

# 平成 27 年度食育活動の全国展開委託事業 報告書

---

食生活及び農林漁業体験に関する調査

平成 28 年 3 月



## 目次

1. 食育推進のための調査・分析 .....	1
1.1 食生活及び農林漁業体験に関する調査 .....	1
1.1.1 調査目的 .....	1
1.1.2 調査設計 .....	1
1.1.3 対象者の基本データ .....	2
1.1.4 調査結果の要約 .....	4
1.1.5 調査結果の詳細 .....	7
付録 アンケート調査票 .....	28



## 1. 食育推進のための調査・分析

### 1.1 食生活及び農林漁業体験に関する調査

#### 1.1.1 調査目的

「食事バランスガイド」の認知度及び参考度、「食生活指針」の実践度、農林漁業体験への参加経験割合等について全国を対象に確認し、今後の施策展開に向けての基礎資料とする。

#### 1.1.2 調査設計

(1) 調査方法 : 郵送配布・郵送回収

(2) 調査エリア は以下の通り

##### 【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

(2)に挙げた調査エリアに居住する 20～69 歳の男女

※上記 4 エリアごとに全体の標本数に占める割合を設定し、各エリアについて平成 22 年国勢調査の人口構成比率に合わせた性・年代・世帯構成割合別割付を実施。

(4) 抽出方法

: 楽天リサーチ株式会社の調査モニターから割付に沿って無作為抽出。

(5) 標本構成・回収数

発送数 計 4,000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	145	137	65	67	91	95	43	43
30代	192	181	86	89	114	116	58	58
40代	176	164	79	83	101	104	55	58
50代	141	139	72	75	91	95	70	72
60代	158	168	87	96	92	103	68	73
計	812	789	389	410	489	513	294	304

回収数 計 3,335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	129	111	54	51	73	73	37	31
30代	156	148	66	75	94	95	43	43
40代	137	141	63	77	75	90	43	55
50代	105	120	56	67	76	83	55	64
60代	140	155	75	85	81	95	58	60
計	667	675	314	355	399	436	236	253

(6) 調査期間

平成 27 年 12 月 24 日~平成 28 年 1 月 15 日

(7) その他

割合は小数点以下第 2 位を四捨五入し、小数点以下第 1 位までを表記している。そのため、各割合を合計しても、100.0%にならない場合がある。

1.1.3 対象者の基本データ

(%)

	F1. 性別		F2. 年齢				
	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
全 体 (n=3335)	48.3	51.7	16.7	21.6	20.2	18.7	22.8
東京・近畿圏 (n=2006)	48.5	51.5	17.2	22.1	20.6	17.2	22.9
地 方 圏 (n=1329)	48.1	51.9	16.0	20.8	19.6	21.1	22.6

(%)

	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=3335)	6.7	9.1	40.1	2.7	8.1	20.0	2.3	10.9
東京・近畿圏 (n=2006)	-	-	66.7	-	-	33.3	-	-
地 方 圏 (n=1329)	16.7	22.9	-	6.8	20.3	-	5.9	27.4

	F4. 未既婚			F5. 世帯構成					
	未婚	既婚	無回答	一人暮らし	夫婦のみ (事実婚を含む)	親と子の二世帯	親と子と孫の三世帯	その他	無回答
全 体 (n=3335)	32.0	67.9	0.1	15.7	14.7	59.9	7.8	1.8	-
東京・近畿圏 (n=2006)	32.7	67.2	0.1	16.0	14.9	60.5	7.0	1.6	-
地 方 圏 (n=1329)	31.0	69.0	-	15.3	14.4	59.1	9.0	2.1	0.1

## 1.1.4 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21.9%、「名前程度は聞いたことがある」が35.3%となっており、これらを合わせた《認知している》は57.2%となっている。

地域別にみた《認知している》は、地方圏（58.7%）が東京・近畿圏（56.2%）を2.5ポイント上回っている。

(%)

	全 体 (n=3335)	東京・近畿圏 (n=2006)	地方圏 (n=1329)
内容を含めて知っている	21.9	22.1	21.7
名前程度は聞いたことがある	35.3	34.1	37.0
知らなかった	42.5	43.6	40.9
無回答	0.3	0.2	0.4
《認知している》	57.2	56.2	58.7

《認知している》＝「内容を含めて知っている」＋「名前程度は聞いたことがある」

### (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」人のうち、「食事バランスガイド」を「いつも参考にしている」は8.5%、これらに「時々参考にしている」（23.8%）、「たまには参考にしている」（35.9%）を合わせた《参考にしている》は68.2%となっている。

地域別にみた《参考にしている》は、地方圏（69.5%）が東京・近畿圏（67.2%）を2.3ポイント上回っている。

(%)

	全 体 (n=732)※	東京・近畿圏 (n=443)	地方圏 (n=289)
いつも参考にしている	8.5	8.6	8.3
時々参考にしている	23.8	21.4	27.3
たまには参考にしている	35.9	37.2	33.9
まったく参考にしていない	31.4	32.1	30.4
無回答	0.4	0.7	-
《参考にしている》	68.2	67.2	69.5

《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」＋「たまには参考にしている」

※「食事バランスガイド」を「内容を含めて知っている」人

### (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5.0%、「名前程度は聞いたことがある」が28.5%となっており、これらを合わせた《認知している》は33.5%である。

地域別にみた《認知している》は、地方圏（35.1%）が東京・近畿圏（32.4%）を2.3ポイント上回っている。



(%)

	全 体 (n=3335)	東京・近畿圏 (n=2006)	地方圏 (n=1329)
内容を含めて知っている	5.0	4.1	6.2
名前程度は聞いたことがある	28.5	28.3	28.9
知らなかった	65.2	66.4	63.5
無回答	1.2	1.1	1.4
《認知している》	33.5	32.4	35.1

《認知している》 = 「内容を含めて知っている」 + 「名前程度は聞いたことがある」

#### (4) 「食生活指針」の実践度

「食生活指針」の実践度で、《できている》（「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「食事を楽しみましょう」(81.6%)で、続いて、「ごはんなどの穀類をしっかりと」（79.5%）、「調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく」（73.9%）、「1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを」（70.5%）が7割以上となっている。

一方、「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」は、《できている》が32.0%と最も低い。

(%)

全体 (n=3335)	《できている》
(1) 食事を楽しみましょう	81.6
(4) ごはんなどの穀類をしっかりと	79.5
(12) 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく	73.9
(2) 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを	70.5
(3) 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを	65.7
(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	59.6
(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	57.4
(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	51.5
(10) 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を	50.6
(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	45.4
(13) 自分の食生活を見直してみましょう	44.5
(11) 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も	40.4
(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	32.0

《できている》 = 「ほとんどできている」 + 「おおむねできている」

#### (5) 農林漁業体験への興味の有無

農林漁業体験に興味があるは全体が61.1%で、地域別では、東京・近畿圏（62.0%）が地方圏（59.9%）を2.1ポイント上回っている。

(%)

	全 体 (n=3335)	東京・近畿圏 (n=2006)	地方圏 (n=1329)
ある	61.1	62.0	59.9
ない	38.6	37.7	39.9
無回答	0.3	0.3	0.2

#### (6) 農林漁業体験への参加経験の割合

本人も含めた家族の中で農林漁業体験に参加した人が「いる」は全体で 36.2%となっている。地域別では、地方圏（39.7%）が東京・近畿圏（34.2%）を 4.9 ポイント上回っている。

(%)

	全 体 (n=3335)	東京・近畿圏 (n=2006)	地方圏 (n=1329)
いる	36.2	34.2	39.1
いない	63.7	65.7	60.6
無回答	0.1	0.1	0.2

## 1.1.5 調査結果の詳細

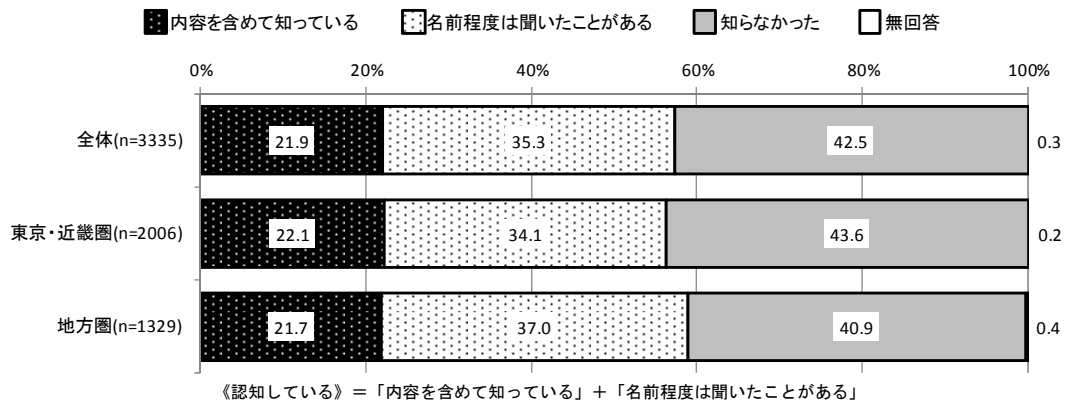
### (1) 「食事バランスガイド」について

#### 1) 「食事バランスガイド」の認知度

「食事バランスガイド」を「内容を含めて知っている」は21.9%、「名前程度は聞いたことがある」が35.3%となっており、これらを合わせた《認知している》は57.2%となっている。

地域別にみた《認知している》は、地方圏（58.7%）が東京・近畿圏（56.2%）を2.5ポイント上回っている。

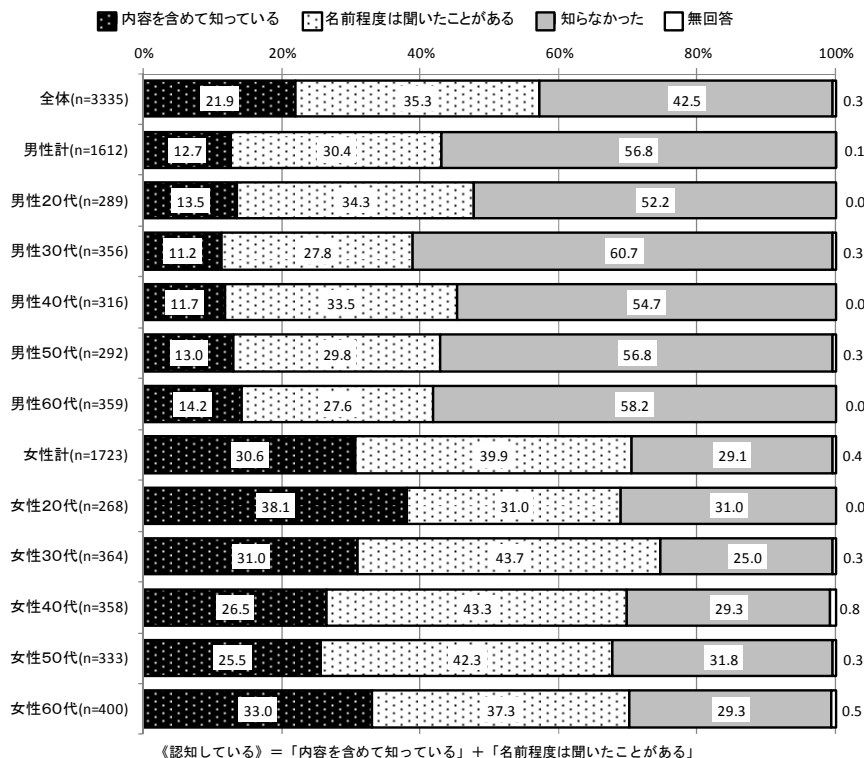
#### 問1.「食事バランスガイド」の認知度（地域別）



男女別にみると、「食事バランスガイド」を「内容を含めて知っている」は女性の30.6%に対し、男性で12.7%と、女性の半分以下に止まっており、《認知している》でも女性(70.5%)と男性(43.1%)の間で、大きな開きが見られる。

年代別では、男女とも20代で「内容を含めて知っている」割合がやや高くなっている。

#### 問1.「食事バランスガイド」の認知度（性・年代別）

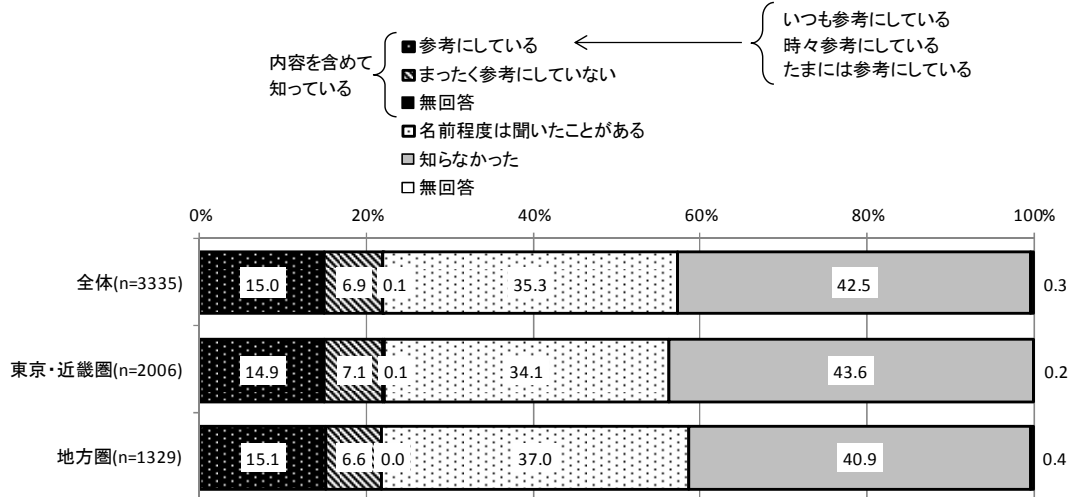


## 2) 「食事バランスガイド」を参考に食生活を送っている人の割合

「食事バランスガイド」を「内容を含めて知っている」かつ、「いつも参考にしている」「時々参考にしている」「たまには参考にしている」のいずれかに回答した《参考にしている》は全体で15.0%である。

