

平成 19 年度「食事バランスガイド」等の普及状況調査 キャンペーン事前調査結果の概要

I 調査概要

1 全国普及状況調査 ※Ⅱ調査結果では「全国調査」と記載している

(1) 調査目的

本調査は、昨年度に引き続き、全国における「食生活指針」、「食事バランスガイド」の認知度と実践度を「食事バランスガイド」キャンペーン（イベント、媒体物配布等）を実施する前・後で実施し、認知度、実践度の変化等を把握し、今後の「食事バランスガイド」普及の施策展開のための基礎資料とすることを目的とする。

(2) 調査対象

全国に居住する 15 歳～60 歳代の男女

(3) 抽出方法

モニター（楽天リサーチモニター）から国勢調査の地域別・年代別人口の構成比に沿って抽出

(4) 調査方法

インターネットによる WEB 調査

(5) 調査期間

平成 19 年 6 月

(6) 回収数

2,102 件

(7) 調査項目

- ・食生活指針について
- ・「食事バランスガイド」について
- ・食生活の状況について
- ・食と農の体験活動について

※本概要では、「食生活指針について」、「食事バランスガイドについて」を中心に、抜粋しています。

2 地域限定普及状況調査 ※Ⅱ調査結果では「地域限定調査」と記載している

(1) 調査目的

本事業のキャンペーン重点地区として選定されている4つの地域で全国調査同様の調査を実施し、全国との比較等を行う。それによりキャンペーンの効果を検討し、今後、地域特性を生かした「食事バランスガイド」普及の施策展開の基礎資料とすることを目的とする。

(2) 調査対象

埼玉県さいたま市、東京都世田谷区、大阪府高槻市、福岡県福岡市に居住する
15歳～60歳代の男女

(3) 抽出方法

対象地域に居住するモニター（楽天リサーチモニター）から、国勢調査の地域別・年代別人口の構成比に沿って抽出

(4) 調査方法

インターネットによるWEB調査

(5) 調査期間

平成19年6月

(6) 回収数

さいたま市/421件、世田谷区/421件、高槻市/418件、福岡市/419件

(7) 調査項目

- ・食生活指針について
- ・「食事バランスガイド」について
- ・食生活の状況について
- ・食と農の体験活動について

※本概要では、「食生活指針について」、「食事バランスガイドについて」を中心に、抜粋しています。

3 検定

調査結果の分析にあたっては、有意差の検定として、同一調査の一部従属関係にある集団間（全体と性・年代別等）での母比率の差検定を行いました。その結果、5%以内の危険率で有意差が認められた項目については、分析については「高い」「低い」等の表現としています。

Ⅱ 調査結果

1 食生活指針について

(1) 食生活指針の認知度

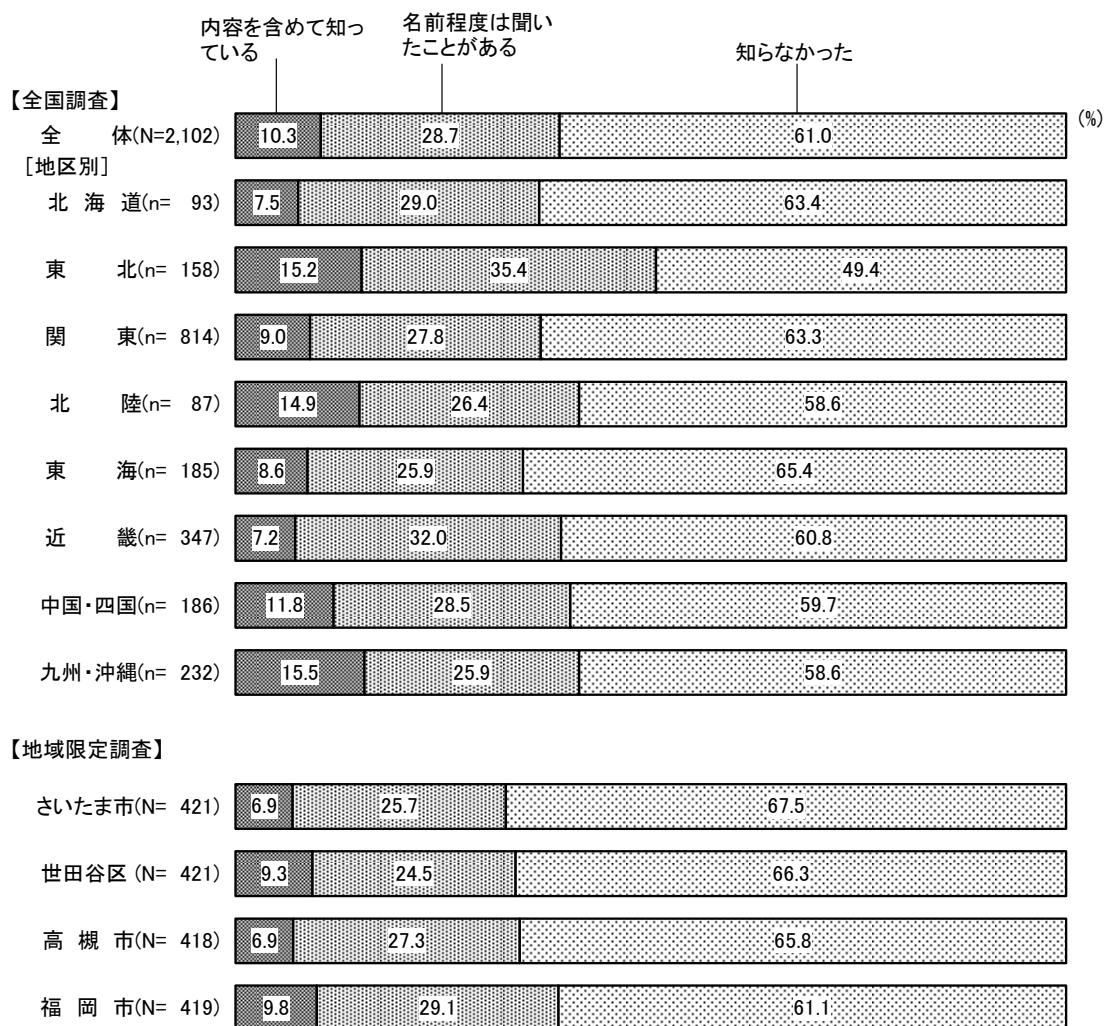
食生活指針の認知度は、全国調査の全体結果では「内容を含めて知っている」が10.3%、「名前程度は聞いたことがある」が28.7%となっており、合計した《知っている》は39.0%となっている。

全国調査を地区別※にみると、東北、九州・沖縄は「内容を含めて知っている」が15%台で、全体結果に比べて高くなっている。

地域限定調査では、《知っている》が、さいたま市では32.6%、世田谷区では33.8%、高槻市では34.2%、福岡市では38.9%である（図表1-1）。

※ 「地区別」では、農林水産省の地方農政局のブロック別の集計を行った。ただし、「九州・沖縄」については、沖縄県のサンプル数が少ないため、九州地区とまとめて集計した。

図表1-1 食生活指針の認知度（全国調査／全体・地区別、地域限定調査）



2 食事バランスガイドについて

(1) 食事バランスガイドの認知状況

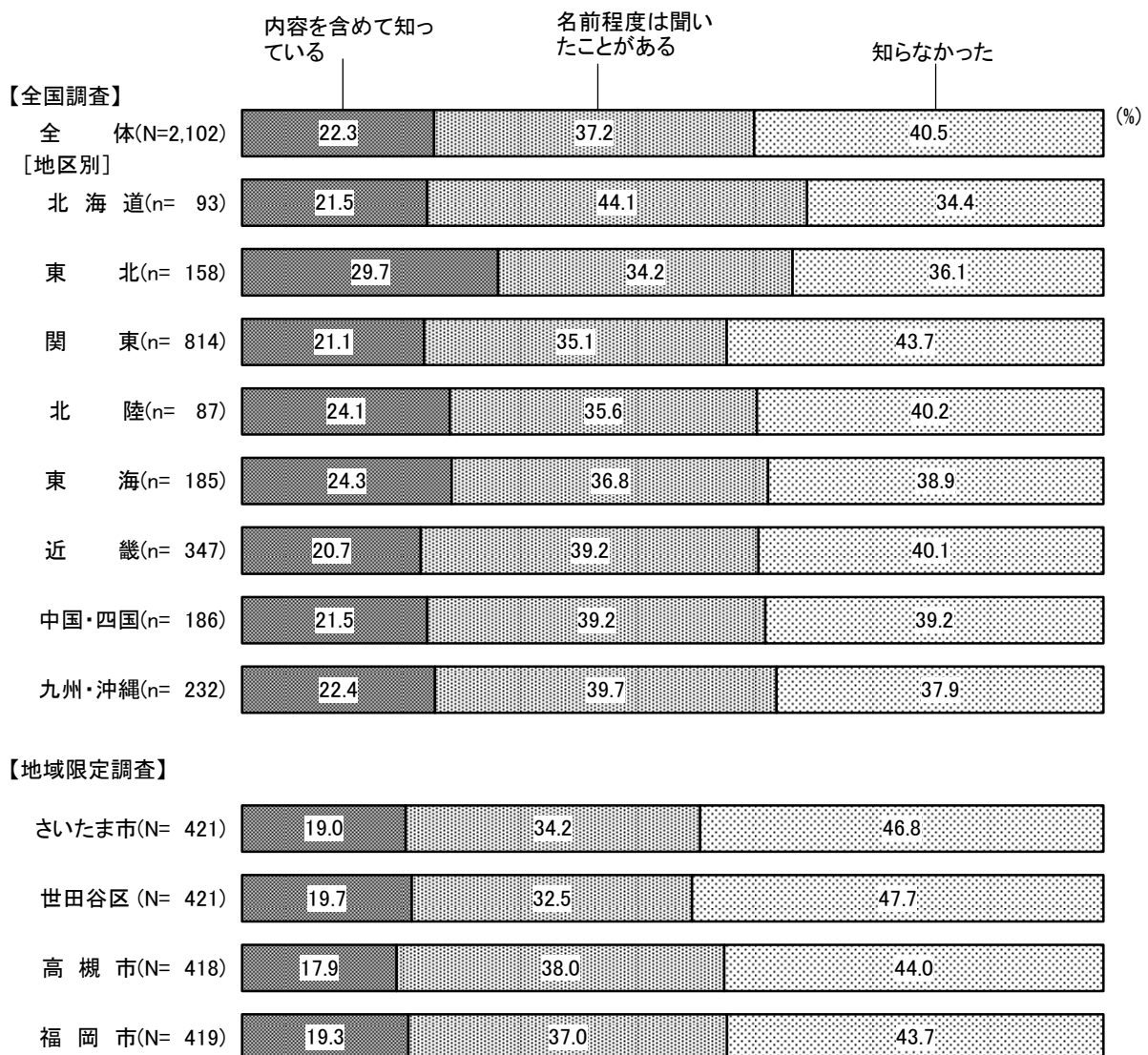
① 食事バランスガイドの認知度

食事バランスガイドの認知度は、全国調査の全体結果では「内容を含めて知っている」が22.3%、「名前程度は聞いたことがある」が37.2%となっており、合計した《知っている》は59.5%となっている。

全国調査を地区別にみると、東北は「内容を含めて知っている」が29.7%であり、全体結果に比べて高くなっている。

地域限定調査では、「内容を含めて知っている」が、さいたま市では19.0%、世田谷区では19.7%、高槻市では17.9%、福岡市では19.3%となっている(図表2-1-1-①)。

