

平成27年度 農林水産省 補助事業

消費者ニーズ対応型 食育活動モデル事業

報告書



目次

食育活動モデル事業の総括	1
1. 事業の目的及び主旨	3
2. 事業の概要	4
3. 食育活動体験会の開催期間と種類	4
4. 事業実施体制	5
(1) 事業実施体制図	5
(2) 事業推進会議	6
(3) 事業推進担当役員及び職員	7
(4) 食育資格者と食育ボランティア団体による食育活動体験会の実施	7
5. 食育活動体験会の内容	8
(1) 配布資料の活用と学びについて	8
(2) 食育活動体験会に活用したチャレンジシートについて	8
(3) 日本型食生活の実践の程度を測る	9
(4) アンケートの実施方法	9
6. 食育活動体験会と開催結果	10
(1) 食育活動体験会 基本スケジュール	11
(2) 全国の食育活動体験会開催総数と参加者総数	12
7. 各種食育活動体験会の実施状況と反響	13
(1) 食育セミナー	13
(2) 料理講習会	15
(3) 食文化体験セミナー	17
(4) 農業体験・見学会	19
(5) 加工体験・見学会	21
8. アンケートの集計から食育活動体験会の効果を測定する	23
(1) 参加者アンケート集計の結果	23
(2) 日本型食生活の認知度と実践度の向上	28
□ 日本型食生活の実践度の向上について～まとめ	40
□ ごはんを食べる量や回数の向上について～まとめ	46
□ 日本型食生活の認知度と実践度の向上～まとめ	52
(3) 食や農林水産業への理解について	53
□ 食や農林水産業への理解の変化～まとめ	60
□ 食や農林水産業への理解の向上(有効層の分析結果)～まとめ	60
(4) 食生活の改善について	61
□ 食生活の改善について～まとめ	70

9. MOA食育資格者のアンケート集計の結果	71
(1) 資格者アンケート集計の結果	71
(2) 日本型食生活の認知度と実践度の向上	73
(3) 食や農林水産業への理解度の向上	76
(4) 食生活の改善について	76
□ 資格者アンケート集計～まとめ	78
10. 消費者ニーズに有効な食育活動体験会～まとめ	79
(1) 「周知」するセミナーと「実践」するチャレンジシートの活用	79
(2) 世代別の傾向	79
11. 本モデル事業を通しての学びと課題	81
(1) モデル事業を通しての学び	81
(2) 今後の課題	82
(3) 謝辞	82
□ 添付資料	83
①食育活動体験会配布資料	83
ア) ごはんを中心とした「日本型食生活」のススメ	83
イ) 「元気になる食事法」概要版パンフレット	84
②元気になる食事法チャレンジシート	85
③参加者用 事前アンケート	88
④参加者用 事後アンケート	89
⑤資格者用 事前アンケート	90
⑥資格者用 事後アンケート	91

食育活動モデル事業の総括

農林水産省は、食育基本法に基づき第二次食育推進基本計画を定め、生涯にわたって健全な心身を培い豊かな人間性を育むため、健全な食生活の「生活への定着」を目的に「周知から実践」へをコンセプトにした食育の総合的な取り組みを、家庭や地域、学校や職場などで推進している。

◆ 第二次食育推進基本計画の重点課題

- ◇ 生涯にわたるライフステージに応じた間断のない食育の推進
- ◇ 生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進
- ◇ 家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

今回、一般社団法人MOAインターナショナルは、初めて農林水産省の食育活動モデル事業の認定事業団体となった。事業を進めるにあたっては、上記の重点課題に沿った食育活動体験会を開催した。

◆ 第二次食育推進基本計画の基本的な取り組み方針

- ① 国民の心身の健康増進と豊かな人間形成
- ② 食に関する感謝の念と理解
- ③ 食育推進運動の展開
- ④ 子どもの食育における保護者、教育関係者の役割
- ⑤ 食に関する体験活動と食育推進の実践
- ⑥ 我が国の伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率向上への貢献
- ⑦ 食品の安全性の確保等における食育の役割

