

平成 28 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 29 年 1 月

目次

食生活及び農林漁業体験に関する調査

1 調査目的	1
2 調査設計	1
3 対象者の基本データ	2
4 調査結果の要約	4
5 調査結果の詳細	7
付録 アンケート調査票	37

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。

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 3,630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	132	53	62	83	86	37	39
30代	173	170	73	85	103	114	48	57
40代	152	158	63	81	78	94	46	56
50代	123	126	59	70	85	86	62	70
60代	137	158	76	93	80	100	61	72
計	714	744	324	391	429	480	254	294

(6) 調査期間

平成 28 年 10 月 14 日~平成 28 年 11 月 18 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。

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=3630)	47.4	52.6	17.1	22.7	20.1	18.8	21.4
東京・近畿圏 (n=2173)	47.8	52.2	17.3	23.1	20.9	17.4	21.4
地 方 圏 (n=1457)	46.9	53.1	16.8	22.1	18.8	20.8	21.5

(%)

	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=3630)	5.9	9.5	40.2	3.7	7.5	19.7	2.8	10.7
東京・近畿圏 (n=2173)	-	-	67.1	-	-	32.9	-	-
地 方 圏 (n=1457)	14.6	23.7		9.2	18.7		7.1	26.7

(%)

	F3. 未既婚			F4. 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=3630)	30.3	69.2	0.5	14.2	14.8	62.3	7.5	0.7	0.4
東京・近畿圏 (n=2173)	30.5	69.2	0.3	14.1	15.0	64.5	5.4	0.7	0.3
地方圏 (n=1457)	30.1	69.3	0.7	14.4	14.4	59.0	10.8	0.7	0.7

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23.5%、「名前程度は聞いたことがある」が37.3%となっており、これらを合わせた《認知している》は60.8%となっている。

地域別にみた《認知している》は、地方圏（64.9%）が東京・近畿圏（58.1%）を6.8ポイント上回っている。

(%)

	全体 (n=3630)	東京・近畿圏 (n=2173)	地方圏 (n=1457)
内容を含めて知っている	23.5	22.9	24.4
名前程度は聞いたことがある	37.3	35.2	40.6
知らなかった	38.1	41.0	33.8
無回答	1.1	1.0	1.3
《認知している》	60.8	58.1	64.9

《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6.4%、これに「時々参考にしている」（31.1%）、「たまには参考にしている」（33.9%）を合わせた《参考にしている》は71.4%となっている。

(%)

	全体 (n=853)※	東京・近畿圏 (n=498)	地方圏 (n=355)
いつも参考にしている	6.4	6.4	6.5
時々参考にしている	31.1	30.1	32.4
たまには参考にしている	33.9	32.7	35.5
まったく参考にしていない	28.1	29.9	25.6
無回答	0.5	0.8	—
《参考にしている》	71.4	69.3	74.4

《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6.0%、「名前程度は聞いたことがある」が24.7%となっており、これらを合わせた《認知している》は30.7%である。

地域別にみた《認知している》は、地方圏（34.5%）が東京・近畿圏（28.2%）を6.3ポイント上回っている。

(%)

	全 体 (n=3630)	東京・近畿圏 (n=2173)	地方圏 (n=1457)
内容を含めて知っている	6.0	4.8	7.8
名前程度は聞いたことがある	24.7	23.3	26.6
知らなかった	67.4	70.0	63.3
無回答	2.0	1.8	2.2
《認知している》	30.7	28.2	34.5

《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、《実践している》（「実践している」と「おおむね実践している」の合計）が最も高いのは「ごはんなどの穀類をしっかりととりましょう」(81.1%)で、続いて、「食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活をしましょう」(78.6%)、「食事を楽しみましょう」(78.5%)、「1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを整えましょう」(70.9%)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、《実践している》が29.2%と最も低い。

(%)

全体(n=3630)	《実践している》
(5) ごはんなどの穀類をしっかりととりましょう	81.1
(12) 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活をしましょう	78.6
(1) 食事を楽しみましょう	78.5
(2) 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムをつくりましょう	70.9
(4) 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを整えましょう	68.2
(7) 牛乳、乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう	66.8
(6) たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう	62.5
(9) 動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう	58.5
(3) 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持をはかりましょう	56.1
(13) 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう	54.4
(8) 食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう	53.9
(11) 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味を継承しましょう	39.5
(10) 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう	29.2

《実践している》＝「実践している」＋「おおむね実践している」

(5) 農林漁業体験への興味の有無

農林漁業体験への興味は全体で「ある」が50.4%、「ない」が48.3%となっている。

(%)

	全 体 (n=3630)	東京・近畿圏 (n=2173)	地方圏 (n=1457)
ある	50.4	49.6	51.5
ない	48.3	48.6	47.9
無回答	1.3	1.8	0.5

(6) 農林漁業体験への参加経験の割合

家族の中での農林漁業体験への参加について、全体で「あなたが参加した」は23.6%、「あなたの家族が参加した」は14.5%、「参加していない」は69.0%となっている。

(%)

	全 体 (n=3630)	東京・近畿圏 (n=2173)	地方圏 (n=1457)
あなたが参加した	23.6	21.8	26.1
あなたの家族が参加した	14.5	13.6	15.7
参加していない	69.0	70.6	66.6
無回答	0.4	0.3	0.6

調査票上では『「1 あなたが参加した」「2 あなたの家族が参加した」ともにあてはまる場合には、「1」「2」の2つを選んでください』となっている。(1)と(2)の重複を除き、下記の通り分類しなおしたところ、「あなたのみが参加」は16.1%、「家族のみが参加」は7.0%、「あなたと家族が参加」は7.4%となっている。

(%)

	全 体 (n=3630)	東京・近畿圏 (n=2173)	地方圏 (n=1457)
あなたのみが参加	16.1	15.5	17.1
家族のみが参加	7.0	7.3	6.7
あなたと家族が参加	7.4	6.4	9.1
参加していない	69.0	70.6	66.6
無回答	0.4	0.3	0.6

5 調査結果の詳細

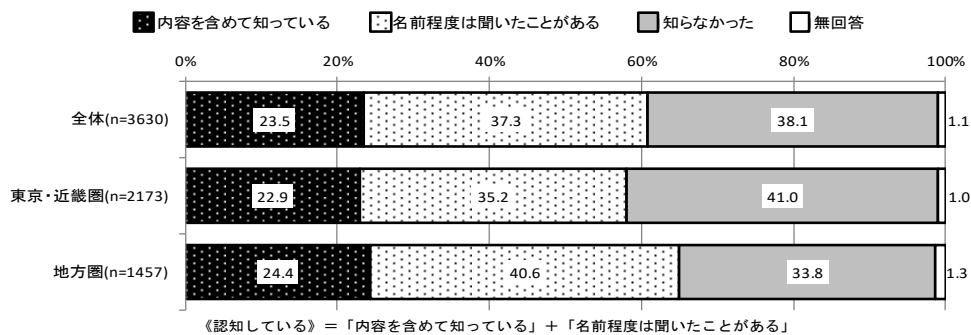
(1) 「食事バランスガイド」について

(1.1) 「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23.5%、「名前程度は聞いたことがある」が37.3%となっており、これらを合わせた《認知している》は60.8%となっている。

地域別にみた《認知している》は、地方圏（64.9%）が東京・近畿圏（58.1%）を6.8ポイント上回っている。

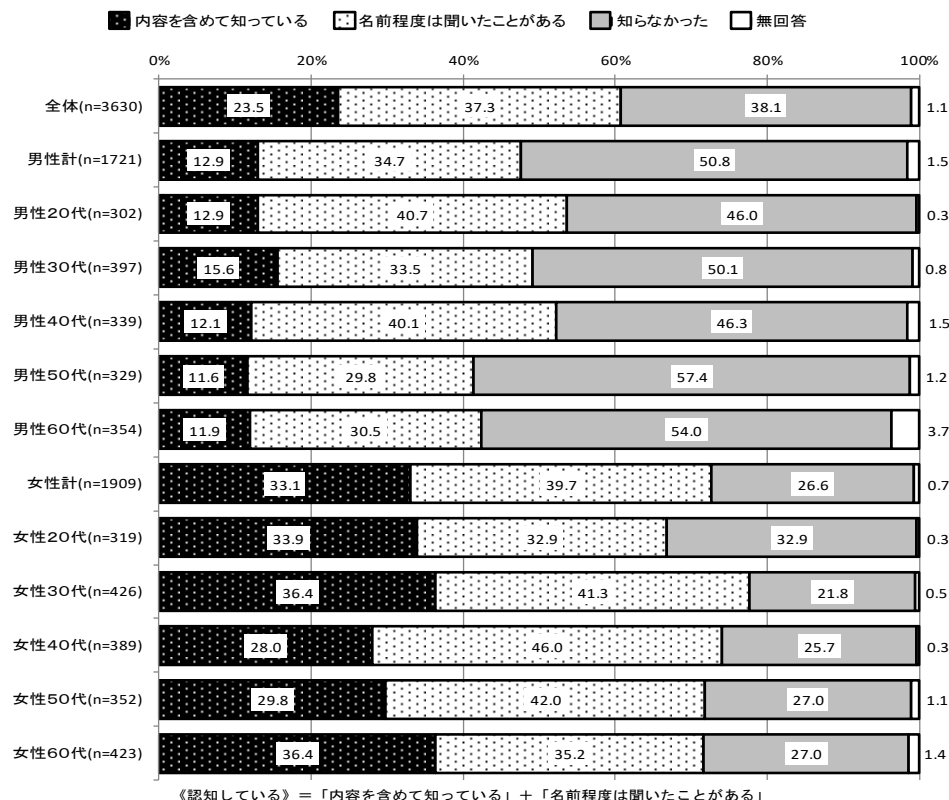
問1. 「食事バランスガイド」の認知度（地域別）



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33.1%に対し、男性で12.9%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(72.7%)と男性(47.6%)の間で、大きな開きがみられる。

年代別では、「内容を含めて知っている」割合は、すべての年代で女性の方が高くなっている。

問1. 「食事バランスガイド」の認知度（性・年代別）

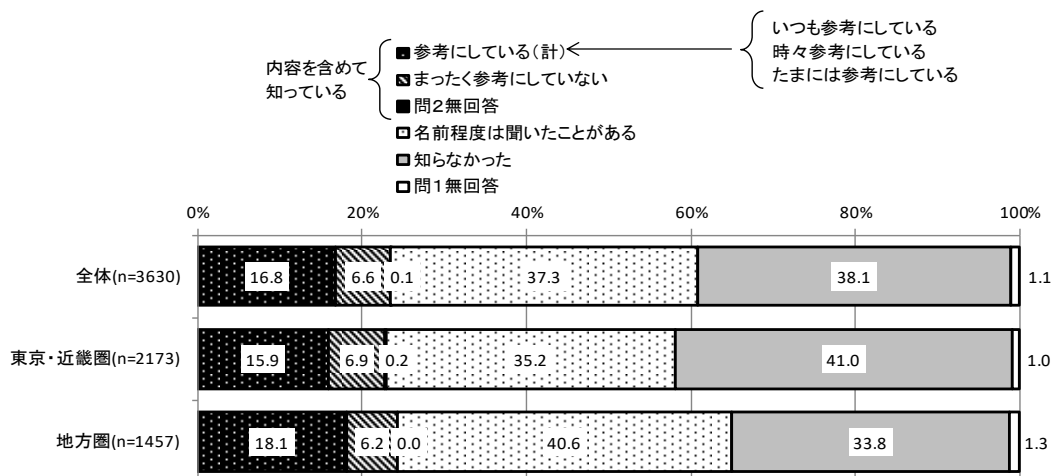


(1.2) 「食事バランスガイド」を参考に食生活を送っている人の割合

「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16.8%である。

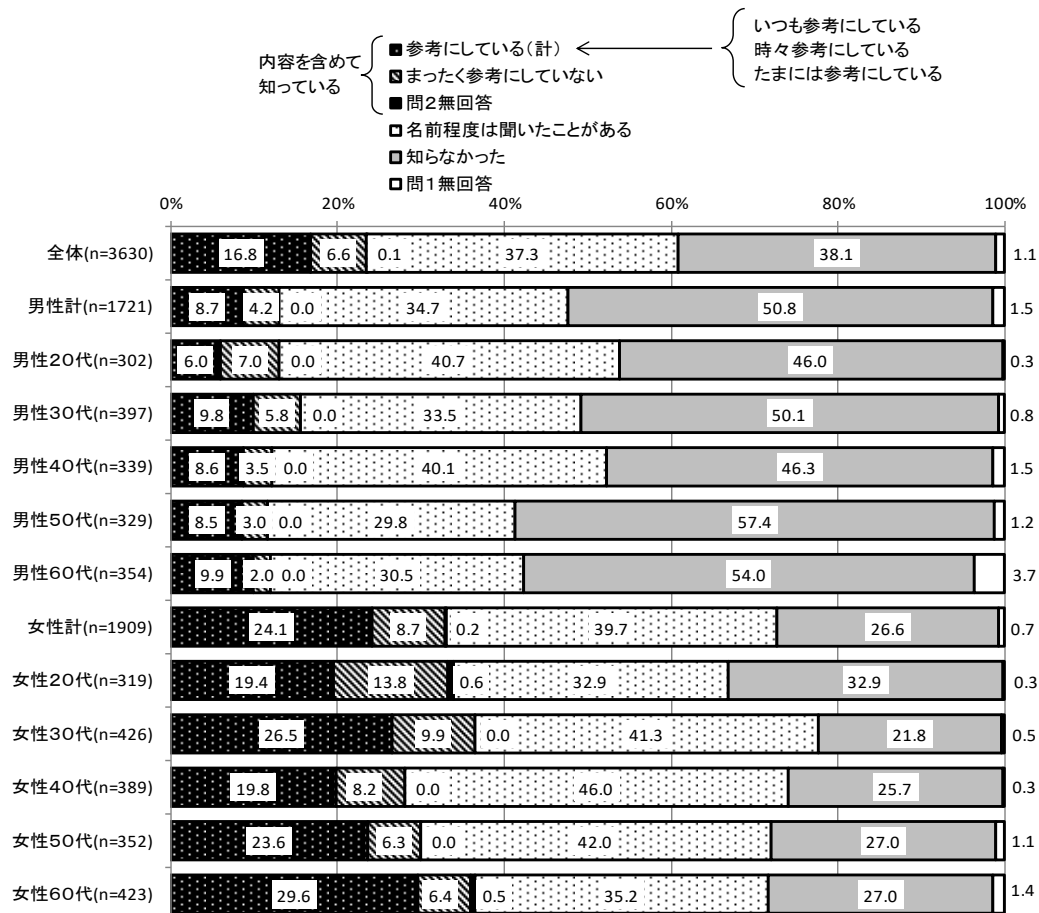
地域別にみた《参考にしている》は、東京・近畿圏で15.9%、地方圏で18.1%となっている。

問1+問2.「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(24.1%)が男性(8.7%)を大きく上回っている。性・年代別では、女性30代、60代で《参考にしている》割合が高い。

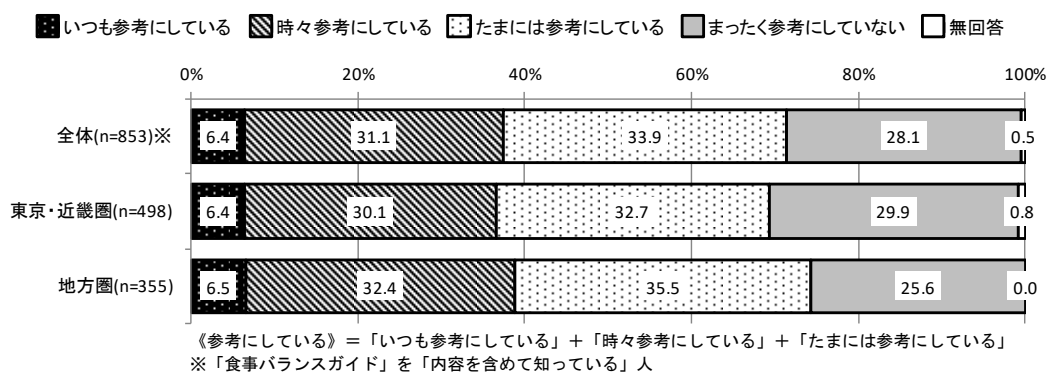
問1+問2.「食事バランスガイド」の認知・参考度（性・年代別）



(1.3) 「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「いつも参考にしてている」は6.4%、これに「時々参考にしてている」(31.1%)、「たまには参考にしてている」(33.9%)を合わせた《参考にしてている》は71.4%となっている。

