

図 5-1-1 意識調査時に配布した「別紙」

別 紙：おもて



ごはんを中心とした 「日本型食生活」のススメ

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスに優れた食生活です。

「日本型食生活」とは

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

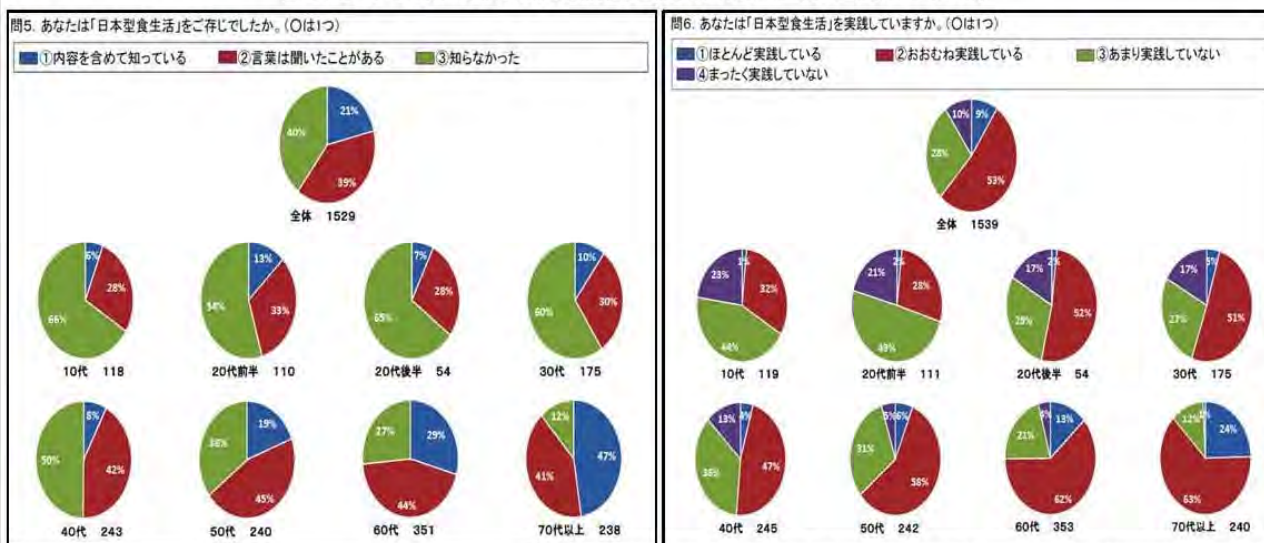
ごはんをベースに中食を組み合わせた日本型食生活の例



ごはん食のメリット（農林水産省 平成 26 年度食育活動の全国展開委託事業（調査）報告書「今後の食育推進施策について」）

- ①汁、魚、肉、牛乳製品、野菜などバラエティに富む組み合わせが可能で、多様な食材を組み合わせた食事となる。
- ②旬の食材を使用して季節感を取り入れることや、地域の気候風土に合った郷土料理を活用すること、洋風だけど和食ということなど幅広く楽しむ要素がある。
- ③ごはんは、塩分がない（他の食品からの塩分には注意が必要）。

2015 年 6 月に実施した意識調査結果（日本型食生活について）



農林水産省 平成 27 年度消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業

トレーサビリティとは

食品の安全を確保するために、栽培や飼育から加工・製造・流通などの過程を追跡（トレース）するための仕組み。水産物では産地偽装の防止や、生産情報の提供、食品事故対応のために導入されている例が多い。

水産物の偽装等に関わる事件

年	偽装等の内容
2002年	青森県十三湖産シジミに、他産地のシジミが混入
2003年	韓国産かきを宮城県産と偽装 三重県などで水揚げされたフグを下関ふぐとして販売 宍道湖産シジミに中国産シジミが混入
2005年	中国、北朝鮮で採取されたアサリを国内産と表示
2007年	台湾産のウナギを宮崎産と偽装
2008年	台湾産ウナギの蒲焼きに、国産ブランド認証シール 中国産ウナギを「愛知県三河一色産」と偽装 中国産フグを熊本県産と偽装 沖縄産とフィリピン産の海ぶどうを混ぜ「沖縄産」と偽装 アブラボーズを高級魚のウエ（アラ）と偽装
2009年	中国産ハマグリを「九十九里浜養殖」等と偽装
2010年	カンパチ、ハマチ等の産地偽装、養殖水産物の表示不正 中国産ワカメを使用した製品を「鳴門産」と偽装



