

あなた又はあなたの家族の農林漁業体験についておたずねします。

【全員の方へ】

問20 これまで、あなた又はあなたの家族の中で農林漁業体験に参加したことのある人はいますか。（「1 あなたが参加した」「2 あなたの家族が参加した」ともにあてはまる場合には、「1」「2」の2つに○をしてください。）

- |   |             |   |         |   |         |   |
|---|-------------|---|---------|---|---------|---|
| 1 | あなたが参加した    | 3 | 参加していない | → | 次ページ    | ④ |
| 2 | あなたの家族が参加した |   |         |   | 問25～26へ |   |

【問20で「1 あなたが参加した」「2 あなたの家族が参加した」と答えた方は問21～24までお答えください】

問21 体験に参加された時の年代をお答えください。（特別支援学校、専修学校等の方は、2～4のうち相当年齢層に該当する項目を選択してください）（○はいくつでも）

- |   |           |   |       |   |
|---|-----------|---|-------|---|
| 1 | 小学生未満     | 6 | 20代   | ⑤ |
| 2 | 小学生       | 7 | 30代   |   |
| 3 | 中学生       | 8 | 40代   |   |
| 4 | 高校生       | 9 | 50代以上 |   |
| 5 | 2～4以外の10代 |   |       |   |

問22 あなた又はあなたの家族が過去に農林漁業体験に参加したときは、どのようなものに参加されましたか。（○はいくつでも）

- |   |                |   |                |   |
|---|----------------|---|----------------|---|
| 1 | 民間のツアーなどに参加    | 3 | 学校の取組に参加       | ⑥ |
| 2 | 地方自治体や地域の取組に参加 | 4 | その他<br>[具体的に ] |   |

問23 体験の際に農林漁業に携わる方から直接、指導を受けましたか。（あなた又はあなたの家族のうち指導を受けた方がいれば「1 はい」を選択してください。）

- |   |    |   |     |   |
|---|----|---|-----|---|
| 1 | はい | 2 | いいえ | ⑦ |
|---|----|---|-----|---|

問24 農林漁業体験に参加して何か変化したことがありますか。（○はいくつでも）

- |   |                           |               |   |
|---|---------------------------|---------------|---|
| 1 | 自然の恩恵や生産者への感謝を感じられるようになった | } 次ページ<br>F1へ | ⑧ |
| 2 | 地元産や国産の食材を積極的に選ぶようになった    |               |   |
| 3 | 食べられなかった野菜などが食べられるようになった  |               |   |
| 4 | 地元の生産者等との交流が増えた           |               |   |
| 5 | その他                       |               |   |
| 6 | 変化はなかった                   |               |   |
| 7 | わからない                     |               |   |

【問20で「3 参加していない」と答えた方へ】

問25 なぜこれまで農林漁業体験に参加したことがないのですか。(〇はいくつでも)

- |                     |         |
|---------------------|---------|
| 1 関心がないから           | 5 その他   |
| 2 体験に参加する方法がわからないから | [具体的に ] |
| 3 体験する自信がないから       | 6 わからない |
| 4 参加費用がかかるから        |         |

51

問26 農林漁業体験にどんな工夫があれば参加したいと思いますか。(〇はいくつでも)

- |                                   |
|-----------------------------------|
| 1 作物の生長に合わせて種まき、収穫など複数の作業が体験できること |
| 2 収穫物の調理体験ができること                  |
| 3 地域の伝統行事などのイベントに合わせて参加できること      |
| 4 地元の生産者等との交流があること                |
| 5 その他[具体的に ]                      |
| 6 わからない                           |

52

---

最後に、あなたご自身についておたずねします。

---

【全員の方へ】

F1 あなたの性別を教えてください。(〇は1つ)

- |      |      |
|------|------|
| 1 女性 | 2 男性 |
|------|------|

53

F2 あなたの年代を教えてください。(〇は1つ)

- |       |       |
|-------|-------|
| 1 20代 | 4 50代 |
| 2 30代 | 5 60代 |
| 3 40代 |       |

54

F3 あなたは結婚されていますか。(〇は1つ)

- |      |      |
|------|------|
| 1 未婚 | 2 既婚 |
|------|------|

55

F4 あなたが現在同居されているご家族の構成は次のうちどれですか。(〇は1つ)

- |                |             |
|----------------|-------------|
| 1 一人暮らし        | 4 親と子と孫の三世代 |
| 2 夫婦のみ(事実婚を含む) | 5 その他       |
| 3 親と子の二世代      | [具体的に ]     |

56

F5 最後に「食事バランスガイド」、「食生活指針」、「日本型食生活」及び「食育」に関する事で、行政などへの要望、提案事項などありましたら、どんなことでも結構ですので、お書きください。