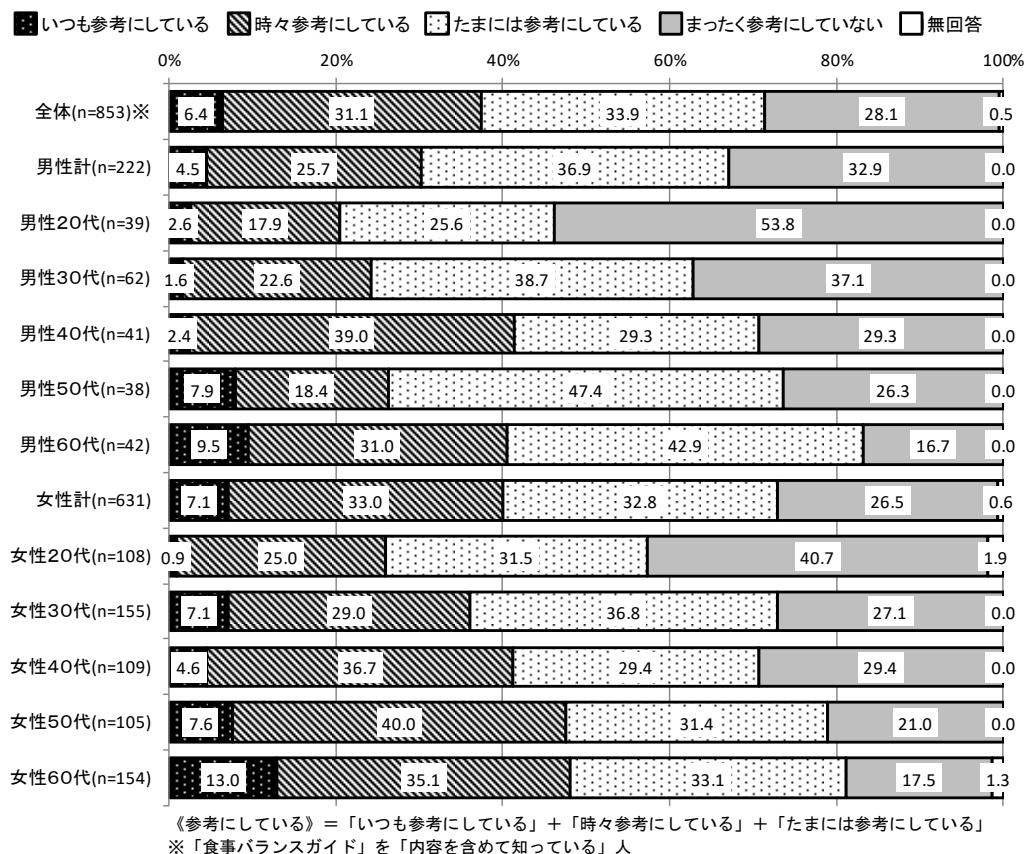
問2.「食事バランスガイド」の参考度（地域別）



男女別にみた《参考にしてている》は、女性（72.9%）が男性（67.1%）より高くなっている。

年代別には、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り、男性の60代（83.4%）、女性60代（81.2%）で《参考にしてている》割合が高い。

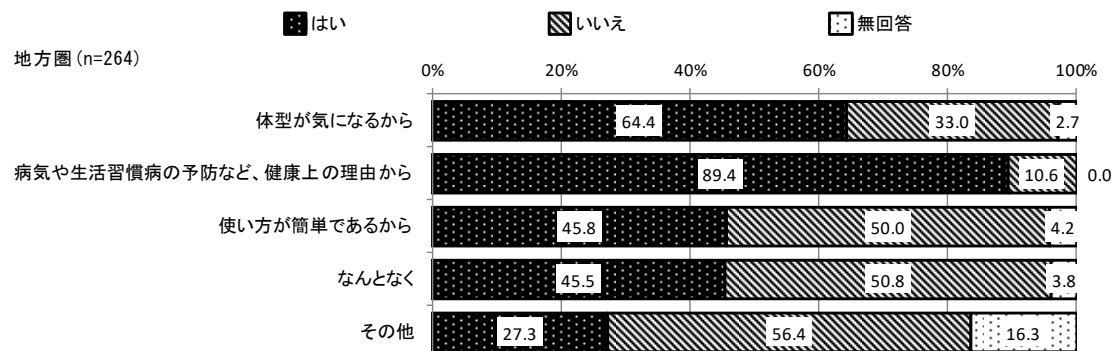
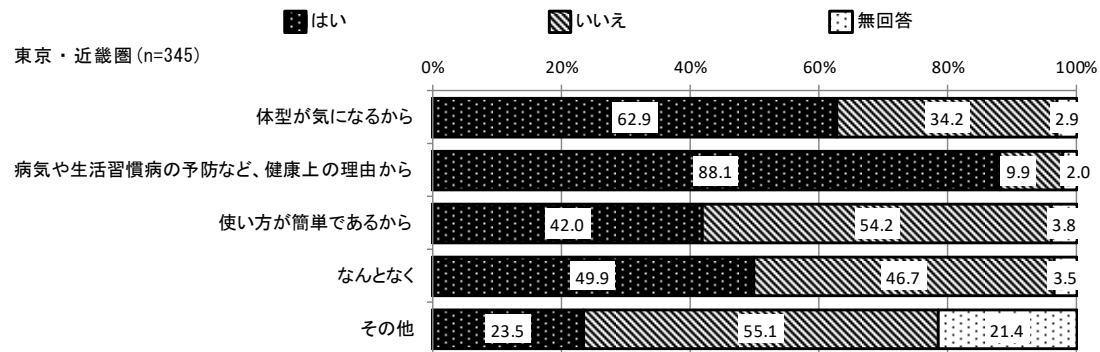
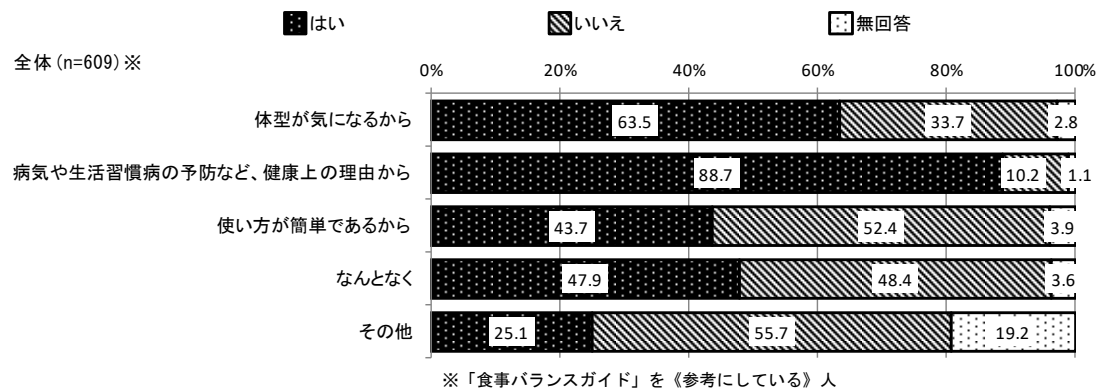
問2.「食事バランスガイド」の参考度（性・年代別）



(1.4) 「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88.7%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43.7%となっている。

問3.「食事バランスガイド」を参考にする理由（地域別）

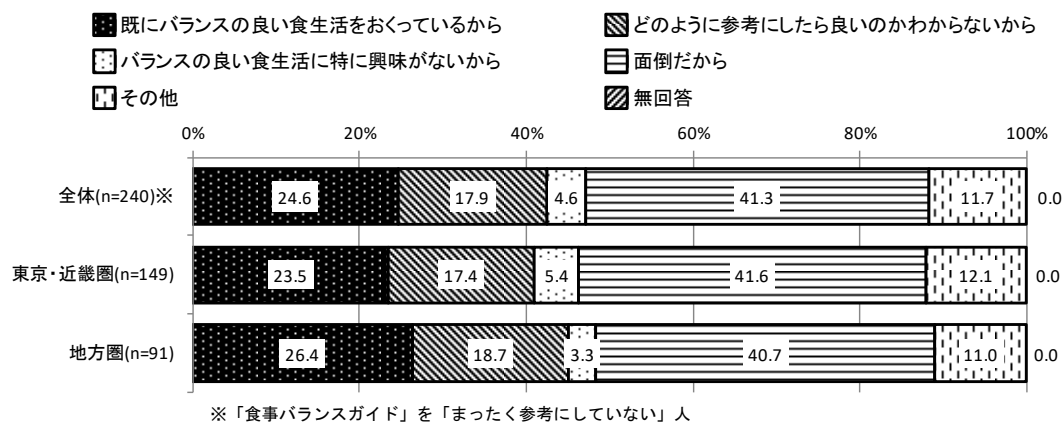


(1.5) 「食事バランスガイド」を参考にしていない理由

「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41.3%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24.6%、「どのように参考にしたら良いのかわからないから」が17.9%となっている。

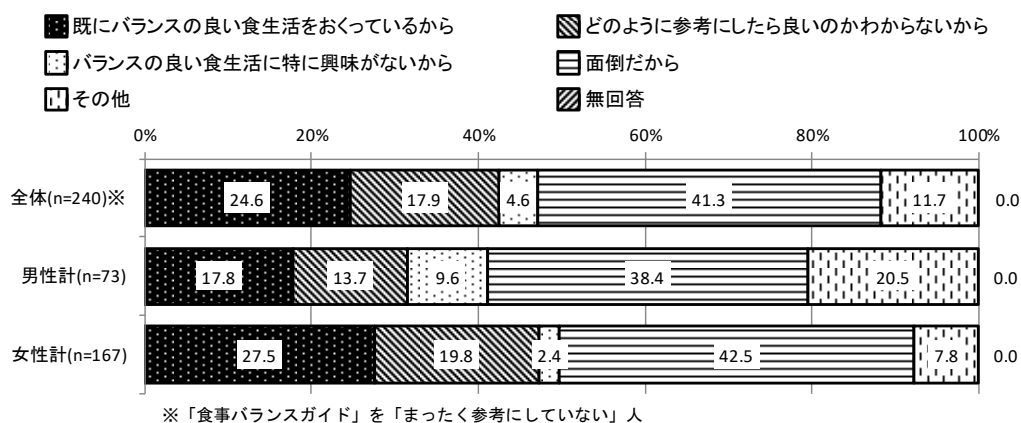
地域別では、「どのように参考にしたら良いのかわからないから」が東京圏で17.4%、地方圏で18.7%、「既にバランスの良い食生活をおくっているから」が東京圏で23.5%、地方圏で26.4%となっている。

問4.「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、「バランスの良い食生活に特に興味がないから」は、男性が9.6%と女性(2.4%)を上回っている。

問4.「食事バランスガイド」を参考にしていない理由（性別）



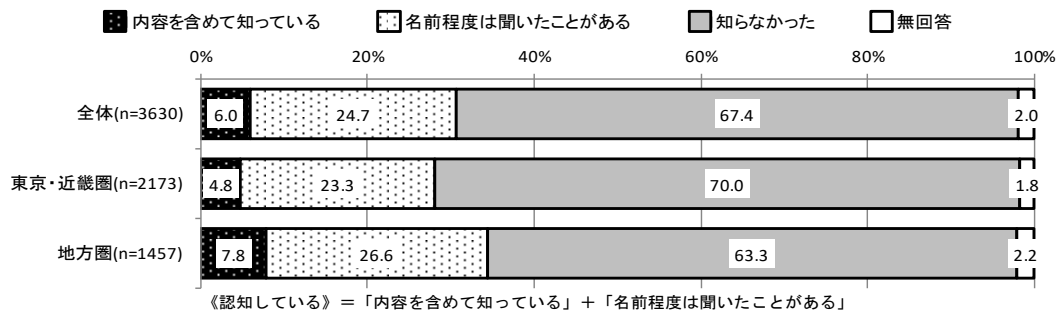
(2) 「食生活指針」について

(2.1)「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 6.0%、「名前程度は聞いたことがある」が 24.7%となっており、これらを合わせた《認知している》は 30.7%である。

地域別にみた《認知している》は、地方圏 (34.5%) が東京・近畿圏 (28.2%) を 6.3 ポイント上回っている。

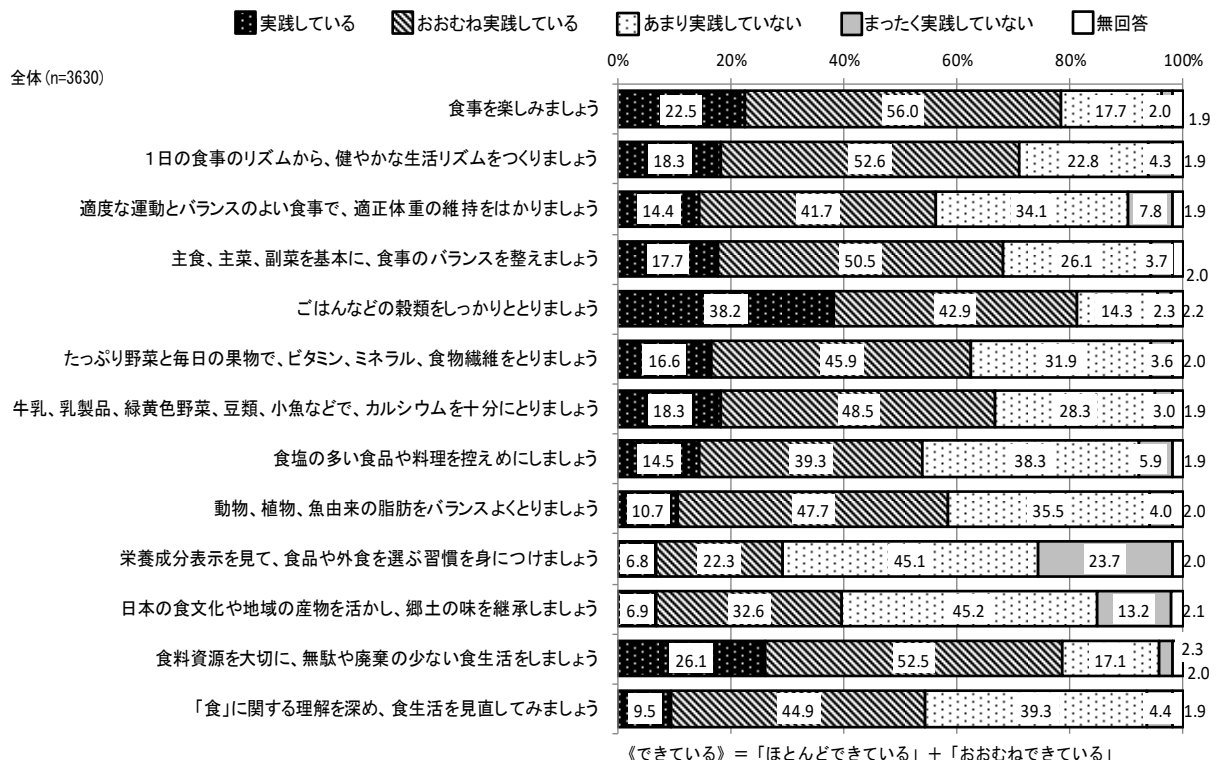
問 5.「食生活指針」の認知度 (地域別)

