



# 食生活・ライフスタイル調査～令和3年度～

## 調査報告書

---

令和4年3月10日（木）

農林水産省 大臣官房政策課

# 調査目的と調査手法

## ■ 調査の目的

- ・食と環境を支える農業・農村への国民の理解を醸成するため、令和3年度より、食と農のつながりの深化に着目した新たな国民運動「食から日本を考える。ニッポンフードシフト」を展開。
- ・本運動の一環として、消費者の日常の消費行動や、食や農に対する意識、普段の食事の実態等を把握するために調査を実施した。

## ■ 調査手法

以下の手法により、調査を実施した。

### 1) 定量調査・・・2ページ～

年代・男女別・居住エリア別に、消費者がどのように情報を入手し、どのような意識で食品等を購入しているか、また、食や農に対する意識について調査を実施した。

### 2) 写真調査・・・115ページ～

年代・男女別・居住エリア別に、消費者の普段の食事の実態を把握するために、1週間の食事の写真を撮影し、食事時間やメニュー、食料自給率の予測値等について回答する調査を実施した。

# 1) 食生活・ライフスタイル調査 - 定量調査 -

---

# 目次

調査概要	4	3. 食や農のつながり	61
使用した調査票	6	現在の日本の農業の課題の認知	62
調査の要約	13	農業・農村の多面的機能の認知	66
結果の詳細	24	居住地の農産物・特産品の認知	69
1. 対象者プロフィール	25	「食に対して感謝の気持ち」を感じる時	72
性別・年代／居住エリア	26	食や農に関する情報の入手経路	76
職業／未既婚	27	これまでの農林水産業との接点	80
同居家族／同居している子供の年齢・学齢	28	4. 食料自給率の認知と食料安全保障に対する意識	84
世帯年収	29	食料自給率／食料自給力／食料国産率の認知	85
2. 日常の情報入手経路と消費行動	32	食料自給率を高めることの重要度	92
ふだんのニュースや新しい話題の情報入手経路	33	日本の食の未来を 確かなものにするために『国』に期待すること	95
ふだんの買物で重視すること	37	日本の食の未来を確かなものにするために 『生産者・食品関連事業者』に期待すること	99
食に関して重視していること	41	日本の食の未来を確かなものにするための 『消費者』の取組	103
ふだんの食材や食品・飲料の買物場所	45	5. ニッポンフードシフトの認知と 農業・農村をより身近に感じる情報	107
「生鮮品」と「加工食品」に対する国産意識	49	ニッポンフードシフトの認知	108
食料の備蓄状況	54	農業・農村をより身近に感じる情報	111
ローリングストックの認知・実施状況	58		

# 調査概要

## 調査手法

インターネット調査  
(モニターに対して実施)

## 調査対象者

男女15歳から74歳  
※スクリーニングを実施し、市場調査関係者、マスコミ関係者、公務員は除外

## 調査地域

全国の9エリア  
(北海道、東北、関東、北陸、東海・東山、近畿、中国、四国、九州・沖縄)

## 実施時期

令和3年11月4日～11月11日

## サンプル数

4,000サンプル

## サンプル構成

男女、年代、居住エリア(9エリア)の人口構成比に合わせて回収

住民基本台帳(令和元年)を元に算出

	男 性						女 性						計
	15-24歳	25-34歳	35-44歳	45-54歳	55-64歳	65-74歳	15-24歳	25-34歳	35-44歳	45-54歳	55-64歳	65-74歳	
北海道	10	11	14	15	14	16	10	11	14	16	15	19	165
東北	18	18	24	25	26	27	16	17	23	24	26	29	273
関東	93	113	138	148	108	113	88	105	128	140	104	121	1,399
北陸	11	11	14	15	14	16	10	10	14	15	14	17	161
東海・東山	40	43	52	57	48	50	37	43	52	54	45	50	571
近畿	45	46	57	69	49	57	44	46	58	66	52	57	646
中国	15	16	20	21	19	22	15	15	19	21	19	24	226
四国	8	8	10	10	10	12	7	7	10	11	11	13	117
九州	30	31	39	38	38	41	29	31	40	40	40	45	442
計	270	297	368	398	326	354	256	285	358	387	326	375	4,000

**北海道、東北**(青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県)、**関東**(茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県)  
**北陸**(新潟県、富山県、石川県、福井県)、**東海・東山**(岐阜県、静岡県、愛知県、三重県、山梨県、長野県)  
**近畿**(滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県)、**中国**(鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県)  
**四国**(徳島県、香川県、愛媛県、高知県)、**九州**(福岡県、佐賀県、長崎県、熊本県、大分県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県)

## 実施機関

(株)日本能率協会総合研究所

使用した調査票

# 使用した調査票 (1)

## 【全員】

Q1. あなたとあなたが同居しているご家族が現在従事されている業種をすべてお選びください。(あてはまるものすべて)

- 1 農業・林業・漁業
- 2 製造業：家電・電気機械
- 3 製造業：食品・飲料・酒類
- 4 製造業：化粧品・日用品・医薬品
- 5 製造業：ファッション・アパレル
- 6 製造業：その他
- 7 卸売・小売業：家電・電気機械
- 8 卸売・小売業：食品・飲料・酒類
- 9 卸売・小売業：化粧品・日用品・医薬品
- 10 卸売・小売業：ファッション・アパレル
- 11 卸売・小売業：その他
- 12 運輸・輸送業
- 13 建設・建築業
- 14 サービス業
- 15 保険・金融・不動産業
- 16 マスコミ・広告・新聞・放送業 → 調査終了
- 17 市場調査・シンクタンク → 調査終了
- 18 公務員 → 調査終了
- 19 教育関連
- 20 医療・介護関連
- 21 上記以外の業種
- 22 勤めていない

## 【全員】

Q2 あなたの性別・年代をお知らせください。(ひとつだけ)

- |            |            |            |             |
|------------|------------|------------|-------------|
| 1 男性15-24歳 | 4 男性45-54歳 | 7 女性15-24歳 | 10 女性45-54歳 |
| 2 男性25-34歳 | 5 男性55-64歳 | 8 女性25-34歳 | 11 女性55-64歳 |
| 3 男性35-44歳 | 6 男性65-74歳 | 9 女性35-44歳 | 12 女性65-74歳 |

## 【全員】

Q3 あなたがお住まいの地域をお知らせください。(ひとつだけ)

- 1 北海道
- 2 東北（6県）青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県
- 3 関東（1都6県）茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県
- 4 北陸（4県）新潟県、富山県、石川県、福井県
- 5 東海・東山（6県）山梨県、長野県、岐阜県、静岡県、愛知県、三重県
- 6 近畿（2府4県）滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県
- 7 中国（5県）鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県
- 8 四国（4県）徳島県、香川県、愛媛県、高知県
- 9 九州（8県）福岡県、佐賀県、長崎県、大分県、熊本県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県

## 【全員】

Q4 あなたご自身の現在の職業をお知らせください。(ひとつだけ)  
 ※現在、出産・育児休暇など長期休暇中の方は、雇用先の職業をご回答ください。  
 ※学生でアルバイトをされている方は、「学生・予備校生」とお答えください。

- 1 会社経営者・役員
- 2 社員（雇用形態問わずフルタイム勤務）
- 3 その他団体職員（雇用形態問わずフルタイム勤務）
- 4 自営業
- 5 自由業
- 6 学生・予備校生
- 7 パート・アルバイト
- 8 専業主婦（主夫）
- 9 無職・リタイア
- 10 その他

## 【全員】

Q5 未既婚をお知らせください。(ひとつだけ)

- 1 未婚
- 2 既婚
- 3 その他

## 【全員】

Q6 現在 あなたと同居されている方をすべてお知らせください。  
 ※「あなたから見た続柄」でお答えください。  
 (いくつでも)

- 1 配偶者・パートナー
- 2 父親・母親（義父母を含む）
- 3 子供（義理の子供を含む） → Q7へ
- 4 孫（義理の孫を含む）
- 5 祖父母（配偶者の祖父母を含む）
- 6 その他の家族
- 7 友人
- 8 その他の人（ ）
- 9 一人暮らし



## 使用した調査票 (2)

### 子供と同居している (Q6=3)

- Q7 現在、あなたが同居しているお子さまの年齢・学齢としてあてはまるものをすべてお答えください。(いくつでも)  
※同居しているお子さまについてのみお答えください。(お孫さんは含みません)

- 1 乳児 (0～2歳)
- 2 幼児 (3～6歳)
- 3 小学1～3年生
- 4 小学4～6年生
- 5 中学生
- 6 高校生 (浪人生を含む)
- 7 大学生・専門学校生
- 8 その他 (社会人など)

### 学生は除く (Q4=6を除く)

- Q8 あなたのご家庭のおおよその「世帯年収」をお選びください。(ひとつだけ)

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1 300万円未満       | 5 750万円～950万円未満  |
| 2 300万円～400万円未満 | 6 950万円～1200万円未満 |
| 3 400万円～550万円未満 | 7 1200万円以上       |
| 4 550万円～750万円未満 | 8 分からない/答えたくない   |

### 【全員】

- Q9 あなたはふだん、さまざまなニュースや新しい話題や情報をどこから得ていますか。以下からあてはまるものをすべてお答えください。(いくつでも)

- 1 新聞
- 2 雑誌
- 3 書籍
- 4 テレビ
- 5 ラジオ
- 6 インターネット (ニュースサイトなど)
- 7 インターネット (YouTubeなどの動画投稿サイト)
- 8 インターネット (AbemaTVなどの番組サイト)
- 9 インターネット (公共機関のサイト)
- 10 インターネット (企業のサイト)
- 11 SNS (Twitter、インスタグラム、Facebookなど)
- 12 家族や友人との会話
- 13 講演会・シンポジウム
- 14 ショッピングセンター等の店頭
- 15 その他 (具体的に：)
- 16 特にない

### 【全員】

- Q 10 あなたが、ふだん買物をする際に重視していることを以下からすべてお答えください。(いくつでも)
- 1 多少値段が高くても品質のよいものを選ぶこと
  - 2 同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと
  - 3 できるだけ日本産の商品であること
  - 4 高級感や贅沢感のあるものを選ぶこと
  - 5 環境への配慮や持続可能な開発目標 (SDGs) を考えて選ぶこと
  - 6 生産地や生産者に対する応援の意識を持って選ぶこと
  - 7 有名であることなど人気があるものを選ぶこと
  - 8 特定の人のSNS・ブログで推薦されていること
  - 9 オンラインショッピングサイトの評点・コメントが良いもの
  - 10 人の評判よりも、自分なりのはっきりとした価値基準を優先すること
  - 11 あてはまるものはない

### 【全員】

- Q 11 あなたが食に関して重視していること (食品の購入や外食をする際に重視していること) はどのようなことですか。以下からあてはまるものをすべてお答えください。(いくつでも)
- 1 多少値段が高くても品質のよいものを選ぶこと
  - 2 同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと
  - 3 できるだけ日本産の商品であること
  - 4 高級感や贅沢感のあるものを選ぶこと
  - 5 環境への配慮や持続可能な開発目標 (SDGs) を考えて選ぶこと
  - 6 生産地や生産者に対する応援の意識を持って選ぶこと
  - 7 有名であることなど人気があるものを選ぶこと
  - 8 特定の人のSNS・ブログで推薦されていること
  - 9 オンラインショッピングサイトの評点・コメントが良いもの
  - 10 人の評判よりも、自分なりのはっきりとした価値基準を優先すること
  - 11 あてはまるものはない

# 使用した調査票 (3)

## 【全員】

Q 12 あなたがふだん、食材や食品・飲料などを買物している場所をすべてお答えください。  
(いくつでも)

- 1 食品スーパー
- 2 大型スーパー (イオン、イトーヨーカドーなど)
- 3 百貨店
- 4 ディスカウントショップ (ドンキホーテ、コストコなど)
- 5 ドラッグストア
- 6 地域の商店 (商店街の個人商店等)
- 7 コンビニ
- 8 インターネット (Amazon、楽天、Yahooなどの大手専門サイト)
- 9 インターネット (イオン、イトーヨーカドーなど店舗のあるお店のサイト)
- 10 インターネット (その他のサイト)
- 11 インターネット以外の通販
- 12 その他
- 13 食材や食品・飲料などを買物はしない

## 【全員】

Q 13 以下のそれぞれの食品や食材を実際に選ぶ際について、  
あなたの気持ちに最も近いと思うものをお答えください。(ひとつだけ)

### 項目

- 1 米、野菜、精肉、鮮魚などの生鮮品はできるだけ国産を選ぶ
- 2 生鮮品以外の加工品はできるだけ国産を選ぶ

### 選択肢

- 1 非常にあてはまる
- 2 まああてはまる
- 3 どちらともいえない
- 4 あまりあてはまらない
- 5 まったくあてはまらない

## 【全員】

Q 14 あなたのご家庭では、災害などの非常時に備えた「食料の備蓄」を行っていますか。  
行っている場合、備蓄している食品を以下からお答えください。(いくつでも)

- 1 飲料水
- 2 お米(精米、無洗米、パックご飯など)
- 3 カップ麺、即席めん、乾麺
- 4 乾パン、缶詰パン
- 5 缶詰
- 6 レトルト食品
- 7 要配慮者用の特殊食品  
(乳幼児用のミルク・食品、高齢者向け食品、アレルギー対応食品など)
- 8 その他の食品(具体的に： )
- 9 食品の備蓄は行っていない

## 【全員】

Q 15 以下は、「ローリングストック」についての説明です。  
お読みになり質問にお答えください。

ふだんの食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭に備蓄されている状態を保つだけの方法です。

あなたは、この「ローリングストック」という考え方を知っていましたか。  
(ひとつだけ)

- 1 考え方を知っており、実践している
- 2 考え方を知っているが、実践はしていない
- 3 考え方を知らなかったが、このようなことは実践している
- 4 考え方を知らないし、実践もしていない
- 5 よくわからない

## 【全員】

Q 16 現在の日本の農業の課題として、あなたが知っているものを  
以下からすべてお答えください。  
(いくつでも)

- 1 少子高齢化・人口減少等による国内市場の縮小
- 2 食料自給率の低下
- 3 農業従事者の減少・高齢化
- 4 経営資源や農業技術の継承
- 5 農業の生産現場における労働力不足
- 6 食品流通、食品産業における労働力不足
- 7 農地面積の減少
- 8 耕作放棄地の拡大
- 9 農業者の所得確保・向上
- 10 ロボット、AI、IoT等の先端技術を活用したスマート農業の普及
- 11 輸出拡大の阻害要因となっている環境の整備  
(輸出先国の輸入規制の緩和・撤廃、輸出手続の迅速化等)
- 12 ライフスタイルの変化等に伴う、普段の食生活における  
農業・農村を意識する機会の減少
- 13 食に関する知識や、食文化に対する理解深化
- 14 農業の環境負荷軽減
- 15 食品ロスの削減
- 16 国内の大規模自然災害等による農業関係被害の増加
- 17 家畜の伝染性疾病や植物の病害虫等が海外から侵入するリスクの高まり
- 18 その他 (具体的に： )
- 19 特になし

## 使用した調査票 (4)

### 【全員】

- Q 17 農業・農村には食料生産だけではなく、洪水防止等の国土保全、自然環境の保全、良好な景観の形成などの機能があり、これを「農業・農村の多面的機能」といいます。あなたは、この「農業・農村の多面的機能」という言葉を知っていましたか。(ひとつだけ)
- 1 言葉を聞いたことがあり、内容も知っている
  - 2 言葉を聞いたことはあるが、内容までは知らない
  - 3 内容は知っていたが、言葉は知らなかった
  - 4 聞いたことはない

### 【全員】

- Q 18 あなたは、ご自身がお住まいの都道府県あるいは市町村で作られている農産物や特産品を知っていますか。(ひとつだけ)
- 1 たくさん知っている
  - 2 数品目なら知っている
  - 3 まったく知らない

### 【全員】

- Q 19 あなたが「食に対して感謝の気持ち」を感じるのは、どのようなときですか。(いくつでも)
- 1 旬の食材や季節を感じる料理を食べたとき
  - 2 おいしい食材や料理を食べたとき
  - 3 地方に旅行に行き、地域の特産物や伝統料理を食べたとき
  - 4 一緒に食べている人と食材に関する会話をしたとき
  - 5 テレビ・新聞・SNS等で、農林水産業に関するニュースを見たとき
  - 6 テレビ・新聞・SNS等で、食事している映像や写真を見たとき
  - 7 テレビ・新聞・SNS等で、生産者・食品事業者の映像や写真を見たとき
  - 8 買い物の際、パッケージの表示などで産地や生産者を知ったとき
  - 9 普段買っている食材・食品に欠品が生じたとき
  - 10 自分でも育てたことのある食材が使われた料理を食べたとき
  - 11 農林水産業の体験をしたとき
  - 12 特にない/分からない

### 【全員】

- Q 20 あなたはふだん、「食や農業に関する情報」をどこから得ることが多いですか。以下からあてはまるものをすべてお答えください。(いくつでも)
- 1 新聞
  - 2 雑誌
  - 3 書籍
  - 4 テレビ
  - 5 ラジオ
  - 6 インターネット(ニュースサイトなど)
  - 7 インターネット(YouTubeなどの動画投稿サイト)
  - 8 インターネット(AbemaTVなどの番組サイト)
  - 9 インターネット(公共機関のサイト)
  - 10 インターネット(企業のサイト)
  - 11 SNS(Twitter、インスタグラム、Facebookなど)
  - 12 家族や友人との会話
  - 13 講演会・シンポジウム
  - 14 ショッピングセンター等の店頭
  - 15 その他(具体的に：)
  - 16 特にない

### 【全員】

- Q 21 あなたはこれまでに持った農林水産業との接点として、あてはまるものを以下からすべてお答えください。(いくつでも)
- 1 親が農林水産業を営んでいる(営んでいた)
  - 2 祖父母が農林水産業を営んでいる(営んでいた)
  - 3 親戚が農林水産業を営んでいる(営んでいた)
  - 4 知人や近所の知り合いが農林水産業を営んでいる(営んでいた)
  - 5 近所に田畑がある(あった)
  - 6 自然が豊かな環境で育った
  - 7 田舎の祖父母や親せきの家に行った
  - 8 田植えや稲刈りをした
  - 9 野菜の収穫や果物狩りをした
  - 10 土に触れる機会が多い(多かった)
  - 11 その他の農林水産業の体験をした
  - 12 その他(具体的に：)
  - 13 農林水産業との接点をあまり持ったことはない

# 使用した調査票 (5)

## 【全員】

- Q 22 あなたは「食料自給率」について、どの程度知っていますか。  
以下の説明をお読みになりお答えください。(ひとつだけ)

### 【食料自給率の説明】

食料自給率とは、国内で消費されている食料がどのくらい国内生産でまかなわれているかを示す指標です。食料安全保障の観点から熱量(カロリー)に換算して示すカロリーベースと、経済活動を評価する観点から金額に換算して示す生産額ベースがあります。

- 1 詳しい内容を知っている
- 2 おおよその内容は知っている
- 3 言葉は聞いたことがあるが内容までは知らない
- 4 聞いたことがない
- 5 よくわからない

## 【全員】

- Q 23 あなたは「食料自給力」について、どの程度知っていますか。  
以下の説明をお読みになりお答えください。(ひとつだけ)

### 【食料自給力の説明】

食料自給力とは、我が国の農林水産業の潜在的な生産能力のことです。我が国の農地等の農業資源、農業者、農業技術をフル活用した場合に、どれだけの食料(カロリー)が供給できるかを食料自給力指標として毎年公表しています。

- 1 詳しい内容を知っている
- 2 おおよその内容は知っている
- 3 言葉は聞いたことがあるが内容までは知らない
- 4 聞いたことがない
- 5 よくわからない

## 【全員】

- Q 24 あなたは「食料国産率」について、どの程度知っていますか。  
以下の説明をお読みになりお答えください。(ひとつだけ)

### 【食料国産率の説明】

食料国産率は、飼料が国産か輸入かにかかわらず、畜産業の活動を反映し、国内生産の状況の評価する指標です。食料自給率では、輸入飼料による畜産物の生産分を国内生産として扱わず、飼料も含めた自給の程度を評価していますが、食料国産率では、飼料が国産か輸入かにかかわらず、国内の畜産農家によって生産された畜産物を国内生産として扱います。

- 1 詳しい内容を知っている
- 2 おおよその内容は知っている
- 3 言葉は聞いたことがあるが内容までは知らない
- 4 聞いたことがない
- 5 よくわからない

## 【全員】

- Q 25 世界の人口増加や経済発展により、世界全体の食料需要の増加が見込まれています。また、気候変動や大規模自然災害など、中長期的に我が国の食料供給に影響を及ぼす可能性のあるリスクも多様化しています。このため、我が国は、国内の農業生産の増大を基本とし、これと輸入及び備蓄を適切に組み合わせることにより食料の安定供給を確保することとしています。現在は食料の安定供給に懸念はないものの、将来にわたって食料を安定的に供給するためには、国内で生産できるものは、できる限り国内で生産する必要があり、食料自給率を高めることが重要だと考えています。

この説明をお読みになり、食料自給率を高めることがどの程度重要だと思いますか。  
(ひとつだけ)

- 1 非常に重要
- 2 重要
- 3 どちらともいえない
- 4 重要ではない
- 5 まったく重要ではない
- 6 わからない

## 【全員】

- Q 26 あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、国に対して今後どのようなことを期待しますか。  
以下からあてはまるものをすべてお答えください。(いくつでも)

- 1 消費者のニーズに合わせた国内生産の拡大に向けた取組
- 2 国産の食材や食品の価格を引き下げる取組
- 3 生産者や食品事業者の努力・創意工夫にかかる消費者への情報発信
- 4 食品表示情報の充実や表示の適正化
- 5 「食育」の推進や国産農産物の消費促進
- 6 生産者の自主的な行動を促す取組
- 7 農地を確保する取組
- 8 農業従事者を確保するための支援
- 9 効率的・省コストで生産するための新しい技術の導入支援
- 10 環境に配慮した生産手法の導入に向けた支援
- 11 輸入先国の多様化・良好な関係の維持
- 12 海外での生産状況や価格動向の把握・分析と情報発信
- 13 不測時に備えた国による食料の備蓄
- 14 わからない

## 使用した調査票 (6)

### 【全員】

- Q 27 あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、生産者・食品関連事業者に対して、今後どのようなことを期待しますか。
- 以下からあてはまるものをすべてお答えください。(いくつでも)
- 1 品質や鮮度がよい、おいしい食料を供給すること
  - 2 食料供給力を確保し、できるだけ安定的に食料を供給すること
  - 3 生産段階での衛生管理や農薬などの資材の適正使用を徹底し、できるだけ安全な食料を供給すること
  - 4 輸入に頼らないでよいように、より多くの国産食料を供給すること
  - 5 生産コストを引き下げ、より安い食料を供給すること
  - 6 環境に配慮した生産手法により、できるだけ自然環境に悪影響を与えないで食料を供給すること
  - 7 消費者のニーズに対応できる多種多様な食料を供給すること
  - 8 わからない

### 【全員】

- Q 28 あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、消費者のどのような行動が必要だと思いますか。
- 以下からあてはまるものをすべてお答えください。(いくつでも)
- 1 買物や外食時に、国産食料を積極的に選ぶ
  - 2 買物や外食時に、環境への配慮や持続可能な開発目標 (SDGs) を踏まえた選択を行う
  - 3 ごはんを中心とした日本型の食生活を心掛ける
  - 4 日常的に、食や農に関する情報の収集に努める
  - 5 食や農に関する情報を積極的に発信する
  - 6 農林水産業体験や農泊等を通じて、農林水産業について理解を深める
  - 7 地産地消に取り組む
  - 8 食品ロスの削減に取り組む
  - 9 わからない

### 【全員】

- Q 29 以下の「ニッポンフードシフト」についての説明をお読みください。(ひとつだけ)

「ニッポンフードシフト」についての説明

「食」は人を育み、生きる力を与え、そして社会を動かす原動力となるもの。いうまでもなくすべての人は「食」と無関係で生きることはできません。日本社会が大きな変化に直面している今、これからの「食」はどうかあるべきか。食料自給率、環境との調和、新しい生活様式、健康への配慮、食育、サプライチェーンの状況など、私たちが真摯に向き合わなければならないテーマは少なくありません。「食」について考えることは、これからの社会を考えること、人の生き方を考えること。今こそ、変えるべきは変え、守るべきは守り、新しい挑戦を応援しながら、この時代にふさわしい日本の「食」のあり方を考える機会ではないでしょうか。消費者、生産者、食品関連事業者、日本の「食」を支えるあらゆる人々と行政が一体となって、考え、議論し、行動する国民運動、それが「ニッポンフードシフト」です。

(ニッポンフードシフトのロゴマーク)



あなたはこの運動についてどの程度知っていましたか。

- 1 知っていた
- 2 名前を聞いたことがある程度
- 3 知らなかった

### 【全員】

- Q 30 農村人口が減少し、都市化が進むとともに、食品の加工・流通が高度化してきた中で、食と農の距離が拡大し、消費者が日々の生活の中で農業を身近に感じる事が少なくなっています。日本の食の未来を確かなものにするために、我が国の食と環境を支える農業・農村について、より多くの方々が現状・課題を理解し、一人ひとりが考え、行動していくことが重要となっています。
- あなたは、どのような情報があれば、農業・農村をより身近に感じることができるとお考えですか。以下からあてはまるものをすべてお答えください。(いくつでも)
- 1 食や農に関する世界の課題（食料需要の増加、地球温暖化の進行等）についての分かりやすい解説
  - 2 食や農に関する日本国内の課題（農業従事者の減少、農地面積の減少等）についての分かりやすい解説
  - 3 ロボット、AI、IoT等の先端技術を活用したスマート農業についての情報
  - 4 地域の特色のある農産物や特産品についての情報
  - 5 日本各地の農業・農村の魅力についての情報
  - 6 生産者・食品事業者と消費者の交流（イベント、農業体験等）についての情報
  - 7 SDGsを意識した消費スタイルを実践するための情報
  - 8 健康的な食生活（食品や食事の選び方、栄養バランス等）に関する情報
  - 9 環境に配慮した食料・食品に関する情報
  - 10 食と先端技術を掛け合わせた食料・食品（大豆ミート、昆虫食等）に関する情報
  - 11 その他（具体的に：）
  - 12 わからない

## 調査の要約

## 1. 対象者プロフィール

### 【性別・年代／居住エリア】

- ・性別、年代、居住エリアは、全国の人口構成比に合わせて回収した。

### 【職業／未既婚】

- ・職業は、全体で「会社員・団体職員（フルタイム）」が最も多く、次いで「専業主婦（主夫）」、「無職・リタイヤ」の順で多かった。
- ・未既婚は、「既婚」が半数以上と「未婚」よりも多かった。

### 【同居家族／同居している子供の年齢・学齢】

- ・同居家族は「配偶者・パートナー」が全体の半数以上と最も多く、「子供（義理の子供も含む）」と「父親・母親（義父母を含む）」がそれぞれ約3割であった。「一人暮らし」は全体の2割弱であった。
- ・同居している子供の年齢・学齢は、「その他（社会人など）」が3割以上であったが、その他はそれぞれ10-20%ずつであった。

### 【世帯年収（男女15-74歳の学生を除く）】

- ・全体で「300万円未満」が約20%と最も多く、「300-400万円未満」、「400-550万円未満」、「550-750万円未満」がそれぞれ13~15%であった。

## 2. 日常の情報入手経路と消費行動

### 【ふだんのニュースや新しい話題の情報入手経路】

- ・情報の入手経路は「テレビ」が7割以上と突出して高く、2番目が「新聞」と「家族や友人との会話」でともに3割台であった。インターネット関連では「ニュースサイトなど」が7割以上と高く、「テレビ」と同様の割合であった。（※ 調査対象者がWebモニターであることに留意が必要）
- ・男女とも「テレビ」、「新聞」などは高い年代ほど高く、若年層と高齢層の差が大きかった。  
インターネット関連は、「ニュースサイトなど」は若年層より45歳以上で高いが、「YouTubeなどの動画投稿サイト」と「SNS」は44歳以下の年代で高かった。女性の若年層は「SNS」の割合が高かった。

### 【ふだんの買物で重視すること】

- ・全体で「同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと」を重視する割合が最も多く、「できるだけ日本産の商品であること」は2番目であった。
- ・全体で最も高かった「同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと」は、男性の65-74歳で最も高かった。「できるだけ日本産の商品であること」は男女とも65-74歳で最も高く、最も低い15-24歳との差が大きかった。女性は「同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと」は年代別に差はなかった。  
「オンラインショッピングサイトの評点・コメントが良いもの」は女性の15-24歳で約40%と高かった。
- ・居住エリア別では、「できるだけ日本産の商品であること」は『中国エリア』と『四国エリア』が、他のエリアよりやや高かった。



## 2. 日常の情報入手経路と消費行動

### 【食に関して重視していること】

- ・全体で「できるだけ日本産の商品であること」が最も高く、ふだんの買物意識で最も高かった「同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと」を上回った。
- ・「できるだけ日本産の商品であること」は男女とも年代差が大きく、高齢層で高く若年層で低かった。また、「同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと」、「人の評判よりも、自分なりのはっきりとした価値基準を優先すること」、「多少値段が高くて品質のよいものを選ぶこと」、「生産地や生産者に対する応援の意識を持って選ぶこと」はいずれも65-74歳で高かった。
- ・居住エリア別では、『中国エリア』は「できるだけ日本産の商品であること」が他のエリアよりやや高かった。

### 【ふだんの食材や食品・飲料の買物場所】

- ・全体で「食品スーパー」が8割以上と最も多く、その他では「大型スーパー」、「ドラッグストア」、「コンビニ」の順でそれぞれ4割前後であった。インターネットでの購入は「大手専門サイト」と回答した割合が約2割であった。

### 【『生鮮品』と『加工食品』に対する国産意識】

- ・『米、野菜、精肉、鮮魚などの生鮮品はできるだけ国産品を選ぶ』は、全体で「非常にあてはまる」が約3割、「まああてはまる」は3割強となり、合わせて6割以上であった。『生鮮品以外の加工品』については『生鮮品』よりもやや下回るが、「非常にあてはまる」は2割強、「まああてはまる」は3割強となり、約6割であった。
- ・生鮮品、加工品ともに国産意識は、男女とも高齢層で高かった。
- ・居住エリア別では、『北海道エリア』の国産意識が他のエリアよりも高かった。

## 2. 日常の情報入手経路と消費行動

### 【食料の備蓄状況】

- ・ 全体で「何かしらの備蓄を行っている」は6割を超える割合であった。  
備蓄しているものは、「飲料水」が全体の約半数と最も多く、次いで「カップ麺、即席めん、乾麺」、「お米（精米、無洗米、パックご飯など）」、「缶詰」、「レトルト食品」であった。
- ・ 「飲料水」、「カップ麺、即席めん、乾麺」、「お米（精米、無洗米、パックご飯など）」、「缶詰」を備蓄している割合は、男女とも**65-74歳の高齢層で最も高かった**。

### 【ローリングストックの認知・実施状況】

ふだんの食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭に備蓄されている状態を保つだけの方法です。

- ・ 「考え方を知っており、実践している」は**21.9%**、「考え方を知らなかったが、このようなことは実践している」は**15.5%**であり、合わせては**37.4%**であった。  
それに対して、「考え方を知らないし、実践もしていない」（16.4%）、「よくわからない」（19.8%）の合計は**36.2%**と全体の1/3以上であった。
- ・ 「考え方を知っており、実践している」割合は、男性は年代で大きな差はなかった。  
**女性は15-24歳では約1割であるが65-74歳では約4割と高く、年代の差が大きかった**。

### 3. 食と農のつながり

#### 【現在の日本の農業の課題の認知】

- ・全体で「食品ロスの削減」、「農業従事者の減少・高齢化」、「食料自給率の低下」の認知度が高かった。
- ・男女とも年代ともに課題の認知度は高まり、多くの項目で65-74歳の認知度が最も高かった。

#### 【農業・農村の多面的機能の認知】

『農業・農村には食料生産だけではなく、洪水防止等の国土保全、自然環境の保全、良好な景観の形成などの機能があり、これを「農業・農村の多面的機能」といいます』

- ・全体で「言葉を聞いたことがあり、内容も知っている」は全体の約1割、「言葉を聞いたことはあるが、内容までは知らない」（17.1%）を合わせた『多面的機能』の認知者は3割弱であった。  
「内容は知っていたが、言葉は知らなかった」は13.0%、「聞いたことはない」は60%であった。
- ・「言葉を聞いたことがあり、内容も知っている」は、男性は15-24歳、25-34歳、65-74歳で他の年代よりも高かった。女性は15-24歳、25-34歳の若年層で高かった。

#### 【居住地の農産物・特産品の認知】

- ・自身が住んでいる都道府県や市町村で作っている農作物や特産品を「たくさん知っている」は全体の1割強、「数品目なら知っている」は6割弱で、「まったく知らない」は約3割であった。
- ・男女とも認知度（たくさん知っている、数品目なら知っているの合計）は65-74歳で最も高く、次いで55-64歳と高齢層で高かった。

### 3. 食と農のつながり

#### 【「食に対して感謝の気持ち」を感じる時】

- ・全体で「おいしい食材や料理を食べたとき」が全体の約5割と最も多く、「旬の食材や季節を感じる料理を食べたとき」が4割弱で2番目であった。
- ・全体で最も多くあがった「おいしい食材や料理を食べたとき」は、男性は高齢層で高く若年層では低かった。
- ・2番目に多くあがった「旬の食材や季節を感じる料理を食べたとき」は、男女とも高齢層で高く若年層では低かった。

#### 【食と農に関する情報の入手経路】

- ・全体で「テレビ」が全体の6割以上と最も多く、次いで「インターネット（ニュースサイトなど）」が約4割であった。
- ・ふだんのニュースや新しい話題の入手経路と比較すると、食と農に関する情報の方がいずれの媒体も低いが、傾向は同様であった。
- ・男女とも「テレビ」、「新聞」、「インターネット（ニュースサイトなど）」は55歳以上で高く、若年層で低かった。ただし女性の若年層は「SNS」が他の世代より高いことが特徴的な結果となった。

#### 【これまでの農林水産業との接点】

- ・「近所に田畑がある（あった）」と「野菜の収穫や果物狩りをした」の2つが全体の3割強と高かった。一方で「農林水産業との接点をあまり持ったことはない」が全体で約4割となった。
- ・居住エリア別に差が見られ、『東北エリア』、『北陸エリア』、『中国エリア』、『四国エリア』は、「近所に田畑がある（あった）」、「野菜の収穫や果物狩りをした」、「自然が豊かな環境で育った」、「田植えや稲刈りをした」が、他のエリアより高かった。

## 4. 食料自給率の認知と食料安全保障に対する意識

### 【食料自給率／食料自給力／食料国産率の認知】

#### 【食料自給率の説明】

食料自給率とは、国内で消費されている食料がどのくらい国内生産でまかなわれているかを示す指標です。  
食料安全保障の観点から熱量（カロリー）に換算して示すカロリーベースと、経済活動を評価する観点から金額に換算して示す生産額ベースがあります。

#### 【食料自給力の説明】

食料自給力とは、我が国の農林水産業の潜在的な生産能力のことです。  
我が国の農地等の農業資源、農業者、農業技術をフル活用した場合に、どれだけの食料（カロリー）が供給できるかを食料自給力指標として毎年公表しています。

#### 【食料国産率の説明】

食料国産率は、飼料が国産か輸入かにかかわらず、畜産業の活動を反映し、国内生産の状況を評価する指標です。  
食料自給率では、輸入飼料による畜産物の生産分を国内生産として扱わず、飼料も含めた自給の程度を評価していますが、食料国産率では、飼料が国産か輸入かにかかわらず、国内の畜産農家によって生産された畜産物を国内生産として扱います。

- ・『食料自給率』、『食料自給力』、『食料国産率』について上記の説明を呈示し、認知度を調査したところ、いずれも「詳しい内容を知っている」は5%前後であった。
- ・「おおよその内容は知っている」は『食料自給率』（36.6%）、『食料自給力』（28.6%）、『食料国産率』（20.4%）の順で、『食料国産率』については「聞いたことがない」と「よくわからない」を合わせた割合が約半数と認知度は最も低かった。
- ・『食料自給率』、『食料自給力』、『食料国産率』の「詳しい内容を知っている」は、男女とも若年層で高く、「おおよその内容は知っている」は65-74歳の高齢層で高かった。

## 4. 食料自給率の認知と食料安全保障に対する意識

### 【食料自給率を高めることの重要度】

世界の人口増加や経済発展により、世界全体の食料需要の増加が見込まれています。また、気候変動や大規模自然災害など、中長期的に我が国の食料供給に影響を及ぼす可能性のあるリスクも多様化しています。このため、我が国は、国内の農業生産の増大を基本とし、これと輸入及び備蓄を適切に組み合わせることにより食料の安定供給を確保することとしています。現在は食料の安定供給に懸念はないものの、将来にわたって食料を安定的に供給するためには、国内で生産できるものは、できる限り国内で生産する必要があり、食料自給率を高めることが重要だと考えています。

- ・現在の食料を取り巻く環境の説明を呈示し、食料自給率を高めることの重要度を調査したところ、全体で「非常に重要」は26.1%、「重要」は42.3%で、合わせると約70%であった。
- ・「わからない」は1割強いたが「重要ではない」と考える割合は非常に少なかった。
- ・男女とも年代の高まりとともに、食料自給率を高めることが重要と考える割合は高まり、「非常に重要」と考える割合は、男性65-74歳が38.7%、女性65-74歳が48.0%であった。

## 4. 食料自給率の認知と食料安全保障に対する意識

### 【日本の食の未来を確かなものにするために『国』に期待すること】

- ・「**農業従事者を確保するための支援**」が全体の4割以上で最も高かった。その他では「効率的・省コストで生産するための新しい技術の導入支援」、「食育の推進や国産農産物の消費促進」、「不測時に備えた国による食料の備蓄」、「消費者のニーズに合わせた国内生産の拡大に向けた取組」などの割合が高い結果となった。
- ・いずれの項目も**男女とも高い年代ほど高かった**。
- ・居住エリア別に大きな差はなかったが、その中で『東北エリア』では「農業従事者を確保するための支援」が、『四国エリア』では「効率的・省コストで生産するための新しい技術の導入支援」に対する期待がやや高かった。

### 【日本の食の未来を確かなものにするために『生産者・食品関連事業者』に期待すること】

- ・全体で「**食料供給力を確保し、できるだけ安定的に食料を供給すること**」、「**品質や鮮度がよい、おいしい食料を供給すること**」、「**輸入に頼らないでよいように、より多くの国産食材を供給すること**」の3つの割合が高い結果となった。
- ・年代別では、男女ともほとんどの項目で高齢層で高く、若年層で低い結果となった。

### 【日本の食の未来を確かなものにするための『消費者』の取組】

- ・全体で「**食品ロスの削減に取り組む**」が全体の半数以上と最も高く、「**地産地消に取り組む**」が2番目であった。
- ・「**買物や外食時に、国産食材を積極的に選ぶ**」と「**ごはんを中心とした日本型の食生活を心掛ける**」はともに3割程度であった。
- ・全体で多くあがった「食品ロスの削減に取り組む」、「地産地消に取り組む」、「買物や外出時に、国産食材を積極的に選ぶ」はいずれも**男女とも高齢層で意識が高く**、若い世代では低かった。

## 5. ニッポンフードシフトの認知と農業・農村をより身近に感じる情報

### 【ニッポンフードシフトの認知】

#### 「ニッポンフードシフト」についての説明

「食」は人を育み、生きる力を与え、そして社会を動かす原動力となるもの。いうまでもなくすべての人は「食」と無関係で生きることはできません。

日本社会が大きな変化に直面している今、これからの「食」はどうあるべきか。

食料自給率、環境との調和、新しい生活様式、健康への配慮、食育、サプライチェーンの状況など、私たちが真摯に向き合わなければならないテーマは少なくありません。

「食」について考えることは、これからの社会を考えること、人の生き方を考えること。

今こそ、変えるべきは変え、守るべきは守り、新しい挑戦を応援しながら、この時代にふさわしい日本の「食」のあり方を考える機会ではないでしょうか。

消費者、生産者、食品関連事業者、日本の「食」を支えるあらゆる人々と行政が一体となって、考え、議論し、行動する国民運動、それが「ニッポンフードシフト」です。

食から日本を考える。



- ・『ニッポンフードシフト』の説明とロゴマークを呈示しての認知度は、**全体で「知っていた」は5.9%、「名前を聞いたことがある程度」は16.2%、「知らなかった」は77.9%**であった。
- ・年代別では、男女とも34歳以下の若い層で認知度は高く、その中でも男性若年層の認知度が高かった。

### 【農業・農村をより身近に感じる情報】

- ・全体で「**地域の特色のある農産物や特産品についての情報**」、「**日本各地の農業・農村の魅力についての情報**」、「**健康的な食生活（食品や食事の選び方、栄養バランス等）に関する情報**」、「**食や農に関する日本国内の課題（農業従事者の減少、農地面積の減少等）についての分かりやすい解説**」の割合が高い結果となった。
- ・いずれの情報についても**男性65-74歳と女性55-64歳、65-74歳**で高く、若年層では低かった。



## 調査の詳細

# 1. 対象者プロフィール



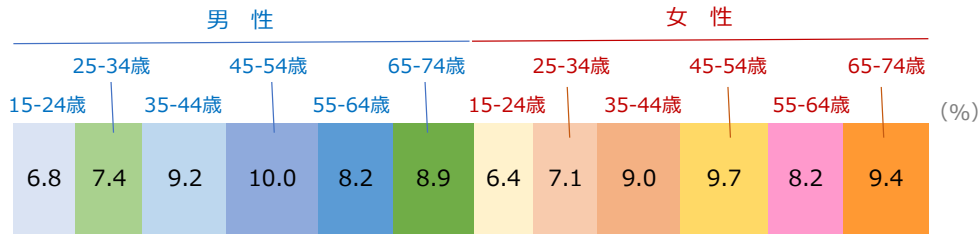
- 性別、年代、居住エリアは、全国の人口構成比に合わせて回収した。
- 居住エリアは「関東エリア」が最も多く、「近畿エリア」、「東海・東山エリア」、「九州エリア」の順であった。

Q2. あなたの性別・年代をお知らせください。(SA)

Q3. あなたがお住まいの地域をお知らせください。(SA)

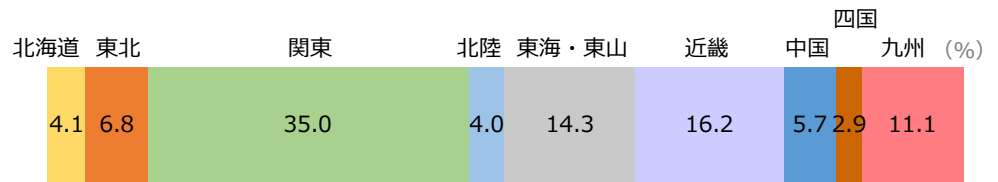
## ■ 性別・年代

対象者：全体 (n=4,000)



## ■ 居住エリア

対象者：全体 (n=4,000)



## ■ 性別、年代、居住エリア別の回収数 (人数) ※再掲

	男性						女性						計
	15-24歳	25-34歳	35-44歳	45-54歳	55-64歳	65-74歳	15-24歳	25-34歳	35-44歳	45-54歳	55-64歳	65-74歳	
北海道	10	11	14	15	14	16	10	11	14	16	15	19	165
東北	18	18	24	25	26	27	16	17	23	24	26	29	273
関東	93	113	138	148	108	113	88	105	128	140	104	121	1,399
北陸	11	11	14	15	14	16	10	10	14	15	14	17	161
東海・東山	40	43	52	57	48	50	37	43	52	54	45	50	571
近畿	45	46	57	69	49	57	44	46	58	66	52	57	646
中国	15	16	20	21	19	22	15	15	19	21	19	24	226
四国	8	8	10	10	10	12	7	7	10	11	11	13	117
九州	30	31	39	38	38	41	29	31	40	40	40	45	442
計	270	297	368	398	326	354	256	285	358	387	326	375	4,000

(人数)

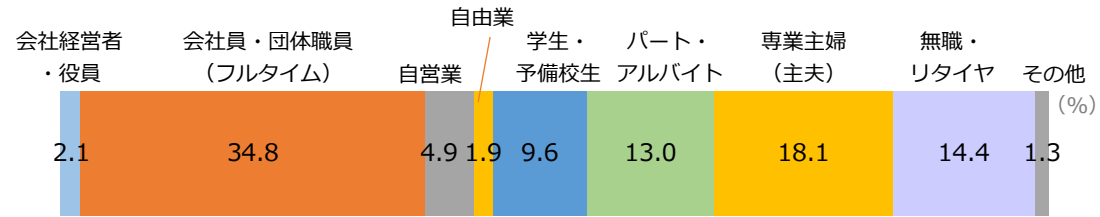
- 「会社員・団体職員（フルタイム）」が全体で最も多く、次いで「専業主婦（主夫）」、「無職・リタイヤ」の順であった。
- 未既婚は、「既婚」が半数以上と「未婚」よりも多かった。

Q4. あなたご自身の現在の職業をお知らせください。(SA)  
 ※現在、出産・育児休暇など長期休暇中の方は、雇用先の職業をご回答ください。  
 ※学生でアルバイトをされている方は、「学生・予備校生」とお答えください。

Q5. 未既婚をお知らせください。(SA)

## ■ 職業

対象者：全体 (n=4,000)



## ■ 未既婚

対象者：全体 (n=4,000)



- 同居家族は「配偶者・パートナー」が全体の半数以上と最も多く、「子供（義理の子供も含む）」と「父親・母親（義父母を含む）」がそれぞれ約3割であった。「一人暮らし」は全体の2割弱であった。
- 同居している子供の年齢・学齢は、「その他（社会人など）」が3割以上であったが、その他はそれぞれ10-20%ずつであった。

Q6. 現在 あなたと同居されている方をすべてお知らせください。(MA)

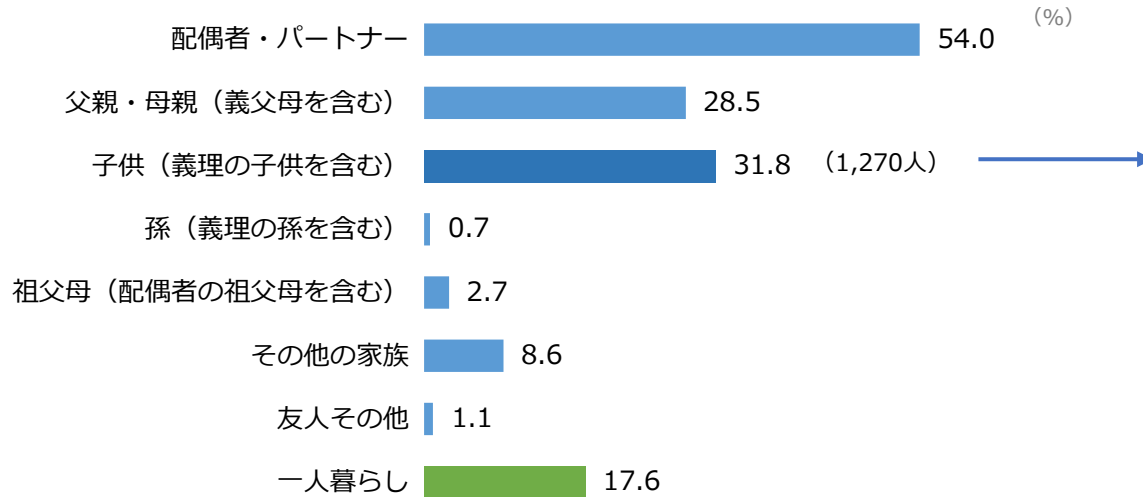
※「あなたから見た続柄」でお答えください。

Q7. 現在、あなたが同居しているお子さまの年齢・学齢としてあてはまるものをすべてお答えください。(MA)

※同居しているお子さまについてのみお答えください。(お孫さんは含みません)

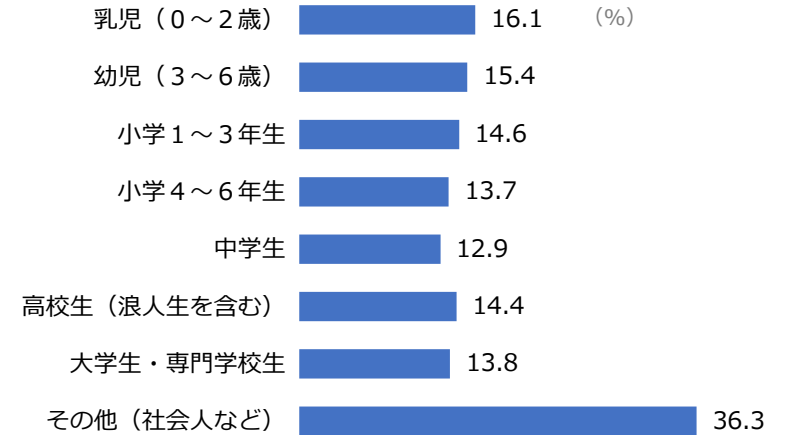
## ■ 同居家族

対象者：全体 (n=4,000)



## ■ 同居している子供の年齢・学齢

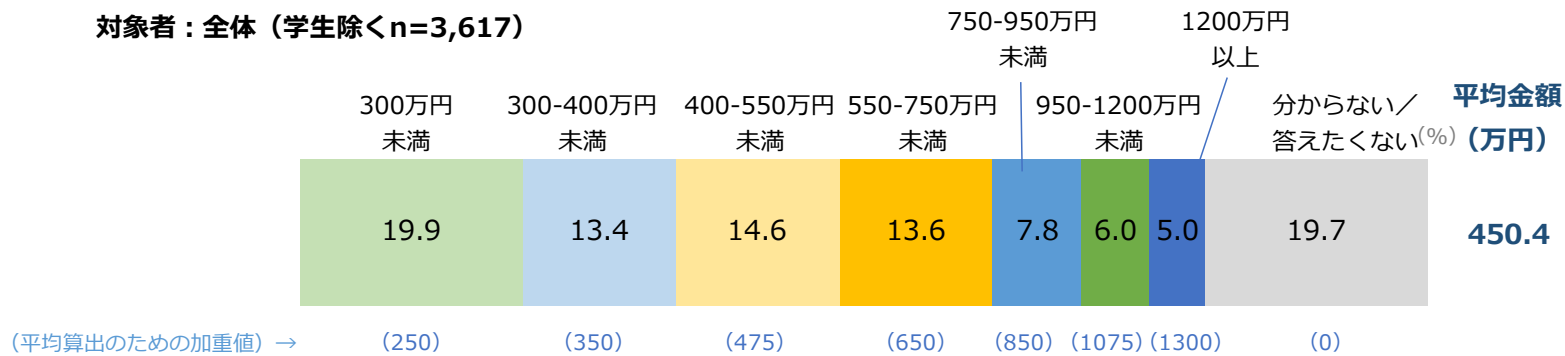
対象者：子供と同居 (n=1,270)



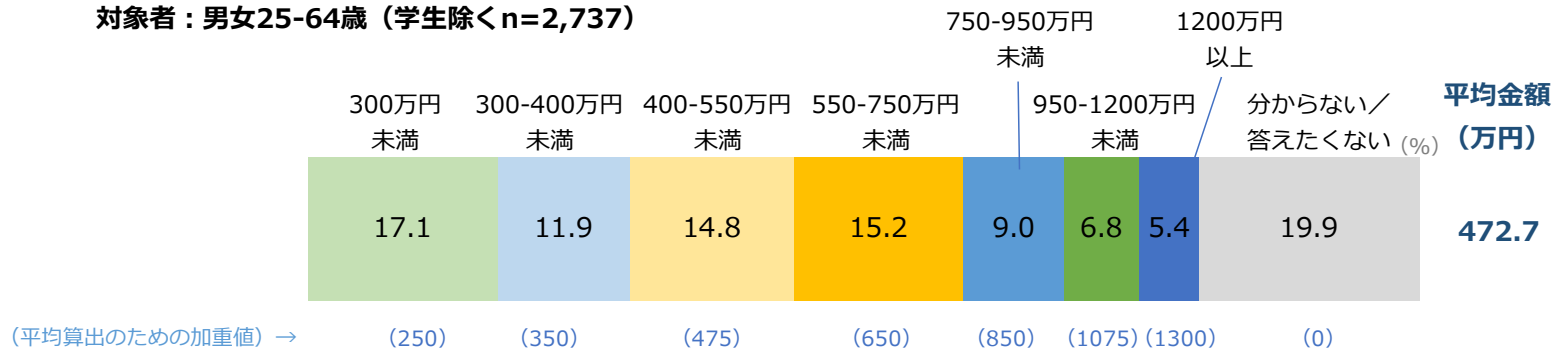
- 世帯年収 (男女15-74歳の学生を除く) は、全体で「300万円未満」が約20%と最も多く、「300-400万円未満」、「400-550万円未満」、「550-750万円未満」がいずれも13~15%の割合であった。  
加重値を用いた「平均金額」は450.4万円であった。  
年齢を25歳から64歳に絞った場合でも構成比は全体と同様だが、平均金額は472.7万円と全体よりもやや高かった。

