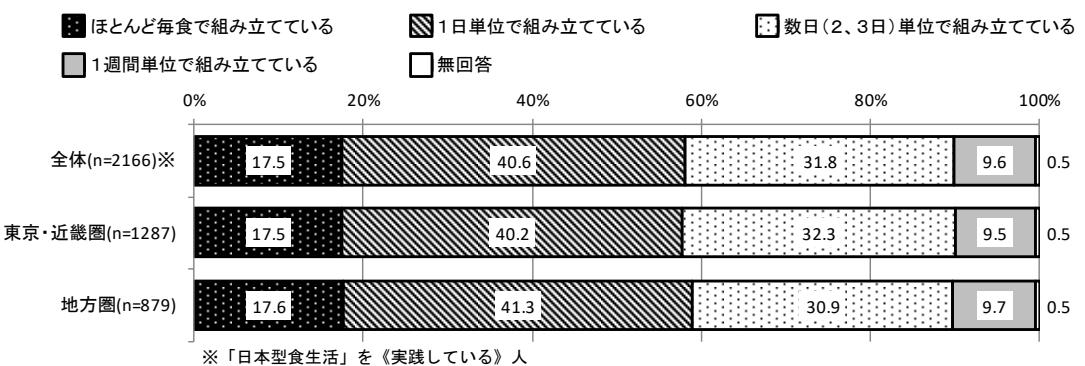
問8.「日本型食生活」の実践度（性・年代別）



(3.3) 「日本型食生活」の組み立て期間

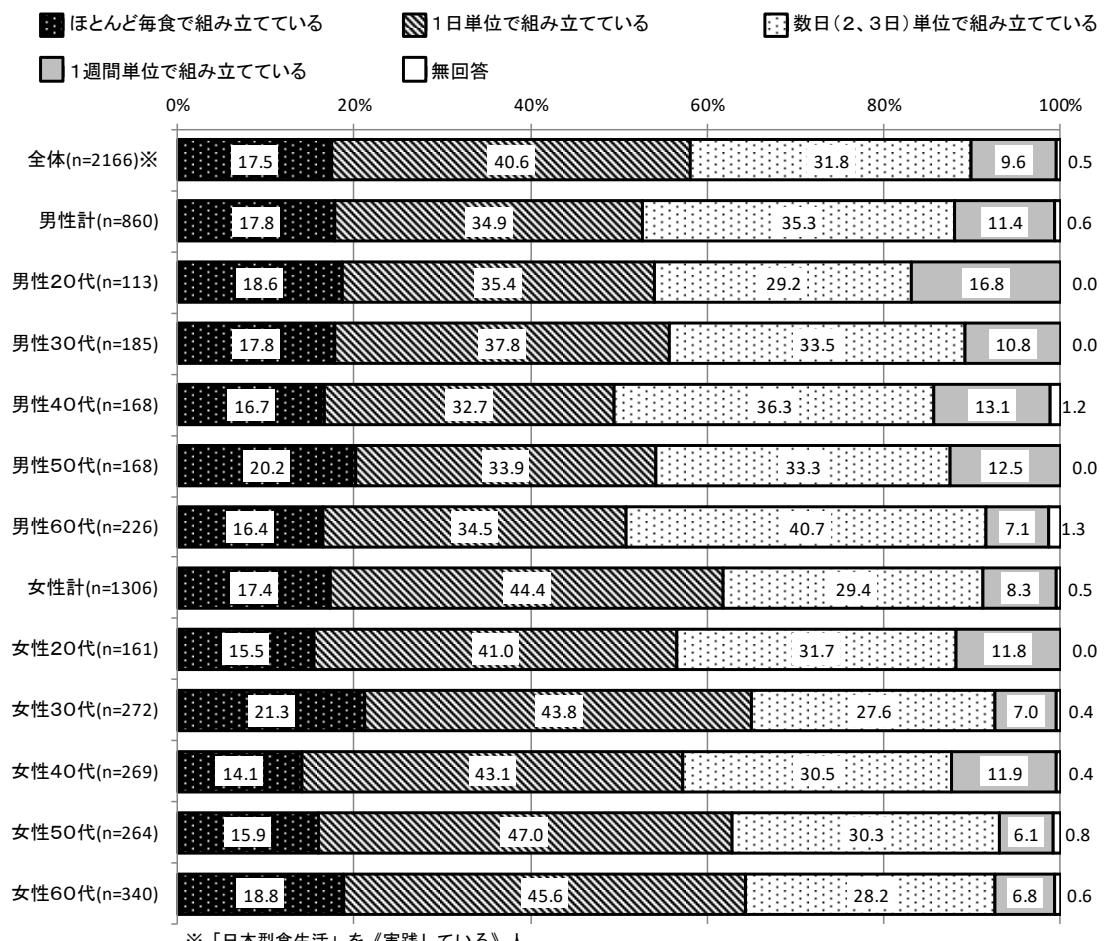
「日本型食生活」を《実践している》人の日本型食生活の組み立て期間は、「1日単位で組み立てている」(40.6%)が最も高く、続いて、「数日(2、3日)単位で組み立てている」(31.8%)、「ほとんど毎食で組み立てている」(17.5%)となっている。

問9.「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(44.4%)が男性(34.9%)を9.5ポイント上回っている。特に、女性50代と60代で高くなっている。

問9.「日本型食生活」の組み立て期間（性・年代別）

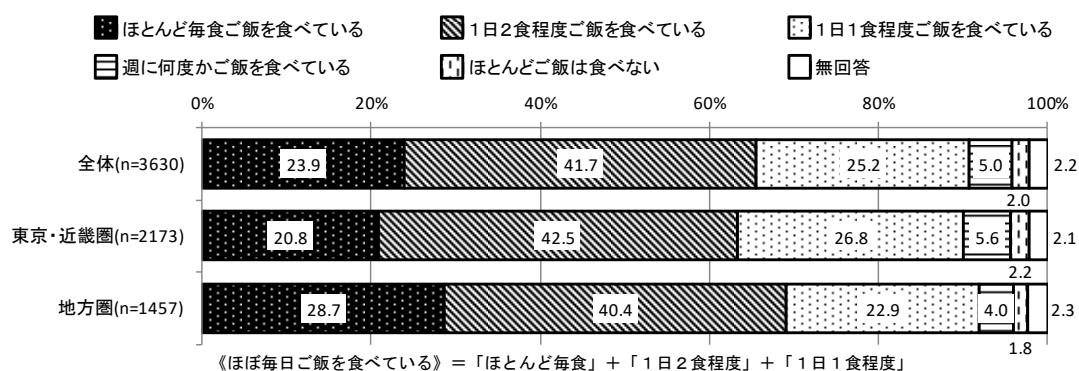


(3.4) ごはんを食べる頻度

日常の食生活でごはんを食べる頻度は、「1日2食程度ごはんを食べている」(41.7%)が最も高く、続いて、「1日1食程度ごはんを食べている」(25.2%)、「ほとんど毎食ごはんを食べている」(23.9%)となっており、これらを合わせた《ほぼ毎日ごはんを食べている》は90.8%となっている。

