



食生活・ライフスタイル調査 ～令和5年度～

調査報告書

令和6年6月28日（金）

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、食と農のつながりの深化に着目した国民運動「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。

【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。

【写真調査】・・・136ページ～

- ・写真調査（全体）

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、7日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夏と冬の2回にわたって実施した。

- ・写真調査（Z世代）

Z世代（15歳から24歳）・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、4日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 -

調査概要	4	3. 食や農のつながり	64
使用した調査票	6	現在の日本の農業の課題の認知	65
調査の要約	14	農業・農村の多面的機能の認知	69
結果の詳細	27	居住地の農産物・特産品の認知	72
1. 対象者プロフィール	28	「食に対して感謝の気持ち」を感じるとき	75
性別・年代／居住エリア	29	食や農に関する情報の入手経路	79
職業／未婚	30	これまでの農林水産業との接点	83
同居家族／同居している子供の年齢・学齢	31	4. 食料自給率の認知と食料安全保障に対する意識	87
世帯年収	32	食料自給率／食料自給力／食料国産率の認知	88
2. 日常の情報入手経路と消費行動	35	食料自給率を高めることの重要度	95
ふだんのニュースや新しい話題の情報入手経路	36	日本の食の未来を	
ふだんの買物で重視すること	40	確かなものにするために『国』に期待すること	98
食に関して重視していること	44	日本の食の未来を確かなものにするために	
ふだんの食材や食品・飲料の買物場所	48	『生産者・食品関連事業者』に期待すること	102
「生鮮品」と「加工食品」に対する国産意識	52	日本の食の未来を確かなものにするための	
食料の備蓄状況	57	『消費者』の取組	106
ローリングストックの認知・実施状況	61	5. 農業・農村をより身近に感じる情報と	
		ニッポンフードシフトの認知、理解、関心・共感	110
		農業・農村をより身近に感じる情報	111
		ニッポンフードシフトの認知	115
		ニッポンフードシフトの理解	118
		ニッポンフードシフトへの関心・共感	121
		食や農に関する情報収集・見聞	124
		食や農に対する意識・行動の変化	128

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

2023年11月17日～11月24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	10	14	16	14	16	9	10	13	17	15	19	163
東北	17	17	23	26	24	28	16	16	21	25	25	30	268
関東	93	115	128	157	121	110	89	107	120	148	115	117	1,420
北陸	11	10	13	16	14	16	10	9	12	16	14	17	158
東海・東山	39	42	48	61	49	49	37	37	45	57	48	52	564
近畿	45	46	52	69	54	54	43	46	53	70	56	61	649
中国	15	15	18	24	18	21	14	14	17	23	19	23	221
四国	7	8	9	11	10	12	7	7	10	11	9	13	114
九州	30	29	37	42	37	43	29	29	38	43	39	47	443
計	267	292	342	422	341	349	254	275	329	410	340	379	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

【全員】

Q 1

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

17

市場調査・シンクタンク

18

公務員

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

→ 調査終了

→ 調査終了

→ 調査終了

【全員】

Q 2

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

2

男性25-34歳

3

男性35-44歳

4

男性45-54歳

5

男性55-64歳

6

男性65-74歳

7

女性15-24歳

8

女性25-34歳

9

女性35-44歳

10

女性45-54歳

11

女性55-64歳

12

女性65-74歳

【全員】

Q 3

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】

Q 4

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

会社員（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】

Q 5

未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】

Q 6

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）

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

→ Q7へ

Q 7

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）

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

【全員】

Q 9 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（X（旧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 特になし

【全員】 ※選択肢ランダム表示

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判・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】 ※選択肢ランダム表示

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判・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 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（商店街の個人商店など）
- 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・飲料などを買物しない

【全員】

Q 13 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。（それぞれひとつだけ）

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】 ※選択肢ランダム表示

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 エネルギーや資材高騰による生産コストの上昇
- 10 農業者の所得確保・向上
- 11 食料品価格の上昇
- 12 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
- 13 輸出拡大の阻害要因となっている環境の整備（輸先国の輸入規制の緩和・撤廃、輸出手続の迅速化等）
- 14 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
- 15 食に関する知識や、食文化に対する理解深化
- 16 農業の環境負荷軽減
- 17 食品ロスの削減
- 18 国内の大規模自然災害等による農業関係被害の増加
- 19 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
- 20 その他（具体的に：)
- 21 特になし

【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】 ※選択肢ランダム表示

- 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）
- 旬の食材や季節を感じる料理を食べたとき
 - おいしい食材や料理を食べたとき
 - 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
 - 一緒に食べている人と食材に関する会話をしたとき
 - 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
 - テレビ・新聞・SNS等で、食事している映像や写真を見たとき
 - 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
 - 買物の際、パッケージの表示などで産地や生産者を知ったとき
 - 普段買っている食材・食品に欠品が生じたとき
 - 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
 - 農林水産業の体験をしたとき
 - 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）
- 新聞
 - 雑誌
 - 書籍
 - テレビ
 - ラジオ
 - インターネット（ニュースサイトなど）
 - インターネット（YouTubeなどの動画投稿サイト）
 - インターネット（AbemaTVなどの番組サイト）
 - インターネット（公共機関のサイト）
 - インターネット（企業のサイト）
 - SNS（X（旧Twitter）、インスタグラム、Facebookなど）
 - 家族や友人との会話
 - 講演会・シンポジウム
 - ショッピングセンター等の店頭
 - その他（具体的に： ）
 - 特にない

【全員】 ※選択肢ランダム表示

- 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）
- 親が農林水産業を営んでいる（営んでいた）
 - 祖父母が農林水産業を営んでいる（営んでいた）
 - 親せきが農林水産業を営んでいる（営んでいた）
 - 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）
 - 近所に田畑がある（あった）
 - 自然が豊かな環境で育った
 - 田舎の祖父母や親せきの家に行った
 - 田植えや稲刈りをした
 - 野菜の収穫や果物狩りをした
 - 貸し農園等を活用し、農作物を作っている（作っていた）
 - 土に触れる機会が多い（多かった）
 - その他の農林水産業の体験をした
 - その他（具体的に： ）
 - 農林水産業との接点をあまり持ったことはない

【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。
- 詳しい内容を知っている
 - おおよその内容は知っている
 - 言葉は聞いたことがあるが内容までは知らない
 - 聞いたことがない
 - 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。
- 詳しい内容を知っている
 - おおよその内容は知っている
 - 言葉は聞いたことがあるが内容までは知らない
 - 聞いたことがない
 - 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。

- 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。

(注)近年、食料安全保障のリスクを考えさせられる事象が立て続けに起こり、「現在は食料の安定供給に懸念はない」と断言できる状況にはないと考えていますが、調査の継続性を担保するため、2021年の調査開始時と同様の説明としています。

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】 ※選択肢ランダム表示

- 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

【全員】 ※選択肢ランダム表示

- 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、より多くの国産食材を供給すること
- 5 生産・流通コストを引き下げ、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】 ※選択肢ランダム表示

- 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、国産食材を積極的に選ぶ
- 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 農産物の価格が高くても、作り手の生産努力を考え、積極的に購入する
- 10 わからない

【全員】 ※選択肢ランダム表示

- Q 29 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。
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 環境に配慮した食材・食品に関する情報
- 10 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
- 11 その他（具体的に： ）
- 12 わからない

【全員】

- Q 30 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。

「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ではできません。
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。（ひとつだけ）

- 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

知っていた（Q30=1）

- Q 31 「ニッポンフードシフト」を「知っていた」と回答された方にうかがいます。
「ニッポンフードシフト」の説明について、あなたはどの程度理解していますか。
（ひとつだけ）

「ニッポンフードシフト」についての説明（以下再掲）

「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ではできません。
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。

- 1 よく理解している
- 2 やや理解している
- 3 どちらともいえない
- 4 あまり理解していない
- 5 全く理解していない

【全員】

- Q 32 あなたは、「ニッポンフードシフト」の説明をお読みになって、関心や共感もちましたか。
（ひとつだけ）

「ニッポンフードシフト」についての説明（以下再掲）

「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ではできません。
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。

- 1 非常に関心・共感をもった
- 2 やや関心・共感をもった
- 3 どちらともいえない
- 4 あまり関心・共感をもたなかった
- 5 全く関心・共感をもたなかった

【全員】 ※選択肢ランダム表示

Q 33 あなたは、この1年間で、食や農に関するイベントへの参加や、食や農に関する情報を収集したり見聞きたりしましたか。

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 食や農に関するイベントに参加した
- 2 農業体験をした
- 3 食や農に関するテレビ番組を見た
- 4 食や農に関する本を読んだ
- 5 食や農に関する新聞記事を読んだ
- 6 WEBサイトやSNSで食や農に関する情報を入手した
- 7 食や農に関する自身の活動についてSNS等で発信した
- 8 ニッポンフードシフトの公式ウェブサイトを見た →Q34、35へ
- 9 ニッポンフードシフトの公式noteを見た →Q34、35へ
- 10 NIPPON FOOD SHIFT FES.に参加した →Q34、35へ
- 11 ニッポンフードシフトの推進パートナーに登録した →Q34、35へ
- 12 その他（ ）
- 13 上記のイベント参加や情報の収集・見聞きはしていない

ニッポンフードシフトへの接触経験あり（Q33=8~11）

Q 35 「ニッポンフードシフト」に関するイベントへの参加や、情報を見聞きたりの方にお伺いします。

「ニッポンフードシフト」に関するイベントへの参加や情報を見聞きたりすることで、

あなたの行動はどのように変化しましたか。

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）

【選択肢案】

- 1 食品ロスが減るように食材を使い切るようになった
- 2 生産者をこれまでより応援するようになった
- 3 食や農に関する情報を調べた
- 4 食や農業に関する情報を家族や友人に共有した
- 5 適正な価格の食材を購入するようになった
- 6 国産の食材を購入するようになった
- 7 地元の農産物を購入するようになった
- 8 「ニッポンフードシフト」以外の食や農に関するイベントに参加した
- 9 農業体験等、食や農に関わる活動に参加した
- 10 その他（ ）

ニッポンフードシフトへの接触経験あり（Q33=8~11）

Q 34 「ニッポンフードシフト」に関するイベントへの参加や、情報を見聞きたりの方にお伺いします。

「ニッポンフードシフト」に関するイベントへの参加や情報を見聞きたりすることで、

あなたの食や農業に対する意識はどのように変化しましたか。

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）

【選択肢案】

- 1 食に対して、より興味を持った
- 2 農業に対して、より興味を持った
- 3 食や農業の現状を調べてみようと思った
- 4 食や農業に関する情報を共有したいと思った
- 5 食や農業に関して積極的に情報発信したいと思った
- 6 適正な価格の食材を購入しようと思った
- 7 国産の食材を購入しようと思った
- 8 食や農に関するイベントに参加しようと思った
- 9 農業体験等、食や農に関わる活動に参加したいと思った
- 10 その他（ ）

調査の要約

日常の情報入手経路と消費行動

- ・ふだんの情報の入手経路（Q9）は「テレビ」と「ニュースサイトなど」が約7割と突出して高い。
（食や農に関する情報の入手経路（Q20）は「テレビ」6割、「ニュースサイトなど」4割となっている。）
- ・普段の買い物と食に関して重視することは、どちらも「同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと」が最も高い結果となっている。
- ・買物場所（Q12）は「食品スーパー」が突出して最も高い。
- ・生鮮品や加工食品は国産を選ぶ方（Q13）は生鮮品が6割、加工品は5割強。
- ・食料備蓄（Q14）の実践は6割となっているが、ローリングストックの実践（Q15）は4割弱である。

食と農のつながり

- ・日本の農業の課題の認知度（Q16）は、「食品ロスの削減」「食料自給率の低下」「農業従事者の減少・高齢化」の順で高い。
- ・農業・農村の多面的機能（Q17）について、認知している方は3割弱。
- ・居住地の農産物・特産品を認知している方（Q18）は6割。
- ・食への感謝の気持ちを感じるのは（Q19）、「おいしい食材や料理を食べたとき」が4割。
- ・農林水産業との接点（Q21）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」が3割弱。

食料自給率の認知と食料安全保障に対する意識

- ・認知度は『食料自給率（Q22）』4割、『食料自給力（Q23）』3割、『食料国産率（Q24）』2割で、食料国産率が最も低い。
- ・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（Q25）を尋ねたところ、6割強が重要と回答。
- ・食の未来に対して『国』に期待すること（Q26）は「農業従事者確保のための支援」が4割弱、『生産・食品関連事業者』に期待すること（Q27）は「安定的な供給」が4割、『消費者』の取り組み（Q28）は「食品ロス削減」が5割で最も高い。

農業・農村をより身近に感じる情報とニッポンフードシフトの認知、理解、関心・共感

- ・農業・農村をより身近に感じる情報（Q29）は、「地域の特色ある農産物や特産品」「健康的な食生活に関する情報」「日本各地の農業・農村の魅力」「食や農に関する日本国内の課題のわかりやすい解説」の順で高い。
- ・『ニッポンフードシフト』の認知度（Q30）は約7%で、そのうち8割は内容の理解をしている。また、説明を見た上での関心・共感（Q32）は5割となっており、約半数からは関心・共感が得られていない。（うち3割はどちらとも言えない）

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）」の割合が3割強（R4：**+1.4%**、R3：**+0.5%**）で最も高く、次いで「専業主婦（主夫）」、「無職・リタイア」の順で高かった。
- ・未既婚は、「既婚」が5割。

【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」が全体の約半数（R4：**-0.1%**、R3：**-4.7%**）で最も高く、「父親・母親（義父母を含む）」と「子供（義理の子供も含む）」がそれぞれ約3割であった。「一人暮らし」は2割。
- ・同居している子供の年齢・学齢は、「その他（社会人など）」が4割。

【世帯年収（男女15-74歳の学生を除く）】

- ・全体で「300万円未満」が2割（R4：**-1.1%**、R3：**-0.4%**）で最も高く、次いで「400-550万円未満」、「300-400万円未満」の順で高い。

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、従来型メディアでは「テレビ」が6割強（R4：-3.8%、R3：-8.3%）と突出して高く、次いで「家族や友人との会話」、「新聞」が3割前後。インターネット関連では「ニュースサイトなど」が6割強（R4：-6.1%、R3：-9.1%）で「テレビ」と同割合。
（※ 調査対象者がWebモニターであることに留意が必要）
- ・年代別では、男女とも「テレビ」、「新聞」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35歳以上で高く、男性は「YouTubeなどの動画投稿サイト」と「SNS」が54歳以下の年代で高い。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」が4割強（R4：-1.0%、R3：-1.7%）で最も高く、次いで「できるだけ日本産の商品であること」が3割（R4：-1.8%、R3：-4.4%）。
- ・年代別では、「同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと」は、男性65-74歳が5割で最も高かった。「できるだけ日本産の商品であること」も男女とも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。

【食に関して重視していること】

- ・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」が4割（R4：+1.4%、R3：+1.2%）で最も高く、ふだんの買物意識と同じ傾向。
- ・年代別では、ふだんの買物で重視することと同様の傾向が見られ、「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65-74歳が5割で最も高く、「できるだけ日本産の商品であること」も男女とも65-74歳で最も高く、最も低い15-24歳との差が大きかった。

2. 日常の情報入手経路と消費行動

【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」が約8割（R4：-3.4%、R3：-5.5%）で最も高く、次いで「大型スーパー」、「ドラッグストア」の順で4割前後。
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（R4：-2.4%、R3：-2.7%）。
- ・年代別では、「食品スーパー」と「大型スーパー」は男女とも65-74歳が約9割で最も高く、「コンビニ」は女性15-24歳が4割強となっている。
- ・居住エリア別では、『北海道エリア』は「大型スーパー」が5割で他のエリアよりも高かった。

【『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（R4：-1.8%、R3：-3.2%）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、「まああてはまる」は3割強となり、5割強（R4：-3.1%、R3：-3.8%）であった。
- ・年代別では、生鮮品、加工品ともに国産意識は、男女とも高齢層で最も高かった。

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（R4：-2.1%、R3：-3.8%）。
備蓄しているものは、「飲料水」が全体の約半数で最も高く、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。
- ・年代別では、「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。

- ・全体で「考え方を知っており、実践している」は23.4%（R4：+0.2%、R3：+1.5%）、
「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13.6%（R4：-0.8%、R3：-2.0%）であり、
合わせて37.0%（R4：-0.6%、R3：-0.5%）であった。
一方で、「考え方を知らないし、実践もしていない」が14.6%（R4：-0.9%、R3：-0.8%）、
「よくわからない」が24.1%（R4：+1.3%、R3：+4.4%）の合計は38.7%（R4：+0.3%、R3：+2.6%）。
- ・年代別では、「考え方を知っており、実践している」の割合は、男性25-64歳では大きな差はなかった。
女性は25-34歳では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」、「食料自給率の低下」、「農業従事者の減少・高齢化」の順で認知度が高かった。2023年度に新規に聴取した「食料品価格の上昇」は4番目に高く、3割強となっている。
- ・年代別では、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9.9%（R4：+1.0%、R3：±0.0%）、
「言葉を聞いたことはあるが、内容までは知らない」を合わせた『多面的機能』の認知者は26.5%
（R4：+0.5%、R3：-0.5%）であった。
「内容は知っていたが、言葉は知らなかった」は11.0%（R4：-0.2%、R3：-2.0%）、
「聞いたことはない」は62.5%（R4：-0.4%、R3：+2.5%）で最も高かった。
- ・年代別では、「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、65-74歳で他の年代よりも高く、女性も15-24歳で最も高かった。
- ・居住エリア別では、『九州エリア』で「言葉を聞いたことがあり、内容も知っている」の割合が他のエリアよりも高い。

【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10.8%
（R4：-0.5%、R3：-1.3%）、「数品目なら知っている」は53.0%（R4：-0.9%、R3：-4.6%）で、
「まったく知らない」は36.2%（R4：+1.4%、R3：+5.9%）であった。
- ・年代別では、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。
- ・居住エリア別では、『北海道エリア』で「たくさん知っている」の割合が他のエリアよりも高かった。

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4割（R4：-2.3%、R3：-4.8%）で最も高く、次いで「旬の食材や季節を感じる料理を食べたとき」が約3割（R4：-0.6%、R3：-4.0%）。
- ・年代別では、「おいしい食材や料理を食べたとき」は、男女とも65-74歳で高く25-34歳では低かった。2番目に高い「旬の食材や季節を感じる料理を食べたとき」は、男女とも65-74歳で高く25-34歳では低かった。

【食と農に関する情報の入手経路】

- ・全体で「テレビ」が約6割（R4：-1.5%、R3：-7.8%）で最も高く、次いで「インターネット（ニュースサイトなど）」が約4割（R4：-1.3%、R3：-3.3%）。
- 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、傾向は同様であった。
- ・年代別では、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65-74歳が最も高く、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。

【これまでの農林水産業との接点】

- ・全体は「近所に田畑がある（あった）」が2割強（R4：-3.7%、R3：-6.2%）で最も高く、次いで「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」が高かった。
- 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4割強（R4：+1.9%、R3：+6.4%）となった。
- ・年代別では、男女とも「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」は65-74歳が最も高い。
- ・居住エリア別では、『四国エリア』や『北陸エリア』は「近所に田畑がある（あった）」は3割強で他のエリアより高く、『北海道エリア』は1割と最も低い。

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、いずれも「詳しい内容を知っている」は5%前後（4%～6%）であった。
- ・「おおよその内容は知っている」は『食料自給率』が34.5%（R4：+0.1%、R3：-0.2%）、『食料自給力』が29.0%（R4：+1.6%、R3：+0.4%）、『食料国産率』が18.8%（R4：-0.7%、R3：-1.6%）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（R4：-1.0%、R3：+3.0%）と認知度は最も低い。
- ・年代別では、『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歳の高齢層で高い。

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る、食料自給率を高めることが重要だと考えています。

(注)近年、食料安全保障のリスクを考えさせられる事象が立て続けに起こり、「現在は食料の安定供給に懸念はない」と断言できる状況にはないと考えていますが、調査の継続性を担保するため、2021年の調査開始時と同様の説明としています。

- ・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は、全体で「非常に重要」は25.5%（R4：-1.4%、R3：-0.6%）、
「重要」は38.2%（R4：-0.4%、R3：-4.2%）で、合わせると63.7%（R4：-1.8%、R3：-4.7%）。
一方で「わからない」は15.2%（R4：+0.2%、R3：+2.4%）、「重要ではない」は5.8%（R4：+1.0%、R3：+1.6%）で少ない。
- ・年代別では、女性は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が高まり、「非常に重要」と考える割合は、男性65-74歳が41.8%、女性65-74歳が40.4%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】

- ・全体で「農業従事者を確保するための支援」が全体の3割強（R4：-3.3%、R3：-5.3%）で最も高かった。次いで「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」、「不測時に備えた国による食料の備蓄」、「国産の食材や食品の価格を引き下げる取組」、「農地を確保する取組」などの割合が高い。
- ・年代別では、多くの項目で男女とも高い年代ほど高かった。

【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」が4割弱（R4：-2.5%、R3：-5.3%）で最も高く、次いで「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」、「品質や鮮度がよい、おいしい食料を供給すること」の順で高い。
- ・年代別では、男女ともほとんどの項目で高齢層が突出して最も高い。

【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」が約5割（R4：-3.7%、R3：-7.6%）で最も高く、次いで「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」、「ごはんを中心とした日本型の食生活を心掛ける」の順で高い。
- ・年代別では、「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高く、34歳以下の倍近い割合となっている。

5. 農業・農村をより身近に感じる情報とニッポンフードシフトの認知、理解、関心・共感

【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」が約3割（R4：-2.1%、R3：-4.2%）で最も高く、次いで「健康的な食生活に関する情報」、「日本各地の農業・農村の魅力についての情報」、「食や農に関する日本国内の課題についての分かりやすい解説」の順で高い。
- ・年代別では、多くの項目で男女とも男性65-74歳で高く、若年層では低かった。

【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。



- ・『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7.0%（R4：+1.6%、R3：+1.1%）、「名前を聞いたことがある程度」が15.2%（R4：+0.2%、R3：-1.1%）、「知らなかった」が77.9%（R4：-1.8%、R3：±0.0%）であった。
- ・年代別では、男女とも15-24歳で認知度は高く、男性の方がやや認知度が高かった。

【ニッポンフードシフトの理解】

- ・『ニッポンフードシフト』の説明を呈示しての理解度は、全体で「よく理解している」は35.3%（R4：-4.5%）、「やや理解している」は51.4%（R4：+1.9%）。
- （※属性別の結果については n=30未満があるため、数値は参考値）

5. 農業・農村をより身近に感じる情報とニッポンフードシフトの認知、理解、関心・共感

【ニッポンフードシフトへの関心・共感】

- ・『ニッポンフードシフト』の説明を呈示しての関心・共感度は、全体で「非常に関心・共感をもった」は11.5%（R4：-1.3%）、「やや関心・共感をもった」は38.6%（R4：+1.0%）。
- ・年代別では、男女とも65-74歳が最も高く、女性25-74歳は年代が高くなるほど割合が高かった。

【食や農に関する情報収集・見聞】

- ・全体で「食や農に関するテレビ番組を見た」が約2割（R4：-3.7%）で最も高く、次いで「食や農に関する新聞記事を読んだ」、「WEBサイトやSNSで食や農に関する情報を入手した」が高い。一方で「イベント参加や情報の収集・見聞きはしていない」が62.9%（R4：+1.9%）であった。
- ・年代別では、男女とも65-74歳が最も高く、若年層の割合が低かった。

【食や農に対する意識の変化】 ※2023年度追加設問

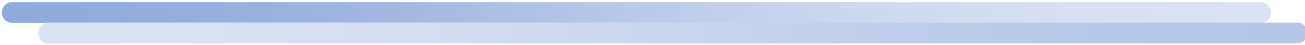
- ・全体で「適正な価格の食材を購入しようと思った」が3割強で最も高く、次いで「食や農業の現状を調べてみようと思った」、「食や農に関するイベントに参加しようと思った」が高い。（※属性別の結果については n=30未満があるため、数値は参考値）

【食や農に対する行動の変化】 ※2023年度追加設問

- ・全体で「食品ロスが減るように食材を使い切るようになった」が3割強で最も高く、次いで「適正な価格の食材を購入するようになった」、「生産者をこれまでより応援するようになった」が高い。一方で「イベント参加や情報の収集・見聞きはしていない」が61.0%であった。（※属性別の結果については n=30未満があるため、数値は参考値）

結果の詳細

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』の割合が最も高く、『近畿エリア』、『東海・東山エリア』、『九州エリア』の順であった。

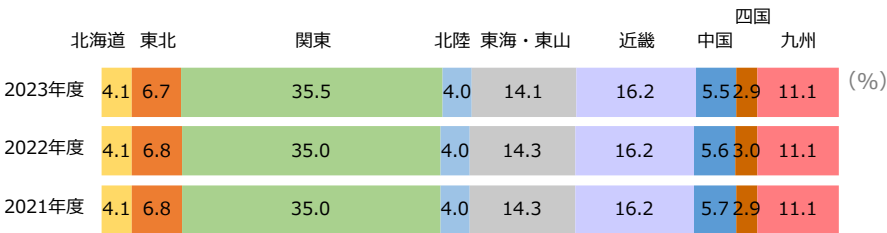
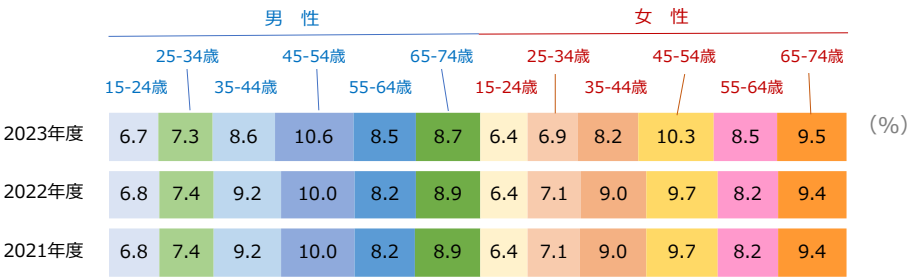
Q2. あなたの性別・年代をお知らせください。（SA）
Q3. あなたがお住まいの地域をお知らせください。（SA）

■ 性別・年代

■ 居住エリア

対象者：全体（n=4,000）

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	(人数)
	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	10	14	16	14	16	9	10	13	17	15	19	163	
東北	17	17	23	26	24	28	16	16	21	25	25	30	268	
関東	93	115	128	157	121	110	89	107	120	148	115	117	1,420	
北陸	11	10	13	16	14	16	10	9	12	16	14	17	158	
東海・東山	39	42	48	61	49	49	37	37	45	57	48	52	564	
近畿	45	46	52	69	54	54	43	46	53	70	56	61	649	
中国	15	15	18	24	18	21	14	14	17	23	19	23	221	
四国	7	8	9	11	10	12	7	7	10	11	9	13	114	
九州	30	29	37	42	37	43	29	29	38	43	39	47	443	
計	267	292	342	422	341	349	254	275	329	410	340	379	4,000	

- 「会社員・団体職員（フルタイム）」の割合が全体で最も高く、次いで「無職・リタイヤ」、「専業主婦（主夫）」の順であった。
- 未婚は、「既婚」が半数以上と「未婚」よりも割合が高かった。

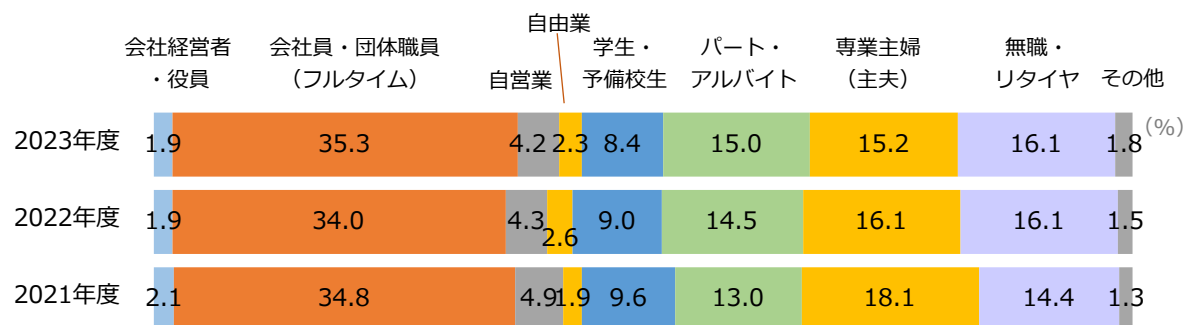
Q4. あなたご自身の現在の職業をお知らせください。（SA）

※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。

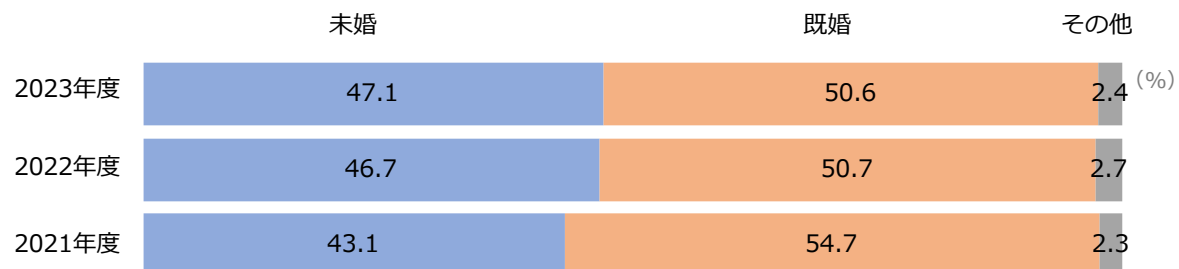
※学生でアルバイトをされている方は、「学生・予備校生」とお答えください。

Q5. 未婚をお知らせください。（SA）

■ 職業 対象者：全体（n=4,000）



■ 未婚 対象者：全体（n=4,000）



- 同居家族は「配偶者・パートナー」が全体の約半数で最も高く、「父親・母親（義父母を含む）」と「子供（義理の子供も含む）」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4割であった。

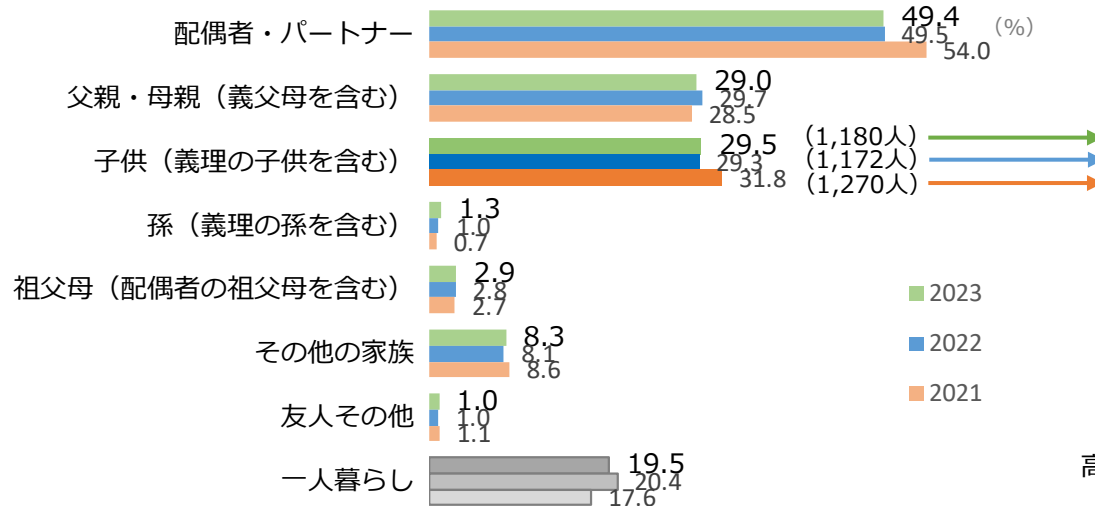
Q6. 現在 あなたと同居されている方をすべてお知らせください。（MA）

※「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）

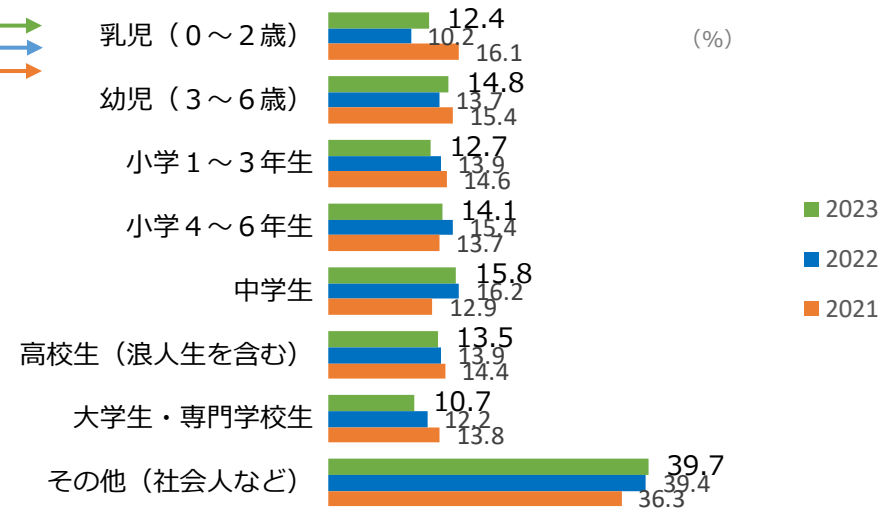
※同居しているお子さまについてのみお答えください。（お孫さんは含みません）

■ 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（2023年度 n=1,180）
（2022年度 n=1,172）
（2021年度 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%で最も高く、「300-400万円未満」、「400-550万円未満」、「550-750万円未満」がいずれも約12～13%程度の割合であった。
加重値を用いた「平均金額」は418.3万円で2021年度から連続で下がっている。
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431.5万円と全体よりもやや高いが、2021年度からは減少傾向。

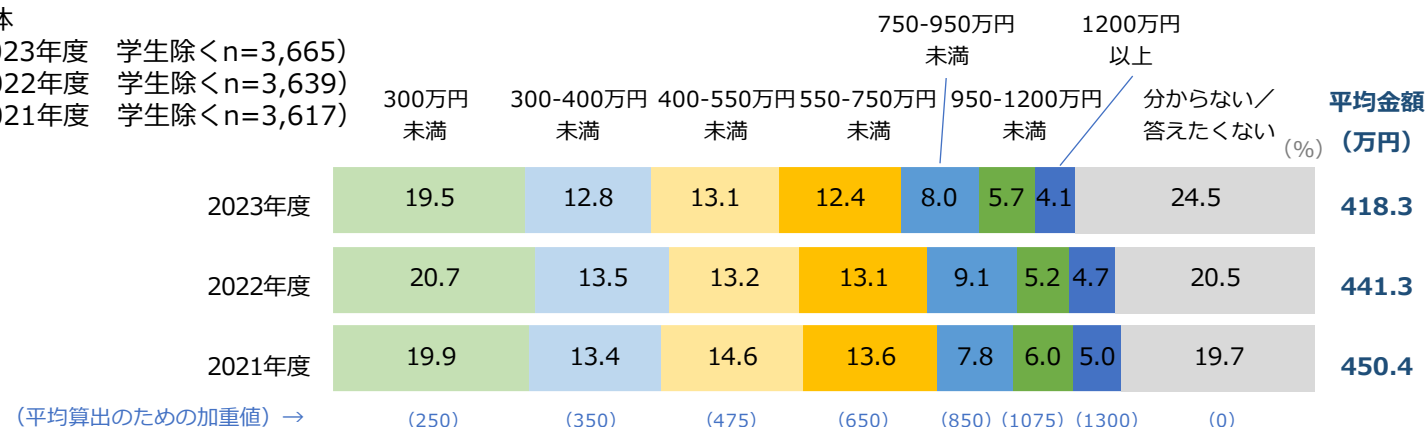
Q8. あなたのご家庭のおおよその「世帯年収」をお選びください。（SA）

対象者：全体

(2023年度 学生除くn=3,665)

(2022年度 学生除くn=3,639)

(2021年度 学生除くn=3,617)

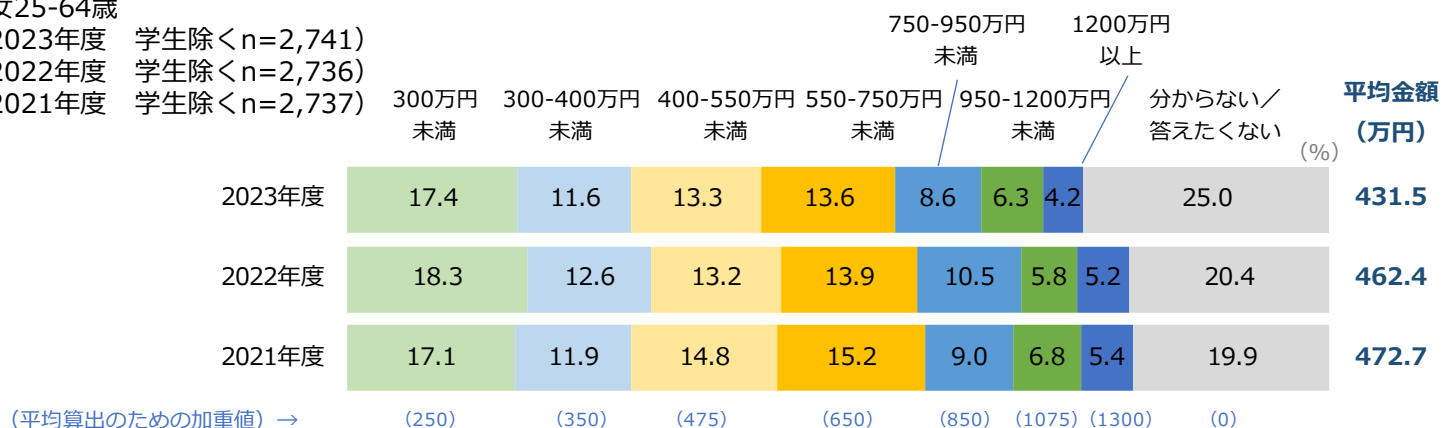


対象者：男女25-64歳

(2023年度 学生除くn=2,741)

(2022年度 学生除くn=2,736)

(2021年度 学生除くn=2,737)



- 男性は、『45-54歳』で平均金額が約500万円と他の年代よりも高かった。
- 女性は、『35-44歳』で約410万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）

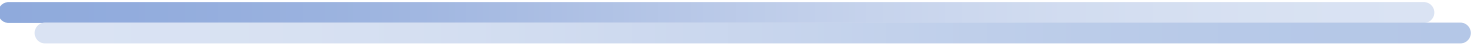
														(%)
	全 体	男 性						女 性						
		15-24歳	25-34歳	35-44歳	45-54歳	55-64歳	65-74歳	15-24歳	25-34歳	35-44歳	45-54歳	55-64歳	65-74歳	
		(n=3665)	(n=93)	(n=287)	(n=342)	(n=422)	(n=340)	(n=349)	(n=103)	(n=272)	(n=328)	(n=410)	(n=340)	(n=379)
300万円未満	19.5	12.9	15.3	14.6	14.7	20.3	29.5	17.5	15.1	17.7	15.4	26.5	28.0	
300万円～400万円未満	12.8	22.6	12.2	12.9	9.2	10.0	15.2	17.5	16.5	14.3	11.7	7.4	15.6	
400万円～550万円未満	13.1	7.5	17.8	14.9	14.5	12.6	16.6	7.8	10.7	12.2	11.7	12.1	11.3	
550万円～750万円未満	12.4	0.0	12.5	19.3	14.9	13.2	10.0	7.8	15.4	11.0	10.5	12.4	9.8	
750万円～950万円未満	8.0	5.4	6.6	11.7	11.4	7.4	7.2	3.9	9.6	10.7	6.6	5.0	5.5	
950万円～1200万円未満	5.7	1.1	5.6	5.3	10.0	8.2	4.0	4.9	2.9	4.3	6.3	5.9	4.5	
1200万円以上	4.1	3.2	4.2	3.2	5.2	6.8	4.3	1.9	2.2	4.0	3.4	4.4	3.7	
分からない／答えたくない	24.5	47.3	25.8	18.1	20.1	21.5	13.2	38.8	27.6	25.9	34.4	26.5	21.6	
平均（万円）	418.3	246.2	417.5	475.7	506.2	470.8	430.9	302.7	388.1	411.7	371.7	392.6	385.1	

- 居住エリア別では、大都市圏を含む『関東エリア』、『近畿エリア』、『東海・東山エリア』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）

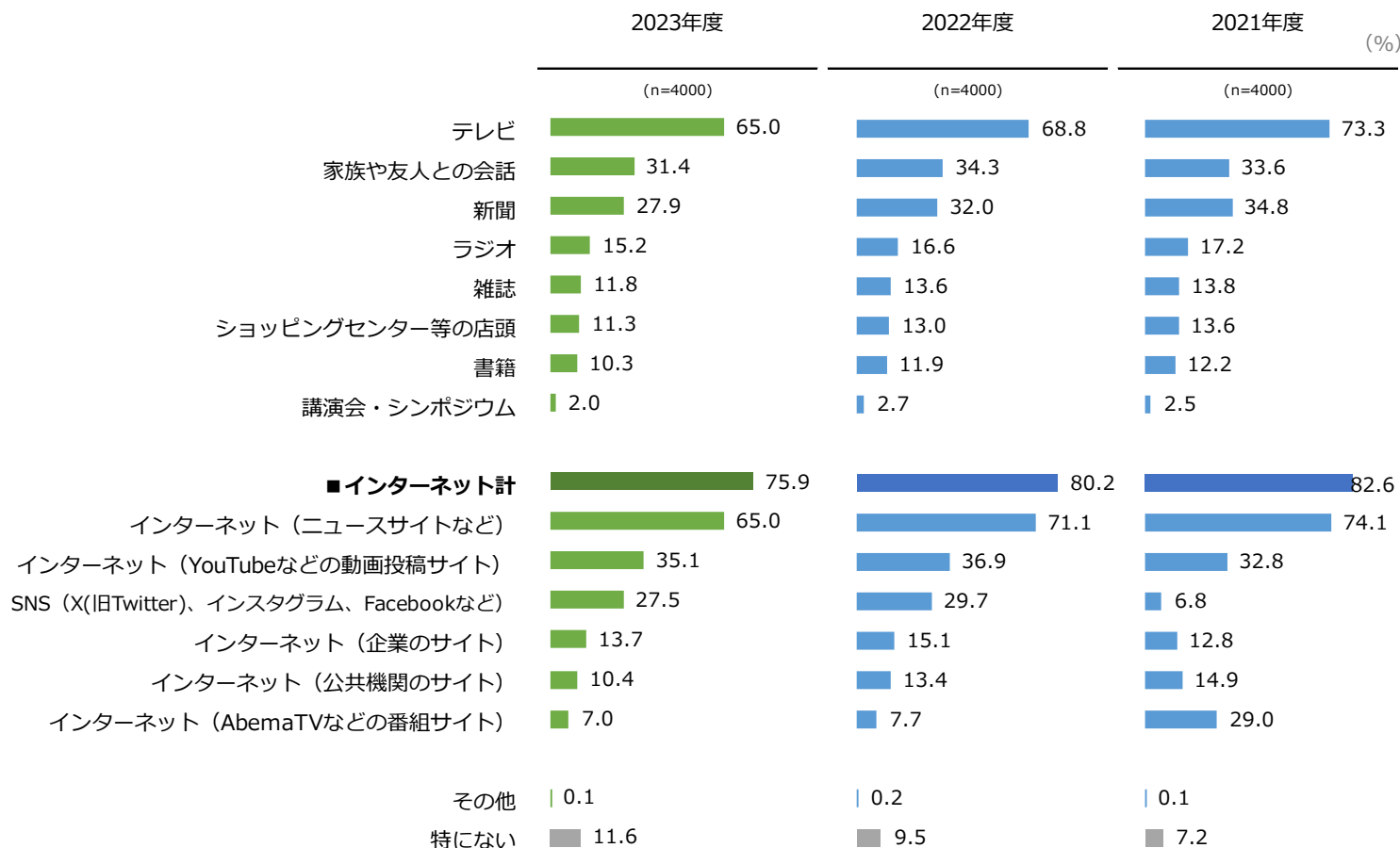
		(%)								
	全 体	居住エリア								
		北海道	東北	関東	北陸	東海・東山	近畿	中国	四国	九州
	(n=3665)	(n=151)	(n=244)	(n=1301)	(n=145)	(n=513)	(n=592)	(n=207)	(n=106)	(n=406)
300万円未満	19.5	24.5	22.1	15.9	20.7	18.9	20.6	24.2	23.6	23.2
300万円～400万円未満	12.8	8.6	19.3	12.8	13.1	12.3	12.3	14.5	14.2	10.1
400万円～550万円未満	13.1	15.9	10.7	13.1	9.7	13.8	14.2	14.5	11.3	11.8
550万円～750万円未満	12.4	11.3	8.6	12.5	17.9	14.0	13.3	11.1	11.3	10.1
750万円～950万円未満	8.0	7.9	4.5	8.9	4.8	8.0	8.6	8.7	3.8	7.9
950万円～1200万円未満	5.7	4.6	3.3	6.8	2.8	6.2	6.6	2.9	3.8	5.2
1200万円以上	4.1	2.6	2.9	5.8	2.8	3.9	3.5	0.5	5.7	2.7
分からない／答えたくない	24.5	24.5	28.7	24.1	28.3	22.8	20.8	23.7	26.4	29.1
平均（万円）	418.3	391.9	340.2	452.5	366.6	432.9	439.0	363.5	382.1	372.8

2. 日常の情報入手経路と消費行動



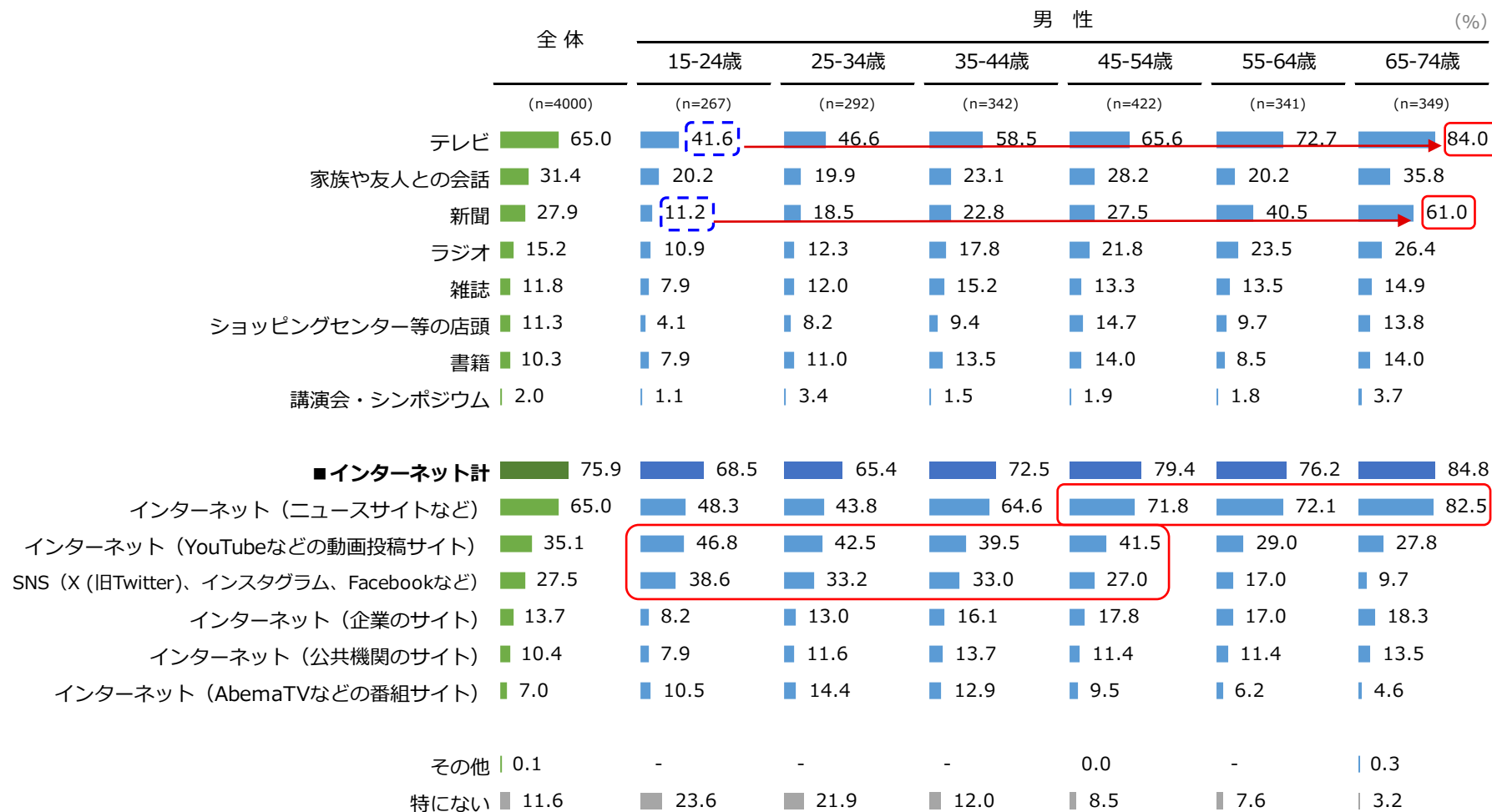
- ふだんの情報入手経路は、インターネット関連以外の従来型メディアでは「テレビ」が6割強と突出して高く、次いで「家族や友人との会話」、「新聞」でともに3割前後であった。
- インターネット関連では「ニュースサイトなど」が6割強と高く、「テレビ」と同程度の割合であった。
(※ 調査対象者がWebモニターであることに留意が必要)
- その他では「YouTubeなどの動画投稿サイト」と「SNS」が3割前後と2番目であった。
- 2021年度から傾向に大きな変化は見られない。

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)



- 「テレビ」、「新聞」などの従来型のメディアは高い年代ほど割合が高く、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54歳以下の年代で高かった。

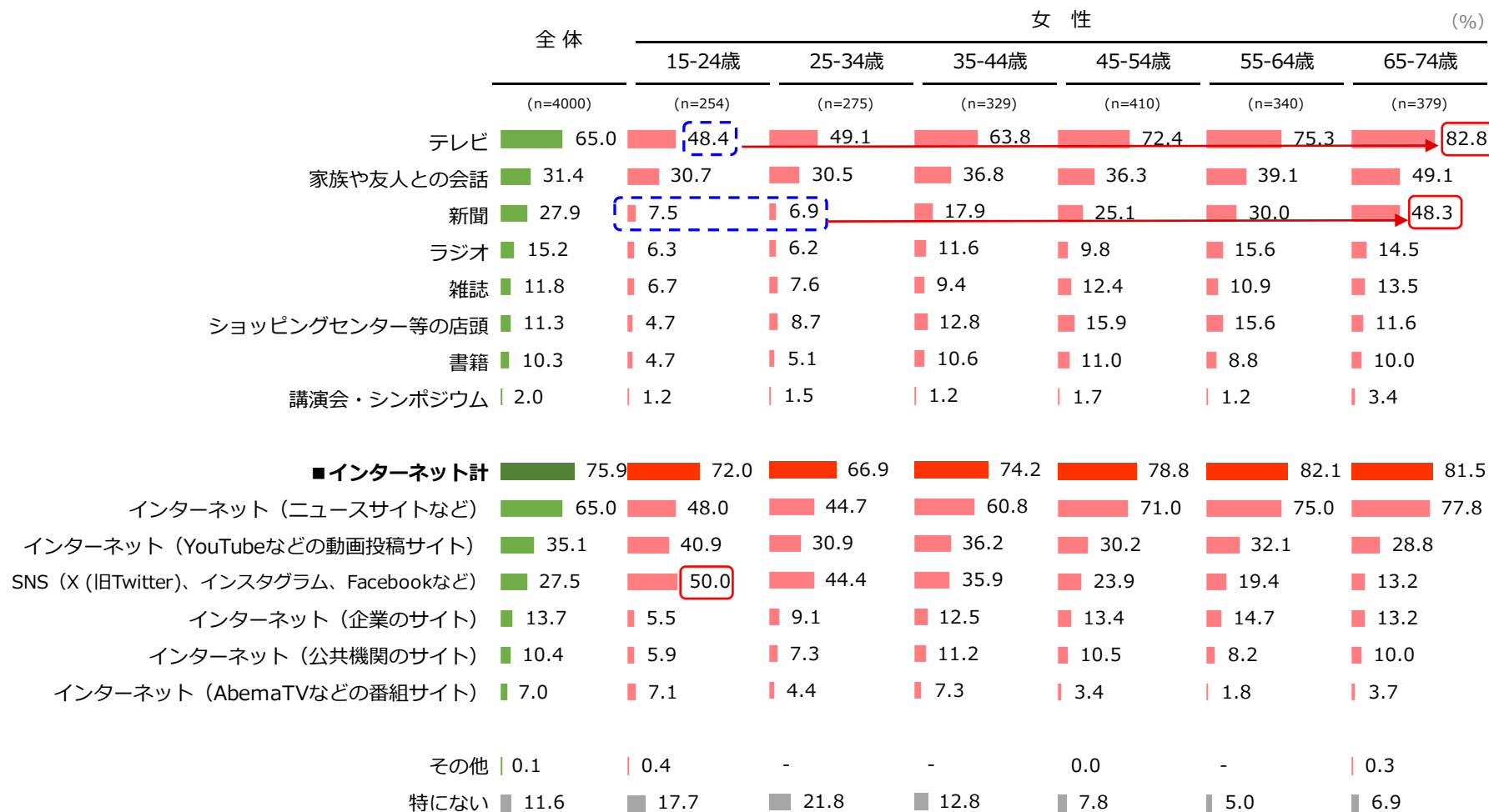
Q9. あなたはふだん、さまざまなニュースや新しい話題や情報をどこから得ていますか。（MA）



- 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。

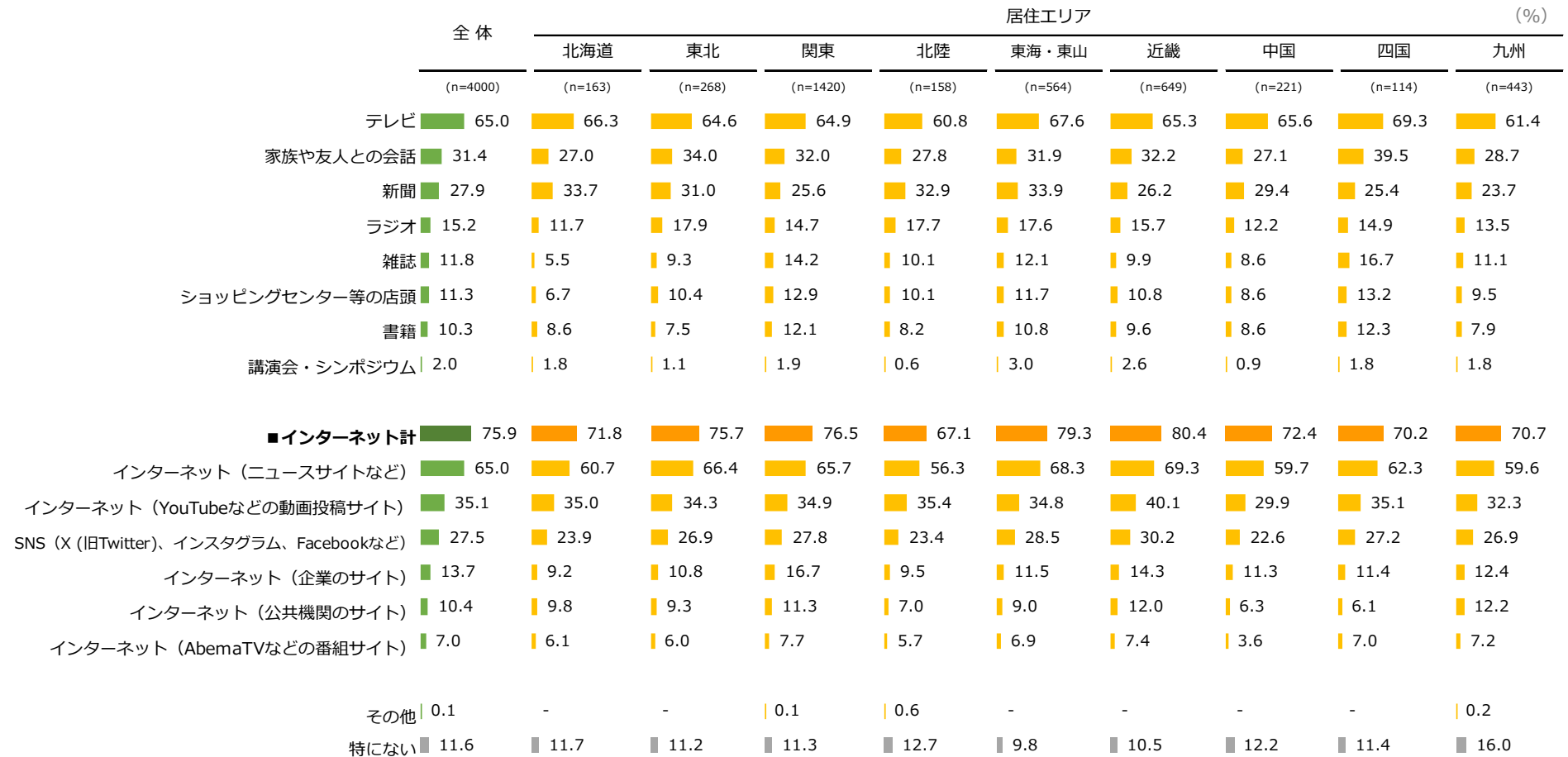
一方でインターネット関連では、15-24歳の「SNS」が5割と高かった。

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）



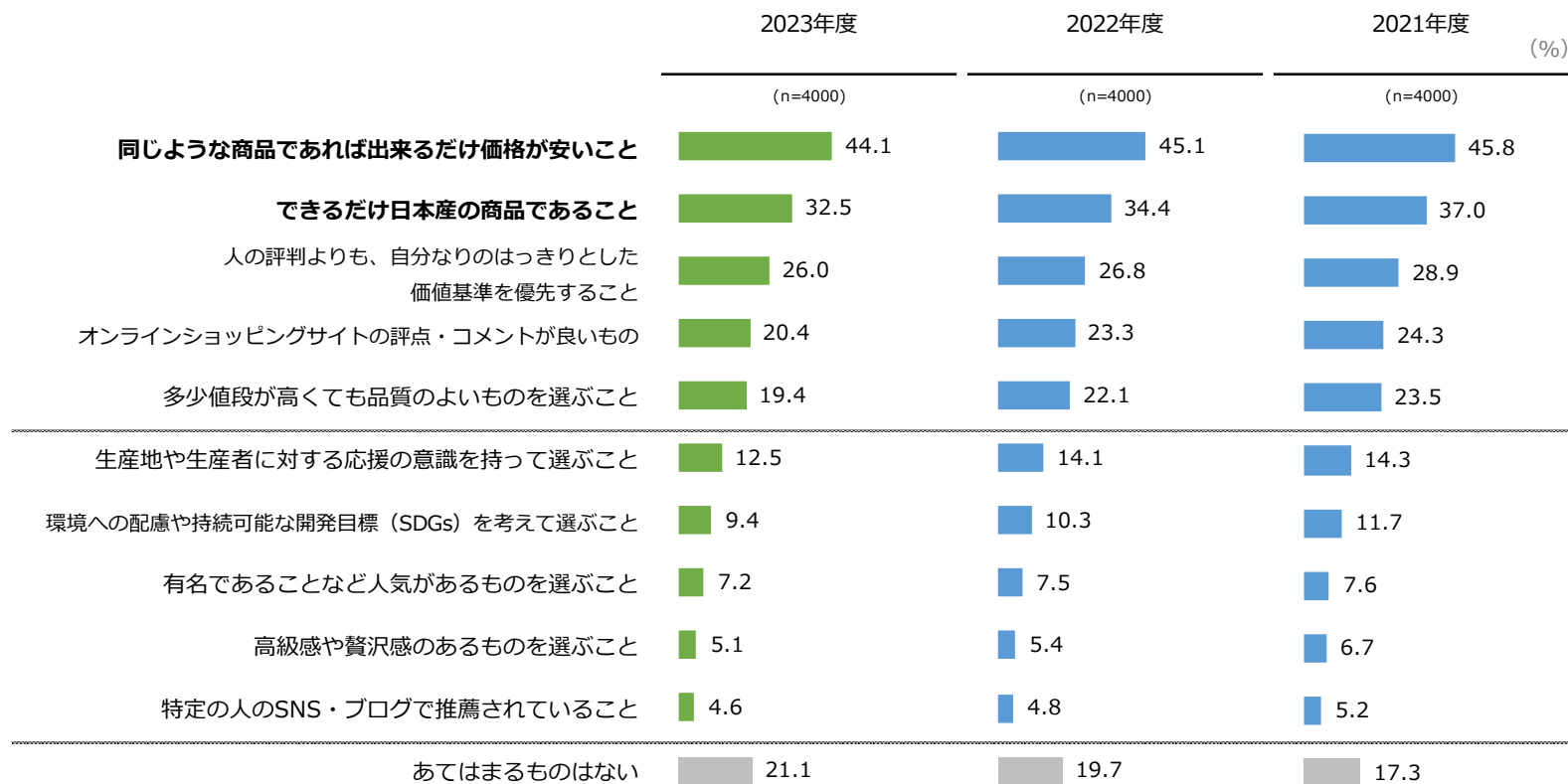
■ 居住エリア別の情報入手経路には大きな差はなかった。

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）



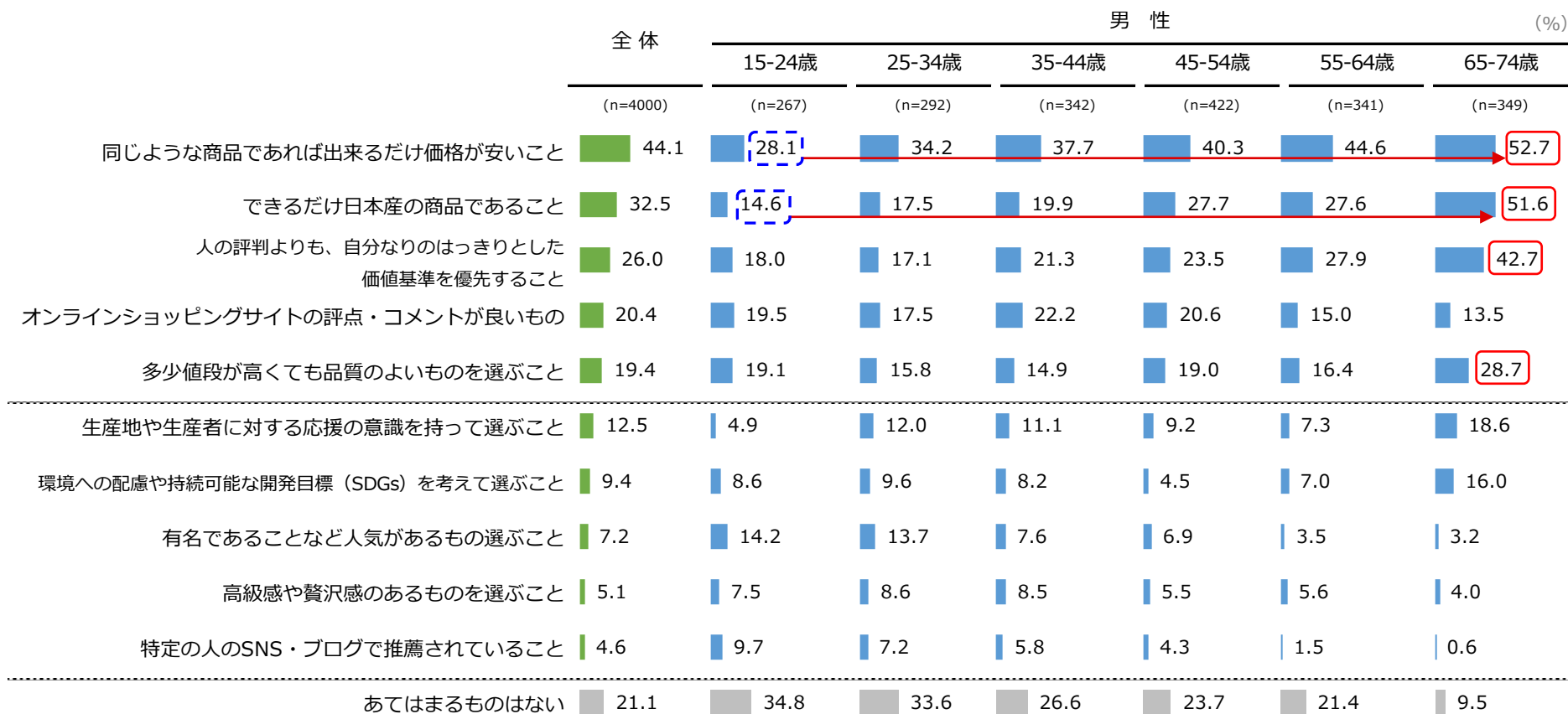
- ふだんの買物では「同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと」を重視する割合が最も高く、「できるだけ日本産の商品であること」は2番目であった。
- 2021年度から傾向に大きな変化は見られない。

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）



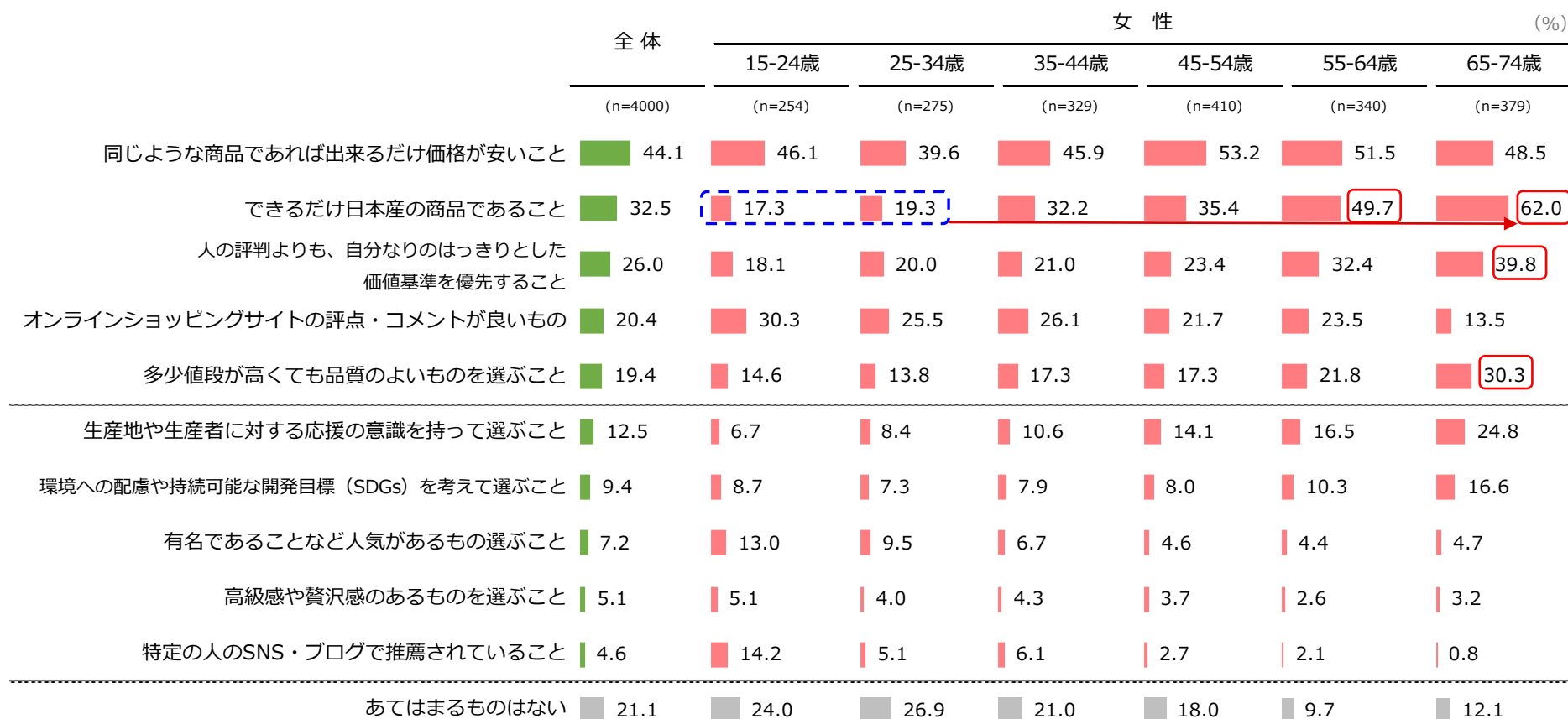
- 全体で最も高かった「同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと」は、男性は65-74歳で最も高かった。「できるだけ日本産の商品であること」も65-74歳で最も高く、最も低い15-24歳との差が大きかった。また、65-74歳では「人の評判よりも、自分なりのはっきりとした価値基準を優先すること」と「多少値段が高くても品質のよいものを選ぶこと」も他の年代よりも高かった。

