

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

妊娠したから、ママになったからこそ、気になる！

赤ちゃんに贈りたい すこやかな食生活って？



編集部へ届く「妊娠したら食生活が気になる」「赤ちゃんにいい離乳食をつくりたい」とのたくさんの声。家族のために、毎日の食事づくりのヒントをご紹介します。

Adviser



福岡大学准教授
食品栄養学専攻 教授
伏木 孝先生
栄養学博士。うま味のエキスパートで和食の魅力を「だし」から研究。



京都大学特別リサーチ
助産師
堀内 成子先生
助産師・管理栄養士。妊娠中の食生活について、産後の食生活と授乳こもについてアドバイスが人気。

妊娠して、ママになって
食生活で気になること **top 3**

1位	栄養バランスの取り方	36%
2位	食材の選び方	24%
3位	和食と西洋食のどちらがよいのか	21%

100名以上4日連続で調査実施。調査対象：妊娠中〜産後6ヶ月未満のママ計120名

食事への意識が変わる
ママ達の声に込める「和食」

妊娠や出産後の授乳、離乳食づくりがきっかけで、毎日の食事について見直すママはたくさんいます。編集部のアンケートでは、「お腹の赤ちゃんや母乳、離乳食のためにいい食事バランスを知りたい」「食材について気になる」「調理の時間やコストについて気になる」というママがとても多いことがわかりました。おいしくて健康的な食生活づくりは大事とは知りつつも、毎日のことだから手間や時間はかけられない、という現実が耳に入る結果に。そこで、難しくなく、おいしく、毎日続けられる食生活「和食」をご紹介します。

top 2: 食材の選び方

「おなかで育つ
ベビーや母乳のために
よい食材を知りたい」
桐原 美佳さん (妊娠9カ月)

これで解決! 油脂と砂糖が少ない和食は、妊娠中・授乳中にぴったり! (堀内先生)

和食は妊娠中の冷えを改善し、母乳にもいいとされます。DHAは魚を食べる習慣と関係しています。
→和食のとりたい方は3ページから

和食は昔より、温かい。油が少なくて早急の調理が楽であることも1強! (堀内先生)

「赤ちゃんの脳の発達によいといわれるDHAは母乳にも含まれています。和食はDHAを多く含む魚を多く食べるのが理想!」(伏木先生)

魚を多く食べる日本人のDHA摂取量は(ボツツ)よりも魚を食べる習慣が乏しい。高めの魚油。

国	DHA濃度
日本	0.09
オーストラリア	0.23
アメリカ	0.24
ドイツ	0.25
フランス	0.17

和食は魚を多く含む魚油摂取量が高い。
桐原 美佳さん (妊娠9カ月) 調査協力: 産科助産師 堀内 成子

top 1: 栄養バランスの取り方

「好き嫌いなく
バランスよく
食べてほしい」
森 愛佳さん (妊娠9カ月)

これで解決! 離乳食期から、だしと多くの食材を使いましょう (伏木先生)

ごはんがベースの和食はたくさんの食材を早くから経験できます。和食に欠かせない、だしのおかげで野菜をパクパク食べる習慣がつきそう。→だしを使った離乳食は3ページから

赤ちゃんが経験する食材数 (イメージ)

「母乳が詰まる子どもの食事は、できるだけ多くの食材を使うことが大切だと思います」(堀内先生)「離乳食期からだし味を加えることで、魚食の量がとんとん上がります!」(伏木先生)

これは母乳の栄養ベース

母乳が詰まるイメージ

だしを使った和食ベース

2 5 8 10 12 16 19 22

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、関西大学農学部・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+の味」とも。

赤ちゃんの味覚が敏感になるのは生後5カ月頃。ちよと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
和合ちゃん (1歳1ヵ月)



和食=高いは誤解
実はコストがよいんです！ (西村氏)

「和食は高い？」の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れるので和食のほうが経済的という結果に。→和合ちゃんも普通のレシピは7〜10ページ。食費もカロリーも電子も控えめ。納期もわからない！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	レトルト (調味料)	合計
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

（大人2人+赤ちゃん1人）

ごはん食はパン食より1,400円安い！

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+野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ています。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、食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代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、手間はさすのでこれからの生活に活用しましょう。」

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
異なります。今回は直径11cm、
深さ9cmのお鍋で計測。

1杯あたり
約15円
※お鍋の大きさにより
約10円。化学調味料
や塩分が追加されてい
るものもある。
※無添加の

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。
解凍はトースターで約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
取った昆布20gを上手に、湯煎でひと煮えして
おく。湯をひき上げてからでかきおき。
昆布は湯に入れたと、さらさらのおいしい
だし汁。

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少しでも多いもの、「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、だしの量を段階的に増やします。

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。「ごはんやおみそ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。子どものでしめしを思い通りにしてあげて。



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、旬を考慮すると食卓がぐんと豊かに。

夏

旬産・野菜

きゅうり、なす、トマト、ピーマン、レタス、かぼちゃ、そば、コーン、オクラ、枝豆、大葉、みょうろ、とうもろこし、枝豆、スイカ

旬産・魚

タチウオ、アジ、カマス、ハセ、アサヒ、ホス

旬産・果物

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

旬産・卵

オウ、アジ、オウ

冬

旬産・野菜

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

旬産・魚

オウ、アジ、オウ

旬産・果物

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

旬産・卵

オウ、アジ、オウ

春

旬産・野菜

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

旬産・魚

オウ、アジ、オウ

旬産・果物

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

旬産・卵

オウ、アジ、オウ

旬産・果物

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

あれもこれもしようとする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日前か 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 豚肉・とじ菜のみ	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	サンマの 塩焼き だし 干煎焼酎のみ 乳入は焼くだけ	ハンバーグ	ぶり大根 だし OK
副菜 肉	ひじきの煮物 だし OK	野菜サラダ お好みで生の野菜を ミキサーに	野菜のつげあわせ さらしなでんじり だし OK	キャベツの 煮浸し だし OK

＼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「作ること」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

