A decorative border consisting of red squares arranged in a grid-like pattern, framing the central text box.

平成22年度  
「食事バランスガイド」  
認知及び参考度  
に関する全国調査

調査報告書

平成23年3月

1. 調査概要	2
2. 調査結果の要約	4
調査結果の詳細	
3. 「食事バランスガイド」について	6
4. 「食生活指針」について	13
5. 普段の食事について	16
6. 食育について	17
7. 農林漁業体験	19

付

-調査票

-食事バランスガイド



# 1. 調査概要

## (1)調査目的

「食事バランスガイド」の認知度や参考度、「食生活指針」の実践度、農林漁業体験の参加割合等について全国的に確認し今後の施策展開をしていくにあたっての基礎資料とする。

## (2)調査設計

－1. 調査方法 : 郵送配布・郵送回収

－2. 調査エリア :

### 【東京・近畿圏】

東京圏:東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県

近畿圏:大阪府、京都府、兵庫県、奈良県、和歌山県

### 【地方圏】

地方都市 : 札幌市、仙台市、名古屋市、広島市、福岡市

郡部・小都市:東北地方、北陸地方、九州地方

－3. 調査対象者 : 上記調査エリア居住の20～69歳男女

※平成17年度の国勢調査の人口構成比率に合わせた年代割付を実施

－4. 抽出方法 : 調査会社パネルを割付に沿って無作為抽出

－5. 標本構成 :

発送数 計 4,137 人

	東京圏		近畿圏		地方都市		郡部・小都市	
	男	女	男	女	男	女	男	女
20代	158	144	76	80	104	126	53	54
30代	189	178	93	97	130	134	58	57
40代	146	136	73	76	114	114	64	63
50代	159	160	92	99	121	124	72	70
60代	135	139	80	89	101	70	56	53
計	787	757	414	441	570	568	303	297

回収数 計 3,117 人

	東京圏		近畿圏		地方都市		郡部・小都市	
	男	女	男	女	男	女	男	女
20代	109	107	53	58	67	83	46	46
30代	137	136	73	77	86	95	50	49
40代	111	104	49	59	69	84	50	49
50代	121	131	69	82	80	97	52	52
60代	116	119	63	70	82	55	38	38
計	594	597	308	346	384	414	236	234

\*回収数3,117人には、東京圏の性別不明者1人、近畿圏の性別不明者及び年齢不明者の3人を含む

－6. 調査期間 : 平成22年12月

－7. 調査実施機関: 株式会社エニイ



# 1. 調査概要

## (3)対象者の基本属性

	F1. 性別		F2. 年齢					%
	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代	
全 体(n=3117)	48.8	51.0	18.3	22.6	18.5	22.0	18.7	(%)
東京・近畿圏(n=1849)	48.8	51.0	17.7	22.9	17.5	21.8	20.0	
地方圏(n=1268)	48.9	51.1	19.1	22.1	19.9	22.2	16.8	

	F3. 居住地方								%
	北海道地方	東北地方	関東地方	北陸地方	東海地方	近畿地方	中国・四国地方	九州・沖縄地方	
全 体(n=3117)	4.3	8.3	38.2	5.1	8.5	21.1	3.3	11.1	(%)
東京・近畿圏(n=1849)	-	-	64.5	-	-	35.5	-	-	
地方圏(n=1268)	10.6	20.5	-	12.6	20.8	-	8.2	27.3	

	F4. 未既婚		F5. 世帯構成					%
	未婚	既婚	一人暮らし	を夫婦のみ(含む) (事実婚)	親と子の二世帯	代親と子と孫の三世	その他	
全 体(n=3117)	36.4	63.6	15.6	22.6	52.4	6.7	2.7	(%)
東京・近畿圏(n=1849)	35.5	64.5	16.5	23.4	51.4	5.7	2.9	
地方圏(n=1268)	37.7	62.2	14.3	21.3	53.9	8.0	2.4	



## 2. 調査結果の要約

### (1)「食事バランスガイド」の認知度

「食事バランスガイド」を「内容を含めて知っている」は19.3%(東京・近畿圏:19.4%、地方圏:19.2%)である。  
「名前程度は聞いたことがある」を加えた認知度は60.4%(東京・近畿圏:60.7%、地方圏:60.1%)で、6割を超える。

	全 体 (n=3117)	東京・近畿圏 (n=1849)	地方圏 (n=1268)	(%)
内容を含めて知っている	19.3	19.4	19.2	
名前程度は聞いたことがある	41.1	41.3	40.9	
知らなかった	38.9	38.7	39.1	
無回答	0.7	0.7	0.8	
認知度(計)	60.4	60.7	60.1	

### (2)「食事バランスガイド」の参考度

「食事バランスガイド」を「内容を含めて知っている」人の中で、「食事バランスガイド」を「いつも参考にしている」は7.5%(東京・近畿圏:9.2%、地方圏:4.9%)である。  
「時々参考にしている」と「たまには参考にしている」を加えた参考度は66.3%(東京・近畿圏:65.6%、地方圏:67.2%)と、7割弱に達する。

	全 体 (n=602)	東京・近畿圏 (n=358)	地方圏 (n=244)	(%)
いつも参考にしている	7.5	9.2	4.9	
時々参考にしている	23.6	24.3	22.5	
たまには参考にしている	35.2	32.1	39.8	
まったく参考にしていない	33.6	34.1	32.8	
無回答	0.2	0.3	-	
参考度(計)	66.3	65.6	67.2	

### (3)「食生活指針」の認知度

「食生活指針」を「内容を含めて知っている」は4.5%(東京・近畿圏:4.4%、地方圏:4.6%)である。  
「名前程度は聞いたことがある」を加えた認知度は35.6%(東京・近畿圏:34.1%、地方圏:37.6%)である。

	全 体 (n=3117)	東京・近畿圏 (n=1849)	地方圏 (n=1268)	(%)
内容を含めて知っている	4.5	4.4	4.6	
名前程度は聞いたことがある	31.1	29.7	33.0	
知らなかった	63.5	64.5	62.0	
無回答	1.0	1.4	0.4	
認知度(計)	35.6	34.1	37.6	



## 2. 調査結果の要約

### (4)「食生活指針」の実践度

「食生活指針」の実践度(「ほとんどできている」と「おおむねできている」の合計)が最も高いのは「ごはんなどの穀類をしっかりと」(83.8%)で、13項目中8項目が5割を超える。逆に実践度が最も低いのは「栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう」(30.5%)である。

(n=3117) ほとんど+おおむねできている ↓	
(4) ごはんなどの穀類をしっかりと	83.8 (%)
(1) 食事を楽しみましょう	77.4
(12) 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく	70.9
(2) 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを	63.6
(3) 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを	63.4
(6) 牛乳、乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう	59.8
(5) たっぶり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう	52.4
(8) 脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう	52.0
(10) 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を	48.5
(7) 塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう	48.3
(13) 自分の食生活を見直してみましょう	39.8
(11) 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も	38.0
(9) 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう	30.5

### (5) 農林漁業体験

農林漁業体験に興味があるは58.4%(東京・近畿圏:59.4%、地方圏:57.0%)とほぼ6割に達する。

	全 体 (n=3117)	東京・近畿圏 (n=1849)	地方圏 (n=1268)	
ある	58.4	59.4	57.0	(%)
ない	41.4	40.2	43.0	
無回答	0.2	0.4	-	

本人を含めて家族の中で農林漁業体験に参加した人が「いる」は26.9%(東京・近畿圏:25.7%、地方圏:28.5%)である。

	全 体 (n=3117)	東京・近畿圏 (n=1849)	地方圏 (n=1268)	
いる	26.9	25.7	28.5	(%)
いない	73.0	74.1	71.4	
無回答	0.1	0.1	0.1	

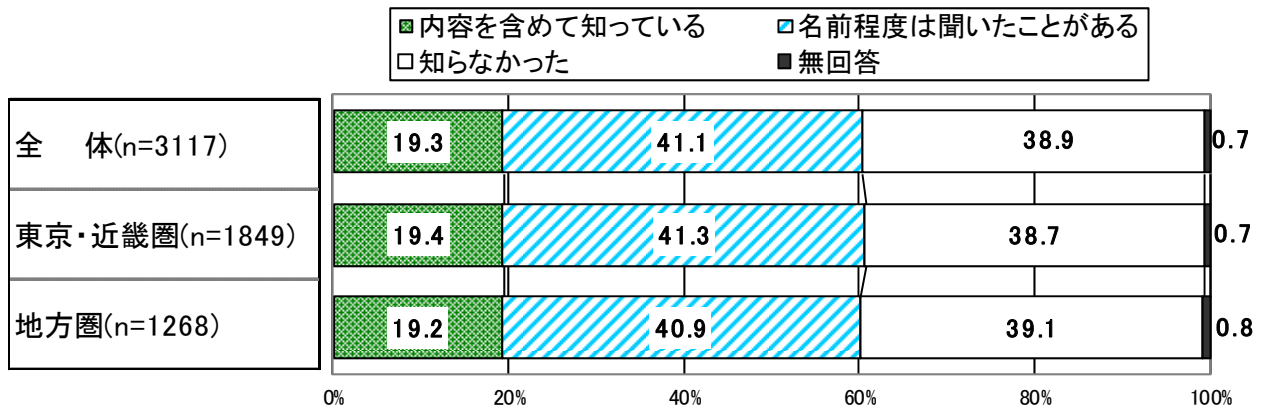
# 3. 「食事バランスガイド」について

## (1)「食事バランスガイド」の認知度

全体では「内容を含めて知っている」が19.3%、「名前程度は聞いたことがある」が41.1%で、2つを合計した《認知計》は60.4%と6割に達する。

地域別にほとんど差は見られない。

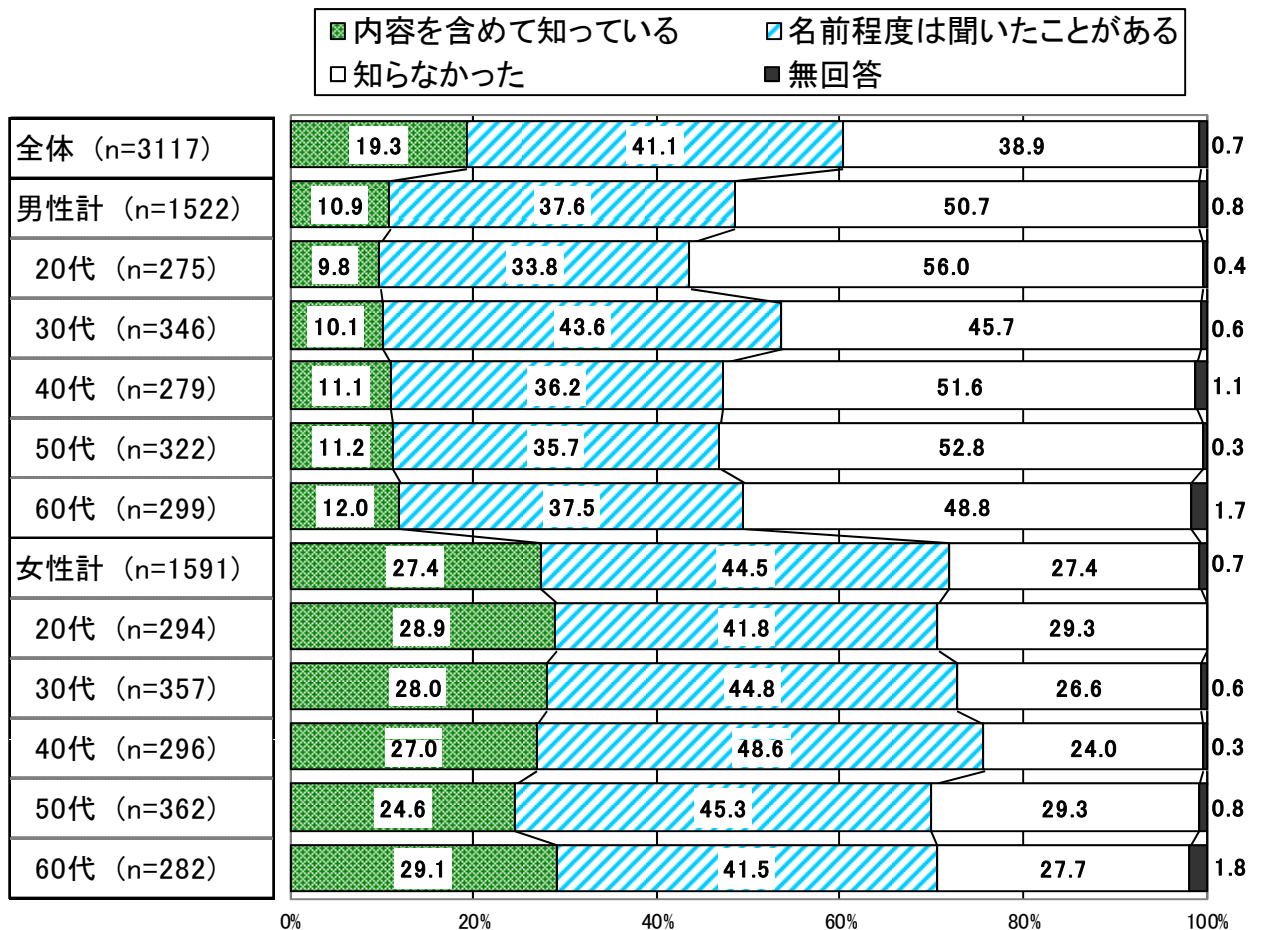
問1. 「食事バランスガイド」の認知 (エリア別)



