

食生活指針に関する認識調査

An Investigation of the Recognition of Japanese in Relation to Guidelines of Eating Habits

大 菅 洋 子 林 佳 美

OSUGA Yoko and HAYASHI Yoshimi

I はじめに

(財)食生活情報サービスセンター発行(平成17年3月)の食生活指針・食育に関する認知度調査報告書(平成16年度総合的な情報提供事業)によると、新しい食生活指針(平成12年度策定)の認知度は22.3%となっている。厚生省・農林水産省・文部省(現厚生労働省・農林水産省・文部科学省)の三省が合同で提唱し、普及に力を注いで5年を経過しているのに国民への浸透はなかなか困難であることを示唆しているものと思える。

少子高齢社会となり、栄養教諭や食育基本法の制定、食事バランスガイドの策定等と、国民の健康づくり、食育に関する行政の取り組みは加速度的に高まっている。その為には日常の食生活に関心と興味を持たせ、食生活指針の認知度と実施度を向上させることが根底になると考える。

そこで、本学で栄養士になることを目指して学んでいる学生の認知度と実施度状況を把握し、授業運営の一助とすることも大切と考え、同様の調査を行ったので報告する。

II 調査方法

- 1) 調査の時期 平成17年6月と10月
- 2) 調査の対象 本学食物栄養学科学生169名(2年生86名、1年生83名)と専攻科(食物栄養専攻)学生11名(1年生)の計180名(在籍者の96.8%)である。

2年生と専攻科は6月、1年生は10月に実施する。

- 3) 調査の内容 (財)食生活情報サービスセンター発行の食生活指針・食育に関する認知度調査報告書と同様の内容(巻末参照)とし、学生の現状把握を行った。

III 結果と考察

1. 食生活指針の認識状況

昭和53年に第一次国民健康づくり推進運動が提案され、栄養・運動・休養を中心に多くの事項が展開された。次いで昭和63年に第二次国民健康づくり推進運動(アクティブ80ヘルスプラン)、平成12年第三次国民健康づくり推進運動(健康日本21)が展開されている。

健康の維持・増進の基盤に適正な食生活が

必須である。昭和60年に健康づくりのための食生活指針が策定され、次いで平成2年に対象特例別の食生活指針が策定、そして平成12年に新しい食生活指針が策定・推進されて5年が経過している。

食生活指針の認識状況を図1に示した。「内容を含めて知っている」「名前程度は聞いたことがある」は全国平均が22.3%、全国女性20代が23.0%に比して本学は78.9%と高いものの、「知らない」が20.0%（特に2年生39.5%）となり、授業担当者として困惑している。また、知るきっかけとなった媒体では、

全国平均はテレビ47.0%、新聞46.5%、雑誌の記事（広告）17.4%、行政機関の窓口11.6%に対し、本学ではその他（授業・学校）70.3%、パンフレット8.3%、シンポジウム・研修会5.5%となり、認識方法に大きな差異がある。1年時の授業で学び、期末試験に出題しているにもかかわらず（表1）、70.3%は低い（専攻科100%、1年生83.1%、2年生25.5%）。特に2年生が低く、記憶（認識）の持続性が無いのが誠に残念である。1年生においても試験時の正解率が高いが、日々の生活の中に根ざしてもらいたいと願っている（図2）。

図1. 食生活指針の認識状況 (%)

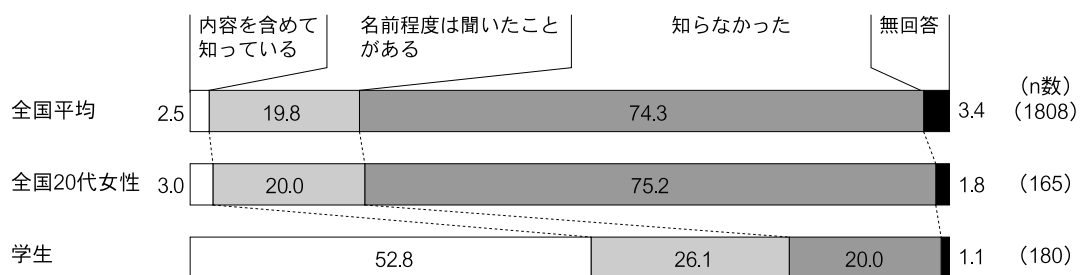
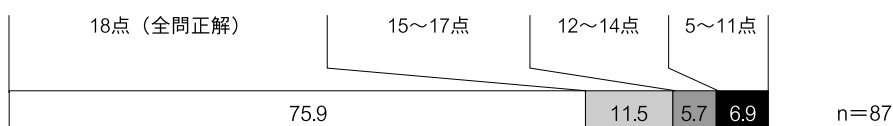


表1 試験問題（2005.7実施）

問 健康づくりのための食生活指針（2000年3月策定）10項目のうち6項目を述べなさい。

- ① 食事を楽しみましょう。
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ 野菜、果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ⑥ _____
- ⑦ _____
- ⑧ 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- ⑨ _____
- ⑩ 自分の食生活を見直してみましょう。

図2. 試験の正解率 (%)



そこで常に身近で目にふれ、意識するために財布や定期券入れに納められる小型のパンフレット（北陸農政局に依頼して入手する）を記名して携帯させることとした。卒業時の効果に期待している。

