

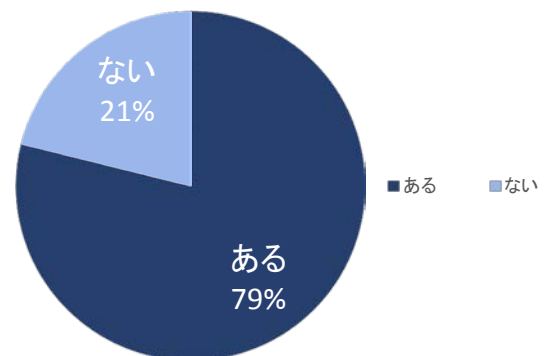
(3) 食や農林水産業への理解について

①食や農林水産業への興味と体験会への参加有無と農林水産業への理解の変化

◆ 食育活動体験会参加前の状況

- ・ 事前アンケート Q5 「あなたは農林漁業の体験に興味はありますか」 の集計結果

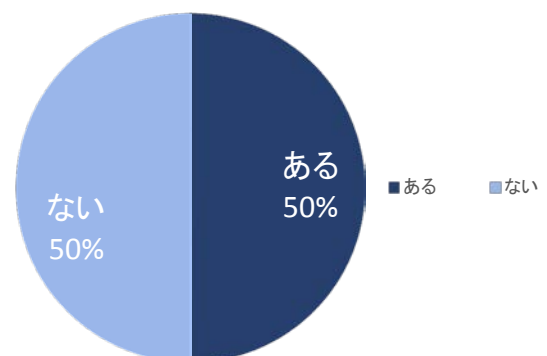
回答内容	回答数 (人)	割 合 (%)
あ る	4,077	79
な い	1,091	21
合 計	5,168	100



◇ 興味のある人は 79%、ない人は 21%であった

- ・ 事前アンケート Q6 「あなたは農林漁業の体験に参加したことがありますか」 の集計結果

回答内容	回答数 (人)	割 合 (%)
ある	2,582	50
ない	2,586	50
合 計	5,168	100

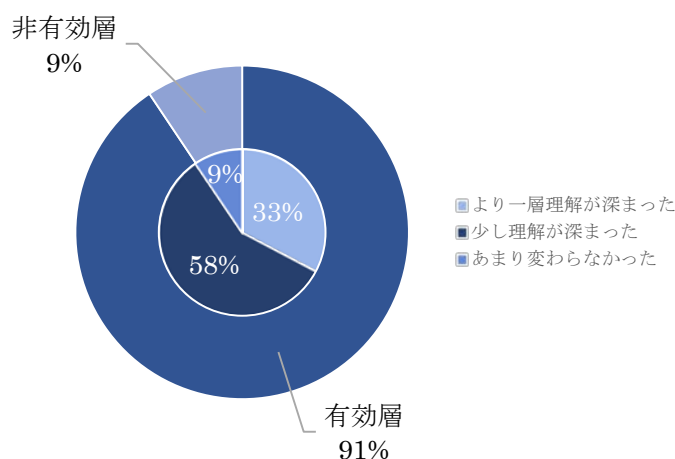


◇ これまでに参加したことのあつた人とない人は、各 50%であった

② 食や農林水産業への理解の変化

- ・事後アンケート Q3(4)「食や農林水産業への理解について、お伺いします」の集計結果

回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
より一層理解が深まった	1,490	33
少し理解が深まった	2,640	58
あまり変わらなかった	428	9
合 計	4,558	100



- ◇食育活動体験会への参加を通して、食や農林水産業への理解について、33%の参加者は「より一層理解が深まった」と回答し、58%の参加者は「少し理解が深まった」と回答した。

(今回のアンケートは無記名で行ったため、個人の変化を捉える事はできなかった。
集計結果は全体としての変化を現わしている)

◆「食や農林水産業への理解の向上」の有効層の分析について

上記、事後アンケート Q3(4)の結果から、「より一層理解が深まった」人 33%と、「少し理解が深まった」人 58%の、合計 91%を有効層として、食育活動体験会別に集計し、どの食育活動体験会が効果的だったのかを分析を行った。

また、年代別、世帯状況別、職業別の分析を加え、どの消費者にどの食育活動体験会が効果的だったのかを見出した。

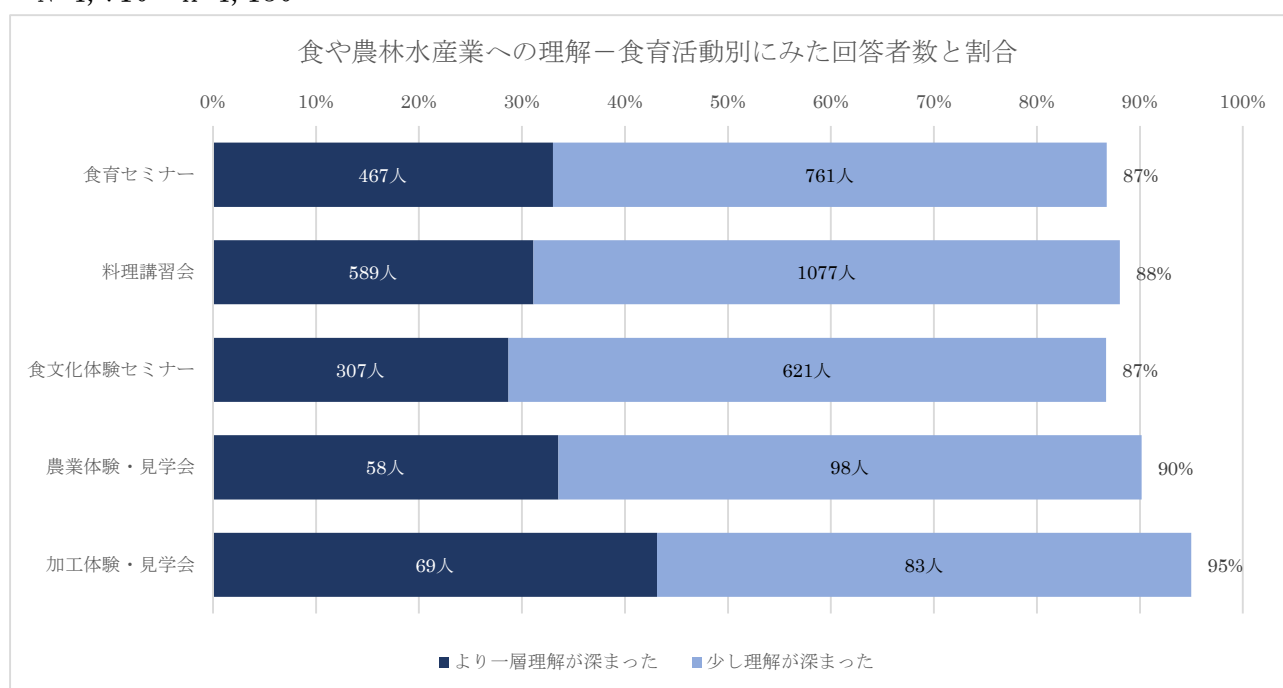
② 食や農林水産業への理解の変化

②-1-1 食や農林水産業への理解の変化－食育活動体験会別の集計結果 (単位：人、割合：%)

	食育 セミナー	料理 講習会	食文化体験 セミナー	農業体験・ 見学会	加工体験・ 見学会	合 計
回答数 N	1,415	1,892	1,070	173	160	4,710
より一層理解が深まった	467	589	307	58	69	1,490
少し理解が深まった	761	1,077	621	98	83	2,640
有効層回答者合計 n	1,228	1,666	928	156	152	4,130
有効数の割合 n/N	87	88	87	90	95	88

②-1-2 食育活動体験会別の集計結果 (グラフ)

N=4,710 n=4,130



②-1-3 食育活動体験会別の集計結果

加工体験・見学会では 95%、農業体験・見学会では 90%、その他の体験会においても 87% から 88% と大変高率で、参加者の食や農林水産業への理解が深まる結果となった。

② 食や農林水産業への理解の変化

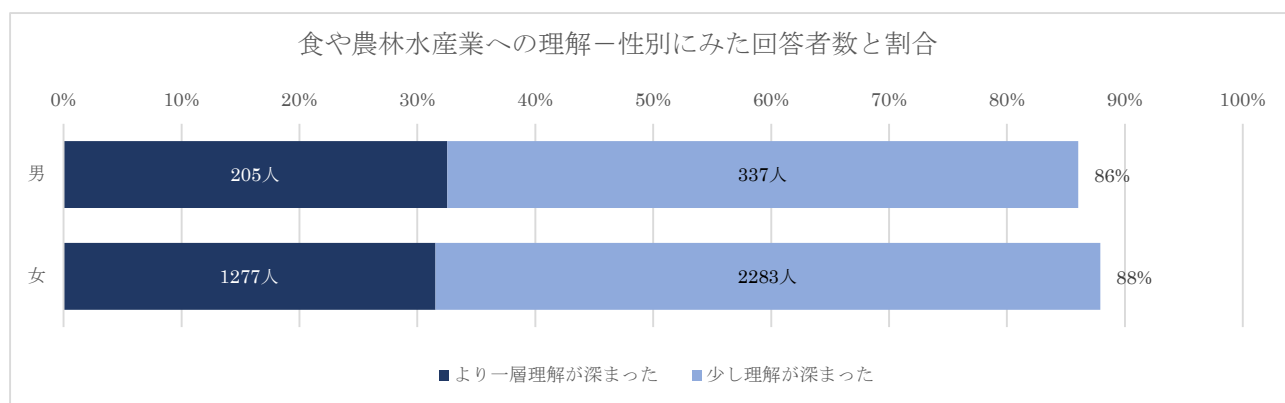
②-2-1 食や農林水産業への理解の変化－男性女性別の集計結果(単位：人、割合：%)