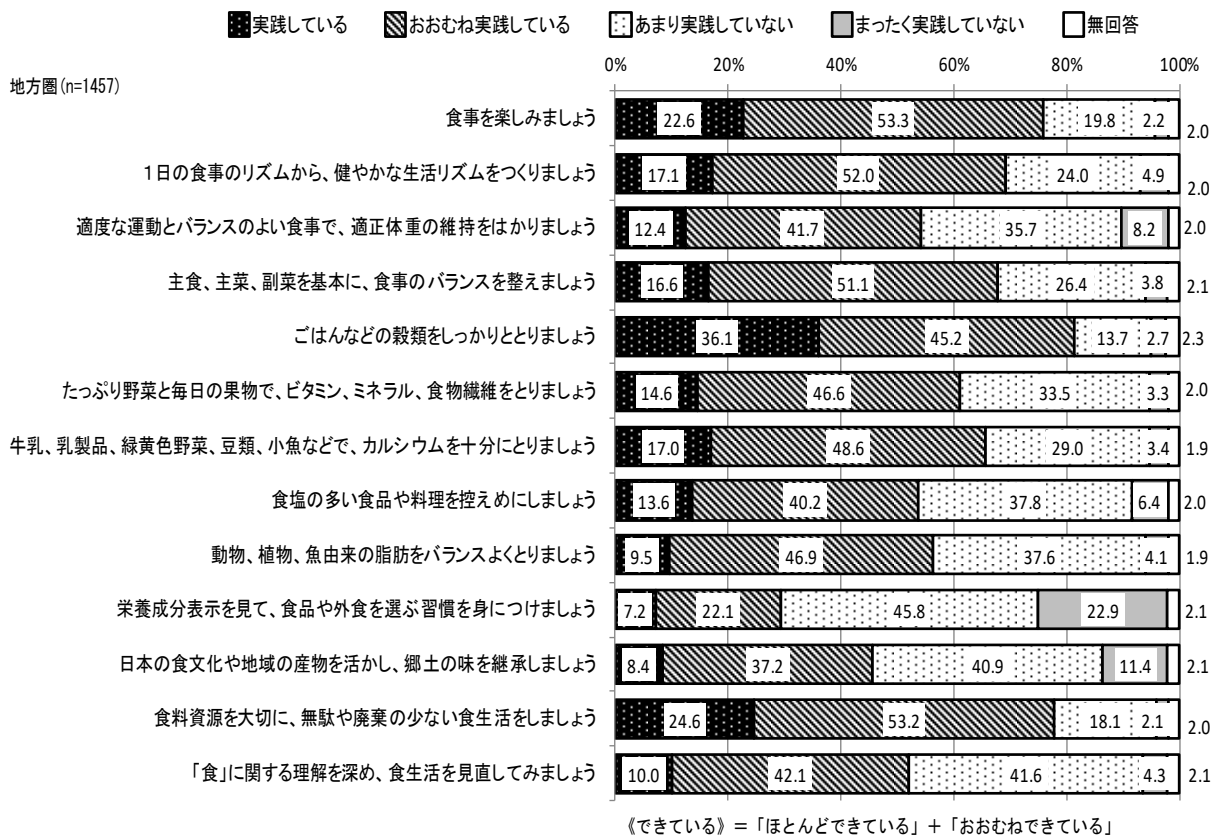
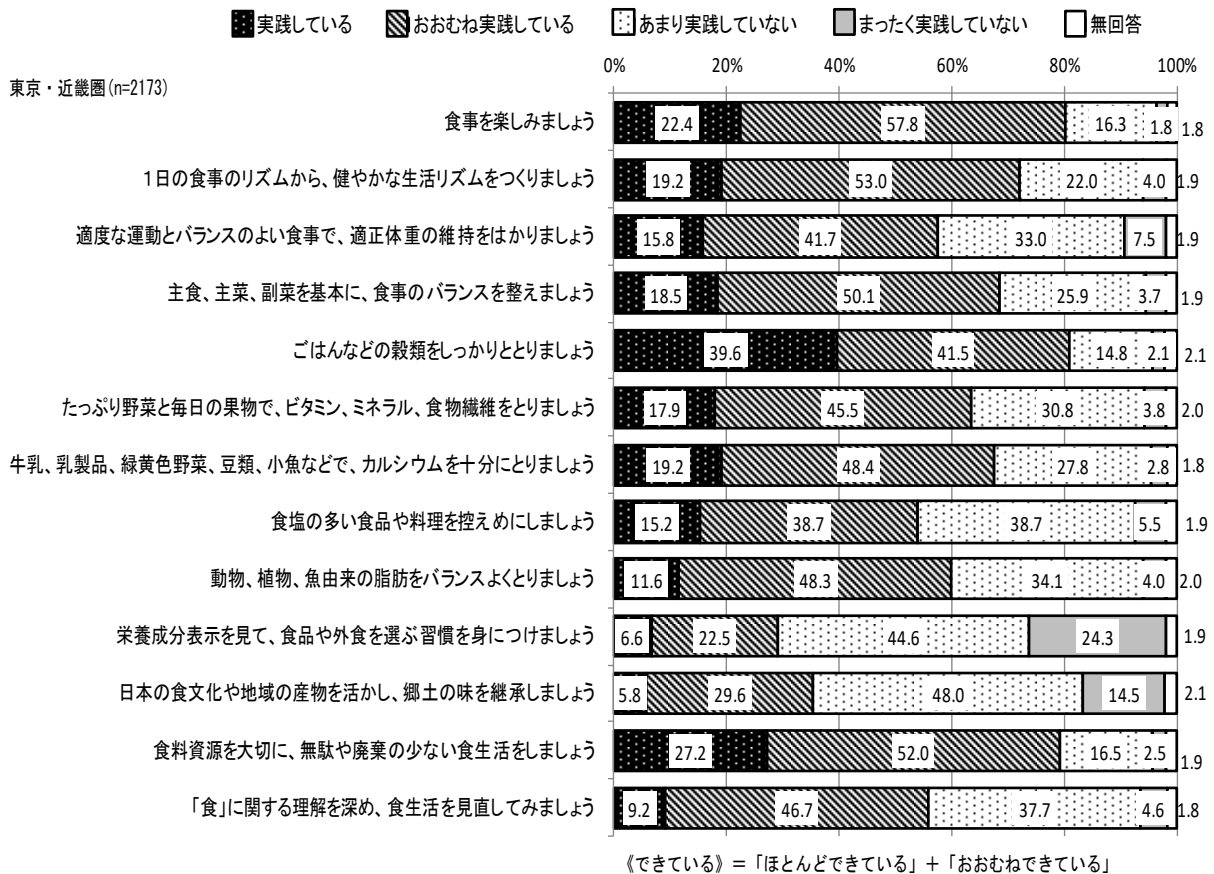


(2.2) 「食生活指針」の実践度

「食生活指針」の実践度で、《実践している》(「実践している」と「おおむね実践している」の合計) が最も高いのは「ごはんなどの穀類をしっかりととりましょう」(81.1%)で、続いて、「食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活をしましょう」(78.6%)、「食事を楽しみましょう」(78.5%)、「1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを整えましょう」(70.9%)が7割以上となっている。

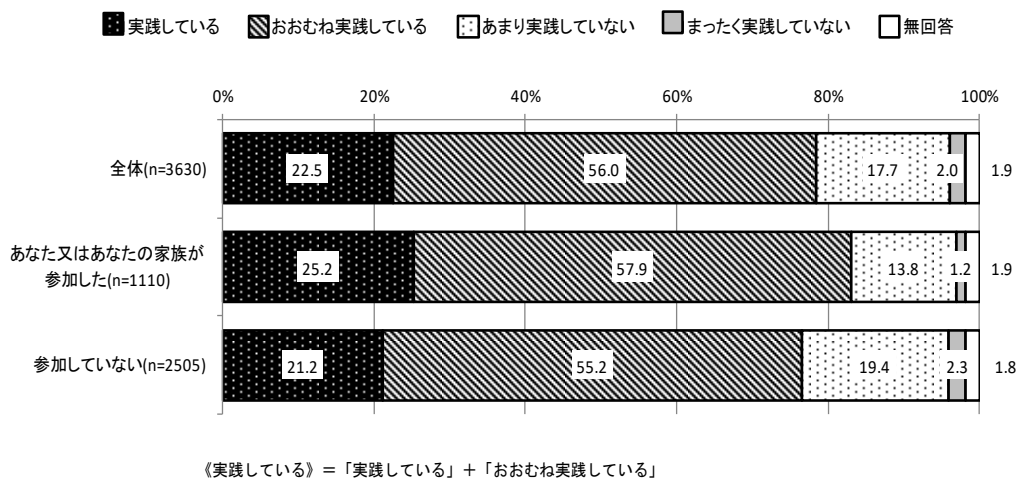
問 6.「食生活指針」の実践度 (地域別)



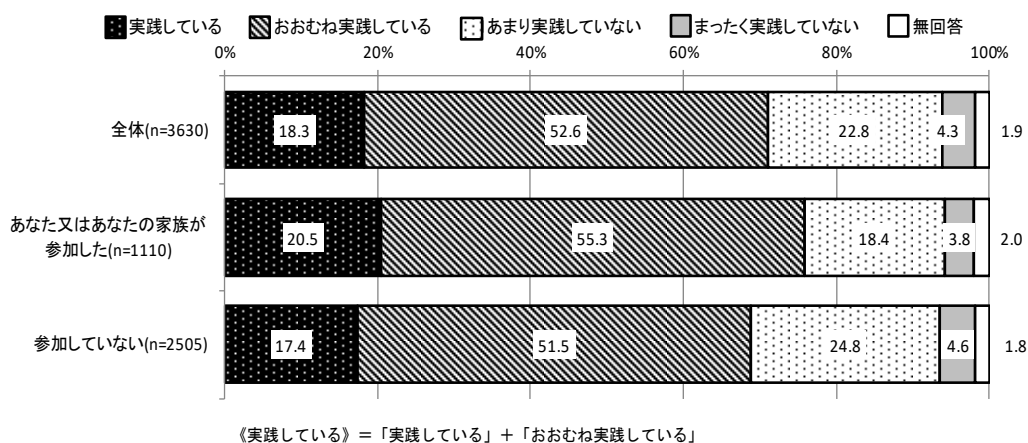


農林漁業体験の有無別では、農林漁業体験に本人又は家族が参加した人は、参加していない人に比べて、食生活指針の(1)～(13)の各項目において《実践している》と回答した人の割合が高い。

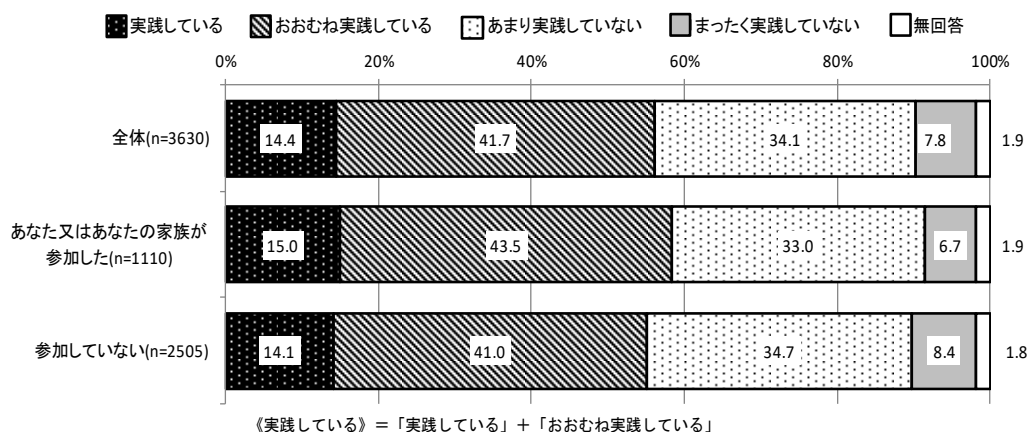
(1) 食事を楽しみましょう



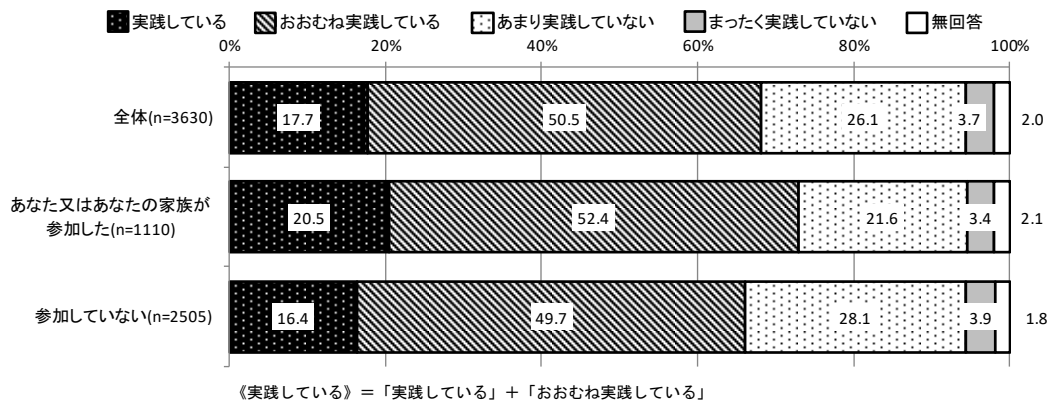
(2) 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムをつくりましょう



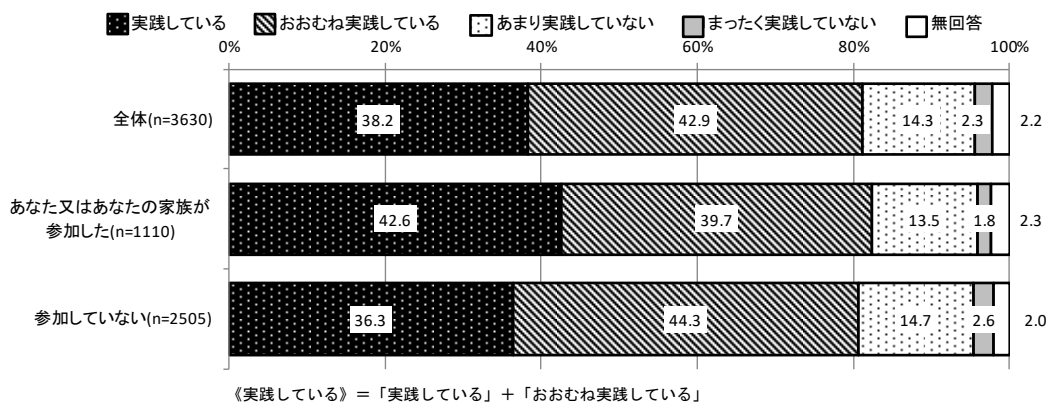
(3) 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持をはかりましょう



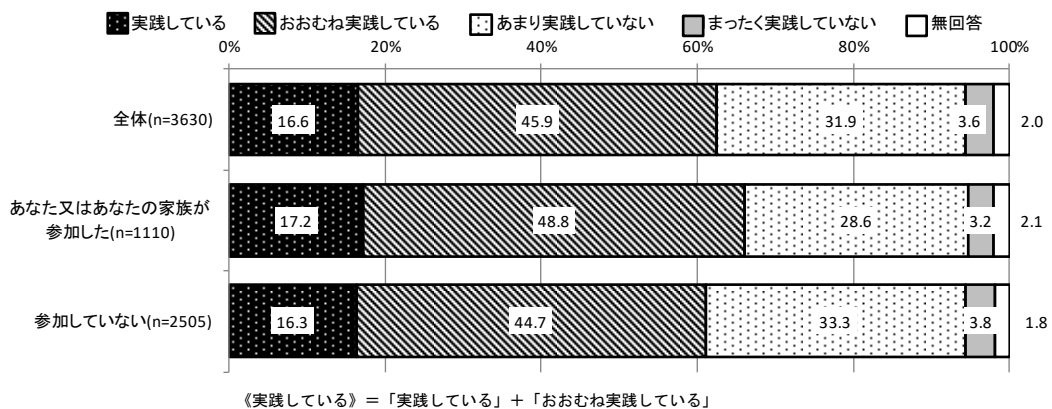
(4) 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを整えましょう



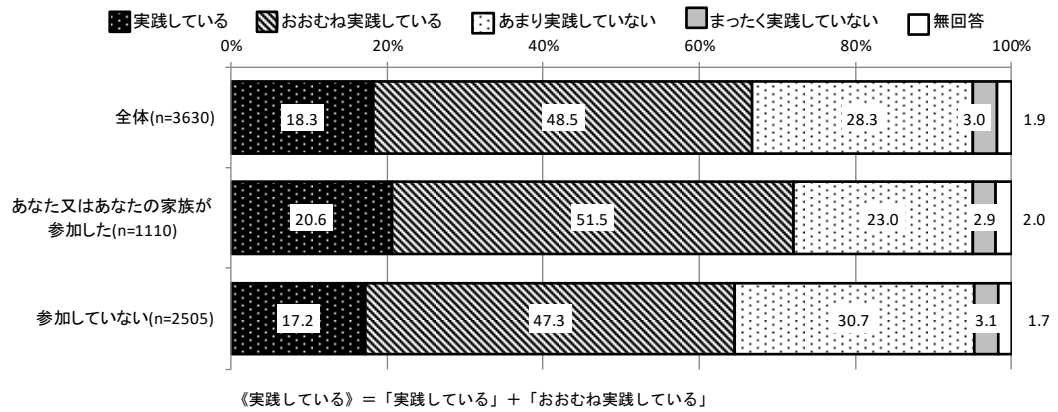
(5) ごはんなどの穀類をしっかりととりましょう



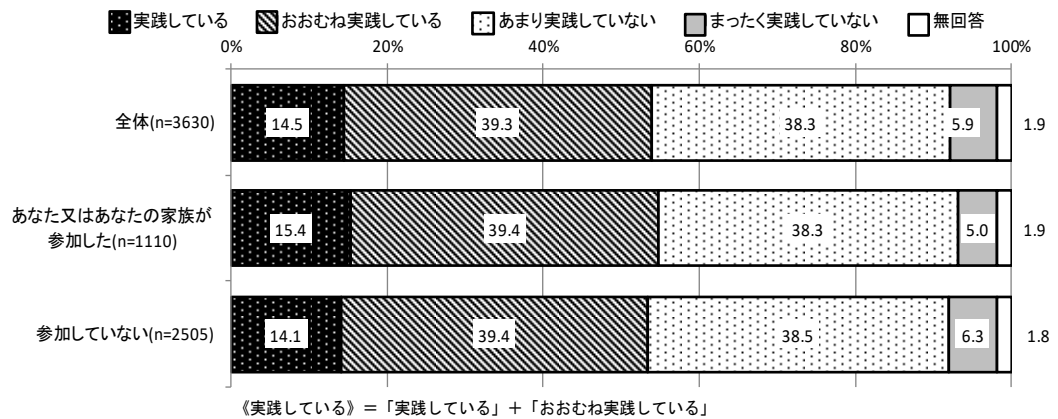
(6) たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう



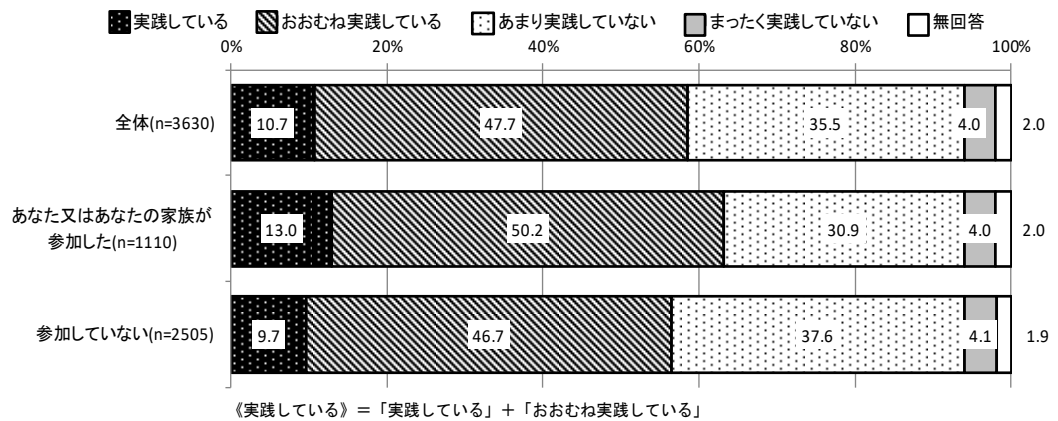
(7) 牛乳、乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう