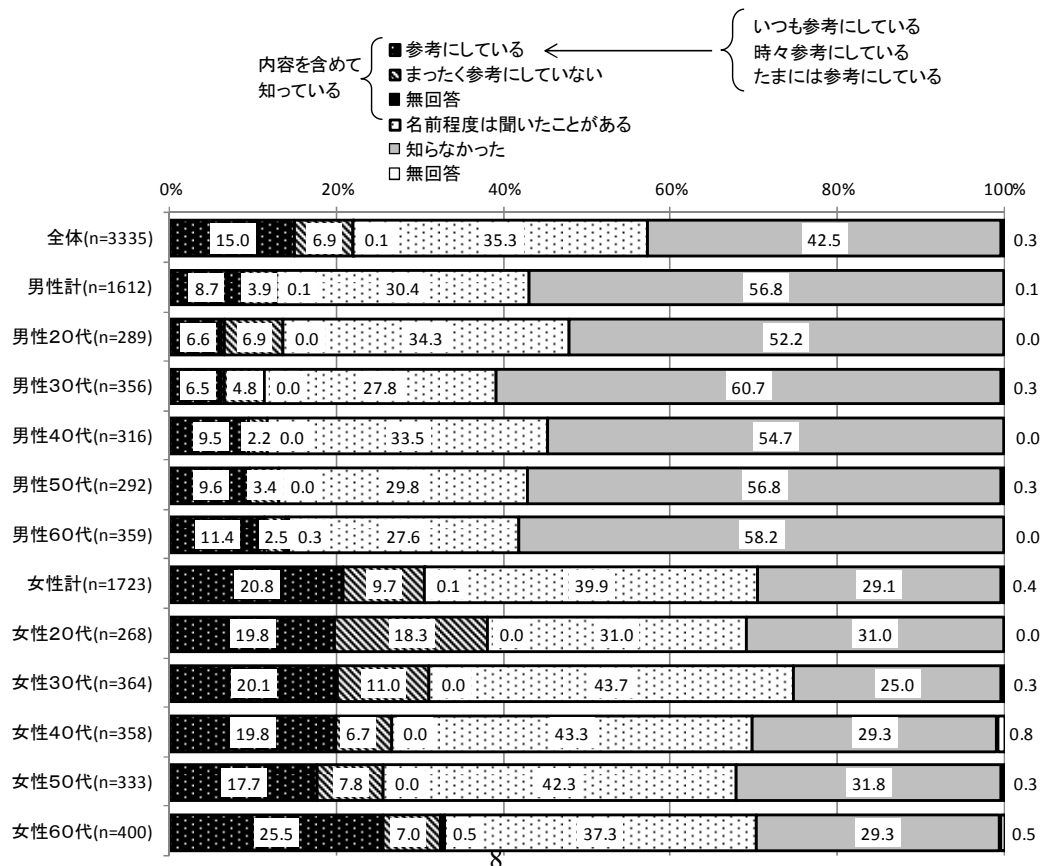
地域別にみた《参考にしている》は、東京・近畿圏で14.9%、地方圏の15.1%と同等である。

### 問1+問2-1.「食事バランスガイド」の認知・参考度（地域別）



男女別にみた《参考にしている》は、女性（20.8%）が男性（8.7%）を大きく上回っている。性・年代別では、女性60代で《参考にしている》割合が高い。

### 問1+問2-1.「食事バランスガイド」の認知・参考度（性・年代別）

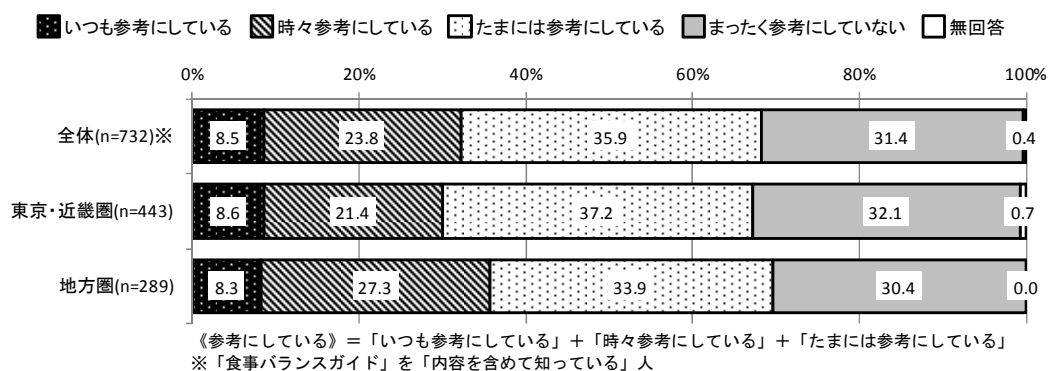


### 3) 「食事バランスガイド」の参考度

「食事バランスガイド」を「内容を含めて知っている」人のうち、「食事バランスガイド」を「いつも参考に使っている」は8.5%、これに「時々参考に使っている」(23.8%)、「たまには参考に使っている」(35.9%)を合わせた《参考に使っている》は68.2%となっている。

地域別にみた《参考に使っている》は、東京・近畿圏(69.5%)が地方圏(67.2%)よりやや高くなっている。

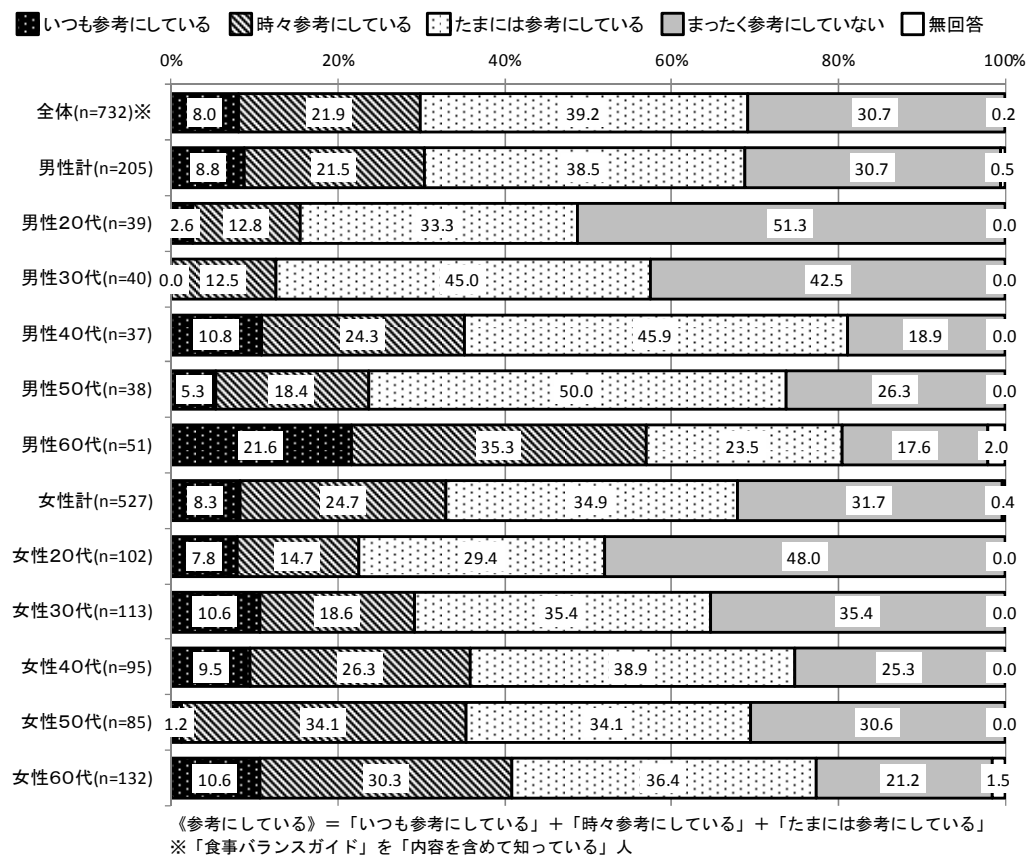
#### 問 2-1.「食事バランスガイド」の参考度 (地域別)



男女別にみた《参考に使っている》は、男性(68.8%)が女性(67.9%)よりやや高くなっている。なかでも男性60代で「いつも参考に使っている」割合が高い。

年代別では、男女とも年代が高くなるほど割合がおおむね高くなる傾向にある。

#### 問 2-1.「食事バランスガイド」の参考度 (性・年代別)

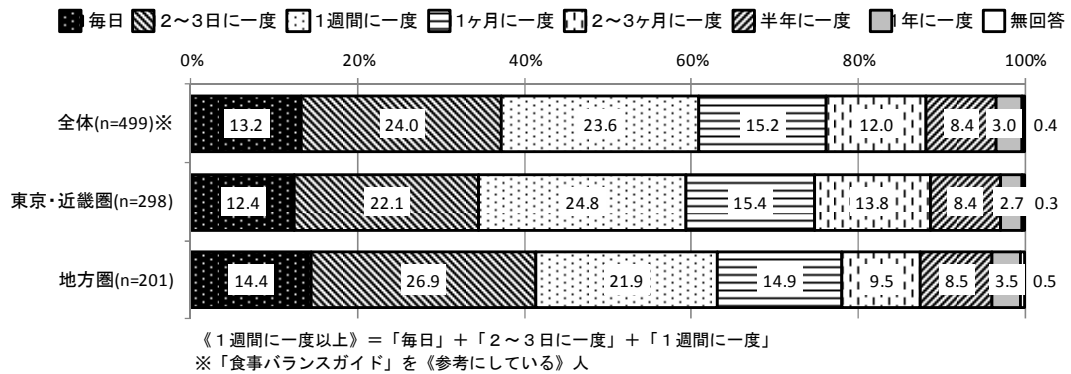


#### 4) 「食事バランスガイド」の参考頻度

「食事バランスガイド」を《参考にしている》人の参考頻度は、「毎日」が13.2%、「2～3日に一度」が24.0%、「1週間に一度」が23.6%で、これらの回答を合わせた《1週間に一度以上》は60.8%と、半数を上回っている。

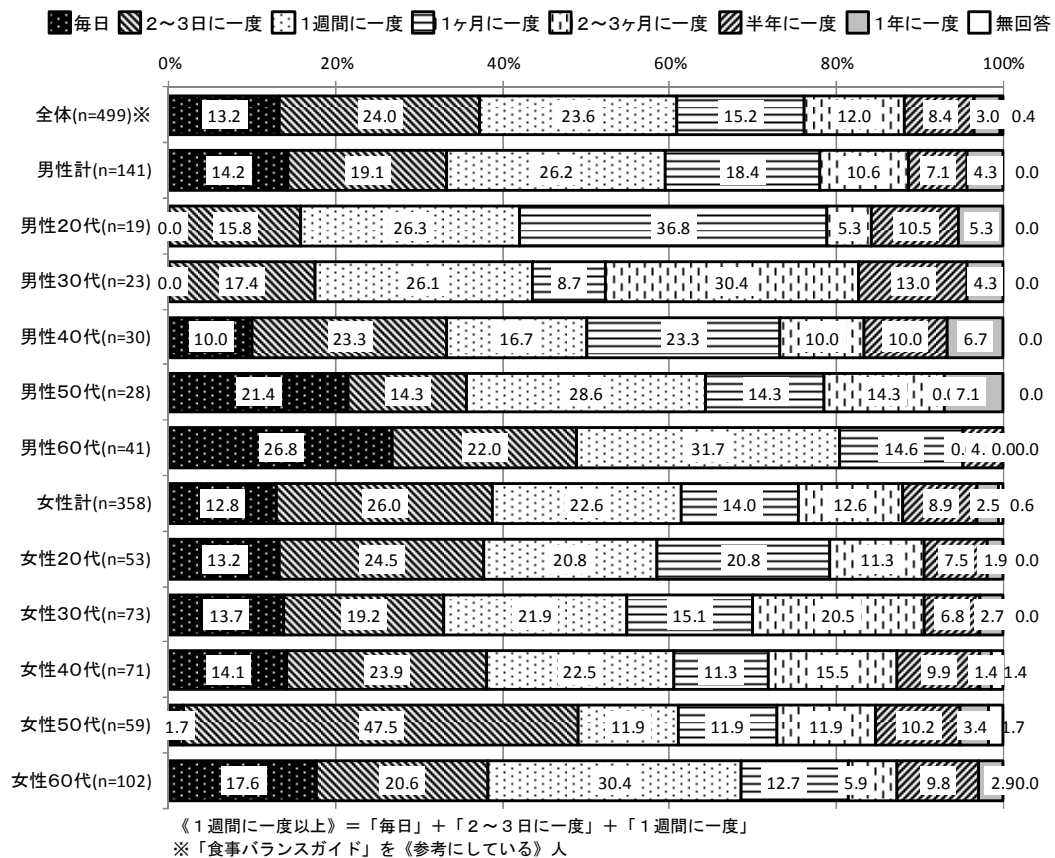
地域別では、地方圏で《1週間に一度以上》が63.2%であり、東京・近畿圏（59.3%）より高くなっている。