男女別にみると、女性の方が男性より「内容を含めて知っている」で17ポイント、《認知計》で23ポイントと大幅に上回っている。

性・年代別にみると、男性では30代、女性では40代の《認知計》がやや高い。

問1. 「食事バランスガイド」の認知 (性・年代別)



\*《認知計》=「内容を含めて知っている」+「名前程度は聞いたことがある」

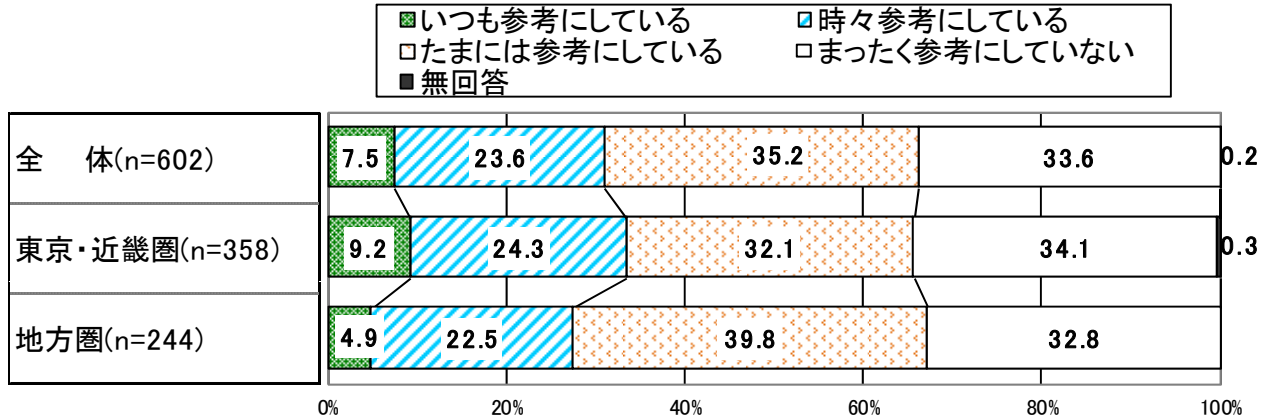
# 3. 「食事バランスガイド」について

## (2)「食事バランスガイド」の参考度

「食事バランスガイド」を「内容を含めて知っている」人の中で、「食事バランスガイド」を「いつも参考にしている」は7.5%、「時々参考にしている」が23.6%、「たまに参考にしている」が35.2%である。これらを合計した《参考にしている》は66.3%と、7割弱に達する。

地域別にみると、「いつも参考にしている」は東京・近畿圏でやや高く、「たまには参考にしている」は地方圏の方が高い。「いつも」+「時々」+「たまには」を合計した《参考にしている》では東京・近畿圏と地方圏で大きな差はない。

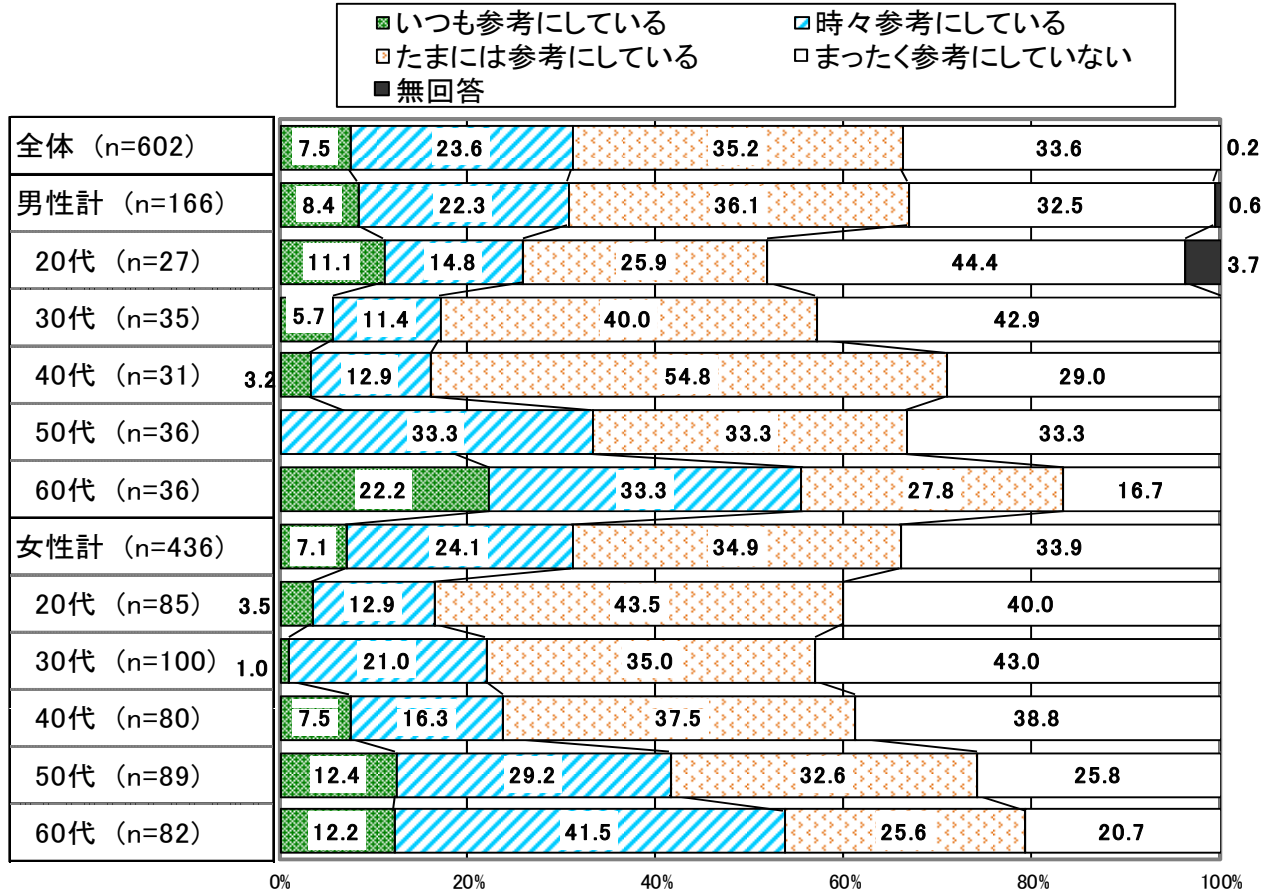
問2-1. 「食事バランスガイド」の参考度(エリア別)



男女別にみると、男性の《参考にしている》は66.8%、女性の《参考にしている》は66.1%で、ほとんど差がない。

性・年代別にみると、男女とも年代が上がるると《参考にしている》が高くなる。

問2-1. 「食事バランスガイド」の参考度(性・年代別)



\*《参考にしている》=「いつも参考にしている」+「時々参考にしている」+「たまに参考にしている」



### 3. 「食事バランスガイド」について

#### (3)「食事バランスガイド」の認知・参考度(全対象者)

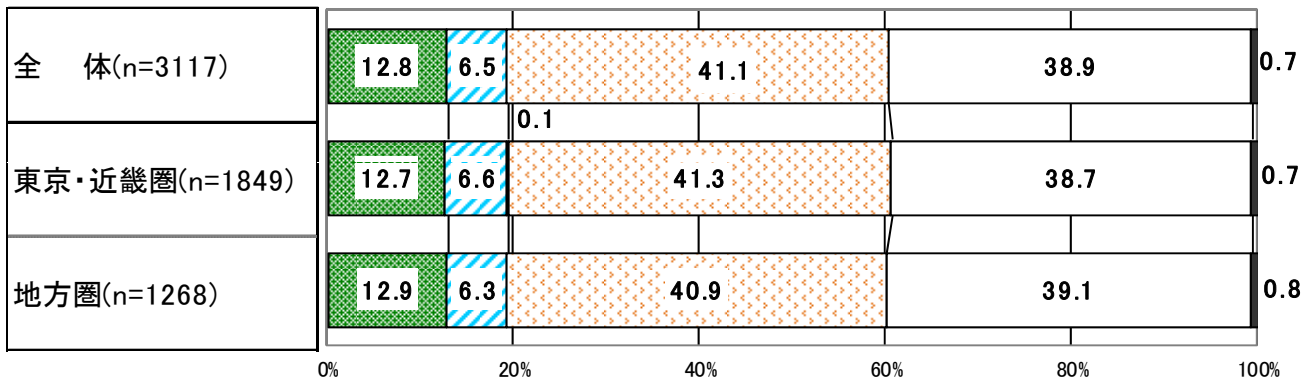
調査対象者全体(n=3117)の中で「食事バランスガイド」を「いつも参考にしている」「時々参考にしている」「たまに参考にしている」のいずれかに答えた人《参考にしている》は、12.8%である。

地域別にほとんど差は見られない。

#### 問1+問2-1. 「食事バランスガイド」の認知・参考度(エリア別)

内容を含めて知っている(内訳)

- 参考にしている  
(「いつも参考にしている」「時々参考にしている」「たまに参考にしている」の合計)
- ▨ まったく参考にしていない
- 無回答
- 名前程度は聞いたことがある
- 知らなかった
- 無回答



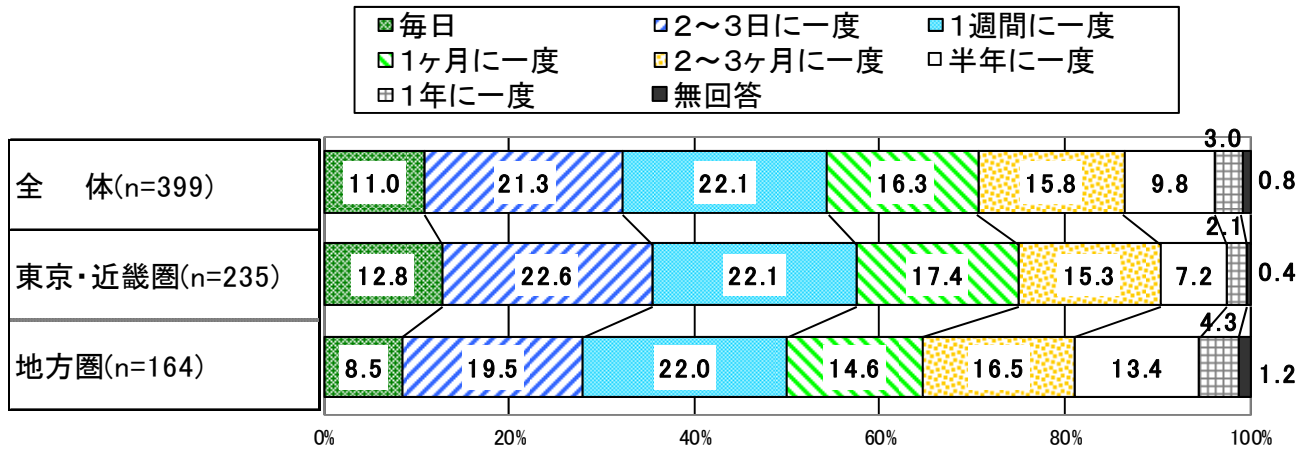
# 3. 「食事バランスガイド」について

## (4)「食事バランスガイド」の参考頻度

「食事バランスガイド」を参考にしている人にその参考頻度を確認したところ、「毎日」が11.0%、「2～3日に一度」が21.3%、「1週間に一度」が22.1%である。これらを合計した「1週間に一度以上」は54.4%と5割を超える。

