平成25年度

食材提供の場を活用した食育実践活動事業

報告書

平成26年(2014年)3月31日

目次

第一章　これまでの取り組み

1-1）　コープネットグループ・コープみらいほか各会員生協について　4
- -1）団体概要
- -2）組織の特長
- -3)コープネットがめざしていること
- -4)事業に関する知見、専門性及び経験の概要

1-2）　コープネットグループの「食への取り組み」について　8
- -1）「食育」「食の体験・学習」の取り組みの事例 【概要】
- -2）「食育」「食の体験・学習」の取り組みの事例 【詳細】
- -3）「食への取り組み」の概要　20

1-3）　食育実践事業計画について
- -1)農林水産省「食材提供の場を活用した食育実践活動事業」参画にあたって

第二章　本事業の取り組み　22

2-1）　事業概要
- -1）事業目的及び趣旨
- -2）事業内容
- -3）事業目標 （達成すべき数値目標）
- -4）事業対象店舗
- -5）事業で得られる効果とその波及効果
- -6）社会的なニーズに対する貢献

2-2）　事業の活動全体　28

2-3）　調査(事前)概要　31

2-4）　献立実演コーナー　43

2-5）　食育チラシ　56

週別の活動とお客様の声　60

2-6）　店頭VP　72

2-7）　売場POP　78

2-8）　調査結果中間発表ポスター　80

2-9）　BDHQ「改善シート」　83

2-10）調査対象者への意識づけのための再アプローチ　90

2-11）食育イベント　～生産者による産地紹介　91

2-12）食育イベント　～料理教室　92

2-13）調査(事後)概要　97

2-14）調査(偏り分析用)概要　101

第三章　調査結果概要

3-1）　調査結果の比較分析にあたり　105

3-2）　事業目標達成度　106
- -1）事業目標:野菜摂取量の達成度
- -2）事業目標:塩分摂取量の達成度
- -3）事業目標:脂質摂取量の達成度
- -4）事業目標:栄養バランスを意識した食事をするようになった割合の達成度
- -5）事業目標:食事や調理が楽しいと思うようになった割合の達成度
- -6）事業目標:食の大切さを理解した割合の達成度
- -7）事業目標の達成度についての考察 （まとめ）

3-3）事業活動の効果検証　118
- -1）認知と利用について
- -2）献立実演コーナーについて
- -3）食育チラシについて
- -4）売場POPについて
- -5）食の改善シートについて
- -6）店舗活動後の行動変容について
- -7）「食生活の改善」行動変容のきっかけとなった活動について
- -8）事業活動の効果についての考察 （まとめ）

3-4）　調査対象者の偏り検証　126
- -1）本調査対象者の偏りの検証結果について

第四章　未来に向けた取り組み

4-1）　コープネットグループの未来に向けた食育の取り組み　128
- -1）ビジョン
- -2）今後の商品事業
- -3）食育の取り組みの位置づけ

第一章

これまでの取り組み

1－1）コープネットグループ、コープみらいほか各会員生協について

－1）団体概要

生活協同組合連合会コープネット事業連合は、コープみらい（事業エリア：千葉・埼玉・東京、組合員数：300万人、事業高　約3500億円）及びいばらきコープ、とちぎコープ、コープぐんま、コープながの、コープにいがたの6つの生協が加盟する連合組織で、1都7県事業エリアとし、商品調達や電算システム、店舗や宅配事業のチェーン本部機能など、事業遂行上の機能の共同利用をベースにしながら社会貢献課題についても連携の規模を生かしながら全体で推進しています。6生協、事業連合（会）および関連会社で「コープネットグループ」と称します。

会員数　：6生協（事業連合の会員生協）　406万8，375人（会員生協組合員数の合計）

店舗数　：169店舗

事業高　：約4930億円

＊うち店舗事業高は約1298億円。計169店舗で総売場面積は3万6千坪あまり。うち、中型以上のスーパーマーケット型店舗は80店舗、平均売場面積は376坪となっています。（いずれも2013年3月20日現在）

団体の設立根拠　：消費生活協同組合法（1992年7月設立認可）

会員生協は戦後間もないころに、小規模の生協として生まれ、都県内で合併を重ねながら、消費者・組合員の食やくらしへの要望に応えられるよう務めながら成長してきました。

根拠法である消費生活協同組合法（2008年4月改正）には、食の安全、環境、福祉など生協の役割が明記されました。

－２）組織の特長

生協は、「生活協同組合」の略で、「協同組合」のひとつです。
消費者は、出資金を出し合って組合員（協同組合のメンバー）となります。このことによって協同組合という組織の「所有者」となり、協同組合の事業を利用し、事業を通じて共通のニーズを満たしていきます。
その過程で手を取り合い協力し助け合って具体化を目指すことが、組織の基本的な目的であり、存在意義です。

生活協同組合では、特に「生活（＝くらし）」の安定に向けて、助け合います。
生協の事業は、外見としての「業態」においてはスーパーマーケット型店舗であり、商品の宅配事業といえます。しかし組織としての目的に向けて、事業体の利用だけでなく、メンバーである組合員自身による助け合い、学びの場を多く設けています。

-３）コープネットグループがめざしていること

「CO・OP　ともに　はぐくむ　くらしと未来」

を、数十年間変わらないグループ共通の理念とし、一貫して組合員の生活を守り、地域社会に貢献できる生協を目指しています。

この理念のもとに、「食とくらしのパートナーとして最も信頼される存在になります。」という、
やはりグループ共通の「ビジョン（10年単位のいわば長期計画）」を掲げて事業を進めてきています。

2014年度に新たに定める次期計画「ビジョン2025」でも、食を中心とした事業を幹としていくことを改めて確認しています。（後述）

-４）食育事業に関する知見、専門性及び経験の概要

事業の柱のひとつ「組合員へ商品を供給する事業」では、その基本的考え方としての「商品政策」を設定し、運用しています。
誰もが参加でき、継続して利用できること、そして社会的な支持を得られよう、「ふだんのくらしに必要な商品を提供し、
毎日のくらしに貢献」し、「提供する全ての商品の安全性確保に努め」、「組合員・生産者とともに産直に取り組む」などを柱として
商品の提供に取り組んできています。

2008年度から、 **「日本を、食卓から元気にしたい。」**

を基本メッセージとして、「食料自給力向上」「地域の生産者応援」「むだをなくす」 をテーマに、商品づくりや普及キャンペーンを、
組合員とエリア内の消費者に向けて発信しています。

そのひとつに、食育活動 「たべる、たいせつ」の取り組みがあります。

一人ひとりが食べることを大切にし、自分にとって望ましい食生活を考え、実現できる力を養うことを目的に、食について学んでいく
活動が「たべる、たいせつ」の取り組みです。産地・工場見学や料理講習会など、食をテーマとしたイベントに多くの方が参加しています。

1-2）コープネットグループの「食への取り組み」について

-1）「食育」「食の体験・学習」の取り組みの事例【概要】

●コープで扱っている商品の製造・生産工程などを組合員が実際に見に行く「産地・工場見学」

年間約500回開催、約1万7千人が参加。

●産地やメーカーなど生産や流通の現場から講師として来ていただく「商品学習交流会」

年間約400回開催、約9千人が参加。

●コープの考え方や、食や商品に関わる取り組みを学ぶ「政策関連学習会」

年間約120回開催、約3800人が参加。

●このほかにも、事業としても、組合員自身の企画運営としても、さまざまな取り組みの場をつくり、
組合員とその家族が参加し、食に関わる体験や学びを繰り広げています。

-2）「食育」「食の体験・学習」の取り組みの事例【詳細】

① 産地・工場見学

● コープで扱っている商品の製造・生産過程などを見学（お取引先の協力のもと行っています）

2012年度実績

産地見学会　164回（参加者　6，661名）

工場見学会　331回（参加者10，216名）

生協名	産地見学				工場見学（施設含む）				産地工場見学計				前年人数
	回数	大人	子ども	人数計	回数	大人	子ども	人数計	回数計	大人計	子ども計	人数計	
いばらき	13	177	13	190	47	1332	257	1589	60	1509	270	1779	904
とちぎ	7	大人子ども含む		251	0	0	0	0	7	大人子ども含む		251	-
ぐんま	24	644	457	1101	21	403	175	578	45	1047	632	1679	1037
ちば	59	1461	881	2342	124	3038	574	3612	183	4499	1455	5954	5196
さいたま	18	996	338	1334	91	1955	1083	3038	109	2951	1421	4372	2512
とうきょう	14	557	65	622	32	945	61	1006	46	1502	126	1628	1272
ながの	12	285	8	293	13	265	25	290	25	550	33	583	476
にいがた	17	287	241	528	3	87	16	103	20	374	257	631	372
会員計	164	4407	2003	6661	331	8025	2191	10216	495	12432	4194	16877	11769
前年度	110	3506	1483	4959	235	5672	1108	5995	345	9178	2591	11769	