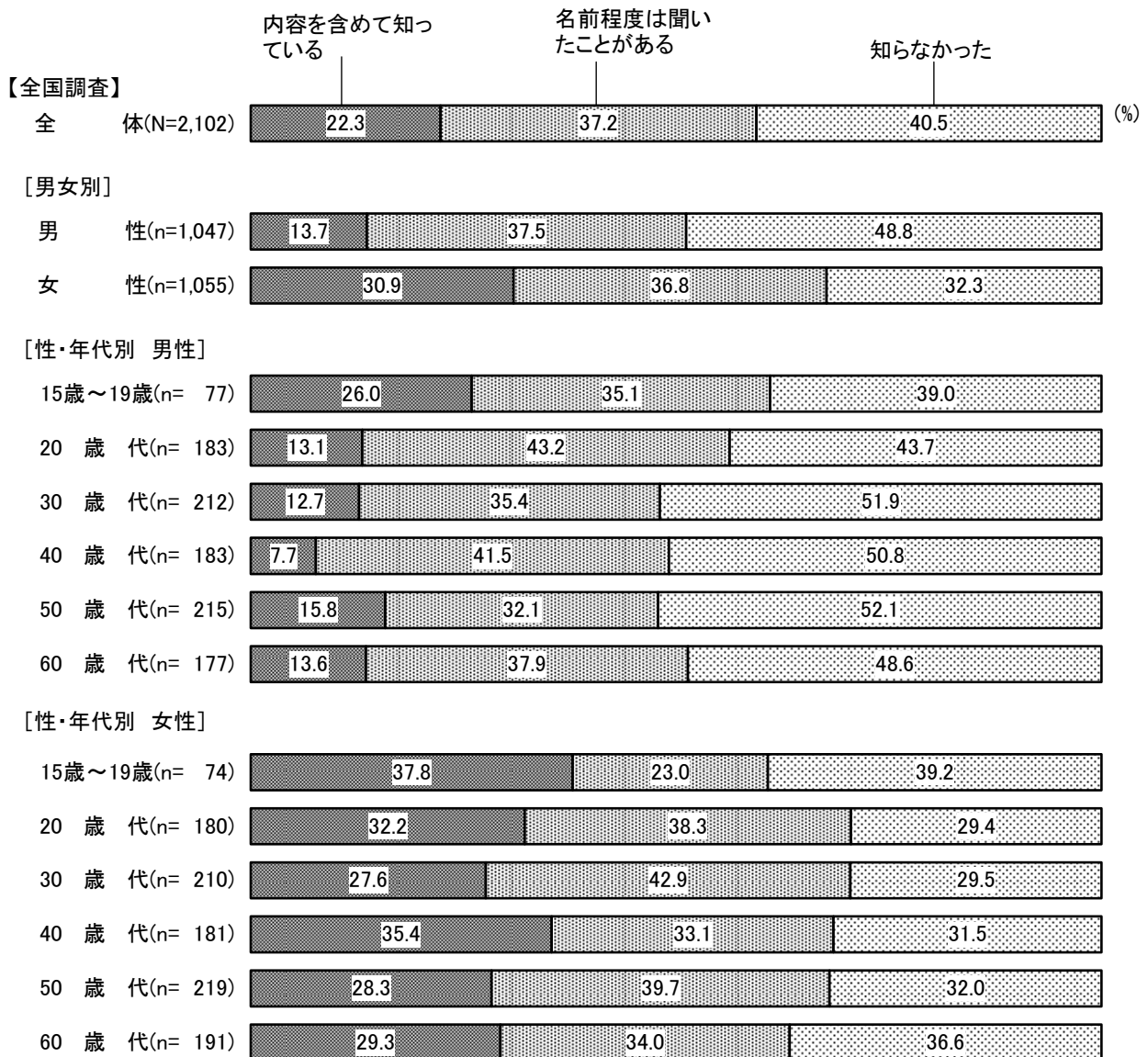
図表2-1-1-① 食事バランスガイドの認知度(全国調査/全体・地区別、地域限定調査)



全国調査を男女別にみると、「内容を含めて知っている」が、男性は13.7%、女性は30.9%であり、女性は男性を17.2ポイント上回っている。

性・年代別にみると、男性はどの年代でも「内容を含めて知っている」が女性を下回っている。特に、男性の40歳代は「内容を含めて知っている」が1割以下である（図表2-1-1-②）。

図表2-1-1-② 食事バランスガイドの認知度（全国調査／全体・男女別・性・年代別）

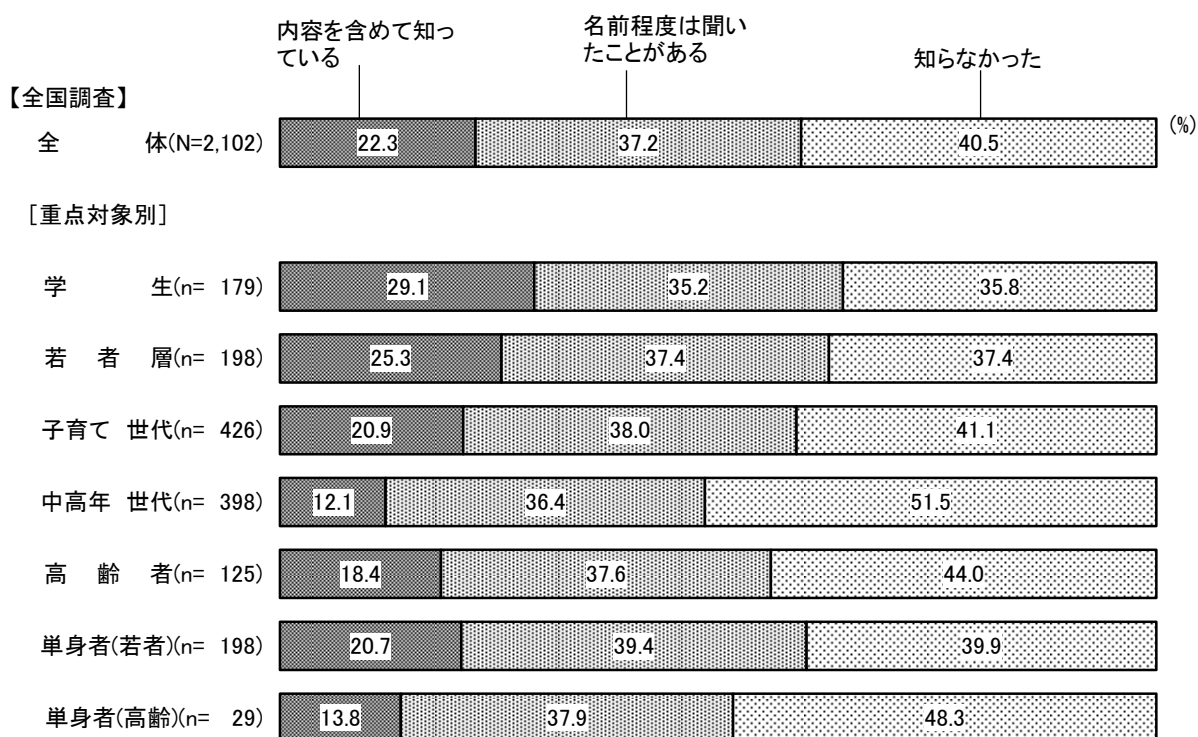


全国調査を重点対象別※にみると、学生は「内容を含めて知っている」が29.1%であり、全体結果に比べて高くなっている。中高年男性は「知らなかった」が51.5%であり、全体結果に比べて高くなっている（図表2-1-1-③）。

※ 「重点対象別」は、以下の内容で集計している。

- ・学生：職業が学生の人
- ・若者層：年齢が15歳～29歳の人
- ・子育て世代：中学生以下の子どもがおり、世帯構成が「親と子の2世代」か「親と子の3世代」の人
- ・中高年男性：男性の40歳代、50歳代の人
- ・高齢者：65歳以上の人
- ・単身者（若年）：年齢が15～39歳で、世帯構成が「ひとり暮らし」の人
- ・単身者（高齢）：年齢が60歳以上で、世帯構成が「ひとり暮らし」の人

図表2-1-1-③ 食事バランスガイドの認知度（全国調査／全体・重点対象別）

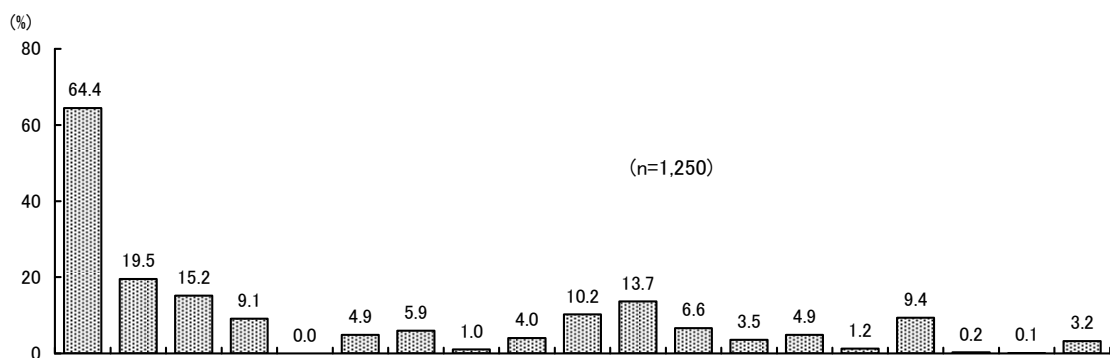


② 食事バランスガイドの認知経路

食事バランスガイドを「内容を含めて知っている」、「名前程度は聞いたことがある」と回答した人に、食事バランスガイドの認知経路を聞いた。全国調査の全体結果では「テレビ（64.4%）」が6割を超え最も多く、「新聞（19.5%）」、「パンフレット・リーフレット（15.2%）」、「インターネット（13.7%）」、「雑誌の記事（10.2%）」が1割台で続いている。

地域限定調査では、「テレビ」が、さいたま市では62.9%、世田谷区では59.1%、高槻市では65.3%、福岡市では65.3%であり最も多く、全国調査と同様の傾向になっている（図表2-1-2-①）。

図表2-1-2-① 食事バランスガイドの認知経路
 （全国調査／全体・地区別、地域限定調査：複数回答）
 《食事バランスガイドを知っている人》



		テレビ	新聞	パンフレット・リーフレット	ポスター	DVD	スーパーなどのチラシ	店頭での表示（スーパーマーケット）	店頭での表示（コンビニ）	食品パッケージでの表示	雑誌の記事（広告）	インターネット（ホームページなど）	行政機関の窓口	友人・知人から聞いて	各種シンポジウム・研修	イベント	学校	車両広告	CATV	その他
全国調査	全体 (n=1,250)	64.4	19.5	15.2	9.1	0.0	4.9	5.9	1.0	4.0	10.2	13.7	6.6	3.5	4.9	1.2	9.4	0.2	0.1	3.2
	北海道 (n= 61)	67.2	18.0	19.7	8.2	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	14.8	6.6	3.3	4.9	3.3	1.6	4.9	0.0	0.0	3.3
	東北 (n= 101)	71.3	23.8	22.8	13.9	0.0	5.9	5.9	3.0	5.9	17.8	16.8	5.9	5.0	5.9	1.0	11.9	0.0	0.0	2.0
	関東 (n= 458)	62.9	19.9	13.5	9.4	0.0	5.0	5.5	0.7	5.2	7.2	11.4	6.6	2.0	3.7	0.7	8.3	0.0	0.0	2.8
	北陸 (n= 52)	75.0	23.1	17.3	5.8	0.0	7.7	9.6	1.9	1.9	13.5	15.4	9.6	3.8	1.9	1.9	15.4	0.0	0.0	1.9
	東海 (n= 113)	59.3	16.8	14.2	7.1	0.0	6.2	5.3	1.8	2.7	10.6	15.0	6.2	5.3	4.4	1.8	11.5	0.0	0.9	6.2
	近畿 (n= 208)	61.5	22.1	14.4	9.6	0.0	5.3	7.7	1.0	3.4	9.1	13.5	6.7	3.4	6.3	1.0	6.3	1.4	0.0	4.3
	中国・四国 (n= 113)	70.8	14.2	15.0	7.1	0.0	3.5	8.0	0.0	5.3	12.4	15.0	5.3	5.3	7.1	1.8	8.8	0.0	0.0	2.7
	九州・沖縄 (n= 144)	62.5	17.4	14.6	9.0	0.0	3.5	4.9	1.4	2.1	11.1	19.4	9.0	4.2	6.3	2.1	13.9	0.0	0.0	2.1
地域限定調査	さいたま市 (n= 224)	62.9	19.6	16.1	10.3	0.0	8.0	6.7	0.9	4.9	7.6	12.9	0.4	1.8	4.5	0.0	4.9	2.2	0.9	3.1
	世田谷区 (n= 220)	59.1	16.8	17.3	10.9	0.0	5.9	9.5	2.7	8.2	13.6	14.1	2.7	5.9	3.6	3.2	5.0	0.9	0.0	3.2
	高槻市 (n= 234)	65.4	16.7	10.7	6.4	0.0	6.8	8.5	0.4	3.4	7.3	9.0	6.0	2.6	1.7	0.4	9.0	0.4	0.0	3.8
	福岡市 (n= 236)	65.3	14.8	12.7	7.2	0.4	3.0	2.1	0.8	6.4	10.6	9.3	5.9	4.7	5.1	1.7	11.0	0.0	0.4	3.4

全国調査を男女別にみると、男性は「新聞（22.8%）」、「インターネット（17.0%）」が女性に比べて高くなっており、女性は「学校（11.9%）」が男性に比べて高くなっている。性・年代別にみると、男性 60 歳代をのぞいて、「テレビ」が最も多くなっている。また、男女ともに 60 歳代は「パンフレット・リーフレット」が 2 割を超え、他の世代に比べて高くなっている。男女ともに 15～19 歳では「学校」が 4 割を超え、他の世代に比べて高くなっている。男性 30、60 歳代は「インターネット」が 2 割を超え、他の世代に比べて高くなっている（図表 2-1-2-②）。

