



## 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（全体）・夏

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 調査概要と対象者一覧                    | 139 |
| 食事写真の事例                       | 143 |
| 事例①：男性15-34歳／配偶者と同居／大都市以外在住   | 144 |
| 事例②：男性35-54歳／配偶者と同居／大都市以外在住   | 147 |
| 事例③：男性55-74歳／配偶者と子どもと同居／大都市在住 | 150 |
| 事例④：女性15-34歳／配偶者と同居／大都市在住     | 153 |
| 事例⑤：女性35-54歳／配偶者と子どもと同居／大都市在住 | 156 |
| 事例⑥：女性55-74歳／配偶者と同居／大都市以外在住   | 159 |
| 対象者の7日間の食事のまとめ                | 162 |
| 食事調査のまとめ（食料自給率／主食の構成比）        | 193 |

## 調査概要と対象者一覧

## 調査概要（1）

## 調査手法

7日間の食事（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

2023年8月18日から9月10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）<br>と同居 | 一人暮らし | 夫婦のみ | 子供（家族）<br>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「クッキング自給率」を用いて算出した。
- ・「クッキング自給率」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。
- ・「クッキング自給率」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26歳／一人暮らし／北海道札幌市在住／会社員              |
| No.2 男性32歳／配偶者と子どもと同居／兵庫県神戸市在住／会社員         |
| No.3 男性31歳／配偶者と子どもと同居／栃木県足利市在住／会社員         |
| No.4 男性31歳／配偶者と同居／神奈川県相模原市在住／会社員           |
| No.5 男性28歳／配偶者と同居／静岡県焼津市在住／会社員             |
| No.6 男性38歳／一人暮らし／千葉県流山市在住／会社員              |
| No.7 男性44歳／配偶者と子どもと同居／神奈川県茅ヶ崎市在住／会社員       |
| No.8 男性48歳／配偶者と子どもと同居／山口県下松市在住／会社員         |
| No.9 男性45歳／配偶者と同居／神奈川県川崎市在住／会社員            |
| No.10 男性47歳／配偶者と同居／福岡県糸島市在住／会社員            |
| No.11 男性61歳／一人暮らし／千葉県柏市在住／会社員              |
| No.12 男性70歳／配偶者と子どもと同居／神奈川県横浜市在住／パート・アルバイト |
| No.13 男性56歳／配偶者と子どもと同居／岐阜県揖斐郡在住／自営業        |
| No.14 男性59歳／配偶者と同居／東京都八王子市在住／会社員           |
| No.15 男性68歳／配偶者と同居／静岡県藤枝市在住／会社員            |

|                                           |
|-------------------------------------------|
| No.16 女性27歳／一人暮らし／埼玉県さいたま市在住／会社員          |
| No.17 女性30歳／配偶者と子どもと同居／千葉県市川市在住／会社員       |
| No.18 女性28歳／配偶者と子どもと同居／愛知県豊田市在住／会社員       |
| No.19 女性27歳／配偶者と同居／神奈川県川崎市在住／会社員          |
| No.20 女性33歳／配偶者と同居／福岡県糟屋郡在住／パート・アルバイト     |
| No.21 女性40歳／一人暮らし／神奈川県横浜市在住／会社員           |
| No.22 女性48歳／配偶者と子どもと同居／千葉県船橋市在住／会社員       |
| No.23 女性48歳／配偶者と子どもと同居／茨城県鹿嶋市在住／パート・アルバイト |
| No.24 女性48歳／配偶者と同居／愛知県名古屋市在住／会社員          |
| No.25 女性45歳／配偶者と同居／長崎県諫早市在住／会社員           |
| No.26 女性58歳／一人暮らし／愛知県名古屋市在住／パート・アルバイト     |
| No.27 女性64歳／配偶者と子どもと同居／東京都台東区在住／会社員       |
| No.28 女性68歳／配偶者と子どもと同居／岡山県倉敷市在住／パート・アルバイト |
| No.29 女性59歳／配偶者と同居／大阪府羽曳野市在住／会社員          |
| No.30 女性65歳／配偶者と同居／福島県福島市在住／専業主婦（主夫）      |

## 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28歳／配偶者と同居／静岡県焼津市在住／会社員)

## 1日目：9月1日（金）

【朝食】 5時45分



【メニュー／主な食材】

塩昆布ごはん

【食料自給率】

98%

（本人が予測した食料自給率）

100%

【コメント】

もっと栄養を考えるべきだと思う

【昼食】 12時00分



【メニュー／主な食材】

白米/ほっけ/筑前煮/キャベツ

【食料自給率】

83%

（本人が予測した食料自給率）

90%

【コメント】

全て手作り

【夕食】 20時00分



【メニュー／主な食材】

白米/鮭/かぼちゃの煮物/ピーマンの塩昆布和え/筑前煮/ワカメスープ

【食料自給率】

79%

（本人が予測した食料自給率）

90%

【コメント】

ワカメスープはインスタントだが、他は手作りで頑張った

## 1日目：9月1日（金）

【間食】 21時00分



【メニュー／主な食材】

あずきバタークッキー

【食料自給率】

22%

(本人が予測した食料自給率)

90%

【コメント】

手作り

【1日を通してのコメント】

朝ごはんは質素だったが、昼ごはんと夜ごはんは栄養バランスに気がつけた

【食料自給率】

71%

(本人が予測した食料自給率)

90%

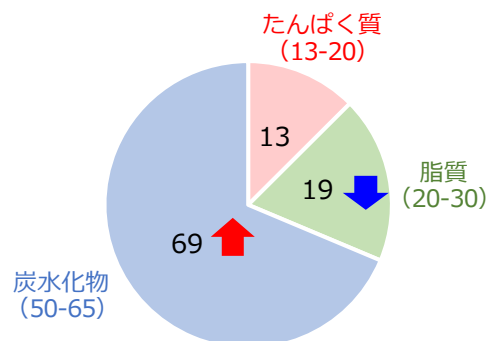
【摂取カロリー】

1,532kcal

【PFC分析】

たんぱく質：13%、脂質：19%、炭水化物：69%

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47歳／配偶者と同居／福岡県糸島市在住／会社員)

## 2日目：8月20日（日）

【朝食】 9時30分



【メニュー／主な食材】

ご飯と味噌汁 コーヒー/ごはん ふりかけ 豆腐の味噌汁 コーヒー

【食料自給率】

87%

（本人が予測した食料自給率）

100%

【コメント】

自宅で手作りのもの

【昼食】 13時00分



【メニュー／主な食材】

ソーメン アイス

【食料自給率】

20%

（本人が予測した食料自給率）

20%

【コメント】

自宅で乾麺を湯がいたもの

【夕食】 20時00分



【メニュー／主な食材】

ご飯、味噌汁、刺身、ウインナー、生野菜

【食料自給率】

64%

（本人が予測した食料自給率）

70%

【コメント】

自宅で手作りしたもの。刺身は購入したもの。

## 2日目：8月20日（日）

【間食】なし

## 【1日を通してのコメント】

肉、野菜とバランス良く食べることが出来た。

## 【食料自給率】

57%

（本人が予測した食料自給率）

70%

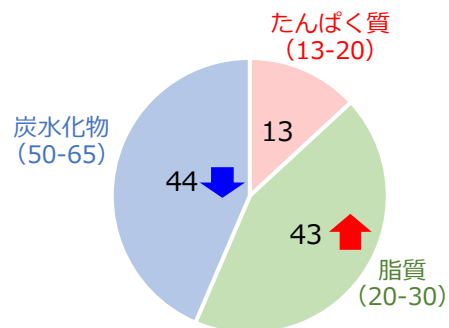
## 【摂取カロリー】

1,371kcal

## 【PFC分析】

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

### 事例③

男性55-74歳／配偶者と子どもと同居／大都市在住  
(男性70歳／配偶者と子どもと同居／神奈川県横浜市在住／パート・アルバイト)



## 4日目：8月21日（月）

【朝食】 6時12分



【メニュー／主な食材】

ヨーグルト・お茶漬け

【食料自給率】

79%

（本人が予測した食料自給率）

90%

【コメント】

朝は毎回同じメニューです。

【昼食】 11時31分



【メニュー／主な食材】

カレーライス・冷奴・レタス・缶詰のパイナップル・インスタントみそ汁

【食料自給率】

50%

（本人が予測した食料自給率）

50%

【コメント】

お昼としては種類の多い食事となりました。

【夕食】 20時30分



【メニュー／主な食材】

ご飯・紅鮭・冷奴・焼きナス・もやしとわかめの味噌汁・きゅうり・キウイ

【食料自給率】

25%

（本人が予測した食料自給率）

90%

【コメント】

ゆっくり時間をかけて作った



## 4日目：8月21日（月）

【間食】なし

## 【1日を通してのコメント】

野菜と魚類とバランスよく食べました。

## 【食料自給率】

51%

（本人が予測した食料自給率）

60%

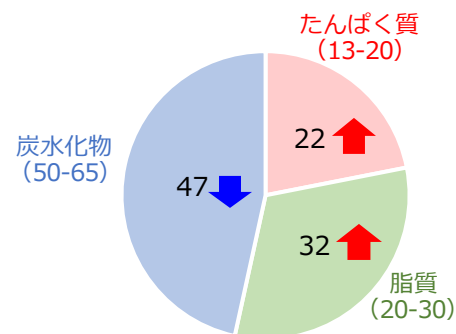
## 【摂取カロリー】

1,570kcal

## 【PFC分析】

たんぱく質：22%、脂質：32%、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

## 事例④

女性15-34歳／配偶者と同居／大都市在住

(女性27歳／配偶者と同居／神奈川県川崎市在住／会社員)

## 1日目：8月18日（金）

### 【朝食】 7時20分



#### 【メニュー／主な食材】

韓国のり、白米、北海道プレーンヨーグルト

#### 【食料自給率】

79%

（本人が予測した食料自給率）

90%

#### 【コメント】

加工食品や残り物で、いつもと同じメニュー

### 【昼食】 12時50分



#### 【メニュー／主な食材】

白米、ポトフ、煮浸し、赤辛もやし

#### 【食料自給率】

20%

（本人が予測した食料自給率）

90%

#### 【コメント】

休み明けでお弁当を作る気力がないので  
昨日の夜の残り物のポトフで済ませた

### 【夕食】 20時40分



#### 【メニュー／主な食材】

炊き込みご飯、唐揚げ、納豆、トマト、味噌汁

#### 【食料自給率】

53%

（本人が予測した食料自給率）

75%

#### 【コメント】

夫がいなかったなので簡単に済ませられる  
ものにした

## 1日目：8月18日（金）

【間食】なし

## 【1日を通してのコメント】

ここ最近食べすぎたので基本的に野菜多めで罪悪感を減らした

## 【食料自給率】

51%

（本人が予測した食料自給率）

80%

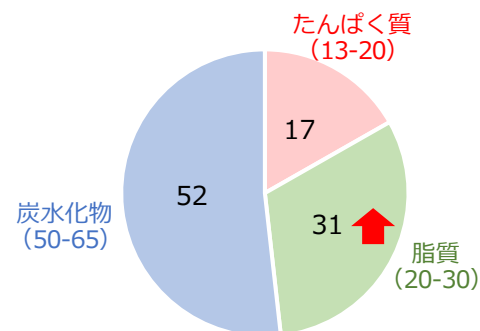
## 【摂取カロリー】

1,288kcal

## 【PFC分析】

たんぱく質：17%、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

## 事例⑤

女性35-54歳／配偶者と子どもと同居／大都市在住  
(女性48歳／配偶者と子どもと同居／千葉県船橋市在住／会社員)

## 7日目：8月27日（日）

【朝食】 9時00分



【メニュー／主な食材】

さつまいものデニッシュ、もも

【食料自給率】

36%

(本人が予測した食料自給率)

50%

【コメント】

前の日にお店で買ったデニッシュと桃で簡単に済ませた

【昼食】 13時00分



【メニュー／主な食材】

炊き込みご飯と梅と青菜のおにぎり、目玉焼き、ハムときゅうりのおかず、もものコンポート入りヨーグルト

【食料自給率】

60%

(本人が予測した食料自給率)