第二次食育推進基本計画の基本的な取り組み方針に関しては、①「国民の心身の健康増進と豊かな人間形成」と、②「食に関する感謝の念と理解」について、食育活動体験会参加者への理解を進めるため、先ず食育活動体験会を進めるMOA食育資格者(ボランティア)の事前研修を開催するなど、理解を深めながら進めた。

また、④「子どもの食育における保護者の役割」については、親子を対象にした食育活動体験会を、⑥「我が国の伝統的な食文化」については、手づくり味噌やこんにゃくセミナーを開催することで、「環境と調和した生産」の重要性と、「食料自給率の向上への貢献」ができると考えた。

そして実施した食育活動モデル事業は、全国のMOA食育資格者が、地域の行政や市民の方々のご協力をいただき、「周知から実践」をテーマに、日本型食生活の大切さを学び、食や農林漁業への理解を深めるため、作って食べるなどの実践型の食育活動体験会を全国536会場で開催し、5,646名の消費者の参加となった。

体験会で学んだことを「生活への定着」を図るため、「元気になる食事法チャレンジシート」（以下「チャレンジシート」と記す。添付資料②）を活用し、食事習慣の改善に取り組んだ人は、参加者全体の75%の4,242名となり、その実践状況は、以下のような結果となった。

◆ 食生活の改善・実践状況について（4,242名の内訳）

ほぼ毎日実践できた人	28%
2～3日に一度実践できた人	40%
一週間に一度実践できた人	15%
全く実践できなかった人	17%

チャレンジシートは、自分で内容を決め実践し、それを資格者が1か月間声をかけて応援（サポート）する。そのように進めた結果、「より一層理解が深まった」と回答した人は以下の通りとなり、本事業の成果目標に掲げた数値を概ね達成することができた。

- ◆ 食や農林水産業への理解が深まった人の割合 35%目標に対して
より一層理解が深まった人 33%
- ◆ 日本型食生活の認知度の向上 20%目標に対して
より一層理解が深まった人 50%
- ◆ 日本型食生活を実践している人の割合の増加 10%目標に対して
より一層実践が進んだ人 30%

こうした成果の背景となったのは、資料「日本型食生活」のススメが実践的でわかりやすかったこと。そして、食育活動体験会を参加型で進め、「周知」するセミナーと「実践」するチャレンジシートを組み合わせることが、良好な要因となった。

農林水産省では、第二次食育推進基本計画の結果をまとめ、第三次食育推進基本計画を策定されている。議論の中で、若者への食育、家族形態に応じた食育、近年の食を取り巻く動向を踏まえ、個人が主体的に取り組む食育及び個人の食育を支える地域の取り組みや環境づくりが大切となることを指摘している。

食への関心が低い10代や20代の人、そして学生が、体験会をきっかけに交流が始まり、日本型食生活（ごはんを主食とし、主菜、副菜のそろった食事）が進んだこと。また、一人暮らしや80歳以上の高齢者は実践が難しいが、周囲の支えやサポートがあれば進むことも分かり、こうした消費者ニーズに合わせた参加しやすい食育活動体験会となるよう、更なる工夫や資料の充実が必要ということが見えてきた。

そして、食育の効果に大きく影響する、市民同士が食育を学びコミュニティの場となる「食育活動体験会」の開催は大切な事業であり、今回のアンケート結果から見えてきた、消費者ニーズに合わせた効果的な食育を、今後も積極的に進めていきたい。

1. 事業の目的及び主旨

食育基本法に基づく第二次食育推進基本計画が進められる中、農林漁業体験35%を目標とする農林水産省の施策に基づき、様々な体験の機会を通して、日本型食生活をはじめとする食の大切さの理解を深めることが求められている。

平成27年度は、より一層農林水産省の目標と施策に合わせた食育活動を進めるため、日本型食生活や和食の良さを学ぶ食育セミナーの開催、実際に作り食べる料理講習会の開催、加工・流通や生産地などを見学や体験する会など、目的を今一度明確にして開催し、参加した消費者自らが実践することをテーマにした。

特に、消費者ニーズ対応型の食育活動モデル事業を進めるにあたっては、消費者の様々なライフスタイルとニーズと特性をつかみ合わせるためにも、食育活動体験会において、チャレンジシートの中の、個人の食事習慣を知る「食事習慣セルフチェックシート」と、食事習慣の改善に取り組む「食事習慣チャレンジシート」を活用することとした。