図表 2-1-2-② 食事バランスガイドの認知経路

（全国調査／全体・男女別・性年代別：複数回答）

《食事バランスガイドを知っている人》

		テレビ	新聞	パンフレット・リーフレット	ポスター	DVD	スーパードライなどのチラシ	店頭での表示（スーパーマーケット）	店頭での表示（コンビニエンスストア）	食品パッケージでの表示	雑誌の記事（広告）	インターネット（ホームページなど）	行政機関の窓口	友人・知人から聞いて	各種シンポジウム・研修	イベント	学校	車両広告	CATV	その他
全国調査	全体 (n=1,250)	64.4	19.5	15.2	9.1	0.0	4.9	5.9	1.0	4.0	10.2	13.7	6.6	3.5	4.9	1.2	9.4	0.2	0.1	3.2
	男性 (n= 536)	61.8	22.8	14.9	9.0	0.0	3.4	5.2	1.9	2.6	9.1	17.0	6.3	3.0	3.7	0.6	6.0	0.6	0.0	3.9
	女性 (n= 714)	66.4	17.1	15.4	9.2	0.0	6.0	6.4	0.4	5.0	11.1	11.2	6.9	3.9	5.7	1.7	11.9	0.0	0.1	2.7
	15～19歳 (n= 47)	61.7	10.6	4.3	8.5	0.0	0.0	8.5	0.0	0.0	2.1	10.6	0.0	2.1	2.1	0.0	40.4	0.0	0.0	2.1
	20歳代 (n= 103)	71.8	9.7	8.7	4.9	0.0	2.9	5.8	3.9	3.9	5.8	15.5	1.9	1.9	2.9	0.0	2.9	1.9	0.0	1.9
	30歳代 (n= 102)	61.8	12.7	15.7	10.8	0.0	1.0	3.9	2.0	1.0	2.9	20.6	9.8	2.9	2.9	0.0	2.9	1.0	0.0	5.9
	40歳代 (n= 90)	60.0	17.8	10.0	5.6	0.0	7.8	4.4	2.2	4.4	12.2	13.3	10.0	1.1	4.4	1.1	4.4	0.0	0.0	7.8
	50歳代 (n= 103)	69.9	35.9	19.4	13.6	0.0	1.9	3.9	0.0	1.0	15.5	13.6	4.9	5.8	3.9	1.9	1.0	0.0	0.0	2.9
	60歳代 (n= 91)	42.9	45.1	26.4	9.9	0.0	5.5	6.6	2.2	4.4	13.2	25.3	8.8	3.3	5.5	0.0	2.2	0.0	0.0	2.2
	15～19歳 (n= 45)	60.0	0.0	8.9	11.1	0.0	4.4	2.2	0.0	15.6	2.2	6.7	2.2	0.0	0.0	0.0	42.2	0.0	0.0	6.7
	20歳代 (n= 127)	70.9	6.3	11.8	7.9	0.0	6.3	4.7	0.0	3.9	7.1	11.8	1.6	6.3	2.4	1.6	16.5	0.0	0.0	3.1
	30歳代 (n= 148)	71.6	12.2	10.8	12.2	0.0	2.7	5.4	0.7	4.7	8.1	4.1	8.8	3.4	4.7	0.0	14.9	0.0	0.0	3.4
	40歳代 (n= 124)	66.1	16.1	17.7	10.5	0.0	9.7	10.5	1.6	4.8	17.7	19.4	8.9	2.4	8.1	3.2	11.3	0.0	0.0	2.4
	50歳代 (n= 149)	67.1	20.8	17.4	3.4	0.0	4.7	6.0	0.0	2.0	12.8	11.4	8.7	4.0	8.1	1.3	4.0	0.0	0.0	0.7
60歳代 (n= 121)	57.0	37.2	22.3	12.4	0.0	8.3	7.4	0.0	6.6	13.2	12.4	7.4	5.0	7.4	3.3	2.5	0.0	0.8	2.5	

全国調査を重点対象別にみると、学生は「学校」が37.4%であり、全体結果に比べて高くなっている。中高年男性、高齢者は「新聞」が全体結果に比べて高くなっている（図表2-1-2-③）。

図表2-1-2-③ 食事バランスガイドの認知経路

（全国調査／全体・重点対象別：複数回答）

《食事バランスガイドを知っている人》

		テレビ	新聞	パンフレット・リーフレット	ポスター	DVD	スーパーなどのチラシ	店頭での表示（スーパーマーケット）	店頭での表示（コンビニエンスストア）	食品パッケージでの表示	雑誌の記事（広告）	（ホームページなど）インターネット	行政機関の窓口	友人・知人から聞いて	各種シンポジウム・研修	イベント	学校	車両広告	CATV	その他
全国調査	全体 (n=1,250)	64.4	19.5	15.2	9.1	0.0	4.9	5.9	1.0	4.0	10.2	13.7	6.6	3.5	4.9	1.2	9.4	0.2	0.1	3.2
	学生 (n= 115)	60.9	5.2	7.0	8.7	0.0	0.0	5.2	0.9	4.3	1.7	11.3	1.7	1.7	0.9	0.0	37.4	0.9	0.0	3.5
	若者層 (n= 322)	68.3	7.1	9.3	7.5	0.0	4.0	5.3	1.2	5.0	5.3	12.1	1.6	3.4	2.2	0.6	19.3	0.6	0.0	3.1
	子育て世代 (n= 251)	62.9	16.3	16.3	10.4	0.0	4.8	5.6	0.8	4.4	9.6	10.8	8.0	2.0	3.6	0.8	11.6	0.0	0.0	6.0
	中高年男性 (n= 193)	65.3	27.5	15.0	9.8	0.0	4.7	4.1	1.0	2.6	14.0	13.5	7.3	3.6	4.1	1.6	2.6	0.0	0.0	5.2
	高齢者 (n= 70)	45.7	45.7	20.0	11.4	0.0	7.1	8.6	1.4	7.1	14.3	21.4	14.3	5.7	8.6	0.0	1.4	0.0	0.0	2.9
	単身者（若年）(n= 119)	63.9	7.6	8.4	8.4	0.0	1.7	2.5	3.4	4.2	5.9	16.8	7.6	2.5	2.5	0.0	16.8	0.8	0.0	3.4
単身者（高齢）(n= 15)	66.7	13.3	33.3	6.7	0.0	20.0	20.0	0.0	13.3	20.0	26.7	13.3	20.0	6.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	

全国調査を食事バランスガイドの認知度別にみると、名前程度は聞いたことがある人は「テレビ」が66.8%であり、全体結果に比べて高くなっている。内容を含めて知っている人は、「パンフレット・リーフレット」をはじめとしたテレビ以外の媒体の多くで全体結果に比べて高くなっている（図表2-1-2-④）。

図表2-1-2-④ 食事バランスガイドの認知経路

（全国調査／全体・食事バランスガイドの認知度別：複数回答）

《食事バランスガイドを知っている人》

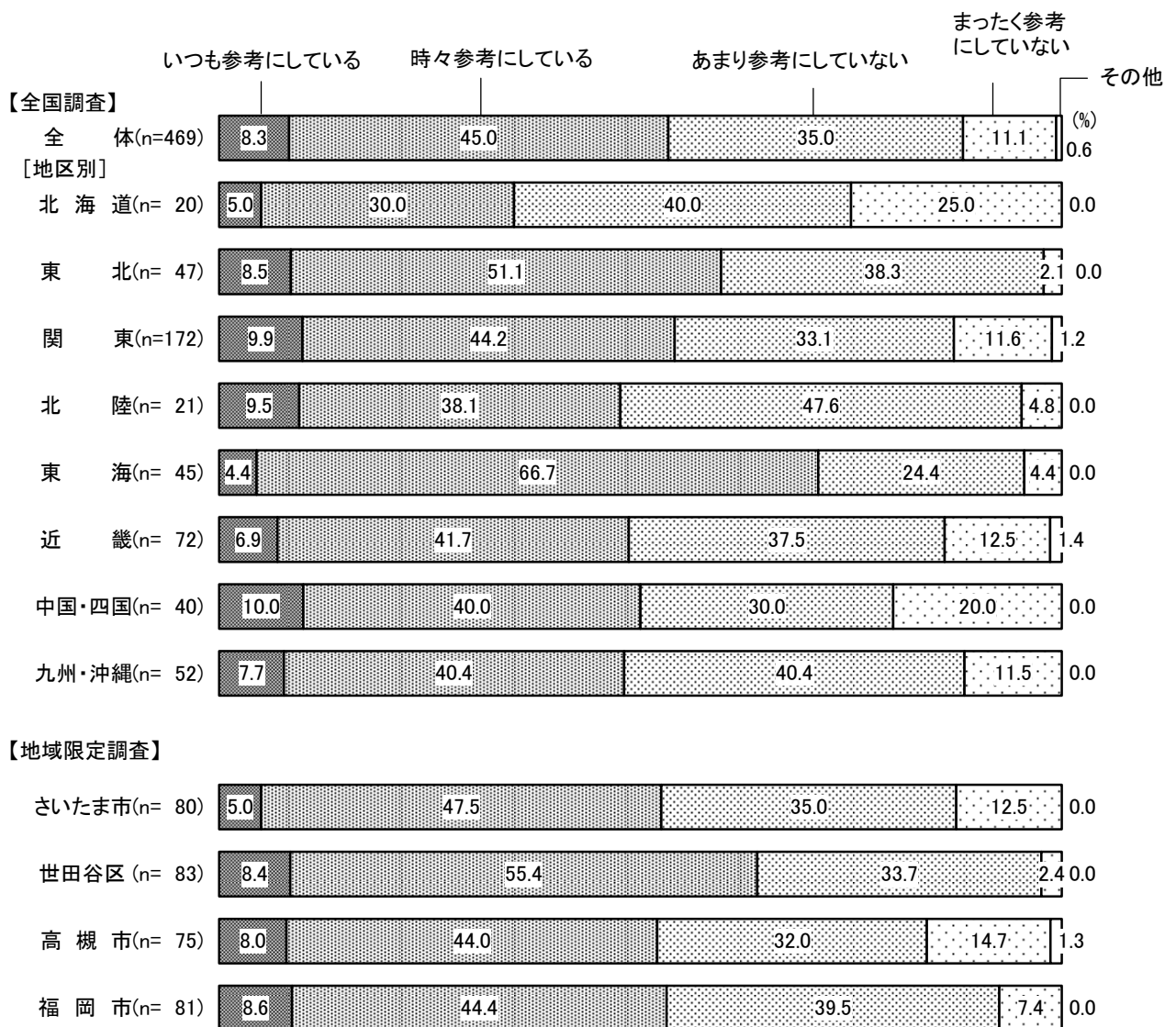
		テレビ	新聞	パンフレット・リーフレット	ポスター	DVD	スーパーなどのチラシ	店頭での表示（スーパーマーケット）	店頭での表示（コンビニエンスストア）	食品パッケージでの表示	雑誌の記事（広告）	（ホームページなど）インターネット	行政機関の窓口	友人・知人から聞いて	各種シンポジウム・研修	イベント	学校	車両広告	CATV	その他
全国調査	全体 (n=1,250)	64.4	19.5	15.2	9.1	0.0	4.9	5.9	1.0	4.0	10.2	13.7	6.6	3.5	4.9	1.2	9.4	0.2	0.1	3.2
	「食事バランスガイド」の内容を含めて知っている (n= 469)	60.3	21.3	23.7	14.3	0.0	7.9	9.4	1.9	6.4	14.1	19.2	11.1	3.8	10.4	2.3	14.9	0.0	0.2	3.6
	名前程度は聞いたことがある (n= 781)	66.8	18.4	10.1	6.0	0.0	3.1	3.8	0.5	2.6	7.9	10.4	4.0	3.3	1.5	0.5	6.0	0.4	0.0	2.9

③ 食事バランスガイドの参考度

食事バランスガイドを「内容を含めて知っている」と回答した人に、食事バランスガイドの参考度を聞いた。全国調査の全体結果では「いつも参考にしている」が 8.3%、「時々参考にしている」が 45.0%となっており、合計した《参考にしている》は 53.3%となっている。

地域限定調査では、《参考にしている》がさいたま市では 52.5%、世田谷区では 63.8%、高槻市では 52.0%、福岡市では 53.0%となっており、特に世田谷区は全国調査の全体結果を上回っている（図表 2-1-3-①）。