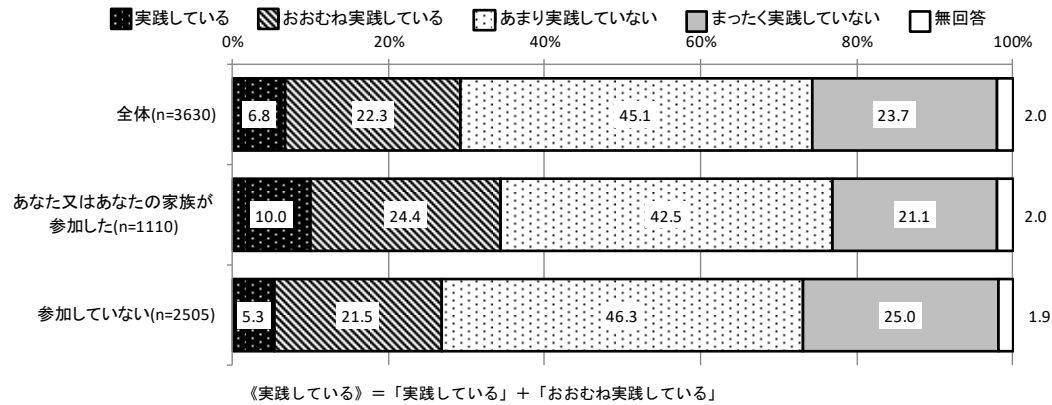
(8) 食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう



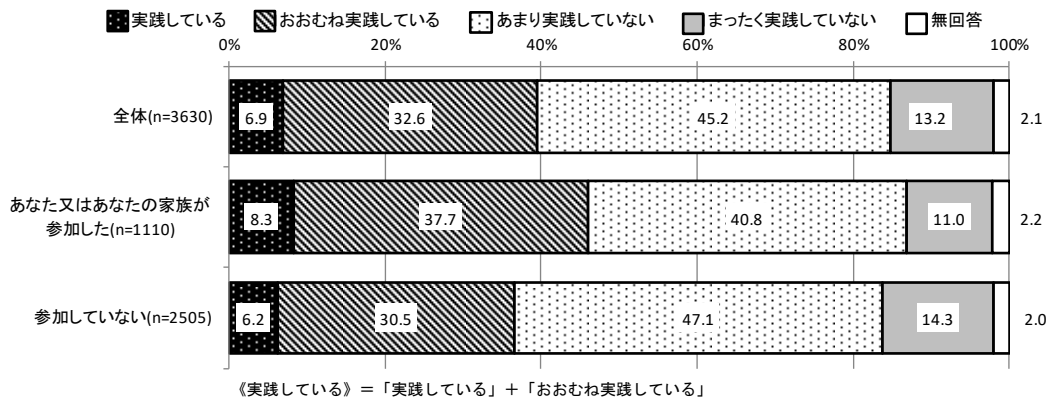
(9) 動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう



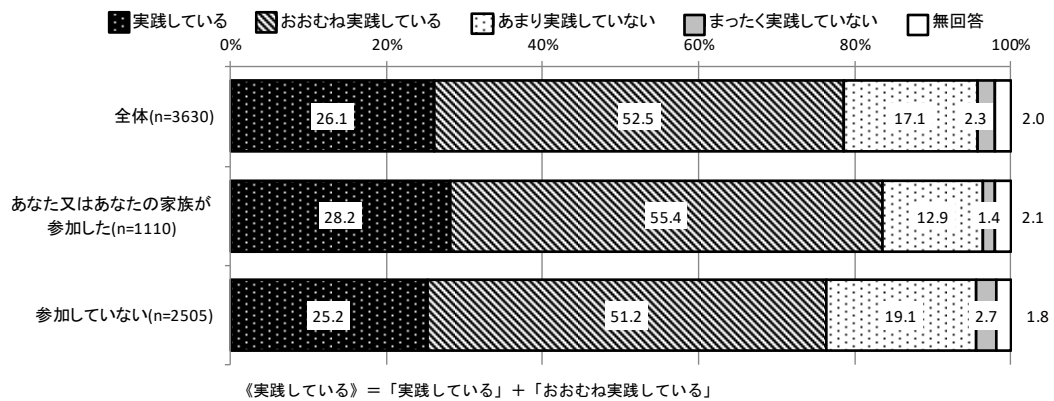
(10) 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう



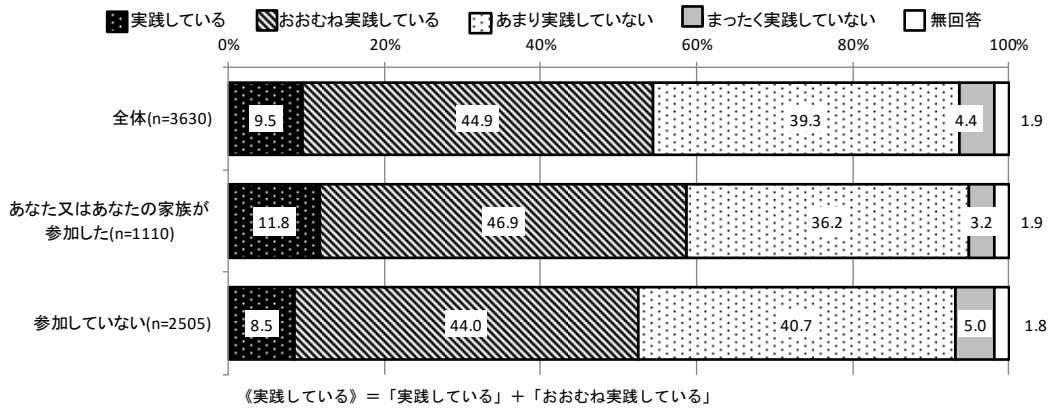
(11) 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味を継承しましょう



(12) 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活をしましょう



(13) 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう

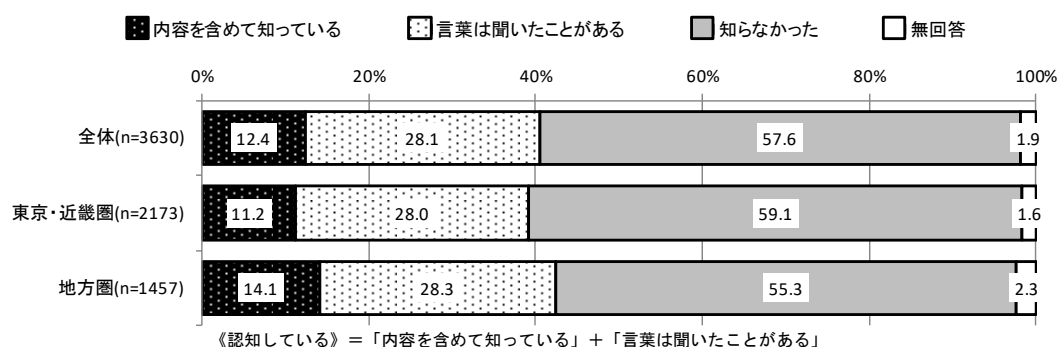


(3) 「日本型食生活」と普段の食生活について

(3.1) 「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 12.4%、これに「言葉は聞いたことがある」(28.1%)を加えた《認知している》は 40.5%となっている。

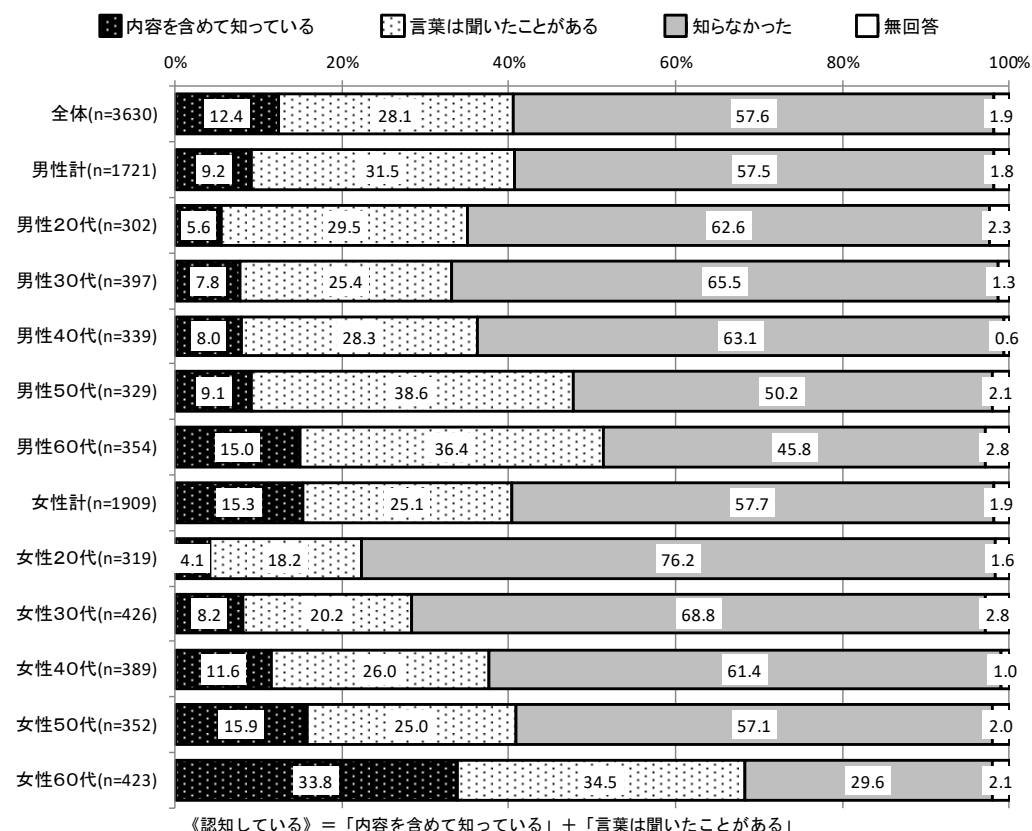
問 7. 「日本型食生活」の認知度 (地域別)



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(15.3%)が男性(9.2%)を 6.1 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. 「日本型食生活」の認知度 (性・年代別)

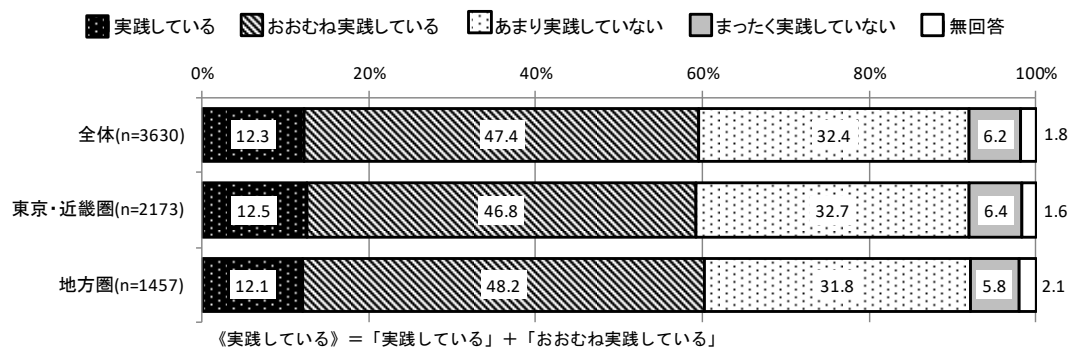


(3.2) 「日本型食生活」の実践度

日本型食生活の実践度は、「実践している」は12.3%で、「おおむね実践している」(47.4%)を合わせた《実践している》の割合は59.7%となっている。

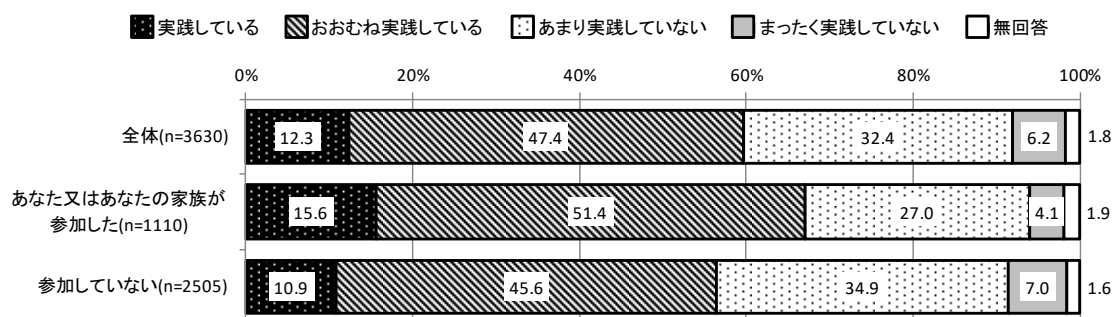
地域別にみた《実践している》は、東京・近畿圏で59.2%、地方圏で60.3%と同等である。

問 8. 「日本型食生活」の実践度（地域別）



農林漁業体験の有無別では、農林漁業体験に本人又は家族が参加した人は、参加していない人に比べて、日本型食生活を《実践している》と回答した人の割合が高い。

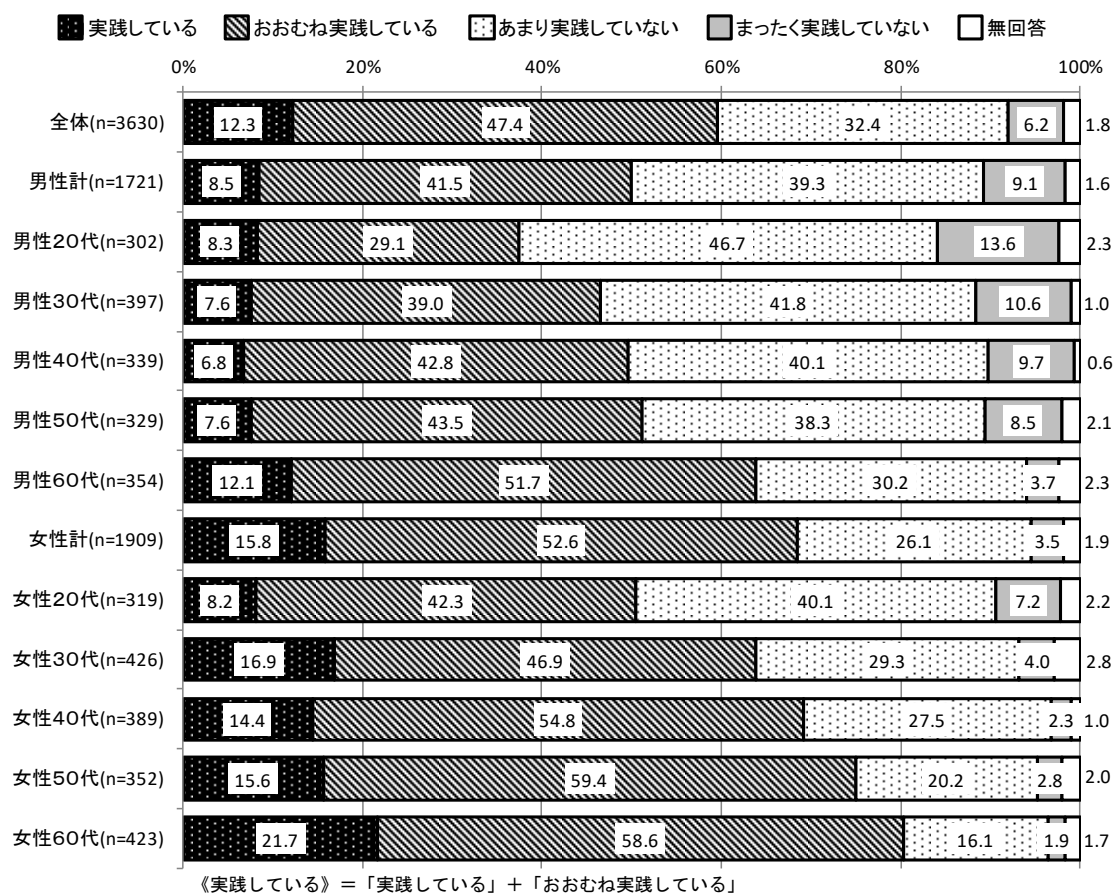
問 8. 「日本型食生活」の実践度（農林漁業体験の有無別）



男女別にみた《実践している》は、女性(68.4%)が男性(50.0%)を18.4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高くなる傾向にある。

