

平成21年度「食事バランスガイド」
認知及び参考度に関する全国調査

調査報告書

平成22年3月



目次

	<i><u>page</u></i>
1. 調査概要	1
2. 調査結果の要約	3
以下、調査結果の詳細	
3. 「食事バランスガイド」について	4
4. 「食生活指針」について	11
5. 普段の食事について	13
6. 食育について	14
7. 普及啓発ポスターについて	16
8. ホームページサイトについて	17



1. 調査概要

1

(1) 調査目的

「食事バランスガイド」「食生活指針」の浸透度を全国的に確認し、今後の施策展開にむけての基礎資料を作成することを目的とする。

(2) 調査設計

a) 調査方法 郵送配布・郵送回収法

b) 調査エリア

【東京圏・近畿圏】

東京圏:

東京都/神奈川県/千葉県/埼玉県

近畿圏:

大阪府/京都府/兵庫県/奈良県/和歌山県

【地方圏】

地方都市:

札幌市/仙台市/名古屋市/広島市/福岡市

郡部・小都市:

東北地方/北陸地方/九州地方

c) 調査対象者 上記調査エリア在住の20～69歳の男女
※平成17年度国勢調査の人口構成比率に合わせた年代割り付けを実施

d) 抽出方法 Ipsos日本統計調査株式会社の調査パネルを下記割付に沿って無作為抽出

e) 標本構成

□ 発送数 計3,000人

	東京圏		近畿圏		地方都市		郡部・小都市	
	男	女	男	女	男	女	男	女
20代	119	109	57	59	78	79	39	39
30代	142	134	69	71	82	83	43	42
40代	111	103	55	56	71	71	45	45
50代	120	120	68	73	76	78	54	53
60代	103	106	60	65	64	68	43	47
計	595	572	309	324	371	379	224	226

□ 回収数 計2,320人

	東京圏		近畿圏		地方都市		郡部・小都市	
	男	女	男	女	男	女	男	女
20代	75	83	33	44	36	53	19	34
30代	99	112	45	64	53	81	33	43
40代	60	92	38	43	56	64	31	44
50代	90	107	53	61	60	61	43	46
60代	78	84	47	61	57	64	36	37
計	402	478	216	273	262	323	162	204

f) 調査期間 平成22年2月

g) 調査実施機関 Ipsos日本統計調査株式会社



1. 調査概要

(3)対象者の基本属性

	性別		年代				
	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
全体	44.9	55.1	16.3	22.8	18.4	22.5	20.0
東京・近畿圏	45.1	54.9	17.2	23.4	17.0	22.7	19.7
地方圏	44.6	55.4	14.9	22.1	20.5	22.1	20.4

	居住地域							
	北海道	東北	関東	北陸	東海	近畿	中国・四国	九州・沖縄
全体	5.1	10.9	37.9	4.9	4.7	21.1	4.9	10.5
東京・近畿圏	－	－	64.3	－	－	35.7	－	－
地方圏	12.5	26.6	－	11.9	11.5	－	12.0	25.6

	未婚既婚		世帯構成				
	未婚	既婚	一人暮らし	夫婦のみ	親と子の二世帯	親と子と孫の三世帯	その他
全体	27.8	72.2	9.4	15.4	65.2	8.8	1.3
東京・近畿圏	29.3	70.7	10.2	14.7	66.1	7.7	1.2
地方圏	25.8	74.2	8.1	16.5	63.8	10.2	1.4



2. 調査結果の要約

(1)「食事バランスガイド」の認知度

食事バランスガイドを「内容を含めて知っている」と回答した人は、全体で17.6%（東京・近畿圏：16.2%、地方圏：19.6%）であった。「名前程度は聞いたことがある」を含めると、食事バランスガイドの認知率は56.7%（東京・近畿

	全体	東京・近畿圏	地方圏	(%)
内容を含めて知っている	17.6	16.2	19.6	
名前程度は聞いたことがある	39.1	38.7	39.6	
知らなかった	41.9	44.0	39.0	

(2)「食事バランスガイド」の参考度

食事バランスガイドを「内容を含めて知っている」人の中で、「いつも参考にしている」人は、全体で9.8%（東京・近畿圏：13.1%、地方圏：5.9%）である。「時々」と「たまには」を加えると、全体で77.7%（東京・近畿圏：78.4%、地方

	全体	東京・近畿圏	地方圏	(%)
いつも参考にしている	9.8	13.1	5.9	
時々参考にしている	29.2	24.3	34.9	
たまには参考にしている	38.7	41.0	36.0	
まったく参考にしていない	22.1	21.6	22.6	

(3)「食生活指針」の認知度

食生活指針を「内容を含めて知っている」人は、全体で6.9%（東京・近畿圏：6.6%、地方圏：7.4%）であるが、「名前程度は聞いたことがある」を加えると、全体で35.2%（東京・近畿圏：34.5%、地方圏：36.2%）が「知っている」とし

	全体	東京・近畿圏	地方圏	(%)
内容を含めて知っている	6.9	6.6	7.4	
名前程度は聞いたことがある	28.3	27.9	28.8	
知らなかった	64.1	64.6	63.3	

(4)「食生活指針」の実践度

食生活指針の実践度を内容別にみると、「(4)ごはんなどの穀類をしっかりと」(ほとんど＋おおむねできている＝86.1%)が最も実践されており、続いて「(1)食事を楽しみましょう」(同77.5%)が高かった。13項目中8項目は、5割以上の人が「ほとんど＋おおむねできている」と回答している。逆に、「(9)栄養成分表示を見て・・・」(同26.4%)「(11)食文化や地域の産物を活かし」(同33.5%)の項目で実践度が低かった。

ほとんど＋おおむねできている率(↓)		(%)
(1) 食事を楽しみましょう	77.5	
(2) 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを	62.2	
(3) 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを	62.3	
(4) ごはんなどの穀類をしっかりと	86.1	
(5) たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう	51.8	
(6) 牛乳、乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう	57.0	
(7) 塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう	45.5	
(8) 脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう	52.8	
(9) 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう	26.4	
(10) 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を	47.0	
(11) 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も	33.5	
(12) 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく	60.3	
(13) 自分の食生活を見直してみましょう	40.1	



3. 「食事バランスガイド」について ～調査結果の詳細

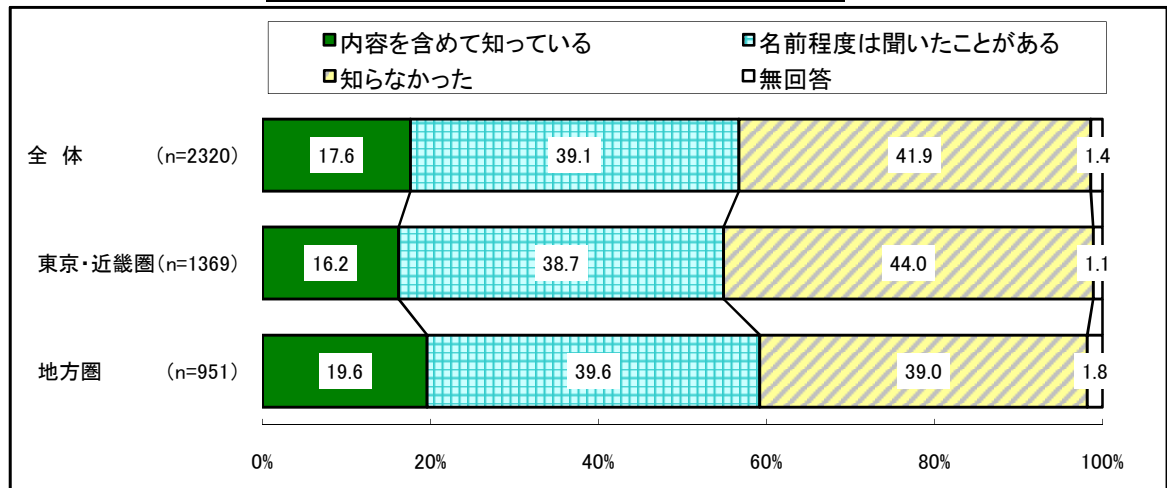
4

(1)「食事バランスガイド」の認知度

「内容を含めて知っている」と回答した人は、全体で17.6%（東京・近畿圏：16.2%、地方圏：19.6%）と2割に及ばないが、「名前程度は聞いたことがある」を含めた食事バランスガイドの認知率は56.7%（東京・近畿圏：54.9%、地方圏：59.2%）であった。

地域別では、東京・近畿圏に比べて地方圏の方が、「内容を含めて」の回答者、認知率（「内容を含めて」＋「名前程度」）ともに上回っている。

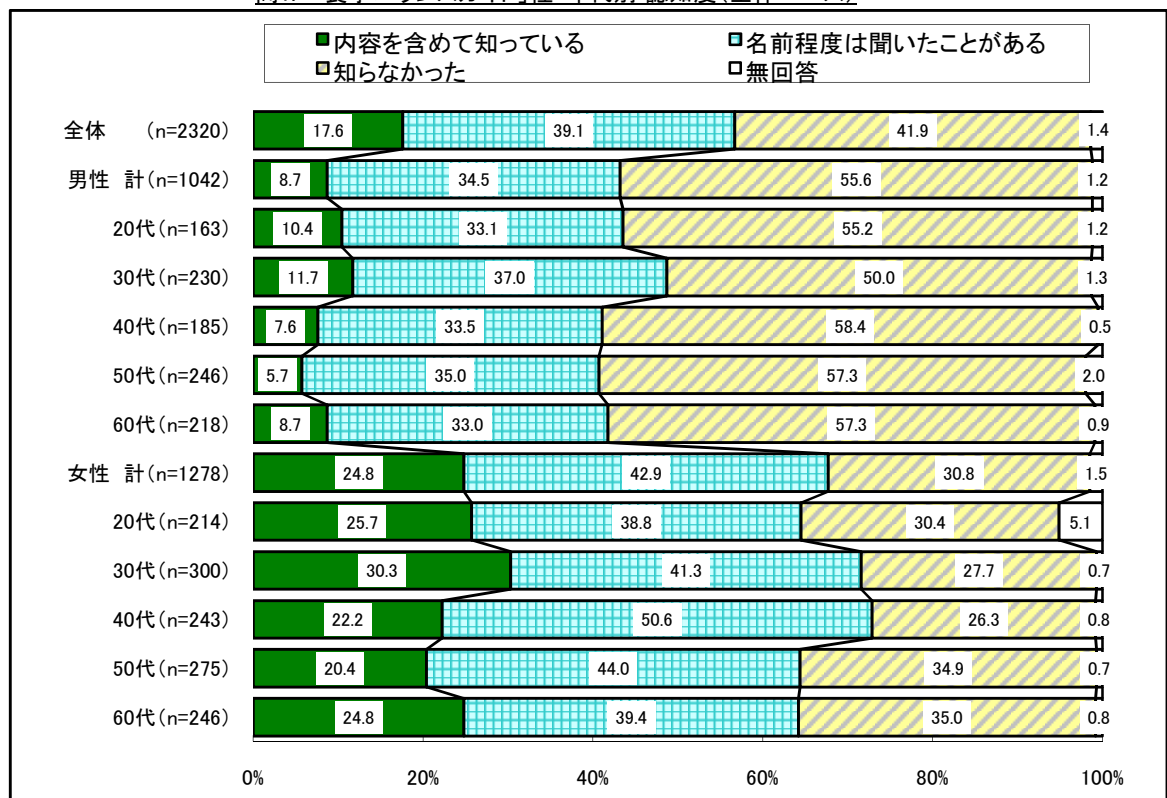
問1. 「食事バランスガイド」エリア別 認知度(全体ベース)