2. 食生活指針の実施状況

1) 食生活指針の実施状況を図3に示した。

この食生活指針は国民一人ひとりの食生活へのメッセージとして、「10大項目」と「食生活指針の実践のために」から成り立っており、よりよい食生活のあり方が強調されている。図3の中のア)～イ)はQOL（Quality of Life、人生の質・生活の質）の向上に食生活が最も大きな役割を果たすことを強調する項目、ウ)～コ)は健康科学・栄養学の立場からよりよい食生活のあり方を強調した項目、サ)～シ)は食料資源の立場からよりよい食生活の実践を強調した項目、そしてス)では以上の項目を実践するために、一人ひとりが意識して取り組んでほしいと願っている。

図3より「ほとんどできている」「おおむねできている」が「エ) ごはんなどの穀類をしっかりと」全国90.0%、学生86.6%、「ア) 食事を楽しみましょう」全国81.2%、学生92.3%と共に高く同傾向にある。ごはんは日本の気候風土に合った食料（農産物）でありエネルギーの1/2は穀類で摂りましょうと推奨されていることから好ましい結果である。また「食事はおいしく、楽しく、バランスよく」のスローガンもあり、快く食事することが健康の源とも言える。

反面「あまりできていない」「まったくできていない」が「ケ) 栄養成分表示をみて食品や外食を選ぶ習慣」が全国60.5%、学

生41.1%、「サ) 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も」が全国45.8%、学生34.7%となり、学生がやや少ないものの全体的に全国、学生ともに同傾向にある。

また、学生では「ウ) 主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスを」や「オ) 野菜、果物でビタミン、ミネラル、食物繊維を」、「ク) 動物、植物、魚油の脂肪をバランスよく」「コ) 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を」「ス) 自分の食生活を見直してみましよう」の実施状況が60%台と低い。

13項目の「ほとんどできている」と「まったくできていない」の有無と項目数を表2の1に、「ほとんどできている、おおむねできている」と「あまりできていない、まったくできていない」の項目数を表2の2に示した。

表2の1より「ほとんどできている」が無しの者は23.9%あり、決して好ましい状況とは言えず、更に有りの項目が1/2以下の5～1項目とする者が63.9%と意欲を促したい。

また、表2の2より「ほとんどできている、おおむねできている」が9項目以上とする者が68.3%、反対に「あまりできていない、まったくできていない」が9項目以上とする者が8.3%いた。

