

平成27年度  
農政施策の広報による  
女性の消費行動変化調査事業  
実績報告書

2016年2月29日

# 目次

1. 本事業全体の概要	P3
2. 成果品	
①和食まるごとBOOK	P5
②調査報告書	P19

# 1. 本事業全体の概要

## 1、事業の背景および目的

1. 平成26年6月の「農林水産業・地域の活力創造プラン」の改訂後のさらなる一般の認知向上にむけて

平成26年6月の「農林水産業・地域の活力創造プラン」の改訂後、約1年がたつタイミングにおいて、一般の認知度合のさらなる底上げを図るべく、事業実施を決定した。

### 2. 既存の広報プラン

① 広報パンフレット(ただし自力配布に限られる)

② 新聞等マスメディアでの出稿

→セグメント別に広く認知を目指す広報手段は検討中だが前例が僅少

### 3. ターゲットの設定

事前の各種調査では、「妊娠・出産を機に、約8割の女性が食に対する意識変化を起こしている」ということがわかっていた。

① 食生活・食習慣・栄養バランス等の食情報全般への興味関心が高い

② 家族全体の食生活の決定権を持つことが多い

などを踏まえ、女性(妊娠・出産期)をターゲットと設定した。

### 4. 施策の内容と目的

① 女性誌において食習慣の広報小冊子の制作・出版・配布

目的:ターゲットである女性(妊娠・出産期)に伝わる伝え方の模索

② 読者の食に関する行動の把握

目的:ターゲットの行動把握

③ 広報の改善点等の意見回収

目的:今後の広報活動に生かす

# 1. 本事業全体の概要

## 2. 冊子の配布と調査手法

### 1. 冊子の配布

2015年10月15日発売の女性誌11月号に9万9,000部、  
広報小冊子「和食まるごとBOOK」を同梱。  
同日に1,000部を消費者イベント等での配布用として納品。

### 2. 調査手法

調査①・②により、前述の4-②読者の食に関する行動の把握を  
調査③により、4-③広報の改善点等の意見回収を行った。  
調査概要は以下の通り。

	調査①	調査②	調査③
	11月号 読者アンケート	女性誌モニター アンケート	インタビュー調査
対象	11月号読者	専属 モニタ	調査②回答者うち 有志6名
実施方法	Web調査	Web調査	グループ インタビュー
調査地域	全国	全国	全国
調査時期	15年10月15日～ 11月15日	15年10月中旬	15年10月28日
調査人数	137名	149名	6名

## 2.成果品

### ①和食まるごとBOOK (抜粋)

おいしい!

楽しい!

おいしい  
楽しい

# 和食

まるごとBOOK



健康的で味わい豊かな

日本人の伝統的な食文化が

今、見直されています



おいしく、ヘルシーで  
経済的な食事の代表は「和食」

「おいしくて体にいい」食事として、多くの方が思い浮かべるのが和食。和食とは日本の伝統的な食生活といえます。では、どんな食生活が和食なのでしょうか？

和食研究の第一人者で、慶応大学農学部・食品栄養学科教授の長木亨先生は「和食は油断なく、とくに動物性脂肪が少なく、砂糖が少ないからカロリー過多になりにくい。加えて、

素材を上手においしく調理する知恵の宝庫なのです」。また、「和食の基本はごはん+だし+味の素」とも、赤ちゃん味の味が敏感になるのは生後3カ月頃、ちょうど離乳食のスタート時期と重なります。「大人になっても何を食べたらいいのが想像するこの時期は、うまみもベイスにした和食での食育が始めるのに最適です」(長木先生)。健康的で身近な食材もおいしく調理する知恵が詰まった和食。毎日の食生活にぜひとりいれたい健康習慣です。



top 3 年間コストがわからないレシピ

「和食をつくるのは高そうだし、大変そう。」



西村 佳さん  
麹倉さん (1歳1ヵ月)



和食=高いは誤解  
実はコストがよいんです！ (編集部)

「和食は高い？」疑問を解消するため、編集部スタッフが実際に買った金額を比較したのが下の表。お米と調味料の価格がおさまられるので和食のほうが経済的という結果に。→産科ペーパーも共通のレシピは7〜10ページ。食費もカロリーも産科も控えめ。産科もわからない！詳しくは3〜6ページ

ごはん食とパン食、1週間で比べてみました

	ごはん パン	野菜	肉	魚	レタカト ら調味料	
ごはん食	200円 7日間	2,500円 10日間	1,000円	2,000円	300円	7,200円 11,000円
パン食	300円 7日間	2,000円 10日間	3,000円	0円	3,500円	8,600円 11,000円

ごはん食はパン食より1,400円安い！  
(元々大人1人あたりA1人)

栄養バランスがよく、カロリー過多になりにくい

ごはん+汁+菜を組み合わせる和食のスタイルは、栄養バランスがよく、カロリー過多になりにくいといわれています。一食で摂れる食材の数が多く、野菜、魚、肉をまんべんなく献立にすることができず。



旬や季節を活かした献立と知恵がある

和食は、季節ごとの行事や子どもの成長を思う行事のお祝い輪がまたも季節のひびく。四季のうつろいや自然の美しさを大切にし、食卓でそれを表現して楽しみます。食材の旬にも配慮です。



和食のいい Point ところ 4

南北に長く、海に囲まれている日本は、山や川、森林など豊かな自然に恵まれました。新鮮で豊富な食材に恵まれています。また、それらを組み合わせ、食材の味を活かし、無駄なく使う調理の知恵があります。



だしとうまみを調味のベースにし、素材の味を活かした和食は、赤ちゃんからお年寄りまで、世代をこえておいしく食べられます。赤ちゃんにとっても味が世代と大衆で食卓を囲むのは大事な体験です。

新鮮な食材を無駄なく使う調理の知恵

世代をこえて家族が食卓を囲む食育に



編集部  
おすすめ

妊娠～授乳～離乳食まで。これさえあれば、の救世主！

# だしをとろう

## 和食レツスン

今日からすぐできること、教えて！

うまみ+香りのだし汁は  
おいしい。簡単、経済的

和食づくりのスタートはだしをとることから始めてみましょう。和食のうまみは昆布や鰹介からとるだし汁が基本。こんぶのうまみとかつおぶしの香りが効いた本物のだしは、それだけでとてもおいしいもの。

実は人が感じるおいしいさは、味より香りが強く作用して記憶されます。味の基準は年齢によって変化しますが、「おいしい香り」の記憶は固定されていて、50歳たっても変わらないうような感覚もあるくらい。子どもものときにも多く食していたうまみの味と香りは、生涯にわたっていちばんおいしいものとして記憶されます。二保木先生は「日本のだしは、赤ちゃんへの一生の贈りもの。妊娠中からだしをとる習慣をつけておくと、授乳中の食事や離乳食づくりに役立ち、家族でおいしく、健康的な食生活がこめられるようになります。意外と簡単、手取りですぐでいただけるだしをお試ししましょう。」