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歳では約50%、65-74歳では60%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。

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。

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)

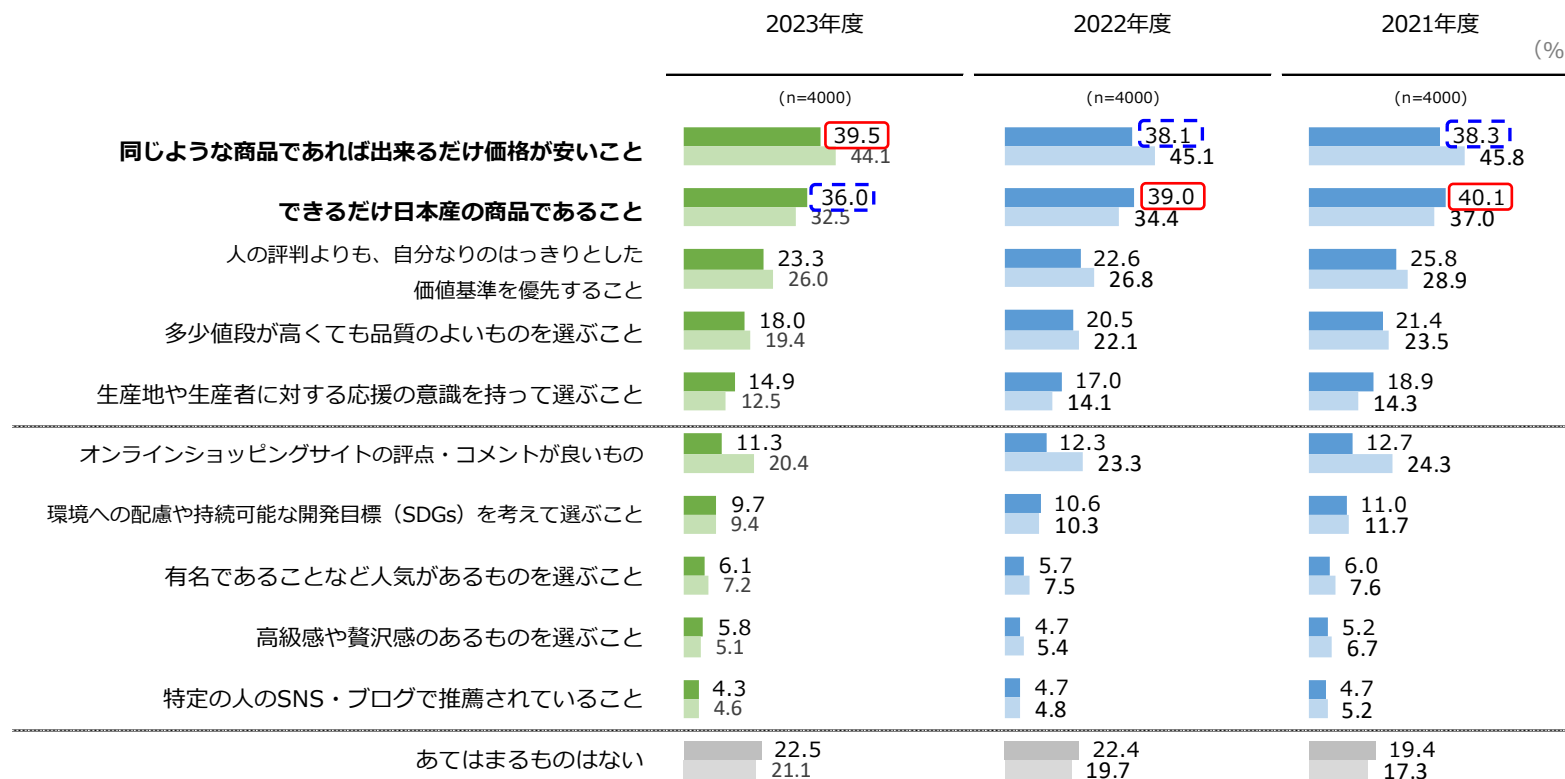
	全 体	居住エリア									(%)
		北海道	東北	関東	北陸	東海・東山	近畿	中国	四国	九州	
		(n=4000)	(n=163)	(n=268)	(n=1420)	(n=158)	(n=564)	(n=649)	(n=221)	(n=114)	(n=443)
同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと	44.1	49.1	48.9	42.8	44.9	41.7	45.9	43.4	45.6	43.6	
できるだけ日本産の商品であること	32.5	30.1	34.7	31.3	29.7	34.2	35.3	31.2	34.2	31.2	
人の評判よりも、自分なりのはっきりとした 価値基準を優先すること	26.0	24.5	30.6	26.1	25.9	27.1	27.3	23.1	22.8	22.6	
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	20.4	21.5	20.1	20.4	18.4	20.0	23.1	16.7	23.7	18.5	
多少値段が高くても品質のよいものを選ぶこと	19.4	12.9	14.2	22.7	16.5	20.6	20.3	16.3	18.4	14.2	
生産地や生産者に対する応援の意識を持って選ぶこと	12.5	12.3	12.3	12.6	13.9	11.5	11.1	12.2	12.3	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	9.4	7.4	6.3	9.5	9.5	9.6	9.2	10.0	11.4	11.1	
有名であることなど人気があるものを選ぶこと	7.2	4.9	4.1	8.2	7.0	6.9	7.9	6.8	7.9	6.5	
高級感や贅沢感のあるものを選ぶこと	5.1	2.5	2.6	5.9	1.9	4.8	5.4	5.9	3.5	6.1	
特定の人のSNS・ブログで推薦されていること	4.6	4.3	3.0	4.7	4.4	5.5	4.0	4.1	1.8	5.9	
あてはまるものはない	21.1	22.1	19.8	21.3	18.4	21.6	18.8	19.9	24.6	24.6	

- 食に関して重視することは、「同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと」が「できるだけ日本産の商品であること」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。（2021年度から同様の傾向）

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）

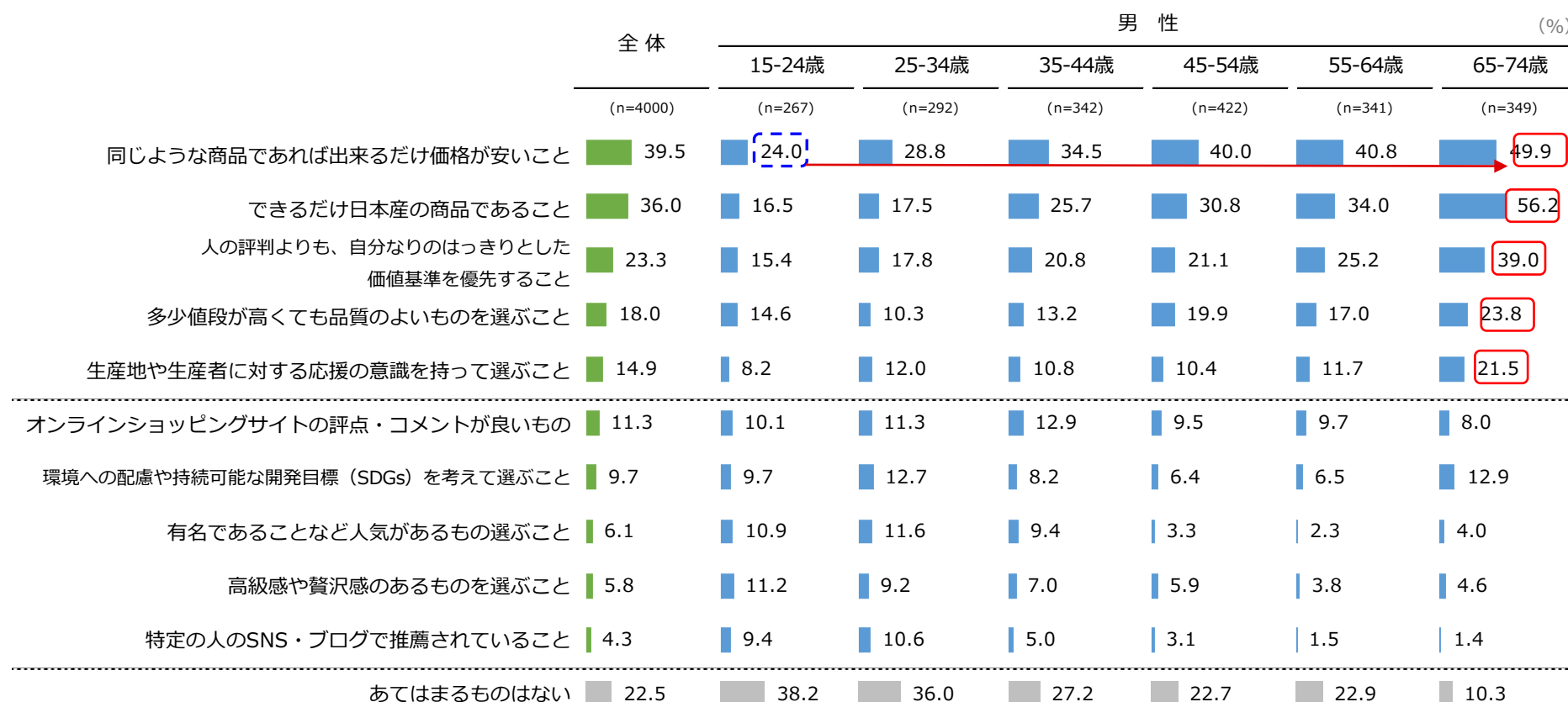
グラフ上段：【食に関して重視していること（Q11）】

グラフ下段：【ふだんの買物で重視していること（Q10）】



- 「同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと」は15-24歳が24%で最も低く、65-74歳は49.9%で最も高く、年代が高くなるほど割合が大きい。
- その他の回答でも、「できるだけ日本産の商品であること」、「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」は年代別に大きな差がなかった。
- 「できるだけ日本産の商品であること」は高齢世代で高く、5割以上となっている。
- 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」、「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」はいずれも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）

	全 体 (n=4000)	女 性 (%)					
		15-24歳 (n=254)	25-34歳 (n=275)	35-44歳 (n=329)	45-54歳 (n=410)	55-64歳 (n=340)	65-74歳 (n=379)
同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと	39.5	35.8	34.9	41.3	45.9	45.3	44.1
できるだけ日本産の商品であること	36.0	20.5	23.3	38.0	41.0	52.6	59.6
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	23.3	13.8	16.0	20.4	21.2	27.1	35.1
多少値段が高くても品質のよいものを選ぶこと	18.0	16.1	13.1	17.3	17.6	20.9	26.9
生産地や生産者に対する応援の意識を持って選ぶこと	14.9	9.4	9.5	11.2	17.8	19.1	30.6
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	11.3	14.6	13.1	13.4	12.4	11.8	10.3
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	9.7	8.3	7.6	6.7	7.8	11.5	17.7
有名であることなど人気があるものを選ぶこと	6.1	14.6	6.2	5.5	3.7	3.5	3.4
高級感や贅沢感のあるものを選ぶこと	5.8	6.3	6.2	4.6	3.9	3.5	5.0
特定の人のSNS・ブログで推薦されていること	4.3	9.1	5.8	5.5	2.4	1.2	0.8
あてはまるものはない	22.5	24.8	30.5	21.9	18.8	11.8	13.7

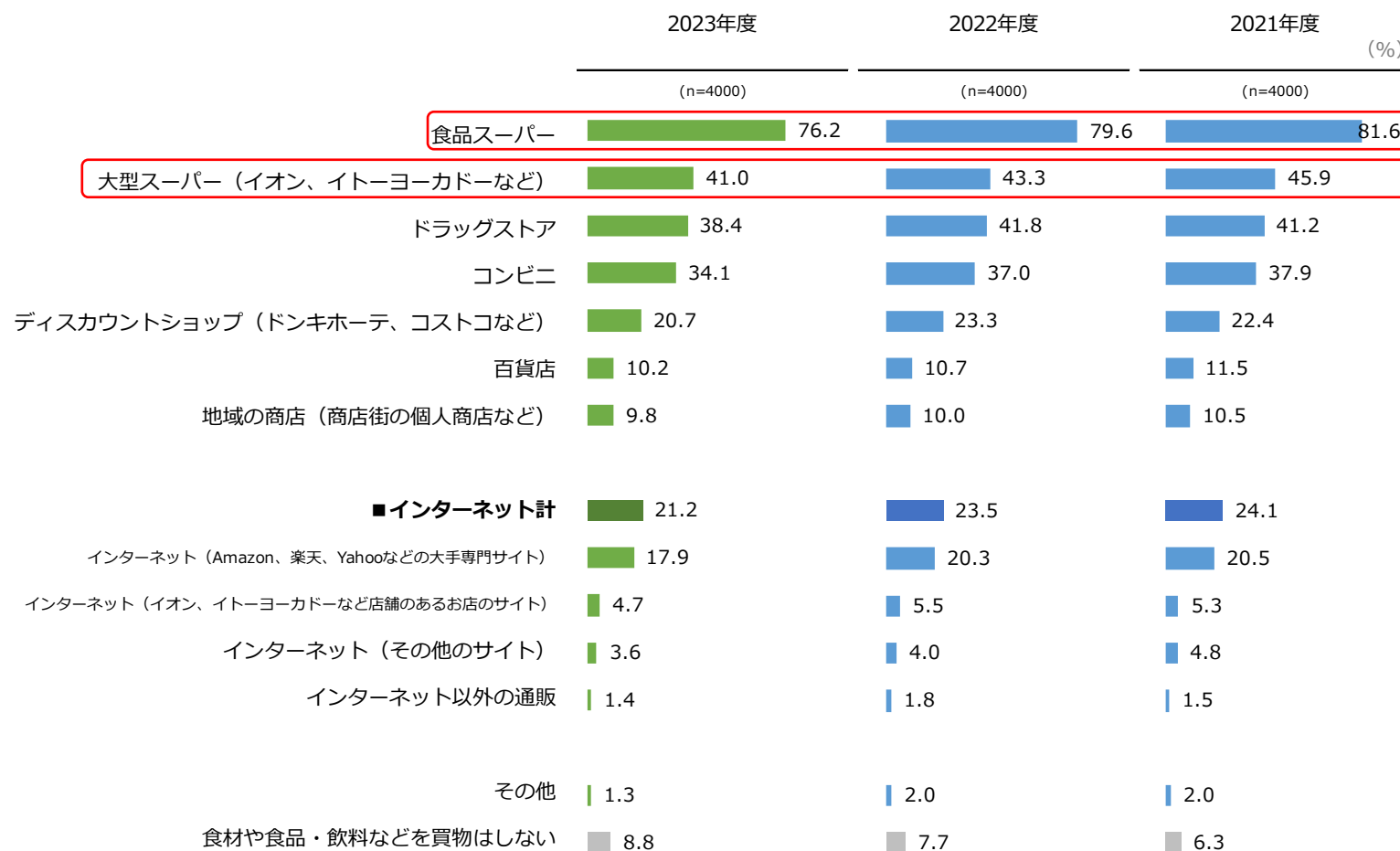
■ 全体で最も高かった「できるだけ日本産の商品であること」は、居住エリア別に大きな差はなかった。

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	居住エリア									(%)
		北海道	東北	関東	北陸	東海・東山	近畿	中国	四国	九州	
		(n=4000)	(n=163)	(n=268)	(n=1420)	(n=158)	(n=564)	(n=649)	(n=221)	(n=114)	(n=443)
同じような商品であれば出来るだけ価格が安いこと	39.5	44.2	44.8	38.1	39.2	39.4	41.1	37.6	45.6	36.3	
できるだけ日本産の商品であること	36.0	33.1	36.2	34.9	38.0	38.8	35.3	31.7	40.4	38.1	
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	23.3	20.2	20.9	23.9	19.6	23.4	24.0	24.4	28.1	22.3	
多少値段が高くて品質のよいものを選ぶこと	18.0	12.9	13.8	20.1	19.0	19.3	18.0	14.9	15.8	15.1	
生産地や生産者に対する応援の意識を持って選ぶこと	14.9	14.1	14.9	15.1	18.4	14.4	13.6	15.8	8.8	16.7	
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	11.3	9.8	8.2	11.5	7.6	11.5	11.7	10.9	9.6	14.0	
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	9.7	8.0	9.7	10.3	8.9	9.0	7.7	11.3	11.4	11.1	
有名であることなど人気があるものを選ぶこと	6.1	4.9	4.1	6.5	2.5	5.3	6.9	5.9	5.3	7.7	
高級感や贅沢感のあるものを選ぶこと	5.8	4.3	2.6	6.4	6.3	5.5	6.3	6.8	2.6	5.6	
特定の人のSNS・ブログで推薦されていること	4.3	2.5	1.5	4.9	3.2	5.3	4.2	5.0	0.9	4.3	
あてはまるものはない	22.5	23.3	25.0	21.9	22.2	22.2	21.3	21.3	23.7	24.8	

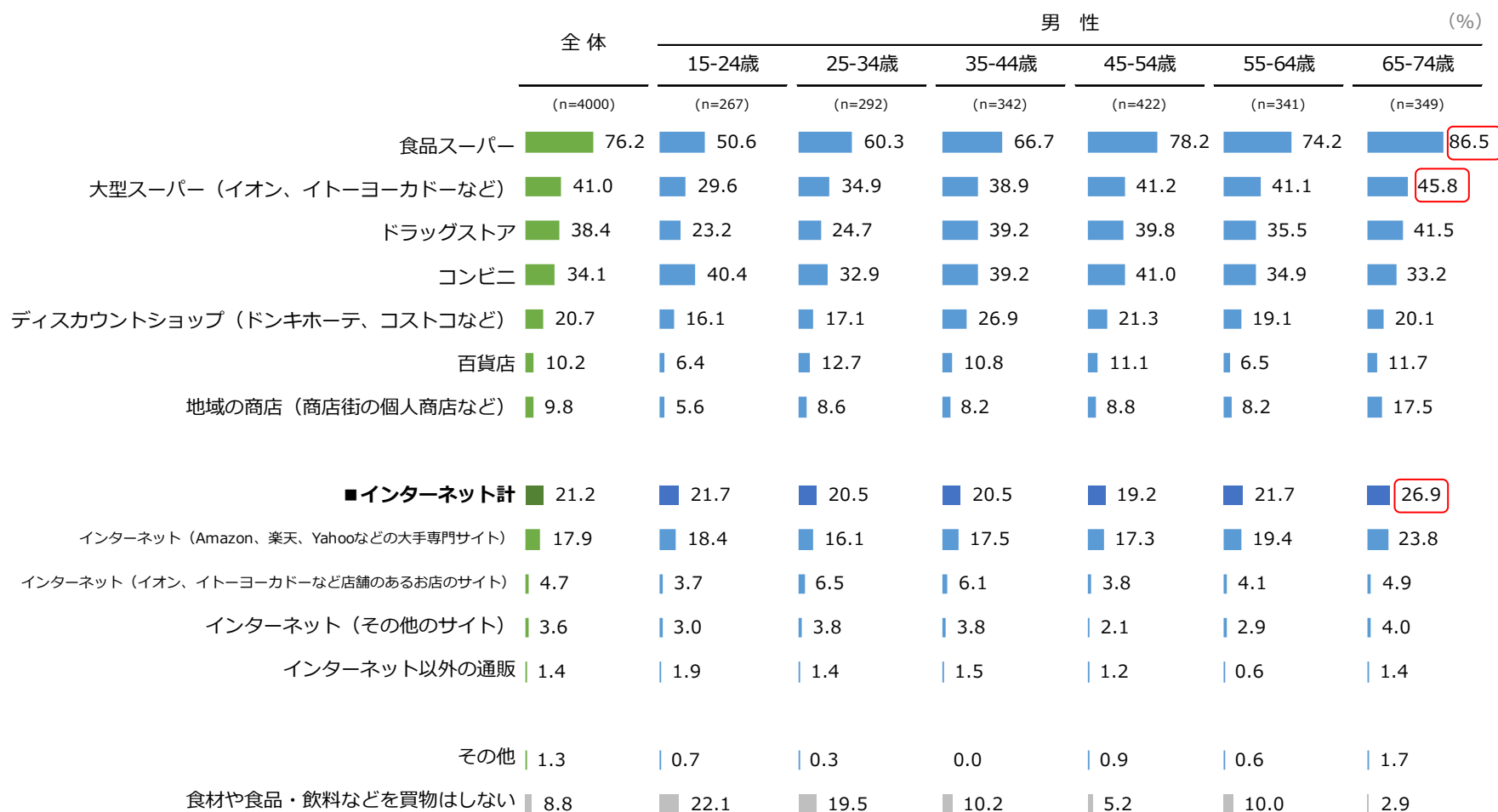
- ふだんの食材や食品・飲料は「食品スーパー」での購入が約8割で最も高く、その他では「大型スーパー」、「ドラッグストア」、「コンビニ」の順でそれぞれ3割〜4割前後であった。インターネットでの購入は「Amazon、楽天、Yahooなどの大手専門サイト」を中心に合計で2割であった。
- 2021年度と比較して大きな差は見られないものの、「食品スーパー」、「大型スーパー」は減少傾向がみられる。

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）



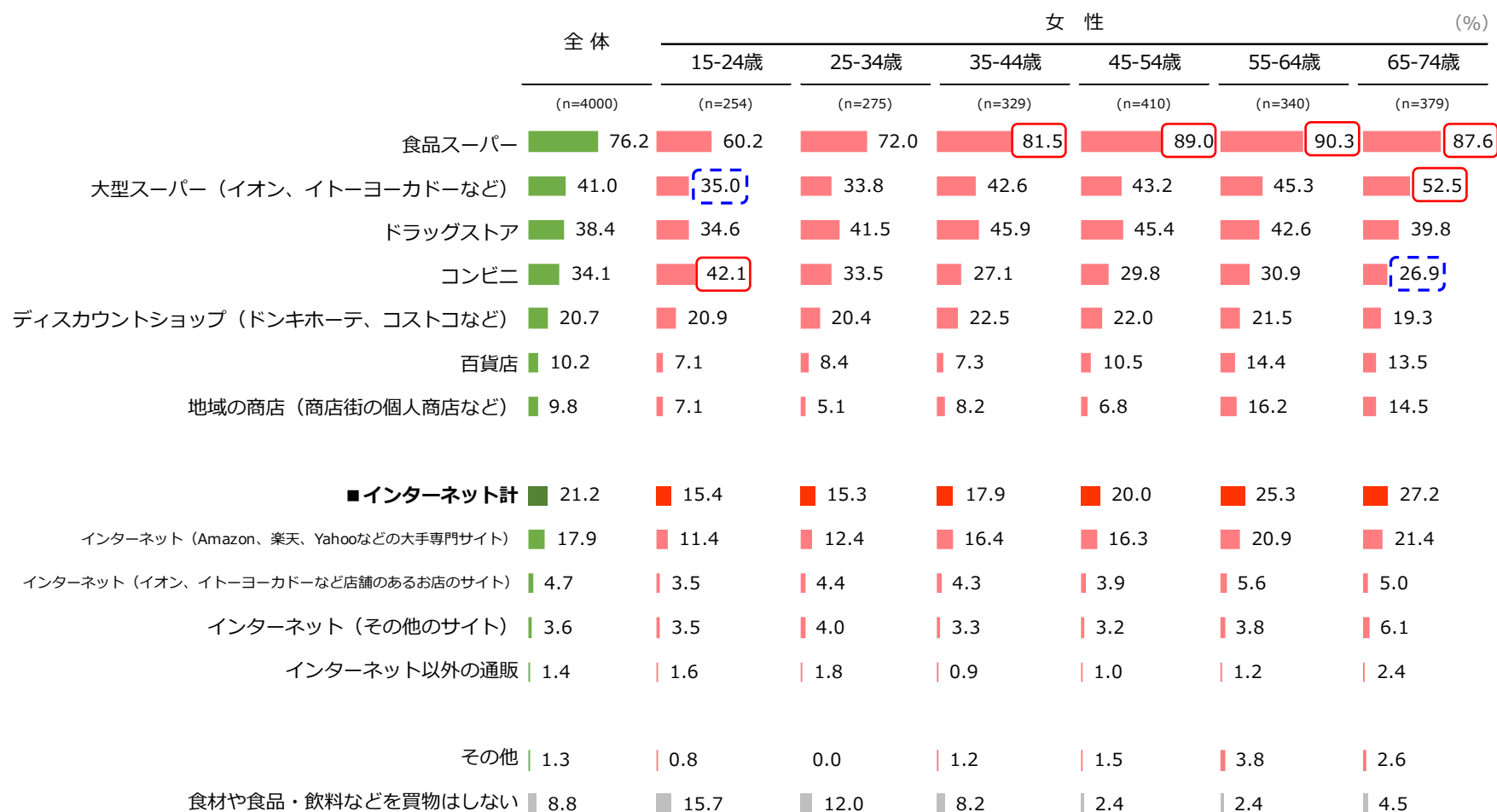
- 65-74歳は「食品スーパー」での購入が8割以上、「大型スーパー」も約5割で最も高かった。
また、インターネットでの購入も65-74歳が最も高かった。

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)



- 「食品スーパー」は全ての年代で6割以上あり、特に55-64歳は90.3%と最も高い。「大型スーパー」は65-74歳が約5割で高く、15-24歳では低かった。
- 「コンビニ」は15-24歳で4割と他の年代と比較すると最も高かった。

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、「大型スーパー」は『北海道エリア』で高く、『四国エリア』では低い。「ドラッグストア」は『関東エリア』と『近畿エリア』が他の居住エリアと比べて低かった。

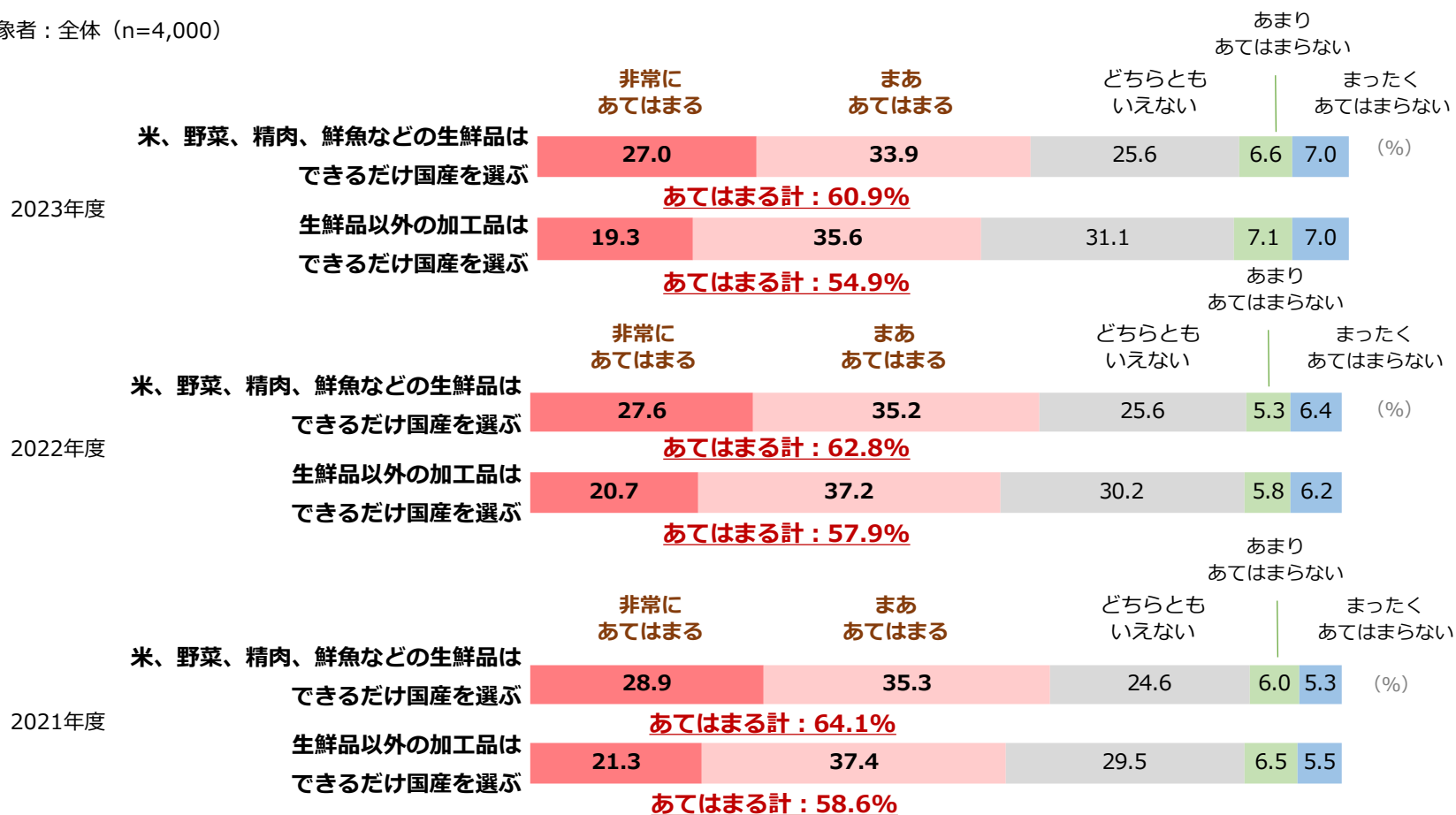
Q12. あなたがふだん、食材や食品・飲料などを買物している場所をすべてお答えください。（MA）

	全 体	居住エリア								(%)
		北海道	東北	関東	北陸	東海・東山	近畿	中国	四国	
	(n=4000)	(n=163)	(n=268)	(n=1420)	(n=158)	(n=564)	(n=649)	(n=221)	(n=114)	(n=443)
食品スーパー	76.2	78.5	76.9	77.7	68.4	77.8	77.2	73.8	74.6	70.9
大型スーパー（イオン、イトーヨーカドーなど）	41.0	49.7	42.2	40.0	32.3	44.9	45.8	34.8	28.1	37.9
ドラッグストア	38.4	40.5	46.3	34.1	46.8	45.7	30.4	41.2	46.5	42.9
コンビニ	34.1	38.0	32.5	35.6	28.5	34.4	33.6	30.8	30.7	33.6
ディスカウントショップ（ドンキホーテ、コストコなど）	20.7	18.4	11.2	19.1	19.6	20.7	20.0	24.9	24.6	30.9
百貨店	10.2	5.5	5.6	12.0	9.5	7.3	14.6	5.0	4.4	10.6
地域の商店（商店街の個人商店など）	9.8	6.7	10.8	10.8	10.1	6.2	11.1	5.9	11.4	10.8
■インターネット計	21.2	19.6	14.9	23.2	17.1	20.4	21.3	20.8	19.3	22.3
インターネット（Amazon、楽天、Yahooなどの大手専門サイト）	17.9	19.0	11.9	19.4	14.6	17.0	17.6	17.6	17.5	18.7
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）	4.7	3.1	3.0	5.6	1.9	4.3	4.6	3.2	3.5	5.6
インターネット（その他のサイト）	3.6	2.5	3.0	4.4	1.9	3.7	3.2	3.2	0.0	4.1
インターネット以外の通販	1.4	0.6	1.1	1.4	1.9	0.7	1.7	1.4	0.9	2.0
その他	1.3	0.6	1.1	1.8	1.3	0.5	0.9	1.4	0.9	1.4
食材や食品・飲料などを買物はしない	8.8	6.1	8.6	8.2	7.0	7.6	8.8	10.0	12.3	12.4

- 『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、「まああてはまる」は3割強であり、合わせて約5割であった。
- 2021年度からやや減少傾向が見られる。

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）

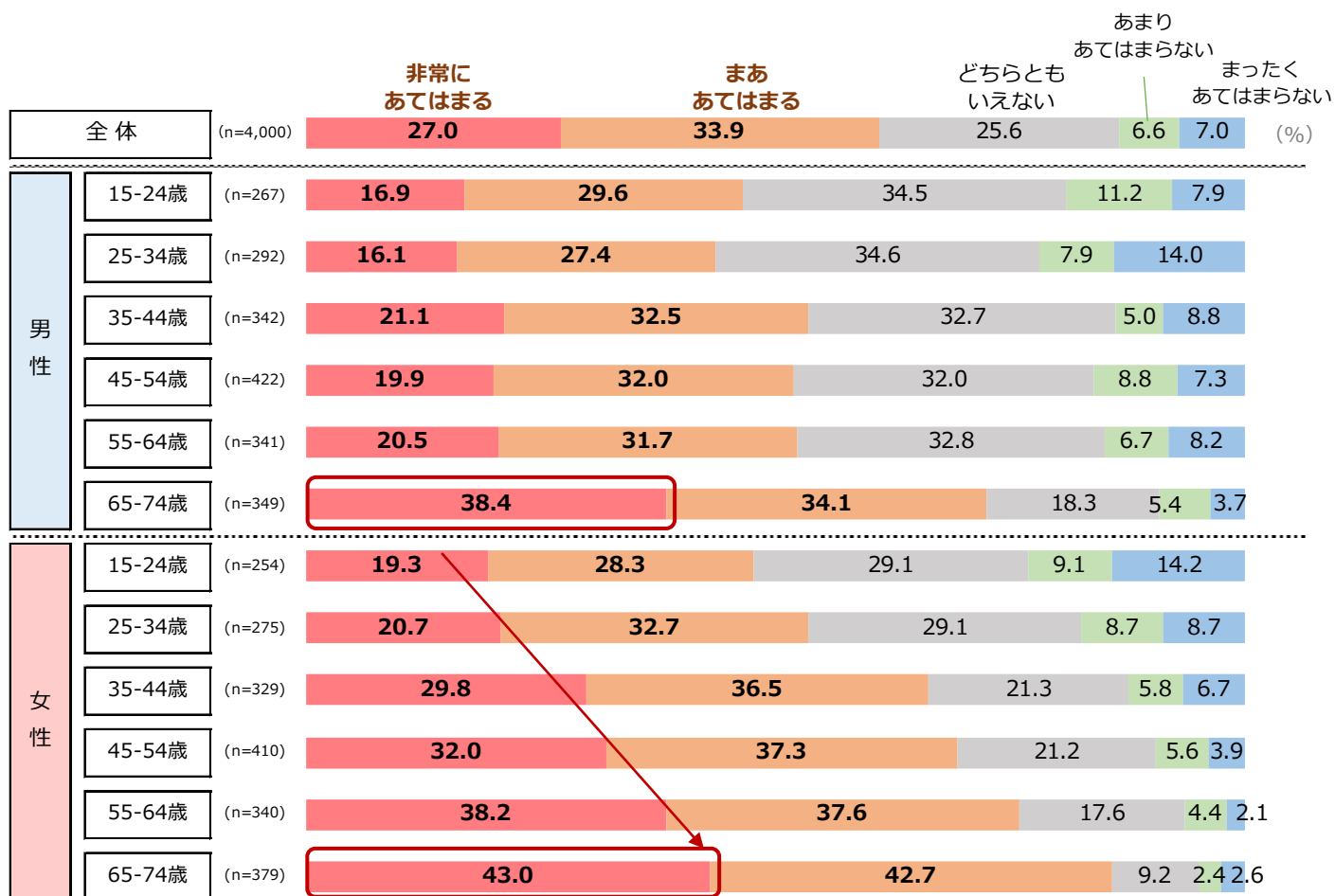
対象者：全体（n=4,000）



- 『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」が最も高く、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」が約4割であった。

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）

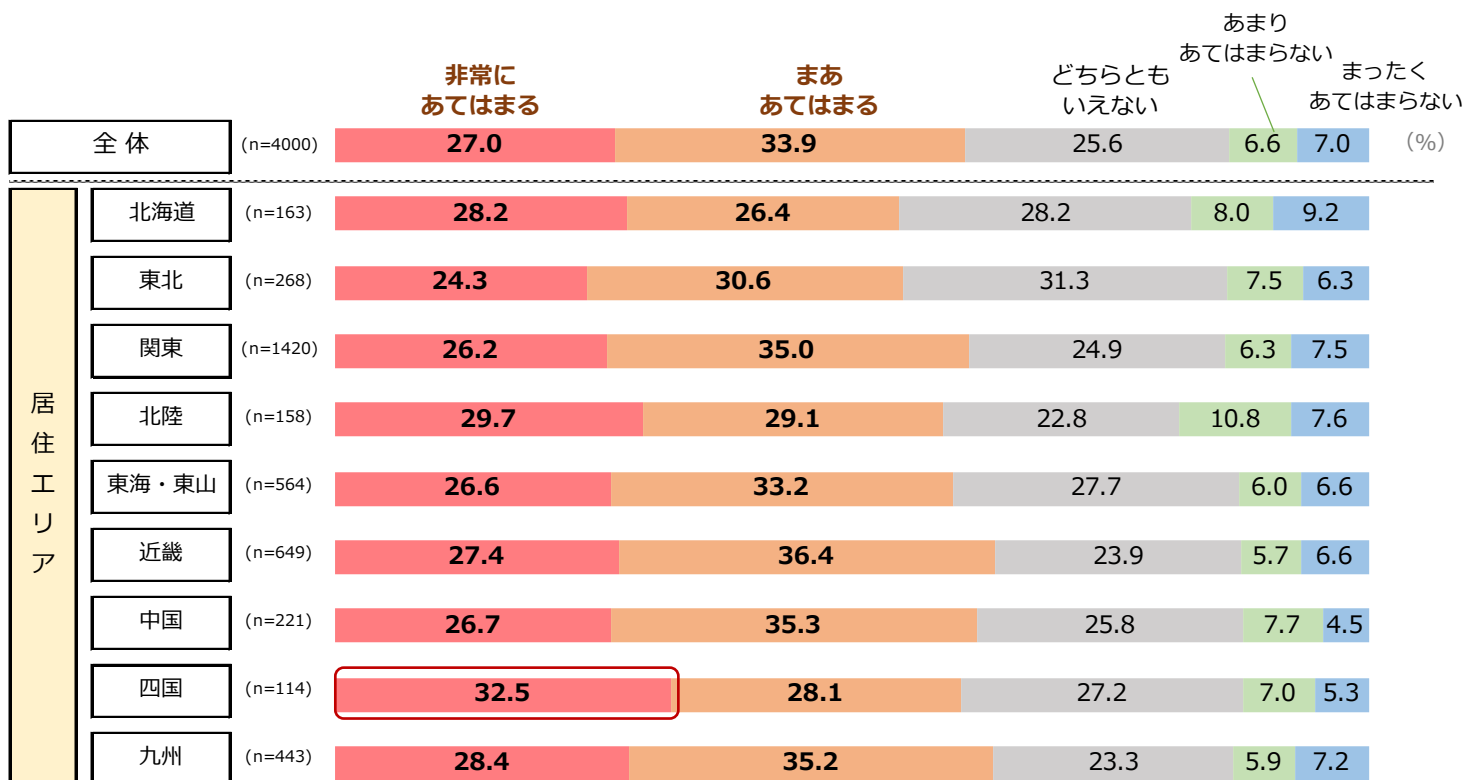
「米、野菜、精肉、鮮魚などの生鮮品はできるだけ国産を選ぶ」



- 『四国エリア』で「非常にあてはまる」が他のエリアよりも高かった。

Q13-1. 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）

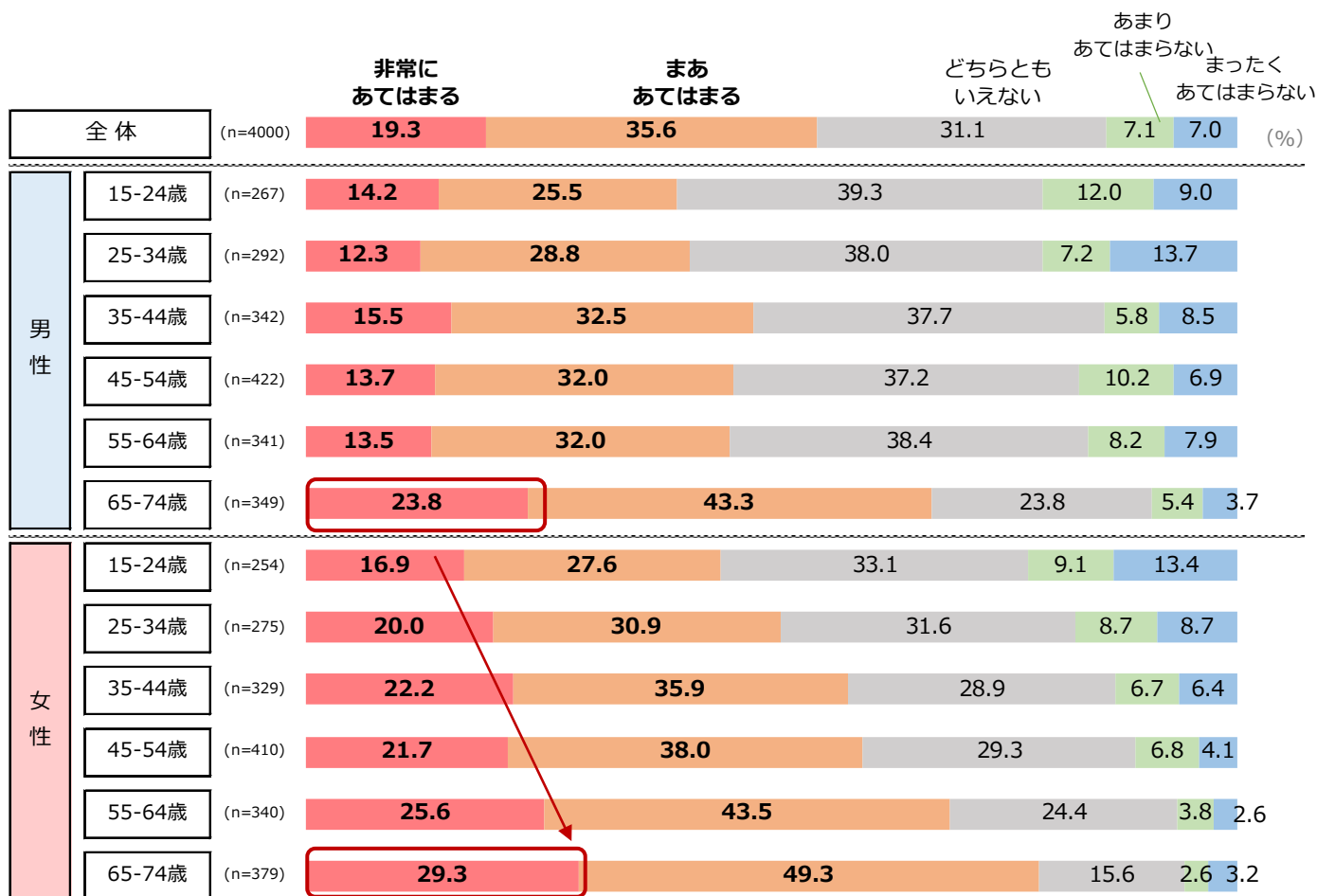
「米、野菜、精肉、鮮魚などの生鮮品はできるだけ国産を選ぶ」



- 『加工品』の国産意識も、男女とも65-74歳で最も高く、いずれの年代も女性の方が意識が高い傾向が見られる。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見られた。

Q13-2. 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）

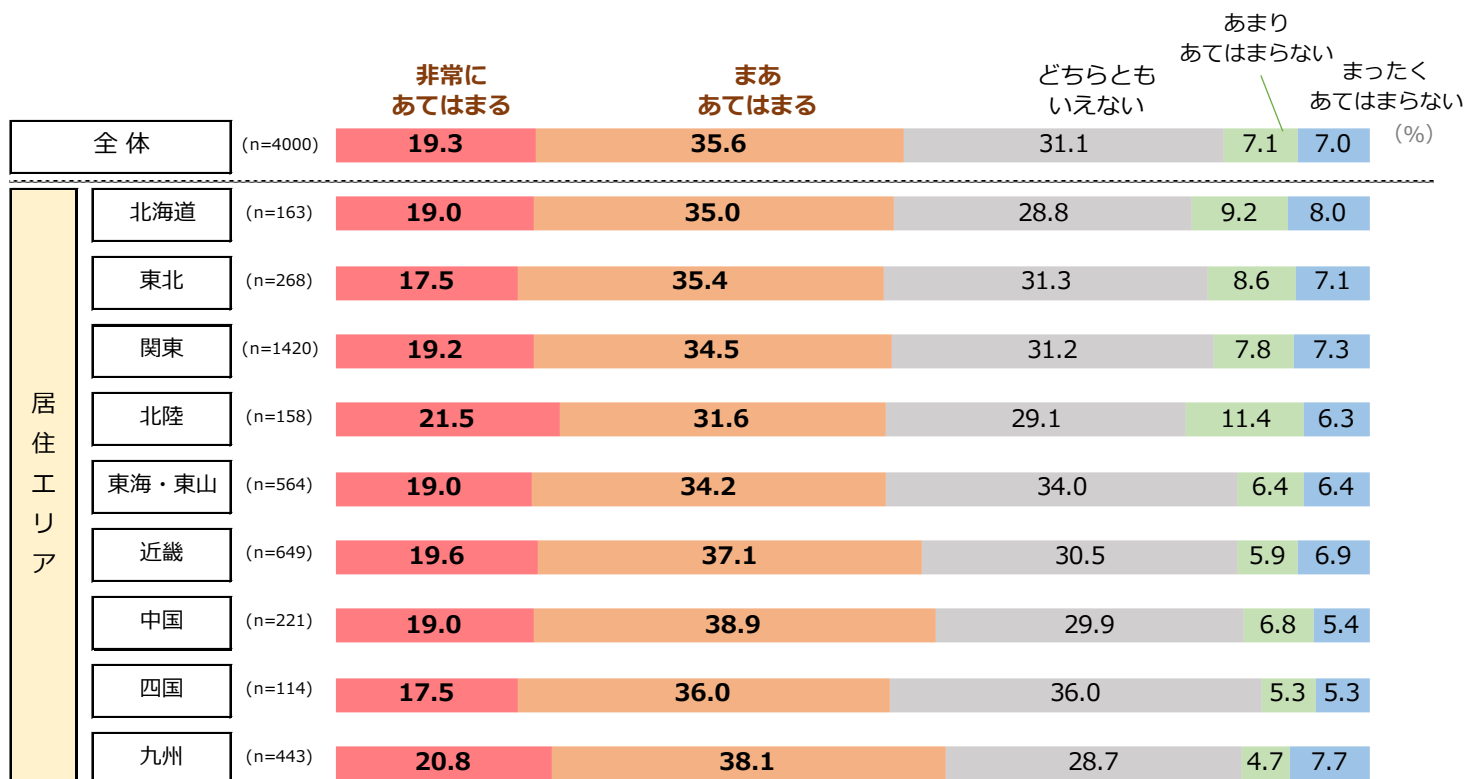
「生鮮品以外の加工品はできるだけ国産を選ぶ」



- 居住エリア別に「加工品」に対する国産意識に大きな差はなかった。

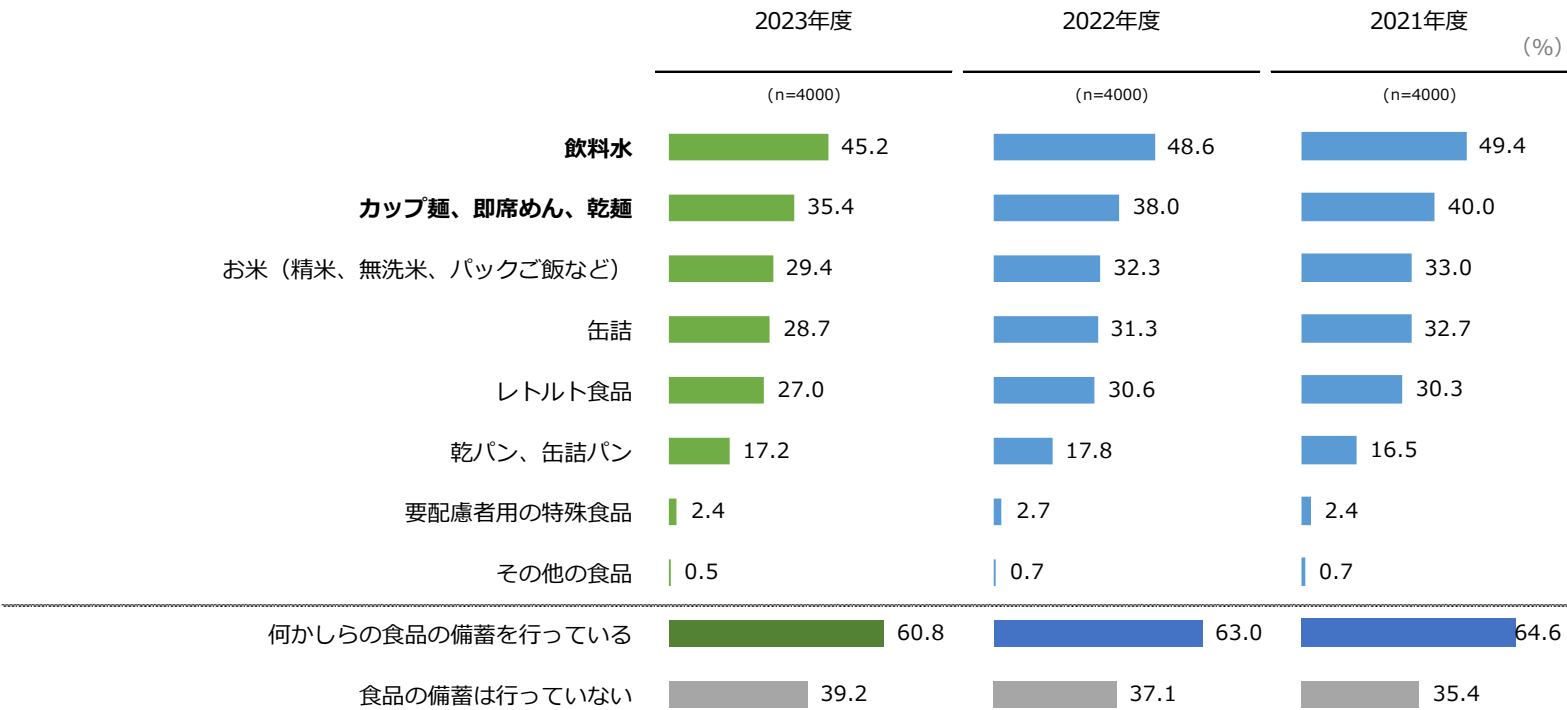
Q13-2. 以下のそれぞれの食品や食材を実際を選ぶ際について、あなたの気持ちに最も近いと思うものをお答えください。（SA）

「生鮮品以外の加工品はできるだけ国産を選ぶ」



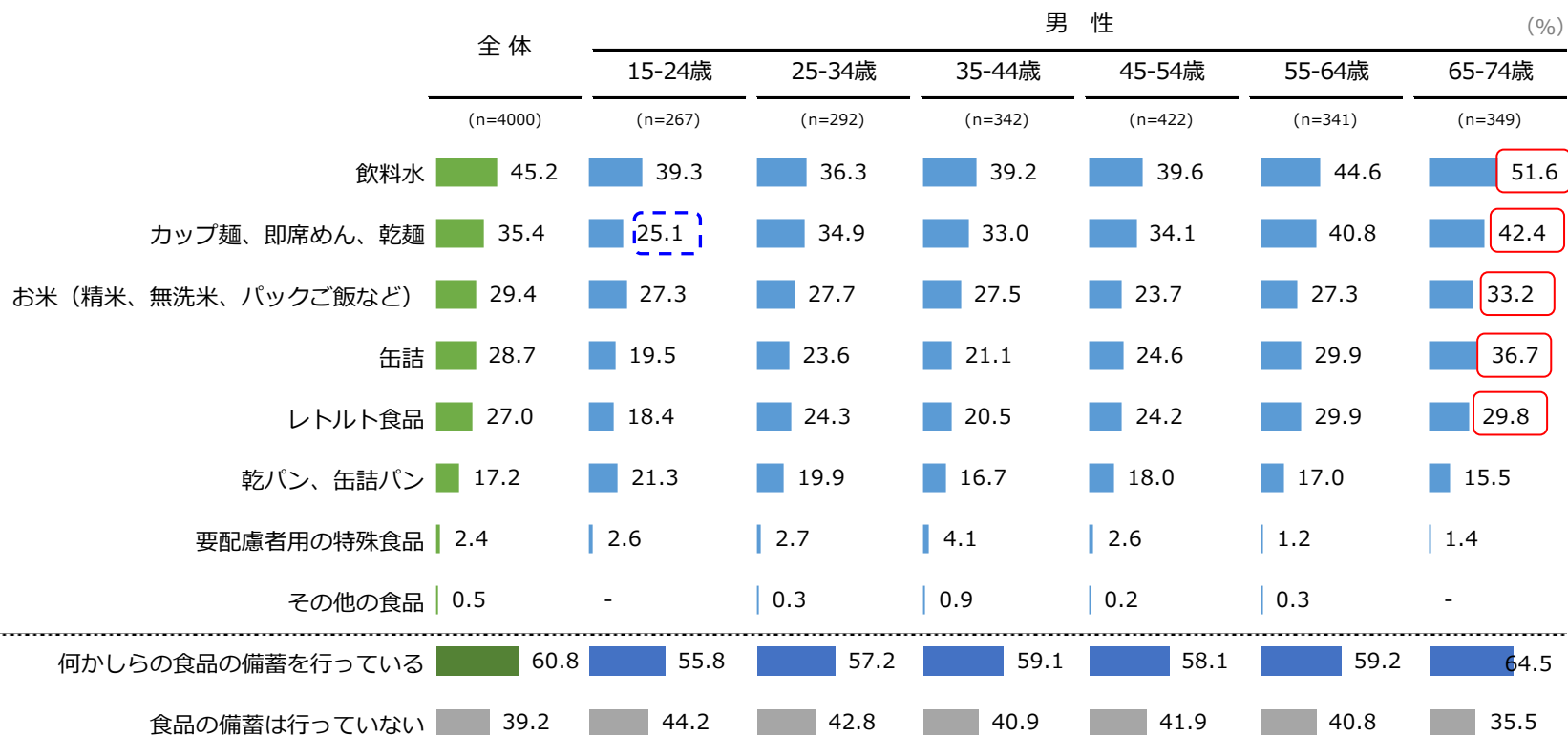
- 食料の備蓄状況は、全体で「何かしらの備蓄を行っている」は6割であった。
備蓄しているものは、「飲料水」が最も高く、次いで「カップ麺、即席めん、乾麺」、「お米（精米、無洗米、パックご飯など）」、「缶詰」、「レトルト食品」であった。
- 2021年度から傾向に大きな変化は見られない。

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）



- 男性は65-74歳で「飲料水」、「カップ麺、即席めん、乾麺」、「お米」、「缶詰」などを備蓄する割合が他の年代と比べて高く、15-24歳は他の年代よりも「カップ麺、即席めん、乾麺」が低かった。

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）



■ 男性と同様に「飲料水」、「カップ麺、即席めん、乾麺」、「お米」、「缶詰」、「レトルト商品」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）

	全 体	女 性					
		15-24歳	25-34歳	35-44歳	45-54歳	55-64歳	65-74歳
	(n=4000)	(n=254)	(n=275)	(n=329)	(n=410)	(n=340)	(n=379)
飲料水	45.2	42.5	33.1	47.4	48.0	52.6	60.9
カップ麺、即席めん、乾麺	35.4	26.4	21.1	34.7	39.0	38.8	45.6
お米（精米、無洗米、パックご飯など）	29.4	22.8	19.6	27.7	31.7	35.0	43.8
缶詰	28.7	21.3	16.0	27.4	31.2	37.6	47.0
レトルト食品	27.0	26.4	18.5	26.7	30.5	32.9	36.9
乾パン、缶詰パン	17.2	22.8	14.2	18.2	15.6	15.6	14.5
要配慮者用の特殊食品	2.4	3.5	5.5	1.8	2.2	1.8	-
その他の食品	0.5	0.4	-	0.9	0.7	0.6	0.8
何かしらの食品の備蓄を行っている	60.8	57.5	46.9	63.5	63.2	64.7	73.9
食品の備蓄は行っていない	39.2	42.5	53.1	36.5	36.8	35.3	26.1

- 「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、『関東エリア』は6割以上で最も割合が高く、『中国エリア』は5割で他のエリアと比べると低い。

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）

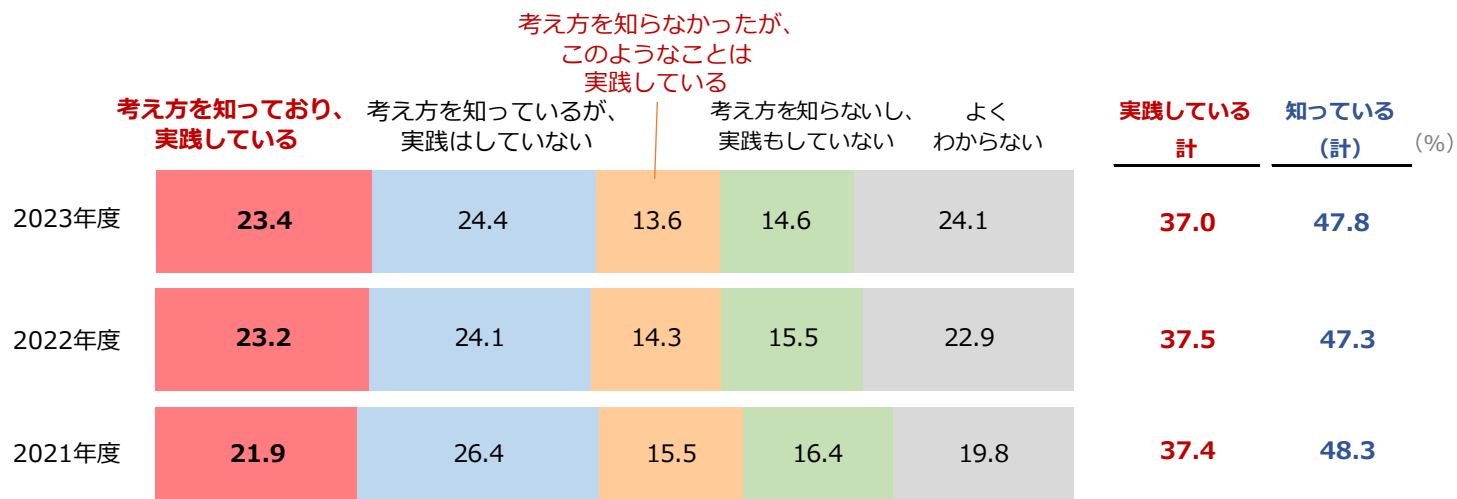
	全 体	居住エリア								(%)
		北海道	東北	関東	北陸	東海・東山	近畿	中国	四国	
	(n=4000)	(n=163)	(n=268)	(n=1420)	(n=158)	(n=564)	(n=649)	(n=221)	(n=114)	(n=443)
飲料水	45.2	44.8	39.6	51.5	32.3	49.8	45.5	31.2	39.5	34.8
カップ麺、即席めん、乾麺	35.4	35.6	32.1	38.2	35.4	35.1	35.0	29.9	31.6	33.2
お米（精米、無洗米、パックご飯など）	29.4	33.7	31.3	32.0	20.3	29.3	29.0	24.0	26.3	25.5
缶詰	28.7	31.9	31.0	32.0	21.5	31.7	25.6	20.8	24.6	24.2
レトルト食品	27.0	26.4	25.0	30.9	18.4	27.3	24.5	23.5	28.9	23.7
乾パン、缶詰パン	17.2	9.8	10.8	21.2	16.5	22.5	14.8	10.9	12.3	12.6
要配慮者用の特殊食品	2.4	0.6	1.1	2.8	1.3	2.0	2.6	1.8	2.6	2.9
その他の食品	0.5	-	0.7	0.6	0.6	0.2	0.3	0.5	-	0.5
何かしらの食品の備蓄を行っている	60.8	62.6	57.1	65.3	58.9	64.0	59.2	50.2	57.9	53.3
食品の備蓄は行っていない	39.2	37.4	42.9	34.7	41.1	36.0	40.8	49.8	42.1	46.7

- 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23.4%、「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13.6%であり、合わせて37.0%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」(14.6%)、「よくわからない」(24.1%)の合計は38.7%と4割を占めている。
- 2021年度から大きな変化は見られないが、「よくわからない」が微増。

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)

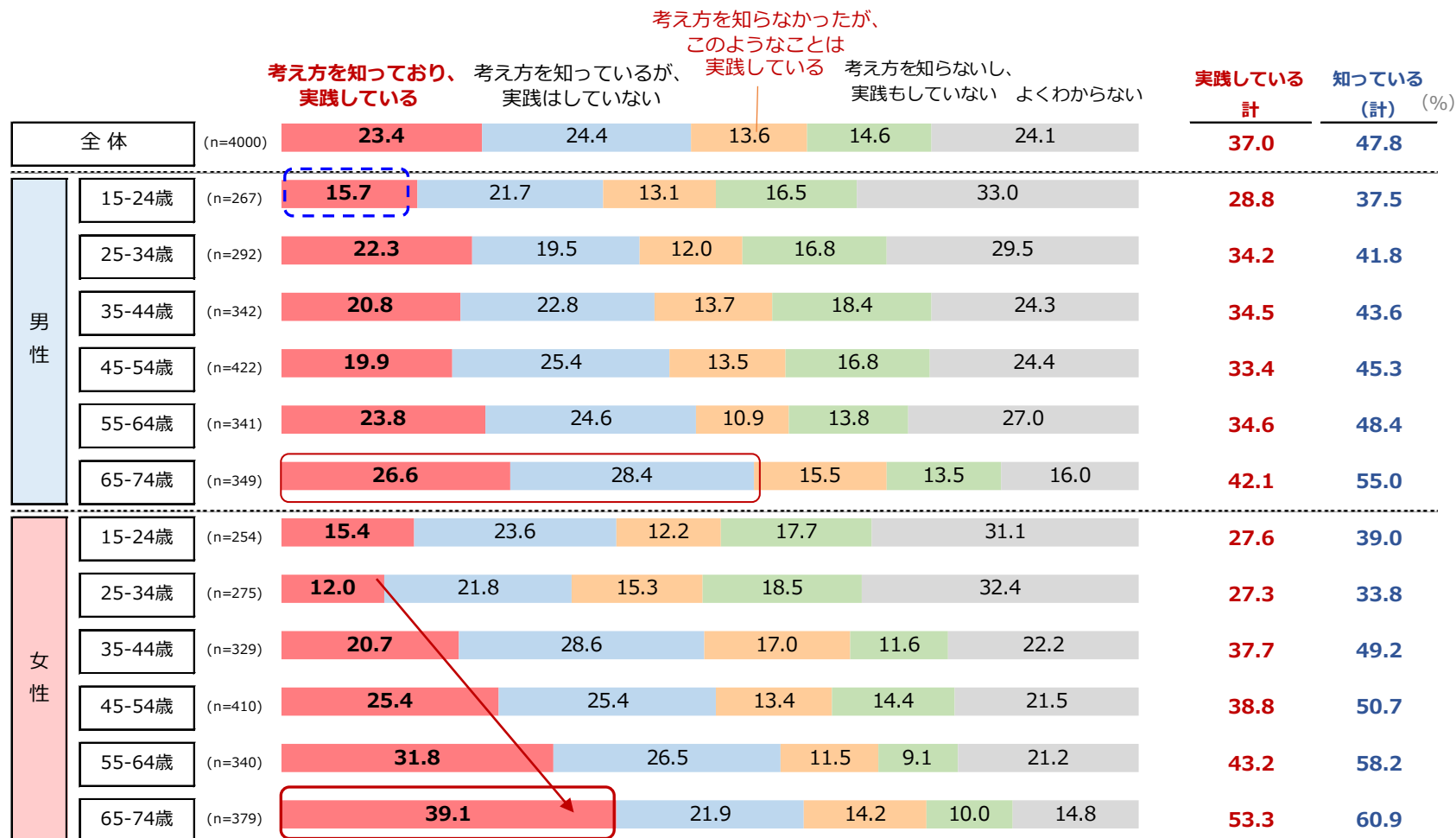
ふだんの食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭に備蓄されている状態を保つだけの方法です。

対象者：全体 (n=4,000)



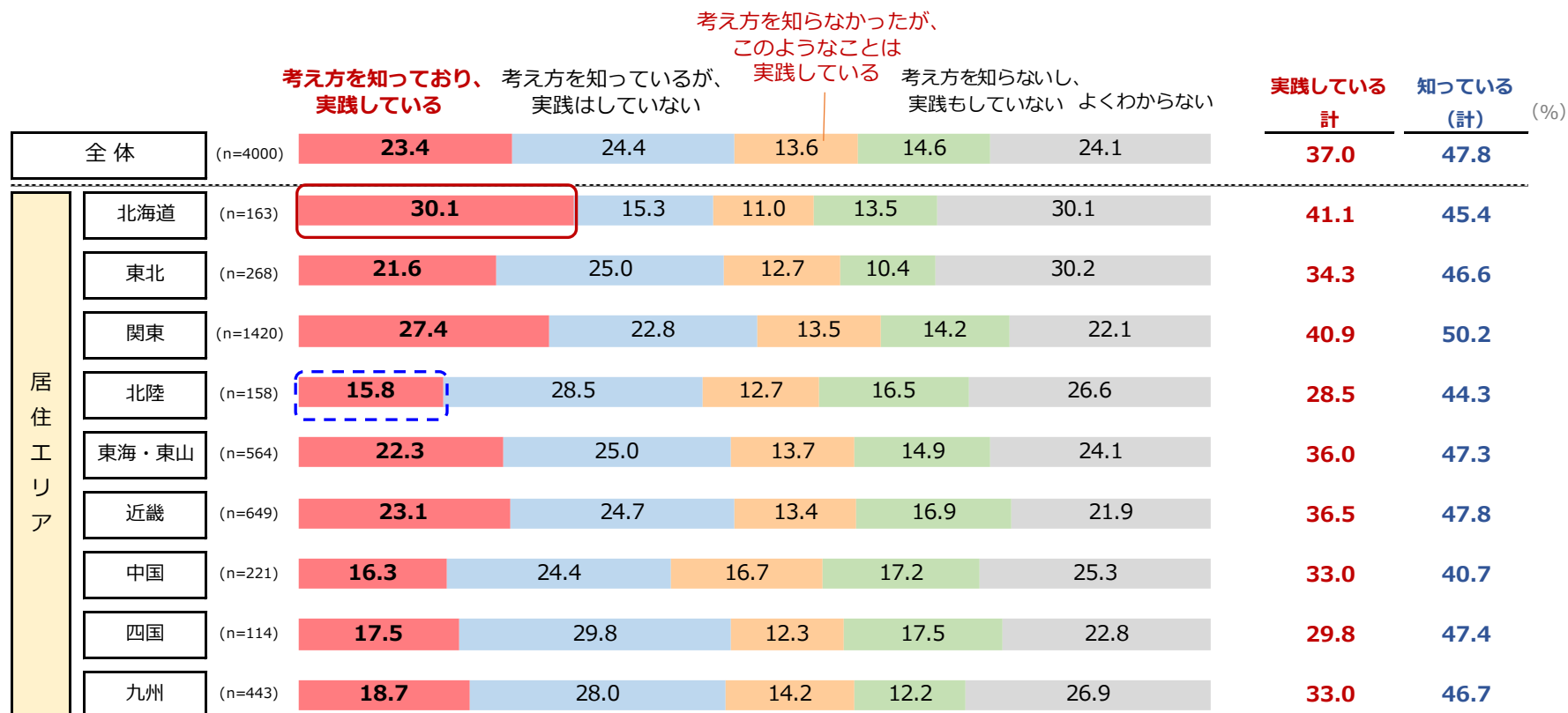
- 男性は25-64歳では年代別に大きな差はなかったが、65-74歳はローリングストックの考え方を知っている（認知して実践している+考え方を知っているが、実践はしていない）の割合が最も高かった。女性も年代とともに「考え方を知っており、実践している」の割合は高まり、65-74歳で最も高かった。男女ともに「考え方を知っており、実践している」の割合が15-24歳で最も低かった。

