



# 食生活・ライフスタイル調査 ～令和7年度～

令和7年度（2025年）調査報告書

---

## ■ 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、令和3年度より、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】

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。

# 目次

|                      |    |                          |     |
|----------------------|----|--------------------------|-----|
| 調査概要                 | 3  | 3. 食と農のつながり              | 65  |
| 使用した調査票              | 5  | 現在の日本の農業の課題の認知           | 66  |
| 調査の要約                | 13 | 農業・農村の多面的機能の認知           | 70  |
| 調査の詳細                | 25 | 食や農に関する情報の入手経路           | 73  |
| 1. 対象者プロフィール         | 26 | これまでの農林水産業との接点           | 77  |
| 性別・年代／居住エリア          | 27 | 4. 食料自給率の認知と食料安全保障に対する意識 | 81  |
| 職業／未既婚               | 28 | 食料自給率／食料自給力／食料国産率の認知     | 82  |
| 同居家族／同居している子供の年齢・学齢  | 29 | 食料自給率を高めることの重要度          | 89  |
| 世帯年収                 | 30 | 消費者としての取り組み              | 92  |
| 2. 日常の情報入手経路と消費行動    | 33 | 日本の食の未来を                 |     |
| 食に関して重視していること        | 34 | 確かなものにするために『国』に期待すること    | 96  |
| ふだんの食材や食品・飲料の買物場所    | 38 | 日本の食の未来を確かなものにするために      |     |
| 「生鮮品」と「加工食品」に対する国産意識 | 42 | 『生産者・食品関連事業者』に期待すること     | 100 |
| 国産食品を選ぶ理由            | 47 | 日本の食の未来を確かなものにするための      |     |
| 国産食品を選ばない理由          | 51 | 『消費者』の取り組み               | 104 |
| 国産食品の許容金額            | 55 | 5. 農業・農村をより身近に感じる情報と     |     |
| 食料の備蓄状況              | 58 | ニッポンフードシフトの認知、理解、関心・共感   | 108 |
| ローリングストックの認知・実施状況    | 62 | 農業・農村をより身近に感じる情報         | 109 |
|                      |    | ニッポンフードシフトの認知            | 113 |
|                      |    | ニッポンフードシフトの理解            | 116 |
|                      |    | ニッポンフードシフトへの関心・共感        | 119 |
|                      |    | 食や農に関する情報収集・見聞           | 122 |
|                      |    | 食や農に対する意識の変化             | 126 |
|                      |    | 食や農に対する行動の変化             | 130 |

## 調査概要

|        |
|--------|
| 調査手法   |
| 調査対象者  |
| 調査地域   |
| 実施時期   |
| サンプル数  |
| サンプル構成 |

インターネット調査  
(モニターに対して実施)

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

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)

2025年11月21日～11月25日

4,000サンプル

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     | 13     | 16     | 14     | 16     | 9      | 10     | 13     | 17     | 16     | 18     | 162   |
| 東北    | 17     | 17     | 22     | 26     | 24     | 28     | 16     | 15     | 21     | 25     | 25     | 30     | 266   |
| 関東    | 95     | 117    | 127    | 157    | 126    | 107    | 90     | 110    | 119    | 149    | 120    | 113    | 1,430 |
| 北陸    | 11     | 10     | 13     | 17     | 14     | 15     | 10     | 9      | 12     | 16     | 14     | 16     | 157   |
| 東海・東山 | 40     | 42     | 48     | 61     | 50     | 47     | 37     | 37     | 44     | 57     | 49     | 50     | 562   |
| 近畿    | 45     | 47     | 52     | 69     | 56     | 51     | 43     | 46     | 52     | 70     | 58     | 58     | 647   |
| 中国    | 15     | 15     | 18     | 23     | 19     | 21     | 14     | 14     | 17     | 22     | 19     | 22     | 219   |
| 四国    | 7      | 7      | 9      | 12     | 10     | 11     | 7      | 7      | 9      | 12     | 10     | 13     | 114   |
| 九州・沖縄 | 30     | 30     | 37     | 43     | 37     | 42     | 29     | 29     | 37     | 43     | 40     | 46     | 443   |
| 計     | 270    | 295    | 339    | 424    | 350    | 338    | 255    | 277    | 324    | 411    | 351    | 366    | 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・沖縄**（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)クロスマーケティング

使用した調査票

【全員】

SC 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】

SC 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 | 7 女性15-24歳  | 13 あてはまるものがない |
| 2 男性25-34歳 | 8 女性25-34歳  |               |
| 3 男性35-44歳 | 9 女性35-44歳  |               |
| 4 男性45-54歳 | 10 女性45-54歳 |               |
| 5 男性55-64歳 | 11 女性55-64歳 |               |
| 6 男性65-74歳 | 12 女性65-74歳 |               |

【全員】

SC 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】

SC 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) ※事実婚を含めてお答えください  
※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】

SC 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】

SC 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） → SC7へ
- 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

子供と同居している（SC6=3）

SC 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（SC4=6を除く）

SC 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 わからない/答えたくない

## I-①：食に関して重視すること

【全員】 ※選択肢ランダム表示

Q 1 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 多少値段が高くて品質のよいものを選ぶこと
- 2 同じような商品であればでき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 できるだけ日本産の旬のものであること
- 5 高級感や贅沢感のあるものを選ぶこと
- 6 環境への配慮や持続可能な開発目標（SDGs）を考慮して選ぶこと
- 7 生産地や生産者に対する応援の意識を持って選ぶこと
- 8 有名であることなど人気があるものを選ぶこと
- 9 特定の人のSNS・ブログで推薦されていること
- 10 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
- 11 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
- 12 あてはまるものはない

## I-④：食品の買物場所

【全員】

Q 2 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 コンビニエンスストア
- 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 直売所
- 13 生産者から直接購入
- 14 その他
- 15 食材や食品・飲料などの買物はしない

## I-⑤：生鮮品、加工品に対する国産意識

【全員】

Q 3 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。（それぞれひとつだけ）

項目

- 1 コメ、野菜、精肉、鮮魚など生鮮食品はできるだけ国産を選ぶ
- 2 冷凍食品やレトルト食品などの加工食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
- 6 気にしない・気にしたことがない

## I-⑤：国産食品や食材の購入についての意識

【全員】

Q 4 価格が高くて国産食品や食材を選ぶときは、どのような理由からですか。（いくつでも）

- 1 輸入食品より品質や味がよいから
- 2 輸入食品より安全だから
- 3 生産者の努力がわかるから
- 4 旬の食材で今しか購入できないから
- 5 環境に配慮して作られているから
- 6 パッケージなどの見た目がよいから
- 7 好きな有名人やインフルエンサーが紹介しているから
- 8 イベントなどで国産食品や食材を実際に試食し、品質の良さやおいしさがわかったから
- 9 食料自給率の向上が重要だから
- 10 その他

## I-⑤：国産食品や食材の購入についての意識

【全員】

Q 5 国産食品や食材を選ばない（輸入食品を選ぶ）理由をお答えください。（いくつでも）

- 1 国産食品は価格が高いから
- 2 輸入食品の方が安価で安全性が変わらないから
- 3 輸入食品の方が安価で味が変わらないから
- 4 輸入食品の方が品揃えが豊富だから
- 5 その他（具体的に： ）
- 6 気にしたことがない、興味がない

## I-⑤：国産食品や食材の購入についての意識

【全員】

Q 6 輸入食品と比較して、どのくらい価格が割高でも国産食品や食材を選びますか。  
(ひとつだけ)

- 1 輸入食品より高ければ国産生鮮食品や加工食品は選ばない
- 2 1割高までなら国産食品・食材を選ぶ
- 3 2割高までなら国産食品・食材を選ぶ
- 4 3割高を越える価格でも国産食品・食材を選ぶ
- 5 3割高を越える価格でも国産食品・食材を選ぶ
- 6 その他

## I-⑥：食料の備蓄状況

【全員】

Q 7 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 水以外の飲料
- 3 お米(精米、無洗米、パックご飯など)
- 4 カップ麺、即席めん、乾麺
- 5 菓子
- 6 乾パン、缶詰パン
- 7 缶詰
- 8 レトルト食品
- 9 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)
- 10 その他(具体的に： )
- 11 食品の備蓄は行っていない

## I-⑦：ローリングストックの認知・実施状況

【全員】

Q 8 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。

「普段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

## II-①：日本の農業の課題の認知

【全員】 ※選択肢ランダム表示

Q 9 現在の日本の農業・食生活の課題として、あなたが認識し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 農業従事者の減少・高齢化
- 2 経営資源や農業技術の承継
- 3 農業の生産現場における労働力不足
- 4 耕作放棄地の拡大
- 5 農地面積の減少
- 6 エネルギーや資材高騰による生産コストの上昇
- 7 農業従事者の所得確保・向上
- 8 国内の大規模自然災害等による農業関係被害の増加
- 9 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
- 10 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の遅れ
- 11 環境負荷軽減の取組が遅れている
- 12 少子高齢化、人口減少等による国内市場の縮小
- 13 食料自給率の低下
- 14 食品の価格の上昇
- 15 食品流通、食品産業における労働力不足
- 16 輸出拡大の阻害要因となっている環境の改善
- 17 普段の食生活における農業・農村を意識する機会の減少
- 18 食に関する知識や、食文化に対する理解深化
- 19 食品ロスの削減
- 20 その他（具体的に： )
- 21 特になし

## II-②：農業・農村の多面的機能の認知

【全員】

Q 10 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 内容も言葉も知らない

## Ⅱ-⑤：食と農に関する情報の入手方法

【全員】

- Q 11 あなたは普段、「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）
- 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）、Instagram、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 特にない

## Ⅱ-⑥：これまでの農林水産業との接点

【全員】 ※選択肢ランダム表示

- Q 12 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）
- 1 自らが農林水産業を営んでいる
  - 2 親族や親せきが農林水産業を営んでいる（営んでいた）
  - 3 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）
  - 4 近所に農林水産業の生産現場がある（あった）
  - 5 田植えや稲刈りをした
  - 6 野菜の収穫や果物狩りをした
  - 7 その他の農林水産業の体験（きのご狩り、たけのご狩り、地引網など）をした
  - 8 貸し農園等を活用し、農作物を作っている（作っていた）
  - 9 土に触れる機会が多い（多かった）
  - 10 その他（具体的に： ）
  - 11 農林水産業との接点をあまり持ったことはない

## Ⅲ-①：食料自給率の認知

【全員】

- Q 13 あなたは「食料自給率」について、どの程度知っていましたか。  
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。食料安全保障の状況の評価する観点から熱量（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。  
（令和6年度：カロリーベース38%、生産額ベース64%）
- 1 詳しい内容を知っていた
  - 2 おおよその内容は知っていた
  - 3 言葉は聞いたことがあるが内容までは知らなかった
  - 4 知らなかった
  - 5 よくわからない

## Ⅲ-②：食料自給力の認知

【全員】

- Q 14 あなたは「食料自給力」について、どの程度知っていましたか。  
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、農業技術をフルに活用した場合に、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。
- 1 詳しい内容を知っていた
  - 2 おおよその内容は知っていた
  - 3 言葉は聞いたことがあるが内容までは知らなかった
  - 4 知らなかった
  - 5 よくわからない

## Ⅲ-③：食料国産率の認知

【全員】

- Q 15 あなたは「食料国産率」について、どの程度知っていましたか。  
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】
- 食料国産率とは、飼料が国産か輸入かに関わらず、畜産業の活動を反映し、国内生産の状況の評価する指標です。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関わらず、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。  
（令和6年度：カロリーベース47%、生産額ベース69%）
- 1 詳しい内容を知っていた
  - 2 おおよその内容は知っていた
  - 3 言葉は聞いたことがあるが内容までは知らなかった
  - 4 知らなかった
  - 5 よくわからない

## Ⅲ-④：食料自給率を高めることの重要度

【全員】

Q 16 世界の人口増加や経済発展により、世界全体の食料需要は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図ることを基本とし、これと併せて安定的な輸入及び備蓄の確保を図ることにより、食料の安定供給を確保することを法律上、明確化しています。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し、食料自給率を高めていくことが重要だと考えています。そのため、我が国は、国内の農業生産の増大を図ることを基本とし、これと併せて安定的な輸入及び備蓄の確保を図ることにより食料の安定供給を確保することを食料・農業・農村基本法に明確化しています。

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

## Ⅲ-③：食料・農業・農村基本法における消費者の役割について

【全員】 ※選択肢ランダム表示

Q 17 新しい食料・農業・農村基本法では、消費者の役割についても触れられています。

消費者として、どのような取組ができそうですか？（いくつでも）

（ご参考）農林水産大臣談話： <https://www.maff.go.jp/j/basiclaw/danwa.html>

消費者の役割について

第14条 消費者は、食料、農業及び農村に関する理解を深めるとともに、食料の消費に際し、環境への負荷の低減に資する物その他の食料の持続的な供給に資する物の選択に努めることによって、食料の持続的な供給に寄与しつつ、食料の消費生活の向上に積極的な役割を果たすものとする。

- 1 食に対して、より興味を持つ
- 2 農業に対して、より興味を持つ
- 3 農村に対して、より興味を持つ
- 4 食や農業の現状を調べる
- 5 食や農業に関する情報を共有する
- 6 食や農業に関して積極的に情報発信する
- 7 食品の原価や利潤がいくらかを考慮して適当と思われる価格で購入する
- 8 国産の食材を購入する
- 9 環境に配慮して作った食材を購入する
- 10 食や農に関するイベントに参加する
- 11 農業体験等、食や農に関わる活動に参加する
- 12 その他（具体的に： ）
- 13 具体的に何をすればよいのか分からない

## Ⅲ-⑤：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

【全員】 ※選択肢ランダム表示

Q 18 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 その他（具体的に： ）
- 15 特に期待することはない

## Ⅲ-⑥：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

【全員】 ※選択肢ランダム表示

Q 19 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。（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業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 食料生産を継続していくために必要な経費は、価格に転嫁していくこと
- 9 その他（具体的に： ）
- 10 特に期待することはない

## Ⅲ-⑦：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

【全員】 ※選択肢ランダム表示

Q 20 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。（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、作り手の生産努力を考え、積極的に購入する
- 10 生産から流通、小売までの各段階におけるコストを考慮した適正な価格を意識する
- 11 その他（具体的に： ）
- 12 特に取るべき行動はない

## Ⅲ-⑧：農業・農村をより身近に感じるための情報

【全員】 ※選択肢ランダム表示

- Q 21 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事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）についてのわかりやすい解説
- 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）についてのわかりやすい解説
- 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 国土や環境の保全、景観の形成についての分かりやすい解説
- 12 その他（具体的に： ）
- 13 わからない

## V-①：ニッポンフードシフトの認知

【全員】

- Q 22 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すか。（ひとつだけ）

- 1 知っている
- 2 名前を聞いたことがある程度
- 3 知らない

食から日本を考える。



## V-②：ニッポンフードシフトの理解度

知っていた（Q22=1）

- Q 23 「ニッポンフードシフト」を「知っている」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）

- 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

## V-③：ニッポンフードシフトの関心・共感度

【全員】

- Q 24 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。（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）

- 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

## V-④：食や農に関するイベント等との接触経験

【全員】 ※選択肢ランダム表示

- Q 25 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 →Q26、27へ
- 9 ニッポンフードシフトの公式noteを見た →Q26、27へ
- 10 NIPPON FOOD SHIFT FES.に参加した →Q26、27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 →Q26、27へ
- 12 その他（具体的に： ）
- 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

## V-⑤：ニッポンフードシフトへの接触経験による意識変容

ニッポンフードシフトへの接触経験あり（Q25=8~11） ※選択肢ランダム表示

- Q 26 「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。
- 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（ ）
  - 11 変化なし

## V-⑥：ニッポンフードシフトへの接触経験による行動変容

ニッポンフードシフトへの接触経験あり（Q25=8~11） ※選択肢ランダム表示

- Q 27 「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したことで、  
あなたの行動はどのように変化しましたか。
- 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 食や農に関する自身の活動についてSNS等で発信した
  - 7 国産の食材を購入するようになった
  - 8 地元の農産物を購入するようになった
  - 9 「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
  - 10 農業体験等、食や農に関わる活動に参加した
  - 11 その他（ ）
  - 12 変化なし

## 調査の要約

## 日常の情報入手経路と消費行動

- ・食に関して重視すること（Q1）は、「同じような商品であればでき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（Q2）は「食品スーパー」が突出して最も高い。また、地域によって「ドラッグストア」の活用度が高くなっている。
- ・生鮮品や加工食品は国産を選ぶと回答した方（Q3）は生鮮品では6割半ば、加工品は5割程度となった。
- ・国産食品を選ぶ理由（Q4）は、「輸入食品より安全だから」が5割弱である。
- ・国産食品や食材を選ばない理由（Q5）は、「国産食品は価格が高いから」が3割半ばと、価格がボトルネックになっている。
- ・国産食品の許容金額（Q6）は、「1割高までなら国産食品・食材を選ぶ」が3割半ばで最も高いが、「輸入食品より高ければ選ばない」も2割半ば存在している。24年より「価格が高くても国内産を選ぶ」方が数値は高くなっている。
- ・食料備蓄（Q7）の実践は6割強となっているが、ローリングストックの実践（Q8）は3割強だった。

## 食と農のつながり

- ・日本の農業の課題について認知度（Q9）は、高い順に「食品の価格の上昇」、「食品ロスの削減」、「食料自給率の低下」となっている。
- ・農業・農村の多面的機能（Q10）は、その内容を認知している方は2割強。
- ・食や農業に関する情報の入手経路（Q11）は「テレビ」が4割強、「ニュースサイトなど」が2割。「テレビ」などの従来型メディアが減少傾向。
- ・農林水産業との接点（Q12）は「野菜の収穫や果物狩りをした」「親族や親せきが農林水産業を営んでいる（営んでいた）」の順で高く、それぞれ1割程度。「農林水産業との接点をあまり持ったことはない」は6割を超え、2021年度から増加傾向。

## 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（Q13）』3割半ば、『食料自給力（Q14）』3割弱、『食料国産率（Q15）』2割弱で、食料国産率が最も低い。
- ・食料を取り巻く環境の説明を提示し、食料自給率を高めることの重要度（Q16）を尋ねたところ、6割弱が重要と回答。
- ・新しい食料・農業・農村基本法を提示したうえで、消費者としてできそうな取り組み（Q17）を尋ねたところ、「国産の食材を購入する」が3割強で最も高く、次いで「食に対して、より興味を持つ」「農業に対して、より興味を持つ」がともに2割。一方で「具体的に何をすればよいかわからない」が3割強で取り組みの意識は前年より上昇している。
- ・食の未来に対して『国』に期待すること（Q18）は「農業従事者確保のための支援」が3割、『生産・食品関連事業者』に期待すること（Q19）は「安定的な供給」が3割強、『消費者』の取り組み（Q20）は「食品ロス削減」が4割強で最も高い。

## 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（Q21）は、「地域の特色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」「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（Q22）は2割弱で、その内の理解度（Q23）は7割半ば。また、説明を見た上での関心・共感（Q24）は4割弱で全体的に減少傾向。

## 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4割弱で最も高く、次いで「パート・アルバイト」、「無職・リタイヤ」の構成比率である。
- ・未既婚は、「未婚」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」が全体の約半数で最も高く、「父親・母親（義父母を含む）」が3割と「子供（義理の子供も含む）」が約2割強であった。「一人暮らし」は2割強。
- ・同居している子供の年齢・学齢は、「その他（社会人など）」が3割強。

### 【世帯年収（男女15-74歳の学生を除く）】

- ・全体で「300万円未満」が約2割で最も高く、「400-550万円未満」、「550-750万円未満」がいずれも12%程度となっている。

## 2. 日常の情報入手経路と消費行動

### 【食に関して重視していること (Q1)】

- ・食に関して重視することは、「同じような商品であればできるだけ価格が安いこと」が最も高く、次いで「できるだけ日本産の食品であること」。
- ・年代別では、「同じような商品であればできるだけ価格が安いこと」は、男性65-74歳が4割半ばで最も高く、「できるだけ日本産の食品であること」は女性65-74歳が6割弱で最も高く、男女でも異なる傾向となった。
- ・高齢層ほど“国産/旬”志向が強く（女性65-74歳：「日本産」59.0%、「旬」56.3%）、男性25-34歳は「日本産」18.6%、「旬」13.6%が相対的に低い。

### 【ふだんの食材や食品・飲料の買物場所 (Q2)】

- ・全体で「食品スーパー」が7割半ばで最も高く、次いで「大型スーパー」、「ドラッグストア」の順で3割半ば。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1割強。
- ・年代別では男性15-24歳は「コンビニ」3割半ば。女性65-74歳は「食品スーパー」9割弱でスーパーでの購入が高い。
- ・居住エリア別では『北海道エリア』、『関東エリア』、『近畿エリア』、『九州・沖縄エリア』は「食品スーパー」に次いで「大型スーパー」の割合が高い。

### 【『生鮮品』と『加工食品』に対する国産意識 (Q3)】

生鮮は「国産を選ぶ（非常に・まああてはまる）」が6割。加工は5割で生鮮品で国産志向がうかがえる。女性65-74歳は生鮮品で8割強、加工品7割弱と高水準。反対に男性25-34歳は生鮮品4割強、加工品3割強と全体に対して低位。

## 2. 日常の情報入手経路と消費行動

### 【国産食品の選択理由（Q4）】

- ・全体で「輸入食品より安全」が5割弱で最も高く、次いで「品質や味がよいから」が3割半ば、「旬の食材で今しか購入できないから」が2割強。
- ・年代別では、女性は年代が上がると「安全」との回答が上昇、「旬」の回答も高くなる。  
男性15-24歳、25-34歳で「自給率の向上」の意識が高くなっている。

### 【国産を選択しない理由（Q5）】

- ・全体で「気にしたことがない、興味がない」が47.0%、「国産食品は価格が高いから」が3割半ば、「輸入食品の方が安価で味が変わらないから」が1割強。
- ・年代別では、女性は45-54歳、55-64歳で「国産食品は価格が高いから」が高くなっている。

### 【国産食品の許容金額（Q6）】

- ・全体で「一割高までなら国産食品・食材を選ぶ」が3割半ばで最も高かった。  
一方で「輸入食品より高ければ国産食品・食材は選ばない」は2割半ばとなっている。
- ・年代別では、女性65-74歳で「1割高まで」4割強、「3割超でも」が1割半ばと他の性年代より許容が広い。

### 【食料の備蓄状況（Q7）】

- ・全体で「何かしらの備蓄を行っている」は6割強。  
備蓄しているものは、「飲料水」が全体の4割強で最も高く、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）」、「レトルト食品」「缶詰」の順となっている。
- ・男女ともに、年齢上昇で備蓄意識が進む。特に女性65-74歳は他の年代と比べ備蓄する割合が高い。
- ・居住エリア別では「中国エリア」、「九州・沖縄エリア」で、他のエリアと比べ備蓄をしていない回答が高い。

## 2. 日常の情報入手経路と消費行動

### 【ローリングストックの認知・実施状況（Q8）】

- ・全体で「考え方を知っており、実践している」は2割強、「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1割強であり、「実践している」を合わせて3割半ばであった。
- ・年代別では、女性は年代が高くなるほど「考え方を知っており、実践している」の割合は高く、65-74歳では3割半ばが実践している。

## 3. 食と農のつながり

### 【現在の日本の農業・食生活の課題の認知（Q9）】

- ・現在の日本の農業・食生活の課題として、全体では「食品の価格の上昇」、「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」「農業の生産現場における労働力不足」の順番で認知度が高い。
- ・年代別では、男女とも年代が高くなるほど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（Q10）】

- ・全体で「言葉を聞いたことがあり、内容も知っている」は1割弱、一方で「内容も言葉も知らない」は6割半ば。
- ・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15-24歳で高い。
- ・居住エリア別では、『北海道エリア』では言葉の認知（「言葉を聞いたことがあり、内容も知っている」＋「言葉は聞いたことはあるが、内容は知らない」）が2割強と最も高い。

### 3. 食と農のつながり

#### 【食と農に関する情報の入手経路（Q11）】

- ・食や農業に関する情報の入手経路は、「テレビ」が4割強で最も高く、次いで「インターネット（ニュースサイトなど）」が2割強と続く。
- ・性年代で見ると、年代が高くなるほど、「テレビ」の割合が高い。一方で、若年世代は「インターネット（Youtubeなどの動画投稿サイト）」、「SNS」の割合が上の年代と比べて高い。

#### 【これまでの農林水産業との接点（Q12）】

- ・これまでの農林水産業との接点は、「野菜の収穫や果物狩りをした」が1割半ばと最も高く、次いで「親族や親せきが農林水産業を営んでいる（営んでいた）」、「田植えや稲刈りをした」と続く。
- 一方で、「農林水産業との接点をあまり持ったことはない」は65.1%と2021年度から増加している。
- ・年代別では、男女ともに65-74歳で「親族や親せきが農林水産業を営んでいた」が他の年代に比べて高い。
- 一方、25-34歳で「農林水産業との接点を持っていない」との回答が、7割を示した。

## 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（Q13,14,15）】

#### 【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。食料安全保障の状況を評価する観点から熱量（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。（令和6年度：カロリーベース38%、生産額ベース64%）

#### 【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、農業技術をフルに活用した場合に、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】

食料国産率とは、飼料が国産か輸入かに関わらず、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関わらず、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。（令和6年度：カロリーベース47%、生産額ベース69%）

- ・『食料自給率』、『食料自給力』、『食料国産率』についてそれぞれの説明を提示しての認知度は、「詳しい内容を知っている」は3～5%であった。
- ・「おおよその内容は知っている」は  
『食料自給率』が3割、  
『食料自給力』が2割、  
『食料国産率』が1割半ばの順となっている。
- ・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」は男女ともに若年層で高く、「詳しい内容を知っている」+「おおよその内容を知っている」は男性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（Q16）】

世界の人口増加や経済発展により、世界全体の食料需要は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図ることを基本とし、これと併せて安定的な輸入及び備蓄の確保を図ることにより、食料の安定供給を確保することを法律上、明確化しています。

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し、食料自給率を高めていくことが重要だと考えています。

そのため、我が国は、国内の農業生産の増大を図ることを基本とし、これと併せて安定的な輸入及び備蓄の確保を図ることにより食料の安定供給を確保することを食料・農業・農村基本法に明確化しています。

- ・ 現在の世界の食料事情と食料自給率の重要性の説明を提示しての「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2割弱、「重要」は4割弱である。前年度から「非常に重要」の割合が減少。

- ・ 年代別では、女性は年代が高くなるほど食料自給率を高めることが重要と考える割合が高くなる傾向があり、「非常に重要」と考える割合は、男性65-74歳が2割強、女性65-74歳が3割弱であった。

## 4. 食料自給率の認知と食料安全保障に対する意識

### 【消費者としての取り組み（Q17）】

- ・全体で「国産の食材を購入する」が3割強と最も高い。次いで「食に対して、より興味を持つ」、「農業に対して、より興味を持つ」がともに2割台と続く。「具体的に何をすればよいかわからない」は4割弱で、前年度より微減。
- ・年代別では、「国産の食材を購入する」、「食に対して、より興味を持つ」、「環境に配慮して作った食品を購入する」等、男女ともに65-74歳で複数の項目の割合が高い。

### 【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（Q18）】

- ・全体で「農業従事者を確保するための支援」が3割で最も高い。次いで「国産の食材や食品の価格を下げる取組」、「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」が続く。
- ・年代別では、多くの項目で男女ともに65-74歳が最も高い。

### 【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（Q19）】

- ・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3割強で最も高い。次いで「品質や鮮度がよい、おいしい食料を提供すること」、「輸入に頼らないで済むように、より多くの国産食材を供給すること」の順で高い。
- ・年代別では、多くの項目で男女ともに65-74歳が最も高い。

### 【日本の食の未来を確かなものにするための『消費者』の取り組み（Q20）】

- ・全体で「食品ロスの削減に取り組む」が4割強で最も高い。次いで「地産池消に取り組む」、「買物や外食時に、国産食材を積極的に選ぶ」と続く。
- ・年代別では、男女ともに65-74歳で、多くの項目で取るべきだと思う取り組みを挙げる割合が高い。

## 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（Q21）】

- ・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2割強と最も高く、次いで「健康的な食生活に関する情報」、「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」となっている。
- ・年代別では、多くの項目で男女ともに65-74歳が最も高かった。

### 【ニッポンフードシフトの認知（Q22）】

#### 「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提示しての認知度は、全体で「知っている」は4%、「名前を聞いたことがある程度」1割半ば、「知らない」が8割強であった。
- ・年代別では、男女とも15-24歳で認知度は高い。

### 【ニッポンフードシフトの理解（Q23）】

- ・認知者の中で『ニッポンフードシフト』の説明を提示しての理解度は、「よく理解している」は4割、「やや理解している」は3割強。

## 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（Q24）】

- ・『ニッポンフードシフト』の説明を提示しての関心・共感度は、「非常に関心・共感を持った」は7%、「やや関心・共感を持った」は3割。
- ・年代別では、男女とも65-74歳が最も高い。

### 【食や農に関する情報収集・見聞（Q25）】

- ・情報収集としては「食や農に関するテレビ番組を見た」が1割半ばで最も高かった。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「特に何もしていない」は7割弱。
- ・年代別では、男女とも「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」は65-74歳が最も高かった。

### 【食や農に対する意識の変化（Q26）】

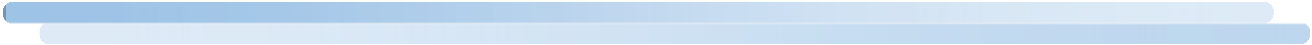
- ・全体で「食や農に関するイベントに参加しようと思った」が最も高く1割程度。次に高いのは「国産の食材を購入しようと思った」、「食に対して、より興味を持った」となった。

### 【食や農に対する行動の変化（Q27）】

- ・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」「適正な価格の意味を理解した上で食材を購入するようになった」が同率で1割程度。

## 調査の詳細

# 1. 対象者プロフィール



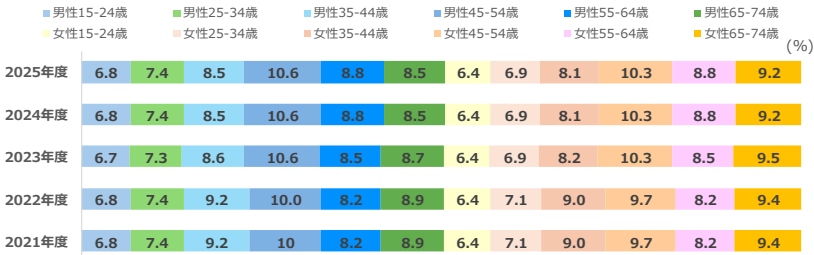
- 性別、年代、居住エリアは、全国の人口構成比に合わせて回収した。
- 居住エリアは「関東エリア」の割合が最も高く、「近畿エリア」、「東海・東山エリア」、「九州・沖縄エリア」の順であった。

SC2. あなたの性別・年代をお知らせください。（SA）

SC3. 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

対象者：全体（n=4,000）

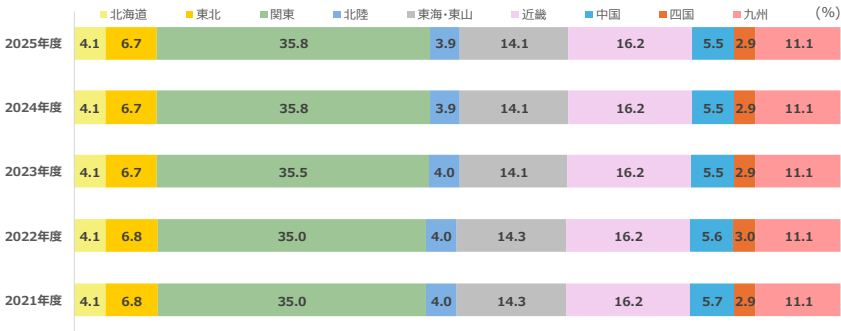


性別、年代、居住エリア別の回収数（人数）※再掲

|       | 男性     |        |        |        |        |        | 女性     |        |        |        |        |        | 計     |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
|       | 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     | 13     | 16     | 14     | 16     | 9      | 10     | 13     | 17     | 16     | 18     | 162   |
| 東北    | 17     | 17     | 22     | 26     | 24     | 28     | 16     | 15     | 21     | 25     | 25     | 30     | 266   |
| 関東    | 95     | 117    | 127    | 157    | 126    | 107    | 90     | 110    | 119    | 149    | 120    | 113    | 1,430 |
| 北陸    | 11     | 10     | 13     | 17     | 14     | 15     | 10     | 9      | 12     | 16     | 14     | 16     | 157   |
| 東海・東山 | 40     | 42     | 48     | 61     | 50     | 47     | 37     | 37     | 44     | 57     | 49     | 50     | 562   |
| 近畿    | 45     | 47     | 52     | 69     | 56     | 51     | 43     | 46     | 52     | 70     | 58     | 58     | 647   |
| 中国    | 15     | 15     | 18     | 23     | 19     | 21     | 14     | 14     | 17     | 22     | 19     | 22     | 219   |
| 四国    | 7      | 7      | 9      | 12     | 10     | 11     | 7      | 7      | 9      | 12     | 10     | 13     | 114   |
| 九州・沖縄 | 30     | 30     | 37     | 43     | 37     | 42     | 29     | 29     | 37     | 43     | 40     | 46     | 443   |
| 計     | 270    | 295    | 339    | 424    | 350    | 338    | 255    | 277    | 324    | 411    | 351    | 366    | 4,000 |

居住エリア

対象者：全体（n=4,000）



（人数）

- 「会社員・団体職員（フルタイム）」の割合が最も高く、次いで「パート・アルバイト」、「無職・リタイヤ」の順であった。
- 未既婚は、「未婚」が「既婚」よりもやや割合が高かった。

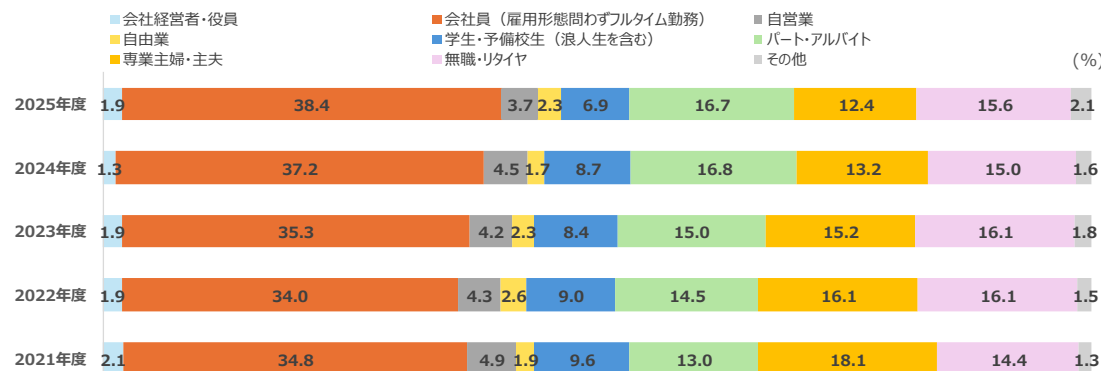
SC4. あなたご自身の現在の職業をお知らせください。（SA）

※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。

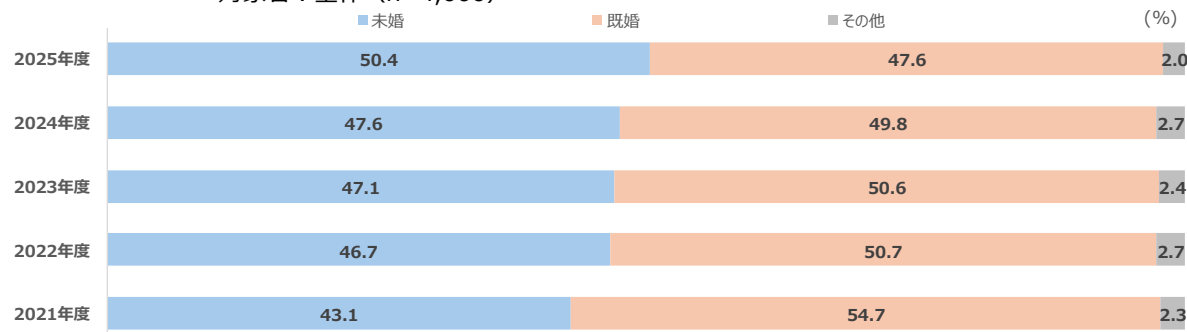
※学生でアルバイトをされている方は、「学生・予備校生」とお答えください。

SC5. 未既婚をお知らせください。（SA）

## ■ 職業 対象者：全体（n=4,000）



## ■ 未既婚 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）」が3割、「子供（義理の子供も含む）」と「一人暮らし」は2割台。
- 同居している子供の年齢・学齢は、「その他（社会人など）」が3割半ば。

SC6. 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）

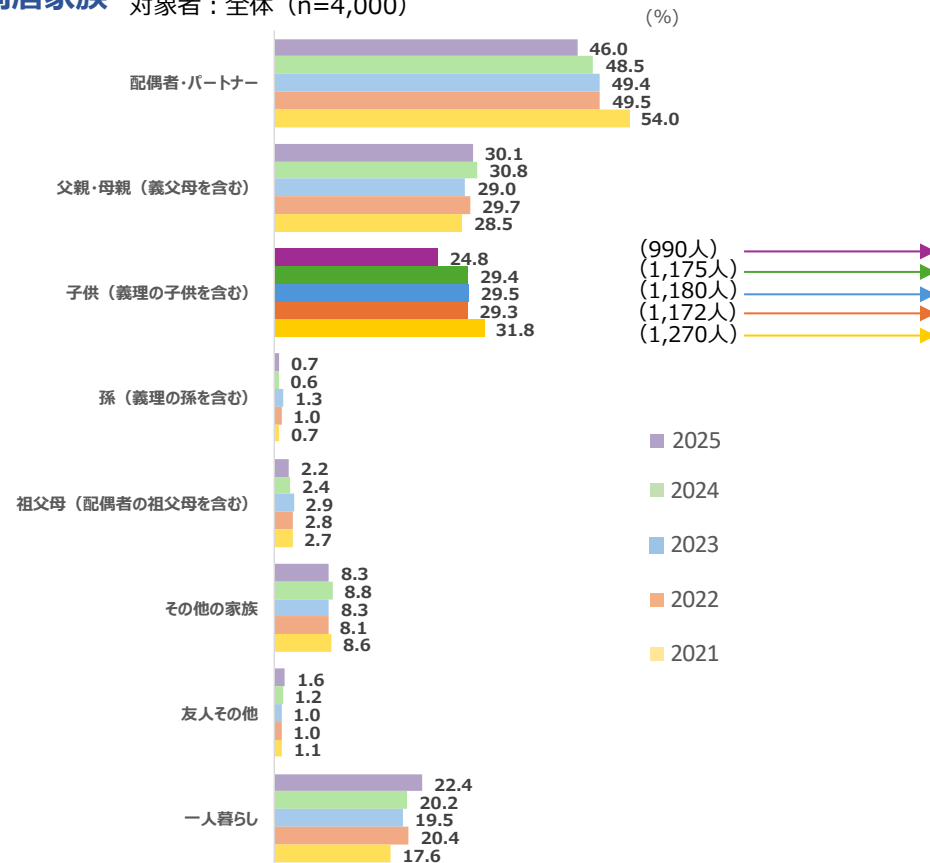
※「あなたから見た続柄」でお答えください。

SC7. 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

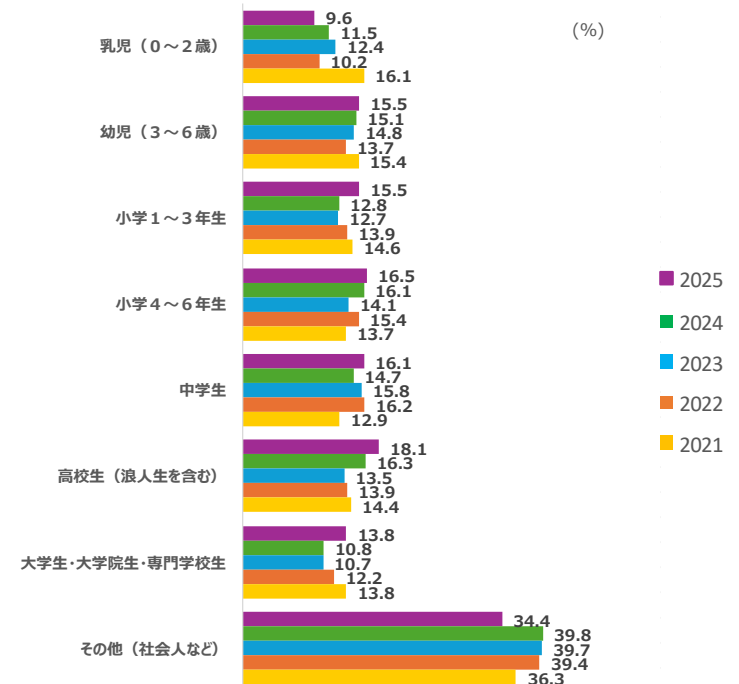
対象者：子供と同居（2025年度 n=990）

（2024年度 n=1,175）

（2023年度 n=1,180）

（2022年度 n=1,172）

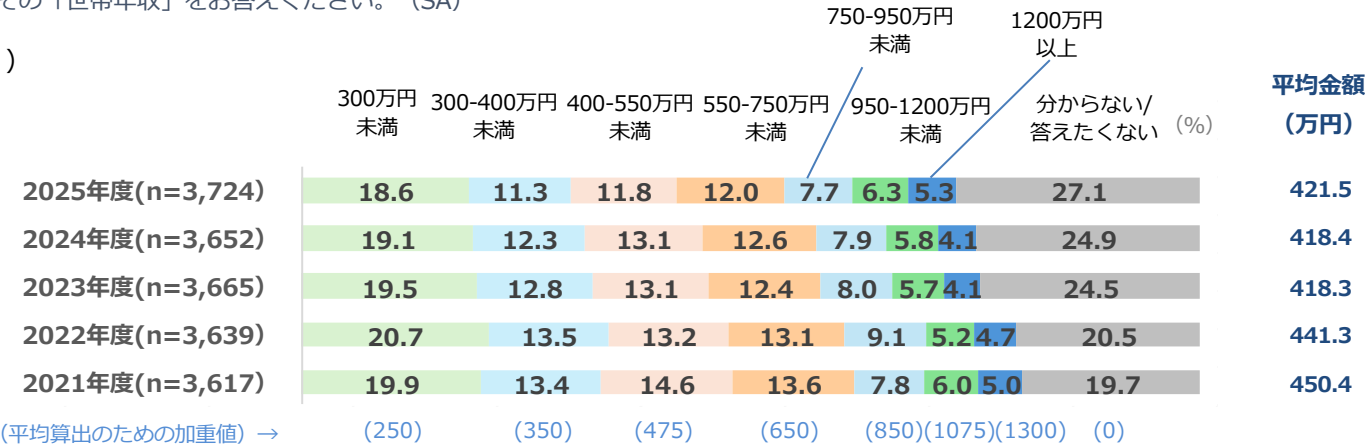
（2021年度 n=1,270）



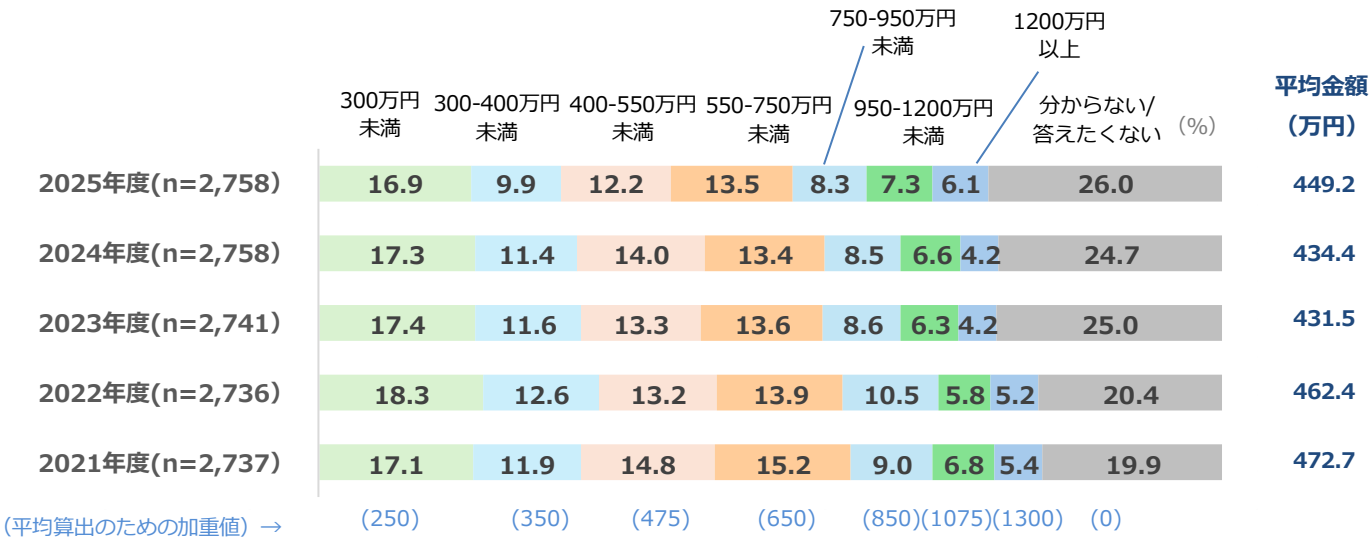
- 世帯年収（学生を除く）は、全体で「300万円未満」が約2割で最も高く、「300-400万円未満」、「400-550万円未満」、「550-750万円未満」がいずれも11～12%程度となっている。  
加重値を用いた「平均金額」は421.5万円で2024年度と比べ微増。  
年齢を25歳から64歳とした場合は平均金額は449.2万円と全体よりもやや高く、2024年度より微増。

SC8. あなたのご家庭のおおよその「世帯年収」をお答えください。（SA）

対象者：全体（学生除く）



対象者：男女25-64歳



- 男性は『35-44歳』が最も高く513.1万、女性は『45-54歳』が最も高く439.1万円、男性は平均金額507.5万円、女性は408.5万円。

SC8. 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)

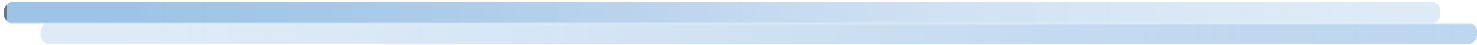
|                | 全 体      | 男 性     |         |         |         |         |         | 女 性     |         |         |         |         |         |
|----------------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|                |          | 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=3229) | (n=130) | (n=284) | (n=338) | (n=422) | (n=344) | (n=335) | (n=131) | (n=236) | (n=259) | (n=326) | (n=238) | (n=186) |
| 300万円未満        | 19.1     | 21.5    | 18.3    | 15.7    | 15.6    | 16.9    | 25.1    | 10.7    | 16.1    | 14.3    | 19.9    | 26.1    | 32.8    |
| 300万円～400万円未満  | 11.0     | 10.0    | 11.3    | 10.1    | 9.0     | 8.7     | 17.0    | 12.2    | 14.0    | 10.8    | 7.1     | 9.7     | 15.1    |
| 400万円～550万円未満  | 12.0     | 10.8    | 15.8    | 12.4    | 12.1    | 11.9    | 13.7    | 3.8     | 14.0    | 13.1    | 12.3    | 8.4     | 9.7     |
| 550万円～750万円未満  | 12.0     | 8.5     | 12.7    | 16.3    | 14.7    | 15.1    | 9.9     | 4.6     | 10.2    | 15.1    | 11.0    | 9.2     | 5.4     |
| 750万円～950万円未満  | 7.9      | 9.2     | 8.5     | 9.2     | 10.9    | 9.3     | 6.9     | 6.9     | 4.7     | 6.6     | 8.3     | 6.3     | 4.3     |
| 950万円～1200万円未満 | 6.6      | 3.8     | 5.3     | 10.4    | 8.1     | 9.6     | 3.3     | 5.3     | 5.5     | 4.6     | 8.6     | 5.0     | 4.8     |
| 1200万円以上       | 5.2      | 1.5     | 3.9     | 6.5     | 8.3     | 7.3     | 2.4     | 7.6     | 4.2     | 5.0     | 5.5     | 3.8     | 2.2     |
| 分からない／答えたくない   | 26.2     | 34.6    | 24.3    | 19.5    | 21.3    | 21.2    | 21.8    | 48.9    | 31.4    | 30.5    | 27.3    | 31.5    | 25.8    |
| 平均（万円）         | 426.9    | 334.8   | 421.8   | 513.1   | 510.6   | 504.2   | 376.2   | 332.4   | 375.6   | 404.6   | 439.1   | 355.9   | 332.1   |

- 居住エリア別では、『関東エリア』が平均金額469.7万円で最も高く、次いで『近畿エリア』、『四国エリア』の順に平均金額が高い。

SC8. 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<br><br>(n=3229) | 居住エリア              |                   |                    |                   |                      |                   |                   |                  |                      |
|----------------|---------------------|--------------------|-------------------|--------------------|-------------------|----------------------|-------------------|-------------------|------------------|----------------------|
|                |                     | 北海道<br><br>(n=140) | 東北<br><br>(n=215) | 関東<br><br>(n=1141) | 北陸<br><br>(n=134) | 東海・東山<br><br>(n=462) | 近畿<br><br>(n=511) | 中国<br><br>(n=178) | 四国<br><br>(n=91) | 九州・沖縄<br><br>(n=357) |
| 300万円未満        | 19.1                | 20.0               | 22.3              | 16.9               | 21.6              | 17.5                 | 18.6              | 19.1              | 19.8             | 25.8                 |
| 300万円～400万円未満  | 11.0                | 15.0               | 10.7              | 10.3               | 9.0               | 11.3                 | 12.7              | 11.8              | 7.7              | 10.1                 |
| 400万円～550万円未満  | 12.0                | 12.9               | 11.2              | 12.4               | 11.9              | 13.2                 | 10.6              | 9.6               | 19.8             | 10.9                 |
| 550万円～750万円未満  | 12.0                | 13.6               | 14.0              | 11.0               | 11.9              | 11.3                 | 14.1              | 10.7              | 13.2             | 11.5                 |
| 750万円～950万円未満  | 7.9                 | 7.9                | 4.2               | 8.3                | 9.0               | 9.5                  | 7.6               | 8.4               | 11.0             | 5.6                  |
| 950万円～1200万円未満 | 6.6                 | 4.3                | 3.7               | 8.7                | 5.2               | 6.1                  | 5.5               | 6.7               | 3.3              | 6.4                  |
| 1200万円以上       | 5.2                 | 2.9                | 3.3               | 7.4                | 2.2               | 3.7                  | 5.5               | 2.2               | 2.2              | 4.8                  |
| 分からない／答えたくない   | 26.2                | 23.6               | 30.7              | 24.9               | 29.1              | 27.5                 | 25.4              | 31.5              | 23.1             | 24.9                 |
| 平均（万円）         | 426.9               | 401.8              | 354.9             | 469.7              | 381.2             | 413.0                | 427.8             | 377.1             | 413.5            | 405.0                |

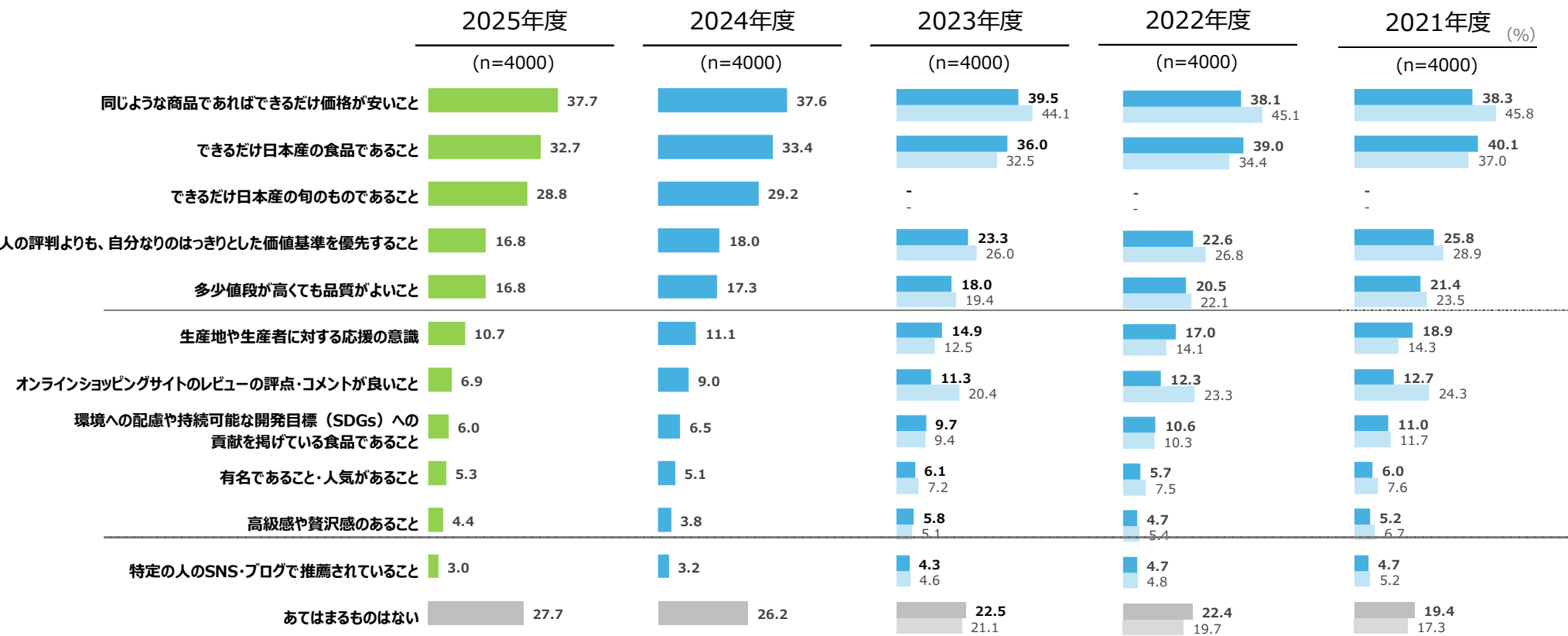
## 2. 日常の情報入手経路と消費行動



- 食に関して重視することは、「同じような商品であればできるだけ価格が安いこと」が最も高く、次いで「できるだけ日本産の商品であること」。

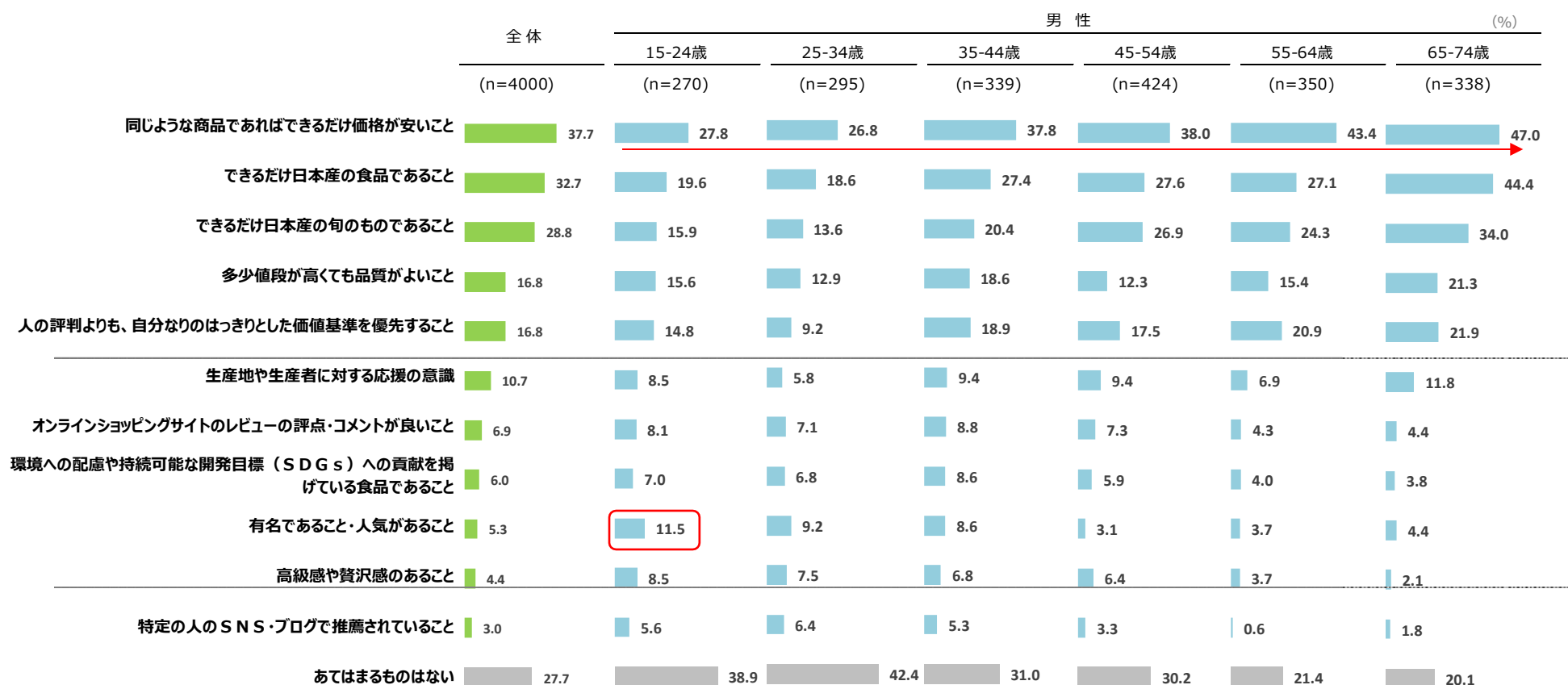
Q1. あなたが食に関して重視していること（食品の購入や外食をする際に重視していること）はどのようなことですか。（MA）

グラフ上段：【食に関して重視していること（Q1）】※2021～2025年度  
グラフ下段：【ふだんの買物で重視していること】※2021～2023年度（2024年度は未聴取）



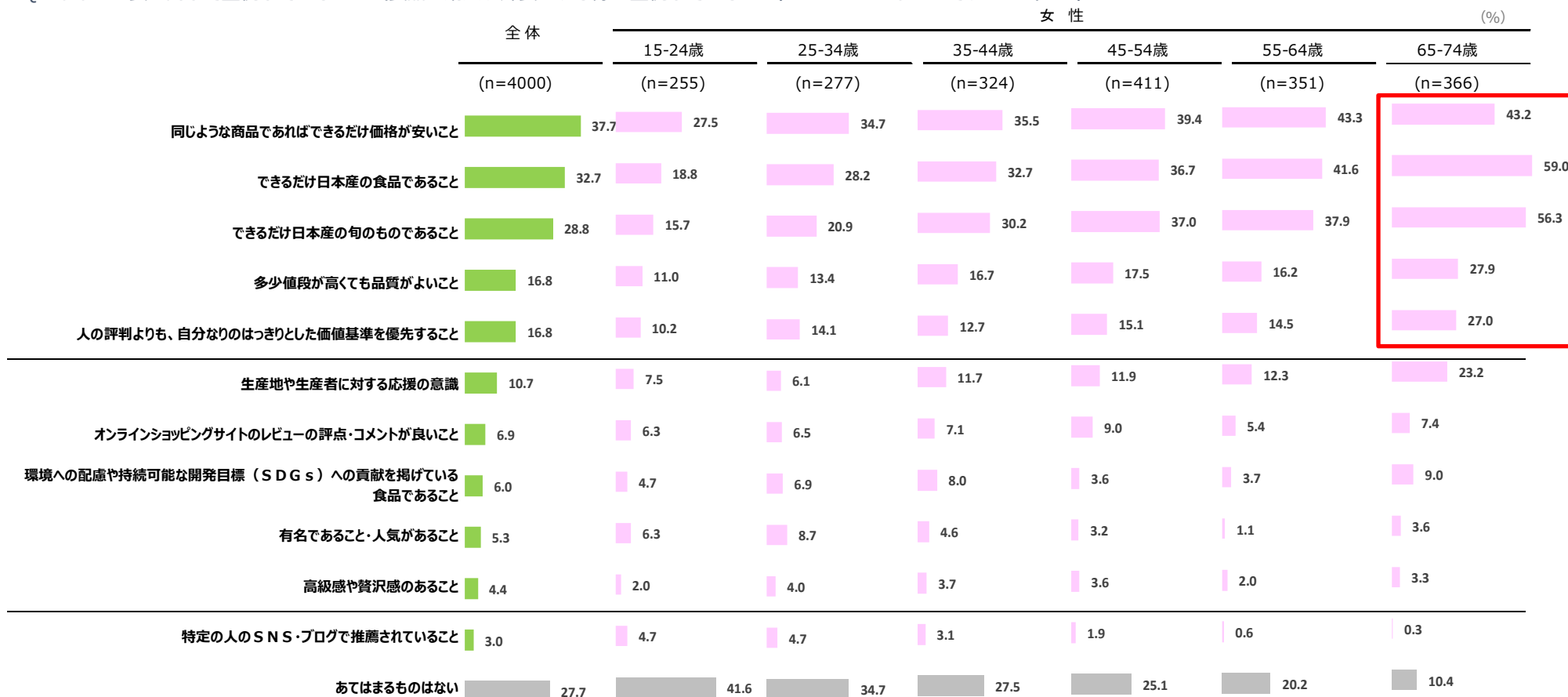
- 男性でみると、年代が高くなるほど「同じような商品であればできるだけ価格が安いこと」の割合が高く、15-24歳で27.8%、65-74歳で47.0%。なお、上位3項目で、年代が高くなるほど割合も高くなっている傾向。
- 15-24歳では「有名であること・人気があること」が11.5%と、他の年代に比べて高い。

Q1.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）

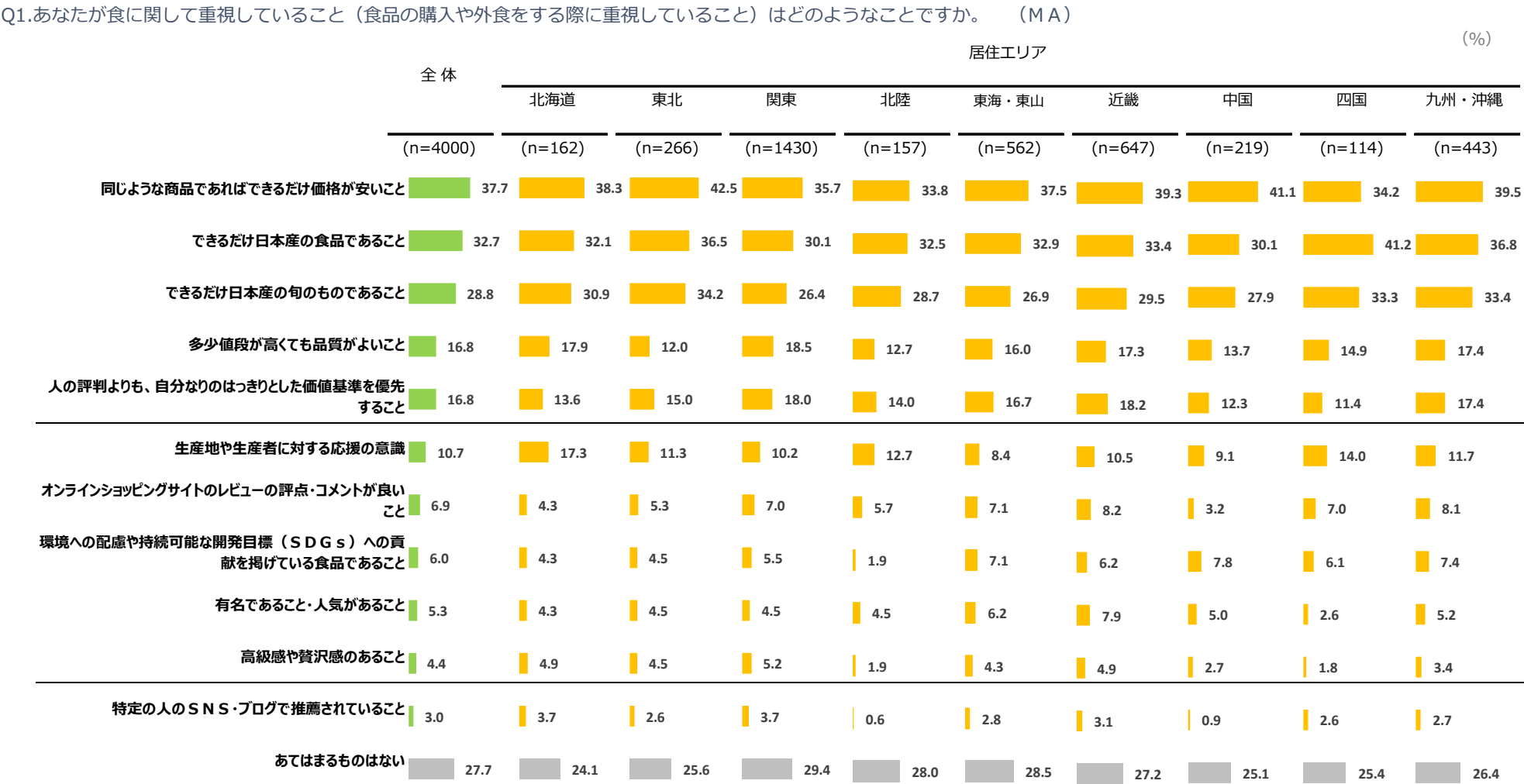


- 女性でみると、高齢世代では「できるだけ日本産の食品であること」「できるだけ日本産の旬のものであること」が他の年代に比べて高い。また、高齢世代は、上位5項目とも、他の年代に比べて高い。

Q1.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）

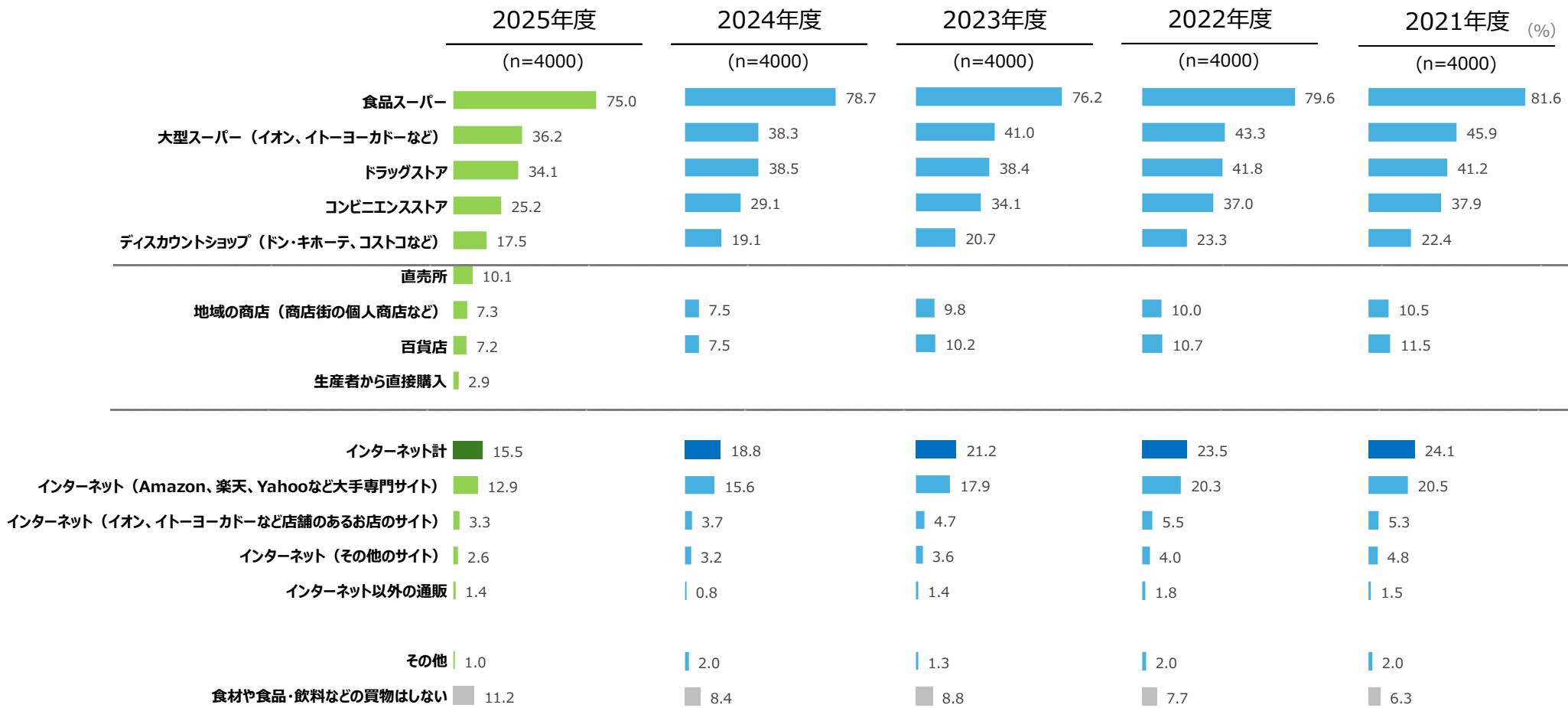


■ 居住エリア別に大きな差は見られない。



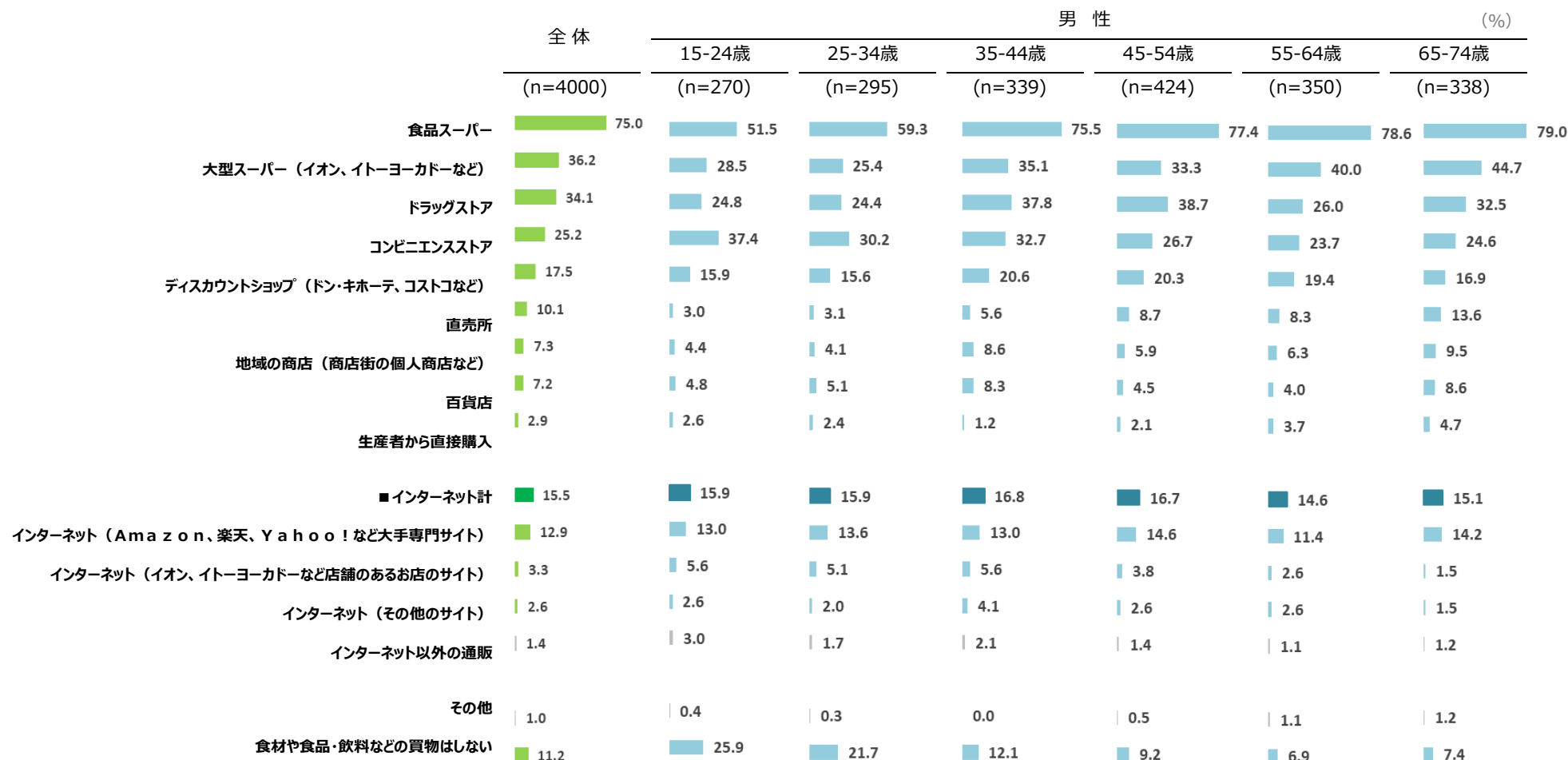
- ふだんの食材や食品・飲料の買い物場所は、「食品スーパー」が7割半ばで最も高く、次いで「大型スーパー」、「ドラッグストア」の順でそれぞれ3割半ばとなっている。  
インターネットでの購入は、「Amazon、楽天、Yahooなどの大手専門サイト」が最も高く、インターネット計で2割となっている。

Q2.あなたが普段、食材や食品・飲料などを購入している場所をすべてお答えください。（MA）



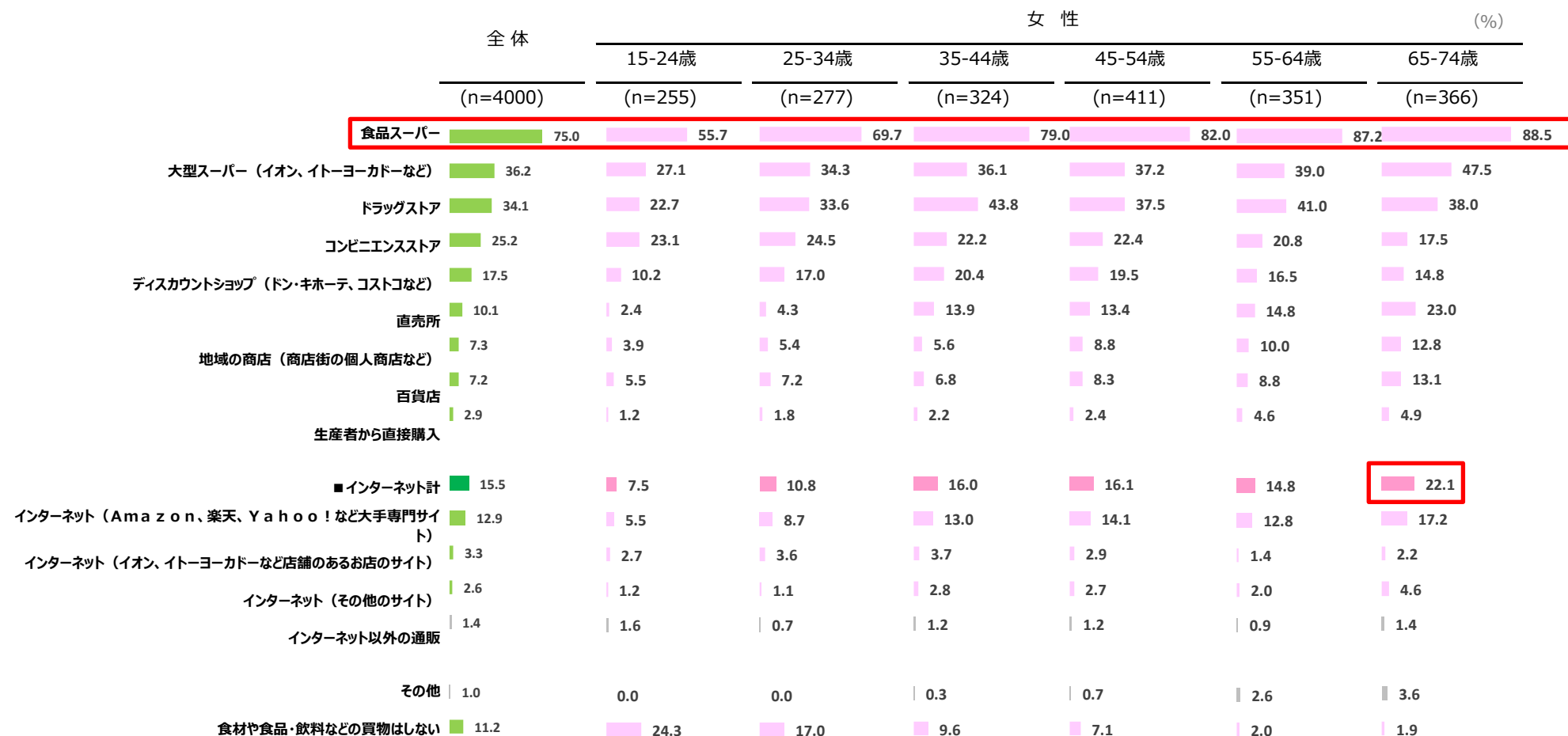
- 男性でみると、年代が高くなると「食品スーパー」の利用率が高くなる。15-24歳は「コンビニエンスストア」の利用率が37.4%と他の年代に比べて高い。以前高かったインターネットでの購入はどの年代でも15~17%程度となっている。

Q2. あなたが普段、食材や食品・飲料などを購入している場所をすべてお答えください。（MA）



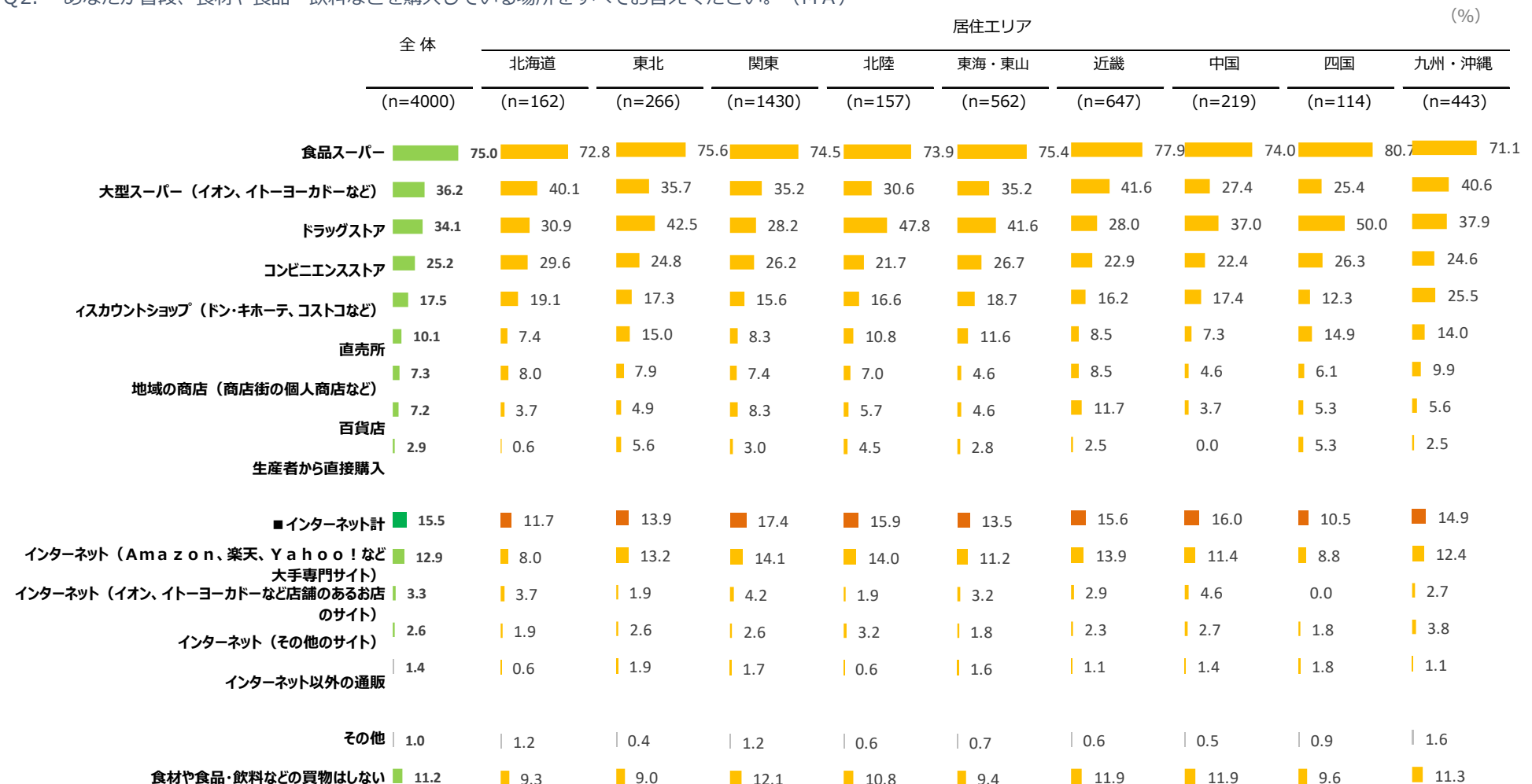
- 女性でも、年代が高くなるほど「食品スーパー」の割合が高くなる傾向は男性と同じ。また、65-74歳では「インターネット計」が22.1%となっており、他の年代に比べて高い。

Q2. あなたが普段、食材や食品・飲料などを購入している場所をすべてお答えください。（M A）



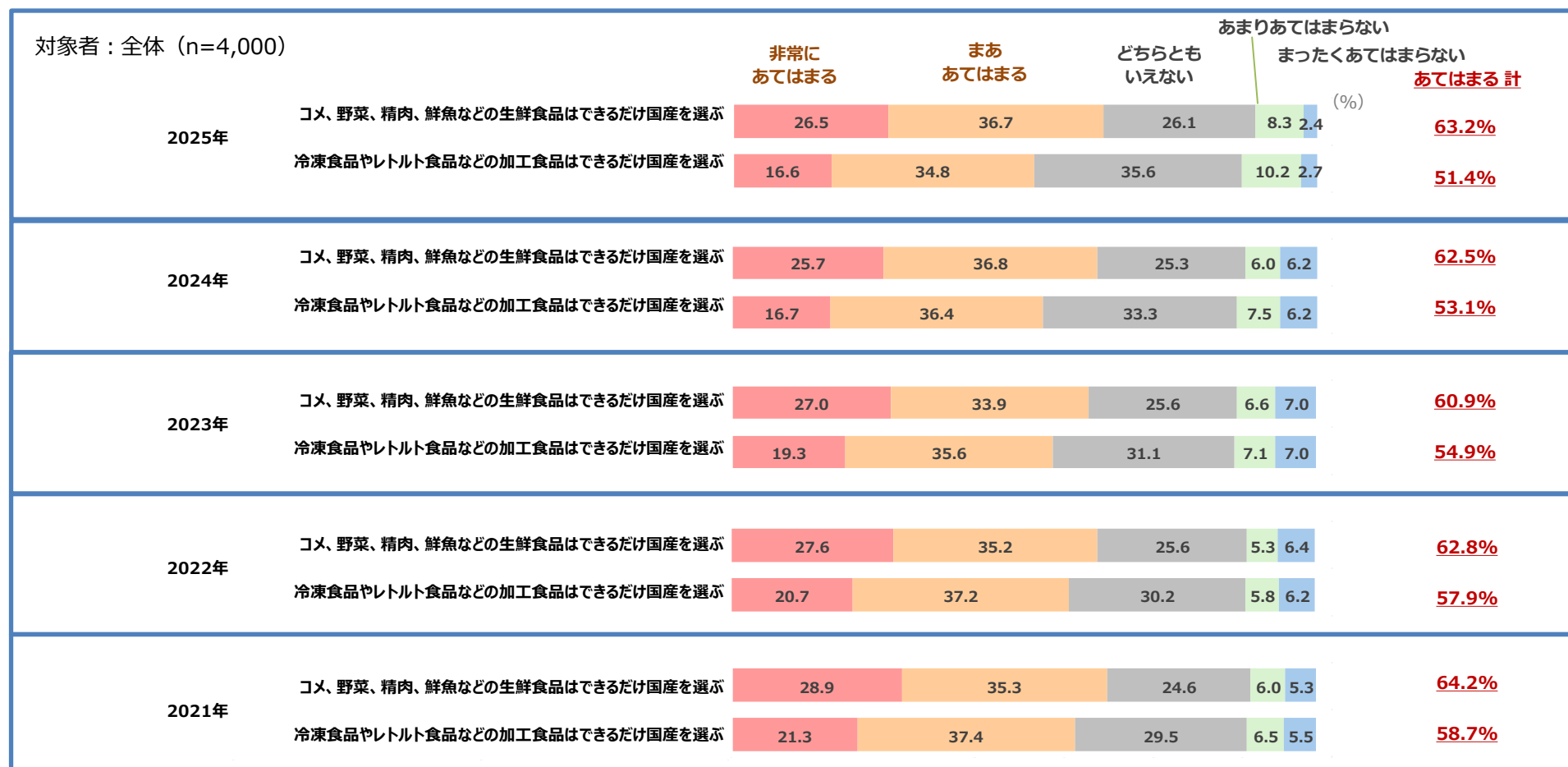
- 居住エリア別でみると、『北海道エリア』、『関東エリア』、『近畿エリア』、『九州・沖縄エリア』では「食品スーパー」に次いで、「大型スーパー」の割合が高く、『東北エリア』、『北陸エリア』、『東海・東山エリア』、『中国エリア』、『四国エリア』では、「ドラッグストア」を挙げる割合が高くなっている。