そして、食育活動の体験の前と後にアンケートを実施し、集計・分析を行い、世代別、ライフスタイル別など対象者別に効果的な食育活動の組み合わせを明らかにし、「食育活動モデル事業」の達成目標に貢献することを目的とした。

併せて、こうした活動を通して、消費者の食に関する理解が進む中で、生産の振興、地産地消や有機農業の推進、食育の推進を図るとともに、和食についても理解を深め親しむようにし、食育活動のモデルづくりの普及拡大を進めることとした。

2. 事業の概要

全国で市民を対象に参加者を募り、食育活動体験会を開催し、日本型食生活の大切さや食や農林水産業への理解が進むよう、農林水産省から提供された資料を活用するなど、食育資格者が協力し、進め方を工夫して開催した。

本事業のテーマである消費者ニーズ対応型という点に関しては、消費者の様々なライフスタイルとニーズや特性をつかむため、添付資料②の中にある自分の食事習慣を知るセルフチェックシートと、食事習慣の改善に取り組むチャレンジシートを活用し、食事習慣の改善点を見つけ実践する取り組みを、全ての食育活動体験会の参加者に行った。

そして、1 か月間、食事習慣の改善にチャレンジする参加者には、食育資格者が声をかけ、寄り添うようにして、食事習慣の改善の定着が図られるように取り組んだ。

1 か月後に、参加者と食育活動体験会を開催した食育資格者のそれぞれにアンケートを実施した。

アンケートの結果を集計・分析し、世代別、ライフスタイル別など、消費者の傾向をつかみ、消費者ニーズに合った効果的な食育活動モデル事業を見出し、今後の食育普及に役立てる。