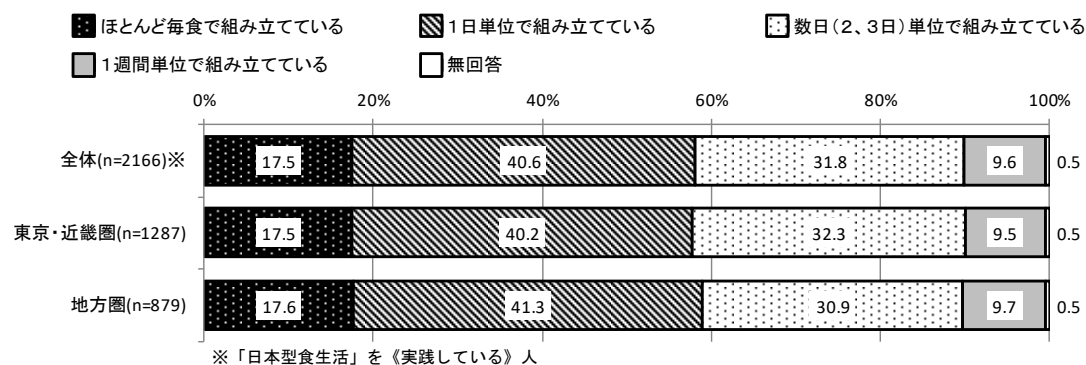
問8.「日本型食生活」の実践度(性・年代別)



(3.3) 「日本型食生活」の組み立て期間

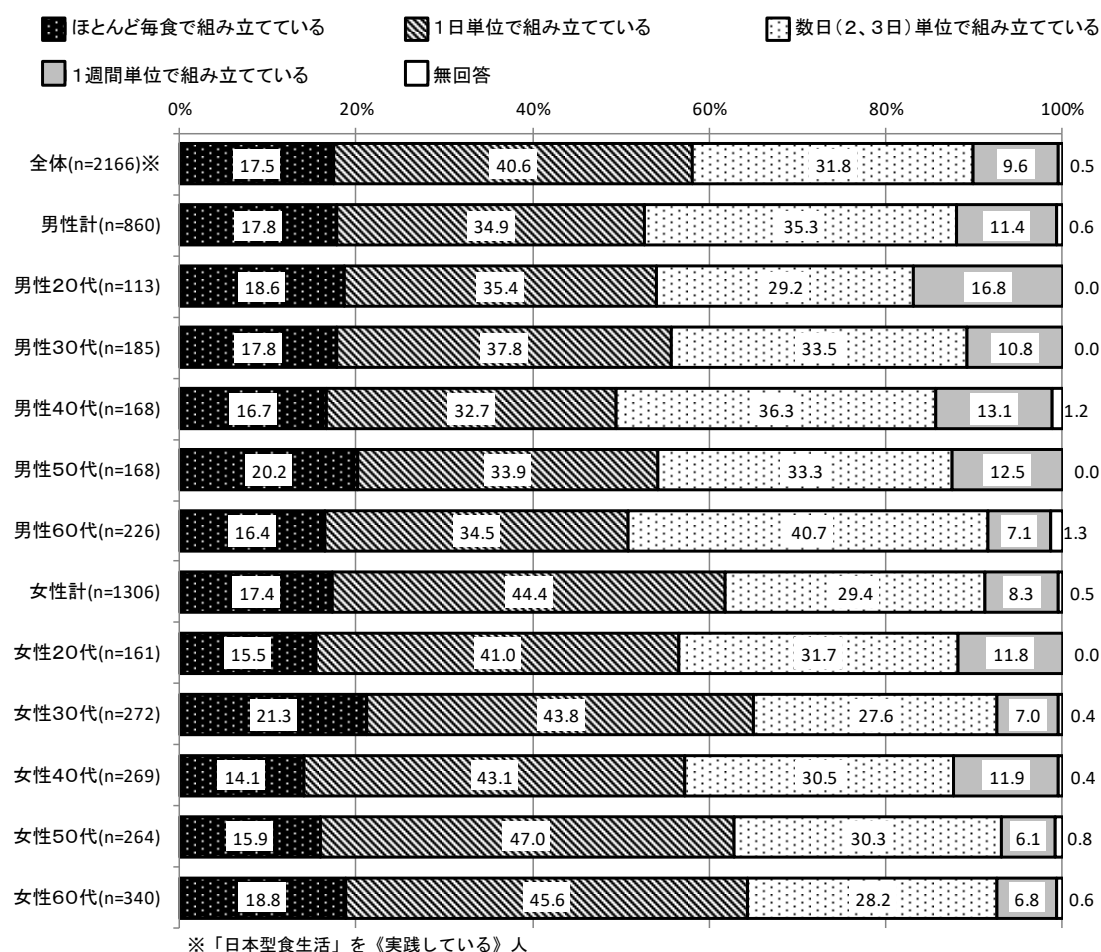
「日本型食生活」を《実践している》人の日本型食生活の組み立て期間は、「1日単位で組み立てている」(40.6%)が最も高く、続いて、「数日(2、3日)単位で組み立てている」(31.8%)、「ほとんど毎食で組み立てている」(17.5%)となっている。

問9. 「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(44.4%)が男性(34.9%)を9.5ポイント上回っている。特に、女性50代と60代で高くなっている。

問9. 「日本型食生活」の組み立て期間(性・年代別)

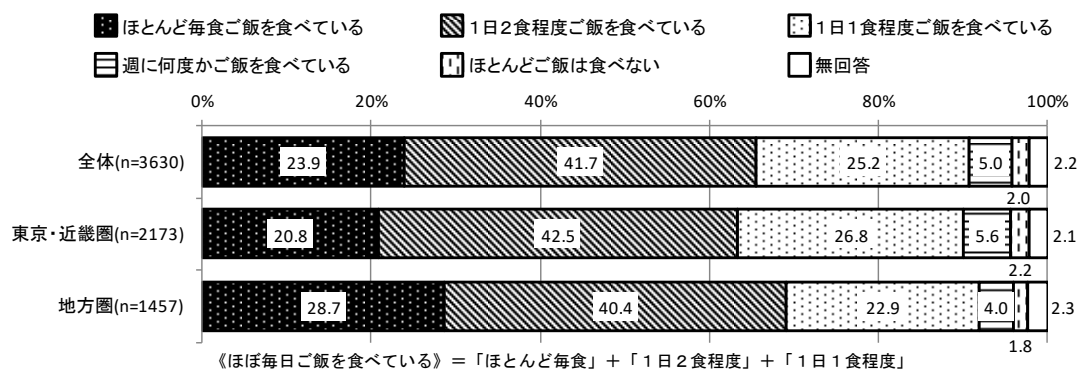


(3.4) ごはんを食べる頻度

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」(41.7%)が最も高く、続いて、「1日1食程度ごはんを食べている」(25.2%)、「ほとんど毎食ごはんを食べている」(23.9%)となっており、これらを合わせた《ほぼ毎日ごはんを食べている》は90.8%となっている。

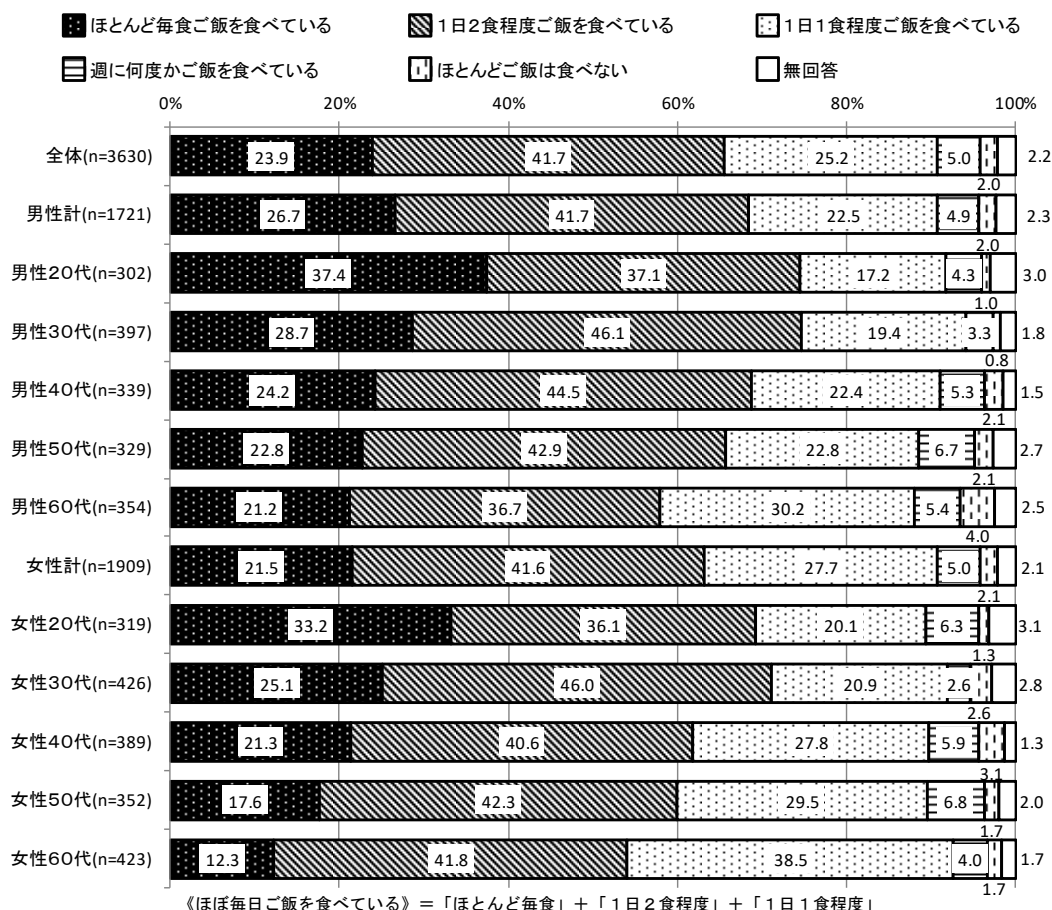
地域別では、「ほとんど毎食ごはんを食べている」は、地方圏(28.7%)が東京・近畿圏(20.8%)を7.9ポイント上回っている。

問10.ごはんを食べる頻度(地域別)



年代別でみると、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10.ごはんを食べる頻度(性・年代別)

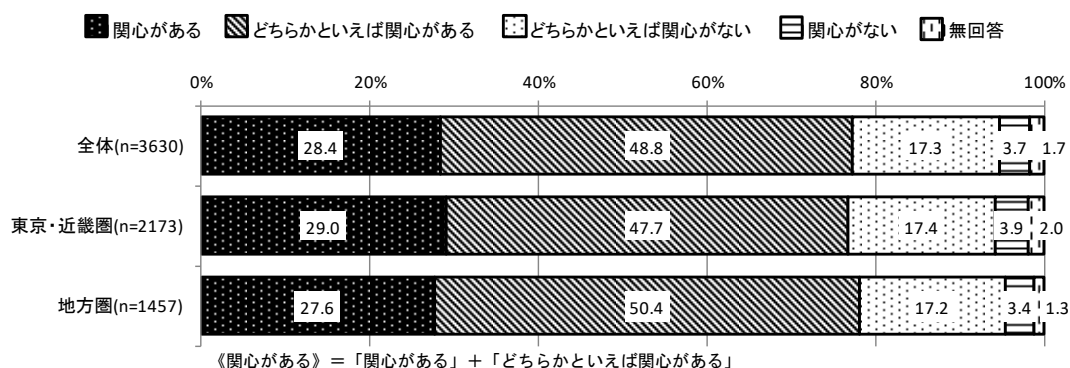


(4) 食育について

(4.1) 食育への関心度

食育への関心度は、「関心がある」は 28.4%で、これに「どちらかといえば関心がある」(48.8%) を合わせた《関心がある》の割合は 77.2%となっている。

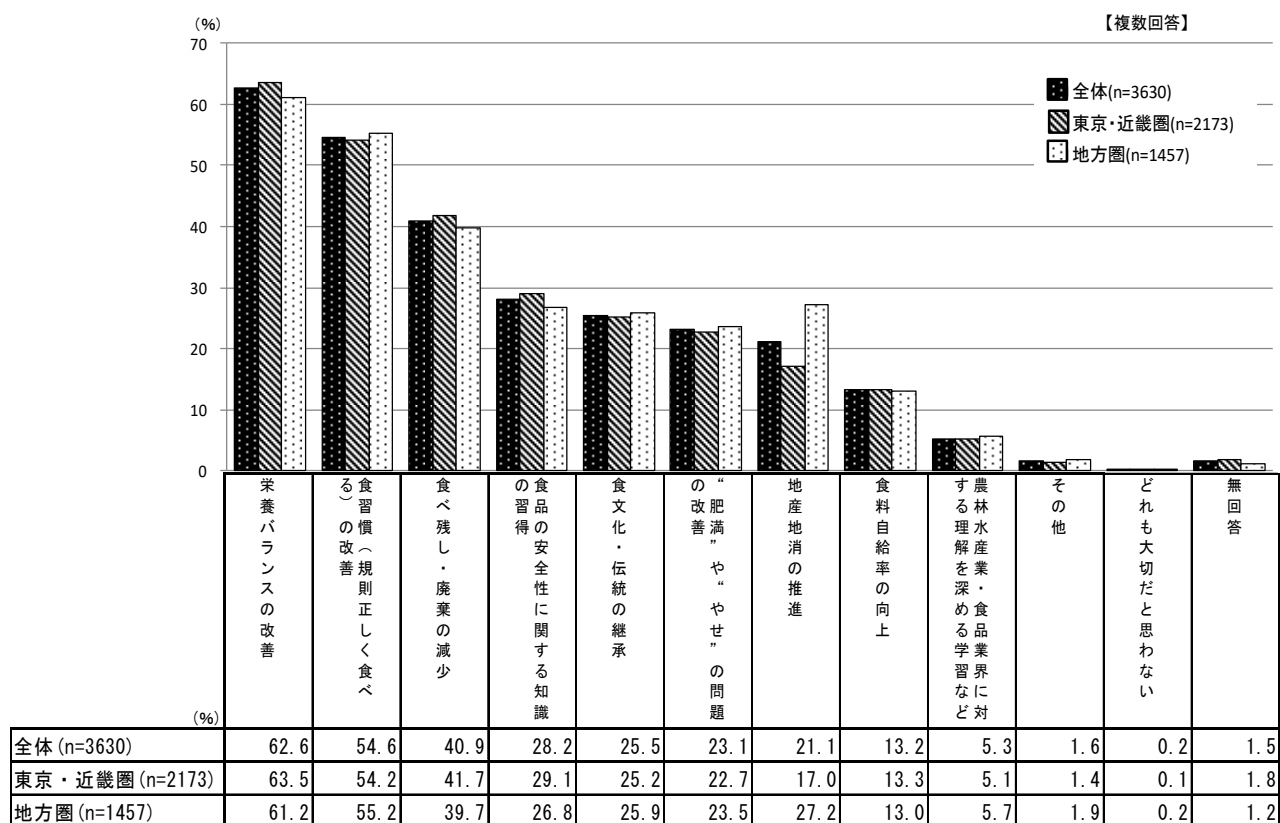
問 11.食育への関心度 (地域別)



(4.2) 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 62.6%で最も高く、続いて、「食習慣（規則正しく食べる）の改善」（54.6%）、「食べ残し・廃棄の減少」（40.9%）、「食品の安全性に関する知識の習得」（28.2%）、「食文化・伝統の継承」（25.5%）となっている。

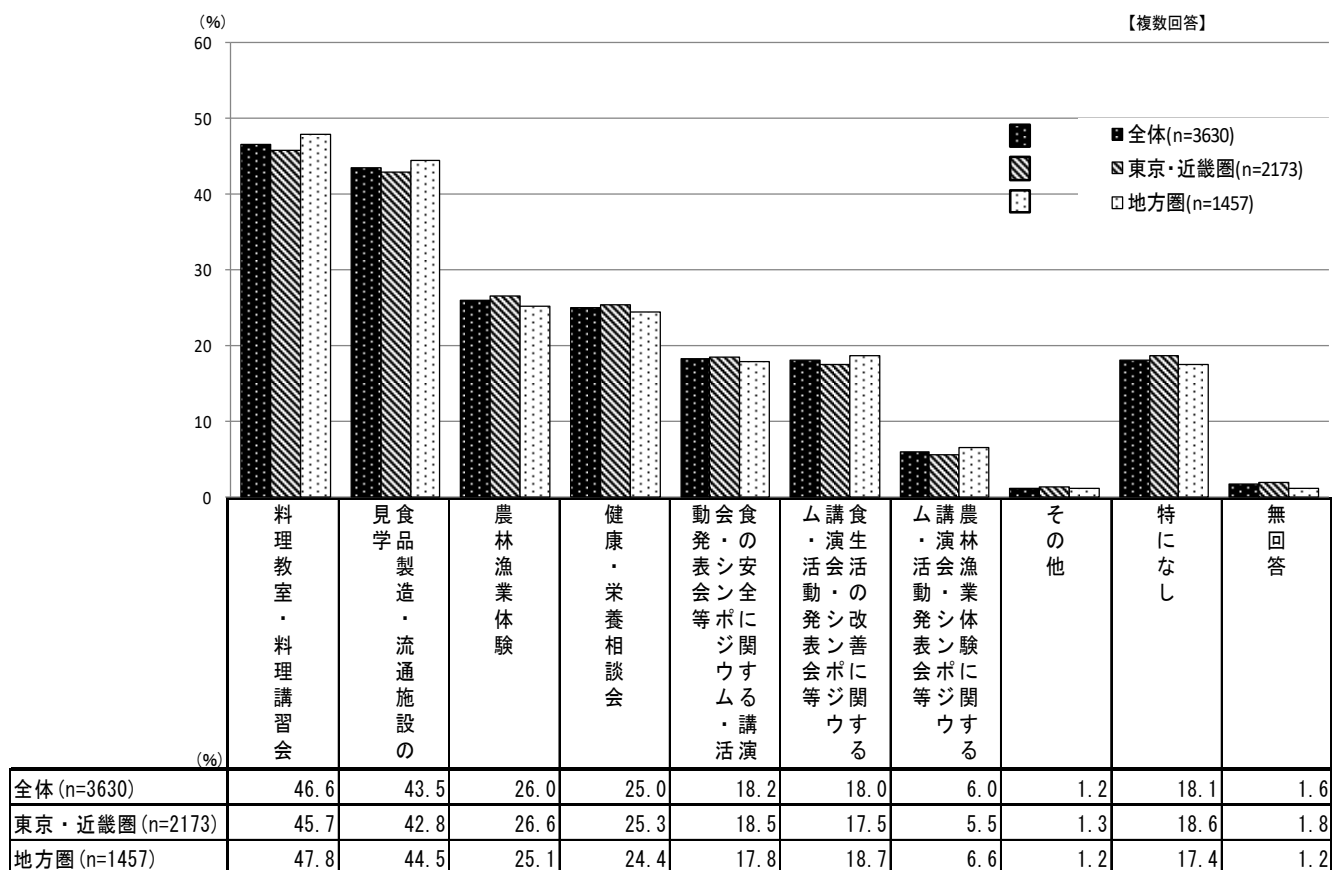
問 12.食育に大切な取組 (地域別)