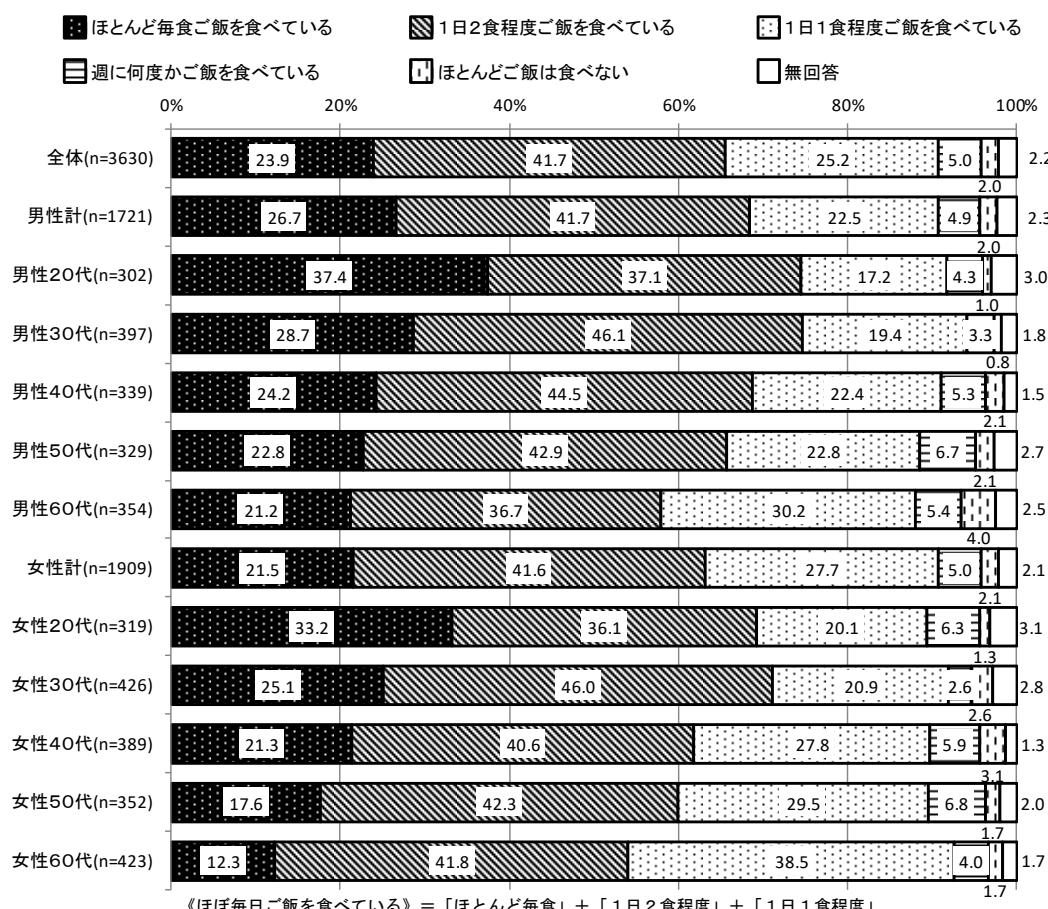
地域別では、「ほとんど毎食ごはんを食べている」は、地方圏(28.7%)が東京・近畿圏(20.8%)を7.9ポイント上回っている。

問10.ごはんを食べる頻度（地域別）



年代別でみると、20代では「ほとんど毎食ごはんを食べている」割合が男女ともに高く、年齢が高まるにつれて低くなる傾向がある。

問10.ごはんを食べる頻度（性・年代別）

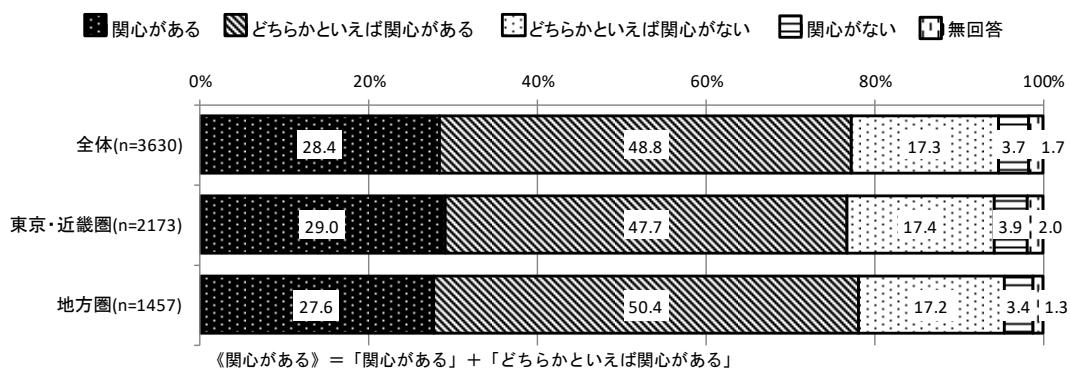


(4) 食育について

(4.1) 食育への関心度

食育への関心度は、「関心がある」は 28.4%で、これに「どちらかといえば関心がある」(48.8%) を合わせた《関心がある》の割合は 77.2%となっている。

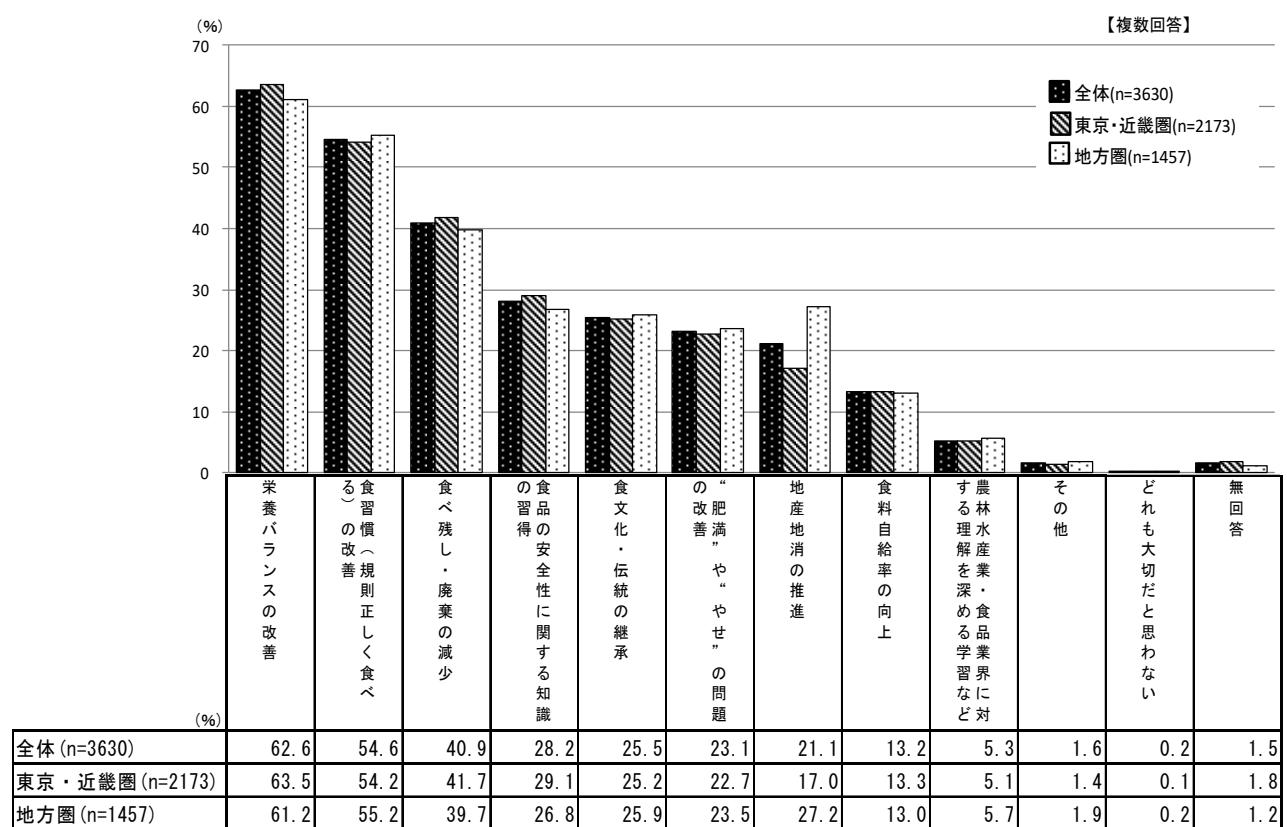
問 11.食育への関心度（地域別）



(4.2) 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 62.6%で最も高く、続いて、「食習慣（規則正しく食べる）の改善」(54.6%)、「食べ残し・廃棄の減少」(40.9%)、「食品の安全性に関する知識の習得」(28.2%)、「食文化・伝統の継承」(25.5%) となっている。