Q8. あなたのご家庭のおおよその「世帯年収」をお選びください。(SA)

対象者：全体 (学生除く n=3,617)



対象者：男女25-64歳 (学生除く n=2,737)



- 男性は『35-44歳』、『45-54歳』、『55-64歳』で平均金額が520万円前後と他の年代よりも高かった。  
女性も、『45-54歳』と『55-64歳』で450万円から470万円と他の年代よりも高かった。

Q8. あなたのご家庭のおおよその「世帯年収」をお選びください。(SA)

	全体 (n=3,617)	男 性						女 性					
		15-24歳 (n=72)	25-34歳 (n=292)	35-44歳 (n=368)	45-54歳 (n=398)	55-64歳 (n=326)	65-74歳 (n=354)	15-24歳 (n=79)	25-34歳 (n=285)	35-44歳 (n=358)	45-54歳 (n=384)	55-64歳 (n=326)	65-74歳 (n=375)
300万円未満	19.9	37.5	14.7	14.4	17.1	23.9	23.7	31.6	10.9	16.8	16.9	21.5	30.9
300万円~400万円未満	13.4	8.3	15.1	12.8	10.1	9.8	22.3	8.9	14.4	10.6	10.2	13.5	18.1
400万円~550万円未満	14.6	6.9	22.9	18.2	14.6	13.2	14.7	10.1	13.7	14.8	13.8	7.4	15.5
550万円~750万円未満	13.6	4.2	13.0	20.1	17.1	13.5	11.0	5.1	14.0	15.9	13.8	12.6	8.3
750万円~950万円未満	7.8	5.6	7.9	9.0	11.6	10.7	4.8	0.0	5.3	8.9	8.1	9.5	4.3
950万円~1200万円未満	6.0	5.6	5.8	7.1	8.3	7.4	4.5	3.8	6.0	4.7	7.6	7.1	2.1
1200万円以上	5.0	4.2	3.1	5.7	5.3	8.3	4.8	2.5	4.9	3.4	5.5	7.1	2.9
分からない/答えたくない	19.7	27.8	17.5	12.8	16.1	13.2	14.1	38.0	30.9	24.9	24.2	21.5	17.9
平均 (万円)	450.4	344.1	452.7	524.3	514.1	522.6	430.6	264.9	406.5	423.5	454.0	466.0	365.3

- 居住エリア別では、大都市圏を含む『関東エリア』、『東海・東山エリア』、『近畿エリア』の順で平均金額が高かった。

Q8. あなたのご家庭のおおよその「世帯年収」をお選びください。(SA)

	全体 (n=3,617)	居住エリア									(%)
		北海道 (n=151)	東北 (n=252)	関東 (n=1,254)	北陸 (n=147)	東海・東山 (n=515)	近畿 (n=580)	中国 (n=280)	四国 (n=110)	九州 (n=405)	
300万円未満	19.9	26.5	22.2	15.3	21.1	18.6	20.5	22.7	20.9	28.9	
300万円～400万円未満	13.4	16.6	19.8	11.7	17.0	12.6	12.8	14.3	12.7	13.8	
400万円～550万円未満	14.6	11.3	12.3	15.5	10.9	15.5	17.4	15.8	19.1	8.6	
550万円～750万円未満	13.6	11.9	11.1	15.1	10.9	14.6	14.8	12.3	10.9	10.6	
750万円～950万円未満	7.8	4.0	4.0	7.9	8.2	11.1	7.4	5.4	5.5	9.6	
950万円～1200万円未満	6.0	4.0	3.2	8.1	5.4	6.0	5.2	5.4	4.5	4.0	
1200万円以上	5.0	1.3	3.2	8.1	1.4	5.0	4.0	2.5	1.8	3.0	
分からない/答えたくない	19.7	24.5	24.2	18.3	25.2	16.5	17.9	21.7	24.5	21.5	
平均 (万円)	450.4	348.8	364.8	510.0	380.3	483.6	445.2	397.9	377.3	393.5	



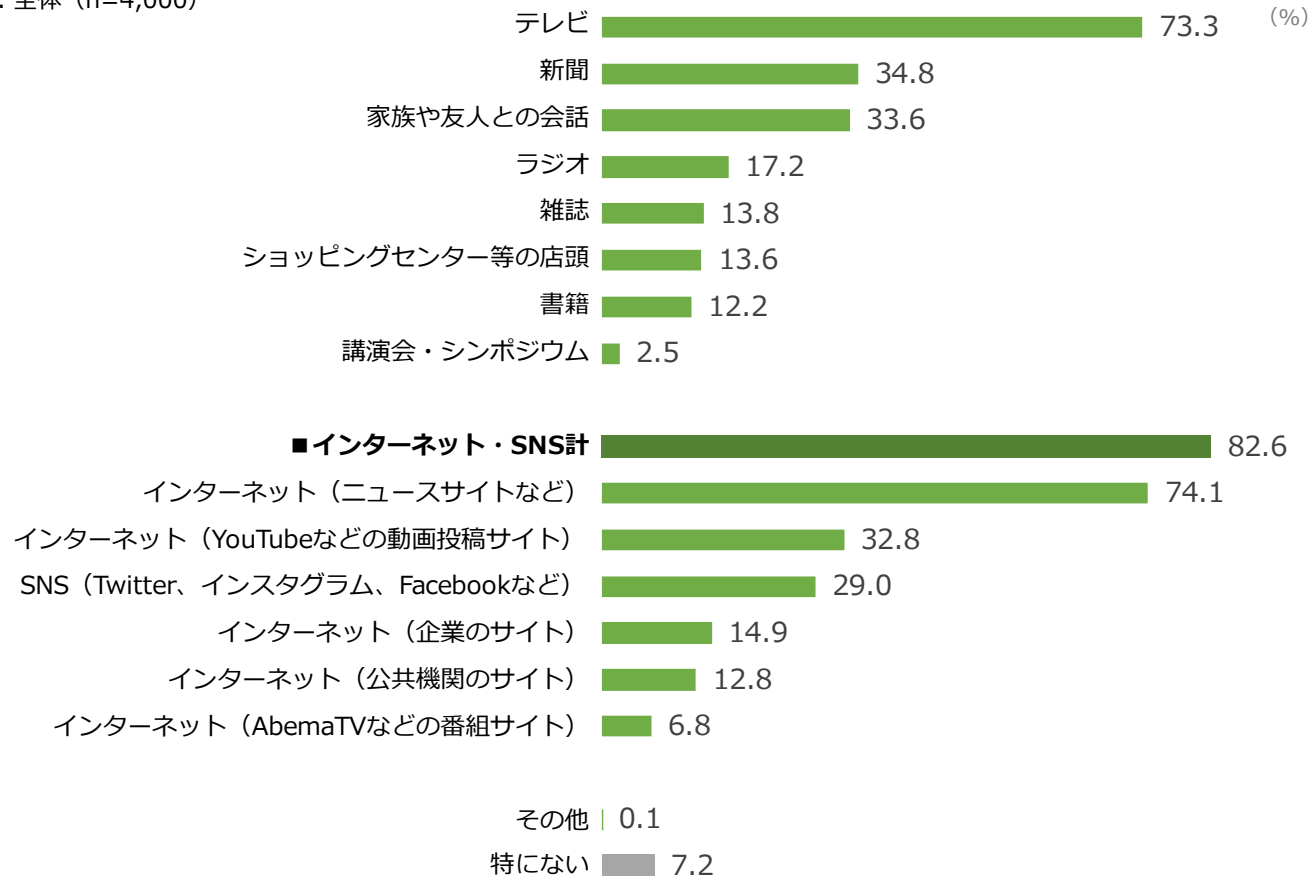
## 2. 日常の情報入手経路と消費行動

---

- ふだんの情報入手経路は、インターネット関連以外の従来型メディアでは「テレビ」が7割以上と突出して高く、2番目が「新聞」と「家族や友人との会話」でともに3割台であった。
- インターネット関連では「ニュースサイトなど」が7割以上と高く、「テレビ」と同様の割合であった。  
(※ 調査対象者がWebモニターであることに留意が必要)
- その他では「YouTubeなどの動画投稿サイト」と「SNS」が3割前後と2番目であった。

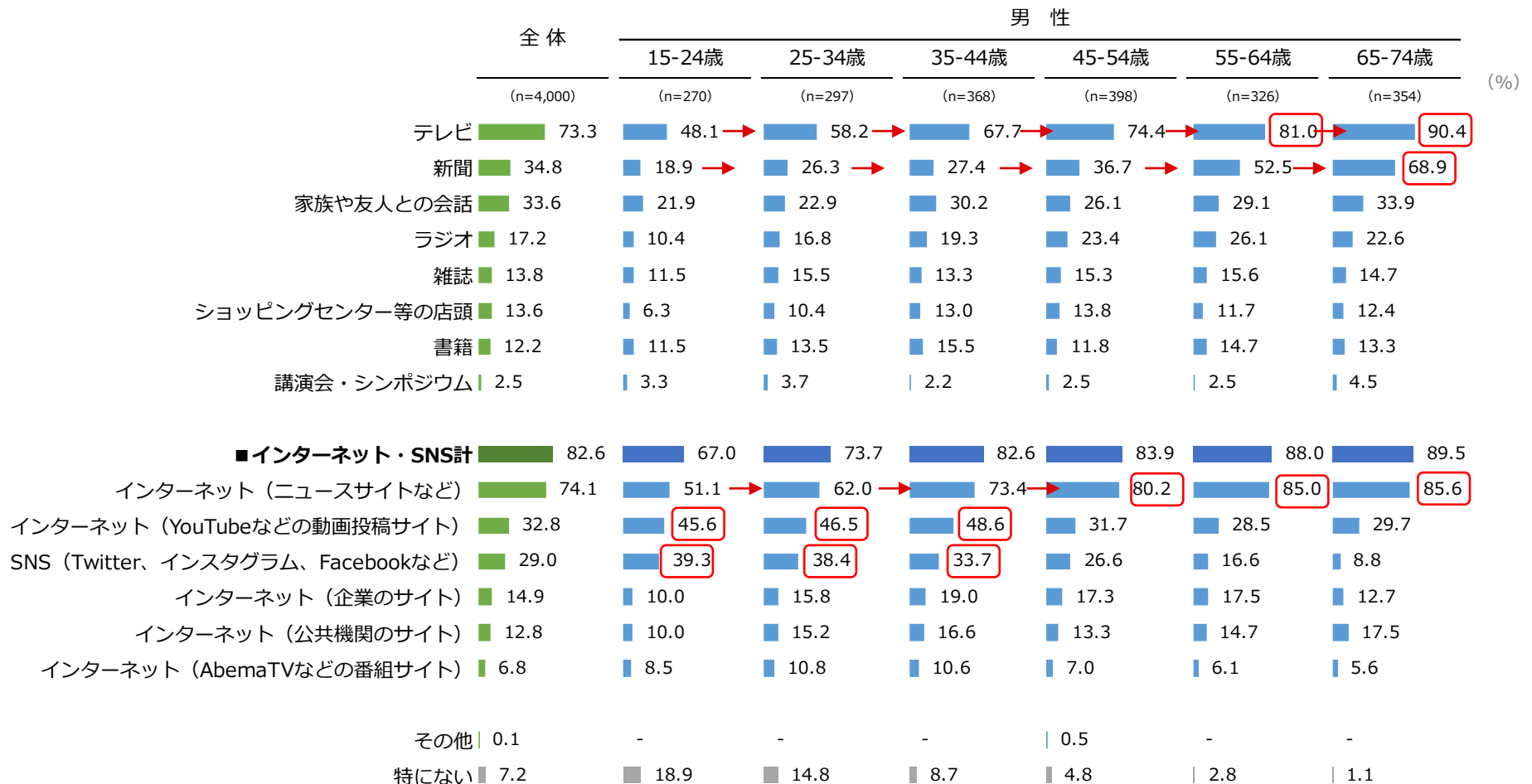
Q9. あなたはふだん、さまざまなニュースや新しい話題や情報をどこから得ていますか。(MA)

対象者：全体 (n=4,000)



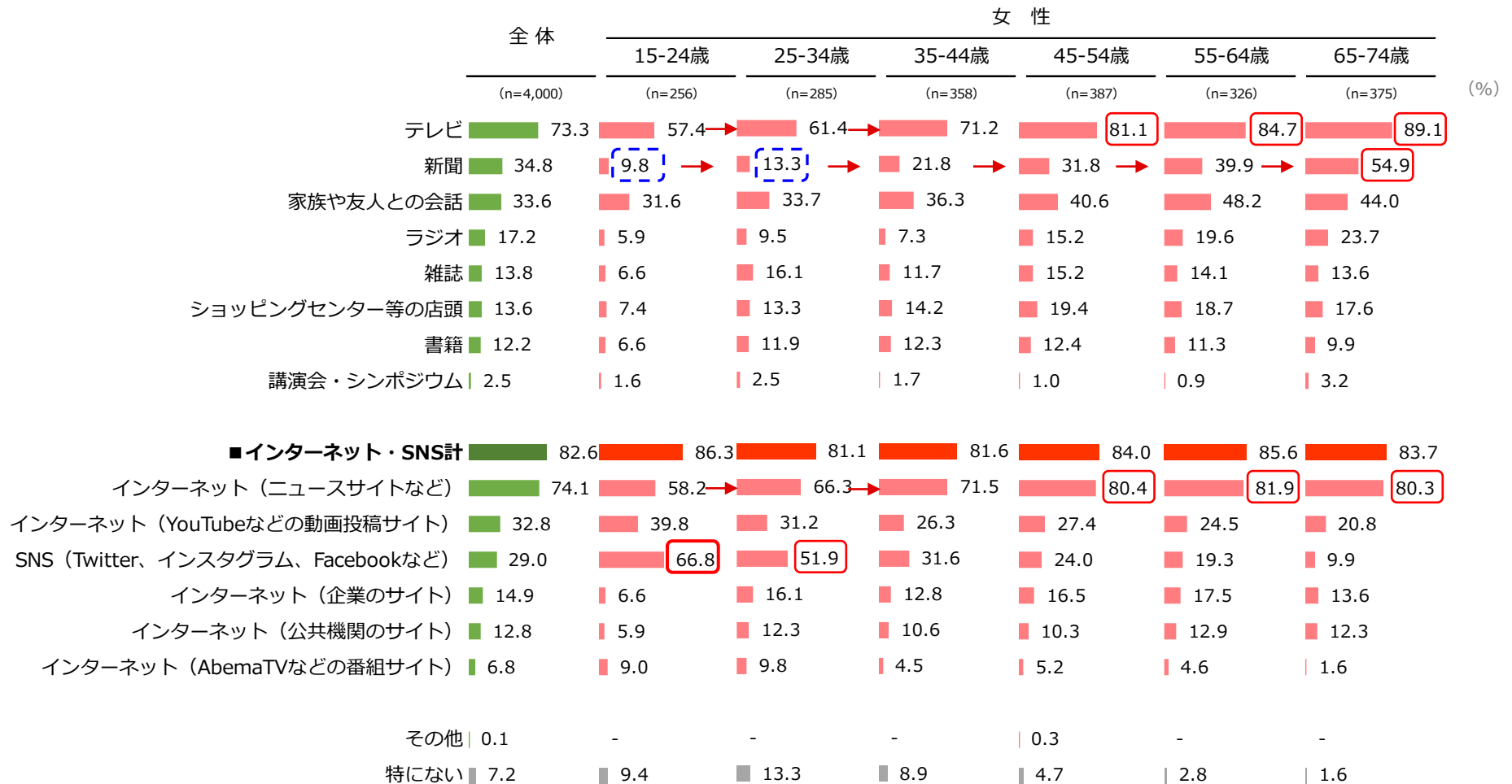
- 「テレビ」、「新聞」などの従来型のメディアは高い年代ほど情報経路の割合は高く、若年層と高齢層の差が大きかった。インターネット関連は、「ニュースサイトなど」は若年層より45歳以上で高いが、「YouTubeなどの動画投稿サイト」と「SNS」は44歳以下の年代で高かった。

Q9. あなたはふだん、さまざまなニュースや新しい話題や情報をどこから得ていますか。(MA)



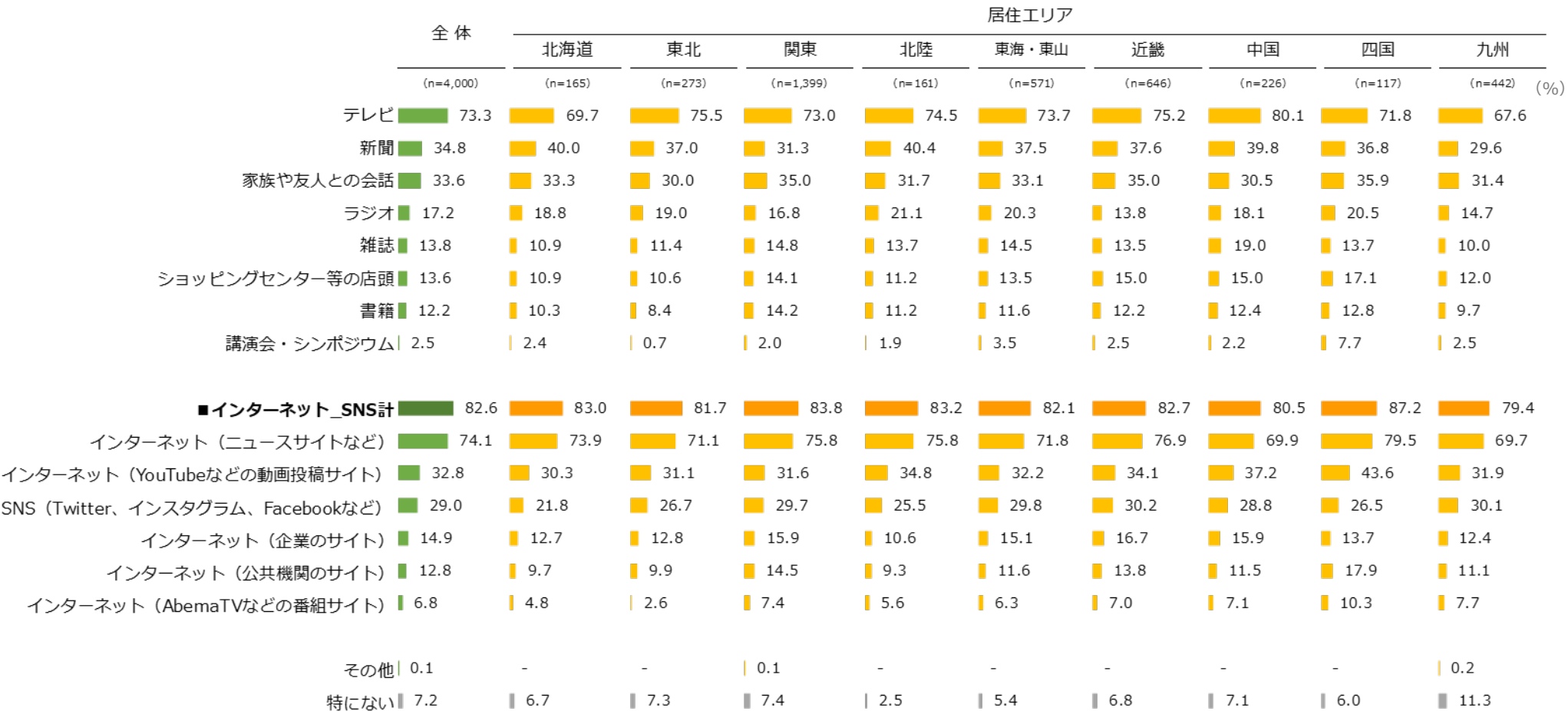
- 女性も男性と同様に「テレビ」と「新聞」は高齢層で高く、若年層では低かった。男性と比較しても女性34歳以下の情報源としての「新聞」の低さが目立った。  
一方でインターネット関連では、15-24歳の「SNS」が6割以上と突出して高かった。

Q9. あなたはふだん、さまざまなニュースや新しい話題や情報をどこから得ていますか。(MA)



■ 居住エリア別の情報入手経路には大きな差はなかった。

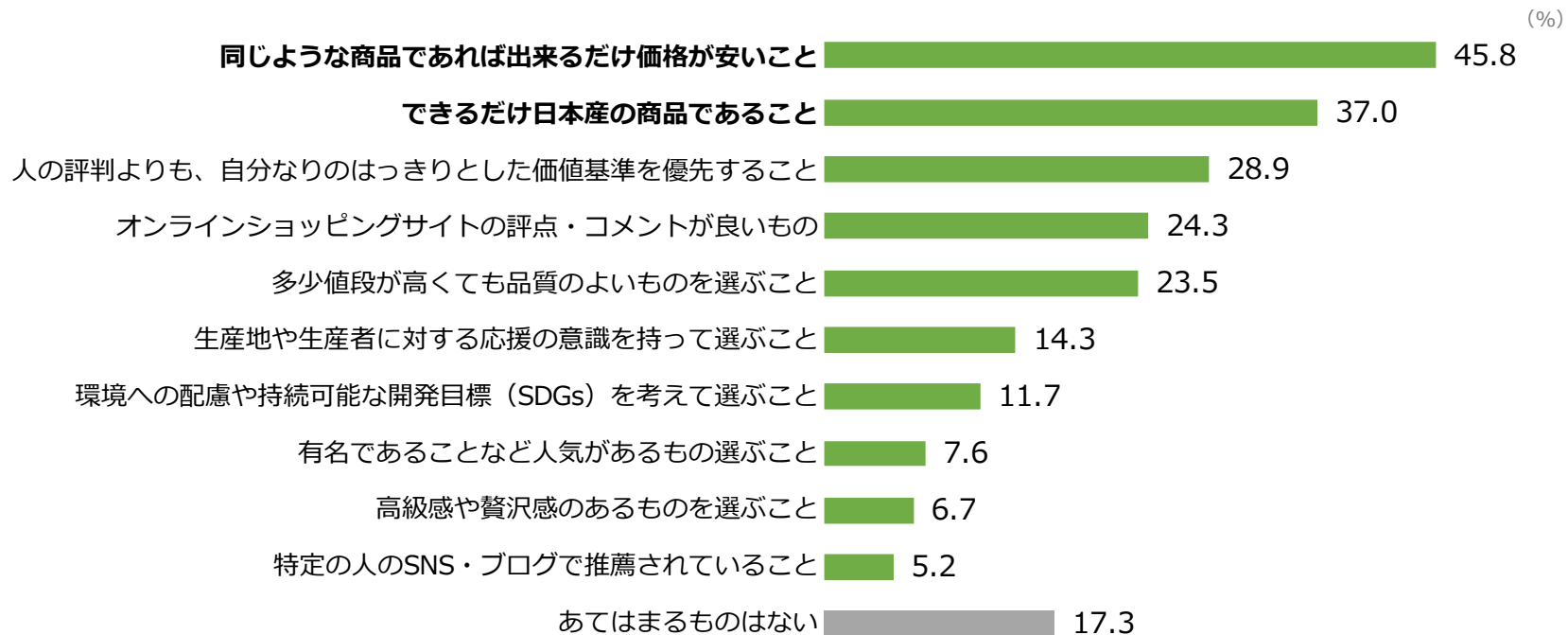
Q9. あなたはふだん、さまざまなニュースや新しい話題や情報をどこから得ていますか。(MA)



- ふだんの買物では「同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと」を重視する割合が最も多く、「できるだけ日本産の商品であること」は2番目であった。

Q10. あなたが、ふだん買物をする際に重視していることを以下からすべてお答えください。(MA)

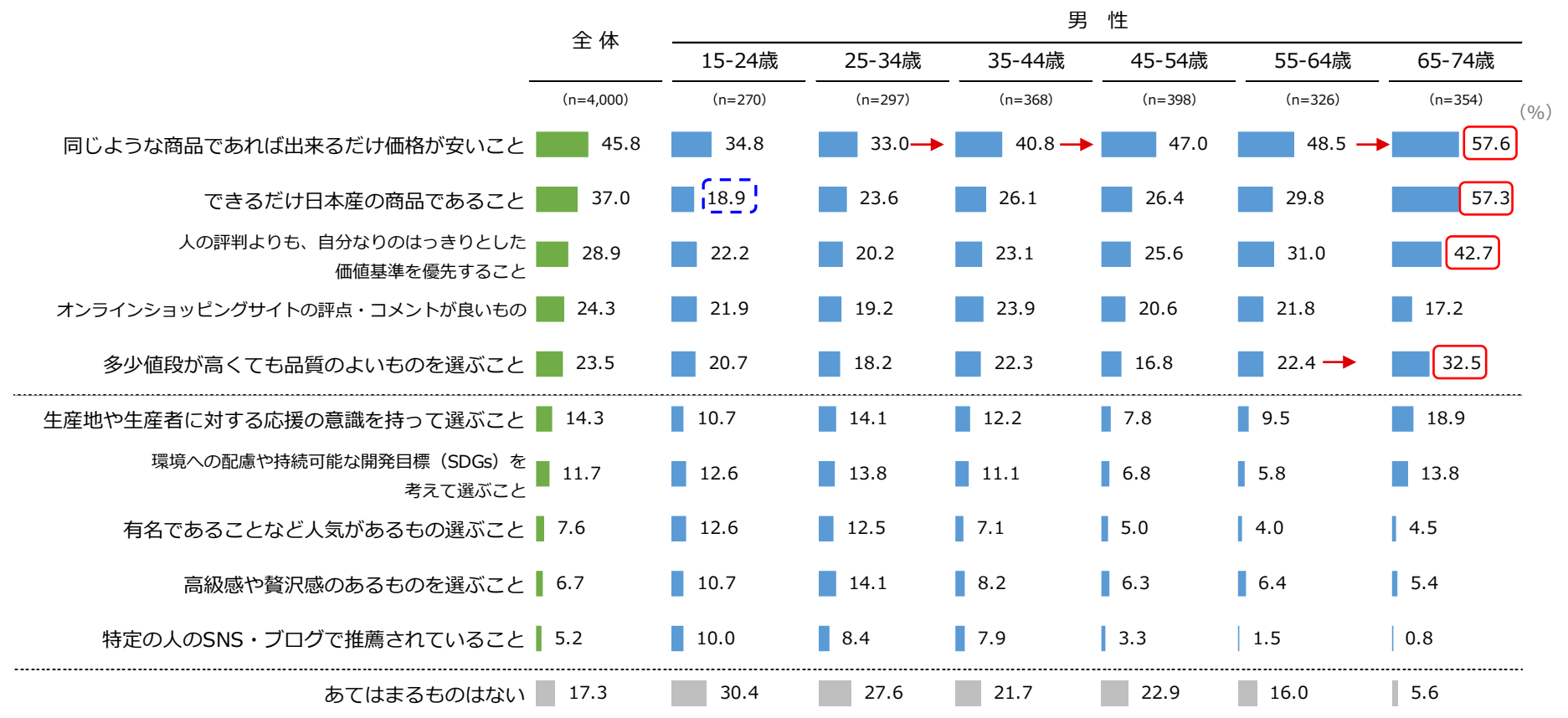
対象者：全体 (n=4,000)



# ふだんの買物で重視すること 【男性：年代別】

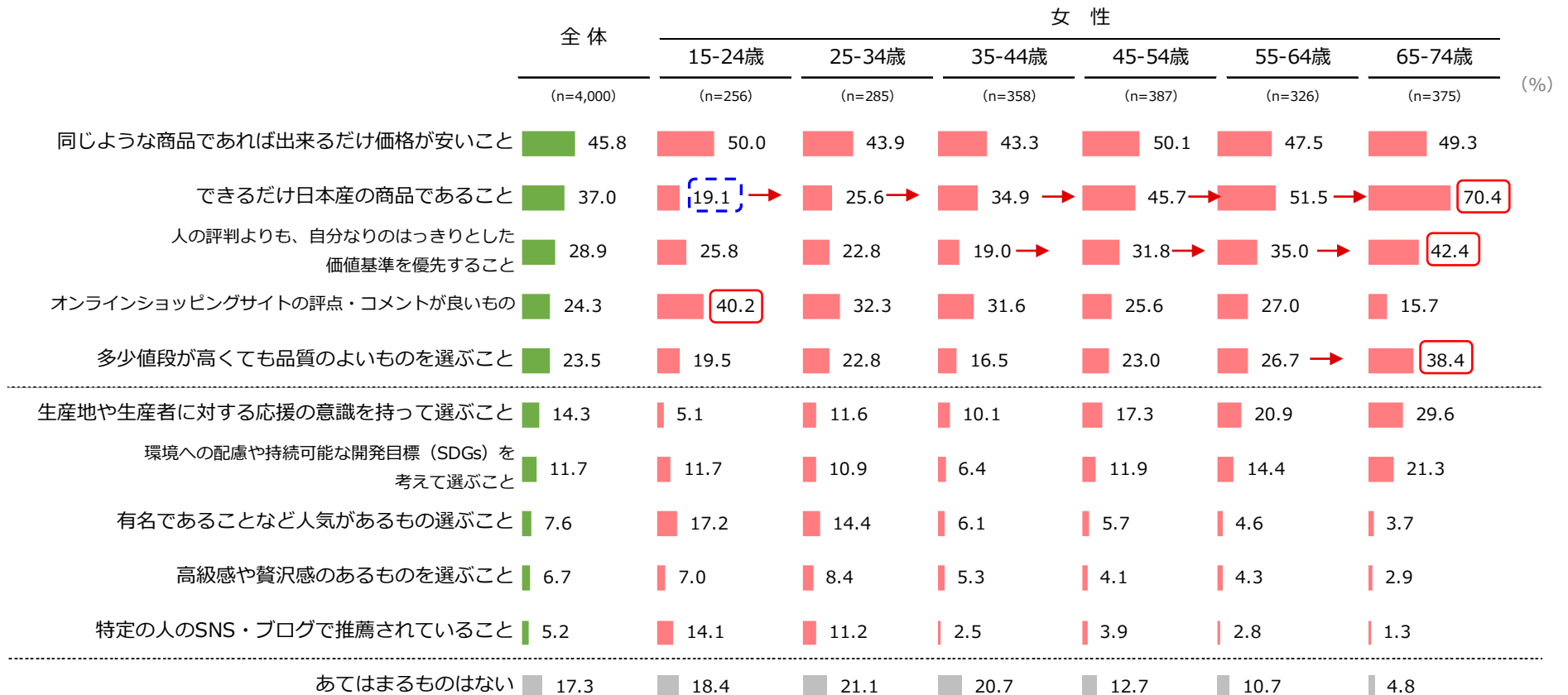
■ 全体で最も高かった「同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと」は、男性は65-74歳で最も高かった。「できるだけ日本産の商品であること」も65-74歳で最も高く、最も低い15-24歳との差が大きかった。また、65-74歳では「人の評判よりも、自分なりのはっきりとした価値基準を優先すること」と「多少値段が高くても品質のよいものを選ぶこと」も他の年代よりも高かった。

Q10. あなたが、ふだん買物をする際に重視していることを以下からすべてお答えください。(MA)



- 全体で最も高かった「同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと」は、女性は年代別に差はなかった。  
 「できるだけ日本産の商品であること」は15-24歳では20%未満であるのに対して55-64歳では50%以上、65-74歳では70%以上と年代による差が大きかった。  
 男性と同様に「人の評判よりも、自分なりのはっきりとした価値基準を優先すること」と「多少値段が高くても品質のよいものを選ぶこと」は65-74歳で最も高かった。  
 「オンラインショッピングサイトの評点・コメントが良いもの」は15-24歳で約40%と高かった。

Q10. あなたが、ふだん買物をする際に重視していることを以下からすべてお答えください。(MA)





■ 居住エリア別にふだんの買物で重視することに大きな差はなかったが、「できるだけ日本産の商品であること」は『中国エリア』と『四国エリア』で他のエリアよりやや高かった。

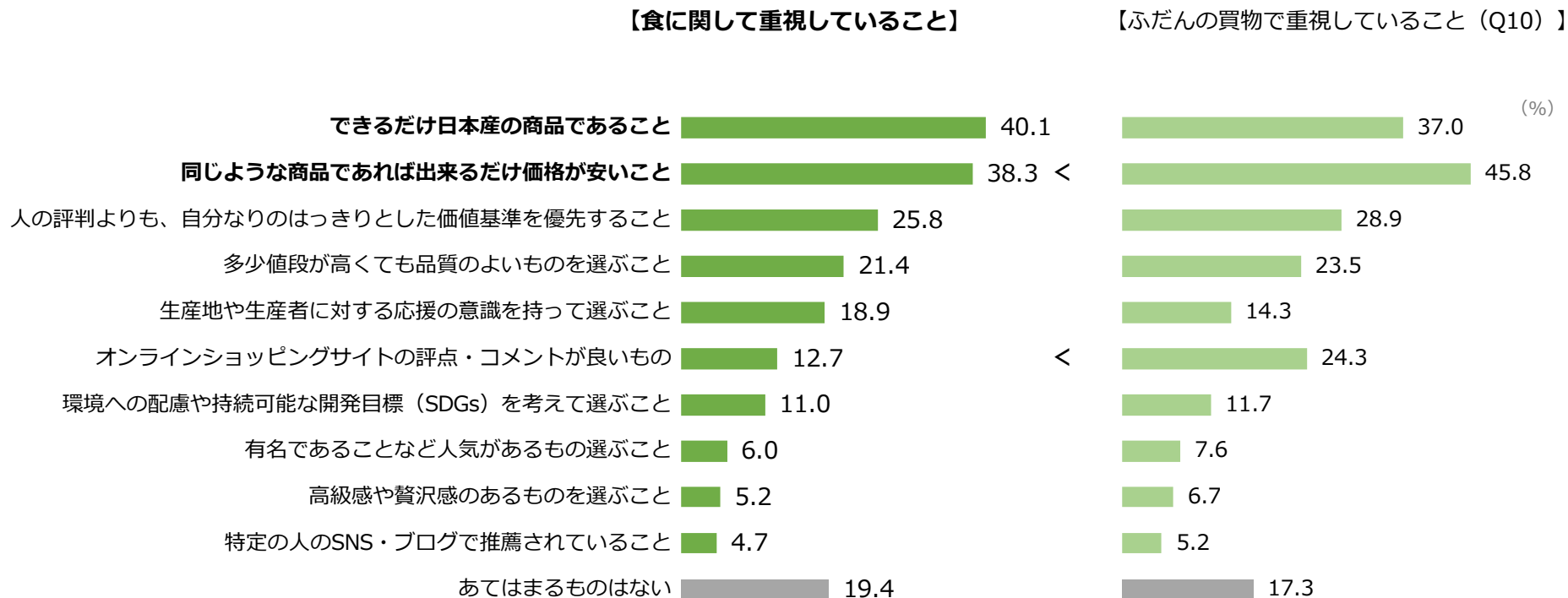
Q10. あなたが、ふだん買物をする際に重視していることを以下からすべてお答えください。(MA)

	全体 (n=4,000)	居住エリア								
		北海道 (n=165)	東北 (n=273)	関東 (n=1,399)	北陸 (n=161)	東海・東山 (n=571)	近畿 (n=646)	中国 (n=226)	四国 (n=117)	九州 (n=442)
同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと	45.8	42.4	52.4	44.8	47.8	44.0	48.1	46.0	46.2	44.3
できるだけ日本産の商品であること	37.0	38.8	39.9	34.2	39.1	38.9	36.7	43.4	43.6	35.3
人の評判よりも、自分なりのはっきりとした 価値基準を優先すること	28.9	27.9	29.7	29.5	28.6	29.2	28.2	25.7	35.0	27.1
オンラインショッピングサイトの評点・コメントが良いもの	24.3	18.2	25.3	25.4	22.4	25.6	22.3	24.3	28.2	23.3
多少値段が高くて品質のよいものを選ぶこと	23.5	24.2	20.5	25.2	24.2	26.3	21.4	22.6	19.7	20.8
生産地や生産者に対する応援の意識を持って選ぶこと	14.3	14.5	13.9	14.5	12.4	15.2	12.7	18.1	10.3	14.9
環境への配慮や持続可能な開発目標 (SDGs) を 考えて選ぶこと	11.7	8.5	8.4	12.2	6.8	14.7	12.2	9.7	10.3	11.8
有名であることなど人気があるものを選ぶこと	7.6	3.6	6.2	8.7	8.1	7.0	8.7	5.8	9.4	5.9
高級感や贅沢感のあるものを選ぶこと	6.7	4.8	5.5	7.5	4.3	7.7	7.9	5.3	4.3	4.8
特定の人のSNS・ブログで推薦されていること	5.2	2.4	7.0	5.6	2.5	5.6	5.7	4.4	5.1	4.1
あてはまるものはない	17.3	18.8	16.1	18.3	14.3	14.4	17.2	14.2	17.1	20.6

- 食に関して重視することは、「できるだけ日本産の商品であること」が「同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと」をやや上回り最も多かった。
- ふだんの買物で重視する点と比較すると大きな違いはないが、「できるだけ日本産の商品であること」は『食』に関する意識の方がやや高かった。

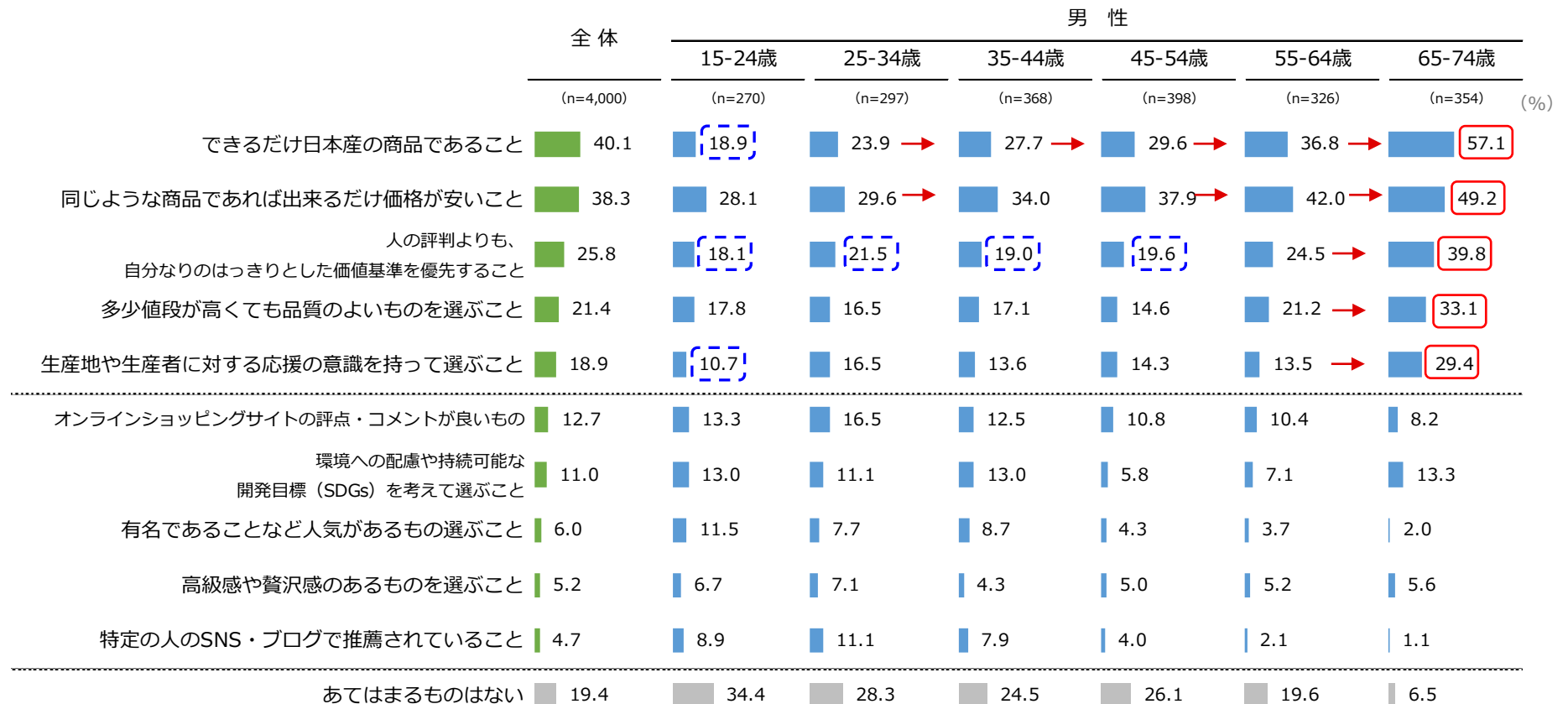
Q11. あなたが食に関して重視していること（食品の購入や外食をする際に重視していること）はどのようなことですか。（MA）

対象者：全体（n=4,000）



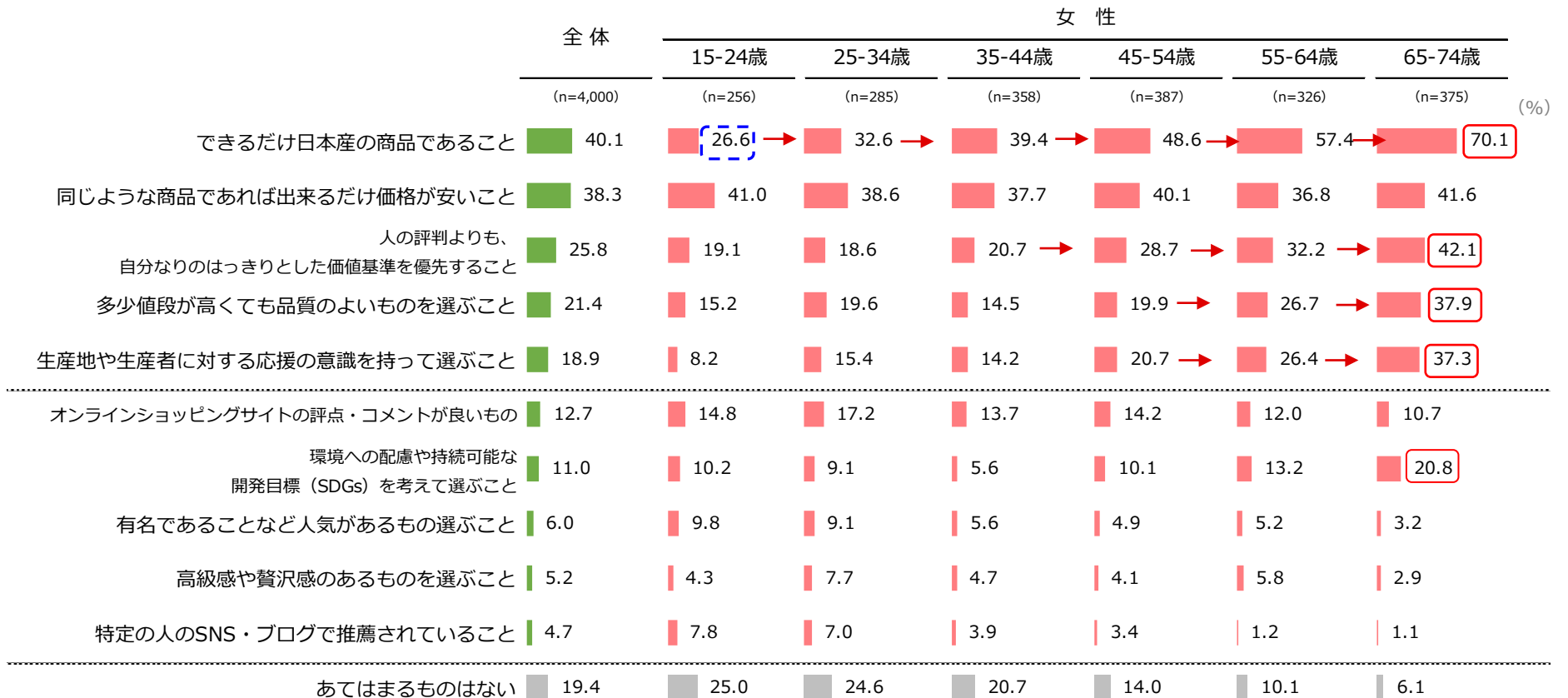
- 「できるだけ日本産の商品であること」は15-24歳では20%未満であるが、55-64歳では36.8%、65-74歳では57.1%と年代による差が大きかった。
- その他の回答でも、「同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと」、「人の評判よりも、自分なりのはっきりとした価値基準を優先すること」、「多少値段が高くても品質のよいものを選ぶこと」、「生産地や生産者に対する応援の意識を持って選ぶこと」がいずれも65-74歳で最も高かった。

Q11. あなたが食に関して重視していること（食品の購入や外食をする際に重視していること）はどのようなことですか。（MA）



- 女性も「できるだけ日本産の商品であること」は高齢世代で高く、65-74歳では約70%と非常に高かった。  
「人の評判よりも、自分なりのはっきりとした価値基準を優先すること」、「多少値段が高くても品質のよいものを選ぶこと」、「生産地や生産者に対する応援の意識を持って選ぶこと」も55-64歳から高まり65-74歳で最も高かった。
- その中で、「同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと」は年代別に差がなかった。

Q11. あなたが食に関して重視していること（食品の購入や外食をする際に重視していること）はどのようなことですか。（MA）



- 全体で最も高かった「できるだけ日本産の商品であること」は、居住エリア別に大きな差はなかったが『中国エリア』で他のエリアよりもやや高かった。

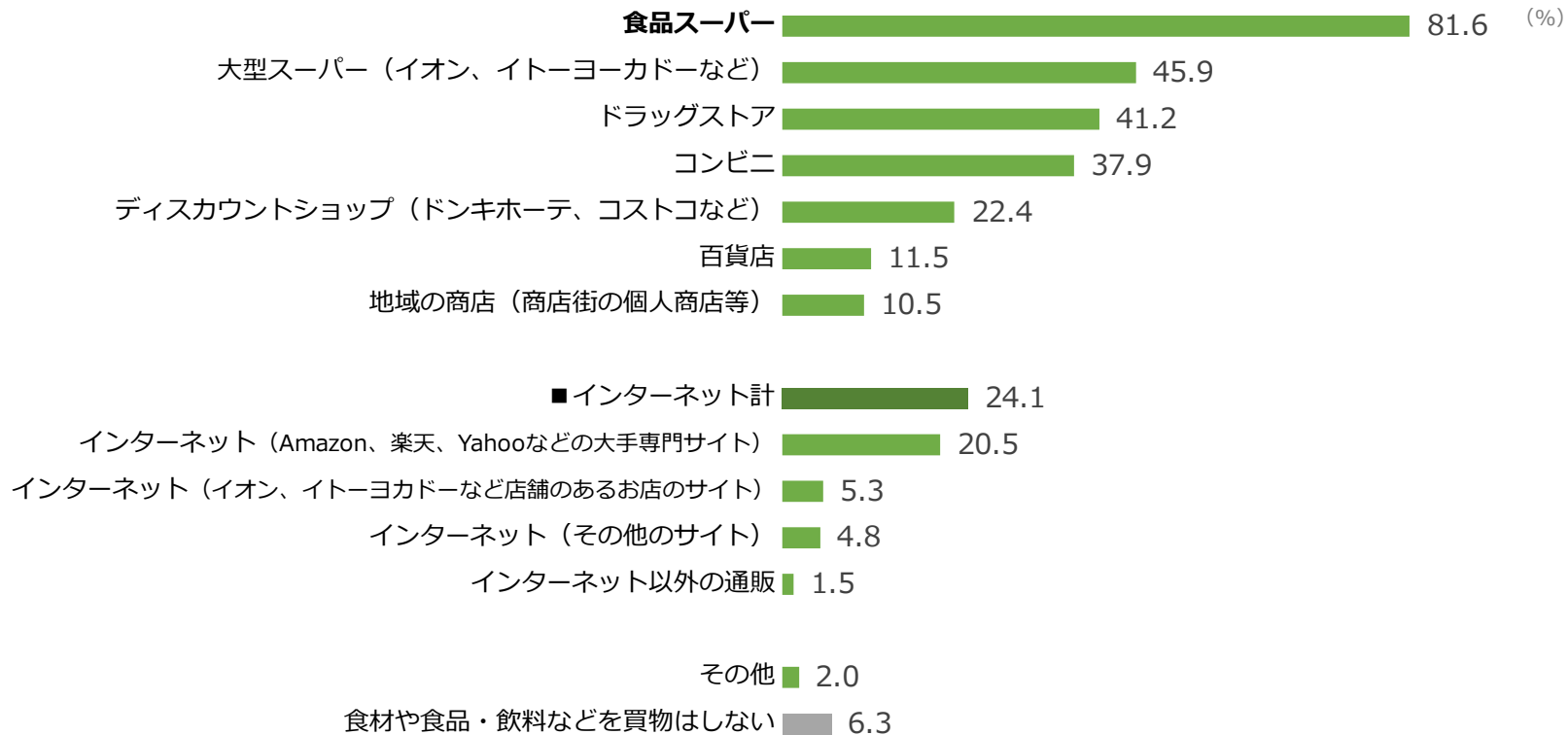
Q11. あなたが食に関して重視していること（食品の購入や外食をする際に重視していること）はどのようなことですか。（MA）

	全体 (n=4,000)	居住エリア								(%)
		北海道 (n=165)	東北 (n=273)	関東 (n=1,399)	北陸 (n=161)	東海・東山 (n=571)	近畿 (n=646)	中国 (n=226)	四国 (n=117)	
できるだけ日本産の商品であること	40.1	43.6	41.0	38.1	41.6	38.0	40.9	48.7	41.9	40.7
同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと	38.3	37.0	42.1	38.1	37.9	37.0	38.9	40.7	41.0	36.2
人の評判よりも、 自分なりのはっきりとした価値基準を優先すること	25.8	29.7	26.0	26.6	25.5	24.3	26.0	22.1	28.2	24.7
多少値段が高くても品質のよいものを選ぶこと	21.4	22.4	20.9	22.9	19.3	25.2	19.3	18.6	18.8	17.9
生産地や生産者に対する応援の意識を持って選ぶこと	18.9	21.8	21.6	18.6	20.5	20.5	17.3	17.7	12.8	18.8
オンラインショッピングサイトの評点・コメントが良いもの	12.7	9.1	15.0	12.8	11.8	14.5	12.4	9.7	16.2	11.1
環境への配慮や持続可能な 開発目標（SDGs）を考えて選ぶこと	11.0	8.5	9.5	12.4	8.7	12.6	9.9	8.8	7.7	10.9
有名であることなど人気があるものを選ぶこと	6.0	4.8	4.0	6.2	3.7	7.5	7.0	4.0	6.8	5.4
高級感や贅沢感のあるものを選ぶこと	5.2	3.6	5.9	5.7	4.3	5.8	4.8	4.9	2.6	4.8
特定の人のSNS・ブログで推薦されていること	4.7	6.1	3.7	5.0	5.0	4.0	4.5	4.4	6.0	4.8
あてはまるものはない	19.4	18.2	20.5	20.0	18.0	17.9	19.8	14.6	19.7	21.5

■ ふだんの食材や食品・飲料は「食品スーパー」での購入が8割以上と最も多く、その他では「大型スーパー」、「ドラッグストア」、「コンビニ」の順でそれぞれ4割前後であった。インターネットでの購入は「Amazon、楽天、Yahooなどの大手専門サイト」を中心に合計で2割強であった。

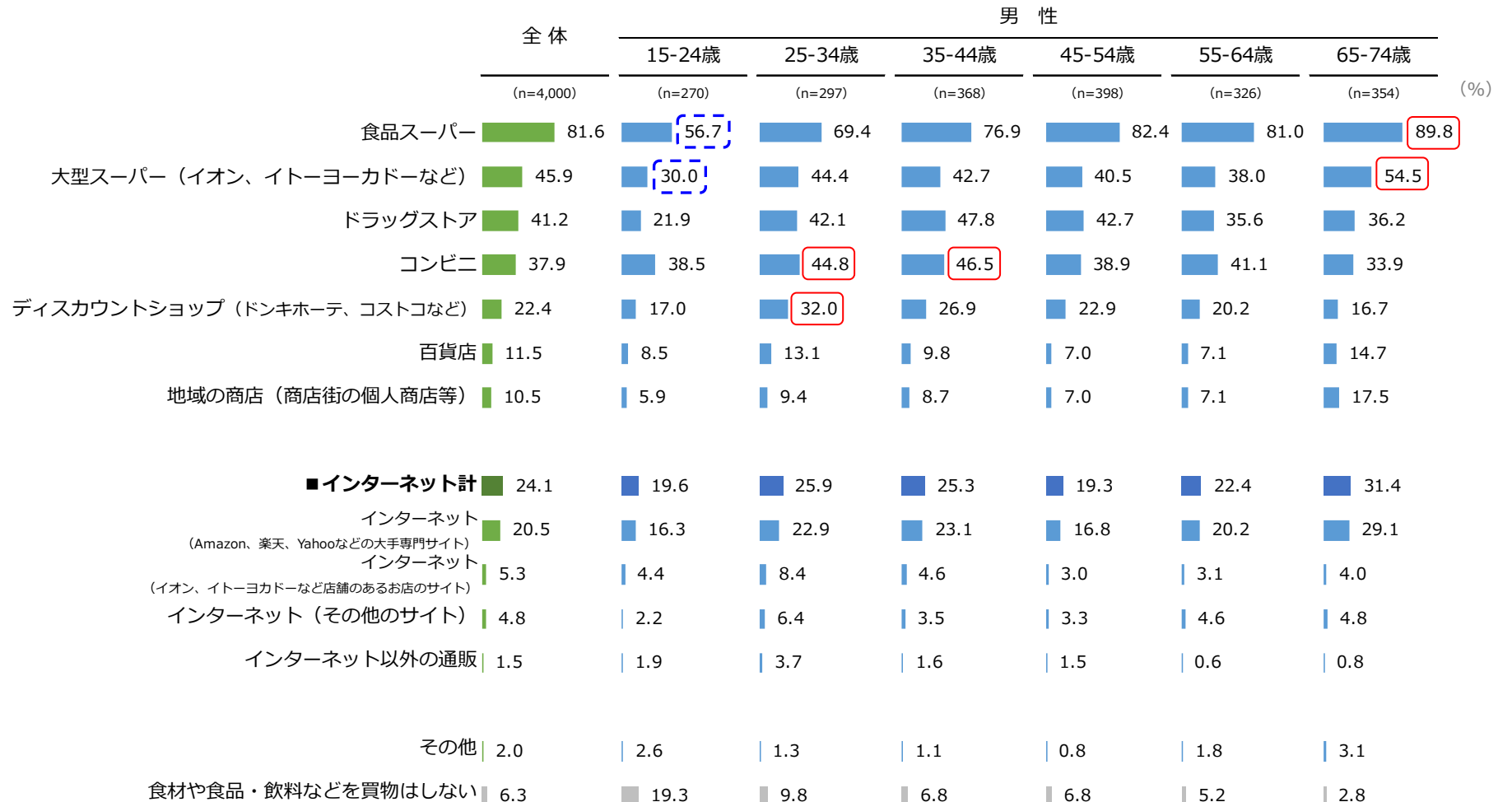
Q12. あなたがふだん、食材や食品・飲料などを買物している場所をすべてお答えください。(MA)