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）

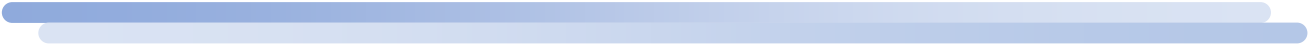


- 居住エリア別では、『北海道エリア』で「考え方を知っており、実践している」の割合が最も高く、『北陸エリア』は他のエリア比べて低かった。

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)

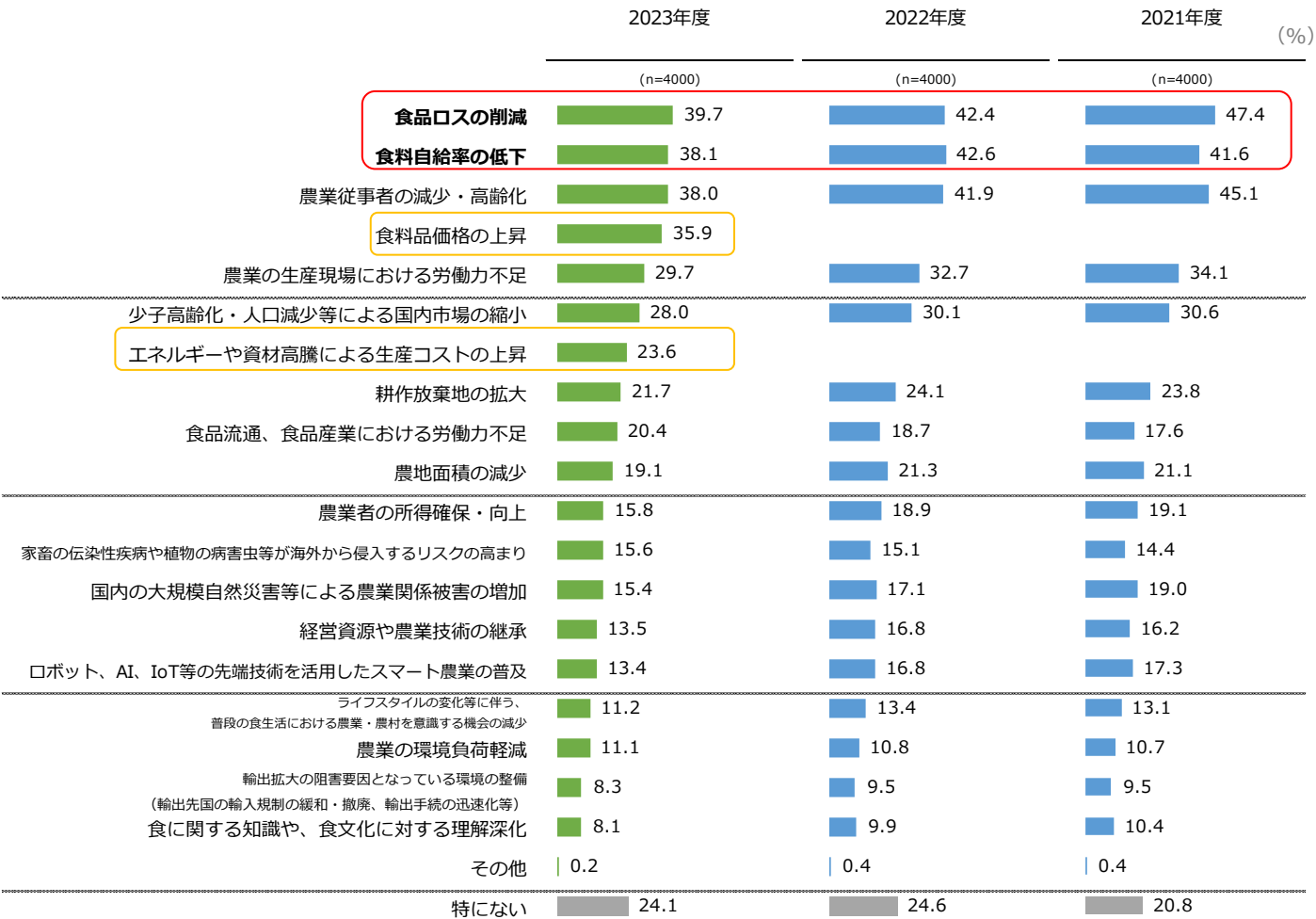


3. 食や農のつながり



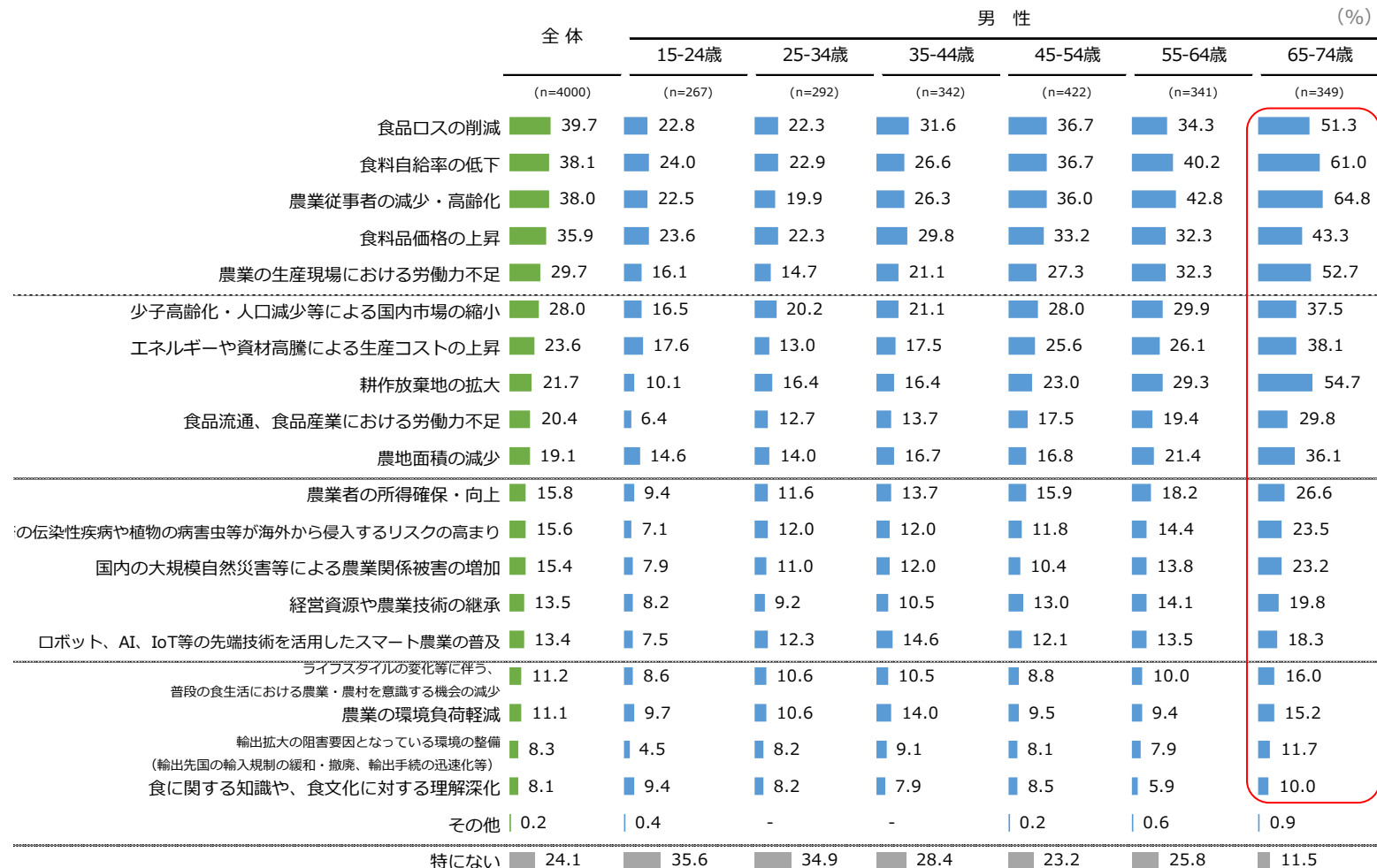
- 現在の日本の農業の課題としては、全体で「食品ロスの削減」、「食料自給率の低下」、「農業従事者の減少・高齢化」の順番で認知度が高く、その他では「食料品価格の上昇」、「農業の生産現場における労働力不足」が続いた。
- ※ 「食料品価格の上昇」、「エネルギーや資材高騰による生産コストの上昇」は2023年度新規聴取項目。

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）



- 多くの項目で45-54歳、55-64歳から認知度が高まり、65-74歳が最も高かった。

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35-44歳、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。

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	女 性						(%)
		15-24歳	25-34歳	35-44歳	45-54歳	55-64歳	65-74歳	
	(n=4000)	(n=254)	(n=275)	(n=329)	(n=410)	(n=340)	(n=379)	
食品ロスの削減	39.7	32.3	31.3	47.1	47.6	49.7	57.0	
食料自給率の低下	38.1	32.3	23.6	37.7	39.0	45.3	55.7	
農業従事者の減少・高齢化	38.0	31.9	22.5	34.3	38.8	44.7	58.6	
食料品価格の上昇	35.9	33.9	26.2	38.3	41.5	46.8	50.7	
農業の生産現場における労働力不足	29.7	19.3	20.7	23.7	29.3	39.1	48.5	
少子高齢化・人口減少等による国内市場の縮小	28.0	27.6	17.1	25.8	28.0	30.9	44.9	
エネルギーや資材高騰による生産コストの上昇	23.6	17.3	11.6	18.2	20.7	29.4	39.3	
耕作放棄地の拡大	21.7	11.0	6.5	10.9	15.1	22.9	33.8	
食品流通、食品産業における労働力不足	20.4	11.0	13.5	19.5	23.4	25.6	41.4	
農地面積の減少	19.1	11.8	10.5	11.6	19.0	21.2	28.8	
農業者の所得確保・向上	15.8	11.8	9.1	12.5	16.8	17.4	20.8	
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	15.6	12.6	8.4	13.4	16.8	21.2	28.5	
国内の大規模自然災害等による農業関係被害の増加	15.4	11.4	8.7	13.7	18.5	22.9	26.1	
経営資源や農業技術の継承	13.5	11.8	10.2	9.1	13.4	17.4	20.8	
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	13.4	13.4	11.6	11.2	11.7	16.8	16.4	
ライフスタイルの変化等に伴う、	11.2	12.2	10.2	9.4	12.0	12.4	12.9	
普段の食生活における農業・農村を意識する機会の減少								
農業の環境負荷軽減	11.1	8.3	7.6	7.3	11.2	9.7	17.9	
輸出拡大の阻害要因となっている環境の整備	8.3	8.3	5.5	5.8	6.8	9.1	13.2	
(輸出先国の輸入規制の緩和・撤廃、輸出手続の迅速化等)								
食に関する知識や、食文化に対する理解深化	8.1	5.5	9.1	6.4	8.8	7.4	9.8	
その他	0.2	-	-	-	-	-	0.5	
特になし	24.1	28.3	36.0	23.1	19.8	19.4	13.5	

■ 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。

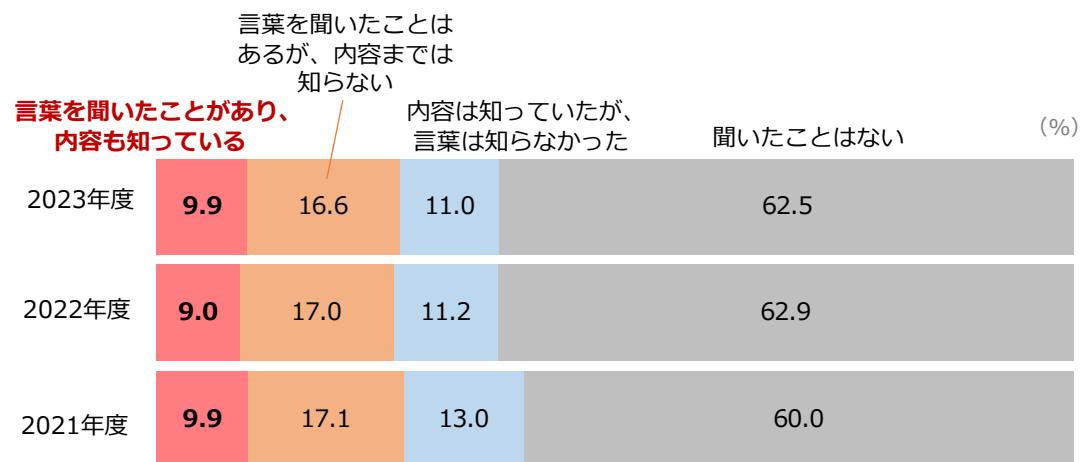
Q16. 現在の日本の農業の課題として、あなたが知っているものを以下からすべてお答えください。（MA）

	全 体 (n=4000)	居住エリア								(%)
		北海道 (n=163)	東北 (n=268)	関東 (n=1420)	北陸 (n=158)	東海・東山 (n=564)	近畿 (n=649)	中国 (n=221)	四国 (n=114)	
食品ロスの削減	39.7	42.9	39.6	40.3	35.4	40.6	40.1	38.5	44.7	35.9
食料自給率の低下	38.1	36.2	38.8	39.2	33.5	37.9	36.7	36.7	47.4	37.0
農業従事者の減少・高齢化	38.0	39.9	42.5	37.1	32.3	41.1	38.5	36.2	36.8	36.1
食料品価格の上昇	35.9	34.4	40.3	35.0	29.1	36.9	39.6	36.7	33.3	32.7
農業の生産現場における労働力不足	29.7	28.8	32.8	29.6	23.4	32.4	28.0	30.3	33.3	28.2
少子高齢化・人口減少等による国内市場の縮小	28.0	28.2	31.3	27.3	23.4	27.7	30.8	24.4	36.8	25.3
エネルギーや資材高騰による生産コストの上昇	23.6	22.7	28.4	23.5	24.7	22.0	22.5	26.2	30.7	21.7
耕作放棄地の拡大	21.7	19.6	21.6	22.5	16.5	22.7	20.5	24.0	26.3	20.3
食品流通、食品産業における労働力不足	20.4	19.0	22.4	21.6	15.8	18.4	20.2	21.3	21.9	19.0
農地面積の減少	19.1	19.0	19.0	19.6	13.3	19.5	18.8	19.5	21.9	18.5
農業者の所得確保・向上	15.8	11.0	16.0	15.3	16.5	16.5	17.4	17.2	15.8	14.7
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	15.6	16.0	14.9	17.0	14.6	14.9	14.9	18.1	14.0	12.9
国内の大規模自然災害等による農業関係被害の増加	15.4	17.2	15.7	16.4	13.3	14.2	14.5	17.6	16.7	13.8
経営資源や農業技術の継承	13.5	13.5	11.2	13.2	10.1	14.9	11.9	17.6	17.5	14.0
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	13.4	15.3	15.3	13.9	9.5	12.6	14.5	13.6	7.0	12.4
ライフスタイルの変化に伴う、 普段の食生活における農業・農村を意識する機会の減少	11.2	8.6	9.0	11.3	10.8	9.9	11.6	17.2	12.3	10.8
農業の環境負荷軽減	11.1	8.0	10.8	11.8	7.0	12.4	10.2	10.9	11.4	11.3
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）	8.3	6.1	10.4	8.7	6.3	6.7	8.5	8.6	5.3	9.7
食に関する知識や、食文化に対する理解深化	8.1	5.5	6.3	8.9	7.6	8.9	7.2	9.0	8.8	7.4
その他	0.2	-	0.4	0.1	-	0.2	0.3	0.5	-	0.5
特になし	24.1	24.5	25.7	23.0	27.2	24.1	22.0	26.7	24.6	27.3

- 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16.6%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11.0%、「聞いたことはない」は62.5%であった。
- 2021年度から傾向に大きな変化は見られない。

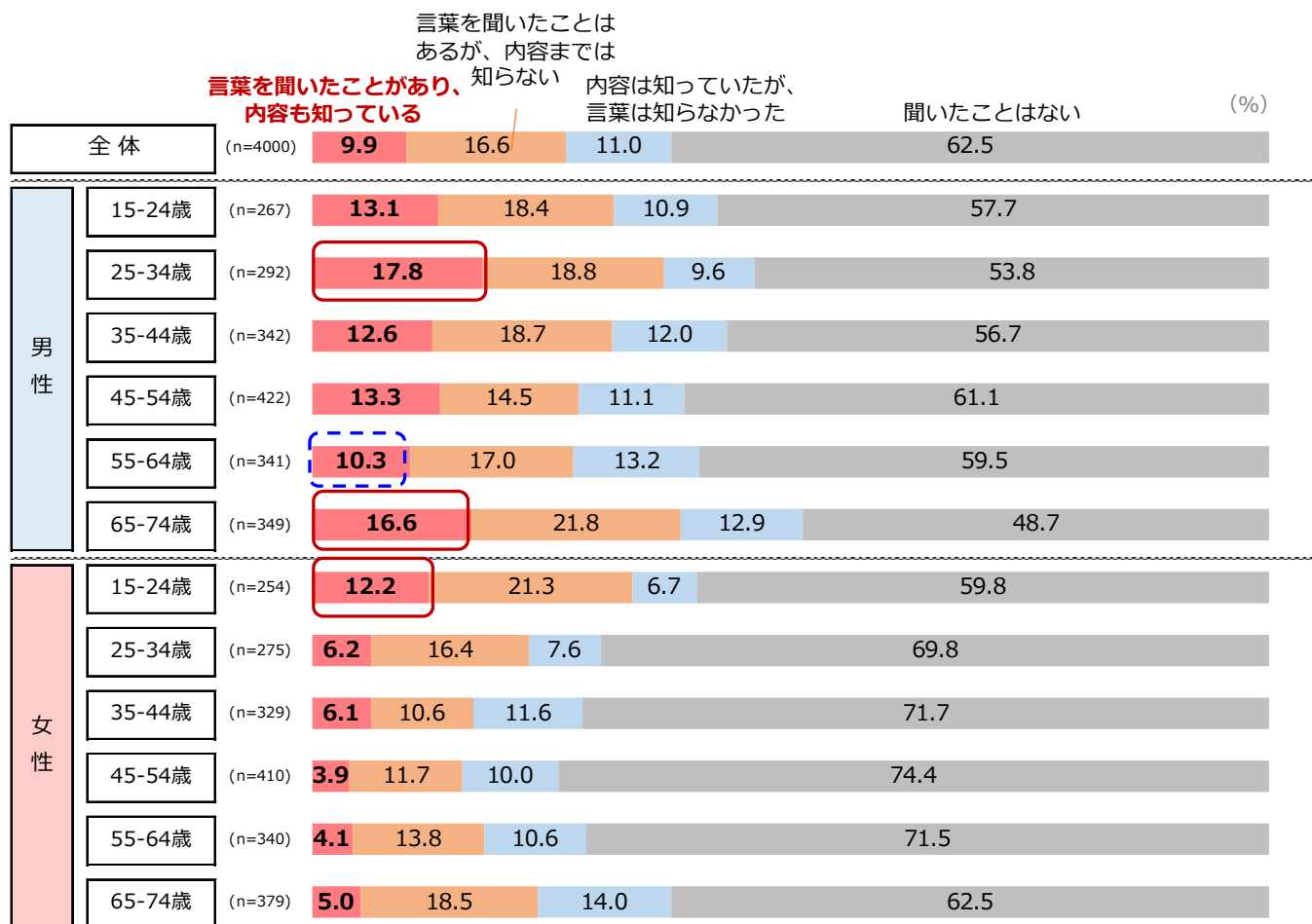
Q17. 農業・農村には食料生産だけではなく、洪水防止等の国土保全、自然環境の保全、良好な景観の形成などの機能があり、これを「農業・農村の多面的機能」といいます。あなたは、この「農業・農村の多面的機能」という言葉を知っていましたか。(SA)

対象者：全体 (n=4,000)



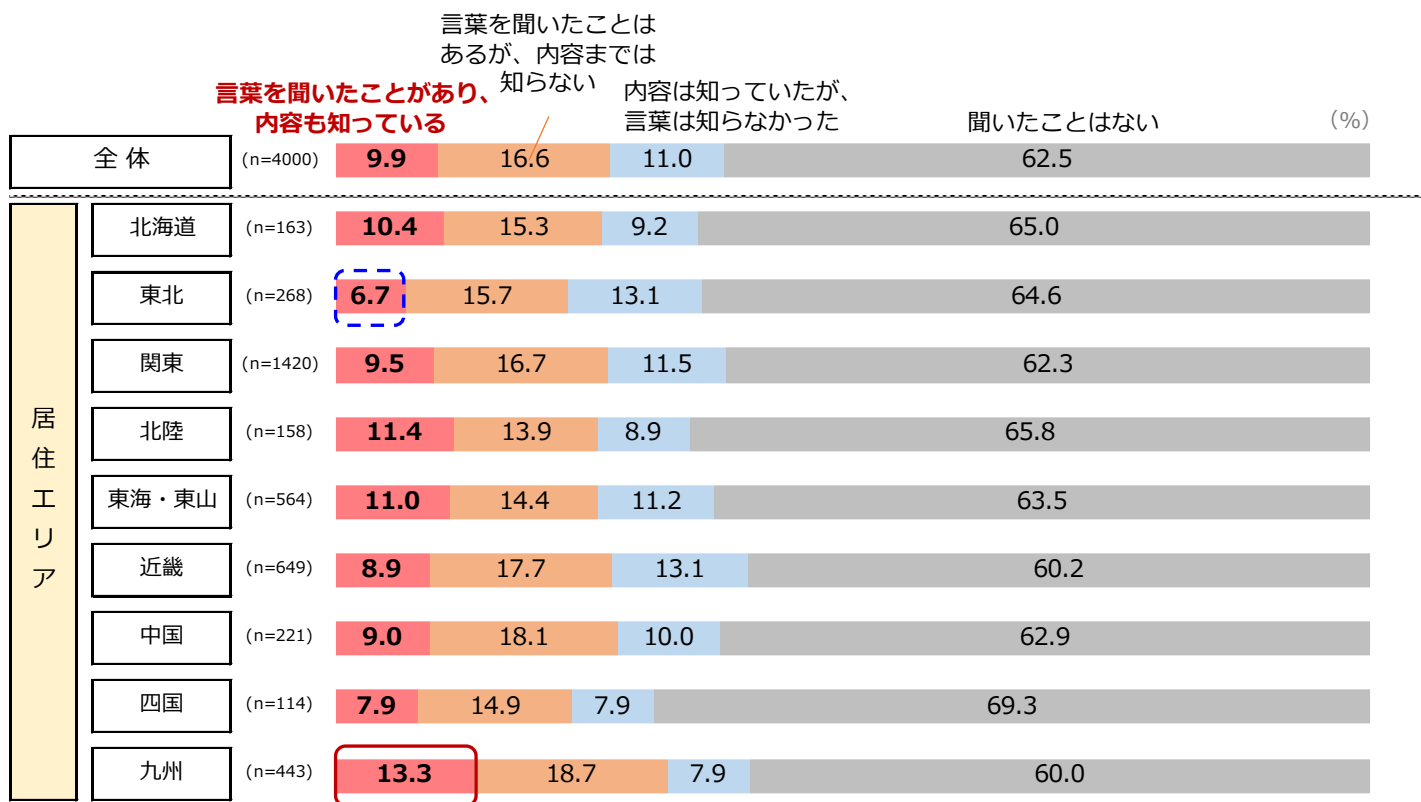
- 男性は「言葉を聞いたことがあり、内容も知っている」は25-34歳、65-74歳で高く、55-64歳で低かった。
女性も15-24歳で「言葉を聞いたことがあり、内容も知っている」が最も高く、男性に比べて認知度がやや低かった。

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)



- 居住エリア別では『九州エリア』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。

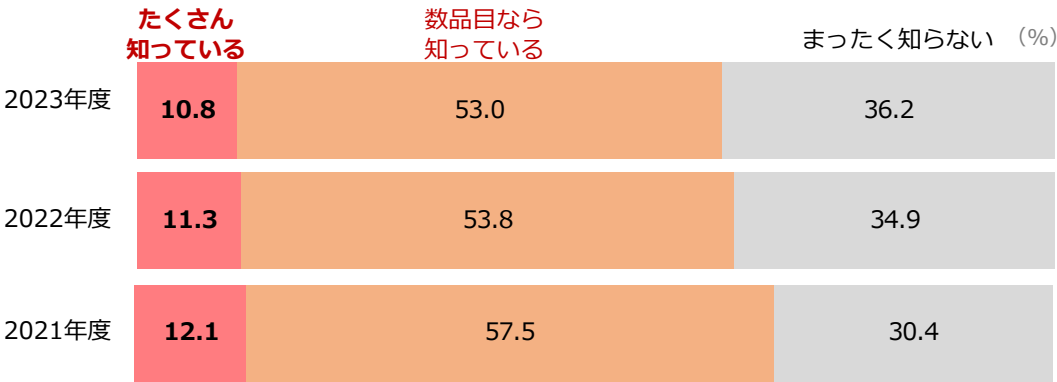
Q17. 農業・農村には食料生産だけではなく、洪水防止等の国土保全、自然環境の保全、良好な景観の形成などの機能があり、これを「農業・農村の多面的機能」といいます。あなたは、この「農業・農村の多面的機能」という言葉を知っていましたか。(SA)



- 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」が全体の約1割、「数品目なら知っている」は約5割で、「まったく知らない」は約4割であった。
- 2021年度から「知らない」が微増。

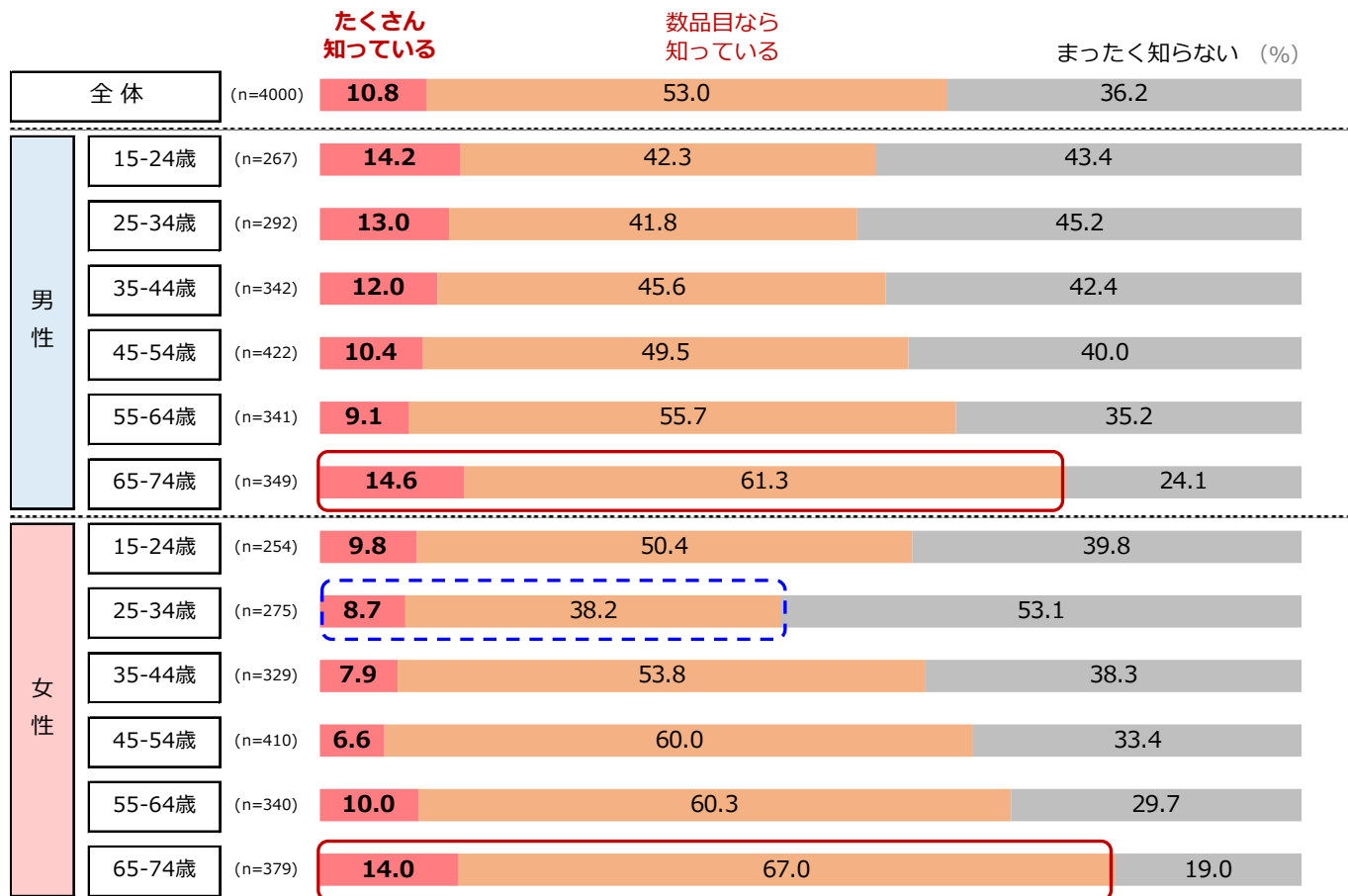
Q18. あなたは、ご自身がお住まいの都道府県あるいは市町村で作られている農産物や特産品を知っていますか。 （SA）

対象者：全体（n=4,000）



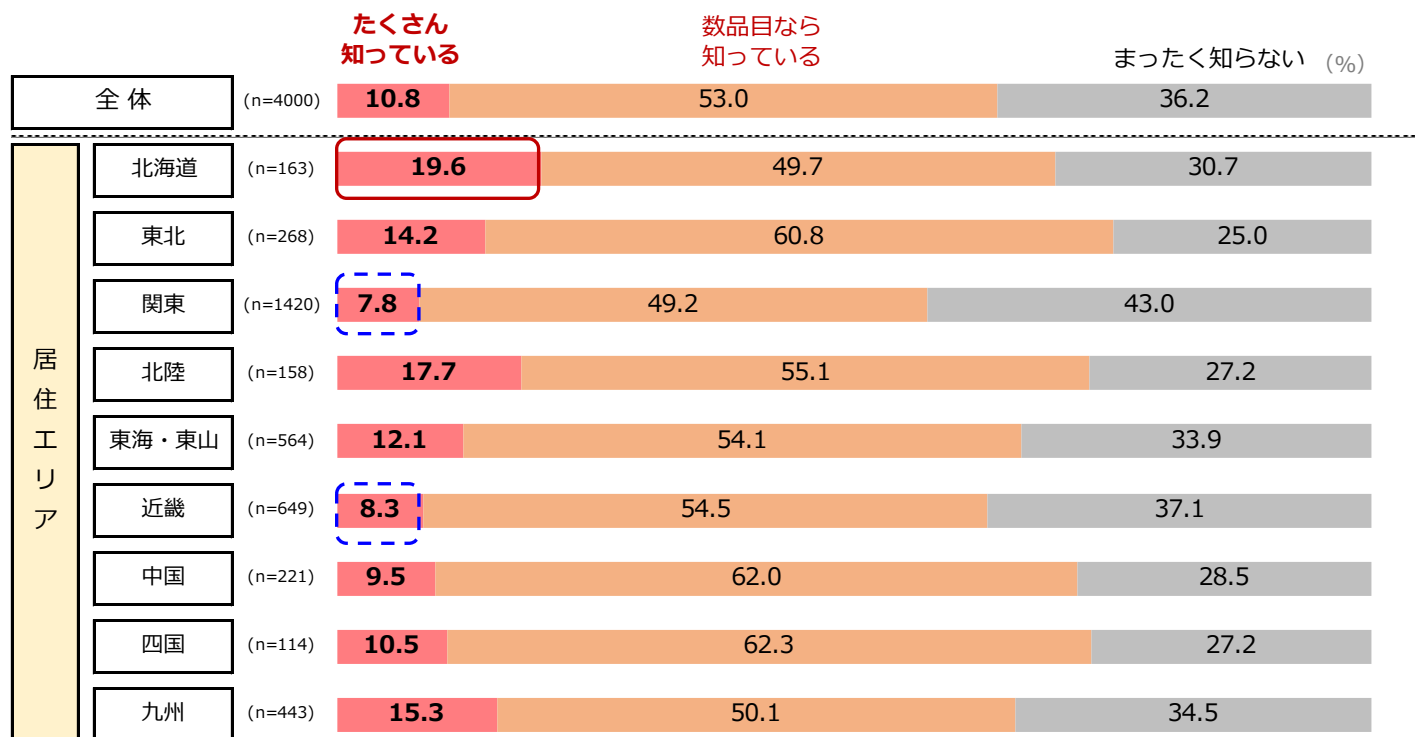
- 男女とも認知度（たくさん知っている、数品目知っているの合計）は65-74歳で最も高かった。
女性25-34歳で最も認知度が低かった。

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）



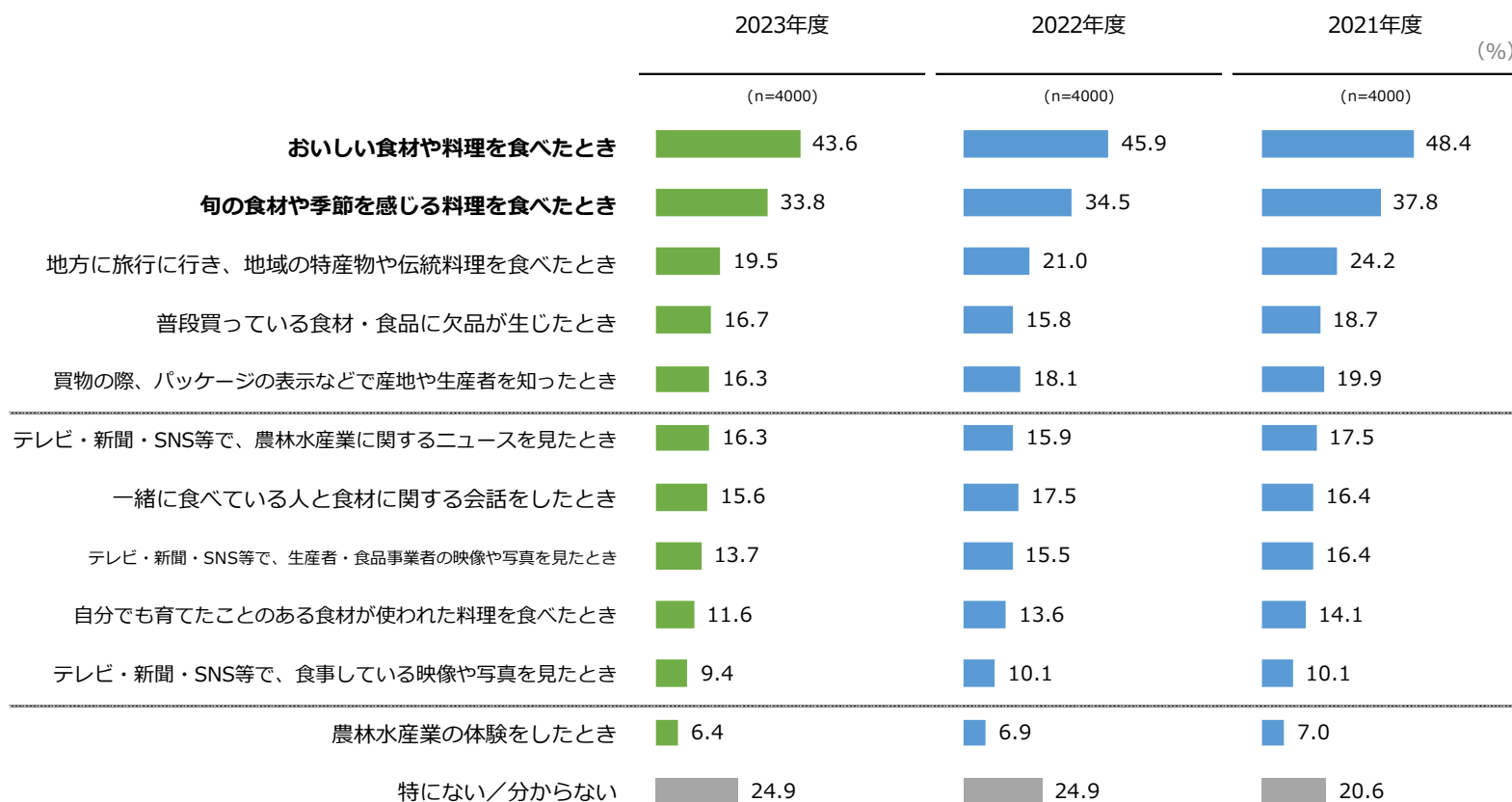
- 居住エリア別では、『北海道エリア』で「たくさん知っている」が2割で最も高く、次いで『北陸エリア』、『九州エリア』と続く。
- 一方で『関東エリア』と『近畿エリア』は1割未満となっている。

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)



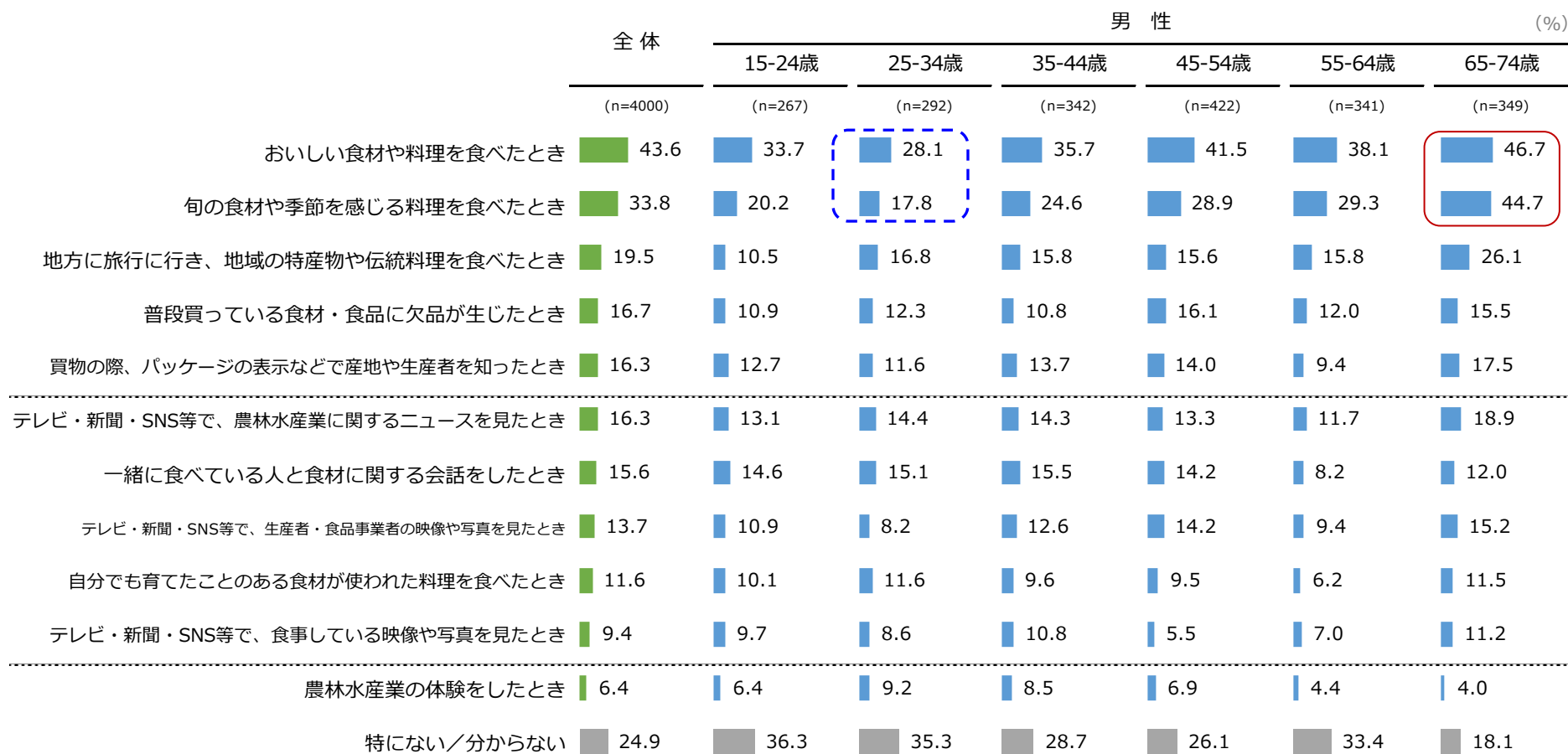
- 食に対して感謝の気持ちを感じるのは、「おいしい食材や料理を食べたとき」が全体の約4割で最も高く、次いで「旬の食材や季節を感じる料理を食べたとき」が約3割であった。
- 2021年度から大きな変化は見られないが、上位2項目はやや減少傾向がうかがえる。

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）



- 全体で割合が高かった「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、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）



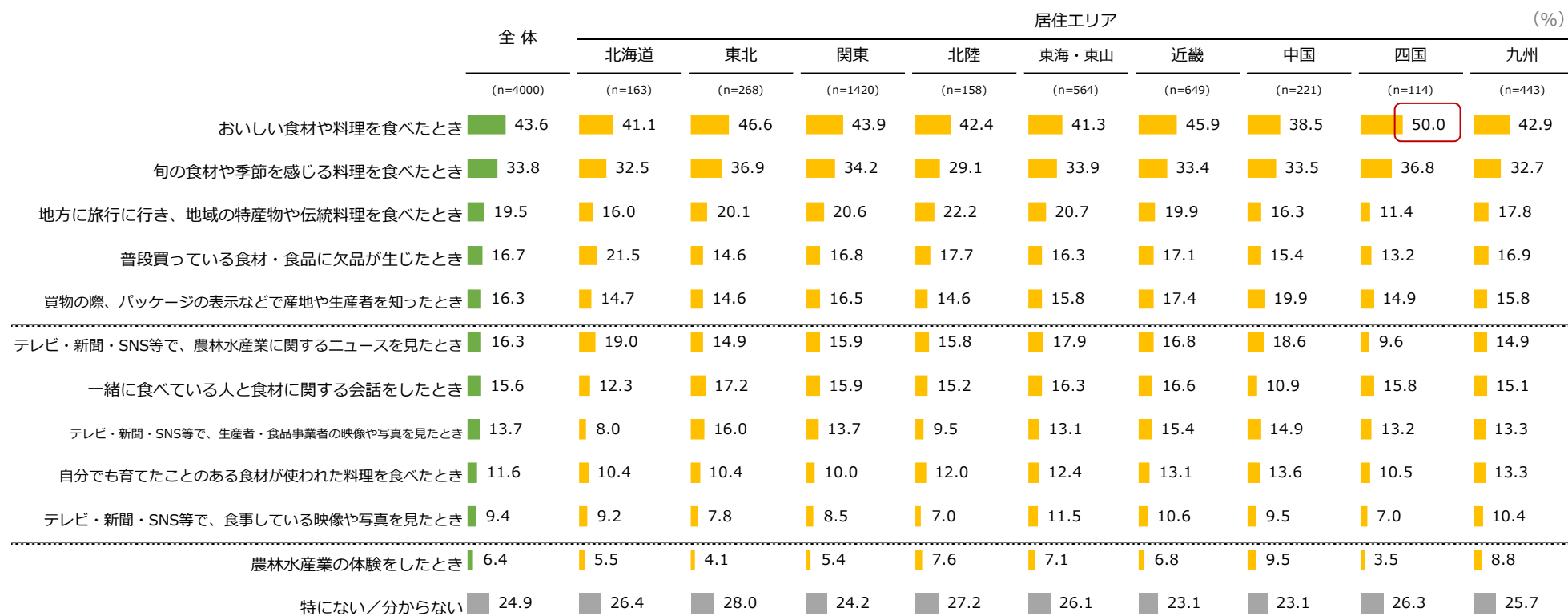
- 男性と同様に全体の上位2項目は、65-74歳が最も高かった。
- 全体で2番目に割合が高かった「旬の食材や季節を感じる料理を食べたとき」は男性は65-74歳が突出して高いのに対して、女性は25-34歳から徐々に増加傾向が伺える。

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=4000)	女 性 (%)					
		15-24歳 (n=254)	25-34歳 (n=275)	35-44歳 (n=329)	45-54歳 (n=410)	55-64歳 (n=340)	65-74歳 (n=379)
おいしい食材や料理を食べたとき	43.6	41.3	38.9	49.5	51.5	55.0	55.4
旬の食材や季節を感じる料理を食べたとき	33.8	27.6	26.5	34.3	38.3	45.9	56.7
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	19.5	18.5	22.9	21.6	22.0	21.5	25.1
普段買っている食材・食品に欠品が生じたとき	16.7	13.4	18.5	17.9	22.7	23.5	22.7
買物の際、パッケージの表示などで産地や生産者を知ったとき	16.3	16.5	16.7	15.5	18.0	18.2	29.3
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	16.3	18.1	13.1	12.5	19.0	19.1	25.3
一緒に食べている人と食材に関する会話をしたとき	15.6	21.3	16.0	17.9	16.3	18.2	19.3
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	13.7	11.8	9.8	12.2	16.8	18.5	20.1
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	11.6	15.7	12.4	11.9	11.0	9.4	20.3
テレビ・新聞・SNS等で、食事している映像や写真を見たとき	9.4	15.4	8.7	7.9	11.0	8.2	10.6
農林水産業の体験をしたとき	6.4	13.8	6.9	6.1	4.1	4.1	5.3
特にない／分からない	24.9	27.2	29.5	23.7	17.6	17.1	14.0

■ 居住エリア別では、『四国エリア』では「おいしい食材や料理を食べたとき」が他のエリアよりやや高かった。

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)



食や農に関する情報の入手経路

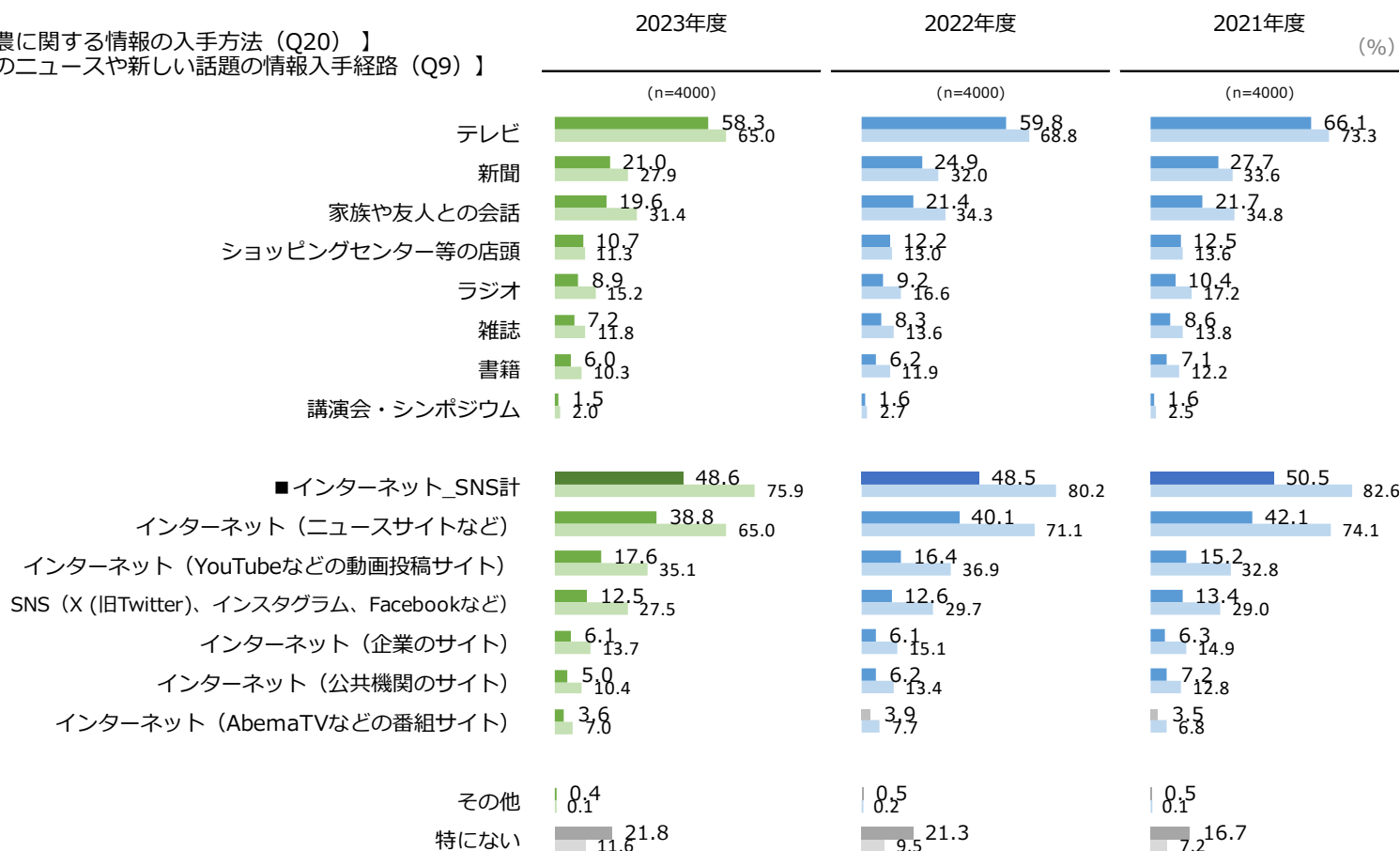
（ふだんのニュースや新しい話題の情報入手経路との比較）【全体】

- 食や農に関する情報の入手経路は、「テレビ」が全体の約6割で最も高く、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、傾向は同様であった。
- 2021年度から大きな変化は見られないが、従来型メディアがやや減少傾向が伺える。

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）

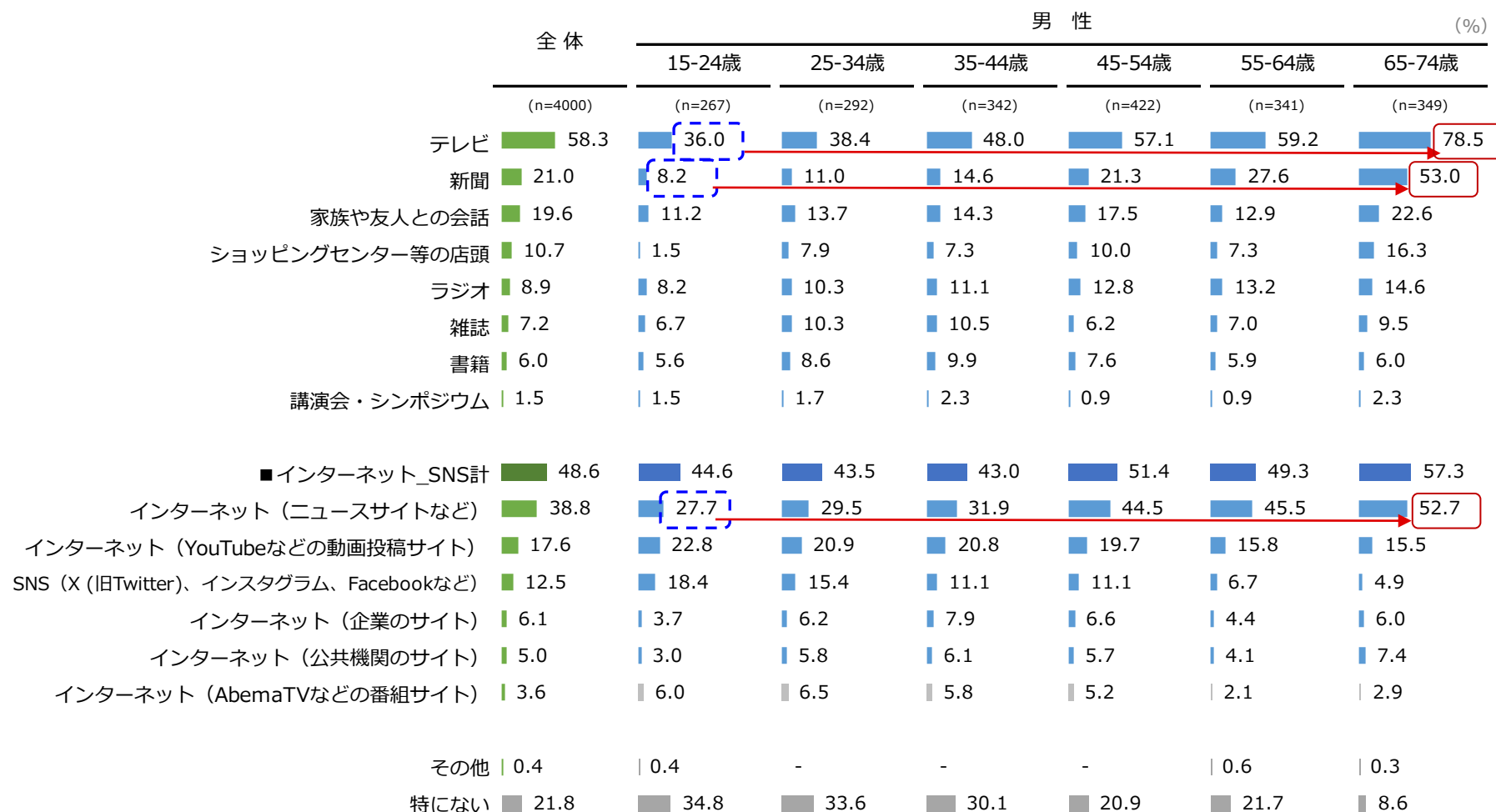
グラフ上段：【食や農に関する情報の入手方法（Q20）】

グラフ下段【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65-74歳が最も高かった。

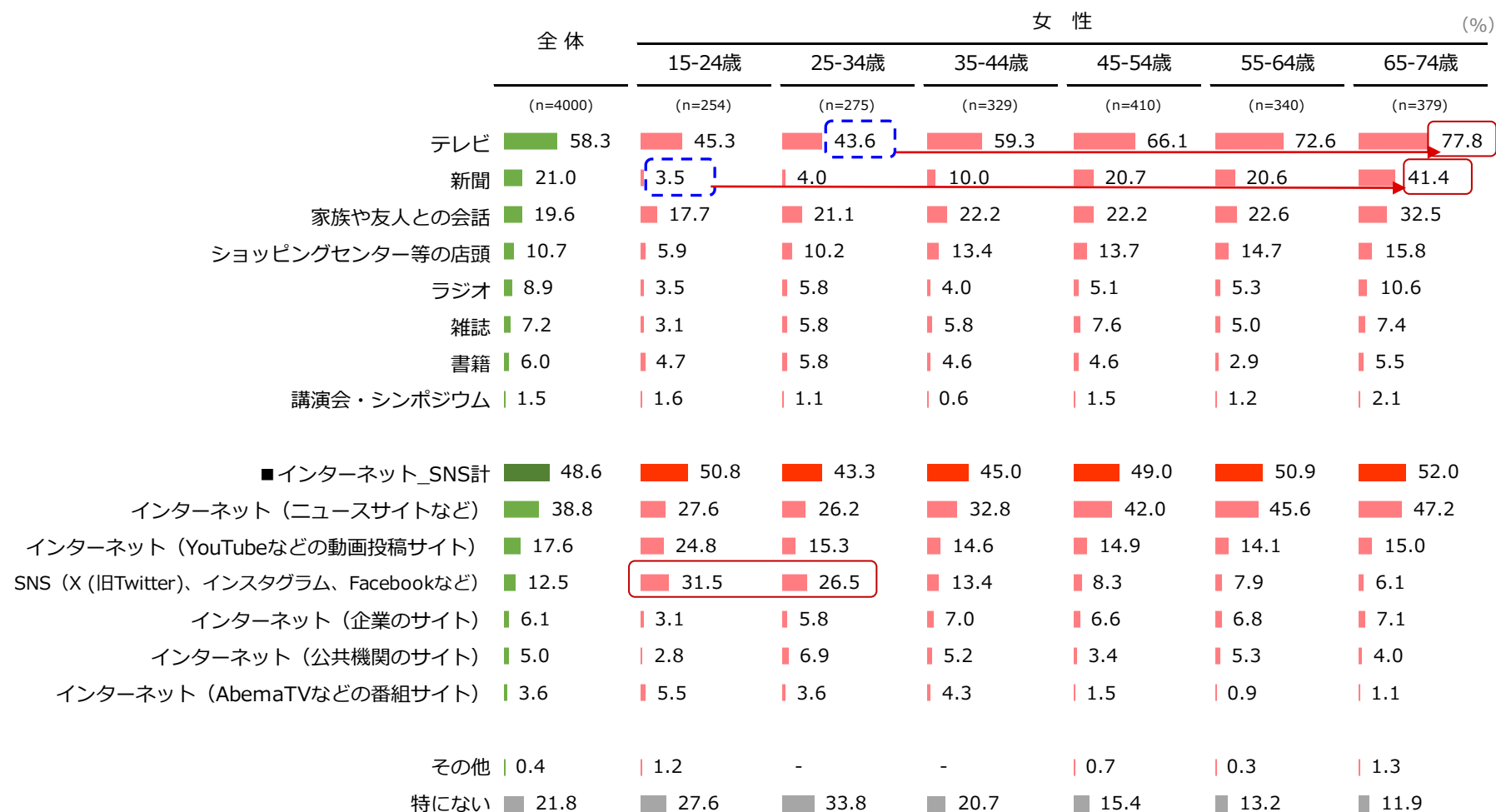
Q20. あなたはふだん、「食や農業に関する情報」をどこから得ることが多いですか。（MA）



■ 男性と同様に「テレビ」、「新聞」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。

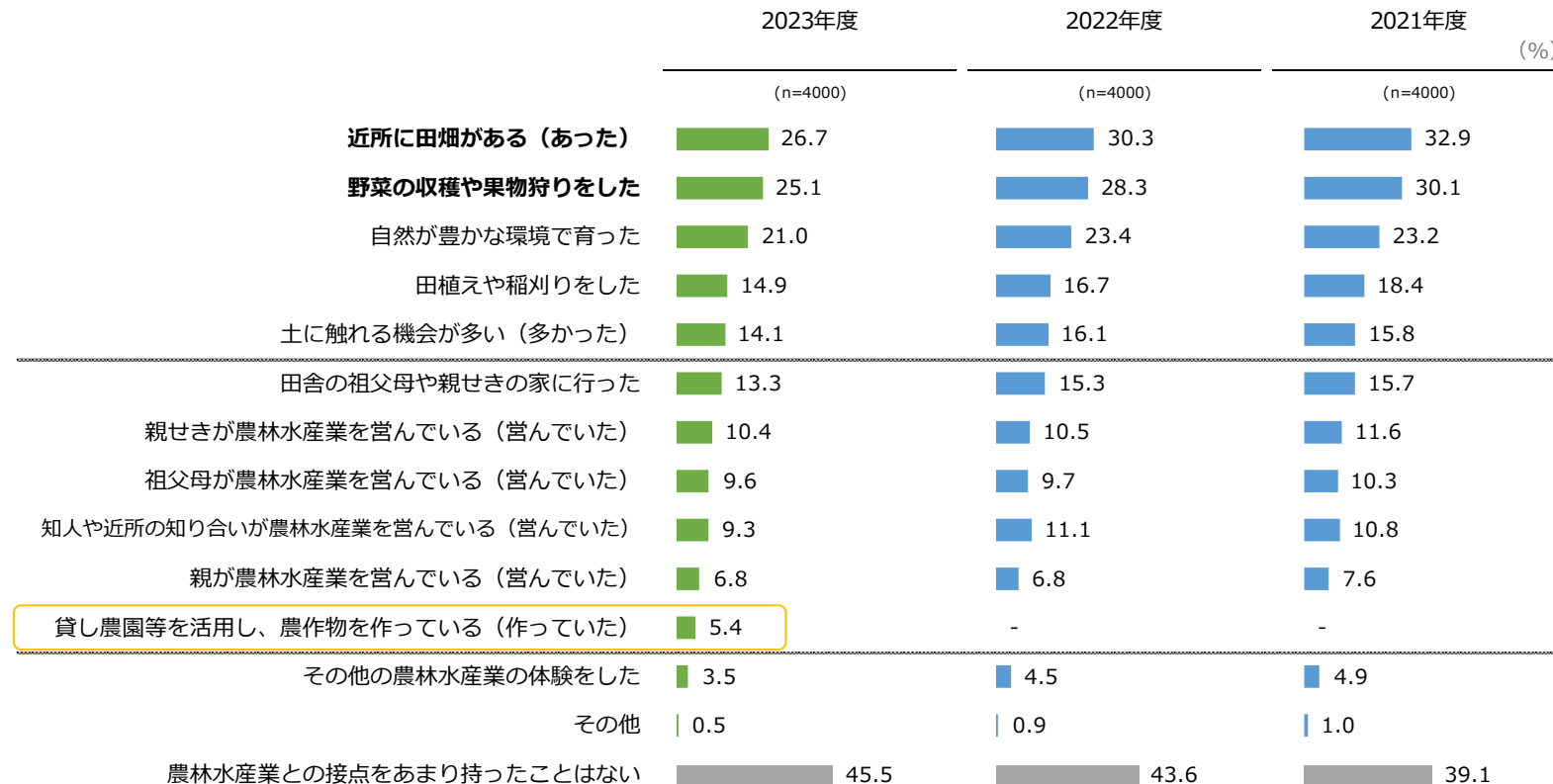
Q20. あなたはふだん、「食や農業に関する情報」をどこから得ることが多いですか。（MA）

	全 体	居住エリア								(%)
		北海道	東北	関東	北陸	東海・東山	近畿	中国	四国	
	(n=4000)	(n=163)	(n=268)	(n=1420)	(n=158)	(n=564)	(n=649)	(n=221)	(n=114)	(n=443)
テレビ	58.3	64.4	62.3	57.4	50.0	57.8	57.9	63.3	63.2	56.9
新聞	21.0	25.8	22.0	19.6	25.3	23.0	19.3	24.4	21.9	19.0
家族や友人との会話	19.6	17.2	17.9	19.9	17.1	20.6	20.5	14.9	18.4	21.2
ショッピングセンター等の店頭	10.7	8.0	10.1	10.7	10.1	9.9	12.2	11.3	13.2	10.4
ラジオ	8.9	9.2	11.9	8.2	9.5	9.4	8.0	10.4	8.8	9.0
雑誌	7.2	1.2	6.0	8.2	4.4	7.4	6.6	5.0	7.9	8.8
書籍	6.0	0.6	4.1	7.7	5.1	7.1	5.1	2.3	8.8	5.2
講演会・シンポジウム	1.5	1.2	0.4	1.3	0.6	2.7	1.5	2.7	2.6	0.7
■ インターネット_SNS計	48.6	47.9	47.8	51.3	36.7	47.3	50.5	45.2	41.2	47.6
インターネット（ニュースサイトなど）	38.8	35.6	39.6	40.8	28.5	37.4	41.9	36.2	33.3	36.8
インターネット（YouTubeなどの動画投稿サイト）	17.6	18.4	18.7	17.7	10.8	17.9	19.7	13.6	14.0	17.8
SNS（X（旧Twitter）、インスタグラム、Facebookなど）	12.5	12.9	11.2	13.0	12.7	11.7	13.3	7.7	10.5	14.2
インターネット（企業のサイト）	6.1	4.3	4.9	7.3	3.8	6.2	6.6	3.6	4.4	5.0
インターネット（公共機関のサイト）	5.0	3.1	4.1	5.3	4.4	5.3	5.2	3.6	4.4	5.6
インターネット（AbemaTVなどの番組サイト）	3.6	1.8	1.9	4.1	1.3	4.6	3.9	1.4	2.6	4.5
その他	0.4	1.2	0.7	0.4	-	-	0.2	0.5	-	0.9
特にない	21.8	19.0	21.6	21.1	27.8	22.5	22.0	20.8	21.1	21.9

- 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2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4割強となった。
- 2021年度から「農林水産業との接点をあまり持ったことはない」は増加傾向。

※「貸し農園等を活用し、農作物を作っている（作っていた）」は2023年度新規聴取項目。

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）



- 全体で最も割合が高かった「近所に田畑がある（あった）」は65-74歳で高く、15-24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=4000)	男 性 (%)					
		15-24歳 (n=267)	25-34歳 (n=292)	35-44歳 (n=342)	45-54歳 (n=422)	55-64歳 (n=341)	65-74歳 (n=349)
近所に田畑がある（あった）	26.7	16.5	17.1	24.9	23.0	27.3	38.4
野菜の収穫や果物狩りをした	25.1	16.1	15.8	21.3	22.3	21.7	28.4
自然が豊かな環境で育った	21.0	13.5	8.9	18.1	20.4	21.7	29.2
田植えや稲刈りをした	14.9	15.7	13.0	14.0	14.2	15.5	19.2
土に触れる機会が多い（多かった）	14.1	10.9	9.2	11.7	14.2	12.3	18.6
田舎の祖父母や親せき家に行った	13.3	10.1	9.6	13.7	14.5	10.6	16.3
親せきが農林水産業を営んでいる（営んでいた）	10.4	6.0	9.9	9.1	9.2	10.3	15.8
祖父母が農林水産業を営んでいる（営んでいた）	9.6	7.9	14.4	9.6	10.2	7.9	7.7
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）	9.3	7.5	9.6	9.1	12.1	8.8	12.9
親が農林水産業を営んでいる（営んでいた）	6.8	6.0	7.2	6.7	7.6	5.6	10.3
貸し農園等を活用し、農作物を作っている（作っていた）	5.4	7.5	9.9	6.4	3.6	4.4	8.0
その他の農林水産業の体験をした	3.5	3.7	2.4	2.9	3.3	5.3	4.9
その他	0.5	-	-	0.6	0.5	1.2	0.9
農林水産業との接点をあまり持ったことはない	45.5	53.6	51.0	48.2	44.8	49.9	32.4

- 女性の65-74歳は男性よりも他の年代との差が大きく、接点が多い傾向が伺える。

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=4000)	女 性 (%)					
		15-24歳 (n=254)	25-34歳 (n=275)	35-44歳 (n=329)	45-54歳 (n=410)	55-64歳 (n=340)	65-74歳 (n=379)
近所に田畑がある（あった）	26.7	25.2	23.3	28.3	26.6	30.0	34.6
野菜の収穫や果物狩りをした	25.1	27.2	22.2	26.4	27.3	27.1	40.6
自然が豊かな環境で育った	21.0	18.5	15.6	23.7	22.0	21.5	32.7
田植えや稲刈りをした	14.9	20.9	19.6	12.5	12.2	10.3	14.8
土に触れる機会が多い（多かった）	14.1	14.2	12.7	14.0	12.4	13.5	23.2
田舎の祖父母や親せき家に行った	13.3	12.2	13.5	15.8	14.6	13.8	12.4
親せきが農林水産業を営んでいる（営んでいた）	10.4	5.9	9.8	10.6	10.7	11.5	13.7
祖父母が農林水産業を営んでいる（営んでいた）	9.6	10.6	10.9	8.8	7.6	11.2	9.2
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）	9.3	7.9	7.6	6.7	5.6	9.1	12.7
親が農林水産業を営んでいる（営んでいた）	6.8	4.7	6.5	2.7	5.1	9.4	9.0
貸し農園等を活用し、農作物を作っている（作っていた）	5.4	4.7	5.1	3.3	4.4	4.1	4.2
その他の農林水産業の体験をした	3.5	3.1	5.5	3.3	2.4	1.8	3.7
その他	0.5	0.4	-	-	0.2	0.3	1.6
農林水産業との接点をあまり持ったことはない	45.5	41.7	48.0	45.0	47.3	47.6	39.1