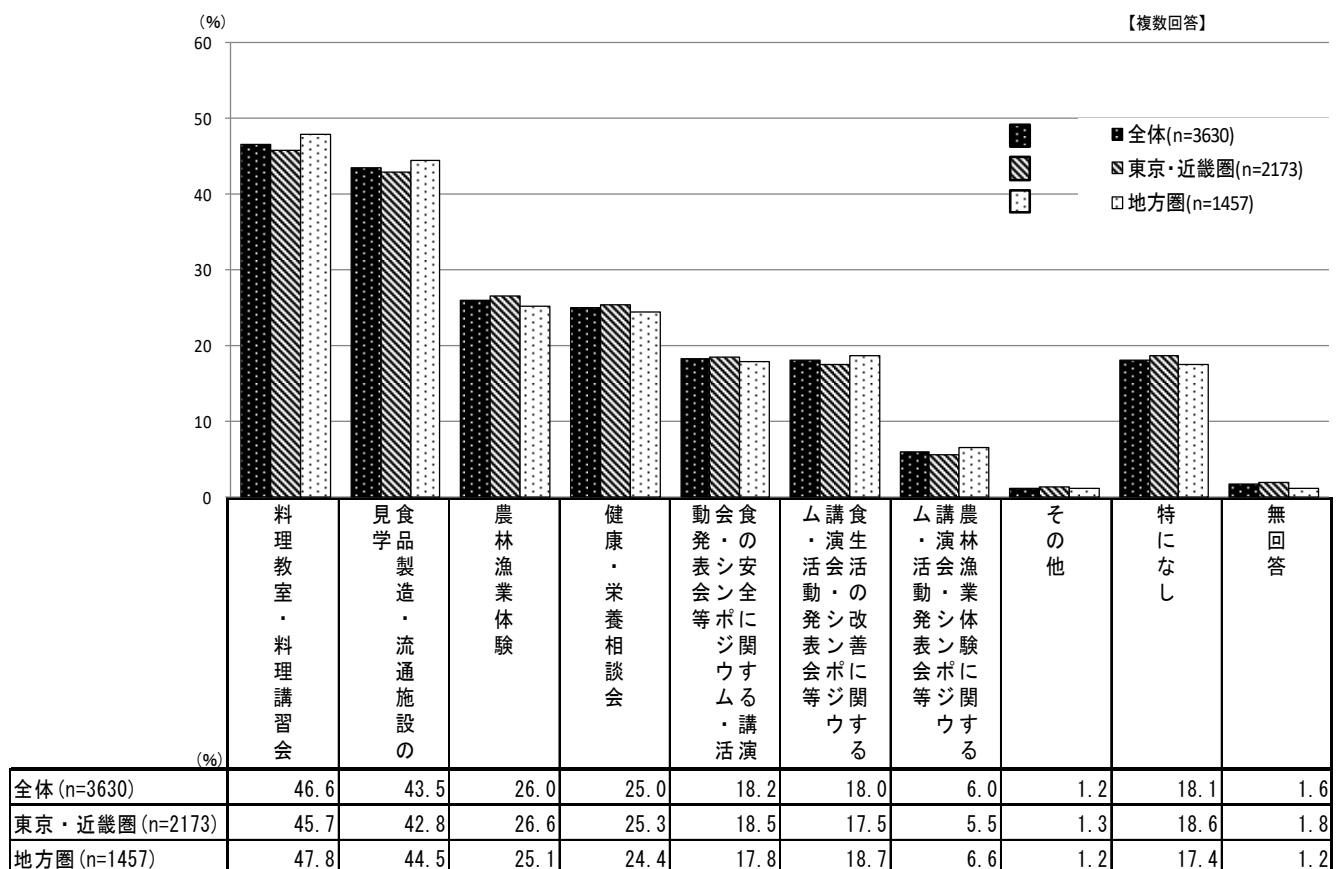
問 12.食育に大切な取組（地域別）



(4.3) 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」(46.6%)と「食品製造・流通施設の見学」(43.5%)がともに4割台で、続いて、「農林漁業体験」(26.0%)、「健康・栄養相談会」(25.0%)が2割台となっている。

問13. 参加したい食育に関するイベント（地域別）

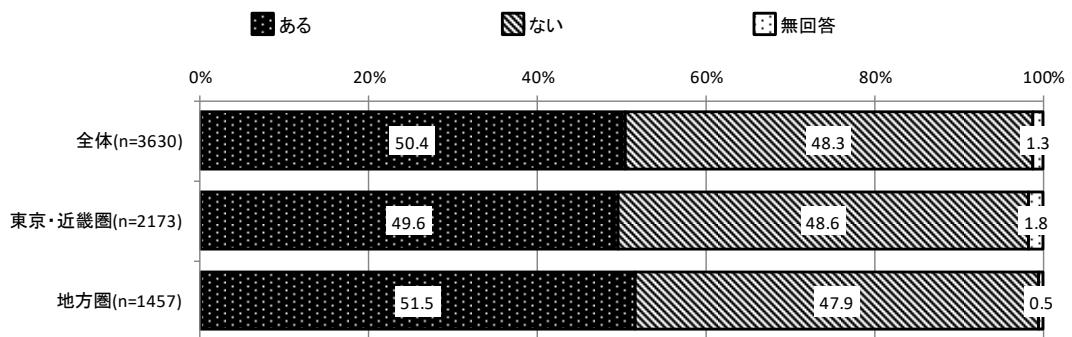


(5) 農林漁業体験について

(5.1) 農林漁業体験への興味の有無

田植え、収穫、家畜の世話などの農林漁業体験について、興味が「ある」は 50.4% となって いる。地域別では、東京・近畿圏で 49.6%、地方圏の 51.5% となっている。

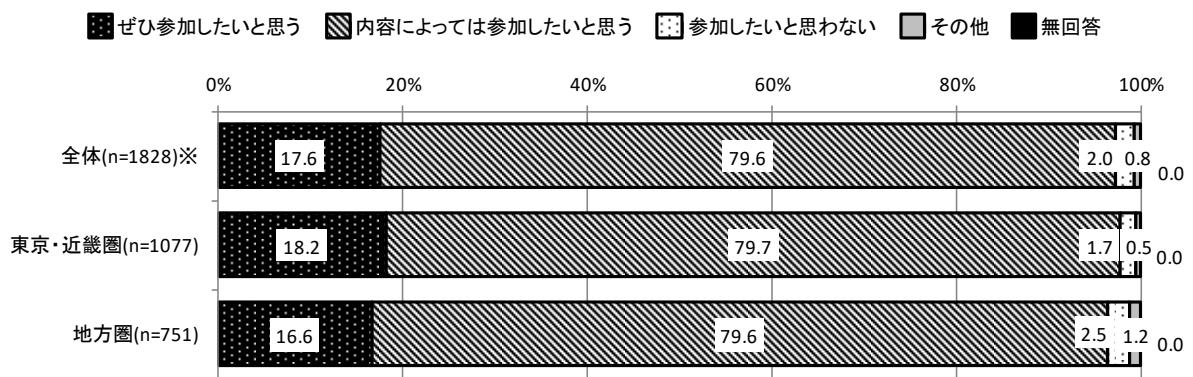
問 14 農林漁業体験への興味（地域別）



(5.2) 農林漁業体験への参加意向

農林漁業体験に興味がある人のうち、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 17.6% となっており、これに「内容によっては参加したいと思う」(79.6%) を合わせた《参加したい》は 97.2% となっている。