### 昆布と鰹かつおぶしで黄金だし

週に1回 ここからここまで7分



お鍋にたっぷり  
2,000ml  
約300円  
※上記の方法でとった場合

おみそ汁  
約20杯分  
※お鍋の大きさによります。お鍋は直径11cm、深さ9cmのものが目安。

1杯あたり  
約15円

天然素材で作るおみそ汁は、化学調味料や塩分が添加されていないものもあります。  
※無添加のおみそ汁

市販品より  
塩味がよく  
味が濃く  
経済的！

小分け冷凍しておけば、忙しい日は凍ったままお鍋にポン！



解凍して冷凍、必要な分量だけすぐ使えます。解凍はレンジで約1分が目安です。



### さらにお手軽！ つけおきの昆布だし

昆布などをつぶすポットにかけると、湯をさらさらにした状態で20分お湯を沸かして、湯が沸いたら火を止めておく。湯をひき上げてからだしを取り、昆布は湯に入れておくと、さらさらとしたおいしいだし汁。



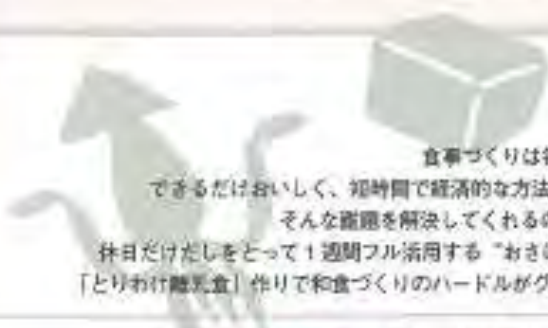
Editor's voice

### 簡単即オススメの だし使い手ろ

「調乳は毎食するに時間がかかって大変—  
でおいしさを求めましたのでおはようば  
あーという間に食卓に！」(2歳男の子)

「ヒツとだしを調味料で薄らげてある  
ごはんといっしょに20分、おののくつくりが  
簡単！」(10歳女の子)

「野菜を炒めるのはだしを効かせ  
ます。お湯がなくても野菜より1分パ  
ク煮べるとです！」(1歳男の子)



食事づくりは毎日のことだから  
できるだけおいしく、短時間で経済的な方法がいいですよね。  
そんな難題を解決してくれるのが「黄金だし」。  
休日だけだしをとって1週間フル活用する「おさぼり」だしとりと  
「とりわけ離乳食」作りで和食づくりのハードルがグンと下がります。

離乳食にだしも野菜まで入れて煮るだけ。  
だしが野菜の風味を引き出すので、  
調味料は少量でOK。

## 煮る



※コックル  
かぼちゃの  
ペースト

※大人 30秒間  
がぼちゃのたし煮  
だしで煮てかぼちゃの甘み  
が引き立つように。



③ せからず煮たかぼちゃの  
皮をきってから、すり  
つぶす。水分が足りない  
ようだったら、だし(体  
感より)を加えてペースト  
状に。調味料は少量でOK。

だし  
大さじ1



① かぼちゃはひと口大に  
切り、やわらかくなる  
までだしで煮る。

だし  
300cc

※大人 30秒間  
小松菜のしらす和え  
酸味豊かなだしが味をまろ  
めてくれ、おかげのバリエーシ  
ョンがもっといろいろに広がります。  
だしのおまめとしらすの  
組合で風味が上がります。



※バケツ  
小松菜と  
しらすの献立



## 和える

優しく考えず、ちよっと強った  
食材を調味料かなだして  
和らげばOK。

① 小松菜やほうろく菜を  
さらさらの湯で洗  
って、一度冷水にと  
る。アツ湯の湯、熱  
湯はのれずおまめが  
とれる。

だし  
大さじ1

② だしで、おでこ小松菜(20g)と煮通し  
しらす(15g)を加える。砂糖(10g)  
に似たおでこ粉を加える事も加えて混ぜる。

※大人 30秒間  
白身魚の  
とろみあんかけ  
だしを加えれば白身  
魚も野菜の味(湯味の  
香)に水浸し片断でと  
ろみ。



※セブツ  
白身魚の  
トロトロあん

## とろみ

離乳食ならだし+片栗粉で  
OK! 野菜のだし煮+  
そば粉あんから栄養価もUP。

① 煮る一時間前にだし  
で煮たおでこ(10g)を  
すりつぶす。おでこ  
や白身魚の皮を取っ  
ておまめはUP。

② おでこ白身魚(30g-30g)は皮を  
取り除き、すりつぶす。小松菜  
だしも入れて煮て、水浸し片栗粉(小  
まじり)を加え、とろみをつける。

だし  
100cc

# こんなに使える黄金だし×調理法

※月齢の詳しい目安は「アベージン」を参照

※大人 30秒間  
高野豆腐の湯とし  
煮汁を吸った高野豆腐のだし  
煮のうまみが効いて芋の皮入が  
一週に準ずる。離乳食におま  
めにも、だしが大活躍。



※コックル  
高野豆腐  
湯の  
ふわふわ煮

煮た時から1時間としがおすすめ。栄養価が  
ります。離乳食が飲みこみやすく  
なるなどのメリットも。

② 小松菜だしを  
スライスする。

③ 高野豆腐をだしに、おで  
こ+片栗粉を加えて煮る。  
おでこの中に小松菜片栗粉  
を加えて、おでこ+片栗粉+小松菜  
の組み合わせでだしに仕上がります。  
おでこは高野豆腐+片栗粉+小松菜の組み合わせで、だしに仕上がります。



① 高野豆腐(10g)は  
白身と高野豆腐  
の組み合わせで  
煮る。

## とじる



もっと知りたい！  
ここが気になる！

## 和食のあれこれ

### Q&A

**Q** 和食は塩や砂糖の量が  
多そう…

**A** おいしいだしを  
使うと塩や砂糖は少なくなる

おせじ料理などのように保存性を高める、デザートの場合がないため料理に甘みを加える、素材本来の甘みを強調する、などの理由で塩や砂糖が使われてきた和食。今はそのような必要はないので、塩や砂糖を減らしていても多いもの。「おいしいだしを使うと、塩や砂糖、しょう油などの調味料を少なくできます」(伏木先生)。

**Q** 妊娠中は和菓子をおやつに  
してOK？

**A** 小さいおにぎりや  
平いもが◎

「和菓子より和菓子がいい」といわれるのは、和菓子には油分が少ないため、妊娠中にも砂糖はたくさん使われています。「豆腐中や和菓子の平いもは、小さいおにぎりや平いもがおすすめです」(伏木先生)。

**Q** 離乳食に和食を  
取り入れる方法は？

**A** 野菜をだし汁で  
煮ることから

離乳食が進むまでは、しょう油や砂糖、みそなどは使わず、塩もごく少量だけ、和食までの和食はだしで野菜を煮ることからスタートして、だしの量を調節していきます。

**Q** パパには和食は  
物足りないみたい…

**A** ごはんには合う  
おかずなら和食

和食はボリューム不足で物足りないというパパは多いよう。「ごはんやお米汁に合うおかずなら、トンカツもハンバーグもあり、それくらいでOKに考えて」とは伏木先生。その場で少しの量を添えてあげて。