(4.3) 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」(46.6%)と「食品製造・流通施設の見学」(43.5%)がともに4割台で、続いて、「農林漁業体験」(26.0%)、「健康・栄養相談会」(25.0%)が2割台となっている。

問 13.参加したい食育に関するイベント (地域別)

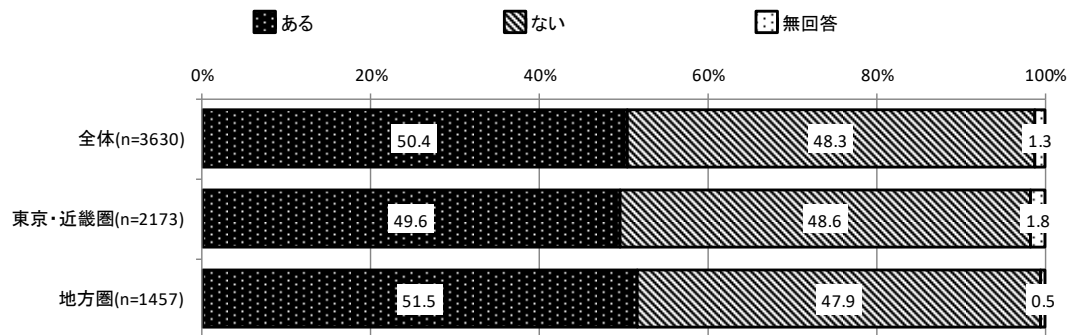


(5) 農林漁業体験について

(5.1) 農林漁業体験への興味の有無

田植え、収穫、家畜の世話などの農林漁業体験について、興味が「ある」は50.4%となっている。地域別では、東京・近畿圏で49.6%、地方圏の51.5%となっている。

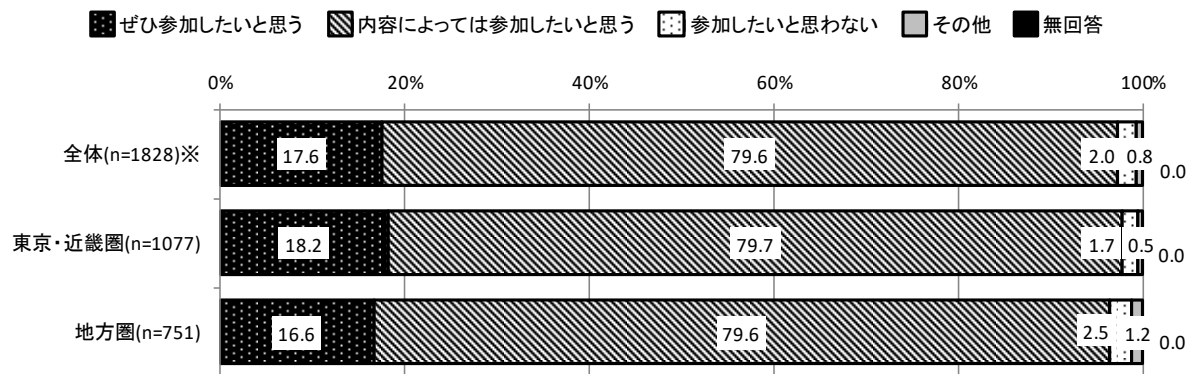
問 14 農林漁業体験への興味（地域別）



(5.2) 農林漁業体験への参加意向

農林漁業体験に興味がある人のうち、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17.6%となっており、これに「内容によっては参加したいと思う」(79.6%)を合わせた《参加したい》は97.2%となっている。

問 15 農林漁業体験への参加意向（地域別）



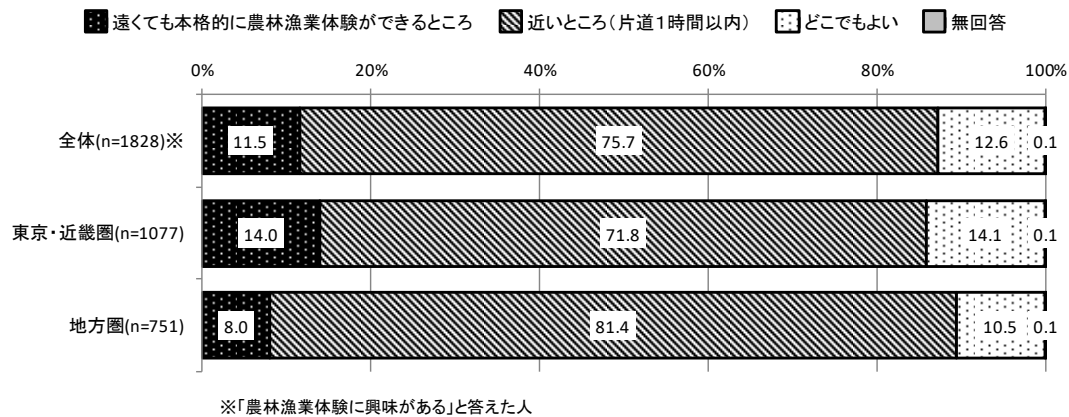
※「農林漁業体験に興味がある」と答えた人

《参加したい》 = 「ぜひ参加したいと思う」 + 「内容によっては参加したいと思う」

(5.3) 農林漁業体験の参加希望場所

農林漁業体験に興味がある人のうち、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75.7%で最も高く、続いて「どこでもよい」（12.6%）、「遠くても本格的に農林漁業体験ができるところ」（11.5%）となっている。

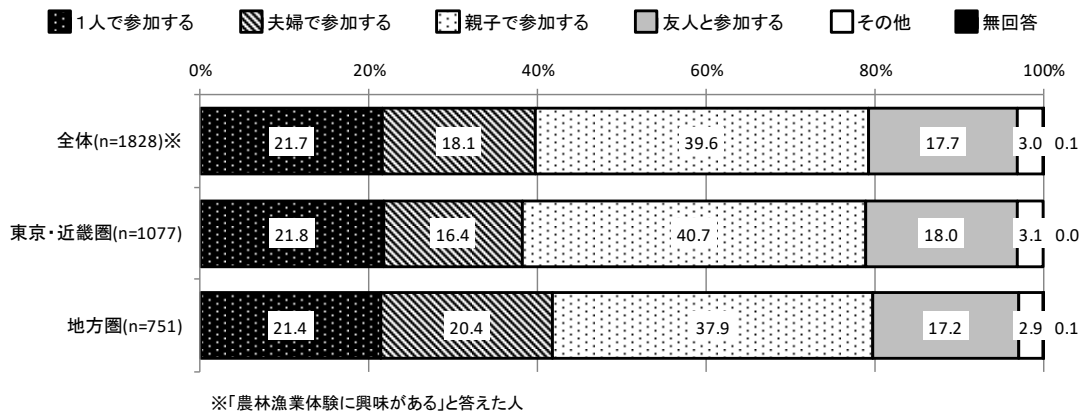
問 16.農林漁業体験の参加希望場所（地域別）



(5.4) 農林漁業体験と一緒に参加する人

農林漁業体験に興味がある人のうち、農林漁業体験について、「親子で参加する」が39.6%と最も高く、続いて、「1人で参加する」（21.7%）、「夫婦で参加する」（18.1%）、「友人と参加する」（17.7%）となっている。

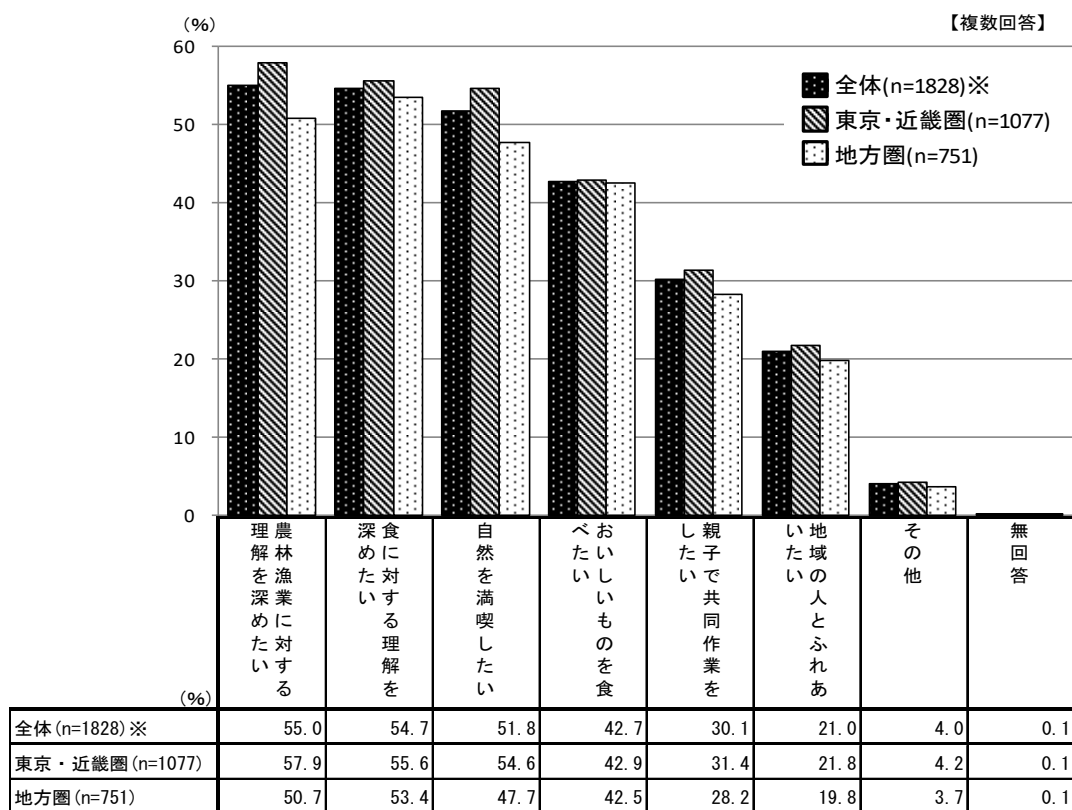
問 17.農林漁業体験と一緒に参加する人（地域別）



(5.5) 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、「農林漁業に対する理解を深めたい」(55.0%)、「食に対する理解を深めたい」(54.7%)、「自然を満喫したい」(51.8%) がいずれも5割以上で、「親子での共同作業をしたい」は30.1%、「地域の人とふれあいたい」は21.0%となっている。

問 18.農林漁業体験に参加する目的（地域別）

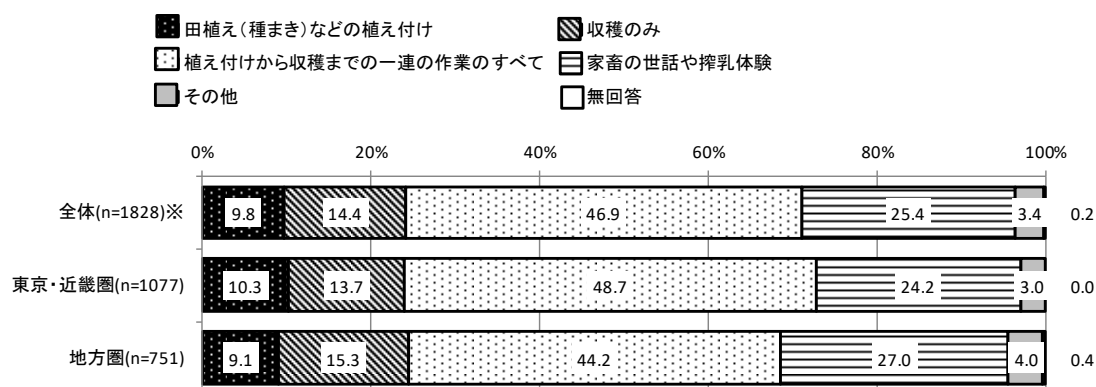


※「農林漁業体験に興味がある」と答えた人

(5.6) 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、「植え付けから収穫までの一連の作業のすべて」が46.9%と最も多く、続いて、「家畜の世話や搾乳体験」(25.4%)、「収穫のみ」(14.4%)、「田植え（種まき）などの植え付け」（9.8%）となっている。

問 19.参加したい農林漁業体験（地域別）



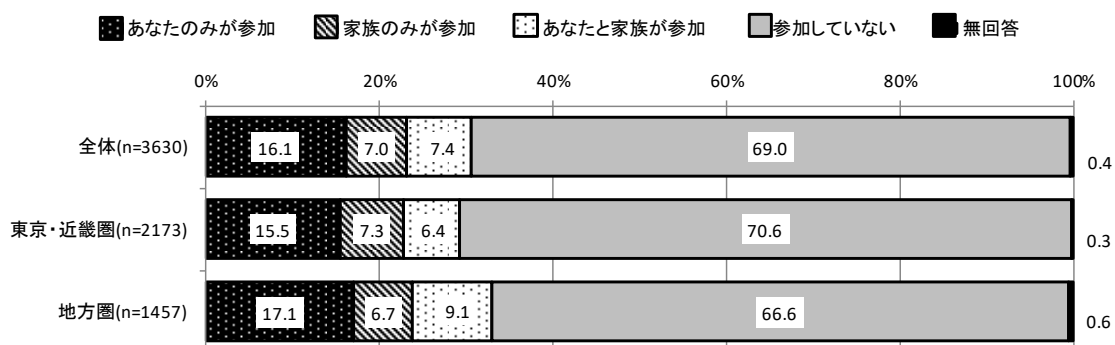
※「農林漁業体験に興味がある」と答えた人

(6) あなた又は家族の農林漁業体験について

(6.1) 農林漁業体験への参加経験者の有無

家族の中での農林漁業体験への参加について、「あなたのみが参加」は16.1%、「あなたの家族のみが参加」は7.0%、「あなたと家族両方が参加」は7.4%、「参加していない」は69.0%となっている。

問 20.農林漁業体験への参加経験者の有無（地域別）

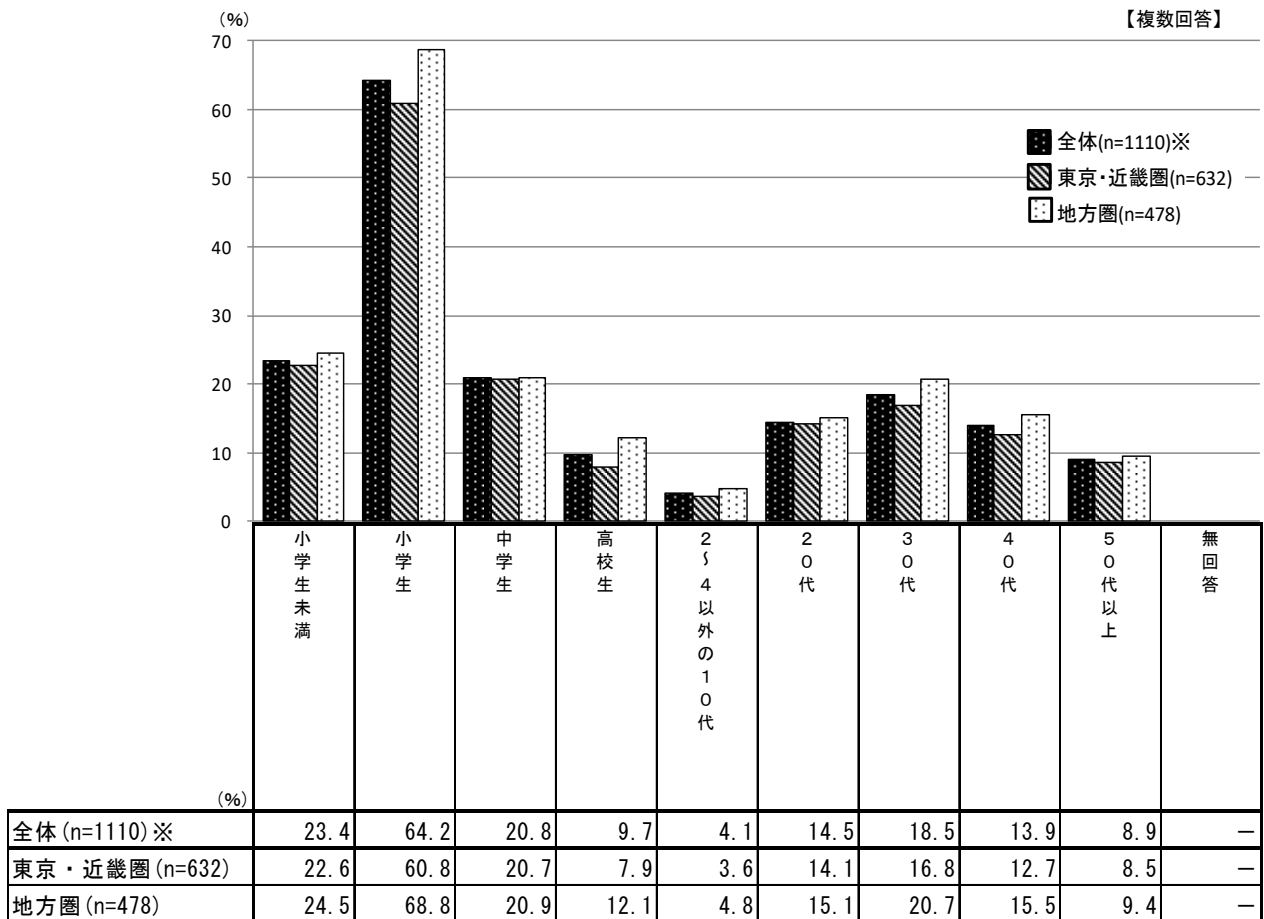


※調査票上では『「1 あなたが参加した」「2 あなたの家族が参加した」ともにあてはまる場合には、「1」「2」の2つを選んでください』となっている。集計時に（1）と（2）の重複を除き、上記の分類を作成した。