3. 食育活動体験会の開催期間と種類

◆ 開催期間

平成 27 年 6 月 15 日から平成 27 年 11 月 10 日まで

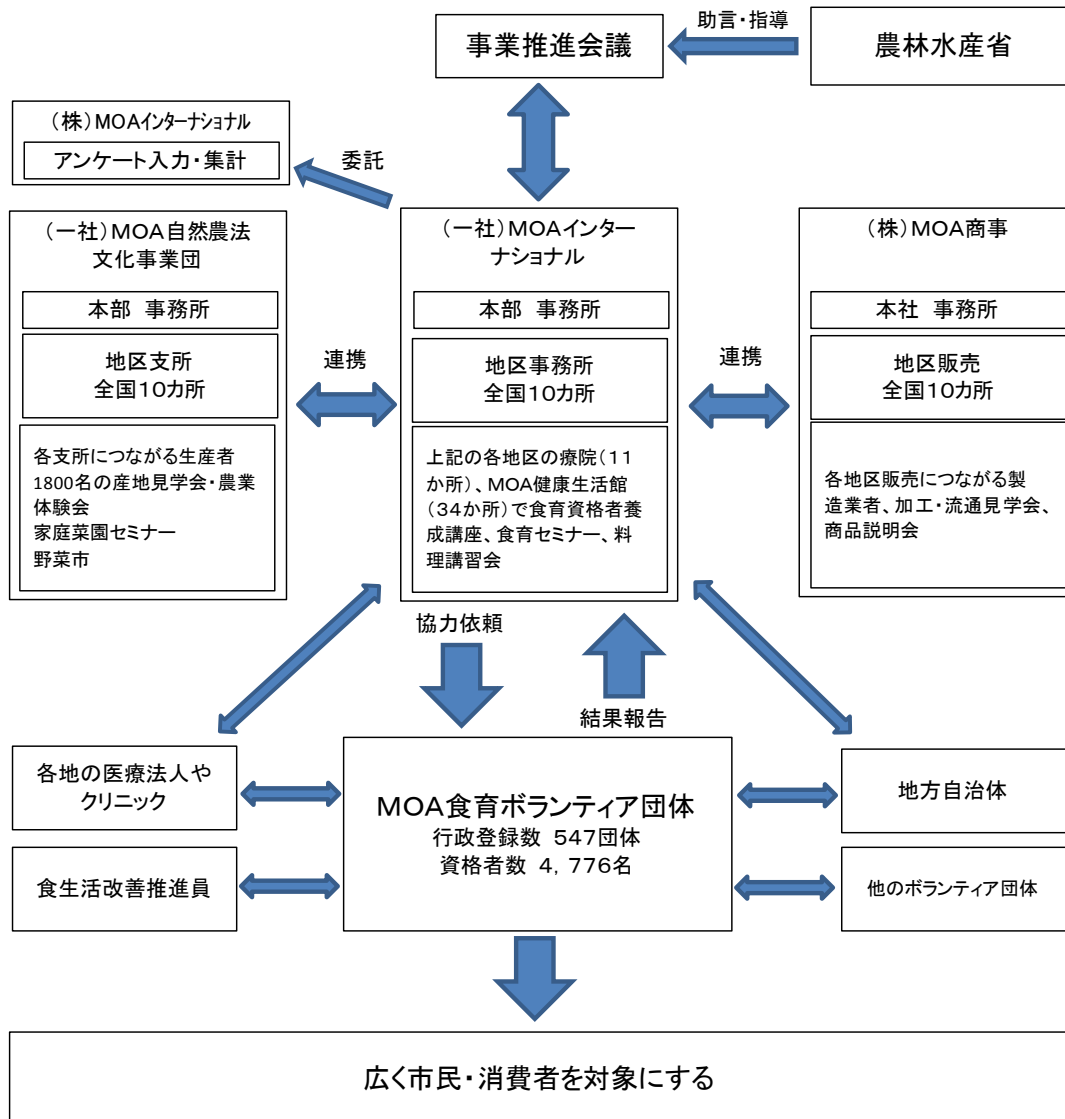
◆ 種類と概要

食育セミナー	日本型食生活の重要性への理解を深めることを目的に、試食や食育資料を活用した参加型のセミナー。
料理講習会	日本型食生活を実践するため献立を立案し、調理して会食する。また、生産者や加工・流通者の声も聴き理解を深める。
食文化体験セミナー	日本型食生活を支えるだしや調味料の、手作りを基本とした作り方を体験し理解を深め、食文化継承の意識を啓発する。
農業体験・見学会	農業生産者を訪問し、生産現場を直に見て説明を受ける。また、収穫体験や試食も取り入れ生産者との交流を深める。
加工体験・見学会	加工業者を訪問し、生産現場を直に見て説明を受ける。また、加工体験や試食も取り入れ製造者との交流を深める。

4. 事業実施体制

本事業の目的である、消費者のライフスタイルの特性・ニーズに対応した食育活動体験会を実施し、結果を整理するため、以下の体制で事業を進めた。

(1) 事業実施体制図



(2) 事業推進会議

① 事業推進委員 6名

吉田 企世子 女子栄養大学名誉教授
奈良 安規 一般社団法人MOA自然農法文化事業団理事長
中川 眸 富山大学名誉教授
山本 周美 武庫川女子大学 生活環境学部 食物栄養学科准教授
豊田 益代 MOA東京療院 管理栄養士
田口 誠 株式会社エムオーエー商事 代表取締役

② 会議日時と主な議題

第1回 平成27年5月15日 午後1時から4時
事業計画の立案

第2回 平成27年9月17日 午後1時から4時
事業の中間報告

第3回 平成28年1月14日 午後1時から4時
アンケートを基に事業の効果を測定



第1回 推進会議



第3回 推進会議

(3) 事業推進担当役員及び職員

統括責任者	森 富士夫	一般社団法人MOAインターナショナル	理事長
事後評価担当	羽根 進	同	理事
事務局長	小菅 豊弘	同	課長
情報収集担当	藤居 博	同	課長
情報処理担当	藤田 礼美	同	事務局
会計担当	今野 明彦	同	課長

(4) 食育資格者と食育ボランティア団体による食育活動体験会の実施

① 食育資格者について

食育基本法の制定を受け、当法人は食育資格者の養成に取り組み、平成22年にはMOAの資格制度を設け、資格者の養成を開始し、今ではMOA食育指導員及び推進員（以下「MOA食育資格者」と記す）は、全国に約4,776名（平成27年12月20日現在）となり、食育活動を進める実力を備えた人材となっている。