問 15. 農林漁業体験への参加意向（地域別）



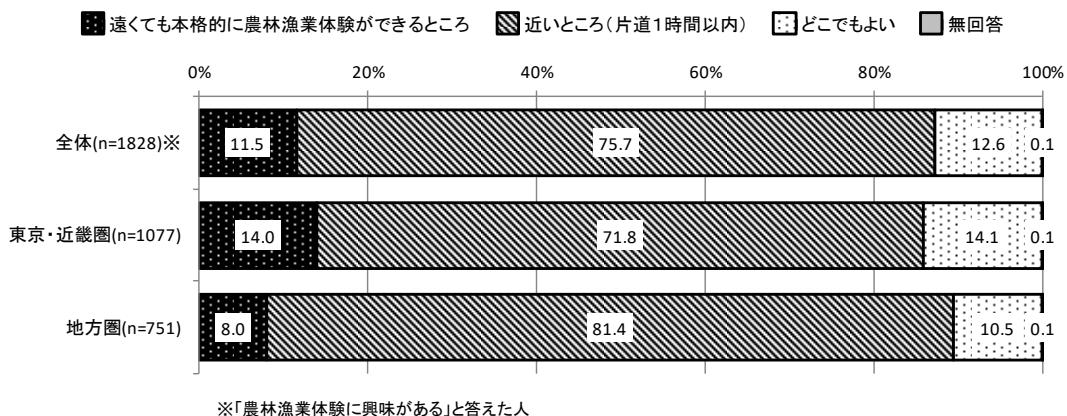
※「農林漁業体験に興味がある」と答えた人

《参加したい》 = 「ぜひ参加したいと思う」 + 「内容によっては参加したいと思う」

(5.3) 農林漁業体験の参加希望場所

農林漁業体験に興味がある人のうち、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75.7%で最も高く、続いて「どこでもよい」（12.6%）、「遠くても本格的に農林漁業体験ができるところ」（11.5%）となっている。

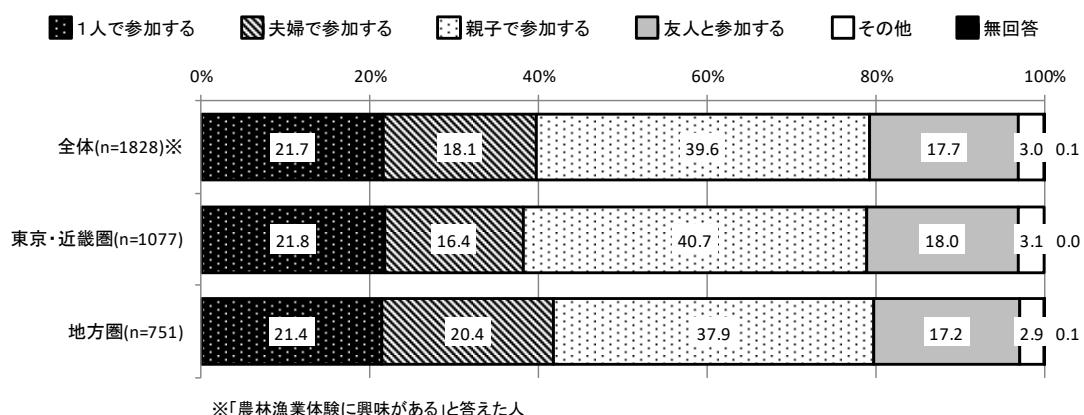
問16.農林漁業体験の参加希望場所（地域別）



(5.4) 農林漁業体験と一緒に参加する人

農林漁業体験に興味がある人のうち、農林漁業体験について、「親子で参加する」が39.6%と最も高く、続いて、「1人で参加する」（21.7%）、「夫婦で参加する」（18.1%）、「友人と参加する」（17.7%）となっている。

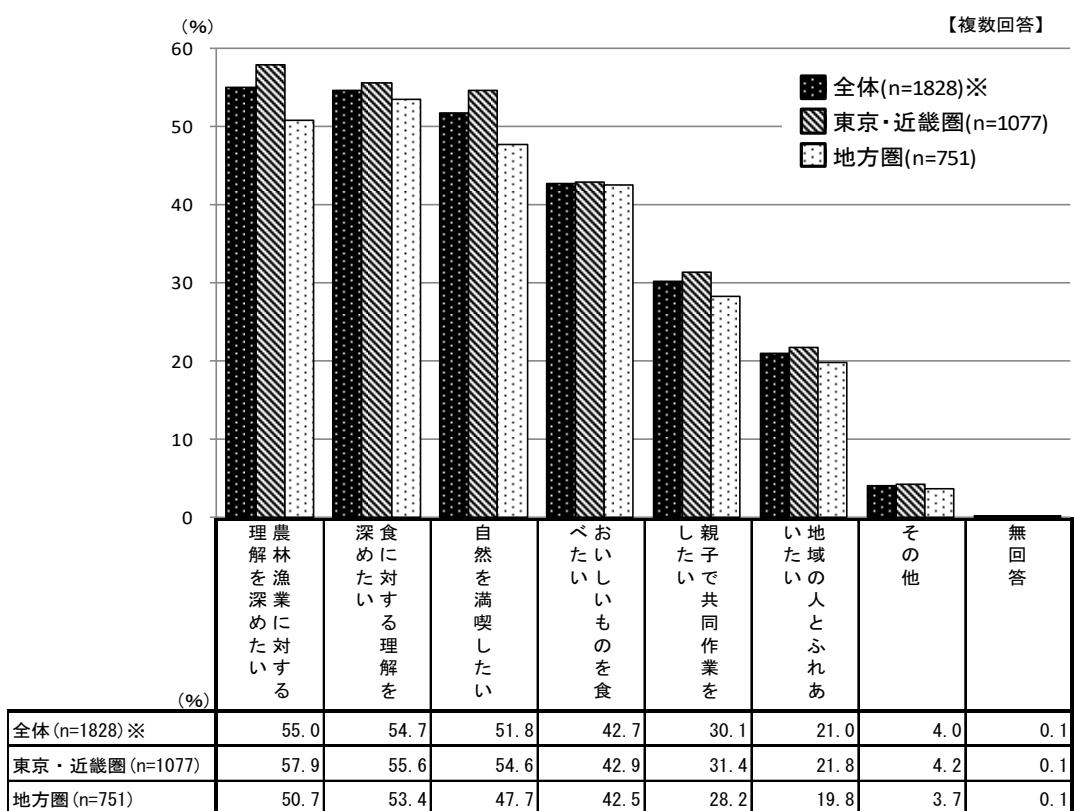
問17.農林漁業体験と一緒に参加する人（地域別）



(5.5) 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、「農林漁業に対する理解を深めたい」(55.0%)、「食に対する理解を深めたい」(54.7%)、「自然を満喫したい」(51.8%)がいずれも5割以上で、「親子での共同作業をしたい」は30.1%、「地域の人とふれあいたい」は21.0%となっている。

問18.農林漁業体験に参加する目的（地域別）

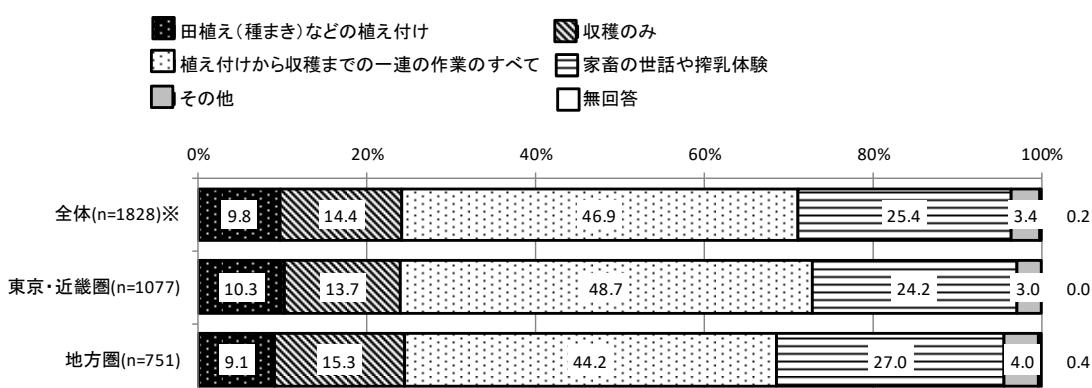


※「農林漁業体験に興味がある」と答えた人

(5.6) 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、「植え付けから収穫までの一連の作業のすべて」が46.9%と最も多く、続いて、「家畜の世話や搾乳体験」(25.4%)、「収穫のみ」(14.4%)、「田植え（種まき）などの植え付け」(9.8%)となっている。