2) 実施できない理由 — 学生の場合

前項で特に学生が「あまりできていない」「まったくできていない」とした5項目の理由を表3に示した。

特にウ) とコ) の項目は、まず実践し習慣づけをして、自ら手本とならなければいけないと考える。将来に備えての自覚を促したい。

図3. 食生活指針の実施状況

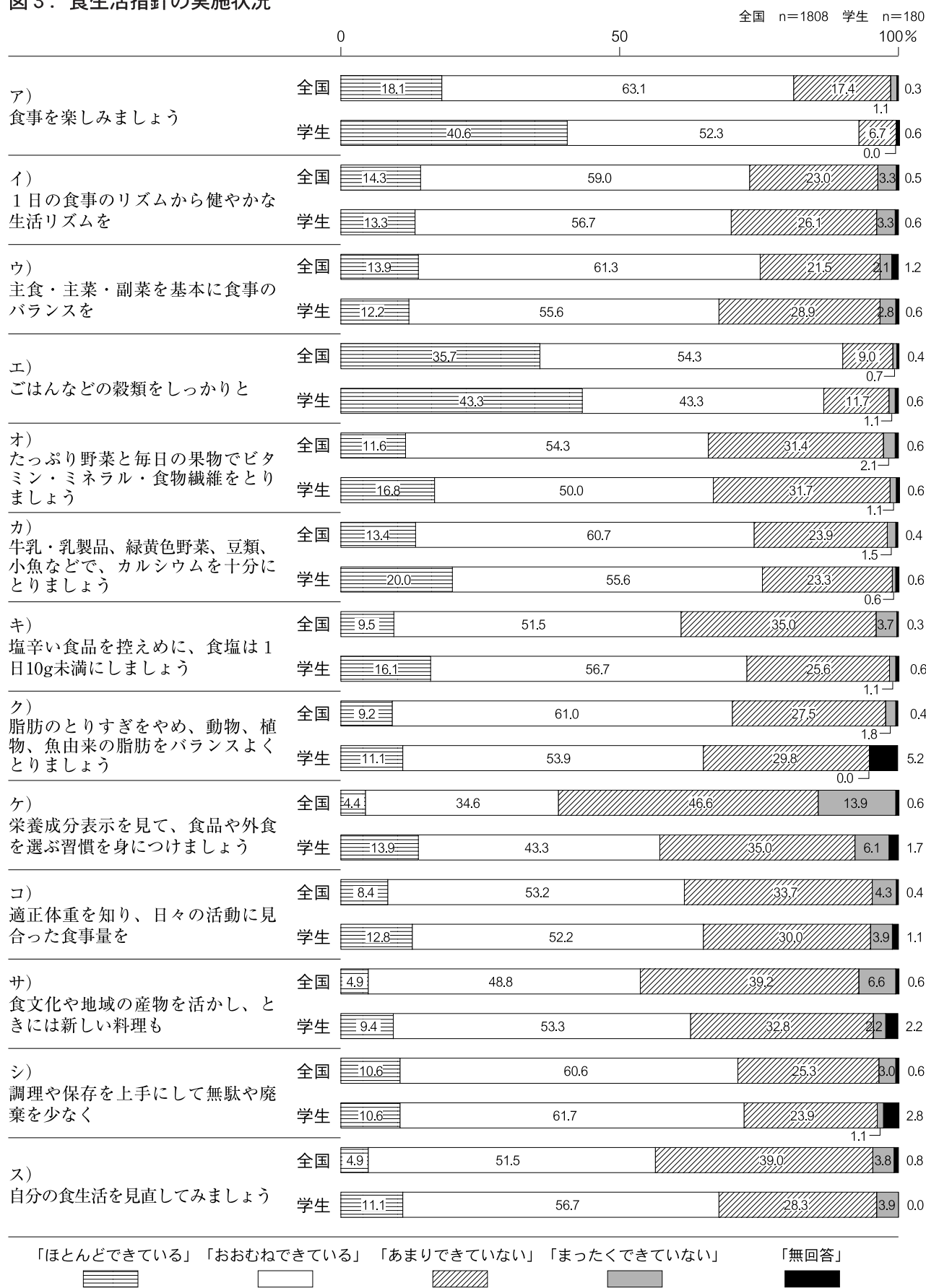


表2の1 ア)～ス) 13項目の実施状況

－「ほとんどできている」と「まったくできていない」－ 名(%)

ほとんどできている	有 137 (76.1%)	13項目(全部)	3 (1.7)
		12～9項目	1 (0.6)
		8～6項目	18 (10.0)
		5～1項目	115 (63.9)
	無43 (23.9)	-	
全くできていない	有 30 (16.7%)	6項目	1 (0.6)
		5項目	0 (0)
		4項目	1 (0.6)
		3項目	2 (1.1)
		2項目	6 (3.3)
		1項目	20 (11.1)
	無150 (83.3)	-	

表2の2 質問13項目の実施状況

－「ほとんどできている、おおむねできている」と
「あまりできていない、まったくできていない」－ 名(%)

ほとんどできている おおむねできている	13項目(全部)	34 (18.9)
	12～9項目	89 (49.4)
	8～6項目	39 (21.7)
	5～1項目	18 (10.0)
あまりできていない まったくできていない	13項目	0 (0)
	12～9項目	15 (8.3)
	8～6項目	31 (17.2)
	5～1項目	100 (55.6)
	無	34 (18.9)

表3 実施できない理由(比率の高いもの) ー学生の場合ー

項目	理由	比率(%)
ウ) 主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを n=57	バランスのよい食事の提供が困難(提供されない)	70
オ) 野菜・果物でビタミン、ミネラル、食物繊維を n=57	毎日たっぷりとることを意識するのは大変 外食等が多かったり、食卓にのほらないことが多い	51 33
ケ) 動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよく n=49	バランスよく提供することが難しい(提供されない) 外食や持ち帰り食品で油っぽいものが提供 油っぽいものが好き	41 27 25
コ) 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を n=59	適正体重が分からない 体重は気にしない ダイエット等で食事制限をしている その他(適正体重に届かない、習慣づかない、がまんできない等)	31 19 19 32
ス) 自分の食生活を見直してみましよう n=48	どのように見直したらよいか分からない その他(食べたいものが食べられない、実行できない等)	67 21

3. 食生活指針の実施に対する意欲

食生活指針に対する今後の実践意欲を図4に示した。

13項目とも「ぜひ実践してみたい」は全国が33.4～58.2%に対し、学生は65.0～82.8%と高い比率を示した。その上、「ぜひ実践してみたい」「できれば実践してみたい」を合わせると、全国は「ケ）栄養成分表示をみて」「サ）食文化や地域の産物・新しい料理」が80%台、他の11項目は90%台となり、学生は13項目すべて90%台となって両者共々に実践に向けて高い意欲を示した。特に学生にはこの意欲を実践し、継続、習慣化につなげてほしいと期待する。

また、「あまり実践したいと思わない」とする者が全国では6項目（5～15%）あることに留意したい。全年代にわたり男性に多いとのことである。学生では「ケ）栄養成分表示をみて」と「コ）適正体重を知り、活動に見合った食事量」に4%の者が意欲を示していない。いずれも認識状況において「知らない」とした者たちであった。

4. 食育について

1) 食育の認識状況

食育という言葉の認識状況を図5に示した。「よく内容を知っている」「だいたい内容を知っている」があわせて、全国が19.6%、20代女性が22.4%に対し、学生は77.7%と高い。しかし「内容をあまり知らないが、言葉は聞いたことがある」「わからない」があわせて20.5%もあり、（2年生に30.2%いる）残念に思う。今、いろいろの機会によく耳にする課題であり、授業にも取り入れ参考資料を配布する等、認識と流布に努めているのに功を奏していない。もっ

