

**食生活・ライフスタイル調査
-写真調査-
2026年 冬**



調査概要と対象者一覧

調査概要 (1)

調査手法

7日間の全食事の写真を撮影し、専用サイトにメニュー名・材料等を記入してアップロード

調査対象者

男女15歳～74歳

※市場調査・マスコミ関係者、公務員は除外

調査地域

全国

実施時期

2026年2月3日～2月17日 の内 7日間

サンプル数

30名

サンプル構成

男女・年代・居住地・世帯の種類別に回収。世帯類型は令和2年国勢調査を参考。

		男性			女性			合計
		一人暮らし	夫婦のみ	子ども（家族）と同居	一人暮らし	夫婦のみ	子ども（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
合計		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（郊外はその他）、名古屋圏（郊外はその他）、近畿圏（郊外は除）、広島市、北九州市・福岡市）と「それ以外」の2区分

調査概要 (2)

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

株式会社 クロス・マーケティング

対象者一覧

NO.1	男性31歳/一人暮らし/東京都国分寺市在住/無職	No.16	女性25歳/一人暮らし/宮城県仙台市青葉区/パート・アルバイト
NO.2	男性31歳/夫婦のみ/千葉県柏市/会社勤務（一般社員）	No.17	女性23歳/配偶者と同居/福岡県北九州市小倉南区/会社員
NO.3	男性34歳/子ども（家族）と同居/神奈川県藤沢市/会社勤務（管理職）	No.18	女性29歳/配偶者と子どもと同居/岐阜県羽島市/パート・アルバイト
NO.4	男性44歳/一人暮らし/神奈川県川崎市宮前区/自営業（商工サービス）	No.19	女性53歳/一人暮らし/千葉県市原市/会社員
NO.5	男性48歳/夫婦のみ/千葉県市川市/専門職（弁護士・税理士等・医療関連）	No.20	女性46歳/配偶者と同居/神奈川県大和市/パート・アルバイト
NO.6	男性52歳/子ども（家族）と同居/東京都墨田区/自営業（商工サービス）	No.21	女性41歳/配偶者と子どもと同居/神奈川県藤沢市/専業主婦・主夫
NO.7	男性65歳/一人暮らし/兵庫県宍粟市/パート・アルバイト	No.22	女性61歳/一人暮らし/神奈川県大和市/会社員
NO.8	男性67歳/夫婦のみ/神奈川県横浜市青葉区/会社勤務（一般社員）	No.23	女性55歳/配偶者と同居/埼玉県川口市/専業主婦・主夫
NO.9	男性61歳/子ども（家族）と同居/東京都練馬区/会社勤務（管理職）	No.24	女性55歳/配偶者と子どもと同居/東京都東大和市/専業主婦・主夫
NO.10	男性31歳/夫婦のみ/愛知県東海市/専業主婦・主夫	No.25	女性32歳/配偶者と同居/静岡県熱海市/パート・アルバイト
NO.11	男性34歳/子ども（家族）と同居/静岡県浜松市中央区/自営業（商工サービス）	No.26	女性33歳/配偶者と子どもと同居/山口県宇布市/会社員
NO.12	男性42歳/夫婦のみ/兵庫県神戸市東灘区/会社勤務（一般社員）	No.27	女性51歳/配偶者と同居/宮崎県宮崎市/会社員
NO.13	男性46歳/子ども（家族）と同居/北海道様似郡様似町/会社勤務（管理職）	No.28	女性53歳/配偶者と子どもと同居/新潟県新潟市中央区/会社員
NO.14	男性61歳/夫婦のみ/北海道苫小牧市/専業主婦・主夫	No.29	女性62歳/配偶者と同居/山形県米沢市/専業主婦・主夫
NO.15	男性71歳/子ども（家族）と同居/群馬県高崎市/会社勤務（管理職）	No.30	女性58歳/配偶者と子どもと同居/群馬県高崎市/パート・アルバイト

食事写真の事例（対象者毎1日のみ抜粋）



事例1：調査対象者

大都市／男性／15-34歳／一人暮らし

（男性31歳／一人暮らし／東京都国分寺市在住／無職）

1日目

朝食 (なし)

昼食 (なし)

夕食 (19時00分)



【メニュー／主な食材】
チョコレートシェイク

【食料自給率】
14%

(本人が予測した食料自給率)
50%

【ご自身のコメント】
最近バーガーにハマりさまざまな店を回っている。
ここで働きたいと思っている候補地なので下見がてら食べに行った。
わさびと海苔の和風の味わいにアボカドとの相性がマッチしてとてもおいしかった。

1日目

間食 (16時00分)



【メニュー／主な食材】

葉物サラダ、ポテト、にんじんの付け合わせ

【食料自給率】

19%

(本人が予測した食料自給率)

100%

【ご自身のコメント】

蔵前の目当てのお店のラストオーダーに間に合わなかったの、浅草まで歩いて向かった。
ここはAIが押ししてくれて、特に期待せずに行ったが過去最高のハンバーガーだった。
全ての食材が調査していてとてつもなくハイレベルだった。三階で自家製造しているパン、肉肉しくまるでステーキのようなパティ、たまねぎとトマトだけのシンプルな具材だけだが、ちょうどよい絶妙な割合でハンバーガーをまとめていた。ソースは薄めだが全く気にならず。
サラダや付け合わせのポテトにんじんも信じられないくらい美味しくて、これでこの値段なのかととても驚いた。また来たいし別のメニュー食べたいと思った。

【1日を通してのコメント】

この日は朝から予定があり自宅から遠出するので趣味のハンバーガー店巡りをした。
普段はもう少し気をつけたメニューなのでここぞという時は思いっきり楽しみたいと思い。夕食もバーガーを食べた。結構乱れた一日だった。

【食料自給率】

16%

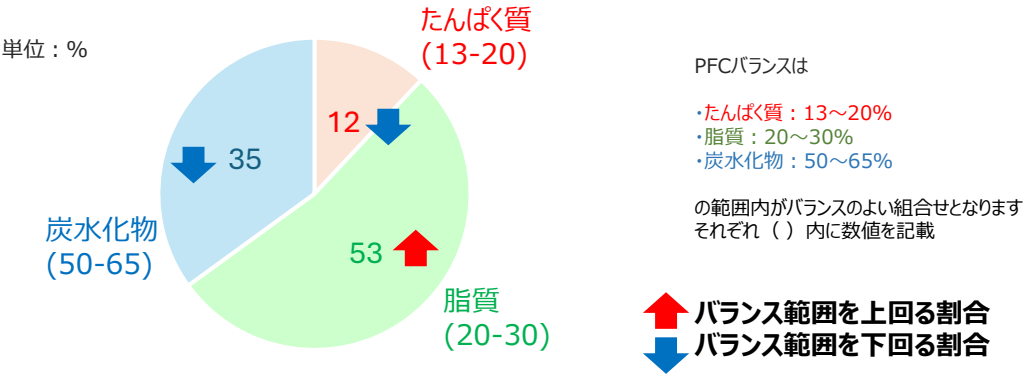
(本人が予測した食料自給率)

40%

【摂取カロリー】

1,749kcal

【PFC分析】 たんぱく質:12%、脂質:53%、炭水化物:35%





事例2：調査対象者

大都市／男性／15-34歳／夫婦のみ

（男性31歳/夫婦のみ/千葉県柏市/会社勤務（一般社員））

1日目

朝食 (8時00分)



【メニュー／主な食材】
ポテトサラダ

【食料自給率】
18%

(本人が予測した食料自給率)
50%

【ご自身のコメント】
すぐにサクッと食べることができるメニューを選んだ。ポテトサラダは作り置きを食べた。

昼食 (12時00分)



【メニュー／主な食材】
鶏肉のソテー、ひじきのかき揚げ、味噌汁

【食料自給率】
46%

(本人が予測した食料自給率)
50%

【ご自身のコメント】
バランスの良い食事を心がけて定食を選んで食べた。

夕食 (21時00分)



【メニュー／主な食材】
ラタトゥイユ、冷奴

【食料自給率】
22%

(本人が予測した食料自給率)
60%

【ご自身のコメント】
緑黄色野菜を積極的に摂るためにピーマンとトマトを使ったラタトゥイユを食べた。

1日目

間食 (なし)

【1日を通してのコメント】

最近野菜が足りていなかったなので、昼食と夕食で野菜を積極的に摂るようにした。夕食はお米を食べずに豆腐で代用した。

【食料自給率】

32%

(本人が予測した食料自給率)

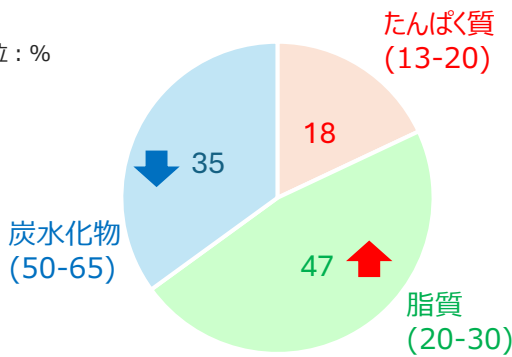
60%

【摂取カロリー】

1,626kcal

【PFC分析】 たんぱく質:18%、脂質：47%、炭水化物：35%

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：調査対象者

大都市／男性／15-34歳／子ども（家族）と同居

（男性34歳/子ども（家族）と同居/神奈川県藤沢市/会社勤務（管理職））

2日目

朝食（なし）

昼食（12時00分）



【メニュー／主な食材】

ご飯、照焼きチキン、目玉焼き、キャベツ、ひじき

【食料自給率】

42%

（本人が予測した食料自給率）

50%

【ご自身のコメント】

会社で食べるため、近くのお弁当を購入した。

夕食（19時00分）



【メニュー／主な食材】

ご飯、ナスと豚肉の炒め物、マカロニサラダ、カボチャの煮付け

【食料自給率】

49%

（本人が予測した食料自給率）

50%

【ご自身のコメント】

妻が家で作ってくれた夕食。

2日目

間食 (16時00分)



【メニュー／主な食材】
シュークリームのみ

【食料自給率】
21%

(本人が予測した食料自給率)
20%

【ご自身のコメント】
甘いものが食べなくなった。

【1日を通してのコメント】
お昼は弁当で食べたいものを食べた。夜は少し量を少なめにした。

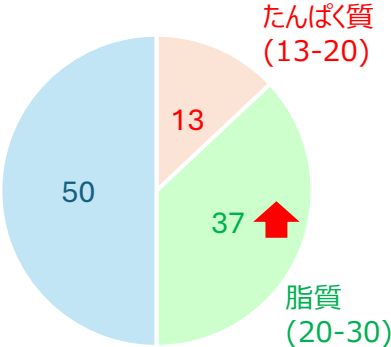
【食料自給率】
43%

(本人が予測した食料自給率)
50%

【摂取カロリー】
1,738kcal

【PFC分析】 たんぱく質:13%、脂質 : 37%、炭水化物 : 50%

単位 : %



たんぱく質 (13-20)
13

脂質 (20-30)
37 ↑

炭水化物 (50-65)
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



事例4：調査対象者

大都市／男性／35-54歳／一人暮らし

（男性44歳一人暮らし/神奈川県川崎市宮前区/自営業（商工サービス））

3日目

朝食 (4時00分)



【メニュー／主な食材】
コーヒー サラダ

【食料自給率】
23%

(本人が予測した食料自給率)
50%

【ご自身のコメント】
朝は体も胃もまだ起きていないので軽めの物にした。

昼食 (11時00分)



【メニュー／主な食材】
うどんしか食べていない

【食料自給率】
24%

(本人が予測した食料自給率)
50%

【ご自身のコメント】
すこしお腹がすいていたのでお腹にたまり、エネルギーになるものを選んだ。

夕食 (18時00分)



【メニュー／主な食材】
さしみ 卵焼き ポテトサラダ ローストビーフ ビール

【食料自給率】
40%

(本人が予測した食料自給率)
50%

【ご自身のコメント】
研究会で印刷博物館を見学した帰りに居酒屋でとった。久しぶりにリアルで会ったので楽しく、エネルギーをもらった。

3日目

間食 (13時00分)



【メニュー／主な食材】
紅茶

【食料自給率】
93%

(本人が予測した食料自給率)
90%

【ご自身のコメント】
午後から外出するので早めに食べた

【1日を通してのコメント】
午後は外出したこともあり、また、久々に会う人とも食事ができて充実した一日で単に食事をしただけでなく色々なエネルギーを取り入れられた。

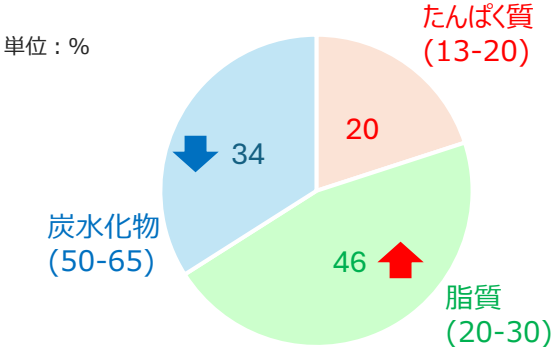
【食料自給率】
34%

(本人が予測した食料自給率)
50%

【摂取カロリー】
1,394kcal

【PFC分析】 たんぱく質:20%、脂質：46%、炭水化物：34%

単位：%



成分	割合 (%)	バランス範囲 (%)	状態
たんぱく質	20	13~20	範囲内
脂質	46	20~30	範囲を上回る
炭水化物	34	50~65	範囲を下回る

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：調査対象者

大都市／男性／35-54歳／夫婦のみ

（男性**48歳**/夫婦のみ/千葉県市川市/専門職（弁護士・税理士等・医療関連））

3日目

朝食（7時00分）



【メニュー／主な食材】
コーヒー（ブラック）

【食料自給率】
18%

（本人が予測した食料自給率）
30%

【ご自身のコメント】
前日と同様にツナフレーク（パウチ系）を多めに入手したのでその食材を使用し、食パンについてはホットプレートで焼いたもので挟みマヨネーズを使用した。

昼食（12時00分）



【メニュー／主な食材】
コーヒー（ブラック）

【食料自給率】
18%

（本人が予測した食料自給率）
30%

【ご自身のコメント】
朝食に家庭で作ったツナのサンドイッチ（ホットサンド）が未だ余っていた為、外出時のランチ（軽食）用として携帯し、外出先で食した。

夕食（18時00分）



【メニュー／主な食材】
生ビール3杯＋焼肉：鶏せせり、鶏軟骨、牛ホルモン、牛カルビ

【食料自給率】
15%

（本人が予測した食料自給率）
30%

【ご自身のコメント】
炭火焼肉が食べたくなかったので帰路時にそのまま地元の格安焼肉店で外食をした。単価的に全皿同価格帯である処、野菜類を頼むと損になる為、肉類オンリーにした。コストパフォーマンスがとても良く、友人と楽しく会食ができた。

3日目

間食 (なし)

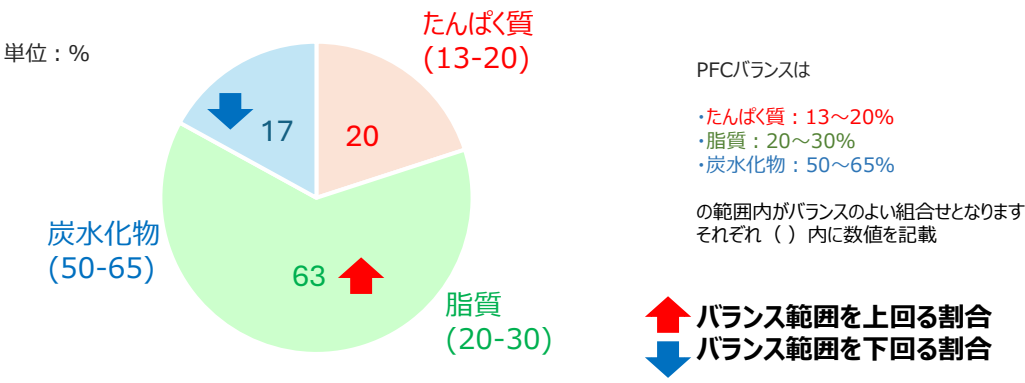
【1日を通してのコメント】
朝から外出し、夜は妻が居ない日(ママさんバレーの日)とわかっており、夕飯に自宅の自炊は億劫な処でもあった為、夕飯については地元の後輩(友人)を誘い、外食で焼肉にした。

【食料自給率】
16%

(本人が予測した食料自給率)
30%

【摂取カロリー】
2,448kcal

【PFC分析】 たんぱく質:20%、脂質：63%、炭水化物：17%





事例6：調査対象者

大都市／男性／35-54歳／子ども（家族）と同居

（男性52歳/子ども（家族）と同居/東京都墨田区/自営業（商工サービス））

4日目

朝食（7時00分）



【メニュー／主な食材】
カレーライスしか食べていない

【食料自給率】
48%

（本人が予測した食料自給率）
90%

【ご自身のコメント】
数日前の残りのカレーを消化するため

昼食（12時00分）



【メニュー／主な食材】
ラーメンしか食べていない

【食料自給率】
43%

（本人が予測した食料自給率）
80%

【ご自身のコメント】
家族が調理したものを食べた

夕食（19時00分）



【メニュー／主な食材】
天ぷら

【食料自給率】
46%

（本人が予測した食料自給率）
70%

【ご自身のコメント】
家族が調理したので
久しぶりの献立で美味しく食べられた

4日目

間食 (なし)

【1日を通してのコメント】

食べたいものを食べ、バランスは気にしなかった

【食料自給率】

46%

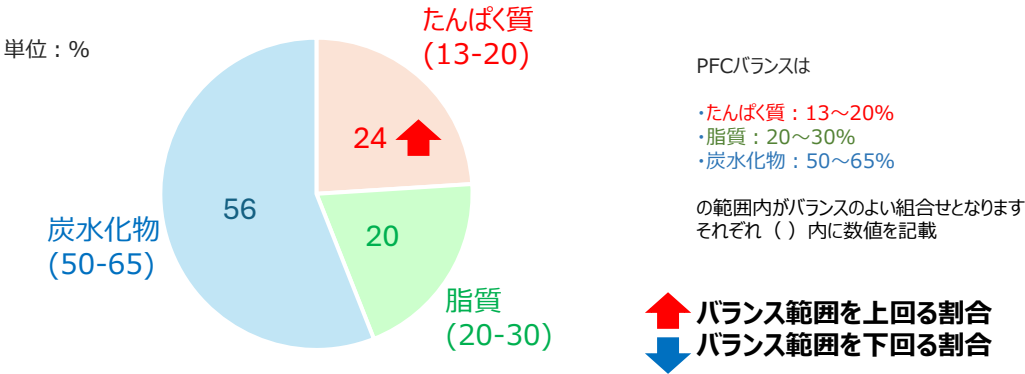
(本人が予測した食料自給率)

80%

【摂取カロリー】

3,380kcal

【PFC分析】 たんぱく質:24%、脂質：20%、炭水化物：56%





事例7：調査対象者

大都市／男性／55-74歳／一人暮らし

(男性65歳/一人暮らし/兵庫県宍粟市/パート・アルバイト)

4日目

朝食 (9時00分)



【メニュー／主な食材】

子持ちカラフトシヤモ、ほうれん草とカニカマの酢の物

【食料自給率】

28%

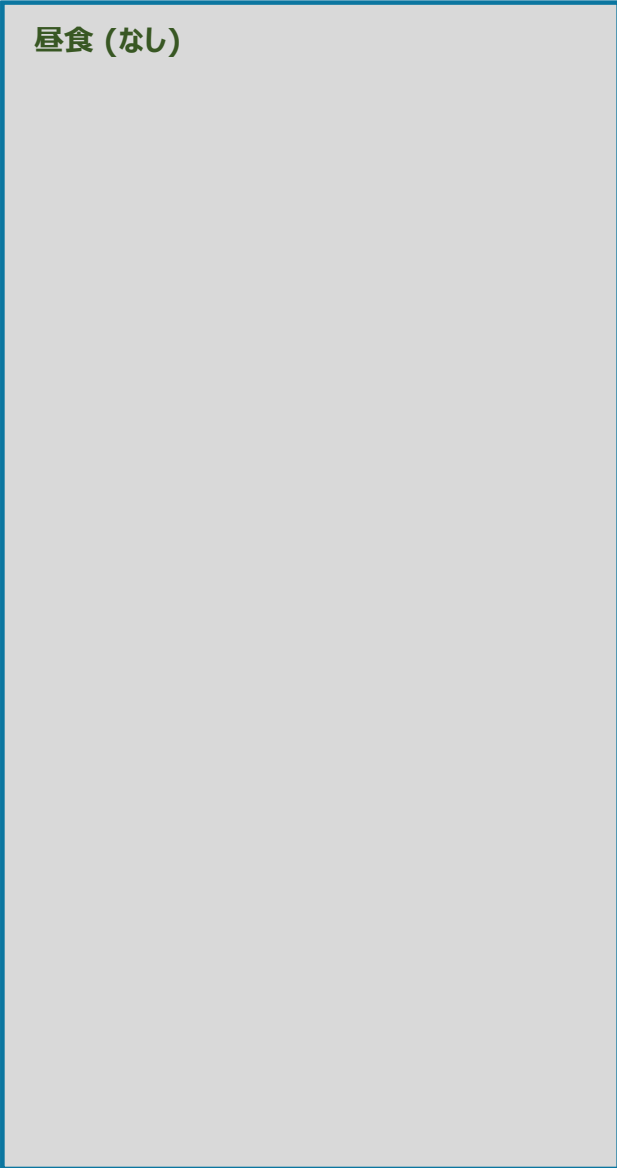
(本人が予測した食料自給率)