Q2. あなたが普段、食材や食品・飲料などを購入している場所をすべてお答えください。（M A）



- 『コメ、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26.5%、「まああてはまる」は36.7%、合わせて63.2%。
- 『冷凍食品やレトルト食品などの加工食品はできるだけ国産を選ぶ』は、「非常にあてはまる」が16.6%、「まああてはまる」が34.8%、合わせて51.4%。
- 『コメ、野菜、精肉、鮮魚などの生鮮品はできるだけ国産を選ぶ』の「あてはまる計」は2024年度と比べて微増。

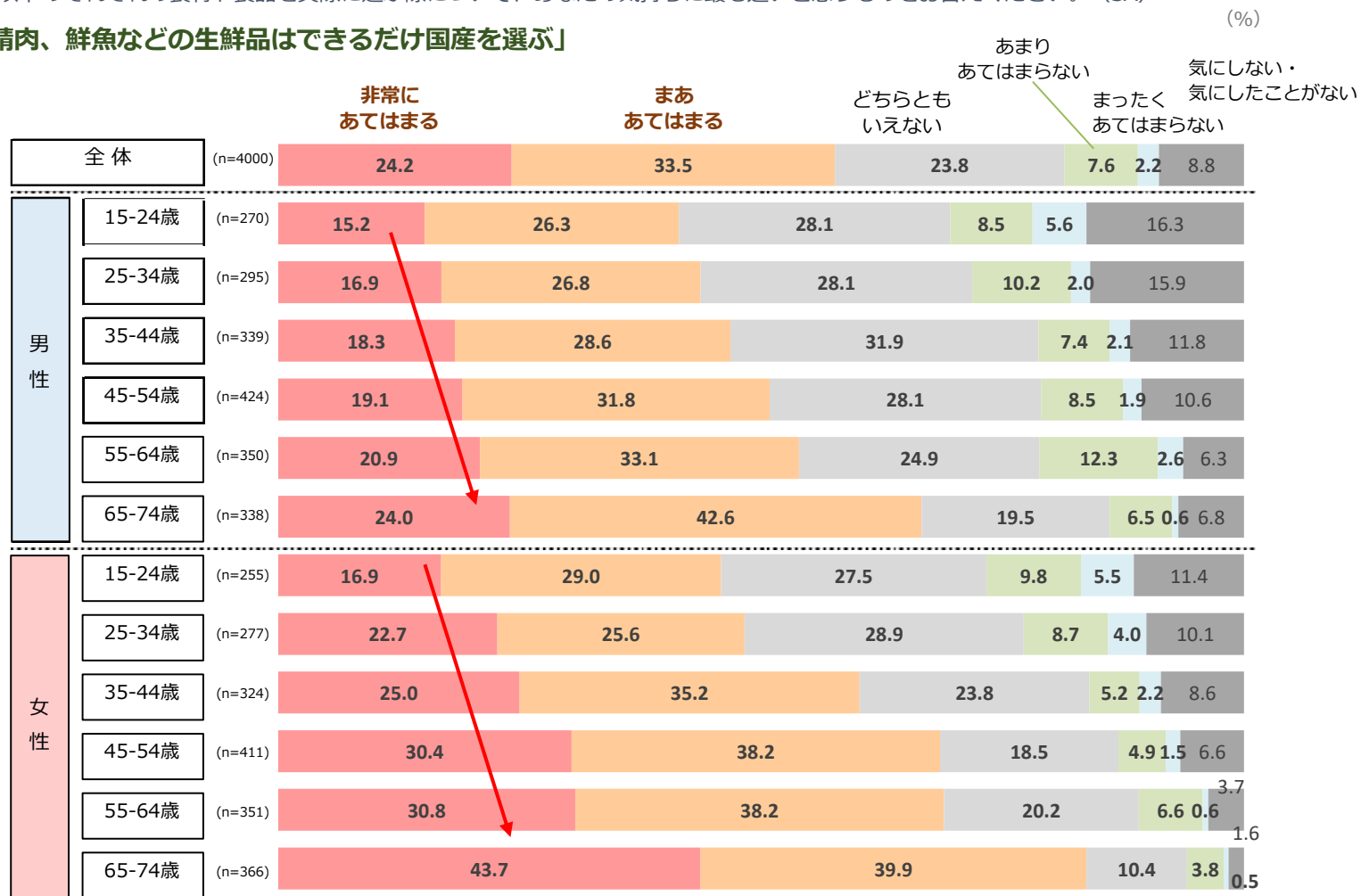
Q3. 以下のそれぞれの食材や食品を実際に選ぶ際について、あなたの気持ちに最も近いと思うものをお答えください。（各SA）



- 『生鮮品』に対する国産意識は、男性では、年代が高くなるほど国産品を選ぶ比率が高く、65-74歳が24.0%で、他の年代に比べて高い。女性も、年代が高くなるほど国産品を選ぶ比率が高く、65-74歳が43.7%となっている。

Q3-1. 以下のそれぞれの以下のそれぞれの食材や食品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）

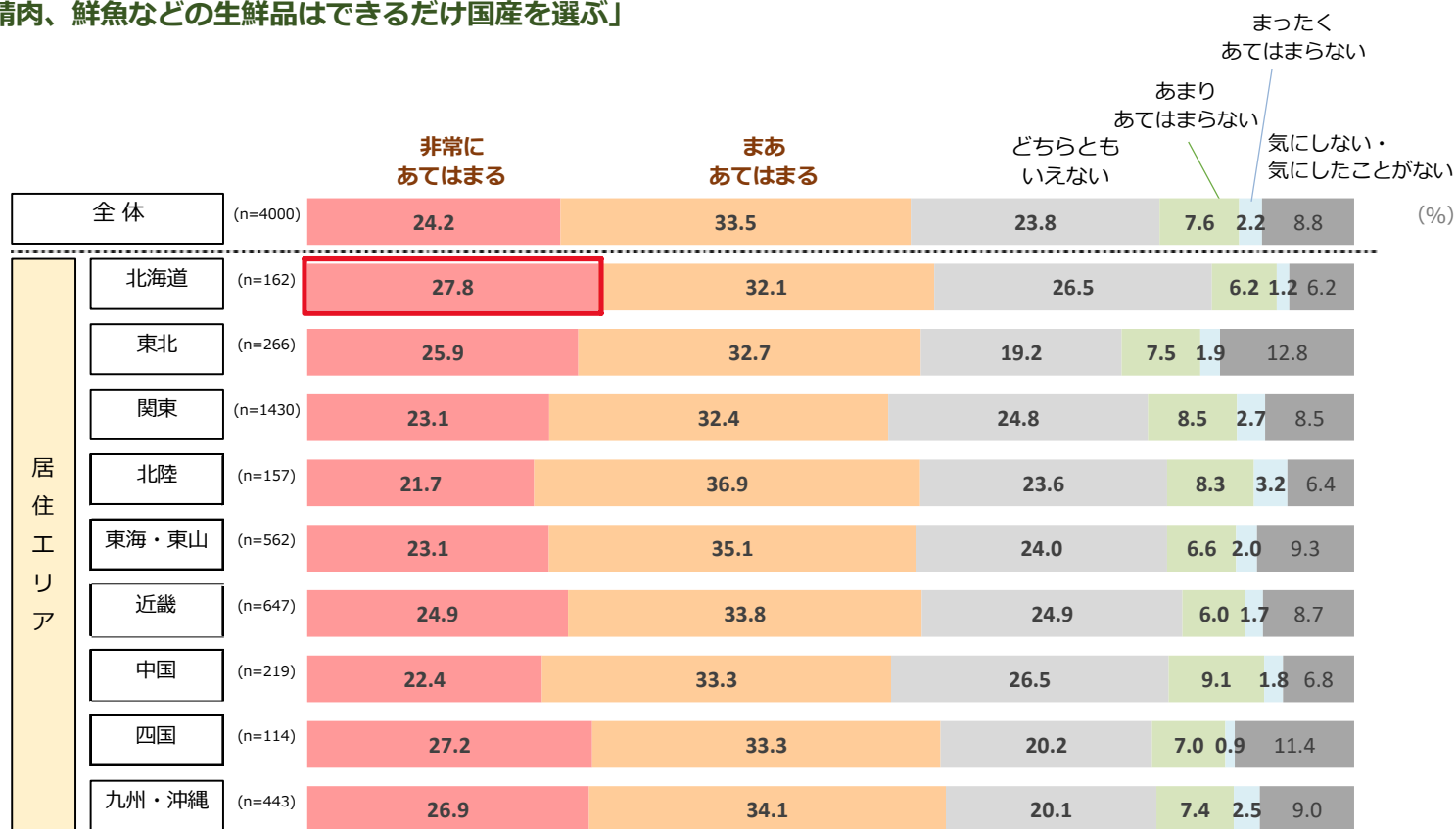
「コメ、野菜、精肉、鮮魚などの生鮮品はできるだけ国産を選ぶ」



- 居住エリア別でみると、『北海道エリア』が「非常にあてはまる」27.8%で、他のエリアに比べて高い。僅差で『四国エリア』、『九州・沖縄エリア』と続く。

Q3-1. 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）

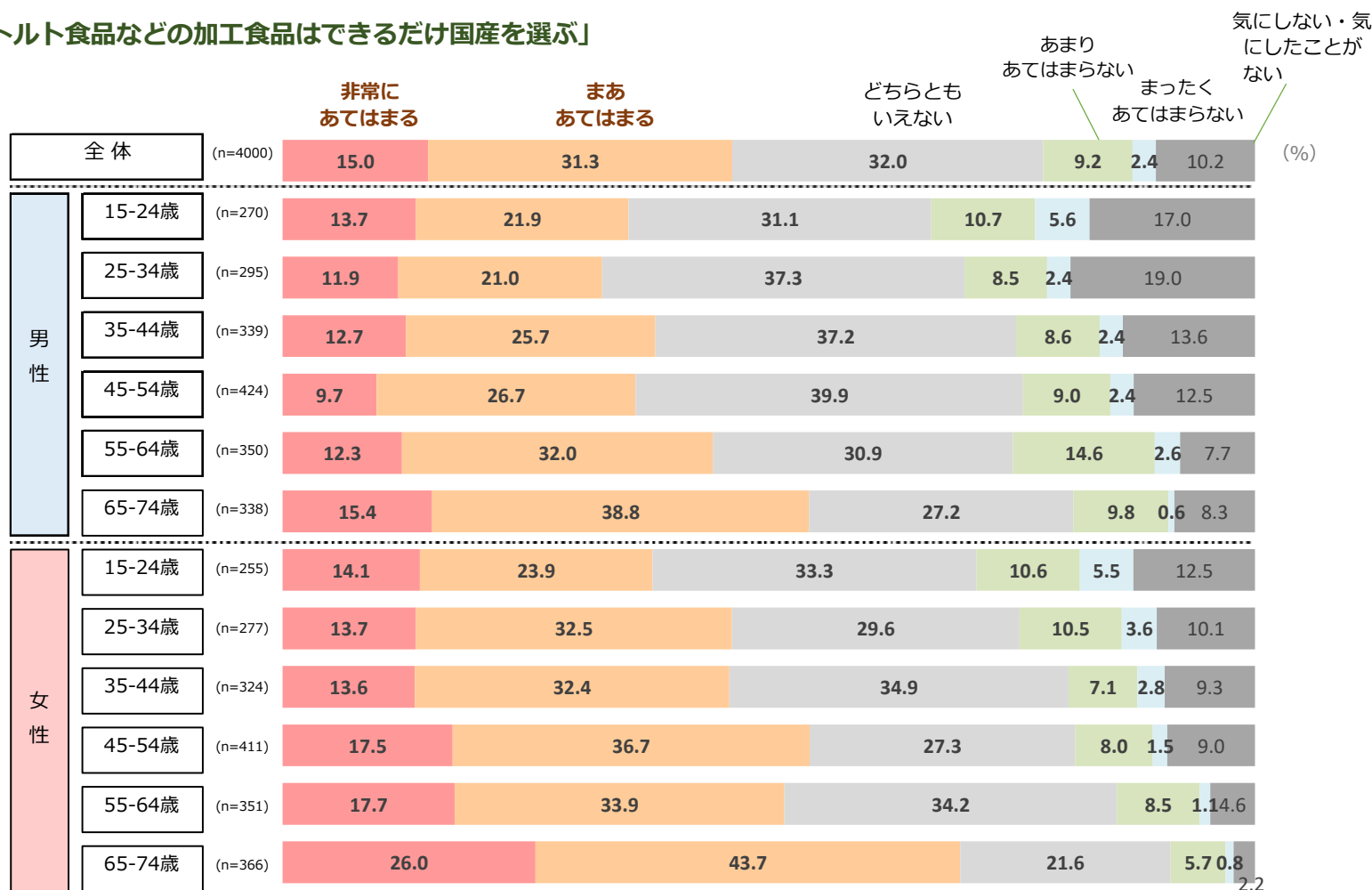
「コメ、野菜、精肉、鮮魚などの生鮮品はできるだけ国産を選ぶ」



- 『加工品』の国産意識は、男性で65-74歳が加工品に関しても「国産を選ぶ」に「非常にあてはまる」と回答した人が15.4%で、他の年代に比べて高い。女性では、年代が高くなるほど「非常にあてはまる」の割合が高く、65-74歳が26.0%となり、男女通じて最も高い数値となった。

Q3-2. 以下のそれぞれの食材や食品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）

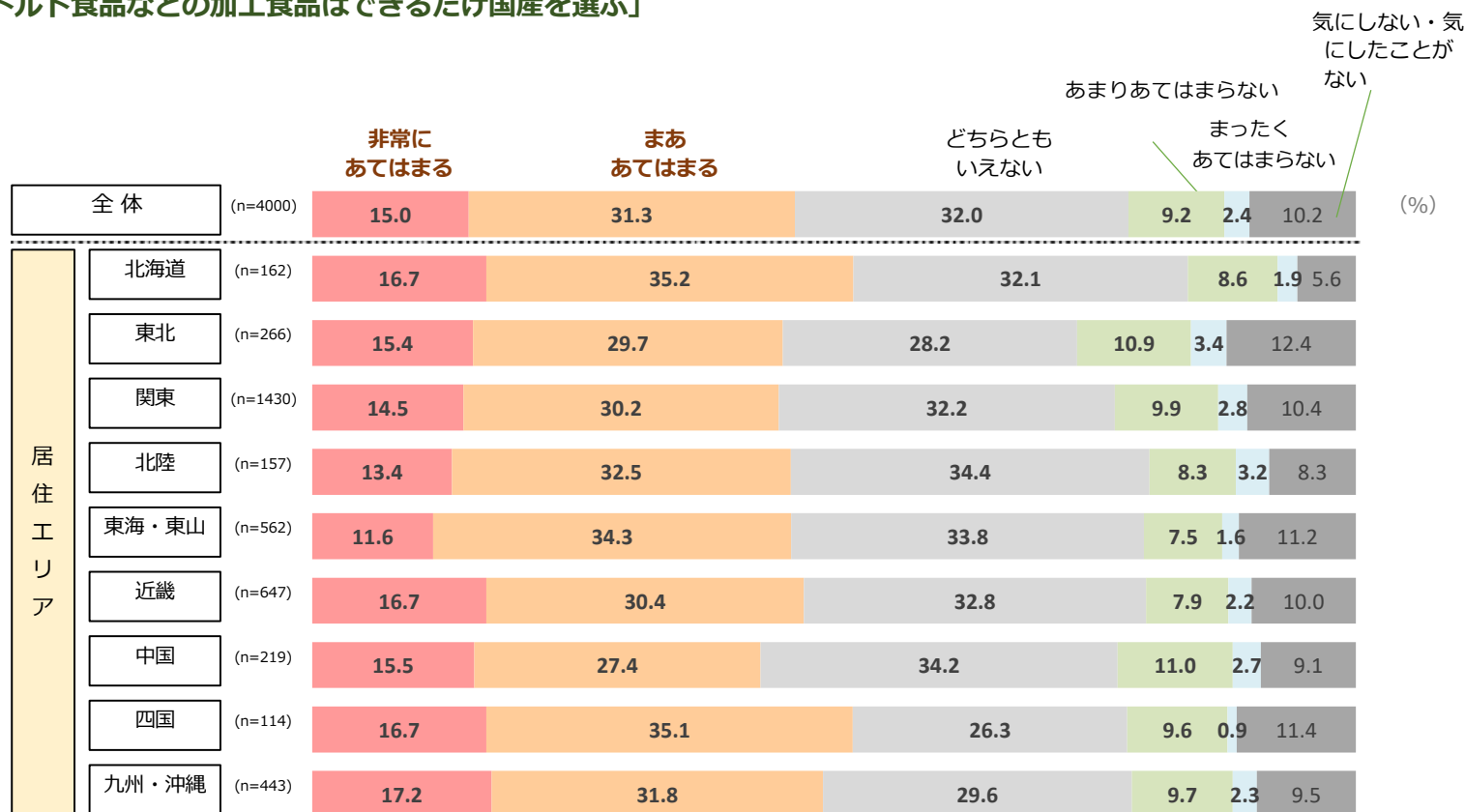
## 「冷凍食品やレトルト食品などの加工食品はできるだけ国産を選ぶ」



- 居住エリア別でみると、大きな差はない。「非常にあてはまる」と「まああてはまる」の計で『北海道エリア』51.9%、『四国エリア』51.8%で、他のエリアに比べて高い。

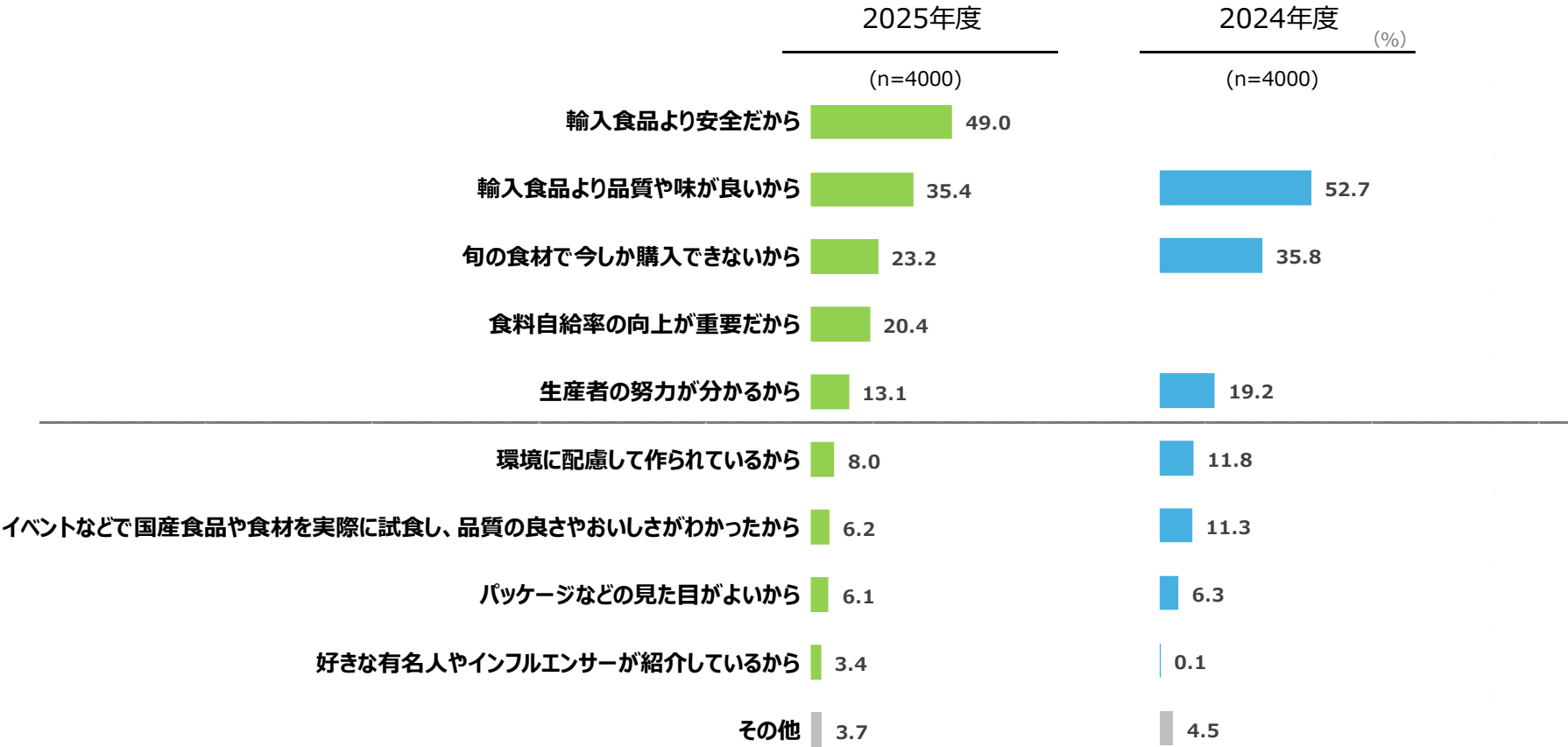
Q3-2. 以下のそれぞれの食材や食品を実際を選ぶ際について、あなたの気持ちに最も近いと思うものをお答えください。（SA）

## 「冷凍食品やレトルト食品などの加工食品はできるだけ国産を選ぶ」



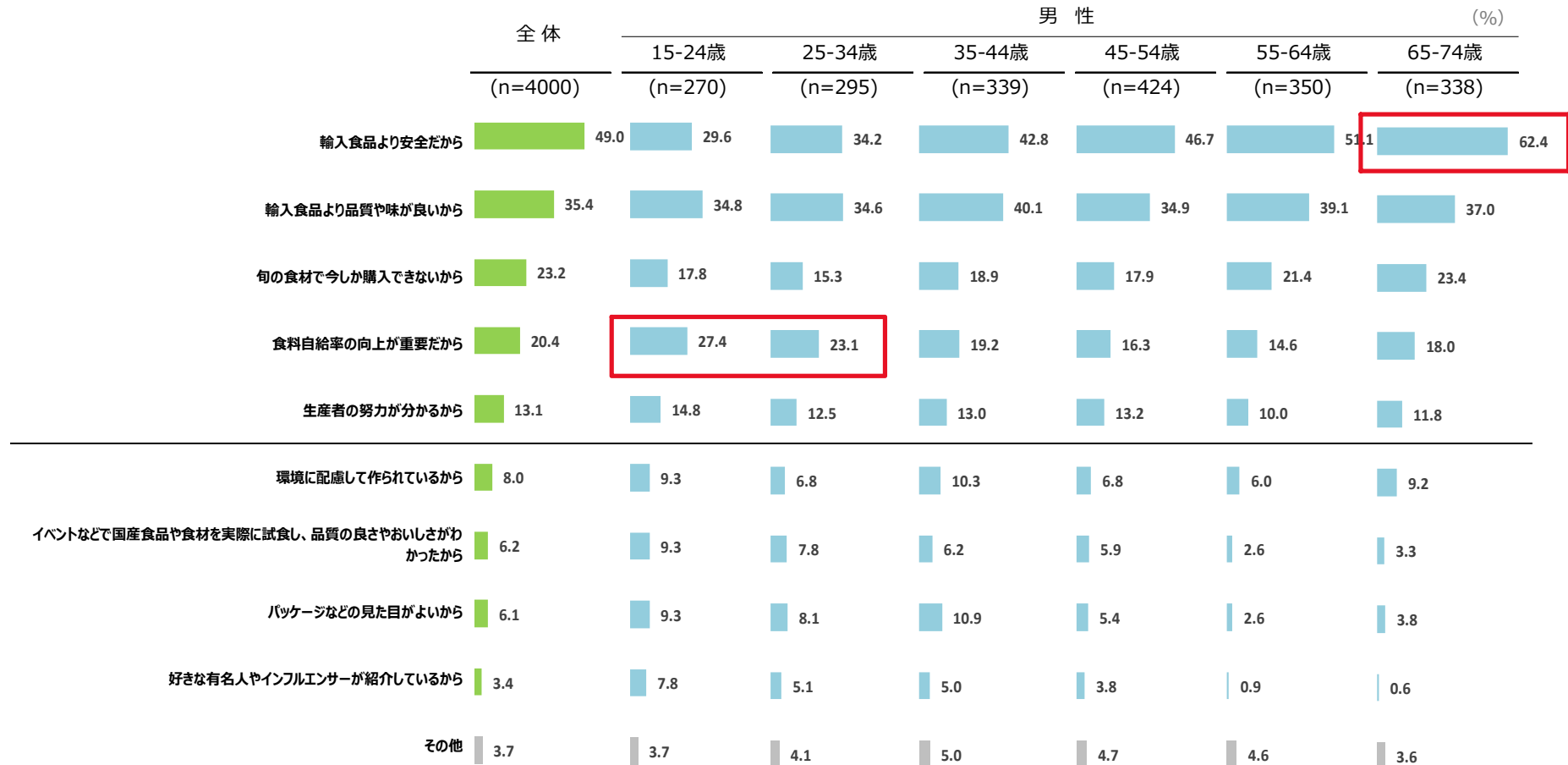
- 国産食品を選ぶ理由は、「輸入食品より安全だから」が49.0%で最も高く、次いで「輸入食品より品質や味がよいから」が35.4%、「旬の食材で今しか購入できないから」が23.2%となっている。

Q4.価格が高くても国産の生鮮食品や加工食品を選ぶときは、どのような理由からですか。（MA）



- 男性でみると、65-74歳では「輸入食品より安全だから」62.4%と他の年代と比べて高い。
- 15-24歳、25-34歳で「食料自給率の向上が重要だから」という割合が35歳以上の年代に比べて高い。

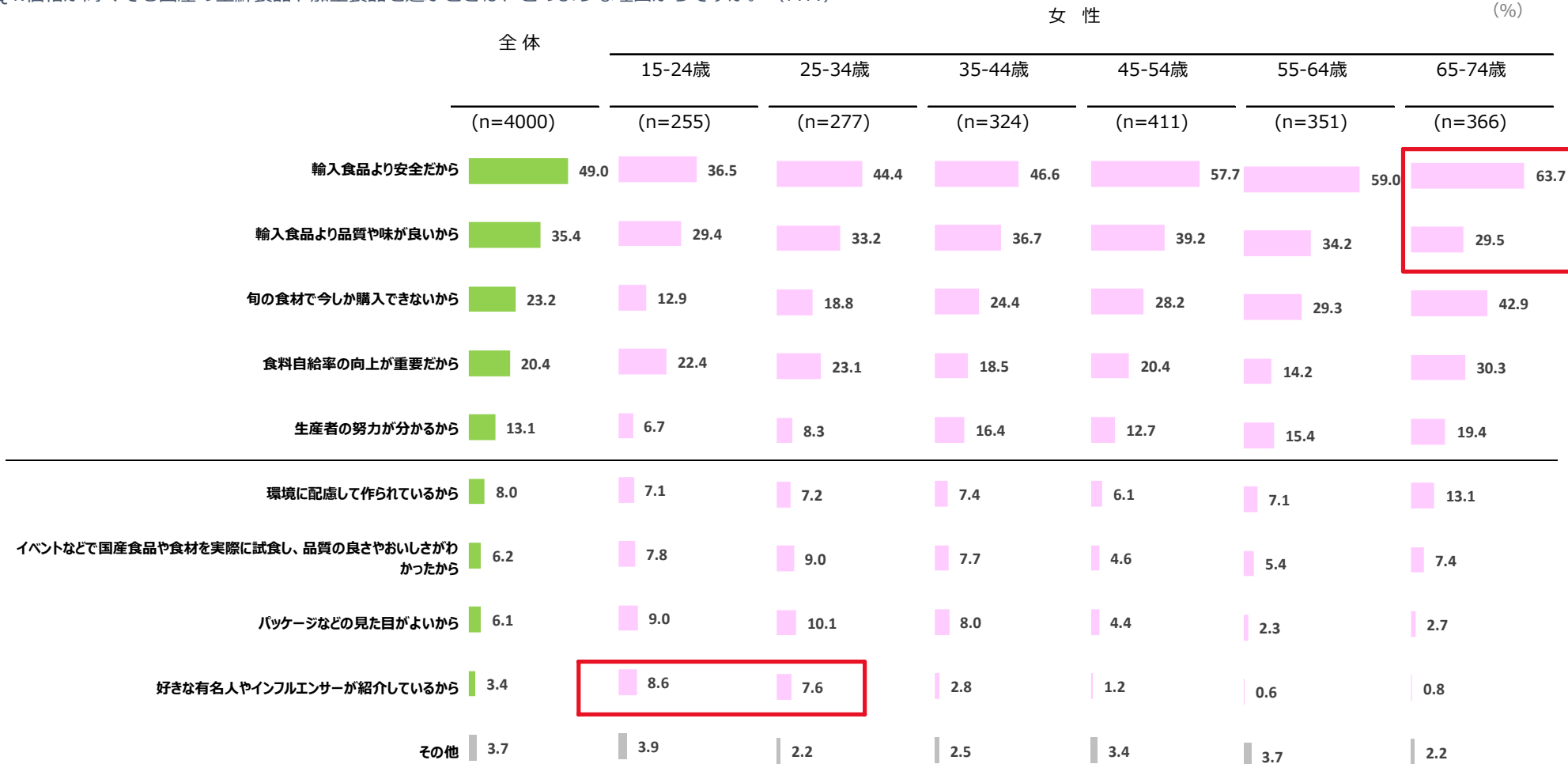
Q4.価格が高くても国産の生鮮食品や加工食品を選ぶときは、どのような理由からですか。（M A）



# 国産食品を選ぶ理由 【女性：年代別】

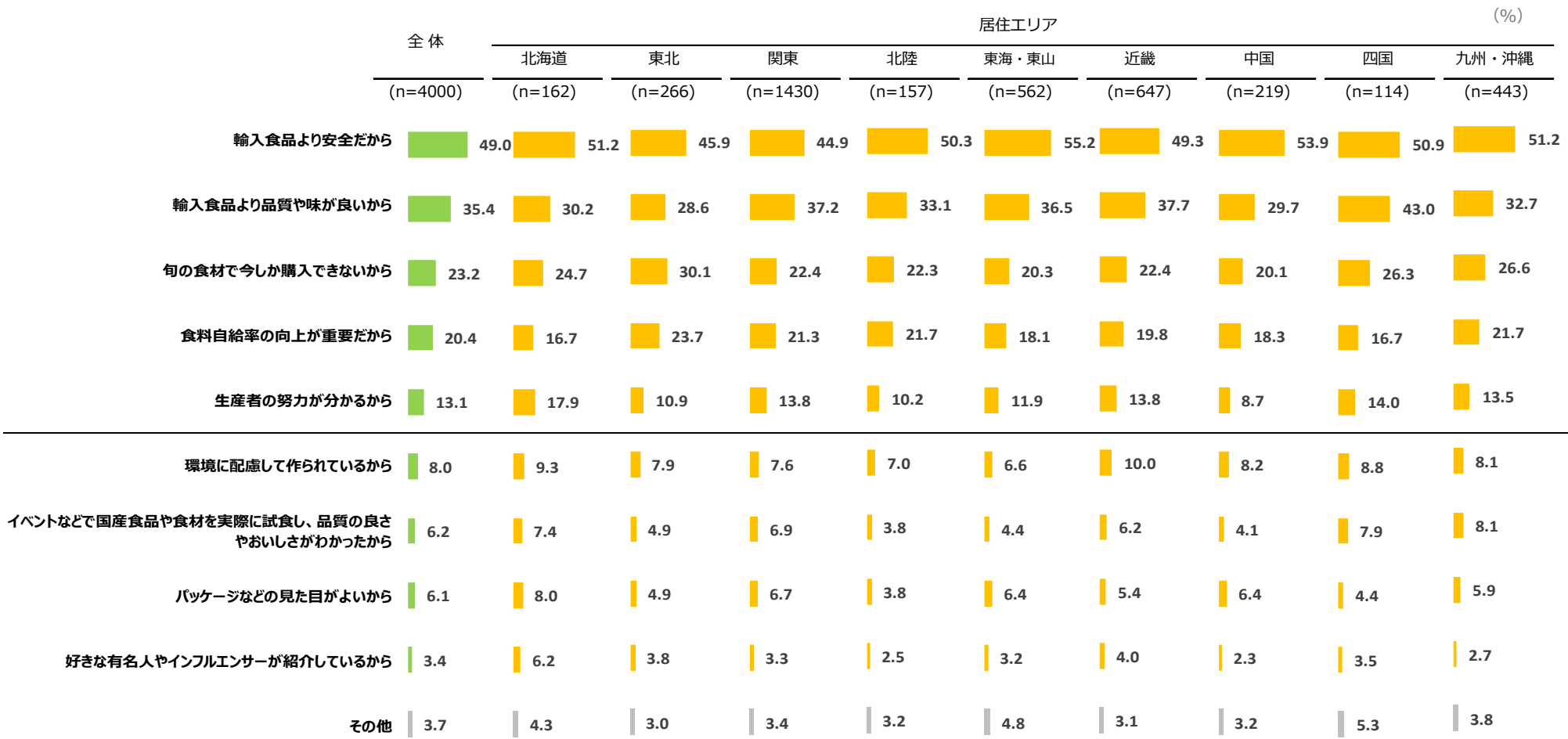
- 女性でみると、65-74歳は「輸入食品より安全だから」が63.7%と割合が最も高く、「輸入食品より品質や味が良いから」が29.5%と他の年代と比べてより差が大きくなっている。15-24歳、25-34歳の若年世代では「好きな有名人やインフルエンサーが紹介しているから」の割合が、35歳以上の年代に比べて高くなっている。

Q4.価格が高くても国産の生鮮食品や加工食品を選ぶときは、どのような理由からですか。（M A）



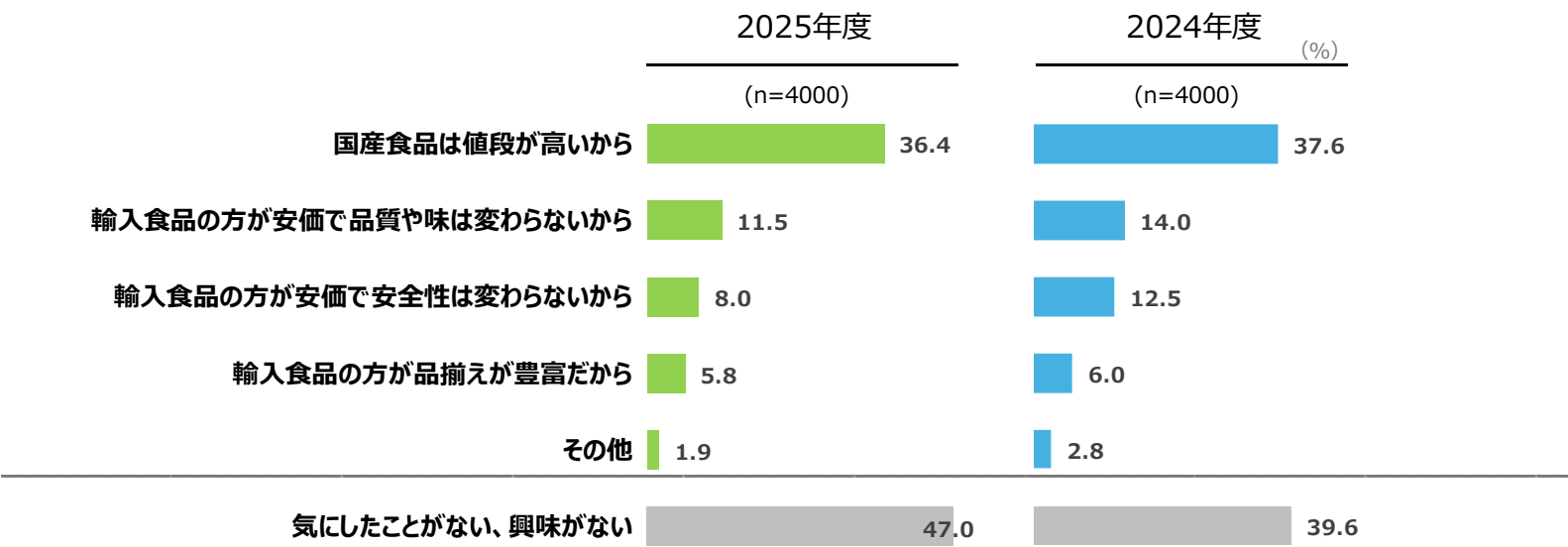
■ 居住エリア別に大きな差は見られない。

Q4.価格が高くても国産の生鮮食品や加工食品を選ぶときは、どのような理由からですか。（M A）



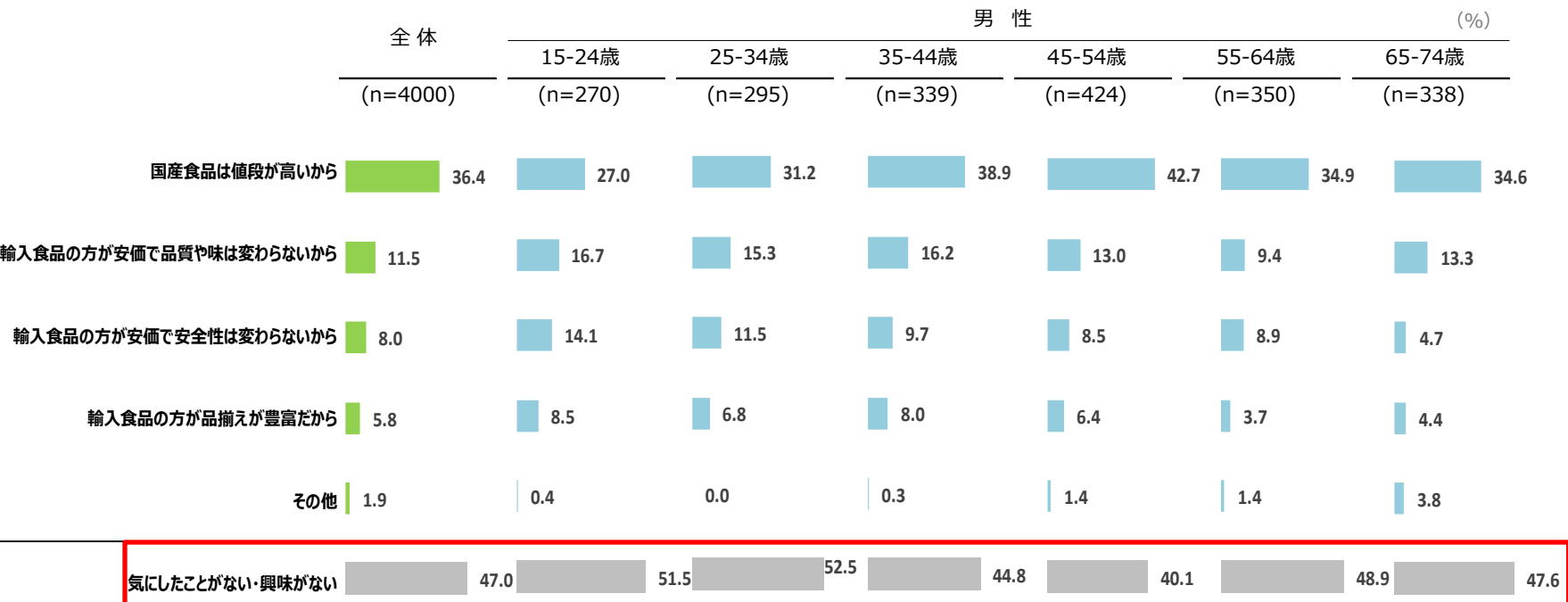
- 国産食品や食材を選ばない理由は、「気にしたことがない、興味がない」が47.0%、「国産食品は価格が高いから」が36.4%、「輸入食品の方が安価で品質や味は変わらないから」が11.5%、「輸入食品の方が安価で安全性は変わらないから」が8.0%となっている。

Q5.国産の生鮮食品や加工食品を選ばない（輸入食品を選ぶ）理由をお答えください。（MA）



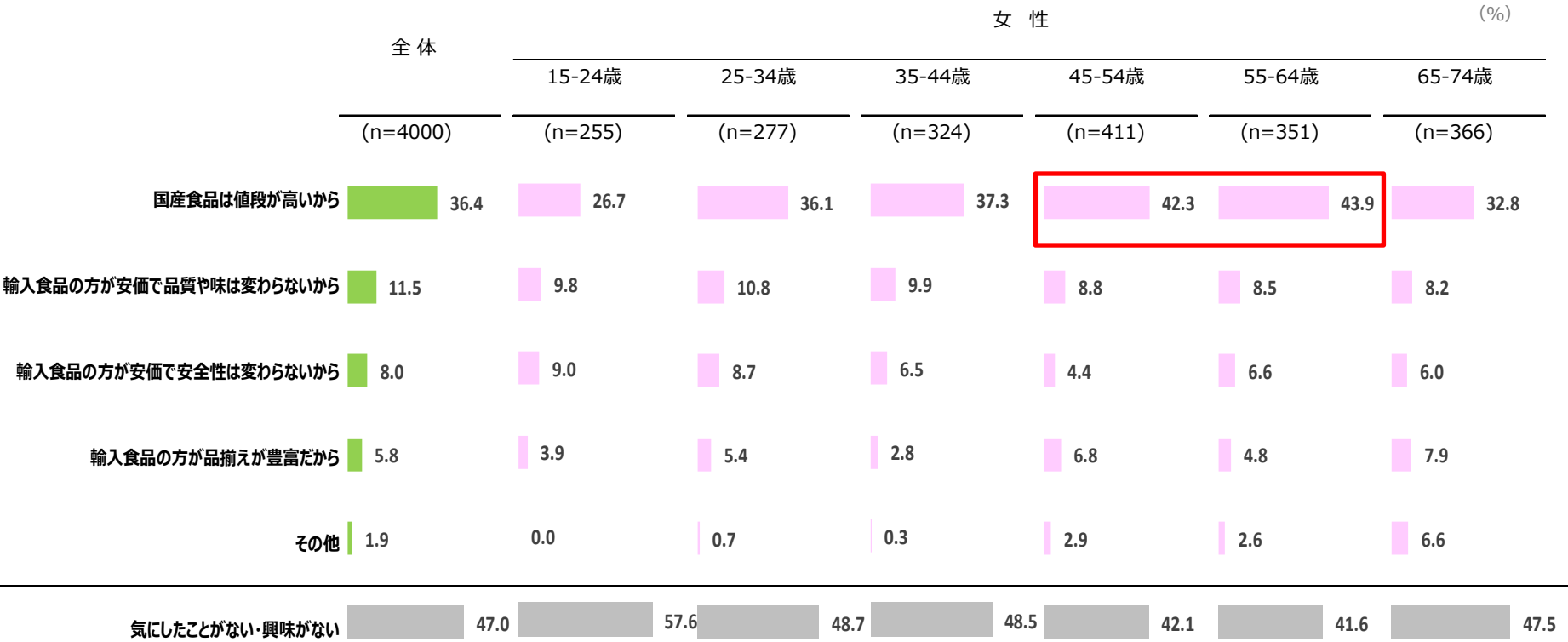
■ 男性では、全体的に「気にしたことがない、興味がない」の割合が高く、年代での差もない。

Q5.国産の生鮮食品や加工食品を選ばない（輸入食品を選ぶ）理由をお答えください。（MA）



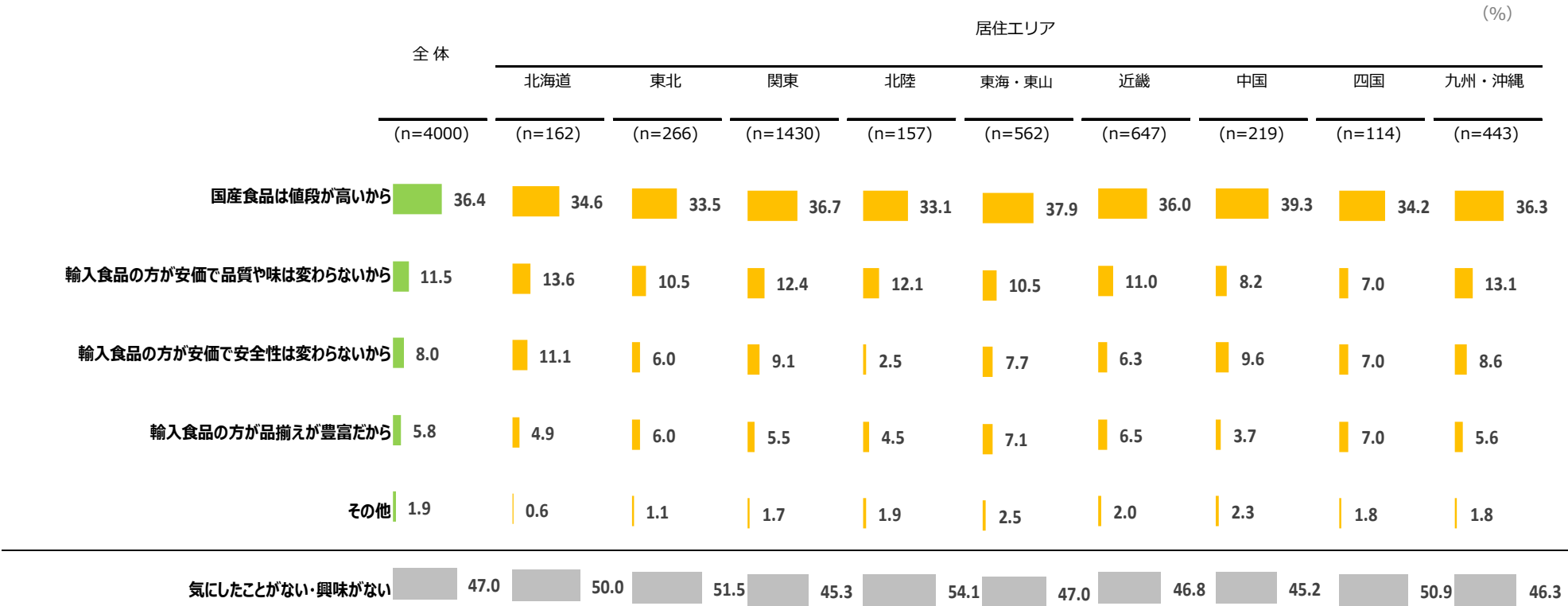
■ 女性では、45-54歳で「国産食品は価格が高いから」の割合が高い傾向となり、55-64歳では43.9%となっている。

Q5.国産の生鮮食品や加工食品を選ばない（輸入食品を選ぶ）理由をお答えください。（MA）



■ 居住エリア別に大きな差は見られない。

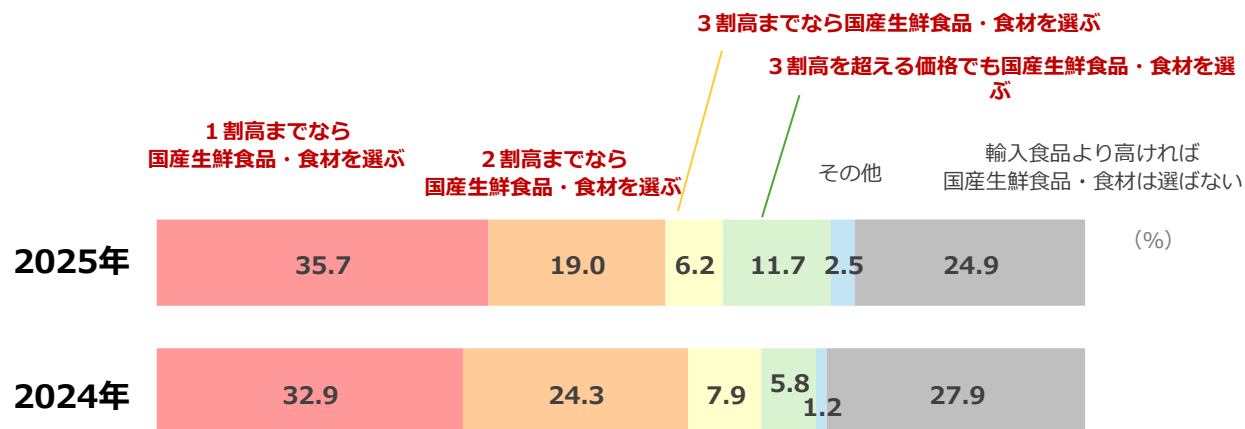
Q5.国産の生鮮食品や加工食品を選ばない（輸入食品を選ぶ）理由をお答えください。（MA）



- 国産食品の許容金額は、「1割高までなら国産食品・食材を選ぶ」が35.7%で最も高い。一方で、「輸入食品より高ければ国産生鮮食品・食材は選ばない」が24.9%となっている。

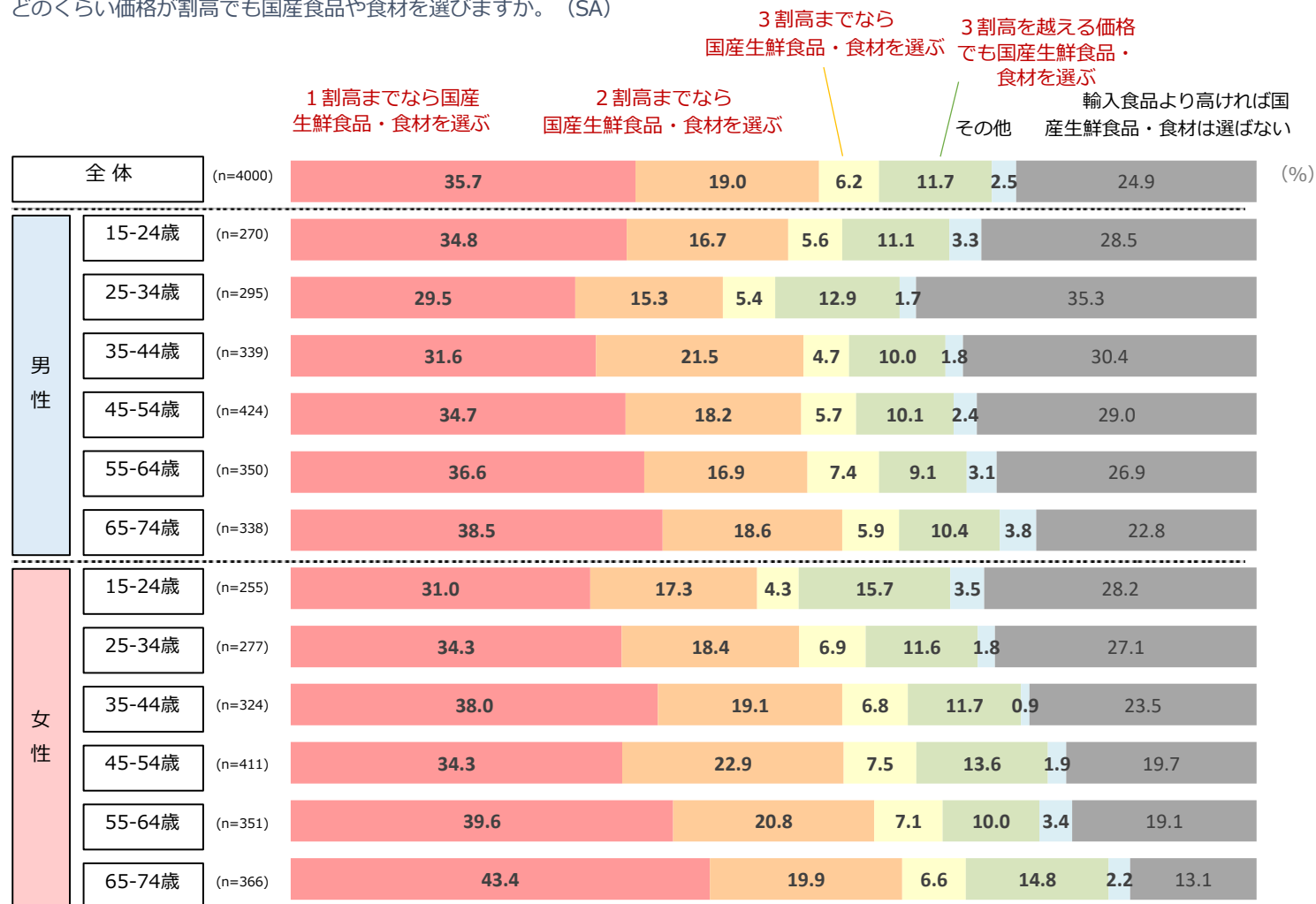
Q6.輸入食品と比較して、どのくらい価格が割高でも国産食品や食材を選びますか。（SA）

対象者：全体（n=4,000）



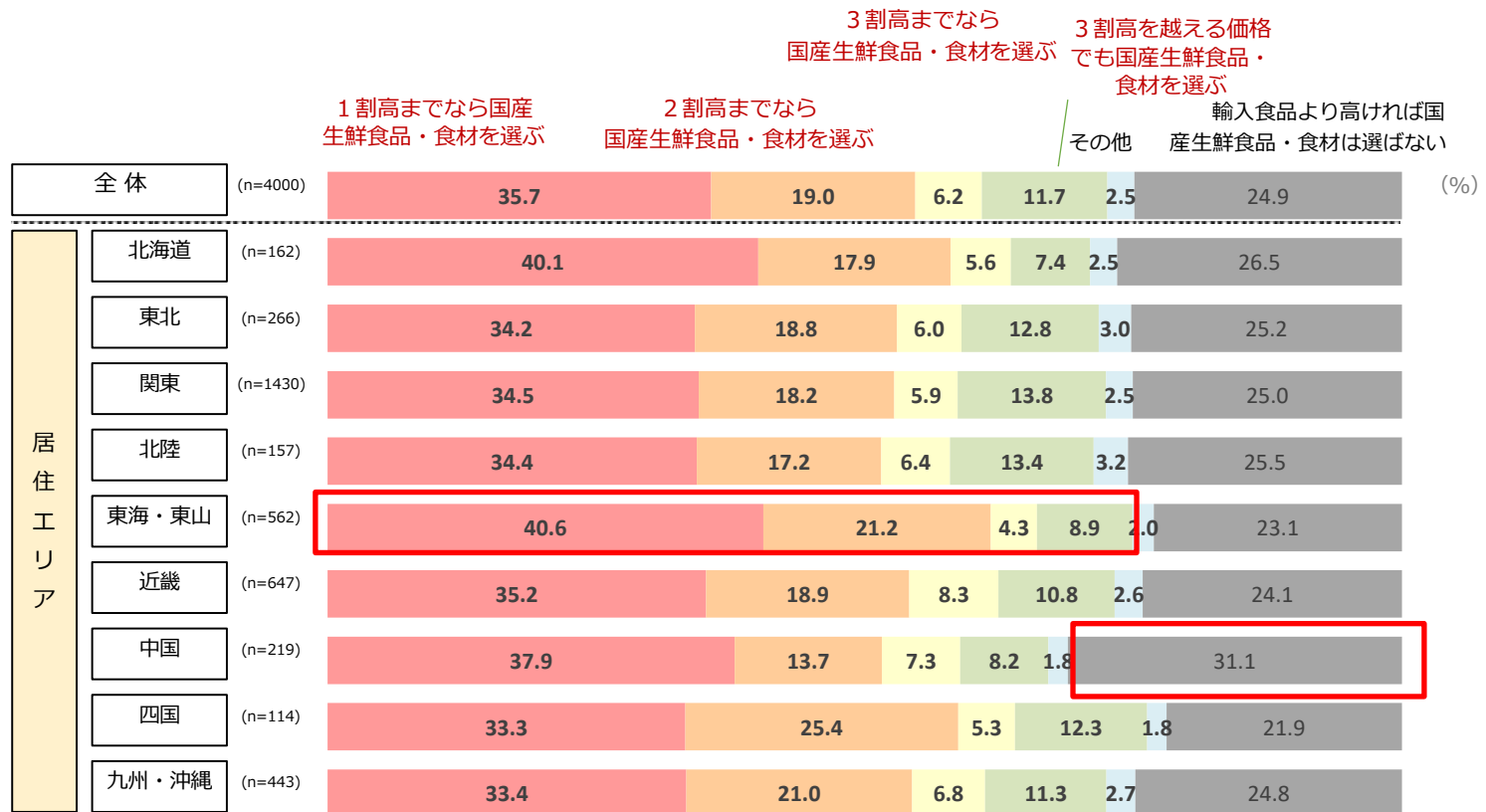
- 男女ともに許容金額のボリュームゾーンは「2割高まで」。「輸入食品より高ければ国産生鮮食品・食材は選ばない」を挙げる割合との比較では年齢が高くなるにつれ、「国産」を選ぶ傾向となった。

Q6.輸入食品と比較して、どのくらい価格が割高でも国産食品や食材を選びますか。（SA）



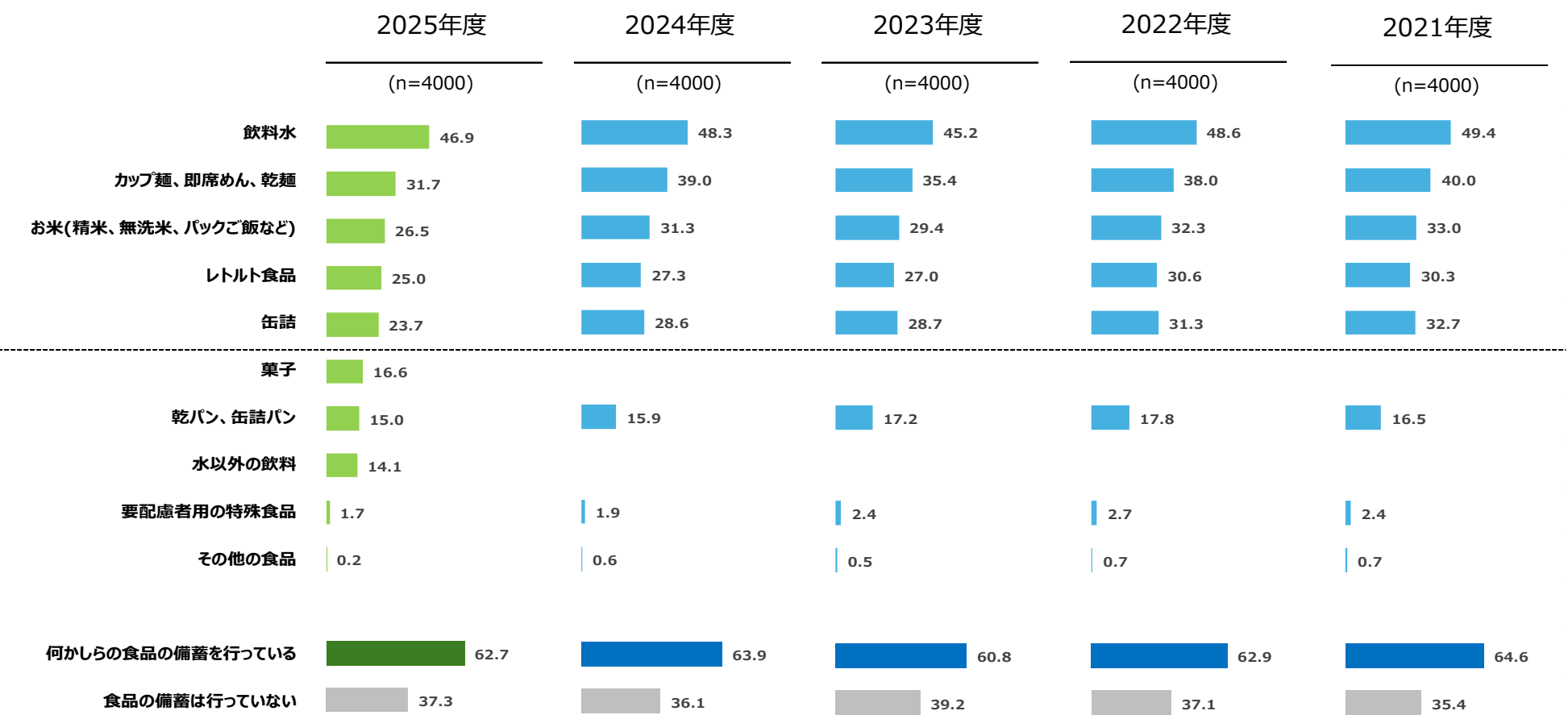
- 居住エリア別にみると『東海・東山エリア』で「国産」が値段が高くて買う割合が高く一方で『中国エリア』では、値段が高いと輸入品を選ぶ傾向がみられた。

Q6.輸入食品と比較して、どのくらい価格が割高でも国産食品や食材を選びますか。（SA）



- 食料の備蓄状況は、「何かしらの食品の備蓄を行っている」が62.7%。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）」、「レトルト食品」、「缶詰」。

Q7.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）



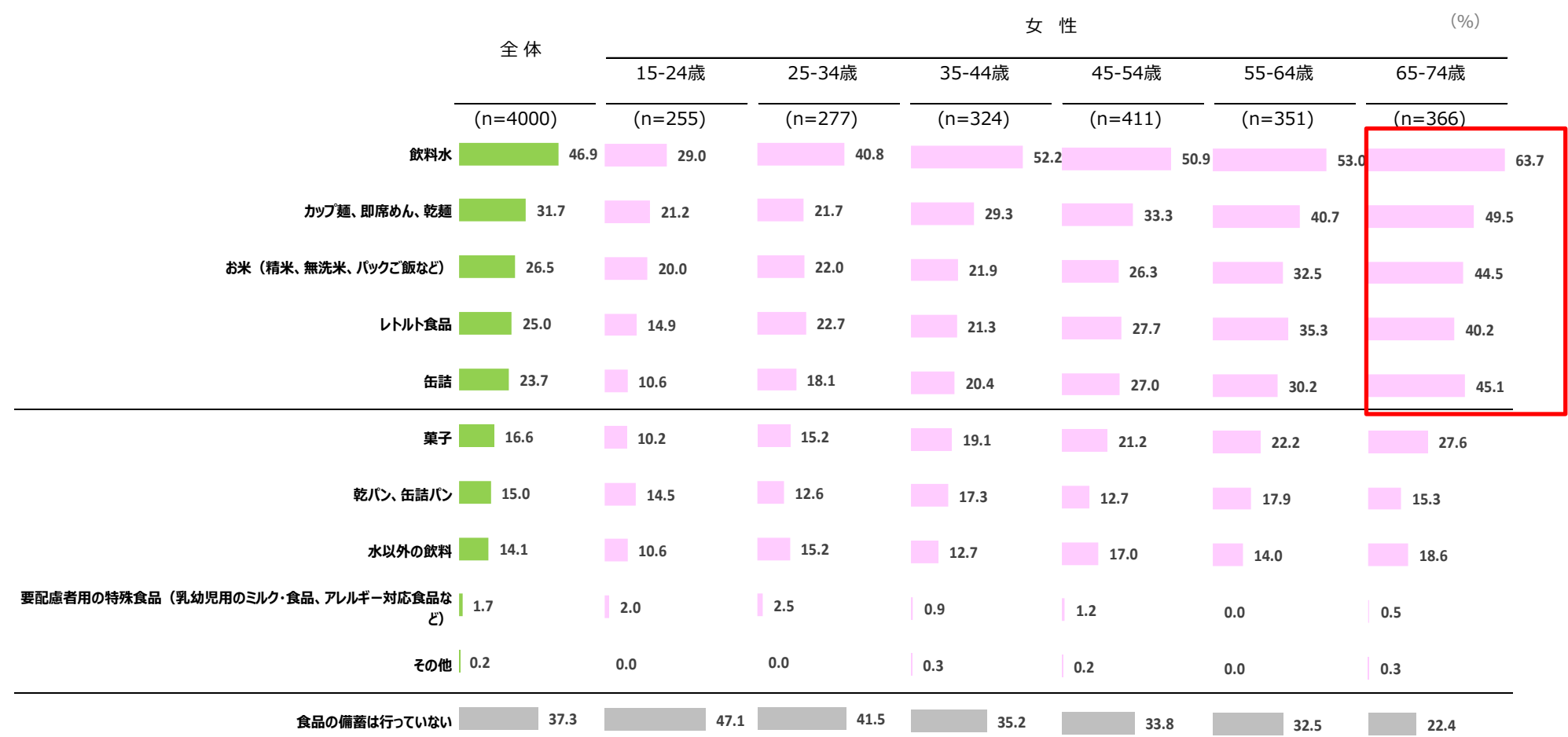
■ 男性でみると、年代が高くなると「飲料水」、「缶詰」などを備蓄する割合が高くなる傾向がみられた。

Q7.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）



- 女性でみると、65-74歳では「飲料水」、「カップ麺、即席めん、乾麺」、「お米」、「レトルト食品」、「缶詰」を備蓄する割合が他の年代と比べて高い。

Q7.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）



■ 居住エリア別でみると、「食品の備蓄を行っていない」スコアが高いのは、『中国エリア』、『九州・沖縄エリア』で、他のエリアと比べて食品の備蓄をしていない。

Q7.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）

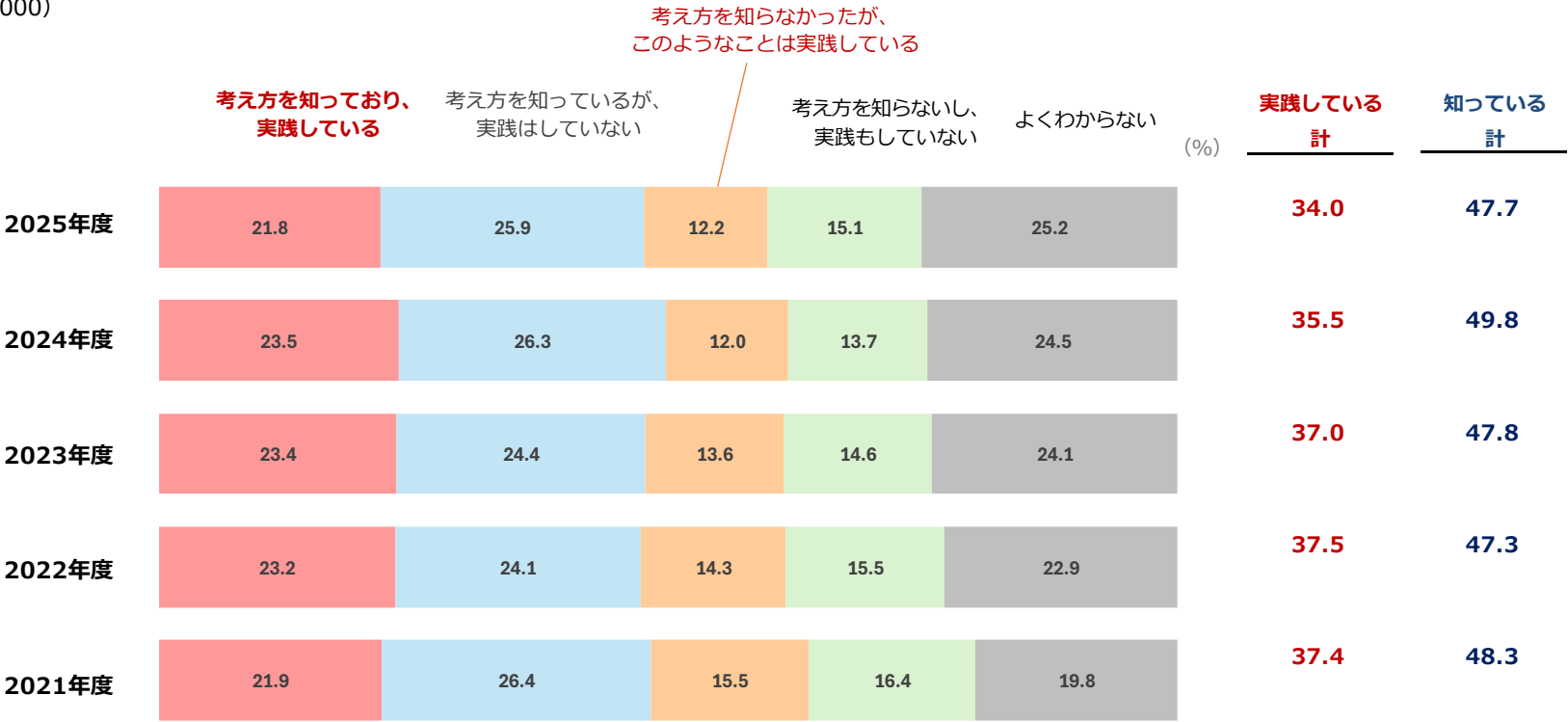
|                                     | 全体   | 居住エリア    |         |         |          |         |         |         |         |         | (%)     |
|-------------------------------------|------|----------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|                                     |      | 北海道      | 東北      | 関東      | 北陸       | 東海・東山   | 近畿      | 中国      | 四国      | 九州・沖縄   |         |
|                                     |      | (n=4000) | (n=162) | (n=266) | (n=1430) | (n=157) | (n=562) | (n=647) | (n=219) | (n=114) | (n=443) |
| 飲料水                                 | 46.9 | 38.9     | 42.9    | 51.5    | 40.8     | 54.2    | 47.0    | 32.4    | 49.1    | 37.0    |         |
| カップ麺、即席めん、乾麺                        | 31.7 | 33.3     | 34.6    | 31.2    | 31.2     | 33.6    | 32.9    | 27.4    | 33.3    | 28.4    |         |
| お米（精米、無洗米、パックご飯など）                  | 26.5 | 24.7     | 25.6    | 29.3    | 19.7     | 29.9    | 24.9    | 20.1    | 27.2    | 22.3    |         |
| レトルト食品                              | 25.0 | 25.9     | 22.6    | 27.0    | 19.1     | 27.8    | 26.4    | 21.0    | 21.1    | 18.7    |         |
| 缶詰                                  | 23.7 | 29.0     | 26.7    | 25.0    | 15.3     | 26.5    | 23.3    | 16.9    | 20.2    | 20.1    |         |
| 菓子                                  | 16.6 | 14.8     | 13.9    | 17.8    | 15.9     | 17.4    | 17.9    | 14.2    | 14.0    | 14.0    |         |
| 乾パン、缶詰パン                            | 15.0 | 13.0     | 10.2    | 17.6    | 10.2     | 21.9    | 12.8    | 11.0    | 12.3    | 9.5     |         |
| 水以外の飲料                              | 14.1 | 16.0     | 13.9    | 16.4    | 10.2     | 14.4    | 14.1    | 7.8     | 15.8    | 9.7     |         |
| 要配慮者用の特殊食品（乳幼児用のミルク・食品、アレルギー対応食品など） | 1.7  | 1.9      | 3.0     | 2.0     | 0.6      | 1.2     | 1.4     | 0.9     | 0.0     | 1.6     |         |
| その他                                 | 0.2  | 0.0      | 0.0     | 0.1     | 0.6      | 0.4     | 0.3     | 0.0     | 0.0     | 0.0     |         |
| 食品の備蓄は行っていない                        | 37.3 | 35.8     | 38.0    | 34.4    | 42.0     | 33.5    | 38.5    | 47.9    | 34.2    | 43.6    |         |

- 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」が21.8%、「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」が12.2%で、合わせて34.0%が実践をしている。
- 2024年度と比べて「実践している計」が微減。

Q8. 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）

「普段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方法です。

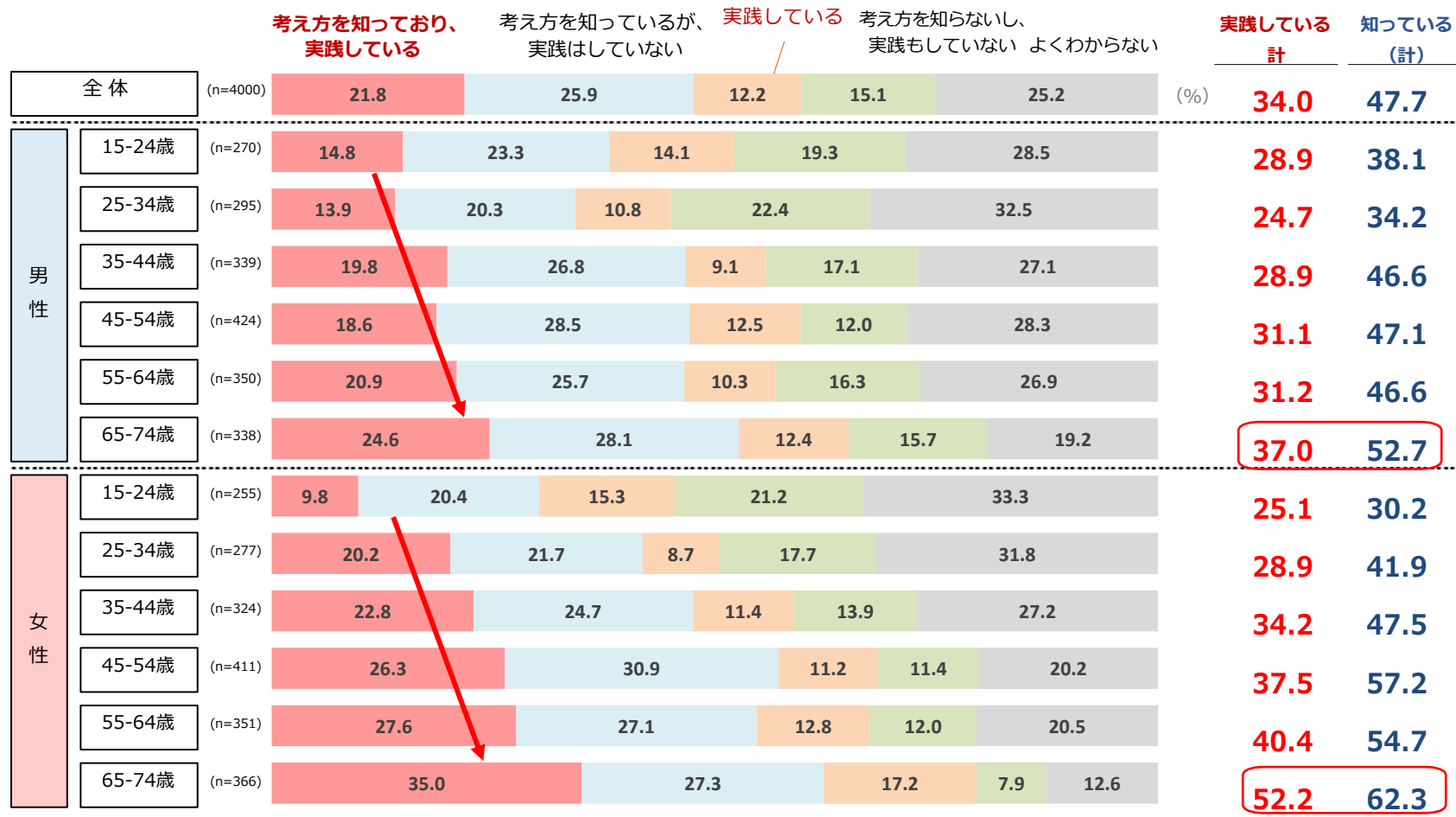
対象者：全体（n=4,000）



- 男性でみると、65-74歳では「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）が52.7%と、他の年代に比べて高い。
- 女性でみると、年代が高くなるほど「考え方を知っており、実践している」の割合が高く、65-74歳で35.0%。
- 女性15-24歳が「考え方を知っており、実践している」の割合が9.8%と他の性年代に比べて最も低い。

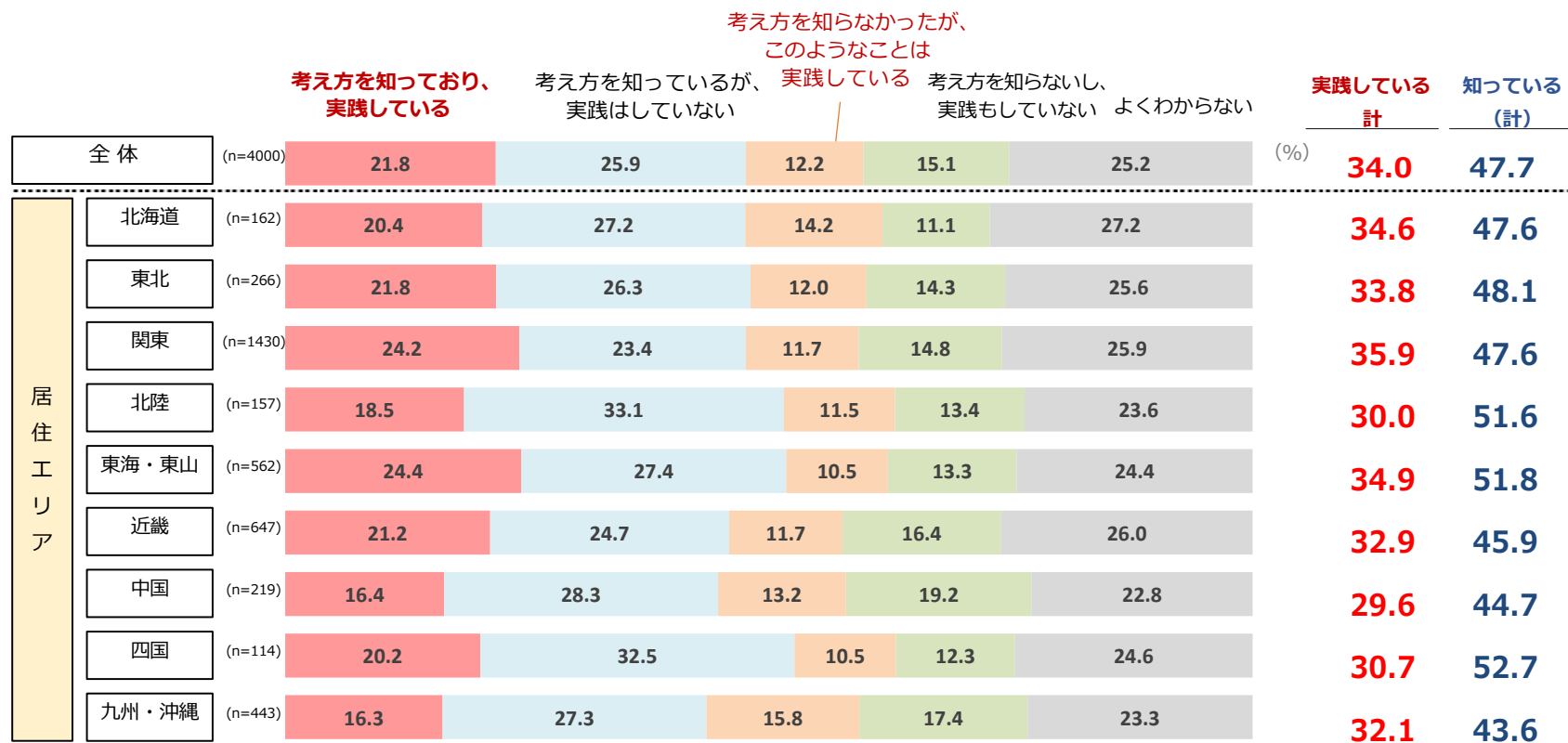
Q8.あなたは、この「ローリングストック」という考え方を知っていましたか。（SA）

考え方を知らなかったが、  
このようなことは

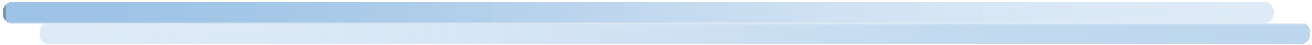


- 居住エリア別でみると、『東海・東山エリア』で「考え方を知っており、実践している」が24.4%と他のエリアに比べて高く、次いで『関東エリア』が24.2%。

Q8.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)

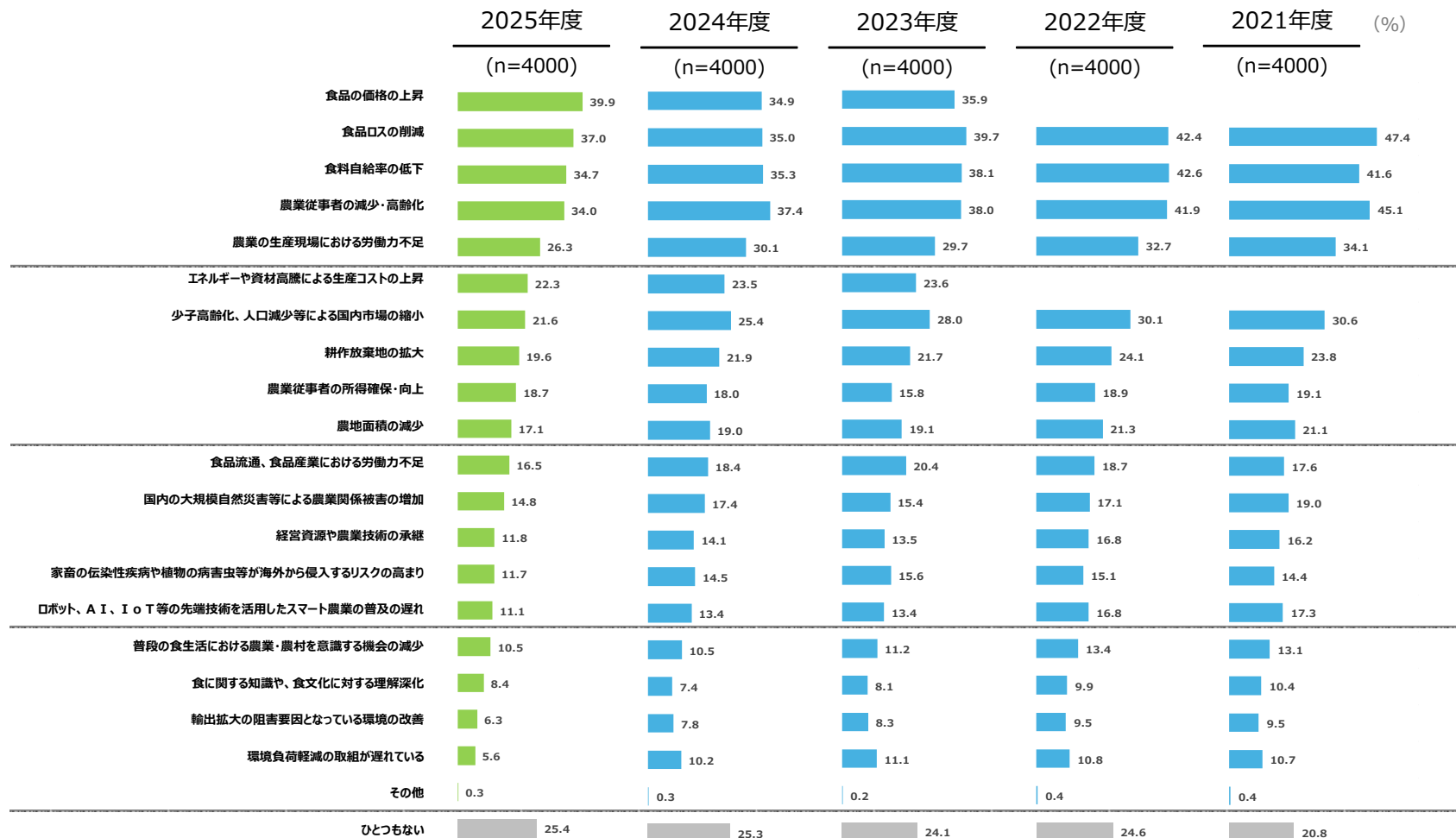


### 3. 食と農のつながり

Two horizontal blue lines of different shades, with the top line being a darker blue and the bottom line being a lighter blue, extending across the width of the slide.