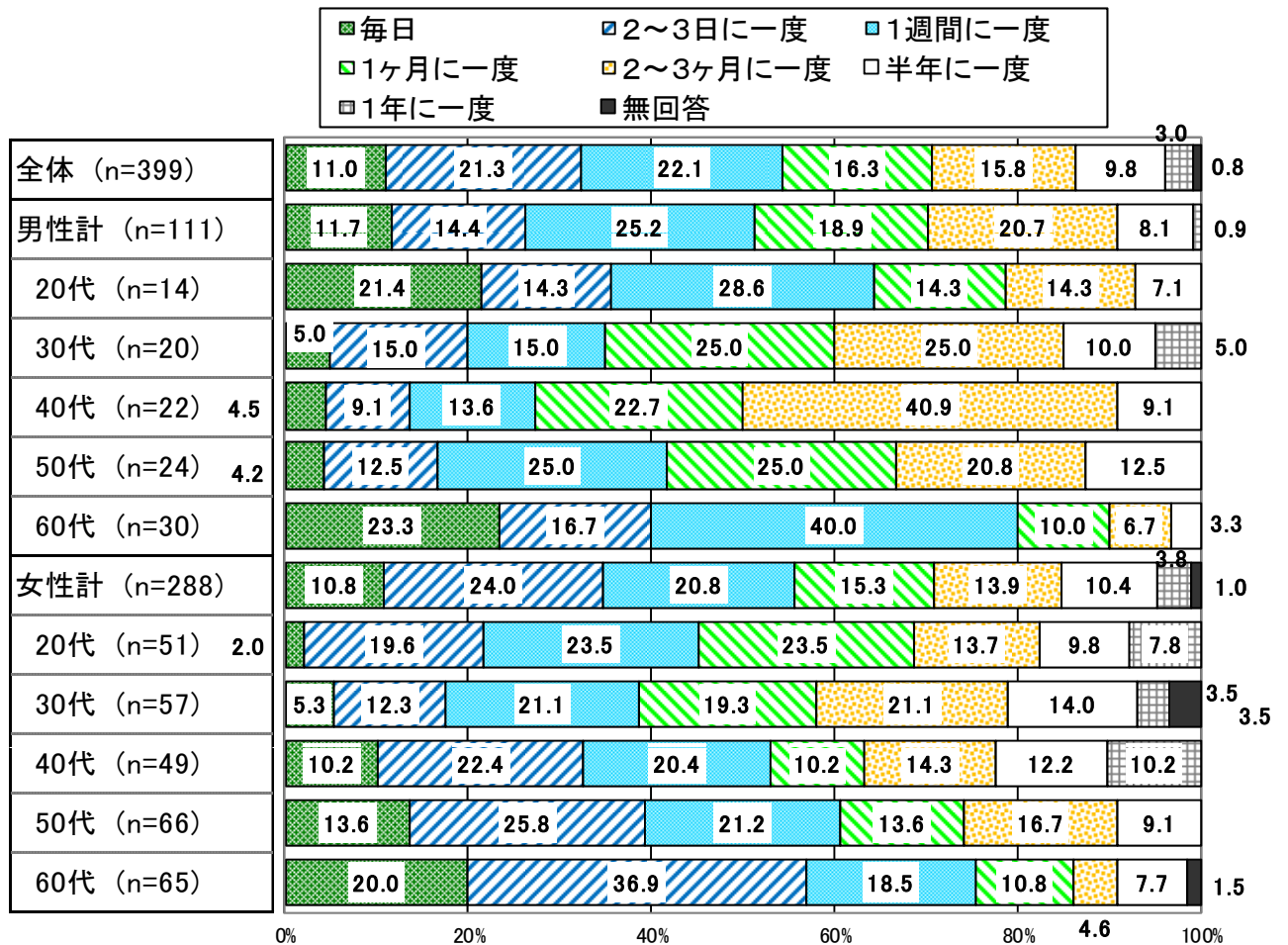
地域別にみると、「毎日」「2～3日に一度」とも東京・近畿圏の方が地方圏よりやや高い。

問2-2. 「食事バランスガイド」の参考頻度(エリア別)



男女別にみると、「毎日」はほとんど差がないが、「2～3日に一度」は女性の方が男性より高い。女性では年代が上がるほど参考頻度も高くなる。

問2-2. 「食事バランスガイド」の参考頻度(性・年代別)



# 3. 「食事バランスガイド」について

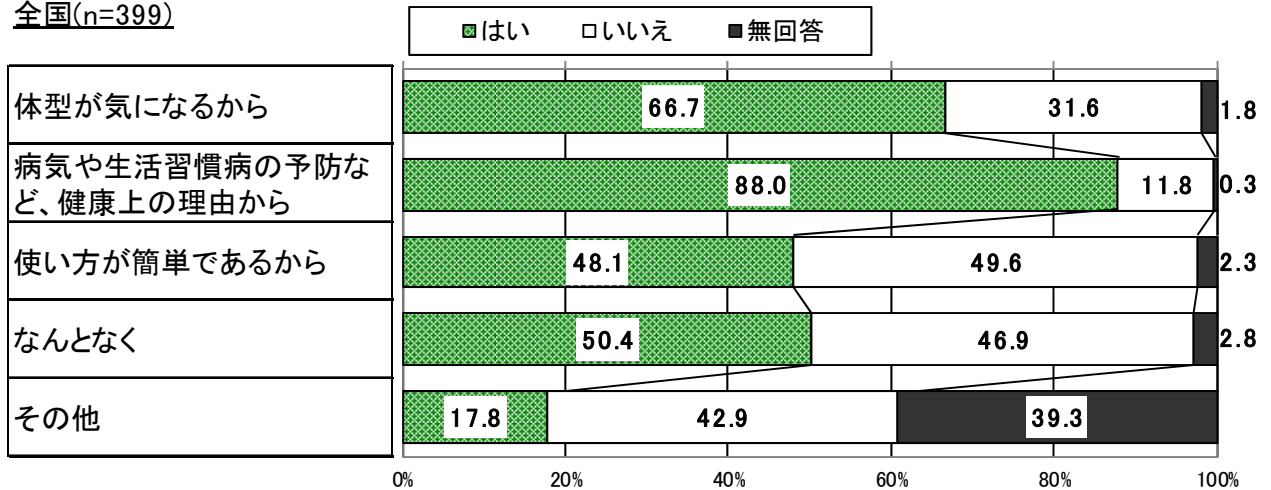
## (5)「食事バランスガイド」を参考にしている理由

全体では「病気や生活習慣病の予防など、健康上の理由から」に「はい」と回答する率が88.0%とほぼ9割に達する。次に「体型が気になるから」(66.7%)が続く。

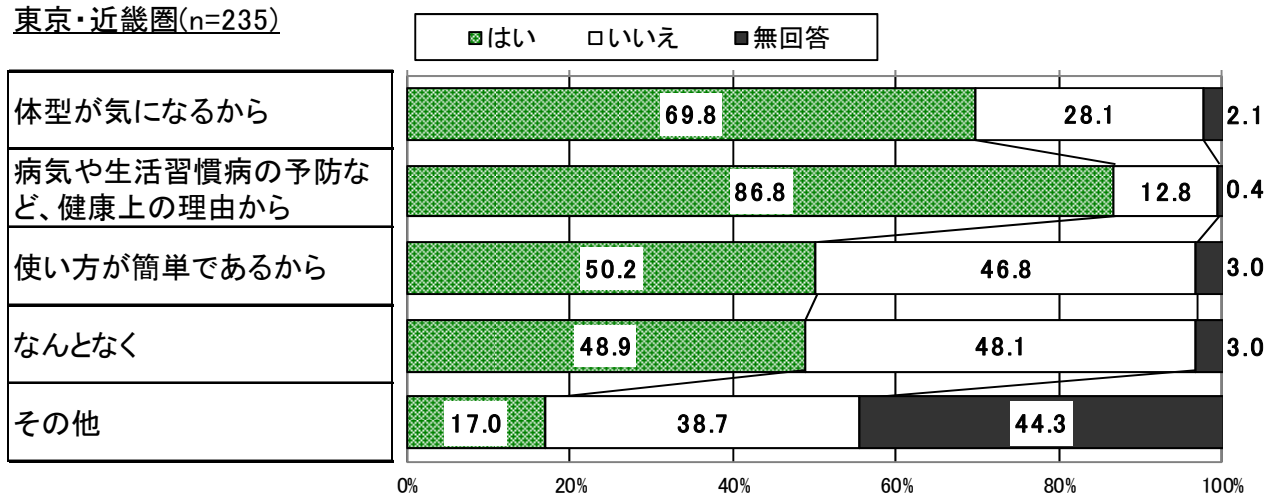
地域別に大きな差は見られない。

問3-1. 「食事バランスガイド」を参考にする理由(エリア別)

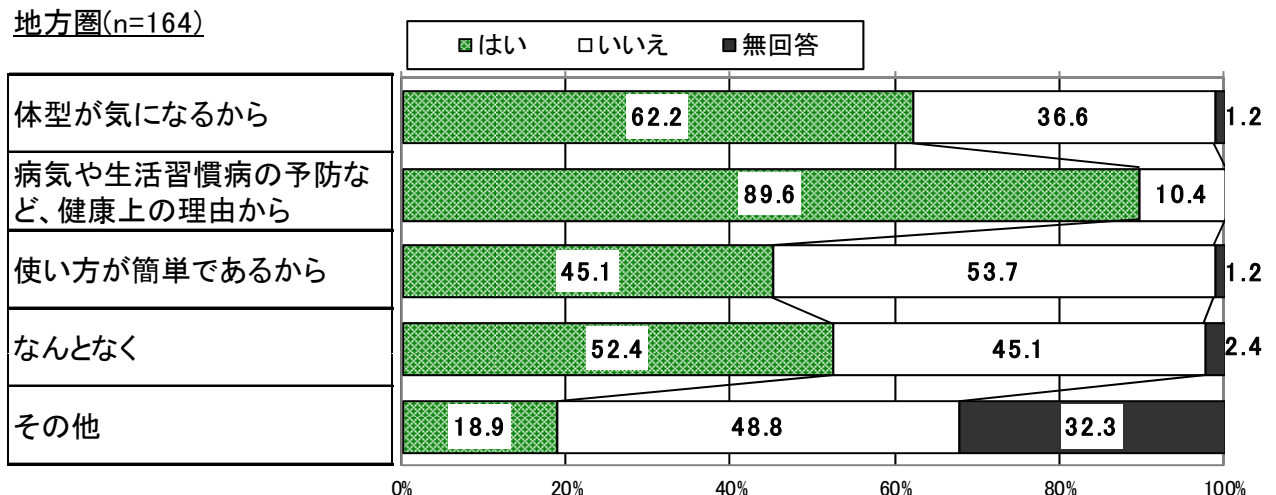
全国(n=399)



東京・近畿圏(n=235)



地方圏(n=164)



### 3. 「食事バランスガイド」について

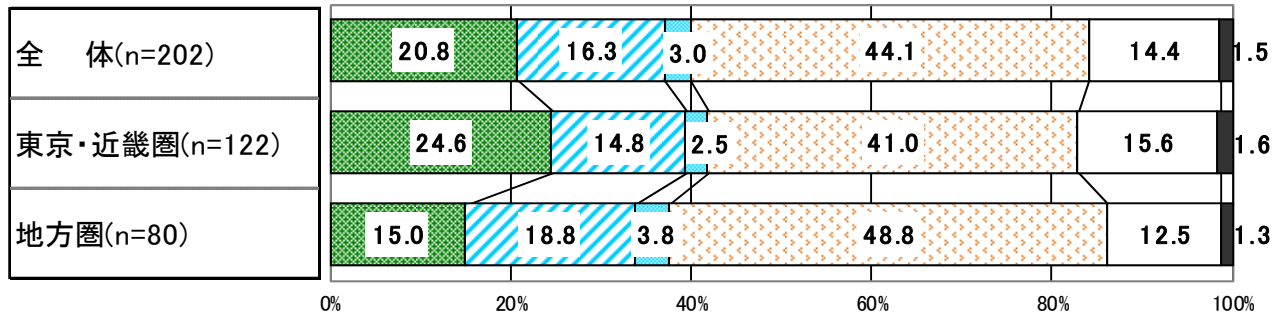
#### (6)「食事バランスガイド」を参考にしていない理由

全体では「面倒だから」が44.1%で最も高く、次に「既にバランスの良い食生活をおくっているから」(20.8%)と続く。

地域別にみると、両地域とも「面倒だから」がトップなのは同じだが東京・近畿圏では「既にバランスの良い食生活をおくっているから」が2番目なのに対し、地方圏では「どのように参考にしたらよいかわからない」が2番目に高い。