（＊2012年度実績なので、現在は合併しコープみらいとなった、ちば・さいたま・とうきょうは個別の生協として表示されています。）

② 商品学習交流会

● 産地やメーカーの方を招いての商品学習会や試食交流会

2012年度実績

産地交流会　　74回（参加者　993名）

メーカー交流会　345回（参加者 8, 305名）

生協名	産地交流				メーカー交流				商品学習交流会計				前年人数
	回数	大人	子ども	人数計	回数	大人	子ども	人数計	回数計	大人計	子ども	人数計	
いばらき	40	233	0	233	40	782	105	887	80	1015	105	1120	745
とちぎ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ぐんま	0	0	0	0	23	437	154	591	23	437	154	591	574
ちば	13	192	50	242	115	1794	408	2202	128	1986	458	2444	2202
さいたま	10	272	0	272	72	1581	18	1599	82	1853	18	1871	1744
とうきょう	7	127	7	134	52	1322	96	1418	59	1449	103	1552	1543
ながの	4	112	0	112	32	1331	57	1388	36	1443	57	1500	826
にいがた	0	0	0	0	11	207	13	220	11	207	13	220	53
会員計	74	936	57	993	345	7454	851	8305	419	8390	908	9298	7687
前年度	18	411	53	428	308	6608	615	7223	326	7019	668	7687	

③ 政策関連学習会

● 食品添加物基準の改定や商品政策、TPP問題の背景などの学習会

2012年度実績

政策学習会　　121回（参加者　3, 846名）

生協名	回数	大人	子ども	人数計	前年人数
いばらき	2	43	0	43	90
とちぎ	2	50	0	50	0
ぐんま	4	93	0	93	0
ちば	35	1056	37	1093	344
さいたま	25	771	0	771	469
とうきょう	46	1437	83	1520	784
ながの	3	154	0	154	111
にいがた	4	122	0	122	123
CN	0	0	0	0	0
会員計	121	3726	120	3846	1921
前年度	70	1727	194	1921	

＜取り組み事例の紹介　～2013年度の一部＞

コープみらい ちばエリア	畑	農業体験農園「コルベジ」の開校式	野菜の栽培技術を生産者から学び、1年を通じて新鮮・安全な野菜を育て収穫します。いよいよ、農業体験農園「コルベジ」がスタートしました。4月6日（土）、千葉県船橋市にある飯島農園で、開校式が行われました。開校式には、登録18組のうち15組31人の方が参加し、園長の飯島さんの挨拶のあと、初めて参加する方が、昨年も参加された方に挟まれるように、農園の区画の抽選を行いました。また、お互いが協力し合えるよう、四つのグループに分かれてグループ名を決めました。その後、生産者の指導の元、作業に取り掛かり、家族でまたご夫婦で協力し合ってマルチを張り、大根、ニンジン、小松菜、ラディッシュ、リーフレタスの種を植えました。
コープみらい ちばエリア	料理	「かんたんらっきょう漬け」の講習会	2013年5月30日（木）、東葛組合員会館で、鳥取県東部農林事務所の難波唱子さんを講師として迎え、「かんたんらっきょう漬け」の講習会を行いました。当日は、23人の組合員の方が参加され、砂丘で育てられる「砂丘らっきょう」の話や、鳥取県の名所などの話もあり、グループに分かれて楽しんでらっきょう漬けの講習会を受けました。また、参加者の方の中には、埼玉県からこられた組合員さんもいて、コープみらいになったことを改めて感じる講習会にもなりました。
コープみらい ちばエリア	料理	大人の食育　1回目	5月8日（水）、自然のめぐみと、ゆとりの時間を楽しむ「大人の食育」の1回目が自然豊かな「多古町しんのみ　くうかん」で行われました。午前中は、しんのみくうかんの周りに生えている、草木の説明を聞きながら、花を見たり、葉っぱのにおいをか　いだりヨモギやミョウガタケを摘んで、春の森を散策をしました。山の谷間にはカエルやウグイスの鳴き声も響き渡っていました。
コープみらい ちばエリア	田んぼ	「お米育ち豚」に給餌する 飼料用米田植え体験	2013年5月25日（土）JA山武郡市の協力により、（有）アグリ金穂咲の生産者の圃場で、生協職員とその家族10人の参加により産直豚肉「お米育ち豚」に給餌する飼料用米の田植えを行いました。この企画は、コープみらいの政策課題の1つである「食料・農業問題」に関する取り組みとして、2009年から実施しています。また、飼料米の田植え体験とともに、県内の飼料米生産農家との交流を通じて、今後の食と農業の未来を考えるきっかけになることも目的としています。 この日は、生産者の指導のもと、約一反の田んぼの1/4を1本1本丁寧に手で植えて、残りは田植え機を使って参加者も操縦させてもらいながら、一面に苗を植えました。田植えを終えてお楽しみの昼食では、たった今植えた苗と同じ品種の「ふさこがね」で作ったおにぎり、地元の　野菜とお米育ち豚を使った豚汁、そしてお米育ち豚の試食もあり、おなかを満足させてくれました。午後からは、お米育ち豚のフードチェーンにかかわる生産者やメーカーの話を聞き、豚の育て方や、えさのこだわり、流通・管理、加工などのことを学びました。改めて多くの方がかかわってお米育ち豚が生産されているこ　とを感じました。

1-2）コープネットグループの「食への取り組み」について

コープみらい さいたまエリア	田んぼ	埼玉県杉戸町で 【田んぼのがっこう】 親子お米作り教室	6月23日、埼玉県杉戸町の「彩のかがやき エコ循環米※」の田んぼで、生産者グループ「エコらいふ」の皆さん、杉戸農業高校の先生と生徒の皆さんに協力いただき、【田んぼのがっこう】親子お米作り教室（稲の観察・生きものさがし）を開催。子ども35人を含む17家族78人が参加しました。「エコらいふ」の皆さんから、5月に植えた稲の生育状況や今後の稲刈りまでの作業についてのお話を聞いた後、田んぼや隣接する用水路で、ザリガニ・ドジョウ・カエル・メダカ・カブトエビ・トノサマバッタなどの生きものを見つけ、杉戸農業高校の先生から生き物の生態などを説明いただきました。 参加者からは、「虫が苦手な子どもが楽しそうに生きものを探していました」「お父さんが童心に戻っていてビックリ！一番楽しそうでした」などの感想が寄せられました。

コープみらい さいたまエリア	料理	たべる＊たいせつキッズクラブ 「親子クッキング教室」	9月14日、コーププラザ浦和（さいたま市南区）で、東洋キトクフーズ（株）と女子栄養大学の学生の皆さんに協力いただき「親子クッキング教室」を開催、「たべる＊たいせつキッズクラブ」メンバーの親子23人が参加しました。 参加者は、東洋キトクフーズの皆さんから「卵」について、クイズや食べ比べ、カスタードクリーム作りのデモンストレーションを見学した後、子どもたちが、女子栄養大学の学生の皆さんや保護者と一緒に、「とろとろオムライス」をつくり、親子での料理を楽しみました。 コープみらいでは、「たべる、たいせつ」として食育の取り組みをすすめています。「たべる＊たいせつキッズクラブ」は、子ども向けの料理レシピやクイズなど食に関する教材を年4回お届けし、食べることの大切さや楽しさを家庭で学べる生協の通信型食育サポートプログラムで、メンバーの子どもたちから送られてくる「おたよりカード」の返信に、女子栄養大学の皆さんに協力いただいています。

コープみらい さいたまエリア	畑	【畑のがっこう】 里山の農作業体験を開催 子どもたちが 農作物の収穫と調理を体験	11月16日、埼玉県飯能市の宮沢地域で【畑のがっこう】里山の農作業体験を開催し、子ども32人を含む18家族67人が収穫と料理を体験しました。 生産者「飯農会」と飯能市エコツーリズム推進室の皆さんの指導のもと、参加者は6月と9月に植え付けたさつまいも、大根、ブロッコリー、キャベツのほか、小松菜、水菜、カブなど11種類の野菜を収穫。とれたて野菜でけんちん汁の味を楽しんだほか、子どもたちは収穫した小松菜とさつまいも入りの蒸しパンづくりにも挑戦しました。 参加者からは「食べ物への感謝の気持ちと、埼玉県で育てた野菜に愛着が深まりました」などの感想が寄せられました。

1-2）コープネットグループの「食への取り組み」について

コープみらい とうきょうエリア	学習	ゼロから学ぼう 「食品添加物」の学習会	7月9日（火）10時より コープみらいひばりが丘店2階会議室にて ゼロから学ぼう「食品添加物」 の学習会を開催しました。梅雨も明けた酷暑の中、25名の参加がありました。「食品添加物」は良くないイメージがありますが、それ自体は悪くなくどのように使うのか何を食べるかの問題です。 食品添加物の安全性においては食品衛生法で定められている基準以下で使用基準を設定しているのですべてにおいて量を取り過ぎないようバランスよく食べるのが大切です。講師のユーモアたっぷりのお話で時間があっという間に過ぎました。質問タイムでは皆さんから多くの質問が出て関心の高さがうかがえ時間が足りないくらいでした。 アンケートでは・・・ 現在の食生活にとって添加物を摂取しないわけにはいかない現状ですが正しく理解し有効に利用する事が身体にとって安全と言うことがわかりました。コープ商品は一般商品に比べ安全・安心だと言う事をあらためて確認しました。

コープみらい とうきょうエリア	イベント	「コープみらいフェスタin秋葉原」	2013年9月28日（土）、ベルサール秋葉原イベントホール1F・2Fにて、「コープみらいフェスタ in 秋葉原」を開催しました。会場には、朝からおよそ11,000人（当初速報数8,000人から修正）の来場者があり、1Fでは産直ブースやメーカーブースでのお買い物や試食、2Fでは体験コーナーやコンサート、コープみらいテレビCMに出演の谷花音ちゃんとのダンスなどで終日賑わいました。