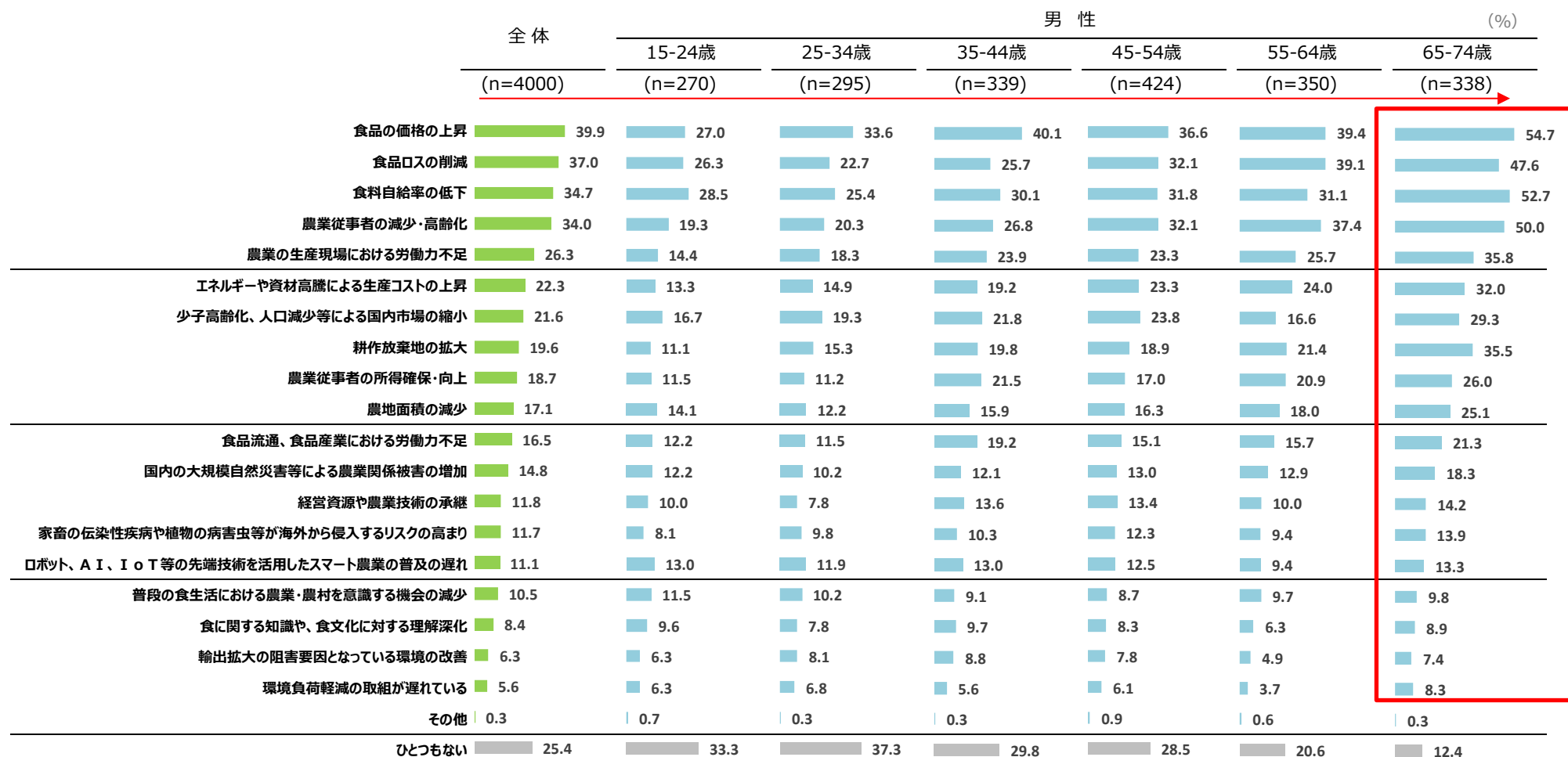
- 現在の日本の農業・食生活の課題として、「食品の価格の上昇」、「食品ロスの削減」、「食料自給率の低下」、「農業従事者の減少・高齢化」「農業の生産現場における労働力不足」の順番で認知度が高い。

Q9.現在の日本の農業・食生活の課題として、あなたが認識しているものを以下からすべてお答えください。（MA）



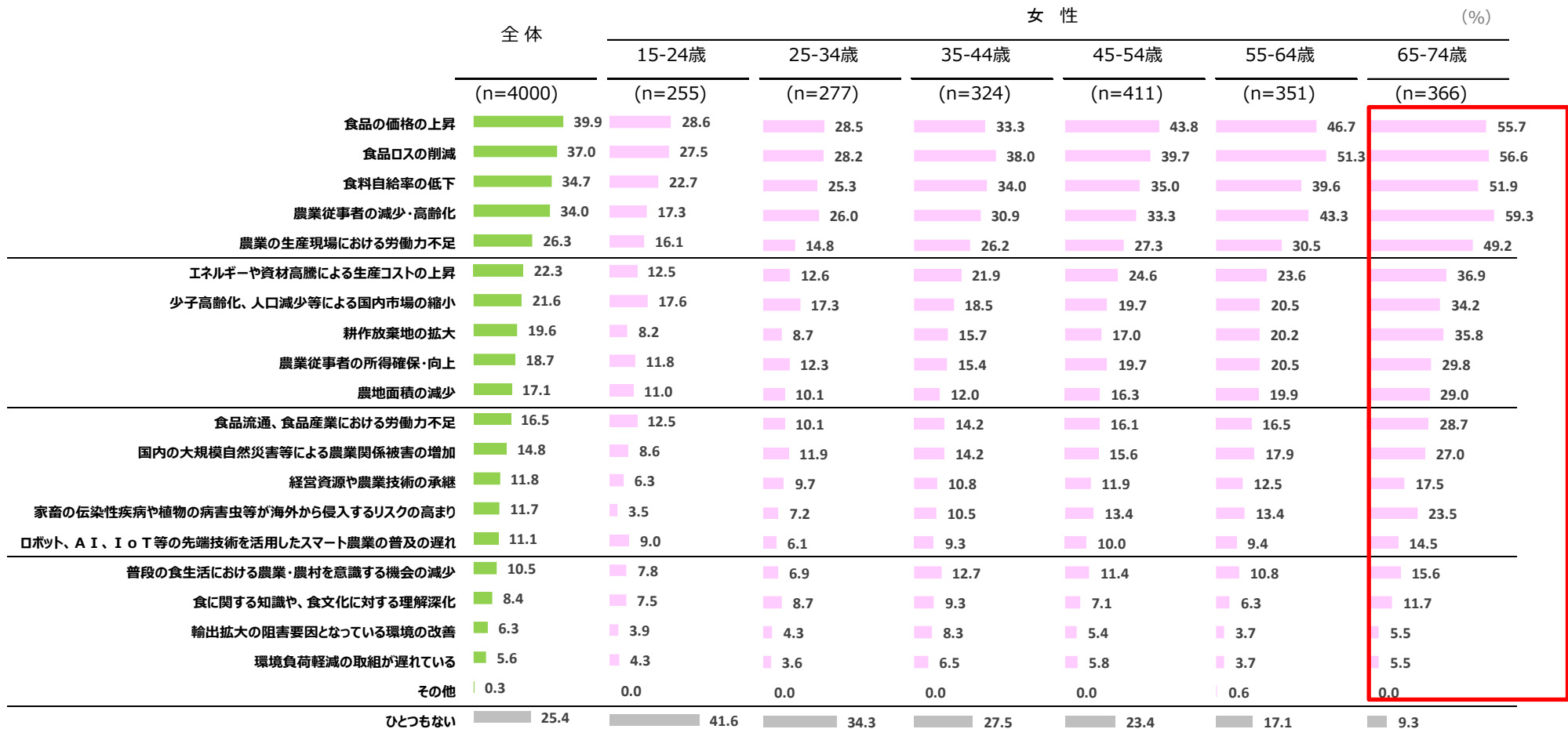
- 男性でみると、年代が高くなるほど各課題の認知も高くなっている。  
特に「農業従事者の減少・高齢化」は65-74歳で50.0%と全体に比べて16ポイント高い。

Q9.現在の日本の農業・食生活の課題として、あなたが認識しているものを以下からすべてお答えください。（MA）



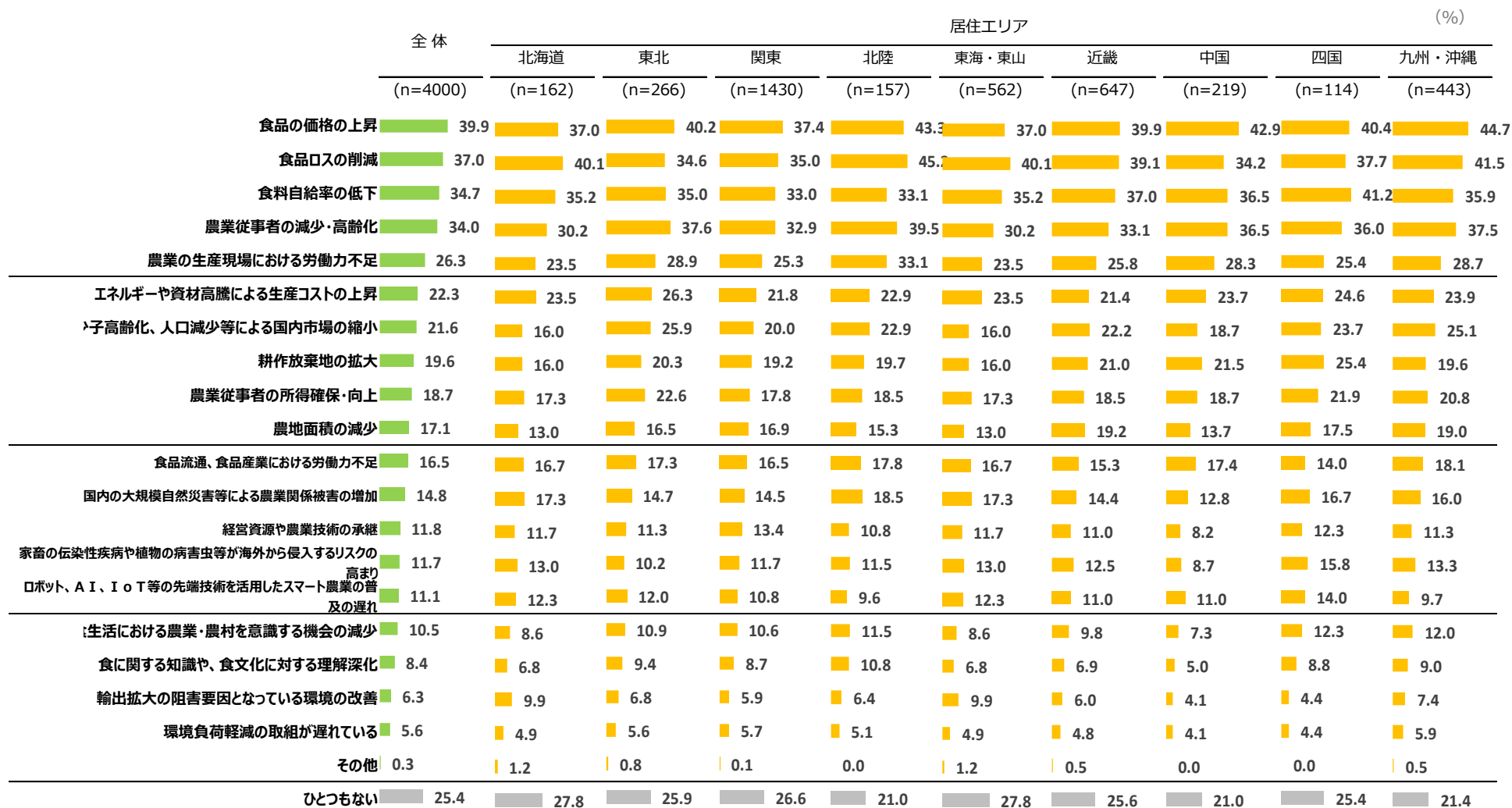
- 女性でみると、年代が高くなるほど各課題の認知も高くなっている。  
特に「農業従事者の減少・高齢化」は65-74歳で59.3%と全体に比べて25ポイント高い。

Q9.現在の日本の農業・食生活の課題として、あなたが認識しているものを以下からすべてお答えください。（MA）



## ■ 居住エリア別に傾向値として大きな差は見られない。

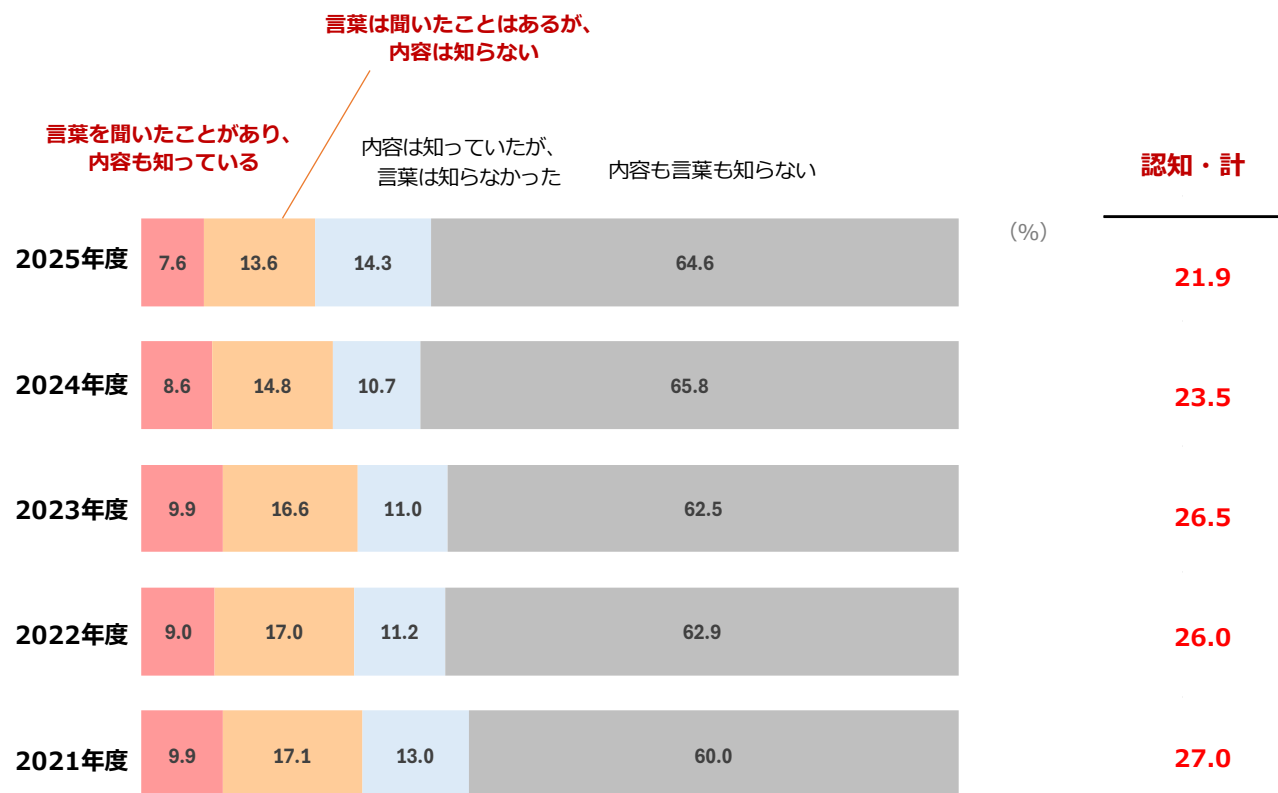
Q9.現在の日本の農業・食生活の課題として、あなたが認識しているものを以下からすべてお答えください。（MA）



- 農業・農村の多面的機能の認知は、「言葉を聞いたことがあり、内容も知っている」が7.6%、「言葉を聞いたことはあるが、内容までは知らない」が13.6%と、言葉の認知は合わせて2割強。言葉の認知は、調査開始時点の2021年から5.8ポイント減少。
- 「内容も言葉も知らない」は64.6%で、2024年度から微減している。

Q10. 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）



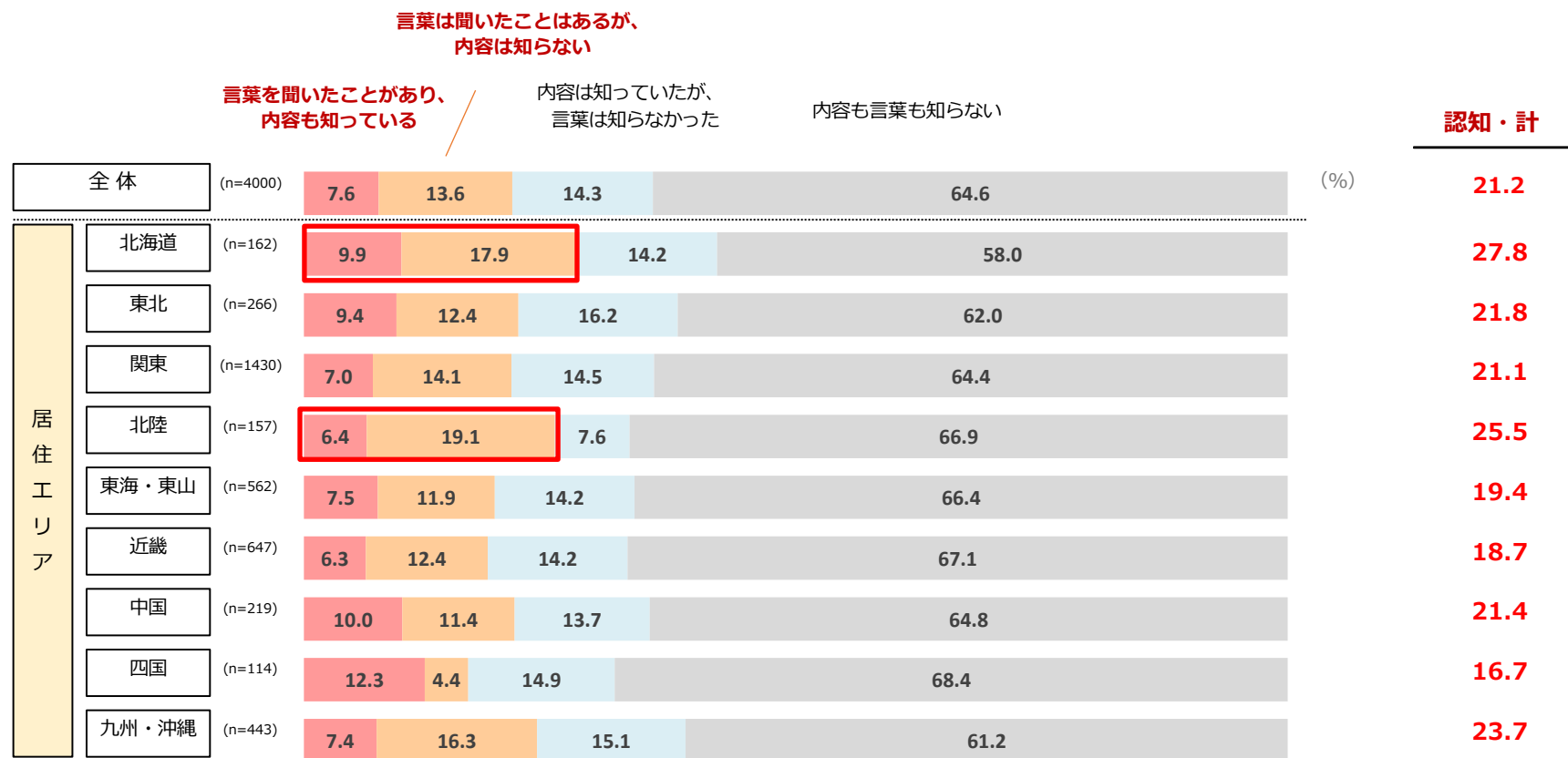
- 男性でみると、15-24歳で「言葉を聞いたことがあり、内容も知っている」が12.6%と高く、45-54歳では8.0%と低い。
- 女性でみると、15-24歳、25-34歳、35-44歳で「言葉を聞いたことがあり、内容も知っている」が7%台と、他の年代に比べて高いが、女性全体で見ると男性全体より認知度が低い。

Q10. 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)

|    |        | 言葉は聞いたことはあるが、<br>内容は知らない |                         |            |      | (%)  | 認知・計 |
|----|--------|--------------------------|-------------------------|------------|------|------|------|
|    |        | 言葉を聞いたことがあり、<br>内容も知っている | 内容を聞いていたが、<br>言葉は知らなかった | 内容も言葉も知らない |      |      |      |
| 全体 |        | (n=4000)                 | 7.6                     | 13.6       | 14.3 | 64.6 | 21.2 |
| 男性 | 15-24歳 | (n=270)                  | 12.6                    | 17.4       | 14.8 | 55.2 | 30.0 |
|    | 25-34歳 | (n=295)                  | 9.2                     | 9.2        | 12.5 | 69.2 | 18.4 |
|    | 35-44歳 | (n=339)                  | 10.3                    | 10.3       | 14.2 | 65.2 | 20.6 |
|    | 45-54歳 | (n=424)                  | 8.0                     | 16.7       | 15.8 | 59.4 | 24.7 |
|    | 55-64歳 | (n=350)                  | 8.6                     | 15.4       | 16.6 | 59.4 | 24.0 |
|    | 65-74歳 | (n=338)                  | 10.7                    | 16.9       | 19.2 | 53.3 | 27.6 |
| 女性 | 15-24歳 | (n=255)                  | 7.8                     | 14.9       | 7.5  | 69.8 | 22.7 |
|    | 25-34歳 | (n=277)                  | 7.6                     | 13.4       | 6.9  | 72.2 | 21.0 |
|    | 35-44歳 | (n=324)                  | 7.4                     | 11.4       | 10.8 | 70.4 | 18.8 |
|    | 45-54歳 | (n=411)                  | 3.2                     | 11.2       | 14.1 | 71.5 | 14.4 |
|    | 55-64歳 | (n=351)                  | 3.7                     | 8.0        | 14.8 | 73.5 | 11.7 |
|    | 65-74歳 | (n=366)                  | 4.4                     | 17.8       | 20.2 | 57.7 | 22.2 |

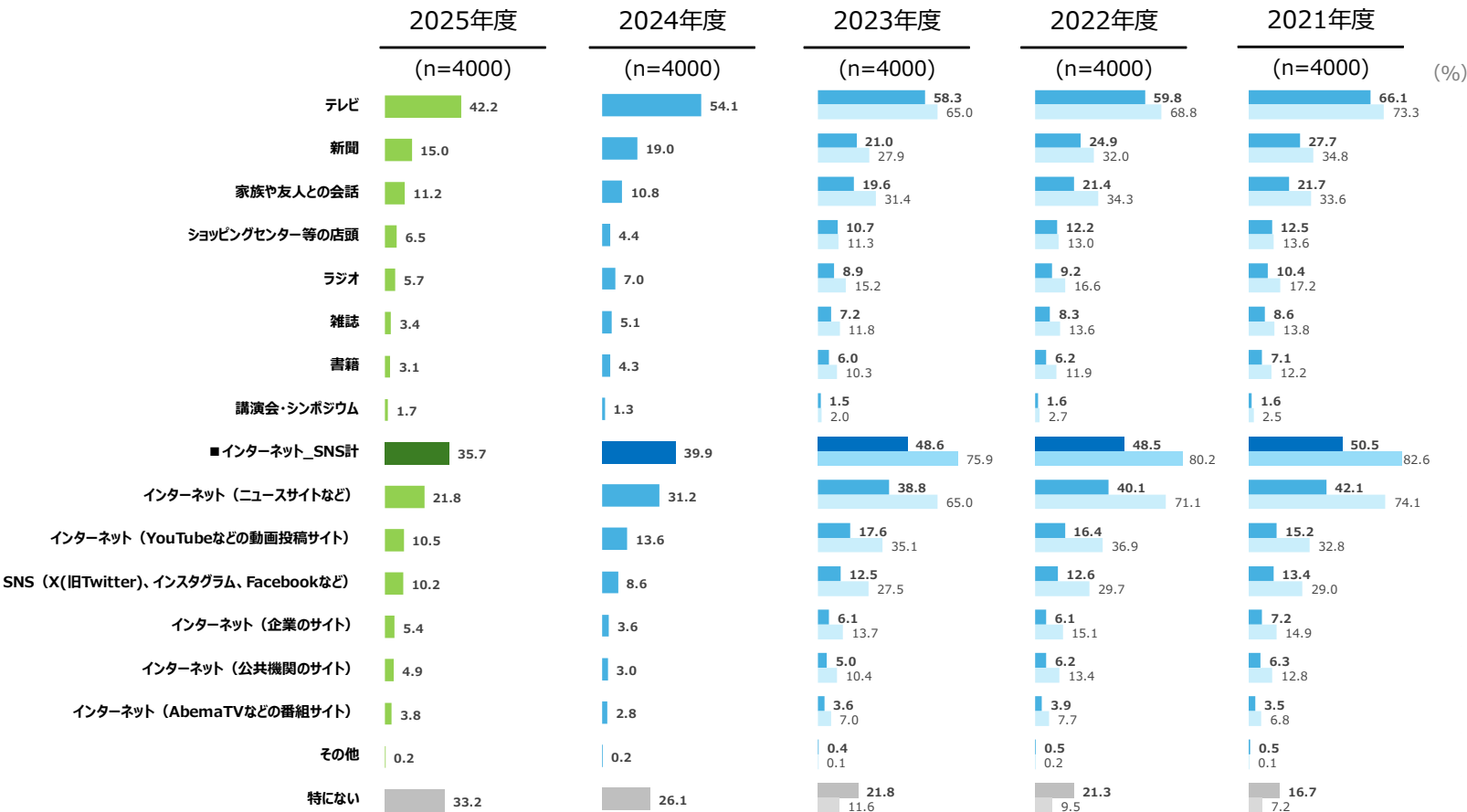
■ 居住エリア別でみると、『北海道エリア』では言葉の認知（「言葉を聞いたことがあり、内容も知っている」＋「言葉は聞いたことはあるが、内容は知らない」）が27.8%と、他のエリアに比べて高い。『北陸エリア』も（「言葉を聞いたことがあり、内容も知っている」＋「言葉は聞いたことはあるが、内容は知らない」計）で見ると他のエリアに比べて高い傾向にある。

Q10. 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）



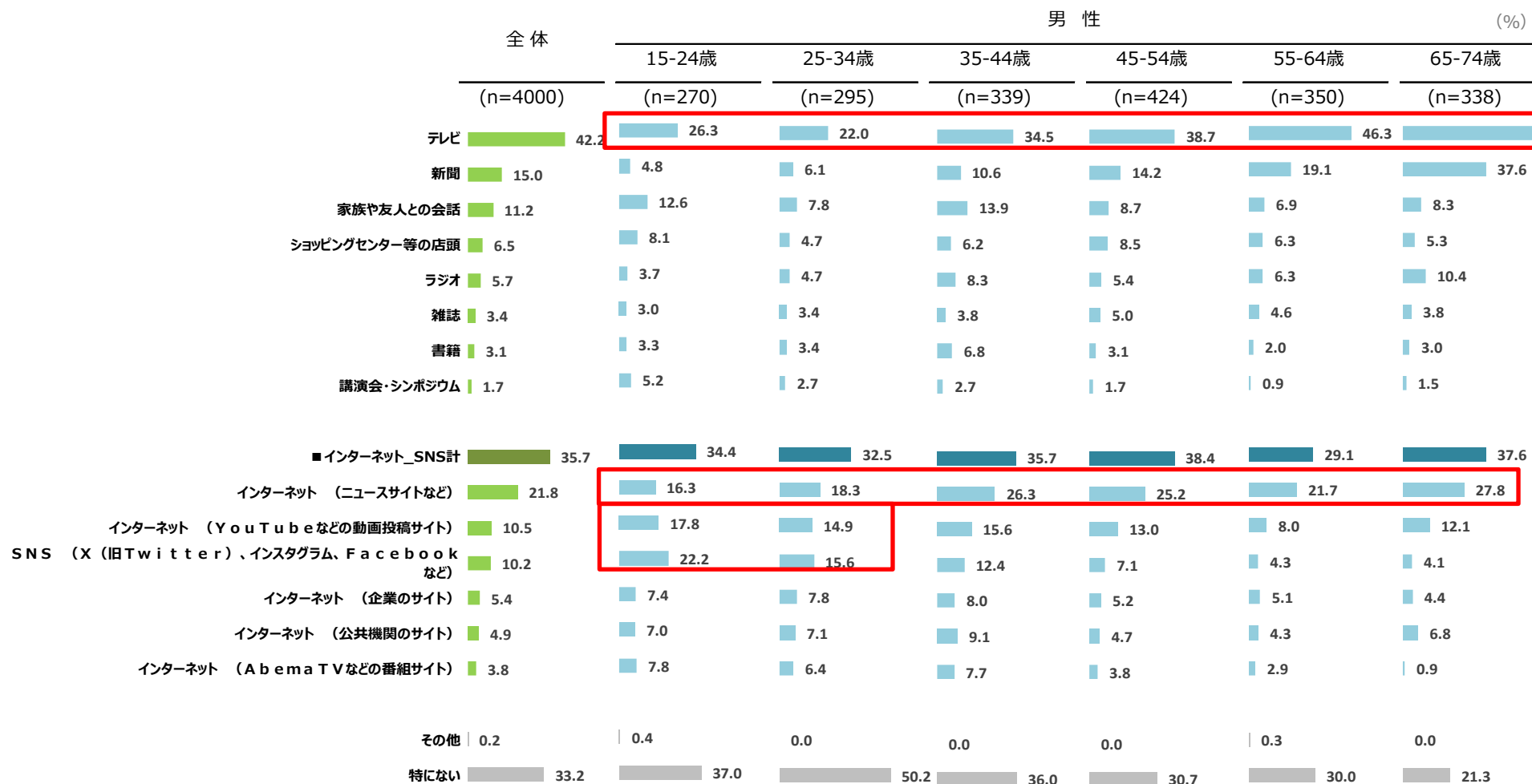
- 食や農業に関する情報の入手経路は、「テレビ」が42.2%で最も高く、次いで「インターネット（ニュースサイトなど）」が21.8%と続く。
- 「テレビ」「新聞」「ラジオ」などの従来型メディアが、2021年度から減少している。

Q11. あなたは普段、「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：【食や農業に関する情報の入手方法（Q11）】※2021～2025年度  
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】※2021～2023年度（2024年度以降は未聴取）



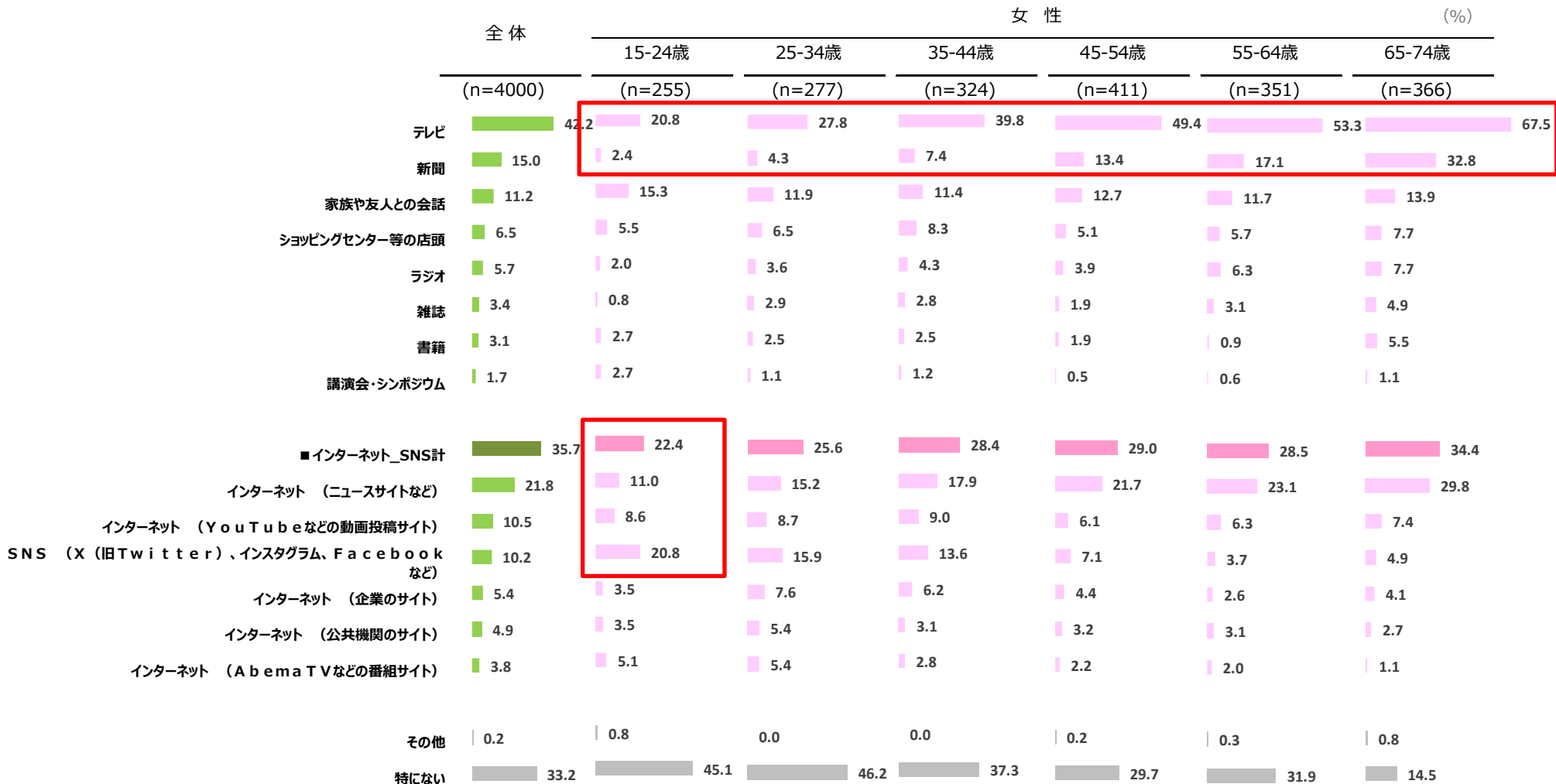
- 男性でみると、年代が高くなるほど、「テレビ」、「インターネット（ニュースサイトなど）」の割合が高い。一方で、若年世代は「インターネット（Youtubeなどの動画投稿サイト）」、「SNS」の割合が上の年代と比べて高い。

Q11.あなたは普段、「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）



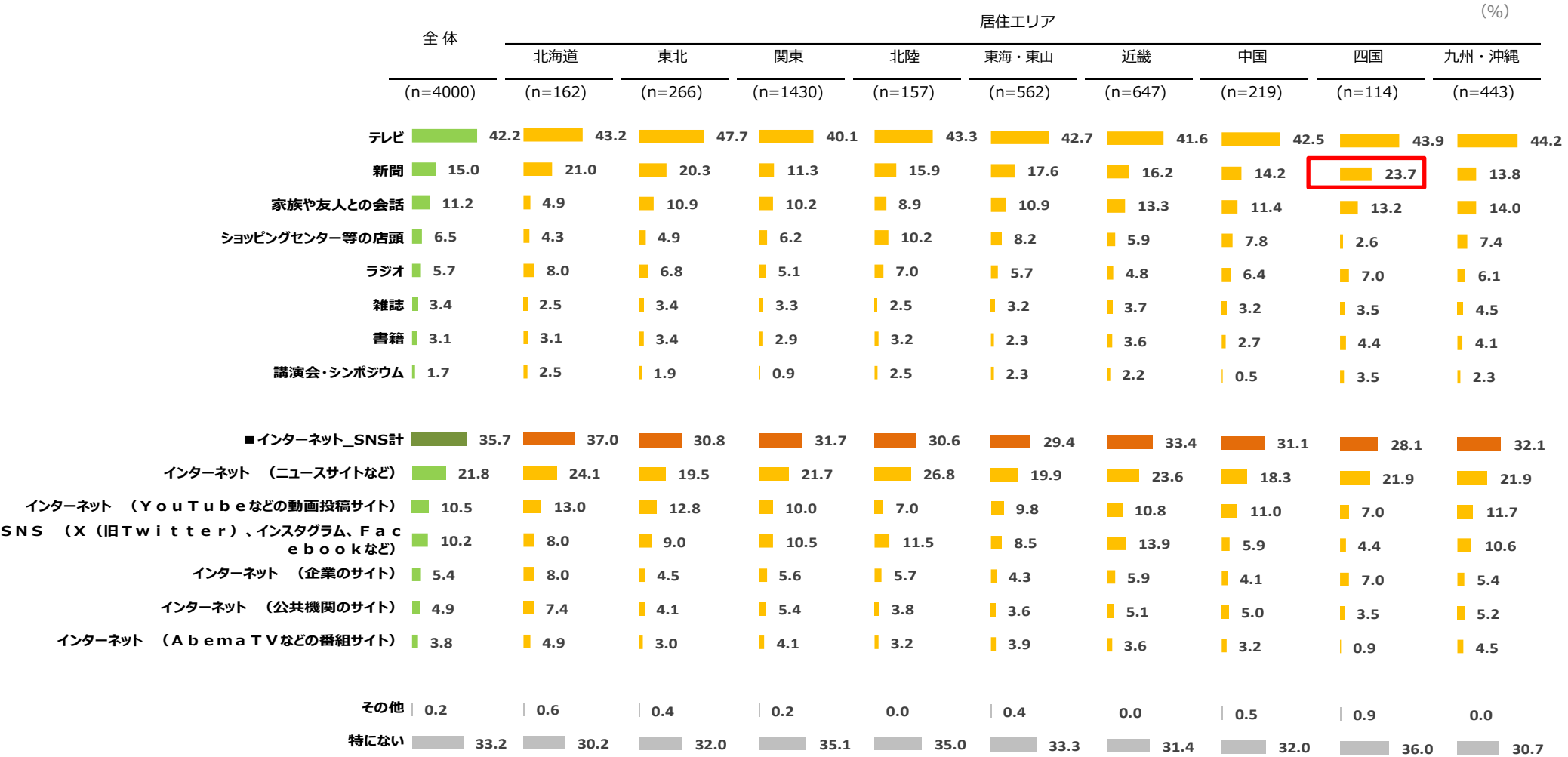
- 女性でみると、年代が高くなるほど、「テレビ」、「新聞」の割合が高い。  
一方で、若年世代は「SNS」の割合が上の年代と比べて高い。

Q11. あなたは普段、「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）



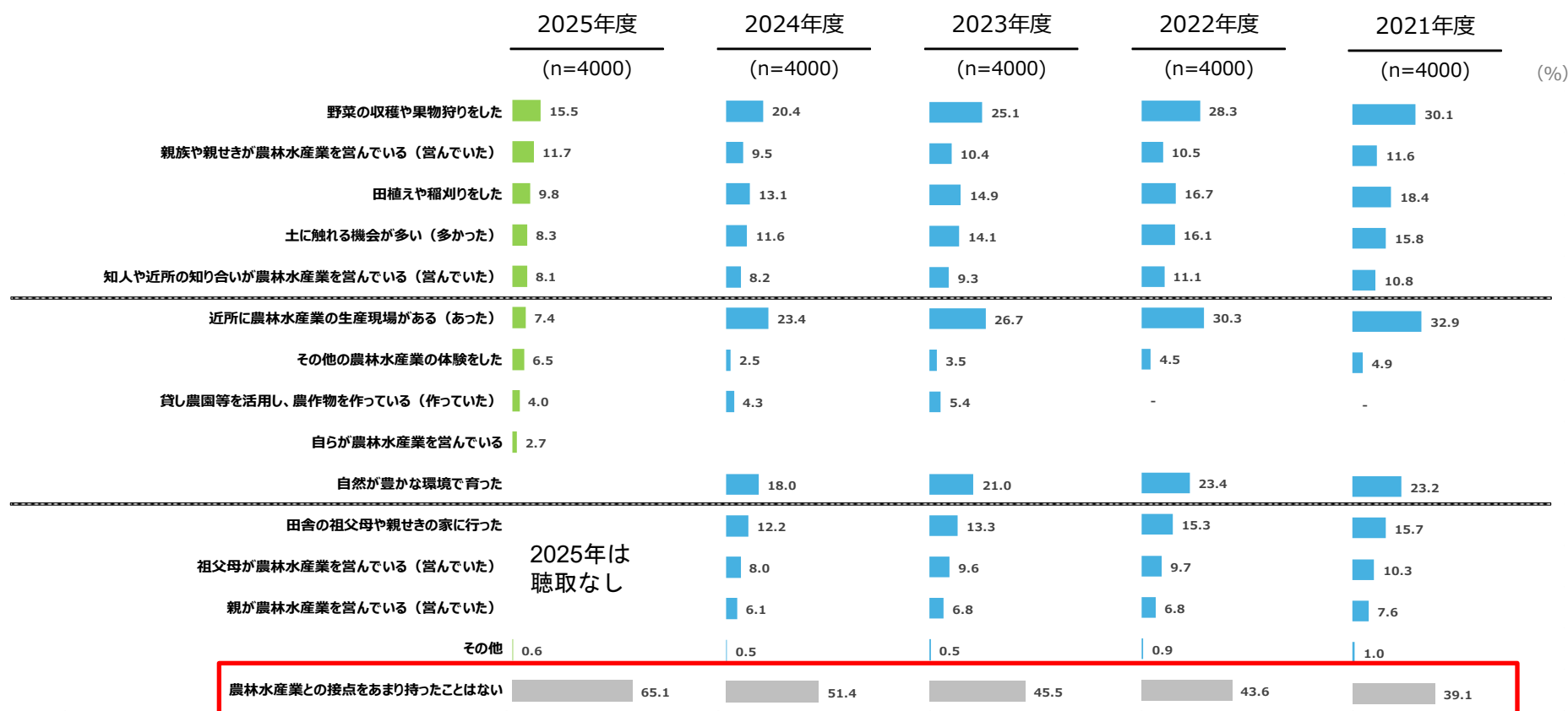
■ 居住エリア別にみると、『四国エリア』で「新聞」が23.7%と他のエリアに比べて高い。

Q11. あなたは普段、「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）



- これまでの農林水産業との接点は、「野菜の収穫や果物狩りをした」が15.5%で最も高く、次いで「親族や親せきが農林水産業を営んでいる（営んでいた）」、「田植えや稲刈りをした」と続く。  
一方で、「農林水産業との接点をあまり持ったことはない」は65.1%。
- 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」は増加している。

Q12.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）



- 男性でみると、65-74歳で「親族や親せきが農林水産業を営んでいる（営んでいた）」が他の年代に比べて高く18.0%。一方、25-34歳が最も「農林水産業との接点をあまり持っていない」（71.9%）と回答している。

Q12.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）



- 女性でみると、65-74歳で「野菜の収穫や果物狩りをした」が他の年代に比べて高く18.9%（55-64歳も高く18.5%）。一方、25-34歳が最も「農林水産業との接点を持っていない」（72.9%）と回答している。

Q12.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<br>(n=4000) | 女 性<br>(%)        |                   |                   |                   |                   |                   |
|-------------------------------------|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                                     |                 | 15-24歳<br>(n=255) | 25-34歳<br>(n=277) | 35-44歳<br>(n=324) | 45-54歳<br>(n=411) | 55-64歳<br>(n=351) | 65-74歳<br>(n=366) |
| 野菜の収穫や果物狩りをした                       | 15.5            | 10.2              | 9.7               | 16.7              | 19.5              | 18.5              | 18.9              |
| 親族や親せきが農林水産業を営んでいる（営んでいた）           | 11.7            | 11.4              | 7.6               | 10.8              | 10.2              | 10.5              | 12.8              |
| 田植えや稲刈りをした                          | 9.8             | 11.8              | 9.0               | 9.6               | 9.2               | 6.6               | 10.7              |
| 土に触れる機会が多い（多かった）                    | 8.3             | 5.9               | 6.9               | 9.9               | 6.3               | 7.7               | 8.7               |
| 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）       | 8.1             | 3.9               | 8.3               | 9.0               | 4.4               | 5.7               | 10.4              |
| 近所に農林水産業の生産現場がある（あった）               | 7.4             | 7.1               | 4.7               | 9.0               | 4.1               | 6.3               | 7.4               |
| その他の農林水産業の体験（きのこ狩り、たけのこ狩り、地引網など）をした | 6.5             | 7.1               | 5.1               | 4.9               | 4.9               | 3.1               | 6.6               |
| 貸し農園等を活用し、農作物を作っている（作っていた）          | 4.0             | 4.3               | 4.0               | 3.7               | 2.7               | 2.3               | 3.3               |
| 自らが農林水産業を営んでいる                      | 2.7             | 3.5               | 4.0               | 0.6               | 1.2               | 0.9               | 1.9               |
| その他                                 | 0.6             | 0.8               | 0.0               | 0.6               | 0.2               | 1.1               | 0.5               |
| 農林水産業との接点をあまり持ったことはない               | 65.1            | 64.3              | 72.9              | 64.5              | 66.9              | 70.1              | 62.8              |

- 居住エリア別でみると、『東北エリア』や『四国エリア』は「親族や親せき」もしくは「知人や近所の知り合い」等が農林水産業を営んでいる（いた）の割合が他のエリアと比べて高い。

Q12.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）

|                                     |                             | 居住エリア                       |                             |                             |                             |                             |                             |                             |                             |                             | (%)     |
|-------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------|
|                                     |                             | 全 体                         | 北海道                         | 東北                          | 関東                          | 北陸                          | 東海・東山                       | 近畿                          | 中国                          | 四国                          | 九州・沖縄   |
|                                     |                             | (n=4000)                    | (n=162)                     | (n=266)                     | (n=1430)                    | (n=157)                     | (n=562)                     | (n=647)                     | (n=219)                     | (n=114)                     | (n=443) |
| 野菜の収穫や果物狩りをした                       | <div><div></div></div> 15.5 | <div><div></div></div> 14.8 | <div><div></div></div> 18.4 | <div><div></div></div> 14.0 | <div><div></div></div> 15.3 | <div><div></div></div> 16.2 | <div><div></div></div> 15.0 | <div><div></div></div> 15.1 | <div><div></div></div> 19.3 | <div><div></div></div> 17.8 |         |
| 親族や親せきが農林水産業を営んでいる（営んでいた）           | <div><div></div></div> 11.7 | <div><div></div></div> 11.7 | <div><div></div></div> 17.3 | <div><div></div></div> 10.1 | <div><div></div></div> 14.6 | <div><div></div></div> 11.6 | <div><div></div></div> 9.6  | <div><div></div></div> 11.9 | <div><div></div></div> 20.2 | <div><div></div></div> 13.3 |         |
| 田植えや稲刈りをした                          | <div><div></div></div> 9.8  | <div><div></div></div> 4.9  | <div><div></div></div> 12.0 | <div><div></div></div> 7.3  | <div><div></div></div> 14.0 | <div><div></div></div> 10.1 | <div><div></div></div> 10.7 | <div><div></div></div> 9.6  | <div><div></div></div> 14.9 | <div><div></div></div> 14.0 |         |
| 土に触れる機会が多い（多かった）                    | <div><div></div></div> 8.3  | <div><div></div></div> 8.6  | <div><div></div></div> 8.6  | <div><div></div></div> 7.3  | <div><div></div></div> 9.6  | <div><div></div></div> 11.0 | <div><div></div></div> 7.6  | <div><div></div></div> 6.4  | <div><div></div></div> 10.5 | <div><div></div></div> 8.6  |         |
| 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）       | <div><div></div></div> 8.1  | <div><div></div></div> 5.6  | <div><div></div></div> 13.5 | <div><div></div></div> 7.6  | <div><div></div></div> 8.3  | <div><div></div></div> 8.2  | <div><div></div></div> 6.8  | <div><div></div></div> 8.7  | <div><div></div></div> 10.5 | <div><div></div></div> 8.1  |         |
| 近所に農林水産業の生産現場がある（あった）               | <div><div></div></div> 7.4  | <div><div></div></div> 6.2  | <div><div></div></div> 10.2 | <div><div></div></div> 6.9  | <div><div></div></div> 7.0  | <div><div></div></div> 7.7  | <div><div></div></div> 6.3  | <div><div></div></div> 7.3  | <div><div></div></div> 12.3 | <div><div></div></div> 7.4  |         |
| その他の農林水産業の体験（きのご狩り、たけのご狩り、地引網など）をした | <div><div></div></div> 6.5  | <div><div></div></div> 4.3  | <div><div></div></div> 5.3  | <div><div></div></div> 6.0  | <div><div></div></div> 8.3  | <div><div></div></div> 5.9  | <div><div></div></div> 6.2  | <div><div></div></div> 8.7  | <div><div></div></div> 7.0  | <div><div></div></div> 8.6  |         |
| 貸し農園等を活用し、農作物を作っている（作っていた）          | <div><div></div></div> 4.0  | <div><div></div></div> 4.3  | <div><div></div></div> 3.4  | <div><div></div></div> 4.1  | <div><div></div></div> 5.1  | <div><div></div></div> 4.3  | <div><div></div></div> 4.3  | <div><div></div></div> 3.7  | <div><div></div></div> 2.6  | <div><div></div></div> 2.9  |         |
| 自らが農林水産業を営んでいる                      | <div><div></div></div> 2.7  | <div><div></div></div> 4.3  | <div><div></div></div> 3.4  | <div><div></div></div> 2.6  | <div><div></div></div> 3.8  | <div><div></div></div> 2.3  | <div><div></div></div> 2.9  | <div><div></div></div> 2.3  | <div><div></div></div> 1.8  | <div><div></div></div> 2.5  |         |
| その他                                 | <div><div></div></div> 0.6  | <div><div></div></div> 1.9  | <div><div></div></div> 0.8  | <div><div></div></div> 0.4  | <div><div></div></div> 0.6  | <div><div></div></div> 0.5  | <div><div></div></div> 0.9  | <div><div></div></div> 0.5  | <div><div></div></div> 0.0  | <div><div></div></div> 0.2  |         |
| 農林水産業との接点をあまり持ったことはない               | <div><div></div></div> 65.1 | <div><div></div></div> 64.2 | <div><div></div></div> 59.0 | <div><div></div></div> 67.2 | <div><div></div></div> 61.1 | <div><div></div></div> 66.5 | <div><div></div></div> 66.0 | <div><div></div></div> 63.9 | <div><div></div></div> 60.5 | <div><div></div></div> 62.5 |         |

## 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』それぞれの説明を提示しての認知度は、「詳しい内容を知っている」が3%～5%であった。「おおよその内容は知っている」は『食料自給率』（30.7%）、『食料自給力』（23.9%）、『食料国産率』（14.6%）の順で高く、『食料国産率』については「知らなかった」と「よくわからない」を合わせた割合が半数以上と認知度は最も低かった。
- 2023年度から、認知度は減少している。

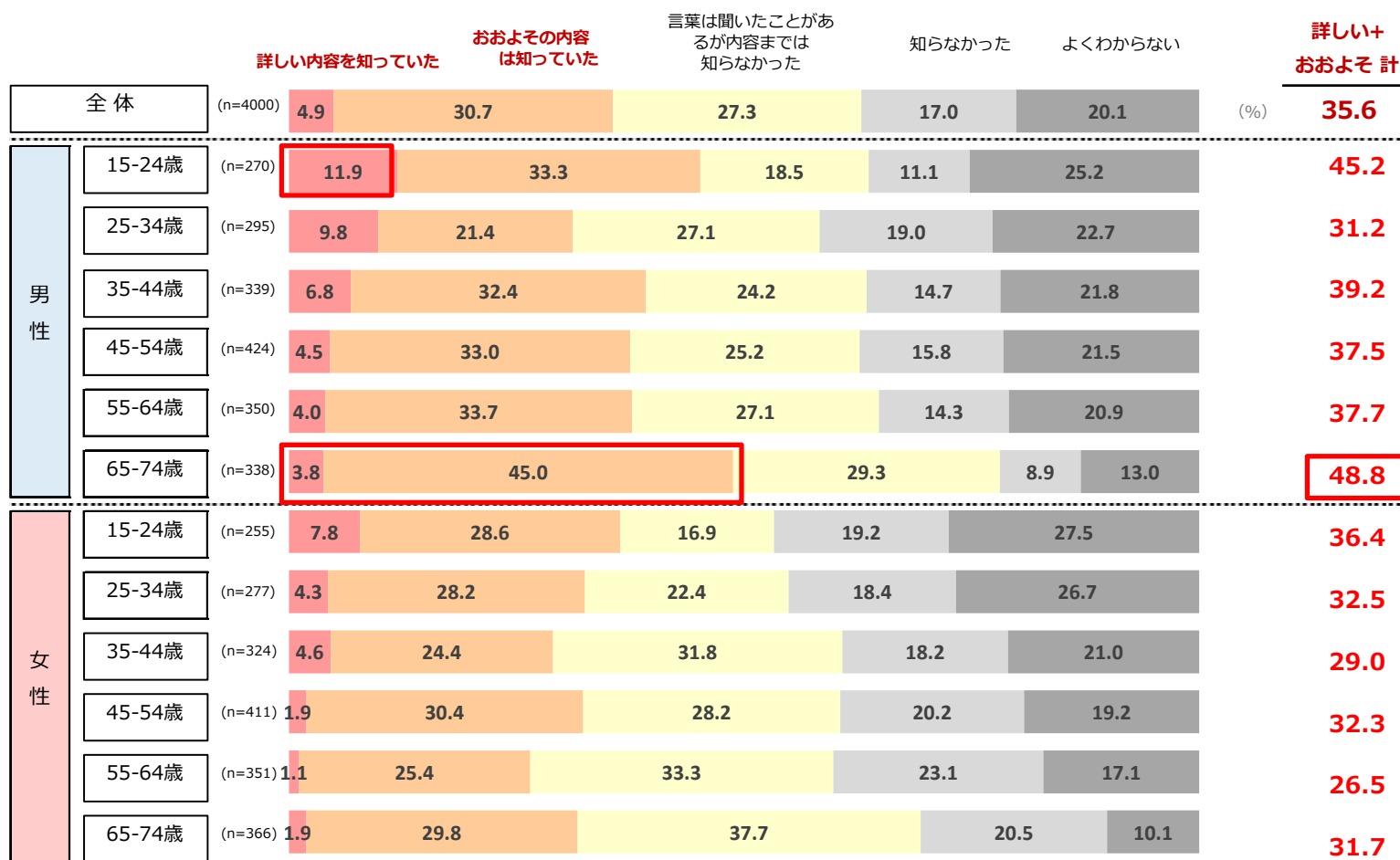
Q13.あなたは「食料自給率」について、どの程度知っていましたか。以下の説明をお読みになりお答えください。（SA）  
Q14.あなたは「食料自給力」について、どの程度知っていましたか。以下の説明をお読みになりお答えください。（SA）  
Q15.あなたは「食料国産率」について、どの程度知っていましたか。以下の説明をお読みになりお答えください。（SA）

対象者：全体（n=4,000）  
各文言の説明は概要に記載

|        |            | 詳しい内容を<br>知っていた | おおよその内容は<br>知っていた | 言葉は聞いたことが<br>あるが内容までは<br>知らなかった | 知らなかった | よくわからない | (%) | 詳しい+おおよそ<br>計 |
|--------|------------|-----------------|-------------------|---------------------------------|--------|---------|-----|---------------|
| 2025年度 | 食料自給率（Q13） | 4.9             | 30.7              | 27.3                            | 17.0   | 20.1    |     | 35.6          |
|        | 食料自給力（Q14） | 3.8             | 23.9              | 25.9                            | 28.0   | 18.5    |     | 27.7          |
|        | 食料国産率（Q15） | 3.0             | 14.6              | 21.2                            | 42.6   | 18.7    |     | 17.6          |
| 2024年度 | 食料自給率（Q13） | 5.6             | 33.8              | 30.1                            | 9.4    | 21.2    |     | 39.4          |
|        | 食料自給力（Q14） | 4.5             | 27.0              | 31.1                            | 17.3   | 20.2    |     | 31.5          |
|        | 食料国産率（Q15） | 4.0             | 18.6              | 26.2                            | 30.5   | 20.8    |     | 22.6          |
| 2023年度 | 食料自給率（Q13） | 6.1             | 34.5              | 30.6                            | 9.1    | 19.9    |     | 40.6          |
|        | 食料自給力（Q14） | 4.7             | 29.0              | 30.7                            | 16.1   | 19.5    |     | 33.7          |
|        | 食料国産率（Q15） | 4.4             | 18.8              | 27.3                            | 29.2   | 20.4    |     | 23.2          |
| 2022年度 | 食料自給率（Q13） | 6.0             | 34.4              | 30.9                            | 9.0    | 19.7    |     | 40.4          |
|        | 食料自給力（Q14） | 4.4             | 27.4              | 31.5                            | 18.3   | 18.5    |     | 31.8          |
|        | 食料国産率（Q15） | 3.8             | 19.5              | 26.3                            | 30.9   | 19.6    |     | 23.3          |
| 2021年度 | 食料自給率（Q13） | 6.2             | 36.6              | 32.1                            | 8.3    | 16.9    |     | 42.8          |
|        | 食料自給力（Q14） | 5.2             | 28.6              | 33.6                            | 16.5   | 16.1    |     | 33.8          |
|        | 食料国産率（Q15） | 4.1             | 20.4              | 29.0                            | 29.6   | 17.0    |     | 24.5          |

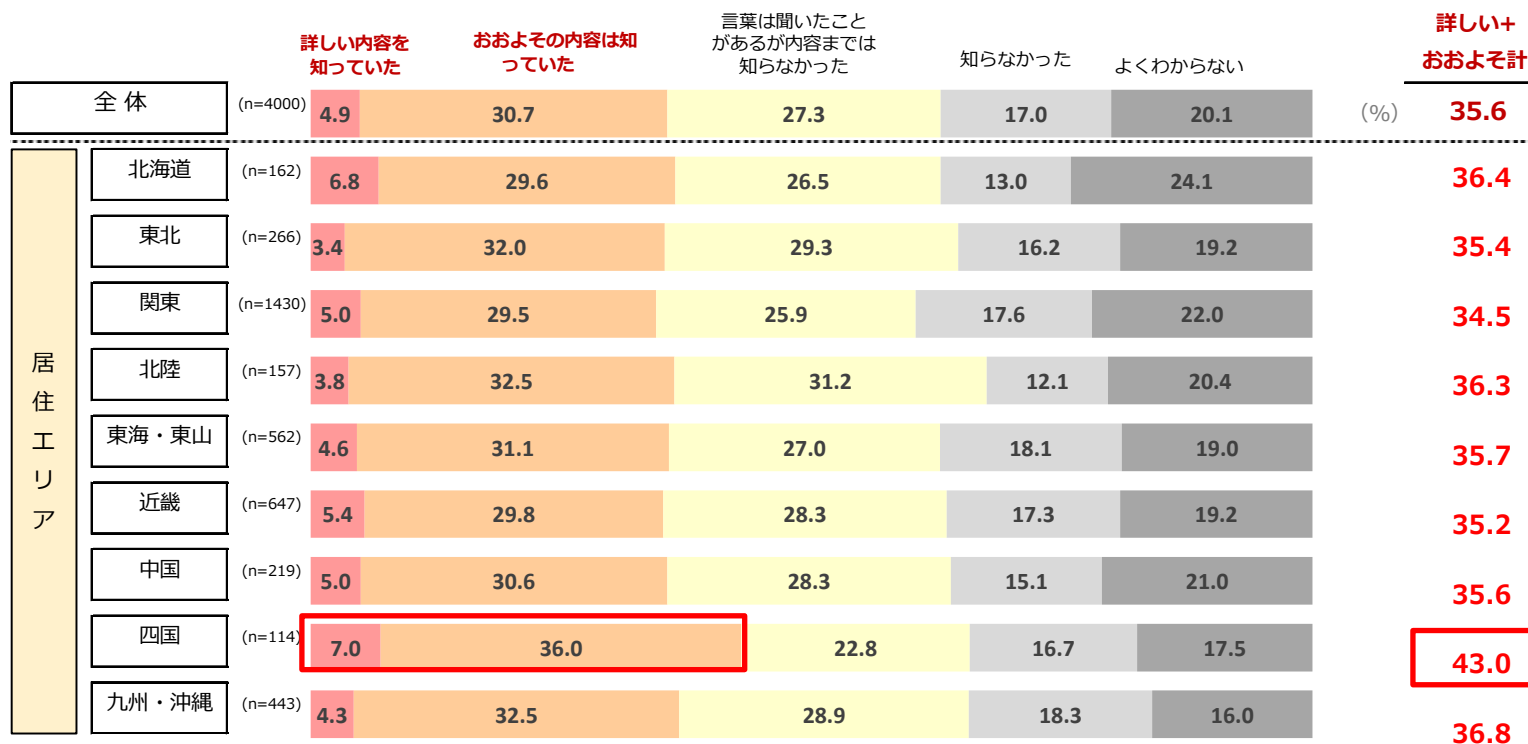
- 『食料自給率』について、性年代別でみると、男性15-24歳で「詳しい内容を知っていた」の割合が約1割と、他の性年代に比べて高い。
- 男性65-74歳は「詳しい内容を知っていた+おおよその内容は知っていた」が48.8%と、他の性年代に比べて高い。

Q13.あなたは「食料自給率」について、どの程度知っていましたか。（SA）



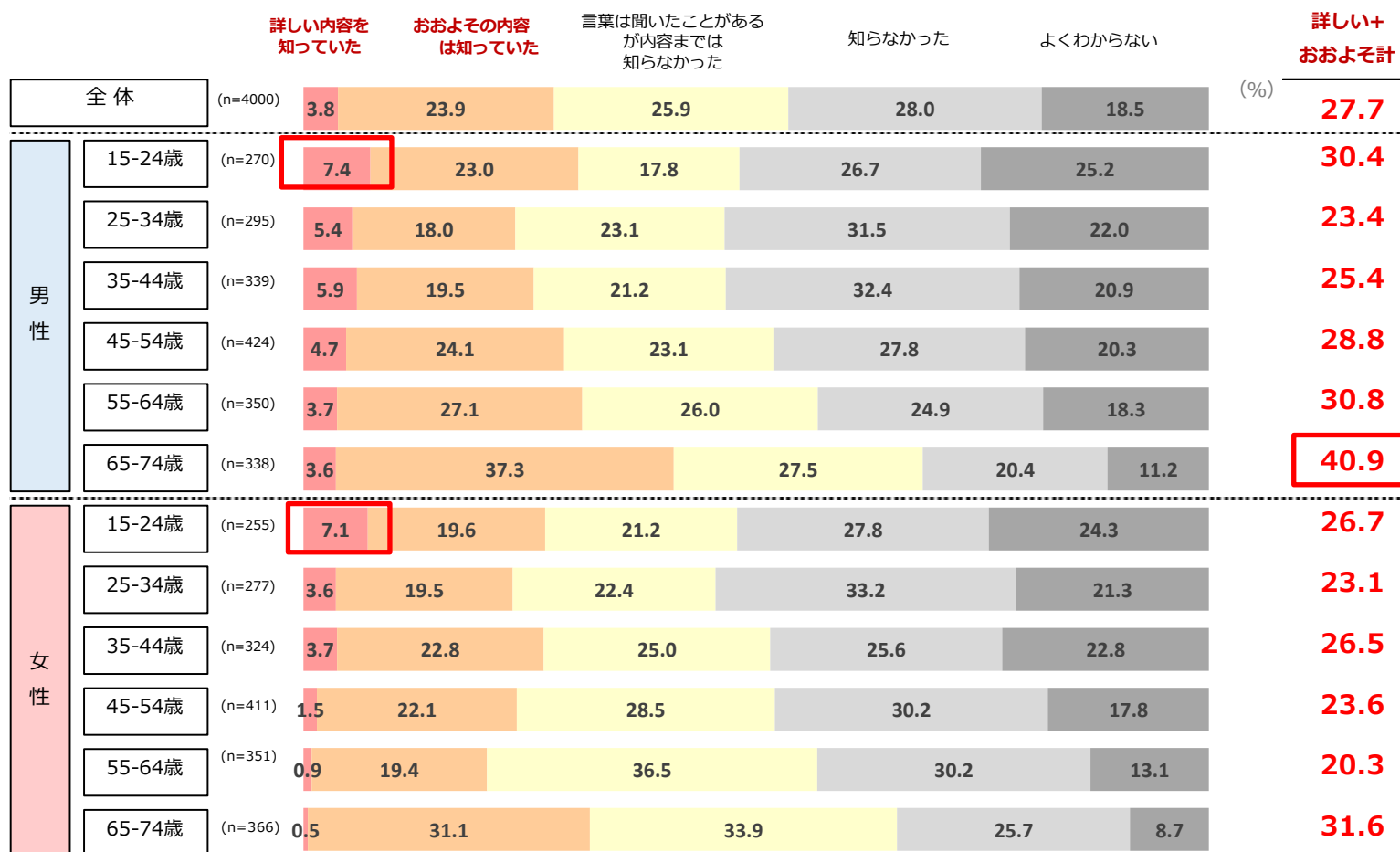
- 居住エリア別でみると、『四国エリア』は「詳しい内容を知っていた+おおよその内容は知っていた」が43.0%と、他のエリアに比べて高い。

Q13.あなたは「食料自給率」について、どの程度知っていましたか。(SA)



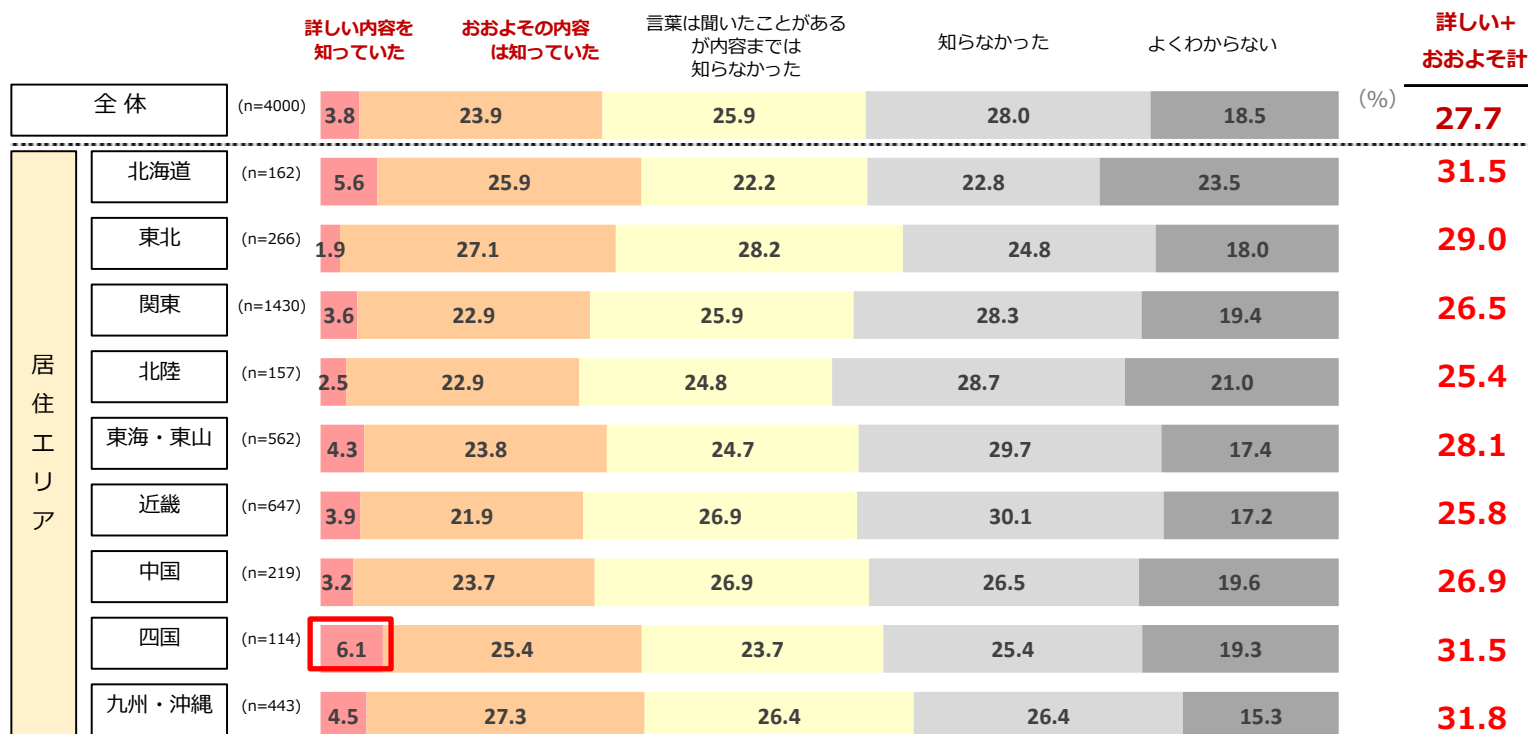
- 『食料自給力』について、性年代別でみると、男女ともに15-24歳で「詳しい内容を知っていた」の割合が約7%程度と、他の年代に比べて高い。
- 男性の65-74歳は「詳しい内容を知っていた+おおよその内容は知っていた」は40.9%と、他の年代に比べて高い。

Q14.あなたは「食料自給力」について、どの程度知っていましたか。（SA）



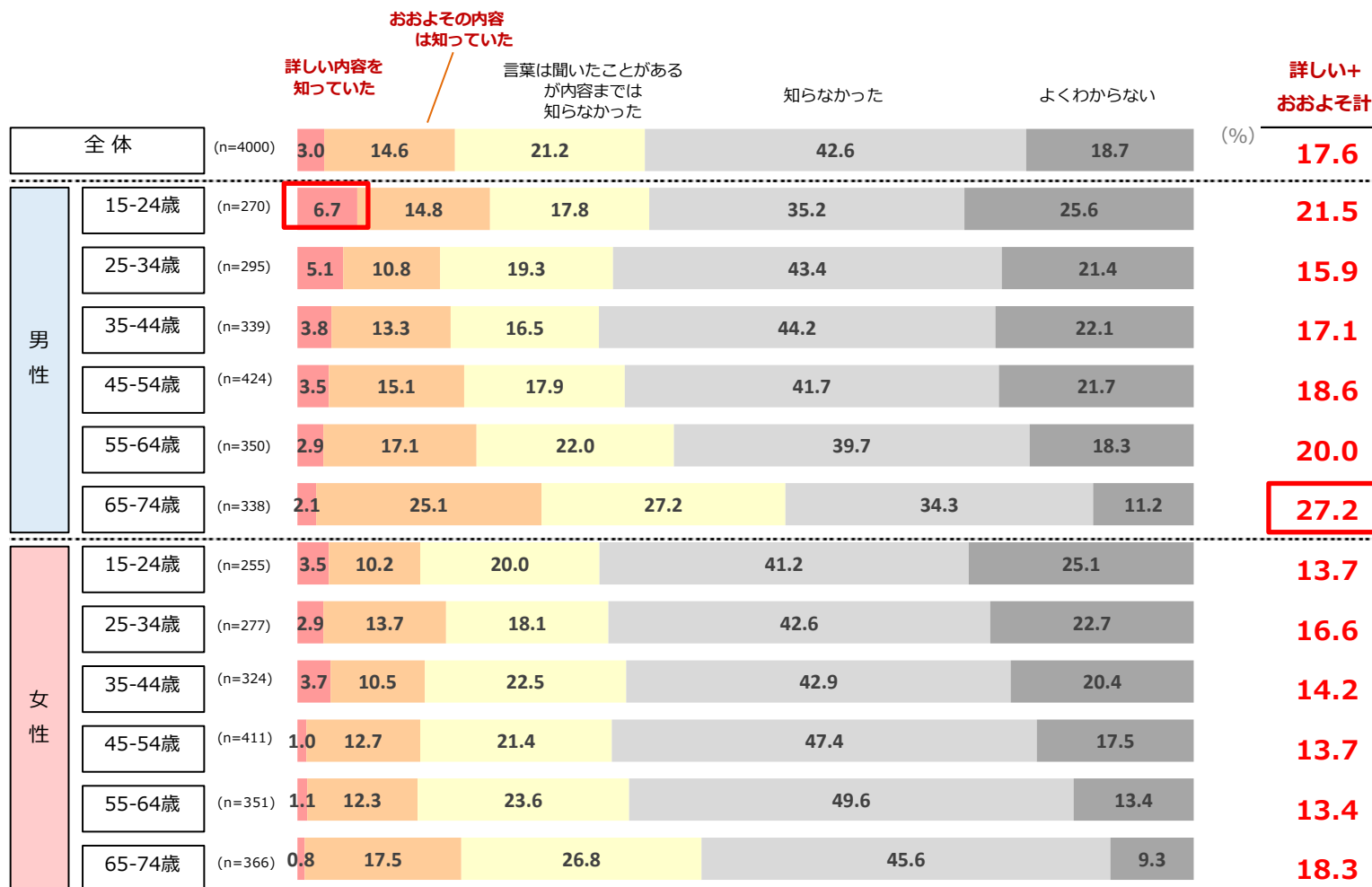
- 居住エリア別では、『四国エリア』で「詳しい内容を知っていた」の回答が高い（6.1%）。

Q14.あなたは「食料自給力」について、どの程度知っていましたか。（SA）



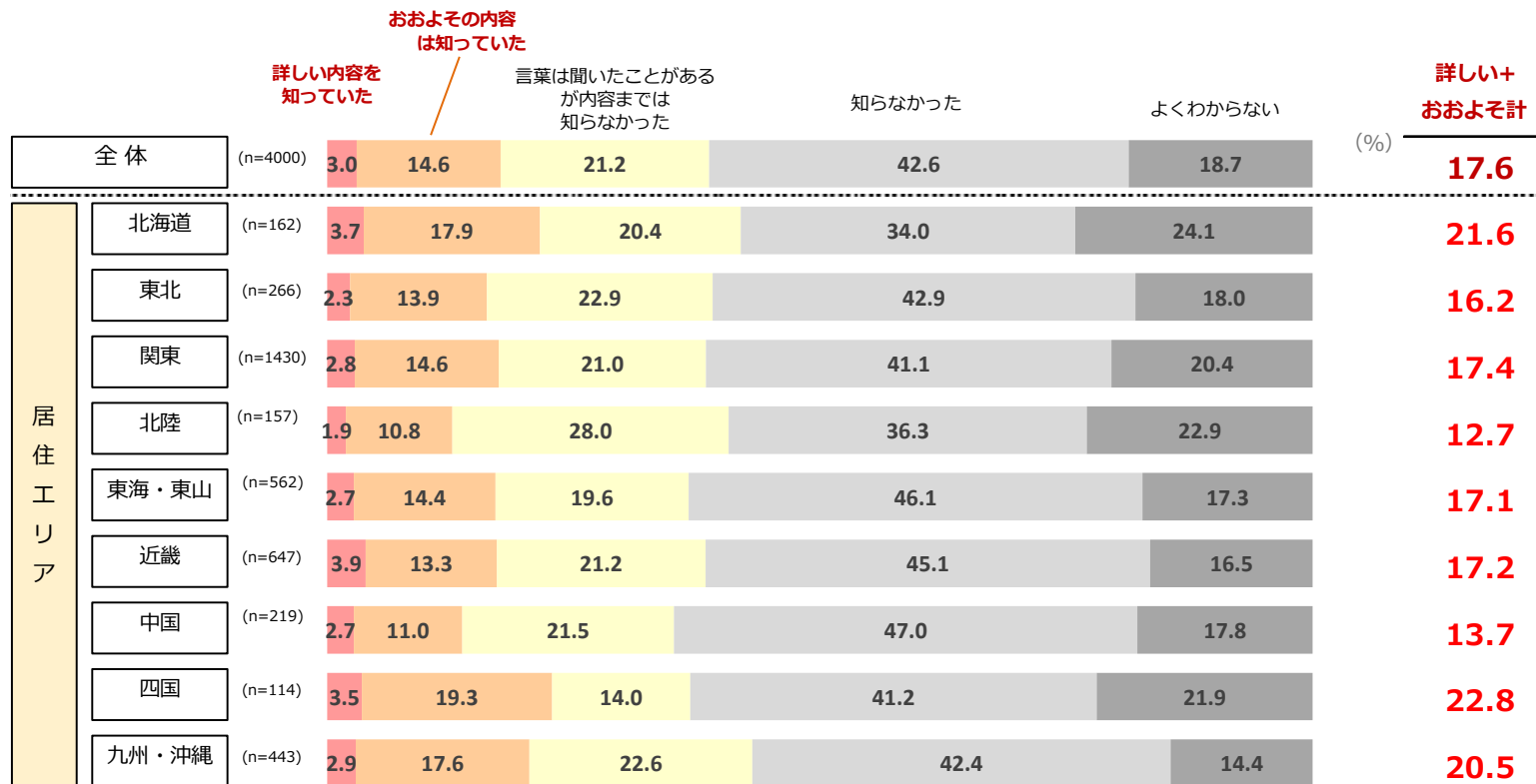
- 『食料国産率』について、性年代別でみると、男性15-24歳で「詳しい内容を知っていた」の割合が6.7%と、男女通じて最も高い割合となった。
- 男性65-74歳は「詳しい内容+おおよその内容は知っていた」が27.2%と、他の年代に比べて高い。

Q15.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）



- 居住エリア別での大きな傾向の差は見られなかった。

Q15.あなたは「食料国産率」について、どの程度知っていましたか。（SA）

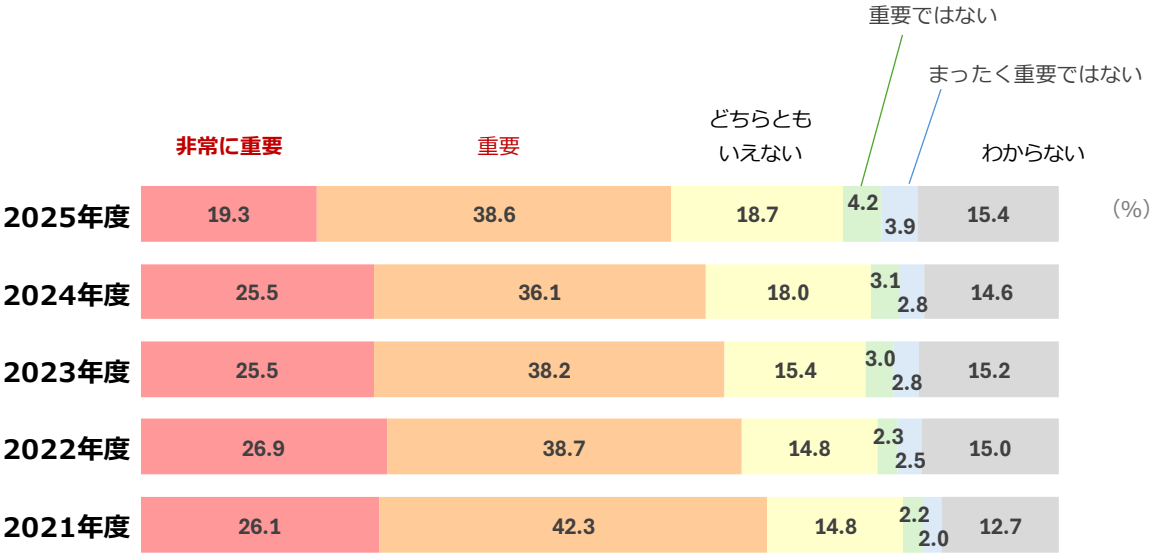


- 現在の世界の食料事情と食料自給率の重要性の説明を提示しての『食料自給率を高めることの重要度』は、「非常に重要」が19.3%、「重要」が38.6%で、合わせると57.9%。
- 「わからない」は15.4%で、「重要ではない」「まったく重要ではない」は1割未満と低い。
- 2024年度から「非常に重要」の割合が減少。

Q16.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）

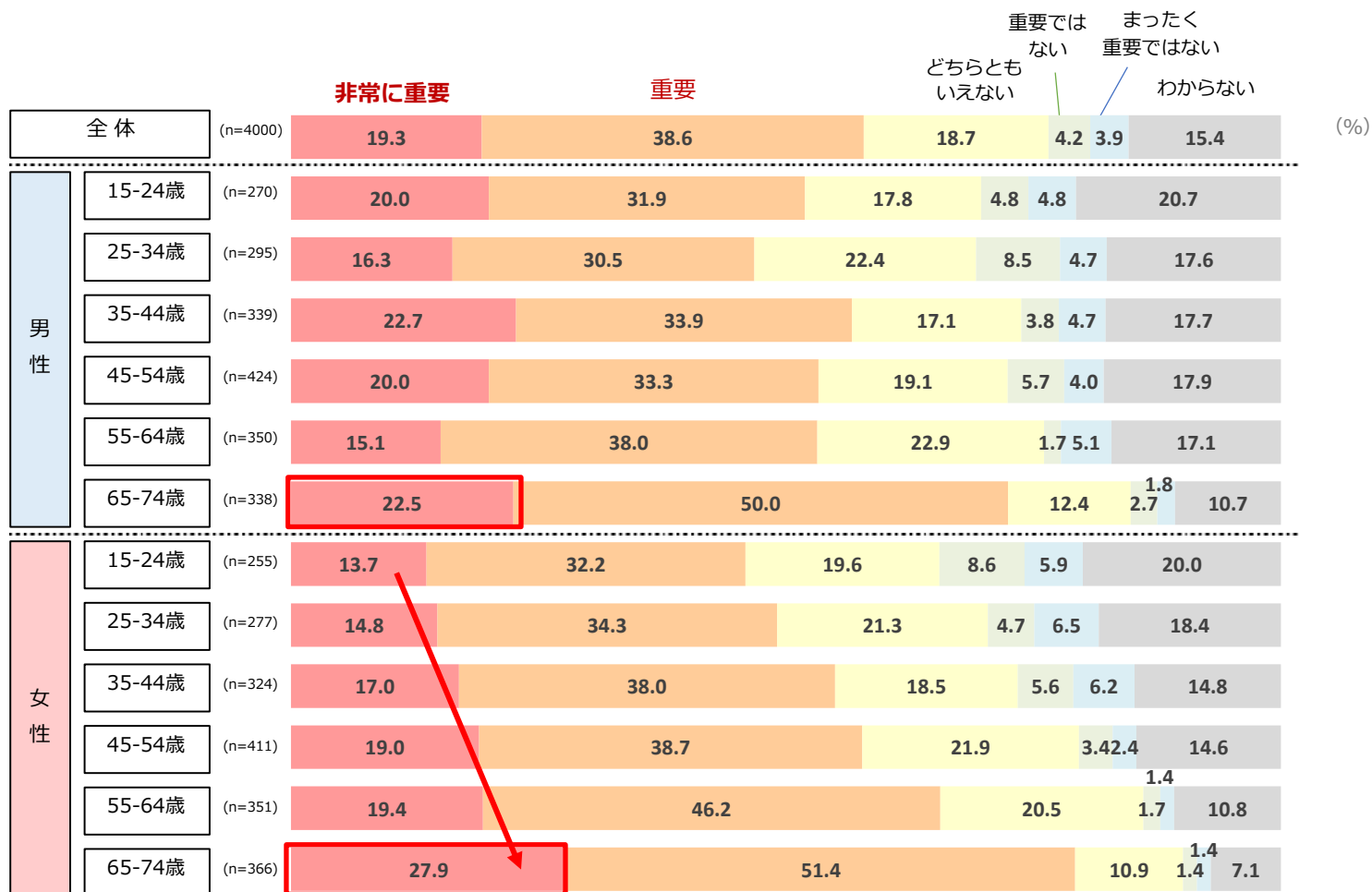
世界の人口増加や経済発展により、世界全体の食料需要は増加が見込まれています。  
また、気候変動や大規模自然災害など、中長期的に我が国の食料供給に影響を及ぼす可能性のあるリスクも多様化しています。  
このため、我が国は、国内の農業生産の増大を図ることを基本とし、これと併せて安定的な輸入及び備蓄の確保を図ることにより、食料の安定供給を確保することを法律上、明確化しています。  
将来にわたって食料を安定的に供給するためには、国内で生産できるものは、できる限り国内で生産し、食料自給率を高めていくことが重要だと考えています。  
そのため、我が国は、国内の農業生産の増大を図ることを基本とし、これと併せて安定的な輸入及び備蓄の確保を図ることにより食料の安定供給を確保することを食料・農業・農村基本法に明確化しています。

対象者：全体（n=4,000）



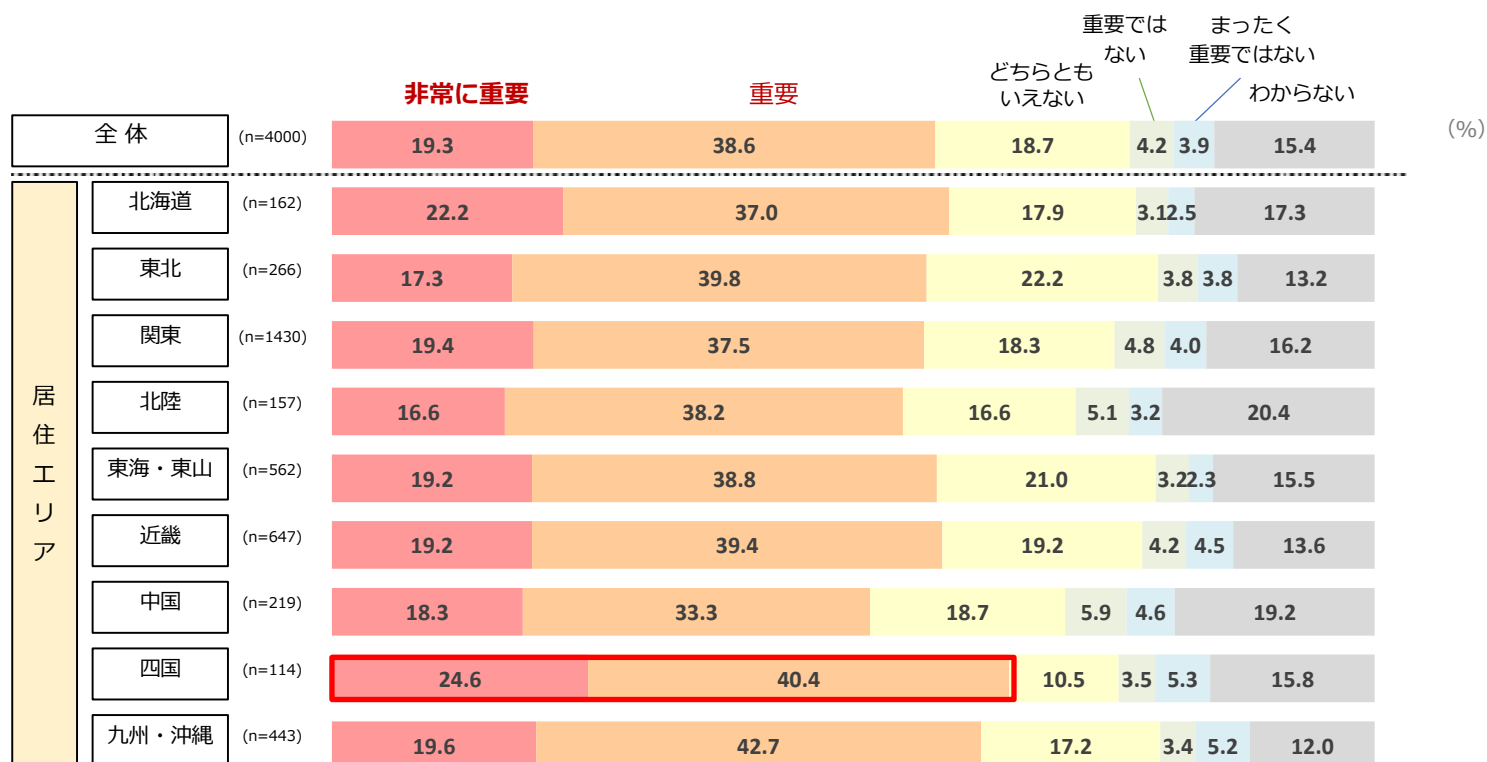
- 女性は年代が高くなるほど、食料自給率を高めることが重要と考える割合が高い傾向。また、男女ともに65-74歳は「非常に重要」と考える割合は他の年代よりも高く、男性65-74歳が22.5%、女性65-74歳が27.9%となっている。