② 食育ボランティア団体について

MOA食育資格者は、各市区町村単位で集まり、食育活動を進めるネットワークを形成し、人数・規模の整ったところから地方行政へボランティア団体として登録し活動している。登録数547団体（平成27年12月20日現在）となっている。

ボランティア団体の活動は、地産地消を旨とした即売会や料理講習会、日本型食生活の普及を目的とした食育セミナーや農業体験会などを、地方行政や学校、生産者や加工流通業者、食生活改善推進員や他のボランティアと連携協力して、市民・消費者を対象に開催している。

③ 食育活動体験会の実施について

今回の食育モデル事業については、当法人の理事会及び食育活動モデル事業推進会議において推進計画を立て、各地区事務所から各食育ボランティア団体の資格者へ情報を伝達して、実施計画を作成し、この食育ボランティア団体が主体となり、各種食育活動体験会を実施した。

MOA食育資格者はモデル事業の主旨を理解し、食育活動体験会の計画と実施、チャレンジシートの説明と参加者のサポート、アンケート回収と報告書の提出などに尽力した。

5. 食育活動体験会の内容

(1) 配布資料の活用と学びについて

食育活動体験会の参加者には、農林水産省から提供された、「日本型食生活」のススメを配布し、MOA食育資格者がごはんを主食に、主菜と副菜のそろった日本型食事を中心とした食生活が、健康維持・増進につながることを内容としたセミナーを行い、資料を活用した食育活動をすすめた。

(2) 食育活動体験会に活用したチャレンジシートについて

今回「周知から実践」へをテーマとするモデル事業の実施に際して、チャレンジシートを活用した。このチャレンジシートは、これまで発表された資料などを参考に、本法人が作成した独自のものである。その内容は以下①から④の通り。

- ① 年齢、性別、ライフスタイル等、消費者のニーズは様々で、食生活の改善の実践は誰しも難しい、との課題をテーマに、本法人は平成24年冊子「元気になる食事法」（商標登録済）を発刊し、以来MOA食育資格者養成講座のテキストとしている。
- ② 「元気になる食事法」では、国民の健康状態と食事の関係性や、食事のポイントとして、主食のお米をしっかり食べる、季節の野菜や魚を食べる、地産地消を基本に近くでとれたものを食べるようにと、日本型食生活の重要性を示し、これらを講座で学ぶ。
- ③ そして実践に向かっては、チャレンジシートを開発した。この内容は、今の自分の食生活を知る食事習慣セルフチェックと、改善点を見つけ日本型食生活のお米や野菜をしっかり食べる、などの改善に取り組む食事習慣チャレンジシートの二部構成となっている。
- ④ 更に、食事習慣だけでなく運動や休養についての各セルフチェックとチャレンジシートも加え一式とした。

※ このチャレンジシートは、平成24年からMOA食育資格者の養成講座で使用し、先ず資格者自身が実践することで心や体調が良くなる、そのことによって家族や地域の人との交流が良くなるなど、一定の効果を上げている。

添付資料②チャレンジシート参照

(3) 日本型食生活の実践の程度を測る

今回のモデル事業では、食育活動体験会を実施する際に、このチャレンジシートを活用することで、日常生活への実践が進み、定着が図られるのではないかと考えた。

結果の把握は、事前と事後のアンケートを実施し、世代毎の特性やニーズ、職業毎のライフスタイルや特性などの傾向や、それぞれのニーズに合わせた食育活動を見出し、日本型食生活の認知度と実践度の向上、並びに食や農林水産業への理解を進めるために役立てていきたいと考えた。

なお、今回のモデル事業では、チャレンジシートをすべての参加者が記入することを目標とし、運動や休養については参加者の任意とした。

(4) アンケートの実施方法

すべての食育活動体験会において、以下①から⑤の順にしたがって、事前と事後のアンケート調査を実施した。

- ① 食育活動体験会の参加者全員に、食育体験の前にチャレンジシートの食事習慣セルフチェックと「事前アンケート」の記入を行った。
- ② 食育活動体験会の中で、チャレンジシートの食事習慣チャレンジシートを記入し、食事の改善の実践に約1か月間取り組んだ。
- ③ 取り組んでいる参加者に、食育資格者が声をかけるなど応援しフォローした。
- ④ 約1か月後に「事後アンケート」の記入を行った。併せてチャレンジシートの食事習慣セルフチェックをもう一度記入して、食事習慣の変化や改善点を確認した。
- ⑤ なお、アンケートは、参加者と開催者であるMOA食育資格者も記入をした。
(各アンケートは添付資料③～⑥事前・事後アンケートを参照)