男女別では、「内容を含めて知っている」（男性：8.7%／女性：24.8%）、認知率（「内容を含めて」＋「名前程度」）男性：43.2%／女性：67.7%）ともに、女性が男性を大きく上回った。

年代別では、男性が30代、女性では30代～40代の認知率がやや高い傾向にある。

問1. 「食事バランスガイド」性・年代別 認知度(全体ベース)





3. 「食事バランスガイド」について ～調査結果の詳細

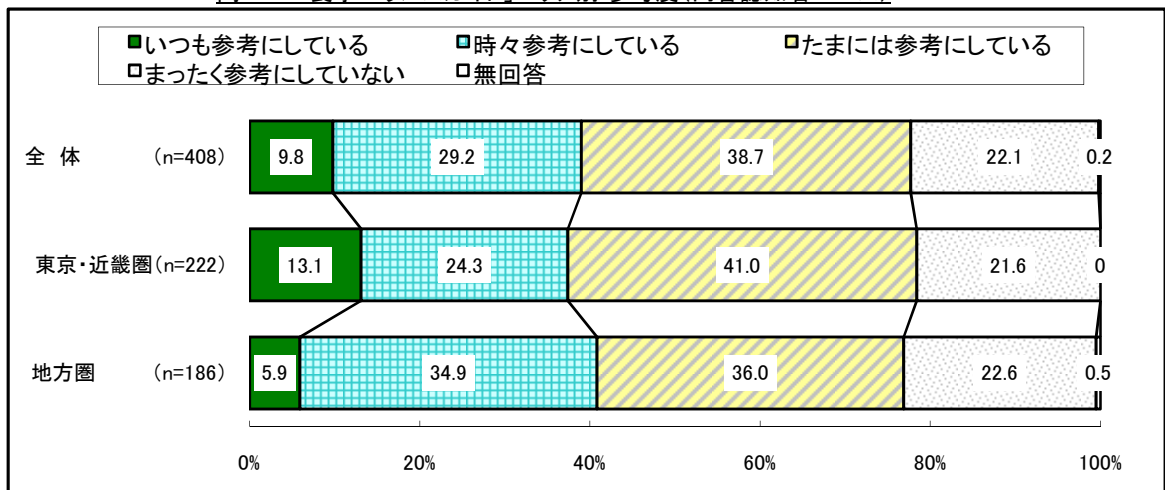
5

(2)「食事バランスガイド」の参考度

食事バランスガイドの「内容を含めて知っている」人の中で、「いつも参考にしてている」人は、全体で9.8%（東京・近畿圏：13.1%、地方圏：5.9%）であった。「時々」と「たまには」を加えると、77.7%（東京・近畿圏：78.4%、地方圏：76.8%）の参考度である。

地域別でみると、「いつも参考にしてている」は東京・近畿圏の方が地方圏より高かったが、「いつも」+「時々」+「たまには」を足した「参考にしてている」のトータルでは、地域間の差は見られない。

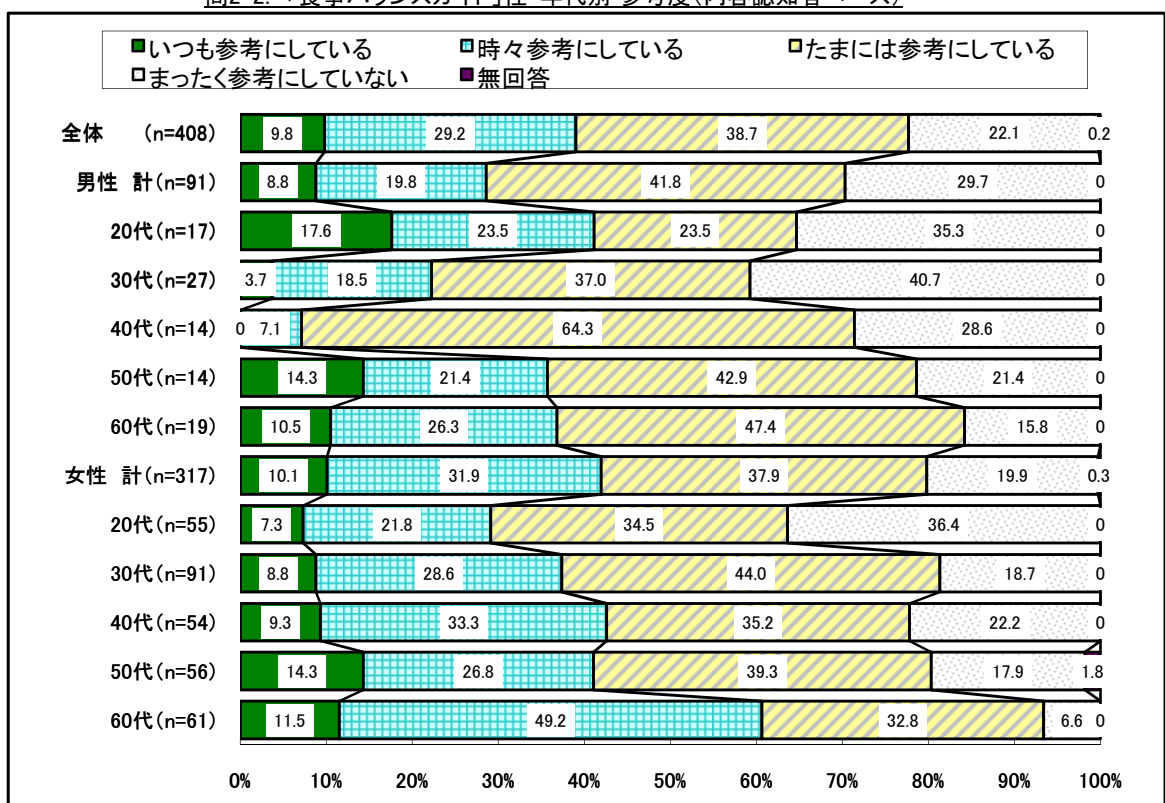
問2-1. 「食事バランスガイド」エリア別 参考度（内容認知者ベース）



男女別では「参考にしてている」のトータル（「いつも参考」「時々」「たまには」）が、男性（70.4%）よりも女性（79.9%）の方がやや高かった。

年代別にみると、女性では、年代が上がるほど参考にしてている人が増える傾向にある（男性はサンプル数が少な

問2-2. 「食事バランスガイド」性・年代別 参考度（内容認知者ベース）





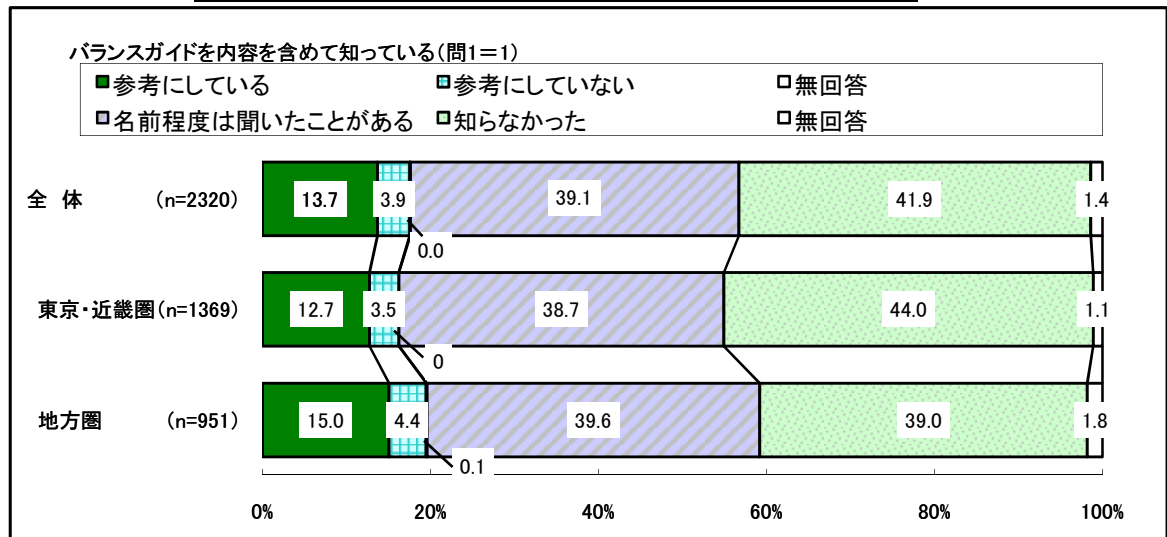
3. 「食事バランスガイド」について ～調査結果の詳細

6

(3)「食事バランスガイド」の認知度・参考度(全体ベース)