	男	女	合 計
回答数 N	630	4,050	4,680
より一層理解が深まった	205	1,277	1,482
少し理解が深まった	337	2,283	2,620
有効層回答者合計 n	542	3,560	4,102
有効数の割合 n/N	86	88	88

※合計数の誤差は記入漏れのため。

②-2-2 男性女性別の集計結果(グラフ)

N=4,680 n=4,102



②-2-3 男性女性別の集計結果

性別で食や農林水産業への理解度に大きな差はなく、男性の 86%、女性の 88%の人が、食育活動体験会への参加を通して、食や農林水産業への理解を深める結果となった。

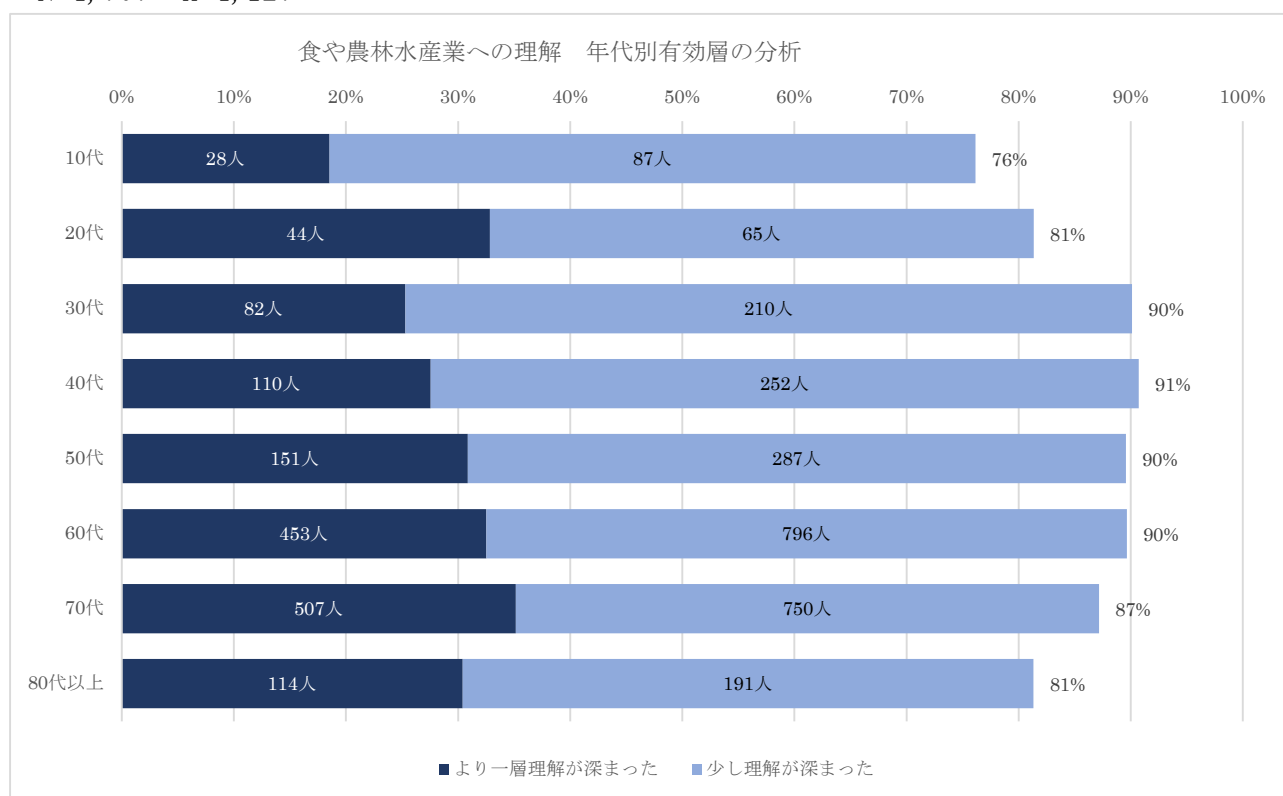
②-3-1 食や農林水産業への理解の変化一年代別集計の結果(単位：人、割合：%)

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	合計
回答数 N	151	134	324	399	489	1,393	1,442	375	4,707
より一層理解が深まった	28	44	82	110	151	453	507	114	1,489
少し理解が深まった	87	65	210	252	287	796	750	191	2,638
有効層回答者合計 n	115	109	292	362	438	1,249	1,257	305	4,127
有効数の割合 n/N	76	81	90	91	90	90	87	81	88

※合計数の誤差は記入漏れのため。

②-3-2 年代別集計の結果(グラフ)

N=4,707 n=4,127



②-3-3 年代別集計の結果

食や農林水産業への理解の向上は、40代が最も高く 91%、次いで 30代、50代、60代が同率の 90%となり、大変高い率で理解度の向上が見られた。

それに比べて、10代と 20代、80代以上では、少し低い結果となり、同じ食育活動体験会に参加していても、理解の深まる人の率が 1 割程度低いことがわかった。

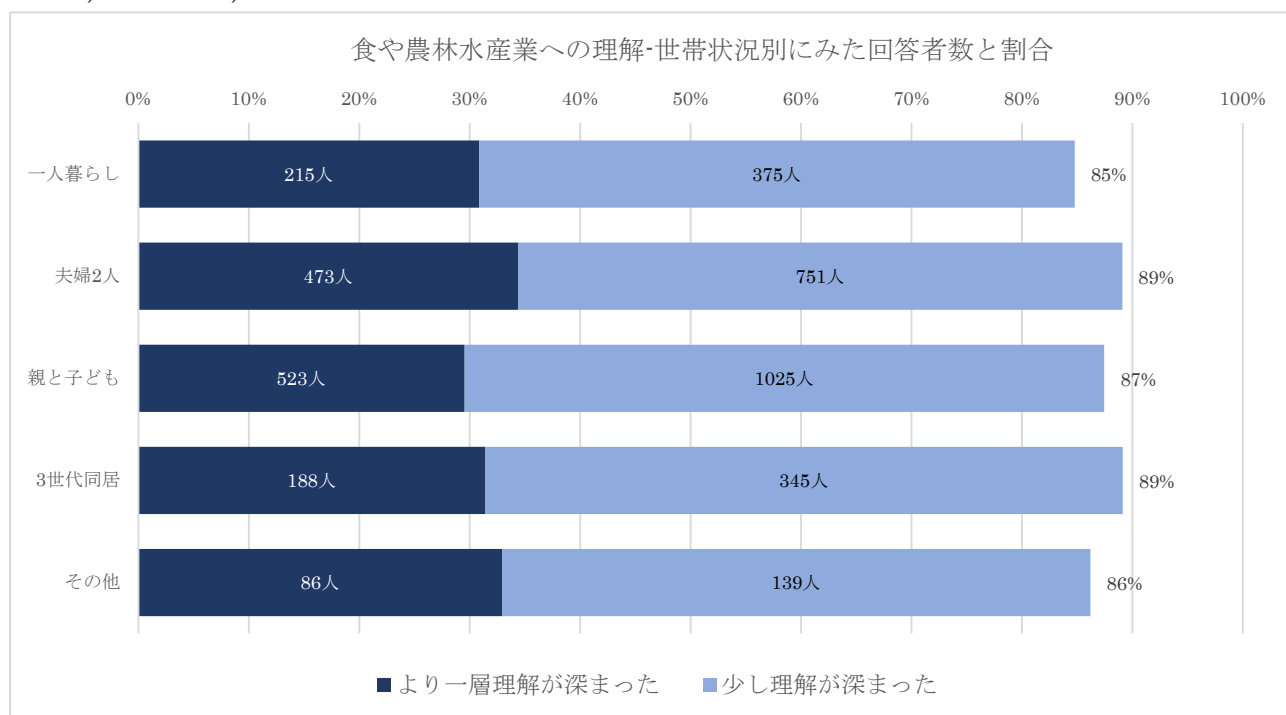
②-4-1 食や農林水産業への理解の変化―世帯状況別の集計結果(単位：人、割合：%)

	一人暮らし	夫婦2人	親と子ども	3世代同居	その他	合 計
回答数 N	696	1,374	1,770	598	261	4,699
より一層理解が深まった	215	473	523	188	86	1,485
少し理解が深まった	375	751	1,025	345	139	2,635
有効層回答者合計 n	590	1,224	1,548	533	225	4,120
有効数の割合 n/N	85	89	87	89	86	88

※合計数の誤差は記入漏れのため。

②-4-2 世帯状況別の集計結果(グラフ)

N=4,699 n=4,120



②-4-3 世帯状況別の集計結果

夫婦2人と3世代同居が同率の89%で最も高く、次いで親と子ども世帯という順で、すべての世帯において85%以上と、大変高い率で、食と農林水産業への理解が進んだ結果となった。