#### 問3-2. 「食事バランスガイド」を参考にしない理由(エリア別)

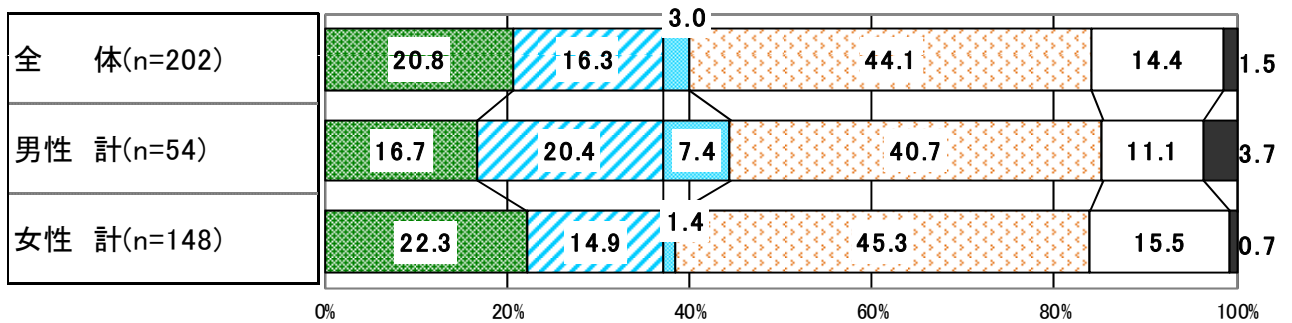
- 既にバランスの良い食生活をおくっているから
- どのように参考にしたら良いのかわからないから
- バランスの良い食生活に特に興味がないから
- 面倒だから
- その他
- 無回答



男女別にみると、男女とも「面倒だから」がトップなのは同じだが、男性では「どのように参考にしたらよいかわからない」が2番目なのに対し、女性では「既にバランスの良い食生活をおくっているから」が2番目に高い。

#### 問3-2. 「食事バランスガイド」を参考にしない理由(性別)

- 既にバランスの良い食生活をおくっているから
- どのように参考にしたら良いのかわからないから
- バランスの良い食生活に特に興味がないから
- 面倒だから
- その他
- 無回答



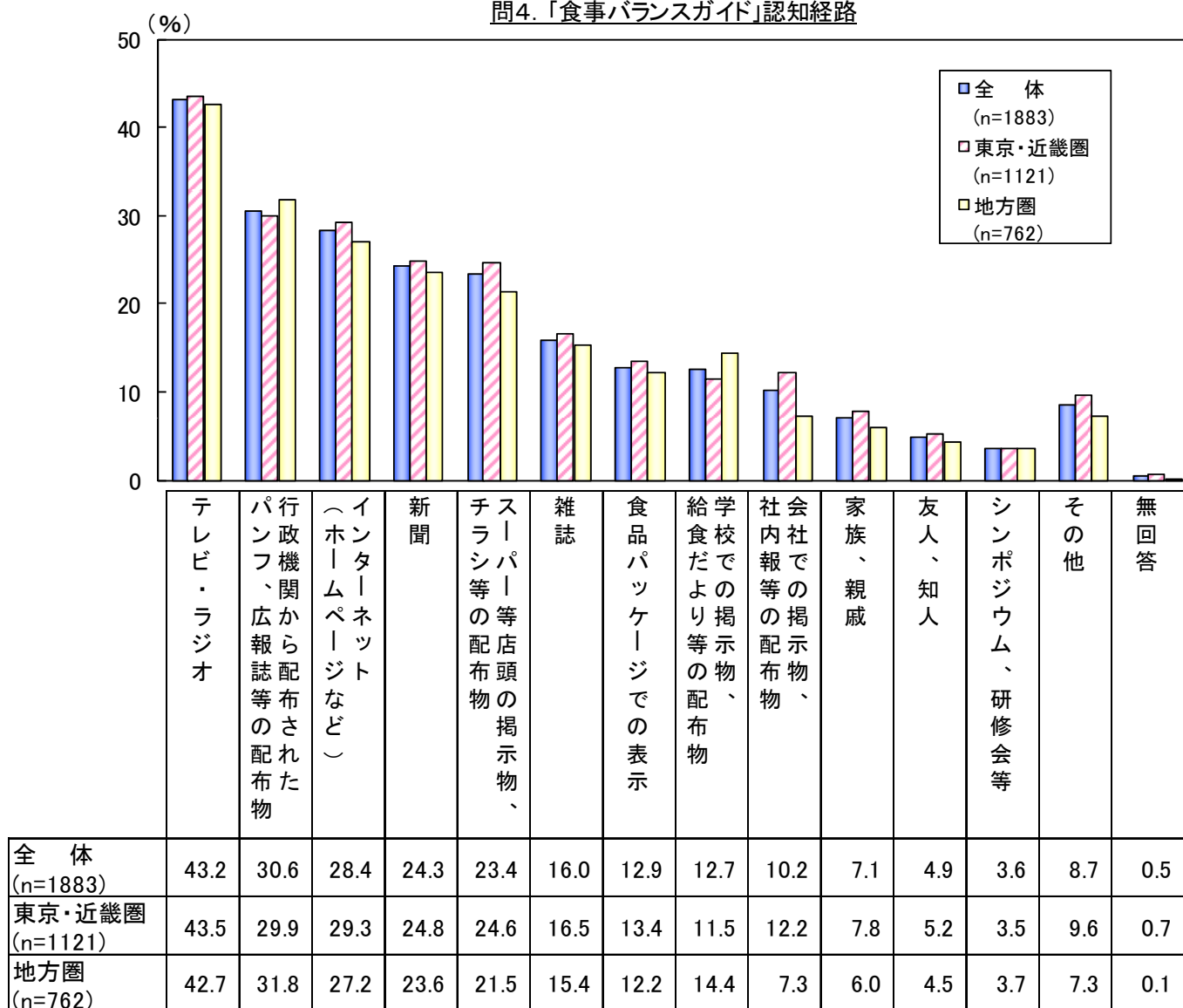
### 3. 「食事バランスガイド」について

#### (7)「食事バランスガイド」認知経路

全体では「テレビ・ラジオ」が43.2%で最も高い。次に「行政機関から配布されたパンフ、広報誌等の配布物」(30.6%)、「インターネット」(28.4%)と続く。

地域別に大きな差は見当たらず、東京・近畿圏で「会社での提示物、社内報等の配布物」がやや高い程度。

問4. 「食事バランスガイド」認知経路





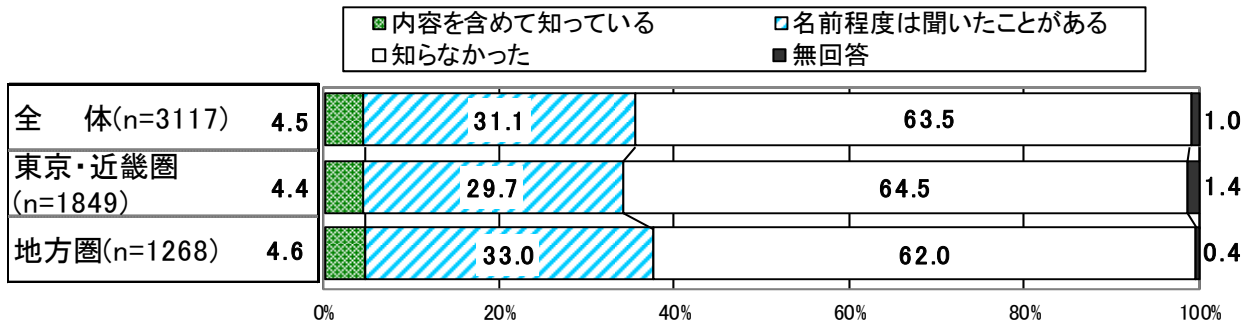
# 4. 「食生活指針」について

## (1)「食生活指針」の認知度

全体では「内容を含めて知っている」は4.5%、「名前程度は聞いたことがある」は31.1%で、合計した《認知計》は35.6%である。

地域別に大きな差は見られない。

問5. 「食生活指針」の認知(エリア別)

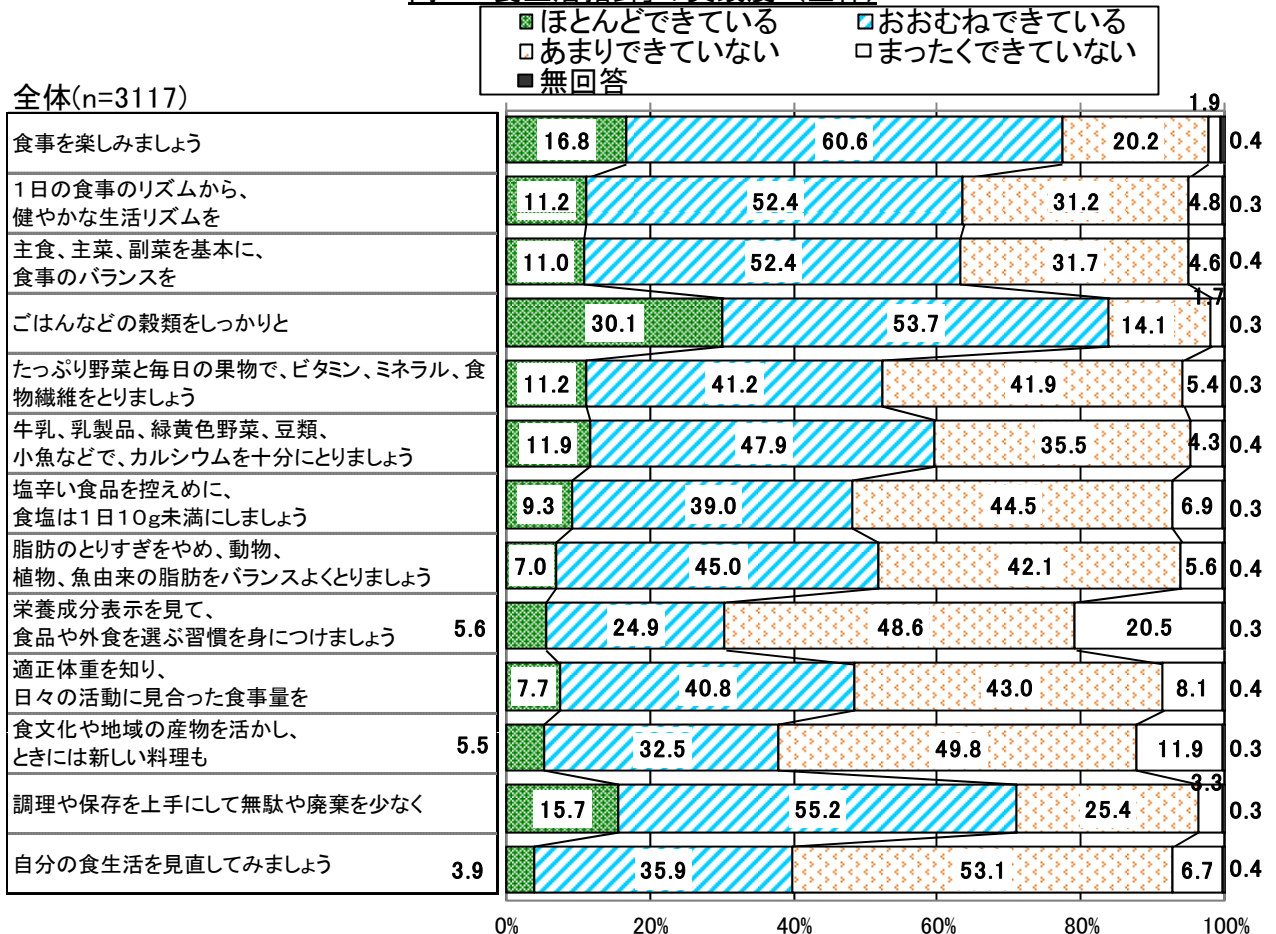


## (2)「食生活指針」の実践度

全体では13項目のうち8項目で「ほとんどできている」「おおむねできている」を合計した《できている》が5割を超える。特に「ごはんなどの穀類をしっかりと」(83.8%)、「食事を楽しみましょう」(77.4%)、「調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく」(70.9%)では《できている》が7割を超える。

逆に実践度が最も低いのは「栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう」(30.5%)である。「食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理を」(38.0%)、「自分の食生活を見直してみよう」(39.8%)も4割を下回っている。