と方法を工夫しなければならない。

また、「よく内容を知っている」「だいたい内容を知っている」「言葉は聞いたことがある」とした者の知るきっかけとなった媒体は全国がテレビ54.9%、新聞52.7%、雑誌の記事（広告）17.3%に対し、学生は学校（授業）が86.1%、テレビ29.4%、新聞28.3%、シンポジウム・研修会8.3%であった（複数回答）。

食育とは国民一人ひとりが自らの「食」について考える習慣を身につけ、生涯を通じて健全で安心な食生活を実現することができるよう、食品の安全性、食事と疾病との関係、食品の栄養特性やその組合せ方、食文化・地域固有の食材等を適切に理解するために必要な全国的な情報の提供活動や地域における実践活動等を行うことと提唱されている。つまり、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることである。

その取り組みとして、学生は「子どもに対する適切な食生活に関する教育」83.9%、「各年代に通じた適切な食生活に関する教育」61.7%、「食と健康に関する情報の提供」57.2%、「食と安全・安心に関する情報の提供」45.6%をあげていた（複数回答）。

2) 食育の関心状況

食育への関心状況を表4に示した。

「非常に関心がある」「どちらかと言えば関心がある」があわせて全国は62.7%、学生は93.3%となった。学生には非常に関心ある者になってほしい。

反面「あまり関心がない」「全く関心がない」があわせて、全国は36.4%、学生は6.1%となっている。

図4. 食生活指針の実施意欲状況

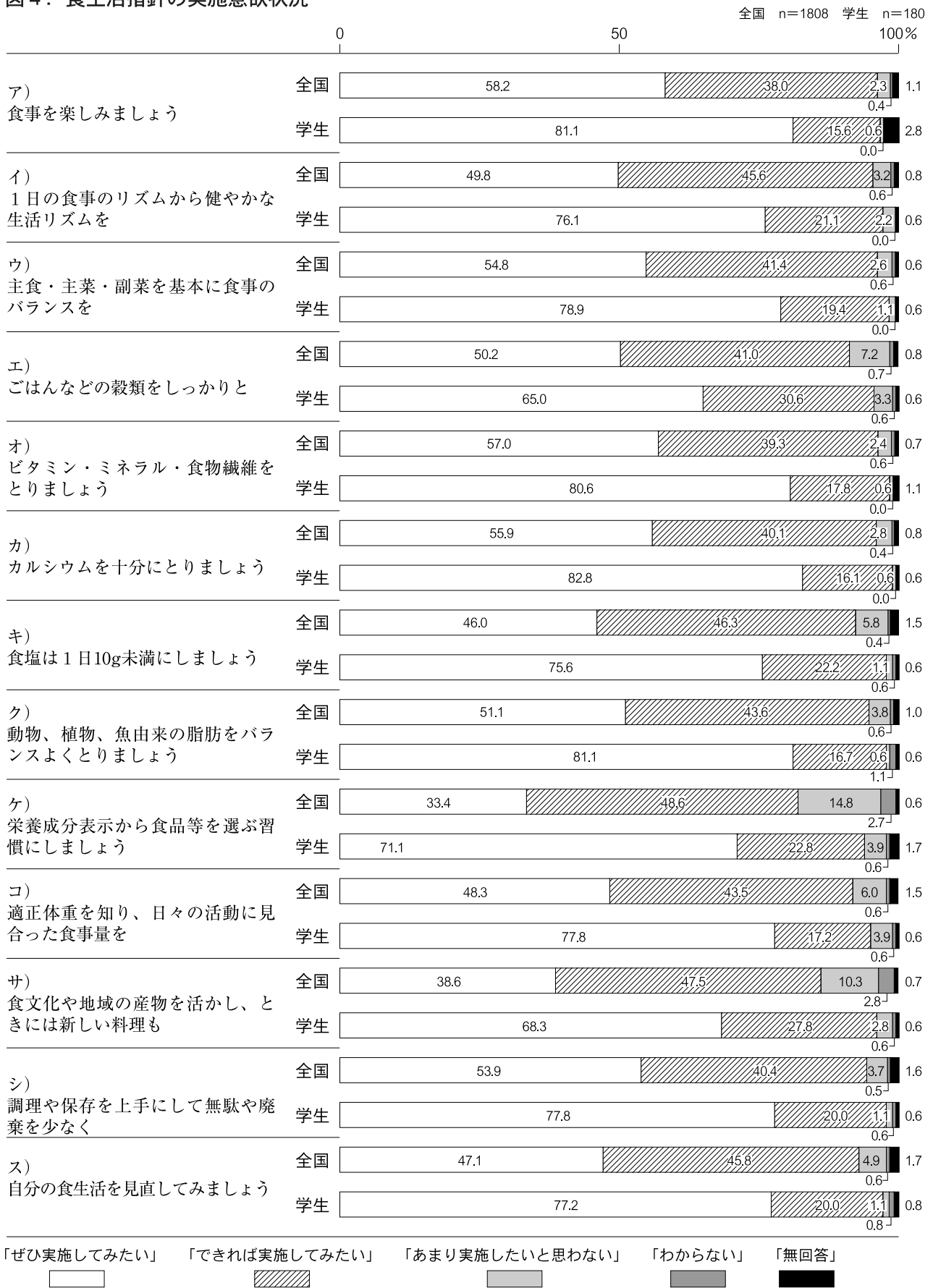


図5. 食育という言葉の認識状況 (%)

