



# 食生活・ライフスタイル調査 ～令和4年度～

## 調査報告書

---

令和5年3月13日（月）

# 調査目的と調査手法

## ■ 調査の目的

- ・食と環境を支える農業・農村への国民の理解を醸成するため、令和3年度より、食と農のつながりの深化に着目した新たな国民運動「食から日本を考える。ニッポンフードシフト」を展開。
- ・本運動の一環として、消費者の日常の消費行動や、食や農に対する意識、普段の食事の実態等を把握するために調査を実施した。

## ■ 調査手法

以下の手法により、調査を実施した。

【定量調査】・・・2ページ～

年代・男女別・居住エリア別に、消費者がどのように情報を入手し、どのような意識で食品等を購入しているか、また、食や農に対する意識について調査を実施した。

【写真調査】・・・128ページ～

年代・男女別・居住エリア別に、消費者の普段の食事の実態を把握するために、1週間の食事の写真撮影し、食事時間やメニュー、食料自給率の予測値等について回答する調査を夏と冬の2回にわたって実施した。



# 1) 食生活・ライフスタイル調査

## - 定量調査 -

---

## 目次

調査概要	4	3. 食や農のつながり	64
使用した調査票	6	現在の日本の農業の課題の認知	65
調査の要約	12	農業・農村の多面的機能の認知	69
結果の詳細	27	居住地の農産物・特産品の認知	72
1. 対象者プロフィール	28	「食に対して感謝の気持ち」を感じる時	75
性別・年代／居住エリア	29	食や農に関する情報の入手経路	79
職業／未既婚	30	これまでの農林水産業との接点	83
同居家族／同居している子供の年齢・学齢	31	4. 食料自給率の認知と食料安全保障に対する意識	87
世帯年収	32	食料自給率／食料自給力／食料国産率の認知	88
2. 日常の情報入手経路と消費行動	35	食料自給率を高めることの重要度	95
ふだんのニュースや新しい話題の情報入手経路	36	日本の食の未来を 確かなものにするために『国』に期待すること	98
ふだんの買物で重視すること	40	日本の食の未来を確かなものにするために 『生産者・食品関連事業者』に期待すること	102
食に関して重視していること	44	日本の食の未来を確かなものにするための 『消費者』の取組	106
ふだんの食材や食品・飲料の買物場所	48	5. 農業・農村をより身近に感じる情報と ニッポンフードシフトの認知、理解、関心・共感	110
「生鮮品」と「加工食品」に対する国産意識	52	農業・農村をより身近に感じる情報	111
食料の備蓄状況	57	ニッポンフードシフトの認知	115
ローリングストックの認知・実施状況	61	ニッポンフードシフトの理解	118
		ニッポンフードシフトへの関心・共感	121
		食や農に関する情報収集・見聞	124

# 調查概要

- 調査手法
- 調査対象者
- 調査地域
- 実施時期
- サンプル数
- サンプル構成

インターネット調査  
(モニターに対して実施)

男女15歳から74歳  
※スクリーニングを実施し、市場調査関係者、マスコミ関係者、公務員は除外

全国の9エリア  
(北海道、東北、関東、北陸、東海・東山、近畿、中国、四国、九州・沖縄)

令和4年11月9日～11月18日

4,000サンプル

男女、年代、居住エリア（9エリア）の人口構成比に合わせて回収 住民基本台帳（令和元年）を元に算出

	男 性						女 性						計
	15-24歳	25-34歳	35-44歳	45-54歳	55-64歳	65-74歳	15-24歳	25-34歳	35-44歳	45-54歳	55-64歳	65-74歳	
北海道	10	11	14	15	14	16	10	11	14	16	15	19	165
東北	18	18	24	25	26	27	16	17	23	24	26	29	273
関東	93	113	138	148	110	113	88	105	128	140	104	121	1,401
北陸	11	11	13	16	14	16	10	10	14	15	14	16	160
東海・東山	39	43	52	57	48	50	37	43	52	54	45	50	570
近畿	45	46	57	69	49	57	44	46	58	66	52	57	646
中国	15	16	20	21	19	22	15	15	19	20	19	24	225
四国	9	8	10	10	10	12	7	7	10	11	11	13	118
九州	30	31	39	38	38	41	29	31	40	40	40	45	442
計	270	297	367	399	328	354	256	285	358	386	326	374	4,000

**北海道、東北**（青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県）、**関東**（茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県）  
**北陸**（新潟県、富山県、石川県、福井県）、**東海・東山**（岐阜県、静岡県、愛知県、三重県、山梨県、長野県）  
**近畿**（滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県）、**中国**（鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県）  
**四国**（徳島県、香川県、愛媛県、高知県）、**九州**（福岡県、佐賀県、長崎県、熊本県、大分県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県）

実施機関

(株)日本能率協会総合研究所

使用した調査票

# 使用した調査票（1）

## 【全員】

Q1. あなたとあなたが同居しているご家族が現在従事されている業種をすべてお選びください。  
(あてはまるものすべて)

- 1 農業・林業・漁業
- 2 製造業：家電・電気機械
- 3 製造業：食品・飲料・酒類
- 4 製造業：化粧品・日用品・医薬品
- 5 製造業：ファッション・アパレル
- 6 製造業：その他
- 7 卸売・小売業：家電・電気機械
- 8 卸売・小売業：食品・飲料・酒類
- 9 卸売・小売業：化粧品・日用品・医薬品
- 10 卸売・小売業：ファッション・アパレル
- 11 卸売・小売業：その他
- 12 運輸・輸送業
- 13 建設・建築業
- 14 サービス業
- 15 保険・金融・不動産業
- 16 マスコミ・広告、新聞・放送業 → 調査終了
- 17 市場調査・シンクタンク → 調査終了
- 18 公務員 → 調査終了
- 19 教育関連
- 20 医療・介護関連
- 21 上記以外の業種
- 22 勤めていない

## 【全員】

Q2 あなたの性別・年代をお知らせください。(ひとつだけ)

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1 男性15-24歳 | 7 女性15-24歳  |
| 2 男性25-34歳 | 8 女性25-34歳  |
| 3 男性35-44歳 | 9 女性35-44歳  |
| 4 男性45-54歳 | 10 女性45-54歳 |
| 5 男性55-64歳 | 11 女性55-64歳 |
| 6 男性65-74歳 | 12 女性65-74歳 |

## 【全員】

Q3 あなたがお住まいの地域をお知らせください。(ひとつだけ)

- 1 北海道
- 2 東北（6県）青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県
- 3 関東（1都6県）茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県
- 4 北陸（4県）新潟県、富山県、石川県、福井県
- 5 東海・東山（6県）山梨県、長野県、岐阜県、静岡県、愛知県、三重県
- 6 近畿（2府4県）滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県
- 7 中国（5県）鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県
- 8 四国（4県）徳島県、香川県、愛媛県、高知県
- 9 九州（8県）福岡県、佐賀県、長崎県、大分県、熊本県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県

## 【全員】

Q4 あなたご自身の現在の職業をお知らせください。(ひとつだけ)  
※現在、出産・育児休暇など長期休暇中の方は、雇用先の職業をご回答ください。  
※学生でアルバイトをされている方は、「学生・予備校生」とお答えください。

- 1 会社経営者・役員
- 2 会社員（雇用形態問わずフルタイム勤務）
- 3 その他団体職員（雇用形態問わずフルタイム勤務）
- 4 自営業
- 5 自由業
- 6 学生・予備校生
- 7 パート・アルバイト
- 8 専業主婦（主夫）
- 9 無職・リタイア
- 10 その他

## 【全員】

Q5 未既婚をお知らせください。(ひとつだけ)

- 1 未婚
- 2 既婚
- 3 その他

## 【全員】

Q6 現在あなたと同居されている方をすべてお知らせください。  
※「あなたから見た続柄」でお答えください。  
(いくつでも)

- 1 配偶者・パートナー
- 2 父親・母親（義父母を含む）
- 3 子供（義理の子供を含む） → Q7へ
- 4 孫（義理の孫を含む）
- 5 祖父母（配偶者の祖父母を含む）
- 6 その他の家族
- 7 友人
- 8 その他の人（ ）
- 9 一人暮らし

## 子供と同居している（Q6=3）

Q7 現在、あなたがお同居しているお子さまの年齢・学齢としてあてはまるものをすべてでお答えください。(いくつでも)  
※同居しているお子さまについてのみお答えください。(お孫さんは含みません)

- 1 乳児（0～2歳）
- 2 幼児（3～6歳）
- 3 小学1～3年生
- 4 小学4～6年生
- 5 中学生
- 6 高校生（浪人生を含む）
- 7 大学生・専門学校生
- 8 その他（社会人など）



## 使用した調査票（2）

学生は除く（Q4=6を除く）

Q8 あなたのご家庭のおおよその「世帯年収」をお選びください。（ひとつだけ）

- 1 300万円未満
- 2 300万円～400万円未満
- 3 400万円～550万円未満
- 4 550万円～750万円未満
- 5 750万円～950万円未満
- 6 950万円～1200万円未満
- 7 1200万円以上
- 8 分からない/答えたくない

【全員】

Q9 あなたはふだん、さまざまなニュースや新しい話題や情報をどこから得ていますか。以下からあてはまるものをすべてお答えください。（いくつでも）

- 1 新聞
- 2 雑誌
- 3 書籍
- 4 テレビ
- 5 ラジオ
- 6 インターネット（ニュースサイトなど）
- 7 インターネット（YouTubeなどの動画投稿サイト）
- 8 インターネット（AbemaTVなどの番組サイト）
- 9 インターネット（公共機関のサイト）
- 10 インターネット（企業のサイト）
- 11 SNS（Twitter、インスタグラム、Facebookなど）
- 12 家族や友人との会話
- 13 講演会・シンポジウム
- 14 ショッピングセンター等の店頭
- 15 その他（具体的に：）
- 16 特になし

【全員】

Q10 あなたが、ふだん買物をする際に重視していることを以下からすべてお答えください。（いくつでも）

- 1 多少値段が高くても品質のよいものを選ぶこと
- 2 同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと
- 3 できるだけ日本産の商品であること
- 4 高級感や贅沢感のあるものを選ぶこと
- 5 環境への配慮や持続可能な開発目標（SDG'S）を考慮して選ぶこと
- 6 生産地や生産者に対する応援の意識を持って選ぶこと
- 7 有名であることなど人気があるものを選ぶこと
- 8 特定の人のSNS・ブログで推薦されていること
- 9 オンラインショッピングサイトの評点・コメントが良いもの
- 10 人の評判よりも、自分なりのはっきりとした価値基準を優先すること
- 11 あてはまるものはない

【全員】

Q11 あなたが食に関して重視していること（食品の購入や外食をする際に重視していること）はどのようなことですか。以下からあてはまるものをすべてお答えください。（いくつでも）

- 1 多少値段が高くても品質のよいものを選ぶこと
- 2 同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと
- 3 できるだけ日本産の商品であること
- 4 高級感や贅沢感のあるものを選ぶこと
- 5 環境への配慮や持続可能な開発目標（SDG'S）を考慮して選ぶこと
- 6 生産地や生産者に対する応援の意識を持って選ぶこと
- 7 有名であることなど人気があるものを選ぶこと
- 8 特定の人のSNS・ブログで推薦されていること
- 9 オンラインショッピングサイトの評点・コメントが良いもの
- 10 人の評判よりも、自分なりのはっきりとした価値基準を優先すること
- 11 あてはまるものはない

【全員】

Q12 あなたがふだん、食材や食品・飲料などを買物している場所をすべてお答えください。（いくつでも）

- 1 食品スーパー
- 2 大型スーパー（イオン、イトーヨーカドーなど）
- 3 百貨店
- 4 ディスカウントショップ（ドンキホーテ、コストコなど）
- 5 ドラッグストア
- 6 地域の商店（商店街の個人商店等）
- 7 コンビニ
- 8 インターネット（Amazon、楽天、Yahooなどの大手専門サイト）
- 9 インターネット（イオン、イトーヨーカドーなど店舗のあるお店のサイト）
- 10 インターネット（その他のサイト）
- 11 インターネット以外の通販
- 12 その他
- 13 食材や食品・飲料などを買物しない

【全員】

Q13 以下のそれぞれの食品や食材を実際に選ぶ際について、あなた気持ちに最も近いと思うものをお答えください。（ひとつだけ）

項目

- 1 米、野菜、精肉、鮮魚などの生鮮品はできるだけ国産を選ぶ
- 2 生鮮品以外の加工品はできるだけ国産を選ぶ

選択肢

- 1 非常にあてはまる
- 2 まああてはまる
- 3 どちらともいえない
- 4 あまりあてはまらない
- 5 まったくあてはまらない

## 使用した調査票 (3)

### 【全員】

Q14 あなたのご家庭では、災害などの非常時に備えた「食料の備蓄」を行っていますか。行っている場合、備蓄している食品を以下からお答えください。

(いくつでも)

- 1 飲料水
- 2 お米(精米、無洗米、パックご飯など)
- 3 カップ麺、即席めん、乾麺
- 4 乾パン、缶詰パン
- 5 缶詰
- 6 レトルト食品
- 7 要配慮者用の特殊食品  
(乳幼児用のミルク・食品、高齢者向け食品、アレルギー対応食品など)
- 8 その他の食品(具体的に： )
- 9 食品の備蓄は行っていない

### 【全員】

Q15 以下は、「ローリングストック」についての説明です。お読みになり質問にお答えください。

「ふだんの食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭に備蓄されている状態を保つだけの方法です。」

あなたは、この「ローリングストック」という考え方を知っていましたか。  
(ひとつだけ)

- 1 考え方を知っており、実践している
- 2 考え方を知っているが、実践はしていない
- 3 考え方を知らなかったが、このようなことは実践している
- 4 考え方を知らないし、実践もしていない
- 5 よくわからない

### 【全員】

Q16 現在の日本の農業の課題として、あなたが知っているものを以下からすべてお答えください。  
(いくつでも)

- 1 少子高齢化・人口減少等による国内市場の縮小
- 2 食料自給率の低下
- 3 農業従事者の減少・高齢化
- 4 経営資源や農業技術の継承
- 5 農業の生産現場における労働力不足
- 6 食品流通、食品産業における労働力不足
- 7 農地面積の減少
- 8 耕作放棄地の拡大
- 9 農業者の所得確保・向上
- 10 ロボット、AI、IoT等の先端技術を活用したスマート農業の普及
- 11 輸出拡大の阻害要因となっている環境の整備（輸出先国の輸入規制の緩和・撤廃、輸出手続の迅速化等）
- 12 ライフスタイルの変化等に伴う、普段の食生活における農業・農村を意識する機会の減少
- 13 食に関する知識や、食文化に対する理解深化
- 14 農業の環境負荷軽減
- 15 食品ロス削減
- 16 国内の大規模自然災害等による農業関係被害の増加
- 17 家畜の伝染性疾病や植物の病害虫等が海外から侵入するリスクの高まり
- 18 その他（具体的に： )
- 19 特になし

### 【全員】

Q17 農業・農村には食料生産だけでなく、洪水防止等の国土保全、自然環境の保全、良好な景観の形成などの機能があり、これを「農業・農村の多面的機能」といいます。あなたは、この「農業・農村の多面的機能」という言葉を知っていましたか。  
(ひとつだけ)

- 1 言葉を聞いたことがあり、内容も知っている
- 2 言葉を聞いたことはあるが、内容までは知らない
- 3 内容は知っていたが、言葉は知らなかった
- 4 聞いたことはない

### 【全員】

Q18 あなたは、ご自身がお住まいの都道府県あるいは市町村で作られている農産物や特産品を知っていますか。(ひとつだけ)

- 1 たくさん知っている
- 2 数品目なら知っている
- 3 まったく知らない

**【全員】**

Q19 あなたが「食に対して感謝の気持ち」を感じるのは、どのようなときですか。（いくつでも）

- 1 旬の食材や季節を感じる料理を食べたとき
- 2 おいしい食材や料理を食べたとき
- 3 地方に旅行に行き、地域の特産物や伝統料理を食べたとき
- 4 一緒に食べている人と食材に関する会話をしたとき
- 5 テレビ・新聞・SNS等で、農林水産業に関するニュースを見たとき
- 6 テレビ・新聞・SNS等で、食事している映像や写真を見たとき
- 7 テレビ・新聞・SNS等で、生産者・食品事業者の映像や写真を見たとき
- 8 買い物の際、パッケージの表示などで産地や生産者を知ったとき
- 9 普段買っている食材・食品に欠品が生じたとき
- 10 自分でも育てたことのある食材が使われた料理を食べたとき
- 11 農林水産業の体験をしたとき
- 12 特にない/分からない

**【全員】**

Q20 あなたはふだん、「食や農業に関する情報」をどこから得ることが多いですか。以下からあてはまるものをすべてお答えください。（いくつでも）

- 1 新聞
- 2 雑誌
- 3 書籍
- 4 テレビ
- 5 ラジオ
- 6 インターネット（ニュースサイトなど）
- 7 インターネット（YouTubeなどの動画投稿サイト）
- 8 インターネット（AbemaTVなどの番組サイト）
- 9 インターネット（公共機関のサイト）
- 10 インターネット（企業のサイト）
- 11 SNS（Twitter、インスタグラム、Facebookなど）
- 12 家族や友人との会話
- 13 講演会・シンポジウム
- 14 ショッピングセンター等の店頭
- 15 その他（具体的に：
- 16 特にない

**【全員】**

Q21 あなたはこれまでに持った農林水産業との接点として、あてはまるものを以下からすべてお答えください。（いくつでも）

- 1 親が農林水産業を営んでいる（営んでいた）
- 2 祖父母が農林水産業を営んでいる（営んでいた）
- 3 親戚が農林水産業を営んでいる（営んでいた）
- 4 知人や近所の知り合いが農林水産業を営んでいる（営んでいた）
- 5 近所に田畑がある（あった）
- 6 自然が豊かな環境で育った
- 7 田舎の祖父母や親せきの家に行った
- 8 田植えや稲刈りをした
- 9 野菜の収穫や果物狩りをした
- 10 土に触れる機会が多い（多かった）
- 11 その他の農林水産業の体験をした
- 12 その他（具体的に：
- 13 農林水産業との接点をあまり持ったことはない

**【全員】**

Q22 あなたは「食料自給率」について、どの程度知っていますか。以下の説明をお読みになり、お答えください。（ひとつだけ）

**【食料自給率の説明】**

食料自給率とは、国内で消費されている食料がどのくらい国内生産でまかなわれているかを示す指標です。食料安全保障の観点から熱量（カロリー）に換算して示すカロリーベースと、経済活動を評価する観点から金額に換算して示す生産額ベースがあります。

- 1 詳しい内容を知っている
- 2 おおよその内容は知っている
- 3 言葉は聞いたことがあるが内容までは知らない
- 4 聞いたことがない
- 5 よくわからない

**【全員】**

Q23 あなたは「食料自給力」について、どの程度知っていますか。以下の説明をお読みになり、お答えください。（ひとつだけ）

**【食料自給力の説明】**

食料自給力とは、我が国の農林水産業の潜在的な生産能力のことです。我が国の農地等の農業資源、農業者、農業技術をフル活用した場合に、どれだけの食料（カロリー）が供給できるかを食料自給力指標として毎年公表しています。

- 1 詳しい内容を知っている
- 2 おおよその内容は知っている
- 3 言葉は聞いたことがあるが内容までは知らない
- 4 聞いたことがない
- 5 よくわからない

**【全員】**

Q24 あなたは「食料国産率」について、どの程度知っていますか。  
以下の説明をお読みになり、お答えください。(ひとつだけ)

**【食料国産率の説明】**  
食料国産率は、飼料が国産か輸入かにかかわらず、畜産業の活動を反映し、国内生産の状況を評価する指標です。  
食料自給率では、輸入飼料による畜産物の生産分を国内生産として扱わず、飼料も含めた自給の程度を評価していますが、食料国産率では、飼料が国産か輸入かにかかわらず、国内の畜産農家によって生産された畜産物を国内生産として扱います

- 1 詳しい内容を知っている
- 2 おおよその内容は知っている
- 3 言葉は聞いたことがあるが内容までは知らない
- 4 聞いたことがない
- 5 よくわからない

**【全員】**

Q25 世界の人口増加や経済発展により、世界全体の食料需要の増加が見込まれています。また、気候変動や大規模自然災害など、中長期的に我が国の食料供給に影響を及ぼす可能性のあるリスクも多様化しています。  
このため、我が国は、国内の農業生産の増大を基本とし、これと輸入及び備蓄を適切に組み合わせることにより食料の安定供給を確保することとしています。  
現在は食料の安定供給に懸念はないものの、将来にわたって食料を安定的に供給するためには、国内で生産できるものは、できる限り国内で生産する必要があり、食料自給率を高めることが重要だと考えています。  
この説明をお読みになり、食料自給率を高めることがどの程度重要だと思いますか。  
(ひとつだけ)

- 1 非常に重要
- 2 重要
- 3 どちらともいえない
- 4 重要ではない
- 5 まったく重要ではない
- 6 わからない

**【全員】**

Q26 あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、国に対して今後どのようなことを期待しますか。  
以下からあてはまるものをすべてお答えください。(いくつでも)

- 1 消費者のニーズに合わせた国内生産の拡大に向けた取組
- 2 国産の食材や食品の価格を引き下げる取組
- 3 生産者や食品事業者の努力・創意工夫にかかる消費者への情報発信
- 4 食品表示情報の充実や表示の適正化
- 5 「食育」の推進や国産農産物の消費促進
- 6 生産者の自主的な行動を促す取組
- 7 農地を確保する取組
- 8 農業従事者を確保するための支援
- 9 効率的・省コストで生産するための新しい技術の導入支援
- 10 環境に配慮した生産手法の導入に向けた支援
- 11 輸入先国の多様化・良好な関係の維持
- 12 海外での生産状況や価格動向の把握・分析と情報発信
- 13 不測時に備えた国による食料の備蓄
- 14 わからない

**【全員】**

Q27 あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、生産者・食品関連事業者に対して、今後どのようなことを期待しますか。  
以下からあてはまるものをすべてお答えください。(いくつでも)

- 1 品質や鮮度がよい、おいしい食料を供給すること
- 2 食料供給力を確保し、できるだけ安定的に食料を供給すること
- 3 生産段階での衛生管理や農業などの資材の適正使用を徹底し、できるだけ安全な食料を供給すること
- 4 輸入に頼らないでよいように、より多くの国産食材を供給すること
- 5 生産コストを引き下げ、より安い食料を供給すること
- 6 環境に配慮した生産手法により、できるだけ自然環境に悪影響を与えないで食料を供給すること
- 7 消費者のニーズに対応できる多種多様な食料を供給すること
- 8 わからない

**【全員】**

Q28 あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、消費者のどのような行動が必要だと思いますか。  
以下からあてはまるものをすべてお答えください。(いくつでも)

- 1 買い物や外食時に、国産食材を積極的に選ぶ
- 2 買い物や外食時に、環境への配慮や持続可能な開発目標 (SDGs) を踏まえた選択を行う
- 3 ごはんを中心とした日本型の食生活を心掛ける
- 4 日常的に、食や農に関する情報の収集に努める
- 5 食や農に関する情報を積極的に発信する
- 6 農林水産業体験や農泊等を通じて、農林水産業について理解を深める
- 7 地産地消に取り組む
- 8 食品ロスの削減に取り組む
- 9 わからない

# 使用した調査票 (6)

## 【全員】

Q29 農村人口が減少し、都市化が進むとともに、食品の加工・流通が高度化してきた中で、食と農の距離が拡大し、消費者が日々の生活の中で農業を身近に感じる事が少なくなってきています。  
日本の食の未来を確かなものにするために、我が国の食と環境を支える農業・農村について、より多くの方々が現状・課題を理解し、一人ひとりが考え、行動していくことが重要となっています。

あなたは、どのような情報があれば、農業・農村をより身近に感じる事ができると思いますか。  
以下からあてはまるものをすべてお答えください。(いくつでも)

- 1 食や農に関する世界の課題（食料需要の増加、地球温暖化の進行等）についての分かりやすい解説
- 2 食や農に関する日本国内の課題（農業従事者の減少、農地面積の減少等）についての分かりやすい解説
- 3 ロボット、AI、IoT等の先端技術を活用したスマート農業についての情報
- 4 地域の特徴のある農産物や特産品についての情報
- 5 日本各地の農業・農村の魅力についての情報
- 6 生産者・食品事業者と消費者の交流（イベント、農業体験等）についての情報
- 7 SDGsを意識した消費スタイルを実践するための情報
- 8 健康的な食生活（食品や食事の選び方、栄養バランス等）に関する情報
- 9 環境に配慮した食材・食品に関する情報
- 10 食と先端技術を掛け合わせた食材・食品（大豆ミート、昆虫食等）に関する情報
- 11 その他（具体的に：）
- 12 わからない

## 【全員】

Q30 以下の「ニッポンフードシフト」についての説明をお読みください。

### 「ニッポンフードシフト」についての説明

「食」は人を育み、生きる力を与え、そして社会を動かす原動力となるもの。  
いうまでもなくすべての人は「食」と無関係で生きることはできません。  
日本社会が大きな変化に直面している今、これからの「食」はどうあるべきか。  
食料自給率、環境との調和、新しい生活様式、健康への配慮、食育、サプライチェーンの状況など、  
私たちが真摯に向き合わなければならないテーマは少なくありません。  
「食」について考えることは、これからの社会を考えること、人の生き方を考えること。  
今こそ、変えるべきは変え、守るべきは守り、新しい挑戦を応援しながら、この時代にふさわしい日本の「食」のあり方を考える機会ではないでしょうか。  
消費者、生産者、食品関連事業者、日本の「食」を支えるあらゆる人々と行政が一体となって、  
考え、議論し、行動する国民運動、それが「ニッポンフードシフト」です。

### （ニッポンフードシフトのロゴマーク）



あなたはこの運動についてどの程度知っていましたか。(ひとつだけ)

- 1 知っていた
- 2 名前を聞いたことがある程度
- 3 知らなかった

## 知っていた (Q29=1)

Q31 「ニッポンフードシフト」を「知っていた」と回答された方にうかがいます。  
「ニッポンフードシフト」の説明について、あなたの理解はいかがですか。  
(ひとつだけ)

### 「ニッポンフードシフト」についての説明（以下再掲）

「食」は人を育み、生きる力を与え、そして社会を動かす原動力となるもの。  
いうまでもなくすべての人は「食」と無関係で生きることはできません。  
日本社会が大きな変化に直面している今、これからの「食」はどうあるべきか。  
食料自給率、環境との調和、新しい生活様式、健康への配慮、食育、サプライチェーンの状況など、  
私たちが真摯に向き合わなければならないテーマは少なくありません。  
「食」について考えることは、これからの社会を考えること、人の生き方を考えること。  
今こそ、変えるべきは変え、守るべきは守り、新しい挑戦を応援しながら、この時代にふさわしい日本の「食」のあり方を考える機会ではないでしょうか。  
消費者、生産者、食品関連事業者、日本の「食」を支えるあらゆる人々と行政が一体となって、  
考え、議論し、行動する国民運動、それが「ニッポンフードシフト」です。

- 1 よく理解している
- 2 やや理解している
- 3 どちらともいえない
- 4 あまり理解していない
- 5 全く理解していない

## 【全員】

Q32 あなたは、「ニッポンフードシフト」の説明をお読みになって、関心や共感もちましたか。  
(ひとつだけ)

### 「ニッポンフードシフト」についての説明（以下再掲）

「食」は人を育み、生きる力を与え、そして社会を動かす原動力となるもの。  
いうまでもなくすべての人は「食」と無関係で生きることはできません。  
日本社会が大きな変化に直面している今、これからの「食」はどうあるべきか。  
食料自給率、環境との調和、新しい生活様式、健康への配慮、食育、サプライチェーンの状況など、  
私たちが真摯に向き合わなければならないテーマは少なくありません。  
「食」について考えることは、これからの社会を考えること、人の生き方考えること。  
今こそ、変えるべきは変え、守るべきは守り、新しい挑戦を応援しながら、この時代にふさわしい日本の「食」のあり方を考える機会ではないでしょうか。  
消費者、生産者、食品関連事業者、日本の「食」を支えるあらゆる人々と行政が一体となって、  
考え、議論し、行動する国民運動、それが「ニッポンフードシフト」です。

- 1 非常に関心・共感をもった
- 2 やや関心・共感をもった
- 3 どちらともいえない
- 4 あまり関心・共感をもたなかった
- 5 全く関心・共感をもたなかった

## 使用した調査票 (6)

### 非常に関心・共感をもった、やや関心・共感をもった (Q31=1,2)

Q33 「ニッポンフードシフト」の説明を読んで関心や共感をもったと回答された方にうかがいます。  
あなたが「ニッポンフードシフト」に関心や共感をもった理由について教えてください。  
(FA)

#### 「ニッポンフードシフト」についての説明 (以下再掲)

「食」は人を育み、生きる力を与え、そして社会を動かす原動力となるもの。  
いうまでもなくすべての人は「食」と無関係で生きることはできません。  
日本社会が大きな変化に直面している今、これからの「食」はどうあるべきか。  
食料自給率、環境との調和、新しい生活様式、健康への配慮、食育、サプライチェーンの状況など、  
私たちが真摯に向き合わなければならないテーマは少なくありません。  
「食」について考えることは、これからの社会を考えること、人の生き方を考えること。  
今こそ、変えるべきは変え、守るべきは守り、新しい挑戦を応援しながら、この時代にふさわしい  
日本の「食」のあり方を考える機会ではないでしょうか。  
消費者、生産者、食品関連事業者、日本の「食」を支えるあらゆる人々と行政が一体となって、  
考え、議論し、行動する国民運動、それが「ニッポンフードシフト」です。

### あまり関心・共感をもたなかった、全く関心・共感をもたなかった (Q31=4,5)

Q34 「ニッポンフードシフト」の説明を読んで関心や共感をもたなかったと回答された方にうかがいます。  
あなたが「ニッポンフードシフト」に関心や共感をもたなかった理由について教えてください。  
(FA)

#### 「ニッポンフードシフト」についての説明 (以下再掲)

「食」は人を育み、生きる力を与え、そして社会を動かす原動力となるもの。  
いうまでもなくすべての人は「食」と無関係で生きることはできません。  
日本社会が大きな変化に直面している今、これからの「食」はどうあるべきか。  
食料自給率、環境との調和、新しい生活様式、健康への配慮、食育、サプライチェーンの状況など、  
私たちが真摯に向き合わなければならないテーマは少なくありません。  
「食」について考えることは、これからの社会を考えること、人の生き方を考えること。  
今こそ、変えるべきは変え、守るべきは守り、新しい挑戦を応援しながら、この時代にふさわしい  
日本の「食」のあり方を考える機会ではないでしょうか。  
消費者、生産者、食品関連事業者、日本の「食」を支えるあらゆる人々と行政が一体となって、  
考え、議論し、行動する国民運動、それが「ニッポンフードシフト」です。

### 【全員】

Q35 あなたは、この1年間で、食や農に関するイベントへの参加や、食や農に関する情報を  
収集したり見聞きしたりしましたか。  
以下からあてはまるものをすべてお答えください。(いくつでも)

- 1 食や農に関するイベントに参加した
- 2 農業体験をした
- 3 食や農に関するテレビ番組を見た
- 4 食や農に関する本を読んだ
- 5 食や農に関する新聞記事を読んだ
- 6 WEBサイトやSNSで食や農に関する情報を入手した
- 7 食や農に関する自身の活動についてSNS等で発信した
- 8 ニッポンフードシフトの公式ウェブサイトを見た
- 9 ニッポンフードシフトの公式noteを見た
- 10 NIPPON FOOD SHIFT FES.に参加した
- 11 ニッポンフードシフトの推進パートナーに登録した
- 12 その他 ( )
- 13 上記のイベント参加や情報の収集・見聞きはしていない

## 調査の要約

## 日常の情報入手経路と消費行動

- ・ふだんの情報の入手経路は「テレビ」と「ニュースサイトなど」が約7割と突出して高い。  
（食や農に関する情報の入手経路は「テレビ」6割、「ニュースサイトなど」4割となっている。）
- ・普段の買物で重視することは「同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと」に対して、食に関しては「できるだけ日本産の商品であること」が最も高い結果となっている。
- ・買物場所では「食品スーパー」が最も高い。「生鮮品や加工食品は国産を選ぶ」や「食料備蓄の実践」はいずれも6割程度となっているが、「ローリングストックの実践」は4割弱である。

## 食と農のつながり

- ・日本の農業の課題の認知度は、「食料自給率の低下」「食品ロスの削減」「農業従事者の減少・高齢化」が高い。
- ・農業・農村の多面的機能について、認知している方は3割弱。
- ・居住地の農産物・特産品を認知している方は6割。
- ・農林水産業との接点は「近所に田畑がある（あった）」と「野菜の収穫や果物狩りをした」が3割程度と高い。

## 食料自給率の認知と食料安全保障に対する意識

- ・認知度は『食料自給率』が4割、『食料自給力』が3割、『食料国産率』が2割で、食料国産率が最も低い。
- ・食料を取り巻く環境の説明を呈示し、食料自給率を高めることの重要度を尋ねたところ、6割超が重要と回答。
- ・食の未来に対して『国』に期待することは「農業従事者確保のための支援」が4割、『生産・食品関連事業者』に期待することは「食料の安定的な供給」が4割、『消費者』の取組は「食品ロス削減」が5割と高い。

## 農業・農村をより身近に感じる情報とニッポンフードシフトの認知、理解、関心・共感

- ・農業・農村をより身近に感じる情報は、「地域の特色ある農産物や特産品」「日本各地の農業・農村の魅力」「健康的な食生活に関する情報」「食や農に関する日本国内の課題のわかりやすい解説」を挙げるが高い。
- ・『ニッポンフードシフト』の認知度は約5%で、そのうち8割は内容の理解をしている。また、説明を見た上での関心・共感は約5割となっている。



## 1. 対象者プロフィール

### 【性別・年代／居住エリア】

- ・性別、年代、居住エリアは、全国の人口構成比に合わせて回収した。

### 【職業／未既婚】

- ・職業は、全体で「会社員・団体職員（フルタイム）」が最も多く、次いで「専業主婦（主夫）」、「無職・リタイヤ」の順で多かった。
- ・未既婚は、「既婚」が半数以上と「未婚」よりも多かった。

### 【同居家族／同居している子供の年齢・学齢】

- ・同居家族は「配偶者・パートナー」が全体の約半数と最も多く、「父親・母親（義父母を含む）」と「子供（義理の子供も含む）」がそれぞれ約3割であった。「一人暮らし」は全体の2割であった。
- ・同居している子供の年齢・学齢は、「その他（社会人など）」が4割であった。

### 【世帯年収（男女15-74歳の学生を除く）】

- ・全体で「300万円未満」が約20%と最も多く、「300-400万円未満」、「400-550万円未満」、「550-750万円未満」がいずれも約13%程度の割合であった。

## 2. 日常の情報入手経路と消費行動

### 【ふだんのニュースや新しい話題の情報入手経路】

- ・情報の入手経路は「**テレビ**」が約7割と突出して高く、2番目が「家族や友人との会話」と「新聞」でともに3割台であった。インターネット関連では「**ニュースサイトなど**」が7割以上と高く、「テレビ」と同程度の割合であった。（※ 調査対象者がWebモニターであることに留意が必要）
- ・男女とも「**テレビ**」、「**新聞**」などは高い年代ほど高く、若年層と高齢層の差が大きかった。インターネット関連は、「**ニュースサイトなど**」は若年層より45歳以上で高いが、「**YouTubeなどの動画投稿サイト**」と「**SNS**」は44歳以下の年代で高かった。女性の若年層は「**SNS**」の割合が高かった。

### 【ふだんの買物で重視すること】

- ・全体で「**同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと**」を重視する割合が最も多く、「**できるだけ日本産の商品であること**」は2番目であった。
- ・全体で最も高かった「**同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと**」は、男性の65-74歳で最も高かった。「**できるだけ日本産の商品であること**」も男女とも65-74歳で最も高く、最も低い15-24歳との差が大きかった。女性は「**同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと**」は年代別に差はなかった。

### 【食に関して重視していること】

- ・全体で「**できるだけ日本産の商品であること**」が最も高く、ふだんの買物意識で最も高かった「**同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと**」を上回った。
- ・「**できるだけ日本産の商品であること**」は男女とも年代差が大きく、高齢層で高く若年層で低かった。また、「**同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと**」、「**人の評判よりも、自分なりのはっきりとした価値基準を優先すること**」、「**多少値段が高くても品質のよいものを選ぶこと**」、「**生産地や生産者に対する応援の意識を持って選ぶこと**」はいずれも65-74歳で高かった。

## 2. 日常の情報入手経路と消費行動

### 【ふだんの食材や食品・飲料の買物場所】

- ・全体で「**食品スーパー**」が約**8割と最も多く**、その他では「大型スーパー」、「ドラッグストア」、「コンビニ」の順でそれぞれ4割前後であった。  
インターネットでの購入は「大手専門サイト」と回答した割合が約2割であった。
- ・「食品スーパー」と「大型スーパー」は男女とも65-74歳が最も多く、「ドラッグストア」は男性35-54歳、女性35-64歳、「コンビニ」は男性25-54歳、女性15-24歳がボリュームゾーンとなっている。
- ・居住エリア別では、『北海道エリア』は「大型スーパー」、『北陸エリア』と『四国エリア』は「ドラッグストア」の割合が他のエリアよりも高かった。

### 【『生鮮品』と『加工食品』に対する国産意識】

- ・『米、野菜、精肉、鮮魚などの生鮮品はできるだけ国産品を選ぶ』は、全体で「**非常にあてはまる**」が約**3割**、「**まああてはまる**」は**3割強**となり、**合わせて6割以上**であった。  
『生鮮品以外の加工品』については『生鮮品』よりもやや下回るが、「**非常にあてはまる**」は**2割**、「**まああてはまる**」は**3割強**となり、**約6割**であった。
- ・**生鮮品、加工品ともに国産意識は、男女とも高齢層**が高かった。
- ・居住エリア別では、TOP 1 スコアのみで見ると『四国エリア』、の国産意識が他のエリアよりも高かった。

## 2. 日常の情報入手経路と消費行動

### 【食料の備蓄状況】

- ・全体で「何かしらの備蓄を行っている」は6割を超える割合であった。  
備蓄しているものは、「飲料水」が全体の約半数と最も多く、次いで「カップ麺、即席めん、乾麺」、「お米（精米、無洗米、パックご飯など）」、「缶詰」、「レトルト食品」であった。
- ・「飲料水」、「カップ麺、即席めん、乾麺」、「お米（精米、無洗米、パックご飯など）」、「缶詰」を備蓄している割合は、男女とも**65-74歳の高齢層で最も高かった**。

### 【ローリングストックの認知・実施状況】

ふだんの食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭に備蓄されている状態を保つだけの方法です。

- ・「考え方を知っており、実践している」は23.2%、「考え方を知らなかったが、このようなことは実践している」は14.3%であり、合わせては**37.5%**であった。  
それに対して、「考え方を知らないし、実践もしていない」（15.5%）、「よくわからない」（22.9%）の合計は38.4%と全体の1/3以上であった。
- ・「考え方を知っており、実践している」の割合は、男性25-64歳では大きな差はなかった。  
**女性は15-24歳では約1割であるが65-74歳では約4割と高く、年代の差が大きかった**。

### 3. 食と農のつながり

#### 【現在の日本の農業の課題の認知】

- ・全体で「食料自給率の低下」、「食品ロスの削減」、「農業従事者の減少・高齢化」の認知度が高かった。
- ・男女とも年代ともに課題の認知度は高まり、多くの項目で65-74歳の認知度が最も高かった。

#### 【農業・農村の多面的機能の認知】

『農業・農村には食料生産だけではなく、洪水防止等の国土保全、自然環境の保全、良好な景観の形成などの機能があり、これを「農業・農村の多面的機能」といいます』

- ・全体で「言葉を聞いたことがあり、内容も知っている」は全体の約1割、「言葉を聞いたことはあるが、内容までは知らない」（17.1%）を合わせた『多面的機能』の認知者は3割弱であった。  
「内容は知っていたが、言葉は知らなかった」は11.2%、「聞いたことはない」は62.9%であった。
- ・「言葉を聞いたことがあり、内容も知っている」は、男性は15-24歳、25-34歳、65-74歳で他の年代よりも高かった。女性は15-24歳で高かった。
- ・居住エリア別では、『東海・東山エリア』と『中国エリア』が「言葉を聞いたことがあり、内容も知っている」の割合が他のエリアよりもやや高かった。

#### 【居住地の農産物・特産品の認知】

- ・自身が住んでいる都道府県や市町村で作っている農作物や特産品を「たくさん知っている」は全体の1割強、「数品目なら知っている」は約5割で、「まったく知らない」は約3割であった。
- ・男女とも認知度（たくさん知っている、数品目なら知っているの合計）は65-74歳で最も高く、次いで55-64歳と高齢層で高かった。
- ・居住エリア別では、『北海道エリア』で「たくさん知っている」の割合が他のエリアよりも高かった。

### 3. 食と農のつながり

#### 【「食に対して感謝の気持ち」を感じる時】

- ・全体で「おいしい食材や料理を食べたとき」が全体の約5割と最も多く、「旬の食材や季節を感じる料理を食べたとき」が約3割で2番目であった。
- ・全体で最も多くあがった「おいしい食材や料理を食べたとき」は、男性は高齢層で高く若年層では低かった。
- ・2番目に多くあがった「旬の食材や季節を感じる料理を食べたとき」は、男女とも高齢層で高く若年層では低かった。

#### 【食と農に関する情報の入手経路】

- ・全体で「テレビ」が全体の約6割と最も多く、次いで「インターネット（ニュースサイトなど）」が約4割であった。
- ・ふだんのニュースや新しい話題の入手経路と比較すると、食と農に関する情報の方がいずれの媒体も低い傾向は同様であった。
- ・男女とも「テレビ」、「新聞」、「インターネット（ニュースサイトなど）」は55歳以上で高く、若年層で低かった。ただし女性の若年層は「SNS」が他の世代より高いことが特徴的な結果となった。

#### 【これまでの農林水産業との接点】

- ・「近所に田畑がある（あった）」と「野菜の収穫や果物狩りをした」の2つが全体の3割と高かった。一方で「農林水産業との接点をあまり持ったことはない」が全体で約4割となった。
- ・居住エリア別に差が見られ、『四国エリア』は他のエリアと比べて割合が高いものが多く、特に「野菜の収穫や果物狩りをした」、「自然が豊かな環境で育った」、「田植えや稲刈りをした」の割合が最も高かった。

## 4. 食料自給率の認知と食料安全保障に対する意識

### 【食料自給率／食料自給力／食料国産率の認知】

#### 【食料自給率の説明】

食料自給率とは、国内で消費されている食料がどのくらい国内生産でまかなわれているかを示す指標です。  
食料安全保障の観点から熱量（カロリー）に換算して示すカロリーベースと、経済活動を評価する観点から金額に換算して示す生産額ベースがあります。

#### 【食料自給力の説明】

食料自給力とは、我が国の農林水産業の潜在的な生産能力のことです。  
我が国の農地等の農業資源、農業者、農業技術をフル活用した場合に、どれだけの食料（カロリー）が供給できるかを食料自給力指標として毎年公表しています。

#### 【食料国産率の説明】

食料国産率は、飼料が国産か輸入かにかかわらず、畜産業の活動を反映し、国内生産の状況を評価する指標です。  
食料自給率では、輸入飼料による畜産物の生産分を国内生産として扱わず、飼料も含めた自給の程度を評価していますが、食料国産率では、飼料が国産か輸入かにかかわらず、国内の畜産農家によって生産された畜産物を国内生産として扱います。

- ・『食料自給率』、『食料自給力』、『食料国産率』について上記の説明を呈示し、認知度を調査したところ、いずれも「詳しい内容を知っている」は5%前後であった。
- ・「おおよその内容は知っている」は『食料自給率』（34.4%）、『食料自給力』（27.4%）、『食料国産率』（19.5%）の順で、『食料国産率』については「聞いたことがない」と「よくわからない」を合わせた割合が約半数と認知度は最も低かった。
- ・『食料自給率』、『食料自給力』、『食料国産率』の「詳しい内容を知っている」は、男女とも若年層で高く、「おおよその内容を知らない」は65-74歳の高年齢層で高かった。

## 4. 食料自給率の認知と食料安全保障に対する意識

### 【食料自給率を高めることの重要度】

世界の人口増加や経済発展により、世界全体の食料需要の増加が見込まれています。また、気候変動や大規模自然災害など、中長期的に我が国の食料供給に影響を及ぼす可能性のあるリスクも多様化しています。このため、我が国は、国内の農業生産の増大を基本とし、これと輸入及び備蓄を適切に組み合わせることにより食料の安定供給を確保することとしています。現在は食料の安定供給に懸念はないものの、将来にわたって食料を安定的に供給するためには、国内で生産できるものは、できる限り国内で生産する必要があり、食料自給率を高めることが重要だと考えています。

- ・現在の食料を取り巻く環境の説明を呈示し、食料自給率を高めることの重要度を調査したところ、全体で「非常に重要」は26.9%、「重要」は38.7%で、合わせると約65%であった。
- ・「わからない」は1割強いたが「重要ではない」と考える割合は非常に少なかった。
- ・男女とも年代の高まりとともに、食料自給率を高めることが重要と考える割合は高まり、「非常に重要」と考える割合は、男性65-74歳が43.5%、女性65-74歳が44.7%であった。



## 4. 食料自給率の認知と食料安全保障に対する意識

### 【日本の食の未来を確かなものにするために『国』に期待すること】

- ・「**農業従事者を確保するための支援**」が全体の約4割で最も高かった。その他では「効率的・省コストで生産するための新しい技術の導入支援」、「不測時に備えた国による食料の備蓄」、「食育の推進や国産農産物の消費促進」、「農地を確保する取組」などの割合が高い結果となった。
- ・いずれの項目も**男女とも高い年代ほど高かった**。
- ・居住エリア別に大きな差はなかったが、その中で『東北エリア』では「農業従事者を確保するための支援」が、『四国エリア』では「効率的・省コストで生産するための新しい技術の導入支援」に対する期待がやや高かった。

### 【日本の食の未来を確かなものにするために『生産者・食品関連事業者』に期待すること】

- ・全体で「**食料供給力を確保し、できるだけ安定的に食料を供給すること**」、「**輸入に頼らないでよいように、より多くの国産食材を供給すること**」、「**品質や鮮度がよい、おいしい食料を供給すること**」の3つの割合が高い結果となった。
- ・年代別では、男女ともほとんどの項目で高齢層で高く、若年層で低い結果となった。

### 【日本の食の未来を確かなものにするための『消費者』の取組】

- ・全体で「**食品ロスの削減に取り組む**」が全体の半数以上と最も高く、「**地産地消に取り組む**」が2番目であった。
- ・「**買物や外食時に、国産食材を積極的に選ぶ**」と「**ごはんを中心とした日本型の食生活を心掛ける**」はともに3割程度であった。
- ・全体で多くあがった「食品ロスの削減に取り組む」、「地産地消に取り組む」、「買物や外出時に、国産食材を積極的に選ぶ」はいずれも**男女とも高齢層で意識が高く**、若い世代では低かった。

## 5. 農業・農村をより身近に感じる情報とニッポンフードシフトの認知、理解、関心・共感

### 【農業・農村をより身近に感じる情報】

- ・全体で「地域の特色のある農産物や特産品についての情報」、「日本各地の農業・農村の魅力についての情報」、「健康的な食生活（食品や食事の選び方、栄養バランス等）に関する情報」、「食や農に関する日本国内の課題（農業従事者の減少、農地面積の減少等）についての分かりやすい解説」の割合が高い結果となった。
- ・いずれの情報についても男性65-74歳と女性55-64歳、65-74歳で高く、若年層では低かった。

### 【ニッポンフードシフトの認知】

#### 「ニッポンフードシフト」についての説明

「食」は人を育み、生きる力を与え、そして社会を動かす原動力となるもの。いうまでもなくすべての人は「食」と無関係で生きることはできません。

日本社会が大きな変化に直面している今、これからの「食」はどうあるべきか。

食料自給率、環境との調和、新しい生活様式、健康への配慮、食育、サプライチェーンの状況など、私たちが真摯に向き合わなければならないテーマは少なくありません。

「食」について考えることは、これからの社会を考えること、人の生き方を考えること。

今こそ、変えるべきは変え、守るべきは守り、新しい挑戦を応援しながら、この時代にふさわしい日本の「食」のあり方を考える機会ではないでしょうか。

消費者、生産者、食品関連事業者、日本の「食」を支えるあらゆる人々と行政が一体となって、考え、議論し、行動する国民運動、それが「ニッポンフードシフト」です。

食から日本を考える。



- ・『ニッポンフードシフト』の説明とロゴマークを呈示しての認知度は、全体で「知っていた」は5.4%、「名前を聞いたことがある程度」は15.0%、「知らなかった」は79.7%であった。
- ・年代別では、男女とも15-24歳で認知度は高く、その中でも男性の方が認知度が高かった。

## 5. 農業・農村をより身近に感じる情報とニッポンフードシフトの認知、理解、関心・共感

### 【ニッポンフードシフトの理解】

- ・『ニッポンフードシフト』の説明を呈示しての理解度は、全体で「よく理解している」は36.7%、「やや理解している」は49.5%。（※ n=30未満があるため、数値は参考値）

### 【ニッポンフードシフトへの関心・共感】

- ・『ニッポンフードシフト』の説明を呈示しての関心・共感度は、**全体で「非常に関心・共感をもった」は12.8%、「やや関心・共感をもった」は37.6%。**
- ・年代別では、男女とも65-74歳が最も高く、女性25-64歳は年代が高くなるほど割合が高かった。

### 【食や農に関する情報収集・見聞】

- ・全体で「**食や農に関するテレビ番組を見た**」が**22.9%で最も高かった**。その他では「食や農に関する新聞記事を読んだ」、「WEBサイトやSNSで食や農に関する情報を入手した」の割合が高い結果となった。  
一方で「イベント参加や情報の収集・見聞きはしていない」が61.0%であった。
- ・年代別では、男女とも65-74歳が最も高く、若年層の割合が低かった。

## 調査の詳細

# 1. 対象者プロフィール



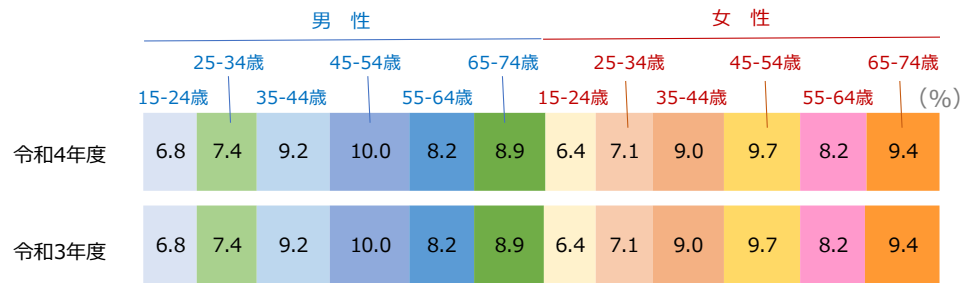
- 性別、年代、居住エリアは、全国の人口構成比に合わせて回収した。
- 居住エリアは「関東エリア」が最も多く、「近畿エリア」、「東海・東山エリア」、「九州エリア」の順であった。

Q2. あなたの性別・年代をお知らせください。(SA)

Q3. あなたがお住まいの地域をお知らせください。(SA)

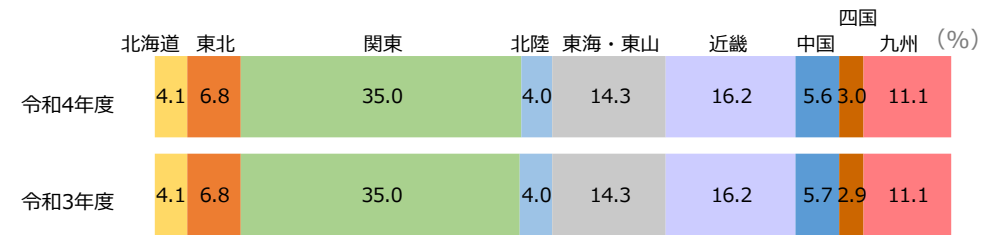
## ■ 性別・年代

対象者：全体 (n=4,000)



## ■ 居住エリア

対象者：全体 (n=4,000)



## ■ 性別、年代、居住エリア別の回収数 (人数) ※再掲

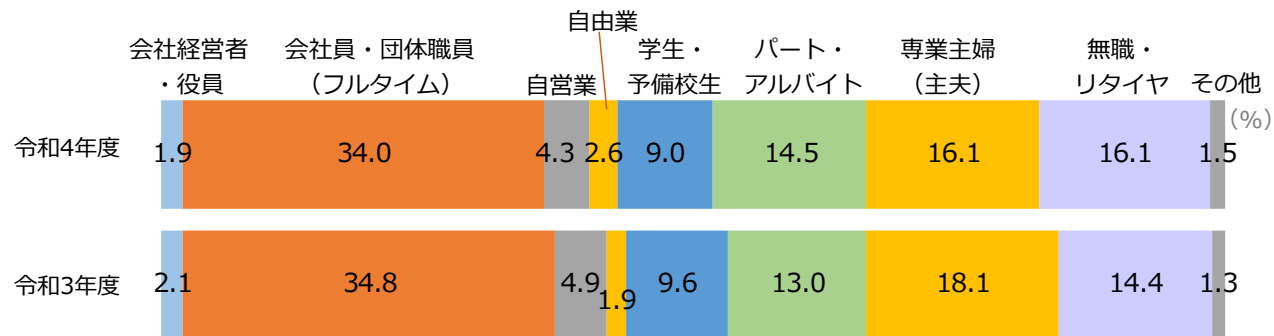
	男性						女性						計 (人数)
	15-24歳	25-34歳	35-44歳	45-54歳	55-64歳	65-74歳	15-24歳	25-34歳	35-44歳	45-54歳	55-64歳	65-74歳	
北海道	10	11	14	15	14	16	10	11	14	16	15	19	165
東北	18	18	24	25	26	27	16	17	23	24	26	29	273
関東	93	113	138	148	110	113	88	105	128	140	104	121	1,401
北陸	11	11	13	16	14	16	10	10	14	15	14	16	160
東海・東山	39	43	52	57	48	50	37	43	52	54	45	50	570
近畿	45	46	57	69	49	57	44	46	58	66	52	57	646
中国	15	16	20	21	19	22	15	15	19	20	19	24	225
四国	9	8	10	10	10	12	7	7	10	11	11	13	118
九州	30	31	39	38	38	41	29	31	40	40	40	45	442
計	270	297	367	399	328	354	256	285	358	386	326	374	4,000

- 「会社員・団体職員（フルタイム）」が全体で最も多く、次いで「専業主婦（主夫）」、「無職・リタイヤ」の順であった。
- 未既婚は、「既婚」が半数以上と「未婚」よりも多かった。

Q4. あなたご自身の現在の職業をお知らせください。(SA)  
 ※現在、出産・育児休暇など長期休暇中の方は、雇用先の職業をご回答ください。  
 ※学生でアルバイトをされている方は、「学生・予備校生」とお答えください。

Q5. 未既婚をお知らせください。(SA)

### ■ 職業 対象者：全体 (n=4,000)



### ■ 未既婚 対象者：全体 (n=4,000)



- 同居家族は「配偶者・パートナー」が全体の約半数と最も多く、「父親・母親（義父母を含む）」と「子供（義理の子供も含む）」がそれぞれ約3割であった。「一人暮らし」は全体の2割であった。
- 同居している子供の年齢・学齢は、「その他（社会人など）」が4割であった。

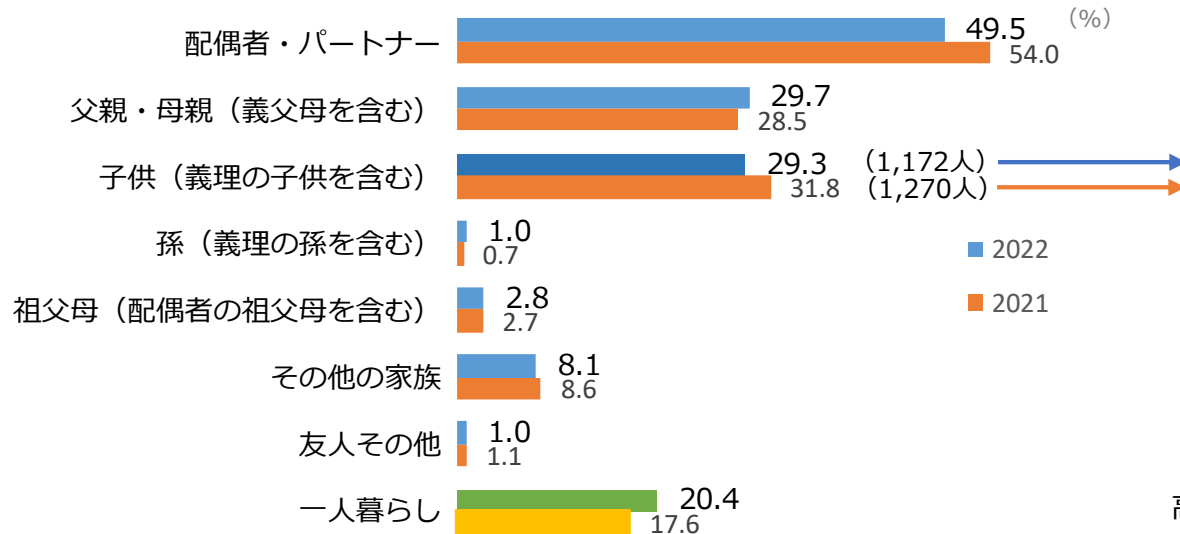
Q6. 現在 あなたと同居されている方をすべてお知らせください。(MA)

※「あなたから見た続柄」でお答えください。

Q7. 現在、あなたが同居しているお子さまの年齢・学齢としてあてはまるものをすべてお答えください。(MA)

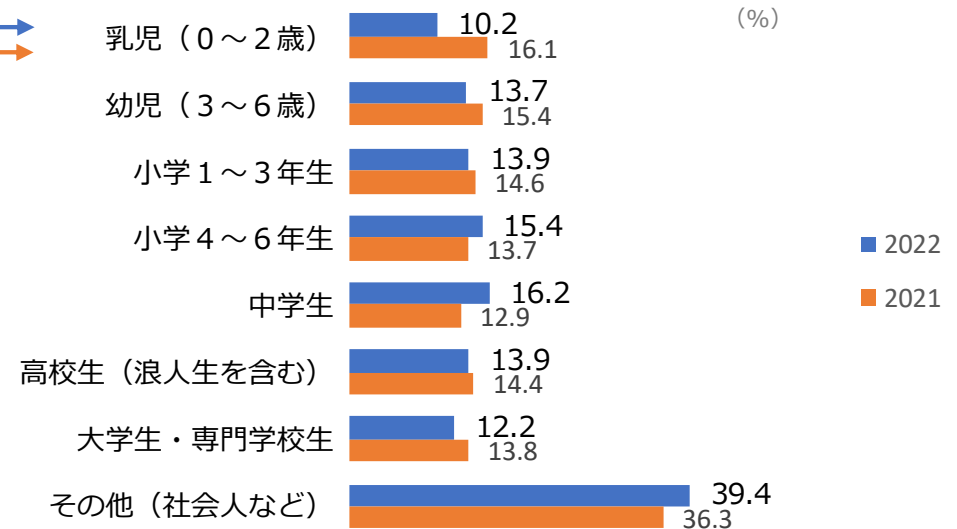
※同居しているお子さまについてのみお答えください。(お孫さんは含みません)

## ■ 同居家族 対象者：全体 (n=4,000)



## ■ 同居している子供の年齢・学齢

対象者：子供と同居  
(令和4年度 n=1,172)  
(令和3年度 n=1,270)





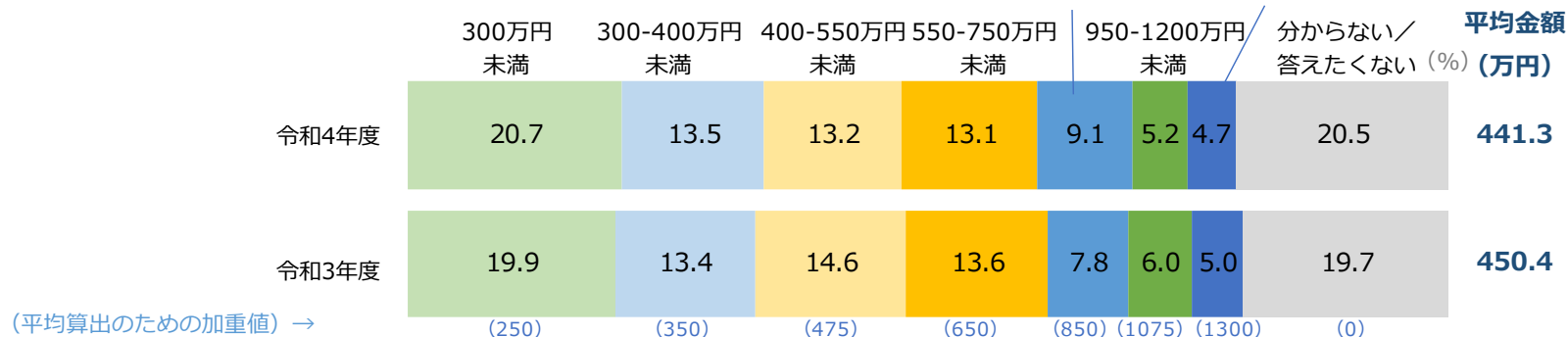
■ 世帯年収 (男女15-74歳の学生を除く) は、全体で「300万円未満」が約20%と最も多く、「300-400万円未満」、「400-550万円未満」、「550-750万円未満」がいずれも約13%程度の割合であった。加重値を用いた「平均金額」は441.3万円で令和3年度より若干下がっている。年齢を25歳から64歳に絞った場合でも構成比は全体と同様だが、平均金額は462.4万円と全体よりもやや高く、令和3年度と同傾向。

Q8. あなたのご家庭のおおよその「世帯年収」をお選びください。(SA)

対象者：全体

(令和4年度 学生除く n=3,639)

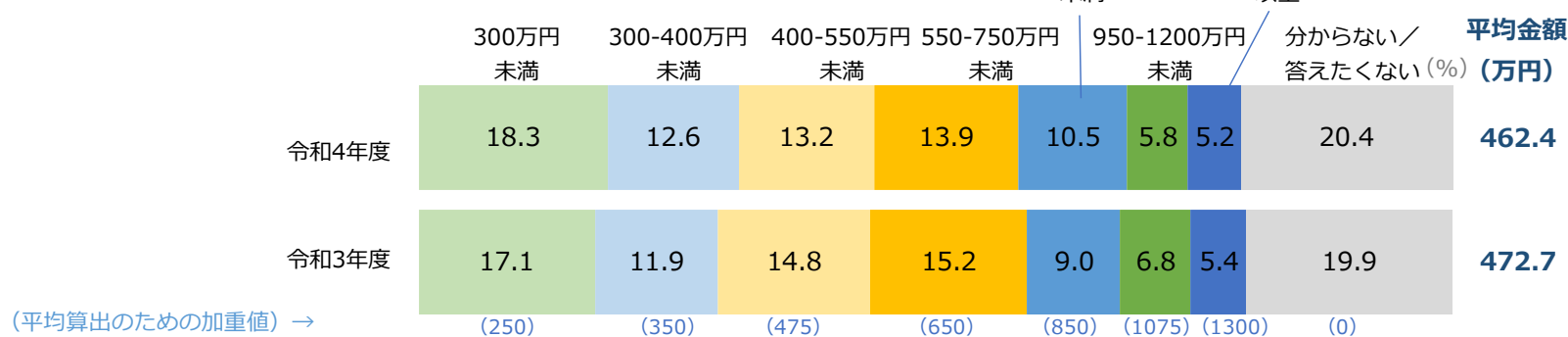
(令和3年度 学生除く n=3,617)



対象者：男女25-64歳

(令和4年度 学生除く n=2,736)

(令和3年度 学生除く n=2,737)



- 男性は、『45-54歳』、『55-64歳』で平均金額が520万円前後と他の年代よりも高かった。  
女性は、『45-54歳』で約430万円と他の年代よりも高かった。

Q8. あなたのご家庭のおおよその「世帯年収」をお選びください。(SA)

	全体 (n=3639)	男 性						女 性					
		15-24歳 (n=96)	25-34歳 (n=292)	35-44歳 (n=365)	45-54歳 (n=399)	55-64歳 (n=328)	65-74歳 (n=354)	15-24歳 (n=79)	25-34歳 (n=284)	35-44歳 (n=357)	45-54歳 (n=385)	55-64歳 (n=326)	65-74歳 (n=374)
300万円未満	20.7	21.9	15.8	15.9	17.8	25.3	28.2	22.8	14.4	17.4	15.6	24.8	29.7
300万円～400万円未満	13.5	17.7	17.8	16.4	7.8	11.0	16.7	11.4	16.2	10.9	11.2	11.7	16.6
400万円～550万円未満	13.2	6.3	16.8	12.6	14.3	10.7	15.8	5.1	14.4	14.8	11.4	10.7	15.0
550万円～750万円未満	13.1	6.3	13.4	19.5	16.3	12.5	13.0	5.1	12.3	12.3	12.7	11.3	11.0
750万円～950万円未満	9.1	6.3	7.5	11.8	13.5	11.0	4.2	1.3	10.6	10.1	10.4	8.3	5.3
950万円～1200万円未満	5.2	3.1	5.5	5.5	6.3	7.6	3.7	3.8	4.2	4.5	7.8	4.6	2.9
1200万円以上	4.7	5.2	6.8	4.1	8.5	8.2	3.7	3.8	2.1	3.1	3.9	4.3	2.1
分からない/答えたくない	20.5	33.3	16.4	14.2	15.5	13.7	14.7	46.8	25.7	26.9	27.0	24.2	17.4
平均 (万円)	441.3	341.4	480.2	496.0	538.6	515.9	411.8	254.7	404.1	406.2	437.8	403.4	379.5

■ 居住エリア別では、大都市圏を含む『関東エリア』、『北陸エリア』、『東海・東山エリア』の順で平均金額が高かった。

Q8. あなたのご家庭のおおよその「世帯年収」をお選びください。(SA)

	全体 (n=3639)	居住エリア									(%)
		北海道 (n=151)	東北 (n=251)	関東 (n=1277)	北陸 (n=147)	東海・東山 (n=525)	近畿 (n=576)	中国 (n=202)	四国 (n=108)	九州 (n=402)	
300万円未満	20.7	27.8	23.9	18.1	22.4	15.4	22.7	23.3	22.2	25.6	
300万円～400万円未満	13.5	17.2	14.7	11.7	11.6	15.8	12.3	13.4	17.6	15.4	
400万円～550万円未満	13.2	14.6	11.2	14.3	11.6	13.3	12.0	14.9	13.9	12.2	
550万円～750万円未満	13.1	11.3	11.6	13.9	11.6	15.4	12.2	11.9	13.9	11.9	
750万円～950万円未満	9.1	7.3	6.8	9.8	9.5	9.7	9.5	8.4	7.4	8.0	
950万円～1200万円未満	5.2	3.3	5.6	6.5	5.4	5.1	5.6	2.5	4.6	2.5	
1200万円以上	4.7	0.7	3.6	6.7	7.5	4.6	4.2	4.5	0.0	1.7	
分からない/答えたくない	20.5	17.9	22.7	19.0	20.4	20.6	21.5	21.3	20.4	22.6	
平均 (万円)	441.3	378.3	403.6	484.7	463.4	454.8	430.9	408.8	386.1	370.6	

## 2. 日常の情報入手経路と消費行動



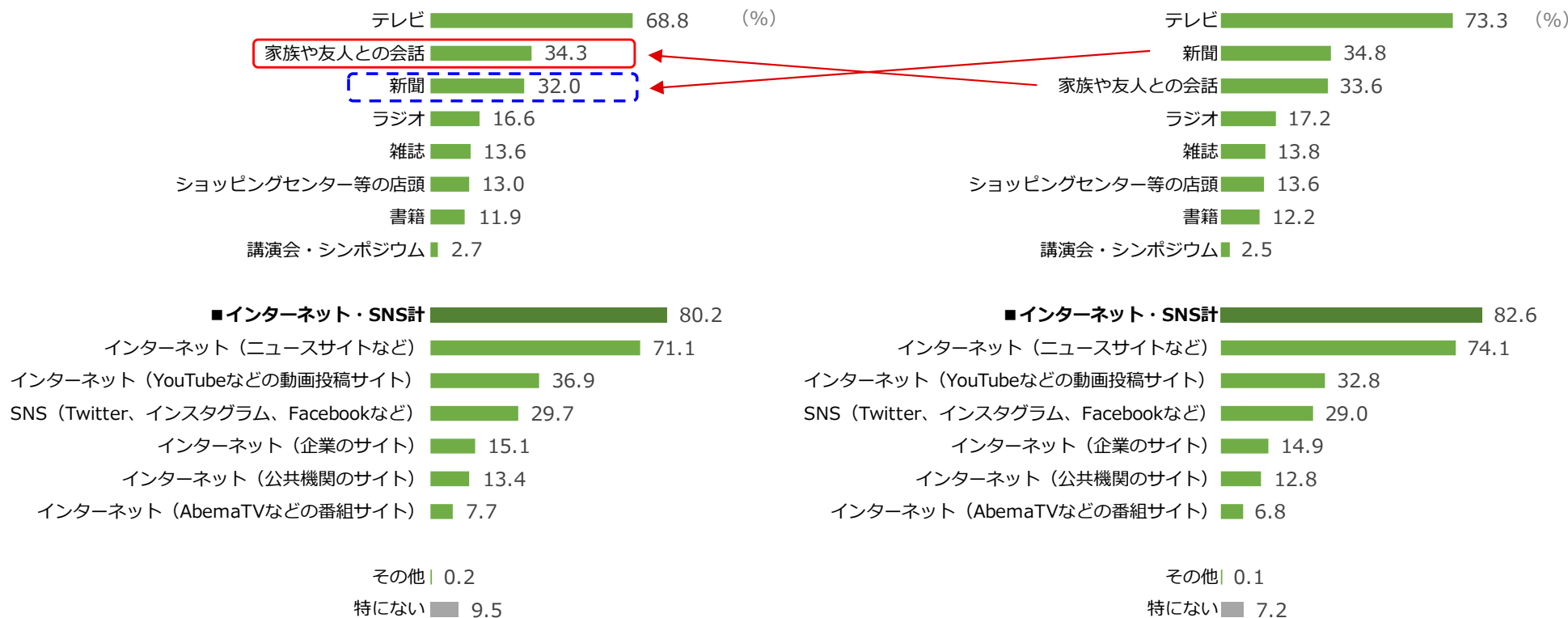
- ふだんの情報入手経路は、インターネット関連以外の従来型メディアでは「テレビ」が約7割と突出して高く、2番目が「家族や友人との会話」と「新聞」でともに3割台であった。
- インターネット関連では「ニュースサイトなど」が7割以上と高く、「テレビ」と同程度の割合であった。  
(※ 調査対象者がWebモニターであることに留意が必要)
- その他では「YouTubeなどの動画投稿サイト」と「SNS」が3割前後と2番目であった。
- 令和3年度と比較して、「家族や友人との会話」と「新聞」の順番が入れ替わっている。