0%

【ご自身のコメント】

カラフトシヤモは賞味期限が近かったの。
その他は何となく適当に

昼食 (なし)



夕食 (19時00分)



【メニュー／主な食材】

主食としてキーマカレー、かぼちゃとれんこんの素揚げを添えた

【食料自給率】

59%

(本人が予測した食料自給率)

20%

【ご自身のコメント】

キーマカレーは昨日作り置き冷凍用に大量調理したものの味見を兼ねて1食分消費。ソース自体は今日調理しなくてよかったので、ターメリックライスを炊いたり野菜の素揚げを作ったりと、他に手間を掛けた。美味しかったので満足。

4日目

間食 (なし)

【1日を通してのコメント】

カレーは何度も作っているので、おかしい味にはなっていないはずだが、一応味見をしておきたかったから。栄養バランスは考慮せず。

【食料自給率】

37%

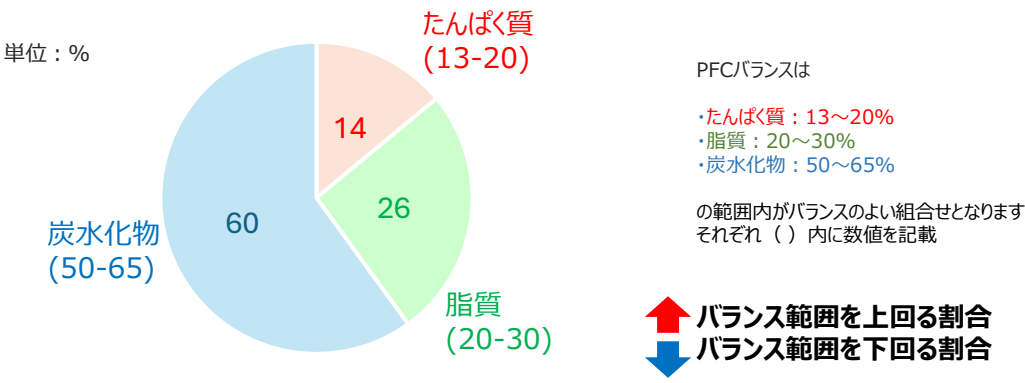
(本人が予測した食料自給率)

20%

【摂取カロリー】

2,401kcal

【PFC分析】 たんぱく質:14%、脂質 : 26%、炭水化物 : 60%





事例8：調査対象者

大都市／男性／55-74歳／夫婦のみ

（男性67歳/夫婦のみ/神奈川県横浜市青葉区/会社勤務（一般社員））

5日目

朝食 (なし)

昼食 (なし)

夕食 (17時00分)



【メニュー／主な食材】
サラダ

【食料自給率】
5%

(本人が予測した食料自給率)
40%

【ご自身のコメント】
パスタが食べたかったから

5日目

間食 (なし)

【1日を通してのコメント】

朝、昼は食欲が無く夕食だけにした

【食料自給率】

5%

(本人が予測した食料自給率)

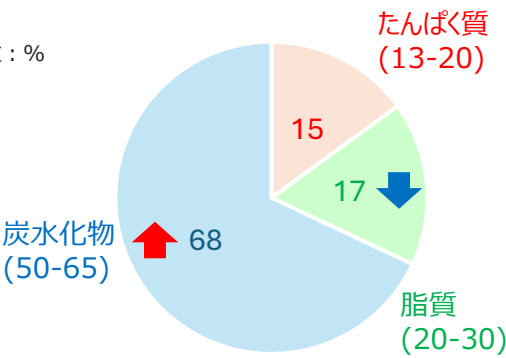
40%

【摂取カロリー】

309kcal

【PFC分析】 たんぱく質:15%、脂質：17%、炭水化物：68%

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9：調査対象者

大都市／男性／55-74歳／子ども（家族）と同居

（男性61歳／子ども（家族）と同居／東京都練馬区／会社勤務（管理職））

5日目

朝食 (8時00分)



【メニュー／主な食材】
目玉焼き

【食料自給率】
64%

(本人が予測した食料自給率)
70%

【ご自身のコメント】
今朝は、休日なので久しぶりに朝食らしい朝食を食べました。

昼食 (13時00分)



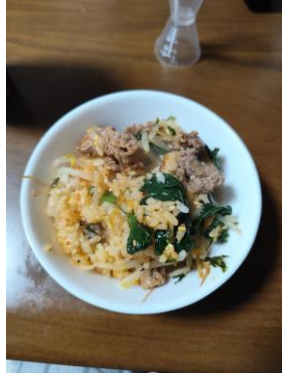
【メニュー／主な食材】
豚バラ焼肉

【食料自給率】
39%

(本人が予測した食料自給率)
40%

【ご自身のコメント】
自宅で冷蔵庫を見たら豚バラ肉があったので、焼肉のタレを使って豚焼肉丼を作って食べました。

夕食 (21時00分)



【メニュー／主な食材】
ビビンバ

【食料自給率】
54%

(本人が予測した食料自給率)
60%

【ご自身のコメント】
家内が、家族全員分のビビンバを作ってくれたので美味しく食べました。

5日目

間食 (なし)

【1日を通してのコメント】

どうしてもご飯がお腹にたまるのでご飯中心の食事になってしまいます。

【食料自給率】

62%

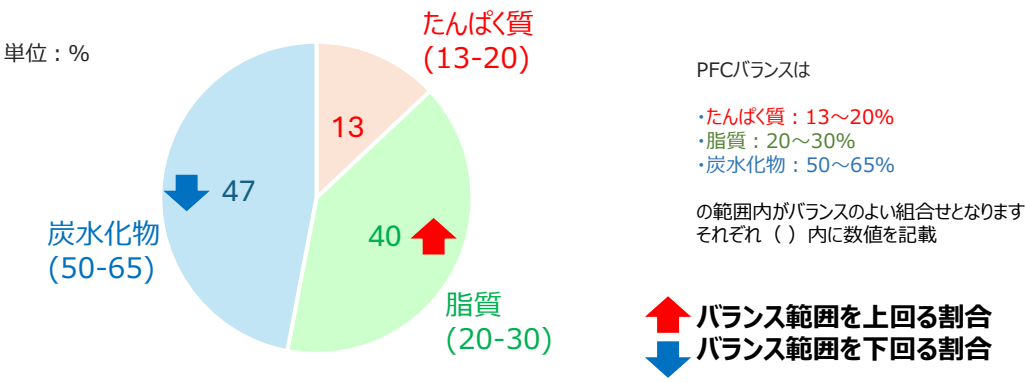
(本人が予測した食料自給率)

70%

【摂取カロリー】

2,228kcal

【PFC分析】 たんぱく質:13%、脂質：40%、炭水化物：47%





事例10：調査対象者

大都市以外在住／男性／15-34歳／夫婦のみ

(男性**31**歳/夫婦のみ/愛知県東海市/専業主婦・主夫)

6日目

朝食 (なし)

昼食 (12時00分)



【メニュー／主な食材】
焼きそば

【食料自給率】
19%

(本人が予測した食料自給率)
20%

【ご自身のコメント】
妻の希望で焼きそばを食べた。

夕食 (23時00分)



【メニュー／主な食材】
カレーライス、野菜ジュース

【食料自給率】
52%

(本人が予測した食料自給率)
50%

【ご自身のコメント】
カレーを食べたかったので作って食べた。

6日目

間食 (23時00分)



【メニュー／主な食材】

アイス

【食料自給率】

20%

(本人が予測した食料自給率)

10%

【ご自身のコメント】

食後のデザートとして食べた。

【1日を通してのコメント】

昼は妻の希望で焼きそばを食べた。
夜はカレーを作って食べた。

【食料自給率】

33%

(本人が予測した食料自給率)

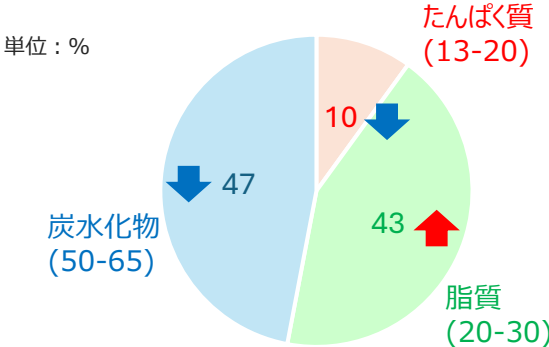
80%

【摂取カロリー】

1,508kcal

【PFC分析】 たんぱく質:10%、脂質 : 43%、炭水化物 : 47%

単位 : %



たんぱく質 (13-20)

脂質 (20-30)

炭水化物 (50-65)

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



事例11：調査対象者

大都市以外在住／男性／15-34歳／子ども（家族）と同居

（男性34歳／子ども（家族）と同居／静岡県浜松市中央区／自営業（商工サービス））

2日目

朝食（なし）

昼食（12：00）



【メニュー／主な食材】
オムライス

【食料自給率】
43%

（本人が予測した食料自給率）
50%

【ご自身のコメント】
外でランチをしようと思い近くに洋食屋があったのでオムライスを選択して食べました。

夕食（18：00）



【メニュー／主な食材】
パスタ

【食料自給率】
22%

（本人が予測した食料自給率）
50%

【ご自身のコメント】
きのこが冷蔵庫にあったためパスタに入れてバランスを取りました。

2日目

間食 (なし)

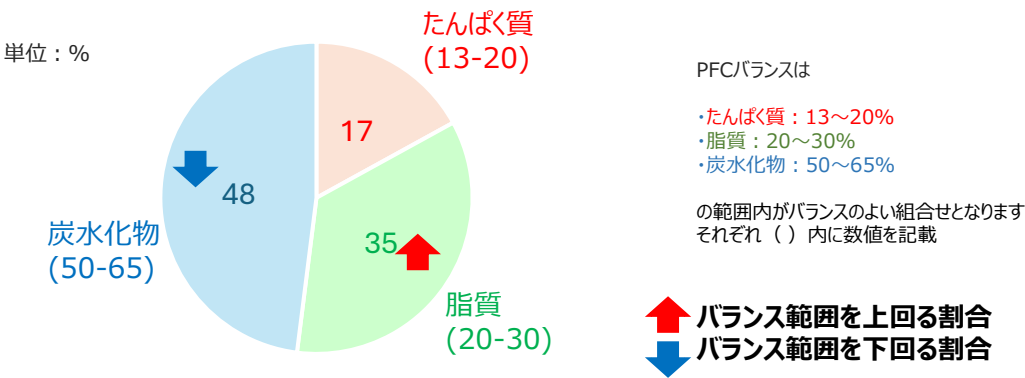
【1日を通してのコメント】
昼ごはんをしっかりと食べて晩御飯はなるべく満腹にならないよう意識して食べました

【食料自給率】
35%

(本人が予測した食料自給率)
50%

【摂取カロリー】
773kcal

【PFC分析】 たんぱく質:17%、脂質：35%、炭水化物：48%





事例12：調査対象者

大都市以外在住／男性／35-54歳／夫婦のみ

（男性42歳/夫婦のみ/兵庫県神戸市東灘区/会社勤務（一般社員））

7日目

朝食 (8時00分)



【メニュー／主な食材】
ゼリーしか食べていない。

【食料自給率】
100%

(本人が予測した食料自給率)
80%

【ご自身のコメント】
平日の朝は基本的にゼリーを食べるから。

昼食 (12時00分)



【メニュー／主な食材】
かきたま春雨スープ、ひじき煮、切り干し大根、温泉卵、マカロニサラダ

【食料自給率】
67%

(本人が予測した食料自給率)
60%

【ご自身のコメント】
野菜中心にしたかったから

夕食 (21時00分)



【メニュー／主な食材】
ステーキ、キャベツ、みそ汁、牛乳、ピルクル

【食料自給率】
62%

(本人が予測した食料自給率)
70%

【ご自身のコメント】
肉が食べたかった！

7日目

間食 (16時00分)

【メニュー／主な食材】

パン以外は食べていない

【食料自給率】

62%

(本人が予測した食料自給率)

70%

【ご自身のコメント】

少しお腹がすいて甘いものが欲しくなった

【1日を通してのコメント】

大枠はいつもと変わらない構成だった。

【食料自給率】

64%

(本人が予測した食料自給率)

60%

【摂取カロリー】

1,895kcal

【PFC分析】 たんぱく質:17%、脂質：44%、炭水化物：39%

単位：％

成分	割合 (%)	バランス範囲 (%)	評価
たんぱく質	17	13-20	範囲内
脂質	44	20-30	範囲を上回る
炭水化物	39	50-65	範囲を下回る

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13：調査対象者

大都市以外在住／男性／35-54歳／子ども（家族）と同居

（男性46歳／子ども（家族）と同居／北海道様似郡様似町／会社勤務（管理職））

7日目

朝食 (7時00分)



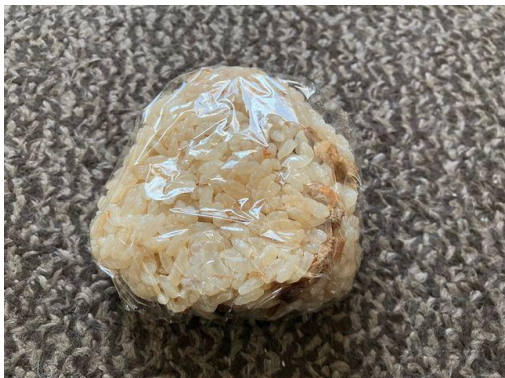
【メニュー／主な食材】
バナナしか食べていない

【食料自給率】
0%

(本人が予測した食料自給率)
0%

【ご自身のコメント】
短い時間で効率よく食べられるバナナにしました。

昼食 (12時00分)



【メニュー／主な食材】
混ぜご飯おにぎりしか食べていない

【食料自給率】
78%

(本人が予測した食料自給率)
80%

【ご自身のコメント】
昨日の残りの混ぜご飯をおにぎりにして職場に持って行き、食べました。

夕食 (17時00分)



【メニュー／主な食材】
卵スープ、シュマイ、ナスの炒め物、もやしのナムル

【食料自給率】
50%

(本人が予測した食料自給率)
70%

【ご自身のコメント】
品数が多くて感謝しています。全部美味しくいただきました。ありがとうございました (^ ^)

7日目

間食 (なし)

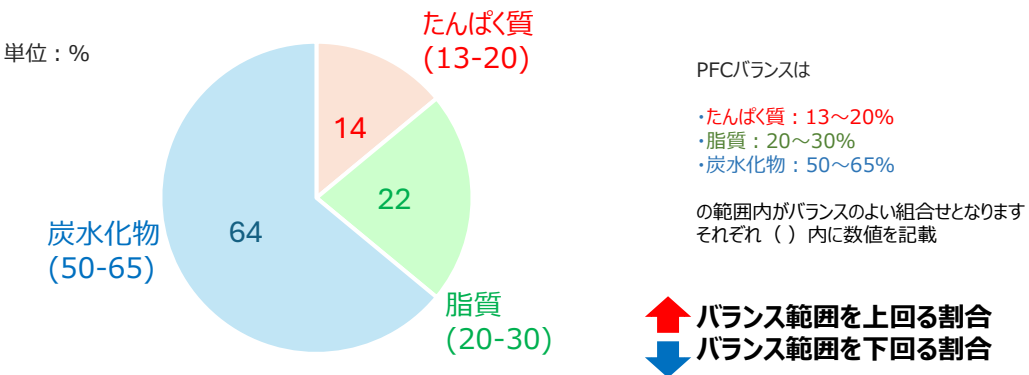
【1日を通してのコメント】
バランスの良い食事を摂ることが出来ました。腹八分目を心がけて健康的な献立でした。

【食料自給率】
55%

(本人が予測した食料自給率)
60%

【摂取カロリー】
1,377kcal

【PFC分析】 たんぱく質:14%、脂質：22%、炭水化物：64%





事例14：調査対象者

大都市以外在住／男性／55-74歳／夫婦のみ

(男性61歳夫婦のみ/北海道苫小牧市/専業主婦・主夫)

1日目

朝食 (なし)

昼食 (なし)

夕食 (15時00分)



【メニュー／主な食材】
きなこ揚げパンアイスバー

【食料自給率】
2%

(本人が予測した食料自給率)
40%

【ご自身のコメント】
前日に大量に作ったペペロンチーノが余っていたため。

1日目

間食 (なし)

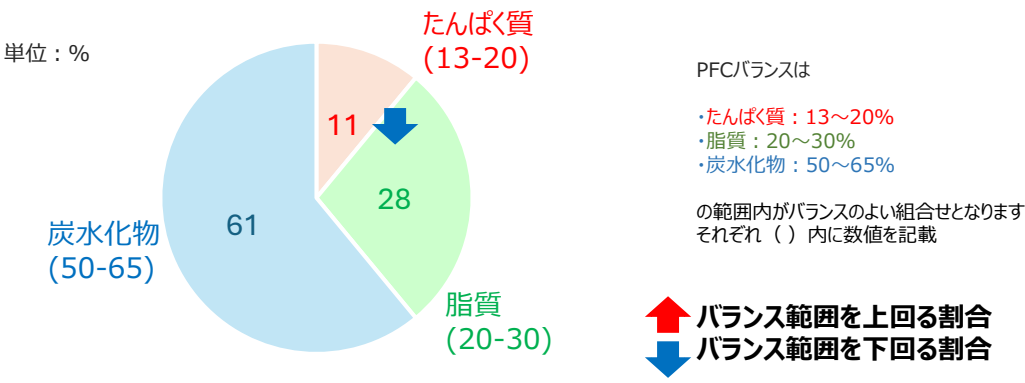
【1日を通してのコメント】
前日に大量に作ったペペロンチーノが余っていたため。
日中は経鼻経腸栄養用剤を摂っているので、投薬が終わって機械を外してから食べました。

【食料自給率】
2%

(本人が予測した食料自給率)
40%

【摂取カロリー】
479kcal

【PFC分析】 たんぱく質:11%、脂質 : 28%、炭水化物 : 61%





事例15：調査対象者

大都市以外在住／男性／55-74歳／子ども（家族）と同居

（男性71歳／子ども（家族）と同居／群馬県高崎市／会社勤務（管理職））

1日目

朝食 (7時00分)



【メニュー／主な食材】
チーズ、くるみ

【食料自給率】
15%

(本人が予測した食料自給率)
40%

【ご自身のコメント】
普段の朝食はうどんが多いが、当日は切らしていたのでサンドイッチになった。朝食メニューとしては好みではない。

昼食 (12時00分)



【メニュー／主な食材】
ラーメンしか食べていない

【食料自給率】
18%

(本人が予測した食料自給率)
30%

【ご自身のコメント】
昼食は勤め先から自宅に戻って食べるので時間のかからないメニューになる。ラーメンはインスタントではなく、野菜も入れているので比較的体にも良いと思ってる。

夕食 (18時00分)



【メニュー／主な食材】
ぶりの照り焼き、野菜のごま和え、グラタン、じゃがいもの揚げ物

【食料自給率】
55%

(本人が予測した食料自給率)
70%

【ご自身のコメント】
夕食はご飯と副菜と決めている。タンパク質を必ず摂取するようにしてる。当日は魚であるが肉の場合も多い。野菜は少なめであるが普段はもっと食べている。

1日目

間食 (なし)

【1日を通してのコメント】

朝食は必ず摂取するが栄養バランスはあまり考えていない。体が半分眠っているので喉の通りの良いものを選ぶようにしてる。昼食は時間が取れないので、時短で用意できるものが多い。夕食は栄養バランスを考えて副菜を多くしている。カロリーはあまり気にしていない。