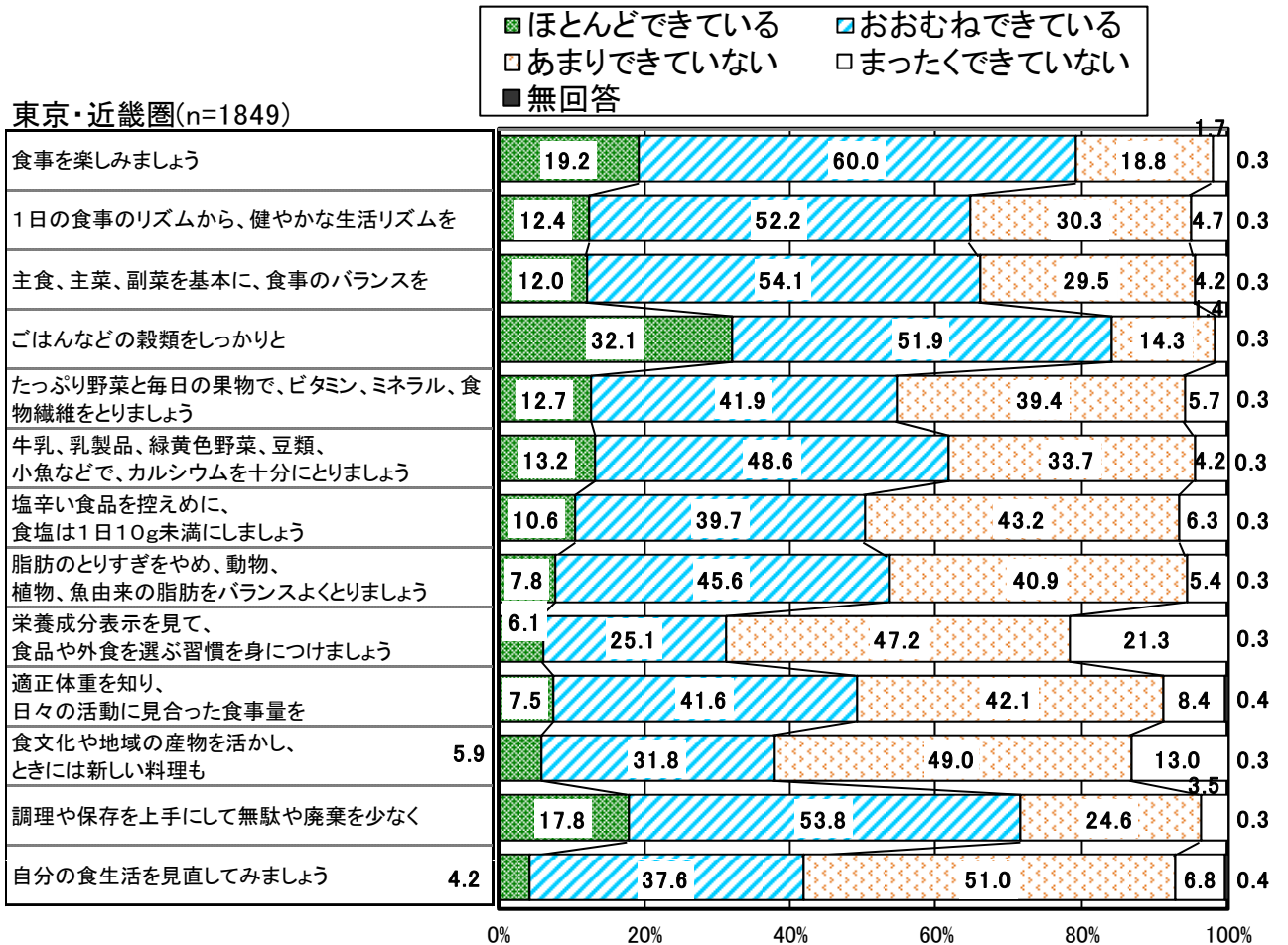
問6. 「食生活指針」の実践度 (全体)



## 4. 「食生活指針」について

東京・近畿圏では13項目のうち9項目で《できている》が5割を超える。特に「ごはんなどの穀類をしっかりと」(84.0%)、「食事を楽しみましょう」(79.2%)、「調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく」(71.6%)では《できている》が7割を超える。

問6. 「食生活指針」の実践度（東京・近畿圏）

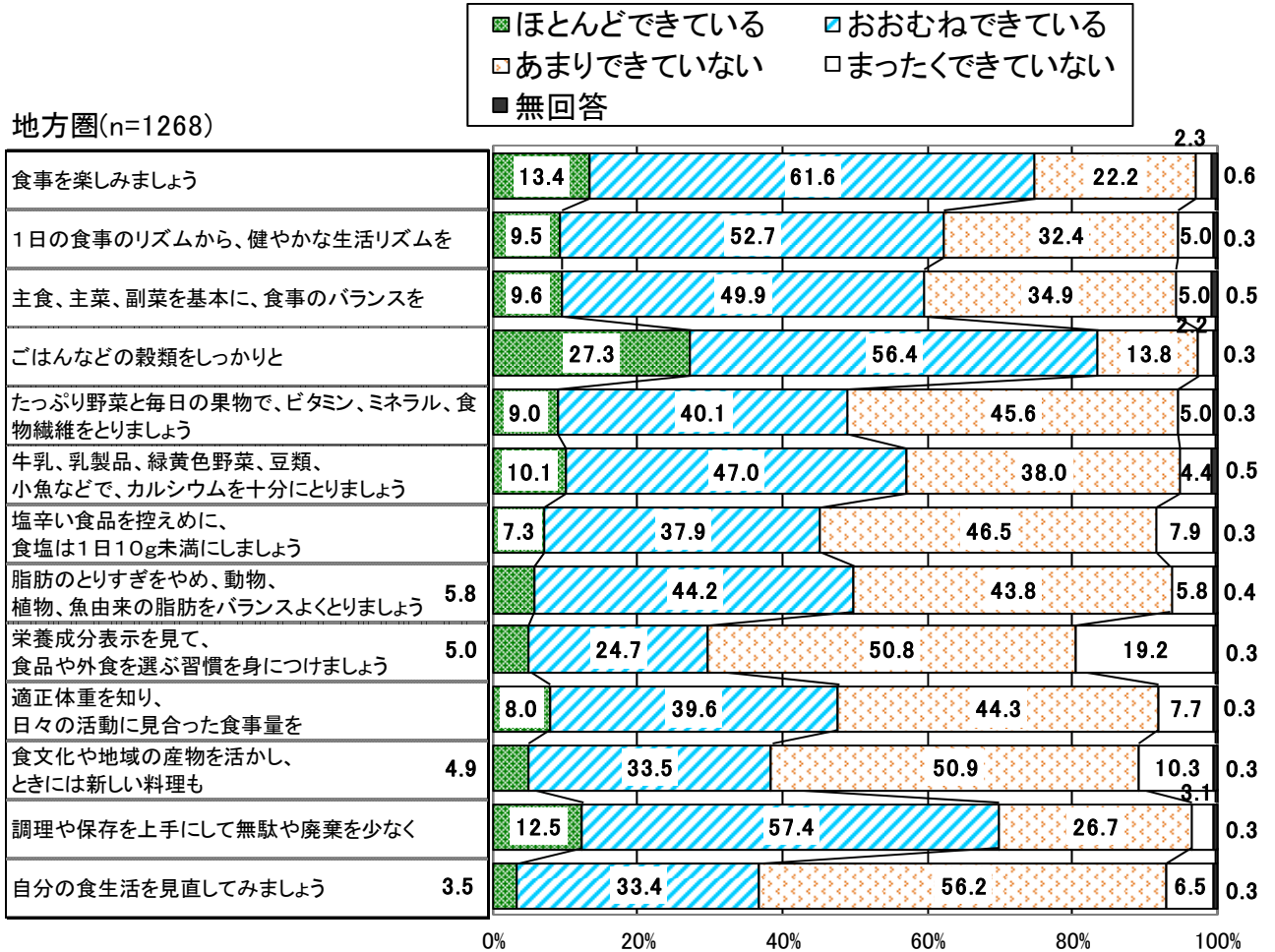


\*《できている》＝「ほとんどできている」＋「おおむねできている」

# 4. 「食生活指針」について

地方圏の《できている》は東京・近畿圏より全体的に低めで、5割を超えているのは7項目と東京・近畿圏より少ない。

問6. 「食生活指針」の実践度（地方圏）



\*《できている》＝「ほとんどできている」＋「おおむねできている」



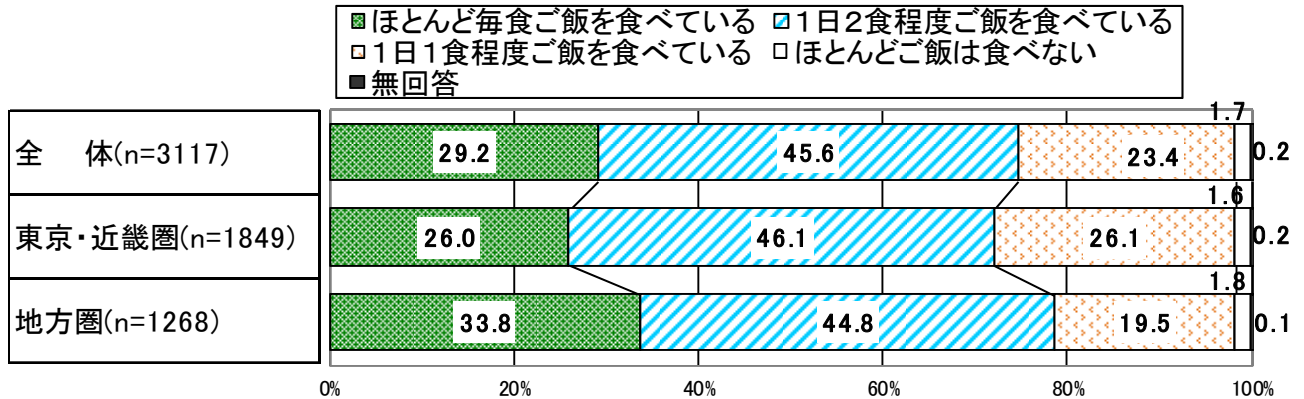
# 5. 普段の食事について

## (1) ご飯を食べる頻度

全体では「ほとんど毎食ご飯を食べている」が29.2%である。  
 「1日2食程度はご飯を食べている」(45.6%)、「1日1食程度ご飯をたべている」(23.4%)を加えると98.2%とほとんどの人が《ごはんを1日1食以上》食べている。

地方圏の方が東京・近畿圏より「ほとんど毎食ご飯を食べている」が高い。

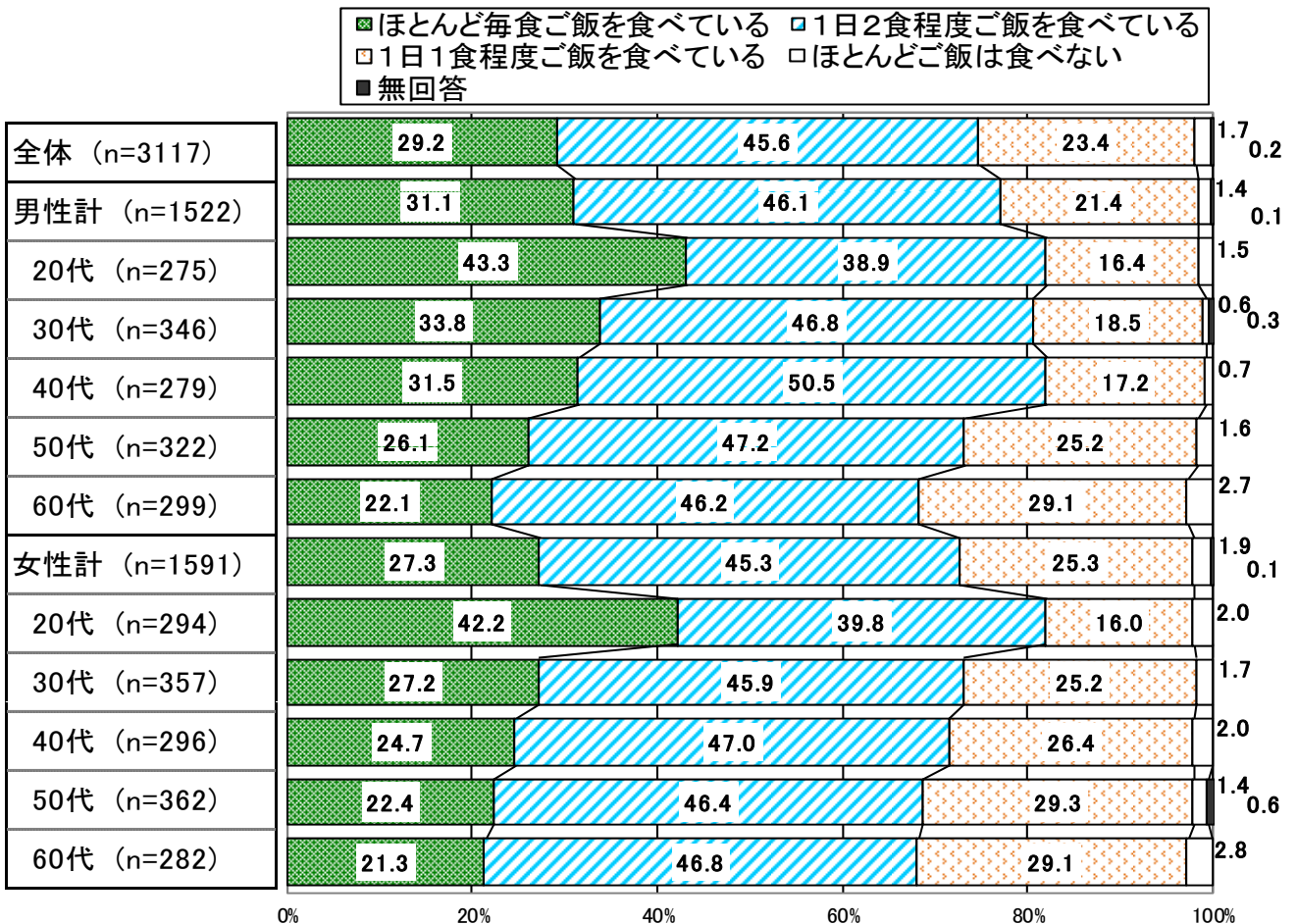
問7. ご飯を食べる頻度(エリア別)