- 居住エリア別に差があり、『四国エリア』や『北陸エリア』は「近所に田畑がある（あった）」の割合が高く、『北海道エリア』は割合が低かった。

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	居住エリア								(%)
		北海道	東北	関東	北陸	東海・東山	近畿	中国	四国	九州
	(n=4000)	(n=163)	(n=268)	(n=1420)	(n=158)	(n=564)	(n=649)	(n=221)	(n=114)	(n=443)
近所に田畑がある（あった）	26.7	13.5	32.1	23.5	36.1	31.7	27.1	28.1	36.8	24.4
野菜の収穫や果物狩りをした	25.1	27.0	26.9	23.4	24.1	27.0	24.2	31.2	26.3	24.8
自然が豊かな環境で育った	21.0	22.1	29.5	16.1	25.9	22.5	20.0	26.7	33.3	23.3
田植えや稲刈りをした	14.9	8.6	22.4	11.9	19.6	18.1	12.9	17.2	19.3	17.4
土に触れる機会が多い（多かった）	14.1	18.4	14.2	11.3	16.5	15.2	14.0	18.1	21.1	15.8
田舎の祖父母や親せきの家に行った	13.3	13.5	15.3	12.0	12.7	14.5	13.9	12.7	11.4	14.2
親せきが農林水産業を営んでいる（営んでいた）	10.4	10.4	15.7	10.1	12.0	11.3	8.8	10.4	10.5	9.0
祖父母が農林水産業を営んでいる（営んでいた）	9.6	9.8	7.8	9.2	8.2	11.0	9.7	11.3	11.4	8.8
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）	9.3	8.6	10.8	7.1	13.9	10.8	9.9	8.1	8.8	11.5
親が農林水産業を営んでいる（営んでいた）	6.8	7.4	9.0	5.4	9.5	7.8	6.0	8.6	7.9	7.7
貸し農園等を活用し、農作物を作っている（作っていた）	5.4	3.7	1.9	5.5	7.6	6.2	6.2	5.0	2.6	5.4
その他の農林水産業の体験をした	3.5	3.7	3.4	2.7	4.4	4.1	3.9	2.7	6.1	4.1
その他	0.5	0.6	-	0.4	0.6	0.7	0.3	0.9	-	0.9
農林水産業との接点をあまり持ったことはない	45.5	46.0	41.4	49.6	37.3	45.0	46.1	39.8	35.1	42.7

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』（34.5%）、『食料自給力』（29.0%）、『食料国産率』（18.8%）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。
- 2021年度から傾向に大きな変化は見られない。

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】

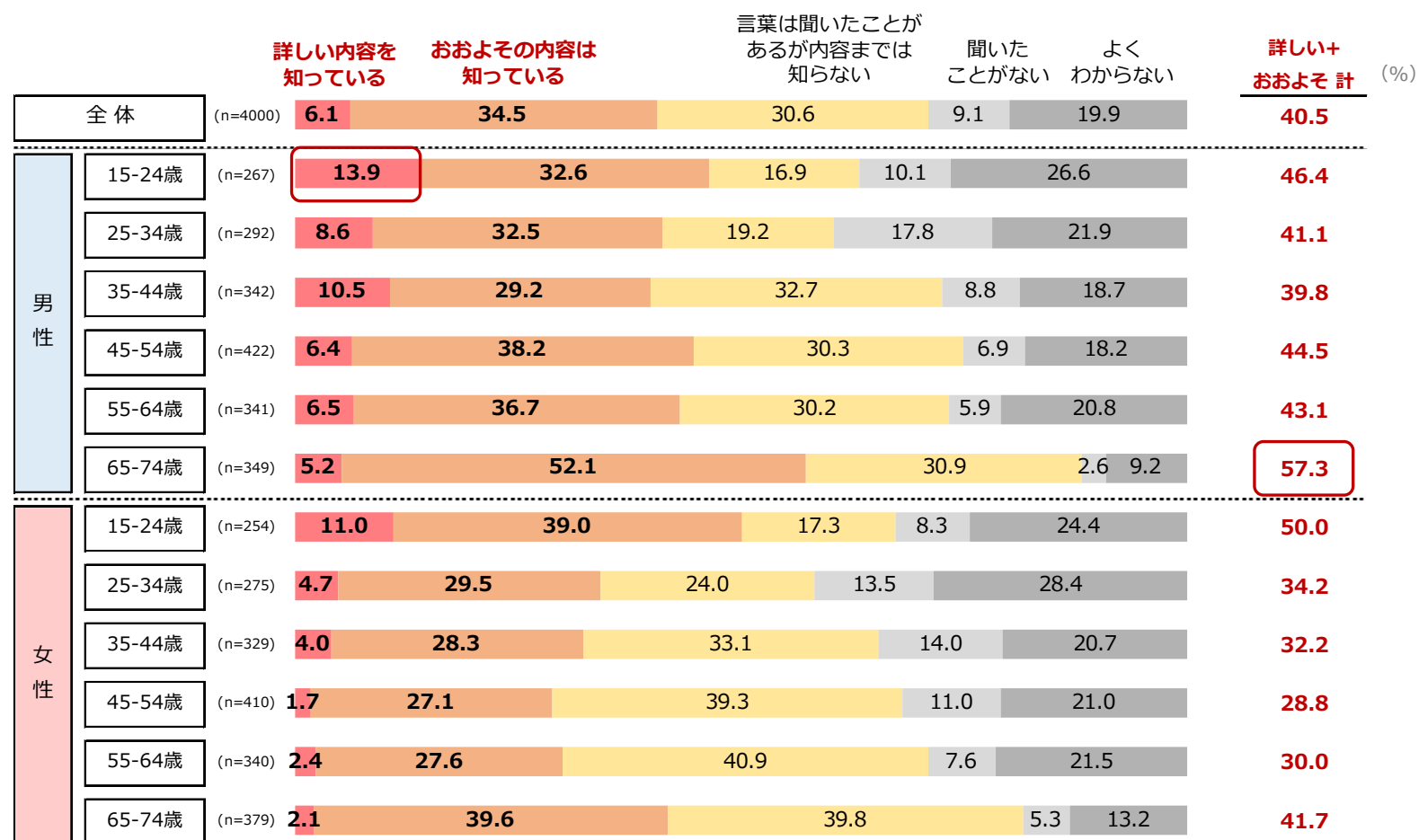
食料国産率は、飼料が国産か輸入かにかかわらず、畜産業の活動を反映し、国内生産の状況を評価する指標です。
食料自給率では、輸入飼料による畜産物の生産分を国内生産として扱わず、飼料も含めた自給の程度を評価していますが、食料国産率では、飼料が国産か輸入かにかかわらず、国内の畜産農家によって生産された畜産物を国内生産として扱います。

対象者：全体（n=4,000）

		詳しい内容を 知っている	おおよその内容は 知っている	言葉は聞いたことが あるが内容までは 知らない	聞いた ことがない	よく わからない	詳しい+ おおよそ 計 (%)
2023年度	食料自給率（Q22）	6.1	34.5	30.6	9.1	19.9	40.5
	食料自給力（Q23）	4.7	29.0	30.7	16.1	19.5	33.7
	食料国産率（Q24）	4.4	18.8	27.3	29.2	20.4	23.2
2022年度	食料自給率（Q22）	6.0	34.4	30.9	9.0	19.7	40.4
	食料自給力（Q23）	4.4	27.4	31.5	18.3	18.5	31.8
	食料国産率（Q24）	3.8	19.5	26.3	30.9	19.6	23.2
2021年度	食料自給率（Q22）	6.2	36.6	32.1	8.3	16.9	42.8
	食料自給力（Q23）	5.2	28.6	33.6	16.5	16.1	33.8
	食料国産率（Q24）	4.1	20.4	29.0	29.6	17.0	24.5

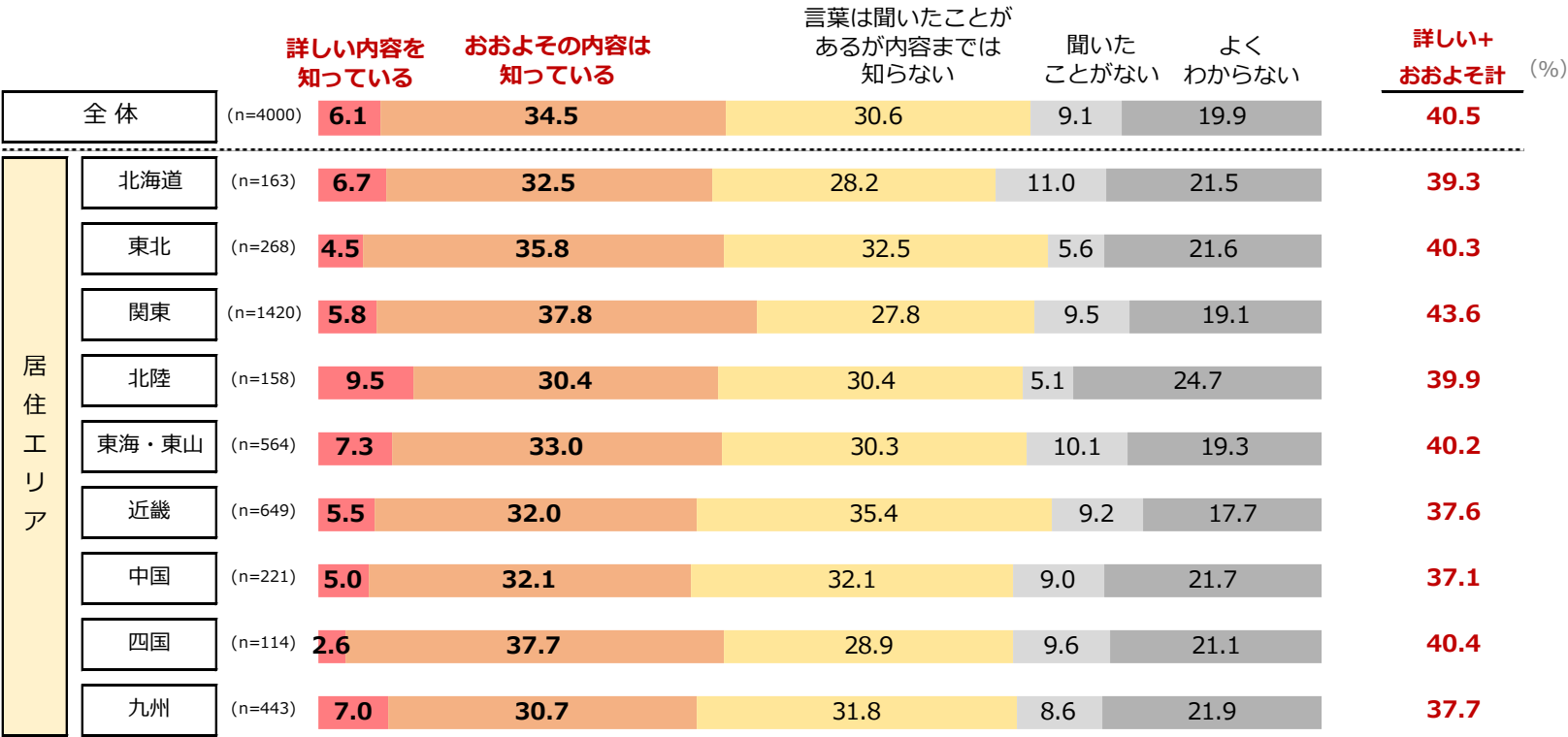
- 「詳しい内容を知っている」は男女とも15-24歳で高く、若年層の認知度が高いが、「よくわからない」も他の年代と比べて高かった。
- 男性の65-74歳は「詳しい内容を知っている+おおよその内容は知っている」は6割と最も高い。

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）



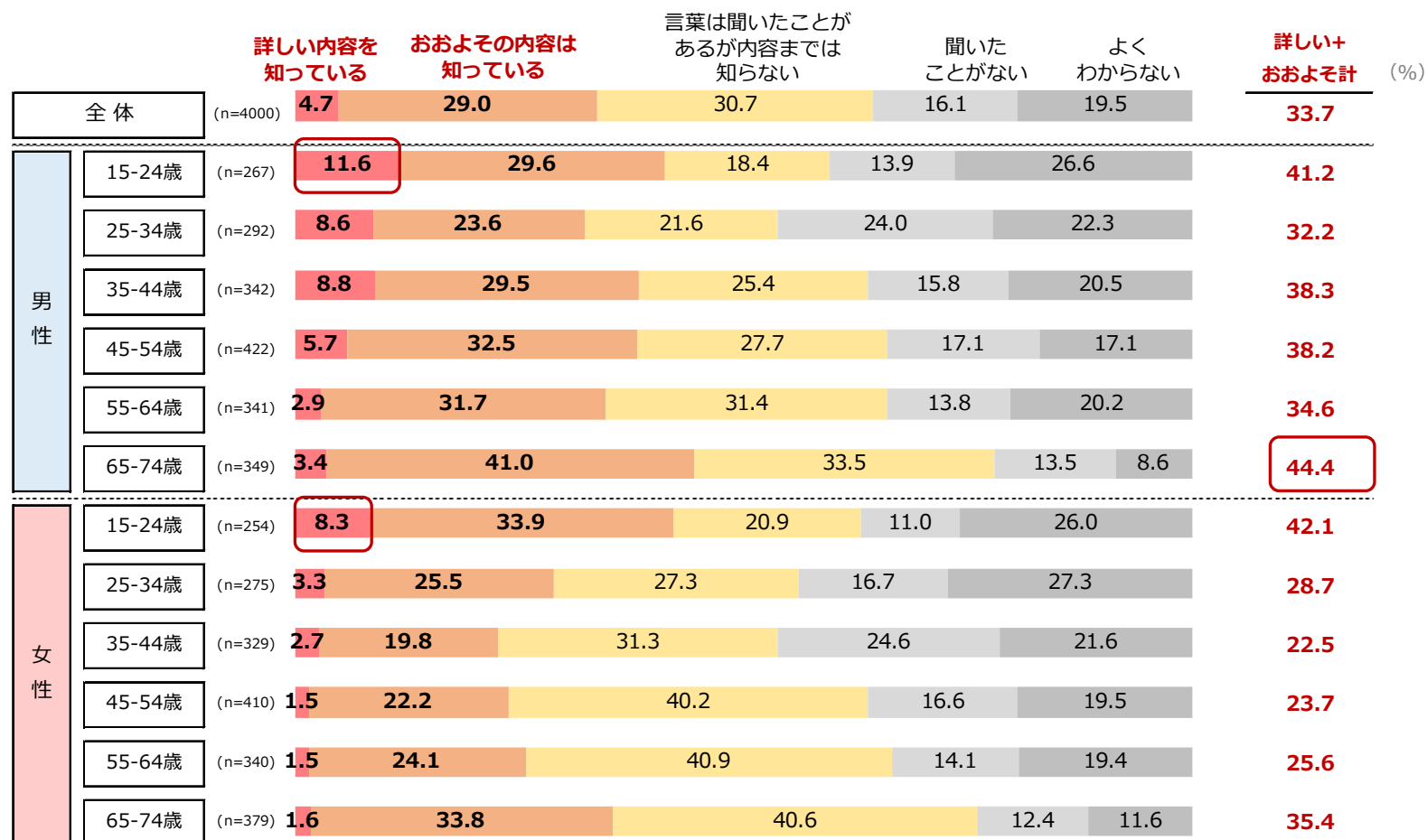
■ 居住エリア別は大きな差は見られなかった。

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）



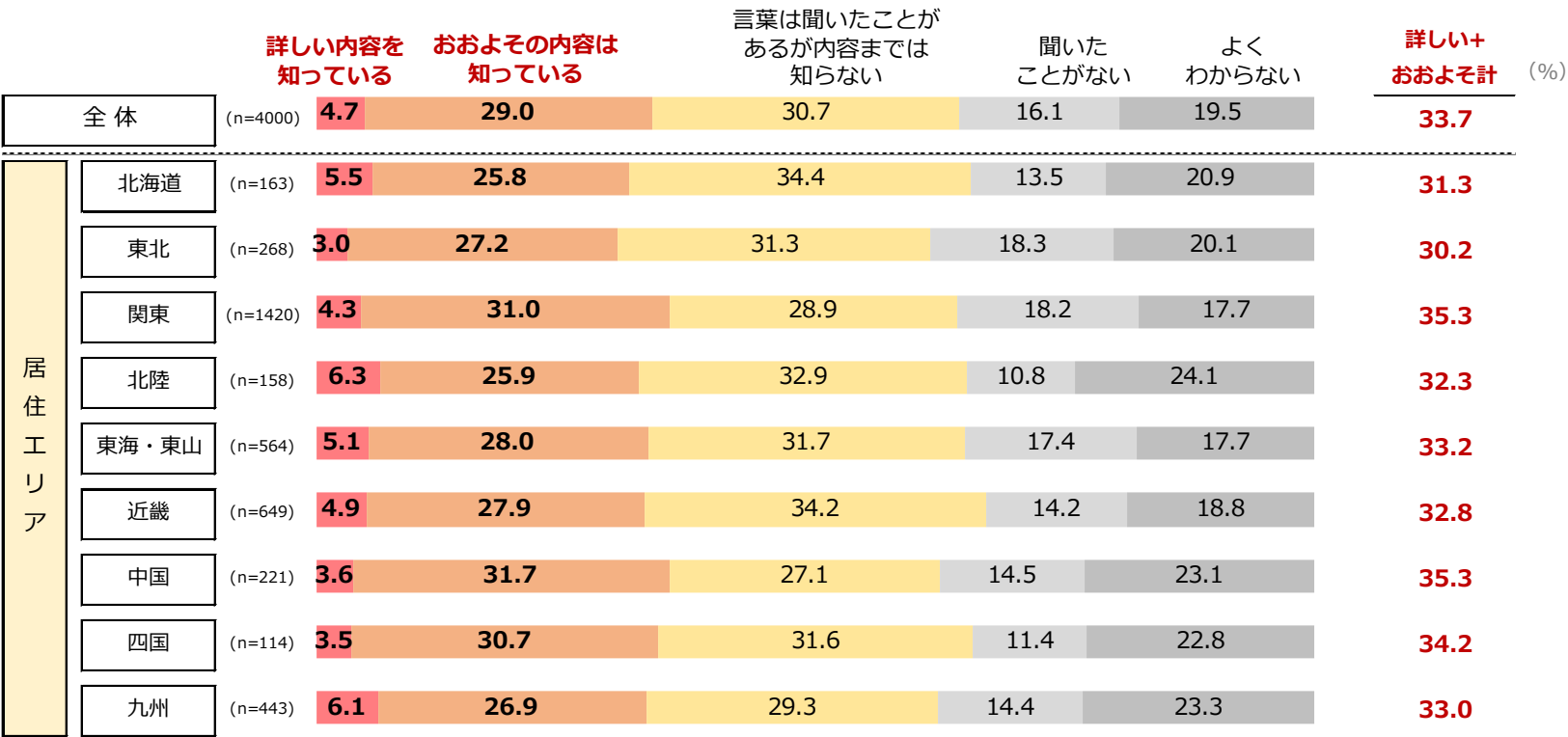
- 『食料自給力』の「詳しい内容を知っている」は、男女とも15-24歳が最も高かった。
- 男性の65-74歳は「詳しい内容を知っている」が低いものの、「詳しい内容を知っている+おおよその内容は知っている」は4割強と最も高い。

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）



■ 居住エリア別は大きな差は見られなかった。

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）



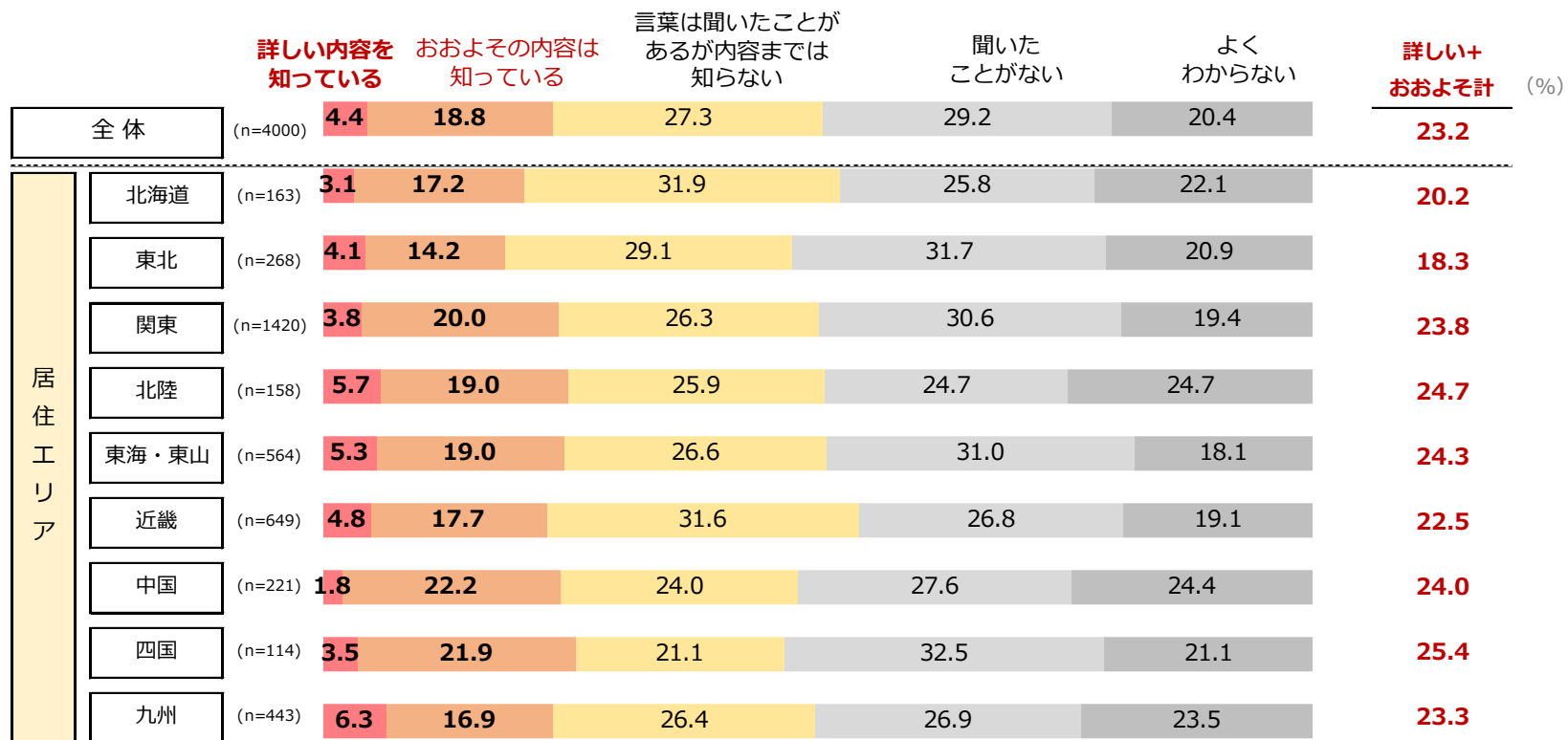
- 『食料国産率』についても、「詳しい内容を知っている」は男女とも15-24歳が他の年代よりもやや高かった。

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）

		詳しい内容を 知っている	おおよその内容は 知っている	言葉は聞いたことが あるが内容までは 知らない	聞いた ことがない	よく わからない	詳しい+ おおよそ計	(%)
全 体		(n=4000) 4.4	18.8	27.3	29.2	20.4	23.2	
男 性	15-24歳	(n=267) 10.9	23.6	18.7	22.5	24.3	34.5	
	25-34歳	(n=292) 8.2	16.4	21.9	31.8	21.6	24.7	
	35-44歳	(n=342) 9.6	18.1	24.6	28.4	19.3	27.8	
	45-54歳	(n=422) 5.5	18.5	27.7	28.7	19.7	23.9	
	55-64歳	(n=341) 3.8	20.2	32.3	23.8	19.9	24.0	
	65-74歳	(n=349) 3.4	25.5	34.7	26.9	9.5	28.9	
女 性	15-24歳	(n=254) 6.3	24.4	21.7	22.8	24.8	30.7	
	25-34歳	(n=275) 3.3	16.7	22.2	29.8	28.0	20.0	
	35-44歳	(n=329) 2.7	14.3	22.8	35.3	24.9	17.0	
	45-54歳	(n=410) 0.7	14.6	29.5	33.7	21.5	15.4	
	55-64歳	(n=340) 0.9	14.4	27.4	34.4	22.9	15.3	
	65-74歳	(n=379) 0.5	20.6	37.5	28.8	12.7	21.1	

■ 居住エリア別は大きな差は見られなかった。

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）



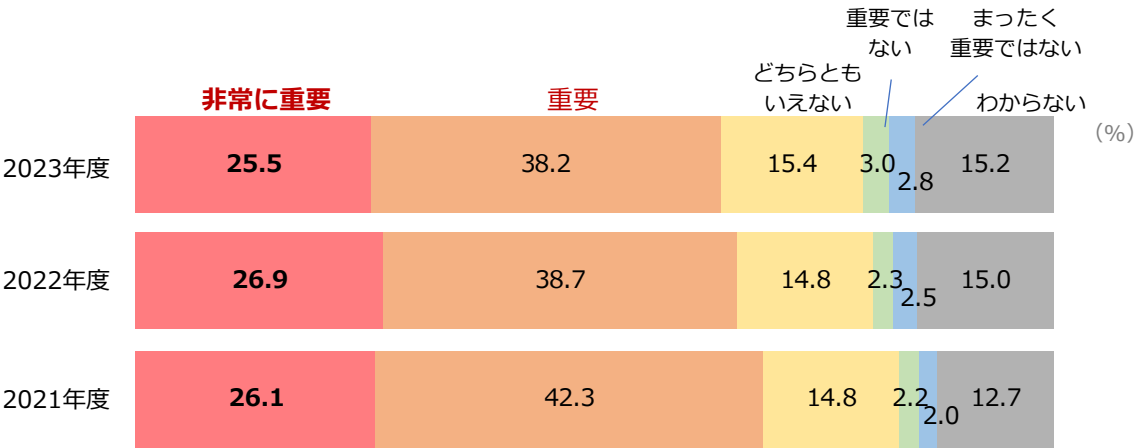
- 現在の世界の食料事情と食料自給率の重要性の説明を呈示しての『食料自給率を高めることの重要度』は、全体で「非常に重要」は25.5%、「重要」は38.2%で、合わせると63.7%であった。
- 「わからない」は1割強いたが、「重要ではない」と考える割合は1割未満と少なかった。
- 2021年度から傾向に大きな変化は見られない。

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。

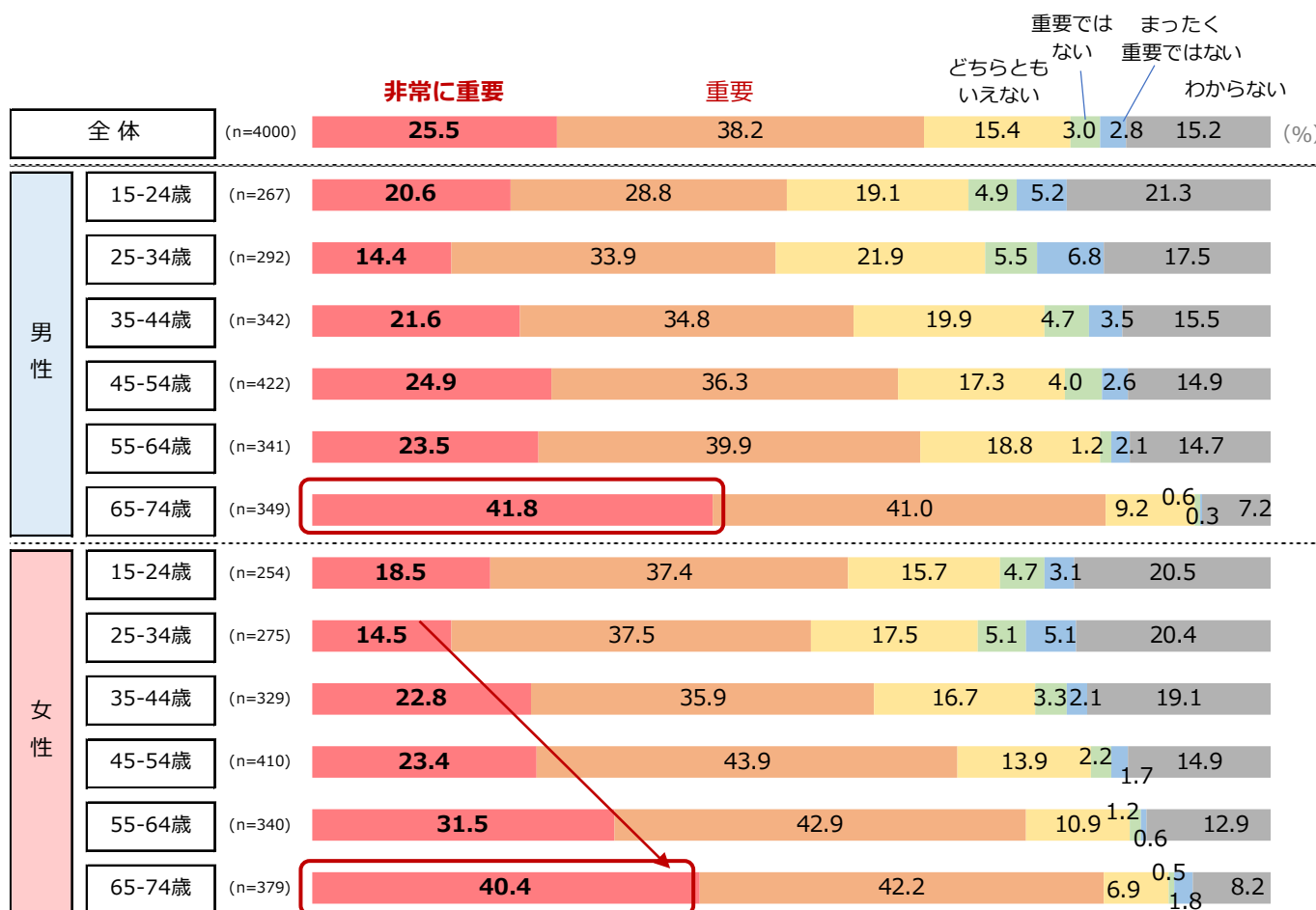
(注)近年、食料安全保障のリスクを考えさせられる事象が立て続けに起こり、「現在は食料の安定供給に懸念はない」と断言できる状況にはないと考えていますが、調査の継続性を担保するため、2021年の調査開始時と同様の説明としています。

対象者：全体（n=4,000）



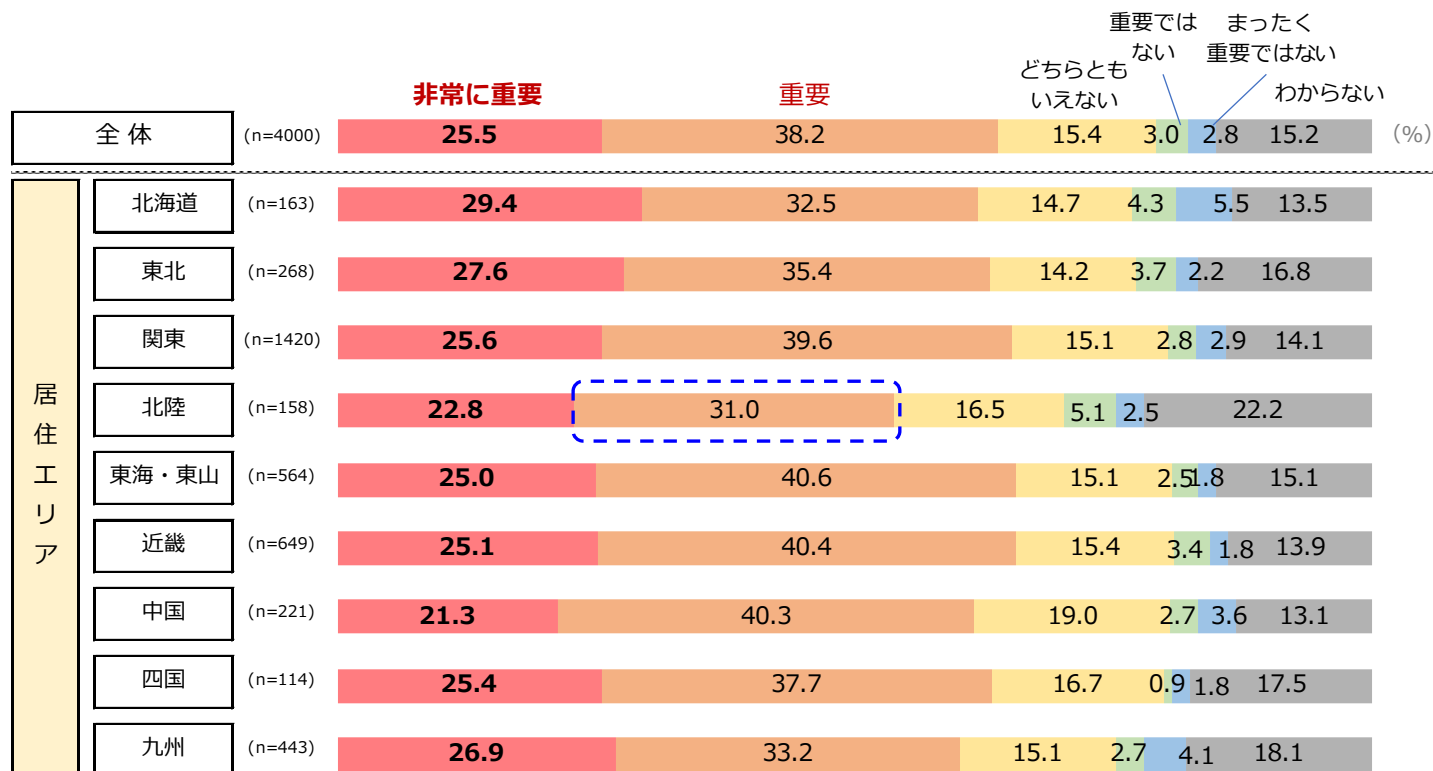
- 女性は年代の高まりとともに、食料自給率を高めることが重要と考える割合は高い傾向が見られ、男女ともに「非常に重要」と考える割合は他の年代よりも高く、男性65-74歳が41.8%、女性65-74歳が40.4%であった。

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）



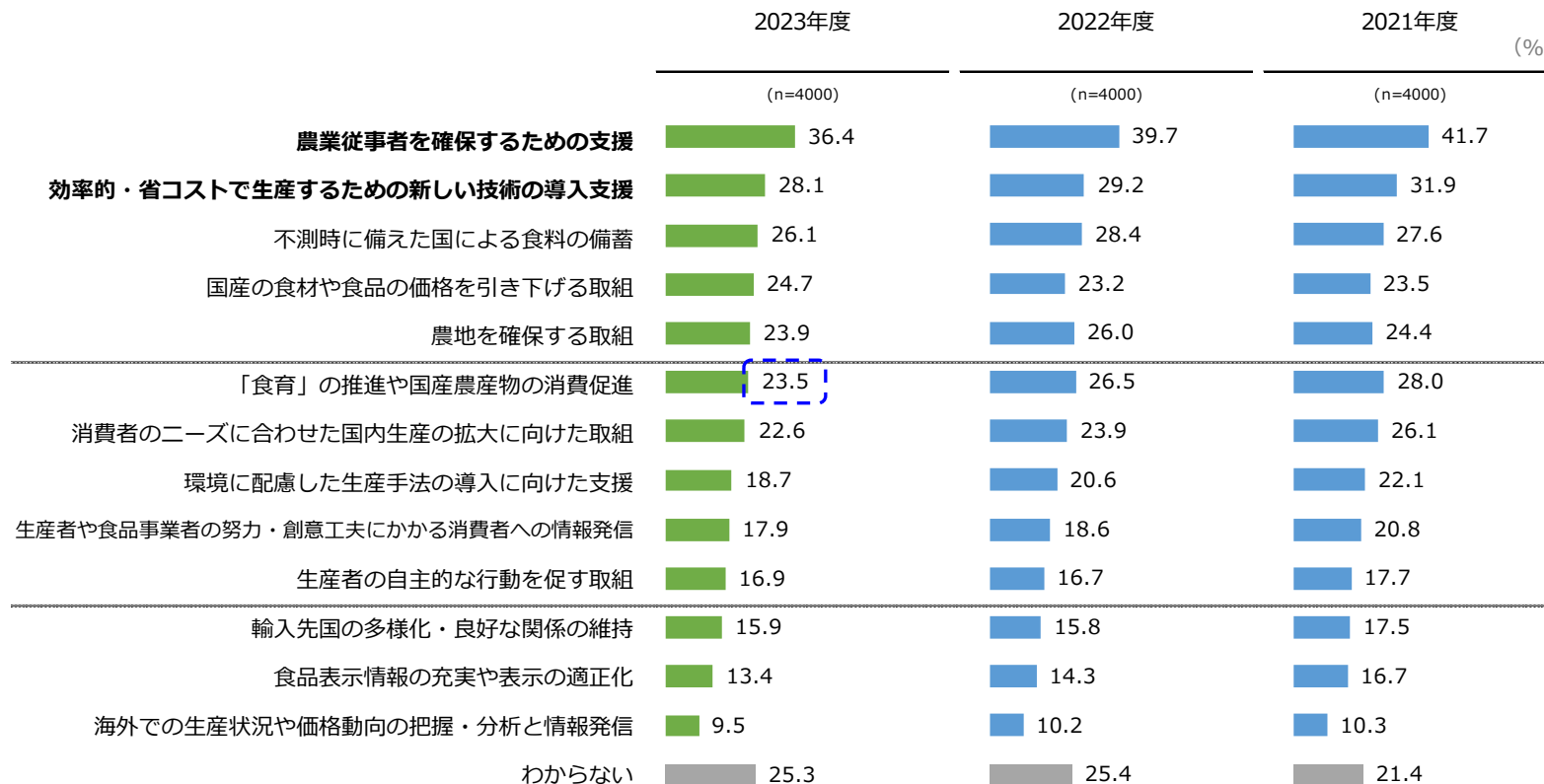
- 居住エリア別は「重要」が『北陸エリア』で他のエリアよりも低く、「わからない」が最も高かった。

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）



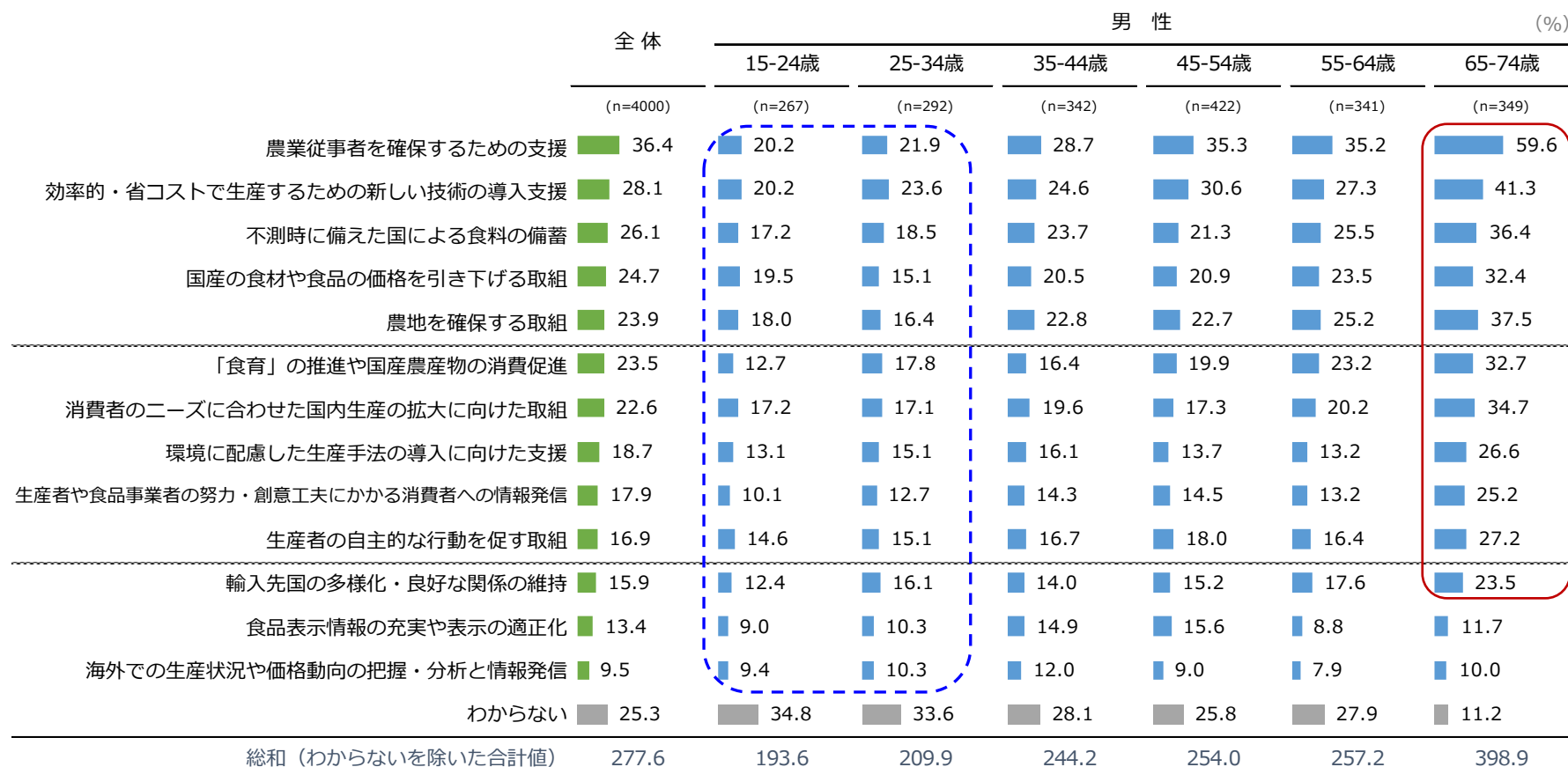
- 「農業従事者を確保するための支援」が全体の4割弱で最も高く、次いで「効率的・省コストで生産するための新しい技術の導入支援」、「不測時に備えた国による食料の備蓄」、「国産の食材や食品の価格を引き下げる取組」、「農地を確保する取組」などの割合が高い結果となった。
- 2021年度から全体的に選択数の減少傾向があるものの、特に「食育の推進や国産農産物の消費促進」が低くなっている。

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）



- 男性は年代の差が大きく、若い世代では国に期待することは全体的に低く、15-24歳はいずれも2割以下であった。特に65-74歳は多くの項目で最も高く、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)



- 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。

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=4000)	女 性 (%)					
		15-24歳 (n=254)	25-34歳 (n=275)	35-44歳 (n=329)	45-54歳 (n=410)	55-64歳 (n=340)	65-74歳 (n=379)
農業従事者を確保するための支援	36.4	26.0	25.1	34.3	35.6	47.4	55.1
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	28.1	16.9	19.6	28.3	24.6	29.4	42.0
不測時に備えた国による食料の備蓄	26.1	18.5	16.4	28.9	28.0	30.6	39.8
国産の食材や食品の価格を引き下げる取組	24.7	23.2	22.9	28.0	23.2	30.9	33.8
農地を確保する取組	23.9	16.5	17.5	22.8	22.9	24.1	33.2
「食育」の推進や国産農産物の消費促進	23.5	16.5	18.5	27.4	22.9	28.2	38.8
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	22.6	20.5	15.6	19.5	24.4	25.3	34.8
環境に配慮した生産手法の導入に向けた支援	18.7	15.4	13.1	17.3	21.0	23.2	32.2
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	17.9	10.2	17.8	19.1	20.0	22.6	29.6
生産者の自主的な行動を促す取組	16.9	14.2	11.6	14.0	13.9	16.2	22.2
輸入先国の多様化・良好な関係の維持	15.9	14.6	13.8	16.1	16.3	13.5	16.4
食品表示情報の充実や表示の適正化	13.4	13.0	12.0	16.7	13.9	16.2	16.4
海外での生産状況や価格動向の把握・分析と情報発信	9.5	12.2	10.9	8.2	9.3	8.5	7.7
わからない	25.3	33.5	34.9	25.8	25.1	18.2	13.7
総和（わからないを除いた合計値）	277.6	217.7	214.9	280.5	276.1	316.2	401.8

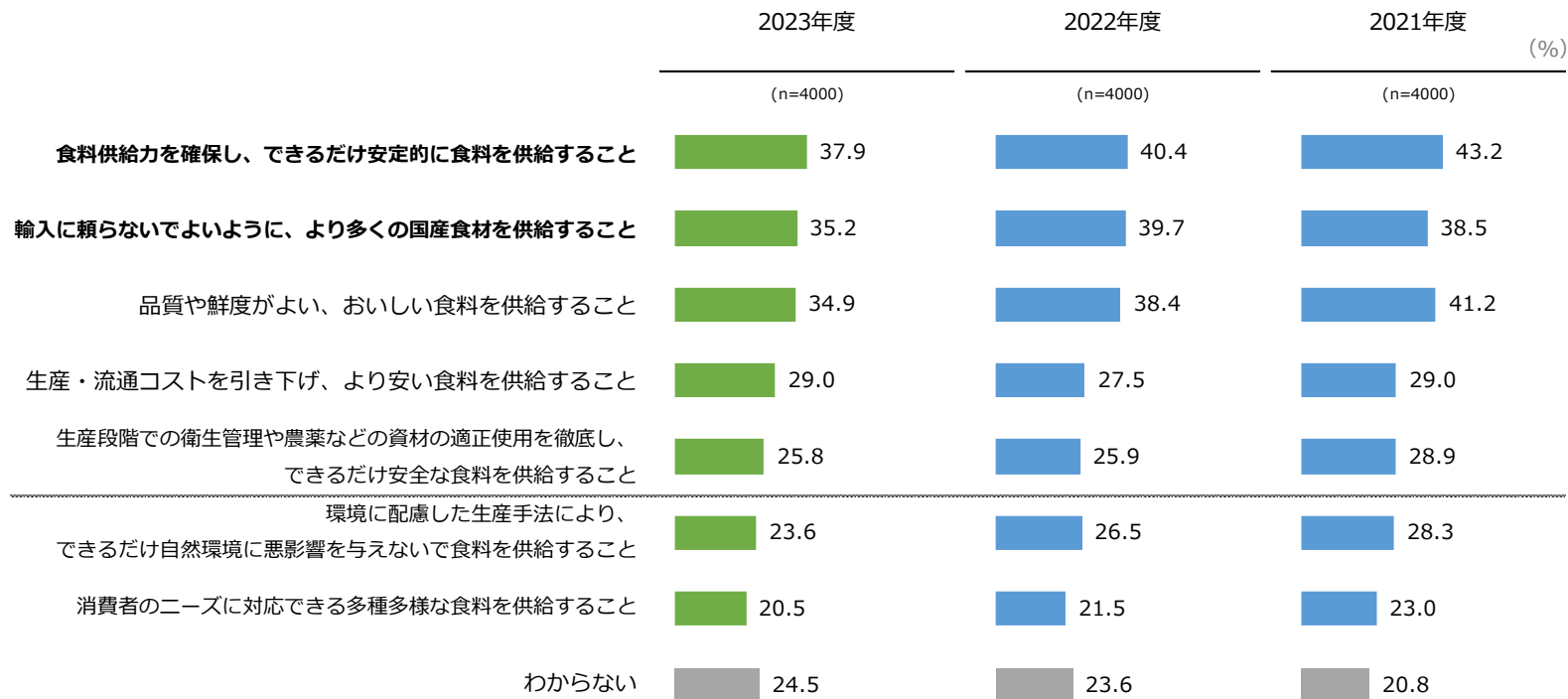
- 居住エリア別は、『北陸エリア』で「不足時に備えた国による食料の備蓄」が他のエリアより低かった。

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)

	全 体	居住エリア								(%)
		北海道	東北	関東	北陸	東海・東山	近畿	中国	四国	九州
	(n=4000)	(n=163)	(n=268)	(n=1420)	(n=158)	(n=564)	(n=649)	(n=221)	(n=114)	(n=443)
農業従事者を確保するための支援	36.4	33.7	41.4	35.8	31.6	35.8	39.6	35.3	39.5	34.1
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	28.1	32.5	29.9	30.3	27.2	25.7	26.7	25.3	30.7	24.4
不測時に備えた国による食料の備蓄	26.1	24.5	27.6	28.2	17.7	23.0	28.2	22.6	28.9	23.5
国産の食材や食品の価格を引き下げる取組	24.7	19.0	26.1	25.2	25.9	23.6	25.9	27.6	21.1	23.3
農地を確保する取組	23.9	19.6	26.1	25.1	20.9	23.4	24.5	21.3	19.3	23.0
「食育」の推進や国産農産物の消費促進	23.5	18.4	23.1	23.8	15.8	24.3	24.2	23.5	22.8	25.3
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	22.6	27.0	23.1	21.8	20.9	21.5	22.7	24.0	21.1	24.8
環境に配慮した生産手法の導入に向けた支援	18.7	20.9	16.4	19.2	15.8	19.0	18.8	19.0	15.8	19.2
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	17.9	17.8	16.0	18.3	23.4	16.8	16.3	19.5	19.3	18.3
生産者の自主的な行動を促す取組	16.9	12.3	15.7	18.2	16.5	17.4	15.6	16.3	14.0	18.1
輸入先国の多様化・良好な関係の維持	15.9	16.0	18.7	16.1	11.4	13.8	17.3	13.1	12.3	18.3
食品表示情報の充実や表示の適正化	13.4	14.7	10.1	14.6	11.4	14.4	12.0	12.7	15.8	12.6
海外での生産状況や価格動向の把握・分析と情報発信	9.5	11.0	6.7	10.4	6.3	9.4	10.0	10.0	6.1	8.8
わからない	25.3	25.8	28.0	23.9	30.4	25.5	22.3	27.6	25.4	29.3
総和（わからないを除いた合計値）	277.6	267.5	281.0	286.9	244.9	268.1	281.7	270.1	266.7	273.6

- 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」、「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」、「品質や鮮度がよい、おいしい食料を供給すること」の3つの割合が高かった。
- 2021年度から上位3つは減少傾向が伺える。

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【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。

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	男 性					
		15-24歳	25-34歳	35-44歳	45-54歳	55-64歳	65-74歳
	(n=4000)	(n=267)	(n=292)	(n=342)	(n=422)	(n=341)	(n=349)
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	 37.9	 21.3	 26.7	 29.5	 34.4	 39.9	 56.4
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	 35.2	 22.8	 19.5	 26.3	 32.7	 31.7	 46.7
品質や鮮度がよい、おいしい食料を供給すること	 34.9	 21.3	 22.6	 29.5	 33.4	 31.1	 42.7
生産・流通コストを引き下げ、より安い食料を供給すること	 29.0	 22.1	 21.6	 25.1	 32.5	 29.3	 40.4
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	 25.8	 16.9	 21.6	 21.3	 24.9	 19.1	 36.1
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	 23.6	 14.2	 20.9	 20.5	 18.0	 17.9	 31.8
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	 20.5	 15.7	 20.5	 24.0	 20.1	 19.4	 26.6
わからない	 24.5	 35.6	 31.5	 26.3	 25.4	 27.0	 12.6
総和（わからないを除いた合計値）	206.9	134.5	153.4	176.3	196.0	188.3	280.8

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】

- 男性と同様に女性もほとんどの項目への期待は65-74歳で最も高かった。

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	女 性					
		15-24歳	25-34歳	35-44歳	45-54歳	55-64歳	65-74歳
	(n=4000)	(n=254)	(n=275)	(n=329)	(n=410)	(n=340)	(n=379)
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	37.9	26.8	28.0	38.0	38.3	43.2	60.4
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	35.2	25.2	26.2	37.4	39.8	47.6	54.6
品質や鮮度がよい、おいしい食料を供給すること	34.9	30.3	25.8	34.3	37.8	43.5	55.4
生産・流通コストを引き下げ、より安い食料を供給すること	29.0	23.6	25.5	28.0	25.6	33.8	35.1
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	25.8	20.1	19.3	25.8	27.6	30.3	39.8
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	23.6	18.9	19.3	24.6	25.4	27.6	38.5
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	20.5	18.9	14.9	17.6	21.7	18.8	24.3
わからない	24.5	28.7	33.8	24.9	23.4	19.1	12.9
総和（わからないを除いた合計値）	163.8	163.8	158.9	205.8	216.1	245.0	308.2

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】

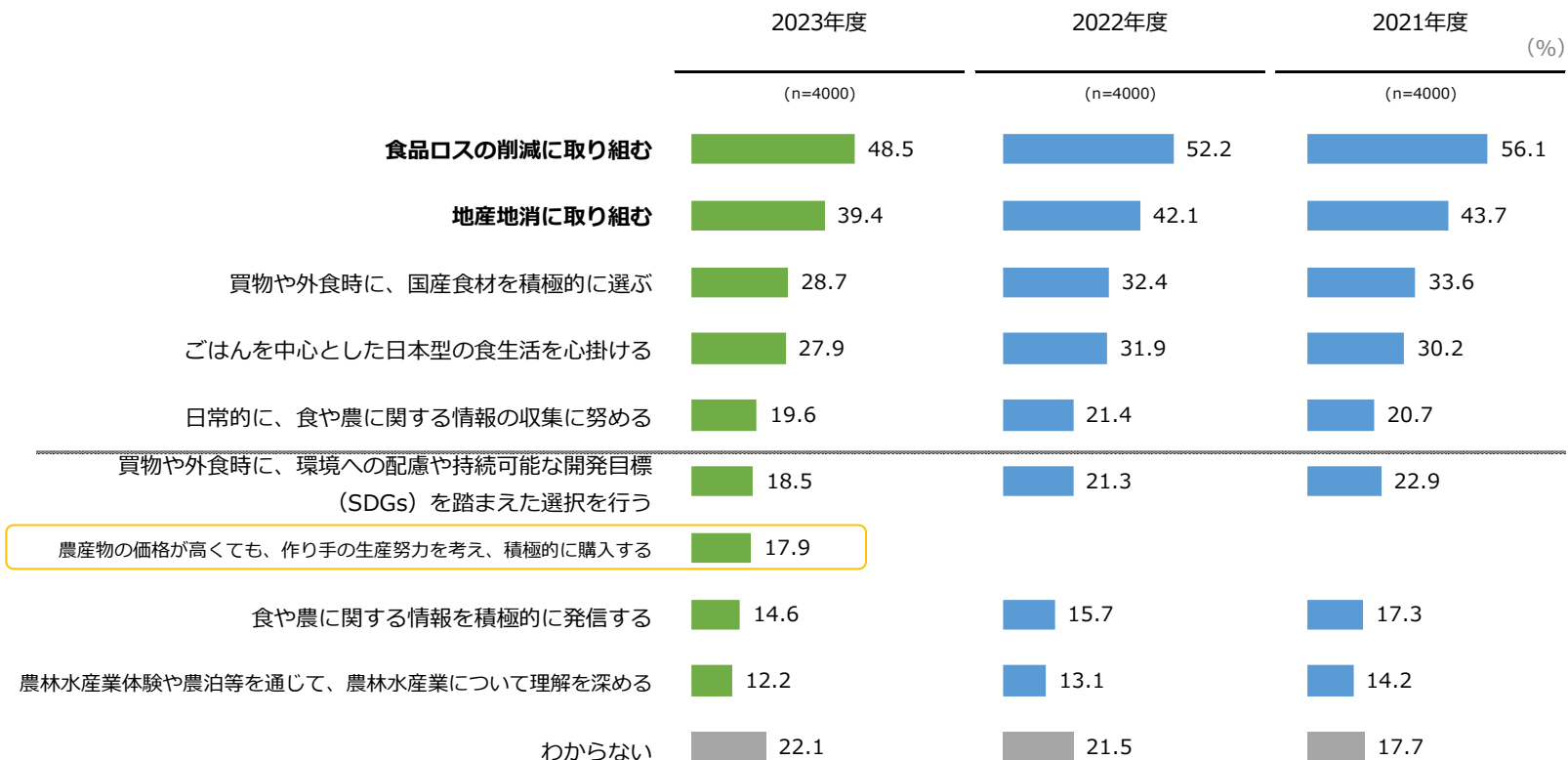
■ 居住エリア別は大きな差は見られなかった。

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	居住エリア									(%)
		北海道	東北	関東	北陸	東海・東山	近畿	中国	四国	九州	
		(n=4000)	(n=163)	(n=268)	(n=1420)	(n=158)	(n=564)	(n=649)	(n=221)	(n=114)	(n=443)
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	37.9	39.9	39.9	38.1	32.9	37.1	38.4	40.3	40.4	35.9	
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	35.2	38.0	34.3	35.1	34.8	31.6	37.1	40.7	32.5	34.8	
品質や鮮度がよい、おいしい食料を供給すること	34.9	27.6	36.9	35.1	36.7	34.4	37.1	33.5	29.8	33.9	
生産・流通コストを引き下げ、より安い食料を供給すること	29.0	26.4	29.1	30.2	24.1	29.3	29.9	33.9	26.3	24.6	
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	25.8	25.8	23.1	27.0	21.5	24.3	27.4	26.2	28.1	24.2	
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	23.6	22.7	20.9	24.6	19.6	21.6	23.7	24.9	24.6	24.8	
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	20.5	17.2	17.9	21.5	17.7	20.2	21.3	24.0	16.7	19.4	
わからない	24.5	25.8	27.2	23.2	28.5	24.6	22.0	25.3	25.4	27.5	
総和（わからないを除いた合計値）	206.9	197.5	202.2	211.8	187.3	198.4	214.9	223.5	198.2	197.5	

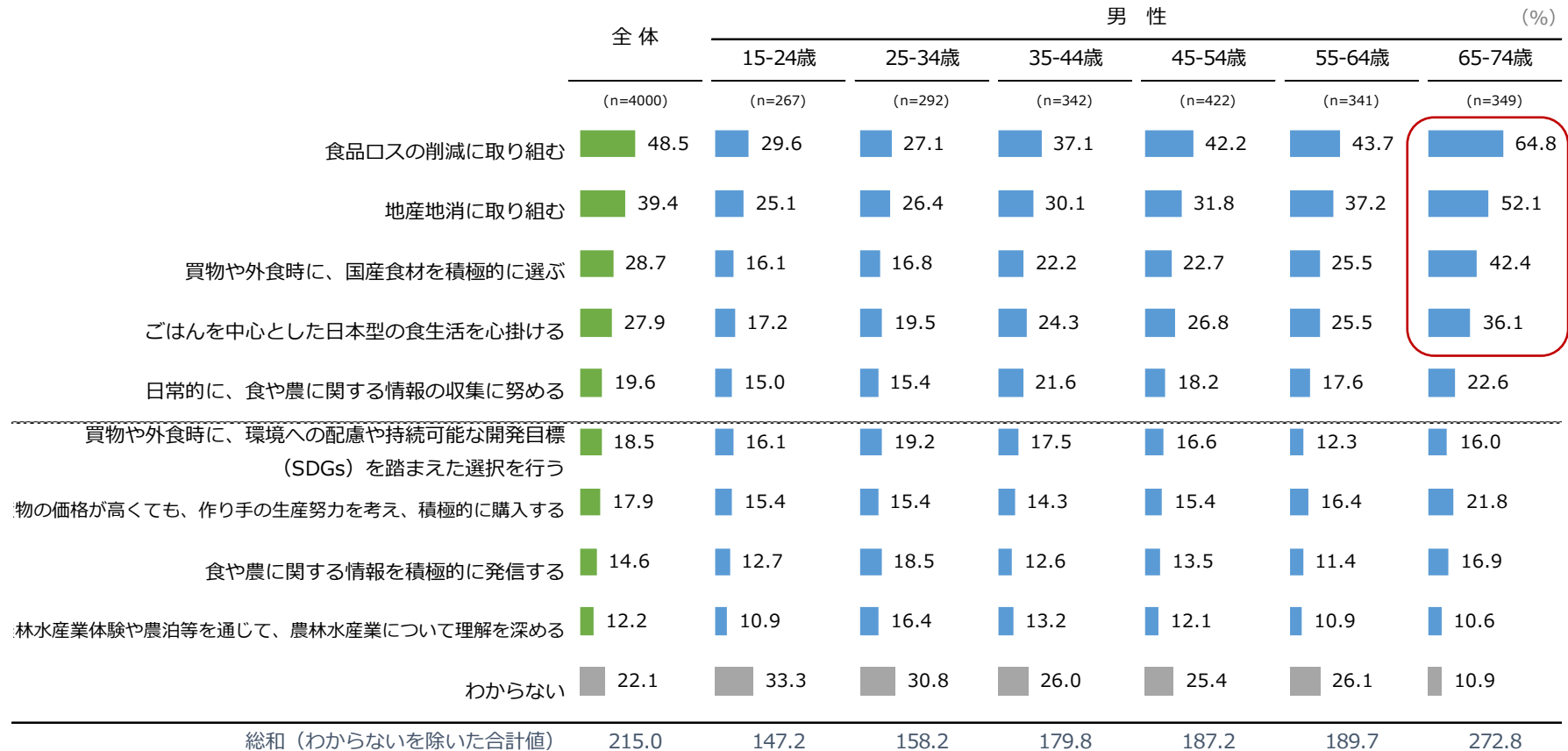
- 日本の食の未来を確かなものにするための『消費者』の取組は、「食品ロスの削減に取り組む」が約5割で最も高く、次いで「地産地消に取り組む」であった。「買物や外食時に、国産食材を積極的に選ぶ」と「ごはんを中心とした日本型の食生活を心掛ける」はともに約3割程度であった。
- 2021年度から傾向に大きな変化は見られない。

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）



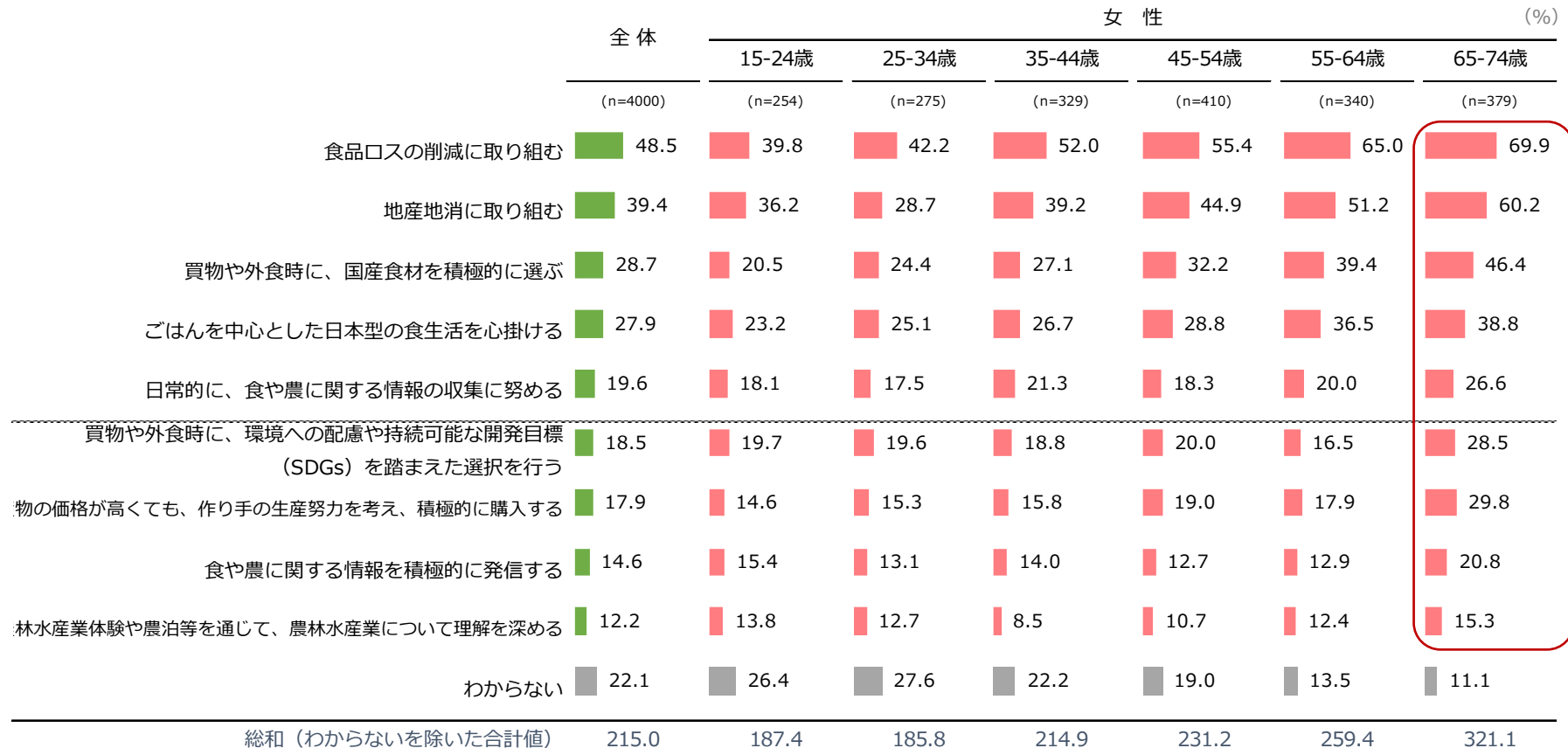
- 全体で割合が高かった「食品ロスの削減に取り組む」、「地産地消に取り組む」、「買物や外出時に、国産食材を積極的に選ぶ」、「ごはんを中心とした日本型の食生活を心掛ける」はいずれも65-74歳の割合が高かった。

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）



- 男性と同様に女性も「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」、「ごはんを中心とした日本型の食生活を心掛ける」はいずれも65-74歳の割合が高かった。
また、全体を通して男性よりも女性の方が割合が高い傾向が伺える。

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)



■ 居住エリア別は大きな差は見られなかった。

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）

	全 体	居住エリア									(%)
		北海道	東北	関東	北陸	東海・東山	近畿	中国	四国	九州	
		(n=4000)	(n=163)	(n=268)	(n=1420)	(n=158)	(n=564)	(n=649)	(n=221)	(n=114)	(n=443)
食品ロスの削減に取り組む	48.5	48.5	47.4	49.6	41.1	49.8	49.9	44.3	44.7	47.4	
地産地消に取り組む	39.4	39.3	44.4	37.7	39.9	42.7	37.3	41.6	43.9	38.1	
買物や外食時に、国産食材を積極的に選ぶ	28.7	25.8	29.9	30.0	22.8	27.3	28.0	33.0	29.8	27.5	
ごはんを中心とした日本型の食生活を心掛ける	27.9	28.8	28.0	26.8	31.0	27.8	28.7	32.1	30.7	26.2	
日常的に、食や農に関する情報の収集に努める	19.6	18.4	18.7	20.6	13.9	18.3	21.4	19.0	17.5	19.0	
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	18.5	14.1	18.7	19.7	15.2	17.7	19.6	16.7	16.7	17.8	
物の価格が高くて、作り手の生産努力を考え、積極的に購入する	17.9	19.6	18.3	18.1	17.7	17.7	17.4	16.3	16.7	18.3	
食や農に関する情報を積極的に発信する	14.6	14.1	14.6	15.5	13.9	11.9	16.0	13.6	17.5	12.9	
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	12.2	9.2	10.8	13.5	7.6	11.0	13.9	10.9	8.8	12.4	
わからない	22.1	23.3	26.1	20.8	25.9	20.6	21.1	23.5	22.8	24.6	
総和（わからないを除いた合計値）	215.0	208.6	219.8	218.1	195.6	213.3	218.3	216.7	217.5	207.2	