Q16.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）



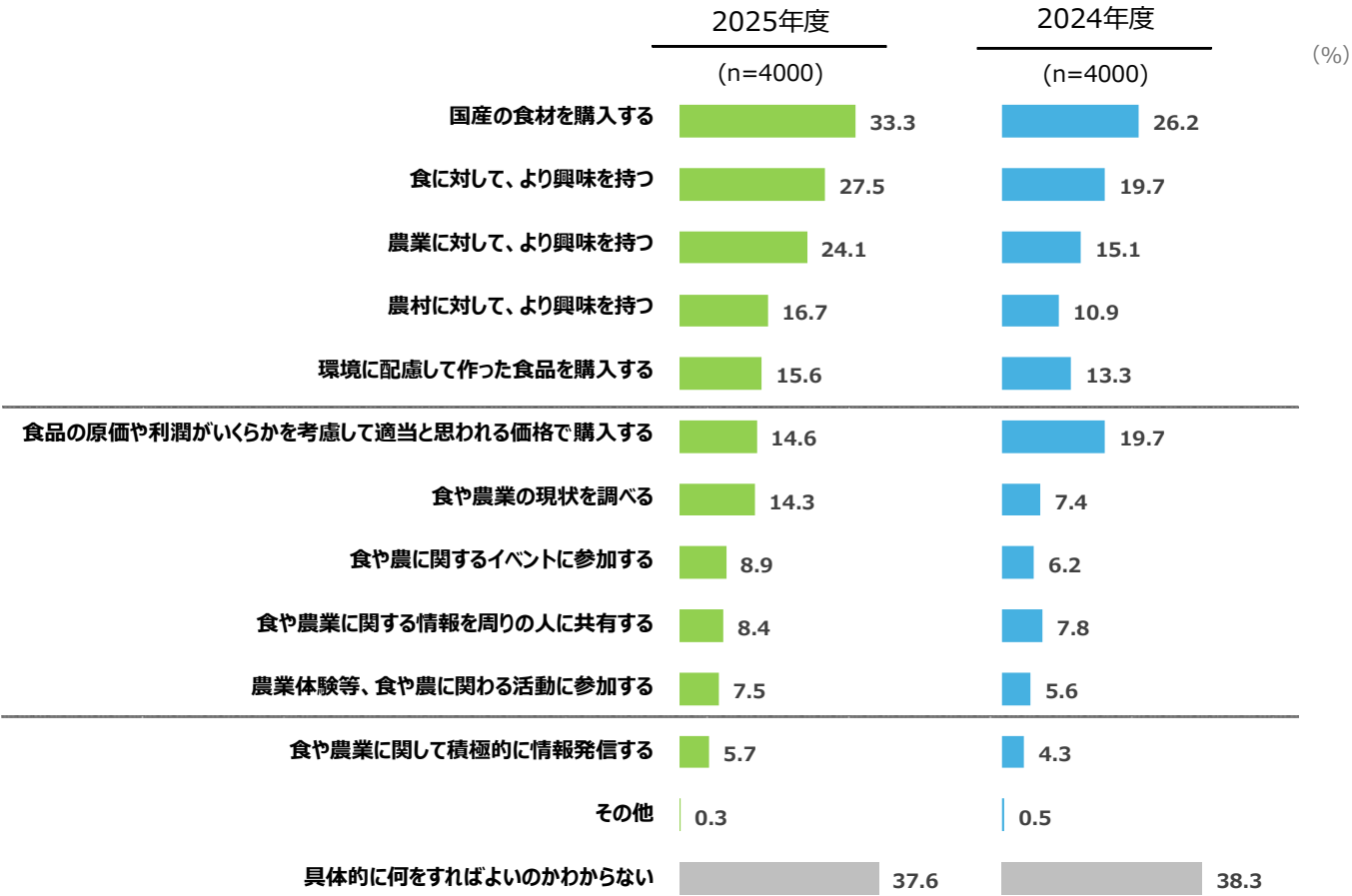
- 居住エリア別でみると、『四国エリア』で「非常に重要」＋「重要」が65.0%と、他のエリアに比べて高い。

Q16.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）



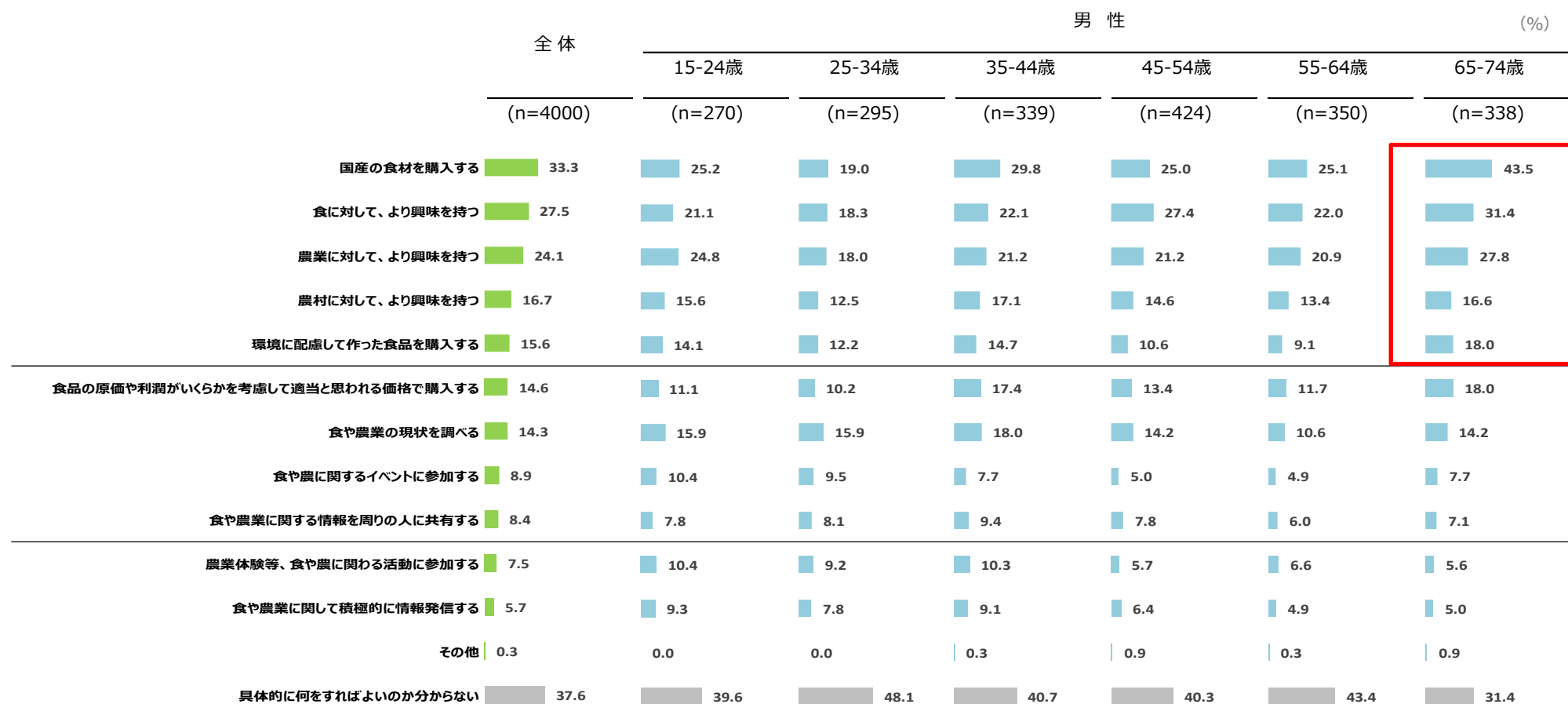
- 消費者としての取り組みは、「国産の食材を購入する」が33.3%で最も高く、次いで「食に対して、より興味を持つ」「農業に対して、より興味を持つ」が続く。
- 「具体的に何をすればよいのかわからない」が37.6%となっており、2024年度より微減。

Q17.新しい食料・農業・農村基本法では、消費者の役割についても触れられています。  
消費者として、どのような取組ができそうですか？（MA）



- 男性でみると、65-74歳では「国産の食材を購入する」、「食に対して、より興味を持つ」、「農業に対して、より興味を持つ」、「環境に配慮して作った食品を購入する」等、複数の項目で他の年代に比べて高い。

Q17.新しい食料・農業・農村基本法では、消費者の役割についても触れられています。  
消費者として、どのような取組ができそうですか？（MA）



- 女性でみると、男性同様、65-74歳で複数の項目で他の年代に比べて高い傾向を示した。

Q17.新しい食料・農業・農村基本法では、消費者の役割についても触れられています。  
消費者として、どのような取組ができそうですか？（MA）

|                                  | 全 体<br>(n=4000) | 女 性 (%)           |                   |                   |                   |                   |                   |
|----------------------------------|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                                  |                 | 15-24歳<br>(n=255) | 25-34歳<br>(n=277) | 35-44歳<br>(n=324) | 45-54歳<br>(n=411) | 55-64歳<br>(n=351) | 65-74歳<br>(n=366) |
|                                  |                 |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 国産の食材を購入する                       | 33.3            | 26.3              | 27.4              | 34.9              | 38.2              | 41.6              | 56.6              |
| 食に対して、より興味を持つ                    | 27.5            | 25.5              | 25.3              | 27.2              | 33.1              | 31.1              | 39.6              |
| 農業に対して、より興味を持つ                   | 24.1            | 18.0              | 17.7              | 25.9              | 27.7              | 26.8              | 34.4              |
| 農村に対して、より興味を持つ                   | 16.7            | 17.6              | 15.9              | 19.1              | 18.0              | 16.0              | 23.2              |
| 環境に配慮して作った食品を購入する                | 15.6            | 11.8              | 12.3              | 17.6              | 17.0              | 16.0              | 31.7              |
| 食品の原価や利潤がいくらかを考慮して適当と思われる価格で購入する | 14.6            | 10.2              | 12.3              | 16.0              | 15.6              | 16.0              | 20.2              |
| 食や農業の現状を調べる                      | 14.3            | 13.3              | 14.4              | 14.5              | 15.8              | 10.5              | 14.5              |
| 食や農に関するイベントに参加する                 | 8.9             | 8.2               | 9.4               | 13.6              | 10.2              | 9.4               | 12.0              |
| 食や農業に関する情報を周りの人に共有する             | 8.4             | 9.4               | 9.0               | 9.0               | 10.0              | 6.8               | 10.4              |
| 農業体験等、食や農に関わる活動に参加する             | 7.5             | 11.4              | 6.1               | 9.3               | 5.8               | 4.6               | 7.4               |
| 食や農業に関して積極的に情報発信する               | 5.7             | 3.1               | 6.5               | 5.2               | 3.6               | 3.1               | 5.5               |
| その他                              | 0.3             | 0.0               | 0.0               | 0.3               | 0.2               | 0.0               | 0.3               |
| 具体的に何をすればよいのか分からない               | 37.6            | 42.0              | 44.4              | 39.2              | 34.3              | 34.2              | 19.1              |

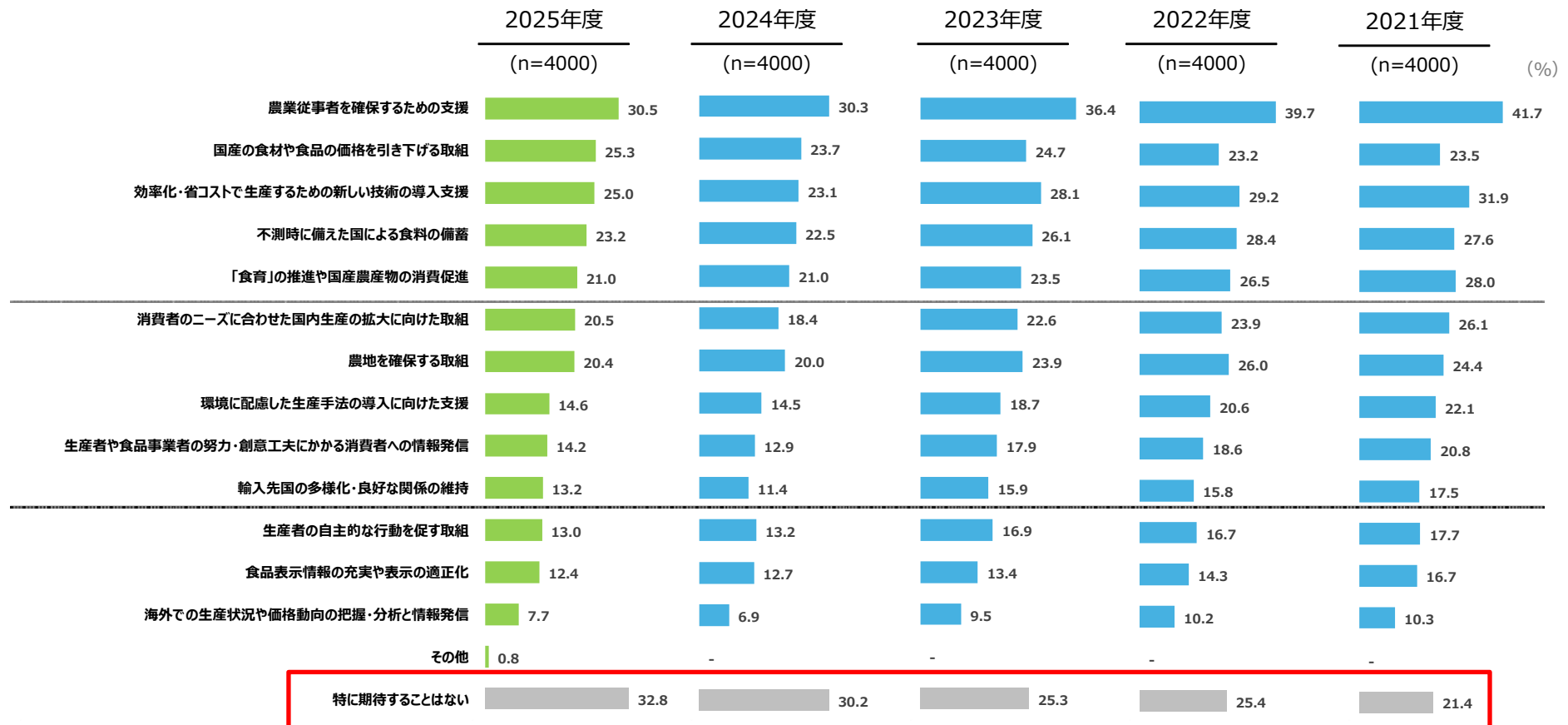
■ 居住エリア別に大きな差は見られない。

Q17.新しい食料・農業・農村基本法では、消費者の役割についても触れられています。消費者として、どのような取組ができそうですか？（MA）

|                                  | 居住エリア            |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  | (%) |
|----------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-----|
|                                  | 全体               | 北海道              | 東北               | 関東               | 北陸               | 東海・東山            | 近畿               | 中国               | 四国               | 九州・沖縄            |     |
|                                  | (n=4000)         | (n=162)          | (n=266)          | (n=1430)         | (n=157)          | (n=562)          | (n=647)          | (n=219)          | (n=114)          | (n=443)          |     |
| 国産の食材を購入する                       | <div></div> 33.3 | <div></div> 29.0 | <div></div> 33.5 | <div></div> 31.5 | <div></div> 36.3 | <div></div> 33.5 | <div></div> 33.2 | <div></div> 36.1 | <div></div> 44.7 | <div></div> 35.2 |     |
| 食に対して、より興味を持つ                    | <div></div> 27.5 | <div></div> 27.2 | <div></div> 27.8 | <div></div> 27.3 | <div></div> 29.9 | <div></div> 27.0 | <div></div> 25.2 | <div></div> 26.5 | <div></div> 27.2 | <div></div> 31.4 |     |
| 農業に対して、より興味を持つ                   | <div></div> 24.1 | <div></div> 27.8 | <div></div> 30.5 | <div></div> 23.5 | <div></div> 23.6 | <div></div> 23.0 | <div></div> 21.6 | <div></div> 21.9 | <div></div> 27.2 | <div></div> 26.0 |     |
| 農村に対して、より興味を持つ                   | <div></div> 16.7 | <div></div> 17.9 | <div></div> 16.9 | <div></div> 16.0 | <div></div> 17.8 | <div></div> 14.6 | <div></div> 16.4 | <div></div> 15.5 | <div></div> 15.8 | <div></div> 21.9 |     |
| 環境に配慮して作った食品を購入する                | <div></div> 15.6 | <div></div> 13.6 | <div></div> 17.3 | <div></div> 14.3 | <div></div> 21.0 | <div></div> 17.1 | <div></div> 15.0 | <div></div> 14.6 | <div></div> 19.3 | <div></div> 16.3 |     |
| 食品の原価や利潤がいくらかを考慮して適当と思われる価格で購入する | <div></div> 14.6 | <div></div> 12.3 | <div></div> 14.7 | <div></div> 14.0 | <div></div> 13.4 | <div></div> 13.9 | <div></div> 15.1 | <div></div> 14.6 | <div></div> 19.3 | <div></div> 16.7 |     |
| 食や農業の現状を調べる                      | <div></div> 14.3 | <div></div> 13.6 | <div></div> 15.0 | <div></div> 13.8 | <div></div> 10.8 | <div></div> 14.6 | <div></div> 15.1 | <div></div> 13.2 | <div></div> 16.7 | <div></div> 15.3 |     |
| 食や農に関するイベントに参加する                 | <div></div> 8.9  | <div></div> 4.3  | <div></div> 7.5  | <div></div> 9.0  | <div></div> 8.3  | <div></div> 8.0  | <div></div> 9.9  | <div></div> 9.1  | <div></div> 11.4 | <div></div> 10.4 |     |
| 食や農業に関する情報を周りの人に共有する             | <div></div> 8.4  | <div></div> 11.7 | <div></div> 9.8  | <div></div> 8.7  | <div></div> 8.3  | <div></div> 6.8  | <div></div> 8.0  | <div></div> 6.4  | <div></div> 8.8  | <div></div> 8.8  |     |
| 農業体験等、食や農に関わる活動に参加する             | <div></div> 7.5  | <div></div> 7.4  | <div></div> 7.5  | <div></div> 6.7  | <div></div> 5.7  | <div></div> 7.7  | <div></div> 6.6  | <div></div> 5.9  | <div></div> 5.3  | <div></div> 12.9 |     |
| 食や農業に関して積極的に情報発信する               | <div></div> 5.7  | <div></div> 4.9  | <div></div> 5.6  | <div></div> 5.4  | <div></div> 4.5  | <div></div> 4.6  | <div></div> 7.3  | <div></div> 4.1  | <div></div> 2.6  | <div></div> 8.4  |     |
| その他                              | <div></div> 0.3  | <div></div> 0.0  | <div></div> 0.4  | <div></div> 0.3  | <div></div> 0.0  | <div></div> 0.4  | <div></div> 0.2  | <div></div> 0.5  | <div></div> 0.0  | <div></div> 0.7  |     |
| 具体的に何をすればよいのか分からない               | <div></div> 37.6 | <div></div> 42.0 | <div></div> 34.6 | <div></div> 38.3 | <div></div> 38.9 | <div></div> 37.2 | <div></div> 37.9 | <div></div> 38.8 | <div></div> 36.0 | <div></div> 35.0 |     |

- 「農業従事者を確保するための支援」が30.5%で最も高く、次いで「国産の食材や食品の価格を引き下げる取組」、「効率化・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」が続く。
- 2021年度から「特に期待することはない」の割合が増加している。

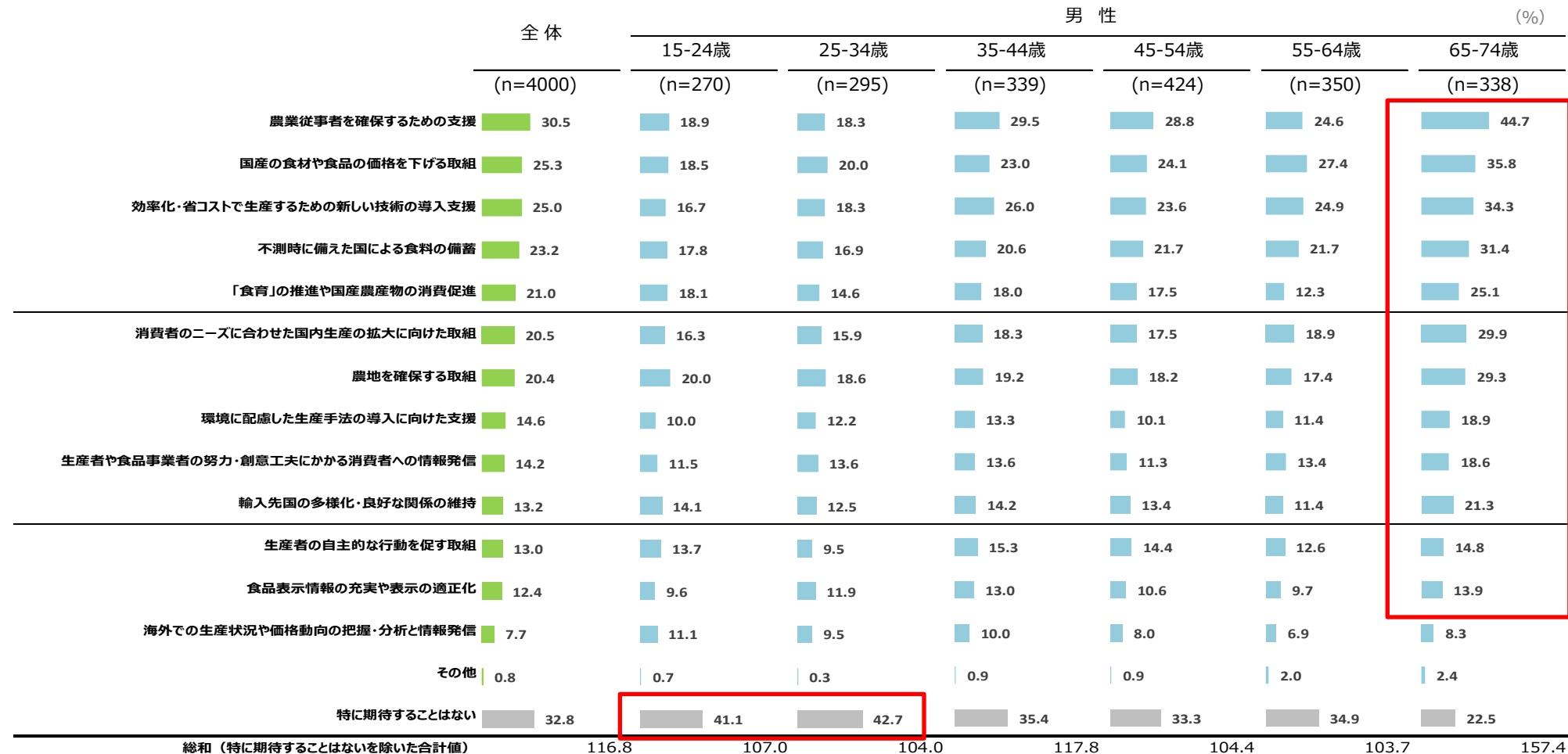
Q18.あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、国に対して今後どのようなことを期待しますか。（MA）



- 男性でみると、15-24歳、25-34歳では「特に期待することはない」が約4割と他の年代と比べて高く、「農業従事者を確保するための支援」、「国産の食材や食品の価格を引き下げる取組」、「効率化・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」等の割合が低い。

一方で65-74歳は多くの項目で国に期待する割合が高い。

Q18.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）



- 一方で65-74歳は多くの項目で国に期待する割合が高い。

|                                |       | 女 性  |          |         |         |         |         | (%) |         |
|--------------------------------|-------|------|----------|---------|---------|---------|---------|-----|---------|
|                                |       | 全 体  | 15-24歳   | 25-34歳  | 35-44歳  | 45-54歳  | 55-64歳  |     | 65-74歳  |
|                                |       |      | (n=4000) | (n=255) | (n=277) | (n=324) | (n=411) |     | (n=351) |
| 農業従事者を確保するための支援                | 30.5  | 15.3 | 22.0     | 27.2    | 34.5    | 37.9    | 53.0    |     |         |
| 国産の食材や食品の価格を下げる取組              | 25.3  | 18.4 | 18.4     | 24.4    | 26.0    | 27.1    | 34.7    |     |         |
| 効率化・省コストで生産するための新しい技術の導入支援     | 25.0  | 14.5 | 17.3     | 25.6    | 26.0    | 23.1    | 42.1    |     |         |
| 不測時に備えた国による食料の備蓄               | 23.2  | 14.1 | 18.1     | 23.5    | 24.6    | 24.8    | 37.4    |     |         |
| 「食育」の推進や国産農産物の消費促進             | 21.0  | 20.4 | 16.6     | 21.9    | 21.9    | 23.4    | 39.1    |     |         |
| 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      | 20.5  | 14.9 | 13.0     | 15.1    | 22.6    | 25.1    | 33.6    |     |         |
| 農地を確保する取組                      | 20.4  | 12.5 | 11.9     | 18.8    | 20.7    | 21.9    | 31.4    |     |         |
| 環境に配慮した生産手法の導入に向けた支援           | 14.6  | 9.0  | 10.1     | 13.9    | 16.3    | 17.9    | 27.6    |     |         |
| 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 | 14.2  | 8.2  | 13.4     | 13.9    | 13.6    | 13.4    | 23.5    |     |         |
| 輸入先国の多様化・良好な関係の維持              | 13.2  | 9.0  | 12.6     | 10.8    | 11.7    | 8.8     | 17.5    |     |         |
| 生産者の自主的な行動を促す取組                | 13.0  | 9.8  | 11.2     | 10.8    | 10.9    | 12.5    | 18.6    |     |         |
| 食品表示情報の充実や表示の適正化               | 12.4  | 8.6  | 9.4      | 14.2    | 14.4    | 9.7     | 20.8    |     |         |
| 海外での生産状況や価格動向の把握・分析と情報発信       | 7.7   | 7.5  | 7.2      | 8.6     | 7.1     | 3.7     | 6.0     |     |         |
| その他                            | 0.8   | 0.8  | 0.0      | 0.0     | 0.5     | 0.6     | 0.5     |     |         |
| 特に期待することはない                    | 32.8  | 44.3 | 44.8     | 35.2    | 31.6    | 24.8    | 13.4    |     |         |
| 総和（特に期待することはない合計値）             | 116.8 | 80.3 | 88.8     | 106.1   | 117.8   | 113.6   | 179.5   |     |         |

■ 居住エリア別に大きな差は見られない。

Q18.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。（M A）

|                                | 居住エリア            |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  | (%) |
|--------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-----|
|                                | 全体               | 北海道              | 東北               | 関東               | 北陸               | 東海・東山            | 近畿               | 中国               | 四国               | 九州・沖縄            |     |
|                                | (n=4000)         | (n=162)          | (n=266)          | (n=1430)         | (n=157)          | (n=562)          | (n=647)          | (n=219)          | (n=114)          | (n=443)          |     |
| 農業従事者を確保するための支援                | <div></div> 30.5 | <div></div> 25.9 | <div></div> 30.8 | <div></div> 28.4 | <div></div> 33.8 | <div></div> 32.6 | <div></div> 31.4 | <div></div> 32.0 | <div></div> 34.2 | <div></div> 32.3 |     |
| 国産の食材や食品の価格を下げる取組              | <div></div> 25.3 | <div></div> 25.3 | <div></div> 22.2 | <div></div> 25.2 | <div></div> 26.1 | <div></div> 24.9 | <div></div> 23.6 | <div></div> 30.6 | <div></div> 19.3 | <div></div> 29.1 |     |
| 効率化・省コストで生産するための新しい技術の導入支援     | <div></div> 25.0 | <div></div> 30.2 | <div></div> 24.4 | <div></div> 24.2 | <div></div> 23.6 | <div></div> 24.9 | <div></div> 23.5 | <div></div> 25.1 | <div></div> 28.1 | <div></div> 28.0 |     |
| 不測時に備えた国による食料の備蓄               | <div></div> 23.2 | <div></div> 19.8 | <div></div> 23.7 | <div></div> 22.3 | <div></div> 19.1 | <div></div> 24.4 | <div></div> 24.3 | <div></div> 22.4 | <div></div> 18.4 | <div></div> 27.3 |     |
| 「食育」の推進や国産農産物の消費促進             | <div></div> 21.0 | <div></div> 16.7 | <div></div> 23.7 | <div></div> 20.8 | <div></div> 25.5 | <div></div> 18.9 | <div></div> 20.2 | <div></div> 18.3 | <div></div> 25.4 | <div></div> 23.9 |     |
| 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      | <div></div> 20.5 | <div></div> 26.5 | <div></div> 19.5 | <div></div> 20.6 | <div></div> 20.4 | <div></div> 19.6 | <div></div> 20.7 | <div></div> 14.6 | <div></div> 20.2 | <div></div> 22.8 |     |
| 農地を確保する取組                      | <div></div> 20.4 | <div></div> 21.0 | <div></div> 21.4 | <div></div> 19.4 | <div></div> 19.7 | <div></div> 21.4 | <div></div> 19.3 | <div></div> 17.4 | <div></div> 21.1 | <div></div> 24.2 |     |
| 環境に配慮した生産手法の導入に向けた支援           | <div></div> 14.6 | <div></div> 16.7 | <div></div> 10.5 | <div></div> 14.2 | <div></div> 11.5 | <div></div> 15.3 | <div></div> 15.0 | <div></div> 15.1 | <div></div> 17.5 | <div></div> 15.8 |     |
| 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 | <div></div> 14.2 | <div></div> 17.9 | <div></div> 10.9 | <div></div> 13.7 | <div></div> 12.1 | <div></div> 14.4 | <div></div> 13.6 | <div></div> 14.6 | <div></div> 16.7 | <div></div> 16.7 |     |
| 輸入先国の多様化・良好な関係の維持              | <div></div> 13.2 | <div></div> 12.3 | <div></div> 12.4 | <div></div> 12.2 | <div></div> 13.4 | <div></div> 13.3 | <div></div> 13.6 | <div></div> 16.0 | <div></div> 7.0  | <div></div> 16.7 |     |
| 生産者の自主的な行動を促す取組                | <div></div> 13.0 | <div></div> 12.3 | <div></div> 12.4 | <div></div> 12.4 | <div></div> 14.6 | <div></div> 12.8 | <div></div> 13.9 | <div></div> 10.5 | <div></div> 9.6  | <div></div> 15.8 |     |
| 食品表示情報の充実や表示の適正化               | <div></div> 12.4 | <div></div> 11.7 | <div></div> 9.8  | <div></div> 11.9 | <div></div> 14.6 | <div></div> 11.0 | <div></div> 12.7 | <div></div> 12.3 | <div></div> 14.9 | <div></div> 15.3 |     |
| 海外での生産状況や価格動向の把握・分析と情報発信       | <div></div> 7.7  | <div></div> 9.3  | <div></div> 7.1  | <div></div> 8.9  | <div></div> 8.3  | <div></div> 7.3  | <div></div> 6.6  | <div></div> 7.3  | <div></div> 4.4  | <div></div> 6.8  |     |
| その他                            | <div></div> 0.8  | <div></div> 0.6  | <div></div> 1.1  | <div></div> 0.6  | <div></div> 0.0  | <div></div> 0.9  | <div></div> 0.9  | <div></div> 0.5  | <div></div> 1.8  | <div></div> 1.6  |     |
| 特に期待することはない                    | <div></div> 32.8 | <div></div> 29.0 | <div></div> 33.5 | <div></div> 33.8 | <div></div> 30.6 | <div></div> 32.6 | <div></div> 33.4 | <div></div> 33.8 | <div></div> 36.8 | <div></div> 29.3 |     |
| 総和（特に期待することはない合計値）             | 116.8            | 128.3            | 105.1            | 113.9            | 114.6            | 116.0            | 116.3            | 108.3            | 113.2            | 135.7            |     |

- 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は「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33.0%で最も高く、次いで「品質や鮮度がよい、おいしい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」となっている。
- 2021年度から「特に期待することはない」の割合が増加している。

Q19.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】

- 男性でみると、65-74歳は多くの項目で生産者・食品関連事業者に期待する割合が高い。

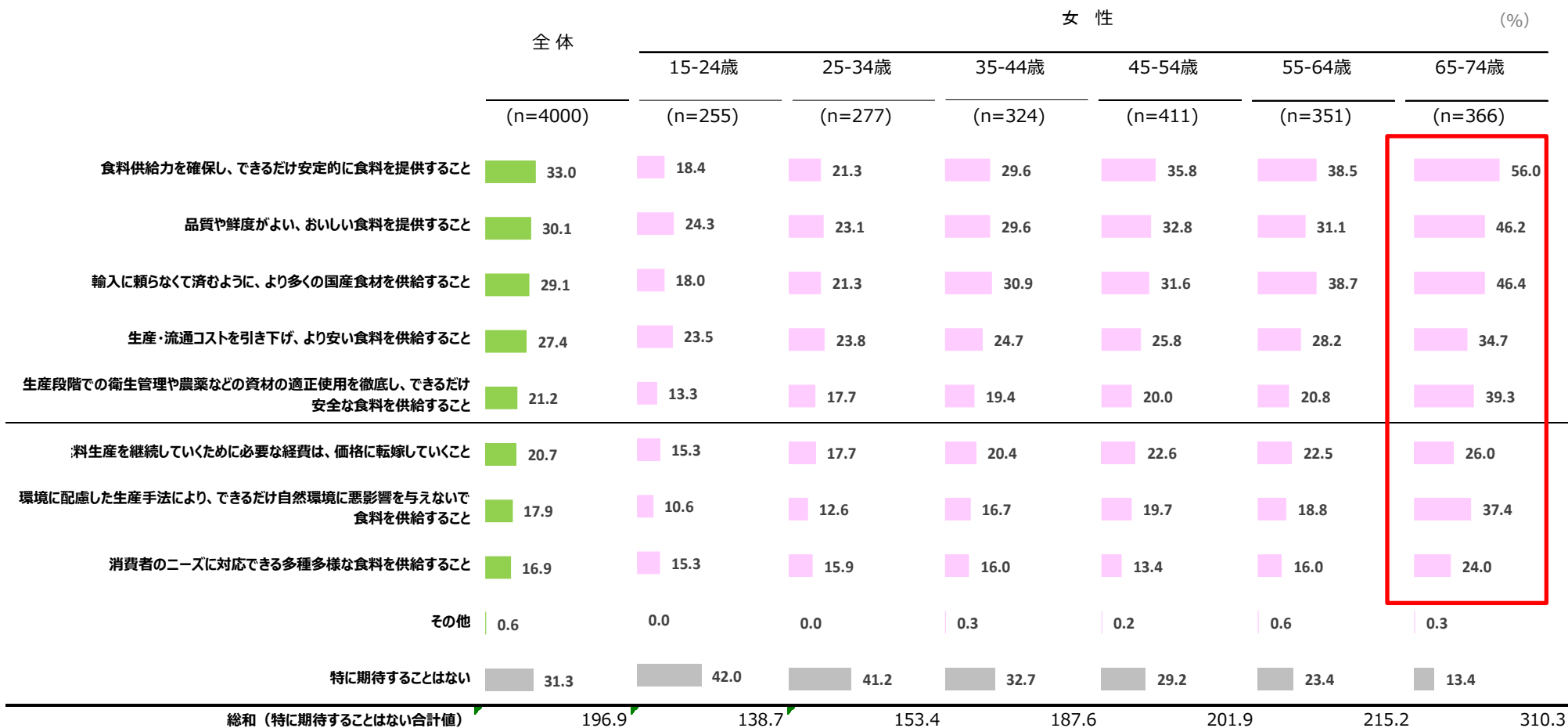
Q19.あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、生産者・食品関連事業者に対して、今後どのようなことを期待しますか。（MA）

|                                               |                             | 男 性                         |                             |                             |                             |                             |                             |         | (%) |
|-----------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------|-----|
|                                               |                             | 全 体                         |                             |                             |                             |                             |                             |         |     |
|                                               |                             |                             | 15-24歳                      | 25-34歳                      | 35-44歳                      | 45-54歳                      | 55-64歳                      | 65-74歳  |     |
|                                               |                             | (n=4000)                    | (n=270)                     | (n=295)                     | (n=339)                     | (n=424)                     | (n=350)                     | (n=338) |     |
| 食料供給力を確保し、できるだけ安定的に食料を提供すること                  | <div><div></div></div> 33.0 | <div><div></div></div> 26.3 | <div><div></div></div> 25.4 | <div><div></div></div> 31.3 | <div><div></div></div> 30.2 | <div><div></div></div> 31.1 | <div><div></div></div> 42.3 |         |     |
| 品質や鮮度がよい、おいしい食料を提供すること                        | <div><div></div></div> 30.1 | <div><div></div></div> 24.1 | <div><div></div></div> 24.4 | <div><div></div></div> 30.7 | <div><div></div></div> 28.3 | <div><div></div></div> 25.1 | <div><div></div></div> 34.9 |         |     |
| 輸入に頼らなくて済むように、より多くの国産食材を供給すること                | <div><div></div></div> 29.1 | <div><div></div></div> 22.2 | <div><div></div></div> 17.3 | <div><div></div></div> 26.5 | <div><div></div></div> 25.9 | <div><div></div></div> 24.6 | <div><div></div></div> 36.7 |         |     |
| 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                   | <div><div></div></div> 27.4 | <div><div></div></div> 23.7 | <div><div></div></div> 25.1 | <div><div></div></div> 24.5 | <div><div></div></div> 26.9 | <div><div></div></div> 29.1 | <div><div></div></div> 35.8 |         |     |
| 生産段階での衛生管理や農業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 | <div><div></div></div> 21.2 | <div><div></div></div> 17.0 | <div><div></div></div> 16.6 | <div><div></div></div> 19.5 | <div><div></div></div> 18.9 | <div><div></div></div> 18.0 | <div><div></div></div> 29.6 |         |     |
| 食料生産を継続していくために必要な経費は、価格に転嫁していくこと              | <div><div></div></div> 20.7 | <div><div></div></div> 18.9 | <div><div></div></div> 15.3 | <div><div></div></div> 20.1 | <div><div></div></div> 18.4 | <div><div></div></div> 22.3 | <div><div></div></div> 25.4 |         |     |
| 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   | <div><div></div></div> 17.9 | <div><div></div></div> 15.9 | <div><div></div></div> 13.6 | <div><div></div></div> 16.2 | <div><div></div></div> 13.0 | <div><div></div></div> 11.7 | <div><div></div></div> 24.0 |         |     |
| 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                   | <div><div></div></div> 16.9 | <div><div></div></div> 15.9 | <div><div></div></div> 13.9 | <div><div></div></div> 17.7 | <div><div></div></div> 16.7 | <div><div></div></div> 16.0 | <div><div></div></div> 21.0 |         |     |
| その他                                           | <div><div></div> 0.6</div>  | 0.0                         | 0.0                         | <div><div></div> 0.9</div>  | <div><div></div> 0.7</div>  | <div><div></div> 2.0</div>  | <div><div></div> 1.5</div>  |         |     |
| 特に期待することはない                                   | <div><div></div></div> 31.3 | <div><div></div></div> 38.1 | <div><div></div></div> 41.0 | <div><div></div></div> 36.0 | <div><div></div></div> 31.8 | <div><div></div></div> 32.6 | <div><div></div></div> 22.8 |         |     |
| 総和（特に期待することはない合計値）                            |                             | 196.9                       | 164.0                       | 151.6                       | 187.4                       | 179.0                       | 179.9                       | 251.2   |     |

# 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【女性：年代別】

- 女性でみると、65-74歳は多くの項目で生産者・食品関連事業者に期待する割合が高く、男性と同様の傾向。

Q19.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【居住エリア別】

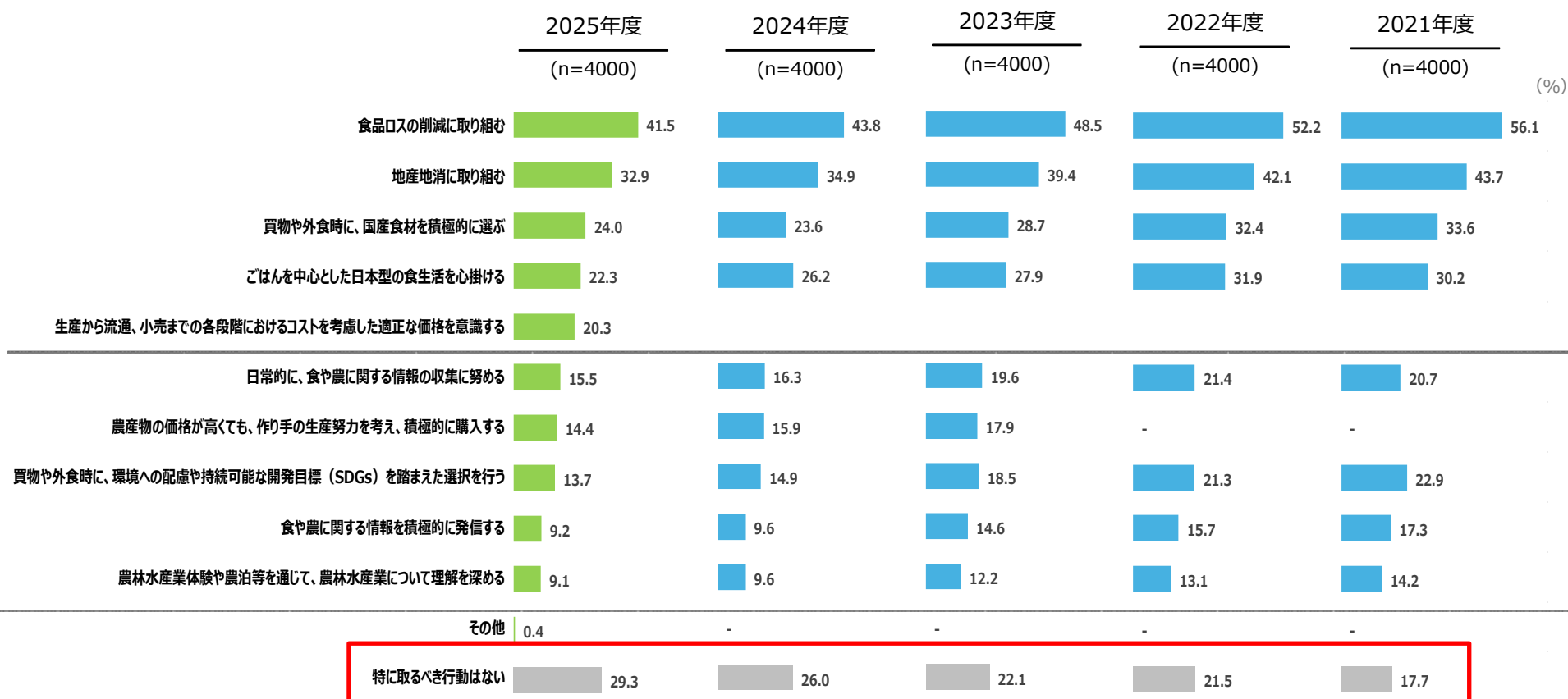
- 居住エリア別に大きな差は見られない。

Q19.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）

|                                               |                             | 居住エリア                       |                             |                             |                             |                             |                             |                             |                             |                             |  | (%) |
|-----------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--|-----|
| 全 体                                           |                             | 北海道                         | 東北                          | 関東                          | 北陸                          | 東海・東山                       | 近畿                          | 中国                          | 四国                          | 九州・沖縄                       |  |     |
| (n=4000)                                      |                             | (n=162)                     | (n=266)                     | (n=1430)                    | (n=157)                     | (n=562)                     | (n=647)                     | (n=219)                     | (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提供すること                  | <div><div></div></div> 33.0 | <div><div></div></div> 32.1 | <div><div></div></div> 36.1 | <div><div></div></div> 30.8 | <div><div></div></div> 32.5 | <div><div></div></div> 35.6 | <div><div></div></div> 31.2 | <div><div></div></div> 36.5 | <div><div></div></div> 36.8 | <div><div></div></div> 35.7 |  |     |
| 品質や鮮度がよい、おいしい食料を提供すること                        | <div><div></div></div> 30.1 | <div><div></div></div> 30.2 | <div><div></div></div> 32.0 | <div><div></div></div> 28.7 | <div><div></div></div> 29.9 | <div><div></div></div> 31.0 | <div><div></div></div> 29.8 | <div><div></div></div> 31.1 | <div><div></div></div> 31.6 | <div><div></div></div> 31.4 |  |     |
| 輸入に頼らなくて済むように、より多くの国産食材を供給すること                | <div><div></div></div> 29.1 | <div><div></div></div> 35.8 | <div><div></div></div> 33.5 | <div><div></div></div> 27.3 | <div><div></div></div> 30.6 | <div><div></div></div> 29.2 | <div><div></div></div> 28.3 | <div><div></div></div> 29.2 | <div><div></div></div> 32.5 | <div><div></div></div> 28.9 |  |     |
| 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                   | <div><div></div></div> 27.4 | <div><div></div></div> 30.2 | <div><div></div></div> 29.7 | <div><div></div></div> 26.4 | <div><div></div></div> 25.5 | <div><div></div></div> 28.3 | <div><div></div></div> 28.7 | <div><div></div></div> 27.4 | <div><div></div></div> 28.1 | <div><div></div></div> 25.7 |  |     |
| 生産段階での衛生管理や農業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 | <div><div></div></div> 21.2 | <div><div></div></div> 17.9 | <div><div></div></div> 21.8 | <div><div></div></div> 21.1 | <div><div></div></div> 19.7 | <div><div></div></div> 21.2 | <div><div></div></div> 20.2 | <div><div></div></div> 19.2 | <div><div></div></div> 27.2 | <div><div></div></div> 23.9 |  |     |
| 食料生産を継続していくために必要な経費は、価格に転嫁していくこと              | <div><div></div></div> 20.7 | <div><div></div></div> 19.1 | <div><div></div></div> 23.7 | <div><div></div></div> 19.0 | <div><div></div></div> 19.1 | <div><div></div></div> 20.6 | <div><div></div></div> 20.2 | <div><div></div></div> 19.2 | <div><div></div></div> 28.1 | <div><div></div></div> 25.1 |  |     |
| 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   | <div><div></div></div> 17.9 | <div><div></div></div> 14.2 | <div><div></div></div> 16.9 | <div><div></div></div> 18.5 | <div><div></div></div> 14.6 | <div><div></div></div> 17.8 | <div><div></div></div> 17.2 | <div><div></div></div> 13.7 | <div><div></div></div> 20.2 | <div><div></div></div> 21.4 |  |     |
| 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                   | <div><div></div></div> 16.9 | <div><div></div></div> 22.2 | <div><div></div></div> 17.7 | <div><div></div></div> 15.8 | <div><div></div></div> 20.4 | <div><div></div></div> 15.3 | <div><div></div></div> 18.1 | <div><div></div></div> 16.4 | <div><div></div></div> 18.4 | <div><div></div></div> 16.9 |  |     |
| その他                                           | <div><div></div></div> 0.6  | <div><div></div></div> 0.0  | <div><div></div></div> 0.8  | <div><div></div></div> 0.5  | <div><div></div></div> 0.0  | <div><div></div></div> 0.5  | <div><div></div></div> 0.8  | <div><div></div></div> 0.9  | <div><div></div></div> 0.0  | <div><div></div></div> 0.9  |  |     |
| 特に期待することはない                                   | <div><div></div></div> 31.3 | <div><div></div></div> 27.8 | <div><div></div></div> 30.1 | <div><div></div></div> 32.9 | <div><div></div></div> 29.3 | <div><div></div></div> 30.1 | <div><div></div></div> 32.0 | <div><div></div></div> 32.4 | <div><div></div></div> 33.3 | <div><div></div></div> 27.8 |  |     |
| 総和（特に期待することはないを除いた合計値）                        | 196.9                       | 201.7                       | 212.2                       | 188.1                       | 192.3                       | 199.5                       | 194.5                       | 193.6                       | 222.9                       | 209.9                       |  |     |

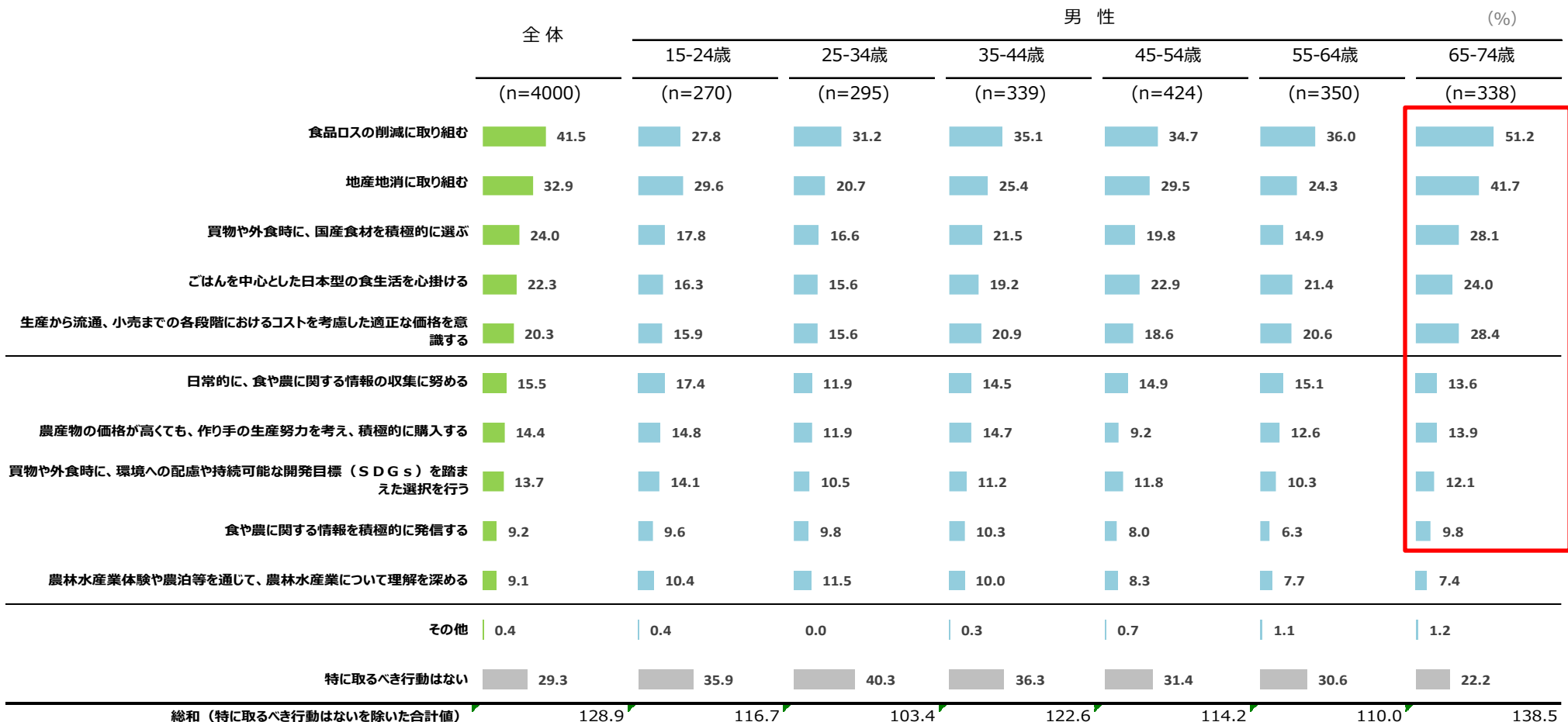
- 日本の食の未来を確かなものにするための消費者の取り組みは、「食品ロスの削減に取り組む」が41.5%で最も高く、次いで「地産地消に取り組む」、「買物や外食時に、国産食材を積極的に選ぶ」となっている。
- 2021年度から「特に取るべき行動はない」の割合が増加している。

Q20. あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、消費者としてどのような行動を取るべきだと思いますか。（MA）



- 男性でみると、65-74歳は多くの項目で取るべきだと思う取り組みを挙げる割合が高い。

Q20.あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、消費者としてどのような行動を取るべきだと思っていますか。（MA）



- 女性でみると、65-74歳は多くの項目で取るべきだと思う取り組みを挙げる割合が高い。特に、「食品ロスの削減に取り組む」が64.8%、「地産地消に取り組む」が58.7%と高い。

Q20.あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、消費者としてどのような行動を取るべきだと思っていますか。（MA）

|                                          | 全 体<br>(n=4000) | 女 性<br>(%)        |                   |                   |                   |                   |                   |
|------------------------------------------|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                                          |                 | 15-24歳<br>(n=255) | 25-34歳<br>(n=277) | 35-44歳<br>(n=324) | 45-54歳<br>(n=411) | 55-64歳<br>(n=351) | 65-74歳<br>(n=366) |
|                                          |                 |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 食品ロスの削減に取り組む                             | 41.5            | 32.5              | 30.7              | 41.4              | 48.9              | 53.3              | 64.8              |
| 地産地消に取り組む                                | 32.9            | 24.3              | 20.6              | 32.1              | 37.2              | 41.6              | 58.7              |
| 買物や外食時に、国産食材を積極的に選ぶ                      | 24.0            | 19.6              | 17.3              | 25.3              | 30.9              | 31.9              | 38.5              |
| ごはんを中心とした日本型の食生活を心掛ける                    | 22.3            | 18.4              | 22.4              | 21.0              | 26.8              | 23.6              | 30.6              |
| 生産から流通、小売までの各段階におけるコストを考慮した適正な価格を意識する    | 20.3            | 14.1              | 14.8              | 16.4              | 19.7              | 21.9              | 31.4              |
| 日常的に、食や農に関する情報の収集に努める                    | 15.5            | 14.5              | 12.3              | 17.6              | 16.8              | 14.0              | 21.9              |
| 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         | 14.4            | 12.2              | 10.8              | 15.7              | 16.5              | 14.5              | 24.6              |
| 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 | 13.7            | 14.5              | 11.9              | 15.1              | 14.4              | 12.8              | 24.6              |
| 食や農に関する情報を積極的に発信する                       | 9.2             | 9.4               | 9.0               | 13.0              | 8.3               | 7.4               | 10.7              |
| 農林水産業体験や農泊等を通して、農林水産業について理解を深める          | 9.1             | 11.0              | 9.7               | 10.2              | 8.8               | 7.4               | 7.9               |
| その他                                      | 0.4             | 0.0               | 0.0               | 0.0               | 0.2               | 0.3               | 0.5               |
| 特に取るべき行動はない                              | 29.3            | 38.4              | 41.5              | 28.1              | 25.3              | 18.8              | 12.0              |
| 総和（特に取るべき行動はないを除いた合計値）                   | 128.9           | 113.7             | 108.2             | 134.3             | 142.4             | 133.8             | 190.7             |

# ■ 居住エリア別に大きな差は見られない。

Q20.あなたは、日本の食の未来を確かなものにするために、消費者としてどのような行動が必要だと思いますか。（MA）



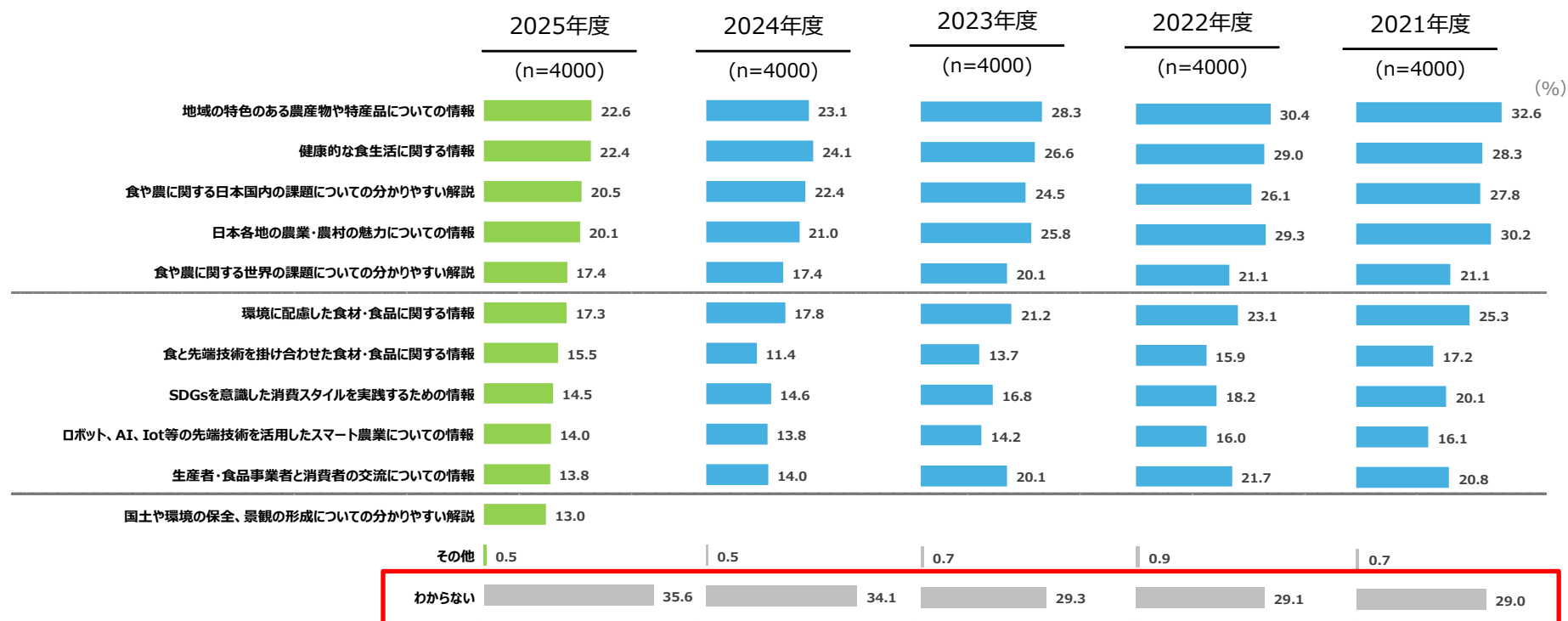
## 5.農業・農村をより身近に感じる情報と ニッポンフードシフトの認知、理解、関心・共感

---

- 農業・農村をより身近に感じられる情報は、「地域の特色のある農産物や特産品についての情報」が22.6%で最も高く、次いで「健康的な食生活に関する情報」、「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」となっている。
- 2021年度から「わからない」の割合が増加している。

Q21. 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ができますか。 (MA)



- 男性でみると、65-74歳では多くの項目で身近に感じると思う情報を挙げる割合が高い。

Q21. 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事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=270)                     | (n=295)                     | (n=339)                     | (n=424)                     | (n=350)                     | (n=338)                     |
| 食や農に関する日本国内の課題（農業従事者の減少・高齢化等）についての分かりやすい解説   | 地域の特色のある農産物や特産品についての情報                       | <div><div></div></div> 22.6 | <div><div></div></div> 14.4 | <div><div></div></div> 15.6 | <div><div></div></div> 18.9 | <div><div></div></div> 19.3 | <div><div></div></div> 20.6 | <div><div></div></div> 34.9 |
|                                              | 健康的な食生活に関する情報                                | <div><div></div></div> 22.4 | <div><div></div></div> 16.3 | <div><div></div></div> 13.2 | <div><div></div></div> 19.2 | <div><div></div></div> 17.7 | <div><div></div></div> 17.1 | <div><div></div></div> 26.6 |
|                                              | 食や農に関する日本国内の課題（農業従事者の減少・高齢化等）についての分かりやすい解説   | <div><div></div></div> 20.5 | <div><div></div></div> 21.9 | <div><div></div></div> 16.9 | <div><div></div></div> 20.4 | <div><div></div></div> 17.5 | <div><div></div></div> 17.1 | <div><div></div></div> 26.6 |
|                                              | 日本各地の農業・農村の魅力についての情報                         | <div><div></div></div> 20.1 | <div><div></div></div> 18.1 | <div><div></div></div> 15.6 | <div><div></div></div> 20.4 | <div><div></div></div> 19.6 | <div><div></div></div> 20.0 | <div><div></div></div> 23.7 |
|                                              | 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 | <div><div></div></div> 17.4 | <div><div></div></div> 15.9 | <div><div></div></div> 11.5 | <div><div></div></div> 15.9 | <div><div></div></div> 17.2 | <div><div></div></div> 16.6 | <div><div></div></div> 20.4 |
|                                              | 環境に配慮した食材・食品に関する情報                           | <div><div></div></div> 17.3 | <div><div></div></div> 10.4 | <div><div></div></div> 13.2 | <div><div></div></div> 11.8 | <div><div></div></div> 15.3 | <div><div></div></div> 11.1 | <div><div></div></div> 21.9 |
| 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 | 食と先端技術を掛け合わせた食材・食品に関する情報                     | <div><div></div></div> 15.5 | <div><div></div></div> 15.9 | <div><div></div></div> 14.2 | <div><div></div></div> 14.5 | <div><div></div></div> 15.6 | <div><div></div></div> 13.7 | <div><div></div></div> 17.2 |
|                                              | SDGsを意識した消費スタイルを実践するための情報                    | <div><div></div></div> 14.5 | <div><div></div></div> 17.0 | <div><div></div></div> 12.2 | <div><div></div></div> 10.9 | <div><div></div></div> 11.1 | <div><div></div></div> 9.4  | <div><div></div></div> 15.1 |
|                                              | 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          | <div><div></div></div> 14.0 | <div><div></div></div> 19.6 | <div><div></div></div> 13.9 | <div><div></div></div> 19.8 | <div><div></div></div> 12.0 | <div><div></div></div> 15.4 | <div><div></div></div> 17.5 |
|                                              | 生産者・食品事業者と消費者の交流（イベント、交流体験等）についての情報          | <div><div></div></div> 13.8 | <div><div></div></div> 14.1 | <div><div></div></div> 13.2 | <div><div></div></div> 12.4 | <div><div></div></div> 11.8 | <div><div></div></div> 12.3 | <div><div></div></div> 16.0 |
|                                              | 国土や環境の保全、景観の形成についての分かりやすい解説                  | <div><div></div></div> 13.0 | <div><div></div></div> 15.6 | <div><div></div></div> 10.8 | <div><div></div></div> 13.3 | <div><div></div></div> 14.2 | <div><div></div></div> 10.9 | <div><div></div></div> 14.2 |
|                                              | その他                                          | <div><div></div></div> 0.5  | <div><div></div></div> 0.0  | <div><div></div></div> 0.0  | <div><div></div></div> 0.3  | <div><div></div></div> 0.9  | <div><div></div></div> 1.7  | <div><div></div></div> 1.2  |
| わからない                                        | <div><div></div></div> 35.6                  | <div><div></div></div> 39.6 | <div><div></div></div> 48.5 | <div><div></div></div> 42.8 | <div><div></div></div> 37.0 | <div><div></div></div> 36.0 | <div><div></div></div> 26.9 |                             |
| 総和（わからないを除いた合計値）                             |                                              | 191.6                       | 179.2                       | 150.3                       | 177.8                       | 172.2                       | 165.9                       | 235.3                       |

■ 女性でみると、65-74歳では全ての項目で身近に感じると思う情報を挙げる割合が高い。

Q21. 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事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=255)                     | (n=277)                     | (n=324)                     | (n=411)                     | (n=351)                     | (n=366)                     |     |
| 地域の特色のある農産物や特産品についての情報                       | <div><div></div></div> 22.6 | <div><div></div></div> 14.5 | <div><div></div></div> 15.9 | <div><div></div></div> 19.1 | <div><div></div></div> 25.3 | <div><div></div></div> 25.4 | <div><div></div></div> 39.9 |     |
| 健康的な食生活に関する情報                                | <div><div></div></div> 22.4 | <div><div></div></div> 14.5 | <div><div></div></div> 18.1 | <div><div></div></div> 21.3 | <div><div></div></div> 25.5 | <div><div></div></div> 29.1 | <div><div></div></div> 43.2 |     |
| 食や農に関する日本国内の課題（農業従事者の減少・高齢化等）についての分かりやすい解説   | <div><div></div></div> 20.5 | <div><div></div></div> 11.0 | <div><div></div></div> 13.7 | <div><div></div></div> 19.8 | <div><div></div></div> 21.7 | <div><div></div></div> 22.5 | <div><div></div></div> 33.1 |     |
| 日本各地の農業・農村の魅力についての情報                         | <div><div></div></div> 20.1 | <div><div></div></div> 10.6 | <div><div></div></div> 14.4 | <div><div></div></div> 19.4 | <div><div></div></div> 24.8 | <div><div></div></div> 18.2 | <div><div></div></div> 30.3 |     |
| 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 | <div><div></div></div> 17.4 | <div><div></div></div> 15.3 | <div><div></div></div> 11.9 | <div><div></div></div> 19.1 | <div><div></div></div> 16.3 | <div><div></div></div> 21.4 | <div><div></div></div> 24.0 |     |
| 環境に配慮した食材・食品に関する情報                           | <div><div></div></div> 17.3 | <div><div></div></div> 14.1 | <div><div></div></div> 11.6 | <div><div></div></div> 17.6 | <div><div></div></div> 17.5 | <div><div></div></div> 22.5 | <div><div></div></div> 35.2 |     |
| 食と先端技術を掛け合わせた食材・食品に関する情報                     | <div><div></div></div> 15.5 | <div><div></div></div> 9.4  | <div><div></div></div> 12.3 | <div><div></div></div> 15.4 | <div><div></div></div> 15.8 | <div><div></div></div> 16.5 | <div><div></div></div> 22.1 |     |
| SDGsを意識した消費スタイルを実践するための情報                    | <div><div></div></div> 14.5 | <div><div></div></div> 13.3 | <div><div></div></div> 13.7 | <div><div></div></div> 16.4 | <div><div></div></div> 14.4 | <div><div></div></div> 14.8 | <div><div></div></div> 26.0 |     |
| 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          | <div><div></div></div> 14.0 | <div><div></div></div> 8.2  | <div><div></div></div> 12.3 | <div><div></div></div> 8.3  | <div><div></div></div> 13.1 | <div><div></div></div> 11.7 | <div><div></div></div> 15.6 |     |
| 生産者・食品事業者と消費者の交流（イベント、交流体験等）についての情報          | <div><div></div></div> 13.8 | <div><div></div></div> 10.6 | <div><div></div></div> 10.1 | <div><div></div></div> 14.8 | <div><div></div></div> 15.1 | <div><div></div></div> 13.1 | <div><div></div></div> 20.5 |     |
| 国土や環境の保全、景観の形成についての分かりやすい解説                  | <div><div></div></div> 13.0 | <div><div></div></div> 7.5  | <div><div></div></div> 13.0 | <div><div></div></div> 14.5 | <div><div></div></div> 12.7 | <div><div></div></div> 12.3 | <div><div></div></div> 15.6 |     |
| その他                                          | 0.5                         | 0.4                         | 0.0                         | 0.0                         | 0.5                         | 0.3                         | 0.3                         |     |
| わからない                                        | <div><div></div></div> 35.6 | <div><div></div></div> 44.3 | <div><div></div></div> 44.8 | <div><div></div></div> 36.1 | <div><div></div></div> 31.9 | <div><div></div></div> 29.9 | <div><div></div></div> 18.0 |     |
| 総和（わからないを除いた合計値）                             | 191.6                       | 129.4                       | 147.0                       | 185.7                       | 202.7                       | 207.8                       | 305.8                       |     |

■ 居住エリア別でみると、『四国エリア』は「地域の特色のある農産物や特産品についての情報」が他のエリアに比べて高い。

Q21. 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事ができると思いますか。（MA）

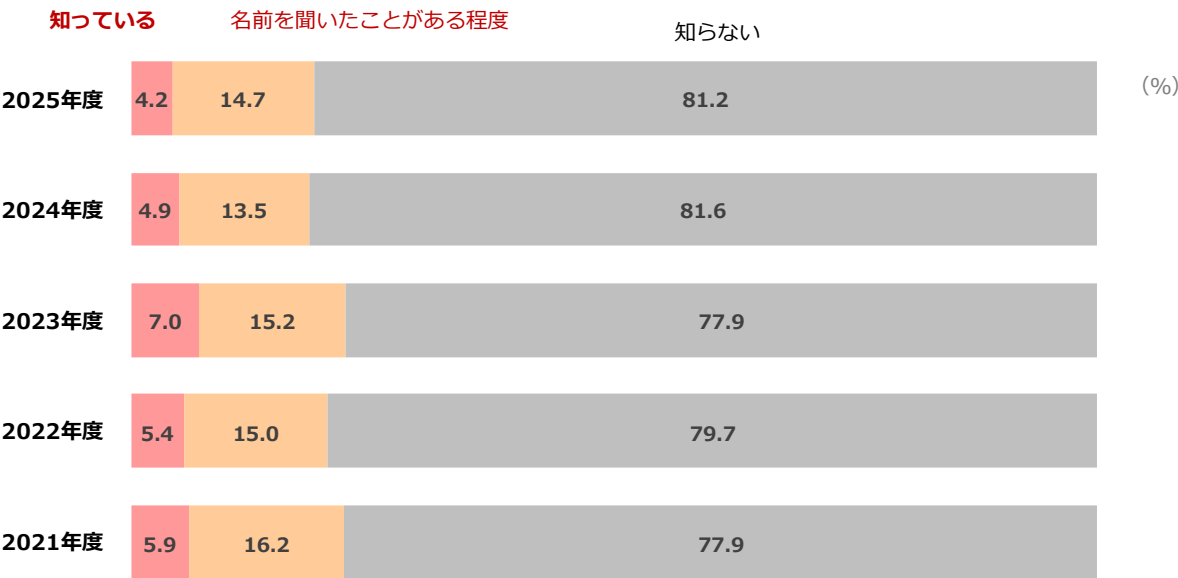
|                                              | 全体               | 居住エリア            |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  | (%) |
|----------------------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-----|
|                                              |                  | 北海道              | 東北               | 関東               | 北陸               | 東海・東山            | 近畿               | 中国               | 四国               | 九州・沖縄            |     |
|                                              | (n=4000)         | (n=162)          | (n=266)          | (n=1430)         | (n=157)          | (n=562)          | (n=647)          | (n=219)          | (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                       | <div></div> 22.6 | <div></div> 22.2 | <div></div> 26.3 | <div></div> 20.6 | <div></div> 18.5 | <div></div> 23.8 | <div></div> 21.8 | <div></div> 22.4 | <div></div> 34.2 | <div></div> 24.8 |     |
| 健康的な食生活に関する情報                                | <div></div> 22.4 | <div></div> 20.4 | <div></div> 23.3 | <div></div> 22.3 | <div></div> 24.2 | <div></div> 21.5 | <div></div> 23.5 | <div></div> 20.1 | <div></div> 21.9 | <div></div> 22.6 |     |
| 食や農に関する日本国内の課題（農業従事者の減少・高齢化等）についての分かりやすい解説   | <div></div> 20.5 | <div></div> 16.0 | <div></div> 21.1 | <div></div> 20.3 | <div></div> 18.5 | <div></div> 18.3 | <div></div> 21.2 | <div></div> 24.7 | <div></div> 17.5 | <div></div> 23.7 |     |
| 日本各地の農業・農村の魅力についての情報                         | <div></div> 20.1 | <div></div> 19.1 | <div></div> 24.1 | <div></div> 19.2 | <div></div> 14.6 | <div></div> 22.1 | <div></div> 19.3 | <div></div> 17.4 | <div></div> 19.3 | <div></div> 23.3 |     |
| 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 | <div></div> 17.4 | <div></div> 17.9 | <div></div> 13.5 | <div></div> 17.6 | <div></div> 12.1 | <div></div> 16.4 | <div></div> 17.8 | <div></div> 20.1 | <div></div> 14.9 | <div></div> 20.5 |     |
| 環境に配慮した食材・食品に関する情報                           | <div></div> 17.3 | <div></div> 16.7 | <div></div> 16.2 | <div></div> 16.4 | <div></div> 19.1 | <div></div> 18.1 | <div></div> 14.2 | <div></div> 16.9 | <div></div> 17.5 | <div></div> 23.5 |     |
| 食と先端技術を掛け合わせた食材・食品に関する情報                     | <div></div> 15.5 | <div></div> 13.6 | <div></div> 13.2 | <div></div> 15.3 | <div></div> 14.6 | <div></div> 16.4 | <div></div> 15.0 | <div></div> 14.2 | <div></div> 16.7 | <div></div> 18.1 |     |
| SDGsを意識した消費スタイルを実践するための情報                    | <div></div> 14.5 | <div></div> 14.8 | <div></div> 12.8 | <div></div> 14.1 | <div></div> 15.9 | <div></div> 14.4 | <div></div> 15.5 | <div></div> 12.8 | <div></div> 14.0 | <div></div> 16.0 |     |
| 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          | <div></div> 14.0 | <div></div> 14.2 | <div></div> 13.2 | <div></div> 14.0 | <div></div> 12.1 | <div></div> 16.4 | <div></div> 13.1 | <div></div> 15.1 | <div></div> 14.9 | <div></div> 12.4 |     |
| 生産者・食品事業者と消費者の交流（イベント、交流体験等）についての情報          | <div></div> 13.8 | <div></div> 13.0 | <div></div> 12.0 | <div></div> 12.2 | <div></div> 16.6 | <div></div> 15.3 | <div></div> 15.0 | <div></div> 12.8 | <div></div> 16.7 | <div></div> 15.6 |     |
| 国土や環境の保全、景観の形成についての分かりやすい解説                  | <div></div> 13.0 | <div></div> 17.3 | <div></div> 12.4 | <div></div> 12.9 | <div></div> 10.8 | <div></div> 12.8 | <div></div> 12.5 | <div></div> 12.3 | <div></div> 12.3 | <div></div> 14.2 |     |
| その他                                          | 0.5              | 0.0              | 1.1              | 0.3              | 0.0              | 0.9              | 0.6              | 0.0              | 0.0              | 0.9              |     |
| わからない                                        | <div></div> 35.6 | <div></div> 35.2 | <div></div> 34.2 | <div></div> 36.8 | <div></div> 36.3 | <div></div> 34.7 | <div></div> 36.6 | <div></div> 35.6 | <div></div> 36.0 | <div></div> 32.3 |     |
| 総和（わからないを除いた合計値）                             | 191.6            | 185.2            | 189.2            | 185.2            | 177.0            | 196.4            | 189.5            | 188.8            | 199.9            | 215.6            |     |

- 『ニッポンフードシフト』の説明とロゴマークを提示しての認知度は、「知っていた」は4.2%、「名前を聞いたことがある程度」は14.7%、「知らない」は81.2%であった。
- 2024年度から「知っている」の割合が微減している。

Q22. 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。

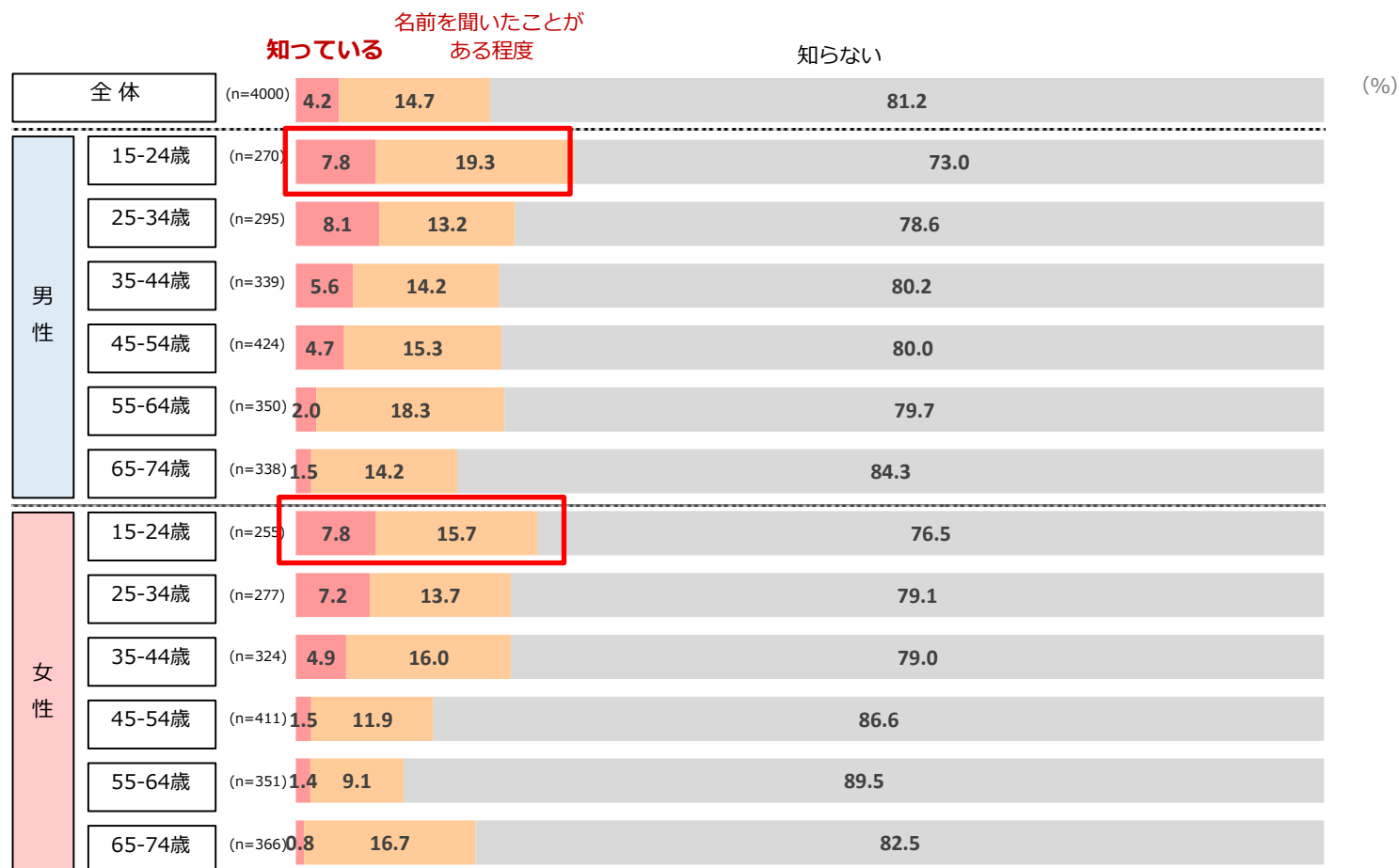
提示したロゴマーク      対象者：全体（n=4,000）



- 男女とも15-24歳の認知度が高い。



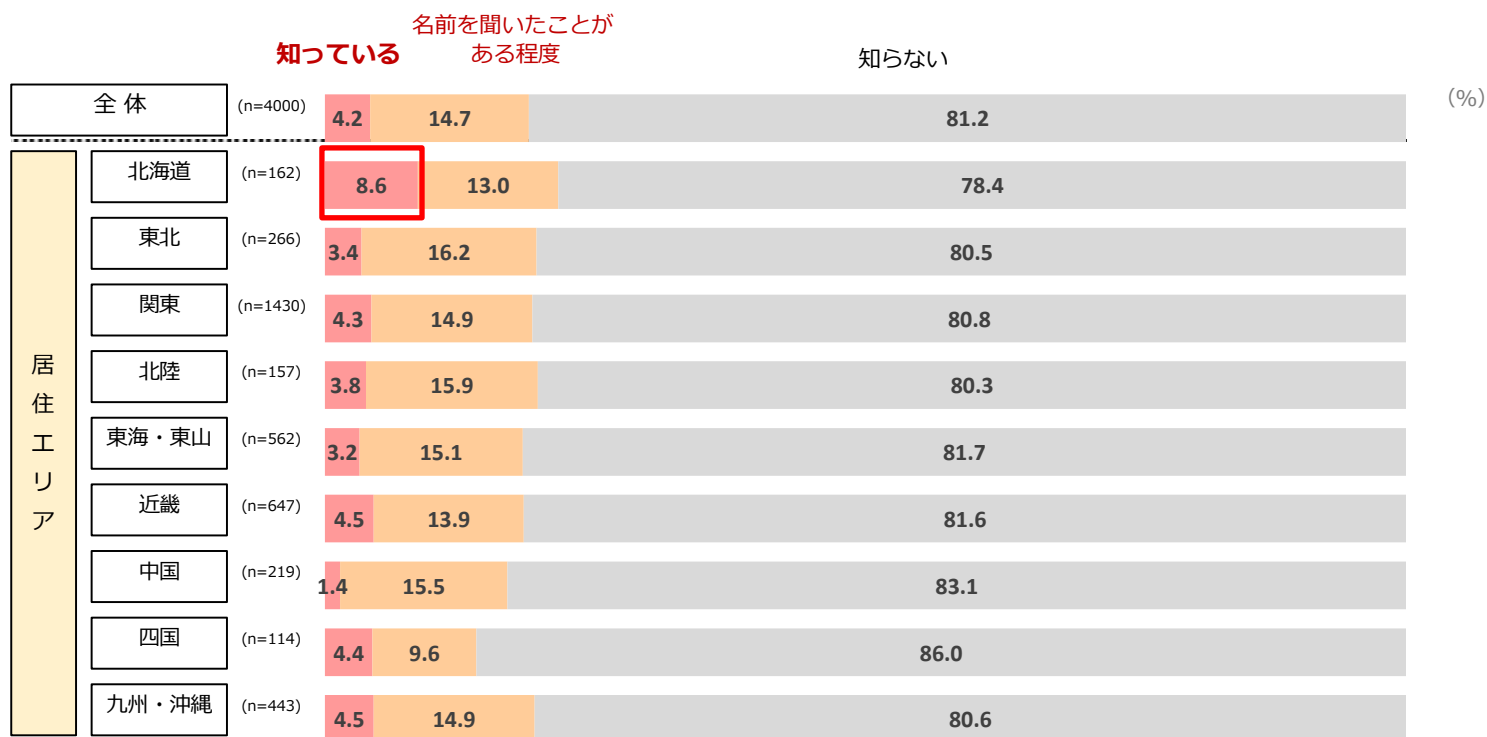
Q22.あなたはこの運動（「ニッポンフードシフト」）についてどの程度知っていますか。（S A）



- 居住エリア別にみると、『北海道エリア』の認知度は8.6%と他のエリアと比べて高い。



Q22.あなたはこの運動（「ニッポンフードシフト」）についてどの程度知っていますか。（S A）

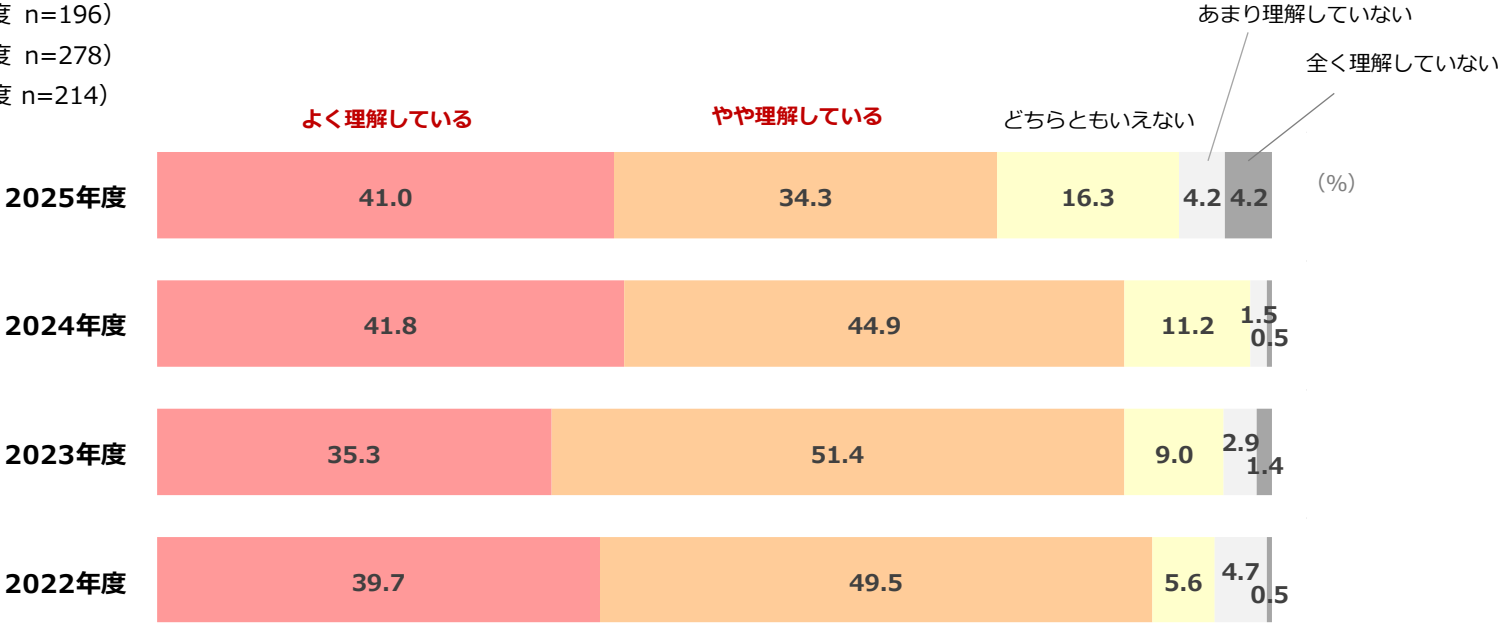


- 『ニッポンフードシフト』の理解は、「よく理解している」が41.0%、「やや理解している」は34.3%であった。
- 2024年度と比べて「あまり理解していない」、「全く理解していない」が増加。