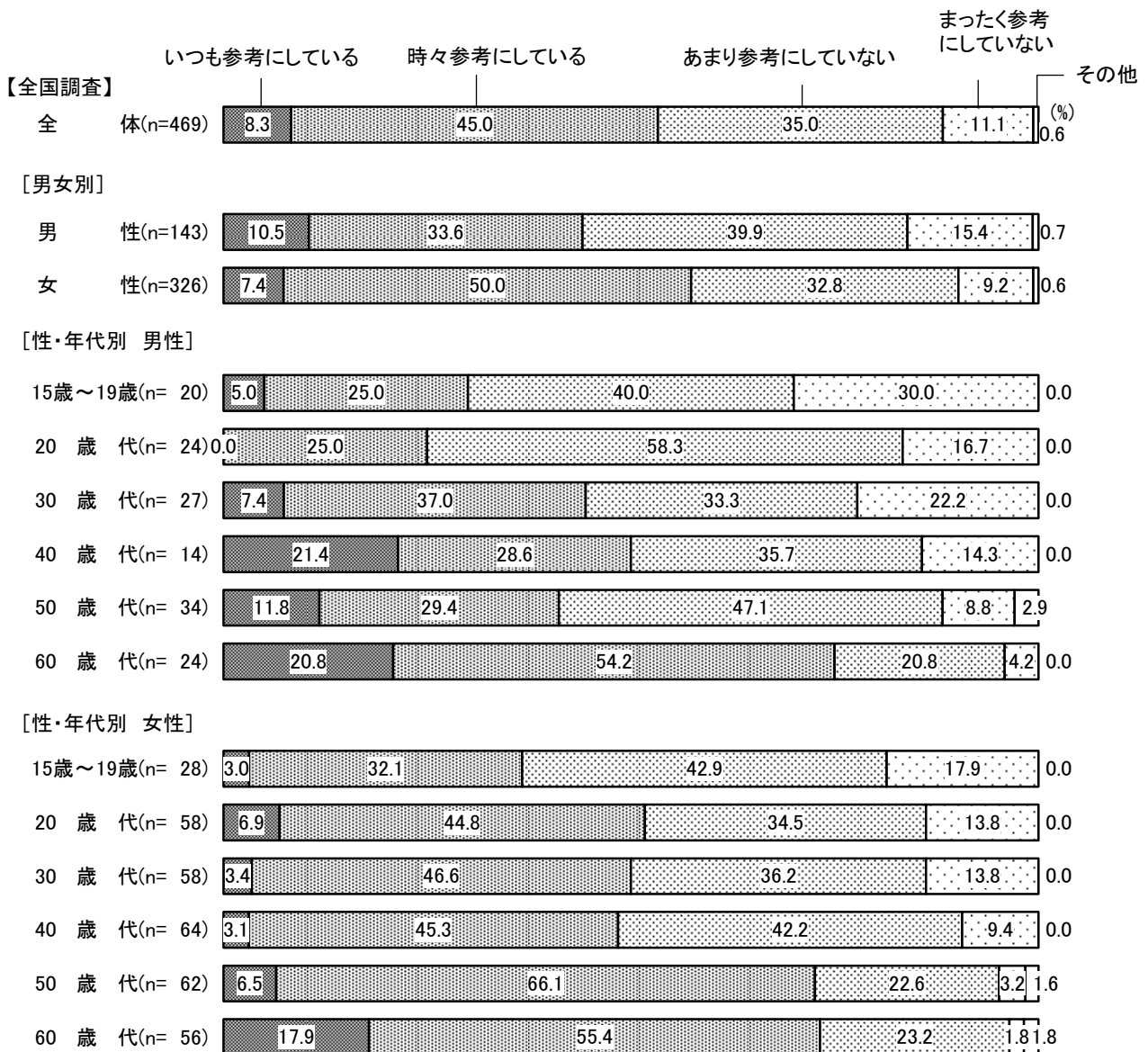
図表 2-1-3-① 食事バランスガイドの参考度（全国調査／全体・地区別、地域限定調査）
 <食事バランスガイドを内容を含めて知っている人>



全国調査を男女別にみると、女性は《参考にしている（57.4%）》が男性（44.1%）を13.3ポイント上回っている。

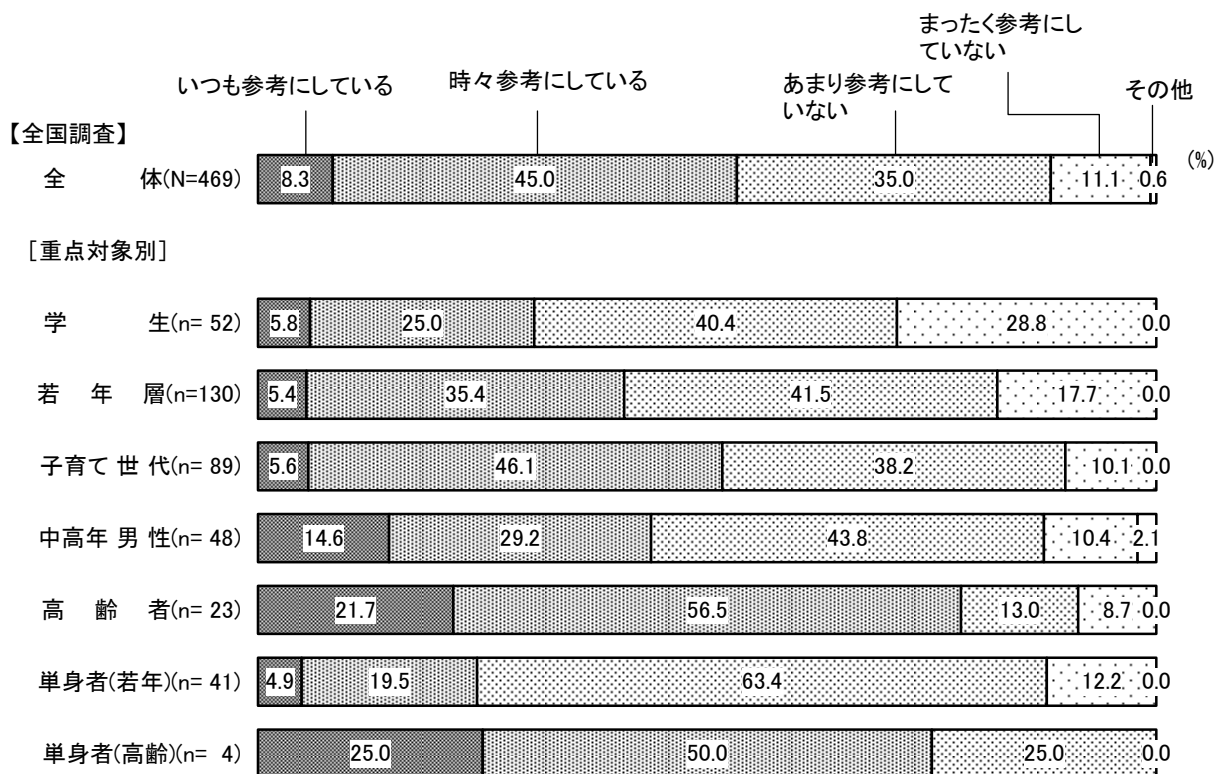
性・年代別にみると、男性60歳代、女性50歳代、60歳代は《参考にしている》が7割を超え、全体結果に比べて高くなっている。男性20歳代は《参考にしている》が25.0%であり、他の世代に比べて低くなっている（図表2-1-3-②）。

図表2-1-3-② 食事バランスガイドの参考度（全国調査／全体・男女別・性・年代別）
 <食事バランスガイドを内容を含めて知っている人>



全国調査を重点対象別にみると、高齢者は「いつも参考にしている」が2割を超え、全体結果に比べて高くなっている。学生、若者層は「まったく参考にしていない」が全体結果に比べて高くなっている（図表2-1-3-③）。

図表2-1-3-③ 食事バランスガイドの参考度（全国調査／全体・重点対象別）
 <食事バランスガイドを内容を含めて知っている人>

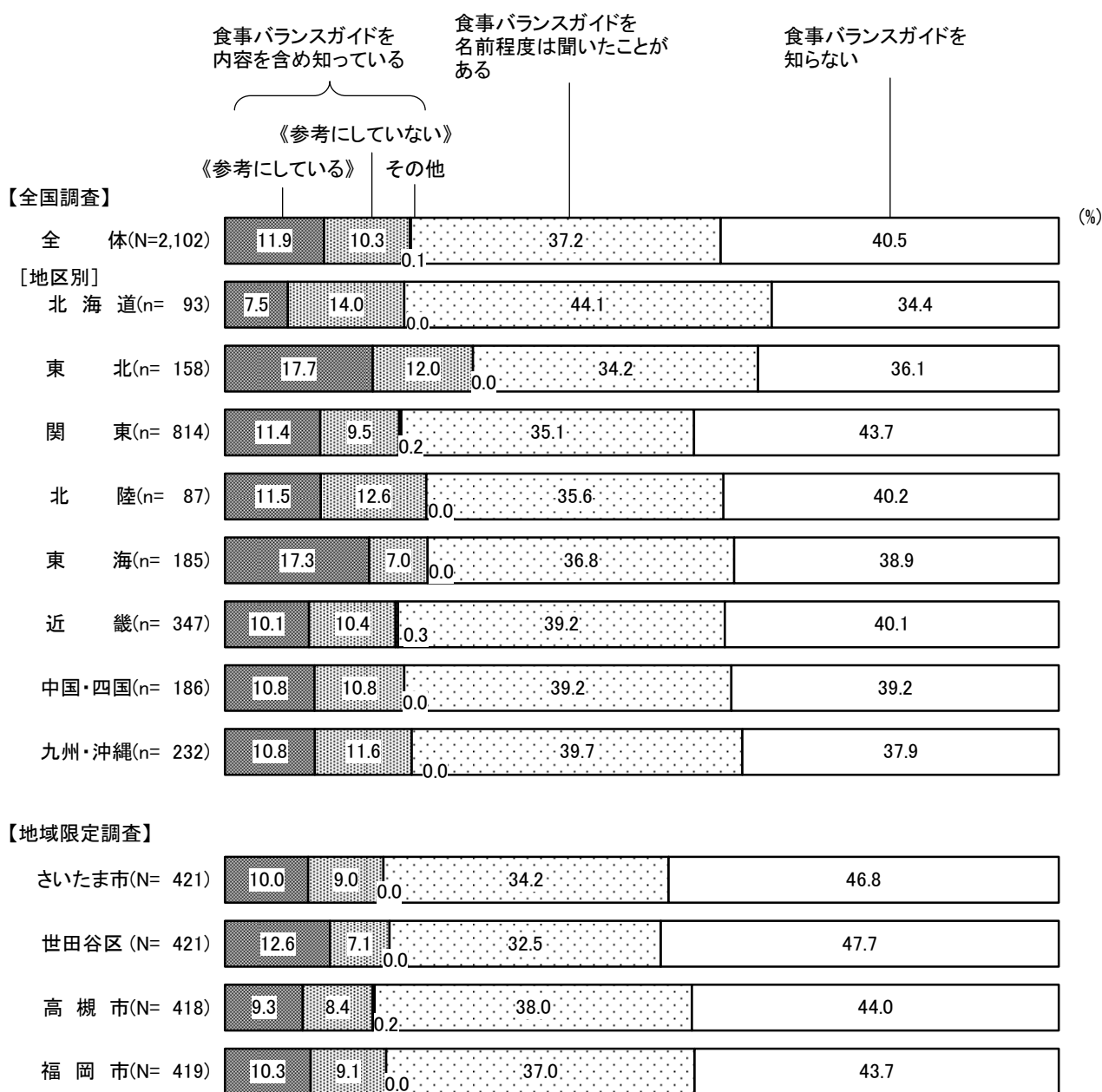


なお、調査対象全体の人数に対する《参考にしている》と回答した人の割合は、全国調査の全体結果では 11.9%である。

全国調査を地区別にみると、東北、東海では《参考にしている》が1割台後半であり、全体結果に比べて高くなっている。

地域限定調査では、《参考にしている》の割合が、さいたま市では 10.0%、世田谷区では 12.6%、高槻市では 9.3%、福岡市では 10.3%となっており、どの地区も全国調査と大きな違いはみられなかった（図表 2-1-3-④）。

図表 2-1-3-④ 食事バランスガイドの認知度、参考度
(全国調査／全体・地区別、地域限定調査)