5.農業・農村をより身近に感じる情報と ニッポンフードシフトの認知、理解、関心・共感

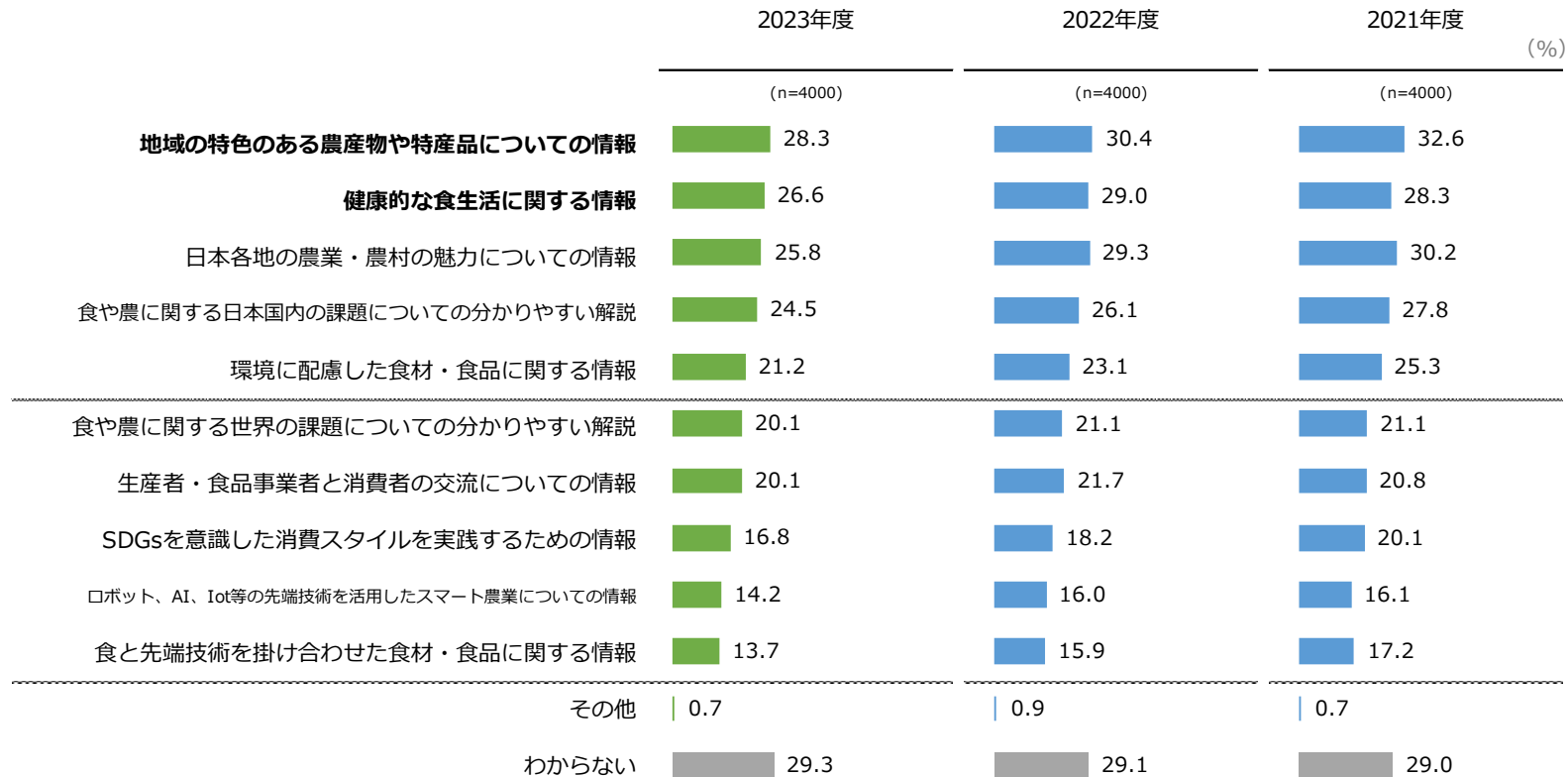
どのような情報があれば農業・農村をより身近に感じることができるか 【全体】

111

- 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」、「健康的な食生活に関する情報」、「日本各地の農業・農村の魅力についての情報」、「食や農に関する日本国内の課題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。
- 2021年度から全体の選択数は減少傾向ではあるものの、特に「日本各地の農業・農村の魅力についての情報」が減少している

Q29. 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）



- 多くの項目で男性は65-74歳の割合が高く、一方で15-24歳は他の年代と比べて最も低い項目が多い。

Q29. 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	男 性					
		(%)					
		15-24歳	25-34歳	35-44歳	45-54歳	55-64歳	65-74歳
	(n=4000)	(n=267)	(n=292)	(n=342)	(n=422)	(n=341)	(n=349)
地域の特色のある農産物や特産品についての情報	28.3	15.7	19.5	20.5	23.2	24.6	43.6
健康的な食生活に関する情報	26.6	18.4	19.2	21.3	20.4	24.6	34.1
日本各地の農業・農村の魅力についての情報	25.8	15.7	18.5	22.2	24.2	26.1	35.2
食や農に関する日本国内の課題についての分かりやすい解説	24.5	14.6	15.4	23.7	26.1	21.4	40.7
環境に配慮した食材・食品に関する情報	21.2	16.9	13.4	19.9	15.6	16.4	30.7
食や農に関する世界の課題についての分かりやすい解説	20.1	9.4	19.5	21.3	17.1	12.0	25.2
生産者・食品事業者と消費者の交流についての情報	20.1	12.7	16.8	19.9	19.0	16.4	21.5
SDGsを意識した消費スタイルを実践するための情報	16.8	11.2	17.5	14.9	13.0	10.0	15.5
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	14.2	13.1	18.5	14.3	13.7	14.7	13.5
食と先端技術を掛け合わせた食材・食品に関する情報	13.7	15.4	16.4	12.3	13.5	9.1	17.2
その他	0.7	0.7	0.3	0.6	0.7	1.2	2.9
わからない	29.3	39.3	35.3	30.7	30.8	34.6	16.9
総和（わからないを除いた合計値）	212.0	143.8	175.0	190.9	186.5	176.5	279.9

- 女性は男性と同様に、多くの項目で65-74歳は最も割合が高かった。

Q29. 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	女 性					
		15-24歳	25-34歳	35-44歳	45-54歳	55-64歳	65-74歳
	(n=4000)	(n=254)	(n=275)	(n=329)	(n=410)	(n=340)	(n=379)
地域の特色のある農産物や特産品についての情報	28.3	20.9	19.3	24.9	29.5	37.9	50.7
健康的な食生活に関する情報	26.6	22.8	22.5	26.1	28.3	34.7	41.4
日本各地の農業・農村の魅力についての情報	25.8	16.9	18.2	22.5	27.6	29.7	43.3
食や農に関する日本国内の課題についての分かりやすい解説	24.5	16.9	18.9	24.6	21.5	24.4	38.0
環境に配慮した食材・食品に関する情報	21.2	21.7	15.3	17.3	22.0	27.4	34.3
食や農に関する世界の課題についての分かりやすい解説	20.1	14.6	15.3	20.4	22.9	24.4	33.0
生産者・食品事業者と消費者の交流についての情報	20.1	16.1	15.3	21.0	22.9	27.6	26.9
SDGsを意識した消費スタイルを実践するための情報	16.8	22.0	14.9	17.6	20.7	19.7	23.5
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	14.2	17.7	13.1	11.9	11.7	12.4	17.4
食と先端技術を掛け合わせた食材・食品に関する情報	13.7	13.4	14.2	13.7	11.7	13.5	14.5
その他	0.7	-	-	0.3	0.5	0.3	0.3
わからない	29.3	33.9	38.9	32.8	27.8	21.5	16.6
総和（わからないを除いた合計値）	212.0	183.1	166.9	200.3	219.3	252.1	323.2

■ 居住エリア別の大きな差は見られなかった。

Q29. 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	居住エリア									(%)
		北海道	東北	関東	北陸	東海・東山	近畿	中国	四国	九州	
		(n=163)	(n=268)	(n=1420)	(n=158)	(n=564)	(n=649)	(n=221)	(n=114)	(n=443)	
地域の特色のある農産物や特産品についての情報	28.3	27.0	30.2	27.8	27.8	30.3	28.4	27.6	27.2	27.5	
健康的な食生活に関する情報	26.6	22.1	28.4	26.3	26.6	26.4	27.9	24.9	28.1	26.9	
日本各地の農業・農村の魅力についての情報	25.8	29.4	26.1	26.8	25.9	24.8	26.5	22.6	22.8	23.5	
食や農に関する日本国内の課題についての分かりやすい解説	24.5	22.1	24.6	25.4	16.5	24.1	26.0	25.3	23.7	23.5	
環境に配慮した食材・食品に関する情報	21.2	23.3	20.5	21.1	18.4	21.5	19.9	25.3	23.7	21.0	
食や農に関する世界の課題についての分かりやすい解説	20.1	22.7	16.8	22.4	13.3	16.8	20.2	20.8	14.0	21.4	
生産者・食品事業者と消費者の交流についての情報	20.1	19.6	24.6	20.3	17.1	21.3	19.6	19.0	16.7	18.7	
SDGsを意識した消費スタイルを実践するための情報	16.8	14.1	17.2	17.8	11.4	17.0	17.4	18.1	12.3	15.3	
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	14.2	16.0	8.6	16.3	15.2	13.1	13.3	12.2	16.7	13.3	
食と先端技術を掛け合わせた食材・食品に関する情報	13.7	12.3	10.4	14.4	10.8	11.3	14.0	15.4	11.4	16.9	
その他	0.7	-	0.7	0.5	1.3	0.7	0.6	-	0.9	1.6	
わからない	29.3	29.4	34.0	27.5	32.9	28.9	27.6	32.1	28.9	32.5	
総和（わからないを除いた合計値）	212.0	208.6	208.2	219.1	184.2	207.4	213.7	211.3	197.4	209.7	

- 『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7.0%、「名前を聞いたことがある程度」は15.2%、「知らなかった」は77.9%であった。
- 2021年度から傾向に大きな変化は見られない。

Q30. 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。

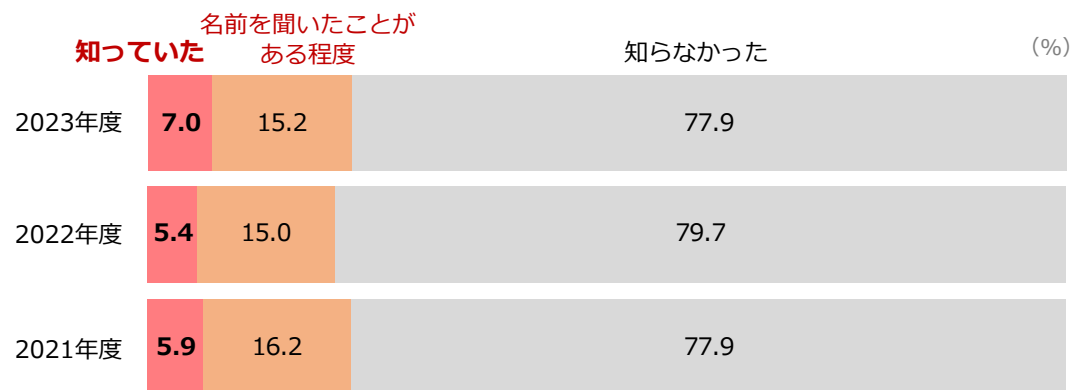
消費者、生産者、食品関連事業者、日本の「食」を支えるあらゆる人々と行政が一体となって、考え、議論し、行動する国民運動、それが「ニッポンフードシフト」です。

呈示したロゴマーク

食から日本を考える。

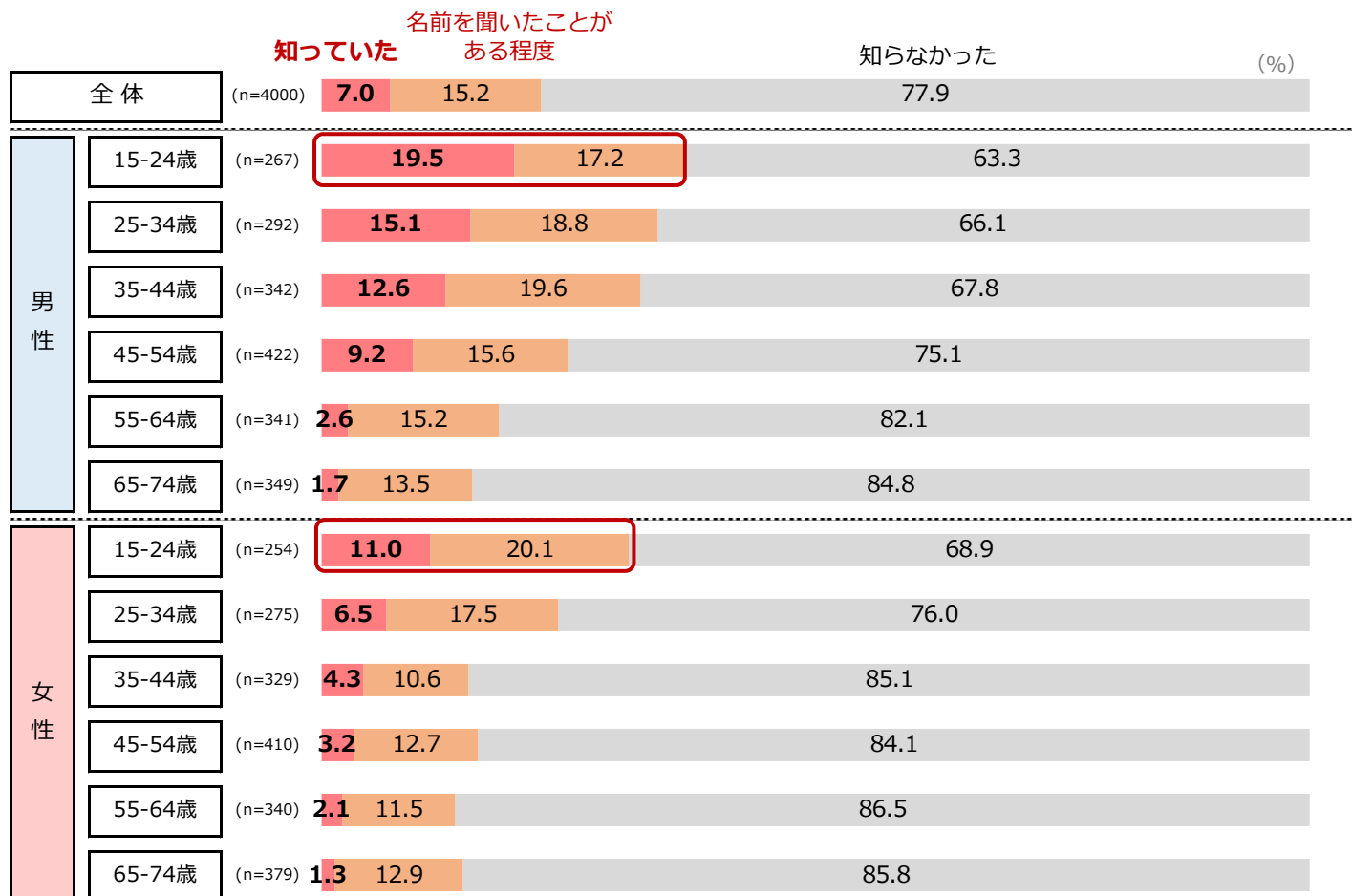


対象者：全体（n=4,000）



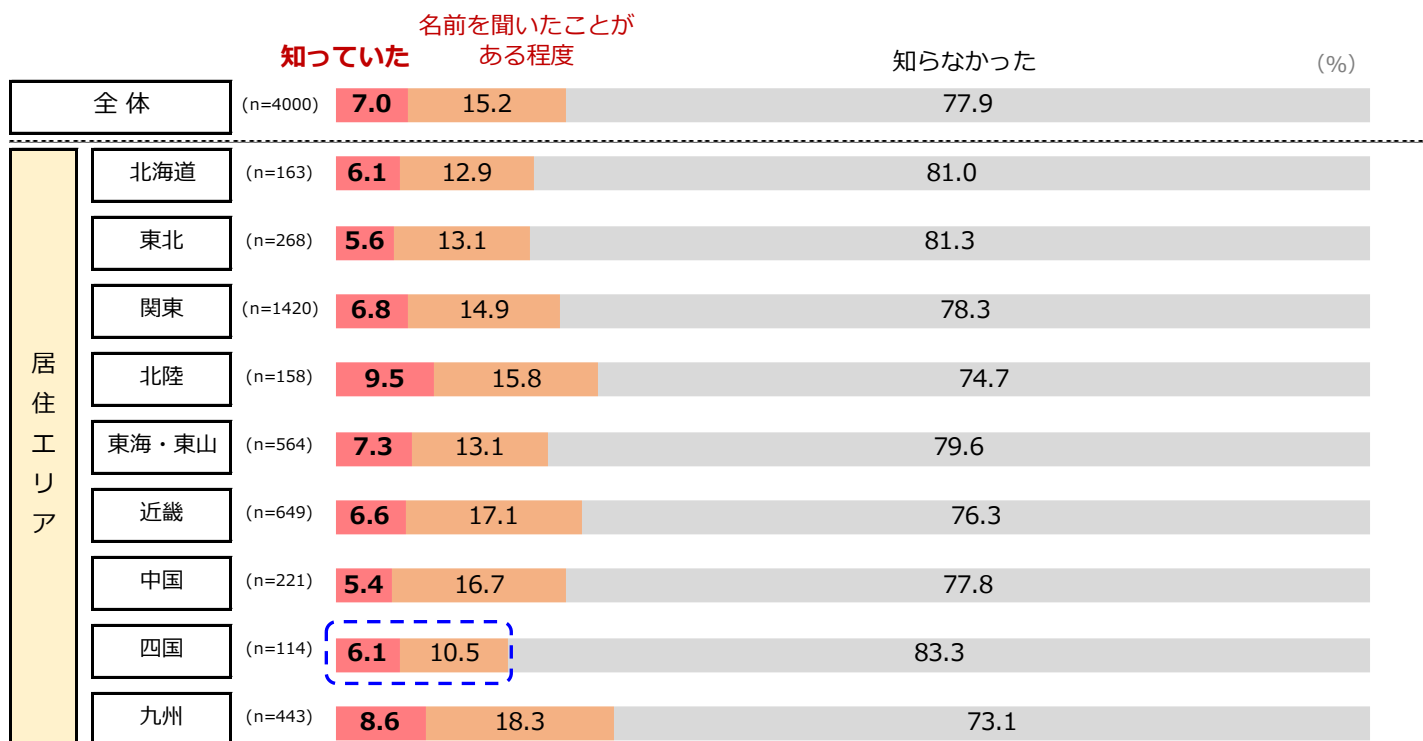
- 年代別に比較すると、男女とも15-24歳の認知度は高く、特に男性の方が認知度が高かった。

Q30. 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）



- 居住エリア別は、『四国エリア』で他のエリアよりも認知度が低かった。

Q30. 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』の理解は、全体で「よく理解している」は35.3%、「やや理解している」は51.4%であった。

Q31. 「ニッポンフードシフト」を「知っていた」と回答された方にうかがいます。
「ニッポンフードシフト」の説明について、あなたの理解はいかがですか。（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。

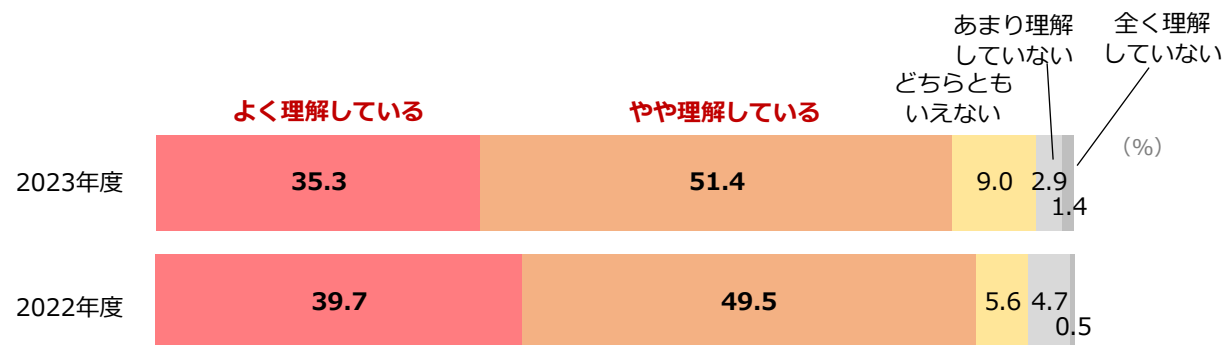
「食」について考えることは、これからの社会を考えること、人の生き方を考えること。

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。

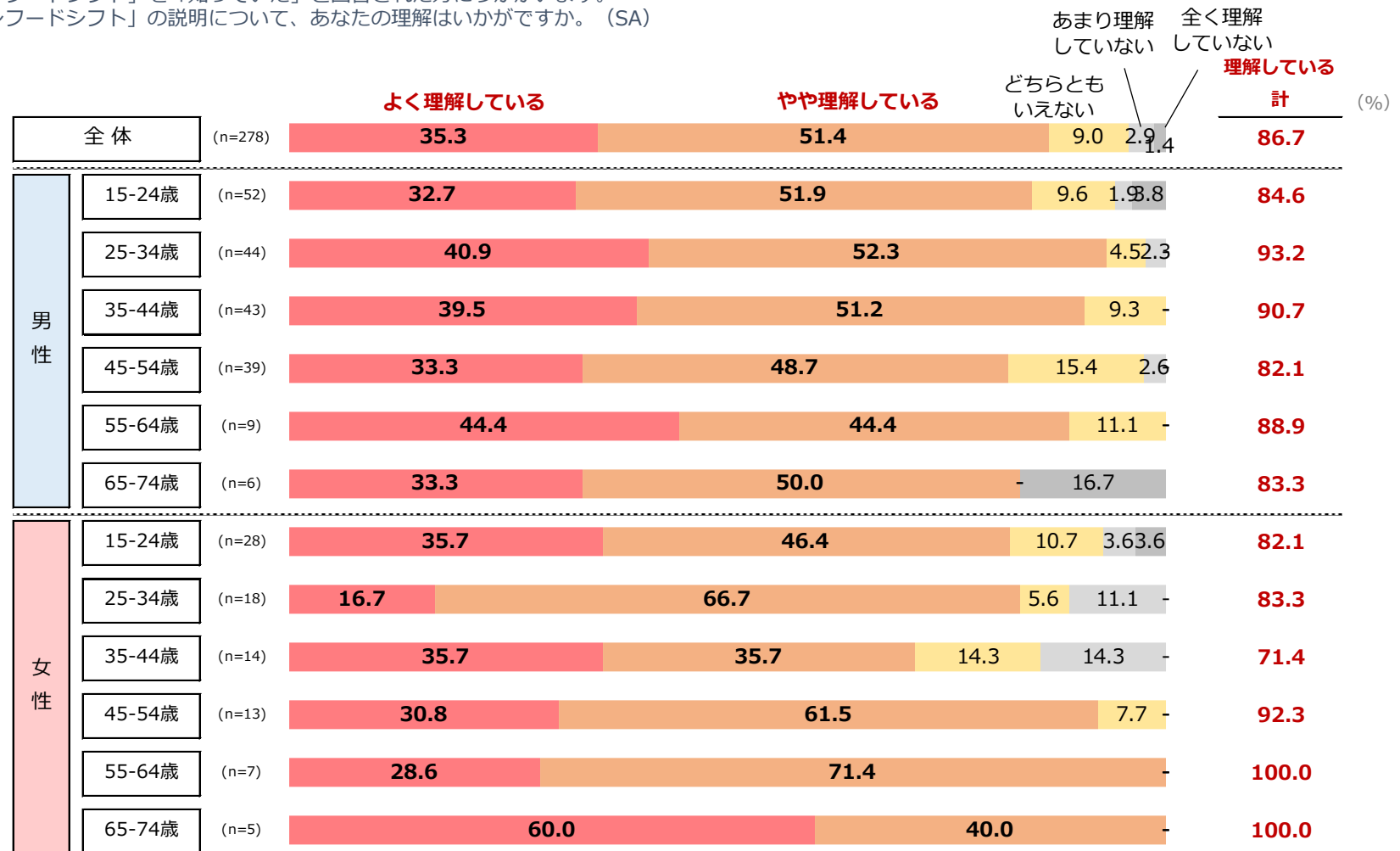
対象者：全体（2023年度 n=278）

全体（2022年度 n=214）



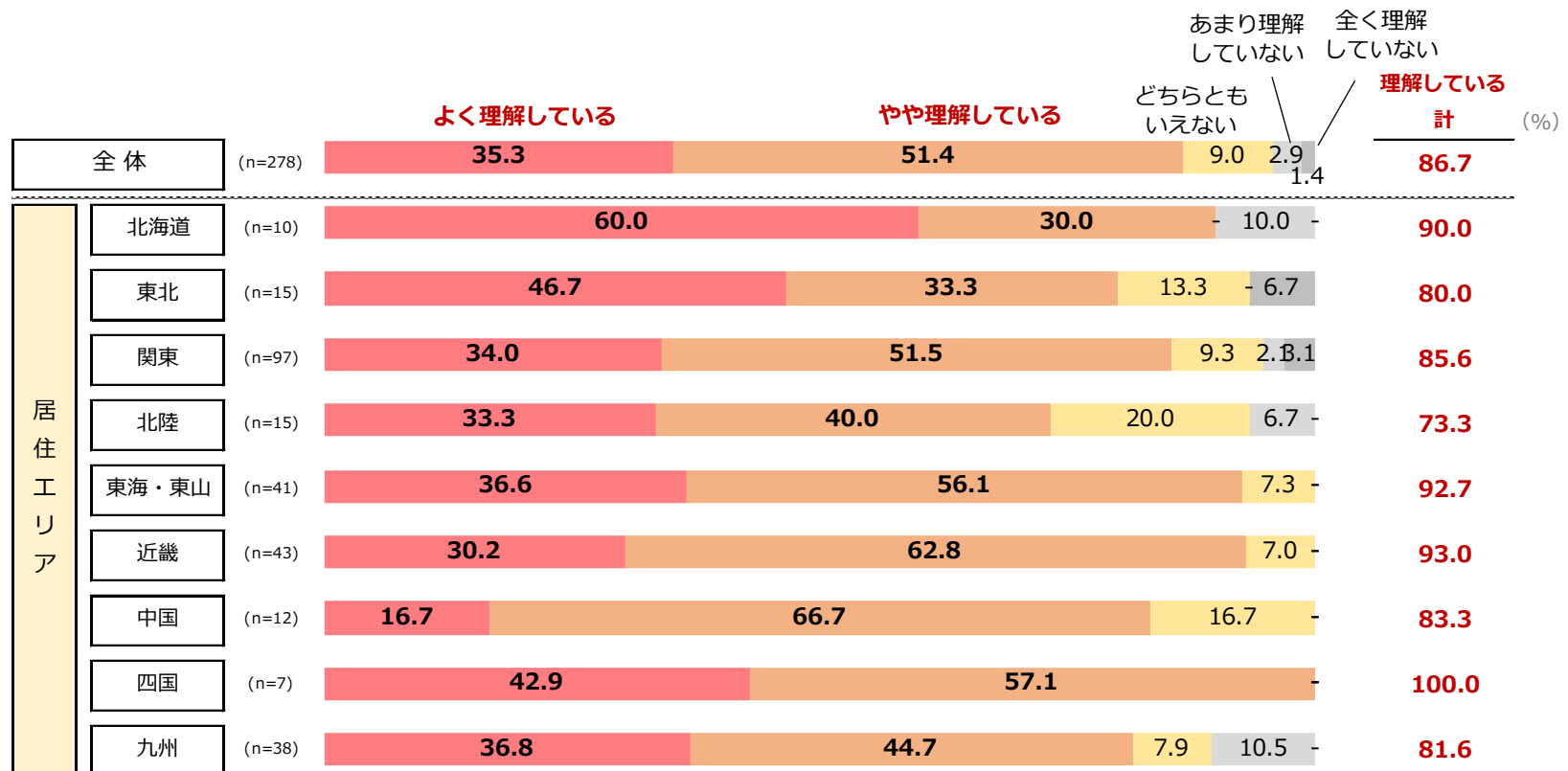
※n=30未満があるため、数値は参考値。

Q31. 「ニッポンフードシフト」を「知っていた」と回答された方にうかがいます。
「ニッポンフードシフト」の説明について、あなたの理解はいかがですか。（SA）



※n=30未満があるため、数値は参考値。

Q31. 「ニッポンフードシフト」を「知っていた」と回答された方にうかがいます。
「ニッポンフードシフト」の説明について、あなたの理解はいかがですか。（SA）



- 『ニッポンフードシフト』への関心・共感は、「非常に関心・共感をもった」は11.5%、「やや関心・共感をもった」は38.6%であった。
- 2022年度との大きな差は見られない。

Q32.あなたは、「ニッポンフードシフト」の説明をお読みになって、関心や共感もちましたか。（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。

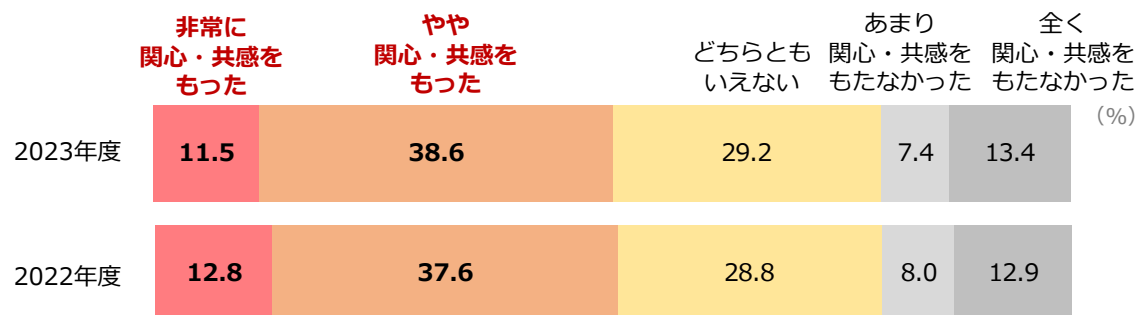
食料自給率、環境との調和、新しい生活様式、健康への配慮、食育、サプライチェーンの状況など、私たちが真摯に向き合わなければならないテーマは少なくありません。

「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。

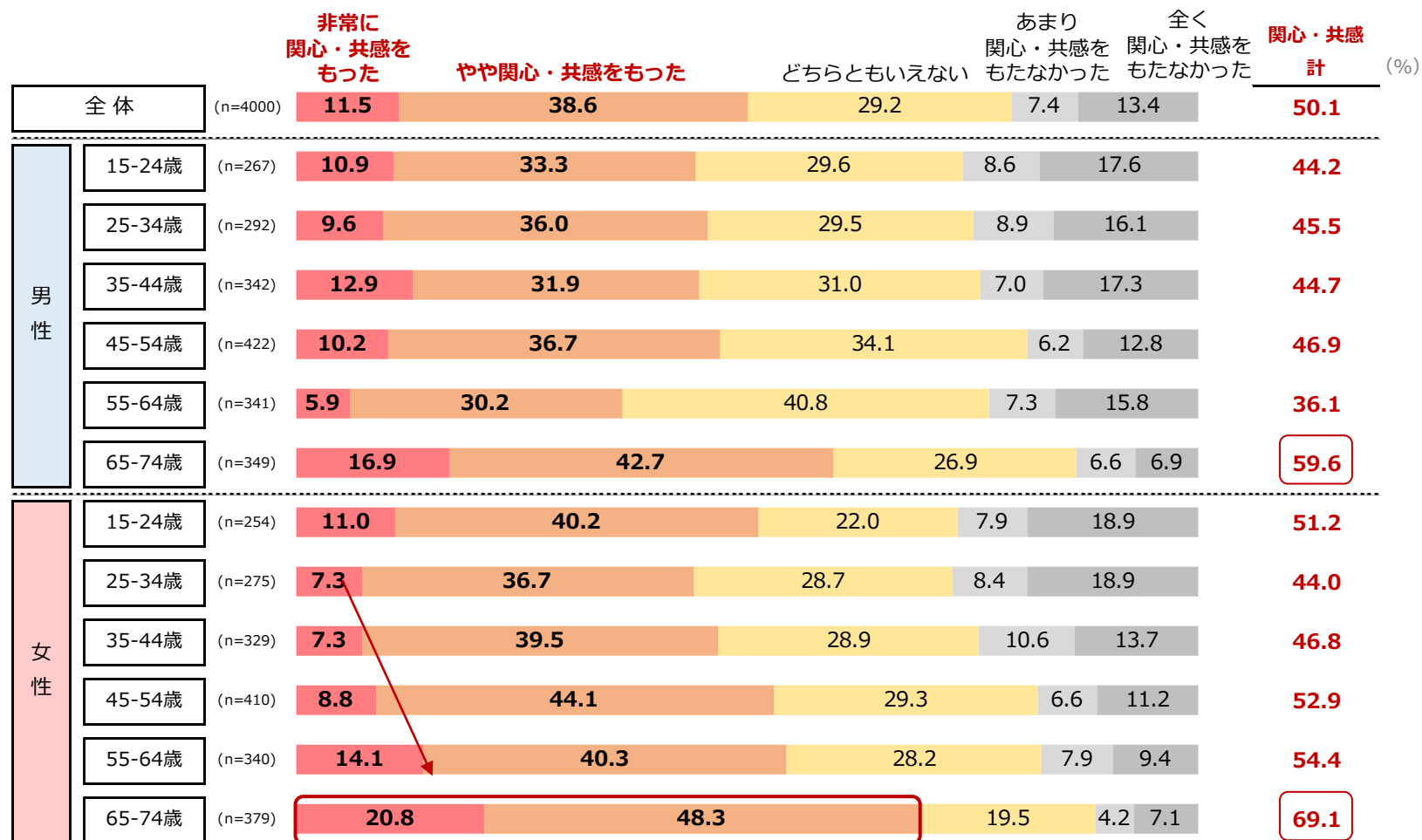
消費者、生産者、食品関連事業者、日本の「食」を支えるあらゆる人々と行政が一体となって、考え、議論し、行動する国民運動、それが「ニッポンフードシフト」です。

対象者：全体（n=4,000）



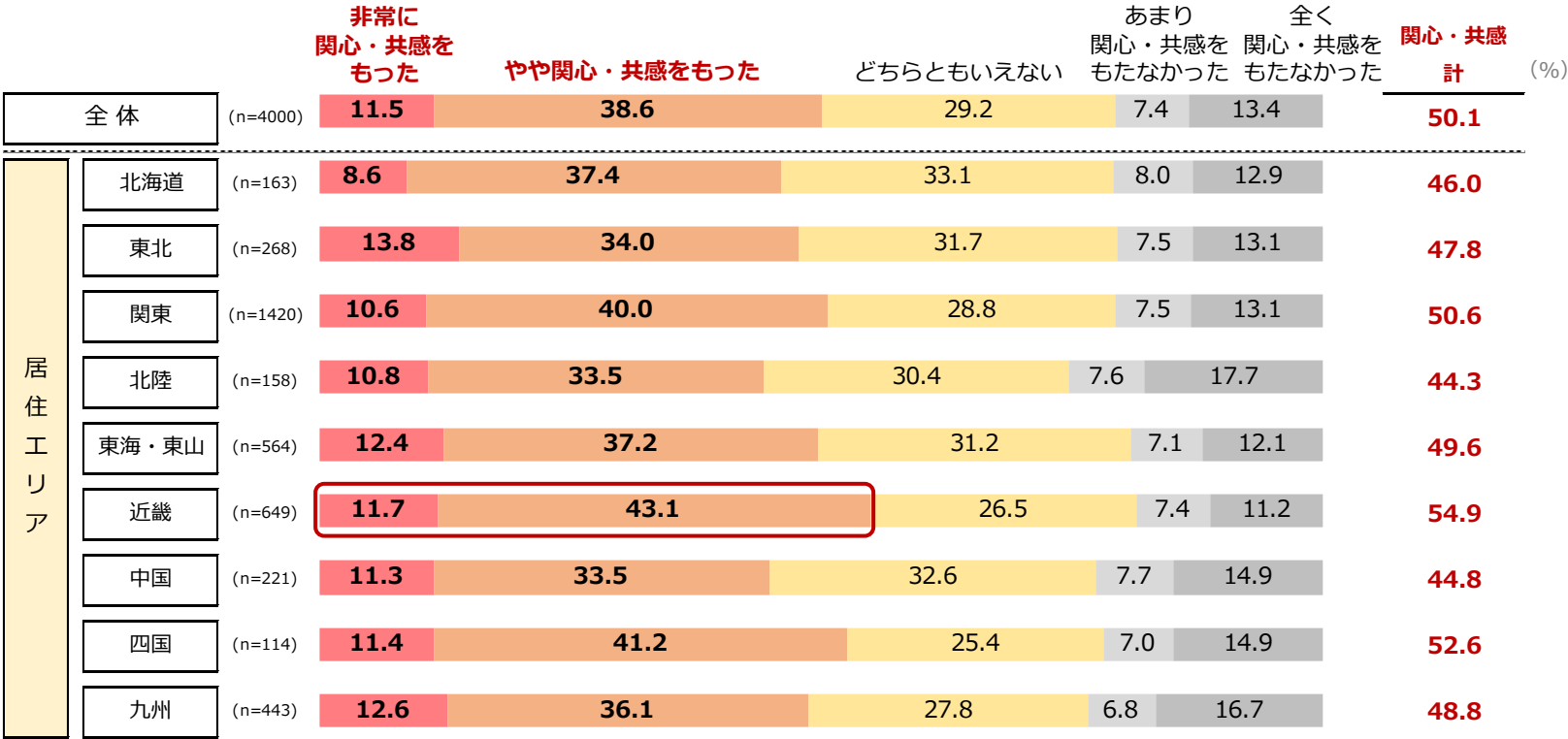
- 男女ともに65-74歳の関心・共感が最も高く、女性25歳以上は年代が高まるにつれて関心・共感の割合が高い。

Q32.あなたは、「ニッポンフードシフト」の説明をお読みになって、関心や共感をもちましたか。(SA)



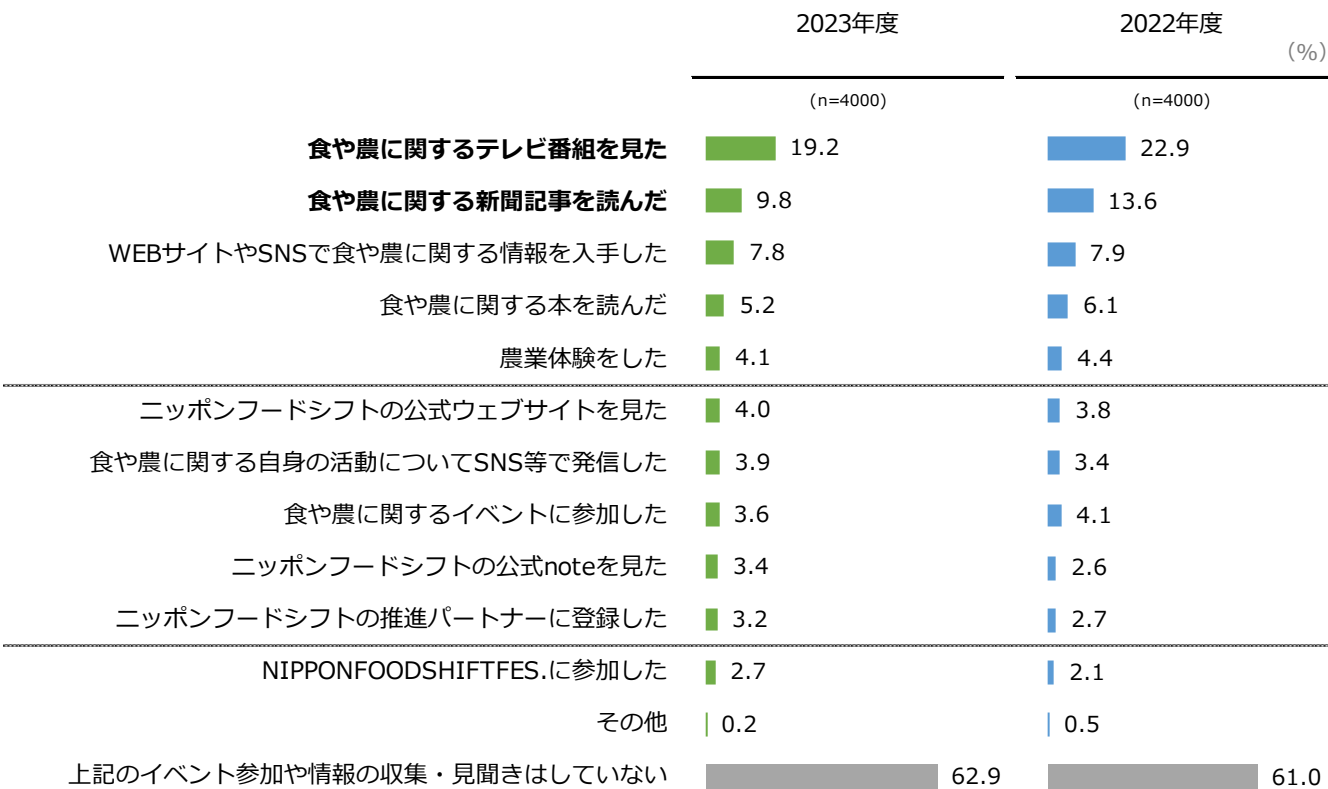
■ 居住エリア別は、『近畿エリア』で関心・共感が他のエリアよりも高かった。

Q32.あなたは、「ニッポンフードシフト」の説明をお読みになって、関心や共感をもちましたか。（SA）



- 全体で「食や農に関するテレビ番組を見た」が19.2%で最も高く、「食や農に関する新聞記事を読んだ」、「WEBサイトやSNSで食や農に関する情報を入手した」の順番で割合が高い結果となった。
- 2022年度との大きな差は見られない。

Q33.あなたは、この1年間で、食や農に関するイベントへの参加や、食や農に関する情報を収集したり見聞きたりしましたか。（MA）



- 男性は65-74歳は他の年代と比べて「食や農に関するテレビ番組を見た」、「食や農に関する新聞記事を読んだ」の割合が高かった。

Q33.あなたは、この1年間で、食や農に関するイベントへの参加や、食や農に関する情報を収集したり見聞きたりしましたか。(MA)

	全 体	男 性						(%)
		15-24歳	25-34歳	35-44歳	45-54歳	55-64歳	65-74歳	
	(n=4000)	(n=267)	(n=292)	(n=342)	(n=422)	(n=341)	(n=349)	
食や農に関するテレビ番組を見た	19.2	13.5	14.0	13.7	20.4	17.6	28.1	
食や農に関する新聞記事を読んだ	9.8	9.7	8.9	10.5	8.3	10.0	16.6	
WEBサイトやSNSで食や農に関する情報を入手した	7.8	9.0	12.7	11.7	8.1	5.3	5.7	
食や農に関する本を読んだ	5.2	7.5	9.2	7.9	5.0	4.7	4.6	
農業体験をした	4.1	5.2	5.5	7.0	3.8	3.2	4.9	
ニッポンフードシフトの公式ウェブサイトを見た	4.0	6.0	6.5	9.6	4.7	3.8	1.1	
食や農に関する自身の活動についてSNS等で発信した	3.9	4.1	9.6	6.1	5.0	2.3	2.6	
食や農に関するイベントに参加した	3.6	7.1	6.5	5.8	3.1	0.9	3.7	
ニッポンフードシフトの公式noteを見た	3.4	4.5	8.9	3.5	3.1	1.8	1.7	
ニッポンフードシフトの推進パートナーに登録した	3.2	4.5	8.6	5.0	4.3	1.5	0.6	
NIPPONFOODSHIFTFES.に参加した	2.7	6.0	6.2	5.3	2.4	1.2	0.6	
その他	0.2	0.4	-	0.6	-	0.6	-	
上記のイベント参加や情報の収集・見聞きはしていない	62.9	57.7	55.5	59.6	63.0	68.6	58.7	

- 女性も男性と同様に65-74歳は他の年代と比べて「食や農に関するテレビ番組を見た」、「食や農に関する新聞記事を読んだ」の割合が高かった。

25-34歳では全体の上位2項目は他の年代と比べて最も低かった。

Q33.あなたは、この1年間で、食や農に関するイベントへの参加や、食や農に関する情報を収集したり見聞きたりしましたか。(MA)

	全 体 (n=4000)	女 性 (%)					
		15-24歳 (n=254)	25-34歳 (n=275)	35-44歳 (n=329)	45-54歳 (n=410)	55-64歳 (n=340)	65-74歳 (n=379)
食や農に関するテレビ番組を見た	19.2	20.1	10.9	16.1	19.5	19.1	31.7
食や農に関する新聞記事を読んだ	9.8	9.4	4.0	6.7	7.8	7.9	15.8
WEBサイトやSNSで食や農に関する情報を入手した	7.8	9.1	8.4	6.7	7.1	6.2	5.8
食や農に関する本を読んだ	5.2	8.3	6.5	2.4	3.7	1.5	4.0
農業体験をした	4.1	6.3	4.4	3.0	2.0	1.5	3.4
ニッポンフードシフトの公式ウェブサイトを見た	4.0	4.7	5.1	2.7	2.9	0.9	1.3
食や農に関する自身の活動についてSNS等で発信した	3.9	5.9	6.5	0.6	2.2	2.4	1.8
食や農に関するイベントに参加した	3.6	3.9	5.1	2.1	2.2	2.6	2.4
ニッポンフードシフトの公式noteを見た	3.4	5.9	5.5	1.5	2.9	1.8	2.1
ニッポンフードシフトの推進パートナーに登録した	3.2	4.3	4.4	1.5	2.4	0.9	1.6
NIPPONFOODSHIFTFES.に参加した	2.7	4.3	2.9	2.1	1.7	0.9	1.3
その他	0.2	-	-	0.3	0.2	0.3	0.3
上記のイベント参加や情報の収集・見聞きはしていない	62.9	56.7	66.5	69.3	67.1	70.9	58.3

■ 居住エリア別に大きな差は見られなかった。

Q33.あなたは、この1年間で、食や農に関するイベントへの参加や、食や農に関する情報を収集したり見聞きたりしましたか。（MA）

	全 体	居住エリア									(%)
		北海道	東北	関東	北陸	東海・東山	近畿	中国	四国	九州	
		(n=4000)	(n=163)	(n=268)	(n=1420)	(n=158)	(n=564)	(n=649)	(n=221)	(n=114)	(n=443)
食や農に関するテレビ番組を見た	19.2	20.2	19.4	18.6	22.2	20.4	17.9	20.4	21.1	18.7	
食や農に関する新聞記事を読んだ	9.8	7.4	9.7	9.7	13.3	10.6	8.2	16.3	10.5	7.4	
WEBサイトやSNSで食や農に関する情報を入手した	7.8	9.8	7.1	8.0	6.3	6.6	8.6	9.0	6.1	7.9	
食や農に関する本を読んだ	5.2	5.5	4.1	5.3	5.1	6.2	5.5	5.9	5.3	3.6	
農業体験をした	4.1	7.4	3.4	2.7	3.2	3.9	4.8	1.4	3.5	8.4	
ニッポンフードシフトの公式ウェブサイトを見た	4.0	2.5	2.2	3.9	3.2	4.4	4.0	5.0	2.6	5.4	
食や農に関する自身の活動についてSNS等で発信した	3.9	4.9	3.4	3.9	2.5	3.5	5.1	2.7	1.8	4.3	
食や農に関するイベントに参加した	3.6	1.8	3.4	3.5	7.0	3.5	3.4	1.8	3.5	5.2	
ニッポンフードシフトの公式noteを見た	3.4	1.8	1.5	3.8	3.2	3.7	3.9	1.8	3.5	3.6	
ニッポンフードシフトの推進パートナーに登録した	3.2	3.1	2.6	2.4	5.1	4.3	3.2	3.2	-	4.5	
NIPPONFOODSHIFTFES.に参加した	2.7	0.6	2.6	2.3	2.5	3.2	3.2	1.8	3.5	3.8	
その他	0.2	-	-	0.2	-	0.4	-	-	0.9	0.7	
上記のイベント参加や情報の収集・見聞きはしていない	62.9	59.5	66.4	63.5	57.6	63.3	63.3	60.6	63.2	62.1	

- 全体で「適正な価格の食材を購入しようと思った」が33.8%で最も高く、「食や農業の現状を調べてみようと思った」、「食や農に関するイベントに参加しようと思った」の順番で割合が高い結果となった。

Q34. 「ニッポンフードシフト」に関するイベントへの参加や情報を見聞きしたことで、あなたの食や農業に対する意識はどのように変化しましたか。（MA）



※n=30未満があるため、数値は参考値。

Q34. 「ニッポンフードシフト」に関するイベントへの参加や情報を見聞きしたことで、あなたの食や農業に対する意識はどのように変化しましたか。（MA）

	全 体	男 性					
		15-24歳	25-34歳	35-44歳	45-54歳	55-64歳	65-74歳
	(n=373)	(n=44)	(n=60)	(n=53)	(n=42)	(n=19)	(n=9)
適正な価格の食材を購入しようと思った	33.8	34.1	36.7	35.8	35.7	36.8	22.2
食や農業の現状を調べてみようと思った	31.4	29.5	33.3	43.4	42.9	26.3	33.3
食や農に関するイベントに参加しようと思った	29.8	40.9	23.3	26.4	45.2	26.3	44.4
食に対して、より興味を持った	29.2	31.8	38.3	24.5	28.6	31.6	22.2
国産の食材を購入しようと思った	29.0	18.2	33.3	37.7	21.4	36.8	22.2
農業体験等、食や農に関わる活動に参加したいと思った	28.7	22.7	33.3	32.1	26.2	21.1	22.2
食や農業に関して積極的に情報発信したいと思った	27.9	25.0	16.7	22.6	31.0	42.1	44.4
農業に対して、より興味を持った	27.1	9.1	23.3	39.6	23.8	36.8	44.4
食や農業に関する情報を共有したいと思った	26.0	15.9	26.7	26.4	28.6	15.8	44.4
その他	-	-	-	-	-	-	-

※n=30未満があるため、数値は参考値。

Q34. 「ニッポンフードシフト」に関するイベントへの参加や情報を見聞きしたことで、あなたの食や農業に対する意識はどのように変化しましたか。（MA）

	全 体	女 性					
		15-24歳	25-34歳	35-44歳	45-54歳	55-64歳	65-74歳
	(n=373)	(n=35)	(n=32)	(n=22)	(n=29)	(n=14)	(n=14)
適正な価格の食材を購入しようと思った	33.8	14.3	46.9	45.5	20.7	35.7	35.7
食や農業の現状を調べてみようと思った	31.4	14.3	18.8	9.1	37.9	57.1	21.4
食や農に関するイベントに参加しようと思った	29.8	31.4	31.3	9.1	17.2	21.4	42.9
食に対して、より興味を持った	29.2	17.1	28.1	27.3	41.4	21.4	21.4
国産の食材を購入しようと思った	29.0	28.6	25.0	18.2	27.6	42.9	42.9
農業体験等、食や農に関わる活動に参加したいと思った	28.7	20.0	37.5	36.4	24.1	50.0	14.3
食や農業に関して積極的に情報発信したいと思った	27.9	34.3	28.1	22.7	37.9	28.6	35.7
農業に対して、より興味を持った	27.1	28.6	28.1	18.2	27.6	50.0	21.4
食や農業に関する情報を共有したいと思った	26.0	34.3	40.6	13.6	20.7	21.4	28.6
その他	-	-	-	-	-	-	-

Q34.「ニッポンフードシフト」に関するイベントへの参加や情報を見聞きしたことで、あなたの食や農業に対する意識はどのように変化しましたか。(MA)

[illegible]

- 全体で「食品ロスが減るように食材を使い切るようになった」が33.8%で最も高く、「適正な価格の食材を購入するようになった」、「生産者をこれまでより応援するようになった」の順番で割合が高い結果となった。

Q35. 「ニッポンフードシフト」に関するイベントへの参加や情報を見聞きしたことで、あなたの行動はどのように変化しましたか。（MA）



※n=30未満があるため、数値は参考値。

Q35. 「ニッポンフードシフト」に関するイベントへの参加や情報を見聞きしたことで、あなたの行動はどのように変化しましたか。（MA）

	全 体	男 性						(%)
		15-24歳	25-34歳	35-44歳	45-54歳	55-64歳	65-74歳	
		(n=44)	(n=60)	(n=53)	(n=42)	(n=19)	(n=9)	
	(n=373)							
食品ロスが減るように食材を使い切るようになった	33.8	22.7	30.0	47.2	33.3	31.6	22.2	
適正な価格の食材を購入するようになった	33.2	27.3	33.3	26.4	38.1	31.6	33.3	
生産者をこれまでより応援するようになった	32.2	20.5	33.3	32.1	42.9	47.4	33.3	
国産の食材を購入するようになった	30.3	27.3	30.0	30.2	35.7	21.1	55.6	
食や農に関する情報を調べた	30.0	40.9	23.3	34.0	26.2	47.4	44.4	
食や農業に関する情報を家族や友人に共有した	29.5	22.7	30.0	28.3	31.0	36.8	22.2	
地元の農産物を購入するようになった	28.7	18.2	30.0	34.0	23.8	36.8	33.3	
農業体験等、食や農に関わる活動に参加した	27.1	20.5	33.3	35.8	28.6	31.6	33.3	
「ニッポンフードシフト」以外の食や農に関するイベントに参加した	25.5	29.5	35.0	22.6	14.3	21.1	22.2	
その他	-	-	-	-	-	-	-	

※n=30未満があるため、数値は参考値。

Q35. 「ニッポンフードシフト」に関するイベントへの参加や情報を見聞きしたことで、あなたの行動はどのように変化しましたか。（MA）

	全 体	女 性					
		15-24歳	25-34歳	35-44歳	45-54歳	55-64歳	65-74歳
	(n=373)	(n=35)	(n=32)	(n=22)	(n=29)	(n=14)	(n=14)
食品ロスが減るように食材を使い切るようになった	33.8	22.9	46.9	13.6	37.9	57.1	42.9
適正な価格の食材を購入するようになった	33.2	34.3	40.6	27.3	37.9	50.0	28.6
生産者をこれまでより応援するようになった	32.2	34.3	34.4	36.4	20.7	28.6	21.4
国産の食材を購入するようになった	30.3	31.4	34.4	27.3	27.6	21.4	28.6
食や農に関する情報を調べた	30.0	20.0	28.1	22.7	20.7	35.7	42.9
食や農業に関する情報を家族や友人に共有した	29.5	25.7	40.6	18.2	24.1	64.3	21.4
地元の農産物を購入するようになった	28.7	25.7	18.8	27.3	31.0	42.9	50.0
農業体験等、食や農に関わる活動に参加した	27.1	20.0	28.1	18.2	17.2	28.6	21.4
「ニッポンフードシフト」以外の食や農に関するイベントに参加した	25.5	25.7	25.0	22.7	17.2	42.9	28.6
その他	-	-	-	-	-	-	-

Q35. 「ニッポンフードシフト」に関するイベントへの参加や情報を見聞きしたことで、あなたの行動はどのように変化しましたか。(MA)

[illegible]



2) 食生活・ライフスタイル調査

- 写真調査 -

2) - 1

食事写真調査（全体）・夏

調査概要と対象者一覧	139
食事写真の事例	143
事例①：男性15-34歳／配偶者と同居／大都市以外在住	144
事例②：男性35-54歳／配偶者と同居／大都市以外在住	147
事例③：男性55-74歳／配偶者と子どもと同居／大都市在住	150
事例④：女性15-34歳／配偶者と同居／大都市在住	153
事例⑤：女性35-54歳／配偶者と子どもと同居／大都市在住	156
事例⑥：女性55-74歳／配偶者と同居／大都市以外在住	159
対象者の7日間の食事のまとめ	162
食事調査のまとめ（食料自給率／主食の構成比）	193

調査概要と対象者一覧

調査概要（1）

調査手法

7日間の食事（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

2023年8月18日から9月10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26歳／一人暮らし／北海道札幌市在住／会社員
No.2 男性32歳／配偶者と子どもと同居／兵庫県神戸市在住／会社員
No.3 男性31歳／配偶者と子どもと同居／栃木県足利市在住／会社員
No.4 男性31歳／配偶者と同居／神奈川県相模原市在住／会社員
No.5 男性28歳／配偶者と同居／静岡県焼津市在住／会社員
No.6 男性38歳／一人暮らし／千葉県流山市在住／会社員
No.7 男性44歳／配偶者と子どもと同居／神奈川県茅ヶ崎市在住／会社員
No.8 男性48歳／配偶者と子どもと同居／山口県下松市在住／会社員
No.9 男性45歳／配偶者と同居／神奈川県川崎市在住／会社員
No.10 男性47歳／配偶者と同居／福岡県糸島市在住／会社員
No.11 男性61歳／一人暮らし／千葉県柏市在住／会社員
No.12 男性70歳／配偶者と子どもと同居／神奈川県横浜市在住／パート・アルバイト
No.13 男性56歳／配偶者と子どもと同居／岐阜県揖斐郡在住／自営業
No.14 男性59歳／配偶者と同居／東京都八王子市在住／会社員
No.15 男性68歳／配偶者と同居／静岡県藤枝市在住／会社員

No.16 女性27歳／一人暮らし／埼玉県さいたま市在住／会社員
No.17 女性30歳／配偶者と子どもと同居／千葉県市川市在住／会社員
No.18 女性28歳／配偶者と子どもと同居／愛知県豊田市在住／会社員
No.19 女性27歳／配偶者と同居／神奈川県川崎市在住／会社員
No.20 女性33歳／配偶者と同居／福岡県糟屋郡在住／パート・アルバイト
No.21 女性40歳／一人暮らし／神奈川県横浜市在住／会社員
No.22 女性48歳／配偶者と子どもと同居／千葉県船橋市在住／会社員
No.23 女性48歳／配偶者と子どもと同居／茨城県鹿嶋市在住／パート・アルバイト
No.24 女性48歳／配偶者と同居／愛知県名古屋市在住／会社員
No.25 女性45歳／配偶者と同居／長崎県諫早市在住／会社員
No.26 女性58歳／一人暮らし／愛知県名古屋市在住／パート・アルバイト
No.27 女性64歳／配偶者と子どもと同居／東京都台東区在住／会社員
No.28 女性68歳／配偶者と子どもと同居／岡山県倉敷市在住／パート・アルバイト
No.29 女性59歳／配偶者と同居／大阪府羽曳野市在住／会社員
No.30 女性65歳／配偶者と同居／福島県福島市在住／専業主婦（主夫）

食事写真の事例

事例①

男性15-34歳／配偶者と同居／大都市以外在住
(男性28歳／配偶者と同居／静岡県焼津市在住／会社員)

1日目：9月1日（金）

【朝食】 5時45分



【メニュー／主な食材】

塩昆布ごはん

【食料自給率】

98%

（本人が予測した食料自給率）

100%

【コメント】

もっと栄養を考えるべきだと思う

【昼食】 12時00分



【メニュー／主な食材】

白米/ほっけ/筑前煮/キャベツ

【食料自給率】

83%

（本人が予測した食料自給率）

90%

【コメント】

全て手作り

【夕食】 20時00分



【メニュー／主な食材】

白米/鮭/かぼちゃの煮物/ピーマンの塩昆布和え/筑前煮/ワカメスープ

【食料自給率】

79%

（本人が予測した食料自給率）

90%

【コメント】

ワカメスープはインスタントだが、他は手作りで頑張った

1日目：9月1日（金）

【間食】 21時00分



【メニュー／主な食材】

あずきバタークッキー

【食料自給率】

22%

（本人が予測した食料自給率）

90%

【コメント】

手作り

【1日を通してのコメント】

朝ごはんは質素だったが、昼ごはんと夜ごはんは栄養バランスに気がつけた

【食料自給率】

71%

（本人が予測した食料自給率）

90%

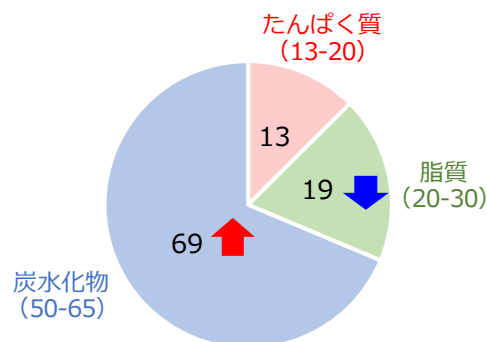
【摂取カロリー】

1,532kcal

【PFC分析】

たんぱく質：13%、脂質：19%、炭水化物：69%

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②

男性35-54歳／配偶者と同居／大都市以外在住
(男性47歳／配偶者と同居／福岡県糸島市在住／会社員)

2日目：8月20日（日）

【朝食】 9時30分



【メニュー／主な食材】

ご飯と味噌汁 コーヒー/ごはん ふりかけ 豆腐の味噌汁 コーヒー

【食料自給率】

87%

（本人が予測した食料自給率）

100%

【コメント】

自宅で手作りのもの

【昼食】 13時00分



【メニュー／主な食材】

ソーメン アイス

【食料自給率】

20%

（本人が予測した食料自給率）

20%

【コメント】

自宅で乾麺を湯がいたもの

【夕食】 20時00分



【メニュー／主な食材】

ご飯、味噌汁、刺身、ウインナー、生野菜

【食料自給率】

64%

（本人が予測した食料自給率）

70%

【コメント】

自宅で手作りしたもの。刺身は購入したもの。

2日目：8月20日（日）

【間食】なし

【1日を通してのコメント】

肉、野菜とバランス良く食べることが出来た。

【食料自給率】

57%

(本人が予測した食料自給率)

70%

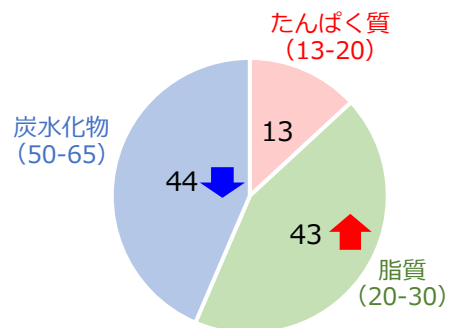
【摂取カロリー】

1,371kcal

【PFC分析】

たんぱく質：13%、脂質：43%、炭水化物：44%

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③

男性55-74歳／配偶者と子どもと同居／大都市在住
(男性70歳／配偶者と子どもと同居／神奈川県横浜市在住／パート・アルバイト)

4日目：8月21日（月）

【朝食】 6時12分



【メニュー／主な食材】

ヨーグルト・お茶漬け

【食料自給率】

79%

(本人が予測した食料自給率)

90%

【コメント】

朝は毎回同じメニューです。

【昼食】 11時31分



【メニュー／主な食材】

カレーライス・冷奴・レタス・缶詰のパイナップル・インスタントみそ汁

【食料自給率】

50%

(本人が予測した食料自給率)

50%

【コメント】

お昼としては種類の多い食事となりました。

【夕食】 20時30分



【メニュー／主な食材】

ご飯・紅鮭・冷奴・焼きナス・もやしとわかめの味噌汁・きゅうり・キウイ

【食料自給率】

25%

(本人が予測した食料自給率)

90%

【コメント】

ゆっくり時間をかけて作った

4日目：8月21日（月）

【間食】なし

【1日を通してのコメント】

野菜と魚類とバランスよく食べました。

【食料自給率】

51%

（本人が予測した食料自給率）

60%

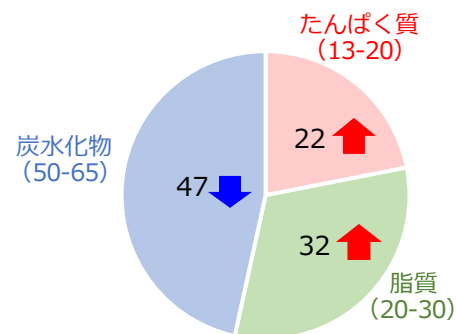
【摂取カロリー】

1,570kcal

【PFC分析】

たんぱく質：22%、脂質：32%、炭水化物：47%

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④

女性15-34歳／配偶者と同居／大都市在住

(女性27歳／配偶者と同居／神奈川県川崎市在住／会社員)

1日目：8月18日（金）

【朝食】 7時20分



【メニュー／主な食材】

韓国のり、白米、北海道プレーンヨーグルト

【食料自給率】

79%

（本人が予測した食料自給率）

90%

【コメント】

加工食品や残り物で、いつもと同じメニュー

【昼食】 12時50分



【メニュー／主な食材】

白米、ポトフ、煮浸し、赤辛もやし

【食料自給率】

20%

（本人が予測した食料自給率）

90%

【コメント】

休み明けでお弁当を作る気力がないので
昨日の夜の残り物のポトフで済ませた

【夕食】 20時40分



【メニュー／主な食材】

炊き込みご飯、唐揚げ、納豆、トマト、味噌汁

【食料自給率】

53%

（本人が予測した食料自給率）

75%

【コメント】

夫がいなかったなので簡単に済ませられる
ものにした

1日目：8月18日（金）

【間食】なし

【1日を通してのコメント】

ここ最近食べすぎたので基本的に野菜多めで罪悪感を減らした

【食料自給率】

51%

(本人が予測した食料自給率)

80%

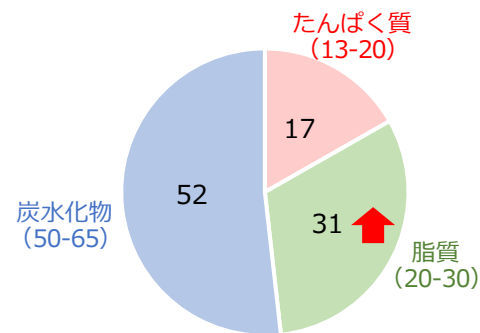
【摂取カロリー】

1,288kcal

【PFC分析】

たんぱく質：17%、脂質：31%、炭水化物：52%

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／配偶者と子どもと同居／大都市在住
(女性48歳／配偶者と子どもと同居／千葉県船橋市在住／会社員)

7日目：8月27日（日）

【朝食】 9時00分



【メニュー／主な食材】

さつまいものデニッシュ、もも

【食料自給率】

36%

(本人が予測した食料自給率)

50%

【コメント】

前の日にお店で買ったデニッシュと桃で簡単に済ませた

【昼食】 13時00分



【メニュー／主な食材】

炊き込みご飯と梅と青菜のおにぎり、目玉焼き、ハムときゅうりのおかず、もものコンポート入りヨーグルト

【食料自給率】

60%

(本人が予測した食料自給率)

70%

【コメント】

朝ごはんはパンだったので、お昼ご飯はおにぎりにした。

【夕食】 19時00分



【メニュー／主な食材】

ひき肉とポテトのコロッケ、きゅうりの中華あえ、ニラ玉の味噌汁、雑穀ご飯

【食料自給率】

58%

(本人が予測した食料自給率)

70%

【コメント】

今日も子どもからのリクエストでメインはコロッケにした。コロッケはやっぱり手作りが美味しいと話しながら食べた。

7日目：8月27日（日）

【間食】なし

【1日を通してのコメント】

今日は、まずまず手作りも多く、栄養のバランスもとれていたと思う。

【食料自給率】

51%

(本人が予測した食料自給率)

70%

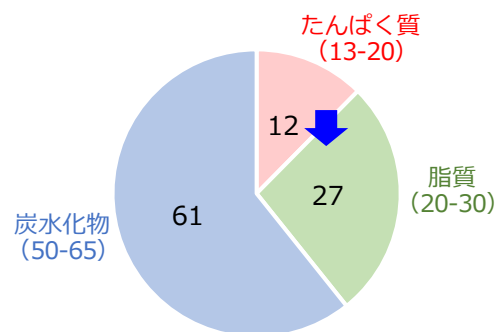
【摂取カロリー】

1,676kcal

【PFC分析】

たんぱく質：12%、脂質：27%、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

事例⑥

女性55-74歳／配偶者と同居／大都市以外在住

(女性65歳／配偶者と同居／福島県福島市在住／専業主婦（主夫）)

6日目：8月23日（水）

【朝食】 7時00分



【メニュー／主な食材】

茄子とピーマンの味噌炒め カニカマ 海苔の佃煮 たくあんときゅうりの浅漬け 白ご飯 豆腐とモロヘイヤの味噌汁

【食料自給率】

76%

（本人が予測した食料自給率）

80%

【コメント】

野菜中心でヘルシーだが、塩分が多いかもしれない。

【昼食】 12時00分



【メニュー／主な食材】

パン 目玉焼き ウィンナー レタス、キュウリ、プチトマト バナナ カフェオレ

【食料自給率】

16%

（本人が予測した食料自給率）

45%

【コメント】

お昼はパンで簡単にしました。

【夕食】 19時00分



【メニュー／主な食材】

イワシのかば焼き カボチャのそぼろ煮 油揚げの紫蘇巻き カニ焼売 白ご飯 豆腐と茗荷、オクラ、わかめの味噌汁

【食料自給率】

50%

（本人が予測した食料自給率）

45%

【コメント】

なるべく夕食は、肉と魚を交互に食べるようにしています

6日目：8月23日（水）

【間食】なし

【1日を通してのコメント】

旬の野菜を使って季節感を出しました

【食料自給率】

47%

（本人が予測した食料自給率）

60%

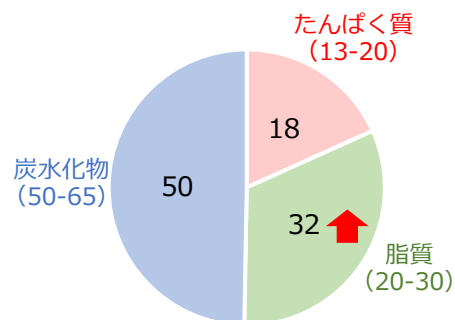
【摂取カロリー】

2,080kcal

【PFC分析】

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

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
	8/20(日)	8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/24(木)	8/25(金)	8/26(土)
朝食	パン	パン	パン	パン	パン	パン	-
昼食	その他	その他	その他	-	-	麺	その他
間食	-	その他	-	その他	パン	-	その他
夕食	パン	米	麺	米／麺	米	米	米
食料自給率（%）	22	30	21	31	29	31	36
（予測%）	10	30	40	40	40	50	50
摂取カロリー（kcal）	880	1,298	1,424	1,042	1,454	1,117	1,104