全体ベースにした食事バランスガイドの参考度(「参考にしている」)は13.7%(東京・近畿圏:12.7%、地方圏:15.0%)である。

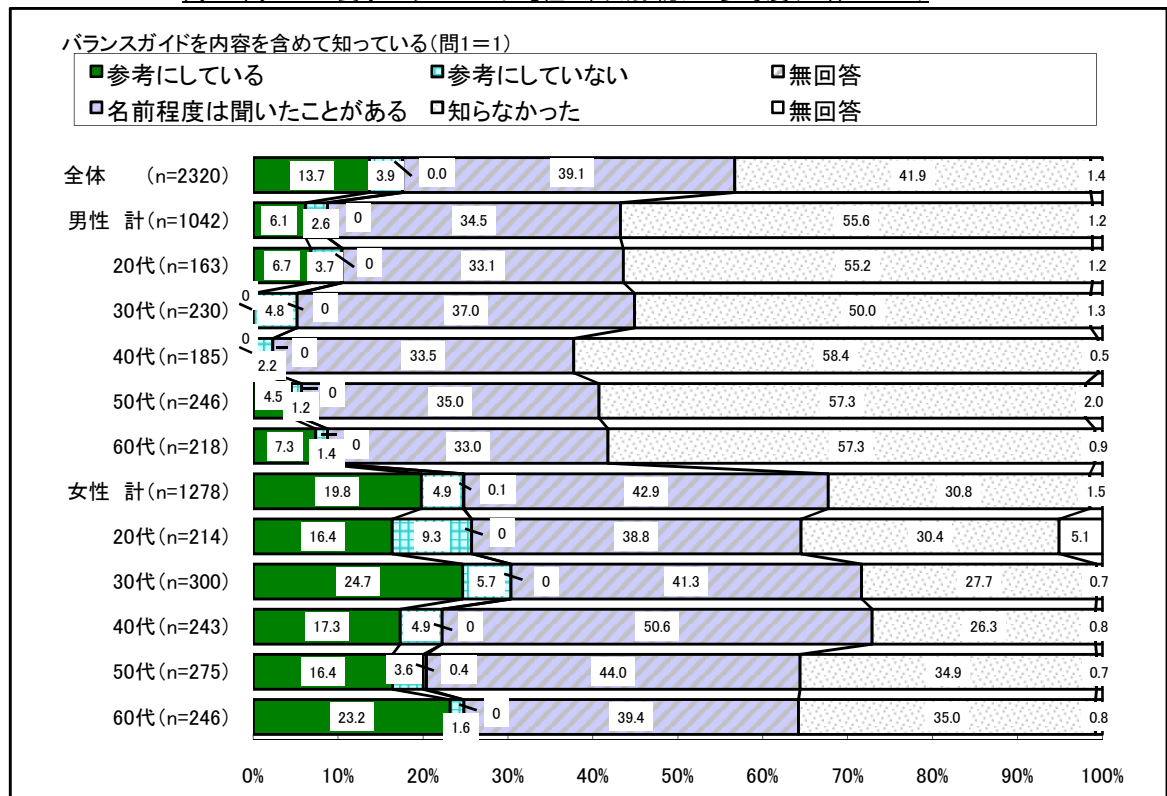
問1&問2-1. 「食事バランスガイド」エリア別 認知・参考度(全体ベース)



男女別では、参考度(「参考にしている」)も認知率(「内容を含めて」+「名前程度」)も、男性より女性の方が2倍以上スコアが高い。

これは、どの年代を見ても同様の傾向である。

問1&問2-1. 「食事バランスガイド」性・年代別 認知・参考度(全体ベース)





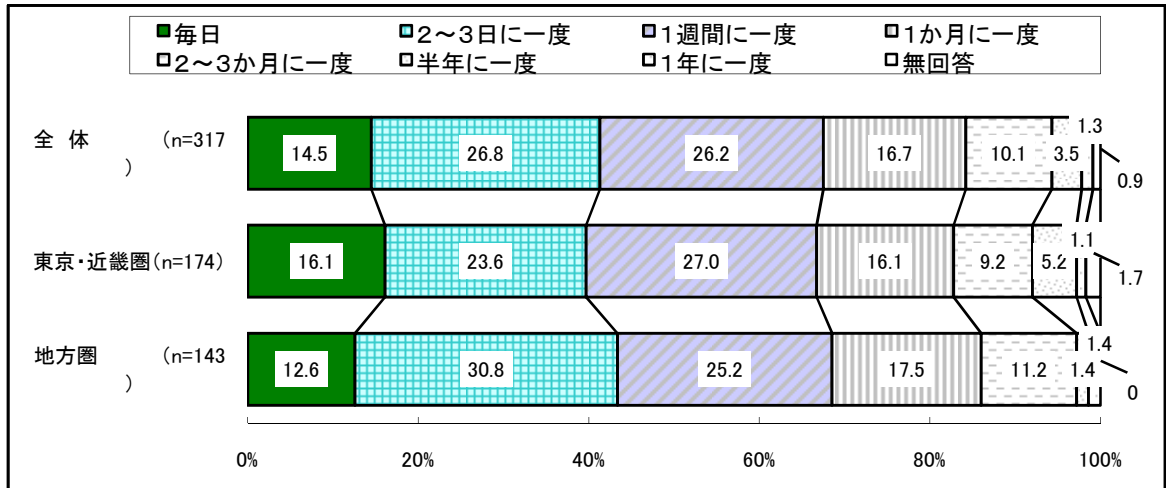
3. 「食事バランスガイド」について ～調査結果の詳細

7

(4)「食事バランスガイド」の参考頻度

食事バランスガイドを参考にしている人に、その参考頻度を確認したところ、「毎日」が全体で14.5%（東京・近畿圏：16.1%、地方圏：12.6%）であり、「2～3日に一度」と「1週間に一度」を加えると、67.5%（東京・近畿圏：66.7%、地方圏：68.6%）である。週に一度以上参考にしている人が7割近くに達する。

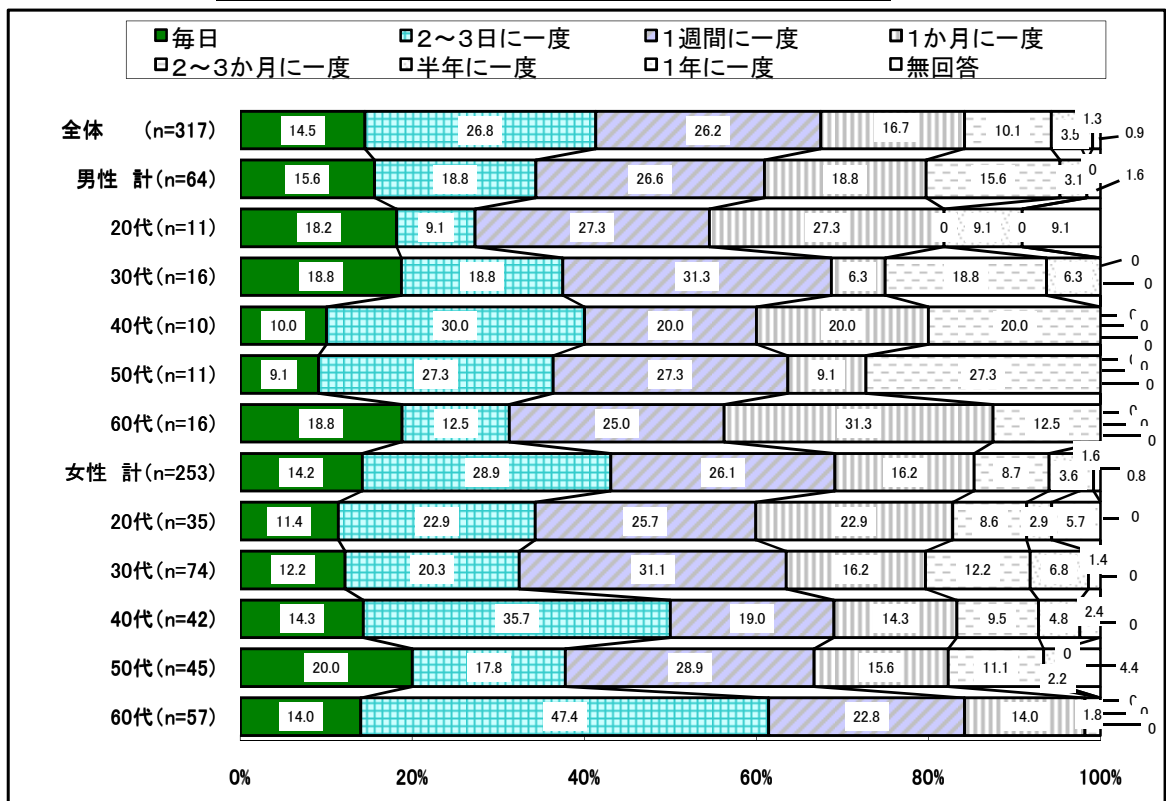
問2-2. 「食事バランスガイド」エリア別 参考頻度(参考者ベース)



男女別の参考頻度では、男性より、女性の方が高かった。

年代別にみると、女性では、年代が上がるほど参考頻度が高い傾向である（男性はサンプル数が少ない）。特に60代女性で参考頻度が高い。

問2-2. 「食事バランスガイド」性・年代別 参考頻度(参考者ベース)