##### 問 2-2.「食事バランスガイド」の参考頻度（地域別）



男女別でみた《1週間に一度以上》は、女性（61.4%）が男性（59.5%）より高くなっている。

##### 問 2-2.「食事バランスガイド」の参考頻度（性・年代別）

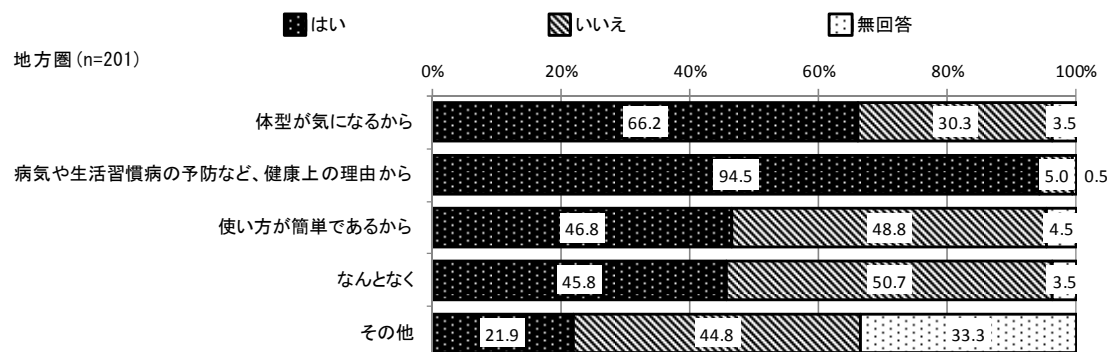
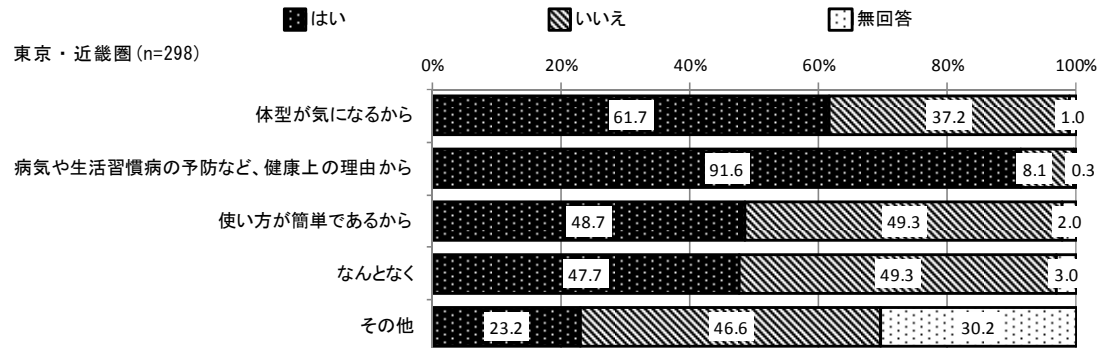
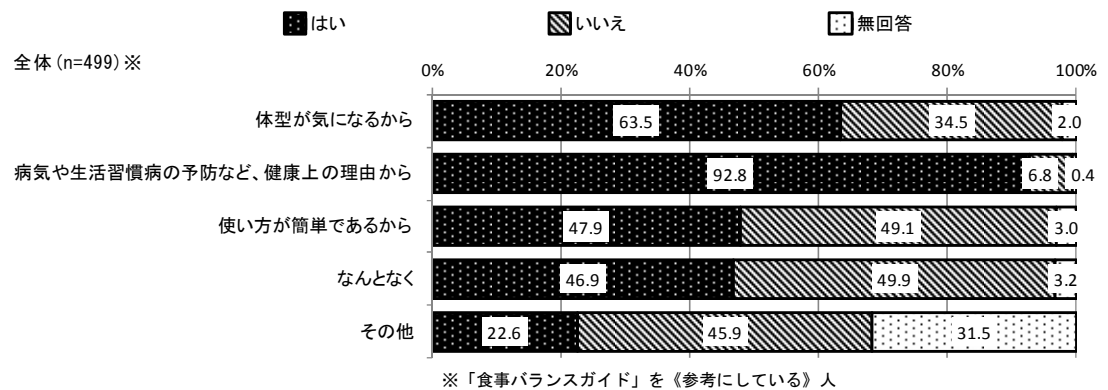


## 5) 「食事バランスガイド」を参考にしている理由

「食事バランスガイド」を《参考にしている》人の参考にしている理由は、「病気や生活習慣病の予防など、健康上の理由から」が92.8%と最も高く、続いて、「体型が気になるから」が63.5%、「使い方が簡単であるから」が47.9%となっている。

地域別でみると、地方圏では「病気や生活習慣病の予防など、健康上の理由から」「体型が気になるから」の割合が東京・近畿圏より高く、全体を上回っている。

### 問 3-1.「食事バランスガイド」を参考にする理由（地域別）

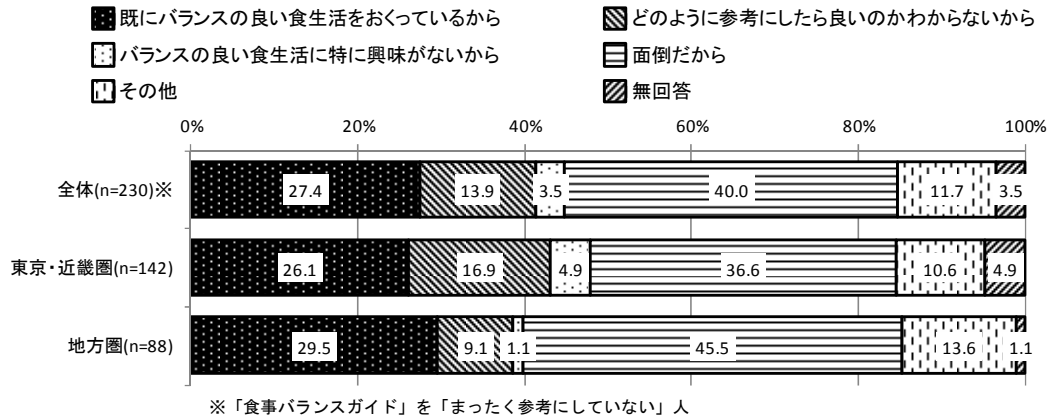


## 6) 「食事バランスガイド」を参考にしていない理由

「食事バランスガイド」を「まったく参考にしていない」人の参考にしていない理由は、「面倒だから」が40.0%と最も高く、続いて、「既にバランスの良い食生活をおくっているから」が27.4%、「どのように参考にしたら良いかわからないから」が13.9%となっている。

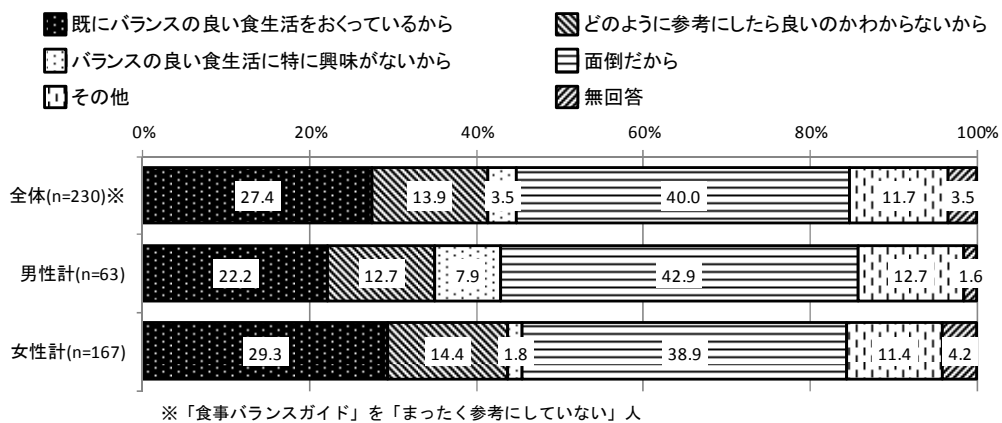
地域別では、東京・近畿圏では「どのように参考にしたら良いかわからないから」が16.9%と地方圏（9.1%）より高く、地方圏では「既にバランスの良い食生活をおくっているから」が29.5%と東京・近畿圏（26.1%）より高い。

### 問3-2.「食事バランスガイド」を参考にしていない理由（地域別）



男女別では、「面倒だから」は、男性（42.9%）が女性（38.9%）より高く、「既にバランスの良い食生活をおくっているから」は、女性（29.3%）が男性（22.2%）より高くなっている。

### 問3-2.「食事バランスガイド」を参考にしていない理由（性別）



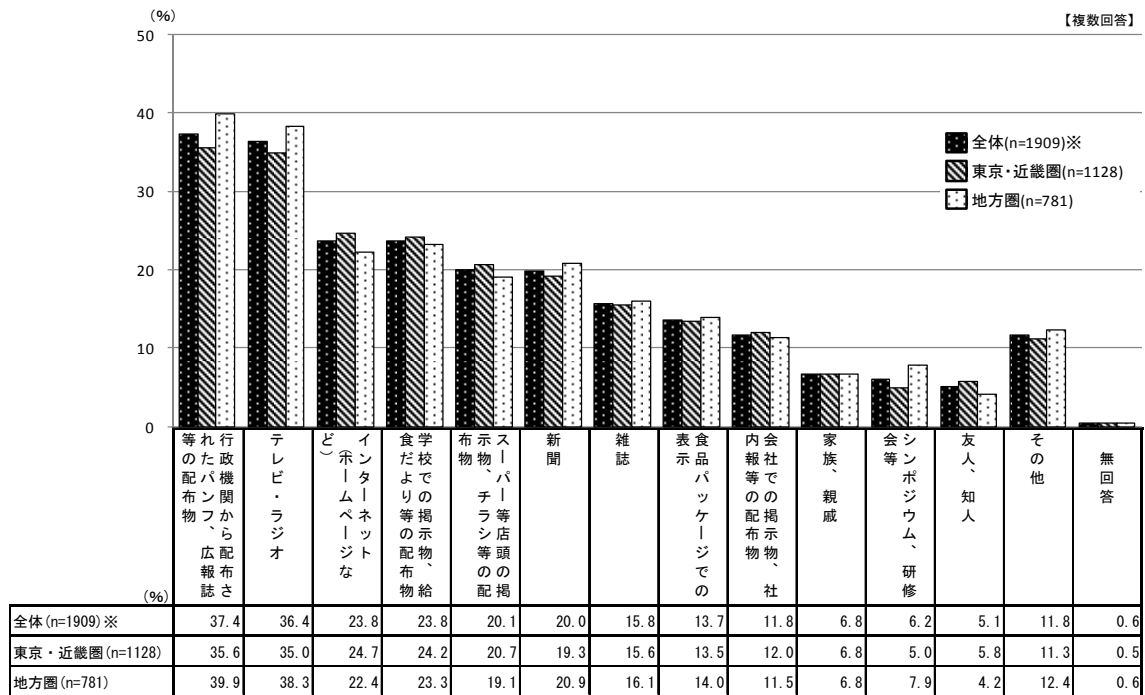


## 7)「食事バランスガイド」等の食生活に関する情報の認知経路

「食事バランスガイド」を《認知している》人の情報源（認知経路）は、「行政機関から配布されたパンフ、広報紙等の配布物」が 37.4%と最も高く、続いて、「テレビ・ラジオ」が 36.4%となっている。

地域別では、「行政機関から配布されたパンフ、広報紙等の配布物」は、地方圏(39.9%)が東京・近畿圏(35.6%)を 4.3 ポイント上回っている。

### 問 4.「食事バランスガイド」等食生活情報の認知経路（地域別）



※「食事バランスガイド」を《認知している》人

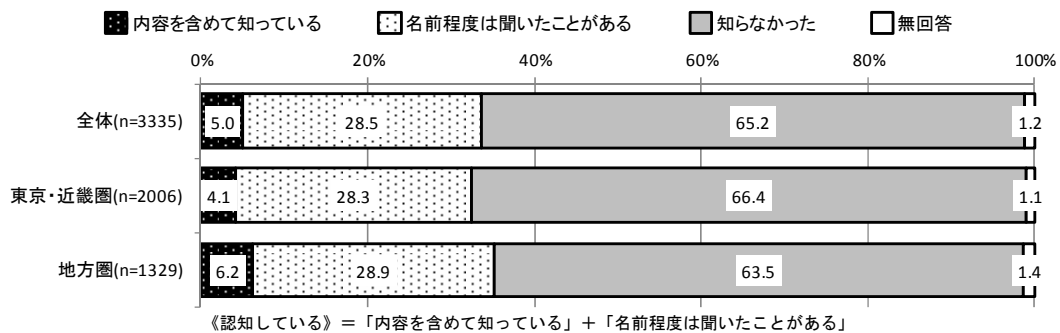
## (2) 「食生活指針」について

### 1) 「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 5.0%、「名前程度は聞いたことがある」が 28.5%となっており、これらを合わせた《認知している》は 33.5%である。