Q9. あなたはふだん、さまざまなニュースや新しい話題や情報をどこから得ていますか。(MA)

対象者：全体 (n=4,000)

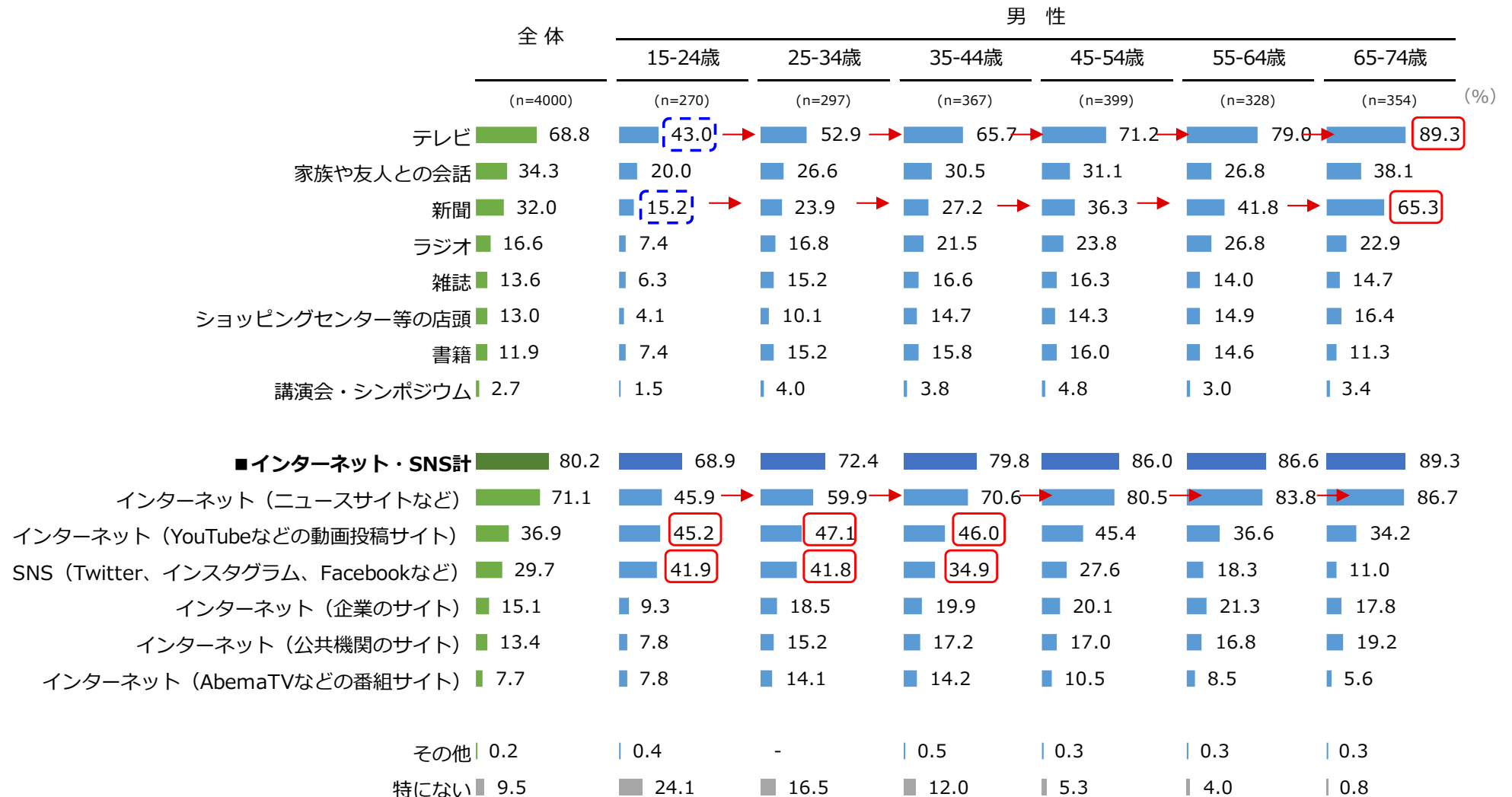
令和4年度

令和3年度



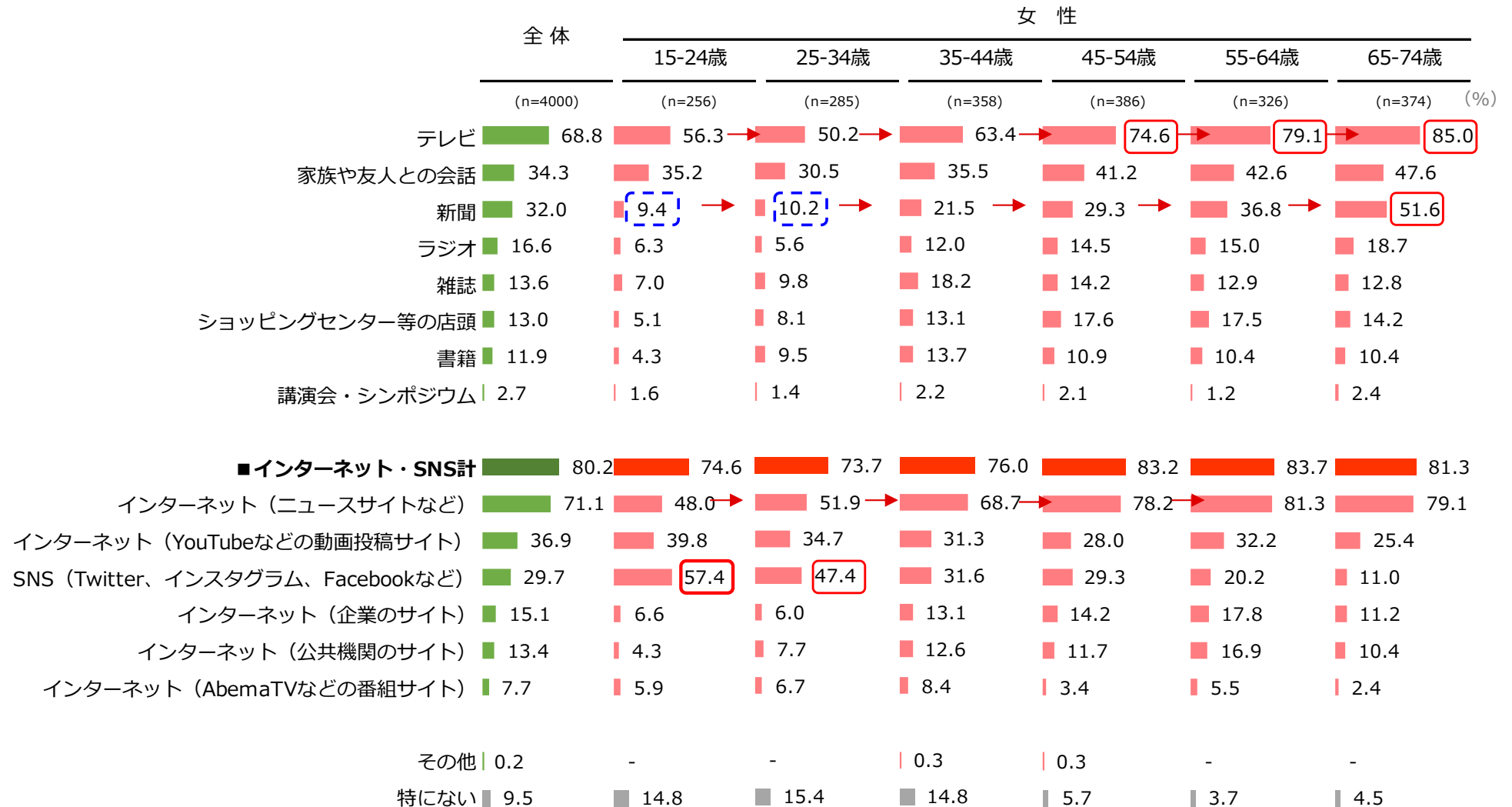
- 「テレビ」、「新聞」などの従来型のメディアは高い年代ほど情報経路の割合は高く、若年層と高齢層の差が大きかった。インターネット関連は、「ニュースサイトなど」は若年層より45歳以上で高いが、「YouTubeなどの動画投稿サイト」と「SNS」は44歳以下の年代で高かった。

Q9. あなたはふだん、さまざまなニュースや新しい話題や情報をどこから得ていますか。(MA)



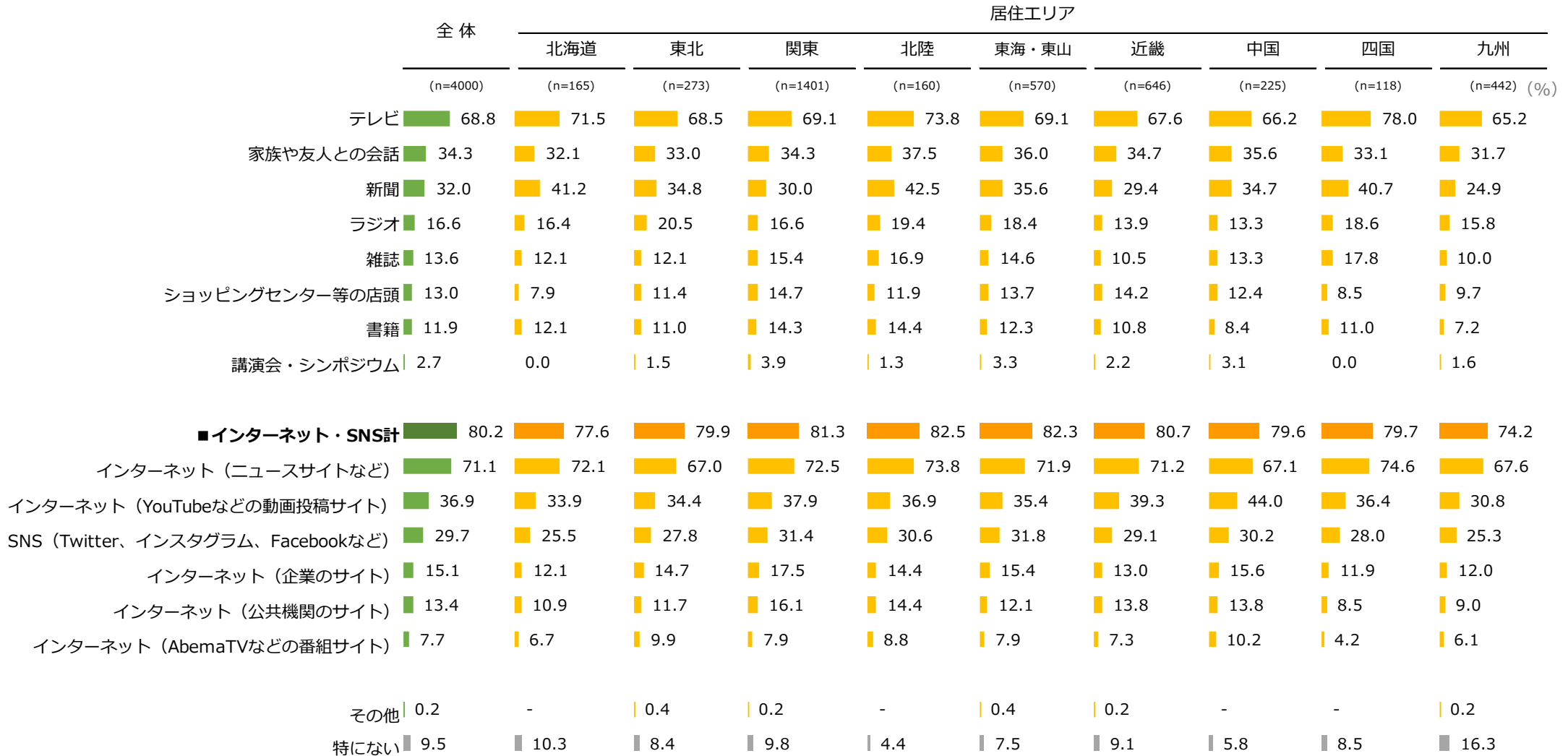
- 女性も男性と同様に「テレビ」と「新聞」は高齢層で高く、若年層では低かった。男性と比較しても女性34歳以下の情報源としての「新聞」の低さが目立った。
- 一方でインターネット関連では、15-24歳の「SNS」が約6割と突出して高かった。

Q9. あなたはふだん、さまざまなニュースや新しい話題や情報をどこから得ていますか。(MA)



■ 居住エリア別の情報入手経路には大きな差はなかった。

Q9. あなたはふだん、さまざまなニュースや新しい話題や情報をどこから得ていますか。(MA)





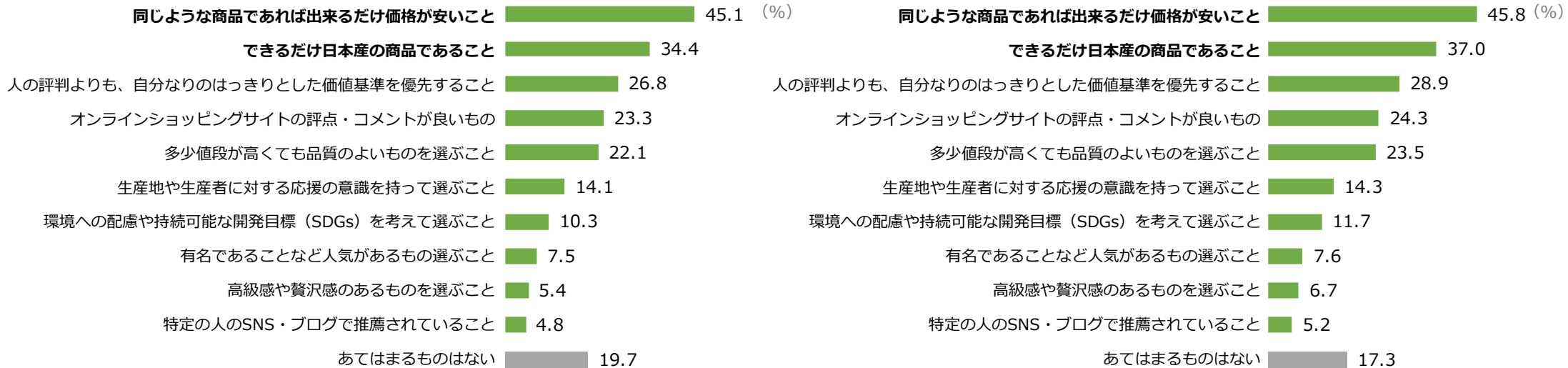
- ふだんの買物では「同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと」を重視する割合が最も多く、「できるだけ日本産の商品であること」は2番目であった。
- 令和3年度と比較して顕著な差は見られなかった。

Q10. あなたが、ふだん買物をする際に重視していることを以下からすべてお答えください。（MA）

対象者：全体（n=4,000）

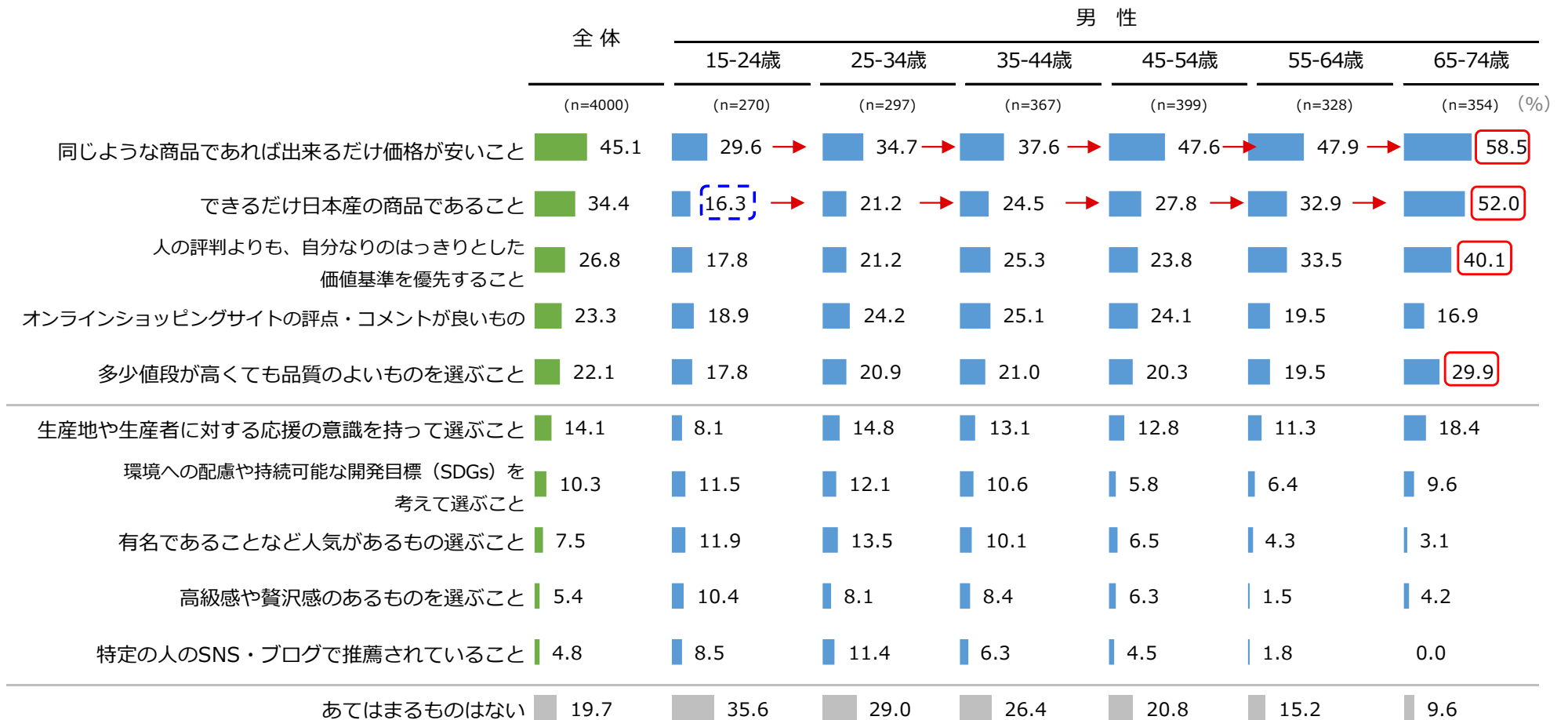
令和4年度

令和3年度



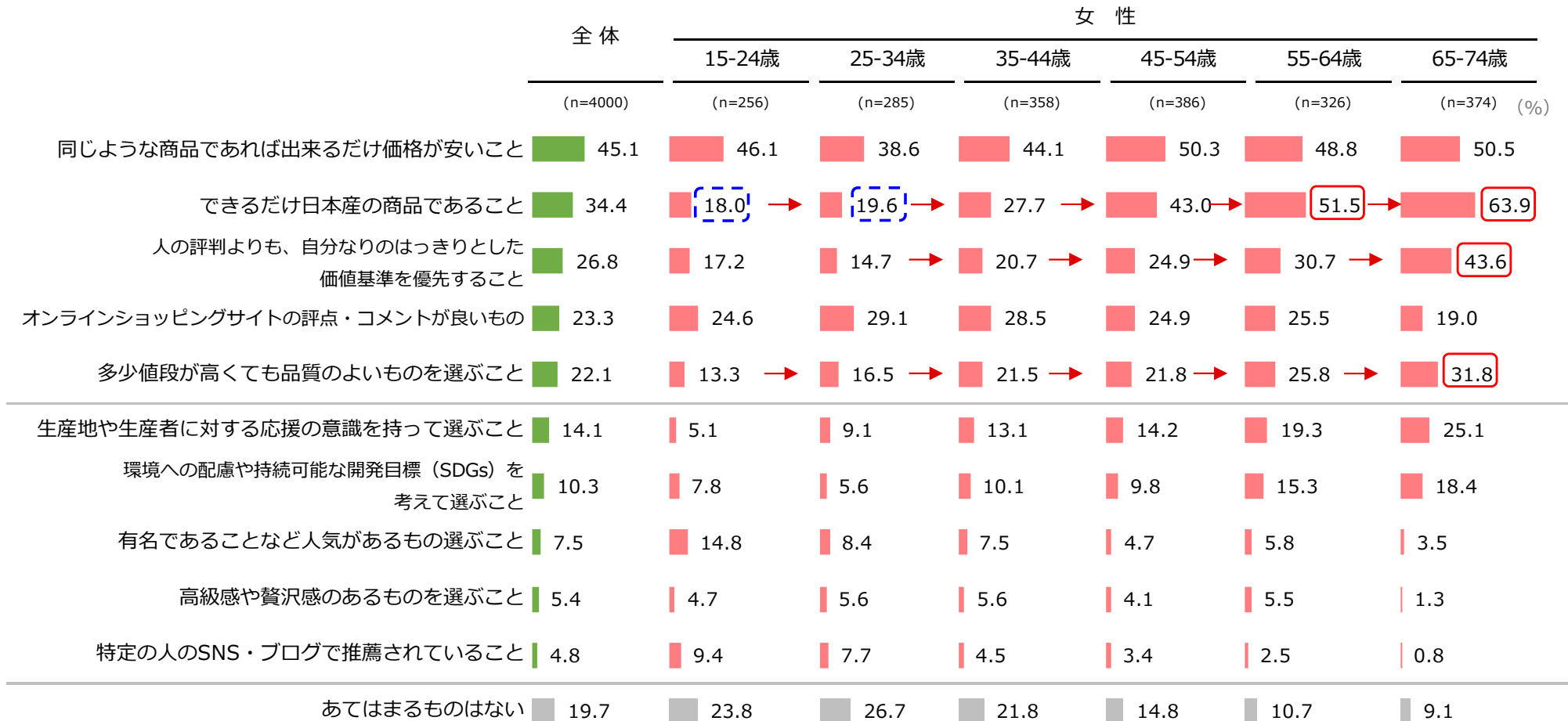
- 全体で最も高かった「同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと」は、男性は65-74歳で最も高かった。「できるだけ日本産の商品であること」も65-74歳で最も高く、最も低い15-24歳との差が大きかった。また、65-74歳では「人の評判よりも、自分なりのはっきりとした価値基準を優先すること」と「多少値段が高くても品質のよいものを選ぶこと」も他の年代よりも高かった。

Q10. あなたが、ふだん買物をする際に重視していることを以下からすべてお答えください。(MA)



- 全体で最も高かった「同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと」は、女性は年代別に差はなかった。  
「できるだけ日本産の商品であること」は15-24歳では20%未満であるのに対して55-64歳では50%以上、65-74歳では60%以上と年代による差が大きかった。  
男性と同様に「人の評判よりも、自分なりのはっきりとした価値基準を優先すること」と「多少値段が高くても品質のよいものを選ぶこと」は65-74歳で最も高かった。

Q10. あなたが、ふだん買物をする際に重視していることを以下からすべてお答えください。(MA)



■ 居住エリア別にふだんの買物で重視することに大きな差はなかった。

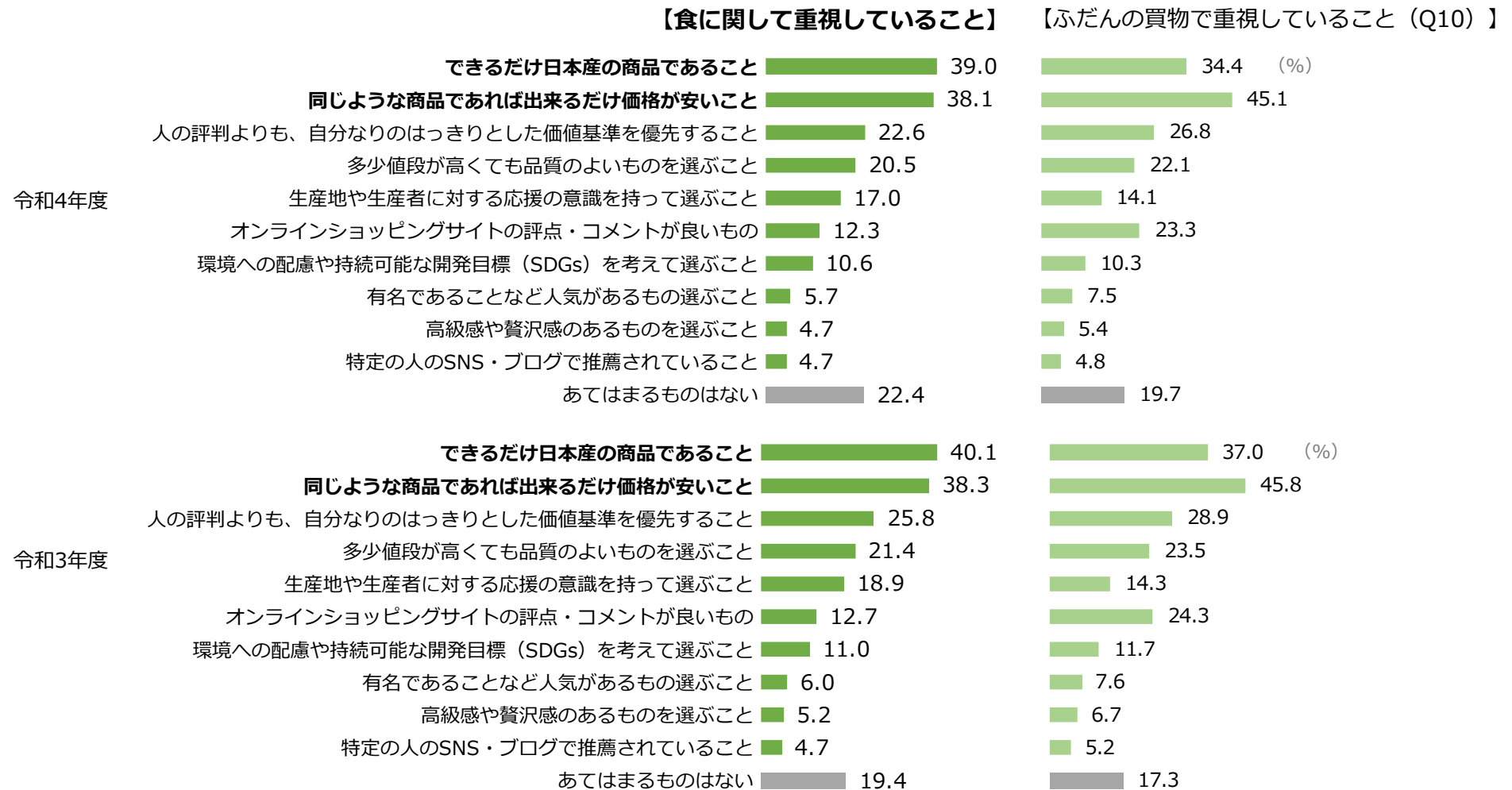
Q10. あなたが、ふだん買物をする際に重視していることを以下からすべてお答えください。(MA)

	全体 (n=4000)	居住エリア								
		北海道 (n=165)	東北 (n=273)	関東 (n=1401)	北陸 (n=160)	東海・東山 (n=570)	近畿 (n=646)	中国 (n=225)	四国 (n=118)	九州 (n=442)
同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと	45.1	48.5	45.8	44.2	40.0	45.8	47.4	46.2	45.8	43.0
できるだけ日本産の商品であること	34.4	36.4	35.2	34.8	38.1	32.5	35.6	33.8	34.7	31.0
人の評判よりも、自分なりのはっきりとした 価値基準を優先すること	26.8	26.1	26.4	28.5	26.3	25.6	25.1	28.9	23.7	25.6
オンラインショッピングサイトの評点・コメントが良いもの	23.3	25.5	23.1	24.1	23.8	23.3	23.5	22.2	22.0	20.6
多少値段が高くても品質のよいものを選ぶこと	22.1	17.0	19.4	25.1	20.6	21.2	23.2	18.7	25.4	17.0
生産地や生産者に対する応援の意識を持って選ぶこと	14.1	15.8	15.4	14.5	15.0	13.5	13.2	17.3	13.6	12.0
環境への配慮や持続可能な開発目標 (SDGs) を 考えて選ぶこと	10.3	9.7	9.9	11.5	8.1	8.8	11.8	10.2	7.6	8.6
有名であることなど人気があるものを選ぶこと	7.5	7.3	6.2	8.0	8.8	7.7	7.9	7.1	10.2	4.8
高級感や贅沢感のあるものを選ぶこと	5.4	1.2	4.8	6.6	1.9	5.3	6.0	4.9	3.4	4.8
特定の人のSNS・ブログで推薦されていること	4.8	3.6	3.3	4.6	4.4	6.5	5.0	5.8	2.5	4.3
あてはまるものはない	19.7	20.0	22.7	19.3	16.9	18.2	18.6	17.8	19.5	24.2

- 食に関して重視することは、「できるだけ日本産の商品であること」が「同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと」をやや上回り最も多かった。
- ふだんの買物で重視する点と比較すると大きな違いはないが、「できるだけ日本産の商品であること」は『食』に関する意識の方がやや高かった。

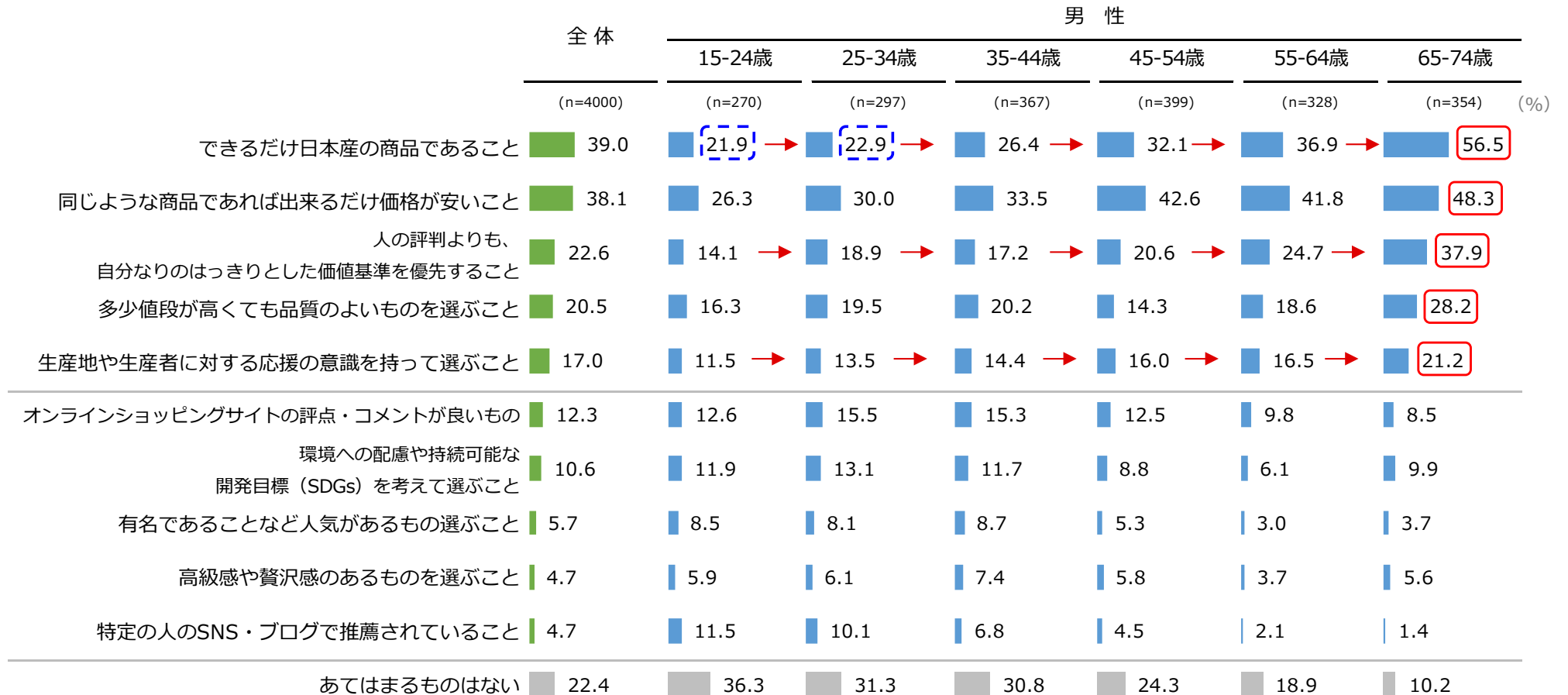
Q11. あなたが食に関して重視していること（食品の購入や外食をする際に重視していること）はどのようなことですか。（MA）

対象者：全体（n=4,000）



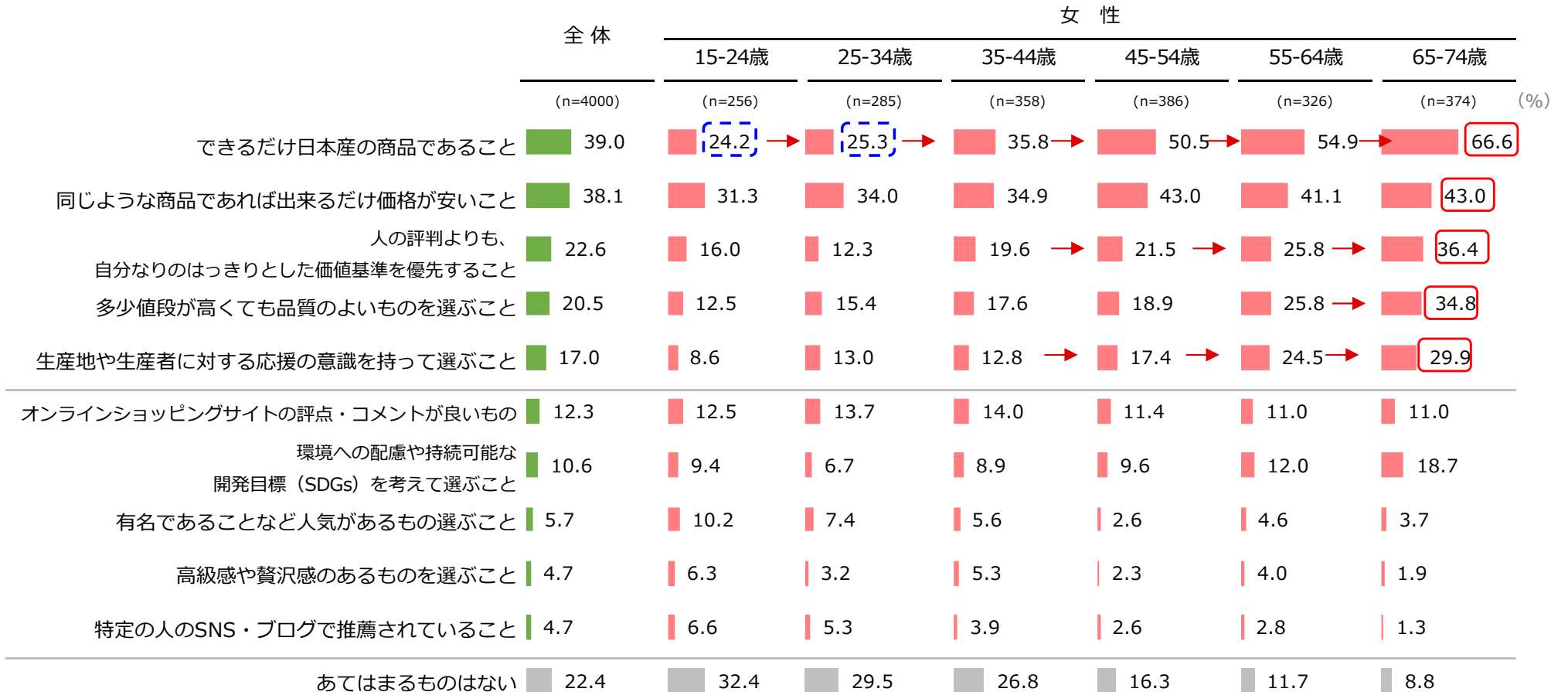
- 「できるだけ日本産の商品であること」は15-24歳と25-34歳では20%弱であるが、55-64歳では36.9%、65-74歳では56.5%と年代による差が大きかった。
- その他の回答でも、「同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと」、「人の評判よりも、自分なりのはっきりとした価値基準を優先すること」、「多少値段が高くても品質のよいものを選ぶこと」、「生産地や生産者に対する応援の意識を持って選ぶこと」がいずれも65-74歳で最も高かった。

Q11. あなたが食に関して重視していること（食品の購入や外食をする際に重視していること）はどのようなことですか。（MA）



- 女性も「できるだけ日本産の商品であること」は高齢世代で高く、65-74歳では66.6%と最も高かった。  
「人の評判よりも、自分なりのはっきりとした価値基準を優先すること」、「多少値段が高くても品質のよいものを選ぶこと」、「生産地や生産者に対する応援の意識を持って選ぶこと」も55-64歳から高まり65-74歳で最も高かった。
- その中で、「同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと」は年代別に大きな差がなかった。

Q11. あなたが食に関して重視していること（食品の購入や外食をする際に重視していること）はどのようなことですか。（MA）



■ 全体で最も高かった「できるだけ日本産の商品であること」は、居住エリア別に大きな差はなかった。

Q11. あなたが食に関して重視していること（食品の購入や外食をする際に重視していること）はどのようなことですか。（MA）

	全体 (n=4000)	居住エリア									(%)
		北海道 (n=165)	東北 (n=273)	関東 (n=1401)	北陸 (n=160)	東海・東山 (n=570)	近畿 (n=646)	中国 (n=225)	四国 (n=118)	九州 (n=442)	
できるだけ日本産の商品であること	39.0	39.4	38.5	38.4	44.4	41.2	38.4	41.3	44.1	34.2	
同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと	38.1	41.8	40.7	37.4	35.0	36.8	41.6	39.6	40.7	33.5	
人の評判よりも、 自分なりのはっきりとした価値基準を優先すること	22.6	23.6	23.8	24.1	24.4	22.3	20.9	22.7	19.5	19.5	
多少値段が高くても品質のよいものを選ぶこと	20.5	16.4	16.1	24.0	20.6	20.4	19.7	18.2	21.2	16.1	
生産地や生産者に対する応援の意識を持って選ぶこと	17.0	22.4	17.9	18.3	22.5	16.5	15.0	15.1	15.3	13.6	
オンラインショッピングサイトの評点・コメントが良いもの	12.3	10.3	12.1	12.8	10.6	12.6	13.0	12.4	7.6	11.3	
環境への配慮や持続可能な 開発目標（SDGs）を考えて選ぶこと	10.6	10.9	9.9	11.9	5.6	8.9	10.7	11.1	10.2	10.6	
有名であることなど人気があるものを選ぶこと	5.7	4.8	5.9	5.9	4.4	5.6	6.5	6.2	6.8	4.3	
高級感や贅沢感のあるものを選ぶこと	4.7	4.8	4.8	5.1	1.9	5.4	5.4	3.6	2.5	3.6	
特定の人のSNS・ブログで推薦されていること	4.7	2.4	5.1	5.2	5.0	5.6	4.5	4.4	0.8	3.4	
あてはまるものはない	22.4	22.4	24.2	21.8	18.1	22.1	20.9	21.3	22.0	27.8	

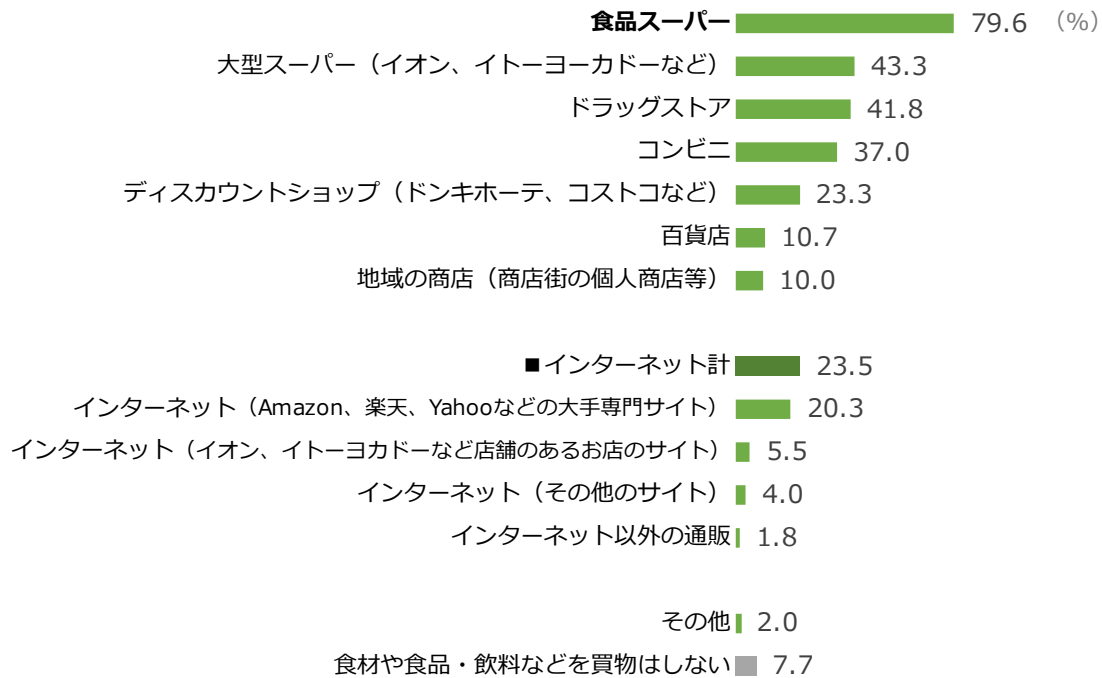


- ふだんの食材や食品・飲料は「食品スーパー」での購入が約8割と最も多く、その他では「大型スーパー」、「ドラッグストア」、「コンビニ」の順でそれぞれ4割前後であった。インターネットでの購入は「Amazon、楽天、Yahooなどの大手専門サイト」を中心に合計で2割であった。
- 令和3年度と比較して顕著な差は見られなかった。

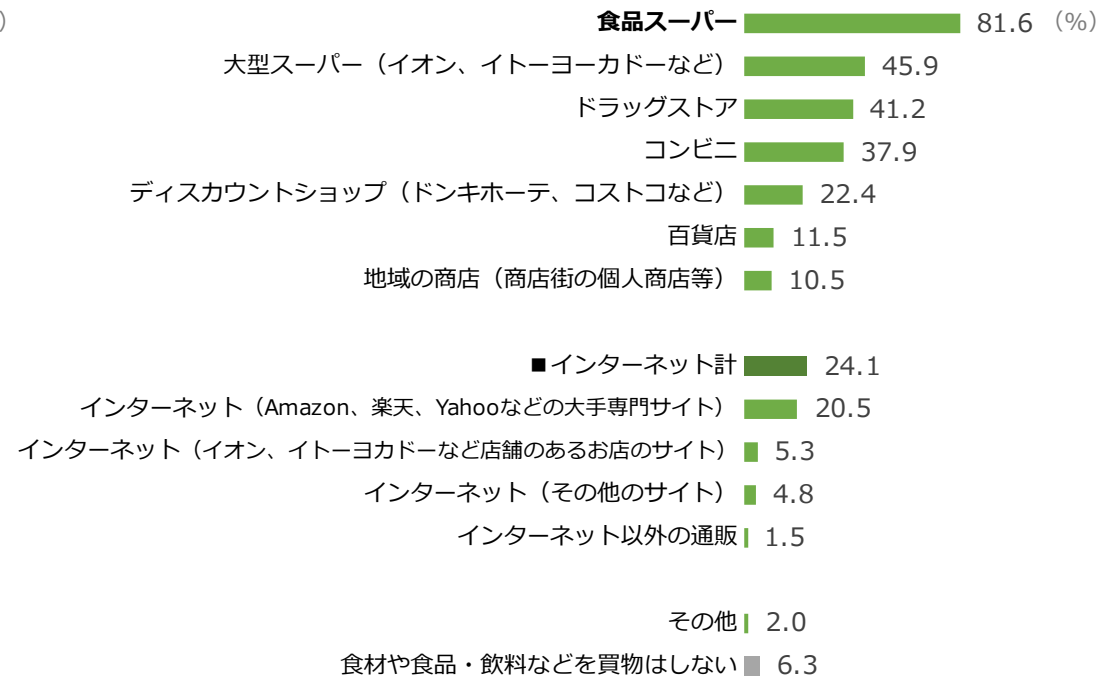
Q12. あなたがふだん、食材や食品・飲料などを買物している場所をすべてお答えください。(MA)

対象者：全体 (n=4,000)

令和4年度

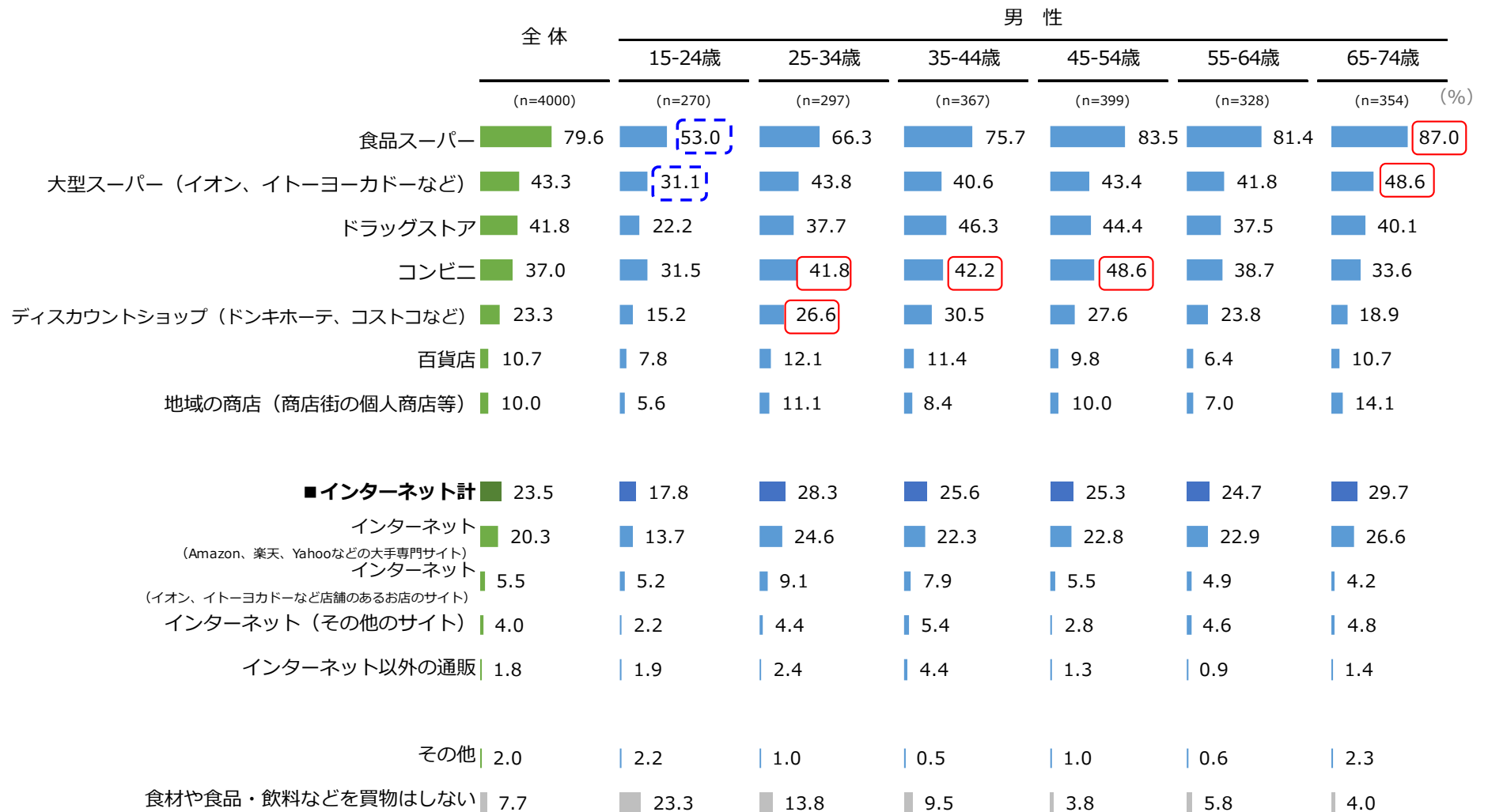


令和3年度



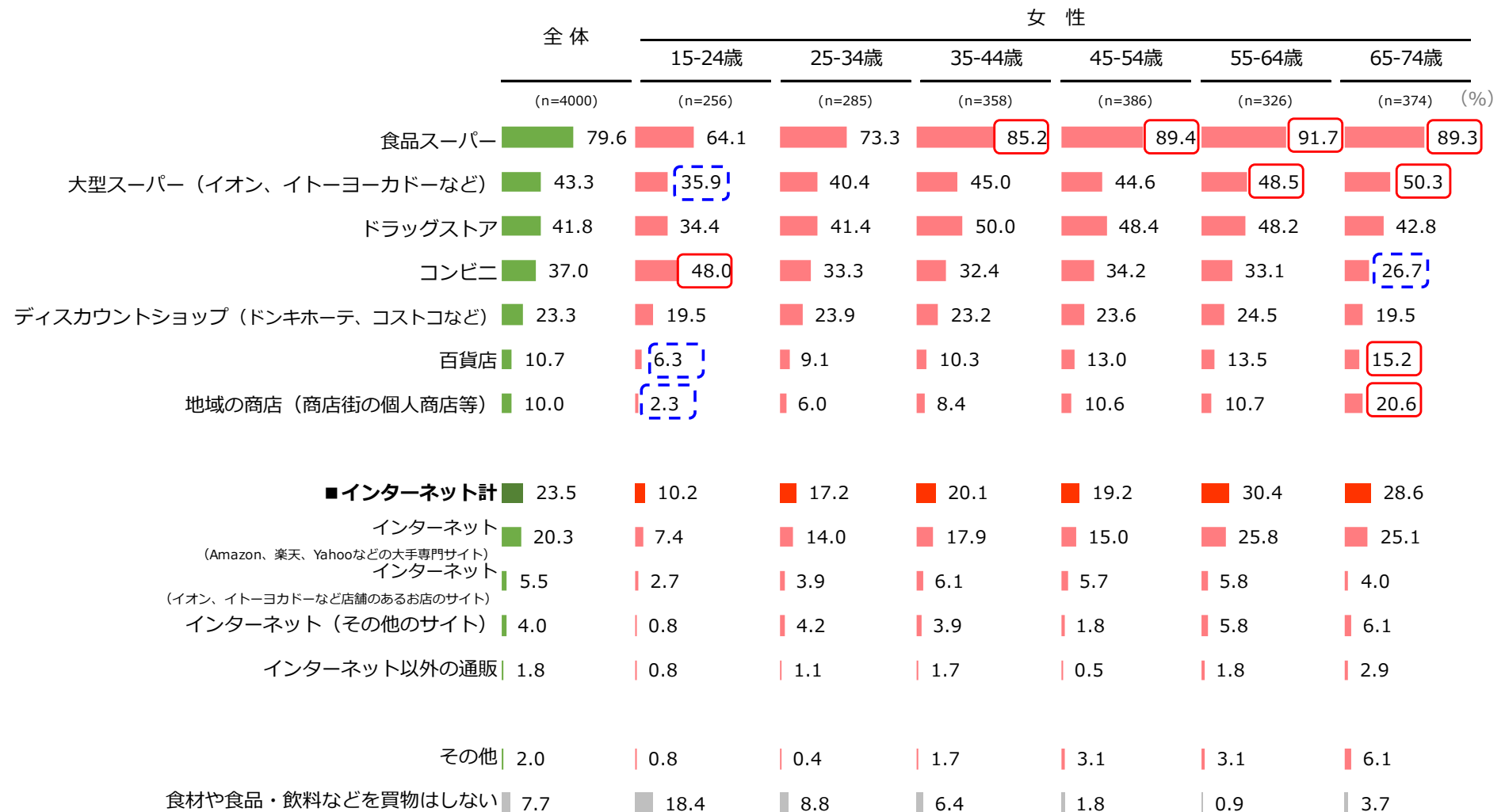
- 65-74歳は「食品スーパー」での購入が8割以上、「大型スーパー」も約5割で最も高かった。「ドラッグストア」は35-54歳、「コンビニ」は25-54歳がボリュームゾーンとなっている。

Q12. あなたがふだん、食材や食品・飲料などを買物している場所をすべてお答えください。(MA)



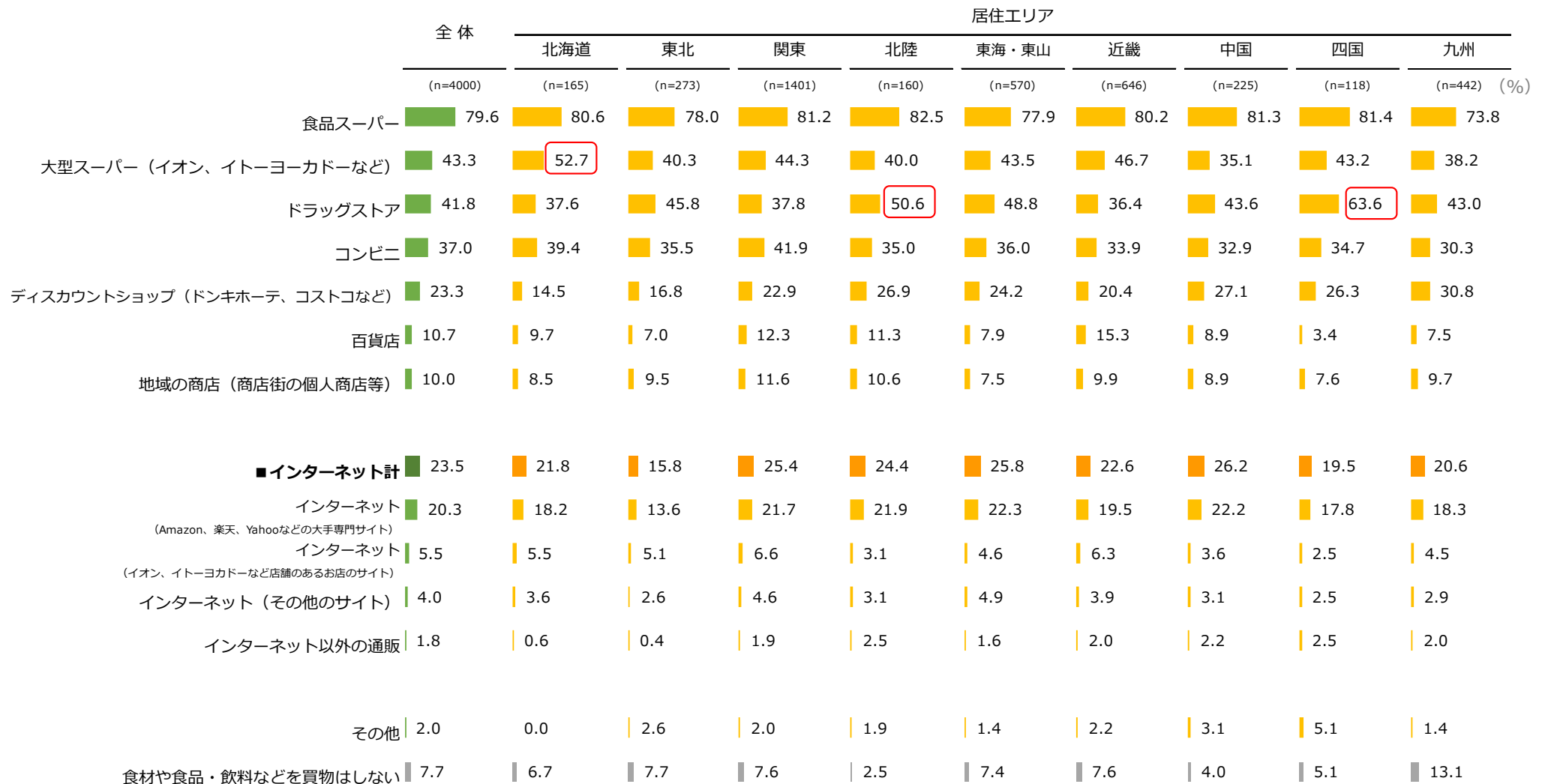
- 「食品スーパー」は全ての年代で最も高いが、35歳以上では85%以上と高かった。「大型スーパー」は55-64歳と64-74歳で高く、15-24歳では低かった。
- 「コンビニ」は15-24歳で約50%と他の年代と比較すると突出して高かった。
- 「百貨店」と「地域の商店」は年代が高くなるほど割合が高かった。

Q12. あなたがふだん、食材や食品・飲料などを買物している場所をすべてお答えください。(MA)



- 全体で最も多かった「食品スーパー」は居住エリア別の差はなかった。差が見られたのは「大型スーパー」と「ドラッグストア」で、『北海道エリア』は「大型スーパー」、『北陸エリア』と『四国エリア』は「ドラッグストア」の割合が他のエリアよりも高かった。

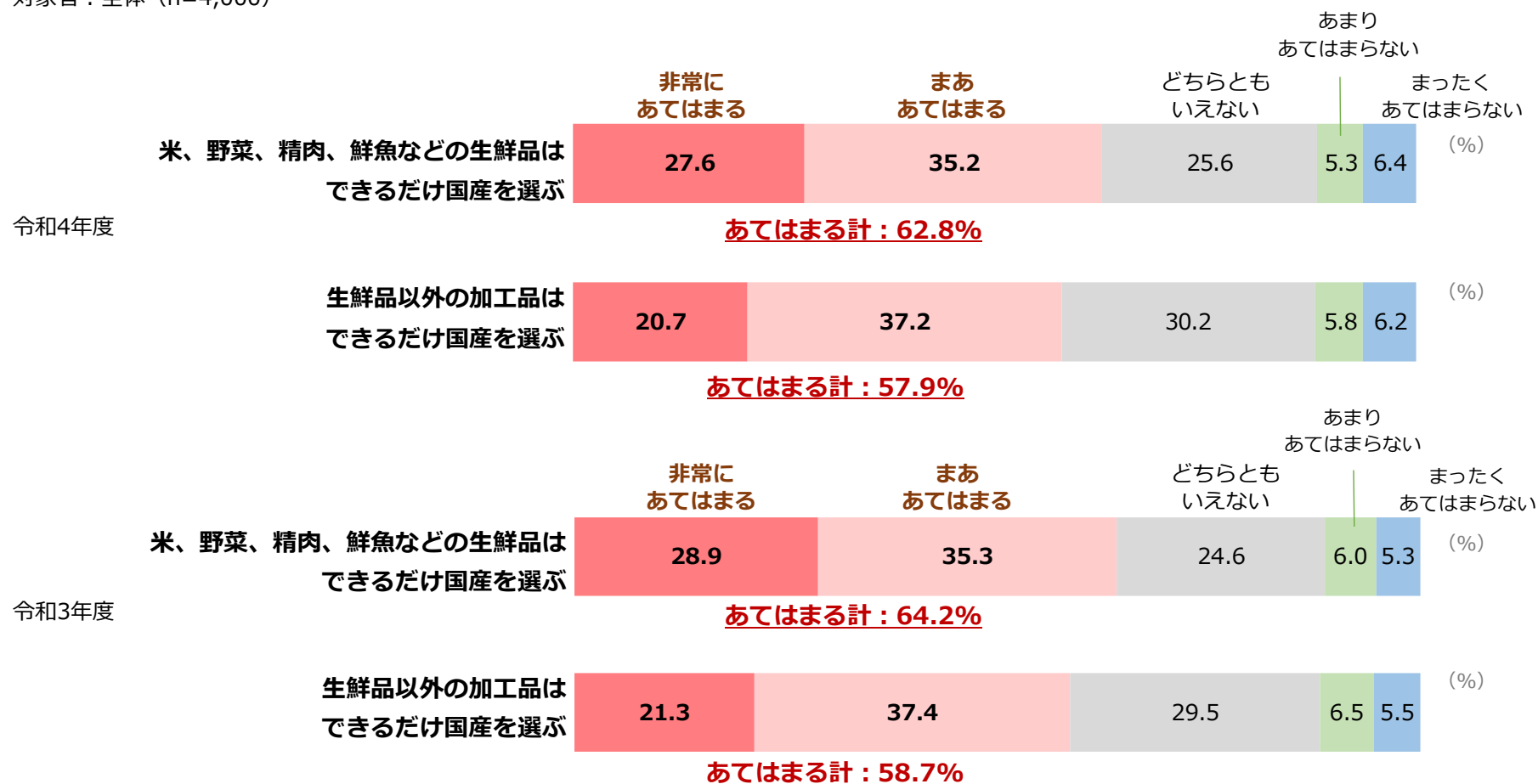
Q12. あなたがふだん、食材や食品・飲料などを買物している場所をすべてお答えください。(MA)



- 『米、野菜、精肉、鮮魚などの生鮮品はできるだけ国産品を選ぶ』は、「非常にあてはまる」が約3割、「まああてはまる」は3割強であり、合わせて6割以上であった。
- 『生鮮品以外の加工品』については『生鮮品』よりもやや下回るが、「非常にあてはまる」は2割、「まああてはまる」は3割強であり、合わせて約6割であった。
- 令和3年度と比較して顕著な差は見られなかった。

Q13. 以下のそれぞれの食品や食材を実際を選ぶ際について、あなたの気持ちに最も近いと思うものをお答えください。(SA)

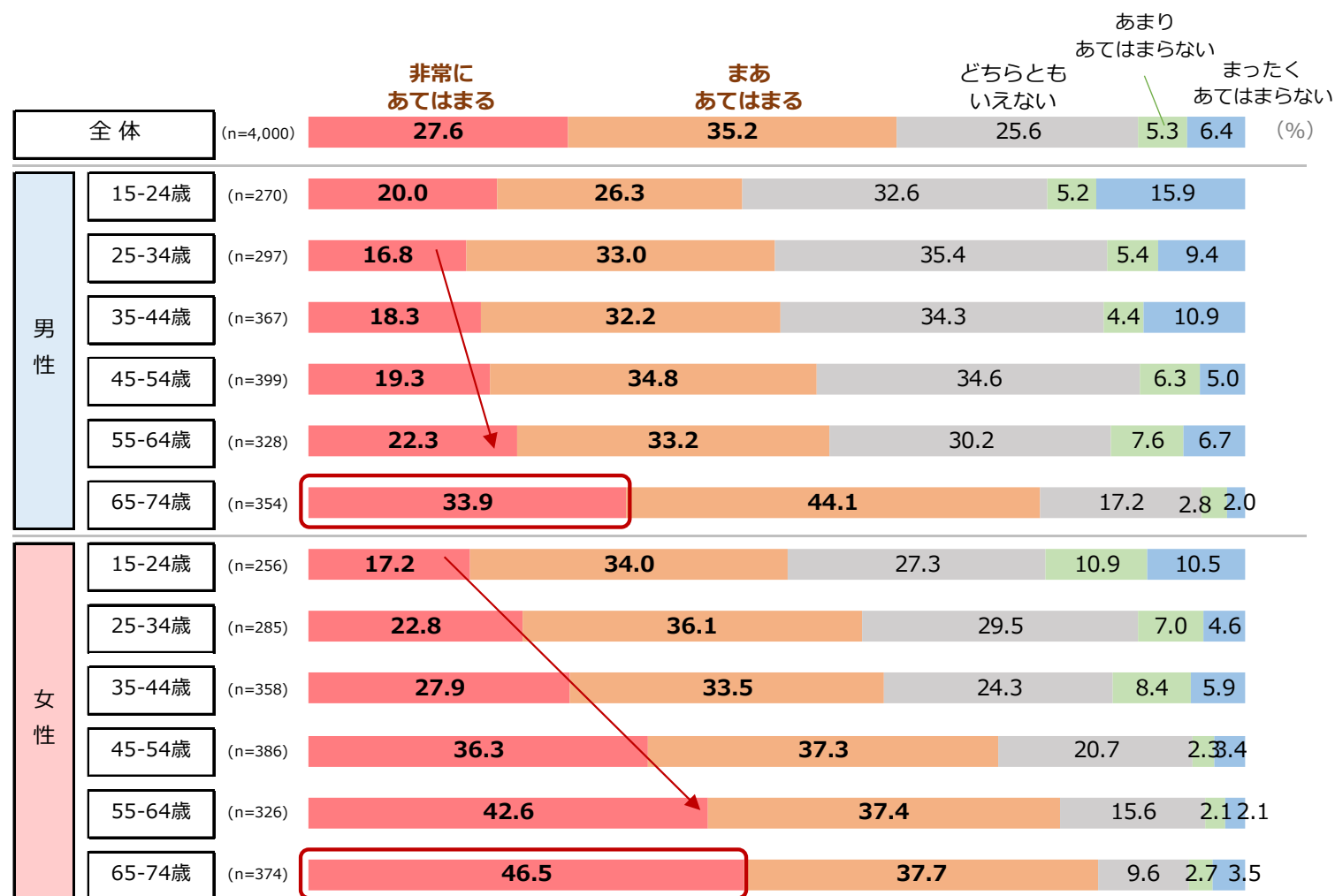
対象者：全体 (n=4,000)



- 『生鮮品』に対する国産意識は、男性は65-74歳で「非常にあてはまる」が非常に高く、女性は年代とともに高まり、65-74歳では「非常にあてはまる」が約半数であった。

Q13-1. 以下のそれぞれの食品や食材を実際に選ぶ際について、あなたの気持ちに最も近いと思うものをお答えください。(SA)

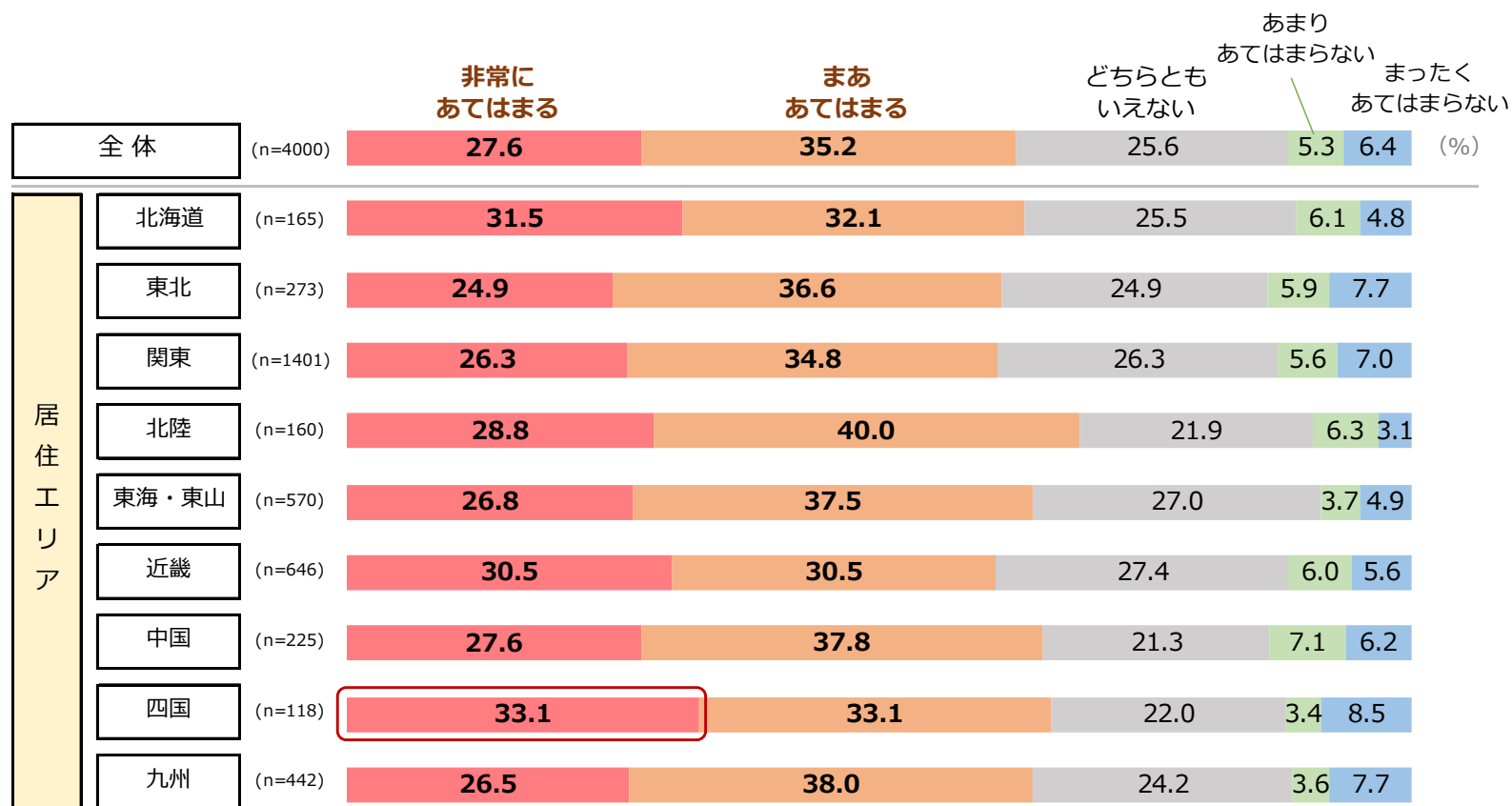
## 「米、野菜、精肉、鮮魚などの生鮮品はできるだけ国産を選ぶ」



- 「非常にあてはまる」を居住エリア別に比較すると、『四国エリア』で他のエリアよりも高かった。

Q13-1. 以下のそれぞれの食品や食材を実際を選ぶ際について、あなたの気持ちに最も近いと思うものをお答えください。(SA)