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）

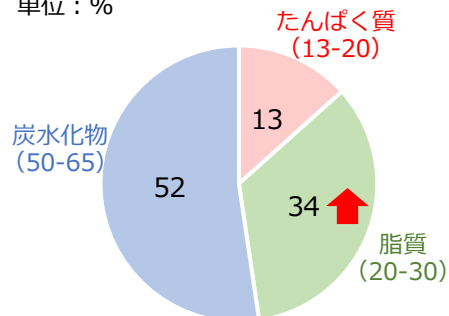
【7日間の合計／平均】

食事回数	18 回
米食	5 回
パン食	8 回
麺食	3 回
その他	7 回
非食事回数	3 回
間食回数	4 回
7日間食料自給率	28 %
予測7日間平均	37 %
平均摂取カロリー	1,188 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：13%、脂質：34%、炭水化物：52%

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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

栄養機能食品(ライトミールブロック)を毎日食べていますが、このタイプの商品は脂質を多く含むため、脂質エネルギー割合が大きくなる一因となっています。食生活は主食、主菜、副菜を基本とし、栄養機能食品は忙しい時の補助的な手段と考え多用しないようにしましょう。

【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
	8/19(土)	8/20(日)	8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/11(金)	8/25(金)
朝食	-	パン	パン	その他	麺	パン	米
昼食	米／麺	その他	米	その他	米	-	米
間食	-	その他	その他	-	-	-	パン
夕食	-	その他	米	-	-	-	-
食料自給率 (%)	38	33	30	35	36	20	54
(予測%)	80	70	70	100	70	100	75
摂取カロリー (kcal)	1,019	1,191	2,791	891	1,279	467	1,265

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）

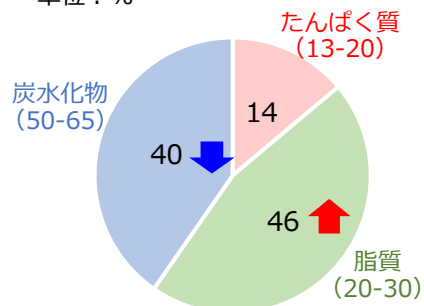
【7日間の合計／平均】

食事回数	14 回
米食	6 回
パン食	4 回
麺食	2 回
その他	6 回
非食事回数	7 回
間食回数	3 回
7日間食料自給率	35 %
予測7日間平均	81 %
平均摂取カロリー	1,272 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：14%、脂質：46%、炭水化物：40%

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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

仕事の時は昼食、夕食を食べないようにしているとコメントがありました。1食では1日に必要な栄養素を補えず、痩せにくい体になる上、体調不良等の原因になります。まずは食事に対する意識を変えていきましょう。

【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
	8/18(金)	8/19(土)	8/20(日)	8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/24(木)
朝食	パン	-	パン	-	米	その他	その他
昼食	その他	米	-	米	その他	-	パン
間食	-	-	-	-	-	その他	-
夕食	米	麺	その他	米	パン	米	米
食料自給率 (%)	43	42	14	64	44	26	34
(予測%)	30	30	65	65	65	38	65
摂取カロリー (kcal)	921	1,168	960	1,243	1,641	1,127	987

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）

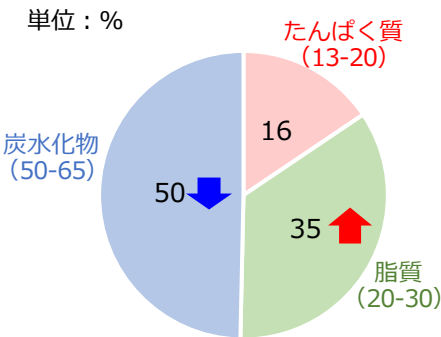
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	17 回
米食	7 回
パン食	4 回
麺食	1 回
その他	6 回
非食事回数	4 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	38 %
予測7日間平均	51 %
平均摂取カロリー	1,150 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：35%、炭水化物：50%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

食事を抜く傾向があり、かつ1食に含まれる野菜が少ないようです。1日に必要な栄養素は3食でしっかりと補うことが大切です。食事を3食取ることや、もう1品野菜のおかずを増やすことを心がけると良いでしょう。

【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
	8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/24(木)	8/25(金)	8/26(土)	8/27(日)
朝食	パン	その他	その他	その他	その他	その他	その他
昼食	米	米	麺	米	米	米	米
間食	-	その他	-	-	-	-	-
夕食	米	麺	米	米	麺	米	その他
食料自給率 (%)	42	27	35	36	29	40	34
(予測%)	70	70	70	80	50	80	70
摂取カロリー (kcal)	1,676	1,752	1,285	2,059	1,775	1,621	1,497

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）

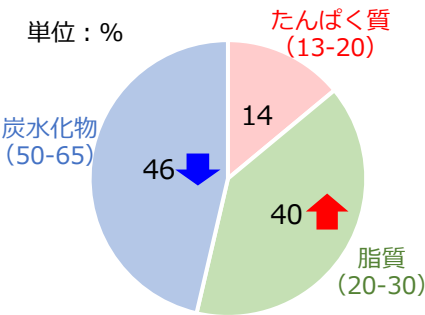
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	10 回
パン食	1 回
麺食	3 回
その他	8 回
非食事回数	0 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	35 %
予測7日間平均	70 %
平均摂取カロリー	1,666 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：14%、脂質：40%、炭水化物：46%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

昼食、夕食は比較的バランスが良いですが、朝食をお菓子で済ませる日が多いようです。夕食をとってから長い空腹の後で、血糖値の上がりやすいお菓子を食べると、糖尿や肥満の原因となる可能性があります。まずはご飯やパンに置き換えることから始めましょう。

【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
	9/1(金)	9/3(日)	9/4(月)	9/5(火)	9/7(木)	9/8(金)	9/9(土)
朝食	米	-	米	米	米	米	米
昼食	米	麺	米	麺	米	米	米
間食	その他	-	-	-	その他	-	-
夕食	米	米	米	麺	麺	米	米
食料自給率 (%)	71	36	62	40	54	76	59
(予測%)	90	90	90	94	80	75	78
摂取カロリー (kcal)	1,532	761	1,538	1,197	1,687	1,167	1,573

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）

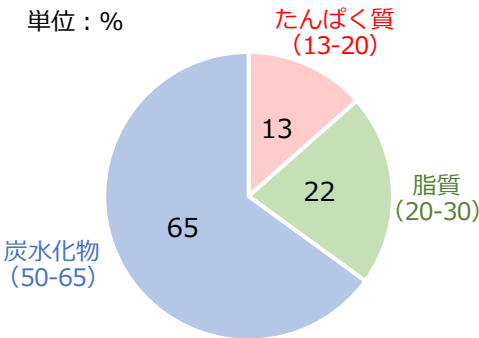
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	20 回
米食	16 回
パン食	0 回
麺食	4 回
その他	2 回
非食事回数	1 回
間食回数	2 回
7日間食料自給率	57 %
予測7日間平均	85 %
平均摂取カロリー	1,351 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：13%、脂質：22%、炭水化物：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

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

炭水化物をメインとした主食の一品料理メニューを食べている頻度が高く、全体的に野菜が少ない印象です。日によってはおかずを何種類か取り入れられている時もあるので、主食・主菜・副菜を意識した献立を、まずは1日1食は食べるように心がけてみましょう。

【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
	8/18(金)	8/19(土)	8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/24(木)	8/25(金)
朝食	その他	その他	その他	その他	その他	その他	-
昼食	その他	麺	その他	その他	その他	その他	米
間食	-	その他	-	-	-	-	-
夕食	麺	米	米	麺	米	麺	米
食料自給率 (%)	20	26	37	19	31	20	62
(予測%)	70	70	50	50	70	73	90
摂取カロリー (kcal)	989	1,698	959	1,016	1,163	912	1,203

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）

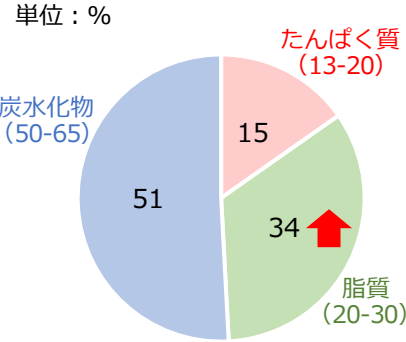
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	20 回
米食	5 回
パン食	0 回
麺食	4 回
その他	12 回
非食事回数	1 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	31 %
予測7日間平均	68 %
平均摂取カロリー	1,134 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：34%、炭水化物：51%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

栄養機能食品(バランスパワー等)を1日2食食べている日が多いですが、このタイプの商品は脂質を多く含むため、脂質エネルギー割合が大きくなる一因となります。食生活は主食、主菜、副菜を基本とし、栄養機能食品は忙しい時の補助的な手段と考え多用しないようにしましょう。

【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
	8/23(水)	8/24(木)	8/25(金)	8/26(土)	8/27(日)	8/28(月)	8/29(火)
朝食	その他	-	パン	-	-	パン	パン
昼食	パン	パン	米	パン	パン	米	米
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米／パン	米	米	その他
食料自給率 (%)	24	35	44	28	27	38	28
(予測%)	50	40	40	40	35	45	65
摂取カロリー (kcal)	1,277	1,196	1,843	1,326	1,541	1,771	1,626

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）

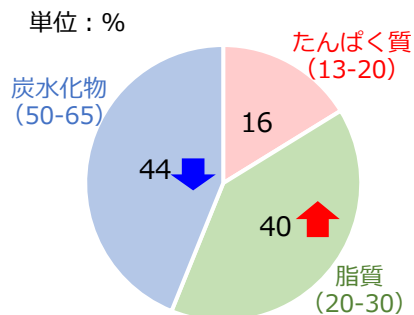
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	18 回
米食	9 回
パン食	8 回
麺食	0 回
その他	2 回
非食事回数	3 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	32 %
予測7日間平均	45 %
平均摂取カロリー	1,511 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：40%、炭水化物：44%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

夕食をとってから長い空腹の後、血糖値の上がりやすい菓子パンを食べたり、朝食を抜いての昼食だったり、血糖値の上がりやすい食生活をしているようです。糖尿や肥満の原因となる可能性があるため、おにぎりや牛乳など簡単なもので良いので、甘くない朝食を意識して食べる習慣をつけましょう。

【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
	8/18(金)	8/19(土)	8/20(日)	8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/24(木)
朝食	その他	パン	パン	パン	パン	パン	パン
昼食	米	麺	パン	麺	米	米	米
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米	米	米	米
食料自給率 (%)	55	36	28	29	50	40	48
(予測%)	40	30	20	20	35	40	40
摂取カロリー (kcal)	1,164	1,995	1,396	1,698	1,821	1,976	1,578

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）

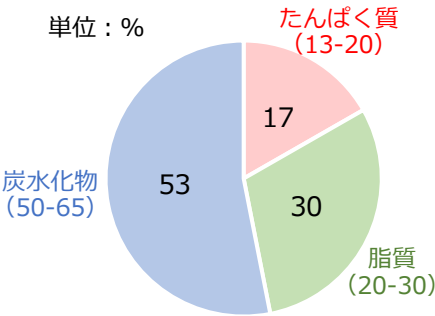
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	11 回
パン食	7 回
麺食	2 回
その他	1 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	41 %
予測7日間平均	32 %
平均摂取カロリー	1,661 kcal

【7日間の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

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

全体的に野菜が少ないようです。1食の献立が、パン単品、おかず単品といった、単品でのメニューが多いのが一因であると考えます。毎食何か野菜小鉢やサラダのような副菜を添えるだけでも変わりますので、意識してみると良いでしょう。

【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
	8/18(金)	8/19(土)	8/20(日)	8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/26(土)
朝食	-	米	米	その他	その他	米	米
昼食	米	米／麺	パン	米	米	米	パン
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	その他	米	麺	その他	その他	米／麺	その他
食料自給率（%）	31	53	32	25	35	45	31
（予測%）	40	70	30	65	60	55	60
摂取カロリー（kcal）	787	1,982	2,031	674	1,055	1,958	1,800

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）

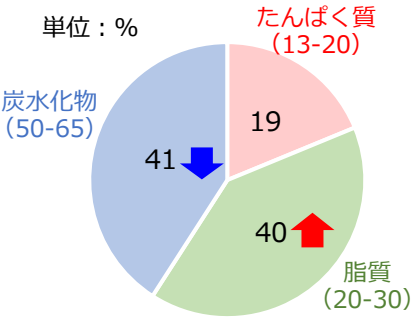
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	20 回
米食	11 回
パン食	2 回
麺食	3 回
その他	6 回
非食事回数	1 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	36 %
予測7日間平均	54 %
平均摂取カロリー	1,470 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：19%、脂質：40%、炭水化物：41%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

たくさん食べた日の後は運動するなど、健康に対して意識されている点が良いと思います。脂質エネルギー割合が大きいのは、ヘルシーを意識しすぎて主食を抜く傾向があるためと考えられます。PFCバランスの崩れが続くと様々な体の不調につながる可能性もありますので注意しましょう。

【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
	8/19(土)	8/20(日)	8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/24(木)	9/3(日)
朝食	その他	米	その他	その他	その他	米	パン
昼食	-	麺	米	米／パン	米／麺	-	米／麺
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	-	米	米	米／麺	-	米	米
食料自給率（％）	14	57	37	29	25	51	39
（予測％）	20	70	60	0	0	0	25
摂取カロリー（kcal）	367	1,371	1,901	1,822	885	1,163	1,789

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）

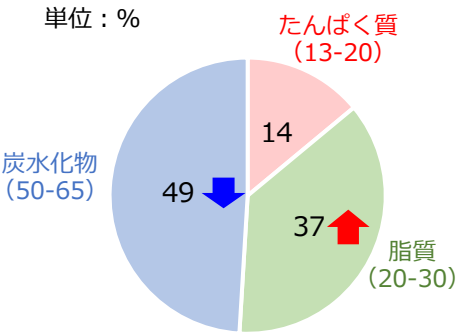
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	17 回
米食	11 回
パン食	2 回
麺食	4 回
その他	4 回
非食事回数	4 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	36 %
予測7日間平均	25 %
平均摂取カロリー	1,328 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：14%、脂質：37%、炭水化物：49%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

時々食事を抜く傾向があるため、摂取エネルギーが不足しています。コメントでは、外食、既製品で手抜きをしていることを反省されていましたが、既製品でも良いので1日3食食べ栄養を補うことが大事です。既製品でも選び方を工夫すればバランスの良い食事は十分可能です。

【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
	8/18(金)	8/19(土)	8/20(日)	8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/24(木)
朝食	-	-	-	その他	-	-	その他
昼食	麺	その他	麺	-	その他	その他	-
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米	麺	米	麺
食料自給率 (%)	41	56	39	42	22	48	24
(予測%)	50	40	50	40	50	50	40
摂取カロリー (kcal)	842	497	984	626	711	612	560

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）

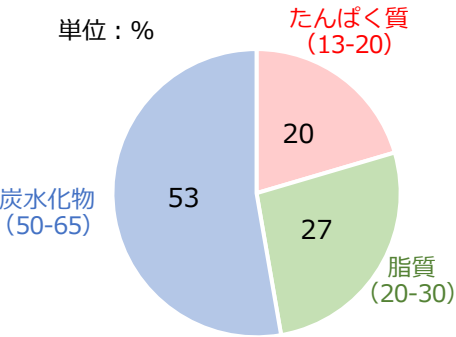
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	14 回
米食	5 回
パン食	0 回
麺食	4 回
その他	5 回
非食事回数	7 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	39 %
予測7日間平均	46 %
平均摂取カロリー	690 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：20%、脂質：27%、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

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

朝食を抜く傾向があり、かつ1食のエネルギー量不足、栄養バランスの偏りが見られます。もし1食であまり量を食べられないようであれば、間食を上手く利用してエネルギーを摂取するように心がけるのもひとつの手です。まずは自分に必要なエネルギー量を確保することから始めましょう。

【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
	8/18(金)	8/19(土)	8/20(日)	8/21(月)	8/23(水)	8/24(木)	8/25(金)
朝食	米	パン	パン	米	米	米	米
昼食	米	米	麺	米	米	麺	麺
間食	-	-	その他	-	-	-	-
夕食	-	米	米	米	米	麺	米
食料自給率（%）	66	55	25	51	63	45	54
（予測%）	90	80	65	60	70	80	80
摂取カロリー（kcal）	1,100	1,355	1,426	1,570	1,461	1,005	1,426

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）

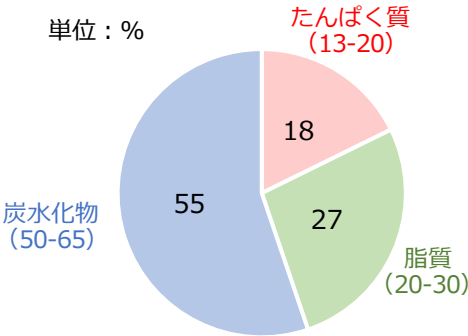
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	20 回
米食	14 回
パン食	2 回
麺食	4 回
その他	1 回
非食事回数	1 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	51 %
予測7日間平均	75 %
平均摂取カロリー	1,335 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：18%、脂質：27%、炭水化物：55%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

健康への意識が高く、1日3食、野菜を意識してバランスの良い献立を心がけている点がとても良いと思います。主食に米類を食べる日が多いため、脂質を含みがちなパンや麺類をとるよりも、全体的なPFCバランスが良くなっていると思います。

【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
	8/19(土)	8/20(日)	8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/24(木)	8/26(土)
朝食	米／麺	パン	その他	その他	その他	その他	その他
昼食	麺	米	麺	米	麺	米／麺	麺
間食	-	-	-	その他	米／パン	その他	その他
夕食	-	米	麺	その他	米	その他	麺
食料自給率（％）	31	49	15	23	44	14	21
（予測％）	75	40	40	50	50	60	60
摂取カロリー（kcal）	1,476	2,144	1,118	2,135	2,126	2,262	2,381

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）

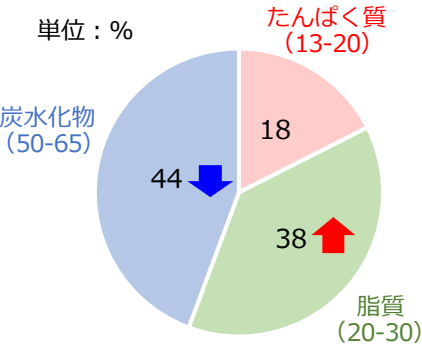
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	20 回
米食	7 回
パン食	2 回
麺食	8 回
その他	10 回
非食事回数	1 回
間食回数	4 回
7日間食料自給率	28 %
予測7日間平均	54 %
平均摂取カロリー	1,949 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：18%、脂質：38%、炭水化物：44%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

コメントより、主食(主に米)を抜くことがヘルシーだと考えられているようです。その結果、PFCバランスが崩れ脂質エネルギー割合が高くなっています。PFCバランスの崩れが続くと様々な体の不調につながる可能性があるため、主食を悪とせずしっかり食べるように心がけましょう。

【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
	8/18(金)	8/19(土)	8/20(日)	8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/24(木)
朝食	米	米	米	米	米	米	米
昼食	パン	麺	麺	米	米	米	米
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米	米	米	米
食料自給率（%）	56	77	45	62	68	69	73
（予測%）	90	80	80	100	100	90	100
摂取カロリー（kcal）	1,361	1,280	2,053	1,723	1,452	1,372	1,468

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）

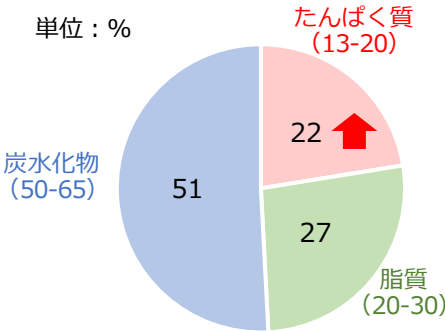
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	18 回
パン食	1 回
麺食	2 回
その他	0 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	64 %
予測7日間平均	91 %
平均摂取カロリー	1,530 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：22%、脂質：27%、炭水化物：51%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

和食を中心としたメニューで、毎日3食しっかり食べられている点が良いと思います。朝食、昼食で野菜のおかずが少ない傾向があるため、野菜の小鉢やサラダを一品追加するなど意識すると、より良い食生活になるでしょう。

【7日間の食事状況（主食の種類）、食料自給率】

	1日目 8/18(金)	2日目 8/19(土)	3日目 8/20(日)	4日目 8/21(月)	5日目 8/22(火)	6日目 8/24(木)	7日目 8/25(金)
朝食	その他	米	パン	パン	その他	パン	パン
昼食	パン	麺	麺	麺	米	-	米
間食	-	-	-	その他	-	麺	その他
夕食	米	麺	その他	米	その他	米	米
食料自給率 (%)	30	35	22	26	32	31	34
(予測%)	55	55	45	70	55	40	45
摂取カロリー (kcal)	2,285	1,910	1,598	1,998	2,134	1,808	2,102

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）

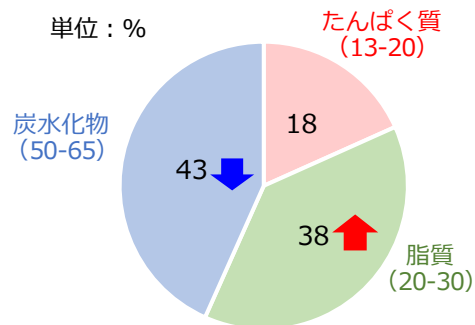
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	20 回
米食	7 回
パン食	5 回
麺食	5 回
その他	6 回
非食事回数	1 回
間食回数	3 回
7日間食料自給率	30 %
予測7日間平均	52 %
平均摂取カロリー	1,976 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：18%、脂質：38%、炭水化物：43%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

時間のある時は色々なメニューを盛り込んだバランスの良い献立で食事をされており、良いと思います。忙しい時や晩酌の時に主食を取らない時がある、普段の食事でもご飯の量が少なめであることから、脂質エネルギー割合が大きくなっていると思われます。ご飯をしっかり食べることで、PFCバランスが改善されるでしょう。

【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
	8/18(金)	8/19(土)	8/20(日)	8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/26(土)
朝食	-	米	パン	その他	その他	その他	パン
昼食	麺	米	米	その他	その他	その他	-
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	麺	米	米	-	-	麺
食料自給率 (%)	33	42	59	39	17	19	18
(予測%)	80	70	60	40	30	40	40
摂取カロリー (kcal)	1,627	2,105	1,235	1,229	787	944	808

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）

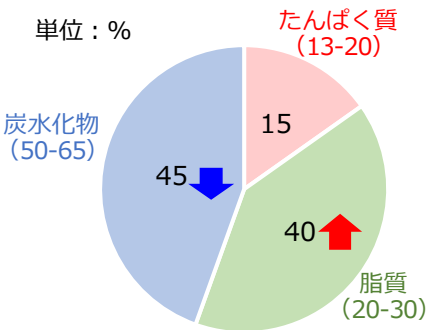
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	17 回
米食	6 回
パン食	2 回
麺食	3 回
その他	6 回
非食事回数	4 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	32 %
予測7日間平均	51 %
平均摂取カロリー	1,248 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：40%、炭水化物：45%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

仕事が忙しいのか、夕食を抜いたり、夕食を深夜0時以降に
がっつり食べていたり、不規則な食生活が見受けられます。
また、朝食に甘いパンを食べている日も多いようです。生活
習慣病のリスクが高くなる食生活ですので、まずは何か1つ
自分で改善できるものを見つけることから始めましょう。

【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
	8/18(金)	8/19(土)	8/20(日)	8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/24(木)
朝食	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
昼食	米	パン	麺／パン	パン	米	パン	パン
間食	その他 2回	-	その他	-	その他 2回	その他 2回	その他 2回
夕食	米	麺	米	米	米	米	米
食料自給率 (%)	35	23	21	39	31	34	28
(予測%)	65	60	70	70	60	60	60
摂取カロリー (kcal)	1,796	1,765	2,163	1,559	2,159	1,673	1,826

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）

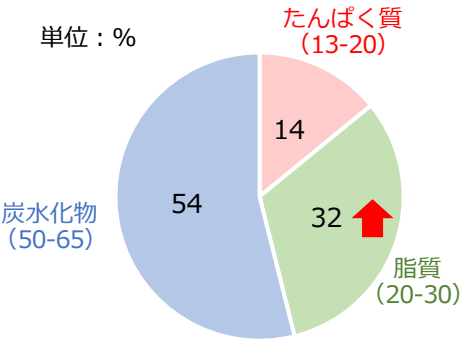
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	8 回
パン食	12 回
麺食	2 回
その他	9 回
非食事回数	0 回
間食回数	5 回
7日間食料自給率	30 %
予測7日間平均	64 %
平均摂取カロリー	1,849 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：14%、脂質：32%、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

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

朝食や昼食でパンを食べることが多いですが、単品だったりフルーツを添えてあるだけであるメニューが多く、結果として1日の野菜の摂取量が少なくなっている印象です。パンの付け合わせにサラダを添えたり、サンドイッチにしてみたり、工夫してみると良いと思います。

【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
	8/20(日)	8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/24(木)	8/25(金)	8/26(土)
朝食	パン	その他	パン	パン	パン	パン	その他
昼食	パン	パン	その他	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	その他
夕食	米	米	その他	米	その他	米	米
食料自給率（%）	25	29	24	40	24	23	28
（予測%）	25	50	60	40	60	40	50
摂取カロリー（kcal）	1,654	1,688	2,007	1,071	1,611	1,266	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）

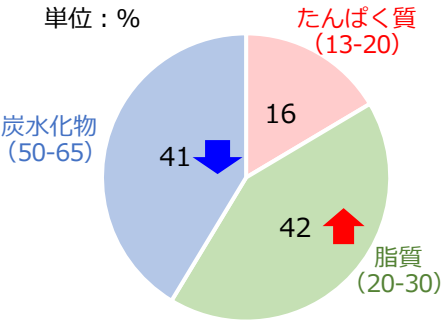
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	5 回
パン食	11 回
麺食	0 回
その他	11 回
非食事回数	0 回
間食回数	6 回
7日間食料自給率	27 %
予測7日間平均	46 %
平均摂取カロリー	1,520 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：42%、炭水化物：41%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

間食をとるのは悪いことではないですが、間食に加えて食事の中にも菓子パンやお菓子が入っている点が気になります。継続的な甘いものの取りすぎは糖尿病のリスクを高めますので、甘いものは1日1つ、200kcalまでなど、ルールを決めて食べると良いでしょう。

【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
	8/18(金)	8/19(土)	8/20(日)	8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/25(金)
朝食	米	米	米	米	米	米	米
昼食	米	米	米	米	米	米	麵
間食	-	その他	その他	-	その他	その他	その他
夕食	米	米	米	米	米	米	米
食料自給率（%）	51	59	50	61	55	50	63
（予測%）	80	90	70	80	85	85	85
摂取カロリー（kcal）	1,288	1,426	1,823	1,653	1,770	1,477	1,538

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）

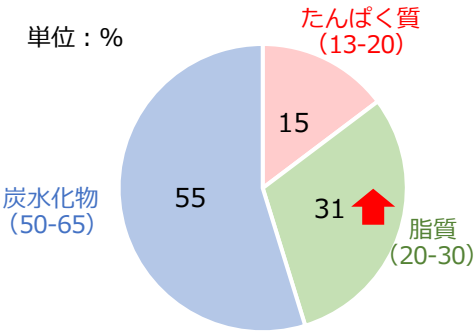
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	20 回
パン食	0 回
麵食	1 回
その他	5 回
非食事回数	0 回
間食回数	5 回
7日間食料自給率	56 %
予測7日間平均	82 %
平均摂取カロリー	1,568 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：31%、炭水化物：55%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

全体的に野菜が少ない印象です。朝食に野菜のおかずがないこと、インスタントや外食の時に単品メニューであることが一因であると思います。単品メニューになりそうな時は、セットで野菜の副菜を添えるように心がけると良くなるでしょう。

【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
	8/18(金)	8/19(土)	8/20(日)	8/21(月)	8/23(水)	8/24(木)	8/26(土)
朝食	-	-	-	-	米	米	その他
昼食	米	パン	その他	その他	米	米	麺
間食	-	-	-	-	-	-	その他
夕食	麺	米	その他	その他	その他	米	米
食料自給率（%）	54	39	31	23	74	57	32
（予測%）	100	70	70	80	80	70	70
摂取カロリー（kcal）	436	1,149	503	848	1,155	1,468	1,995

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）

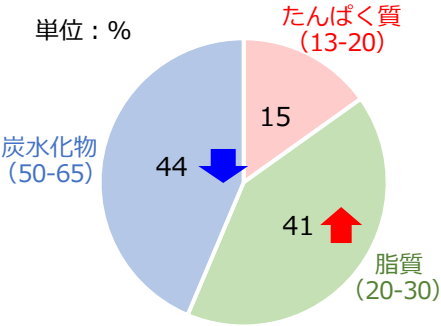
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	17 回
米食	8 回
パン食	1 回
麺食	2 回
その他	7 回
非食事回数	4 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	44 %
予測7日間平均	77 %
平均摂取カロリー	1,079 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：41%、炭水化物：44%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

食欲がない日が続いているとのことと、特に朝食を抜く日が続いています。暑さが原因であれば、消化に良いものや夏野菜を取り入れたメニューを取り入れることで、体の調子を整える効果が期待できます。まずは食べられるものを食べ、エネルギーを摂取することが大切です。

【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
	8/18(金)	8/19(土)	8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/24(木)	8/26(土)
朝食	米	パン	米	米	パン	米	米
昼食	パン	米／麺	パン	米	麺	麺	パン
間食	その他	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米	米	米	米／麺
食料自給率 (%)	41	40	57	60	28	48	43
(予測%)	100	100	100	100	100	100	100
摂取カロリー (kcal)	2,246	1,450	1,521	1,202	1,612	1,650	2,152

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）

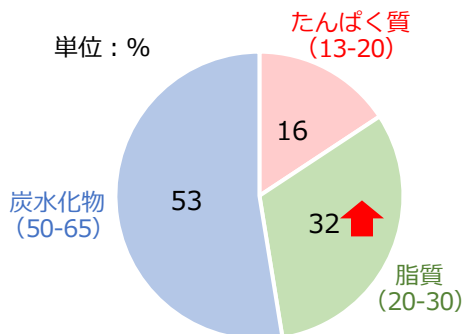
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	14 回
パン食	5 回
麺食	4 回
その他	1 回
非食事回数	0 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	45 %
予測7日間平均	100 %
平均摂取カロリー	1,690 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：32%、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

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

全体的に野菜が少ないようです。特に生のレタスやキャベツをよく食べていますが、加熱した野菜や緑黄色野菜は少ないと感じました。サラダなら緑黄色野菜を意識する、加熱すると量を多く食べられるため調理法も工夫してみると、より質の良い食事内容となるでしょう。

【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
	8/19(土)	8/20(日)	8/21(月)	8/23(水)	8/24(木)	8/25(金)	8/27(日)
朝食	その他	-	パン	その他	パン	米	パン
昼食	パン	米	その他	パン	米	パン	米
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	米／麺	米	米	米	米
食料自給率（％）	33	62	34	37	48	50	51
（予測％）	50	50	50	50	50	30	70
摂取カロリー（kcal）	993	1,185	1,105	1,247	1,549	1,408	1,676

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）

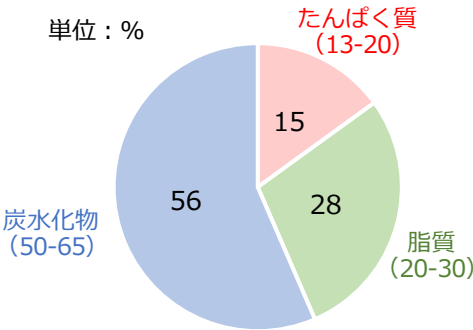
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	20 回
米食	11 回
パン食	6 回
麺食	1 回
その他	3 回
非食事回数	1 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	45 %
予測7日間平均	50 %
平均摂取カロリー	1,309 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：28%、炭水化物：56%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

お子様のために手の込んだバランスの良い食事を作られているのが素晴らしいと思います。おそらくお一人の朝や昼などは簡単にお菓子や菓子パンなどで済ませているのだと思いますが、市販のサンドイッチやおにぎりなどでも良いので、栄養価の高いものを選び上手に手抜きができると、なお良いですね。

【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
	8/18(金)	8/19(土)	8/20(日)	8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/24(木)
朝食	麺	パン	米	米	その他	その他	パン
昼食	米	米	麺	米	パン	パン	麺
間食	その他	その他	その他	その他	-	-	-
夕食	米	米	米	麺	米	米	麺
食料自給率（%）	73	55	37	57	31	59	26
（予測%）	75	70	70	80	50	80	50
摂取カロリー（kcal）	1,519	1,773	1,797	1,572	1,318	1,210	1,710

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）

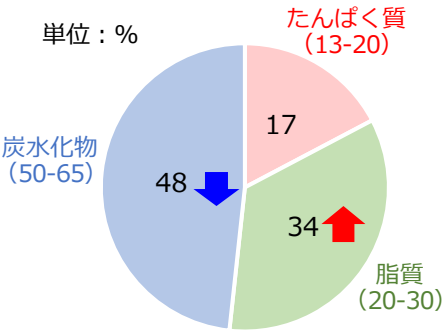
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	10 回
パン食	4 回
麺食	5 回
その他	6 回
非食事回数	0 回
間食回数	4 回
7日間食料自給率	48 %
予測7日間平均	68 %
平均摂取カロリー	1,557 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：34%、炭水化物：48%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

朝食・昼食では野菜が少ないように見えます。また、夕食では何品かおかずを用意されていますが、野菜より肉・卵・豆腐といったたんぱく質類がメインのおかずが多い印象です。主菜は程々に、野菜をメインとした副菜を取り入れるように意識してみると、今よりも野菜量が増えるでしょう。

【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
	8/19(土)	8/20(日)	8/22(火)	8/23(水)	8/24(木)	8/25(金)	8/26(土)
朝食	その他	-	その他	その他	その他	-	パン
昼食	米	米	パン	米	パン	米	米
間食	-	-	-	-	その他	その他	その他
夕食	米	米	その他	米	その他	その他	パン
食料自給率 (%)	55	76	45	68	29	55	34
(予測%)	60	80	70	40	40	40	40
摂取カロリー (kcal)	1,006	849	1,205	1,100	1,831	1,336	1,617

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）

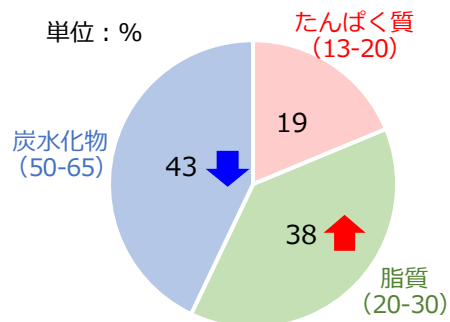
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	19 回
米食	8 回
パン食	4 回
麺食	0 回
その他	10 回
非食事回数	2 回
間食回数	3 回
7日間食料自給率	52 %
予測7日間平均	53 %
平均摂取カロリー	1,278 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：19%、脂質：38%、炭水化物：43%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

時々朝食を抜いたり、朝食が果物のみ、夕食がおにぎり1個のみだったり食事量が極端に少ない日があるため、結果として摂取エネルギー量が少なくなっています。毎日忙しく、かつ野菜不足は気にされているとのことなので、手軽に食べられる野菜ジュースやサラダなどを食べることを心がけてみましょう。

【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
	8/18(金)	8/19(土)	8/20(日)	8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/24(木)
朝食	その他	米	その他	米	その他	米	その他
昼食	その他	米	麺	米	パン	米	麺／パン
間食	-	-	-	-	-	-	その他
夕食	米	その他	米	米	米	米	米／麺
食料自給率 (%)	24	52	27	52	27	64	26
(予測%)	25	35	70	70	45	70	50
摂取カロリー (kcal)	1,215	1,346	1,191	1,689	1,370	1,553	1,821

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）

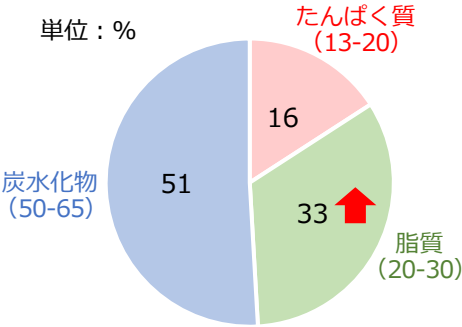
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	12 回
パン食	2 回
麺食	3 回
その他	7 回
非食事回数	0 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	39 %
予測7日間平均	52 %
平均摂取カロリー	1,455 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：33%、炭水化物：51%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

全体的に見てバランスのとれた献立で食事をしている日が多く、食事内容としては悪くありません。時々事情があって簡単に済ませる時もあるようですが、その時にバランスを意識したメニュー選びをしてみると、より良い食生活になるでしょう。

【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
	8/18(金)	8/19(土)	8/20(日)	8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/24(木)
朝食	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他
昼食	米	米	麺	米	パン	米	米
間食	-	その他 2回	その他 2回	その他	-	-	その他
夕食	麺	-	米	米／麺	米	米	米
食料自給率（%）	40	25	25	41	30	52	44
（予測%）	50	40	50	60	50	50	50
摂取カロリー（kcal）	886	1,248	2,073	1,033	1,211	896	1,205

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）

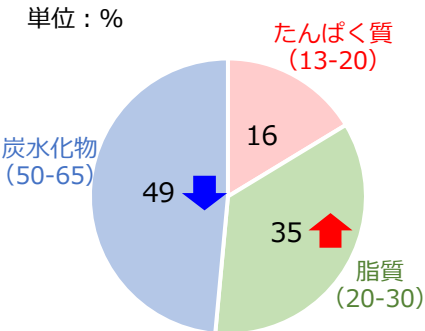
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	20 回
米食	10 回
パン食	1 回
麺食	3 回
その他	13 回
非食事回数	1 回
間食回数	4 回
7日間食料自給率	37 %
予測7日間平均	50 %
平均摂取カロリー	1,222 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：35%、炭水化物：49%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

朝食、昼食の食事が少なく、結果として1日に必要なエネルギー量が不足している傾向が見られます。また、その分とれる野菜も少なくなってきます。食べられるようであれば、朝はヨーグルトだけでなくおにぎりやサンドイッチを、昼食にはおかずをプラスするような心がけができると良いでしょう。

【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
	8/18(金)	8/19(土)	8/20(日)	8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/24(木)
朝食	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
昼食	麺	その他	米	麺	麺	麺	麺
間食	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他
夕食	米	米	米	米	麺	米	米
食料自給率（%）	35	26	30	37	23	33	32
（予測%）	60	60	60	70	60	70	70
摂取カロリー（kcal）	1,603	1,698	2,122	1,495	1,647	1,953	1,387

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）

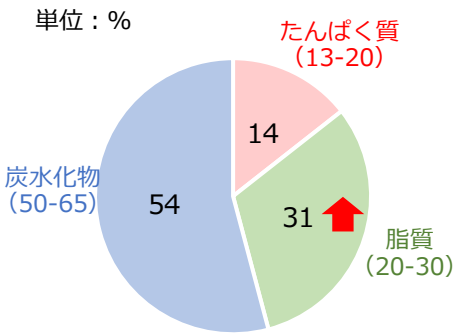
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	7 回
パン食	7 回
麺食	6 回
その他	8 回
非食事回数	0 回
間食回数	7 回
7日間食料自給率	31 %
予測7日間平均	64 %
平均摂取カロリー	1,701 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：14%、脂質：31%、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

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

毎日ほぼ決まった時間に、1日3食しっかり食事をする習慣があり良いと思います。全体的にカルシウムを含む食品が少ないように見受けられます。女性の場合は女性ホルモンの減少とともに骨粗しょう症になりやすいため、意識して取り入れた方が良いでしょう。

【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
	8/18(金)	8/19(土)	8/20(日)	8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/24(木)
朝食	-	パン	-	パン	その他	パン	-
昼食	麺	その他	パン	麺	麺	麺	米
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米	米	米	米
食料自給率（%）	43	25	36	29	30	24	71
（予測%）	40	30	50	40	40	40	70
摂取カロリー（kcal）	1,018	1,509	1,713	1,501	1,350	1,963	1,077

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）

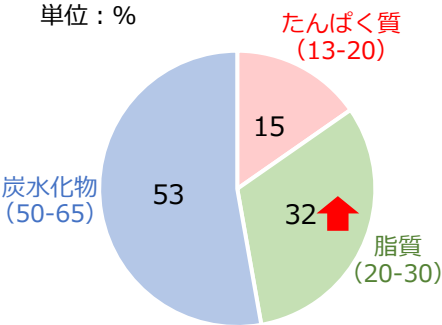
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	18 回
米食	8 回
パン食	4 回
麺食	4 回
その他	2 回
非食事回数	3 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	37 %
予測7日間平均	44 %
平均摂取カロリー	1,447 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：32%、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

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

暑さのせいで食欲がないのでしょうか、朝食を抜いたり、昼食は麺類単品だけだったりする日が多いようです。夕食は比較的色々なおかずを取り入れてしっかり食べられていますが、1日に必要な栄養素は補えていないと感じます。夏野菜や消化に良い食事を取り入れてみてはいかがでしょうか。

【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
	8/18(金)	8/19(土)	8/20(日)	8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/24(木)
朝食	-	米	米	米	米	米	パン
昼食	パン	麺	麺	麺	米	米	麺
間食	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他
夕食	米	米	米	米	米	米	米
食料自給率 (%)	38	44	38	42	70	56	34
(予測%)	20	40	25	30	35	35	30
摂取カロリー (kcal)	1,600	1,651	2,107	1,508	1,564	1,678	1,961

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）

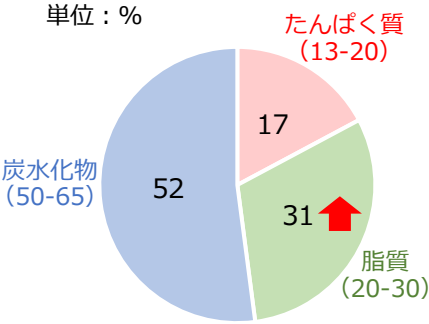
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	20 回
米食	14 回
パン食	2 回
麺食	4 回
その他	7 回
非食事回数	1 回
間食回数	7 回
7日間食料自給率	46 %
予測7日間平均	31 %
平均摂取カロリー	1,724 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：31%、炭水化物：52%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

毎日3食、主食・主菜・副菜を含む献立で食事をされており良いと思います。時々、間食の量が多い日が見受けられます。適量であれば良いですが、洋菓子を2,3品食べるとすぐに300kcalは超えてしまいます。1日1品に控えるなど、意識をしてみると良いでしょう。

【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
	8/18(金)	8/19(土)	8/20(日)	8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/24(木)
朝食	米	米	米	米	米	米	米
昼食	麺	その他	米	麺	麺	パン	麺
間食	-	-	-	-	-	-	その他
夕食	米	米	米	米	米	米	米
食料自給率（%）	47	49	64	47	45	47	40
（予測%）	70	45	50	60	65	60	50
摂取カロリー（kcal）	1,711	1,810	1,791	1,743	2,242	2,080	2,022

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）

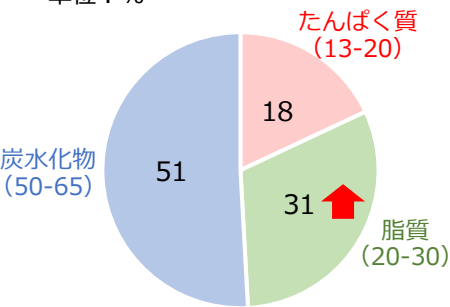
【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	15 回
パン食	1 回
麺食	4 回
その他	2 回
非食事回数	0 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	48 %
予測7日間平均	57 %
平均摂取カロリー	1,914 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：18%、脂質：31%、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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

毎日朝からしっかりとバランスの良い食事を3食とっており、とても理想的な食生活を送られていると思います。献立もお米を中心に、和洋中色々な調理法を取り入れていることで、PFCバランスも日々保たれていると思います。是非これからも継続してください。

食事調査のまとめ

(食料自給率／主食の構成比)

- ・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27%、最大値は64%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3名、女性は5名。

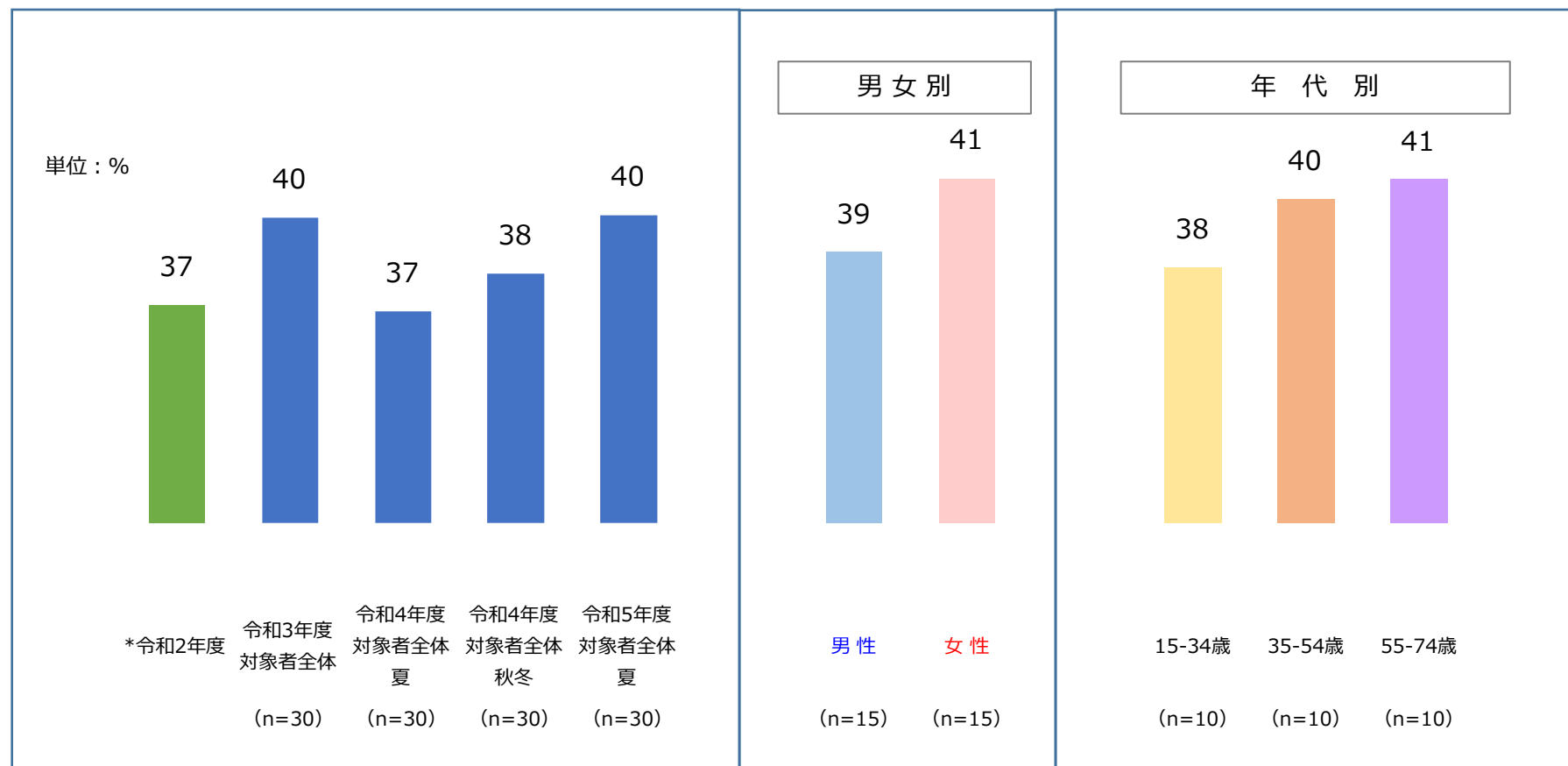
【対象者（30名）の平均値：40%】

単位：％

	食料自給率 (7日間平均)	予測 (7日間平均)
No.1 男性26歳／一人暮らし／北海道札幌市在住／会社員	28	37
No.2 男性32歳／配偶者と子どもと同居／兵庫県神戸市在住／会社員	35	81
No.3 男性31歳／配偶者と子どもと同居／栃木県足利市在住／会社員	38	51
No.4 男性31歳／配偶者と同居／神奈川県相模原市在住／会社員	35	70
No.5 男性28歳／配偶者と同居／静岡県焼津市在住／会社員	57	85
No.6 男性38歳／一人暮らし／千葉県流山市在住／会社員	31	68
No.7 男性44歳／配偶者と子どもと同居／神奈川県茅ヶ崎市在住／会社員	32	45
No.8 男性48歳／配偶者と子どもと同居／山口県下松市在住／会社員	41	32
No.9 男性45歳／配偶者と同居／神奈川県川崎市在住／会社員	36	54
No.10 男性47歳／配偶者と同居／福岡県糸島市在住／会社員	36	25
No.11 男性61歳／一人暮らし／千葉県柏市在住／会社員	39	46
No.12 男性70歳／配偶者と子どもと同居／神奈川県横浜市在住／パート・アルバイト	51	75
No.13 男性56歳／配偶者と子どもと同居／岐阜県揖斐郡在住／自営業	28	54
No.14 男性59歳／配偶者と同居／東京都八王子市在住／会社員	64	91
No.15 男性68歳／配偶者と同居／静岡県藤枝市在住／会社員	30	52

	食料自給率 (7日間平均)	予測 (7日間平均)
No.16 女性27歳／一人暮らし／埼玉県さいたま市在住／会社員	32	51
No.17 女性30歳／配偶者と子どもと同居／千葉県市川市在住／会社員	30	64
No.18 女性28歳／配偶者と子どもと同居／愛知県豊田市在住／会社員	27	46
No.19 女性27歳／配偶者と同居／神奈川県川崎市在住／会社員	56	82
No.20 女性33歳／配偶者と同居／福岡県糟屋郡在住／パート・アルバイト	44	77
No.21 女性40歳／一人暮らし／神奈川県横浜市在住／会社員	45	100
No.22 女性48歳／配偶者と子どもと同居／千葉県船橋市在住／会社員	45	50
No.23 女性48歳／配偶者と子どもと同居／茨城県鹿嶋市在住／パート・アルバイト	48	68
No.24 女性48歳／配偶者と同居／愛知県名古屋市在住／会社員	52	53
No.25 女性45歳／配偶者と同居／長崎県諫早市在住／会社員	39	52
No.26 女性58歳／一人暮らし／愛知県名古屋市在住／パート・アルバイト	37	50
No.27 女性64歳／配偶者と子どもと同居／東京都台東区在住／会社員	31	64
No.28 女性68歳／配偶者と子どもと同居／岡山県倉敷市在住／パート・アルバイト	37	44
No.29 女性59歳／配偶者と同居／大阪府羽曳野市在住／会社員	46	31
No.30 女性65歳／配偶者と同居／福島県福島市在住／専業主婦（主夫）	48	57

- 対象者全員（30名）の7日間の平均値は40%と、令和4年度に実施したカロリーベース食料自給率の数値を若干上回る結果となった。
- 男女別では女性の方はやや高く、年代別では55-74歳が他の年代よりも高かった。

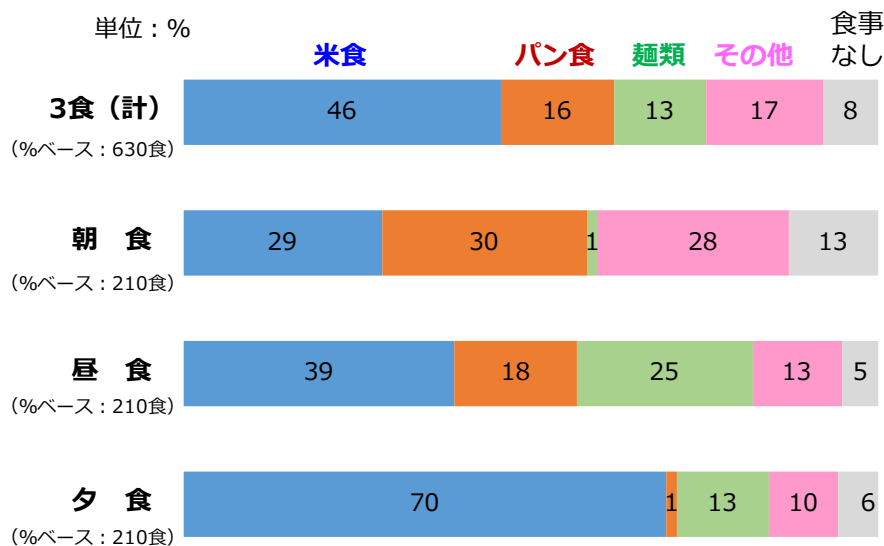


*令和2年度の食料自給率（農林水産省）

主食の種類の構成比

- ・3食では「米食」が4割と最も多く、次いで「その他」（17%）、「パン食」（16%）、「麺類」（13%）であった。
- ・食事別では、『朝食』は「パン食」「米食」「その他」が3割であった。『昼食』は「米食」が4割と最も多く、「麺類」が2割強、「パン食」は2割弱であった。『夕食』は「米食」が7割と最も多く、「麺類」が1割であった。
- ・男女別に3食を比較すると、男性は女性より「麺類」「その他」が多く、女性は男性より「米食」と「パン食」が多い傾向があった。
- ・年代別では、「米食」は年代よる差が少なく、年代が低くなるほど「パン食」が多く、「麺類」の割合は少なかった。

■ 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）

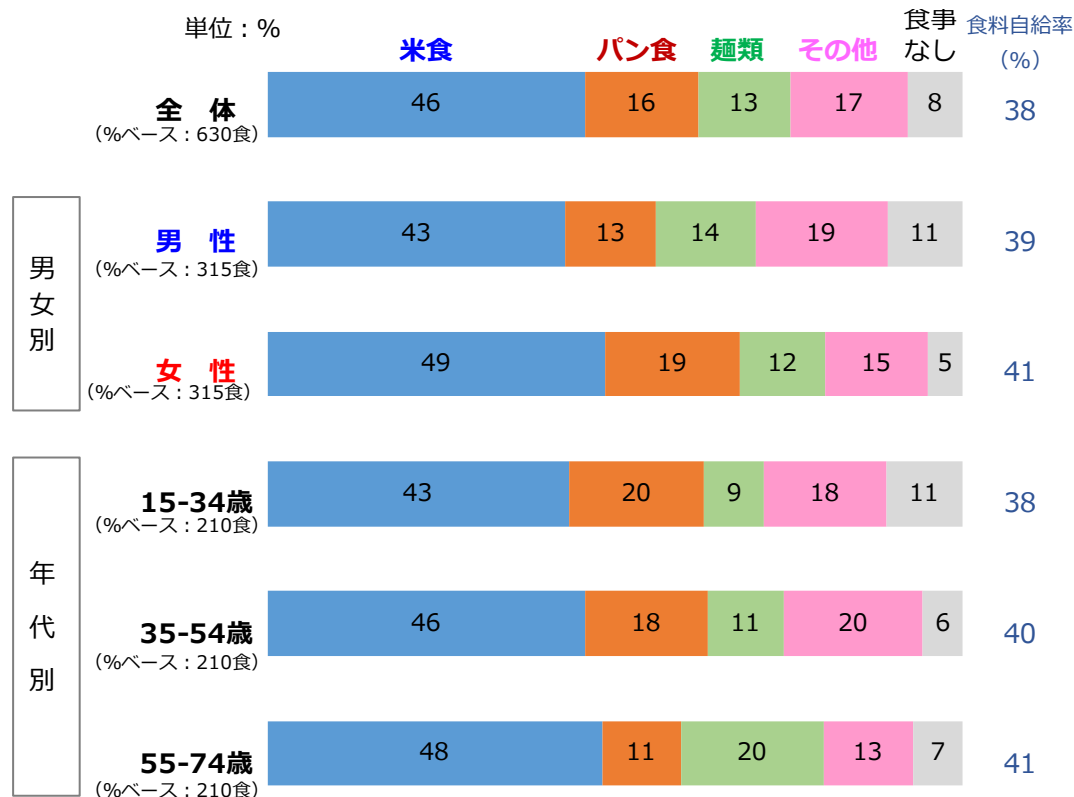
米食：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

パン食：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

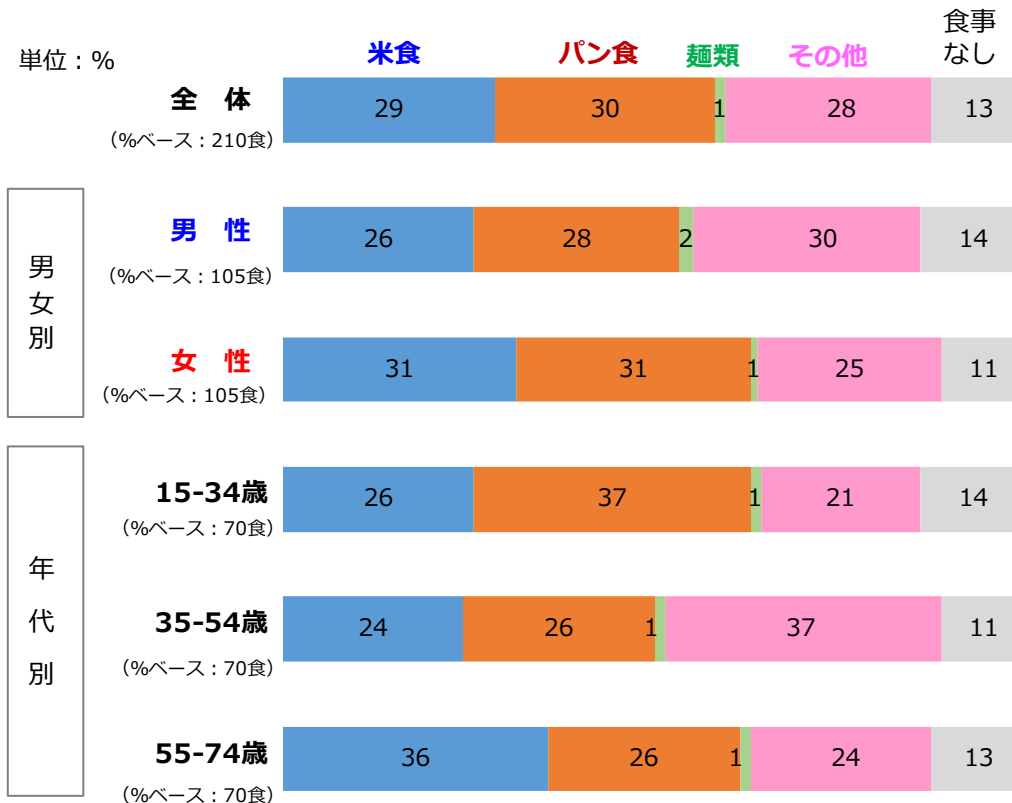
麺類：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

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）



- ・『朝食』の主食は、男性は女性よりも「その他」の割合が高く、女性は男性よりも「米食」「パン食」の割合が高い。
- ・年代別では、15-34歳は「パン食」、35-54歳は「その他」、55-74歳は「米食」が約4割でそれぞれ最も高い。



※ 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）

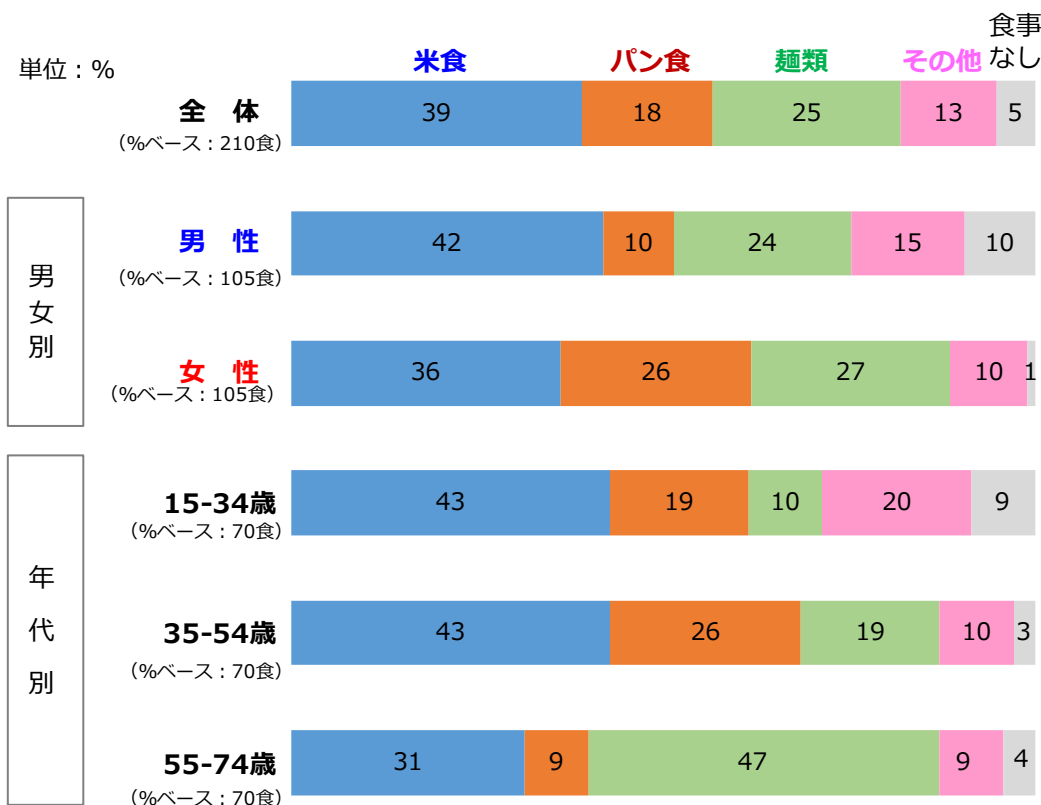
米食：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

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』は、男性は「米食」が4割で女性よりも高く、女性は「パン食」が約3割で男性よりも割合が高い。
- ・年代別では、15-34歳と35-54歳は「米食」が同等であるが、35-54歳は「パン食」「麺類」が15-34歳よりも割合が高い。55-74歳は「麺類」の割合が他の年代よりも高い。また、年代が高くなるほど「麺類」が高くなっている。



※ 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）

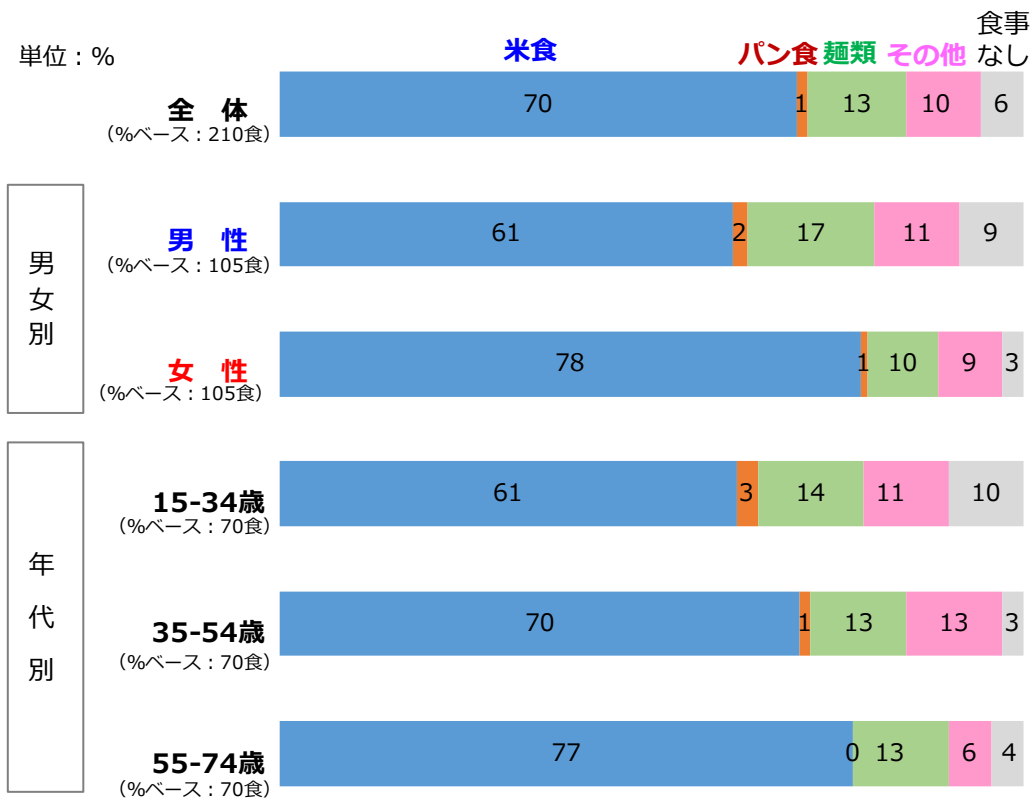
米食：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

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、女性は「米食」が8割と男性よりも高い。
- ・年代別では、年代が高くなるほど「米食」が高くなっている。



※ 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）

2) -2

食事写真調査（全体）・冬

調査概要と対象者一覧	202
食事写真の事例	206
事例①：男性15-34歳／配偶者と同居／大都市以外在住	207
事例②：男性35-54歳／配偶者と子どもと同居／大都市以外在住	210
事例③：男性55-74歳／配偶者と同居／大都市以外在住	213
事例④：女性15-34歳／配偶者と同居／大都市以外在住	216
事例⑤：女性35-54歳／配偶者と子どもと同居／大都市以外在住	219
事例⑥：女性55-74歳／配偶者と同居／大都市在住	222
対象者の7日間の食事のまとめ	225
食事調査のまとめ（食料自給率／主食の構成比）	256

調査概要と対象者一覧

調査手法

7日間の食事（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

2024年1月17日から2月9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22歳/一人暮らし/東京都八王子市在住/会社員
No.2 男性32歳/配偶者と子どもと同居/岐阜県羽島市在住/会社員
No.3 男性30歳/配偶者と子どもと同居/広島県広島市在住/会社員
No.4 男性33歳/配偶者と同居/滋賀県甲賀市在住/会社員
No.5 男性28歳/配偶者と同居/神奈川県鵜沼橋在住/会社員
No.6 男性37歳/一人暮らし/東京都中野区在住/自由業
No.7 男性39歳/配偶者と子どもと同居/東京都北区在住/自営業
No.8 男性54歳/配偶者と子どもと同居/岩手県盛岡市在住/会社員
No.9 男性47歳/配偶者と同居/秋田県秋田市在住/会社員
No.10 男性51歳/配偶者と同居/東京都文京区在住/会社員
No.11 男性56歳/一人暮らし/神奈川県横浜市在住/自営業
No.12 男性56歳/配偶者と子どもと同居/宮城県多賀城市在住/会社員
No.13 男性58歳/配偶者と子どもと同居/東京都新宿区在住/会社員
No.14 男性71歳/配偶者と同居/高知県高知市在住/パート・アルバイト
No.15 男性55歳/配偶者と同居/神奈川県横浜市在住/会社員