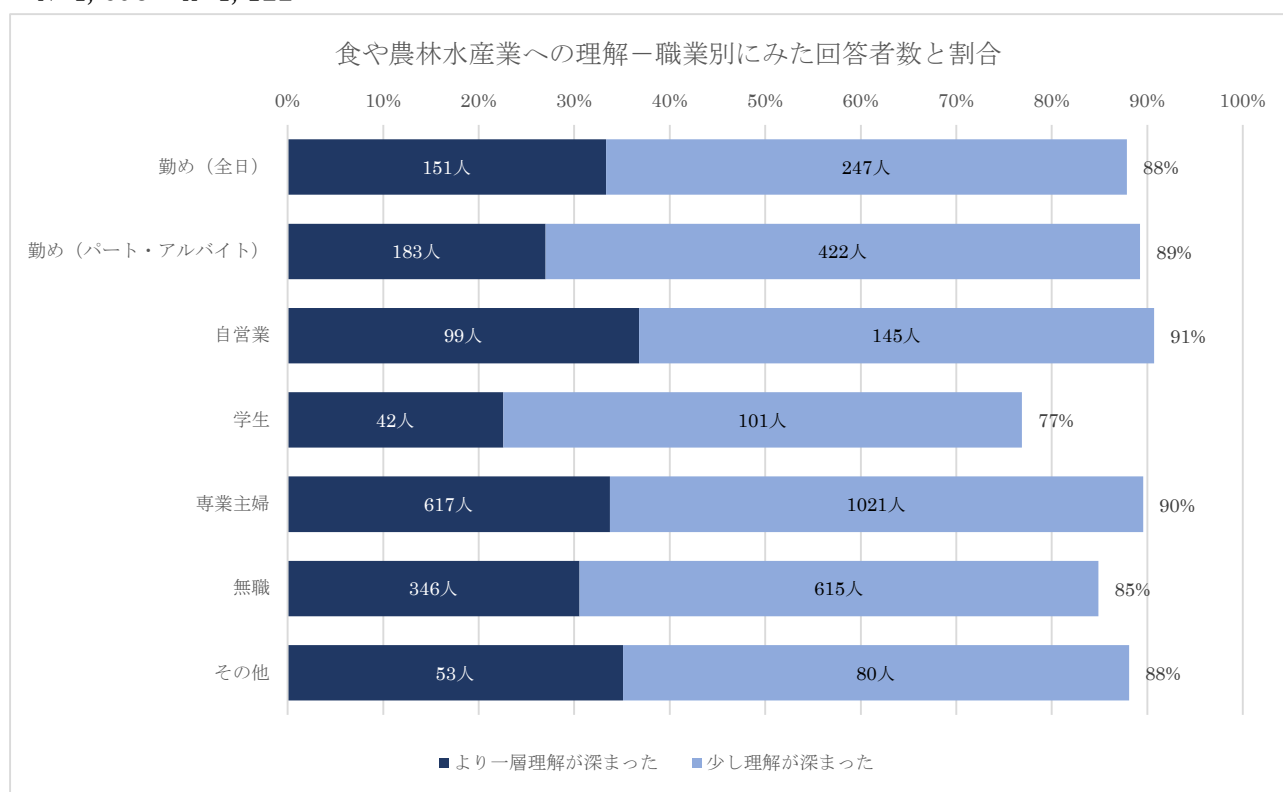
②-5-1 食や農林水産業への理解の変化－職業別の集計 (単位：人、割合：%)

	勤め (全日)	勤め (パート・ アルバイト)	自営業	学生	専業主婦	無職	その他	合計
回答数 N	453	678	269	186	1,829	1,132	151	4,698
より一層理解が深まった	151	183	99	42	617	346	53	1,491
少し理解が深まった	247	422	145	101	1,021	615	80	2,631
有効層回答者合計 n	398	605	244	143	1,638	961	133	4,122
有効数の割合 n/N	88	89	91	77	90	85	88	88

※合計数の誤差は記入漏れのため。

②-5-2 食や農林水産業への理解の変化－職業別の集計 (グラフ)

N=4,698 n=4,122



②-5-3 食や農林水産業への理解の変化－職業別の集計から見てきたこと

自営業と専業主婦は 90%を超え、次いで勤め(パート・アルバイト)、勤め(全日)、その他の順となり、大変高い率で食や農林水産業への理解が進む結果となった。

学生が 77%で最も低く、食や農林水産業への理解を深めるためには、食育の必要があることが分かった。

□ 食や農林水産業への理解の変化～まとめ

- ・事前アンケートの結果から、農林漁業の体験に興味のある人は 79%であった(詳細は 53 ページに記載、以下 () 内のページ数表記は同様の意)。
- ・しかし、既に体験をしたことがある人は 50%であった(53 ページ)。
- ・上記のように多くの人が興味を持っていても、体験できていない人が約 30%いることが分かり、農林漁業の体験の機会がまだ十分でないことが分かった。
- ・食育活動体験会への参加を通して、食や農林水産業への理解について
 - より一層理解が進んだ人 33%
 - 少し理解が進んだ人 58%
- ・合計では 91%と高い率で、食や農林水産業への理解が進む結果となった(54 ページ)。この 91%を有効層と捉え、アンケート集計から分析を行った。

□ 食や農林水産業への理解の向上(有効層の分析結果)～まとめ

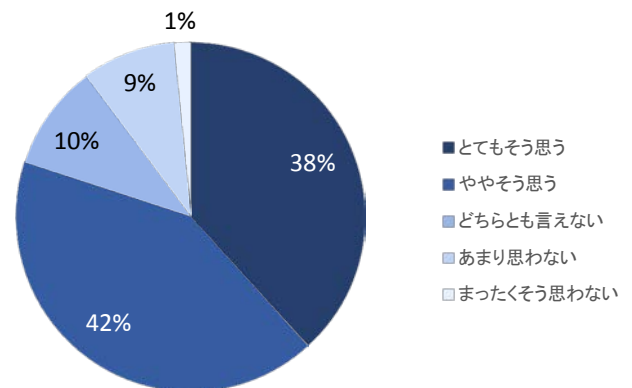
- ・食育活動体験会別では、加工体験・見学会では 95%の人が、農業体験・見学会では 90%の人が理解を深めており、大変有効な食や農林水産業への理解を深くする機会であることが分かった。この要因として、直接的に体験する機会が最も効果的であると分かった。しかし、受け入れ先の制約もあり、農業体験・見学会や加工体験・見学会を増やすには限界がある。より一層、生産者や加工食品製造業者との連携が必要なことが示された(55 ページ)。
- ・性別では男性女性ともに差はなく良好な結果となった(56 ページ)。
- ・年代別では 30 代から 60 代で 90%を超えた、10 代では 76%だったが、その他の 20 代、70 代、80 代以上では 80%を超える結果となり、食育活動体験会が、全ての年代に有効な食育の場となったことが、明らかになった(57 ページ)。
- ・世帯状況別では、3 世代同居と夫婦 2 人世帯が同率トップで、次いで、親と子ども、その他、一人暮らしの順で、食や農林水産業への理解が進む結果となった(58 ページ)。
- ・職業別では、自営業の人は 91%、次いで専業主婦、勤め(パート・アルバイト)、その他、勤め(全日)、無職の人は 80%を超え、学生は 77%の人が、食や農林水産業への理解を進める結果となった(59 ページ)。

(4) 食生活の改善について

① 食生活の改善意欲について

・事前アンケート Q1 (9) 「あなたは、食生活を改善したいと思いますか」の集計結果

回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
とてもそう思う	1,978	38
ややそう思う	2,165	42
どちらとも言えない	506	10
あまり思わない	447	9
まったくそう思わない	79	1
合 計	5,175	100

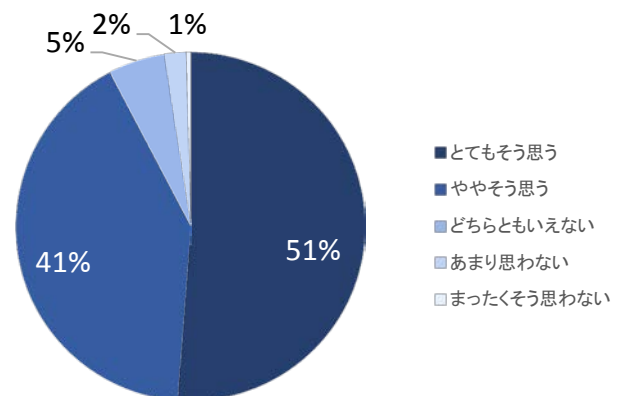


◇ 38%の人が「とてもそう思う」、42%の人が「ややそう思う」、合計 80%の人が食生活の改善をしたいと思っていることが分かった。

①-1 食生活の改善を続ける意思

・事後アンケート Q2 (3) 「引き続き食事習慣の改善を継続しようと思いますか」の集計結果

回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
とてもそう思う	2,318	51
ややそう思う	1,860	41
どちらともいえない	240	5
あまり思わない	89	2
まったくそう思わない	18	1
合 計	4,525	100



◇ 51%の「とてもそう思う」と、41%の「ややそう思う」人の合計 92%の人が、引き続き食生活の改善をしたいと思っていることが分かった。

◇ この 92%の人を有効層とし、食育活動体験会別の分析を後に記す (68 ページ)。

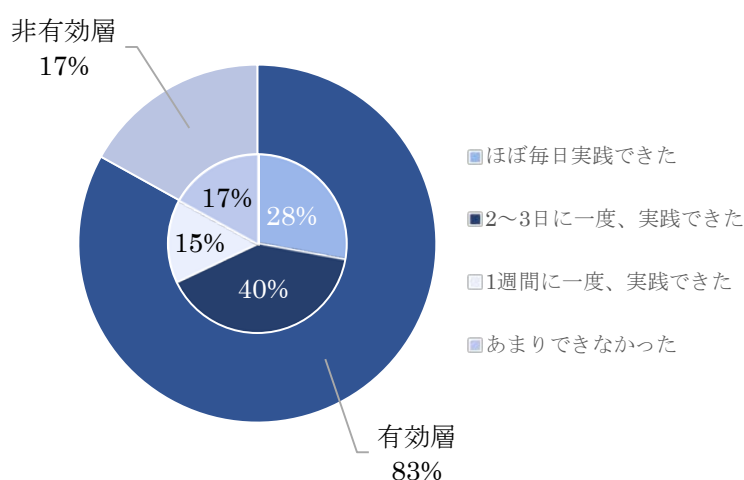
◇ その一方で、10%の人は食事習慣の改善を継続しようと思わない実態も見えた。

② 食生活の改善について

・事後アンケート Q2 (2) 「チャレンジ項目の実践状況について教えてください」の集計結果

回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
ほぼ毎日実践できた	1,184	28
2～3日に一度、実践できた	1,696	40
1週間に一度、実践できた	644	15
あまりできなかった	718	17
合 計	4,242	100