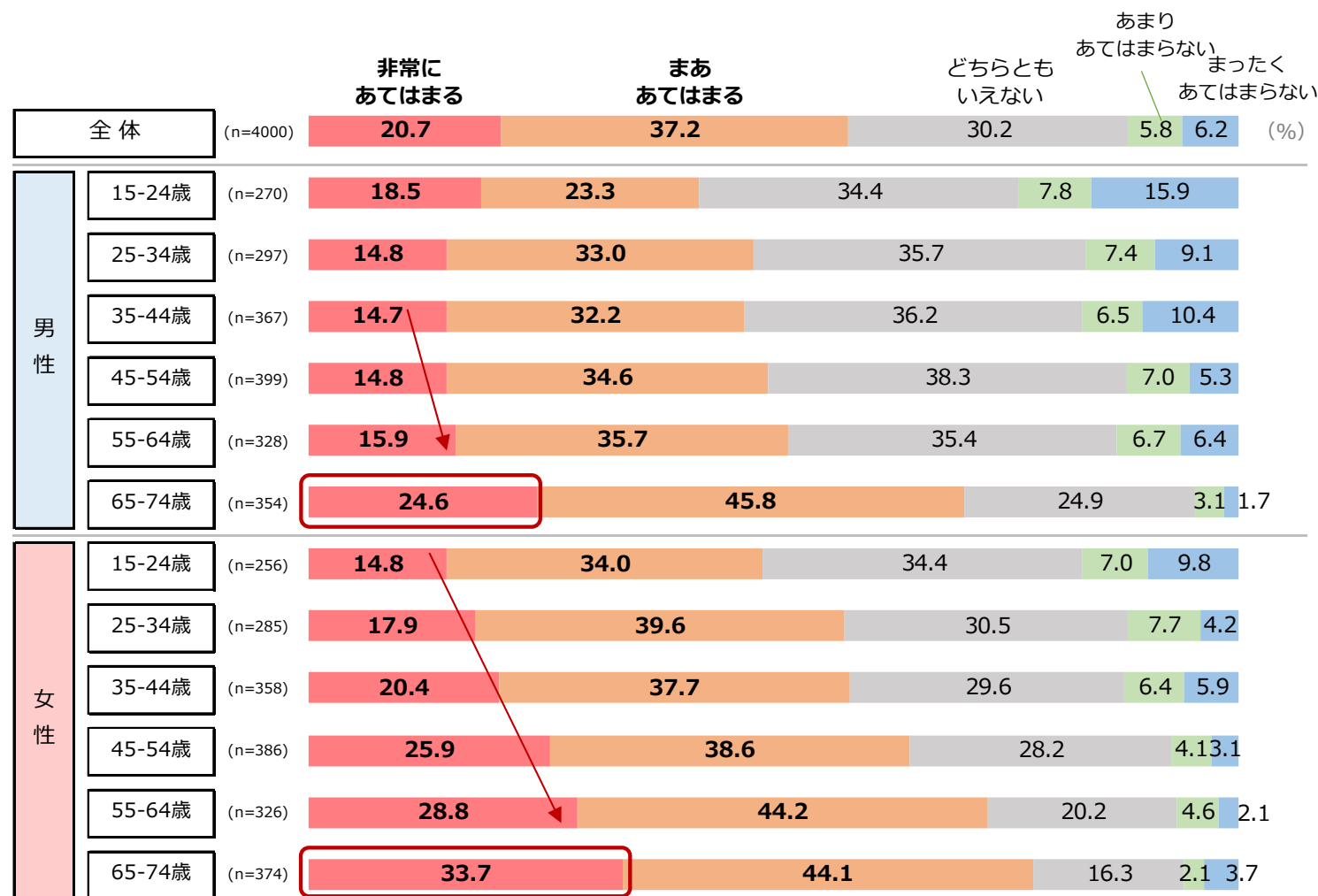
## 「米、野菜、精肉、鮮魚などの生鮮品はできるだけ国産を選ぶ」



- 『加工品』の国産意識も、男女とも65-74歳で最も高かった。  
女性はや年代の高まりとともに国産意識が高まる傾向が男性よりも明確であった。

Q13-2. 以下のそれぞれの食品や食材を実際に選ぶ際について、あなたの気持ちに最も近いと思うものをお答えください。(SA)

## 「生鮮品以外の加工品はできるだけ国産を選ぶ」

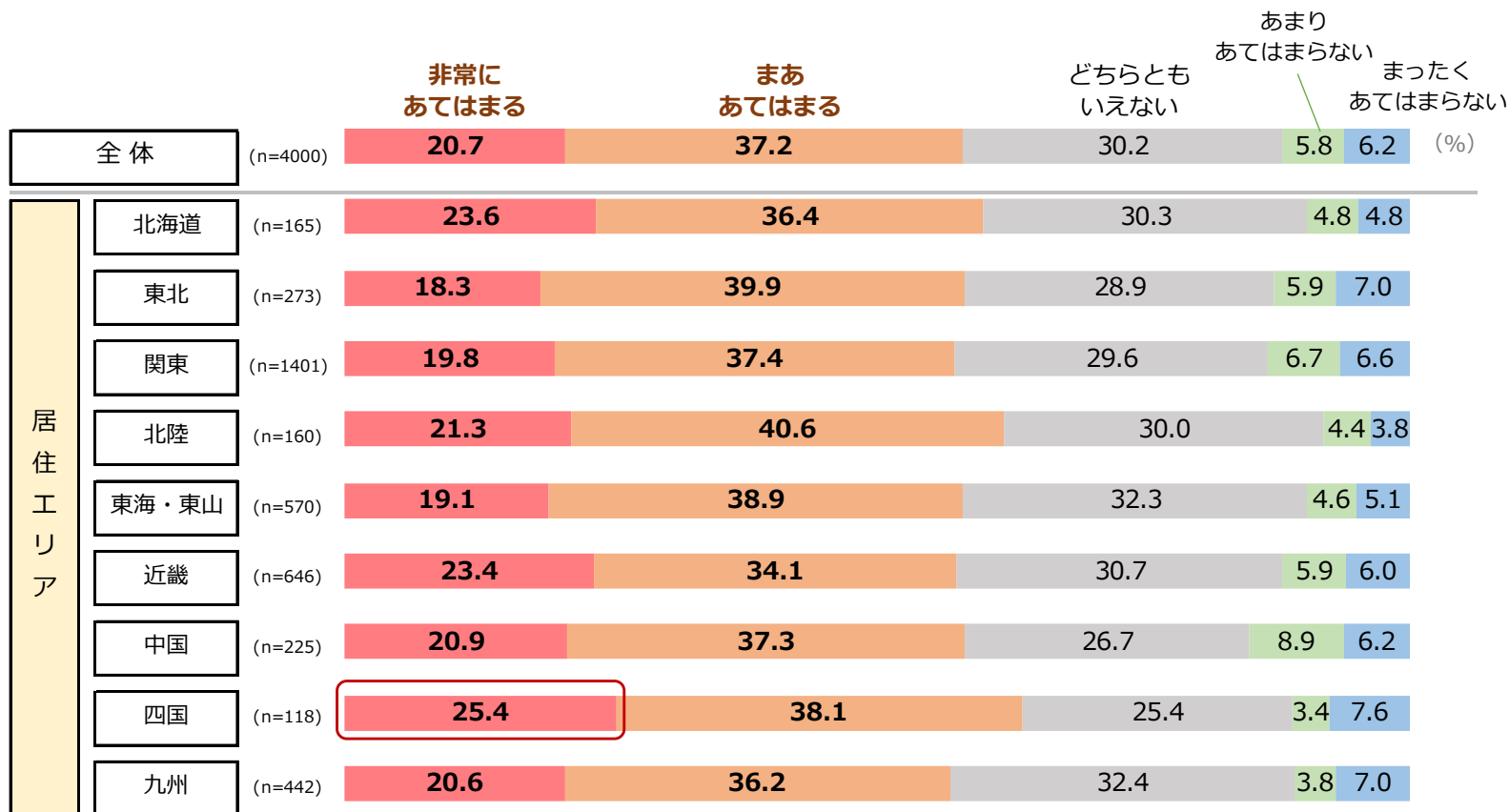




- 『加工品』も生鮮品と同様に、『四国エリア』で「非常にあてはまる」が他のエリアよりも高かった。

Q13-2. 以下のそれぞれの食品や食材を実際を選ぶ際について、あなたの気持ちに最も近いと思うものをお答えください。(SA)

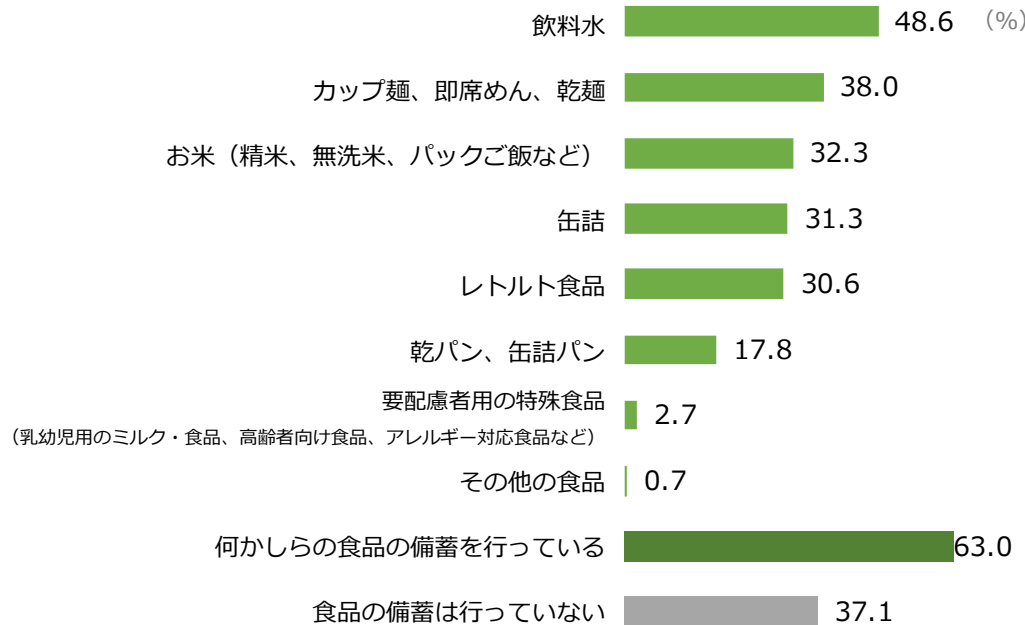
### 「生鮮品以外の加工品はできるだけ国産を選ぶ」



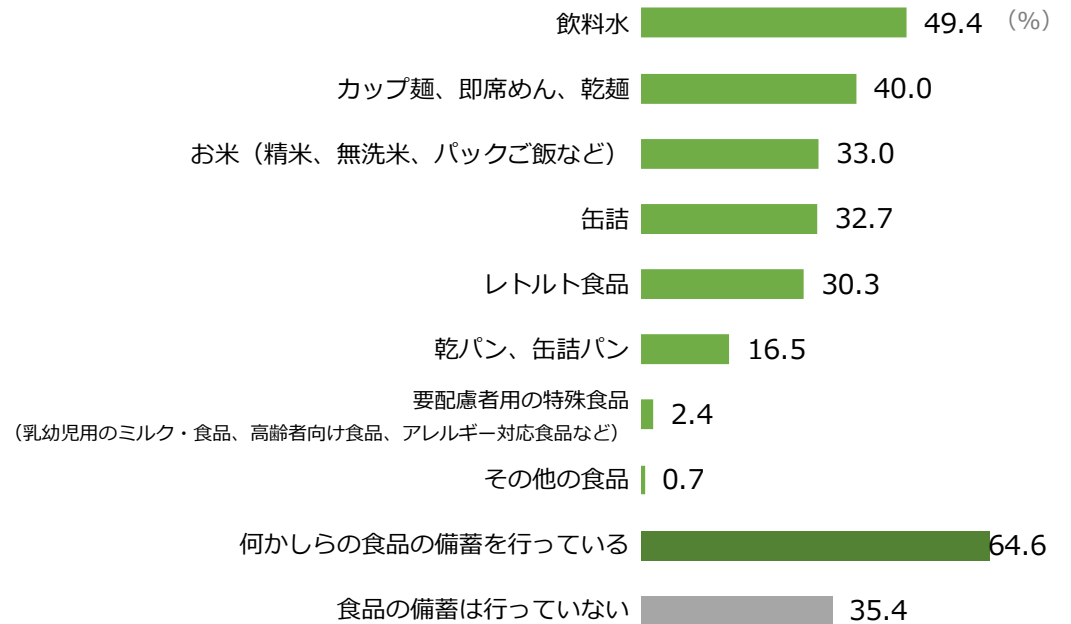
- 食料の備蓄状況は、全体で「何かしらの備蓄を行っている」は6割を超える割合であった。備蓄しているものは、「飲料水」が最も多く、次いで「カップ麺、即席めん、乾麺」、「お米（精米、無洗米、パックご飯など）」、「缶詰」、「レトルト食品」であった。
- 令和3年度と比較して顕著な差は見られなかった。

Q14. あなたのご家庭では、災害などの非常時に備えた「食料の備蓄」を行っていますか。行っている場合、備蓄している食品を以下からお答えください。（MA）  
対象者：全体（n=4,000）

令和4年度

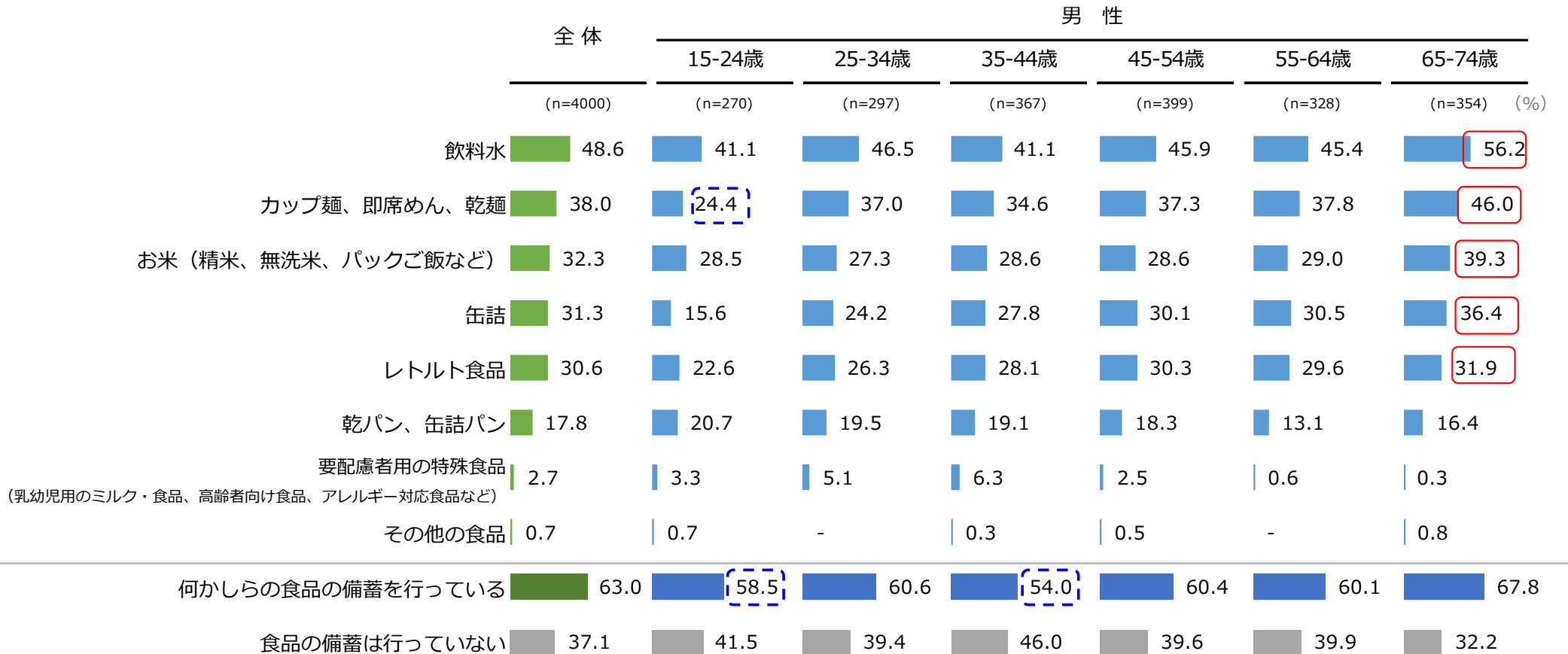


令和3年度



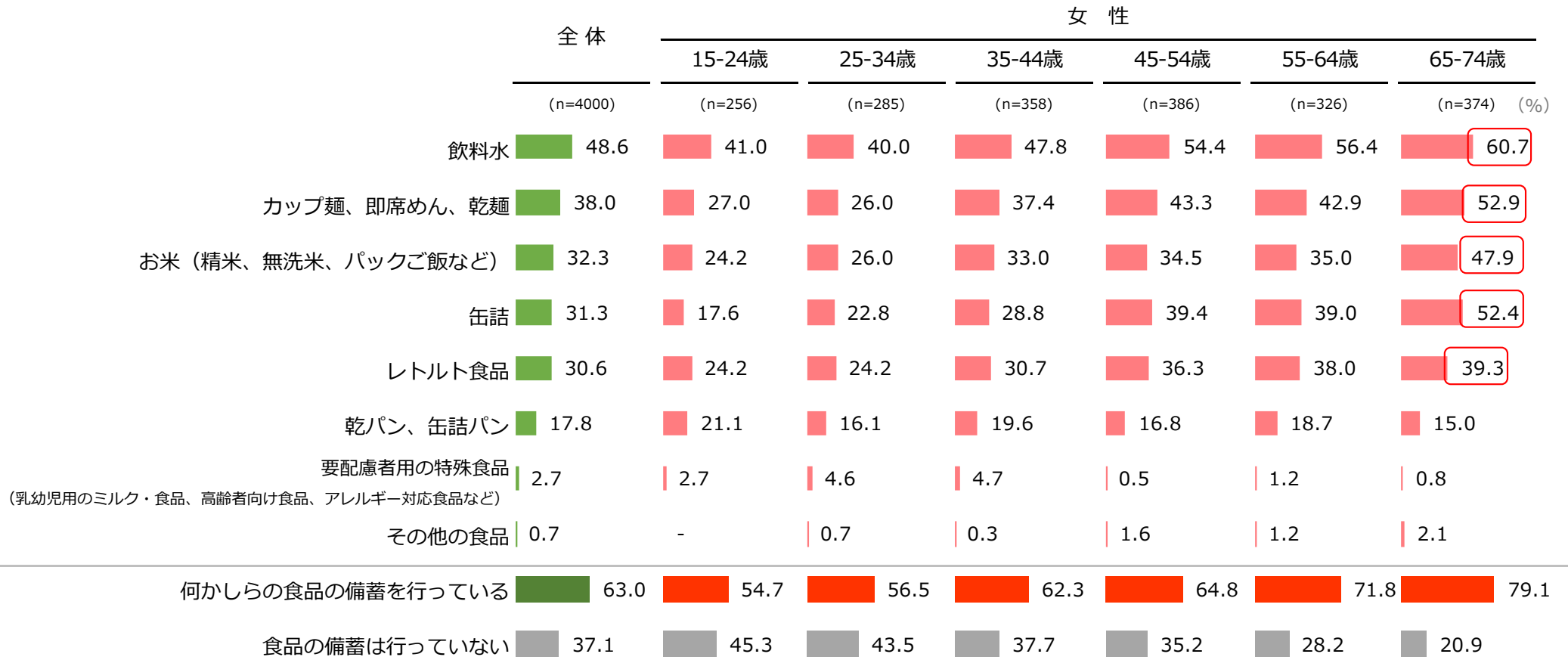
- 男性は65-74歳で「飲料水」、「カップ麺、即席めん、乾麺」、「お米」、「缶詰」などを備蓄する割合が高く、15-24歳は他の年代よりも「カップ麺、即席めん、乾麺」が低かった。
- 15-24歳と35-44歳では「何かしらの食品の備蓄を行っている」割合が他の年代より低かった。

Q14. あなたのご家庭では、災害などの非常時に備えた「食料の備蓄」を行っていますか。行っている場合、備蓄している食品を以下からお答えください。（MA）



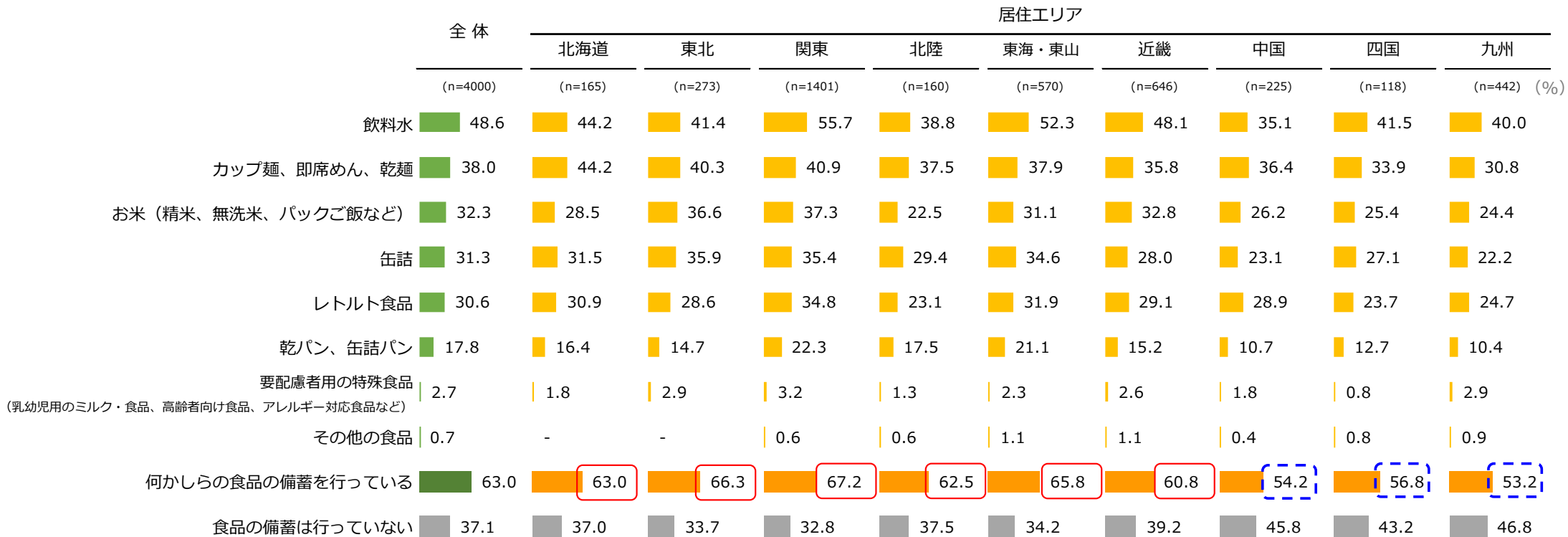
- 女性は高い年代ほど食品を備蓄する割合は高かった。
- 男性と同様に「飲料水」、「カップ麺、即席めん、乾麺」、「お米」、「缶詰」、「レトルト商品」はいずれも65-74歳で高かった。

Q14. あなたのご家庭では、災害などの非常時に備えた「食料の備蓄」を行っていますか。行っている場合、備蓄している食品を以下からお答えください。（MA）



- 「何かしらの食品の備蓄を行っている」は居住エリア別にやや差が見られ、『中国エリア』、『四国エリア』、『九州エリア』以外は6割を超える結果となった。

Q14. あなたのご家庭では、災害などの非常時に備えた「食料の備蓄」を行っていますか。行っている場合、備蓄している食品を以下からお答えください。（MA）

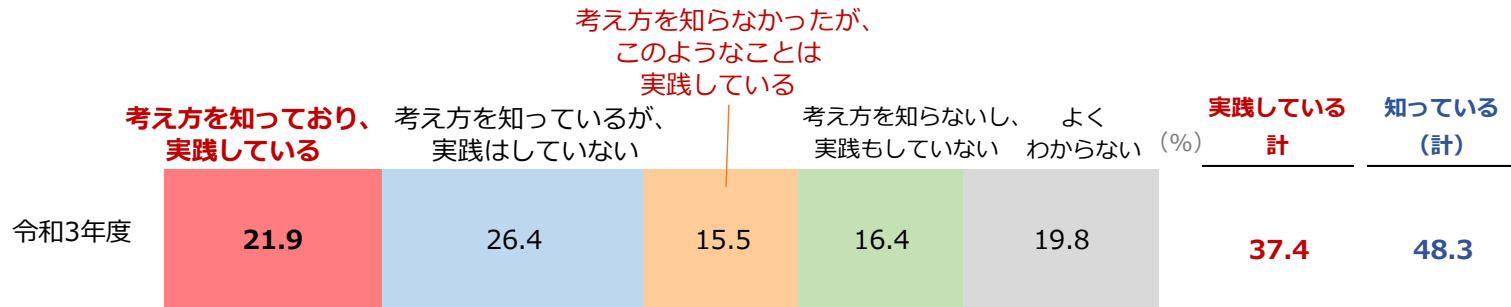
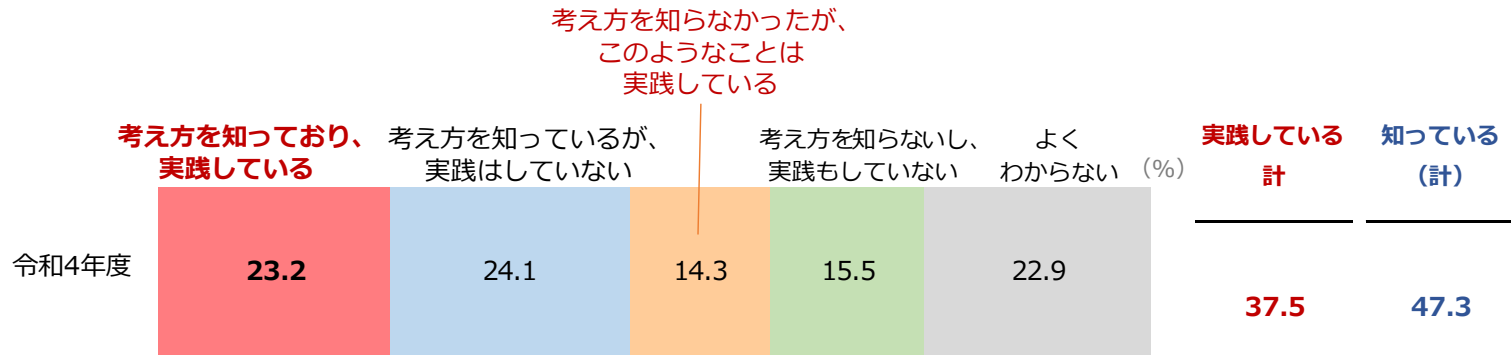


- ローリングストックの認知・実施状況は、「考え方を知っており、実践している」は23.2%、「考え方を知らなかったが、このようなことは実践している」は14.3%であり、合わせて37.5%であった。
- それに対して、「考え方を知らないし、実践もしていない」(15.5%)、「よくわからない」(22.9%)の合計は38.4%と全体の1/3以上であった。

Q15. 以下は、「ローリングストック」についての説明です。お読みになり質問にお答えください。  
あなたは、この「ローリングストック」という考え方を知っていましたか。(SA)

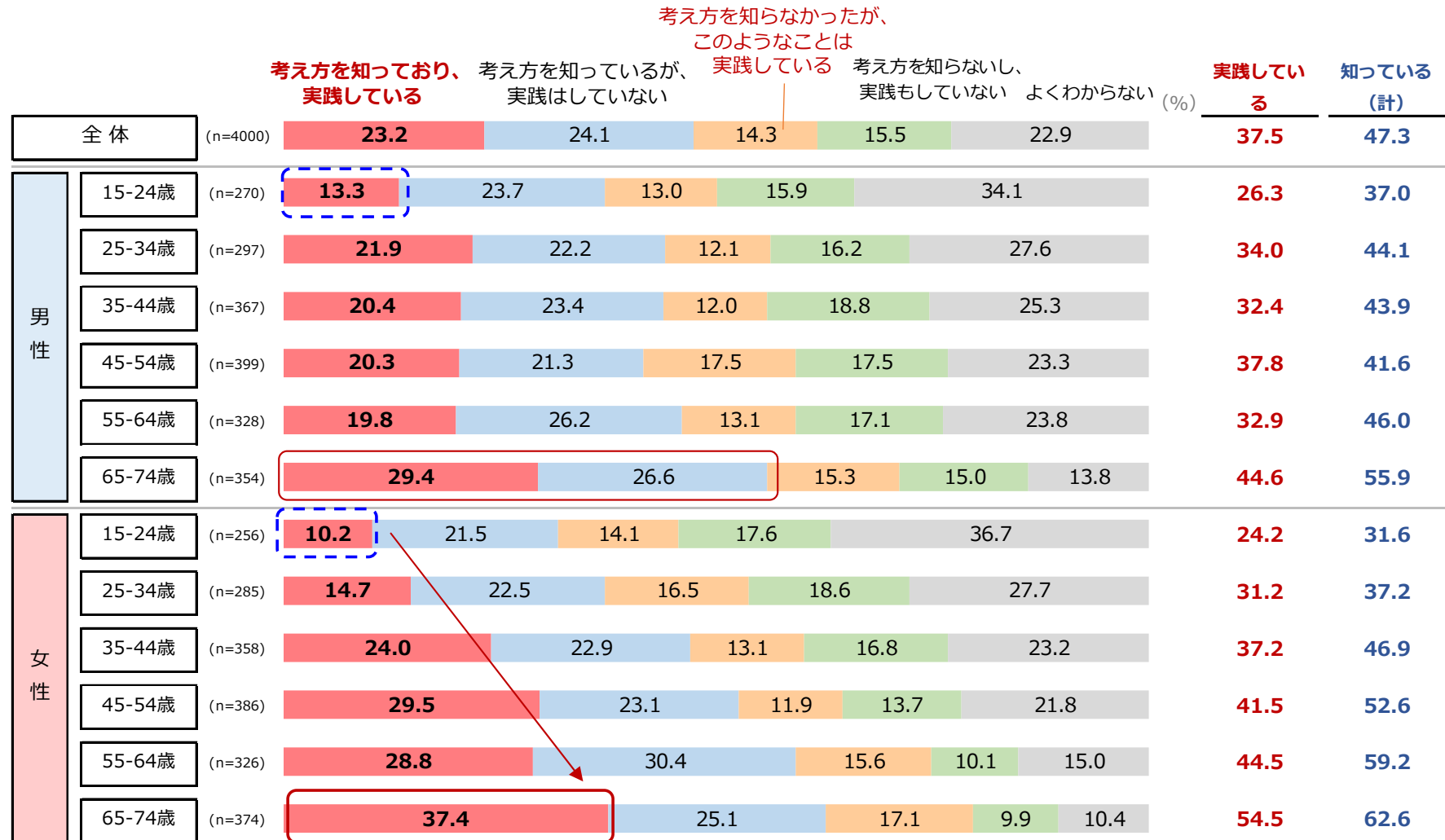
ふだんの食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭に備蓄されている状態を保つだけの方法です。

対象者：全体 (n=4,000)



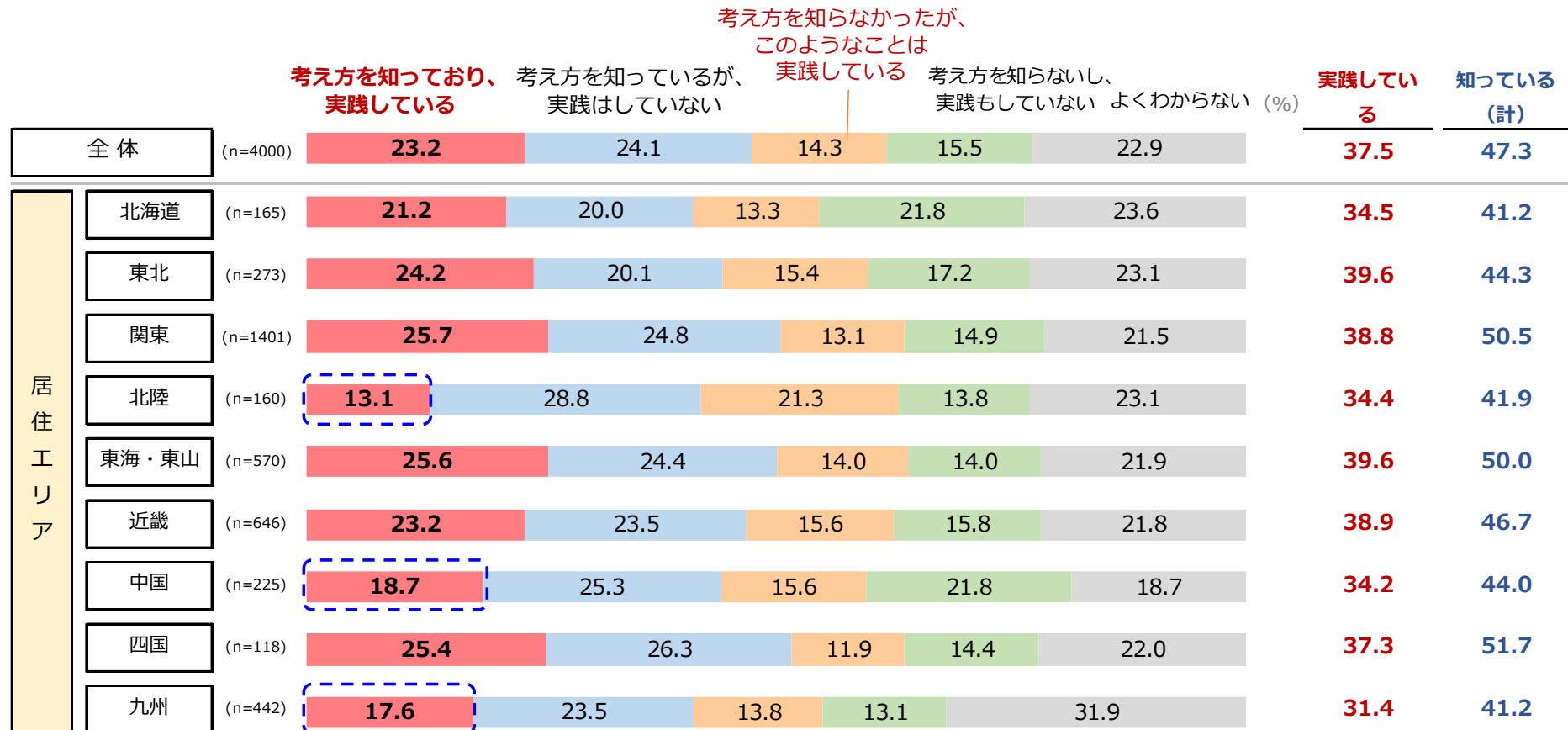
- 男性は25-64歳では年代別に大きな差はなかったが、65-74歳はローリングストックの考え方を知っている（認知して実践している+考え方を知っているが、実践はしていない）の割合が最も高かった。女性は年代とともに「考え方を知っており、実践している」の割合は高まり、65-74歳で最も高かった。男女ともに「考え方を知っており、実践している」の割合が15-24歳で最も低かった。

Q15. 以下は、「ローリングストック」についての説明です。お読みになり質問にお答えください。  
あなたは、この「ローリングストック」という考え方を知っていましたか。（SA）



- 居住エリア別では、『北陸エリア』、『中国エリア』、『九州エリア』で「考え方を知っており、実践している」の割合が他のエリアよりも低かった。

Q15. 以下は、「ローリングストック」についての説明です。お読みになり質問にお答えください。  
あなたは、この「ローリングストック」という考え方を知っていましたか。(SA)





### 3. 食と農のつながり



- 現在の日本の農業の課題としては、全体で「食料自給率の低下」、「食品ロスの削減」、「農業従事者の減少・高齢化」の順番で認知度が高く、その他では「農業の生産現場における労働力不足」、「少子高齢化・人口減少等による国内市場の縮小」、「耕作放棄地の拡大」が続いた。
- 令和3年度では「食品ロスの削減」、「農業従事者の減少・高齢化」、「食料自給率の低下」の順で認知度が高かった。

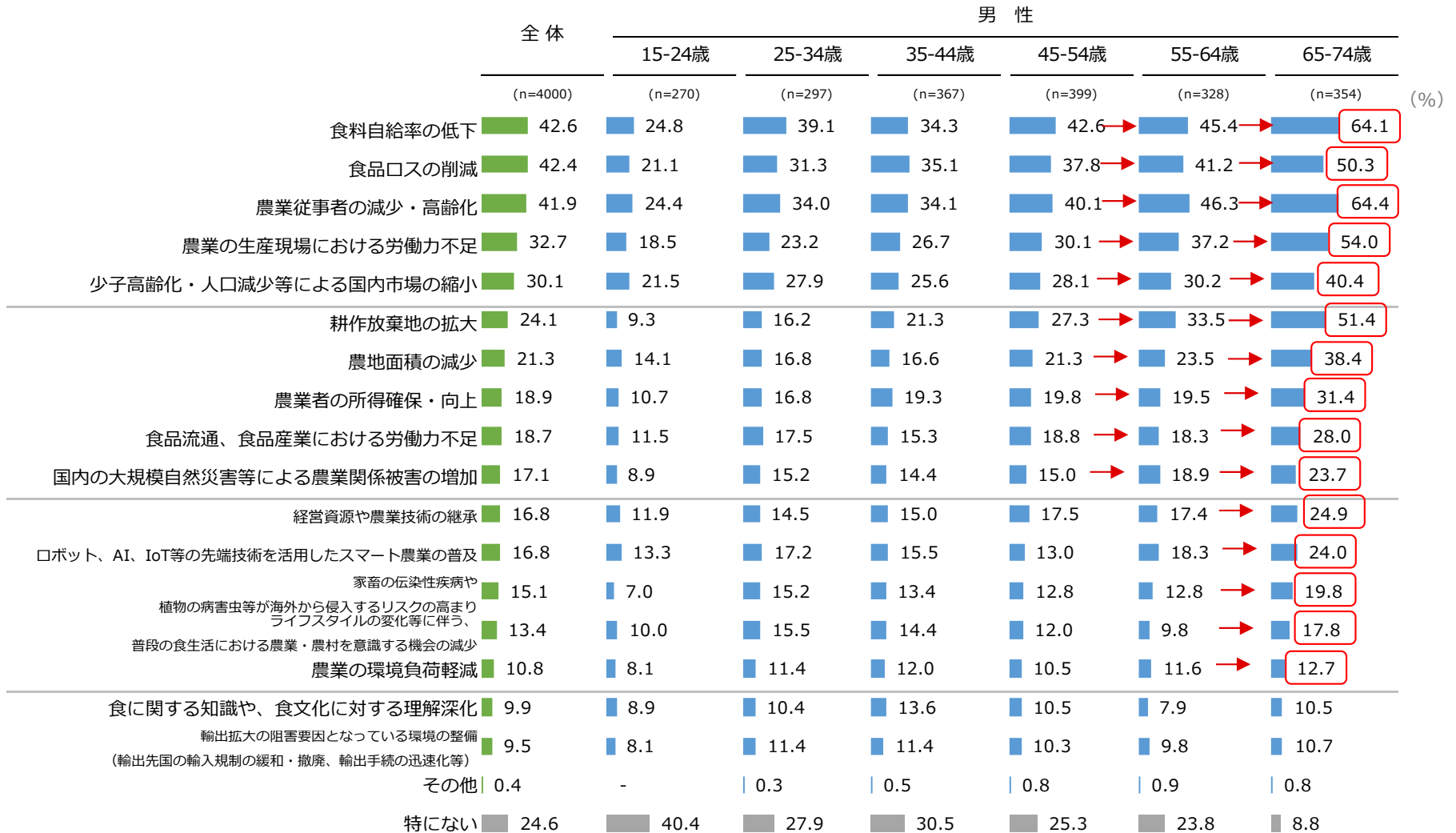
Q16. 現在の日本の農業の課題として、あなたが知っているものを以下からすべてお答えください。(MA)

対象者：全体 (n=4,000)



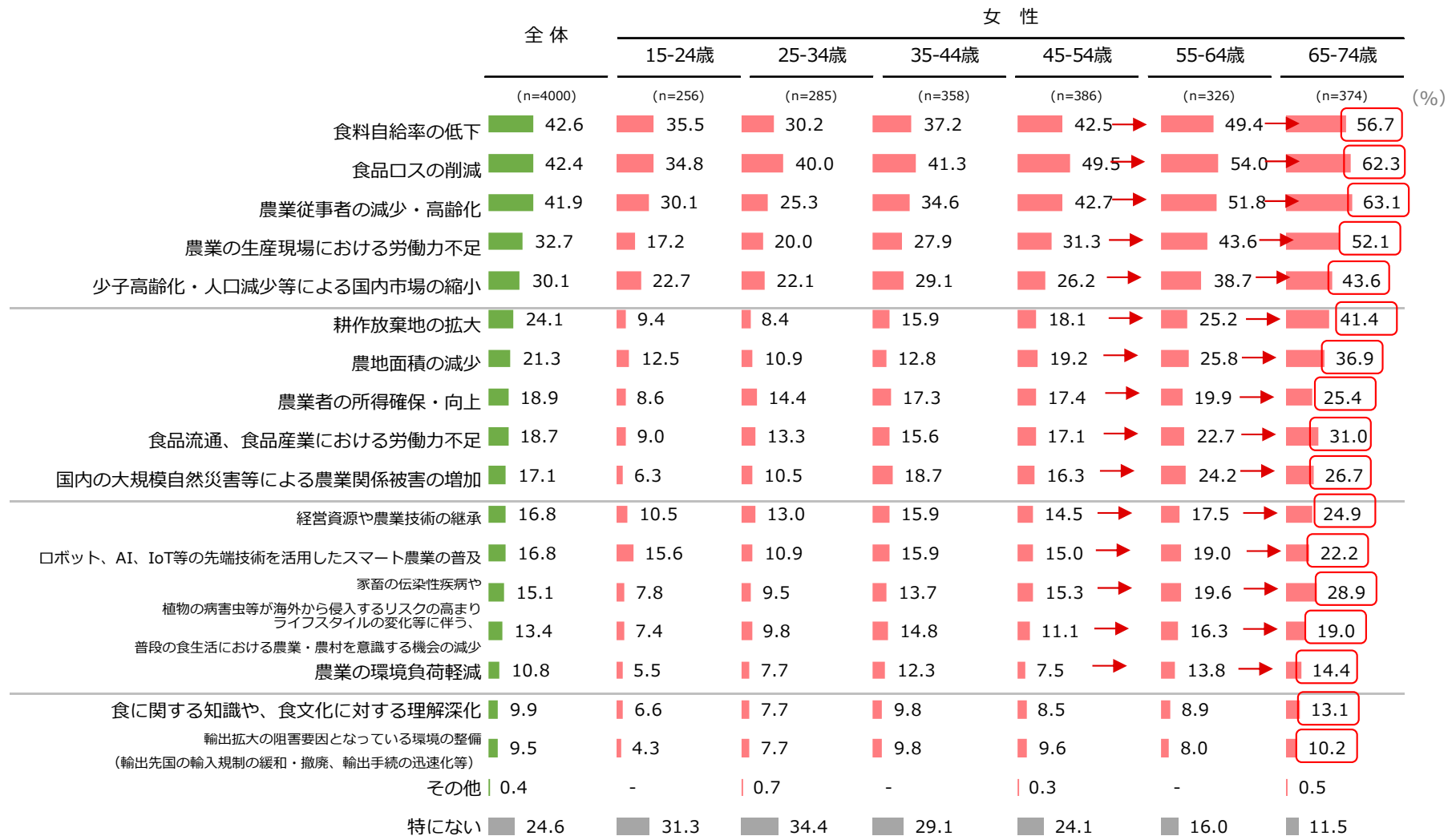
■ 多くの項目で45-54歳から認知度が高まり、65-74歳が最も高かった。

Q16. 現在の日本の農業の課題として、あなたが知っているものを以下からすべてお答えください。(MA)



■ 女性も45-54歳で多くの課題の認知度は高まり、65-74歳で最も高かった。

Q16. 現在の日本の農業の課題として、あなたが知っているものを以下からすべてお答えください。(MA)



■ 現在の農業の課題として上位にあがったものは居住エリア別に大きな差はなかった。

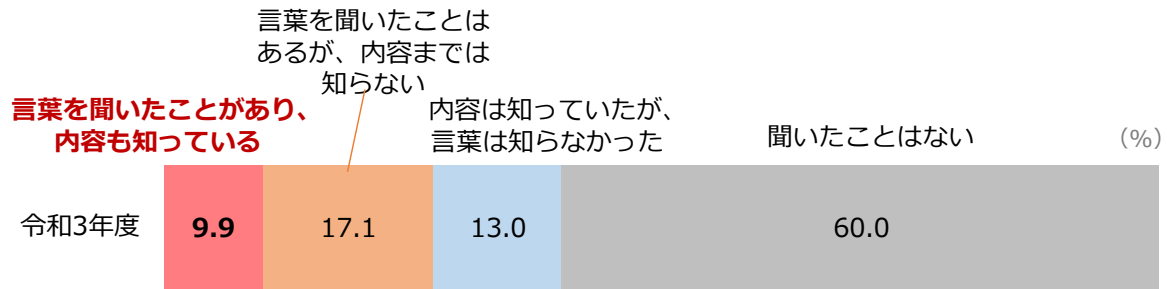
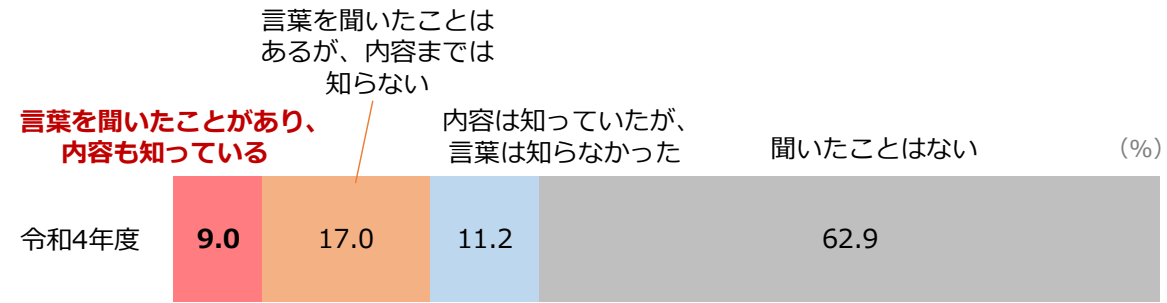
Q16. 現在の日本の農業の課題として、あなたが知っているものを以下からすべてお答えください。(MA)

	全体 (n=4000)	居住エリア									(%)
		北海道 (n=165)	東北 (n=273)	関東 (n=1401)	北陸 (n=160)	東海・東山 (n=570)	近畿 (n=646)	中国 (n=225)	四国 (n=118)	九州 (n=442)	
食料自給率の低下	42.6	38.8	45.4	43.6	43.8	43.5	39.5	42.2	46.6	40.7	
食品ロスの削減	42.4	44.2	39.6	44.9	40.0	40.9	41.8	42.7	44.9	38.0	
農業従事者の減少・高齢化	41.9	35.8	48.7	42.5	40.6	45.3	38.7	47.1	44.9	35.1	
農業の生産現場における労働力不足	32.7	30.3	37.7	33.5	32.5	35.4	29.3	32.4	29.7	30.8	
少子高齢化・人口減少等による国内市場の縮小	30.1	26.1	33.3	32.0	34.4	31.1	27.6	29.3	29.7	25.1	
耕作放棄地の拡大	24.1	18.2	28.6	24.6	20.6	27.2	20.3	29.8	24.6	21.7	
農地面積の減少	21.3	20.6	21.2	23.0	21.3	19.5	19.8	23.6	23.7	19.0	
農業者の所得確保・向上	18.9	15.8	22.7	19.9	15.6	19.5	15.9	24.0	17.8	17.0	
食品流通、食品産業における労働力不足	18.7	20.6	19.4	20.4	20.6	18.4	16.4	19.6	19.5	14.0	
国内の大規模自然災害等による農業関係被害の増加	17.1	23.0	17.9	19.0	15.0	17.2	14.9	15.6	16.9	12.9	
経営資源や農業技術の継承	16.8	15.8	15.4	17.8	20.0	16.3	15.9	20.0	16.9	13.8	
ロボット、AI、IoT等の先端技術を活用したスマート農業の普及	16.8	15.2	17.2	17.4	16.3	17.2	15.2	19.6	17.8	15.6	
家畜の伝染性疾病や 植物の病害虫等が海外から侵入するリスクの高まり ライフスタイルの変化等に伴う、	15.1	17.6	13.9	17.3	10.0	14.0	13.3	16.0	17.8	12.2	
普段の食生活における農業・農村を意識する機会の減少	13.4	10.3	11.4	15.7	8.8	13.7	13.0	13.8	16.1	9.5	
農業の環境負荷軽減	10.8	9.1	8.4	12.1	10.6	10.0	10.5	15.6	10.2	8.4	
食に関する知識や、食文化に対する理解深化	9.9	10.3	7.3	11.2	6.9	9.3	9.6	9.3	14.4	8.4	
輸出拡大の阻害要因となっている環境の整備 (輸出先国の輸入規制の緩和・撤廃、輸出手続の迅速化等)	9.5	9.7	9.5	10.6	6.3	10.5	7.3	12.4	10.2	7.0	
その他	0.4	0.6	0.4	0.2	1.3	0.5	0.3	0.9	0.8	0.5	
特になし	24.6	29.7	24.9	24.3	20.6	24.0	23.8	24.0	16.9	29.2	

- 農業・農村の多面的機能について、「言葉を聞いたことがあり、内容も知っている」は全体の9.0%と約1割、「言葉を聞いたことはあるが、内容までは知らない」は17.0%と、合わせて3割弱であった。「内容は知っていたが、言葉は知らなかった」は11.2%、「聞いたことはない」は62.9%であった。
- 令和3年度と比較して顕著な差は見られなかった。

Q17. 農業・農村には食料生産だけではなく、洪水防止等の国土保全、自然環境の保全、良好な景観の形成などの機能があり、これを「農業・農村の多面的機能」といいます。あなたは、この「農業・農村の多面的機能」という言葉を知っていましたか。(SA)

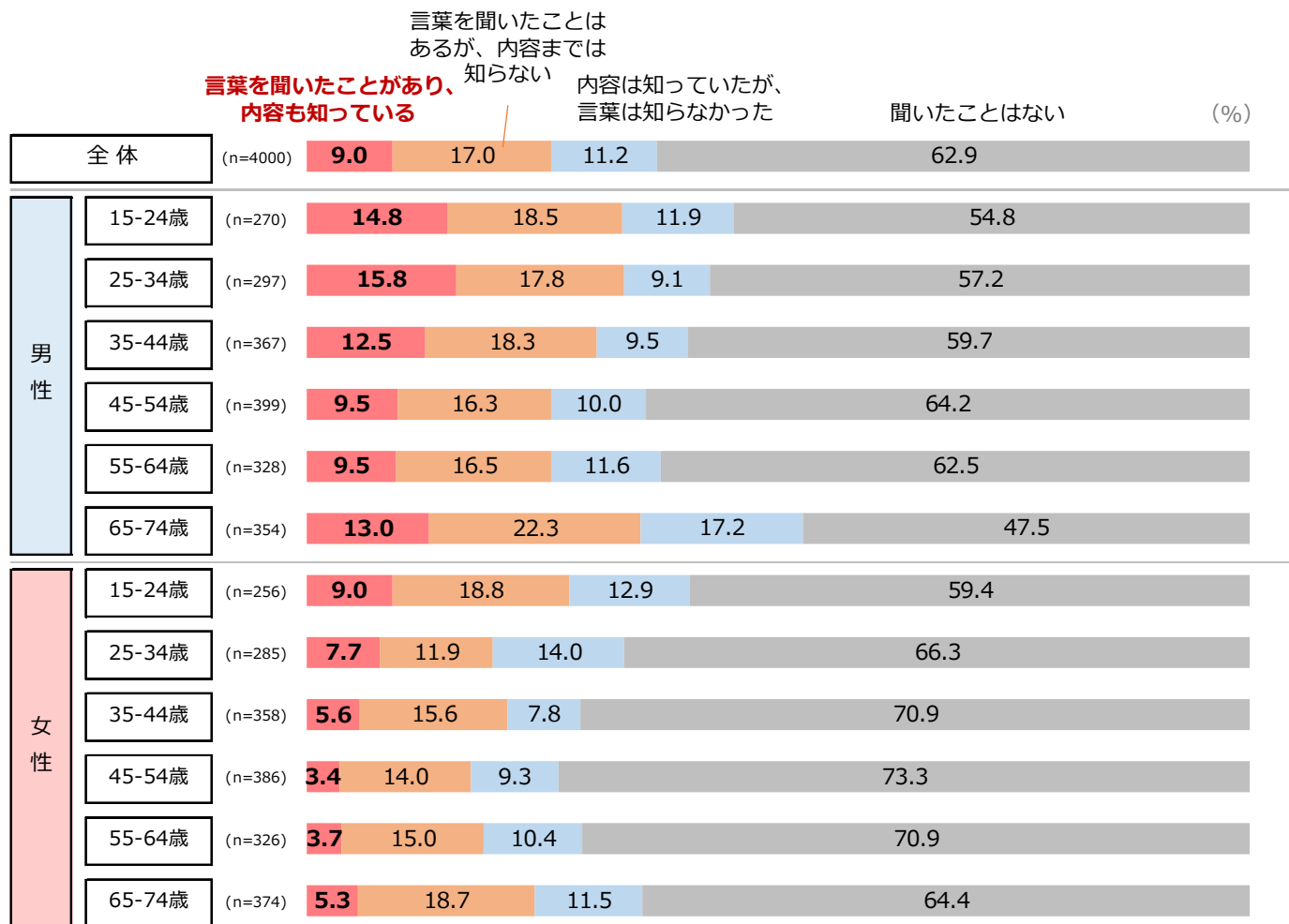
対象者：全体 (n=4,000)



■ 男性は「言葉を聞いたことがあり、内容も知っている」は15-24歳、25-34歳、65-74歳で高く、45-54歳、55-64歳で低かった。

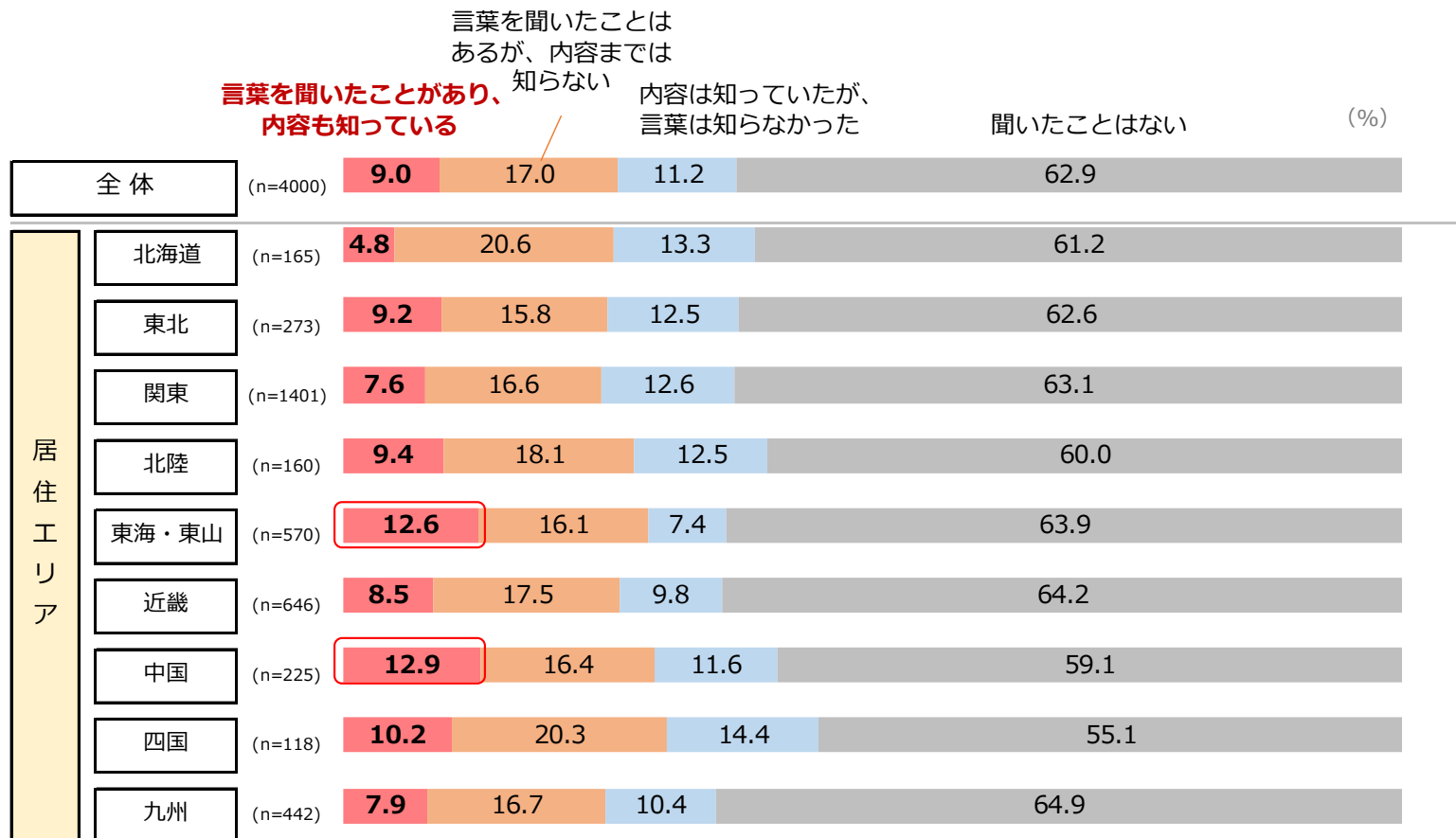
女性は15-24歳で「言葉を聞いたことがあり、内容も知っている」が最も高く、男性に比べて認知度がやや低かった。

Q17. 農業・農村には食料生産だけではなく、洪水防止等の国土保全、自然環境の保全、良好な景観の形成などの機能があり、これを「農業・農村の多面的機能」といいます。あなたは、この「農業・農村の多面的機能」という言葉を知っていましたか。(SA)



- 居住エリア別では『東海・東山エリア』と『中国エリア』で「言葉を聞いたことがあり、内容も知っている」が他のエリアよりもやや高かった。

Q17. 農業・農村には食料生産だけではなく、洪水防止等の国土保全、自然環境の保全、良好な景観の形成などの機能があり、これを「農業・農村の多面的機能」といいます。あなたは、この「農業・農村の多面的機能」という言葉を知っていましたか。(SA)

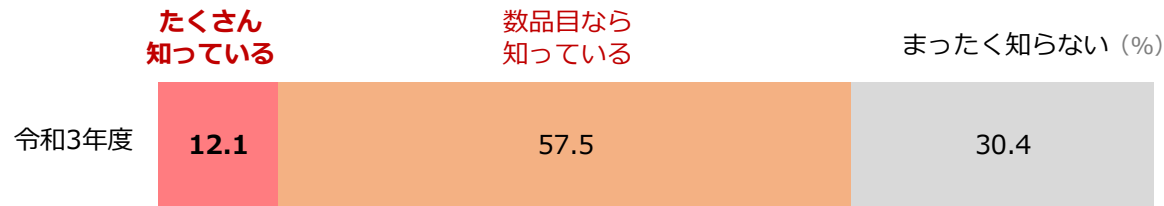
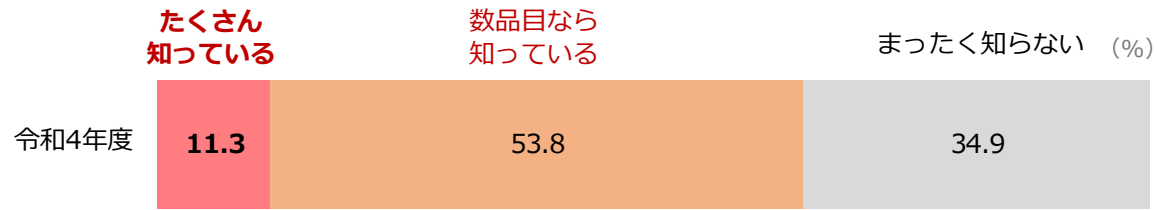




- 自身が住んでいる都道府県や市町村で作っている農産物や特産品を「たくさん知っている」が全体の1割強、「数品目なら知っている」は約5割で、「まったく知らない」は約3割であった。
- 令和3年度と比較して顕著な差は見られなかった。

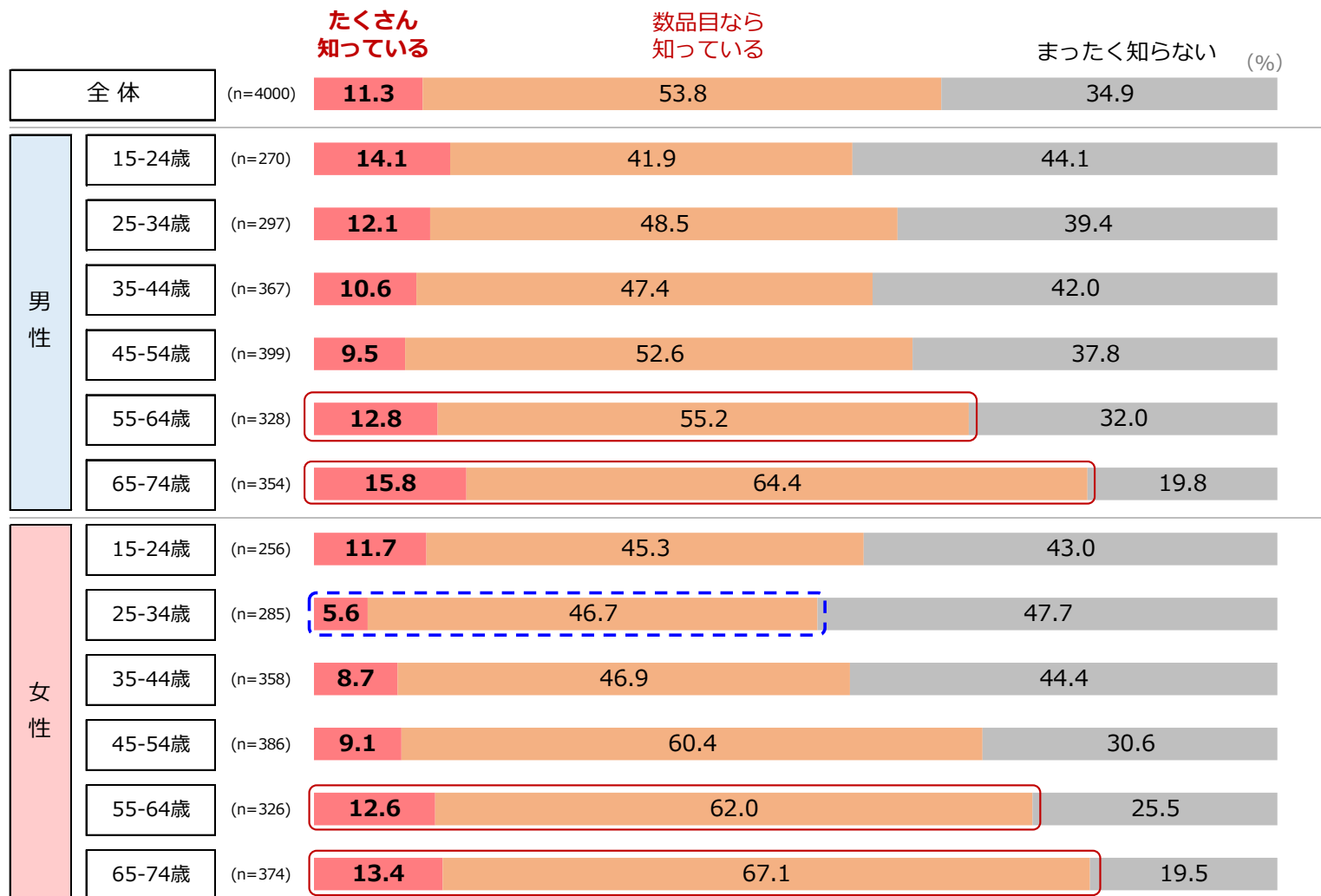
Q18. あなたは、ご自身がお住まいの都道府県あるいは市町村で作られている農産物や特産品を知っていますか。 (SA)

対象者：全体 (n=4,000)



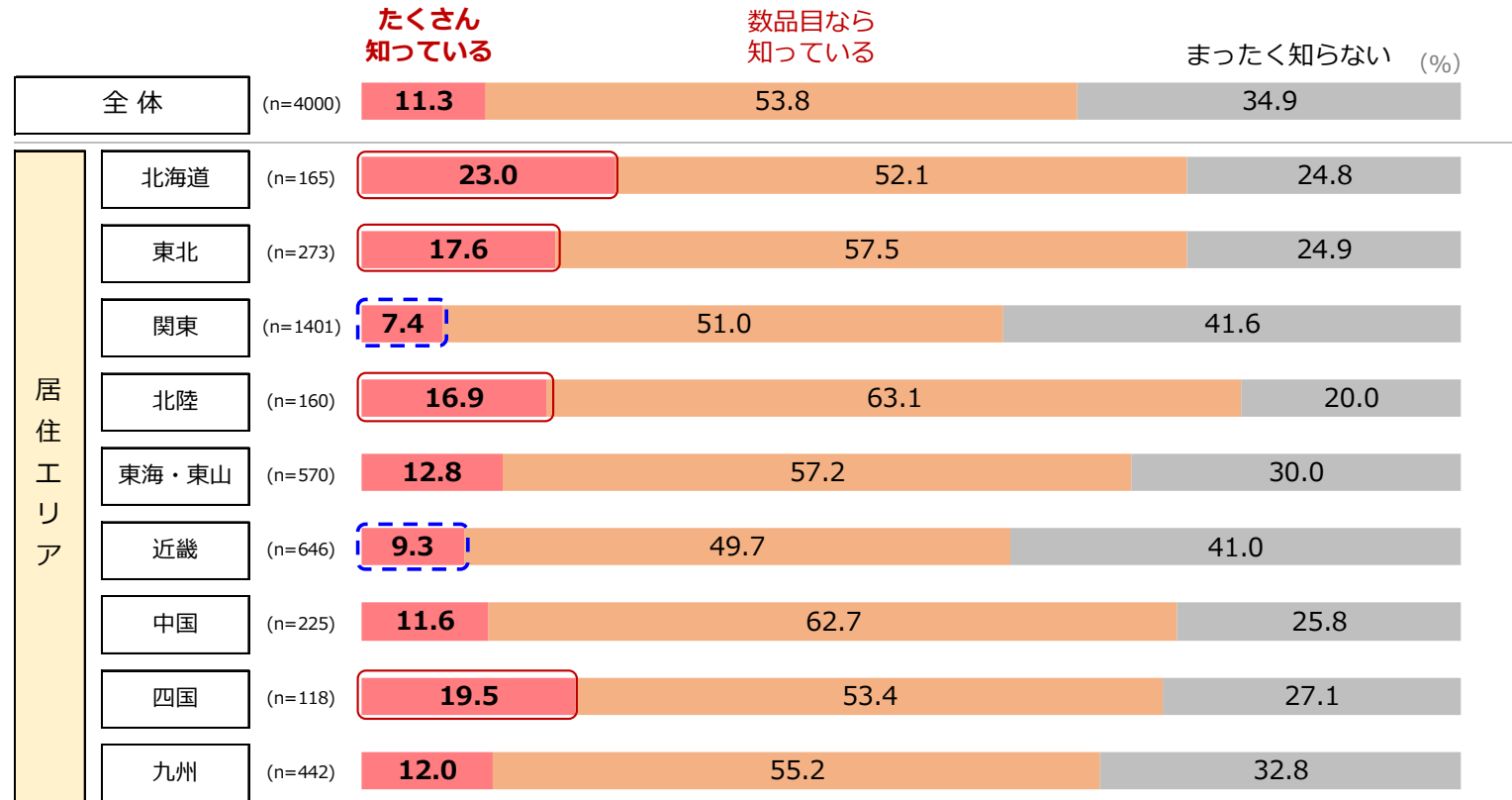
- 男女とも認知度（たくさん知っている、数品目知っているの合計）は65-74歳で最も高く、次いで55-64歳であった。女性は25-34歳で最も認知度が低かった。

Q18. あなたは、ご自身がお住まいの都道府県あるいは市町村で作られている農産物や特産品を知っていますか。（SA）



- 居住エリア別では、『北海道エリア』で「たくさん知っている」が2割以上と高く、次いで『四国エリア』、『東北エリア』、『北陸エリア』と続く。  
一方で『関東エリア』と『近畿エリア』は1割未満となっており、「まったく知らない」の割合も多かった。

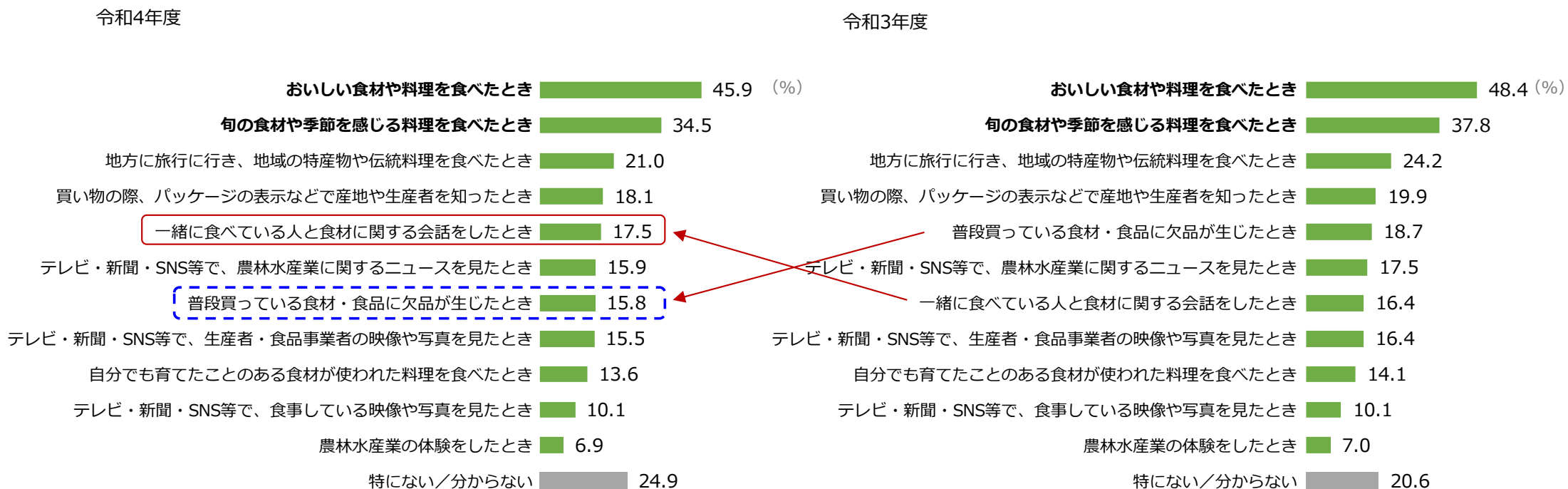
Q18. あなたは、ご自身がお住まいの都道府県あるいは市町村で作られている農産物や特産品を知っていますか。 (SA)