70%

【コメント】

朝ごはんはパンだったので、お昼ご飯はおにぎりにした。

【夕食】 19時00分



【メニュー／主な食材】

ひき肉とポテトのコロッケ、きゅうりの中華あえ、ニラ玉の味噌汁、雑穀ご飯

【食料自給率】

58%

(本人が予測した食料自給率)

70%

【コメント】

今日も子どもからのリクエストでメインはコロッケにした。コロッケはやっぱり手作りが美味しいと話しながら食べた。

## 7日目：8月27日（日）

【間食】なし

## 【1日を通してのコメント】

今日は、まずまず手作りも多く、栄養のバランスもとれていたと思う。

## 【食料自給率】

51%

(本人が予測した食料自給率)

70%

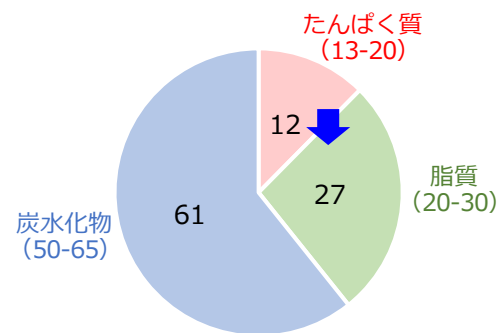
## 【摂取カロリー】

1,676kcal

## 【PFC分析】

たんぱく質：12%、脂質：27%、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

## 事例⑥

女性55-74歳／配偶者と同居／大都市以外在住

**(女性65歳／配偶者と同居／福島県福島市在住／専業主婦（主夫）)**



## 6日目：8月23日（水）

## 【朝食】 7時00分



## 【メニュー／主な食材】

茄子とピーマンの味噌炒め カニカマ 海苔の佃煮 たくあんときゅうりの浅漬け 白ご飯 豆腐とモロヘイヤの味噌汁

## 【食料自給率】

76%

(本人が予測した食料自給率)

80%

## 【コメント】

野菜中心でヘルシーだが、塩分が多いかもしれない。

## 【昼食】 12時00分



## 【メニュー／主な食材】

パン 目玉焼き ウインナー レタス、キュウリ、プチトマト バナナ カフェオレ

## 【食料自給率】

16%

(本人が予測した食料自給率)

45%

## 【コメント】

お昼はパンで簡単にしました。

## 【夕食】 19時00分



## 【メニュー／主な食材】

イワシのかば焼き カボチャのそぼろ煮 油揚げの紫蘇巻き カニ焼売 白ご飯 豆腐と茗荷、オクラ、わかめの味噌汁

## 【食料自給率】

50%

(本人が予測した食料自給率)

45%

## 【コメント】

なるべく夕食は、肉と魚を交互に食べるようにしています

## 6日目：8月23日（水）

【間食】なし

## 【1日を通してのコメント】

旬の野菜を使って季節感を出しました

## 【食料自給率】

47%

（本人が予測した食料自給率）

60%

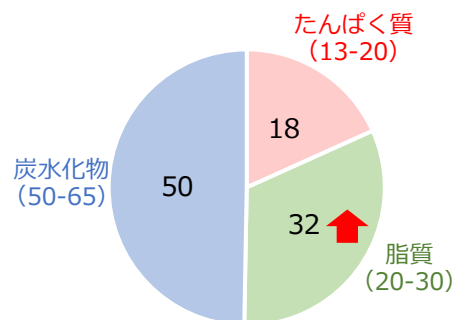
## 【摂取カロリー】

2,080kcal

## 【PFC分析】

たんぱく質：18%、脂質：32%、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

## 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(日) | 8/21(月) | 8/22(火) | 8/23(水) | 8/24(木) | 8/25(金) | 8/26(土) |
| 朝食           | パン      | パン      | パン      | パン      | パン      | パン      | -       |
| 昼食           | その他     | その他     | その他     | -       | -       | 麺       | その他     |
| 間食           | -       | その他     | -       | その他     | パン      | -       | その他     |
| 夕食           | パン      | 米       | 麺       | 米／麺     | 米       | 米       | 米       |
| 食料自給率（%）     | 22      | 30      | 21      | 31      | 29      | 31      | 36      |
| （予測%）        | 10      | 30      | 40      | 40      | 40      | 50      | 50      |
| 摂取カロリー（kcal） | 880     | 1,298   | 1,424   | 1,042   | 1,454   | 1,117   | 1,104   |

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）

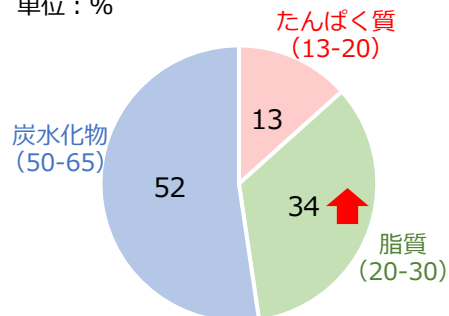
## 【7日間の合計／平均】

|          |            |
|----------|------------|
| 食事回数     | 18 回       |
| 米食       | 5 回        |
| パン食      | 8 回        |
| 麺食       | 3 回        |
| その他      | 7 回        |
| 非食事回数    | 3 回        |
| 間食回数     | 4 回        |
| 7日間食料自給率 | 28 %       |
| 予測7日間平均  | 37 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,188 kcal |

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：13%、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）】

栄養機能食品(ライトミールブロック)を毎日食べていますが、このタイプの商品は脂質を多く含むため、脂質エネルギー割合が大きくなる一因となっています。食生活は主食、主菜、副菜を基本とし、栄養機能食品は忙しい時の補助的な手段と考え多用しないようにしましょう。

【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     |
|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|               | 8/19(土) | 8/20(日) | 8/21(月) | 8/22(火) | 8/23(水) | 8/11(金) | 8/25(金) |
| 朝食            | -       | パン      | パン      | その他     | 麺       | パン      | 米       |
| 昼食            | 米／麺     | その他     | 米       | その他     | 米       | -       | 米       |
| 間食            | -       | その他     | その他     | -       | -       | -       | パン      |
| 夕食            | -       | その他     | 米       | -       | -       | -       | -       |
| 食料自給率 (%)     | 38      | 33      | 30      | 35      | 36      | 20      | 54      |
| (予測%)         | 80      | 70      | 70      | 100     | 70      | 100     | 75      |
| 摂取カロリー (kcal) | 1,019   | 1,191   | 2,791   | 891     | 1,279   | 467     | 1,265   |

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）

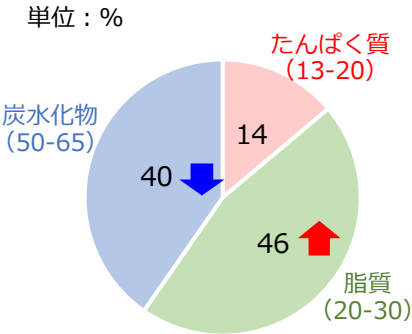
食料自給率（カロリーベース）：  
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）  
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

|          |            |
|----------|------------|
| 食事回数     | 14 回       |
| 米食       | 6 回        |
| パン食      | 4 回        |
| 麺食       | 2 回        |
| その他      | 6 回        |
| 非食事回数    | 7 回        |
| 間食回数     | 3 回        |
| 7日間食料自給率 | 35 %       |
| 予測7日間平均  | 81 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,272 kcal |

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：14%、脂質：46%、炭水化物：40%



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）】

仕事の時は昼食、夕食を食べないようにしているとコメントがありました。1食では1日に必要な栄養素を補えず、痩せにくい体になる上、体調不良等の原因になります。まずは食事に対する意識を変えていきましょう。

【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     |
|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|               | 8/18(金) | 8/19(土) | 8/20(日) | 8/21(月) | 8/22(火) | 8/23(水) | 8/24(木) |
| 朝食            | パン      | -       | パン      | -       | 米       | その他     | その他     |
| 昼食            | その他     | 米       | -       | 米       | その他     | -       | パン      |
| 間食            | -       | -       | -       | -       | -       | その他     | -       |
| 夕食            | 米       | 麺       | その他     | 米       | パン      | 米       | 米       |
| 食料自給率 (%)     | 43      | 42      | 14      | 64      | 44      | 26      | 34      |
| (予測%)         | 30      | 30      | 65      | 65      | 65      | 38      | 65      |
| 摂取カロリー (kcal) | 921     | 1,168   | 960     | 1,243   | 1,641   | 1,127   | 987     |

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）

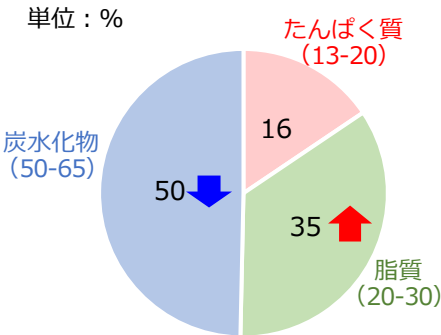
食料自給率（カロリーベース）：  
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）  
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

|          |            |
|----------|------------|
| 食事回数     | 17 回       |
| 米食       | 7 回        |
| パン食      | 4 回        |
| 麺食       | 1 回        |
| その他      | 6 回        |
| 非食事回数    | 4 回        |
| 間食回数     | 1 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 | 1,150 kcal |

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：35%、炭水化物：50%



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）】

食事を抜く傾向があり、かつ1食に含まれる野菜が少ないようです。1日に必要な栄養素は3食でしっかりと補うことが大切です。食事を3食取ることや、もう1品野菜のおかずを増やすことを心が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     |
|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|               | 8/21(月) | 8/22(火) | 8/23(水) | 8/24(木) | 8/25(金) | 8/26(土) | 8/27(日) |
| 朝食            | パン      | その他     | その他     | その他     | その他     | その他     | その他     |
| 昼食            | 米       | 米       | 麺       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 間食            | -       | その他     | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食            | 米       | 麺       | 米       | 米       | 麺       | 米       | その他     |
| 食料自給率 (%)     | 42      | 27      | 35      | 36      | 29      | 40      | 34      |
| (予測%)         | 70      | 70      | 70      | 80      | 50      | 80      | 70      |
| 摂取カロリー (kcal) | 1,676   | 1,752   | 1,285   | 2,059   | 1,775   | 1,621   | 1,497   |

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）

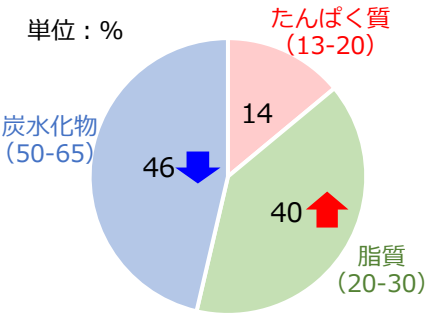
食料自給率（カロリーベース）：  
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）  
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

|          |            |
|----------|------------|
| 食事回数     | 21 回       |
| 米食       | 10 回       |
| パン食      | 1 回        |
| 麺食       | 3 回        |
| その他      | 8 回        |
| 非食事回数    | 0 回        |
| 間食回数     | 1 回        |
| 7日間食料自給率 | 35 %       |
| 予測7日間平均  | 70 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,666 kcal |

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：14%、脂質：40%、炭水化物：46%



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）】

昼食、夕食は比較的バランスが良いですが、朝食をお菓子で済ませる日が多いようです。夕食をとってから長い空腹の後で、血糖値の上がりやすいお菓子を食べると、糖尿や肥満の原因となる可能性があります。まずはご飯やパンに置き換えることから始めましょう。



【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    |
|---------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|               | 9/1(金) | 9/3(日) | 9/4(月) | 9/5(火) | 9/7(木) | 9/8(金) | 9/9(土) |
| 朝食            | 米      | -      | 米      | 米      | 米      | 米      | 米      |
| 昼食            | 米      | 麺      | 米      | 麺      | 米      | 米      | 米      |
| 間食            | その他    | -      | -      | -      | その他    | -      | -      |
| 夕食            | 米      | 米      | 米      | 麺      | 麺      | 米      | 米      |
| 食料自給率 (%)     | 71     | 36     | 62     | 40     | 54     | 76     | 59     |
| (予測%)         | 90     | 90     | 90     | 94     | 80     | 75     | 78     |
| 摂取カロリー (kcal) | 1,532  | 761    | 1,538  | 1,197  | 1,687  | 1,167  | 1,573  |