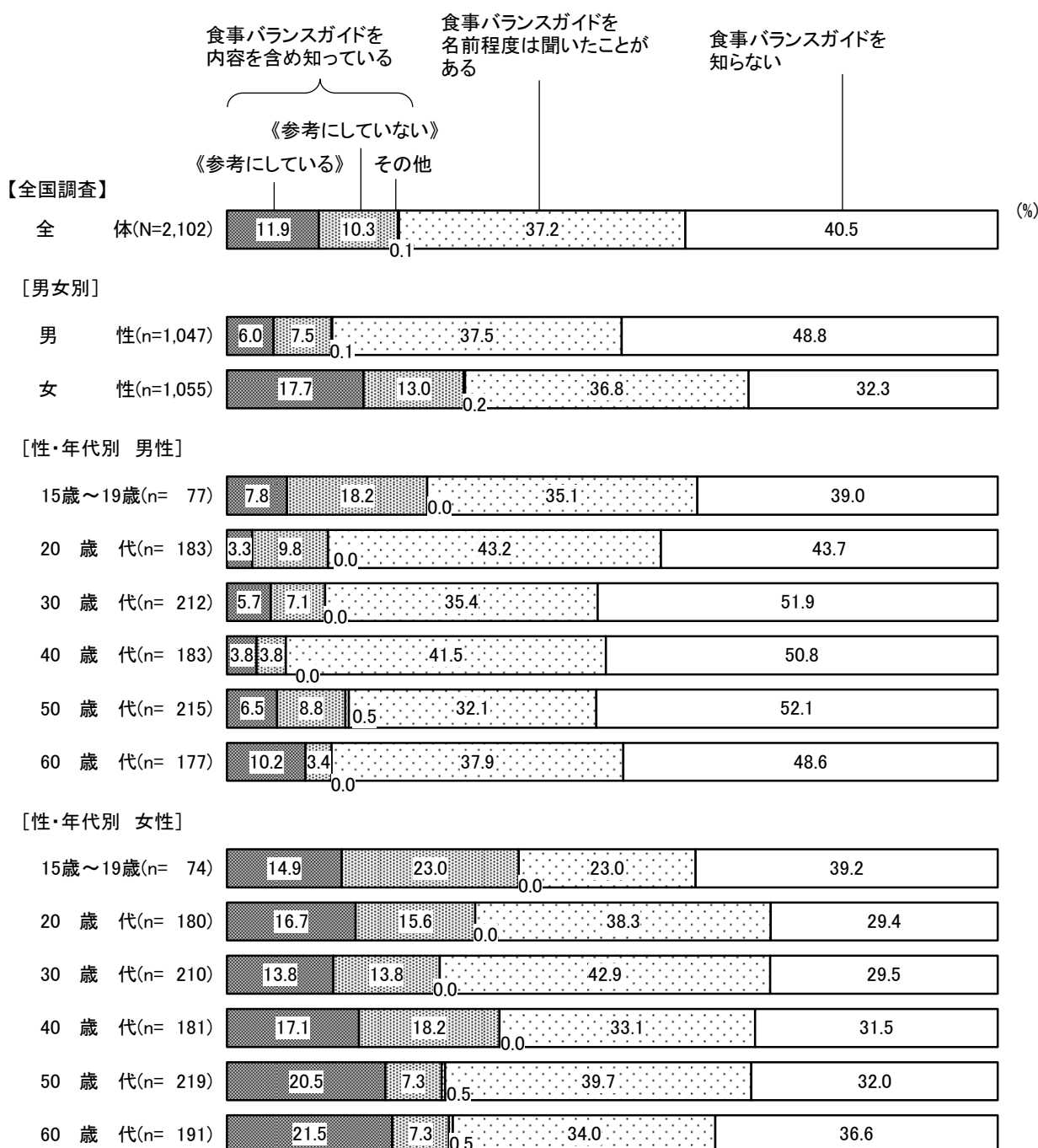


※ 《参考にしている》は「いつも参考にしている」と「時々参考にしている」の合計値
《参考にしていない》は「あまり参考にしていない」と「まったく参考にしていない」の合計値

全国調査を男女別にみると、調査対象全体の人数に対する《参考にしている》と回答した人の割合は、男性では 6.0%、女性では 17.7%であり、女性は男性を 11.7 ポイント上回っており、すべての年代において女性の《参考にしている》の割合が男性を上回っている。

性・年代別にみると、《参考にしている》について、女性の 20 歳代、40 歳代以上は、全体結果に比べて高くなっている。特に女性の 50 歳代、60 歳代は、2 割を超えている。一方、男性は 60 歳代を除くすべての世代で 1 割を下回っており、特に 20 歳代、40 歳代は 3%台となっている（図表 2-1-3-⑤）。

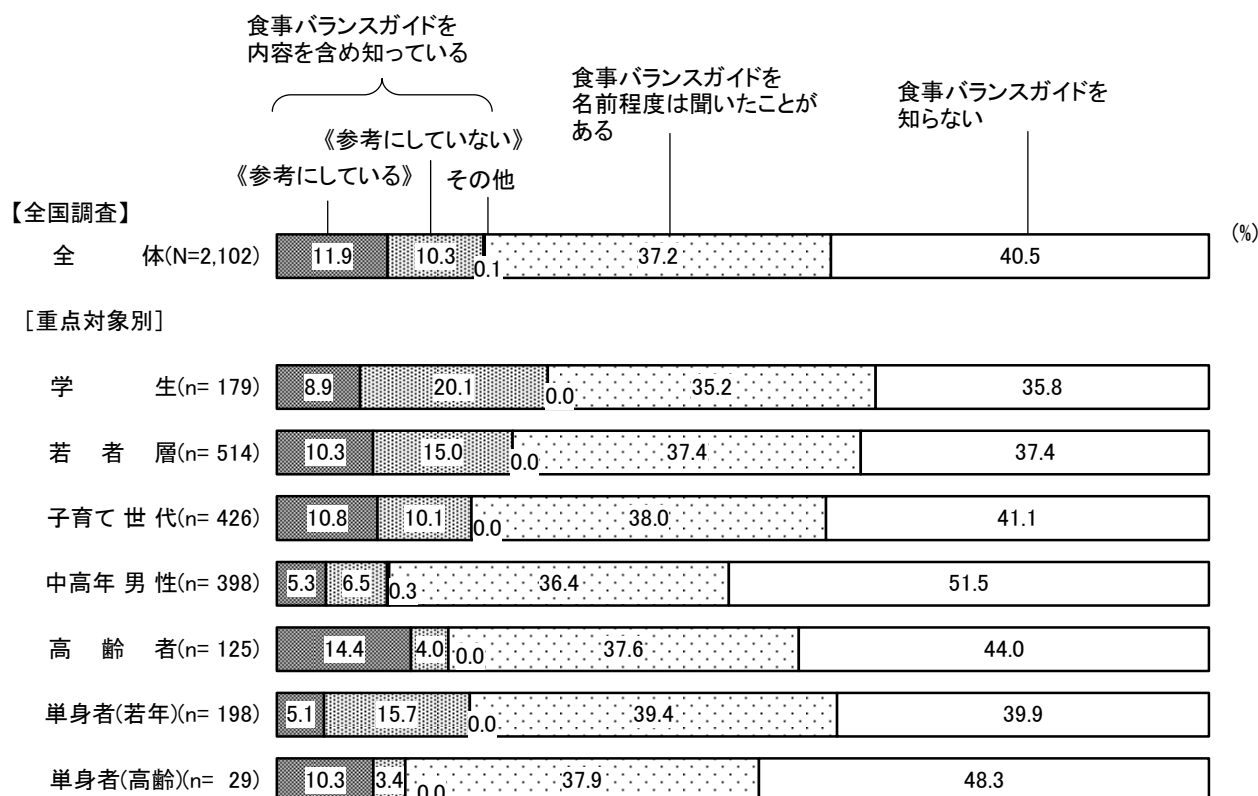
図表 2-1-3-⑤ 食事バランスガイドの認知度、参考度
(全国調査/全体・男女別・性・年代別)



※《参考にしている》は「いつも参考にしてている」と「時々参考にしてている」の合計値
《参考にしているが内容を
含め知っている》は「あまり参考にしていない」と「まったく参考にしていない」の合計値

全国調査を重点対象別にみると、調査対象全体の人数に対する《参考にしている》と回答した人の割合は、単身者（若者）では5.1%、中高年男性では5.3%であり、全体結果に比べて低くなっている（図表2-1-3-⑥）。

図表2-1-3-⑥ 食事バランスガイドの認知度、参考度
（全国調査／全体・重点対象別）



※《参考にしている》は「いつも参考になっている」と「時々参考になっている」の合計値

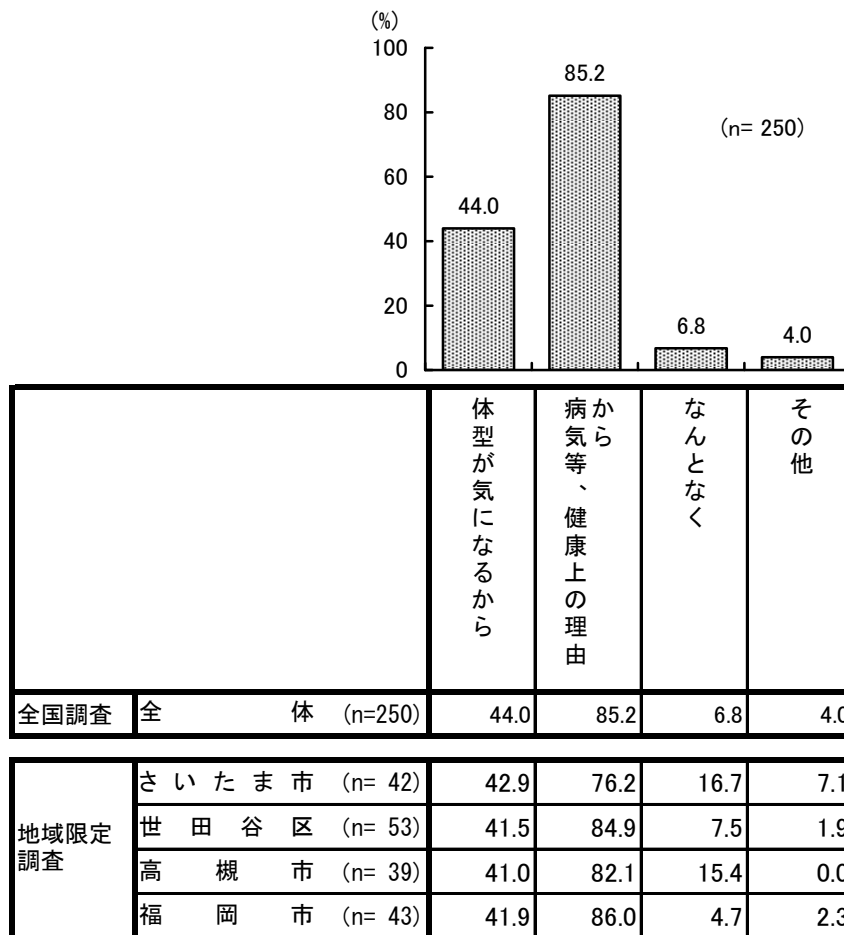
《参考にしていない》は「あまり参考にしていない」と「まったく参考にしていない」の合計値

④ 食事バランスガイドを参考にしている理由

食事バランスガイドを「内容を含めて知っている」人で、「いつも参考にしている」、「時々参考にしている」と回答した人に、食事バランスガイドを参考にしている理由を聞いた。全国調査の全体結果では「病気等、健康上の理由から（85.2%）」が8割を超え最も多く、「体型が気になるから（44.0%）」が続いている。

地域限定調査でも、「病気等、健康上の理由から」がさいたま市では 76.2%、世田谷区 84.9%、高槻市 82.1%、福岡市 86.0%となっており、最も多くなっている（図表2-1-4）。

図表2-1-4 食事バランスガイドを参考にしている理由
 （全国調査／全体、地域限定調査：複数回答）
 《食事バランスガイドを知っていて、参考にしている人》



⑤ 食事バランスガイドを参考にしていない理由

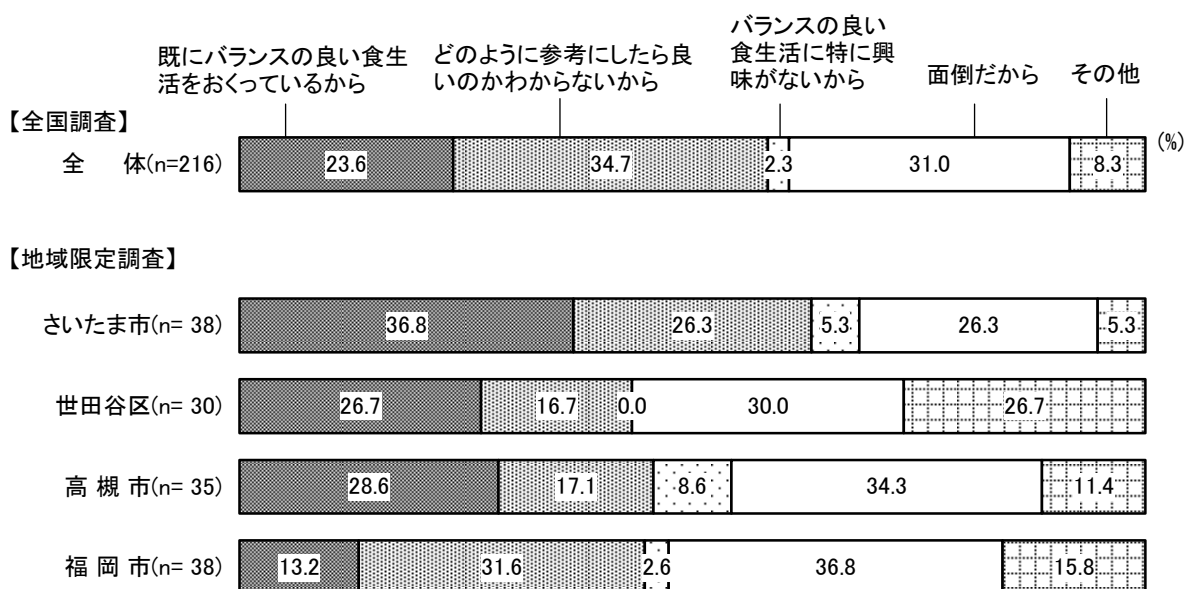
食事バランスガイドを「内容を含めて知っている」人で、「あまり参考にしていない」、「まったく参考にしていない」と回答した人に、食事バランスガイドを参考にしていない理由を聞いた。全国調査の全体結果では「どのように参考にしたら良いのかわからないから（34.7%）」が最も多く、「面倒だから（31.0%）」、「既にバランスの良い食生活をおくっているから（23.6%）」が続いている。