【食料自給率】

37%

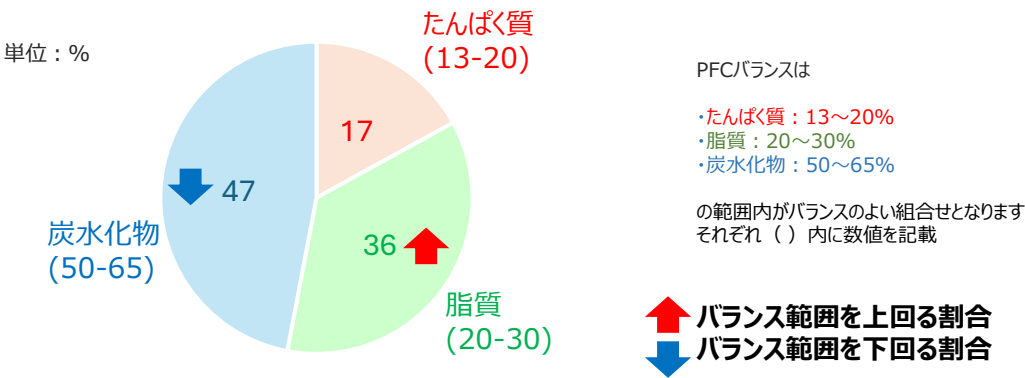
(本人が予測した食料自給率)

50%

【摂取カロリー】

1,957kcal

【PFC分析】 たんぱく質:17%、脂質：36%、炭水化物：47%





事例16：調査対象者

大都市／女性／15-34歳／一人暮らし

（女性**31**歳／一人暮らし／埼玉県和光市／会社勤務（一般社員））

1日目

朝食 (5時00分)



【メニュー／主な食材】
卵かけご飯しか食べていない

【食料自給率】
73%

(本人が予測した食料自給率)
80%

【ご自身のコメント】
時短で栄養価が高いから

昼食 (12時00分)



【メニュー／主な食材】
唐揚げ

【食料自給率】
44%

(本人が予測した食料自給率)
60%

【ご自身のコメント】
バランスを心がけて野菜を摂るようにしました。

夕食 (なし)

1日目

間食 (なし)

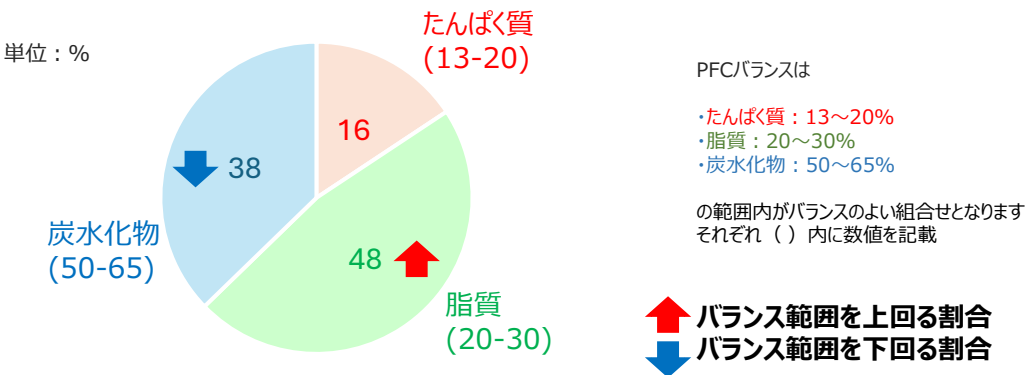
【1日を通してのコメント】
時短で安いものを選びました。

【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】
1,200kcal

【PFC分析】 たんぱく質:16%、脂質：48%、炭水化物：38%





事例17：調査対象者

大都市／女性／15-34歳／夫婦のみ

(女性28歳/夫婦のみ/愛知県名古屋市瑞穂区/パート・アルバイト)

1日目

朝食 (なし)

昼食 (12時00分)



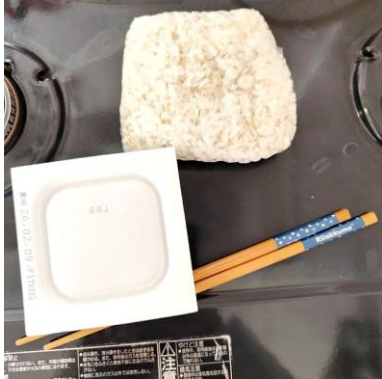
【メニュー／主な食材】
ペンネしか食べていない

【食料自給率】
18%

(本人が予測した食料自給率)
40%

【ご自身のコメント】
手軽に食べられる暖かいものが欲しかったため。

夕食 (21時00分)



【メニュー／主な食材】
納豆

【食料自給率】
80%

(本人が予測した食料自給率)
90%

【ご自身のコメント】
帰りが遅くとにかくなにか食べたかったので、火を使わなくて良いけど栄養価のあるものを選びました。

1日目

間食 (なし)

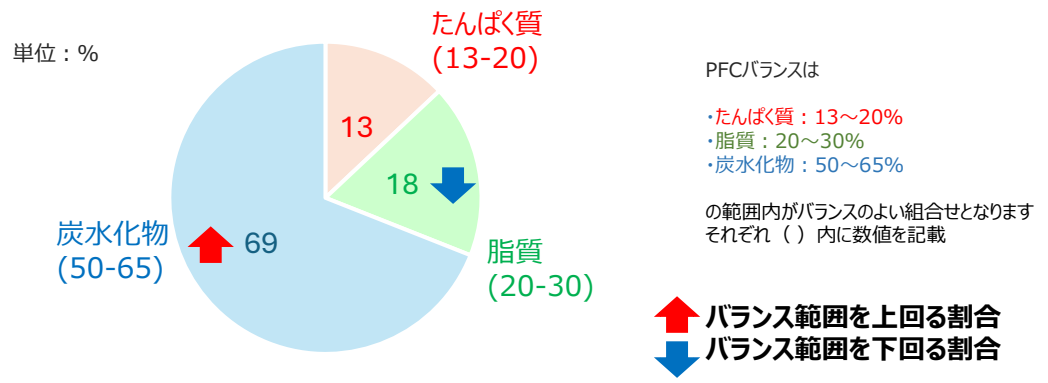
【1日を通してのコメント】
炭水化物に大きく偏っていたので、明日は野菜やスープを増やしたいと思いました。

【食料自給率】
49%

(本人が予測した食料自給率)
60%

【摂取カロリー】
674kcal

【PFC分析】 たんぱく質:13%、脂質 : 18%、炭水化物 : 69%





事例18：調査対象者

大都市／女性／15-34歳／子ども（家族）と同居

（女性33歳／子ども（家族）と同居／千葉県船橋市／専業主婦・主夫）

2日目

朝食 (7時00分)



【メニュー／主な食材】
おにぎりのみ

【食料自給率】
97%

(本人が予測した食料自給率)
10%

【ご自身のコメント】
簡単に食べられて、ボリューム感があるものを選びました。
海苔も美味しくてボリュームもあり満たされました。

昼食 (12時00分)



【メニュー／主な食材】
ちくわ天ぷら

【食料自給率】
43%

(本人が予測した食料自給率)
30%

【ご自身のコメント】
温かいものがたべたくなくてうどんを選びました。
ちくわの天ぷらもたべたことでボリュームもあり良かったです。

夕食 (17時00分)



【メニュー／主な食材】
スパゲッティサラダ、サラダ、ケーキ

【食料自給率】
37%

(本人が予測した食料自給率)
30%

【ご自身のコメント】
野菜がとれてなかったのでサラダ中心に、甘いものもたんのうできた。

2日目

間食 (15時00分)



【メニュー／主な食材】
パフェしか食べてない

【食料自給率】
41%

(本人が予測した食料自給率)
50%

【ご自身のコメント】
甘いものがたべたくなった。
ボリュームもあり甘いものを摂取できたので満たされました。
アイスも乗っていて濃厚でした。

【1日を通してのコメント】
野菜も採れたしややバランスよく食べられた。
1食1食をバランスよく食べられるようにしたいです。

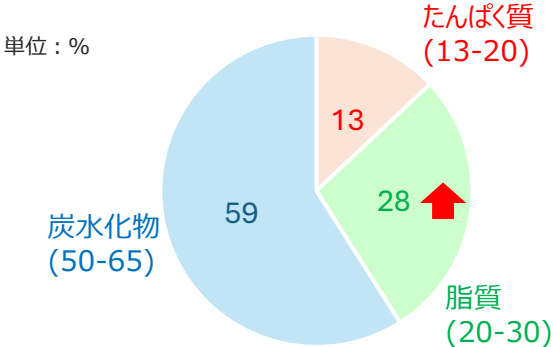
【食料自給率】
37%

(本人が予測した食料自給率)
50%

【摂取カロリー】
1,057kcal

【PFC分析】 たんぱく質:13%、脂質：28%、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19：調査対象者

大都市／女性／35-54歳／一人暮らし

（女性48歳／一人暮らし／京都府京都市北区／パート・アルバイト）

3日目

朝食 (7時00分)



【メニュー／主な食材】
酢豚、きゅうりの浅漬け

【食料自給率】
55%

(本人が予測した食料自給率)
40%

【ご自身のコメント】
前日の夕飯の残り

昼食 (なし)

夕食 (19時00分)



【メニュー／主な食材】
チキンソテーのシチューがけ、あさり入りコンソメスープ

【食料自給率】
41%

(本人が予測した食料自給率)
50%

【ご自身のコメント】
ミールキットで献立が決まっていたから

3日目

間食 (なし)

【1日を通してのコメント】

野菜があまり取れていない
平日の夕食の残りを次の日の朝ごはんになります

【食料自給率】

46%

(本人が予測した食料自給率)

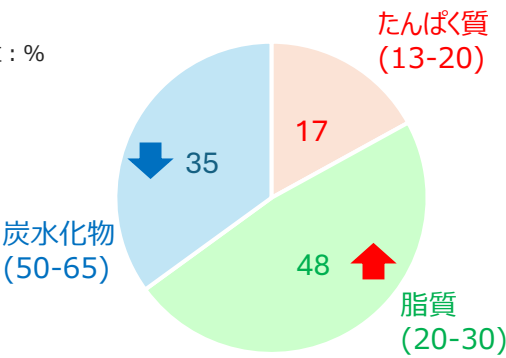
60%

【摂取カロリー】

1,516kcal

【PFC分析】 たんぱく質:17%、脂質：48%、炭水化物：35%

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20：調査対象者

大都市／女性／35-54歳／夫婦のみ

（女性53歳／夫婦のみ／兵庫県宝塚市／専業主婦・主夫）

3日目

朝食 (8時00分)



【メニュー／主な食材】
納豆、すまし汁

【食料自給率】
82%

(本人が予測した食料自給率)
80%

【ご自身のコメント】
朝食は毎日ほぼ同じメニューを食べているから。

昼食 (13時00分)



【メニュー／主な食材】
野菜と肉団子のスープ

【食料自給率】
14%

(本人が予測した食料自給率)
40%

【ご自身のコメント】
昨日の昼食で食べたパンが残っていたから。寒いので温かいスープが飲みたかったから。たんぱく源が足りないと思ったので肉団子入りのコンソメ野菜スープにした。

夕食 (21時00分)



【メニュー／主な食材】
麻婆豆腐、サラダ、わかめスープ

【食料自給率】
58%

(本人が予測した食料自給率)
80%

【ご自身のコメント】
家族がそろって食事ができない日だったので、出来立てでなくてもおいしく食べられて、二度手間にならないメニューにした。家庭菜園でレタスがたくさん育っているのでグリーンサラダにした。

3日目

間食 (なし)

【1日を通してのコメント】

前日の残り物を食べて無駄がないようにしたり、家族別々の時間に食事をする時に、温めなおすだけでおいしく手間がかからない食事にするなどの工夫をした。家庭菜園で育てた野菜を食べて自給率をあげた。

【食料自給率】

49%

(本人が予測した食料自給率)

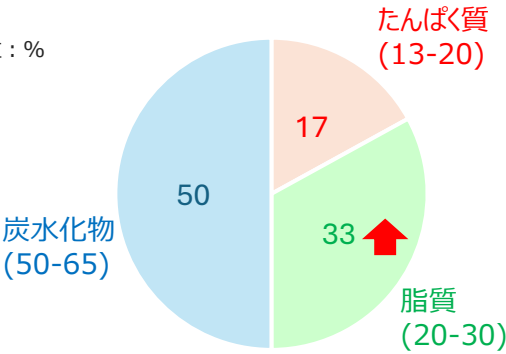
70%

【摂取カロリー】

1,285kcal

【PFC分析】 たんぱく質:17%、脂質 : 33%、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



事例21：調査対象者

大都市／女性／35-54歳／子ども（家族）と同居

（女性48歳／子ども（家族）と同居／兵庫県神戸市灘区／専業主婦・主夫）

4日目

朝食 (7時00分)



【メニュー／主な食材】
食パンしか食べていない

【食料自給率】
18%

(本人が予測した食料自給率)
20%

【ご自身のコメント】
朝はパンとミルクティー（もしくはコーヒー）が定番化しているのでこのようなメニューになります。

昼食 (14時00分)



【メニュー／主な食材】
具だくさんスープしか食べていない

【食料自給率】
43%

(本人が予測した食料自給率)
40%

【ご自身のコメント】
あまり食べる気がなかったので、簡単な卵のスープにしました。温かくておいしかったです。

夕食 (18時00分)



【メニュー／主な食材】
唐揚げ（少量）とナスしか食べていない

【食料自給率】
40%

(本人が予測した食料自給率)
50%

【ご自身のコメント】
たまにはちょっと濃いめの味が食べたくなったので、ビビンバ風のごはんと唐揚げ少量を食べた。ちょっとからかったが、食欲がわいてきて美味しく食べられた。

4日目

間食 (なし)

【1日を通してのコメント】

たまにはちょっと濃いめの味が食べたくなったからチョイスした。サラダ等とつければ、より栄養バランスが良かったかもしれません。

【食料自給率】

37%

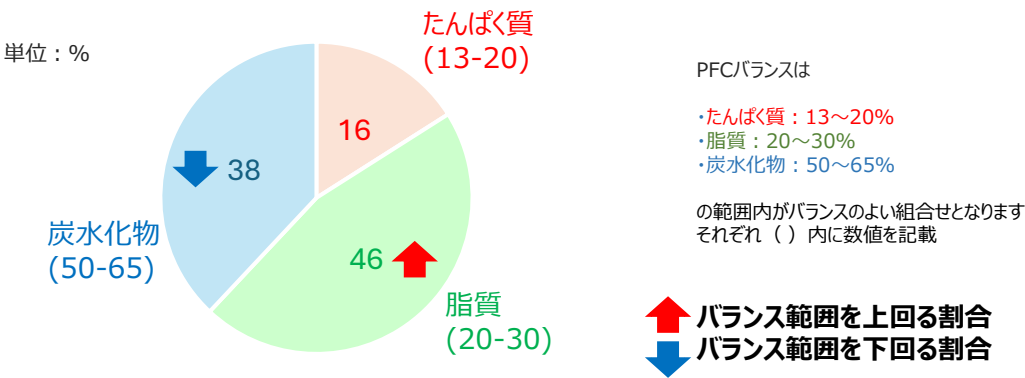
(本人が予測した食料自給率)

50%

【摂取カロリー】

1,121kcal

【PFC分析】 たんぱく質:16%、脂質 : 46%、炭水化物 : 38%





事例22：調査対象者

大都市／女性／55-74歳／一人暮らし

（女性55歳／一人暮らし／千葉県習志野市／パート・アルバイト）

4日目

朝食 (7時00分)



【メニュー／主な食材】

コーヒー入り牛乳、チーズ、サラダ

【食料自給率】

26%

(本人が予測した食料自給率)

60%

【ご自身のコメント】

朝食は、野菜が欲しかったので、サラダを食べました。チーズを追加してみました。

昼食 (なし)

夕食 (17時00分)



【メニュー／主な食材】

レーズンパン、コーヒー、チーズ、お菓子のパイ

【食料自給率】

7%

(本人が予測した食料自給率)

20%

【ご自身のコメント】

疲れたので、いろいろ省略してます。雪でひきこり中。明日は一応料理したい。
クッキーは5枚を/5で1枚分に換算。(薄力10、砂糖4、卵2、バター5gで計算しました)。
PFCは、朝 たんぱく18、脂質47、炭水35、夜 PFCたんぱく14、脂質33、炭水53を足して/2で計算。

4日目

間食 (なし)

【1日を通してのコメント】

菓子パンだけはまずいと思ったので、一応サラダを食べました。牛乳も飲みました。そろそろ料理しようと思います。

【食料自給率】

17%

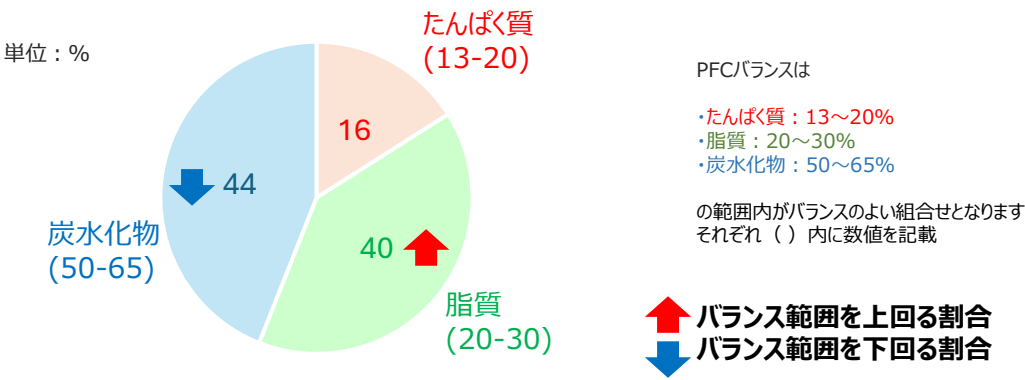
(本人が予測した食料自給率)

70%

【摂取カロリー】

953kcal

【PFC分析】 たんぱく質:16%、脂質 : 40%、炭水化物 : 44%





事例23：調査対象者

大都市／女性／55-74歳／夫婦のみ

(女性64歳/夫婦のみ/東京都江東区/専業主婦・主夫)

5日目

朝食 (なし)

昼食 (なし)

夕食 (18時00分)



【メニュー／主な食材】
ハンバーグ いかのマリネ 菜の花のお浸し

【食料自給率】
33%

(本人が予測した食料自給率)
80%

【ご自身のコメント】
肉、魚介類 野菜を摂取できるように、バランスよい献立を考えた

5日目

間食 (なし)

【1日を通してのコメント】

今日一日は、野菜も比較的多く摂取できて、タンパク質もきちんと摂取できて、バランスが良かったと思う

【食料自給率】

33%

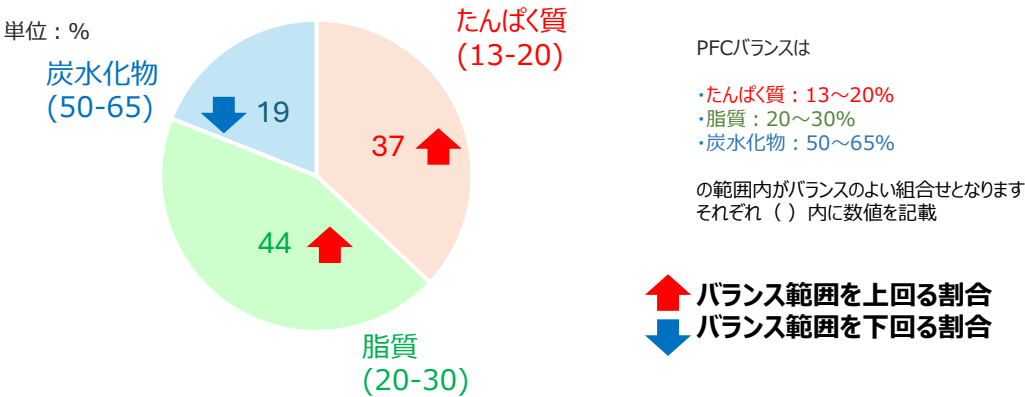
(本人が予測した食料自給率)

80%

【摂取カロリー】

735kcal

【PFC分析】 たんぱく質:37%、脂質：44%、炭水化物：19%



事例24：調査対象者

大都市／女性／55-74歳／子ども（家族）と同居

（女性55歳／子ども（家族）と同居／東京都小金井市／専業主婦・主夫）

5日目

朝食 (8時00分)



【メニュー／主な食材】
ヨーグルト

【食料自給率】
19%

(本人が予測した食料自給率)
20%

【ご自身のコメント】
ベーグル クリームチーズ マーマレード
リストになし
パンの中でもヘルシーなベーグルを選んで食
べた

昼食 (12時00分)



【メニュー／主な食材】
春巻

【食料自給率】
34%

(本人が予測した食料自給率)
50%

【ご自身のコメント】
いつもより朝が遅く作るのが面倒になり冷
凍の春巻きを食べた

夕食 (20時00分)



【メニュー／主な食材】
餃子

【食料自給率】
30%

(本人が予測した食料自給率)
30%

【ご自身のコメント】
外食
餃子と野菜中心

5日目

間食 (なし)