} 有効層



◇食生活の改善については、「ほぼ毎日実践できた」人は1,184名（28%）となり、大変良い実践結果となった。「2～3日に1度実践できた」人は1,696名（40%）で、「1週間に一度、実践できた」人は644名（15%）を合計すると83%となり、約5人に4人の人が、食育活動体験会で行ったチャレンジシートを活用し、食事習慣の改善の実践につながった。

◇この83%という結果は、第二次食育推進基本計画に掲げられた、栄養バランス等に配慮した食生活60%以上、及び、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）予防や改善のための食事・運動等を継続的に実施50%以上、との数値目標を大きく上回る結果となった。

◇このように、食事習慣の改善の実践ができた理由として、チャレンジシートについては以下の3点が考えられる。

- (ア) 参加者の食生活の改善意欲は80%と高く、チャレンジ項目が人から押し付けられたものでなく、自分が選んで決めた実践項目であった。
- (イ) チャレンジ項目が実践しやすい内容であった。
- (ウ) チャレンジ期間中に食育資格者が相手に合わせて声をかけ、応援するサポートがあった。

③ 実践したチャレンジ項目について

- ・事後アンケート Q2(1)「あなたが立てた食事習慣のチャレンジ項目を記入してください」の集計結果

No	チャレンジ項目	件数	割合 (%)
A-1	ご飯はお茶碗に軽く1杯は最低食べるようにする	216	6
A-2	毎食、野菜を食べる	501	14
A-3	魚、お肉は合わせて、一日手のひら分くらいの量を目安にする	62	2
A-4	煮豆や納豆、みそなどの豆製品を一日に1食取り入れる	81	2
B-1	お米を一日2食は食べるようにする	126	4
B-2	主食・主菜・副菜がそろうようにする	139	4
B-3	お肉よりも魚料理を多くする	136	4
B-4	揚げ物や炒め物は1食1品にする	50	1
C-1	旬の食材を食べて、味を知る	125	4
C-2	なるべく地元産の食材を使用する	88	3
C-3	手作り料理を心がける	81	2
C-4	化学肥料や農薬・食品添加物の少ないものを選ぶ	74	2
D-1	薄味を心がける	480	14
D-2	だしをとるように心がける	246	7
D-3	食材を少し大きめに切る	94	3
D-4	少し固めの食材(ごぼうなどの根菜やきのこ類)を混ぜる	76	2
E-1	朝食を抜かない	111	3
E-2	寝る2時間前は食べない	141	4
E-3	食べ過ぎない	191	5
E-4	お腹が空いてから食べる	70	2
F-1	ながら食いをやめる	191	5
F-2	食器やランチョンマット、お花を飾る、音楽を流すなどして楽しむ	122	3
F-3	家族みんなで食べる	55	2
F-4	煮る、蒸す、炒めるなど工夫して苦手な食べ物を克服する	35	1
合 計		3,491	100

1 位 A-2 毎食、野菜を食べる… 14%

2 位 D-1 薄味を心がける…14%

3 位 D-2 だしをとるように心がける…7%

4 位 A-1 ごはんはお茶碗に軽く一杯は最低食べるようにする…6%

5 位 E-3 食べ過ぎない…5%

5 位 F-1 ながら食いをやめる…5%

 : 上位 5 位

◇合計 51%の人が上位 5 位のチャレンジ項目を選び実践した。

④ 「食生活の改善について」の有効層の分析

事後アンケート Q2 (2)「チャレンジ項目の実践状況について教えてください」の回答のうち、「ほぼ毎日実践できた」「2～3日に1度実践できた」、「1週間に1度実践できた」人を有効層回答者として、どの食育活動体験会が効果的だったかの分析を行った。

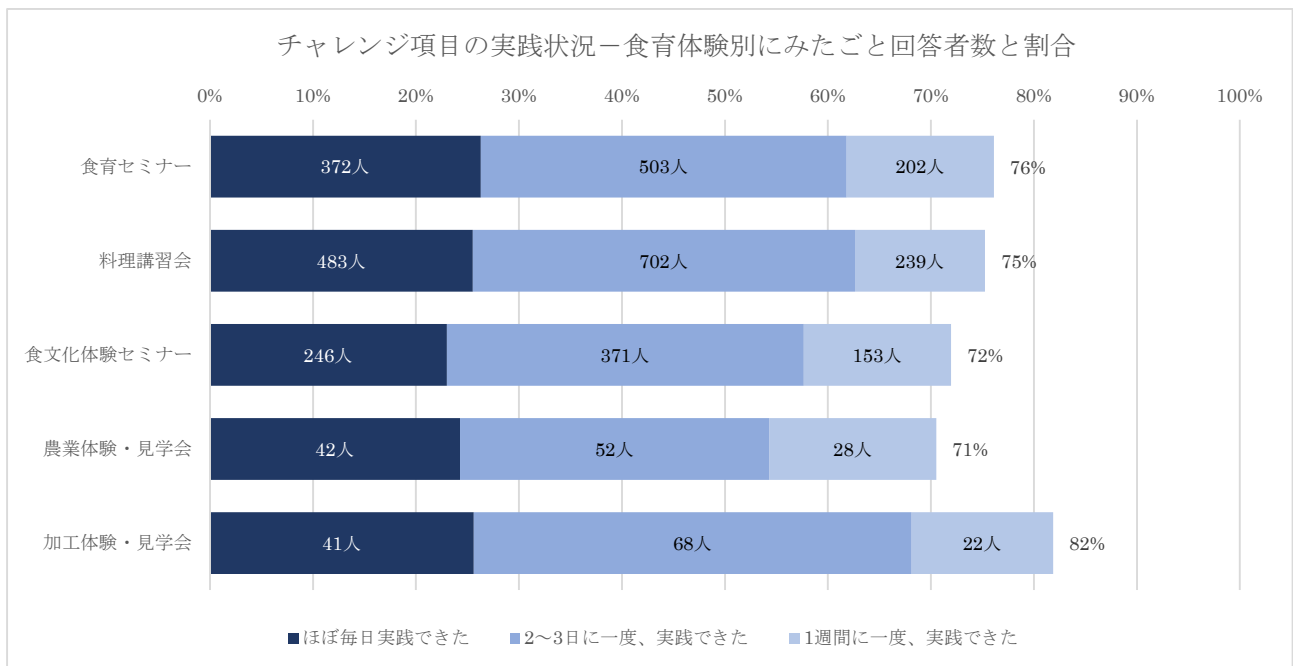
また、性別、世代別、世帯状況別、職業別にも分析を加え、どの消費者に、どの食育活動体験会が効果的だったか見出した。

④-1-1 食生活の改善について－食育活動体験会別の集計結果(単位：人、割合：%)

	食育 セミナー	料理 講習会	食文化体験 セミナー	農業体験・ 見学会	加工体験・ 見学会	合 計
回答者数 N	1,415	1,892	1,070	173	160	4,710
ほぼ毎日実践できた	372	483	246	42	41	1,184
2～3日に一度、実践できた	503	702	371	52	68	1,696
1週間に一度、実践できた	202	239	153	28	22	644
有効層回答者合計 n	1,077	1,424	770	122	131	3,524
有効数の割合 n/N	76	75	72	71	82	75

④-1-2 食育活動体験会別集計(グラフ)