㊦

調査はこれで終了です。ご協力いただきありがとうございました。

11月18日（金）までに、同封の返信用封筒に入れて、切手を貼らずにご投函ください。

# 「食事バランスガイド」

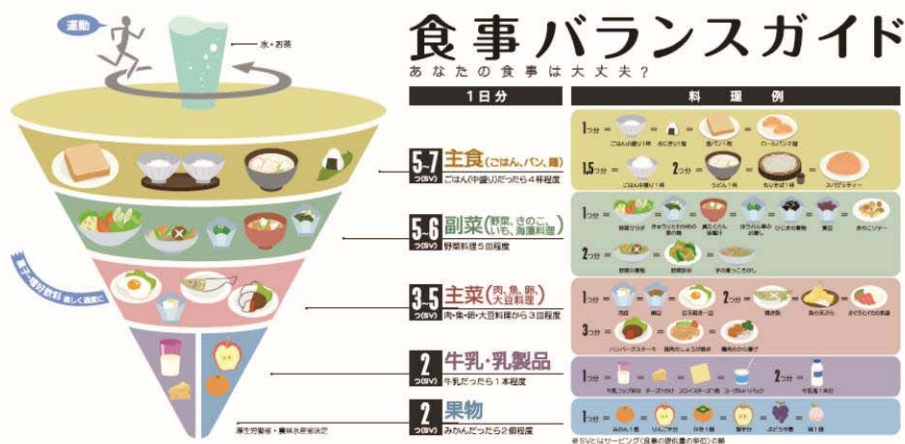
## 「食事バランスガイド」ってなに？～あなたの食事は大丈夫～

健康な体を維持して、食生活を送るためには、バランスよい食事をするのが大切です。しかし、「バランスのよい食事」といっても、どのような食事のことをいうのでしょうか、わからない方も多いと思います。

そこで、この“バランス”をわかりやすく示すため、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをイラストで示した「食事バランスガイド」が作られました。

## 「食事バランスガイド」について

「食事バランスガイド」は、健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」(平成 12 年 3 月)を具体的に行動に結びつけるものとして、平成 17 年 6 月に農林水産省と厚生労働省により決定されました。「食事の基本」を身につけるための望ましい食事のとり方やおよその量をわかりやすく示しています。



- 「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からなり、「コマ」をイメージとして描くことで、どれかが足りなかったり、とり過ぎているとバランスが悪くなりコマが倒れてしまうことを表現しています。
- それぞれのグループは、上から多く食べて欲しい順番となっており、どれだけ食べたらよいかの量は、1つ、2つ・・・と「つ(SV)」という単位で数えます。  
\*SVとは、サービング(料理の単位)の略。
- それぞれの「つ」は、グループごとに数えます。例えば、主菜をたくさん食べるために副菜を減らす、といったことはできません。
- 「食事バランスガイド」は、健康な人が対象です。糖尿病、高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。

## 1日分の適量について

食事の適量(どれだけ食べたらよいか)は性別、年齢、活動量によって異なります。

「食事バランスガイド」のコマのイラストは、2200±200kcal(基本形)を想定した料理例が表現されています。

活動量が「低い」成人男性、活動量が「ふつう以上」の成人女性が1日に食べる量の目安になります。

強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

### 適量チェック！CHART

	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
<b>男性</b>						
6～9才	1400				2	
70才以上	～2000	4～5	5～6	3～4	※2 2～3	2
10～11才	2200				2	
12～17才	±200				※2 2～3	2
18～69才	2400				2～3	
	～3000	6～8	6～7	4～6	※2 2～4	2～3
<b>女性</b>						
6～11才						
70才以上						
12～17才						
18～69才						

単位：つ(SV)  
SVとはサービング(食事の提供量)の略

#### ※1 活動量の見方

「低い」：1日中座っていることがほとんどの人  
「ふつう以上」：「低い」に該当しない人

#### ※2 学校給食を含めた子ども向け摂取目安について

成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2～3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

### 主食



主に炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理が含まれます。  
1つ(SV) = 主材料に由来する炭水化物約 40g

1つ分 =   
 ごはん小盛り1杯 = ぱん1枚 = 麺1枚 = ローレン2巻

1.5つ分 =   
 ごはん小盛り1杯

2つ分 =   
 うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ

### 副菜



主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源である野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理が含まれます。  
1つ(SV) = 主材料の重量約 70g

1つ分 =   
 野菜サラダ = きゅうりとわかめのお味噌汁 = 鶏むね肉の味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きぬきのコンチー

2つ分 =   
 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋のほっころがし

### 主菜



主にたんぱく質の供給源である肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理が含まれます。  
1つ(SV) = 主材料に由来するたんぱく質約 6g

1つ分 =   
 鶏肉 = 卵 = 白玉焼き豆腐 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身

3つ分 =   
 ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

### 牛乳・乳製品



主にカルシウムの供給源である、牛乳、ヨーグルト、チーズなどが含まれます。  
1つ(SV) = 主材料に由来するカルシウム約 100mg

1つ分 =   
 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック

2つ分 =   
 牛乳風1本分

### 果物



主にビタミン C、カリウムなどの供給源である、りんご、みかんなどの果実及びすいか、いちごなどの果実的な野菜が含まれます。  
1つ(SV) = 主材料の重量約 100g

1つ分 =   
 みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個