【1日を通してのコメント】

外食が決まっていたので昼はしっかり食べた

【食料自給率】

30%

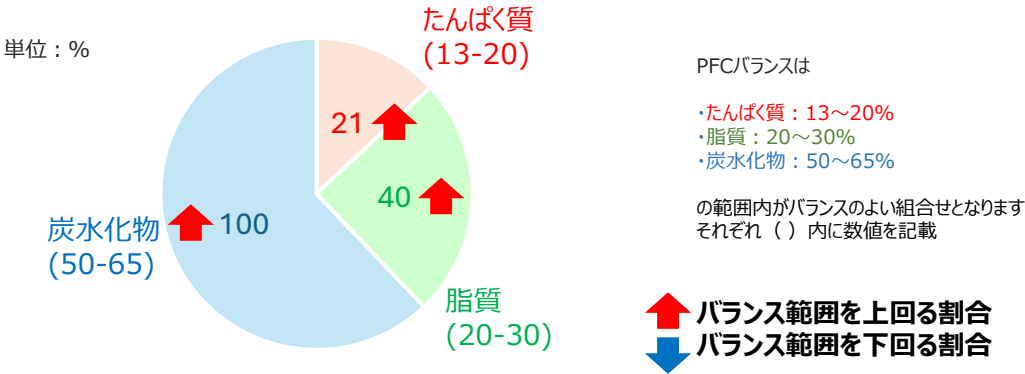
(本人が予測した食料自給率)

40%

【摂取カロリー】

1,657kcal

【PFC分析】 たんぱく質:21%、脂質：40%、炭水化物：100%





事例25：調査対象者

大都市以外在住／女性／15-34歳／夫婦のみ

(女性31歳/夫婦のみ/長野県松本市/パート・アルバイト)

6日目

朝食 (なし)

昼食 (10時00分)



【メニュー／主な食材】
フィッシュフライ

【食料自給率】
72%

(本人が予測した食料自給率)
60%

【ご自身のコメント】
食べられそうなものがこれだった

夕食 (19時00分)



【メニュー／主な食材】
サラダ

【食料自給率】
10%

(本人が予測した食料自給率)
80%

【ご自身のコメント】
あっさりしていてお腹に溜まるものが食べたかった

6日目

間食 (なし)

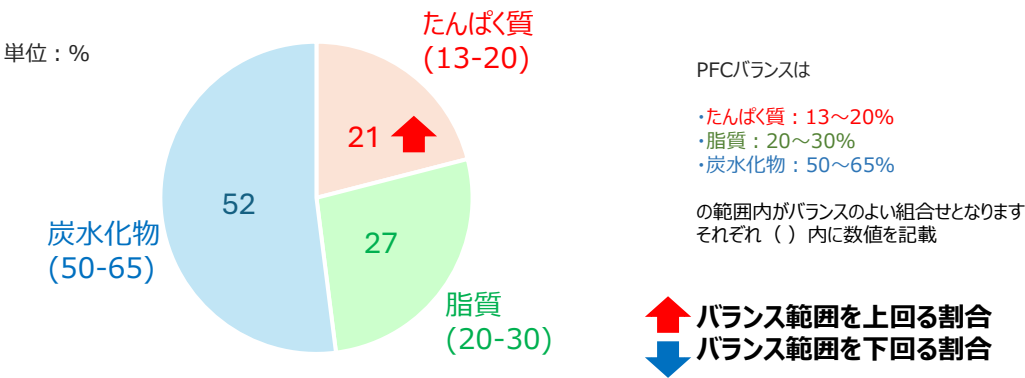
【1日を通してのコメント】
良いと思う

【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】
550kcal

【PFC分析】 たんぱく質:21%、脂質 : 27%、炭水化物 : 52%



事例26：調査対象者

大都市以外在住／女性／15-34歳／子ども（家族）と同居

（女性29歳／子ども（家族）と同居／和歌山県和歌山市／専業主婦・主夫）

6日目

朝食（なし）

昼食（11時00分）



【メニュー／主な食材】
海鮮丼しか食べてない

【食料自給率】
81%

（本人が予測した食料自給率）
70%

【ご自身のコメント】
家族で出かけたので出先で海鮮丼で食べました

夕食（18時00分）



【メニュー／主な食材】
油そばしか食べていない

【食料自給率】
15%

（本人が予測した食料自給率）
30%

【ご自身のコメント】
ジャンキーなものを食べたいと思い油そばを食べました

6日目

間食 (なし)

【1日を通してのコメント】

休日だったのでカロリーなどを気にせず食べたいものを食べました

【食料自給率】

42%

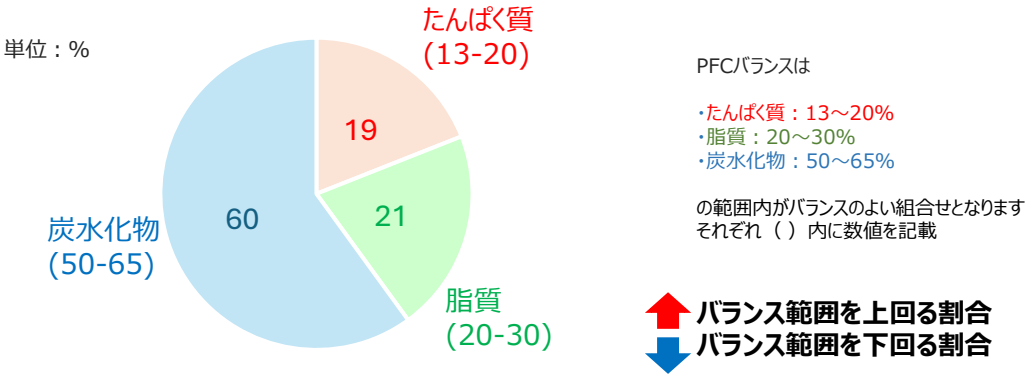
(本人が予測した食料自給率)

50%

【摂取カロリー】

1,049kcal

【PFC分析】 たんぱく質:19%、脂質：21%、炭水化物：60%





事例27：調査対象者

大都市以外在住／女性／35-54歳／夫婦のみ

(女性42歳/夫婦のみ/沖縄県沖縄市/専業主婦・主夫)

7日目

朝食 (8時00分)



【メニュー／主な食材】

ピーマンの豚肉巻き、たまご焼き、白身魚フライ

【食料自給率】

60%

(本人が予測した食料自給率)

70%

【ご自身のコメント】

夫のお弁当の残りを朝ごはんにした。野菜、肉、たまごをバランスよく使った。

昼食 (13時00分)



【メニュー／主な食材】

ピーマンの肉詰め、納豆

【食料自給率】

42%

(本人が予測した食料自給率)

60%

【ご自身のコメント】

前日の残りのチキンカレーをメインに、野菜を摂るように心がけた。

夕食 (20時00分)



【メニュー／主な食材】

餃子、焼売、アオサの味噌汁、りんご

【食料自給率】

31%

(本人が予測した食料自給率)

50%

【ご自身のコメント】

簡単に作れる献立にした。昨日のリンゴが残っていたので、白飯の代わりに食べた。

7日目

間食 (なし)

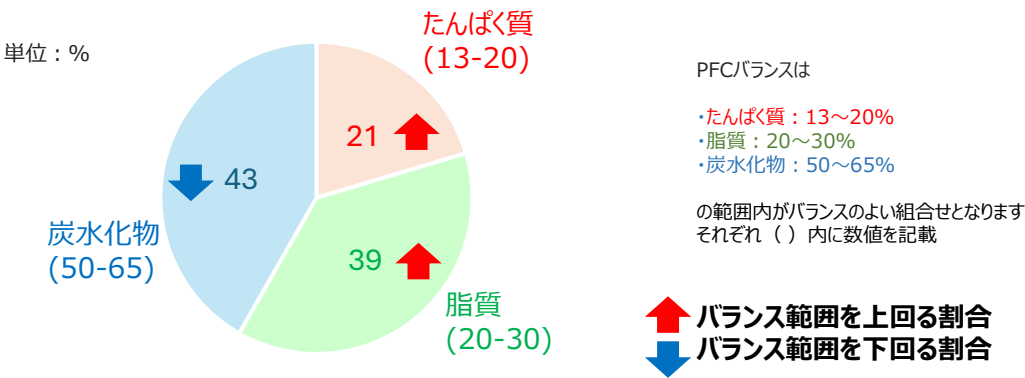
【1日を通してのコメント】
主食はお米を食べるようにしたこと、バランスの良い食事を心がけた。

【食料自給率】
45%

(本人が予測した食料自給率)
60%

【摂取カロリー】
1,893kcal

【PFC分析】 たんぱく質:21%、脂質 : 39%、炭水化物 : 43%



事例28：調査対象者

大都市以外在住／女性／35-54歳／子ども（家族）と同居

（女性50歳／子ども（家族）と同居／福岡県久留米市／パート・アルバイト）

7日目

朝食 (7時00分)



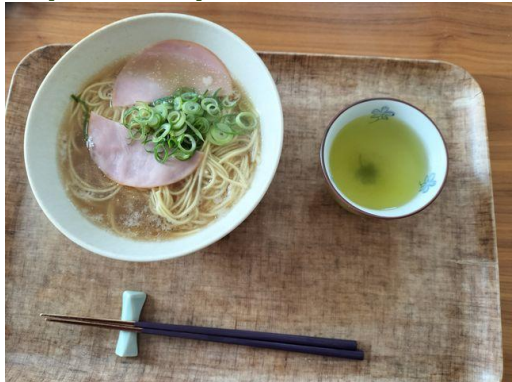
【メニュー／主な食材】
豆乳

【食料自給率】
17%

(本人が予測した食料自給率)
20%

【ご自身のコメント】
休日で、簡単に済ませました。

昼食 (13時00分)



【メニュー／主な食材】
ラーメンしか食べていない

【食料自給率】
19%

(本人が予測した食料自給率)
30%

【ご自身のコメント】
休日のお昼にラーメンを食べようと思って、
買っていたので。

夕食 (なし)

7日目

間食 (なし)

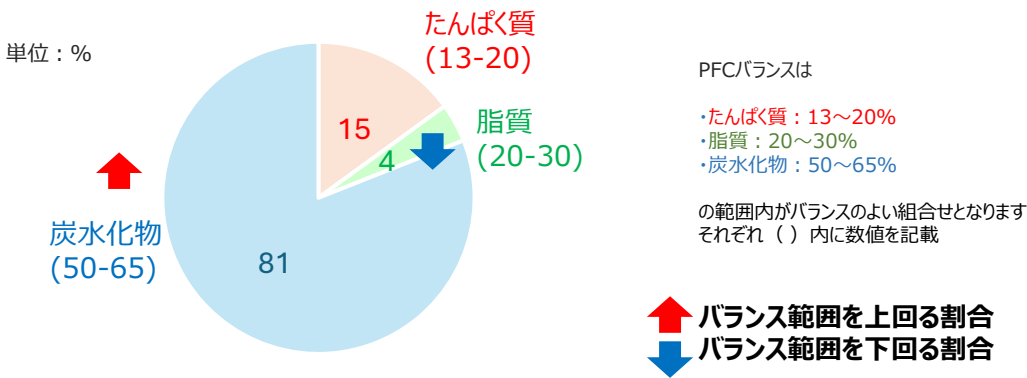
【1日を通してのコメント】
もう少し、たんぱく質を摂りたい。

【食料自給率】
18%

(本人が予測した食料自給率)
30%

【摂取カロリー】
552kcal

【PFC分析】 たんぱく質:15%、脂質：4%、炭水化物：81%



事例29：調査対象者

大都市以外在住／女性／55-74歳／夫婦のみ

(女性64歳/夫婦のみ/石川県白山市/専業主婦・主夫)

1日目

朝食 (7時00分)



【メニュー／主な食材】
納豆・ピーマン炒め・赤ウィンナー

【食料自給率】
80%

(本人が予測した食料自給率)
70%

【ご自身のコメント】
栄養価が高くスタミナも付き満足感が得られるから。

昼食 (12時00分)



【メニュー／主な食材】
牛乳

【食料自給率】
27%

(本人が予測した食料自給率)
30%

【ご自身のコメント】
ヘルシーで栄養価が高いから。パンが好きである。

夕食 (18時00分)



【メニュー／主な食材】
鯛の塩焼き・トマトときゅうりのサラダ・シューマイ

【食料自給率】
76%

(本人が予測した食料自給率)
30%

【ご自身のコメント】
簡単に済ませたかった。
材料が安くコスパが良くおいしかった。

1日目

間食 (なし)

【1日を通してのコメント】

朝・昼のメニューは好きなものなので納得がいている。
夕食が手抜きになった割には、蛋白質や野菜は総合的に取れたのではないかと思います。

【食料自給率】

30%

(本人が予測した食料自給率)

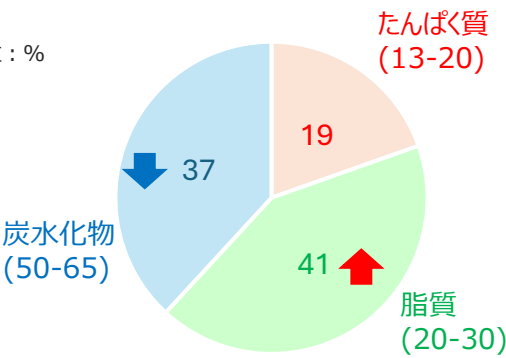
50%

【摂取カロリー】

1,402kcal

【PFC分析】 たんぱく質:19%、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



事例30：調査対象者

大都市以外在住／女性／55-74歳／子ども（家族）と同居

（女性58歳／子ども（家族）と同居／三重県四日市市／専業主婦・主夫）

1日目

朝食 (なし)

昼食 (なし)

夕食 (17時00分)



【メニュー／主な食材】

牡蠣の煮付け、えのきベーコン、枝豆

【食料自給率】

72%

(本人が予測した食料自給率)

60%

【ご自身のコメント】

今日は節分なのでハーフの巻き寿司を丸かぶりし、おかずは少ない目にしました。ちょっと野菜の少ない献立だったと反省です。

1日目

間食 (なし)

【1日を通してのコメント】

朝はたくさんは食べられないので、主食・おかず共に少しずつ、今日の夕食は主食が巻き寿司だったため、品目の少ないおかずになってしまいました。

【食料自給率】

32%

(本人が予測した食料自給率)

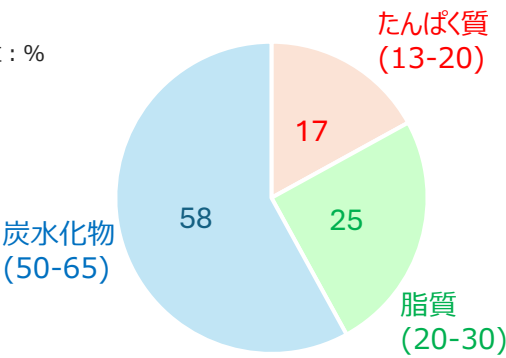
50%

【摂取カロリー】

1,710kcal

【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



対象者の7日間の食事のまとめ

【7日間の食事状況】

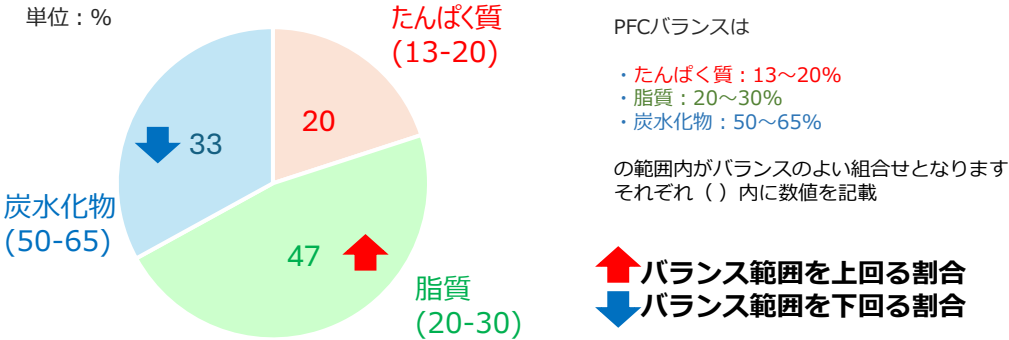
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	-	-	その他	-	-	米	-
昼食	-	パン	-	パン	パン	米	パン
間食	パン	-	-	その他	その他	-	パン
夕食	パン	麺	米	米	パン	-	パン
食料自給率	16	16	41	40	12	36	18
(予測%)	40	30	60	60	30	60	60
摂取カロリー(kcal)	1,749	990	1,123	1,817	1,436	1,074	1,734

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	4 回
パン食	9 回
麺食	1 回
その他	3 回
非食事回数	8 回
間食回数	4 回
7日間食料自給率	26 %
予測7日間平均	49 %
平均摂取カロリー	1,418 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

31歳男性としては、1日の摂取カロリー1,418kcalはやや少ない傾向です。朝食や昼食の欠食が影響している可能性があり、食事量が不足しやすくなっています。おにぎりやヨーグルトなど手軽に食べられるものでもよいので、朝や昼に少しでも食事をする習慣をつけると、エネルギー不足の予防につながります。

【7日間の食事状況】

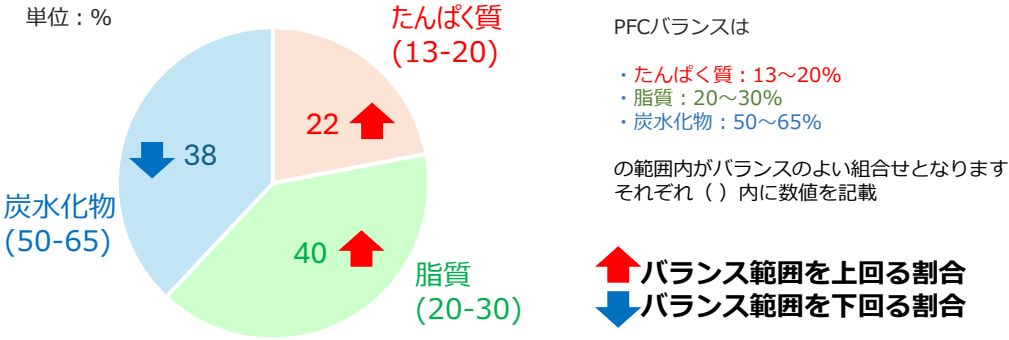
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	パン	パン	その他	パン	パン	-	-
昼食	米	米	パン	米	麺	麺	米
間食	-	-	-	-	-	その他	-
夕食	その他	その他	米	米	その他	麺	その他
食料自給率	32	38	34	40	21	32	62
(予測%)	60	60	50	50	50	40	70
摂取カロリー(kcal)	1,626	1,489	1,298	1,755	1,320	1,674	680

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	6 回
パン食	5 回
麺食	3 回
その他	6 回
非食事回数	2 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	37 %
予測7日間平均	54 %
平均摂取カロリー	1,406 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

夕食で炭水化物をとっていない日が多く、全体的に摂取カロリーが不足している傾向が見られます。主食を抜くとエネルギーが不足しやすくなるため、夕食でもごはんやパン、麺類などの主食を適量取り入れると、エネルギー量を確保しやすくなります。

【7日間の食事状況】

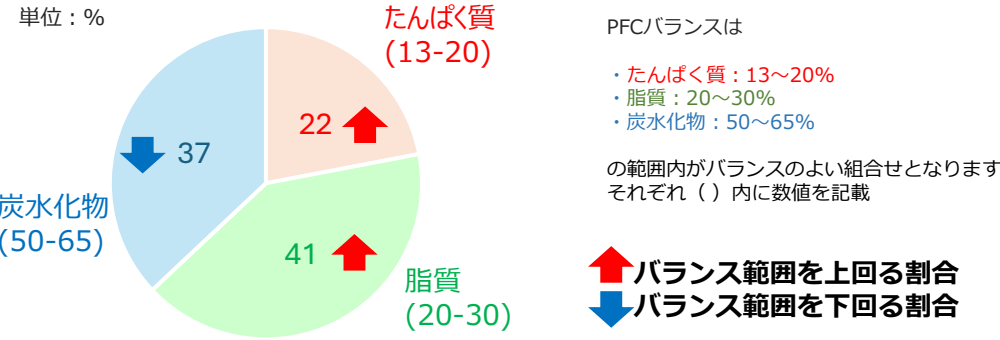
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	-	-	米	米	-	米	-
昼食	米	米	米	米	米	パン	米
間食	-	その他	-	-	-	その他	-
夕食	米	米	-	-	米	米	麺
食料自給率	36	43	38	39	46	48	34
(予測%)	60	50	60	60	60	50	60
摂取カロリー(kcal)	985	1,738	900	920	714	2,853	1,293