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）

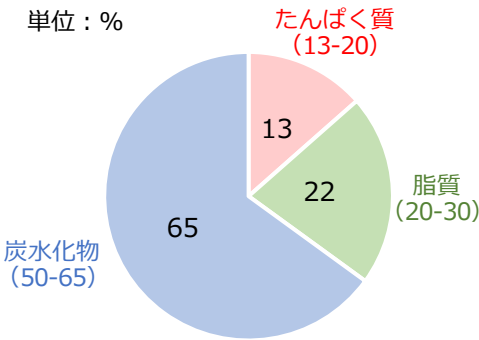
食料自給率（カロリーベース）：  
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）  
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

|          |            |
|----------|------------|
| 食事回数     | 20 回       |
| 米食       | 16 回       |
| パン食      | 0 回        |
| 麺食       | 4 回        |
| その他      | 2 回        |
| 非食事回数    | 1 回        |
| 間食回数     | 2 回        |
| 7日間食料自給率 | 57 %       |
| 予測7日間平均  | 85 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,351 kcal |

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：13%、脂質：22%、炭水化物：65%



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）】

炭水化物をメインとした主食の一品料理メニューを食べている頻度が高く、全体的に野菜が少ない印象です。日によってはおかずを何種類か取り入れられている時もあるので、主食・主菜・副菜を意識した献立を、まずは1日1食は食べるように心がけてみましょう。



【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     |
|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|               | 8/18(金) | 8/19(土) | 8/21(月) | 8/22(火) | 8/23(水) | 8/24(木) | 8/25(金) |
| 朝食            | その他     | その他     | その他     | その他     | その他     | その他     | -       |
| 昼食            | その他     | 麺       | その他     | その他     | その他     | その他     | 米       |
| 間食            | -       | その他     | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食            | 麺       | 米       | 米       | 麺       | 米       | 麺       | 米       |
| 食料自給率 (%)     | 20      | 26      | 37      | 19      | 31      | 20      | 62      |
| (予測%)         | 70      | 70      | 50      | 50      | 70      | 73      | 90      |
| 摂取カロリー (kcal) | 989     | 1,698   | 959     | 1,016   | 1,163   | 912     | 1,203   |

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）

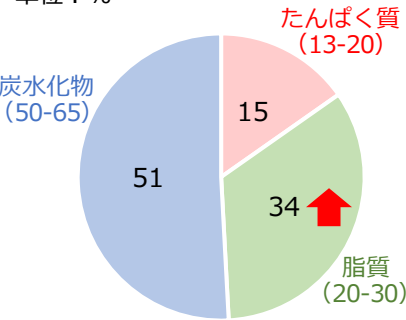
【7日間の合計／平均】

|          |            |
|----------|------------|
| 食事回数     | 20 回       |
| 米食       | 5 回        |
| パン食      | 0 回        |
| 麺食       | 4 回        |
| その他      | 12 回       |
| 非食事回数    | 1 回        |
| 間食回数     | 1 回        |
| 7日間食料自給率 | 31 %       |
| 予測7日間平均  | 68 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,134 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）】

栄養機能食品(バランスパワー等)を1日2食食べている日が多いですが、このタイプの商品は脂質を多く含むため、脂質エネルギー割合が大きくなる一因となります。食生活は主食、主菜、副菜を基本とし、栄養機能食品は忙しい時の補助的な手段と考え多用しないようにしましょう。

## 【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     |
|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|               | 8/23(水) | 8/24(木) | 8/25(金) | 8/26(土) | 8/27(日) | 8/28(月) | 8/29(火) |
| 朝食            | その他     | -       | パン      | -       | -       | パン      | パン      |
| 昼食            | パン      | パン      | 米       | パン      | パン      | 米       | 米       |
| 間食            | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食            | 米       | 米       | 米       | 米／パン    | 米       | 米       | その他     |
| 食料自給率 (%)     | 24      | 35      | 44      | 28      | 27      | 38      | 28      |
| (予測%)         | 50      | 40      | 40      | 40      | 35      | 45      | 65      |
| 摂取カロリー (kcal) | 1,277   | 1,196   | 1,843   | 1,326   | 1,541   | 1,771   | 1,626   |

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）

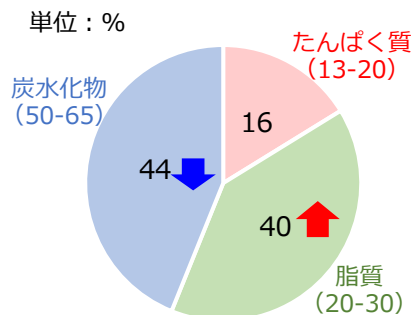
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間の合計／平均】

|          |            |
|----------|------------|
| 食事回数     | 18 回       |
| 米食       | 9 回        |
| パン食      | 8 回        |
| 麺食       | 0 回        |
| その他      | 2 回        |
| 非食事回数    | 3 回        |
| 間食回数     | 0 回        |
| 7日間食料自給率 | 32 %       |
| 予測7日間平均  | 45 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,511 kcal |

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：40%、炭水化物：44%



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）】

夕食をとってから長い空腹の後、血糖値の上がりやすい菓子パンを食べたり、朝食を抜いての昼食だったり、血糖値の上がりやすい食生活をしているようです。糖尿や肥満の原因となる可能性があるため、おにぎりや牛乳など簡単なもので良いので、甘くない朝食を意識して食べる習慣をつけましょう。

【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     |
|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|               | 8/18(金) | 8/19(土) | 8/20(日) | 8/21(月) | 8/22(火) | 8/23(水) | 8/24(木) |
| 朝食            | その他     | パン      | パン      | パン      | パン      | パン      | パン      |
| 昼食            | 米       | 麺       | パン      | 麺       | 米       | 米       | 米       |
| 間食            | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食            | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 食料自給率 (%)     | 55      | 36      | 28      | 29      | 50      | 40      | 48      |
| (予測%)         | 40      | 30      | 20      | 20      | 35      | 40      | 40      |
| 摂取カロリー (kcal) | 1,164   | 1,995   | 1,396   | 1,698   | 1,821   | 1,976   | 1,578   |

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）

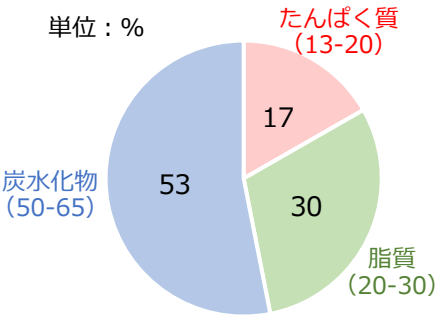
食料自給率（カロリーベース）：  
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）  
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

|          |            |
|----------|------------|
| 食事回数     | 21 回       |
| 米食       | 11 回       |
| パン食      | 7 回        |
| 麺食       | 2 回        |
| その他      | 1 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  | 32 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,661 kcal |

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：30%、炭水化物：53%



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）】

全体的に野菜が少ないようです。1食の献立が、パン単品、おかず単品といった、単品でのメニューが多いのが一因であると考えます。毎食何か野菜小鉢やサラダのような副菜を添えるだけでも変わりますので、意識し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     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 8/18(金) | 8/19(土) | 8/20(日) | 8/21(月) | 8/22(火) | 8/23(水) | 8/26(土) |
| 朝食           | -       | 米       | 米       | その他     | その他     | 米       | 米       |
| 昼食           | 米       | 米／麺     | パン      | 米       | 米       | 米       | パン      |
| 間食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食           | その他     | 米       | 麺       | その他     | その他     | 米／麺     | その他     |
| 食料自給率（%）     | 31      | 53      | 32      | 25      | 35      | 45      | 31      |
| （予測%）        | 40      | 70      | 30      | 65      | 60      | 55      | 60      |
| 摂取カロリー（kcal） | 787     | 1,982   | 2,031   | 674     | 1,055   | 1,958   | 1,800   |

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）

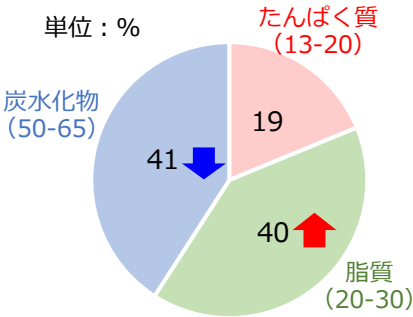
食料自給率（カロリーベース）：  
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）  
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

|          |            |
|----------|------------|
| 食事回数     | 20 回       |
| 米食       | 11 回       |
| パン食      | 2 回        |
| 麺食       | 3 回        |
| その他      | 6 回        |
| 非食事回数    | 1 回        |
| 間食回数     | 0 回        |
| 7日間食料自給率 | 36 %       |
| 予測7日間平均  | 54 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,470 kcal |

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：19%、脂質：40%、炭水化物：41%



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）】

たくさん食べた日の後は運動するなど、健康に対して意識されている点が良いと思います。脂質エネルギー割合が大きいのは、ヘルシーを意識しすぎて主食を抜く傾向があるためと考えられます。PFCバランスの崩れが続くと様々な体の不調につながる可能性もありますので注意しましょう。

【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    |
|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
|               | 8/19(土) | 8/20(日) | 8/21(月) | 8/22(火) | 8/23(水) | 8/24(木) | 9/3(日) |
| 朝食            | その他     | 米       | その他     | その他     | その他     | 米       | パン     |
| 昼食            | -       | 麺       | 米       | 米／パン    | 米／麺     | -       | 米／麺    |
| 間食            | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -      |
| 夕食            | -       | 米       | 米       | 米／麺     | -       | 米       | 米      |
| 食料自給率 (%)     | 14      | 57      | 37      | 29      | 25      | 51      | 39     |
| (予測%)         | 20      | 70      | 60      | 0       | 0       | 0       | 25     |
| 摂取カロリー (kcal) | 367     | 1,371   | 1,901   | 1,822   | 885     | 1,163   | 1,789  |

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）

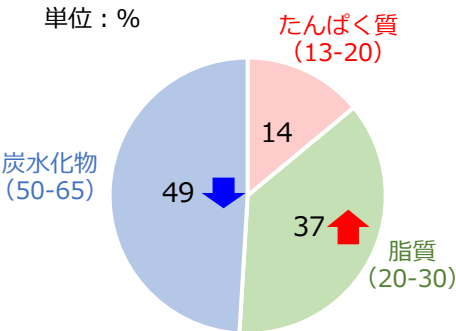
食料自給率（カロリーベース）：  
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）  
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

|          |            |
|----------|------------|
| 食事回数     | 17 回       |
| 米食       | 11 回       |
| パン食      | 2 回        |
| 麺食       | 4 回        |
| その他      | 4 回        |
| 非食事回数    | 4 回        |
| 間食回数     | 0 回        |
| 7日間食料自給率 | 36 %       |
| 予測7日間平均  | 25 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,328 kcal |

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：14%、脂質：37%、炭水化物：49%



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）】

時々食事を抜く傾向があるため、摂取エネルギーが不足しています。コメントでは、外食、既製品で手抜きをしていることを反省されていましたが、既製品でも良いので1日3食食べ栄養を補うことが大事です。既製品でも選び方を工夫すればバランスの良い食事は十分可能です。

【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     |
|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|               | 8/18(金) | 8/19(土) | 8/20(日) | 8/21(月) | 8/22(火) | 8/23(水) | 8/24(木) |
| 朝食            | -       | -       | -       | その他     | -       | -       | その他     |
| 昼食            | 麺       | その他     | 麺       | -       | その他     | その他     | -       |
| 間食            | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食            | 米       | 米       | 米       | 米       | 麺       | 米       | 麺       |
| 食料自給率 (%)     | 41      | 56      | 39      | 42      | 22      | 48      | 24      |
| (予測%)         | 50      | 40      | 50      | 40      | 50      | 50      | 40      |
| 摂取カロリー (kcal) | 842     | 497     | 984     | 626     | 711     | 612     | 560     |