対象者：全体 (n=4,000)



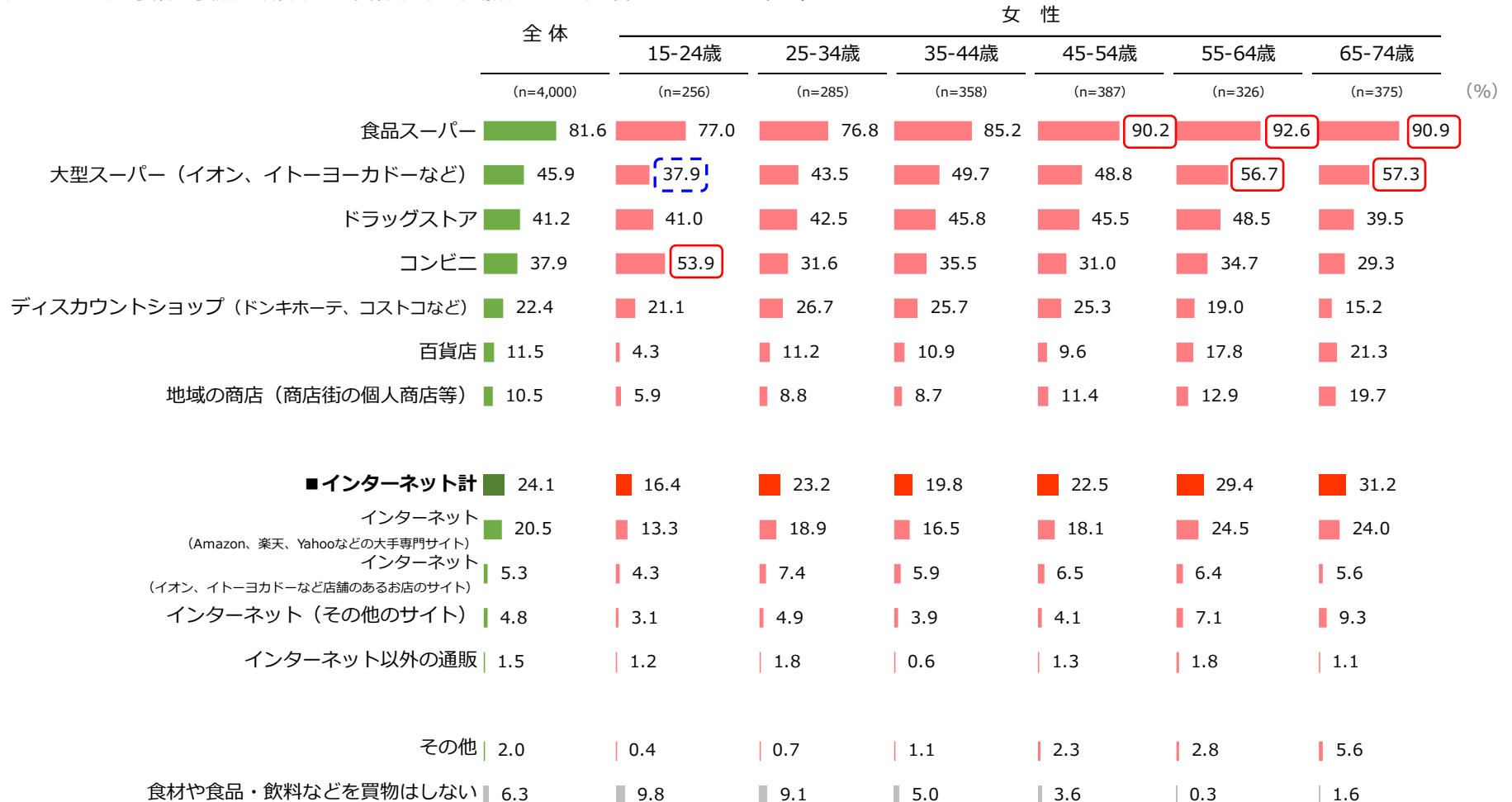
■ ふだんの食材や食品・飲料は「食品スーパー」での購入が8割以上と最も多く、その他では「大型スーパー」、「ドラッグストア」、「コンビニ」の順でそれぞれ4割前後であった。インターネットでの購入は「大手専門サイト」と回答した割合が約2割であった。

Q12. あなたがふだん、食材や食品・飲料などを買物している場所をすべてお答えください。(MA)



- 「食品スーパー」は全ての年代で最も高いが、45歳以上では90%以上と特に高かった。「大型スーパー」は55-64歳と64-74歳で高く、15-24歳では低かった。
- 「コンビニ」は15-24歳で50%以上と他の年代と比較すると突出して高かった。

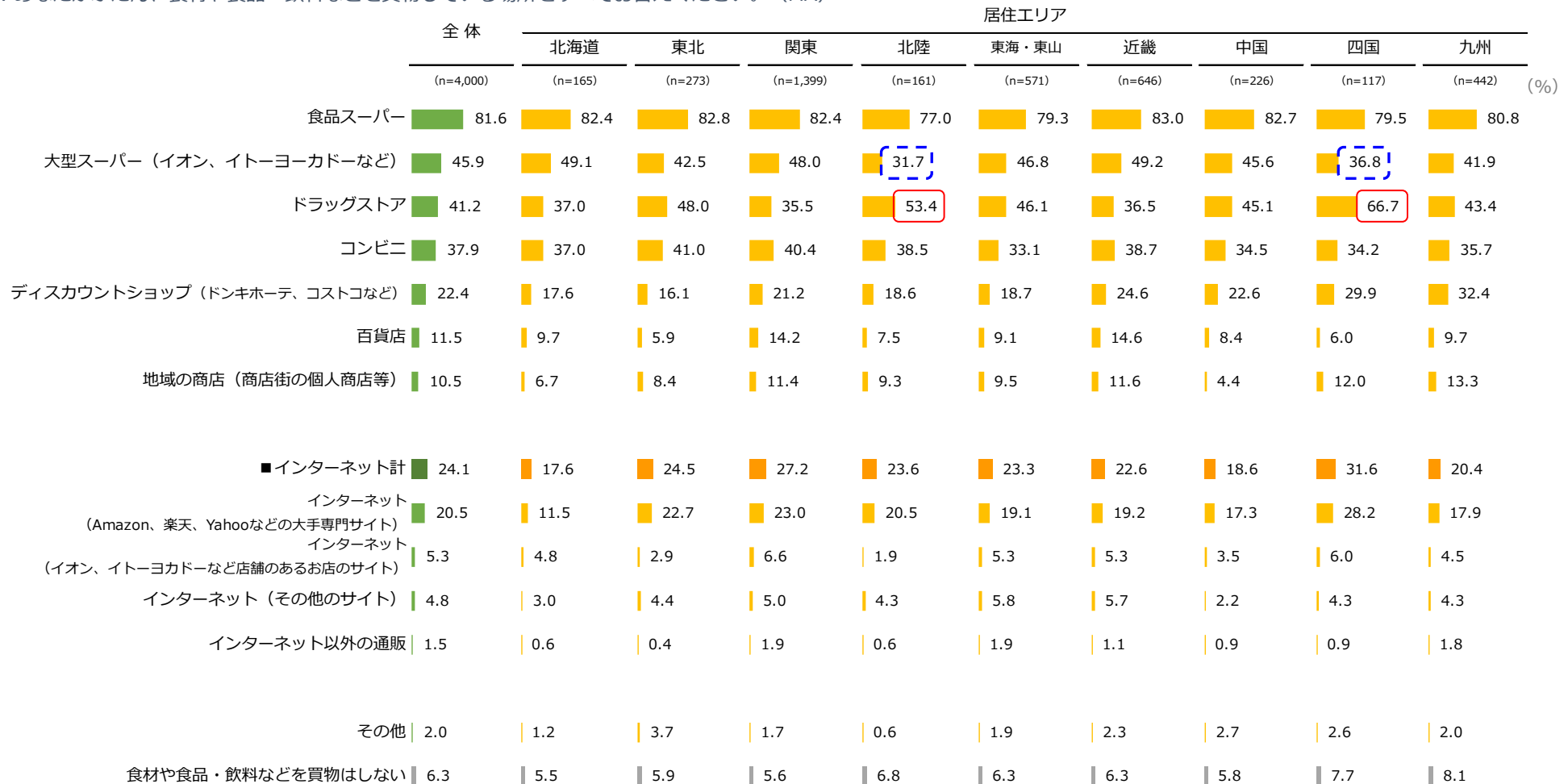
Q12. あなたがふだん、食材や食品・飲料などを買物している場所をすべてお答えください。(MA)





- 全体で最も多かった「食品スーパー」は居住エリア別の差はなかった。差が見られたのは「大型スーパー」と「ドラッグストア」で、『北陸エリア』と『四国エリア』は「ドラッグストア」が多く「大型スーパー」が少なかった。

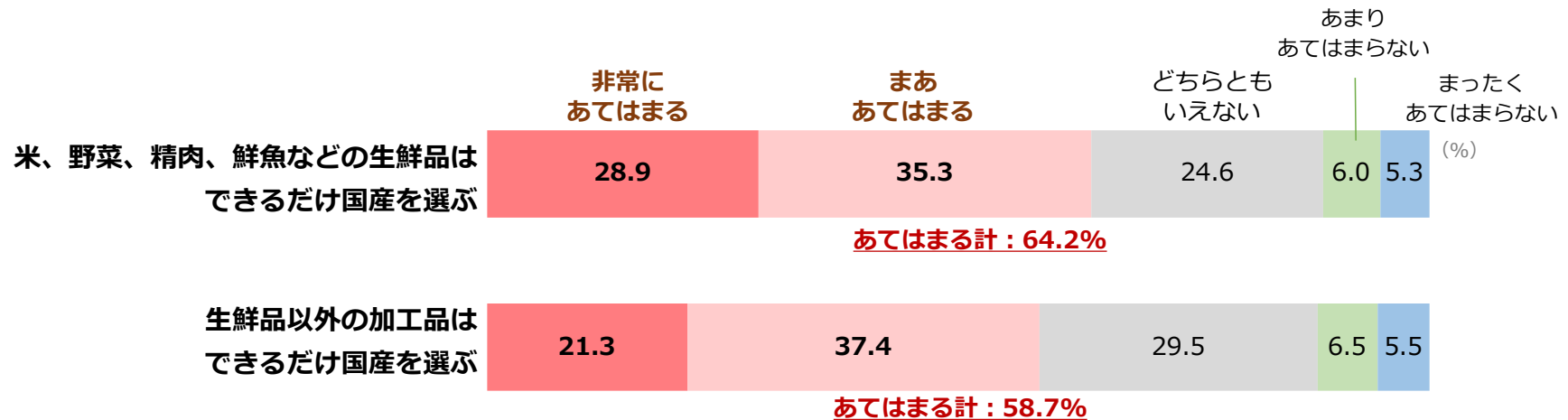
Q12. あなたがふだん、食材や食品・飲料などを買物している場所をすべてお答えください。(MA)



- 『米、野菜、精肉、鮮魚などの生鮮品はできるだけ国産を選ぶ』は、「非常にあてはまる」が約3割、「まああてはまる」は3割強であり、合わせて6割以上であった。
- 『生鮮品以外の加工品』については『生鮮品』よりもやや下回るが、「非常にあてはまる」は2割強、「まああてはまる」は3割強であり、合わせて約6割であった。

Q13. 以下のそれぞれの食品や食材を実際に選ぶ際について、あなたの気持ちに最も近いと思うものをお答えください。(SA)

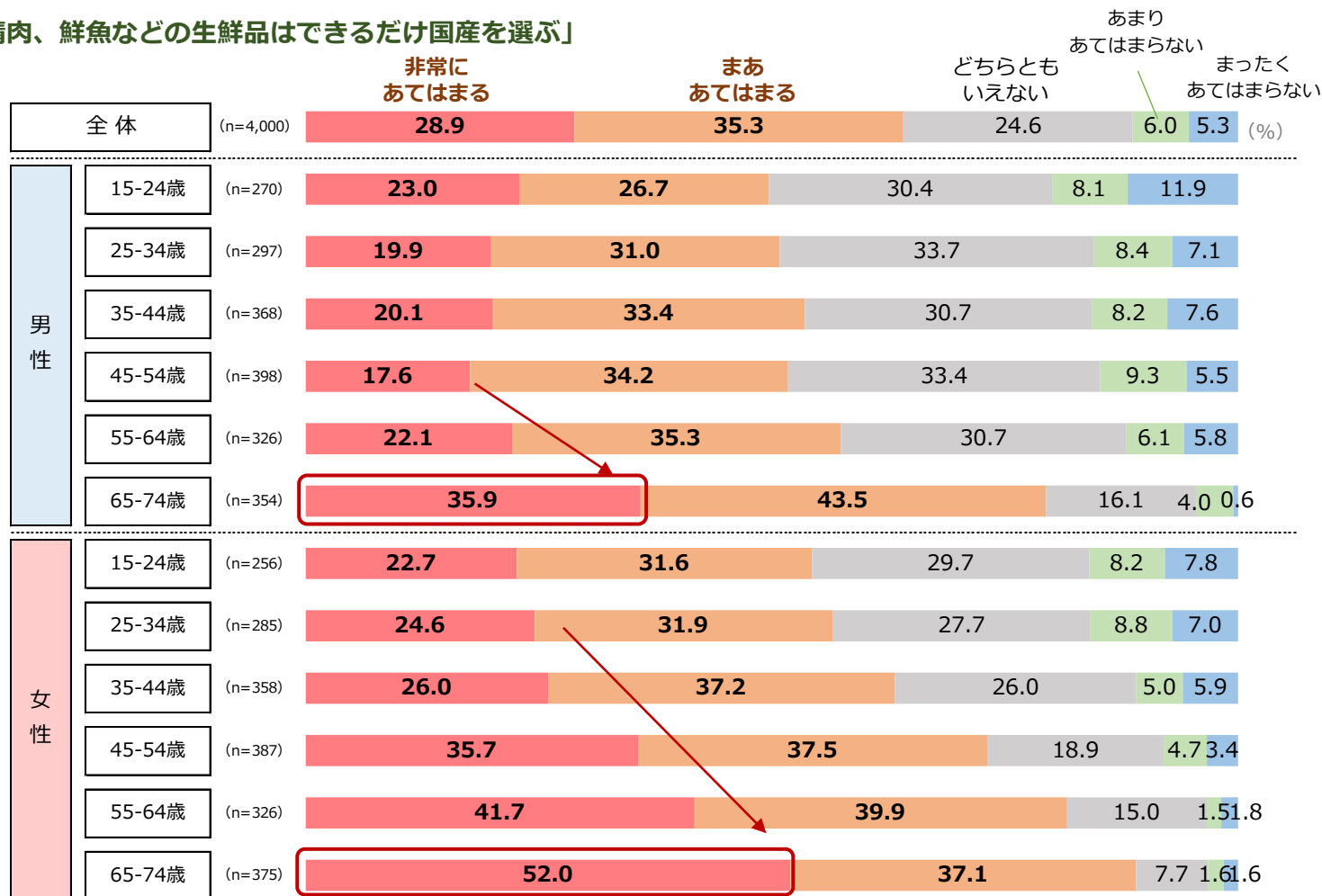
対象者：全体 (n=4,000)



- 『生鮮品』に対する国産意識は、男性は65-74歳で「非常にあてはまる」が非常に高く、女性は年代とともに高まり、65-74歳では「非常にあてはまる」が半数以上を占めた。

Q13-1. 以下のそれぞれの食品や食材を実際に選ぶ際について、あなたの気持ちに最も近いと思うものをお答えください。(SA)

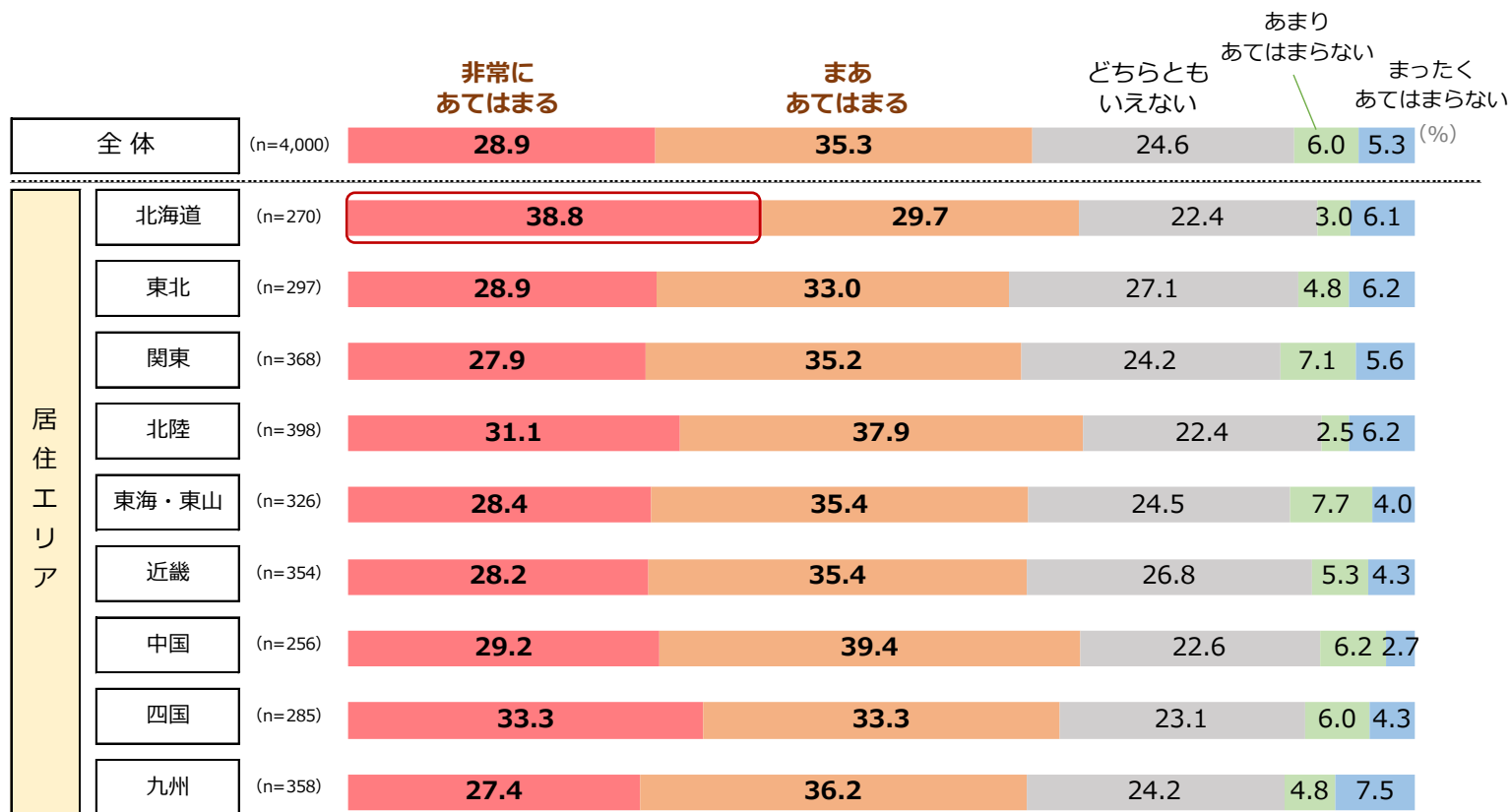
## 「米、野菜、精肉、鮮魚などの生鮮品はできるだけ国産を選ぶ」



- 「非常にあてはまる」を居住エリア別に比較すると、『北海道エリア』で他のエリアよりも高かった。

Q13-1. 以下のそれぞれの食品や食材を実際を選ぶ際について、あなたの気持ちに最も近いと思うものをお答えください。(SA)

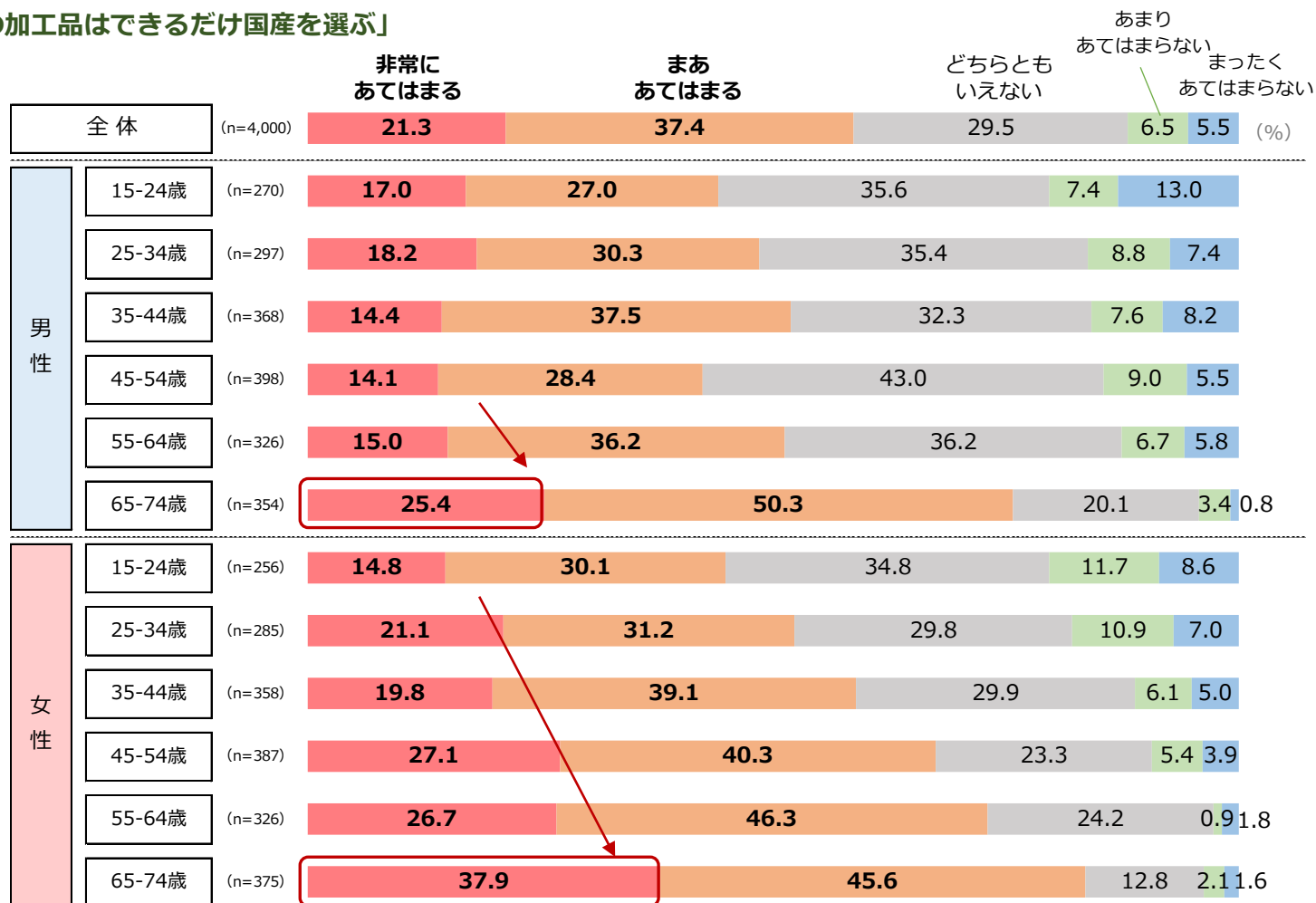
## 「米、野菜、精肉、鮮魚などの生鮮品はできるだけ国産を選ぶ」



- 『加工品』の国産意識も、男女とも65-74歳で最も高かった。  
女性はや年代の高まりとともに国産意識が高まる傾向が男性よりも明確であった。

Q13-2. 以下のそれぞれの食品や食材を実際に選ぶ際について、あなたの気持ちに最も近いと思うものをお答えください。(SA)

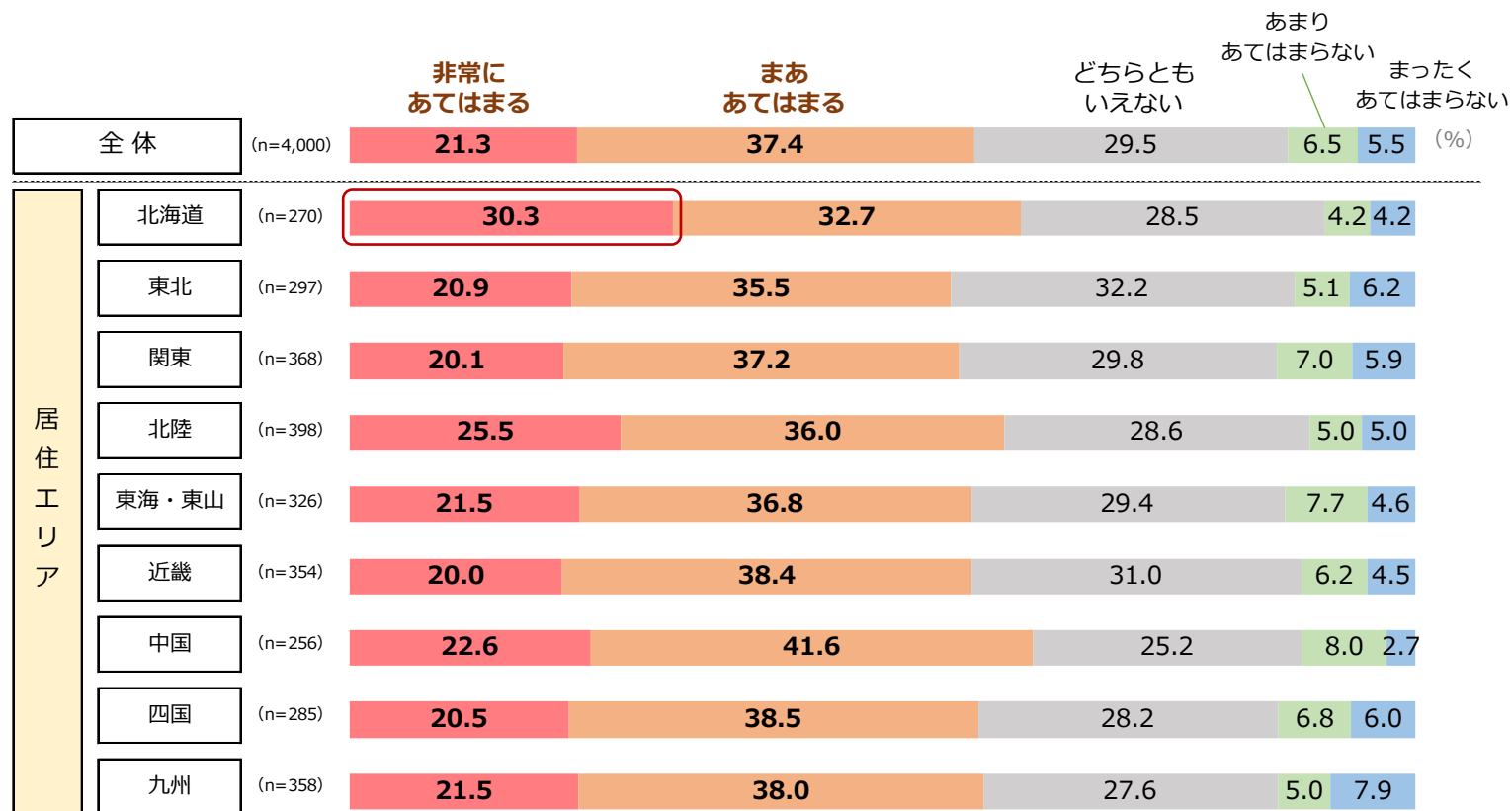
## 「生鮮品以外の加工品はできるだけ国産を選ぶ」



- 『加工品』も生鮮品と同様に、『北海道エリア』で「非常にあてはまる」が他のエリアよりも高かった。

Q13-2. 以下のそれぞれの食品や食材を実際に選ぶ際について、あなたの気持ちに最も近いと思うものをお答えください。(SA)

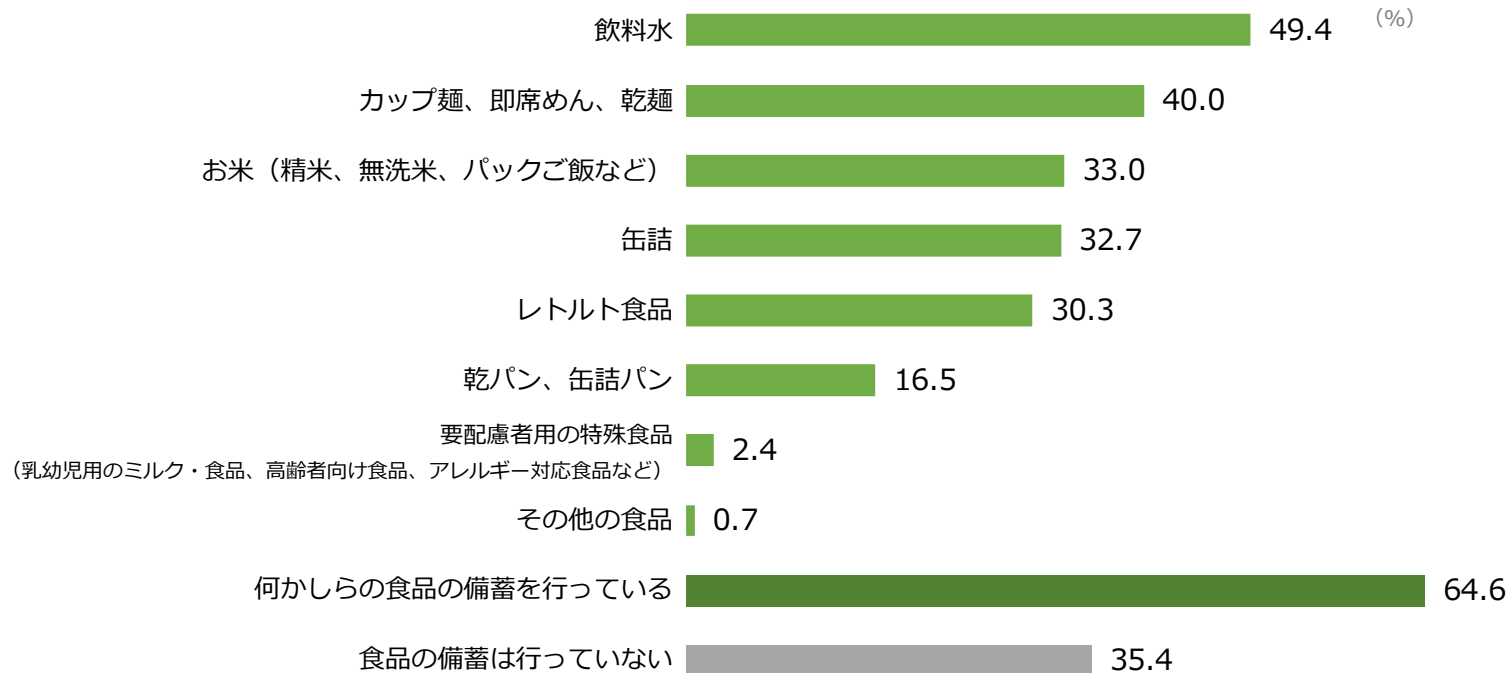
## 「生鮮品以外の加工品はできるだけ国産を選ぶ」



- 食料の備蓄状況は、全体で「何かしらの備蓄を行っている」は6割を超える割合であった。備蓄しているものは、「飲料水」が最も多く、次いで「カップ麺、即席めん、乾麺」、「お米（精米、無洗米、パックご飯など）」、「缶詰」、「レトルト食品」であった。

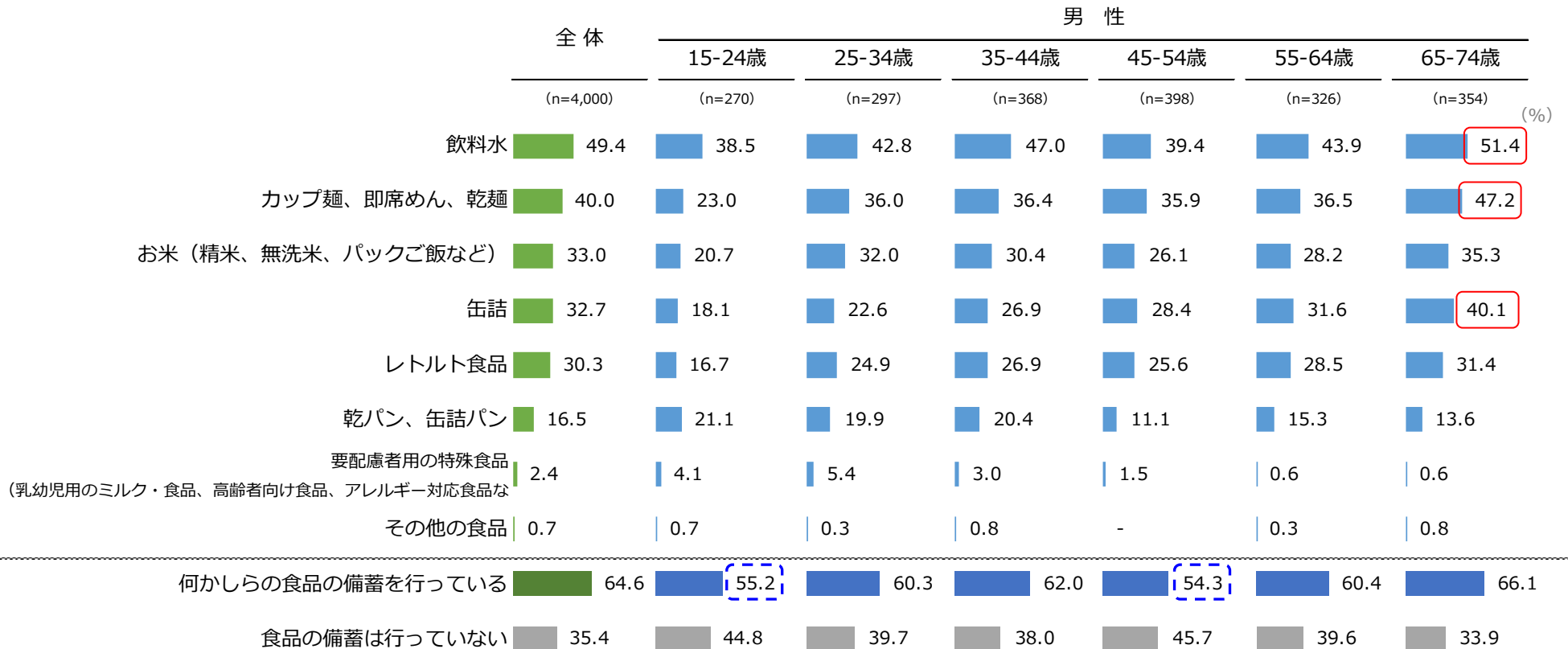
Q14. あなたのご家庭では、災害などの非常時に備えた「食料の備蓄」を行っていますか。行っている場合、備蓄している食品を以下からお答えください。（MA）

対象者：全体（n=4,000）



- 男性は65-74歳で「飲料水」、「カップ麺、即席めん、乾麺」、「缶詰」などを備蓄する割合が高かった。
- 一方で15-24歳と45-54歳では「何かしらの食品の備蓄を行っている」割合が他の年代より低かった。

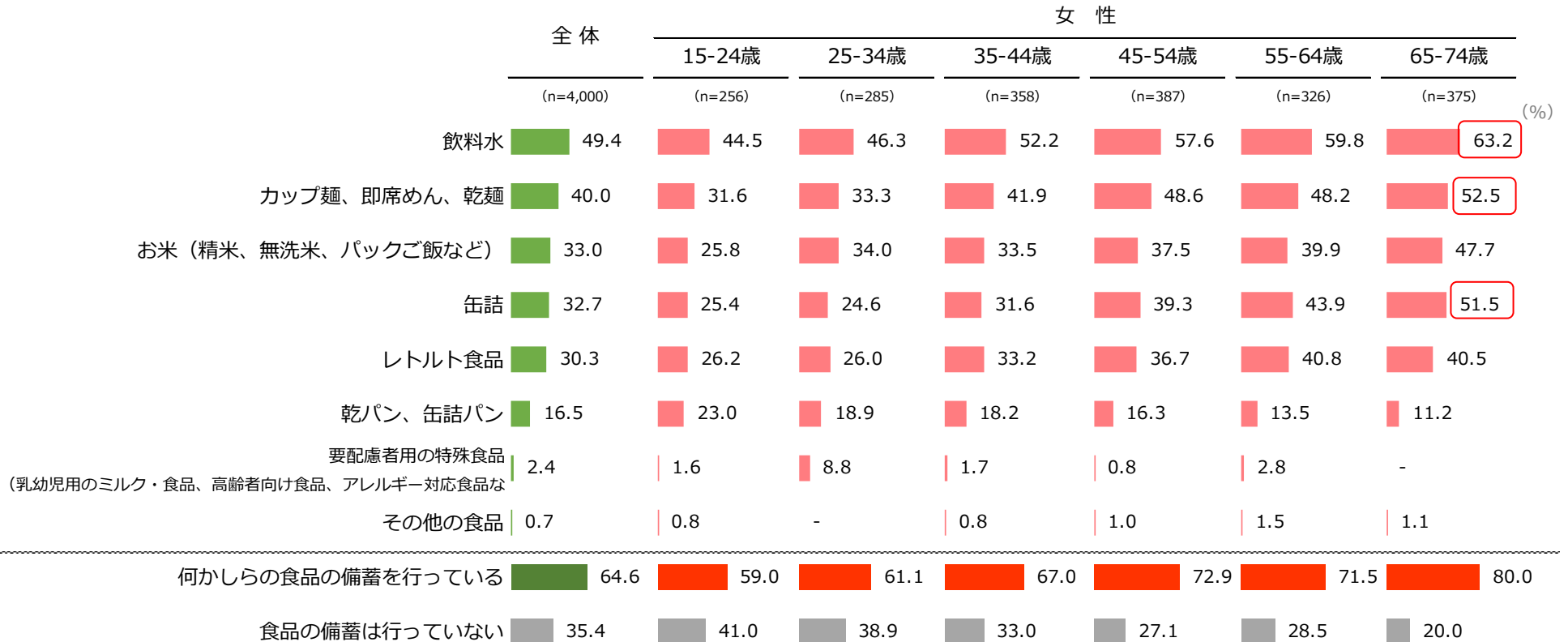
Q14. あなたのご家庭では、災害などの非常時に備えた「食料の備蓄」を行っていますか。行っている場合、備蓄している食品を以下からお答えください。 (MA)





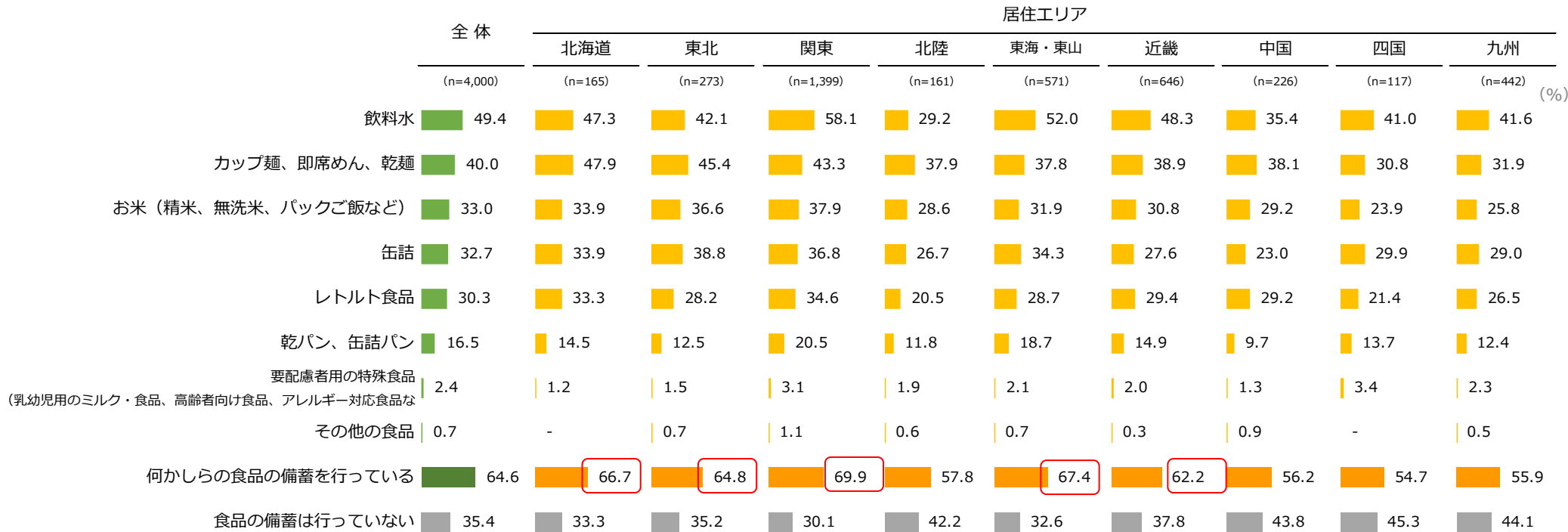
- 女性は高い年代ほど食品を備蓄する割合は高かった。
- 「飲料水」、「カップ麺、即席めん、乾麺」、「缶詰」はいずれも65-74歳で高かった。

Q14. あなたのご家庭では、災害などの非常時に備えた「食料の備蓄」を行っていますか。行っている場合、備蓄している食品を以下からお答えください。（MA）



- 「何かしらの食品の備蓄を行っている」は居住エリア別にやや差が見られ、『北海道エリア』、『東北エリア』、『関東エリア』、『東海・東山エリア』、『近畿エリア』では6割を超える結果となった。

Q14. あなたのご家庭では、災害などの非常時に備えた「食料の備蓄」を行っていますか。行っている場合、備蓄している食品を以下からお答えください。（MA）



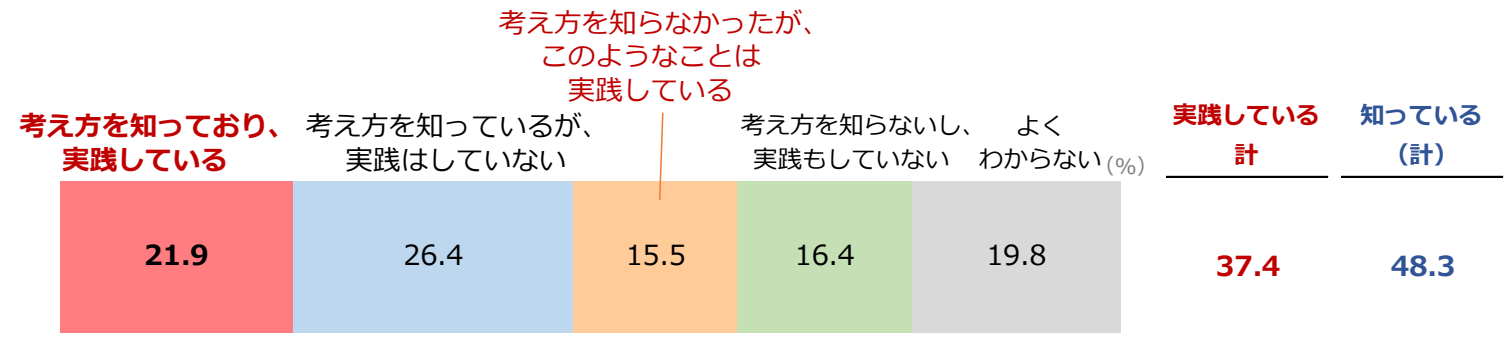
# ローリングストックの認知・実施状況 【全体】

- ローリングストックの認知・実施状況は、「考え方を知っており、実践している」は21.9%、「考え方を知らなかったが、このようなことは実践している」は15.5%であり、合わせて37.4%であった。
- それに対して、「考え方を知らないし、実践もしていない」(16.4%)、「よくわからない」(19.8%)の合計は36.2%と全体の1/3以上であった。

Q15. 以下は、「ローリングストック」についての説明です。お読みになり質問にお答えください。  
 あなたは、この「ローリングストック」という考え方を知っていましたか。(SA)

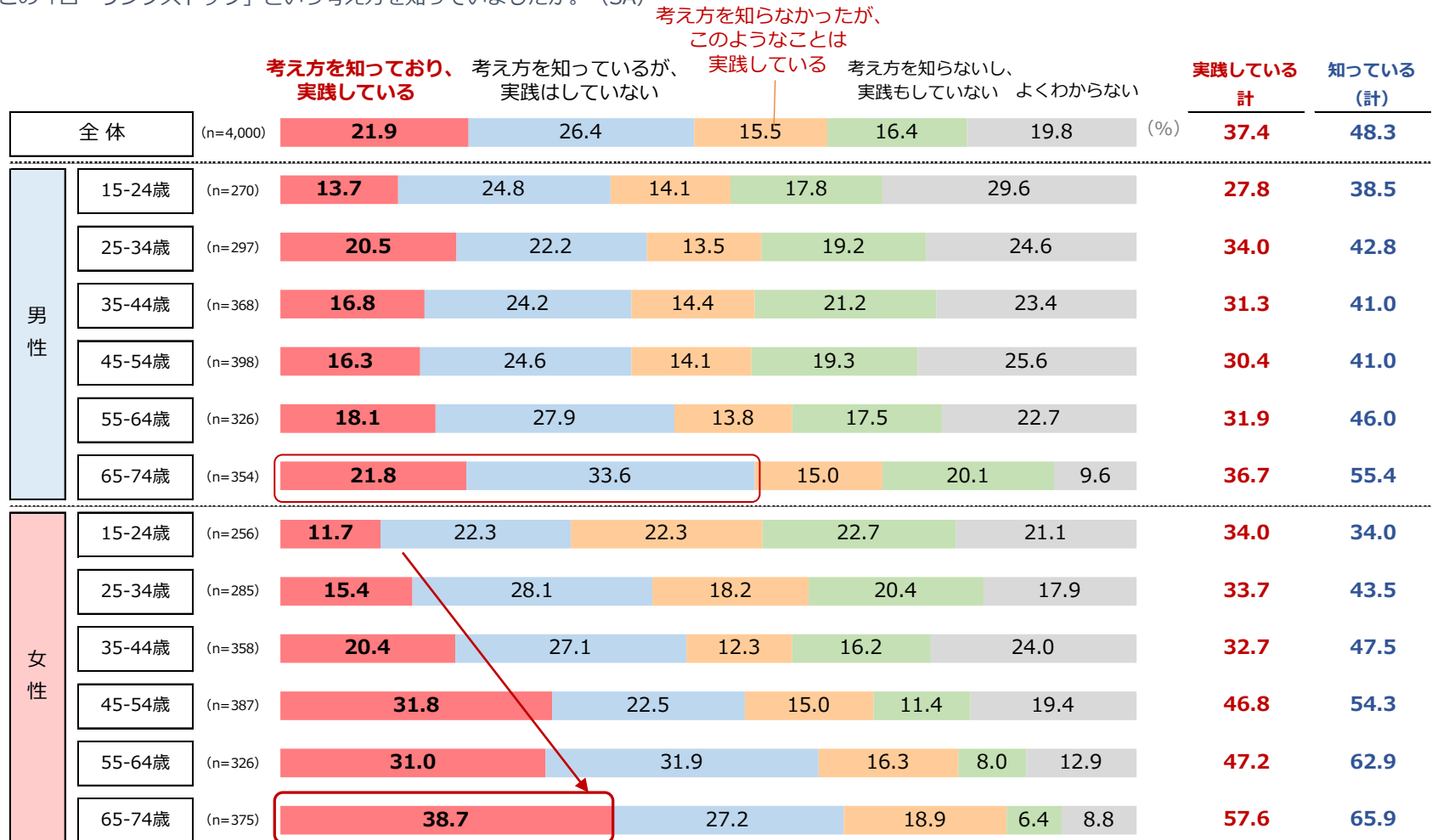
ふだんの食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭に備蓄されている状態を保つだけの方法です。

対象者：全体 (n=4,000)



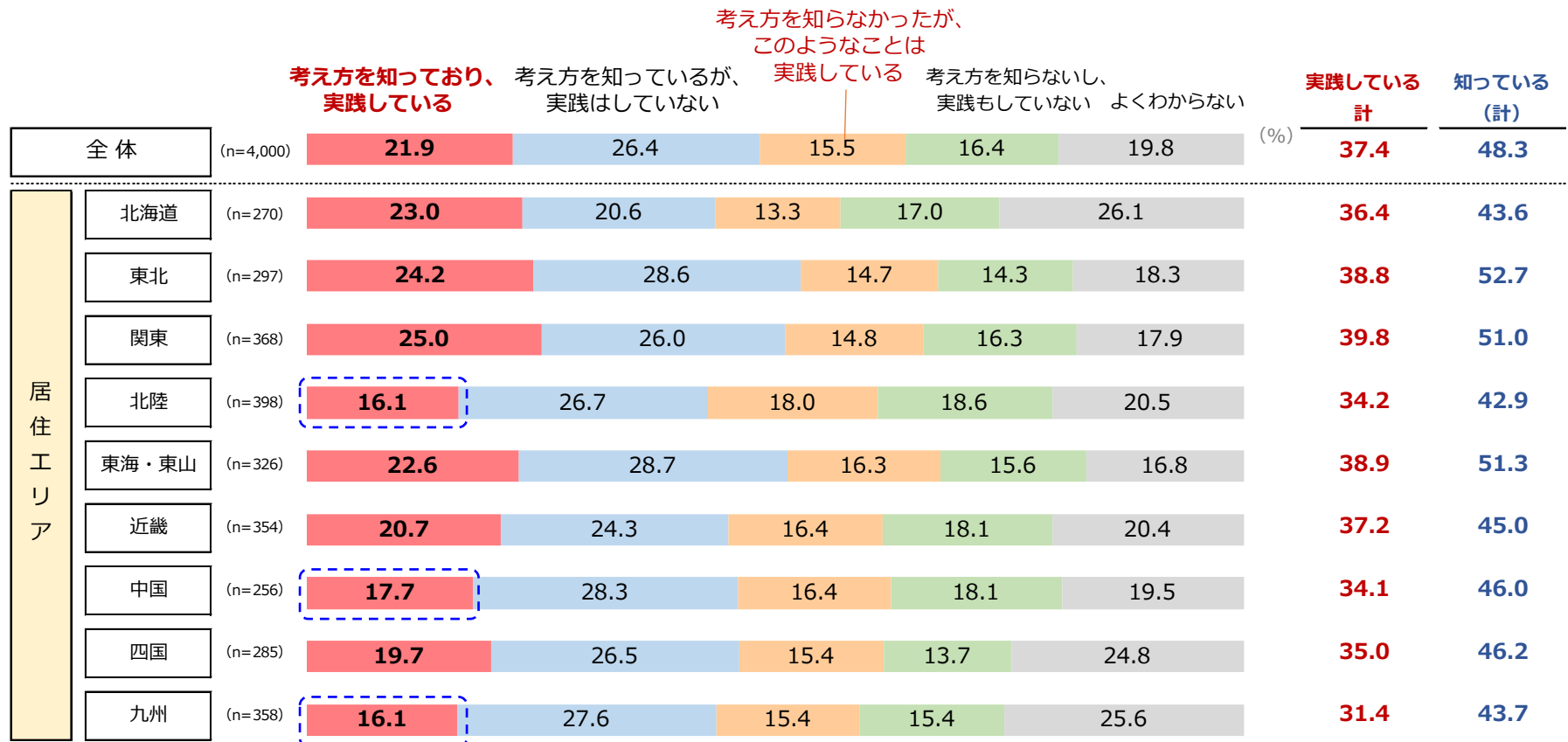
- 男性は年代別に大きな差はなかったが、65-74歳で「ローリングストックの考え方を知っている」（認知して実践している+考え方を知っているが、実践はしていない）割合は最も多かった。  
女性も年代とともに「考え方を知っており、実践している」の割合は高まり、65-74歳で最も高かった。