地域限定調査では、最も多い回答は、さいたま市では「既にバランスの良い食生活をおくっているから（36.8%）」、世田谷区では「面倒だから（30.0%）」、高槻市では「面倒だから（34.3%）」、福岡市では「面倒だから（36.8%）」である。なかでも、さいたま市は「既にバランスの良い食生活をおくっているから（36.8%）」、高槻市は「バランスの良い食生活に特に興味がないから（8.6%）」が全国調査の全体結果に比べて高くなっている（図表2-1-5）。

図表2-1-5 食事バランスガイドを参考にしていない理由

（全国調査／全体、地域限定調査）

《食事バランスガイドを知っていて、参考にしていない人》



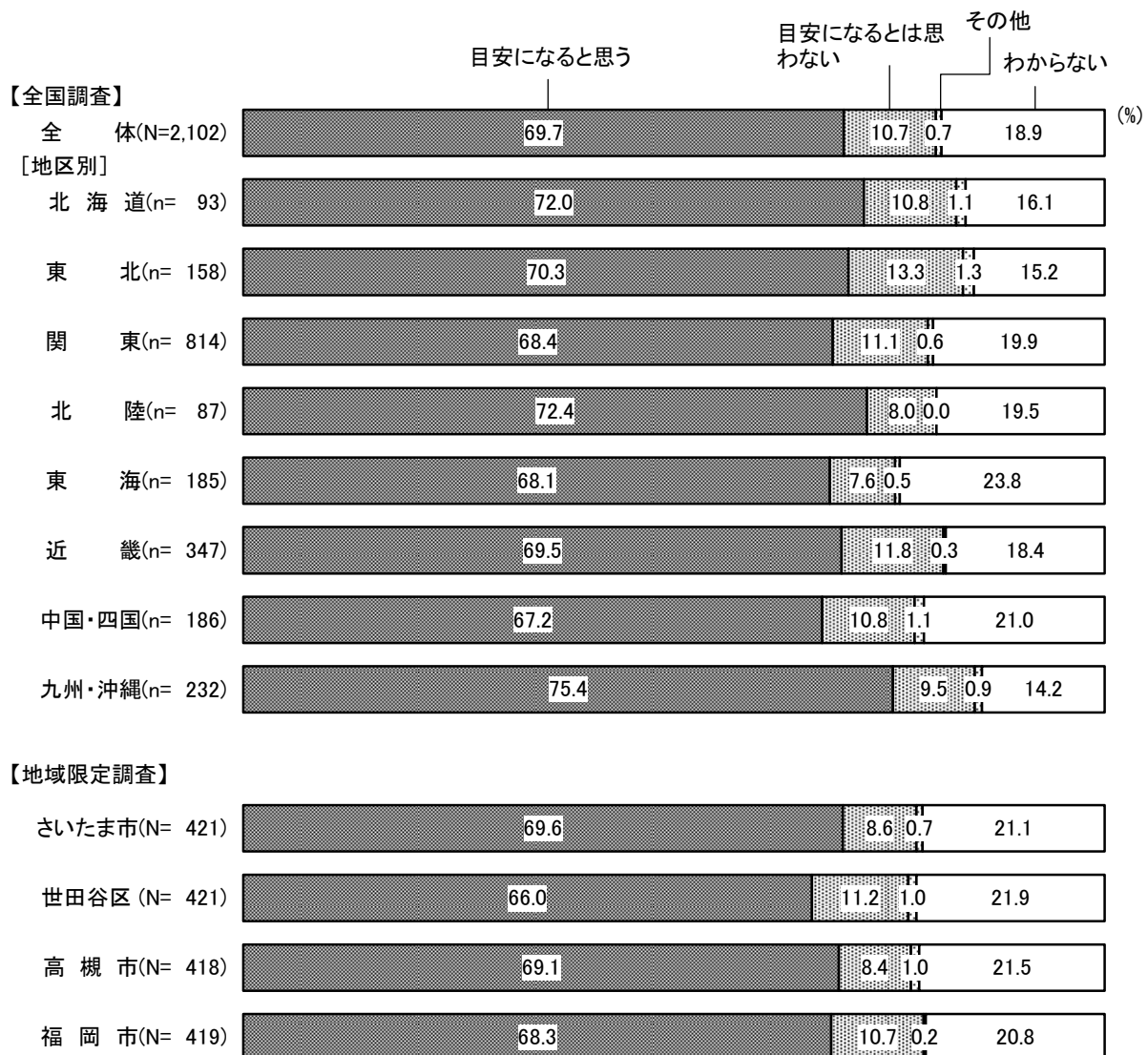
(2) 食事バランスガイドの評価

食事バランスガイドの評価は、全国調査の全体結果では「目安になると思う」が69.7%、「わからない」が18.9%、「目安になるとは思わない」は10.7%となっている。

全国調査を地区別にみると、九州・沖縄では「目安になると思う」が75.4%で全体結果に比べて高くなっている。

地域限定調査では、「目安になると思う」が、さいたま市では69.6%、世田谷区では66.0%、高槻市では69.1%、福岡市では68.3%であり最も多く、全国調査と同様の傾向になっている（図表2-2-1）。

図表2-2-1 食事バランスガイドの評価
(全国調査／全体・地区別、地域限定調査)



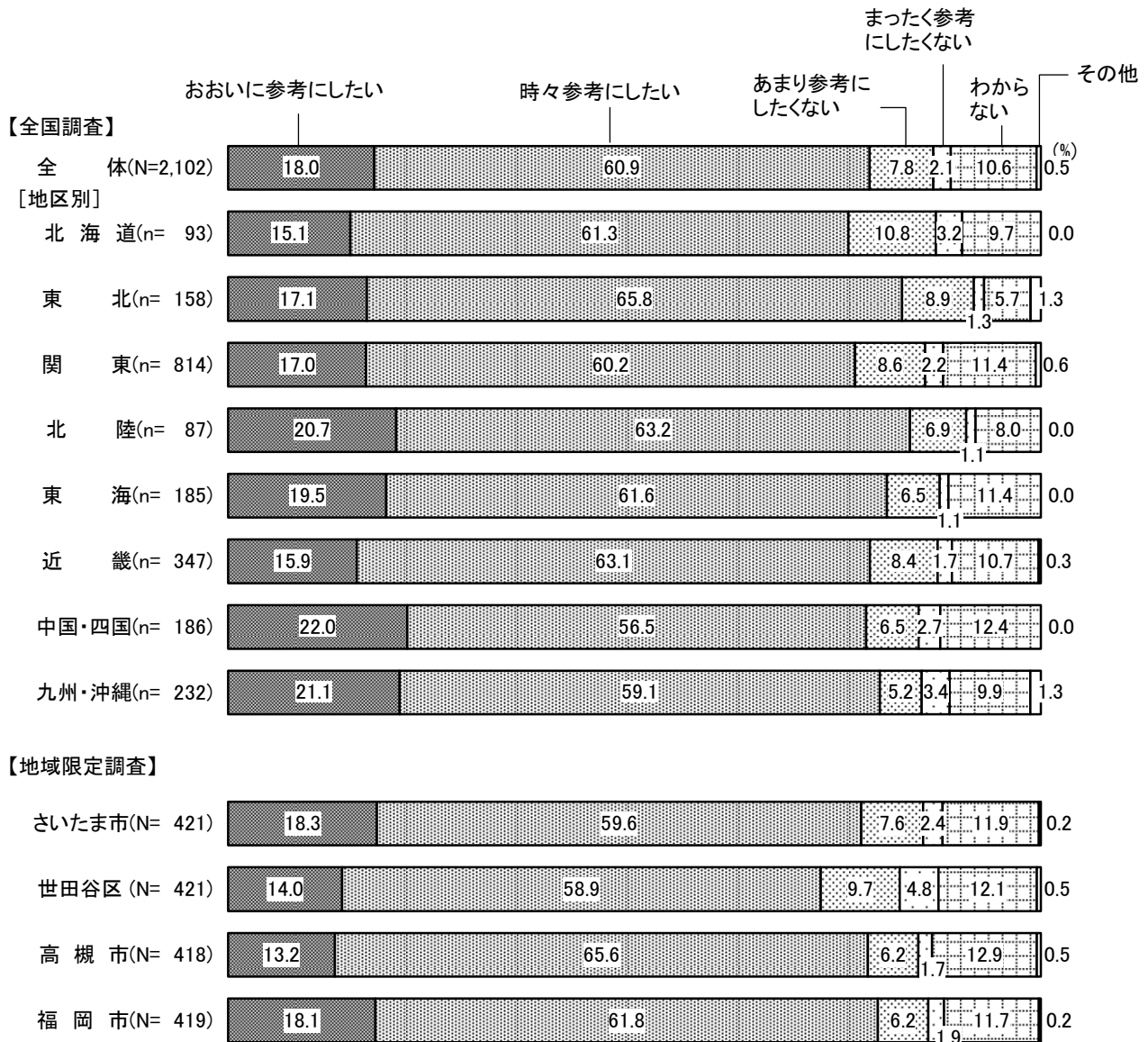
(3) 食事バランスガイドの参考意向

① 食事バランスガイドの参考意向

食事バランスガイドの参考意向は、全国調査の全体結果では「おいに参考にしたい」が18.0%、「時々参考にしたい」が60.9%となっており、合計した《参考にしたい》は78.9%となっている。

地域限定調査では、《参考にしたい》が、さいたま市では77.9%、世田谷区では72.9%、高槻市では78.8%、福岡市では79.9%となっている（図表2-3-1-①）。