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）

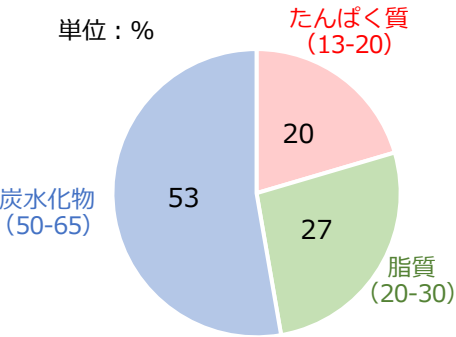
食料自給率（カロリーベース）：  
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）  
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

|          |          |
|----------|----------|
| 食事回数     | 14 回     |
| 米食       | 5 回      |
| パン食      | 0 回      |
| 麺食       | 4 回      |
| その他      | 5 回      |
| 非食事回数    | 7 回      |
| 間食回数     | 0 回      |
| 7日間食料自給率 | 39 %     |
| 予測7日間平均  | 46 %     |
| 平均摂取カロリー | 690 kcal |

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：20%、脂質：27%、炭水化物：53%



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1食のエネルギー量不足、栄養バランスの偏りが見られます。もし1食であまり量を食べられないようであれば、間食を上手く利用してエネルギーを摂取するように心がけるのもひとつの手です。まずは自分に必要なエネルギー量を確保することから始めましょう。

【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     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 8/18(金) | 8/19(土) | 8/20(日) | 8/21(月) | 8/23(水) | 8/24(木) | 8/25(金) |
| 朝食           | 米       | パン      | パン      | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 昼食           | 米       | 米       | 麺       | 米       | 米       | 麺       | 麺       |
| 間食           | -       | -       | その他     | -       | -       | -       | -       |
| 夕食           | -       | 米       | 米       | 米       | 米       | 麺       | 米       |
| 食料自給率（%）     | 66      | 55      | 25      | 51      | 63      | 45      | 54      |
| （予測%）        | 90      | 80      | 65      | 60      | 70      | 80      | 80      |
| 摂取カロリー（kcal） | 1,100   | 1,355   | 1,426   | 1,570   | 1,461   | 1,005   | 1,426   |

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）

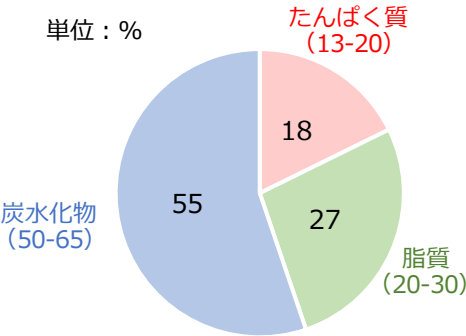
食料自給率（カロリーベース）：  
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）  
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

|          |            |
|----------|------------|
| 食事回数     | 20 回       |
| 米食       | 14 回       |
| パン食      | 2 回        |
| 麺食       | 4 回        |
| その他      | 1 回        |
| 非食事回数    | 1 回        |
| 間食回数     | 1 回        |
| 7日間食料自給率 | 51 %       |
| 予測7日間平均  | 75 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,335 kcal |

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：18%、脂質：27%、炭水化物：55%



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）】

健康への意識が高く、1日3食、野菜を意識してバランスの良い献立を心がけている点がとても良いと思います。主食に米類を食べる日が多いため、脂質を含みがちなパンや麺類をとるよりも、全体的なPFCバランスが良くなっていると思います。

【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     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 8/19(土) | 8/20(日) | 8/21(月) | 8/22(火) | 8/23(水) | 8/24(木) | 8/26(土) |
| 朝食           | 米／麺     | パン      | その他     | その他     | その他     | その他     | その他     |
| 昼食           | 麺       | 米       | 麺       | 米       | 麺       | 米／麺     | 麺       |
| 間食           | -       | -       | -       | その他     | 米／パン    | その他     | その他     |
| 夕食           | -       | 米       | 麺       | その他     | 米       | その他     | 麺       |
| 食料自給率（%）     | 31      | 49      | 15      | 23      | 44      | 14      | 21      |
| （予測%）        | 75      | 40      | 40      | 50      | 50      | 60      | 60      |
| 摂取カロリー（kcal） | 1,476   | 2,144   | 1,118   | 2,135   | 2,126   | 2,262   | 2,381   |

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）

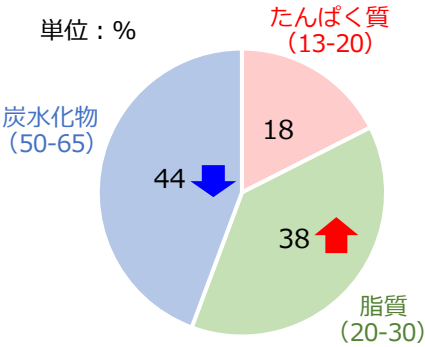
食料自給率（カロリーベース）：  
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）  
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

|          |            |
|----------|------------|
| 食事回数     | 20 回       |
| 米食       | 7 回        |
| パン食      | 2 回        |
| 麺食       | 8 回        |
| その他      | 10 回       |
| 非食事回数    | 1 回        |
| 間食回数     | 4 回        |
| 7日間食料自給率 | 28 %       |
| 予測7日間平均  | 54 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,949 kcal |

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：18%、脂質：38%、炭水化物：44%



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）】

コメントより、主食(主に米)を抜くことがヘルシーだと考えられているようです。その結果、PFCバランスが崩れ脂質エネルギー割合が高くなっています。PFCバランスの崩れが続くと様々な体の不調につながる可能性があるため、主食を悪とせずしっかり食べ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     |
|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|               | 8/18(金) | 8/19(土) | 8/20(日) | 8/21(月) | 8/22(火) | 8/23(水) | 8/24(木) |
| 朝食            | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 昼食            | パン      | 麺       | 麺       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 間食            | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食            | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 食料自給率 (%)     | 56      | 77      | 45      | 62      | 68      | 69      | 73      |
| (予測%)         | 90      | 80      | 80      | 100     | 100     | 90      | 100     |
| 摂取カロリー (kcal) | 1,361   | 1,280   | 2,053   | 1,723   | 1,452   | 1,372   | 1,468   |

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）

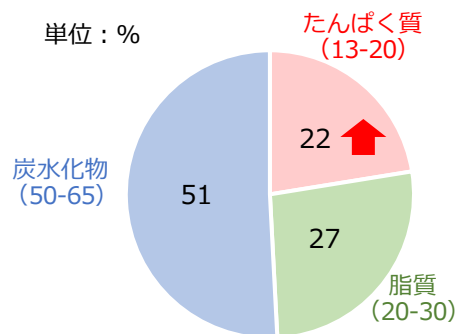
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間の合計／平均】

|          |            |
|----------|------------|
| 食事回数     | 21 回       |
| 米食       | 18 回       |
| パン食      | 1 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 | 64 %       |
| 予測7日間平均  | 91 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,530 kcal |

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：22%、脂質：27%、炭水化物：51%



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）】

和食を中心としたメニューで、毎日3食しっかり食べられている点が良いと思います。朝食、昼食で野菜のおかずが少ない傾向があるため、野菜の小鉢やサラダを一品追加するなど意識すると、より良い食生活になるでしょう。

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

|               | 1日目<br>8/18(金) | 2日目<br>8/19(土) | 3日目<br>8/20(日) | 4日目<br>8/21(月) | 5日目<br>8/22(火) | 6日目<br>8/24(木) | 7日目<br>8/25(金) |
|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 朝食            | その他            | 米              | パン             | パン             | その他            | パン             | パン             |
| 昼食            | パン             | 麺              | 麺              | 麺              | 米              | -              | 米              |
| 間食            | -              | -              | -              | その他            | -              | 麺              | その他            |
| 夕食            | 米              | 麺              | その他            | 米              | その他            | 米              | 米              |
| 食料自給率 (%)     | 30             | 35             | 22             | 26             | 32             | 31             | 34             |
| (予測%)         | 55             | 55             | 45             | 70             | 55             | 40             | 45             |
| 摂取カロリー (kcal) | 2,285          | 1,910          | 1,598          | 1,998          | 2,134          | 1,808          | 2,102          |

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）

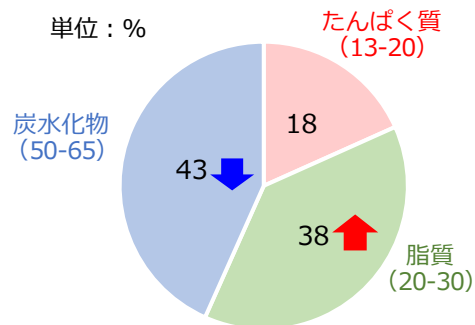
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間の合計／平均】

|          |            |
|----------|------------|
| 食事回数     | 20 回       |
| 米食       | 7 回        |
| パン食      | 5 回        |
| 麺食       | 5 回        |
| その他      | 6 回        |
| 非食事回数    | 1 回        |
| 間食回数     | 3 回        |
| 7日間食料自給率 | 30 %       |
| 予測7日間平均  | 52 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,976 kcal |

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：18%、脂質：38%、炭水化物：43%



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）】

時間のある時は色々なメニューを盛り込んだバランスの良い献立で食事をされており、良いと思います。忙しい時や晩酌の時に主食を取らない時がある、普段の食事でもご飯の量が少なめであることから、脂質エネルギー割合が大きくなっていると思われます。ご飯をしっかり食べることで、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     |
|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|               | 8/18(金) | 8/19(土) | 8/20(日) | 8/21(月) | 8/22(火) | 8/23(水) | 8/26(土) |
| 朝食            | -       | 米       | パン      | その他     | その他     | その他     | パン      |
| 昼食            | 麺       | 米       | 米       | その他     | その他     | その他     | -       |
| 間食            | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食            | 米       | 麺       | 米       | 米       | -       | -       | 麺       |
| 食料自給率 (%)     | 33      | 42      | 59      | 39      | 17      | 19      | 18      |
| (予測%)         | 80      | 70      | 60      | 40      | 30      | 40      | 40      |
| 摂取カロリー (kcal) | 1,627   | 2,105   | 1,235   | 1,229   | 787     | 944     | 808     |

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）

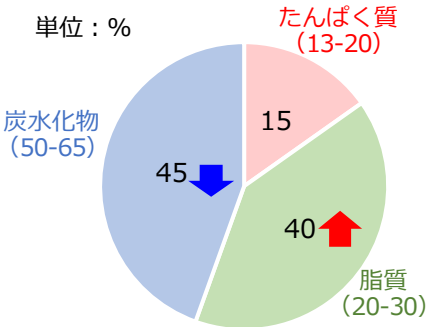
食料自給率（カロリーベース）：  
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）  
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

|          |            |
|----------|------------|
| 食事回数     | 17 回       |
| 米食       | 6 回        |
| パン食      | 2 回        |
| 麺食       | 3 回        |
| その他      | 6 回        |
| 非食事回数    | 4 回        |
| 間食回数     | 0 回        |
| 7日間食料自給率 | 32 %       |
| 予測7日間平均  | 51 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,248 kcal |

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：40%、炭水化物：45%



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）】

仕事が忙しいのか、夕食を抜いたり、夕食を深夜0時以降に  
がっつり食べていたり、不規則な食生活が見受けられます。  
また、朝食に甘いパンを食べている日も多いようです。生活  
習慣病のリスクが高くなる食生活ですので、まずは何か1つ  
自分で改善できるものを見つけることから始めましょう。

【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     |
|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|               | 8/18(金) | 8/19(土) | 8/20(日) | 8/21(月) | 8/22(火) | 8/23(水) | 8/24(木) |
| 朝食            | パン      | パン      | パン      | パン      | パン      | パン      | パン      |
| 昼食            | 米       | パン      | 麺／パン    | パン      | 米       | パン      | パン      |
| 間食            | その他 2回  | -       | その他     | -       | その他 2回  | その他 2回  | その他 2回  |
| 夕食            | 米       | 麺       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 食料自給率 (%)     | 35      | 23      | 21      | 39      | 31      | 34      | 28      |
| (予測%)         | 65      | 60      | 70      | 70      | 60      | 60      | 60      |
| 摂取カロリー (kcal) | 1,796   | 1,765   | 2,163   | 1,559   | 2,159   | 1,673   | 1,826   |