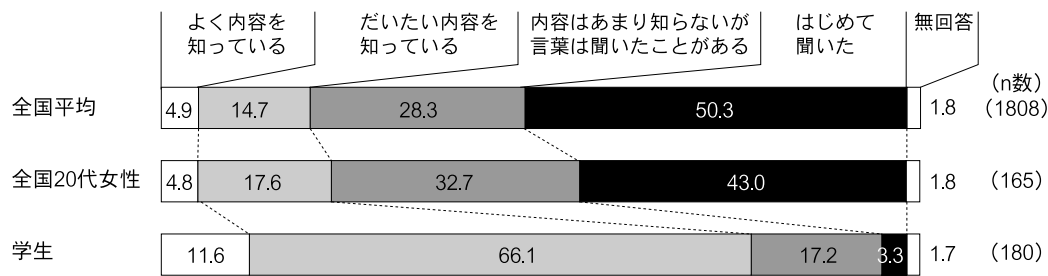


表4 食育の関心度

項目	名 (%)	
	全国 n=1808	学生 n=180
非常に関心がある	233 (12.9)	67 (37.2)
どちらかと言えば関心がある	900 (49.8)	101 (56.1)
あまり関心がない	586 (32.4)	10 (5.6)
まったく関心がない	73 (4.6)	1 (0.6)
無回答	16 (0.9)	1 (0.6)

学生はもとより行政機関としての対策が望まれる。健康づくり施策として国民あげてまず健康づくりに関心と興味・意欲を持つことが基本と考える。

食育を通じて学生が学びたいこととして「食事と健康の関係」140名(77.8%)、「食品の栄養素やその特性又は組合せ方」122名(67.8%)、「食品の安全に関する適切な判断力」93名(51.7%)をあげている。いずれも適正な献立作成に欠かせない要素である。

5. 「食生活指針」「食育」に関する行政への要望、提案

自由記述の問いかけであるが、意見を述べている者が114名(63.3%)となって高い傾向にあり(1年生34.9%、2年生90.7%、専攻科学生63.6%)、表4の関心度の高さを示す裏付けとも言える。「行政機関はもちろんのことマスコミ等を利用して言葉だけでなく具体的な事例を提示した普及活動を積極的に行うこと、もっと家庭と学校、保育所、幼稚園、会社等と連携を図ること、子供に関心と興味を持たせる工夫を練ること」等があがっていた。その一例を表5に示した。

「食は栄養だけでなく、思い出も食べることだ」と井上八重子(管理栄養士)さんは話されている。食べ物話は話題が広がり、それが母の味だったり給食の話だったり共通の話題でも一人ひとりの心に残るものはさまざまである。

食事に楽しみがあればおのずと食生活に関心を寄せることも大きくなるであろう。食のスペシャリストとして将来を見据えている学生と共に食への認識と関心、意欲を高める工夫を推進していきたい。

表5 行政への要望・提案の一例

<p>食生活と健康はとても深い関係にあると思っております。 一人一人がその大切さを十分に理解し、かつ実行に移さない限り日本の食生活を良くならないと思っております。 ですから、行政の方でもメディアなどを通じて呼びかけていく欲しいと思っております。私達も「栄養士」を目指している立場として、周りの人に少しでも食の大切さを伝えていきたいと思っております。</p>
<p>テレビなどの健康番組に必ずあてはまらない知識を皆持っているようにできるように、こちらから教えていけばいいと思います。</p>
<p>ニュースなどで言葉は聞いたことがあっても、内容は知らない人が多いため、各学校や会社、保育所(保護者も)などで説明の時間を設ける。</p>
<p>子供の頃から食生活の大切さを教える必要があるので、保育所などには、気軽に相談出来る、栄養士さんなどがいればいいと思います。</p>
<p>小学校の頃からもう調理実習をやらせて自分で食べている。ご飯がどのくらいでできるとか、お肉は「食べ物か」自分で作ることに慣れてきたらいいと思うから、どんどん取り入れていってほしいと思う。</p>
<p>食育に対する取り組みに地域差があると思う。 もっと積極的に広げていくべきだと思う。</p>

IV まとめ

新しい食生活指針（平成12年度策定）の認識状況が策定から5年を経た平成16年は22.3%と低迷している。そこで、授業の取り組みの一助とするために、本学食物栄養学科及び専攻科の学生（合わせて180名）の認識状況を調べた。

1. 食生活指針の認識状況は「内容を含めて知っている」52.8%、「名前程度は聞いたことがある」26.1%であった。
2. 食生活指針の実施状況は「食事を楽しみましょう」92.3%、「ごはんなどの穀物をしっかりと」86.6%と高いが、「栄養成分表示から食品等を選ぶ習慣にしましょう」57.2%、「食文化や地域産物を活かし、ときには新しい料理も」62.7%は低い。
3. 食生活指針の実施の意欲は13の全ての項目が「ぜひ実践してみたい」「できれば実践してみたい」があわせて90%（93.9～98.9）以上を示していた。反面「栄養成分表示から食品等を選ぶ習慣にしましょう」と「適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を」に「あまり実践してみたいとは思わない」が3.9%ずついた。
4. 食育の認識度は「よく内容を知っている」11.6%、「だいたい内容を知っている」66.1%、「内容はあまり知らないが言葉は聞いたことがある」17.2%であった。
5. 食育への関心度は「非常に関心がある」37.2%、「どちらかと言えば関心がある」56.1%、「あまり関心がない」5.6%となっていた。