Q15. 以下は、「ローリングストック」についての説明です。お読みになり質問にお答えください。  
あなたは、この「ローリングストック」という考え方を知っていましたか。(SA)



- 居住エリア別では、『北陸エリア』、『中国エリア』、『九州エリア』で「考え方を知っており、実践している」の割合が他のエリアよりもやや低かった。

Q15. 以下は、「ローリングストック」についての説明です。お読みになり質問にお答えください。  
あなたは、この「ローリングストック」という考え方を知っていましたか。(SA)



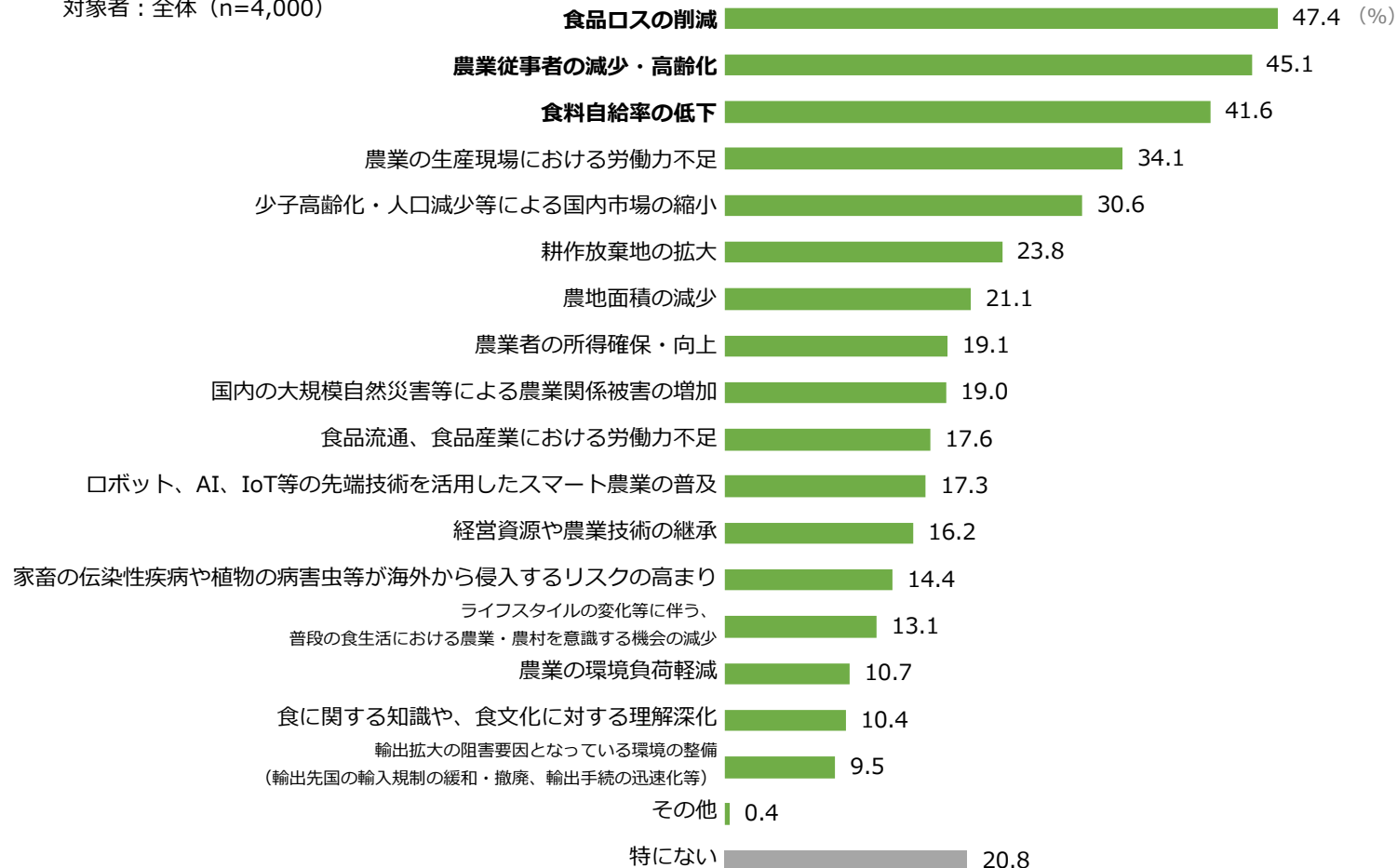
### 3. 食と農のつながり

---

- 現在の日本の農業の課題としては、全体で「食品ロスの削減」、「農業従事者の減少・高齢化」、「食料自給率の低下」の認知度が高く、その他では「農業の生産現場における労働力不足」、「少子高齢化・人口減少等による国内市場の縮小」、「耕作放棄地の拡大」が続いた。

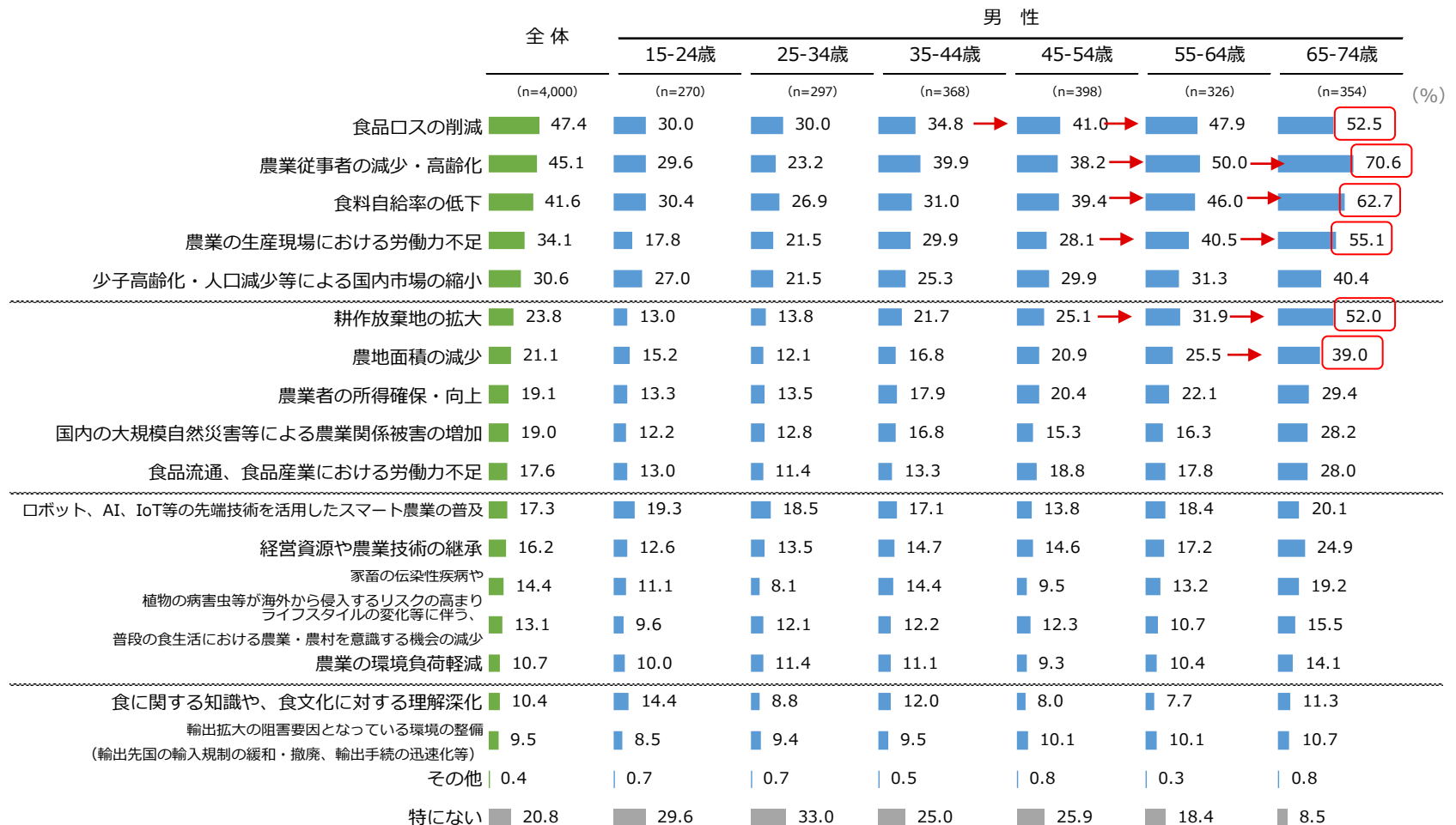
Q16. 現在の日本の農業の課題として、あなたが知っているものを以下からすべてお答えください。（MA）

対象者：全体（n=4,000）



- 「食品ロスの削減」、「農業従事者の減少・高齢化」、「食料自給率の低下」、「農業の生産現場における労働力不足」、「耕作放棄地の拡大」は、45-54歳から認知度は高まり65-74歳で最も高かった。

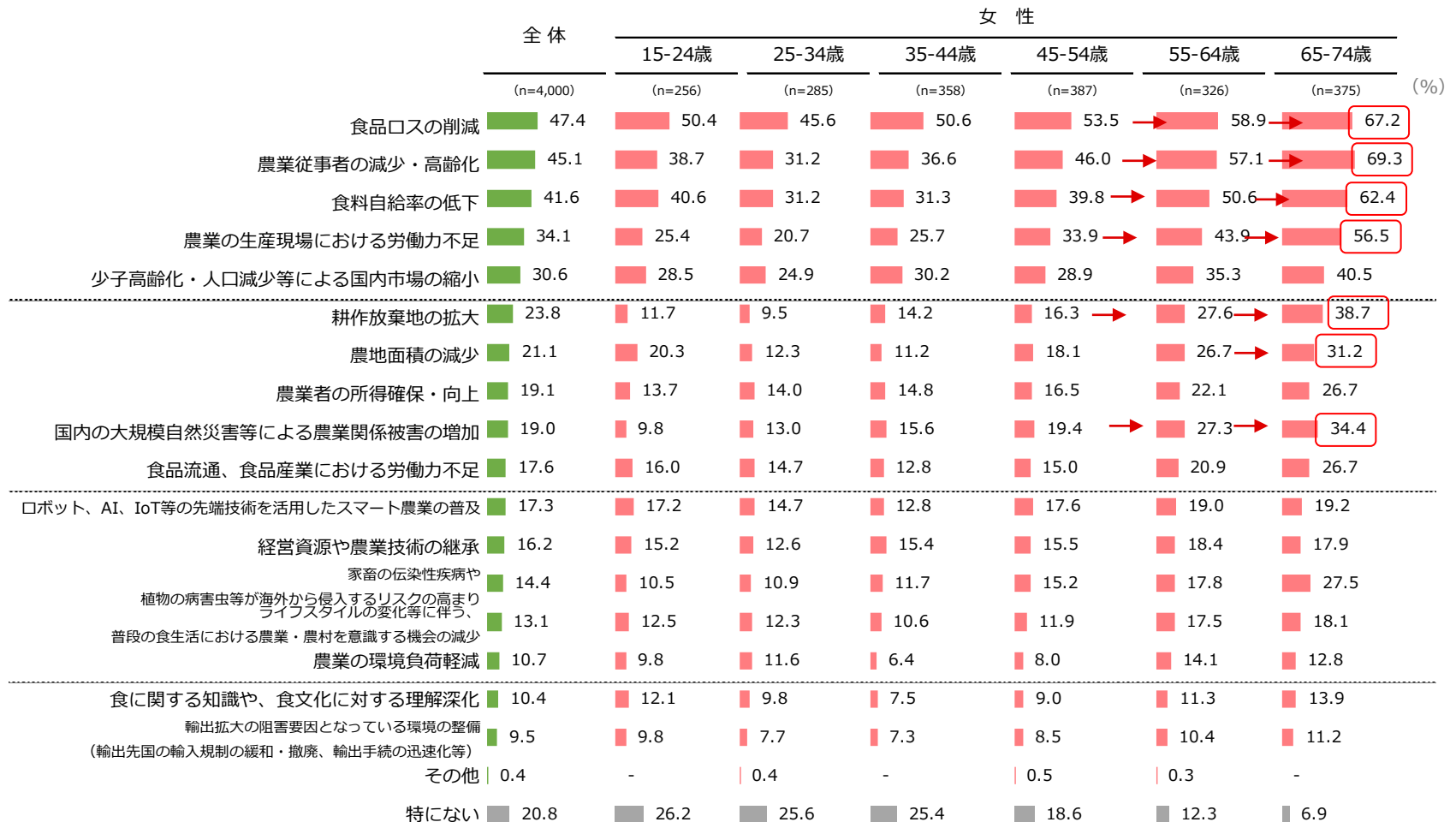
Q16. 現在の日本の農業の課題として、あなたが知っているものを以下からすべてお答えください。(MA)





- 女性も45-54歳で多くの課題の認知度は高まり、65-74歳で最も高かった。  
「食品ロスの削減」は15-24歳、25-34歳、35-44歳でも認知度は50%前後と他の課題と比較すると高いのが特徴であった。

Q16. 現在の日本の農業の課題として、あなたが知っているものを以下からすべてお答えください。(MA)



- 現在の農業の課題として上位にあがったものは居住エリア別に大きな差はないが、『北陸エリア』で「食品ロスの削減」、「食料自給率の低下」の認知度が他のエリアよりもやや低かった。

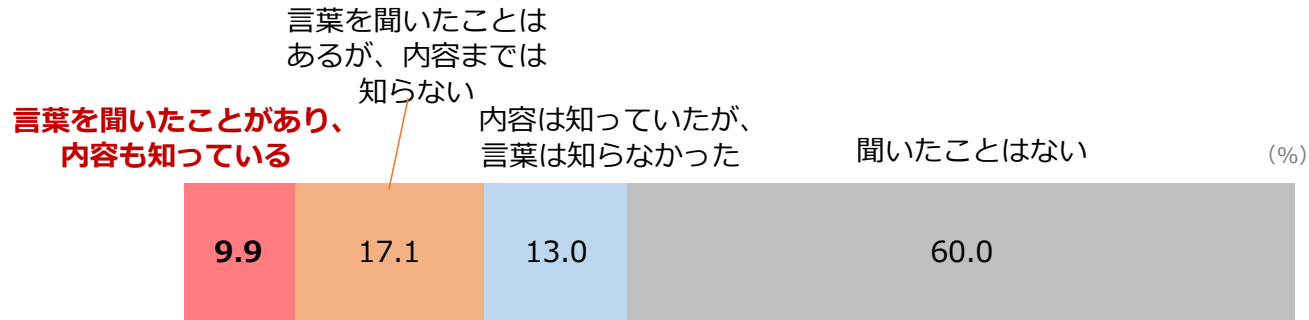
Q16. 現在の日本の農業の課題として、あなたが知っているものを以下からすべてお答えください。(MA)

	全体 (n=4,000)	居住エリア									(%)
		北海道 (n=165)	東北 (n=273)	関東 (n=1,399)	北陸 (n=161)	東海・東山 (n=571)	近畿 (n=646)	中国 (n=226)	四国 (n=117)	九州 (n=442)	
食品ロスの削減	47.4	44.2	49.8	49.0	36.6	48.0	49.4	47.3	45.3	42.5	
農業従事者の減少・高齢化	45.1	43.6	54.6	44.7	49.1	46.6	43.7	38.9	44.4	43.0	
食料自給率の低下	41.6	40.0	42.1	42.9	32.9	42.7	40.1	45.1	39.3	40.3	
農業の生産現場における労働力不足	34.1	33.3	38.8	33.7	33.5	35.7	34.5	31.4	35.0	31.2	
少子高齢化・人口減少等による国内市場の縮小	30.6	27.9	36.6	31.0	29.2	31.3	30.7	30.5	28.2	27.1	
耕作放棄地の拡大	23.8	24.2	31.9	22.2	27.3	24.5	21.1	26.5	25.6	23.3	
農地面積の減少	21.1	17.6	27.5	19.9	19.3	24.3	20.0	21.2	23.1	19.9	
農業者の所得確保・向上	19.1	18.2	26.7	19.1	17.4	18.4	18.6	20.8	17.9	16.3	
国内の大規模自然災害等による農業関係被害の増加	19.0	22.4	20.9	19.7	16.1	17.9	17.3	19.0	16.2	19.7	
食品流通、食品産業における労働力不足	17.6	21.2	19.4	18.0	13.0	17.0	18.9	15.0	17.1	16.1	
ロボット、AI、IoT等の先端技術を活用したスマート農業の普及	17.3	15.2	20.1	17.3	21.1	17.5	16.7	17.7	12.8	16.1	
経営資源や農業技術の継承	16.2	12.7	19.0	16.6	14.3	16.1	15.0	17.7	13.7	16.7	
家畜の伝染性疾病や 植物の病害虫等が海外から侵入するリスクの高まり ライフスタイルの変化等に伴う、	14.4	16.4	17.9	13.2	12.4	14.7	16.1	12.8	10.3	14.9	
普段の食生活における農業・農村を意識する機会の減少	13.1	13.3	17.2	13.2	10.6	13.0	11.9	14.6	11.1	12.2	
農業の環境負荷軽減	10.7	11.5	11.0	10.5	5.6	12.4	10.4	11.9	9.4	10.9	
食に関する知識や、食文化に対する理解深化	10.4	7.9	11.7	11.2	7.5	10.7	9.1	13.3	12.0	8.6	
輸出拡大の阻害要因となっている環境の整備 (輸出先国の輸入規制の緩和・撤廃、輸出手続の迅速化等)	9.5	9.1	12.8	9.2	8.1	10.0	9.6	8.0	6.0	9.7	
その他	0.4	0.6	0.7	0.6	1.2	0.2	0.2	0.4	-	0.2	
特にない	20.8	25.5	17.2	21.2	19.3	17.9	20.7	20.8	22.2	24.2	

- 農業・農村の多面的機能について、「言葉を聞いたことがあり、内容も知っている」は全体の9.9%と約1割、「言葉を聞いたことはあるが、内容までは知らない」は17.1%と、合わせて3割弱であった。「内容は知っていたが、言葉は知らなかった」は13.0%、「聞いたことはない」は60%であった。

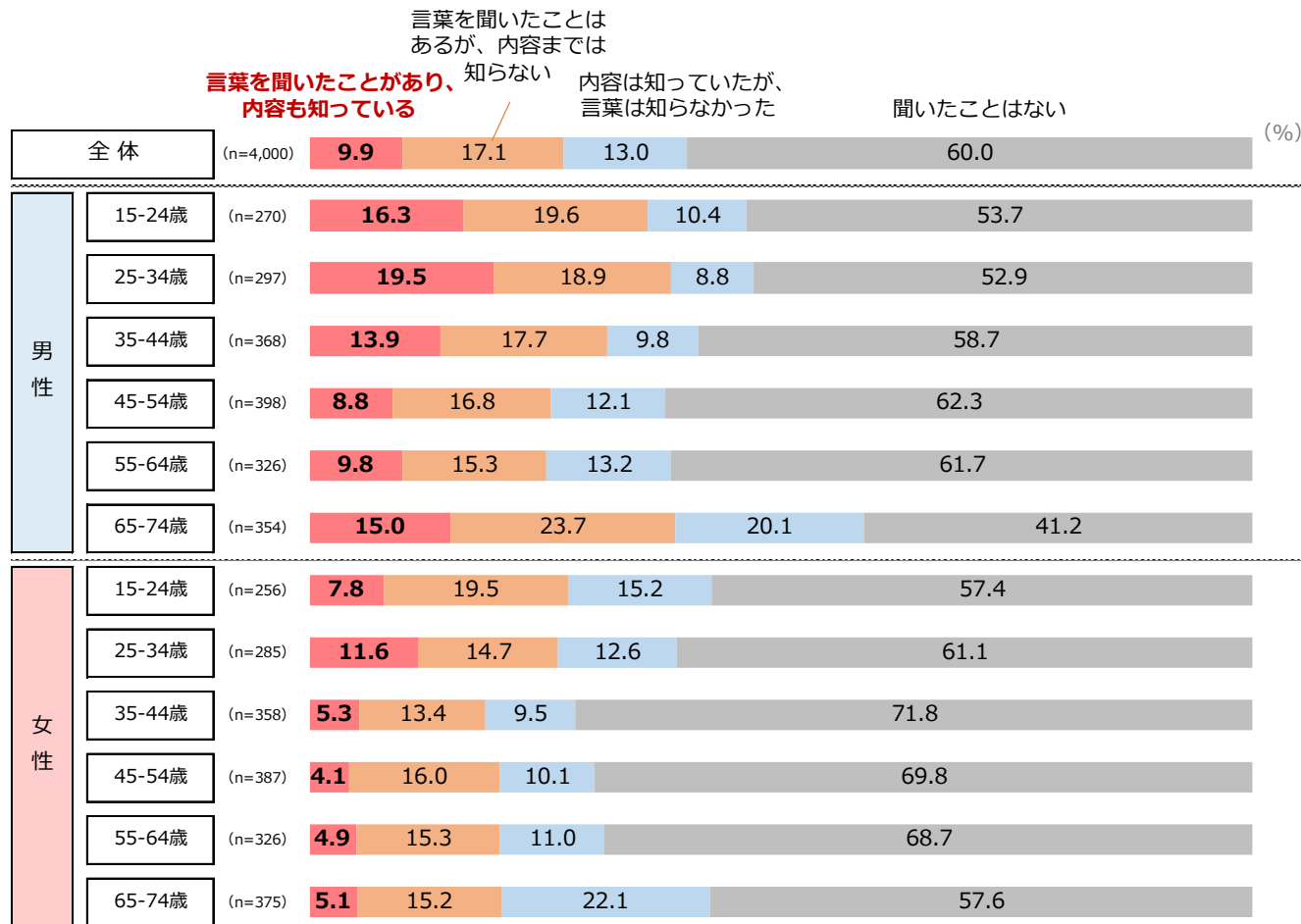
Q17. 農業・農村には食料生産だけではなく、洪水防止等の国土保全、自然環境の保全、良好な景観の形成などの機能があり、これを「農業・農村の多面的機能」といいます。あなたは、この「農業・農村の多面的機能」という言葉を知っていましたか。(SA)

対象者：全体 (n=4,000)



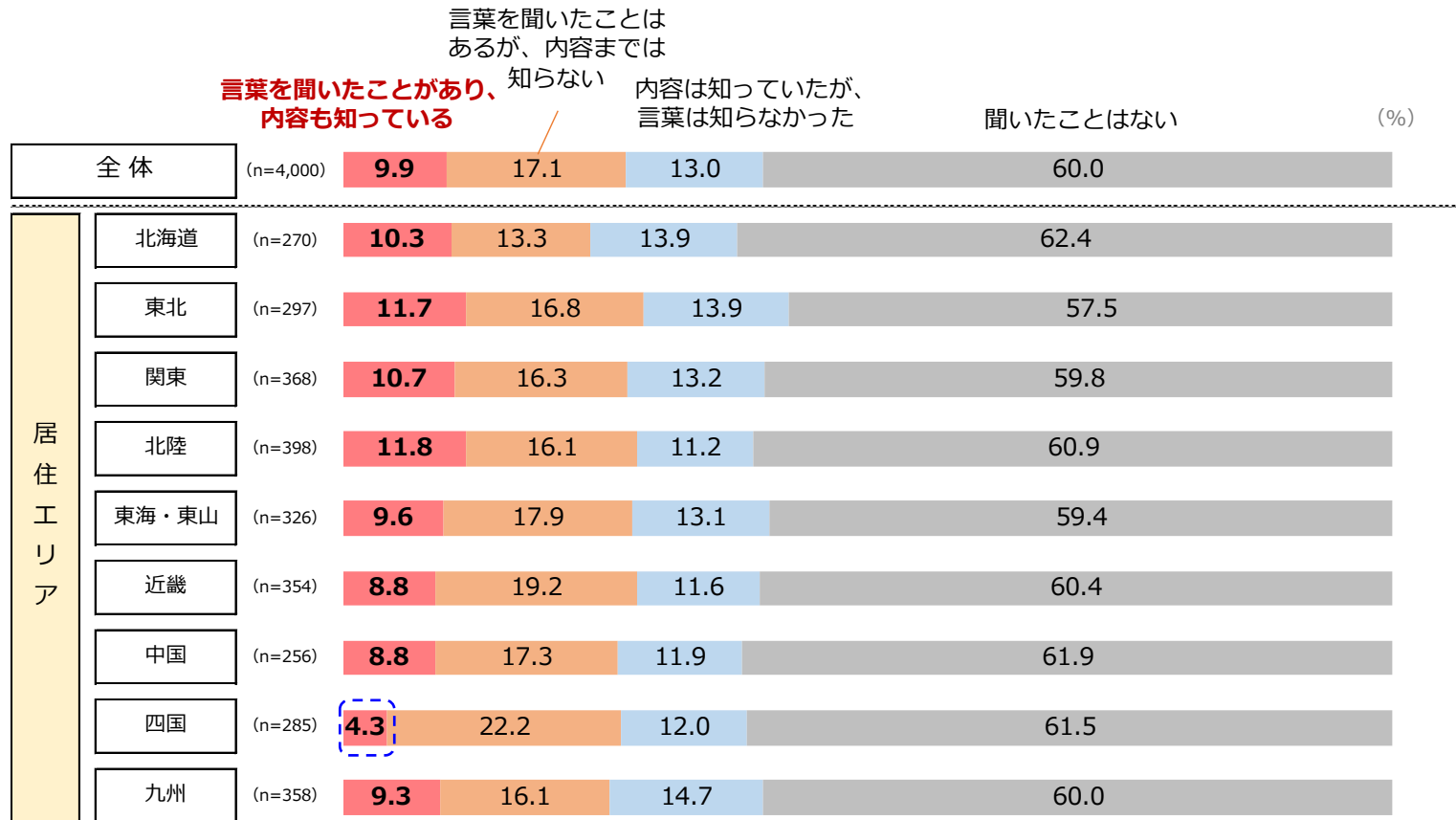
- 男性は「言葉を聞いたことがあり、内容も知っている」は15-24歳、25-34歳、65-74歳で高く、45-54歳、55-64歳で低かった。  
女性も男性ほど差はないものの、15-24歳と25-34歳で「言葉を聞いたことがあり、内容も知っている」はやや高かった。

Q17. 農業・農村には食料生産だけではなく、洪水防止等の国土保全、自然環境の保全、良好な景観の形成などの機能があり、これを「農業・農村の多面的機能」といいます。あなたは、この「農業・農村の多面的機能」という言葉を知っていましたか。(SA)



- 居住エリア別に目立った差はなかったが、『四国エリア』で「言葉を聞いたことがあり、内容も知っている」が他のエリアよりもやや低かった。

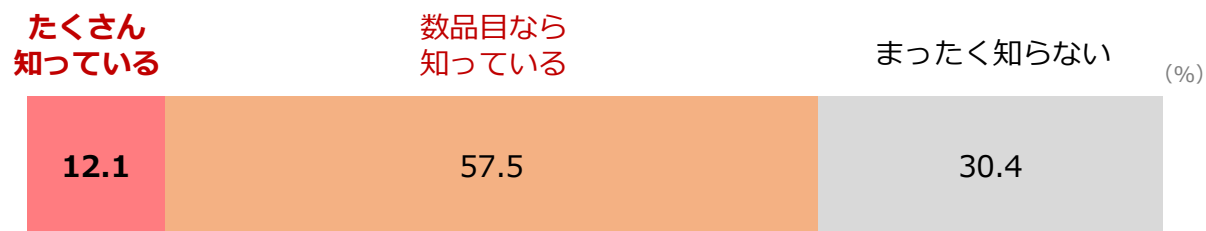
Q17. 農業・農村には食料生産だけではなく、洪水防止等の国土保全、自然環境の保全、良好な景観の形成などの機能があり、これを「農業・農村の多面的機能」といいます。あなたは、この「農業・農村の多面的機能」という言葉を知っていましたか。(SA)



- 自身が住んでいる都道府県や市町村で作っている農産物や特産品を「たくさん知っている」が全体の1割強、「数品目なら知っている」は6割弱で、「まったく知らない」は約3割であった。

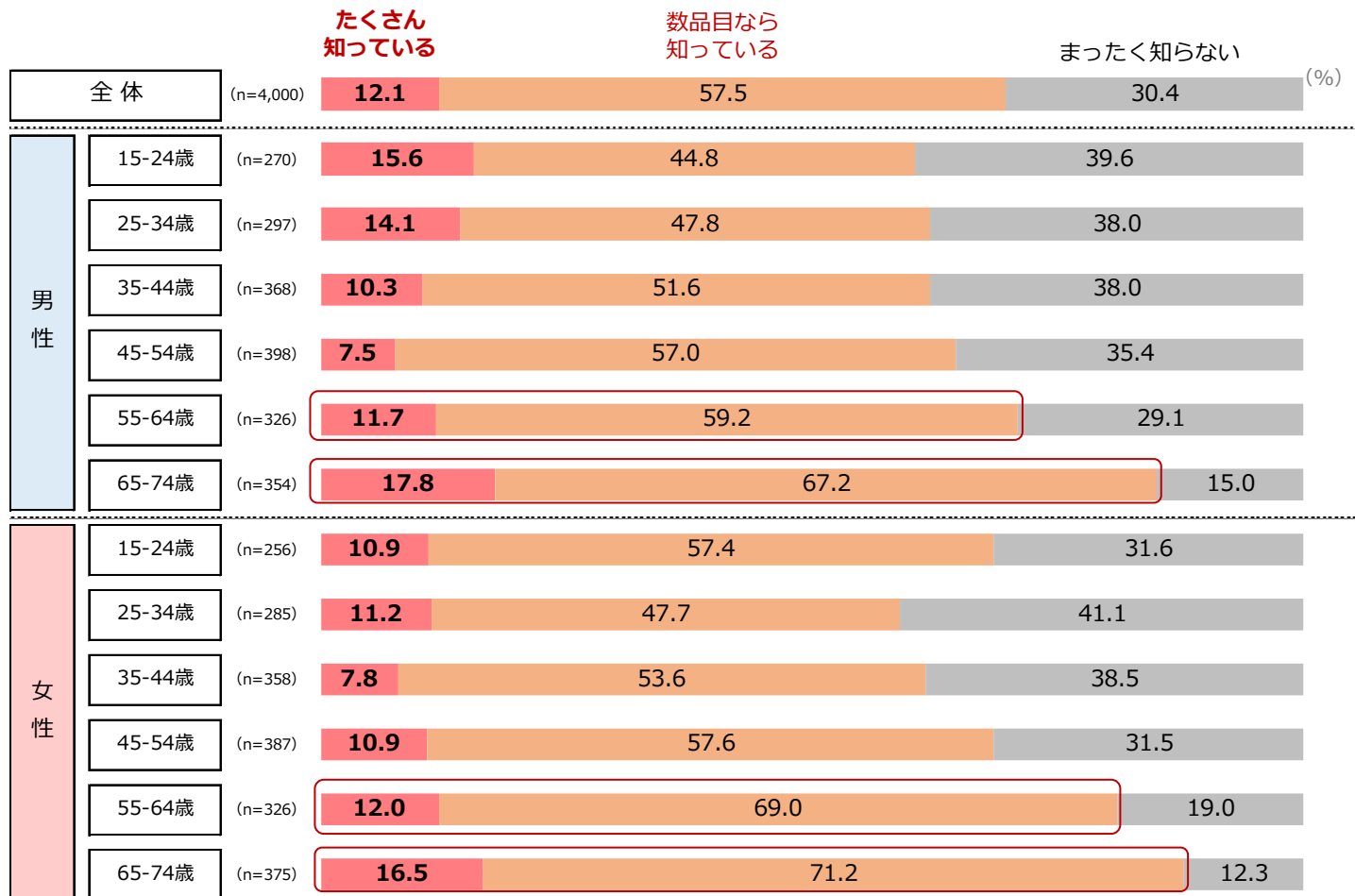
Q18. あなたは、ご自身がお住まいの都道府県あるいは市町村で作られている農産物や特産品を知っていますか。 (SA)

対象者：全体 (n=4,000)



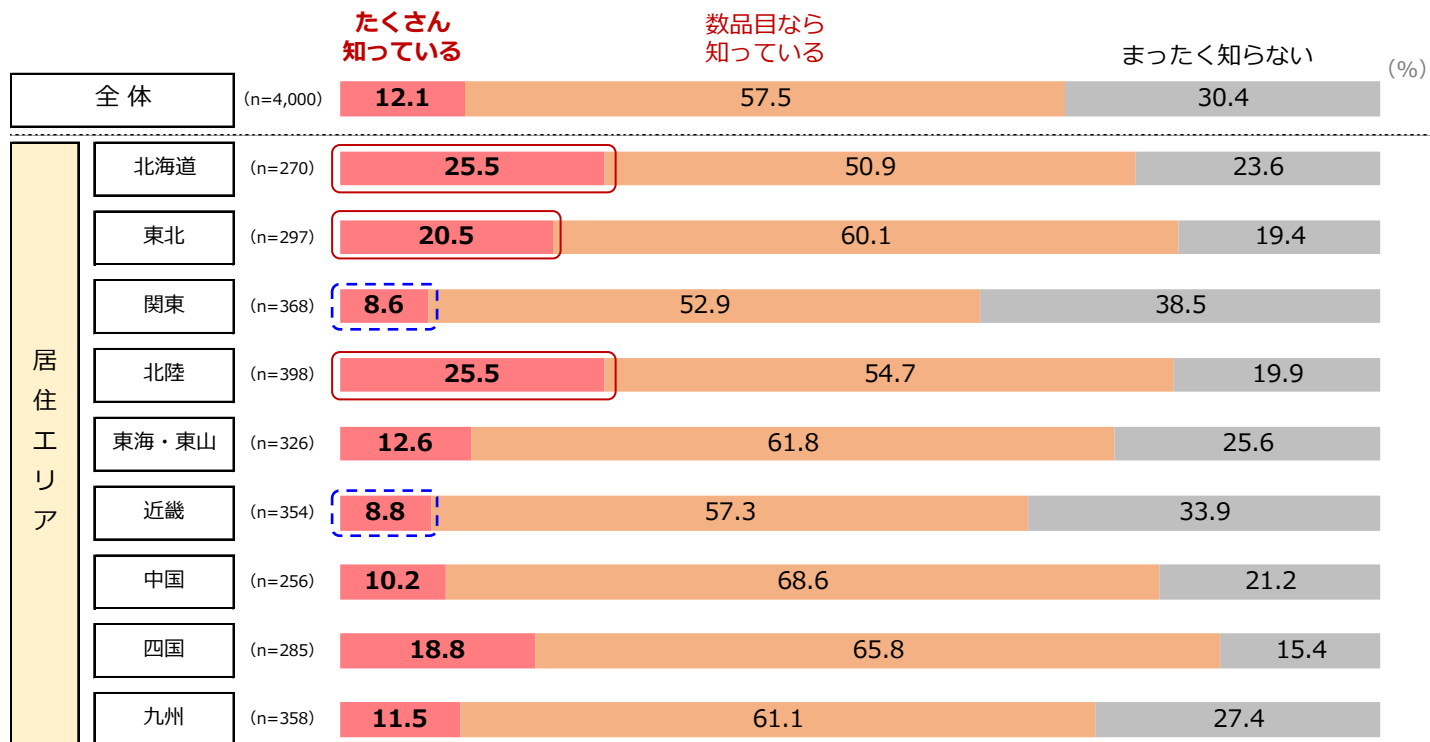
- 男女とも認知度（たくさん知っている、数品目知っているの合計）は65-74歳で最も高く、次いで55-64歳であった。女性は25-34歳と35-44歳で認知度は低かった。

Q18. あなたは、ご自身がお住まいの都道府県あるいは市町村で作られている農産物や特産品を知っていますか。 (SA)



- 居住エリア別では、『北海道エリア』、『北陸エリア』、『東北エリア』で「たくさん知っている」が2割以上と高く、一方で『関東エリア』と『近畿エリア』は1割未満となっており、「まったく知らない」の割合も多かった。

Q18. あなたは、ご自身がお住まいの都道府県あるいは市町村で作られている農産物や特産品を知っていますか。 (SA)





- 食に対して感謝の気持ちを感じるのは、「おいしい食材や料理を食べたとき」が全体の約5割と最も多く、「旬の食材や季節を感じる料理を食べたとき」が4割弱で2番目であった。

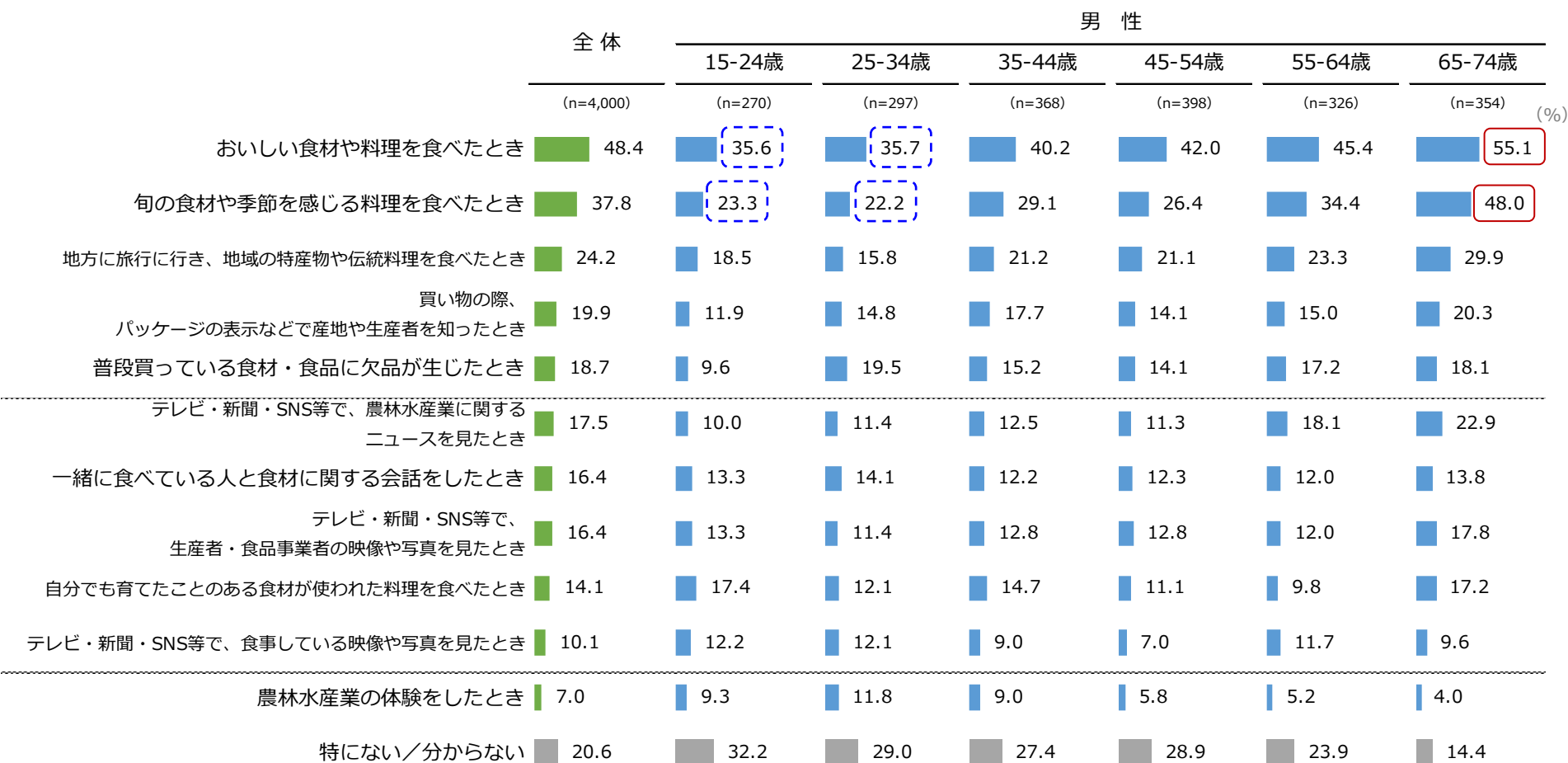
Q19. あなたが「食に対して感謝の気持ち」を感じるのは、どのようなときですか。(MA)

対象者：全体 (n=4,000)



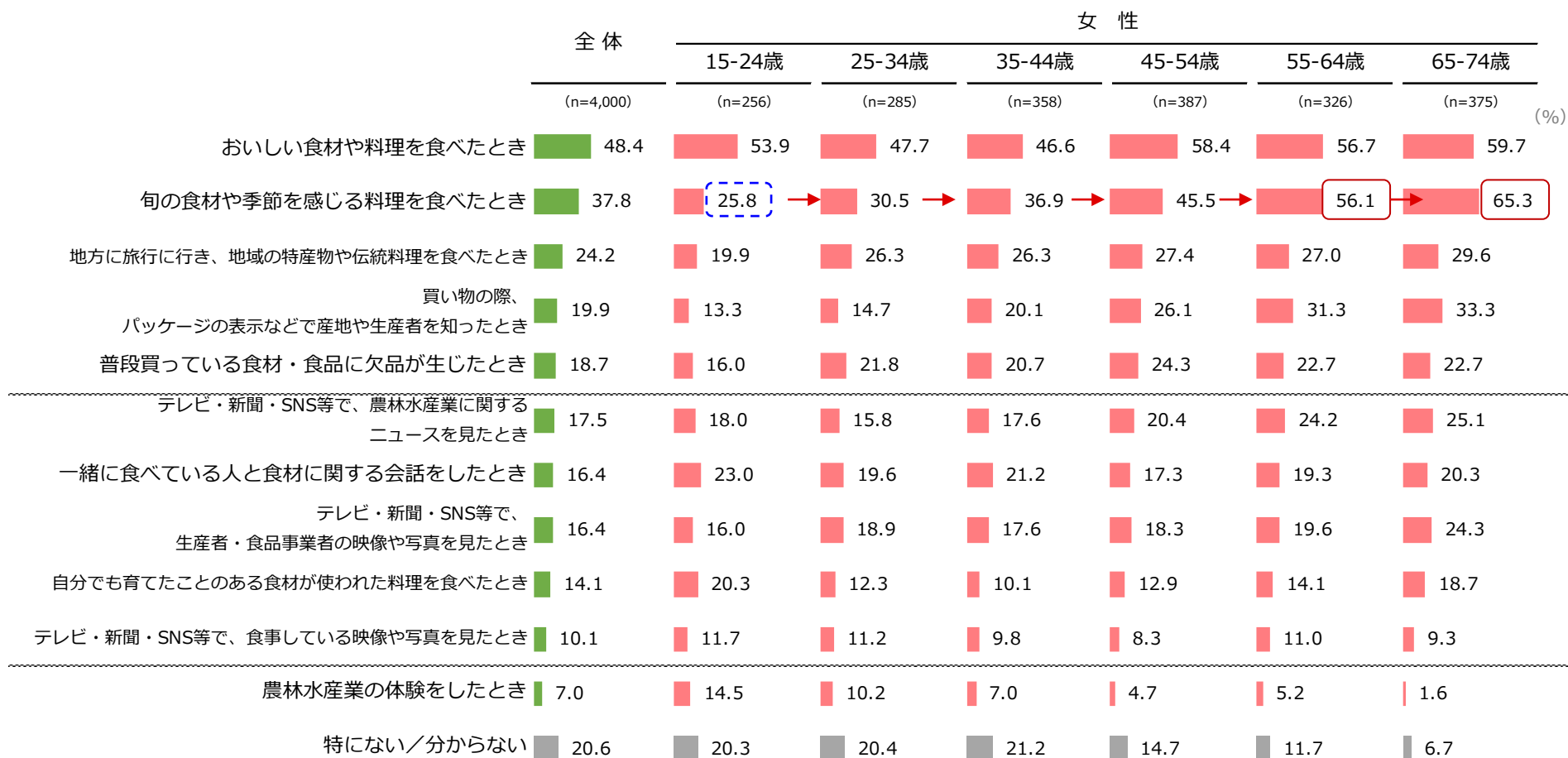
- 全体で多くあがった「おいしい食材や料理を食べたとき」と「旬の食材や季節を感じる料理を食べたとき」は、ともに65-74歳で高く、15-24歳、25-34歳で低かった。

Q19. あなたが「食に対して感謝の気持ち」を感じるのは、どのようなときですか。(MA)



- 全体で2番目に多くあがった「旬の食材や季節を感じる料理を食べたとき」は、15-24歳では25.8%であるが、55-64歳では56.1%、65-74歳では65.3%と年代の差が特に大きかった。

Q19. あなたが「食に対して感謝の気持ち」を感じるのは、どのようなときですか。(MA)



- 居住エリア別に大きな差はなかったが、『北陸エリア』では「地方に旅行に行き、地域の特産物や伝統料理を食べたとき」が、『四国エリア』では「買い物の際、パッケージの表示などで産地や生産者を知ったとき」が他のエリアよりもやや低かった。

Q19. あなたが「食に対して感謝の気持ち」を感じるのは、どのようなときですか。(MA)

	全体 (n=4,000)	居住エリア									(%)
		北海道 (n=165)	東北 (n=273)	関東 (n=1,399)	北陸 (n=161)	東海・東山 (n=571)	近畿 (n=646)	中国 (n=226)	四国 (n=117)	九州 (n=442)	
おいしい食材や料理を食べたとき	48.4	47.3	50.5	48.6	49.7	44.5	51.4	47.3	51.3	46.8	
旬の食材や季節を感じる料理を食べたとき	37.8	37.0	41.8	36.7	35.4	40.5	37.8	35.8	41.9	36.7	
地方に旅行に行き、地域の特産物や伝統料理を食べたとき	24.2	25.5	20.5	26.0	16.8	27.1	22.8	23.0	23.1	21.7	
買い物の際、 パッケージの表示などで産地や生産者を知ったとき	19.9	22.4	22.3	19.5	17.4	21.0	20.0	17.3	14.5	20.4	
普段買っている食材・食品に欠品が生じたとき	18.7	19.4	19.8	18.8	20.5	17.9	18.9	17.3	17.9	18.1	
テレビ・新聞・SNS等で、 農林水産業に関する ニュースを見たとき	17.5	18.2	16.8	18.6	16.1	17.2	18.4	12.8	19.7	15.2	
一緒に食べている人と食材に関する 会話をしたとき	16.4	17.0	21.2	16.6	12.4	15.9	17.3	10.6	22.2	14.9	
テレビ・新聞・SNS等で、 生産者・食品事業者の映像や 写真を見たとき	16.4	18.8	15.8	16.3	12.4	15.9	19.2	14.6	14.5	15.2	
自分でも育てたことのある食材が 使われた料理を食べたとき	14.1	15.8	16.1	12.7	17.4	14.5	13.6	15.9	12.0	15.2	
テレビ・新聞・SNS等で、 食事している映像や写真を見たとき	10.1	10.9	9.2	11.4	6.8	10.3	9.3	8.0	15.4	7.5	
農林水産業の体験をしたとき	7.0	7.9	6.6	7.3	6.8	6.8	8.5	5.3	4.3	5.4	
特にない／分からない	20.6	17.0	19.4	21.7	19.3	18.7	20.7	20.8	17.9	22.4	

# 食や農に関する情報の入手経路 (ふだんのニュースや新しい話題の情報入手経路との比較) 【全体】

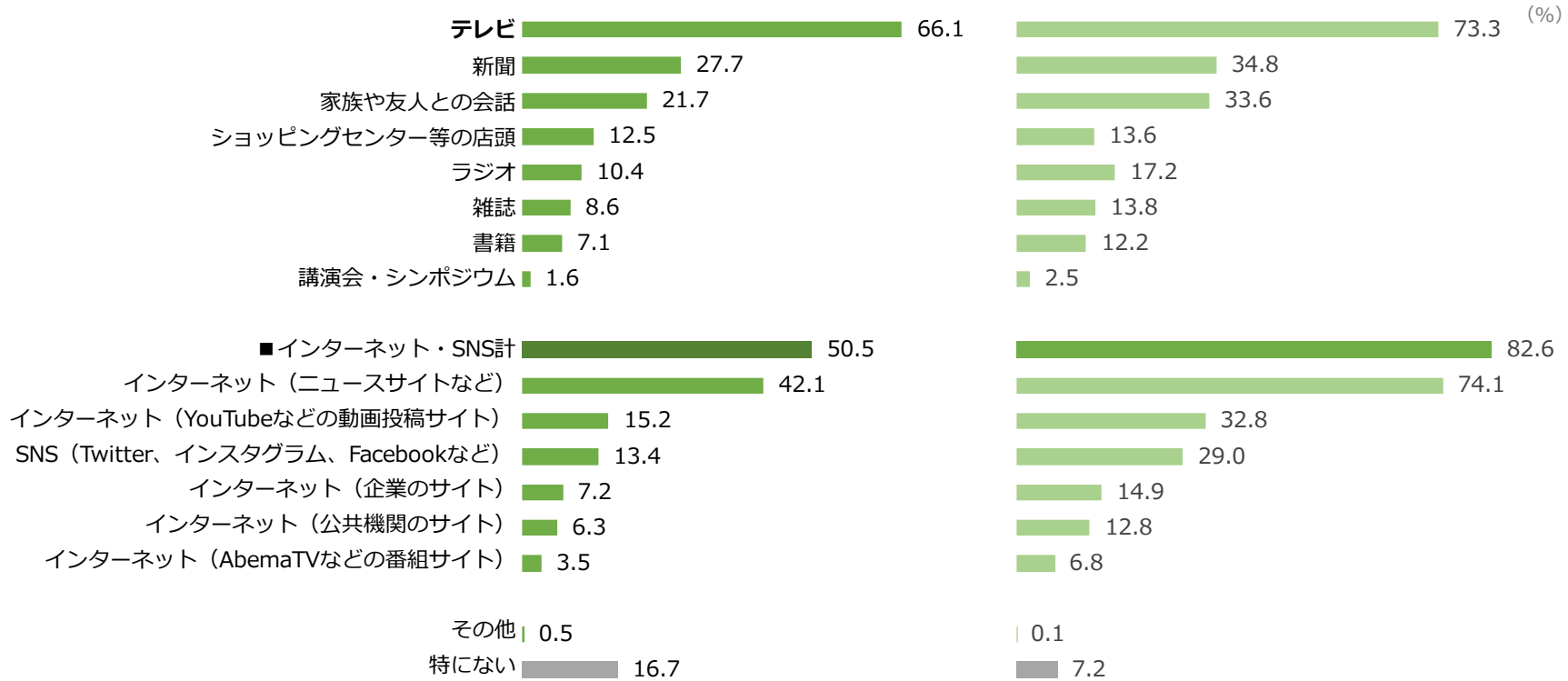
- 食や農に関する情報の入手経路は、「テレビ」が全体の6割以上と最も多く、次いで「インターネット（ニュースサイトなど）」が約4割であった。
- ふだんのニュースや新しい話題の入手経路と比較すると、食や農に関する情報の方がいずれの媒体も低いですが、傾向は同様であった。

Q20. あなたはふだん、「食や農業に関する情報」をどこから得ることが多いですか。(MA)

対象者：全体 (n=4,000)