- 食に対して感謝の気持ちを感じるのは、「おいしい食材や料理を食べたとき」が全体の約5割と最も多く、「旬の食材や季節を感じる料理を食べたとき」が約3割で2番目であった。
- 令和3年度では「普段買っている食材・食品に欠品が生じたとき」の方が「一緒に食べている人と食材に関する会話をしたとき」よりも割合が多かった。

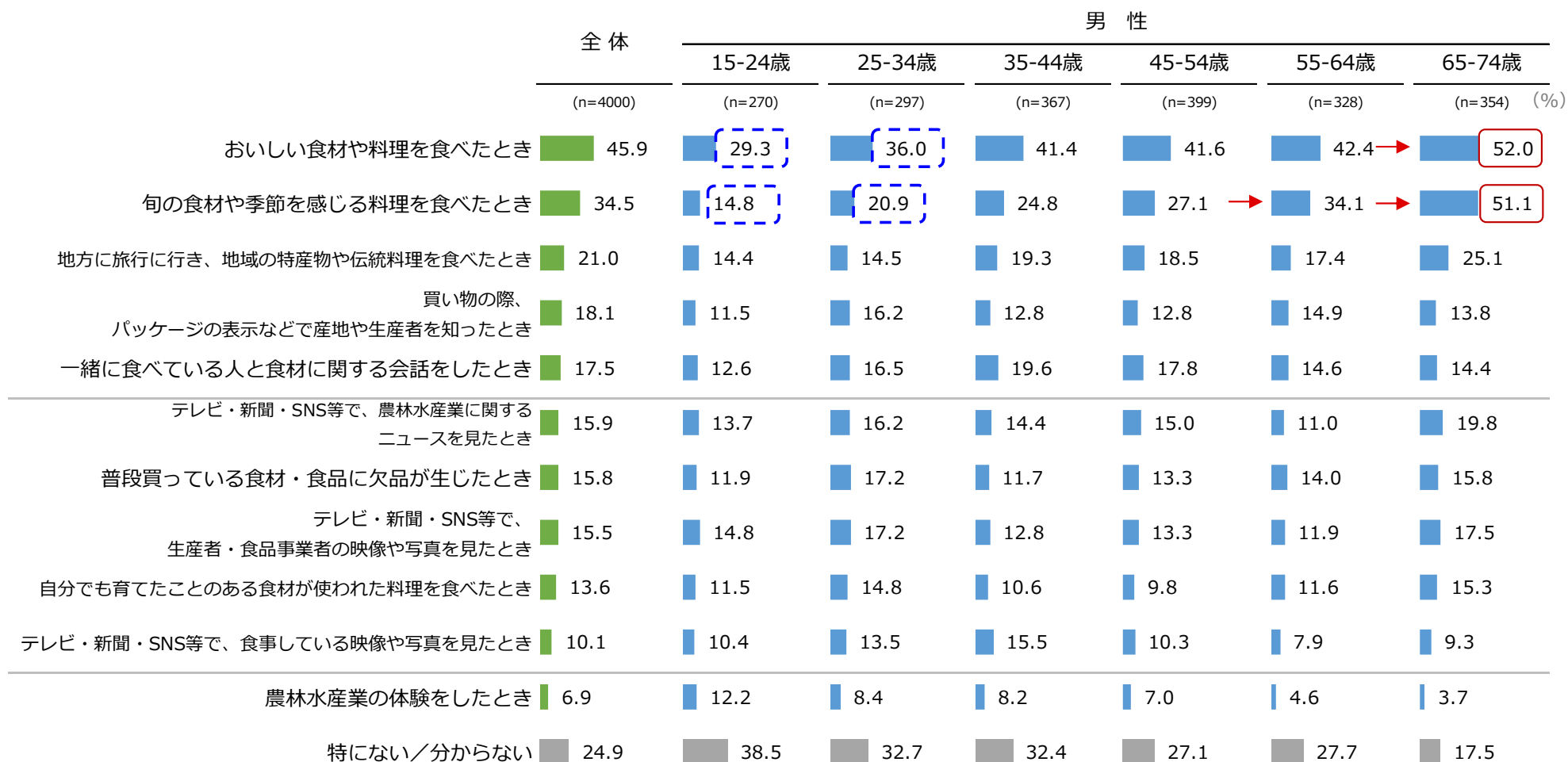
Q19. あなたが「食に対して感謝の気持ち」を感じるのは、どのようなときですか。（MA）

対象者：全体（n=4,000）



- 全体で多くあがった「おいしい食材や料理を食べたとき」と「旬の食材や季節を感じる料理を食べたとき」は、ともに65-74歳で高く、15-24歳、25-34歳で低かった。

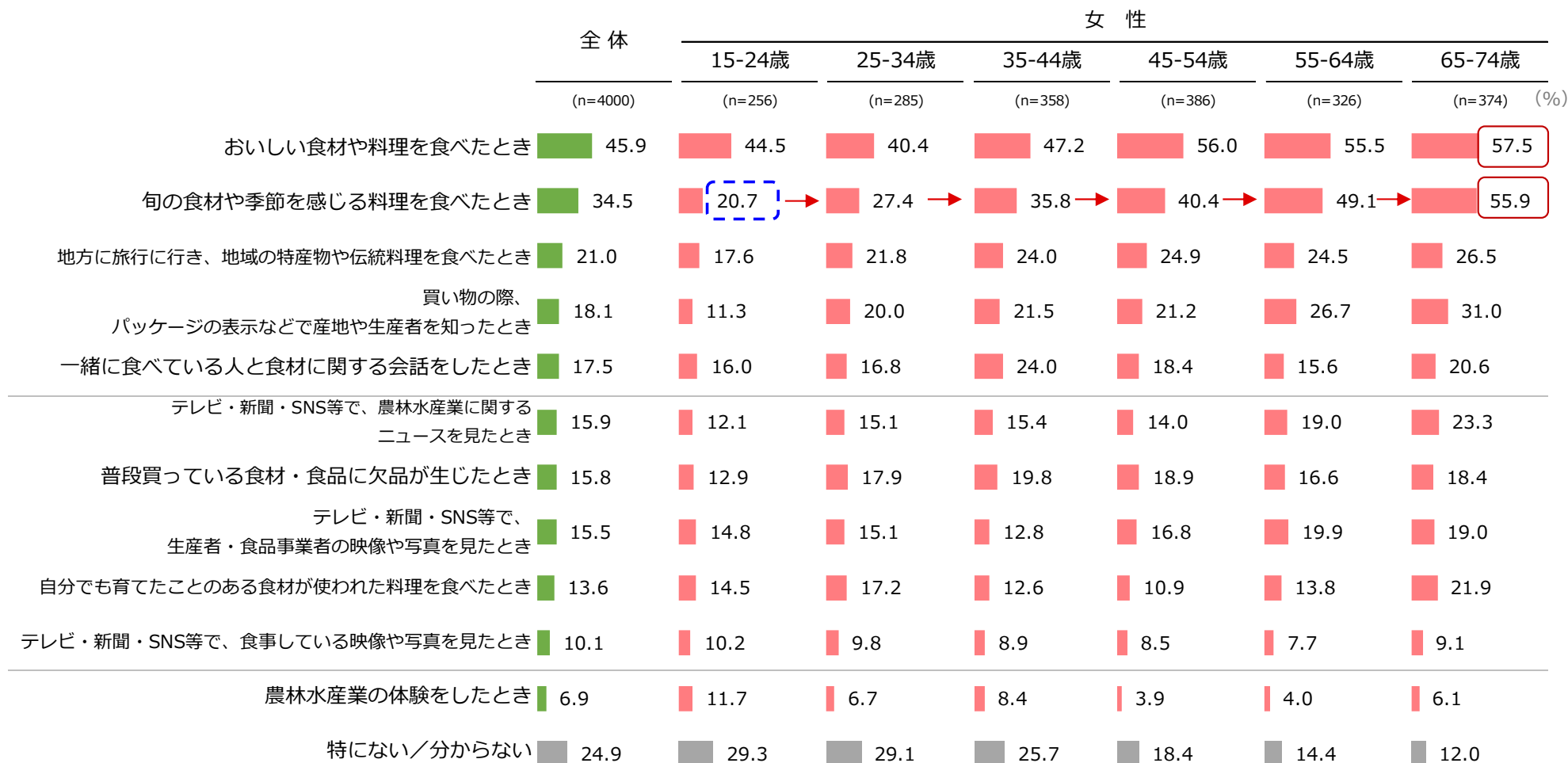
Q19. あなたが「食に対して感謝の気持ち」を感じるのは、どのようなときですか。(MA)



■ 男性と同様に全体の上位2項目は、65-74歳が最も高かった。

全体で2番目に多くあがった「旬の食材や季節を感じる料理を食べたとき」は、15-24歳では20.7%であるが、45-54歳では40.4%、55-64歳では49.1%、65-74歳では55.9%と年代の差が特に大きかった。

Q19. あなたが「食に対して感謝の気持ち」を感じるのは、どのようなときですか。(MA)



■ 居住エリア別に大きな差はなかったが、『北陸エリア』と『四国エリア』では「旬の食材や季節を感じる料理を食べたとき」が他のエリアよりもやや高かった。

Q19. あなたが「食に対して感謝の気持ち」を感じるのは、どのようなときですか。(MA)

	全体 (n=4000)	居住エリア								
		北海道 (n=165)	東北 (n=273)	関東 (n=1401)	北陸 (n=160)	東海・東山 (n=570)	近畿 (n=646)	中国 (n=225)	四国 (n=118)	九州 (n=442)
おいしい食材や料理を食べたとき	45.9	43.6	45.8	46.5	50.6	45.6	46.1	44.0	49.2	43.7
旬の食材や季節を感じる料理を食べたとき	34.5	30.3	35.5	34.5	41.3	33.3	35.1	32.9	41.5	32.1
地方に旅行に行き、地域の特産物や伝統料理を食べたとき	21.0	23.0	17.6	23.3	18.8	21.8	20.1	16.9	21.2	18.3
買い物の際、パッケージの表示などで産地や生産者を知ったとき	18.1	24.8	18.3	18.6	15.0	17.7	17.0	19.1	16.9	16.5
一緒に食べている人と食材に関する会話をしたとき	17.5	17.6	15.4	17.0	21.9	18.8	17.6	16.4	19.5	16.7
テレビ・新聞・SNS等で、農林水産業に関するニュースを見たとき	15.9	21.2	13.6	16.6	17.5	16.1	13.6	14.7	18.6	15.6
普段買っている食材・食品に欠品が生じたとき	15.8	21.2	14.3	17.3	14.4	15.1	14.6	15.1	12.7	14.5
テレビ・新聞・SNS等で、生産者・食品事業者の映像や写真を見たとき	15.5	15.8	15.8	15.9	17.5	16.1	16.1	10.7	13.6	14.5
自分でも育てたことのある食材が使われた料理を食べたとき	13.6	15.2	13.6	14.1	12.5	15.4	11.0	16.0	14.4	12.0
テレビ・新聞・SNS等で、食事している映像や写真を見たとき	10.1	13.9	6.6	10.7	8.1	10.5	10.4	8.0	9.3	9.7
農林水産業の体験をしたとき	6.9	9.1	5.9	7.0	6.3	7.9	6.8	5.3	5.1	6.3
特にない／分からない	24.9	27.3	25.6	25.3	19.4	22.8	25.2	25.8	22.9	26.0

# 食や農に関する情報の入手経路

## (ふだんのニュースや新しい話題の情報入手経路との比較) 【全体】

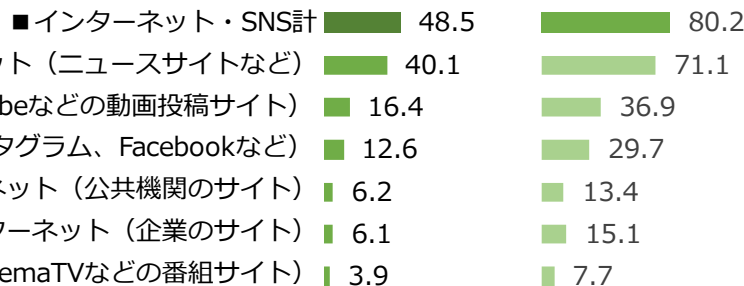
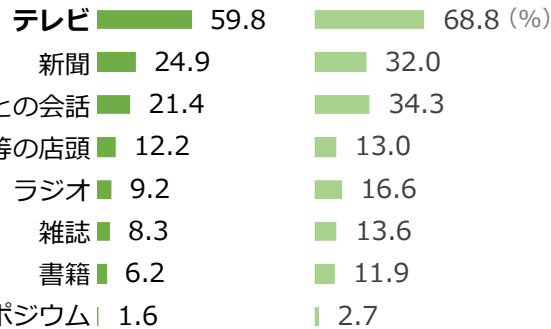
- 食や農に関する情報の入手経路は、「テレビ」が全体の約6割と最も多く、次いで「インターネット（ニュースサイトなど）」が約4割であった。
- ふだんのニュースや新しい話題の入手経路と比較すると、食や農に関する情報の方がいずれの媒体も低いが、傾向は同様であった。
- 令和3年度と比べると従来型メディアの「テレビ」、「新聞」がやや低くなっている。

Q20. あなたはふだん、「食や農業に関する情報」をどこから得ることが多いですか。(MA)

対象者：全体 (n=4,000)

令和4年度

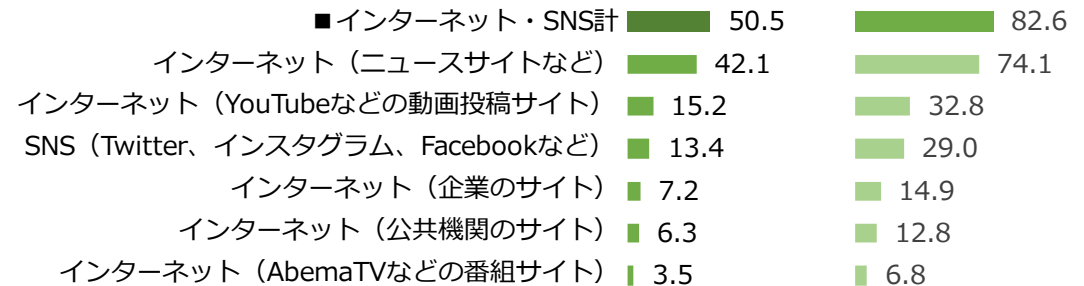
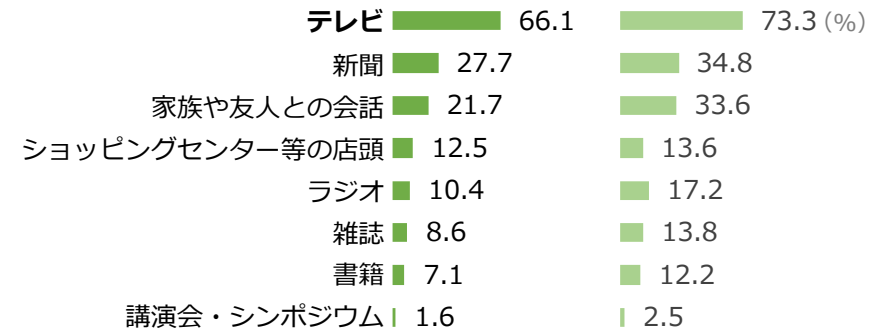
### 【食や農に関する情報の入手方法】



その他 | 0.5 | 0.2  
 特にない | 21.3 | 9.5

令和3年度

### 【食や農に関する情報の入手方法】

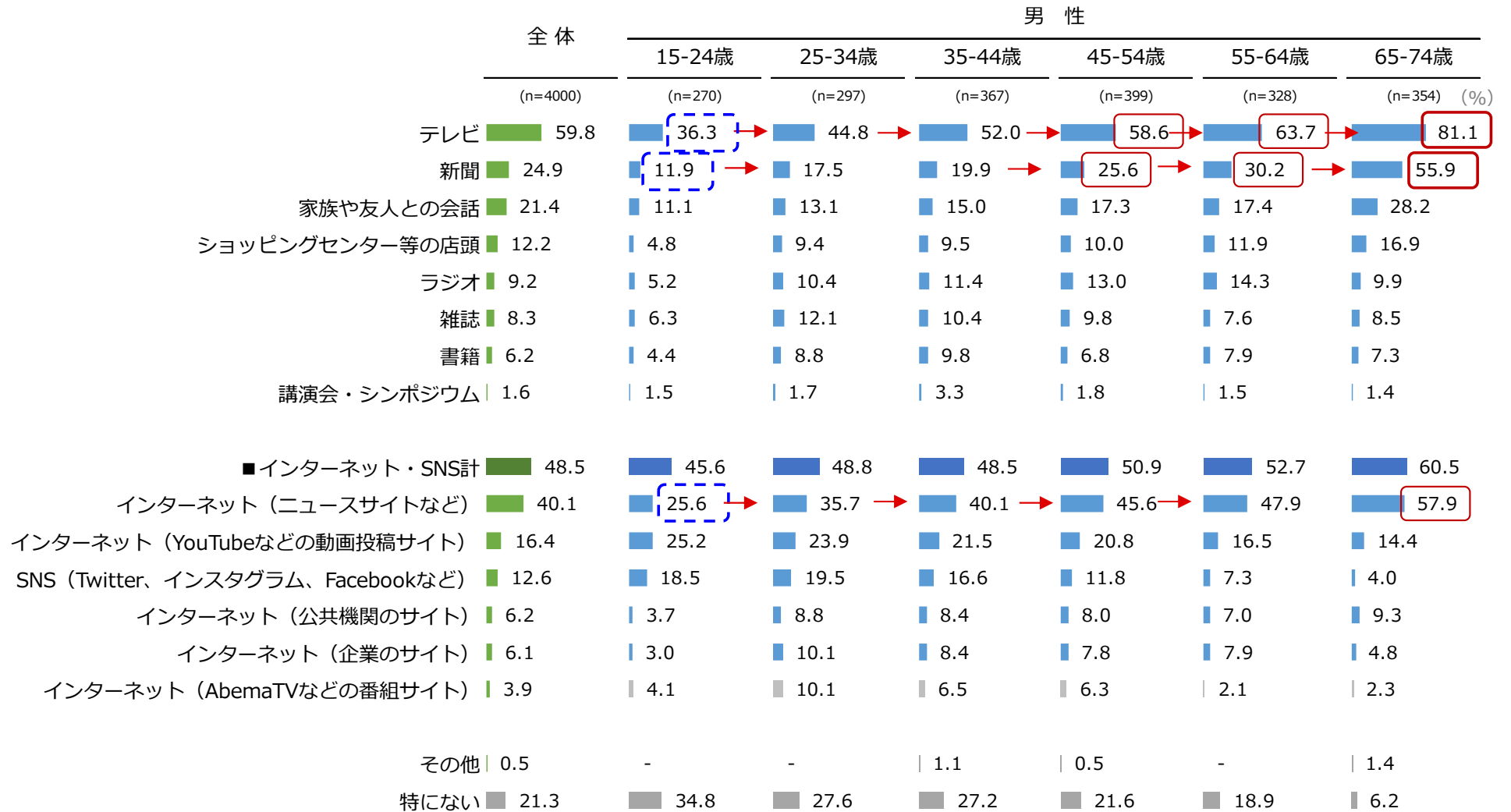


その他 | 0.5 | 0.1  
 特にない | 16.7 | 7.2



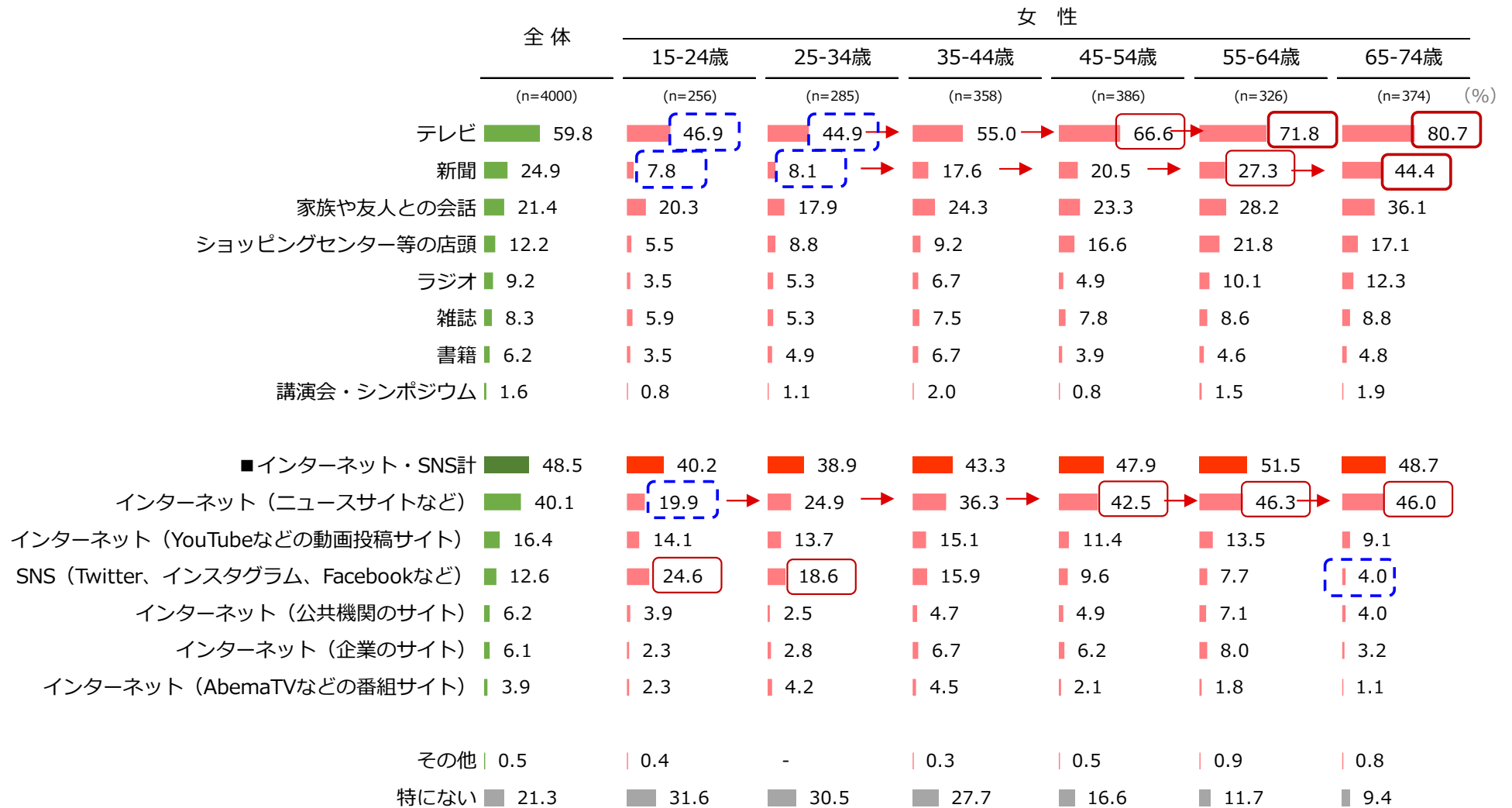
■ 「テレビ」、「新聞」、「インターネット（ニュースサイトなど）」はいずれも若年層で低く45歳以上で高かった。

Q20. あなたはふだん、「食や農業に関する情報」をどこから得ることが多いですか。（MA）



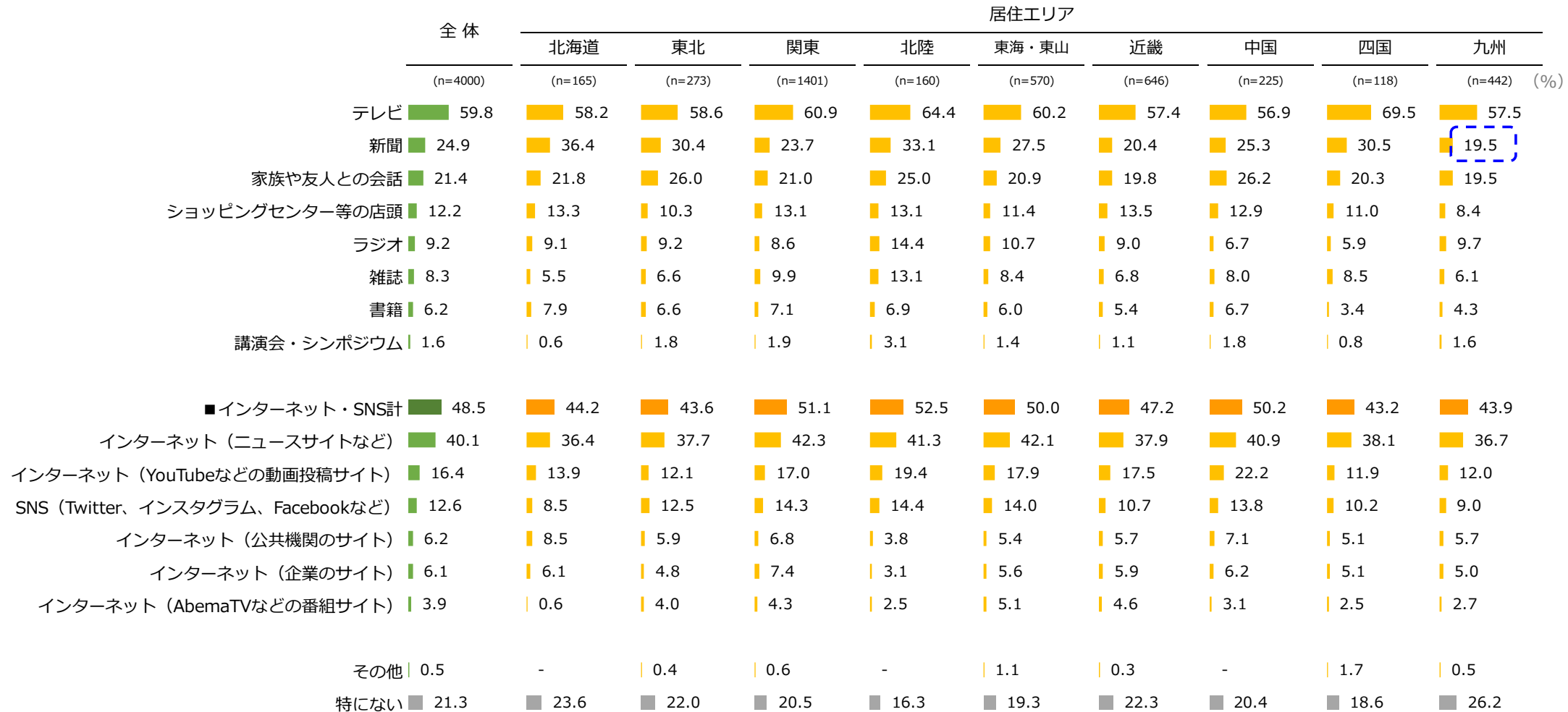
- 男性と同様に「テレビ」、「新聞」、「インターネット（ニュースサイトなど）」は高齢層ほど高かった。  
ただし、15-24歳、25-34歳は「SNS」が他の世代より高いことが特徴的な結果となった。

Q20. あなたはふだん、「食や農業に関する情報」をどこから得ることが多いですか。（MA）



■ 居住エリア別に大きな差はなかったが、『九州エリア』は他のエリアと比べて「新聞」がやや低かった。

Q20. あなたはふだん、「食や農業に関する情報」をどこから得ることが多いですか。(MA)



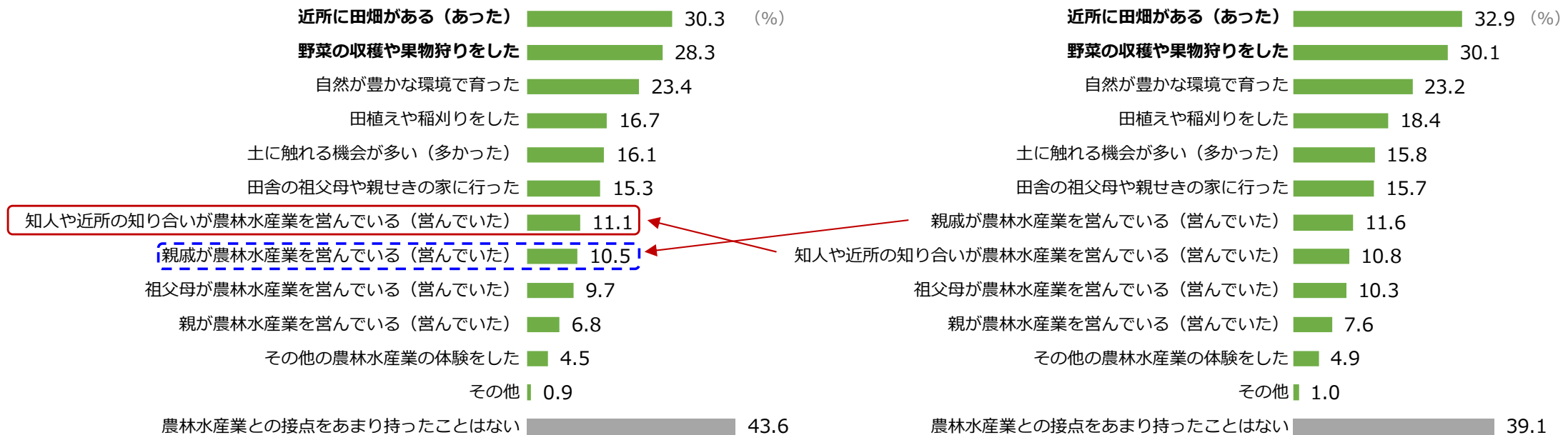
- これまでの農林水産業との接点は、「近所に田畑がある（あった）」と「野菜の収穫や果物狩りをした」の2つが全体の3割と高かった。一方で、「農林水産業との接点をあまり持ったことはない」が全体で約4割となった。
- 令和3年度では「親戚が農林水産業を営んでいる（営んでいた）」の方が「知人や近所の知り合いが農林水産業を営んでいる（営んでいた）」よりも割合が高かった。

Q21. あなたはこれまでに持った農林水産業との接点として、あてはまるものを以下からすべてお答えください。（MA）

対象者：全体（n=4,000）

令和4年度

令和3年度



■ 全体で最も多くあがった「近所に田畑がある（あった）」は65-74歳で高く、15-24歳では低かった。

Q21. あなたはこれまでに持った農林水産業との接点として、あてはまるものを以下からすべてお答えください。（MA）

	全 体 (n=4000)	男 性					
		15-24歳 (n=270)	25-34歳 (n=297)	35-44歳 (n=367)	45-54歳 (n=399)	55-64歳 (n=328)	65-74歳 (n=354)
近所に田畑がある（あった）	30.3	12.2	22.9	26.7	30.6	33.2	42.7
野菜の収穫や果物狩りをした	28.3	18.1	25.6	23.7	22.3	24.4	36.2
自然が豊かな環境で育った	23.4	11.5	20.2	19.3	23.8	24.7	33.6
田植えや稲刈りをした	16.7	17.0	16.8	13.1	16.3	16.2	19.5
土に触れる機会が多い（多かった）	16.1	9.3	16.8	13.9	16.3	13.7	27.1
田舎の祖父母や親せきの家に行った	15.3	10.4	14.5	15.8	12.8	12.5	17.8
知人や近所の知り合いが農林水産業を営んでいる（営んでいた）	11.1	10.7	13.1	10.4	11.5	12.2	14.1
親戚が農林水産業を営んでいる（営んでいた）	10.5	6.7	11.4	10.6	10.0	13.7	18.1
祖父母が農林水産業を営んでいる（営んでいた）	9.7	8.5	12.5	10.6	11.8	9.1	9.6
親が農林水産業を営んでいる（営んでいた）	6.8	6.7	8.4	7.1	6.0	7.9	11.0
その他の農林水産業の体験をした	4.5	5.9	4.4	4.9	5.3	4.9	5.9
その他	0.9	0.4	0.3	0.5	1.0	0.3	2.3
農林水産業との接点をあまり持ったことはない	43.6	50.7	44.1	48.0	46.9	44.2	32.5

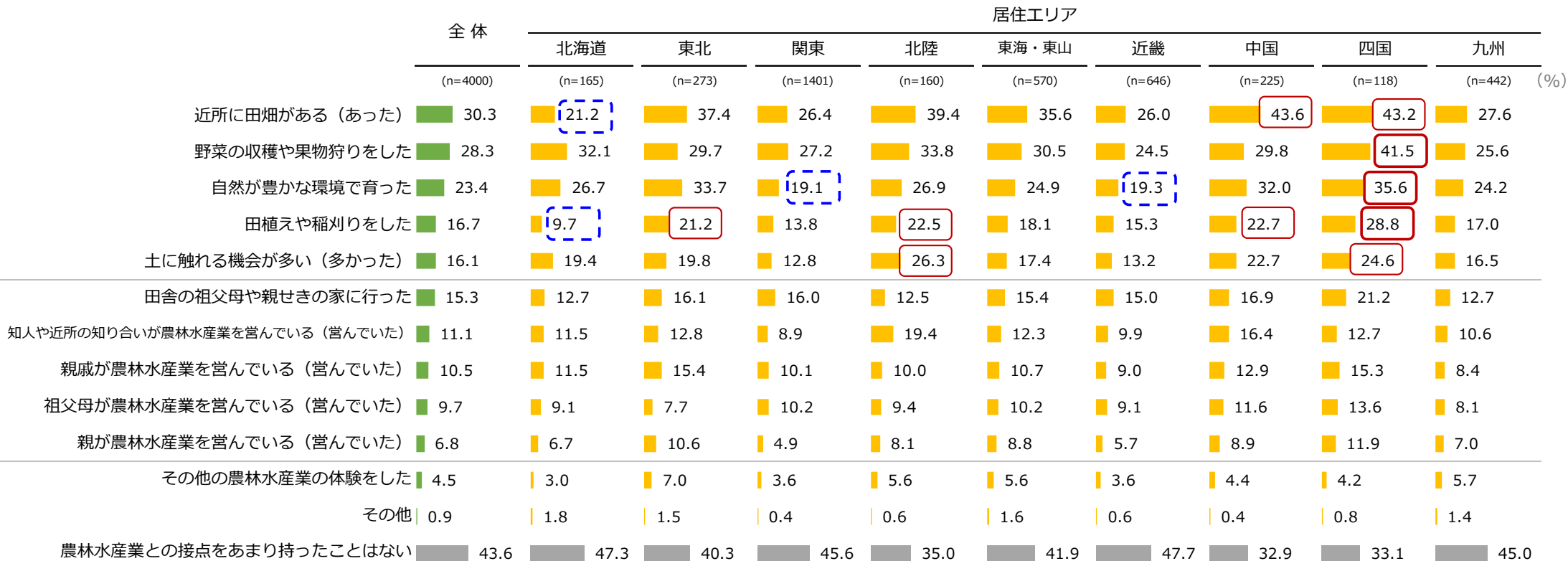
■ 女性は年代別に大きな差はなかったが、「田植えや稲刈りをした」は15-24歳で他の年代よりも高かった。

Q21. あなたはこれまでに持った農林水産業との接点として、あてはまるものを以下からすべてお答えください。(MA)

	全体 (n=4000)	女性						(%)
		15-24歳 (n=256)	25-34歳 (n=285)	35-44歳 (n=358)	45-54歳 (n=386)	55-64歳 (n=326)	65-74歳 (n=374)	
近所に田畑がある(あった)	30.3	27.3	23.9	29.3	33.7	38.7	35.3	
野菜の収穫や果物狩りをした	28.3	27.7	23.9	29.6	32.1	33.4	38.2	
自然が豊かな環境で育った	23.4	19.9	15.4	24.3	24.9	27.3	29.7	
田植えや稲刈りをした	16.7	26.2	17.5	16.8	14.5	12.3	16.6	
土に触れる機会が多い(多かった)	16.1	14.8	11.6	17.3	15.3	15.6	18.7	
田舎の祖父母や親せきの家に行った	15.3	18.4	15.4	14.2	17.4	15.3	18.7	
知人や近所の知り合いが農林水産業を営んでいる(営んでいた)	11.1	9.0	7.0	11.2	10.1	7.7	14.4	
親戚が農林水産業を営んでいる(営んでいた)	10.5	6.3	7.4	9.8	7.8	10.4	12.0	
祖父母が農林水産業を営んでいる(営んでいた)	9.7	11.7	9.1	10.9	6.5	8.6	8.3	
親が農林水産業を営んでいる(営んでいた)	6.8	2.7	5.3	7.3	3.4	7.7	7.8	
その他の農林水産業の体験をした	4.5	7.0	3.9	3.1	2.3	1.8	4.8	
その他	0.9	0.8	-	0.6	0.5	1.2	2.1	
農林水産業との接点をあまり持ったことはない	43.6	41.8	46.7	45.8	44.0	41.1	38.2	

- 居住エリア別に差があり、『四国エリア』は他のエリアと比べて割合が高いものが多く、特に「野菜の収穫や果物狩りをした」、「自然が豊かな環境で育った」、「田植えや稲刈りをした」の割合が最も高かった。

Q21. あなたはこれまでに持った農林水産業との接点として、あてはまるものを以下からすべてお答えください。(MA)



## 4. 食料自給率の認知と食料安全保障に対する意識

---



- 『食料自給率』、『食料自給力』、『食料国産率』それぞれの説明を呈示しての認知度は、「詳しい内容を知っている」がいずれも5%前後であった。「おおよその内容は知っている」は『食料自給率』（34.4%）、『食料自給力』（27.4%）、『食料国産率』（19.5%）の順で高く、『食料国産率』については「聞いたことがない」と「よくわからない」を合わせた割合が半数近くと認知度は最も低かった。
- 令和3年度と比べるといずれも認知度の割合がやや低くなっている。

Q22. あなたは「食料自給率」について、どの程度知っていますか。以下の説明をお読みになりお答えください。（SA）  
 Q23. あなたは「食料自給力」について、どの程度知っていますか。以下の説明をお読みになりお答えください。（SA）  
 Q24. あなたは「食料国産率」について、どの程度知っていますか。以下の説明をお読みになりお答えください。（SA）

【食料自給率の説明】

食料自給率とは、国内で消費されている食料がどのくらい国内生産でまかなわれているかを示す指標です。  
 食料安全保障の観点から熱量（カロリー）に換算して示すカロリーベースと、経済活動を評価する観点から金額に換算して示す生産額ベースがあります。

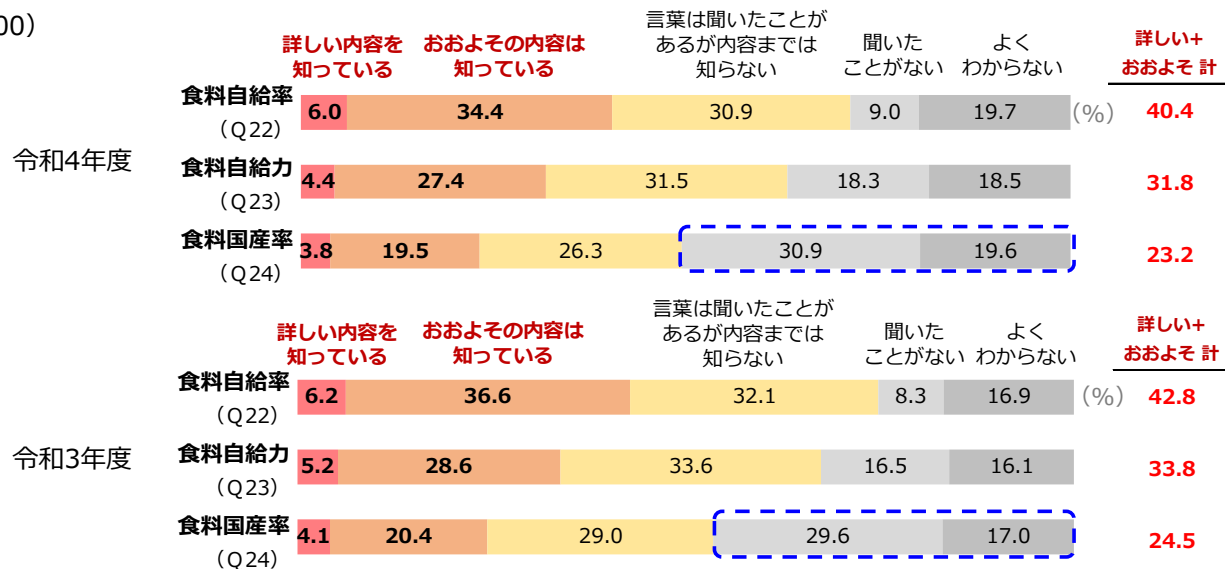
【食料自給力の説明】

食料自給力とは、我が国の農林水産業の潜在的な生産能力のことです。  
 我が国の農地等の農業資源、農業者、農業技術をフル活用した場合に、どれだけの食料（カロリー）が供給できるかを食料自給力指標として毎年公表しています。

【食料国産率の説明】

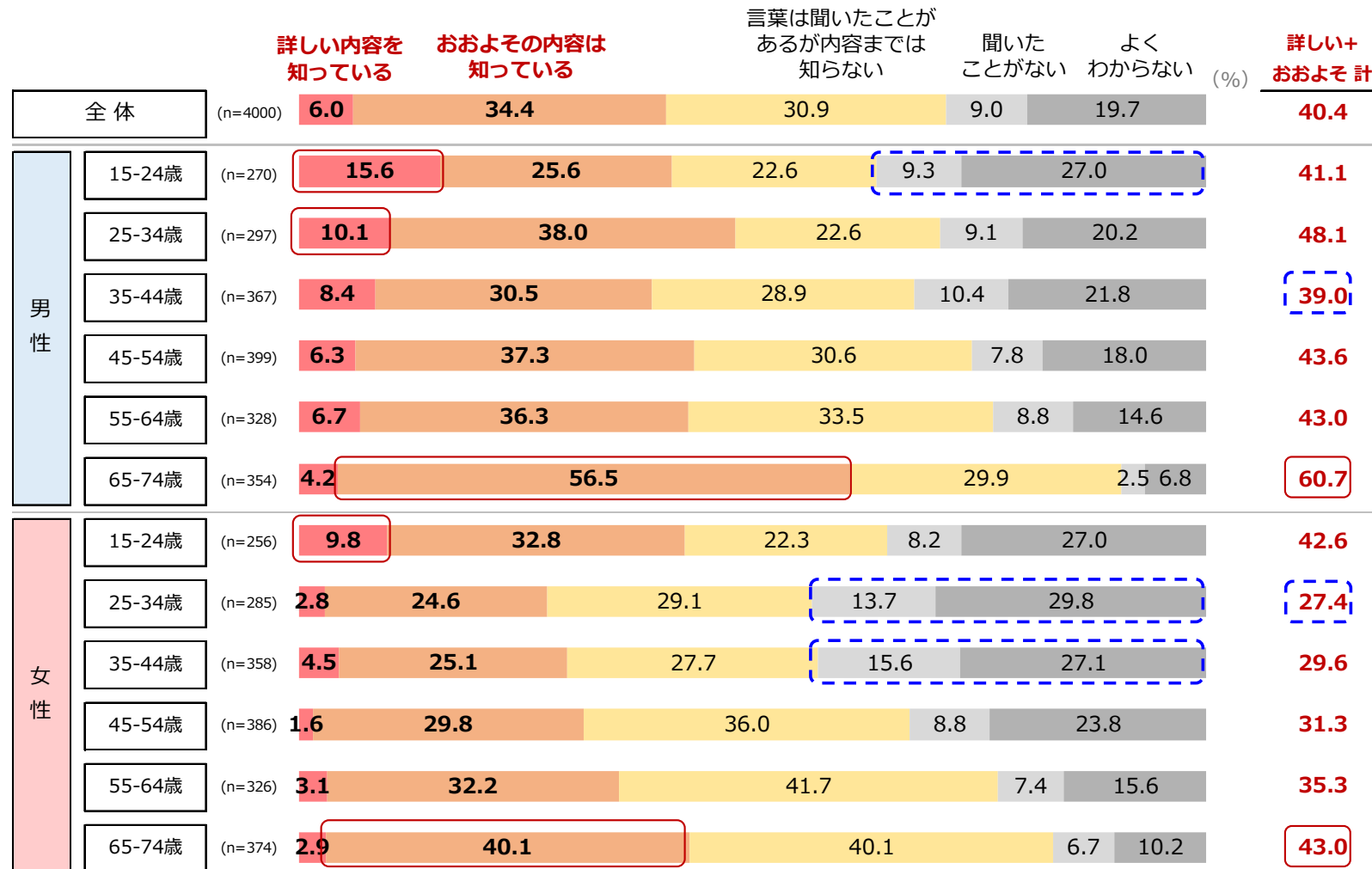
食料国産率は、飼料が国産か輸入かにかかわらず、畜産業の活動を反映し、国内生産の状況の評価する指標です。  
 食料自給率では、輸入飼料による畜産物の生産分を国内生産として扱わず、飼料も含めた自給の程度を評価していますが、  
 食料国産率では、飼料が国産か輸入かにかかわらず、国内の畜産農家によって生産された畜産物を国内生産として扱います。

対象者：全体（n=4,000）



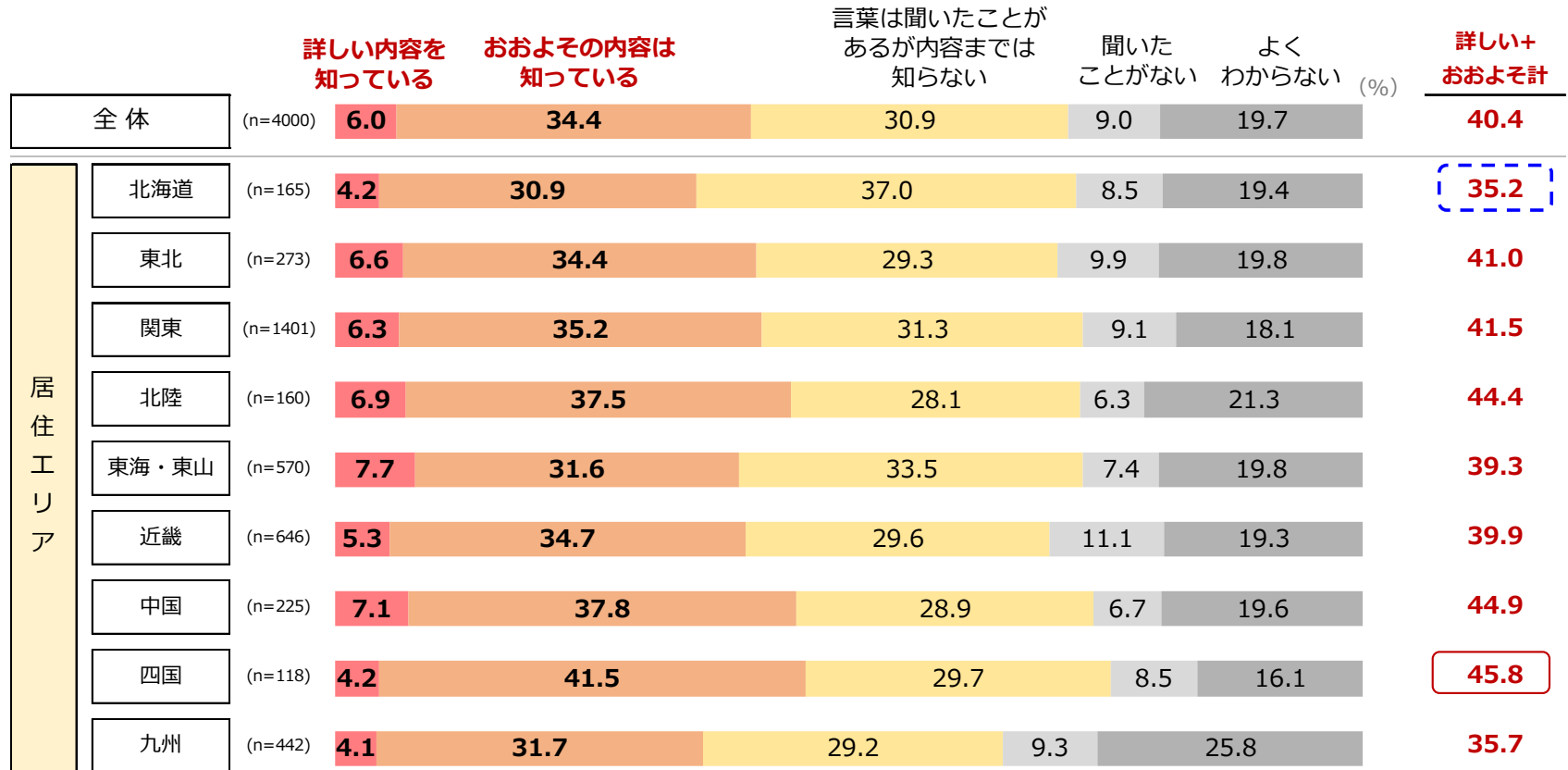
- 「詳しい内容を知っている」は男女とも15-24歳で高く、若年層の認知度が高かった。
- 「おおよその内容は知っている」は、男女ともは65-74歳で高かった。
- 男性15-24歳、女性25-34歳と35-44歳では、「聞いたことがない／よくわからない」の割合が高かった。

Q22. あなたは「食料自給率」について、どの程度知っていますか。以下の説明をお読みになりお答えください。（SA）



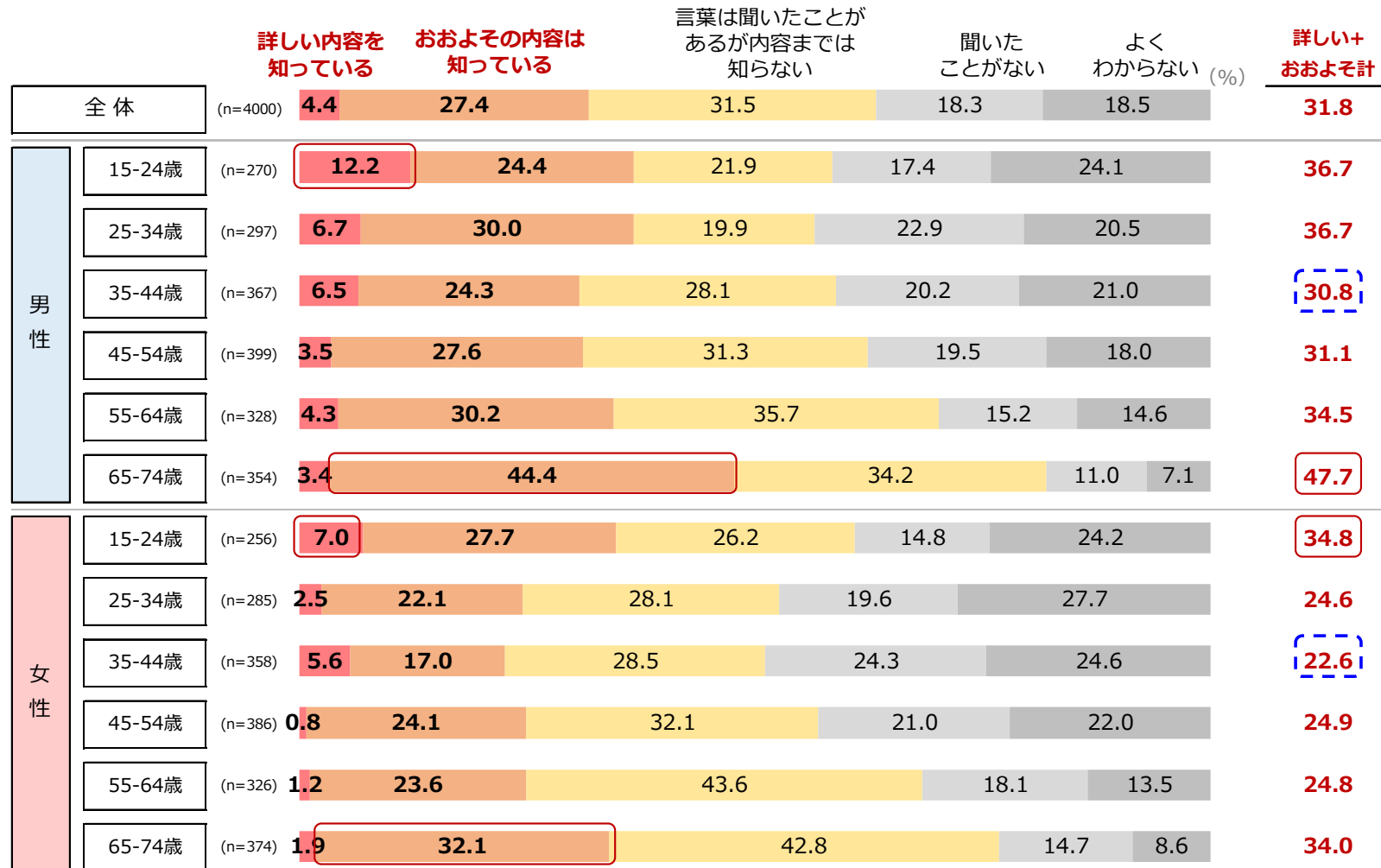
- 居住エリア別に「詳しい内容を知っている」はいずれも1割未満と大きな差はないが、「詳しい内容を知っている」+「おおよその内容は知っている」では、『四国エリア』が最も高く、『北海道エリア』が最も低かった。

Q22. あなたは「食料自給率」について、どの程度知っていますか。以下の説明をお読みになりお答えください。(SA)



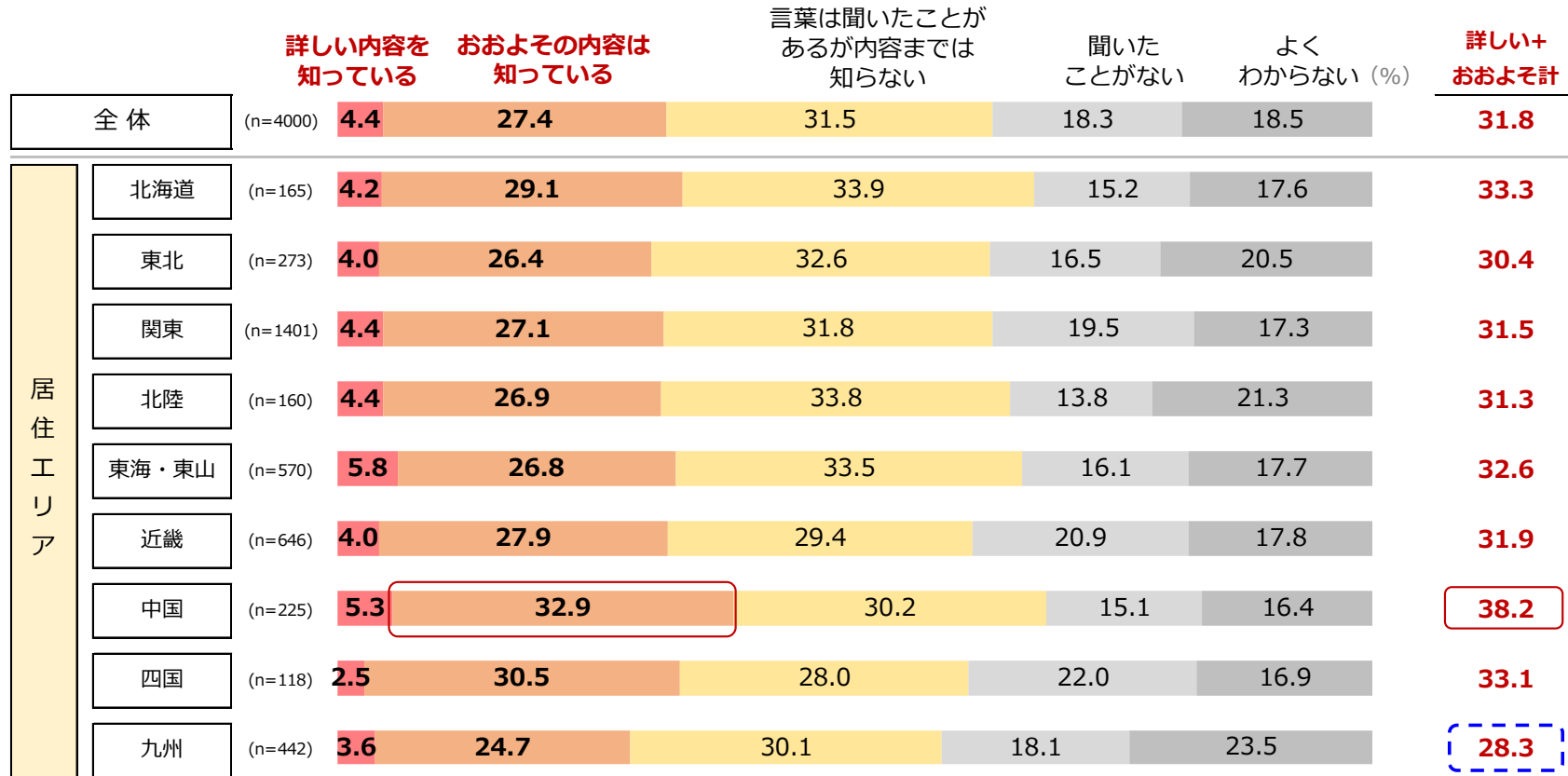
- 『食料自給力』の「詳しい内容を知っている」は、男女とも15-24歳が最も高かった。
- 「おおよその内容は知っている」は男女とも65-74歳で高かった。

Q23. あなたは「食料自給力」について、どの程度知っていますか。以下の説明をお読みになりお答えください。(SA)



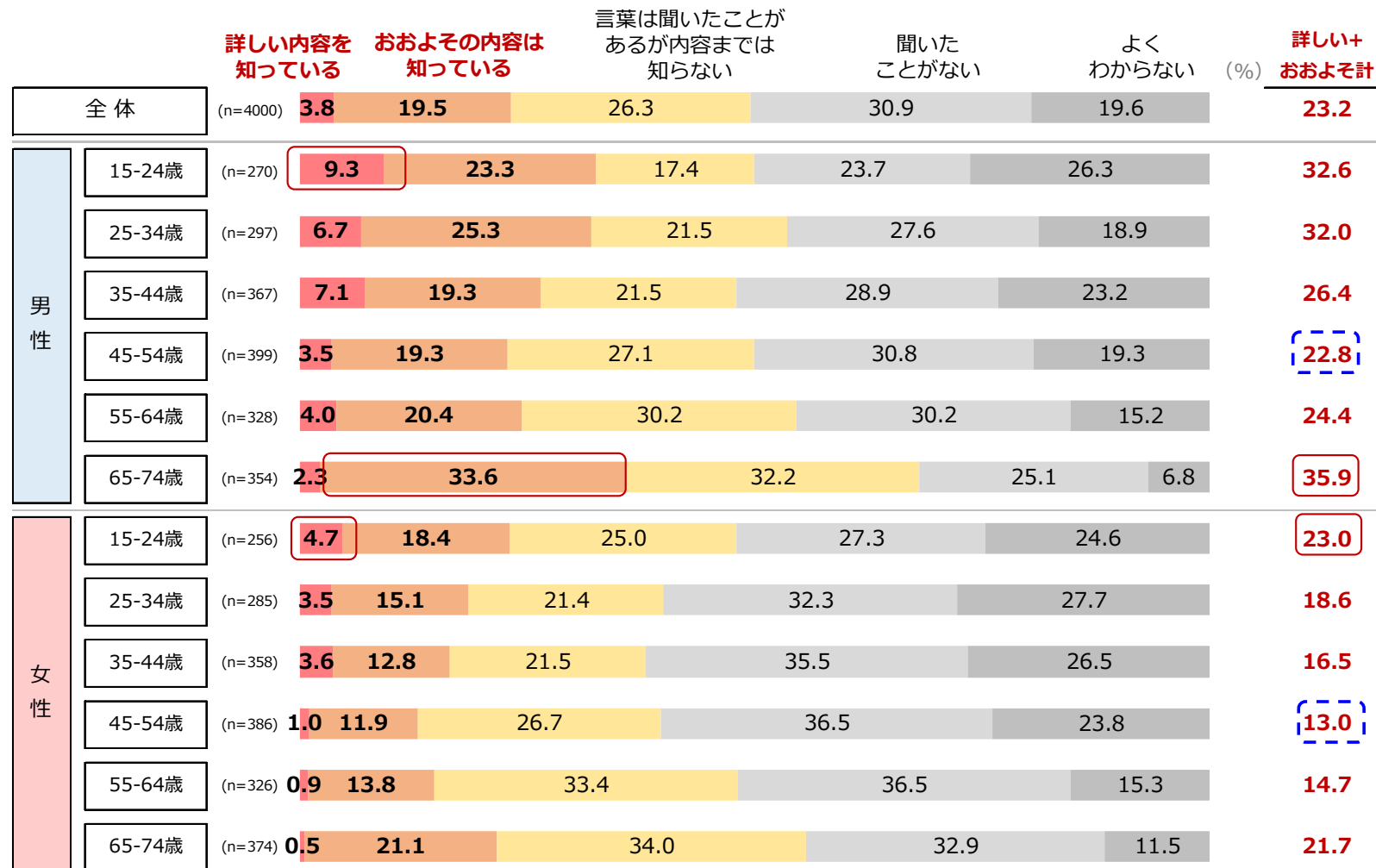
■ 居住エリア別に大きな差はなかったが、「おおよその内容は知っている」は『東北エリア』でやや高かった。

Q23. あなたは「食料自給力」について、どの程度知っていますか。以下の説明をお読みになりお答えください。（SA）



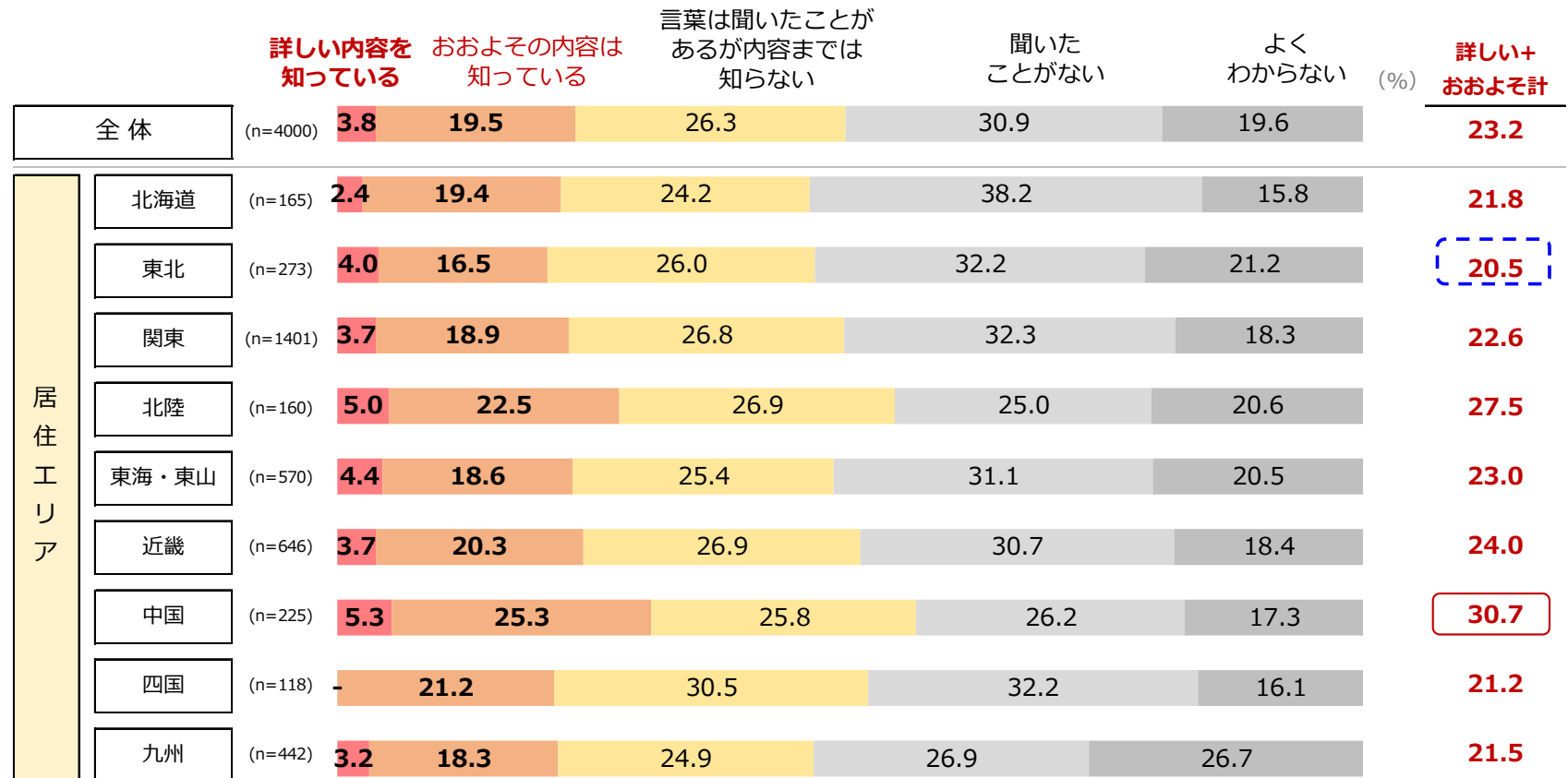
- 『食料国産率』についても、「詳しい内容を知っている」は男女とも15-24歳が他の年代よりもやや高かった。
- 男性65-74歳では「おおよその内容は知っている」が他の年代より高かった。

Q24. あなたは「食料国産率」について、どの程度知っていますか。以下の説明をお読みになりお答えください。（SA）



- 居住エリア別に大きな差はないが、「詳しい内容を知っている」+「おおよその内容は知っている」は『中国エリア』が他のエリアより高かった。

Q24. あなたは「食料国産率」について、どの程度知っていますか。以下の説明をお読みになりお答えください。(SA)

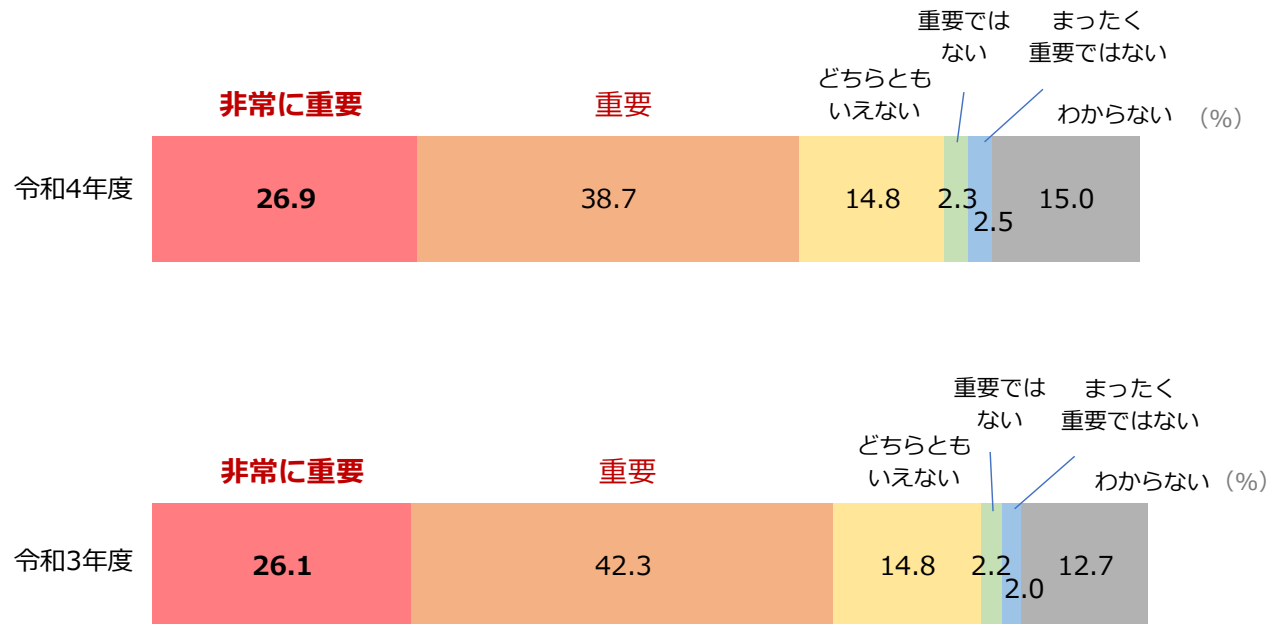


- 現在の世界の食料事情と食料自給率の重要性の説明を呈示しての『食料自給率を高めることの重要度』は、全体で「非常に重要」は26.9%、「重要」は38.7%で、合わせると約65%であった。
- 「わからない」は1割強いたが、「重要でない」と考える割合は非常に少なかった。
- 令和3年度と比較して顕著な差は見られなかった。

Q25. この説明をお読みになり、食料自給率を高めることがどの程度重要だと思いますか。(SA)

世界の人口増加や経済発展により、世界全体の食料需要の増加が見込まれています。また、気候変動や大規模自然災害など、中長期的に我が国の食料供給に影響を及ぼす可能性のあるリスクも多様化しています。このため、我が国は、国内の農業生産の増大を基本とし、これと輸入及び備蓄を適切に組み合わせることにより食料の安定供給を確保することとしています。現在は食料の安定供給に懸念はないものの、将来にわたって食料を安定的に供給するためには、国内で生産できるものは、できる限り国内で生産する必要があり、食料自給率を高めることが重要だと考えています。