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）

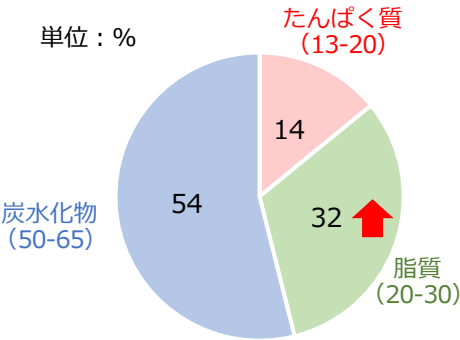
食料自給率（カロリーベース）：  
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）  
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

|          |            |
|----------|------------|
| 食事回数     | 21 回       |
| 米食       | 8 回        |
| パン食      | 12 回       |
| 麺食       | 2 回        |
| その他      | 9 回        |
| 非食事回数    | 0 回        |
| 間食回数     | 5 回        |
| 7日間食料自給率 | 30 %       |
| 予測7日間平均  | 64 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,849 kcal |

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：14%、脂質：32%、炭水化物：54%



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）】

朝食や昼食でパンを食べることが多いですが、単品だったりフルーツを添えてあるだけであるメニューが多く、結果として1日の野菜の摂取量が少なくなっている印象です。パンの付け合わせにサラダを添えたり、サンドイッチにしてみたり、工夫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     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 8/20(日) | 8/21(月) | 8/22(火) | 8/23(水) | 8/24(木) | 8/25(金) | 8/26(土) |
| 朝食           | パン      | その他     | パン      | パン      | パン      | パン      | その他     |
| 昼食           | パン      | パン      | その他     | パン      | パン      | パン      | パン      |
| 間食           | その他     | 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     | 米       | 米       |
| 食料自給率（%）     | 25      | 29      | 24      | 40      | 24      | 23      | 28      |
| （予測%）        | 25      | 50      | 60      | 40      | 60      | 40      | 50      |
| 摂取カロリー（kcal） | 1,654   | 1,688   | 2,007   | 1,071   | 1,611   | 1,266   | 1,345   |

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）

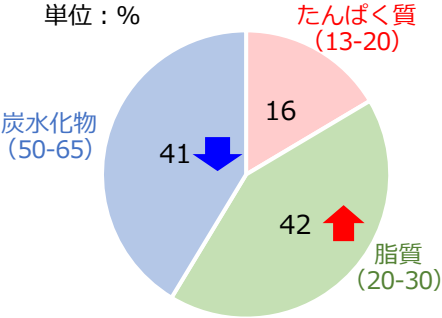
食料自給率（カロリーベース）：  
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）  
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

|          |            |
|----------|------------|
| 食事回数     | 21 回       |
| 米食       | 5 回        |
| パン食      | 11 回       |
| 麺食       | 0 回        |
| その他      | 11 回       |
| 非食事回数    | 0 回        |
| 間食回数     | 6 回        |
| 7日間食料自給率 | 27 %       |
| 予測7日間平均  | 46 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,520 kcal |

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：42%、炭水化物：41%



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）】

間食をとるのは悪いことではないですが、間食に加えて食事の中にも菓子パンやお菓子が入っている点が気になります。継続的な甘いものの取りすぎは糖尿病のリスクを高めますので、甘いものは1日1つ、200kcalまでなど、ルールを決めて食べると良いでしょう。

## 【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     |
|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|               | 8/18(金) | 8/19(土) | 8/20(日) | 8/21(月) | 8/22(火) | 8/23(水) | 8/25(金) |
| 朝食            | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 昼食            | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 麵       |
| 間食            | -       | その他     | その他     | -       | その他     | その他     | その他     |
| 夕食            | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 食料自給率 (%)     | 51      | 59      | 50      | 61      | 55      | 50      | 63      |
| (予測%)         | 80      | 90      | 70      | 80      | 85      | 85      | 85      |
| 摂取カロリー (kcal) | 1,288   | 1,426   | 1,823   | 1,653   | 1,770   | 1,477   | 1,538   |

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

麵：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）

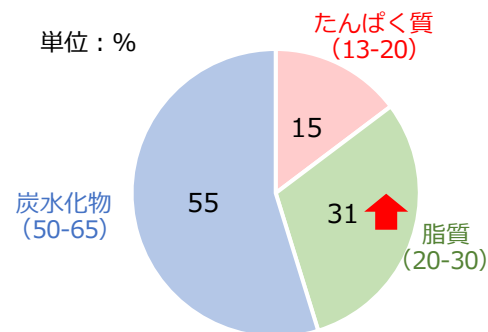
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間の合計／平均】

|          |            |
|----------|------------|
| 食事回数     | 21 回       |
| 米食       | 20 回       |
| パン食      | 0 回        |
| 麵食       | 1 回        |
| その他      | 5 回        |
| 非食事回数    | 0 回        |
| 間食回数     | 5 回        |
| 7日間食料自給率 | 56 %       |
| 予測7日間平均  | 82 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,568 kcal |

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：31%、炭水化物：55%



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）】

全体的に野菜が少ない印象です。朝食に野菜のおかずがないこと、インスタントや外食の時に単品メニューであることが一因であると思います。単品メニューになりそうな時は、セットで野菜の副菜を添えるように心がけると良くなるでしょう。

【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     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 8/18(金) | 8/19(土) | 8/20(日) | 8/21(月) | 8/23(水) | 8/24(木) | 8/26(土) |
| 朝食           | -       | -       | -       | -       | 米       | 米       | その他     |
| 昼食           | 米       | パン      | その他     | その他     | 米       | 米       | 麺       |
| 間食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | その他     |
| 夕食           | 麺       | 米       | その他     | その他     | その他     | 米       | 米       |
| 食料自給率（%）     | 54      | 39      | 31      | 23      | 74      | 57      | 32      |
| （予測%）        | 100     | 70      | 70      | 80      | 80      | 70      | 70      |
| 摂取カロリー（kcal） | 436     | 1,149   | 503     | 848     | 1,155   | 1,468   | 1,995   |

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）

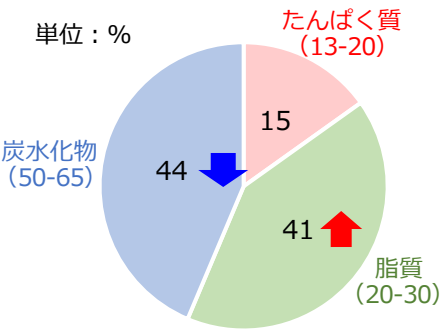
食料自給率（カロリーベース）：  
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）  
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

|          |            |
|----------|------------|
| 食事回数     | 17 回       |
| 米食       | 8 回        |
| パン食      | 1 回        |
| 麺食       | 2 回        |
| その他      | 7 回        |
| 非食事回数    | 4 回        |
| 間食回数     | 1 回        |
| 7日間食料自給率 | 44 %       |
| 予測7日間平均  | 77 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,079 kcal |

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：41%、炭水化物：44%



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）】

食欲がない日が続いているとのことと、特に朝食を抜く日が続いています。暑さが原因であれば、消化に良いものや夏野菜を取り入れたメニューを取り入れることで、体の調子を整える効果が期待できます。まずは食べられるものを食べ、エネルギーを摂取することが大切です。

## 【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     |
|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|               | 8/18(金) | 8/19(土) | 8/21(月) | 8/22(火) | 8/23(水) | 8/24(木) | 8/26(土) |
| 朝食            | 米       | パン      | 米       | 米       | パン      | 米       | 米       |
| 昼食            | パン      | 米／麺     | パン      | 米       | 麺       | 麺       | パン      |
| 間食            | その他     | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食            | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米／麺     |
| 食料自給率 (%)     | 41      | 40      | 57      | 60      | 28      | 48      | 43      |
| (予測%)         | 100     | 100     | 100     | 100     | 100     | 100     | 100     |
| 摂取カロリー (kcal) | 2,246   | 1,450   | 1,521   | 1,202   | 1,612   | 1,650   | 2,152   |

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）

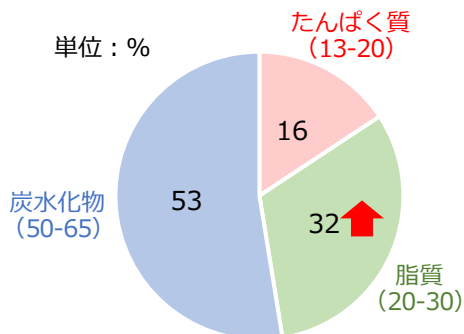
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【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       | 4 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  | 100 %      |
| 平均摂取カロリー | 1,690 kcal |

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：32%、炭水化物：53%



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）】

全体的に野菜が少ないようです。特に生のレタスやキャベツをよく食べていますが、加熱した野菜や緑黄色野菜は少ないと感じました。サラダなら緑黄色野菜を意識する、加熱すると量を多く食べられるため調理法も工夫してみると、より質の良い食事内容となるでしょう。



【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(土) | 8/20(日) | 8/21(月) | 8/23(水) | 8/24(木) | 8/25(金) | 8/27(日) |
| 朝食           | その他     | -       | パン      | その他     | パン      | 米       | パン      |
| 昼食           | パン      | 米       | その他     | パン      | 米       | パン      | 米       |
| 間食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食           | 米       | 米       | 米／麺     | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 食料自給率（％）     | 33      | 62      | 34      | 37      | 48      | 50      | 51      |
| （予測％）        | 50      | 50      | 50      | 50      | 50      | 30      | 70      |
| 摂取カロリー（kcal） | 993     | 1,185   | 1,105   | 1,247   | 1,549   | 1,408   | 1,676   |

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）

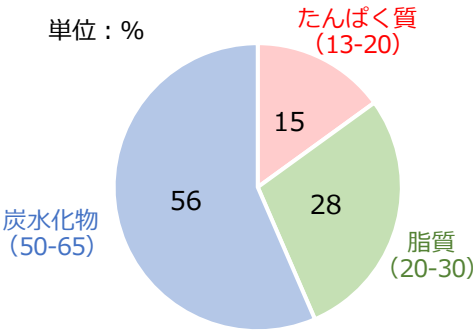
食料自給率（カロリーベース）：  
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）  
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

|          |            |
|----------|------------|
| 食事回数     | 20 回       |
| 米食       | 11 回       |
| パン食      | 6 回        |
| 麺食       | 1 回        |
| その他      | 3 回        |
| 非食事回数    | 1 回        |
| 間食回数     | 0 回        |
| 7日間食料自給率 | 45 %       |
| 予測7日間平均  | 50 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,309 kcal |

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：28%、炭水化物：56%



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）】

お子様のために手の込んだバランスの良い食事を作られているのが素晴らしいと思います。おそらくお一人の朝や昼などは簡単にお菓子や菓子パンなどで済ませているのだと思いますが、市販のサンドイッチやおにぎりなどでも良いので、栄養価の高いものを選び上手に手抜きができると、なお良いですね。

【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     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 8/18(金) | 8/19(土) | 8/20(日) | 8/21(月) | 8/22(火) | 8/23(水) | 8/24(木) |
| 朝食           | 麺       | パン      | 米       | 米       | その他     | その他     | パン      |
| 昼食           | 米       | 米       | 麺       | 米       | パン      | パン      | 麺       |
| 間食           | その他     | その他     | その他     | その他     | -       | -       | -       |
| 夕食           | 米       | 米       | 米       | 麺       | 米       | 米       | 麺       |
| 食料自給率（%）     | 73      | 55      | 37      | 57      | 31      | 59      | 26      |
| （予測%）        | 75      | 70      | 70      | 80      | 50      | 80      | 50      |
| 摂取カロリー（kcal） | 1,519   | 1,773   | 1,797   | 1,572   | 1,318   | 1,210   | 1,710   |