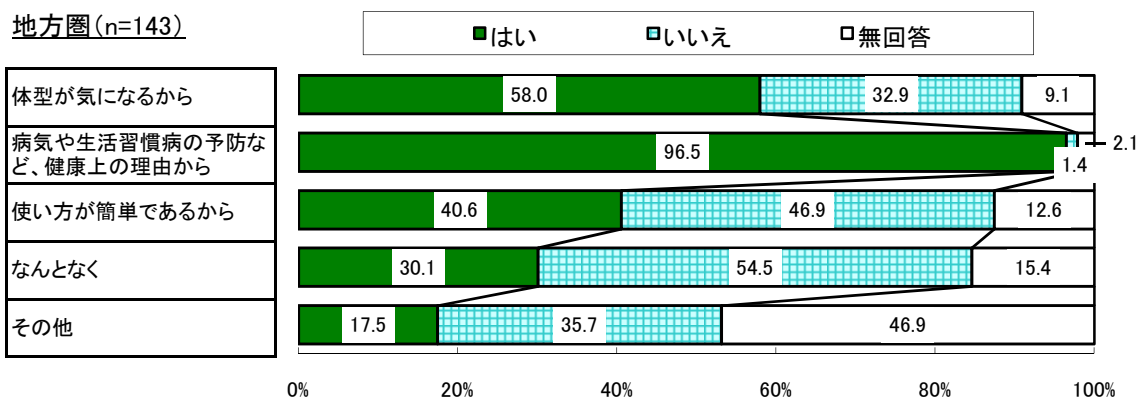
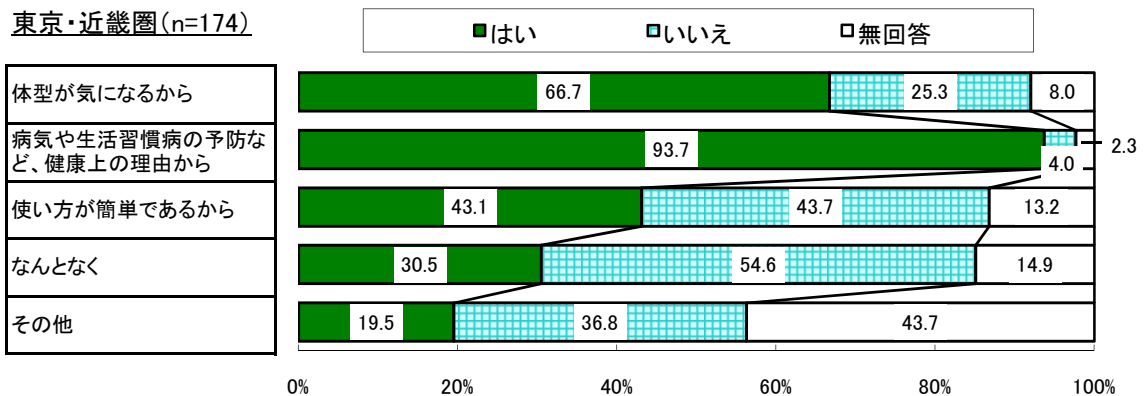
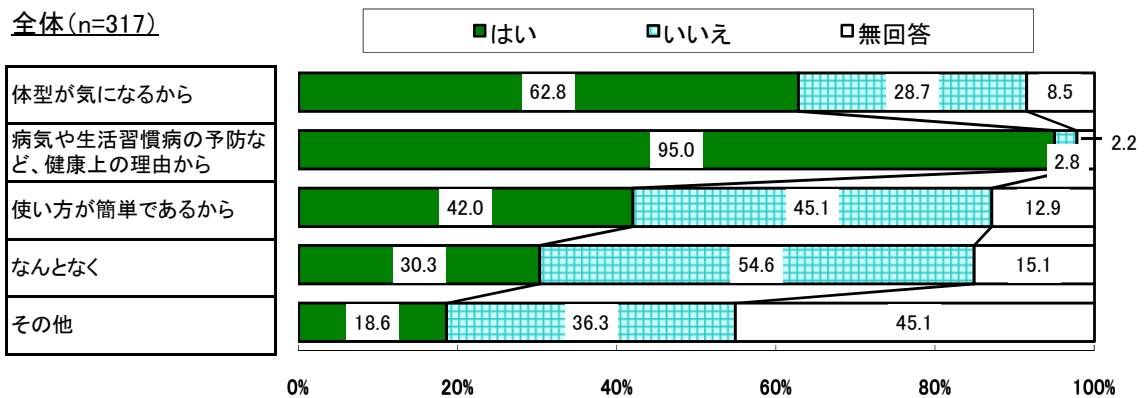
3. 「食事バランスガイド」について ～調査結果の詳細

(5)「食事バランスガイド」を参考にしている理由

食事バランスガイドを参考にしている理由としては、「病気や生活習慣病の予防など、健康上の理由から」が全体で95.0%(東京・近畿圏:93.7%、地方圏:96.5%)であり、ほとんど人から挙げられた。

続いて「体型が気になるから」が高く、全体で62.8%(東京・近畿圏:66.7%、地方圏:58.0%)であった。東京・近畿圏と地方圏での地域間で、その傾向の差は見られなかった。

問3-1. 「食事バランスガイド」エリア別項目別 参考理由(参考者ベース)





3. 「食事バランスガイド」について ～調査結果の詳細

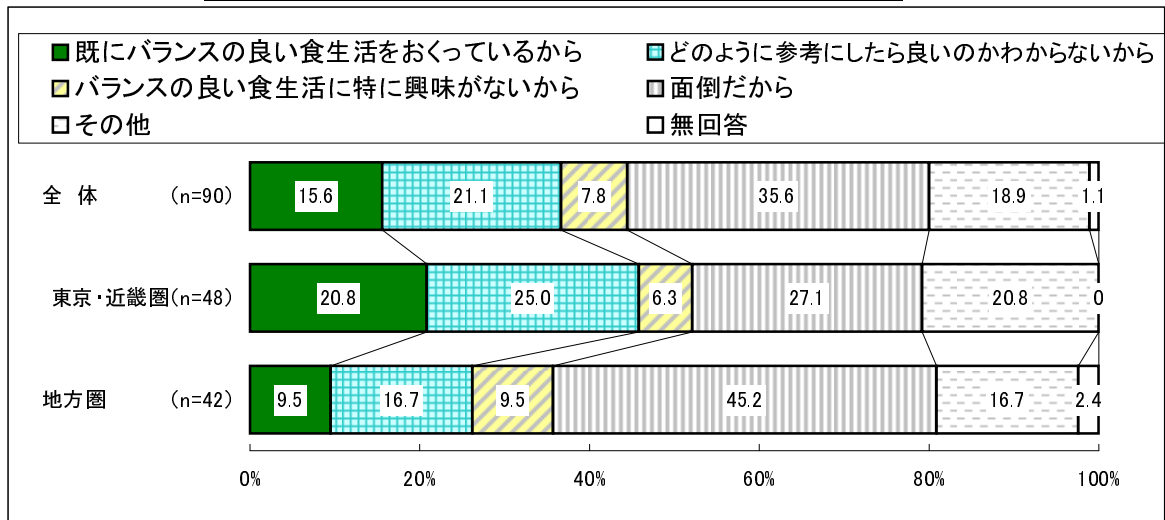
9

(6)「食事バランスガイド」を参考にしない理由

食事バランスガイドを参考にしない理由としては、「面倒だから」が全体で**35.6%**（東京・近畿圏：**27.1%**、地方圏：**45.2%**）であり、特に地方圏で多く挙げられた。

次いで、「どのように参考にしたら良いのかわからないから」（全体：**21.1%**）、「既にバランスの良い食生活をおくっているから」（全体：**15.6%**）である。

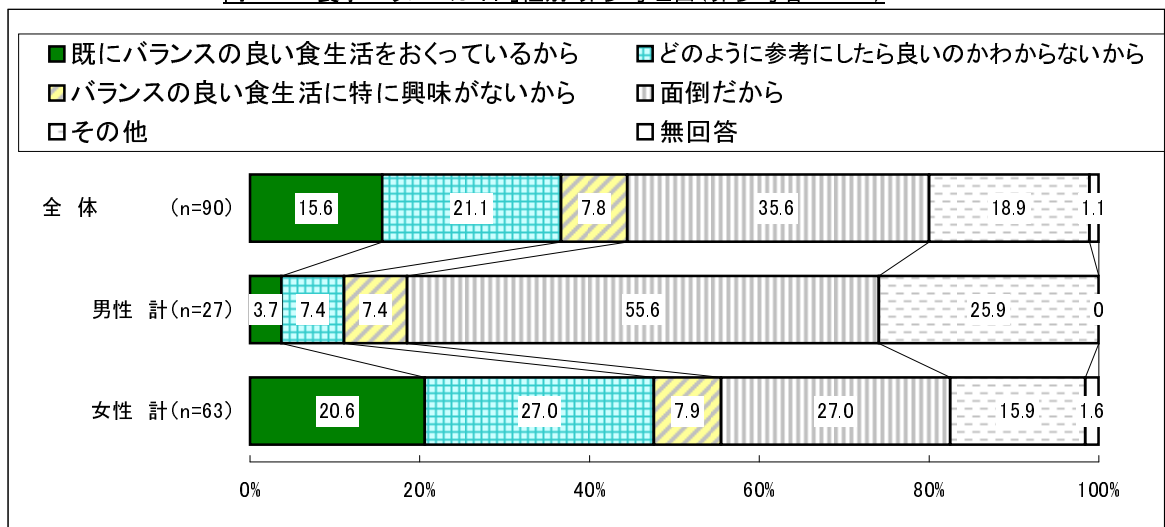
問3-2. 「食事バランスガイド」エリア別 非参考理由（非参考者ベース）



男女別にみると、男性では半数の人が「面倒だから」（**55.6%**）を挙げている。

女性では「面倒だから」（**27.0%**）以外にも「どのように参考にしたら良いのかわからないから」（**27.0%**）や「既にバランスの良い食生活を送っているから」（**20.6%**）も多く挙げられた。