V 参考文献

- 1) 食生活指針・食育に関する認知度調査報告書（財）食生活情報サービスセンター発行（H17.3）
- 2) 健康増進のしおり No.102
（社）日本栄養士会発行

(巻末資料)



食生活に関するおたすね

拝啓

の候、皆さまにおかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。
 日頃は、私ども(株)インテージの調査にご協力くださいますこと、誠にありがとうございます。
 ます。皆さまのご意見は、貴重な資料として活用させていただきますことになり、ご協力を
 して、この度弊社では「食生活に関するおたすね」を実施することになり、ご協力をお
 願ひする次第です。この調査は、皆様の食生活に対する意識や実態、食生活指針に対する
 認知などについておたすねするものです。
 ご多忙中恐縮ではございますが、なにとぞご協力くださいますようお願い申し上げます。
 なお、些少ではございますが、お礼として図書券を同封させていただきますので、
 ご笑納ください。末筆ながら、ご家族の皆さまのご健康をお祈り申し上げます。 敬具

ご記入上の注意 ~今回は宛名の方ご本人様のご記入ください

- 〆 答えは、あてはまる回答項目の番号を○印で囲むものと、具体的なご意見や数字などを記入した
 だくものがあります。
- 〆 ○の数は、(○はひとつ)(○はいくつでも)というように質問文の後に記してあります。
- 〆 答えによって、いくつかの質問をそばしていただくことがあります。その場合は、矢印の注にしたが
 っておすすみください。
- 〆 ご記入いただきました調査票は、お手数でもご記入もれのないかお確かめの上、同封の返送用封筒
 (切手は不要です)にて 月 日 () までにご投函ください。
- 〆 ご記入上の不明点がございますら、下記担当者までお気軽にお問い合わせください。

(株)インテージ メールセンター 〒352-0012 埼玉県新座市畑中2-5-33
 TEL 0120-483-433(フリーダイヤル) 受付時間：平日 9:30~17:30

ご記入いただいた方のお名前は...

お名前	様
ご住所	(ご住所は、お送りした宛て名ラベルから処理のある方にご記入ください) 〒 () 市 () 区 () 丁目 () 番 () 号 ()

今回おたすねする「食生活指針」とは？

食生活指針は、我が国の食生活における栄養バランスの偏り、生活習慣病の増加、食料自給率
 の低下、食料資源の浪費等の諸問題に対処するために、国民の健康に貢献していただきたい10
 項目を定めたもので、平成12年3月に文部科学省、厚生労働省及び農林水産省が共同で策定さ
 れたものです。

指針に沿った料理のヒントを満載したホームページ (<http://www.e-shokuseikaitsu.com>) の公
 開など、キャンペーンを実施中です。

問1) あなたは「食生活指針」をご存じでしたか。(○は1つ)

1. 内容を含め知っている
2. 名前程度は聞いたことがある
3. 知らなかった → 問3へ

【問1で「1. 内容を含め知っている」「2. 名前程度は聞いたことがある」と答えた方
 におたすねします。】

問2) あなたは「食生活指針」をどのような媒体を通じてお知りになりましたか。
 (○はいくつでも)

1. テレビ
2. 新聞
3. パンフレット・リーフレット
4. ポスター
5. インターネット (ホームページなど)
6. 雑誌の記事 (広告)
7. 行政機関の窓口
8. 友人知人から聞いて
9. 各種シンポジウム・研修会
10. その他 ()

~~【全員の方におたすねします】~~

【同封いたしました「ポケット版食生活指針」を見ながらお答えください。】

問3) 「食生活指針」は次の10項目からなります。
 同封いたしましたポケット版指針を参考にしな
 がら、それぞれの項目について、あなたご自身
 はどの程度実践されているかお答えください。
 (○はそれぞれ1つずつ)

	ほとんど い る で き	お お い る で き	あ ま り い な い で き	ま た い な い で き
ア) 食事を楽しみましょう	1	2	3	4 → 問3・1へ
イ) 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを	1	2	3	4 → 問3・2へ
ウ) 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを	1	2	3	4 → 問3・3へ
エ) ごはんなどの穀類をしっかりとし	1	2	3	4 → 問3・4へ
オ) たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、 食物繊維をとりましょう	1	2	3	4 → 問3・5へ
カ) 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、 カルシウムを十分にとりましょう	1	2	3	4 → 問3・6へ
キ) 塩辛い食品を控えめに 食塩は1日10g未満にしましょう	1	2	3	4 → 問3・7へ
ク) 脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の 脂質をバランスよくとりましょう	1	2	3	4 → 問3・8へ
ケ) 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を 身につけましょう	1	2	3	4 → 問3・9へ
コ) 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を	1	2	3	4 → 問3・10へ
サ) 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も	1	2	3	4 → 問3・11へ
シ) 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく	1	2	3	4 → 問3・12へ
ス) 自分の食生活を見直してみよう	1	2	3	4 → 問3・13へ