## いろいろな旬の素材

野菜や魚を中心に、多くの食材が1年中、いつでも手に入りませんが、旬を意識すると食卓がぐんと豊かに。

**夏**



**旬の食材**

きゅうり、なす、トマト、ピーマン、メダカ、やなぎ、そば、ゴーヤ、オクラ、枝豆、大葉、みょうろ、とうもろこし、枝豆、スイカ

**旬の魚**

タチウオ、アジ、カマス、ハセ、アサヒ、ホス

**旬の野菜**

大根、かぶ、ピーザイも、れんこん、ごぼう、七厘草、青豆、小豆、ほうれん草、白菜、キャベツ、しょうが、リンゴ、柿

**旬の果物**

すもも、アリンコ

**冬**



**春**



**旬の食材**

たけのこ、ふきのとうやたけのこ、山菜、うど、ふき、アスパラガス、新玉ねぎ、もやし、菜の花、春ジャガイモ、枝豆、わかず、あめいも、アスパラ

**旬の魚**

アサリ、サバ、ホタルイカ

**旬の野菜**

きのこ類、しめじ、しいたけ、えのたまご、さつまいも、里芋、菜の花、ごぼう、新玉(大根、石蓮、インゲン豆など)、枝豆、栗、イモジロ

**旬の果物**

サンショウ、カボス、柿



あれもこれもしようと思うと気が重たいだしやごはんはまとめてつくって冷凍、作り置きおかずを使うなどで、まずは一汁一菜でも、二菜でもOK。頑張らないでできること、できる日からトライしてみてください。

	1 day Monday	2 day Tuesday	3 day Wednesday	4 day Thursday
ごはん	解凍	解凍	炊く 3日前か 5日前で作る 1食分ずつ冷凍	解凍
おせじ 汁 お粥	豆腐と わかめ だし	鶏汁 だし OK 煮る・とじするOK	大根と 油あげ だし	ほうれん草と えのき だし
主菜 肉	肉じゃが だし OK おけ	サンマの 塩焼き 下処理済みの魚を 買えばOK おけ	ハンバーグ	ぶり大根 だし OK おけ
副菜 肉	ひじきの煮物 だし OK おけ	野菜サラダ おけ お粥の野菜を スープにOK	野菜のつゆあわせ さらしなでOK お粥	キャベツの 煮浸し だし OK お粥

＼おめでとう！／ ＼ありがとう！／  
おもてなしのお祝い膳



ひなまつり



端午の節句

お食い初め

生まれてきてくれて  
「ありがとう」  
すくすくと成長しますように。



## 2.成果品

### ②調査報告書

# 調査結果 要約(1/4)

## ・妊娠後・結婚後の女性にピンポイントに施策を実施し続けるべき

### □調査①より

和食・日本型食生活を意識し始めたタイミングとして一番多かったのは、妊娠後と結婚後で、両者が突出して高い(Q4)。

食材が国産かどうか意識して買う傾向は、最高で83%(野菜)と、最低でも51%(砂糖)と国産を意識する傾向は妊娠期・産後ともに高い(Q1)。

また、妊娠期より産後の方が、地元産か否か意識して食品を購入するという傾向が、ほとんどの食品においても高く推移していた(Q2)。

.....  
これは結婚や妊娠という家族が増えるタイミングで、「自身が家族全員の栄養バランスを責任を持つ立場になるんだ」という女性の意識が芽生え、明確に行動を変えることを示しているのではないか。

また、自分の食べた食品が妊娠中は胎児の身体に、産後は母乳に、数か月後にはその食品で離乳食を作ることになるので、日本国内や地元でとれた、より一層安心・安全な食材を自分や家族の口に入れたいという意識が強くなるのではないか。

### □調査②より

食への関心度が高く、「食べること」については全体でも8割超が関心を持っており、特に妊婦と産後を比較すると、「つくること」に関する関心は産後には、妊娠期の約2倍の70%超に跳ね上がっている(Q12)。

食品の購入も調理も担っている人が回答者の95%(Q2)。同様に、ほぼ毎日自宅で料理をする人が81%、週2回以下の妊婦・産後ママはほぼゼロに近かった(Q11)。

.....  
そもそも胎児や赤ちゃんのために栄養バランスを考えたものを口に入れたいと思っているのに加え、産後は自身の手で家族全員が安心して口に入れられる食事を作ろうという意識が飛躍的に上がることがわかる。

また、ほとんどの妊婦・産後ママが各家庭の食品購入・調理のキーパーソンとなるため、ママ1人の意識を変えるだけで、家族まるごと全員の食生活を良く変容できるという、とても効率の良いターゲットであると考えられるか。

# 調査結果 要約(2/4)

## •本施策の効果 ①現状と行動変容希望

□調査② (Q18・19)より

「食べる側」「作る側」としての現状としては、お米・大豆加工品・野菜を食べており(いずれも98%超)、まな板、菜箸、包丁を使って茹でる、あえる、焼くなどの調理をし、お米を主食にした献立を作っている人が9割超だった。

今後自身が増やしたいこととしては、「一汁三菜をよく噛んで食べたい」「出汁をとり素材を活かした料理を作って、季節に合わせた食器を使って食べたい」という行動変容希望を挙げた人が5~6割発生しており、和食・日本型食生活により近づきたいという意向を高揚させることができたか。

妊婦と産後で比べると、「食べる側」「作る側」いずれも産後の方がすでに多く現状の食生活で取り入れているが、より増やしたいと答えた項目数はいずれもまんべんなく積極的に挙げている方が多かった。

.....  
すでに食に関する意識は高いものの、今後は一汁三菜や出汁をとって素材を生かした料理を作りたいという趣旨の複数の設問に対し、5~6割から回答を得られたのは、読者の思考の変容を促せたと考えられるか。

前述の通り「作る側」への意欲が産後に飛躍的に2倍に伸びることもあり、産後回答者はすでに多くの項目を取り入れている傾向。よって、今後も「出産したら我が家の食生活においてもさらにいろいろなことを取り入れてチャレンジしたい」と意欲的であると推定される妊婦・ママに対して、より注力的に、和食・日本型食生活の発信を行っていきたい。  
.....



# 調査結果 要約(3/4)

## ・本施策の効果 ②すでに取り入れているがさらに今後も取り入れたいもの

### 1. 具体的行動変容

#### □調査② (Q17-ab)より

1) 今後特に取り入れたいこととしては「よく噛んで、一汁三菜の食事を取り入れたい」という項目が5～6割と顕著に高かった。

ご飯・大豆加工品・野菜は現状の生活でも9割以上と高い率で取り入れているけれど、今後も頻度を増やしたいと2割以上の方が回答しており、注目度が高い。

パンを食べるという行動は現状は9割と高いものの、今後取り入れたいと答えた人は1割未満と、ご飯を中心とした和食への注目を集められたか。

根菜類・酢の物・魚料理なども現状の実施度・今後取り入れたい度合いともに高かった。

#### □調査② (Q18-ab)より

2) お米を主食にした献立をつくるという項目は現状実施度が約95%と高いのに対し、今後も実施したい度合いも24%と比較的高く注目度が高かった。

他にも旬の食材を使いたい・素材を活かした料理を作りたい・だしをとるなど本冊子でアピールした内容が今後取り入れたい項目として高くなっていた。

## ・本施策の効果 ③冊子を見て初めて分かったこと・やったこと

### □調査①より

出汁のとり方やその簡単さ、冷凍保存可能など、「自分にも気軽にできそう」という気付きを与えることができたか(Q6)

和食の必要性や意外と簡単という気付き、またレシピを参考にしたいという、具体的に日々の食生活に取り入れたいという意欲も促進できた(同上)。

# 調査結果 要約(4/4)

## ・継続してもらうための課題・より理解を深めてもらうための広報の課題

### □調査①より

和食・日本型食生活の課題・悩みとして4割超が「バランスよく作る時間・体力がない」、2～3割弱は「栄養バランスやレシピの知識不足」を感じている(Q5)。特に時間・体力の面では産後ママの方がポイントも高く、より良い食生活を実現したいけれど、同時に慣れない子育てに奮闘して実現が阻まれている様子が推察される。