Q23. 「ニッポンフードシフト」を「知っている」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）

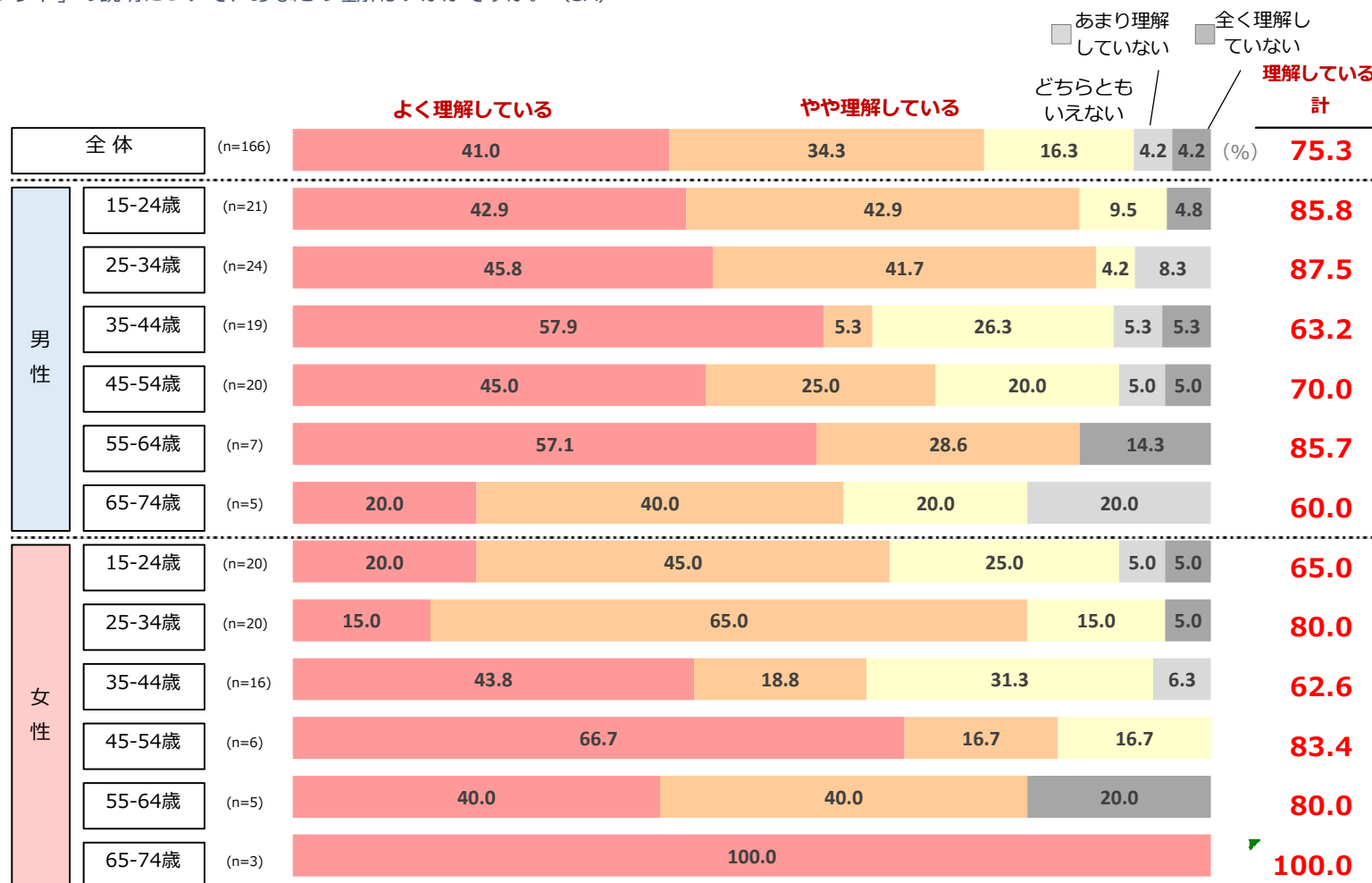
「ニッポンフードシフト」についての説明  
「食」は人を育み、生きる力を与え、そして社会を動かす原動力となるもの。いうまでもなくすべての人は「食」と無関係で生きることはできません。  
日本社会が大きな変化に直面している今、これからの「食」はどうあるべきか。  
食料自給率、環境との調和、新しい生活様式、健康への配慮、食育、サプライチェーンの状況など、私たちが真摯に向き合わなければならないテーマは少なくありません。  
「食」について考えることは、これからの社会を考えること、人の生き方を考えること。  
今こそ、変えるべきは変え、守るべきは守り、新しい挑戦を応援しながら、この時代にふさわしい日本の「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（2025年度 n=166）  
全体（2024年度 n=196）  
全体（2023年度 n=278）  
全体（2022年度 n=214）



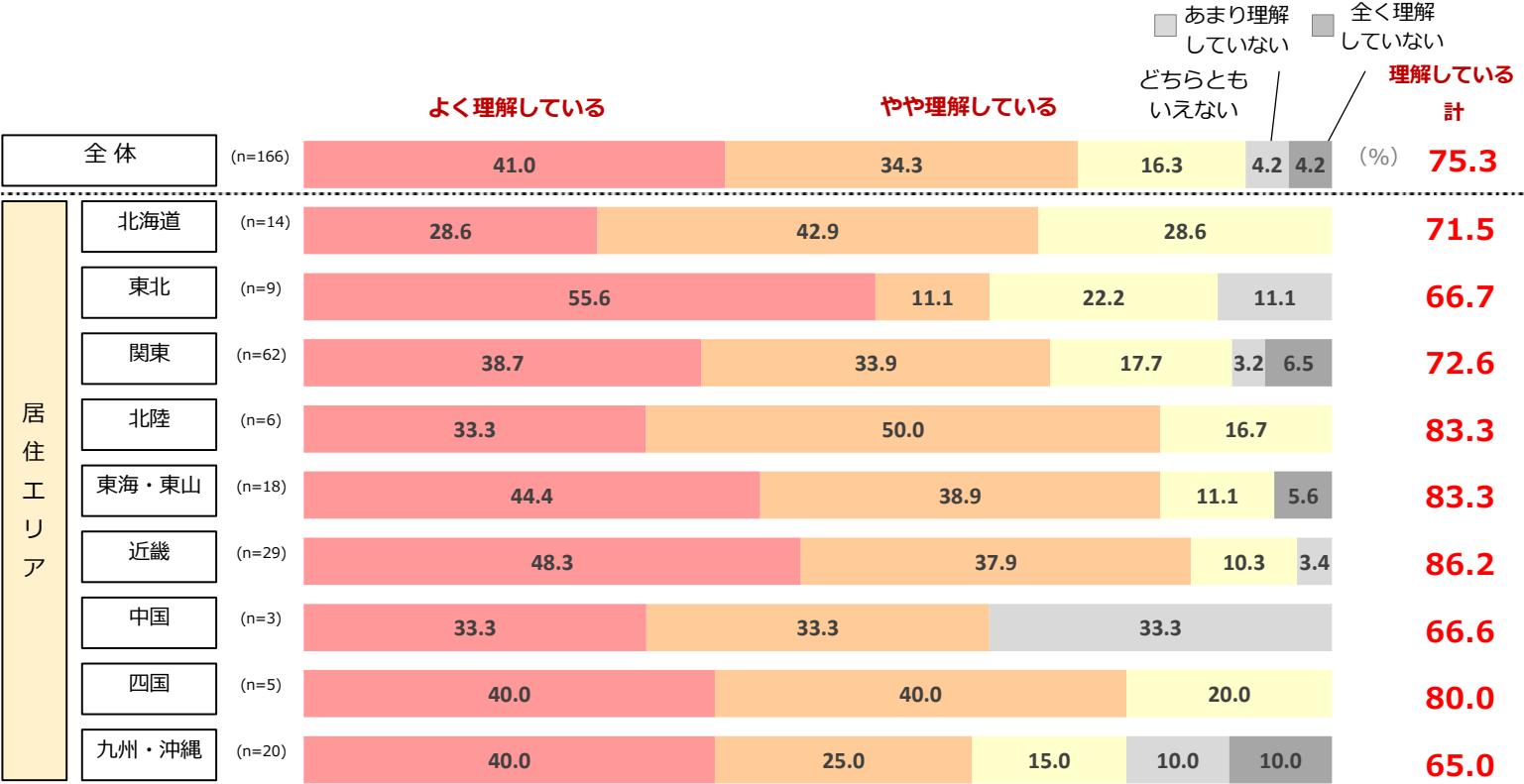
※n=30未満があるため、数値は参考値。

Q23. 「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。

Q23. 「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）



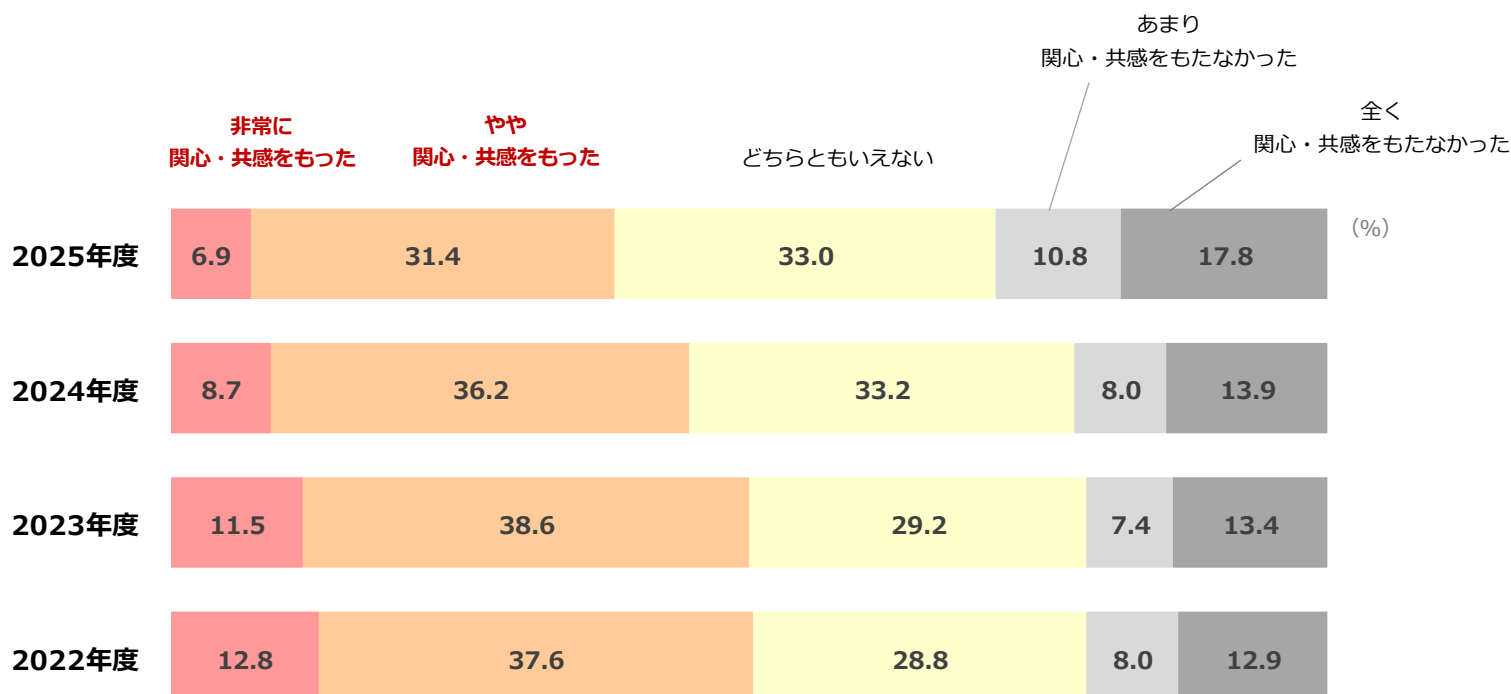
- 『ニッポンフードシフト』への関心・共感は、「非常に関心・共感をもった」は6.9%、「やや関心・共感をもった」は31.4%であった。
- 2022年度から「非常に関心・共感をもった」と「やや関心・共感をもった」の割合は減少傾向。

Q24. 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

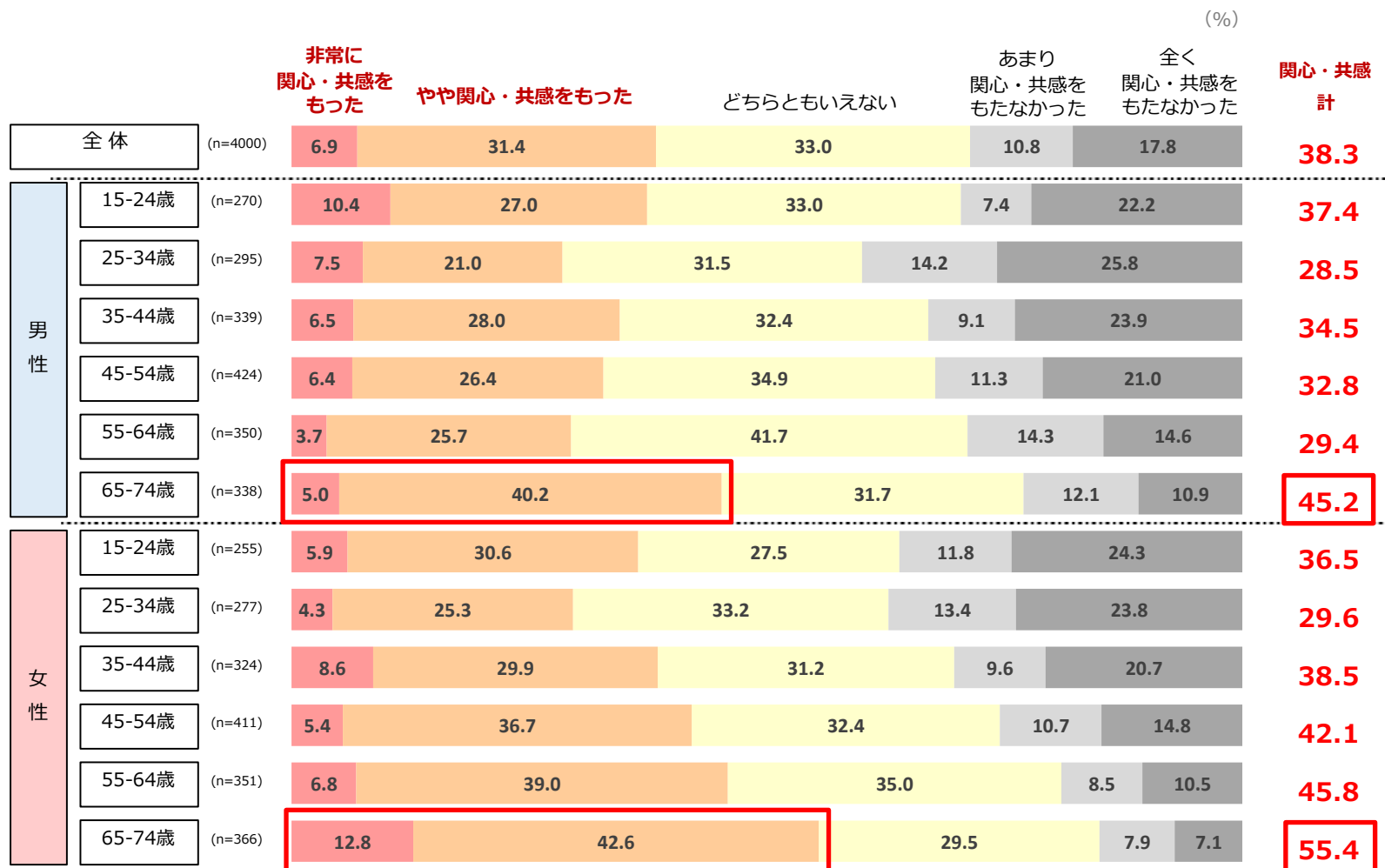
「食」は人を育み、生きる力を与え、そして社会を動かす原動力となるもの。いうまでもなくすべての人は、「食」と無関係で生きることはできません。日本社会が大きな変化に直面している今、これからの「食」はどうあるべきか。食料自給率、環境との調和、新しい生活様式、健康への配慮、食育、サプライチェーンの状況など、私たちが真摯に向き合わなければならないテーマは少なくありません。「食」について考えることは、これからの社会を考えること、人の生き方を考えること。今こそ、変えるべきは変え、守るべきは守り、新しい挑戦を応援しながら、この時代にふさわしい日本の「食」のあり方を考える機会ではないでしょうか。消費者、生産者、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）



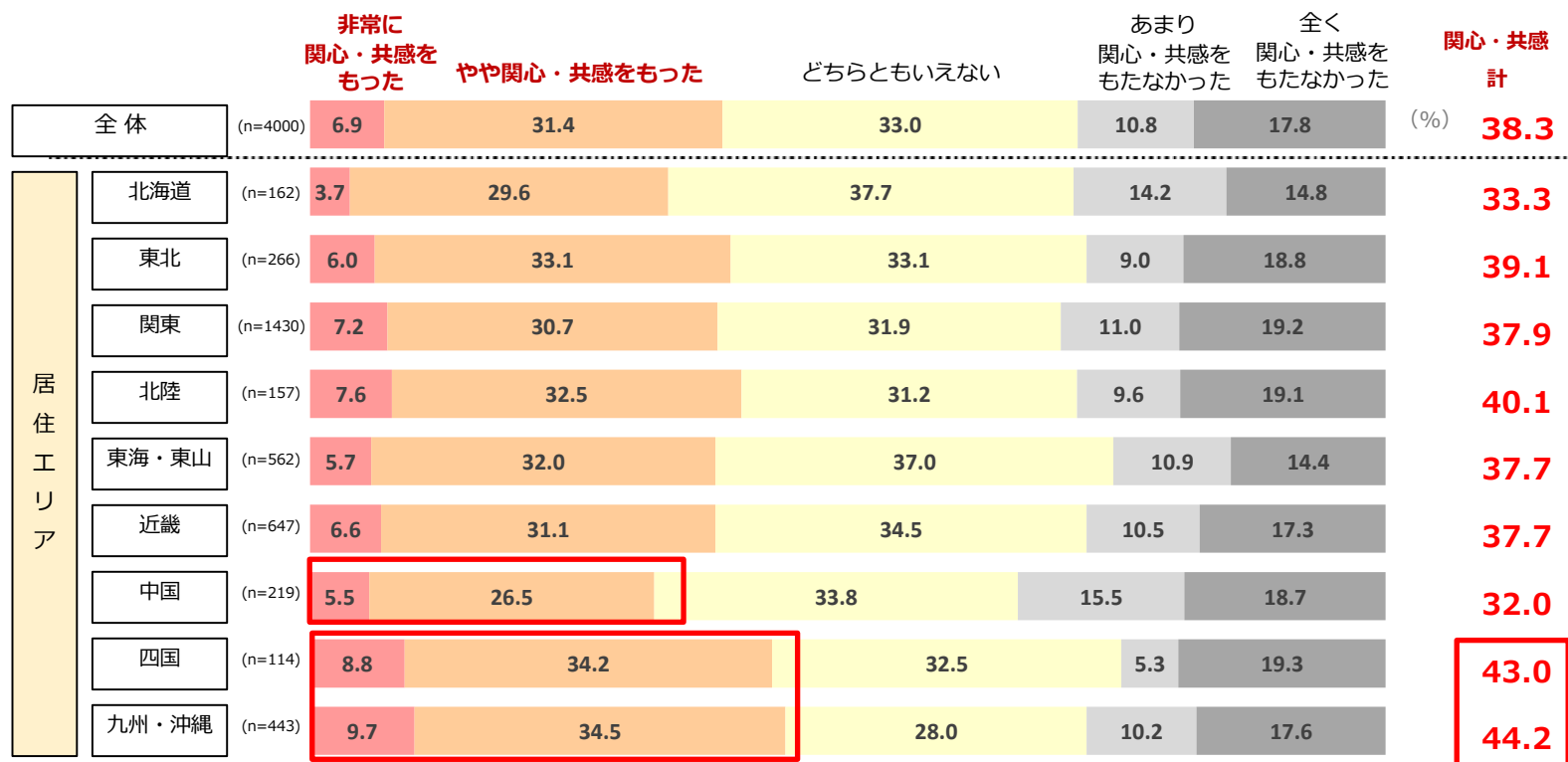
- 男女ともに65-74歳で「関心・共感計（非常に・やや関心・共感をもった）」が高く、特に女性65-74歳は55.4%と最も数値が高くなった。

Q24.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）



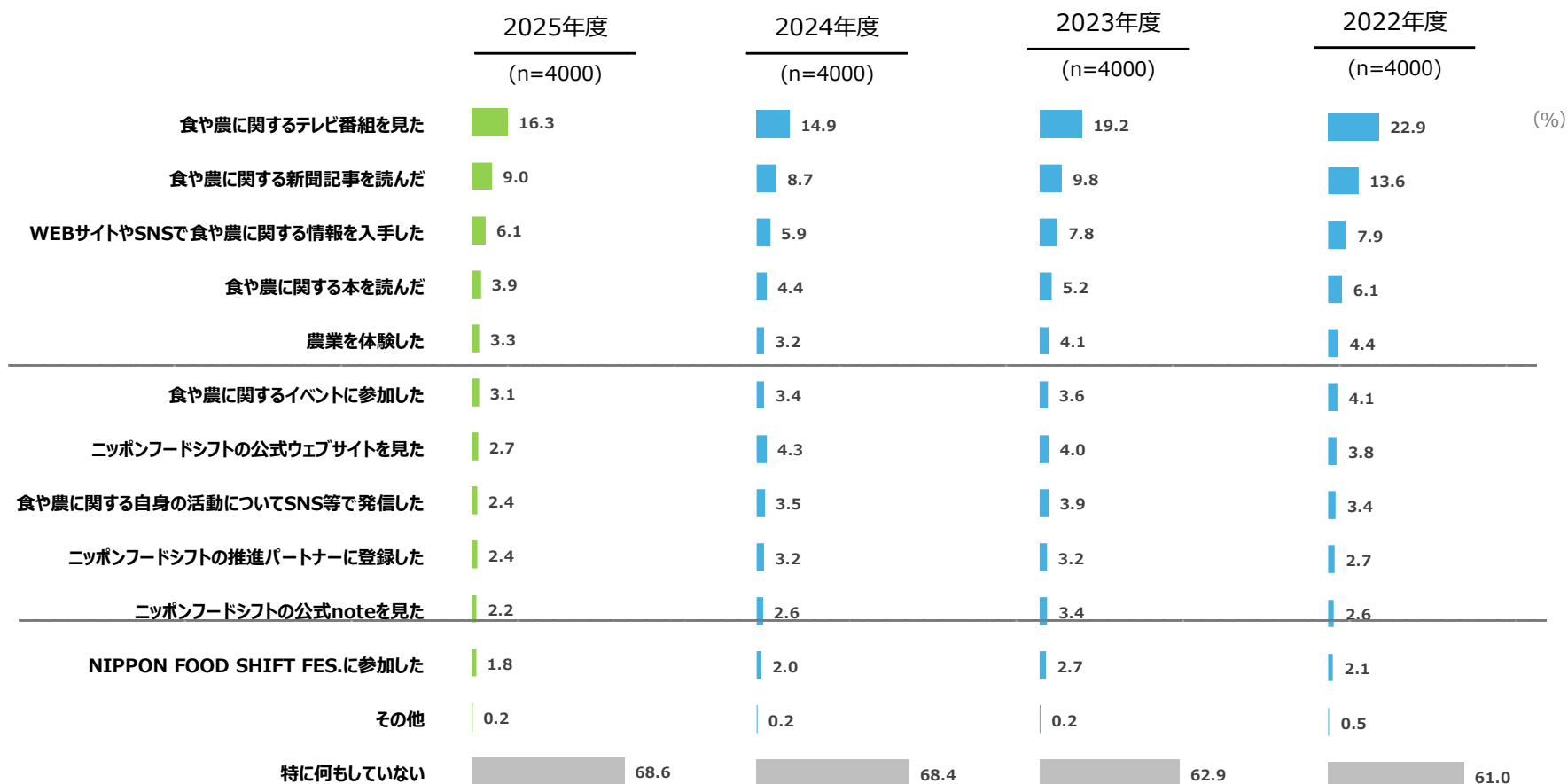
- 居住エリア別でみると、『四国エリア』、『九州エリア』で「非常に関心・共感をもった」+「やや関心・共感をもった」が他のエリアよりも高い。一方で、『中国エリア』は関心・共感計が32.0%と低い。

Q24.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)



- 「食や農に関するテレビ番組を見た」が16.3%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」となっている。
- 「特に何もしていない」は68.6%。

Q25.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)



■ 男性でみると、65-74歳では「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」の割合が他の年代と比べて高い。

Q25.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=270) | (n=295) | (n=339) | (n=424) | (n=350) | (n=338) |     |
| 食や農に関するテレビ番組を見た             | 16.3 | 14.1    | 10.2    | 17.1    | 17.5    | 14.6    | 26.6    |     |
| 食や農に関する新聞記事を読んだ             | 9.0  | 6.3     | 5.1     | 7.7     | 8.5     | 8.9     | 19.2    |     |
| WEBサイトやSNSで食や農に関する情報を入手した   | 6.1  | 12.6    | 8.5     | 7.7     | 6.4     | 5.7     | 4.4     |     |
| 食や農に関する本を読んだ                | 3.9  | 7.8     | 6.4     | 5.9     | 2.4     | 5.1     | 2.1     |     |
| 農業を体験した                     | 3.3  | 5.9     | 2.7     | 3.8     | 5.9     | 1.7     | 4.1     |     |
| 食や農に関するイベントに参加した            | 3.1  | 4.8     | 4.4     | 3.2     | 3.1     | 2.9     | 2.1     |     |
| ニッポンフードシフトの公式サイトを見た         | 2.7  | 3.7     | 6.8     | 5.6     | 3.5     | 1.4     | 0.6     |     |
| 食や農に関する自身の活動についてSNS等で発信した   | 2.4  | 5.9     | 4.1     | 5.0     | 1.9     | 2.9     | 1.2     |     |
| ニッポンフードシフトの推進パートナーに登録した     | 2.4  | 6.3     | 4.1     | 3.5     | 2.4     | 0.3     | 0.9     |     |
| ニッポンフードシフトの公式noteを見た        | 2.2  | 4.8     | 3.4     | 4.7     | 1.9     | 1.1     | 0.9     |     |
| NIPPON FOOD SHIFT FES.に参加した | 1.8  | 4.4     | 3.1     | 2.7     | 3.3     | 0.6     | 0.6     |     |
| その他                         | 0.2  | 0.4     | 0.0     | 0.0     | 0.2     | 0.0     | 0.6     |     |
| 特に何もしていない                   | 68.6 | 61.9    | 70.2    | 66.1    | 68.2    | 70.0    | 61.5    |     |

■ 女性でみると、65-74歳では「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」の割合が他の年代と比べて高い。

Q25.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したりしましたか。（MA）

|                             | 全 体      | 女 性     |         |         |         |         |         |
|-----------------------------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|                             |          | (%)     |         |         |         |         |         |
|                             |          | 15-24歳  | 25-34歳  | 35-44歳  | 45-54歳  | 55-64歳  | 65-74歳  |
|                             | (n=4000) | (n=255) | (n=277) | (n=324) | (n=411) | (n=351) | (n=366) |
| 食や農に関するテレビ番組を見た             | 16.3     | 6.7     | 8.7     | 13.0    | 15.8    | 18.5    | 26.8    |
| 食や農に関する新聞記事を読んだ             | 9.0      | 4.7     | 3.2     | 8.6     | 10.0    | 6.3     | 15.8    |
| WEBサイトやSNSで食や農に関する情報を入手した   | 6.1      | 5.5     | 9.4     | 6.5     | 4.4     | 2.0     | 3.0     |
| 食や農に関する本を読んだ                | 3.9      | 2.7     | 4.7     | 2.2     | 2.9     | 2.0     | 3.6     |
| 農業を体験した                     | 3.3      | 4.3     | 4.3     | 3.4     | 0.7     | 1.1     | 2.7     |
| 食や農に関するイベントに参加した            | 3.1      | 3.1     | 2.2     | 3.7     | 1.7     | 4.0     | 2.5     |
| ニッポンフードシフトの公式サイトを見た         | 2.7      | 2.7     | 1.8     | 2.2     | 3.6     | 0.9     | 0.3     |
| 食や農に関する自身の活動についてSNS等で発信した   | 2.4      | 3.9     | 2.2     | 2.2     | 0.2     | 0.6     | 0.5     |
| ニッポンフードシフトの推進パートナーに登録した     | 2.4      | 3.9     | 2.2     | 3.7     | 1.5     | 0.3     | 1.4     |
| ニッポンフードシフトの公式noteを見た        | 2.2      | 3.9     | 3.2     | 1.9     | 0.5     | 0.3     | 1.4     |
| NIPPON FOOD SHIFT FES.に参加した | 1.8      | 1.6     | 3.2     | 1.2     | 0.7     | 1.1     | 0.3     |
| その他                         | 0.2      | 0.8     | 0.0     | 0.0     | 0.2     | 0.0     | 0.5     |
| 特に何もしていない                   | 68.6     | 69.4    | 72.9    | 70.4    | 72.7    | 74.9    | 63.7    |

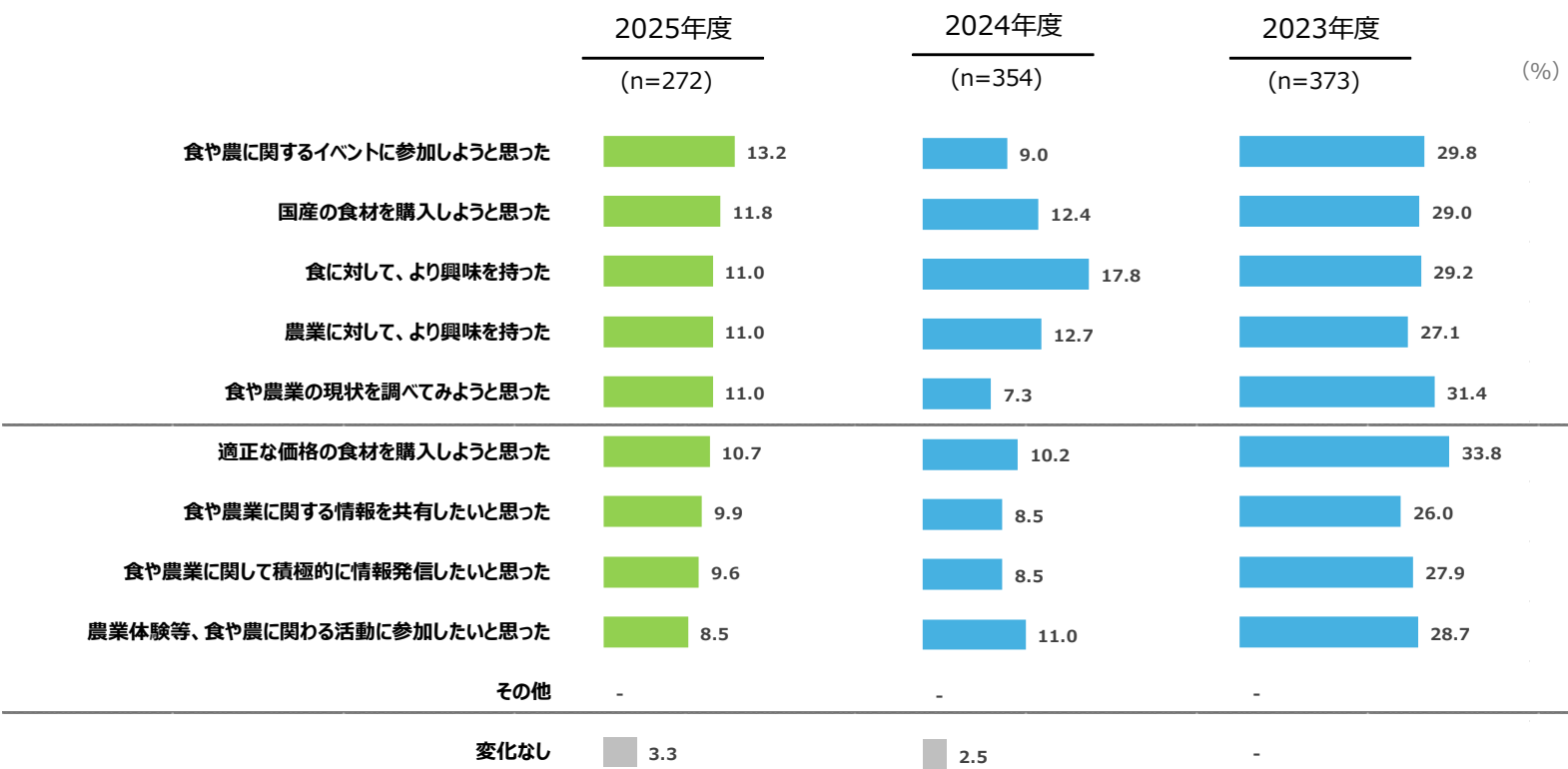
■ 居住エリア別に大きな差は見られない。

Q25.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）

|                             | 居住エリア    |         |         |          |         |         |         |         |         |         | (%) |
|-----------------------------|----------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----|
|                             | 全体       | 北海道     | 東北      | 関東       | 北陸      | 東海・東山   | 近畿      | 中国      | 四国      | 九州・沖縄   |     |
|                             | (n=4000) | (n=162) | (n=266) | (n=1430) | (n=157) | (n=562) | (n=647) | (n=219) | (n=114) | (n=443) |     |
| 食や農に関するテレビ番組を見た             | 16.3     | 17.3    | 18.4    | 15.5     | 17.2    | 16.9    | 14.4    | 15.5    | 17.5    | 19.2    |     |
| 食や農に関する新聞記事を読んだ             | 9.0      | 11.7    | 9.0     | 7.5      | 12.7    | 9.4     | 8.5     | 8.7     | 10.5    | 11.5    |     |
| WEBサイトやSNSで食や農に関する情報を入手した   | 6.1      | 4.3     | 4.9     | 7.2      | 4.5     | 5.0     | 6.8     | 5.9     | 3.5     | 5.6     |     |
| 食や農に関する本を読んだ                | 3.9      | 3.7     | 3.4     | 3.3      | 2.5     | 4.1     | 3.4     | 5.0     | 6.1     | 5.6     |     |
| 農業を体験した                     | 3.3      | 2.5     | 5.6     | 2.7      | 4.5     | 3.6     | 3.2     | 0.9     | 4.4     | 4.7     |     |
| 食や農に関するイベントに参加した            | 3.1      | 5.6     | 3.4     | 2.4      | 5.7     | 3.4     | 3.2     | 3.2     | 2.6     | 2.7     |     |
| ニッポンフードシフトの公式サイトを見た         | 2.7      | 2.5     | 1.5     | 2.7      | 1.3     | 2.3     | 4.0     | 2.7     | 2.6     | 2.7     |     |
| 食や農に関する自身の活動についてSNS等で発信した   | 2.4      | 1.9     | 2.6     | 2.3      | 1.9     | 2.3     | 2.6     | 1.4     | 0.9     | 3.4     |     |
| ニッポンフードシフトの推進パートナーに登録した     | 2.4      | 3.7     | 1.5     | 2.4      | 1.9     | 2.3     | 2.0     | 2.3     | 2.6     | 2.9     |     |
| ニッポンフードシフトの公式noteを見た        | 2.2      | 3.1     | 1.9     | 2.2      | 2.5     | 1.8     | 2.2     | 1.4     | 1.8     | 2.7     |     |
| NIPPON FOOD SHIFT FES.に参加した | 1.8      | 1.9     | 3.0     | 2.0      | 1.9     | 1.8     | 1.4     | 2.7     | 0.0     | 1.4     |     |
| その他                         | 0.2      | 0.0     | 0.8     | 0.3      | 0.6     | 0.0     | 0.2     | 0.0     | 0.0     | 0.2     |     |
| 特に何もしていない                   | 68.6     | 66.7    | 66.9    | 67.9     | 65.0    | 69.8    | 71.1    | 69.4    | 70.2    | 67.5    |     |

- 『食や農に対する意識の変化』は、「食や農に関するイベントに参加しようと思った」が13.2%で割合が最も高く、次いで「国産の食材を購入しようと思った」、「食に対して、より興味を持った」となっている。

Q26. 「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。（SA）  
※2024年度以降は単一回答、2023年度は複数回答と回答方法が異なる。



※n=30未満があるため、数値は参考値。

Q26. 「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。（SA）

|                           | 全 体              | 男 性              |                  |                  |                  |                  |                  | (%)   |
|---------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-------|
|                           |                  | 15-24歳           | 25-34歳           | 35-44歳           | 45-54歳           | 55-64歳           | 65-74歳           |       |
|                           |                  | (n=272)          | (n=35)           | (n=35)           | (n=36)           | (n=36)           | (n=12)           | (n=8) |
| 食や農に関するイベントに参加しようと思った     | <div></div> 13.2 | <div></div> 25.7 | <div></div> 2.9  | <div></div> 8.3  | <div></div> 11.1 | <div></div> 16.7 | <div></div> 12.5 |       |
| 国産の食材を購入しようと思った           | <div></div> 11.8 | <div></div> 11.4 | <div></div> 5.7  | <div></div> 19.4 | <div></div> 8.3  | <div></div> 16.7 | <div></div> 25.0 |       |
| 食に対して、より興味を持った            | <div></div> 11.0 | <div></div> 5.7  | <div></div> 22.9 | <div></div> 11.1 | <div></div> 8.3  | <div></div> 25.0 | <div></div> 0.0  |       |
| 農業に対して、より興味を持った           | <div></div> 11.0 | <div></div> 14.3 | <div></div> 11.4 | <div></div> 13.9 | <div></div> 16.7 | <div></div> 0.0  | <div></div> 12.5 |       |
| 食や農の現状を調べてみようと思った         | <div></div> 11.0 | <div></div> 5.7  | <div></div> 14.3 | <div></div> 8.3  | <div></div> 16.7 | <div></div> 0.0  | <div></div> 12.5 |       |
| 適正な価格の食材を購入しようと思った        | <div></div> 10.7 | <div></div> 8.6  | <div></div> 17.1 | <div></div> 11.1 | <div></div> 8.3  | <div></div> 0.0  | <div></div> 0.0  |       |
| 食や農に関する情報を共有したいと思った       | <div></div> 9.9  | <div></div> 8.6  | <div></div> 5.7  | <div></div> 11.1 | <div></div> 13.9 | <div></div> 25.0 | <div></div> 25.0 |       |
| 食や農に関して積極的に情報発信したいと思った    | <div></div> 9.6  | <div></div> 14.3 | <div></div> 5.7  | <div></div> 8.3  | <div></div> 2.8  | <div></div> 0.0  | <div></div> 12.5 |       |
| 農業体験等、食や農に関わる活動に参加したいと思った | <div></div> 8.5  | <div></div> 5.7  | <div></div> 8.6  | <div></div> 8.3  | <div></div> 11.1 | <div></div> 8.3  | <div></div> 0.0  |       |
| その他                       | <div></div> 0.0  | <div></div> 0.0  | <div></div> 0.0  | <div></div> 0.0  | <div></div> 0.0  | <div></div> 0.0  | <div></div> 0.0  |       |
| 変化なし                      | <div></div> 3.3  | <div></div> 0.0  | <div></div> 5.7  | <div></div> 0.0  | <div></div> 2.8  | <div></div> 8.3  | <div></div> 0.0  |       |

※n=30未満があるため、数値は参考値。

Q26. 「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。（SA）

|                           | 全 体                         | 女 性                         |                             |                             |                             |                             |                             | (%) |
|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----|
|                           |                             | 15-24歳                      | 25-34歳                      | 35-44歳                      | 45-54歳                      | 55-64歳                      | 65-74歳                      |     |
|                           |                             | (n=272)                     | (n=27)                      | (n=23)                      | (n=24)                      | (n=21)                      | (n=6)                       |     |
| 食や農に関するイベントに参加しようと思った     | <div><div></div></div> 13.2 | <div><div></div></div> 22.2 | <div><div></div></div> 21.7 | <div><div></div></div> 16.7 | 0.0                         | <div><div></div></div> 16.7 | 0.0                         |     |
| 国産の食材を購入しようと思った           | <div><div></div></div> 11.8 | <div><div></div></div> 7.4  | <div><div></div></div> 4.3  | <div><div></div></div> 16.7 | <div><div></div></div> 14.3 | <div><div></div></div> 16.7 | <div><div></div></div> 11.1 |     |
| 食に対して、より興味を持った            | <div><div></div></div> 11.0 | <div><div></div></div> 3.7  | <div><div></div></div> 8.7  | <div><div></div></div> 4.2  | <div><div></div></div> 19.0 | <div><div></div></div> 16.7 | <div><div></div></div> 11.1 |     |
| 農業に対して、より興味を持った           | <div><div></div></div> 11.0 | 0.0                         | 0.0                         | <div><div></div></div> 20.8 | <div><div></div></div> 14.3 | 0.0                         | <div><div></div></div> 11.1 |     |
| 食や農の現状を調べてみようと思った         | <div><div></div></div> 11.0 | <div><div></div></div> 22.2 | 0.0                         | <div><div></div></div> 8.3  | <div><div></div></div> 4.8  | <div><div></div></div> 50.0 | <div><div></div></div> 11.1 |     |
| 適正な価格の食材を購入しようと思った        | <div><div></div></div> 10.7 | <div><div></div></div> 14.8 | <div><div></div></div> 17.4 | <div><div></div></div> 4.2  | <div><div></div></div> 14.3 | 0.0                         | <div><div></div></div> 11.1 |     |
| 食や農に関する情報を共有したいと思った       | <div><div></div></div> 9.9  | <div><div></div></div> 3.7  | <div><div></div></div> 13.0 | <div><div></div></div> 4.2  | 0.0                         | 0.0                         | <div><div></div></div> 33.3 |     |
| 食や農に関して積極的に情報発信したいと思った    | <div><div></div></div> 9.6  | <div><div></div></div> 14.8 | <div><div></div></div> 21.7 | <div><div></div></div> 12.5 | <div><div></div></div> 4.8  | 0.0                         | <div><div></div></div> 11.1 |     |
| 農業体験等、食や農に関わる活動に参加したいと思った | <div><div></div></div> 8.5  | <div><div></div></div> 7.4  | <div><div></div></div> 4.3  | <div><div></div></div> 12.5 | <div><div></div></div> 19.0 | 0.0                         | 0.0                         |     |
| その他                       | 0.0                         | 0.0                         | 0.0                         | 0.0                         | 0.0                         | 0.0                         | 0.0                         |     |
| 変化なし                      | <div><div></div></div> 3.3  | <div><div></div></div> 3.7  | <div><div></div></div> 8.7  | 0.0                         | <div><div></div></div> 9.5  | 0.0                         | 0.0                         |     |

※n=30未満があるため、数値は参考値。

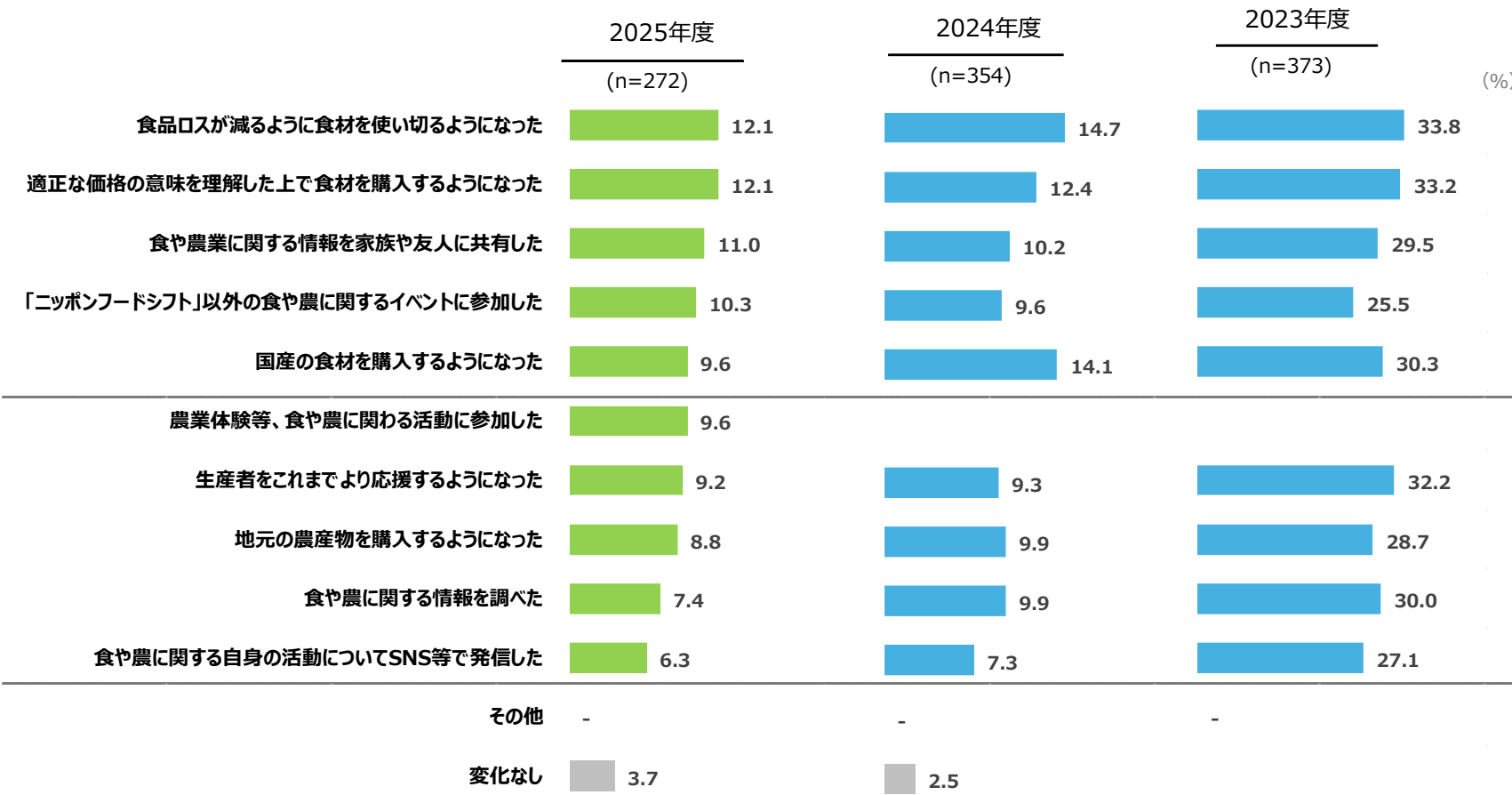
Q26. 「ニッポンフードシフト」に関するイベントへの参加や情報を見聞きしたことで、あなたの食や農業に対する意識はどのように変化しましたか。（SA）

(%)

|                           | 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・沖縄                       |
|                           |                             | (n=272)                     | (n=13)                      | (n=15)                      | (n=110)                     | (n=8)                       | (n=29)                      | (n=41)                      | (n=17)                      | (n=6)                       |
| 食や農に関するイベントに参加しようと思った     | <div><div></div></div> 13.2 | <div><div></div></div> 7.7  | <div><div></div></div> 6.7  | <div><div></div></div> 15.5 | <div><div></div></div> 25.0 | <div><div></div></div> 13.8 | <div><div></div></div> 9.8  | <div><div></div></div> 17.6 | 0.0                         | <div><div></div></div> 12.1 |
| 国産の食材を購入しようと思った           | <div><div></div></div> 11.8 | 0.0                         | <div><div></div></div> 6.7  | <div><div></div></div> 11.8 | <div><div></div></div> 25.0 | <div><div></div></div> 17.2 | <div><div></div></div> 7.3  | <div><div></div></div> 5.9  | <div><div></div></div> 33.3 | <div><div></div></div> 15.2 |
| 食に対して、より興味を持った            | <div><div></div></div> 11.0 | <div><div></div></div> 15.4 | 0.0                         | <div><div></div></div> 12.7 | <div><div></div></div> 12.5 | <div><div></div></div> 6.9  | <div><div></div></div> 12.2 | <div><div></div></div> 5.9  | <div><div></div></div> 16.7 | <div><div></div></div> 12.1 |
| 農業に対して、より興味を持った           | <div><div></div></div> 11.0 | <div><div></div></div> 23.1 | <div><div></div></div> 13.3 | <div><div></div></div> 7.3  | 0.0                         | <div><div></div></div> 17.2 | <div><div></div></div> 17.1 | <div><div></div></div> 11.8 | <div><div></div></div> 16.7 | <div><div></div></div> 6.1  |
| 食や農の現状を調べてみようと思った         | <div><div></div></div> 11.0 | 0.0                         | <div><div></div></div> 20.0 | <div><div></div></div> 7.3  | <div><div></div></div> 12.5 | <div><div></div></div> 10.3 | <div><div></div></div> 24.4 | <div><div></div></div> 11.8 | <div><div></div></div> 16.7 | <div><div></div></div> 6.1  |
| 適正な価格の食材を購入しようと思った        | <div><div></div></div> 10.7 | <div><div></div></div> 7.7  | <div><div></div></div> 13.3 | <div><div></div></div> 11.8 | <div><div></div></div> 12.5 | <div><div></div></div> 10.3 | <div><div></div></div> 7.3  | <div><div></div></div> 5.9  | 0.0                         | <div><div></div></div> 15.2 |
| 食や農に関する情報を共有したいと思った       | <div><div></div></div> 9.9  | <div><div></div></div> 23.1 | <div><div></div></div> 13.3 | <div><div></div></div> 10.0 | 0.0                         | <div><div></div></div> 10.3 | <div><div></div></div> 9.8  | 0.0                         | 0.0                         | <div><div></div></div> 12.1 |
| 食や農に関して積極的に情報発信したいと思った    | <div><div></div></div> 9.6  | <div><div></div></div> 15.4 | <div><div></div></div> 6.7  | <div><div></div></div> 10.0 | <div><div></div></div> 12.5 | <div><div></div></div> 3.4  | <div><div></div></div> 9.8  | <div><div></div></div> 17.6 | 0.0                         | <div><div></div></div> 9.1  |
| 農業体験等、食や農に関わる活動に参加したいと思った | <div><div></div></div> 8.5  | <div><div></div></div> 7.7  | <div><div></div></div> 6.7  | <div><div></div></div> 9.1  | 0.0                         | <div><div></div></div> 10.3 | 0.0                         | <div><div></div></div> 17.6 | <div><div></div></div> 16.7 | <div><div></div></div> 12.1 |
| その他                       | 0.0                         | 0.0                         | 0.0                         | 0.0                         | 0.0                         | 0.0                         | 0.0                         | 0.0                         | 0.0                         | 0.0                         |
| 変化なし                      | <div><div></div></div> 3.3  | 0.0                         | <div><div></div></div> 13.3 | <div><div></div></div> 4.5  | 0.0                         | 0.0                         | <div><div></div></div> 2.4  | <div><div></div></div> 5.9  | 0.0                         | 0.0                         |

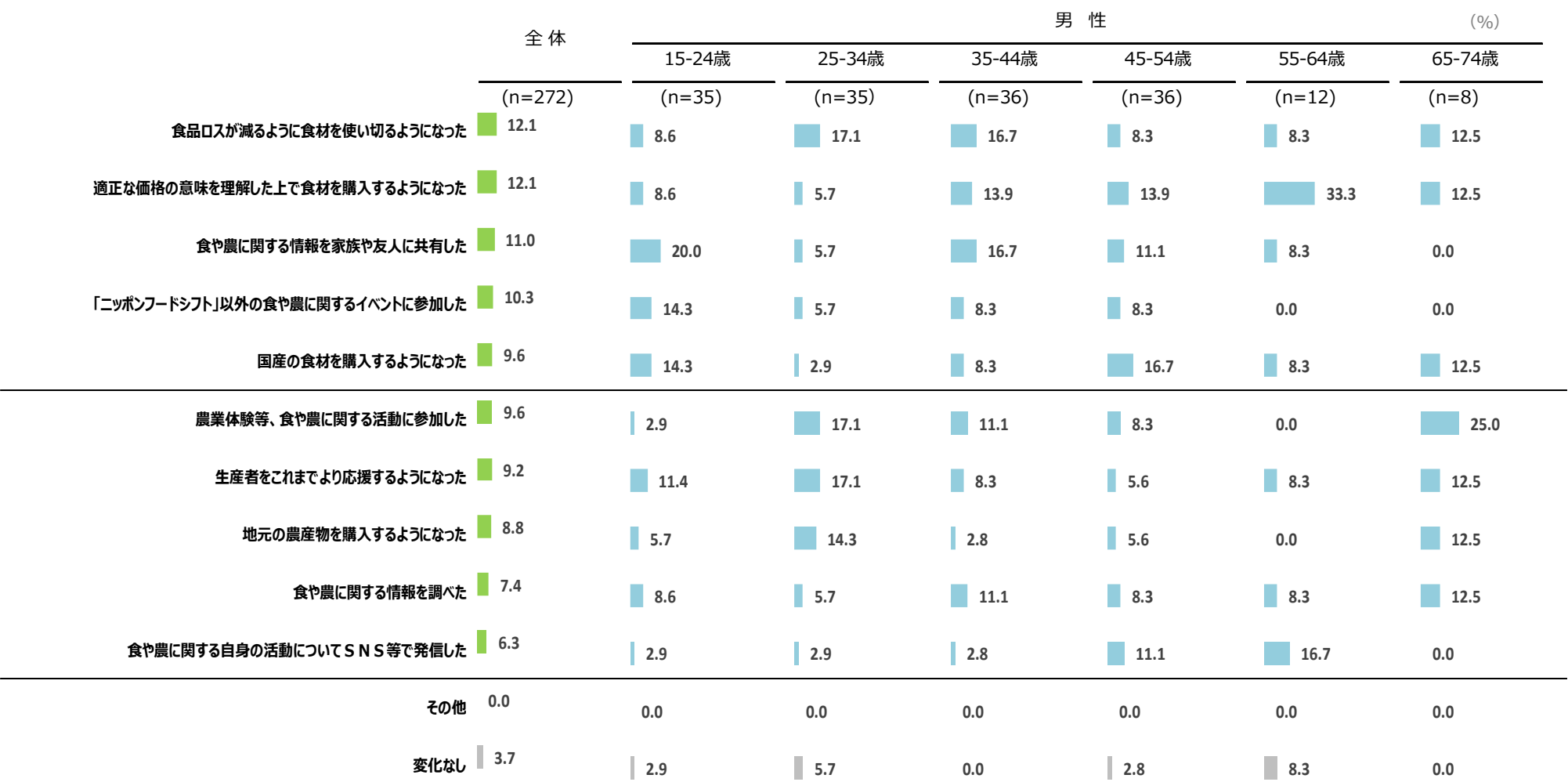
- 『食や農に対する行動の変化』は、「食品ロスが減るように食材を使い切るようになった」「適正な価格の意味を理解した上で食材を購入するようになった」が同率12.1%で最も高く、次いで「食や農業に関する情報を家族や友人に共有した」、「ニッポンフードシフト」以外の食や農に関するイベントに参加した」となっている。

Q27.「食に関するイベント」や「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行動はどのように変化しましたか。（SA）  
※2024年度以降は単一回答、2023年度は複数回答と回答方法が異なる。



※n=30未満があるため、数値は参考値。

Q27. 「食に関するイベント」や「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行動はどのように変化しましたか。（SA）



※n=30未満があるため、数値は参考値。

Q27. 「食に関するイベント」や「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行動はどのように変化しましたか。（SA）

|                                 | 全 体              | 女 性              |                  |                  |                  |                  |                  |
|---------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
|                                 |                  | (%)              |                  |                  |                  |                  |                  |
|                                 |                  | 15-24歳           | 25-34歳           | 35-44歳           | 45-54歳           | 55-64歳           | 65-74歳           |
|                                 | (n=272)          | (n=27)           | (n=23)           | (n=24)           | (n=21)           | (n=6)            | (n=9)            |
| 食品ロスが減るように食材を使い切るようになった         | <div></div> 12.1 | <div></div> 11.1 | <div></div> 13.0 | <div></div> 4.2  | <div></div> 19.0 | 0.0              | <div></div> 22.2 |
| 適正な価格の意味を理解した上で食材を購入するようになった    | <div></div> 12.1 | <div></div> 14.8 | <div></div> 13.0 | <div></div> 8.3  | <div></div> 9.5  | <div></div> 33.3 | 0.0              |
| 食や農に関する情報を家族や友人に共有した            | <div></div> 11.0 | <div></div> 7.4  | <div></div> 8.7  | <div></div> 16.7 | <div></div> 4.8  | 0.0              | <div></div> 11.1 |
| 「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 | <div></div> 10.3 | <div></div> 7.4  | <div></div> 21.7 | <div></div> 12.5 | <div></div> 9.5  | 0.0              | <div></div> 33.3 |
| 国産の食材を購入するようになった                | <div></div> 9.6  | <div></div> 3.7  | <div></div> 8.7  | <div></div> 4.2  | <div></div> 19.0 | 0.0              | <div></div> 11.1 |
| 農業体験等、食や農に関する活動に参加した            | <div></div> 9.6  | <div></div> 14.8 | <div></div> 8.7  | <div></div> 8.3  | 0.0              | <div></div> 33.3 | 0.0              |
| 生産者をこれまでより応援するようになった            | <div></div> 9.2  | <div></div> 7.4  | <div></div> 8.7  | <div></div> 8.3  | <div></div> 4.8  | 0.0              | <div></div> 11.1 |
| 地元の農産物を購入するようになった               | <div></div> 8.8  | <div></div> 11.1 | 0.0              | <div></div> 29.2 | <div></div> 9.5  | <div></div> 16.7 | 0.0              |
| 食や農に関する情報を調べた                   | <div></div> 7.4  | <div></div> 11.1 | 0.0              | <div></div> 8.3  | <div></div> 4.8  | 0.0              | 0.0              |
| 食や農に関する自身の活動についてSNS等で発信した       | <div></div> 6.3  | <div></div> 7.4  | <div></div> 8.7  | 0.0              | <div></div> 9.5  | <div></div> 16.7 | <div></div> 11.1 |
| その他                             | 0.0              | 0.0              | 0.0              | 0.0              | 0.0              | 0.0              | 0.0              |
| 変化なし                            | <div></div> 3.7  | <div></div> 3.7  | <div></div> 8.7  | 0.0              | <div></div> 9.5  | 0.0              | 0.0              |

※n=30未満があるため、数値は参考値。

Q27. 「食に関するイベント」や「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行動はどのように変化しましたか。（SA）

|                                 |                  | 居住エリア            |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  | (%) |
|---------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-----|
| 全 体                             |                  | 北海道              | 東北               | 関東               | 北陸               | 東海・東山            | 近畿               | 中国               | 四国               | 九州・沖縄            |     |
| (n=272)                         |                  | (n=13)           | (n=15)           | (n=110)          | (n=8)            | (n=29)           | (n=41)           | (n=17)           | (n=6)            | (n=33)           |     |
| 食品ロスが減るように食材を使い切るようになった         | <div></div> 12.1 | <div></div> 15.4 | <div></div> 13.3 | <div></div> 14.5 | <div></div> 12.5 | <div></div> 6.9  | <div></div> 14.6 | 0.0              | 0.0              | <div></div> 12.1 |     |
| 適正な価格の意味を理解した上で食材を購入するようになった    | <div></div> 12.1 | 0.0              | <div></div> 20.0 | <div></div> 10.9 | <div></div> 25.0 | <div></div> 10.3 | <div></div> 7.3  | <div></div> 17.6 | <div></div> 33.3 | <div></div> 15.2 |     |
| 食や農に関する情報を家族や友人に共有した            | <div></div> 11.0 | <div></div> 15.4 | <div></div> 13.3 | <div></div> 10.9 | <div></div> 25.0 | <div></div> 13.8 | <div></div> 12.2 | 0.0              | 0.0              | <div></div> 9.1  |     |
| 「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 | <div></div> 10.3 | <div></div> 15.4 | 0.0              | <div></div> 7.3  | 0.0              | <div></div> 13.8 | <div></div> 19.5 | <div></div> 5.9  | 0.0              | <div></div> 15.2 |     |
| 国産の食材を購入するようになった                | <div></div> 9.6  | <div></div> 15.4 | <div></div> 13.3 | <div></div> 8.2  | <div></div> 25.0 | <div></div> 10.3 | <div></div> 9.8  | <div></div> 11.8 | 0.0              | <div></div> 6.1  |     |
| 農業体験等、食や農に関する活動に参加した            | <div></div> 9.6  | <div></div> 7.7  | 0.0              | <div></div> 16.4 | <div></div> 12.5 | <div></div> 3.4  | <div></div> 2.4  | <div></div> 11.8 | <div></div> 16.7 | <div></div> 3.0  |     |
| 生産者をこれまでより応援するようになった            | <div></div> 9.2  | <div></div> 7.7  | 0.0              | <div></div> 10.0 | 0.0              | <div></div> 3.4  | <div></div> 4.9  | <div></div> 23.5 | <div></div> 16.7 | <div></div> 15.2 |     |
| 地元の農産物を購入するようになった               | <div></div> 8.8  | <div></div> 15.4 | 0.0              | <div></div> 9.1  | 0.0              | <div></div> 13.8 | <div></div> 4.9  | 0.0              | <div></div> 16.7 | <div></div> 15.2 |     |
| 食や農に関する情報を調べた                   | <div></div> 7.4  | 0.0              | <div></div> 6.7  | <div></div> 5.5  | 0.0              | <div></div> 13.8 | <div></div> 14.6 | <div></div> 11.8 | <div></div> 16.7 | 0.0              |     |
| 食や農に関する自身の活動についてSNS等で発信した       | <div></div> 6.3  | <div></div> 7.7  | <div></div> 20.0 | <div></div> 2.7  | 0.0              | <div></div> 10.3 | <div></div> 7.3  | <div></div> 5.9  | 0.0              | <div></div> 9.1  |     |
| その他                             | 0.0              | 0.0              | 0.0              | 0.0              | 0.0              | 0.0              | 0.0              | 0.0              | 0.0              | 0.0              |     |
| 変化なし                            | <div></div> 3.7  | 0.0              | <div></div> 13.3 | <div></div> 4.5  | 0.0              | 0.0              | <div></div> 2.4  | <div></div> 11.8 | 0.0              | 0.0              |     |

**食生活・ライフスタイル調査  
-写真調査-  
2025年夏**



## 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

2025年9月19日～9月25日

## 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。世帯類型は平成27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、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

## 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33歳/一人暮らし/埼玉県幸手市/会社員           | 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32歳/配偶者と同居/北海道札幌市/派遣社員・契約社員    | 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31歳/配偶者と子どもと同居/埼玉県上尾市/会社員      | 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45歳/一人暮らし/奈良県奈良市/会社員           | No.19 | 女性53歳/一人暮らし/千葉県市原市/会社員            |
| No.5  | 男性40歳/配偶者と同居/東京都江東区/派遣社員・契約社員    | 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46歳/配偶者と子どもと同居/埼玉県坂戸市/会社員      | 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58歳/一人暮らし/埼玉県行田市/会社員           | 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74歳/配偶者と同居/神奈川県茅ヶ崎市/無職         | 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65歳/配偶者と子どもと同居/東京都江戸川区/会社員     | 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30歳/配偶者と同居/鳥取県米子市/会社員          | 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31歳/配偶者と子どもと同居/岩手県一関市東山町松川/自営業 | 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       |
| No.12 | 男性55歳/配偶者と同居/高知県高知市/会社員          | 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47歳/配偶者と子どもと同居/沖縄県豊見城市/会社員     | 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74歳/配偶者と同居/青森県八戸市/無職           | 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59歳/配偶者と子どもと同居/石川県金沢市/会社員      | 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**

(NO.1男性33歳/一人暮らし/埼玉県幸手市/会社員)

1日目：(9月19日・金曜日)

朝食 (6時00分)



【メニュー／主な食材】  
コーンスープ

【食料自給率】  
24%

(本人が予測した食料自給率)  
0%

【ご自身のコメント】  
出勤前で忙しい時間なので簡単なもので済ませた。

昼食 (12時00分)



【メニュー／主な食材】  
コロッケ、ウインナー、春巻、オクラ

【食料自給率】  
26%

(本人が予測した食料自給率)  
40%

【ご自身のコメント】  
彩りを意識して選んだ。弁当なので、半分くらいは冷凍食品を利用した。

夕食 (18時00分)



【メニュー／主な食材】  
じゃがいもの炒め物、めかぶ、オクラ、きのこのバターソテー

【食料自給率】  
70%

(本人が予測した食料自給率)  
70%

【ご自身のコメント】  
夜は時間があったので、朝昼で不足気味だった野菜を多めに摂るようにした。

No.1 男性33歳/一人暮らし/埼玉県幸手市/会社員

1日目：(9月19日・金曜日)

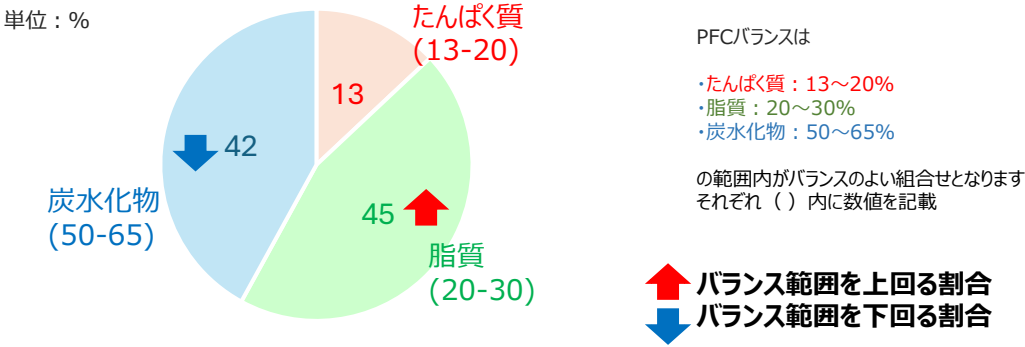
間食 (なし)

【1日を通してのコメント】  
朝昼は忙しいので簡単なもので済ませ、夜は品数を多めに作るようにした。

【食料自給率】  
35%  
  
(本人が予測した食料自給率)  
65%

【摂取カロリー】  
2,370kcal

【PFC分析】 たんぱく質13%、脂質：45%、炭水化物：42%





## 事例2：調査対象者

**大都市／男性／15-34歳／夫婦のみ**

(NO.2男性32歳/配偶者と同居/北海道札幌市/派遣社員・契約社員)

3日目：（9月21日・日曜日）

朝食（なし）

昼食（11時00分）



【メニュー／主な食材】  
クロワッサンしか食べてない。

【食料自給率】  
17%

（本人が予測した食料自給率）  
10%

【ご自身のコメント】  
手軽に済ませることができるため。

夕食（20時00分）



【メニュー／主な食材】  
ラーメンとご飯を食べました。

【食料自給率】  
51%

（本人が予測した食料自給率）  
50%

【ご自身のコメント】  
ラーメンが食べたかったため

3日目：（9月21日・日曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

夜はしっかり食べたかったのでラーメンとご飯を食べました。

【食料自給率】

38%

(本人が予測した食料自給率)

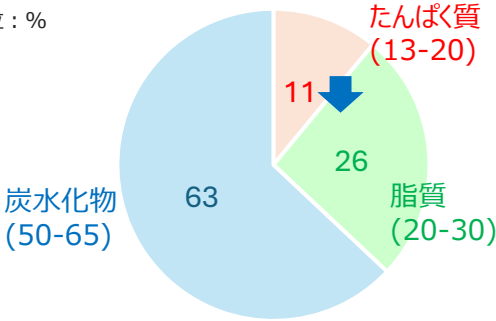
45%

【摂取カロリー】

1,002kcal

【PFC分析】 たんぱく質11%、脂質：26%、炭水化物：63%

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**

(NO.3男性31歳/配偶者と子どもと同居/埼玉県上尾市/会社員)

2日目：（9月20日・土曜日）

朝食（7時00分）



【メニュー／主な食材】  
コーンフレークのみ食べた

【食料自給率】  
10%

（本人が予測した食料自給率）  
20%

【ご自身のコメント】  
カルシウムとタンパク質が効果的に取れるから。

昼食（14時00分）



【メニュー／主な食材】  
まぜそばを食べた

【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】  
ラーメンがとても好きで、家族でラーメンを食べに行きました。

夕食（21時00分）



【メニュー／主な食材】  
混ぜご飯とコロッケを食べた

【食料自給率】  
52%

（本人が予測した食料自給率）  
30%

【ご自身のコメント】  
混ぜご飯で栄養バランスをとり、コロッケでタンパク質をとるようにしました。

2日目：（9月20日・土曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

朝にコーンフレークでカルシウムをとり、ラーメンで炭水化物でエネルギー補給し、夜は混ぜご飯とコロッケでタンパク質やその他の栄養素をとることにしました。

【食料自給率】

34%

(本人が予測した食料自給率)

45%

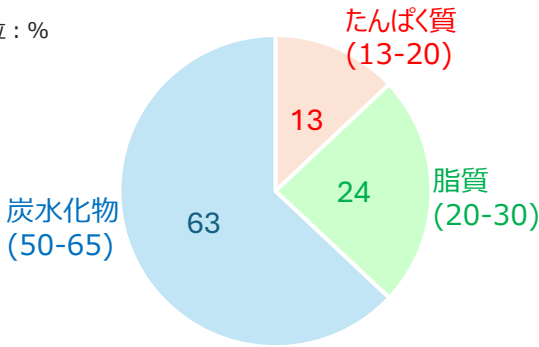
【摂取カロリー】

1,276kcal

【PFC分析】

たんぱく質：13%、脂質：24%、炭水化物：63%

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：調査対象者

**大都市／男性／35-54歳／一人暮らし**

(NO4.男性45歳/一人暮らし/奈良県奈良市/会社員)

4日目：（9月22日・月曜日）

朝食（6時00分）



【メニュー／主な食材】  
メロン入りグラノーラ

【食料自給率】  
34%

（本人が予測した食料自給率）  
20%

【ご自身のコメント】  
先日、スーパーマーケットでメロンが特売になっていたので購入。その残りで作りました。

昼食（12時00分）



【メニュー／主な食材】  
シチューかけご飯とコロッケ

【食料自給率】  
47%

（本人が予測した食料自給率）  
30%

【ご自身のコメント】  
昨日作ったシチューをご飯にかけてどんぶりにしました。

夕食（18時00分）



【メニュー／主な食材】  
ちらし寿司しか食べていない

【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】  
冷蔵庫にあった余った食材でちらし寿司をつくりました。美味しかった。

4日目：（9月22日・月曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

生野菜を最近、食べていないので食べたいと考えている。

【食料自給率】

59%

（本人が予測した食料自給率）

50%

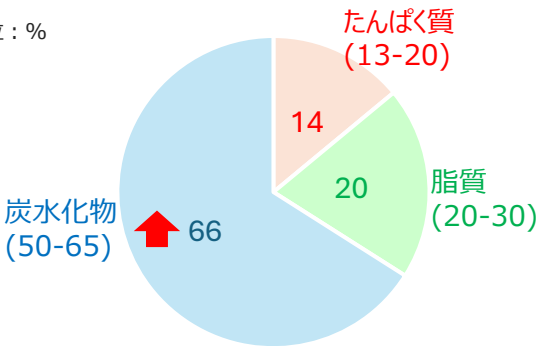
【摂取カロリー】

1,444kcal

【PFC分析】

たんぱく質：14%、脂質：20%、炭水化物：66%

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：調査対象者

**大都市／男性／35-54歳／夫婦のみ**

(NO5.男性40歳/配偶者と同居/東京都江東区/派遣社員・契約社員)

6日目：（9月24日・水曜日）

朝食（7時00分）



【メニュー／主な食材】  
オートミール、豆乳、バナナ

【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】  
毎日同じ食べ物で申し訳ございません。平日のルーティンになっていて、栄養豊富なバナナと豆乳と食物繊維豊富なオーツミールを合わせて、毎朝食べています。

昼食（12時00分）



【メニュー／主な食材】  
おにぎり（中身は肉そぼろ、ひじき）に、即席みそ汁に乾燥野菜を入れて食べました。

【食料自給率】  
58%

（本人が予測した食料自給率）  
40%

【ご自身のコメント】  
いつも同じ食べ物で申し訳ございません。お昼ごはんを考える手間を省くため、いつも常備している肉そぼろをおにぎりの具材として食べています。午後もし事が続き眠くなりやすいので、量を控えめにしています。

夕食（19時00分）



【メニュー／主な食材】  
親子丼に少し小松菜の炒め物を追加しました。

【食料自給率】  
75%

（本人が予測した食料自給率）  
50%

【ご自身のコメント】  
大量に買った鶏モモ肉と賞味期限の近い卵を活かして、仕事から帰ってきて疲れたので、簡単に作れる親子丼にしました。

6日目：（9月24日・水曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

仕事が忙しいという理由で、簡単に作れるものになってしまい、見返して野菜が足りていないと感じました。

【食料自給率】

44%

（本人が予測した食料自給率）

35%

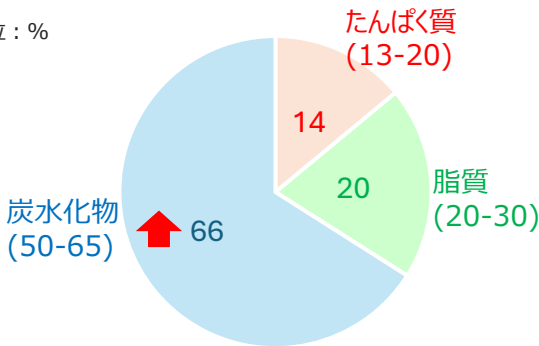
【摂取カロリー】

1,101kcal

【PFC分析】

たんぱく質：14%、脂質：20%、炭水化物：66%

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：調査対象者

**大都市／男性／35-54歳／子ども（家族）と同居**

(NO.6男性46歳/配偶者と子どもと同居/埼玉県坂戸市/会社員)

5日目：（9月23日・火曜日）

朝食（7時00分）



【メニュー／主な食材】  
ひじき ぶり

【食料自給率】  
78%

（本人が予測した食料自給率）  
40%

【ご自身のコメント】  
健康的に和食にしようと思って

昼食（14時00分）



【メニュー／主な食材】  
グラノーラしか食べてない

【食料自給率】  
6%

（本人が予測した食料自給率）  
10%

【ご自身のコメント】  
簡単に済ませたかった

夕食（19時00分）



【メニュー／主な食材】  
ゴーヤチャンプルー カツ サラダ

【食料自給率】  
42%

（本人が予測した食料自給率）  
40%

【ご自身のコメント】  
少しは野菜がとれたと思う。

5日目：（9月23日・火曜日）

間食（20時00分）



【メニュー／主な食材】  
アイスしか食べてない

【食料自給率】  
20%

（本人が予測した食料自給率）  
40%

【ご自身のコメント】  
どうしても甘いものが食べたかった

【1日を通してのコメント】  
バランスが悪いと思った。簡単に済ませないで、きちんと調理しないとダメだと思いました。

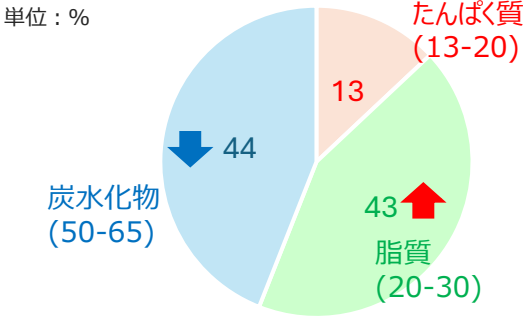
【食料自給率】  
39%

（本人が予測した食料自給率）  
75%

【摂取カロリー】  
2,682kcal

【PFC分析】 たんぱく質：13%、脂質：43%、炭水化物：44%

単位：％



| 成分    | 割合  | バランス範囲 |
|-------|-----|--------|
| たんぱく質 | 13% | 13~20% |
| 脂質    | 43% | 20~30% |
| 炭水化物  | 44% | 50~65% |

↑ バランス範囲を上回る割合  
↓ バランス範囲を下回る割合

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



## 事例7：調査対象者

**大都市／男性／55-74歳／一人暮らし**

(NO.7男性58歳/一人暮らし/埼玉県行田市/会社員)

7日目：（9月25日・木曜日）

朝食（なし）

昼食（12時00分）



【メニュー／主な食材】  
主食は、ご飯(おはぎ)×2、バナナ×1、ゆで卵×2、を食べました。

【食料自給率】  
64%

(本人が予測した食料自給率)  
60%

【ご自身のコメント】  
お彼岸なのでおはぎを食べました。果物のバナナ、タンパク質と栄養をを意識してゆで卵を食べました。

夕食（20時00分）



【メニュー／主な食材】  
主食は、ネギトロ丼、味噌汁、漬物、野菜サラダです。外食をしました。

【食料自給率】  
74%

(本人が予測した食料自給率)  
70%

【ご自身のコメント】  
外食しました。ネギトロ丼、味噌汁、漬け物のセットに、普段野菜不足なので野菜サラダを追加しました。魚の栄養も野菜の栄養もとれて良かったです。

7日目：（9月25日・木曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

昼食も夕食も主食は、ご飯を食べて満足感がありました。夕食は外食でしたが、野菜サラダを追加注文してふだんの野菜不足も少しは解消されました。毎日は無理だとしても、野菜を食べるようにしていきたいと思いました。

【食料自給率】

68%

（本人が予測した食料自給率）

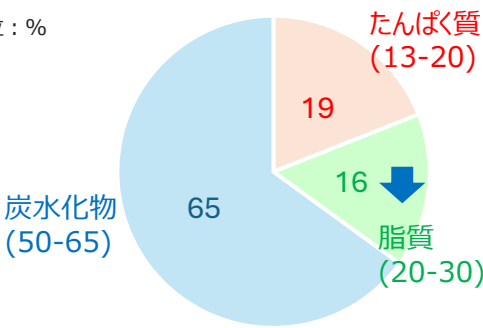
40%

【摂取カロリー】

1,499kcal

【PFC分析】 たんぱく質：19%、脂質：16%、炭水化物：65%

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8：調査対象者

**大都市／男性／55-74歳／夫婦のみ**

(NO.8男性74歳/配偶者と同居/神奈川県茅ヶ崎市/無職)

2日目：（9月20日・土曜日）

朝食（6時00分）



【メニュー／主な食材】  
鮭一切れ、さつま揚げ1枚、みそ汁（ワカメ・しめじ） 梨半分

【食料自給率】  
68%

（本人が予測した食料自給率）  
80%

【ご自身のコメント】  
毎朝の定番。魚が主流。みそ汁は1杯。

昼食（11時00分）



【メニュー／主な食材】  
竹輪の天ぷら、ミニハンバーグ、鯖の切り身、ウインナーソーセージ、パスタ、梅干し

【食料自給率】  
34%

（本人が予測した食料自給率）  
70%

【ご自身のコメント】  
これはコンビニのお弁当。今日は町内会の祭礼準備のお手伝い。そこで支給されたもの。

夕食（17時00分）



【メニュー／主な食材】  
ペペロンチーノスパゲッティ。魚肉ソーセージ入り。レタスサラダ

【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】  
昼食にご飯を食べたので、スパゲッティにした。

2日目：（9月20日・土曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

いつもの「朝、ごはん」あと、一食は「麺類」。これが定番。

【食料自給率】

40%

(本人が予測した食料自給率)

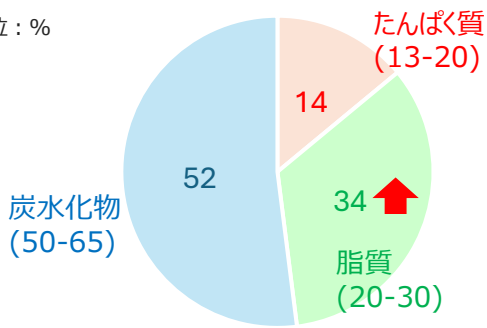
50%

【摂取カロリー】

2,962kcal

【PFC分析】 たんぱく質：14%、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

## 事例9：調査対象者

**大都市／男性／55-74歳／子ども（家族）と同居**

(NO.9 男性65歳/配偶者と子どもと同居/東京都江戸川区/会社員)

1日目：（9月19日・金曜日）

朝食（7時00分）



【メニュー／主な食材】

ヨーグルト、豆乳、ブルーベリー、アイス  
コーヒー

【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】

朝はほぼ決まり切った形で食べる事が多く、  
特にパン等だとカロリーを取りすぎるため及び  
口に入りやすくするため

昼食（なし）

夕食（なし）

6日目：（9月24日・水曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

朝は控えめにし仕事を終えてからの夕食をしっかりと食べるようにしているが、忙しさから遅くなったので、次の日の朝にたくさん食べた。間食をたくさん食べた。

【食料自給率】

88%

（本人が予測した食料自給率）

90%

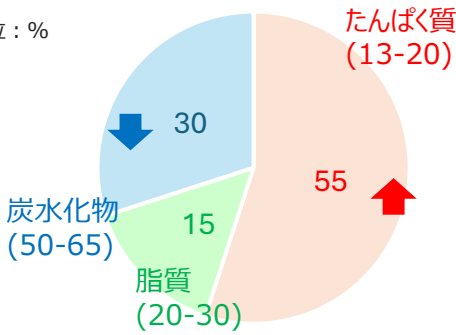
【摂取カロリー】

1,600kcal

【PFC分析】

たんぱく質：55%、脂質：15%、炭水化物：30%

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10：調査対象者

**その他／男性／15-34歳／夫婦のみ**

(NO10. 男性30歳/配偶者と同居/鳥取県米子市/会社員)

1日目：（9月19日・金曜日）

朝食（なし）

昼食（10時00分）



【メニュー／主な食材】  
プロテインしか飲んでいない

【食料自給率】  
42%

（本人が予測した食料自給率）  
80%

【ご自身のコメント】  
朝昼は兼用でプロテインで済ませることが多い。

夕食（18時00分）



【メニュー／主な食材】  
カップラーメンと白米

【食料自給率】  
70%

（本人が予測した食料自給率）  
50%

【ご自身のコメント】  
カップラーメンは手軽に食べられるから。それだけだとお腹が空くので冷凍ご飯も食べた。

1日目：（9月19日・金曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

ビタミンが不足しているように思う。

【食料自給率】

62%

（本人が予測した食料自給率）

75%

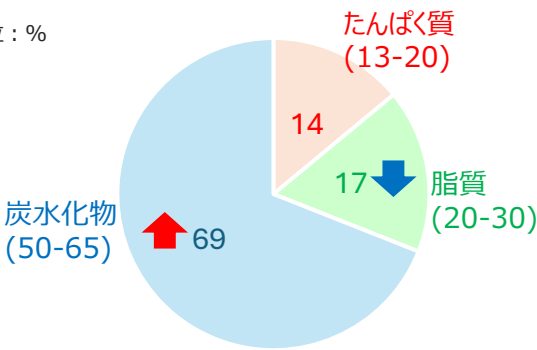
【摂取カロリー】

552kcal

【PFC分析】

たんぱく質：14%、脂質：17%、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11：調査対象者

**その他／男性／15-34歳／子ども（家族）と同居**

(NO.11 男性31歳/配偶者と子どもと同居/岩手県一関市東山町松川/自営業)

7日目：（9月25日・木曜日）

朝食（なし）

昼食（14時00分）



【メニュー／主な食材】  
ご飯とハンバーグを食べた。

【食料自給率】  
49%

（本人が予測した食料自給率）  
40%

【ご自身のコメント】  
がっつりと食べたかったので、ご飯とハンバーグを食べた。

夕食（20時00分）



【メニュー／主な食材】  
ご飯、味噌汁、刺身を食べた。

【食料自給率】  
79%

（本人が予測した食料自給率）  
60%

【ご自身のコメント】  
バランスのよい食事を心がけて、魚と野菜（味噌汁）を積極的に摂るようにした。

7日目：（9月25日・木曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

朝ごはんを食べなかった分、お昼と夕飯はご飯（お米）をしっかり食べた。また、昼と夜ともに動物性タンパク質を摂って力を蓄えた。

【食料自給率】

63%

（本人が予測した食料自給率）

40%

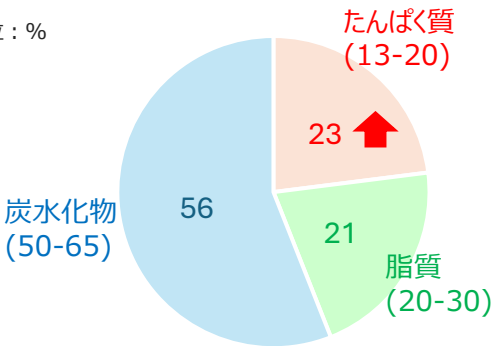
【摂取カロリー】

915kcal

【PFC分析】

たんぱく質：23%、脂質：21%、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12：調査対象者

**その他／男性／35-54歳／夫婦のみ**

(NO.12男性55歳/配偶者と同居/高知県高知市/会社員)

