

食生活及び農林漁業体験に関する調査

2019年11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）

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

【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 | |

【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

↓
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 :] |

「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 |

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	おおむね実践している	あまり実践していない	まったく実践していない
(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つくりましょう	1	2	3	4
(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
(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
(5) ごはんなどの穀類をしっかりとりましょう	1	2	3	4
(6) 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	1	2	3	4
(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
(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
(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
(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
(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
(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
(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

「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 |

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

【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 |

【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 |

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 |

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 |

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がありますか。（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 |

問19 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。(〇はいくつでも)

- 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
- 2 地元産や国産の食材を積極的に選ぶようになった
- 3 食べられなかった野菜などが食べられるようになった
- 4 地元の生産者等との交流が増えた
- 5 その他
- 6 変化はなかった
- 7 わからない

【問15で「2 いない」と答えた方は問20～21にお答えください】

問20 これまで農林漁業体験に参加していない理由は何ですか。(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 | |

問21 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 親子や友人など、いろいろな参加の仕方ができること |
| 6 その他[具体的に] |
| 7 わからない |

今後のあなたの農林漁業体験の参加に対する考え方についておたずねします。

【全員の方へ】

問22 今後、あなたは農林漁業体験に参加したいと思いますか。(〇は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23 あなたが農林漁業体験に参加するとしたら、場所はどちらを希望しますか。(〇は1つ)

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

問24 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 | 4 友人と参加する |
| 2 夫婦で参加する | 5 その他 |
| 3 親子で参加する | |

問25 あなたが農林漁業体験に参加するとしたら、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 | 5 親子で共同作業をしたい |
| 2 食に対する理解を深めたい | 6 おいしいものを食べたい |
| 3 自然を満喫したい | 7 その他 |
| 4 地域の人とふれあいたい | [具体的に] |

問26 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 田植え(種まき)などの植え付け | 4 家畜の世話や搾乳 |
| 2 収穫のみ | 5 その他 |
| 3 植え付けから収穫までの一連の作業 | [具体的に] |

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

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 | |

F3 あなたは結婚されていますか。(〇は1つ)

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

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] |

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。

12月25日(水)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。

ご返送についてはアンケート調査票の番号で管理していますので、無記名で結構です。

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

男性		エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物	女性	
6~9才	※1 低い	1400	4~5	5~6	3~4	2	2	6~11才	※1 低い
70才以上	※1 低 ※1 高	~2000				※2 2~3		70才以上	※1 低い
10~11才	※1 低	2200				2	2	12~17才	※1 低
12~17才	※1 低	±200	5~7	5~6	3~5	※2 2~3		18~69才	※1 低
18~69才	※1 低 ※1 高	基本形							※1 高
	※1 高	2400	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3		※1 高
	※1 高	~3000				※2 2~4			※1 高

単位：つ(SV)
SVとはサービング(食事の提供量)の略

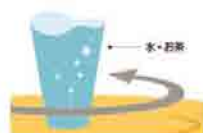
※1 活動量の見方

「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。

水・お茶



水・お茶といった水分は食事の中で欠かさないものであり、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 (280ml)／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
食事を楽しみましょう。	<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。
1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。	<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。
適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。	<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。
主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。	<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。 ・手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
ごはんなどの穀類をしっかりと。	<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。
野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。	<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

令和元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)

令和2年2月

一般社団法人 中央調査社

TEL (03)3549-3121