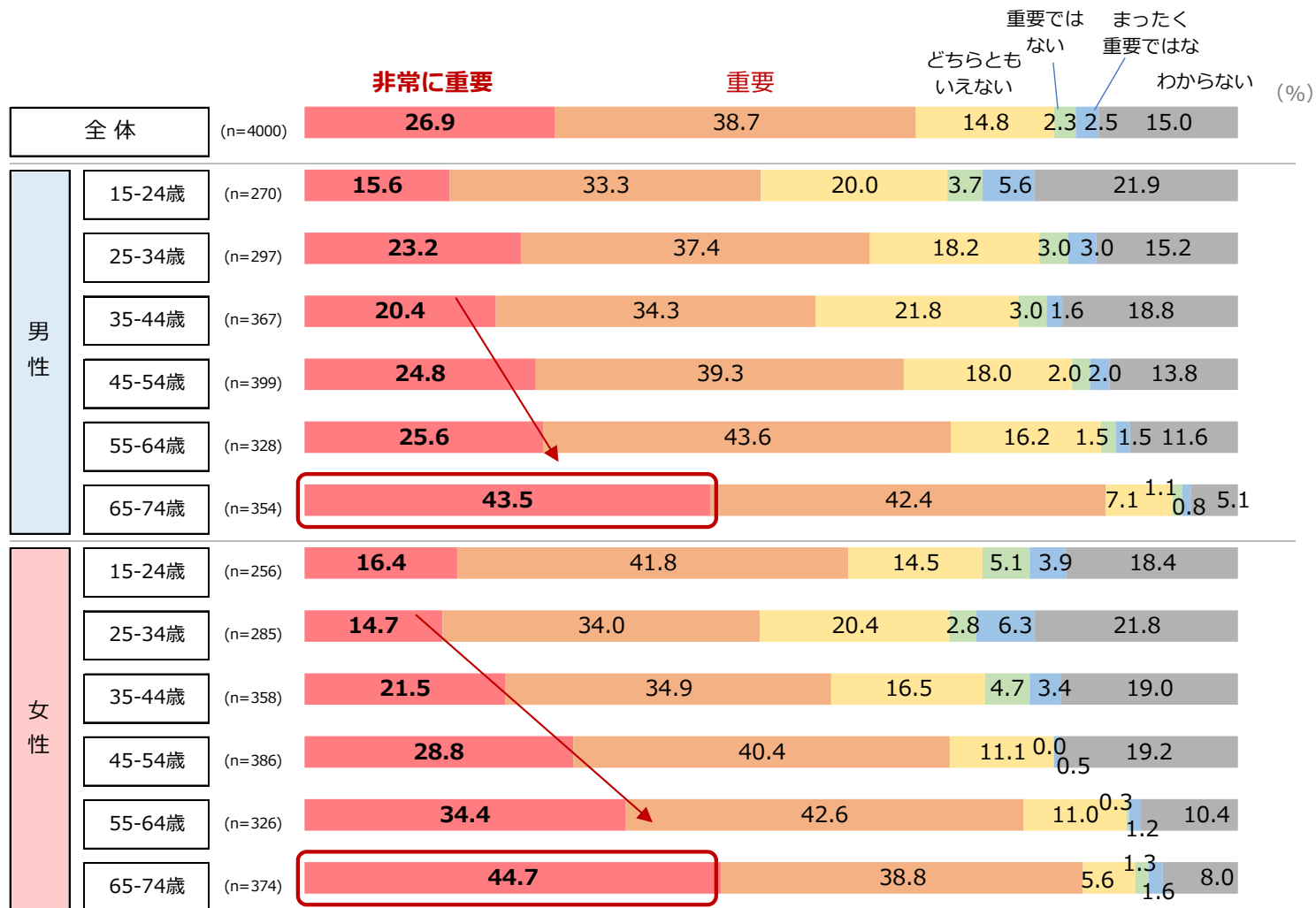
対象者：全体 (n=4,000)





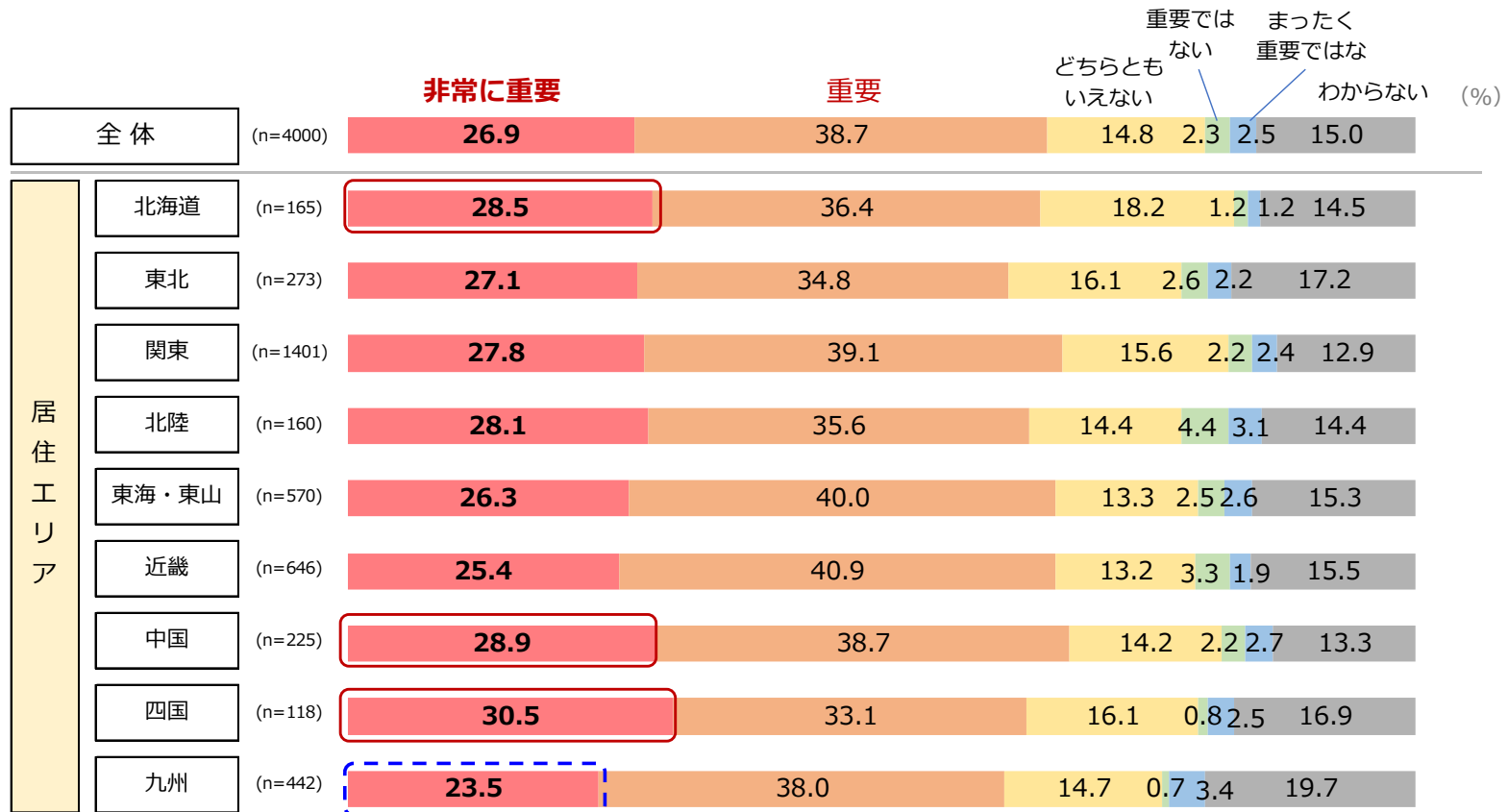
- 男女とも年代の高まりとともに、食料自給率を高めることが重要と考える割合は高い傾向が見られ、「非常に重要」と考える割合は、男性65-74歳が43.5%、女性65-74歳が44.7%であった。

Q25. この説明をお読みになり、食料自給率を高めることがどの程度重要だと思いますか。(SA)



- 居住エリア別に「非常に重要」を比較すると、大きな差はないが『北海道エリア』、『中国エリア』、『四国エリア』でやや高く、『九州エリア』でやや低かった。

Q25. この説明をお読みになり、食料自給率を高めることがどの程度重要だと思いますか。(SA)



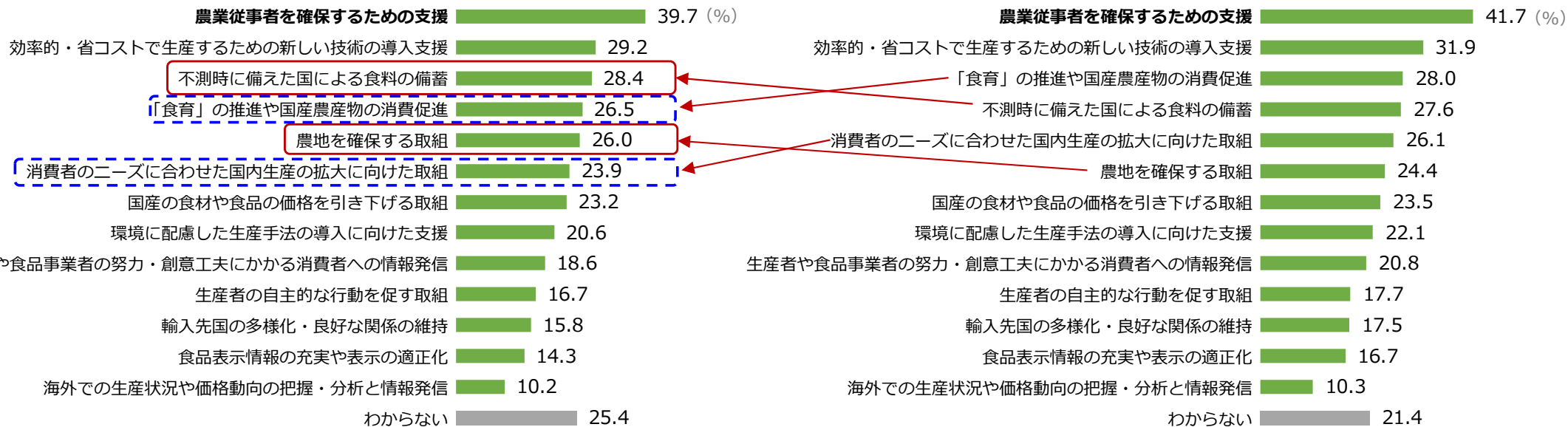
- 「農業従事者を確保するための支援」が全体の約4割で最も高かった。
- その他では「効率的・省コストで生産するための新しい技術の導入支援」、「不測時に備えた国による食料の備蓄」、「食育の推進や国産農産物の消費促進」、「農地を確保する取組」などの割合が高い結果となった。
- 令和3年度では「農業従事者を確保するための支援」、「効率的・省コストで生産するための新しい技術の導入支援」、「食育の推進や国産農産物の消費促進」、「不測時に備えた国による食料の備蓄」、「消費者のニーズに合わせた国内生産の拡大に向けた取組」の順番で高かった。

Q26. あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、国に対して今後どのようなことを期待しますか。(MA)

対象者：全体 (n=4,000)

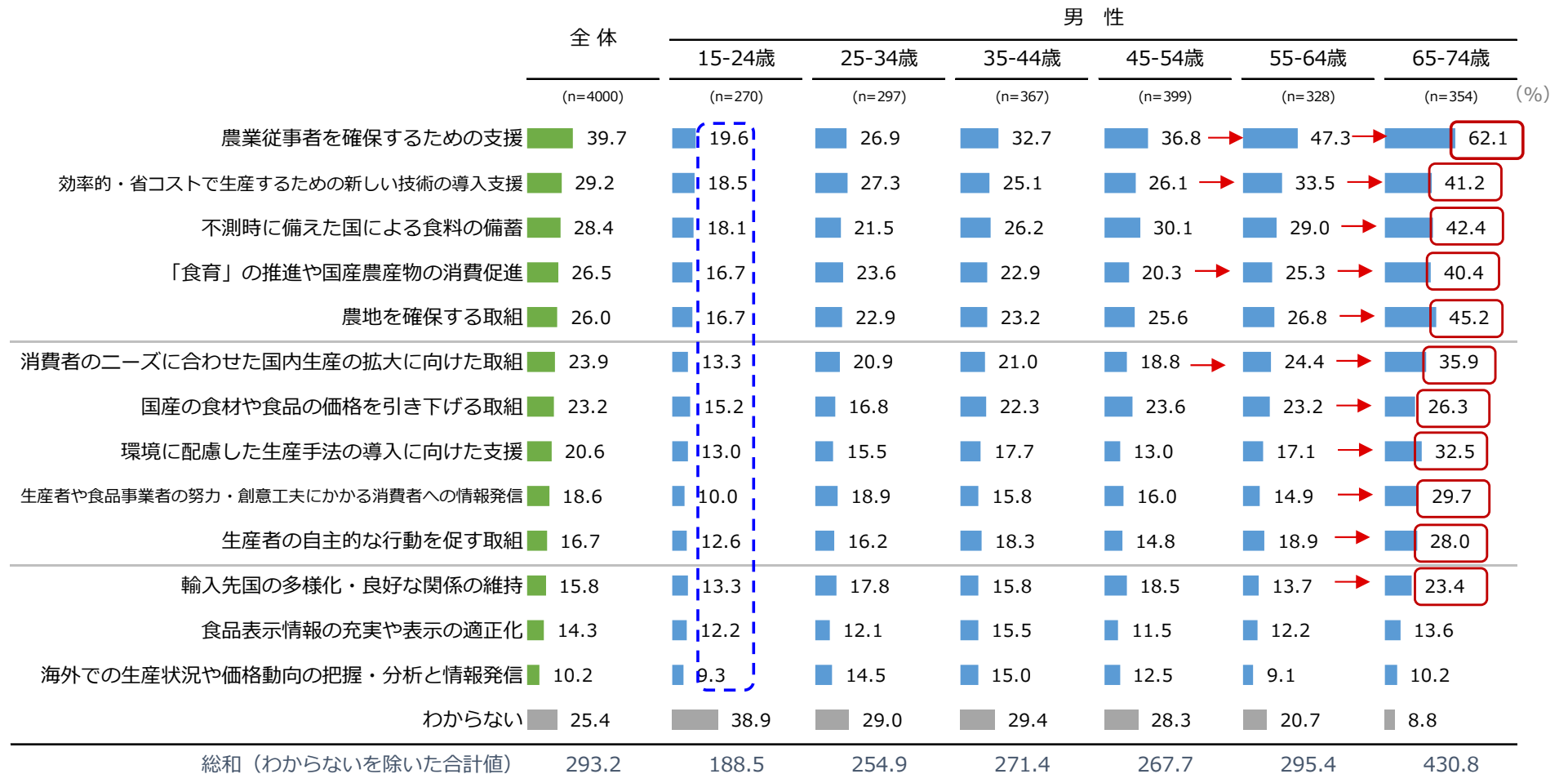
令和4年度

令和3年度



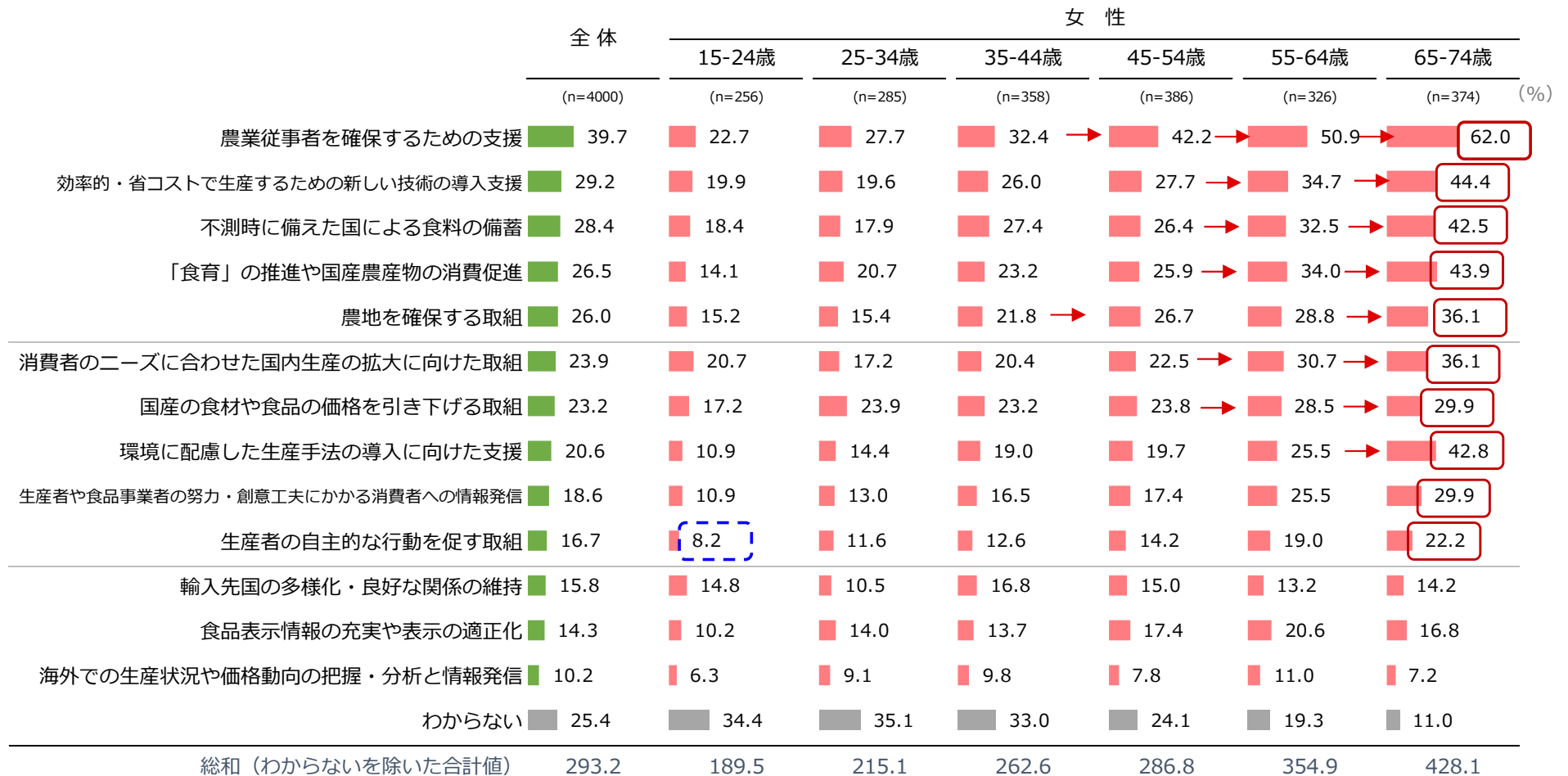
- 男性は年代別に差が大きく、若い世代では国に期待することは全体的に低く、15-24歳はいずれも2割未満であった。特に65-74歳は多くの項目で他の年代との差が大きかった。

Q26. あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、国に対して今後どのようなことを期待しますか。(MA)



- 女性も男性と同様に年代による差があり、年代が高まるとともに国に期待することは高かった。若年層ではいずれも低く、15-24歳では「生産者の自主的な行動を促す取組」が低かった。

Q26. あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、国に対して今後どのようなことを期待しますか。(MA)



- 居住エリア別に大きな差はなく、いずれのエリアでも「農業従事者を確保するための支援」が最も高く、『四国エリア』が最も高かった。

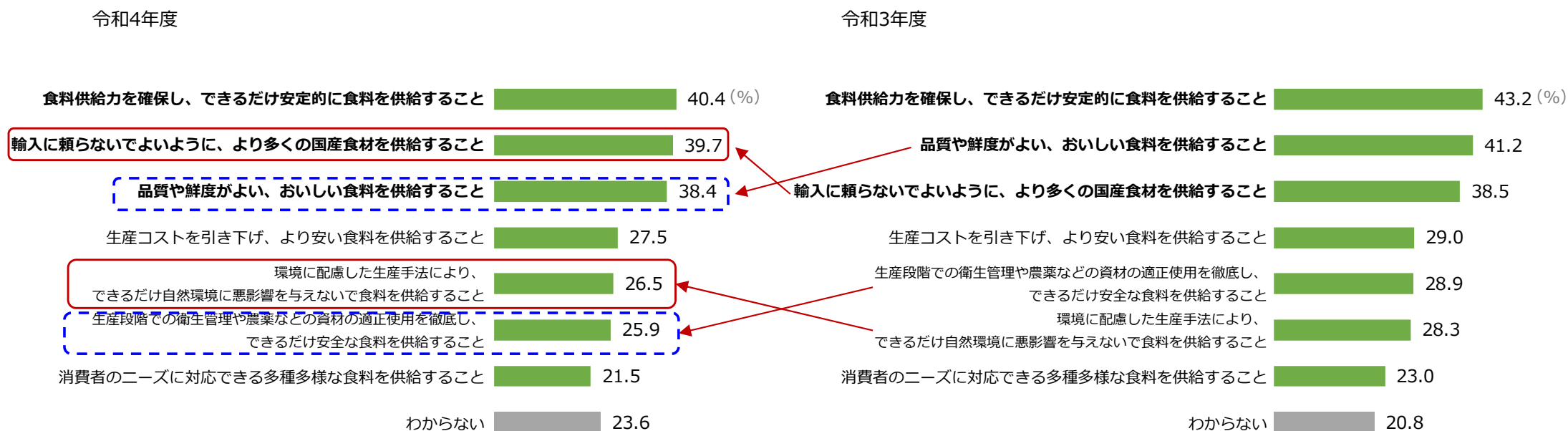
Q26. あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、国に対して今後どのようなことを期待しますか。(MA)

	全体 (n=4000)	居住エリア								(%)
		北海道 (n=165)	東北 (n=273)	関東 (n=1401)	北陸 (n=160)	東海・東山 (n=570)	近畿 (n=646)	中国 (n=225)	四国 (n=118)	
農業従事者を確保するための支援	39.7	44.2	44.3	40.8	41.9	36.5	37.3	38.7	50.0	36.7
効率的・省コストで生産するための新しい技術の導入支援	29.2	27.3	25.6	30.9	30.6	28.4	29.9	29.8	28.0	26.5
不測時に備えた国による食料の備蓄	28.4	27.9	25.6	31.7	28.8	28.4	28.9	26.2	21.2	22.2
「食育」の推進や国産農産物の消費促進	26.5	31.5	26.0	26.1	30.0	24.6	28.0	28.4	28.0	23.5
農地を確保する取組	26.0	22.4	23.4	28.5	26.3	24.2	24.1	32.0	24.6	23.5
消費者のニーズに合わせた国内生産の拡大に向けた取組	23.9	27.9	20.9	23.3	23.1	25.6	24.8	20.4	28.0	23.3
国産の食材や食品の価格を引き下げる取組	23.2	26.7	22.7	24.6	25.0	23.9	21.2	24.4	22.0	19.0
環境に配慮した生産手法の導入に向けた支援	20.6	23.0	19.8	22.2	17.5	20.2	19.3	17.8	23.7	19.5
生産者や食品事業者の努力・創意工夫にかかる消費者への情報発信	18.6	19.4	15.4	20.6	18.8	16.5	18.6	19.1	15.3	17.4
生産者の自主的な行動を促す取組	16.7	16.4	16.1	18.1	18.8	14.0	13.9	19.6	17.8	17.6
輸入先国の多様化・良好な関係の維持	15.8	11.5	16.1	16.9	14.4	13.9	15.5	15.1	16.9	17.0
食品表示情報の充実や表示の適正化	14.3	16.4	12.1	16.1	13.8	11.8	15.0	11.6	19.5	11.8
海外での生産状況や価格動向の把握・分析と情報発信	10.2	12.1	8.1	11.3	6.9	8.4	10.2	9.3	11.9	10.9
わからない	25.4	28.5	27.1	25.1	22.5	24.4	23.5	24.9	21.2	30.3
総和（わからないを除いた合計値）	293.2	306.7	276.2	311.1	295.6	276.3	286.8	292.4	306.8	268.8

- 全体で「食料供給力を確保し、できるだけ安定的に食料を供給すること」、「輸入に頼らないでよいように、より多くの国産食材を供給すること」、「品質や鮮度がよい、おいしい食料を供給すること」の3つの割合が高かった。
- 令和3年度では、「食料供給力を確保し、できるだけ安定的に食料を供給すること」、「品質や鮮度がよい、おいしい食料を供給すること」、「輸入に頼らないでよいように、より多くの国産食材を供給すること」の順番で高かった。

Q27. あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、生産者・食品関連事業者に対して、今後どのようなことを期待しますか。（MA）

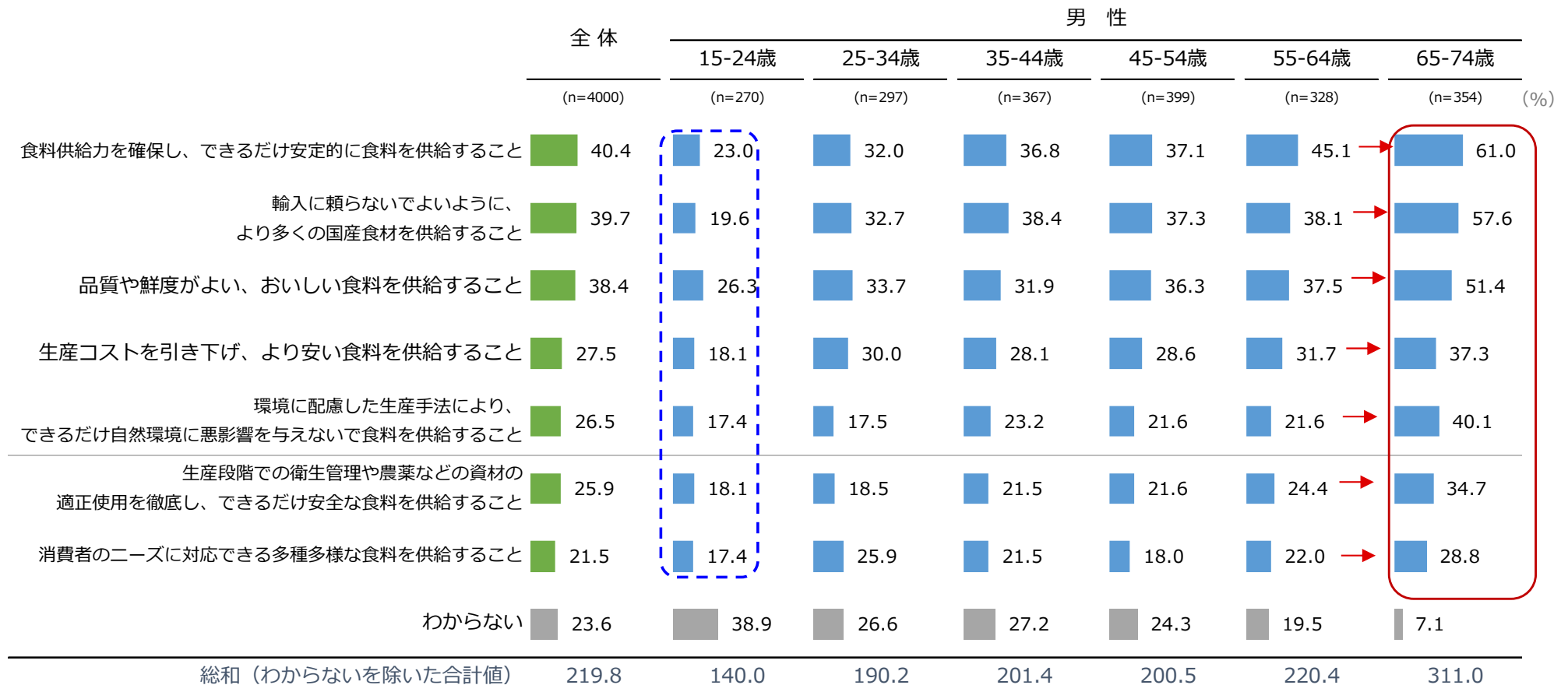
対象者：全体（n=4,000）



# 日本の食の未来を確かなものにするために、 『生産者・食品関連事業者』に期待すること【男性：年代別】

- 男性は65-74歳でいずれの項目に対しても期待は高く、55-64歳以下との差が大きかった。  
15-24歳はすべて項目の期待度が低かった。

Q27. あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、生産者・食品関連事業者に対して、今後どのようなことを期待しますか。(MA)

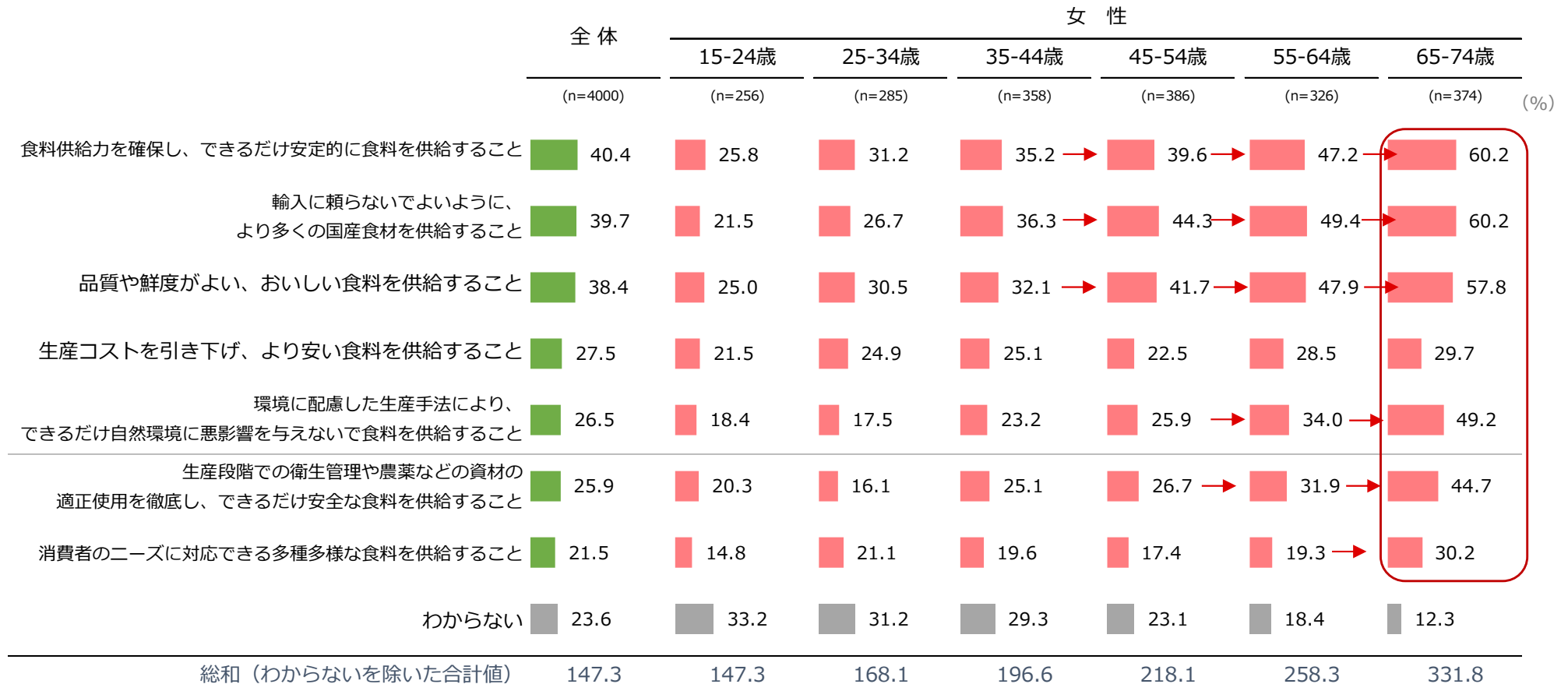




# 日本の食の未来を確かなものにするために、 『生産者・食品関連事業者』に期待すること【女性：年代別】

■ 女性もほとんどの項目への期待は65-74歳で高く、若年層では低い項目が多かった。

Q27. あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、生産者・食品関連事業者に対して、今後どのようなことを期待しますか。(MA)



# 日本の食の未来を確かなものにするために、 『生産者・食品関連事業者』に期待すること 【居住エリア別】

- 居住エリア別に大きな差はないが、『九州エリア』は他のエリアと比べて「食料供給力を確保し、できるだけ安定的に食料を供給すること」が低かった。

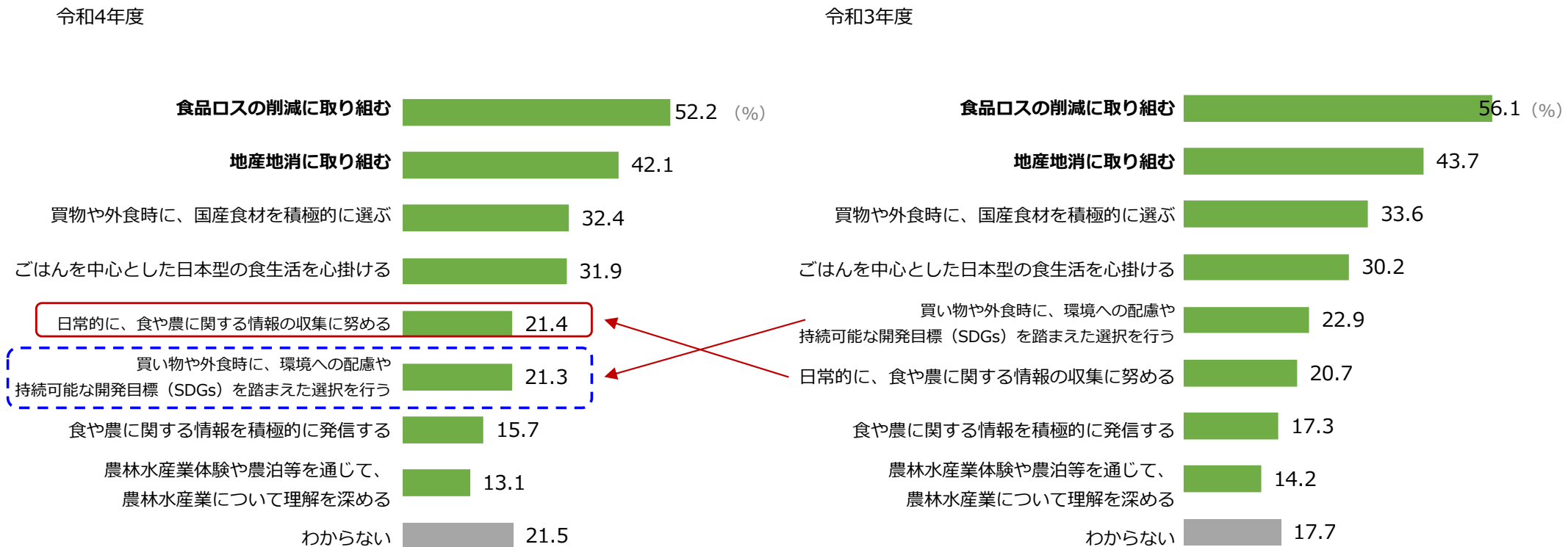
Q27. あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、生産者・食品関連事業者に対して、今後どのようなことを期待しますか。(MA)

	全体 (n=4000)	居住エリア									(%)
		北海道 (n=165)	東北 (n=273)	関東 (n=1401)	北陸 (n=160)	東海・東山 (n=570)	近畿 (n=646)	中国 (n=225)	四国 (n=118)	九州 (n=442)	
食料供給力を確保し、できるだけ安定的に食料を供給すること	40.4	41.8	44.0	42.9	43.1	38.2	39.5	37.8	41.5	34.2	
輸入に頼らないでよいように、より多くの国産食材を供給すること	39.7	41.2	36.6	40.3	39.4	40.2	38.2	41.3	41.5	39.4	
品質や鮮度がよい、おいしい食料を供給すること	38.4	37.6	38.8	41.3	37.5	36.3	37.8	34.2	35.6	36.2	
生産コストを引き下げ、より安い食料を供給すること	27.5	29.7	25.3	28.3	30.6	26.3	27.7	28.9	32.2	23.3	
環境に配慮した生産手法により、できるだけ自然環境に悪影響を与えないで食料を供給すること	26.5	29.7	28.6	28.1	23.8	22.3	26.5	23.1	32.2	25.1	
生産段階での衛生管理や農薬などの資材の適正使用を徹底し、できるだけ安全な食料を供給すること	25.9	28.5	27.1	28.0	22.5	26.7	23.2	24.9	28.0	21.3	
消費者のニーズに対応できる多種多様な食料を供給すること	21.5	22.4	18.3	22.6	21.3	20.2	20.4	21.8	28.0	21.0	
わからない	23.6	28.5	26.7	22.6	20.0	23.3	22.3	25.8	18.6	26.9	
総和(わからないを除いた合計値)	219.8	230.9	218.7	231.5	218.1	210.2	213.3	212.0	239.0	200.5	

- 『日本の食の未来を確かなものにするための消費者の取組』は、「食品ロスの削減に取り組む」が全体の半数以上と最も高く、「地産地消に取り組む」が2番目であった。「買物や外食時に、国産食材を積極的に選ぶ」と「ごはんを中心とした日本型の食生活を心掛ける」はともに3割程度であった。
- 令和3年度では「買物や外食時に、環境への配慮や持続可能な開発目標を踏まえた選択を行う」の方が「日常的に、食や農に関する情報の収集に努める」より高い。

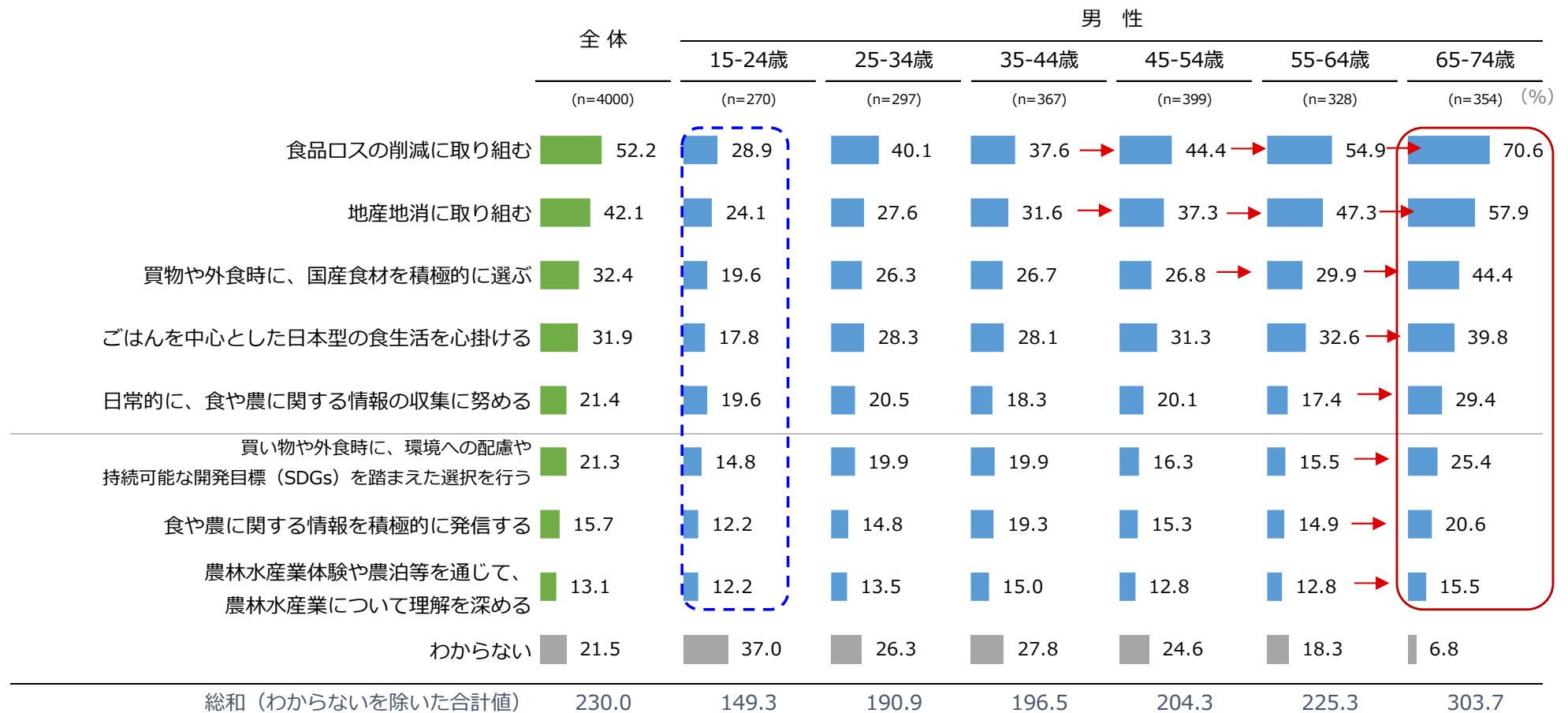
Q28. あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、消費者のどのような行動が必要だと思いますか。(MA)

対象者：全体 (n=4,000)



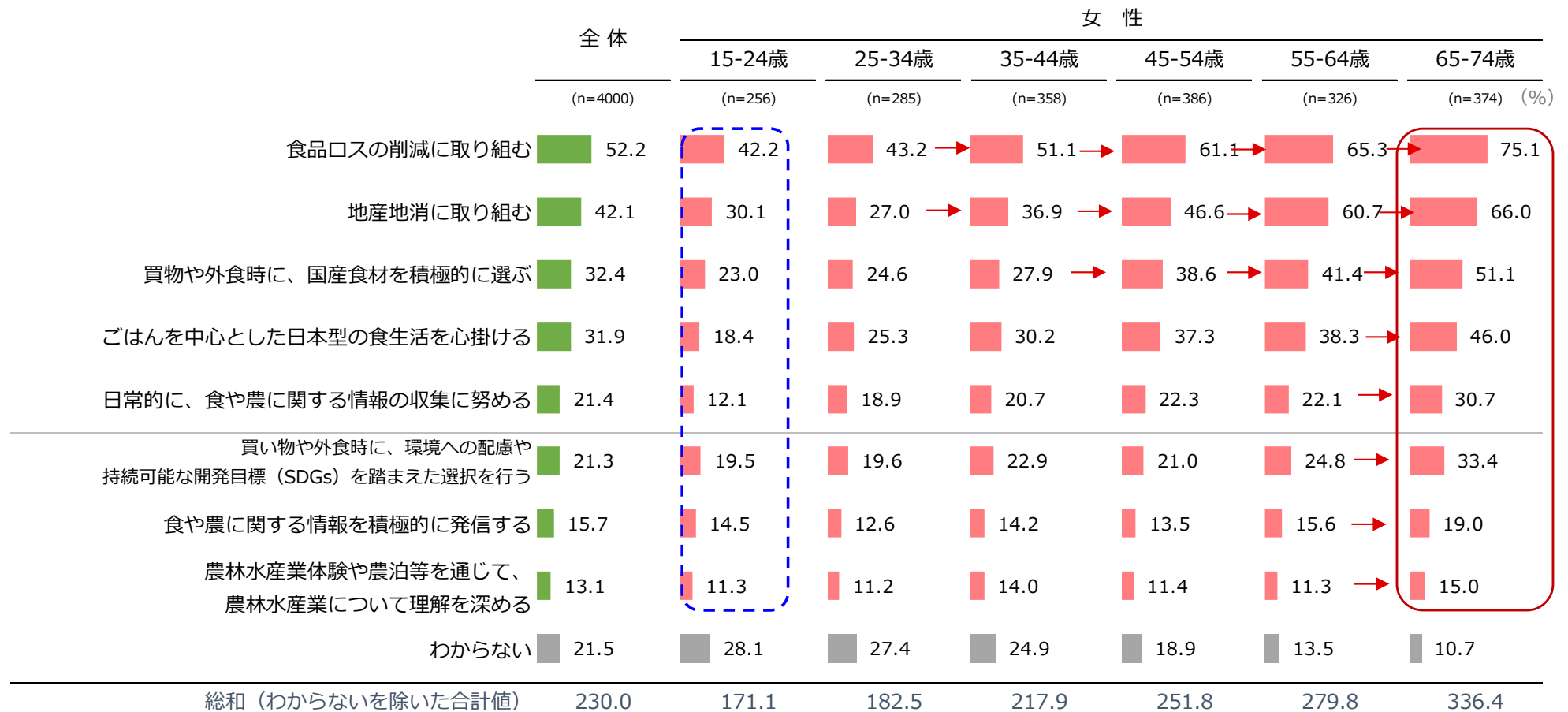
- 全体で多くあがった「食品ロスの削減に取り組む」、「地産地消に取り組む」、「買物や外出時に、国産食材を積極的に選ぶ」はいずれも高齢層で意識が高いが、若い世代では低かった。

Q28. あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、消費者のどのような行動が必要だと思いますか。（MA）



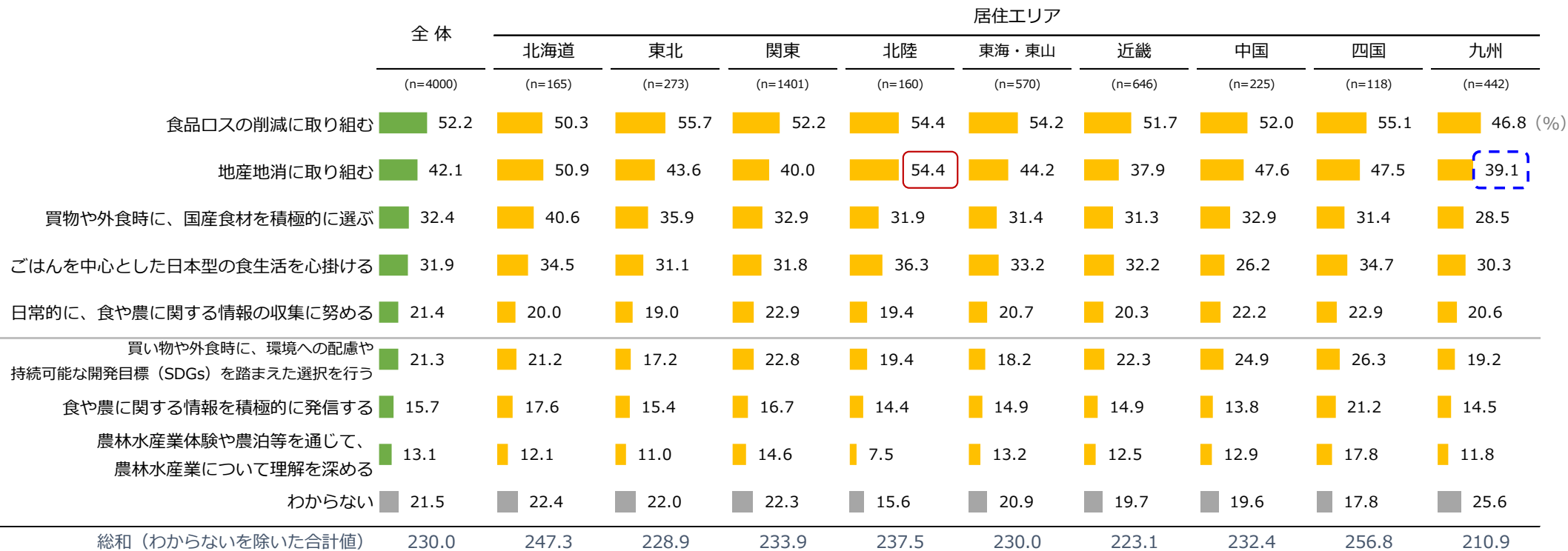
- 女性も男性と同様で「食品ロスの削減に取り組む」、「地産地消に取り組む」、「買物や外出時に、国産食材を積極的に選ぶ」はいずれも高齢層で意識が高いが、若い世代では低かった。

Q28. あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、消費者のどのような行動が必要だと思いますか。（MA）



- 居住エリア別に大きな差はないが、「地産地消に取り組む」は『北陸エリア』で最も割合が高く、『九州エリア』が最も低かった。

Q28. あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、消費者のどのような行動が必要だと思いますか。（MA）



## 5.農業・農村をより身近に感じる情報と ニッポンフードシフトの認知、理解、関心・共感

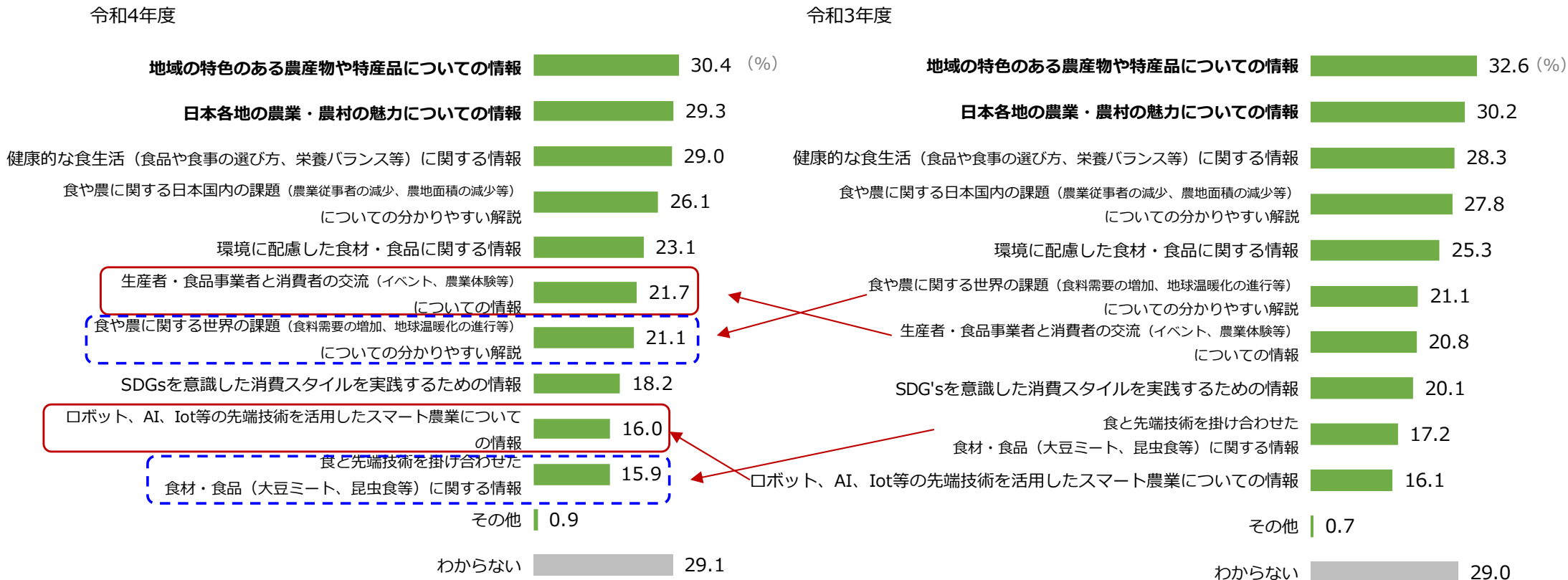
---

- 全体で「地域の特色のある農産物や特産品についての情報」、「日本各地の農業・農村の魅力についての情報」、「健康的な食生活（食品や食事の選び方、栄養バランス等）に関する情報」、「食や農に関する日本国内の課題（農業従事者の減少、農地面積の減少等）についての分かりやすい解説」の割合が高い結果となった。
- 令和3年度では「食や農に関する世界の課題についての分かりやすい解説」の方が「生産者・食品事業者と消費者の交流についての情報」より割合が高かった。

Q29. 農村人口が減少し、都市化が進むとともに、食品の加工・流通が高度化してきた中で、食と農の距離が拡大し、消費者が日々の生活の中で農業を身近に感じることが少なくなってきています。日本の食の未来を確かなものにするために、我が国の食と環境を支える農業・農村について、より多くの方が現状・課題を理解し、一人ひとりが考え、行動していくことが重要となっています。

あなたは、どのような情報があれば、農業・農村をより身近に感じることができると思いますか。（MA）

対象者：全体（n=4,000）





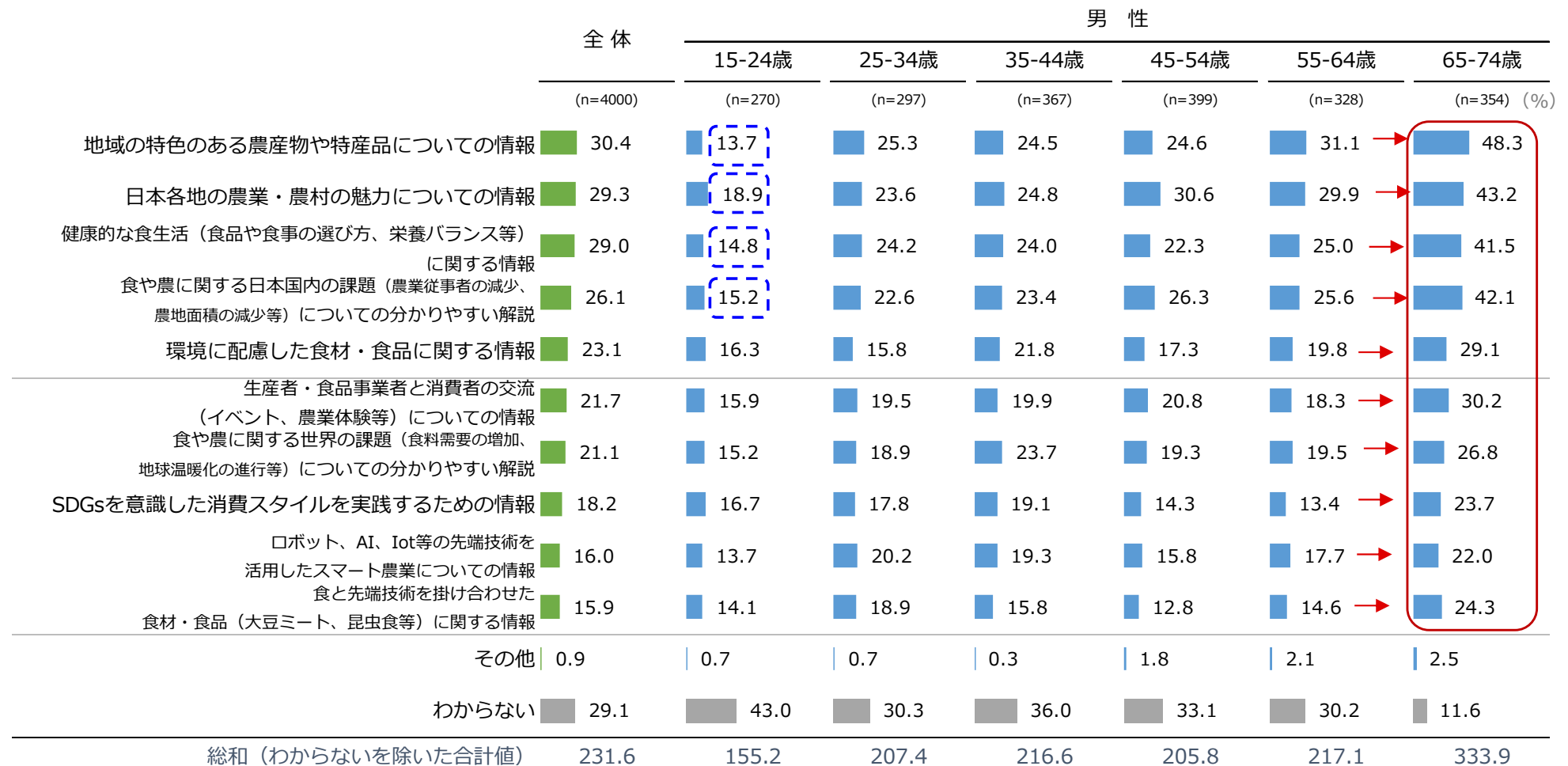
# どのような情報があれば農業・農村をより身近に感じることができるか 【男性：年代別】

## ■ いずれの情報についても、男性は65-74歳で高かった。

一方で15-24歳ではほとんどが低く、特に「地域の特色のある農産物や特産物についての情報」、「日本各地の農業・農村の魅力についての情報」、「健康的な食生活（食品や食事の選び方、栄養バランス等）に関する情報」、「食や農に関する日本国内の課題についての分かりやすい解説」が低かった。

Q29. 農村人口が減少し、都市化が進むとともに、食品の加工・流通が高度化してきた中で、食と農の距離が拡大し、消費者が日々の生活の中で農業を身近に感じることが少なくなってきています。日本の食の未来を確かなものにするために、我が国の食と環境を支える農業・農村について、より多くの方々が現状・課題を理解し、一人ひとりが考え、行動していくことが重要となっています。

あなたは、どのような情報があれば、農業・農村をより身近に感じることができると思いますか。（MA）

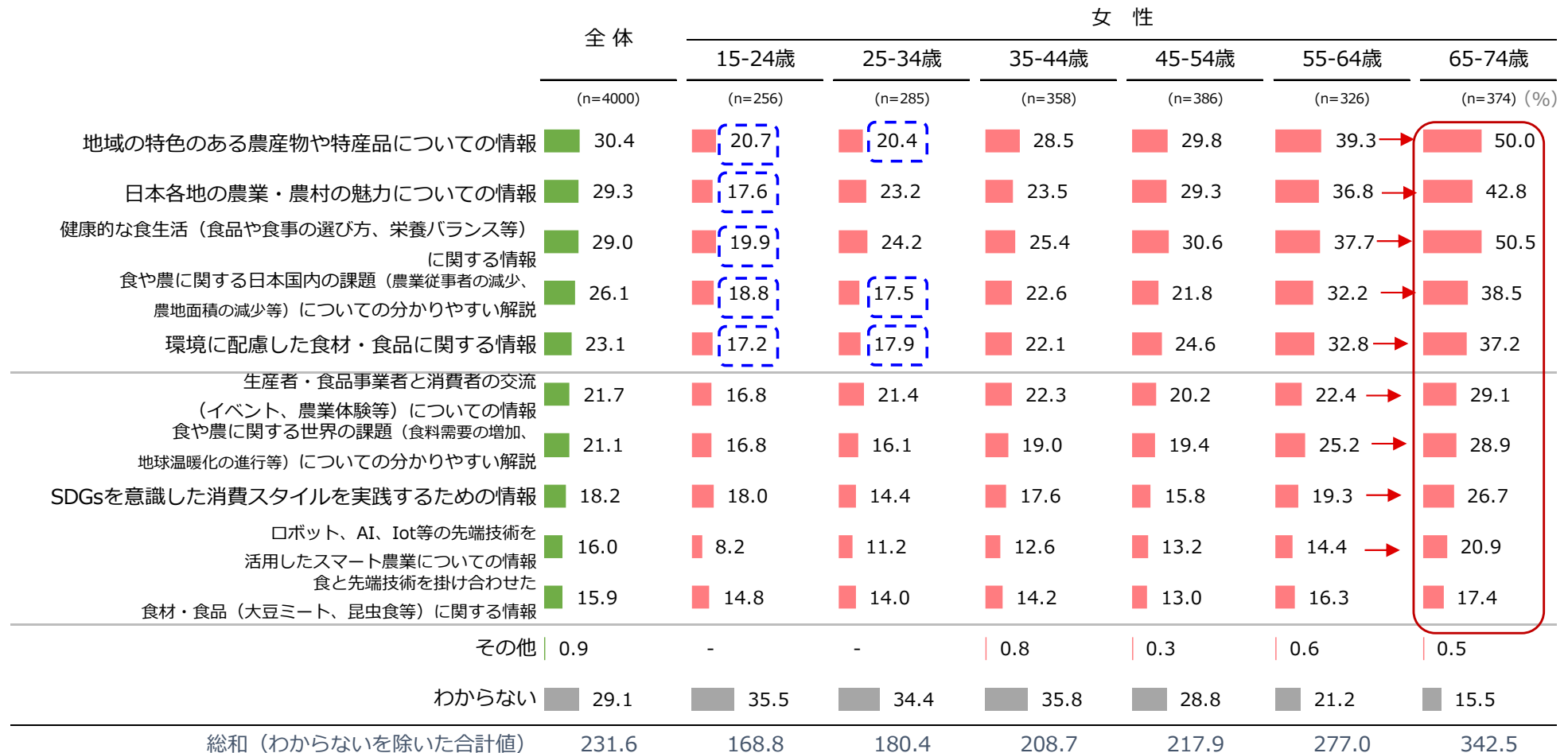


■ 女性は男性と同様に、いずれの情報についても65-74歳で高かった。

一方で若年層ではほとんどが低く、特に「地域の特色のある農産物や特産物についての情報」、「日本各地の農業・農村の魅力についての情報」、「健康的な食生活（食品や食事の選び方、栄養バランス等）に関する情報」、「食や農に関する日本国内の課題についての分かりやすい解説」が低かった。

Q29. 農村人口が減少し、都市化が進むとともに、食品の加工・流通が高度化してきた中で、食と農の距離が拡大し、消費者が日々の生活の中で農業を身近に感じることが少なくなってきています。日本の食の未来を確かなものにするために、我が国の食と環境を支える農業・農村について、より多くの方々が現状・課題を理解し、一人ひとりが考え、行動していくことが重要となっています。

あなたは、どのような情報があれば、農業・農村をより身近に感じることができると思いますか。（MA）



■ 居住エリア別の大きな差は見られなかった。

Q29. 農村人口が減少し、都市化が進むとともに、食品の加工・流通が高度化してきた中で、食と農の距離が拡大し、消費者が日々の生活の中で農業を身近に感じることが少なくなってきています。日本の食の未来を確かなものにするために、我が国の食と環境を支える農業・農村について、より多くの方々が現状・課題を理解し、一人ひとりが考え、行動していくことが重要となっています。  
あなたは、どのような情報があれば、農業・農村をより身近に感じることができると思いますか。（MA）

	全体 (n=4000)	居住エリア									(%)
		北海道 (n=165)	東北 (n=273)	関東 (n=1401)	北陸 (n=160)	東海・東山 (n=570)	近畿 (n=646)	中国 (n=225)	四国 (n=118)	九州 (n=442)	
地域の特色のある農産物や特産品についての情報	30.4	36.4	31.5	30.0	32.5	29.3	28.6	30.7	43.2	28.3	
日本各地の農業・農村の魅力についての情報	29.3	31.5	29.3	31.0	30.6	26.8	30.7	26.7	28.8	25.6	
健康的な食生活（食品や食事の選び方、栄養バランス等）に関する情報	29.0	32.7	27.5	29.9	29.4	27.5	27.6	29.8	28.8	29.0	
食や農に関する日本国内の課題（農業従事者の減少、農地面積の減少等）についての分かりやすい解説	26.1	24.2	23.8	28.3	20.6	25.4	25.5	22.7	22.0	27.6	
環境に配慮した食材・食品に関する情報	23.1	30.3	19.4	24.1	27.5	21.1	21.7	23.1	22.0	22.9	
生産者・食品事業者と消費者の交流（イベント、農業体験等）についての情報	21.7	27.9	19.8	21.5	24.4	20.5	21.7	22.2	22.9	21.3	
食や農に関する世界の課題（食料需要の増加、地球温暖化の進行等）についての分かりやすい解説	21.1	21.8	17.2	23.1	20.0	19.3	19.5	17.8	21.2	23.3	
SDGsを意識した消費スタイルを実践するための情報	18.2	16.4	15.0	19.7	15.0	19.6	17.2	16.9	22.0	16.3	
ロボット、AI、Iot等の先端技術を活用したスマート農業についての情報	16.0	16.4	13.2	16.8	15.6	13.7	18.7	15.1	13.6	15.6	
食と先端技術を掛け合わせた食材・食品（大豆ミート、昆虫食等）に関する情報	15.9	16.4	12.5	16.3	15.6	15.3	15.3	17.8	14.4	17.4	
その他	0.9	1.2	0.7	0.6	1.3	1.6	0.9	2.2	0.8	0.2	
わからない	29.1	30.3	30.8	28.9	26.3	28.6	29.3	26.2	22.9	33.0	
総和（わからないを除いた合計値）	231.6	255.2	209.9	241.2	232.5	220.2	227.4	224.9	239.8	227.4	

- 『ニッポンフードシフト』の説明とロゴマークを呈示しての認知度は、全体で「知っていた」は5.4%、「名前を聞いたことがある程度」は15.0%、「知らなかった」は79.7%であった。
- 令和3年度と比較して顕著な差は見られなかった。

Q30. 以下の「ニッポンフードシフト」についての説明をお読みください。あなたはこの運動についてどの程度知っていましたか。（SA）

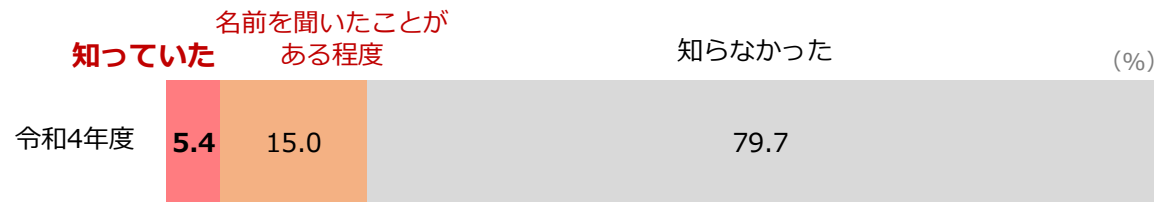
「ニッポンフードシフト」についての説明

「食」は人を育み、生きる力を与え、そして社会を動かす原動力となるもの。いうまでもなくすべての人は「食」と無関係で生きることはできません。日本社会が大きな変化に直面している今、これからの「食」はどうあるべきか。食料自給率、環境との調和、新しい生活様式、健康への配慮、食育、サプライチェーンの状況など、私たちが真摯に向き合わなければならないテーマは少なくありません。「食」について考えることは、これからの社会を考えること、人の生き方を考えること。今こそ、変えるべきは変え、守るべきは守り、新しい挑戦を応援しながら、この時代にふさわしい日本の「食」のあり方を考える機会ではないでしょうか。消費者、生産者、食品関連事業者、日本の「食」を支えるあらゆる人々と行政が一体となって、考え、議論し、行動する国民運動、それが「ニッポンフードシフト」です。

呈示したロゴマーク

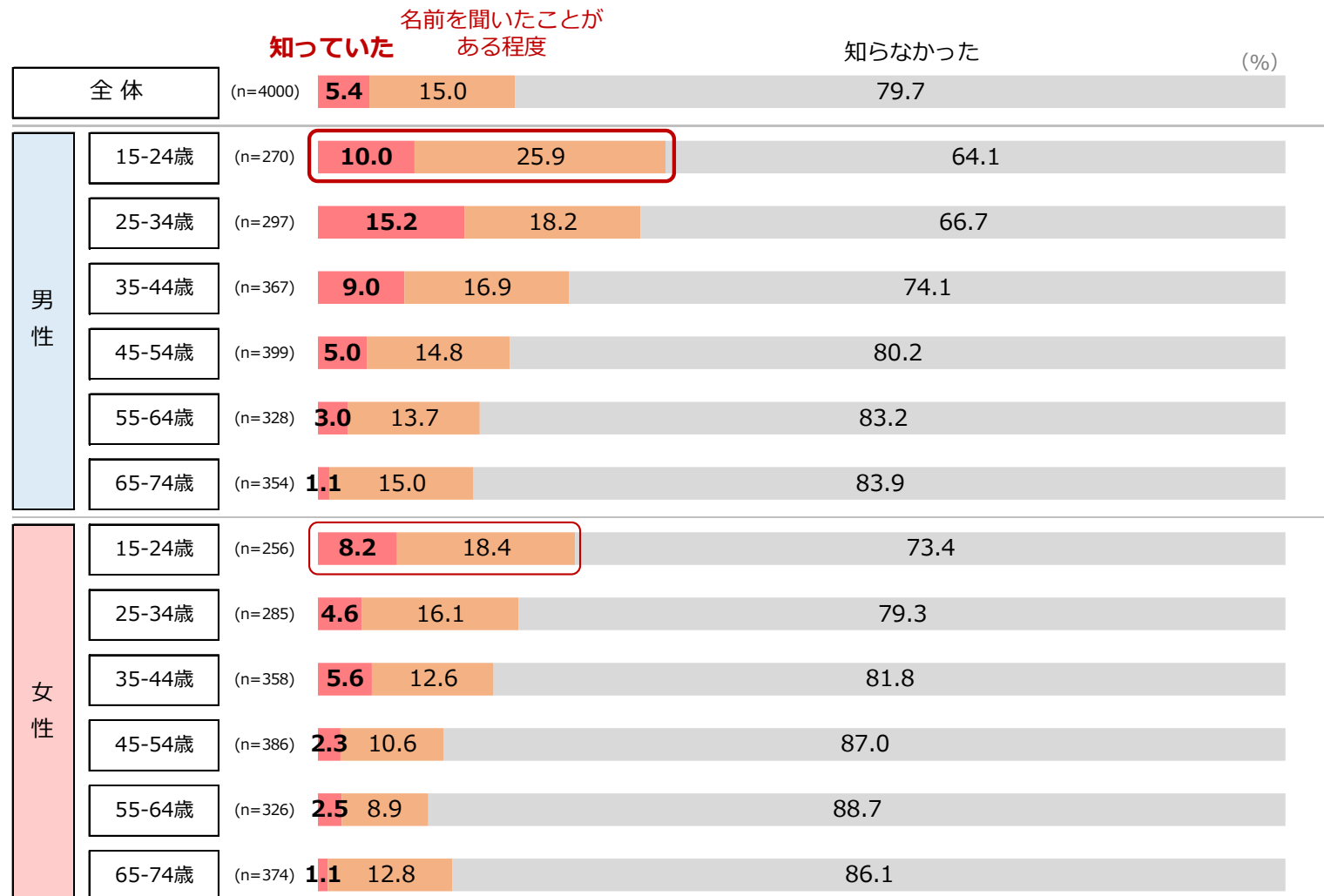


対象者：全体（n=4,000）



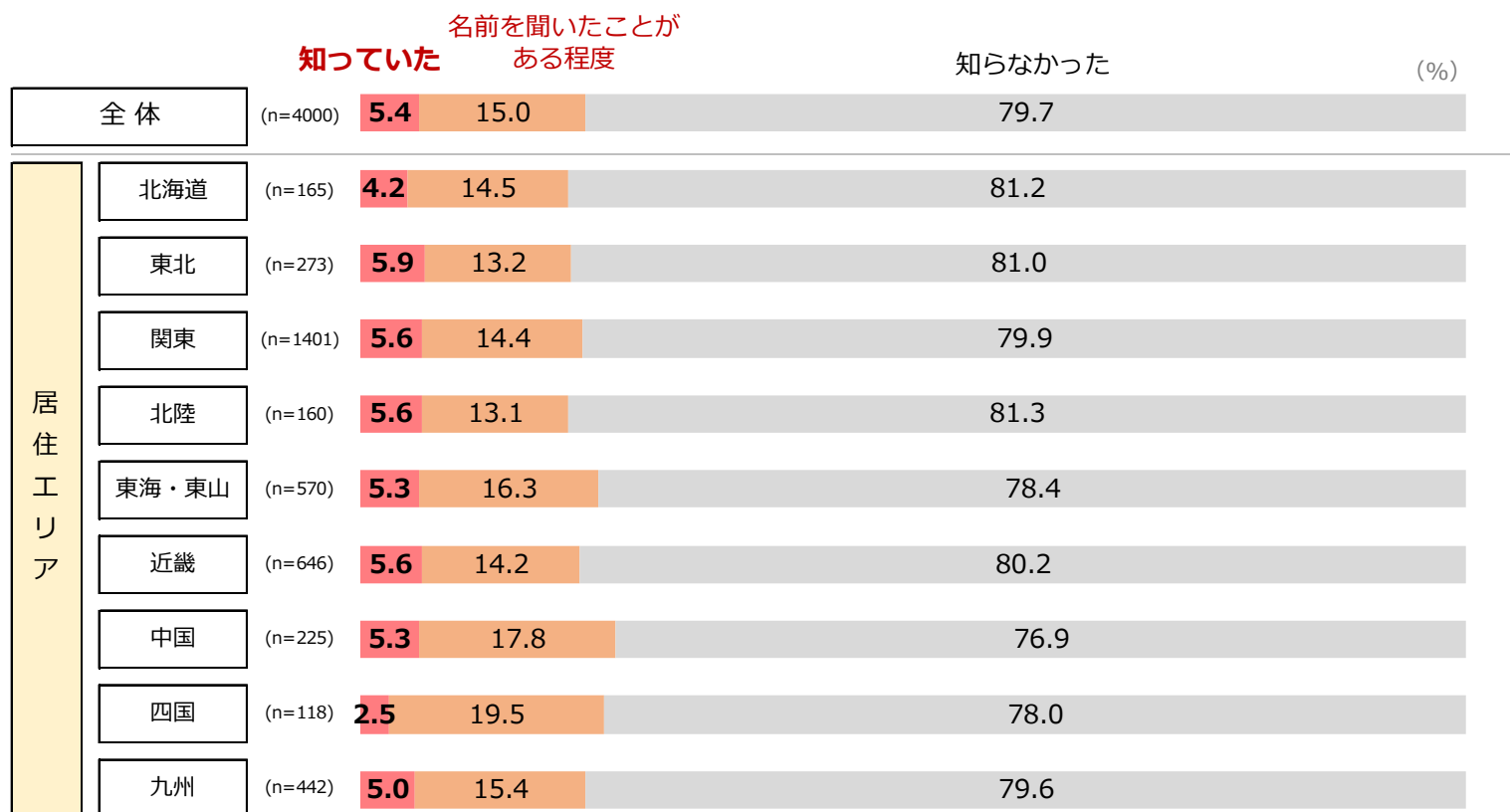
■ 年代別に比較すると、男女とも15-24歳の認知度は高く、特に男性の方が認知度が高かった。