N=4,710 n=3,524



④-1-2 食育活動体験会別集計の結果

食生活の改善には、加工体験・見学会が最も高く、次いで食育セミナー、料理講習会の順の結果となった。

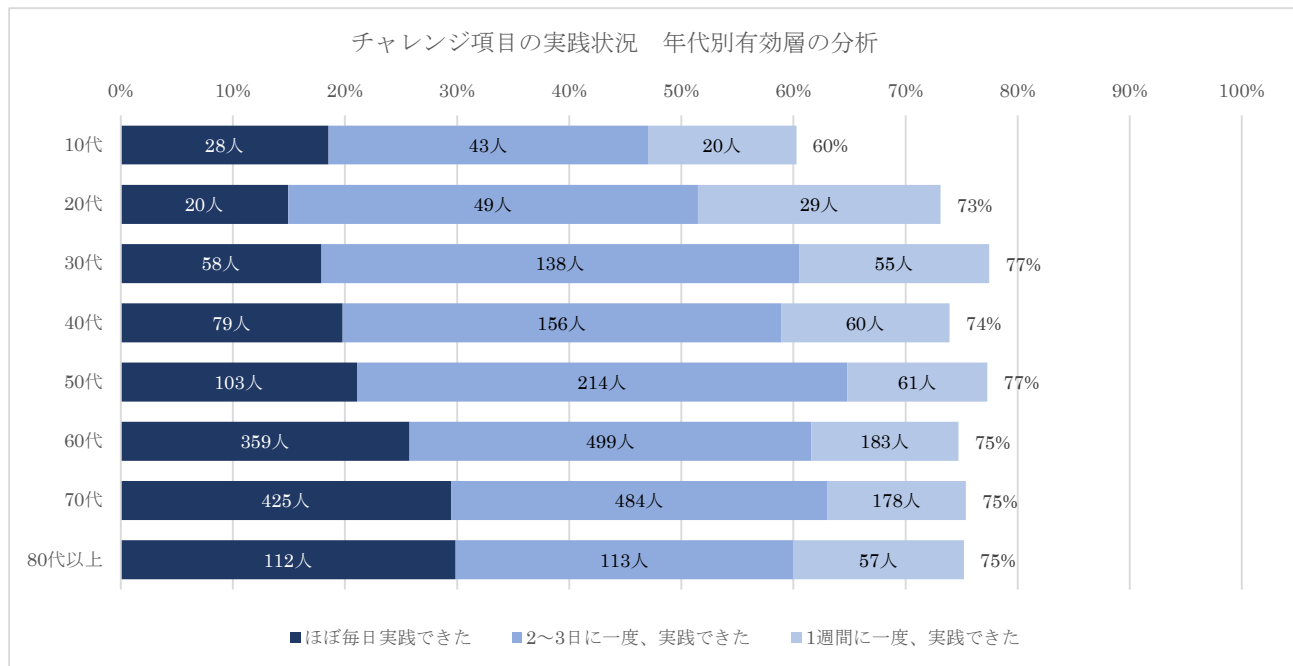
④-2-1 食生活の改善について一年代別集計（単位：人、割合：%）

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	合計
回答者数 N	151	134	324	399	489	1,393	1,442	375	4,707
ほぼ毎日実践できた	28	20	58	79	103	359	425	112	1,184
2～3日に一度、実践できた	43	49	138	156	214	499	484	113	1,696
1週間に一度、実践できた	20	29	55	60	61	183	178	57	643
有効層回答者合計 n	91	98	251	295	378	1,041	1,087	282	3,523
有効数の割合 n/N	60	73	77	74	77	75	75	75	75

※合計数の誤差は記入漏れのため。

④-2-2 年代別集計（グラフ）

N=4,707 n=3,523



④-2-3 年代別集計の結果

食生活の改善の実践状況については、30代と50代が同率の77%となった。次いで60代、70代、80以上が75%となり、高齢者の食生活の改善への意識が高いことが分かる結果となった。

それに比べて10代の数値は60%と最も低い結果となり、若者への食生活の改善啓発は一律に進まないことが示された。

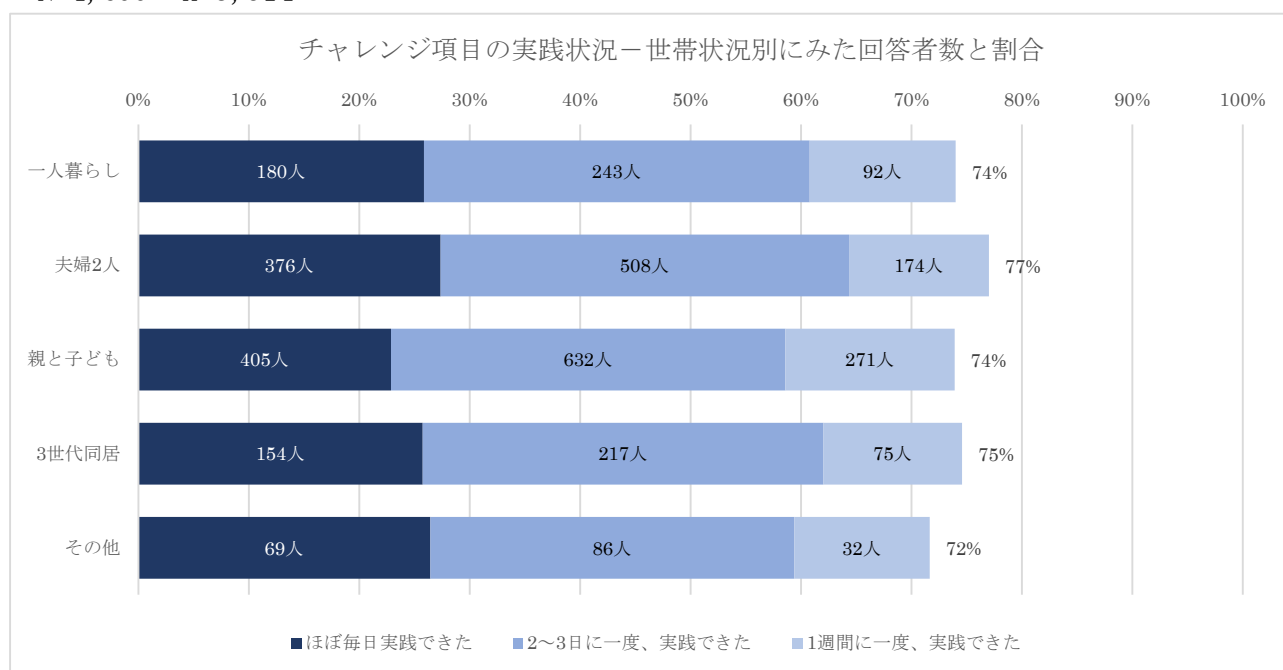
④-3-1 食生活の改善について―世帯状況別集計（単位：人、割合：%）

	一人暮らし	夫婦2人	親と子ども	3世代同居	その他	合計
回答者数 N	696	1,374	1,770	598	261	4,699
ほぼ毎日実践できた	180	376	405	154	69	1,184
2～3日に一度、実践できた	243	508	632	217	86	1,686
1週間に一度、実践できた	92	174	271	75	32	644
有効層回答者合計 n	515	1,058	1,308	446	187	3,514
有効数の割合 n/N	74	77	74	75	72	75

※合計数の誤差は記入漏れのため。

④-3-2 世帯状況別集計（グラフ）

N=4,699 n=3,514



④-3-3 世帯状況別の集計結果と考察

食生活の改善の実践状況については、夫婦2人が最も高く77%、次いで3世代同居が75%、その他すべての世帯に於いて72%以上と、大変高い率で、食生活の改善が進んだ結果となった。

一人暮らしの人も良い結果となったのは、資格者や周囲の人の応援・サポートの効果と推察される。

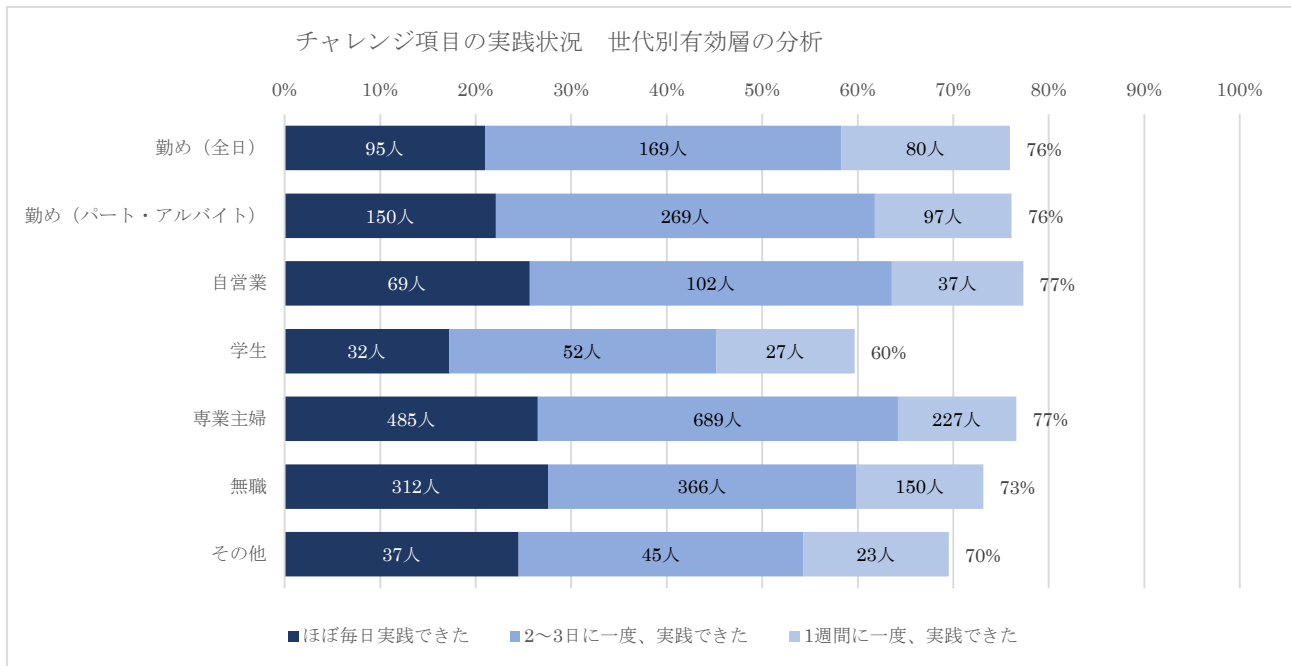
④-4-1 食生活の改善について－職業別集計(単位：人、割合：%)

	勤め (全日)	勤め(パート・アルバイト)	自営業	学生	専業主婦	無職	その他	合 計
回答者数 N	453	678	269	186	1,829	1,132	151	4,698
ほぼ毎日実践できた	95	150	69	32	485	312	37	1,180
2～3日に一度、実践できた	169	269	102	52	689	366	45	1,692
1週間に一度、実践できた	80	97	37	27	227	150	23	641
有効層回答者合計 n	344	516	208	111	1,401	828	105	3,513
有効数の割合 n/N	76	76	77	60	77	73	70	75

※合計数の誤差は記入漏れのため。

④-4-2 職業別集計(グラフ)