MELジャパン認証・MSC認証とは

どちらも海のエコラベル（水産資源の持続的利用や海洋生態系保全活動に配慮した漁業への認証制度）。MEL ジャパン認証は、日本の漁業の実情を踏まえ国際連合食糧農業機関（FAO）のガイドラインに沿って大日本水産会が2008年に設立された制度。

MSC 認証は、ロンドンに本部のある海洋管理協議会（MSC）が、1997年に世界最大級の消費財メーカーであるユニリーバと環境保護団体の世界自然保護基金（WWF）によって設立された制度。

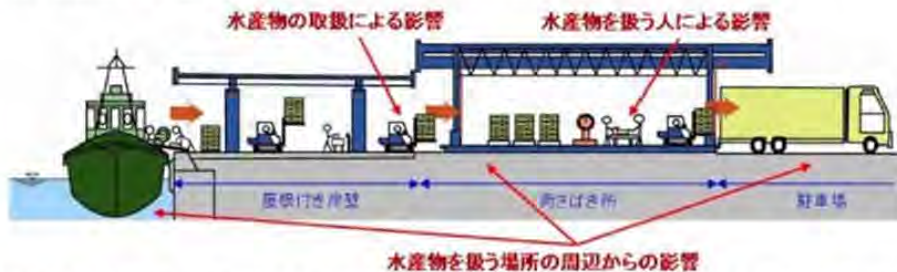


HACCPとは

HACCPとは、Hazard Analysis and Critical Control Pointの略語で、ハザップまたはハセップと呼ばれることが多い。食品の製造・加工工程のあらゆる段階で発生するおそれのある微生物汚染等の危害をあらかじめ分析（Hazard Analysis）し、その結果に基づいて、製造工程のどの段階でどのような対策を講じればより安全な製品を得ることができるかという重要管理点（Critical Control Point）を定め、これを連続的に監視することにより製品の安全を確保する衛生管理の手法。

衛生管理型漁港とは

漁港は、水産物の流通システムの出発点としての役割を果たしている。その漁港において、水産物の品質や安全性を低下させる要因としては、下の図のような影響がある。



HACCPによる管理の例

- 原材料
- 受入検査・記録
- 調合
- 調合比率の確認・記録
- 充填
- 温度、充填量の確認・記録
- 密封
- 密封性の確認・記録
- 熱処理 **重要管理点(CCP)**
- 殺菌温度/時間を連続的に監視
- 冷却
- 水質、水温の確認・記録
- 包装
- 衝撃、温度の確認・記録
- 出荷

こうした影響から水産物の安全を確保するためには、①水産物を扱う場所を清潔に保つこと、②水産物の品質が保たれるように水産物を適切に扱うこと、③水産物を扱う人が衛生管理を熟知し実行すること、が重要。水産庁では、目指す衛生管理の水準について認識を共通のものとするため、漁港における衛生管理基準（レベル1～3）を策定している。

衛生管理型漁港づくり



北海道で実施済み・計画中的漁港（一部）

久遠漁港（大成町）、熊石漁港（熊石町）、登別漁港（登別市・白老町）、函館漁港（函館市）、能取漁港（網走市）、羅臼漁港（羅臼町）、厚岸漁港（厚岸町）、寿都漁港（寿都町）、美国漁港・余別漁港（積丹町）、追直漁港（室蘭市）、など

この用紙は、お持ち帰りして頂いて構いません。

農林水産省 平成27年度消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業

(2) 栄養バランス調査 (BDHQ 調査)

体験（または講習会）への参加によって、栄養バランスがどのように・どの程度改善されたかを把握するため、参加者に対し栄養バランス調査を行った。

栄養バランス調査は、現状把握のための「事前調査」と、その結果を踏まえたのちの「事後調査」に区分される。調査は 20 歳以上の参加者全員とするが、分析結果を示すまでは繰り返しの回答に意味はないため、各体験・講習会を通じ各自 1 回（複数回参加しても回答は 1 回）とした。