地域別にみた《認知している》は、地方圏（35.1%）が東京・近畿圏（32.4%）よりやや高くなっている。

#### 問 5.「食生活指針」の認知度（地域別）

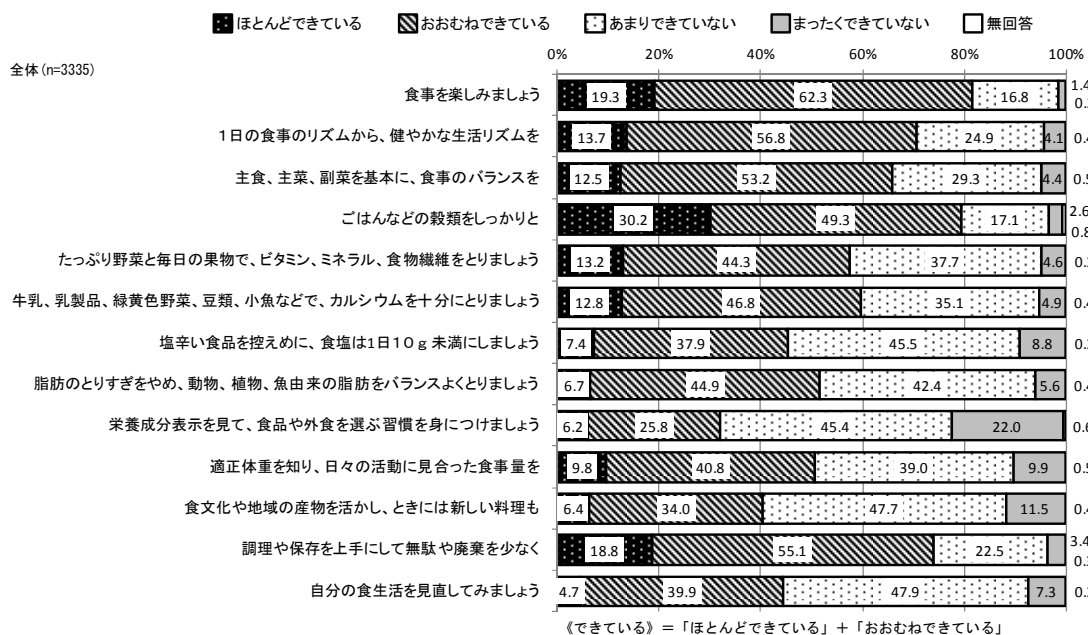


### 2) 「食生活指針」の実践度

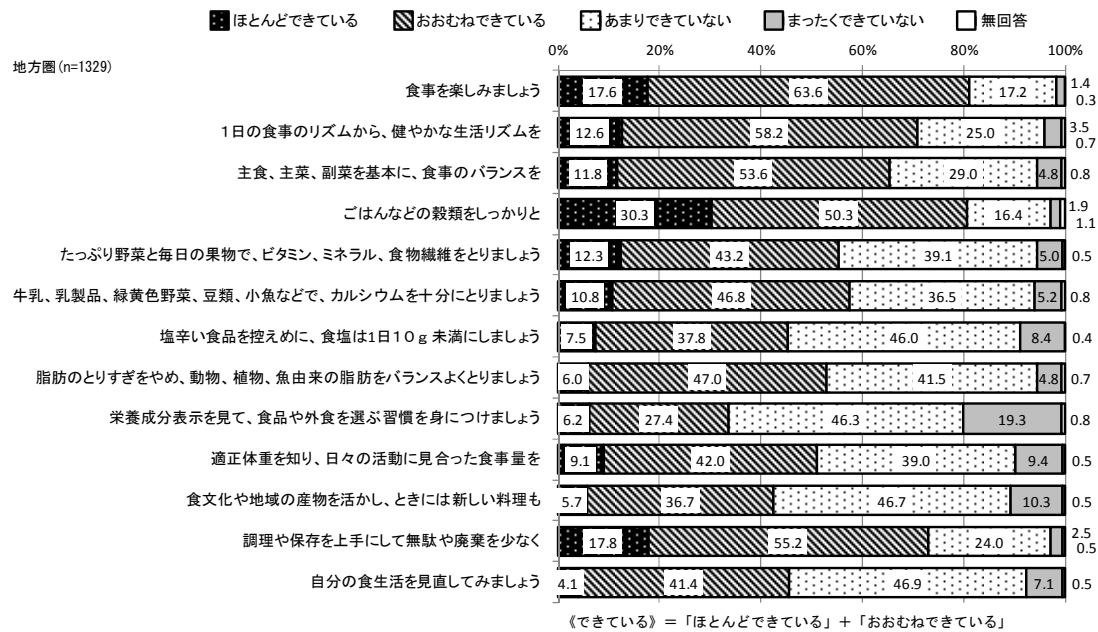
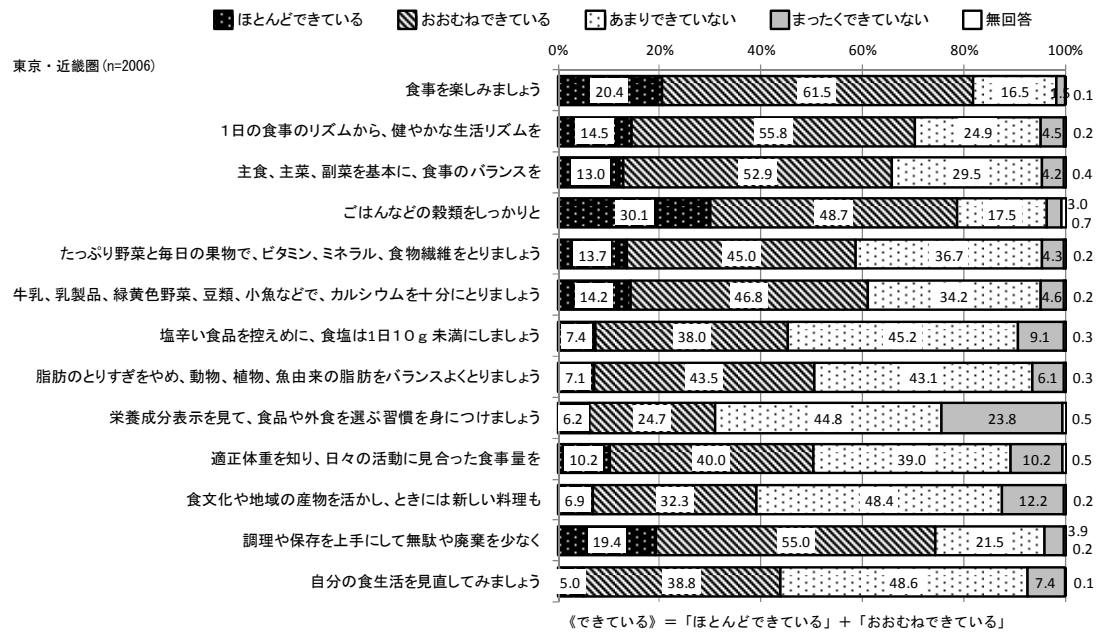
「食生活指針」の実践度で、《できている》（「ほとんどできている」と「おおむねできている」の合計）が最も高いのは「食事を楽しみましょう」(81.6%)で、続いて、「ごはんなど穀類をしっかりと」（79.5%）、「調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく」（73.9%）、「1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを」（70.5%）が7割以上となっている。

一方、「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」は、《できている》が 32.0%と最も低い。

#### 問 6.「食生活指針」の実践度（地域別）



問 6.「食生活指針」の実践度（地域別） 続き



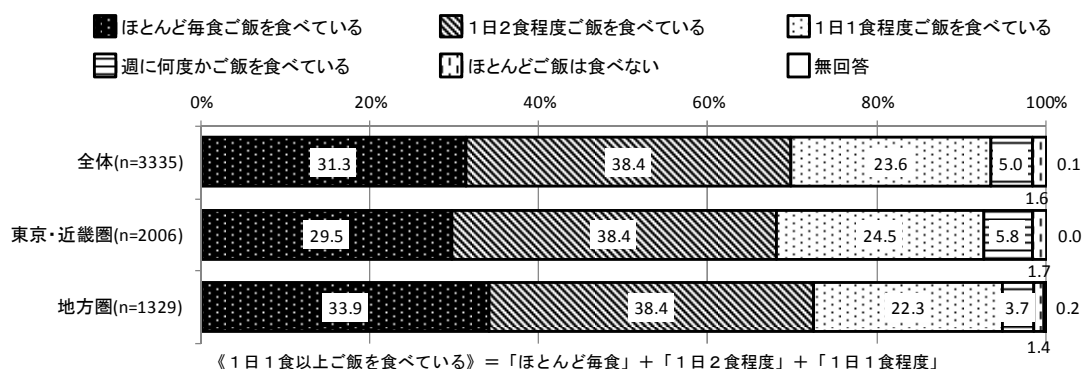
### (3) 普段の食事について

#### 1) ごはんを食べる頻度

日常の食生活でごはんを食べる頻度は、「1日2食程度ごはんを食べている」(38.4%)が最も高く、続いて、「ほとんど毎食ごはんを食べている」(31.3%)、「1日1食程度ごはんを食べている」(23.6%)となっており、これらを合わせた《1日1食以上ごはんを食べている》は93.3%となっている。

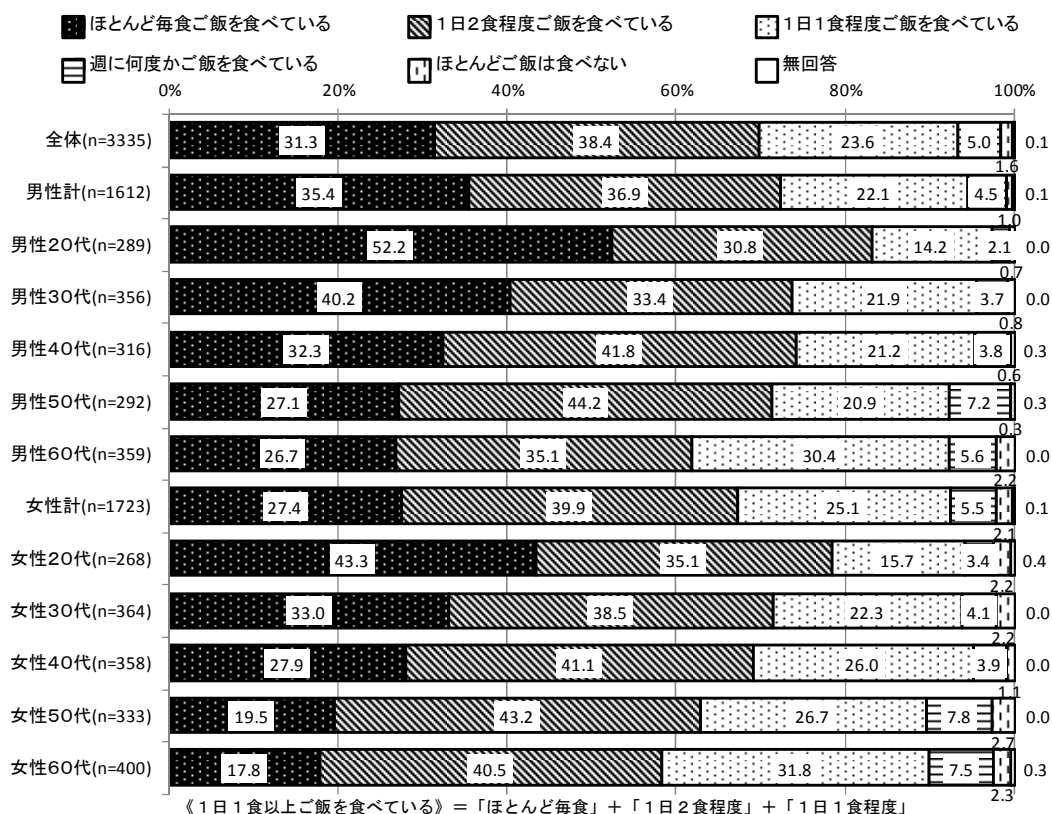
地域別では、「ほとんど毎食ごはんを食べている」は、地方圏(33.9%)が東京・近畿圏(29.5%)を4.5ポイント上回っている。

問 7-1.ごはんを食べる頻度 (地域別)



年代別で見ると、20代では「ほとんど毎食ごはんを食べている」割合が男女ともに高く、年齢が高まるにつれて低くなる傾向がある。

問 7-1.ごはんを食べる頻度 (性・年代別)

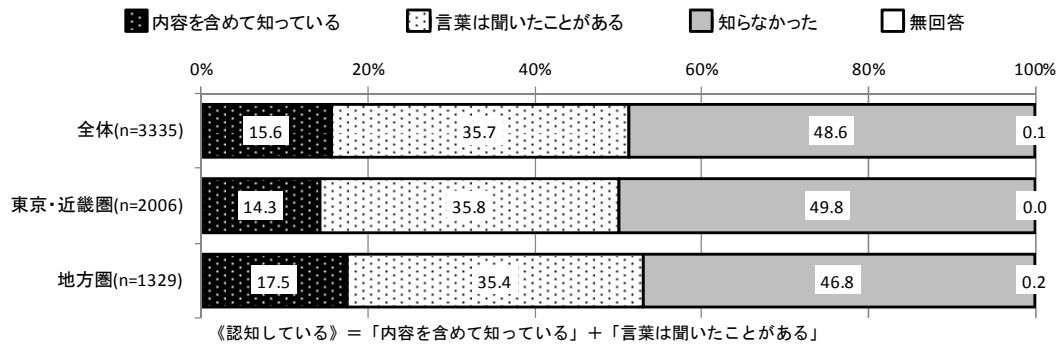


## 2) 「日本型食生活」の認知度

「日本型食生活」を「内容を含めて知っている」は 15.6%、これに「言葉は聞いたことがある」(35.7%)を加えた《認知している》は 51.3%となっており、過半数を占める。