以下の設問は、問3で「3. あまりできていない」「4. まったくできていない」と回答した項目について、ひとつずつお答えください。該当する項目ごとに回答ください。

【問3の『ア 食事を楽しみましょう』で、「3. あまりできていない」「4. まったくできていない」と答えた方におたずねします。】

【問3-1】『ア 食事を楽しみましょう』が実践できていないのはどのような理由からですか。次の中からもっとも当てはまるものをひとつだけお選びください。(○は1つ)

1. ただ食べられればよいと考えているから
2. 時間的余裕がないから
3. 食事を一人でとることが多いから
4. その他 ()

【問3の『イ 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを』で「3. あまりできていない」「4. まったくできていない」と答えた方におたずねします。】

【問3-2】『イ 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを』が実践できていないのはどのような理由からですか。次の中からもっとも当てはまるものをひとつだけお選びください。(○は1つ)

1. 好きなときに食事をとりたいと考えているから
2. 生活時間が不規則だから
3. 食事を3食とることにこだわらないから
4. その他 ()

【問3の『ウ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを』で「3. あまりできていない」「4. まったくできていない」と答えた方におたずねします。】

【問3-3】『ウ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを』が実践できていないのはどのような理由からですか。次の中からもっとも当てはまるものをひとつだけお選びください。(○は1つ)

1. 好きなものだけを食べたいと考えているから
2. バランスのよい食事の提供が難しい、または、提供されないから
3. 主食、主菜、副菜の内容やバランスがわからないから
4. その他 ()

【問3の『エ ごはんなどの穀類をしっかりと』で「3. あまりできていない」「4. まったくできていない」と答えた方におたずねします。】

【問3-4】『エ ごはんなどの穀類をしっかりと』が実践できていないのはどのような理由からですか。次の中からもっとも当てはまるものをひとつだけお選びください。(○は1つ)

1. 穀類は好きではないから
2. 主菜、副菜などおかずで足りるから
3. ごはんなどの穀類は太るというイメージがあるから
4. その他 ()

【問3の『オ たったぶりの野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう』で「3. あまりできていない」「4. まったくできていない」と答えた方におたずねします。】

【問3-5】『オ たったぶりの野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう』が実践できていないのはどのような理由からですか。次の中からもっとも当てはまるものをひとつだけお選びください。(○は1つ)

1. 好きなものだけを食べたいと考えているから
2. 毎日たったぶりとすることを意識するのは大変だから
3. 外食等が多かったり、食卓にのぼらないことが多いから
4. 野菜や果物をとる具体的なメリットを知らなかったから
5. その他 ()

【問3の『カ 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう』で「3. あまりできていない」「4. まったくできていない」と答えた方におたずねします。】

【問3-6】『カ 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう』が実践できていないのはどのような理由からですか。次の中からもっとも当てはまるものをひとつだけお選びください。(○は1つ)

1. 好きなものだけを食べたいと考えているから
2. 体質上食べられないものがあるから
3. 外食等が多かったり、食卓にのぼらないことが多いから
4. これらの食品をとる具体的なメリットを知らなかったから
5. その他 ()

【問3の『キ 塩辛い食品を抑えめに、食塩は1日10g未満にしましょう』で「3. あまりできていない」「4. まったくできていない」と答えた方におたずねします。】

【問3-7】『キ 塩辛い食品を抑えめに、食塩は1日10g未満にしましょう』が実践できていないのはどのような理由からですか。次の中からもっとも当てはまるものをひとつだけお選びください。(○は1つ)

1. 塩辛いものが好きだから
2. 外食や持ち帰り食品等で塩辛いものが提供されがちだから
3. 適量は何グラムがわからないから
4. 食品のそれぞれが含む食塩の量がわからないから
5. その他 ()

【問3の『ク 脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう』で「3. あまりできていない」「4. まったくできていない」と答えた方におたずねします。】

【問3-8】『ク 脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう』が実践できていないのはどのような理由からですか。次の中からもっとも当てはまるものをひとつだけお選びください。(○は1つ)

1. 油っぽいものが好きだから
2. 外食や持ち帰り食品等では油っぽいものが提供されがちだから
3. バランスよく提供することが難しい、または、提供されないから
4. その他 ()

【問3の『ケ 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけよう』で「3. あまりできていない」「4. まったくできていない」と答えた方におたずねします。】

【問3-9】『ケ 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけよう』が実践できていないのはどの様な理由からですか。次の中からもっとも当てはまるものをひとつだけお選びください。(○は1つ)

1. 栄養成分には関心が無いから
2. 栄養成分表示がされていることが少ないから
3. 栄養成分表示をどう役立てていいかわからないから
4. その他 ()

【問3の『コ 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を』で「3. あまりできていない」「4. まったくできていない」と答えた方におたずねします。】

【問3-10】『コ 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を』が実践できていないのはどの様な理由からですか。次の中からもっとも当てはまるものをひとつだけお選びください。(○は1つ)

1. 体重は気にしないから
2. ダイエット等食事制限をしているから
3. 適正体重を知らないから
4. その他 ()