コープみらい とうきょうエリア	見学	協同乳業東京工場バス見学会 ≪文京区コープ会≫	11月11日（月）、文京区コープ会で「協同乳業東京工場バス見学会」を行いました。 工場見学の前に、コープとうきょう牛乳と、カスタードプリンの試食をしながらスライドを見て事前学習。 見学は、二つのグループに分かれて工場内の説明を受けることになりました。とても詳しい解説に、皆感心しきり。ちょうど「コープとうきょう牛乳」が出荷されていく様子も見られました。工場のラインの説明のほか、『先ほど試食したプリンは凝固剤を使わず卵だけで作っているのでシール蓋満杯まで充填されている』とか、 『卵を扱うデザートサージタンクは洗浄に毎日5時間かけている』とか、『ヨーグルトの製造は発酵などで一気に7時間必要だ』とか『協同乳業が開発したヨーグルト「LKMヨーグルト」の特徴』などなど興味深いお話をたくさん聞くことができ、とても楽しい工場見学となりました！

1-2）コープネットグループの「食への取り組み」について

いばらき	学習	第１回コープの学び場 「自由貿易と日本の農業」	5月7日、第1回コープの学び場「自由貿易と日本の農業」と題してTPPや日本の農業についてを学ぶ学習会をいばらきコープ本部で開催しました。講師には生活協同組合コープネット事業連合総合企画政策推進担当 岩佐透様をお招きし、組合員や役職員等62名が参加しました。また、茨城県農業協同組合中央会や茨城ふるさと産直ネットワークに加盟する生産者などのみなさんにもご参加いただきました。 講演では自由貿易と保護貿易や貿易のルールづくりと環太平洋パートナーシップ協定（TPP）との関係について、TPP交渉参加で危惧される食品安全基準、共済制度、国民皆保険と農業の問題について詳しくお話いただきました。参加者からは「よく理解していなかったTPPを学習できて良かった」「TPPは農業問題だけでなく多岐にわたる問題だとわかった」「日本の農業を再生・強化していくために国産の農産物を多く消費して食料自給率を高めていきたい」などの感想をいただきました。
いばらき	料理	「ブラジル料理講習会」	6月1日、コープデリつくばセンターにおいて、常総市などに住むブラジル人と職員や組合員が国際交流を深めることを目的とした「ブラジル料理講習会」を開催しました。当日は、ブラジル国籍の会社員や教師、いばらきコープの組合員や職員26名が参加しました。料理講習会では、ブラジル人が講師となり、ブラジルの代表的な家庭料理「フェイジョン」や「ムケッカ」「ポン・デ・ケージョ」「コウヴィ」をいっしょに作りました。その後食事をしながらの交流も行いました。参加者からは、「ブラジル料理、美味しい！」「コウヴィは美味しかったので家でも作りたい」などの声が聞かれました。
いばらき	学習	「食育教室　たべる、たいせつ」	7月20日、コープ水戸店において、組合員理事が講師となって「食育教室　たべる、たいせつ」を開催しました。第1回目となる今回は、水戸市寿小学校地区のわかば子ども会の9家族23人が参加しました。「食育は手から！“ナン＆カレー”作りと旬の野菜あてクイズ」と題し、「ナン」作りを通して「おいしく食べることの大切さ」「手洗いの大切さ」をみんなで学ぶ楽しい授業となりました。参加者からは「生地をこねるのが難しかったけど楽しかった」「自分で作ったナンはもちもちして美味しかった」「家で作ってみたい」などの感想が寄せられました。なお、当日は茨城県教育庁生涯学習課の皆さんにもご参加いただきました。いばらきコープは、今後も県内各地で食育教室を開催する予定です。
いばらき	畑	グリーンBOX祭り・秋！ ～野菜たっぷりバイキング～	11月30日、いばらきコープ本部において、地産地消の新鮮野菜ボックス「グリーンBOX」をもっと組合員さんへ知らせることを目的として「グリーンBOX祭り・秋！～野菜たっぷりバイキング～」を開催しました。当日は組合員9家族20人が参加し、グリーンBOXに入っている野菜を使った料理を試食しながら、旬の野菜のおいしさを実感するとともに、グリーンBOXの7産地のうち「霞ヶ浦有機センター」「茨城県西産直センター」「阿見産直センター」「KEK」「JAやさと」の皆さんとの交流も深めました。参加者からは「普段買わない野菜を食べる事が出来て勉強になった」「野菜嫌いの子どもが今日はたくさん食べてくれた」「今後もグリーンBOXを購入します」などの声がありました。

1-2）コープネットグループの「食への取り組み」について

とちぎ	田んぼ	「田んぼの学校」	足利ブロックの「田んぼの学校」の取り組みについては、5月12日に17家族66名の参加で開校式ともみふり体験が行なわれました。
とちぎ	畑	生産者交流会	生産者の立場を知ることや食べることの大切さ、子供たちの生きる力を育てることを目的とした生産者交流会の取り組みがすすめられています。小山あぜみちサミットでは、7月6日に17家族46名の参加で「草取り」が行われました。
とちぎ	田んぼ	あぜみちサミット	9月21日には、あぜみちサミットが17組53名の参加で開催され、稲刈り、生産者との交流を行いました。また、10月6日には、那須山麓土の会生産者交流会が17組66名の参加で開催されました。当日は、稲刈り、サツマイモの収穫、竹の食器づくり、餅つきなどを行いながら交流を深めました。
とちぎ	学習	「第12回とちぎ食の安全フォーラム」	栃木県・食の安全ネットワークが主催する「第12回とちぎ食の安全フォーラム」が11月7日に開催され、組合員理事、エリア委員、役職員・パートが参加しました。フォーラムでは、独立行政法人放射線医学総合研究所吉田氏による講演とパネラー（江波戸理事もパネラーとして参加）との質疑・意見交換が行われ放射性物質に対する食品の安全性確保の取り組みなどについて学びました。

1-2）コープネットグループの「食への取り組み」について

ぐんま	料理	「そば打ち体験」	春らしい暖かな日となった3月6日（水）、「たんぽぽクラブ（子育てグループ）」では中之条町にある道の駅「霊山たけやま」のたけやま館にて「そば打ち体験」を行いました。12名の参加者が4人1組となり、十割そばを打ちました。手作りのおそばは天ぷらと共に美味しくいただきました。皆さん和気あいあいと、楽しいひと時を過ごしました。
ぐんま	田んぼ	お米づくり体験（田植え）	6月8日（土）、前橋市富士見町の体験田で「コープぐんまこどもクラブ」のお米づくり体験が行われました。当日は生産者の下田さんの説明の後、13組40人の他16人（計56人）が、泥に足を取られながら田植えに取り組みました。田植えの後、生産者を交えて昼食を食べながらの交流会を行いました。参加者からは「植えた苗がちゃんと育ってくれるとうれしいです」などの感想が寄せられました。秋には今回、田植えをした体験田で稲刈りをする予定です。
ぐんま	畑	前橋エリア 親子じゃがいも収穫体験	6月23日（日）前橋エリア会主催の親子じゃがいも収穫体験を行いました。当日は組合員とエリア会メンバー45名、子ども40名が参加し、生産者の田村さんの指導のもとじゃがいもの収穫を行いました。その後、クイズで学習し、収穫した野菜を使ったカレーライスを食べながら交流をしました。最後に子ども達に日記を書いてもらいました。参加者からは「日曜日の開催で、パパも参加できて良かった」「天候にも恵まれ、子どもたちも楽しく参加できて良かった」などの感想が寄せられました。
ぐんま	見学	産地工場見学	産地工場見学企画は、前橋エリア会のさつまいも収穫体験、桐生伊勢崎エリアのこあらっこコープ会のロッテ狭山工場見学、全体企画の神津牧場畜産のしごと体験と埼玉産直センター収穫祭、桐生伊勢崎エリア会の人参と茎ブロッコリーの収穫体験、北部・沼田エリア会合同の下仁田ネギとさつまいもの収穫体験、が取り組まれました。商品学習企画は、全エリア会8会場のふれあい試食会、前橋エリア会「エムズキッチン」、北部エリア会「ゼロから学ぼう食品添加物」、が取り組まれました。日生協の主催の工場産地交流会が、11月14・15日に広島県のクニヒロとアオハタで開催し、理事とエリア委員各1人が参加しました。

1-2）コープネットグループの「食への取り組み」について

ながの	学習	食の安全学習会	食の安全学習会：漁業問題を考える「食卓からお魚が消える？」を三重大学の勝川准教授を講師にお招きして開催しました。日本の漁業の現状と問題点を分かりやすく話されました。
ながの	畑	「ふれあい農園」	2013年「ふれあい農園」がスタートしました。「ふれあい農園」は、JAあづみの協力のもと、コープながのの組合員が隔週で農業作業　を体験し、農業の厳しさや収穫の喜びを感じるとともに、生産者と消費者、組合員同士の交流の場となることを目的に取り組まれ今年で19年目を迎えます。
ながの	学習	「TPPとくらしの安全 ～TPP交渉参加に関する要請～」 の学習会	「TPPとくらしの安全～TPP交渉参加に関する要請～」の学習会を松本市で開催しました。学習会には、組合員だけでなく一般市民や他団体からも参加されました。

にいがた	畑	とうもろこし収穫体験	7月には昨年同様にとうもろこし収穫体験を検討します。昨年度に続き、2013年度の産地交流に「農業たんけん隊 田んぼクラブ・畑クラブ」の冠をつけて取り組みます。