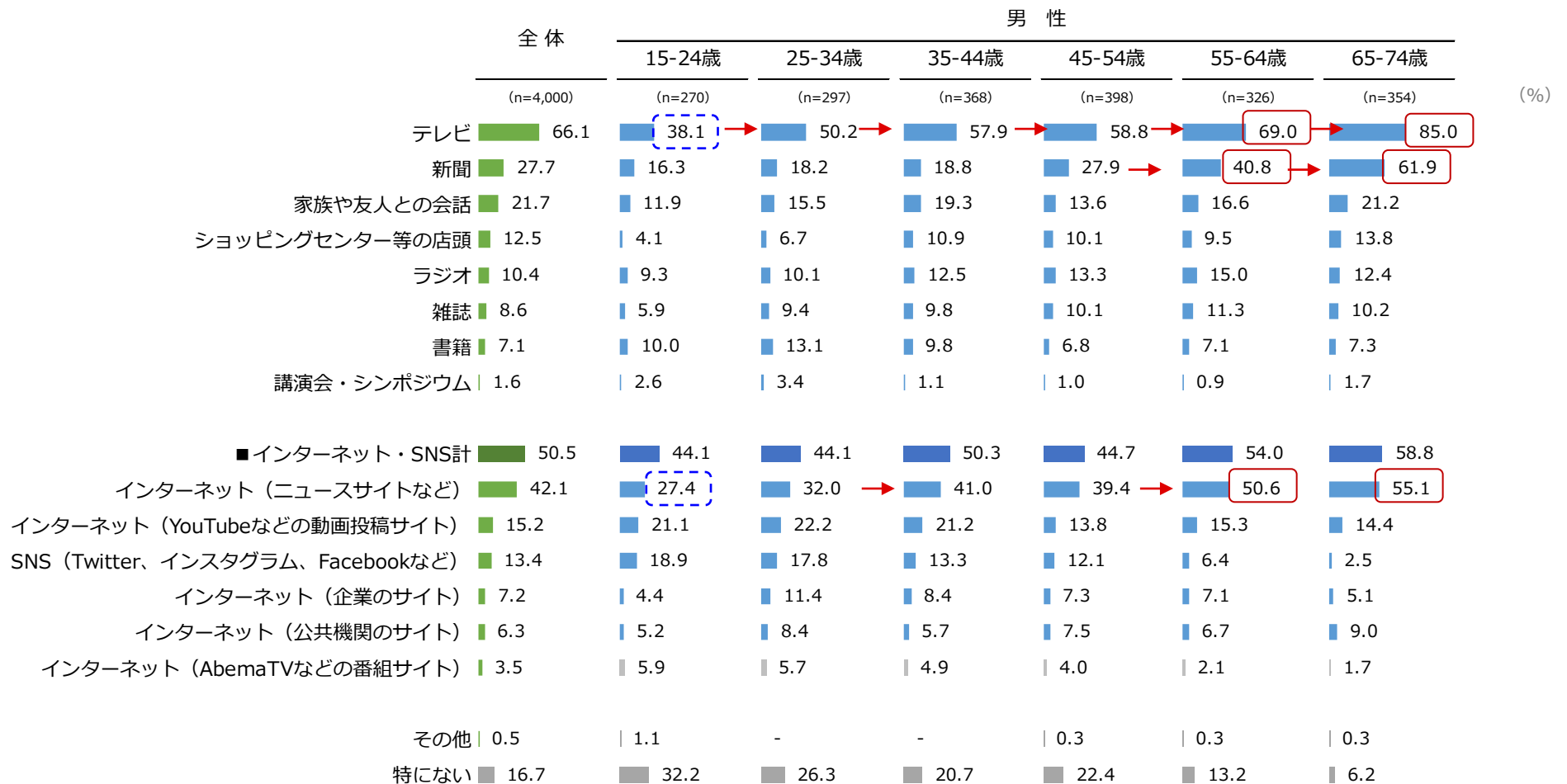
【食や農に関する情報の入手方法】

【ふだんのニュースや新しい話題の情報入手経路 (Q9)】



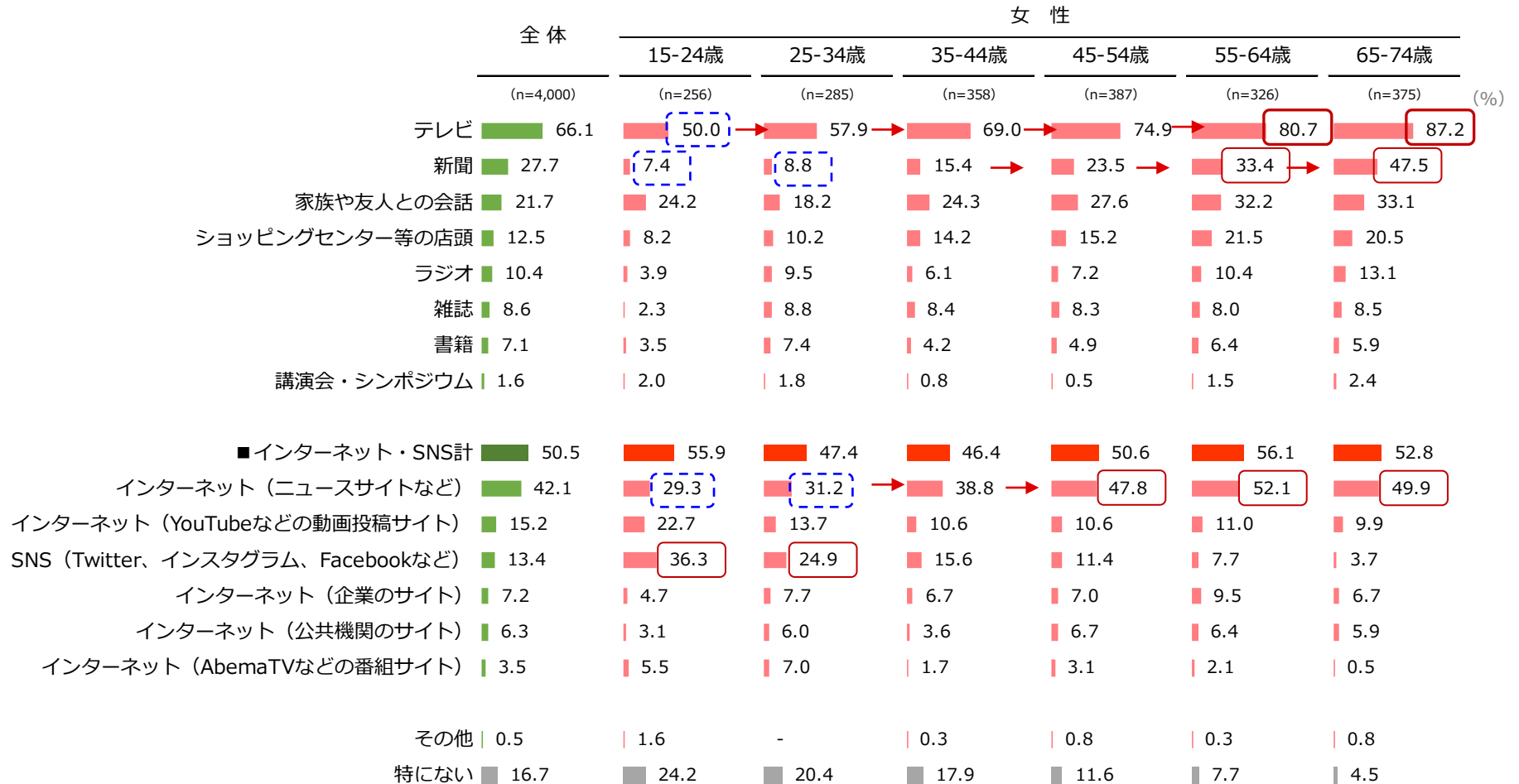
■ 「テレビ」、「新聞」、「インターネット（ニュースサイトなど）」はいずれも若年層で低く55歳以上で高かった。

Q20. あなたはふだん、「食や農業に関する情報」をどこから得ることが多いですか。（MA）



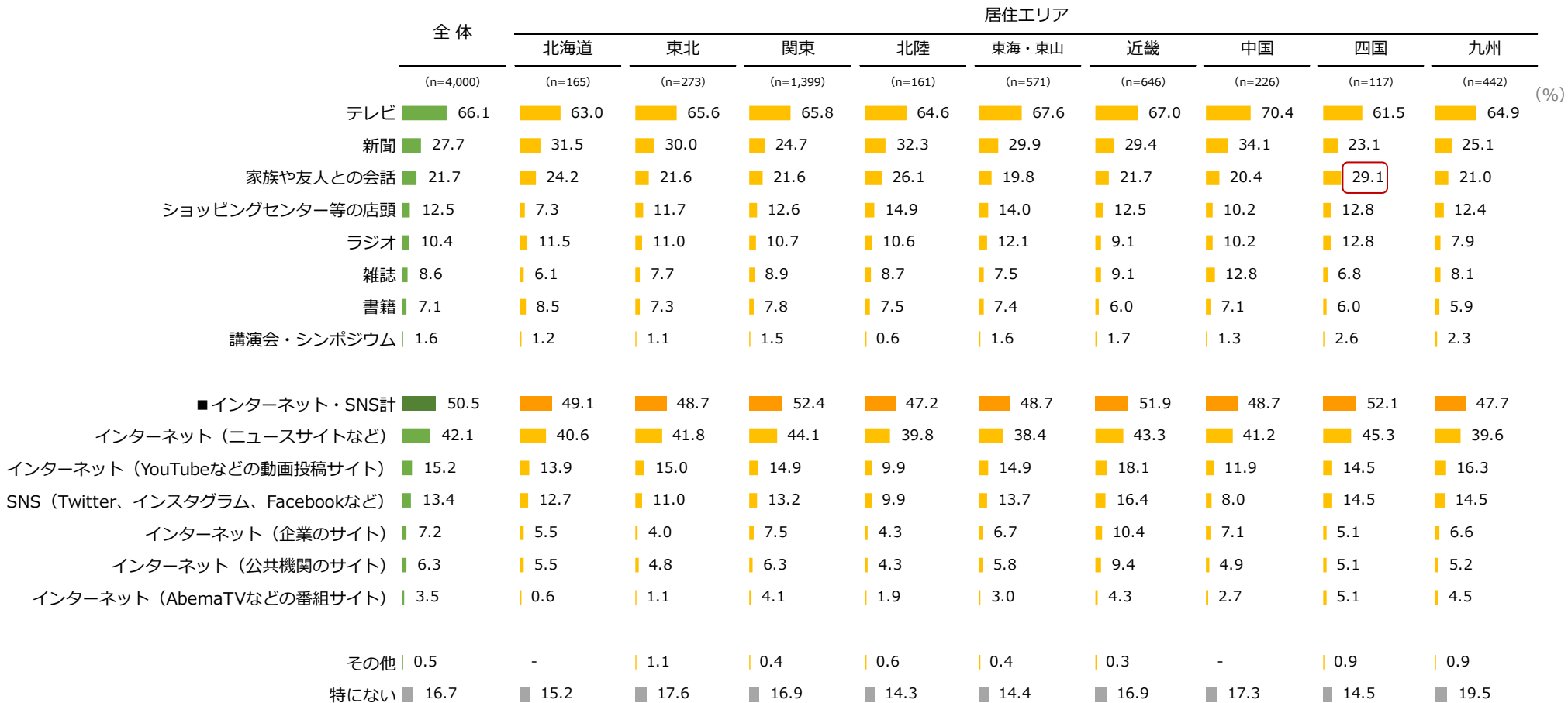
- 男性と同様に「テレビ」、「新聞」、「インターネット（ニュースサイトなど）」は高齢層ほど高かった。  
ただし、15-24歳、25-34歳は「SNS」が他の世代より高いことが特徴的な結果となった。

Q20. あなたはふだん、「食や農業に関する情報」をどこから得ることが多いですか。（MA）



■ 居住エリア別に大きな差はなかったが、『四国エリア』で「家族や友人との会話」がやや高かった。

Q20. あなたはふだん、「食や農業に関する情報」をどこから得ることが多いですか。(MA)

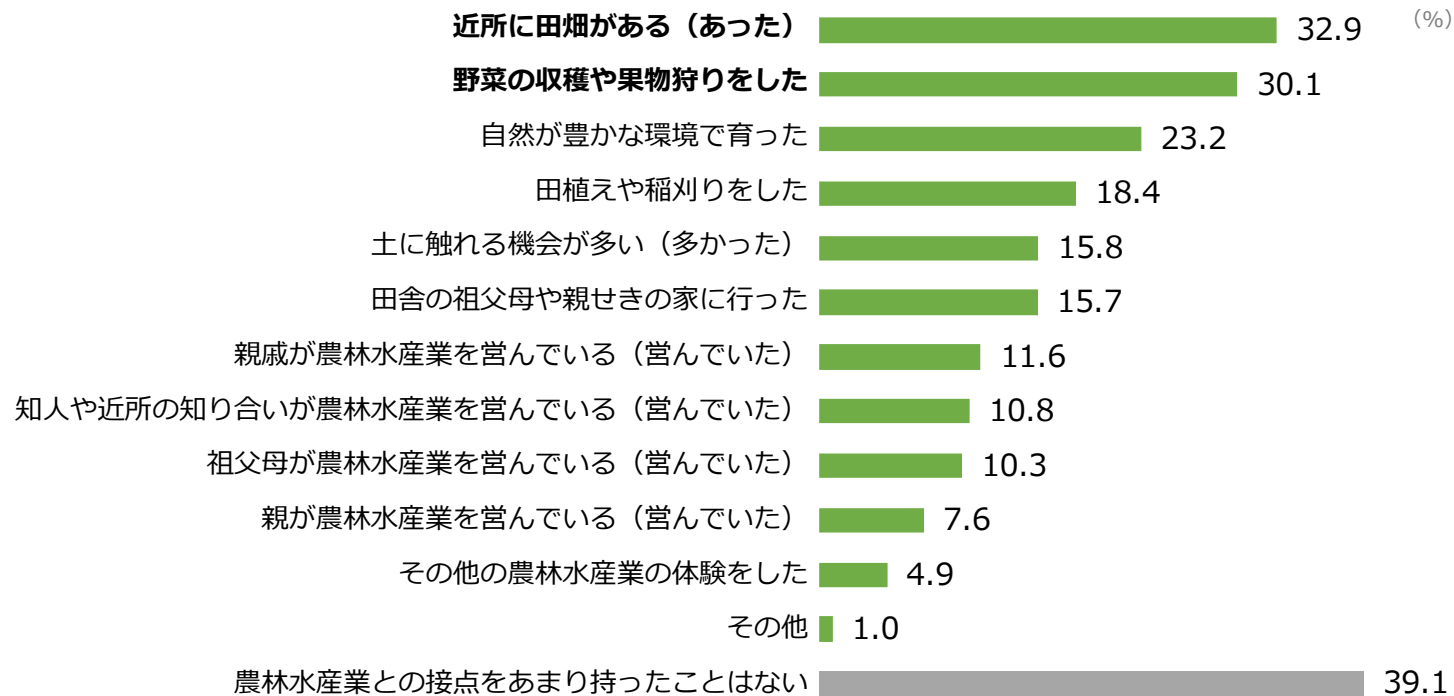




- これまでの農林水産業との接点は、「近所に田畑がある（あった）」と「野菜の収穫や果物狩りをした」の2つが全体の3割強と高かった。一方で、「農林水産業との接点をあまり持ったことはない」が全体で約4割となった。

Q21. あなたはこれまでに持った農林水産業との接点として、あてはまるものを以下からすべてお答えください。（MA）

対象者：全体（n=4,000）



- 全体で最も多くあがった「近所に田畑がある（あった）」は55-64歳と65-74歳で高く、15-24歳と25-34歳では低かった。

Q21. あなたはこれまでに持った農林水産業との接点として、あてはまるものを以下からすべてお答えください。（MA）

	全体 (n=4,000)	男 性						(%)
		15-24歳 (n=270)	25-34歳 (n=297)	35-44歳 (n=368)	45-54歳 (n=398)	55-64歳 (n=326)	65-74歳 (n=354)	
近所に田畑がある（あった）	32.9	22.2	21.9	31.3	29.1	38.0	38.1	
野菜の収穫や果物狩りをした	30.1	23.0	24.2	26.1	21.4	28.5	33.3	
自然が豊かな環境で育った	23.2	17.8	17.8	19.6	21.9	25.8	24.0	
田植えや稲刈りをした	18.4	20.7	19.9	21.5	15.3	18.4	17.8	
土に触れる機会が多い（多かった）	15.8	13.3	14.1	13.0	14.1	19.6	20.1	
田舎の祖父母や親せきの家に行った	15.7	12.6	16.5	13.9	12.3	19.0	14.7	
親戚が農林水産業を営んでいる（営んでいた）	11.6	9.3	12.8	13.3	10.8	15.0	15.3	
知人や近所の知り合いが農林水産業を営んでいる（営んでいた）	10.8	6.7	8.1	9.5	10.1	14.7	17.8	
祖父母が農林水産業を営んでいる（営んでいた）	10.3	11.5	12.5	10.3	9.0	14.4	8.5	
親が農林水産業を営んでいる（営んでいた）	7.6	6.7	7.1	7.3	7.8	11.7	10.2	
その他の農林水産業の体験をした	4.9	4.8	5.7	6.0	5.3	4.3	7.1	
その他	1.0	1.1	-	1.1	1.3	0.3	2.3	
農林水産業との接点をあまり持ったことはない	39.1	42.2	41.1	38.9	46.7	36.8	36.7	

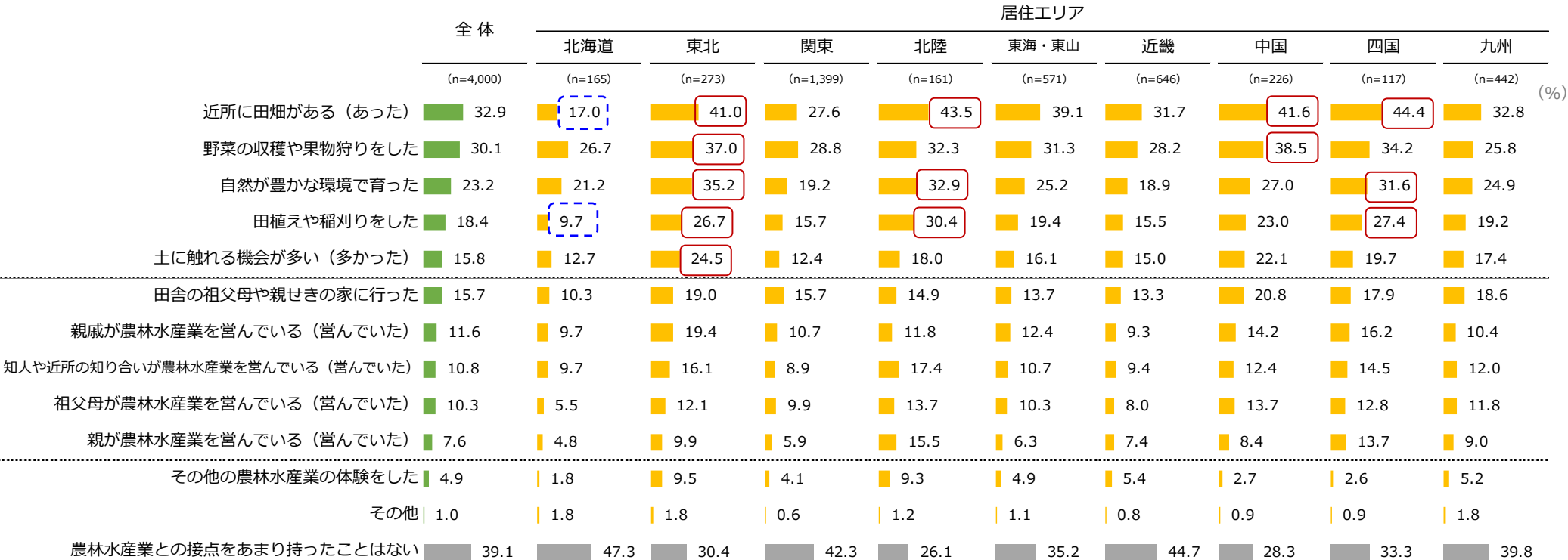
■ 女性は年代別に大きな差はなかったが、「田植えや稲刈りをした」は15-24歳で他の年代よりも高かった。

Q21. あなたはこれまでに持った農林水産業との接点として、あてはまるものを以下からすべてお答えください。(MA)

	全体 (n=4,000)	女 性					(%)
		15-24歳 (n=256)	25-34歳 (n=285)	35-44歳 (n=358)	45-54歳 (n=387)	55-64歳 (n=326)	
近所に田畑がある(あった)	32.9	33.2	31.9	33.0	36.2	35.0	40.5
野菜の収穫や果物狩りをした	30.1	38.7	28.4	28.5	37.5	33.7	37.1
自然が豊かな環境で育った	23.2	25.4	25.3	17.6	24.5	26.7	30.7
田植えや稲刈りをした	18.4	30.9	21.8	16.8	15.0	10.1	17.9
土に触れる機会が多い(多かった)	15.8	17.2	13.3	12.8	14.7	17.2	19.2
田舎の祖父母や親せきの家に行った	15.7	17.2	16.5	14.0	17.6	16.9	17.6
親戚が農林水産業を営んでいる(営んでいた)	11.6	8.2	10.9	10.9	9.6	9.8	12.5
知人や近所の知り合いが農林水産業を営んでいる(営んでいた)	10.8	6.6	9.1	10.3	10.6	7.7	15.5
祖父母が農林水産業を営んでいる(営んでいた)	10.3	10.2	10.9	10.3	8.8	8.9	9.3
親が農林水産業を営んでいる(営んでいた)	7.6	4.3	11.2	4.7	4.4	5.5	9.6
その他の農林水産業の体験をした	4.9	8.6	3.9	3.4	3.4	2.5	5.1
その他	1.0	1.6	0.4	0.3	1.0	0.6	1.9
農林水産業との接点をあまり持ったことはない	39.1	33.2	38.2	42.5	38.2	39.3	33.9

- 居住エリア別に差があり、『東北エリア』、『北陸エリア』、『中国エリア』、『四国エリア』のエリアは、「近くに田畑がある（あった）」、「野菜の収穫や果物狩りをした」、「自然が豊かな環境で育った」、「田植えや稲刈りをした」割合が高かった。

Q21. あなたはこれまでに持った農林水産業との接点として、あてはまるものを以下からすべてお答えください。（MA）



## 4. 食料自給率の認知と食料安全保障に対する意識

---

- 『食料自給率』、『食料自給力』、『食料国産率』それぞれの説明を呈示しての認知度は、「詳しい内容を知っている」がいずれも5%前後であった。「おおよその内容は知っている」は『食料自給率』（36.6%）、『食料自給力』（28.6%）、『食料国産率』（20.4%）の順で高く、『食料国産率』については「聞いたことがない」と「よくわからない」を合わせた割合が半数近くと認知度は最も低かった。

Q22. あなたは「食料自給率」について、どの程度知っていますか。以下の説明をお読みになりお答えください。（SA）

Q23. あなたは「食料自給力」について、どの程度知っていますか。以下の説明をお読みになりお答えください。（SA）

Q24. あなたは「食料国産率」について、どの程度知っていますか。以下の説明をお読みになりお答えください。（SA）

### 【食料自給率の説明】

食料自給率とは、国内で消費されている食料がどのくらい国内生産でまかなわれているかを示す指標です。

食料安全保障の観点から熱量（カロリー）に換算して示すカロリーベースと、経済活動を評価する観点から金額に換算して示す生産額ベースがあります。

### 【食料自給力の説明】

食料自給力とは、我が国の農林水産業の潜在的な生産能力のことです。

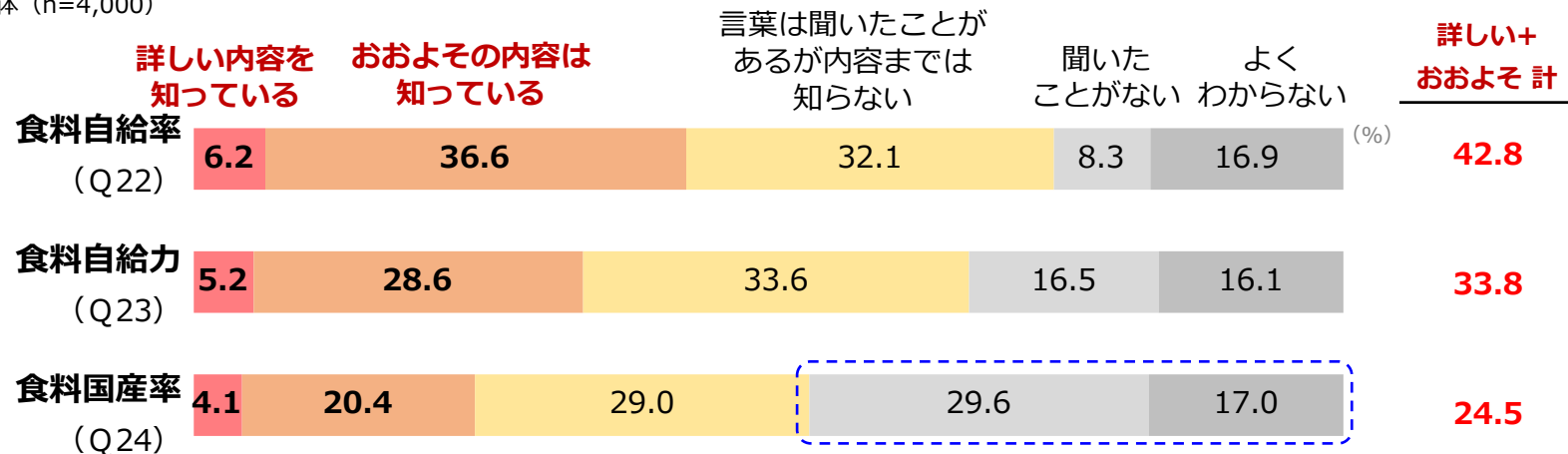
我が国の農地等の農業資源、農業者、農業技術をフル活用した場合に、どれだけ食料（カロリー）が供給できるかを食料自給力指標として毎年公表しています。

### 【食料国産率の説明】

食料国産率は、飼料が国産か輸入かにかかわらず、畜産業の活動を反映し、国内生産の状況の評価する指標です。

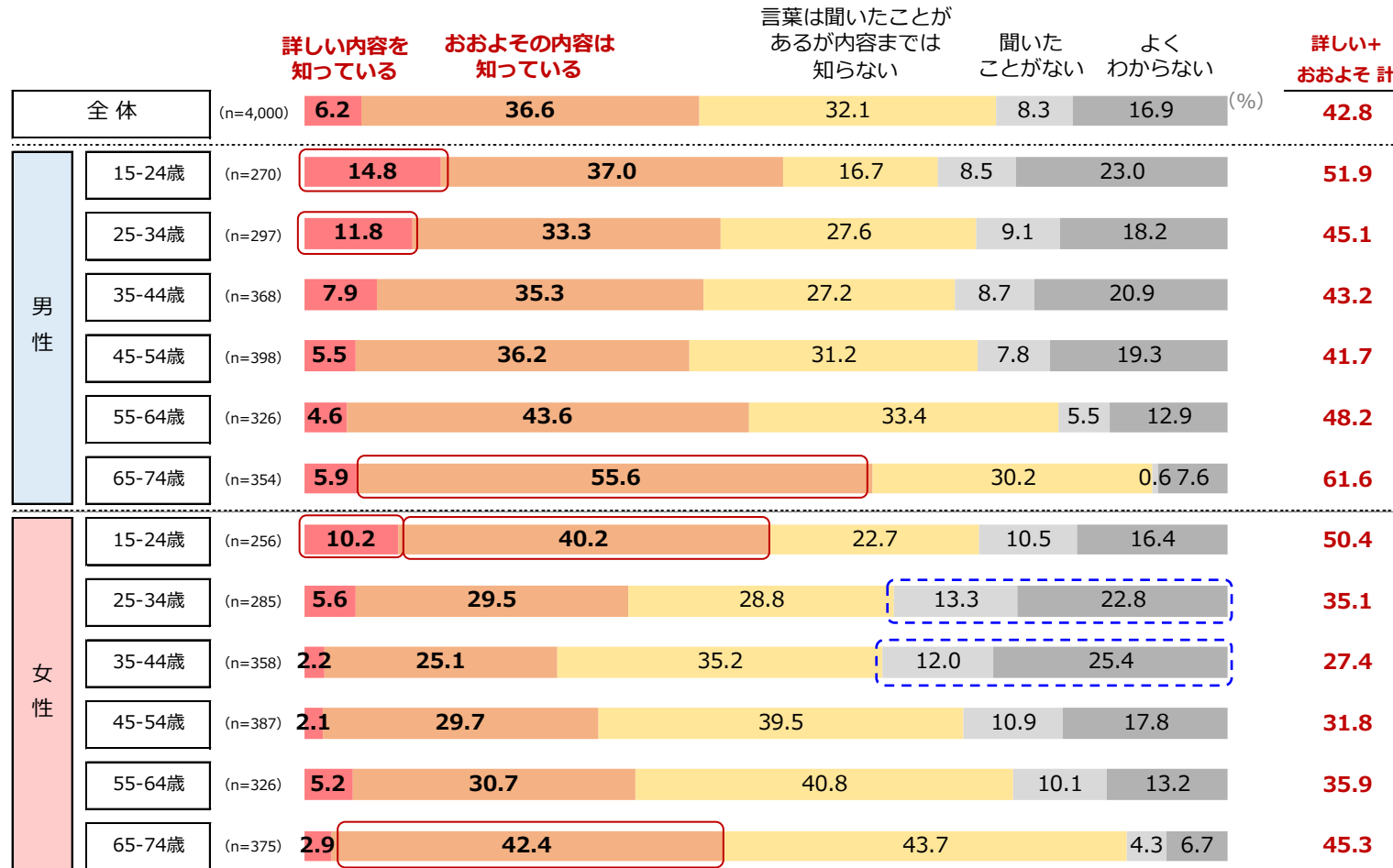
食料自給率では、輸入飼料による畜産物の生産分を国内生産として扱わず、飼料も含めた自給の程度を評価していますが、食料国産率では、飼料が国産か輸入かにかかわらず、国内の畜産農家によって生産された畜産物を国内生産として扱います。

対象者：全体（n=4,000）



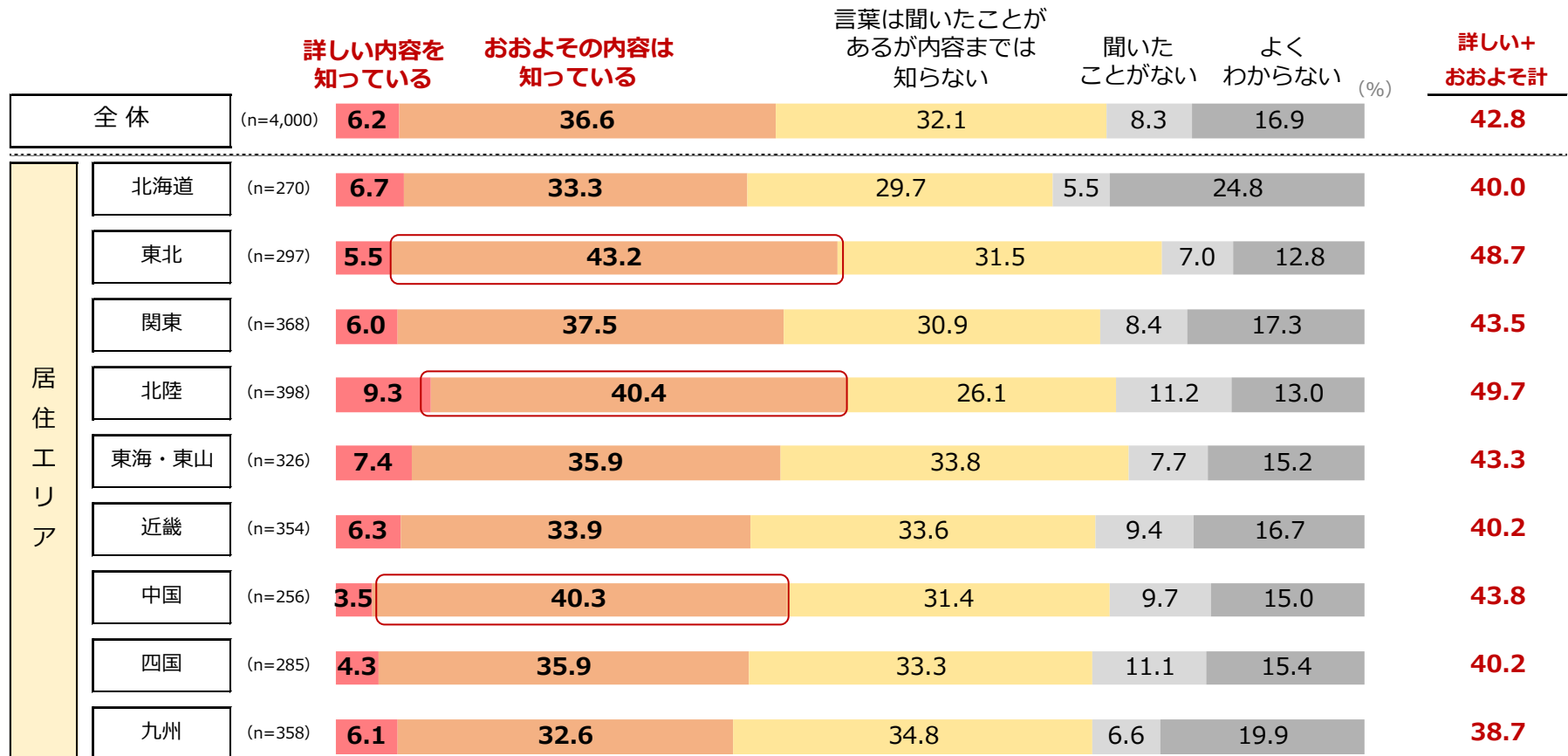
- 「詳しい内容を知っている」は男女とも15-24歳、25-34歳で高く、若年層の認知度が高かった。
- 「おおよその内容は知っている」は、男性は65-74歳で、女性は15-24歳と65-74歳で高かった。
- 一方で女性25-34歳と35-44歳では、「聞いたことがない／よくわからない」の割合が高かった。

Q22. あなたは「食料自給率」について、どの程度知っていますか。以下の説明をお読みになりお答えください。(SA)



- 居住エリア別に「詳しい内容を知っている」はいずれも1割未満と大きな差はないが、「おおよその内容は知っている」は『東北エリア』、『北陸エリア』、『中国エリア』で他のエリアよりやや高かった。

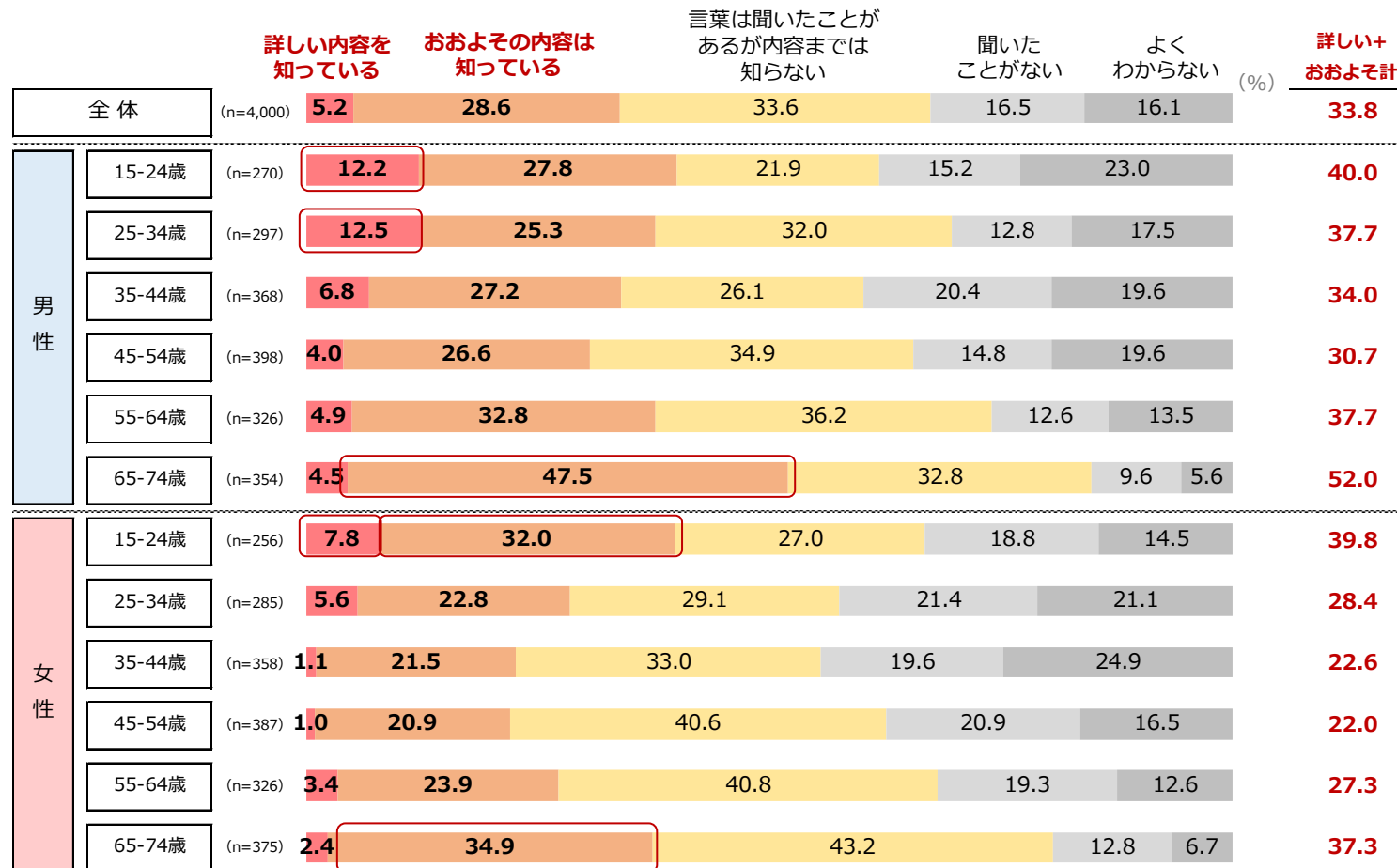
Q22. あなたは「食料自給率」について、どの程度知っていますか。以下の説明をお読みになりお答えください。(SA)





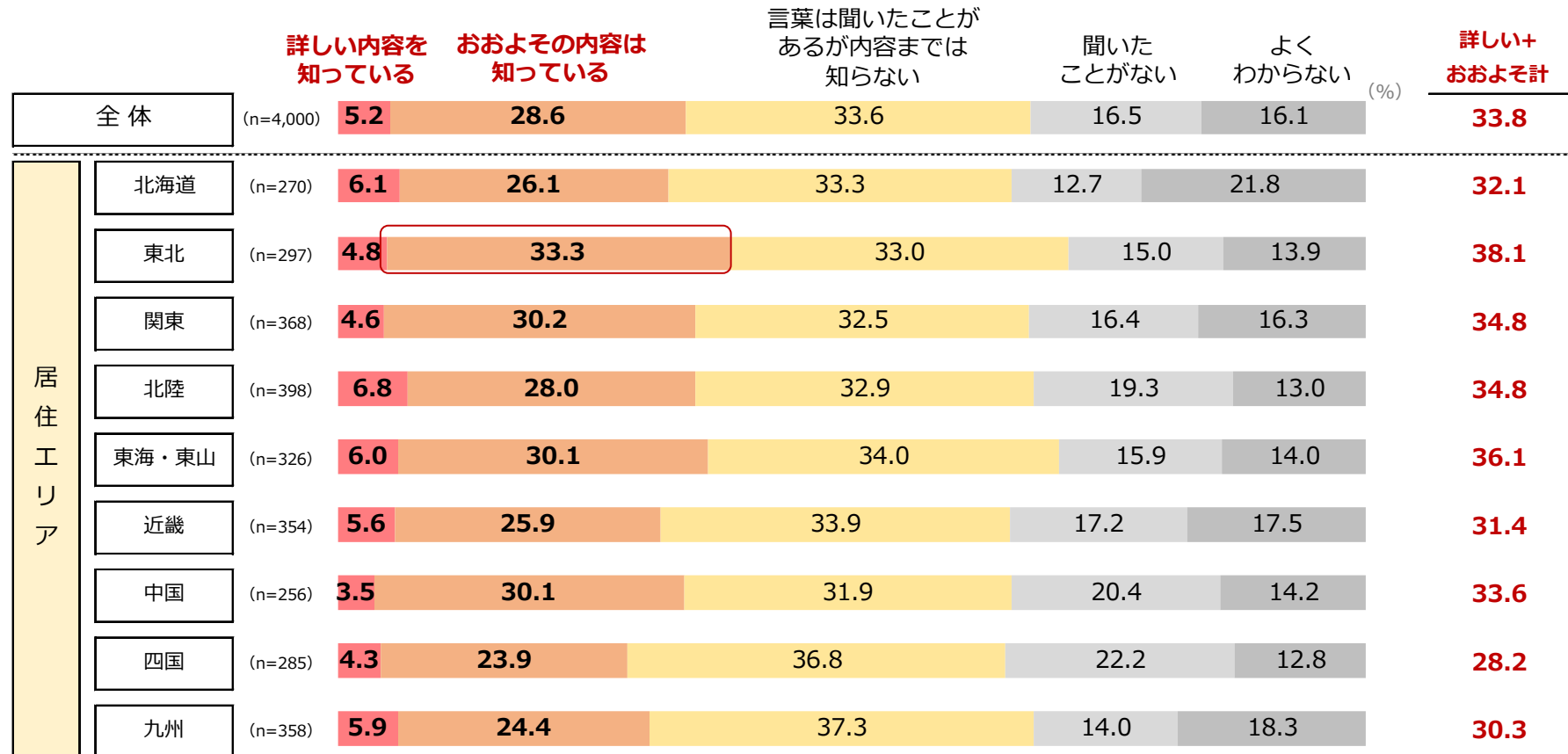
- 『食料自給力』の「詳しい内容を知っている」は、男女とも34歳以下の若年層で他の年代よりも高かった。
- 「おおよその内容は知っている」は男性は65-74歳で、女性は15-24歳と65-74歳で高かった。

Q23. あなたは「食料自給力」について、どの程度知っていますか。以下の説明をお読みになりお答えください。(SA)



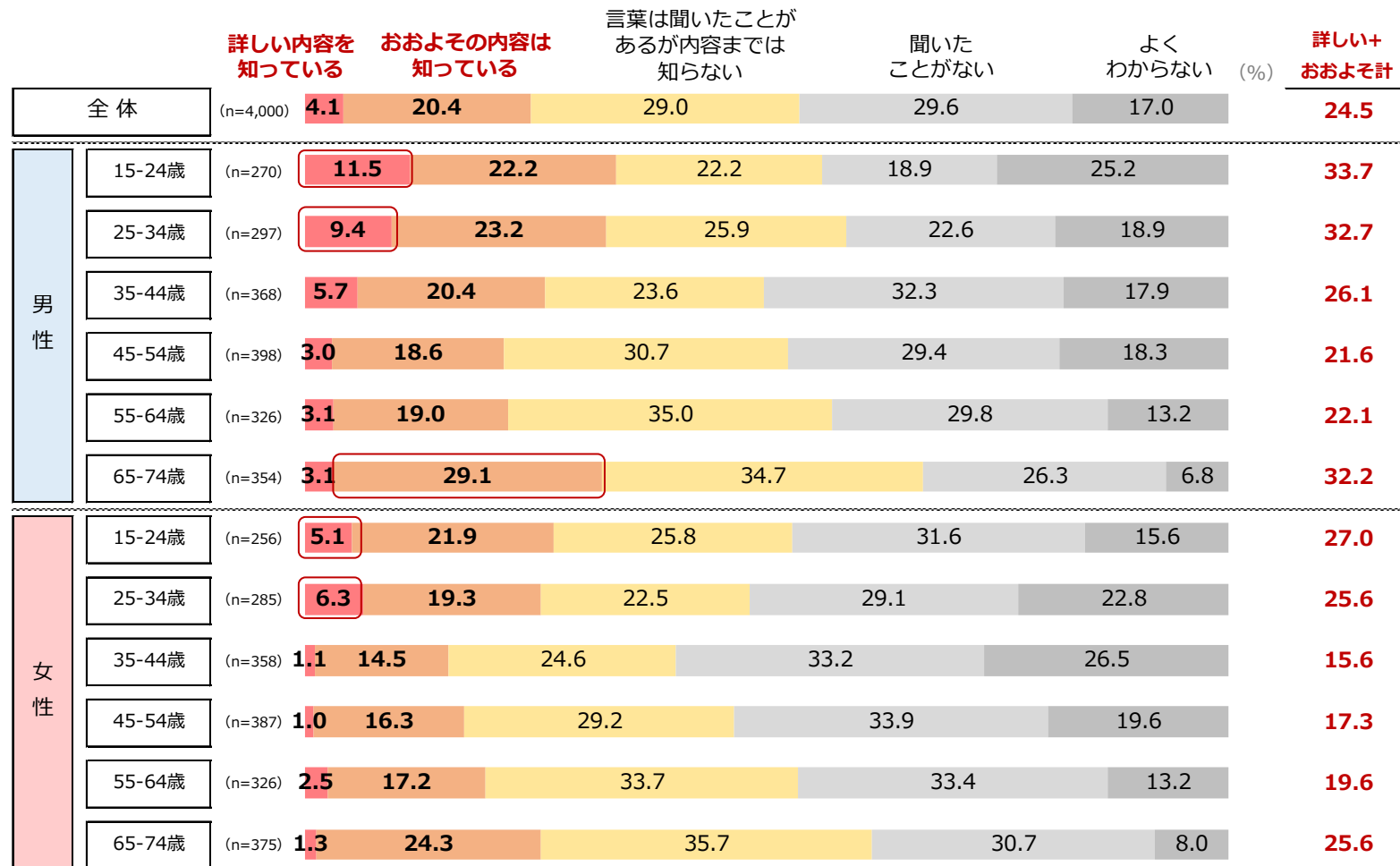
- 居住エリア別に大きな差はなかったが、「おおよその内容は知っている」は『東北エリア』でやや高かった。

Q23. あなたは「食料自給力」について、どの程度知っていますか。以下の説明をお読みになりお答えください。(SA)



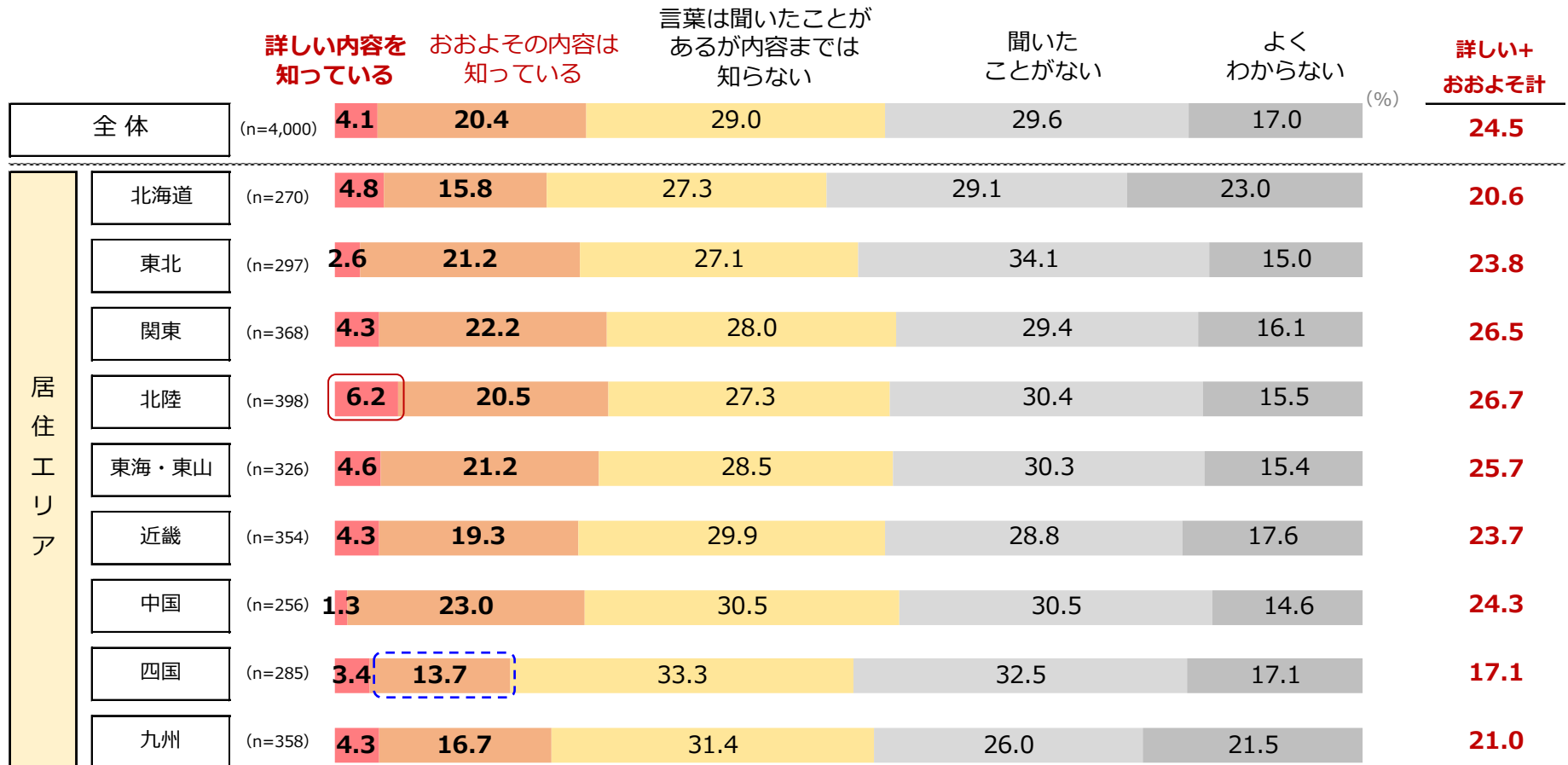
- 『食料国産率』についても、「詳しい内容を知っている」は男女とも34歳以下で他の年代よりもやや高かった。
- 男性65-74歳では「おおよその内容は知っている」が他の年代より高かった。

Q24. あなたは「食料国産率」について、どの程度知っていますか。以下の説明をお読みになりお答えください。(SA)



- 居住エリア別に大きな差はないが、『北陸エリア』で「詳しい内容を知っている」はやや高く、一方で『四国エリア』で「おおよその内容は知っている」割合が、他のエリアよりやや低かった。

Q24. あなたは「食料国産率」について、どの程度知っていますか。以下の説明をお読みになりお答えください。(SA)



- 現在の世界の食料事情と食料自給率の重要性の説明を呈示しての『食料自給率を高めることの重要度』は、全体で「非常に重要」は26.1%、「重要」は42.3%で、合わせると約70%であった。
- 「わからない」は1割強いたが、「重要でない」と考える割合は非常に少なかった。

Q25. この説明をお読みになり、食料自給率を高めることがどの程度重要だと思いますか。(SA)

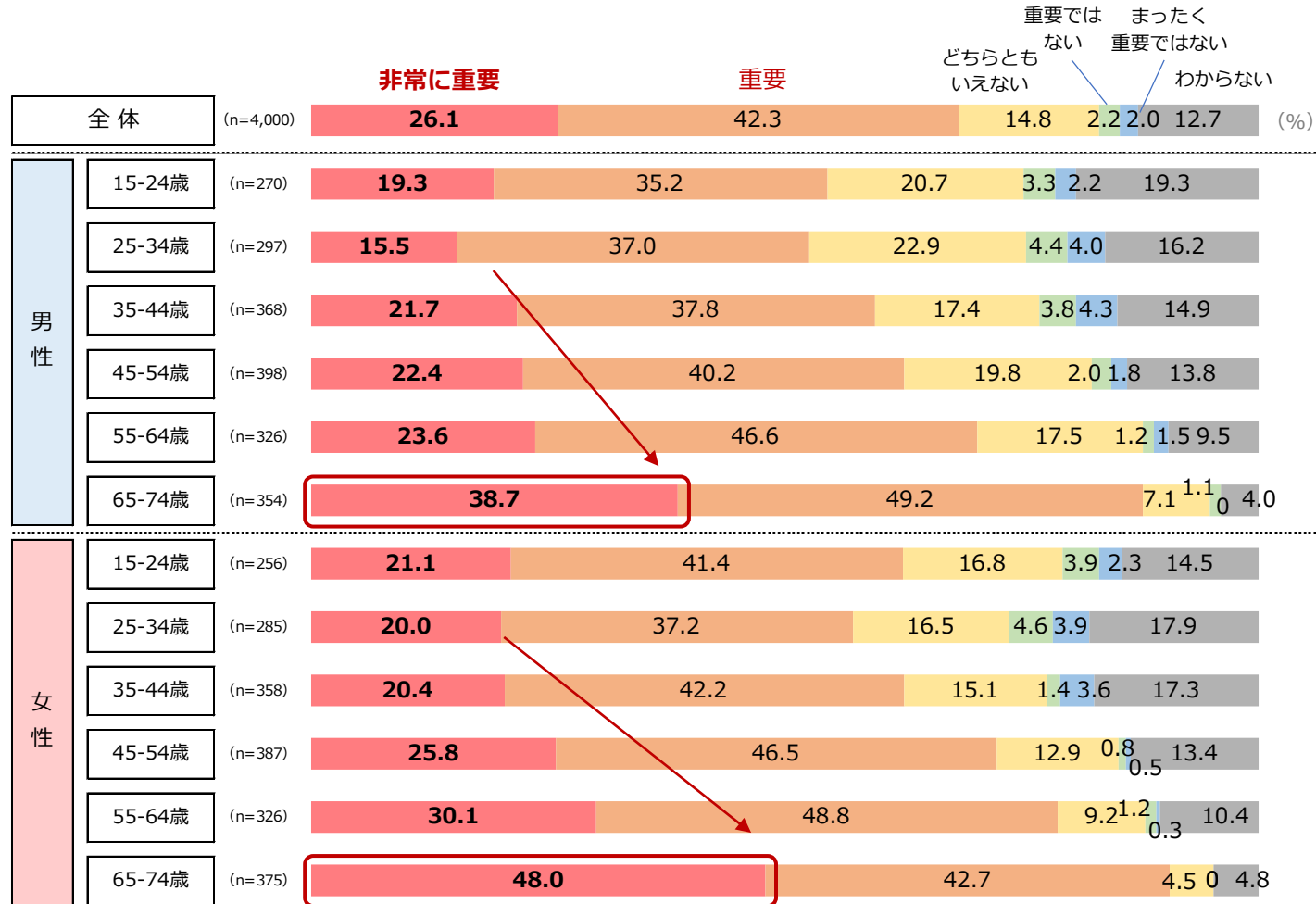
世界の人口増加や経済発展により、世界全体の食料需要の増加が見込まれています。また、気候変動や大規模自然災害など、中長期的に我が国の食料供給に影響を及ぼす可能性のあるリスクも多様化しています。このため、我が国は、国内の農業生産の増大を基本とし、これと輸入及び備蓄を適切に組み合わせることにより食料の安定供給を確保することとしています。現在は食料の安定供給に懸念はないものの、将来にわたって食料を安定的に供給するためには、国内で生産できるものは、できる限り国内で生産する必要があり、食料自給率を高めることが重要だと考えています。