【問3の『サ 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も』で「3. あまりできていない」「4. まったくできていない」と答えた方におたずねします。】

【問3-11】『サ 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も』が実践できていないのはどの様な理由からですか。次の中からもっとも当てはまるものをひとつだけお選びください。(○は1つ)

1. 食文化や地域の産物の活用などと関係なく食生活をおくればよいと考えているから
2. 食文化を知る機会や地域の産物を手にいれる場所が少ないから
3. 食文化や地域の産物を知らないから
4. その他 ()

【問3の『シ 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく』で「3. あまりできていない」「4. まったくできていない」と答えた方におたずねします。】

【問3-12】『シ 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく』が実践できていないのはどの様な理由からですか。次の中からもっとも当てはまるものをひとつだけお選びください。(○は1つ)

1. 手回がかかるとは嫌だし、不必要なものは捨てればよいと考えているから
2. 必要とする以上に食糧や食品が提供されがたから
3. どのように調理や保存すればよいかわからないから
4. その他 ()

【問3の『ス 自分の食生活を見直してみよう』で「3. あまりできていない」「4. まったくできていない」と答えた方におたずねします。】

【問3-13】『ス 自分の食生活を見直してみよう』が実践できていないのはどの様な理由からですか。次の中からもっとも当てはまるものをひとつだけお選びください。(○は1つ)

1. 今の食生活を見直す必要はないと考えているから
2. 食事と思うがままにまかせるのがよいと思っっているから
3. どのように見直したらよいかわからないから
4. その他 ()

～～【全員の方におたずねします】～～

【問4】あなたは、今後「食生活指針」を実践してみたいと思いますか。(○はそれぞれ1つずつ)

(○はそれぞれ1つずつ)

	ぜひ実践してみたい	できれば実践してみたい	は思わない	あまり実践したくない	わからない
ア) 食事を楽しみましょう	1	2	3	4	4
イ) 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを	1	2	3	4	4
ウ) 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを	1	2	3	4	4
エ) ごはんなどの穀類をしっかり	1	2	3	4	4
オ) たっぶり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう	1	2	3	4	4
カ) 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、たんぱく質を十分にとりましょう	1	2	3	4	4
キ) 塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう	1	2	3	4	4
ク) 脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう	1	2	3	4	4
ケ) 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう	1	2	3	4	4
コ) 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を	1	2	3	4	4
サ) 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も	1	2	3	4	4
シ) 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく	1	2	3	4	4
ス) 自分の食生活を見直してみよう	1	2	3	4	4

問9) 食育を通じてあなたが学びたいこと、または広くみんなに学んでもらいたいこととはどのようなものですか。あてはまるものをすべてお選びください。(〇はいくつでも)

1. 食品の安全性に関する適切な判断能力
2. 食事と健康との関係
3. 食品の栄養素やその特性、又は組合せ方
4. 日本の食文化
5. 地域の食材や伝統的な調理法
6. 日本の食料自給率や生産・消費に関すること
7. その他 ()
8. 特になし

問10) 最後に「食生活指針」や「食育」に関するところで、行政などへの要望、提案事項などがありませんでしたら、どんなことでも結構ですので、お書きください。

ご協力ありがとうございました。
ご記入モレがないかご確認して下さい。

問5) あなたは「食育」という言葉を ご存じでしたか。(〇は1つ)

1. よく内容を知っている
2. だいたい内容を知っている
3. 内容はあまり知らないが、言葉は聞いたことがある
4. はじめて聞いた → 問8へ

問5で「1. よく内容を知っている」「2. だいたい内容を知っている」「3. 内容はあまり知らないが、言葉は聞いたことがある」と答えた方におたずねします。

問6) あなたは「食育」をどのような媒体を通じてお知りになりましたか。(〇はいくつでも)

1. テレビ
2. 新聞
3. パンフレット・リーフレット
4. ポスター
5. インターネット (ホームページなど)
6. 雑誌の記事 (広告)
7. 行政機関の窓口
8. 友人知人から聞いて
9. 各種シンポジウム・研修会
10. 学校
11. その他 ()

問7) 以下の内容を「食育」として推進していますが、あなたは「食育」の普及、定着のためには、どのような取り組みが大切だと思いますか。(〇はいくつでも)

「食育」とは・・・国民一人一人が自らの「食」について考える習慣を身につけ、生涯を通じて健康で安心な食生活を営むことができるよう、食品の安全性、食料と疾病との関係、食品の栄養特性やその組合せ方、食文化、地域固有の食材等を適切に理解するために必要な全国的な情報提供活動や地域における実践活動等を行うこと

1. 子どもに対する適切な食生活に関する教育
2. 各年代を通じた適切な食生活に関する教育
3. 食の安全・安心に関する情報提供
4. 食と健康に関する情報提供
5. 生産・製造・流通や卸における体験活動
6. 「食生活指針」の内容の推進
7. 食事のマナーに関する教育
8. 食文化に関する教育
9. 味覚に関する教育
10. その他 ()

～～【全員の方におたずねします】～～

問8) あなたは「食育」について関心がありますか。(〇は1つ)

1. 非常に関心がある
2. どちらかといえば関心がある
3. あまり関心がない
4. まったく関心がない