No.16 女性28歳/一人暮らし/東京都大田区在住/会社員
No.17 女性32歳/配偶者と子どもと同居/北海道札幌市在住/会社員
No.18 女性34歳/配偶者と子どもと同居/山口県下関市在住/パート・アルバイト
No.19 女性32歳/配偶者と同居/三重県四日市市在住/専業主婦（主夫）
No.20 女性33歳/配偶者と同居/東京都江東区在住/会社員
No.21 女性37歳/一人暮らし/神奈川県川崎市在住/会社員
No.22 女性41歳/配偶者と子どもと同居/静岡県浜松市在住/パート・アルバイト
No.23 女性49歳/配偶者と子どもと同居/広島県広島市在住/会社員
No.24 女性41歳/配偶者と同居/奈良県奈良市在住/会社員
No.25 女性43歳/配偶者と同居/愛知県大垣市在住/会社員
No.26 女性58歳/一人暮らし/愛知県名古屋市在住/パート・アルバイト
No.27 女性65歳/配偶者と子どもと同居/東京都台東区在住/会社員
No.28 女性68歳/配偶者と子どもと同居/岡山県倉敷市在住/パート・アルバイト
No.29 女性68歳/配偶者と同居/神奈川県横浜市在住/パート・アルバイト
No.30 女性65歳/配偶者と同居/岐阜県可児市在住/パート・アルバイト

食事写真の事例

事例①

男性15-34歳／配偶者と同居／大都市以外在住
(男性33歳／配偶者と同居／滋賀県甲賀市在住／会社員)

1日目：1月17日（水）

【朝食】 7時00分



【メニュー／主な食材】

炊き込みご飯おにぎりと豚汁

【食料自給率】

58%

（本人が予測した食料自給率）

50%

【コメント】

ヘルシーでおいしい

【昼食】 12時00分



【メニュー／主な食材】

炊き込みご飯おにぎり弁当

【食料自給率】

48%

（本人が予測した食料自給率）

60%

【コメント】

落ち着いてゆっくりたべました

【夕食】 18時30分



【メニュー／主な食材】

炊き込みご飯とハムカツ

【食料自給率】

40%

（本人が予測した食料自給率）

60%

【コメント】

ハムカツが美味しかった

1日目：1月17日（水）

【間食】なし

【1日を通してのコメント】

炊き込みご飯にあうヘルシーな食事だった

【食料自給率】

49%

(本人が予測した食料自給率)

50%

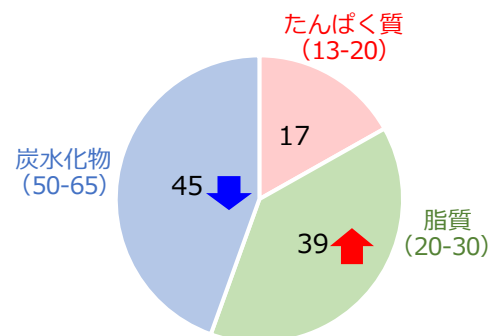
【摂取カロリー】

2,328kcal

【PFC分析】

たんぱく質：17%、脂質：39%、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

事例②

男性35-54歳／配偶者と子どもと同居／大都市以外在住
(男性54歳／配偶者と子どもと同居／岩手県盛岡市在住／会社員)

5日目：1月23日（火）

【朝食】 7時15分



【メニュー／主な食材】

寿司飯、味噌汁（とうふ、大根）、野菜炒め（キャベツ、豚肉、もやし、しめじ）、納豆、ヨーグルト

【食料自給率】

54%

（本人が予測した食料自給率）

90%

【コメント】

朝食のおかずは、昨晚（夕食）の残り物。野菜炒め寿司飯。それに、納豆やヨーグルトを追加した。カロリー 650

【昼食】 13時00分



【メニュー／主な食材】

おにぎり（ふりかけ入り）、野菜炒め（キャベツ、豚肉、もやし、しめじ）、煮物（大根、にんじん、鶏肉）、麦茶

【食料自給率】

47%

（本人が予測した食料自給率）

90%

【コメント】

弁当にも、前日の夕食の残り物（野菜炒め）が入っていた。弁当には、毎日煮物を入れている。カロリー 700

【夕食】 19時30分



【メニュー／主な食材】

ご飯、キーマカレー（鶏ひき肉、にんじん、玉ねぎ、トマト）、味噌汁（卵、ねぎ、お麴）

【食料自給率】

49%

（本人が予測した食料自給率）

80%

【コメント】

野菜多めのキーマカレー。カレールウとトマト缶を使って調理した。カロリー 450

5日目：1月23日（火）

【間食】なし

【1日を通してのコメント】

今日は仕事があった日。通常通り、朝食は前の日の夕食の残りのおかげ。昼食は、大きめのおにぎりとおかず少々。夕食はご飯少なめのおかげ（キーマカレー）。それなりにバランスのとれた食事だったと思う。

【食料自給率】

50%

(本人が予測した食料自給率)

87%

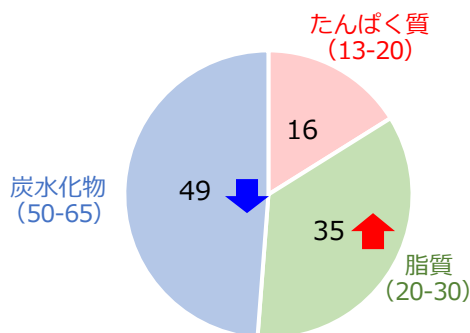
【摂取カロリー】

1,564kcal

【PFC分析】

たんぱく質：16%、脂質：35%、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

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／高知県高知市在住／パート・アルバイト)

1日目：1月17日（水）

【朝食】 5時15分



【メニュー／主な食材】

ホットミルク

【食料自給率】

42%

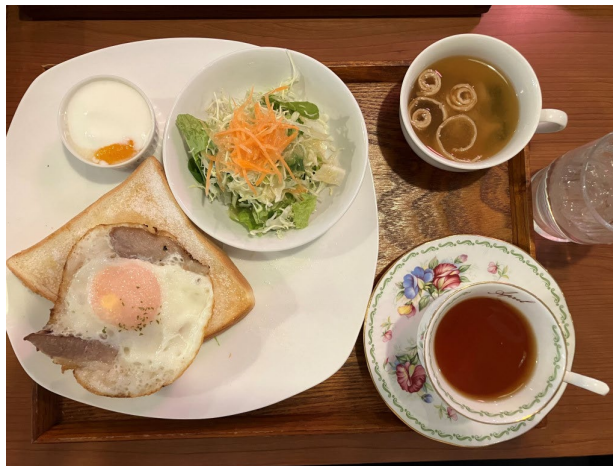
（本人が予測した食料自給率）

100%

【コメント】

早朝の為、乳飲料「雪印 アカディ牛乳おなかにやさしく」飲用のみ

【昼食】 11時25分



【メニュー／主な食材】

MORNING MENU 自家製ベーコンと目玉焼きトーストセット トースト(食パン)、自家製ベーコン目玉焼き(ベーコン・鶏卵)、サラダ(キャベツ・レタス・人参)、味噌汁(味噌・出汁・ワカメ・渦巻き麩)、ヨーグルト(ミカン入)

【食料自給率】

23%

（本人が予測した食料自給率）

100%

【コメント】

休日で歯科医治療に出たついでに、喫茶レストランで14時までのモーニングセットを妻と喫食。

【夕食】 18時50分



【メニュー／主な食材】

和食 ご飯(米)、出来合い惣菜・お袋煮(四角揚げ・鶏卵・醤油・砂糖)、出来合い惣菜・国産鳥の甘煮(鶏肝・醤油・砂糖・ごま)、自家製惣菜・ほうれん草のおひたし(ほうれん草・砂糖・醤油・ごま)、市販・野菜・果実混合ジュース(伊藤園 充実野菜)、市販 お茶(粉茶葉)、梅干し(梅・塩)。

【食料自給率】

50%

（本人が予測した食料自給率）

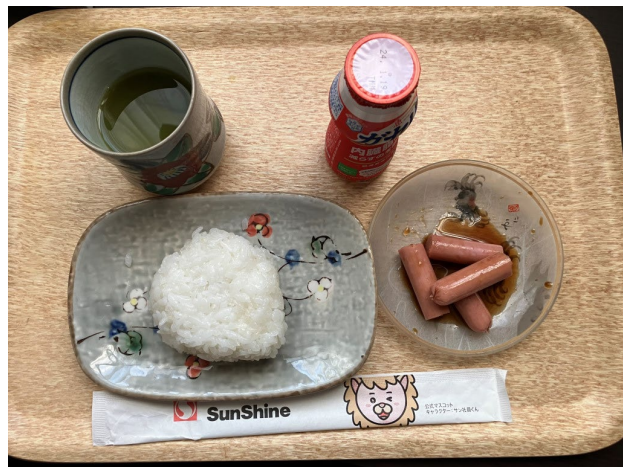
90%

【コメント】

外出時購入の惣菜2品・自家製惣菜1品・買い置き冷蔵氷なし野菜ジュース・ホット茶で簡単に喫食

1日目：1月17日（水）

【間食】 16時00分



【メニュー／主な食材】

自家製おむすびセット 梅おむすび(米・塩・昔ながらの塩漬梅干し)、ウインナー(伊藤ハムポールウインナー・醤油・味の素)、飲むヨーグルト(雪印 ガセリ菌SPヨーグルト)、ホット茶(市販粉茶)

【食料自給率】

48%

(本人が予測した食料自給率)

95%

【コメント】

外出から帰宅昼寝後、軽めの昼食の為、夕食までの間食・おやつ飲料として。

【1日を通してのコメント】

休日で外出の機会があったので、妻の炊事・食事作りの簡素化の為、出来合い・市販品を活用。

【食料自給率】

41%

(本人が予測した食料自給率)

96%

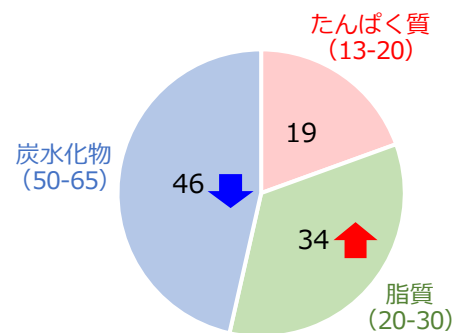
【摂取カロリー】

1,664kcal

【PFC分析】

たんぱく質：19%、脂質：34%、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

事例④

女性15-34歳／配偶者と同居／大都市以外在住

(女性32歳／配偶者と同居／三重県四日市市在住／専業主婦)

3日目：1月19日（金）**【朝食】 10時30分****【メニュー／主な食材】**

シャトレーゼの田舎パイあずき コーンスープ

【食料自給率】

27%

(本人が予測した食料自給率)

30%

【コメント】

賞味期限が切れそうだったので田舎パイを食べることにしました。

【昼食】 16時00分**【メニュー／主な食材】**

もち（もち、のり）、納豆、青汁

【食料自給率】

80%

(本人が予測した食料自給率)

70%

【コメント】

家の掃除をしたかったので手軽に食べられるお餅を選びました。

【夕食】 21時00分**【メニュー／主な食材】**

中華おこわ（もち、人参、しいたけ、豚ひき肉）ピリ辛スープ（木綿豆腐、しめじ、小松菜、卵）

【食料自給率】

64%

(本人が予測した食料自給率)

85%

【コメント】

インスタグラムで中華おこわレシピを見つけてずっと気になっていたので作りました。腹持ちも良く美味しかったです

3日目：1月19日（金）

【間食】19時00分



【メニュー／主な食材】

リンドール

【食料自給率】

0%

(本人が予測した食料自給率)

0%

【コメント】

小腹がすいたのでチョコレートを選びました

【1日を通してのコメント】

週末に向けてしっかり掃除をしたかったので手軽に済ませられるメニューを中心に食べていました。もちは腹持ちがよく美味しくて好きです。

【食料自給率】

43%

(本人が予測した食料自給率)

55%

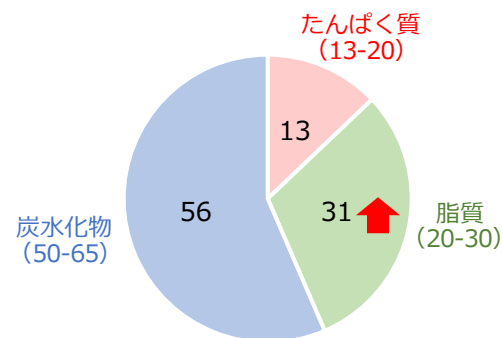
【摂取カロリー】

1,705kcal

【PFC分析】

たんぱく質：13%、脂質：31%、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

事例⑤

女性35-54歳／配偶者と子どもと同居／大都市在住
(女性49歳／配偶者と子どもと同居／広島県広島市在住／会社員)

2日目：1月18日（木）**【朝食】 7時30分****【メニュー／主な食材】**

おじや(ご飯 人参 白菜 キャベツ) バナナりんごオート麦グラノーラヨーグルト

【食料自給率】

30%

(本人が予測した食料自給率)

75%

【コメント】

おじやは昨夜の味噌汁残りに、残りご飯を加えて煮たもの。

【昼食】 12時30分**【メニュー／主な食材】**

ご飯 味噌汁 卵焼き コロッケ ナゲット 厚揚げ 肉炒め

【食料自給率】

38%

(本人が予測した食料自給率)

75%

【コメント】

おかずはどれも一切れずつ。たくさんの種類を少しずつ。

【夕食】 20時30分**【メニュー／主な食材】**

ご飯 カクテキ 割ぼし大根 白身フライ

【食料自給率】

67%

(本人が予測した食料自給率)

85%

【コメント】

帰るのが遅くなり、冷蔵庫残り物を何とかレンチンして申し訳程度に漬物を添えた。

2日目：1月18日（木）

【間食】なし

【1日を通してのコメント】

夜遅くなると思わなかったので、夕飯にもう少し美味しいものが食べたかったと少し不満。

【食料自給率】

45%

(本人が予測した食料自給率)

80%

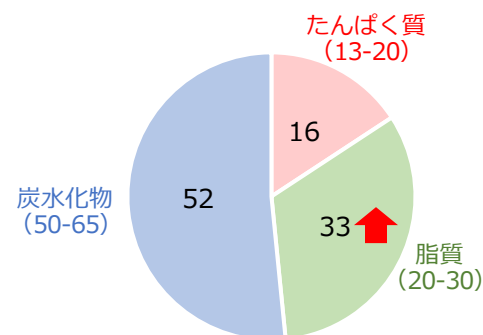
【摂取カロリー】

1,929kcal

【PFC分析】

たんぱく質：16%、脂質：33%、炭水化物：52%

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／大都市在住

(女性68歳／配偶者と同居／神奈川県横浜市在住／パート・アルバイト)

6日目：1月23日（火）**【朝食】 7時15分****【メニュー／主な食材】**

バタつき胡桃とレーズンパン、ベビーチーズ、ドライフルーツ入りヨーグルト、野菜サラダ(サニーレタス、きゅうり、大根、にんじん、生ハム)、コーヒー

【食料自給率】

22%

(本人が予測した食料自給率)

80%

【コメント】

購入品のパンの胡桃とレーズン、ドライフルーツは輸入品

【昼食】 12時00分**【メニュー／主な食材】**

目玉焼きのせキーマカレー、即席スープ

【食料自給率】

49%

(本人が予測した食料自給率)

90%

【コメント】

即席スープの原料に輸入品があるかも

【夕食】 18時00分**【メニュー／主な食材】**

サバ味噌煮、野菜サラダ(サニーレタス、トマト、ハム、きゅうり、大根、にんじん、玉ねぎ、ゆで卵)、味噌汁(大根、揚げ)、残り物の煮物(サトイモ、にんじん)、残り物の炒め物(青梗菜、豚肉)、ジャガイモの揚げ煮

【食料自給率】

50%

(本人が予測した食料自給率)

95%

【コメント】

魚、野菜は国産品です。5%は調味料などであるかとも思いました。

6日目：1月23日（火）

【間食】 19時00分



【メニュー／主な食材】

みかん、ドライフルーツ入りヨーグルト

【食料自給率】

50%

(本人が予測した食料自給率)

70%

【コメント】

ドライフルーツは外国製です。

【1日を通してのコメント】

仕事が休みでした。昨夜の残り物が色々あったので食べ切りました。

【食料自給率】

43%

(本人が予測した食料自給率)

90%

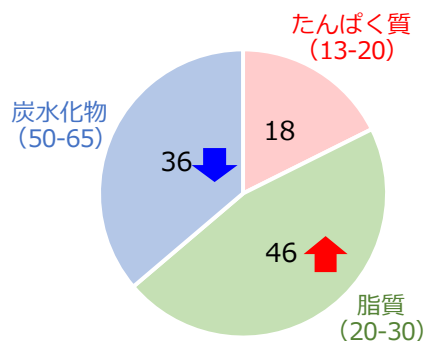
【摂取カロリー】

2,359kcal

【PFC分析】

たんぱく質：18%、脂質：46%、炭水化物：36%

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
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)
朝食	-	その他	その他	-	その他	パン	その他
昼食	米	米／麺	米	麺	麺	米	米
間食	その他 2回	その他	その他	その他	その他	その他 2回	パン 2回
夕食	米	米	米／麺	米	パン	麺	米
食料自給率 (%)	40	34	31	31	20	25	41
(予測%)	70	50	60	50	70	70	50
摂取カロリー (kcal)	1,938	2,203	2,510	2,148	1,399	2,690	1,943

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）

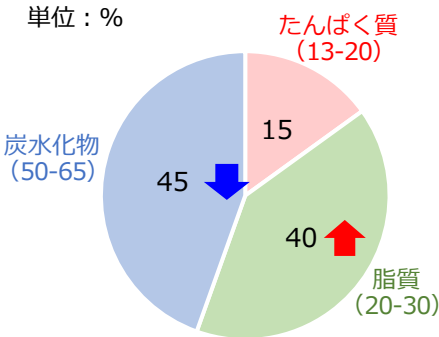
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	19 回
米食	10 回
パン食	4 回
麺食	5 回
その他	12 回
非食事回数	2 回
間食回数	7 回
7日間食料自給率	32 %
予測7日間平均	60 %
平均摂取カロリー	2,119 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：40%、炭水化物：45%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

毎日間食を1品以上食べており、かつ1品あたりのエネルギー量が高いものが多いようです。間食は1日に1品までにしたり、ポテトチップスも食べる分だけお皿に出すなどして1袋食べきらないようにするなど、工夫してみましょう。

【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
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)
朝食	その他	その他	米	その他	米	その他	米
昼食	米	米	麺	その他	その他	その他	米
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	麺	その他	その他	その他	パン	麺
食料自給率 (%)	65	57	35	58	23	45	52
(予測%)	70	80	70	50	80	60	80
摂取カロリー (kcal)	1,282	1,593	2,280	311	1,038	466	1,723

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）

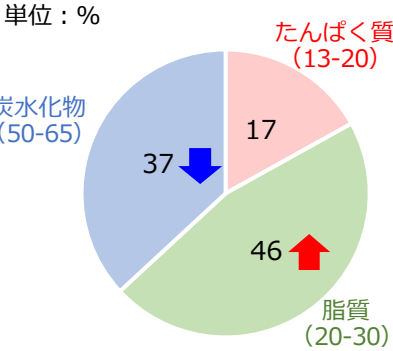
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	7 回
パン食	1 回
麺食	3 回
その他	10 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	48 %
予測7日間平均	70 %
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：17%、脂質：46%、炭水化物：37%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

栄養バランスやたんぱく質摂取を気をつけている旨のコメントが多いですが、全体的に野菜が少なくPFCバランスにも偏りが見られます。気にしすぎるあまり、極端な食事になっている印象です。メニューは主食・主菜・副菜を意識してみましょう。

【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
	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)	1/27(土)	2/1(木)	2/3(土)	2/4(日)
朝食	-	パン	-	-	-	-	-
昼食	米／麺	米／麺	-	麺	-	-	-
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米	米	麺	米
食料自給率 (%)	50	40	19	52	51	20	63
(予測%)	100	90	100	80	100	100	100
摂取カロリー (kcal)	1,464	1,859	528	1,246	628	781	618

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）

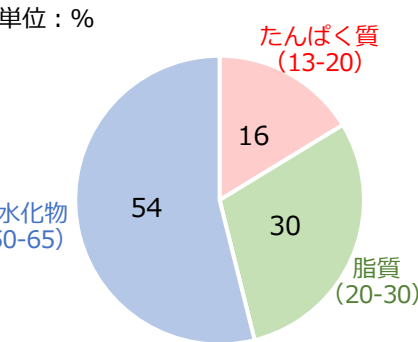
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	11 回
米食	8 回
パン食	1 回
麺食	4 回
その他	0 回
非食事回数	10 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	42 %
予測7日間平均	96 %
平均摂取カロリー	1,018 kcal

【7日間の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

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

1日1食の日が多いようです。決まった時間に1日3食食
ことで生活リズムが整い1日に必要な栄養素も補うことが
できます。まずは食事をする意識をつけ、時間になったら何
か食べるという習慣作りから始めてみましょう。

【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
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)
朝食	米	米	米	米	米	パン	パン
昼食	米	米	米	麺	米	米	米
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	麺	パン	米	その他	麺	米
食料自給率（％）	49	37	43	50	38	36	40
（予測％）	50	50	40	40	50	50	60
摂取カロリー（kcal）	2,328	2,233	1,960	1,282	1,799	1,966	1,870

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）

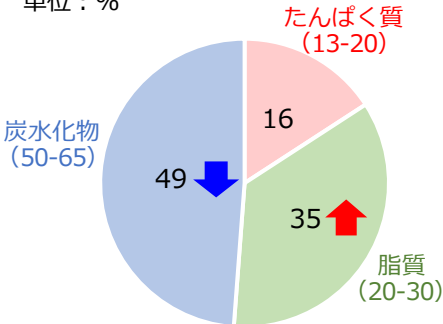
【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	14 回
パン食	3 回
麺食	3 回
その他	1 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	42 %
予測7日間平均	49 %
平均摂取カロリー	1,920 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：35%、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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

手作りのメニューのときは、様々な種類の食材を取り入れてバランスの良い献立であり良いと思います。1日に1食カップラーメンを食べる日が多くみられるので、おにぎりやサンドイッチなど手軽メニューの中にバリエーションを持つと良いでしょう。

【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
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)
朝食	-	-	-	-	-	-	-
昼食	米	米	米	米	米	米	米
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	-	米	米	その他	米	米	麺
食料自給率 (%)	53	59	62	44	52	57	36
(予測%)	90	80	85	80	85	85	75
摂取カロリー (kcal)	655	1,206	1,183	1,281	1,141	1,187	1,479

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）

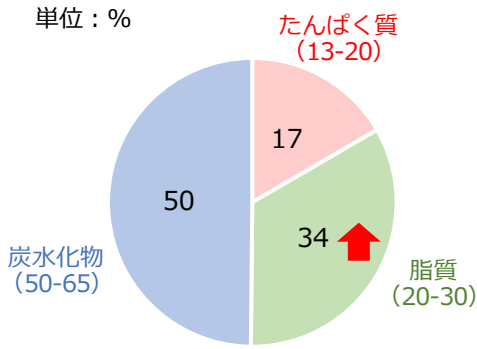
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	13 回
米食	11 回
パン食	0 回
麺食	1 回
その他	1 回
非食事回数	8 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	51 %
予測7日間平均	83 %
平均摂取カロリー	1,162 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：34%、炭水化物：50%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

主食・主菜・副菜を取り入れたバランスの良いメニューが多く良いと思います。ただ、朝食をとる習慣がないのがもったいないです。長時間の空腹は血糖値を上げやすくするので、朝食で何か口にするのを習慣づけると良いでしょう。

【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
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)
朝食	-	-	-	米	-	-	米
昼食	-	麺	米	米	パン	パン	パン
間食	その他	その他	その他	-	その他	-	その他
夕食	その他	その他	米	麺	米	米	その他
食料自給率 (%)	34	22	59	55	39	33	37
(予測%)	80	50	50	60	50	50	40
摂取カロリー (kcal)	398	1,297	998	1,639	1,168	1,112	1,624

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）

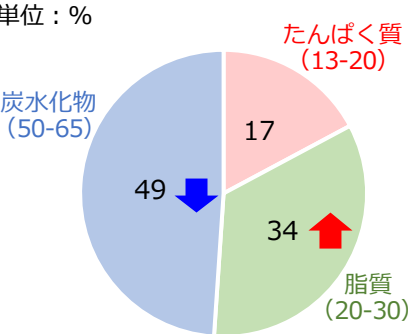
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	15 回
米食	7 回
パン食	3 回
麺食	2 回
その他	8 回
非食事回数	6 回
間食回数	5 回
7日間食料自給率	40 %
予測7日間平均	54 %
平均摂取カロリー	1,177 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：34%、炭水化物：49%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

忙しい時は食事を抜いてしまう、簡単に主食のみで済ませてしまうケースが多いようです。忙しい中でも食べられそうなものを見つけたり、手軽に食べられるものを家にストックしておくのも一つの手です。

【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
	1/17(水)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)
朝食	-	-	米	米	米	米	米
昼食	米	米	米／麺	米	米／麺	米	米
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	-	米	パン	米	その他	米	米
食料自給率（％）	51	51	49	67	57	67	80
（予測％）	80	90	90	70	80	80	70
摂取カロリー（kcal）	576	1,389	1,404	1,703	1,456	1,704	1,685

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）

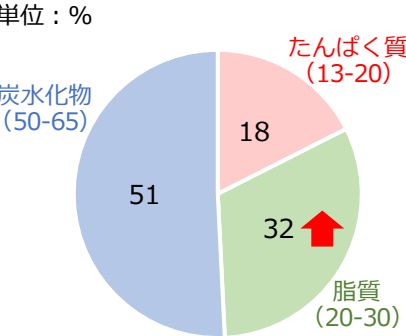
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	18 回
米食	16 回
パン食	1 回
麺食	2 回
その他	1 回
非食事回数	3 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	60 %
予測7日間平均	80 %
平均摂取カロリー	1,417 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：18%、脂質：32%、炭水化物：51%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

時々朝食を抜いたり、おにぎりだけで済ませる傾向があります。昼食・夕食では手作りされたり、バランスを心がけられていると思うので、朝食におかずをプラスするなどもう一工夫をするとより良くなるでしょう。

【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
	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)
朝食	米	米	米	米	米	米	米
昼食	米／パン	米／パン	パン	米	米	米	米
間食	その他	パン	米／その他	-	-	-	-
夕食	米	米	その他	米	米	米	米
食料自給率（％）	53	55	39	48	50	60	77
（予測％）	60	60	90	90	87	85	85
摂取カロリー（kcal）	1,612	1,686	2,338	1,660	1,564	1,568	1,585

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）

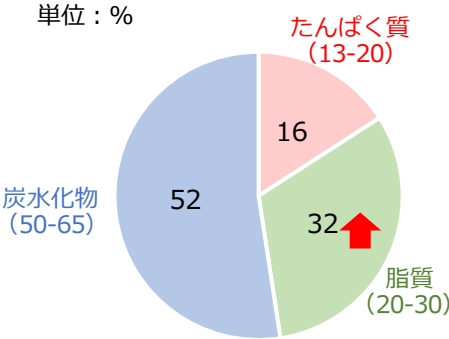
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	20 回
パン食	4 回
麺食	0 回
その他	3 回
非食事回数	0 回
間食回数	3 回
7日間食料自給率	55 %
予測7日間平均	80 %
平均摂取カロリー	1,716 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：32%、炭水化物：52%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

毎食ご自身でカロリー計算をしながら食事をされている点が素晴らしいと思います。中性脂肪を気にされているとのことだったので、1日あたりの間食の量を減らす、寒天ゼリー等血糖値が上がりにくいものに置き換えるなど工夫するのも一案です。

【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
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)
朝食	米	米	米	-	-	米	米
昼食	米	米	麺	米／麺	麺	米	米
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米／麺	麺	米	米	米	米
食料自給率（％）	52	54	41	43	32	68	65
（予測％）	100	100	100	100	90	100	100
摂取カロリー（kcal）	1,943	2,201	1,755	1,814	1,758	1,797	1,746

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）

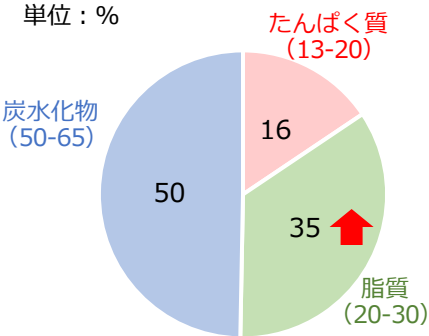
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	19 回
米食	16 回
パン食	0 回
麺食	5 回
その他	0 回
非食事回数	2 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	51 %
予測7日間平均	99 %
平均摂取カロリー	1,859 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：35%、炭水化物：50%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

揚げ物が続いたり、丼物が続いたり献立に偏りがあるのが少し気になります。揚げ物は油が多く、丼物のご飯が多くなりがち等、調理法やメニューにはそれぞれ特徴があるので、同じものが続かないよう工夫すると良いでしょう。

【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
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)
朝食	-	-	-	-	-	-	-
昼食	麺	麺	麺	パン	米	麺	米
間食	-	その他	-	-	-	-	その他
夕食	米	米	麺	米	米	米	米
食料自給率 (%)	34	36	19	29	58	39	53
(予測%)	70	75	60	80	80	60	80
摂取カロリー (kcal)	1,272	1,477	1,017	1,446	1,493	1,467	1,407

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）

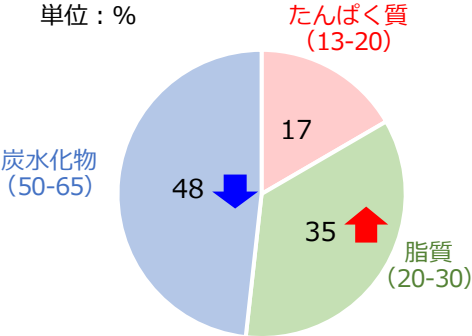
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	14 回
米食	8 回
パン食	1 回
麺食	5 回
その他	2 回
非食事回数	7 回
間食回数	2 回
7日間食料自給率	38 %
予測7日間平均	72 %
平均摂取カロリー	1,368 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：35%、炭水化物：48%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

朝食を抜く傾向があり、昼食や夕食のメニューにも野菜が少ないため、1日に必要な栄養素が不足していると考えられます。朝食を食べる習慣をつけるか、献立に野菜のおかずを一品追加する等、ひと工夫できると良いでしょう。

【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
	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)	1/26(金)	1/27(土)	1/28(日)	1/29(月)
朝食	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
昼食	パン	米	米	パン	米	米	パン
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	麺	麺	米／麺	米	その他	その他	麺
食料自給率（%）	16	30	33	38	25	34	17
（予測%）	35	30	40	30	50	80	30
摂取カロリー（kcal）	1,710	1,731	1,833	2,060	2,090	1,730	2,414

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）

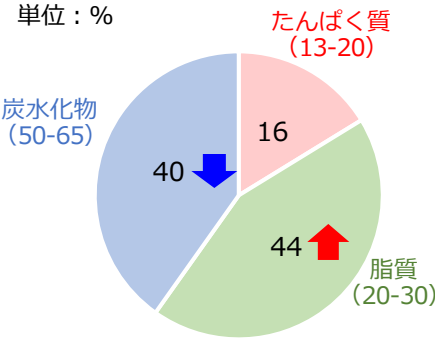
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	6 回
パン食	10 回
麺食	4 回
その他	2 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	27 %
予測7日間平均	42 %
平均摂取カロリー	1,938 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：44%、炭水化物：40%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

全体的に野菜が少ない印象です。手軽に食べられる袋入りのパンや麺類を多く食べている傾向があり、結果的に脂質エネルギー割合が高くなっています。ご飯食を意識して取り入れてみてはいかがでしょうか。

【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
	1/18(木)	1/19(金)	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)	1/27(土)
朝食	-	米	米	その他	パン	-	麺
昼食	麺	パン	米	-	米	麺	麺
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	-	パン	その他	麺	米	米	その他
食料自給率（%）	33	43	41	19	34	28	21
（予測%）	50	65	80	75	65	60	65
摂取カロリー（kcal）	260	1,248	1,331	501	2,154	1,048	1,139

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）

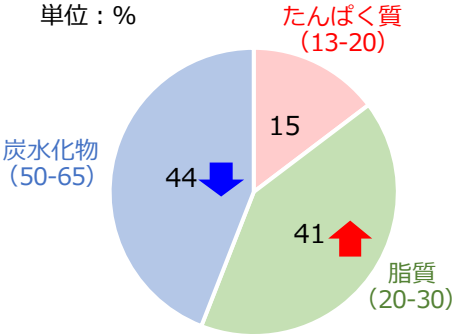
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	17 回
米食	6 回
パン食	3 回
麺食	5 回
その他	3 回
非食事回数	4 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	31 %
予測7日間平均	66 %
平均摂取カロリー	1,097 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：41%、炭水化物：44%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

食事を抜く傾向があり、かつ1食に含まれる野菜が少ないようです。1日に必要な栄養素は3食でしっかりと補うことが大切です。まずは朝食で何か口にする習慣作りから始めましょう。

【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
	1/17(水)	1/18(木)	1/20(土)	1/19(金)	1/21(日)	1/27(土)	1/28(日)
朝食	米	米	米	米	米	米	米
昼食	麺	麺	麺	麺	その他	米	米
間食	-	-	その他	-	その他	-	米
夕食	その他	米	麺／パン	米	その他	米	その他
食料自給率（%）	55	36	31	50	84	64	77
（予測%）	90	90	70	90	95	99	99
摂取カロリー（kcal）	1,527	1,514	2,446	1,189	867	1,743	1,671

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）

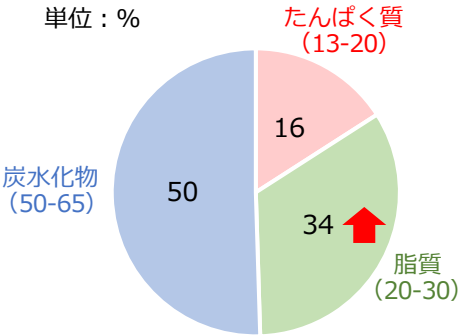
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	13 回
パン食	1 回
麺食	5 回
その他	6 回
非食事回数	0 回
間食回数	3 回
7日間食料自給率	57 %
予測7日間平均	90 %
平均摂取カロリー	1,565 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：34%、炭水化物：50%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

毎日3食食べられている点は良いですが、昼食が主食単品(餅のみ、芋のみ等)の傾向があります。その分肉や野菜を食べる機会を失っておりもったいない状態です。何かおかずを1品以上添えるよう心がけると良いでしょう。

【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
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)
朝食	その他	その他	米	米	その他	その他	米
昼食	パン	米	米	その他	米	米	-
間食	米	パン	その他 2回	その他	その他	-	その他 2回
夕食	米	米	米	米	米	米	米
食料自給率 (%)	41	41	53	42	49	41	57
(予測%)	96	88	80	90	40	70	75
摂取カロリー (kcal)	1,664	1,564	2,233	1,584	1,929	1,432	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）

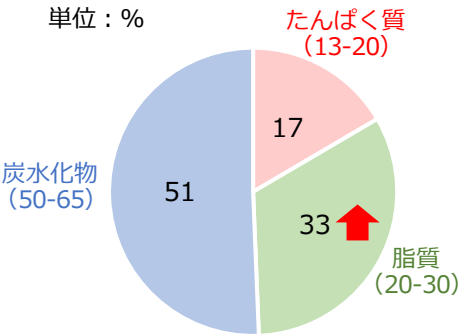
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	20 回
米食	15 回
パン食	2 回
麺食	0 回
その他	11 回
非食事回数	1 回
間食回数	6 回
7日間食料自給率	46 %
予測7日間平均	77 %
平均摂取カロリー	1,732 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：33%、炭水化物：51%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

夜勤が多い不規則な生活の中で、3食しっかり食事とられる意識ができており良いと思います。朝は牛乳飲みの日がほとんどですが、可能であればおにぎりやパンなどエネルギー源になるものを取り入れてみるとなお良いでしょう。

【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
	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)	1/26(金)	1/27(土)
朝食	パン	パン	パン	パン	-	-	パン
昼食	米	パン	パン	米	麺	パン	米
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	米	パン	米	米	米
食料自給率（%）	36	34	32	44	44	55	36
（予測%）	45	30	30	40	45	45	50
摂取カロリー（kcal）	1,856	1,788	1,232	721	1,154	964	1,474

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）

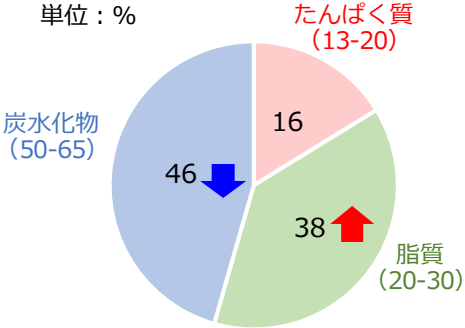
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	19 回
米食	9 回
パン食	9 回
麺食	1 回
その他	0 回
非食事回数	2 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	40 %
予測7日間平均	41 %
平均摂取カロリー	1,313 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：38%、炭水化物：46%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

1日2食以上、パン単品の食事をされる日が多い傾向です。
パンは食塩や脂質が多くなりがちですので、朝パンを食べたら昼はご飯食にするなど、まずは主食のバリエーションを意識してみると良いでしょう。

【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
	1/25(木)	2/26(月)	1/27(土)	1/28(日)	1/30(火)	1/30(火)	2/2(金)
朝食	麺	-	-	その他	米	麺	-
昼食	その他	米	その他	麺	パン	その他	麺
間食	その他	-	-	-	その他	その他	-
夕食	パン	その他	その他	その他	麺	米	米
食料自給率（%）	29	33	20	20	53	33	53
（予測%）	30	60	80	40	70	70	80
摂取カロリー（kcal）	1,667	1,125	758	1,241	1,429	2,168	1,533

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）

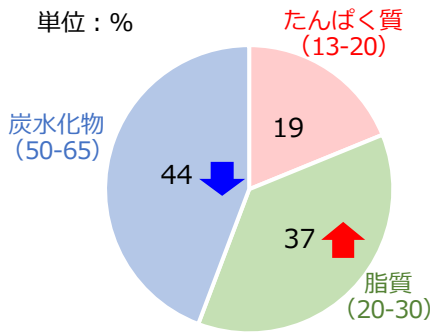
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	18 回
米食	4 回
パン食	2 回
麺食	5 回
その他	10 回
非食事回数	3 回
間食回数	3 回
7日間食料自給率	34 %
予測7日間平均	61 %
平均摂取カロリー	1,417 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：19%、脂質：37%、炭水化物：44%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

米食がほとんどなく、クラッカーや漬物、ポテトチップス等の比較的塩分が多く含まれる食事が多い印象です。まずは主食をお米に変えるだけでも、改善が図れると思います。

【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
	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)
朝食	その他	その他	その他	米	-	-	-
昼食	-	麺	-	-	麺	麺	米
間食	-	その他	-	-	-	-	-
夕食	-	米	米	米	米	その他	米
食料自給率（%）	19	29	32	49	51	22	52
（予測%）	80	65	65	70	60	60	80
摂取カロリー（kcal）	85	1,699	773	1,290	860	981	1,242

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）

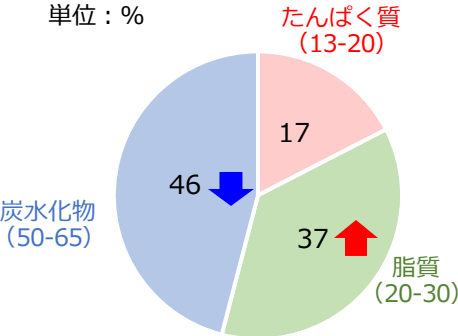
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	14 回
米食	7 回
パン食	0 回
麺食	3 回
その他	5 回
非食事回数	7 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	36 %
予測7日間平均	69 %
平均摂取カロリー	990 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：37%、炭水化物：46%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

食事を抜く傾向があり、1食の献立もほとんど野菜が含まれておらず、1日に必要な栄養素が不足している状態です。まずは1日3食を心がけてみる、献立の中におかずを1品増やしてみるなど、自分にできることを探してみましょう。

【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
	1/18(木)	1/19(金)	1/22(月)	1/23(火)	1/26(金)	1/27(土)	1/27(土)
朝食	その他	その他	その他	-	-	-	その他
昼食	-	米	米	麺	米	-	-
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	-	その他	その他	その他	その他	その他	麺
食料自給率 (%)	28	39	43	18	60	61	35
(予測%)	50	45	65	30	90	70	35
摂取カロリー (kcal)	84	778	642	640	537	381	431

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）

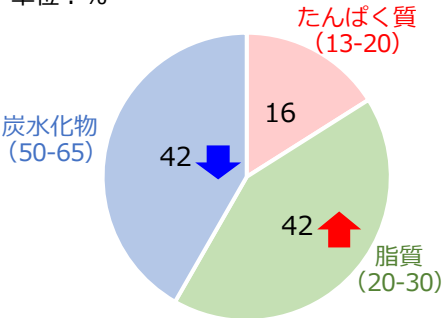
【7日間の合計／平均】

食事回数	14 回
米食	3 回
パン食	0 回
麺食	2 回
その他	9 回
非食事回数	7 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	41 %
予測7日間平均	55 %
平均摂取カロリー	499 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：42%、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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

全体的に食欲がない日が多いのか、食事を抜く傾向が見られます。食事のリズムが整わないと食欲が沸かないこともあります。1日3食のリズムを作るため、食事の時間を決めて食べるようにしてみてくださいはいかがでしょうか。

【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
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)
朝食	その他	パン	その他	-	-	-	その他
昼食	米	米	米	パン	米	米	米
間食	その他	-	その他	-	その他 2回	その他	その他 3回
夕食	パン	麺	米	米	米	米	その他
食料自給率 (%)	26	32	43	52	35	38	31
(予測%)	50	45	55	70	40	75	69
摂取カロリー (kcal)	1,758	1,880	1,705	1,133	2,122	1,911	2,499

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）

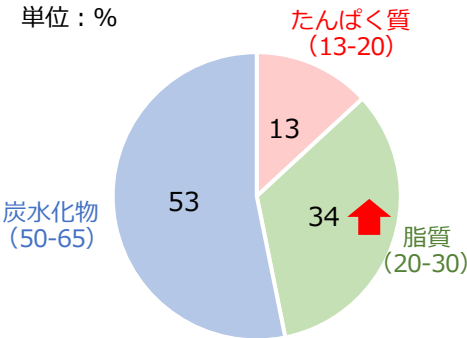
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	18 回
米食	10 回
パン食	3 回
麺食	1 回
その他	11 回
非食事回数	3 回
間食回数	5 回
7日間食料自給率	37 %
予測7日間平均	58 %
平均摂取カロリー	1,858 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：13%、脂質：34%、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

【7日間の総評（管理栄養士のコメント）】

全体的に間食をとる習慣がありますが、特に朝食からドーナツ等の甘いものを主食にしていたり、夜遅くに甘いものを食べる傾向が気になります。甘いものは1日1つまでや、寝る前の間食をしないなど、ルールを決めて食べるようにしましょう。

【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
	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)	1/25(木)
朝食	-	-	米	-	パン	その他	米
昼食	麺	パン	麺	麺	麺	麺	麺
間食	その他	その他	その他	その他	その他 2回	その他	その他
夕食	米	その他	米	その他	米	米	米
食料自給率 (%)	30	15	53	29	28	25	57
(予測%)	80	60	80	80	80	80	80
摂取カロリー (kcal)	1,334	1,230	1,722	1,287	1,937	1,421	1,395

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）

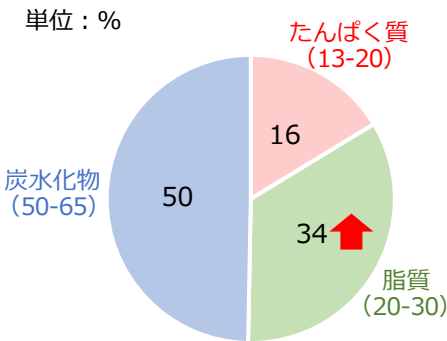
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	18 回
米食	7 回
パン食	2 回
麺食	6 回
その他	11 回
非食事回数	3 回
間食回数	7 回
7日間食料自給率	34 %
予測7日間平均	77 %
平均摂取カロリー	1,475 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：34%、炭水化物：50%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

週の半分ほど、朝食を抜く傾向があります。また1日のうち1食が、パンだけ、麺だけ等の単品料理になる傾向があり、結果的に野菜が不足しているように見受けられます。まずは毎朝朝食を食べるようにすること、単品の時はおかずを添えることなどを意識してみましょう。

【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
	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)	1/25(木)
朝食	パン	その他	パン	-	パン	パン	パン
昼食	米	その他	-	パン	その他	米	その他
間食	その他	その他	-	-	その他	-	-
夕食	その他	その他	米	その他	米	その他	その他
食料自給率 (%)	31	35	24	25	21	23	47
(予測%)	70	30	30	50	80	50	70
摂取カロリー (kcal)	1,334	942	2,061	755	1,693	1,214	1,264

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）

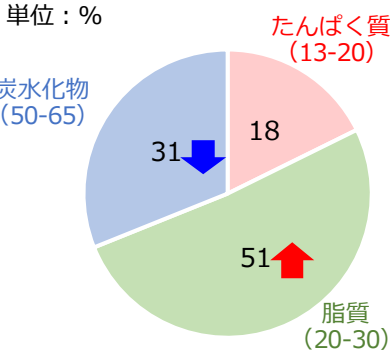
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	19 回
米食	4 回
パン食	6 回
麺食	0 回
その他	12 回
非食事回数	2 回
間食回数	3 回
7日間食料自給率	29 %
予測7日間平均	54 %
平均摂取カロリー	1,323 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：18%、脂質：51%、炭水化物：31%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

主食を抜く傾向があるようです。その結果、脂質エネルギー割合が非常に高くなっています。PFCバランスが崩れると、肌荒れや体調不良に繋がる可能性が高まりますので、意識的にご飯等の主食を食べるように心がけると良いと思います。

【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
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)
朝食	パン	パン	パン	米	-	米	パン
昼食	パン	米	米	パン	米	米	米
間食	-	その他	-	-	-	その他	その他
夕食	米	米	米	米	米	麺	米
食料自給率 (%)	25	40	58	56	45	65	43
(予測%)	80	90	80	70	80	90	80
摂取カロリー (kcal)	1,736	1,969	1,642	1,612	1,618	2,007	1,898

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）

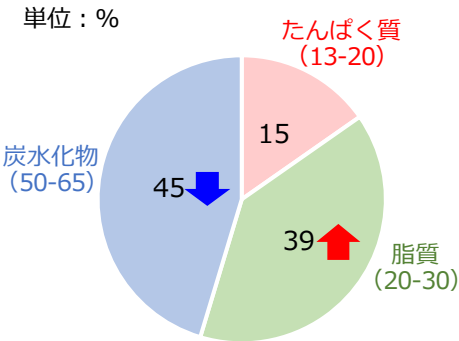
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	20 回
米食	13 回
パン食	6 回
麺食	1 回
その他	3 回
非食事回数	1 回
間食回数	3 回
7日間食料自給率	47 %
予測7日間平均	81 %
平均摂取カロリー	1,783 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：39%、炭水化物：45%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

バランスの良い食事を心がけている点が良いと思います。昼食を仕事の合間におにぎりだけで済ませることがありますが、手軽に食べられるチキンや牛乳、野菜ジュースなどで良いので、タンパク質・ミネラル源を追加するとより良い食事バランスとなります。

【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
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)
朝食	パン	米	パン	パン	パン	パン	パン
昼食	米	米	米	米	米	米	米
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	パン	米	麺	麺	米
食料自給率 (%)	28	45	32	39	27	28	36
(予測%)	75	80	80	80	85	75	85
摂取カロリー (kcal)	2,696	1,929	1,464	2,101	2,145	1,972	1,750

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）

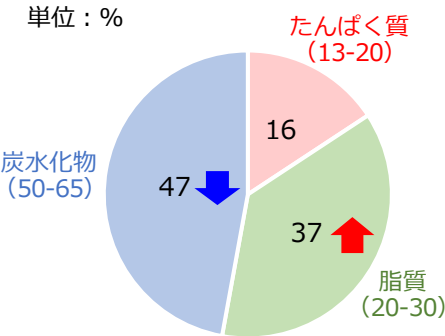
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	12 回
パン食	7 回
麺食	2 回
その他	0 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	34 %
予測7日間平均	80 %
平均摂取カロリー	2,008 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：37%、炭水化物：47%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

毎日3食、色々な食材を取り入れたメニューを食べられており、とても良いと思います。ご自身でも1食ごとに栄養バランスを気にされている様子がありますが、1日を通してバランスを取れていれば良いので、前後の食事でカバーするよう心がければ問題ありません。

【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
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)
朝食	その他	その他	その他	その他	-	その他	-
昼食	-	-	-	米	米	-	-
間食	その他 3回	その他 3回	その他 3回	その他 2回	その他 3回	その他 3回	その他 3回
夕食	米	米	米	麺	米	米	米
食料自給率 (%)	38	37	34	42	54	40	36
(予測%)	50	50	50	50	60	70	50
摂取カロリー (kcal)	827	845	917	1,205	1,778	761	843

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）

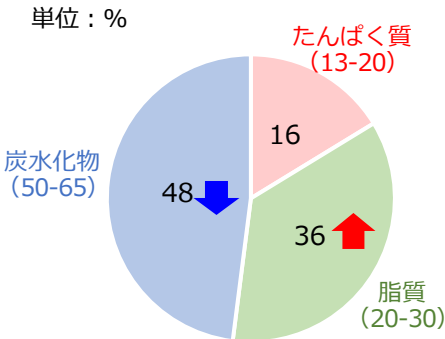
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	14 回
米食	8 回
パン食	0 回
麺食	1 回
その他	25 回
非食事回数	7 回
間食回数	7 回
7日間食料自給率	40 %
予測7日間平均	54 %
平均摂取カロリー	1,025 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：36%、炭水化物：48%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

昼食をとらず、朝食はヨーグルトのみという食生活が習慣化しており、1日に必要な栄養素が不足していると考えられます。時々お昼をたべられているため、まずは毎日何か食べる習慣を作ること、朝食に主食やおかずを添えることなどから意識してみましょう。

【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
	1/18(木)	1/19(金)	1/19(金)	1/20(土)	1/23(火)	1/24(水)	1/26(金)
朝食	パン	パン	その他	パン	米	パン	パン
昼食	米	米	-	パン	その他	パン	パン
間食	-	その他	-	その他	その他	その他	その他
夕食	麺	その他	米	米	その他	その他	米
食料自給率 (%)	48	24	33	36	21	18	34
(予測%)	50	70	70	50	80	50	50
摂取カロリー (kcal)	1,068	1,735	728	1,290	1,353	1,716	1,585

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）

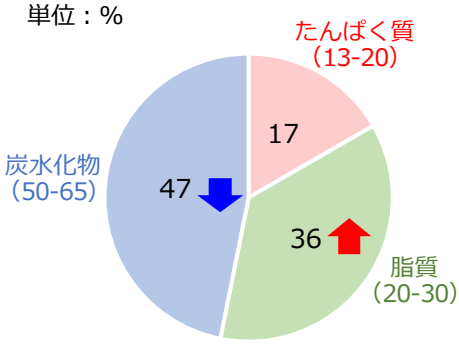
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	20 回
米食	6 回
パン食	8 回
麺食	1 回
その他	10 回
非食事回数	1 回
間食回数	5 回
7日間食料自給率	31 %
予測7日間平均	60 %
平均摂取カロリー	1,354 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：36%、炭水化物：47%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

パン食が多く、時々主食を抜いたり、ご飯の時も量が非常に少ないように見えます。その結果、脂質エネルギー割合が高くなっていると考えられます。主食・主菜・副菜を意識した献立を心がけると良いでしょう。

【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
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)
朝食	-	-	その他	その他	その他	その他	その他
昼食	-	米	麺	米	麺	パン	米
間食	-	-	-	-	-	その他	-
夕食	米	米	米	その他	米	米	麺
食料自給率 (%)	49	46	38	44	31	29	38
(予測%)	70	70	70	70	70	70	75
摂取カロリー (kcal)	417	1,146	1,197	1,475	1,211	1,726	1,163

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）

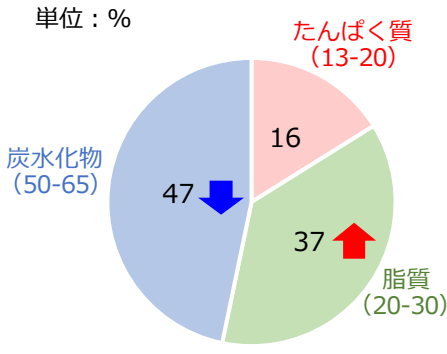
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	18 回
米食	8 回
パン食	1 回
麺食	3 回
その他	7 回
非食事回数	3 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	39 %
予測7日間平均	71 %
平均摂取カロリー	1,191 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：37%、炭水化物：47%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

朝は食欲がないようですが、それでも朝食を何か食べる習慣をつけている点は良いと思います。朝食を増やすのが難しいければ、昼食や夕食で野菜を意識して食事に取り入れるようにし、1日を通して必要な栄養素がとれるようにカバーしましょう。

【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
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)
朝食	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
昼食	麺	米	麺	米	麺	米	麺
間食	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他
夕食	米	麺	米	米	米	米	米
食料自給率 (%)	37	32	33	45	45	50	38
(予測%)	60	50	70	60	65	60	70
摂取カロリー (kcal)	1,713	1,653	1,480	1,369	1,842	1,729	1,486

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）

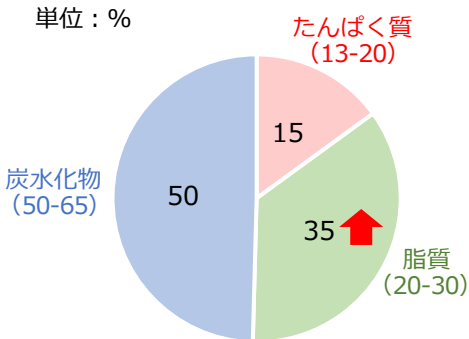
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	9 回
パン食	7 回
麺食	5 回
その他	7 回
非食事回数	0 回
間食回数	7 回
7日間食料自給率	40 %
予測7日間平均	62 %
平均摂取カロリー	1,610 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：35%、炭水化物：50%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

特に朝食や昼食にて、パンや蕎麦、フルーツなどは食べているものの肉や魚等のたんぱく質類がないことが多いようです。1食あたりの栄養バランスを改善するなら、たんぱく質を意識したおかずを取り入れるのが良いでしょう。

【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
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)
朝食	パン	パン	パン	-	パン	パン	パン
昼食	麺	パン	米	米	麺	麺	麺
間食	-	-	-	その他	-	-	-
夕食	米	米	米	米	米	米	米／麺
食料自給率（%）	30	29	47	58	39	31	15
（予測%）	20	30	50	50	50	60	30
摂取カロリー（kcal）	2,168	1,841	1,490	1,346	2,011	1,752	1,532

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）

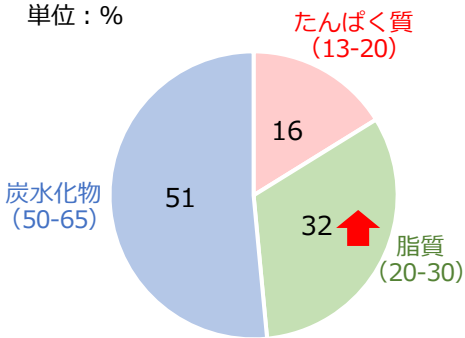
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	20 回
米食	9 回
パン食	7 回
麺食	5 回
その他	1 回
非食事回数	1 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	36 %
予測7日間平均	41 %
平均摂取カロリー	1,734 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：32%、炭水化物：51%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

ご自身でも気にされている通り、全体的に野菜が少ない印象です。特に朝食・昼食が主食単品になりがちのようなので、サラダや野菜ジュースでも良いのでミネラルを多く含むものを一品追加するよう心がけてみましょう。

【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
	1/17(水)	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)
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
間食	-	-	その他 2回	その他 2回	その他 2回	その他	-
夕食	米	その他	その他	その他	その他	その他	米
食料自給率 (%)	37	45	36	29	31	43	31
(予測%)	80	90	90	85	90	90	75
摂取カロリー (kcal)	1,870	2,016	1,992	2,239	2,174	2,359	2,030

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）

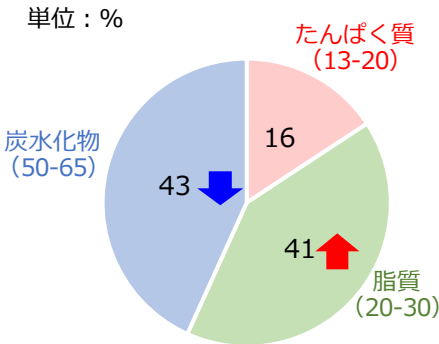
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	5 回
パン食	7 回
麺食	4 回
その他	12 回
非食事回数	0 回
間食回数	4 回
7日間食料自給率	36 %
予測7日間平均	86 %
平均摂取カロリー	2,097 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：41%、炭水化物：43%



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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

毎日3食、野菜も含んだ献立を食べられていて良いと思います。一点、魚料理がなかったのが気になりました。魚料理は善玉コレステロール(HDL)を増やす働き等、体に良い作用があるので、意識的に取り入れていきましょう。

【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
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)	1/27(土)
朝食	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他
昼食	その他	麺	米	麺	その他	米	米
間食	-	その他	-	-	その他	その他	-
夕食	米	その他	その他	米	その他	その他	その他
食料自給率 (%)	41	41	31	35	44	46	36
(予測%)	70	70	75	80	80	85	85
摂取カロリー (kcal)	1,221	1,982	1,961	1,284	1,973	1,684	1,739

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）

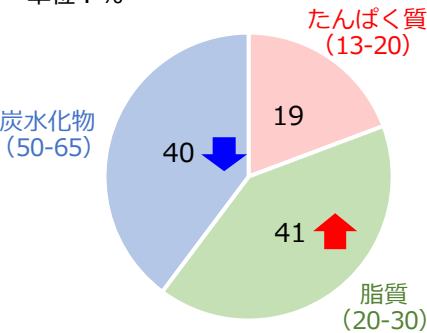
【7日間の合計／平均】

食事回数	21 回
米食	5 回
パン食	0 回
麺食	2 回
その他	17 回
非食事回数	0 回
間食回数	3 回
7日間食料自給率	39 %
予測7日間平均	78 %
平均摂取カロリー	1,692 kcal

【7日間のPFCバランス】

たんぱく質：19%、脂質：41%、炭水化物：40%

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日間の総評（管理栄養士のコメント）】

主食を抜く傾向があり、結果的にPFCバランスが偏り、脂質エネルギー割合が高くなっていると考えられます。食事は主食・主菜・副菜を基本にバランスよくとるよう意識しましょう。

食事調査のまとめ

(食料自給率／主食の構成比)

- ・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27%、最大値は60%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2名、女性は1名。

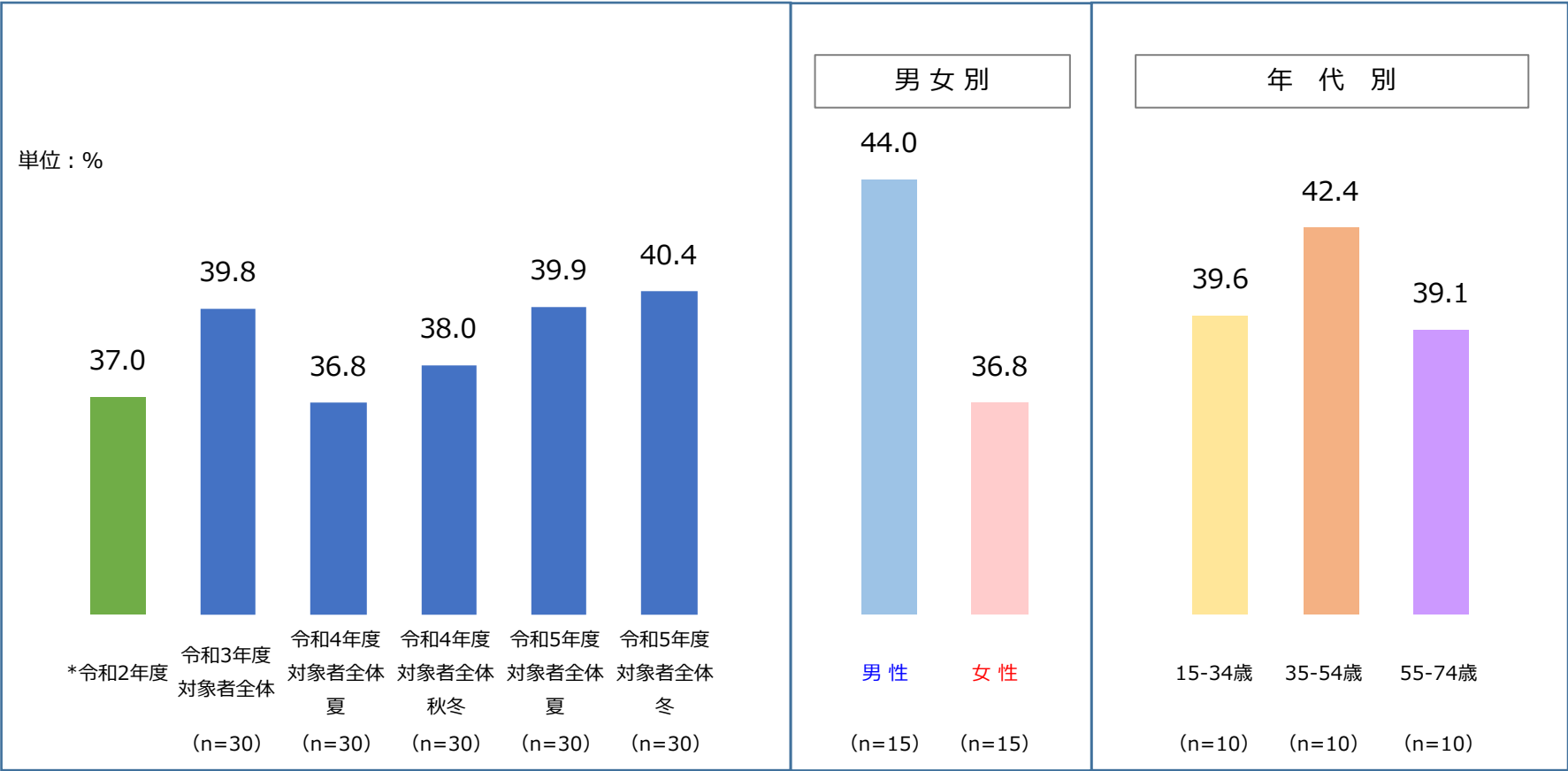
【対象者（30名）の平均値：40%】

単位：％

	食料自給率 (7日間平均)	予測 (7日間平均)
No.1 男性22歳/一人暮らし/東京都八王子市在住/会社員	32	60
No.2 男性32歳/配偶者と子どもと同居/岐阜県羽島市在住/会社員	48	70
No.3 男性30歳/配偶者と子どもと同居/広島県広島市在住/会社員	42	96
No.4 男性33歳/配偶者と同居/滋賀県甲賀市在住/会社員	42	49
No.5 男性28歳/配偶者と同居/神奈川県鶴沼橋在住/会社員	51	83
No.6 男性37歳/一人暮らし/東京都中野区在住/自由業	40	54
No.7 男性39歳/配偶者と子どもと同居/東京都北区在住/自営業	60	80
No.8 男性54歳/配偶者と子どもと同居/岩手県盛岡市在住/会社員	55	80
No.9 男性47歳/配偶者と同居/秋田県秋田市在住/会社員	51	99
No.10 男性51歳/配偶者と同居/東京都文京区在住/会社員	38	72
No.11 男性56歳/一人暮らし/神奈川県横浜市在住/自営業	27	42
No.12 男性56歳/配偶者と子どもと同居/宮城県多賀城市在住/会社員	31	66
No.13 男性58歳/配偶者と子どもと同居/東京都新宿区在住/会社員	57	90
No.14 男性71歳/配偶者と同居/高知県高知市在住/パート・アルバイト	46	77
No.15 男性55歳/配偶者と同居/神奈川県横浜市在住/会社員	40	41

	食料自給率 (7日間平均)	予測 (7日間平均)
No.16 女性28歳/一人暮らし/東京都大田区在住/会社員	34	61
No.17 女性32歳/配偶者と子どもと同居/北海道札幌市在住/会社員	36	69
No.18 女性34歳/配偶者と子どもと同居/山口県下関市在住/パート・アルバイト	41	55
No.19 女性32歳/配偶者と同居/三重県四日市市在住/専業主婦（主夫）	37	58
No.20 女性33歳/配偶者と同居/東京都江東区在住/会社員	34	77
No.21 女性37歳/一人暮らし/神奈川県川崎市在住/会社員	29	54
No.22 女性41歳/配偶者と子どもと同居/静岡県浜松市在住/パート・アルバイト	47	81
No.23 女性49歳/配偶者と子どもと同居/広島県広島市在住/会社員	34	80
No.24 女性41歳/配偶者と同居/奈良県奈良市在住/会社員	40	54
No.25 女性43歳/配偶者と同居/愛知県大垣市在住/会社員	31	60
No.26 女性58歳/一人暮らし/愛知県名古屋市在住/パート・アルバイト	39	71
No.27 女性65歳/配偶者と子どもと同居/東京都台東区在住/会社員	40	62
No.28 女性68歳/配偶者と子どもと同居/岡山県倉敷市在住/パート・アルバイト	36	41
No.29 女性68歳/配偶者と同居/神奈川県横浜市在住/パート・アルバイト	36	86
No.30 女性65歳/配偶者と同居/岐阜県可児市在住/パート・アルバイト	39	78

- 対象者全員（30名）の7日間の平均値は40%と、令和4年度の同時期からみて若干上がった。
- 男女別では男性の方が高く、年代別では35-54歳が他の年代よりも高かった。

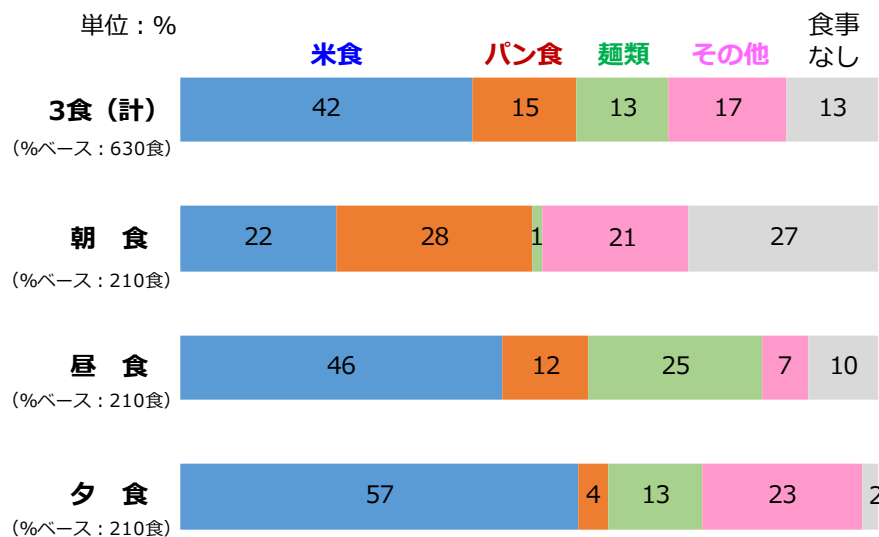


*令和2年度の食料自給率（農林水産省）

主食の種類の構成比

- ・3食では「米食」が4割と最も多く、次いで「その他」（17%）、「パン食」（15%）、「麺類」（13%）であった。
- ・食事別では、『朝食』は「パン食」が3割で最も多く、次いで「米食」と「その他」が2割であった。
『昼食』は「米食」が4割強と最も多く、「麺類」が2割強、「パン食」は1割であった。
『夕食』は「米食」が6割と最も多く、「その他」が2割、「麺類」が1割であった。
- ・男女別に3食を比較すると、男性は女性より「米食」が多く、女性は男性より「その他」が多い傾向があった。
- ・年代別では、いずれも「米食」が最も多い。35-54歳では「米食」が5割で他の年代より高いが、「麺類」と「その他」が低く、年代が高くなるほど「パン食」が多かった。