3日目：（9月21日・日曜日）

朝食（3時00分）



【メニュー／主な食材】  
唐揚げしか食べていない

【食料自給率】  
16%

（本人が予測した食料自給率）  
20%

【ご自身のコメント】  
朝食は早朝に摂るため、家族を起こさないよう調理音や食器を洗う音が出ない食材と料理を主体に選んでいる。  
今日は昨日の夕食の残りを冷めたまま食べた。主食も食べたかったが、カロリー的に無理だった。

昼食（11時00分）



【メニュー／主な食材】  
エネルギーバーしか食べていない

【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】  
電話の受付の邪魔にならないよう、手が汚れず、一口の摂取量が調整可能で、即座にお茶で流し込める食事を選んでいる。  
昨日と同じく期限切れの非常食の消費を目的にエネルギーバーを選択。  
非常食とは言え非常にまずい。

夕食（19時00分）



【メニュー／主な食材】  
卵かけご飯と餃子を食べた

【食料自給率】  
47%

（本人が予測した食料自給率）  
40%

【ご自身のコメント】  
昼食で食べなかったおにぎりを夕食へ転用。タンパク質補給のために卵かけご飯と、ちよと肉が入ってる餃子を選択。

3日目：（9月21日・日曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

前日の夕食の残りを消費するために朝から唐揚げ。カロリーより「もったいない」を優先。電子レンジで温める際に音が出るので、冷たいまま食す。  
昼食はいつも通り仕事をしながらでも食べることが可能なもの。期限切れ間近の非常食を大量に購入していたので、一食40円以下。夕食はタンパク質重視。左手首の剥離骨折と右手薬指のばね指の治療のため、しばらくはタンパク質を重視しつつカルシウム剤を摂取する。

【食料自給率】

33%

(本人が予測した食料自給率)

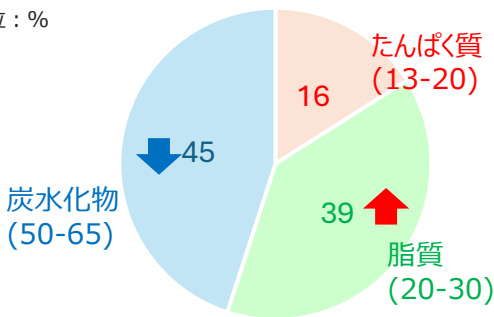
30%

【摂取カロリー】

1,593kcal

【PFC分析】 たんぱく質：16%、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13：調査対象者

その他／男性／35-54歳／子ども（家族）と同居

(NO.13 男性47歳/配偶者と子どもと同居/沖縄県豊見城市/会社員)

2日目：（9月20日・土曜日）

朝食（7時00分）



【メニュー／主な食材】  
キウイフルーツ、ヨーグルト

【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】  
調理が簡単だから。

昼食（13時00分）



【メニュー／主な食材】  
青パパイヤの炒め物

【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】  
野菜を摂りたかったから

夕食（18時00分）



【メニュー／主な食材】  
餃子、味噌汁

【食料自給率】  
59%

（本人が予測した食料自給率）  
40%

【ご自身のコメント】  
美味しいものが食べたかったから

2日目：（9月20日・土曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】  
野菜をたくさん食べたい

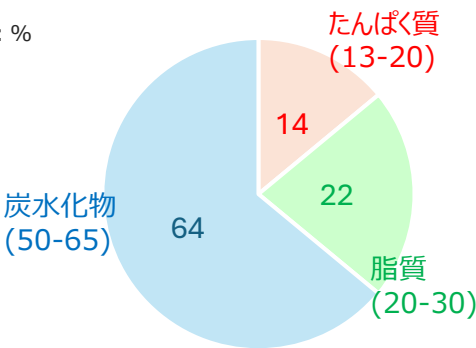
【食料自給率】  
52%

（本人が予測した食料自給率）  
75%

【摂取カロリー】  
1,310kcal

【PFC分析】  
たんぱく質：14%、脂質：22%、炭水化物：64%

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14：調査対象者

その他／男性／55-74歳／夫婦のみ

(NO.14 男性68歳/配偶者と同居/香川県坂出市/無職)

5日目：（9月23日・火曜日）

朝食（なし）

昼食（なし） ※画面等回答なし

夕食（19時00分）



【メニュー／主な食材】  
クリームシチュー、野菜サラダ、梅干し

【食料自給率】  
56%

（本人が予測した食料自給率）  
40%

【ご自身のコメント】  
夕食は、冷蔵庫の余り物だけで妻が作ったメニューを食べた。毎食前の青汁を欠かさず飲んだ。

5日目：（9月23日・火曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】 朝・昼画像なし

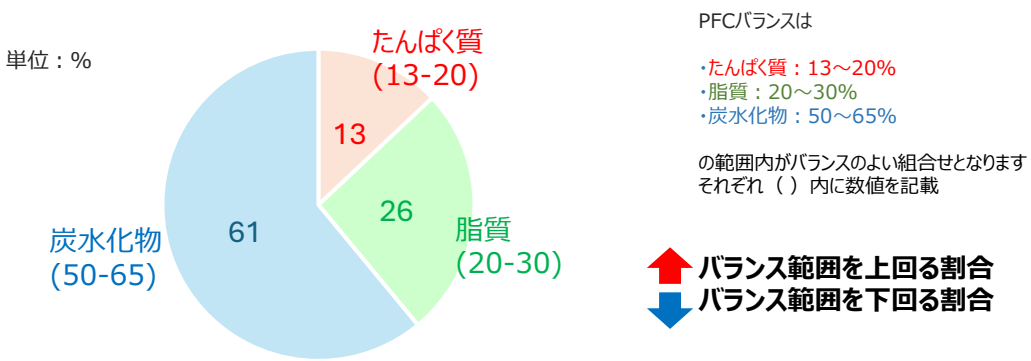
今日は妻の体調がすぐれなかったため、買い物にも行けず、昼食はスーパーの惣菜、夕食は冷蔵庫の残り物で凌いだ。昼食の量が多かったため、夕方になってもお腹が空かなかった。

【食料自給率】  
40%

(本人が予測した食料自給率)  
30%

【摂取カロリー】  
1,529kcal

【PFC分析】 たんぱく質：13%、脂質：26%、炭水化物：61%





## 事例15：調査対象者

**その他／男性／55-74歳／子ども（家族）と同居**

(NO.15男性59歳/配偶者と子どもと同居/石川県金沢市/会社員)

4日目：（9月22日・月曜日）

朝食（6時00分）



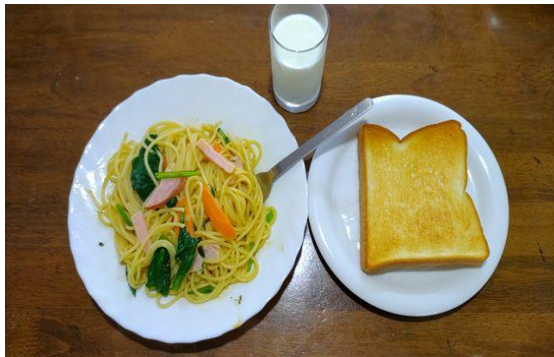
【メニュー／主な食材】  
ハムエッグ、ブロッコリー、ヨーグルト、カフェオーレ、野菜ジュース、バナナ

【食料自給率】  
71%

（本人が予測した食料自給率）  
50%

【ご自身のコメント】  
平日の朝は「トースト」+「野菜」がお手軽なので。（カフェオーレ＆野菜ジュースは未入力）

昼食（11時00分）



【メニュー／主な食材】  
和風カルボナーラ、トースト、牛乳

【食料自給率】  
61%

（本人が予測した食料自給率）  
40%

【ご自身のコメント】  
テレビで「和風スパゲティ」を見たので食べたくなって作ってもらう、それだけでは寂しいので「トースト＆牛乳」

夕食（19時00分）



【メニュー／主な食材】  
豚肉とナスの炒め物、酢の物、刺身こんにゃく、納豆、ビール

【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】  
栄養補給に「豚肉とナスの炒め物」を食べました、ご飯は無しで「ビール」1缶、酢の物と納豆、刺身こんにゃくもおいしかった。（ビールは未入力）

4日目：（9月22日・月曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

朝食は、お手軽メニュー お昼はテレビに刺激されたメニューで「和風スパ」がおいしかった、夕食は「豚とナスの炒め物」とビールで疲れを癒しました。

【食料自給率】

53%

(本人が予測した食料自給率)

45%

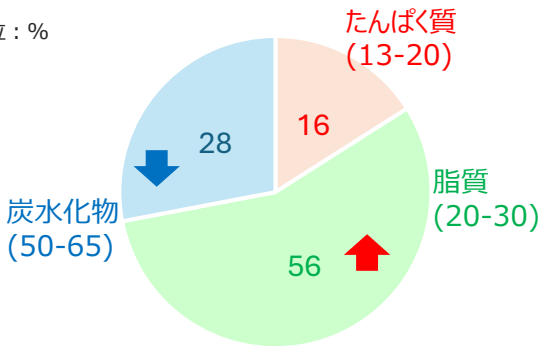
【摂取カロリー】

2,344kcal

【PFC分析】

たんぱく質：16%、脂質：56%、炭水化物：28%

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16：調査対象者

**大都市／女性／15-34歳／一人暮らし**

(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)

6日目：（9月24日・水曜日）

朝食（なし）

昼食（なし）

夕食（18時00分）



【メニュー／主な食材】  
じゃがいもとコーンとパン入りのポタージュ  
と服薬用の水を飲んだ。

【食料自給率】  
35%  
(本人が予測した食料自給率)  
90%

【ご自身のコメント】  
チャーハンのボリュームを増すため、FiNC  
でごまとコーンを勧められたから。

6日目：（9月24日・水曜日）

間食（なし）

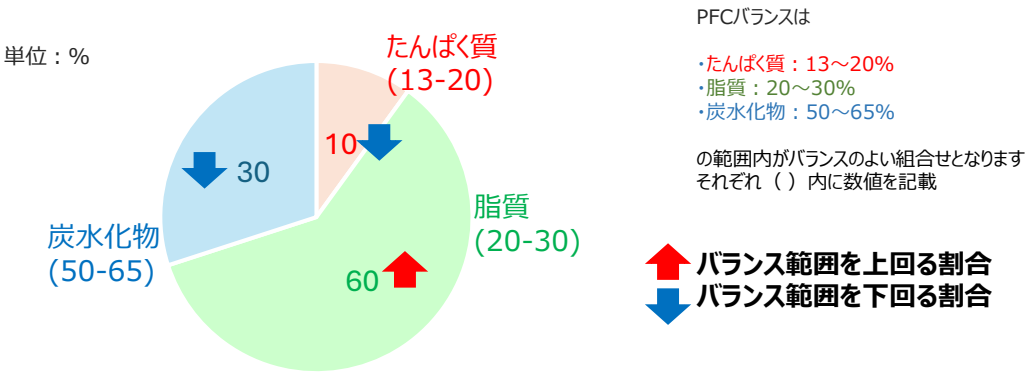
【1日を通してのコメント】  
1日分のカロリーが不足していた。

【食料自給率】  
35%

（本人が予測した食料自給率）  
40%

【摂取カロリー】  
780kcal

【PFC分析】  
たんぱく質：10%、脂質：60%、炭水化物：30%





## 事例17：調査対象者

**大都市／女性／15-34歳／夫婦のみ**

(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)

1日目：(9月19日・金曜日)

朝食 (8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】  
腸に良い食べ物なのでお気に入りだから

昼食 (11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)  
0%

【ご自身のコメント】  
この柔らかい食パンが美味しいから食べて  
しまう

夕食 (19時00分)



【メニュー／主な食材】  
サンドイッチしか食べてない

【食料自給率】  
15%

(本人が予測した食料自給率)  
10%

【ご自身のコメント】  
食欲がなかったが、なにか野菜を取ろうと  
思ったから

1日目：（9月19日・金曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

今日は1日あまり食べられなかった。心がけられなかった。

【食料自給率】

14%

（本人が予測した食料自給率）  
30%

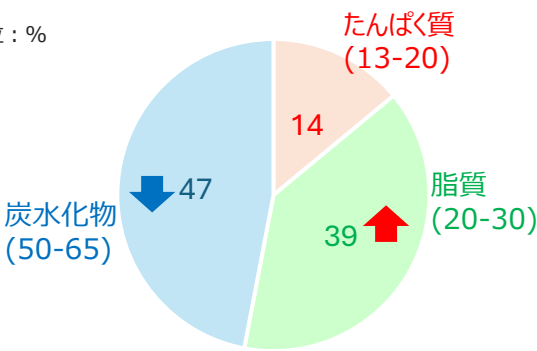
【摂取カロリー】

757kcal

【PFC分析】

たんぱく質：14%、脂質：39%、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18：調査対象者

**大都市／女性／15-34歳／子ども（家族）と同居**

(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)

7日目：（9月25日・木曜日）

朝食（7時00分）



【メニュー／主な食材】  
ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ヨーグルト

【食料自給率】  
86%

（本人が予測した食料自給率）  
10%

【ご自身のコメント】  
あまり物のご飯と毎日食べてるヨーグルト

昼食（12時00分）



【メニュー／主な食材】  
チキンカツ丼

【食料自給率】  
53%

（本人が予測した食料自給率）  
40%

【ご自身のコメント】  
冷凍で買ったチキンカツがあったので、野菜を少しでもと思いキャベツを敷いた

夕食（18時00分）



【メニュー／主な食材】  
手羽元スープ キャベツサラダ こんにゃくチキンカツ

【食料自給率】  
53%

（本人が予測した食料自給率）  
20%

【ご自身のコメント】  
昼と夜ご飯が被り偏ったメニューになってしまった

7日目：（9月25日・木曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

朝が少なく、夜ご飯が多くなってしまった  
栄養のバランスも偏ってしまったかなと思う。

【食料自給率】

63%

（本人が予測した食料自給率）

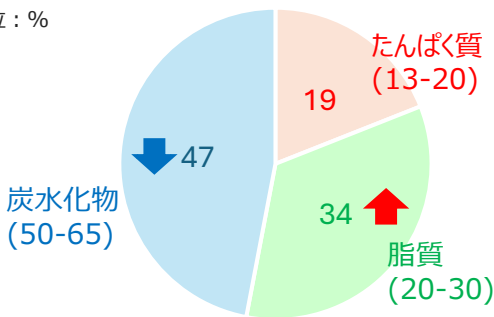
40%

【摂取カロリー】

1,776kcal

【PFC分析】 たんぱく質：19%、脂質：34%、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19：調査対象者

**大都市／女性／35-54歳／一人暮らし**

(NO.19女性53歳/一人暮らし/千葉県市原市/会社員)

2日目：（9月20日・土曜日）

朝食（5時00分）



【メニュー／主な食材】  
カレーライスしか食べてない

【食料自給率】  
56%

（本人が予測した食料自給率）  
70%

【ご自身のコメント】  
おかずがなかったから。満腹になった。

昼食（14時00分）



【メニュー／主な食材】  
おにぎりしか食べていない

【食料自給率】  
98%

（本人が予測した食料自給率）  
80%

【ご自身のコメント】  
仕事で時間がないから

夕食（18時00分）



【メニュー／主な食材】  
海苔巻き寿司以外食べてない

【食料自給率】  
96%

（本人が予測した食料自給率）  
70%

【ご自身のコメント】  
好きな食べ物だから

2日目：（9月20日・土曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

簡単に食べられるものにした。

【食料自給率】

86%

(本人が予測した食料自給率)

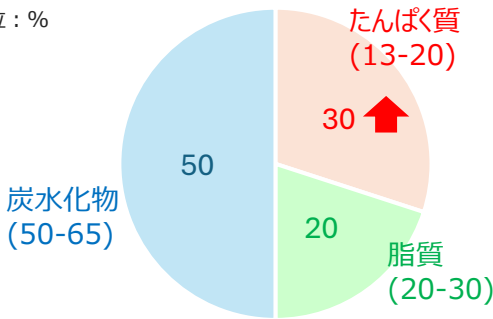
45%

【摂取カロリー】

1,150kcal

【PFC分析】 たんぱく質30%、脂質：20%、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20：調査対象者

**大都市／女性／35-54歳／夫婦のみ**

(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)

4日目：（9月22日・月曜日）

朝食（8時00分）



【メニュー／主な食材】  
プロテイン飲料、フルーツヨーグルト

【食料自給率】  
18%

（本人が予測した食料自給率）  
0%

【ご自身のコメント】  
朝はあまり時間がなかったので、手軽に食べられるものかつ、栄養バランスがよいものを食べた。

昼食（12時00分）



【メニュー／主な食材】  
BASE FOODのインスタント焼きそば、根菜のスープによもぎ餅を入れた

【食料自給率】  
86%

（本人が予測した食料自給率）  
30%

【ご自身のコメント】  
たんぱく質、糖質などバランスよくとれるようにBASE FOODや根菜スープなどを食べた。

夕食（19時00分）



【メニュー／主な食材】  
焼鮭、白菜と塩こんぶのサラダ、大麦入りのごはん、味噌汁

【食料自給率】  
59%

（本人が予測した食料自給率）  
40%

【ご自身のコメント】  
たんぱく質をしっかりとるために、鮭を食べた。また、白菜に塩昆布を混ぜて、野菜をとった。ヘルシーな食事を食べることができた

4日目：（9月22日・月曜日）

間食（20時00分）



【メニュー／主な食材】  
あんこの入ったパイ

【食料自給率】  
1%

(本人が予測した食料自給率)  
0%

【ご自身のコメント】  
賞味期限が近かったから。食後に甘いものを食べたかったから。

【1日を通してのコメント】  
一日を通して、タンパク質や糖質をバランスよくとれたと思う。

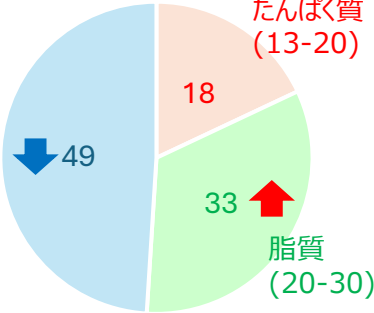
【食料自給率】  
53%

(本人が予測した食料自給率)  
60%

【摂取カロリー】  
1,404kcal

【PFC分析】 たんぱく質18%、脂質：33%、炭水化物：49%

単位：％



| 成分    | 割合 | バランス範囲 |
|-------|----|--------|
| たんぱく質 | 18 | 13-20  |
| 脂質    | 33 | 20-30  |
| 炭水化物  | 49 | 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



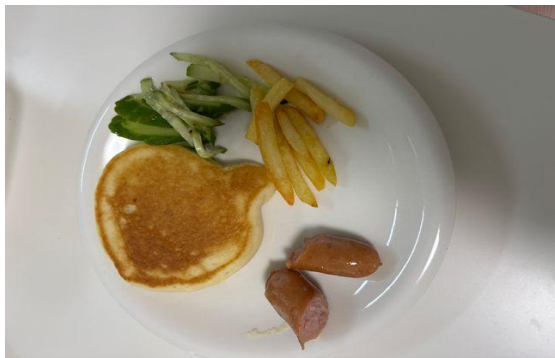
## 事例21：調査対象者

**大都市／女性／35-54歳／子ども（家族）と同居**

(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)

3日目：（9月21日・日曜日）

朝食（6時00分）



【メニュー／主な食材】  
フライドポテト、きゅうり、ソーセージ

【食料自給率】  
20%

（本人が予測した食料自給率）  
20%

【ご自身のコメント】  
子供と一緒に作りたいと言ったホットケーキと、朝マックのような朝ご飯が食べたくないので作りました。

昼食（13時00分）



【メニュー／主な食材】  
パンの上にチーズとレタス、トマトを乗せた簡単パン

【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】  
手軽にヘルシーに食べれて、簡単に作れるものを作りました。

夕食（19時00分）



【メニュー／主な食材】  
明太子パスタと、野菜のスープ

【食料自給率】  
95%

（本人が予測した食料自給率）  
20%

【ご自身のコメント】  
日曜日は麺類になることが多く、最近食べていなかったパスタにしようと思い手軽に食べれるものと思い作りました。

3日目：（9月21日・日曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

日曜日は夜は手軽にすぐ食べれるメニューにして少し普段より手間をはぶいた食事にする  
ことが多いです。ただ、そうなるとだいぶ栄養バランスが心配になるのでそこが悩みです。

【食料自給率】

44%

（本人が予測した食料自給率）

70%

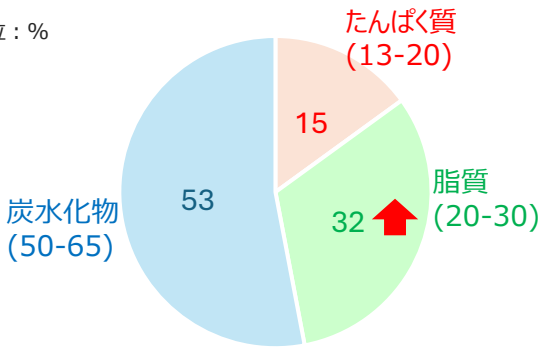
【摂取カロリー】

1,233kcal

【PFC分析】

たんぱく質：15%、脂質：32%、炭水化物：53%

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22：調査対象者

**大都市／女性／55-74歳／一人暮らし**

(NO.22女性61歳/一人暮らし/神奈川県大和市/会社員)

5日目：（9月23日・火曜日）

朝食（6時00分）



【メニュー／主な食材】  
リンゴとコーヒー

【食料自給率】  
58%

(本人が予測した食料自給率)  
0%

【ご自身のコメント】  
朝の果物は金

昼食（10時00分）



【メニュー／主な食材】  
ご飯、味噌汁、生姜焼き、もやし炒め、レンコンキンピラ、べったら

【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】  
野菜と肉が食べたかった

夕食（17時00分）



【メニュー／主な食材】  
そうめん、おしんこ、鰻干物

【食料自給率】  
57%

(本人が予測した食料自給率)  
20%

【ご自身のコメント】  
麺類と魚を食べたかった

5日目：（9月23日・火曜日）

間食（13時00分）



【メニュー／主な食材】  
ベリーアイス

【食料自給率】  
20%

（本人が予測した食料自給率）  
0%

【ご自身のコメント】  
甘いものを欲していました

【1日を通してのコメント】  
少しカロリー過多ですけど、バランスよいのではと思ってます

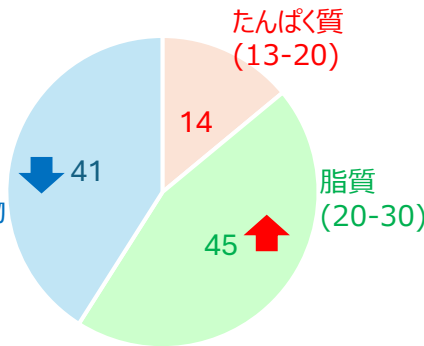
【食料自給率】  
40%

（本人が予測した食料自給率）  
40%

【摂取カロリー】  
2,177kcal

【PFC分析】  
たんぱく質：14%、脂質：45%、炭水化物：41%

単位：%



| 成分    | 割合 (%) | バランス範囲 (%) | 評価     |
|-------|--------|------------|--------|
| たんぱく質 | 14     | 13~20      | 範囲内    |
| 脂質    | 45     | 20~30      | 範囲を上回る |
| 炭水化物  | 41     | 50~65      | 範囲を下回る |

↑ バランス範囲を上回る割合  
↓ バランス範囲を下回る割合

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



## 事例23：調査対象者

**大都市／女性／55-74歳／夫婦のみ**

(NO.23女性55歳/配偶者と同居/埼玉県川口市/専業主婦・主夫)

7日目：(9月25日・木曜日)

朝食 (5時00分)



【メニュー／主な食材】  
調理パン 2 個

【食料自給率】  
14%

(本人が予測した食料自給率)  
30%

【ご自身のコメント】  
朝早く出かけるので調理パンを購入して食べました。野菜がないのでスムージーと一緒に食べました。

昼食 (11時00分)



【メニュー／主な食材】  
鮭とキノコの野菜パスタ

【食料自給率】  
17%

(本人が予測した食料自給率)  
40%

【ご自身のコメント】  
麺が好きなので昼は麺類を選ぶ事が多く、たんぱく質が多くなってしまうのでもっと野菜をとるようにしたいと思いました。

夕食 (18時00分)



【メニュー／主な食材】  
ハンバーグ、湯葉、ヒジキ、ほうれん草のお浸し、キュウリ野菜

【食料自給率】  
45%

(本人が予測した食料自給率)  
60%

【ご自身のコメント】  
野菜も多く品数も多くしたので夕飯はバランスよく食べられたと思いました。

7日目：（9月25日・木曜日）

朝食（14時00分）



【メニュー／主な食材】  
タイ焼き 1 個

【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】  
あんこの和菓子で甘いものが食べたくなり  
粉ものなので炭水化物が多くなってしまいま  
した。

【1日を通してのコメント】  
たんぱく質が少なく感じて湯葉などの豆腐を意識しましたがあまり足りていませんでした。夕  
飯が量が多めなので朝や昼を増やし夜を減らすようにしたいと思えました。

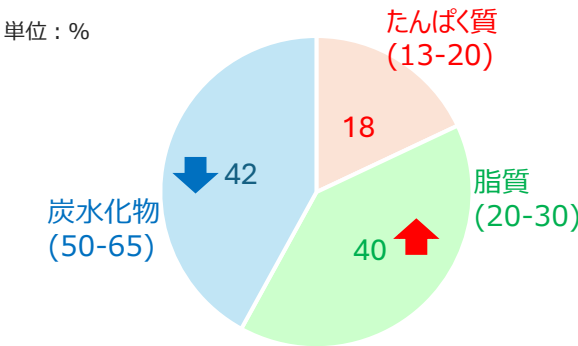
【食料自給率】  
26%

（本人が予測した食料自給率）  
30%

【摂取カロリー】  
2,654kcal

【PFC分析】  
たんぱく質：18%、脂質：40%、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



## 事例24：調査対象者

**大都市／女性／55-74歳／子ども（家族）と同居**

(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)

6日目：（9月24日・水曜日）

朝食（5時00分）



【メニュー／主な食材】  
パスタしか食べていない

【食料自給率】  
19%

(本人が予測した食料自給率)  
40%

【ご自身のコメント】  
簡単に食べられるので冷凍パスタを使った。

昼食（14時00分）



【メニュー／主な食材】  
ヨーグルトしか食べていない

【食料自給率】  
19%

(本人が予測した食料自給率)  
70%

【ご自身のコメント】  
ダイエット中、お通じの悩みもありヨーグルトをたくさん食べた。

夕食（18時00分）



【メニュー／主な食材】  
枝豆、もやしと卵炒め、小松菜と人参の煮物、肉団子、トマト

【食料自給率】  
17%

(本人が予測した食料自給率)  
50%

【ご自身のコメント】  
朝昼が簡単な物だったので、夕食は野菜とタンパク質を多く取り入れた。

6日目：（9月24日・水曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

朝昼はほぼ炭水化物で夕食だけバランス良く食べ、偏った食事になってしまった。

【食料自給率】

17%

(本人が予測した食料自給率)

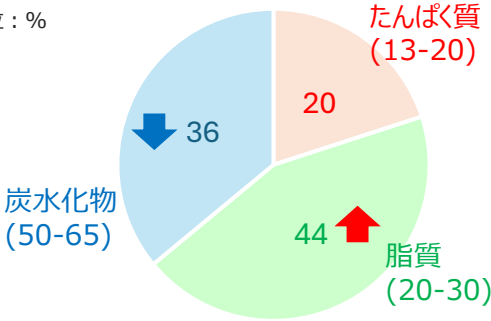
40%

【摂取カロリー】

976kcal

【PFC分析】 たんぱく質20%、脂質：44%、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

## 事例25：調査対象者

その他／女性／15-34歳／夫婦のみ

(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)

2日目：（9月20日・土曜日）

朝食（9時00分）



【メニュー／主な食材】  
ツナカレーを主食にピクルスと茹で枝豆を食べました。飲み物は桑の葉茶を飲みました。

【食料自給率】  
84%

（本人が予測した食料自給率）  
90%

【ご自身のコメント】  
健康面をを考えて食物繊維とたんぱく質が同時に摂れるものを選んだ。  
体脂肪を落としたかったので、蒸した里芋を主食代わりにした。

昼食（なし）

夕食（19時00分）



【メニュー／主な食材】  
ホタテの卵とじ丼を主食にキムチ納豆と味噌汁を作って食べた。

【食料自給率】  
77%

（本人が予測した食料自給率）  
70%

【ご自身のコメント】  
健康面をを考えてたんぱく質と食物繊維がバランスよく摂れるメニューにした。

2日目：（9月20日・土曜日）

間食（14時00分）



【メニュー／主な食材】

カボチャ入りのチョコムースとコーヒーを食しました。

【食料自給率】

100%

（本人が予測した食料自給率）

90%

【ご自身のコメント】

冷蔵庫に残っていたかぼちゃを使い切りたいとおやつを作りました。

【1日を通してのコメント】

冷蔵庫の残り物を消費を念頭に栄養バランスも考えて献立を立てた。

【食料自給率】

50%

（本人が予測した食料自給率）

80%

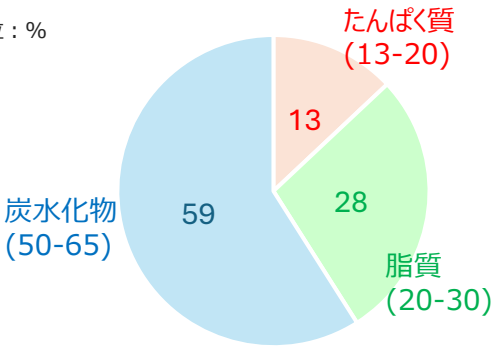
【摂取カロリー】

1,296kcal

【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26：調査対象者

**その他／女性／15-34歳／子ども（家族）と同居**

(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)

1日目：(9月19日・金曜日)

朝食 (5時00分)



【メニュー／主な食材】  
納豆・味噌汁

【食料自給率】  
70%

(本人が予測した食料自給率)  
80%

【ご自身のコメント】  
朝は発酵食品やごぼうなどの食物繊維を取るようになって腸内健康を意識している

昼食 (12時00分)



【メニュー／主な食材】  
煮豆、唐揚げ、ズッキーニと鶏むね肉炒め

【食料自給率】  
41%

(本人が予測した食料自給率)  
40%

【ご自身のコメント】  
昨日の晩御飯の残り物を入れるようにしている。

夕食 (17時00分)



【メニュー／主な食材】  
ズッキーニ炒め、ビビンバ丼、冷奴

【食料自給率】  
68%

(本人が予測した食料自給率)  
70%

【ご自身のコメント】  
翌日の弁当のことを考えなくていいので金曜日にご飯ものになっている

1日目：（9月19日・金曜日）

間食（18時00分）



【メニュー／主な食材】  
水羊羹

【食料自給率】  
37%

（本人が予測した食料自給率）  
20%

【ご自身のコメント】  
食後のデザートとして、なるべく体に負担の少ないものを選んでる

【1日を通してのコメント】

昼食はお弁当で前日の残りを入れて残った食事を食べるようにした。脂質を少なめにする  
ことを意識している

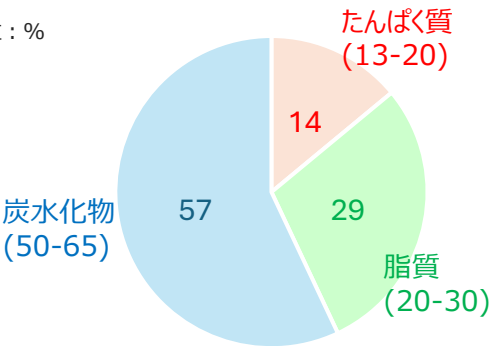
【食料自給率】  
62%

（本人が予測した食料自給率）  
70%

【摂取カロリー】  
1,667kcal

【PFC分析】  
たんぱく質：14%、脂質：29%、炭水化物：57%

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27：調査対象者

**その他／女性／35-54歳／夫婦のみ**

(NO.27女性51歳/配偶者と同居/宮崎県宮崎市/会社員)

4日目：（9月22日・月曜日）

朝食（なし）  
コメントに記載あるが画像・回答なし

昼食（なし）  
コメントに記載あるが画像・回答なし

夕食（なし）  
コメントに記載あるが画像・回答なし

1日目：（9月19日・金曜日）

間食（18時00分）



【メニュー／主な食材】

梨だけ

【食料自給率】

100%

（本人が予測した食料自給率）

90%

【ご自身のコメント】

実家が梨の産地なので実家の親が持たせてくれた。

【1日を通してのコメント】（朝・昼・晩写真なし）

朝食はいつも同じで、腸活のため、食物繊維が多く、よく噛まないと消化できないミューズリー、発酵食品として手作りの麴甘酒、乳酸菌のため無糖ヨーグルト、脂肪摂取のためすりごまを食べています。今朝ももらものの葡萄があったのでそれも追加しました。昼食は実家でくれた赤飯がたくさんあるので、それを食べました。夕飯も実家で持たせてくれたものをレンジでチンするだけで簡単にしました。夕飯後にこれも実家からもらった梨を食べました。

【食料自給率】

100%

（本人が予測した食料自給率）

80%

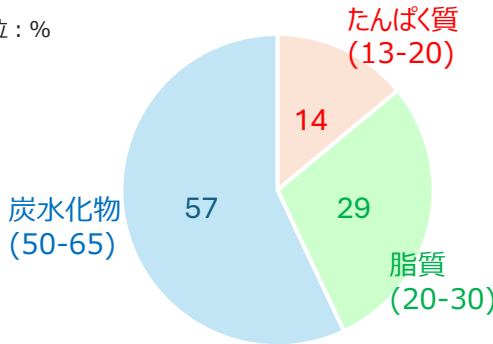
【摂取カロリー】

1,296kcal

【PFC分析】

たんぱく質：14%、脂質：29%、炭水化物：57%

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28：調査対象者

**その他／女性／35-54歳／子ども（家族）と同居**

(NO28.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)

3日目：（9月19日・金曜日）

朝食 (なし)

昼食 (なし)

夕食 (17時00分)



【メニュー／主な食材】  
鶏肉のちゃんちゃん焼き

【食料自給率】  
25%

(本人が予測した食料自給率)  
60%

【ご自身のコメント】  
食べたかったから。

3日目：（9月19日・金曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

料理の選択肢がなくてまともな回答ができませんでした。  
「あすけん」みたいなもので自給率換算できるのはいいので、改善していただきたいです。

【食料自給率】

50%

（本人が予測した食料自給率）

30%

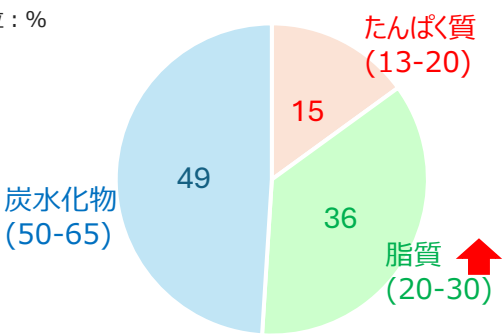
【摂取カロリー】

600kcal

【PFC分析】

たんぱく質：15%、脂質：36%、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29：調査対象者

その他／女性／55-74歳／夫婦のみ

(NO.29女性62歳/配偶者と同居/山形県米沢市/専業主婦・主夫)

6日目：（9月24日・水曜日）

朝食（6時00分）



【メニュー／主な食材】  
焼き鮭 ほうれん草のおひたし

【食料自給率】  
71%

（本人が予測した食料自給率）  
50%

【ご自身のコメント】  
お弁当用に焼く鮭と一緒に自分の分も焼いた。あとはほうれん草のおひたし。朝から和食なので、しっかり食べた気がする。

昼食（12時00分）



【メニュー／主な食材】  
海藻サラダ ナス漬け

【食料自給率】  
71%

（本人が予測した食料自給率）  
70%

【ご自身のコメント】  
買い物に行って海藻サラダがあったので、無性に食べたくって買ってきた。青じそドレッシングをかけて食べてとても美味しかった。あとは家庭菜園で採れたナスを漬けたものを食べた。

夕食（16時00分）



【メニュー／主な食材】  
ニラ饅頭 きゅうりとクラゲのサラダ

【食料自給率】  
59%

（本人が予測した食料自給率）  
70%

【ご自身のコメント】  
主人からの要望で、ニラ饅頭を作り食べた。あとは少し暑かったので、きゅうりとクラゲの中華サラダを食べた。相変わらず、手作りのニラ饅頭は美味しかった。

6日目：（9月24日・水曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

1日を通して、きちんと野菜が採れていると思う。極力、炭水化物は少なめにして食べている。

【食料自給率】

67%

（本人が予測した食料自給率）

40%

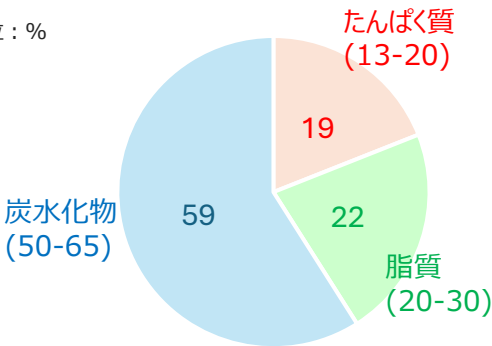
【摂取カロリー】

1,553kcal

【PFC分析】

たんぱく質：19%、脂質：22%、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30：調査対象者

その他／女性／55-74歳／子ども（家族）と同居

(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)

5日目：（9月23日・火曜日）

朝食（8時00分）



【メニュー／主な食材】  
コーヒー

【食料自給率】  
13%

（本人が予測した食料自給率）  
40%

【ご自身のコメント】  
休日の朝ごはん

昼食（12時00分）



【メニュー／主な食材】  
モスバーガー

【食料自給率】  
13%

（本人が予測した食料自給率）  
40%

【ご自身のコメント】  
休日のお昼ご飯

夕食（19時00分）



【メニュー／主な食材】  
ご飯、焼肉、焼魚、サラダ、納豆

【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】  
みんなと晩御飯

5日目：（9月23日・火曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

休日の昼はほぼ外食

【食料自給率】

32%

（本人が予測した食料自給率）

65%

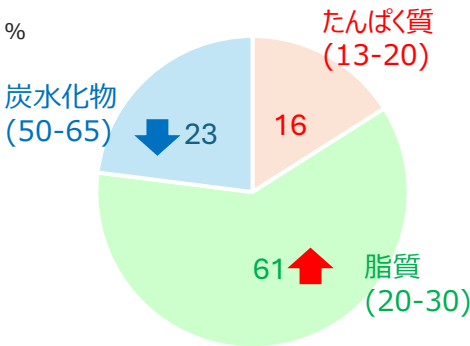
【摂取カロリー】

2,183kcal

【PFC分析】

たんぱく質：16%、脂質：61%、炭水化物：23%

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】

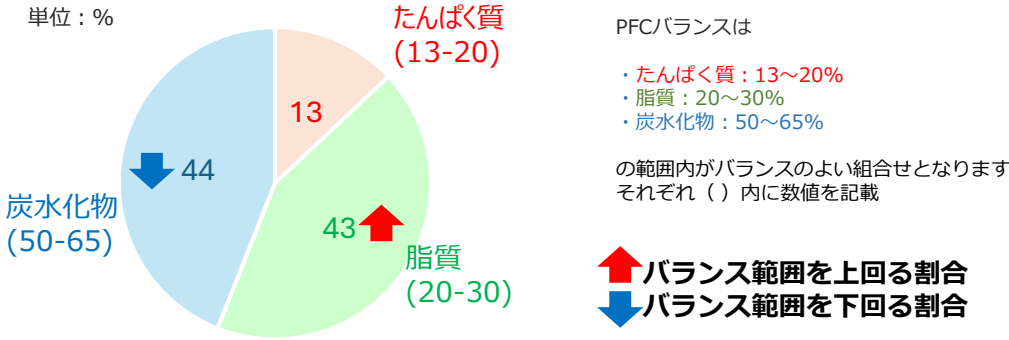
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | パン      | 米       | パン      | 米       | 米       | 米       | パン      |
| 昼食           | 米       | 米       | 麺       | 米       | 米       | 米       | 麺       |
| 間食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食           | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 食料自給率        | 35      | 46      | 27      | 57      | 36      | 38      | 24      |
| (予測%)        | 65      | 70      | 45      | 75      | 30      | 35      | 35      |
| 摂取カロリー(kcal) | 2,370   | 1,983   | 1,520   | 1,519   | 1,665   | 1,877   | 1,601   |

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       | 16 回       |
| パン食      | 3 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 | 38 %       |
| 予測7日間平均  | 51 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,791 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】

朝昼は忙しい時間帯に合わせて簡単な食事を選び、夜にしっかりと野菜を取り入れている点が印象的です。  
1日の中で栄養バランスを意識して調整しようとする姿勢が見られます。  
炒め物や揚げ物が多いため脂質が多い傾向になっており、調理油を控えたり蒸し料理を取り入れると良いですね。

【7日間の食事状況】

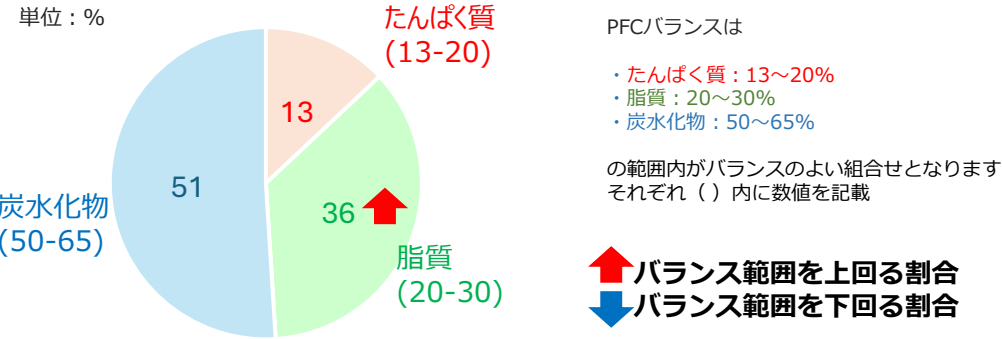
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | 米       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 昼食           | -       | パン      | パン      | パン      | 麺       | パン      | パン      |
| 間食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食           | 米       | 麺       | 麺       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 食料自給率        | 17      | 35      | 38      | 50      | 43      | 54      | 43      |
| (予測%)        | 20      | 70      | 45      | 90      | 90      | 15      | 30      |
| 摂取カロリー(kcal) | 1,099   | 1,290   | 1,002   | 734     | 1,002   | 701     | 923     |

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      | 5 回      |
| 麺食       | 3 回      |
| その他      | 0 回      |
| 非食事回数    | 7 回      |
| 間食回数     | 0 回      |
| 7日間食料自給率 | 40 %     |
| 予測7日間平均  | 51 %     |
| 平均摂取カロリー | 964 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】

炭水化物中心の食事が多く、脂質とたんぱく質のバランスが偏っています。  
また、野菜が少なく、ビタミン・ミネラルの不足が気になる構成です。  
朝食を抜かずに、ゆで卵・納豆・ヨーグルトなどのたんぱく源と、トマトやブロッコリーなどの野菜や汁物を加えると、エネルギーの持続性と栄養バランスが向上し、日中のパフォーマンスも安定します。

【7日間の食事状況】

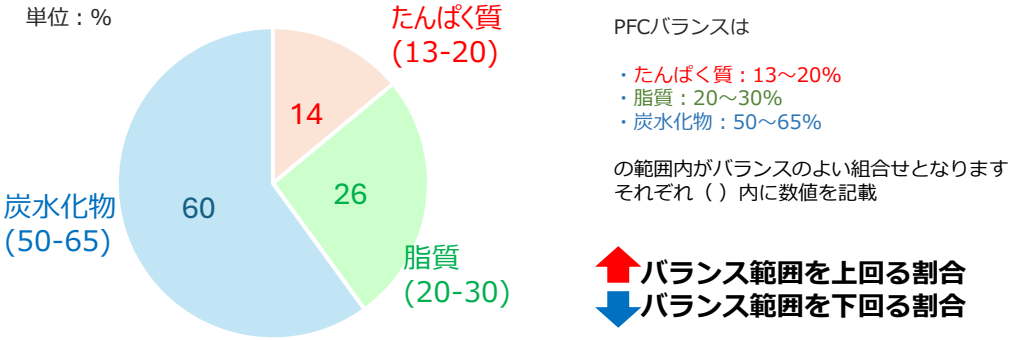
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | パン      | その他     | パン      | その他     | パン      | その他     | パン      |
| 昼食           | 麺       | 麺       | 麺       | 麺       | 麺       | -       | 麺       |
| 間食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食           | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 食料自給率        | 32      | 34      | 40      | 30      | 19      | 43      | 38      |
| (予測%)        | 60      | 45      | 50      | 100     | 95      | 20      | 35      |
| 摂取カロリー(kcal) | 895     | 1,276   | 1,942   | 1,362   | 792     | 750     | 1,142   |

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      | 4 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 | 34 %       |
| 予測7日間平均  | 58 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,166 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・主菜・副菜のバランスが良く、PFCバランスも整っています。  
一方で、野菜の品目や量が少なく、彩りや食物繊維が不足気味です。  
夕食にもう一品、サラダや汁物で野菜を補うと、栄養の安定と満足感が高まります。

【7日間の食事状況】

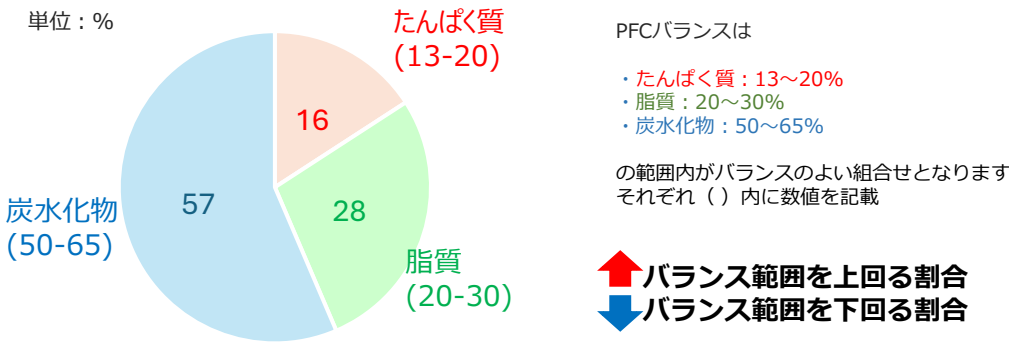
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | その他     | 米       | その他     | その他     | その他     | 米       | その他     |
| 昼食           | 米       | パン      | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 間食           | -       | -       | その他     | -       | -       | -       | -       |
| 夕食           | 米       | その他     | パン      | 米       | 米       | 米       | 麺       |
| 食料自給率        | 64      | 34      | 56      | 59      | 58      | 64      | 37      |
| (予測%)        | 70      | 55      | 70      | 50      | 25      | 45      | 25      |
| 摂取カロリー(kcal) | 1,611   | 1,441   | 1,521   | 1,444   | 1,537   | 1,836   | 1,269   |

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       | 1 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 | 53 %       |
| 予測7日間平均  | 49 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,523 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】

果物を朝に取り入れるなど、自然に栄養を意識した工夫ができています。  
一方で野菜が少なく、1食完結型で主食が多い傾向です。  
もう一品、温野菜や味噌汁など野菜を使った副菜を添えると、  
バランスが整い満足感も高まります。

【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     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(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       | 米       | 米       | 麺       | 米       | 米       |
| 間食           | -       | -       | その他     | -       | その他     | -       | -       |
| 夕食           | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 食料自給率        | 60      | 45      | 68      | 44      | 56      | 44      | 38      |
| (予測%)        | 75      | 30      | 80      | 75      | 60      | 35      | 60      |
| 摂取カロリー(kcal) | 738     | 1,444   | 1,110   | 1,252   | 1,727   | 1,101   | 1,222   |

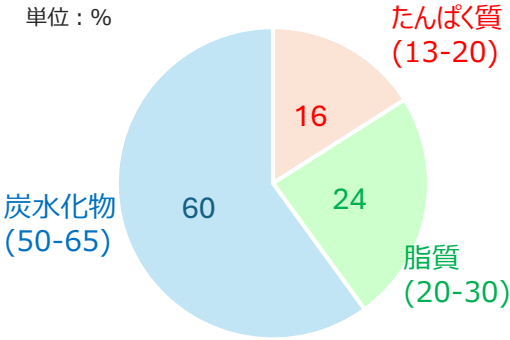
米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など  
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など  
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）  
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）  
食料自給率（カロリーベース）：  
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）  
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

|          |            |
|----------|------------|
| 食事回数     | 21 回       |
| 米食       | 13 回       |
| パン食      | 0 回        |
| 麺食       | 1 回        |
| その他      | 9 回        |
| 非食事回数    | 0 回        |
| 間食回数     | 2 回        |
| 7日間食料自給率 | 51 %       |
| 予測7日間平均  | 59 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,228 kcal |

【7日間のPFCバランス】

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 【管理栄養士からのコメント】

野菜を取ろうとする意識があり、自覚的にバランスを意識している点はとても良いです。一方で野菜量は足りず、炭水化物の割合がやや高め傾向です。夕食に副菜として温野菜や具だくさんの汁物を取り入れると、全体の栄養バランスが整い、主食量を自然に調整しやすくなります。

【7日間の食事状況】

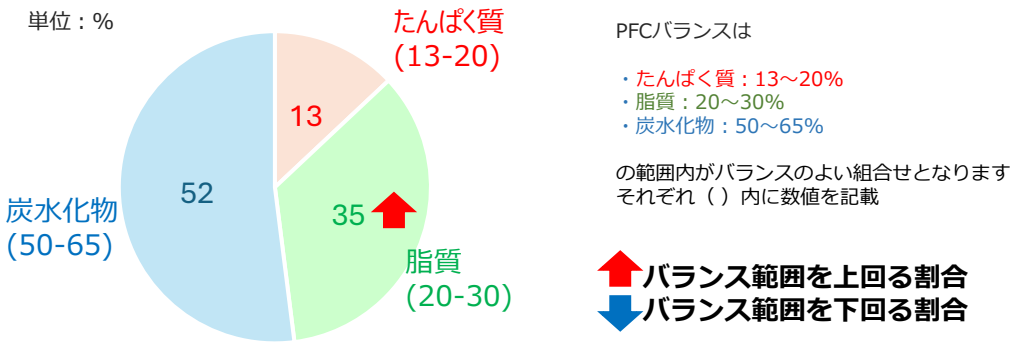
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | その他     | パン      | パン      | 米       | 米       | 米       | パン      |
| 昼食           | 米       | 麺       | パン      | その他     | その他     | パン      | 米       |
| 間食           | -       | -       | -       | -       | その他     | -       | -       |
| 夕食           | パン      | 米       | 米       | 米       | 米       | 麺       | 米       |
| 食料自給率        | 43      | 56      | 41      | 55      | 39      | 38      | 37      |
| (予測%)        | 70      | 70      | 55      | 75      | 75      | 25      | 80      |
| 摂取カロリー(kcal) | 977     | 1,519   | 901     | 1,609   | 2,682   | 1,124   | 1,362   |

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      | 6 回        |
| 麺食       | 2 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 | 44 %       |
| 予測7日間平均  | 64 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,453 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】

朝食に魚やひじきを取り入れるなど、和食中心で栄養バランスを意識した構成です。ただし、全体として野菜の量がやや少なめです。野菜の副菜や汁物を足すことで、ビタミン・ミネラルを補いやすく、家庭全体の健康的な食習慣づくりにもつながります。

【7日間の食事状況】

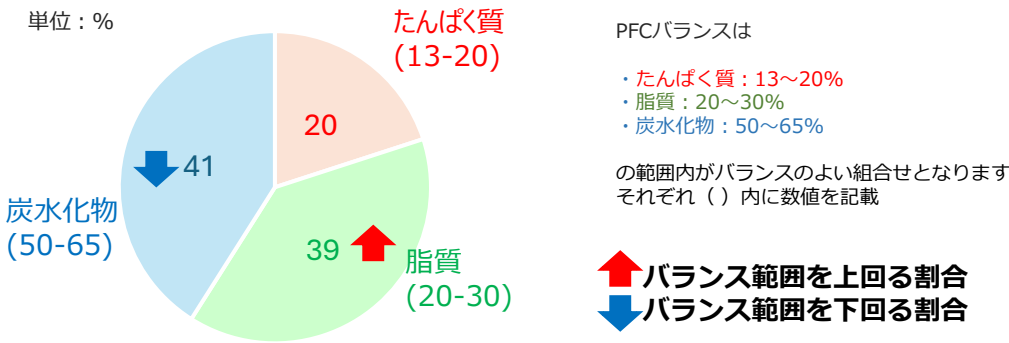
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 昼食           | 米       | パン      | パン      | 米       | 麺       | 麺       | 米       |
| 間食           | -       | その他     | その他     | -       | その他     | -       | -       |
| 夕食           | -       | その他     | その他     | パン      | パン      | その他     | 米       |
| 食料自給率        | 53      | 27      | 12      | 39      | 34      | 13      | 68      |
| (予測%)        | 30      | 70      | 45      | 90      | 50      | 25      | 40      |
| 摂取カロリー(kcal) | 1,852   | 1,548   | 1,199   | 1,281   | 12,881  | 1,050   | 1,499   |

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     | 13 回       |
| 米食       | 4 回        |
| パン食      | 4 回        |
| 麺食       | 2 回        |
| その他      | 6 回        |
| 非食事回数    | 8 回        |
| 間食回数     | 3 回        |
| 7日間食料自給率 | 35 %       |
| 予測7日間平均  | 50 %       |
| 平均摂取カロリー | 3,044 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】

外食時も野菜サラダを追加するなど、不足しやすい栄養素を意識して補っている点が良いです。

一方で、全体的に野菜量がやや少なく、主菜が続く傾向があります。

副菜や汁物を加えて品数を増やすことで、彩りと栄養のバランスがさらに整います。

【7日間の食事状況】

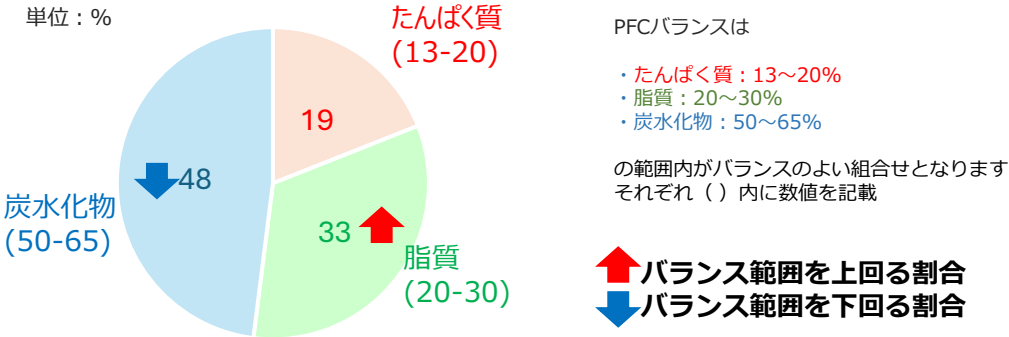
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | パン      | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 昼食           | 麺       | 米       | 米       | 麺       | 麺       | 麺       | パン      |
| 間食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食           | 麺       | 麺       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 食料自給率        | 45      | 40      | 41      | 39      | 50      | 66      | 55      |
| (予測%)        | 65      | 50      | 40      | 60      | 70      | 80      | 40      |
| 摂取カロリー(kcal) | 1,235   | 2,962   | 1,308   | 1,295   | 1,478   | 1,459   | 1,567   |

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      | 2 回        |
| 麺食       | 6 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 | 48 %       |
| 予測7日間平均  | 58 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,615 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】

朝に魚と味噌汁を取り入れるなど、和食中心のバランスが整っています。  
一方で野菜の品数が少なく、全体として彩りが単調になりがちです。  
昼または夕食に副菜を1品追加すると、栄養の幅が広がり健康的な印象になります。

【7日間の食事状況】

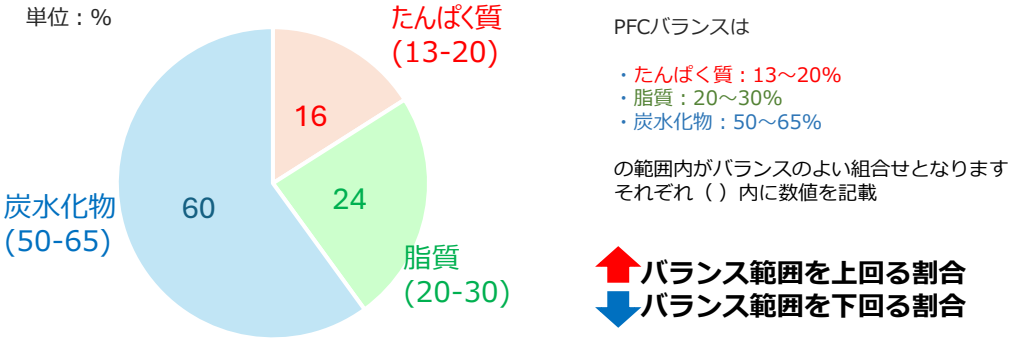
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | その他     | その他     | その他     | パン      | パン      | パン      | その他     |
| 昼食           | -       | 麺       | 麺       | 米       | 麺       | 米       | 米       |
| 間食           | -       | -       | -       | -       | その他     | -       | -       |
| 夕食           | -       | その他     | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 食料自給率        | 88      | 58      | 58      | 62      | 44      | 69      | 69      |
| (予測%)        | 90      | 55      | 50      | 55      | 75      | 40      | 35      |
| 摂取カロリー(kcal) | 1,600   | 1,564   | 1,493   | 1,700   | 2,250   | 1,840   | 2,080   |

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       | 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 | 64 %       |
| 予測7日間平均  | 57 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,790 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】

規則的な食事が続けられており、主食・主菜のバランスも安定しています。  
野菜を食べる工夫は見られますが、まだ量が少なく、ビタミンや食物繊維が不足気味です。  
副菜を追加して野菜を取り入れると、全体のバランスがさらに整います。

【7日間の食事状況】

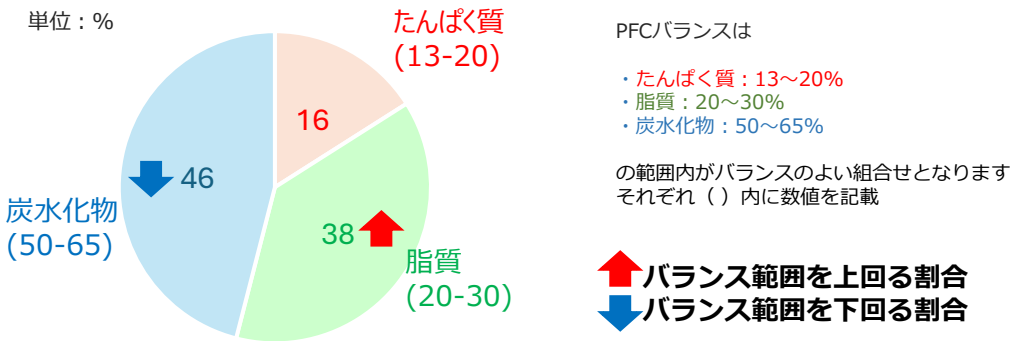
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | -       | -       | -       | その他     | -       | -       | -       |
| 昼食           | その他     | パン      | パン      | 米       | その他     | パン      | その他     |
| 間食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食           | 麺       | 米       | 麺       | 米       | 米       | 米       | -       |
| 食料自給率        | 62      | 33      | 17      | 39      | 26      | 46      | 42      |
| (予測%)        | 75      | 70      | 35      | 70      | 20      | 40      | 30      |
| 摂取カロリー(kcal) | 552     | 1,154   | 752     | 1,379   | 1,220   | 893     | 122     |

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       | 2 回      |
| その他      | 4 回      |
| 非食事回数    | 7 回      |
| 間食回数     | 0 回      |
| 7日間食料自給率 | 38 %     |
| 予測7日間平均  | 49 %     |
| 平均摂取カロリー | 867 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】

摂取量が少なく、炭水化物に偏った構成です。  
プロテインとカップ麺中心で、野菜と主菜の不足が目立ちます。  
冷凍野菜や缶詰を使い、卵・豆腐・ツナなどを一品足すと、手軽に栄養バランスが整いエネルギー切れも防げます。

【7日間の食事状況】

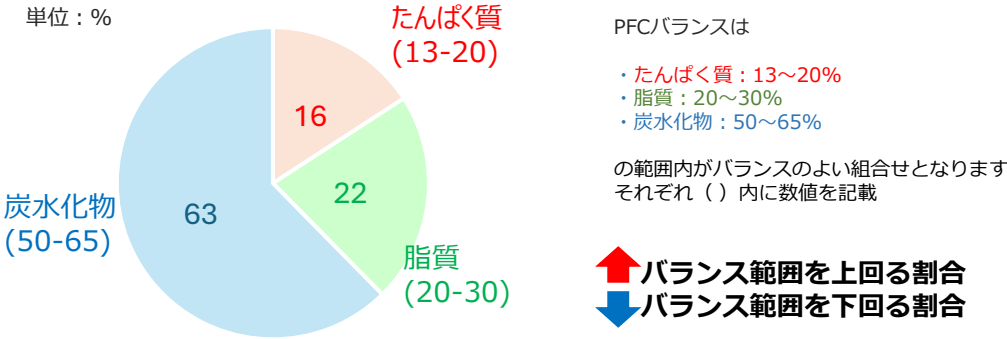
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | パン      | その他     | その他     | -       | -       | その他     | -       |
| 昼食           | その他     | 米       | 米       | 麺       | その他     | その他     | 米       |
| 間食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食           | その他     | その他     | その他     | 米       | その他     | 米       | 米       |
| 食料自給率        | 21      | 39      | 65      | 49      | 44      | 83      | 63      |
| (予測%)        | 65      | 50      | 65      | 55      | 55      | 30      | 40      |
| 摂取カロリー(kcal) | 1,662   | 1,213   | 587     | 724     | 859     | 667     | 915     |

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       | 6 回      |
| パン食      | 1 回      |
| 麺食       | 1 回      |
| その他      | 10 回     |
| 非食事回数    | 3 回      |
| 間食回数     | 0 回      |
| 7日間食料自給率 | 52 %     |
| 予測7日間平均  | 51 %     |
| 平均摂取カロリー | 947 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】

昼・夕で主食と主菜をしっかり摂り、たんぱく質は十分に確保できています。  
一方で野菜の量が少なく、ビタミン・ミネラルが不足気味です。  
副菜や味噌汁に野菜を加えることで、よりバランスが整います。

【7日間の食事状況】

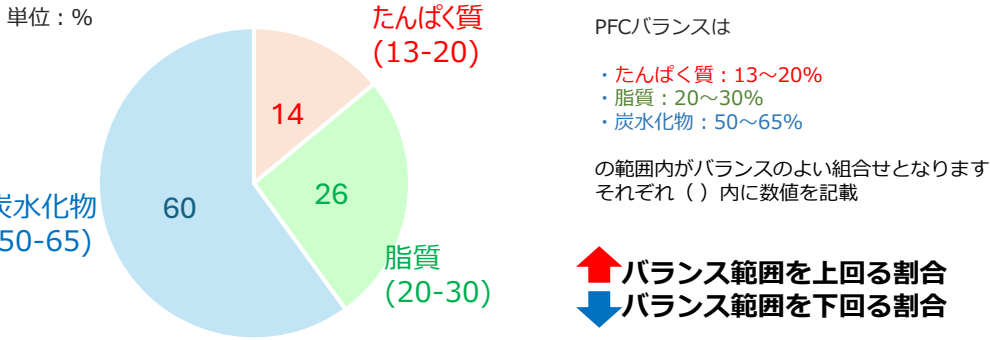
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | 麺       | 麺       | その他     | パン      | 麺       | パン      | 麺       |
| 昼食           | 米       | その他     | その他     | 米       | 米       | パン      | 米       |
| 間食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食           | 麺       | 米       | 米       | 麺       | パン      | 麺       | パン      |
| 食料自給率        | 54      | 28      | 33      | 44      | 38      | 17      | 38      |
| (予測%)        | 65      | 55      | 30      | 95      | 80      | 60      | 45      |
| 摂取カロリー(kcal) | 1,538   | 1,395   | 1,593   | 1,381   | 2,593   | 1,778   | 2,593   |

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      | 5 回        |
| 麺食       | 7 回        |
| その他      | 3 回        |
| 非食事回数    | 0 回        |
| 間食回数     | 0 回        |
| 7日間食料自給率 | 36 %       |
| 予測7日間平均  | 61 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,839 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】

毎食きちんと食べており、リズムの整った生活習慣が見られます。  
ただし、油を使う料理が多く脂質が高めで、野菜量がやや不足気味です。  
炒め物を減らし、野菜中心の副菜を取り入れるとより良いです。

【7日間の食事状況】

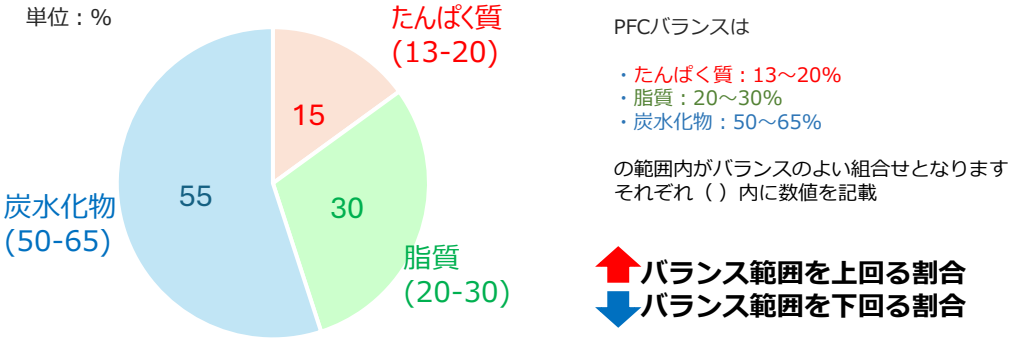
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | 米       | パン      | 麺       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 昼食           | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 間食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食           | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 食料自給率        | 34      | 52      | 59      | 56      | 59      | 60      | 63      |
| (予測%)        | 65      | 75      | 75      | 60      | 80      | 35      | 25      |
| 摂取カロリー(kcal) | 2,637   | 1,310   | 1,698   | 1,787   | 1,756   | 1,518   | 1,563   |

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       | 19 回       |
| パン食      | 1 回        |
| 麺食       | 1 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 | 55 %       |
| 予測7日間平均  | 59 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,753 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】

和食中心で主食・主菜のバランスが良く、たんぱく質もしっかり摂れています。  
一方で、野菜の種類が限られており、彩りや食物繊維が不足しています。  
旬の野菜や海藻を意識的に取り入れると、栄養の幅が広がります。

【7日間の食事状況】

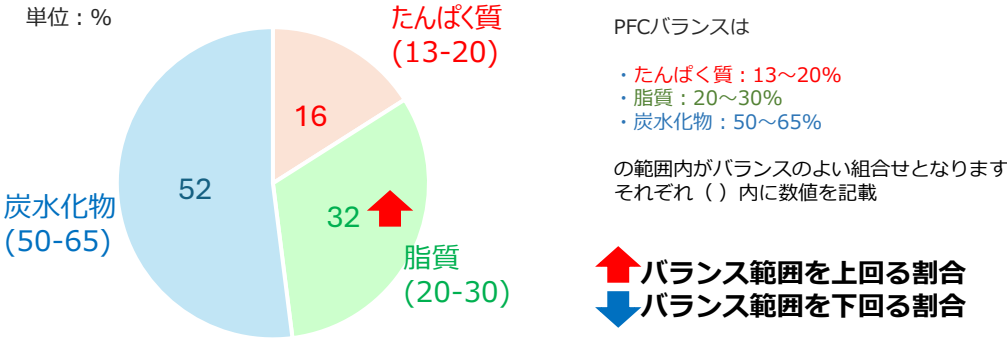
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 昼食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 間食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食           | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 食料自給率        | 42      | 41      | 41      | 36      | 40      | 55      | 50      |
| (予測%)        | 40      | 40      | 90      | 45      | 30      | 90      | 90      |
| 摂取カロリー(kcal) | 1,412   | 1,585   | 1,699   | 1,703   | 1,529   | 1,539   | 1,924   |

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     | 7 回        |
| 米食       | 7 回        |
| パン食      | 0 回        |
| 麺食       | 0 回        |
| その他      | 0 回        |
| 非食事回数    | 14 回       |
| 間食回数     | 0 回        |
| 7日間食料自給率 | 44 %       |
| 予測7日間平均  | 61 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,627 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・昼食の写真がないため、全体の栄養バランスは判断できません。  
夕食は主食・主菜・副菜がそろっており、品数も多く理想的な内容です。  
このような食事を継続できると、とても良い状態を保てます。

【7日間の食事状況】

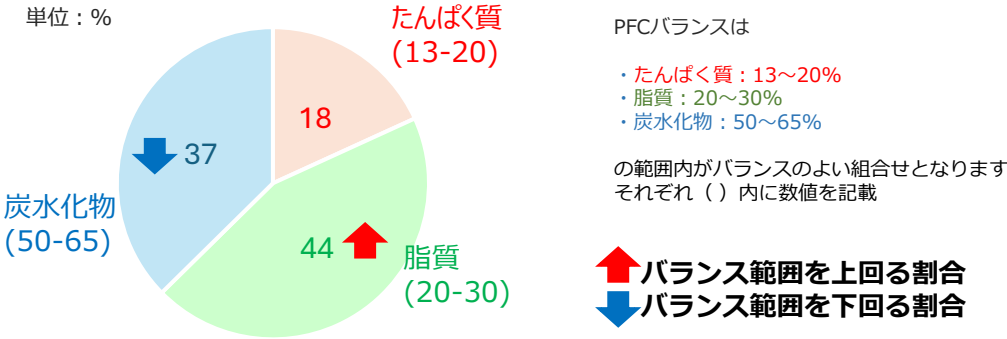
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | パン      | 米       | 米       | パン      | -       | パン      | パン      |
| 昼食           | 麺       | パン      | 米       | 麺       | 米       | その他     | 麺       |
| 間食           | その他     | -       | その他     | -       | -       | その他     | -       |
| 夕食           | 米       | その他     | その他     | その他     | その他     | その他     | その他     |
| 食料自給率        | 50      | 63      | 53      | 53      | 64      | 61      | 61      |
| (予測%)        | 65      | 40      | 80      | 45      | 55      | 55      | 40      |
| 摂取カロリー(kcal) | 1,682   | 2,336   | 2,006   | 2,344   | 1,545   | 1,595   | 1,937   |

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      | 5 回        |
| 麺食       | 3 回        |
| その他      | 10 回       |
| 非食事回数    | 1 回        |
| 間食回数     | 3 回        |
| 7日間食料自給率 | 58 %       |
| 予測7日間平均  | 54 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,921 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】

朝昼晩の食事リズムは安定していますが、脂質と炭水化物がやや高めです。  
野菜が少なく、全体的に単調なメニューになりがちです。  
主菜に野菜を添える・汁物を足すことで栄養バランスが向上します。

【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     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 昼食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 間食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食           | パン      | その他     | パン      | 麺       | 米       | 米       | 米       |
| 食料自給率        | 13      | 30      | 13      | 45      | 52      | 35      | 88      |
| (予測%)        | 30      | 90      | 20      | 50      | 55      | 40      | 20      |
| 摂取カロリー(kcal) | 279     | 1,948   | 776     | 929     | 602     | 780     | 312     |

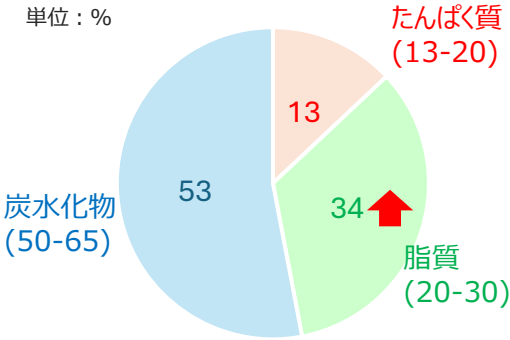
米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など  
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など  
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）  
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）  
食料自給率（カロリーベース）：  
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）  
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

|          |          |
|----------|----------|
| 食事回数     | 7 回      |
| 米食       | 3 回      |
| パン食      | 2 回      |
| 麺食       | 1 回      |
| その他      | 1 回      |
| 非食事回数    | 14 回     |
| 間食回数     | 0 回      |
| 7日間食料自給率 | 39 %     |
| 予測7日間平均  | 44 %     |
| 平均摂取カロリー | 804 kcal |

【7日間のPFCバランス】

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 【管理栄養士からのコメント】

1日の摂取量が少なく、カロリー・たんぱく質ともに不足傾向。脂質の割合が高いため、主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日1回でも意識すると改善につながります。

【7日間の食事状況】

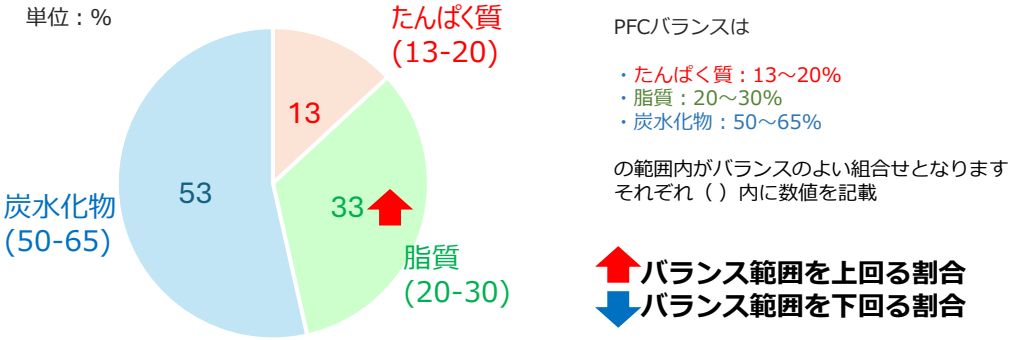
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | その他     | その他     | その他     | その他     | その他     | その他     | その他     |
| 昼食           | パン      | その他     | その他     | その他     | その他     | その他     | その他     |
| 間食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食           | パン      | その他     | 麺       | その他     | その他     | 米       | 米       |
| 食料自給率        | 14      | 14      | 19      | 20      | 12      | 13      | 38      |
| (予測%)        | 30      | 35      | 30      | 40      | 30      | 25      | 10      |
| 摂取カロリー(kcal) | 757     | 869     | 347     | 652     | 490     | 748     | 510     |

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       | 2 回      |
| パン食      | 2 回      |
| 麺食       | 1 回      |
| その他      | 16 回     |
| 非食事回数    | 0 回      |
| 間食回数     | 0 回      |
| 7日間食料自給率 | 19 %     |
| 予測7日間平均  | 29 %     |
| 平均摂取カロリー | 625 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】

食事量が非常に少なく、1日の摂取カロリー・栄養バランスともに不足。炭水化物中心で野菜・たんぱく質が少ない点が課題です。食欲がない日でも、スープやヨーグルト＋果物など消化のよい軽食を取り入れると良いでしょう。栄養リズムを保つことが健康維持の第一歩です。

【7日間の食事状況】

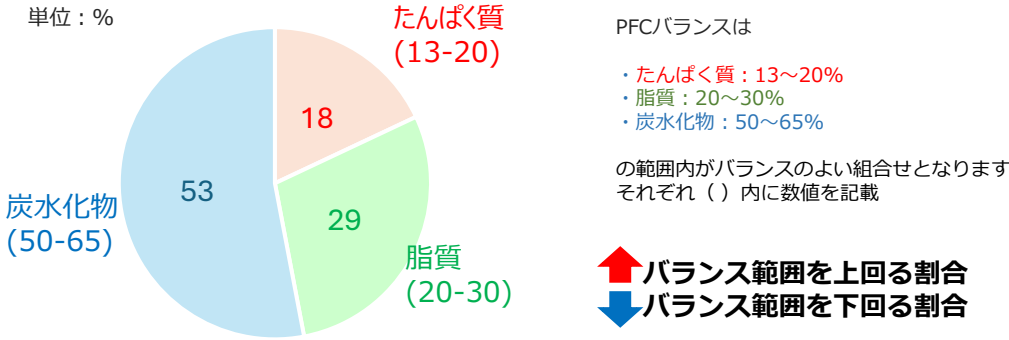
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | その他     | パン      | パン      | 米       | パン      | パン      | 米       |
| 昼食           | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 間食           | -       | その他     | -       | -       | その他     | -       | -       |
| 夕食           | パン      | 米       | 米       | 米       | -       | 米       | 米       |
| 食料自給率        | 32      | 64      | 55      | 73      | 48      | 54      | 63      |
| (予測%)        | 50      | 65      | 80      | 40      | 70      | 15      | 40      |
| 摂取カロリー(kcal) | 1,768   | 1,475   | 1,290   | 1,268   | 1,242   | 1,899   | 1,776   |

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      | 5 回        |
| 麺食       | 0 回        |
| その他      | 3 回        |
| 非食事回数    | 1 回        |
| 間食回数     | 2 回        |
| 7日間食料自給率 | 56 %       |
| 予測7日間平均  | 51 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,531 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】

全体的にバランスはとれているものの、脂質が高め。冷凍食品や揚げ物が続いた際は、スープや副菜で野菜を補う工夫を。朝食でヨーグルトを摂っている点は良い習慣です。主食・主菜・副菜のバランス意識を継続できるとさらに良いです。

【7日間の食事状況】

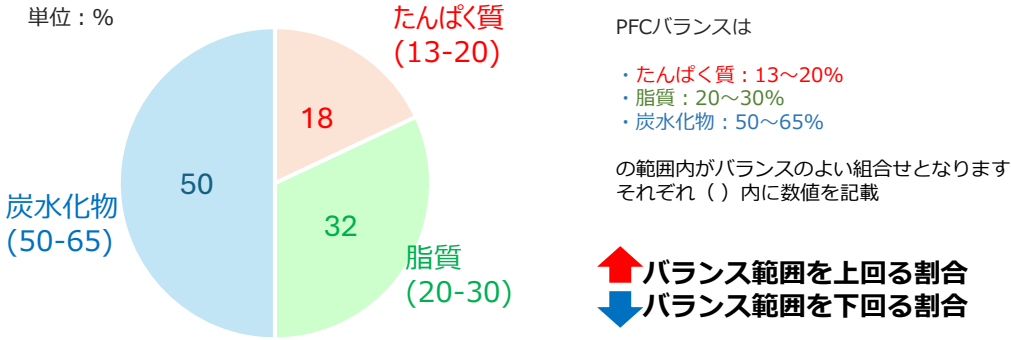
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | 米       | 米       | 麺       | 米       | -       | 米       | -       |
| 昼食           | 米       | 米       | パン      | -       | 麺       | 米       | 米       |
| 間食           | -       | -       | -       | その他     | -       | -       | -       |
| 夕食           | 麺       | 米       | その他     | その他     | その他     | その他     | その他     |
| 食料自給率        | 40      | 86      | 65      | 45      | 31      | 86      | 91      |
| (予測%)        | 50      | 45      | 35      | 55      | 30      | 20      | 25      |
| 摂取カロリー(kcal) | 1,360   | 1,150   | 1,200   | 1,500   | 780     | 1,600   | 1,100   |

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      | 1 回        |
| 麺食       | 3 回        |
| その他      | 6 回        |
| 非食事回数    | 3 回        |
| 間食回数     | 1 回        |
| 7日間食料自給率 | 63 %       |
| 予測7日間平均  | 37 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,241 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】

一日を通して炭水化物中心の単品食が続いており、たんぱく質過多・野菜不足の傾向があります。手軽な食品が多い中でも、サラダや具たくさん味噌汁、納豆などをプラスするだけで栄養バランスが向上します。簡便さを保ちながら健康的に整える意識を。

【7日間の食事状況】

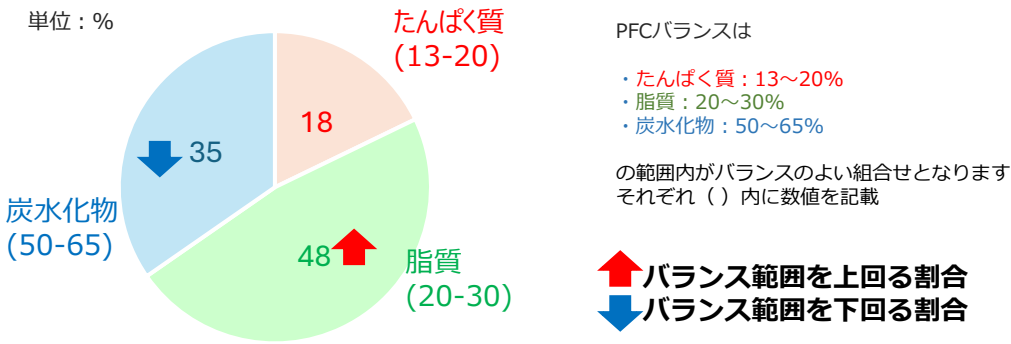
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | その他     | その他     | パン      | パン      | その他     | 米       | その他     |
| 昼食           | その他     | 麺       | 米       | 麺       | 米       | 米       | 米       |
| 間食           | その他     | その他     | その他     | その他     | -       | その他     | -       |
| 夕食           | 米       | その他     | -       | 米       | その他     | その他     | その他     |
| 食料自給率        | 42      | 20      | 26      | 53      | 33      | 57      | 49      |
| (予測%)        | 80      | 55      | 25      | 60      | 60      | 25      | 50      |
| 摂取カロリー(kcal) | 1,774   | 1,374   | 1,850   | 1,404   | 1,702   | 616     | 695     |

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       | 2 回        |
| その他      | 14 回       |
| 非食事回数    | 1 回        |
| 間食回数     | 5 回        |
| 7日間食料自給率 | 39 %       |
| 予測7日間平均  | 51 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,345 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】

たんぱく質摂取が意識できており、プロテインやBASE FOODなど工夫が感じられます。ただし脂質が高めで炭水化物が不足気味。根菜や雑穀ご飯などでエネルギー源をしっかりと補うと持続力UPにつながります。全体として健康意識が高く、継続的に良い食習慣を維持できそうです。

【7日間の食事状況】

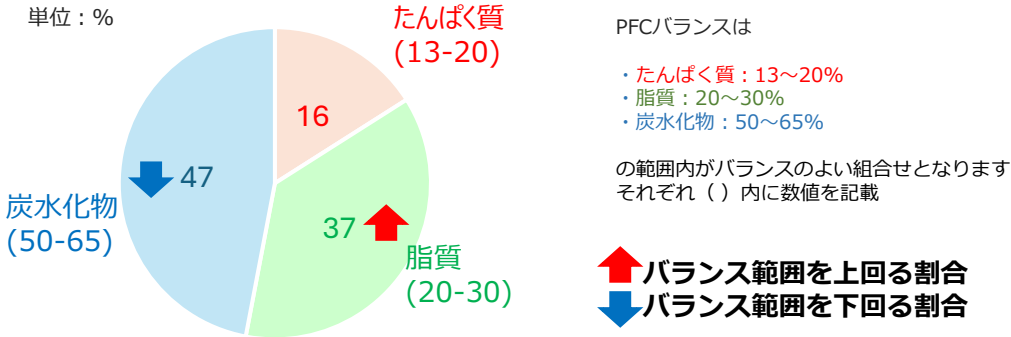
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | -       | 米       | その他     | -       | 米       | -       | -       |
| 昼食           | 米       | 麺       | パン      | 米       | その他     | パン      | パン      |
| 間食           | その他     | -       | -       | -       | -       | -       | その他     |
| 夕食           | 米       | 米       | 麺       | 麺       | 米       | 米       | 麺       |
| 食料自給率        | 37      | 45      | 44      | 47      | 66      | 40      | 16      |
| (予測%)        | 60      | 60      | 70      | 60      | 80      | 40      | 45      |
| 摂取カロリー(kcal) | 1,585   | 1,675   | 1,233   | 1,553   | 1,487   | 1,582   | 1,304   |

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      | 3 回        |
| 麺食       | 4 回        |
| その他      | 4 回        |
| 非食事回数    | 4 回        |
| 間食回数     | 2 回        |
| 7日間食料自給率 | 42 %       |
| 予測7日間平均  | 59 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,488 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・主菜・副菜のバランスが良く、毎食に野菜を取り入れている点がとても良いです。一方で、野菜の量がやや少なく感じられます。加熱した野菜を取り入れると、かさが減って食べやすくなり、無理なく摂取量を増やせます。