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）

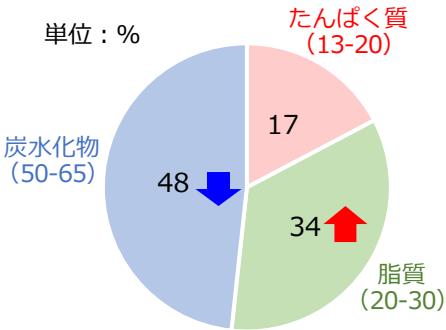
食料自給率（カロリーベース）：  
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）  
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

|          |            |
|----------|------------|
| 食事回数     | 21 回       |
| 米食       | 10 回       |
| パン食      | 4 回        |
| 麺食       | 5 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 | 48 %       |
| 予測7日間平均  | 68 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,557 kcal |

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：34%、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）】

朝食・昼食では野菜が少ないように見えます。また、夕食では何品かおかずを用意されていますが、野菜より肉・卵・豆腐といったたんぱく質類がメインのおかずが多い印象です。主菜は程々に、野菜をメインとした副菜を取り入れるように意識してみると、今よりも野菜量が増えるでしょう。

## 【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(土) | 8/20(日) | 8/22(火) | 8/23(水) | 8/24(木) | 8/25(金) | 8/26(土) |
| 朝食            | その他     | -       | その他     | その他     | その他     | -       | パン      |
| 昼食            | 米       | 米       | パン      | 米       | パン      | 米       | 米       |
| 間食            | -       | -       | -       | -       | その他     | その他     | その他     |
| 夕食            | 米       | 米       | その他     | 米       | その他     | その他     | パン      |
| 食料自給率 (%)     | 55      | 76      | 45      | 68      | 29      | 55      | 34      |
| (予測%)         | 60      | 80      | 70      | 40      | 40      | 40      | 40      |
| 摂取カロリー (kcal) | 1,006   | 849     | 1,205   | 1,100   | 1,831   | 1,336   | 1,617   |

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）

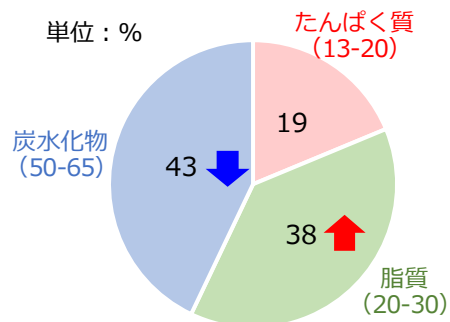
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間の合計／平均】

|          |            |
|----------|------------|
| 食事回数     | 19 回       |
| 米食       | 8 回        |
| パン食      | 4 回        |
| 麺食       | 0 回        |
| その他      | 10 回       |
| 非食事回数    | 2 回        |
| 間食回数     | 3 回        |
| 7日間食料自給率 | 52 %       |
| 予測7日間平均  | 53 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,278 kcal |

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：19%、脂質：38%、炭水化物：43%



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）】

時々朝食を抜いたり、朝食が果物のみ、夕食がおにぎり1個のみだったり食事量が極端に少ない日があるため、結果として摂取エネルギー量が少なくなっています。毎日忙しく、かつ野菜不足は気にされているとのことなので、手軽に食べられる野菜ジュースやサラダなどを食べることを心がけてみましょう。

【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     |
|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|               | 8/18(金) | 8/19(土) | 8/20(日) | 8/21(月) | 8/22(火) | 8/23(水) | 8/24(木) |
| 朝食            | その他     | 米       | その他     | 米       | その他     | 米       | その他     |
| 昼食            | その他     | 米       | 麺       | 米       | パン      | 米       | 麺／パン    |
| 間食            | -       | -       | -       | -       | -       | -       | その他     |
| 夕食            | 米       | その他     | 米       | 米       | 米       | 米       | 米／麺     |
| 食料自給率 (%)     | 24      | 52      | 27      | 52      | 27      | 64      | 26      |
| (予測%)         | 25      | 35      | 70      | 70      | 45      | 70      | 50      |
| 摂取カロリー (kcal) | 1,215   | 1,346   | 1,191   | 1,689   | 1,370   | 1,553   | 1,821   |

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）

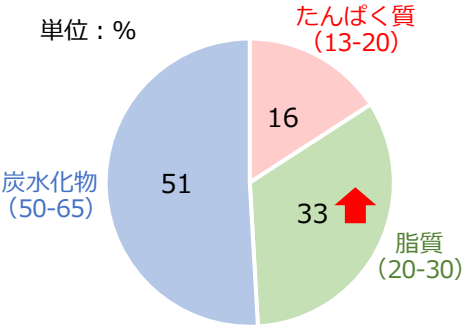
食料自給率（カロリーベース）：  
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）  
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

|          |            |
|----------|------------|
| 食事回数     | 21 回       |
| 米食       | 12 回       |
| パン食      | 2 回        |
| 麺食       | 3 回        |
| その他      | 7 回        |
| 非食事回数    | 0 回        |
| 間食回数     | 1 回        |
| 7日間食料自給率 | 39 %       |
| 予測7日間平均  | 52 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,455 kcal |

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：33%、炭水化物：51%



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）】

全体的に見てバランスのとれた献立で食事をしている日が多く、食事内容としては悪くありません。時々事情があって簡単に済ませる時もあるようですが、その時にバランスを意識したメニュー選びをしてみると、より良い食生活になるでしょう。

【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     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 8/18(金) | 8/19(土) | 8/20(日) | 8/21(月) | 8/22(火) | 8/23(水) | 8/24(木) |
| 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           | 米       | 米       | 麺       | 米       | パン      | 米       | 米       |
| 間食           | -       | その他 2回  | その他 2回  | その他     | -       | -       | その他     |
| 夕食           | 麺       | -       | 米       | 米／麺     | 米       | 米       | 米       |
| 食料自給率（%）     | 40      | 25      | 25      | 41      | 30      | 52      | 44      |
| （予測%）        | 50      | 40      | 50      | 60      | 50      | 50      | 50      |
| 摂取カロリー（kcal） | 886     | 1,248   | 2,073   | 1,033   | 1,211   | 896     | 1,205   |

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）

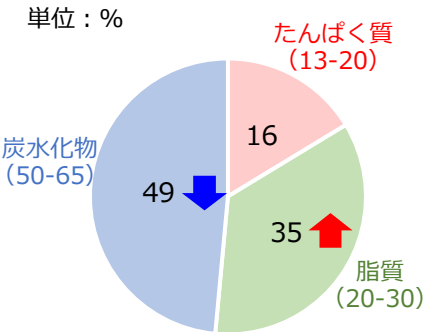
食料自給率（カロリーベース）：  
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）  
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

|          |            |
|----------|------------|
| 食事回数     | 20 回       |
| 米食       | 10 回       |
| パン食      | 1 回        |
| 麺食       | 3 回        |
| その他      | 13 回       |
| 非食事回数    | 1 回        |
| 間食回数     | 4 回        |
| 7日間食料自給率 | 37 %       |
| 予測7日間平均  | 50 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,222 kcal |

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：35%、炭水化物：49%



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、昼食の食事が少なく、結果として1日に必要なエネルギー量が不足している傾向が見られます。また、その分とれる野菜も少なくなってきました。食べられるようであれば、朝はヨーグルトだけでなくおにぎりやサンドイッチを、昼食にはおかずをプラスするような心がけができると良いでしょう。

## 【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     |
|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|               | 8/18(金) | 8/19(土) | 8/20(日) | 8/21(月) | 8/22(火) | 8/23(水) | 8/24(木) |
| 朝食            | パン      | パン      | パン      | パン      | パン      | パン      | パン      |
| 昼食            | 麺       | その他     | 米       | 麺       | 麺       | 麺       | 麺       |
| 間食            | その他     | その他     | その他     | その他     | その他     | その他     | その他     |
| 夕食            | 米       | 米       | 米       | 米       | 麺       | 米       | 米       |
| 食料自給率 (%)     | 35      | 26      | 30      | 37      | 23      | 33      | 32      |
| (予測%)         | 60      | 60      | 60      | 70      | 60      | 70      | 70      |
| 摂取カロリー (kcal) | 1,603   | 1,698   | 2,122   | 1,495   | 1,647   | 1,953   | 1,387   |

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）

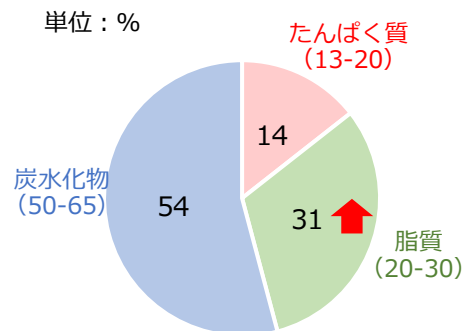
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間の合計／平均】

|          |            |
|----------|------------|
| 食事回数     | 21 回       |
| 米食       | 7 回        |
| パン食      | 7 回        |
| 麺食       | 6 回        |
| その他      | 8 回        |
| 非食事回数    | 0 回        |
| 間食回数     | 7 回        |
| 7日間食料自給率 | 31 %       |
| 予測7日間平均  | 64 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,701 kcal |

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：14%、脂質：31%、炭水化物：54%



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）】

毎日ほぼ決まった時間に、1日3食しっかり食事をする習慣があり良いと思います。全体的にカルシウムを含む食品が少ないように見受けられます。女性の場合は女性ホルモンの減少とともに骨粗しょう症になりやすいため、意識して取り入れ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     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 8/18(金) | 8/19(土) | 8/20(日) | 8/21(月) | 8/22(火) | 8/23(水) | 8/24(木) |
| 朝食           | -       | パン      | -       | パン      | その他     | パン      | -       |
| 昼食           | 麺       | その他     | パン      | 麺       | 麺       | 麺       | 米       |
| 間食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食           | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 食料自給率（%）     | 43      | 25      | 36      | 29      | 30      | 24      | 71      |
| （予測%）        | 40      | 30      | 50      | 40      | 40      | 40      | 70      |
| 摂取カロリー（kcal） | 1,018   | 1,509   | 1,713   | 1,501   | 1,350   | 1,963   | 1,077   |

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）

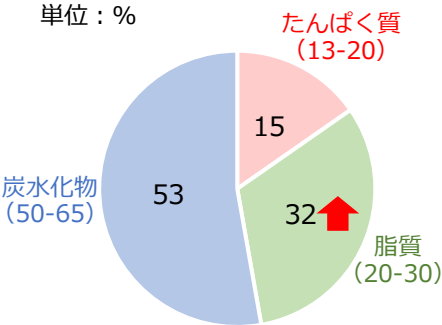
食料自給率（カロリーベース）：  
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）  
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

|          |            |
|----------|------------|
| 食事回数     | 18 回       |
| 米食       | 8 回        |
| パン食      | 4 回        |
| 麺食       | 4 回        |
| その他      | 2 回        |
| 非食事回数    | 3 回        |
| 間食回数     | 0 回        |
| 7日間食料自給率 | 37 %       |
| 予測7日間平均  | 44 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,447 kcal |

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：32%、炭水化物：53%



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）】

暑さのせいで食欲がないのでしょうか、朝食を抜いたり、昼食は麺類単品だけだったりする日が多いようです。夕食は比較的色々なおかずを取り入れてしっかり食べられていますが、1日に必要な栄養素は補えていないと感じます。夏野菜や消化に良い食事を取り入れ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     |
|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|               | 8/18(金) | 8/19(土) | 8/20(日) | 8/21(月) | 8/22(火) | 8/23(水) | 8/24(木) |
| 朝食            | -       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | パン      |
| 昼食            | パン      | 麺       | 麺       | 麺       | 米       | 米       | 麺       |
| 間食            | その他     | その他     | その他     | その他     | その他     | その他     | その他     |
| 夕食            | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 食料自給率 (%)     | 38      | 44      | 38      | 42      | 70      | 56      | 34      |
| (予測%)         | 20      | 40      | 25      | 30      | 35      | 35      | 30      |
| 摂取カロリー (kcal) | 1,600   | 1,651   | 2,107   | 1,508   | 1,564   | 1,678   | 1,961   |