対象者：全体 (n=4,000)



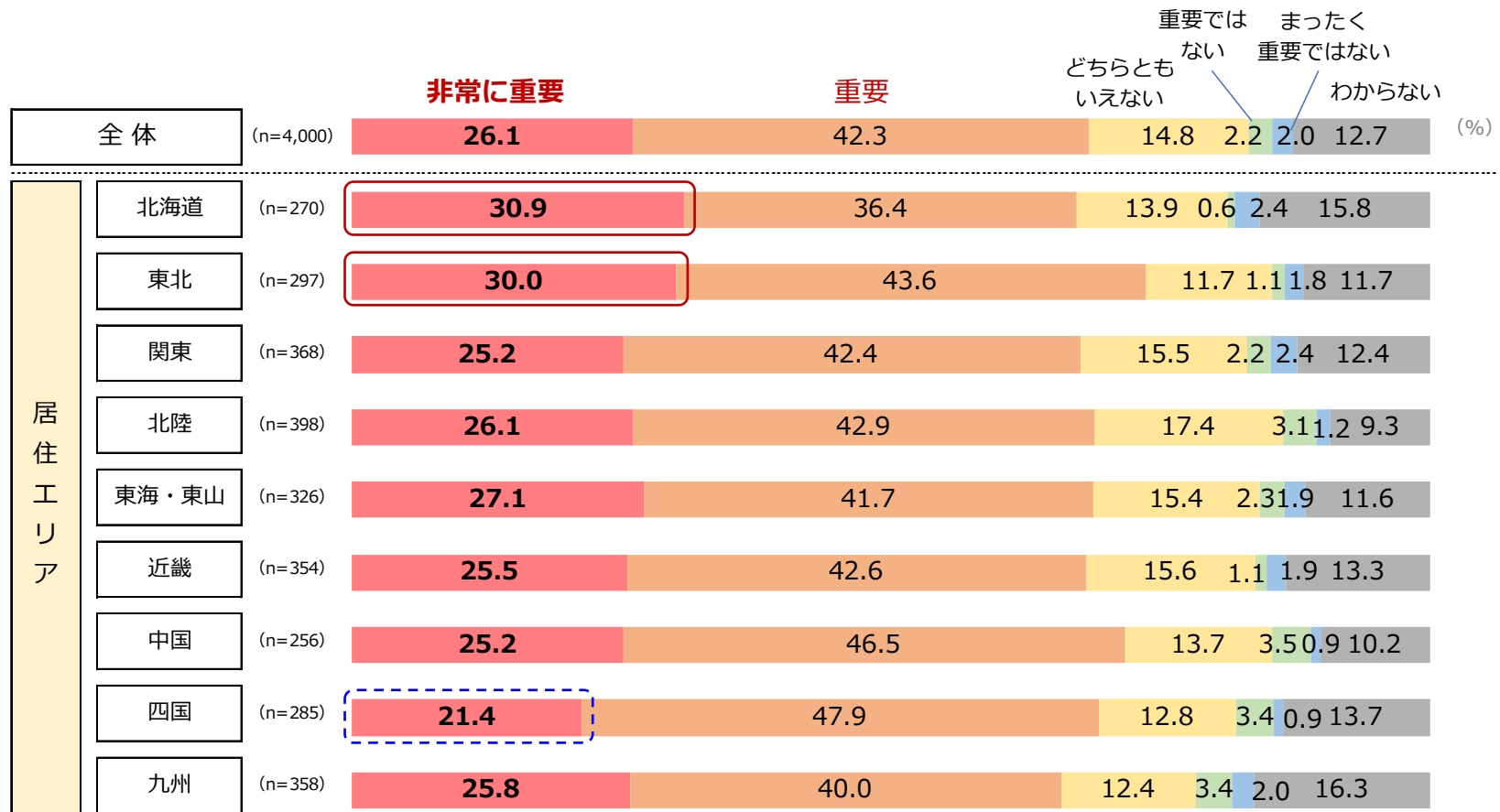
- 男女とも年代の高まりとともに、食料自給率を高めることが重要と考える割合は高まり、「非常に重要」と考える割合は、男性65-74歳が38.7%、女性65-74歳が48.0%であった。

Q25. この説明をお読みになり、食料自給率を高めることがどの程度重要だと思いますか。(SA)



- 居住エリア別に「非常に重要」を比較すると、大きな差はないが『北海道エリア』と『東北エリア』でやや高く、『四国エリア』でやや低かった。

Q25. この説明をお読みになり、食料自給率を高めることがどの程度重要だと思いますか。(SA)

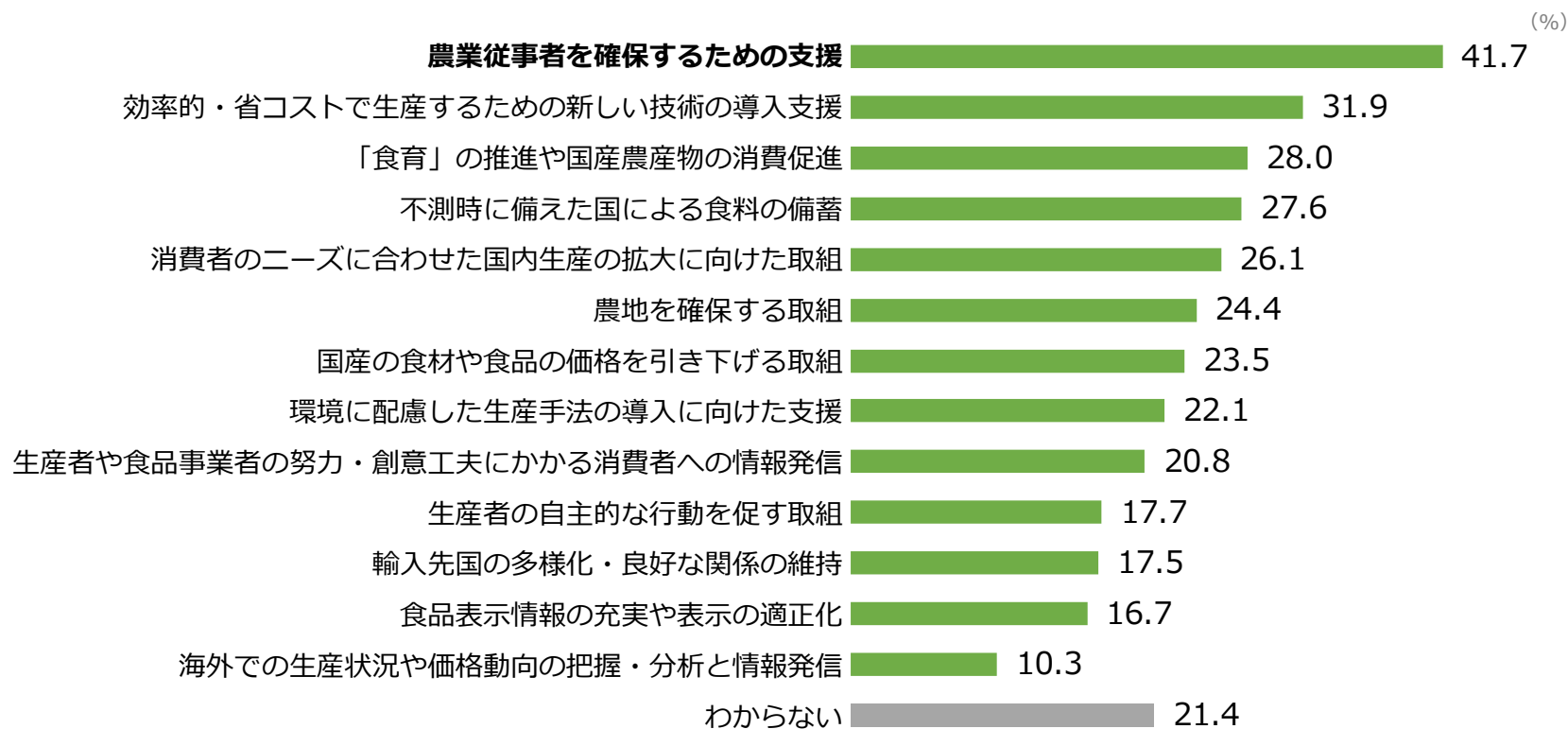


# 日本の食の未来を確かなものにするために『国』に期待すること 【全体】

- 「農業従事者を確保するための支援」が全体の4割以上で最も高かった。
- その他では「効率的・省コストで生産するための新しい技術の導入支援」、「食育の推進や国産農産物の消費促進」、「不測時に備えた国による食料の備蓄」、「消費者のニーズに合わせた国内生産の拡大に向けた取組」などの割合が高い結果となった。

Q26. あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、国に対して今後どのようなことを期待しますか。(MA)

対象者：全体 (n=4,000)

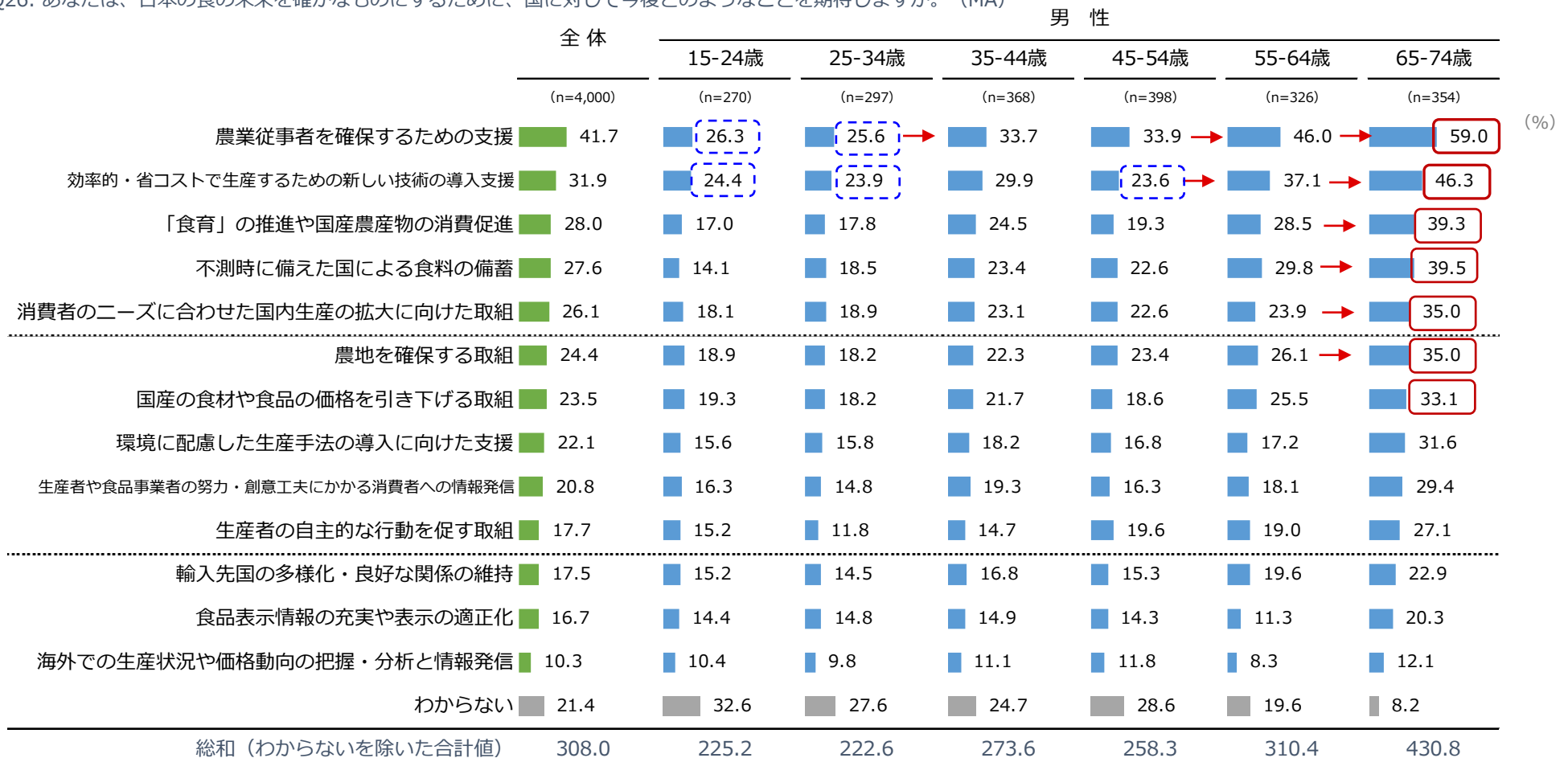




# 日本の食の未来を確かなものにするために『国』に期待すること 【男性・年代別】

- 男性は年代別に差が大きく、若い世代では国に期待することは全体に低く、55-64歳、65-74歳で高かった。特に65-74歳は多くの項目で他の年代との差が大きかった。

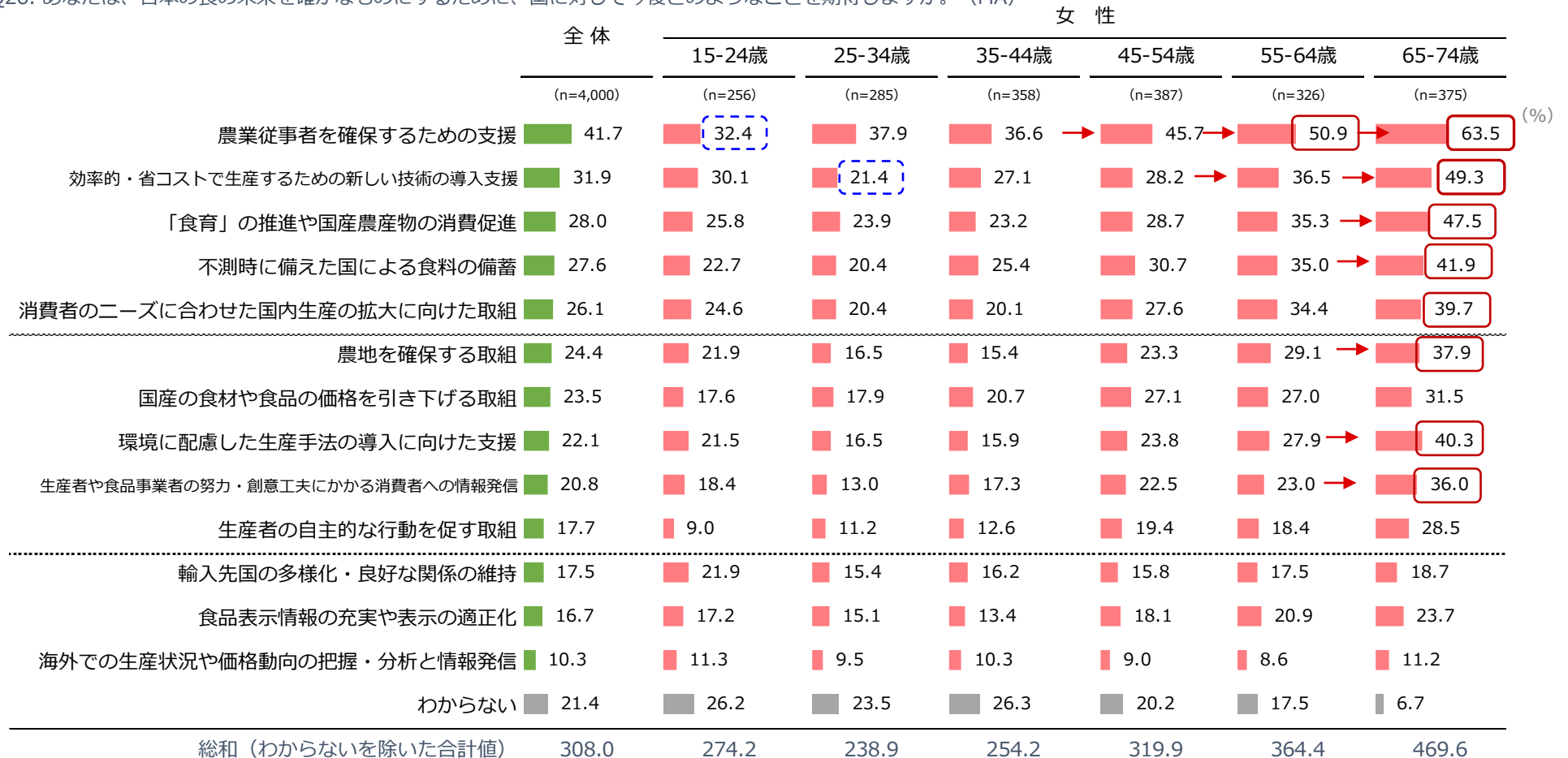
Q26. あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、国に対して今後どのようなことを期待しますか。(MA)



# 日本の食の未来を確かなものにするために『国』に期待すること 【女性・年代別】

- 女性も男性と同様に年代による差があり、年代が高まるとともに国に期待することは高かった。若年層ではいずれも低く、15-24歳では「農業従事者を確保のための支援」が低く、25-34歳では「効率的・省コストで生産するための新しい技術の導入支援」が低かった。

Q26. あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、国に対して今後どのようなことを期待しますか。(MA)



# 日本の食の未来を確かなものにするために『国』に期待すること 【居住エリア別】

- 居住エリア別に大きな差はなく、いずれのエリアでも「農業従事者を確保するための支援」が最も高く、「効率的・省コストで生産するための新しい技術の導入支援」と「食育の推進や国産農作物の消費促進」が続いた。
- その中で、『東北エリア』では「農業従事者を確保するための支援」が、『四国エリア』では「効率的・省コストで生産するための新しい技術の導入支援」に対する期待がやや高かった。

Q26. あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、国に対して今後どのようなことを期待しますか。(MA)

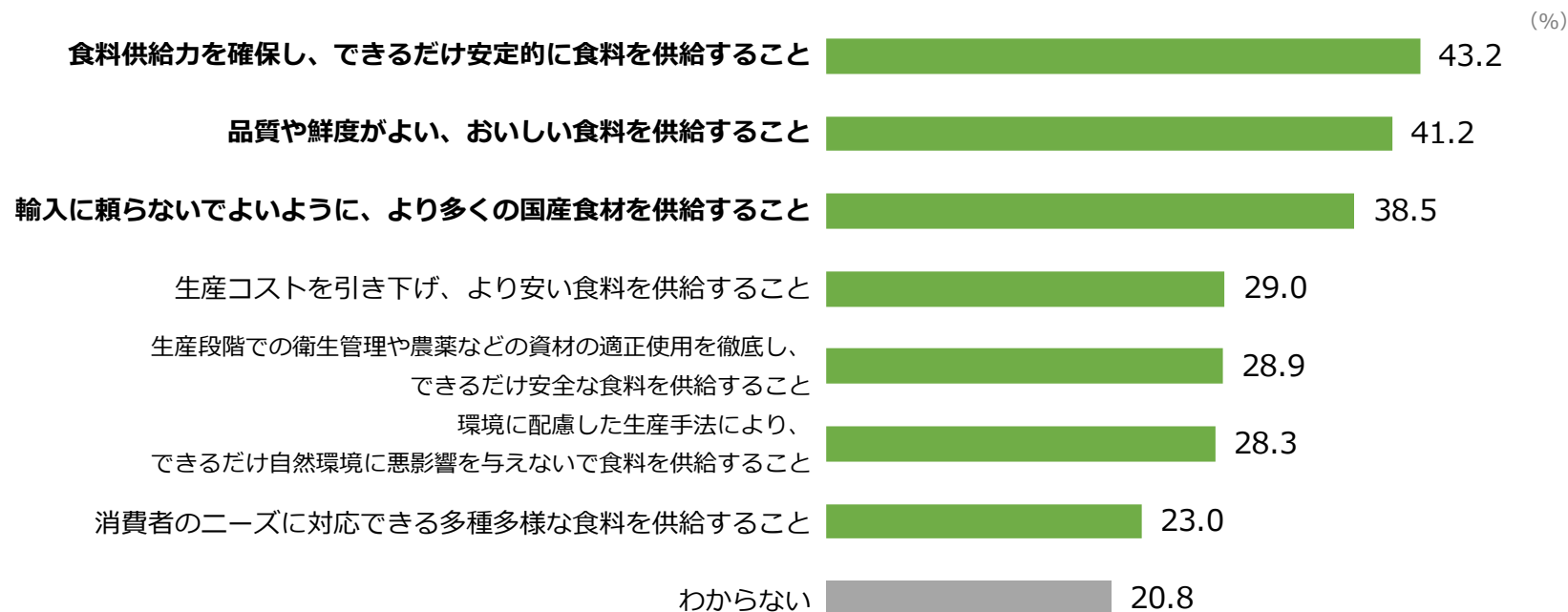
	全体 (n=4,000)	居住エリア									(%)
		北海道 (n=165)	東北 (n=273)	関東 (n=1,399)	北陸 (n=161)	東海・東山 (n=571)	近畿 (n=646)	中国 (n=226)	四国 (n=117)	九州 (n=442)	
農業従事者を確保するための支援	41.7	43.0	47.3	40.9	42.9	41.9	40.6	44.2	40.2	40.5	
効率的・省コストで生産するための新しい技術の導入支援	31.9	30.3	30.0	31.9	26.1	31.9	33.9	34.1	38.5	29.6	
「食育」の推進や国産農作物の消費促進	28.0	30.3	31.1	26.1	24.2	29.2	30.2	30.1	25.6	27.1	
不測時に備えた国による食料の備蓄	27.6	26.1	29.7	28.9	25.5	27.0	27.6	24.8	32.5	24.4	
消費者のニーズに合わせた国内生産の拡大に向けた取組	26.1	27.9	29.3	25.2	25.5	27.5	26.5	28.3	25.6	22.9	
農地を確保する取組	24.4	24.8	26.0	24.3	17.4	24.5	25.5	26.1	18.8	24.4	
国産の食材や食品の価格を引き下げる取組	23.5	21.2	24.5	23.6	24.8	24.3	22.6	24.3	26.5	22.2	
環境に配慮した生産手法の導入に向けた支援	22.1	20.0	23.1	22.4	18.6	23.3	21.4	23.9	17.1	22.4	
生産者や食品事業者の努力・創意工夫にかかる消費者への情報発信	20.8	21.2	22.0	21.8	16.8	19.1	21.2	18.1	22.2	20.4	
生産者の自主的な行動を促す取組	17.7	17.6	13.6	17.9	17.4	17.0	18.4	18.6	18.8	19.0	
輸入先国の多様化・良好な関係の維持	17.5	13.9	16.8	18.7	18.0	18.6	16.7	12.4	19.7	16.5	
食品表示情報の充実や表示の適正化	16.7	16.4	19.4	15.9	16.1	15.8	18.0	14.6	25.6	15.6	
海外での生産状況や価格動向の把握・分析と情報発信	10.3	13.3	11.0	11.2	8.1	10.7	9.9	8.4	7.7	8.6	
わからない	21.4	27.3	22.0	21.2	19.3	18.6	22.1	18.1	20.5	24.7	
総和(わからないを除いた合計値)	308.0	306.1	323.8	308.8	281.4	310.7	312.4	308.0	318.8	293.7	

# 日本の食の未来を確かなものにするために『生産者・食品関連事業者』に期待すること【全体】

- 全体で「食料供給力を確保し、できるだけ安定的に食料を供給すること」、「品質や鮮度がよい、おいしい食料を供給すること」、「輸入に頼らないでよいように、より多くの国産食材を供給すること」の3つの割合が高い結果となった。

Q27. あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、生産者・食品関連事業者に対して、今後どのようなことを期待しますか。（MA）

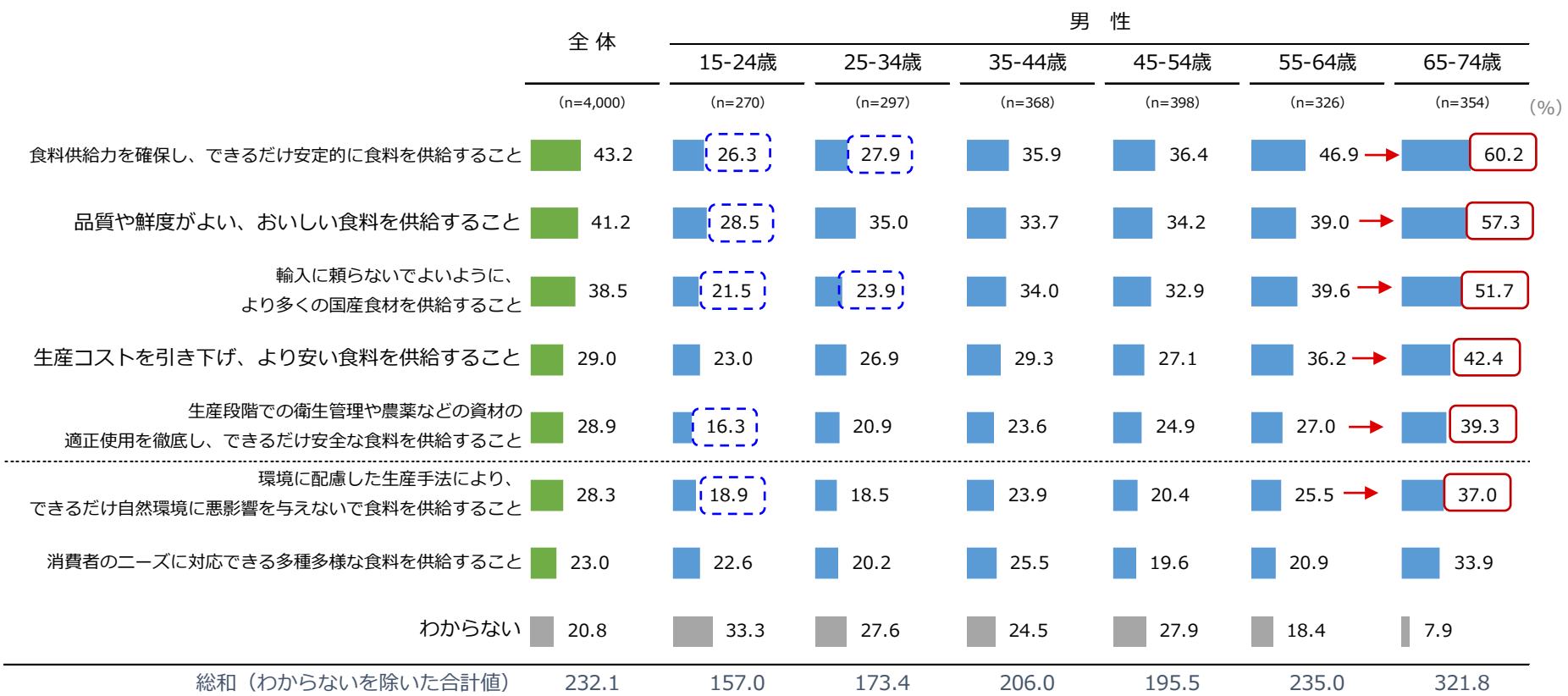
対象者：全体（n=4,000）



# 日本の食の未来を確かなものにするために、 『生産者・食品関連事業者』に期待すること【男性：年代別】

■ 男性は65-74歳でいずれの項目に対しても期待は高く、55-64歳以下との差が大きかった。  
15-24歳、25-34歳の若い年代ではすべて項目の期待度は低かった。

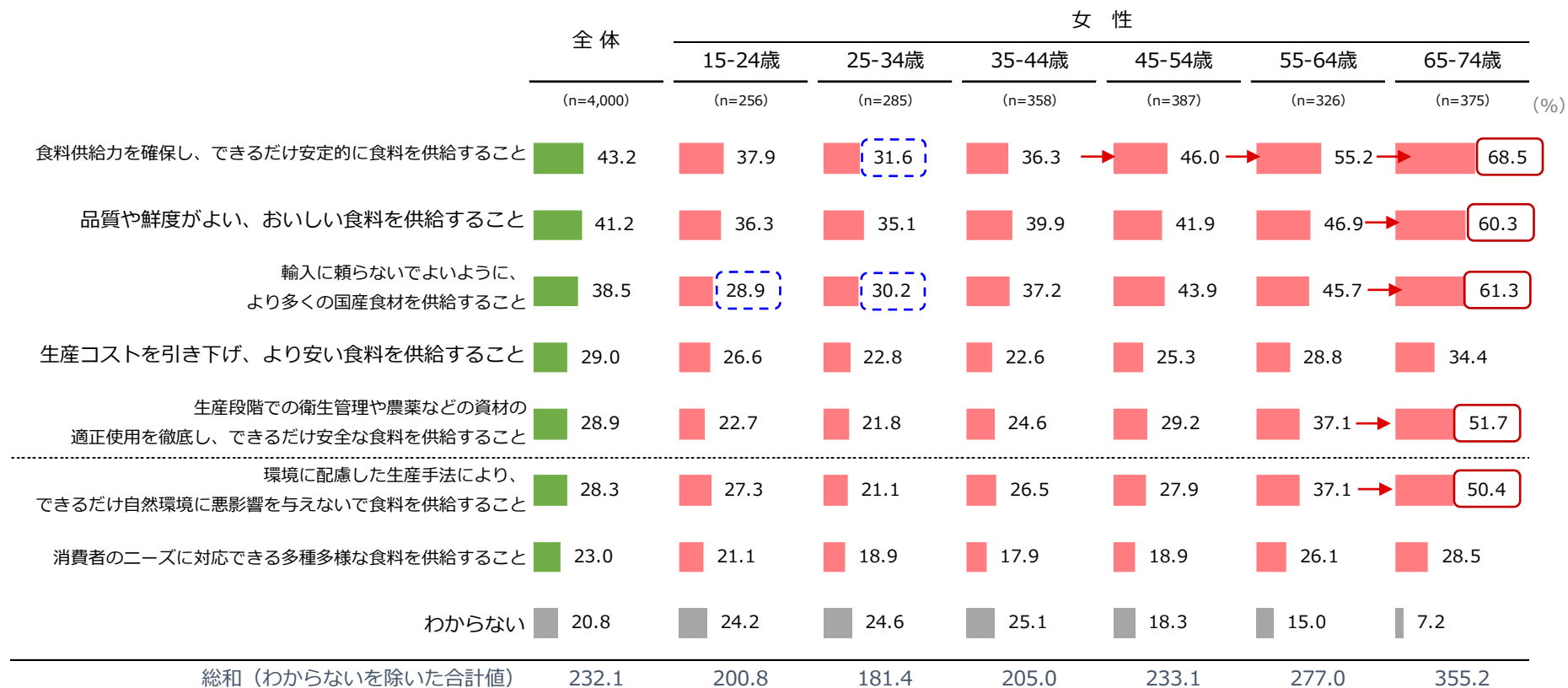
Q27. あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、生産者・食品関連事業者に対して、今後どのようなことを期待しますか。(MA)



# 日本の食の未来を確かなものにするために、 『生産者・食品関連事業者』に期待すること【女性：年代別】

- 女性もほとんどの項目への期待は65-74歳で高かった。  
若年層では低い項目が多いが、25-34歳では「食料供給力を確保し、できるだけ安定的に食料を供給すること」が、15-24歳と25-34歳では「輸入に頼らないでよいように、より多くの国産食材を供給すること」は特に低かった。

Q27. あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、生産者・食品関連事業者に対して、今後どのようなことを期待しますか。（MA）



# 日本の食の未来を確かなものにするために、 『生産者・食品関連事業者』に期待すること 【居住エリア別】

■ 居住エリア別に大きな差はないが、『東北エリア』と『四国エリア』で「輸入に頼らないでよいように、より多くの国産食材を提供すること」が他のエリアよりもやや高かった。

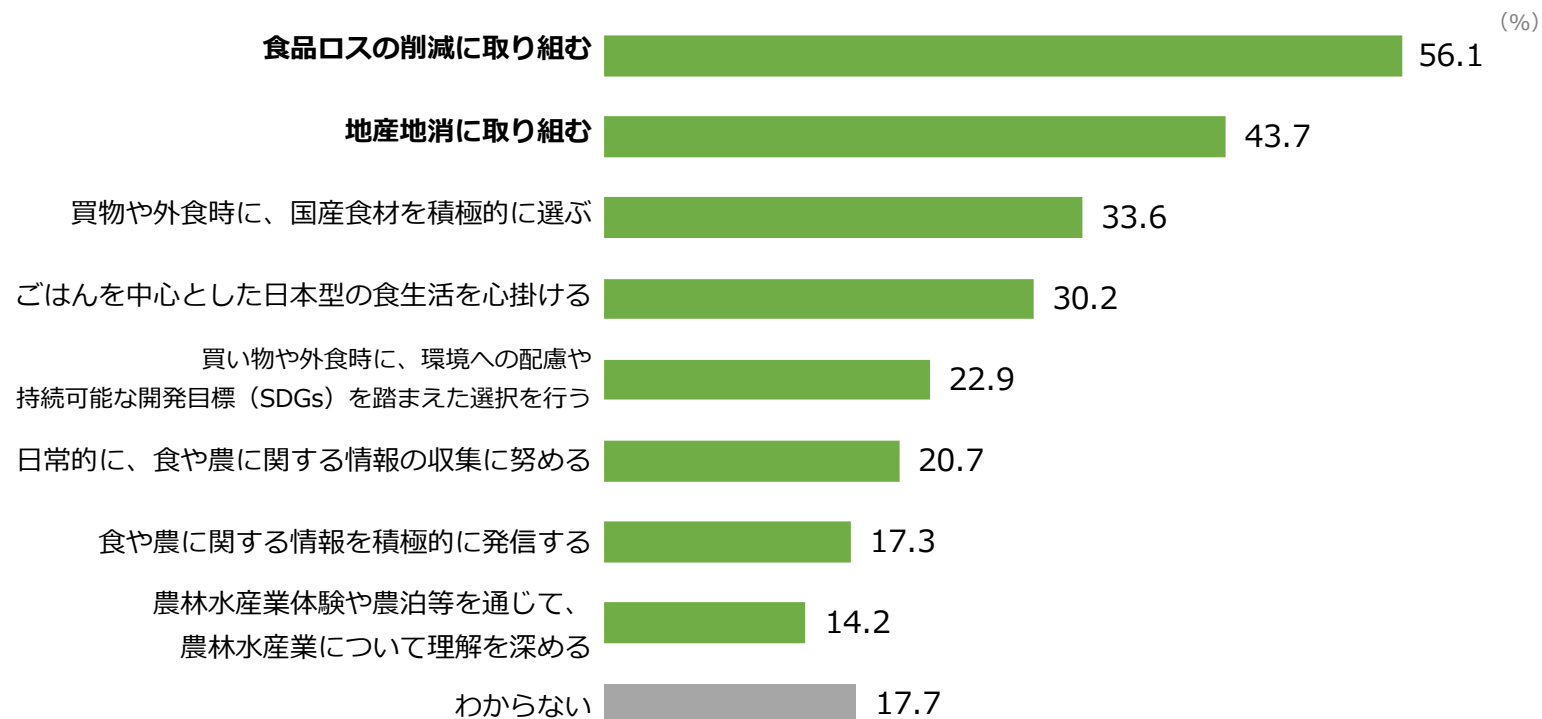
Q27. あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、生産者・食品関連事業者に対して、今後どのようなことを期待しますか。(MA)

	全体 (n=4,000)	居住エリア									(%)
		北海道 (n=165)	東北 (n=273)	関東 (n=1,399)	北陸 (n=161)	東海・東山 (n=571)	近畿 (n=646)	中国 (n=226)	四国 (n=117)	九州 (n=442)	
食料供給力を確保し、できるだけ安定的に食料を供給すること	43.2	40.6	49.1	42.2	40.4	42.6	44.1	46.0	41.9	43.2	
品質や鮮度がよい、おいしい食料を供給すること	41.2	40.6	42.9	41.8	40.4	40.3	41.6	42.5	42.7	38.2	
輸入に頼らないでよいように、より多くの国産食材を供給すること	38.5	36.4	46.5	37.0	32.9	42.4	34.4	41.6	44.4	38.9	
生産コストを引き下げ、より安い食料を供給すること	29.0	23.0	34.1	29.0	32.9	29.4	28.9	27.0	29.9	27.1	
生産段階での衛生管理や農業などの資材の適正使用を徹底し、できるだけ安全な食料を供給すること	28.9	32.1	33.7	27.0	27.3	29.4	30.5	30.1	33.3	26.2	
環境に配慮した生産手法により、できるだけ自然環境に悪影響を与えないで食料を供給すること	28.3	27.9	33.0	28.6	26.1	31.0	26.0	24.8	29.9	26.7	
消費者のニーズに対応できる多種多様な食料を供給すること	23.0	22.4	25.3	22.2	24.8	23.6	23.1	22.1	23.9	22.6	
わからない	20.8	27.9	19.4	20.9	19.3	18.0	21.1	19.0	17.1	23.8	
総和 (わからないを除いた合計値)	232.1	223.0	264.5	227.8	224.8	238.7	228.6	234.1	246.2	223.1	

- 『日本の食の未来を確かなものにするための消費者の取組』は、「食品ロスの削減に取り組む」が全体の半数以上と最も高く、「地産地消に取り組む」が2番目であった。「買物や外食時に、国産食材を積極的に選ぶ」と「ごはんを中心とした日本型の食生活を心掛ける」はともに3割程度であった。

Q28. あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、消費者のどのような行動が必要だと思いますか。（MA）

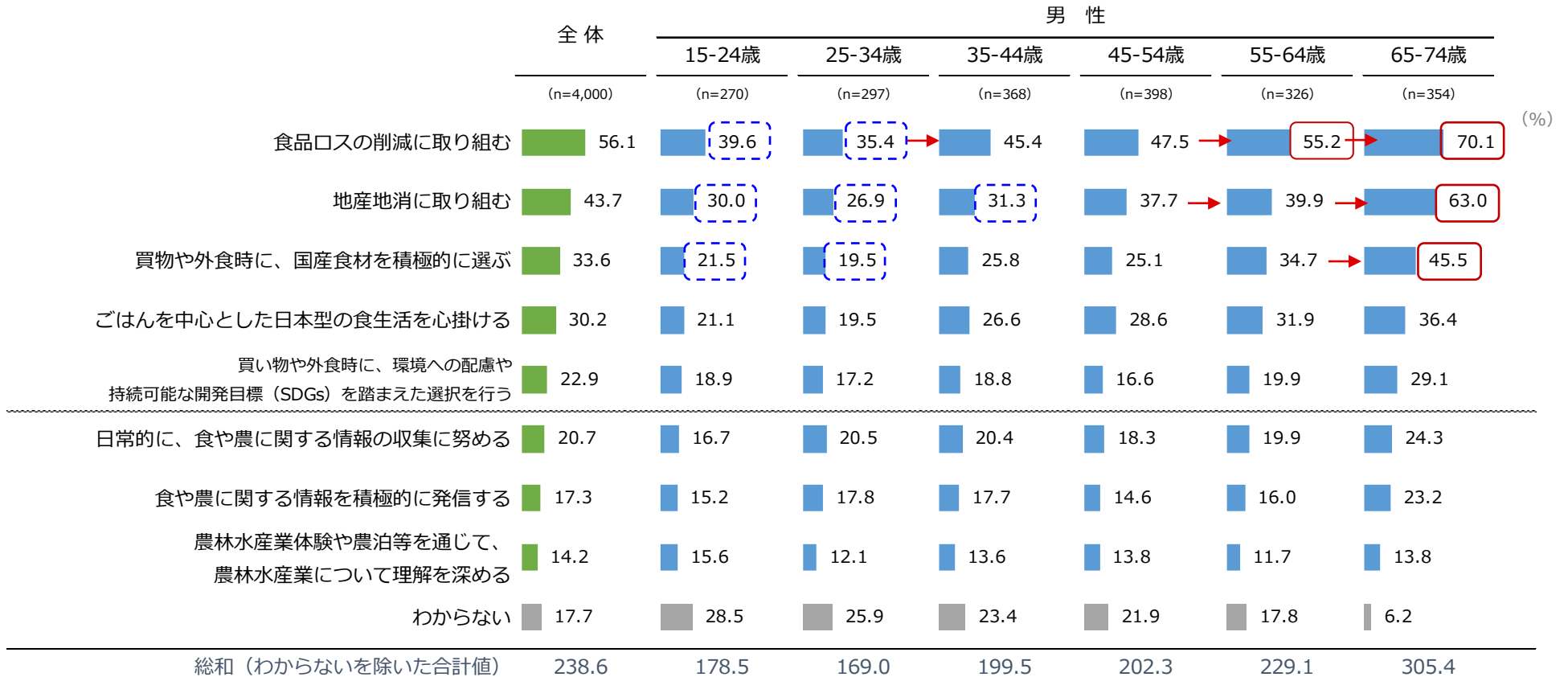
対象者：全体（n=4,000）





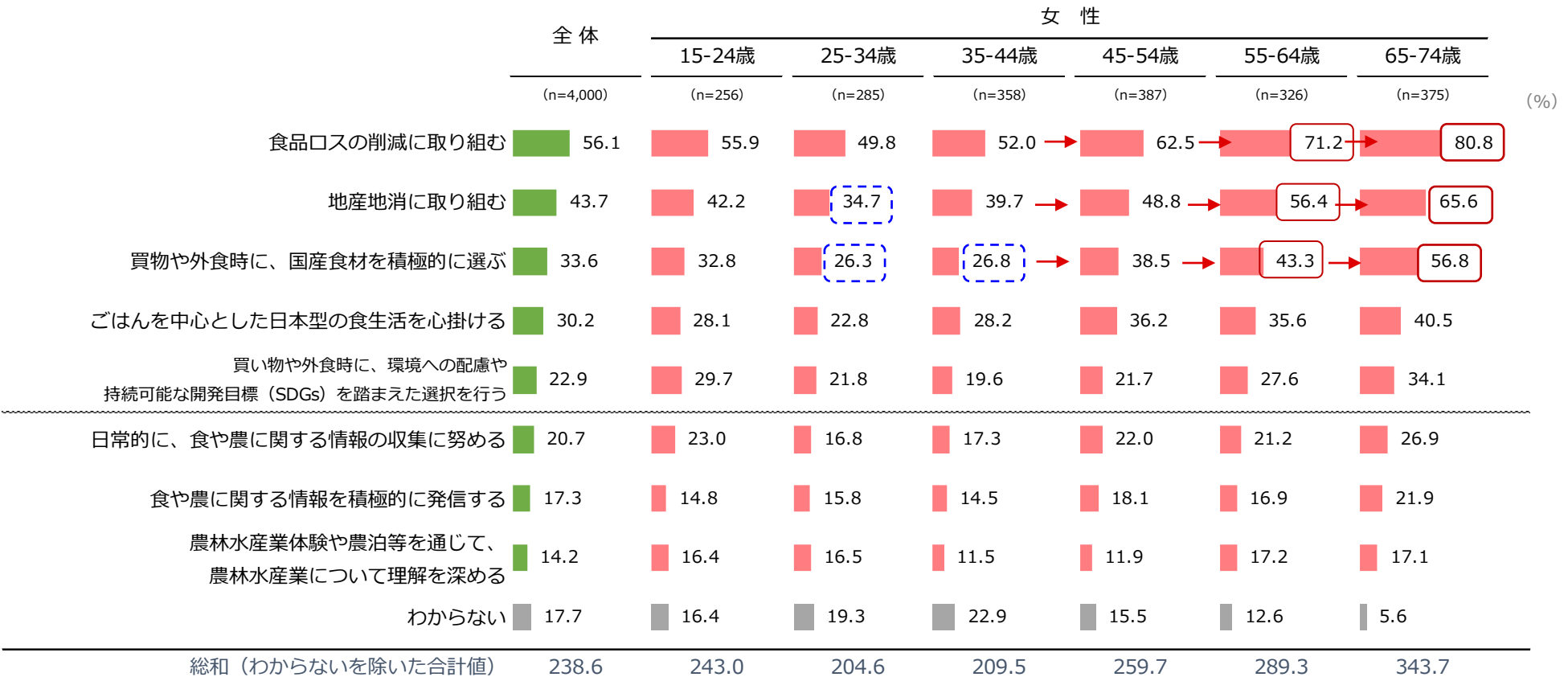
- 全体で多くあがった「食品ロスの削減に取り組む」、「地産地消に取り組む」、「買物や外出時に、国産食材を積極的に選ぶ」はいずれも高齢層で意識が高く、若い世代では低かった。

Q28. あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、消費者のどのような行動が必要だと思いますか。(MA)



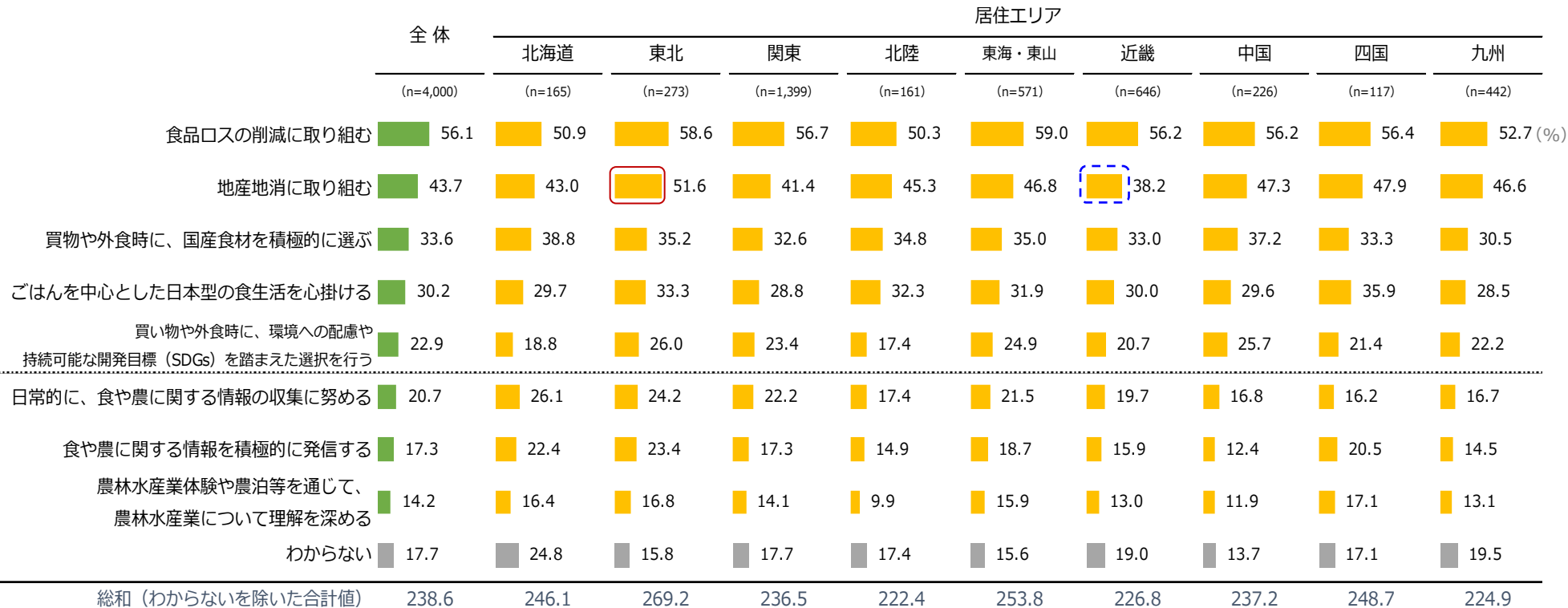
- 「食品ロスの削減に取り組む」は55-64歳では約70%、65-74歳では約80%と非常に高かった。15-24歳から35-44歳でも「食品ロスの削減に取り組む」は50%前後と、男性の同年代と比較すると高いものの、高齢層との差は大きかった。
- 「買物や外食時に、国産食材を積極的に選ぶ」は65-74歳では50%を大きく上回るが、25-34歳、35-44歳では30%未満であった。

Q28. あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、消費者のどのような行動が必要だと思いますか。(MA)



- 居住エリア別に大きな差はないが、「地産地消に取り組む」は『東北エリア』では50%以上であったが、『近畿エリア』では40%未満と差があった。

Q28. あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、消費者のどのような行動が必要だと思いますか。（MA）



## 5. ニッポンフードシフトの認知と 農業・農村をより身近に感じる情報

---

- 『ニッポンフードシフト』の説明とロゴマークを呈示しての認知度は、全体で「知っていた」は5.9%、「名前を聞いたことがある程度」は16.2%、「知らなかった」は77.9%であった。

Q29. 以下の「ニッポンフードシフト」についての説明をお読みください。あなたはこの運動についてどの程度知っていましたか。（SA）

「ニッポンフードシフト」についての説明

「食」は人を育み、生きる力を与え、そして社会を動かす原動力となるもの。いうまでもなくすべての人は「食」と無関係で生きることはできません。日本社会が大きな変化に直面している今、これからの「食」はどうあるべきか。食料自給率、環境との調和、新しい生活様式、健康への配慮、食育、サプライチェーンの状況など、私たちが真摯に向き合わなければならないテーマは少なくありません。「食」について考えることは、これからの社会を考えること、人の生き方を考えること。今こそ、変えるべきは変え、守るべきは守り、新しい挑戦を応援しながら、この時代にふさわしい日本の「食」のあり方を考える機会ではないでしょうか。消費者、生産者、食品関連事業者、日本の「食」を支えるあらゆる人々と行政が一体となって、考え、議論し、行動する国民運動、それが「ニッポンフードシフト」です。