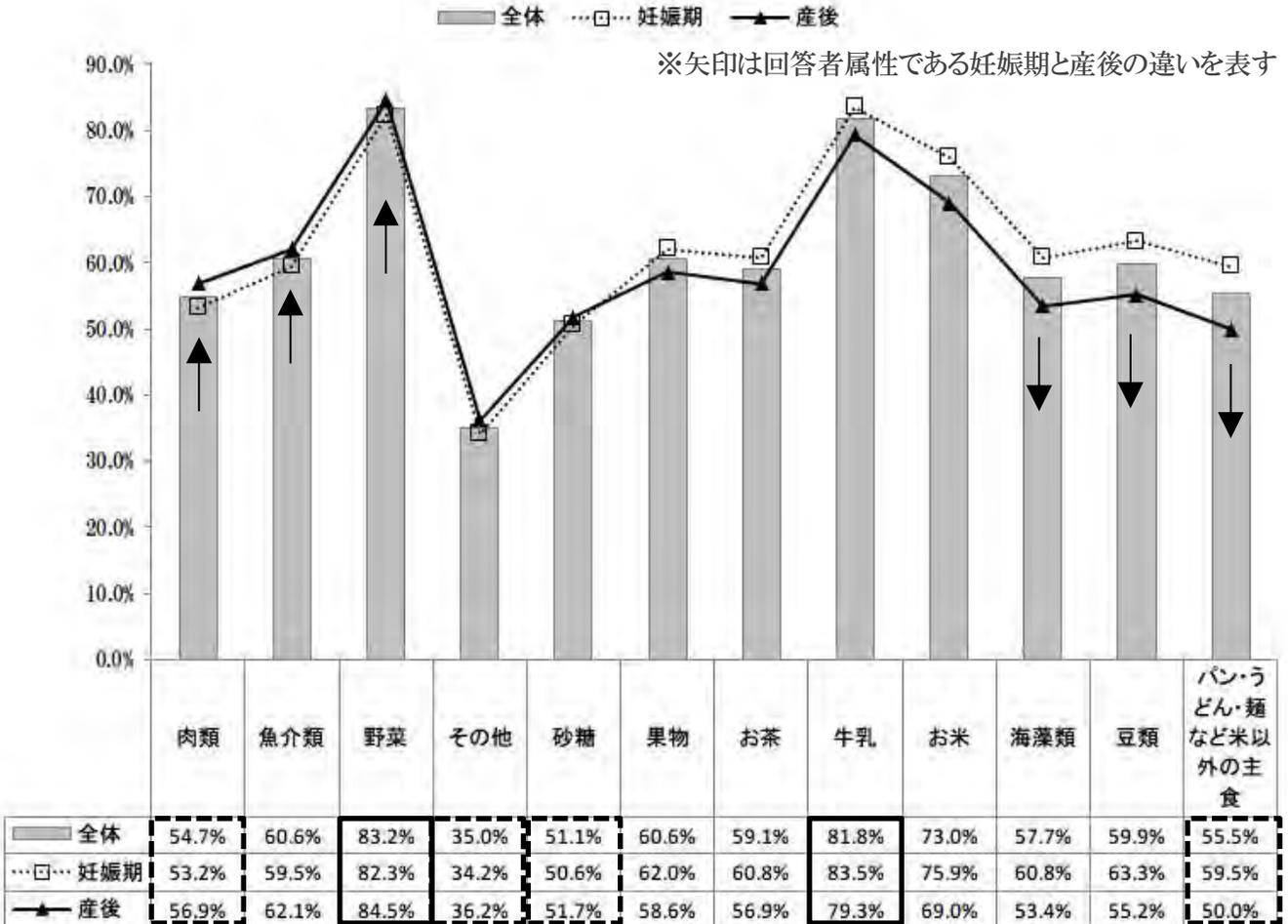
(3) 妊娠期者と産後者の比較

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。

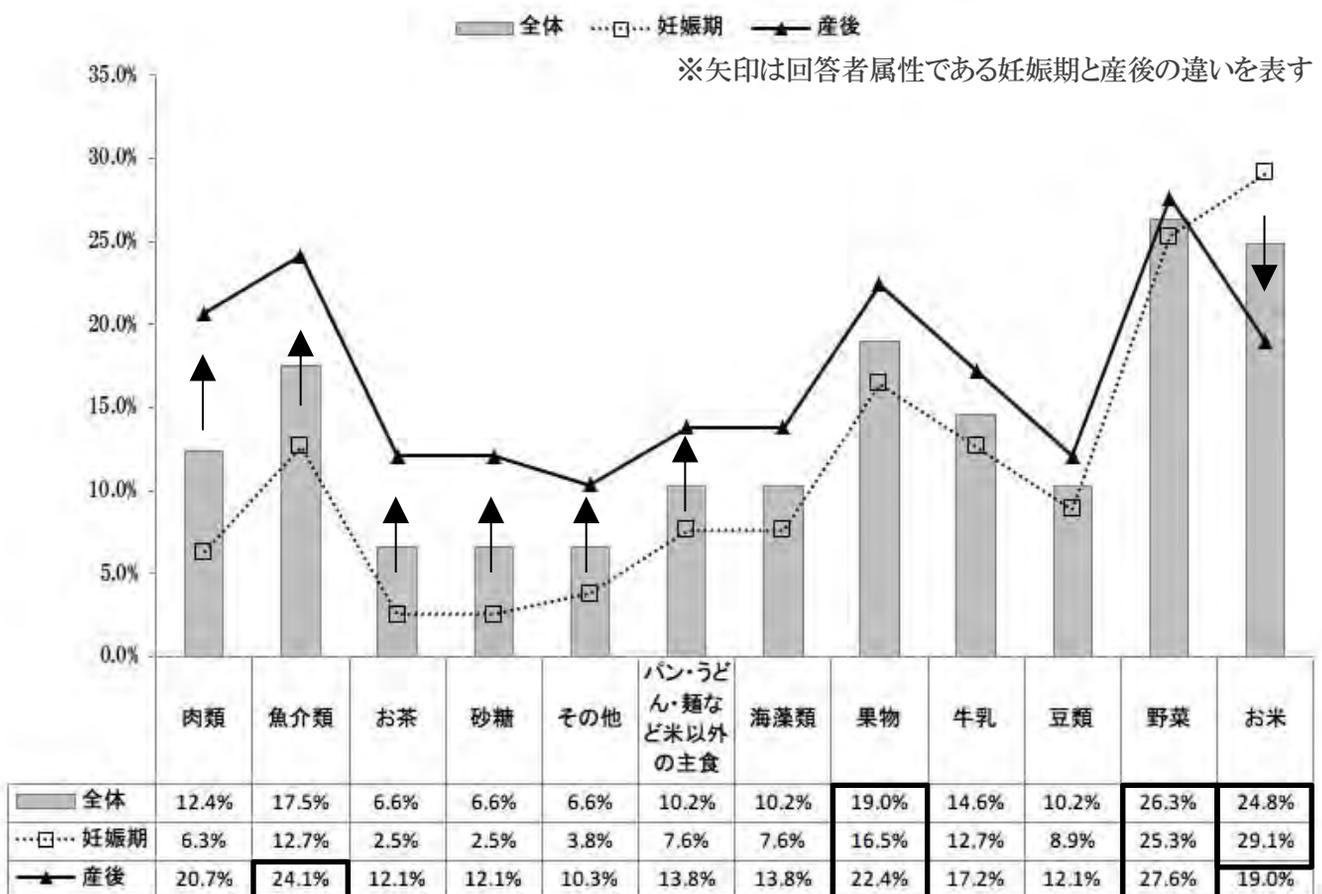
両セグメントを比較し、産後者において、

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。

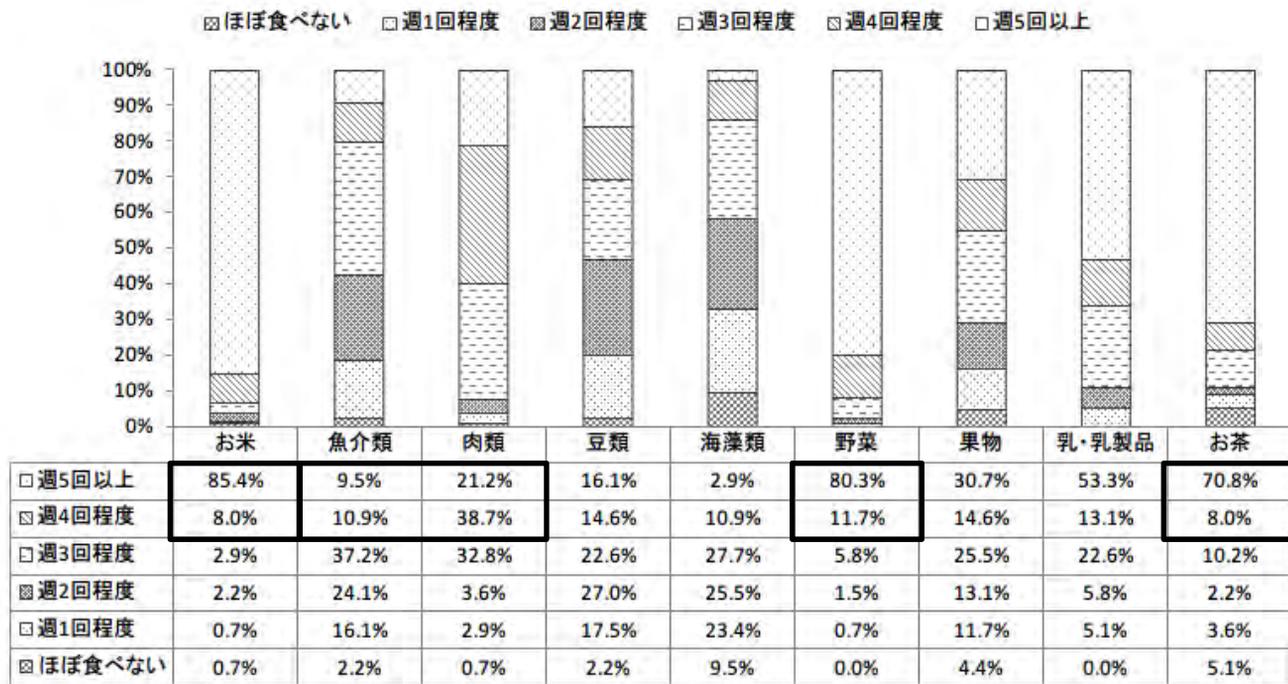
(2) 「魚介類」より「肉類」への意識が高い

(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。

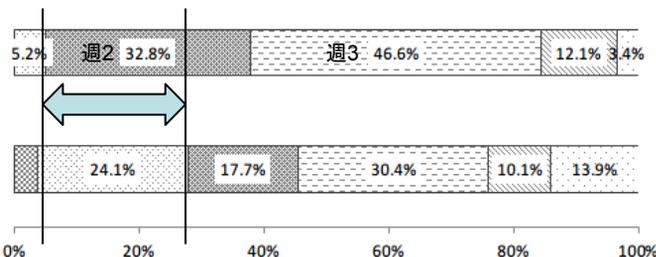
日頃から以下の食材を週に

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

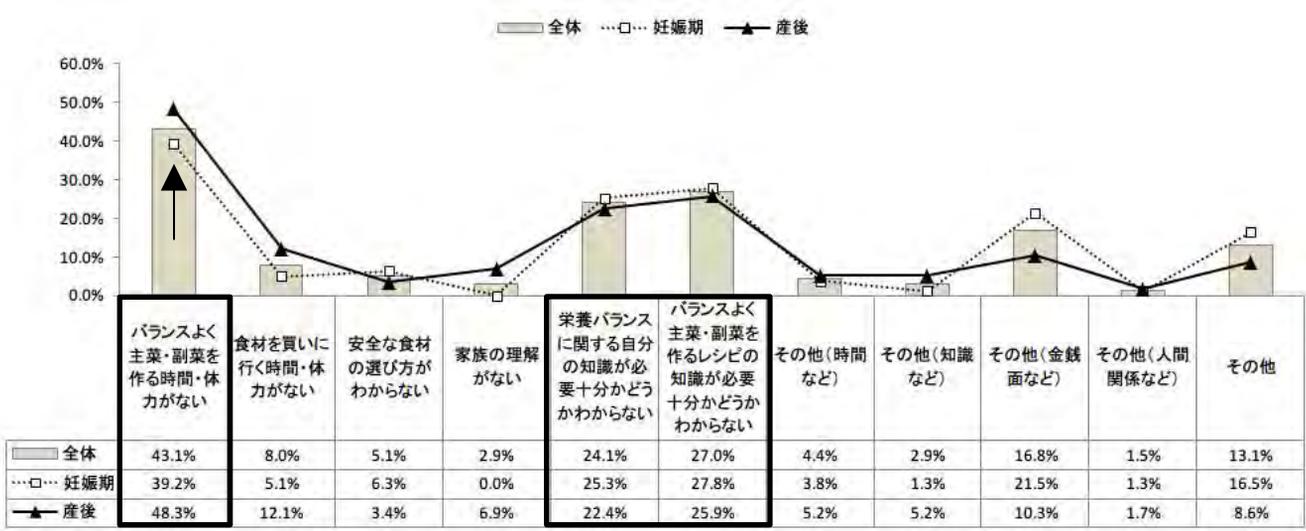
年齢	情報収集方法	ご意見
34	本	自分で作るようになってから意識した。レシピ本で和食レシピを探した
32	本	レシピ本を購入した。
31	本	料理本を読む
31	ネット・本	インターネットや本を読んでバランスのいい食事について調べた
34	ネット・本	本を買ったりネットでみたり
30	ネット	野菜中心の料理を心がけるため、ネットでレシピを検索したり、栄養価の面で組み合わせの良い食材を探したりしました。
28	ネット	ネットでどうい風風に摂取すればいいか。
35	親族	母親から
28	親族	母から
32	親族	親から聞いた
27	雑誌・本・ネット	雑誌や本、レシピサイトを見て勉強
28	雑誌・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

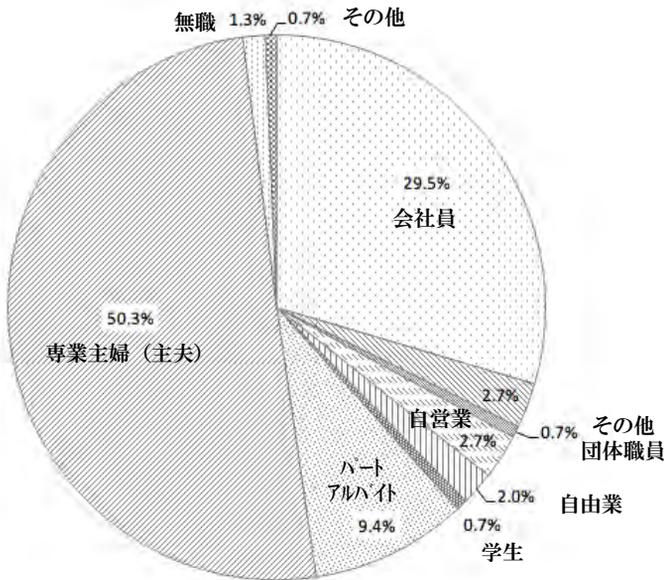
「専業主婦(主夫)」が50.3%で最も多く、次に29.5%で「会社員」が続く

(2) 世帯年収

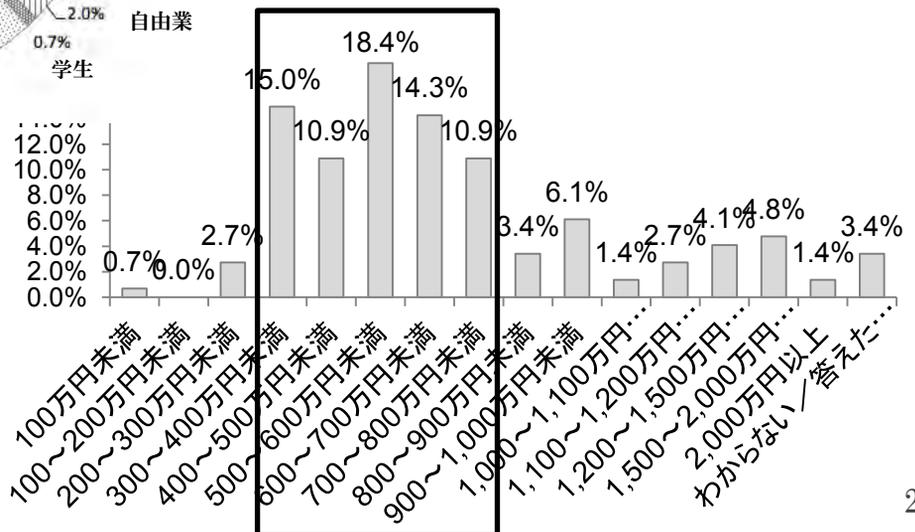
「500～600万円未満」が18.4%で最も多く、
「300～800万円未満」で計69.4%と全体の約7割を占める。

▽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

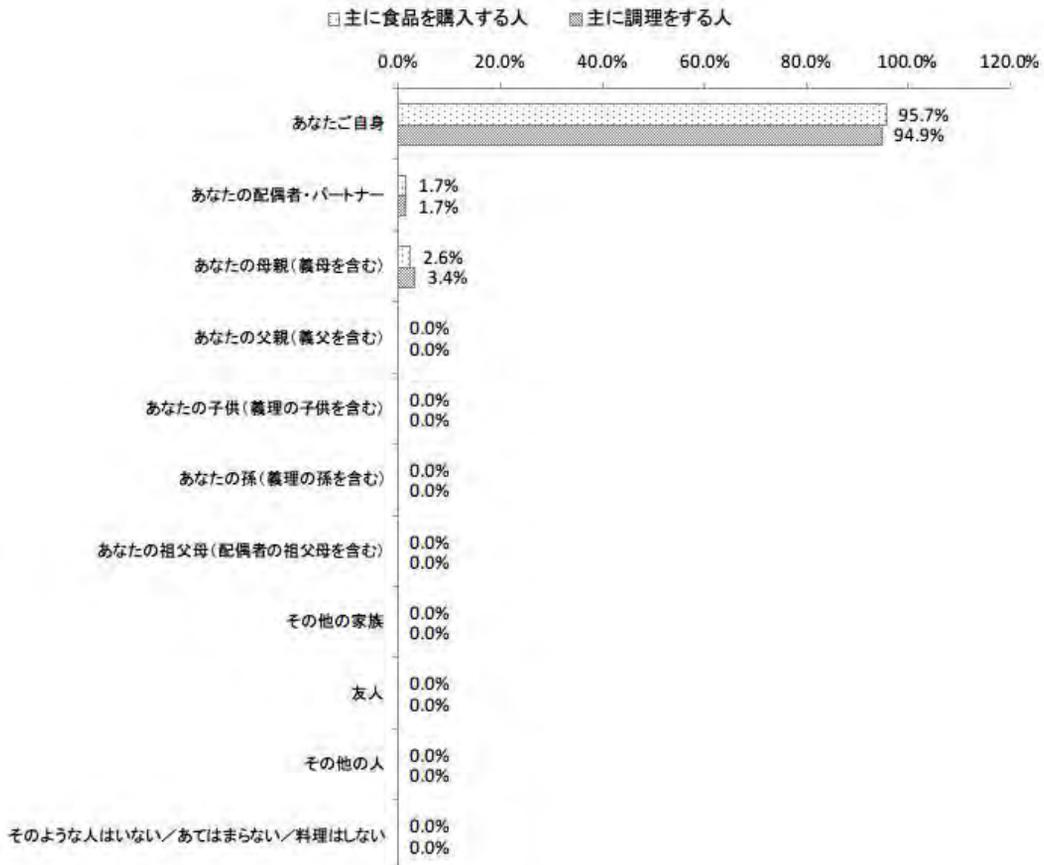
圧倒的に「あなたご自身」が95.7%で多く、
その他一部に「あなたの母親(義母を含む)」や「あなたの配偶者・パートナー」がいる

(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、

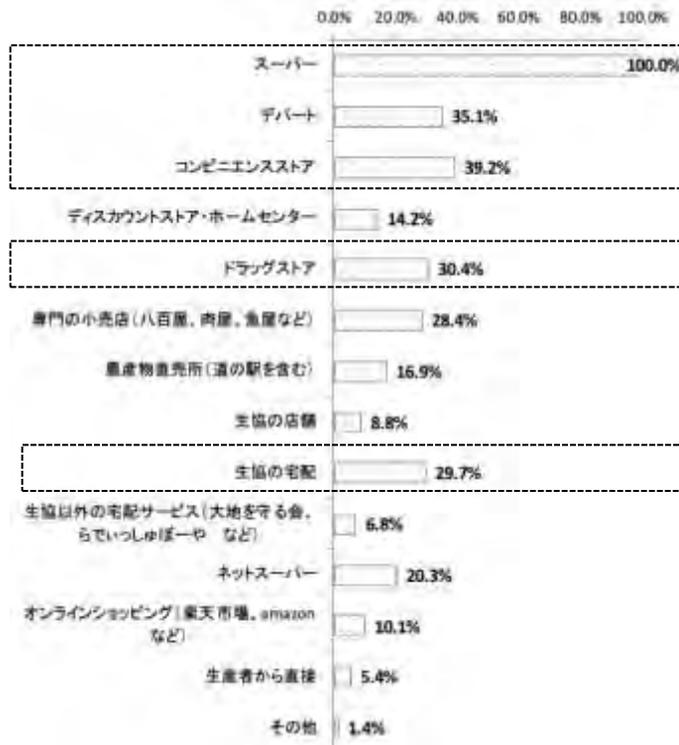
次に「生協の宅配」(6.1%)、「ネットスーパー」(3.4%)と続く。

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



Q4 | 食費支出全体と外食費

基本属性

(1) 1ヶ月の食費支出金額

「3～5万円未満」が最も多く全体の半数近くの46.0%。

「5～7万円未満」(27.4%)、「1～3万円未満」(17.7%)と続く。

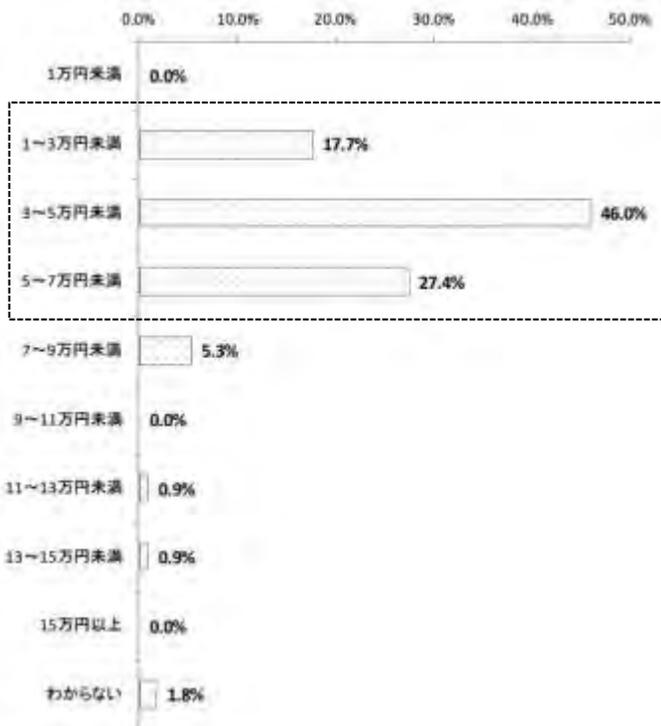
(2) 外食費にかけているお金

「1～3万円未満」が最も多く全体の半数を超える50.9%。

「1万円未満」(38.8%)、「3～5万円未満」(7.8%)と続く。

お宅の1ヵ月の食費支出金額（外食費含む）は、どのくらいですか。（単一回答）
また、そのうち外食費にかけているお金は、どのくらいですか。（単一回答）
それぞれについてお答えください。

▽ 1ヵ月の食費支出金額
(外食費含む)



▽ 外食費にかけているお金



Q5 | 食に関する情報源

基本属性

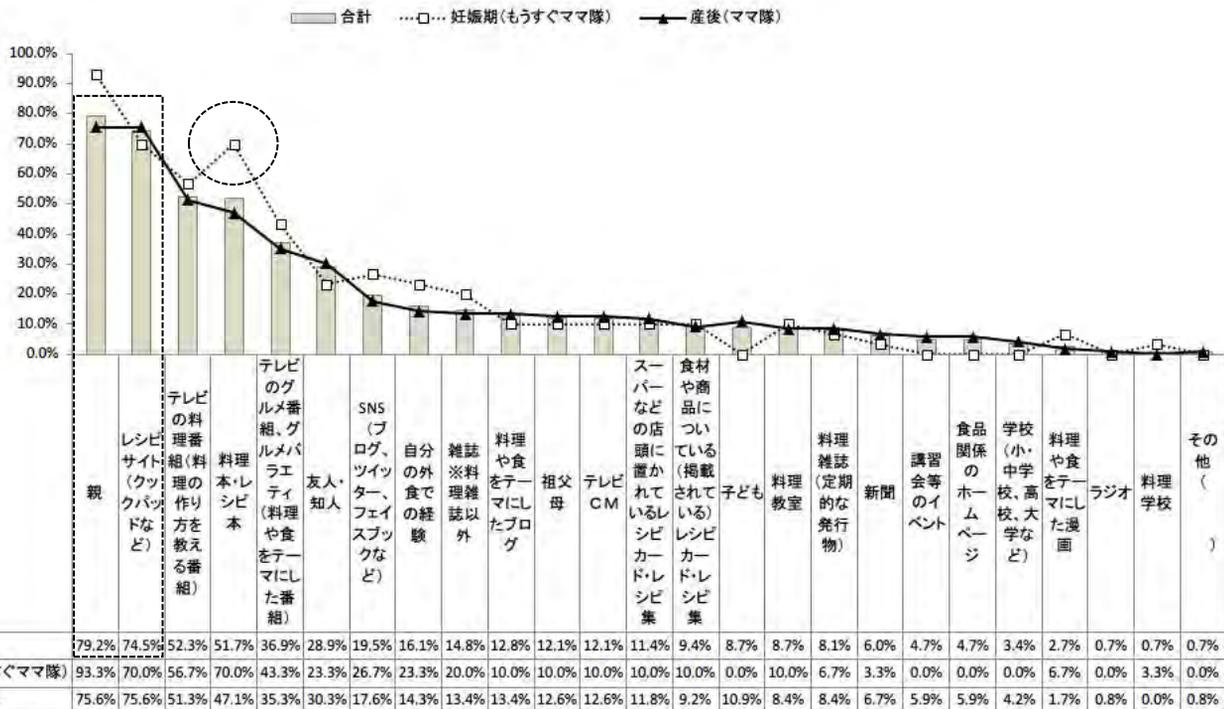
(1) 全体傾向

「親」が最も多く79.2%、次いで「レシピサイト」(74.5%)、少し差があり、「テレビの料理番組」(52.3%)と続く。

(2) 妊娠期者と産後者の比較

「妊娠期者(もうすぐママ隊)」は、最も多い「親」に次いで「料理・レシピ本」(70.0%)が挙がる。「レシピサイト」も同率)「産後者(ママ隊)」は全体傾向とほぼ変わらない傾向にある。