問19.参加したい農林漁業体験（地域別）



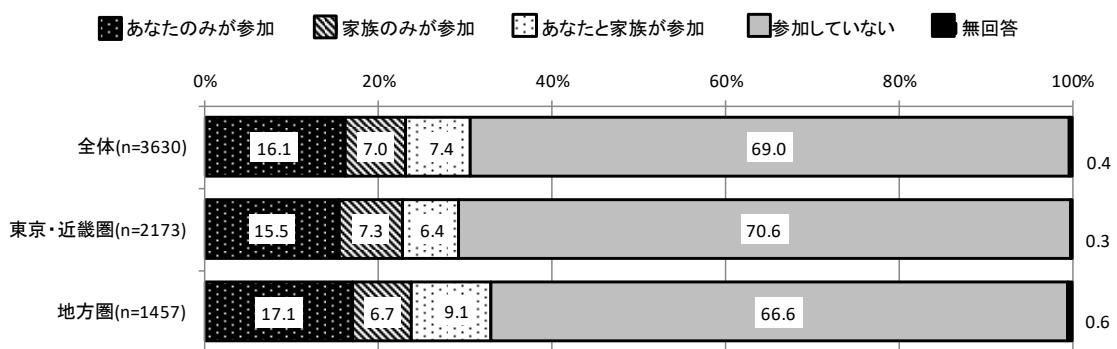
※「農林漁業体験に興味がある」と答えた人

(6) あなた又は家族の農林漁業体験について

(6.1) 農林漁業体験への参加経験者の有無

家族の中での農林漁業体験への参加について、「あなたのみが参加」は 16.1%、「あなたの家族のみが参加」は 7.0%、「あなたと家族両方が参加」は 7.4%、「参加していない」は 69.0%となっている。

問 20. 農林漁業体験への参加経験者の有無（地域別）

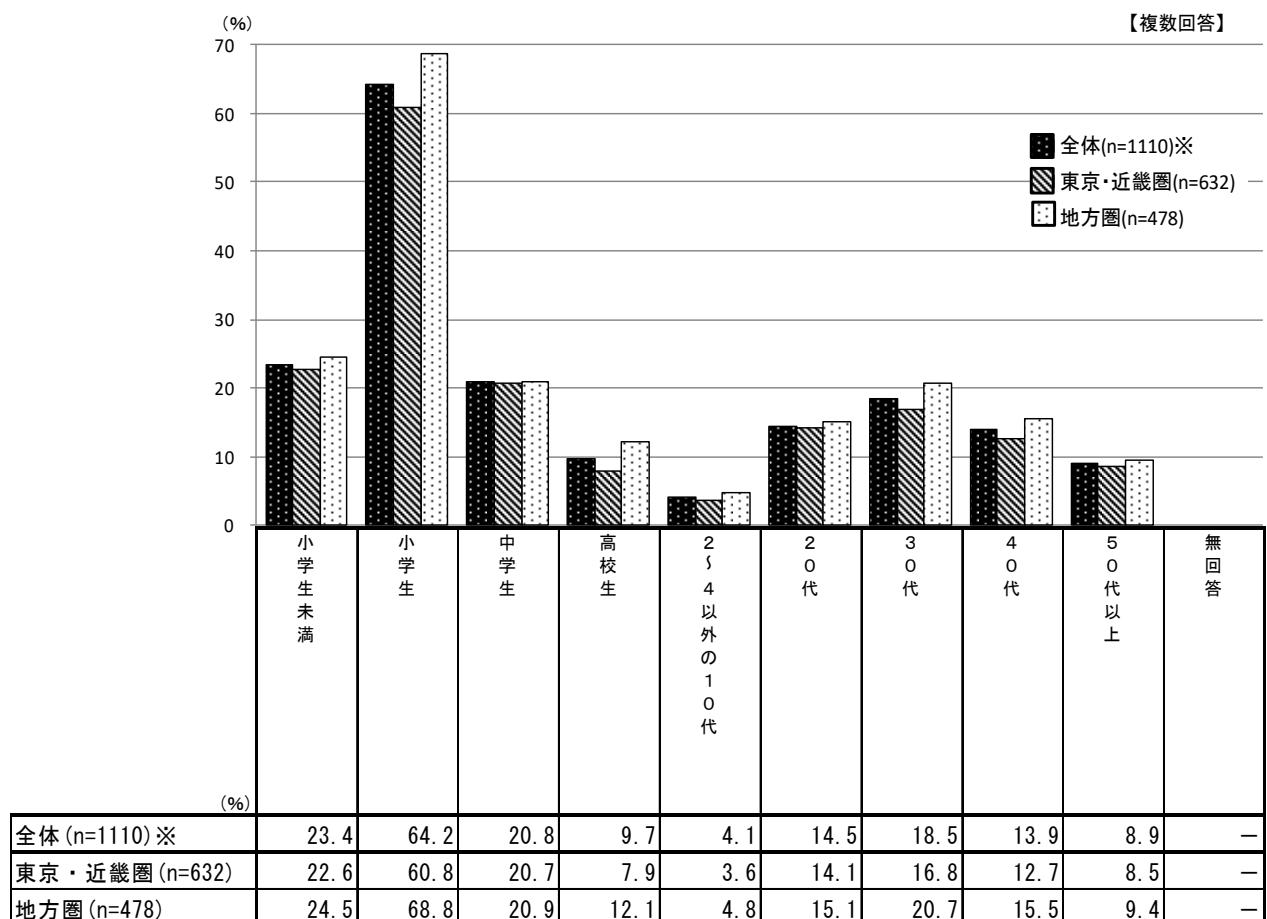


※調査票上では『「1 あなたが参加した」「2 あなたの家族が参加した」ともにあてはまる場合には、「1」「2」の2つを選んでください』となっている。集計時に（1）と（2）の重複を除き、上記の分類を作成した。

(6.2) 参加した時の年代

農林漁業体験に「あなたが参加した」又は「あなたの家族が参加した」人のうち、参加した年代は「小学生」が64.2%と最も高く、「小学生未満」(23.4%)、「中学生」(20.8%)が2割台となっている。