男女別にみると、男性の方が女性よりご飯を食べている頻度がやや高い。

性・年代にみると、「毎食ご飯を食べている」は男女とも20代が高く、年代が上がるにつれて低くなる。

問7. ご飯を食べる頻度(性・年代別)



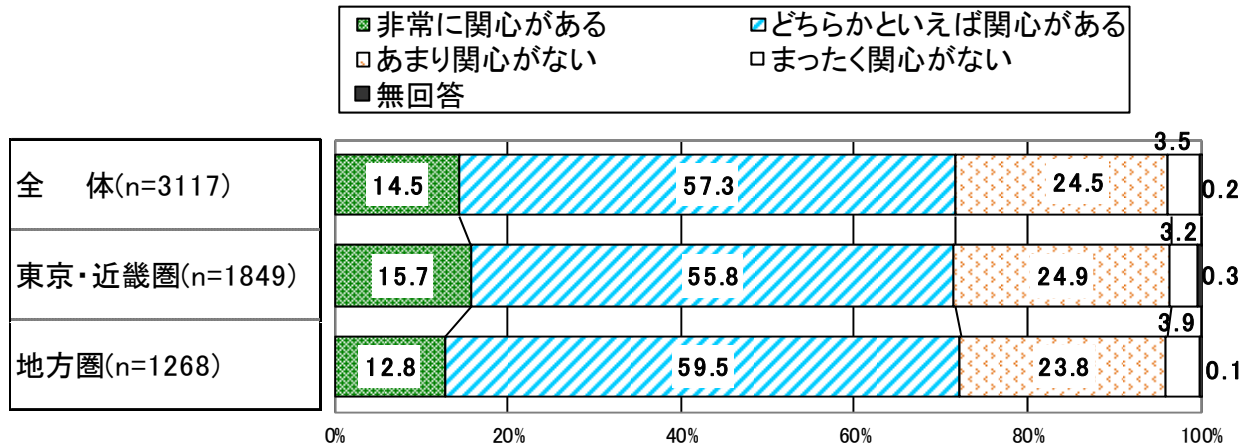
# 6. 食育について

## (1)食育への関心度

全体では「非常に関心がある」が14.5%、「どちらかといえば関心がある」が57.3%で、2つを合計した《関心がある》は71.8%と7割を超える。

地域別に《関心がある》は、ほとんど差は見られない。

問8. 食育に関する関心度(エリア別)

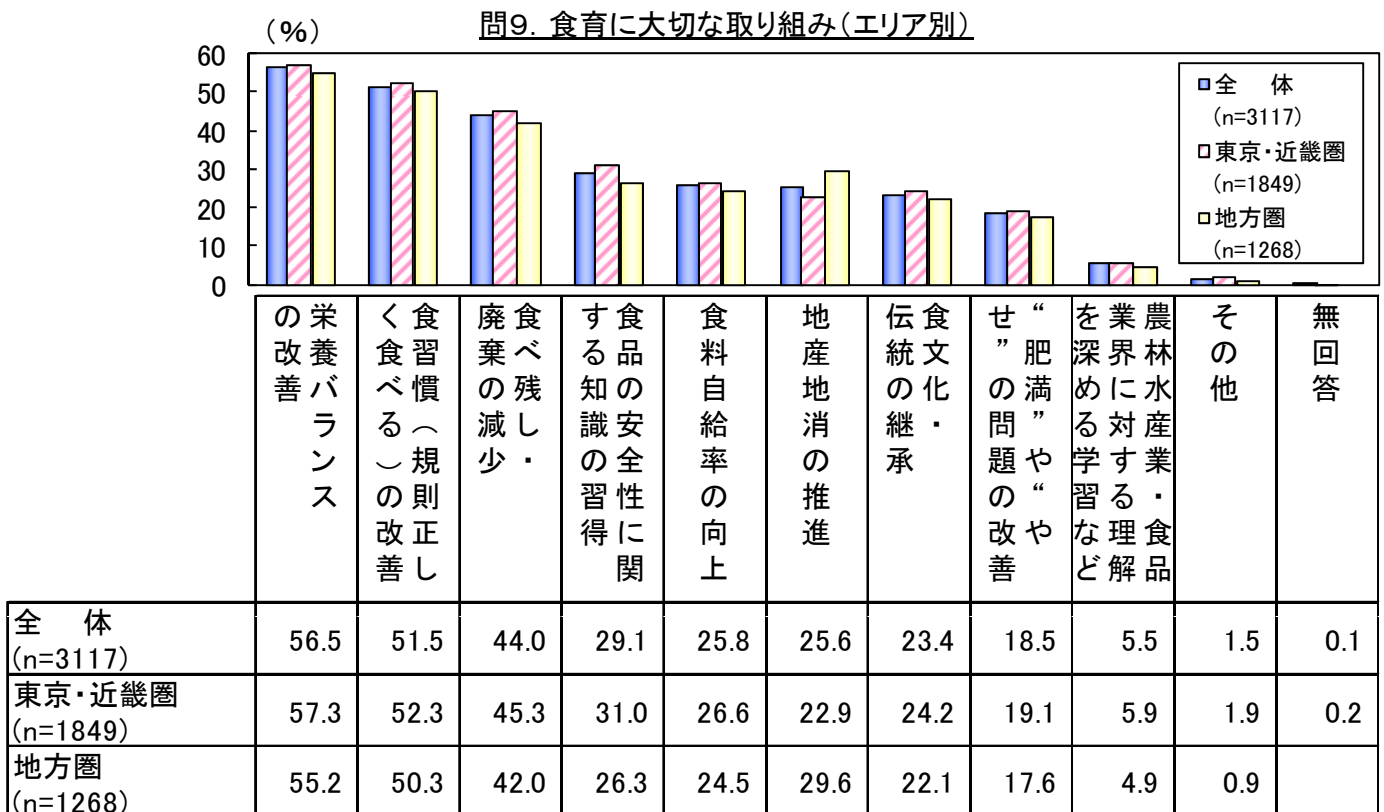


## (2)食育に大切な取り組み

全体では、「栄養バランスの改善」(56.5%)、「食習慣(規則正しく食べる)の改善」(51.5%)が5割を超える。次に「食べ残し・廃棄の減少」(44.0%)が続く。

地域別にみると東京・近畿圏では地方圏より「食品の安全性に関する知識の習得」がやや高い。地方圏では「地産地消の推進」が高い。

問9. 食育に大切な取り組み(エリア別)



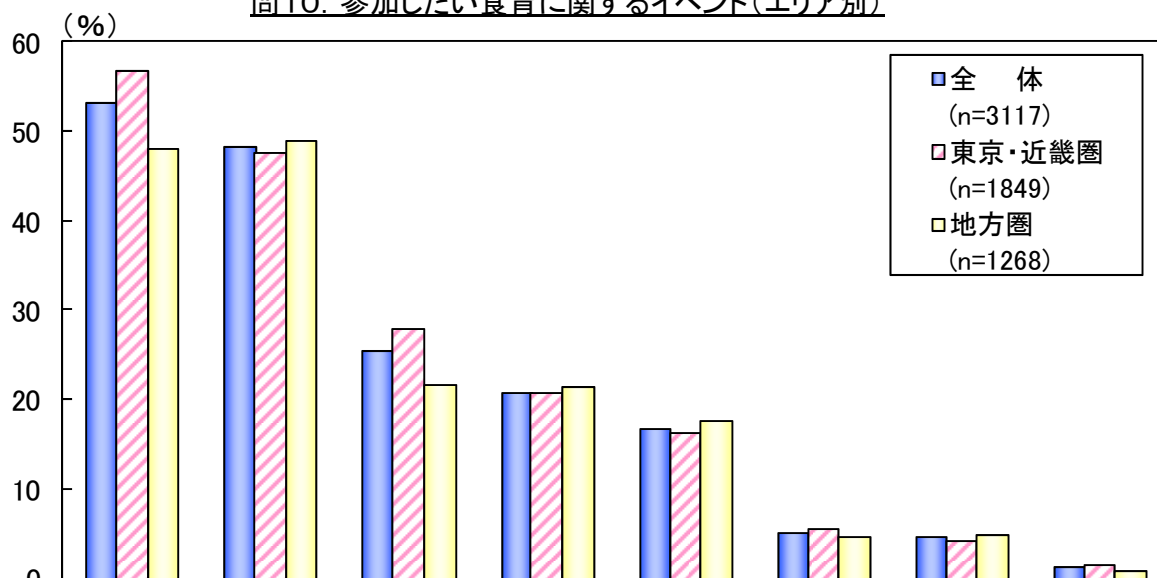
## 6. 食育について

### (3)参加したい食育に関するイベント

全体では、「食品製造・流通施設の見学」(53.2%)、「料理教室・料理講習会」(48.2%)の2項目が高い。

東京・近畿圏、地方圏とも同様の傾向であるが、東京・近畿圏では「食品製造・流通施設の見学」が地方圏より高く6割弱に達する。

問10. 参加したい食育に関するイベント(エリア別)



	食品製造・流通施設の見学	料理教室・料理講習会	農林漁業体験	健康・栄養相談会	講演会・シンポジウム	フォーラム、活動発表会	その他	無回答
全体 (n=3117)	53.2	48.2	25.5	20.9	16.8	5.2	4.6	1.3
東京・近畿圏 (n=1849)	56.7	47.7	28.0	20.7	16.2	5.6	4.3	1.6
地方圏 (n=1268)	48.0	49.0	21.8	21.4	17.7	4.7	5.0	0.9



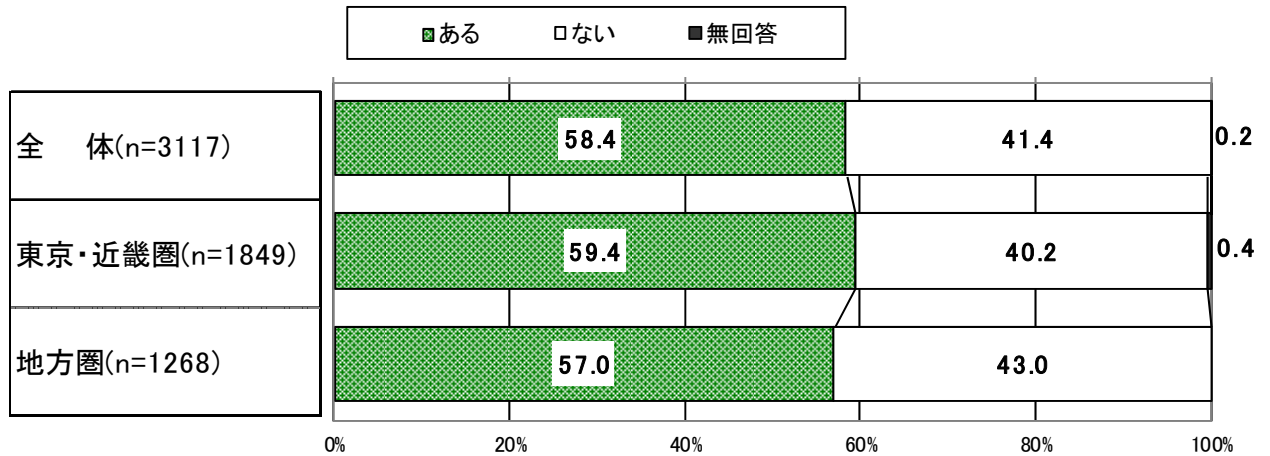
## 7. 農林漁業体験

### (1) 農林漁業体験への興味

全体では農林漁業体験に興味があるが「ある」が58.4%とほぼ6割に達する。

地域別に大きな差は見られない。

問11-1. 農林漁業体験への興味(エリア別)