問3-2. 「食事バランスガイド」性別 非参考理由（非参考者ベース）



※性・年代別ではサンプル数が少なく誤差が大きいいため、省略した



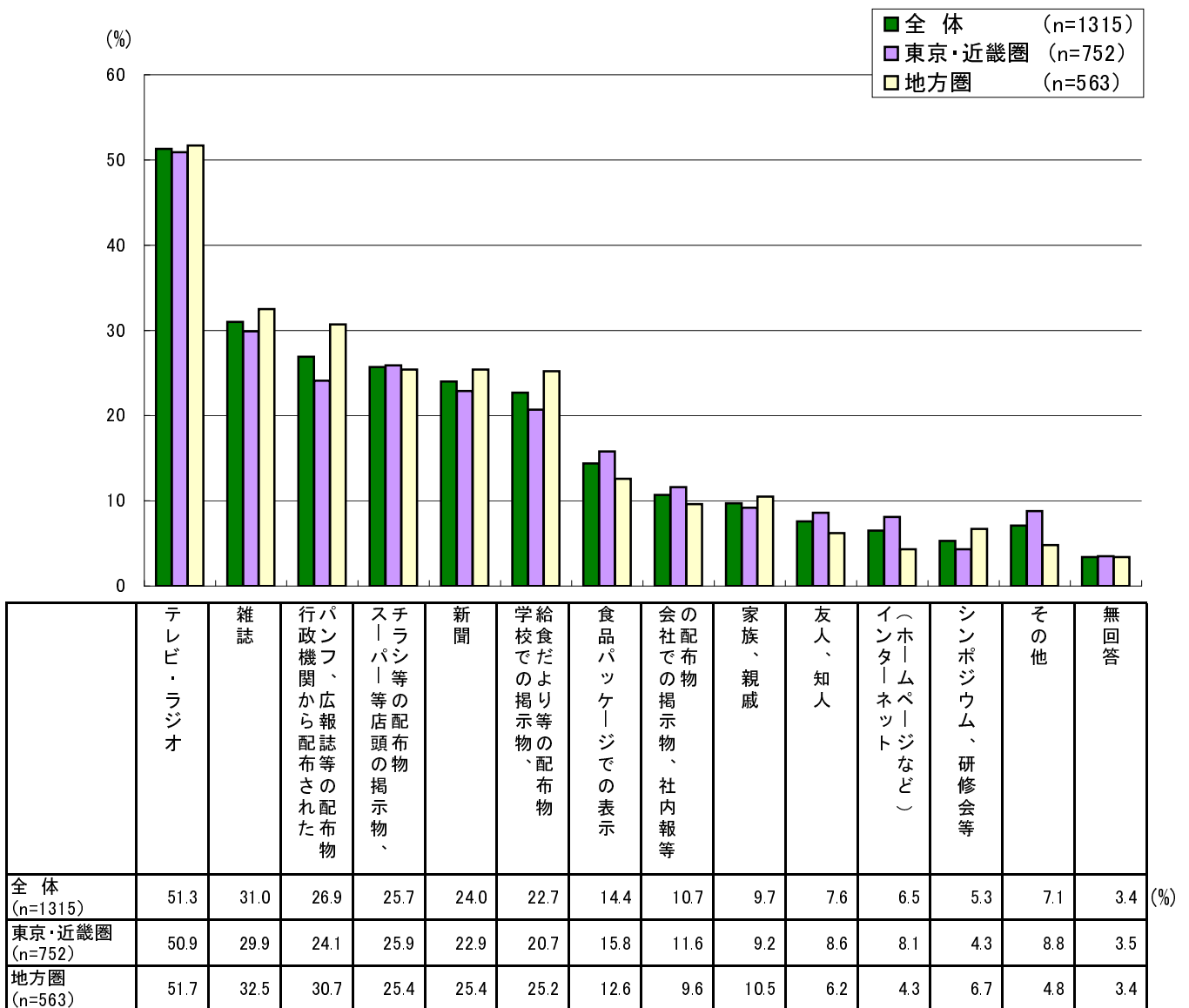
3. 「食事バランスガイド」について ～調査結果の詳細

(7)「食事バランスガイド」認知経路

食事バランスガイドの認知経路を確認したところ、「テレビ・ラジオ」が全体で**51.3%**（東京・近畿圏：**50.9%**、地方圏：**51.7%**）と半数以上の人が回答した。

続いて、「雑誌」（全体で**31.0%**）、「行政機関から配布されたパンフ、広報誌等の配布物」（全体で**26.9%**）、「スーパー等店頭の掲示物、チラシ等の配布物」（全体で**25.7%**）が挙げられたが、「雑誌」「行政機関から配布されたパンフ、広報誌等の配布物」とも、地方圏の方が東京・近畿圏より高かった。

問4. 「食事バランスガイド」エリア別 認知経路（認知者ベース）





4. 「食生活指針」について ～調査結果の詳細

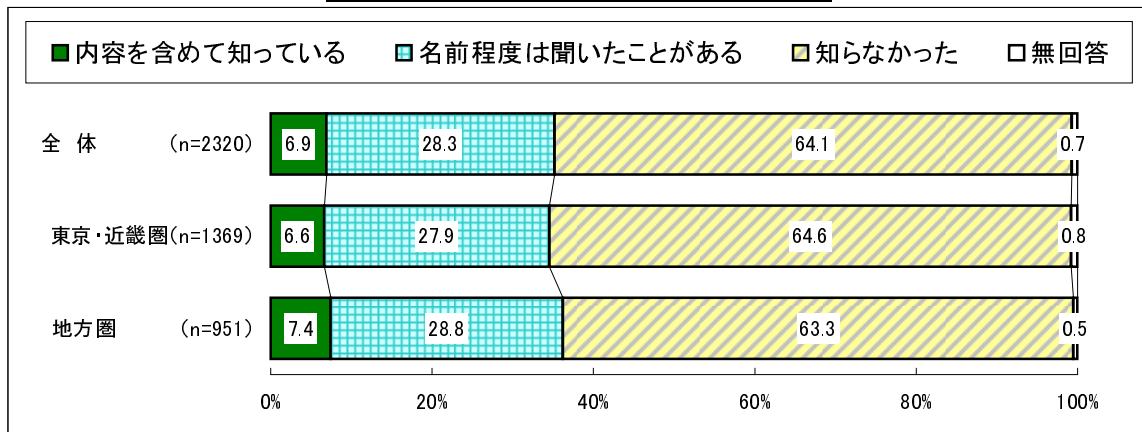
11

(1)「食生活指針」の認知度

食生活指針の認知率は、「内容を含めて知っている」人が全体で6.9%（東京・近畿圏:6.6%、地方圏:7.4%）であった。

「名前程度は聞いたことがある」を加えると、全体で35.2%（東京・近畿圏:34.5%、地方圏:36.2%）となり、4割弱の人が食生活指針を認知している。

問5. 「食生活指針」エリア別 認知度(全体ベース)

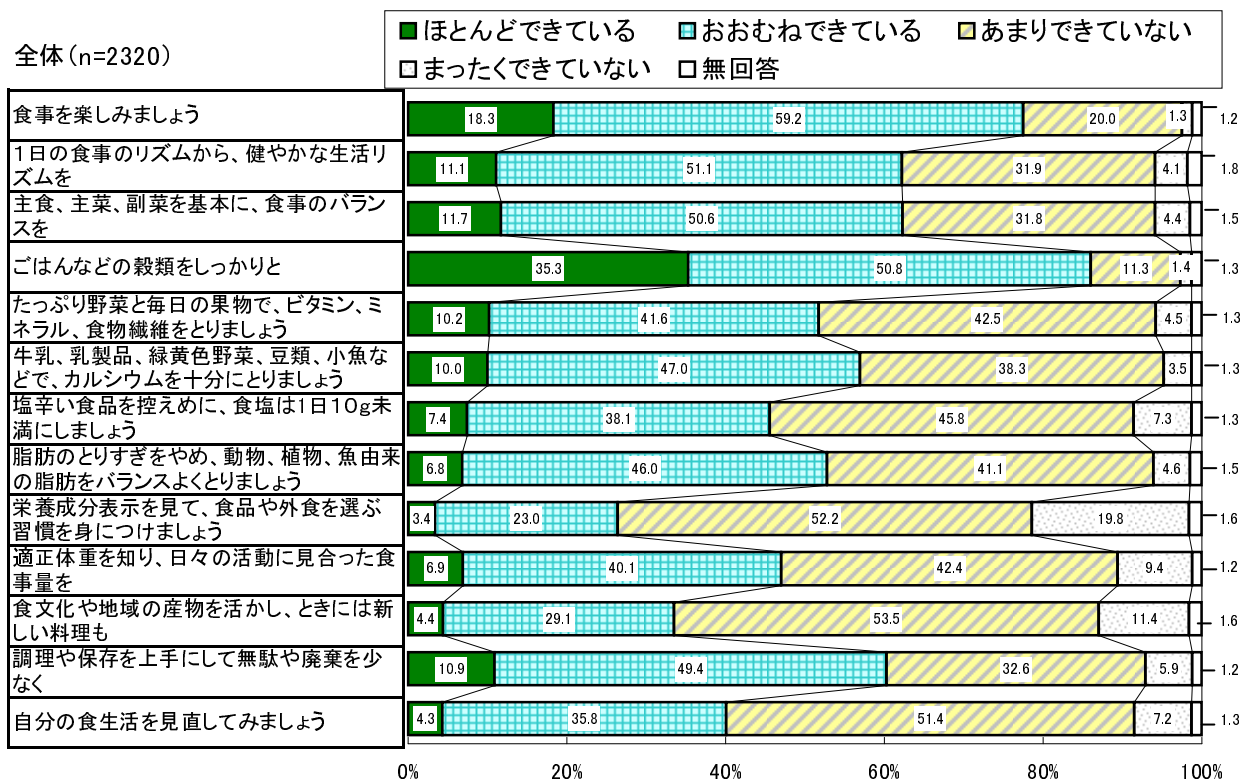


(2)「食生活指針」の実践度

食生活指針の各項目で、「ほとんどできている」「おおむねできている」を加えた「できている」率は、13項目中、8項目で5割を超えた。

指針の中で「ごはんなどの穀類をしっかりと」(86.1%)が最も高く、「食事を楽しみましょう」(77.5%)、「1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを」(62.2%)、「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」(62.3%)が続く。逆に最も実践度の低いのは「栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう」(26.4%)である。

問6. 「食生活指針」実践度(全体ベース)





4.「食生活指針」について ～調査結果の詳細

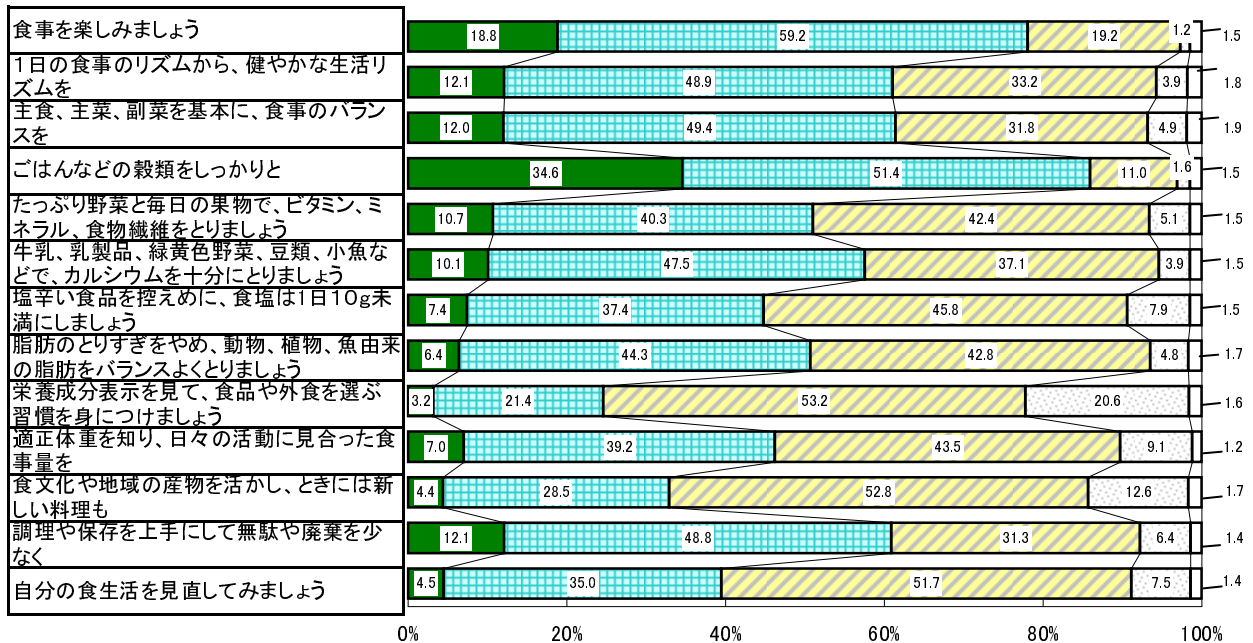
12

東京・近畿圏は、全体と比べると、どの項目も「できている」率がやや低い傾向にあるが、全体とほぼ同様の結果である。

問6.「食生活指針」実践度(東京・近畿圏)