### □調査②より

「栄養バランスが良い」94.1%、「カロリーが低い」92.6%、「健康に良い」86.7%の結果からわかるように、和食イメージ自体は良い(Q20)。

86%が最後まで読んでおり(Q21)、46.2%が「だしを初めてとった」と回答(Q22)。特に妊婦においては3割弱の人が冊子をきっかけに初めてだしをとったという効果に繋がった。妊婦・ママへのアプローチ法の1つの成功例となることができたか。

今後、より深い理解や行動変容を促すためには、生活範囲がそれまでより自宅周辺に限られることが増える妊婦・産後ママに合わせ、より地域や日々の生活に密着した形での発信が好まれる傾向があるか(Q25～27)。

また、おしゃれ感や、新しい情報が知れる感じ、チャレンジできそうな季節のレシピなどがあると、具体的に手に取ってみようと思ってもらえる可能性が高いことが分かった(Q27)。

## ・政府広報物に関する意見

### □調査②(Q28)より

もっと積極的に発信してほしい、特に食に関することは、私たちこそが当事者なのでもっと情報を発信してほしいという意見が多数。

- ・こちらから取りに行かないと情報が入ってこない
- ・ネット(特にスマートフォン)を活用した情報発信をするべき
- ・普段の生活の中で自然に情報が入ってくるようにしてほしい(新聞やTV、公共機関やショッピングセンターなど)
- ・食育や食の安全等の政策は、一番情報を必要としているのは私たちのような家庭の食を預かる主婦のはず(原文まま)
- ・何かちょっと敷居が高い?ように感じられ、大変もったいないと思う。もっと一般の方も気軽に知ることが出来る、見られる、わかりやすい・目に留まりやすい、参加・実践できる広報にしてほしい(原文まま)

# 調査結果 詳細

	調査①	調査②	調査③
	11月号 読者アンケート	女性誌モニター アンケート	インタビュー調査
対象	11月号読者	専属 モニター	調査②回答者うち 有志6名
実施方法	Web調査	Web調査	グループ インタビュー
調査地域	全国	全国	全国
調査時期	15年10月15日～ 11月15日	15年10月中旬	15年10月28日
調査人数	137名	149名	6名

# Q1 | 購入時の国産食材意識

## (1) 国産食材意識がTop2※1において高いもの

全体、また各妊娠期・産後共に、「野菜」「牛乳」「お米」

## (2) 国産食材意識がTop2※1において低いもの

全体、妊娠期共に、「その他」「砂糖」「肉類」となり

産後は「その他」「砂糖」「パン・うどん・麺など米以外の主食」となる

## (3) 妊娠期者と産後者の比較

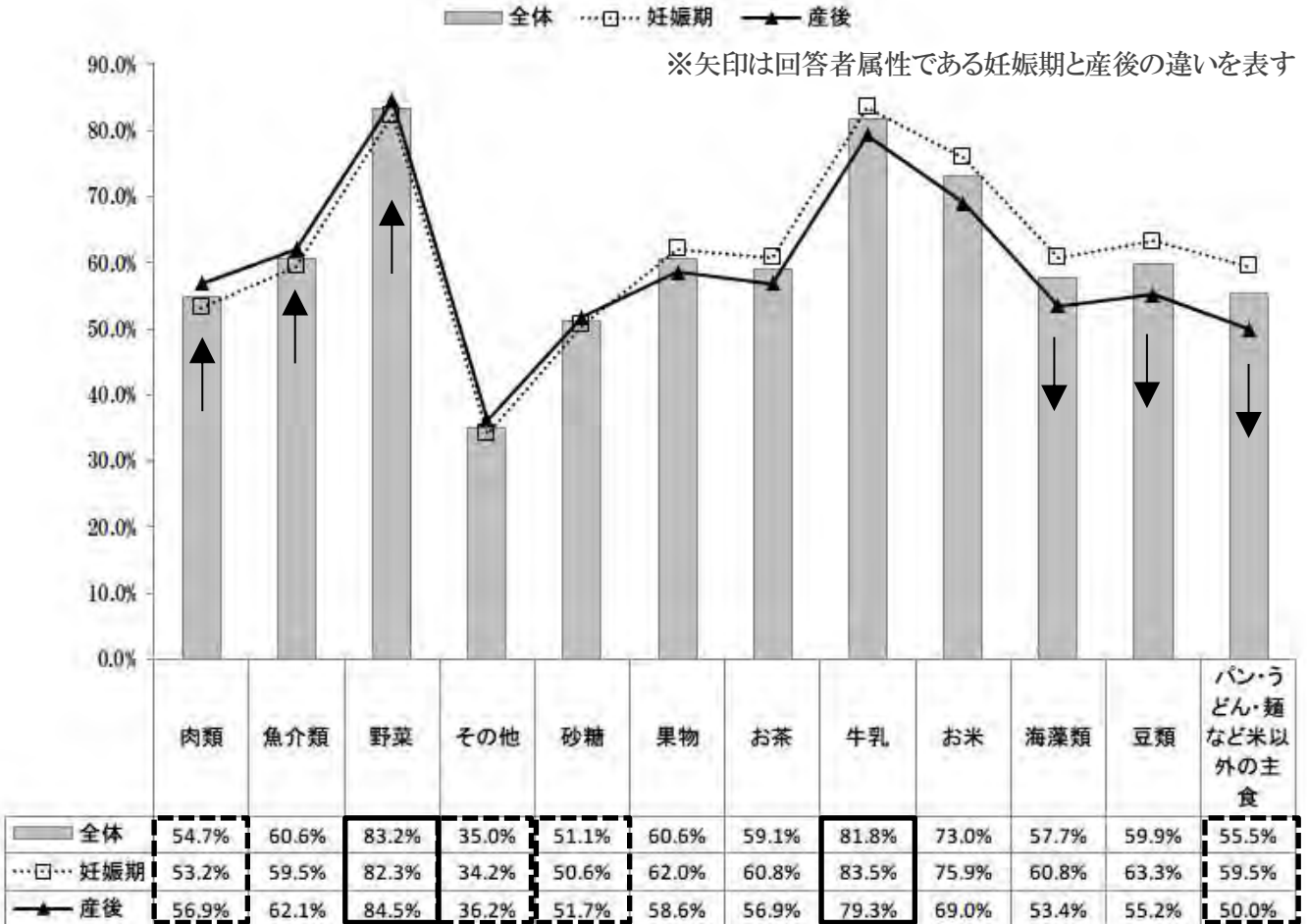
両セグメントを比較し、産後者において国産食材意識が低いもの上位3は「パン・うどん・麺など米以外の主食」、「豆類」、「海藻類」である。