地域別にみた《認知している》は、地方圏(52.9%)が東京・近畿圏(50.1%)を 2.8 ポイント上回っている。

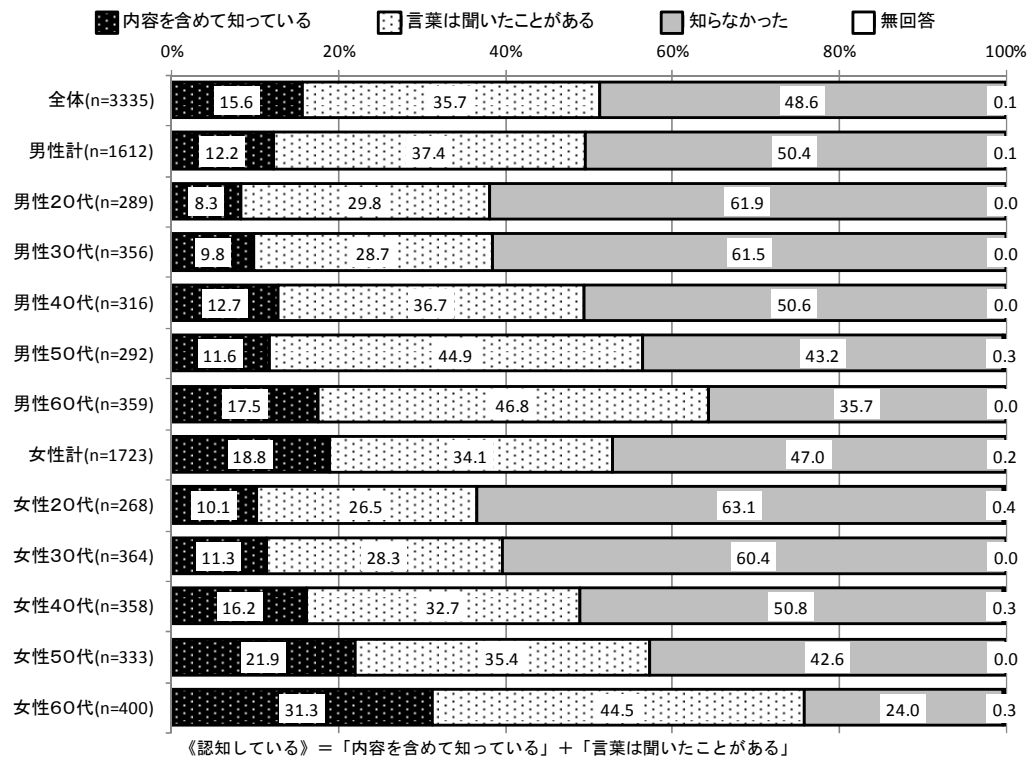
問 7-2. 「日本型食生活」の認知度 (地域別)



男女別では、「日本型食生活」を「内容を含めて知っている」は、女性(18.8%)が男性(12.2%)を 6.6 ポイント上回っている。

性・年代別にみた《認知している》は、男女とも年代が高くなるほど割合がおおむね高くなる傾向にある。なかでも女性 60 代では「内容を含めて知っている」が高くなっている。

問 7-2. 「日本型食生活」の認知度 (性・年代別)

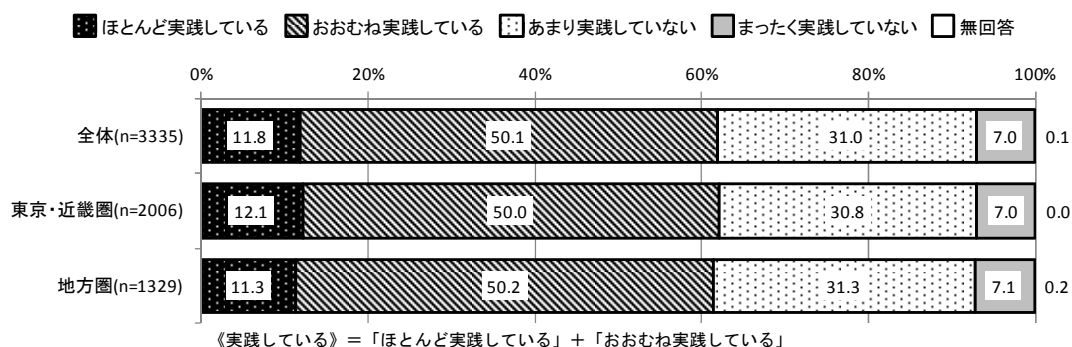


### 3) 「日本型食生活」の実践度

日本型食生活の実践度は、「ほとんど実践している」は11.8%で、「おおむね実践している」（50.1%）を合わせた《実践している》の割合は61.9%となっている。

地域別にみた《実践している》は、東京・近畿圏（62.1%）と地方圏（61.5%）よりやや高くなっている。

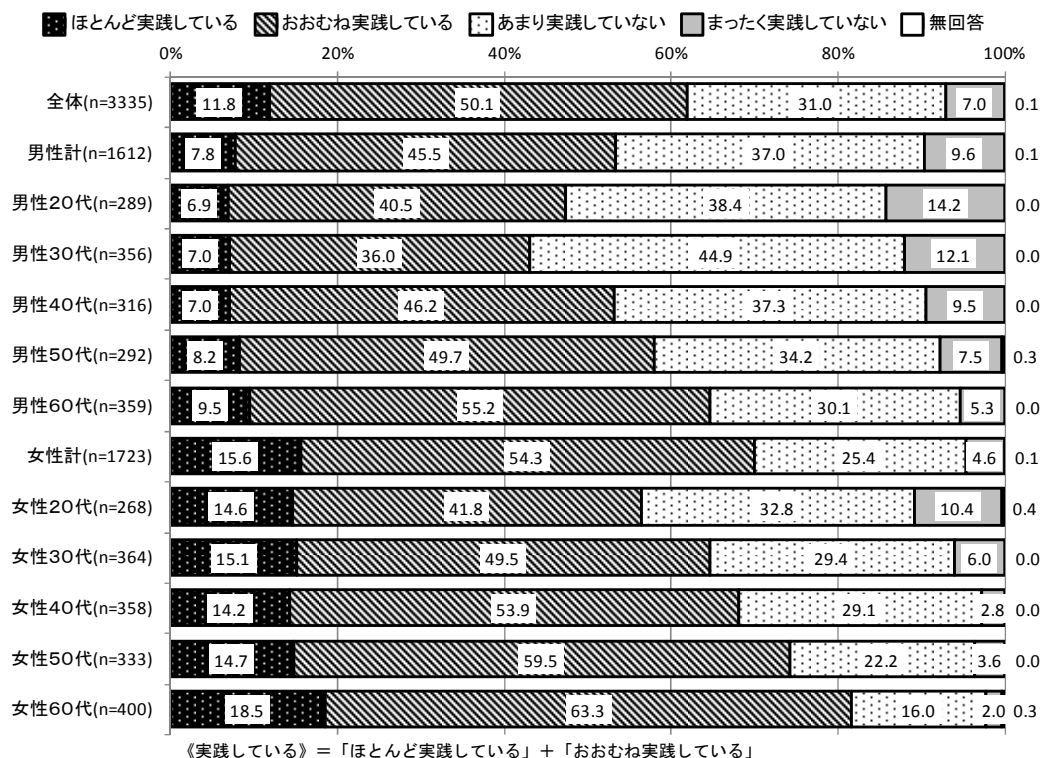
#### 問 7-3-1. 「日本型食生活」の実践度（地域別）



男女別にみた《実践している》は、女性(69.9%)が男性（53.3%）を16.6ポイント上回っている。

年代別では、男女とも年代が高くなるほど割合がおおむね高くなる傾向にある。

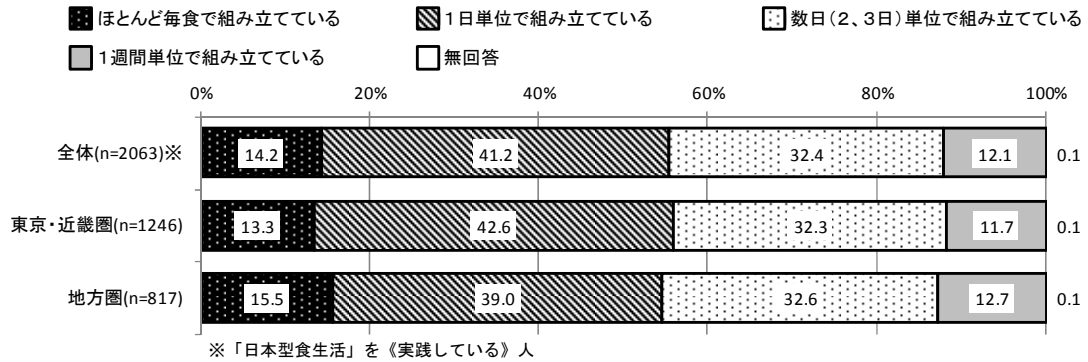
#### 問 7-3-1. 「日本型食生活」の実践度（性・年代別）



#### 4) 「日本型食生活」の組み立て期間

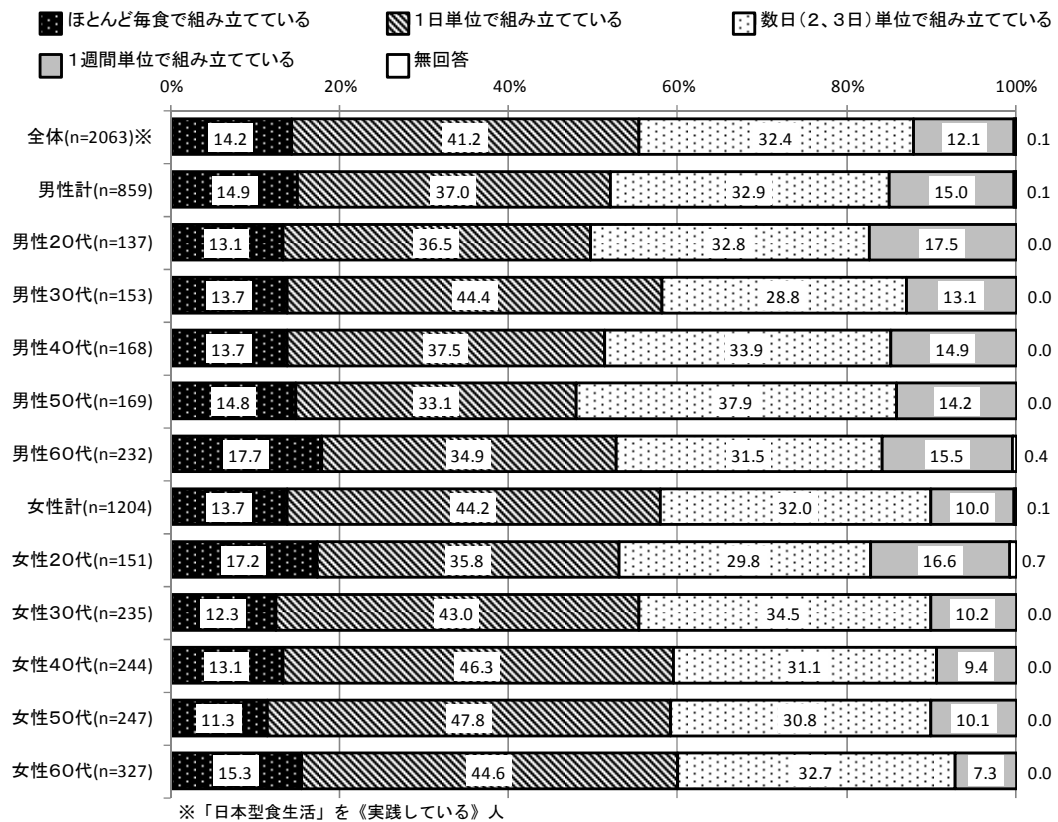
「日本型食生活」を《実践している》人の日本型食生活の組み立て期間は、「1日単位で組み立てている」(41.2%)が最も高く、続いて、「数日(2、3日)単位で組み立てている」(32.4%)、「ほとんど毎食組み立てている」(14.2%)となっている。

##### 問 7-3-2. 「日本型食生活」の組み立て期間(地域別)



男女別では、「1日単位で組み立てている」は、女性(44.2%)が男性(37.0%)を7.2ポイント上回っている。特に、女性20代で「ほとんど毎食で組み立てている」(17.2%)が高くなっている。