■ほとんどできている □おおむねできている □あまりできていない
□まったくできていない □無回答

東京・近畿圏(n=1369)



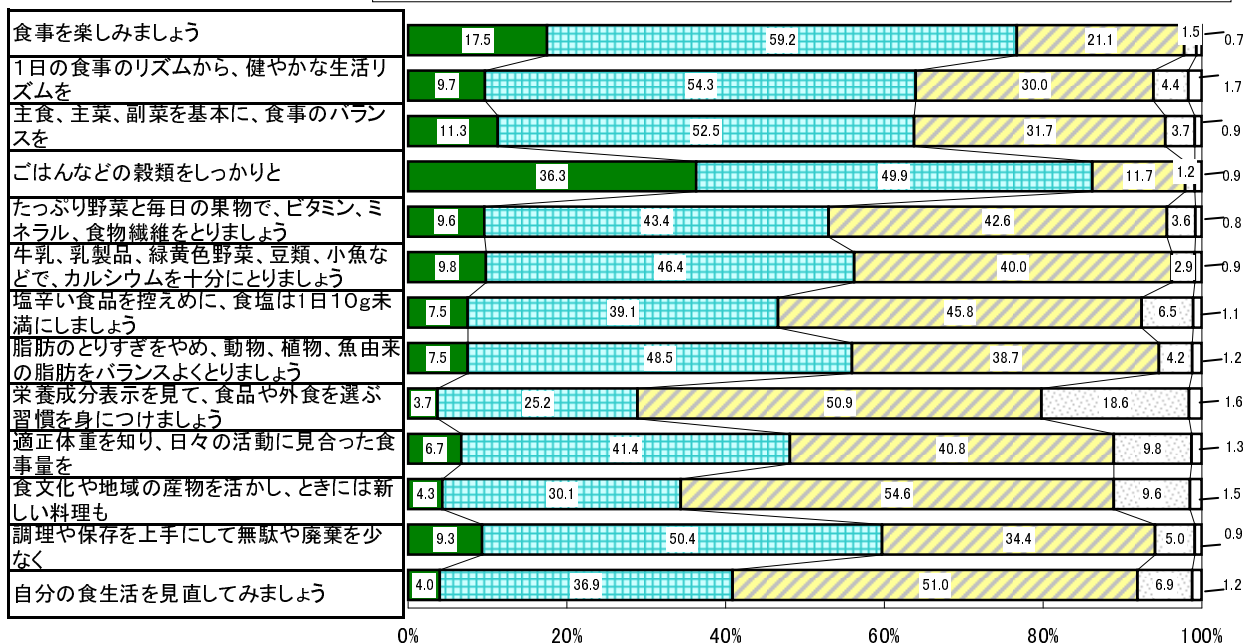
逆に、地方圏は全体と比べると、どの項目も「できている」率がやや高い傾向にある。

地方圏で、全体と比較して「できている」率の高い項目は、「脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう」(+3.2%)、「栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう」(+2.5%)である。

問6.「食生活指針」実践度(地方圏)

■ほとんどできている □おおむねできている □あまりできていない
□まったくできていない □無回答

地方圏(n=951)





5. 普段の食事について ～調査結果の詳細

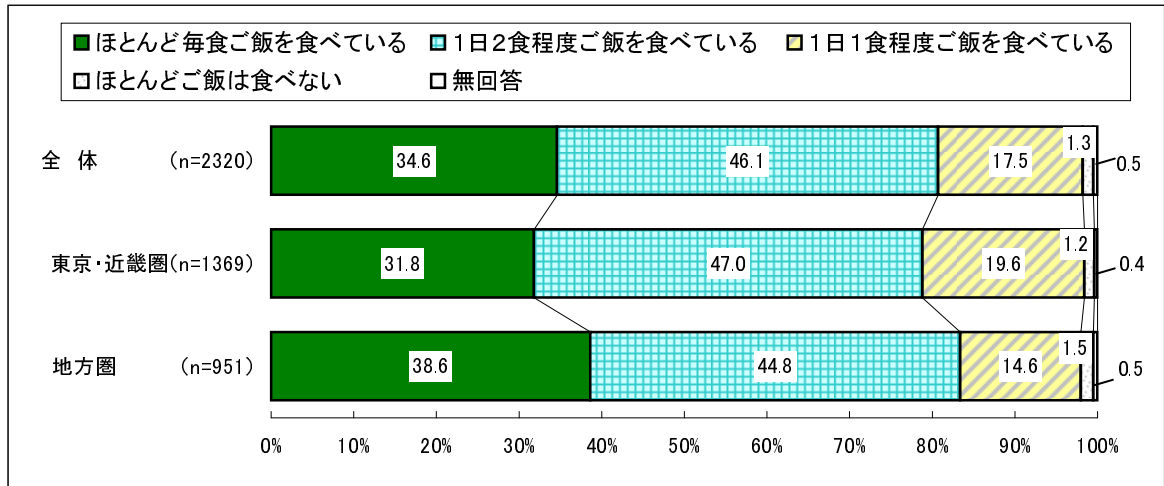
13

ご飯を食べる頻度

ご飯を食べる頻度は、「ほとんど毎食」が全体で34.6%（東京・近畿圏:31.8%、地方圏:38.6%）であった。

「1日2食程度」と「1日1食程度」を加えると、全体で98.2%（東京・近畿圏:98.4%、地方圏:98.0%）となり、ほとんどの人が1日に1食以上ご飯を食べている。

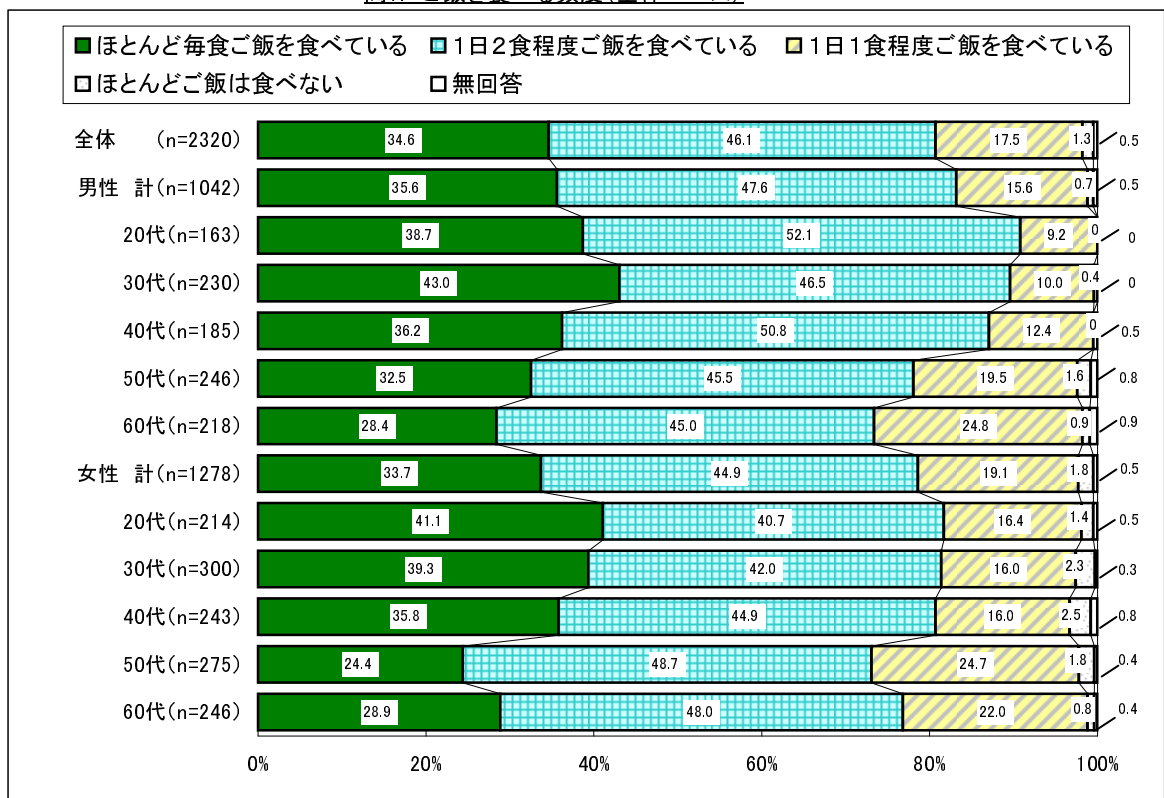
問7. ご飯を食べる頻度(全体ベース)



男女別にみると、男性の方が女性に比べてご飯を食べる頻度がやや高い。

「ほとんど毎食」の回答者を年代別にみると、男性は30代をピークとして年代が上がるごとに頻度が低くなり、女性の場合は、20代から年を追うごとに下がる傾向にある。

問7. ご飯を食べる頻度(全体ベース)