N=4,698 n=3,513



④-4-3 職業別集計の結果

学生以外の職業の人は、食育活動体験会の参加をきっかけに、70%以上の人が、食生活の改善が進んだ結果となった。

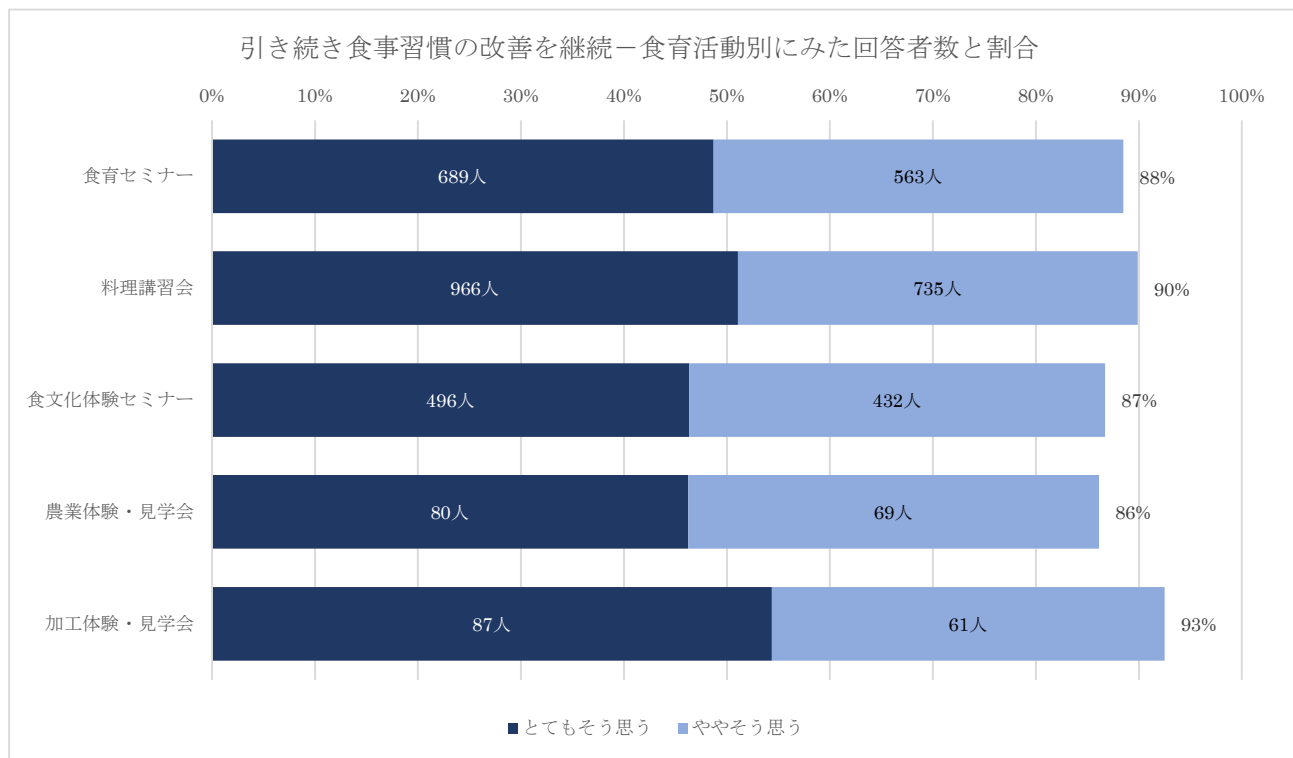
この結果から、学生には学生向きの工夫を凝らして食生活の改善を推進することが、今後の課題となる。

⑤-1-1 食生活の改善について－食育活動体験会別 継続の意思の集計結果(単位：人、割合：%)

	食育 セミナー	料理 講習会	食文化体験 セミナー	農業体験・ 見学会	加工体験・ 見学会	合 計
回答者数 N	1,415	1,892	1,070	173	160	4,710
とてもそう思う	689	966	496	80	87	2,318
ややそう思う	563	735	432	69	61	1,860
有効層回答者合計 n	1,252	1,701	928	149	148	4,178
有効数の割合 n/N	88	90	87	86	93	89

⑤-1-2 食育活動体験会別の集計（グラフ）

N=4,710 n=4,178



⑤-1-3 食育活動体験会別集計の結果

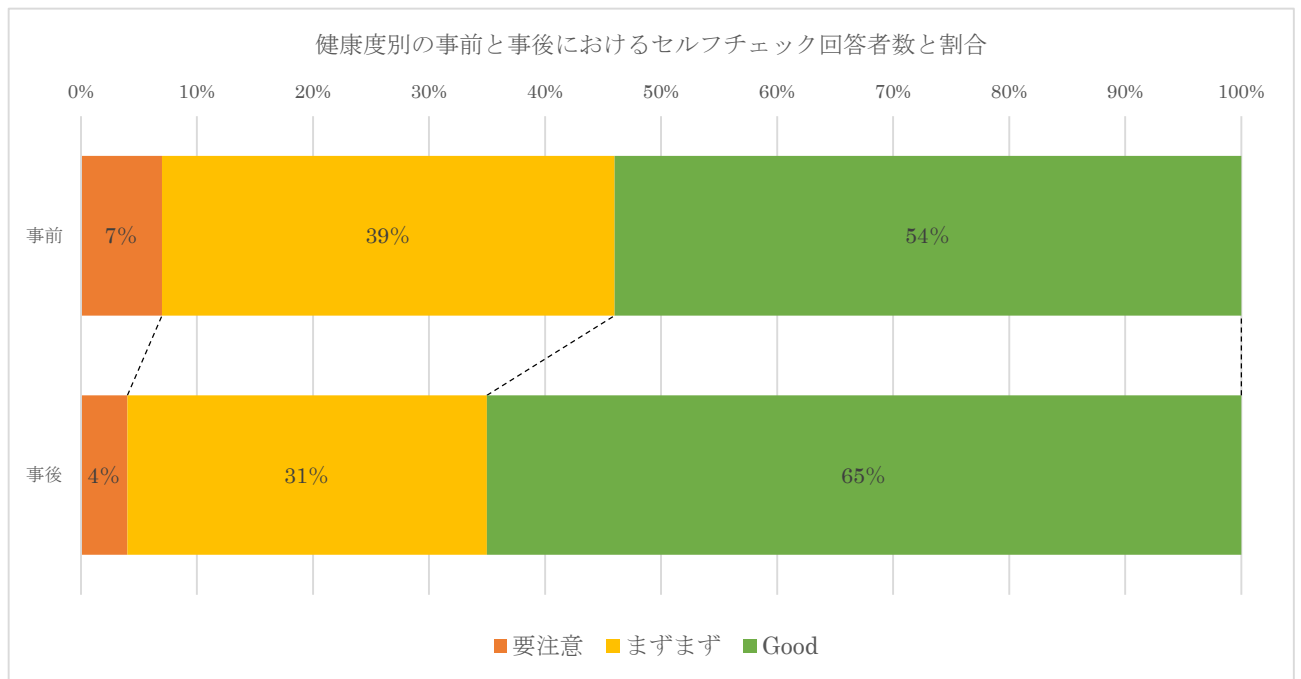
食生活の改善を続ける意思には、加工体験・見学会が最も高く、次いで料理講習会、食育セミナーの順の結果となった。

⑥ 食生活の改善について～チャレンジシートによる食事習慣セルフチェックの集計結果

◇健康度別の事前と事後におけるセルフチェック回答者の集計結果(単位：人、割合：%)

健康度	得点数	事前セルフチェック		事後セルフチェック	
		回答者数	割合	回答者数	割合
要注意	1～9	347	7	189	4
まずまず	10～14	2,032	39	1,392	31
Good	15～18	2,779	54	2,912	65
		5,158	100	4,493	100

◇健康度別の事前と事後におけるセルフチェック回答者数の集計結果（グラフ）



◇事前と事後のセルフチェック比較の結果

事後の方が事前に比べて要注意とまずまずの割合が減少し、Goodの割合が11%も増え、食生活の改善が進んだ結果となった。

□ 食生活の改善について～まとめ

◇ 食生活の改善意欲について

- ・ 事前アンケートから、食生活の改善をしたいとの意識を調査した結果、「とてもそう思う」と「ややそう思う」の回答の合計は 80%で、食生活の改善の意欲を持つ人が多いことが分かった（61 ページ）。

◇ 食生活の改善について

- ・ 前項のような意欲が高い状態にある参加者が、食育活動体験会に参加し、チャレンジシートを作成して、食事習慣の改善にチャレンジした。その結果は自己申告のため程度の差はあるものの、「ほぼ毎日実践できた」人が 28%、「2～3 日に一度実践できた」人が 40%、合計 68%の人が実践したと答えるに至っている。
- ・ これは、食育活動体験会での学びとチャレンジシートの記入、そして食事習慣の改善へのチャレンジが総合した結果であり、この点を成果のひとつに上げたい（62 ページ）。

◇ 有効な食育活動体験会について

- ・ 有効層の分析のうち、食育活動体験会別では、加工体験・見学会が最も高く、次いで食育セミナー、料理講習会の順で高い数値となった。ただし、加工体験・見学会は、開催数と参加者数が少なかったため参考とする。
- ・ 年代別では、高齢者の食生活の改善への意識が高いことが分かる結果となった。また、職業別では、学生が食生活の改善への実践度が最も低い数値となった。