あなたが、『食事』や『食べ物』、『料理』など「食」にまつわることについて、影響を受けている人や情報源、あるいは情報を共有しているものを、以下のなかから全てお選びください。



Q6 | 「和食文化」の遺産登録認知

基本属性

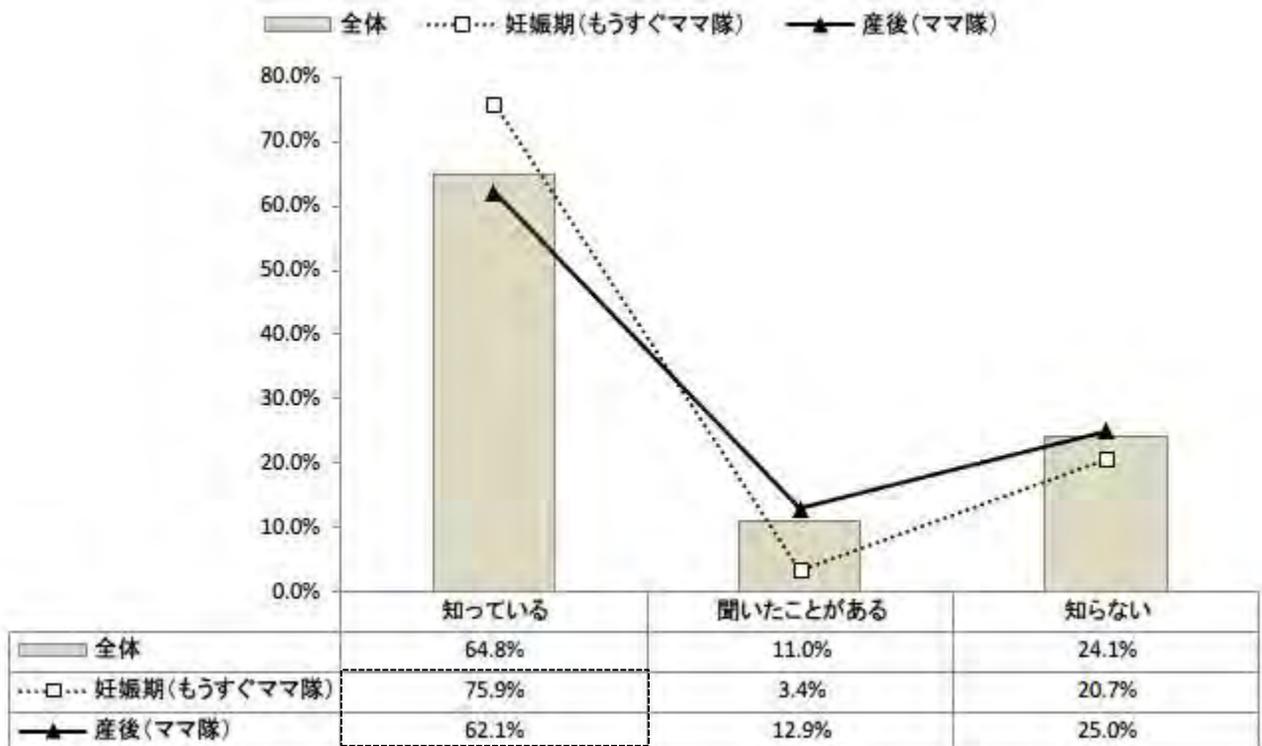
(1) 全体傾向

「知っている」のは全体の64.8%。

(2) 妊娠期者と産後者の比較

「妊娠期者(もうすぐママ隊)」のほうが「産後者(ママ隊)」より本件の認知が高く75.9%。(産後者は62.1%)

あなたは「和食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたのをご存じでしたか。



Q8 | 朝昼夜の食事頻度

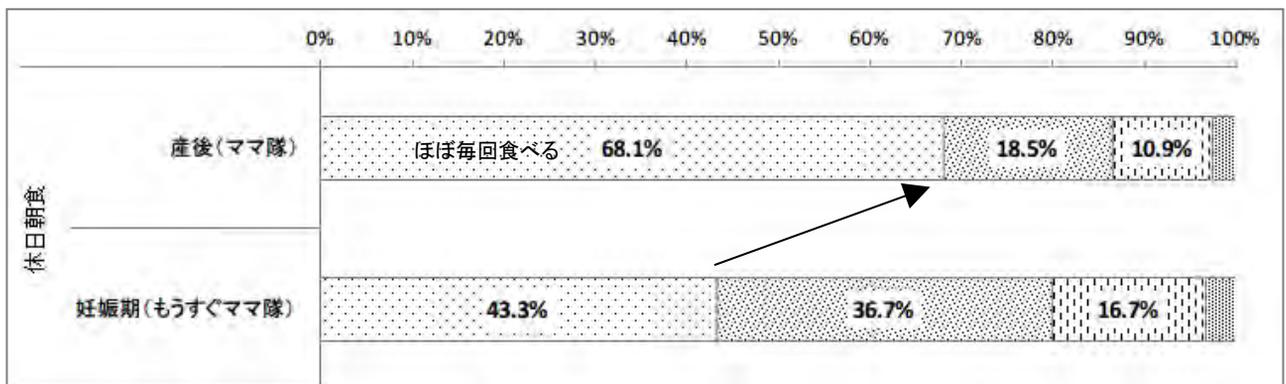
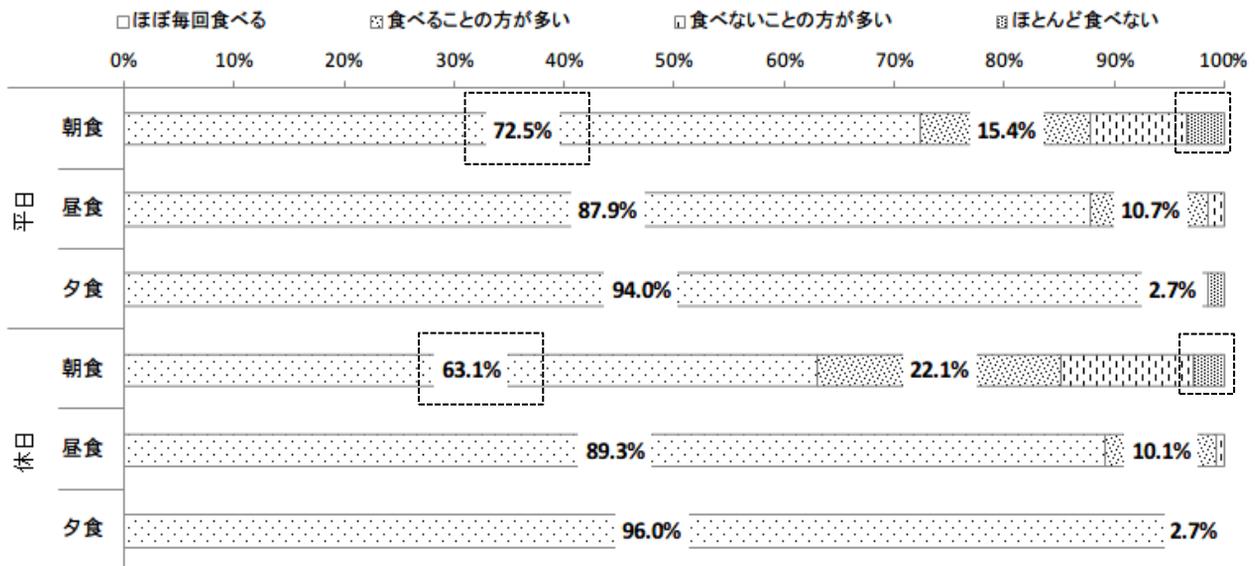
(1) 全体傾向

朝食は、昼食・夕食と比べると、平日も休日も頻度が低い結果。
朝食を「ほとんど食べない」という人も一定程度いることがわかる。
(平日朝食:3.4%、休日朝食:2.7%)

(2) 妊娠期者と産後者の比較(休日朝食)

「妊娠期者(もうすぐママ隊)」のほうが「産後者(ママ隊)」と比較して
休日朝食を「ほぼ毎日食べる」と答えた人が少ない傾向がある。

あなたはふだん、朝食・昼食・夕食をどのくらいの頻度で食べていますか。
平日・休日それぞれの朝食・昼食・夕食について、
以下のうち、もっとも近いものをお選びください。



Q9 | 食事のスタイル(内食等)

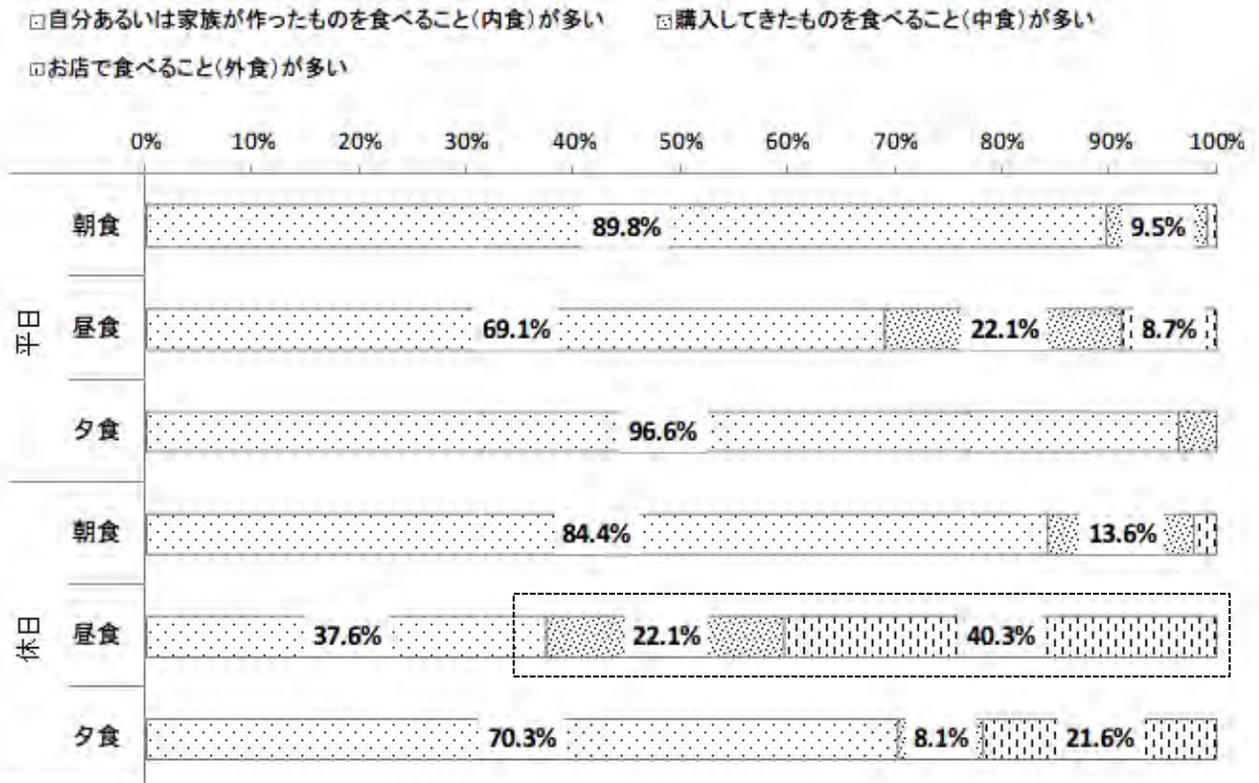
(1) 全体傾向

平日においては、朝食・夕食共に内食が多い。
ただし、昼食は中食スタイルの回答者が22.1%と増える。

休日においては、昼食に大きな変化があり、中食・外食が増える傾向がある。
(中食:22.1%、外食:40.3%:合計66.4%)

休日の夕食についても、平日より大幅に外食・中食が増える傾向
(中食8.1%、外食21.6%:合計29.7%)

では、あなたのふだんの食事について、
自分あるいは家族が作ったものを食べる事(内食)と購入してきたものを食べる事(中食)、お店で食べる事(外食)のどれがもっとも多いですか。
平日・休日それぞれの朝食・昼食・夕食について、以下のうち、もっとも近いものをお選びください。



Q10 | 一緒に食事をする人

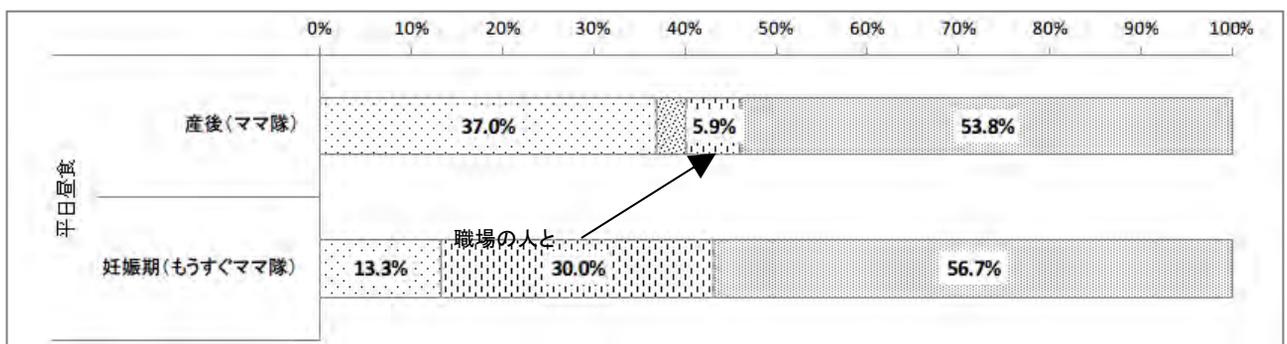
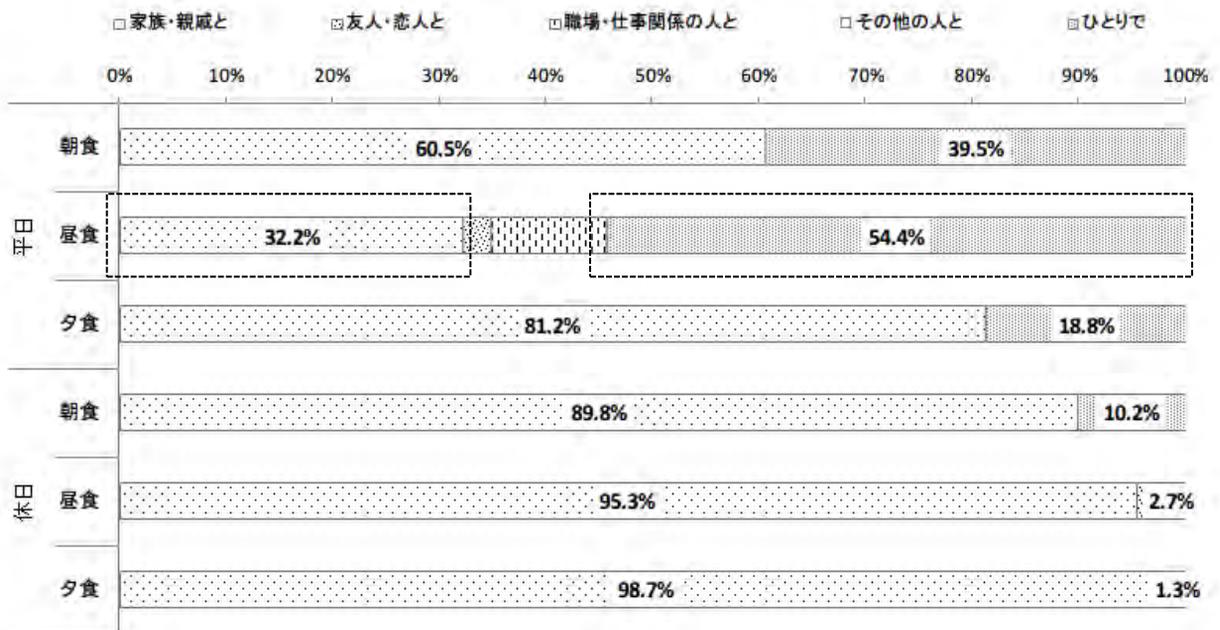
(1) 全体傾向