にいがた	学習	食の安全・安心 たべるたいせつ 産地交流	① 新潟県からの受託事業「食の安全・安心に関する講演会」に取り組みました。6/29新潟会場の「食のリスク・コミュニケーション」には168人、7/20魚沼会場の「食品添加物について考える」には68人が参加し、食の安全・安心についての理解を深めました。 ② 7/26魚沼牛乳生産者へタオルの贈呈式をおこないました。 組合員から約1,400枚のタオルが集約され、各エリア協議会で仕分け作業をおこないました。 ③ 8/19ハイブ長岡・8/26上越市民プラザ・8/27新潟市食育花育センターの3会場で、食品添加物についての学習会を開催します。新潟県環境衛生研究所の協力を得て準備をすすめます。

にいがた	料理	「にいがた減塩ルネサンス運動」 旬の野菜で減塩料理講習会	新潟県が推進する「にいがた減塩ルネサンス運動」に協力し、12月6日より県内4カ所（6日新潟市食育花育センター・7日三条市総合福祉センター・13日上越市ワークパル上越・16日長岡市健康センター）において、「旬の野菜で減塩料理講習会」を開催しました。今回の料理講習会では全会場あわせて70名の組合員が参加しました。参加者はそれぞれグループに分かれ、煮干や昆布などの出汁比べをし、塩分量を測りながら野菜たっぷりの味噌汁づくりを行いました。また、市販のドレッシングは使わず、生姜のすりおろしを使用した減塩ドレッシングのサラダや、コショウとチーズの味わいでのみ味付けした肉料理などを作りました。その他にも、参加者がそれぞれ持ち寄った、自分の家の味噌汁の塩分量を測り、今回作った味噌汁と比較など行いながら、食塩摂取量を減らしていく大切さを学ぶ機会となりました。 ＊「にいがた減塩ルネサンス運動」とは、普段の食生活から減塩を心がけ食習慣を改善していく運動です。新潟県では脳卒中や胃がんでの死亡率が高く、減塩対策が非常に重要となっおり、食塩の摂取量を1日10g未満に抑えることが大切といわれています。

-３）「食への取り組み」の概要

「日本を、食卓から元気にしたい。」を基本メッセージとして掲げて行っている施策の例は、以下のようなものがあります。

① 米の利用を半固定的予約制で呼びかけ、年間約5万人が登録し利用しています。それを含む販売全体で（前年比110％）利用を維持・拡大しています。

② 飼料用米づくりで田んぼと農業環境を維持するために、飼料米を活用する商品づくりを広げ、利用者へ呼びかけてきました。スタート時の2009年には、飼料米活用は171トンでしたが、現在、豚肉・卵・鶏肉生産で2000トン以上の規模になっています。

③ 農業体験の裾野を広げるため、自宅やベランダでもできる稲作体験ツール「バケツ稲」を商品化して取り扱い、2009年度から5年間で累計1万人以上が参加しました。

④「むだをなくす」の切り口で、規格外農産物や天候被害果などを積極的に商品化。また、一般化されてない水産物や農産物を、その使い方・調理方法を含めた情報発信で、利用を伸ばしています。

⑤ 大震災や天災で大きな被害を受けた産地取引先に対して、募金や見舞金など金銭的支援をはじめ、被害の状況を組合員利用者にお知らせしながら、積極的に当該商品の利用を呼びかけています。また、組合員からの応援メッセージを集め届けるなど、精神的な支援も広げています。

1-3） 食育実践事業計画について

-1）農林水産省「食材提供の場を活用した食育実践活動事業」参画にあたって

この間、事業対応や商品づくりの中で、食料自給率（力）の向上などに力を入れて進めており、主に、単品や商品群の特徴を紹介するという形をとって情報提供をしてきています。

宅配事業における商品カタログの紙面（毎週、約150万部配布）や、インターネットによる情報提供は、一定の発信規模を生かせていますが、自ら展開するスーパーマーケット型店舗にあっては、単品の近くに商品カードなどを配置して伝えることができる程度でした。

まさに「食材提供の場」である店舗そのものを情報媒体と見立て、食育（健康な食の情報提供）を継続的・系統的に行ったことはなく、今回、農水省の事業に参画し、施策や調査を進められたのは得がたい機会であると考えています。

第二章

本事業の取り組み

2-1）事業概要

-1）事業目的及び趣旨

少子高齢化を背景に、標準世帯の減少や高齢者や若年層の一人世帯の増加など多様な家族形態が生まれてきたことによって食事の仕方が大きく変化してきています。また、生活様式の多様化や食の欧米化、外部化、簡便化などによって食生活も大きく変化してきており、野菜の摂取不足、塩分や脂質の過剰摂取などに起因する肥満や糖尿病などの生活習慣病も増加の一途をたどっています。一方で無理なダイエットや痩せすぎなどの問題を抱える人もあり、食のバランスを欠いている状況が散見されます。このように食生活の負の変化が国民の健康状態に大きな影響を及ぼしていることは間違いありません。

こうした時代環境の中、食材提供の場である生協としては、これまでも「たべる、たいせつ」のキャッチフレーズで、次世代（子ども）を含めた家族全体の「食（育）」にかかわる様々な問題に積極的に取り組んできました。そして、今後も引き続き、この取り組みを積極的に推進していくことが求められていると考えております。

今回の事業にあたっては、店舗利用者に向け、知識伝達だけではなく「おいしさ」と「食べる楽しさ」を重視しながら食育を広め、健全な食生活への具体的な行動変容に繋がる実践活動を実施いたしました。

2-1）事業概要

-2）事業内容

① 食事実態調査の実施（事前評価）

・野菜摂取・塩分摂取・脂質摂取の量的な実態を定量的に分析ができるよう調査設計。

（数値分析を主眼に、「BDHQ方式」による）

・食行動・食事環境・食に関する知識等、食生活全般に関する実態を定量的に分析できるよう調査設計。

・調査対象は「週2回以上程度、店舗を利用される方」を中心に1店舗200程度、2店舗で400名程度。（詳細は後述）

② 改善方策の個別提示

・BDHQ方式による調査結果（現状の実態）と改善アドバイスは個々の調査協力者に示す（郵送でお戻しする）。

なおデータは匿名で一括して取り扱う。

・2つの手法をもって実施した調査結果は、該当店舗利用者の食の実態として取りまとめ、店頭掲示板等に掲示し、店舗利用者全体に対して食に対する意識付けを行う。

③ 店舗における食生活改善方策の実施（行動変容を促す取り組み）

・調査対象者を含む店舗利用者全体を対象とした取り組みとし、できる限り多くの利用者に対して、「おいしさ」と「食べる楽しさ」を重視しながら「たべる、たいせつ」を周知する。

-1 店舗内において、「献立実演コーナー」を設置し、一汁三菜を中心とした栄養バランスに配慮した献立の作り方、野菜のおいしい食べ方、塩分・脂質を抑制した調理の工夫、食の安全性や栄養成分表示の見方など、週替わりで開催する。

-2 「献立実演コーナー」で開催している献立レシピは印刷物として、店舗内各所で配布する。

-3 店舗内常設の映像機器を活用し、健全な食生活に関する様々な情報を放映する。放映にあたっては、店舗利用者の注意喚起を促せるよう、動画の中に食育についての案内人を登場させ、食育クイズ、食の豆知識、献立等を主力情報とする。

-4 週替わりで開催する「献立実演コーナー」の献立に関連する食材を目立つように陳列し、推奨する献立の実際の調理行動を促す工夫を行う。

-5 簡便に野菜が摂取できるカット野菜の使用頻度を促すよう、推奨する献立の材料として多用する。

-6 店舗外での活動として、募集体験型の講習会を開催する。特にお子さまを中心とした親子を対象に、「親子で作る野菜料理教室」を行う。

-7 生産者の顔が見え、生産の現場を知ることで、特定の食材に親しみ、利用意思に結びつける事例づくりとして、産地の方を店頭に招き、店頭での食に関する体験イベントを行う。

④ 食事実態調査の実施（事後評価）

・③の取り組み終了後、①の調査協力者を対象に、再度、同様の調査を実施し、取り組み前後における店舗利用者の食品・栄養摂取実態の変化や食に関連する意識・行動の変化を分析する。この結果をもって、事業の目標達成状況を検証する。

⑤ 事業成果報告書の作成

・実践活動を実施した店舗（2店舗）の取り組み内容及び成果並びに今後の取り組みに関する方針等をまとめ成果報告書として作成し農林水産省はじめ関係者に配布する。また、本事業のあらましについては、ホームページなどに掲載し公開する。

-3）事業目標（達成すべき数値目標）

取り組み前後の実態変化結果を事業の効果と認識するとともに、今後の取り組みの参考とする。

個別数値目標

① 野菜摂取量が増加した割合 :15%増加

② 塩分摂取量が減少した割合 :15%減少

③ 脂質摂取量が減少した割合 :15%減少

④ 栄養バランスを意識した食事をするようになった割合 :15%増加

⑤ 食事や調理が楽しいと思うようになった割合 ;15%増加

⑥ 食の大切さを理解した割合 :15%増加

-4）事業対象店舗

店舗数:2店舗

① 店舗名:コープ南浦和店 所在地:埼玉県さいたま市南区根岸2-11-12

② 店舗名:コープ花小金井店 所在地:東京都小平市花小金井3-22-2

-5）事業で得られる効果とその波及効果

取り組み内容とその効果が実証されることによって、

① 食生活改善について店頭でお知らせしていく取り組みの方向性を見出し、持続可能な範囲で他の店舗にも広げることができる。
② 調査とその分析により、地域、世帯構成等に合わせた、よりきめ細かな活動方針策定の基礎資料を得られる。
③ 店舗利用者はもとより、従業員の食に対する意識・知識が一層向上することが期待できる。
④ 本事業の報告にもとづき農水省を通じた発信される情報を通して、事業者全般に対する意識付けが期待できる。
⑤ 野菜などの生鮮品や簡便食（惣菜・弁当）など、健康に配慮した商品開発の基礎資料となる。

