

食生活及び農林漁業体験に関する調査

2016年10月

〔調査主体〕 農林水産省

〔調査実施〕 一般社団法人 中央調査社

「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。

※別紙1の「食事バランスガイド」をご覧ください

問1 あなたは「食事バランスガイド」をご存じですか。（〇は1つ）

⑩=1

- | | |
|-----------------|-----------|
| 1 内容を含めて知っている | } 次ページ問5へ |
| 2 名前程度は聞いたことがある | |
| 3 知らなかった | |

⑪

【問1で「1 内容を含めて知っている」と答えた方へ】

問2 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 | 3 たまには参考にしている | → 問4へ |
| 2 時々参考にしている | 4 まったく参考にしていない | |

⑫

【問2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」と答えた方へ】

問3 参考にしている理由は何ですか。次の(1)～(5)について、それぞれ「はい」「いいえ」でお答えください。（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

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

↓
次ページ問5へ

【問2で「4 まったく参考にしていない」と答えた方へ】

問4 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 | 4 面倒だから |
| 2 どのように参考にしたら良いのかわからないから | 5 その他 |
| 3 バランスの良い食生活に特に興味がないから | [具体的に : ……………] |

⑱

「食生活指針」とあなたの普段の食生活についておたずねします。

※別紙2の「食生活指針」をご覧ください

【全員の方へ】

問5 あなたは「食生活指針」をご存じですか。(○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 |

⑱

問6 あなたは「食生活指針」に記載されている以下の内容について、どの程度実践していますか。次の(1)～(13)の項目ごとにお答えください。(○はそれぞれ1つ)

	実践している	おおよそ実践している	あまり実践していない	まったく実践していない	
(1) 食事を楽しみましょう	1	2	3	4	⑳
(2) 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムをつくりましょう	1	2	3	4	㉑
(3) 適度な運動とバランスのよい食事、適正体重の維持をはかりましょう	1	2	3	4	㉒
(4) 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを整えましょう	1	2	3	4	㉓
(5) ごはんなどの穀類をしっかりととりましょう	1	2	3	4	㉔
(6) たっぷ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	㉕
(7) 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	㉖
(8) 食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう	1	2	3	4	㉗
(9) 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	㉘
(10) 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	㉙
(11) 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味を継承しましょう	1	2	3	4	㉚
(12) 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活をしましょう	1	2	3	4	㉛
(13) 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう	1	2	3	4	㉜

「日本型食生活」とあなたの普段の食生活についておたずねします。

※別紙3の『「日本型食生活」について』をご覧ください

【全員の方へ】

問7 あなたは「日本型食生活」をご存じですか。（○は1つ）

- | |
|---------------|
| 1 内容を含めて知っている |
| 2 言葉は聞いたことがある |
| 3 知らなかった |

33

問8 あなたは「日本型食生活」（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あり、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る。総菜などの中食、パックごはんなどのレトルト食品や冷凍食品などの活用や外食との組合せも可能である。）を実践していますか。（○は1つ）

- | | |
|--------------|---------------|
| 1 実践している | 3 あまり実践していない |
| 2 おおむね実践している | 4 まったく実践していない |
- 問10へ

34

【問8で「1 実践している」「2 おおむね実践している」と答えた方へ】

問9 あなたは日本型食生活をどの程度の期間で組み立てていますか。（○は1つ）

- | |
|----------------------|
| 1 ほとんど毎食で組み立てている |
| 2 1日単位で組み立てている |
| 3 数日（2、3日）単位で組み立てている |
| 4 1週間単位で組み立てている |

35

【全員の方へ】

問10 あなたの食生活のうち、ごはんを食べる頻度についてお答えください。（○は1つ）

- | |
|-------------------|
| 1 ほとんど毎食ごはんを食べている |
| 2 1日2食程度ごはんを食べている |
| 3 1日1食程度ごはんを食べている |
| 4 週に何度かごはんを食べている |
| 5 ほとんどごはんは食べない |

36

あなたの食育に対する考え方などについておたずねします。

【全員の方へ】

問11 あなたは「食育」について関心がありますか。（〇は1つ）

- | |
|-----------------|
| 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 |

②7

問12 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。

（〇は3つまで）

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| 1 栄養バランスの改善 | 6 農林水産業・食品業界に対する理解を深める学習など |
| 2 食習慣(規則正しく食べる)の改善 | 7 食品の安全性に関する知識の習得 |
| 3 食べ残し・廃棄の減少 | 8 食文化・伝統の継承 |
| 4 食料自給率の向上 | 9 地産地消の推進 |
| 5 “肥満”や“やせ”の問題の改善 | 10 その他〔具体的に： |
| | 11 どれも大切だと思わない |

②8

問13 「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。（〇はいくつでも）

- | | |
|----------------|-------------------------------|
| 1 料理教室・料理講習会 | 5 食生活の改善に関する講演会・シンポジウム・活動発表会等 |
| 2 健康・栄養相談会 | 6 食の安全に関する講演会・シンポジウム・活動発表会等 |
| 3 農林漁業体験 | 7 農林漁業体験に関する講演会・シンポジウム・活動発表会等 |
| 4 食品製造・流通施設の見学 | 8 その他〔具体的に |
| | 9 特になし |

②9

あなたの農林漁業体験に対する考え方などについておたずねします。

【全員の方へ】

問14 あなたは田植え（種まき）、収穫、家畜の世話などの農林漁業体験に興味はありますか。（○は1つ）

1 ある	2 ない	→ 次ページ問20へ	⑩
------	------	------------	---

【問14で「1 ある」と答えた方は問15～19までお答えください】

問15 今後、あなたは農林漁業体験に参加したいと思いますか。（○は1つ）

1 ぜひ参加したいと思う	3 参加したいと思わない	⑪
2 内容によっては参加したいと思う	4 その他	

問16 あなたが農林漁業体験に参加するとしたら、場所はどちらを希望しますか。（○は1つ）

1 遠くても本格的に農林漁業体験ができるところ	3 どこでもよい	⑫
2 近いところ（片道1時間以内）		

問17 あなたが農林漁業体験に参加するとしたら誰と参加しますか。（○は1つ）

1 1人で参加する	4 友人と参加する	⑬
2 夫婦で参加する	5 その他	
3 親子で参加する		

問18 あなたが農林漁業体験に参加するとしたら、その目的は何ですか。（○はいくつでも）

1 農林漁業に対する理解を深めたい	5 親子で共同作業をしたい	⑭
2 食に対する理解を深めたい	6 おいしいものを食べたい	
3 自然を満喫したい	7 その他	
4 地域の人とふれあいたい	[具体的に]	

問19 あなたが農林漁業体験に参加するとしたらどのような作業に参加したいですか。
(○は1つ)

1 田植え（種まき）などの植え付け	4 家畜の世話や搾乳体験	⑮
2 収穫のみ	5 その他	
3 植え付けから収穫までの一連の作業のすべて	[具体的に]	