「平日の昼食」以外は「家族・親戚と」が最も多い。
 「平日の昼食」は「ひとりで」が54.4%と最も多く、次いで「家族・親戚と」となる。

(2) 妊娠期者と産後者の比較

「平日の昼食」において、「妊娠期(もうすぐママ隊)」は「家族・親戚と」が少なく、「職場・仕事関係の人と」が多くなる。※産休前等か

では、あなたはふだん、どなたと一緒に食事をするのがもっとも多いですか？
平日・休日それぞれの朝食・昼食・夕食について、以下のうちもっとも近いものをお選びください。



Q11 | 自宅での料理頻度

(1) 全体傾向

「ほぼ毎日」が81.2%で最も多く、次に「週に3～5日程度」と続く。

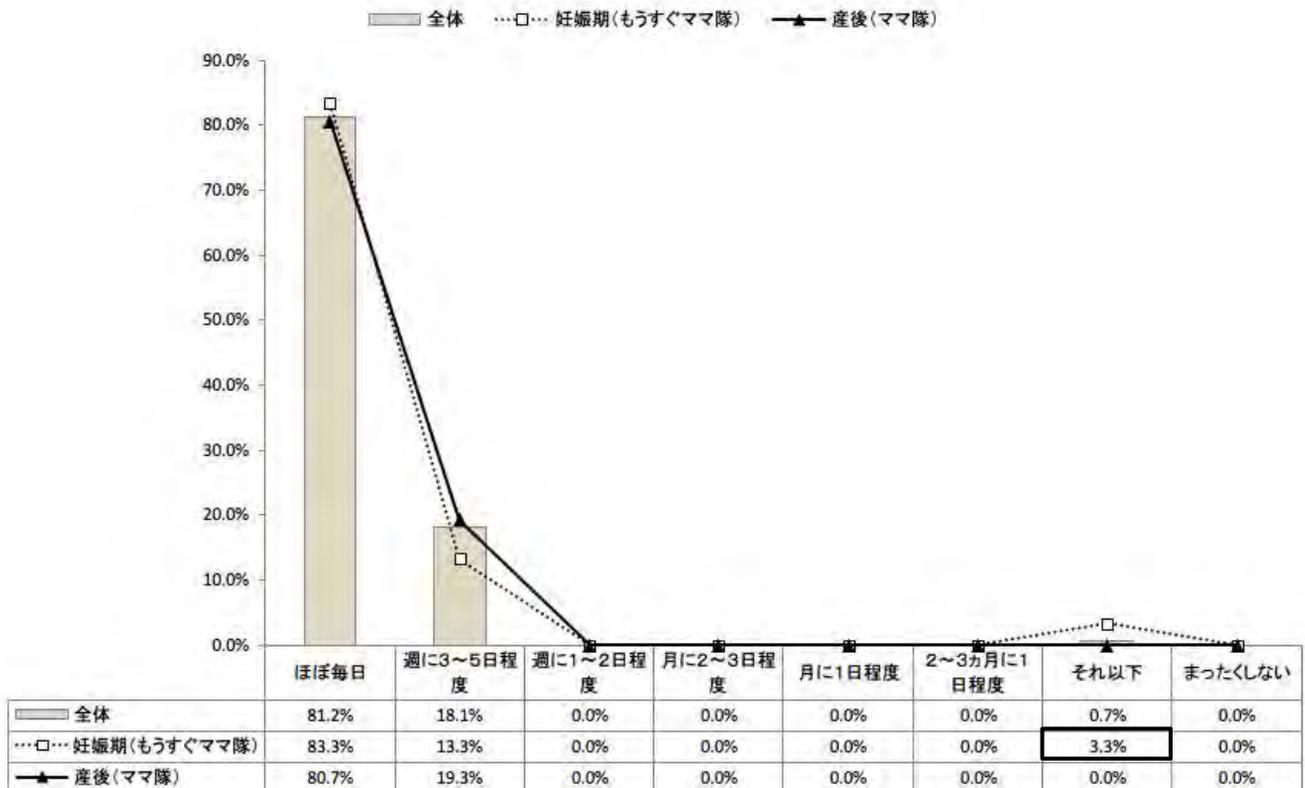
(2) 妊娠期者と産後者の比較

妊娠中に3.3%と少数ではあるが「2～3か月に1度以下」と答えた人がいるが、産後ママは週2日以下を選択した人はおらず、少なくとも週3回以上は料理していることがわかる。

あなたはふだん、どれくらいの頻度で、ご自宅で料理をつくりますか。

※ここでいう「料理」とは、米をとぐ、野菜を切る、肉を焼くなど、「食材に何らかの手を加えること」と考えてお答えください。

※カップラーメンや冷凍食品のように、お湯を注いだり電子レンジで温めるだけで食べられるものは、料理には含めません。



Q12 | 食への関心度

(1) 全体傾向

「食べること」と「つくること」を比較して、「食べること」への関心のほうが高い。

(2) 妊娠期者と産後者の比較

妊娠期・産後期ごとに比較すると、

「妊娠期(もうすぐママ隊)」の関心度が低く、「産後(ママ隊)」のほうが高い。

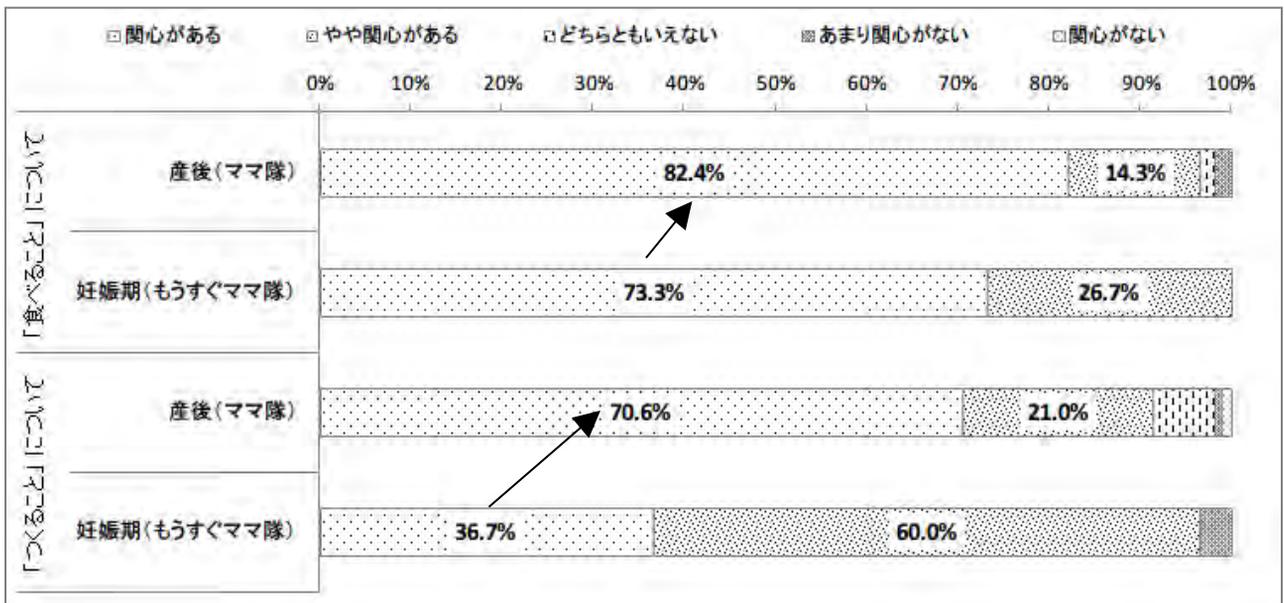
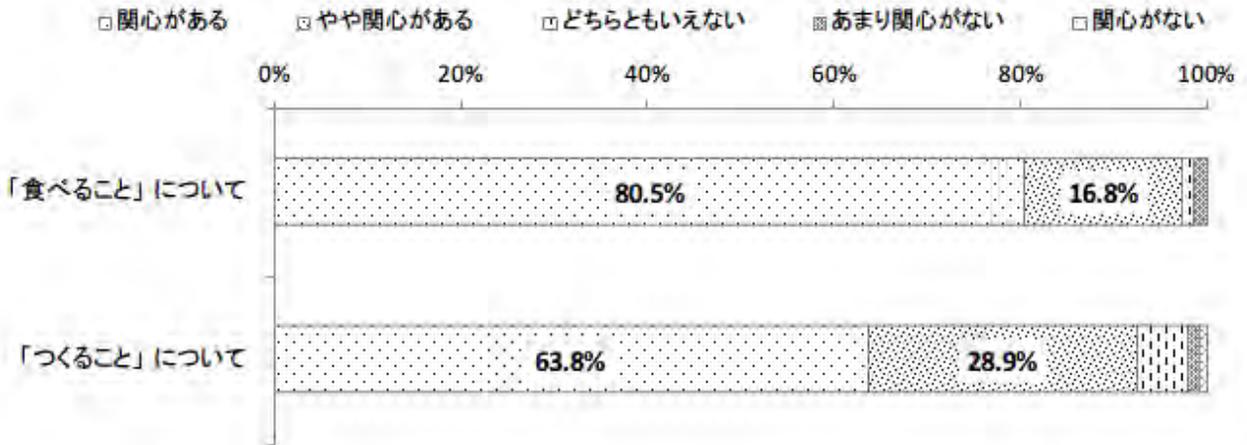
★「つくること」について(妊娠期:36.7%、産後:70.6%)

○「食べること」について(妊娠期:73.3%、産後:82.4%)

あなたは、「食」について、どの程度関心がありますか。

「食べること」と「つくること」のそれぞれについてお答えください。

※「つくること」については、ご自宅で料理をすることがある方のみ表示しています。



Q13 | 調理道具の利用状況

普段の食生活

(1) 全体傾向

「包丁」「まな板」「はさみ」等、調理に欠かせない道具が上位に並ぶ。

(2) 妊娠期者と産後者の比較

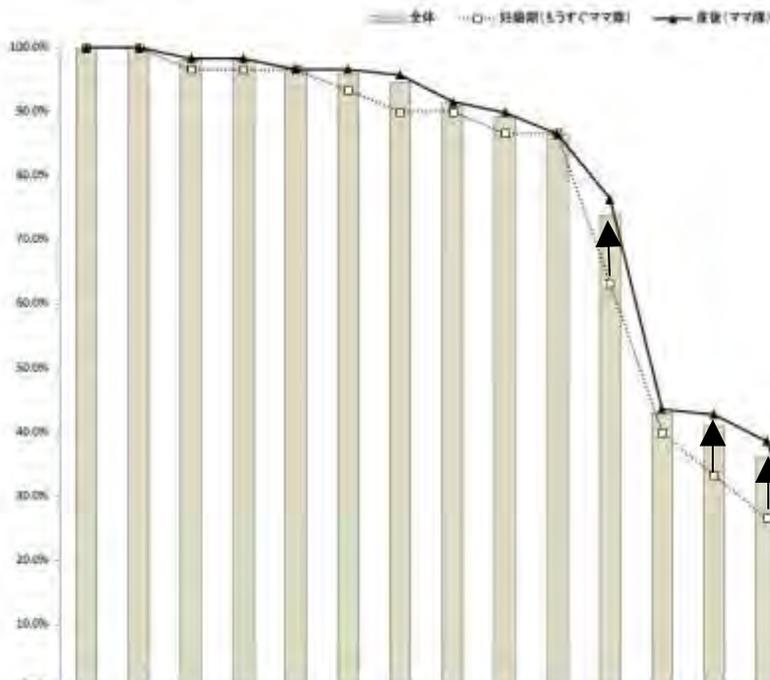
産後者と妊娠期者の差が大きいものは

「フライパン」「中華鍋」「圧力鍋」と、重い／大きい調理具に違いが見られる。

また、両者においてガスコンロ利用かIH利用か若干ではあるが差があるか。

(=産後者のほうがIHを利用、妊娠期者はガスコンロを利用)

以下にあげる調理道具について、
あなたがふだん 1週間に1回以上使うものはありますか。
あてはまるものを全てお答えください。



	包丁	まな板	はさみ (キッチン/バサミ)	ピーラー	おろし金	ポウチ	すり鉢	炭焼(はいばし)	おたま	しゃもじ	フライパン	お鍋(深鍋)	中華鍋	圧力鍋	ガスコンロ(1口)	ガスコンロ(2口)	ガスコンロ(3口以上)	IHクッキングヒーター(1口)	IHクッキングヒーター(2口)	IHクッキングヒーター(3口以上)	電子レンジ	ホットプレート	あてはまるものはない
全体	100.0%	100.0%	98.0%	98.0%	96.6%	96.0%	94.0%	91.3%	89.3%	86.6%	71.8%	43.0%	40.4%	30.2%	18.1%	15.4%	11.4%	6.0%	4.7%	3.4%	2.7%	1.3%	0.0%
妊娠期(もうすぐママ様)	100.0%	100.0%	96.7%	96.7%	96.7%	93.3%	90.0%	90.0%	86.7%	86.7%	63.3%	40.0%	33.3%	26.7%	23.3%	20.0%	10.0%	3.3%	3.3%	3.3%	0.0%	0.0%	0.0%
産後(ママ様)	100.0%	100.0%	98.3%	98.3%	96.6%	96.6%	95.8%	91.6%	89.9%	86.6%	76.5%	43.7%	42.9%	38.7%	16.4%	14.3%	11.4%	6.7%	5.0%	3.4%	1.4%	1.7%	0.0%