■ 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）

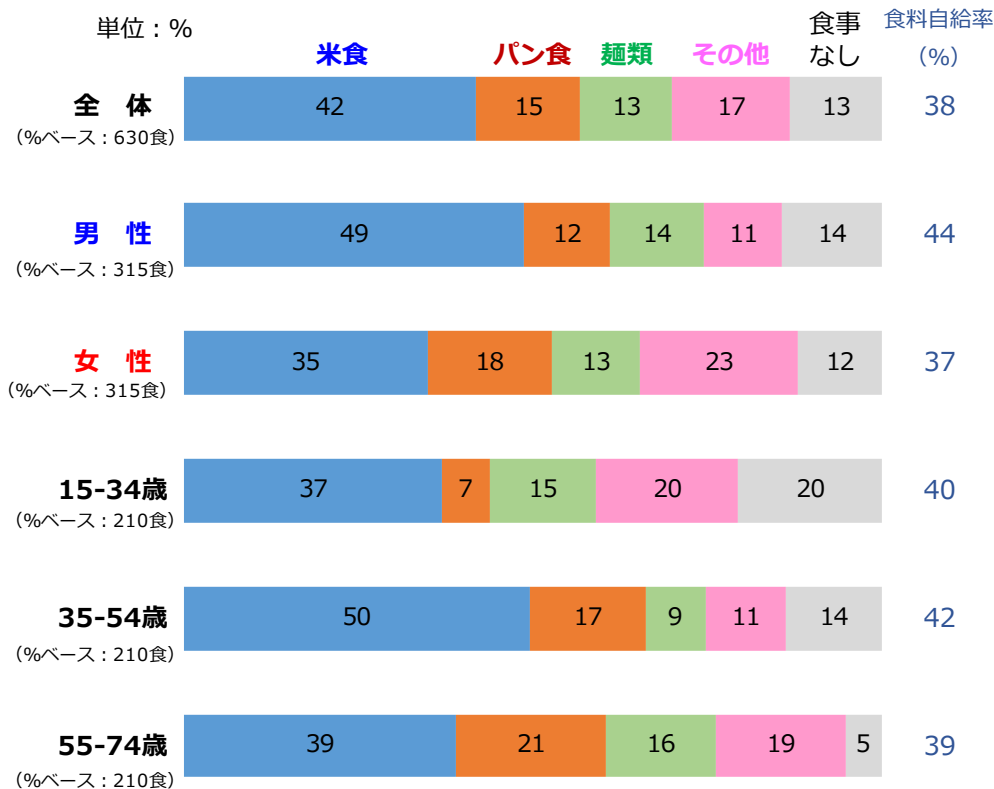
米食：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

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）

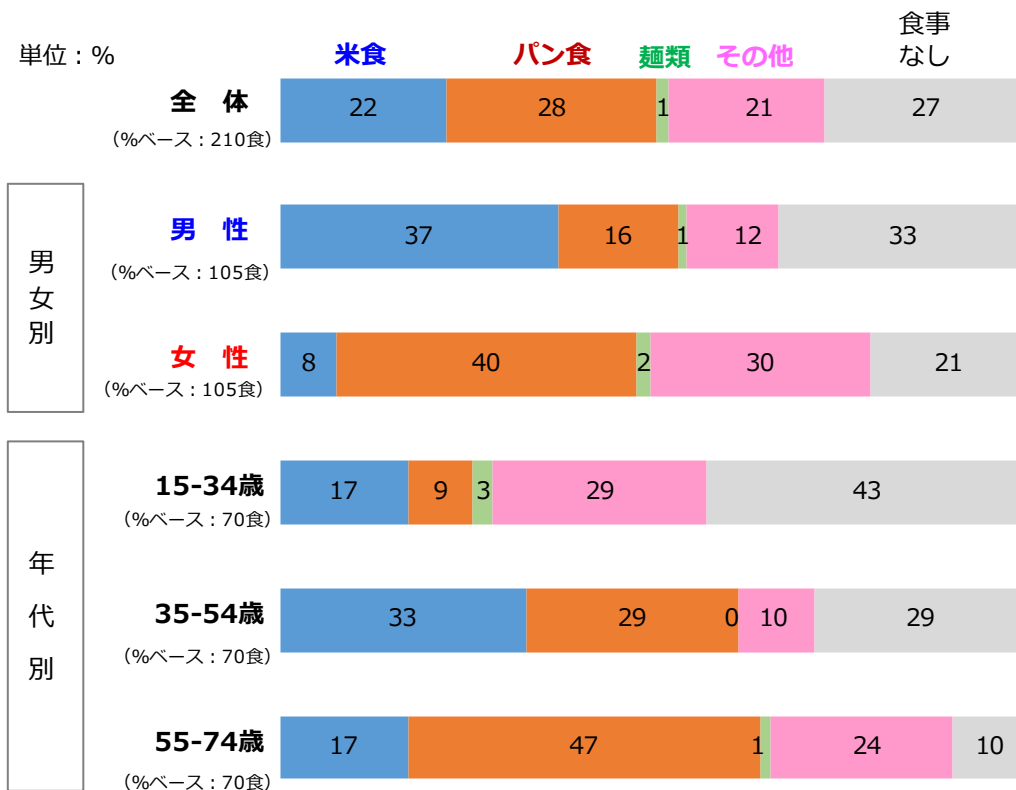
■ 3食（計）の主食の構成比（対象者全体、男女、年代別）



男
女
別

年
代
別

- ・『朝食』の主食は、男性は女性よりも「米食」の割合が高く、女性は男性よりも「パン食」「その他」の割合が高い。
- ・年代別では、15-34歳は「その他」3割、35-54歳は「米食」3割、55-74歳は「パン食」が5割でそれぞれ最も高い。



※ 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）

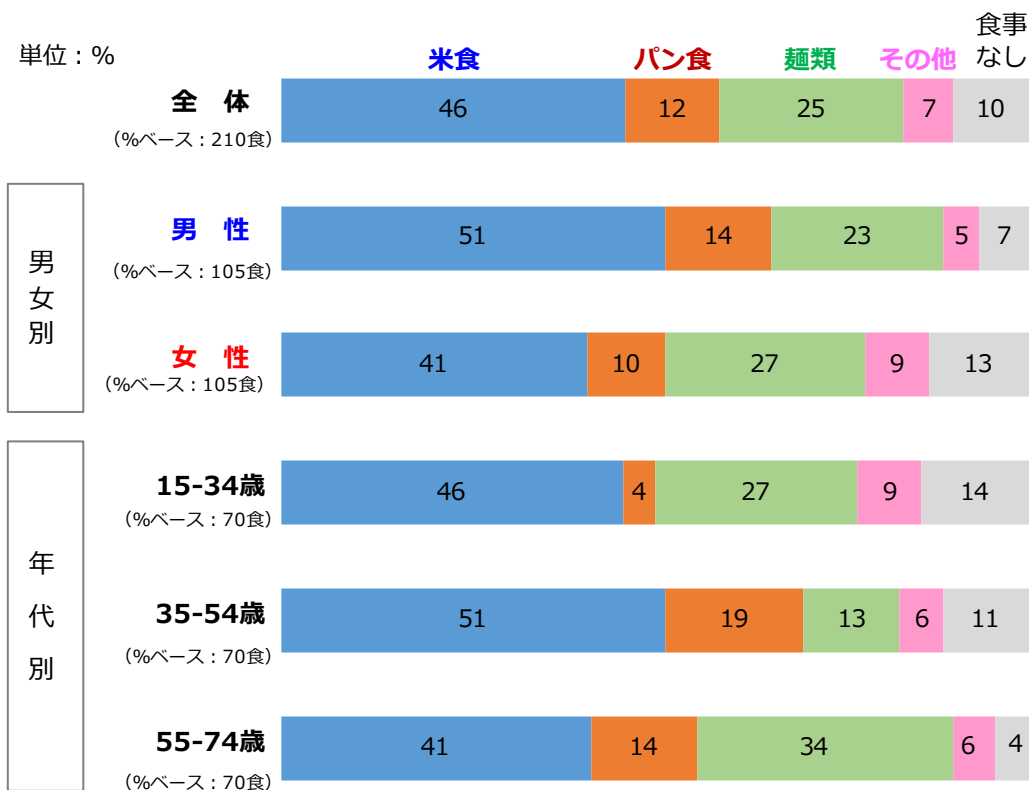
米食：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

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』は、男性は「米食」が5割で女性よりも高く、女性は「麺類」が約3割で男性よりも割合が高い。
- ・年代別では、いずれの年代も「米食」が最も高い。
他の年代と比べて15-34歳は「パン食」、35-54歳は「麺類」が最も低い。



※ 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）

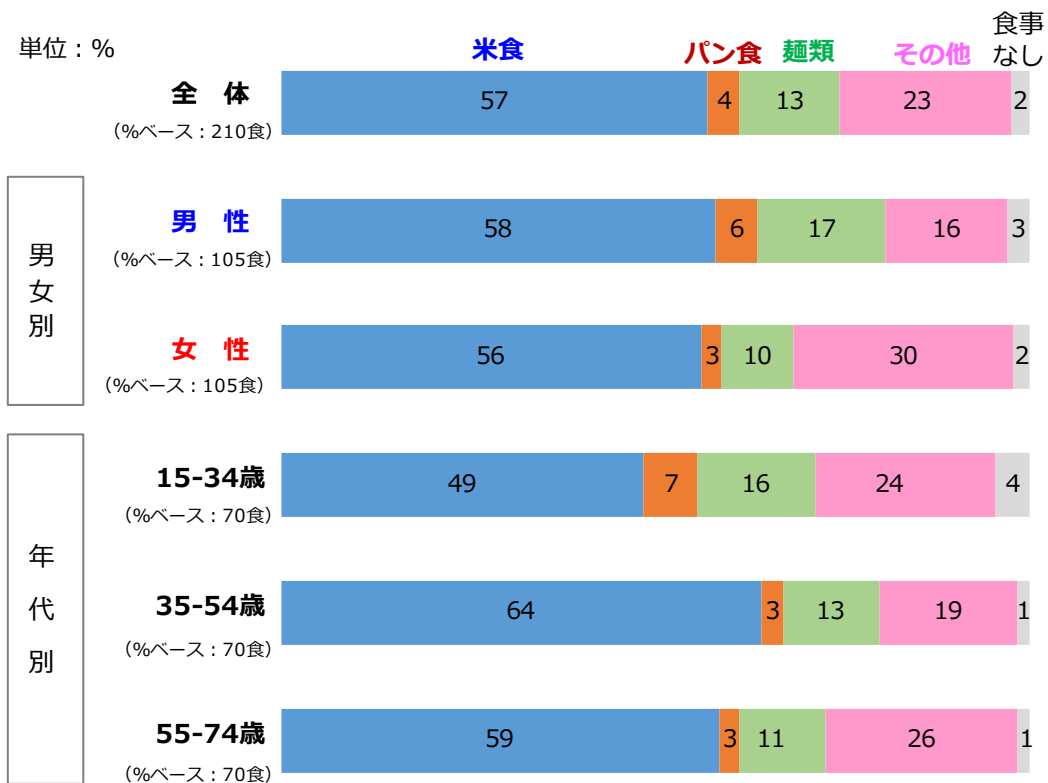
米食：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

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、男女ともに「米食」が6割。
- ・年代別では、15-34歳は「米食」が5割で他の年代と比べてると1割程度低い。



※ 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）

2) - 3

食事写真調査 (Z世代)

調査概要と対象者一覧	265
食事写真の事例	269
事例①：男性18歳／高校生（親と同居）	270
事例②：男性20歳／大学生（一人暮らし）	273
事例③：男性23歳／社会人	276
事例④：女性17歳／高校生（親と同居）	279
事例⑤：女性22歳／大学生（一人暮らし）	282
事例⑥：女性23歳／社会人	285
対象者の4日間の食事のまとめ	288
食事調査のまとめ（食料自給率／主食の構成比）	309

調査概要と対象者一覧

調査手法

4日間の食事（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24歳の学生または社会人（Z世代）
※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

2024年1月17日から2月9日

サンプル数

20名

サンプル構成

下記の通り、男女・校種、世帯の種類別に回収した

	男性		女性	
	親と同居	一人暮らし	親と同居	一人暮らし
高校生	3	0	2	0
大学生	2	3	3	2
社会人	2		3	
計	10		10	

**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17歳/高校生（親と同居）
No.2 男性16歳/高校生（親と同居）
No.3 男性18歳/高校生（親と同居）
No.4 男性20歳/大学生（一人暮らし）
No.5 男性20歳/大学生（一人暮らし）
No.6 男性22歳/大学生（一人暮らし）
No.7 男性22歳/大学生（親と同居）
No.8 男性19歳/大学生（親と同居）
No.9 男性24歳/社会人
No.10 男性23歳/社会人

No.11 女性17歳/高校生（親と同居）
No.12 女性17歳/高校生（親と同居）
No.13 女性21歳/大学生（一人暮らし）
No.14 女性22歳/大学生（一人暮らし）
No.15 女性21歳/大学生（親と同居）
No.16 女性21歳/大学生（親と同居）
No.17 女性19歳/大学生（親と同居）
No.18 女性20歳/社会人
No.19 女性23歳/社会人
No.20 女性20歳/社会人

食事写真の事例

事例①

男性18歳／高校生（親と同居）

1日目：1月23日（火）

【朝食】 6時40分



【メニュー／主な食材】

白ごはん、納豆〔ひきわり〕、インスタント味噌汁〔油揚げ、わかめ〕

【食料自給率】

71%

（本人が予測した食料自給率）

90%

【コメント】

平日の朝は学校があるので、このメニュー固定です。いつも5分くらいで食べ終わります

【昼食】 13時00分



【メニュー／主な食材】

混ぜご飯（しらす、わかめ、ごま）、唐揚げ、卵焼き、ちくわチーズ、シソ

【食料自給率】

78%

（本人が予測した食料自給率）

75%

【コメント】

お弁当です。洗い物を減らすように1つの容器にご飯とおかずをまとめて入れています。15分くらいかけて食べました

【夕食】 20時00分



【メニュー／主な食材】

醤油ラーメン

【食料自給率】

18%

（本人が予測した食料自給率）

75%

【コメント】

友達とまこと屋で外食しました。20分かけて食べました

1日目：1月23日（火）

【間食】 なし

【1日を通してのコメント】

特になし

【食料自給率】

56%

(本人が予測した食料自給率)

80%

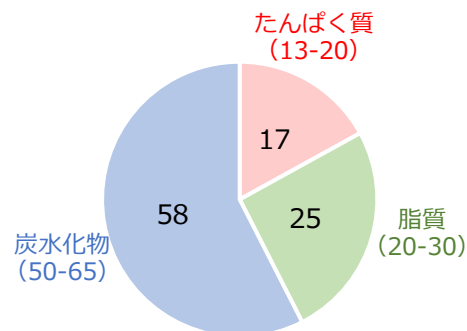
【摂取カロリー】

1,977kcal

【PFC分析】

たんぱく質：17%、脂質：25%、炭水化物：58%

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②

男性20歳／大学生（一人暮らし）

1日目：1月17日（水）**【朝食】 8時00分****【メニュー／主な食材】**

味付けたまご、豆腐とキャベツの味噌汁、鮭フレーク、白米

【食料自給率】

72%

（本人が予測した食料自給率）

75%

【コメント】

自宅で手作りのものを食べました。起床が遅かったので、急いで食べました。

【昼食】 12時15分**【メニュー／主な食材】**

ラーメン花月の鉄板イタ飯/主な食材:白米、ねぎ、焼豚、バター、卵

【食料自給率】

47%

（本人が予測した食料自給率）

70%

【コメント】

ラーメン花月という飲食店で外食をしました。

【夕食】 19時30分**【メニュー／主な食材】**

カツ丼、キャベツの千切り、チリトマト春雨スープ/主な食材:チキンカツ、醤油、みりん、砂糖などの調味料、キャベツ、ごまドレッシング、春雨、卵

【食料自給率】

44%

（本人が予測した食料自給率）

70%

【コメント】

今日の夜は時間があったので、自宅で手作りしました。また、作り置きも作りました。

1日目：1月17日（水）

【間食】なし

【1日を通してのコメント】

朝食が急いでいたこともあって、野菜を摂る暇がなかった。また、昼食もほとんど野菜がなかったため、夜食でキャベツを多めに食べた。全体的に栄養バランスが気になる一日だった。

【食料自給率】

54%

(本人が予測した食料自給率)

70%

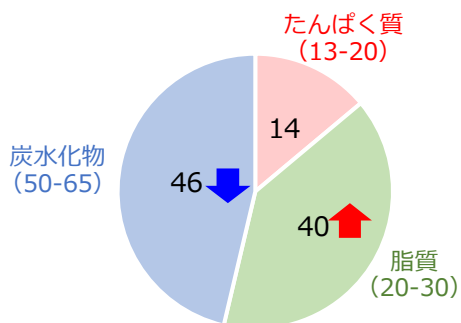
【摂取カロリー】

2,127kcal

【PFC分析】

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

事例③

男性23歳／社会人

3日目：1月19日（金）

【朝食】 なし

【昼食】 13時00分



【メニュー／主な食材】

カレー(米、にんじん、豚肉)、わかめスープ(わかめ、卵)

【食料自給率】

53%

(本人が予測した食料自給率)

100%

【コメント】

以前の夕食の残り

【夕食】 17時00分



【メニュー／主な食材】

ご飯(米)、鶏肉の餃子の皮巻き(鶏肉)、キャベツ、豚汁(豚肉、白菜、里芋、大根)

【食料自給率】

49%

(本人が予測した食料自給率)

100%

【コメント】

自宅での手作り

3日目：1月19日（金）

【間食】なし

【1日を通してのコメント】

豚汁で野菜を多く摂るよう意識した。

【食料自給率】

51%

(本人が予測した食料自給率)

100%

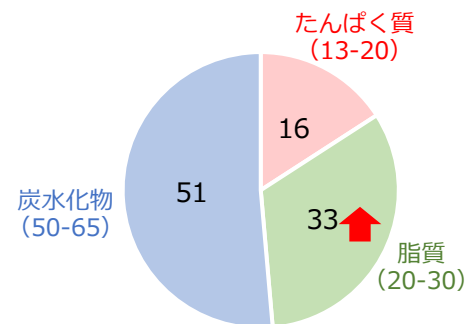
【摂取カロリー】

1,512kcal

【PFC分析】

たんぱく質：16%、脂質：33%、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

事例④

女性17歳／高校生（親と同居）

4日目：1月26日（金）

【朝食】 7時00分



【メニュー／主な食材】

味噌汁、ご飯、たくあん、鮭

【食料自給率】

74%

（本人が予測した食料自給率）

100%

【コメント】

鮭を多めに食べた

【昼食】 なし

【夕食】 なし

4日目：1月26日（金）

【間食】なし

【1日を通してのコメント】

最近朝食しか食べられていない

【食料自給率】

74%

（本人が予測した食料自給率）

100%

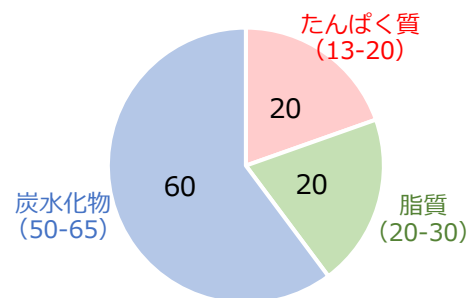
【摂取カロリー】

490kcal

【PFC分析】

たんぱく質：20%、脂質：20%、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

事例⑤

女性22歳／大学生（一人暮らし）

4日目：1月26日（金）

【朝食】 なし

【昼食】 13時00分



【メニュー／主な食材】

海鮮丼／ご飯、いくら、大葉、えび、まぐろ、サーモン

【食料自給率】

76%

（本人が予測した食料自給率）

30%

【コメント】

朝散歩がてらスーパーに寄って惣菜コーナーで購入

【夕食】 19時30分



【メニュー／主な食材】

馬刺し／馬刺し、ネギ、馬刺しのタレ、ご飯

【食料自給率】

72%

（本人が予測した食料自給率）

30%

【コメント】

通販で頼んだ馬刺しが届き、久しぶりに少しだけ自炊した。

4日目：1月26日（金）

【間食】16時00分



【メニュー／主な食材】

ふわふわクリームオレオ／オレオクッキー、
生クリーム

【食料自給率】

21%

(本人が予測した食料自給率)

20%

【コメント】

甘いものが食べたくなった為近くのケーキ
屋で購入

【1日を通してのコメント】

主に海鮮系を食べたため、健康によくヘルシーな食事にできたと感じた

【食料自給率】

56%

(本人が予測した食料自給率)

80%

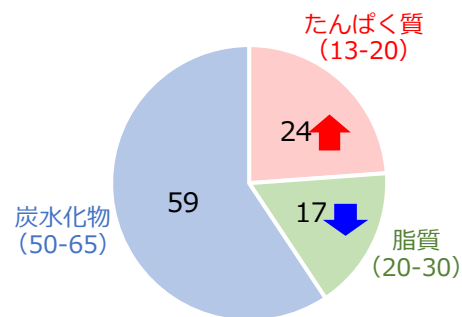
【摂取カロリー】

1,124kcal

【PFC分析】

たんぱく質：24%、脂質：17%、炭水化物：59%

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23歳／社会人

1日目：1月24日（水）**【朝食】 6時55分****【メニュー／主な食材】**

レーズンロール

【食料自給率】

18%

（本人が予測した食料自給率）

30%

【コメント】

朝は時間が無いので菓子パン

【昼食】 12時00分**【メニュー／主な食材】**アジフライ、エビフライ、刺身、かまぼこ、
白ご飯、味噌汁、**【食料自給率】**

53%

（本人が予測した食料自給率）

50%

【コメント】

近くのお店でランチ

【夕食】 18時00分**【メニュー／主な食材】**

うな重、お新香、お吸いもの

【食料自給率】

66%

（本人が予測した食料自給率）

60%

【コメント】

外食。今日は贅沢でした。

1日目：1月24日（水）

【間食】なし

【1日を通してのコメント】

今日は少し食べ過ぎ

【食料自給率】

46%

(本人が予測した食料自給率)

50%

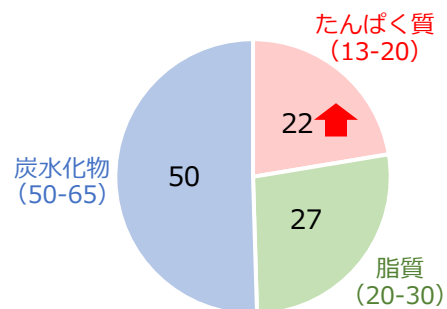
【摂取カロリー】

1,823kcal

【PFC分析】

たんぱく質：22%、脂質：27%、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

対象者の4日間の食事のまとめ

【4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
	1/17(水)	1/18(木)	1/21(日)	1/22(月)
朝食	米	パン	-	-
昼食	その他	米	米	-
間食	-	パン	その他	その他
夕食	その他	その他	米	麺
食料自給率 (%)	22	28	40	28
(予測%)	80	40	80	60
摂取カロリー (kcal)	1,983	1,674	1,051	543

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）

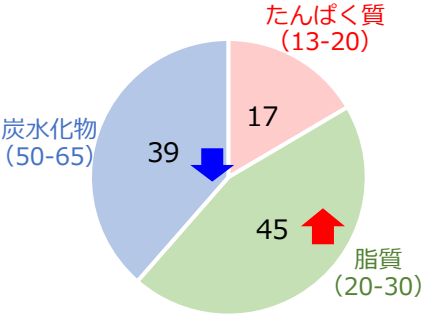
【4日間の合計／平均】

食事回数	9 回
米食	4 回
パン食	2 回
麺食	1 回
その他	5 回
非食事回数	3 回
間食回数	3 回
4日間食料自給率	30 %
予測4日間平均	65 %
平均摂取カロリー	1,313 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：45%、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

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

食事が不規則で、時々食事を抜くこともあり、結果的にPFCバランスにも偏りがみられます。まずは1日3食なるべく決まった時間に食べる習慣をつくることから始めてみましょう。

【4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
	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)	1/26(金)
朝食	パン	パン	パン	米
昼食	パン	米	米	米
間食	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米
食料自給率（%）	33	45	41	61
（予測%）	47	80	73	79
摂取カロリー（kcal）	1,872	1,718	2,044	1,841

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）

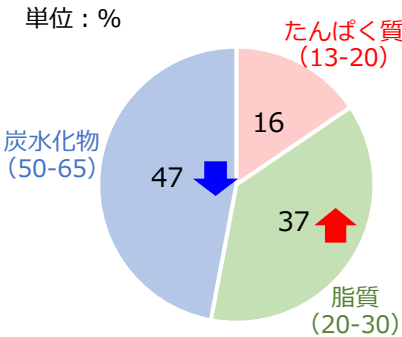
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【4日間の合計／平均】

食事回数	12 回
米食	8 回
パン食	4 回
麺食	0 回
その他	0 回
非食事回数	0 回
間食回数	0 回
4日間食料自給率	45 %
予測4日間平均	70 %
平均摂取カロリー	1,869 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：37%、炭水化物：47%



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

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

毎食、主食・主菜・副菜をしっかりと食べられており良いと思います。食事と、作り手のご家族への感謝の気持ちから、食事を大切に考えていることが伝わってきます。食の大切さへの理解が最も重要ですので、引き続き大切にしてください。

【4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
	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)	1/26(金)
朝食	米	米	麺	米
昼食	米	米	その他	その他
間食	-	-	-	-
夕食	麺	麺	米	-
食料自給率 (%)	56	44	56	42
(予測%)	80	77	78	75
摂取カロリー (kcal)	1,977	1,973	2,098	1,559

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）

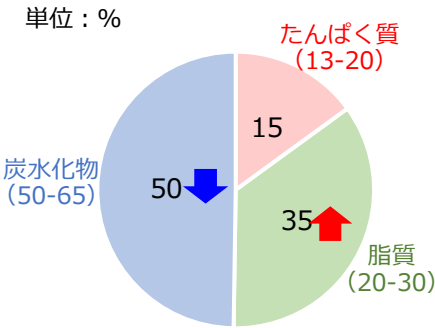
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【4日間の合計／平均】

食事回数	11 回
米食	6 回
パン食	0 回
麺食	3 回
その他	2 回
非食事回数	1 回
間食回数	0 回
4日間食料自給率	50 %
予測4日間平均	78 %
平均摂取カロリー	1,902 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：35%、炭水化物：50%



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

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

ほとんど毎日、3食しっかり食べている点が良いと思います。
全体的に野菜が少ないため、朝食のいつものメニューに野菜
多めの味噌汁を添えるなど、自身で習慣化しやすいところか
ら野菜の摂取量を増やしてみましょう。

【4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
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)
朝食	米	米	米	米
昼食	麺	-	その他	麺
間食	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米
食料自給率 (%)	54	62	34	40
(予測%)	70	75	70	70
摂取カロリー (kcal)	2,127	1,210	2,119	1,891

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）

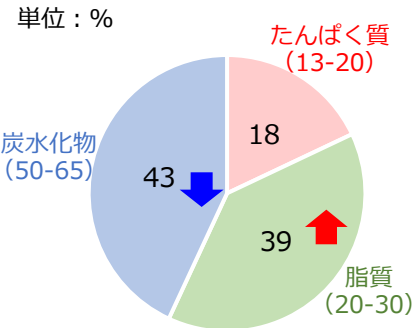
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【4日間の合計／平均】

食事回数	11 回
米食	8 回
パン食	0 回
麺食	2 回
その他	1 回
非食事回数	1 回
間食回数	0 回
4日間食料自給率	47 %
予測4日間平均	71 %
平均摂取カロリー	1,837 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：18%、脂質：39%、炭水化物：43%



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

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

昼食は軽めの日が多いようですが、その分を夕食等で補おうとしている意識がとても良いと思います。サラダなどの生野菜より、加熱した野菜やスープの方が、1回でくさんの野菜を取ることができるので、是非取り入れてみてください。

【4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
	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/22(月)
朝食	-	-	-	-
昼食	米／麺	麺	麺	米
間食	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米
食料自給率（%）	35	38	45	55
（予測%）	55	80	60	65
摂取カロリー（kcal）	1,774	1,558	1,242	1,524

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）

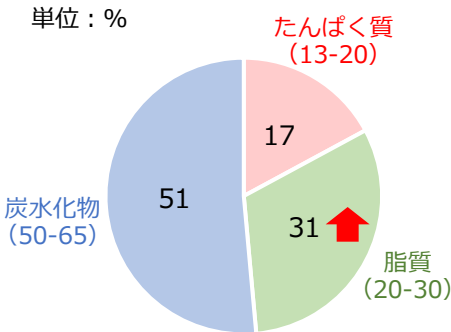
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【4日間の合計／平均】

食事回数	8 回
米食	6 回
パン食	0 回
麺食	3 回
その他	0 回
非食事回数	4 回
間食回数	0 回
4日間食料自給率	43 %
予測4日間平均	65 %
平均摂取カロリー	1,525 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：31%、炭水化物：51%



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

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

全体的に野菜が少ない印象です。ラーメンや丼物は野菜が不足しがちなので、その分を別の食事のときに補ったり、野菜ジュースなどでも良いので補助的に活用することで、1日に必要な栄養素をとるよう心がけましょう。

【4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
	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)
朝食	-	-	-	-
昼食	-	-	-	-
間食	-	-	-	-
夕食	その他	米	米	米
食料自給率 (%)	14	40	40	78
(予測%)	80	80	60	80
摂取カロリー (kcal)	648	489	601	650

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）

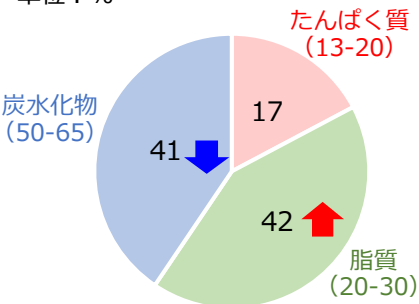
【4日間の合計／平均】

食事回数	4 回
米食	3 回
パン食	0 回
麺食	0 回
その他	1 回
非食事回数	8 回
間食回数	0 回
4日間食料自給率	43 %
予測4日間平均	75 %
平均摂取カロリー	597 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：42%、炭水化物：41%

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

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

1日1食の食生活が定着しているようです。1食の献立については定食でバランスも良いと思いますが、量が少ないため1日に必要な栄養素としては不足しています。まずはもう1食、夕食と同じような献立で良いので、食べるようにしてみましょう。

【4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
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)
朝食	パン	-	その他	パン
昼食	-	パン	その他	米
間食	-	-	その他	-
夕食	麺	麺	麺	米
食料自給率（%）	19	13	31	36
（予測%）	5	15	30	50
摂取カロリー（kcal）	432	1,289	1,477	2,110

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）

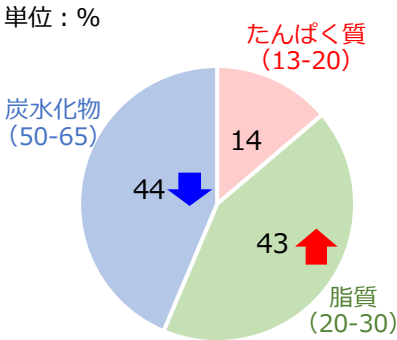
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【4日間の合計／平均】

食事回数	10 回
米食	2 回
パン食	3 回
麺食	3 回
その他	3 回
非食事回数	2 回
間食回数	1 回
4日間食料自給率	24 %
予測4日間平均	25 %
平均摂取カロリー	1,327 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：14%、脂質：43%、炭水化物：44%



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

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

パンのみ、麺のみといった単品料理が多く、主食に菓子パンやお菓子に分類されるものを食べる傾向が見られます。結果的に脂質エネルギー割合が高くなっています。食事の際は野菜系のおかずを追加するなど、積極的に野菜の摂取量を増やしましょう。

【4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
	1/18(木)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)
朝食	-	-	-	-
昼食	麺	麺	麺	麺／パン
間食	-	-	-	-
夕食	麺	米	その他	麺
食料自給率（％）	14	18	26	24
（予測％）	60	45	45	55
摂取カロリー（kcal）	1,273	762	1,126	1,161

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）

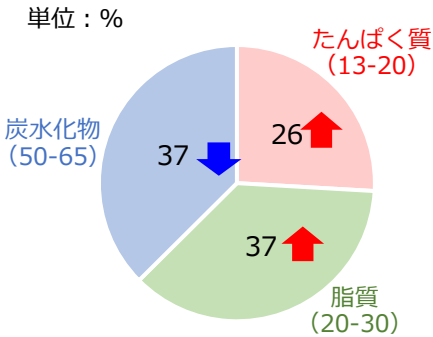
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【4日間の合計／平均】

食事回数	8 回
米食	1 回
パン食	1 回
麺食	6 回
その他	1 回
非食事回数	4 回
間食回数	0 回
4日間食料自給率	20 %
予測4日間平均	51 %
平均摂取カロリー	1,081 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：26%、脂質：37%、炭水化物：37%



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

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

お昼近くまで寝ている日が多いのか、朝食を抜き遅い時間に昼食を食べている日が多いようです。寝ている時間が長ければ活動量も増えず食欲も出ないので、まずは早起きし食生活を整える土台となる生活習慣から見直してみましょう。

【4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
	1/17(水)	1/18(木)	1/20(土)	1/22(月)
朝食	その他	パン	その他	その他
昼食	麺	-	その他	その他
間食	-	-	-	-
夕食	-	その他	その他	その他
食料自給率 (%)	37	35	17	14
(予測%)	65	55	55	65
摂取カロリー (kcal)	844	1,023	781	720

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）

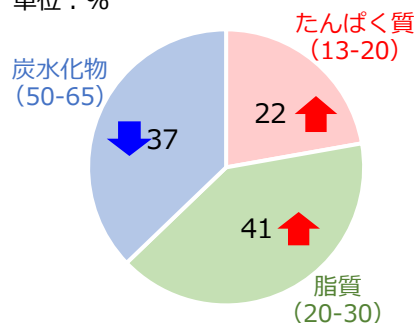
【4日間の合計／平均】

食事回数	10 回
米食	0 回
パン食	1 回
麺食	1 回
その他	8 回
非食事回数	2 回
間食回数	0 回
4日間食料自給率	26 %
予測4日間平均	60 %
平均摂取カロリー	842 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：22%、脂質：41%、炭水化物：37%

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

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

主食のないメニューが多い印象です。結果的に、摂取エネルギーが不足し、脂質エネルギー割合も高くなっていると考えられます。食事は主食・主菜・副菜を中心にバランスよくとるように心がけましょう。

【4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
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)
朝食	-	-	-	-
昼食	米	米	米	麺
間食	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米
食料自給率 (%)	58	59	51	36
(予測%)	100	100	100	70
摂取カロリー (kcal)	1,306	1,237	1,512	1,298

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）

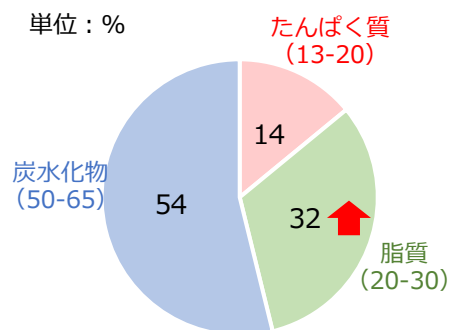
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【4日間の合計／平均】

食事回数	8 回
米食	7 回
パン食	0 回
麺食	1 回
その他	0 回
非食事回数	4 回
間食回数	0 回
4日間食料自給率	51 %
予測4日間平均	93 %
平均摂取カロリー	1,338 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：14%、脂質：32%、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

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

朝食を抜く傾向があるものの、それ以外の食事は比較的バランスも良くしっかり食べられている印象です。朝食を食べる努力をしてみる、難しければ昼食。夕食時に副菜をプラスして1日に必要な栄養素を補う工夫をしてみましょう。

【4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
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)
朝食	麺	-	-	-
昼食	パン	パン	パン	米／パン
間食	-	-	-	-
夕食	-	米	-	-
食料自給率 (%)	20	31	23	49
(予測%)	50	50	40	40
摂取カロリー (kcal)	1,499	1,575	508	761

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）

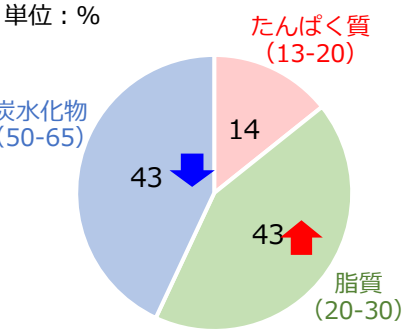
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【4日間の合計／平均】

食事回数	6 回
米食	2 回
パン食	4 回
麺食	1 回
その他	0 回
非食事回数	6 回
間食回数	0 回
4日間食料自給率	31 %
予測4日間平均	45 %
平均摂取カロリー	1,086 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：14%、脂質：43%、炭水化物：43%



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

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

食事をほとんど食べておらず、更に1食あたりも少ないため、総合的に栄養不足の状態です。成長期のため、貧血などの体調不良だけでなく、将来的に不妊等にも繋がる可能性があるため、まずは食べられるものを探して食事をする意識を持つようにしましょう。

【4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
	1/17(水)	1/23(火)	1/25(木)	1/26(金)
朝食	-	-	米	米
昼食	パン	米	-	-
間食	-	-	-	-
夕食	その他	-	-	-
食料自給率 (%)	29	86	58	74
(予測%)	25	90	85	100
摂取カロリー (kcal)	580	309	737	490

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）

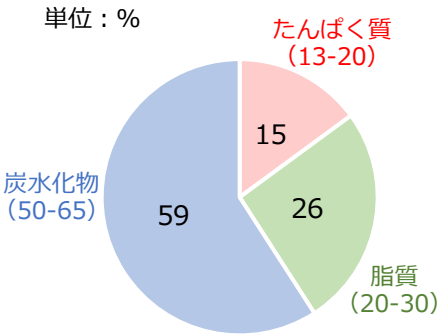
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【4日間の合計／平均】

食事回数	5 回
米食	3 回
パン食	1 回
麺食	0 回
その他	1 回
非食事回数	7 回
間食回数	0 回
4日間食料自給率	62 %
予測4日間平均	75 %
平均摂取カロリー	529 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：26%、炭水化物：59%



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

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

食事をほとんど食べておらず、総合的に栄養不足の状態です。食べている時は定食でバランスの良い献立の時もあるようなので、食事の回数を増やすことを検討してみましょう。1日3食で栄養を補うことが大切です。

【4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
	1/21(日)	1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)
朝食	-	-	-	-
昼食	麺	麺	-	-
間食	-	その他	-	その他
夕食	-	米	米	米
食料自給率 (%)	22	47	33	15
(予測%)	10	30	30	30
摂取カロリー (kcal)	614	987	654	1,133

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）

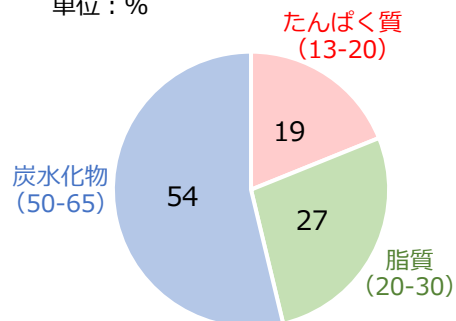
【4日間の合計／平均】

食事回数	5 回
米食	3 回
パン食	0 回
麺食	2 回
その他	2 回
非食事回数	7 回
間食回数	2 回
4日間食料自給率	29 %
予測4日間平均	25 %
平均摂取カロリー	847 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：19%、脂質：27%、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

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

1日1食の日が多く、かつカップラーメンで済ませたりと、栄養不足の状態が続いているように見受けられます。1日3食でバランスよく食事したいとコメントがあったため、まずは自分にできそうなことを1つ、1週間続けてみてはいかがでしょうか。

【4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
	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)	1/26(金)
朝食	-	-	-	-
昼食	その他	麺	麺	米
間食	-	-	その他	その他
夕食	麺	麺	麺	米
食料自給率 (%)	21	33	22	56
(予測%)	80	80	80	80
摂取カロリー (kcal)	853	1,059	1,458	1,124

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）

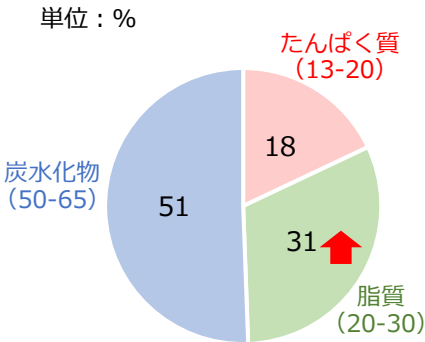
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【4日間の合計／平均】

食事回数	8 回
米食	2 回
パン食	0 回
麺食	5 回
その他	3 回
非食事回数	4 回
間食回数	2 回
4日間食料自給率	33 %
予測4日間平均	80 %
平均摂取カロリー	1,124 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：18%、脂質：31%、炭水化物：51%



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

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

朝食を抜いている、単品料理で野菜が少ない日でも、栄養が取れたとコメントしている点が気になりました。1日3食バランスの良い食事を心がけることが基本ですので、理想の食生活とは何かを知るところから始めてみましょう。

【4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
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)
朝食	-	-	-	-
昼食	その他	麺	パン	パン
間食	-	パン	-	-
夕食	米	その他	米	その他
食料自給率 (%)	74	30	46	17
(予測%)	90	40	50	35
摂取カロリー (kcal)	411	1,400	1,112	973

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）

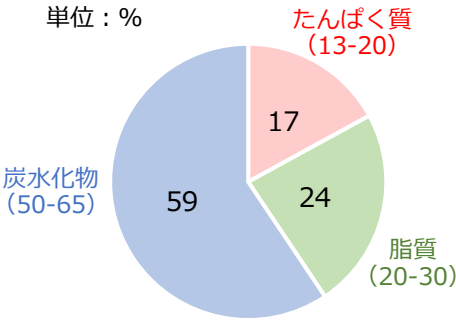
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【4日間の合計／平均】

食事回数	8 回
米食	2 回
パン食	3 回
麺食	1 回
その他	3 回
非食事回数	4 回
間食回数	1 回
4日間食料自給率	42 %
予測4日間平均	54 %
平均摂取カロリー	974 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：24%、炭水化物：59%



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

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

朝食を抜く、かつ昼食夕食も少ないため、野菜だけではなく摂取エネルギー量自体不足している状況です。まずは朝食で何か口にしてみる、難しければ昼食・夕食を定食のようなメニューにししっかりおかずを食べるようにするなどの工夫をしましょう。

【4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
	1/17(水)	1/25(木)	1/28(日)	1/27(土)
朝食	米	パン	-	パン
昼食	米	米	麺	-
間食	-	その他	その他	-
夕食	-	-	米	その他
食料自給率 (%)	66	35	35	12
(予測%)	65	17	10	10
摂取カロリー (kcal)	1,537	1,447	1,808	710

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）

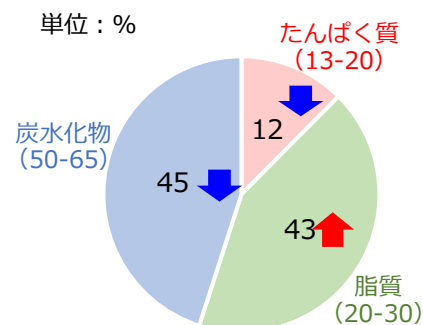
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【4日間の合計／平均】

食事回数	8 回
米食	4 回
パン食	2 回
麺食	1 回
その他	3 回
非食事回数	4 回
間食回数	2 回
4日間食料自給率	37 %
予測4日間平均	26 %
平均摂取カロリー	1,376 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：12%、脂質：43%、炭水化物：45%



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

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

移動が多く忙しいため、食事が疎かになっている印象です。手軽に栄養を補給できるものでも構わないので可能な限り1日3食食べる、またはゆっくり食事ができる時に栄養バランスを考えたメニューを意識するなど、できることを探してみましょう。

【4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
	1/20(土)	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)
朝食	-	-	-	-
昼食	米	麺	麺	麺
間食	-	-	-	-
夕食	米	-	米	米
食料自給率 (%)	56	15	33	40
(予測%)	75	70	65	55
摂取カロリー (kcal)	1,337	706	1,429	1,198

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）

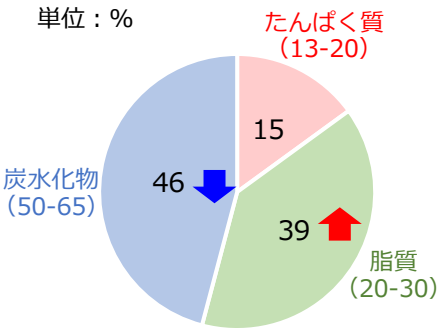
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【4日間の合計／平均】

食事回数	7 回
米食	4 回
パン食	0 回
麺食	3 回
その他	0 回
非食事回数	5 回
間食回数	0 回
4日間食料自給率	36 %
予測4日間平均	66 %
平均摂取カロリー	1,168 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：15%、脂質：39%、炭水化物：46%



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

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

朝食を抜く傾向があり、食事内容も野菜が少ないメニューであることが多いようです。朝食を食べるのが難しければ、昼食や夕食の献立に野菜のおかずを添えるなど、意識的に野菜をとるように心がけましょう。

【4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
	1/19(金)	1/20(土)	1/21(日)	1/23(火)
朝食	-	-	パン	パン
昼食	麺	その他	米	米
間食	-	その他 2回	-	-
夕食	米	米	米	-
食料自給率 (%)	35	35	41	33
(予測%)	40	80	70	40
摂取カロリー (kcal)	1,271	1,514	1,762	1,238

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）

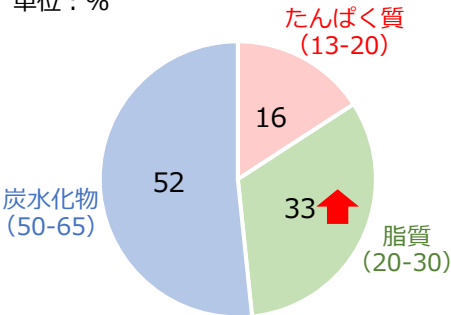
【4日間の合計／平均】

食事回数	9 回
米食	5 回
パン食	2 回
麺食	1 回
その他	3 回
非食事回数	3 回
間食回数	1 回
4日間食料自給率	36 %
予測4日間平均	58 %
平均摂取カロリー	1,446 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：33%、炭水化物：52%

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

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

野菜が少ない献立のことが多い印象です。特にコンビニ等で購入する時は、パンのみや単品料理のみで特にバランスが悪くなる傾向があります。おかずやサラダ、牛乳を添えるなどのひと工夫ができると良いでしょう。

【4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
	1/24(水)	1/26(金)	1/27(土)	1/28(日)
朝食	パン	パン	パン	-
昼食	米	-	-	麺
間食	-	その他	その他	その他
夕食	米	米／麺	米	米
食料自給率 (%)	46	25	19	29
(予測%)	50	20	50	50
摂取カロリー (kcal)	1,823	2,047	1,407	1,507

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）

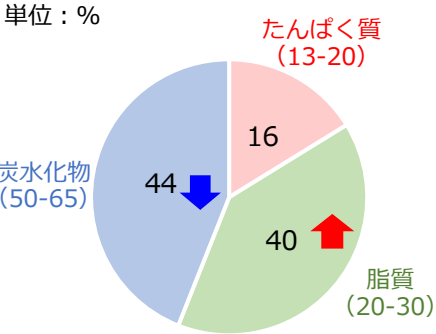
食料自給率（カロリーベース）：
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【4日間の合計／平均】

食事回数	9 回
米食	5 回
パン食	3 回
麺食	2 回
その他	3 回
非食事回数	3 回
間食回数	3 回
4日間食料自給率	30 %
予測4日間平均	43 %
平均摂取カロリー	1,696 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：16%、脂質：40%、炭水化物：44%



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

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

時々食事を抜くようですが、朝も昼も夜も食べられないわけではない印象を受けました。野菜をより摂取できるよう、彩りを意識したメニューを考えることで、積極的に野菜を食べる量を増やしていきましょう。

【4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
	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/20(土)
朝食	パン	その他	パン	-
昼食	その他	パン	米	米
間食	その他 4回	その他 2回	その他 2回	その他 2回
夕食	米	米	米	-
食料自給率 (%)	19	26	39	32
(予測%)	80	40	70	70
摂取カロリー (kcal)	2,106	1,162	1,618	1,391

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）

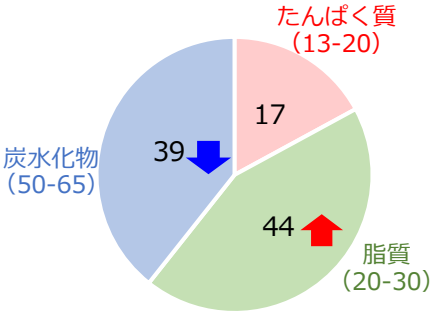
【4日間の合計／平均】

食事回数	10 回
米食	5 回
パン食	3 回
麺食	0 回
その他	12 回
非食事回数	2 回
間食回数	4 回
4日間食料自給率	29 %
予測4日間平均	65 %
平均摂取カロリー	1,569 kcal

【4日間のPFCバランス】

たんぱく質：17%、脂質：44%、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

【4日間の総評（管理栄養士のコメント）】

毎日甘いものを必ず食べており、かつ1日に複数回間食することが習慣になっている印象です。また、お菓子や菓子パンを食事代わりにしている日もあるようなので、全体的に糖質・脂質の過剰摂取が懸念されます。お菓子は1日1つなど、ルールを決めて楽しみましょう。

食事調査のまとめ

(食料自給率／主食の構成比)

食料自給率と予測の4日間平均

- ・対象者の食料自給率（カロリーベース）の4日間の平均値は、最小値は20%、最大値は62%で、20名の平均値は37%であった。
- ・予測値との差が10%以内だったのは、男性は1名、女性は1名。

【対象者（30名）の平均値：37%】

単位：%

	食料自給率 (4日間平均)	予測 (4日間平均)
No.1 男性17歳/高校生（親と同居）	30	65
No.2 男性16歳/高校生（親と同居）	45	70
No.3 男性18歳/高校生（親と同居）	50	78
No.4 男性20歳/大学生（一人暮らし）	47	71
No.5 男性20歳/大学生（一人暮らし）	43	65
No.6 男性22歳/大学生（一人暮らし）	43	75
No.7 男性22歳/大学生（親と同居）	24	25
No.8 男性19歳/大学生（親と同居）	20	51
No.9 男性24歳/社会人	26	60
No.10 男性23歳/社会人	51	93

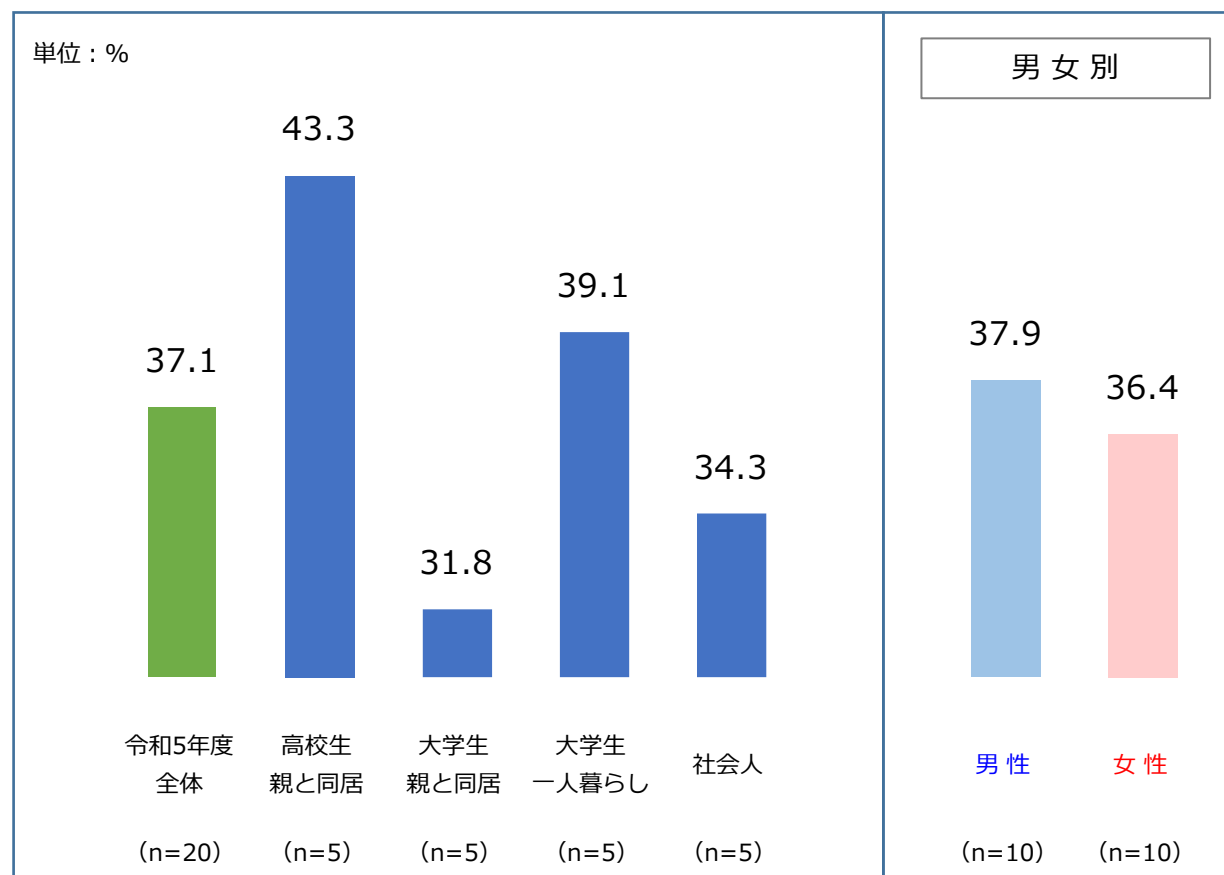
	食料自給率 (4日間平均)	予測 (4日間平均)
No.11 女性17歳/高校生（親と同居）	31	45
No.12 女性17歳/高校生（親と同居）	62	75
No.13 女性21歳/大学生（一人暮らし）	29	25
No.14 女性22歳/大学生（一人暮らし）	33	80
No.15 女性21歳/大学生（親と同居）	42	54
No.16 女性21歳/大学生（親と同居）	37	26
No.17 女性19歳/大学生（親と同居）	36	66
No.18 女性20歳/社会人	36	58
No.19 女性23歳/社会人	30	43
No.20 女性20歳/社会人	29	65

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

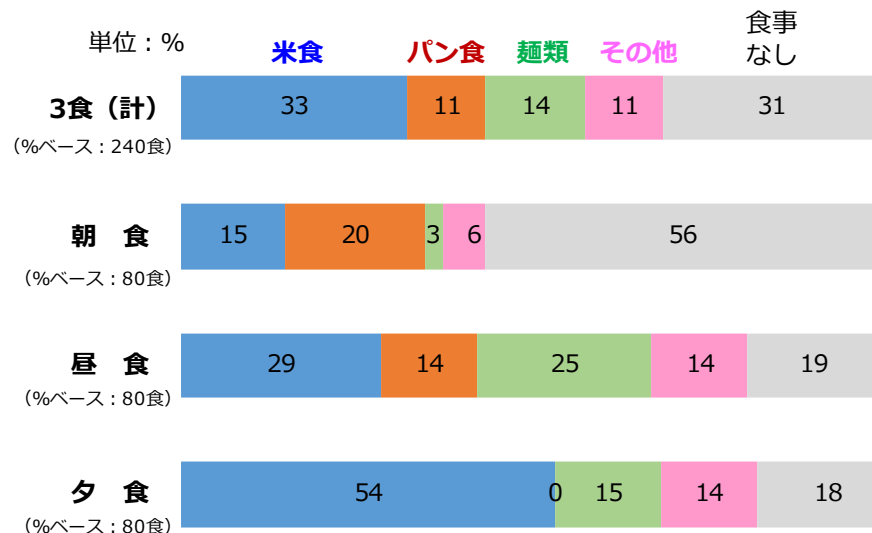
- ・対象者全員（20名）の4日間の平均値は37%。
- ・男女別では男性の方がやや高い。



主食の種類の構成比

- ・3食では「米食」が33%と最も多く、次いで「麺類」（14%）、「パン食」（11%）。「食事なし」は31%であった。
- ・食事別では、『朝食』～『夕食』にかけて「米食」が徐々に高くなり、夕食では最も高く朝食は6割が「食事なし」であった。
- ・男女別に3食を比較すると、男性は女性より「麺類」「その他」が多く、女性は男性より「パン食」「食事なし」が多い傾向が見られる。
- ・学齢別では、いずれも「米食」が最も高いものの（一部同率含む）、「食事なし」も2～4割と高い。

■ 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）

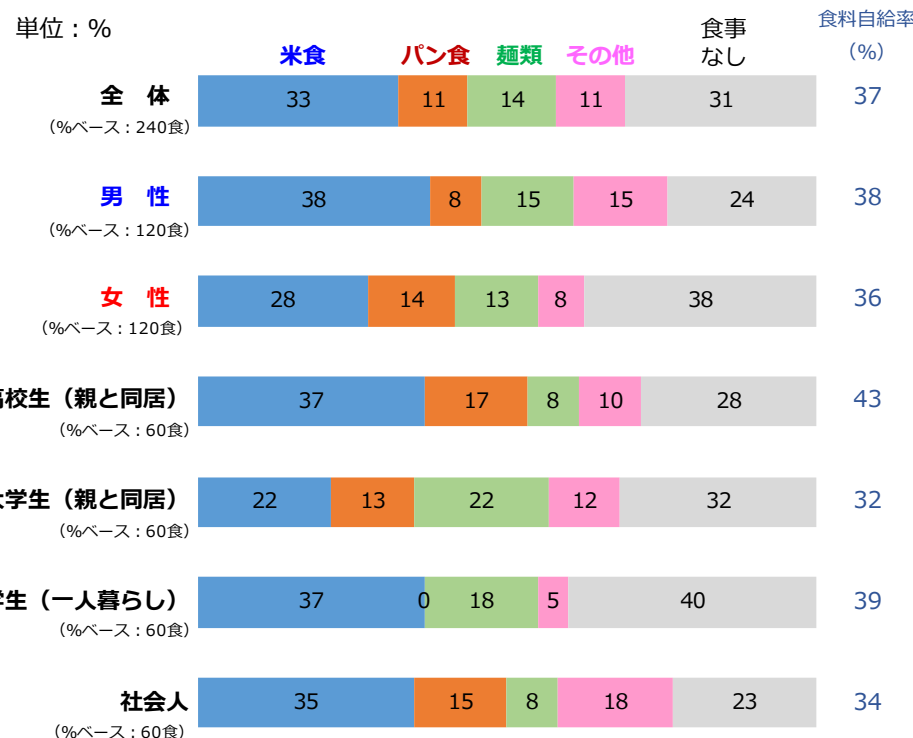
米食：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

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）

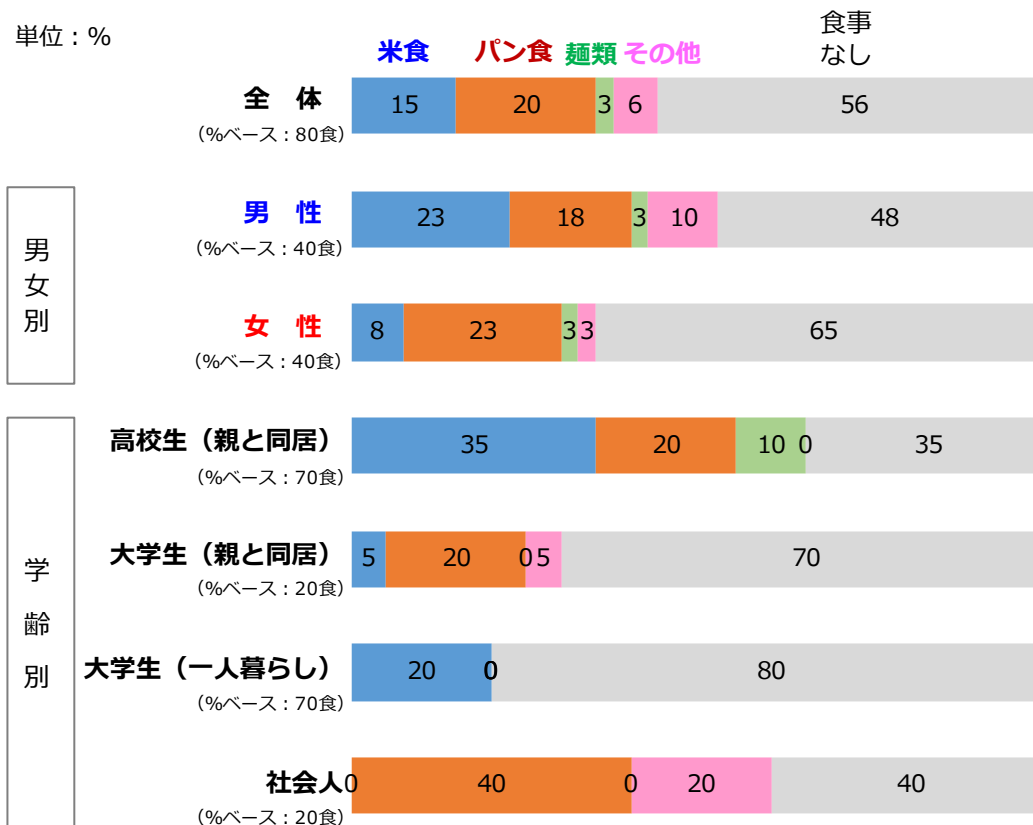
■ 3食（計）の主食の構成比（対象者全体、男女、学齢別）



男
女
別

学
齢
別

- ・『朝食』の主食は、男性は女性よりも「米食」の割合が高い。
- ・学齢別では、大学生（親と同居）と大学生（一人暮らし）は他の属性と比べて「食事なし」が7割以上と高い。



※ 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）

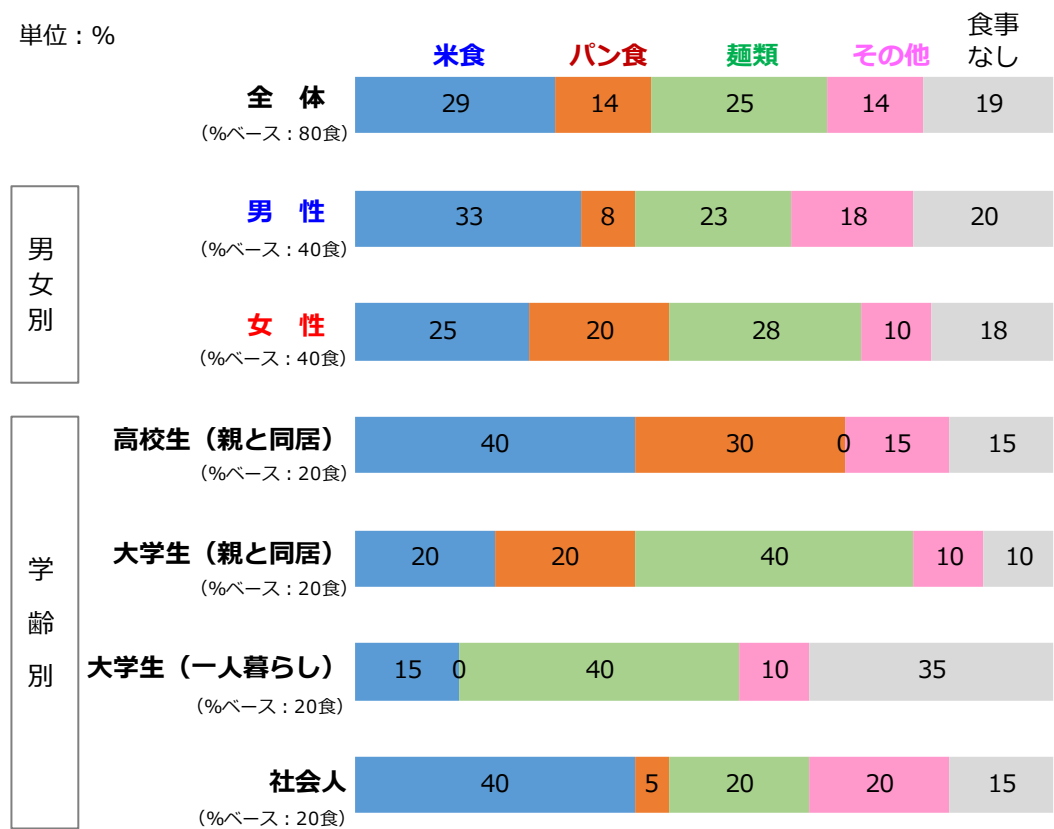
米食：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

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』の主食は、男性は「米食」が3割で女性よりもやや高く、女性は「パン食」「麺類」が2割～3割で男性よりも高い。
- ・学齢別では、朝食に続き大学生（一人暮らし）は「食事なし」が4割弱あり最も高い。

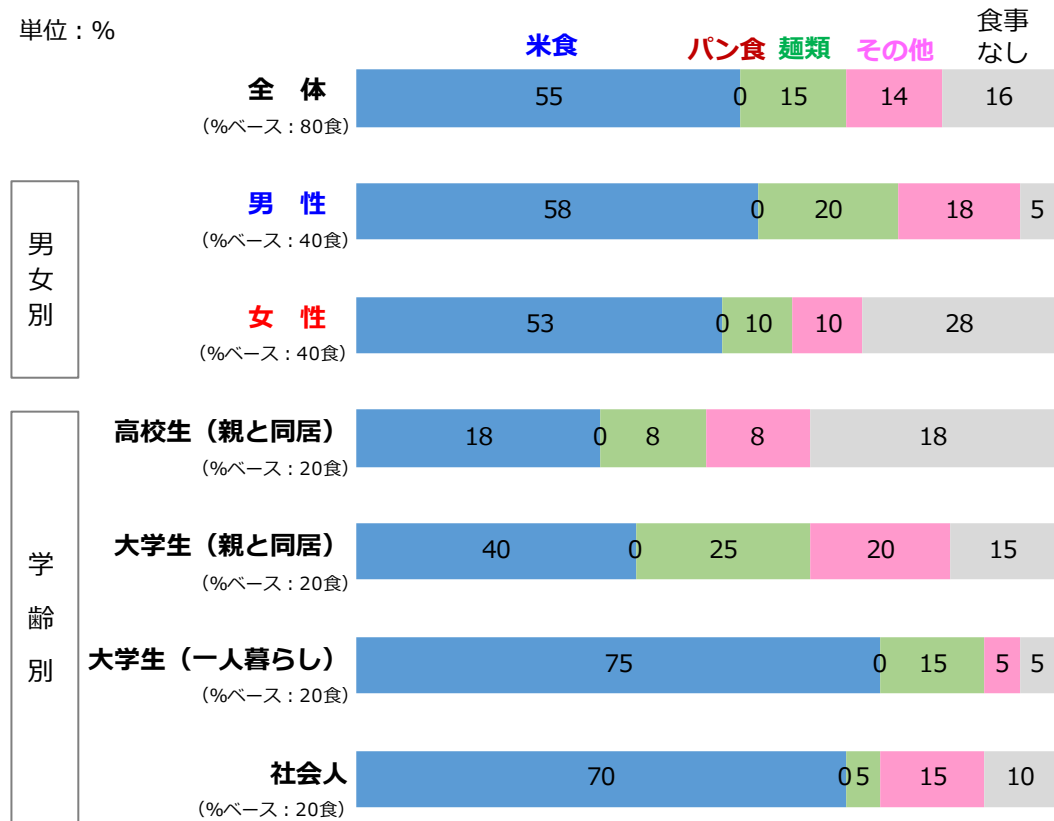


※ 1食に複数の主食を食べた場合は、量が多い主食を優先とした（写真から判断）

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』の主食種類の構成比（対象者全体、男女別、学齢別）

- 『夕食』の主食は、男性は「米食」が6割と女性よりもやや高い。
- 学齢別では、大学生（一人暮らし）は朝食と昼食で「食事なし」が最も高かったが、夕食では最も低い。



※ 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）