

# 平成 19 年度「食事バランスガイド」等の普及状況調査 キャンペーン調査票（抜粋版）

## 1. 「食生活指針」についてお聞きします。

【画像を見ながらお答えください。】

### 食生活指針

- ・食事を楽しみましょう。
- ・1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・食塩や脂肪は控えめに。
- ・適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- ・食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- ・調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- ・自分の食生活を見直してみよう。

文部省・厚生省・農林水産省決定

問1 あなたは「食生活指針」をご存じでしたか。（ は1つ）

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

2. 「食事バランスガイド」とあなたの食生活についてお聞きします。

【画像を見ながらお答えください。】



問3 あなたは「食事バランスガイド」をご存じでしたか。( は1つ)

- |                  |         |
|------------------|---------|
| 1. 内容を含めて知っている   | 問3 - 1へ |
| 2. 名前程度は聞いたことがある | 問4へ     |
| 3. 知らなかった        | 問5へ     |

問3 - 1 あなたは食事や買物の際、「食事バランスガイド」をどの程度参考にしていますか。( は1つ)

- |                 |          |
|-----------------|----------|
| 1. いつも参考にしている   | 問3 - 1 へ |
| 2. 時々参考にしている    | 問3 - 1 へ |
| 3. あまり参考にしていない  | 問3 - 1 へ |
| 4. まったく参考にしていない | 問3 - 1 へ |
| 5. その他 ( )      | 問4へ      |

問3 - 1 参考にされている理由は何ですか。( はいくつでも)

- |                           |
|---------------------------|
| 1. 体型が気になるから              |
| 2. 病気や生活習慣病の予防など、健康上の理由から |
| 3. なんとなく                  |
| 4. その他 ( )                |

問3 - 1 参考にされていない理由は何ですか。( は1つ)

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

問4 問3で「1.内容を含めて知っている」「2.名前程度は聞いたことがある」とお答えになった方のみお答えください。  
あなたは「食事バランスガイド」をどのような媒体を通じてお知りになりましたか。  
(はいいくつでも)

1. テレビ	10. 雑誌の記事(広告)
2. 新聞	11. インターネット(ホームページなど)
3. パンフレット・リーフレット	12. 行政機関の窓口
4. ポスター	13. 友人・知人から聞いて
5. DVD	14. 各種シンポジウム・研修会
6. スーパーなどのチラシ	15. イベント
7. 店頭での表示(スーパーマーケット)	16. 学校
8. 店頭での表示(コンビニエンスストア)	17. 車両広告
9. 食品パッケージでの表示	18. CATV
	19. その他( )

**【画像を見ながらお答えください。】**

問5 あなたは「食事バランスガイド」の1日の適量をとれていますか。あなたの食生活について項目ごとにあてはまる番号に をつけてください。( はそれぞれ1つ)

まずは、以下の表でご自分の適量をご確認ください。

	女性 18~69歳		男性 18~69歳	
	活動量が低い	活動量がふつう以上	活動量が低い	活動量がふつう以上
エネルギー	1800 kcal (±200kcal)	2200 kcal (±200kcal)	2600 kcal (±200kcal)	
主食	4~5つ(SV)	5~7つ(SV)	7~8つ(SV)	
副菜	5~6つ(SV)	5~6つ(SV)	6~7つ(SV)	
主菜	3~4つ(SV)	3~5つ(SV)	4~6つ(SV)	
牛乳・乳製品	2つ(SV)	2つ(SV)	2~3つ(SV)	
果物	2つ(SV)	2つ(SV)	2~3つ(SV)	

SV(=サービング)とは、食事の提供量の単位の略

⇨ 活動量が低い : 1日中座っていることがほとんど。  
 ⇨ 活動量がふつう以上 : 座り仕事を中心だが、歩行、あるいはスポーツ等を5時間程度行う。さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

いくつとっているか確認するために、以下の表を参考にしてください。

## 食べたものはいく「つ」？

食事バランスガイドでは、毎日の食事を、「主食/副菜/主菜/牛乳・乳製品/果物」の5つに区分し、それぞれの適量を「つ(SV)」という単位で表しています。食べた料理がいく「つ」になるか、**おおまか**に把握して、食生活をチェックしてみましょう！

### 主食 ごはん、パン、麺・パスタ

炭水化物などの供給源で、体を動かすエネルギーの元になります。

- 1つ ごはん(小盛り) 1杯  
おにぎり 1個  
食パン 1枚  
ロールパン 2個
  - 2つ ごはん(大盛り、どんぶり) 1杯  
うどん 1杯  
もりそば 1杯  
ラーメン 1杯
  - 1.5つ ごはん(中盛り) 1杯
- 1つの基準 = 主材料に含まれる炭水化物が約40g