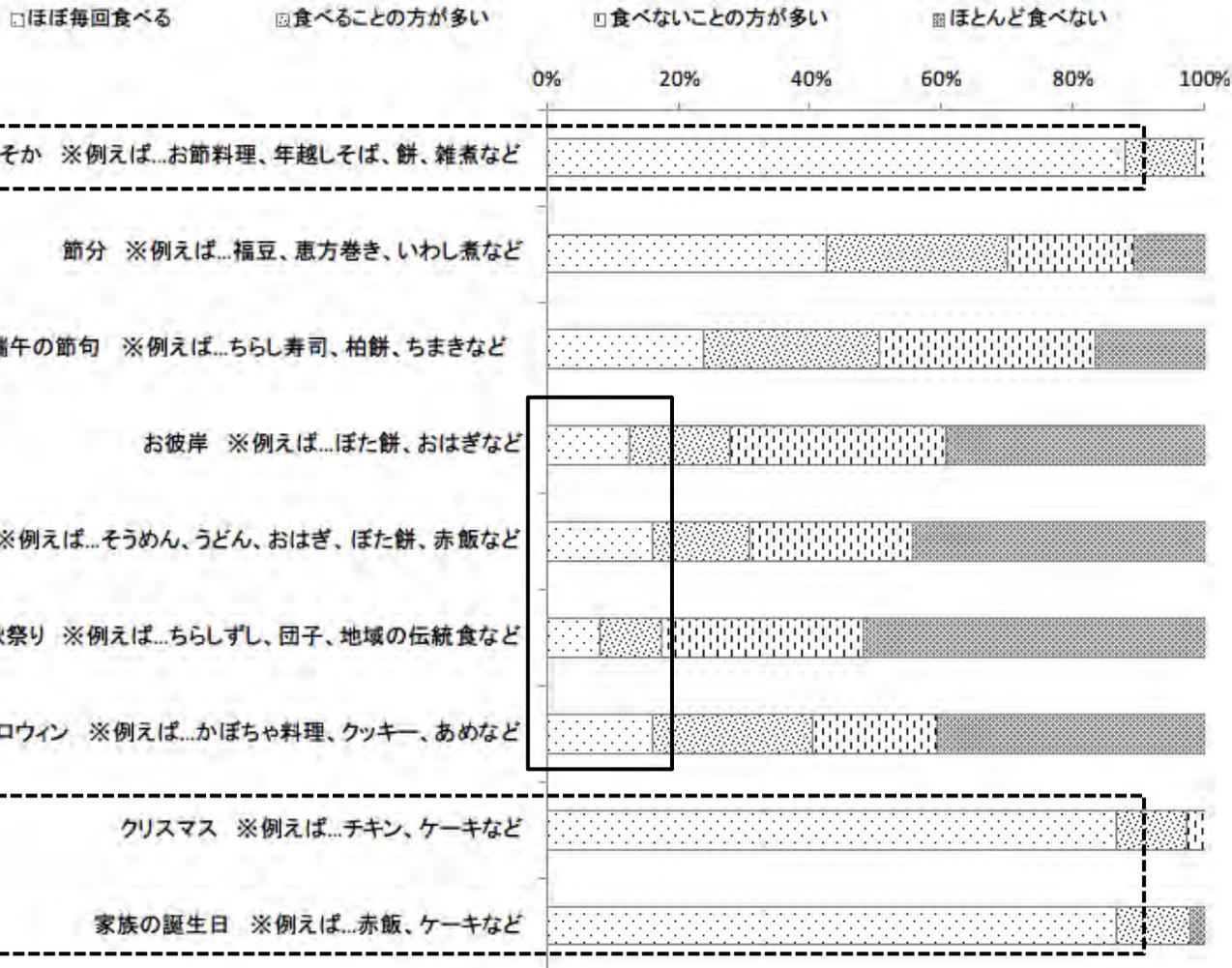
Q14 | 各行事ごとの食事実態

(1) 全体傾向

「正月・大みそか」「クリスマス」「家族の誕生日」この3つは他の行事と比較し、それに関連した食事をしている実態が見てとれる。

一方、「お彼岸」「お盆」「秋祭り」「ハロウィン」の食事においては、「ほとんど食べない」が多く、行事と食事に関連した食べ物をあまり食べていないことが見受けられる。

あなたは、季節の行事など特別な日に、その行事に関連した食べものを食べていますか。
下記にあげるそれぞれの行事について、以下のうち、もっとも近いものをお選びください。



Q15 | 各行事ごとの食事実態

普段の食生活

(1) 自分或いは家族が全て料理を手作り

「お盆」32.3%、「ハロウィン」31.7% と 全て料理を手作りすることの最も多い

(2) 自分或いは家族が手作りしたものと、購入してきたもの両方食べる

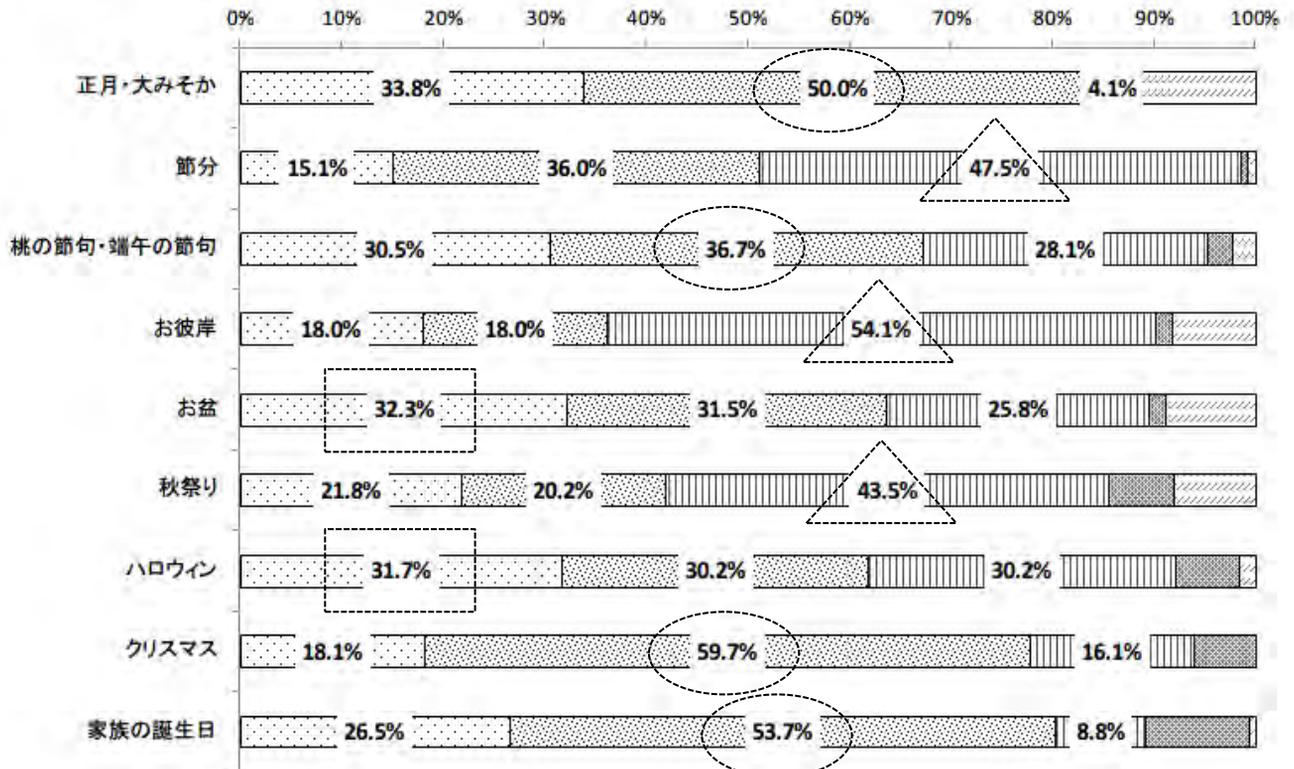
「正月・大みそか」50.0%、「桃の節句・端午の節句」36.7%、
「クリスマス」59.7%、「家族の誕生日」53.7% が多い。

(3) すべて購入してきたものを食べる

「節分」47.5%、「お彼岸」54.1%、「秋祭り」43.5% が多い

あなたが、季節の行事など特別な日に食べる、その行事に関連した食べものについて、
自分あるいは家族が、すべての料理を手作りすることと
自分あるいは家族が手作りしたものと、購入してきたもの、両方を食べること、
すべて購入してきたものを食べること、お店で食べること、
親戚や友人・知人の家で食べることのどれがもっとも多いですか。
下記にあげるそれぞれの行事について、以下のうち、もっとも近いものをお選びください。

- 自分あるいは家族が、すべての料理を手作りすることが多い
- 自分あるいは家族が手作りしたものと、購入してきたもの、両方を食べる人が多い
- すべて購入してきたものを食べる人が多い
- お店で食べる人が多い
- 親戚や友人・知人の家で食べる人が多い



Q16 | 行事の食事で重要なこと

普段の食生活

(1) 全体傾向

「手作りすること」63.8%、「準備に時間をかけること」47.7%、
「お金をかけること」41.6%と続く。

また、若干ではあるが、妊娠期の方が「手作り」への意識が高い(3.7%の差)。

(2) 妊娠期者と産後者の比較

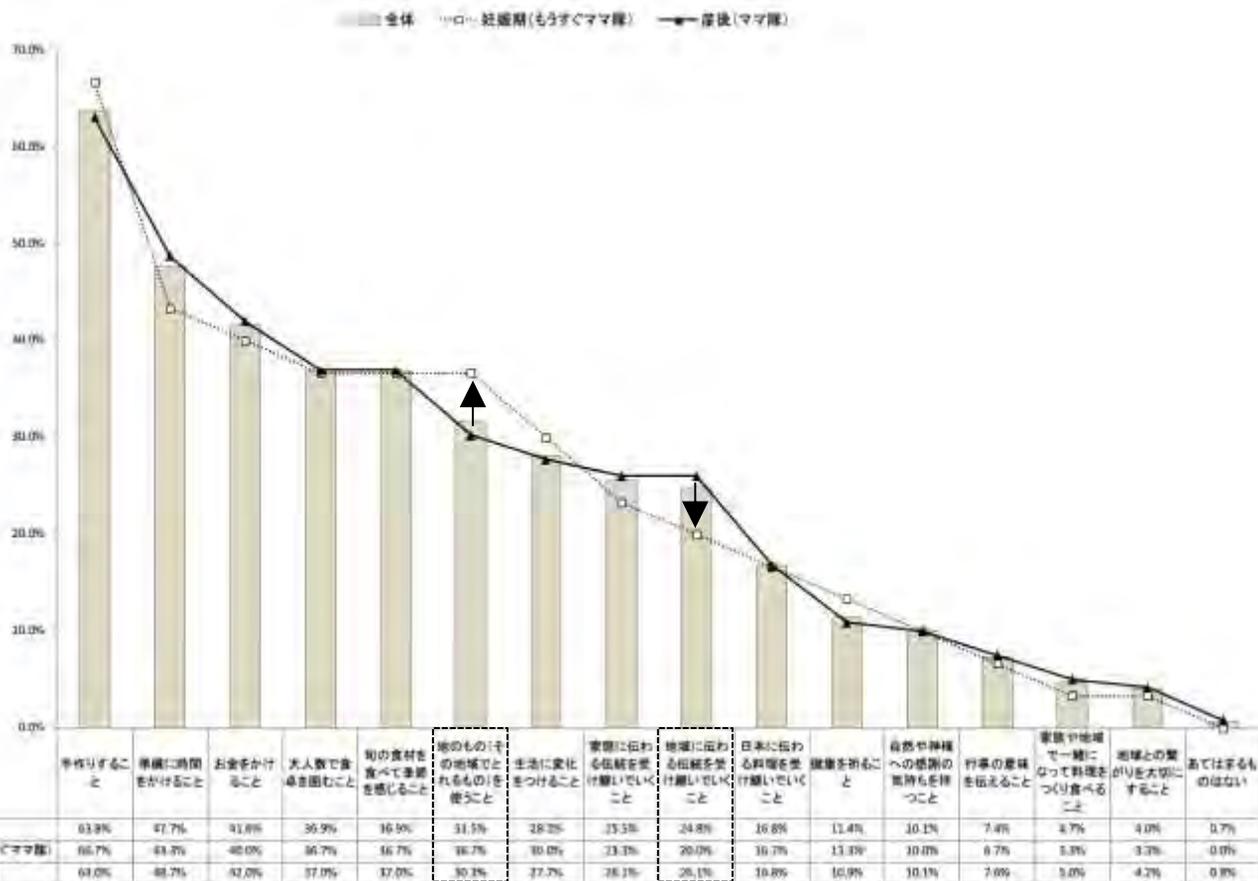
妊娠期者は「地のものを使うこと」への意識が高い

(妊娠期者:36.7% 産後者:30.3%)

また、産後者は「地域に伝わる伝統を受け継いでいくこと」への意識が高い。

(妊娠期者:20.0% 産後者:26.1%)

あなたが、季節の行事など特別な日に食べる、その行事に関連した食べものについて、重要だと思うことは何ですか。あてはまるものを全てお選びください。



Q17-a | 「食べる側」の立場で実施したこと

ご自身

食事時のこと

(1) 全体傾向

□最近1ヶ月間で実施したこと

「ごはん(米)を食べる」99.3%、また、「大豆加工品(豆腐、納豆など)を食べる」と「葉菜類(キャベツ、レタスなど)を使った料理を食べる」が並んで98.5%と上位。

(2) 妊娠期者と産後者の比較

約半数の18項目で、産後の方が妊娠期より5%以上高く(※黄色網掛け)なっている。

□特に両者の差異が著しいものはこちら

↳妊娠期の方が高い +7.3% 「漬物(梅干し、ぬか漬けなど)を食べる」

↳産後の方が高い +17.0% 「迷い箸、さし箸をしないなど箸のマナーを守る」

「食事の時などに日本茶やほうじ茶、麦茶を飲む」

以下の「食」に関する項目のうち、あなたが、「食べる側」の立場として、

a) 最近1ヵ月間に実施したことを、すべてお選びください。

b) また、実施しているか否かに関わらず、今後増やしていきたいと思うことを、すべてお選びください。

両者を比較して ▲5%以上差

両者を比較して +5%以上差

	n=134	n=26	n=108
	全体	妊娠期者 (もうすぐママ隊)	産後者 (ママ隊)
ごはん(米)を食べる	99.3%	96.2%	100.0%
そばやうどんを食べる	87.3%	88.5%	87.0%
パンを食べる	96.3%	92.3%	97.2%
漬物(梅干し、ぬか漬けなど)を食べる	87.2%	79.1%	85.7%
雑穀物(ちりめん、かまぼこなど)を食べる	84.9%	85.4%	84.8%
ハム、ソーセージを食べる	88.8%	80.8%	88.0%
大豆加工品(豆腐、納豆など)を食べる	98.5%	96.2%	99.1%
根菜類(人参、大根、ごぼう、レンコンなど)を使った料理を食べる	96.3%	92.3%	97.2%
葉菜類(キャベツ、レタスなど)を使った料理を食べる	98.5%	96.2%	99.1%
肉料理(ステーキ、しょうが焼き、から揚げなど)を食べる	93.3%	88.5%	94.4%
みそ汁やだし汁を食べる	83.3%	96.2%	92.6%
魚料理(刺身や煮魚、焼き魚、干物など)を食べる	85.5%	92.3%	96.3%
チーズやヨーグルトを食べる	95.5%	88.5%	97.2%
野菜を和え物、酢の物などで食べる	70.1%	85.4%	71.3%
野菜をサラダで食べる	81.8%	92.3%	81.7%
芋(里芋、さつまいもなど)を食べる	75.4%	69.2%	76.9%
すき焼き、てんぷらなどを食べる	59.7%	61.5%	59.3%
洋食(オムライス、コロッケ、カレーライスなど)を食べる	88.1%	88.5%	88.0%
和菓子を食べる	72.4%	65.4%	74.1%
洋菓子を食べる	89.6%	84.9%	90.7%
餃子やうどんなどを食べる	76.9%	76.9%	76.9%
シチューやコンソメなどを食べる	73.9%	76.9%	73.1%
丼料理(親子丼、牛丼、かつ丼など)を食べる	70.9%	68.4%	72.2%
インスタントラーメン、カップラーメンを食べる	47.8%	46.2%	48.1%
地域に伝わる料理を食べる	21.6%	11.5%	24.1%
テレビなどで話題の料理を食べる	24.6%	11.5%	27.8%
旬の食材を食べる	88.1%	84.9%	88.9%
食材を活かした料理の味を楽しむ	81.2%	50.0%	83.9%
バターやミルクなどを材料にしたソースを用いた料理の味を楽しむ	46.3%	34.6%	49.1%
卓上の調味料として醤油などを使う	73.9%	73.1%	74.1%
卓上の調味料としてソースやケチャップ、マヨネーズなどを使う	70.9%	73.1%	70.4%
一汁三菜の献立を食べる	70.1%	89.2%	70.4%
良く噛んで食べる	62.7%	53.8%	64.8%
家族や友人などと一緒に食べる	88.1%	84.6%	88.9%
「いただきます」「ごちそうさま」などを言う	83.3%	92.3%	83.5%
「はっきり食べ」「をせす」「ごはんとおかずを一緒に食べる」	82.1%	89.2%	85.2%
迷い箸、さし箸をしないなど箸のマナーを守る	79.1%	85.4%	82.4%
残さず食べる	85.8%	76.9%	88.0%
お新玉やお餅を持って食べる	81.0%	92.3%	80.7%
食事の時などに日本酒や焼酎を飲む	3.0%	0.0%	3.7%
食事の時などに日本茶やほうじ茶、麦茶を飲む	79.1%	89.4%	82.4%
食事の時などにビールやワインを飲む	9.7%	3.8%	11.1%
食事の時などにコーヒー、紅茶や牛乳、ジュースなどを飲む	46.3%	46.2%	46.3%
あてはまるものはない	1.5%	0.0%	1.9%