呈示したロゴマーク

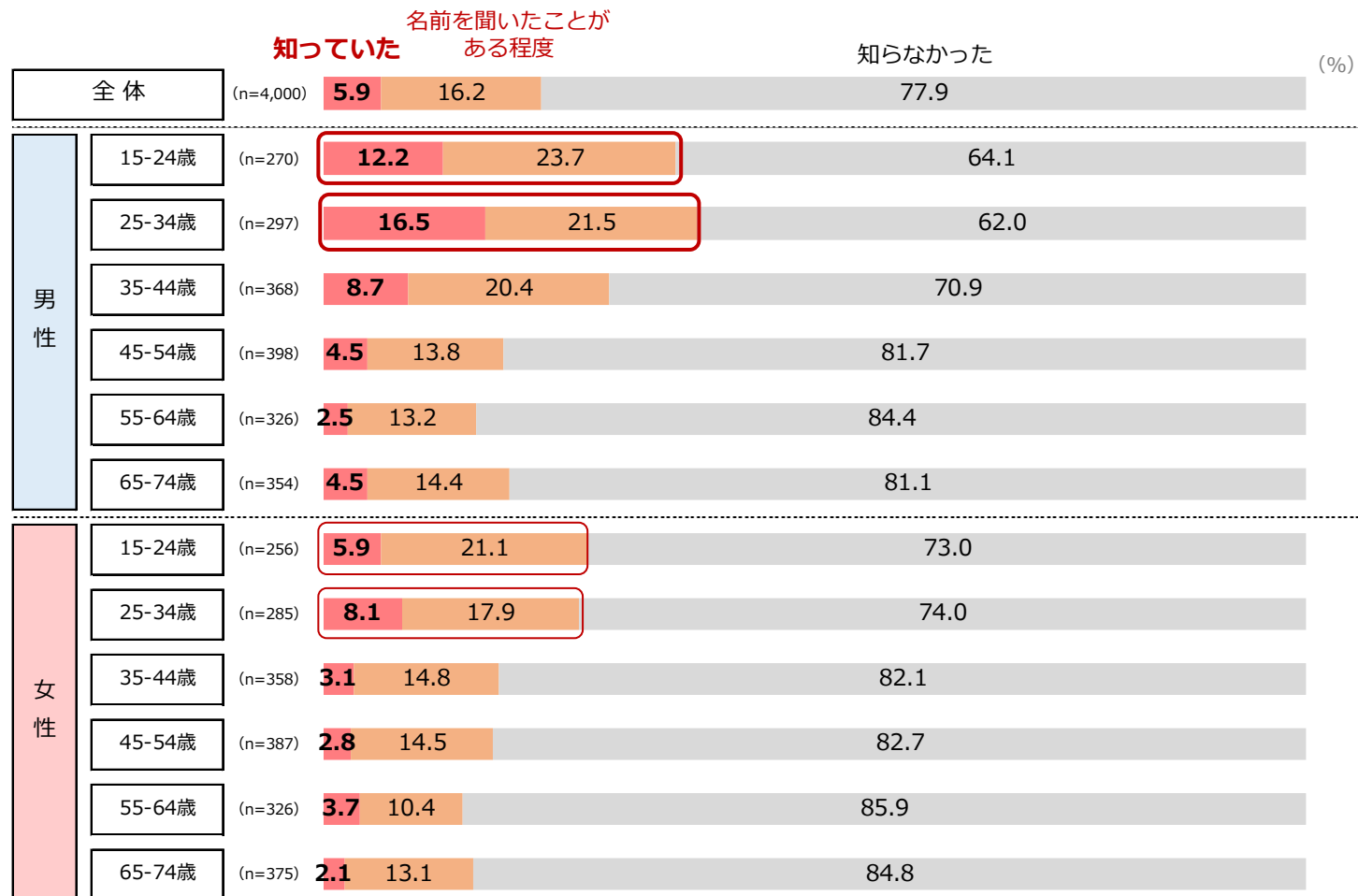


対象者：全体（n=4,000）



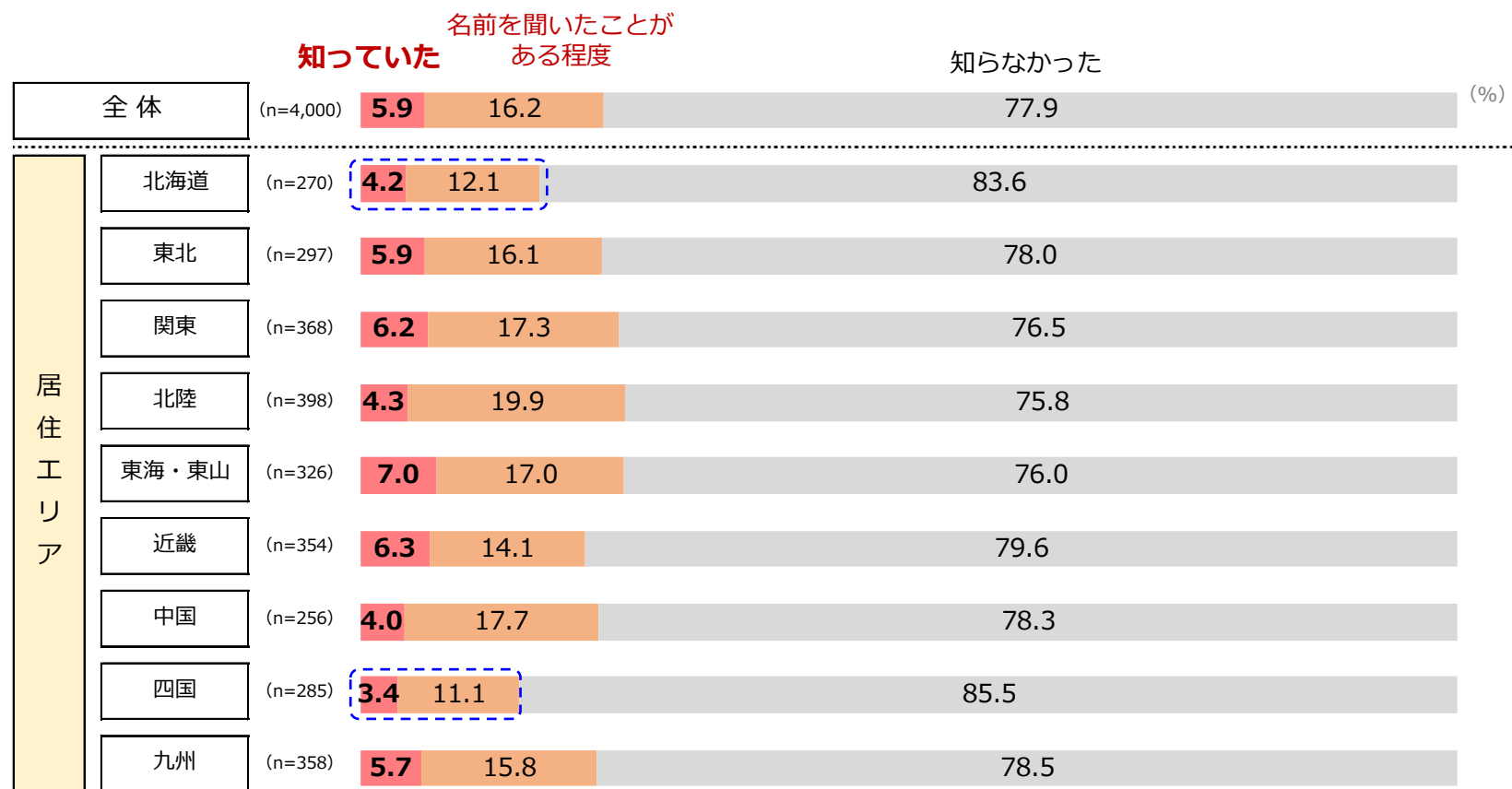
■ 年代別に比較すると、男女とも34歳以下の若い層で認知度は高く、その中でも男性若年層の認知度が高かった。

Q29. 以下の「ニッポンフードシフト」についての説明をお読みください。あなたはこの運動についてどの程度知っていましたか。(SA)



■ 居住エリア別では、『北海道エリア』と『四国エリア』は、他のエリアと比較すると認知度がやや低かった。

Q29. 以下の「ニッポンフードシフト」についての説明をお読みください。あなたはこの運動についてどの程度知っていましたか。(SA)



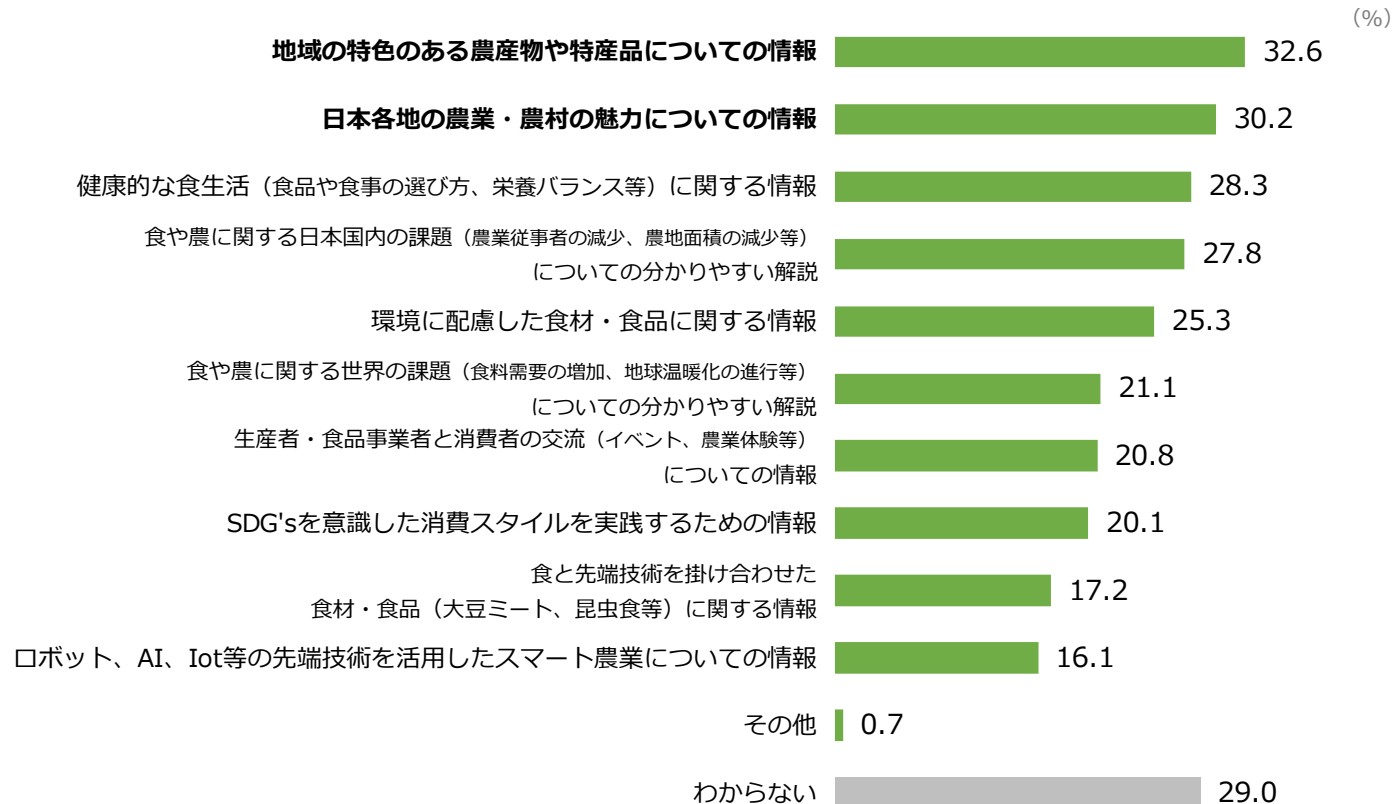
## どのような情報があれば農業・農村をより身近に感じることができるか 【全体】

- 全体で「地域の特色のある農産物や特産品についての情報」、「日本各地の農業・農村の魅力についての情報」、「健康的な食生活（食品や食事の選び方、栄養バランス等）に関する情報」、「食や農に関する日本国内の課題（農業従事者の減少、農地面積の減少等）についての分かりやすい解説」の割合が高い結果となった。

Q30. 農村人口が減少し、都市化が進むとともに、食品の加工・流通が高度化してきた中で、食と農の距離が拡大し、消費者が日々の生活の中で農業を身近に感じることが少なくなってきています。日本の食の未来を確かなものにするために、我が国の食と環境を支える農業・農村について、より多くの方々が現状・課題を理解し、一人ひとりが考え、行動していくことが重要となっています。

あなたは、どのような情報があれば、農業・農村をより身近に感じることができると思いますか。（MA）

対象者：全体（n=4,000）





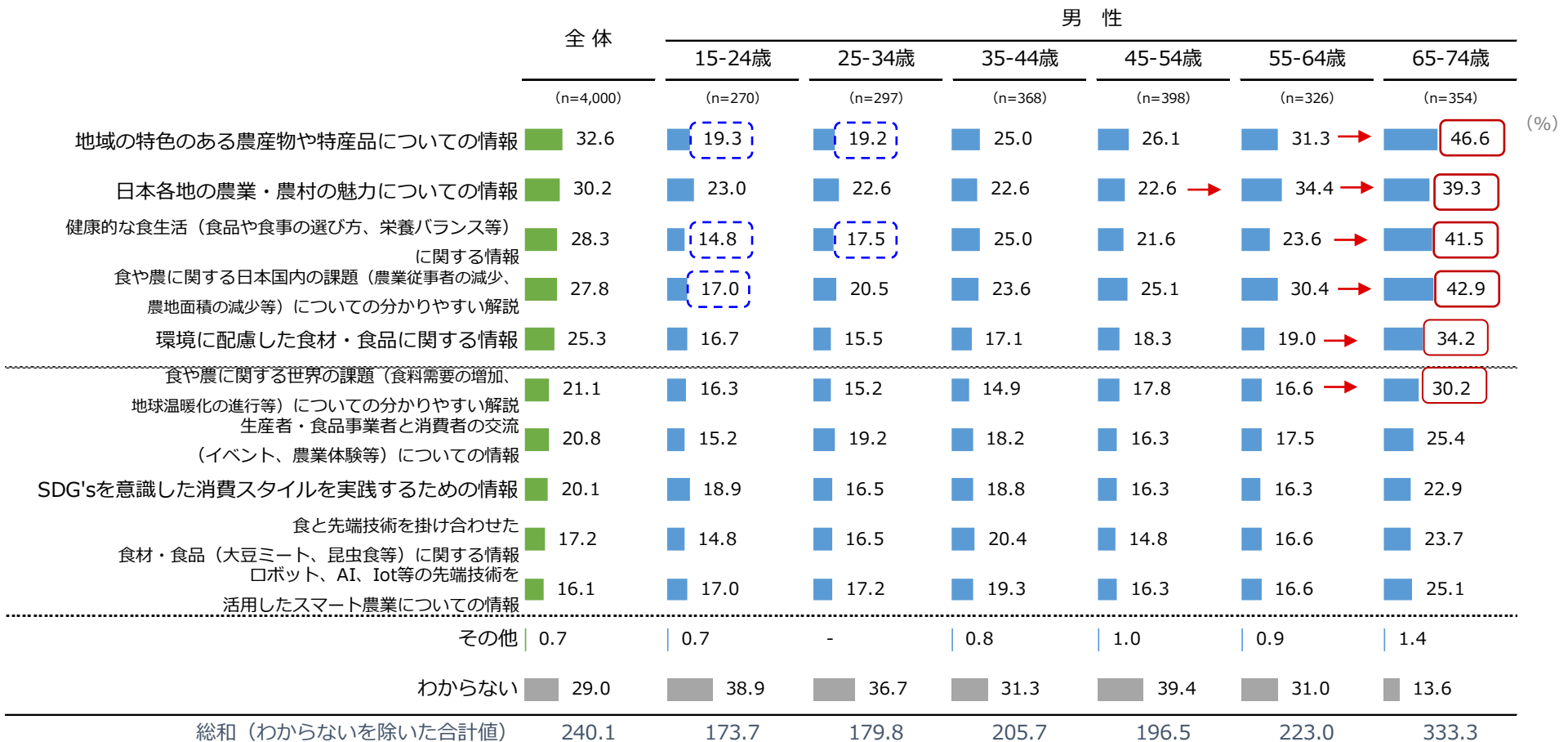
# どのような情報があれば農業・農村をより身近に感じることができるか 【男性：年代別】

## ■ いずれの情報についても、男性は65-74歳で高かった。

一方で若年層ではほとんどが低く、特に「地域の特色のある農産物や特産物についての情報」、「健康的な食生活（食品や食事の選び方、栄養バランス等）に関する情報」が低かった。

Q30. 農村人口が減少し、都市化が進むとともに、食品の加工・流通が高度化してきた中で、食と農の距離が拡大し、消費者が日々の生活の中で農業を身近に感じることが少なくなってきました。日本の食の未来を確かなものにするために、我が国の食と環境を支える農業・農村について、より多くの方々が現状・課題を理解し、一人ひとりが考え、行動していくことが重要となっています。

あなたは、どのような情報があれば、農業・農村をより身近に感じることができると思いますか。（MA）



# どのような情報があれば農業・農村をより身近に感じることができるか 【女性：年代別】

■ 女性は、55-64歳、65-74歳でいずれも高く、若年層では低かった。

15-24歳では「食や農に関する日本国内の課題（農業従事者の減少、農地面積の減少等）についての分かりやすい解説」が、25-34歳では「環境に配慮した食材・食品に関する情報」は特に低かった。

Q30. 農村人口が減少し、都市化が進むとともに、食品の加工・流通が高度化してきた中で、食と農の距離が拡大し、消費者が日々の生活の中で農業を身近に感じることが少なくなってきました。日本の食の未来を確かなものにするために、我が国の食と環境を支える農業・農村について、より多くの方々が現状・課題を理解し、一人ひとりが考え、行動していくことが重要となっています。

あなたは、どのような情報があれば、農業・農村をより身近に感じることができると思いますか。（MA）

	全体 (n=4,000)	女 性						(%)
		15-24歳 (n=256)	25-34歳 (n=285)	35-44歳 (n=358)	45-54歳 (n=387)	55-64歳 (n=326)	65-74歳 (n=375)	
地域の特色のある農産物や特産品についての情報	32.6	25.8	26.0	26.3	38.0	43.3	55.5	
日本各地の農業・農村の魅力についての情報	30.2	28.5	20.4	29.9	33.9	39.0	42.7	
健康的な食生活（食品や食事の選び方、栄養バランス等）に関する情報	28.3	23.0	26.0	24.3	32.0	37.1	45.6	
食や農に関する日本国内の課題（農業従事者の減少、農地面積の減少等）についての分かりやすい解説	27.8	18.4	21.4	25.7	25.3	31.6	43.7	
環境に配慮した食材・食品に関する情報	25.3	27.3	18.6	22.3	30.5	33.4	46.1	
食や農に関する世界の課題（食料需要の増加、地球温暖化の進行等）についての分かりやすい解説	21.1	21.1	16.8	20.7	24.3	23.6	32.3	
生産者・食品事業者と消費者の交流（イベント、農業体験等）についての情報	20.8	19.5	16.8	21.2	23.8	25.2	28.5	
SDG'sを意識した消費スタイルを実践するための情報	20.1	26.6	20.0	19.3	17.1	23.9	26.4	
食と先端技術を掛け合わせた食材・食品（大豆ミート、昆虫食等）に関する情報	17.2	19.9	17.2	12.0	16.8	13.5	19.5	
ロボット、AI、Iot等の先端技術を活用したスマート農業についての情報	16.1	12.5	9.1	11.7	12.4	16.0	18.1	
その他	0.7	-	-	0.8	0.5	1.2	0.3	
わからない	29.0	30.5	34.7	32.7	25.3	24.8	13.6	
総和（わからないを除いた合計値）	240.1	222.7	192.3	214.2	254.5	287.7	358.7	

# どのような情報があれば農業・農村をより身近に感じることができるか 【居住エリア別】

- 居住エリア別の大きな差は見られなかったが、「SDG'sを意識した消費スタイルを実践するための情報」は、『東北エリア』と『四国エリア』で他のエリアよりも低かった。

Q30. 農村人口が減少し、都市化が進むとともに、食品の加工・流通が高度化してきた中で、食と農の距離が拡大し、消費者が日々の生活の中で農業を身近に感じることが少なくなってきました。日本の食の未来を確かなものにするために、我が国の食と環境を支える農業・農村について、より多くの方々が現状・課題を理解し、一人ひとりが考え、行動していくことが重要となっています。

あなたは、どのような情報があれば、農業・農村をより身近に感じることができると思いますか。(MA)

	全体 (n=4,000)	居住エリア									(%)
		北海道 (n=165)	東北 (n=273)	関東 (n=1,399)	北陸 (n=161)	東海・東山 (n=571)	近畿 (n=646)	中国 (n=226)	四国 (n=117)	九州 (n=442)	
地域の特色のある農産物や特産品についての情報	32.6	29.7	38.5	31.8	36.6	33.5	30.2	33.2	35.9	31.9	
日本各地の農業・農村の魅力についての情報	30.2	32.1	29.7	29.4	28.0	31.3	30.3	32.3	35.0	29.4	
健康的な食生活（食品や食事の選び方、栄養バランス等）に関する情報	28.3	26.7	30.8	28.4	27.3	26.1	28.8	32.7	30.8	26.0	
食や農に関する日本国内の課題（農業従事者の減少、農地面積の減少等）についての分かりやすい解説	27.8	26.7	25.6	27.9	26.7	30.5	27.9	28.3	31.6	24.2	
環境に配慮した食材・食品に関する情報	25.3	24.8	24.5	26.4	23.6	24.3	26.5	26.5	22.2	22.9	
食や農に関する世界の課題（食料需要の増加、地球温暖化の進行等）についての分かりやすい解説	21.1	23.6	21.6	23.3	19.3	21.4	18.9	19.9	18.8	17.6	
生産者・食品事業者と消費者の交流（イベント、農業体験等）についての情報	20.8	20.0	20.5	21.2	18.0	23.1	20.6	21.2	19.7	18.6	
SDG'sを意識した消費スタイルを実践するための情報	20.1	20.0	16.5	22.3	10.6	20.5	20.4	21.2	12.8	19.5	
食と先端技術を掛け合わせた食材・食品（大豆ミート、昆虫食等）に関する情報	17.2	13.3	19.4	19.7	16.8	15.9	16.1	12.8	12.8	15.8	
ロボット、AI、IoT等の先端技術を活用したスマート農業についての情報	16.1	14.5	16.5	17.7	15.5	18.6	14.1	15.9	9.4	13.1	
その他	0.7	-	1.1	0.8	1.2	0.5	0.8	0.4	0.9	0.2	
わからない	29.0	36.4	26.4	28.0	27.3	27.0	30.5	24.8	31.6	33.3	
総和（わからないを除いた合計値）	240.1	231.5	244.7	249.0	223.6	245.7	234.5	244.7	229.9	219.2	

## 2) 食生活・ライフスタイル調査 - 写真調査 -

---

調査概要と対象者一覧	117
食事写真の事例	121
事例①：男性15-34歳／配偶者と同居／大都市在住	122
事例②：男性35-54歳／一人暮らし／大都市在住	125
事例③：男性55-74歳／配偶者と同居／大都市以外在住	128
事例④：女性15-34歳／家族と同居／大都市以外在住	131
事例⑤：女性35-54歳／配偶者と同居／大都市在住	134
事例⑥：女性55-74歳／配偶者と同居／大都市以外在住	137
対象者の7日間の食事のまとめ	140
食事調査のまとめ（食料自給率／主食の構成比）	171

# 調査概要と対象者一覧

## 調査概要 (1)

## 調査手法

令和3年11月に実施した定量調査において募集した対象者が、1週間の食事（朝食、昼食、夕食、間食）の写真を撮影し、専用の回答サイトにアップロード。  
その際に、メニュー名／主な材料、食事時間、食料自給率予測、コメントを記入。

## 調査対象者

男女15歳から74歳  
※市場調査関係者、マスコミ関係者、公務員は除外

## 調査地域

全国

## 実施時期

令和3年11月19日から12月15日

## サンプル数

30名

## サンプル構成

下記の通り、男女・年代別、居住地、世帯の種類別に回収した  
世帯の種類は「平成27年国勢調査 人口等基本集計結果」の世帯の種類・世帯の家族類型を参考にした

		男 性			女 性			計
		一人暮らし	夫婦のみ	子供（家族） と同居	一人暮らし	夫婦のみ	子供（家族） と同居	
15-34歳	大都市	1	1	1	1	1	1	6
	その他	0	1	1	0	1	1	4
35-54歳	大都市	1	1	1	1	1	1	6
	その他	0	1	1	0	1	1	4
55-74歳	大都市	1	1	1	1	1	1	6
	その他	0	1	1	0	1	1	4
計		3	6	6	3	6	6	30

- ・「子供（家族）と同居」は未婚者の両親等の家族との同居者も含む
- ・居住地は「大都市圏」（札幌市、仙台市、首都圏、名古屋圏、近畿圏、広島市、北九州市・福岡市）と「それ以外」の2区分とした

### データの 算出方法

- ・食料自給率（カロリーベース）とPFCバランスのデータ、摂取カロリーは、農林水産省が開発した「クッキング自給率」を用いて算出した。
- ・「クッキング自給率」には飲料が含まれていないため、飲料のデータの算出は行っていない。ただし、「牛乳」、「豆乳」、「赤ワイン」などは、メニューに入っている通りのデータを採用した。
- ・「クッキング自給率」にない食材については、管理栄養士の監修のもと代替食材で計算を実施した。
- ・アルコール類を含む飲み物、飲み物などに入れる砂糖など、また回答に記載のないドレッシング等は含まれないため、参考値として記載した。

### 実施機関

(株)日本能率協会総合研究所



No.1 男性31歳／一人暮らし／岡山県岡山市在住／会社員
No.2 男性26歳／配偶者と同居／東京都杉並区在住／会社員
No.3 男性29歳／配偶者と同居／広島県三原市在住／会社員
No.4 男性34歳／配偶者と子供と同居／愛知県名古屋市在住／会社員
No.5 男性34歳／配偶者と子供と同居／長崎県佐世保市在住／会社員
No.6 男性45歳／一人暮らし／東京都文京区在住／会社員
No.7 男性37歳／配偶者と同居／千葉県船橋市在住／会社員
No.8 男性36歳／配偶者と同居／茨城県つくば市在住／会社員
No.9 男性36歳／配偶者と子供と同居／福岡県福岡市在住／会社員
No.10 男性52歳／配偶者と子供と同居／岐阜県揖斐郡区在住／自営業
No.11 男性57歳／一人暮らし／東京都中野区在住／会社員
No.12 男性65歳／配偶者と同居／大阪府大阪市在住／会社員
No.13 男性71歳／配偶者と同居／青森県青森市在住／無職・リタイヤ
No.14 男性57歳／配偶者と子供と同居／神奈川県横浜市在住／会社員
No.15 男性60歳／配偶者と子供と同居／広島県福山市在住／会社員

No.16 女性32歳／一人暮らし／東京都練馬区在住／会社員
No.17 女性32歳／配偶者と同居／東京都墨田区在住／会社員
No.18 女性30歳／配偶者と同居／群馬県高崎市在住／会社員
No.19 女性28歳／両親と同居／東京都杉並区在住／会社員
No.20 女性25歳／配偶者と子供と同居／岩手県宮古市在住／会社員
No.21 女性47歳／一人暮らし／東京都足立区在住／会社員
No.22 女性44歳／配偶者と同居／東京都板橋区在住／会社員
No.23 女性36歳／配偶者と同居／新潟県新潟市在住／会社員
No.24 女性35歳／配偶者と子供と同居／福岡県北九州市在住／パート
No.25 女性39歳／配偶者と子供と同居／秋田県男鹿市在住／会社員
No.26 女性69歳／一人暮らし／東京都杉並区在住／無職・リタイヤ
No.27 女性56歳／配偶者と同居／東京都足立区在住／無職・リタイヤ
No.28 女性56歳／配偶者と同居／茨城県下妻市在住／パート
No.29 女性55歳／配偶者と子供と同居／東京都狛江市在住／会社員
No.30 女性56歳／配偶者と子供と同居／愛知県一宮市在住／パート

# 食事写真の事例

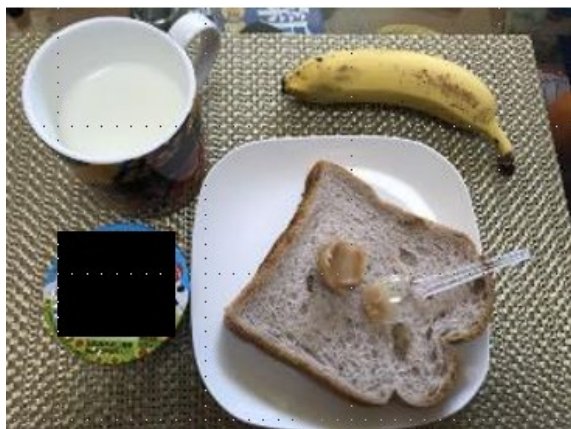
## 事例①

男性15-34歳／配偶者と同居／大都市在住

(男性26歳／配偶者と同居／東京都杉並区在住／会社員)

4日目：11月24日（水）

【朝食】 8時00分



【メニュー／主な食材】

・くるみ食パン、バナナ、ヨーグルト

【食料自給率】

12%

(本人が予測した食料自給率)

70%

【コメント】

食感がいい。

【昼食】 14時00分



【メニュー／主な食材】

・サラダ麺（キャベツ、トマト、コーン）  
もち麦パン

【食料自給率】

32%

(本人が予測した食料自給率)

65%

【コメント】

ヘルシーランチ。

【夕食】 20時00分



【メニュー／主な食材】

・ナスと豚の炒め、ごはん、わかめスープ

【食料自給率】

42%

(本人が予測した食料自給率)

80%

【コメント】

好きなメニュー。

## 4日目 : 11月24日 (水)

【間食】なし

## 【1日を通してのコメント】

全体的にヘルシーだったと思う。

## 【食料自給率】

22%

(本人が予測した食料自給率)

70%

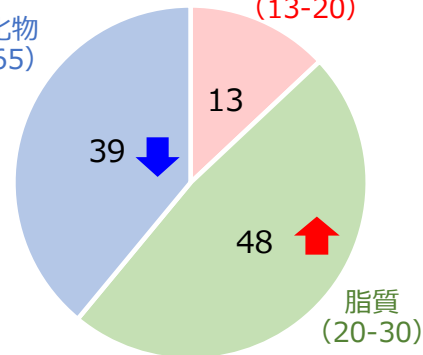
## 【摂取カロリー】

1769kcal

## 【PFCバランス】

たんぱく質 : 13%、脂質 : 48%、炭水化物 : 39%

単位 : %

炭水化物  
(50-65)

PFCバランスは

- ・たんぱく質 : 13~20%
- ・脂質 : 20~30%
- ・炭水化物 : 50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ ( ) 内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 事例②

男性35-54歳／一人暮らし／大都市在住

(男性45歳／一人暮らし／東京都文京区在住／会社員)

2日目：11月21日（日）

【朝食】 7時50分



【メニュー／主な食材】

・ハムチーズトースト

【食料自給率】

13%

(本人が予測した食料自給率)

20%

【コメント】

自宅で簡単調理。

【昼食】 12時05分



【メニュー／主な食材】

・ごはん、焼き鮭、ブロッコリー、  
カモ肉、みそ汁

【食料自給率】

53%

(本人が予測した食料自給率)

30%

【コメント】

自宅で調理とお惣菜・インスタントの  
組み合わせ。

【夕食】 18時30分



【メニュー／主な食材】

・ごはん、野菜きのこ鶏肉の味噌鍋

【食料自給率】

54%

(本人が予測した食料自給率)

40%

【コメント】

市販の鍋つゆを使って煮込むだけの  
簡単調理。

## 2日目 : 11月21日 (日)

【間食】なし

## 【1日を通してのコメント】

余っていた野菜を鍋に使用してうまく処理できた。

## 【食料自給率】

48%

(本人が予測した食料自給率)

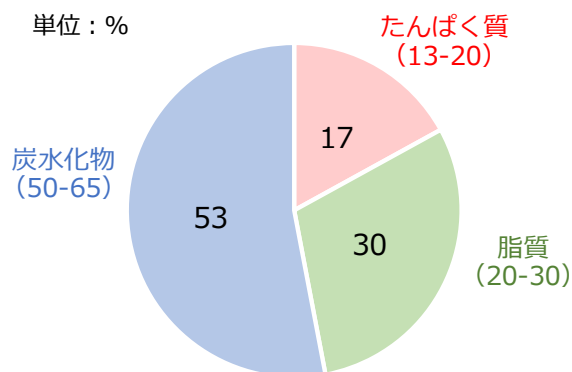
30%

## 【摂取カロリー】

1571kcal

## 【PFCバランス】

たんぱく質 : 17%、脂質 : 30%、炭水化物 : 53%



PFCバランスは

- ・たんぱく質 : 13~20%
- ・脂質 : 20~30%
- ・炭水化物 : 50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ ( ) 内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合



### 事例③

男性55-74歳／配偶者と同居／大都市以外在住

(男性71歳／配偶者と同居／青森県青森市在住／無職・リタイヤ)

3日目：11月22日（月）

【朝食】 6時30分



【メニュー/主な食材】

- ・食パン、ロールパン、ウィンナー、  
サラダ（キャベツ、きゅうり）、  
シチュー（鶏肉、ニンジン、じゃがいも、  
いんげん）

【食料自給率】

22%

（本人が予測した食料自給率）

40%

【コメント】

いつものパンの朝食にシチューつき。

【昼食】 12時00分



【メニュー/主な食材】

- ・そば（ちくわ天、大根、ねぎ）

【食料自給率】

43%

（本人が予測した食料自給率）

60%

【コメント】

昼食は好きな麺類。

【夕食】 18時30分



【メニュー/主な食材】

- ・唐揚げ、ブロッコリー、パスタサラダ、  
ご飯、味噌汁（大根）

【食料自給率】

43%

（本人が予測した食料自給率）

40%

【コメント】

夕食のおかずは唐揚げ。

## 3日目 : 11月22日 (月)

【間食】なし

## 【1日を通してのコメント】

本日は好物が多く満足の行く食事でした。

## 【食料自給率】

33%

(本人が予測した食料自給率)

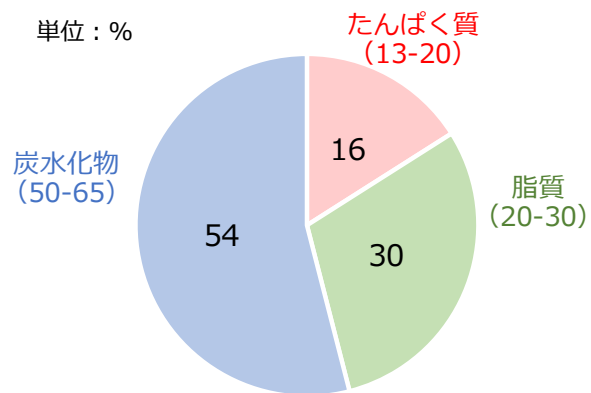
50%

## 【摂取カロリー】

2243kcal

## 【PFCバランス】

たんぱく質 : 16%、脂質 : 30%、炭水化物 : 54%



PFCバランスは

- ・たんぱく質 : 13~20%
- ・脂質 : 20~30%
- ・炭水化物 : 50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ ( ) 内に数値を記載

- ↑ バランス範囲を上回る割合
- ↓ バランス範囲を下回る割合

## 事例④

女性15-34歳／家族と同居／大都市以外在住

(女性25歳／配偶者、子供(0~2歳、3~6歳)、親、祖父母と同居  
／岩手県宮古市在住／会社員)

## 2日目：11月21日（日）

## 【朝食】 10時00分



## 【メニュー／主な食材】

・トースト、じゃがいも明太子サラダ

## 【食料自給率】

17%

(本人が予測した食料自給率)

60%

## 【コメント】

昨日の残り物とトーストで手軽に済ませた。

【昼食】 なし

## 【夕食】 18時00分



## 【メニュー／主な食材】

・ご飯、ちゃんこ鍋（鶏肉、人参、ねぎ、白菜）、鰯の醤油煮

## 【食料自給率】

61%

(本人が予測した食料自給率)

90%

## 【コメント】

火にかけるだけのちゃんこ鍋で時短調理にした。

## 2日目 : 11月21日 (日)

## 【間食】 13時00分



## 【メニュー／主な食材】

・ロールケーキ

## 【食料自給率】

19%

(本人が予測した食料自給率)

60%

## 【コメント】

子供のおやつと一緒に頂き物のロールケーキを食べた。

## 【1日を通してのコメント】

今日も起きるのが遅かったので昼は食べなかった。

## 【食料自給率】

46%

(本人が予測した食料自給率)

70%

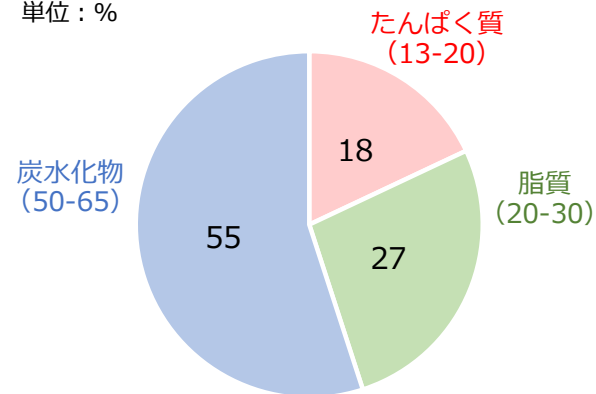
## 【摂取カロリー】

1312kcal

## 【PFCバランス】

たんぱく質 : 18%、脂質 : 27%、炭水化物 : 55%

単位 : %



PFCバランスは

- ・たんぱく質 : 13~20%
- ・脂質 : 20~30%
- ・炭水化物 : 50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ ( ) 内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 事例⑤

女性35-54歳／配偶者と同居／大都市在住

**(女性44歳／配偶者と同居／東京都板橋区在住／会社員)**

4日目：11月23日（火・祝）

【朝食】 7時00分



【メニュー／主な食材】

・焼き芋

【食料自給率】

92%

(本人が予測した食料自給率)

100%

【コメント】

残り物の焼き芋で軽い朝食。

【昼食】 11時00分



【メニュー／主な食材】

・担々麺（ひき肉、ほうれん草、ねぎ）と  
 昨晚の残り物（きゅうり）

【食料自給率】

16%

(本人が予測した食料自給率)

20%

【コメント】

インスタントラーメン。

【夕食】 18時00分



【メニュー／主な食材】

・豚肉とキャベツの鍋（ウインナー、しめじ）  
 ご飯

【食料自給率】

49%

(本人が予測した食料自給率)

80%

【コメント】

ふるさと納税の返礼品の豚肉があったのでキャベツとあっさり鍋。



## 4日目：11月23日（火・祝）

【間食】なし

## 【1日を通してのコメント】

今日はまあまあ野菜を多く摂れた気がする。

## 【食料自給率】

42%

(本人が予測した食料自給率)

70%

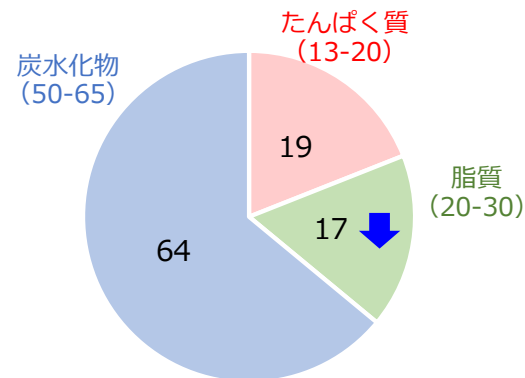
## 【摂取カロリー】

1127kcal

## 【PFCバランス】

たんぱく質：19%、脂質：17%、炭水化物：64%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 事例⑥

女性55-74歳／配偶者と同居／大都市以外在住

**(女性56歳／配偶者と同居／茨城県下妻市在住／パート・アルバイト)**

5日目 : 11月26日 (金)

【朝食】 7時00分



【メニュー／主な食材】

・フレンチトースト(バケット、卵、牛乳)

【食料自給率】

15%

(本人が予測した食料自給率)

20%

【コメント】

久しぶりフレンチトースト。

【昼食】 12時00分



【メニュー／主な食材】

・弁当(ご飯、ハンバーグ、切り干し大根、卵、ブロッコリー)

【食料自給率】

46%

(本人が予測した食料自給率)

95%

【コメント】

前日のロールキャベツのひき肉のあまりでハンバーグ弁当。

【夕食】 19時30分



【メニュー／主な食材】

・ご飯、鮭はらす、キムチ納豆、ブロッコリー、肉豆腐(豚肉、豆腐、玉ねぎ、しめじ、ネギ)、赤大根の漬物

【食料自給率】

53%

(本人が予測した食料自給率)

30%

【コメント】

冷蔵庫にある物で作ったご飯。

## 5日目 : 11月26日 (金)

## 【間食】 8時45分



## 【メニュー／主な食材】

・焼き芋(さつまいも)

## 【食料自給率】

92%

(本人が予測した食料自給率)

100%

## 【コメント】

ストーブで焼きいも。

## 【間食】 10時00分



## 【メニュー／主な食材】

・揚げおかき

## 【食料自給率】

53%

(本人が予測した食料自給率)

40%

## 【コメント】

おかきも食べてしまった。

## 【1日を通してのコメント】

バランスは良かったが、間食が多めだった。

## 【食料自給率】

49%

(本人が予測した食料自給率)

40%

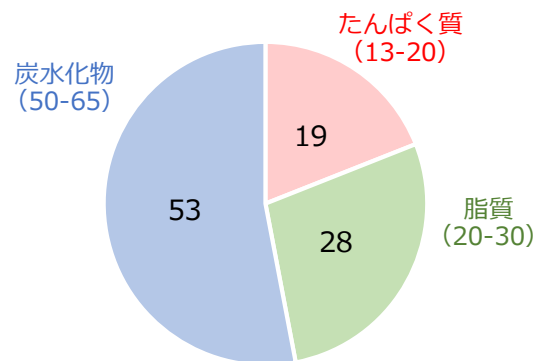
## 【摂取カロリー】

2196kcal

## 【PFCバランス】

たんぱく質 : 19%、脂質 : 28%、炭水化物 : 53%

単位 : %



PFCバランスは

- ・たんぱく質 : 13~20%
- ・脂質 : 20~30%
- ・炭水化物 : 50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ ( ) 内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 対象者の7日間の食事のまとめ

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/29(月)	12/1(水)	12/2(木)	12/4(土)	12/6(月)	12/7(火)	12/8(水)
朝食	-	米	-	-	-	-	-
昼食	米/麺	-	米/麺	その他	麺	米	-
夕食	米	米/麺	米	米	その他	パン	米
食料自給率 (%)	45	57	44	21	38	48	46
(予測%)	65	70	75	80	70	70	70
摂取カロリー (kcal)	1,449	923	1,208	2,008	599	1,805	701

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間の合計／平均】

食事回数（間食を除く）	13 回
米食	9 回
パン食	1 回
麺食	4 回
その他	2 回
非食事回数	8 回
間食回数	0 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>42 %</b>
予測7日間平均	71 %
平均摂取カロリー	1,242 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

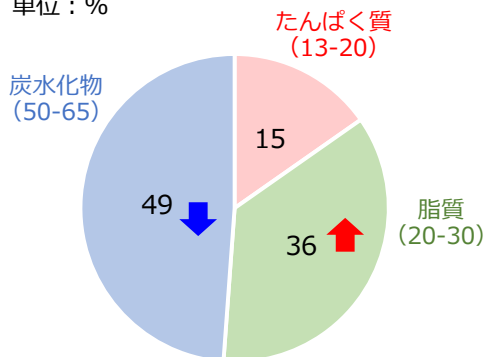
たんぱく質：15%、脂質：36%、炭水化物：49%

単位：%

PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載



↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/20(土)	11/21(日)	11/23(火)	11/24(水)	11/30(火)	12/1(水)	12/2(木)
朝食	パン	パン	パン	パン	パン	パン	-
昼食	その他	パン	米	パン	パン	米	パン
夕食	麵／米	米	米	米	米	麵／パン	パン
食料自給率 (%)	38	27	54	22	27	36	16
(予測%)	70	70	70	70	70	80	70
摂取カロリー (kcal)	1,426	1,498	1,487	1,769	2,023	1,947	1,455

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麵：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

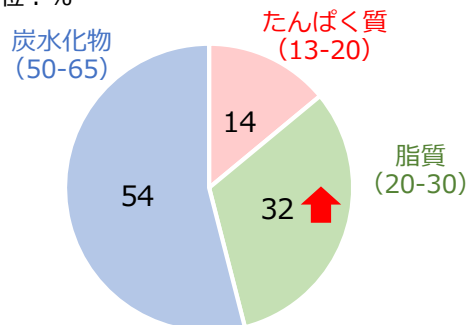
## 【7日間の合計／平均】

食事回数（間食を除く）	20 回
米食	7 回
パン食	12 回
麵食	2 回
その他	1 回
非食事回数	1 回
間食回数	0 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>31 %</b>
予測7日間平均	71 %
平均摂取カロリー	1,658 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：14%、脂質：32%、炭水化物：54%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/25(木)	11/26(金)	11/27(土)	11/28(日)	11/29(月)	11/30(火)	12/1(水)
朝食	パン	その他	パン	パン	パン	パン	麺
昼食	米	米	-	麺	米/麺	麺	米
夕食	米	米	-	米	米	その他	麺
食料自給率 (%)	42	43	12	30	29	13	33
(予測%)	90	90	100	100	90	90	90
摂取カロリー (kcal)	2,048	2,028	253	2,175	1,830	1,140	1,648

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

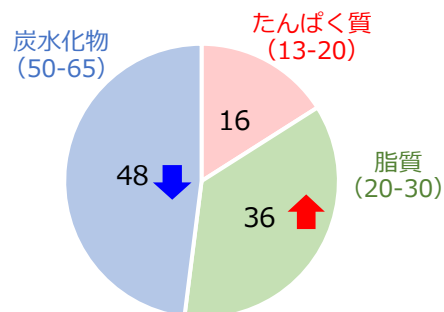
## 【7日間の合計／平均】

食事回数（間食を除く）	19 回
米食	8 回
パン食	5 回
麺食	5 回
その他	2 回
非食事回数	2 回
間食回数	0 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>29 %</b>
予測7日間平均	93 %
平均摂取カロリー	1,589 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：36%、炭水化物：48%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合



## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/20(土)	11/21(日)	11/23(火)	11/25(木)	11/28(日)	11/29(月)	12/1(水)
朝食	米	米	米	米	-	米	米
昼食	パン	米	米	-	パン	-	-
間食			その他				
夕食	その他	米	米	その他	米	麵	米
食料自給率 (%)	39	60	61	56	29	32	57
(予測%)	60	80	90	100	100	90	80
摂取カロリー (kcal)	2,083	2,434	2,356	1,831	1,994	1,298	1,340

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麵：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間の合計／平均】

食事回数（間食を除く）	17 回
米食	12 回
パン食	2 回
麵食	1 回
その他	2 回
非食事回数	4 回
間食回数	1 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>48 %</b>
予測7日間平均	86 %
平均摂取カロリー	1,905 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

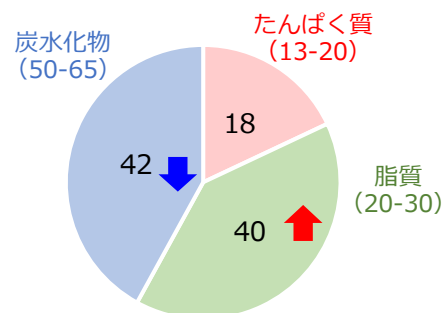
たんぱく質：18%、脂質：40%、炭水化物：42%

単位：%

PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載



↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/25(木)	11/26(金)	11/27(土)	11/28(日)	11/29(月)	11/30(火)	12/1(水)
朝食	その他	パン	その他	その他	その他	その他	その他
昼食	麺	麺	その他	パン	麺	麺	麺
夕食	麺	米	米	米	その他	米	米
食料自給率 (%)	15	25	55	65	34	40	38
(予測%)	65	70	70	65	70	80	70
摂取カロリー (kcal)	991	1,807	1,239	1,101	563	1,604	1,345

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

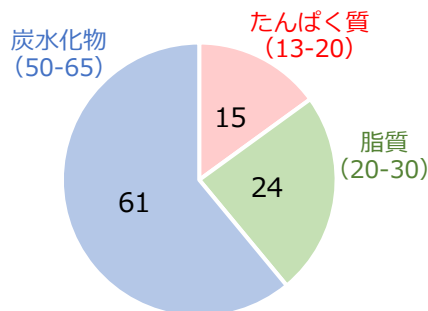
## 【7日間の合計／平均】

食事回数（間食を除く）	21 回
米食	5 回
パン食	2 回
麺食	6 回
その他	8 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>39 %</b>
予測7日間平均	70 %
平均摂取カロリー	1,236 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：24%、炭水化物：61%

単位：%



PFCバランスは

・たんぱく質：13～20%

・脂質：20～30%

・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/20(土)	11/21(日)	11/22(月)	11/23(火)	11/24(水)	11/25(木)	11/26(金)
朝食	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
昼食	麺	米	米	米	麺	米	米
間食					その他		
夕食	米	米	米	米	米	麺	米
食料自給率 (%)	33	48	49	47	32	41	37
(予測%)	50	30	40	40	30	35	50
摂取カロリー (kcal)	1,483	1,571	1,747	2,330	1,943	1,664	2,231

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

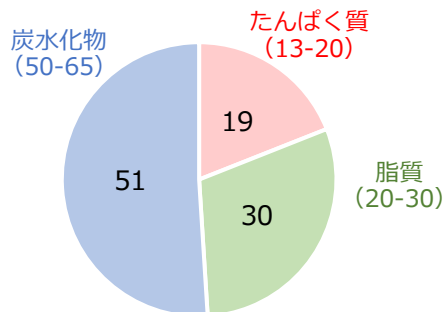
## 【7日間の合計／平均】

食事回数（間食を除く）	21 回
米食	11 回
パン食	7 回
麺食	3 回
その他	0 回
非食事回数	0 回
間食回数	1 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>41 %</b>
予測7日間平均	39 %
平均摂取カロリー	1,853 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：19%、脂質：30%、炭水化物：51%

単位：%



PFCバランスは

- たんぱく質：13~20%
- 脂質：20~30%
- 炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/20(土)	11/21(日)	11/22(月)	11/23(火)	11/25(木)	11/26(金)	11/27(土)
朝食	-	-	-	-	-	-	-
昼食	-	その他	米/パン	その他	-	麺	その他
夕食	米	米	米	米	米	米	麺
間食						その他	
食料自給率 (%)	51	54	48	57	44	34	24
(予測%)	20	30	50	50	80	80	50
摂取カロリー (kcal)	643	661	1,499	682	496	1,719	628

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

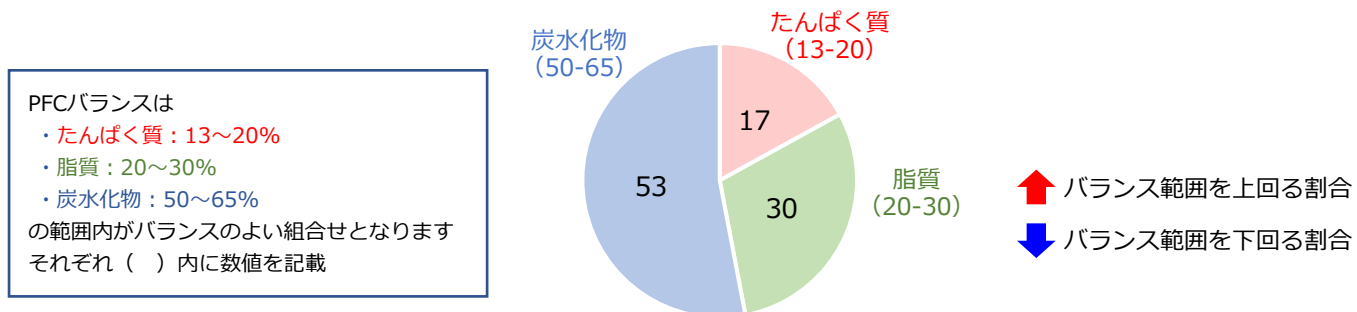
## 【7日間の合計／平均】

食事回数（間食を除く）	12 回
米食	7 回
パン食	1 回
麺食	2 回
その他	3 回
非食事回数	9 回
間食回数	1 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>45 %</b>
予測7日間平均	51 %
平均摂取カロリー	904 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：30%、炭水化物：53%

単位：%



## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	12/6(月)	12/7(火)	12/9(木)	12/10(金)	12/11(土)	12/12(日)	12/14(火)
朝食	その他	-	その他	その他	-	パン	-
昼食	麺	米	-	麺	-	-	パン
間食	その他				その他		
夕食	パン	米	米	麺	麺	米	米
食料自給率 (%)	28	63	30	35	18	57	54
(予測%)	70	80	60	70	60	60	60
摂取カロリー (kcal)	1,598	972	781	1,061	900	664	969

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

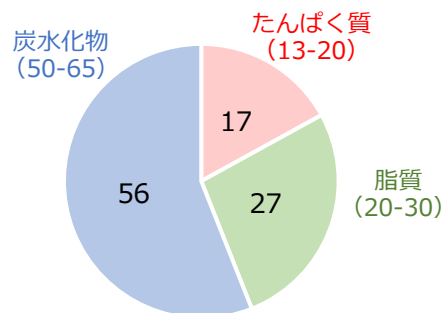
## 【7日間の合計／平均】

食事回数（間食を除く）	15 回
米食	5 回
パン食	3 回
麺食	4 回
その他	3 回
非食事回数	6 回
間食回数	2 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>41 %</b>
予測7日間平均	66 %
平均摂取カロリー	992 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：27%、炭水化物：56%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/21(日)	11/22(月)	11/23(火)	11/26(金)	11/27(土)	11/28(日)	11/29(月)
朝食	パン	その他	その他	その他	パン	パン	その他
昼食	パン	米	-	米	-	麺	米
夕食	麺	米	米	米	その他	麺	米
間食			その他		その他		
食料自給率 (%)	18	51	43	54	18	20	43
(予測%)	30	65	50	65	45	55	50
摂取カロリー (kcal)	1,036	1,578	1,561	1,574	1,489	1,336	1,569

## 【7日間の合計／平均】

食事回数（間食を除く）	19 回
米食	7 回
パン食	4 回
麺食	3 回
その他	5 回
非食事回数	2 回
間食回数	2 回
7日間食料自給率	35 %
予測7日間平均	51 %
平均摂取カロリー	1,449 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： ■ 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

■ 45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：40%、炭水化物：43%

単位：%

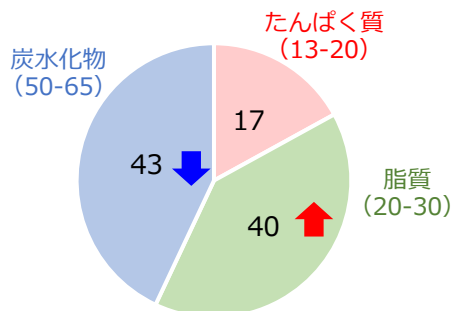
PFCバランスは

・たんぱく質：13～20%

・脂質：20～30%

・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載



↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/20(土)	11/21(日)	11/22(月)	11/23(火)	11/24(水)	11/25(木)	11/26(金)
朝食	-	-	麵/米	麵/パン	パン	パン	パン
昼食	-	米	米	米	-	麵	麵
間食		パン				米	
夕食	米	米	米	米	米	米	-
間食						その他(2回)	
食料自給率 (%)	68	59	63	46	61	32	27
(予測%)	70	70	60	60	40	60	50
摂取カロリー (kcal)	556	1,300	1,899	1,724	1,266	3,237	1,464

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麵：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