6. 食育活動体験会と開催結果

◆ 食育活動体験会の開催準備

各地のMOA食育資格者は事前研修を行うなどして、本モデル事業の目的を明確にして、ごはんを中心とした「日本型食生活」のススメや、「元気になる食事法」概要版パンフレットを学び直し、チャレンジシートの使用方法と資格者個々の役割を確認するなど、食育活動体験会の開催に際して、十分な準備を行った。

また、訴求対象者となる消費者のライフスタイルの特性やニーズに応えるよう、内容を工夫して、資格者同士が協力する中で、参加者が楽しみながら学び、気づく食育活動体験会となるよう工夫することを確認した。

◆ 全国各地における開催状況

食育活動体験会の開催にあたっては、日本型食生活の普及と実践、食や農林水産業への理解を深める取り組みを通して、消費者の系統的な理解と実践につながるよう進めた。

食育活動体験会の開催案内チラシを活用し、広く市民に参加を呼びかけ、特に食育が重要とされている高齢者や子育て世代、若者への呼びかけに努めた。

地方行政や地域の協力もあり、広報誌への掲載や公民館での参加者募集など、様々な方面からご協力を頂く中で、目標数を超える多くの参加者となり、各地で盛況な活動となった。

その結果、日本型食生活の理解と実践及び食や農林水産業への理解が進んだことを実感するという、数多くの声が寄せられた。

(1) 食育活動体験会 基本スケジュール

以下のようなスケジュールを基本に食育活動体験会を開催した。会場には、「農林水産省補助事業 食育活動モデル事業 みんなで楽しく“ここカラ”食育活動体験会」の看板やポスターを掲げ、雰囲気盛り上げた。

流れ	ステージ	内容	使用する資料
事前準備 (資格者)	<準備会>	<ul style="list-style-type: none"> ・開催日の決定 ・参加者募集 	<ul style="list-style-type: none"> ・モデル事業開催申請書 ・募集チラシ ・参加者一覧
食育活動 (参加者)	気づき ↓	<ul style="list-style-type: none"> ・セルフチェックの記入 ・事前アンケートの記入 	<ul style="list-style-type: none"> ・チャレンジシート ・事前アンケート
	学び & 体験 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ・食育セミナー ・料理講習会 ・食文化体験セミナー ・農場体験・見学会 ・加工体験・見学会 ・食事習慣チャレンジシートを記入して改善目標を立てる 	<ul style="list-style-type: none"> ・配布資料※1 ・配布資料※2 ・手づくりセミナーキット ・料理レシピ など
	実践 (約1か月間) ↓	<ul style="list-style-type: none"> ・1か月間の継続実践に取り組む ・資格者は参加者に合わせて声を掛け、応援する 	<ul style="list-style-type: none"> ・チャレンジシートの記録表
	振り返り (最後に)	<ul style="list-style-type: none"> ・事後アンケートの記入 ・食習慣の改善状況をセルフチェックに記入 	<ul style="list-style-type: none"> ・事後アンケート
事後整理 (資格者)	<報告会>	<ul style="list-style-type: none"> ・1か月間の整理 ・アンケートの整理 ・事業開催報告書の作成 	<ul style="list-style-type: none"> ・モデル事業開催報告書

配布資料※1は、ごはんを中心とした「日本型食生活」のススメ（添付資料①-7）

配布資料※2は、「元気になる食事法」概要版パンフレット（添付資料①-1）

(2) 全国の食育活動体験会開催総数と参加者総数

食育活動体験会	開催総数	参加者総数
数的結果	536 会場	5,646 名
〈内訳〉		
食育セミナー	160 会場	1,695 名
料理講習会	217 会場	2,109 名
食文化体験セミナー	131 会場	1,408 名
農業体験・見学会	17 会場	248 名
加工体験・見学会	11 会場	186 名