Q17-b | 「食べる側」の立場で今後増やしたい

ご自身

食事時のこと

(1) 全体傾向

□今後増やしていきたいと思うこと

「良く噛んで食べる」56.6%、「一汁三菜の献立を食べる」54.1%が高い。

(2) 妊娠期者と産後者の比較

1つ前の設問と変わり、両者それぞれ5%差異がある項目が半々程度。

妊婦は、「(いまはできていないけれど今後)現状よりも良い食生活を実現したい」という思いが強いと思われる。

□特に両者の差異が著しいものはこちら

↳妊娠者の方が高い +10.5% 「魚料理(刺身や煮魚、焼き魚、干物など)を食べる」

↳産後者の方が高い +13.1% 「食事の時などにコーヒー、紅茶や牛乳、ジュースなどを飲む」

以下の「食」に関する項目のうち、あなたが、「食べる側」の立場として、

a) 最近1ヵ月間に実施したことを、すべてお選びください。

b) また、実施しているか否かに関わらず、今後増やしていきたいと思うことを、すべてお選びください。

両者を比較して ▲5%以上差

両者を比較して +5%以上差

	全体 n=122	妊娠期者 (もうすぐママ隊) n=23	産後者 (ママ隊) n=99
ごはん(米)を食べる	19.7%	21.7%	19.2%
そばやうどんを食べる	9.8%	8.7%	10.1%
パンを食べる	7.4%	4.3%	8.1%
漬物(梅干し、ぬか漬けなど)を食べる	27.9%	21.7%	29.3%
種り物(ちくわ、かまぼこなど)を食べる	18.9%	13.0%	20.2%
ハム、ソーセージを食べる	8.2%	8.7%	8.1%
大豆加工品(豆腐、納豆など)を食べる	24.6%	26.1%	24.2%
根菜類(人参、大根、ごぼう、レンコンなど)を使った料理を食べる	21.1%	34.3%	30.3%
葉菜類(キャベツ、レタスなど)を使った料理を食べる	24.6%	26.1%	22.2%
肉料理(ステーキ、しょうが焼き、から揚げなど)を食べる	7.4%	8.7%	7.1%
みそ汁やだし汁を食べる	19.7%	17.4%	20.2%
魚料理(刺身や煮魚、焼き魚、干物など)を食べる	26.2%	▲34.3%	24.2%
チーズやヨーグルトを食べる	16.4%	13.0%	17.2%
野菜を和え物、酢の物などで食べる	32.0%	30.4%	32.3%
野菜をサラダで食べる	20.5%	21.7%	20.2%
すし(握りすし、巻きすしなど)を食べる	10.7%	13.0%	10.1%
すき焼き、てんぷらなどを食べる	15.6%	13.0%	16.2%
洋食(オムライス、コロッケ、カレーライスなど)を食べる	7.4%	8.7%	7.1%
和菓子を食べる	12.3%	17.4%	11.1%
洋菓子を食べる	5.7%	4.3%	6.1%
餃子やしゃぶしゃぶなどを食べる	7.4%	4.3%	8.1%
シチューやコンソープなどを食べる	13.1%	8.7%	14.1%
丼料理(親子丼、牛丼、かつ丼など)を食べる	10.7%	8.7%	11.1%
インスタントラーメン、カップラーメンを食べる	5.8%	4.3%	11.1%
形態に依る料理を食べる	36.9%	39.1%	36.4%
テレビなどで話題の料理を食べる	27.9%	21.7%	29.3%
旬の食材を食べる	32.0%	34.3%	31.3%
素材を活かした料理の味を楽しむ	36.1%	39.1%	35.4%
バターやミルクなどを材料にソースを用いた料理の味を楽しむ	13.9%	13.0%	14.1%
卓上の調味料として醤油などを使う	8.2%	13.0%	7.1%
卓上の調味料としてソースやケチャップ、マヨネーズなどを使う	5.7%	13.0%	4.0%
一汁三菜の献立を食べる	54.1%	47.8%	55.6%
良く噛んで食べる	56.6%	60.9%	55.6%
家族や友人などと一緒に食べる	34.4%	34.8%	34.3%
「いただきます」「ごちそうさま」など言う	35.2%	43.5%	33.3%
「ぱっかり食べ」をせず、ごはんとおかずを一緒に食べる	27.9%	30.4%	27.3%
迷い箸、さし箸をしないなどのマナーを守る	36.1%	34.8%	36.4%
精進食を食べる	26.7%	34.8%	27.3%
お茶碗やお箸を持って食べる	23.8%	17.4%	25.3%
食事の時などに日本酒や焼酎を飲む	21.3%	21.7%	21.2%
食事の時などに日本茶やほうじ茶、麦茶を飲む	19.7%	17.4%	20.2%
食事の時などにビールやワインを飲む	23.0%	30.4%	21.2%
食事の時などにコーヒー、紅茶や牛乳、ジュースなどを飲む	10.7%	0.0%	▲13.1%
あてはまるものはない	4.1%	0.0%	5.1%

Q18-a | 「食事を作る側」の立場で実施したこと

ご自身

調理時のこと

(1) 全体傾向

□最近1ヶ月間で実施したこと

「まな板、菜箸、包丁を使って料理を作る」95.6%、

「お米を主食にした献立を作る」94.8%、

「茹でる、あえる、焼くなどの調理をする」93.3% と続く。

(2) 妊娠期者と産後者の比較

前述の「食べる立場」の設問同様、半数の10項目で産後の方が妊娠期より5%以上高い。

□特に両者の差異が著しいものはこちら

↳ 妊娠期の方が高い | +6.7% 「漬物をつくる」

↳ 産後の方が高い | +29.2% 「昆布やかつお節、煮干しなどの出汁をとる」
+25.6% 「旬の食材を使った料理を作る」

以下の「食」に関する項目のうち、あなたが、「食事をつくる側」の立場として、

a) 最近1ヵ月間に実施したことを、すべてお選びください。

b) また、実施しているか否かに関わらず、今後増やしていきたいと思うことを、

	全体 n=135	妊娠期者(もうすぐママ) n=26	産後者(ママ隊) n=109
お米を主食にした献立を作る	94.8%	92.3%	95.4%
乾物を使った料理を作る	62.2%	46.2%	66.1%
近くの地域で生産された食材を使った料理を作る	46.7%	42.3%	47.7%
旬の食材を使った料理を作る	82.2%	61.5%	▲ 87.2%
素材を活かした料理を作る	61.5%	46.2%	65.1%
調味料やソースの味を楽しむ料理を作る	47.4%	30.8%	51.4%
醤油や味噌、みりん、酒などを使って調理する	90.4%	88.5%	90.8%
昆布やかつお節、煮干しなどの出汁をとる	46.7%	23.1%	▲ 52.3%
顆粒だしや液体だしを使って調理する	84.4%	76.9%	86.2%
合わせ調味料(めんつゆや〇〇の素など)を使って調理する	79.3%	76.9%	79.8%
てづくりの調味料やたれを使って調理する	40.0%	30.8%	42.2%
漬物をつくる	21.5%	▲ 26.9%	20.2%
まな板、菜箸、包丁を使って料理を作る	95.6%	92.3%	96.3%
料理に合わせて調理道具を使い分ける	85.9%	80.8%	87.2%
茹でる、あえる、焼くなどの調理をする	93.3%	92.3%	93.6%
油で炒める、揚げるなどの調理をする	87.4%	84.6%	88.1%
料理に合わせた食器を使い分ける	68.9%	57.7%	71.6%
季節に合わせた食器を使い分ける	18.5%	19.2%	18.3%
郷土に伝わる料理を作る	10.4%	11.5%	10.1%
家庭に伝わる料理を作る	31.9%	30.8%	32.1%
あてはまるものはない	1.5%	3.8%	0.9%

Q18-b | 「食事を作る側」の立場で今後増やしたい

ご自身

調理時のこと

(1) 全体傾向

□ 今後増やしていきたいと思うこと

「季節に合わせた食器を使い分ける」 60.3%、「昆布やかつお節、煮干しなどの出汁をとる」 57.8%

「素材を活かした料理を作る」 54.3% と続く。

(2) 妊娠期者と産後者の比較

1つ前の設問と変わり、両者それぞれ5%差異がある項目が半々程度。

妊婦は、「(いまはできていないけれど今後)現状よりも良い食生活を実現したい」という思いが強いと思われる。

□ 特に両者の差異が著しいものはこちら

↳ 妊娠期者の方が高い +12.9% 「昆布やかつお節、煮干しなどの出汁をとる」

↳ 産後者の方が高い +18.2% 「郷土に伝わる料理を作る」

以下の「食」に関する項目のうち、あなたが、「食事をつくる側」の立場として、

a) 最近1ヵ月間に実施したことを、すべてお選びください。

b) また、実施しているか否かに関わらず、今後増やしていきたいと思うことを、すべてお選びください。

両者を比較して ▲5%以上差

両者を比較して +5%以上差

	全体 n=116	妊娠期者(もうすぐママ) n=22	産後者(ママ隊) n=94
お米を主食にした献立を作る	24.1%	22.7%	24.5%
乾物を使った料理を作る	26.7%	36.4%	24.5%
近くの地域で生産された食材を使った料理を作る	39.7%	27.3%	42.6%
旬の食材を使った料理を作る	51.7%	59.1%	50.0%
素材を活かした料理を作る	54.3%	50.0%	55.3%
調味料やソースの味を楽しむ料理を作る	24.1%	22.7%	24.5%
醤油や味噌、みりん、酒などを使って調理する	18.1%	18.2%	18.1%
昆布やかつお節、煮干しなどの出汁をとる	57.8%	▲ 68.2%	55.3%
顆粒だしや液体だしを使って調理する	7.6%	9.1%	7.4%
合わせ調味料(めんつゆや〇〇の素など)を使って調理する	6.0%	4.5%	6.4%
てづくりの調味料やたれを使って調理する	42.2%	45.5%	41.5%
漬物をつくる	39.7%	31.8%	41.5%
まな板、栗箸、包丁を使って料理を作る	18.1%	22.7%	17.0%
料理に合わせて調理道具を使い分ける	16.4%	9.1%	18.1%
茹でる、あえる、焼くなどの調理をする	14.7%	9.1%	16.0%
油で炒める、揚げるなどの調理をする	12.1%	13.6%	11.7%
料理に合わせた食器を使い分ける	42.2%	40.9%	42.6%
季節に合わせた食器を使い分ける	60.3%	59.1%	60.6%
郷土に伝わる料理を作る	46.6%	31.8%	▲ 50.0%
家庭に伝わる料理を作る	53.4%	54.5%	53.2%
あてはまるものはない	3.4%	0.0%	4.3%

Q19 | 「食べる側」の立場で実施したこと等

お子様(乳児)

子どもの食事

(1) 全体傾向

□最近1ヶ月間で実施したこと

- 「ごはん(米)を食べる」64.5%、
- 「根菜類(人参、大根、ごぼう、レンコンなど)を使った料理を食べる」57.9%、
- 「大豆加工品(豆腐、納豆など)を食べる」51.4% と続く。

□今後増やしていきたいと思うこと

- 「残さず食べる」57.5%、
- 「一汁三菜の献立を食べる」「お茶碗やお椀を持って食べる」55.0%など、和食・日本食文化である一汁三菜や食事のマナーなどを子供に伝えたいと考えるママが多い。

※妊娠期者(もうすぐママ隊)は回答N数が少ないため比較を割愛

以下の「食」に関する項目のうち、同居されているお子様(乳児)が、「食べる側」の立場として

- 最近1ヶ月間に実施したことを、すべてお選びください。
- また、実施しているか否かに関わらず、今後増やしていきたいと思うことを、すべてお選びください。

	全体	
	a)【子どもの】 最近1ヶ月間に実施した n=107	b)【子どもの】 実施しているか否かに関わらず、 今後増やしていきたいと思う n=80
ごはん(米)を食べる	64.5%	32.5%
そばやうどんを食べる	42.1%	32.5%
パンを食べる	48.6%	26.3%
漬物/梅干し、ぬか漬けなどを食べる	9.3%	33.8%
練り物(ちくわ、かまぼこなど)を食べる	20.6%	21.3%
ハム、ソーセージを食べる	23.4%	17.5%
大豆加工品(豆腐、納豆など)を食べる	51.4%	32.5%
根菜類(人参、大根、ごぼう、レンコンなど)を使った料理を食べる	57.9%	41.3%
葉菜類(キャベツ、レタスなど)を使った料理を食べる	45.8%	40.0%
肉料理(ステーキ、しょうが焼き、から揚げなど)を食べる	21.5%	26.3%
みそ汁やすまし汁を食べる	38.3%	42.5%
魚料理(刺身や煮魚、焼き魚、干物など)を食べる	44.9%	42.5%
チーズやヨーグルトを食べる	45.8%	28.8%
野菜を和え物、酢の物などで食べる	16.8%	35.0%
野菜をサラダで食べる	15.8%	40.0%
すし/握りすし、巻きすしなどを食べる	16.8%	20.0%
すき焼き、てんぷらなどを食べる	13.1%	22.5%
洋食(オムライス、コロッケ、カレーライスなど)を食べる	23.4%	21.3%
和菓子を食べる	20.6%	17.5%
洋菓子を食べる	21.5%	15.0%
餃子やしょうまいなどを食べる	19.6%	20.0%
シチューやコンソープなどを食べる	25.2%	22.5%
丼料理(親子丼、牛丼、かつ丼など)を食べる	18.7%	18.8%
インスタントラーメン、カップラーメンを食べる	3.7%	15.0%
地域に伝わる料理を食べる	5.6%	37.5%
テレビなどで話題の料理を食べる	3.7%	30.0%
旬の食材を食べる	35.5%	42.5%
素材を活かした料理の味を楽しむ	31.8%	36.3%
バターやミルクなどを材料にしたソースを用いた料理の味を楽しむ	12.1%	20.0%
卓上の調味料として醤油などを使う	15.0%	17.5%
卓上の調味料としてソースやケチャップ、マヨネーズなどを使う	15.9%	15.0%
一汁三菜の献立を食べる	17.8%	55.0%
ごはん+汁もの、おかず1種類を食べる	27.1%	28.8%
風呂敷で食べる	27.1%	53.8%
家族や友人などと一緒に食べる	44.9%	50.0%
「いただきます」「ごちそうさま」などを使う	41.1%	51.3%
「ぼっかり食べ」をせず、ごはんとおかずを一緒に食べる	31.8%	51.3%
迷い箸、さし箸をしないなど箸のマナーを守る	16.8%	52.5%
残さず食べる	33.6%	57.5%
お茶碗やお椀を持って食べる	19.6%	55.0%
食事の時に日本茶やほうじ茶、麦茶を飲む	38.3%	27.5%
食事の時にコーヒー、紅茶や牛乳、ジュースなどを飲む	12.1%	16.3%
あてはまるものはない	32.7%	17.5%