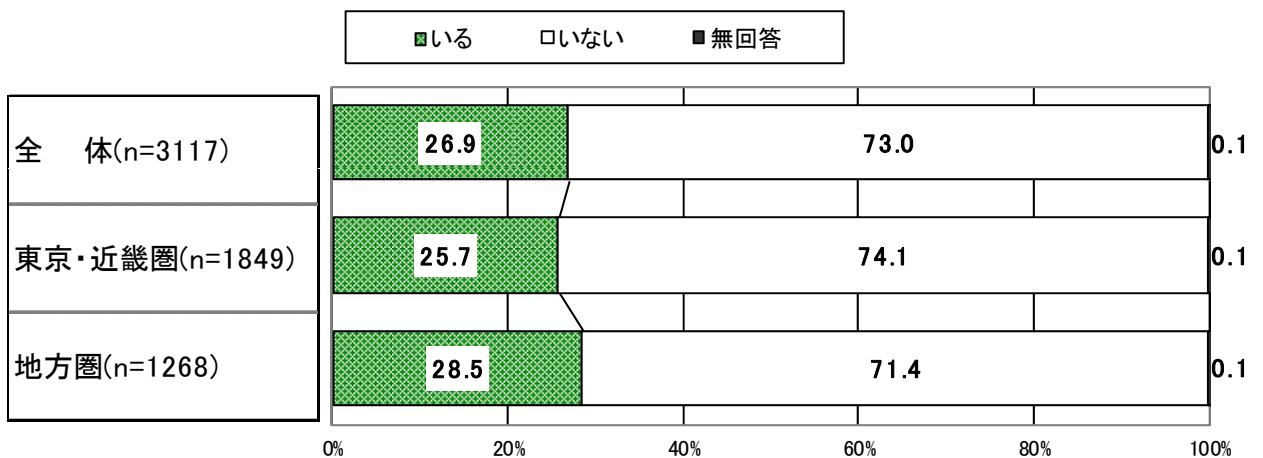


### (2) 農林漁業体験への参加経験者

全体では本人も含めて家族の中で農林漁業体験に参加した人が「いる」は26.9%。

地方圏の方が東京・近畿圏よりわずかに高い。

問11-2. 農林漁業体験への参加経験者の有無(エリア別)

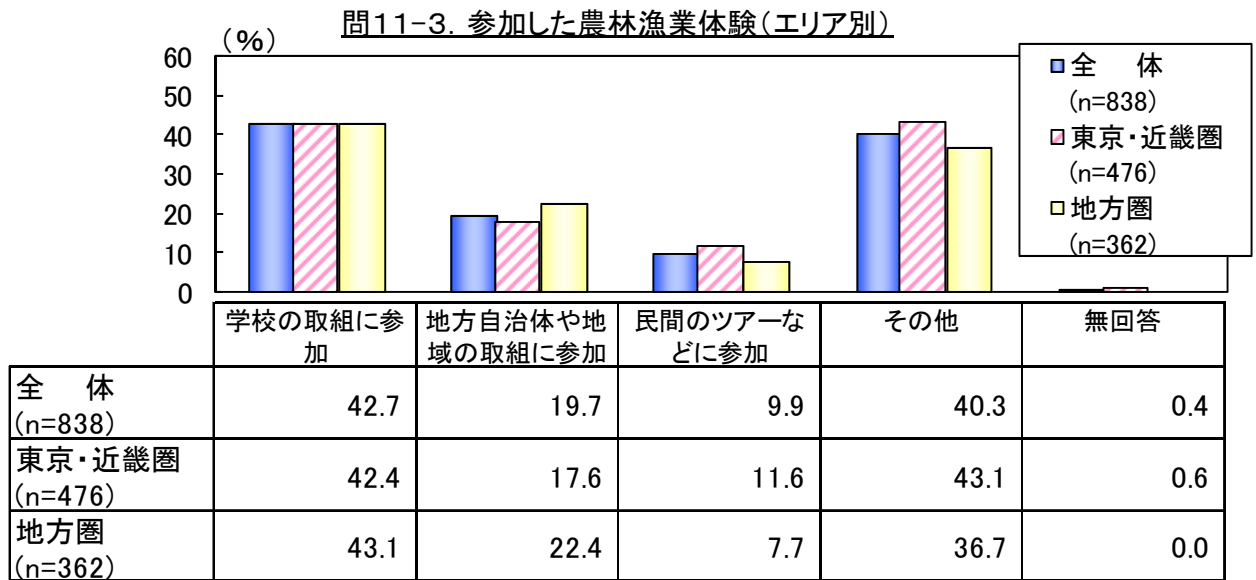


# 7. 農林漁業体験

## (3)参加した農林漁業体験

全体では「学校の取組に参加」(42.7%)、「その他」(40.3%)がともに4割を超える。

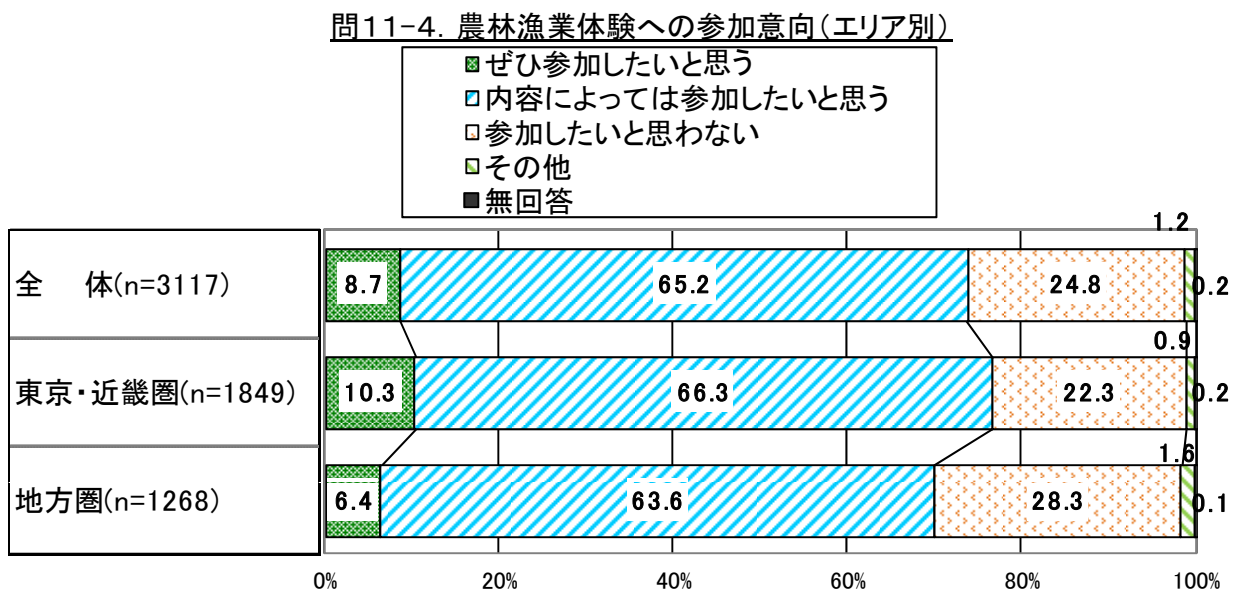
地域別に大きな差はないが、東京・近畿圏では「民間のツアーなどに参加」がやや高く、地方圏では「地方自治体や地域の取組に参加」がやや高い。



## (4)農林漁業体験への参加意向

全体では「ぜひ参加したいと思う」が8.7%、「内容によっては参加したいと思う」が65.2%で、2つを合計した《参加したい》は73.9%と7割を超える。

地域別にみると、東京・近畿圏の方が《参加したい》は高い。

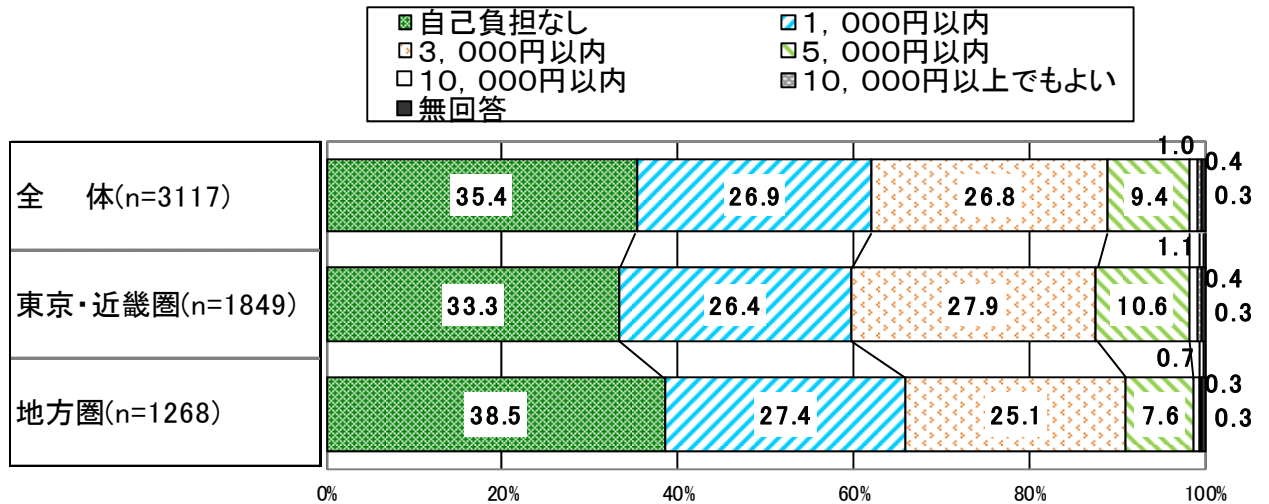


## 7. 農林漁業体験

### (5) 農林漁業体験に参加する場合の自己負担額

全体では「自己負担なし」が35.4%で最も高い。次に「1,000円以内」(26.9%)と「3,000円以内」(26.8%)がほぼ並ぶ。  
東京・近畿圏、地方圏とも同様の傾向であるが、地方圏の方が「自己負担なし」がやや高い。

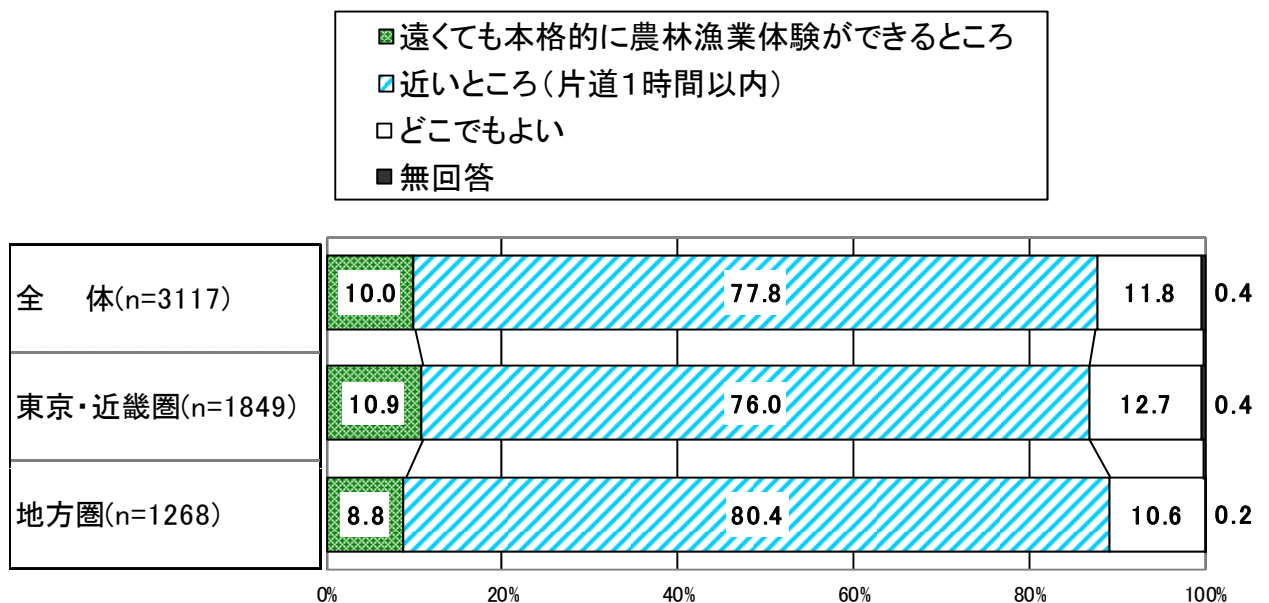
問11-5. 農林漁業体験に参加する場合の自己負担額(エリア別)



### (6) 農林漁業体験の参加希望場所

全体では「近いところ(片道1時間以内)」が77.8%と8割弱に達する。  
地域別に大きな差は見られない。

問11-6. 農林漁業体験の参加希望場所(エリア別)