(6.2) 参加した時の年代

農林漁業体験に「あなたが参加した」又は「あなたの家族が参加した」人のうち、参加した年代は「小学生」が64.2%と最も高く、「小学生未満」(23.4%)、「中学生」(20.8%)が2割台となっている。

問 21.参加した時の年代 (地域別)

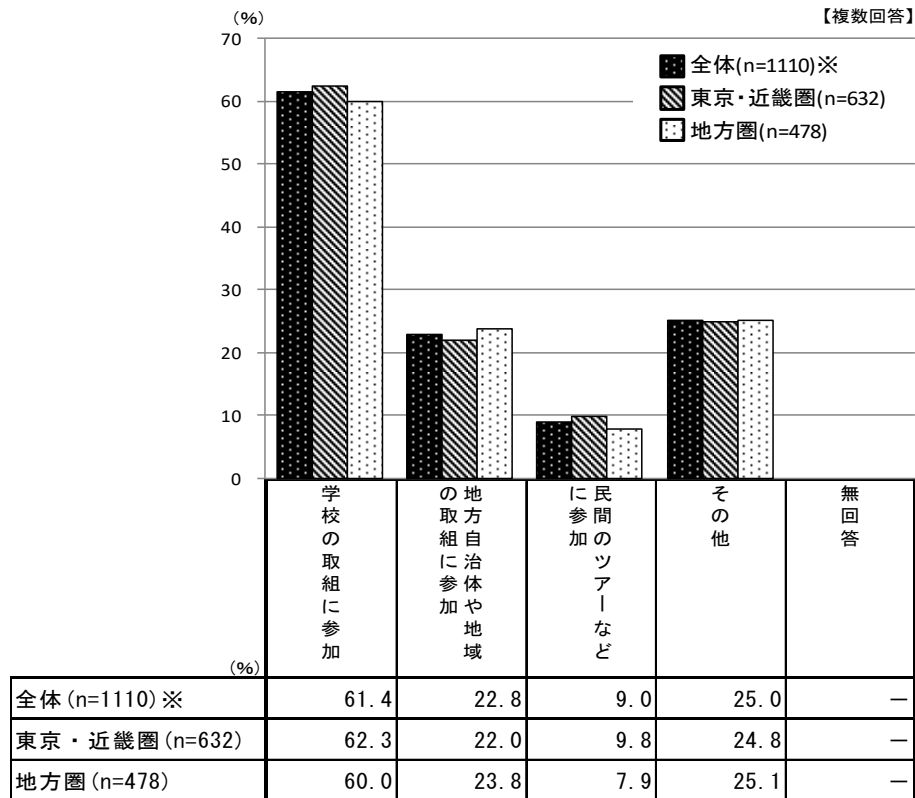


※農林漁業体験に本人又は家族が参加したことがある人

(6.3) 参加した農林漁業体験

本人又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 61.4%と最も高く、続いて、「地方自治体や地域の取組に参加」(22.8%)、「民間のツアーなどに参加」(9.0%)となっているが、「その他」も 25.0%ある。

問 22.参加した農林漁業体験（地域別）

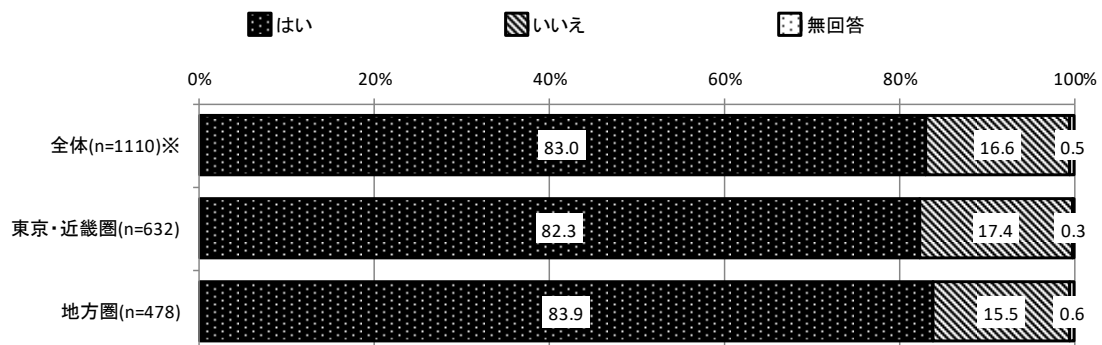


※農林漁業体験に本人又は家族が参加したことがある人

(6.4) 農林漁業に携わる者の指導を受けての体験の有無

本人又は家族が参加した農林漁業体験で、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 83.0%となっている。

問 23.農林漁業に携わる者の指導を受けた体験の有無（地域別）

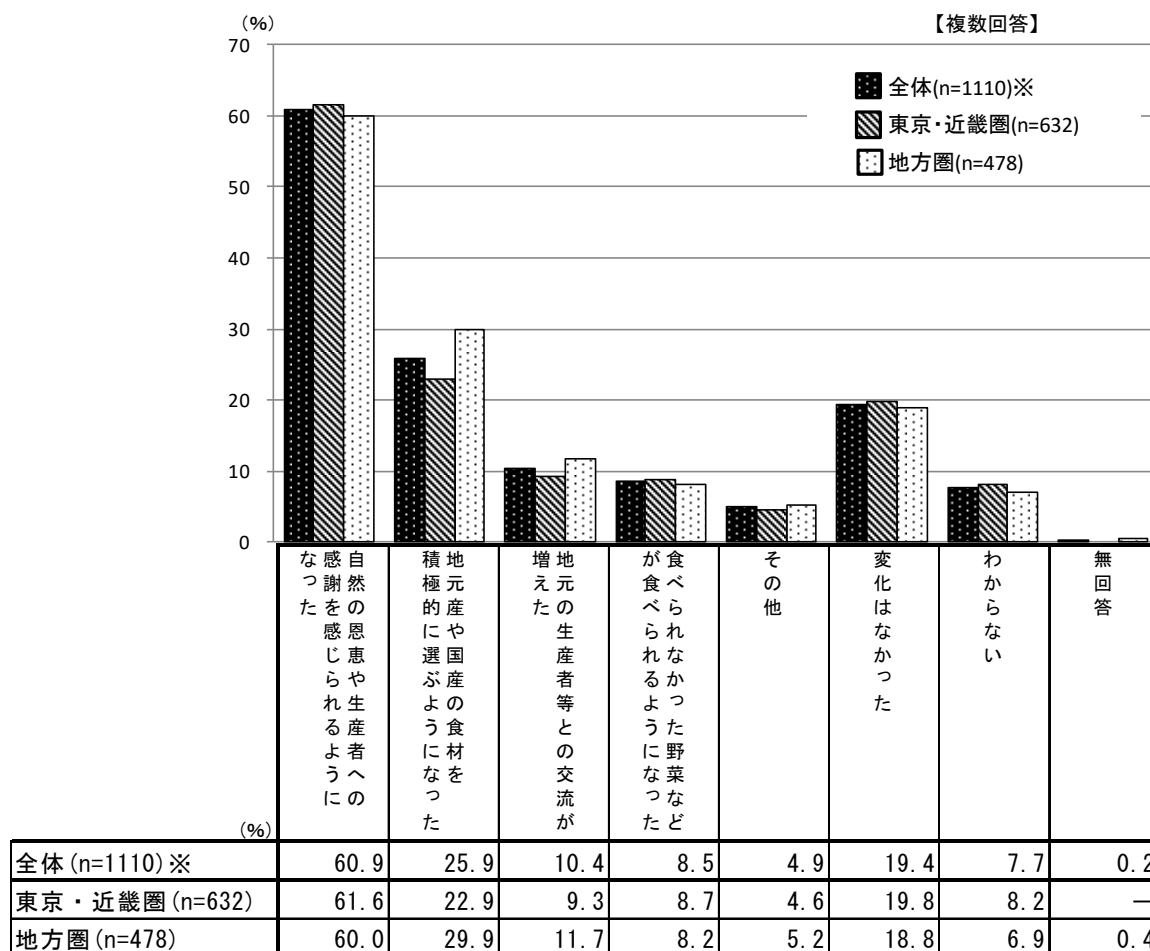


※農林漁業体験に本人又は家族が参加したことがある人

(6.5) 農林漁業体験による変化

農林漁業体験に参加して変化したことは、「自然の恩恵や生産者への感謝を感じられるようになった」が60.9%と最も高く、続いて「地元産や国産の食材を積極的に選ぶようになった」(25.9%)、「地元の生産者等との交流が増えた」(10.4%)などとなっている。

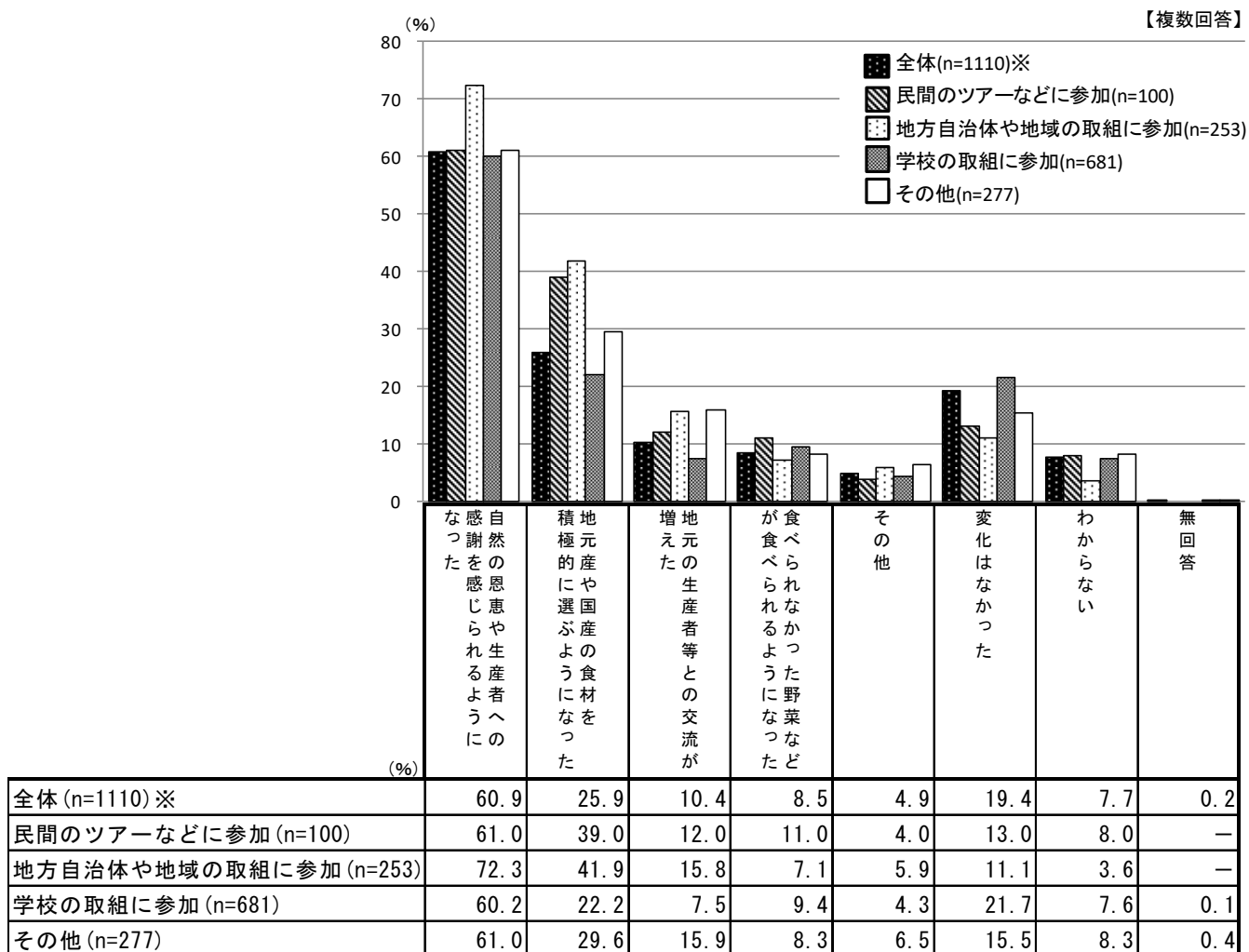
問 24.農林漁業体験による関心の変化(地域別)



※農林漁業体験に本人又は家族が参加したことがある人

また、参加した農林漁業体験別にみると、問22で「地方自治体や地域の取組に参加」と回答した者は、問24で「自然の恩恵や生産者への感謝を感じられるようになった」(72.3%)や、「地元産や国産の食材を積極的に選ぶようになった」(41.9%)と回答する割合が高くなっている。

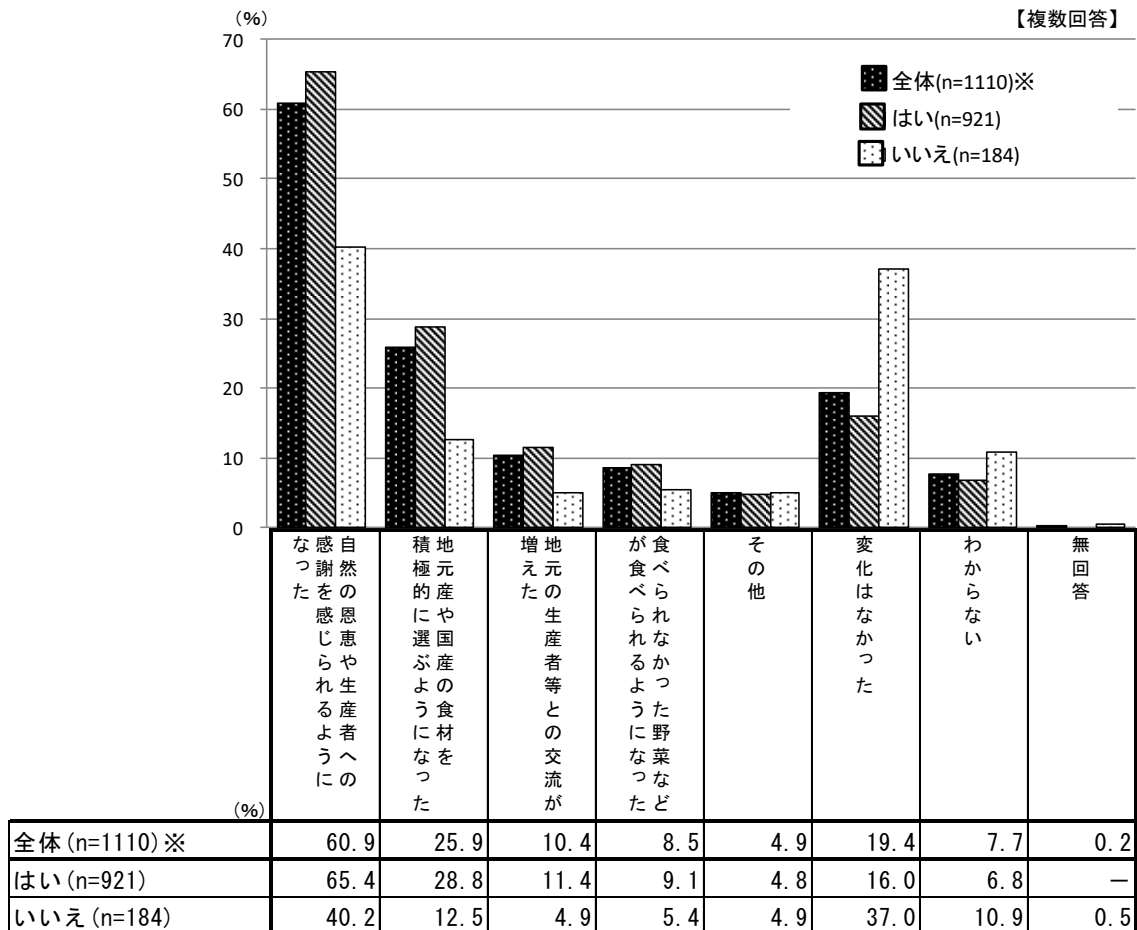
問22.参加した農林漁業体験×問24.農林漁業体験による関心の変化



※農林漁業体験に本人又は家族が参加したことがある人

農林漁業に携わる者の指導を受けての体験の有無別にみると、問23で「はい」（指導を受けた）と回答した者は、「いいえ」（指導を受けていない）と回答した者に比べて、問24で「自然の恩恵や生産者への感謝を感じられるようになった」、「地元産や国産の食材を積極的に選ぶようになった」、「地元の生産者等との交流が増えた」と、「食べられなかった野菜などが食べられるようになった」を回答する割合が高くなっている。