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）

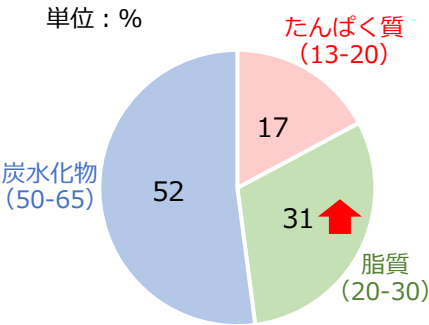
食料自給率（カロリーベース）：  
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）  
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

|          |            |
|----------|------------|
| 食事回数     | 20 回       |
| 米食       | 14 回       |
| パン食      | 2 回        |
| 麺食       | 4 回        |
| その他      | 7 回        |
| 非食事回数    | 1 回        |
| 間食回数     | 7 回        |
| 7日間食料自給率 | 46 %       |
| 予測7日間平均  | 31 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,724 kcal |

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：31%、炭水化物：52%



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3食、主食・主菜・副菜を含む献立で食事をされており良いと思います。時々、間食の量が多い日が見受けられます。適量であれば良いですが、洋菓子を2,3品食べるとすぐに300kcalは超えてしまいます。1日1品に控えるなど、意識をし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     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 8/18(金) | 8/19(土) | 8/20(日) | 8/21(月) | 8/22(火) | 8/23(水) | 8/24(木) |
| 朝食           | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 昼食           | 麺       | その他     | 米       | 麺       | 麺       | パン      | 麺       |
| 間食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | その他     |
| 夕食           | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 食料自給率（%）     | 47      | 49      | 64      | 47      | 45      | 47      | 40      |
| （予測%）        | 70      | 45      | 50      | 60      | 65      | 60      | 50      |
| 摂取カロリー（kcal） | 1,711   | 1,810   | 1,791   | 1,743   | 2,242   | 2,080   | 2,022   |

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）

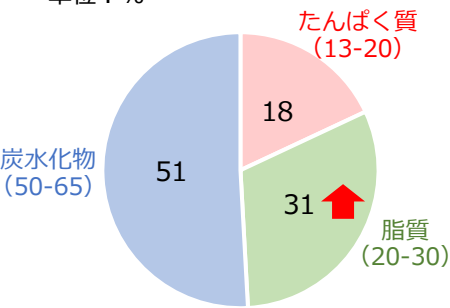
【7日間の合計／平均】

|          |            |
|----------|------------|
| 食事回数     | 21 回       |
| 米食       | 15 回       |
| パン食      | 1 回        |
| 麺食       | 4 回        |
| その他      | 2 回        |
| 非食事回数    | 0 回        |
| 間食回数     | 1 回        |
| 7日間食料自給率 | 48 %       |
| 予測7日間平均  | 57 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,914 kcal |

【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）】

毎日朝からしっかりとバランスの良い食事を3食とっており、とても理想的な食生活を送られていると思います。献立もお米を中心に、和洋中色々な調理法を取り入れていることで、PFCバランスも日々保たれていると思います。是非これからも継続してください。

# 食事調査のまとめ

(食料自給率／主食の構成比)

- ・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27%、最大値は64%で、30名の平均値は40%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5名。

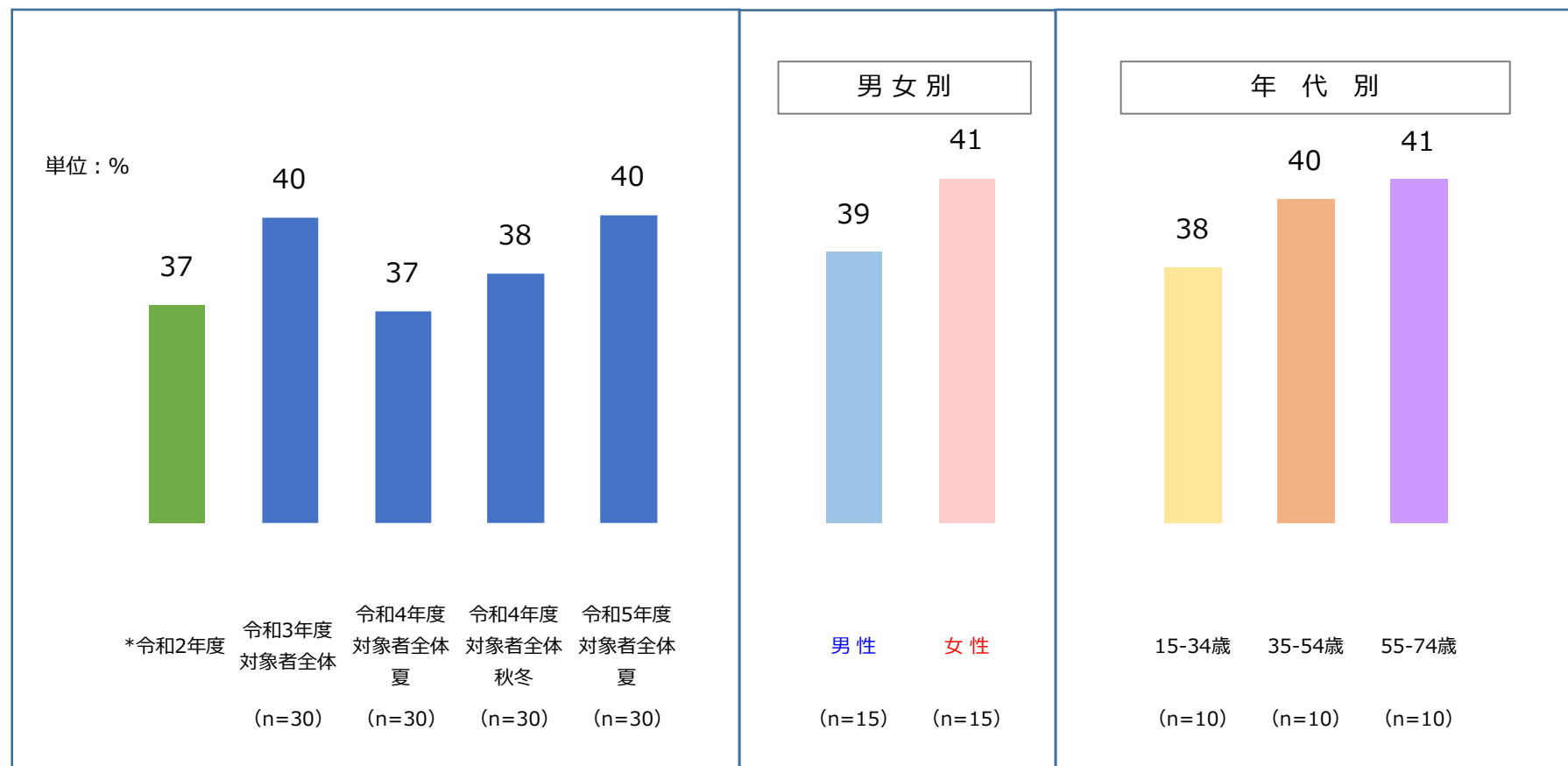
【対象者（30名）の平均値：40%】

単位：％

|                                            | 食料自給率<br>(7日間平均) | 予測<br>(7日間平均) |
|--------------------------------------------|------------------|---------------|
| No.1 男性26歳／一人暮らし／北海道札幌市在住／会社員              | 28               | 37            |
| No.2 男性32歳／配偶者と子どもと同居／兵庫県神戸市在住／会社員         | 35               | 81            |
| No.3 男性31歳／配偶者と子どもと同居／栃木県足利市在住／会社員         | 38               | 51            |
| No.4 男性31歳／配偶者と同居／神奈川県相模原市在住／会社員           | 35               | 70            |
| No.5 男性28歳／配偶者と同居／静岡県焼津市在住／会社員             | 57               | 85            |
| No.6 男性38歳／一人暮らし／千葉県流山市在住／会社員              | 31               | 68            |
| No.7 男性44歳／配偶者と子どもと同居／神奈川県茅ヶ崎市在住／会社員       | 32               | 45            |
| No.8 男性48歳／配偶者と子どもと同居／山口県下松市在住／会社員         | 41               | 32            |
| No.9 男性45歳／配偶者と同居／神奈川県川崎市在住／会社員            | 36               | 54            |
| No.10 男性47歳／配偶者と同居／福岡県糸島市在住／会社員            | 36               | 25            |
| No.11 男性61歳／一人暮らし／千葉県柏市在住／会社員              | 39               | 46            |
| No.12 男性70歳／配偶者と子どもと同居／神奈川県横浜市在住／パート・アルバイト | 51               | 75            |
| No.13 男性56歳／配偶者と子どもと同居／岐阜県揖斐郡在住／自営業        | 28               | 54            |
| No.14 男性59歳／配偶者と同居／東京都八王子市在住／会社員           | 64               | 91            |
| No.15 男性68歳／配偶者と同居／静岡県藤枝市在住／会社員            | 30               | 52            |

|                                           | 食料自給率<br>(7日間平均) | 予測<br>(7日間平均) |
|-------------------------------------------|------------------|---------------|
| No.16 女性27歳／一人暮らし／埼玉県さいたま市在住／会社員          | 32               | 51            |
| No.17 女性30歳／配偶者と子どもと同居／千葉県市川市在住／会社員       | 30               | 64            |
| No.18 女性28歳／配偶者と子どもと同居／愛知県豊田市在住／会社員       | 27               | 46            |
| No.19 女性27歳／配偶者と同居／神奈川県川崎市在住／会社員          | 56               | 82            |
| No.20 女性33歳／配偶者と同居／福岡県糟屋郡在住／パート・アルバイト     | 44               | 77            |
| No.21 女性40歳／一人暮らし／神奈川県横浜市在住／会社員           | 45               | 100           |
| No.22 女性48歳／配偶者と子どもと同居／千葉県船橋市在住／会社員       | 45               | 50            |
| No.23 女性48歳／配偶者と子どもと同居／茨城県鹿嶋市在住／パート・アルバイト | 48               | 68            |
| No.24 女性48歳／配偶者と同居／愛知県名古屋市在住／会社員          | 52               | 53            |
| No.25 女性45歳／配偶者と同居／長崎県諫早市在住／会社員           | 39               | 52            |
| No.26 女性58歳／一人暮らし／愛知県名古屋市在住／パート・アルバイト     | 37               | 50            |
| No.27 女性64歳／配偶者と子どもと同居／東京都台東区在住／会社員       | 31               | 64            |
| No.28 女性68歳／配偶者と子どもと同居／岡山県倉敷市在住／パート・アルバイト | 37               | 44            |
| No.29 女性59歳／配偶者と同居／大阪府羽曳野市在住／会社員          | 46               | 31            |
| No.30 女性65歳／配偶者と同居／福島県福島市在住／専業主婦（主夫）      | 48               | 57            |

- 対象者全員（30名）の7日間の平均値は40%と、令和4年度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高かった。

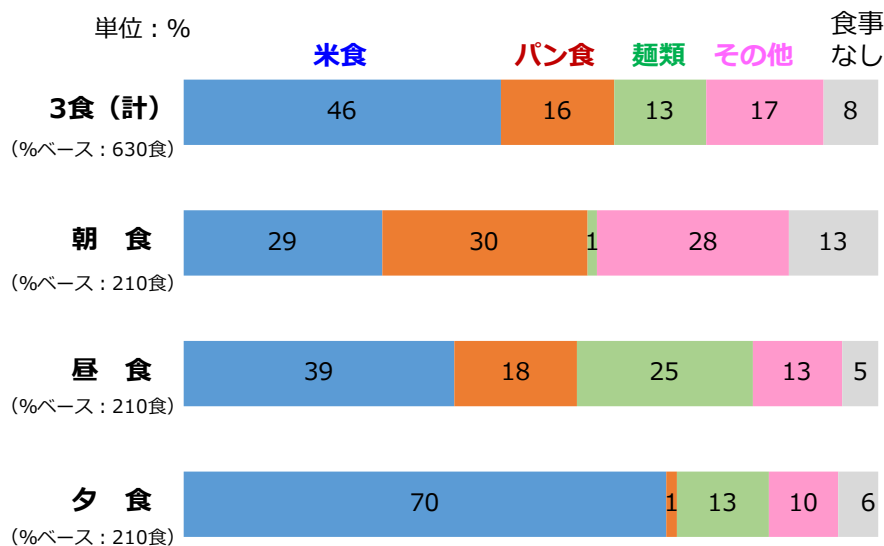


\*令和2年度の食料自給率（農林水産省）

# 主食の種類の構成比

- ・3食では「米食」が4割と最も多く、次いで「その他」（17%）、「パン食」（16%）、「麺類」（13%）であった。
- ・食事別では、『朝食』は「パン食」「米食」「その他」が3割であった。『昼食』は「米食」が4割と最も多く、「麺類」が2割強、「パン食」は2割弱であった。『夕食』は「米食」が7割と最も多く、「麺類」が1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」は年代よる差が少なく、年代が低くなるほど「パン食」が多く、「麺類」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）