◇ 今後の課題

- ・ 今後に向けての課題としては、食生活を改善したいとの意欲を持っていても、どのようにしたらいいのかわからない。そのような人が「周知から実践」へ向かうための食育活動体験会は、益々重要になってくる。
- ・ 食育活動体験会をきっかけに、「生活への定着」を図るために、個人が主体的に取り組む食育の実践と、それを支える地域の取り組みとして周囲の協力を築く環境づくりを進める必要がある。特に、若者や高齢者には周囲の支援が必要となる。
- ・ その意味から、今回食育活動体験会で行ったチャレンジシートで、一人ひとりがセルフケアの意識を高めることで行動目標を持ち、それを資格者がサポートした活動は、今後に向けてひとつのあり方が見えた。
- ・ 生活習慣の改善は一定の年月をかけることで達成されることがわかっている。本事業は食育の普及を目的とした短期間の取り組み報告であった。今回得られた食事習慣の改善意欲が継続に結びつき、習慣化するための更なる地域における支え合いの仕組みや環境の整備、個人に適応したプログラムの開発が今後の課題である。

9. MOA食育資格者のアンケート集計の結果

食育活動体験会を行う運営側のMOA食育資格者にも、アンケート調査に協力をいただき、事前と事後の変化を把握した。集計結果を、参加者アンケートの集計結果と比較し、資格者の傾向を整理し、今後の活動の参考とする。

(1) 資格者アンケート集計の結果（単位：人）

a) 食育活動体験会を行った食育資格者の延べ数

食育資格者数	1,932
--------	-------

b) アンケート提出数と提出率

資格者アンケート	提出数	提出率
事前アンケート	1,488	77%
事後アンケート	1,468	76%

・複数の食育体験会を担当した場合、提出は各一回としたため、上記の提出数、提出率となった。

c) 所持している資格の内容（事前アンケートより）

食育資格者 1,488 名のうち

資格名	管理栄養士	栄養士	調理師	食生活改善 推進員	その他
人 数	10	23	60	97	35

d) 男女別 アンケート数

資格者アンケート	男	女	合計※
事前アンケート	233	1,250	1,483
事後アンケート	231	1,233	1,464

※：回答者数から無効数を差し引いた数。以下同様。

e) 年代別 アンケート数

資格者アンケート	10 代	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代	70 代	80 代 以上	合計
事前アンケート	0	12	60	138	267	589	381	40	1,487
事後アンケート	0	12	59	136	254	590	375	39	1,465

f) 世帯状況別 アンケート数

資格者アンケート	一人暮らし	夫婦 2 人	親と子ども	3 世代同居	その他	合計
事前アンケート	214	512	512	165	85	1,488
事後アンケート	208	505	507	165	82	1,467

g) 職業別 アンケート数

資格者アンケート	勤め (全日)	勤め(パート・ アルバイト)	自営業	学生	専業 主婦	無職	その他	合計
事前アンケート	295	255	63	4	646	187	39	1,489
事後アンケート	283	254	62	3	650	171	44	1,467

h) 食育活動体験会別 アンケート数

資格者アンケート	食育 セミナー	料理 講習会	食文化体験 セミナー	農業体験・ 見学会	加工体験・ 見学会	合計
事前アンケート	447	646	330	33	32	1,488
事後アンケート	440	640	327	30	31	1,468

i) 地区別 アンケート数

地 区	事前アンケート	事後アンケート
北海道	233	233
東 北	136	134
関 東	280	272
北 陸	100	100
中 部	220	220
関 西	224	218
中 国	107	104
四 国	58	58
九 州	114	114
沖 縄	16	15
合 計	1,488	1,468

(2) 日本型食生活の認知度と実践度の向上

① 日本型食生活の理解について

a) 事前アンケート Q2「あなたは日本型食生活をご存知ですか」の回答集計

回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
内容を含めて知っている	1,319	89
言葉は聞いた事がある	154	10
知らなかった	11	1
合 計	1,484	100

◇食育活動体験会の事前に、「日本型食生活を知らなかった」と答えた人は、1%であった。

b) 事後アンケート Q3(1)「日本型食生活の理解についてお伺いします」の回答集計

回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
より一層理解が深まった	1,127	77
少し理解が深まった	304	21
あまり変わらなかった	26	2
合 計	1,457	100

◇食育資格者は、食育活動体験会の開催を通して、日本型食生活について、「より一層理解を深めた」人は77%、「少し理解が深まった」人は21%で、合計98%の人が、理解を深める結果となった。

② 日本型食生活の実践度の向上について

- a) 事前アンケート Q3「あなたは、ごはんを主食とした、主菜、副菜のそろった食事を実践していますか」の集計結果

回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
ほとんど実践している	857	58
1日に2食程度実践している	411	28
1日に1食程度実践している	153	10
週に何度か実践している	54	4
ほとんど実践していない	9	1
合 計	1,484	100

◇事前調査では、日本型食生活を、「ほとんど実践している」人は 58%、「1 日 2 食程度」の人は 28%、「1 日 1 食程度」の人は 10%で、合計 96%の人が、既に実践している現状であった。

- b) 事後アンケート Q3, (2)「日本型食生活の実践についてお伺いします」の集計結果

回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
より一層実践が進んだ	765	53
少し実践が進んだ	617	42
あまり変わらなかった	78	5
合 計	1,460	100

◇食育体験会を行う側の食育資格者は、体験会を通して、日本型食生活について、「より一層実践が進んだ」人は 53%、「少し実践が進んだ」人は 42%で、合計 95%の人が、実践を進める結果となった。

◇同じ質問について、参加者では、「より一層実践が進んだ」人は 30%、「少し実践が進んだ」人は 56%の、合計 86%であった。

③ 実践がどう進んだのか、「ごはんを食べる量の変化」を集計する

- a) 事後アンケート Q3, (3) の、Q3(2)①「ごはんを食べる量や回数が増えましたか」の集計結果

回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
増えた	352	26
少し増えた	420	31
変わらなかった	569	42
合 計	1,341	100

◇日本型食生活の実践が進んだ人のうち、26%の人がごはんを食べる量や回数が「増えた」と答え、31%の人は「少し増えた」と答え、合計 57%の資格者はごはんを増やす結果となった。

◇同じ質問について、参加者では、「増えた」人は 21%、「少し増えた」人は 36%の、合計 57%であった。内容は異なるが、同率で、実践が進んだ。

④ 実践がどう進んだのか、「野菜を食べる量の変化」を集計する

- a) 事後アンケート Q3, (3) の、Q3(2) ②「野菜を食べる量や回数が増えましたか」の集計結果

回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
増えた	602	45
少し増えた	547	41
変わらなかった	197	15
合 計	1,346	100

◇45%の人が野菜を食べる量や回数が「増えた」と答え、41%の人は「少し増えた」と答え、合計 86%が野菜を増やす結果となった。

◇同じ質問について、参加者では、「増えた」人は 35%、「少し増えた」人は 47%の、合計 82%であった。資格者において 4%高い率で、野菜を食べる実践が進んだ。

(3) 食や農林水産業への理解度の向上

① 食や農林水産業への理解について

- a) 事後アンケート Q3(4)「食や農林水産業への理解について、お伺いします」の集計結果

回答内容	回答数(人)	割合(%)
より一層理解が深まった	725	51
少し理解が深まった	645	45
あまり変わらなかった	49	3
合 計	1,419	100

◇食育活動体験会を通して、食や農林水産業への理解について、51%の資格者は「より一層理解が深まった」と回答し、45%の資格者は「少し理解が深まった」と回答し、合計は 96%であった。

◇同じ質問について、参加者では、「より一層理解が深まった」人は 33%、「少し理解が深まった」人は 58%の、合計 91%であった。資格者において 5%高い率で、理解が進んだ。

(4) 食生活の改善について

① 食生活の改善意欲について

- a) 事前アンケート Q1(9)「あなたは、食生活を改善したいと思いますか」の集計結果

回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
とてもそう思う	820	55
ややそう思う	528	36
どちらとも言えない	47	3
あまり思わない	77	5
まったく思わない	10	1
合 計	1,482	100

◇食生活の改善について、体験会の前に、55%の人が「とてもそう思う」、36%の人が「ややそう思う」と回答し、合計 91%の資格者が、食生活を改善したいと思っていた。

◇同じ質問について、参加者では、「とてもそう思う」人は 38%、「ややそう思う」人は 42%の、合計 80%であった。資格者において 11%、食生活改善の意識が高かった。

b) 事後アンケート Q2 (3) 「引き続き食事習慣の改善を継続しようと思いますか」の集計結果

回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
とてもそう思う	1,031	72
ややそう思う	362	25
どちらともいえない	26	2
あまり思わない	7	0
まったくそう思わない	1	0
合 計	1,427	100

◇72%の「とてもそう思う」と、25%の「ややそう思う」と回答した、合計 97%の人が、引き続き食生活の改善をしたいと思っていることが分かった。

◇同じ質問について、参加者では、「とてもそう思う」人 51%、「ややそう思う」人 41%で、合計 92%であった。資格者において 5%高い率で、引き続き食事習慣の改善しようとの意思があることが分かった。

② 食生活の改善について

a) 事後アンケート Q2 (2) 「チャレンジ項目の実践状況について教えてください」の集計結果

回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
ほぼ毎日実践できた	479	35
2～3日に一度、実践できた	575	42
1週間に一度、実践できた	173	13
あまりできなかった	130	10
合 計	1,357	100

◇「ほぼ毎日実践できた」人は 35%、大変良い実践結果となった。「2～3日に1度実践できた」人は 42%で、「1週間に一度、実践できた」人を合計すると 90%となり、大変高い割合で、食育活動体験会で行ったチャレンジシート活用した食事習慣の改善の実践につながった。