##### 問 7-3-2. 「日本型食生活」の組み立て期間(性・年代別)

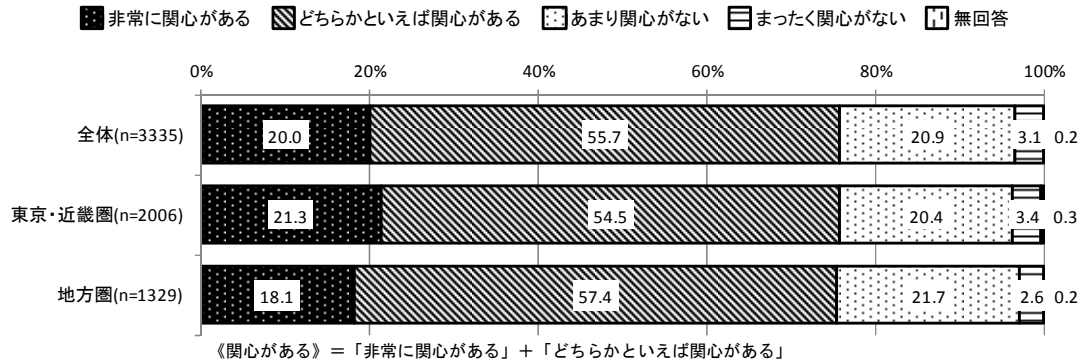


#### (4) 食育について

##### 1) 食育への関心度

食育への関心度は、「非常に関心がある」は20.0%で、これに「どちらかといえば関心がある」(55.7%)を合わせた《関心がある》の割合は75.7%となっている。

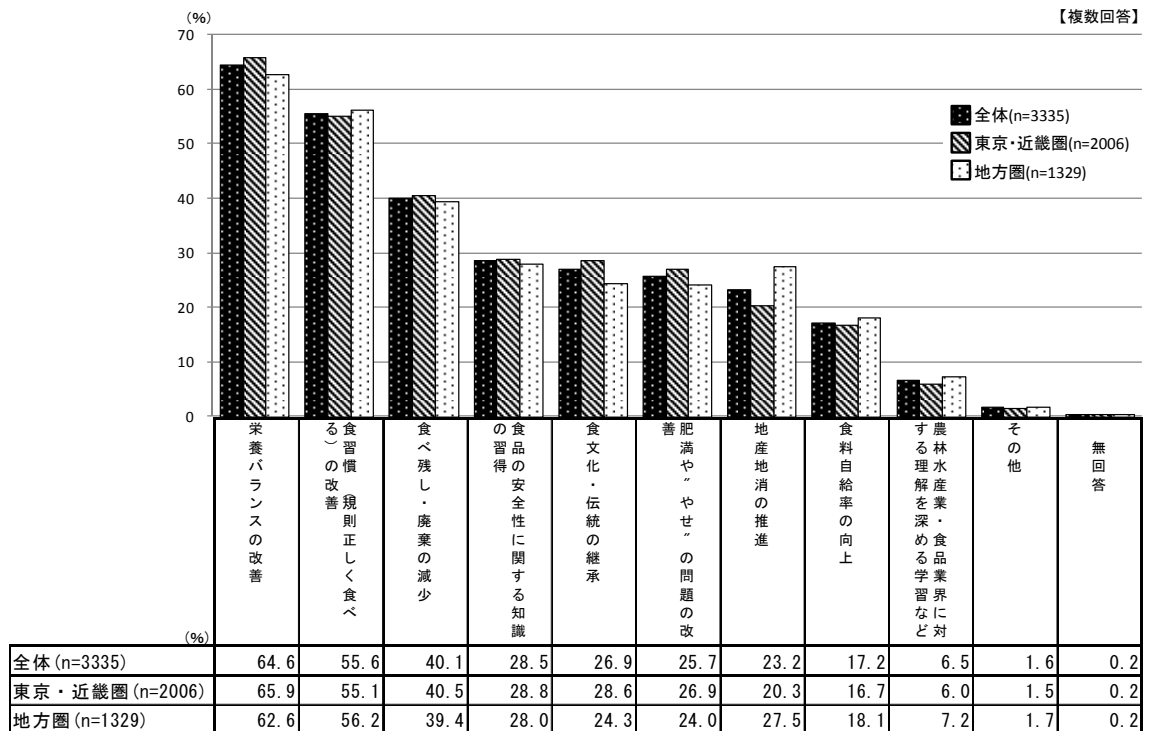
##### 問 8.食育への関心度 (地域別)



##### 2) 食育に大切な取組

食育のために大切な取組としては、「栄養バランスの改善」が64.6%で最も高く、続いて、「食習慣(規則正しく食べる)の改善」(55.6%)、「食べ残し・廃棄の減少」(40.1%)、「食品の安全性に関する知識の習得」(28.5%)、「食文化・伝統の継承」(26.9%)となっている。

##### 問 9.食育に大切な取組 (地域別)

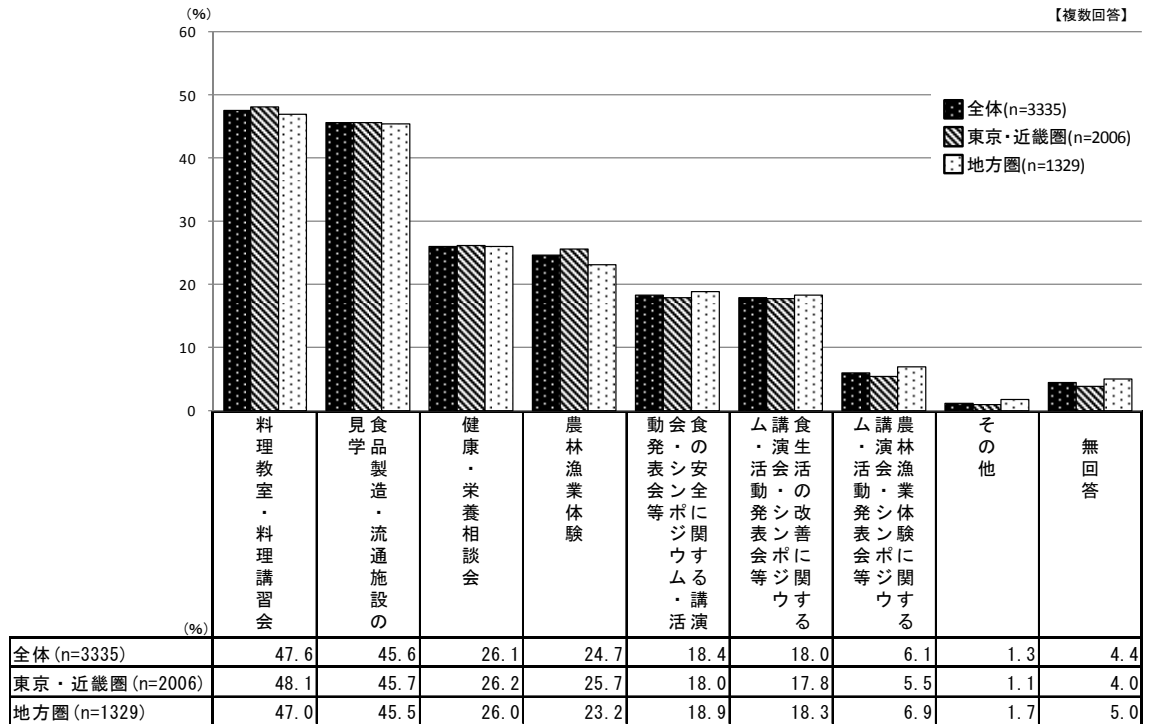




### 3) 参加したい食育に関するイベント

食育に関する催しで参加したいものは、「料理教室・料理講習会」(47.6%)と「食品製造・流通施設の見学」(45.6%)がともに4割半ば前後を占め、続いて、「健康・栄養相談会」(26.1%)、「農林漁業体験」(24.7%)が2割台となっている。

問 10.参加したい食育に関するイベント (地域別)

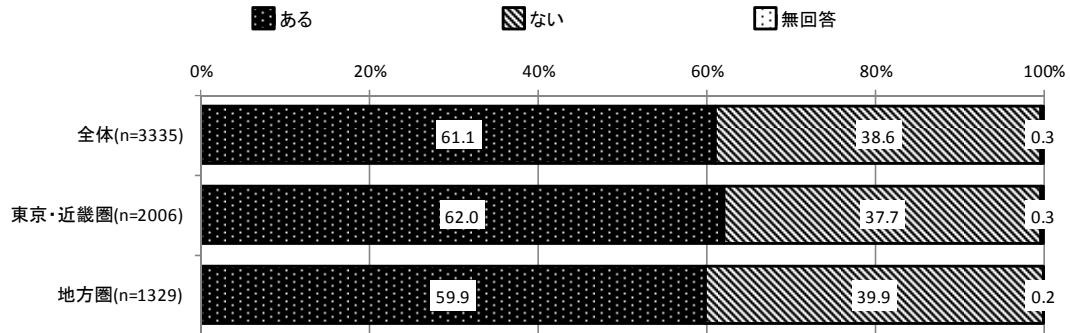


## (5) 農林漁業体験について

### 1) 農林漁業体験への興味の有無

田植え、稲刈り、野菜の収穫などの農林漁業体験について、興味が「ある」は61.1%となっている。地域別では、東京・近畿圏（62.0%）が地方圏（59.9%）よりやや高くなっている。

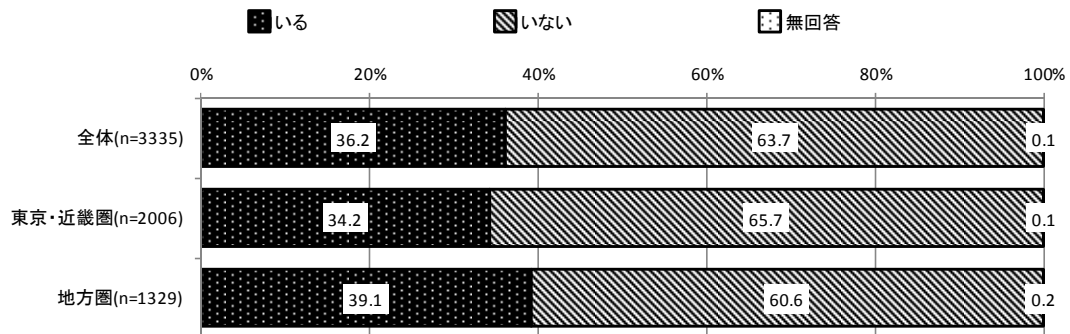
問 11-1 農林漁業体験への興味（地域別）



### 2) 農林漁業体験への参加経験者の有無

本人または家族の中で農林漁業体験に参加した人が「いる」割合は36.2%となっている。地域別では、地方圏（39.1%）が東京・近畿圏（34.2%）を4.9ポイント上回っている。

問 11-2 農林漁業体験への参加経験者の有無（地域別）

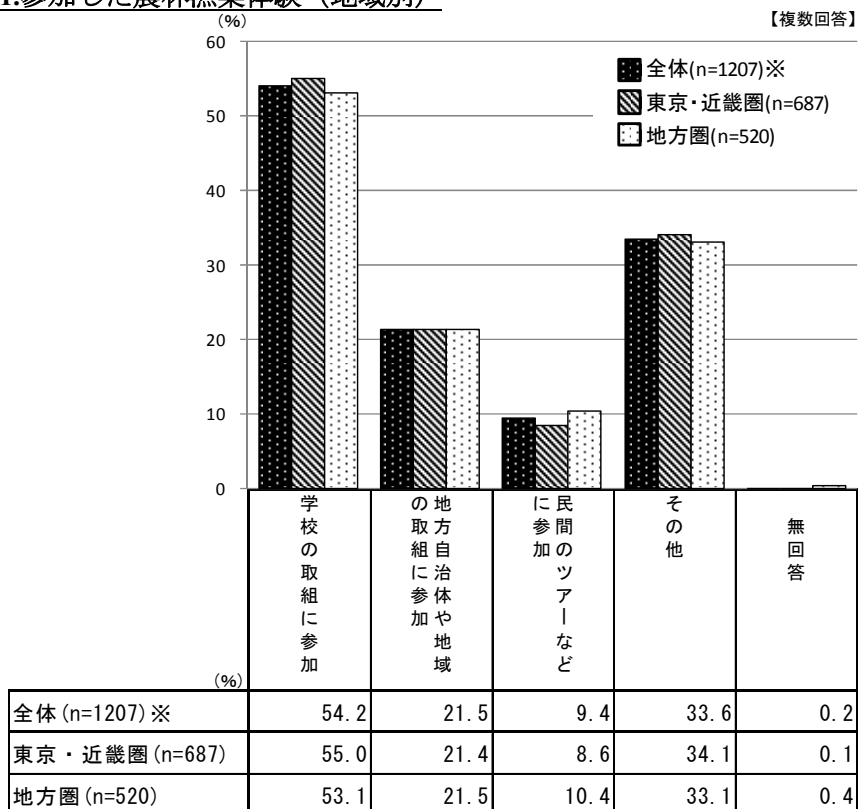


### 3) 参加した農林漁業体験

本人または家族が参加した農林漁業体験の内容は、「学校の取組に参加」が 54.2%と最も高く、続いて、「地方自治体や地域の取組に参加」(21.5%)、「民間のツアーなどに参加」(9.4%)となっているが、「その他」も 33.6%ある。

地域別では、「学校の取組に参加」は、東京・近畿圏 (55.0%) が地方圏 (53.1%) よりやや高くなっている。

問 11-3-1.参加した農林漁業体験 (地域別)