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	13 回
パン食	1 回
麺食	1 回
その他	2 回
非食事回数	6 回
間食回数	2 回
7日間食料自給率	41 %
予測7日間平均	57 %
平均摂取カロリー	1,343 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

朝食や夕食の欠食が見られ、全体的に摂取カロリーが不足している傾向があります。食事回数が少ないと必要なエネルギーを確保しにくくなるため、ヨーグルトや果物、おにぎりなど手軽に食べられるものでもよいので、朝や夕食に少しでも食事をとる工夫が大切です。

【7日間の食事状況】

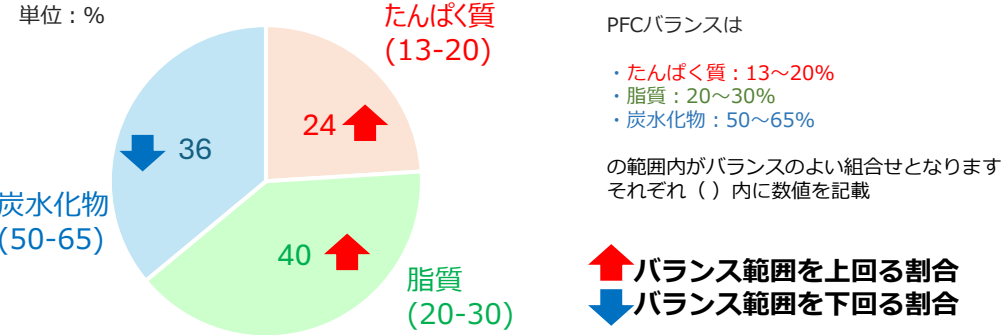
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
昼食	麺	麺	麺	麺	麺	麺	麺
間食	その他	その他	その他	その他	パン	-	その他
夕食	米	米	麺	米	米	米	米
食料自給率	37	31	34	36	44	46	41
(予測%)	60	50	50	50	50	80	60
摂取カロリー(kcal)	1,492	1,661	1,394	1,331	1,337	2,226	1,777

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	8 回
麺食	8 回
その他	5 回
非食事回数	0 回
間食回数	6 回
7日間食料自給率	38 %
予測7日間平均	57 %
平均摂取カロリー	1,603 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

1日3食きちんと食べられている点はとても良い習慣です。一方で、炭水化物の割合がやや少ない傾向が見られます。ごはんやパン、麺類などの主食の量をもう少し増やすことで、エネルギー量を確保しやすくなり、よりバランスのよい食事につながります。

【7日間の食事状況】

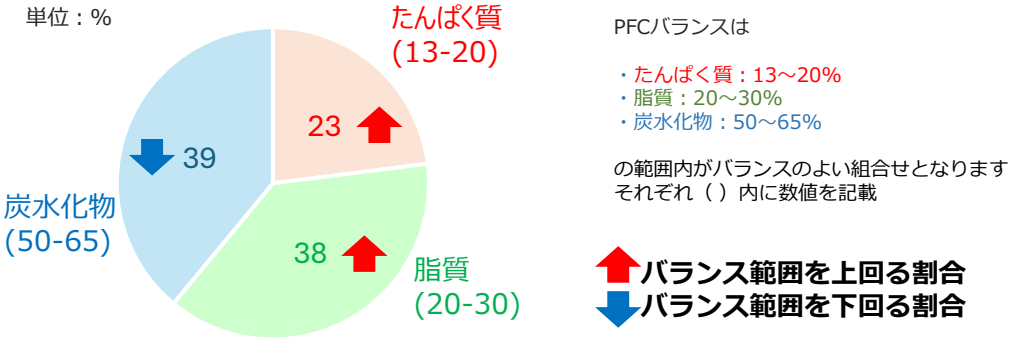
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	パン	パン	パン	パン	パン	パン	-
昼食	麺	麺	パン	米	麺	米	パン
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	その他	麺	米	米	米
食料自給率	39	34	16	29	46	41	30
(予測%)	50	40	30	50	60	50	50
摂取カロリー(kcal)	1,062	1,752	2,448	2,040	1,444	2,580	2,263

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	8 回
麺食	4 回
その他	1 回
非食事回数	1 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	34 %
予測7日間平均	47 %
平均摂取カロリー	1,941 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

野菜の摂取量が少ない日が見られました。野菜はビタミンや食物繊維を補う大切な食品です。サラダやおひたし、具だくさんの味噌汁などを食事に1品加えることを意識すると、無理なく野菜の摂取量を増やすことができます。

【7日間の食事状況】

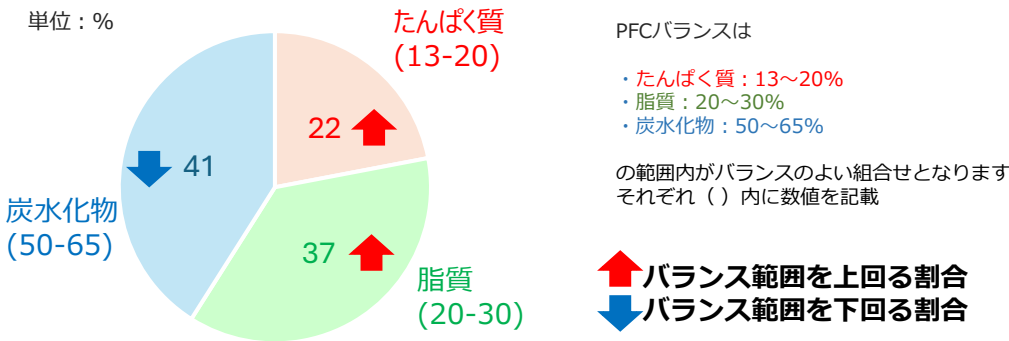
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	麺	-	米	米	米	パン	その他
昼食	米	麺	麺	麺	米	麺	麺
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米	その他	その他	米
食料自給率	43	45	44	46	52	40	51
(予測%)	30	70	70	80	70	80	60
摂取カロリー(kcal)	1,574	1,975	1,481	3,380	1,316	1,606	1,345

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	20 回
米食	10 回
パン食	1 回
麺食	6 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	46 %
予測7日間平均	66 %
平均摂取カロリー	1,811 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

家族の食事を楽しみながら食事ができている点は良い習慣です。一方で、天ぷらやカレー、ラーメンなど脂質や塩分が多くなりやすい料理が続く日も見られました。主食中心の食事に加えて、野菜のおかずや副菜を1品取り入れることを意識すると、よりバランスのよい食事につながります。

【7日間の食事状況】

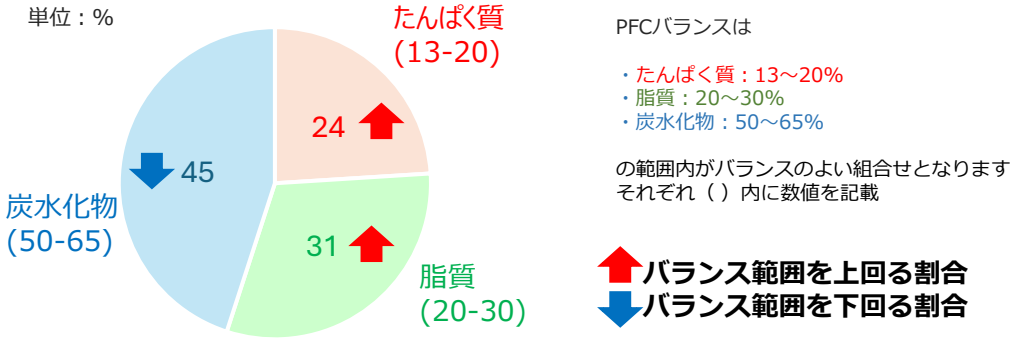
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	パン	米	その他	米	その他	-	パン
昼食	-	-	-	-	-	パン	-
間食	-	-	-	-	-	-	その他
夕食	麺	米	米	米	麺	その他	麺
食料自給率	7	35	8	37	12	28	17
(予測%)	10	20	10	20	10	70	10
摂取カロリー(kcal)	2,057	2,184	2,313	2,401	2,943	868	2,056

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	3 回
麺食	3 回
その他	4 回
非食事回数	7 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	21 %
予測7日間平均	21 %
平均摂取カロリー	2,117 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

全体的にバランスのよい食事できています。しいて挙げると、昼食が抜けている日が見られました。昼食に小さなおにぎりなど炭水化物を少量でも取り入れると、エネルギー補給ができ、1日の食事バランスをより整えやすくなります。

【7日間の食事状況】

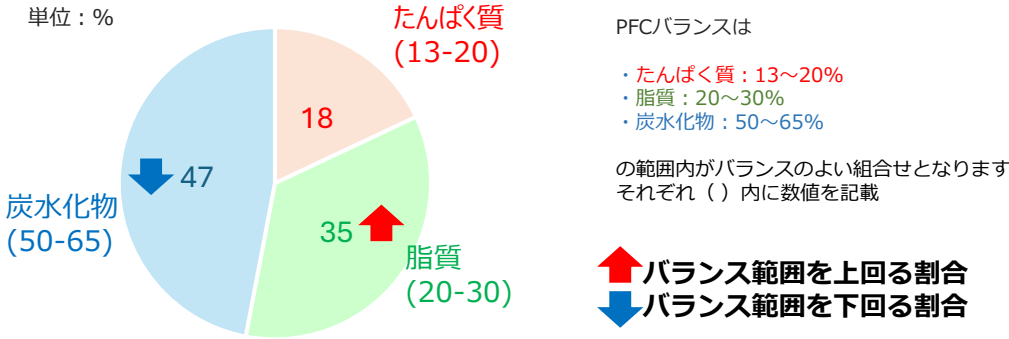
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	-	-	-	-	-	-	-
昼食	麺	麺	-	-	-	その他	-
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米	麺	米	米
食料自給率	60	74	56	41	5	34	66
(予測%)	60	50	50	50	40	40	70
摂取カロリー(kcal)	70	1,160	1,160	1,074	309	1,158	283

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	10 回
米食	6 回
パン食	0 回
麺食	3 回
その他	1 回
非食事回数	11 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	48 %
予測7日間平均	51 %
平均摂取カロリー	745 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

朝食や昼食の欠食が目立ち、1日の摂取カロリーが少ない傾向が見られました。食事回数が少ないと必要なエネルギーを確保しにくくなります。おにぎりやパン、ヨーグルトなど手軽に食べられる食品でもよいので、朝や昼に少量でも食事をする習慣をつけることが大切です。

【7日間の食事状況】

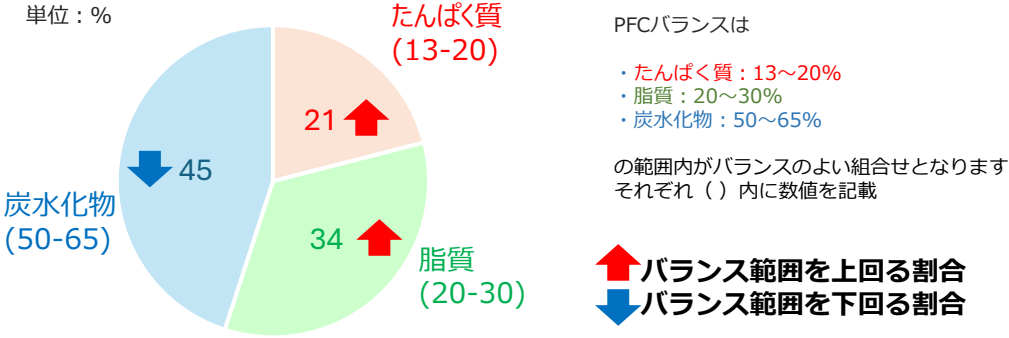
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	米	米	米	米	米	麺	米
昼食	麺	米	米	米	米	米	麺
間食	その他	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米	米	米	米
食料自給率	66	43	81	92	62	72	87
(予測%)	60	50	90	80	70	80	90
摂取カロリー(kcal)	1,810	1,512	1,076	1,278	2,228	1,354	1,116

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	0 回
麺食	3 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	72 %
予測7日間平均	74 %
平均摂取カロリー	1,482 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

主食のごはんを中心とした食事がとれている点は良い習慣です。一方で、野菜の摂取は夕食に偏る傾向が見られました。朝食や昼食にもサラダや野菜のおかず、具たくさんの味噌汁などを取り入れると、よりバランスのよい食事につながります。

【7日間の食事状況】

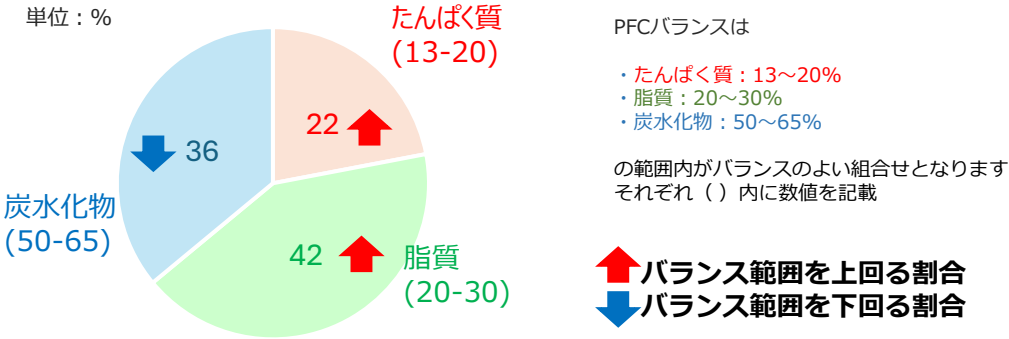
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	その他	その他	その他	-	-	-	-
昼食	米	-	麺	米	米	麺	米
間食	その他	-	その他	その他	その他	その他	その他
夕食	その他	パン	麺	米	米	米	米
食料自給率	30	15	22	60	51	33	42
(予測%)	80	60	70	90	90	80	80
摂取カロリー(kcal)	2,319	2,263	1,188	1,542	2,396	1,508	2,546

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	16 回
米食	8 回
パン食	1 回
麺食	3 回
その他	10 回
非食事回数	5 回
間食回数	6 回
7日間食料自給率	36 %
予測7日間平均	79 %
平均摂取カロリー	1,966 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

脂質の割合がやや高く、野菜の摂取量も不足気味です。肉料理が中心になると脂質が多くなりやすいため、主菜に野菜を加えるなど工夫してみましょう。野菜を一緒に取り入れることで食事量のバランスが整い、脂質のとり過ぎも抑えやすくなります。

【7日間の食事状況】

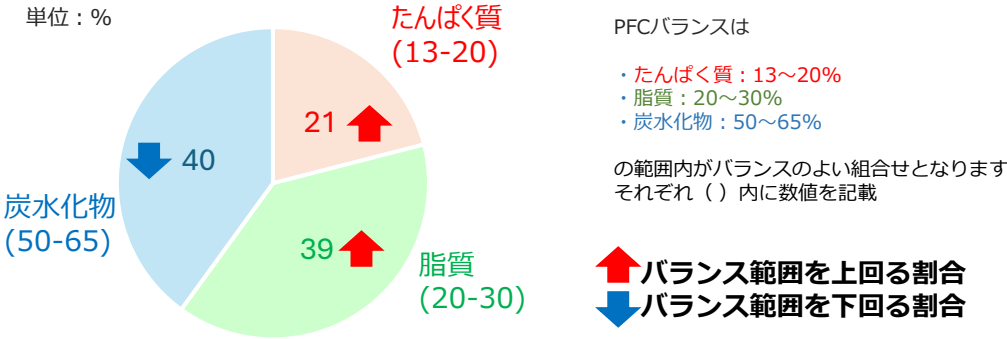
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	-	-	-	-	-	パン	-
昼食	麺	米	米	麺	麺	-	米
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	麺	麺	麺	米	米	-	米
食料自給率	16	35	41	40	35	17	39
(予測%)	40	50	30	50	40	20	50
摂取カロリー(kcal)	984	773	1,072	1,435	1,054	231	1,635

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	6 回
パン食	1 回
麺食	6 回
その他	0 回
非食事回数	8 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	32 %
予測7日間平均	40 %
平均摂取カロリー	1,026 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

朝食の欠食が多く見られ、また野菜の摂取量も少ない傾向があります。食事回数が少ないと栄養が不足しやすくなるため、朝におにぎりやヨーグルトなど手軽な食品を取り入れることがおすすめです。あわせて、野菜のおかずやサラダを加えると食事バランスを整えやすくなります。

【7日間の食事状況】

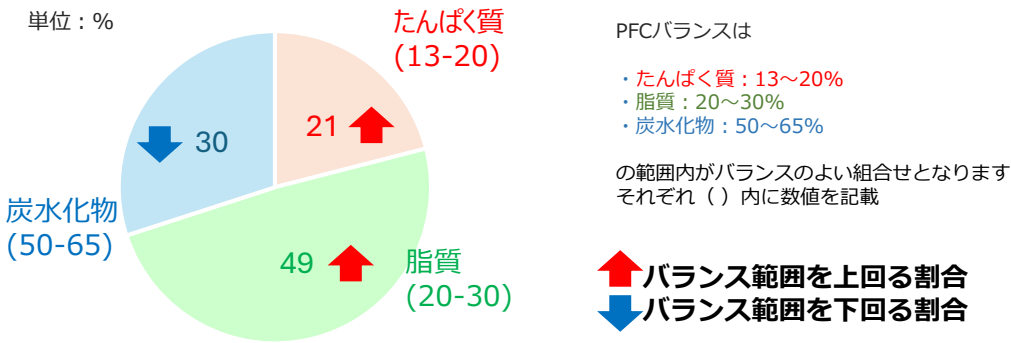
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	その他	その他	その他	その他	米	-	その他
昼食	米	その他	その他	その他	麺	-	その他
間食	-	-	-	-	-	-	パン
夕食	米	米	その他	麺	米	米	米
食料自給率	47	43	37	45	64	53	64
(予測%)	60	70	60	50	70	50	60
摂取カロリー(kcal)	1,256	1,170	1,566	1,800	1,832	1,311	1,895

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	7 回
パン食	1 回
麺食	2 回
その他	10 回
非食事回数	2 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	50 %
予測7日間平均	60 %
平均摂取カロリー	1,547 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

野菜を取り入れようとする意識が見られます。一方で、主食の割合がやや少ない傾向があります。ごはんやパン、麺類などの主食を適量取り入れることで、エネルギー量が確保でき、食事全体のバランスも整えやすくなります。

【7日間の食事状況】

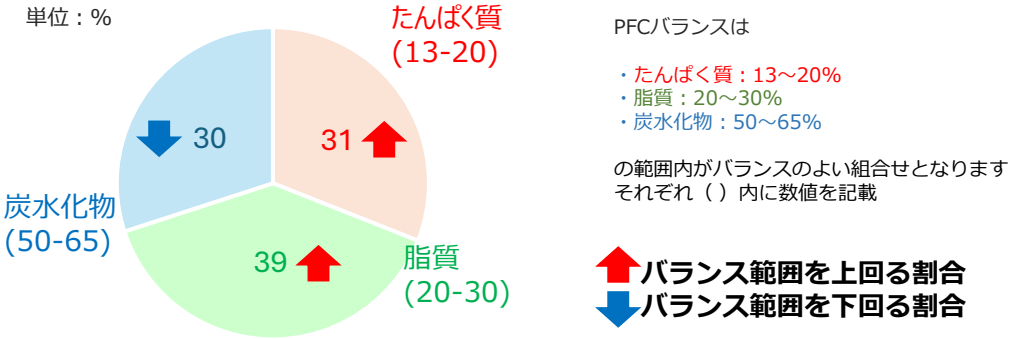
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	その他	その他	その他	パン	パン	-	その他
昼食	-	米	米	米	米	-	米
間食	その他	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米	米	-	米
食料自給率	28	32	42	39	26	0	55
(予測%)	50	50	60	60	50	なし	60
摂取カロリー(kcal)	1,393	1,687	1,562	1,395	2,671	0	1,377

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	0 回
その他	5 回
非食事回数	4 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	32 %
予測7日間平均	55 %
平均摂取カロリー	1,441 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

夕食は野菜も多く、バランスのよい食事がとれています。一方で、朝食や昼食はたんぱく質や野菜が少ない傾向が見られました。朝や昼にも卵や魚、大豆製品、野菜のおかずを取り入れると、PFCバランスを整えやすくなります。