6. 食育について ～調査結果の詳細

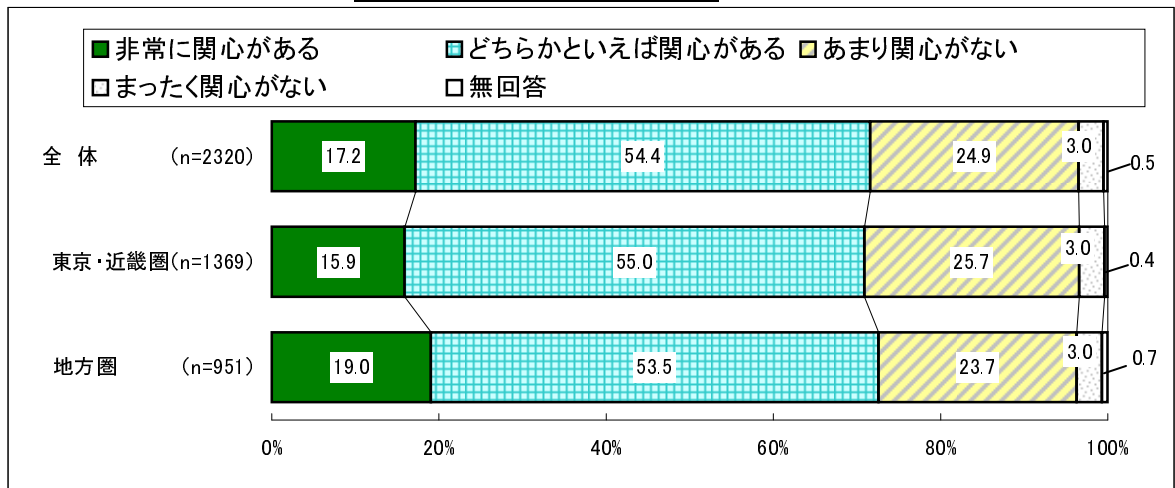
14

(1) 食育への関心度

食育への関心を確認したところ、「非常に興味がある」が全体で17.2%（東京・近畿圏：15.9%、地方圏：19.0%）であった。

「どちらかといえば興味がある」を加えると、全体で71.6%（東京・近畿圏：70.9%、地方圏：72.5%）となり、7割以上が食育に関心があると回答した。

問8. 食育への関心度(全体ベース)

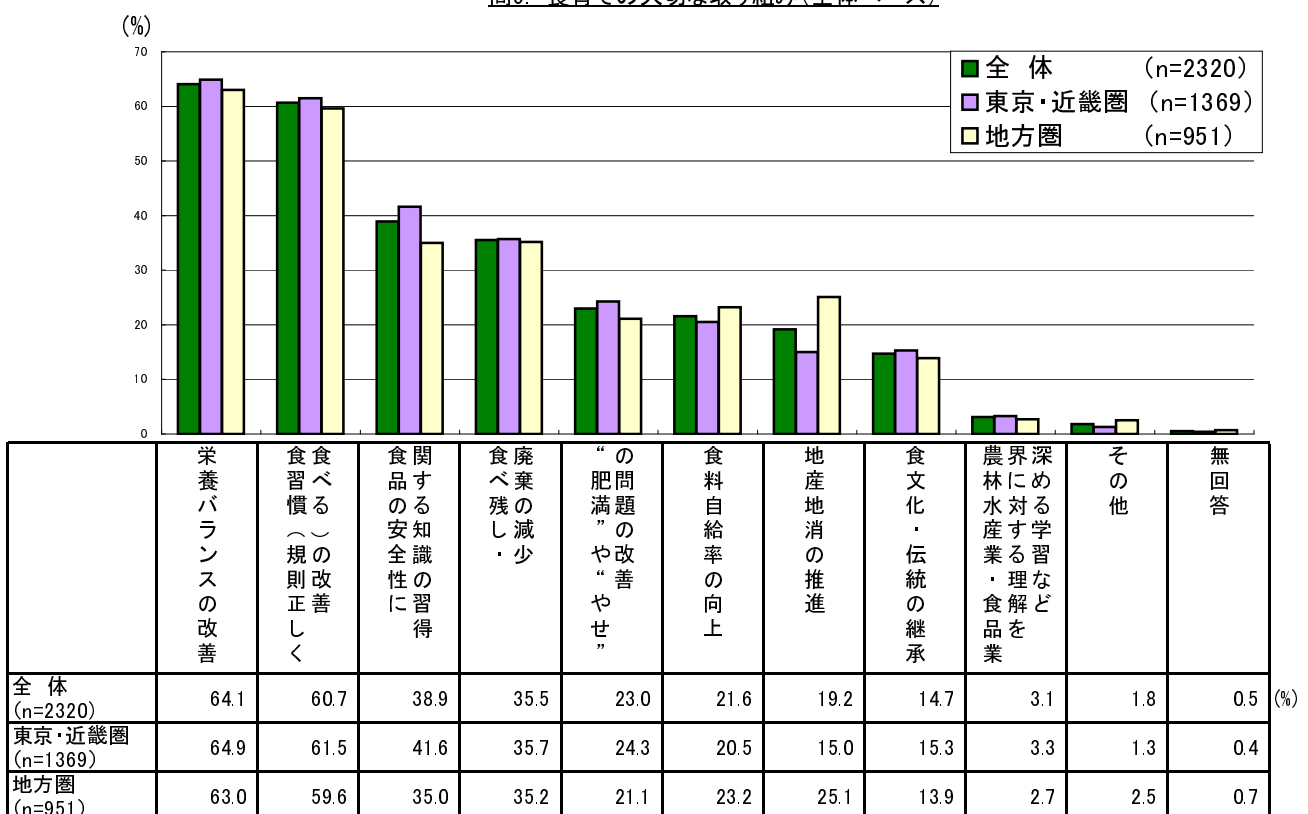


(2) 食育での大切な取り組み

食育での大切な取り組みの中で、最も多かったのは、「栄養バランスの改善」(全体で64.1%)である。

「食習慣(規則正しく食べる)の改善」(60.7%)、「食品の安全性に関する知識の習得」(38.9%)が続く。

問9. 食育での大切な取り組み(全体ベース)





6. 食育について ～調査結果の詳細

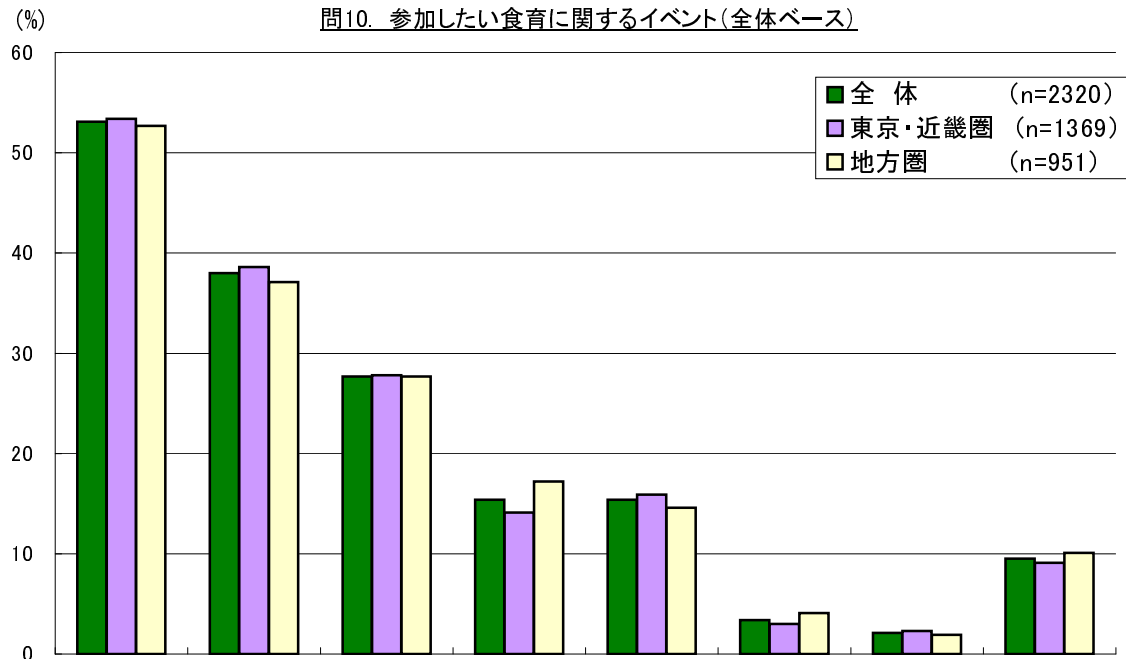
15

(3) 参加したい食育に関するイベント

食育に関するイベントの中で、最も参加したいと回答されたのは、「料理教室・料理講習会」(53.1%)である。

「食品製造・流通施設の見学」(38.0%)、「健康・栄養相談会」(27.7%)が続く。
地域間では大きな差はみられない。

問10. 参加したい食育に関するイベント(全体ベース)



	料理教室・料理講習会	食品製造・流通施設の見学	健康・栄養相談会	講演会・シンポジウム	農林漁業体験	フォーラム、活動発表会	その他	無回答
全 体 (n=2320)	53.1	38.0	27.7	15.4	15.4	3.4	2.1	9.5 (%)
東京・近畿圏 (n=1369)	53.4	38.6	27.8	14.1	15.9	3.0	2.3	9.1
地方圏 (n=951)	52.7	37.1	27.7	17.2	14.6	4.1	1.9	10.1



7. 普及啓発ポスターについて ～調査結果の詳細

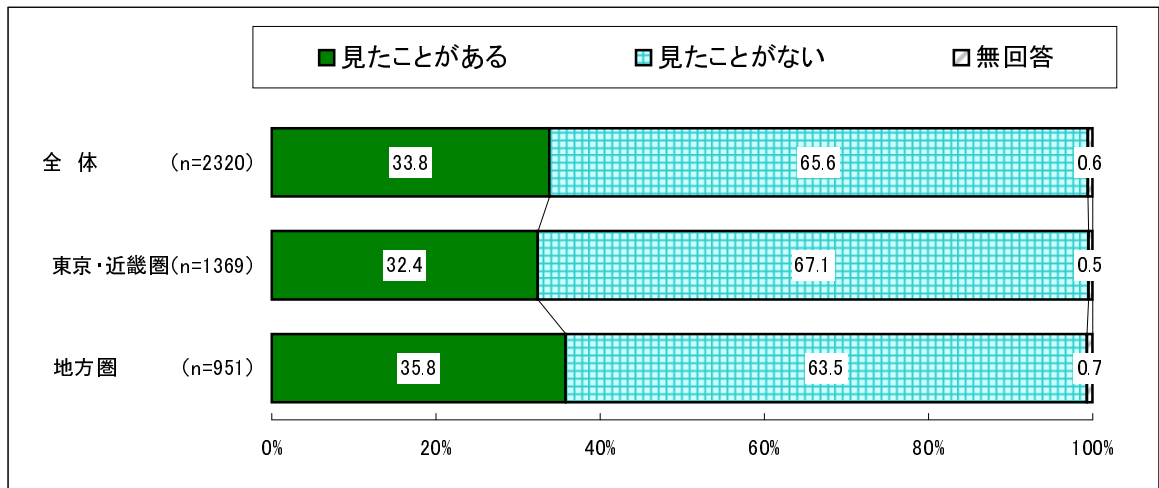
16

(1) 普及啓発ポスターの認知度

ポスターを見たことがある人は、全体で**33.8%**（東京・近畿圏：**32.4%**、地方圏：**35.8%**）である。

地域別では、地方圏の方が東京・近畿圏と比べて、**3%**程度認知率が高い。

問11-1. 普及啓発ポスターの認知度(全体ベース)