Q20 | 和食/和食文化へのイメージ

広報の改善点

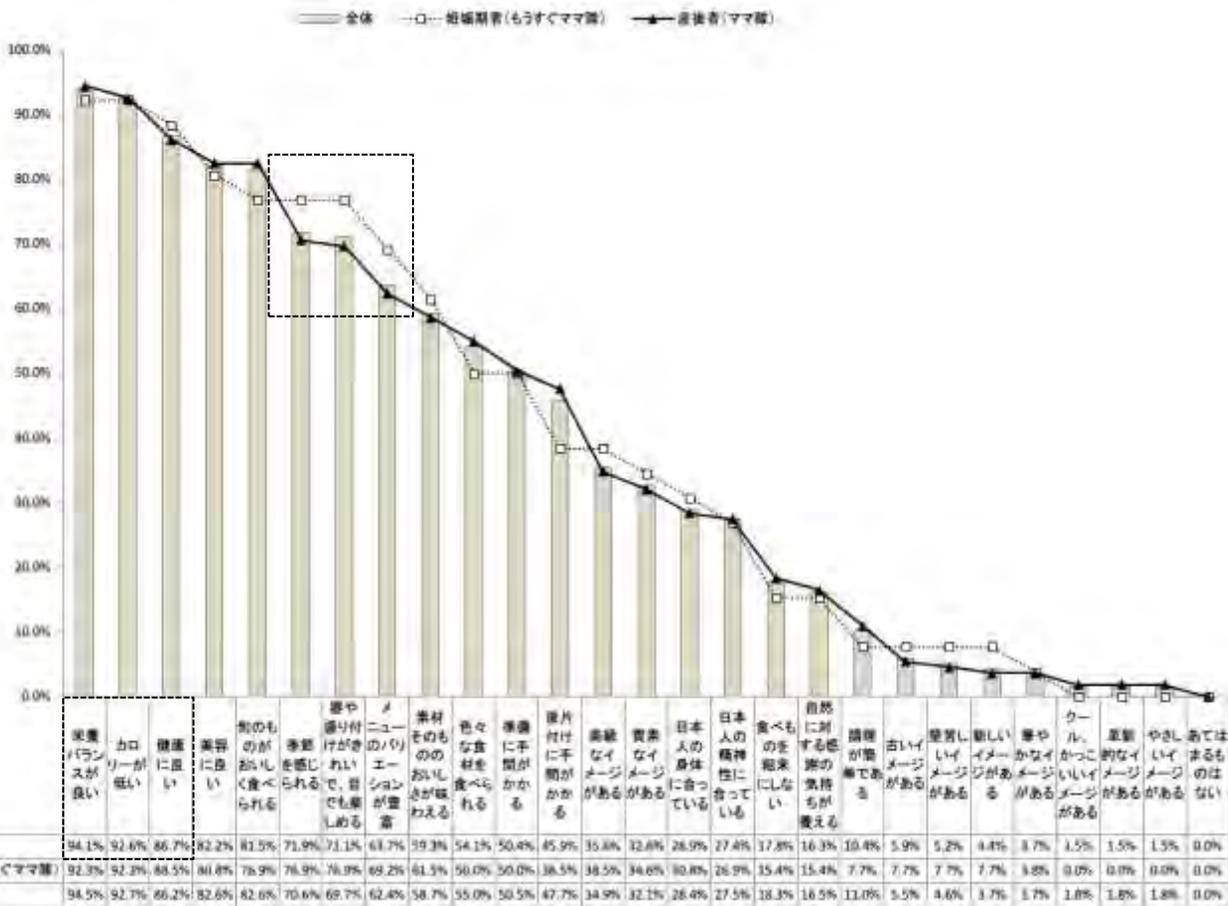
(1) 全体傾向

「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%が上位で続く。

(2) 妊娠期者と産後者の比較

妊娠期者(もうすぐママ隊)は産後者(ママ隊)より「季節を感じられる」「器や盛り付けがきれいで、目でも楽しめる」「メニューのバリエーションが豊富」というイメージが強い。

「和食」および「和食文化」に対するあなたのイメージとして、あてはまるものを全てお選びください。



Q21 | 本特集の閲読状況

本特集について

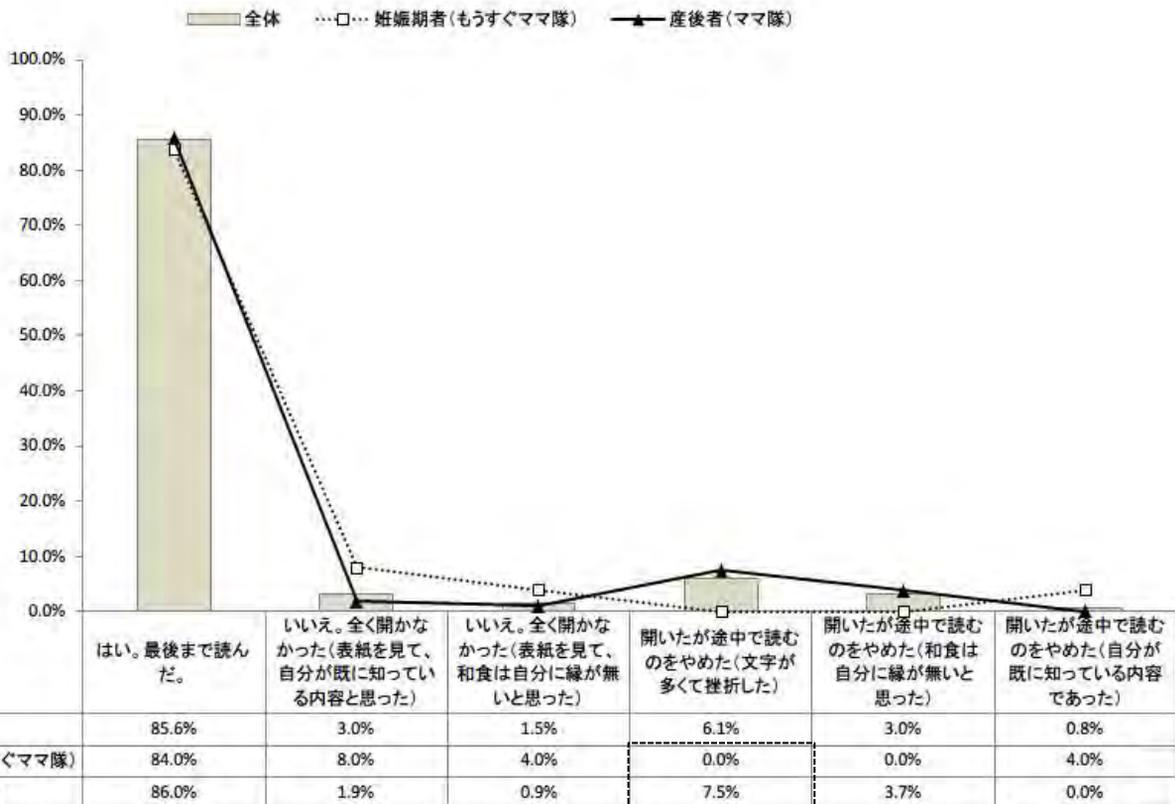
(1) 全体傾向

「はい。最後まで読んだ」が 85.6% と最も多く、次いで「開いたが途中で読むのをやめた(文字が多くて挫折した)」6.1% と続く。

(2) 妊娠期者と産後者の比較

妊娠期者(もうすぐママ隊)のN数が少ないため、統計的な比較は難しいが、本データでは若干、産後者(ママ隊)のほうが「開いたが途中で読むのをやめた(文字が多くて挫折した)」の傾向が強いか。

女性誌2015年11月号に綴じ込みの「和食まるごとBOOK」を読まれましたか。途中で読むのをやめた場合は、読みたくなくなった該当ページ、読みたくなくなった理由を教えてください。



Q22 | 出汁に関する行動変容

本特集について

(1) 全体傾向

□ここ1ヶ月間に実施

「洋風だし(コンソメ、ブイヨンなど)」75.6%、
 「薄茶色～茶色い顆粒状のだし(ほんだしなど)」66.4%、
 「だしパック(鰹節/昆布/煮干し等粉末の紙袋入り)」51.9% と続く。

□和食BOOKを読んで初めて実施したこと

「鰹節と昆布の黄金だし」と「上記に限らず、煮干しと昆布の組み合わせだし」
 を合わせると、46.2%が「冊子をきっかけにだしを初めてとった」と回答。
 その反面「依然としてだしに興味は無い、あてはまるものはない」も56.4%。

※妊娠期者(もうすぐママ隊)は回答N数が少ないため比較を割愛

だしをとること全般について、ここ1ヶ月間に実施したこと、
 和食BOOKを読んで初めて実施したこと、それぞれ教えてください(複数回答)

	全体		妊娠期者(もうすぐママ隊)		産後者(ママ隊)	
	ここ1ヶ月間に実施 n=131	和食BOOKを読 んではじめて実施 n=39	ここ1ヶ月間に実施 n=25	和食BOOKを読 んではじめて実施 n=7	ここ1ヶ月間に実施 n=106	和食BOOKを読 んではじめて実施 n=32
鰹節と昆布の黄金だし	26.0%	23.1%	12.0%	28.6%	29.2%	21.9%
上記に限らず、煮干しと昆布の組み合わせだし	17.6%	23.1%	12.0%	28.6%	18.9%	21.9%
煮干しだし(単体)や、昆布だし(単体)、鰹節だし(単体)	32.1%	15.4%	20.0%	14.3%	34.9%	15.6%
だしパック(鰹節/昆布/煮干し等粉末の紙袋入り)	51.9%	12.8%	64.0%	14.3%	49.1%	12.5%
薄茶色～茶色い顆粒状のだし(ほんだしなど)	66.4%	5.1%	60.0%	0.0%	67.9%	6.3%
調味液液体だし(瓶入りの白だしなど)	37.4%	12.8%	44.0%	0.0%	35.8%	15.6%
洋風だし(コンソメ、ブイヨンなど)	75.6%	5.1%	76.0%	0.0%	75.5%	6.3%
その他のだし	10.7%	2.6%	12.0%	0.0%	10.4%	3.1%
依然としてだしに興味は無い、あてはまるものはない	5.3%	56.4%	4.0%	57.1%	5.7%	56.3%

Q23 | 出汁に関する工夫

本特集について

だしをとることについて、『とったあとの工夫』や、『地元特有のだし材料』があれば、教えてください。

■ 出汁をとった後の活用

出汁をとった後の活用

昆布や煮干しはだし取り後、そのままお肉や野菜と和えて料理に使う。

煮物に使用する鰹節や昆布の出汁は、出汁をとったあとも一緒に食べたりします。

時間に余裕があるときは、だしをとった後の昆布を干切りにし、しょうゆ、酒、みりん、砂糖で味付けして佃煮にして頂いたりします。

煮干しが好きなのでだしをとったあとも捨てずに食べてます。カルシウムも取れていいですよ

昆布は刻んで醤油を絡めて、簡単なおつまみに。
鰹節はもんじゃ焼き等にはそのまま混ぜて使います。

ご飯に混ぜて混ぜご飯風にしている。(味がなくて邪魔にならない。)

鰹節: 栄養があるので、味噌汁にそのまま入れ一緒に食べる。 昆布: 煮物

鰹節を刻んで、しょうゆと砂糖、白ごまを合わせて、おかかとして食べる

■ 地元特有の出汁材料

地元特有の出汁材料

私の地元では、あごだしというトビウオからとった出汁をよく食べます。私自身も顆粒タイプのあごだしを使用しています。

あごだし。他の調味料をいれなくてもこれだけですまし汁ができるほど味がきまる！実家から送ってもらっています。

私の実家、福島・会津のお祝いごとの時に作る「こづゆ」は貝柱で出汁をとります。先日娘のお食い初めで作りました。

地元ではありませんが金沢で購入したいわしを原料にした「よしる」を使用しています。魚料理にとっても合います。

Q24 | レシピに関する行動変容

本特集について

(1) 全体傾向

□ここ1ヶ月間に実施

「まだ該当するものはない」47.7%、

「肉じゃが(p.7)」37.6%、「かぼちゃのだし煮&かぼちゃのペースト(p.4)」32.1%と続く。

□和食BOOKを読んで初めて実施したこと

日々取り入れやすいメニューをあえて選んだため、冊子を読んで初めて実施したことは「まだ該当するものはない」が82.7%。

また、「肉じゃが(p.7)」と「小松菜の白和え&小松菜とシラスの軟飯(p.4)」が5.8%と続く。

※妊娠期者(もうすぐママ隊)は回答N数が少ないため比較を割愛

和食BOOK (p.7-11) にある、ベビーの離乳食も一緒にオトナのとりわけのできるレシピ例について、ここ1ヶ月間に実施していたもの、今回読んで初めて実施したもの、それぞれ教えてください(複数回答)

	全体		妊娠期者(もうすぐママ隊)		産後者(ママ隊)	
	ここ1ヶ月間に実施 n=109	和食BOOKを読んで初めて実施 n=52	ここ1ヶ月間に実施 n=19	和食BOOKを読んで初めて実施 n=10	ここ1ヶ月間に実施 n=90	和食BOOKを読んで初めて実施 n=42
肉じゃが(p.7)	37.6%	5.8%	21.1%	0.0%	41.1%	7.1%
ブリ大根(p.8)	6.4%	3.8%	10.5%	0.0%	5.6%	4.8%
キャベツの煮浸し(p.9)	7.3%	3.8%	0.0%	0.0%	8.9%	4.8%
ひじきの煮物(p.10)	25.7%	3.8%	21.1%	0.0%	26.7%	4.8%
ほうれん草の白和え(p.10)	19.3%	1.9%	26.3%	0.0%	17.8%	2.4%
かぼちゃのだし煮&かぼちゃのペースト(p.4)	32.1%	1.9%	10.5%	0.0%	36.7%	2.4%
小松菜の白和え&小松菜とシラスの軟飯(p.4)	10.1%	5.8%	0.0%	0.0%	12.2%	7.1%
白身魚のどろみあんかけ&白身魚のどろろ煮(p.4)	6.4%	3.8%	0.0%	0.0%	7.8%	4.8%
高野豆腐の卵とじ&卵のふわふわ煮(p.4)	3.7%	1.9%	5.3%	0.0%	3.3%	2.4%
まだ該当するものはない	47.7%	82.7%	68.4%	100.0%	43.3%	78.6%

Q25 | 気になる広報物(駅など)

広報の改善点

和食に限らず、広報面全般についての質問です。

『駅構内』でみるフリーペーパーなどで、気に入ってよく見るものについて教えてください(どこにあるもので、どういう点に惹かれるのか)

■ 興味をひかれる広報物(駅など)

回答 一部掲載

車内の目の前にあるもの、好きなタレントさんの記事。

スーモ。色々なマンション情報や間取りが載っていて見ていて楽しい。

スーモ。今住宅購入を考えているから。

ビューティー本 今度美容室やサロンに行く際の参考にしようと思う

東急沿線の駅構内で配布している「SALUS」。沿線のグルメ情報や季節ならではのトピックが掲載されているため、電車内での読み物として丁度いい。

季節のトピックは、例えば7月だったら「日本の伝統的な涼の取り方」といった読み物が2~4ページにわたって掲載されており、ボリュームとしても良い。

ララぱど 駅の改札内に置いてあり、見出しに興味を惹かれたり、暇でどうしようもない時に見る

地域誌 子連れで行けるスポット情報

MOTECO 駅やショッピングモールなどにある。美容系のクーポンがついてたりするから。

シーサイドストーリーでお台場の情報をみたり。TOYOSTORYなど地域の情報誌はみえています。

子育て情報はネットよりフリーペーパーのほうが正確なので好きです

R25 駅改札の目の前に大量に置いてある。縦に表紙が見えるように置いてあるので読みたくなる。知らないことがたくさん載っているのもまた読みたくなる。

阪急電車のTOKKU 家の近くの情報が出ているので楽しい

小田急線の駅で配布しているフリーペーパー。自分が利用している駅、駅近辺を特集している記事

R25(自分には関わりのない世界を垣間見られるので)