-6）社会的なニーズに対する貢献

① 店舗立地エリアの利用者を中心に食の健全化がすすむことによって、非店舗利用者を含む地域全体の食生活改善への意識が高まることが期待される。
② 家庭内で食に関する話題が増え、献立の変化や、食材の選択の幅を広げていただくことで、将来を担う子どもたちの食に対する正しい意識・知識が高まり、また将来的にも健全な食生活を営むことが大いに期待できる。

2-2）事業の活動全体

＊「W○○」の表記について

店舗供給では、365日を週ごとに分けた、W1～W52の呼称を使用。

本店頭活動は、9/27(W28)～12/15(W39)の12週を中心に活動を実施。

月	火	水	木	金	土	日
7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3	8/4
8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11
	食育イベント 生産者による産地紹介（花小金井）					
8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18
		調査協力者募集開始（1次）				
8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25
8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31	9/1
		調査協力者募集開始（2次）		調査票郵送（1次返信）		

月	火	水	木	金	土	日
9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8
9/9	9/10	9/11	9/12	9/13	9/14	9/15
		調査票郵送（2次返信）				
9/16	9/17	9/18	9/19	9/20	9/21	9/22
						調査票締切
9/23	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28	9/29
				一汁三菜ごはん W28 花小金井	南浦和	南浦和
9/30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6
		一汁三菜ごはん W29 花小金井		花小金井	南浦和	南浦和

2-2）事業の活動全体

月	火	水	木	金	土	日
10/7	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12	10/13
		一汁三菜ごはん W30				
		花小金井		花小金井	南浦和	南浦和
10/14	10/15	10/16	10/17	10/18	10/19	10/20
		一汁三菜ごはん W31				
		花小金井		花小金井	南浦和	南浦和
10/21	10/22	10/23	10/24	10/25	10/26	10/27
		一汁三菜ごはん W32				
		花小金井		花小金井	南浦和	南浦和
10/28	10/29	10/30	10/31	11/1	11/2	11/3
		一汁三菜ごはん W33				
		花小金井		花小金井	南浦和	南浦和
			改善方策 郵 送			
11/4	11/5	11/6	11/7	11/8	11/9	11/10
		一汁三菜ごはん W34				
		花小金井		花小金井	南浦和	南浦和
11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	11/17
		一汁三菜ごはん W35				
		花小金井		花小金井	南浦和	南浦和

月	火	水	木	金	土	日
11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
		一汁三菜ごはん W36				
		花小金井		花小金井	南浦和	南浦和
					食育 イベント 親子 料理教室 （花小金井）	
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	12/1
調査 中間発表 ポスター 掲示開始		一汁三菜ごはん W37				
		花小金井		花小金井	南浦和	南浦和
12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8
		一汁三菜ごはん W38				
		花小金井		花小金井	南浦和	南浦和
12/9	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15
		一汁三菜ごはん W39				
		花小金井		花小金井	南浦和	南浦和
12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22
一汁三菜ごはん 延長展開（店頭VP放映/食育チラシ設置/農産売場POP設置）						
12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29
一汁三菜ごはん 延長展開（店頭VP放映/食育チラシ設置/農産売場POP設置）						

2-2）事業の活動全体

月	火	水	木	金	土	日
12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5
一汁三菜ごはん　延長展開（店頭VP放映/食育チラシ設置/農産売場POP設置）						
1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11	1/12
一汁三菜ごはん　延長展開（店頭VP放映/食育チラシ設置/農産売場POP設置）						
1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	1/18	1/19
一汁三菜ごはん　延長展開（店頭VP放映/食育チラシ設置/農産売場POP設置）						
1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26
一汁三菜ごはん　延長展開（店頭VP放映/食育チラシ設置/農産売場POP設置）						
		調査票 郵　送				
1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2
						調査票 締　切

月	火	水	木	金	土	日
2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9
2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16
		調査票 （偏り分析） 郵　送				
2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	2/23
				調査票 （偏り分析） 締　切		
2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	3/1	3/2

2-3） 調査（事前）概要

○ 調査対象者

・本事業の対象店舗（2店舗）を利用している組合員名簿の中から無作為に抽出。

○ 案内方法

・無作為に抽出した調査対象候補者に対して案内書を郵送し、調査参加の意志を返信はがきで確認。

・返信はがきにて調査協力の意志が確認できた者を順次調査協力者とした。

○ 謝礼

・図書カード（500円分）　※事前事後調査の協力者に限定

○ 案内数及び郵送時期の内訳

・初回の案内にて調査協力者数が想定数を下回ったため、追加で案内を実施。

・追加案内対象者は、同じく対象店舗利用の組合員名簿の中から無作為に抽出。

案内数の内訳

単位：人

	南浦和店	花小金井店	合計
初回案内	400	400	800
追加案内	200	200	400
合計	600	600	1200

案内時期の内訳

	参加意思確認案内書		調査票	
	発送	締切	発送	締切
初回	8/14（金）	8/23（金）	8/30（金）	9/8（日）
追加	8/28（水）	9/8（日）	9/11（水）	9/22（日）

○ 調査協力者の歩留まり及び調査対象者の属性

調査参加表明者及び調査票回収の内訳

単位：人

	南浦和店	花小金井店	合計
参加表明	153	149	302
	25.5%	24.8%	25.2%
回収数	143	135	278
	93.5%	90.6%	92.1%

調査対象者（調査票回収者）の属性内訳

単位：人

	女性	男性	合計
性別	241	37	278
	86.7%	13.3%	100.0%

	20代	30-40代	50代	60代以上	合計
年代別	17	163	85	13	278
	6.1%	58.6%	30.6%	4.7%	100.0%

2-3）調査（事前）概要

案内関連の郵送物

○ 調査参加のお願い　　※初回と追加の案内については、日付表記が異なる以外全て同じ内容

食に関する調査　参加のお願い

2013年8月　生活協同組合コープみらい

日ごろ、生協をご利用いただきまして誠にありがとうございます。このたび、農林水産省が行う「食育実践活動事業」に当生協として参加することになりました。

この事業は、店頭で食や食材について情報提供を行いながら、お店を利用される方の食生活や意識を調べるもので、今後、国として食の情報発信を広げる際の参考にしていくことを目的としており、生協としてこれに協力するものです。

店舗をご利用の組合員名簿から無作為に選んだ結果、あなたさまに食に関する調査への参加をお願いできればと考えております。

調査票は、
①ご家庭での献立や食材選択についておたずねするもの(質問数80問)
②食に対する意識などについておたずねするもの(質問数27問)　の
2種類(いずれも15分程度の時間がかかります)で、8月と来年1月頃の2回お願いいたします。

調査用紙2種類は、初回は8月下旬にご郵送する予定です。
ご協力くださるご意思がありましたら、お手数ですが、同封のはがきを8月23日までにご投函ください。

①については調査データを元にして、**個別に各ご家庭への「食のアドバイス」を無料でお届けいたします。(9月下旬頃を予定)**

なお、夏冬両方の調査にご協力いただけましたら、謝礼としてささやかですが図書カード（500円）をお届けいたします。

個人情報はデータとしてのみ活用し個別に表に出ることはありません。またこの調査目的以外では使用いたしません。

この調査は下記に委託して実施します。個人情報はコープと機密保持契約を結び厳重に管理いたします。記入内容などで下記会社から確認のお電話をさせていただく場合がありますがあらかじめご了承ください。調査票が届いた時点で参加を止められる判断をされても結構ですが、その節も下記へご一報くださいませ。

[調査委託先]
株式会社マーケティングフォースジャパン　食育事務局
フリーダイヤル0120-331-073　または　03-3664-3607
9:30-17:00(土･日･祝を除く)

調査用紙見本①

ご家庭での献立や食材選択についておたずねします。

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べていましたか？
もっともあてはまる回答をひとつ選んで、V を記入してください。

※上記は一例です。

2-3）調査（事前）概要

案内関連の郵送物

○ 調査参加のお願い

調査用紙見本②

食に対する意識などについておたずねします。

※上記は一例です。

「食のアドバイス」見本

最近１か月の食事の傾向から食のアドバイスをお伝えします。

※上記は一例です。

案内関連の郵送物

○ 返信はがき

生活協同組合コープみらい
食に関する調査　参加のお願い

日ごろ、生協をご利用いただきまして誠にありがとうございます。
このたび、農林水産省が行う「食育実践活動事業」に当生協として参加することになりました。
この事業は、店頭で食や食材について情報提供を行いながら、お店を利用される方の食生活や意識を調べるもので、今後、国として食の情報発信を広げる際の参考にしていくことを目的としており、生協としてこれに協力するものです。
店舗をご利用の組合員名簿から無作為に選んだ結果、あなたさまに食に関する調査への参加をお願いできればと考えております。