□ 資格者アンケート集計～まとめ

食育資格者に行ったアンケートの集計結果から、日本型食生活の理解と実践、食や農林水産業への理解、食生活の改善のいずれの項目においても、資格者は参加者より高い率で、理解と実践を進めたことが数値となって表れた。その要因について以下の通り整理できる。

◇ 高率な理解と実践となった要因について

- (ア) MOA食育資格者は、食の学びや実習経験を積んでおり、もともと食に対して関心が高かった
- (イ) 本モデル事業をきっかけに、さらに自主性が高まり、自分自身の食生活の見直しにつながった
- (ウ) 食育活動体験会をはじめとする活動を通して、社会性が生まれ、助け合いながら学ぶ機会が得られた
- (エ) 参加者を大切にし、食育をすすめる工夫が共助の原動力となり、自分自身の食生活の改善にもつながった。

◇ 「周知から実践」を進める工夫について

- ・参加者に食育活動の体験会を通して実践に向かっていただくには、資格者は伝える内容を明確にすることからはじめ、参加者に合わせて内容を工夫した。また、参加者の話を聴くことに心がけ、食事習慣の改善を実践しているときに声を掛けて応援し寄り添う、その際、しつこくしないことやプレッシャーを感じさせないことにも注意を払った、との声が多くあった。

◇ 食育活動体験会を通して資格者の意識の変化について

[MOA食育資格者の声(一例)]

「人に伝える難しさと共に参加者と一緒に体験する楽しさを学んだ。」

「参加者を応援することで、自分も頑張らなくてはと思え、応援することで参加者から応援してもらえた」

- ・資格者は食育活動体験会を通して、参加者に教えるというよりも、互いが支え合う新たな関係を作る機会として、食育活動を活かしていくことが大切との意識が広がった。

◇ 個人の食育とそれを支える地域の取組について

- ・上記の食育資格者の意識と行動の変化は、個人の食育とそれを進めるための地域の取り組みと環境づくりを進めるとの、食育推進基本計画に挙げられている事項、そのものが、本モデル事業を通して実施することができたと理解することができる。
- ・今回のモデル事業から得たこのことを、今後の食育活動に活かし、食育を進める人を広げ、より一層の多くの消費者へ食育活動を普及していきたい。

10. 消費者ニーズに有効な食育活動体験会～まとめ

(1) 「周知」するセミナーと「実践」するチャレンジシートの活用

今回行った食育活動体験会は、食や農林水産業への理解と日本型食生活の理解と実践について、いずれも効果があることが、アンケート結果から分かった。

目標を大きく超える結果に驚くとともに、このように高い率となったのは、「周知」するセミナーと「実践」するチャレンジシートの活用を、組み合わせて実施したことが、要因のひとつとして上げられる。

セミナーを聞いて学ぶだけでなく、自ら体験する参加型で進めることが大切なことだと分かった。その点から、自ら参加し学ぶ食育活動体験会が良い機会となり、学んだことを実践しようという点ではチャレンジシートがちょうど良いツールとなった。

それに加えて、食育活動体験会を機会に参加者とMOA食育資格者が、市民同士として交流でき、共に支え合う健康なまちづくり、地域活動の促進となった。

このようにできたのは、食育活動体験会を担当し、参加者の学びと実践をサポートしたMOA食育資格者（ボランティア）の働きが大きく、多数の資格者が今回のモデル事業にやりがいを感じ、自らも改めて学び実践する機会となったと語っている。

(2) 世代別の傾向

上記(1)のように周知と実践を組み合わせて進めることで、いずれの世代に対しても高い率で食育を進めることができた。

中でも、本事業の訴求対象者として取り上げた、高齢者と子育て世代、若者について、結果を整理する。

① 高齢者

各項目において、他の年代と同等の結果となり、今回の食育活動体験会は適応した内容であった。アンケート調査の結果から、高齢者が学び実践しようとする意欲が高く、他者から与えられるばかりでなく、自分にも何かできる役に立てることをしたい、との参加意欲や協力意識が強いことがわかった。

特に、生活習慣の改善について「現状を見直したい」「一人では続けられないけど、励ましてくれたので楽しくできた」。また「自分にも何か協力できることがあれば一緒にやってみたい」との声も多く寄せられ、ここに社会参加への潜在的な意識があり、言い換えればニーズがあることも分かった。

今後はより積極的に、高齢者の意欲を引出し、生活の質や社会とつながる力を高める食育活動をすすめたい。

②子育て世代

子育てが主となる 30 代、40 代については、各項目において、他の年代以上に高率で理解や実践が進む結果となった。

この結果に加えて、参加した子どもの「チャレンジ項目を立てることで目標ができ、みんなで一緒にすることでやる気が起きた」「朝ごはんを食べると調子が良いので続けている」との声は、今後も食育に適した年代が子育て世代であることを端的に表している。

このような結果から、大人と子どもと一緒に、継続的に学べる体験会を増やし、使用する子ども用の教材や食育媒体を開発するなど、より普及性をもって食育活動を広げていきたい。

③若 者

年代別と職業別の分析結果から、10 代と 20 代の学生において、他の年代や職業の人より意識が弱く、理解と実践につながりにくい傾向が見えた。

しかし、日本型食生活の実践内容の調査結果の、ごはんと野菜の食べる量と回数においては、他の年代、職業以上に、増えた率が高かった。このことから、若者が参加しやすい食育活動体験会を行い、啓発の機会をつくり、そこに参加した後のフォロー次第で、食生活を変えることができると推察できるが、今回は参加者数が少なかったことから、今後の課題としたい。

以上の整理を通して、今後ますます進んでいく少子高齢化社会にあって、第三次食育推進基本計画の重点課題(案)に示されている、若い世代に対する食育の推進、家族形態の多様化等に応じた地域等での食育の推進、食べ物の循環・食文化について理解し取り組む食育の推進、食育の基盤づくりを進める食育活動に尽力していきたい。

11. 本モデル事業を通しての学びと課題

(1) モデル事業を通しての学び

事業の総括にも記載したが、今回のモデル事業は、第二次食育推進基本計画の重点課題に沿って食育活動体験会を開催することで、「食育推進基本計画」の基本的な方針に示された、①「国民の心身の健康増進と豊かな人間形成」と、②「食に関する感謝の念と理解」という2つの重要項目に対して、参加者だけでなく資格者も深めることができたことが大きな成果であった。

また、④「子どもの食育における保護者の役割」については、親子を対象にした食育活動体験会の開催を通して、児童を対象にした元気になる食事法のテキストの必要性に気づかされた。

そして、⑥にある「我が国の伝統的な食文化」に対しては、味噌づくりやコンニャクづくりセミナーを通して、「環境と調和した生産」の重要性と、「食料自給率の向上への貢献」については、生産者と消費者の交流会など、今後の食育活動のあり方も明確にすることができた。

(○付き数字は、食育推進基本計画の基本的な取組方針)

そして、農林水産省の施策にある“生活への定着”を目的に「周知から実践」をテーマにしたのが、食育活動体験会で活用したチャレンジシートによる生活習慣を改善する取り組みであった。

この取り組みについて、参加者からは「自分の生活習慣をチェックする良い機会となった」「一人では続けられないけど“続けよう”と励ましてくれたので一緒に楽しくできた」と、好評の声をいただいた。

また、資格者からは、「一緒にチェックシートを書きましょうから始め、一緒にやりましょう」と声をかけ、「こうした参加者とのコミュニケーションは、とても良いと思う」と、市民が主体的に社会参加し、食育を通じた市民同士の交流を生み、地域コミュニティや健康なまちづくりにつながる具体的な事例となり、本モデル事業を通じた学びがMOAの食育資格者に広がった。

このように、消費者に食育を普及することで、地域社会の環境づくりにもつながり、その一翼を担うのが市民ボランティアとしてのMOA食育資格者であることも、今回の食育活動モデル事業を通して気づかせていただいた。

今後も市民同士が主体性をもって楽しく活動できるように、食育活動体験会を開催し、経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活のできる消費者が増え、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む、健康なひとづくりとまちづくりに寄与する食育活動の広がりを大きな励みに努力していきたい。

(2) 今後の課題

食育活動体験会は「周知から実践」に対して効果的な機会であり、より広くよびかけ、参加する市民を増やしていくことが大切となる。特に、参加意識の弱い人や若者への働きかけを続ける必要がある。

そして、日本型食生活と食生活の改善の「生活への定着」を普及する仕組みづくりに、消費者や生産者と共に食育活動を拡げることが大きな課題となる。

今回、加工体験・見学会と農業体験・見学会は、開催数と参加者が少なかったため、他の体験会と結果を同等視せず、続けて調査する必要がある。そのためにも、身近な生産者や製造業者との連携も課題となる。

(3) 謝 辞

本年度は初めて、農林水産省の補助事業として食育活動体験会を開催することができ、農林水産省から用意された資料をはじめ参加者募集用のチラシやポスター、会場の看板などを提供することができた。そのことが全国のMOA食育資格者（ボランティア）が実施しやすい環境づくりとなり、実践意欲の盛り上がりにつながった。

また、地方行政も大変協力的であり、開催がスムーズにでき、数多くの会場から、今後このような食育活動体験会を開催して欲しいとの期待の声が上がった。

本モデル事業を通して表れた成果とともに得られた知見、特に消費者ニーズに応じた食育活動が、いかに重要かつ効果的であるかという点については、今後の食育活動を進める上で、大変貴重な経験となった。

このようにできたのは、農林水産省の補助事業として開催できたためであり、関係各位の皆様に御礼申し上げたい。本モデル事業から得られた成果を活かし、今後も食育活動体験会の開催を通して食育を進め、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践し、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む、健康な人づくりとまちづくりに貢献していきたい。