【7日間の食事状況】

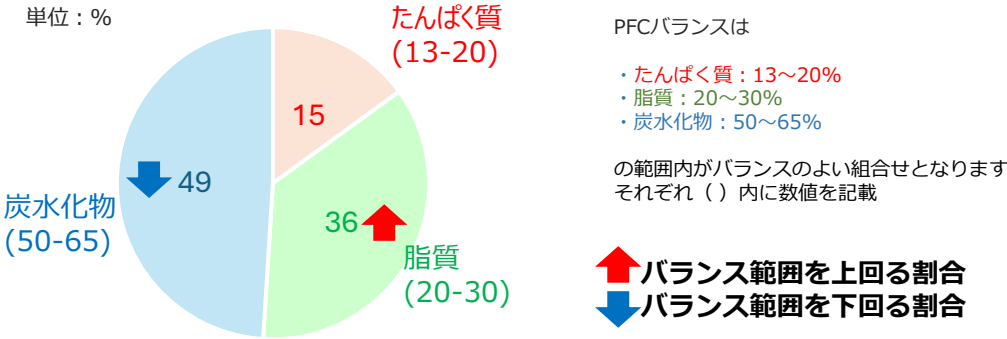
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | パン      | 米       | その他     | その他     | その他     | その他     | その他     |
| 昼食           | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 間食           | -       | -       | -       | -       | その他     | -       | -       |
| 夕食           | 米       | 麺       | 麺       | 麺       | 麺       | 麺       | 米       |
| 食料自給率        | 37      | 45      | 45      | 40      | 40      | 27      | 66      |
| (予測%)        | 60      | 0       | 50      | 50      | 40      | 30      | 15      |
| 摂取カロリー(kcal) | 2,444   | 1,756   | 1,109   | 2,135   | 2,177   | 1,414   | 1,403   |

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       | 5 回        |
| その他      | 6 回        |
| 非食事回数    | 0 回        |
| 間食回数     | 1 回        |
| 7日間食料自給率 | 43 %       |
| 予測7日間平均  | 35 %       |
| 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】

昼食は主食・主菜・副菜がそろっており、理想的なバランスです。  
一方で、朝と夜の野菜量が少なく、1日を通してみると野菜が不足しています。  
朝は果物やスープ、夜は温野菜などを取り入れると、無理なく栄養バランスが整います。

【7日間の食事状況】

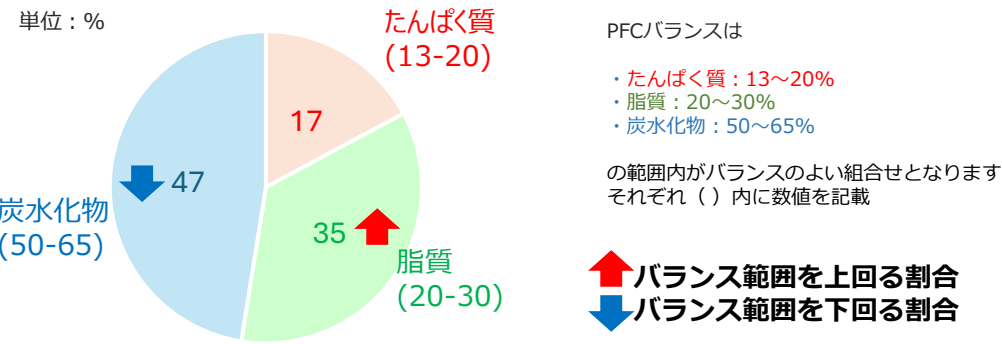
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | パン      | 米       | パン      | 米       | パン      | 米       | パン      |
| 昼食           | 麺       | 麺       | 麺       | 麺       | 麺       | 米       | 麺       |
| 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     | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 食料自給率        | 29      | 46      | 56      | 38      | 33      | 43      | 26      |
| (予測%)        | 45      | 55      | 60      | 80      | 75      | 40      | 30      |
| 摂取カロリー(kcal) | 762     | 2,081   | 1,450   | 2,653   | 2,383   | 2,463   | 2,654   |

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       | 6 回        |
| その他      | 7 回        |
| 非食事回数    | 0 回        |
| 間食回数     | 6 回        |
| 7日間食料自給率 | 39 %       |
| 予測7日間平均  | 55 %       |
| 平均摂取カロリー | 2,064 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】

夕食は主食・主菜・副菜のバランスが良く、野菜もしっかり取れていて理想的です。  
昼のパスタも炭水化物・たんぱく質・野菜を一皿で摂れる工夫ができています。  
この調子で、1食ごとに自然にバランスを意識する習慣を続けていけると良いですね。

【7日間の食事状況】

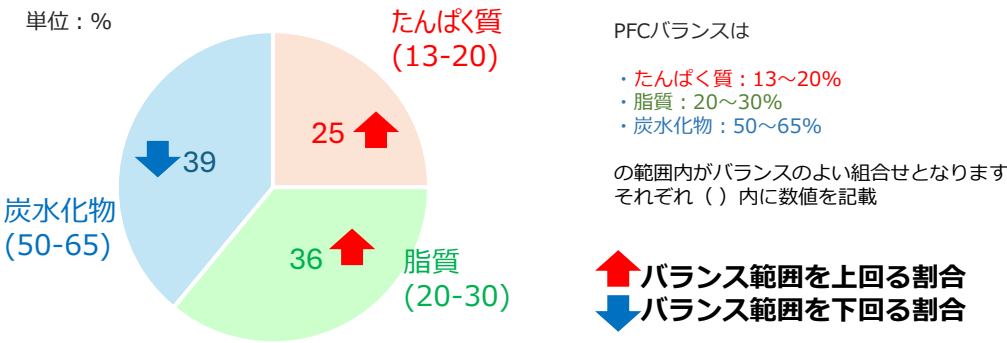
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | 麺       | -       | その他     | 麺       | -       | 麺       | 麺       |
| 昼食           | その他     | 米       | -       | 麺       | 麺       | その他     | -       |
| 間食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食           | 米       | その他     | その他     | その他     | 米       | 米       | 米       |
| 食料自給率        | 38      | 59      | 30      | 35      | 40      | 17      | 56      |
| (予測%)        | 50      | 80      | 30      | 60      | 75      | 40      | 40      |
| 摂取カロリー(kcal) | 979     | 483     | 399     | 1,790   | 1,311   | 976     | 402     |

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      | 0 回      |
| 麺食       | 6 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 | 39 %     |
| 予測7日間平均  | 54 %     |
| 平均摂取カロリー | 906 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】

夕食は主食・主菜・副菜のバランスが良く、野菜もしっかり取れていてとても理想的です。一方で、朝と昼が軽めで、1日の栄養を夕食だけで賄っている印象です。朝や昼にもたんぱく質や野菜を少し取り入れることで、より安定したバランスになります。

【7日間の食事状況】

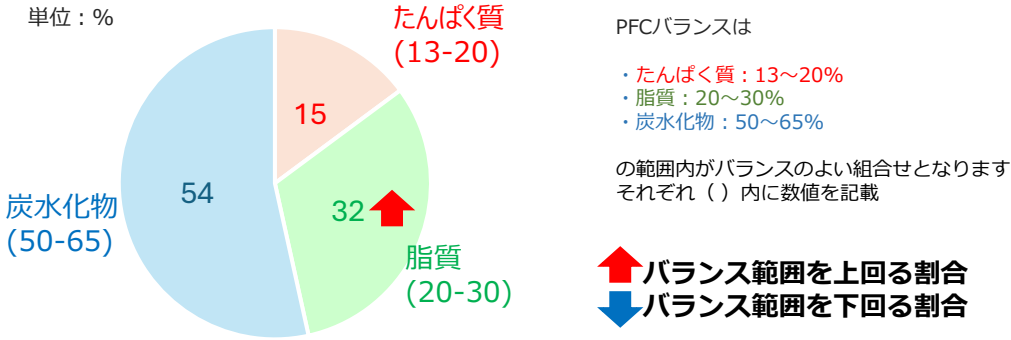
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | その他     | 米       | 米       | -       | -       | パン      | パン      |
| 昼食           | その他     | -       | 米       | 麺       | 米       | 麺       | 米       |
| 間食           | -       | その他     | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食           | -       | 米       | -       | -       | その他     | その他     | その他     |
| 食料自給率        | 100     | 50      | 90      | 19      | 50      | 47      | 66      |
| (予測%)        | 50      | 80      | 45      | 60      | 50      | 45      | 45      |
| 摂取カロリー(kcal) | 1,200   | 1,296   | 805     | 302     | 1,235   | 1,472   | 1,235   |

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       | 6 回        |
| パン食      | 2 回        |
| 麺食       | 2 回        |
| その他      | 6 回        |
| 非食事回数    | 6 回        |
| 間食回数     | 1 回        |
| 7日間食料自給率 | 60 %       |
| 予測7日間平均  | 54 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,078 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】

朝と夕食のバランスが良く、間食も取り入れてエネルギーを上手に補えています。  
昼食を抜く日もありますが、栄養バランスは大きく崩れていません。  
軽く果物やヨーグルトなどを挟むと、より安定したリズムで続けられます。

【7日間の食事状況】

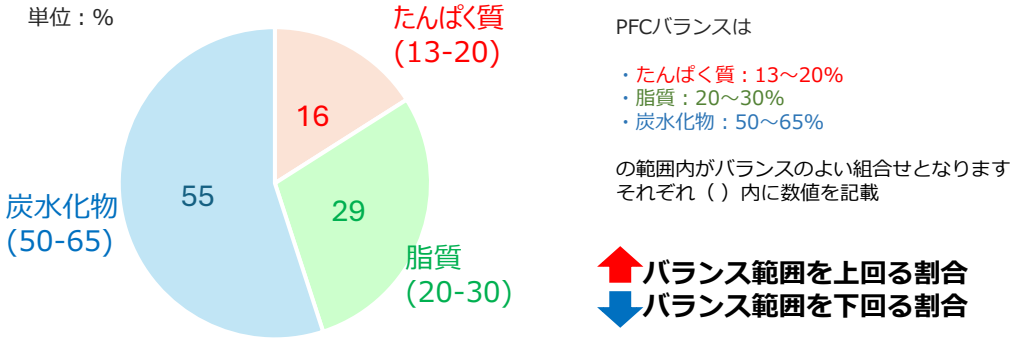
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | 米       | 米       | パン      | その他     | パン      | 米       | 米       |
| 昼食           | 米       | その他     | その他     | 米       | 麺       | 米       | 米       |
| 間食           | その他     | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食           | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 食料自給率        | 62      | 75      | 48      | 82      | 66      | 79      | 62      |
| (予測%)        | 70      | 50      | 70      | 35      | 100     | 35      | 40      |
| 摂取カロリー(kcal) | 1,667   | 1,500   | 1,147   | 1,319   | 1,112   | 1,801   | 1,881   |

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     | 21 回       |
| 米食       | 15 回       |
| パン食      | 2 回        |
| 麺食       | 1 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 | 68 %       |
| 予測7日間平均  | 57 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,490 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】

全体の栄養バランスが良く、無理のない範囲で整えられています。  
主食・主菜・副菜のバランスが取れており、食事内容も安定しています。

【7日間の食事状況】

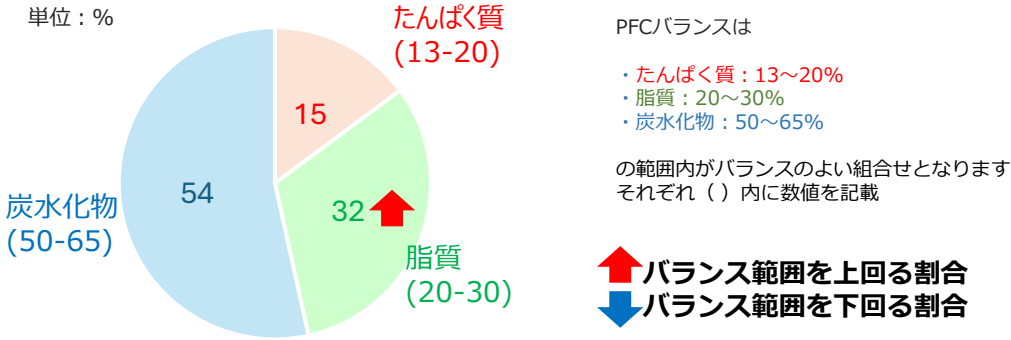
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 昼食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 間食           | -       | -       | -       | その他     | -       | その他     | -       |
| 夕食           | 米       | 米       | 米       | -       | 米       | -       | 米       |
| 食料自給率        | 80      | 86      | 79      | 64      | 48      | 53      | 55      |
| (予測%)        | 45      | 70      | 45      | 80      | 15      | 50      | 50      |
| 摂取カロリー(kcal) | 827     | 1,447   | 1,501   | 1,996   | 2,001   | 1,975   | 1,599   |

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     | 5 回        |
| 米食       | 5 回        |
| パン食      | 0 回        |
| 麺食       | 0 回        |
| その他      | 2 回        |
| 非食事回数    | 16 回       |
| 間食回数     | 2 回        |
| 7日間食料自給率 | 66 %       |
| 予測7日間平均  | 51 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,621 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】

写真はありませんが、記録内容から見ると食物繊維や発酵食品を摂るようにして、健康を意識した食生活ができています。

【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     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 昼食           | その他     | -       | -       | -       | -       | パン      | -       |
| 間食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食           | 米       | その他     | その他     | 米       | 米       | -       | -       |
| 食料自給率        | 46      | 40      | 50      | 99      | 11      | 13      | 0       |
| (予測%)        | 75      | 50      | 30      | 60      | 50      | 45      | 0       |
| 摂取カロリー(kcal) | 871     | 600     | 600     | 404     | 338     | 279     | 0       |

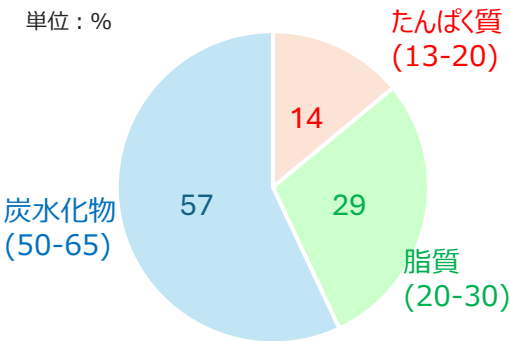
米：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など  
パン：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など  
麺：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）  
その他：主食なし（おかずのみ、果実、お菓子、ヨーグルト、グラノーラ、など）  
食料自給率（カロリーベース）：  
39%未満（39%：平成25年度時点の基準値）  
45%以上（45%：令和7年度までの目標値）

【7日間の合計 / 平均】

|          |          |
|----------|----------|
| 食事回数     | 7 回      |
| 米食       | 3 回      |
| パン食      | 1 回      |
| 麺食       | 0 回      |
| その他      | 3 回      |
| 非食事回数    | 14 回     |
| 間食回数     | 0 回      |
| 7日間食料自給率 | 43 %     |
| 予測7日間平均  | 52 %     |
| 平均摂取カロリー | 515 kcal |

【7日間のPFCバランス】

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】 【管理栄養士からのコメント】

朝・昼の食事がなく、1日1食のため全体の栄養量が不足しています。  
朝や昼にヨーグルトや果物など軽く口にする習慣をつけると、体調を保ちやすくなります。

【7日間の食事状況】

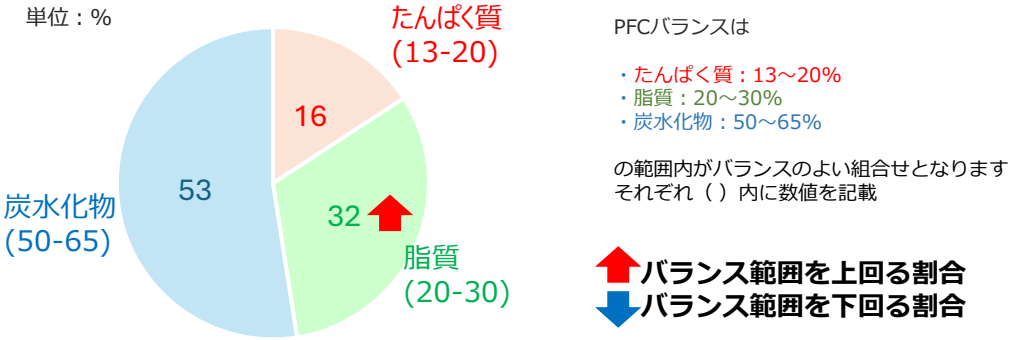
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 昼食           | 米       | 米       | パン      | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 間食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食           | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 食料自給率        | 37      | 66      | 58      | 67      | 44      | 67      | 58      |
| (予測%)        | 50      | 40      | 45      | 70      | 25      | 40      | 20      |
| 摂取カロリー(kcal) | 2,103   | 1,696   | 1,094   | 1,579   | 2,286   | 1,553   | 2,592   |

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      | 1 回        |
| 麺食       | 0 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 | 57 %       |
| 予測7日間平均  | 41 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,843 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】

朝昼晩すべての食事に野菜が取り入れられています。  
昼食にたんぱく質が少ない日もありますが、全体ではしっかり補えています。  
昼にも卵や豆製品を少し取り入れると、より安定したバランスになります。

【7日間の食事状況】

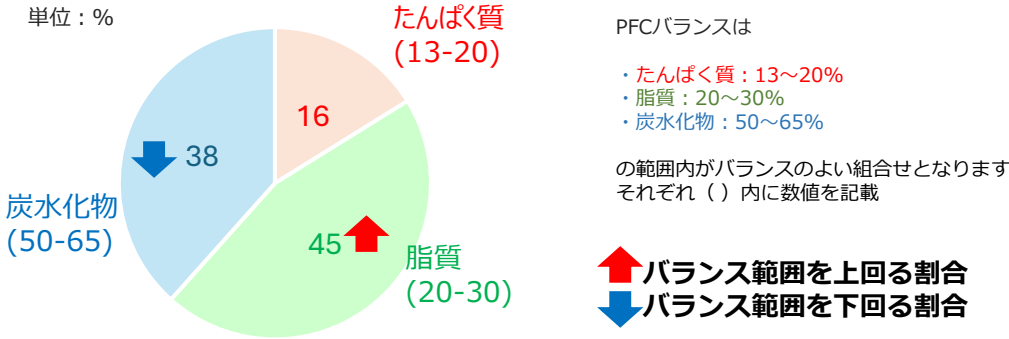
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | -       | パン      | パン      | パン      | パン      | パン      | パン      |
| 昼食           | -       | パン      | 麺       | 米       | パン      | 米       | パン      |
| 間食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食           | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 食料自給率        | 44      | 33      | 29      | 32      | 32      | 40      | 32      |
| (予測%)        | 30      | 40      | 45      | 0       | 65      | 10      | 35      |
| 摂取カロリー(kcal) | 2,471   | 1,572   | 1,683   | 1,541   | 2,183   | 1,849   | 2,183   |

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 | 35 %       |
| 予測7日間平均  | 32 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,926 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】

夕食は品数が多く、主食・主菜・副菜のバランスがとても良いです。  
一方で、朝と昼はパン中心で野菜が不足しています。  
朝や昼にサラダやスープを添えるだけでも、1日の栄養バランスがより整います。



## 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68%で、30名の平均値は46%であった。
- 予測値との差が10%以内だったのは、男性は7名、女性は6名。

## 【対象者（30名）の平均値：46%】

単位：%

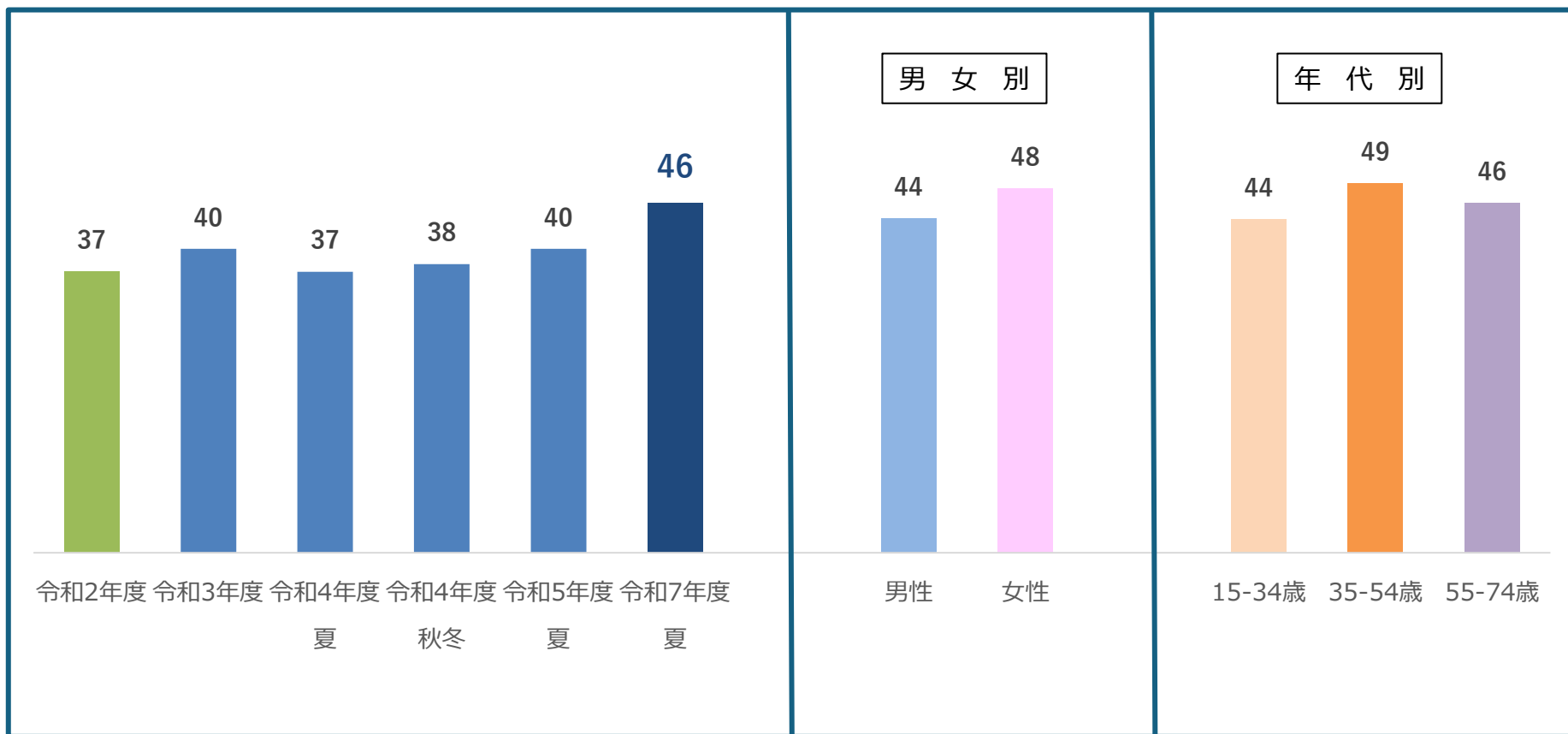
|       |                                  | 食料自給率<br>(7日間平均) | 予測<br>(7日間平均) |       |                                   | 食料自給率<br>(7日間平均) | 予測<br>(7日間平均) |
|-------|----------------------------------|------------------|---------------|-------|-----------------------------------|------------------|---------------|
| No.1  | 男性33歳/一人暮らし/埼玉県幸手市/会社員           | 38               | 51            | 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   | 39               | 44            |
| No.2  | 男性32歳/配偶者と同居/北海道札幌市/派遣社員・契約社員    | 40               | 51            | 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      | 19               | 29            |
| No.3  | 男性31歳/配偶者と子どもと同居/埼玉県上尾市/会社員      | 34               | 58            | 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 | 56               | 51            |
| No.4  | 男性45歳/一人暮らし/奈良県奈良市/会社員           | 53               | 49            | No.19 | 女性53歳/一人暮らし/千葉県市原市/会社員            | 63               | 37            |
| No.5  | 男性40歳/配偶者と同居/東京都江東区/派遣社員・契約社員    | 51               | 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    | 39               | 51            |
| No.6  | 男性46歳/配偶者と子どもと同居/埼玉県坂戸市/会社員      | 44               | 64            | 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  | 42               | 59            |
| No.7  | 男性58歳/一人暮らし/埼玉県行田市/会社員           | 35               | 50            | No.22 | 女性61歳/一人暮らし/神奈川県大和市/会社員           | 43               | 35            |
| No.8  | 男性74歳/配偶者と同居/神奈川県茅ヶ崎市/無職         | 48               | 58            | No.23 | 女性55歳/配偶者と同居/埼玉県川口市/専業主婦・主夫       | 39               | 55            |
| No.9  | 男性65歳/配偶者と子どもと同居/東京都江戸川区/会社員     | 64               | 57            | 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  | 39               | 54            |
| No.10 | 男性30歳/配偶者と同居/鳥取県米子市/会社員          | 38               | 49            | 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     | 60               | 54            |
| No.11 | 男性31歳/配偶者と子どもと同居/岩手県一関市東山町松川/自営業 | 52               | 51            | 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       | 68               | 57            |
| No.12 | 男性55歳/配偶者と同居/高知県高知市/会社員          | 35               | 61            | No.27 | 女性51歳/配偶者と同居/宮城県宮崎市/会社員           | 66               | 51            |
| No.13 | 男性47歳/配偶者と子どもと同居/沖縄県豊見城市/会社員     | 55               | 59            | 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    | 43               | 52            |
| No.14 | 男性74歳/配偶者と同居/青森県八戸市/無職           | 44               | 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       | 57               | 41            |
| No.15 | 男性59歳/配偶者と子どもと同居/石川県金沢市/会社員      | 58               | 54            | 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 | 35               | 32            |

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）

- 対象者全員（30名）の7日間の平均値は46%と、令和5年度夏に実施したカロリーベース食料自給率の数値を**+6ポイント**上回る結果となった。
- 男女別では女性の方が高く、年代別では**35-54歳が49%**と他の年代よりも高かった。

単位：%

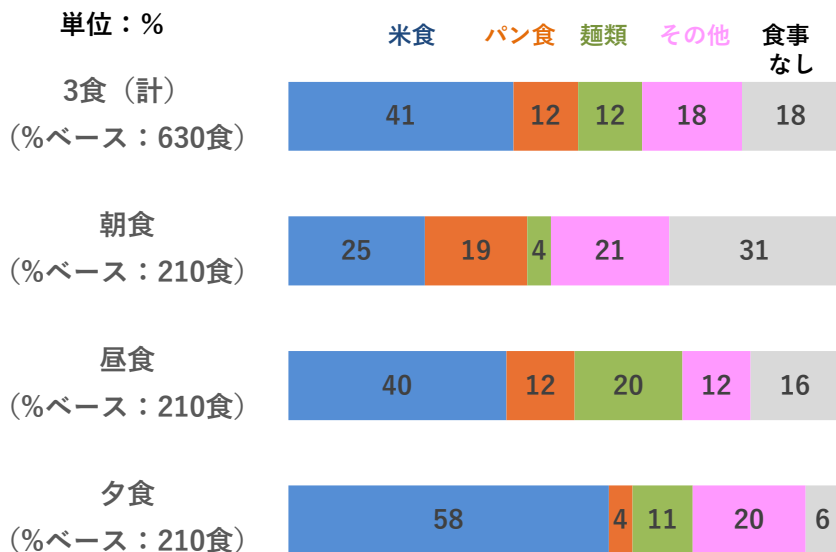


令和2年度の食料自給率（農林水産省）

# 主食の種類の構成比

- ・ 3食では「米食」が4割と最も多く、次いで「その他」（18%）、「パン食」（12%）と「麺類」（12%）は同数であった。
- ・ 食事別では、『朝食』は、「米食」「その他」が2割であった。『昼食』は、「米食」が4割と最も多く、「麺類」が2割、「パン食」は1割であった。『夕食』は「米食」が6割弱と最も多く、「その他」が2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」「パン食」「麺類」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、「米食」は年代による差が少なく、年代が高くなるほど「麺類」の割合は多くなり、「食事なし」の比率が少ない。

## ■ 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）

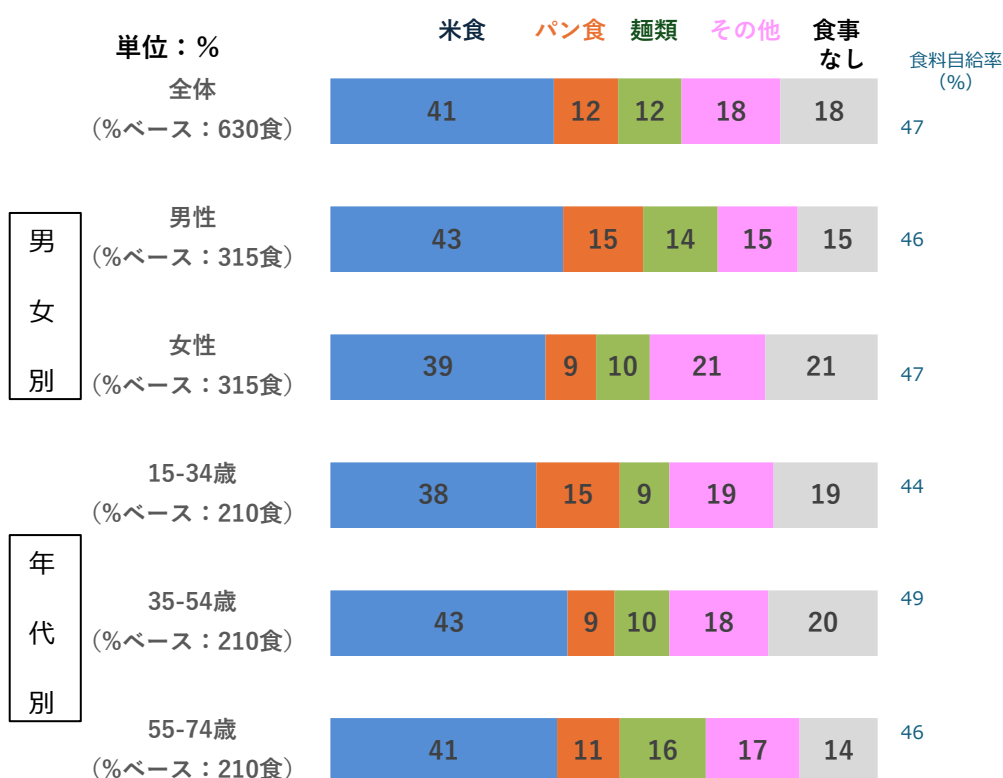
米食：ごはん、おにぎり、寿司、チャーハン、など

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）

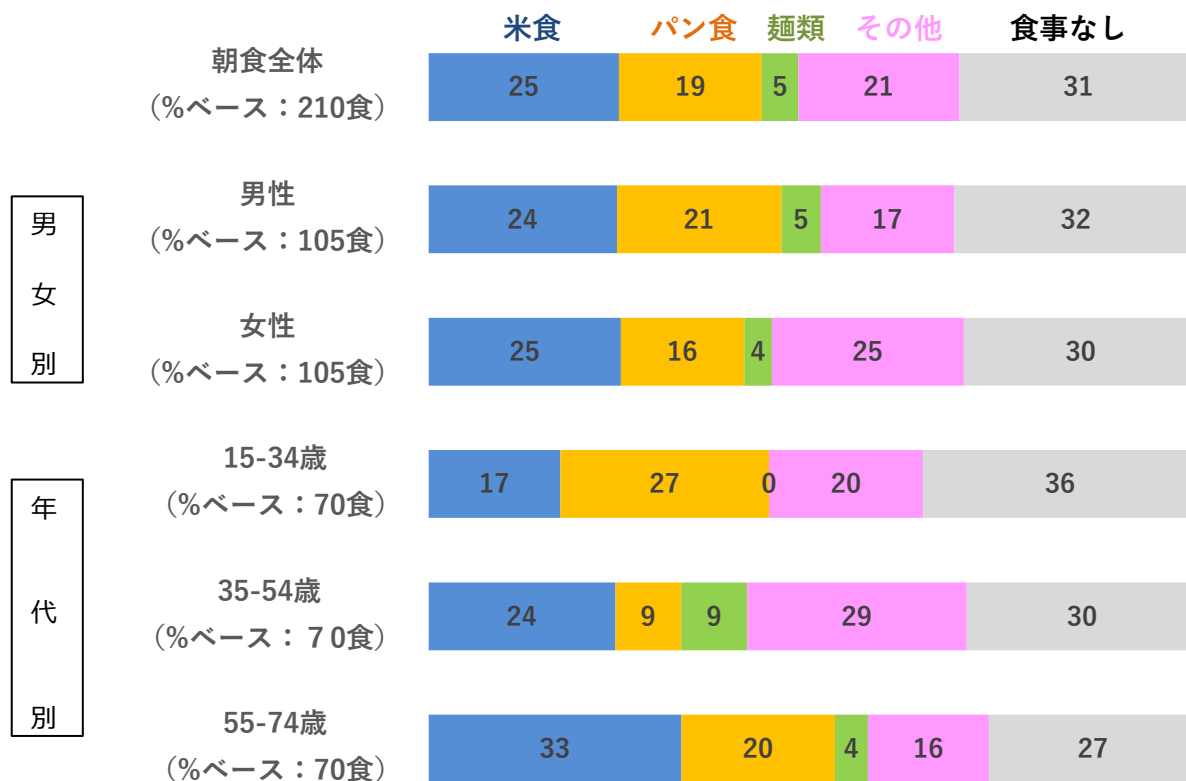
## ■ 3食（計）の主食の構成比（対象者全体、男女、年代別）



# 『朝食』の主食種類の構成比（対象者全体、男女別、年代別）

- ・『朝食』の主食は、男性は女性よりも「パン食」の割合が高く、女性は男性よりも「その他」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」でそれぞれ最も高い。

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

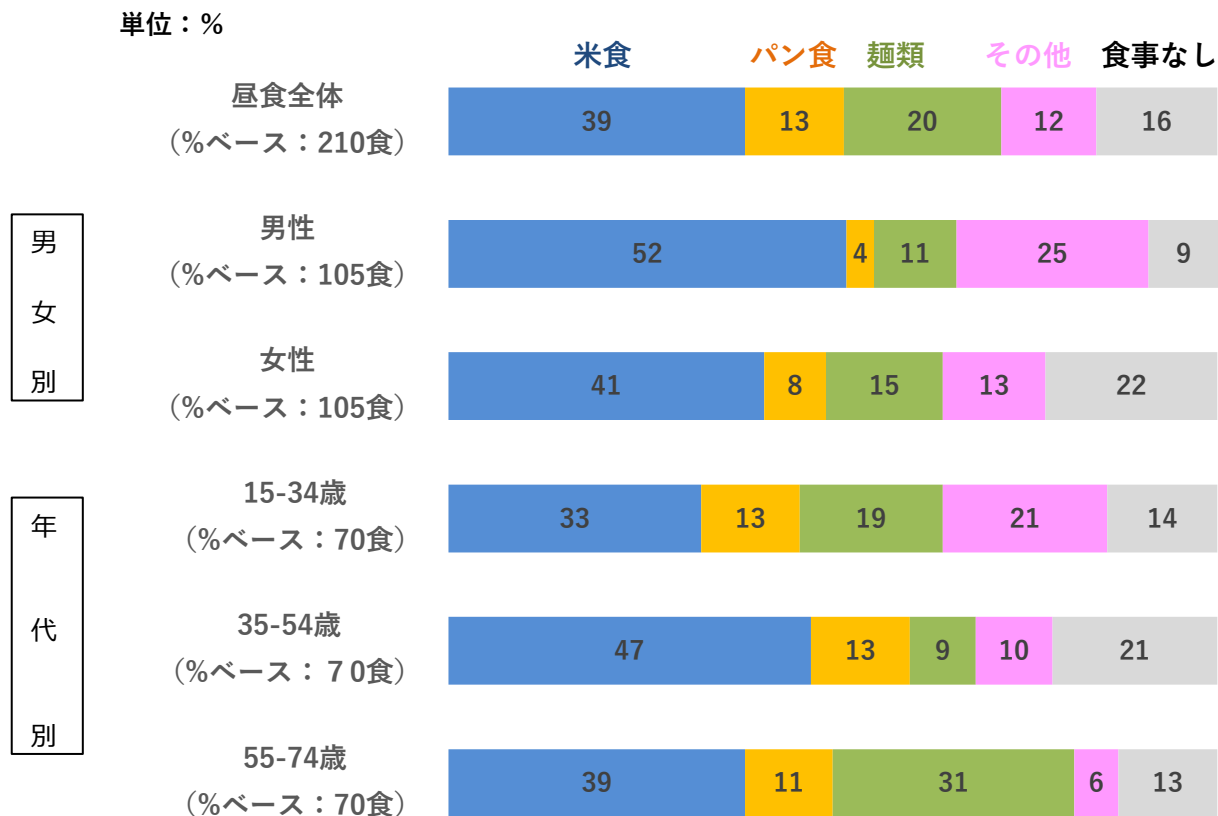
パン食：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

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』は、男性は「米食」が5割で女性よりも高く、女性は「麺類」が15%で男性よりも割合が高い。
- ・年代別では、15-34歳と55-74歳で「米食」が最も高く、35-54歳は「米食」が5割と最も割合が高かった。  
55-74歳は「麺類」の割合が3割と他の年代よりも高い。また、年代が高くなるほど「その他」の割合が低くなっていった。



※ 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

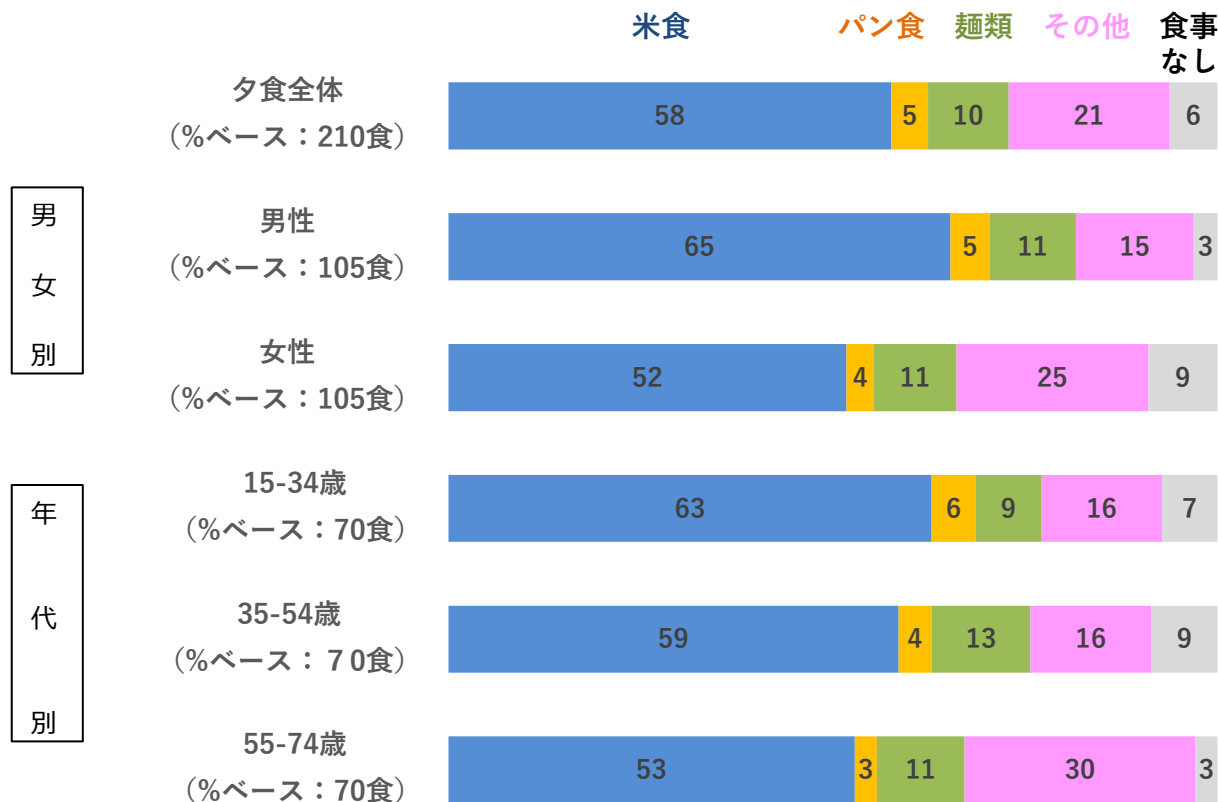
麺類：ラーメン、そば、うどん、パスタ類（すべてインスタント含む）

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』は、男性は「米食」が6割で女性よりも高く、女性は「その他」が25%で男性よりも割合が高い。
- ・年代別では、すべての世代で「米食」が5割を超えており、特に15-34歳では「米食」が6割強と最も割合が高い。  
55-74歳は「その他」の割合が3割と他の年代よりも高い。

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）

# Appendix

2サンプル獲得できた割付対象者を参考までに掲載



## 事例補充：調査対象者

**その他／男性／15-34歳／夫婦のみ**

(男性34歳/配偶者と同居/静岡県浜松市中央区/自営業)

1日目：（9月19日・金曜日）

朝食（なし）

昼食（11時00分）



【メニュー／主な食材】  
丸源ラーメン 醤油味

【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】  
お昼にラーメンが食べたいと思い近所の丸源ラーメンに行き食べました。

夕食（19時00分）



【メニュー／主な食材】  
シャインマスカットのみ食べました

【食料自給率】  
70%

(本人が予測した食料自給率)  
23%

【ご自身のコメント】  
昼にラーメンを食べ夜はそこまでお腹が空いてなかったので、シャインマスカットのみを食べました

1日目：（9月19日・金曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

昼にラーメンを食べややカロリーを摂取しすぎたと思ったので夜はシャインマスカットのみにして、控えめにしました。

【食料自給率】

19%

（本人が予測した食料自給率）

45%

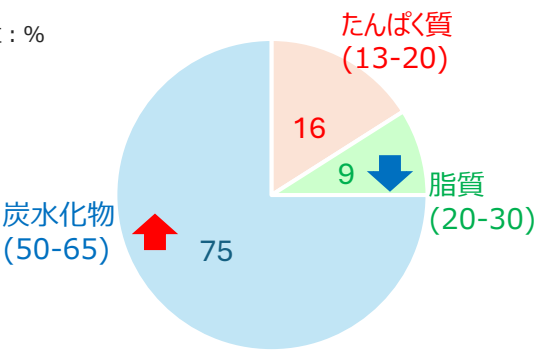
【摂取カロリー】

416kcal

【PFC分析】

たんぱく質：16%、脂質：9%、炭水化物：75%

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】

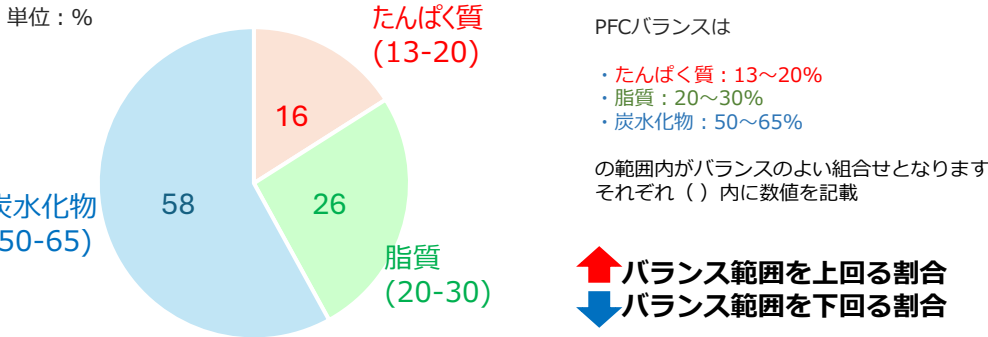
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 昼食           | 麺       | 米       | 麺       | 米       | 麺       | 麺       | その他     |
| 間食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食           | その他     | 米       | その他     | パン      | 麺       | 麺       | 米       |
| 食料自給率        | 19      | 57      | 16      | 63      | 22      | 38      | 39      |
| (予測%)        | 45      | 60      | 60      | 60      | 70      | 35      | 40      |
| 摂取カロリー(kcal) | 416     | 752     | 1,206   | 578     | 946     | 846     | 871     |

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       | 4 回      |
| パン食      | 1 回      |
| 麺食       | 6 回      |
| その他      | 3 回      |
| 非食事回数    | 7 回      |
| 間食回数     | 0 回      |
| 7日間食料自給率 | 36 %     |
| 予測7日間平均  | 53 %     |
| 平均摂取カロリー | 802 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】



## 事例補充：調査対象者

**大都市／男性／35-54歳／一人暮らし**

(男性42歳／一人暮らし／神奈川県厚木市／会社員)

4日目：（9月22日・月曜日）

朝食（8時00分）



【メニュー／主な食材】  
コーンフレークしか食べていない

【食料自給率】  
10%

（本人が予測した食料自給率）  
70%

【ご自身のコメント】  
毎朝のルーティーンでコーンフレークを食べると決めている。

昼食（13時00分）



【メニュー／主な食材】  
調理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）  
60%

【ご自身のコメント】  
コロッケとパンの相性がよくて美味しかった。

夕食（20時00分）



【メニュー／主な食材】  
さんまの塩焼き、イカの唐揚げ、サラダ、豚汁

【食料自給率】  
64%

（本人が予測した食料自給率）  
60%

【ご自身のコメント】  
秋の味覚であるサンマの塩焼きがお惣菜で売っていたので食べた。それだけでは寂しいのでイカの唐揚げも買って食べた。カロリーは気にせず食べたいものを食べた。

4日目：（9月22日・月曜日）

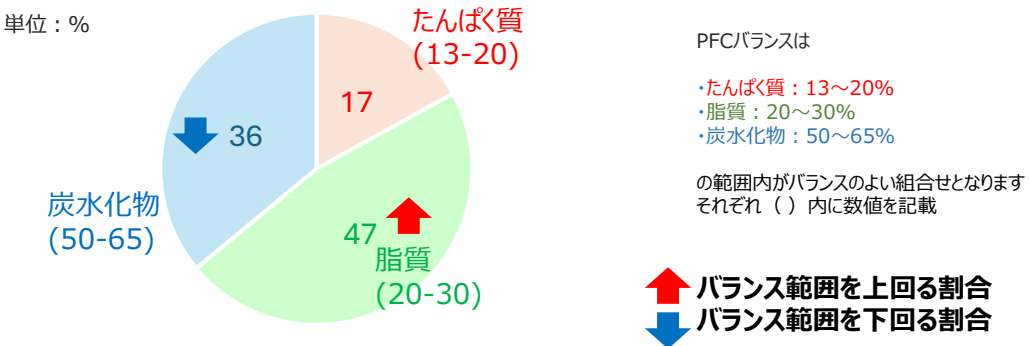
間食（なし）

【1日を通してのコメント】  
カロリーは気にせずに食べたいものを食べた。さんまを食べることで秋を感じれた。

【食料自給率】  
44%  
  
(本人が予測した食料自給率)  
45%

【摂取カロリー】  
1,737kcal

【PFC分析】 たんぱく質：17%、脂質：47%、炭水化物：36%



【7日間の食事状況】

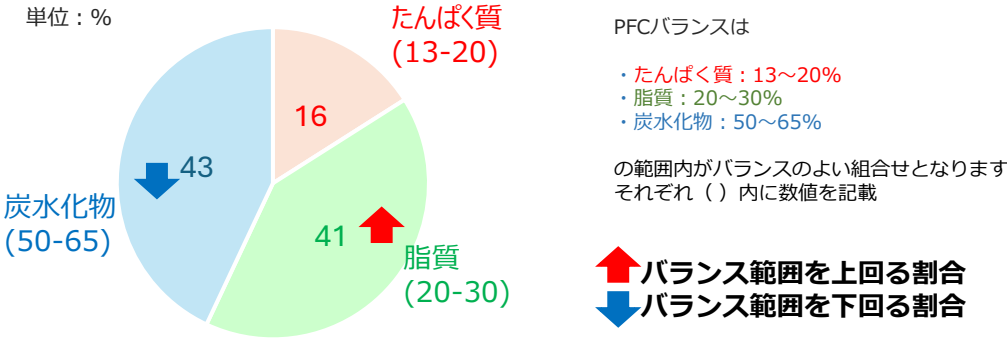
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | その他     | パン      | その他     | その他     | パン      | その他     | パン      |
| 昼食           | パン      | その他     | その他     | パン      | その他     | その他     | パン      |
| 間食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食           | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 麺       | 麺       |
| 食料自給率        | 36      | 53      | 38      | 44      | 33      | 15      | 31      |
| (予測%)        | 55      | 65      | 55      | 45      | 65      | 30      | 30      |
| 摂取カロリー(kcal) | 1,148   | 1,090   | 1,041   | 1,737   | 971     | 936     | 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     | 21 回       |
| 米食       | 5 回        |
| パン食      | 6 回        |
| 麺食       | 2 回        |
| その他      | 8 回        |
| 非食事回数    | 0 回        |
| 間食回数     | 0 回        |
| 7日間食料自給率 | 36 %       |
| 予測7日間平均  | 49 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,188 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】



## 事例補充：調査対象者

**その他／男性／55-74歳／夫婦のみ**

(男性74歳/配偶者と同居/青森県八戸市/無職)

5日目：（9月23日・火曜日）

朝食（なし）

昼食（なし）

夕食（18時00分）



【メニュー／主な食材】  
ご飯 野菜のみそ汁 鯖味噌煮 ポテトサラダ

【食料自給率】  
48%

(本人が予測した食料自給率)  
30%

【ご自身のコメント】  
鯖味噌煮、おいしかった。和食は一番。

5日目：（9月23日・火曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

なぜか夕食後に、栄養バランスが改善されているみたい。

【食料自給率】

49%

（本人が予測した食料自給率）

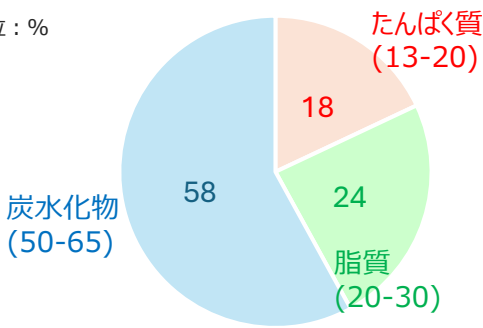
45%

【摂取カロリー】

1,565kcal

【PFC分析】 たんぱく質：18%、脂質：24%、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

【7日間の食事状況】

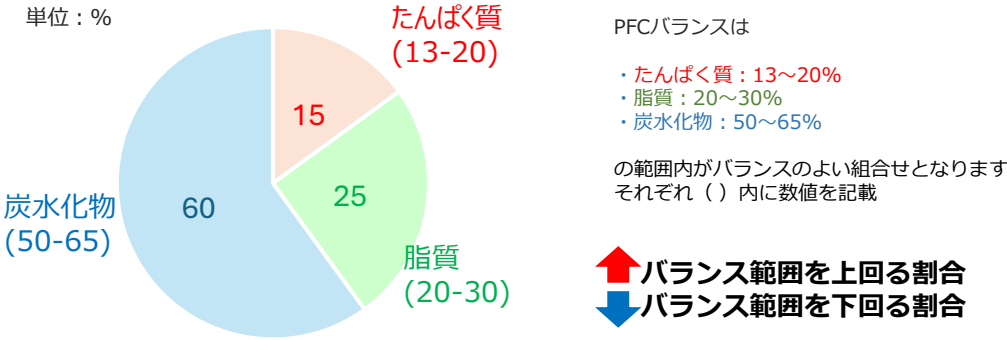
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | -       | 米       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 昼食           | 麺       | パン      | -       | -       | -       | -       | -       |
| 間食           | -       | 米       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食           | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 食料自給率        | 81      | 58      | 61      | 50      | 49      | 45      | 64      |
| (予測%)        | 55      | 60      | 40      | 60      | 45      | 25      | 15      |
| 摂取カロリー(kcal) | 1,308   | 1,175   | 1,388   | 1,738   | 1,565   | 1,364   | 1,622   |

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       | 9 回        |
| パン食      | 1 回        |
| 麺食       | 1 回        |
| その他      | 0 回        |
| 非食事回数    | 11 回       |
| 間食回数     | 1 回        |
| 7日間食料自給率 | 58 %       |
| 予測7日間平均  | 43 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,451 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】



## 事例補充：調査対象者

**大都市／女性／15-34歳／夫婦のみ**

(女性34歳/配偶者と同居/神奈川県横浜市保土ヶ谷区/会社員)

1日目：(9月19日・金曜日)

朝食 (6時00分)



【メニュー／主な食材】  
栄養補助食品のみ

【食料自給率】  
97%

(本人が予測した食料自給率)  
90%

【ご自身のコメント】  
簡単に食べれるから

昼食 (12時00分)



【メニュー／主な食材】  
野菜

【食料自給率】  
95%

(本人が予測した食料自給率)  
80%

【ご自身のコメント】  
野菜が不足ないように体にいいメニューを選びました。

夕食 (18時00分)



【メニュー／主な食材】  
カツ丼と味噌汁とおろし

【食料自給率】  
95%

(本人が予測した食料自給率)  
90%

【ご自身のコメント】  
がっつりしているがお米が食べたかった

1日目：（9月19日・金曜日）

間食（なし）

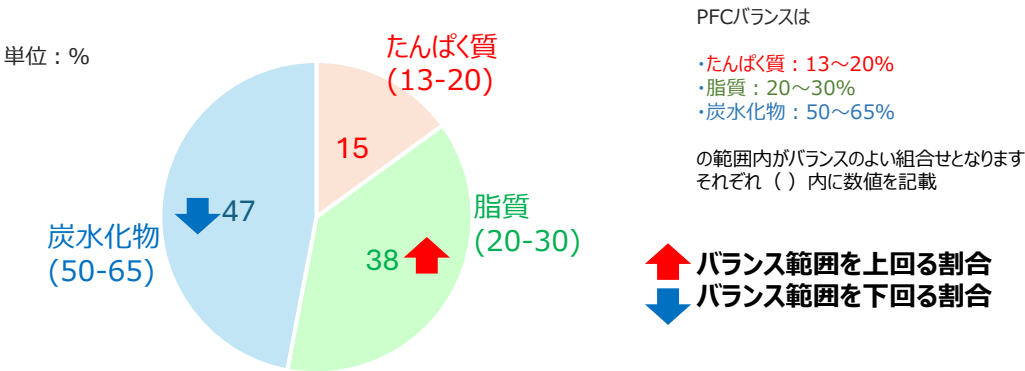
【1日を通してのコメント】  
1日を通してビタミンとタンパク質をしっかりと不足しないように摂れた。

【食料自給率】  
62%

（本人が予測した食料自給率）  
100%

【摂取カロリー】  
1,086kcal

【PFC分析】  
たんぱく質：15%、脂質：38%、炭水化物：47%



【7日間の食事状況】

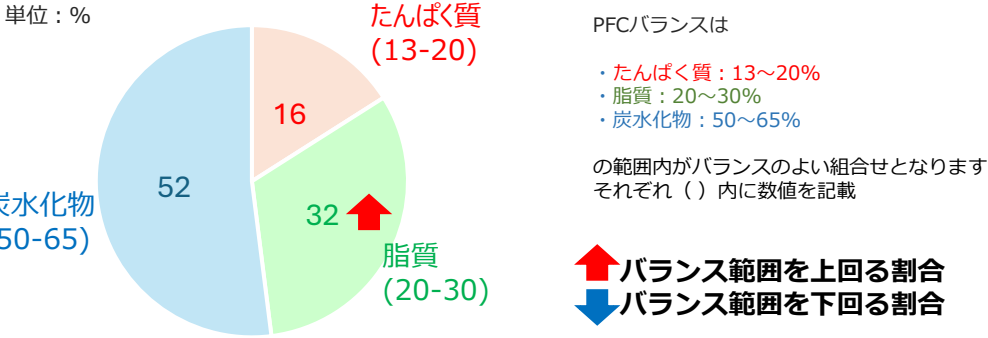
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | その他     | 米       | パン      | 米       | パン      | 米       | 米       |
| 昼食           | 米       | 米       | 麺       | その他     | 米       | 米       | 米       |
| 間食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食           | 米       | その他     | パン      | 米       | パン      | 麺       | 麺       |
| 食料自給率        | 62      | 58      | 16      | 59      | 40      | 53      | 46      |
| (予測%)        | 100     | 30      | 35      | 35      | 65      | 30      | 40      |
| 摂取カロリー(kcal) | 1,086   | 1,138   | 1,513   | 1,200   | 1,365   | 1,310   | 1,576   |

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      | 4 回        |
| 麺食       | 3 回        |
| その他      | 3 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  | 48 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,313 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】



## 事例補充：調査対象者

**大都市／女性／35-54歳／一人暮らし**

(女性40歳／一人暮らし／神奈川県横浜市青葉区／自営業)

2日目：（9月20日・土曜日）

朝食（9時00分）



【メニュー／主な食材】  
バナナ

【食料自給率】  
6%

（本人が予測した食料自給率）  
0%

【ご自身のコメント】  
少し軽く済ませたかったので。

昼食（12時00分）



【メニュー／主な食材】  
たまごトーストしか食べてない

【食料自給率】  
11%

（本人が予測した食料自給率）  
10%

【ご自身のコメント】  
卵ペーストを食べたかったから

夕食（20時00分）



【メニュー／主な食材】  
焼き鮭、玉ねぎとわかめのお味噌汁、韓国  
のり

【食料自給率】  
78%

（本人が予測した食料自給率）  
40%

【ご自身のコメント】  
お魚を食べたかった  
和食にしたかった

2日目：（9月20日・土曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

朝とお昼が軽めなので、夜はしっかり食べようと思った。  
最近お魚を食べてなかったので、お魚の栄養を摂るようにした。

【食料自給率】

59%

（本人が予測した食料自給率）

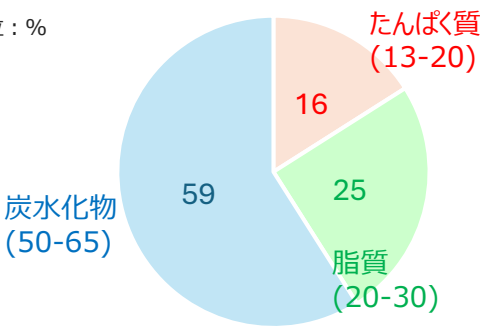
50%

【摂取カロリー】

1,302kcal

【PFC分析】 たんぱく質：16%、脂質：25%、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

【7日間の食事状況】

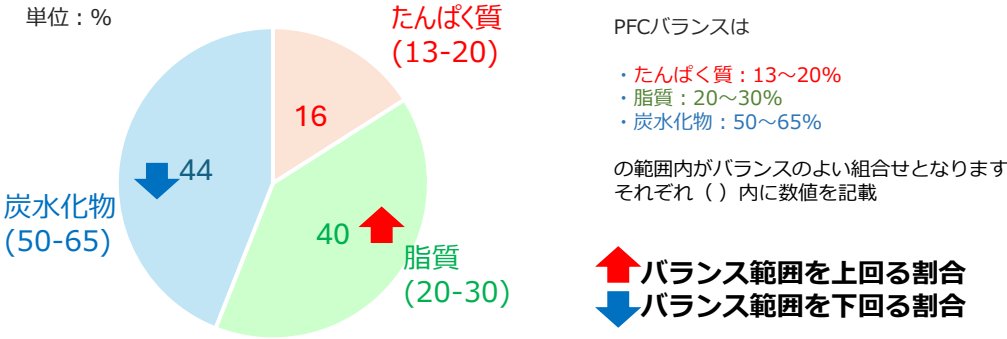
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | パン      | その他     | パン      | パン      | -       | -       | -       |
| 昼食           | パン      | パン      | -       | -       | パン      | パン      | -       |
| 間食           | その他     | -       | -       | その他     | -       | -       | -       |
| 夕食           | 麺       | 米       | その他     | 麺       | 麺       | 麺       | -       |
| 食料自給率        | 26      | 59      | 18      | 29      | 26      | 36      | 0       |
| (予測%)        | 60      | 50      | 20      | 55      | 70      | 40      | 0       |
| 摂取カロリー(kcal) | 1,072   | 1,302   | 977     | 1,873   | 1,439   | 1,484   | 0       |

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       | 1 回        |
| パン食      | 7 回        |
| 麺食       | 4 回        |
| その他      | 4 回        |
| 非食事回数    | 7 回        |
| 間食回数     | 2 回        |
| 7日間食料自給率 | 28 %       |
| 予測7日間平均  | 42 %       |
| 平均摂取カロリー | 1,164 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】



## 事例補充：調査対象者

**大都市／女性／55-74歳／一人暮らし**

(女性62歳/一人暮らし/東京都杉並区/会社員)

5日目：（9月23日・火曜日）

朝食（3時00分）



【メニュー／主な食材】  
アーモンド、ポテトサラダ、唐揚げ、納豆を食べました。

【食料自給率】  
33%

（本人が予測した食料自給率）  
30%

【ご自身のコメント】  
アーモンドはアンチエイジングに良い。納豆は健康に良い。唐揚げはたんぱく質摂取のため。カレーライスには野菜をたくさん入れて食物繊維を摂るようにしました。

昼食（10時00分）



【メニュー／主な食材】  
そうめんだけを食べました。

【食料自給率】  
25%

（本人が予測した食料自給率）  
30%

【ご自身のコメント】  
カルシウムを摂りたいので厚揚げと椎茸を入れたぶっかけそうめんを食べました。

夕食（16時00分）



【メニュー／主な食材】  
ヨーグルトも食べました。

【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】  
健康に良い栄養補助食品とハチミツ入りのヨーグルトを食べました。カルシウムを摂りたいからです。

5日目：（9月23日・火曜日）

間食（なし）

【1日を通してのコメント】

朝のカレーライスがお気に入りです。野菜がたくさんとれます。お昼も厚揚げ、椎茸、ワカメを入れたぶっかけそうめん栄養をつけます。

【食料自給率】

30%

(本人が予測した食料自給率)

85%

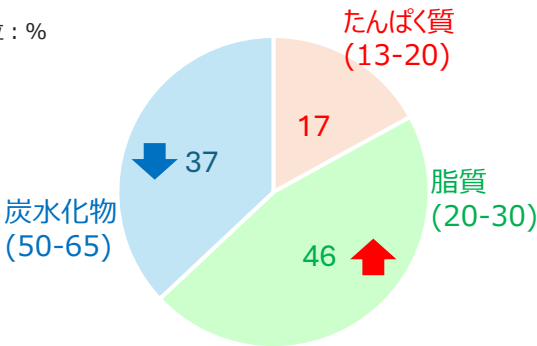
【摂取カロリー】

1,927kcal

【PFC分析】

たんぱく質：17%、脂質：46%、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

【7日間の食事状況】

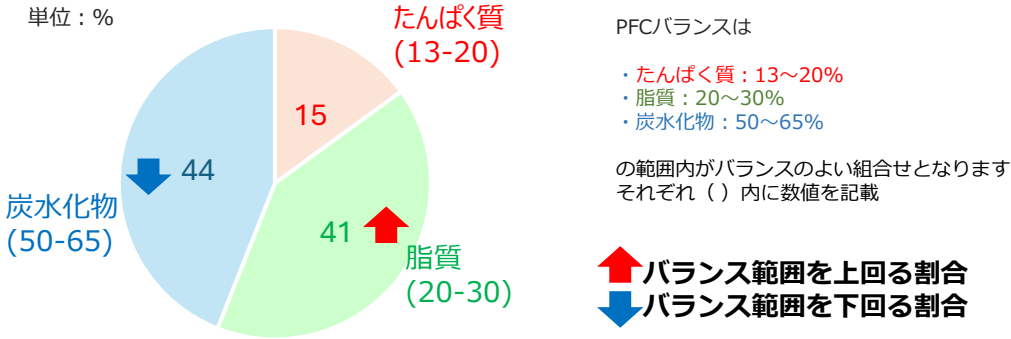
|              | 1日目     | 2日目     | 3日目     | 4日目     | 5日目     | 6日目     | 7日目     |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 9/19(金) | 9/20(土) | 9/21(日) | 9/22(月) | 9/23(火) | 9/24(水) | 9/25(木) |
| 朝食           | その他     | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       | 米       |
| 昼食           | その他     | 麺       | 麺       | 麺       | 麺       | 麺       | 麺       |
| 間食           | -       | -       | -       | -       | -       | -       | -       |
| 夕食           | その他     | その他     | その他     | その他     | その他     | その他     | その他     |
| 食料自給率        | 10      | 40      | 38      | 26      | 30      | 19      | 25      |
| (予測%)        | 20      | 75      | 45      | 70      | 85      | 40      | 45      |
| 摂取カロリー(kcal) | 907     | 533     | 587     | 1,043   | 1,927   | 1,675   | 1,381   |

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     | 21 回       |
| 米食       | 6 回        |
| パン食      | 0 回        |
| 麺食       | 6 回        |
| その他      | 9 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  | 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】

**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%

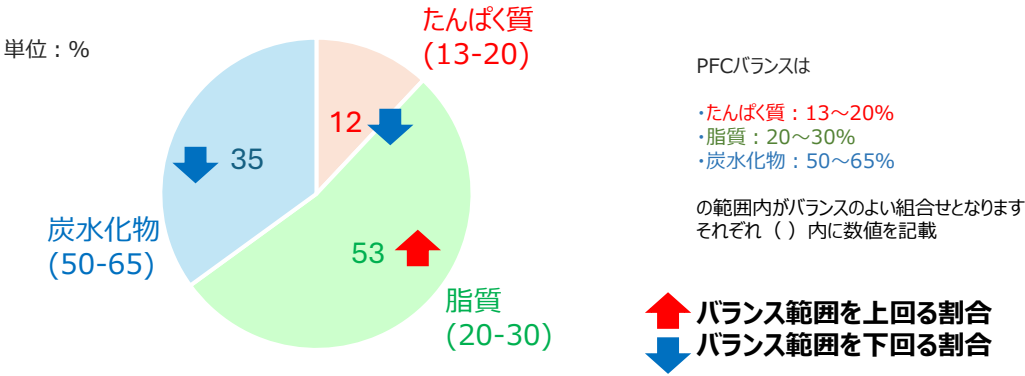
(本人が予測した食料自給率)

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)

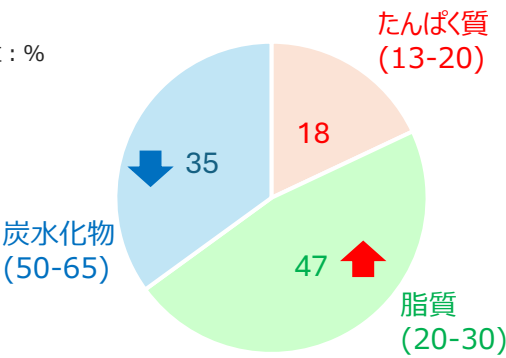
60%

【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。

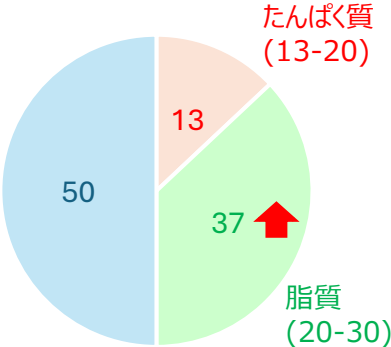
【食料自給率】  
43%

(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。

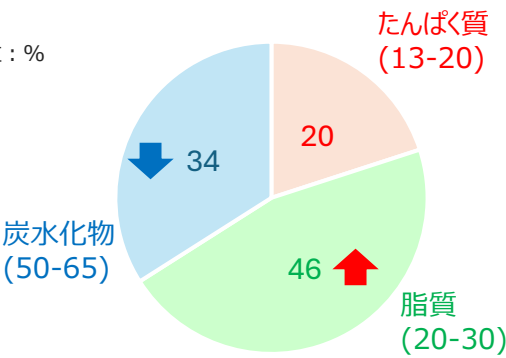
【食料自給率】  
34%

(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：%



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)

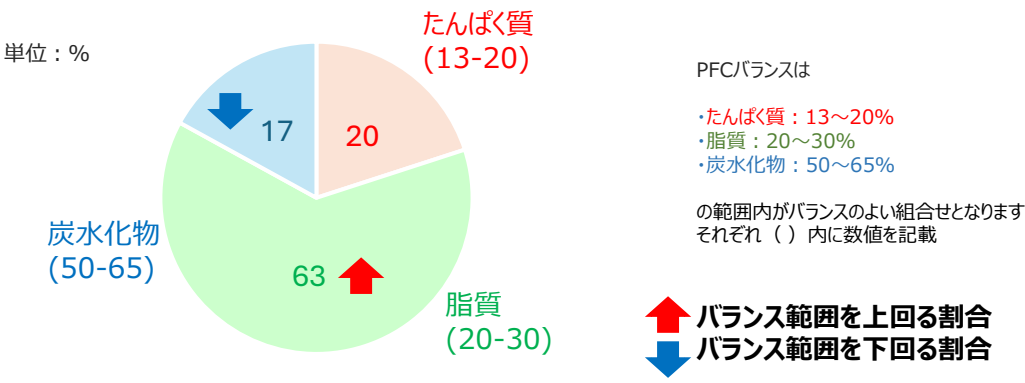
**【1日を通してのコメント】**  
朝から外出し、夜は妻が居ない日(ママさんバレーの日)とわかっており、夕飯に自宅の自炊は億劫な処でもあった為、夕飯については地元の後輩(友人)を誘い、外食で焼肉にした。

**【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%

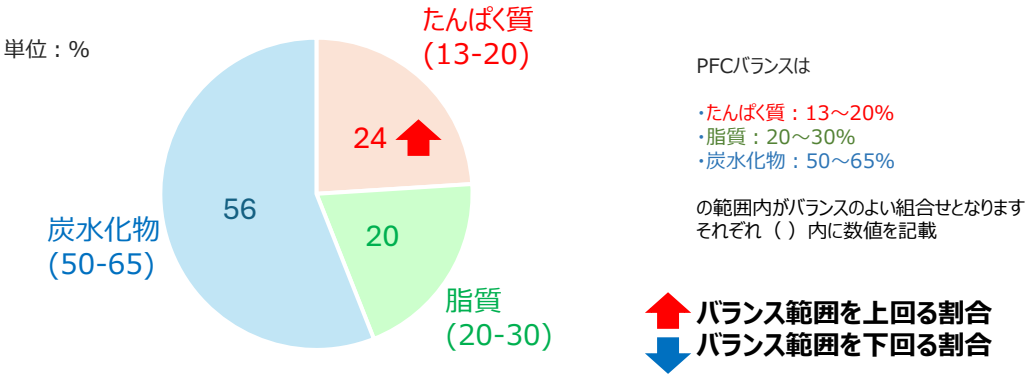
(本人が予測した食料自給率)

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%

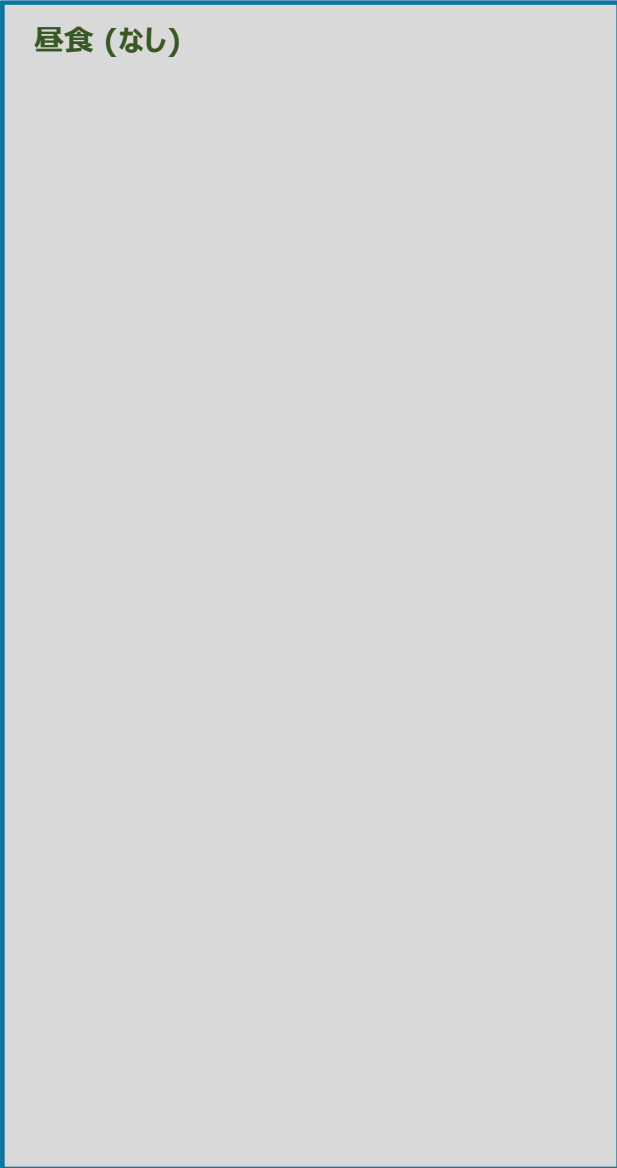
(本人が予測した食料自給率)

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すが、おかしな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%

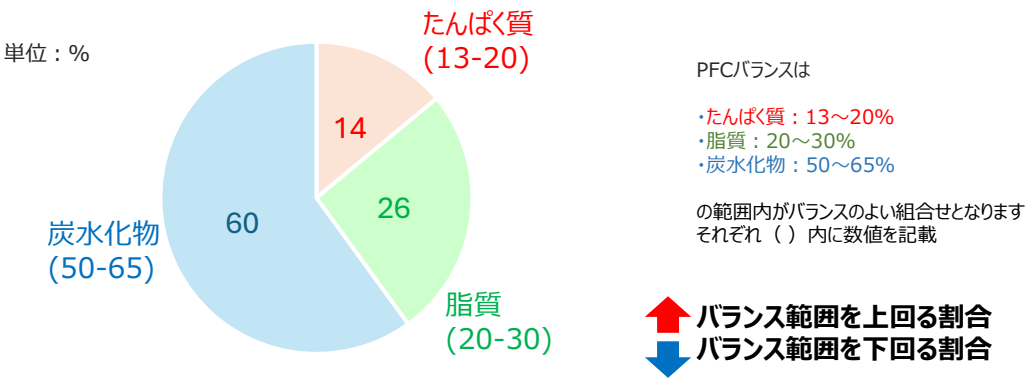
(本人が予測した食料自給率)

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%

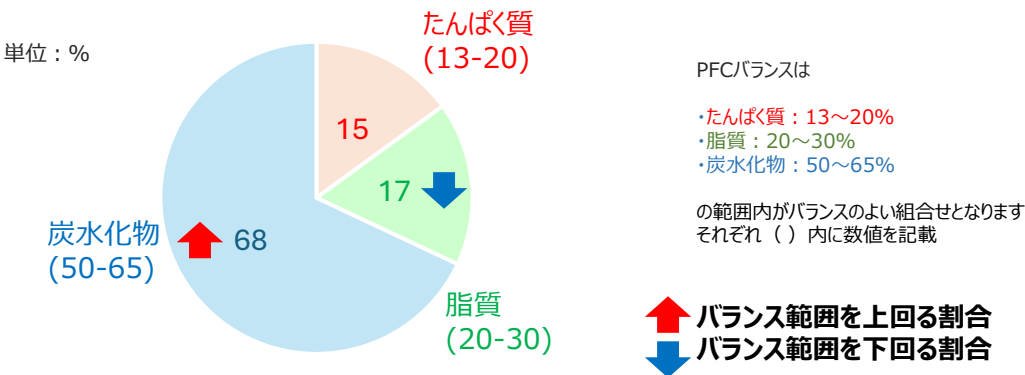
(本人が予測した食料自給率)

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%





## 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)



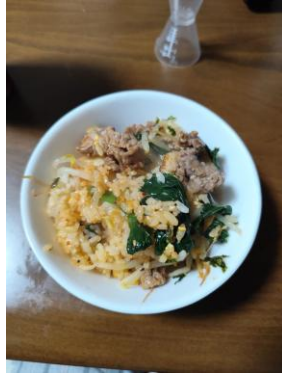
【メニュー／主な食材】  
豚バラ焼肉

【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%

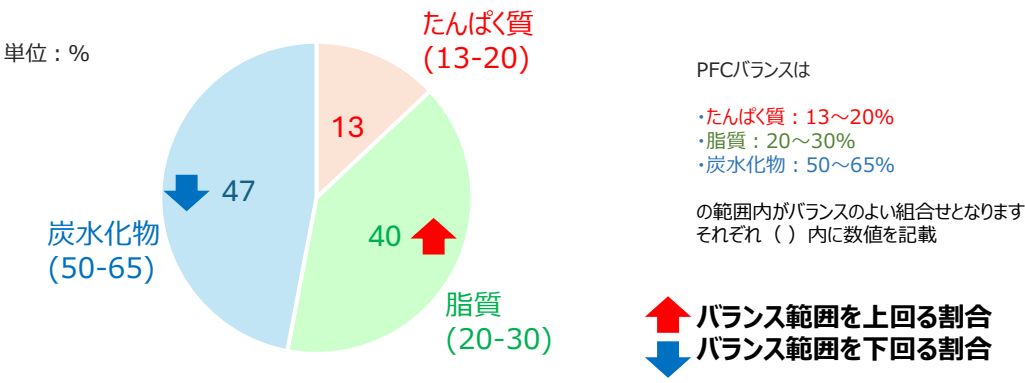
(本人が予測した食料自給率)

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。

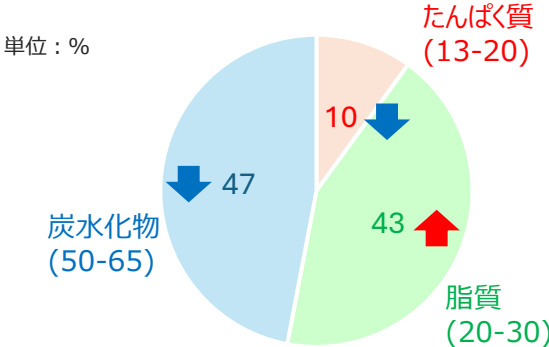
【食料自給率】  
33%

(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 : %



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)

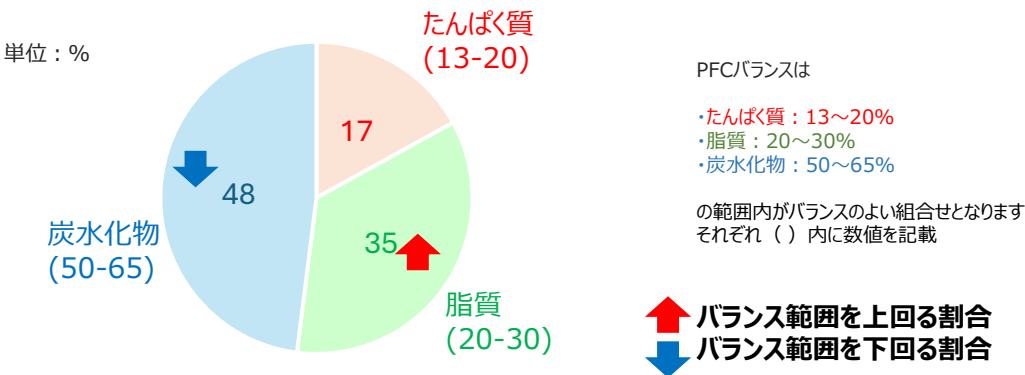
【1日を通してのコメント】  
昼ごはんをしっかりと食べて晩御飯はなるべく満腹にならないよう意識して食べました

【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。

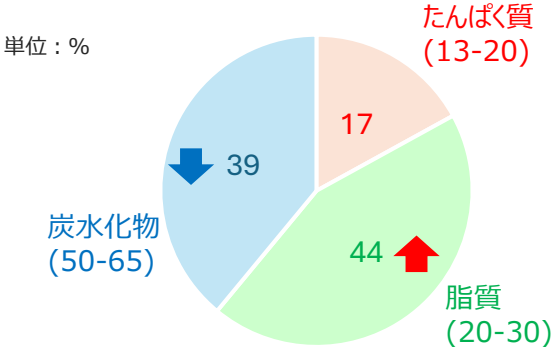
【食料自給率】  
64%

(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：％



たんぱく質  
(13-20)

炭水化物  
(50-65)

脂質  
(20-30)

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)



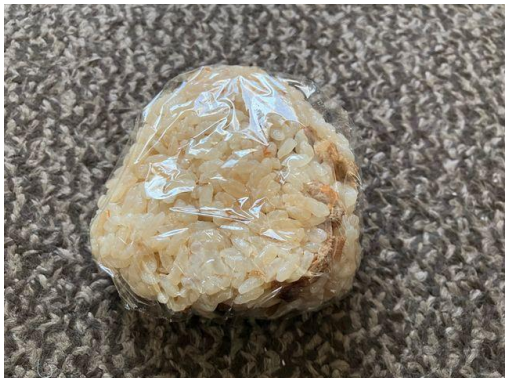
【メニュー／主な食材】  
バナナしか食べていない

【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、シュウマイ、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)

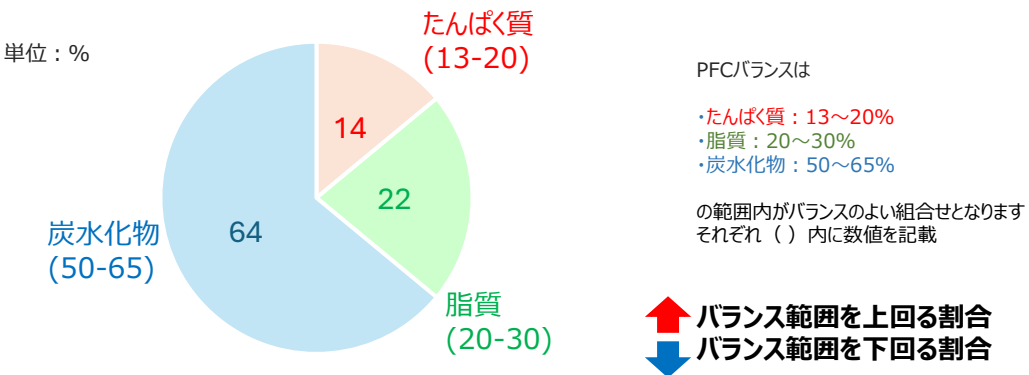
【1日を通してのコメント】  
バランスの良い食事を摂ることが出来ました。腹八分目を心がけて健康的な献立でした。

【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)

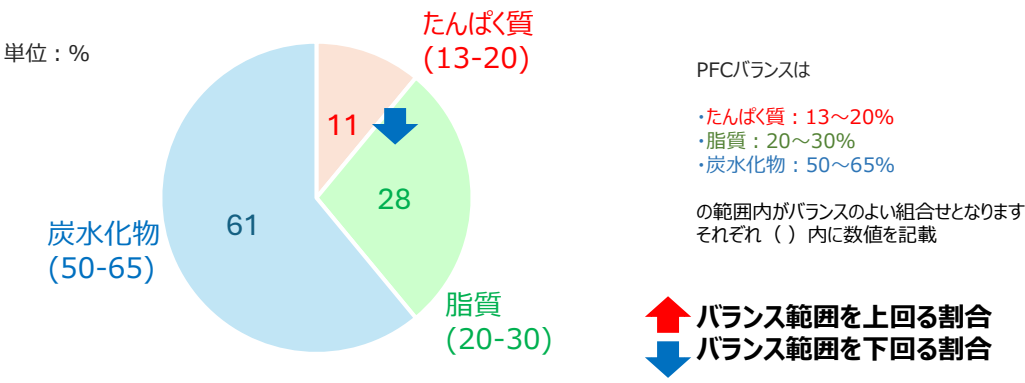
**【1日を通してのコメント】**  
前日に大量に作ったペペロンチーノが余っていたため。  
日中は経鼻経腸栄養用剤を摂っているので、投薬が終わって機械を外してから食べました。

**【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%

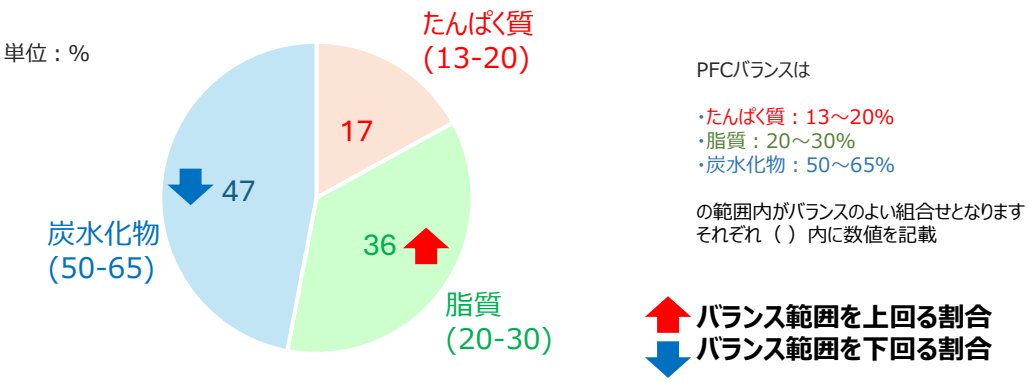
(本人が予測した食料自給率)

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)