問23.農林漁業に携わる者の指導を受けた体験の有無×問24.農林漁業体験による関心の変化

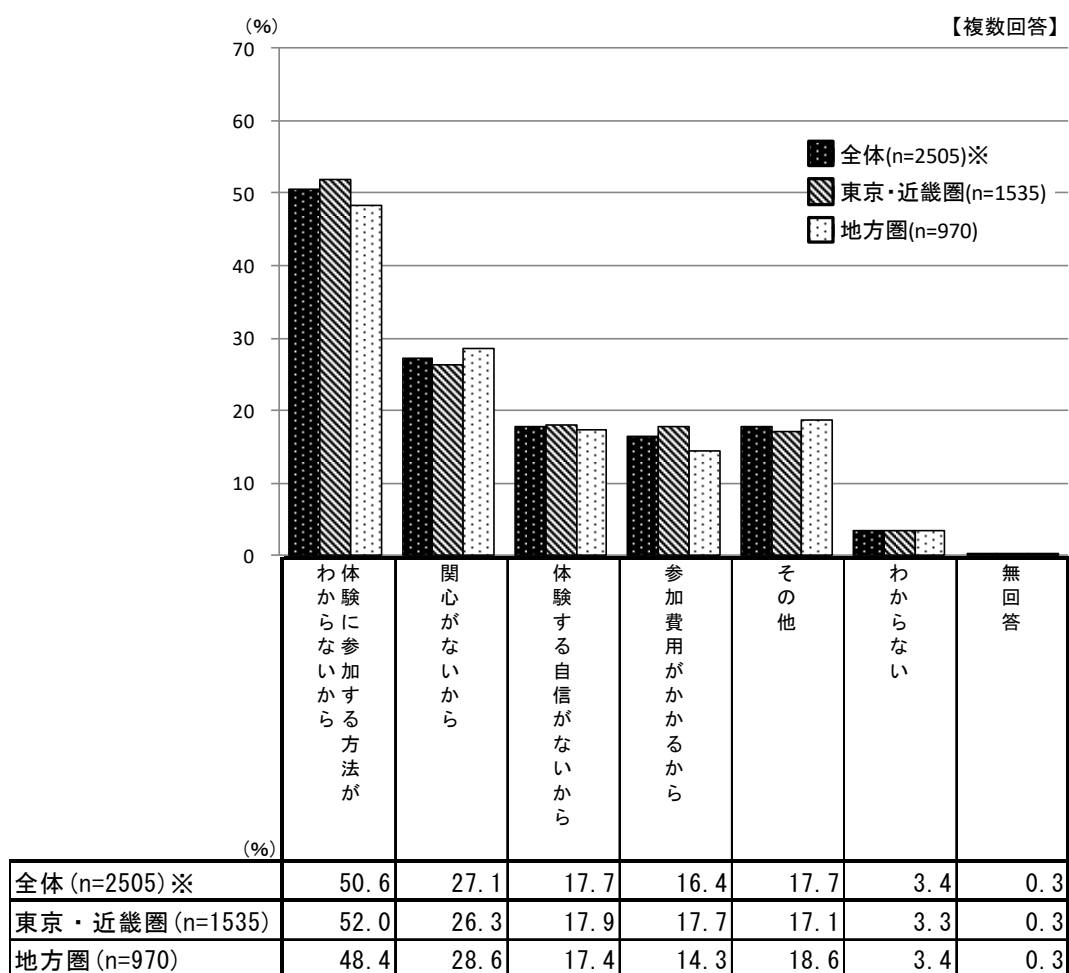


※農林漁業体験に本人又は家族が参加したことがある人

(6.6) 農林漁業体験に参加したことがない理由

これまで農林漁業体験に「参加していない人」の参加していない理由は、「体験に参加する方法がわからないから」が50.6%と最も高く、続いて「関心がないから」(27.1%)、「体験する自信がないから」(17.7%)、「参加費用がかかるから」(16.4%)となっている。

問 25.農林漁業体験に参加したことがない理由（地域別）

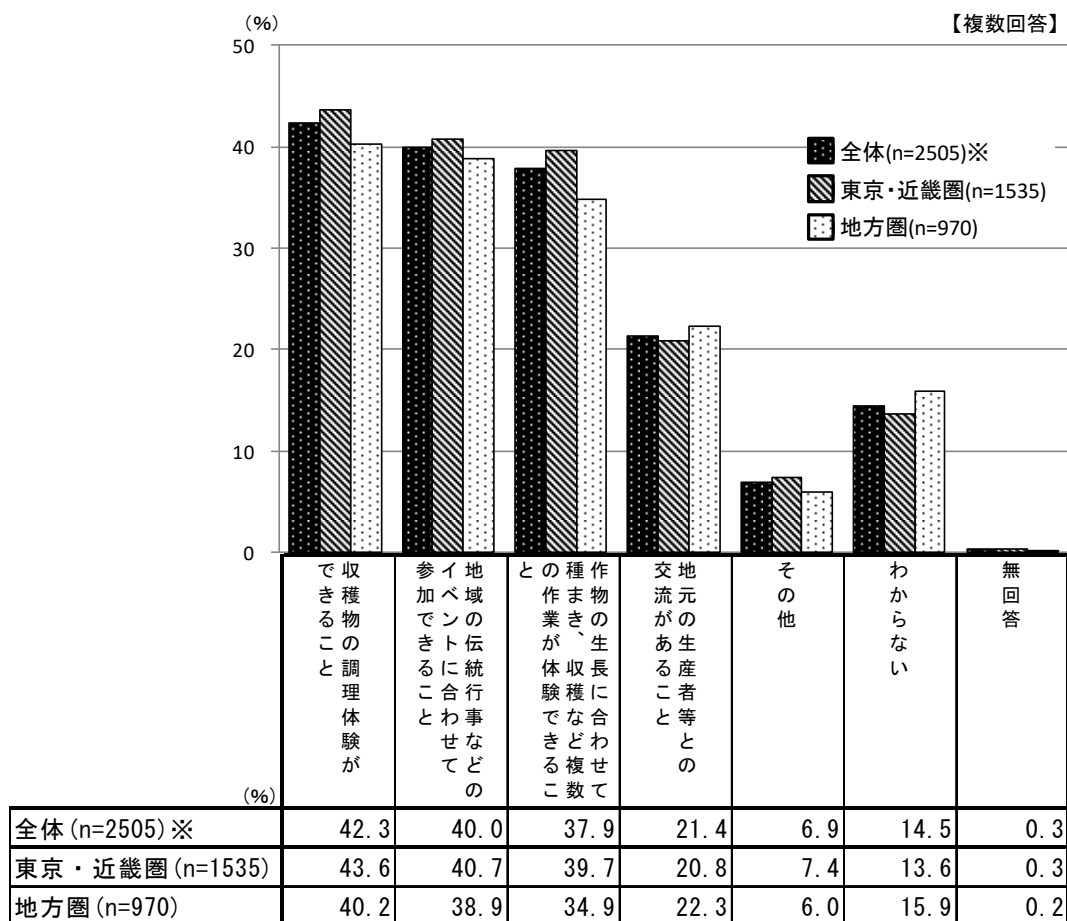


※農林漁業体験に本人又は家族が参加していない人

(6.7) 農林漁業体験に参加するための工夫

これまで農林漁業体験に「参加していない人」にどんな工夫があれば参加したいと思うか聞いたところ、「収穫物の調理体験ができること」が42.3%と最も高く、「地域の伝統行事などのイベントに合わせて参加できること」(40.0%)、「作物の生長に合わせて種まき、収穫など複数の作業が体験できること」(37.9%)、「地元の生産者等との交流があること」(21.4%)となっている。

問 26.農林漁業体験に参加するための工夫 (地域別)



※農林漁業体験に本人又は家族が参加していない人

食生活及び農林漁業体験に関する調査

2016年10月

〔調査主体〕 農林水産省

〔調査実施〕 一般社団法人 中央調査社

「食事バランスガイド」とあなたの食生活についておたずねします。

※別紙1の「食事バランスガイド」をご覧ください

問1 あなたは「食事バランスガイド」をご存じですか。（〇は1つ）

⑩=1

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

⑪

【問1で「1 内容を含めて知っている」と答えた方へ】

問2 あなたは食事や買物の際、「食事バランスガイド」をどの程度参考にしていますか。

（〇は1つ）

- | | | |
|--------------|----------------|-------|
| 1 いつも参考にしている | 3 たまには参考にしている | → 問4へ |
| 2 時々参考にしている | 4 まったく参考にしていない | |

⑫

【問2で「1 いつも参考にしている」「2 時々参考にしている」「3 たまには参考にしている」と答えた方へ】

問3 参考にしている理由は何ですか。次の(1)～(5)について、それぞれ「はい」「いいえ」でお答えください。（〇はそれぞれ1つ）

	はい	いいえ
(1)体型が気になるから	1	2
(2)病気や生活習慣病の予防など、健康上の理由から	1	2
(3)使い方が簡単であるから	1	2
(4)なんとなく	1	2
(5)その他〔具体的に	1	2

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

↓
次ページ問5へ

【問2で「4 まったく参考にしていない」と答えた方へ】

問4 参考にしていない理由は何ですか。（〇は1つ）

- | | |
|--------------------------|-----------|
| 1 既にバランスの良い食生活をおくっているから | 4 面倒だから |
| 2 どのように参考にしたら良いのかわからないから | 5 その他 |
| 3 バランスの良い食生活に特に興味がないから | [具体的に :] |

⑱

「食生活指針」とあなたの普段の食生活についておたずねします。

※別紙2の「食生活指針」をご覧ください

【全員の方へ】

問5 あなたは「食生活指針」をご存じですか。(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 |

⑱

問6 あなたは「食生活指針」に記載されている以下の内容について、どの程度実践していますか。次の(1)～(13)の項目ごとにお答えください。(〇はそれぞれ1つ)

	実践している	おおよねる実践	あまり実践しない	まったく実践しない	
(1) 食事を楽しみましょう	1	2	3	4	⑳
(2) 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムをつくりましょう	1	2	3	4	㉑
(3) 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持をはかりましょう	1	2	3	4	㉒
(4) 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを整えましょう	1	2	3	4	㉓
(5) ごはんなどの穀類をしっかりととりましょう	1	2	3	4	㉔
(6) たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう	1	2	3	4	㉕
(7) 牛乳、乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう	1	2	3	4	㉖
(8) 食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう	1	2	3	4	㉗
(9) 動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう	1	2	3	4	㉘
(10) 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう	1	2	3	4	㉙
(11) 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味を継承しましょう	1	2	3	4	㉚
(12) 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活をしましょう	1	2	3	4	㉛
(13) 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう	1	2	3	4	㉜

「日本型食生活」とあなたの普段の食生活についておたずねします。

※別紙3の『「日本型食生活」について』をご覧ください

【全員の方へ】

問7 あなたは「日本型食生活」をご存じですか。（○は1つ）

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

33

問8 あなたは「日本型食生活」（ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせた食生活であり、一食、一日単位でなくとも、数日から一週間の中で組み立てる。総菜などの中食、パックごはんなどのレトルト食品や冷凍食品などの活用や外食との組合せも可能である。）を実践していますか。（○は1つ）

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

34

【問8で「1 実践している」「2 おおむね実践している」と答えた方へ】

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

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

35

【全員の方へ】

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

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

36

あなたの食育に対する考え方などについておたずねします。

【全員の方へ】

問11 あなたは「食育」について関心がありますか。（〇は1つ）

- | |
|-----------------|
| 1 関心がある |
| 2 どちらかといえば関心がある |
| 3 どちらかといえば関心がない |
| 4 関心がない |

②7

問12 あなたは「食育」について、どのような取り組みが大切だと思いますか。

（〇は3つまで）

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

②8

問13 「食育」に関する様々な催しが行われていますが、あなたが参加したいと思うものはありますか。（〇はいくつでも）

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

②9

あなた又はあなたの家族の農林漁業体験についておたずねします。

【全員の方へ】

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

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

④6

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

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

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

④7

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

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

④8

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

1	はい	2	いいえ
---	----	---	-----

④9

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

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

⑤0

【問20で「3 参加していない」と答えた方へ】

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

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

51

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

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

52

最後に、あなたご自身についておたずねします。

【全員の方へ】

F1 あなたの性別を教えてください。(〇は1つ)

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

53

F2 あなたの年代を教えてください。(〇は1つ)

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

54

F3 あなたは結婚されていますか。(〇は1つ)

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

55

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

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

56

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



㊦

調査はこれで終了です。ご協力いただきありがとうございました。

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

「食事バランスガイド」

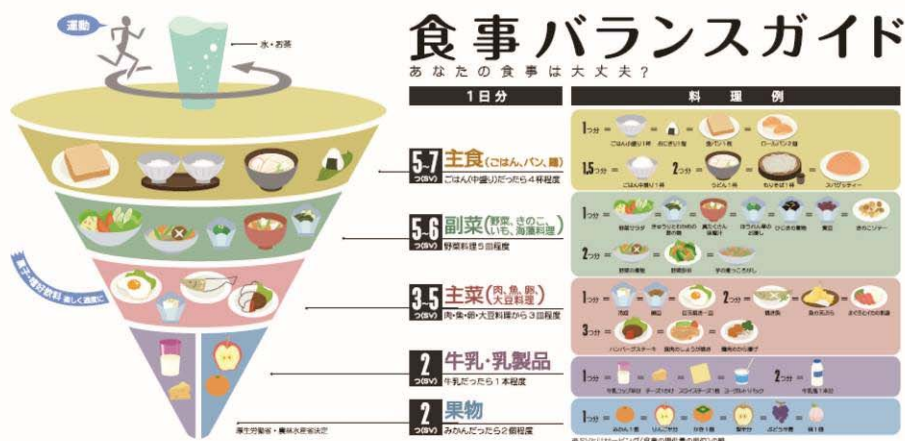
「食事バランスガイド」ってなに？～あなたの食事は大丈夫～

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

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

「食事バランスガイド」について

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



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

1日分の適量について

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

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

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

強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

適量チェック！CHART

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

単位：つ(SV)
SVとはサービング(食事の提供量)の略

※1 活動量の見方

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

※2 学校給食を含めた子ども向け摂取目安について

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

主食



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



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



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



牛乳・乳製品



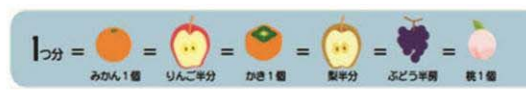
主にカルシウムの供給源である、牛乳、ヨーグルト、チーズなどが含まれます。
1つ(SV) = 主材料に由来するカルシウム約 100mg



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



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えられ、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/

食生活指針

食生活指針	食生活指針の実践
<p data-bbox="336 443 730 488">食事を楽しみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。 ・おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。 ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
<p data-bbox="336 689 730 757">1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。 ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。 ・飲酒はほどほどにしましょう。
<p data-bbox="336 846 730 913">適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。 ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。 ・無理な減量はやめましょう。 ・特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。
<p data-bbox="336 1070 730 1137">主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・多様な食品を組み合わせましょう。 ・調理方法が偏らないようにしましょう。 ・手作りとお食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
<p data-bbox="336 1272 730 1305">ごはんなどの穀類をしっかりと。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。 ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。
<p data-bbox="336 1440 730 1496">野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。

食生活指針	食生活指針の実践
<p>食塩は控えめに、脂肪は質と量を考え て。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。 ・動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。 ・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。
<p>日本の食文化や地域の産物を活かし、 郷土の味の継承を。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「和食」をはじめとした日本の食文化を大切に、日々の食生活に活かしましょう。 ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。 ・食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。 ・地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。
<p>食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない 食生活を。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。 ・調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。 ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
<p>「食」に関する理解を深め、食生活を 見直してみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・子供のころから、食生活を大切にしましょう。 ・家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。 ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。 ・自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。

文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定
平成28年6月一部改正

「日本型食生活」について

別紙3

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、多様な食材を組み合わせた食事になります。旬の食材を利用して季節感を取り入れることや地域の気候風土に合った郷土料理を活用することなど、幅広く食事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使い、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、ごはんと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 ごはんと組み合わせる主菜、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

「日本型食生活」の例



カレーライス サラダ 果物



ごはん みそ汁 焼魚 煮物
果物



オムライス スープ サラダ
ヨーグルト 果物

平成 28 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)

2017 年 1 月

一般社団法人 中央調査社

TEL (03)3549-3121