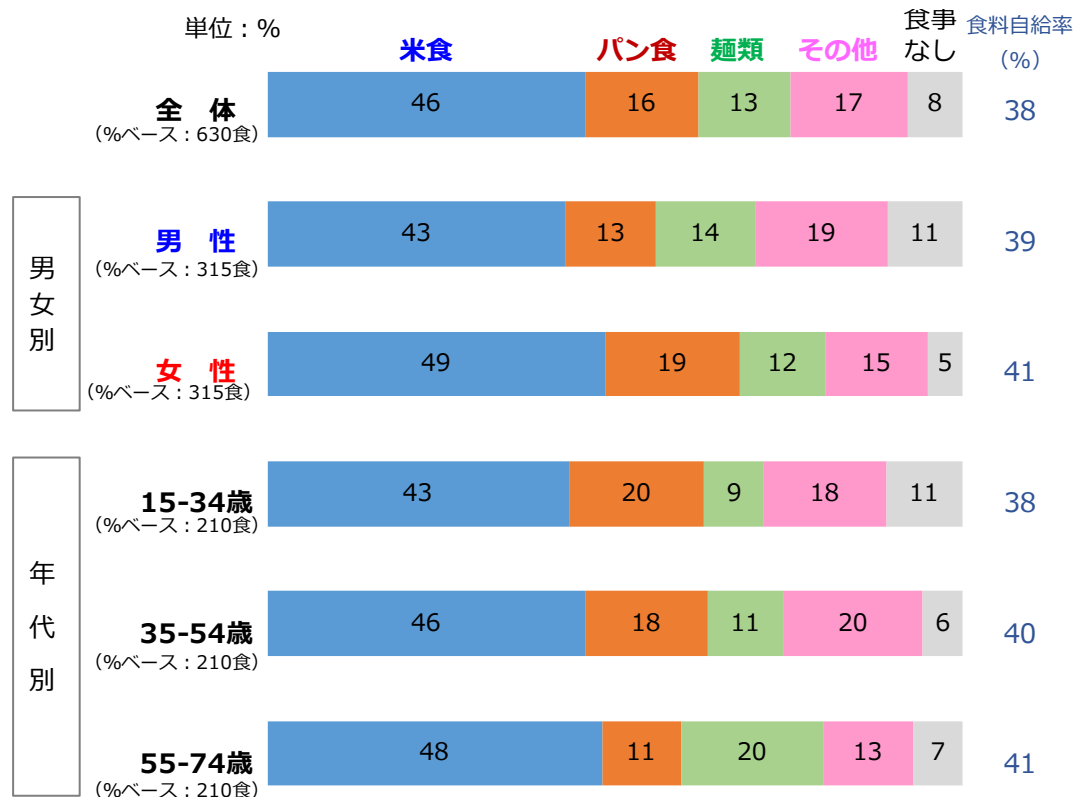
米食：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

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）

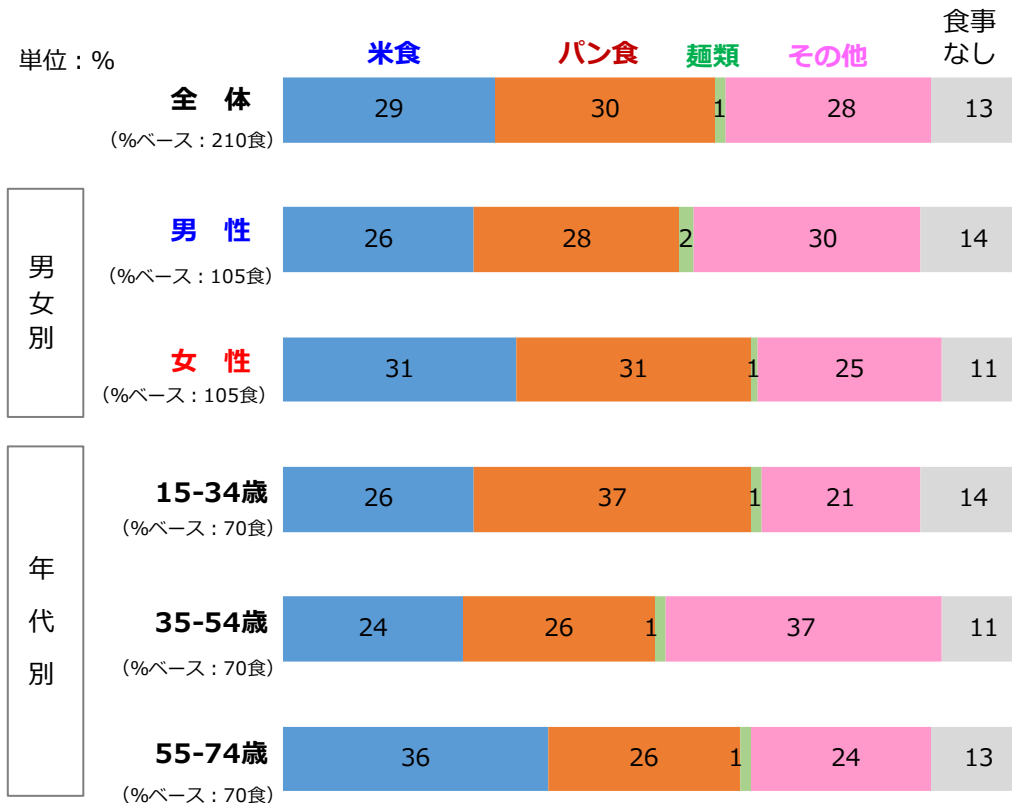
## ■ 3食（計）の主食の構成比（対象者全体、男女、年代別）



男  
女  
別

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「米食」「パン食」の割合が高い。
- ・年代別では、15-34歳は「パン食」、35-54歳は「その他」、55-74歳は「米食」が約4割でそれぞれ最も高い。



※ 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）

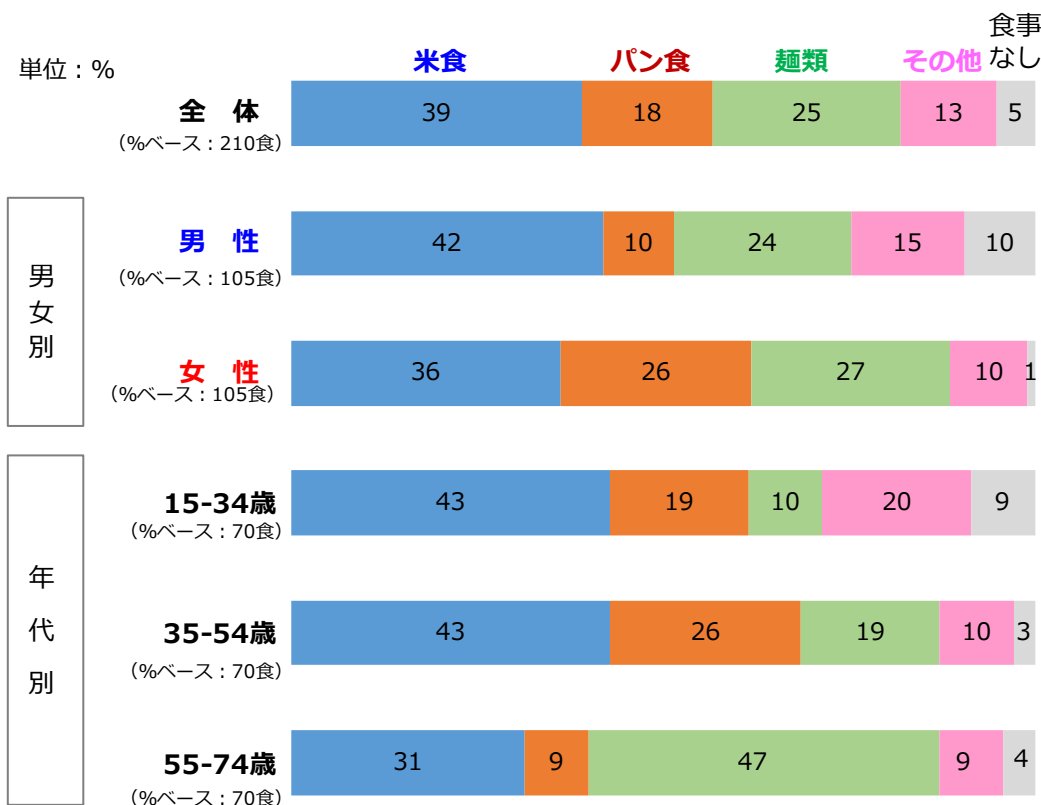
米食：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

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）

- ・『昼食』は、男性は「米食」が4割で女性よりも高く、女性は「パン食」が約3割で男性よりも割合が高い。
- ・年代別では、15-34歳と35-54歳は「米食」が同等であるが、35-54歳は「パン食」「麺類」が15-34歳よりも割合が高い。55-74歳は「麺類」の割合が他の年代よりも高い。また、年代が高くなるほど「麺類」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）

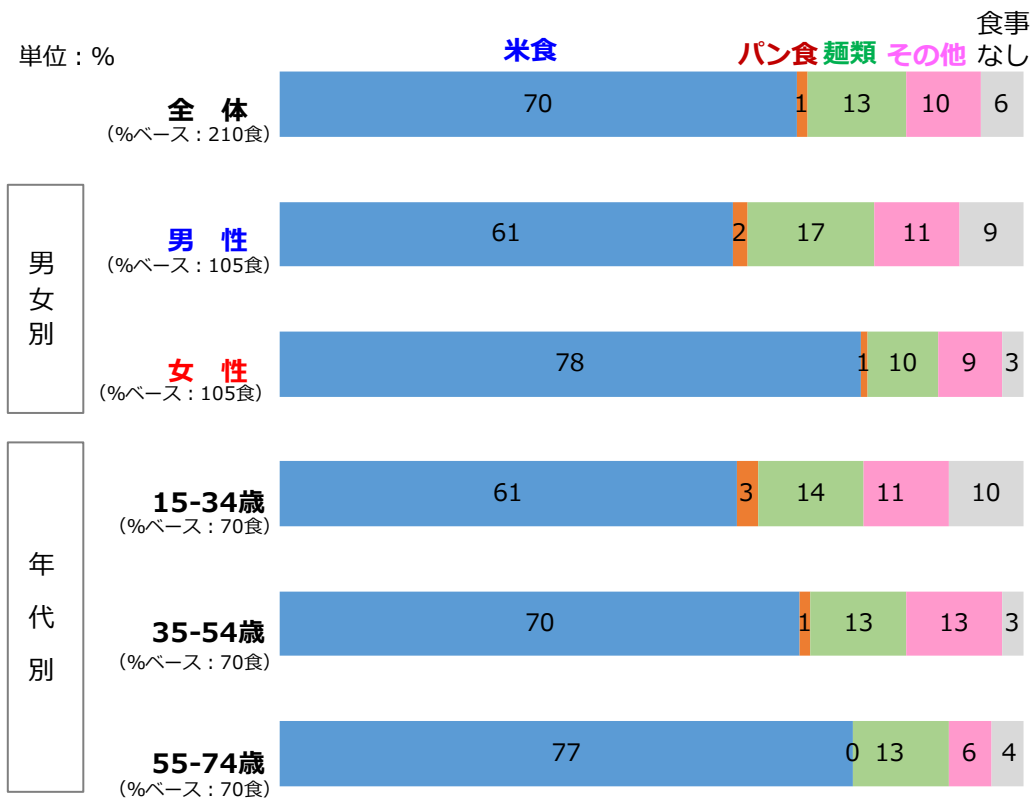
米食：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

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、女性は「米食」が8割と男性よりも高い。
- ・年代別では、年代が高くなるほど「米食」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）