Q30. 以下の「ニッポンフードシフト」についての説明をお読みください。あなたはこの運動についてどの程度知っていましたか。(SA)



■ 居住エリア別に大きな差は見られなかった。

Q30. 以下の「ニッポンフードシフト」についての説明をお読みください。あなたはこの運動についてどの程度知っていましたか。（SA）



- 『ニッポンフードシフト』の理解は、全体で「よく理解している」は39.7%、「やや理解している」は49.5%であった。  
※n=30未満があるため、数値は参考値。

Q31. 「ニッポンフードシフト」を「知っていた」と回答された方にうかがいます。  
「ニッポンフードシフト」の説明について、あなたの理解はいかがですか。(SA)

## 「ニッポンフードシフト」についての説明

「食」は人を育み、生きる力を与え、そして社会を動かす原動力となるもの。いうまでもなくすべての人は「食」と無関係で生きることはできません。

日本社会が大きな変化に直面している今、これからの「食」はどうあるべきか。

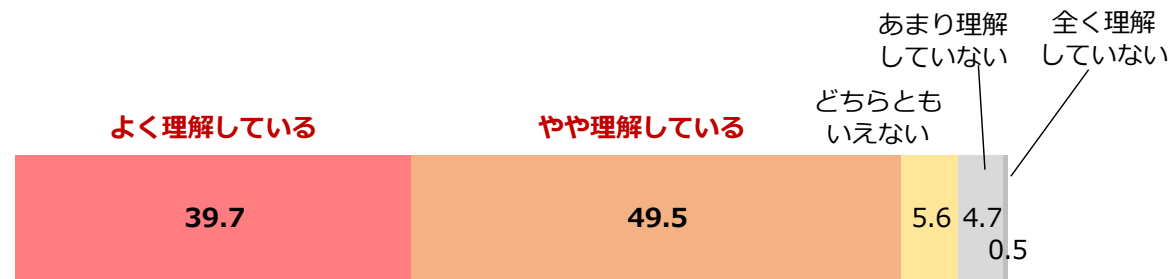
食料自給率、環境との調和、新しい生活様式、健康への配慮、食育、サプライチェーンの状況など、私たちが真摯に向き合わなければならないテーマは少なくありません。

「食」について考えることは、これからの社会を考えること、人の生き方を考えること。

今こそ、変えるべきは変え、守るべきは守り、新しい挑戦を応援しながら、この時代にふさわしい日本の「食」のあり方を考える機会ではないでしょうか。

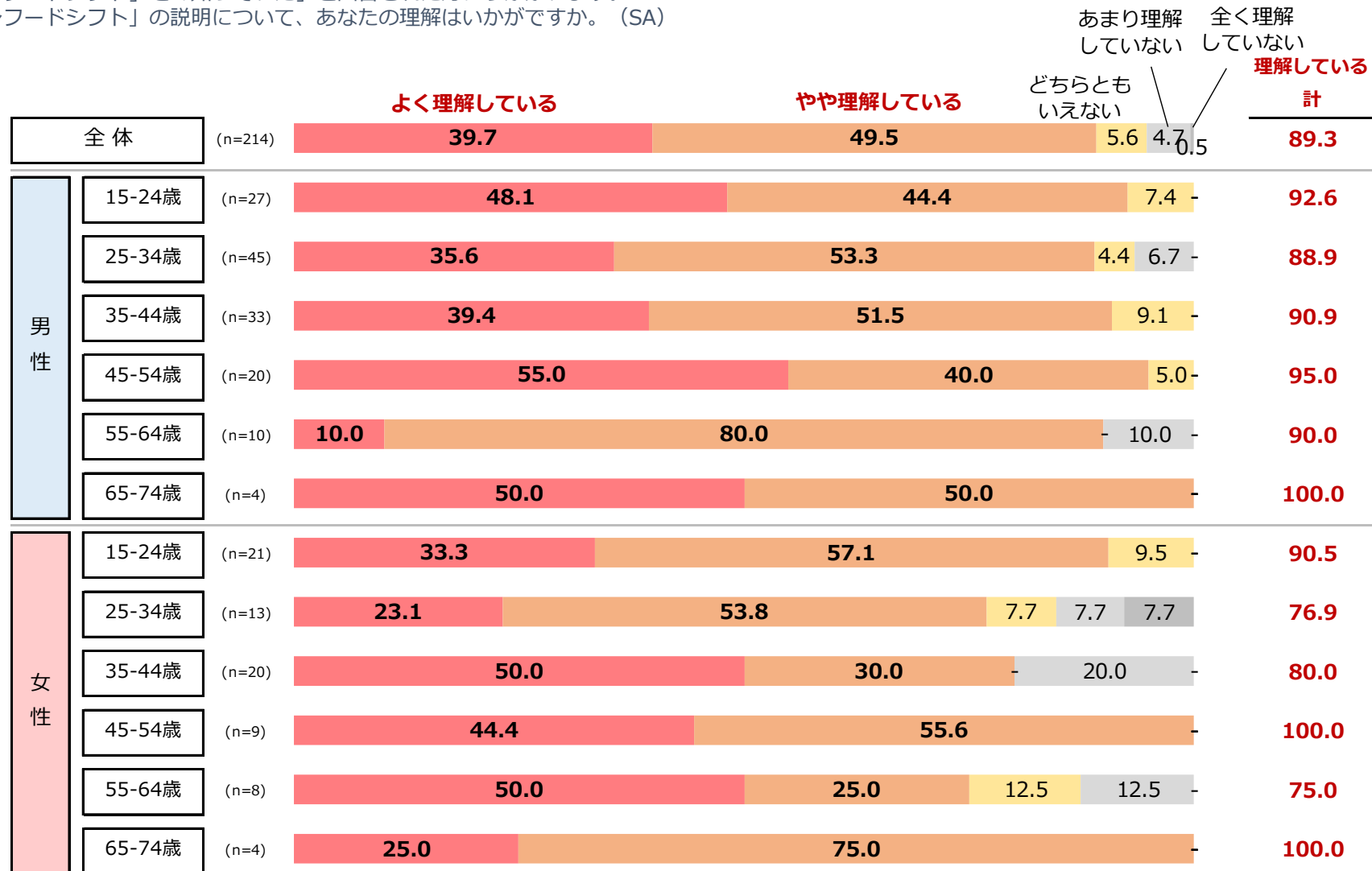
消費者、生産者、食品関連事業者、日本の「食」を支えるあらゆる人々と行政が一体となって、考え、議論し、行動する国民運動、それが「ニッポンフードシフト」です。

対象者：全体 (n=214)



※n=30未満があるため、数値は参考値。

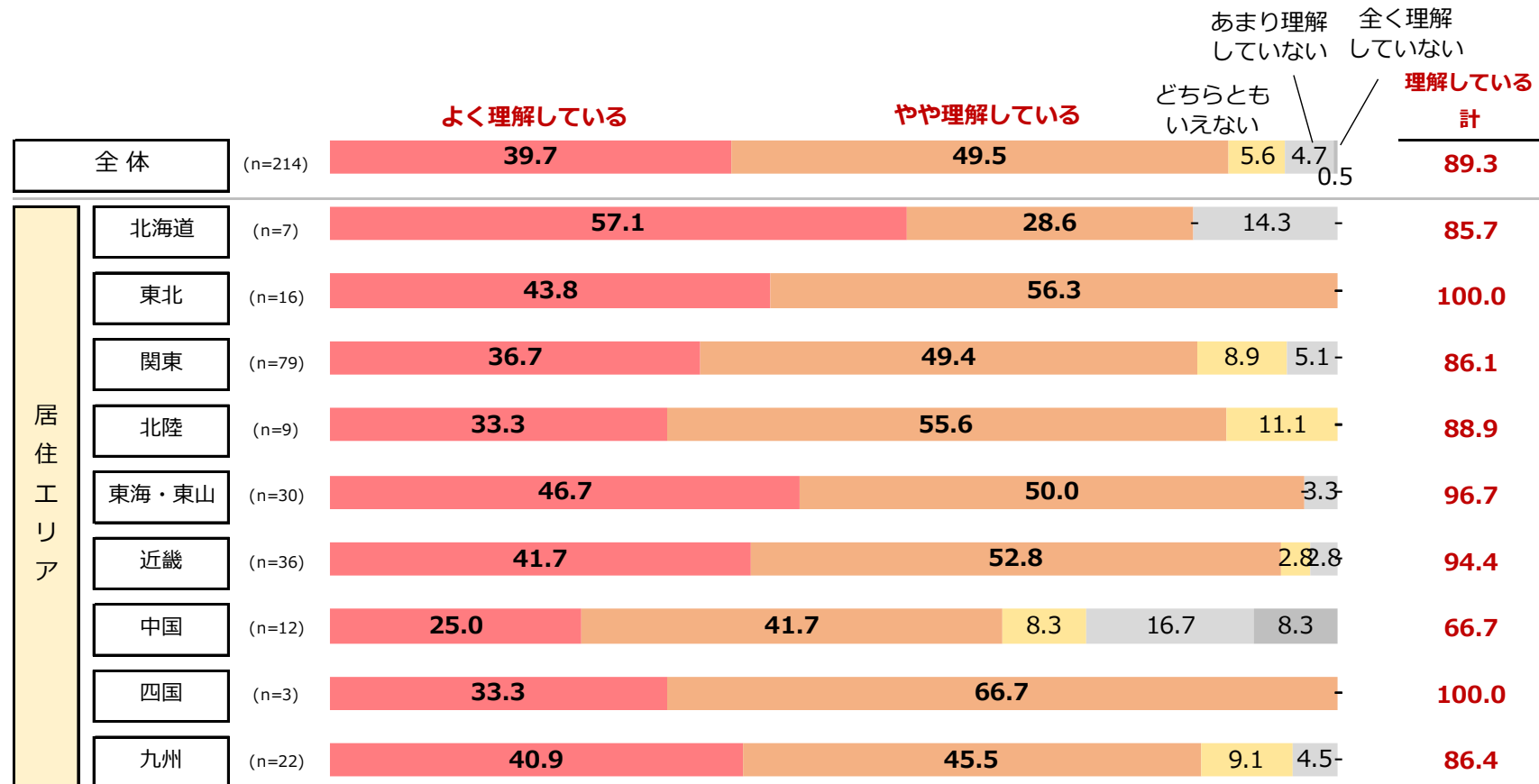
Q31. 「ニッポンフードシフト」を「知っていた」と回答された方にうかがいます。  
「ニッポンフードシフト」の説明について、あなたの理解はいかがですか。(SA)





※n=30未満があるため、数値は参考値。

Q31. 「ニッポンフードシフト」を「知っていた」と回答された方にうかがいます。  
「ニッポンフードシフト」の説明について、あなたの理解はいかがですか。(SA)



- 『ニッポンフードシフト』への関心・共感は、「非常に関心・共感をもった」は12.8%、「やや関心・共感をもった」は37.6%であった。

Q32.あなたは、「ニッポンフードシフト」の説明をお読みになって、関心や共感もちましたか。(SA)

「ニッポンフードシフト」についての説明

「食」は人を育み、生きる力を与え、そして社会を動かす原動力となるもの。いうまでもなくすべての人は「食」と無関係で生きることはできません。

日本社会が大きな変化に直面している今、これからの「食」はどうあるべきか。

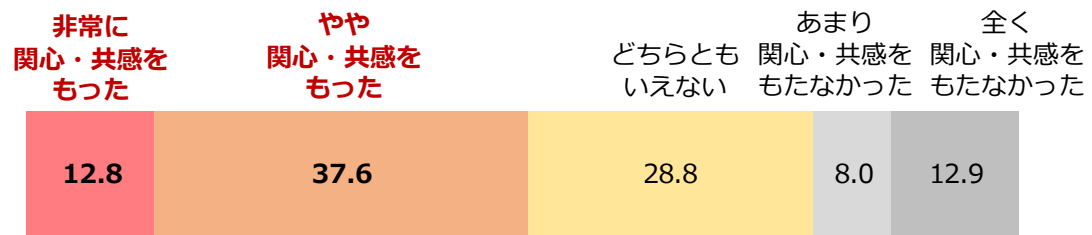
食料自給率、環境との調和、新しい生活様式、健康への配慮、食育、サプライチェーンの状況など、私たちが真摯に向き合わなければならないテーマは少なくありません。

「食」について考えることは、これからの社会を考えること、人の生き方を考えること。

今こそ、変えるべきは変え、守るべきは守り、新しい挑戦を応援しながら、この時代にふさわしい日本の「食」のあり方を考える機会ではないでしょうか。

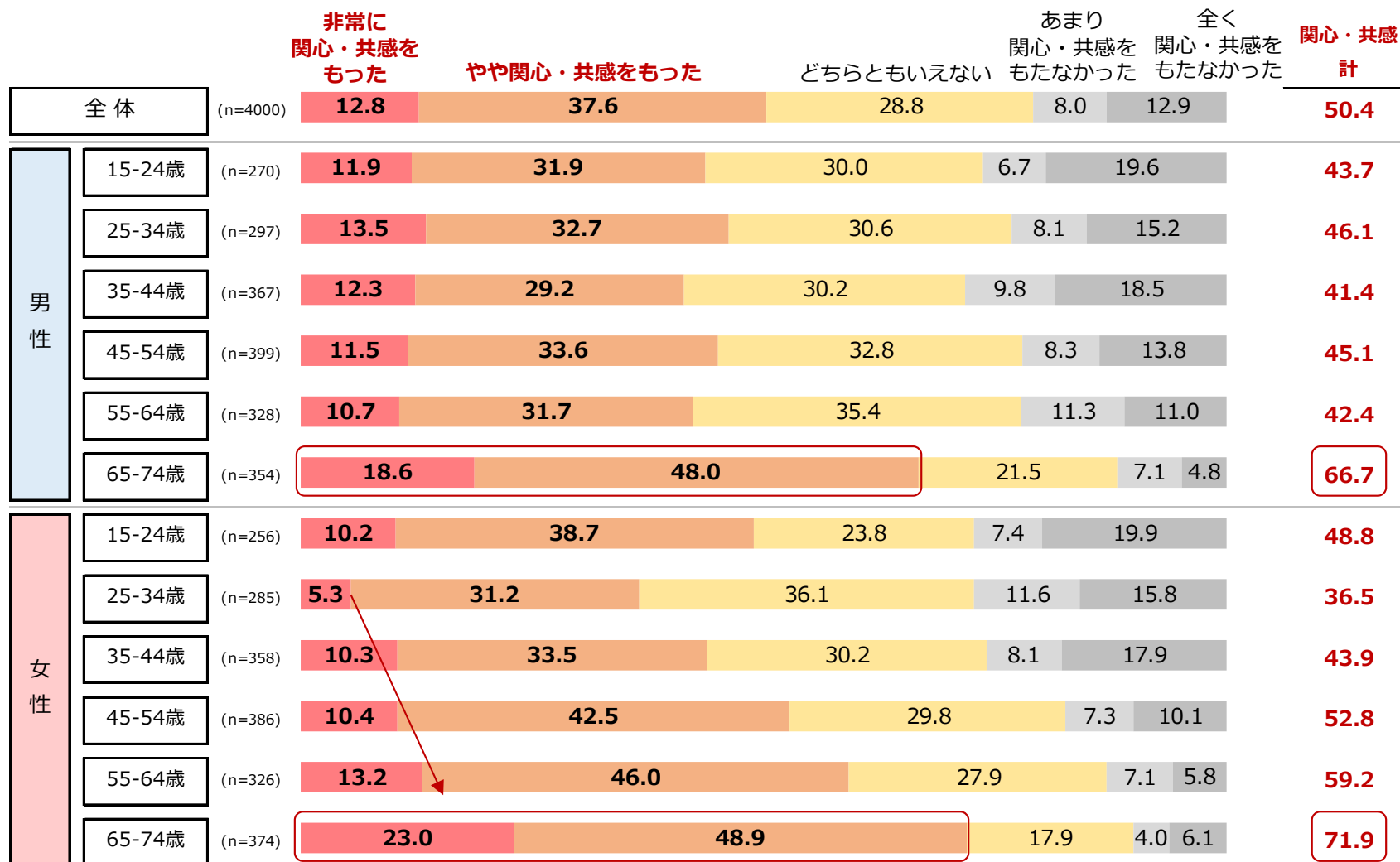
消費者、生産者、食品関連事業者、日本の「食」を支えるあらゆる人々と行政が一体となって、考え、議論し、行動する国民運動、それが「ニッポンフードシフト」です。

対象者：全体 (n=4,000)



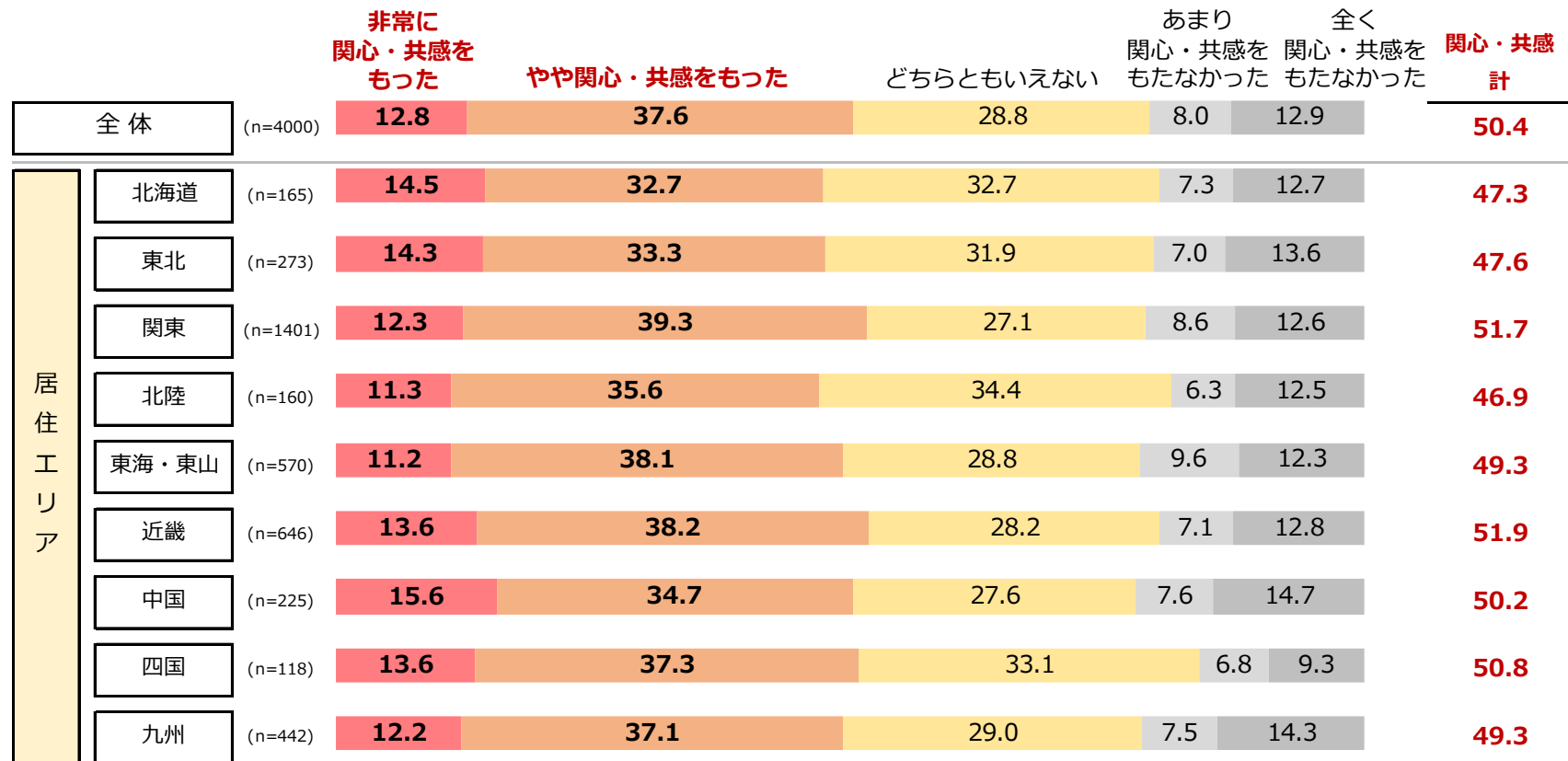
■ 男性の64歳以下では大きな差は見られず、男女ともに65-74歳の関心・共感が最も高かった。

Q32.あなたは、「ニッポンフードシフト」の説明をお読みになって、関心や共感を持ちましたか。(SA)



■ 居住エリア別に大きな差は見られなかった。

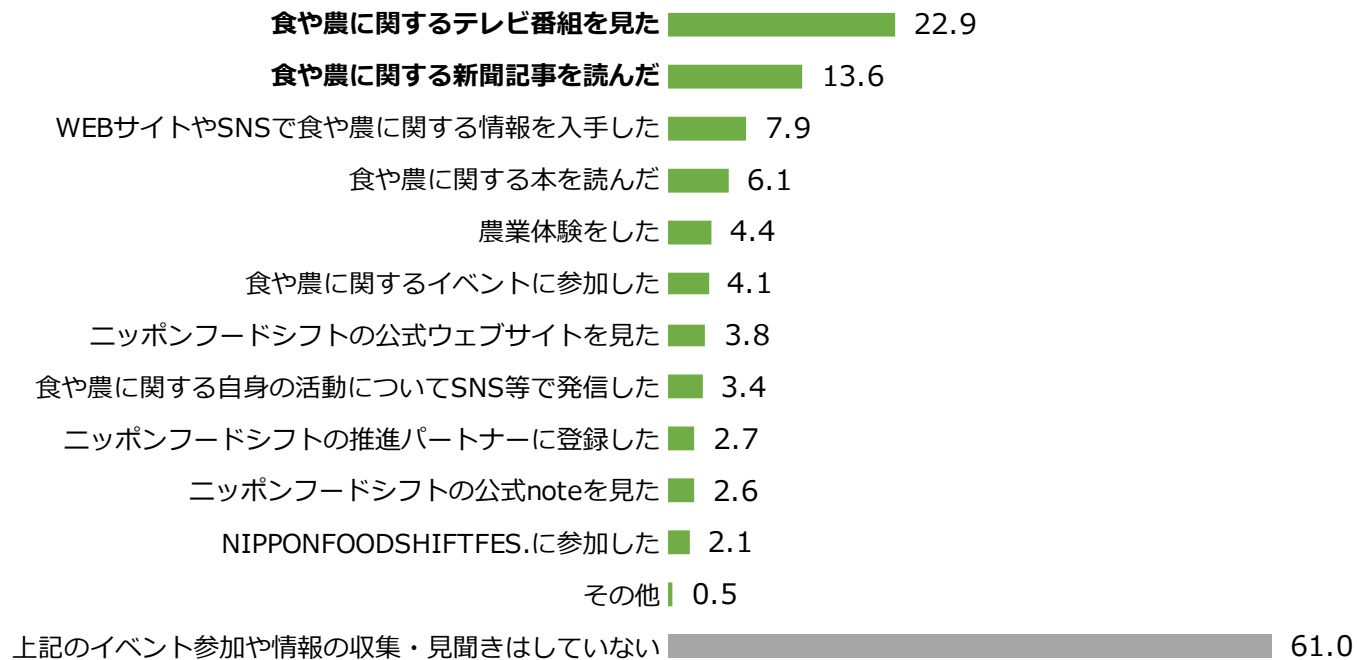
Q32.あなたは、「ニッポンフードシフト」の説明をお読みになって、関心や共感もちましたか。(SA)



- 全体で「食や農に関するテレビ番組を見た」が22.9%で最も高く、「食や農に関する新聞記事を読んだ」、「WEBサイトやSNSで食や農に関する情報を入した」の順番で割合が高い結果となった。

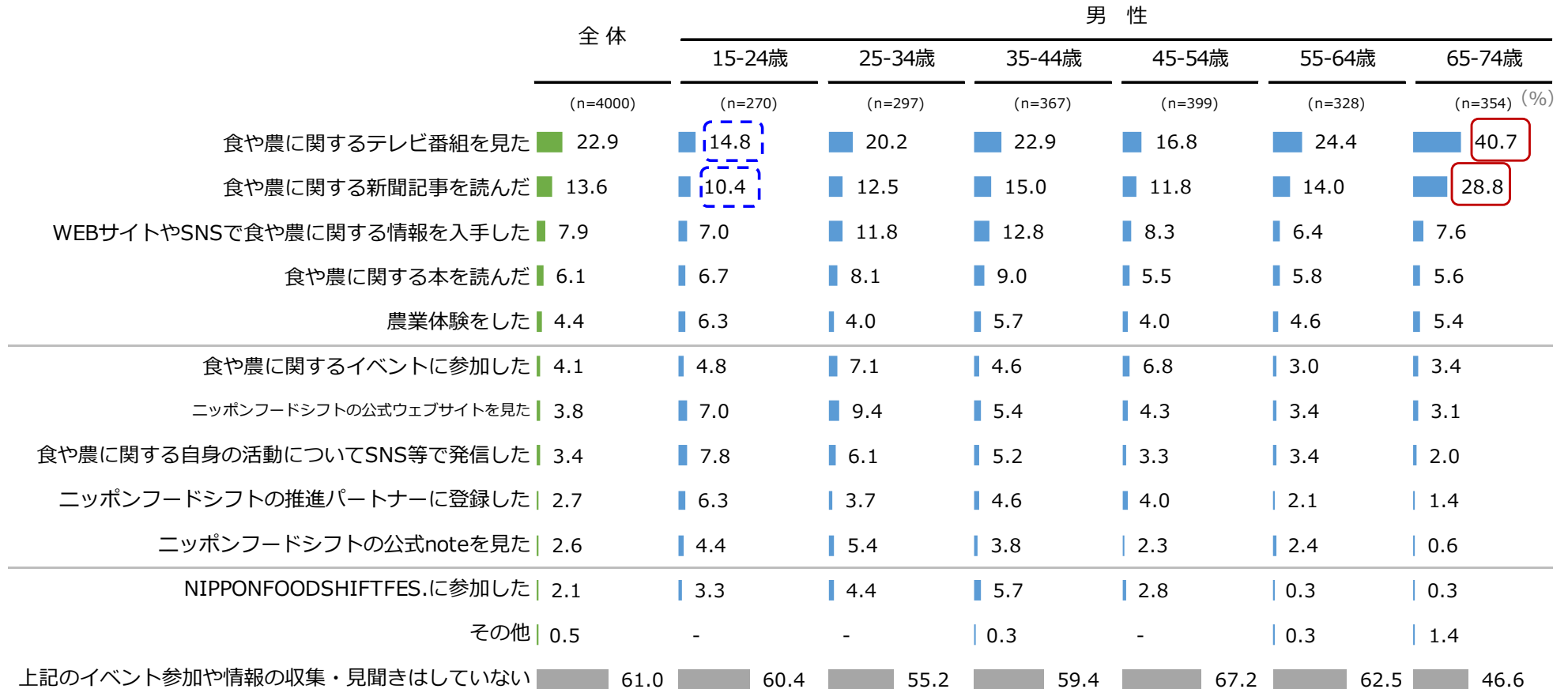
Q35.あなたは、この1年間で、食や農に関するイベントへの参加や、食や農に関する情報を収集したり見聞きしたりしましたか。(MA)

対象者：全体 (n=4,000)



- 男性は65-74歳は他の年代と比べて「食や農に関するテレビ番組を見た」、「食や農に関する新聞記事を読んだ」の割合が高かった。  
一方で15-24歳ではほとんどが低く、全体の上位2項目は他の年代と比べて最も低かった。
- 65-74歳は「イベント参加や情報の収集・見聞きはしていない」が最も低かった。

Q35.あなたは、この1年間で、食や農に関するイベントへの参加や、食や農に関する情報を収集したり見聞きたりしましたか。(MA)



- 女性も男性と同様に65-74歳は他の年代と比べて「食や農に関するテレビ番組を見た」、「食や農に関する新聞記事を読んだ」の割合が高かった。  
一方で25-34歳ではほとんどが低く、全体の上位2項目は他の年代と比べて最も低かった。
- 65-74歳は「イベント参加や情報の収集・見聞きはしていない」が最も低かった。

Q35.あなたは、この1年間で、食や農に関するイベントへの参加や、食や農に関する情報を収集したり見聞きたりしましたか。(MA)

	全体 (n=4000)	女 性					
		15-24歳 (n=256)	25-34歳 (n=285)	35-44歳 (n=358)	45-54歳 (n=386)	55-64歳 (n=326)	65-74歳 (n=374) (%)
食や農に関するテレビ番組を見た	22.9	16.4	11.9	17.6	18.1	27.3	38.2
食や農に関する新聞記事を読んだ	13.6	6.3	5.6	10.3	10.1	12.0	21.7
WEBサイトやSNSで食や農に関する情報を入手した	7.9	9.0	5.3	7.8	5.7	8.3	5.3
食や農に関する本を読んだ	6.1	8.6	6.0	6.4	3.6	3.1	5.3
農業体験をした	4.4	6.6	2.5	4.7	2.1	2.5	4.5
食や農に関するイベントに参加した	4.1	5.1	3.5	3.1	2.8	2.1	2.7
ニッポンフードシフトの公式ウェブサイトを見た	3.8	2.7	2.8	3.6	1.3	2.1	1.3
食や農に関する自身の活動についてSNS等で発信した	3.4	4.7	2.8	3.4	1.3	0.9	1.9
ニッポンフードシフトの推進パートナーに登録した	2.7	2.7	3.9	2.2	0.5	0.9	0.5
ニッポンフードシフトの公式noteを見た	2.6	3.1	4.2	3.1	1.3	1.2	0.8
NIPPONFOODSHIFTFES.に参加した	2.1	3.1	2.1	2.8	-	0.6	0.3
その他	0.5	1.2	-	0.3	1.0	0.9	0.5
上記のイベント参加や情報の収集・見聞きはしていない	61.0	59.8	69.5	67.6	71.0	61.3	51.1

■ 居住エリア別に大きな差は見られなかった。

Q35.あなたは、この1年間で、食や農に関するイベントへの参加や、食や農に関する情報を収集したり見聞きしたりしましたか。(MA)

	全体 (n=4000)	居住エリア								
		北海道 (n=165)	東北 (n=273)	関東 (n=1401)	北陸 (n=160)	東海・東山 (n=570)	近畿 (n=646)	中国 (n=225)	四国 (n=118)	九州 (n=442)
食や農に関するテレビ番組を見た	22.9	23.6	21.6	24.6	23.1	23.0	18.4	25.8	22.0	23.3
食や農に関する新聞記事を読んだ	13.6	15.8	12.1	14.2	13.8	12.5	11.1	20.0	12.7	13.6
WEBサイトやSNSで食や農に関する情報を入手した	7.9	6.7	5.9	8.5	5.0	9.1	8.2	8.4	9.3	6.3
食や農に関する本を読んだ	6.1	6.7	5.9	5.8	3.8	7.0	6.2	5.3	6.8	6.3
農業体験をした	4.4	3.6	5.1	3.6	5.0	5.4	3.6	4.0	5.1	6.1
食や農に関するイベントに参加した	4.1	3.0	2.9	3.6	3.1	4.2	5.3	5.8	3.4	4.3
ニッポンフードシフトの公式ウェブサイトを見た	3.8	3.0	2.9	4.4	5.6	4.2	2.2	4.9	2.5	3.4
食や農に関する自身の活動についてSNS等で発信した	3.4	1.8	2.9	3.2	1.9	3.9	3.7	4.0	2.5	4.3
ニッポンフードシフトの推進パートナーに登録した	2.7	1.2	1.8	2.9	3.8	2.8	2.5	2.2	0.8	3.2
ニッポンフードシフトの公式noteを見た	2.6	2.4	2.9	2.2	3.8	2.6	2.3	3.6	2.5	3.2
NIPPONFOODSHIFTFES.に参加した	2.1	1.2	2.6	1.8	3.1	1.8	3.1	2.7	0.8	1.6
その他	0.5	-	0.4	0.4	-	1.1	0.5	0.9	0.8	0.5
上記のイベント参加や情報の収集・見聞きはしていない	61.0	62.4	62.6	60.7	58.8	59.5	64.4	56.9	62.7	60.2





## 2) 食生活・ライフスタイル調査

- 写真調査 -

---

2 - 1)

食事写真調査・夏

調査概要と対象者一覧	131
食事写真の事例	135
事例①：男性15-34歳／配偶者と子どもと同居／大都市在住	136
事例②：男性35-54歳／配偶者と同居／大都市以外在住	139
事例③：男性55-74歳／配偶者と同居／大都市以外在住	142
事例④：女性15-34歳／配偶者と同居／大都市以外在住	145
事例⑤：女性35-54歳／一人暮らし／大都市在住	148
事例⑥：女性55-74歳／配偶者と同居／大都市在住	151
対象者の7日間の食事のまとめ	154
食事調査のまとめ（食料自給率／主食の構成比）	185

# 調査概要と対象者一覧

## 調査概要 (1)

## 調査手法

1週間の食事（朝食、昼食、夕食、間食）の写真を撮影し、専用の回答サイトにアップロード。  
その際に、メニュー名／主な材料、食事時間、食料自給率予測、コメントを記入。

## 調査対象者

男女15歳から74歳  
※市場調査関係者、マスコミ関係者、公務員は除外

## 調査地域

全国

## 実施時期

令和4年8月19日から9月7日

## サンプル数

30名

## サンプル構成

下記の通り、男女・年代別、居住地、世帯の種類別に回収した  
世帯の種類は「平成27年国勢調査 人口等基本集計結果」の世帯の種類・世帯の家族類型を参考にした

		男 性			女 性			計
		一人暮らし	夫婦のみ	子供（家族） と同居	一人暮らし	夫婦のみ	子供（家族） と同居	
15-34歳	大都市	1	1	1	1	1	1	6
	その他	0	1	1	0	1	1	4
35-54歳	大都市	1	1	1	1	1	1	6
	その他	0	1	1	0	1	1	4
55-74歳	大都市	1	1	1	1	1	1	6
	その他	0	1	1	0	1	1	4
計		3	6	6	3	6	6	30

- ・「子供（家族）と同居」は未婚者の両親等の家族との同居者も含む
- ・居住地は「大都市圏」（札幌市、仙台市、首都圏、名古屋圏、近畿圏、広島市、北九州市・福岡市）と「それ以外」の2区分とした

### データの 算出方法

- ・食料自給率（カロリーベース）とPFCバランスのデータ、摂取カロリーは、農林水産省が開発した「自給率計算アプリ」を用いて算出した。
- ・「自給率計算アプリ」には飲料が含まれていないため、飲料のデータの算出は行っていない。ただし、「牛乳」、「豆乳」、「赤ワイン」などは、メニューに入っている通りのデータを採用した。
- ・「自給率計算アプリ」にない食材については、管理栄養士の監修のもと代替食材で計算を実施した。
- ・アルコール類を含む飲み物、飲み物などに入れる砂糖など、また回答に記載のないドレッシング等は含まれないため、参考値として記載した。

### 実施機関

(株)日本能率協会総合研究所

No.1 男性31歳／一人暮らし／東京都品川区在住／会社員	No.16 女性31歳／一人暮らし／宮城県仙台市在住／会社員
No.2 男性33歳／配偶者と子どもと同居／福島県郡山市在住／会社員	No.17 女性33歳／配偶者と子どもと同居／広島県福山市在住／会社員
No.3 男性29歳／配偶者と子どもと同居／愛知県名古屋市在住／会社員	No.18 女性25歳／配偶者と子どもと同居／北海道札幌市在住／会社員
No.4 男性34歳／配偶者と同居／山口県山口市在住／会社員	No.19 女性28歳／配偶者と同居／福島県南相馬市在住／会社員
No.5 男性26歳／配偶者と同居／東京都中央区在住／会社員	No.20 女性29歳／配偶者と同居／愛知県名古屋市在住／会社員
No.6 男性42歳／一人暮らし／東京都板橋区在住／会社員	No.21 女性52歳／一人暮らし／東京都北区在住／会社員
No.7 男性40歳／配偶者と子どもと同居／長野県松本市在住／会社員	No.22 女性39歳／配偶者と子どもと同居／三重県伊勢市在住／パート
No.8 男性41歳／配偶者と子どもと同居／兵庫県神戸市在住／会社員	No.23 女性48歳／配偶者と子どもと同居／福岡県福岡市在住／会社員
No.9 男性35歳／配偶者と同居／高知県南国市在住／会社員	No.24 女性35歳／配偶者と同居／滋賀県近江八幡市在住／会社員
No.10 男性43歳／配偶者と同居／広島県広島市在住／会社員	No.25 女性46歳／配偶者と同居／東京都江東区在住／会社員
No.11 男性60歳／一人暮らし／東京都新宿区在住／会社員	No.26 女性61歳／一人暮らし／大阪府大阪市在住／会社員
No.12 男性55歳／配偶者と子どもと同居／長野県塩尻市在住／会社員	No.27 女性66歳／配偶者と子どもと同居／新潟県上越市在住／パート
No.13 男性67歳／配偶者と子どもと同居／東京都渋谷区在住／会社員	No.28 女性55歳／配偶者と子どもと同居／東京都足立区在住／パート
No.14 男性66歳／配偶者と同居／福井県三方上中郡在住／自営業	No.29 女性56歳／配偶者と同居／岡山県倉敷市在住／パート
No.15 男性56歳／配偶者と同居／宮城県仙台市在住／会社員	No.30 女性55歳／配偶者と同居／兵庫県神戸市在住／パート

# 食事写真の事例



## 事例①

男性15-34歳／配偶者と子どもと同居／大都市在住  
(男性29歳／配偶者と子どもと同居／愛知県名古屋市在住／会社員)

2日目：8月20日（土）

【朝食】 8時00分



【メニュー／主な食材】

メロン

【食料自給率】

91%

（本人が予測した食料自給率）

100%

【コメント】

いつも休日の朝に食べているパンを  
買い忘れたので、メロンのみ食べた。

【昼食】 11時35分



【メニュー／主な食材】

野菜たっぷりインスタントラーメン

【食料自給率】

21%

（本人が予測した食料自給率）

80%

【コメント】

妻がインスタントラーメンに野菜を  
たくさん入れて作ってくれた。

【夕食】 18時00分



【メニュー／主な食材】

帆立の炊き込みご飯、味噌汁

【食料自給率】

91%

（本人が予測した食料自給率）

95%

【コメント】

スーパーで買った帆立の炊き込みご飯の  
素と、味噌汁を自宅で食べた。

## 2日目 : 8月20日 (土)

【間食】 15時30分



【メニュー／主な食材】

チョコチップクッキー

【食料自給率】

15%

(本人が予測した食料自給率)

15%

【コメント】

おやつに自宅で食べました。

【1日を通してのコメント】

今日は3食食べた。ただ、少し品数が少なく、必要なカロリーが摂れていないのではと思った。

【食料自給率】

55%

(本人が予測した食料自給率)

80%

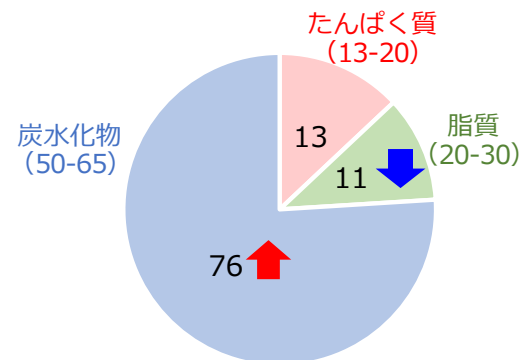
【摂取カロリー】

837kcal

【PFC分析】

たんぱく質 : 13%、脂質 : 11%、炭水化物 : 76%

単位 : %



PFCバランスは

- ・たんぱく質 : 13~20%
- ・脂質 : 20~30%
- ・炭水化物 : 50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ ( ) 内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 事例②

男性／35-54歳／配偶者と同居／大都市以外在住  
(男性35歳／配偶者と同居／高知県南国市在住／会社員)

4日目 : 8月22日 (月)

【朝食】 7時45分



【メニュー／主な食材】

チーズオムレツ、バゲット

【食料自給率】

16%

(本人が予測した食料自給率)

50%

【コメント】

卵3個、とろけるチーズ、牛乳でチーズオムレツ。スーパーで購入したバゲットをトースト1枚。

【昼食】 12時00分



【メニュー／主な食材】

ざるそば、ざるうどんの相盛り

【食料自給率】

29%

(本人が予測した食料自給率)

0%

【コメント】

冷凍うどん、そばの残りを茹で、めんつゆ+わさびで付けだれにした

【夕食】 19時00分



【メニュー／主な食材】

明太釜玉うどん

【食料自給率】

18%

(本人が予測した食料自給率)

10%

【コメント】

夏で暑いのでつるっと食べやすいうどんにした。

## 4日目 : 8月22日 (月)

【間食】なし

## 【1日を通してのコメント】

夏で気温が高いのであっさりつるっと食べれるものを意識した。

## 【食料自給率】

21%

(本人が予測した食料自給率)

30%

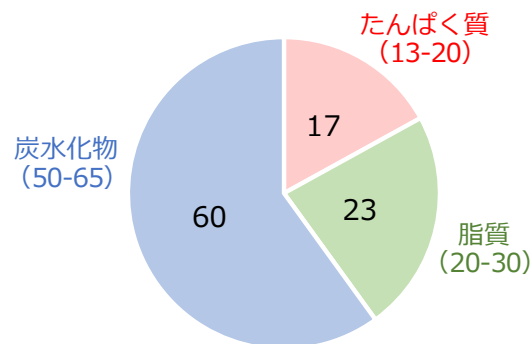
## 【摂取カロリー】

1,236kcal

## 【PFC分析】

たんぱく質 : 17%、脂質 : 23%、炭水化物 : 60%

単位 : %



PFCバランスは

- ・たんぱく質 : 13~20%
- ・脂質 : 20~30%
- ・炭水化物 : 50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ ( ) 内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 事例③

男性55-74歳／配偶者と同居／大都市以外在住)

(男性66歳／配偶者と同居／福井県三方上中郡在住／自営業)

## 4日目：8月22日（月）

【朝食】 5時30分



### 【メニュー／主な食材】

自家製パン（イチジク、クルミ入り）、ソーセージ、アイスコーヒー（ブラック）

### 【食料自給率】

15%

（本人が予測した食料自給率）

20%

### 【コメント】

我が家では定番的な朝食の一つ。

【昼食】 11時30分



### 【メニュー／主な食材】

冷麺

### 【食料自給率】

15%

（本人が予測した食料自給率）

20%

### 【コメント】

夏場の昼食は、これと同じものを何回も食べています。

【夕食】 19時00分



### 【メニュー／主な食材】

豚とナスの炒め物、万願寺とうがらし、カボチャ煮もの、冷ややっこ、ご飯

### 【食料自給率】

47%

（本人が予測した食料自給率）

90%

### 【コメント】

野菜は近所からのいただきもので購入しました。



## 4日目 : 8月22日 (月)

【間食】 22時00分



## 【メニュー／主な食材】

スナック菓子 (ひねり揚げ)

## 【食料自給率】

93%

(本人が予測した食料自給率)

10%

## 【コメント】

就寝前にテレビを見ていて、  
口がさみしくなり、一袋明けてしまった。

## 【1日を通してのコメント】

比較的夏場の我が家の定番のような食事になりました。

## 【食料自給率】

43%

(本人が予測した食料自給率)

60%

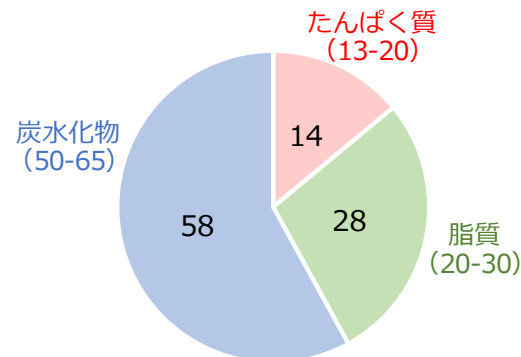
## 【摂取カロリー】

2,348kcal

## 【PFC分析】

たんぱく質 : 14%、脂質 : 28%、炭水化物 : 58%

単位 : %



PFCバランスは

- ・たんぱく質 : 13~20%
- ・脂質 : 20~30%
- ・炭水化物 : 50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ ( ) 内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 事例④

女性／15-34歳／配偶者と同居／大都市以外在住  
**(女性28歳／配偶者と同居／福島県南相馬市在住／会社員)**

## 1日目：8月20日（土）

【朝食】 なし

【昼食】 12時30分



【メニュー／主な食材】

中華丼、イカの唐揚げ

【食料自給率】

50%

(本人が予測した食料自給率)

60%

【コメント】

中華丼はレトルト食品。イカの唐揚げはスーパーで買った惣菜

【夕食】 19時00分



【メニュー／主な食材】

ご飯、味噌汁（しじみ貝）、キャベツと鶏肉のガーリック炒め、青のりポテト、トマト

【食料自給率】

50%

(本人が予測した食料自給率)

70%

【コメント】

自宅で作りました

## 1日目：8月20日（土）

【間食】 20時00分



【メニュー／主な食材】

スイカバー

【食料自給率】

43%

(本人が予測した食料自給率)

30%

【コメント】

スイカバー（箱6本入り）のスイカ味を食べた

【1日を通してのコメント】

昼食、夕食で野菜をしっかり摂れたと思います。

【食料自給率】

48%

(本人が予測した食料自給率)

60%

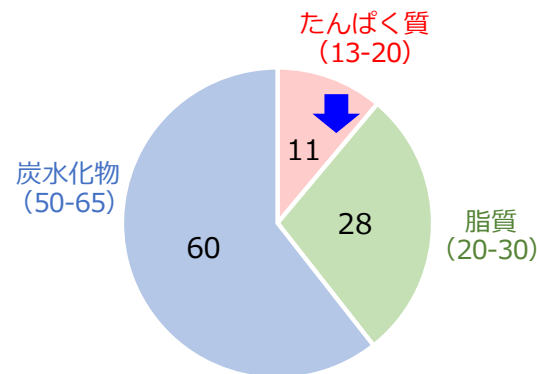
【摂取カロリー】

1,749kcal

【PFC分析】

たんぱく質：11%、脂質：28%、炭水化物：60%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 事例⑤

女性34-55歳／一人暮らし／大都市在住  
(女性52歳／一人暮らし／東京都北区在住／会社員)

## 7日目：8月27日（土）

【朝食】 4時00分



## 【メニュー／主な食材】

自家製大豆ミートソースのミートドリア（トマト缶、玉ねぎ、高野豆腐、ケチャップ、にんにくペースト、その他調味料） ご飯、チーズ、卵、ウィンナー

## 【食料自給率】

45%

（本人が予測した食料自給率）

40%

## 【コメント】

夜通し起きていたので早めの朝食を。作り置きしてあった自家製大豆ミートソースを使って焼時間も含めて5分で完成。

【昼食】 11時00分



## 【メニュー／主な食材】

自家製ピザ&揚げパン（ホットケーキMIX、卵、油、チーズ、ピーマン、しめじ、ウィンナー）

## 【食料自給率】

13%

（本人が予測した食料自給率）

40%

## 【コメント】

数日前に作った自家製ピザがあまりにも美味しかったのでその味が忘れられず、また作ってみた。今度は生地を少し薄めにして、トッピングはハーフ&ハーフにしてみました。余った生地で揚げパンを。

【夕食】 20時00分



## 【メニュー／主な食材】

オムライス（自家製大豆ミートソース、卵、ご飯、ケチャップ） タバスコ

## 【食料自給率】

50%

（本人が予測した食料自給率）

50%

## 【コメント】

夕食のオムライスのチキンライス作りにも作り置きしておいた自家製大豆ミートソースを使用。ほんと作っとくと便利ですこれ。ご飯と絡めて少し炒めるだけで出来るので5分位で作れました。

## 7日目：8月27日（土）

【間食】 21時00分



## 【メニュー／主な食材】

ヨーグルト（冷凍）  
ミニずんだ餅  
（冷凍食品を解凍）

## 【食料自給率】

75%

（本人が予測した  
食料自給率）

50%

## 【コメント】

本日初のデザート。  
3食摂ってもやはり甘いものは別腹でほしくなりますね。

【間食】 22時00分



## 【メニュー／主な食材】

チョコパイ

## 【食料自給率】

11%

（本人が予測した  
食料自給率）

60%

## 【コメント】

先程和風の甘味だったので、やはり洋物もほしくなりました。

【間食】 23時00分



## 【メニュー／主な食材】

バームクーヘン  
（冷凍）チョコ棒  
スナック（冷凍）

## 【食料自給率】

20%

（本人が予測した  
食料自給率）

50%

## 【コメント】

もう少し甘いものを食べたくなったのでこれを。

## 【1日を通してのコメント】

ちょっと野菜が少なかったかなあと思いつつ、今日も美味しい物を作って食べられたので良かったと思いました。

## 【食料自給率】

36%

（本人が予測した食料自給率）

50%

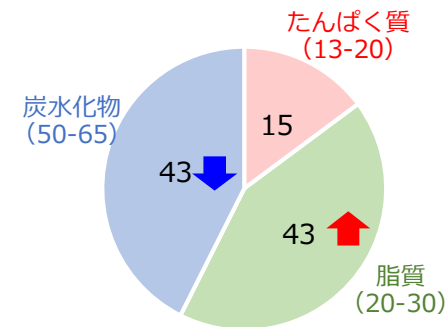
## 【摂取カロリー】

3,005kcal

## 【PFC分析】

たんぱく質：15%、脂質：43%、炭水化物：43%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 事例⑥

女性55-74歳／配偶者と同居／大都市在住  
(女性55歳／配偶者と同居／兵庫県神戸市在住／パート)



## 4日目：8月22日（月）

【朝食】 6時00分



【メニュー／主な食材】

黒糖パン 食パン ヨーグルト コーヒー

【食料自給率】

15%

(本人が予測した食料自給率)

50%

【コメント】

朝は、忙しいので、簡単なメニューになります

【昼食】 13時00分



【メニュー／主な食材】

チーズパン 枝豆とベーコン炒め ゆで卵  
とまと

【食料自給率】

17%

(本人が予測した食料自給率)

60%

【コメント】

お昼も簡単なお弁当をつくりました。  
トマトが、美味しい

【夕食】 19時00分



【メニュー／主な食材】

中には野菜たっぷりのオムレツとおにぎり

【食料自給率】

57%

(本人が予測した食料自給率)

50%

【コメント】

仕事終わりが、遅かったので、  
簡単に急いでつくりました。

## 4日目：8月22日（月）

【間食】 19時30分



【メニュー／主な食材】

みかんゼリー

【食料自給率】

29%

(本人が予測した食料自給率)

20%

【コメント】

ゼリーを買ってきました。

【1日を通してのコメント】

忙しかったので、簡単に済ませました

【食料自給率】

30%

(本人が予測した食料自給率)

50%

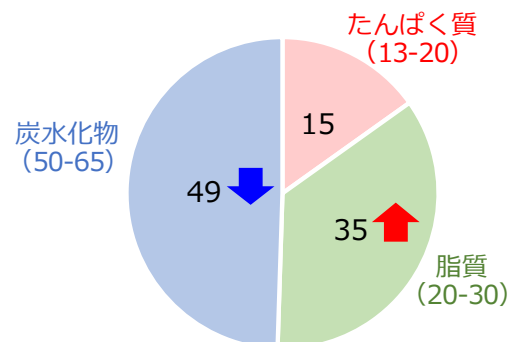
【摂取カロリー】

1,142kcal

【PFC分析】

たんぱく質：15%、脂質：35%、炭水化物：49%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 対象者の7日間の食事のまとめ

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	8/20(土)	8/21(日)	8/22(月)	8/23(火)	8/24(水)	8/26(金)	8/27(土)
朝食	麺/その他	米	麺	米	麺	麺	麺
昼食	米	米	その他	その他	その他	-	その他
夕食	麺	麺	米	パン	麺	米	米
食料自給率 (%)	26	38	28	32	15	32	19
(予測%)	50	50	50	40	40	45	40
摂取カロリー (kcal)	2,241	1,948	1,383	1,702	1,421	1,486	1,905

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	20 回
米食	7 回
パン食	1 回
麺食	8 回
その他	5 回
非食事回数	1 回
間食回数	0 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>27 %</b>
予測7日間平均	45 %
平均摂取カロリー	1,727 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

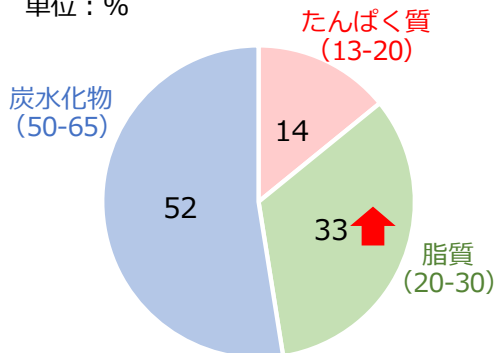
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：14%、脂質：33%、炭水化物：52%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

一食の中に具材が少なく、炭水化物だけの食事が目立ちます。肉などのたんぱく質類や野菜などを意識し、普段の食事にサラダやフルーツをプラスするなど、簡単に取り組めるものを見つけると良いでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	8/19(金)	8/20(土)	8/21(日)	8/22(月)	8/23(火)	8/24(水)	8/25(木)
朝食	パン	パン	-	パン	パン	パン	パン
昼食	-	パン	麺	麺	麺	米	米
夕食	米	米	米	米	米	米	米/麺
食料自給率 (%)	32	22	40	36	23	36	32
(予測%)	40	40	30	40	30	30	30
摂取カロリー (kcal)	1,237	1,498	1,108	1,234	1,644	2,445	1,853

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	19 回
米食	9 回
パン食	7 回
麺食	4 回
その他	0 回
非食事回数	2 回
間食回数	0 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>32 %</b>
予測7日間平均	34 %
平均摂取カロリー	1,574 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

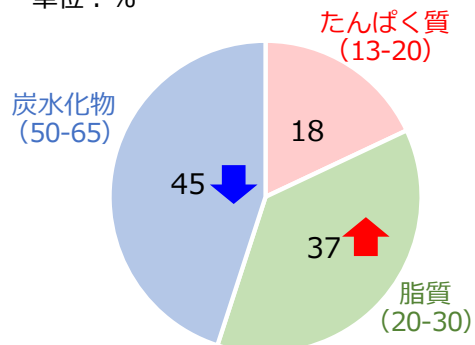
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：18%、脂質：37%、炭水化物：45%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

長い空腹時間のあとである朝食に甘い菓子パンをとることが多いと、血糖値が高騰しやすく糖尿や肥満の原因となります。また、昼・夜のおかずも揚げ物が多いようです。焼く、煮る、蒸すなど、さまざまな調理方法のおかずを意識して選ぶと良いでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	8/19(金)	8/20(土)	8/21(日)	8/22(月)	8/26(金)	8/27(土)	8/28(日)
朝食	-	その他	パン	-	パン	パン	その他
昼食	米	麺	麺	パン	パン	麺	麺
間食	その他	その他	その他	その他	パン	-	その他
夕食	パン/その他	米	米	米	麺	米	米
食料自給率 (%)	52	55	46	37	16	34	20
(予測%)	70	80	60	60	25	60	30
摂取カロリー (kcal)	1,407	837	1,538	723	1,969	1,188	1,680

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	19 回
米食	6 回
パン食	7 回
麺食	5 回
その他	8 回
非食事回数	2 回
間食回数	6 回
7日間食料自給率	37 %
予測7日間平均	55 %
平均摂取カロリー	1,335 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

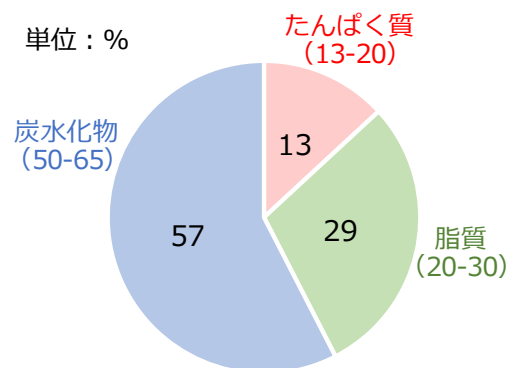
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：13%、脂質：29%、炭水化物：57%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

一食の中に具材が少なく、菓子パン単品、麺類単品といった食事が目立ちます。結果、たんぱく質、ビタミン・ミネラルが不足し、塩分摂取量は増えてしまうことが懸念されます。主食をお米に変えたり、おかずを一品プラスするなど、自身で取り組めそうなものから始めると良いでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	8/21(日)	8/22(月)	8/23(火)	8/24(水)	8/25(木)	8/26(金)	8/28(日)
朝食	パン	パン	パン	-	パン	パン	パン
昼食	パン	米	-	米	米	麺	麺
夕食	米	米	米	麺	-	米	米
食料自給率 (%)	25	36	56	36	32	32	28
(予測%)	50	60	75	70	60	70	70
摂取カロリー (kcal)	1,767	1,649	596	964	720	1,496	1,429

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	18 回
米食	8 回
パン食	7 回
麺食	3 回
その他	0 回
非食事回数	3 回
間食回数	0 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>35 %</b>
予測7日間平均	65 %
平均摂取カロリー	1,232 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

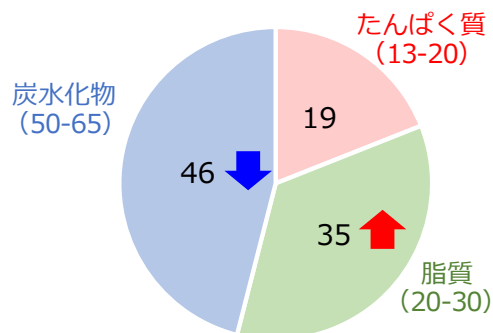
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：19%、脂質：35%、炭水化物：46%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

仕事が忙しく、食事を抜いたり簡単なもので済ませる傾向が気になりました。体調を考え食事を意識している日もあるためその心構えを大切に、忙しくてもより手軽に一品プラスできそうなもの(牛乳、フルーツ、野菜ジュースなど)をとるところから始めると良いでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	8/19(金)	8/20(土)	8/21(日)	8/22(月)	8/23(火)	8/24(水)	8/25(木)
朝食	-	-	その他	-	-	-	-
昼食	麺/パン	その他	その他	麺	-	米/パン	米
夕食	米	米/麺	麺	麺	米	米	米
食料自給率 (%)	49	34	27	22	45	49	41
(予測%)	50	40	40	60	40	50	40
摂取カロリー (kcal)	1,108	1,014	1,151	747	909	1,352	1,840

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	14 回
米食	7 回
パン食	2 回
麺食	5 回
その他	3 回
非食事回数	7 回
間食回数	0 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>38 %</b>
予測7日間平均	46 %
平均摂取カロリー	1,160 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

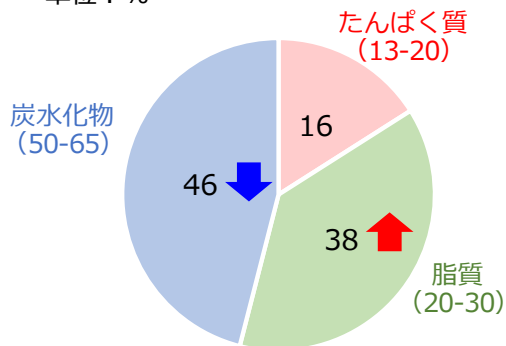
食料自給率（カロリーベース）： ■ 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

■ 45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：38%、炭水化物：46%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

1日1～2食は必ず抜いている傾向があり、かつ一食が少なすぎたりバランスが悪かったりするようです。1日に必要な栄養素は1食では補えないため、忙しい日は無理しなくても良いので、まずは数日を通してバランスを意識するところから始めると良いでしょう。



## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	8/19(金)	8/20(土)	8/21(日)	8/22(月)	8/25(木)	8/26(金)	8/28(日)
朝食	-	-	パン	-	-	-	-
昼食	-	麺	麺	その他	パン	麺	麺
間食	パン	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米	パン	麺	その他
食料自給率 (%)	32	40	33	49	17	23	21
(予測%)	75	70	40	75	40	50	50
摂取カロリー (kcal)	1,057	1,438	2,534	909	1,801	1,309	775

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

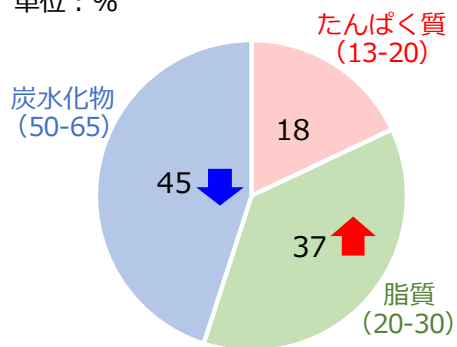
## 【7日間の合計／平均】

食事回数	14 回
米食	4 回
パン食	4 回
麺食	5 回
その他	2 回
非食事回数	7 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	31 %
予測7日間平均	57 %
平均摂取カロリー	1,403 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：18%、脂質：37%、炭水化物：45%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

朝食を抜く傾向があります。長い空腹時間のあとで食事をとると、血糖値が高騰しやすく糖尿や肥満の原因となります。忙しいときは牛乳や野菜ジュースなど手軽に栄養をとれる飲み物でも良いので口にするよう意識すると良いでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/1(木)	9/2(金)	9/3(土)	9/4(日)	9/5(月)	9/6(火)	9/7(水)
朝食	米	米	米	パン	米	パン	米
昼食	米	麺	その他	麺	米	米	麺
間食	-	-	その他	その他	-	その他	-
夕食	米	米	麺	パン	米	麺	米
食料自給率 (%)	59	42	30	23	56	23	52
(予測%)	60	50	30	40	40	40	40
摂取カロリー (kcal)	1,770	1,944	1,818	1,950	1,536	1,539	1,545

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： ■ 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

■ 45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

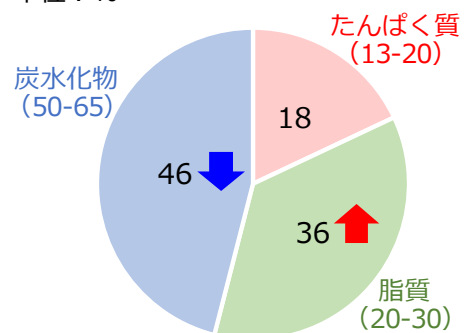
## 【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	12 回
パン食	3 回
麺食	5 回
その他	4 回
非食事回数	0 回
間食回数	3 回
7日間食料自給率	41 %
予測7日間平均	43 %
平均摂取カロリー	1,729 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：18%、脂質：36%、炭水化物：46%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

定食の日は他の食事より比較的バランスは良いですが、主菜となる肉類のおかずが多いため、結果PFCバランスで脂質の割合が高くなっています。定食のときは野菜の副菜の小皿を添えるよう工夫すると、よりバランスの良い食事になるでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	8/19(金)	8/20(土)	8/21(日)	8/22(月)	8/23(火)	8/27(土)	8/28(日)
朝食	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
昼食	米	米	麺	パン	麺	米	麺
夕食	米	米	その他	その他	米	その他	その他
食料自給率 (%)	53	39	16	16	26	26	15
(予測%)	100	80	20	40	40	40	40
摂取カロリー (kcal)	1,361	2,026	1,244	2,073	1,384	1,539	1,109

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	6 回
パン食	8 回
麺食	3 回
その他	4 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>27 %</b>
予測7日間平均	51 %
平均摂取カロリー	1,534 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

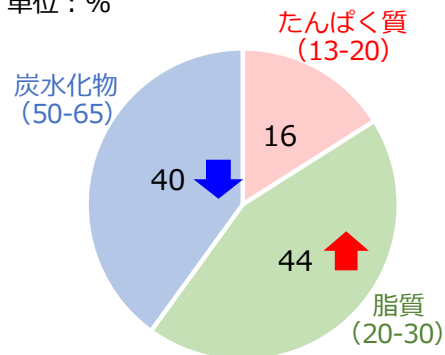
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：44%、炭水化物：40%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

朝食に甘いパン、夕食は主食抜きという日が多いため、全体的に脂質摂取割合が高くなっています。長い空腹時間のあとで甘いものをとると血糖値が高騰しやすく、糖尿や肥満の原因となります。朝食のパンをお米にしたり、夕食にご飯などの炭水化物をプラスすることで、PFCバランスが改善されるでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	8/19(金)	8/20(土)	8/21(日)	8/22(月)	8/24(木)	8/26(金)	8/27(土)
朝食	-	-	パン	パン	パン	パン	パン
昼食	米	-	-	麺	-	-	その他
夕食	麺	その他	-	麺	米	米	麺
食料自給率 (%)	36	31	15	21	45	27	20
(予測%)	50	50	0	30	20	25	5
摂取カロリー (kcal)	939	621	253	1,236	961	1,665	2,124

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	14 回
米食	3 回
パン食	4 回
麺食	4 回
その他	1 回
非食事回数	7 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	28 %
予測7日間平均	26 %
平均摂取カロリー	1,114 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

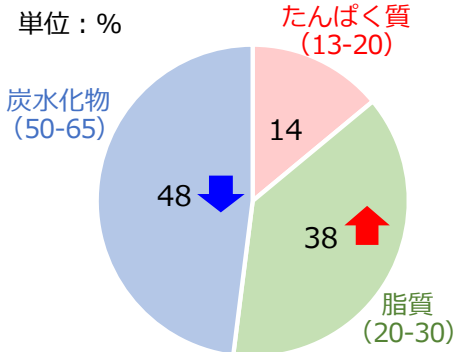
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：14%、脂質：38%、炭水化物：48%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

毎日1食以上食事を抜く傾向があるようです。仕事で忙しい時でも手軽に食べられるものを持ち歩く、あるいは牛乳や野菜ジュースなど栄養素のあるドリンクを飲むなど、食事を摂る習慣づくりから始めると良いでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	8/20(土)	8/21(日)	8/22(月)	8/23(火)	8/24(水)	8/25(木)	8/26(金)
朝食	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
昼食	米	麺	米	麺	麺	パン	麺
夕食	米	米	米	米	米	米	米
食料自給率 (%)	52	33	45	36	41	32	35
(予測%)	70	70	60	60	60	60	70
摂取カロリー (kcal)	1,906	1,986	1,919	1,696	1,369	2,102	1,705

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	9 回
パン食	8 回
麺食	4 回
その他	0 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>39 %</b>
予測7日間平均	64 %
平均摂取カロリー	1,812 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

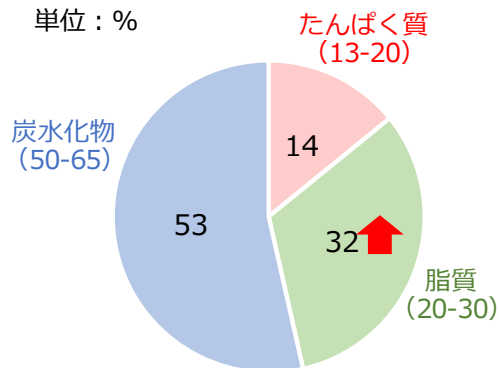
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：14%、脂質：32%、炭水化物：53%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

栄養バランスを意識した食事をされており良いと思います。パンや麺が主食の時はおかずがなく単品であることが多い傾向があるので、サラダや小鉢など一品添えるとよりバランスの良い食事になるでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	8/19(金)	8/20(土)	8/21(日)	8/22(月)	8/23(火)	8/24(水)	8/25(木)
朝食	パン	パン	パン	パン	米	パン	米
昼食	米	米	米	米	米	米	米
夕食	米	麺	米	米	米	米	米
食料自給率 (%)	48	33	51	51	73	40	70
(予測%)	70	60	50	55	50	50	60
摂取カロリー (kcal)	1,317	1,563	1,444	1,411	1,160	1,639	1,440

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	15 回
パン食	5 回
麺食	1 回
その他	0 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	52 %
予測7日間平均	56 %
平均摂取カロリー	1,425 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

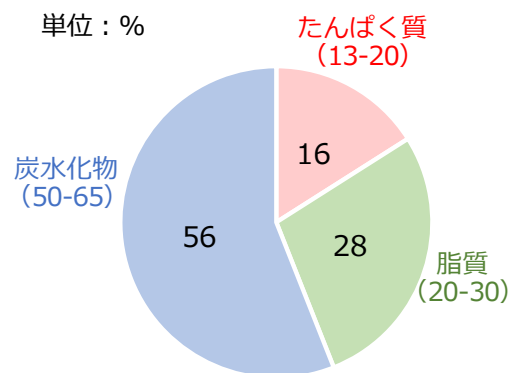
食料自給率（カロリーベース）： ■ 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

■ 45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：28%、炭水化物：56%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

1日3食、主食主菜を意識した献立で食事されており、PCFバランスは良いと思います。野菜が少ないように見受けられるので、小鉢や汁物などもう一皿プラスする工夫をすることで、よりバランスのとれた食事となるでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	8/19(金)	8/20(土)	8/21(日)	8/22(月)	8/23(火)	8/24(水)	8/25(木)
朝食	-	-	-	-	-	-	-
昼食	米	米	米	米	米	麺	麺
夕食	その他	麺	米	米	麺	米	米
食料自給率 (%)	32	49	77	64	51	40	31
(予測%)	55	80	95	90	30	40	35
摂取カロリー (kcal)	1,534	940	1,076	1,233	635	1,097	1,108