食に関する調査（6月と来年1月頃の2回実施）にご協力をいただける方は以下にご署名のうえ、この葉書を8月23日(金)までにポストへご投函ください。

食に関する調査　参加 ／ 不参加
（どちらかに○をしてください）

ご署名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

調査関連の郵送物

○ 調査協力のお願い

食に関する調査

2013年8月　生活協同組合コープみらい

日ごろ、生協をご利用いただきまして誠に有難うございます。
先日は「食に関する調査」へご参加のご連絡をいただき有難うございました。
この調査は農林水産省が行う「食育実践活動事業」に協力し、国として食の情報発信を広げる際の参考にしていくことを目的としています。個人情報はデータとしてのみ活用し、個別に表に出ることはありません。またこの調査目的以外では使用いたしません。

ご家庭での食に関するご質問をさせていただきます。

［同封内容］
①**「食事の実態調査票」**（ホチキス止めの紙）
②**「あなたの食習慣を知るための質問票」**（クリーム色の紙）
③「あなたの食習慣を知るための質問票」へのご記入のお願い
④ 返信用封筒

①と②についてご回答いただきましたら、同封の返信用封筒に入れて**9月8日(日)**までにポストへ投函して下さい。（切手は不要です）

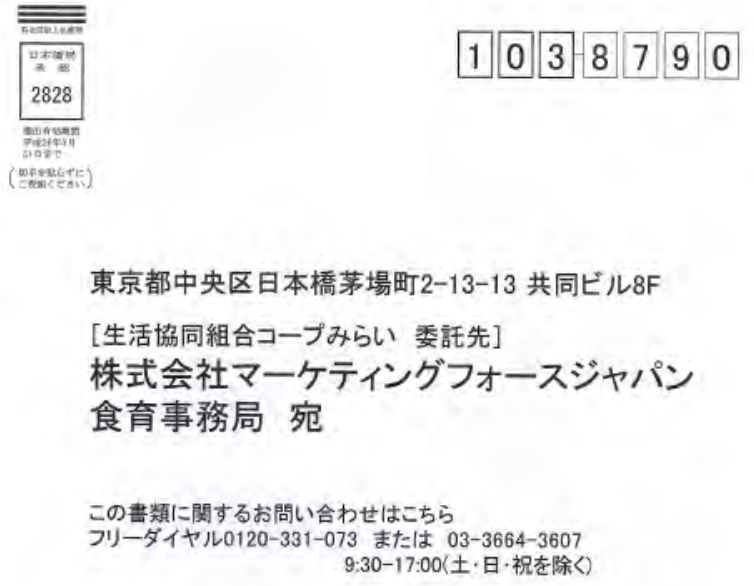
今回の調査では、調査データを元にして、**個別に各ご家庭へ「食のアドバイス」を無料でお届けいたします。（9月下旬頃の予定）**

次回の調査は来年１月頃を予定しております。今回と次回の両方の調査にご協力いただけましたら、謝礼としてささやかですが図書カード（500円）をお届けいたします。

※ご注意※
正確な調査を行うため、記入内容などで下記委託会社から確認のお電話をさせていただく場合がございますが予めご了承ください。

［調査委託先］
株式会社マーケティングフォースジャパン　食育事務局
フリーダイヤル0120-331-073　または　03-3664-3607
9:30-17:00(土･日･祝を除く)

○ 返信用封筒



2-3）調査（事前）概要

調査関連の郵送物

○ 調査票（BDHQ）

DHQ-BOX

あなたの食習慣についておたずねします
最近１か月間の食習慣について、お答え下さい

たくさん質問がありますが、あまり考え込まずに、
第一印象でお答えくださいね。

- 質問の内容が難しい場合には、あなたの家庭で食事の準備をおもにしているひとといっしょに考えながら、答えてください。
- すべての質問にお答えいただいた場合には、あなたご自身の健康維持・増進に役立てていただけるように、簡単な結果【あなたの食事・栄養の特徴】を後日お返しいたします。

お答えいただいた内容は、食べ物と健康との関連を明らかにし、
だれもが健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。
その場合、結果はたくさんのひとたちの平均値などの数値として公表されます。
あなた個人がわかるような形で公表されることは絶対にありません。

【記入の仕方】
- 太い黒の鉛筆でご記入ください。
- この用紙は機械で読み取ります。文字は枠線にかからないように丁寧にご記入ください。

数字の記入例

0 / 2 3 4 5 6 7 8 9

Vの記入例
- 枠線の中にある3点を結んでください。
- まわりの枠線に線がふれないようにご記入ください。

良い例 ☑　悪い例 ☑ ◎

備考欄

担当者記入欄
- ID1は必ず数字でご記入ください。（記号・アルファベットは不可）
- IDは、「左詰めでも右詰めでも可」

ID1
ID2
ID3

＜女性の方のみ＞
必ずご記入ください。

妊娠中・授乳中の方は下記該当に記載（もしくはチェック）下さい。
妊娠 ☐ 週目　☐ 授乳中

性別（Vを記入）		生年月日（年号はVを記入）					
男性	女性	大正	昭和	平成	年	月	日

今日（この質問に答える日）の日付	身長	体重
平成 2 年 月 日	. cm	. Kg

BDHQ1-1 2012.04版OCR

枠線の中にある3点を結んでください。
良い例 ☑
悪い例 ☑ ◎

	コップ1杯くらいの牛乳・ヨーグルト1人前		鶏肉（挽き肉を含む）	豚肉・牛肉・羊肉（挽き肉を含む）	ハム・ソーセージ・ベーコンなどの加工肉	レバー
	低脂肪	普通・高脂肪				
☐	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
☐	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
☐	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回
☐	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回
☐	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
☐	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
☐	飲まなかった	飲まなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

飲まなかったり、食べなかった場合は、ここにVを記入してください

	いか・たこ・えび・貝	骨ごと食べる魚	ツナ缶（まぐろの油漬け）	魚の干物・塩蔵魚・魚介練り製品（塩さば・塩鮭・あじの干物・ちくわ・かまぼこなど）	脂が乗った魚（いわし・さば・さんま・ぶり・にしん・うなぎ・まぐろトロなど）	脂が少なめの魚（さけ・ます・白身の魚・氷水魚・かつおなど）	たまご（鶏の卵1個程度）
☐	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
☐	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
☐	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回
☐	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回
☐	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
☐	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
☐	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

	とうふ・厚揚げ・豆乳	納豆	いも（すべての種類）	漬け物		生（サラダ）	トマト・トマトケチャップ・トマト煮込み・トマトシチュー
				緑の濃い葉野菜	その他すべて（梅干は除く）	レタス・キャベツ千切りなど（トマトは除く）	
☐	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
☐	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
☐	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回
☐	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回
☐	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
☐	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
☐	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

	料理に使った野菜（漬け物・サラダ以外）					きのこ（すべての種類）	海草（すべての種類）（だし用は除く）
	緑の濃い葉野菜（ブロッコリー・ゴーヤーを含む）	キャベツ・白菜	にんじん・かぼちゃ	だいこん・かぶ	その他の根菜すべて（たまねぎ・ごぼう・れんこんなど）		
☐	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
☐	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
☐	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回
☐	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回
☐	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
☐	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
☐	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

調査関連の郵送物

○ 調査票（BDHQ）

洋菓子・クッキー・ビスケット	和菓子	せんべい・スナック菓子・もち・お好み焼きなど	アイスクリーム	みかんなどの柑橘（かんきつ）類	かき・いちご・キウイ	その他のすべての果物（りんご・バナナなど）
□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上
□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回
□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回
□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回
□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回
□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満
□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった

マヨネーズ・ドレッシング	パン（おかずパン・菓子パンも含む）	麺類 そば	麺類 うどん・ひやむぎ・そうめん	麺類 らーめん・インスタントらーめん	麺類 スパゲッティ・マカロニなど	飲み物 緑茶
□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日4杯以上
□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日2～3杯
□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 毎日1杯
□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週4～6杯
□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週2～3杯
□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1杯
□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 週1杯未満
						□ 飲まなかった

米、パン、麺、コーンフレーク等を　1日に食べた合計を

飲み物 紅茶・ウーロン茶（中国茶）	飲み物 コーヒー	飲み物 コーラ・ジュース（スポーツドリンクも含む）	飲み物 100%果物ジュース 100%野菜ジュース	「主食のある朝食」を食べた頻度	「平均的な1日」に食べた“ごはん”と“みそ汁” ごはん	「平均的な1日」に食べた“ごはん”と“みそ汁” みそ汁
□ 毎日4杯以上	□ 毎日4杯以上	□ 毎日4杯以上	□ 毎日4杯以上	□ 毎朝	□ 8杯以上	□ 8杯以上
□ 毎日2～3杯	□ 毎日2～3杯	□ 毎日2～3杯	□ 毎日2～3杯	□ 週に6回	□ 6～7杯	□ 6～7杯
□ 毎日1杯	□ 毎日1杯	□ 毎日1杯	□ 毎日1杯	□ 週に5回	□ 5杯	□ 5杯
□ 週4～6杯	□ 週4～6杯	□ 週4～6杯	□ 週4～6杯	□ 週に4回	□ 4杯	□ 4杯
□ 週2～3杯	□ 週2～3杯	□ 週2～3杯	□ 週2～3杯	□ 週に3回	□ 3杯	□ 3杯
□ 週1杯	□ 週1杯	□ 週1杯	□ 週1杯	□ 週に2回	□ 2杯	□ 2杯
□ 週1杯未満	□ 週1杯未満	□ 週1杯未満	□ 週1杯未満	□ 週に1回	□ 1杯	□ 1杯
□ 飲まなかった	□ 飲まなかった	□ 飲まなかった	□ 飲まなかった	□ 週に1回未満	□ 1杯未満	□ 1杯未満
				□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった

コーヒー・紅茶には砂糖を入れますか　□ いつも　□ ときどき　□ いいえ

お酒（薬用酒は含めません）

頻度	日本酒	ビール（大瓶で）	焼酎・酎ハイ・泡盛（焼酎・泡盛水割りで）	ウィスキー類（ダブルで）	ワイン（ワイングラスで）	玄米・胚芽米を食べたり、ごはんに麦や雑穀を混ぜて食べることはありますか？
□ 毎日	□ 4合以上	□ 4本以上	□ 4杯以上	□ 4杯以上	□ 4杯以上	□ いつも
□ 週に6回	□ 3合	□ 3本	□ 3杯	□ 3杯	□ 3杯	□ ときどき
□ 週に5回	□ 2合	□ 2本	□ 2杯	□ 2杯	□ 2杯	□ まれに
□ 週に4回	□ 1合	□ 1本	□ 1杯	□ 1杯	□ 1杯	□ いいえ
□ 週に3回	□ 0.5合	□ 0.5本	□ 0.5杯	□ 0.5杯	□ 0.5杯	
□ 週に2回	□ 0.5合未満	□ 0.5本未満	□ 0.5杯未満	□ 0.5杯未満	□ 0.5杯未満	
□ 週に1回	□ 飲まなかった	□ 飲まなかった	□ 飲まなかった	□ 飲まなかった	□ 飲まなかった	
□ 週に1回未満						
□ 飲まなかった						

1回に飲んだ典型的なお酒の種類の組み合わせとその量

次のページにもお答えください。

「飲まなかった」場合には、お酒の種類別の質問に答える必要はありません。

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べていましたか？もっともあてはまる回答をひとつ選んで、∨ を記入してください。

肉を使った料理（ハム・ソーセージなどの肉加工品も含む）

焼肉・ステーキ・グリル	ハンバーグ・カレー・ミートソースなど洋風の料理	揚げ物・てんぷら（定食一人前程度の量）	炒め物	和風の煮物・鍋物・どんぶり物・汁物・みそ汁
□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上
□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回
□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回
□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回
□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回
□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満
□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった

もっともあてはまる回答をひとつ選んで、∨ を記入してください。

お肉（牛肉や豚肉）の脂身は

- □ 好んで食べていた
- □ やや好んで食べていた
- □ 好きでも嫌いでもない
- □ あまり食べなかった
- □ ほとんど食べなかった

魚を使った料理（いか・たこ・えび・貝も含む）

さしみ・すし（定食一人前程度の量）	焼き魚	煮魚・鍋物・汁物・みそ汁	てんぷら・揚げ魚（定食一人前程度の量）
□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上
□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回
□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回
□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回
□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回
□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満
□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった

麺類のスープ・汁を飲む量は	家庭での味付けは外食と比べて
□ ほとんど全部	□ 薄口
□ 8割くらい	□ 少し薄口
□ 4～6割	□ 同じくらい
□ 2割くらい	□ 少し濃い口
□ ほとんど飲まなかった	□ 濃い口

食事のときに使うしょうゆ・ソース 頻度は	食事のときに使うしょうゆ・ソース 量は	外食の定食1人前と、自分が普段食べている量を比べると おかずの量は	外食の定食1人前と、自分が普段食べている量を比べると ごはんの量は	食べる速さは
□ 必ず使う	□ かなり多め	□ 家のほうがかなり多い	□ 家のほうがかなり多い	□ かなり速い
□ よく使う	□ やや多め	□ 家のほうが少し多い	□ 家のほうが少し多い	□ やや速い
□ ときどき使う	□ ふつう	□ ほぼ同じくらい	□ ほぼ同じくらい	□ ふつう
□ ほとんど使わない	□ やや少なめ	□ 外食のほうが少し多い	□ 外食のほうが少し多い	□ やや遅い
□ まったく使わない	□ かなり少なめ	□ 外食のほうがかなり多い	□ 外食のほうがかなり多い	□ かなり遅い

季節によって食べ方が大きくちがう食べ物

この1年間でもっともよく食べた季節を思い出して、その頃の食べ方についてお答えください。

みかんなどの柑橘（かんきつ）類	かき（柿）	いちご
□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上
□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回
□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回
□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回
□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回
□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満
□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった

最後にお答えください。

もっともあてはまる回答をひとつ選んで、∨ を記入してください。

この1か月間に栄養補助食品を使いましたか	最近、食事習慣を意識的に変えましたか	現在、医師、栄養士、その他専門家の指導のもとで、食事のコントロールをしていますか	この質問票におもに答えたひとは
□ 毎日2回以上	はい	□ はい	□ 本人
□ 毎日1回	□ 3年以上前	□ いいえ	□ 妻
□ 週4～6回	□ 1～2年前		□ 娘
□ 週2～3回	□ 1年前以内		□ その他
□ 週1回	□ いいえ		
□ 週1回未満			
□ 使わなかった			

これで終わりです。　お疲れさまでした。

調査関連の郵送物

○ 調査票（食の実態／定量調査）

2013-8-A

平成25年度 農林水産省との連携事業

食育実践活動事業に基づく

食事の実態調査票

調査にご協力を宜しくお願いいたします

● 下記について、ご記入をお願いいたします。

同居のご家族（続柄）	性別	年齢
あなた	男性 ・女性	歳
	男性 ・女性	歳
	男性 ・女性	歳
	男性 ・女性	歳
	男性 ・女性	歳

あなたを含む同居しているご家族の人数	人

＊＊＊＊　お問い合わせ先　＊＊＊＊

［生活協同組合コープみらい 委託先］
株式会社マーケティングフォースジャパン　食育事務局

フリーダイヤル0120-331-073　または　03-3664-3607
9:30-17:00(土・日・祝を除く)

同居しているご家族の方がいる場合、あなた以外のご家族の方についての質問は、あなたが思う範囲でお答えください。
ご家族の方に直接聞いて回答いただいてもかまいませんが、調査の条件ではありません。

問 1　あなたは（あなたと同居しているご家族の方は）、ふだん朝食を食べますか。
あなたとの続柄を記入して、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

同居のご家族	1- ほとんど毎日食べる	2- 週4～5日食べる	3- 週2～3日食べる	4- ほとんど食べない
あなたは、	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4

問 2　あなたは（あなたと同居しているご家族の方は）、ふだん1日に何回食事をしますか。
あなたとの続柄を記入して、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

同居のご家族	1- 1日に3回食べる	2- 1日に2回食べる	3- 1日に1回食べる	4- その他
あなたは、	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4

問 3　あなたは（あなたと同居しているご家族の方は）、ふだん何時頃から夕食を食べはじめますか。
あなたとの続柄を記入して、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

同居のご家族	1- 7時前	2- 7時～9時の間	3- 9時～10時の間	4- 10時以降
あなたは、	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4

問 4　あなたは（あなたと同居しているご家族の方は）、ふだん夕食にどれくらい時間をかけていますか。
あなたとの続柄を記入して、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

同居のご家族	1- 15分位	2- 30分位	3- 1時間位	4- 1時間以上
あなたは、	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4

調査関連の郵送物

○ 調査票（食の実態/定量調査）

問 5 （同居されている方がいる方にお尋ねします）
ご家族全員の方が一緒に食事をするのは週に何回ですか。
ア～ウの質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1- ほとんど毎日一緒に食べる	2- 週4～5回一緒に食べる	3- 週2～3回一緒に食べる	4- ほとんど一緒に食べない
ア 朝食	1	2	3	4
イ 昼食	1	2	3	4
ウ 夕食	1	2	3	4

問 6 あなたは夕食のおかず（主菜や副菜）をどのようにしていますか。
ア～イの質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

＜主食・主菜・副菜についての説明＞
主食　：ごはん、パン、めん類など。主に炭水化物が多く含まれています。
主菜　：魚、肉、卵、豆、豆製品を主にしたおかず。主にタンパク質が多く含まれています。
副菜　：野菜、いも類、海そう、乳製品を主にしたおかず。主にビタミンやミネラルが多く含まれています。

	1- ほとんど毎日	2- 週4～5日	3- 週2～3日	4- ほとんどしない
ア 手作りする	1	2	3	4
イ 買ってくる	1	2	3	4

（問6-1） （週2回以上手作りすると回答した方にお尋ねします）
夕食で、主食・主菜・副菜など、バランスに気を使って3つまとめて作って食べていますか。

問6で回答した内容	1- ほとんどそうしている	2- まあまあそうしている	3- まとめては作っていない
ほとんど毎日手作りすると回答した方	1	2	3
週4～5日手作りすると回答した方	1	2	3
週2～3日手作りすると回答した方	1	2	3

問 7 主食・主菜・副菜などを3つまとめて1日に2回以上食べる日が週に何回ありますか。
手作りでも買ってきたものでもかまいません。

同居のご家族	1- ほとんど毎日	2- 週4～5日	3- 週2～3日	4- ほとんどない
あなたは、	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4

問 8 副菜を1日に2回以上食べる日が週に何回ありますか。
手作りでも買ってきたものでもかまいません。

同居のご家族	1- ほとんど毎日	2- 週4～5日	3- 週2～3日	4- ほとんどない
あなたは、	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4