問21. 参加した時の年代（地域別）

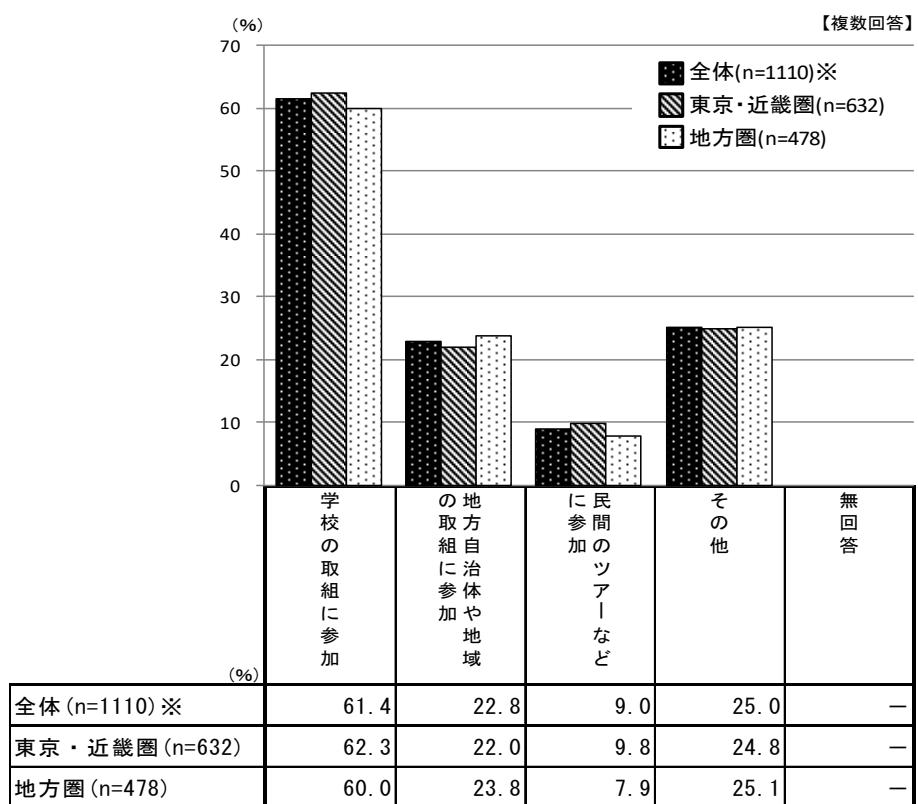


※農林漁業体験に本人又は家族が参加したことがある人

(6.3) 参加した農林漁業体験

本人又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 61.4%と最も高く、続いて、「地方自治体や地域の取組に参加」(22.8%)、「民間のツアーなどに参加」(9.0%)となっているが、「その他」も 25.0%ある。

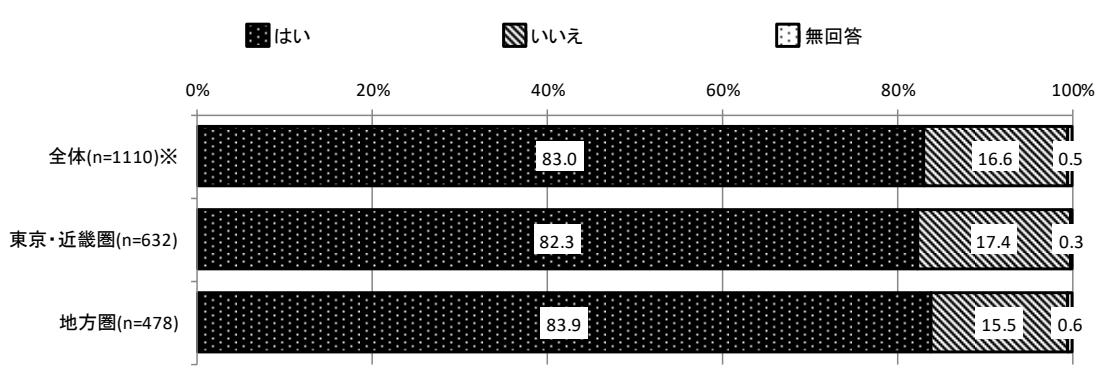
問 22. 参加した農林漁業体験（地域別）



(6.4) 農林漁業に携わる者の指導を受けての体験の有無

本人又は家族が参加した農林漁業体験で、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 83.0%となっている。

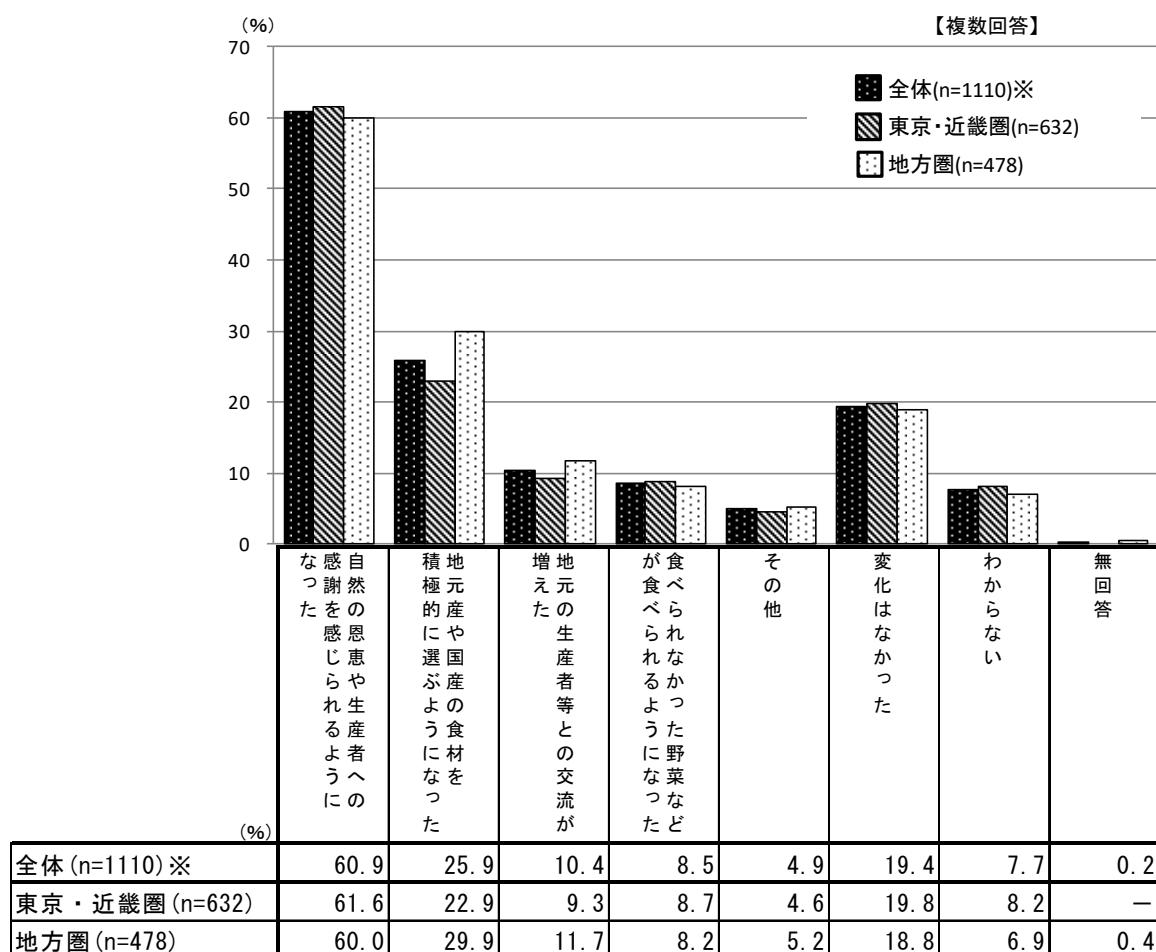
問 23. 農林漁業に携わる者の指導を受けた体験の有無（地域別）



(6.5) 農林漁業体験による変化

農林漁業体験に参加して変化したことは、「自然の恩恵や生産者への感謝を感じられるようになった」が 60.9%と最も高く、続いて「地元産や国産の食材を積極的に選ぶようになった」(25.9%)、「地元の生産者等との交流が増えた」(10.4%)などとなっている。