【7日間の食事状況】

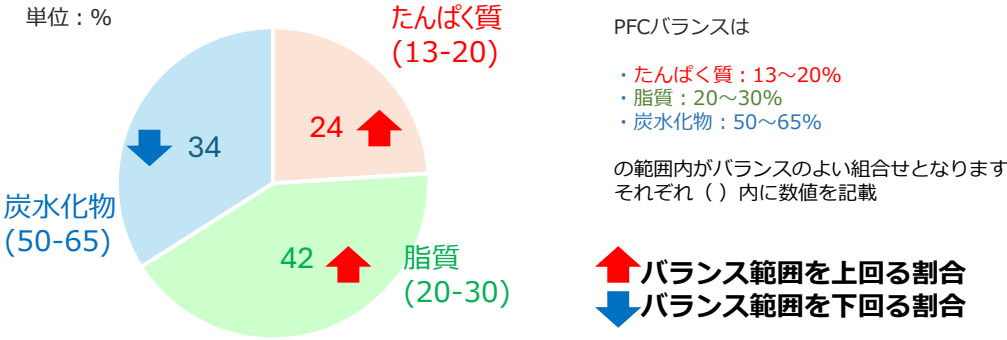
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	-	-	-	-	-	-	その他
昼食	-	-	その他	その他	その他	-	-
間食	-	-	その他	-	-	-	-
夕食	麺	米	米	米	米	米	米
食料自給率	2	48	34	0	37	45	61
(予測%)	40	50	50	なし	50	60	70
摂取カロリー(kcal)	479	1,638	1,595	0	1,374	995	1,063

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	6 回
パン食	0 回
麺食	1 回
その他	5 回
非食事回数	10 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	32 %
予測7日間平均	53 %
平均摂取カロリー	1,021 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

日中に経鼻経腸栄養用剤を摂取している影響もあり、朝食や昼食の欠食が目立ちました。また、野菜の摂取量も少ない傾向が見られます。食事をする際には、少量でも野菜のおかずや汁物などを取り入れると、栄養バランスを整えやすくなります。

【7日間の食事状況】

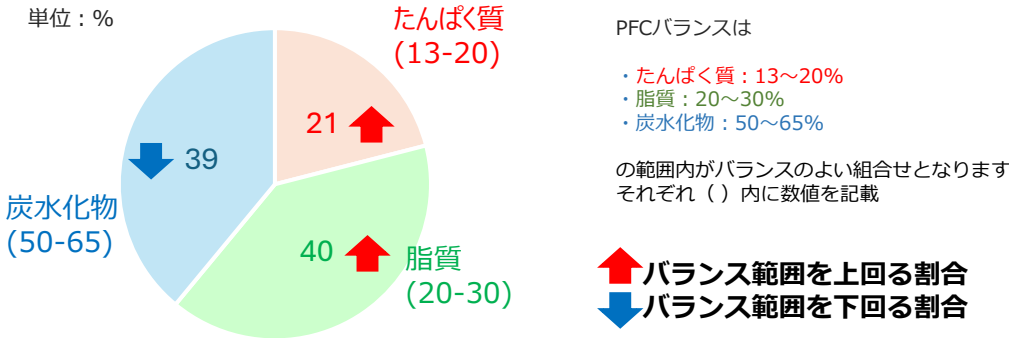
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	パン	米	麺	パン	その他	-	麺
昼食	麺	麺	米	麺	米	-	麺
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	パン	米	米	米	麺	米
食料自給率	37	46	59	36	56	7	35
(予測%)	50	70	70	70	70	20	60
摂取カロリー(kcal)	1,957	2,062	1,645	1,869	1,308	316	1,712

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	3 回
麺食	7 回
その他	1 回
非食事回数	2 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	39 %
予測7日間平均	59 %
平均摂取カロリー	1,553 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

朝食や昼食の状況を踏まえ、夕食で副菜を増やすなどバランスを整える工夫が見られました。食事のタイミングに合わせて栄養バランスを意識している点は良い習慣です。今後も野菜やたんぱく質を取り入れながら、無理のない範囲で食事を整えていきましょう。

【7日間の食事状況】

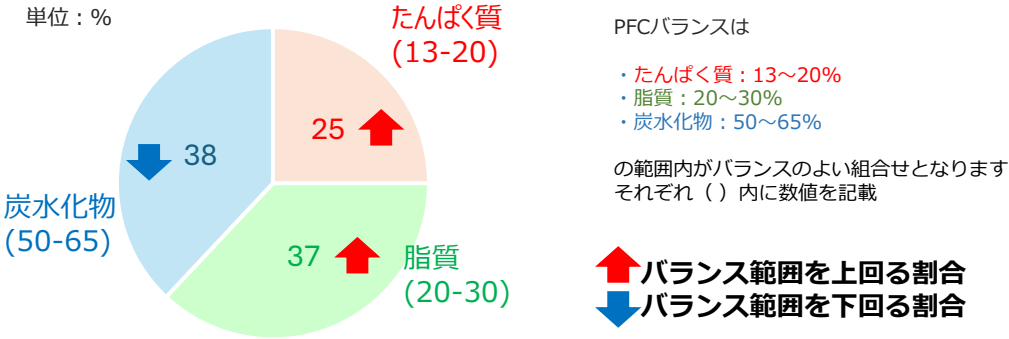
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	米	米	米	米	-	-	-
昼食	米	米	-	米	麺	麺	米
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	-	-	麺	麺	麺	米	その他
食料自給率	46	41	67	39	32	40	36
(予測%)	50	70	50	80	60	40	80
摂取カロリー(kcal)	1,200	888	930	311	662	1,119	1,024

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	9 回
パン食	0 回
麺食	5 回
その他	1 回
非食事回数	6 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	43 %
予測7日間平均	61 %
平均摂取カロリー	876 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

欠食が目立ち、食事量も少ないため、1日の摂取カロリーが不足している傾向があります。食事回数が少ないと必要なエネルギーを確保しにくくなるため、おにぎりやパンなど手軽に食べられる食品でもよいので、少量でも食事をする習慣を意識してみましょう。

【7日間の食事状況】

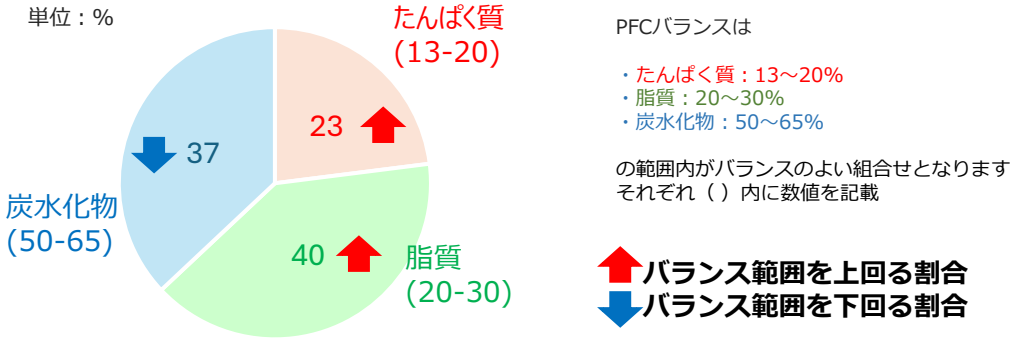
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	-	-	-	その他	-	パン	-
昼食	麺	パン	パン	パン	パン	米	米
間食	-	-	-	-	その他	-	-
夕食	米	米	その他	麺	米	米	米
食料自給率	49	42	19	19	31	58	33
(予測%)	60	60	40	60	50	60	70
摂取カロリー(kcal)	674	537	963	1,179	623	1,264	1,164

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	16 回
米食	7 回
パン食	5 回
麺食	2 回
その他	3 回
非食事回数	5 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	36 %
予測7日間平均	57 %
平均摂取カロリー	915 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

朝食の欠食が見られ、1日の摂取カロリーが不足している傾向があります。また、野菜の摂取量も少なめですが、食事のバランスを整えようとする意識が見られました。朝にも軽食を取り入れ、野菜のおかずを加えると、より食事バランスを整えやすくなります。

【7日間の食事状況】

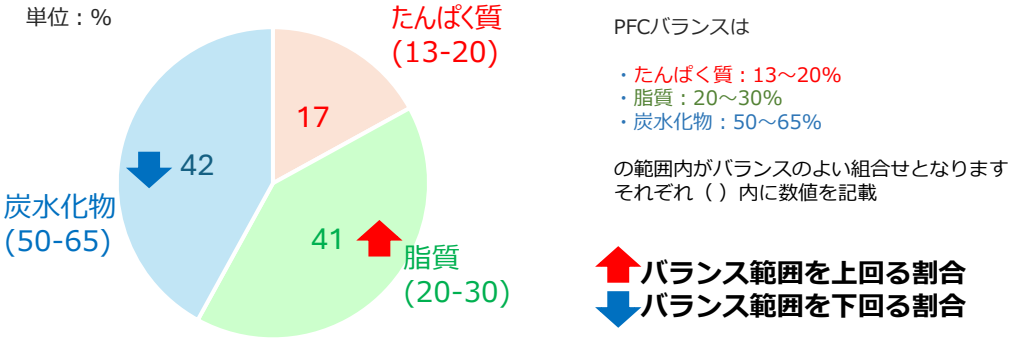
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	米	米	その他	パン	米	パン	米
昼食	米	麺	米	麺	米	その他	麺
間食	-	その他	-	-	-	-	-
夕食	米	麺	その他	米	パン	米	米
食料自給率	41	37	41	17	39	24	50
(予測%)	30	50	50	50	90	50	90
摂取カロリー(kcal)	2,020	1,057	753	2,800	1,536	2,019	2,638

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	3 回
麺食	4 回
その他	4 回
非食事回数	0 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	36 %
予測7日間平均	59 %
平均摂取カロリー	1,832 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

欠食もなく、全体的にバランスのよい食事がとれています。しいて挙げると、脂質の割合がやや高い傾向が見られました。肉料理や油を使った料理が続く場合は、野菜や魚料理を組み合わせることで、よりバランスのよい食事につながります。

【7日間の食事状況】

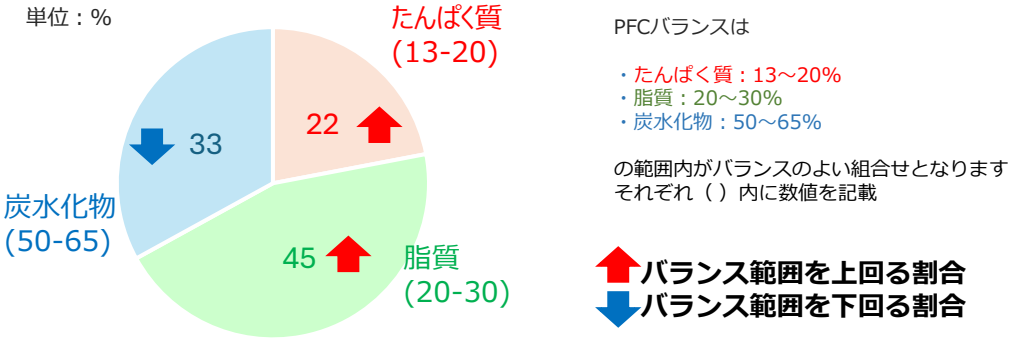
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	米	米	米	米	米	-	米
昼食	パン	パン	-	米	その他	麺	麺
間食	-	その他	-	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米	米	その他	米
食料自給率	44	38	46	31	51	19	53
(予測%)	60	40	60	40	40	30	50
摂取カロリー(kcal)	2,342	2,616	1,516	2,845	1,275	1,359	1,254

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	13 回
パン食	2 回
麺食	2 回
その他	3 回
非食事回数	2 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	40 %
予測7日間平均	46 %
平均摂取カロリー	1,887 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

夕食では主食・主菜・副菜がそろい、野菜も多く取り入れられており、バランスのよい食事がとれています。また、夕食の料理を翌朝にも活用し、朝食でもバランスよく食べられている点はよい習慣です。一方で脂質が高いため、炒め物や揚げ物を控えめにするなど、夕食の調理法を工夫するとよいでしょう。

【7日間の食事状況】

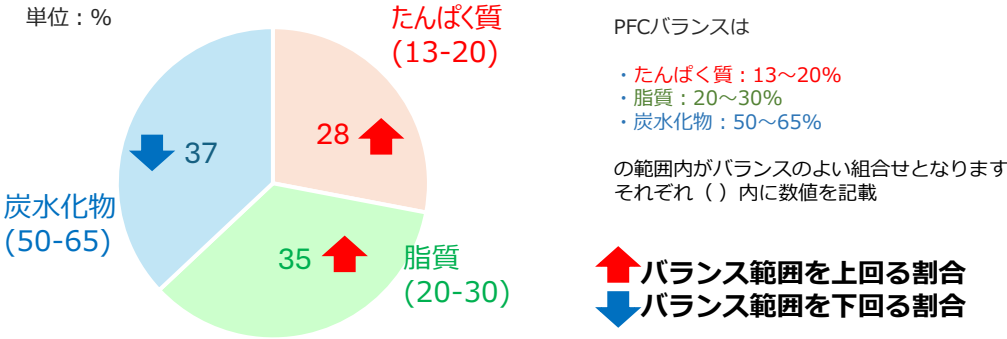
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	米	米	米	米	米	米	米
昼食	麺	パン	パン	麺	米	-	米
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	麺	米	米	米	米	米
食料自給率	53	62	49	43	67	56	57
(予測%)	60	70	70	80	70	70	70
摂取カロリー(kcal)	1,458	2,134	1,285	2,524	1,470	1,150	1,688

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	3 回
その他	0 回
非食事回数	1 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	55 %
予測7日間平均	70 %
平均摂取カロリー	1,673 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

欠食もなく、全体的にバランスのよい食事がとれています。野菜を取り入れる意識も高く、食事内容を整えようとする姿勢が見られました。今後も主食・主菜・副菜をそろえた食事を意識しながら、この良い習慣を続けていきましょう。

【7日間の食事状況】

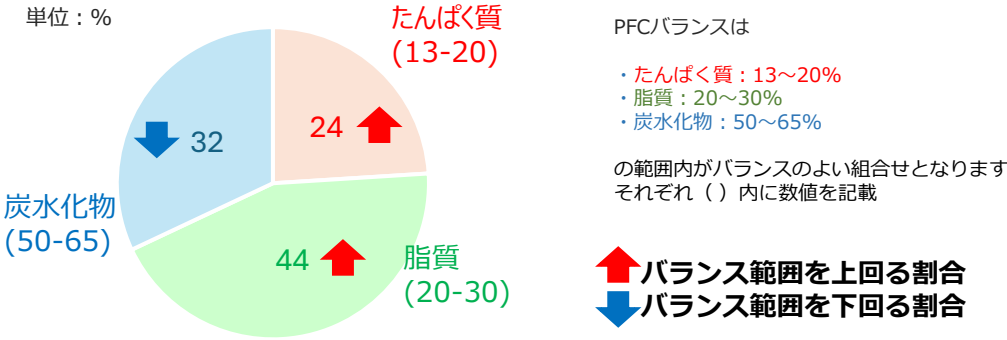
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
昼食	米	米	-	その他	米	パン	-
間食	-	-	その他	-	-	その他	-
夕食	米	米	米	米	米	米	米
食料自給率	56	52	46	37	65	27	39
(予測%)	60	60	50	50	70	40	50
摂取カロリー(kcal)	1,117	991	923	1,121	1,088	1,926	881

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	8 回
麺食	0 回
その他	3 回
非食事回数	2 回
間食回数	2 回
7日間食料自給率	46 %
予測7日間平均	54 %
平均摂取カロリー	1,150 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

欠食は少なく、食事のリズムは保たれています。一方で、野菜の摂取量が少なく、脂質が高い傾向が見られました。食事の際にサラダや野菜のおかずを加えることを意識すると、脂質のとり過ぎを抑えながら、栄養バランスを整えやすくなります。

【7日間の食事状況】

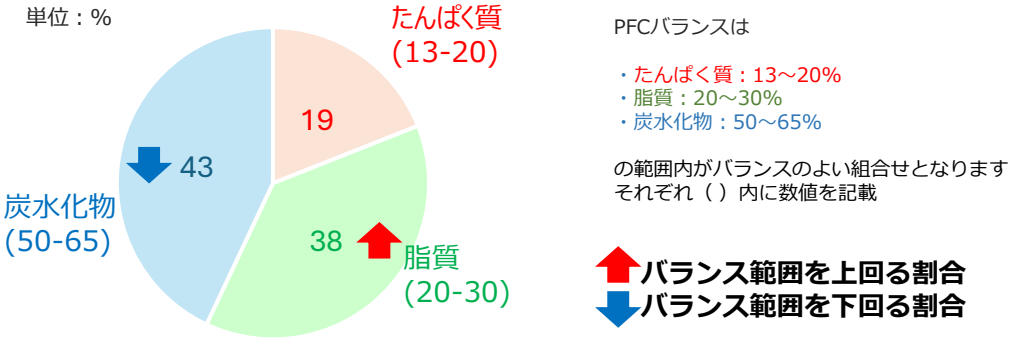
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
昼食	米	米	米	-	パン	米	米
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	パン	パン	その他	米	米
食料自給率	57	44	13	17	8	45	37
(予測%)	100	70	30	70	50	60	60
摂取カロリー(kcal)	1,887	1,760	1,884	953	1,607	1,607	2,061

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	10 回
麺食	0 回
その他	1 回
非食事回数	1 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	32 %
予測7日間平均	63 %
平均摂取カロリー	1,680 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

欠食は少なく、食事のリズムは保たれています。一方で、菓子パンを食べる頻度が高く、脂質が多くなる傾向が見られました。主食を菓子パンだけでなく、ごはんなども取り入れるようにすると、脂質を抑えながら食事のバランスを整えやすくなります。

【7日間の食事状況】

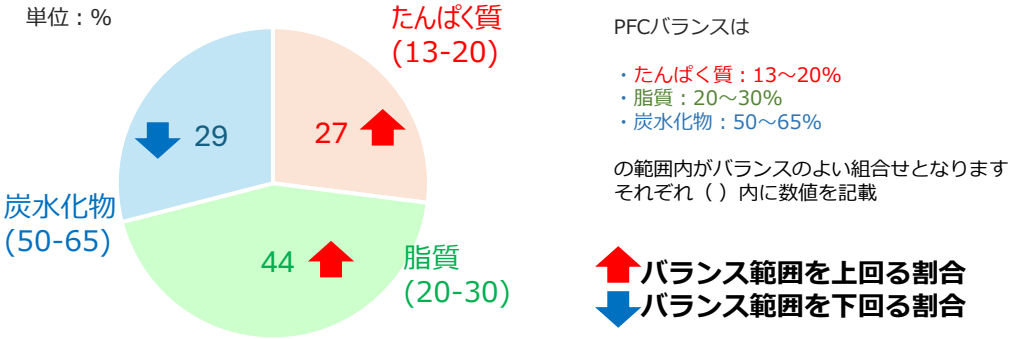
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	パン	パン	-	-	-	-	-
昼食	麺	その他	-	-	-	-	-
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	その他	その他	その他	パン	その他	その他	その他
食料自給率	35	35	43	25	33	59	46
(予測%)	60	50	60	30	80	80	80
摂取カロリー(kcal)	1,560	1,560	1,300	766	735	650	898

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	11 回
米食	0 回
パン食	3 回
麺食	1 回
その他	7 回
非食事回数	10 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	39 %
予測7日間平均	63 %
平均摂取カロリー	1,067 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

朝食や昼食の欠食が目立ち、食事回数が少ない傾向が見られました。また、炭水化物の摂取量が少なく、PFCバランスも崩れています。主食となるごはんやパンなどを取り入れ、朝や昼にも少量でも食事をとることで、エネルギー量と栄養バランスを整えやすくなります。

【7日間の食事状況】

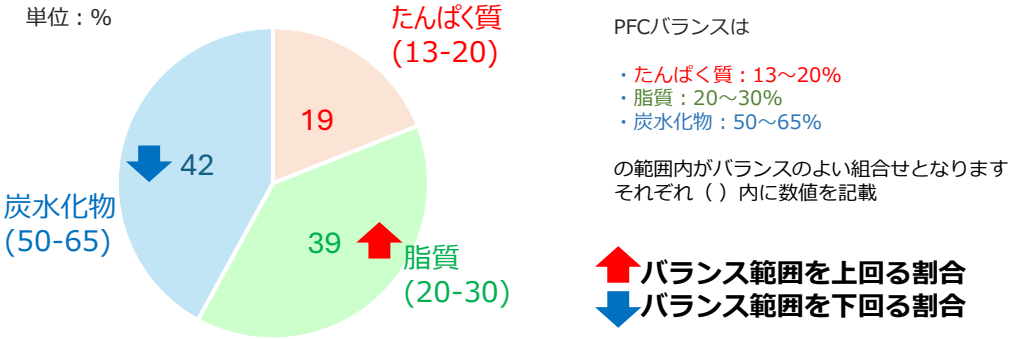
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	その他	米	その他	麺	パン	米	米
昼食	その他	その他	米	米	米	麺	その他
間食	その他	その他	その他	-	-	-	-
夕食	米	米	麺	米	その他	米	米
食料自給率	41	55	57	48	30	77	62
(予測%)	70	60	60	60	40	70	60
摂取カロリー(kcal)	1,739	1,526	1,834	1,724	1,657	1,683	1,862