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	14 回
米食	9 回
パン食	0 回
麺食	4 回
その他	1 回
非食事回数	7 回
間食回数	0 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>49 %</b>
予測7日間平均	61 %
平均摂取カロリー	1,089 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

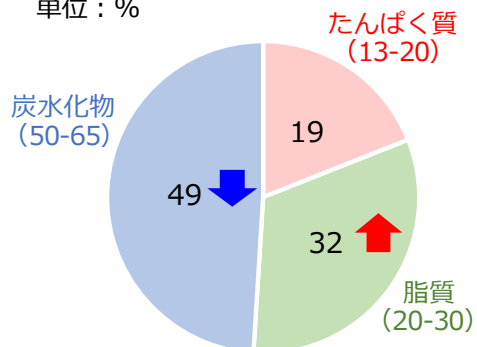
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：19%、脂質：32%、炭水化物：49%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

野菜を意識的に取り入れられており良いと思いますが、朝食を抜く傾向があるため、総エネルギー量が1日の必要量を下回っています。朝食欲がない場合は、手軽に栄養をとれる飲み物でも良いので、まずは何かを口にする習慣づくりから始めると良いでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	8/21(日)	8/22(月)	8/23(火)	8/24(水)	8/26(金)	8/27(土)	8/28(日)
朝食	パン	-	-	-	-	-	-
昼食	-	麺	麺	米	麺	パン	パン
夕食	米	米	米	その他	その他	その他	その他
食料自給率 (%)	24	49	43	32	18	22	42
(予測%)	65	70	60	60	70	70	65
摂取カロリー (kcal)	1,466	1,058	1,358	1,309	1,060	2,029	1,069

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	14 回
米食	4 回
パン食	3 回
麺食	3 回
その他	4 回
非食事回数	7 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	33 %
予測7日間平均	66 %
平均摂取カロリー	1,336 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

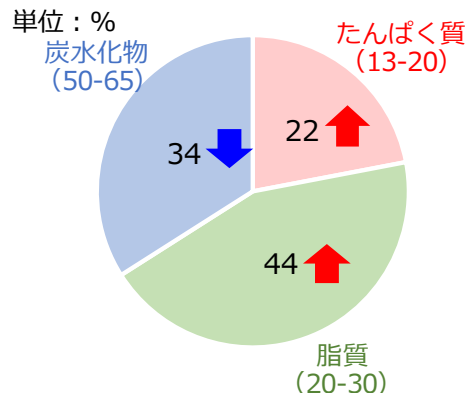
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：22%、脂質：44%、炭水化物：34%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

朝食を抜く、かつ夕食で主食をとらない傾向があります。その結果、炭水化物の摂取量が極端に少なく脂質の割合が高くなってしまっています。夏バテ気味、かつ運動をされることなので、まずは3食エネルギー源をしっかり取るように心がけましょう。



## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	8/19(金)	8/20(土)	8/21(日)	8/22(月)	8/23(火)	8/24(水)	8/27(土)
朝食	パン	パン	パン	パン	米	-	-
昼食	麺	麺	米	麺	米	米	麺
間食	その他 2回	パン/その他	その他 2回	その他	-	-	その他 2回
夕食	米	米	米	米	その他	麺	米
食料自給率 (%)	46	26	27	43	38	43	35
(予測%)	50	60	50	60	50	90	80
摂取カロリー (kcal)	2,336	1,676	2,020	2,348	1,538	1,096	1,619

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	19 回
米食	9 回
パン食	5 回
麺食	5 回
その他	8 回
非食事回数	2 回
間食回数	9 回
7日間食料自給率	37 %
予測7日間平均	63 %
平均摂取カロリー	1,805 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

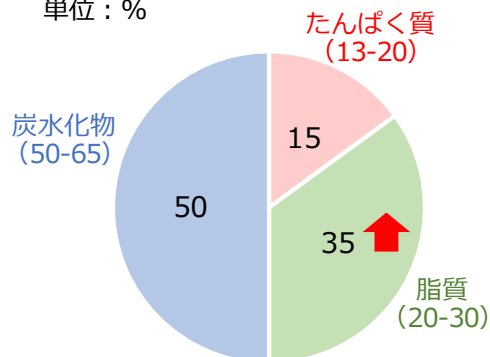
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：35%、炭水化物：50%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

比較的バランスの良い献立が多く良いと思います。奥様がいない時に食事を抜いたり簡易的な食事になる傾向がある、また朝は野菜類がないようなので、お惣菜や冷凍食品を活用しご自身だけでも手軽に食べられるものを置いておくと良いかもしれません。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	8/21(日)	8/22(月)	8/23(火)	8/24(水)	8/26(金)	8/27(土)	8/28(日)
朝食	-	-	-	-	-	-	-
昼食	-	その他	米	麺	-	-	-
夕食	その他	その他	その他	その他	米	その他	その他
食料自給率 (%)	25	37	73	18	78	12	90
(予測%)	100	80	100	80	100	100	100
摂取カロリー (kcal)	1,158	1,181	1,196	643	816	320	208

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	10 回
米食	2 回
パン食	0 回
麺食	1 回
その他	7 回
非食事回数	11 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	48 %
予測7日間平均	94 %
平均摂取カロリー	789 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

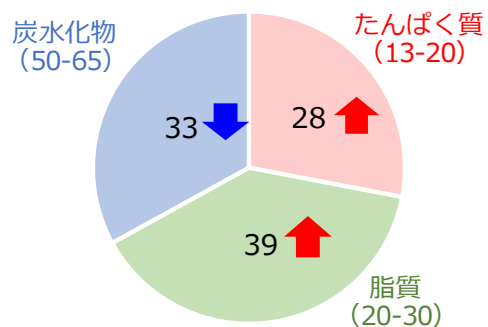
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：28%、脂質：39%、炭水化物：33%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

1日1食が習慣化しています。1日に必要な各種栄養素は3食食べることで補える量であり、1食では慢性的な栄養不足が懸念されます。また、1食の中でもおかずのみ、主食のみといった献立が目立ちPFCバランスも崩れがちです。まずは3食何か口にする習慣づけから行うとよいでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	8/20(土)	8/21(日)	8/22(月)	8/23(火)	8/24(水)	8/25(木)	8/26(金)
朝食	-	米	米	-	米	米	米
昼食	-	その他	麺	-	-	その他	その他
間食	-	-	-	その他	-	-	-
夕食	麺	米	その他	麺	米	米	その他
食料自給率 (%)	23	53	43	23	64	47	32
(予測%)	20	70	50	80	80	70	70
摂取カロリー (kcal)	496	1,521	1,237	1,056	1,148	1,774	1,882

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	16 回
米食	8 回
パン食	0 回
麺食	3 回
その他	6 回
非食事回数	5 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	41 %
予測7日間平均	63 %
平均摂取カロリー	1,302 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

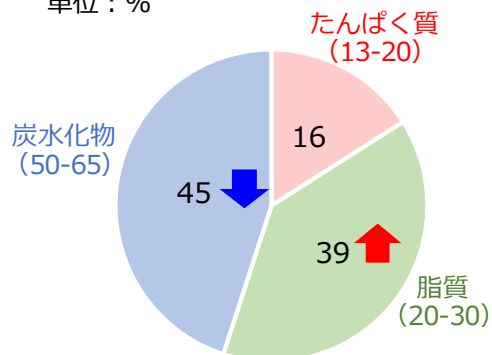
食料自給率（カロリーベース）： ■ 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

■ 45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：39%、炭水化物：45%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

食事を抜く日がある傾向がありますが、おそらく夜勤で忙しいものとお察しします。お弁当にはご飯をつけてエネルギーをしっかり摂取された方が夜勤の体力にもなりますし、PFCバランスも良くなるでしょう。それ以外の日はしっかり定食の形でバランスを意識されており良いと思いますのでぜひ継続してください。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	8/20(土)	8/21(日)	8/22(月)	8/24(水)	8/25(木)	8/26(金)	8/27(土)
朝食	その他	米	米	米	パン	米	パン
昼食	パン	麺	米	米	米	その他	米
間食	その他	-	-	-	-	その他	-
夕食	その他	その他	麺	米	麺	その他	米
食料自給率 (%)	12	28	54	67	29	38	33
(予測%)	60	30	80	60	80	80	80
摂取カロリー (kcal)	2,835	2,019	1,533	1,552	1,299	1,212	1,670

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	10 回
パン食	3 回
麺食	3 回
その他	7 回
非食事回数	0 回
間食回数	2 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>37 %</b>
予測7日間平均	67 %
平均摂取カロリー	1,731 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

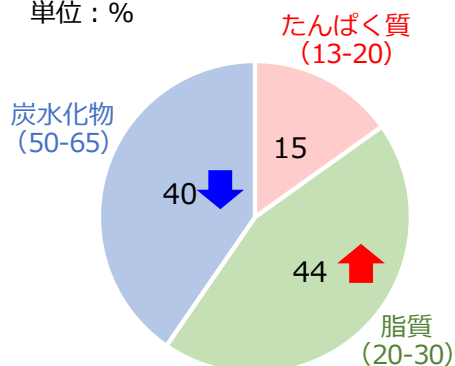
食料自給率（カロリーベース）： ■ 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

■ 45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：44%、炭水化物：40%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

食事の代わりに菓子類を摂取する傾向が見られます。結果、PFCバランスが崩れ脂質の摂取割合が大きくなっています。食事はカロリーだけではなくビタミン・ミネラルをとる大切な機会であることを意識してみましょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	8/21(日)	8/22(月)	8/23(火)	8/24(水)	8/25(木)	8/26(金)	8/27(土)
朝食	パン	パン	パン	米	米	米	パン
昼食	麺	麺	パン	米	米	パン	米/麺
間食	-	-	-	その他	その他	その他	その他
夕食	パン	その他	米	麺	米	米	米
食料自給率 (%)	17	15	33	41	45	35	26
(予測%)	60	40	50	70	75	65	70
摂取カロリー (kcal)	2,194	1,848	1,188	2,247	1,824	2,967	3,462

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	10 回
パン食	6 回
麺食	4 回
その他	5 回
非食事回数	0 回
間食回数	4 回
7日間食料自給率	30 %
予測7日間平均	61 %
平均摂取カロリー	2,247 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

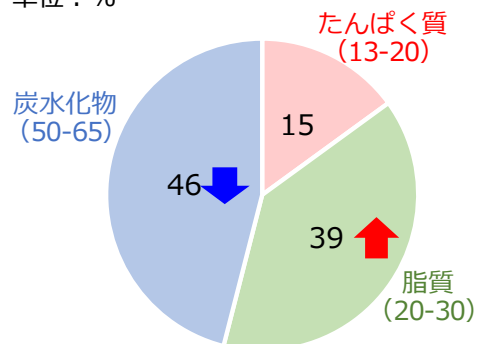
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：39%、炭水化物：46%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

全体的に食事の彩りが少なく、茶色のものが多い傾向が見受けられます。彩りが少ないと、野菜が少ない、味付けが濃いといった傾向になりがちです。赤・白・黄・緑・黒といった彩りを意識することで、必要な栄養素を補うと良いでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	8/20(土)	8/22(月)	8/23(火)	8/24(水)	8/25(木)	8/26(金)	8/27(土)
朝食	-	その他	-	-	-	-	-
昼食	米	その他	米	米	パン	麺	麺
間食	その他	-	その他	-	その他	その他	その他
夕食	米	米	その他	米	その他	麺	米
食料自給率 (%)	48	45	36	52	19	16	30
(予測%)	60	60	60	60	50	70	70
摂取カロリー (kcal)	1,749	568	1,351	1,640	2,103	2,633	1,589

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： ■ 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

■ 45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

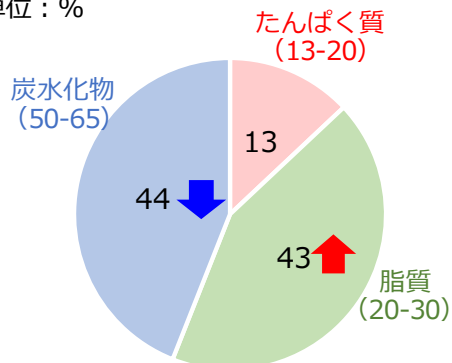
## 【7日間の合計／平均】

食事回数	15 回
米食	6 回
パン食	1 回
麺食	3 回
その他	9 回
非食事回数	6 回
間食回数	5 回
7日間食料自給率	35 %
予測7日間平均	61 %
平均摂取カロリー	1,662 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：13%、脂質：43%、炭水化物：44%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

インスタント食品が多く、主食も麺や粉物である日が多い傾向があり、塩分摂取量が高くなる原因となります。パンをお米に変えるだけでも効果があるので意識してみると良いかもしれません。また、朝食をとる習慣づくりもできるところから始めてみると良いでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	8/19(金)	8/21(日)	8/22(月)	8/24(水)	8/25(木)	8/27(土)	8/28(日)
朝食	その他	パン	パン	パン	パン	その他	パン
昼食	米	米	米	米	麺	麺	米
間食	その他	その他 2回	その他 2回	その他	その他 3回	その他	その他
夕食	その他	その他	米	米	米	その他	その他
食料自給率 (%)	37	39	30	37	36	21	45
(予測%)	70	60	30	80	65	40	70
摂取カロリー (kcal)	1,983	1,954	3,183	2,585	2,861	1,337	1,674

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	8 回
パン食	5 回
麺食	2 回
その他	17 回
非食事回数	0 回
間食回数	7 回
7日間食料自給率	35 %
予測7日間平均	59 %
平均摂取カロリー	2,225 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

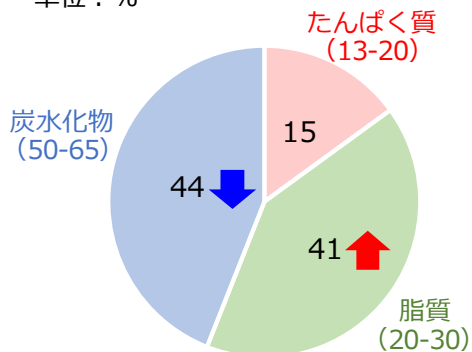
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：41%、炭水化物：44%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

毎日必ず甘いものを摂取している、かつ食事の際に主食となる炭水化物を抜く傾向があるようです。結果、PFCバランスが崩れ脂質の摂取割合が大きくなっています。間食を1日おきにする、1回の量を減らすなど意識すると良いでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	8/19(金)	8/20(土)	8/21(日)	8/22(月)	8/23(火)	8/24(水)	8/27(土)
朝食	-	その他	パン	-	-	-	米
昼食	-	-	麺	-	米	-	パン
間食	その他	その他 4回	その他 5回	その他 5回	その他	その他/パン	その他 3回
夕食	パン	麺	米	麺	米	パン	米
食料自給率 (%)	18	18	19	15	44	21	36
(予測%)	50	70	50	40	50	50	50
摂取カロリー (kcal)	1,187	1,471	3,171	2,760	2,210	1,195	3,005

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： ■ 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

■ 45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

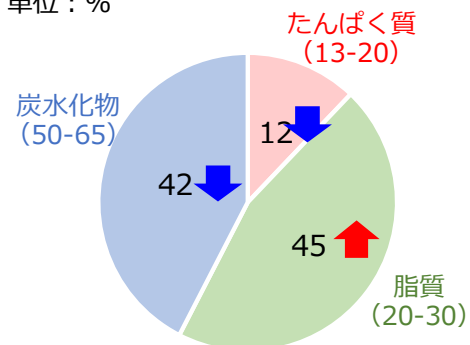
## 【7日間の合計／平均】

食事回数	13 回
米食	5 回
パン食	5 回
麺食	3 回
その他	21 回
非食事回数	8 回
間食回数	20 回
7日間食料自給率	24 %
予測7日間平均	51 %
平均摂取カロリー	2,143 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：12%、脂質：45%、炭水化物：42%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

食事をとらず、夜中の間食の量および回数がとても多いのが気になりました。今回はデータに入っていないですが、寝る前の晩酌をすることなのでその分のエネルギー量も気にした方が良いでしょう。血糖値の上がりやすい食習慣であると見受けられるので、まずは間食を1日1つにする努力をしてみましよう。



## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	8/20(土)	8/21(日)	8/22(月)	8/23(火)	8/24(水)	8/25(木)	8/26(金)
朝食	麺	パン	パン	米	米	米	米
昼食	パン	米	パン	米	米	米	米/麺
夕食	米	米	米	米	米	米	米
食料自給率 (%)	36	67	41	74	73	69	65
(予測%)	60	60	50	60	50	60	60
摂取カロリー (kcal)	1,412	1,308	1,435	1,447	1,561	1,314	1,470

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	16 回
パン食	4 回
麺食	2 回
その他	0 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	61 %
予測7日間平均	57 %
平均摂取カロリー	1,421 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

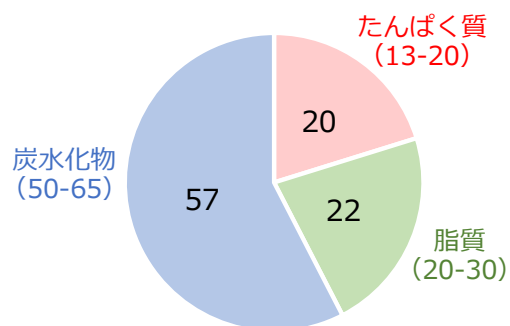
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：20%、脂質：22%、炭水化物：57%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

毎食バランスを意識した献立を作られており素晴らしいと思います。もう一工夫するならば、野菜をもう少し取り入れても良いと感じますので、朝食にサラダを添えたり、味噌汁を具沢山に置き換えてみるなど実践してみてもいいでしょうか。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	8/20(土)	8/21(日)	8/22(月)	8/23(火)	8/24(水)	8/25(木)	8/26(金)
朝食	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
昼食	その他	麺	米	その他	麺	米	米
間食	-	-	-	-	-	その他	-
夕食	米	米	米	米	米	米	米
食料自給率 (%)	60	29	42	44	26	36	41
(予測%)	60	70	50	50	40	50	50
摂取カロリー (kcal)	934	1,751	1,855	1,564	2,168	1,951	1,930

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

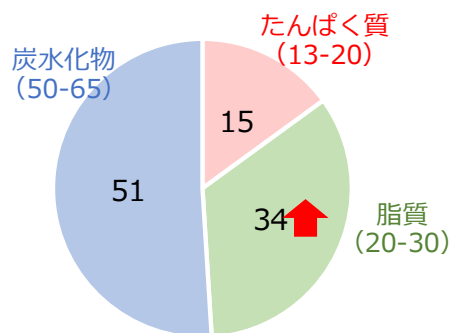
## 【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	10 回
パン食	7 回
麺食	2 回
その他	3 回
非食事回数	0 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	40 %
予測7日間平均	53 %
平均摂取カロリー	1,736 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：34%、炭水化物：51%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

1日3食しっかり食べる習慣があり良いと思います。少し野菜が少ないと感じたので、いつもの食事にもう一品野菜のおかずを添えてみることでよりバランスの良い食事になるため、工夫してみてください。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	8/19(金)	8/21(日)	8/22(月)	8/23(火)	8/24(水)	8/25(木)	8/27(土)
朝食	パン	パン	-	-	-	-	-
昼食	パン	麺	パン	麺	その他	米	その他
間食	-	-	その他	-	-	-	-
夕食	米	パン	その他	その他	米	-	その他
食料自給率 (%)	31	16	45	22	45	70	16
(予測%)	60	70	70	50	60	50	75
摂取カロリー (kcal)	2,161	2,036	1,633	986	578	404	1,714

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	15 回
米食	3 回
パン食	5 回
麺食	2 回
その他	6 回
非食事回数	6 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	35 %
予測7日間平均	62 %
平均摂取カロリー	1,359 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

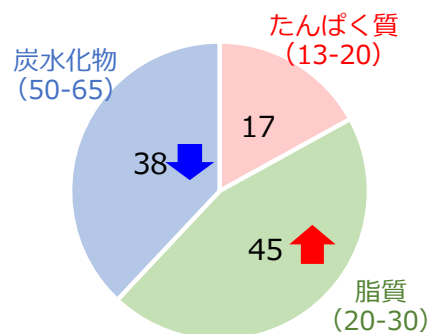
食料自給率（カロリーベース）： ■ 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

■ 45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：45%、炭水化物：38%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

朝食を抜く傾向があり、かつ夕食がおかずのみで少ない日が見受けられます。夕食を通して長い低血糖の時間のあと、食事をとることになるため、血糖値が高騰しやすく糖尿や肥満の原因となりやすい食習慣です。まずは朝何か口にする習慣をつくるよう心がけるとよいでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	8/19(金)	8/20(土)	8/21(日)	8/22(月)	8/23(火)	8/24(水)	8/25(木)
朝食	-	パン	米	パン	パン	パン	パン
昼食	パン	麺	麺	パン	パン	パン	米
間食	その他 2回	その他 3回	その他 3回	その他	-	-	-
夕食	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他
食料自給率 (%)	21	28	33	22	22	28	37
(予測%)	40	50	30	10	60	40	80
摂取カロリー (kcal)	1,019	1,427	2,012	828	962	933	1,396

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： ■ 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

■ 45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

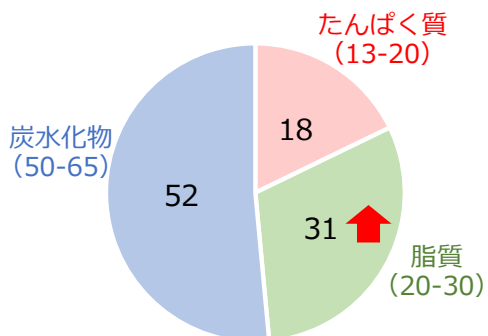
## 【7日間の合計／平均】

食事回数	20 回
米食	2 回
パン食	9 回
麺食	2 回
その他	16 回
非食事回数	1 回
間食回数	9 回
7日間食料自給率	27 %
予測7日間平均	44 %
平均摂取カロリー	1,225 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：18%、脂質：31%、炭水化物：52%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

間食をとる代わりに夕食での炭水化物抜きを意識しているように見受けられます。お菓子は糖質脂質が多い嗜好品であり、主食の代わりとするには不適切です。疲れやすさや肌の不調など出ていませんか。間食を減らし、食事の中でしっかりエネルギー源をとるように意識しましょう。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	8/20(土)	8/21(日)	8/22(月)	8/23(火)	8/24(水)	8/25(木)	8/26(金)
朝食	麺	パン	米	パン	パン	米	パン
昼食	麺	麺	米	米	米	米	米
間食	-	その他	その他	-	その他 2回	-	-
夕食	米	麺	麺	米	麺	米	その他
食料自給率 (%)	40	29	28	36	34	35	23
(予測%)	60	70	70	60	70	70	60
摂取カロリー (kcal)	1,108	1,453	3,027	2,103	2,763	2,334	2,053

【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	10 回
パン食	4 回
麺食	6 回
その他	5 回
非食事回数	0 回
間食回数	4 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>32 %</b>
予測7日間平均	66 %
平均摂取カロリー	2,120 kcal

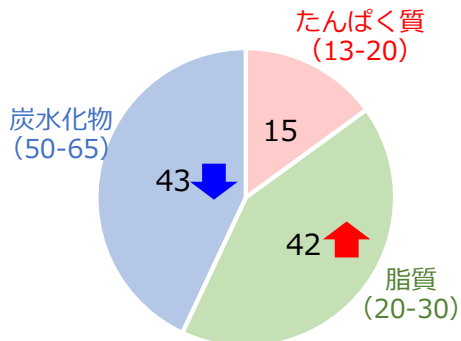
米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など  
 パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など  
 麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）  
 その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  
 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）  
 45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：42%、炭水化物：43%

単位：%



PFCバランスは  
 ・たんぱく質：13～20%  
 ・脂質：20～30%  
 ・炭水化物：50～65%  
 の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
 それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合  
 ↓ バランス範囲を下回る割合

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

意識してサラダを追加されたり、ご自身で健康に配慮されている点が良いと思います。習慣的に食べている外食やお弁当、お菓子は、保存や見栄えの点から塩分や脂質が多い傾向がありますので、摂取量には気を付けた方が良いでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	8/20(土)	8/21(日)	8/22(月)	8/23(火)	8/24(水)	8/25(木)	8/26(金)
朝食	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
昼食	麺	米	米	米	米	パン/麺	米
間食	-	-	-	-	-	その他	-
夕食	米	米	米	米	米	米	米
食料自給率 (%)	32	40	51	36	54	53	47
(予測%)	70	70	60	60	60	60	60
摂取カロリー (kcal)	1,729	1,950	1,525	1,479	1,504	1,861	1,738

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	12 回
パン食	8 回
麺食	2 回
その他	1 回
非食事回数	0 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	45 %
予測7日間平均	63 %
平均摂取カロリー	1,684 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

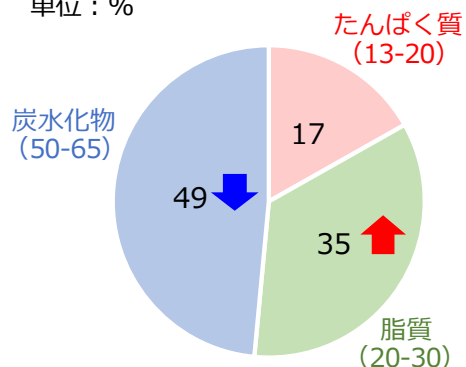
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：35%、炭水化物：49%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

毎日多品目を彩りあるおかずで食べられておりとても良い食事内容だと思います。PFCバランスで脂質摂取割合が高いのは、毎回の食事における主食の量が少ないためと見受けられます。ご飯の量を少し増やすとバランスが良くなるでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	8/19(金)	8/20(土)	8/21(日)	8/22(月)	8/23(火)	8/24(水)	8/25(木)
朝食	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
昼食	米	米	麺	米/麺	米	米	米
間食	-	その他	その他 2回	その他 2回	その他	その他	その他 3回
夕食	米	その他	米	米	麺	米	米
食料自給率 (%)	34	46	28	36	33	28	40
(予測%)	50	70	70	70	70	70	80
摂取カロリー (kcal)	1,874	1,710	3,291	3,108	2,615	2,310	2,519

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	11 回
パン食	7 回
麺食	3 回
その他	11 回
非食事回数	0 回
間食回数	10 回
7日間食料自給率	35 %
予測7日間平均	69 %
平均摂取カロリー	2,490 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

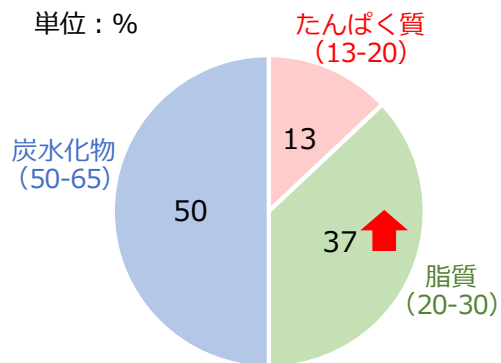
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：13%、脂質：37%、炭水化物：50%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

間食の量が多く、摂取エネルギーが3000kcalを超える日が数日見受けられます。できれば間食は200kcal/日以下となるように意識し、1日1つまでなど自分のルールを決めて適量に抑える心がけをすると良いでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	8/19(金)	8/20(土)	8/21(日)	8/22(月)	8/23(火)	8/24(水)	8/25(木)
朝食	パン	パン	米	パン	パン	米/麺	パン
昼食	米	米	米	米	米	麺	麺
間食	-	-	その他	その他	-	-	-
夕食	米	米/麺	米	米/麺	米	米	米/麺
食料自給率 (%)	38	29	51	30	47	39	28
(予測%)	85	85	80	80	90	80	90
摂取カロリー (kcal)	1,890	2,397	1,554	2,487	1,939	1,893	1,370

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

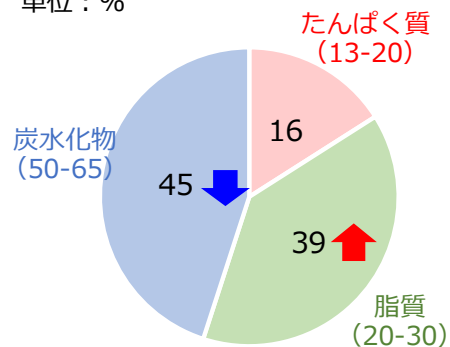
## 【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	14 回
パン食	5 回
麺食	6 回
その他	2 回
非食事回数	0 回
間食回数	2 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>37 %</b>
予測7日間平均	84 %
平均摂取カロリー	1,933 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：39%、炭水化物：45%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

毎日多品目を食べており野菜も取り入れられていて、良い食事内容だと思います。PFCバランスで脂質摂取割合が高いのは、毎回の食事、特に朝食における主食の量が少ないためと見受けられます。ご飯の量を意識的に増やすとバランスが良くなるでしょう。



## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	8/19(金)	8/20(土)	8/21(日)	8/22(月)	8/23(火)	8/24(水)	8/25(木)
朝食	米	パン	その他	パン	その他	パン	米
昼食	麺	米	-	パン	米	-	その他
間食	その他	その他	その他	その他	-	その他	-
夕食	-	米/麺	パン	米	米	米	米
食料自給率 (%)	43	35	27	30	35	28	52
(予測%)	50	50	50	50	50	50	50
摂取カロリー (kcal)	897	2,026	1,005	1,142	827	1,952	1,273

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	18 回
米食	9 回
パン食	5 回
麺食	2 回
その他	8 回
非食事回数	3 回
間食回数	5 回
7日間食料自給率	36 %
予測7日間平均	50 %
平均摂取カロリー	1,303 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

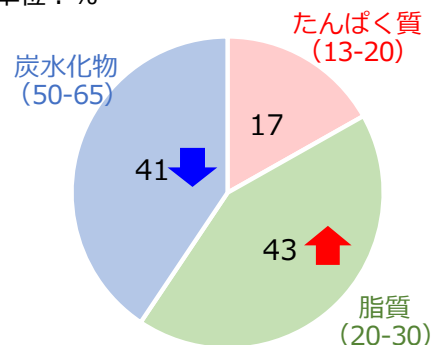
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：43%、炭水化物：41%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

野菜も多くバランス良い食事の時もあれば、偏った食事の時もあるようです。数日を通してバランスがとれていれば良いのですが、食事を抜く傾向もあり結果的に1日に必要な栄養素は賄えていない印象です。バランスの良い食事ができる時もあるので、その回数を増やせるように意識してみると良いでしょう。

# 食事調査のまとめ

(食料自給率／主食の構成比)

## 食料自給率と予測の7日間平均

- 対象者の食料自給率（カロリーベース）の7日間の平均値は、最小値は24%、最大値は61%で、30名の平均値は37%であった。
- 予測値との差が10%以内だったのは、男性は5名、女性は1名。

### 【対象者（30名）の平均値：37%】

単位：%

	食料自給率 (7日間平均)	予測 (7日間平均)		食料自給率 (7日間平均)	予測 (7日間平均)
No.1 男性31歳／一人暮らし／東京都品川区在住／会社員	27	45	No.16 女性31歳／一人暮らし／宮城県仙台市在住／会社員	41	63
No.2 男性33歳／配偶者と子どもと同居／福島県郡山市在住／会社員	32	34	No.17 女性33歳／配偶者と子どもと同居／広島県福山市在住／会社員	37	67
No.3 男性29歳／配偶者と子どもと同居／愛知県名古屋市在住／会社員	37	55	No.18 女性25歳／配偶者と子どもと同居／北海道札幌市在住／会社員	30	61
No.4 男性34歳／配偶者と同居／山口県山口市在住／会社員	35	65	No.19 女性28歳／配偶者と同居／福島県南相馬市在住／会社員	35	61
No.5 男性26歳／配偶者と同居／東京都中央区在住／会社員	38	46	No.20 女性29歳／配偶者と同居／愛知県名古屋市在住／会社員	35	59
No.6 男性42歳／一人暮らし／東京都板橋区在住／会社員	31	57	No.21 女性52歳／一人暮らし／東京都北区在住／会社員	24	51
No.7 男性40歳／配偶者と子どもと同居／長野県松本市在住／会社員	41	43	No.22 女性39歳／配偶者と子どもと同居／三重県伊勢市在住／パート	61	57
No.8 男性41歳／配偶者と子どもと同居／兵庫県神戸市在住／会社員	27	51	No.23 女性48歳／配偶者と子どもと同居／福岡県福岡市在住／会社員	40	53
No.9 男性35歳／配偶者と同居／高知県南国市在住／会社員	28	26	No.24 女性35歳／配偶者と同居／滋賀県近江八幡市在住／会社員	35	62
No.10 男性43歳／配偶者と同居／広島県広島市在住／会社員	39	64	No.25 女性46歳／配偶者と同居／東京都江東区在住／会社員	27	44
No.11 男性60歳／一人暮らし／東京都新宿区在住／会社員	52	56	No.26 女性61歳／一人暮らし／大阪府大阪市在住／会社員	32	66
No.12 男性55歳／配偶者と子どもと同居／長野県塩尻市在住／会社員	49	61	No.27 女性66歳／配偶者と子どもと同居／新潟県上越市在住／パート	45	63
No.13 男性67歳／配偶者と子どもと同居／東京都渋谷区在住／会社員	33	66	No.28 女性55歳／配偶者と子どもと同居／東京都足立区在住／パート	35	69
No.14 男性66歳／配偶者と同居／福井県三方上中郡在住／自営業	37	63	No.29 女性56歳／配偶者と同居／岡山県倉敷市在住／パート	37	84
No.15 男性56歳／配偶者と同居／宮城県仙台市在住／会社員	48	94	No.30 女性55歳／配偶者と同居／兵庫県神戸市在住／パート	36	50

食料自給率（カロリーベース）

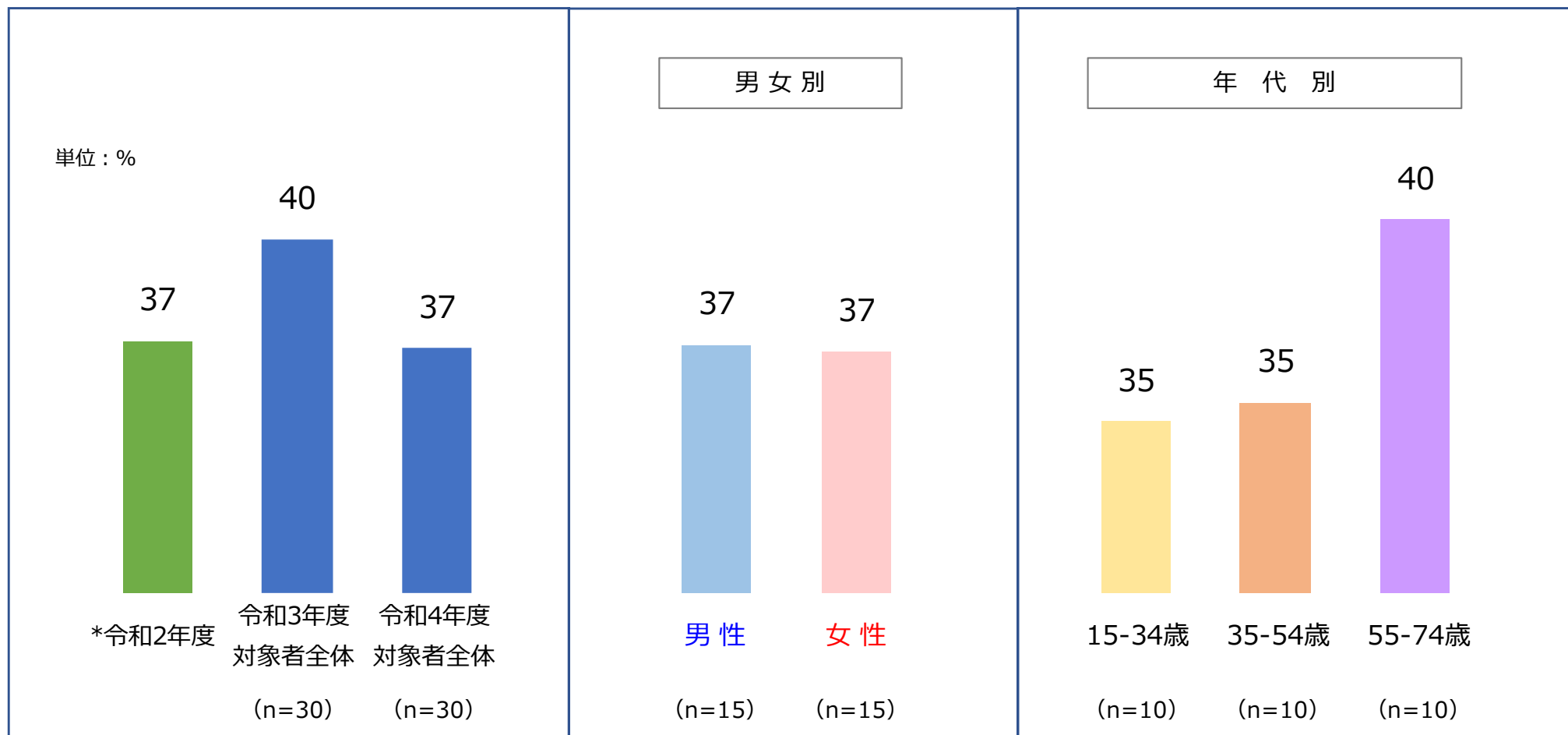


予測との差が±10%以内



30名の中で最も低い値

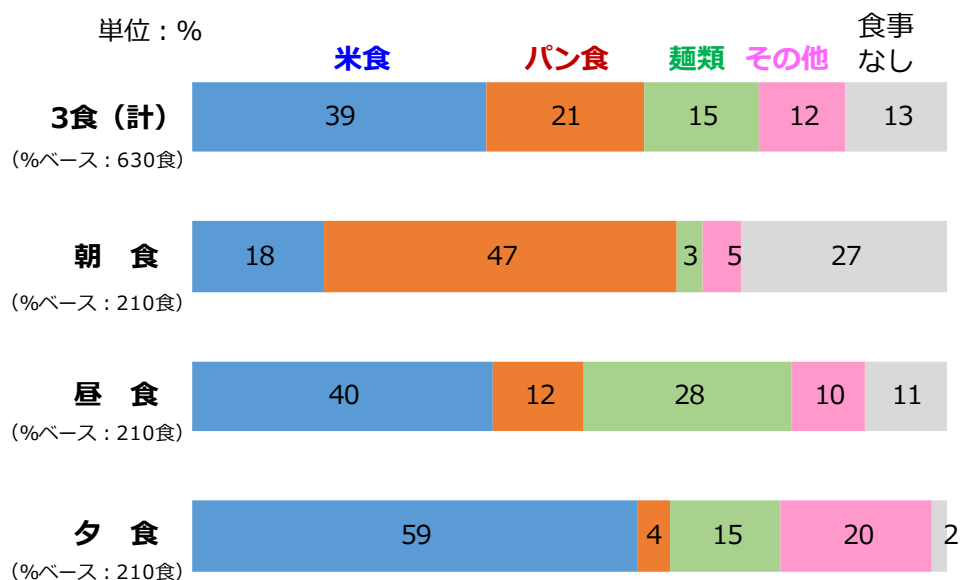
- 対象者全員（30名）の7日間の平均値は37%と、令和3年度のカロリーベース食料自給率の数値を下回る結果となった。
- 男女別では大きな差はなく、年代別では55-74歳が他の年代よりも高かった。



\*令和2年度の食料自給率（農林水産省）

- ・3食では「米食」が4割と最も多く、次いで「パン食」(21%)、「麺類」(15%)、「その他」(12%)であった。
- ・食事別では、『朝食』は「パン食」が4割以上と最も多く、「米食」は2割未満であった。『昼食』は「米食」が4割と最も多く、「麺類」が約3割、「パン食」は1割であった。『夕食』は「米食」が6割と最も多く、「その他」が2割であった。
- ・男女別に3食を比較すると、男性は女性より「麺類」「食事なし」が多く、女性は男性より「米食」と「パン食」が多い傾向があった。
- ・年代別では、55-74歳は他の年代より「米食」が多く、「麺類」の割合は少なかった。35-54歳は他の年代より「米食」が少なく、「パン食」が多い。

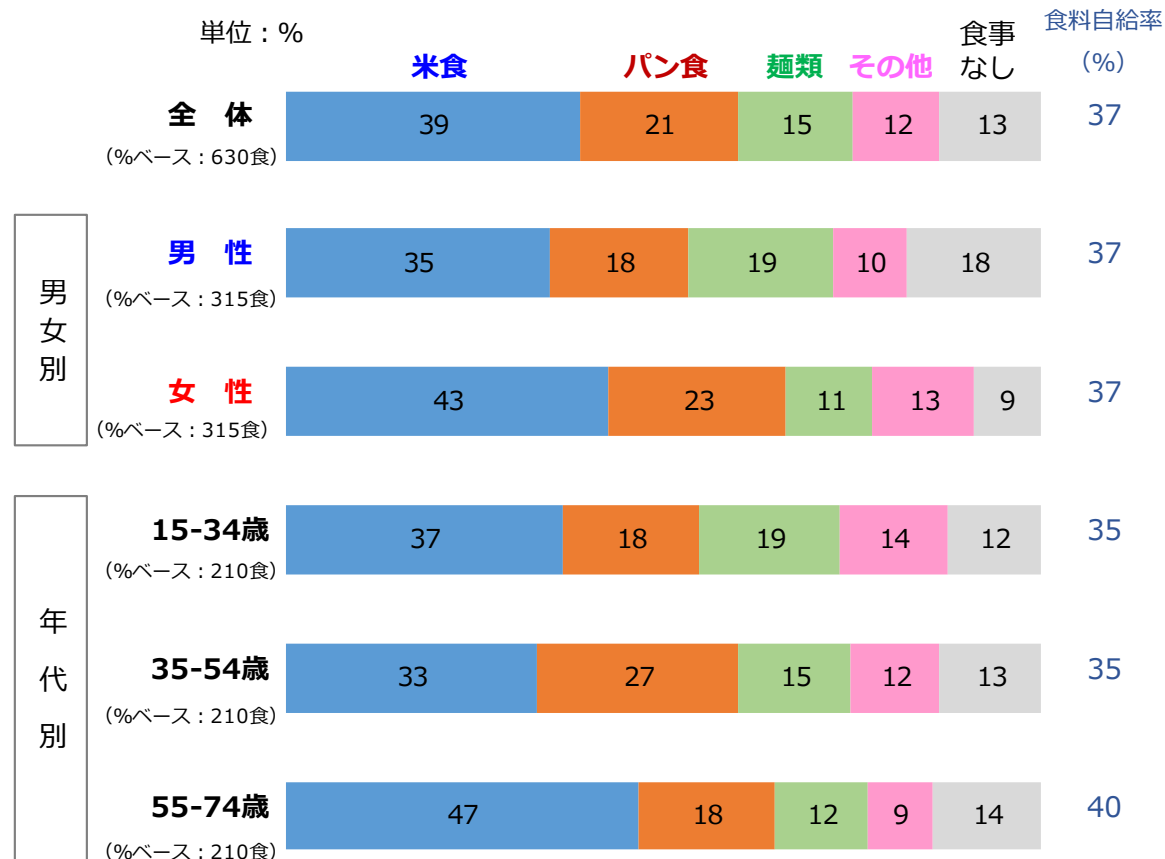
## ■ 食事別の主食の構成比 (全体)



※ 1食に複数の主食を食べた場合は、量が多い主食を優先とした (写真から判断)

**米食**：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など  
**パン食**：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など  
**麺類**：ラーメン、そば、うどん、パスタ類 (すべてインスタント含む)  
**その他**：主食なし (おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など)

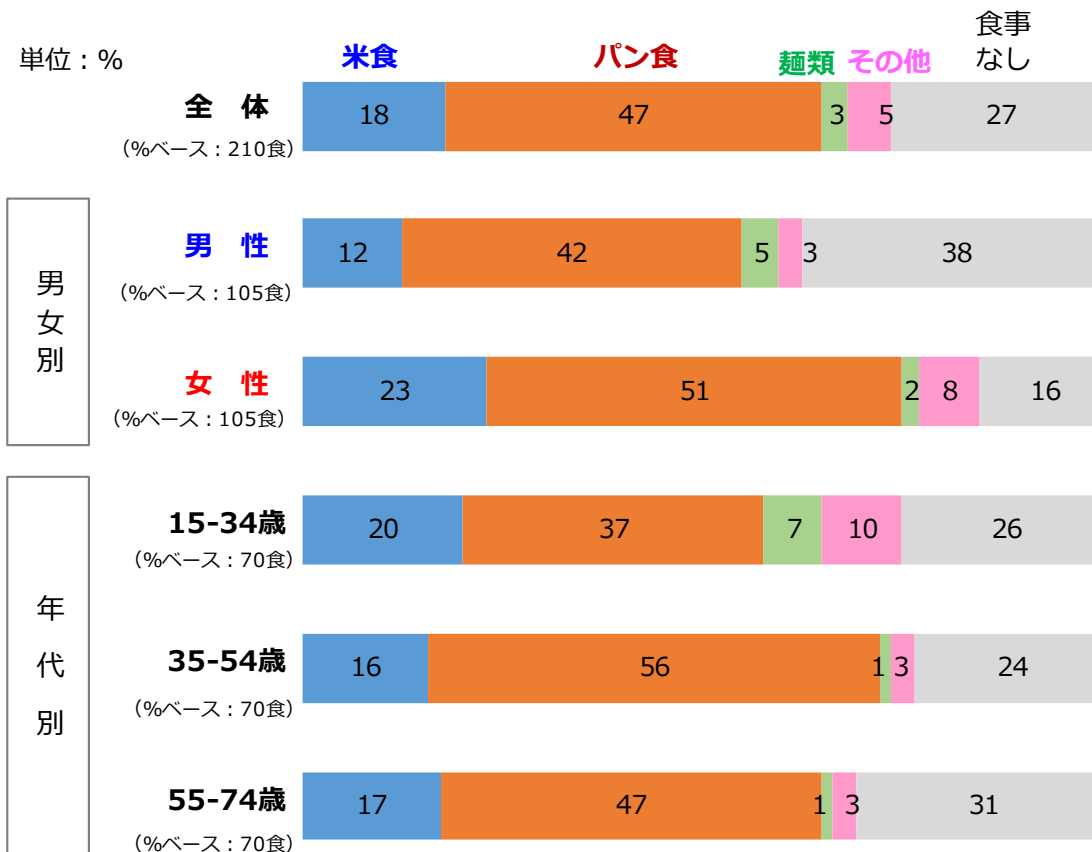
## ■ 3食(計)の主食の構成比 (対象者全体、男女、年代別)



男女別

年代別

- 『朝食』の主食は、男性は「朝食を食べない」割合が4割弱と女性を大きく上回った。女性は男性よりも「米食」「パン食」の割合が高い。
- 年代別では、どの年代も「パン食」が最も多いが、35-54歳は「パン食」が過半数と他の年代より高いことが特徴的。



※ 1食に複数の主食を食べた場合は、量が多い主食を優先とした（写真から判断）

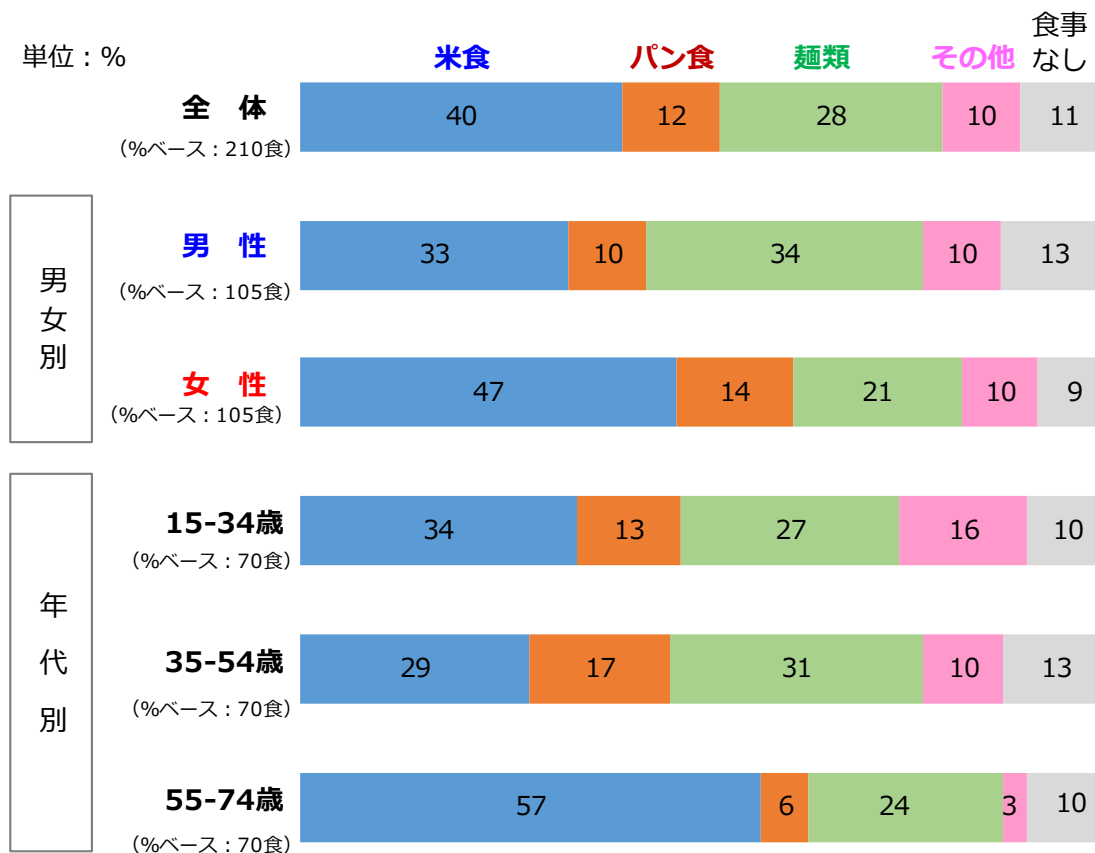
**米食**：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

**パン食**：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

**麺類**：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

**その他**：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

- 『昼食』は、男性は「米食」「麺類」の割合が3割と同程度で、女性よりも「麺類」の割合が高いことが特徴。女性は「米食」の割合が高い。
- 年代別では、55-74歳は「米食」の割合が高く、他の年代と大きく傾向が異なる。15-34歳、35-54歳は「米食」「麺類」の割合がそれぞれ約3割と同程度。



※ 1食に複数の主食を食べた場合は、量が多い主食を優先とした（写真から判断）

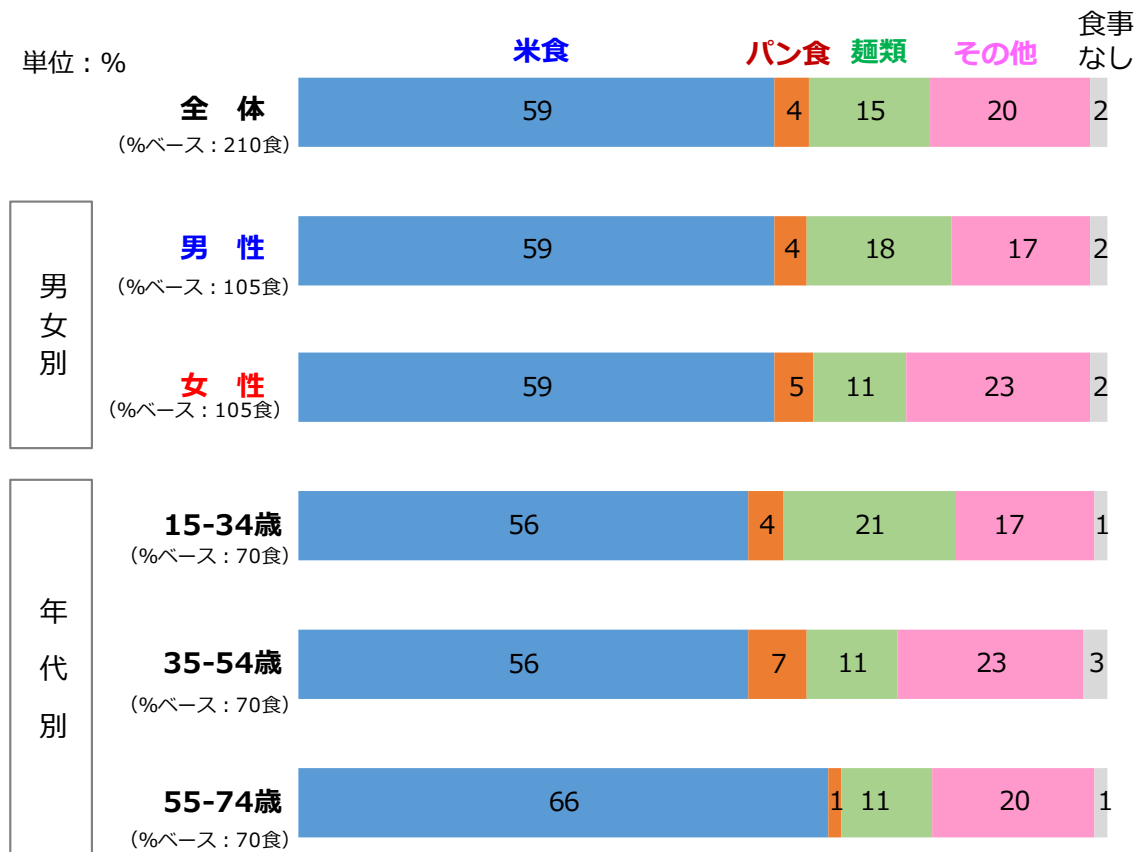
**米食**：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

**パン食**：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

**麺類**：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

**その他**：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

- 『夕食』は、男女別、年代別に大きな差はなかったが、男性は女性より「麺類」、女性は男性より「その他」がやや多く、年代別では、55-74歳は他の年代より「米食」が多い。



※ 1食に複数の主食を食べた場合は、量が多い主食を優先とした（写真から判断）

**米食**：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

**パン食**：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

**麺類**：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

**その他**：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）





## 2) 食生活・ライフスタイル調査（写真調査）

- 報告書 -

---

2) -2

食事写真調査・冬

調査概要と対象者一覧	195
食事写真の事例	199
事例①：男性15-34歳／配偶者と同居／大都市以外在住	200
事例②：男性35-54歳／配偶者と子どもと同居／大都市在住	203
事例③：男性55-74歳／一人暮らし／大都市在住	206
事例④：女性15-34歳／配偶者と子どもと同居／大都市在住	209
事例⑤：女性35-54歳／配偶者と同居／大都市以外在住	212
事例⑥：女性55-74歳／配偶者と子どもと同居／大都市以外在住	215
対象者の7日間の食事のまとめ	218
食事調査のまとめ（食料自給率／主食の構成比）	249

# 調査概要と対象者一覧

## 調査概要 (1)

## 調査手法

1週間の食事（朝食、昼食、夕食、間食）の写真を撮影し、専用の回答サイトにアップロード。  
その際に、メニュー名／主な材料、食事時間、食料自給率予測、コメントを記入。

## 調査対象者

男女15歳から74歳  
※市場調査関係者、マスコミ関係者、公務員は除外

## 調査地域

全国

## 実施時期

令和4年11月25日から12月15日

## サンプル数

30名

## サンプル構成

下記の通り、男女・年代別、居住地、世帯の種類別に回収した  
世帯の種類は「平成27年国勢調査 人口等基本集計結果」の世帯の種類・世帯の家族類型を参考にした

		男 性			女 性			計
		一人暮らし	夫婦のみ	子供（家族） と同居	一人暮らし	夫婦のみ	子供（家族） と同居	
15-34歳	大都市	1	1	1	1	1	1	6
	その他	0	1	1	0	1	1	4
35-54歳	大都市	1	1	1	1	1	1	6
	その他	0	1	1	0	1	1	4
55-74歳	大都市	1	1	1	1	1	1	6
	その他	0	1	1	0	1	1	4
計		3	6	6	3	6	6	30

- ・「子供（家族）と同居」は未婚者の両親等の家族との同居者も含む
- ・居住地は「大都市圏」（札幌市、仙台市、首都圏、名古屋圏、近畿圏、広島市、北九州市・福岡市）と「それ以外」の2区分とした

### データの 算出方法

- ・食料自給率（カロリーベース）とPFCバランスのデータ、摂取カロリーは、農林水産省が開発した「自給率計算アプリ」を用いて算出した。
- ・「自給率計算アプリ」には飲料が含まれていないため、飲料のデータの算出は行っていない。ただし、「牛乳」、「豆乳」、「赤ワイン」などは、メニューに入っている通りのデータを採用した。
- ・「自給率計算アプリ」にない食材については、管理栄養士の監修のもと代替食材で計算を実施した。
- ・アルコール類を含む飲み物、飲み物などに入れる砂糖など、また回答に記載のないドレッシング等は含まれないため、参考値として記載した。

### 実施機関

(株)日本能率協会総合研究所

No.1 男性31歳／一人暮らし／千葉県市川市在住／会社員
No.2 男性31歳／配偶者と子どもと同居／千葉県船橋市在住／会社員
No.3 男性29歳／配偶者と子どもと同居／岐阜県岐阜市在住／会社員
No.4 男性32歳／配偶者と同居／東京都杉並区在住／会社員
No.5 男性32歳／配偶者と同居／滋賀県甲賀市在住／会社員
No.6 男性47歳／一人暮らし／大阪府堺市在住／会社員
No.7 男性43歳／配偶者と子どもと同居／東京都板橋区在住／会社員
No.8 男性50歳／配偶者と子どもと同居／静岡県藤枝市在住／会社員
No.9 男性46歳／配偶者と同居／愛知県名古屋市在住／会社員
No.10 男性43歳／配偶者と同居／香川県高松市在住／会社員
No.11 男性58歳／一人暮らし／兵庫県姫路市在住／会社員
No.12 男性63歳／配偶者と子どもと同居／東京都豊島区在住／会社員
No.13 男性59歳／配偶者と子どもと同居／北海道千歳市在住／会社員
No.14 男性66歳／配偶者と同居／大阪府大阪市在住／会社員
No.15 男性60歳／配偶者と同居／山口県周南市在住／会社員

No.16 女性24歳／一人暮らし／東京都足立区在住／会社員
No.17 女性31歳／配偶者と子どもと同居／兵庫県神戸市在住／会社員
No.18 女性33歳／配偶者と子どもと同居／新潟県佐渡市在住／会社員
No.19 女性31歳／配偶者と同居／千葉県柏市在住／専業主婦
No.20 女性26歳／配偶者と同居／長崎県佐世保市在住／会社員
No.21 女性46歳／一人暮らし／京都府京都市在住／会社員
No.22 女性50歳／配偶者と子どもと同居／愛知県名古屋市在住／自由業
No.23 女性36歳／配偶者と子どもと同居／長崎県西彼杵郡在住／パート
No.24 女性41歳／配偶者と同居／東京都世田谷区在住／会社員
No.25 女性42歳／配偶者と同居／鳥取県米子市在住／パート
No.26 女性57歳／一人暮らし／神奈川県座間市在住／会社員
No.27 女性62歳／配偶者と子どもと同居／千葉県船橋市在住／パート
No.28 女性61歳／配偶者と子どもと同居／愛知県豊田市在住／パート
No.29 女性56歳／配偶者と同居／東京都杉並区在住／会社員
No.30 女性63歳／配偶者と同居／新潟県新潟市在住／パート

# 食事写真の事例



## 事例①

男性15-34歳／配偶者と同居／大都市以外在住  
(男性32歳／配偶者と同居／滋賀県甲賀市在住／会社員)

1日目：11月25日（金）

【朝食】 7時00分



【メニュー／主な食材】

納豆とソーセージと卵焼きと味噌汁

【食料自給率】

63%

（本人が予測した食料自給率）

50%

【コメント】

朝は簡単に妻が作りました

【昼食】 12時00分



【メニュー／主な食材】

のり弁当

【食料自給率】

57%

（本人が予測した食料自給率）

60%

【コメント】

妻が朝に作りました

【夕食】 18時00分



【メニュー／主な食材】

エビフライとハンバーグとポテトサラダ

【食料自給率】

33%

（本人が予測した食料自給率）

50%

【コメント】

エビフライに自家製タルタルソースを添えて食べました

## 1日目：11月25日（金）

【間食】なし

## 【1日を通してのコメント】

朝と昼は少なめだった分夕食はガッツリ食べました

## 【食料自給率】

51%

(本人が予測した食料自給率)

70%

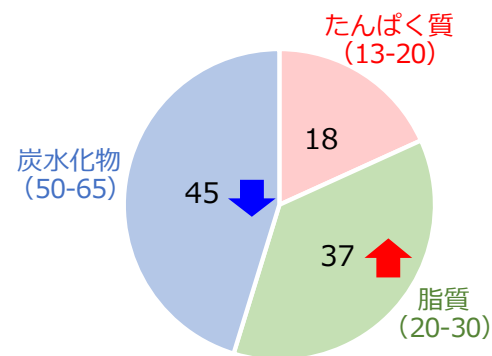
## 【摂取カロリー】

2,020kcal

## 【PFC分析】

たんぱく質：18%、脂質：37%、炭水化物：45%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 事例②

男性35-54歳／配偶者と子どもと同居／大都市在住  
(男性43歳／配偶者と子どもと同居／東京都板橋区在住／会社員)

## 2日目：11月27日（日）

【朝食】 8時00分



### 【メニュー／主な食材】

16穀米、味噌汁、納豆、生卵、大根の葉の漬け物、ヨーグルト、ソイラテ

### 【食料自給率】

48%

(本人が予測した食料自給率)

60%

### 【コメント】

休日の朝食は平日よりもしっかりとる

【昼食】 13時00分



### 【メニュー／主な食材】

野菜味噌ラーメン:もやし、人参、大根、豚肉、かまぼこ

### 【食料自給率】

23%

(本人が予測した食料自給率)

70%

### 【コメント】

休日のお昼は野菜ラーメンが多い

【夕食】 20時00分



### 【メニュー／主な食材】

ぶりかまの塩焼き、ピーマンのマヨネーズ和え、カボチャの煮物、蕪の浅漬け、冷奴、オクラの御浸し

### 【食料自給率】

79%

(本人が予測した食料自給率)

60%

### 【コメント】

休日の晩酌の食事。日曜日夕食は焼き魚が殆んど。

## 2日目：11月27日（日）

【間食】なし

## 【1日を通してのコメント】

休日の典型的なメニューパターン

## 【食料自給率】

50%

(本人が予測した食料自給率)

65%

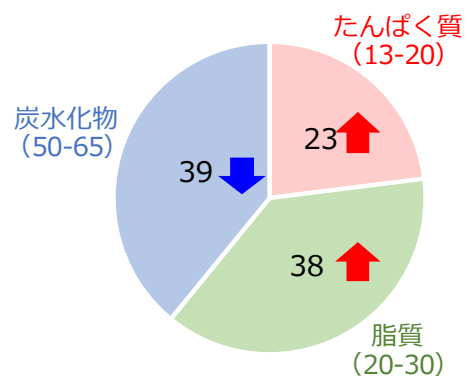
## 【摂取カロリー】

1,425kcal

## 【PFC分析】

たんぱく質：23%、脂質：38%、炭水化物：39%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 事例③

男性55-74歳／一人暮らし／大都市在住  
(男性58歳／一人暮らし／兵庫県姫路市在住／会社員)

## 4日目：11月29日（火）

【朝食】 6時00分



【メニュー／主な食材】

ピザ風トースト（パン、卵、ピーマン、ナス）、  
オニオンスープ（豆腐、白菜、人参等）、  
キムチ納豆

【食料自給率】

21%

（本人が予測した食料自給率）

70%

【コメント】

残り物の野菜フル活用

【昼食】 12時00分



【メニュー／主な食材】

そぼろもやし丼（白飯、挽肉、もやし）、  
オクラと昆布のあえ物、ひじきの煮物

【食料自給率】

60%

（本人が予測した食料自給率）

70%

【コメント】

社食にて、単身で普段なかなか食べられない副菜を選択

【夕食】 21時30分



【メニュー／主な食材】

白飯、プルコギ（豚肉、玉ねぎ、にんじん）、  
サラダ（キャベツ、きゅうり）、味噌汁（豆腐、  
わかめ、白菜）

【食料自給率】

43%

（本人が予測した食料自給率）

70%

【コメント】

残業で帰宅が遅くなったので、作り置き  
のプルコギを投入



## 4日目：11月29日（火）

【間食】なし

## 【1日を通してのコメント】

自炊時間が取れなかったので作り置きおかずが大活躍

## 【食料自給率】

41%

(本人が予測した食料自給率)

80%

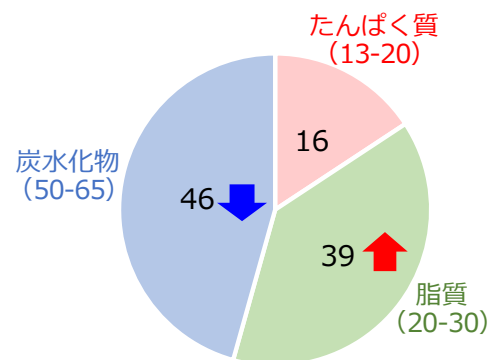
## 【摂取カロリー】

1,678kcal

## 【PFC分析】

たんぱく質：16%、脂質：39%、炭水化物：46%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 事例④

女性15-34歳／配偶者と子どもと同居／大都市在住  
(女性31歳／配偶者と子どもと同居／兵庫県神戸市在住／会社員)

## 1日目：12月5日（月）

【朝食】 7時30分



【メニュー／主な食材】

シナモンロール/ビスクスープ（トマト、鱈、ブロッコリー）

【食料自給率】

22%

（本人が予測した食料自給率）

40%

【コメント】

昨日の残りものと、甘いものが食べたかったのでシナモンロールを選択。

【昼食】 12時00分



【メニュー／主な食材】

ビスクスープ（トマト、鱈）/炊き込みご飯/湯葉の蓮根だんご/しらたきとごぼうのきんぴら

【食料自給率】

57%

（本人が予測した食料自給率）

50%

【コメント】

時間が無かったので残り物で済ませた。

【夕食】 18時30分



【メニュー／主な食材】

ビスクスープ（トマト、鱈）/カレー風肉じゃが（じゃがいも、豚肉、こんじん、玉ねぎ）

【食料自給率】

25%

（本人が予測した食料自給率）

50%

【コメント】

1人だったので残り物で済ませた

## 1日目：12月5日（月）

【間食】 10時00分



【メニュー／主な食材】  
クリームサンド

【食料自給率】  
12%

(本人が予測した食料自給率)  
60%

【コメント】  
カロリーを意識して選んだ

【間食】 14時00分



【メニュー／主な食材】  
ビスケット  
ミルクティー味

【食料自給率】  
18%

(本人が予測した食料自給率)  
80%

【コメント】  
甘いものを食べたかったから

## 【1日を通してのコメント】

全体的に残り物で手短に済ませた

【食料自給率】  
27%

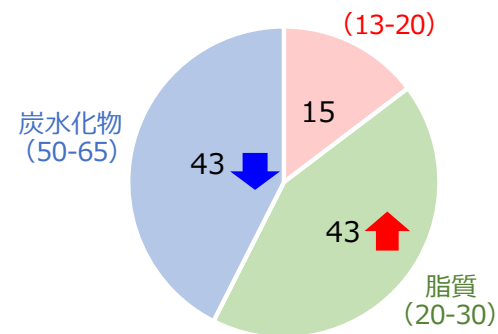
(本人が予測した食料自給率)  
70%

【摂取カロリー】  
1,851kcal

## 【PFC分析】

たんぱく質：15%、脂質：43%、炭水化物：43%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 事例⑤

女性35-54歳／配偶者と同居／大都市以外在住  
(女性42歳／配偶者と同居／鳥取県米子市在住／パート・アルバイト)

## 6日目：12月1日（木）

【朝食】なし

【昼食】 12時30分



【メニュー／主な食材】

サラダチキン入りシーザーサラダ、  
もやしのナムル、わかめの味噌汁

【食料自給率】

15%

(本人が予測した食料自給率)

50%

【コメント】

自宅での久々の昼食

【夕食】 20時30分



【メニュー／主な食材】

カレー鍋

【食料自給率】

31%

(本人が予測した食料自給率)

80%

【コメント】

スパイシー系が食べたくて。

## 6日目：12月1日（木）

【間食】なし

## 【1日を通してのコメント】

バランスが取れているような取れていないような。

## 【食料自給率】

23%

(本人が予測した食料自給率)

50%

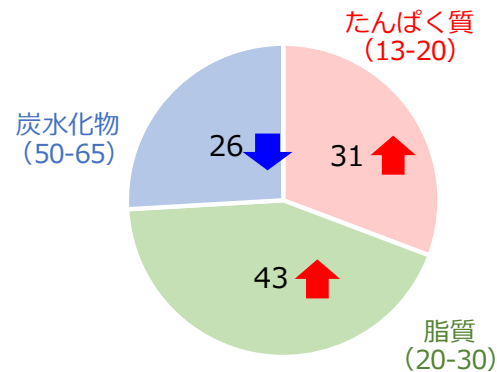
## 【摂取カロリー】

664kcal

## 【PFC分析】

たんぱく質：31%、脂質：43%、炭水化物：26%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 事例⑥

女性55-74歳／配偶者と子どもと同居／大都市以外在住  
(女性61歳／配偶者と子どもと同居／愛知県豊田市在住／パート・アルバイト)



2日目：11月28日（月）

【朝食】 6時45分



【メニュー／主な食材】

お赤飯 味噌汁 前の日の残りのおかず

【食料自給率】

85%

(本人が予測した食料自給率)

20%

【コメント】

子どものお祝いに炊いたお赤飯

【昼食】 12時30分



【メニュー／主な食材】

お赤飯のお弁当

【食料自給率】

53%

(本人が予測した食料自給率)

25%

【コメント】

主人にお弁当を作ったので  
私の分も一緒に

【夕食】 19時00分



【メニュー／主な食材】

筑前煮 玉子スープ 鮭のマヨネーズ焼き  
雑穀ごはん

【食料自給率】

50%

(本人が予測した食料自給率)

50%

【コメント】

鮭が残っていたので今日も料理しました

## 2日目：11月28日（月）

【間食】なし

## 【1日を通してのコメント】

今日も鮭が残っていたので でも 栄養あるし 好きだから

## 【食料自給率】

63%

(本人が予測した食料自給率)