ルチカ、仙臺いろは…地元限定ですが、そのために本当に手が届く情報というか、実際に行ったり参加したりできる情報が多いので楽しめます。

自分がターゲットに入っているのを実感できる内容(20~30代の女性向け)が多いです。

ホットペッパーどこの駅にもあり、内容もりだくさんで楽しい。

R25 メトロポリターナ

吉祥寺エッコ、吉祥寺周辺に置かれている。おしゃれで見やすく、素敵なお店の情報が多い

ホームの壁に付属しているラックに置かれている『pretty』というフリーペーパーをよく読みます。新店情報や流行しているものなど、旬な情報を知ることができるので。

メロミニッツ:表紙がおしゃれでおもしろそうに見えるのでつい手にとってしまう

最寄り駅にある、地域情報:(習い事や、子連れで楽しめる場所やごはんやさんの情報)

ネイルサロンなど美容系。和食レストラン

電車の待ち時間に読める旅行系のもの

Hottopepper

RECIPEという雑誌。リラクゼーションのお店や地域のおすすめのお店などが多数載っている

沿線の子育て家族に優しい場所が特集されているもの(京王線など)

Q26 | 気になる広報物(スーパーなど)

広報の改善点

和食に限らず、広報面全般についての質問です。

『スーパーマーケット等』でみるフリーペーパーなどで、気に入ってよく見るものについて教えてください(どこにあるもので、どういう点に惹かれるのか)

■ 興味をひかれる広報物(スーパーなど)

回答 一部掲載

マルエツにあるフリーペーパー。季節の料理や季節のイベントにつかえる料理のレシピが載っていて作りたいないつも思うの。

とちなび・楽CITYスーパーやごはんやさんの入り口にあります。地元密着の情報がたくさんでいいレストランや近場だけ知らなかった場所などが知れるので。

ピースママ:地域の子育てに関するイベント、育児サークル、教室など身近な情報がのっている。

Mamatokoという子育てママに役立つ情報を取り扱った地元のフリーペーパーを好んで見えています道の駅やスーパー、病院、駅等で見かけます。

レシピ本 スーパーで購入できる手頃な食材でとても美味しそうな料理を作っているから

レシピが2.3ページで分かりやすく載っていると、その日の買い物のヒントになり、夕飯の献立が立てやすくなるため。

小児科や赤ちゃん用品店にある、子育てマガジン。無料でためになる情報がたくさん載っているの。

PLAZAにあるフリーペーパーが可愛くて好きです。

雑貨や輸入菓子等が好きなので、切り抜いて手帳に張ったりしてました。

スーパーマーケットにおいてあるino。外出の情報が沢山載っていてクーポンがついている所に惹かれる。

地元のお店情報誌。ホットペッパーのようにクーポンがついていて行く予定がなくてもお店の情報をみるだけで楽しめる。

mydo地域の情報やお店の情報収集 ma-ne地域の情報やお店の情報しゅうしゅう

個室、キッズスペースがあるような子連れにやさしいレストランや、お出かけスポットが載っているフリーペーパーは良く見ます。

お友達と遊ぶときに持って行って、一緒に出掛ける先の参考にしたりします。

マルエツにあるレシピが載った紙。季節の料理やイベント向きの料理なども載っているので参考になる。

お料理やお菓子のレシピが書いてある冊子がおいてあると持ち帰って、料理の参考にしている。

求人フリーペーパー(イオン):新旧を問わず自身の知らなかったサービスや、新店舗の情報、景気の動向等、様々な情報が得られる。

イオンでもらえます。:無料なのに記事がしっかりしているし、地域の情報が盛りだくさんなのですぐに活用できるので気に入っています。

スーパーに置いてあるレシピの冊子:月ごとなので旬のレシピが載っていて参考になるので

Q27 | 気になる広報物(DMなど)

広報の改善点

和食に限らず、広報面全般についての質問です。

『自宅に送られてくる広報物(冊子、会報、ダイレクトメールなど)』で、気に入ってよく見るものについて教えてください(どこが作成するもので、どういう点に惹かれるのか)

■ 興味をひかれる広報物(冊子、会報、ダイレクトメールなど)

回答 一部掲載

クレジットカード会社からの冊子。毎回**世界各国の観光地やレストランの写真、記事**があり、なかなか実際には行けないが、見て楽しんでいます。

赤ちゃんのショップのチラシ(見るだけでも楽しめる)、地域の冊子のベビーイベント(赤ちゃんやママと交流できるので)

オルビス、ベルメゾン、ただの通販雑誌という感じではなく、市販されている**ファッション雑誌のような特集が組まれていたり**楽しめるので空いた時間に読んでます。

町が発行している広報誌は目を通します。**地域の取り組みや、育児に関するお知らせ・イベントの情報**が記載されているので見るようにしています。

オルビスの会報誌が毎月くるので好んで読んでいます。**エクササイズやレシピ、生活に役立つアイデア**などが毎月色々と特集されているので参考にしています。

JCBのゴールドカード会員向けに送られる「The GOLD」。毎月旅の特集があり、リッチな旅をした気分になる。演劇やキャンペーン等のおトクな情報もあり、つい読んでしまう。

「ぱど」→地域のイベント、レストラン、ショップ(美容院・マッサージ・整体)等の情報が掲載されている。株式会社ぱどが発行元。

毎回ではありませんが、ベネッセの1歳向け講座の案内DMIに体験版の絵本やDVDが入っていることがあり、そういったものは子どもに見せています。その際に中の案内も一通り目を通します。

アパレルショップのダイレクトメールなどは、**すぐにつかえそうなトレンドアイテムを使ったコーディネート**が載っているので、すぐに活用しやすい

横浜市の会報：**地域や子育てイベント**が載っている、遠出しなくなったので地域の情報が欲しい。

ヨドバシカメラの会員限定販売の冊子：**注目の商品や新製品**が紹介されているので買わなくても面白い

ベルメゾンのディズニーファンタジーショップという**ここでしか買えないディズニー商品**があるので気に入ってます

住友生命から送られてくるレタスクラブ特別編集ダイジェスト版。**作りたくなるレシピ**が沢山載っていて便利なので惹かれます。

自治体で発行している広報誌は読みます。地域で実施されている育児に関するイベントなどの情報も発信されているので読むようにしています。

ドイツマリエン薬局。カラフルで可愛い冊子で気分が上がる。内容も商品の使い方がわかりやすくして購買意欲をそそる。

IKEAのカatalogを気に入っている。家具やインテリア雑貨、子供のおもちゃなどあらかじめ目を通して、買うものを決めてから店に買いに行っている。**見ているだけでとても楽しい気持ち**になる。

子どもの教育関係のチラシであれば、どこのもでも見る。

食品関係(生協、生活クラブ)のものもよく見る。

市の広報誌(居住地の市役所)：行政の情報や、**無料のイベント開催等、地域の情報や制度**がわかって便利。

赤ちゃん和妈妈(主人の健保組合)：**育児情報が得られ、心配事が解消でき、合間にさっと読めるポリューム**なので便利。

赤ちゃん本舗からのDMIは、いつお買い得やイベントがあるかわかりやすいため、読みたくなる作りになっている。

Q28 | 政府広報物の改善点①

広報の改善点

和食に限らず、広報面全般についての質問です。
今後、政府の広報について工夫すべき、改善すべきと思う意見があれば、
できるだけ具体的に教えてください

■ 政府広報物の改善点

回答 一部掲載

和食でも創作和食がおしゃれなレストランで出されていたり革新的な料理が話題になったりするの
で、家でも作れる創作料理など特集してくれたら絶対読みますし作ってみたいと思いますね。

食育に興味があります。一時期マクロビ教室に行っていたのですが、長寿には肉が良いといわれ
ていたり、海外では禁止されている添加物が使われていたりすると聞くので**世界に通用する基本的
なことが知りたい。**

紙媒体やテレビで発信された情報は、残念ながらほとんど目にすることがなく、情報源としては今は
ほとんどがインターネットです。特にスマートフォンを使って気になったことはすぐに検索して…とい
うスタイルなので、**インターネット上での能動的な情報発信(特にスマートフォンユーザ向け)を積極
的に行ってほしい**と思います。

どちらかというと、**受け手から情報を得ようとしないと、情報が入ってこないことが多いです。普段生
活している中で自然と情報が入りやすいように広報をしていただきたいです。**

広報冊子を作成しても、行政機関だけの配布に留まれば多くの人の目には触れずもったいない。
公共交通機関や、人の集まるショッピングセンターでも配布をしたほうが良いと思う。

また、**若い世代向けであればネットでの広報活動を積極的に行うべき。**先日、安保法案の採決前
にはYou Tubeで安保法案の内容を説明する動画を配信して話題になったこともあり、ネットであれば
10代～30代への広報活動が効果的と考えます。

**食の安全について、もっといろいろと広報があってもいいのではないかと思います。こんなことを
言うてはいけない**と思いながら、やはり放射能の影響を心配して北関東の野菜などは避けてしま
うため、その安全性などをきちんと伝えてほしい。

政府がちゃんと食を考えるならまずは**政府からちゃんと自分達がやってる事をみせないといけな
い**と思うし、料理番組が色んなところでやってるけど政府が**主婦のために作りやすい料理や誰でもでき
る料理を発信するべきだ**と思います。やって欲しいならまずは自分達からやらないと何も変わら
ないと思います。

インターネット上で目にする機会を増やしてもらえると、目にする機会が増えると思います。実際、
紙媒体から情報を得ることは少なく、**スマホを主としたインターネットでの情報収集がほとんど**な
ので、**バナー広告などでも良いので、目にする機会を増やしていただきたい**と思います。

政府のHPに広報していてもわざわざ見ることは少ないと思うので、**じぶんたちの生活に関連する場
所(食のことならスーパー、教育のことなら学校や保育所など)に目につくように広報するべき。**私
だったらマンガになっているポスターがあったら見てしまうと思う。

政府では、上記のような取り組みを行っているにもかかわらず、あまり世間に認知されていないよ
うに思います。メディアにももう少し取り上げてもらい、認知を広げていけばいいと思います。

味覚のうちの「旨味」は日本文化特有のもの。**舌が敏感な子どものうちから旨味をはじめ味覚の教
育をすべき。**三國シェフがやっていることも向け味覚ワークショップのようなものをどんどん増やし
ていって欲しい。

Q28 | 政府広報物の改善点②

広報の改善点

和食に限らず、広報面全般についての質問です。
今後、政府の広報について工夫すべき、改善すべきと思う意見があれば、
できるだけ具体的に教えてください

■ 政府広報物の改善点

和食に限らず、と書いてあるので、子育て支援や子育てに伴う環境(放射能や公害)や政策に
関しても隠さずにもっとたくさんの人に触れる方法できちんと広報してほしい。不都合なことは
隠されている印象があり、その点では不信感しかない。税金を払っています。

政府が行なっている政策は、一般の人には何をしているかあまり周知されていないように思
います。実際に私もその一人です。

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
かる主婦のはずなのに、何をしているのか伝わってきません。

新聞やTVなどのメディアでもっと告知しないと、せつかく行なっている政策も無駄になっ
てしまうと思います。

みんなが読みやすい様に工夫を。和食文化や食育等の広報には年齢層に合わせたもの(例
えば漫画等)だと目に付きやすく、入っていくかも。

通勤時は電車の広告をよく見ていたので、多くの人の目に付きやすいと思う。

現在最も活用されているメディアはTVなので、TVCMや企画を通して広報すべきだと考えま
す。なるべく短めのCMでインパクトを与えるものにして、詳しい内容はWEBで方式をとれば、
そんなに予算もかからないのではと思います。

もしくは現在YOUTUBE等の動画配信も広告媒体として着目されているので、面白動画を
作って、詳細WEBページに誘導するのもいいと思います。

政府の食についての取り組みが、実際あまり伝わってこないように感じるので、電車の中吊
りや駅構内、スーパーなどよく目につく公共の場でのアピールをしていくと良い。(ポスターを
貼るなど)

せつかく良い情報が載っていても知らない方が多いというか、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。

グループインタビュー 調査結果

	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

1 | 「攻めの農林水産業」について

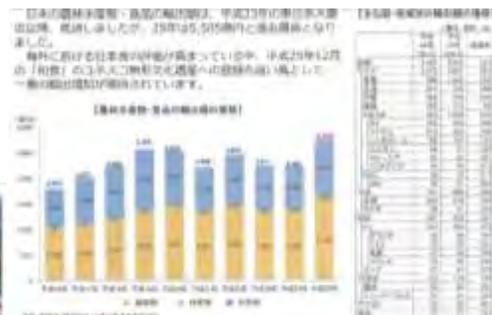
全体的にネガティブな反応が多かった。

以下にその詳細とインタビュー対象者から得られた改善点をまとめる。

■ 事前 送付資料について

わからない、伝わらないという意見多数

- 文字数が多い、教科書的
- わからない単語が所々ある (Ex.フロンティア、バリューなど)
- 横文字ばかりだと読む気がしない
- パッと見て何を伝えたいのかわからない
- 細かい数字を並べられても興味を持ってない (Ex.4pの表など)
- 一方的で伝わらない



掲載写真の質に対する厳しい意見あり

- 写真がおいしそうに見えない



誰にどんなアクションをしてほしいかを明確にし、伝える手法で

- 誰がターゲットなのか、どんなアクションをしてほしいかを明確にして作る
- 4コマ漫画にするなどわかりやすく表現する

2 | 印象に残る内容について

今後の情報発信する際に、「どのように伝えるべきか」という点で、参考となる意見を多数頂けたか。

■ どういった内容なら印象に残るか

産後者には、ゆるく柔らかい視点を低くした表現が求められているか

- ・ 雑誌に出てくるキラキラしてるママのエピソードはへこむ。少し手抜きしてでもいいよ、最低限ここだけは押さえてね？と言われるといい。食への意識はみんなあると思う。でも、完璧を求められると厳しい。(Bさん)
- ・ ガチガチの方法論ではなく、ゆるく柔らかい実生活の中で無理なくできる具体的な方法があるといい。絵本でもいいと思う。子供と一緒に勉強できる。(Cさん)
- ・ 冊子は、目次で内容がつかみづらい。子供もいるので、じっくり読む時間なく、漫画とかぱっと読めるほうがいい。(Eさん)

■ 改善点

わかりやすさ、伝わる表現への改善が必要か

前述のWebアンケート結果からも産後者にとって育児と家事(また、共働きの場合は仕事も)の負担が大きく、感覚的に頭に入ってこない、読みにくいというだけで伝わらなくなってしまうことが伺えた。

誌面上での改善ポイントは以下か。

- ・ 誌面のスペース(見開きも要検討)を贅沢に使った、「字数を絞った表現」へ
- ・ 極力横文字表現を控え目に
- ・ 数字、グラフ等の多用は避けられる可能性があるため、控え目に
- ・ 掲載写真については改めて検討を
- ・ 文字、グラフ、図、写真 という表現だけではなく、漫画風の表現も検討か

3 | 和食まるごとBOOKについて

今後の情報発信する際に、「どのように伝えるべきか」という点で、参考となる意見を多数頂けたか。

■ どういった内容なら印象に残るか

必要な情報を、必要な時にわかる冊子を

- ・ 離乳食の情報など、必要な内容が時期ごとに整理されていると良い
講習会では離乳食の作り方を一度に全て教えてくれるが必要な時期にわからなくなってしまう。
そのときそのときで必要な情報を簡単に引っ張ってこれるのがほしい。(Aさん)
- ・ 何をいつ食べさせるのか？いつまでには、何を食べさせちゃダメ、ということも聞きたい。(Bさん)
- ・ 7、8Pの見せ方わかりやすくよかった。
こういう時はこういうものを一緒に作れるといいよ、という特集はがあると便利。(Cさん)



祝い膳の特集へのニーズがあるか

- ・ お祝い膳の特集を見たい。(Aさん)
- ・ お祝い膳の作り方知りたい。(Cさん)

アレンジレシピへの興味関心が高いか

- ・ 最近子供が1つのものしか食べないので、アレンジがわからなかったが、それが載っていてよかった。
レシピがもう少しあるとうれしい。(Dさん)
- ・ 昆布、カツオ以外の調味料何があるのか、成長過程で使っていけるのか？が知りたい。
これから先が気になってしまう。