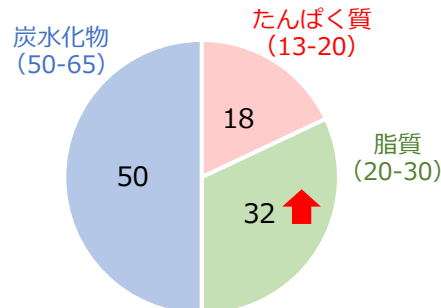
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間の合計／平均】

食事回数（間食を除く）	16 回
米食	10 回
パン食	4 回
麵食	4 回
その他	0 回
非食事回数	5 回
間食回数	3 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>51 %</b>
予測7日間平均	59 %
平均摂取カロリー	1,635 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：18%、脂質：32%、炭水化物：50%  
単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/20(土)	11/21(日)	11/22(月)	11/24(水)	11/25(木)	11/26(金)	11/28(日)
朝食	パン	その他	-	パン	その他	-	パン
昼食	麺	米	パン	麺	米	麺	麺
間食					その他		
夕食	米	米	麺	麺	麺	米	米
食料自給率 (%)	44	56	16	22	42	37	36
(予測%)	45	65	40	40	70	30	40
摂取カロリー (kcal)	1,430	1,245	1,408	912	1,051	1,146	1,332

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

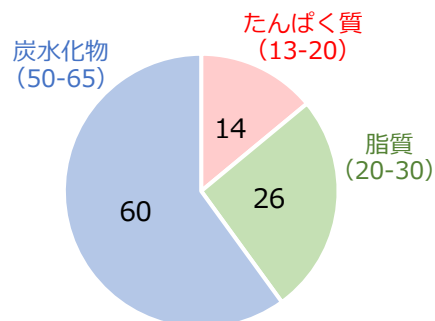
## 【7日間の合計／平均】

食事回数（間食を除く）	19 回
米食	6 回
パン食	4 回
麺食	7 回
その他	2 回
非食事回数	2 回
間食回数	1 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>36 %</b>
予測7日間平均	47 %
平均摂取カロリー	1,218 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：14%、脂質：26%、炭水化物：60%

単位：%



PFCバランスは

・たんぱく質：13～20%

・脂質：20～30%

・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合



## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/24(水)	11/26(金)	11/27(土)	11/28(日)	11/29(月)	11/30(火)	12/1(水)
朝食	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
昼食	パン	-	パン	米	麺	パン	米
間食						米	米
夕食	その他	米	米	麺	パン	米	その他
食料自給率 (%)	33	60	35	41	30	33	49
(予測%)	30	40	30	70	30	80	70
摂取カロリー (kcal)	1,165	632	1,543	1,554	2,255	2,024	1,985

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

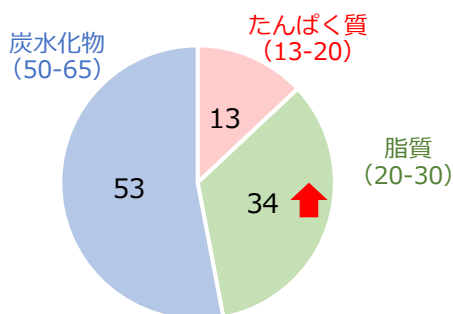
## 【7日間の合計／平均】

食事回数（間食を除く）	20 回
米食	5 回
パン食	11 回
麺食	2 回
その他	2 回
非食事回数	1 回
間食回数	2 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>40 %</b>
予測7日間平均	50 %
平均摂取カロリー	1,594 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：13%、脂質：34%、炭水化物：53%

単位：%



PFCバランスは

・たんぱく質：13～20%

・脂質：20～30%

・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/20(土)	11/21(日)	11/22(月)	11/23(火)	11/24(水)	11/25(木)	11/26(金)
朝食	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
昼食	米	米/麺	麺	麺	米/麺	麺	麺
夕食	米	米	米	米	米	米	米
食料自給率 (%)	41	42	33	28	37	48	29
(予測%)	40	45	50	50	40	40	40
摂取カロリー (kcal)	2,186	2,255	2,243	2,414	1,909	2,227	2,015

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間の合計／平均】

食事回数（間食を除く）	21 回
米食	10 回
パン食	7 回
麺食	6 回
その他	0 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>37 %</b>
予測7日間平均	44 %
平均摂取カロリー	2,178 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：%、脂質：%、炭水化物：%

単位：%

炭水化物  
(50-65)

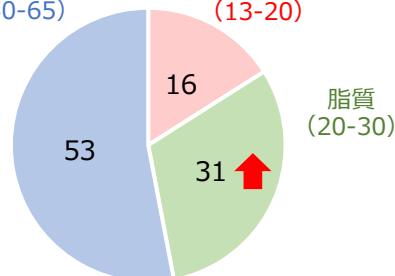
たんぱく質  
(13-20)

脂質  
(20-30)

PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載



↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/21(日)	11/22(月)	11/23(火)	11/24(水)	11/25(木)	11/26(金)	11/27(土)
朝食	-	-	-	-	-	-	米
昼食	麺	米	麺	麺	麺	米	麺
夕食	米	米	麺	米	米	米	パン
食料自給率 (%)	52	69	22	21	73	47	52
(予測%)	70	40	40	45	40	55	60
摂取カロリー (kcal)	1,284	1,172	1,279	1,019	1,116	1,246	1,509

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間の合計／平均】

食事回数（間食を除く）	15 回
米食	8 回
パン食	1 回
麺食	6 回
その他	0 回
非食事回数	6 回
間食回数	0 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>48 %</b>
予測7日間平均	50 %
平均摂取カロリー	1,232 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

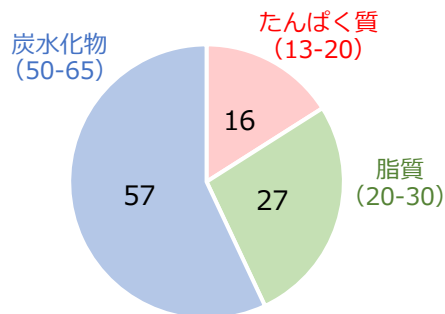
たんぱく質：16%、脂質：27%、炭水化物：57%

単位：%

PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載



↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/20(土)	11/21(日)	11/22(月)	11/23(火)	11/24(水)	11/25(木)	11/26(金)
朝食	パン	パン	パン	パン	米	パン	パン
昼食	麺／米	米	米	米	米	米	米
夕食	米	その他	米	その他	米	その他	その他
食料自給率 (%)	33	50	38	45	61	68	53
(予測%)	50	55	40	40	45	70	80
摂取カロリー (kcal)	2,093	1,371	1,939	1,054	1,396	858	1,922

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

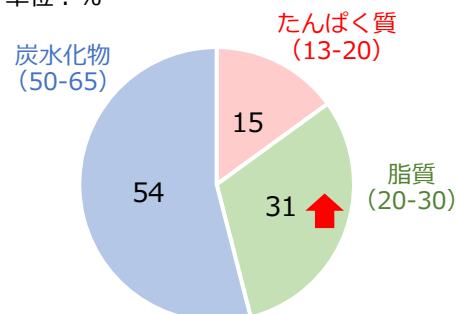
## 【7日間の合計／平均】

食事回数（間食を除く）	21 回
米食	11 回
パン食	6 回
麺食	1 回
その他	4 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>50 %</b>
予測7日間平均	54 %
平均摂取カロリー	1,519 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：31%、炭水化物：54%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/20(土)	11/21(日)	11/22(月)	11/23(火)	11/24(水)	11/25(木)	11/26(金)
朝食	-	-	-	その他	-	その他	-
昼食	-	米	米	-	-	パン	米
夕食	米	米	米	米	米	その他	米
食料自給率 (%)	40	91	71	56	46	46	53
(予測%)	50	100	80	50	30	80	80
摂取カロリー (kcal)	762	800	1,241	620	728	802	1,120

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間の合計／平均】

食事回数（間食を除く）	13 回
米食	9 回
パン食	1 回
麺食	0 回
その他	3 回
非食事回数	8 回
間食回数	0 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>58 %</b>
予測7日間平均	67 %
平均摂取カロリー	868 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

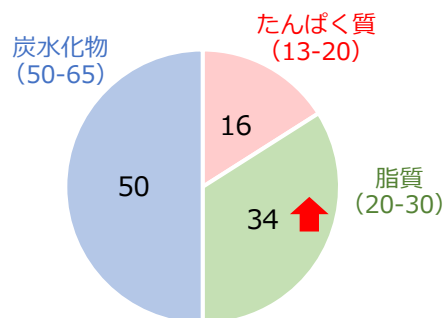
たんぱく質：16%、脂質：34%、炭水化物：50%

単位：%

PFCバランスは

- ・たんぱく質：13~20%
- ・脂質：20~30%
- ・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載



↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/27(土)	11/28(日)	11/29(月)	11/30(火)	12/1(水)	12/2(木)	12/3(金)
朝食	米	米	米	米	米	米	米
昼食	麵	米	米	麵	米	米	米
夕食	米	米	米	米	米	米	米
間食	その他			その他			その他
食料自給率 (%)	46	56	47	58	49	45	52
(予測%)	60	50	40	40	40	40	70
摂取カロリー (kcal)	1,859	1,968	2,007	1,946	1,961	2,157	2,281

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麵：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間の合計／平均】

食事回数（間食を除く）	21 回
米食	19 回
パン食	0 回
麵食	2 回
その他	0 回
非食事回数	0 回
間食回数	3 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>50 %</b>
予測7日間平均	49 %
平均摂取カロリー	2,026 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：30%、炭水化物：55%

単位：%

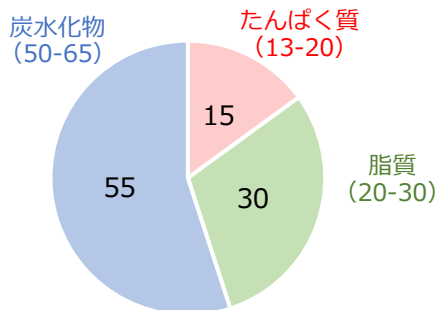
PFCバランスは

・たんぱく質：13~20%

・脂質：20~30%

・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載



↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/26(金)	11/28(日)	11/29(月)	11/30(火)	12/1(水)	12/2(木)	12/4(土)
朝食	その他	-	その他	その他	米	-	-
昼食	パン	パン	麺	パン	米	パン	麺
間食	その他				その他		その他
夕食	麺	麺	米	米	麺	麺	米
食料自給率 (%)	15	33	44	38	49	16	27
(予測%)	60	40	55	40	80	50	70
摂取カロリー (kcal)	1,860	1,575	1,043	1,215	1,076	987	2,090

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間の合計／平均】

食事回数（間食を除く）	18 回
米食	5 回
パン食	4 回
麺食	6 回
その他	3 回
非食事回数	3 回
間食回数	3 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>32 %</b>
予測7日間平均	56 %
平均摂取カロリー	1,407 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

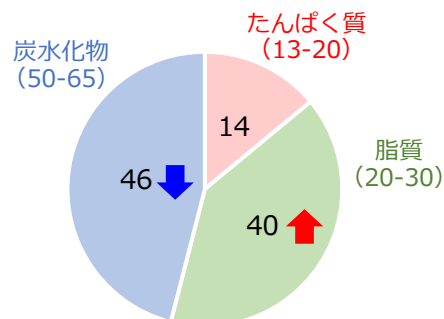
たんぱく質：14%、脂質：40%、炭水化物：46%

単位：%

PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載



↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/30(火)	12/1(水)	12/2(木)	12/4(土)	12/7(火)	12/9(木)	12/11(土)
朝食	-	-	-	-	-	-	-
昼食	麵	米	麵	-	麵	パン	麵
夕食	米	米	米	米	その他	米	パン
間食							その他
食料自給率 (%)	26	50	40	33	18	20	14
(予測%)	85	70	70	70	70	80	80
摂取カロリー (kcal)	862	1,230	1,114	656	759	1,188	1,918

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麵：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間の合計／平均】

食事回数（間食を除く）	13 回
米食	6 回
パン食	2 回
麵食	4 回
その他	1 回
非食事回数	8 回
間食回数	1 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>29 %</b>
予測7日間平均	75 %
平均摂取カロリー	1,104 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

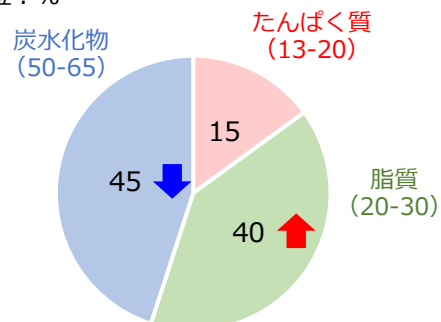
たんぱく質：15%、脂質：40%、炭水化物：45%

単位：%

PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載



↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合



## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/20(土)	11/21(日)	11/24(水)	11/29(月)	11/30(火)	12/1(水)	12/3(金)
朝食	パン	パン	米	パン	-	その他	その他
昼食	-	-	パン	-	パン	-	麵
間食	その他	その他		その他	その他		
夕食	米	米	米	米	麵	米	麵
食料自給率 (%)	31	46	51	48	17	49	16
(予測%)	70	70	80	70	70	70	70
摂取カロリー (kcal)	1,424	1,312	1,711	1,827	1,035	804	1,561

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麵：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

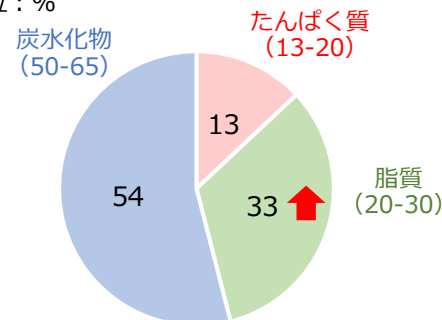
## 【7日間の合計／平均】

食事回数（間食を除く）	16 回
米食	6 回
パン食	5 回
麵食	3 回
その他	2 回
非食事回数	5 回
間食回数	4 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>37 %</b>
予測7日間平均	71 %
平均摂取カロリー	1,382 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：13%、脂質：33%、炭水化物：54%

単位：%



PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載

↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/20(土)	11/21(日)	11/22(月)	11/23(火)	11/26(金)	11/28(日)	11/29(月)
朝食	-	その他	-	-	-	パン	-
昼食	米	米	麺	その他	米	-	米
間食	その他	その他		その他	その他	その他	その他
夕食	-	-	米/麺	-	その他	米	パン
食料自給率 (%)	56	39	38	22	56	22	32
(予測%)	60	60	65	60	60	70	60
摂取カロリー (kcal)	1,090	1,329	1,718	814	792	1,930	2,061

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）： 39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間の合計／平均】

食事回数（間食を除く）	12 回
米食	6 回
パン食	2 回
麺食	2 回
その他	3 回
非食事回数	9 回
間食回数	6 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>38 %</b>
予測7日間平均	62 %
平均摂取カロリー	1,391 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：13%、脂質：37%、炭水化物：50%

単位：%

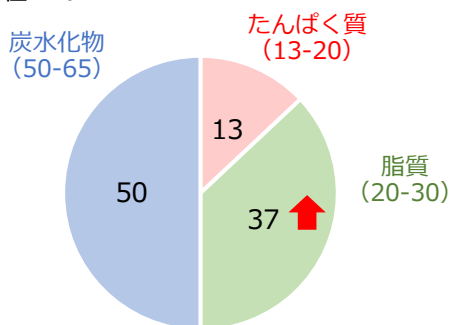
PFCバランスは

・たんぱく質：13~20%

・脂質：20~30%

・炭水化物：50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載



↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/19(土)	11/21(日)	11/22(月)	11/23(火)	11/24(水)	11/26(金)	11/29(月)
朝食	その他	-	-	その他	米	パン	米
昼食	パン	麺	米	麺	麺	米	-
間食			その他				
夕食	パン	その他	その他	米	米	米	麺
食料自給率 (%)	19	17	44	42	43	42	43
(予測%)	40	30	40	70	50	30	30
摂取カロリー (kcal)	1,235	979	856	1,127	1,246	1,704	875

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間の合計／平均】

食事回数（間食を除く）	18 回
米食	7 回
パン食	3 回
麺食	4 回
その他	4 回
非食事回数	3 回
間食回数	1 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>36 %</b>
予測7日間平均	41 %
平均摂取カロリー	1,146 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

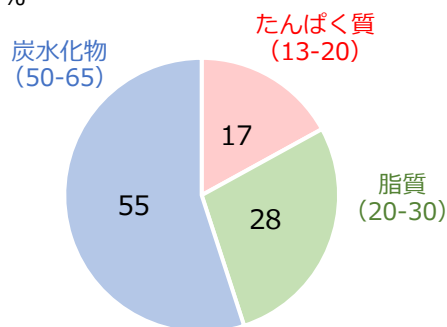
たんぱく質：17%、脂質：28%、炭水化物：55%

単位：%

PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載



↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/23(火)	11/24(水)	11/25(木)	11/26(金)	11/27(土)	11/28(日)	11/29(月)
朝食	パン	その他	その他	その他	その他	パン	その他
昼食	麺	米	米	麺	麺	麺	米
夕食	米	米	米	米	米	米	米
食料自給率 (%)	29	53	35	29	25	30	44
(予測%)	80	80	80	80	70	60	60
摂取カロリー (kcal)	1,873	1,673	1,506	1,734	1,835	2,060	1,523

## 【7日間の合計／平均】

食事回数（間食を除く）	21 回
米食	10 回
パン食	2 回
麺食	4 回
その他	5 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>35 %</b>
予測7日間平均	73 %
平均摂取カロリー	1,743 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

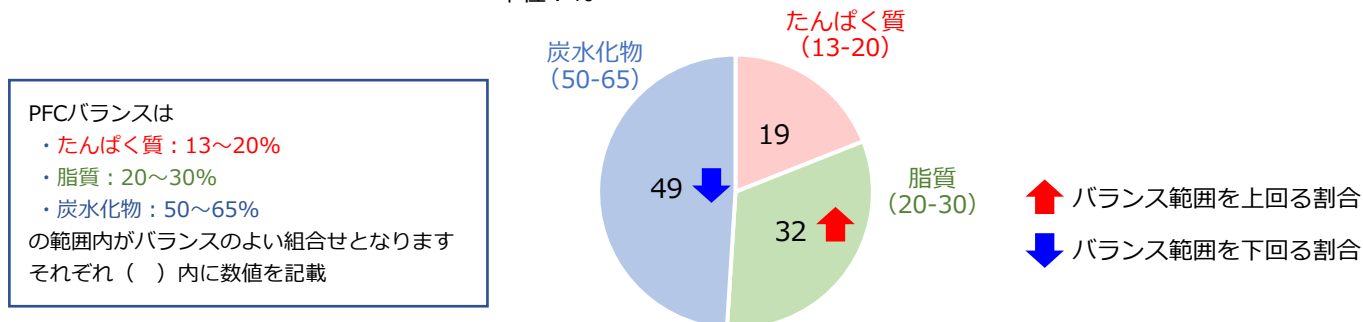
食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：19%、脂質：32%、炭水化物：49%

単位：%



### 【7日間の食事状況 (主食の種類)、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/22(月)	11/24(水)	11/26(金)	11/28(日)	11/29(月)	11/30(火)	12/1(水)
朝食	-	-	-	-	-	-	-
昼食	パン	麺	-	麺	その他	その他	米
夕食	米	米	米	米	米	その他	米
間食				その他			
食料自給率 (%)	27	39	31	24	29	31	58
(予測%)	60	40	50	70	60	55	60
摂取カロリー (kcal)	1,300	1,131	623	1,859	1,739	1,021	1,009

### 【7日間の合計 / 平均】

食事回数 (間食を除く)	13 回
米食	7 回
パン食	1 回
麺食	2 回
その他	3 回
非食事回数	8 回
間食回数	1 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>34 %</b>
予測7日間平均	56 %
平均摂取カロリー	1,240 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類 (すべてインスタント含む)

その他：主食なし (おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など)

食料自給率 (カロリーベース) :  39%未満 (39% : 平成25年度時点の基準値)

45%以上 (45% : 令和7年度までの目標値)

### 【7日間のPFCバランス】

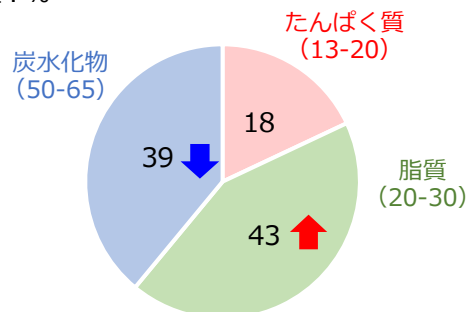
たんぱく質 : 18%、脂質 : 43%、炭水化物 : 39%

単位 : %

PFCバランスは

- ・たんぱく質 : 13~20%
- ・脂質 : 20~30%
- ・炭水化物 : 50~65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ ( ) 内に数値を記載



↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/21(日)	11/23(火)	11/24(水)	11/27(土)	11/30(火)	12/1(水)	12/4(土)
朝食	-	-	-	-	-	-	-
昼食	パン	麺	米	パン	その他	パン	麺
夕食	麺	米	米	米	その他	米	その他
間食	パン			その他	その他	その他	
食料自給率 (%)	16	32	53	29	31	32	46
(予測%)	50	90	70	70	80	60	80
摂取カロリー (kcal)	1,237	1,554	1,205	1,653	1,382	1,172	1,576

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間の合計／平均】

食事回数（間食を除く）	14 回
米食	5 回
パン食	3 回
麺食	3 回
その他	3 回
非食事回数	7 回
間食回数	4 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>34 %</b>
予測7日間平均	71 %
平均摂取カロリー	1,242 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

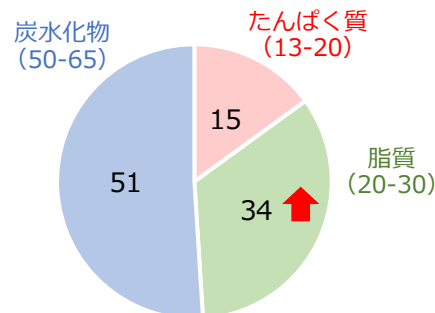
たんぱく質：15%、脂質：34%、炭水化物：51%

単位：%

PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載



↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/20(土)	11/21(日)	11/23(火)	11/24(水)	11/26(金)	11/28(日)	12/1(水)
朝食	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
昼食	麺	米	麺	麺	パン	麺	米
夕食	米	その他	米	米	米	米	米
間食	パン	その他		パン	その他	その他	その他
食料自給率 (%)	35	61	26	29	38	40	51
(予測%)	90	90	90	80	90	60	90
摂取カロリー (kcal)	1,702	1,587	1,646	1,612	1,584	1,562	1,417

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間の合計／平均】

食事回数（間食を除く）	21 回
米食	8 回
パン食	8 回
麺食	4 回
その他	1 回
非食事回数	0 回
間食回数	5 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>40 %</b>
予測7日間平均	84 %
平均摂取カロリー	1,587 kcal

## 【7日間のPFCバランス】

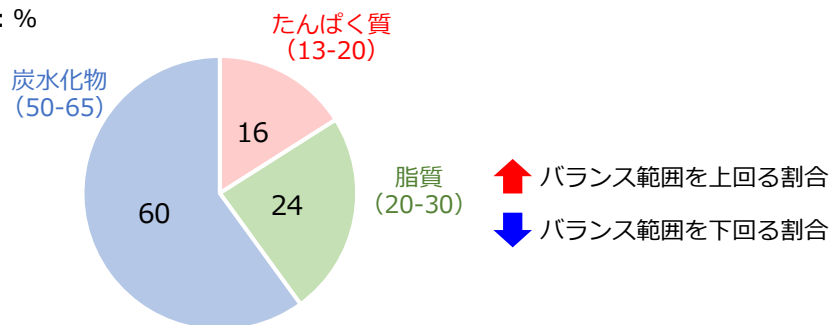
たんぱく質：16%、脂質：24%、炭水化物：60%

単位：%

PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載



## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/19(金)	11/20(土)	11/21(日)	11/22(月)	11/23(火)	11/24(水)	11/25(木)
朝食	米	パン	米	米	パン	米	米
昼食	米	パン	米	米	米	米	米
間食	その他	その他		その他	その他	パン/その他	パン/その他
夕食	米	米	その他	米	米	米	米
食料自給率 (%)	40	34	50	43	37	55	58
(予測%)	60	60	70	60	60	70	70
摂取カロリー (kcal)	2,722	2,233	2,029	2,832	3,022	2,636	2,472

## 【7日間の合計／平均】

食事回数（間食を除く）	21 回
米食	17 回
パン食	3 回
麺食	0 回
その他	1 回
非食事回数	0 回
間食回数	8 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>45 %</b>
予測7日間平均	64 %
平均摂取カロリー	2,564 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

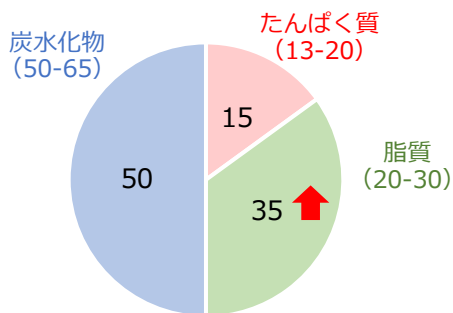
たんぱく質：15%、脂質：35%、炭水化物：50%

単位：%

PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載



↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合



## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/22(月)	11/23(火)	11/24(水)	11/25(木)	11/26(金)	11/27(土)	11/29(月)
朝食	パン	米	パン	パン	パン	その他	パン
昼食	米	米	米	米	米	米	米
間食		その他	その他	その他	その他(2回)	その他	その他
夕食	米	米	麺	米	米	パン	麺
食料自給率 (%)	35	52	24	38	49	30	31
(予測%)	35	35	40	60	50	50	60
摂取カロリー (kcal)	2,398	2,269	2,368	2,300	2,196	2,116	2,344

## 【7日間の合計／平均】

食事回数（間食を除く）	21 回
米食	12 回
パン食	6 回
麺食	2 回
その他	1 回
非食事回数	0 回
間食回数	7 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>37 %</b>
予測7日間平均	47 %
平均摂取カロリー	2,284 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

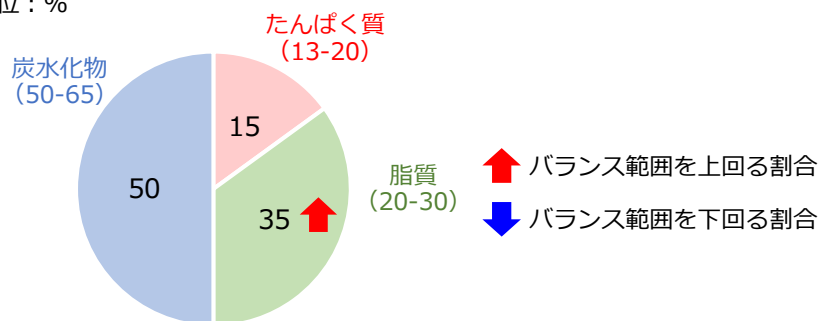
たんぱく質：15%、脂質：35%、炭水化物：50%

単位：%

PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載



## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/27(土)	11/28(日)	11/29(月)	11/30(火)	12/1(水)	12/2(木)	12/3(金)
朝食	-	-	その他	米	米	パン	その他
昼食	麺	米	パン	パン	麺	米	麺
夕食	米	米	米	パン	米	米	米
食料自給率 (%)	31	34	34	35	53	51	54
(予測%)	55	65	45	30	45	70	55
摂取カロリー (kcal)	1,531	1,285	1,202	1,311	1,747	1,552	1,408

## 【7日間の合計／平均】

食事回数（間食を除く）	19 回
米食	10 回
パン食	4 回
麺食	3 回
その他	2 回
非食事回数	2 回
間食回数	0 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>42 %</b>
予測7日間平均	52 %
平均摂取カロリー	1,434 kcal

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間のPFCバランス】

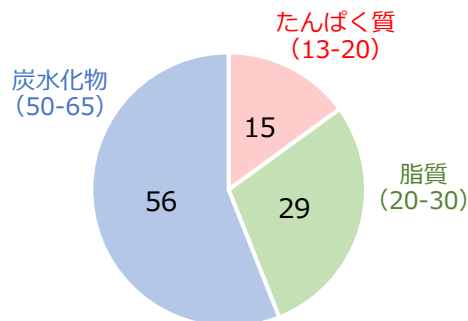
たんぱく質：15%、脂質：29%、炭水化物：56%

単位：%

PFCバランスは

- ・たんぱく質：13～20%
- ・脂質：20～30%
- ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載



↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

## 【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	11/20(土)	11/21(日)	11/22(月)	11/23(火)	11/24(水)	11/25(木)	11/26(金)
朝食	パン	米	米	米	米	米	米
昼食	パン	麺	パン	パン	パン	パン	パン
間食	その他	その他		その他	その他	その他(2回)	
夕食	米	米	その他	米	米	米	米
食料自給率 (%)	28	35	27	41	39	39	42
(予測%)	30	50	15	40	50	30	40
摂取カロリー (kcal)	2,615	2,977	1,784	2,578	2,410	2,616	1,721

米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

食料自給率（カロリーベース）：  39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）

45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

## 【7日間の合計／平均】

食事回数（間食を除く）	21 回
米食	12 回
パン食	7 回
麺食	1 回
その他	1 回
非食事回数	0 回
間食回数	6 回
<b>7日間食料自給率</b>	<b>36 %</b>
予測7日間平均	36 %
平均摂取カロリー	2,386 kcal

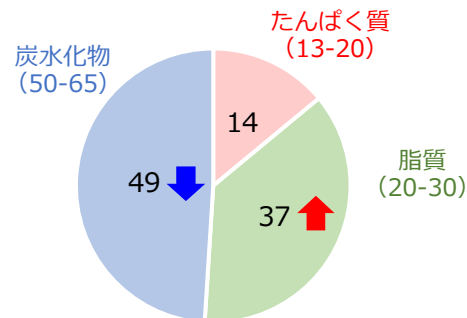
## 【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：14%、脂質：37%、炭水化物：49%

単位：%

- PFCバランスは
- ・たんぱく質：13～20%
  - ・脂質：20～30%
  - ・炭水化物：50～65%

の範囲内がバランスのよい組合せとなります  
それぞれ（ ）内に数値を記載



↑ バランス範囲を上回る割合

↓ バランス範囲を下回る割合

# 食事調査のまとめ

(食料自給率／主食の構成比)

## 食料自給率の7日間平均と予測値

- ・対象者の食料自給率（カロリーベース）の7日間の平均値は、最小値は29%、最大値は58%で、30名の平均値は40%であった。
- ・予測値との差が10%以内だったのは男性は7名、女性は6名で、男女とも55歳以上で予測値と近い傾向が見られた。

### 【対象者（30名）の平均値：40%】

単位：%

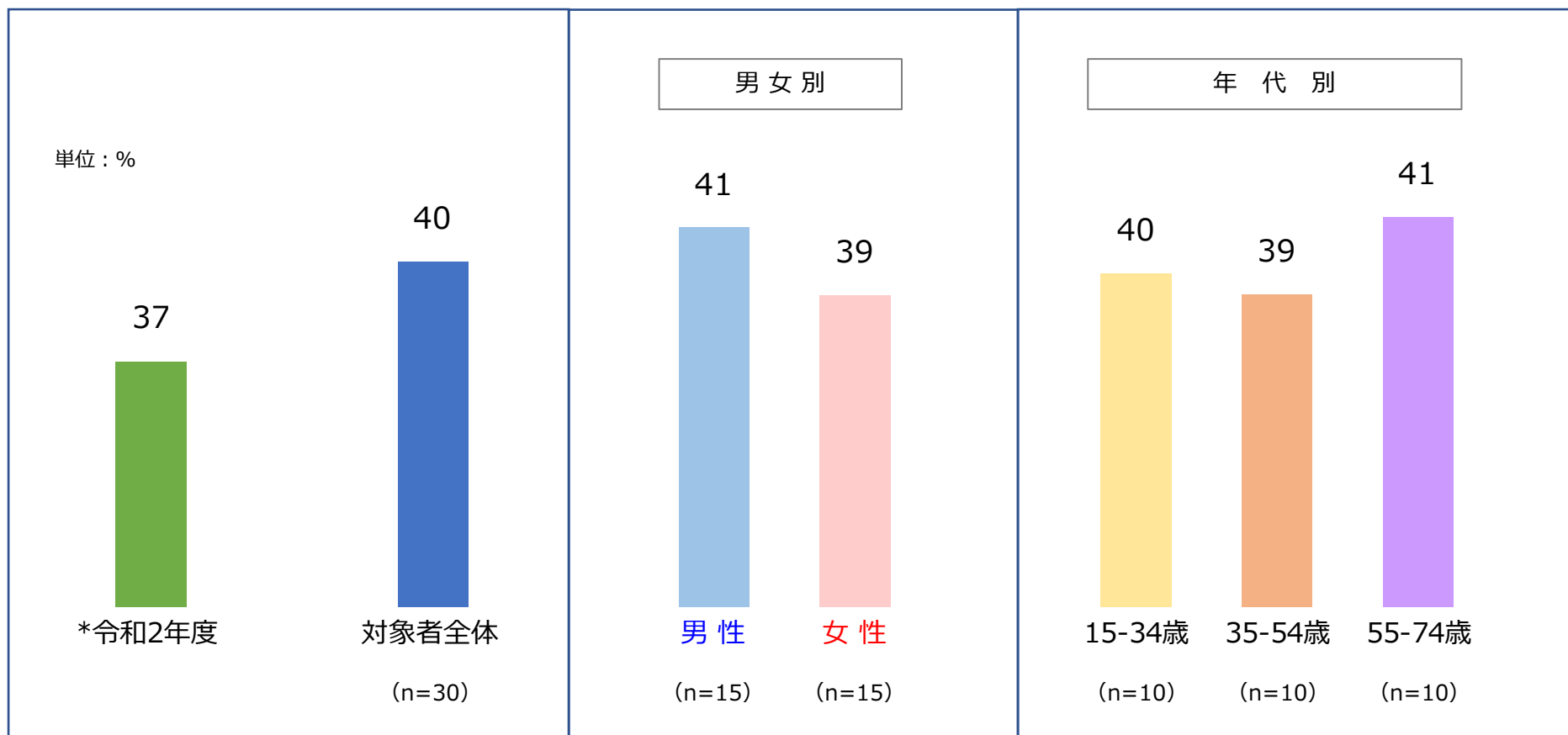
	食料自給率 (7日間平均)	予測 (7日間平均)		食料自給率 (7日間平均)	予測 (7日間平均)
No.1 男性31歳／一人暮らし／岡山県岡山市在住／会社員	42	71	No.16 女性32歳／一人暮らし／東京都練馬区在住／会社員	58	67
No.2 男性26歳／配偶者と同居／東京都杉並区在住／会社員	31	71	No.17 女性32歳／配偶者と同居／東京都墨田区在住／会社員	50	49
No.3 男性29歳／配偶者と同居／広島県三原市在住／会社員	29	93	No.18 女性30歳／配偶者と同居／群馬県高崎市在住／会社員	32	56
No.4 男性34歳／配偶者と子供と同居／愛知県名古屋市在住／会社員	48	86	No.19 女性28歳／両親と同居／東京都杉並区在住／会社員	29	75
No.5 男性34歳／配偶者と子供と同居／長崎県佐世保市在住／会社員	39	70	No.20 女性25歳／配偶者と子供と同居／岩手県宮古市在住／会社員	37	71
No.6 男性45歳／一人暮らし／東京都文京区在住／会社員	41	39	No.21 女性47歳／一人暮らし／東京都足立区在住／会社員	38	62
No.7 男性37歳／配偶者と同居／千葉県船橋市在住／会社員	45	51	No.22 女性44歳／配偶者と同居／東京都板橋区在住／会社員	36	41
No.8 男性36歳／配偶者と同居／茨城県つくば市在住／会社員	41	66	No.23 女性36歳／配偶者と同居／新潟県新潟市在住／会社員	35	73
No.9 男性36歳／配偶者と子供と同居／福岡県福岡市在住／会社員	35	51	No.24 女性35歳／配偶者と子供と同居／福岡県北九州市在住／パート	34	56
No.10 男性52歳／配偶者と子供と同居／岐阜県揖斐郡区在住／自営業	51	59	No.25 女性39歳／配偶者と子供と同居／秋田県男鹿市在住／会社員	34	71
No.11 男性57歳／一人暮らし／東京都中野区在住／会社員	36	47	No.26 女性69歳／一人暮らし／東京都杉並区在住／無職・リタイヤ	40	84
No.12 男性65歳／配偶者と同居／大阪府大阪市在住／会社員	40	50	No.27 女性56歳／配偶者と同居／東京都足立区在住／無職・リタイヤ	45	64
No.13 男性71歳／配偶者と同居／青森県青森市在住／無職・リタイヤ	37	44	No.28 女性56歳／配偶者と同居／茨城県下妻市在住／パート	37	47
No.14 男性57歳／配偶者と子供と同居／神奈川県横浜市在住／会社員	48	50	No.29 女性55歳／配偶者と子供と同居／東京都狛江市在住／会社員	42	52
No.15 男性60歳／配偶者と子供と同居／広島県福山市在住／会社員	50	54	No.30 女性56歳／配偶者と子供と同居／愛知県一宮市在住／パート	36	36

食料自給率（カロリーベース）

予測との差が±10%以内

30名の中で最も低い値

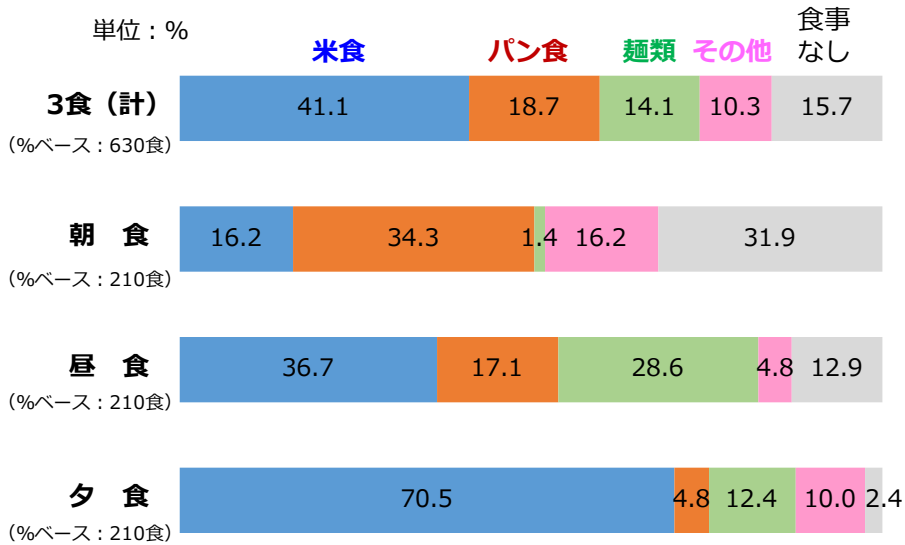
- ・対象者全員（30名）の7日間の平均値は40%と、令和2年度のカロリーベース食料自給率の数値を上回る結果となった。
- ・男女別では、男性の方がやや高く、年代別では55-74歳でやや高かった。



\*令和2年度の食料自給率（農林水産省）

- ・3食では「米食」が4割強と最も多く、次いで「パン食」(18.7%)、「麺類」(14.1%)、「その他」(10.3%)であった。
- ・食事別では、『朝食』は「パン食」が3割以上と最も多く、「米食」と「その他」がともに2割未満であった。『昼食』は「米食」が3割以上、「麺食」が約3割で「パン食」は2割未満であった。『夕食』は「米食」が約7割を占め、「麺食」と「その他」がそれぞれ1割程度であった。
- ・男女別に3食を比較すると、男性は「パン食」と「麺食」が多く、女性は「米食」が多い傾向があった。
- ・年代別では、55-74歳で「米食」が多く、「食事をしない」割合は少なかった。35-54歳は「米食」が最も少なく、「食事をしない」割合が最も多かった。

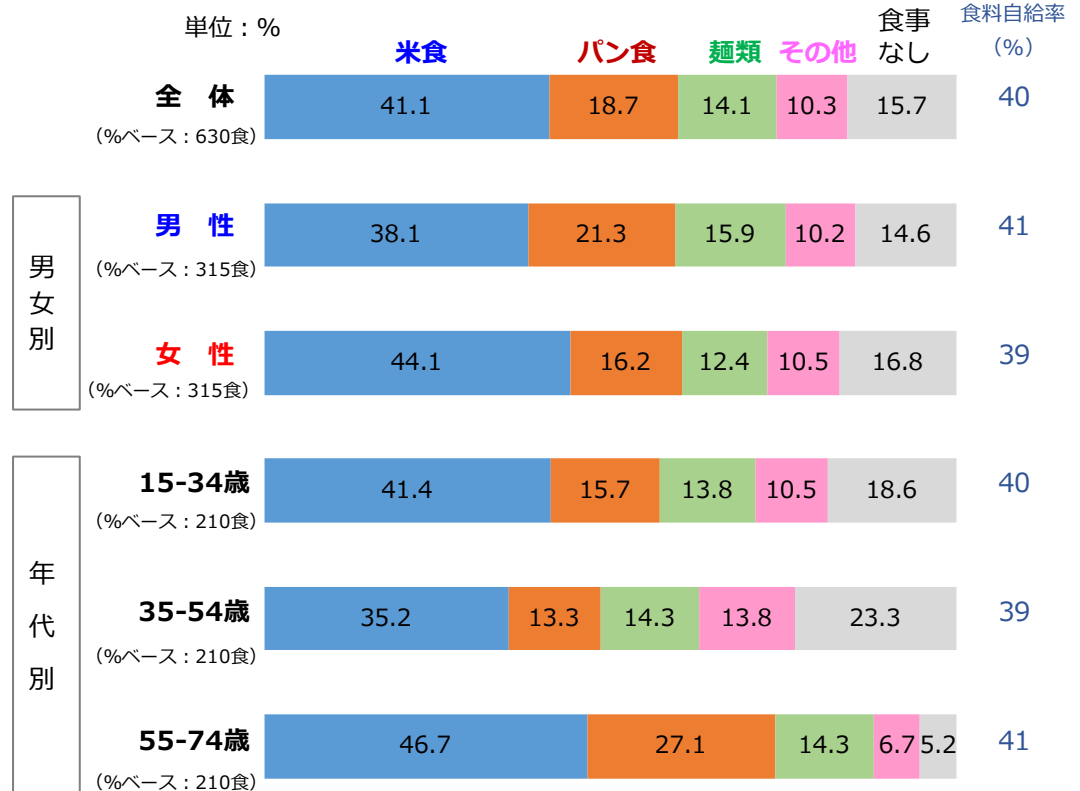
## ■ 食事別の主食の構成比 (全体)



※ 1食に複数の主食を食べた場合は、量が多い主食を優先とした(写真から判断)

- 米食**：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など
- パン食**：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など
- 麺類**：ラーメン、そば、うどん、パスタ類(すべてインスタント含む)
- その他**：主食なし(おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など)

## ■ 3食(計)の主食の構成比(対象者全体、男女、年代別)

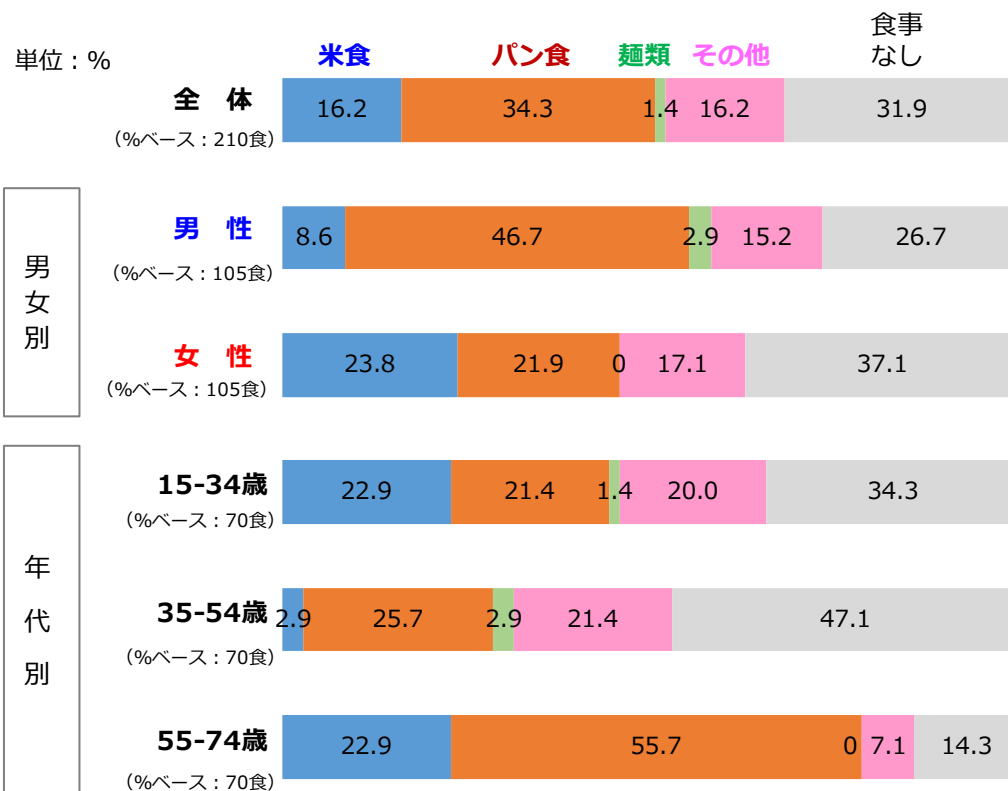


男女別

年代別

## 『朝食』の主食種類の構成比（対象者全体、男女別、年代別）

- ・『朝食』の主食は男女別、年代別に大きな差があった。
- ・男性は「パン食」の割合が4割以上と多く、女性は「米食」と「パン食」がそれぞれ2割強であった。また女性は、「朝食を食べない」割合が3割以上と男性を大きく上回った。
- ・年代別では、15-34歳は「米食」、「パン食」、「その他」がそれぞれ約2割と差がなかった。35-54歳は「朝食を食べない」が4割を大きく上回り、「米食」が少なかった。55-74歳は「パン食」は半数以上と非常に多かった。



※ 1食に複数の主食を食べた場合は、量が多い主食を優先とした（写真から判断）

**米食**：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

**パン食**：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

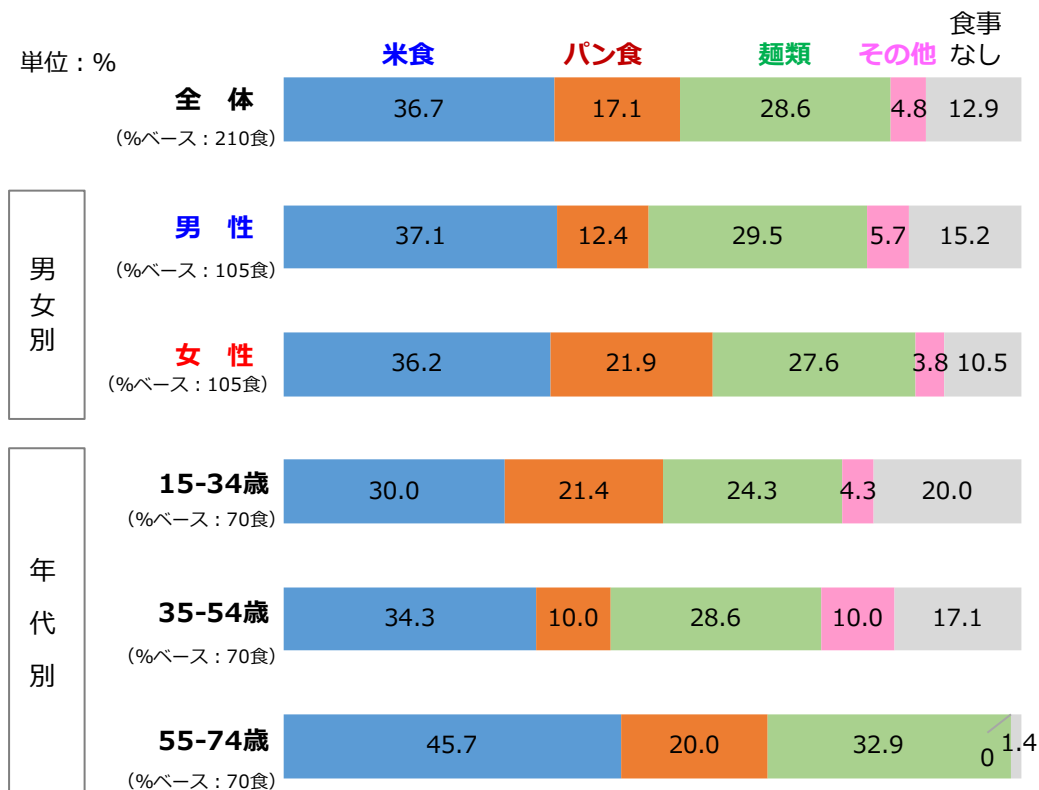
**麺類**：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

**その他**：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）



## 『昼食』の主食種類の構成比（対象者全体、男女別、年代別）

- ・『昼食』は、男女で「米食」の割合は差がないが、男性は「麺食」の割合が多く、女性は「パン食」の割合が多かった。
- ・年代別には大きな差があり、55-74歳は「米食」と「麺食」の割合が多く、「食事をしない」はほとんどいなかった。
- ・15-34歳と35-54歳では、「米食」の割合がともに3割程度と55-74歳と比較すると少なく、15-34歳は「パン食」が多く、35-54歳では「麺食」と「その他」が多かった。



※ 1食に複数の主食を食べた場合は、量が多い主食を優先とした（写真から判断）

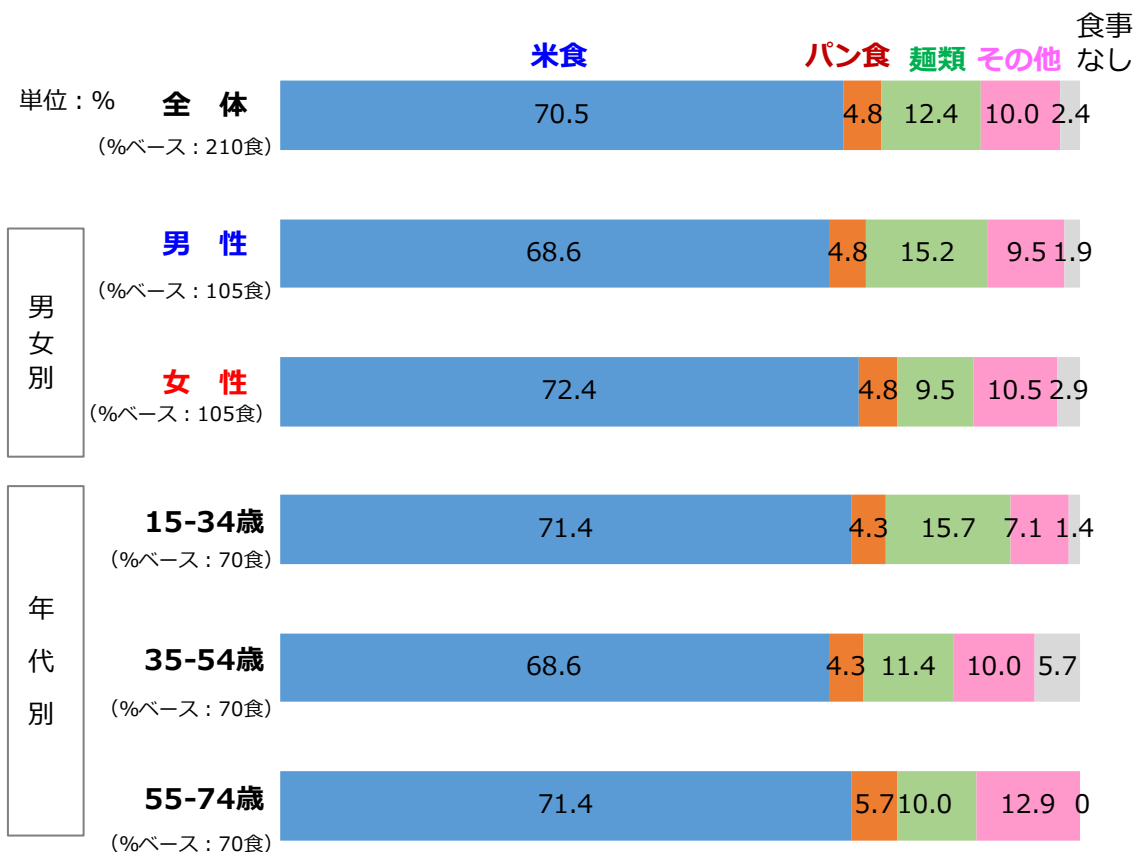
**米食**：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

**パン食**：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

**麺類**：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

**その他**：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）

- 『夕食』は、男女別、年代別に大きな差はなかった。
- 女性の方が若干「米食」の割合が多く、年代別では、35-54歳で「米食」がやや少なく、「食事をしない」割合がやや高い結果となった。



※ 1食に複数の主食を食べた場合は、量が多い主食を優先とした（写真から判断）

**米食**：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

**パン食**：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

**麺類**：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

**その他**：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）