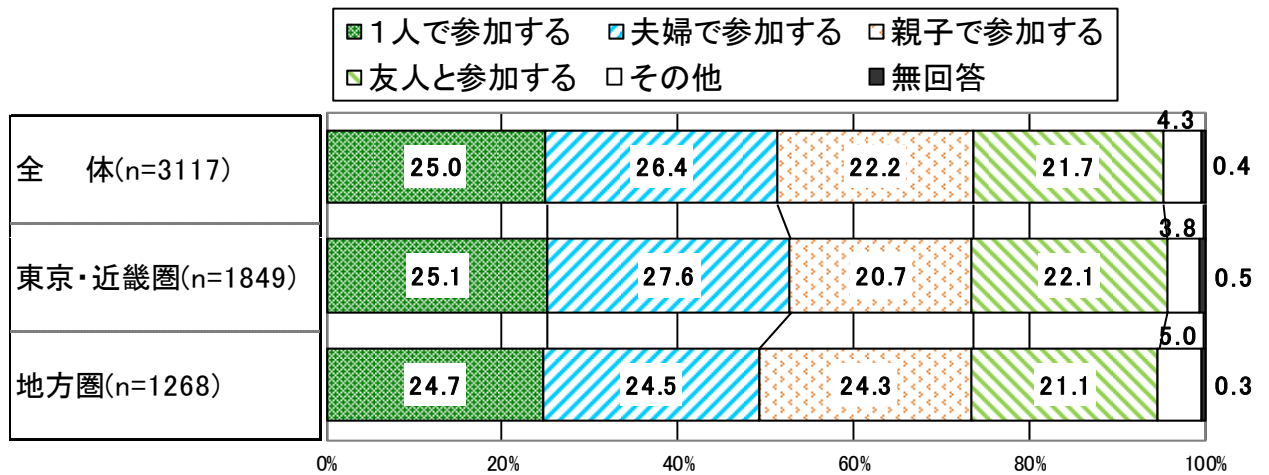
## 7. 農林漁業体験

### (7)農林漁業体験と一緒に参加する人

全体では「夫婦で参加する」が26.4%で最も高い。次に「1人で参加する」(25.0%)が続く。「親子で参加する」(22.2%)、「友人と参加する」(21.7%)も2割以上の回答率となっている。

地域別にみると、東京・近畿圏では「夫婦で参加する」がやや高く、地方圏では「親子で参加する」が東京・近畿圏よりやや高い。

問11-7. 農林漁業体験と一緒に参加する人(エリア別)

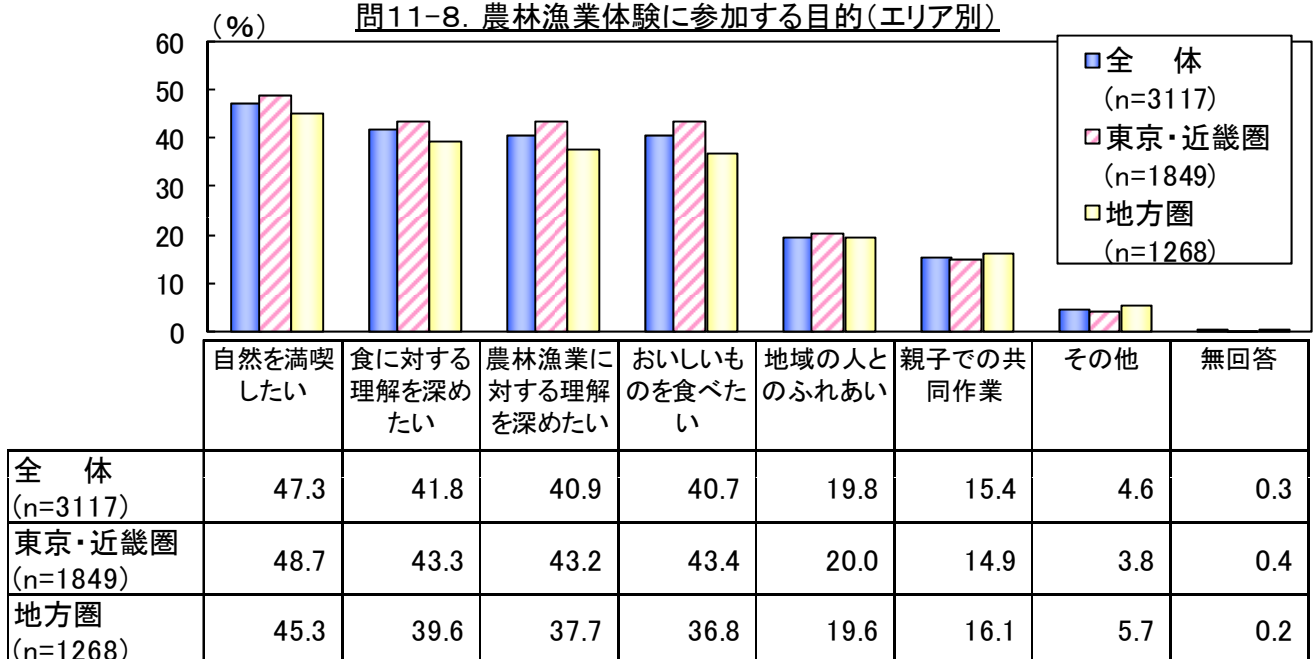


### (8)農林漁業体験に参加する目的

全体では「自然を満喫したい」が47.3%で5割弱に達する。次に「食に対する理解を深めたい」(41.8%)、「農林漁業に対する理解を深めたい」(40.9%)、「おいしいものを食べたい」(40.7%)が続く。

地域別に大きな差は見られない。

問11-8. 農林漁業体験に参加する目的(エリア別)



## 7. 農林漁業体験

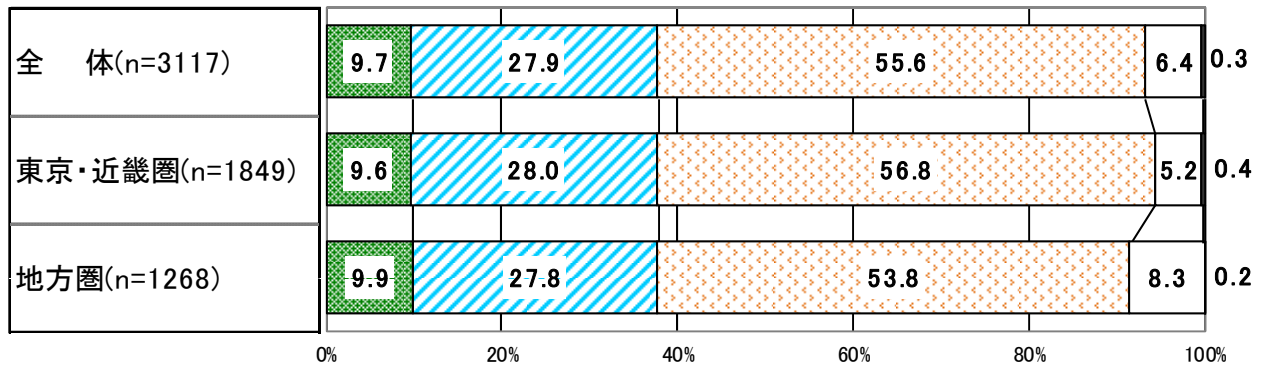
### (9)参加したい農林漁業体験

全体では「種まきから収穫までの一連の作業すべて」が55.6%と5割を超える。  
次に「収穫のみ」(27.9%)が続く。

地域別に大きな差は見られない。

問11-9. 参加したい農林漁業体験(エリア別)

- 種まき・田植えなど、収穫前の作業
- 収穫のみ
- 種まきから収穫までの一連の作業のすべて
- その他
- 無回答





「平成22年度 食生活及び農林漁業体験に関する全国調査」

## 食生活と農林漁業体験に関するアンケート

「食事バランスガイド」とあなたの食生活についておたずねします。

問1 \*別紙の「食事バランスガイド」をご覧になってお答えください  
あなたは「食事バランスガイド」をご存じですか。(〇は1つ)

- 1. 内容を含めて知っている → 問2-1へ
- 2. 名前程度は聞いたことがある → 問4へ
- 3. 知らなかった → 問5へ

問2-1 問1で「1. 内容を含めて知っている」と答えた方がお答えください  
あなたは食事や買物の際、「食事バランスガイド」をどの程度参考にしていますか。(〇は1つ)

- 1. いつも参考にしている
  - 2. 時々参考にしている
  - 3. たまには参考にしている
  - 4. まったく参考にしていない → 問3-2へ
- } → 問2-2へ

問2-2 問2-1で「1. いつも参考にしている」「2. 時々参考にしている」「3. たまには参考にしている」と答えた方がお答えください  
では、「食事バランスガイド」を参考にしている頻度をお知らせください。(〇は1つ)

- 1. 毎日
- 2. 2～3日に一度
- 3. 1週間に一度
- 4. 1ヶ月に一度
- 5. 2～3ヶ月に一度
- 6. 半年に一度
- 7. 1年に一度

問3-1 問2-1で「1. いつも参考にしている」「2. 時々参考にしている」「3. たまには参考にしている」と答えた方がお答えください  
参考にしている理由は何ですか。それぞれ「はい」「いいえ」でお答え下さい。(〇はそれぞれ1つ)

	はい	いいえ
1. 体型が気になるから	1	2
2. 病気や生活習慣病の予防など、健康上の理由から	1	2
3. 使い方が簡単であるから	1	2
4. なんとなく	1	2
5. その他[具体的に	1	2

(→問4へお進みください)

問3-2 問2-1で「4. まったく参考にしていない」と答えた方がお答えください  
参考にしていない理由は何ですか。(〇は1つ)

- 1. 既にバランスの良い食生活をおくっているから
- 2. どのように参考にしたら良いのかわからないから
- 3. バランスの良い食生活に特に興味がないから
- 4. 面倒だから
- 5. その他[具体的に:

(→問4へお進みください)

問4 問1で「1.内容を含めて知っている」「2. 名前程度は聞いたことがある」と答えた方がお答えください  
あなたは「食事バランスガイド」など食生活に関する情報は、どのような媒体を通じてお知りになることが多いですか。  
(〇はいくつでも)

- 1. テレビ・ラジオ
- 2. 新聞
- 3. 雑誌
- 4. インターネット(ホームページなど)
- 5. スーパー等店頭の掲示物、チラシ等の配布物
- 6. 食品パッケージでの表示
- 7. 行政機関から配布されたパンフ、広報誌等の配布物
- 8. 会社での掲示物、社内報等の配布物
- 9. 学校での掲示物、給食だより等の配布物
- 10. 家族、親戚
- 11. 友人、知人
- 12. シンポジウム、研修会等
- 13. その他 [具体的に:

以下は、全ての方がお答えください

**食生活指針とあなたの普段の食生活についてお聞かせください。**

**問5** あなたは「食生活指針」をご存じでしたか。(○は1つ)

1. 内容を含めて知っている
2. 名前程度は聞いたことがある
3. 知らなかった

**問6** あなたは「食生活指針」をどの程度実践していますか。次の項目ごとにお答えください。(○はそれぞれ1つ)

	ほとんど できている	おおむね できている	あまりで きていな い	まったく できてい ない
(1) 食事を楽しみましょう	1	2	3	4
(2) 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを	1	2	3	4
(3) 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを	1	2	3	4
(4) ごはんなどの穀類をしっかり	1	2	3	4
(5) たっぶり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう	1	2	3	4
(6) 牛乳、乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう	1	2	3	4
(7) 塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう	1	2	3	4
(8) 脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう	1	2	3	4
(9) 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう	1	2	3	4
(10) 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を	1	2	3	4
(11) 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も	1	2	3	4
(12) 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく	1	2	3	4
(13) 自分の食生活を見直してみましょう	1	2	3	4

**問7** あなたの食生活のうち、ご飯を食べる頻度についてお答えください。(○は1つ)

1. ほとんど毎食ご飯を食べている
2. 1日2食程度ご飯を食べている
3. 1日1食程度ご飯を食べている
4. ほとんどご飯は食べない

**あなたの食育に対する考え方などについてお聞かせください。**

**問8** あなたは「食育」について関心がありますか。(○は1つ)

1. 非常に関心がある
2. どちらかといえば関心がある
3. あまり関心がない
4. まったく関心がない

**問9** あなたは「食育」について、どのような取り組みが大切だと思いますか。(○は3つまで)

- |   |  |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 栄養バランスの改善</li> <li>2. 食習慣(規則正しく食べる)の改善</li> <li>3. 食べ残し・廃棄の減少</li> <li>4. 食料自給率の向上</li> <li>5. “肥満”や“やせ”の問題の改善</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>6. 農林水産業・食品業界に対する理解を深める学習など</li> <li>7. 食品の安全性に関する知識の習得</li> <li>8. 食文化・伝統の継承</li> <li>9. 地産地消の推進</li> <li>10. その他 [具体的に: _____]</li> </ol> |
|---|--|

**問10** 「食育」に関する様々な催しが行われていますが、あなたが参加したいと思うものはありますか。(○はいくつでも)

- |  |   |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講演会・シンポジウム</li> <li>2. 料理教室・料理講習会</li> <li>3. 健康・栄養相談会</li> <li>4. 農林漁業体験</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>5. 食品製造・流通施設の見学</li> <li>6. フォーラム、活動発表会</li> <li>7. その他 [具体的に: _____]</li> </ol> |
|--|---|