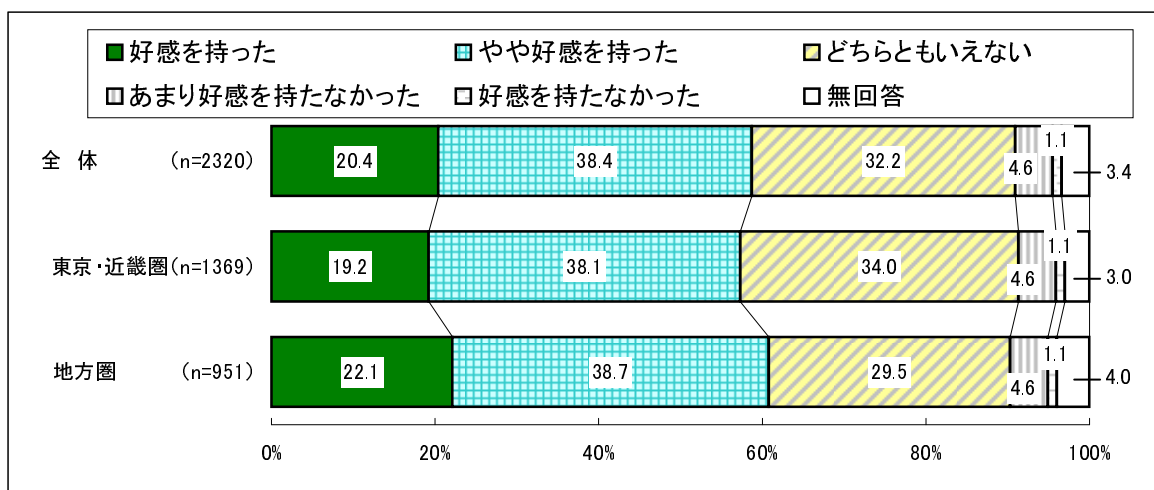


(2) 普及啓発ポスターの好感度

ポスターに「好感を持った」人が全体で**20.4%**（東京・近畿圏：**19.2%**、地方圏：**22.1%**）となった。

さらに「やや好感を持った」を加えると、全体で**58.8%**（東京・近畿圏：**57.3%**、地方圏：**60.8%**）となり、半数以上の人が好感を持ったと回答した。

問11-2. 普及啓発ポスターの好感度(全体ベース)





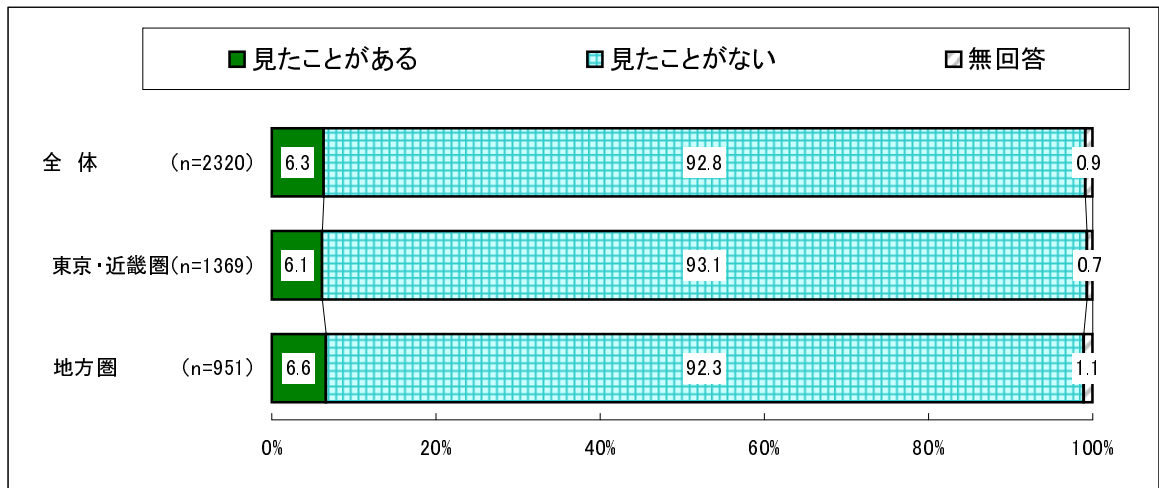
8. ホームページサイトについて ～調査結果の詳細

17

(1) ホームページサイトの認知度

ホームページを知っている人は、全体で6.3%（東京・近畿圏：6.1%、地方圏：6.6%）と1割に達していない。
地域間別に見ても、その差はほとんど見られない。

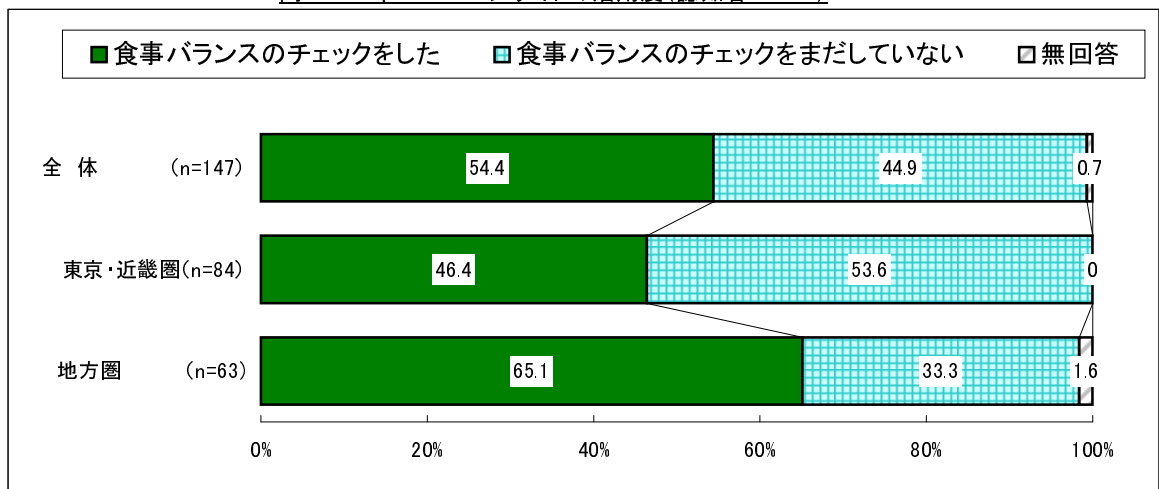
問12-1. ホームページサイトの認知度（全体ベース）



(2) ホームページサイトの活用度

ホームページを閲覧したことのある人の中で、食事バランスのチェックをした人は、全体で54.4%（東京・近畿圏：46.4%、地方圏：65.1%）である。東京・近畿圏よりも地方圏で多く活用されている。

問12-2. ホームページサイトの活用度（認知者ベース）





8. ホームページサイトについて ～調査結果の詳細

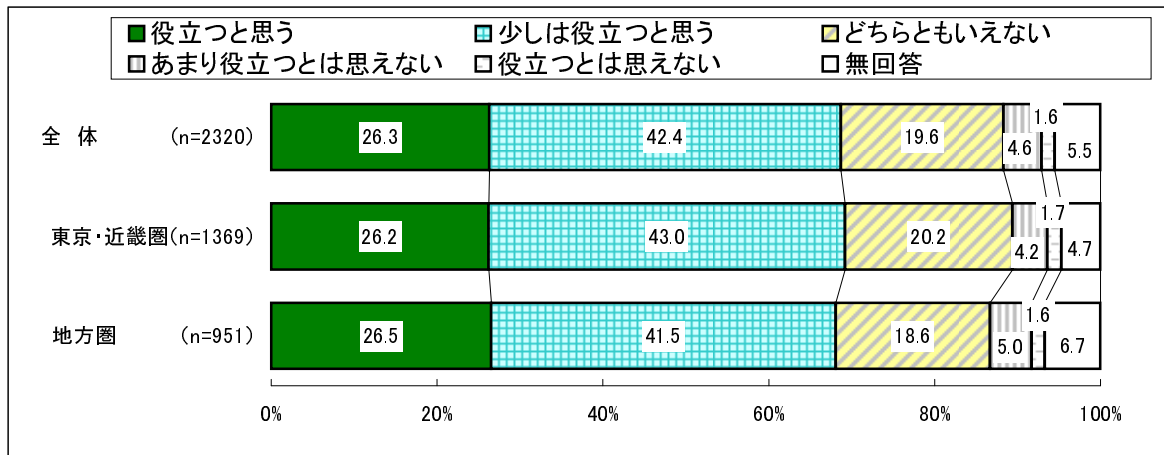
18

(3) ホームページサイトの役立ち度

ホームページサイトの役立ち度を確認したところ、「役に立つと思う」が全体で26.3%（東京・近畿圏：26.2%、地方圏：26.5%）であった。

「少しは役に立つと思う」を加えると、全体で68.7%（東京・近畿圏：69.2%、地方圏：68.0%）が、「役に立つ」と回答している。

問12-3. ホームページサイトの役立ち度(全体ベース)



ホームページサイトの認知者ベースでは、「役に立つと思う」が全体で45.6%（東京・近畿圏：41.7%、地方圏：50.8%）と全体ベースに比べて高い。

さらに「少しは役に立つと思う」を加えると、全体で87.1%（東京・近畿圏：84.6%、地方圏：90.5%）である。ホームページサイトの認知者の9割近くの人々が「役に立つ」と回答した。

問12-3. ホームページサイトの役立ち度(認知者ベース)