一方、統計的な誤差の範囲内ではあるが、両セグメント比較の上、

産後者が国産食材意識が高いもの上位3は「肉類」、「魚介類」、「野菜」である

ご家族で召し上がる以下の食品について、購入するときどのくらい「国産食材かどうか」を意識していますか？（単一回答）

※1 TOP2 「7～8割」「9～10割」の合算値



# Q2 | 購入時の地元食材意識

国産意識は最高で83.2%(野菜)に対し、地元意識は高くても26.3%と低く推移

(1) 地元食材意識がTop2※1において高いもの

全体・妊娠期共に、「野菜」「お米」「果物」、産後は「魚介類」

(2) 地元食材意識がTop2※1において低いもの

全体、各妊娠期・産後共に、「お茶」「砂糖」「その他」

(3) 妊娠期者と産後者の比較

国産意識の折れ線グラフが両者ほぼ同じところを推移していたのに対し、地元意識は全般的に産後者が高い。

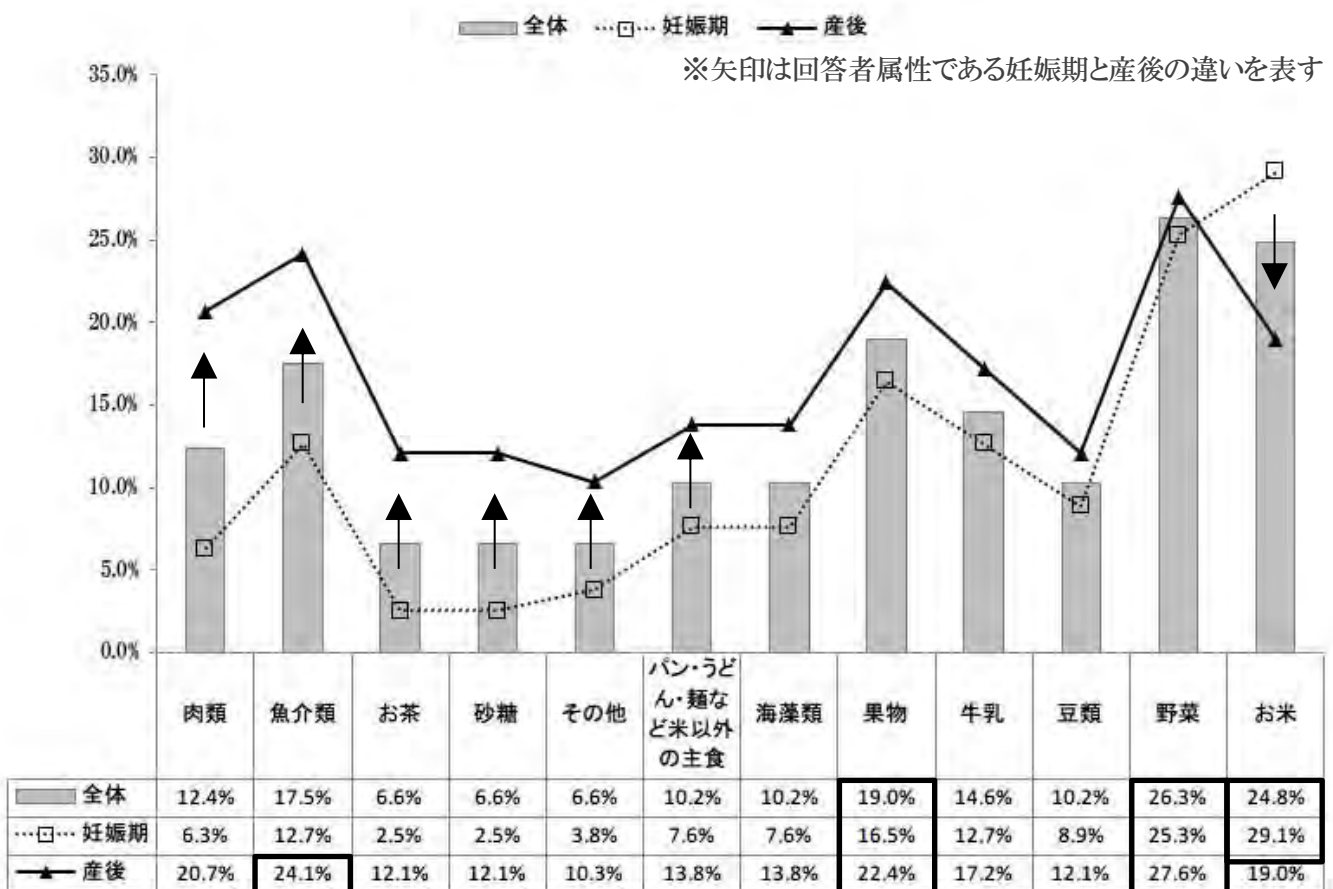
両セグメントを比較し、産後者において、

地元食材意識が高いもの上位3は、「肉類」「魚介類」「お茶」。

地元食材意識が低いものは唯一、「お米」である。

ご家族で召し上がる以下の食品について、購入するときに、どのくらい「地元産の食材かどうか」を意識していますか？（単一回答）

※1 TOP2 「7～8割」「9～10割」の合算値



# Q3 | 食材別 週の食事頻度

## (1) 週の食事意識において高いもの

全体として、「野菜」「お米」が突出して高い。

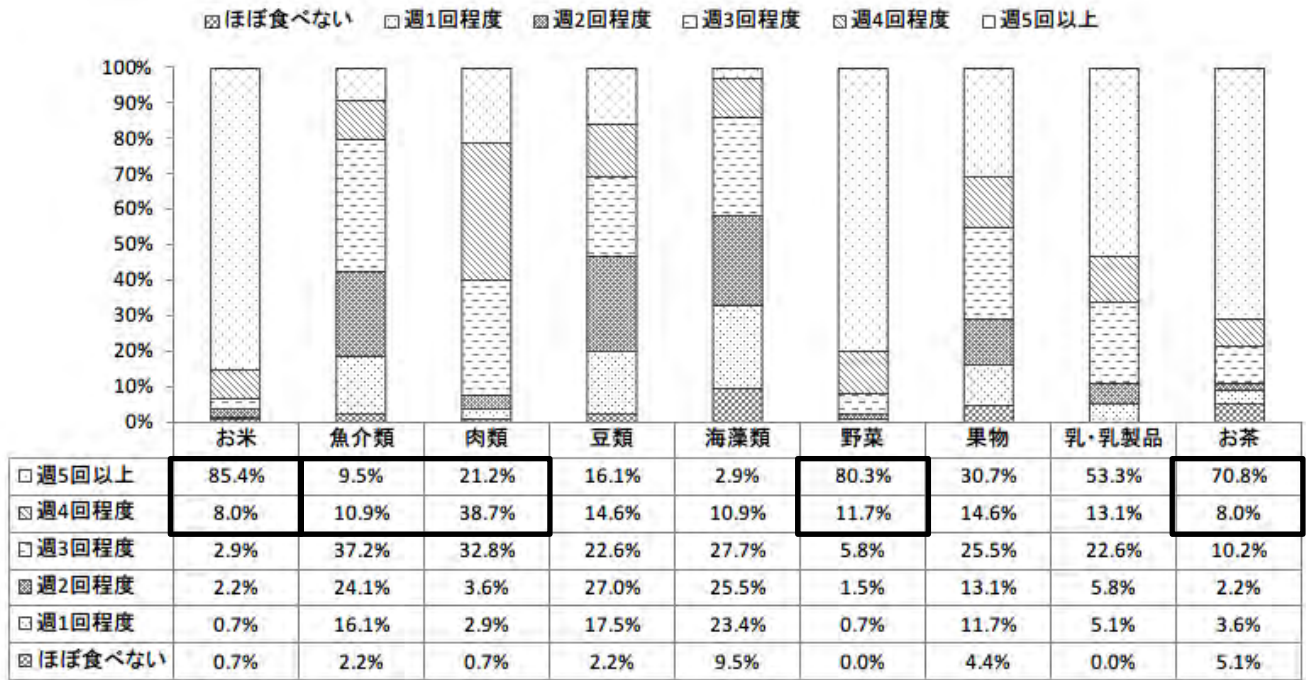
## (2) 「魚介類」より「肉類」への意識が高い

## (3) 妊娠期者と産後者の比較

両セグメントを比較し、産後者においては「魚介類」を食べようとする意識が高い。

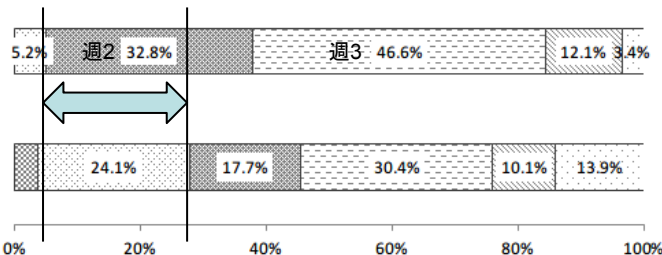
日頃から以下の食材を週に

どのくらいの頻度で食べるようにしたいと思いますか？（単一回答）



### 魚介類

ほぼ食べない  
  週1回程度  
  週2回程度  
  週3回程度  
  週4回程度  
  週5回以上



### 肉類

ほぼ食べない  
  週1回程度  
  週2回程度  
  週3回程度  
  週4回程度  
  週5回以上

産後



妊婦



# Q4 | 和食・日本型食生活への意識時期

(1) 和食・日本型食生活への意識が最も高まるライフステージ  
 全体として、「妊娠後」が1位、ほぼ同率で「結婚後」が2位。両者が突出して高い。

(2) より良い食生活実現のための情報収集方法  
 各種情報媒体(TV,雑誌,ネット,本等)が挙がる一方、「親族」「母親学級」も収集源に。

和食・日本型食生活をいつの時期から意識していますか？  
 また、より良い食生活を実現するために、どのような情報収集をしましたか？  
 (単一回答)



## ▽妊娠後意識者 情報収集方法

年齢	情報収集方法	ご意見
30	本	本をよんで参考にした。
30	本	妊娠してから、ジャンクフードを食べなくし、和食中心にし、和食のレシピ本を買った
27	母親学級	母親学級などで情報を得た