問 9 揚げ物などの油を使った料理を1日に2回以上食べる日が週に何回ありますか。
手作りでも買ってきたものでもかまいません。

同居のご家族	1- ほとんど毎日	2- 週4～5日	3- 週2～3日	4- ほとんどない
あなたは、	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4

（問9-1） よく食べる揚げ物料理は何ですか。
手作りや買ってきたお惣菜の中で、よく食べる揚げ物料理を自由に記入して下さい。

問 10 夕食メニュー（平日・休日ともに）の登場頻度についてお尋ねします。
ア～ケの質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1- ほとんど毎日食卓に並ぶ	2- 週に4～5日食卓に並ぶ	3- 週に2～3日食卓に並ぶ	4- あまり食卓にでない
ア ごはん	1	2	3	4
イ 肉料理	1	2	3	4
ウ 魚料理	1	2	3	4
エ 野菜を使った料理	1	2	3	4
オ 野菜を使ったサラダ	1	2	3	4
カ 味噌汁・スープ	1	2	3	4
キ 麺類	1	2	3	4
ク 海藻を使った料理	1	2	3	4
ケ 卵を使った料理	1	2	3	4

問 11 外食は何回しますか。
ア～イの質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1- 週に1回以上	2- 月に2～3回	3- 月に1回位	4- ほとんどしない
ア あなたがひとりで	1	2	3	4
イ ご家族全員で	1	2	3	4

調査関連の郵送物

○ 調査票（食の実態/定量調査）

問 12 あなたの（ご家族を含めて）食生活についてお尋ねします。
ア～オの質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1- 当てはまる	2- どちらかといえば当てはまる	3- どちらかといえば当てはまらない	4- 当てはまらない
ア 食事がおいしく食べられる	1	2	3	4
イ 食事の時間が楽しい	1	2	3	4
ウ 食事の時間が待ち遠しい	1	2	3	4
エ 食べたいものを食べている	1	2	3	4
オ 食事の時間の雰囲気が明るい	1	2	3	4

問 13 あなたが（ご家族を含めて）ふだんの食生活で心掛けていることについてお尋ねします。
ア～スの質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1- いつも心掛けている	2- たまに心掛けている	3- あまり心掛けていない	4- 全く心掛けていない
ア 食事を楽しむこと（食卓での会話等）	1	2	3	4
イ 規則正しい食生活をすること	1	2	3	4
ウ 体重に留意し食事の量を調整すること	1	2	3	4
エ 塩分の摂りすぎに注意すること	1	2	3	4
オ 油分の多い料理を控えること	1	2	3	4
カ 野菜を多く食べること	1	2	3	4
キ 栄養バランスの良い食事をすること	1	2	3	4
ク 主菜や副菜などそろえること	1	2	3	4
ケ カロリーを控えた食事をすること	1	2	3	4
コ ファーストフードや外食を控えること	1	2	3	4
サ インスタント食品を控えること	1	2	3	4
シ できる限り料理は手作りすること	1	2	3	4
ス ビタミンやミネラルを多く摂ること	1	2	3	4

問 14 あなたの（ご家族を含めて）現在の状態について、点数をつけるとしたら何点ですか。
ア～イの質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1- とても良好 90点以上	2- 良好 70点以上（70～89点）	3- 普通 50点以上（50～69点）	4- （あまり）良好でない 50点以下
ア 現在の食生活の充実度について	1	2	3	4
イ 現在の健康状態について	1	2	3	4

（問14-1） （ア. 食生活の充実度の質問で、50点以下と回答した方にお尋ねします）
今後、食生活について、なにか改善しようとする気持ちはありますか。

	1- とてもある	2- どちらかといえばある	3- どちらかといえばない	4- 全くない
改善の気持ちは	1	2	3	4

問 15 あなたは健康を維持するために、自分に適した1食あたりの食事量や栄養バランスを知っていますか。

	1- 知っている	2- どちらかといえば知っている	3- どちらかといえば知らない	4- 知らない
食事量・バランスを	1	2	3	4

問 16 食育についてお尋ねします。
ア～オの質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1- 当てはまる	2- どちらかといえば当てはまる	3- どちらかといえば当てはまらない	4- 当てはまらない
ア「食良」の言葉は知っている	1	2	3	4
イ「食育」の意味は知っている	1	2	3	4
ウ「食育」に関心はある	1	2	3	4
エ「生活習慣病」の言葉は知っている	1	2	3	4
オ「生活習慣病」の内容は知っている	1	2	3	4

問 17 生活習慣病についてお尋ねします。
ア～エの質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1- そう思う	2- どちらかといえばそう思う	3- どちらかといえば思わない	4- 思わない
ア 肥満と病気は関係している	1	2	3	4
イ 脂肪の摂り過ぎは病気と関係している	1	2	3	4
ウ 塩分の摂り過ぎは病気と関係している	1	2	3	4
エ 野菜不足は病気と関係している	1	2	3	4

調査関連の郵送物

○ 調査票（食の実態/定量調査）

問 18 今の体重を知っていますか。
あなたとの続柄を記入して、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

同居のご家族	1- 知っている	2- 知らない
あなたは、	1	2
（続柄）	1	2
（続柄）	1	2
（続柄）	1	2
（続柄）	1	2

問 19 今の体重についてどう思っていますか。
あなたとの続柄を記入して、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

同居のご家族	1- やせていると思う	2- 適正だと思う	3- 太り気味だと思う	4- 肥満だと思う
あなたは、	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4
（続柄）	1	2	3	4

問 20 適正な体重を知っていますか。
あなたとの続柄を記入して、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

同居のご家族	1- 知っている	2- 知らない
あなたは、	1	2
（続柄）	1	2
（続柄）	1	2
（続柄）	1	2
（続柄）	1	2

問 21 適正だと思う体重にもどすため、もしくは適正な体重を維持するために、実践していることはありますか。
ア～カの質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1- 実践している（したことがある）	2- 実践していない（したことがない）
ア 食べるものは変えず食べる量を減らす	1	2
イ 脂肪分の摂取を減らす	1	2
ウ 野菜の摂取を増やす	1	2
エ カロリーの高いものを控える	1	2
オ 甘い物や砂糖の摂取を減らす	1	2
カ 本格的なダイエット計画を行う	1	2

問 22 夕食の食事づくりについてお尋ねします。
ア～ケの質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1- 当てはまる	2- どちらかといえば当てはまる	3- どちらかといえば当てはまらない	4- 当てはまらない
ア おかずは2品以上作るようにしている	1	2	3	4
イ 手作りの品を多くするようにしている	1	2	3	4
ウ 良い食材を使うようにしている	1	2	3	4
エ 季節の旬の食材を使うようにしている	1	2	3	4
オ カロリーを把握して調理している	1	2	3	4
カ 健康を意識して調理している	1	2	3	4
キ 盛り付けに工夫している	1	2	3	4
ク 出来合いの惣菜を上手に工夫している	1	2	3	4
ケ できるだけ楽しみながら調理している	1	2	3	4

問 23 季節の旬時や家族の記念日などのハレの日の食事づくりについてお尋ねします。
平均して多いと思う番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1- 手作り料理	2- ケータリング・出前	3- 外食	4- 特に、ふだんと変わらない
ハレの日の食事は	1	2	3	4

問 24 あなたが日頃食料品の買物をする際の行動についてお尋ねします。
ア～ウの質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1- 必ず確認する	2- どちらかといえば確認する	3- どちらかといえば見ない	4- 全く見ない
ア 商品に記載の栄養成分表示	1	2	3	4
イ 商品に記載の賞味・消費期限	1	2	3	4
ウ 商品に記載の生産地	1	2	3	4

問 25 あなたは、調理済みのカット野菜を知っていますか。
（カット野菜とは、　　）

	1- 知っている	2- 知らない
カット野菜を	1	2

2-3）調査（事前）概要

調査関連の郵送物

○ 調査票（食の実態／定量調査）

(問25-1) （知っていると回答した方にお尋ねします）
カット野菜の購入頻度を教えてください。

	1- よく買う	2- たまに買う	3- あまり買わない	4- 知っているが買ったことがない
カット野菜を	1	2	3	4

問 26 食全般についてお尋ねします。
ア～カの質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1- 関心がある	2- どちらかといえば関心がある	3- どちらかといえば関心がない	4- 関心がない
ア 家族の健康のための健全な食生活	1	2	3	4
イ 生活習慣病予防のための食生活	1	2	3	4
ウ 生産者との交流（食の大切さ）	1	2	3	4
エ 地域に伝わる食文化や伝統	1	2	3	4
オ 食品の安全性	1	2	3	4
カ 食の問題（自給率・廃棄率）	1	2	3	4

問 27 食に関する情報についてお尋ねします。情報を入手する先と、その中で役に立った情報があったと思う項目
○印をつけて下さい。いくつ選んでもかまいません。

情報源	よく(たまに)入手する	役に立ったと思う
01 テレビ番組から		
02 新聞の記事から		
03 雑誌の記事から		
04 書籍から		
05 インターネットから		
06 企業のホームページから		
07 生産者や生産地のホームページから		
08 スーパーマーケットのチラシから		
09 スーパーマーケット店内の告知物から		
10 国や自治体が発行している印刷物から		
11 医療機関や保健所等の印刷物から		
12 子どもが通う学校の印刷物から		
13 子どもが通う学校主催のイベント等から		
14 自分の職場で聞いた話から		
15 家族の話から		
16 友人や知人の話から		
17 その他		
18 入手したことがない、よくわからない		

調査にご協力をいただき誠に有難うございました