①事前調査

体験（または講習会）参加時に、直近約 1 か月の食生活に関して BDHQ 調査を実施し、体験参加前の栄養バランスを分析した。調査は主に体験先への往路（または講習開始前）に実施し、調査票を回収・分析後（分析は DHQ サポートセンターへ委託・実施）、その結果を回答者個人宛に郵送により返却した。

②事後調査

事前調査結果を確認することで、回答者の意識・食生活の改善が見込まれる。その改善効果を把握するために、再度栄養バランス調査を行った。

事後調査は、事前調査回答者全員を対象とした。事後調査の回収方法は、事前調査結果返却時に、事後調査用の BDHQ 調査票を同封し、返却後 1 か月間を目途にその間の食生活について回答を記入してもらい、同封した返信用封筒を用いて回収した。

なお事後調査の対象期間には、通常期と異なる食生活となり得る年末年始が重なったため、回答時の留意事項としてその期間は除外することを付記した。

栄養バランス調査の回答者数は表 5-1-2 のとおりで、事前調査の回答総数は **293 件**、事後調査の回答者総数は **233 件**となった。

事後調査の回収率は、開催日別に整理した結果を表 5-1-3 に示すとおり、全体の約 8 割で全員からの回収には至っていない。体験・講習会の受付時には、事前と事後の 2 回の回答が参加条件であることを説明し了解を得ていた一方、体験実施中にも事後調査の解答は必須であることを、複数回に渡って依頼していたが、一部の参加者から理解・協力を得ることは出来なかった。今後は受付時に活動の趣旨をさらに詳しく説明した上で参加者を決定していくこと、体験実施の段階で事後調査の調査票・返信封筒を渡しておくこと、などの対応が必要と思われる。

表 5-1-2 栄養バランス調査の回答者数（区分別・男女別）

区分	年代	回答者数		備 考
		男	女	
事前調査	10 歳代	1	2	体験・講習会開催中（2015 年 8 月～11 月）に実施
	20 歳代	4	4	
	30 歳代	15	13	
	40 歳代	14	34	
	50 歳代	12	50	分析を 2015 年 12 月中旬に終了
	60 歳代	27	71	
	70 歳代以上	14	32	回答者には 12 月下旬に発送済み
	合 計	87	206	
総 計	293			
事後調査	10 歳代	1	1	事前調査結果返却時に回答依頼
	20 歳代	3	3	
	30 歳代	8	9	
	40 歳代	9	28	
	50 歳代	9	43	回答締切は 2016 年 1 月 31 日
	60 歳代	20	54	
	70 歳代以上	13	32	分析結果は 3 月中旬に発送済み
	合 計	63	170	
	総 計	233		

注) BDHQ 調査は成人を対象としている。

BDHQ 調査は参加者 1 人につき 1 回答（複数参加の場合でも回答は初回の 1 回のみ）

表 5-1-3 栄養バランス調査 回収率（開催日別）

発地	開催日	訪問地	参加者数	BDHQ 回答者数		回収率 B/A (%)
				A事前調査 (体験中)	B事後調査 (体験後)	
札幌	8月22日	積丹	41	31	28	90
	9月 1日	真狩	40	36	32	89
	9月 5日	寿都	38	26	20	77
	9月13日	江差	19	10	8	80
	9月19日	蘭越	37	26	25	96
	9月22日	森	9	4	4	100
	9月26日	南幌・千歳	40	21	18	86
	10月 7日	天塩	23	3	2	67
	10月10日	真狩	43	11	6	55
	10月14日	真狩	21	11	6	55
	10月25日	蘭越・真狩	32	14	10	71
	11月 6日	千歳	29	8	6	75
	11月18日	沖縄	13	7	4	57
	11月27日他	乳和食講習	33	(4)	実施せず	—
	12月 3日	出汁講習	27	(3)	実施せず	—
	合 計			445	208 (215)	169
函館	8月30日	知内	35	25	24	96
	9月 5日	寿都	20	8	6	75
	9月13日	江差	25	7	5	71
	9月22日	森	13	1	1	100
	9月29日	北斗	37	8	6	75
	10月 4日	松前	33	8	7	88
	10月16日	函館・七飯	37	9	7	78
	10月17日	福島	22	3	3	100
	10月25日	蘭越・真狩	33	7	5	71
	11月14日	福島	22	0	0	—
	11月18日	沖縄	4	(2)	実施せず	—
	合 計			281	76 (78)	64
総 計			726	284 (293)	233	82