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	1 回
麺食	3 回
その他	9 回
非食事回数	0 回
間食回数	3 回
7日間食料自給率	53 %
予測7日間平均	60 %
平均摂取カロリー	1,718 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

3食しっかり食事がとれており、野菜も意識して取り入れられています。また、次の食事のことを考えて食事内容を調整するなど、バランスを意識した食生活が見られました。今後も主食・主菜・副菜をそろえた食事を意識し、この良い習慣を続けていきましょう。

【7日間の食事状況】

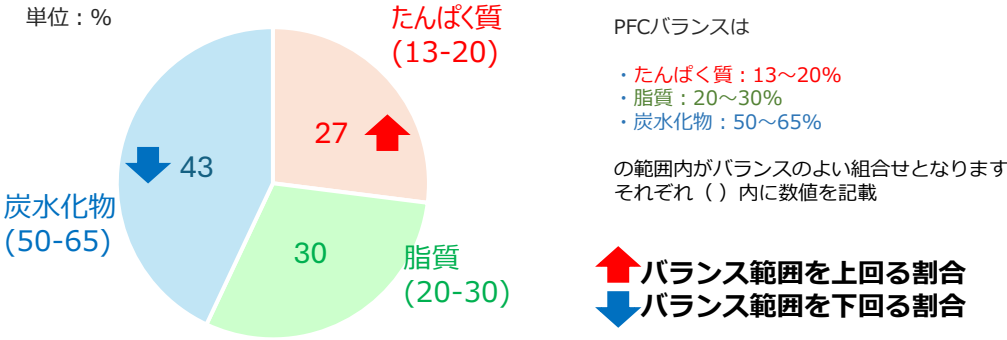
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	その他	その他	-	-	-	-	その他
昼食	麺	その他	米	麺	パン	米	麺
間食	-	-	-	その他	-	-	-
夕食	米	麺	麺	パン	米	その他	米
食料自給率	26	19	39	18	58	56	36
(予測%)	100	80	70	80	70	80	60
摂取カロリー(kcal)	1,122	880	934	1,615	634	550	1,432

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	5 回
パン食	2 回
麺食	5 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	36 %
予測7日間平均	77 %
平均摂取カロリー	1,024 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

朝食の欠食が見られました。一方で、脂質は過剰になっておらず、野菜もしっかり取り入れられています。主食となるごはんやパンなどの炭水化物を適量取り入れることで、エネルギー量が確保でき、より食事バランスを整えやすくなります。

【7日間の食事状況】

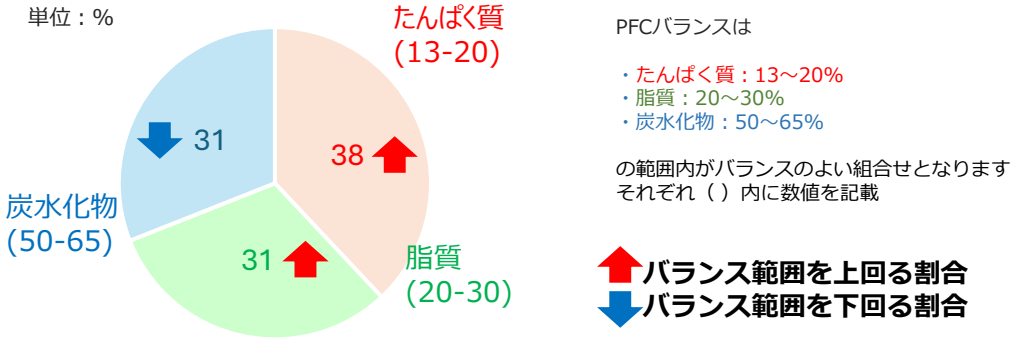
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	その他	その他	その他	その他	パン	-	-
昼食	その他	その他	麺	その他	パン	米	その他
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	米	米	パン	麺	米
食料自給率	47	46	31	78	52	42	56
(予測%)	40	40	40	40	40	50	30
摂取カロリー(kcal)	1,673	1,890	1,780	2,100	1,561	1,049	1,893

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	6 回
パン食	3 回
麺食	2 回
その他	8 回
非食事回数	2 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	50 %
予測7日間平均	40 %
平均摂取カロリー	1,707 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評】 【管理栄養士からのコメント】

朝食や昼食で主食がない日が目立ちました。
また、丼やラーメンなど1品で済ませる食事が多い傾向も見られます。サラダや小鉢などの副菜を1品加えることを意識すると、栄養バランスを整えやすくなります。

【7日間の食事状況】

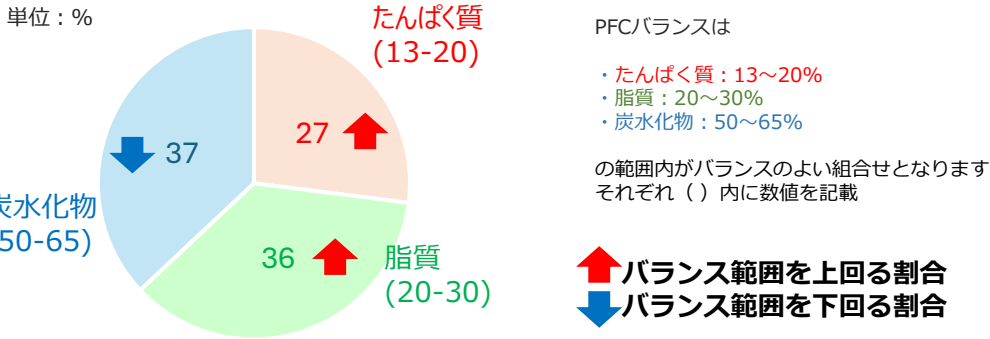
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	米	米	パン	パン	その他	米	米
昼食	米	麺	米	米	麺	米	米
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	麺	麺	米	米	パン	米	その他
食料自給率	49	41	50	45	24	58	45
(予測%)	60	40	40	70	60	80	60
摂取カロリー(kcal)	1,892	1,803	1,792	2,100	1,994	1,524	1,893

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	3 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	44 %
予測7日間平均	59 %
平均摂取カロリー	1,857 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

欠食もなく、野菜を意識したバランスのよい食事が朝から続いています。一方で、脂質がやや高い傾向が見られました。揚げる・炒める調理を控えめにし、焼く・蒸すなどの調理法を取り入れると、よりバランスのよい食事につながります。

【7日間の食事状況】

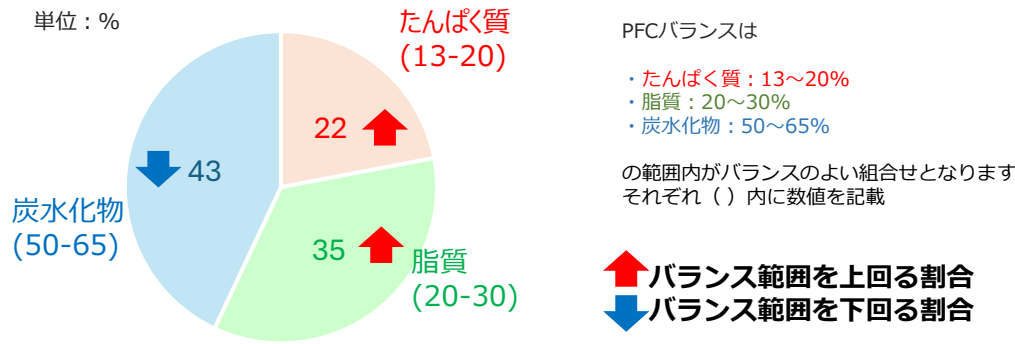
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	その他	-	-	パン	-	麺	パン
昼食	-	麺	-	米	麺	麺	麺
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	-	-	米	麺	-	その他	-
食料自給率	98	10	44	47	21	33	18
(予測%)	30	10	60	50	40	100	30
摂取カロリー(kcal)	1,560	456	125	1,816	508	551	552

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	12 回
米食	2 回
パン食	2 回
麺食	6 回
その他	2 回
非食事回数	9 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	795 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

欠食が目立ち、1日の摂取カロリーが少ない傾向が見られました。また、パンや麺類に偏った食事の日もありました。主食・主菜・副菜をそろえることを意識し、バランスよく食事をとることが大切です。

【7日間の食事状況】

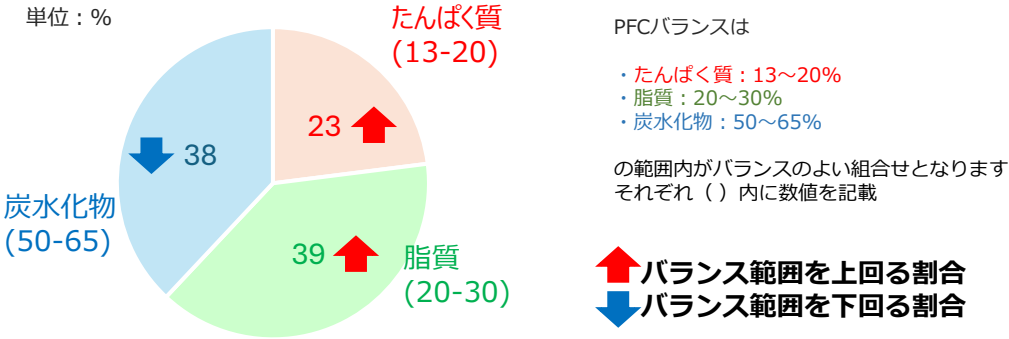
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	米	米	米	米	米	米	米
昼食	パン	米	米	パン	パン	-	パン
間食	-	-	-	-	-	-	-
夕食	米	米	麺	米	米	米	麺
食料自給率	30	53	43	34	44	0	29
(予測%)	50	10	50	60	70	70	30
摂取カロリー(kcal)	1,402	1,291	1,605	1,770	1,958	0	1,602

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	4 回
麺食	2 回
その他	0 回
非食事回数	1 回
間食回数	0 回
7日間食料自給率	33 %
予測7日間平均	49 %
平均摂取カロリー	1,375 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

全体的にバランスのよい食事がとれています。
献立にも工夫が見られ、野菜や魚を取り入れた食事ができている点はとても良い習慣です。
今後も主食・主菜・副菜をそろえた食事を意識し、このバランスのよい食生活を続けていきましょう。

【7日間の食事状況】

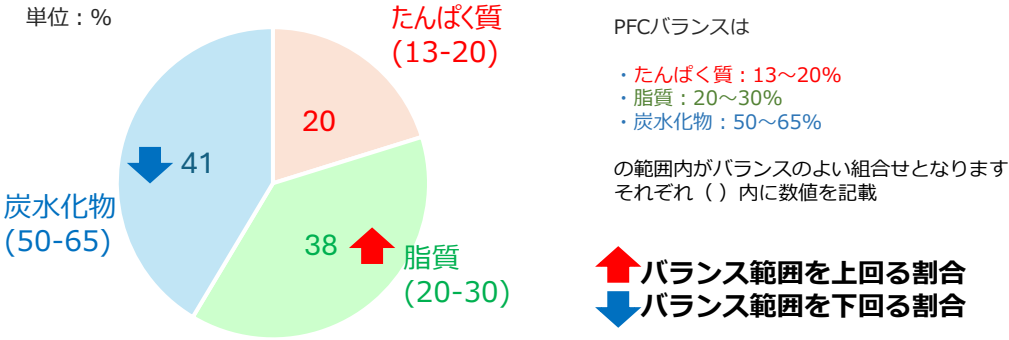
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	-	-	-	-	パン	-	-
昼食	-	-	-	麺	米	-	-
間食	-	-	-	-	パン	-	-
夕食	米	米	米	-	米	米	米
食料自給率	32	34	30	31	35	28	61
(予測%)	50	60	60	60	60	60	70
摂取カロリー(kcal)	1,710	1,742	1,863	1,731	1,721	2,066	1,609

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	9 回
米食	7 回
パン食	2 回
麺食	1 回
その他	0 回
非食事回数	12 回
間食回数	1 回
7日間食料自給率	36 %
予測7日間平均	60 %
平均摂取カロリー	1,777 kcal

【7日間のPFCバランス】



【7日間の総評 【管理栄養士からのコメント】

朝食や昼食の欠食が多く見られ、食事回数が少ない傾向があります。食事回数が少ないと必要なエネルギーや栄養が不足しやすくなるため、朝や昼にも少量でも食事をとることを意識しましょう。主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を心がけることが大切です。

まとめ

食料自給率と予測の7日間平均

- 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19%、最大値は72%で、30名の平均値は41%であった。
- 予測値との差が10%以内だったのは、男性は6名、女性は9名で合計15名の半数となった。

【対象者（30名）の平均値：41%】

単位：%

		食料自給率 (7日間平均)	予測 (7日間平均)			食料自給率 (7日間平均)	予測 (7日間平均)
NO.1	男性31歳/一人暮らし/東京都分寺市在住/無職	25	35	No.16	女性25歳/一人暮らし/宮城県仙台市青葉区/パート・アルバイト	45	38
NO.2	男性31歳/夫婦のみ/千葉県柏市/会社勤務（一般社員）	38	35	No.17	女性23歳/配偶者と同居/福岡県北九州市小倉南区/会社員	32	69
NO.3	男性34歳/子ども（家族）と同居/神奈川県藤沢市/会社勤務（管理職）	39	32	No.18	女性29歳/配偶者と子どもと同居/岐阜県羽島市/パート・アルバイト	36	33
NO.4	男性44歳/一人暮らし/神奈川県川崎市宮前区/自営業（商工サービス）	37	62	No.19	女性53歳/一人暮らし/千葉県市原市/会社員	40	46
NO.5	男性48歳/夫婦のみ/千葉県市川市/専門職（弁護士・税理士等・医療関連）	34	59	No.20	女性46歳/配偶者と同居/神奈川県大和市/パート・アルバイト	56	21
NO.6	男性52歳/子ども（家族）と同居/東京都墨田区/自営業（商工サービス）	46	57	No.21	女性41歳/配偶者と子どもと同居/神奈川県藤沢市/専業主婦・主夫	47	53
NO.7	男性65歳/一人暮らし/兵庫県穴栗市/パート・アルバイト	19	46	No.22	女性61歳/一人暮らし/神奈川県大和市/会社員	32	66
NO.8	男性67歳/夫婦のみ/神奈川県横浜市青葉区/会社勤務（一般社員）	44	40	No.23	女性55歳/配偶者と同居/埼玉県川口市/専業主婦・主夫	46	37
NO.9	男性61歳/子ども（家族）と同居/東京都練馬区/会社勤務（管理職）	72	62	No.24	女性55歳/配偶者と子どもと同居/東京都東大和市/専業主婦・主夫	49	47
NO.10	男性31歳/夫婦のみ/愛知県東海市/専業主婦・主夫	36	24	No.25	女性32歳/配偶者と同居/静岡県熱海市/パート・アルバイト	36	57
NO.11	男性34歳/子ども（家族）と同居/静岡県浜松市中央区/自営業（商工サービス）	35	59	No.26	女性33歳/配偶者と子どもと同居/山口県宇部市/会社員	52	41
NO.12	男性42歳/夫婦のみ/兵庫県神戸市東灘区/会社勤務（一般社員）	54	37	No.27	女性51歳/配偶者と同居/宮崎県宮崎市/会社員	45	38
NO.13	男性46歳/子ども（家族）と同居/北海道様似郡様似町/会社勤務（管理職）	40	32	No.28	女性53歳/配偶者と子どもと同居/新潟県新潟市中央区/会社員	35	35
NO.14	男性61歳/夫婦のみ/北海道苫小牧市/専業主婦・主夫	32	61	No.29	女性62歳/配偶者と同居/山形県米沢市/専業主婦・主夫	40	37
NO.15	男性71歳/子ども（家族）と同居/群馬県高崎市/会社勤務（管理職）	45	47	No.30	女性58歳/配偶者と子どもと同居/群馬県高崎市/パート・アルバイト	36	58

食料自給率（カロリーベース）



予測との差が±10%以内



30名の中で最も高い値

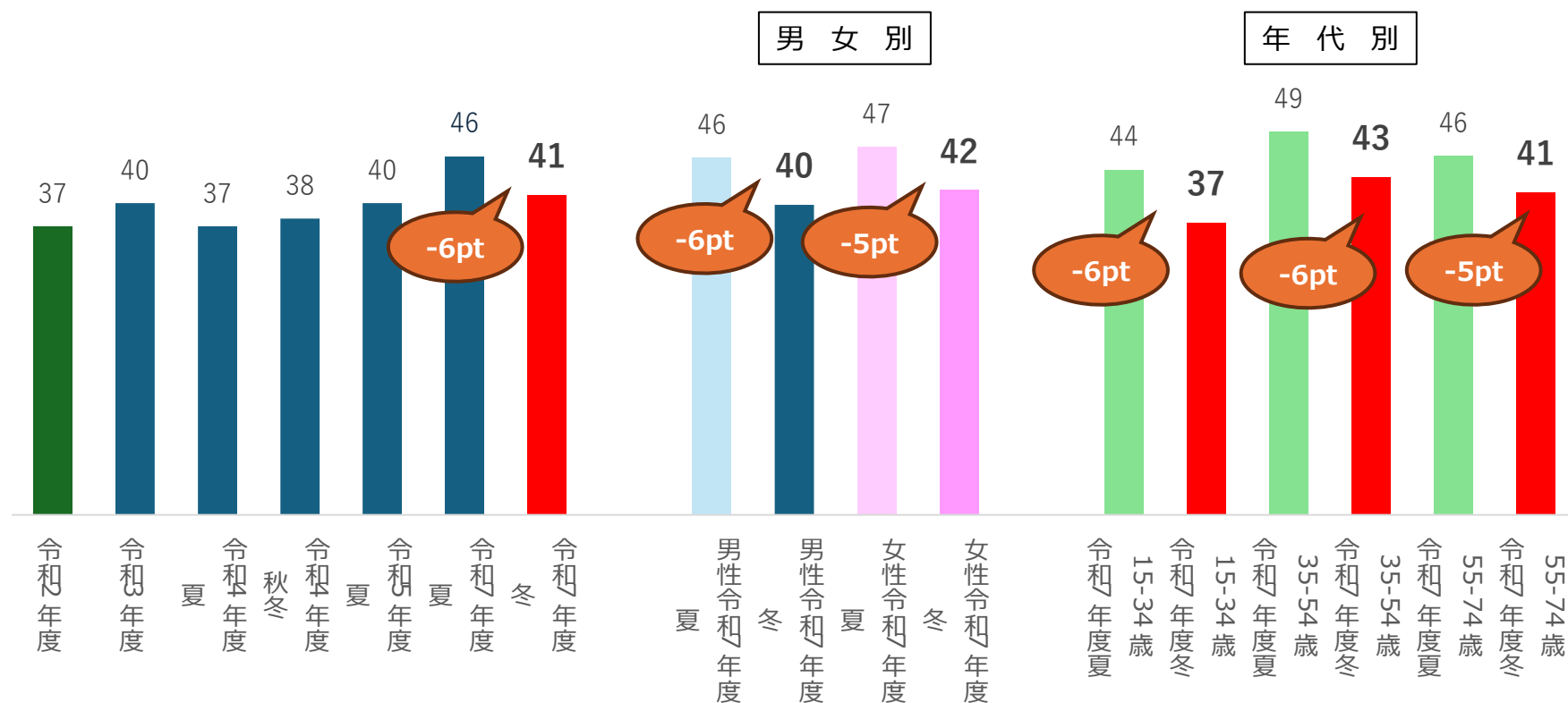


30名の中で最も低い値

食料自給率の7日間平均（対象者全体、男女別、年代別）

- ・ 全体傾向 : 令和7年度冬の食料自給率は平均41%で、夏期の調査から6ポイントの大幅な低下が見られる。
- ・ 属性別比較 : 男女別では女性の方が自給率が高い。年代別では35-54歳の層が43%で、世代の中で最も高い数値を維持している。
- ・ 課題 : 特に15-34歳の若年層が冬で37%まで落ち込んでおり、季節変動による影響を最も強く受けている。