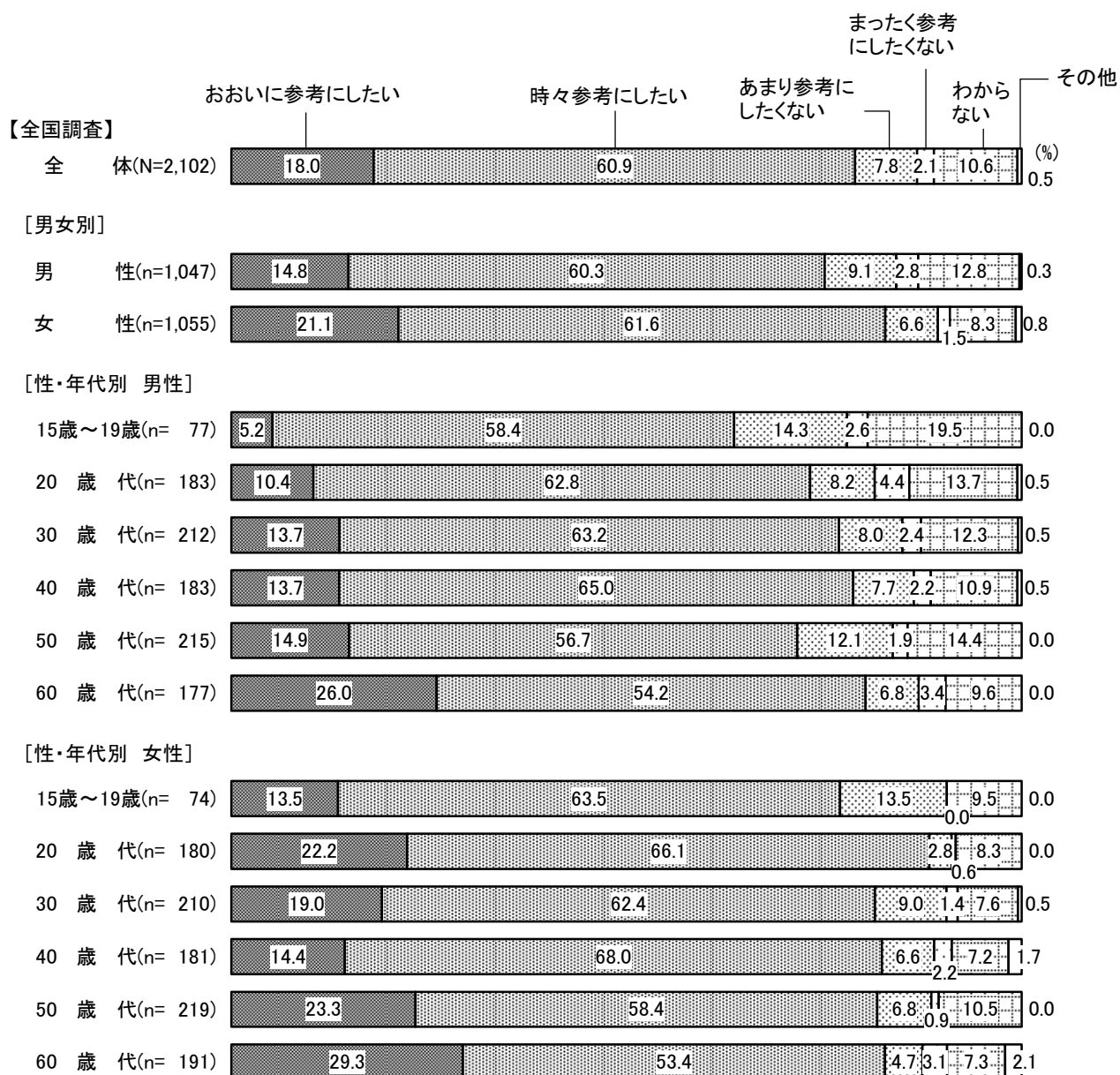
図表2-3-1-① 食事バランスガイドの参考意向
(全国調査／全体・地区別、地域限定調査)



全国調査を男女別にみると、「おいに参考にしたい」が、男性では 14.8%、女性では 21.1%であり、女性は男性を 6.3 ポイント上回っている。

性・年代別にみると、男女ともに 60 歳代は、「おいに参考にしたい」が 2 割台後半であり、全体結果に比べて高くなっている（図表 2-3-1-②）。

図表 2-3-1-② 食事バランスガイドの参考意向（全国調査／全体・男女別・性・年代別）

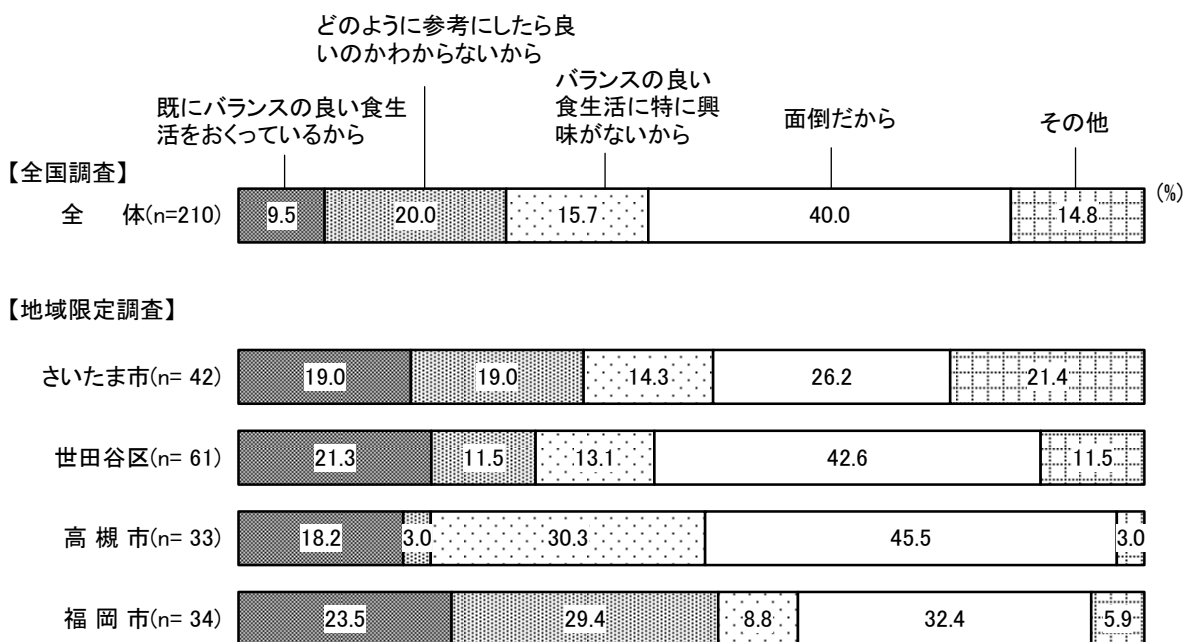


② 食事バランスガイドを参考にしたくない理由

食事バランスガイドを「あまり参考にしたくない」、「まったく参考にしたくない」と回答した人に、食事バランスガイドを参考にしたくない理由を聞いた。全国調査の全体結果では「面倒だから（40.0%）」が最も多く、「どのように参考にしたら良いかわからないから（20.0%）」、「バランスの良い食生活に特に興味がないから（15.7%）」が続いている。

地域限定調査では、最も多い回答は、どの地区でも「面倒だから」であり、さいたま市では26.2%、世田谷区では42.6%、高槻市では45.5%、福岡市では32.4%となっている。さいたま市、世田谷区、福岡市では「既にバランスの良い食生活を送っているから」が、全国調査の全体結果に比べて高くなっている。高槻市では「バランスの良い食生活に特に興味がないから（30.3%）」が全国調査の全体結果に比べて高くなっている（図表2-3-2）。

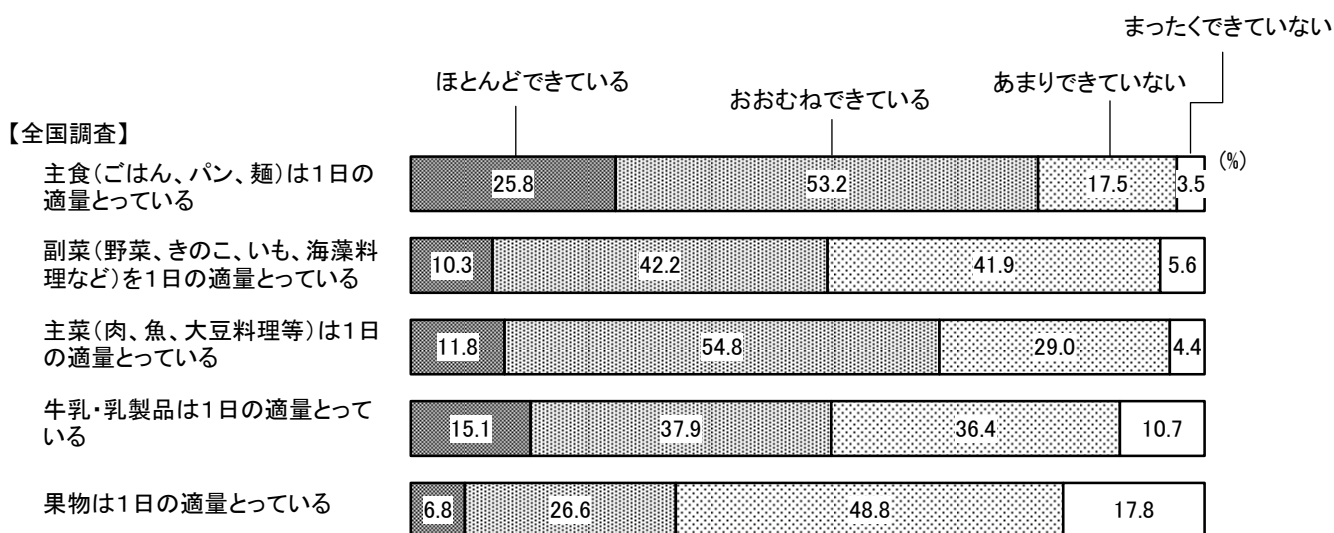
図表2-3-2 食事バランスガイドを参考にしたくない理由
(全国調査／全体、地域限定調査)



(4) 食事バランスガイドの実践度

食事バランスガイドの実践度は、全国調査の全体結果では、『主食は1日の適量とっている』は「ほとんどできている」が25.8%であり、「おおむねできている」と合計した《できている》は79.0%であり、《できている》の割合が最も高い項目となっている。他の項目の《できている》の割合は、『副菜は1日の適量とっている』は52.5%、『主菜は1日の適量とっている』は66.6%、『牛乳・乳製品は1日の適量とっている』は53.0%である。また、『果物は1日の適量とっている』は30.4%であり、《できている》が最も低い項目となっている（図表2-4-1-①）。

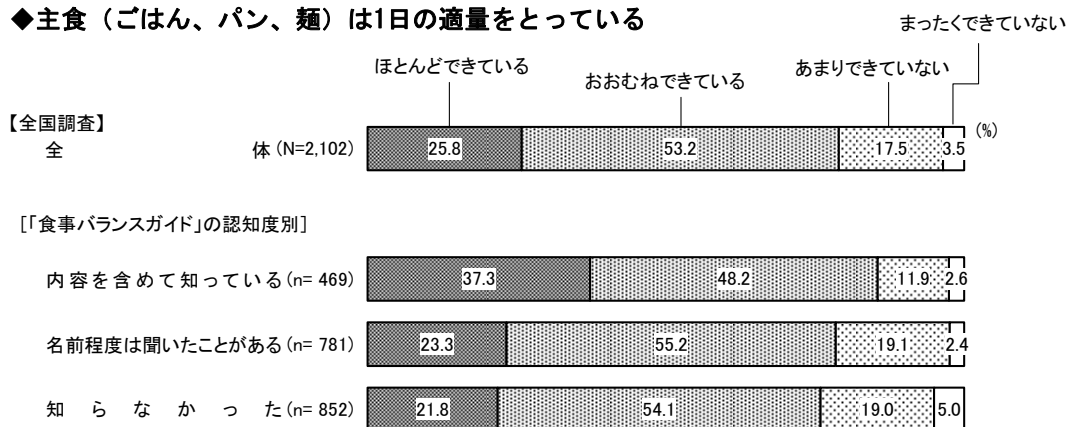
図表2-4-1-① 食事バランスガイドの実践度
(全国調査/全体)



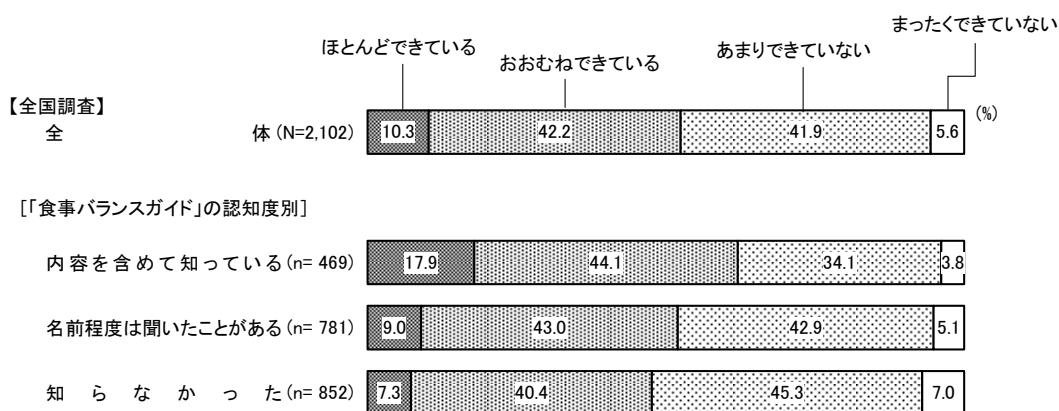
全国調査を食事バランスガイドの認知度別に見ると、内容を含めて知っている人は、すべての項目で「ほとんどできている」が全体結果に比べて高くなっている。一方、知らなかった人は、すべての項目で「あまりできていない」と「まったくできていない」を合計した《できていない》が全体結果に比べて高くなっている（図表2-4-1-②）。

図表2-4-1-② 食事バランスガイドの実践度
(全国調査/全体・食事バランスガイドの認知度別)