注) 1. 「A 事前調査」の人数は、BDHQ 調査対象となる成人で、かつ初参加の人数。
 2. 事前調査は、概ね 11 月中旬までを実施の目安とした。それ以降は一部の講習会等
 のみで実施したが、分析期間・結果配布後の食生活改善期間を確保する必要から、
 事後調査は実施していない。

5-2 意識調査結果

意識調査結果のうち、地区別・各回別の全ての回答をまとめて整理した結果は図 5-2-1 に示すとおりである。主な回答を整理すると表 5-2-1 のとおりであり、特に次の①～⑧で体験実施前と比較し、大きな効果を得ることができた。

- ①「食育への関心」が今まで以上に関心があるとの回答が **93%**
- ②「栄養バランス」に今まで以上に気を使うとの回答が **89%**
- ③「農林水産業への理解が向上した」との回答が **99%**
- ④「日本型食生活」の認知されている割合が、**51%から 87%へ向上**
- ⑤「日本型食生活」をいままで以上に実践したいとの回答が **89%上**
- ⑥「食品を購入する際の産地情報」が重要と考える人の割合が **58%から 75%へ向上**
- ⑦「和食を増やしていきたい」との回答が **46%**
- ⑧今回のような体験に「機会があればまた参加したい」との回答が **90%**

上記⑧に関して、参加した時の感想を実施時別に整理した。結果を表 5-2-2～表 5-2-3 に示すが、「機会があればまた参加したい」という感想は全体の 90%で、このうち、参加者全員が「また参加したい」と回答した評価の高い活動は、**食育体験で 4 回（松前・天塩・真狩・千歳）、講習会で 1 回（出汁）の計 5 回であった。**

表5-2-1 意識調査結果の概要

設問	意識調査の回答結果				
	いままで		比較	体験を終えて	
	選択肢（主なもの）	%		選択肢（主なもの）	%
①食育の関心はあるか	非常に関心がある	46	→	いままで以上に関心がある	93
	どちらかといえば関心	49		いままでと変わらない	7
②栄養バランスに気を付けているか	いつも気を付ける	43	→	いままで以上に気を付ける	89
	ときどき気を付ける	51		いままでと変わらない	11
③体験に参加して食や農林水産業への理解は向上したか	—	—		大いに向上した	66
	—	—		少し向上した	33
④「日本型食生活」を知っているか	内容を含め知っている	51	→	内容を含めよく理解できた	87
	言葉は聞いたことがある	37		あまり理解できない	13
⑤「日本型食生活」を実践しているか	ほとんど実践している	18	→	いままで以上に実践したい	89
	概ね実践している	63		いままでと変わらない	11
⑥知っている用語はあるか	トレーサビリティ	65	→	トレーサビリティ	81
	衛生管理型漁港	43		衛生管理型漁港	70
⑦産地情報（生産地、日本産・外国産）は重要か	大いに重要	58	→	大いに重要	75
	多少は気にする	38		多少は気にする	24
⑧日本産と外国産のどちらを選ぶか	国産品しか購入しない	21	→	国産品しか購入しない	32
	どちらかといえば国産品	74		どちらかといえば国産品	66
⑨和食が無形文化遺産に登録されたことを	詳しく知っていた	35		—	—
	少しは知っていた	58		—	—
⑩出汁は、北海道のコンブに支えられていることを	詳しく知っていた	46		—	—
	少しは知っていた	51		—	—
⑪減塩のコツとして「出汁のうまみ」を効かせることを	詳しく知っていた	45		—	—
	少しは知っていた	51		—	—
⑫和食を摂る機会	—			既に和食中心	50
	—			これから和食を増やしたい	46
⑬参加した感想	—			また参加したい	90
	—			概ね良かった	9