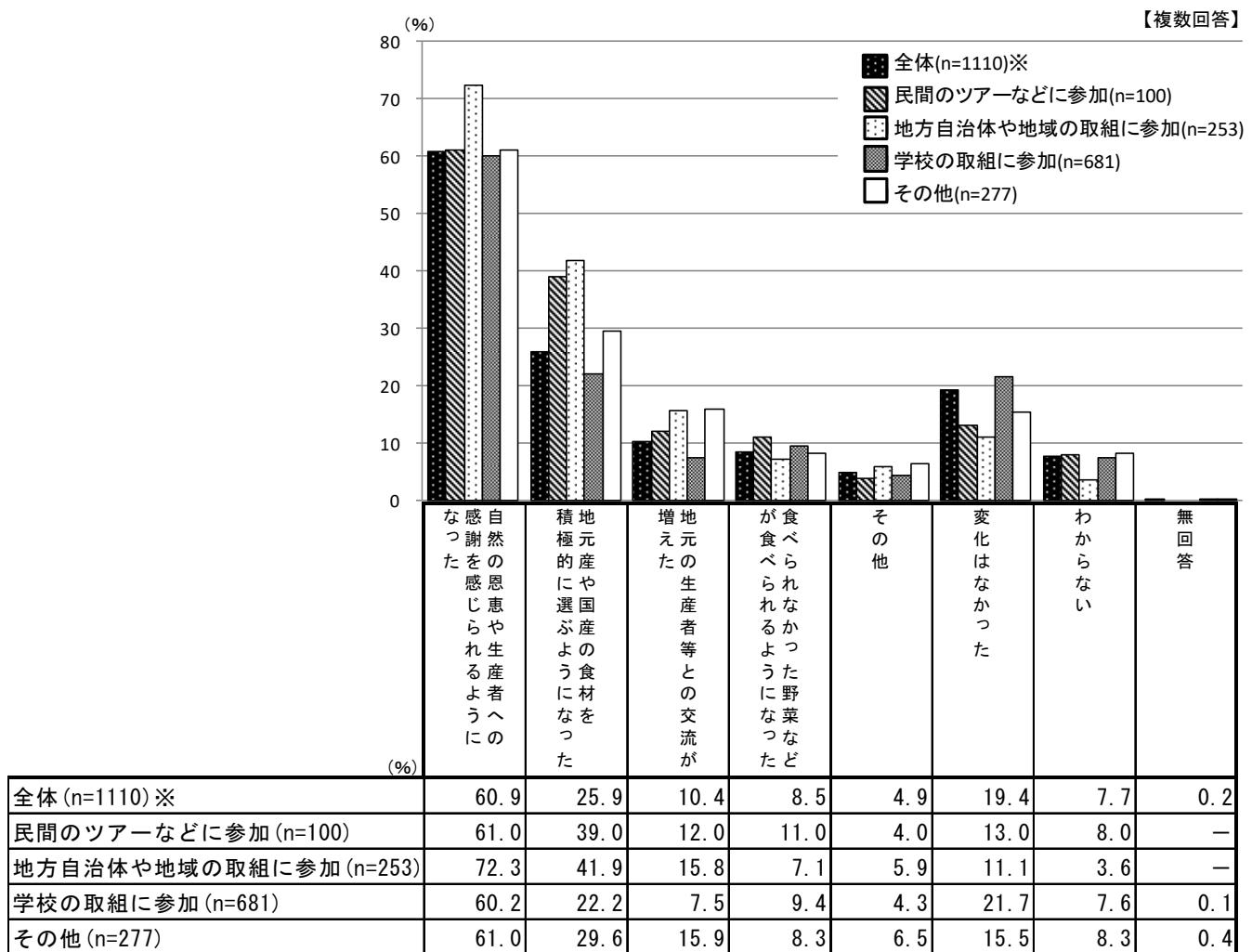
問24.農林漁業体験による関心の変化（地域別）



※農林漁業体験に本人又は家族が参加したことがある人

また、参加した農林漁業体験別にみると、問22で「地方自治体や地域の取組に参加」と回答した者は、問24で「自然の恩恵や生産者への感謝を感じられるようになった」(72.3%)や、「地元産や国産の食材を積極的に選ぶようになった」(41.9%)と回答する割合が高くなっている。

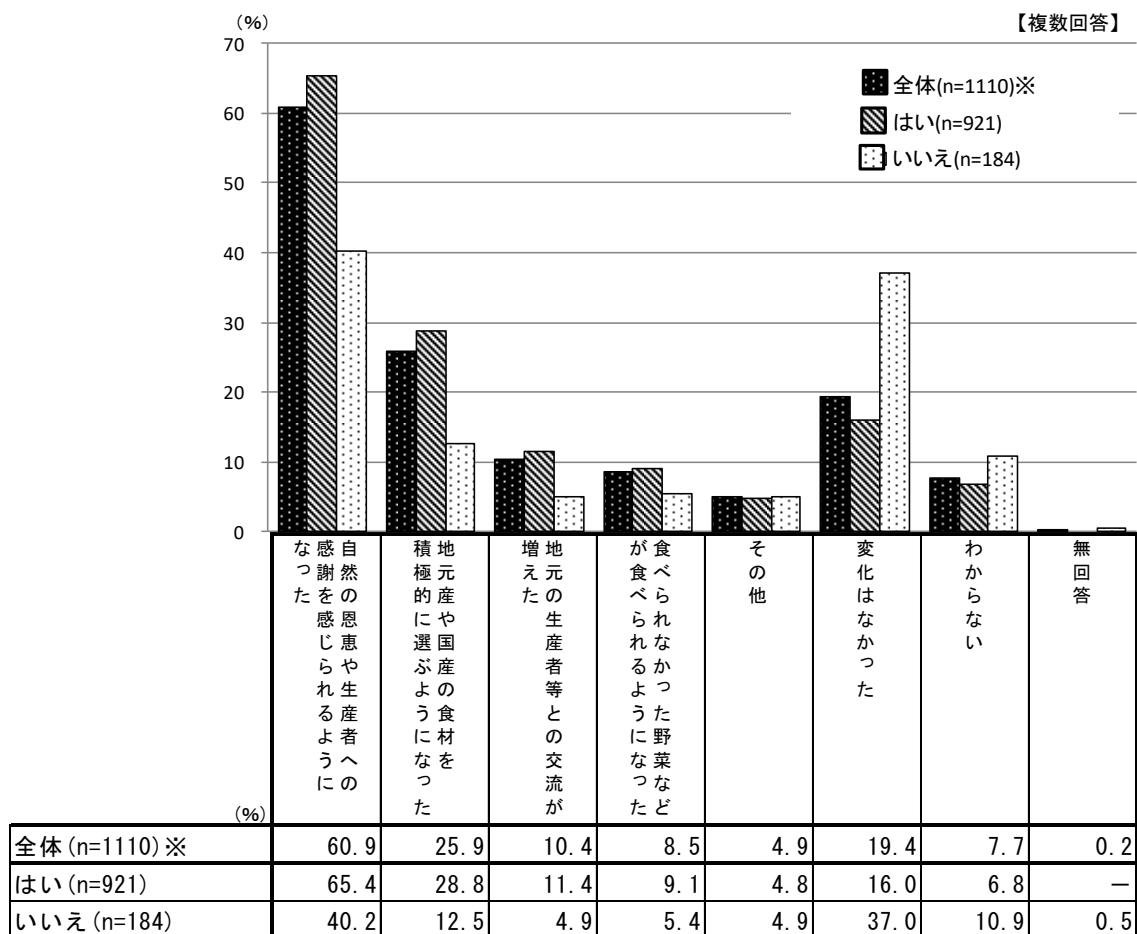
問22.参加した農林漁業体験×問24.農林漁業体験による関心の変化



※農林漁業体験に本人又は家族が参加したことがある人

農林漁業に携わる者の指導を受けての体験の有無別にみると、問23で「はい」（指導を受けた）と回答した者は、「いいえ」（指導を受けていない）と回答した者に比べて、問24で「自然の恩恵や生産者への感謝を感じられるようになった」、「地元産や国産の食材を積極的に選ぶようになった」、「地元の生産者等との交流が増えた」と、「食べられなかった野菜などが食べられるようになった」を回答する割合が高くなっている。