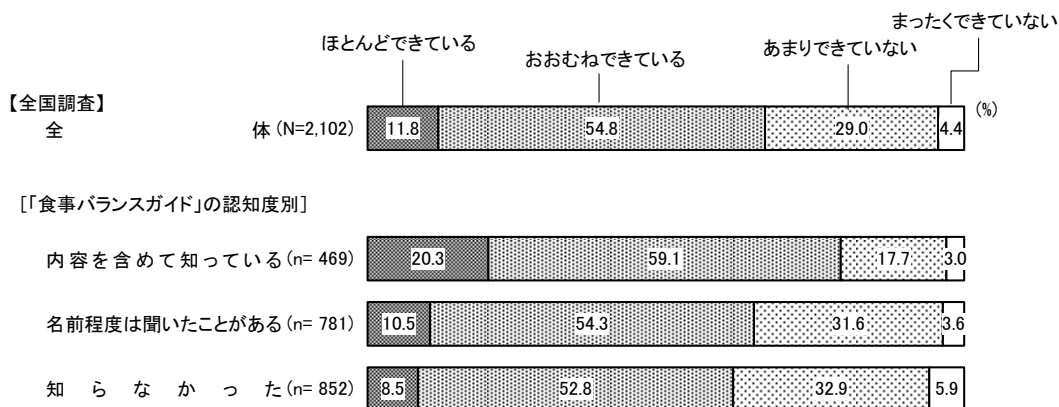
◆主食（ごはん、パン、麺）は1日の適量をとっている



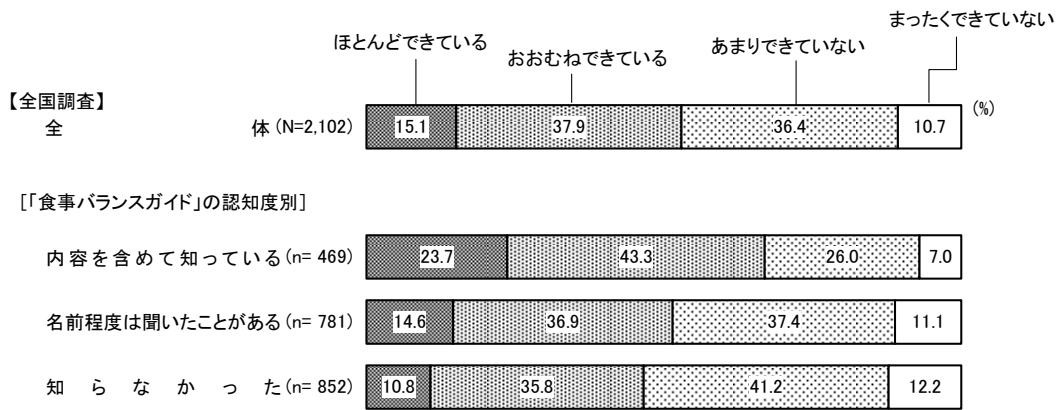
◆副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理など）を1日の適量とっている



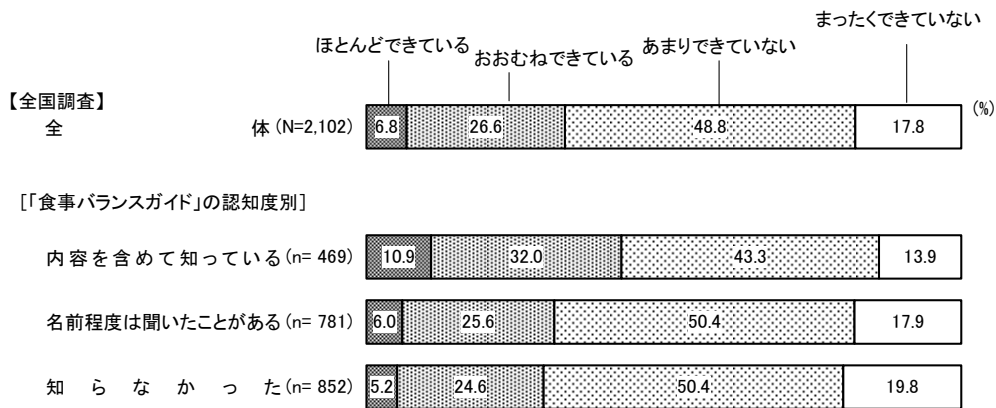
◆主菜（肉、魚、大豆料理等）は1日に適量とっている



◆牛乳・乳製品は1日の適量とっている



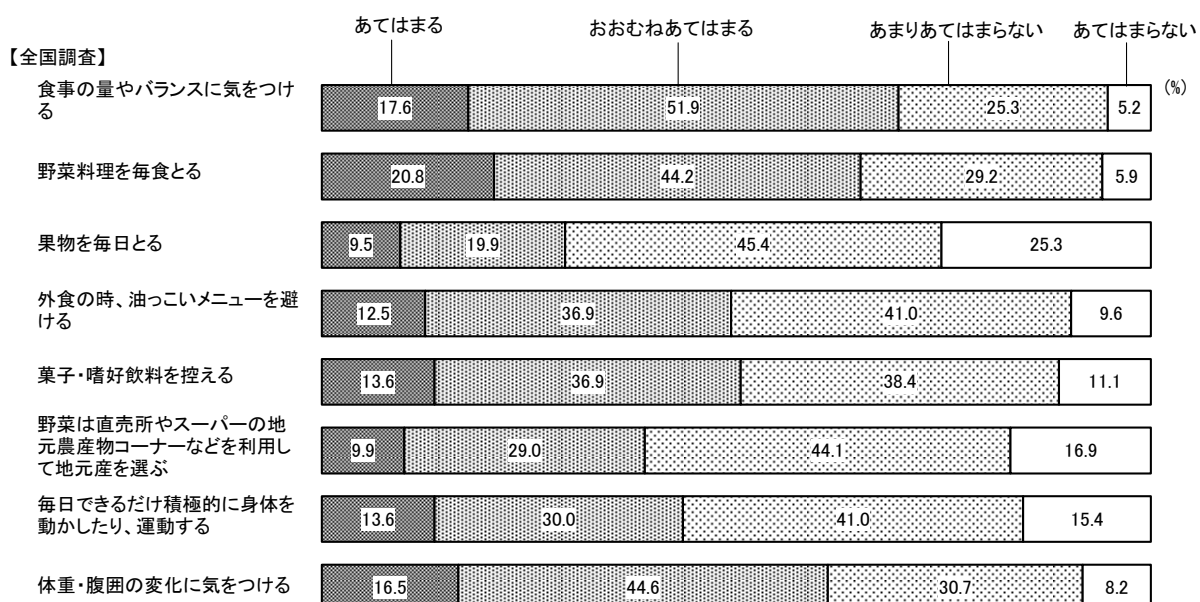
◆果物は1日の適量とっている



(5) 日頃の生活の中で心がけていること

日頃の生活の中で心がけていることは、全国調査の全体結果では、『食事の量やバランスに気をつける』は、「あてはまる」と「おおむねあてはまる」を合計した《あてはまる》が69.5%であり、《あてはまる》が最も高い項目となっている。他の項目の《あてはまる》の割合は、『野菜料理を毎日とる』は65.0%、『体重・腹囲の変化に気をつける』は61.1%であり、2番目、3番目に《あてはまる》の割合が高い項目となっている。また、『果物を毎日とる』は29.4%であり、《あてはまる》の割合が最も低い項目となっている（図表2-5-1-①）。

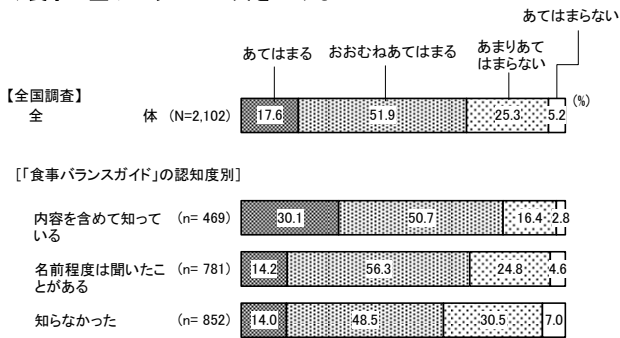
図表2-5-1-① 食事バランスガイドの実践度
(全国調査/全体)



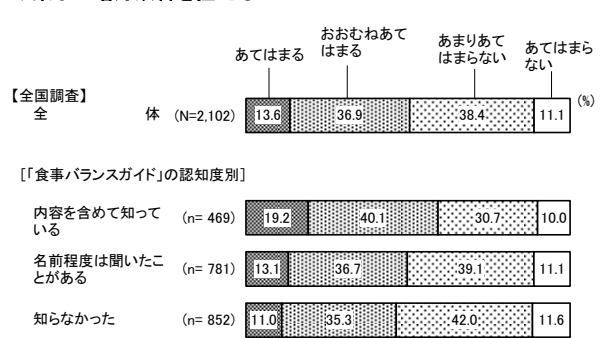
全国調査を食事バランスガイドの認知度別にみると、内容を含めて知っている人は、すべての項目で「あてはまる」が全体結果に比べて高くなっている。一方、知らなかった人は、『毎日身体を動かす』以外の項目は「あまりあてはまらない」と「あてはまらない」を合計した《あてはまらない》が全体結果に比べて高くなっている（図表2-5-1-②）。

図表2-4-1-② 食事バランスガイドの実践度
(全国調査/全体・食事バランスガイドの認知度別)

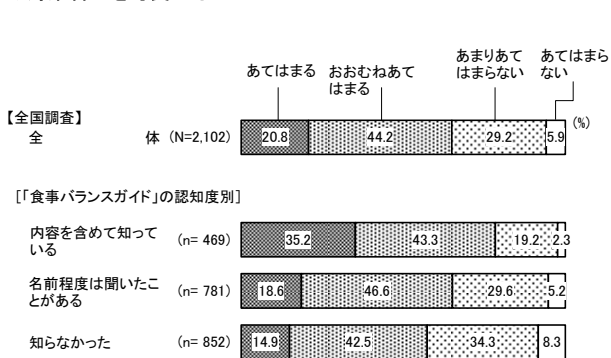
◆食事の量やバランスに気をつける



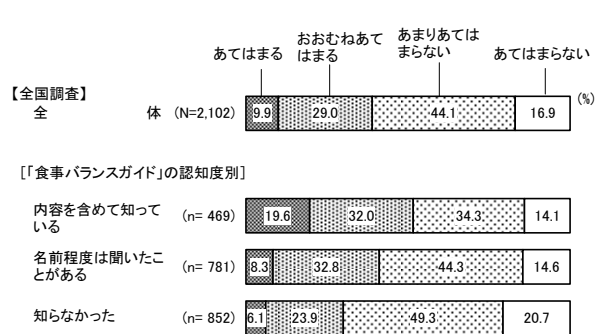
◆菓子・嗜好飲料を控える



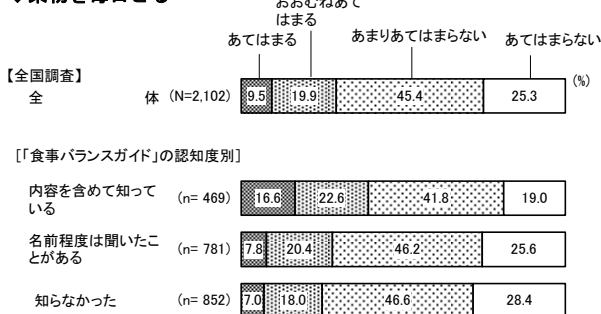
◆野菜料理を毎食とる



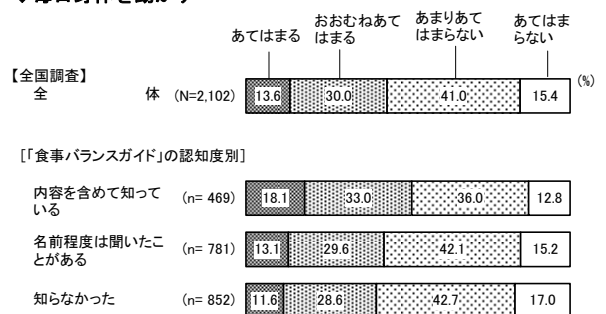
◆野菜は直売所やスーパーの地元農産物コーナーなどを利用して地元産を選ぶ



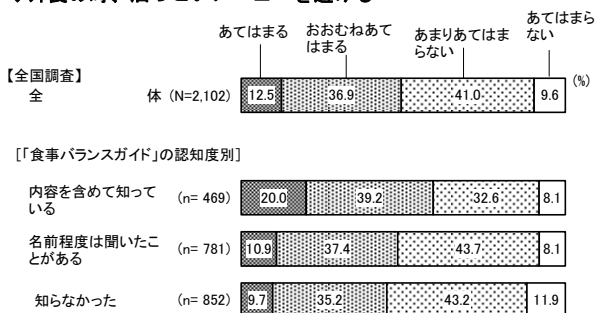
◆果物を毎日とる



◆毎日身体を動かす



◆外食の時、油っこいメニューを避ける



◆腹囲の変化に気をつける