35	母親学級	千葉市の母親学級や、産婦人科の母親学級などで食生活について色々伺いました。
29	ネット	ネットや病院
30	ネット	ネットでたくさん調べるようになった。
28	ネット	ネットで調べる
38	ネット	お腹の赤ちゃんにより良い栄養を与える為、ネットなどで調べて献立を考えて作った。
29	ネット	たまひよやネットを見る。
30	親族	母
35	雑誌・ネット	雑誌やネットを中心に情報集めました
31	雑誌・ネット	雑誌やネットで
28	雑誌	雑誌などで妊娠に必要な栄養を調べた

## ▽結婚後意識者 情報収集方法

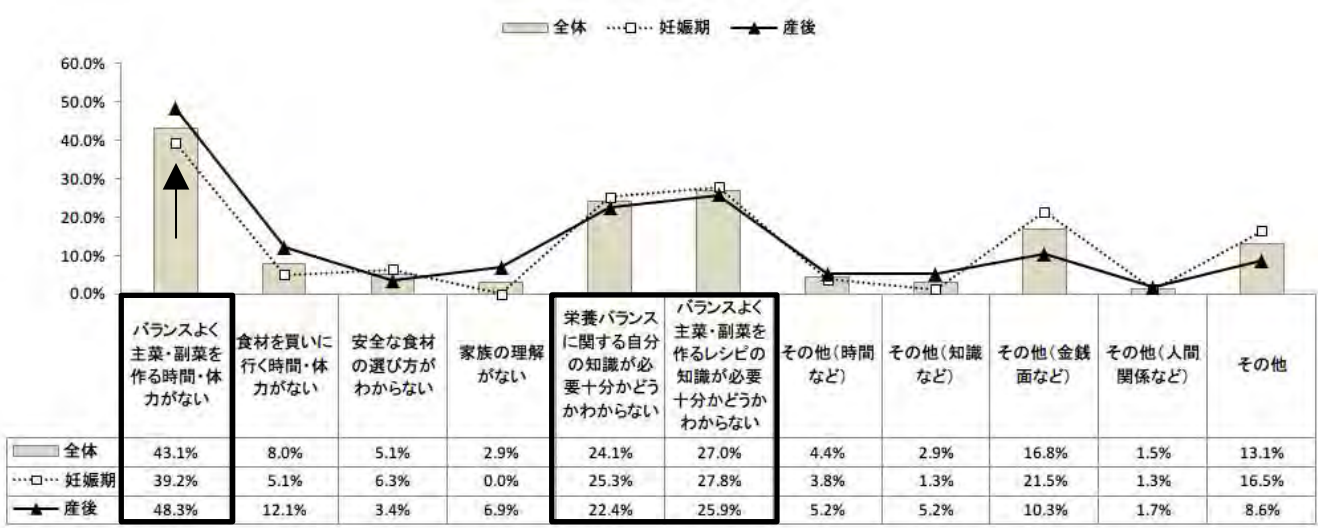
年齢	情報収集方法	ご意見
34	本	自分で作るようになってから意識した。レシピ本で和食レシピを探した
32	本	レシピ本を購入した。
31	本	料理本を読む
31	ネット・本	インターネットや本を読んでバランスのいい食事について調べた
34	ネット・本	本を買ったりネットでみたり
30	ネット	野菜中心の料理を心がけるため、ネットでレシピを検索したり、栄養価の面で組み合わせの良い食材を探ったりしました。
28	ネット	ネットでどうい風風に摂取すればいいか。
35	親族	母親から
28	親族	母から
32	親族	親から聞いた
27	雑誌・本・ネット	雑誌や本、レシピサイトを見て勉強
28	雑誌・ネット	雑誌やネットで栄養素やバランスを調べて実践しています
28	TV・雑誌	テレビや雑誌を見て。

# Q5 | 和食・日本型食生活 継続の課題

(1) 和食・日本型食生活を継続するにあたり、問題点や課題 悩み  
 全体として、「バランスよく主菜・副菜を作る時間・体力がない」  
 「バランスよく主菜・副菜を作るレシピの知識が必要十分かどうか分からない」  
 「栄養バランスに関する自分の知識が必要十分かどうか分からない」と続く。

(2) 妊娠期者と産後者の比較  
 意見が多く、かつ産後者と妊娠期者の差が大きいのが「時間・体力がない」という意見  
 産後の慣れない子育てに奮闘する新米ママならではの悩みか

## 和食・日本型食生活を継続するにあたっての 問題点・課題・悩みはありますか？（複数回答）



### ▽「時間・体力がない」回答者FA

ママ年齢	ご意見
31	仕事後お腹が張ったりしていて、ゆっくりご飯を作る時間がない
25	和食は手間がかかります
35	具合が悪いとなかなか作れません。鍋などで済ませてしまうことが多いです。
24	バランスの良いものをおもいますが毎日は難しい。
28	子育てしながらだとなかなか時間が作れない時がある。

### ▽「知識不足」回答者FA

ママ年齢	ご意見
28	作れるレパートリーが少ないため。
33	知識不足だと感じる
24	料理のレパートリーが少ないため、バランスが良いという料理がわからない。
35	何をどう作れば良いか分からない。
35	国産の物は高い
31	費用がかかる
28	野菜の高騰で、思い通りには揃えられない
34	安心安全、無農薬などは値段が高め
28	旬のものでも今は高い！！
38	材料の購入も大変だが、バランスを考えても賞味期限もあるし、金銭的な負担が大きくなる。