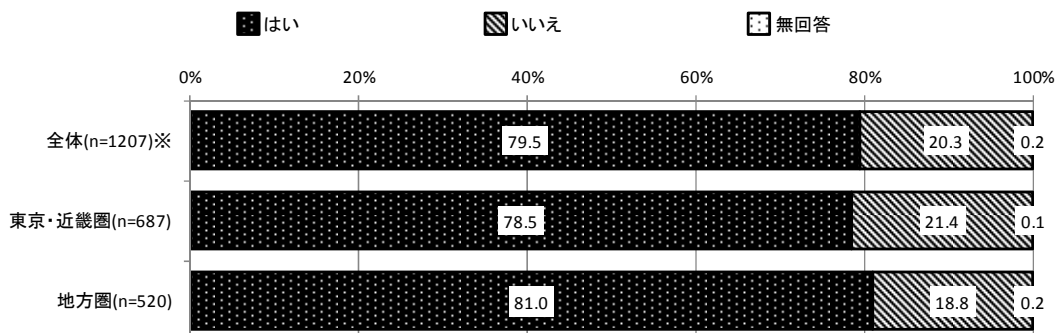


※農林漁業体験に本人または家族が参加したことがある人

### 4) 農林漁業に携わる者の指導を受けての体験の有無

本人または家族が参加した農林漁業体験で、農家など農林漁業に携わる者の指導を受けての体験の有無は、「はい」が 79.5%となっている。

問 11-3-2.農林漁業に携わる者の指導を受けて体験の有無 (地域別)

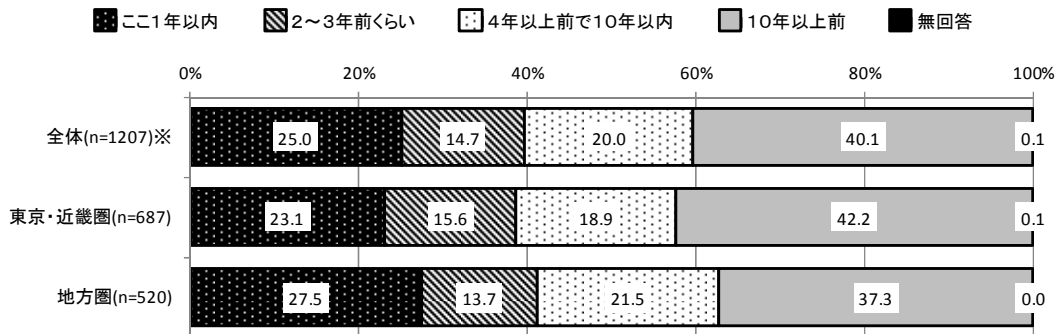


※農林漁業体験に本人または家族が参加したことがある人

## 5) 一番最近に農林漁業体験に参加した時期

本人または家族が参加した農林漁業体験の一番最近に参加した時期は、「10年以上前」が40.1%と最も高く、続いて、「ここ1年以内」(25.0%)、「4年以上前で10年以内」(20.0%)となっている。

### 問 11-3-3.一番最近に農林漁業体験に参加した時期（地域別）

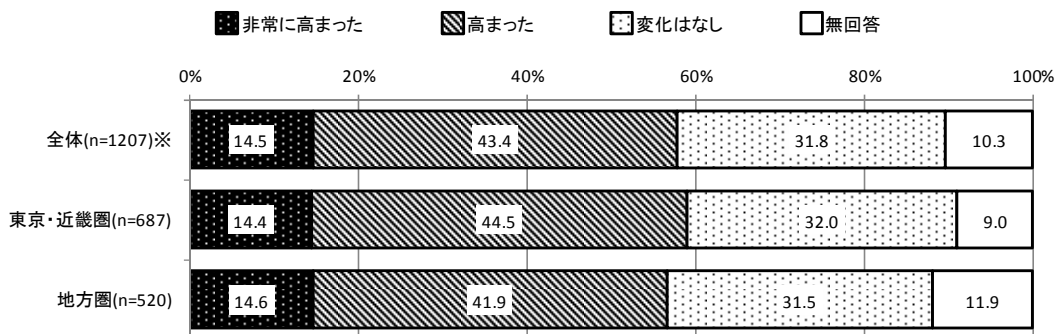


※農林漁業体験に本人または家族が参加したことがある人

## 6) 農林漁業体験による関心の変化

農林漁業体験に参加した結果、体験前に比べて食や農林水産業への関心が「非常に高まった」は14.5%となっており、これに「高まった」(43.4%)を合わせた《関心が高まった》は57.9%となっている。

### 問 11-4.農林漁業体験による関心の変化（地域別）



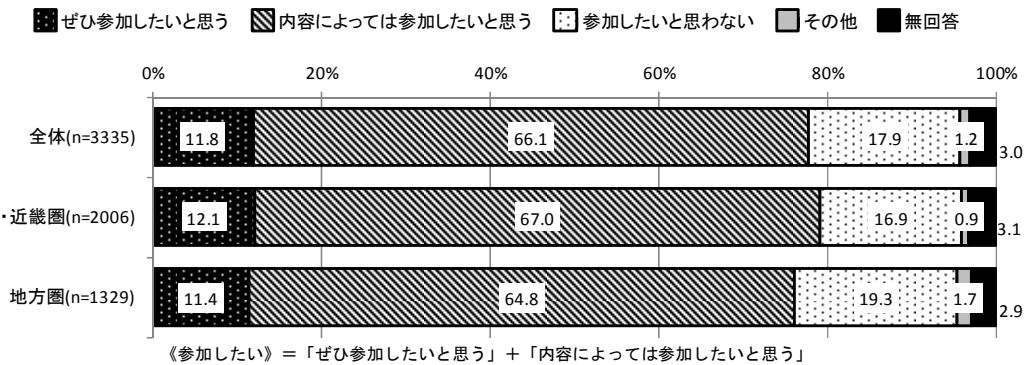
《関心が高まった》＝「非常に高まった」＋「高まった」

※農林漁業体験に本人が参加したことがある人

## 7) 農林漁業体験への参加意向

今後の農林漁業体験への参加意向は、「ぜひ参加したいと思う」が11.8%となっており、これに「内容によっては参加したいと思う」(66.1%)を合わせた《参加したい》は77.9%となっている。

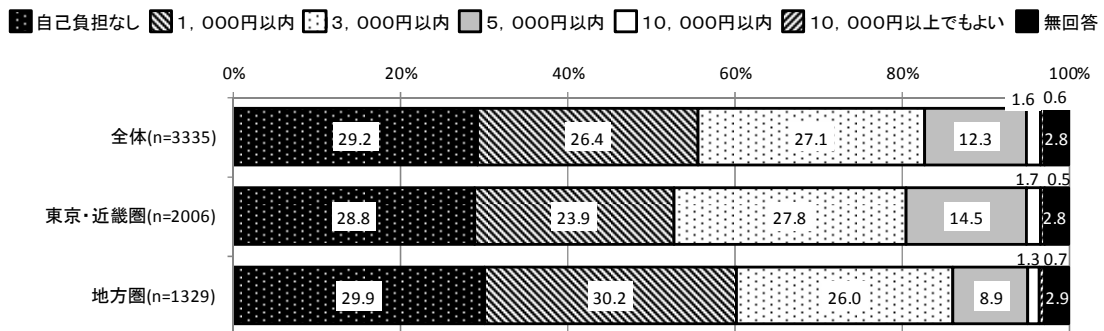
問 11-5.農林漁業体験への参加意向（地域別）



## 8) 農林漁業体験に参加する場合の自己負担額

農林漁業体験に参加する場合に、自己負担できる金額（1日あたり）は、「自己負担なし」が29.2%で最も高く、続いて、「3,000円以内」(27.1%)、「1,000円以内」(26.4%)、「5,000円以内」(12.3%)の順となっており、全体の約7割は自己負担できるとしている

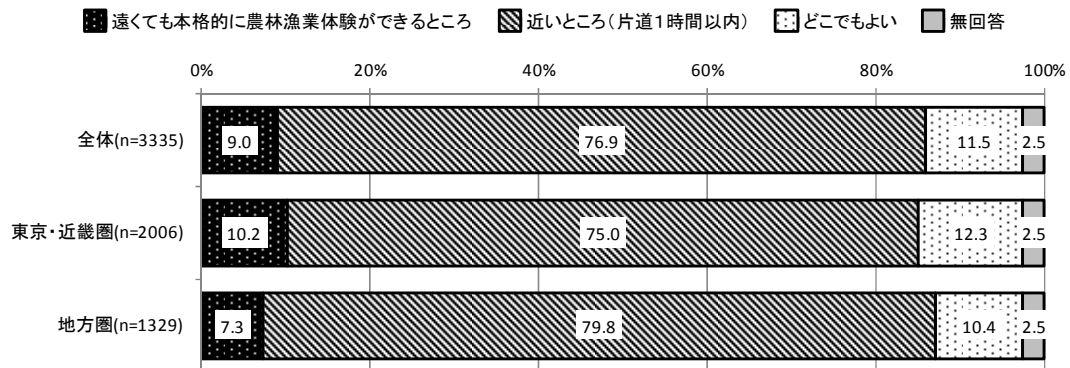
問 11-6.農林漁業体験に参加する場合の自己負担額（地域別）



### 9) 農林漁業体験の参加希望場所

農林漁業体験の参加希望場所は、「近いところ（片道1時間以内）」が76.9%で最も高く、続いて「どこでもよい」（11.5%）、「遠くても本格的に農林漁業体験ができる場所」（9.0%）となっている。

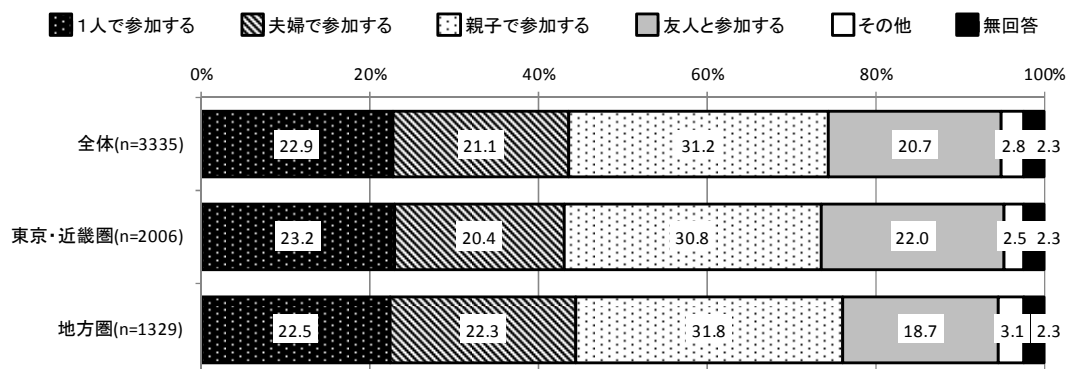
問 11-7.農林漁業体験の参加希望場所（地域別）



### 10) 農林漁業体験と一緒に参加する人

農林漁業体験に参加する場合と一緒に参加する人は、「親子で参加する」が31.2%と最も高く、続いて、「1人で参加する」（22.9%）、「夫婦で参加する」（21.1%）、「友人と参加する」（20.7%）となっている。

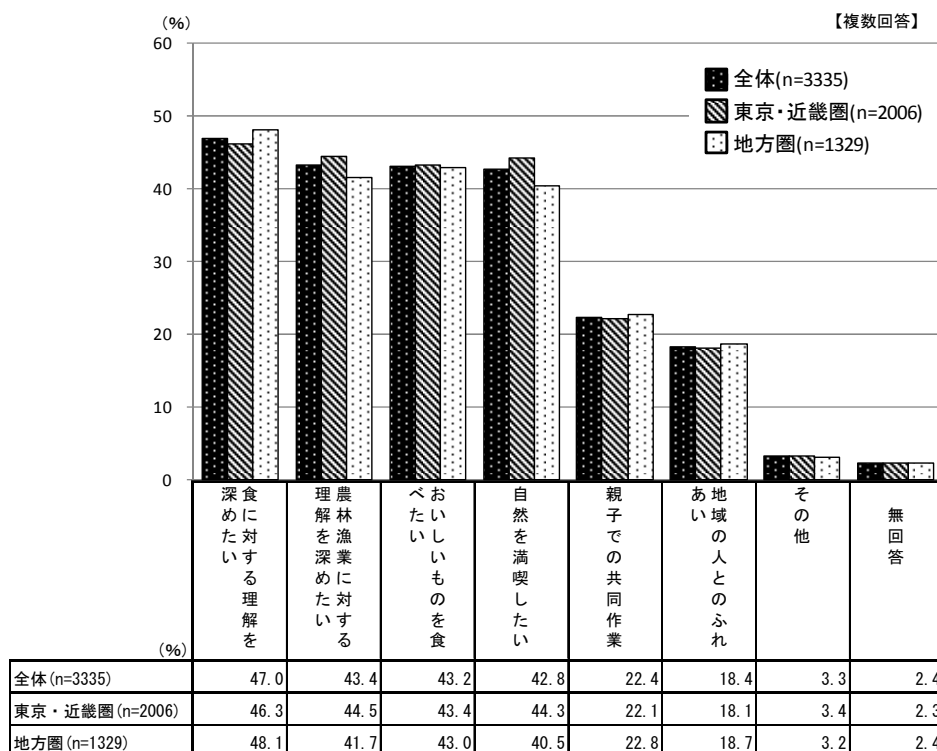
問 11-8.農林漁業体験と一緒に参加する人（地域別）



## 11) 農林漁業体験に参加する目的

農林漁業体験に参加する目的は、「食に対する理解を深めたい」(47.0%)、「農林漁業に対する理解を深めたい」(43.4%)、「おいしいものを食べたい」(43.2%)、「自然を満喫したい」(42.8%)がいずれも4割以上で、「親子での共同作業」(22.4%)は2割強、「地域の人とのふれあい」(18.4%)が2割弱となっている。