70%

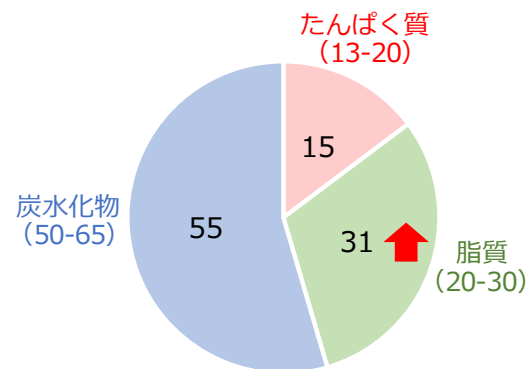
## 【摂取カロリー】

2,112kcal

## 【PFC分析】

たんぱく質：15%、脂質：31%、炭水化物：55%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

# 対象者の7日間の食事調査のまとめ

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	12/8(木)	12/9(金)	12/10(土)	12/11(日)	12/12(月)	12/14(水)	12/15(木)
朝食	その他	その他	麺	-	米	麺	米
昼食	麺	米	米/麺	米	-	その他	米
間食	-	-	-	-	その他	-	-
夕食	パン	米	パン	米	米	米	米
食料自給率 (%)	19	43	30	78	57	36	72
(予測%)	18	20	25	70	60	50	60
摂取カロリー (kcal)	884	1,344	1,503	889	1,378	1,574	1,728

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	19 回
米食	11 回
パン食	2 回
麺食	4 回
その他	4 回
非食事回数	2 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	48 %
予測7日間平均	43 %
平均摂取カロリー	1,329 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

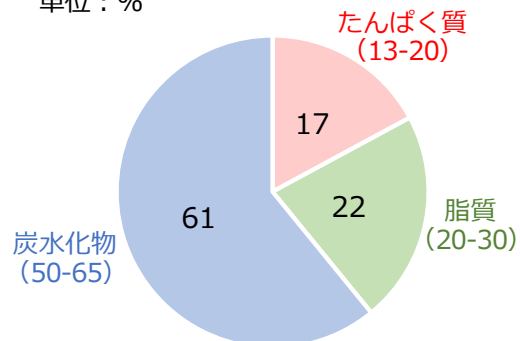
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：22%、炭水化物：61%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

出来合いのお弁当や惣菜を食べることが多いようです。お弁当は保存性を上げるために塩分が多い傾向があります。塩分を排出するのに効果的な生野菜や果物を一緒に食べるように意識すると、お弁当中心でもバランスの良い食事になるでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/26(土)	11/27(日)	11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)	12/1(木)	12/2(金)
朝食	米	米	麺	麺	米	米	パン
昼食	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米	米	米	米
食料自給率 (%)	38	44	35	24	51	52	30
(予測%)	50	50	60	50	70	60	50
摂取カロリー (kcal)	2,463	1,720	1,807	2,286	2,083	2,295	2,664

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

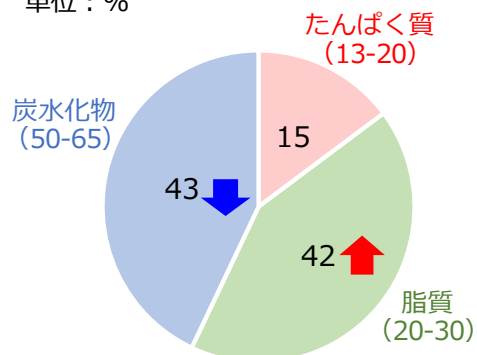
## 【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	11 回
パン食	1 回
麺食	2 回
その他	7 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	39 %
予測7日間平均	56 %
平均摂取カロリー	2,188 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：42%、炭水化物：43%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

脂質エネルギー割合が高いようです。ベーコンや揚げ物、タルトといった脂質を多く含む食材の積み重ねではないかと考えられます。  
魚料理を食べる、調理方法やジャンル(和洋中)を意識的にローテーションする、という心がけで改善することができます。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/25(金)	11/26(土)	11/27(日)	11/28(月)	11/29(火)	12/2(金)	12/4(日)
朝食	-	-	-	-	-	-	-
昼食	麺	米/麺	米	米	米	米	米
間食	-	-	-	その他	-	-	-
夕食	麺	その他	米/麺	米	その他	麺	その他
食料自給率 (%)	19	29	52	55	44	55	44
(予測%)	70	30	50	70	60	80	60
摂取カロリー (kcal)	1,237	2,014	1,655	1,944	1,069	445	1,067

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

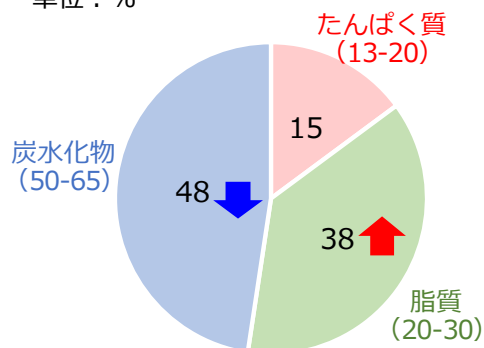
## 【7日間の合計／平均】

食事回数	14 回
米食	8 回
パン食	0 回
麺食	5 回
その他	4 回
非食事回数	7 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	42 %
予測7日間平均	60 %
平均摂取カロリー	1,347 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：38%、炭水化物：48%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

朝食を抜く傾向があります。1日に必要な栄養素は3食でしっかりと補うことが大切です。牛乳や野菜ジュースなどエネルギーのある飲み物でも良いので、無理なくできることから習慣づけを始めてみてください。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/26(土)	11/27(日)	11/28(月)	11/30(水)	12/1(木)	12/2(金)	12/4(日)
朝食	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他
昼食	パン	その他	パン	-	米	-	-
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米/麺	麺	米	米	米	パン	米
食料自給率 (%)	26	21	20	21	31	11	26
(予測%)	60	60	70	70	60	60	70
摂取カロリー (kcal)	1,575	841	1,706	821	2,576	691	1,414

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	18 回
米食	6 回
パン食	3 回
麺食	2 回
その他	8 回
非食事回数	3 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	22 %
予測7日間平均	64 %
平均摂取カロリー	1,375 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

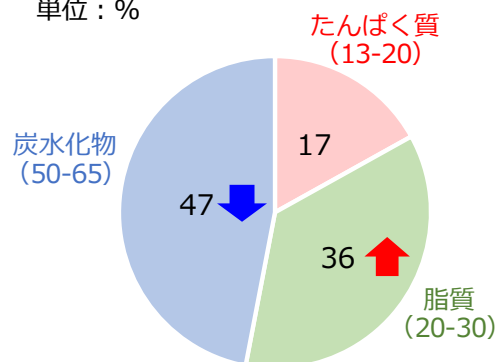
食料自給率（カロリーベース）： ■ 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

■ 45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：36%、炭水化物：47%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

食事を抜く日があり、その日は極端に摂取エネルギー量が少なく1000kcalを下回っています。1日に必要な栄養素は3食でしっかりと補うことが大切です。偏っていると感じた時は翌日でカバーするなど、1週間単位でバランスを調整していくと良いでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/25(金)	11/27(日)	11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)	12/1(木)	12/2(金)
朝食	米	麺	米	米	米	その他	米
昼食	米	米	その他	麺	米	-	-
間食	-	その他	-	-	-	-	-
夕食	米	米	麺	米	米	麺	麺
食料自給率 (%)	51	39	31	42	63	63	52
(予測%)	70	70	50	50	50	50	50
摂取カロリー (kcal)	2,020	2,852	870	1,396	1,684	688	488

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	19 回
米食	12 回
パン食	0 回
麺食	5 回
その他	3 回
非食事回数	2 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	49 %
予測7日間平均	56 %
平均摂取カロリー	1,428 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

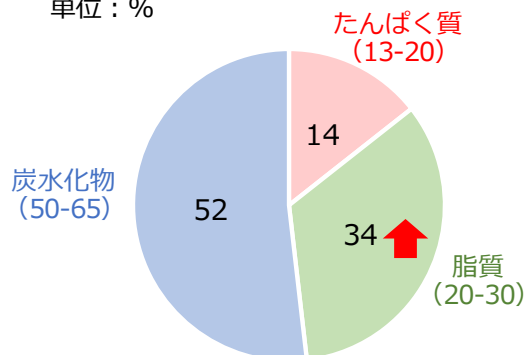
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：14%、脂質：34%、炭水化物：52%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

ご家族でコロナ陽性となり大変な1週間だったと見受けられます。普段は奥様がバランスの良い食事を作っておくことで、このような非常時にはカップ麺も役に立ちますので、回復を最優先に休息してください。



## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/25(金)	11/27(日)	11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)	12/2(金)	12/3(土)
朝食	麺	米	米	米	パン	米	米
昼食	米	-	-	-	麺/パン	-	-
間食	-	-	-	その他	その他	-	-
夕食	-	米	その他	米	米	米	米
食料自給率 (%)	38	55	81	62	29	55	68
(予測%)	10	10	5	3	5	3	3
摂取カロリー (kcal)	1,916	1,217	595	1,498	3,144	1,319	1,045

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

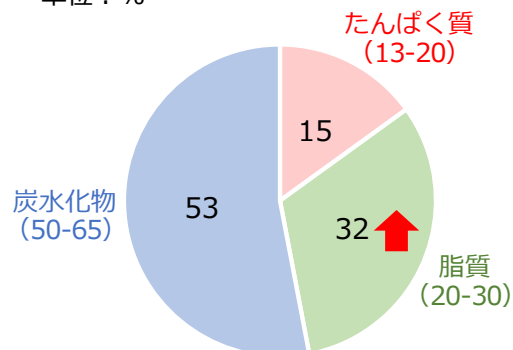
## 【7日間の合計／平均】

食事回数	15 回
米食	11 回
パン食	2 回
麺食	2 回
その他	3 回
非食事回数	6 回
間食回数	2 回
7日間食料自給率	55 %
予測7日間平均	6 %
平均摂取カロリー	1,533 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：32%、炭水化物：53%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

毎日、手軽さを重視している旨コメントされています。その分、塩分の多いインスタント食品、菓子パンをとる傾向があり野菜が不足しています。おかずを追加するよう意識してみましょう。解凍すれば食べられる冷凍野菜を常備しておくのもおすすめです。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/25(金)	11/27(日)	11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)	12/1(木)	12/2(金)
朝食	その他	米	その他	その他	その他	その他	その他
昼食	米	麺	米	米	麺	米	米
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	その他	その他	米	その他	麺	その他	その他
食料自給率 (%)	45	50	47	55	20	23	49
(予測%)	50	65	65	60	60	60	60
摂取カロリー (kcal)	878	1,425	1,390	1,389	1,219	1,339	587

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

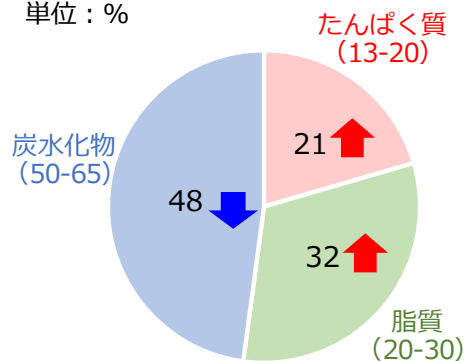
## 【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	7 回
パン食	0 回
麺食	3 回
その他	11 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	41 %
予測7日間平均	60 %
平均摂取カロリー	1,175 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：21%、脂質：32%、炭水化物：48%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

1週間の食事のうち半分は主食を抜いた食事となっています。その結果、エネルギーが不足気味となっている傾向があります。主食を意識して食べるようにすることで、より良い栄養バランスの食事となるでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/25(金)	11/26(土)	11/27(日)	11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)	12/1(木)
朝食	-	米/麺	パン	米	米	その他	米
昼食	麺	-	-	-	米/麺	-	米/麺
間食	-	-	-	-	麺	-	-
夕食	麺	その他	その他	その他	-	その他	-
食料自給率 (%)	14	29	11	31	34	30	49
(予測%)	40	70	50	70	50	80	80
摂取カロリー (kcal)	788	1,905	997	1,193	1,646	668	1,327

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： ■ 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

■ 45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

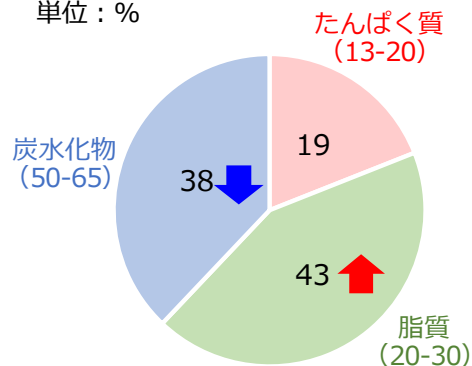
## 【7日間の合計／平均】

食事回数	14 回
米食	6 回
パン食	1 回
麺食	6 回
その他	5 回
非食事回数	7 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	28 %
予測7日間平均	63 %
平均摂取カロリー	1,218 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：19%、脂質：43%、炭水化物：38%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

主に昼食を抜く傾向があるようです。1日に必要な栄養素は3食でしっかりと補うことができます。全体的に摂取エネルギー量も不足気味と思われるので、まずは1日3食を意識してみると良いと思います。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/26(土)	11/27(日)	11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)	12/1(木)	12/2(金)
朝食	パン	パン	-	パン	パン	-	パン
昼食	米	パン	米	麺	米	麺	麺
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米	麺	米	米
食料自給率 (%)	41	29	57	24	23	43	28
(予測%)	25	50	60	50	50	40	40
摂取カロリー (kcal)	1,969	1,744	1,619	1,840	2,509	1,096	1,402

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	19 回
米食	9 回
パン食	6 回
麺食	4 回
その他	0 回
非食事回数	2 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	35 %
予測7日間平均	45 %
平均摂取カロリー	1,740 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

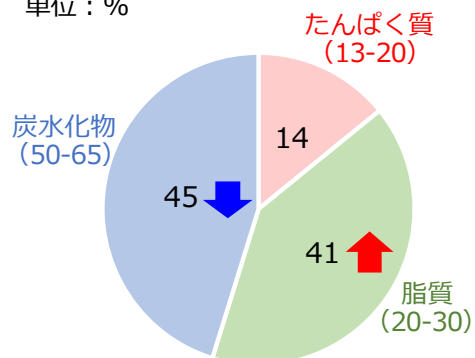
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：14%、脂質：41%、炭水化物：45%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

毎日、栄養バランスの偏りを反省するコメントが見られます。問題意識を持っているのはとても良いことです。まずはサラダや野菜ジュースなど簡単に取れる野菜からで良いので、一歩踏み出してみましよう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/26(土)	11/27(日)	11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)	12/1(木)	12/2(金)
朝食	-	米	-	その他	その他	その他	その他
昼食	-	-	-	麺	パン	麺/パン	麺
間食	-	-	その他	-	-	-	-
夕食	パン	米	米	その他	その他	パン	パン
食料自給率 (%)	17	37	38	16	12	14	13
(予測%)	0	15	60	45	40	30	30
摂取カロリー (kcal)	871	1,060	773	911	1,201	1,032	1,458

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	16 回
米食	3 回
パン食	5 回
麺食	3 回
その他	7 回
非食事回数	5 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	21 %
予測7日間平均	31 %
平均摂取カロリー	1,044 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

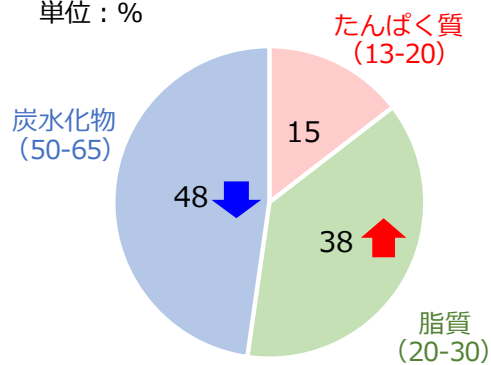
食料自給率（カロリーベース）： ■ 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

■ 45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：38%、炭水化物：48%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

食事を抜く習慣があり、かつインスタント食品や菓子パンなど脂質・塩分を多く含む食事が多いようです。栄養バランスが良くないという自覚をお持ちのようなので、まずはサラダや野菜ジュースなど簡単に取れる野菜からで良いので、一歩踏み出してみてください。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/26(土)	11/27(日)	11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)	12/1(木)	12/2(金)
朝食	-	米	パン	パン	米	米	パン
昼食	パン	パン	麺	米	パン	麺	麺
間食	その他	その他	その他	-	その他	-	-
夕食	米	米	米	米	麺	米	麺
食料自給率 (%)	35	48	39	41	32	47	26
(予測%)	80	85	70	80	75	70	70
摂取カロリー (kcal)	1,156	1,622	1,865	1,678	1,751	1,750	1,621

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	20 回
米食	9 回
パン食	6 回
麺食	5 回
その他	4 回
非食事回数	1 回
間食回数	4 回
7日間食料自給率	38 %
予測7日間平均	76 %
平均摂取カロリー	1,635 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

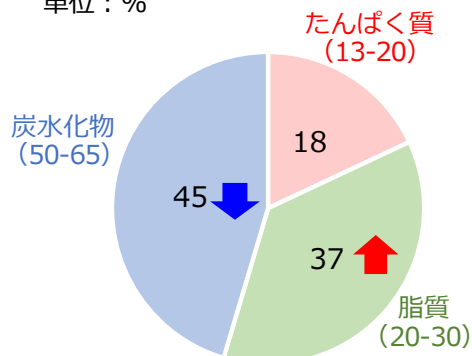
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：18%、脂質：37%、炭水化物：45%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

毎食、バランスよい献立を考えて自炊されており素晴らしいと思います。1日3食とも主食がご飯以外の日は、脂質摂取割合が大きくなる傾向があります。併せて塩分も多くなりがちになるため、主食のローテーションも考えるとより良い食生活となるでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/25(金)	11/26(土)	11/27(日)	11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)	12/1(木)
朝食	米	米	米	米	米	米	米
昼食	麺	米	米	米	米	米	米
間食	その他	その他 2回	その他 2回	その他	-	パン/その他	その他
夕食	その他	麺	その他	その他	その他	パン	その他
食料自給率 (%)	22	27	28	35	64	29	47
(予測%)	95	50	80	50	50	40	60
摂取カロリー (kcal)	1,634	1,781	1,891	1,727	1,345	2,157	1,406

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	13 回
パン食	2 回
麺食	2 回
その他	13 回
非食事回数	0 回
間食回数	8 回
7日間食料自給率	36 %
予測7日間平均	61 %
平均摂取カロリー	1,706 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

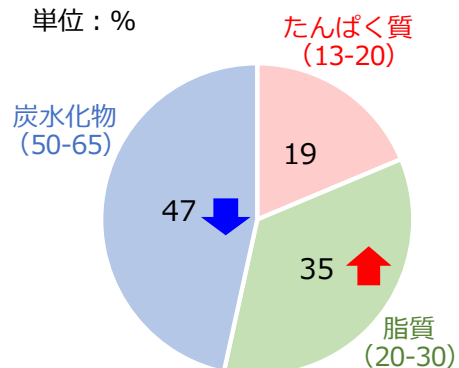
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：19%、脂質：35%、炭水化物：47%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

朝食は毎日しっかりと食べられており良いと思います。昼食で丼ものやおにぎりを食べる時、おかず(特に野菜類)を食べていない傾向があります。もう1品副菜を追加するように心がけると、よりよいバランスの食事になるでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)	12/1(木)	12/2(金)	12/3(土)	12/4(日)
朝食	-	-	-	-	-	-	-
昼食	米/麺	米/麺	パン	米/麺	米/麺	パン	-
間食	-	-	-	-	-	-	パン
夕食	その他	その他	その他	その他	米	-	-
食料自給率 (%)	35	37	19	35	46	13	12
(予測%)	100	100	100	100	100	100	100
摂取カロリー (kcal)	1,374	1,441	716	1,543	2,075	422	496

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	11 回
米食	5 回
パン食	3 回
麺食	4 回
その他	4 回
非食事回数	10 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	28 %
予測7日間平均	100 %
平均摂取カロリー	1,152 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

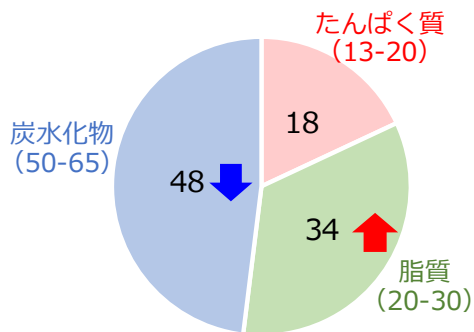
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：18%、脂質：34%、炭水化物：48%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

朝食を抜く傾向があります。長い空腹時間のあとで、昼食は量をしっかり食べていたり、菓子パンを食べていたりするため、血糖値が高騰しやすく糖尿や肥満の原因となる可能性があります。朝、何かを口にする習慣をつけてみてはいかがでしょうか。



## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/26(土)	11/27(日)	11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)	12/1(木)	12/2(金)
朝食	米	パン	パン	パン	パン	パン	パン
昼食	パン	パン	麺	麺	米	パン	米
間食	-	-	-	-	-	米	米
夕食	米	その他	パン	米	米	その他	その他
食料自給率 (%)	35	22	14	47	53	25	39
(予測%)	60	65	30	30	50	40	50
摂取カロリー (kcal)	1,825	1,602	2,185	1,335	1,260	2,246	1,725

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	8 回
パン食	10 回
麺食	2 回
その他	3 回
非食事回数	0 回
間食回数	2 回
7日間食料自給率	33 %
予測7日間平均	46 %
平均摂取カロリー	1,740 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

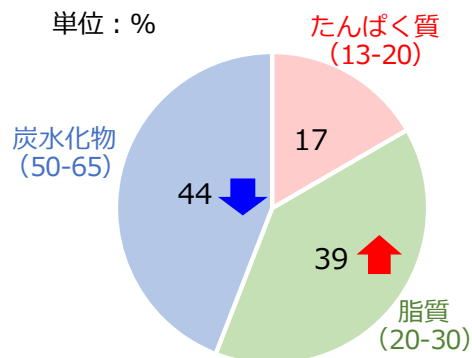
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：39%、炭水化物：44%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

1週間の約半分をパン食としており、パンの種類もフランスパンやピザなど、脂質や塩分を多く含むものを食べている傾向があります。結果、脂質エネルギー割合が高い傾向が見られます。パン食を意識的にお米、あるいは食パンなどに置き換えると良いでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/25(金)	11/26(土)	11/27(日)	11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)	12/1(木)
朝食	-	パン	パン	-	-	-	パン
昼食	米	米	パン	米	米	米/麺	米/麺
間食	その他	-	その他	-	-	-	-
夕食	麺	米	その他	米	米	麺	パン
食料自給率 (%)	18	42	24	51	65	34	26
(予測%)	50	90	40	70	70	50	40
摂取カロリー (kcal)	1,292	2,002	1,757	1,538	1,529	1,357	1,830

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	17 回
米食	9 回
パン食	5 回
麺食	4 回
その他	3 回
非食事回数	4 回
間食回数	2 回
7日間食料自給率	37 %
予測7日間平均	59 %
平均摂取カロリー	1,615 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

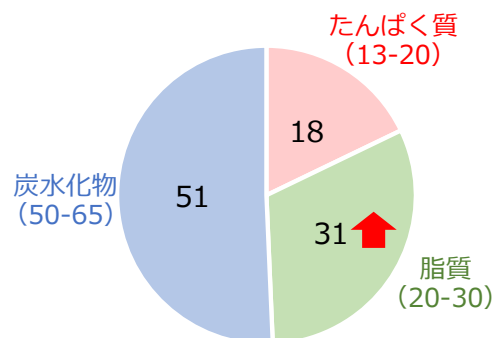
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：18%、脂質：31%、炭水化物：51%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

朝食を抜く、血糖値が高騰しやすい菓子パンを食べる頻度が高い、深夜に夕食をとっていることで、糖尿や肥満の原因となる可能性があります。まずは菓子パンを、食パンやおにぎりに置き換えることから始めてみてはいかがでしょうか。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/26(土)	11/27(日)	11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)	12/2(金)	12/3(土)
朝食	-	-	-	-	-	-	-
昼食	麺	米	麺	麺	麺	米	パン
間食	-	その他	-	-	-	-	-
夕食	麺	-	パン	米	米	麺	米
食料自給率 (%)	14	35	24	39	40	24	25
(予測%)	50	60	70	60	60	50	40
摂取カロリー (kcal)	1,129	837	1,025	973	811	1,994	2,093

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： ■ 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

■ 45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

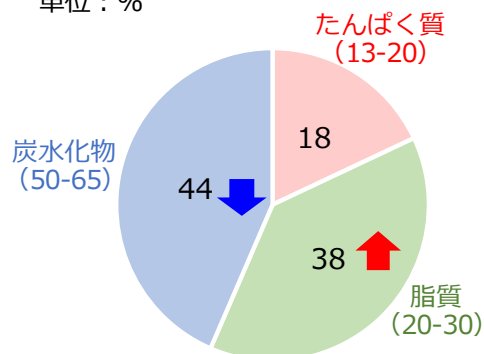
## 【7日間の合計／平均】

食事回数	13 回
米食	5 回
パン食	2 回
麺食	6 回
その他	1 回
非食事回数	8 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	29 %
予測7日間平均	56 %
平均摂取カロリー	1,266 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：18%、脂質：38%、炭水化物：44%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

朝食を抜く傾向があります。長い空腹時間のあとで食事をとると、血糖値が高騰しやすく糖尿や肥満の原因となります。牛乳や野菜ジュースなどエネルギーのある飲み物でも良いので、口にする習慣づくりから始めると良いでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	12/5(月)	12/6(火)	12/7(水)	12/8(木)	12/9(金)	12/10(土)	12/13(火)
朝食	パン	その他	その他	その他	パン	パン	パン
昼食	米	麺	麺	麺	パン	米	麺
間食	その他 2回	その他 2回	その他 2回	その他/パン	その他 2回	その他	その他 2回
夕食	その他	米	その他	その他	米	その他	その他
食料自給率 (%)	27	38	19	35	41	32	17
(予測%)	70	70	60	60	50	50	50
摂取カロリー (kcal)	1,851	1,771	2,636	2,164	2,433	1,816	1,958

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	4 回
パン食	6 回
麺食	4 回
その他	20 回
非食事回数	0 回
間食回数	13 回
7日間食料自給率	30 %
予測7日間平均	59 %
平均摂取カロリー	2,090 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

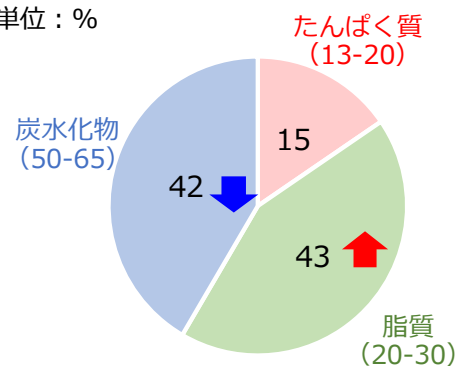
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：43%、炭水化物：42%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

毎日間食をしている、かつ朝食に菓子パンを食べる傾向があるようです。血糖値が上昇しやすく、肥満や糖尿病のリスクが上がります。菓子パンをご飯や食パンに置き換える、間食は1日200kcal以下にするなどルールを決めてできることから改善しましょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/25(金)	11/26(土)	11/27(日)	11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)	12/1(木)
朝食	米	米/麺	米	その他	米	パン	米
昼食	その他	米	その他	米	その他	米	その他
間食	パン/その他	その他	その他 2回	その他	その他	パン/その他	その他
夕食	その他	その他	その他	その他	米/麺	その他	米/麺
食料自給率 (%)	28	36	45	37	55	31	34
(予測%)	60	80	60	60	70	80	50
摂取カロリー (kcal)	1,931	2,980	1,738	2,238	1,897	1,336	1,747

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	10 回
パン食	3 回
麺食	3 回
その他	18 回
非食事回数	0 回
間食回数	10 回
7日間食料自給率	38 %
予測7日間平均	66 %
平均摂取カロリー	1,981 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

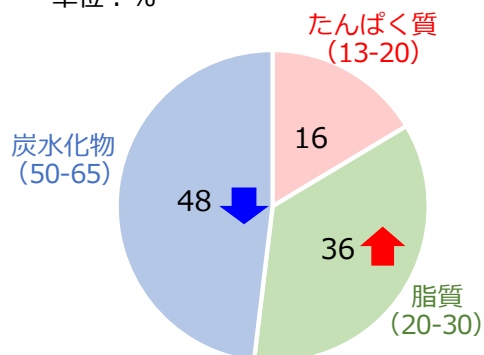
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：36%、炭水化物：48%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

夕食時に主食を抜く、食事をお菓子で代用する日があるようです。毎日間食されているためどこかでセーブしようという心がけは悪くはないですが、お菓子は主食の代わりにはなりません。あまり常習化しないように注意しましょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/28(月)	11/29(火)	12/1(木)	12/2(金)	12/3(土)	12/4(日)	12/5(月)
朝食	-	-	-	-	-	-	-
昼食	パン	米	-	その他	-	米	麺
間食	-	-	その他	-	その他	-	-
夕食	米	その他	その他	米	米	米	米
食料自給率 (%)	56	36	35	34	95	52	40
(予測%)	60	70	50	60	95	60	70
摂取カロリー (kcal)	1,039	1,683	1,296	1,340	585	1,084	1,318

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	12 回
米食	7 回
パン食	1 回
麺食	1 回
その他	5 回
非食事回数	9 回
間食回数	2 回
7日間食料自給率	50 %
予測7日間平均	66 %
平均摂取カロリー	1,192 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

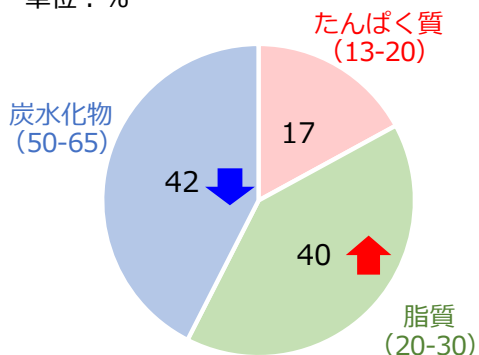
食料自給率（カロリーベース）： ■ 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

■ 45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：40%、炭水化物：42%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

食事を抜くことが習慣化しているようです。その中で野菜不足を気にされているようでしたが、野菜に含まれるビタミン・ミネラルは消化吸収の手助けをする役割であるため、まずはエネルギー源となる主食・主菜が不足しないようにすることの方が大切です。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/25(金)	11/26(土)	11/27(日)	11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)	12/1(木)
朝食	-	パン	パン	パン	米	米	米
昼食	米	-	パン	米	-	米	米
夕食	米	-	その他	米	麺	米	米
食料自給率 (%)	57	24	23	39	33	40	45
(予測%)	70	40	60	66	60	50	50
摂取カロリー (kcal)	1,026	606	1,680	1,949	1,498	2,205	1,951

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	17 回
米食	11 回
パン食	4 回
麺食	1 回
その他	1 回
非食事回数	4 回
間食回数	0 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>37 %</b>
予測7日間平均	57 %
平均摂取カロリー	1,559 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

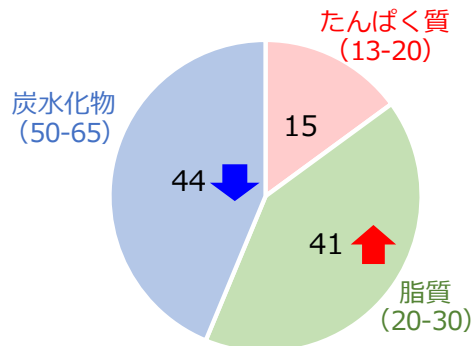
食料自給率（カロリーベース）： ■ 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

■ 45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：41%、炭水化物：44%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

バランスを意識されており、野菜も多品目を食べることでできているため良いと思います。揚げ物や脂質を多く含むピザなどのパン類が続いたことで、脂質エネルギー割合が大きくなっていると考えます。偏らないように、1週間でバランスをとるよう意識すると良いでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/27(日)	11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)	12/1(木)	12/2(金)	12/3(土)
朝食	パン	パン	パン	パン	パン	その他	パン
昼食	米	米	パン	麺	米	麺	米
間食	-	-	その他	その他	その他	-	その他
夕食	米	その他	パン	パン	米	米	米
食料自給率 (%)	58	39	40	40	59	24	64
(予測%)	60	50	40	30	30	80	40
摂取カロリー (kcal)	1,154	1,266	2,390	1,229	1,216	1,169	1,728

## 【7日間の合計/平均】

食事回数	21 回
米食	8 回
パン食	9 回
麺食	2 回
その他	6 回
非食事回数	0 回
間食回数	4 回
7日間食料自給率	46 %
予測7日間平均	47 %
平均摂取カロリー	1,450 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

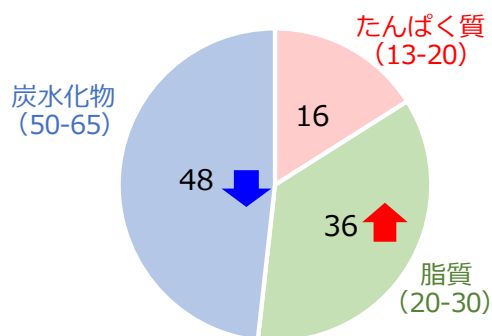
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：36%、炭水化物：48%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

主食をパン・インスタント麺とする回数が多いようです。また、食事の彩りが少なく茶色いものが多いため、野菜が少ない、味付けが濃いといった傾向になりがちです。赤・白・黄・緑・黒といった彩りを意識することで、必要な栄養素を補うと良いでしょう。



## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/26(土)	11/27(日)	11/28(月)	11/29(火)	12/2(金)	12/3(土)	12/4(日)
朝食	米	米	米	米	米	米	米
昼食	米	パン	パン	麺	米/麺	パン	米/麺
間食	-	その他	その他 2回	-	-	-	その他 2回
夕食	麺	米	米	その他	その他	パン	その他
食料自給率 (%)	54	60	45	45	44	39	73
(予測%)	95	90	80	80	90	50	80
摂取カロリー (kcal)	1,589	2,296	2,613	1,384	2,206	2,961	2,308

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	12 回
パン食	4 回
麺食	4 回
その他	8 回
非食事回数	0 回
間食回数	5 回
7日間食料自給率	52 %
予測7日間平均	81 %
平均摂取カロリー	2,194 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

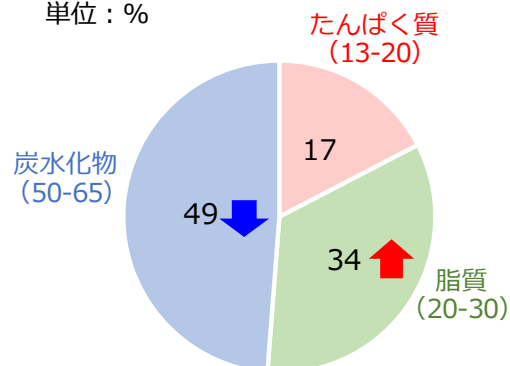
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：34%、炭水化物：49%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

たんぱく質源となるおかずを、肉、魚、豆腐など様々な食材から取られているのはとても良いと思います。外食や惣菜パン、味噌汁を食べることが多く、毎日晚酌もされているようですので、塩分摂取量には注意しておく和良好的でしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/27(日)	11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)	12/2(金)	12/3(土)	12/4(日)
朝食	米	パン	米	米	米	米	パン
昼食	麺	米	米	米	米	米	米
間食	その他	-	-	-	その他	-	-
夕食	米	米	麺	米	麺	米	米
食料自給率 (%)	36	32	59	60	46	55	42
(予測%)	85	90	80	80	85	80	85
摂取カロリー (kcal)	2,288	1,557	1,674	1,900	1,991	1,950	1,485

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	16 回
パン食	2 回
麺食	3 回
その他	2 回
非食事回数	0 回
間食回数	2 回
7日間食料自給率	47 %
予測7日間平均	84 %
平均摂取カロリー	1,835 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

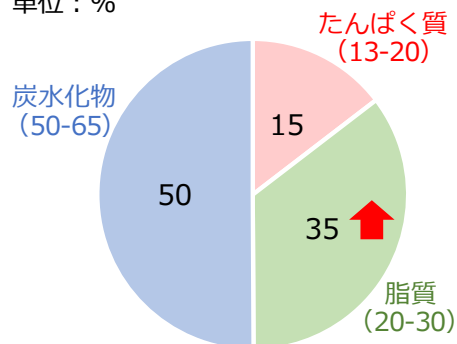
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：35%、炭水化物：50%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

全体的なPFCバランスは悪くはありません。もう一工夫するならば、朝食が単品であることが多いためおかずを一品追加してみる、彩りの少ない時は野菜を数種類増やしてみるなどすれば、より良い食事バランスが保てます。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/25(金)	11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)	12/1(木)	12/3(土)	12/4(日)
朝食	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
昼食	米	米	米	米	米	-	米
間食	その他	その他	その他	その他	その他 2回	パン	その他
夕食	米	-	米	米	米	米	-
食料自給率 (%)	30	31	30	32	24	23	36
(予測%)	30	20	70	70	70	60	70
摂取カロリー (kcal)	2,585	1,459	2,108	2,056	2,475	1,903	2,551

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	18 回
米食	11 回
パン食	8 回
麺食	0 回
その他	7 回
非食事回数	3 回
間食回数	8 回
7日間食料自給率	29 %
予測7日間平均	56 %
平均摂取カロリー	2,162 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

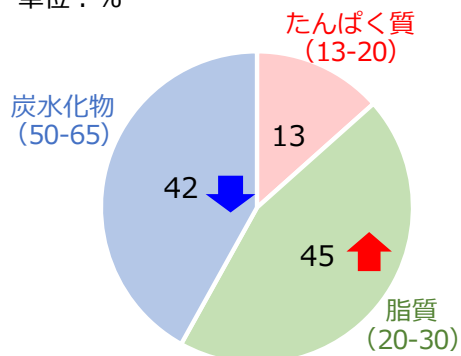
食料自給率（カロリーベース）： ■ 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

■ 45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：13%、脂質：45%、炭水化物：42%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

野菜も多種類を取り入れバランスの良い食事が多いですが、間食の摂取量が多めようです。仕事でお腹が空くようであれば、主食が少ないため少し増やしてみるか、1日の間食を200kcal以下に抑えるよう気をつけながら嗜好品を楽しむ程度とした方が良いでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/25(金)	11/26(土)	11/27(日)	11/28(月)	11/29(火)	12/1(木)	12/2(金)
朝食	-	-	-	-	-	-	-
昼食	米/麺	その他	-	-	-	その他	-
夕食	パン	米	米	麺	麺	その他	麺
食料自給率 (%)	33	43	41	36	19	23	15
(予測%)	0	50	50	100	50	50	80
摂取カロリー (kcal)	2,061	1,070	528	495	952	664	902

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	10 回
米食	3 回
パン食	1 回
麺食	4 回
その他	3 回
非食事回数	11 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	30 %
予測7日間平均	54 %
平均摂取カロリー	953 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

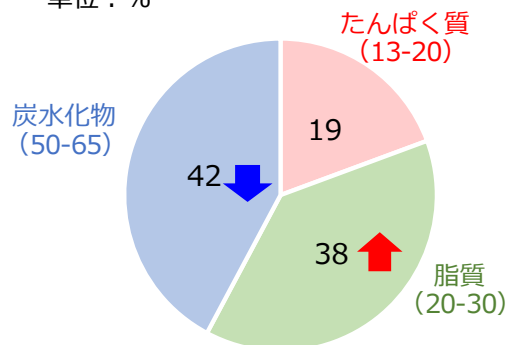
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：19%、脂質：3%、炭水化物：42%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

1日1食で済ませることが習慣化しているようです。慢性的な栄養不足の状態が続いていると考えられ、急な貧血や体調不良になることが懸念されます。まずは食事の大切さを再認識し意識を変えていくことから取り組む必要があるでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/25(金)	11/26(土)	11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)	12/1(木)	12/2(金)
朝食	-	-	パン	その他	-	パン	パン
昼食	その他	米	米	その他	パン	米	麺
間食	その他 2回	-	パン	-	パン	-	その他
夕食	米	-	麺	麺	米	米	米
食料自給率 (%)	40	65	32	27	35	40	29
(予測%)	75	50	30	70	30	50	50
摂取カロリー (kcal)	1,192	561	1,694	1,477	1,663	1,499	2,156

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	17 回
米食	7 回
パン食	6 回
麺食	3 回
その他	6 回
非食事回数	4 回
間食回数	5 回
7日間食料自給率	38 %
予測7日間平均	51 %
平均摂取カロリー	1,463 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

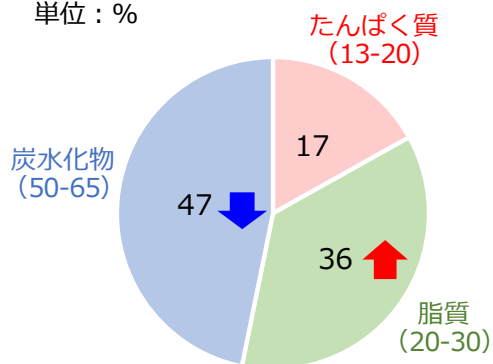
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：36%、炭水化物：47%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

パン食の時は必ずフランスパン、時々お菓子を主食としている傾向があります。フランスパンは油分の多いパンであるため脂質摂取量に注意が必要です。シンプルな食パンやお米に置き換えるなど工夫してみても良いでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/25(金)	11/26(土)	11/27(日)	11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)	12/1(木)
朝食	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
昼食	その他	米	米	パン	米	その他	米
間食	その他	その他 2回	パン	-	その他/パン	パン	-
夕食	米	米	麺	米	米	米	米
食料自給率 (%)	31	39	23	27	37	21	52
(予測%)	60	80	70	90	90	90	90
摂取カロリー (kcal)	1,388	1,687	2,299	1,728	2,040	2,515	1,671

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	10 回
パン食	11 回
麺食	1 回
その他	6 回
非食事回数	0 回
間食回数	7 回
7日間食料自給率	33 %
予測7日間平均	81 %
平均摂取カロリー	1,904 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

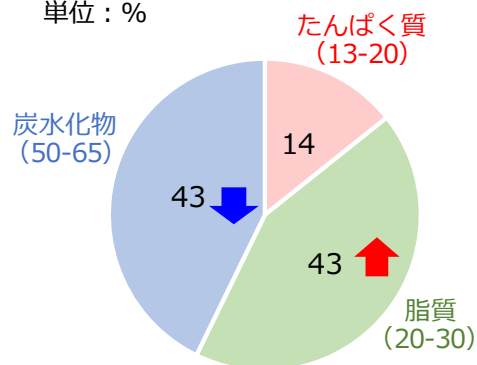
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：14%、脂質：43%、炭水化物：43%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

毎日必ず1食は揚げ物のおかずが入っており、油分の多いデニッシュや惣菜パンを食べる頻度も高いようです。その結果、脂質エネルギー割合が高くなってしまっています。前日に食べたものを思い出し、別の調理法のおかずを選んでみると良いでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/27(日)	11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)	12/1(木)	12/3(土)	12/4(日)
朝食	パン	米	パン	米	米	米	米
昼食	パン	米	米	米	米	米	麺
間食	-	-	その他	-	-	-	その他
夕食	米	米	米	米	米	麺	米
食料自給率 (%)	33	63	40	54	54	54	34
(予測%)	30	70	75	80	75	50	75
摂取カロリー (kcal)	2,267	2,112	2,046	1,821	1,659	1,459	2,313

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	16 回
パン食	3 回
麺食	2 回
その他	2 回
非食事回数	0 回
間食回数	2 回
7日間食料自給率	47 %
予測7日間平均	65 %
平均摂取カロリー	1,954 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

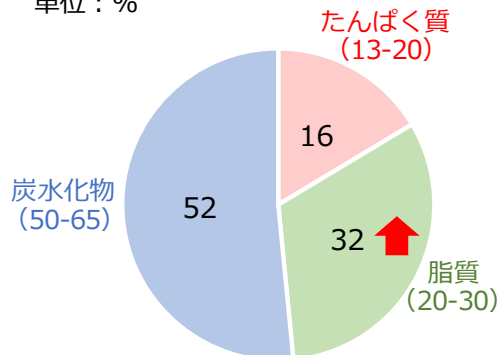
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：32%、炭水化物：52%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

毎食、多種類の食材を取り入れており、ご飯食中心の献立でとても良いと思います。もう一工夫するならば、パン食の時に野菜が少ない傾向が見られるため、サラダを添えるなどすると更に良い食事になるでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/25(金)	11/26(土)	11/27(日)	11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)	12/1(木)
朝食	パン	-	-	-	-	-	-
昼食	-	米	パン	-	米	米	パン
間食	-	-	-	-	-	パン	-
夕食	-	-	-	その他	-	-	その他
食料自給率 (%)	13	85	17	24	35	36	26
(予測%)	0	0	0	100	0	0	50
摂取カロリー (kcal)	486	494	751	490	924	1,568	1,376

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： ■ 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

■ 45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

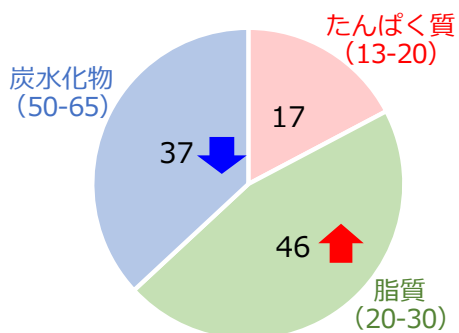
## 【7日間の合計／平均】

食事回数	9 回
米食	3 回
パン食	4 回
麺食	0 回
その他	2 回
非食事回数	13 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	34 %
予測7日間平均	21 %
平均摂取カロリー	870 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：46%、炭水化物：37%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

1日1食で済ませることが習慣化しているようです。慢性的な栄養不足の状態が続いていると考えられます。忙しくて食事の時間がないとのことなので、どうしたら食事の機会を増やせるか改めて考え、何ができるかを探してみましょう。



## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/25(金)	11/26(土)	11/27(日)	11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)	12/4(日)
朝食	米	米	米	米	米	米	米
昼食	米	パン	その他	パン	パン	パン	麺
間食	パン	その他	その他	その他	-	その他	その他 2回
夕食	麺	米	麺	米	米	米	米
食料自給率 (%)	59	52	34	50	61	40	38
(予測%)	80	85	80	65	75	90	80
摂取カロリー (kcal)	1,903	1,985	1,842	1,831	2,083	2,362	2,095

## 【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	13 回
パン食	5 回
麺食	3 回
その他	7 回
非食事回数	0 回
間食回数	7 回
7日間食料自給率	48 %
予測7日間平均	79 %
平均摂取カロリー	2,014 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

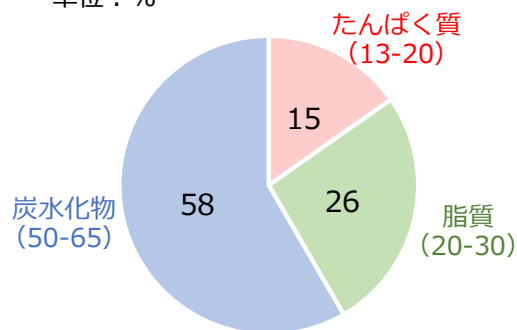
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：26%、炭水化物：58%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

朝食から多品目をバランスよく食べられておりとても良いと思います。昼食がパンのみの時があるようなので、卵や牛乳、サラダを添えるなど工夫をすることで、よりバランスの良い食事になるでしょう。

# 食事調査のまとめ

(食料自給率／主食の構成比)

## 食料自給率と予測の7日間平均

- 対象者の食料自給率（カロリーベース）の7日間の平均値は、最小値は21%、最大値は55%で、30名の平均値は38%であった。
- 予測値との差が10%以内だったのは、男性は3名、女性は1名。

### 【対象者（30名）の平均値：38%】

単位：%

	食料自給率 (7日間平均)	予測 (7日間平均)
No.1 男性31歳／一人暮らし／千葉県市川市在住／会社員	48	43
No.2 男性31歳／配偶者と子どもと同居／千葉県船橋市在住／会社員	39	56
No.3 男性29歳／配偶者と子どもと同居／岐阜県岐阜市在住／会社員	42	60
No.4 男性32歳／配偶者と同居／東京都杉並区在住／会社員	22	64
No.5 男性32歳／配偶者と同居／滋賀県甲賀市在住／会社員	49	56
No.6 男性47歳／一人暮らし／大阪府堺市在住／会社員	55	6
No.7 男性43歳／配偶者と子どもと同居／東京都板橋区在住／会社員	41	60
No.8 男性50歳／配偶者と子どもと同居／静岡県藤枝市在住／会社員	28	63
No.9 男性46歳／配偶者と同居／愛知県名古屋市在住／会社員	35	45
No.10 男性43歳／配偶者と同居／香川県高松市在住／会社員	21	31
No.11 男性58歳／一人暮らし／兵庫県姫路市在住／会社員	38	76
No.12 男性63歳／配偶者と子どもと同居／東京都豊島区在住／会社員	36	61
No.13 男性59歳／配偶者と子どもと同居／北海道千歳市在住／会社員	28	100
No.14 男性66歳／配偶者と同居／大阪府大阪市在住／会社員	33	46
No.15 男性60歳／配偶者と同居／山口県周南市在住／会社員	37	59

	食料自給率 (7日間平均)	予測 (7日間平均)
No.16 女性24歳／一人暮らし／東京都足立区在住／会社員	29	56
No.17 女性31歳／配偶者と子どもと同居／兵庫県神戸市在住／会社員	30	59
No.18 女性33歳／配偶者と子どもと同居／新潟県佐渡市在住／会社員	38	66
No.19 女性31歳／配偶者と同居／千葉県柏市在住／専業主婦	50	66
No.20 女性26歳／配偶者と同居／長崎県佐世保市在住／会社員	37	57
No.21 女性46歳／一人暮らし／京都府京都市在住／会社員	46	47
No.22 女性50歳／配偶者と子どもと同居／愛知県名古屋市在住／自由業	52	81
No.23 女性36歳／配偶者と子どもと同居／長崎県西彼杵郡在住／パート	47	84
No.24 女性41歳／配偶者と同居／東京都世田谷区在住／会社員	29	56
No.25 女性42歳／配偶者と同居／鳥取県米子市在住／パート	30	54
No.26 女性57歳／一人暮らし／神奈川県座間市在住／会社員	38	51
No.27 女性62歳／配偶者と子どもと同居／千葉県船橋市在住／パート	33	81
No.28 女性61歳／配偶者と子どもと同居／愛知県豊田市在住／パート	47	65
No.29 女性56歳／配偶者と同居／東京都杉並区在住／会社員	34	21
No.30 女性63歳／配偶者と同居／新潟県新潟市在住／パート	48	79

食料自給率（カロリーベース）

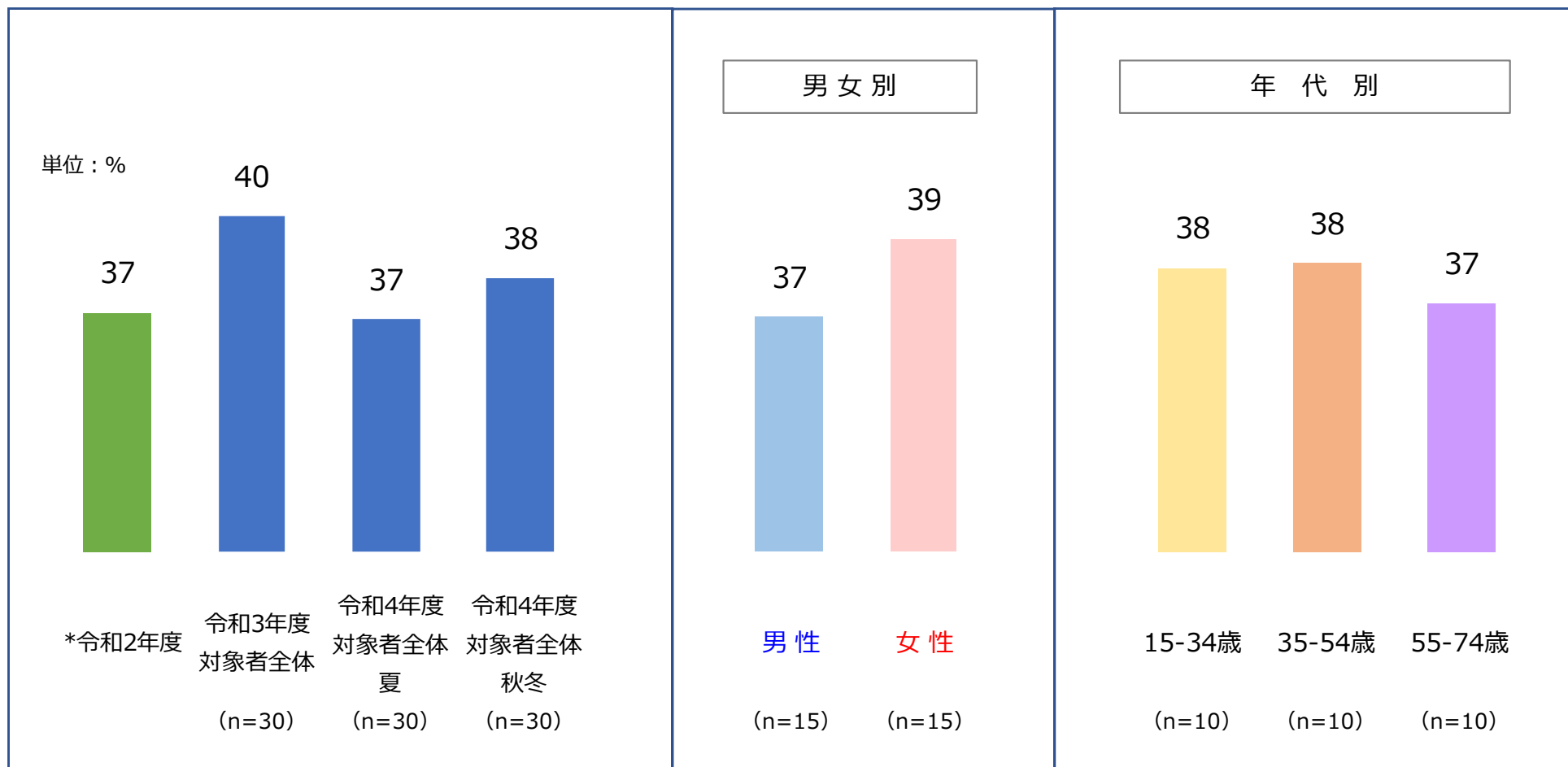


予測との差が±10%以内



30名の中で最も低い値

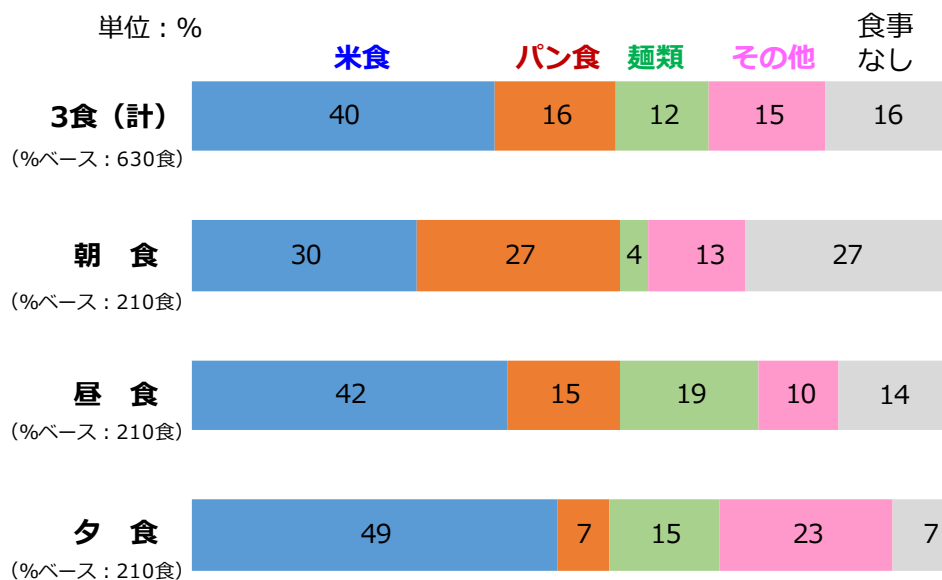
- ・対象者全員（30名）の7日間の平均値は38%と、令和4年度夏に実施したカロリーベース食料自給率の数値を若干上回る結果となった。
- ・男女別では女性の方はやや高く、年代別では55-74歳が他の年代よりも低かった。



\*令和2年度の食料自給率（農林水産省）

- ・3食では「米食」が4割と最も多く、次いで「パン食」(16%)、「その他」(15%)、「麺類」(12%)であった。
- ・食事別では、『朝食』は「米食」が3割と最も多く、「パン食」が約3割であった。『昼食』は「米食」が4割と最も多く、「麺類」が約2割、「パン食」は1割であった。『夕食』は「米食」が5割と最も多く、「その他」が2割であった。
- ・男女別に3食を比較すると、男性は女性より「麺類」「その他」が多く、女性は男性より「米食」と「パン食」が多い傾向があった。
- ・年代別では、「米食」は年代による差が少なく、年代が高くなるほど「パン食」が多く、「麺類」と「その他」の割合は少なかった。

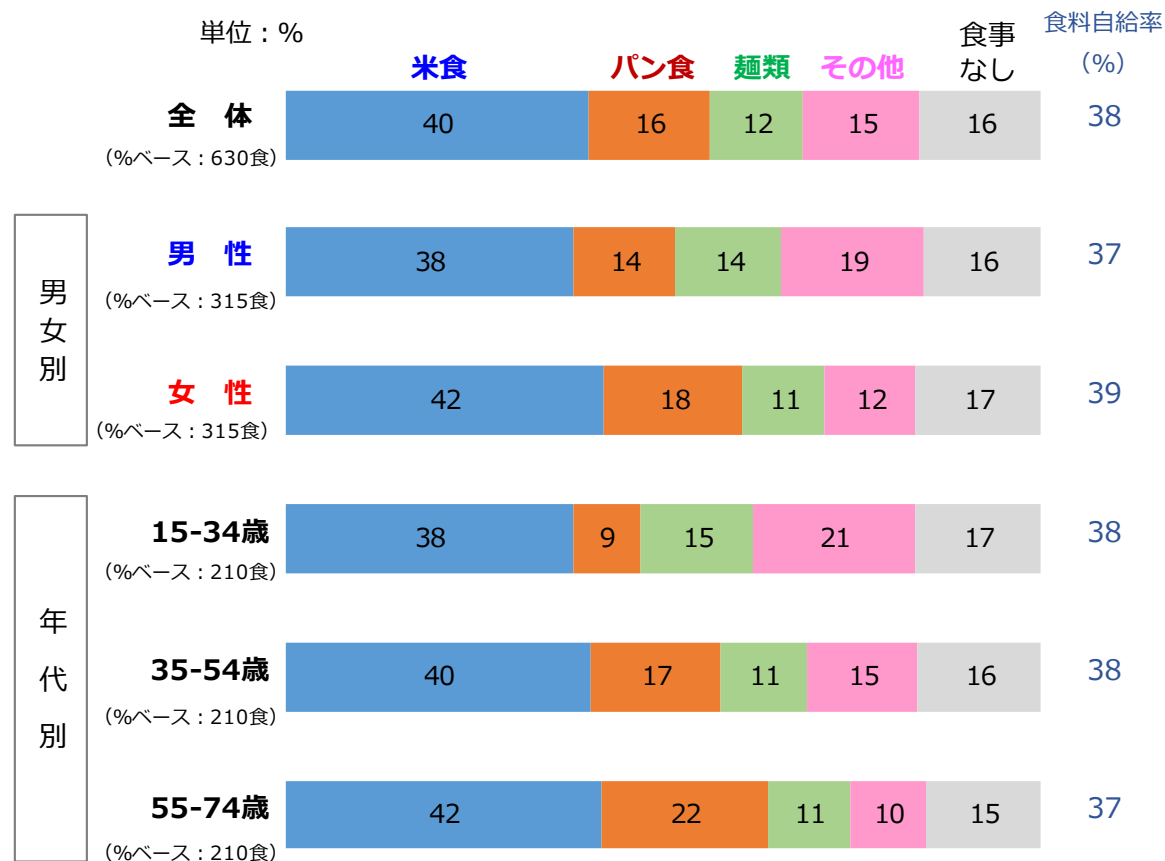
## ■ 食事別の主食の構成比 (全体)



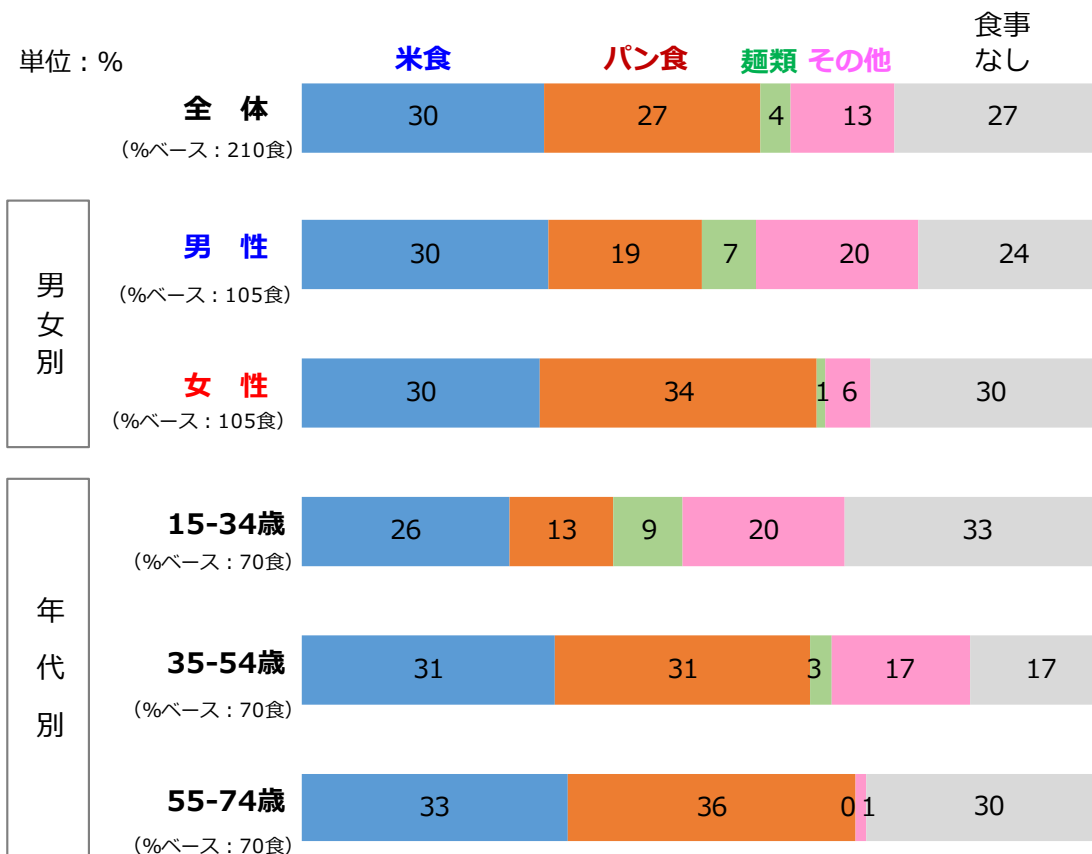
※ 1食に複数の主食を食べた場合は、量が多い主食を優先とした  
(写真から判断)

**米食**：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など  
**パン食**：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など  
**麺類**：ラーメン、そば、うどん、パスタ類(すべてインスタント含む)  
**その他**：主食なし(おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など)

## ■ 3食(計)の主食の構成比(対象者全体、男女、年代別)



- 『朝食』の主食は、男性は女性よりも「その他」の割合が高く、女性は男性よりも「パン食」の割合が高い。
- 年代別では、15-34歳は「食事なし」が3割と高く、主食では「米食」が最も高い。35-54歳と55-74歳は「パン食」が「米食」と同等かそれ以上となっている。



※ 1食に複数の主食を食べた場合は、量が多い主食を優先とした（写真から判断）

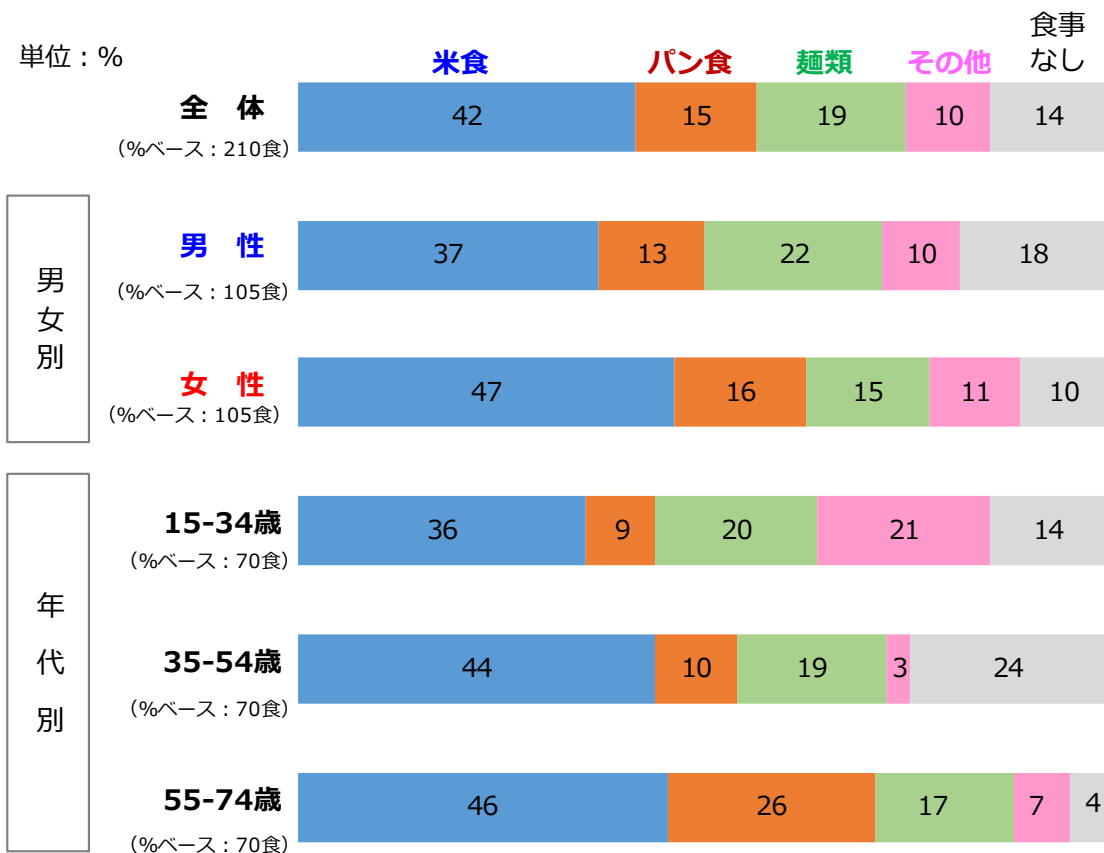
**米食**：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

**パン食**：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

**麺類**：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

**その他**：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

- 『昼食』は、男性は「米食」が約4割、女性よりも「麺類」の割合が高いことが特徴。女性は「米食」が約5割と男性よりも高い。
- 年代別では、55-74歳は「米食」の割合が高く、他の年代よりも高い。年代が高くなるほど「パン食」が高くなっている。



※ 1食に複数の主食を食べた場合は、量が多い主食を優先とした（写真から判断）

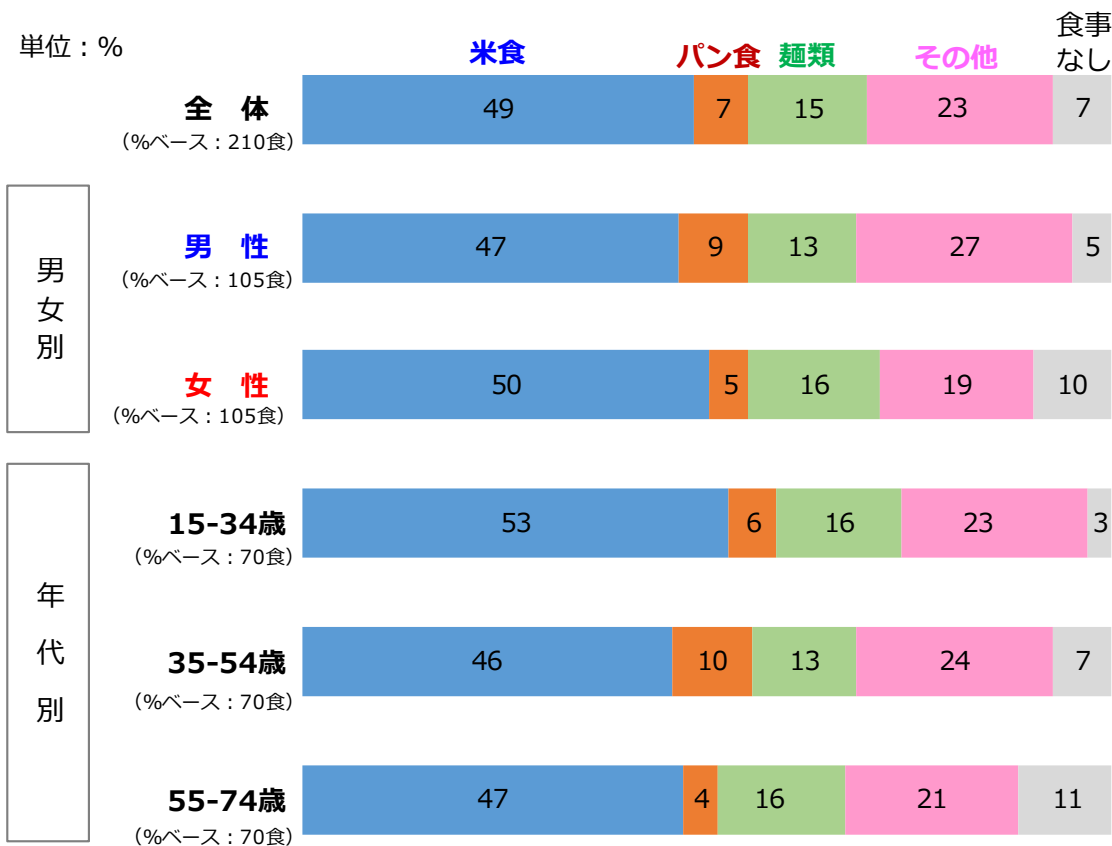
**米食**：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

**パン食**：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

**麺類**：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

**その他**：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

- 『夕食』は、男女別、年代別に大きな差はなかったが、男性は女性より「その他」がやや高くなっている。  
年代別では、15-34歳は他の年代より「米食」が高い。



※ 1食に複数の主食を食べた場合は、量が多い主食を優先とした（写真から判断）

**米食**：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

**パン食**：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

**麺類**：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

**その他**：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）