## Q6 | 本特集で初めて分かったこと

### (1) 出汁の取り方やその簡便さ

出汁の内容への反応が多い。取り方が案外簡単なことや漬けおきできる点等

### (2) 和食の必要性やレシピ

和食の必要性や簡単にできるという意識付け、  
また、レシピについても参考になる、という意見があった。

今回の特集を読んで、今まで知らなかったが、  
初めて分かったことがあれば教えてください。（自由回答）

お子様の年齢	年齢	ご意見
妊娠初期(0~4ヶ月)	38	昆布のつけおきで出汁が作れる事。
妊娠中期(5~7ヶ月)	35	和食の必要性と、意外と簡単にバランスの良い食事を用意することができるということ。
妊娠後期(8~10ヶ月)	34	とりわけレシピが参考になりそう。
妊娠後期(8~10ヶ月)	28	つけおき昆布だしは簡単でいいと思いました。
妊娠後期(8~10ヶ月)	28	出汁をとるのは意外と簡単であること
妊娠後期(8~10ヶ月)	28	お食い初めについて
妊娠後期(8~10ヶ月)	22	まごはやさしいと言われるように、必要な栄養の組み立て方を理解しました。
3~5ヶ月	30	子供との取り分け方。
6~8ヶ月	27	今まで顆粒だしを使っていましたがだしをとろうをよんで子供の為にもとろうと思いました。大人と子供と両方のレシピがあったのがとてもよかったです。冷凍出来るのも知らなかったので早速作ってみようとおもいます。
9~11ヶ月	30	出汁の取り方
1歳	36	だしの活用法。
2歳	43	だしの工夫などわかりやすかったです。

# Q7 | 読者からのご意見

(1) フリーコメントより、「利便性」、「体に良い」、「おしゃれ」などの観点から、情報を追加することで、より多くの行動変容を見込めるか

- ・バランスのとれた食事の1週間スケジュール
- ・塩分控えめ、かつおいしく感じる味付け
- ・女性にとっては美容にも良いことをアピール
- ・日本人の体に合っているなどのデータ
- ・支持の高い著名人の起用や簡単なレシピなど

和食・日本型食生活をより多くの人に理解してもらうために、見せ方、伝え方、メッセージ、キャッチコピーなどの改善点やもっと深く知りたい追加情報など、ご意見やアイデアがあれば是非教えてください。（自由回答）

お子様の年齢	ママ年齢	ご意見
妊娠初期(0~4ヶ月)	34	出汁の取り方を知りたい。 バランスのとれた献立が一週間スケジュール、一日スケジュールで知れると嬉しいです。
妊娠初期(0~4ヶ月)	38	塩分を控えて作った際に、大人でも美味しく感じる味付け方法を知りたい。
妊娠中期(5~7ヶ月)	29	和食は身体にいいし、最近身体がほっしているし見直してます。
妊娠中期(5~7ヶ月)	35	地産地消の経済的な重要性も同時に説けば、健康面とあわせて受け入れてもらいやすいのではないかと思います。
妊娠中期(5~7ヶ月)	38	安全で、病気になりにくい身体になること。病気になった時にかかるお金や身体の負担をアピール。あと、女性には美容に良い事を全面に出す。
妊娠後期(8~10ヶ月)	22	欧米食の方が手軽でおしゃれなイメージがあるように感じるため、和食は古臭いものではないというイメージを植えられればよいと感じました。
妊娠後期(8~10ヶ月)	27	こういう調理方法や保存方法がダメ!というのを知りたい
妊娠後期(8~10ヶ月)	28	日本人の身体に合ってるのは日本食だ、ということを栄養素データなどといっしょに紹介すると、興味がわくかも??
妊娠後期(8~10ヶ月)	35	やはり、女性の支持が高い著名人の起用や、簡単なレシピを掲載する
6~8ヶ月	21	だしをとる時間がない人のために、代用の商品を紹介
6~8ヶ月	27	和食はめんどくさい。高い。時間がかかる。のイメージが強かったので簡単に作れる冷凍や作り置きなどをもっと教えてもらえたら子供がいても取り入れられるとおもいます。
9~11ヶ月	30	ヘルシーなこと、離乳食にも活用しやすいこと。
1歳	27	和食は健康的な所が一番の魅力だと思うので、洋食との比較などでアピールできれば。
1歳	29	お米の良さ

# 調査結果 詳細

	調査①	調査②	調査③
	11月号 読者アンケート	女性誌モニター アンケート	インタビュー調査
対象	11月号読者	専属 モニター	調査②回答者うち 有志6名
実施方法	Web調査	Web調査	グループ インタビュー
調査地域	全国	全国	全国
調査時期	15年10月15日～ 11月15日	15年10月中旬	15年10月28日
調査人数	137名	149名	6名

# Q1,7 | 職業,世帯年収

## 基本属性

本アンケートに回答して下さった  
モニタの内訳および基本情報は以下の通りとなります。

└ 119名 = 産後育児期

└ 30名 = 妊娠期

### (1) 職業

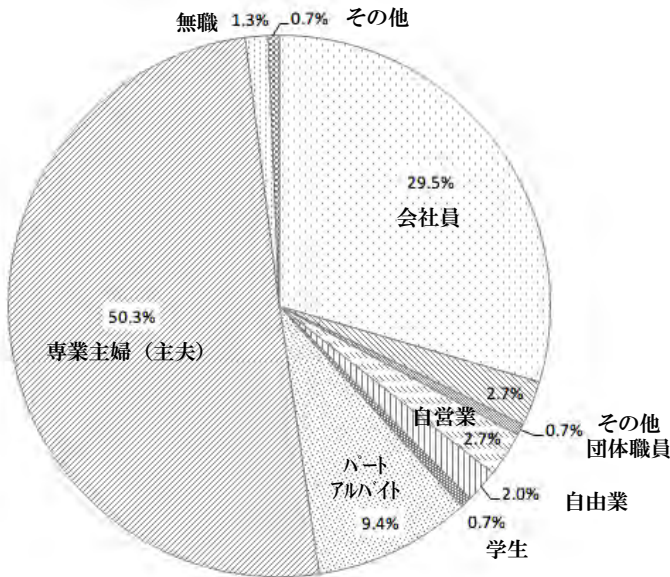
「専業主婦(主夫)」が50.3%で最も多く、次に29.5%で「会社員」が続く

### (2) 世帯年収

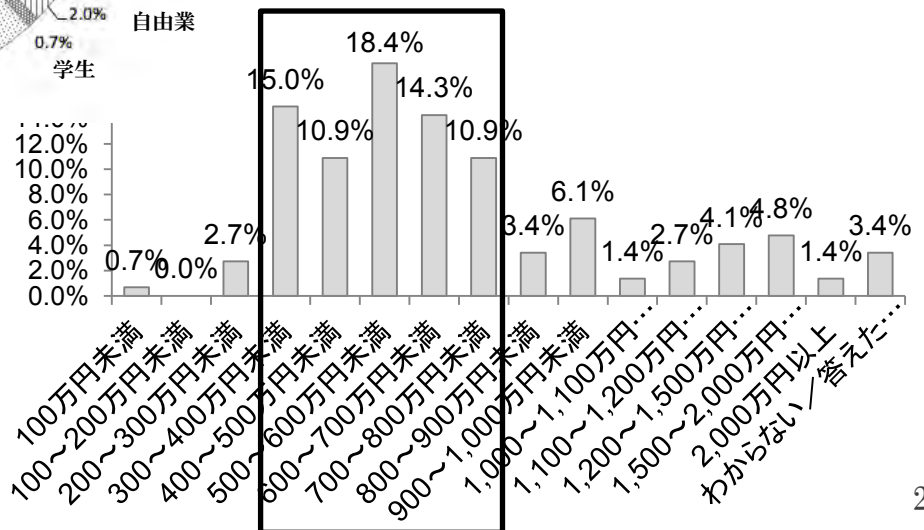
「500～600万円未満」が18.4%で最も多く、  
「300～800万円未満」で計69.4%と全体の約7割を占める。