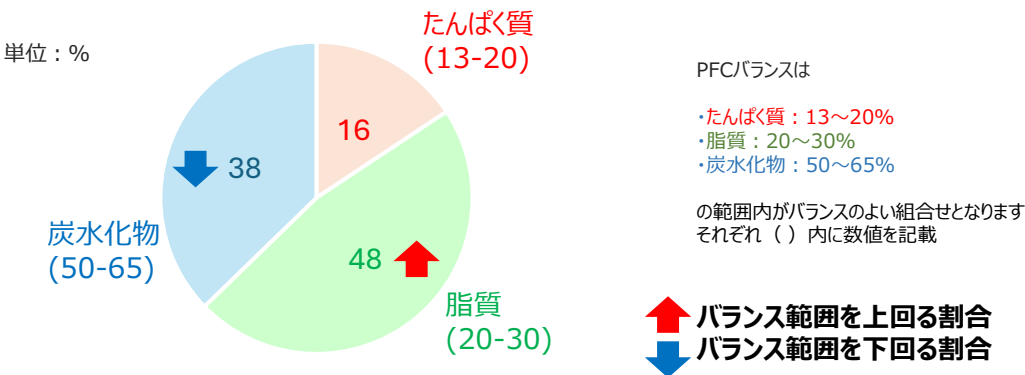
【1日を通してのコメント】  
時短で安いものを選びました。

【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)



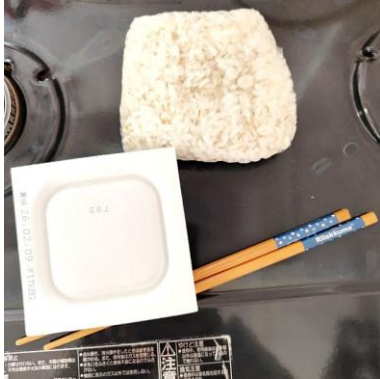
【メニュー／主な食材】  
ペンネしか食べていない

【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)

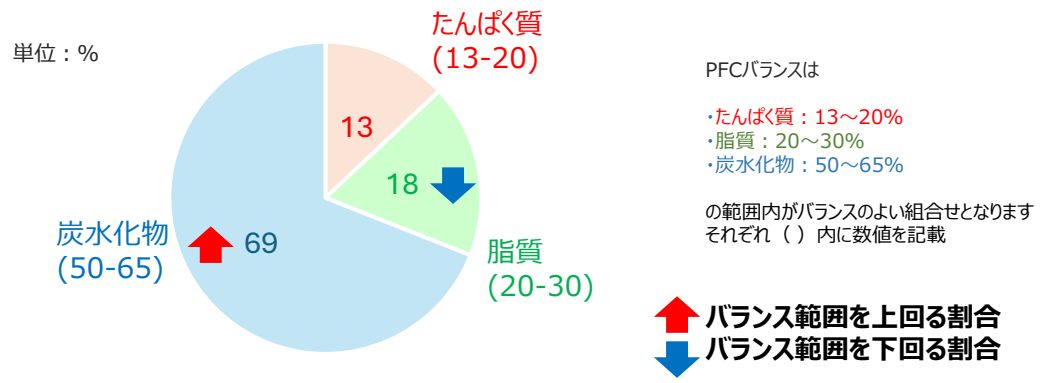
【1日を通してのコメント】  
炭水化物に大きく偏っていたので、明日は野菜やスープを増やしたいと思いました。

【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。

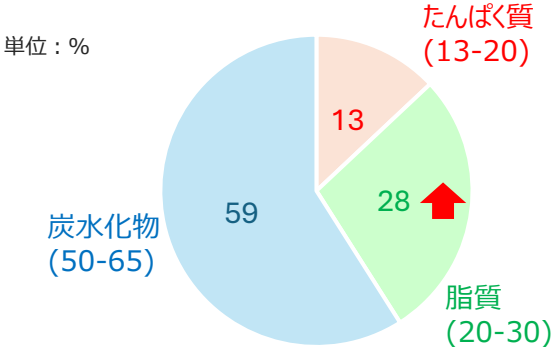
【食料自給率】  
37%

(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)

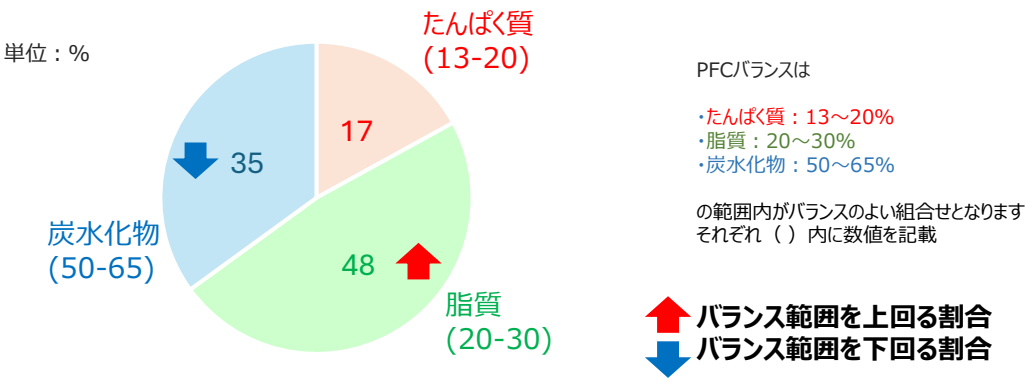
【1日を通してのコメント】  
野菜があまり取れていない  
平日の夕食の残りを次の日の朝ごはんになります

【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%





## 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)

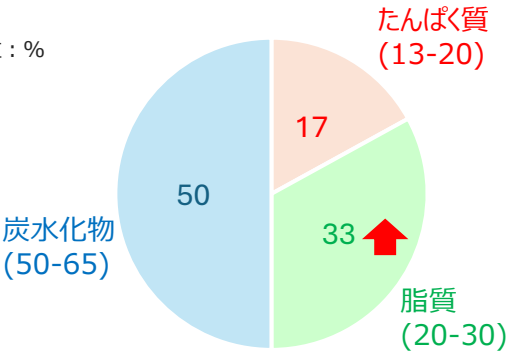
70%

【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を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)

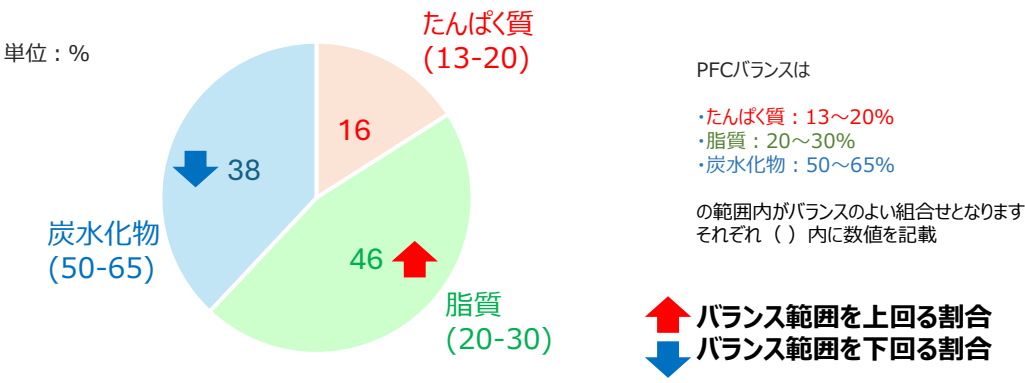
【1日を通してのコメント】  
たまにはちょっと濃いめの味が食べたくなったからチョイスした。サラダ等とつければ、より栄養バランスが良かったかもしれません。

【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%

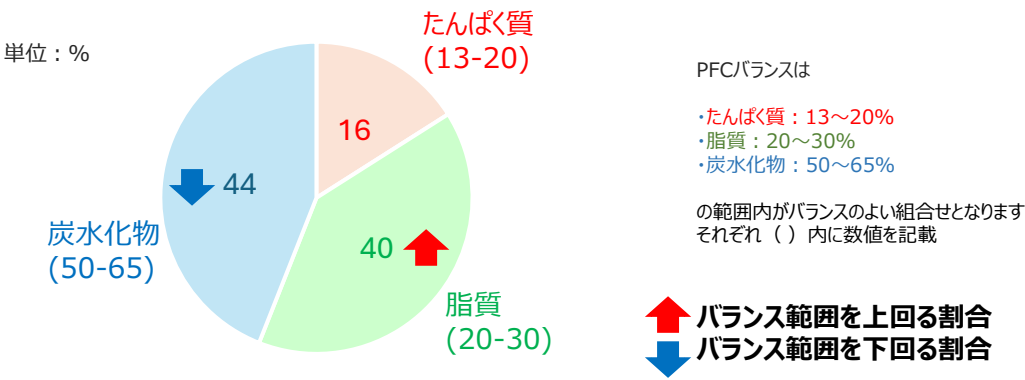
(本人が予測した食料自給率)

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%

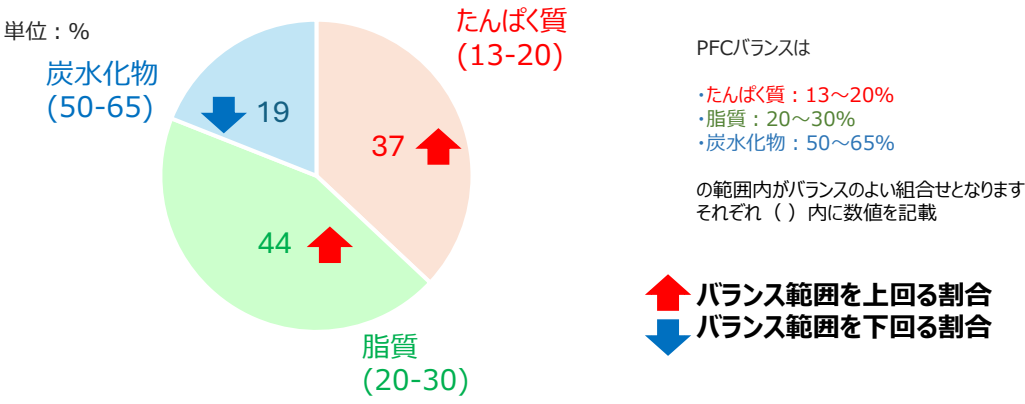
(本人が予測した食料自給率)

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%

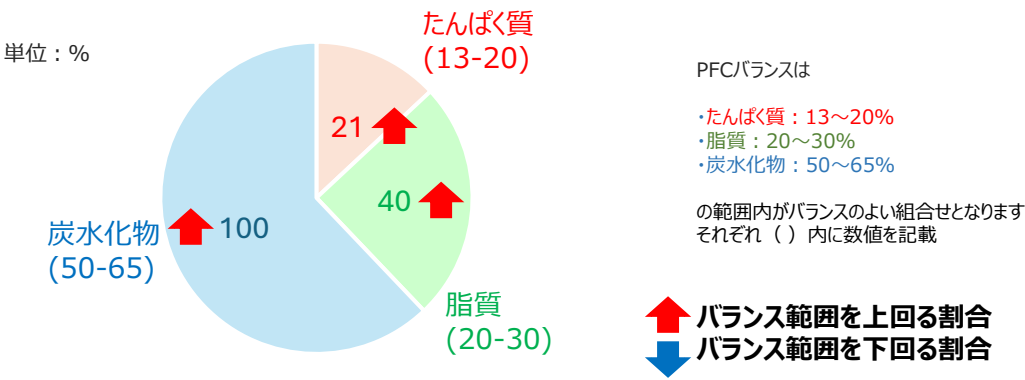
(本人が予測した食料自給率)

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)

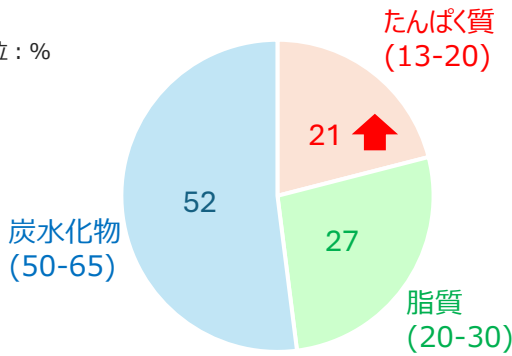
80%

【摂取カロリー】

550kcal

【PFC分析】 たんぱく質:21%、脂質 : 27%、炭水化物 : 52%

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%

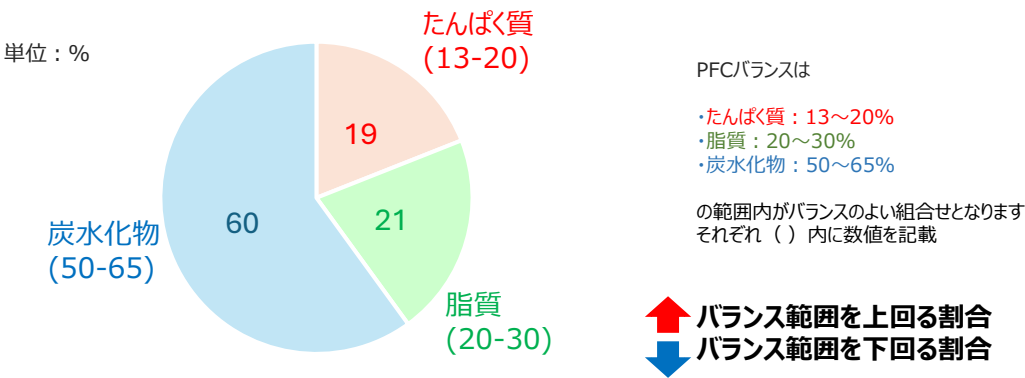
(本人が予測した食料自給率)

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)

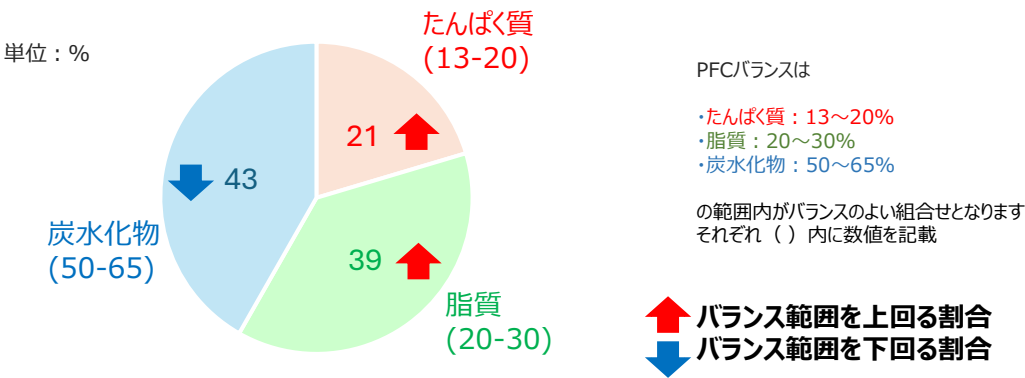
【1日を通してのコメント】  
主食はお米を食べるようにしたこと、バランスの良い食事を心がけた。

【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)



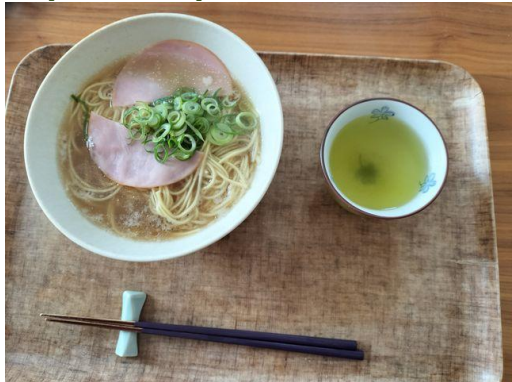
【メニュー／主な食材】  
豆乳

【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)

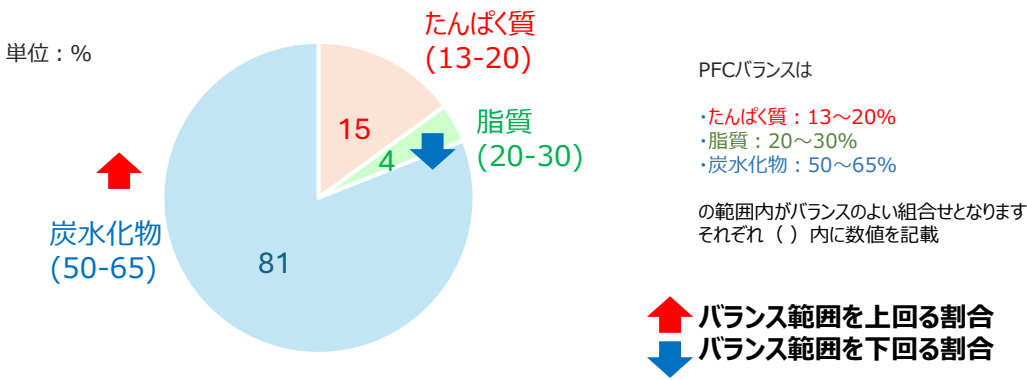
【1日を通してのコメント】  
もう少し、たんぱく質を摂りたい。

【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)

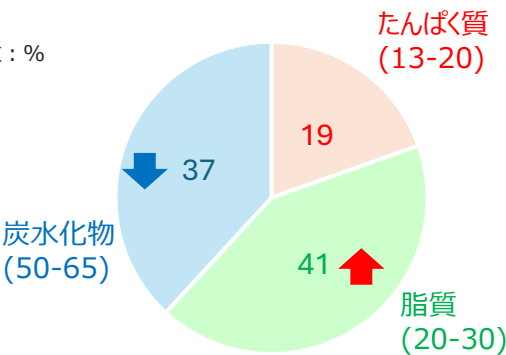
50%

【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)

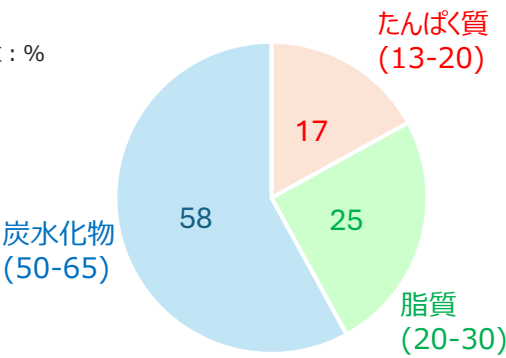
50%

【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】

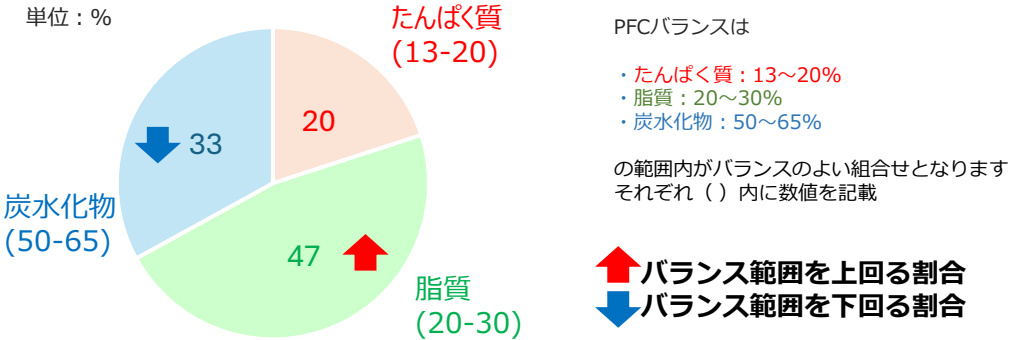
|              | 1日目   | 2日目 | 3日目   | 4日目   | 5日目   | 6日目   | 7日目   |
|--------------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|
| 朝食           | -     | -   | その他   | -     | -     | 米     | -     |
| 昼食           | -     | パン  | -     | パン    | パン    | 米     | パン    |
| 間食           | 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】

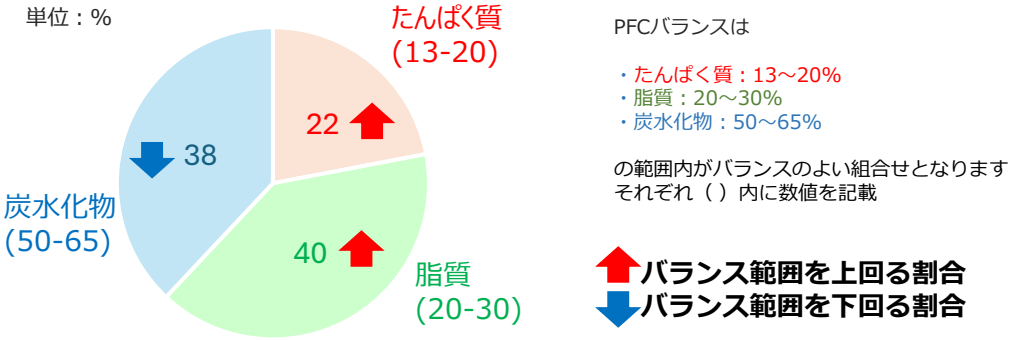
|              | 1日目   | 2日目   | 3日目   | 4日目   | 5日目   | 6日目   | 7日目 |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| 朝食           | パン    | パン    | その他   | パン    | パン    | -     | -   |
| 昼食           | 米     | 米     | パン    | 米     | 麺     | 麺     | 米   |
| 間食           | -     | -     | -     | -     | -     | 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】

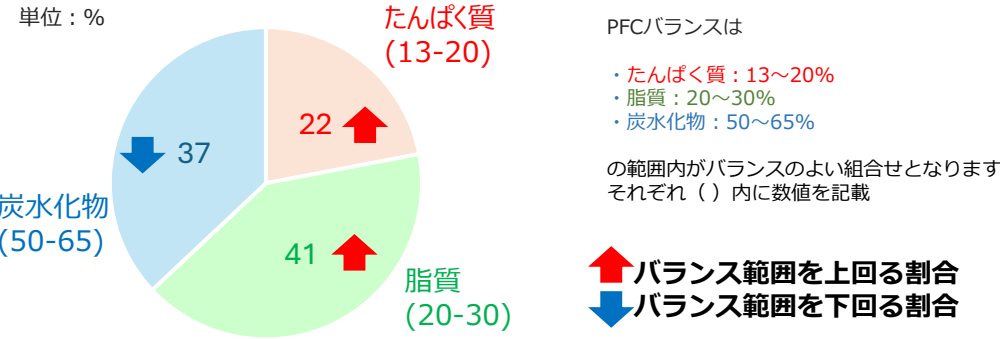
|              | 1日目 | 2日目   | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目   | 7日目   |
|--------------|-----|-------|-----|-----|-----|-------|-------|
| 朝食           | -   | -     | 米   | 米   | -   | 米     | -     |
| 昼食           | 米   | 米     | 米   | 米   | 米   | パン    | 米     |
| 間食           | -   | その他   | -   | -   | -   | 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】

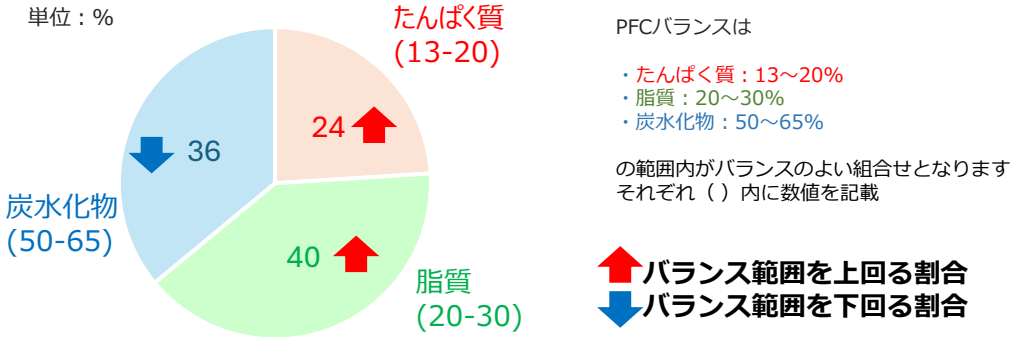
|              | 1日目   | 2日目   | 3日目   | 4日目   | 5日目   | 6日目   | 7日目   |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 朝食           | パン    | パン    | パン    | パン    | パン    | パン    | パン    |
| 昼食           | 麺     | 麺     | 麺     | 麺     | 麺     | 麺     | 麺     |
| 間食           | 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】

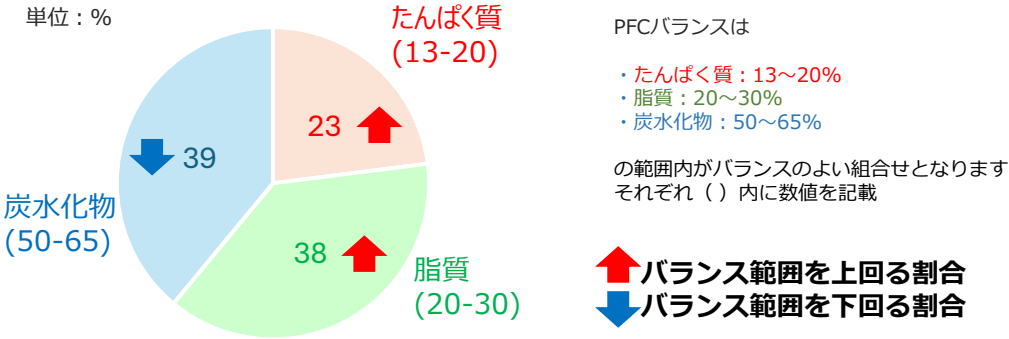
|              | 1日目   | 2日目   | 3日目   | 4日目   | 5日目   | 6日目   | 7日目   |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 朝食           | パン    | パン    | パン    | パン    | パン    | パン    | -     |
| 昼食           | 麺     | 麺     | パン    | 米     | 麺     | 米     | パン    |
| 間食           | -     | -     | -     | -     | -     | -     | -     |
| 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】

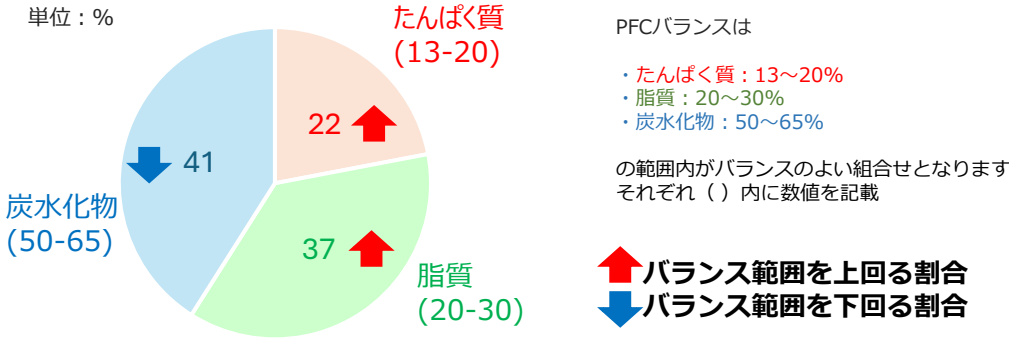
|              | 1日目   | 2日目   | 3日目   | 4日目   | 5日目   | 6日目   | 7日目   |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 朝食           | 麺     | -     | 米     | 米     | 米     | パン    | その他   |
| 昼食           | 米     | 麺     | 麺     | 麺     | 米     | 麺     | 麺     |
| 間食           | -     | -     | -     | -     | -     | -     | -     |
| 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】

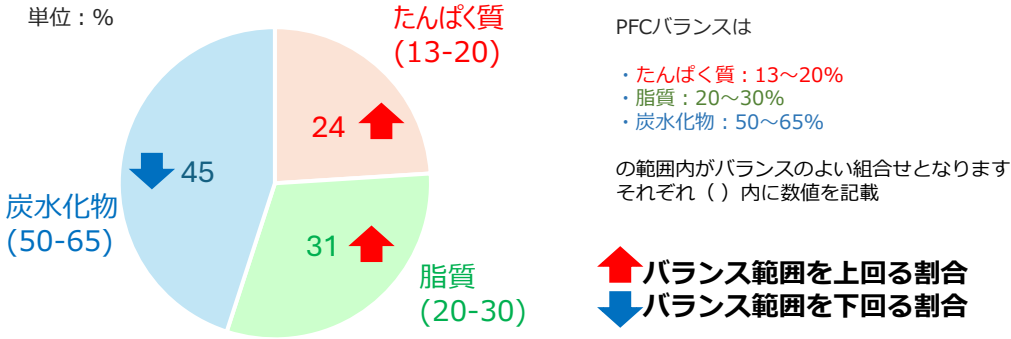
|              | 1日目   | 2日目   | 3日目   | 4日目   | 5日目   | 6日目 | 7日目   |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|-------|
| 朝食           | パン    | 米     | その他   | 米     | その他   | -   | パン    |
| 昼食           | -     | -     | -     | -     | -     | パン  | -     |
| 間食           | -     | -     | -     | -     | -     | -   | 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ができています。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】

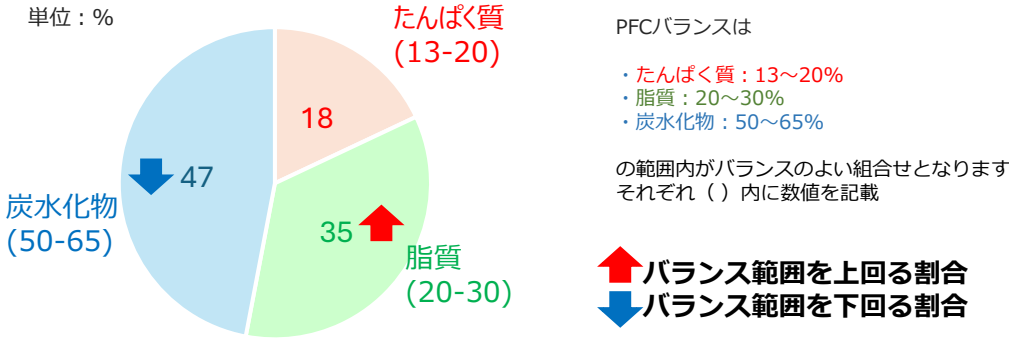
|              | 1日目 | 2日目   | 3日目   | 4日目   | 5日目 | 6日目   | 7日目 |
|--------------|-----|-------|-------|-------|-----|-------|-----|
| 朝食           | -   | -     | -     | -     | -   | -     | -   |
| 昼食           | 麺   | 麺     | -     | -     | -   | その他   | -   |
| 間食           | -   | -     | -     | -     | -   | -     | -   |
| 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】

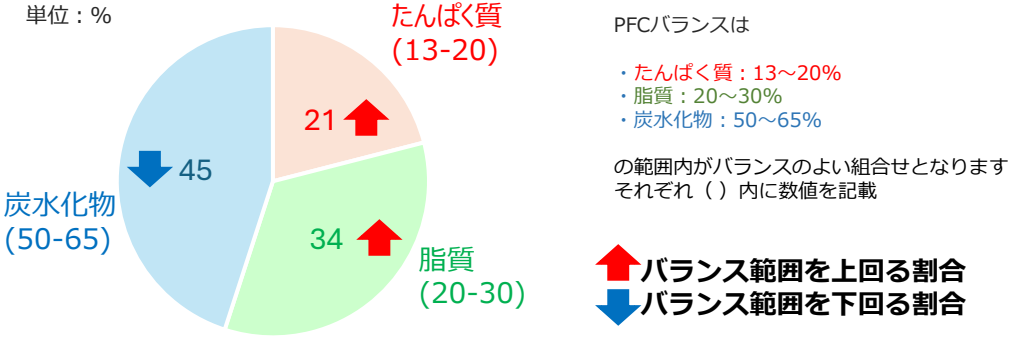
|              | 1日目   | 2日目   | 3日目   | 4日目   | 5日目   | 6日目   | 7日目   |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 朝食           | 米     | 米     | 米     | 米     | 米     | 麺     | 米     |
| 昼食           | 麺     | 米     | 米     | 米     | 米     | 米     | 麺     |
| 間食           | 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】

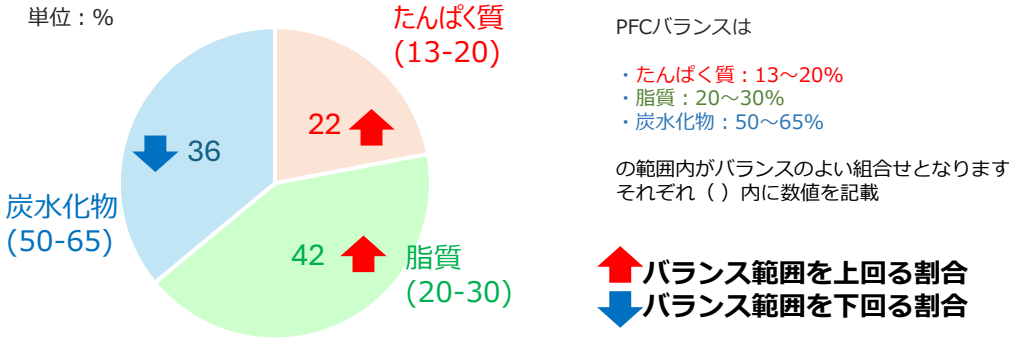
|              | 1日目   | 2日目   | 3日目   | 4日目   | 5日目   | 6日目   | 7日目   |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 朝食           | その他   | その他   | その他   | -     | -     | -     | -     |
| 昼食           | 米     | -     | 麺     | 米     | 米     | 麺     | 米     |
| 間食           | 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】

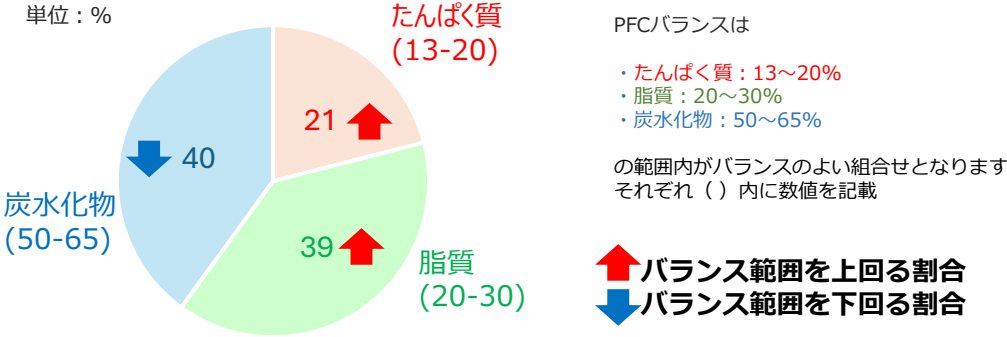
|              | 1日目 | 2日目 | 3日目   | 4日目   | 5日目   | 6日目 | 7日目   |
|--------------|-----|-----|-------|-------|-------|-----|-------|
| 朝食           | -   | -   | -     | -     | -     | パン  | -     |
| 昼食           | 麺   | 米   | 米     | 麺     | 麺     | -   | 米     |
| 間食           | -   | -   | -     | -     | -     | -   | -     |
| 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】

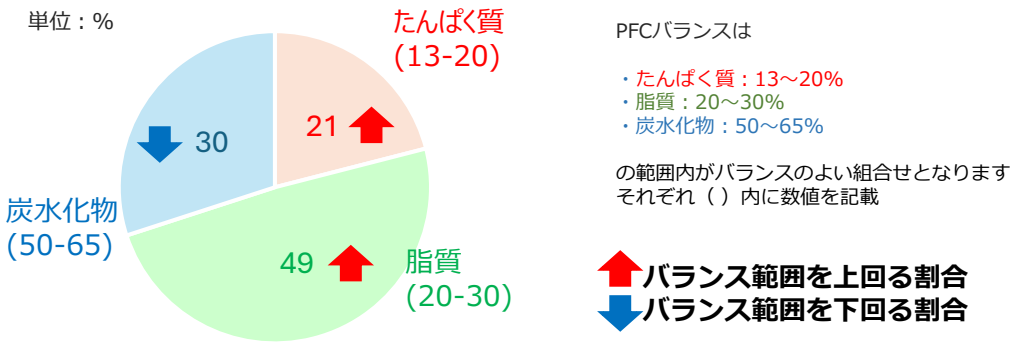
|              | 1日目   | 2日目   | 3日目   | 4日目   | 5日目   | 6日目   | 7日目   |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 朝食           | その他   | その他   | その他   | その他   | 米     | -     | その他   |
| 昼食           | 米     | その他   | その他   | その他   | 麺     | -     | その他   |
| 間食           | -     | -     | -     | -     | -     | -     | 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】

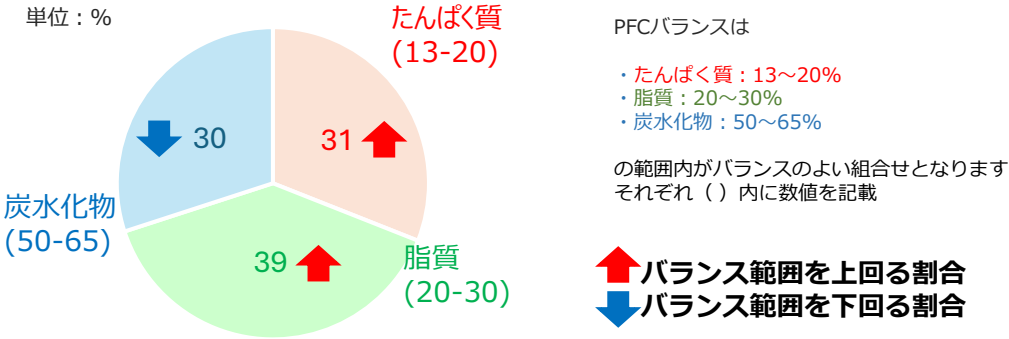
|              | 1日目   | 2日目   | 3日目   | 4日目   | 5日目   | 6日目 | 7日目   |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|-------|
| 朝食           | その他   | その他   | その他   | パン    | パン    | -   | その他   |
| 昼食           | -     | 米     | 米     | 米     | 米     | -   | 米     |
| 間食           | 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】

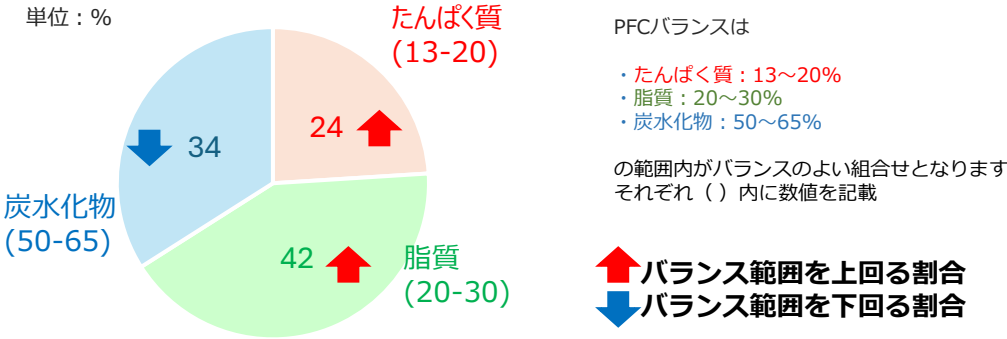
|              | 1日目 | 2日目   | 3日目   | 4日目 | 5日目   | 6日目 | 7日目   |
|--------------|-----|-------|-------|-----|-------|-----|-------|
| 朝食           | -   | -     | -     | -   | -     | -   | その他   |
| 昼食           | -   | -     | その他   | その他 | その他   | -   | -     |
| 間食           | -   | -     | その他   | -   | -     | -   | -     |
| 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】

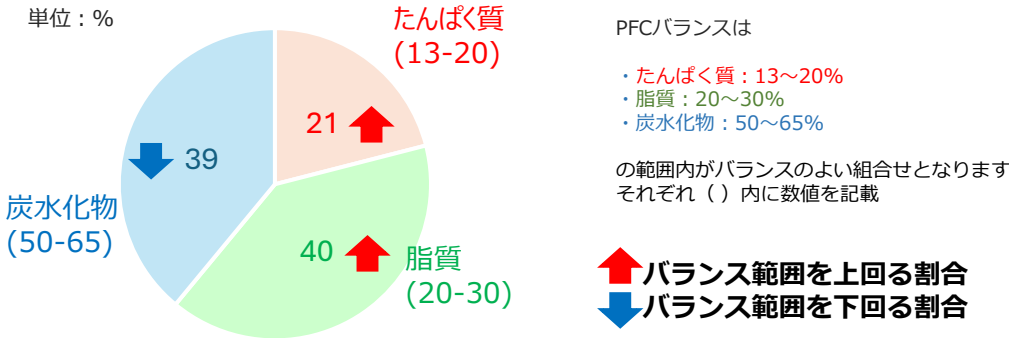
|              | 1日目   | 2日目   | 3日目   | 4日目   | 5日目   | 6日目 | 7日目   |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|-------|
| 朝食           | パン    | 米     | 麺     | パン    | その他   | -   | 麺     |
| 昼食           | 麺     | 麺     | 米     | 麺     | 米     | -   | 麺     |
| 間食           | -     | -     | -     | -     | -     | -   | -     |
| 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】

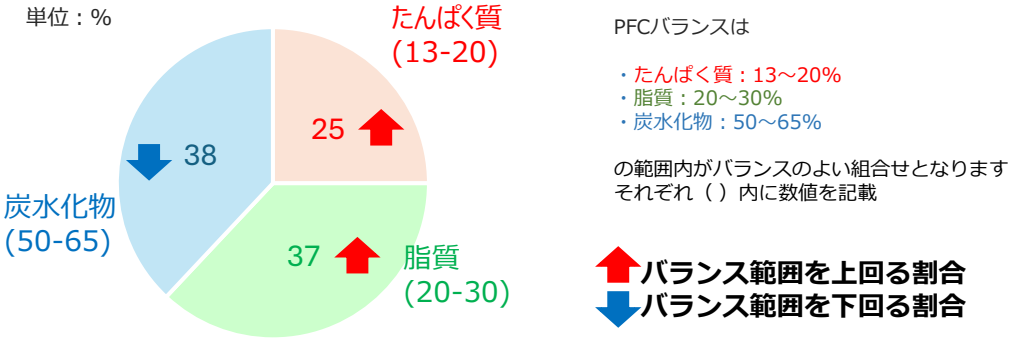
|              | 1日目   | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目   | 7日目   |
|--------------|-------|-----|-----|-----|-----|-------|-------|
| 朝食           | 米     | 米   | 米   | 米   | -   | -     | -     |
| 昼食           | 米     | 米   | -   | 米   | 麺   | 麺     | 米     |
| 間食           | -     | -   | -   | -   | -   | -     | -     |
| 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】

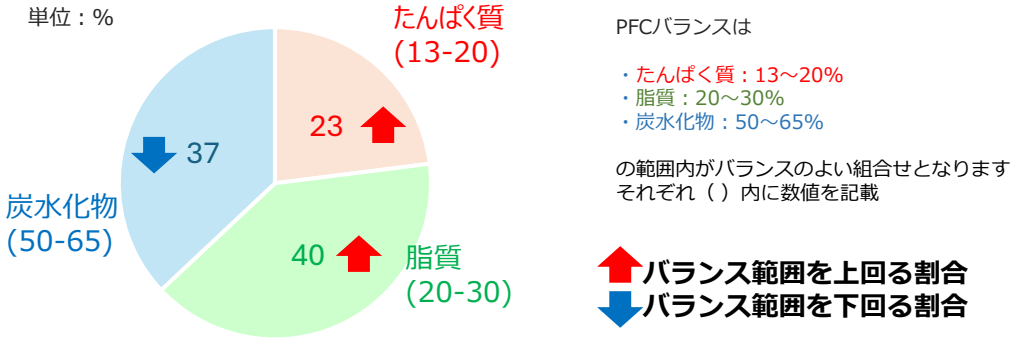
|              | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目   | 5日目 | 6日目   | 7日目   |
|--------------|-----|-----|-----|-------|-----|-------|-------|
| 朝食           | -   | -   | -   | その他   | -   | パン    | -     |
| 昼食           | 麺   | パン  | パン  | パン    | パン  | 米     | 米     |
| 間食           | -   | -   | -   | -     | 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】

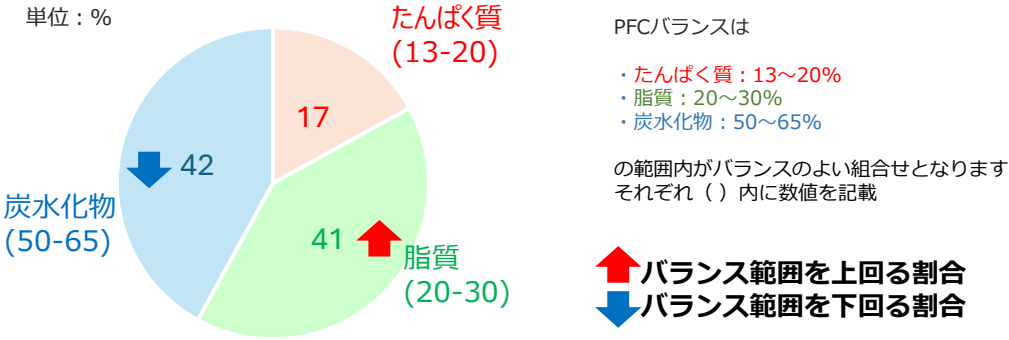
|              | 1日目   | 2日目   | 3日目 | 4日目   | 5日目   | 6日目   | 7日目   |
|--------------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|
| 朝食           | 米     | 米     | その他 | パン    | 米     | パン    | 米     |
| 昼食           | 米     | 麺     | 米   | 麺     | 米     | その他   | 麺     |
| 間食           | -     | 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】

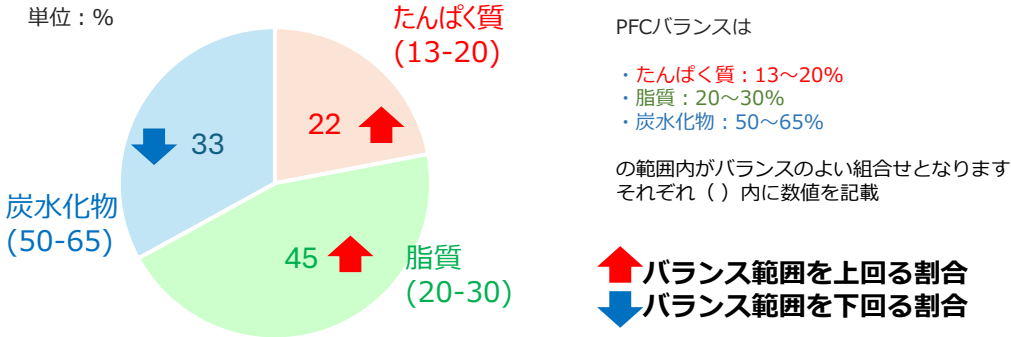
|              | 1日目   | 2日目   | 3日目   | 4日目   | 5日目   | 6日目   | 7日目   |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 朝食           | 米     | 米     | 米     | 米     | 米     | -     | 米     |
| 昼食           | パン    | パン    | -     | 米     | その他   | 麺     | 麺     |
| 間食           | -     | 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】

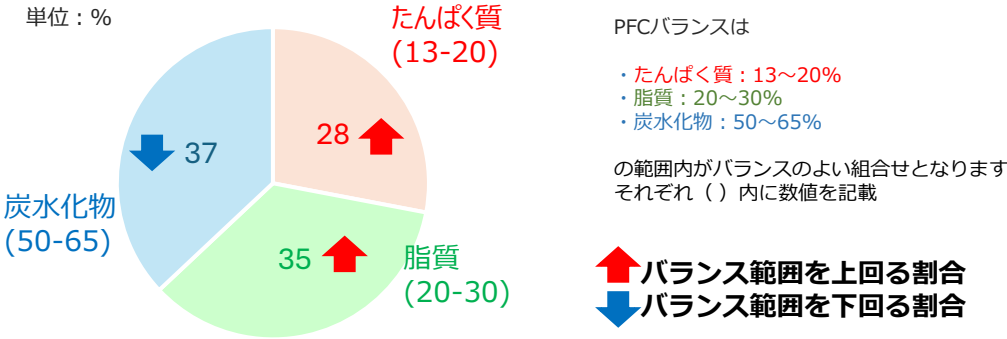
|              | 1日目   | 2日目   | 3日目   | 4日目   | 5日目   | 6日目   | 7日目   |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 朝食           | 米     | 米     | 米     | 米     | 米     | 米     | 米     |
| 昼食           | 麺     | パン    | パン    | 麺     | 米     | -     | 米     |
| 間食           | -     | -     | -     | -     | -     | -     | -     |
| 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】

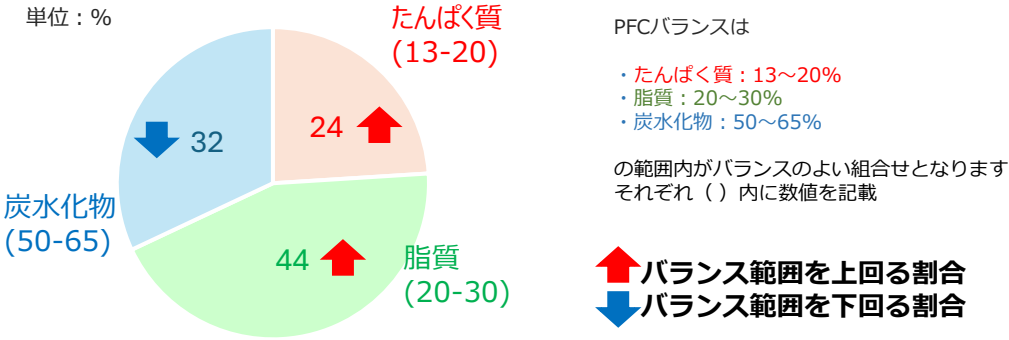
|              | 1日目   | 2日目 | 3日目 | 4日目   | 5日目   | 6日目   | 7日目 |
|--------------|-------|-----|-----|-------|-------|-------|-----|
| 朝食           | パン    | パン  | パン  | パン    | パン    | パン    | パン  |
| 昼食           | 米     | 米   | -   | その他   | 米     | パン    | -   |
| 間食           | -     | -   | その他 | -     | -     | 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】

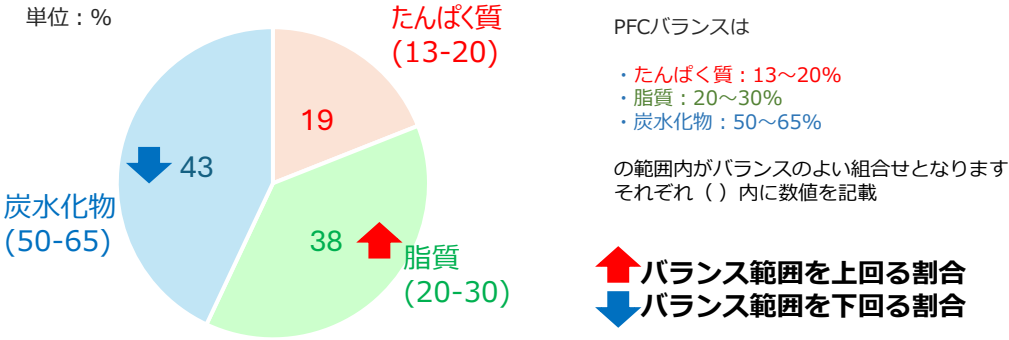
|              | 1日目   | 2日目   | 3日目   | 4日目 | 5日目   | 6日目   | 7日目   |
|--------------|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|
| 朝食           | パン    | パン    | パン    | パン  | パン    | パン    | パン    |
| 昼食           | 米     | 米     | 米     | -   | パン    | 米     | 米     |
| 間食           | -     | -     | -     | -   | -     | -     | -     |
| 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】

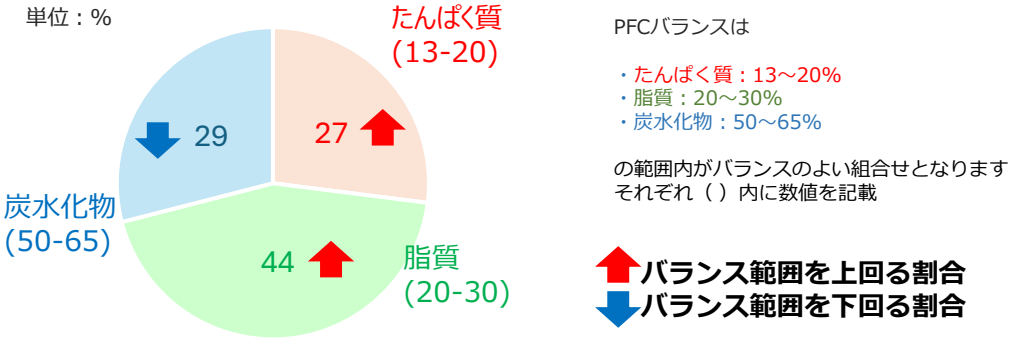
|              | 1日目   | 2日目   | 3日目   | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|--------------|-------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|
| 朝食           | パン    | パン    | -     | -   | -   | -   | -   |
| 昼食           | 麺     | その他   | -     | -   | -   | -   | -   |
| 間食           | -     | -     | -     | -   | -   | -   | -   |
| 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】

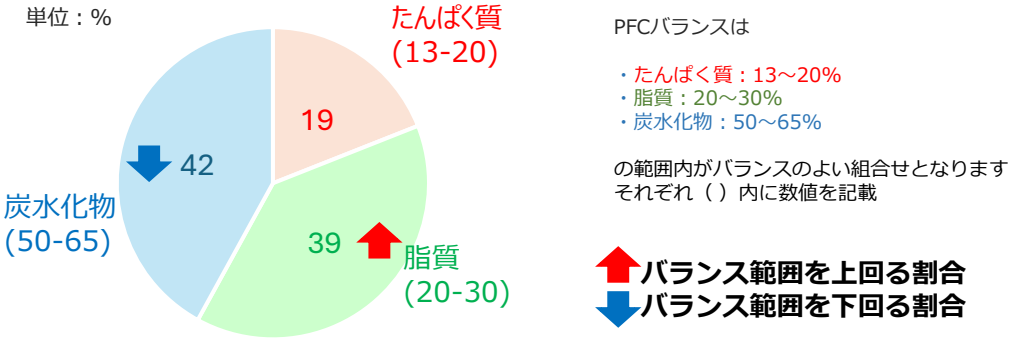
|              | 1日目   | 2日目   | 3日目   | 4日目   | 5日目   | 6日目   | 7日目   |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 朝食           | その他   | 米     | その他   | 麺     | パン    | 米     | 米     |
| 昼食           | その他   | その他   | 米     | 米     | 米     | 麺     | その他   |
| 間食           | 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】

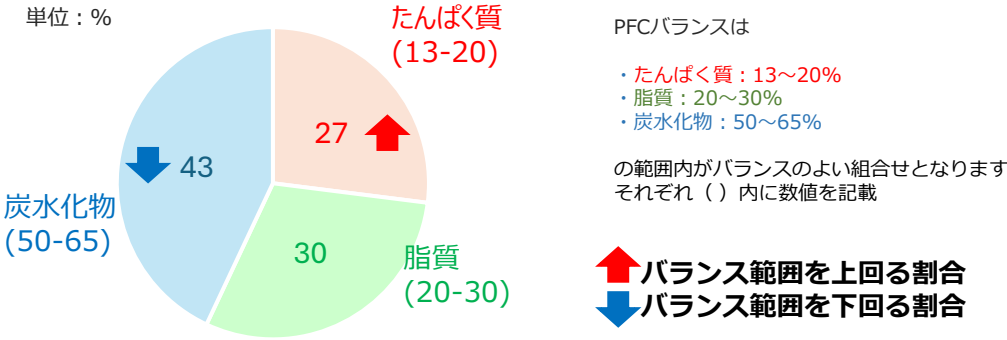
|              | 1日目   | 2日目 | 3日目 | 4日目   | 5日目 | 6日目 | 7日目   |
|--------------|-------|-----|-----|-------|-----|-----|-------|
| 朝食           | その他   | その他 | -   | -     | -   | -   | その他   |
| 昼食           | 麺     | その他 | 米   | 麺     | パン  | 米   | 麺     |
| 間食           | -     | -   | -   | その他   | -   | -   | -     |
| 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】

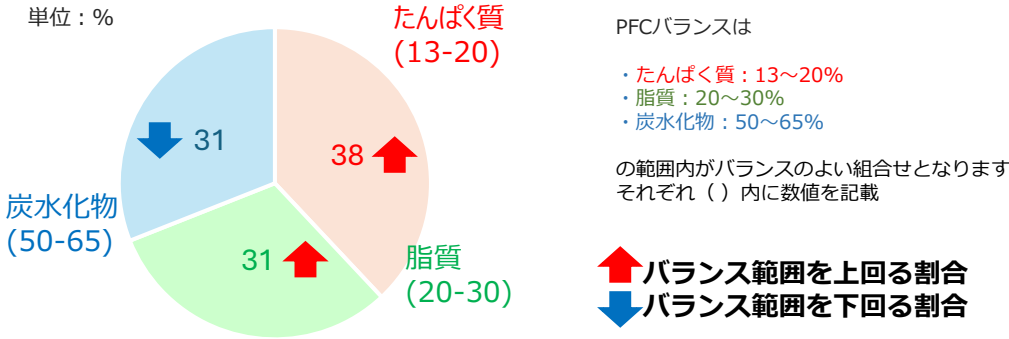
|              | 1日目   | 2日目   | 3日目   | 4日目   | 5日目   | 6日目   | 7日目   |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 朝食           | その他   | その他   | その他   | その他   | パン    | -     | -     |
| 昼食           | その他   | その他   | 麺     | その他   | パン    | 米     | その他   |
| 間食           | -     | -     | -     | -     | -     | -     | -     |
| 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】

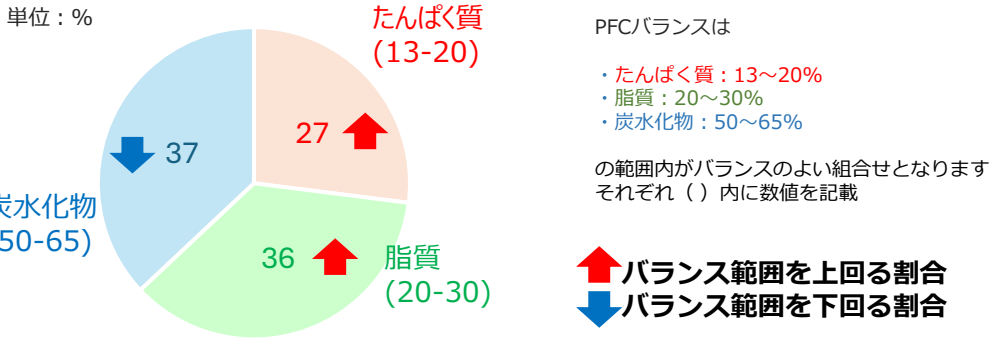
|              | 1日目   | 2日目   | 3日目   | 4日目   | 5日目   | 6日目   | 7日目   |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 朝食           | 米     | 米     | パン    | パン    | その他   | 米     | 米     |
| 昼食           | 米     | 麺     | 米     | 米     | 麺     | 米     | 米     |
| 間食           | -     | -     | -     | -     | -     | -     | -     |
| 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】

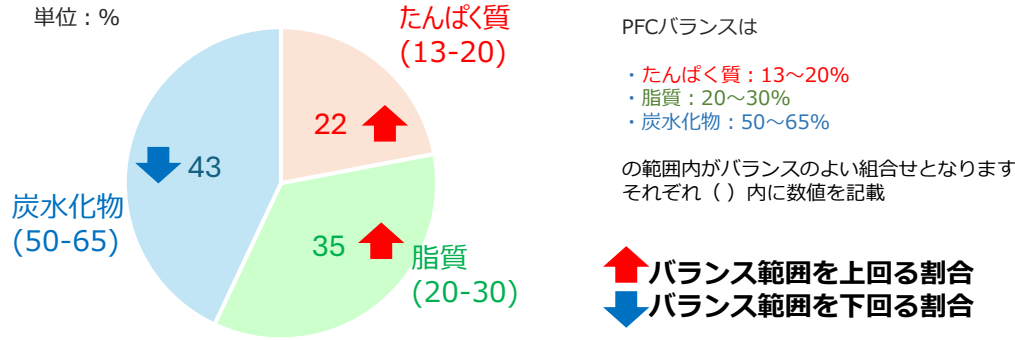
|              | 1日目   | 2日目 | 3日目 | 4日目   | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|--------------|-------|-----|-----|-------|-----|-----|-----|
| 朝食           | その他   | -   | -   | パン    | -   | 麺   | パン  |
| 昼食           | -     | 麺   | -   | 米     | 麺   | 麺   | 麺   |
| 間食           | -     | -   | -   | -     | -   | -   | -   |
| 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】

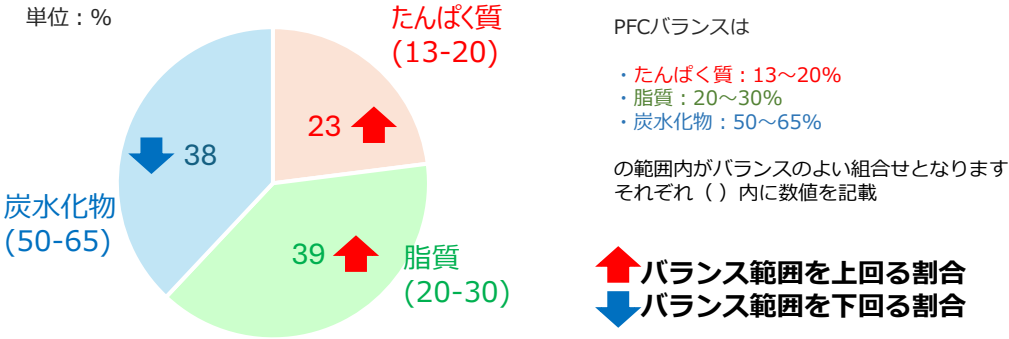
|              | 1日目   | 2日目   | 3日目   | 4日目   | 5日目   | 6日目 | 7日目   |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|-------|
| 朝食           | 米     | 米     | 米     | 米     | 米     | 米   | 米     |
| 昼食           | パン    | 米     | 米     | パン    | パン    | -   | パン    |
| 間食           | -     | -     | -     | -     | -     | -   | -     |
| 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】

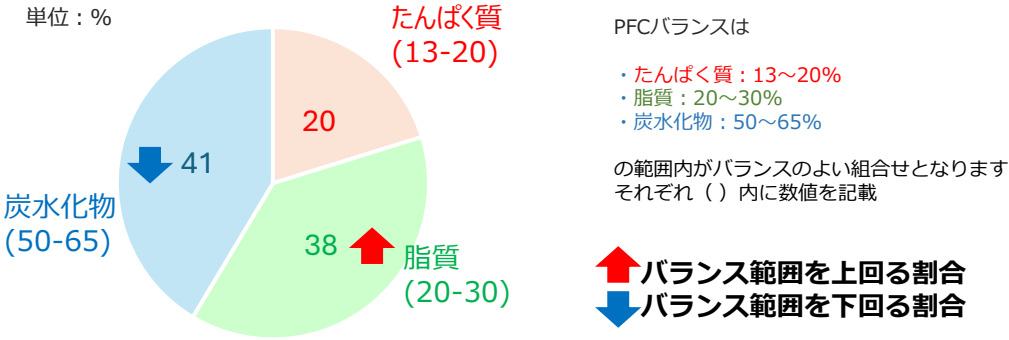
|              | 1日目   | 2日目   | 3日目   | 4日目   | 5日目   | 6日目   | 7日目   |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 朝食           | -     | -     | -     | -     | パン    | -     | -     |
| 昼食           | -     | -     | -     | 麺     | 米     | -     | -     |
| 間食           | -     | -     | -     | -     | 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<br>(7日間平均) | 予測<br>(7日間平均) |       |                                   | 食料自給率<br>(7日間平均) | 予測<br>(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

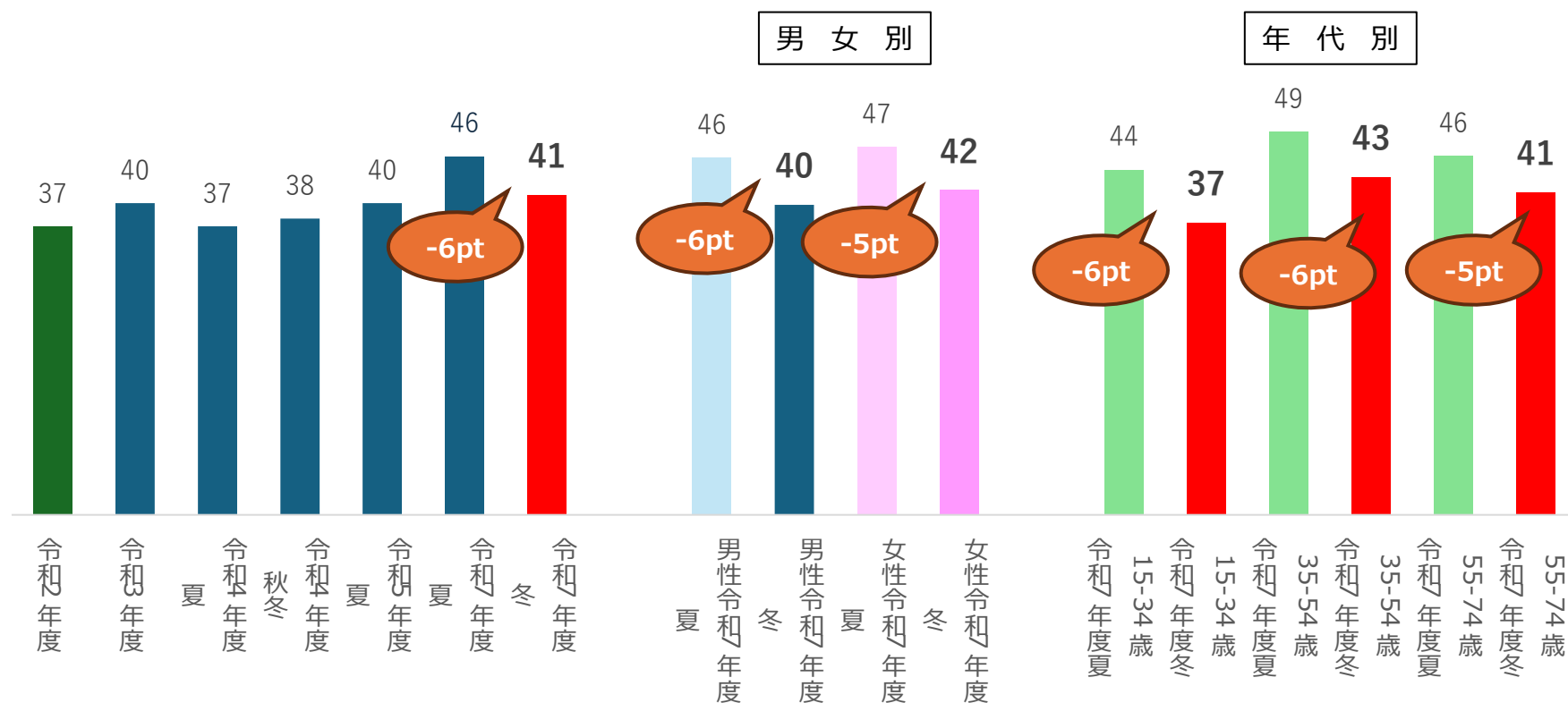


30名の中で最も低い値

# 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：%

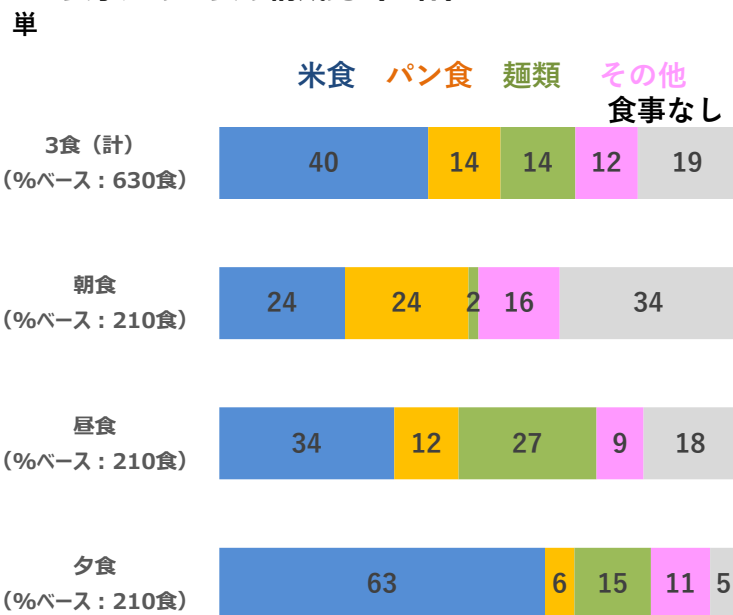


令和2年度の食料自給率（農林水産省）

# 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。

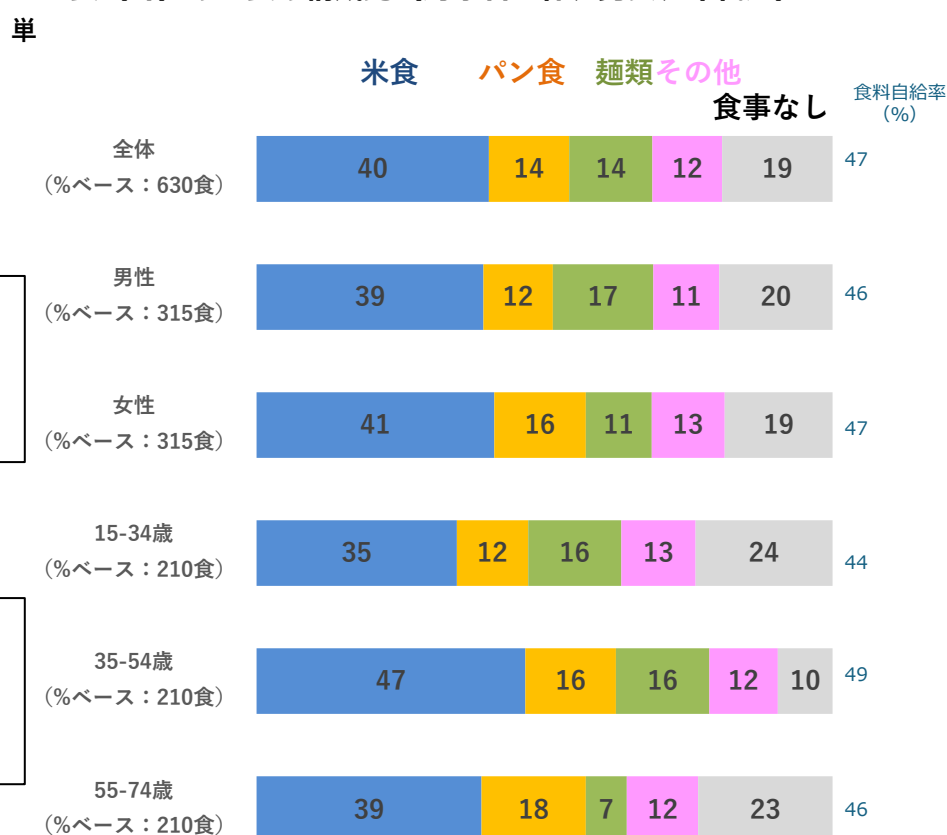
## ■ 食事別の主食の構成比（全体）



※ 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）



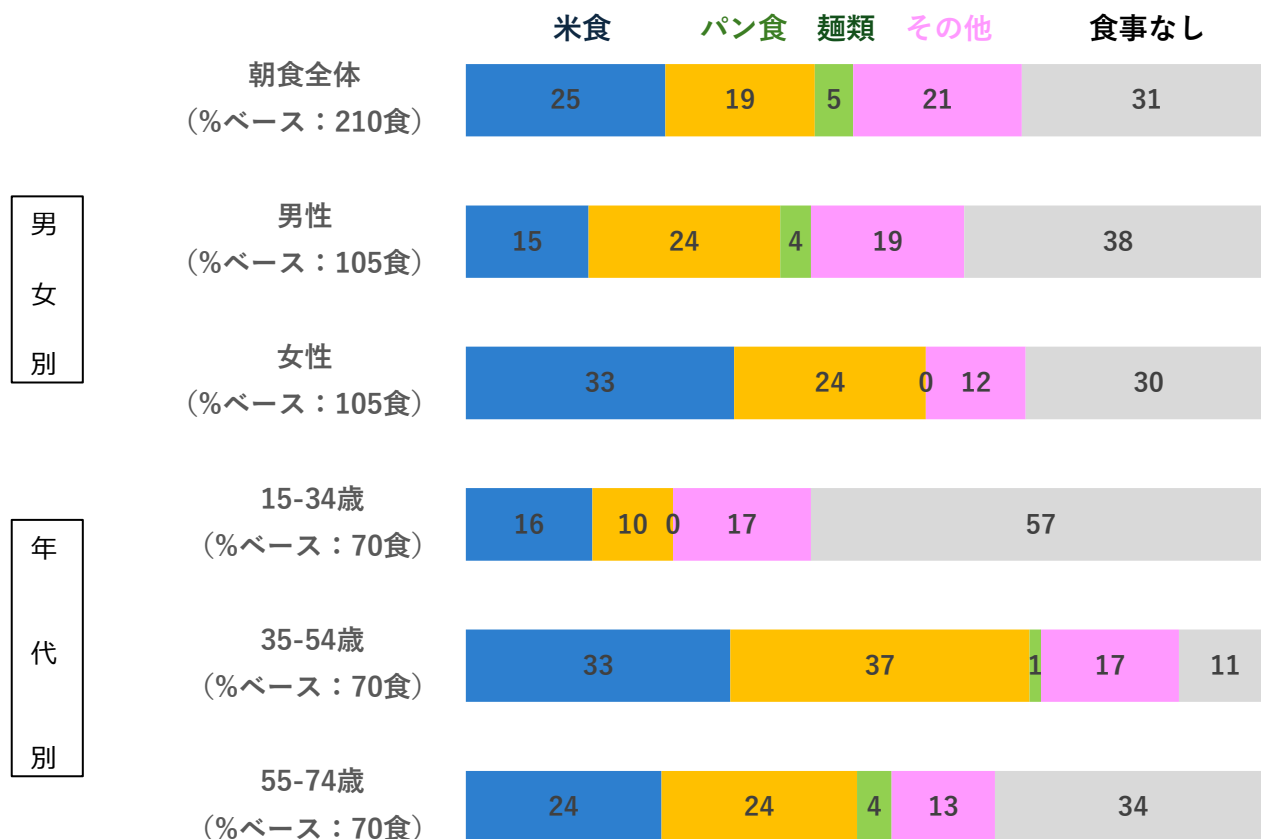
男  
女  
別

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

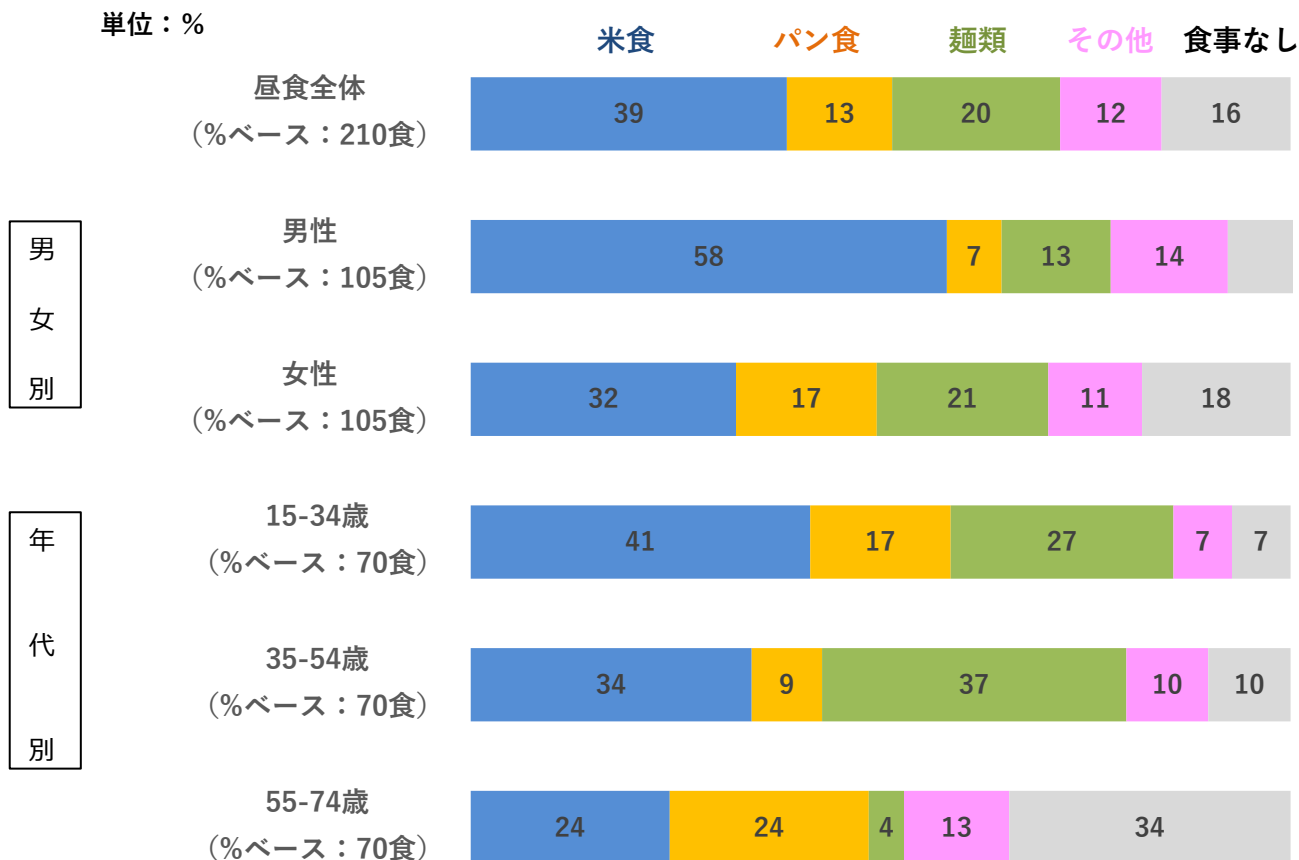
パン食：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

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

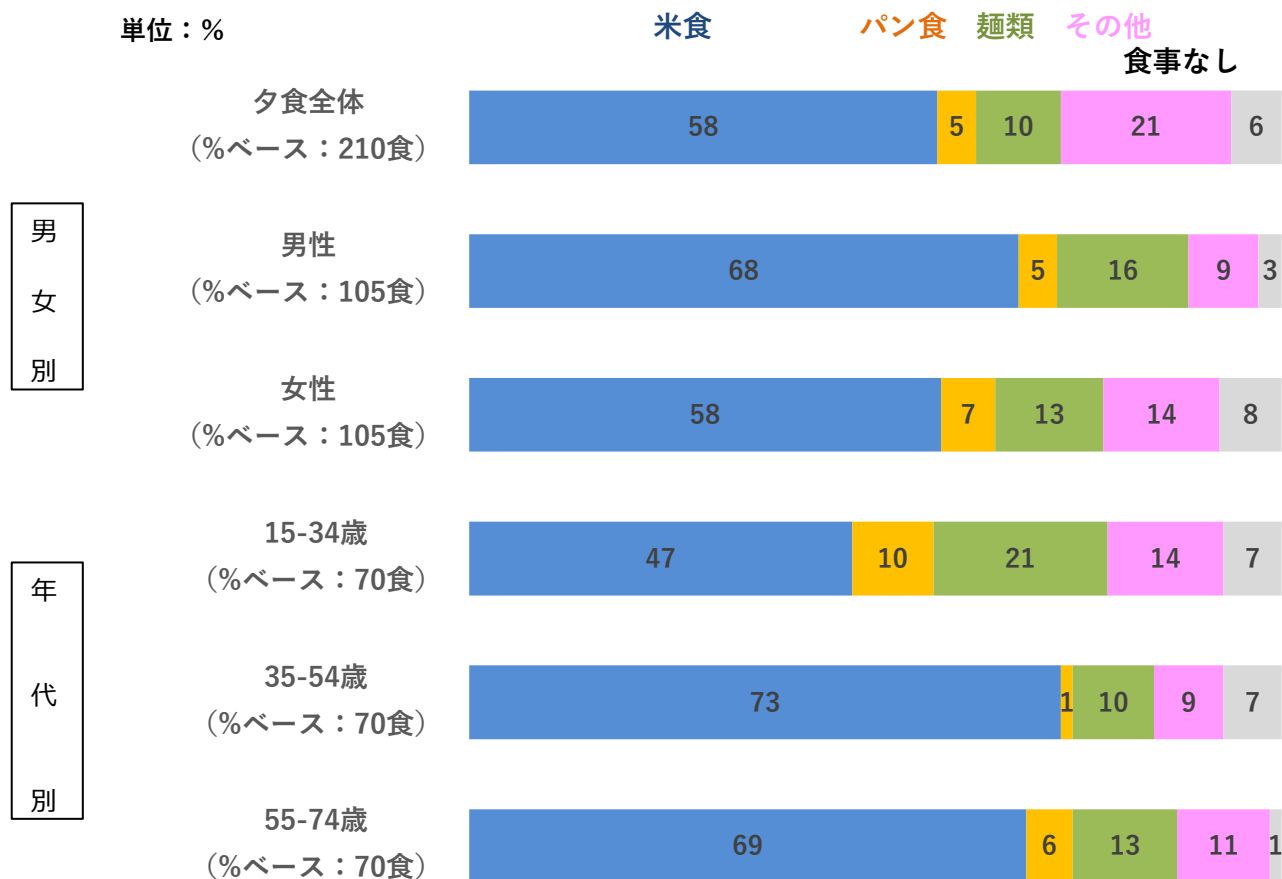
パン食：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

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

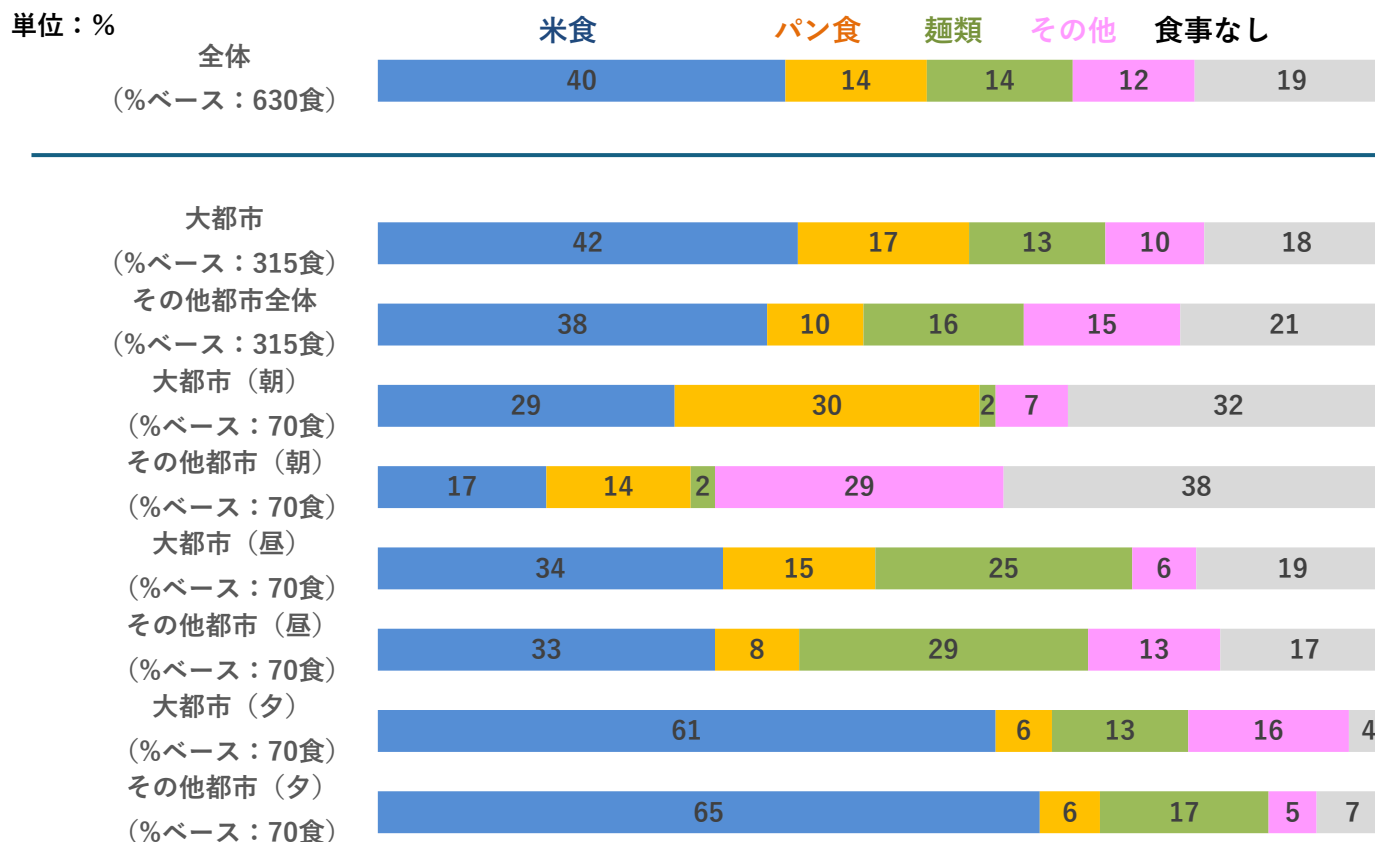
パン食：トースト、サンドウィッチ、菓子パン、ピザ、ナン、など

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）