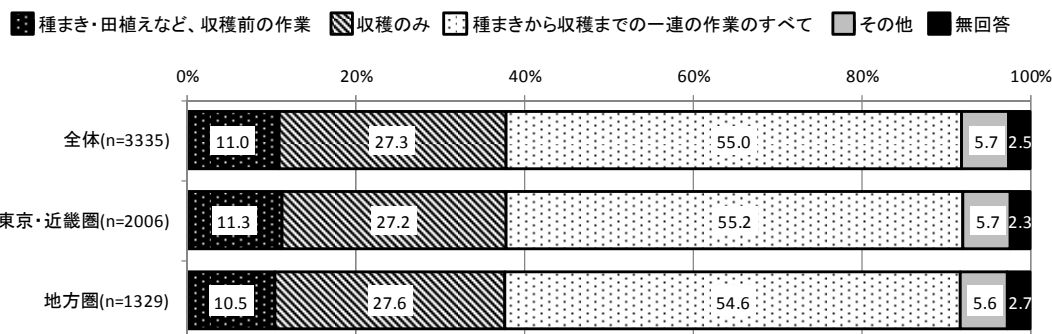
問 11-9.農林漁業体験に参加する目的（地域別）



## 12) 参加したい農林漁業体験

農林漁業体験の中で参加したい作業としては、「種まきから収穫までの一連の作業のすべて」が55.0%と最も多く、続いて、「収穫のみ」(27.3%)、「種まき・田植えなど、収穫前の作業」(11.0%)となっている。

問 11-10. 参加したい農林漁業体験（地域別）



付録 アンケート調査票

「平成27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。

\* 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

問1 あなたは「食事バランスガイド」をご存知ですか。(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  
あなたは食事や買い物の際、「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

(→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」をご存知でしたか。(〇は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。(〇はそれぞれ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
(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7-1 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。(〇は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. 週に何度かご飯を食べている
5. ほとんどご飯は食べない

問7-2 あなたは「日本型食生活」をご存知でしたか。(〇は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

問7-3-1 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。(〇は1つ)

1. ほとんど実践している
2. おおむね実践している
3. あまり実践していない
4. まったく実践していない

問7-3-2 問7-3-1で「1. ほとんど実践している」「2. おおむね実践している」と答えた方がお答えください  
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。(〇は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

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)

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

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)

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

あなたの農林漁業体験についておたずねします。

問11-1 あなたは田植え、稲刈り、野菜の収穫など、農林漁業体験に興味がありますか。(○は1つ)

1. ある
2. ない

問11-2 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。(○は1つ)

1. いる
2. いない

問11-3-1 問11-2で「1. いる」と答えた方がお答えください  
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 |
| 2. 地方自治体や地域の取組に参加 | 4. その他      |

問11-3-2 それは、農家など農林漁業に携わる者の指導を受けての体験でしたか。  
(あなた又はあなたの家族のうち一人でも指導を受けていれば、「はい」を選択してください)

1. はい
2. いいえ

問11-3-3 あなた又はあなたの家族のうち一番最近に農林漁業体験に参加したのはいつ頃ですか。(○は1つ)

- |             |                |
|-------------|----------------|
| 1. ここ1年以内   | 3. 4年以上前で10年以内 |
| 2. 2～3年前くらい | 4. 10年以上前      |

問11-4 ご自身が過去に農林漁業体験に参加した方がお答えください  
あなたが過去に農林漁業体験に参加した結果、体験前比べて食や農林水産業への関心が高まったと思いますか。(○は1つ)

- |            |          |
|------------|----------|
| 1. 非常に高まった | 3. 変化はなし |
| 2. 高まった    |          |

問11-5 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 |
| 2. 内容によっては参加したいと思う | 4. その他        |

問11-6 あなたが農林漁業体験に参加するとしたら、1日あたり、いくらまで自己負担できますか。(○は1つ)

- |             |                  |
|-------------|------------------|
| 1. 自己負担なし   | 4. 5,000円以内      |
| 2. 1,000円以内 | 5. 10,000円以内     |
| 3. 3,000円以内 | 6. 10,000円以上でもよい |

問11-7 あなたが農林漁業体験に参加するときの場所はどこを希望しますか。(〇は1つ)

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

問11-8 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。(〇は1つ)

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

問11-9 あなたが農林漁業体験に参加する場合、その目的は何ですか。(〇はいくつでも)

- 1. 農林漁業に対する理解を深めたい
- 2. 食に対する理解を深めたい
- 3. 自然を満喫したい
- 4. 地域の人とのふれあい
- 5. 親子での共同作業
- 6. おいしいものを食べたい
- 7. その他

問11-10 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。(〇は1つ)

- 1. 種まき・田植えなど、収穫前の作業
- 2. 収穫のみ
- 3. 種まきから収穫までの一連の作業すべて
- 4. その他

全ての方がお答えください

最後に、あなたご自身についてお聞きます。

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

F2 あなたの年齢を教えてください。(〇は1つ)

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

F3 あなたはどの地方にお住まいですか。(〇は1つ)

- 1. 北海道地方
- 2. 東北地方
- 3. 関東地方
- 4. 北陸地方
- 5. 東海地方
- 6. 近畿地方
- 7. 中国・四国地方
- 8. 九州・沖縄地方

F4 あなたは結婚されていますか。(〇は1つ)

- 1. 未婚
- 2. 既婚

F5 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
- 2. 夫婦のみ(事実婚を含む)
- 3. 親と子の二世帯
- 4. 親と子と孫の三世帯
- 5. その他[具体的に

F6 最後に「食生活指針」や「食事バランスガイド」、「食育」に関することで、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。

# 「食事バランスガイド」

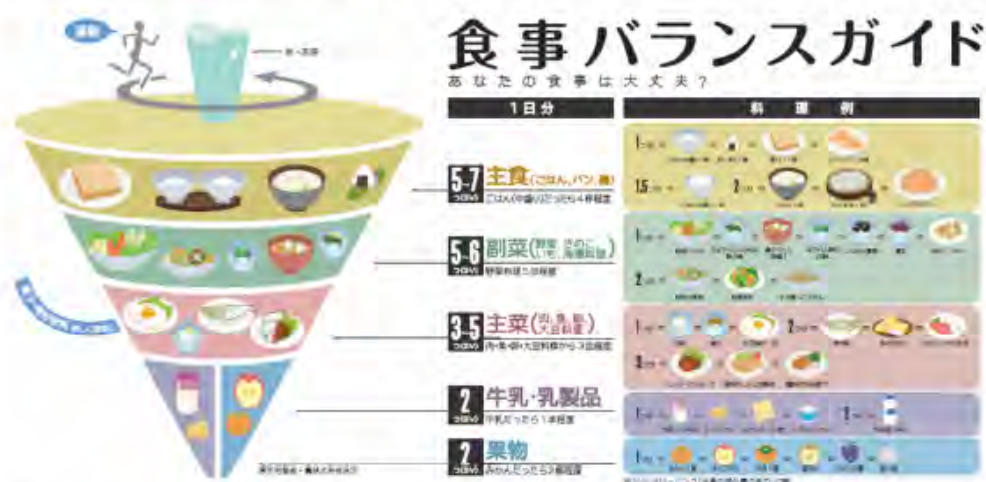
## 「食事バランスガイド」ってなに？～あなたの食事は大丈夫～

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。

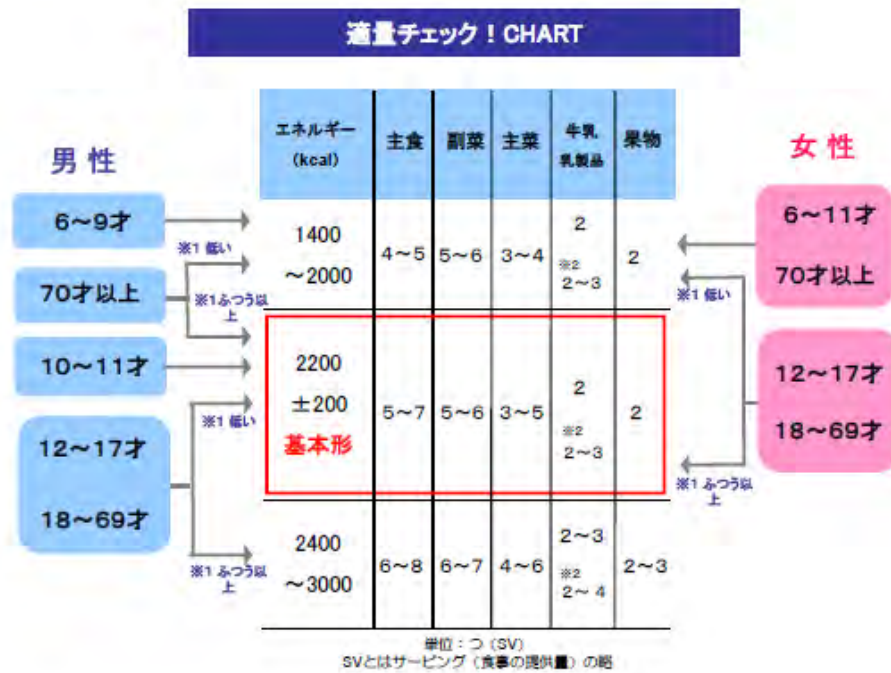
## 1日分の適量について

食事の適量(どれだけ食べたらいいか)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。



※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では、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 = ごはんの盛り1茶碗、おにぎり1個、うどん1茶碗、ロールパン2個

1.5つ分 = ごはんの盛り1茶碗、2つ分 = うどん1茶碗、おにぎり1個、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、きゅうりとトマトの酢の物、煮たくあん、ほうろく湯の豆腐、わかずの味噌汁、魚口、きのこコンソメ

2つ分 = 野菜の味噌汁、野菜炒め、肉の唐揚げ

### 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、白玉焼き豆腐、2つ分 = 鶏肉、魚の天ぷら、お肉のステーキ

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200g分、チーズ10g分、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1/2コ、2つ分 = 牛乳瓶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



## 水・お茶



水・お茶といった水分は食事の中で欠かせないものであり、料理、飲料として食事や食間などに十分量をとる必要があることから象徴的なイメージのコマの軸として表現しています。

## 運動



「コマが回転する」＝「運動することによって初めて安定すること」を表現しています。栄養バランスのとれた食事をとること、適度な運動をすることは、健康づくりにとってとても大切なことです。適度な運動習慣を身につけましょう。

## 菓子・嗜好飲料



菓子・嗜好飲料は食生活の中で楽しみとしてとられ、食事全体の中で適度にとる必要があることから、イラスト上ではコマを回すためのヒモとして表現し、「楽しく適度に」というメッセージがついています。1日200kcal程度を目安にしてください。

【200kcalの目安】

せんべい 3～4枚／ショートケーキ 小1個／日本酒コップ1杯(200ml)／ビール 缶1本半(500ml)／ワインコップ1杯(260ml)／焼酎(ストレート) コップ半分(100ml)

※ 油脂・調味料については、基本的に料理の中に使用されているものであることから、イラストとして表現していません。料理を選ぶ際に、カロリー、脂質、塩分の表示を併せて、チェックすることが大切です。

「食事バランスガイド」について詳しくは、農林水産省ホームページをご覧ください。

[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)

## 「日本型食生活」について

食育基本法（平成17年法律第63号）に基づく、食育推進基本計画において、食生活の改善、生活習慣病の予防、国民の健康増進の観点から、「栄養バランスに優れた日本型食生活の実践を促進する」とされています。

「日本型食生活」は、一汁三菜等の和風のイメージがありますが、それだけではなく、洋風、中華風など様々なおかずを組み合わせることが可能です。

ごはんをベースとすれば、汁や、魚、肉、乳製品、野菜などバラエティに富むおかずの組合せが可能のため、自然にバランスが良い食事ができるほか、旬の食材を使って季節感を取り入れるなど、幅広く料理を楽しむことができます。

「日本型食生活」の概要は以下のとおりです。

### 「日本型食生活」の概要

- ① 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、一日単位ではなくとも、数日から一週間の中で組み立てる。
- ② 日本の気候風土に適した多様性のある食として、地域や日本各地で生産される豊かな食材も用い、健康的で栄養バランスにも優れている。
- ③ 日本型食生活の要素は、ごはん和汁にバラエティのあるおかずを組み合わせた「和食」の基本形と言うべきものである。ごはんには麦や雑穀を加えてもよいし、汁にも様々な具を使うことが可能であり、おかずはハンバーグ、野菜、乳製品など様々なものを取り入れることが可能である。
- ④ ごはん和組み合わせる主菜、副菜などは、家庭での調理のみを前提とせず、中食、冷凍食品、レトルト食品、合わせ調味料などの活用や外食との組み合わせも可能である。

資料：平成26年8月 今後の食育推進施策について（中間とりまとめ）より





平成 27 年度食育活動の全国展開委託事業 報告書

食生活と農林漁業体験に関する調査

2016 年 3 月

株式会社三菱総合研究所  
社会公共マネジメント研究本部  
TEL (03)6705-6018