単位：%

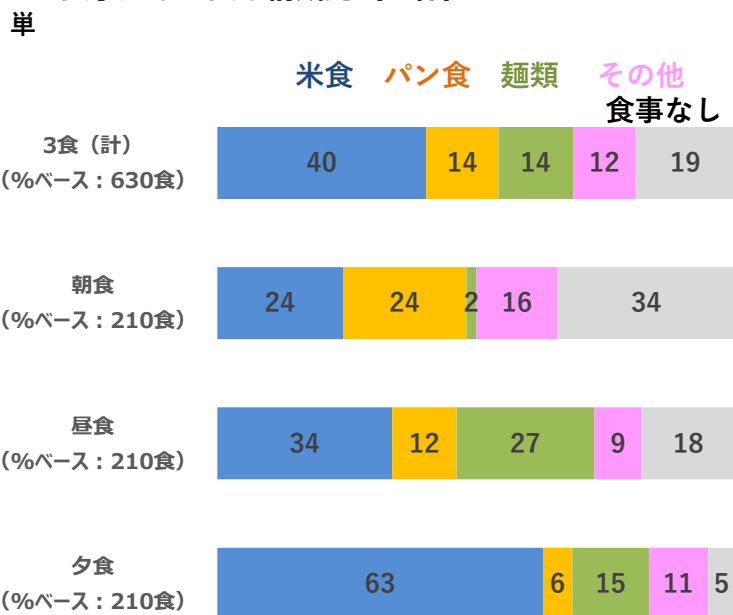


令和2年度の食料自給率（農林水産省）

主食の種類の構成比

- ・ 3食（計）では「米食」が4割と最も多く、次いで「パン食」（14%）と「麺類」（14%）は同数、「その他」は12%であった。
- ・ 食事別では、『朝食』は「米食」と「パン食」が共に24%であった。『昼食』は「米食」が34%と最も多く、「麺類」が27%、「パン食」は12%であった。『夕食』は「米食」が63%と突出して多く、次いで「麺類」が15%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」が多く、女性は男性より「米食」「パン食」「その他」が多い傾向があった。年代別では、35-54歳で「米食」「麺類」の割合が最も高く、年代が高くなるほど「食事なし」の比率が増える傾向にある。

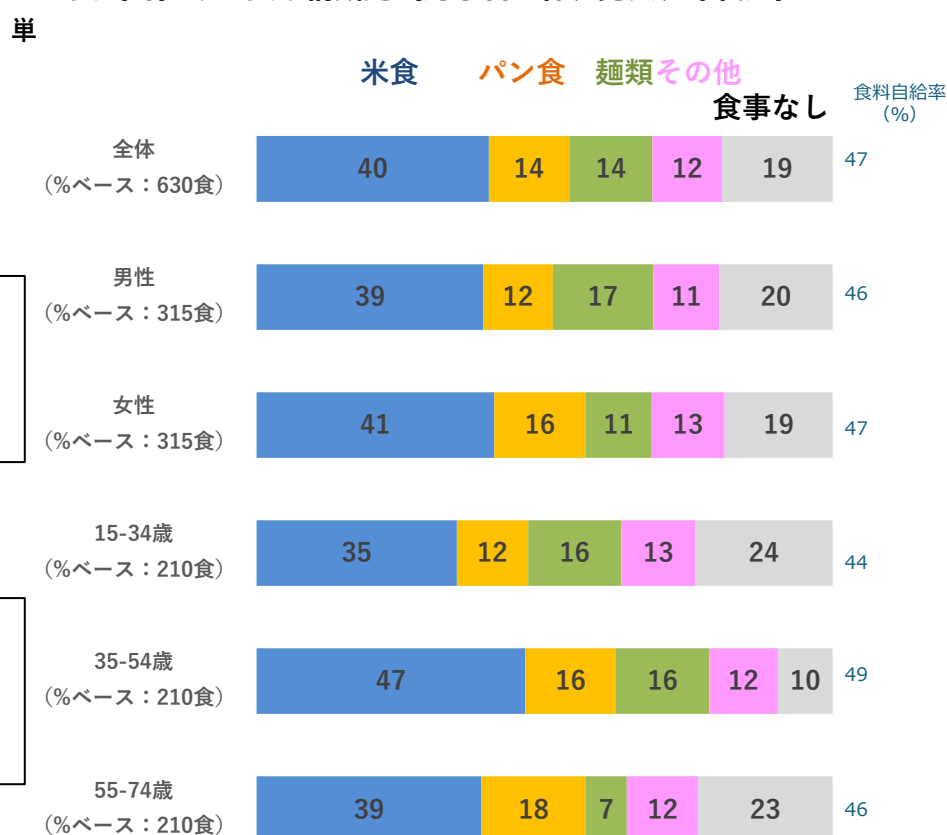
■ 食事別の主食の構成比（全体）



※ 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）



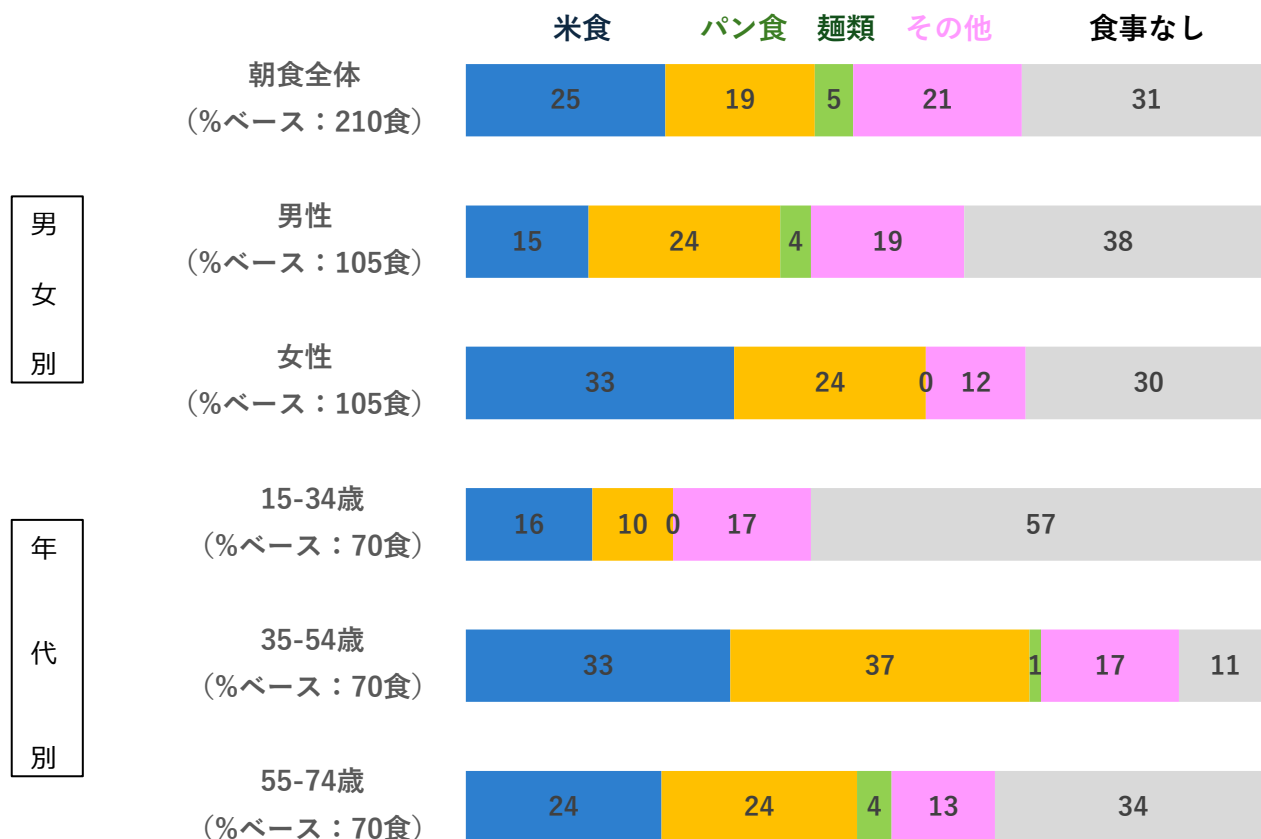
男
女
別

年
代
別

『朝食』の主食種類の構成比（対象者全体、男女別、年代別）

『朝食』では、全体として「米食」が25%、次いで「その他」が21%、「パン食」が19%。男女別で見ると、「パン食」の割合は24%で同率であるが、女性は男性に比べ「米食」が18ポイント高く、逆に「その他」は男性の方が高い傾向にある。年代別では、15-34歳で「食事なし」が57%と目立つのに対し、35-54歳は11%と低く、しっかり朝食を摂る傾向が見られる。

単位：％



※ 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

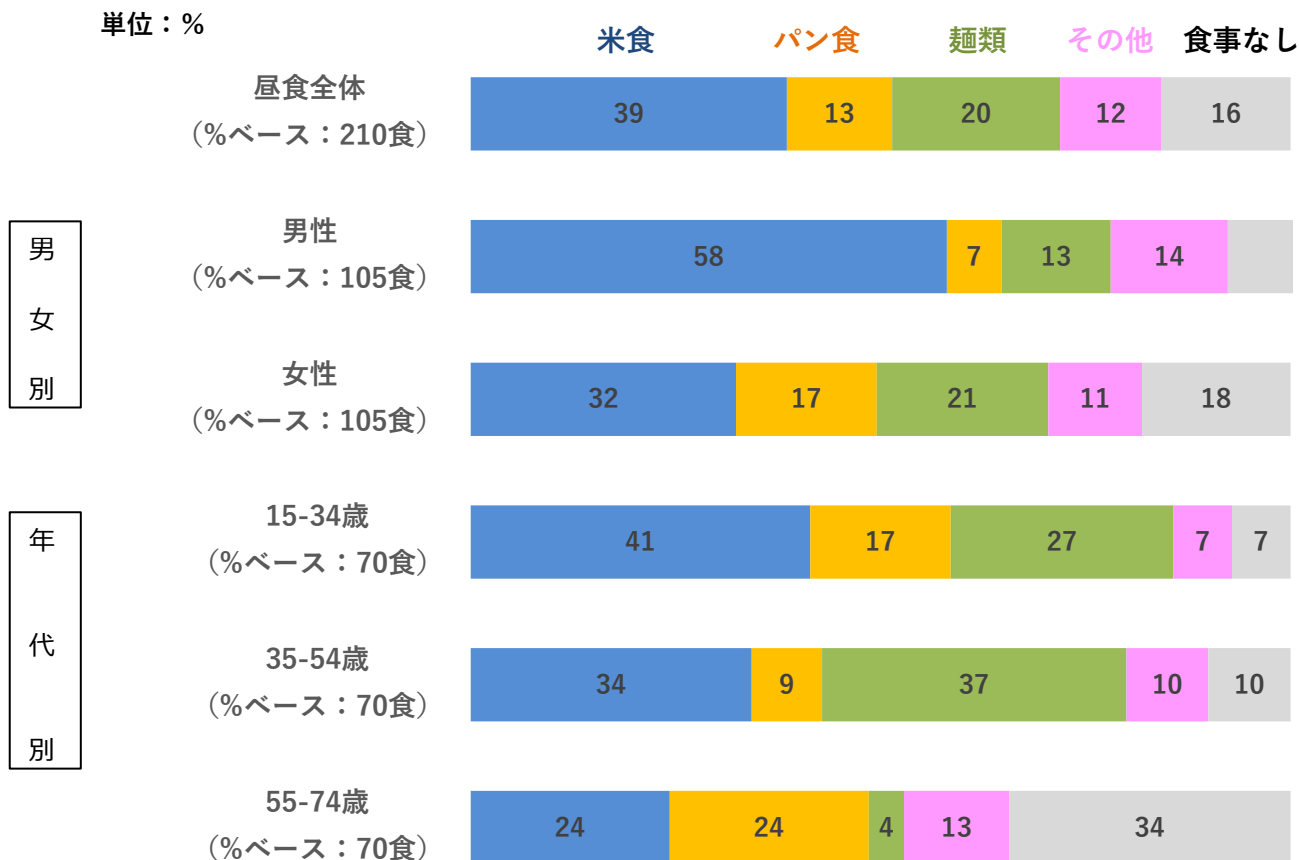
パン食：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

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』の主食種類の構成比（対象者全体、男女別、年代別）

『昼食』では、男性は「米食」が58%と女性（32%）より大幅に高く、女性は「麺類」（21%）や「パン食」（17%）が男性よりも高い傾向にある。年代別では、15-34歳で「米食」（41%）が最も高く、35-54歳では「麺類」（37%）が他の年代に比べて突出して高い。55-74歳は「麺類」が4%と極めて少なく、代わりに「食事なし」が34%と他年代より圧倒的に多い。また、年代が高くなるほど「その他」の割合が増加する傾向が見られた。



※ 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

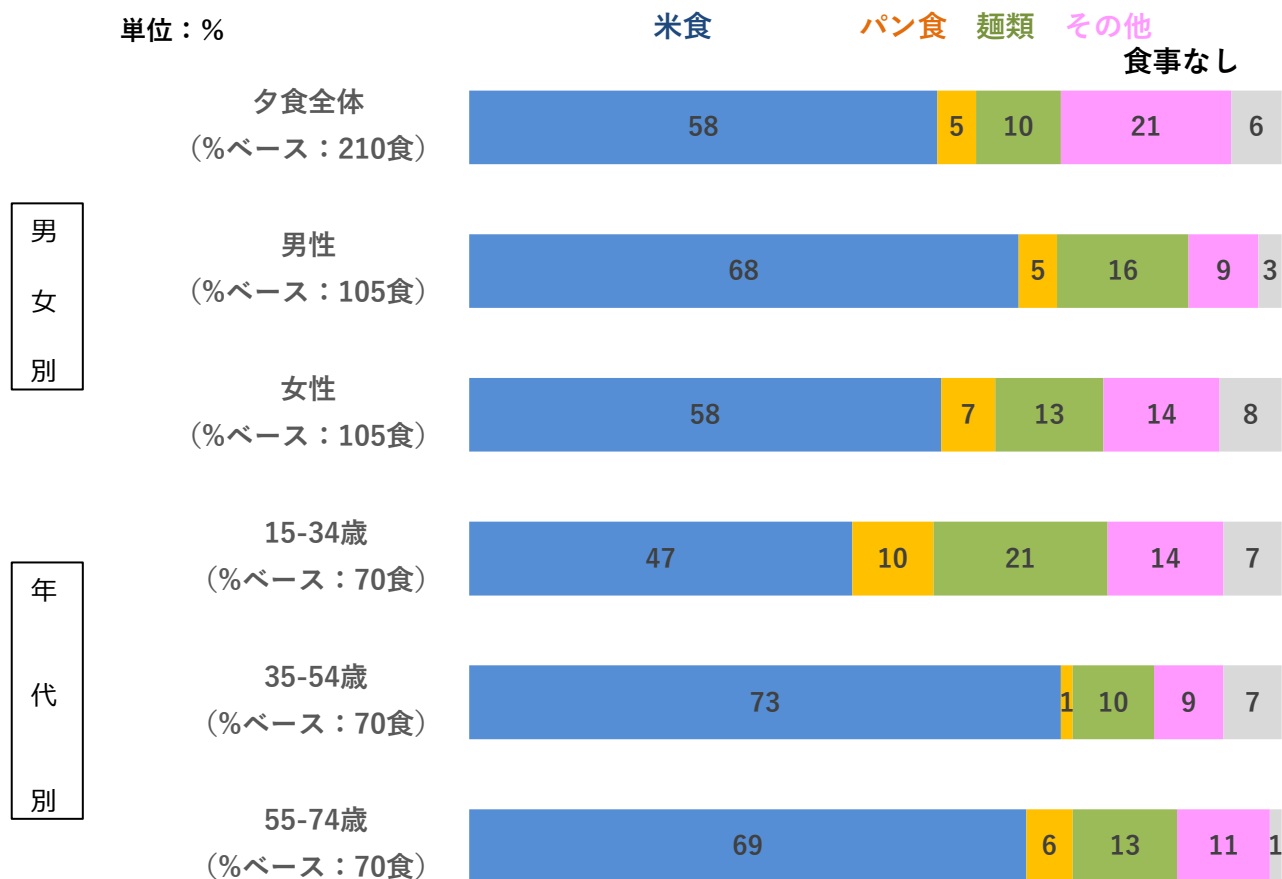
パン食：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

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、年代別）

『夕食』では、男性は「米食」が68%と女性（58%）より高く、女性は「パン食」「麺類」「その他」「食事なし」のすべての項目で男性を上回っている。年代別では、35-54歳で「米食」が73%と最も高く、次いで55-74歳（69%）も高い水準にある。一方、15-34歳は「米食」が47%と半数以下に留まり、代わりに「麺類」（21%）や「その他」（14%）の割合が他年代より高い傾向にある。55-74歳は「パン食」が6%、「麺類」が13%となっており、15-34歳に比べて「米食」への依存度が非常に高い。



※ 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

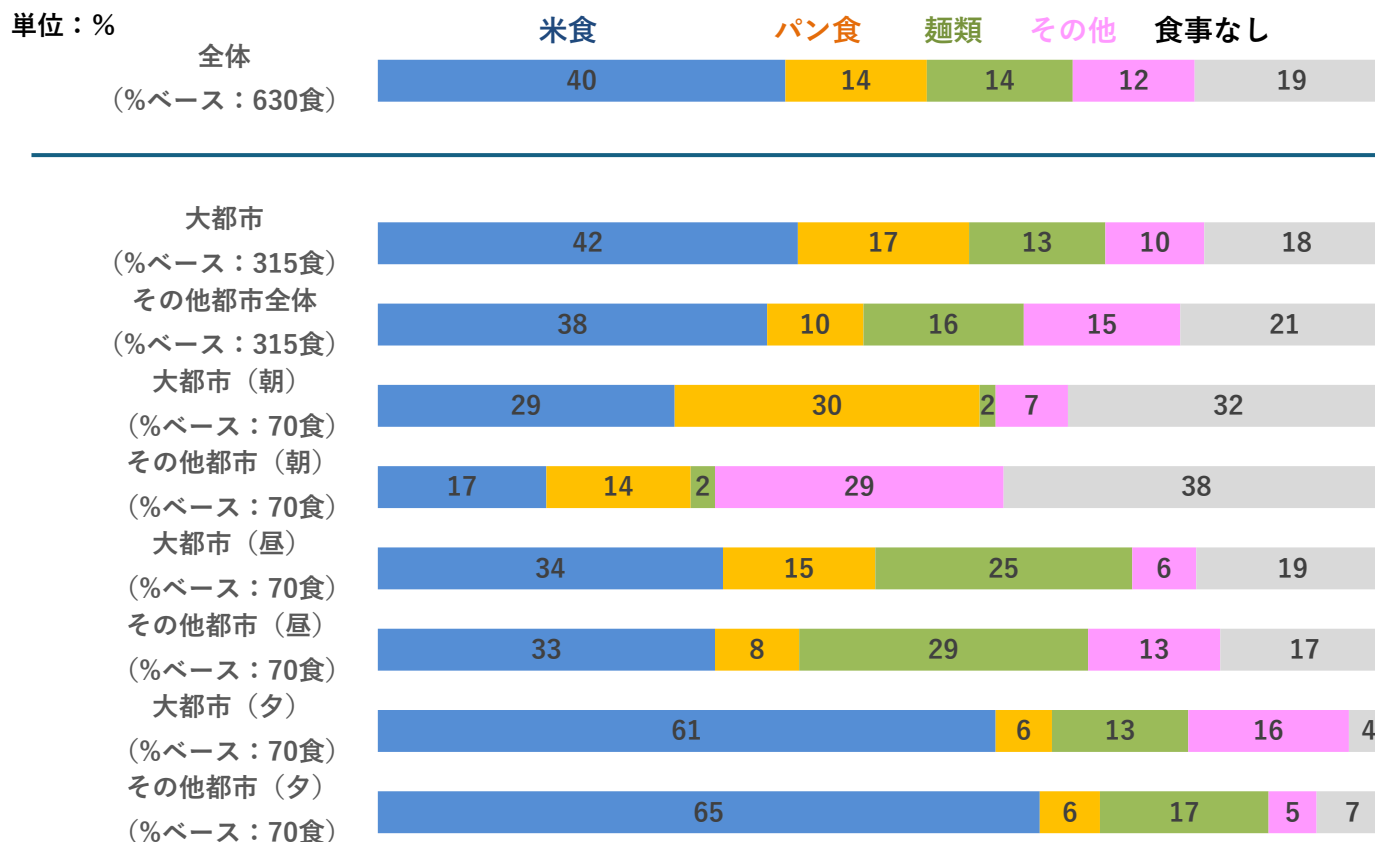
パン食：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

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）

参考)『大都市/その他都市』の主食種類の構成比

全体では大都市の方が「米食（42%）」の割合がその他都市（38%）より高く、その他都市は「麺類（16%）」や「その他（15%）」が大都市より高い傾向にある。朝食を比較すると、大都市は「パン食（30%）」と「米食（29%）」が主流だが、その他都市は「その他（29%）」が「米食（17%）」を大きく上回っているのが特徴的である。昼食は大都市で「パン食（15%）」が多く、その他都市では「麺類（29%）」の割合が高い。夕食はいずれの都市も「米食」が6割を超えて最多となっている。「食事なし」の割合は、朝食においてその他都市（38%）が大都市（32%）を上回っており、全体的にその他都市の方が欠食率が高い傾向が見られる。



※ 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）