## ▽あなたご自身の

現在の職業をお知らせください。(Q1)



▽あなたのお宅の世帯年収(税込み)  
はどの位ですか?(Q7)



# Q2 | 食品の購入者・調理者

## 基本属性

### (1) 食品の購入者

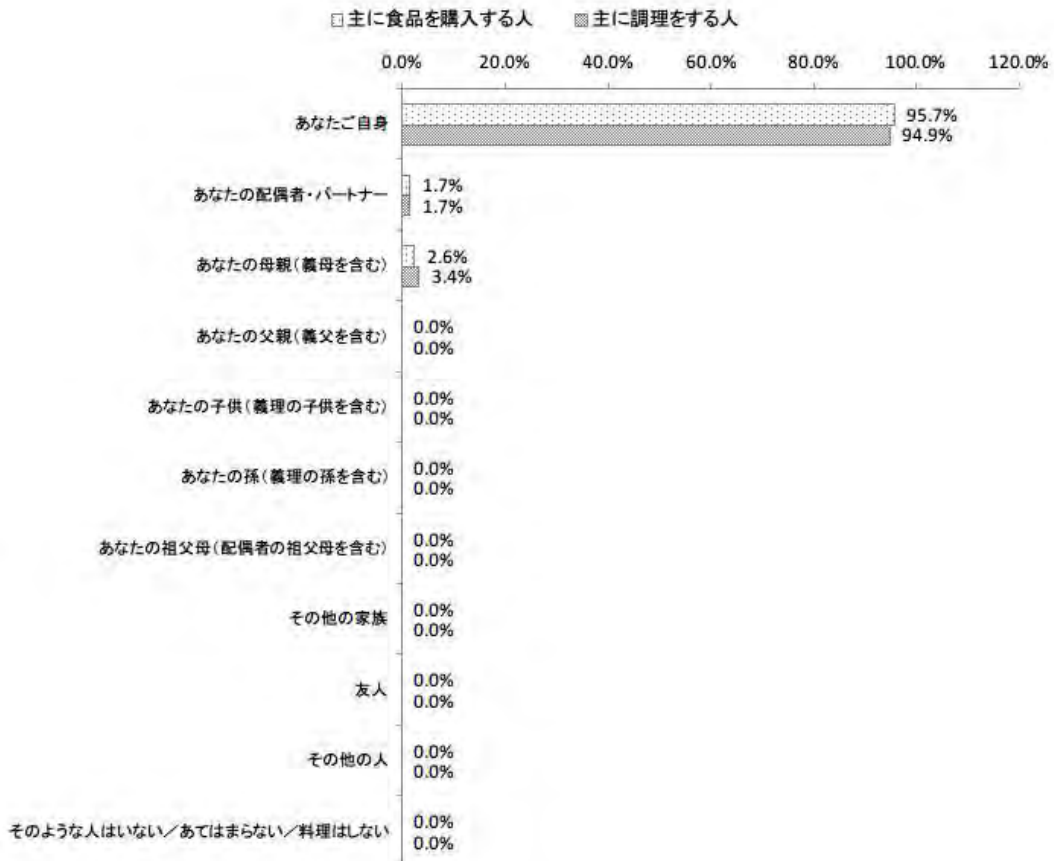
圧倒的に「あなたご自身」が95.7%で多く、  
その他一部に「あなたの母親(義母を含む)」や「あなたの配偶者・パートナー」がいる

### (2) 食品の調理者

こちらも購入者と同様、圧倒的に「あなたご自身」が94.9%で多く、  
その他一部に「あなたの母親(義母を含む)」や「あなたの配偶者・パートナー」がいる

上記傾向は、「産後(ママ隊)」と「妊娠期(もうすぐママ隊)」  
いずれも変わらない傾向である。

あなたのご自宅で食べる食品について、主にどなたが購入されていますか。  
また、主に調理をされているのはどなたですか。(単一回答)  
それぞれについてお答えください。(単一回答)  
※続柄はすべて、「あなたから見た続柄」でお答えください。



# Q3 | 食品の購入場所

基本属性

## (1) 食品の購入することがある場所

「スーパー」は回答者全員が購入することがあると回答。

「スーパー」の次に多いのが「コンビニエンスストア」で39.2%の人が回答。

「デパート」(35.1%)、「ドラッグストア」(30.4%)、「生協の宅配」(29.7%)と続く。

## (2) 食品の購入することが最も多い場所

「スーパー」が圧倒的に83.8%と最も多く、

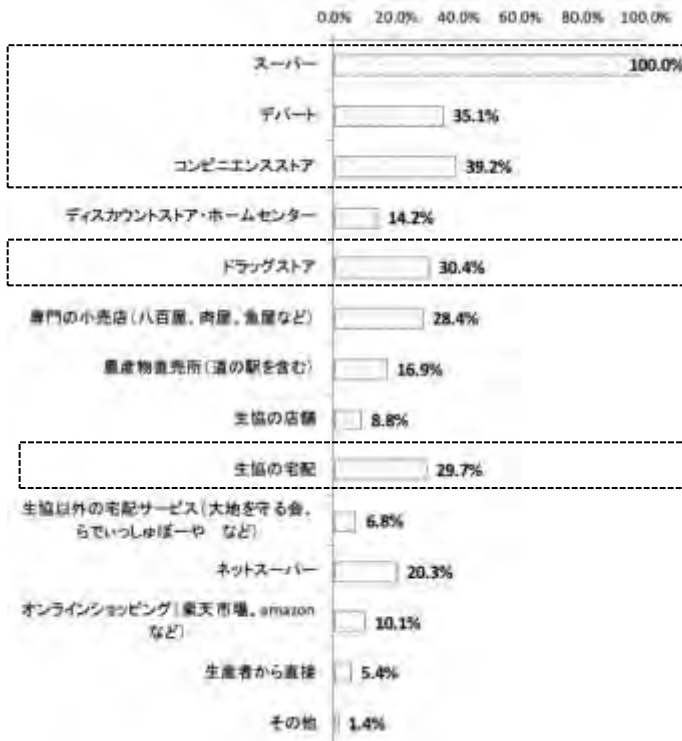
次に「生協の宅配」(6.1%)、「ネットスーパー」(3.4%)と続く。

それでは、ご自宅で食べる食品を、あなたはどこで購入されていますか。

a) 食品を購入することがある場所を全てお答えください。(複数回答)

b) そのうち、食品を購入することが最も多い場所をひとつだけお答えください。(単一回答)

▽a) 購入することがある場所全て



▽b) 購入することが最も多い場所