主食は、おにぎり1個が1つの基準になっています。カレーライスや丼のごはんは2つくらいです。

### 副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理

ビタミン、ミネラルの供給源で、体の調子を整えてくれるものが含まれます。

- 1つ 小皿や小鉢  
野菜サラダ  
ほうれん草のおひたし  
ひじきの煮物  
具だくさんみそ汁
  - 2つ 中皿、中鉢  
コンソープ  
枝豆  
冷しトマト1個  
野菜100%ジュース
  - 野菜の煮物  
野菜いため  
コロケ(1個)  
芋のにっころがし
- 1つの基準 = 主材料の重量は約70g

野菜ジュース(100%)は副菜1つ

小皿や小鉢に入った野菜料理、サラダ1皿分が1つ程度です。中皿や中鉢に入ったものは2つ程度です。

### 主菜 肉、魚、卵、大豆料理

たんぱく質などの供給源で、体をつくるものになるものが含まれています。

- 1つ 目玉焼き  
冷やっこ  
納豆  
焼き鳥(1本)  
茶碗むし
- 2つ 焼き魚(1尾)  
魚のてりやき  
刺身  
オムレツ  
麻婆豆腐
- 3つ ハンバーグステーキ  
豚肉のしょうが焼き  
鶏肉のからあげ  
とんかつ 1枚

卵1個が1つ魚料理は2つ肉料理は3つがおおよその目安です。

### 牛乳・乳製品

- 1つ ヨーグルト 1パック  
プロセスチーズ 1枚
  - 2つ 牛乳ビン1本分(約200ml)
- 1つの基準 = 主材料に含まれるカルシウムが約100mg

### 果物

- 1つ みかん1個  
バナナ1本  
もも 1個
  - 2つ りんご1個  
なし 1個  
ぶどう 1房
- 1つの基準 = 主材料の重量が約100g

果物ジュース(100%)は果物1つ

菓子パンは菓子・嗜好飲料

**菓子・嗜好飲料** お菓子やお酒には「つ」の基準は無いですが、1日200kcal以内が目安で200kcalの目安 ショートケーキ小1個、ポテトチップス1/2袋、ビール中ジョッキ、日本酒1合

### カレーライスや親子丼はどうなるの？

カレーライスなどの、ごはんも野菜も肉も入っている料理は、主食、副菜、主菜の3つの「つ」をそれぞれ別に数えます。次の例を元にして計算してみてください。  
 カレーライス 主食2つ+副菜2つ+主菜2つ      親子丼 主食2つ+副菜1つ+主菜2つ  
 オムライス 主食2つ+主菜3つ      天ぷらうどん 主食2つ+主菜1つ  
 クリームシチュー 副菜3つ+主菜2つ+牛乳・乳製品1つ

	ほとんどできている	おおむねできている	あまりできていない	まったくできていない
主食(ごはん、パン、麺)は1日の適量とっている	1	2	3	4
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理など)は1日の適量とっている	1	2	3	4
主菜(肉、魚、大豆料理等)は1日の適量とっている	1	2	3	4
牛乳・乳製品は1日の適量とっている	1	2	3	4
果物は1日の適量とっている	1	2	3	4

問6 「食事バランスガイド」は、あなたの食生活のバランスを考えると時の目安となる  
と思いますか。( は1つ)

- 1. 目安になると思う
- 2. 目安になると思わない
- 3. その他( )
- 4. わからない

問7 あなたは今後、食事や買物をする際に「食事バランスガイド」を参考にしたいと思  
いますか。( は1つ)

- 1. おおいに参考にしたい 問8へ
- 2. 時々参考にしたい 問8へ
- 3. あまり参考にしたくない 問7 - 1へ
- 4. まったく参考にしたくない 問7 - 1へ
- 5. わからない 問8へ
- 6. その他( ) 問8へ

→ 問7 - 1 参考にしたくない理由は何ですか。( は1つ)

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

問 20 あなたは、次の項目で日頃の生活の中で心がけていることがありますか。項目ごとにあてはまるものに をつけてください。 ( はそれぞれひとつ)

	あてはまる	おおむねあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない
食事の量やバランスに気をつける	1	2	3	4
野菜料理を毎食とる	1	2	3	4
果物を毎日とる	1	2	3	4
外食の時、油っこいメニューを避ける	1	2	3	4
菓子・嗜好飲料を控える	1	2	3	4
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	1	2	3	4
毎日できるだけ積極的に身体を動かしたり、運動する	1	2	3	4
体重・腹囲の変化に気をつける	1	2	3	4