問23.農林漁業に携わる者の指導を受けた体験の有無×問24.農林漁業体験による関心の変化

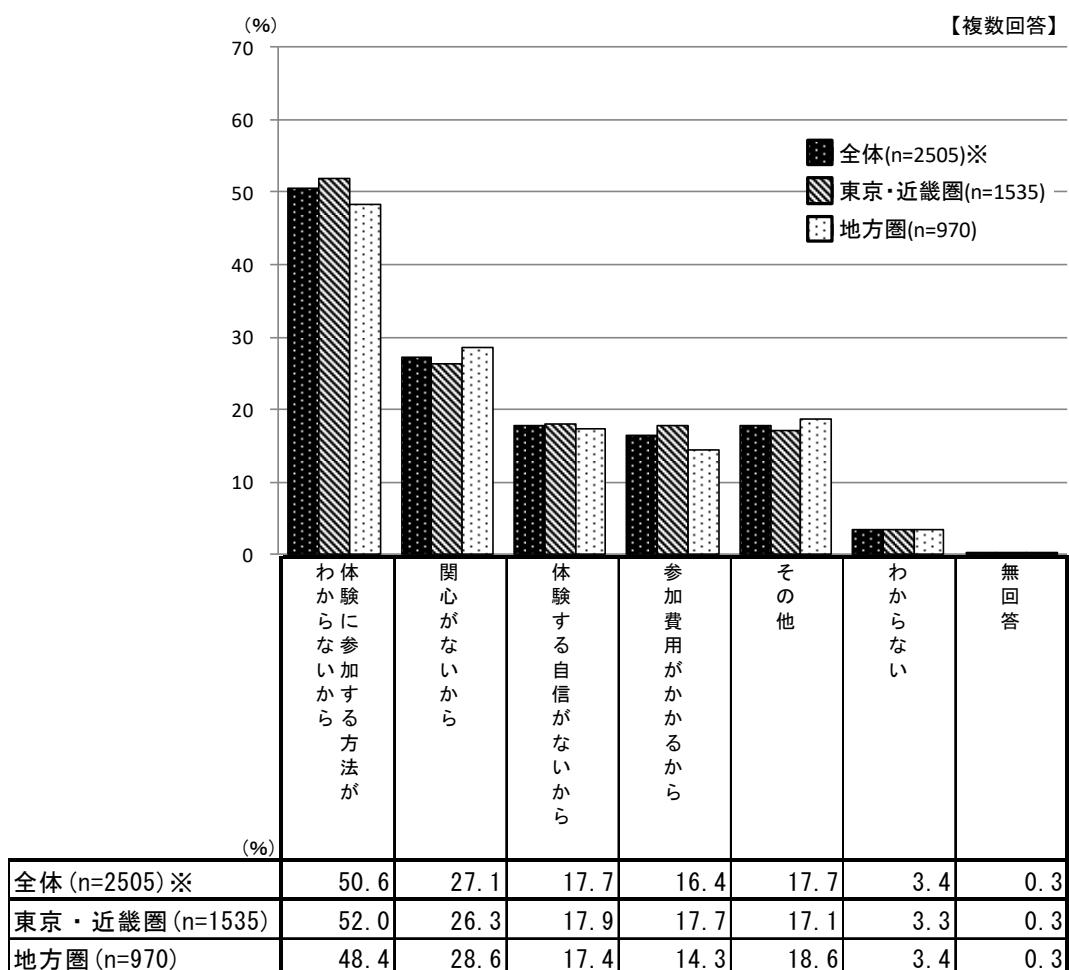


※農林漁業体験に本人又は家族が参加したことがある人

(6.6) 農林漁業体験に参加したことがない理由

これまで農林漁業体験に「参加していない人」の参加していない理由は、「体験に参加する方法がわからないから」が50.6%と最も高く、続いて「関心がないから」(27.1%)、「体験する自信がないから」(17.7%)、「参加費用がかかるから」(16.4%)となっている。

問25.農林漁業体験に参加したことがない理由（地域別）

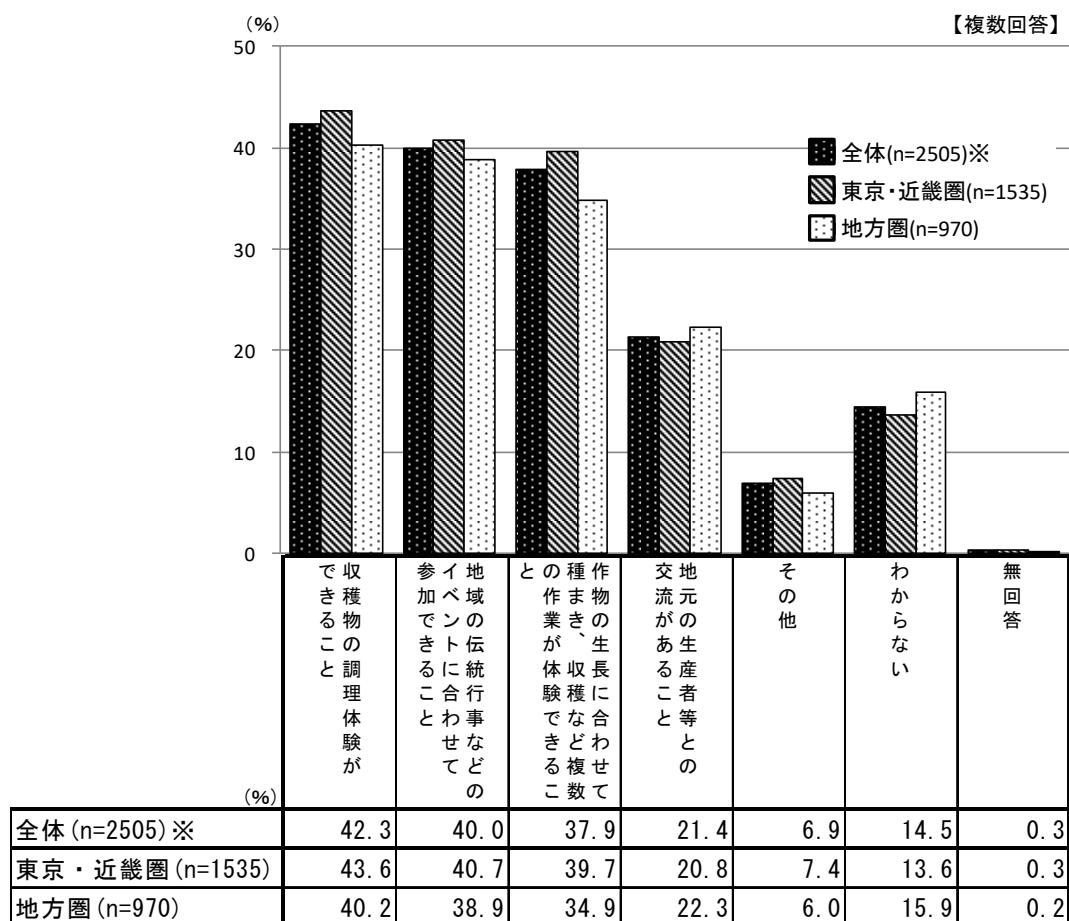


※農林漁業体験に本人又は家族が参加していない人

(6.7) 農林漁業体験に参加するための工夫

これまで農林漁業体験に「参加していない人」にどんな工夫があれば参加したいと思うか聞いたところ、「収穫物の調理体験ができること」が42.3%と最も高く、「地域の伝統行事などのイベントに合わせて参加できること」(40.0%)、「作物の生長に合わせて種まき、収穫など複数の作業が体験できること」(37.9%)、「地元の生産者等との交流があること」(21.4%)となっている。

問26.農林漁業体験に参加するための工夫（地域別）



※農林漁業体験に本人又は家族が参加していない人