表 5-2-2 実施内容別の参加者の感想（食育体験）

開催日	訪問地	参加者の感想（構成比％）				
		大変良い	概ね良い	良くも悪くもない	あまり良くない	期待外れ
8月22日（土）	積丹	90.3	9.7			
8月30日（日）	知内	85.2	14.8			
9月 1日（火）	真狩	94.6	5.4			
9月 5日（土）	寿都	94.0	6.0			
9月13日（日）	江差	87.2	12.8			
9月19日（土）	蘭越・余市	93.5	6.5			
9月22日（祝）	森	93.3	6.7			
9月26日（日）	南幌・千歳	90.9	9.1			
9月29日（火）	北斗	70.0	16.6	6.7		6.7
10月 4日（日）	松前	100				
10月 6日（火）	天塩	100				
10月10日（土）	真狩	100				
10月14日（水）	真狩	94.4	5.3			
10月16日（金）	函館・七飯	82.4	14.7	2.9		
10月17日（土）	福島	88.2	11.8			
10月25日（日）	蘭越・真狩	89.1	10.9			
11月 6日（金）	千歳	100				
11月14日（土）	福島	93.8	6.2			
11月18日（水）	沖縄県	75.0	25.0			
平均（％）		91	8	1	0	0

注）平均は全参加者に対する感想の割合（％）で、各回の平均ではない。

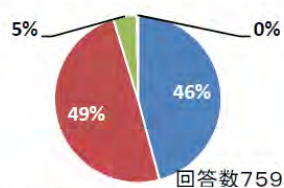
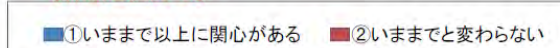
表 5-2-3 実施内容別の参加者の感想（講習会）

種 類	参加者の感想（構成比％）				
	大変良い	概ね良い	良くも悪くもない	あまり良くない	期待外れ
出汁の取り方講習会	100				
和食・美容食	96.3	3.7			
日本型食生活	87.2	12.8			
食品表示	79.4	20.6			
食のバランス	91.4	4.3	4.3		
平均（％）	90	9	1	0	0

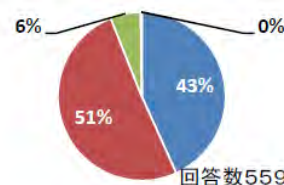
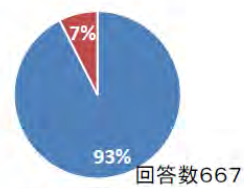
注）平均は全参加者に対する感想の割合（％）で、各回の平均ではない。

図 5-2-1 食に関する意識調査

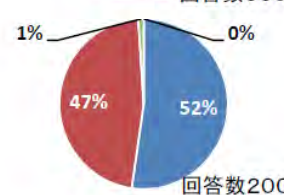
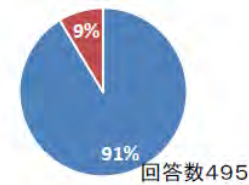
問 1. 「食育」とは、健康的な生活を送るために食に関する知識を育むことです。あなたは「食育」について関心がありますか。
【今まで】 **【体験を終えて】**



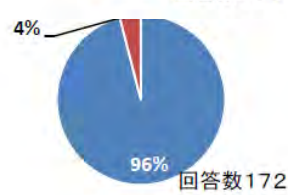
⇒ 全ての参加者 ⇒



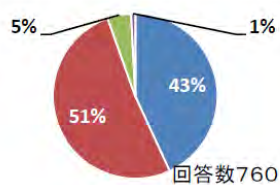
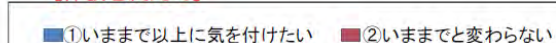
⇒ 食育体験参加者 ⇒



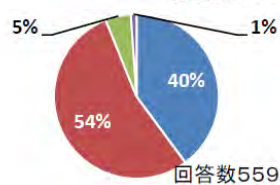
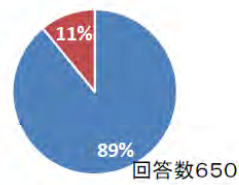
⇒ 講習会参加者 ⇒



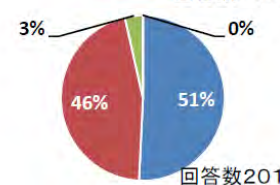
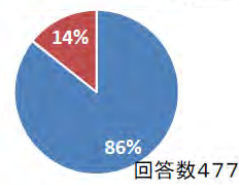
問 2. あなたは健康のために栄養バランスについて実際に気を付けていますか。
【今まで】 **【体験を終えて】**



⇒ 全ての参加者 ⇒



⇒ 食育体験参加者 ⇒



⇒ 講習会参加者 ⇒