◆各地区内訳

地区	体験会	食育セミナー	料理講習会	食文化体験 セミナー	農業体験・ 見学会	加工体験・ 見学会	計
北海道	開催数	23	27	17	1	1	69
	参加者数	255	241	187	39	12	734
東北	開催数	13	22	10	1	1	47
	参加者数	158	232	120	46	20	576
関東	開催数	27	39	25	1	2	94
	参加者数	266	378	244	15	48	951
北陸	開催数	13	17	9	1	1	41
	参加者数	122	169	75	13	29	408
中部	開催数	29	33	23	5	2	92
	参加者数	331	296	193	49	23	892
関西	開催数	24	33	21	3	3	84
	参加者数	252	327	225	27	41	872
中国	開催数	12	17	8	2	0	39
	参加者数	117	159	80	22	0	378
四国	開催数	5	7	5	1	0	18
	参加者数	54	58	39	11	0	162
九州	開催数	12	19	11	2	1	45
	参加者数	113	209	226	26	13	587
沖縄	開催数	2	3	2	0	0	7
	参加者数	27	40	19	0	0	86
計	開催数	160	217	131	17	11	536
	参加者数	1695	2,109	1,408	248	186	5,646

7. 各種食育活動体験会の実施状況と反響

(1) 食育セミナー

① 内容

「日本型食生活」のススメ並びに「元気になる食事法」概要版パンレット等の配布資料を活用し、食育セミナーを実施した。

座学を基本とするが、一方的にならないように、視覚に訴える食育媒体を活用したり、献立の配布や試食など、参加型のセミナーとなるよう配慮した。

- 例) 旬の野菜や魚の料理カードを活用し、食材の幅が広がるようにする。
地元で採れる食材をみんなで出し合う。
料理カードを使いごはんにおかずをみんなで出し合う。

a) 狙い

受講した消費者が日本型食生活の大切さを理解し実践すること。また、食や農林水産業について系統的に理解し実践を進めることを狙いに取り組んだ。

参加者のライフスタイルの特性・ニーズに対応した取り組みとなるよう工夫し、特に食への関心が低い層への参加を強く呼びかけた。

b) 手法

食育セミナーの前に、チャレンジシートの食事習慣セルフチェックの記入を行った。日本型食生活や和食の良さを伝える食育セミナーの後、チャレンジシートを用い食生活の改善点を見つけ、参加者は実践に取り組んだ。

約1か月後に、事後アンケートを記入し、食事習慣セルフチェックをもう一度行った。

アンケートの記入とセルフチェックから、意識と行動の変化や実践状況を調査し、年齢、性別、ライフスタイルなどの消費者ニーズ別に集計を行った。

② 開催数、参加者数とアンケート回収数

開催数	参加者数	事前アンケート回収数 (回収率)	事後アンケート回収数 (回収率)
160 会場	1,695 人	1,607 通 (95%)	1,415 通 (83%)

③ 写 真（食育セミナー1）



「日本型食生活」のススメを学んでいる参加者

・写 真（食育セミナー2）



チャレンジシートを記入する参加者

④ 参加者の反響

- ・セミナーを聴いて新しい気付きがあり、食生活を見直すきっかけとなった。
- ・セミナーの内容とチャレンジシートが、とても新鮮で楽しかった。
- ・健康につながる日本型の食事、それを日常化するためのチャレンジシートが、とても具体的で、実践につながった。
- ・毎日の食生活と生活習慣病は深く係っていることが分かった。継続してセミナーを開催してほしい。

(2) 料理講習会

① 内 容

「日本型食生活」のススメ並びに「元気になる食事法」概要版パンレット等の配布資料を活用し、日々の食生活で実践しやすい献立を提示し、調理し会食した。

また、料理講習会に使う食材や農林水産物に対する理解を深めるため、生産者や加工・流通者からの情報を提供し、要望に応じて農業や加工体験・見学会にもつなげ、国内生産に対する理解が深まるように進めた。

a) 狙 い

日本型食生活の大切な点をテーマにした内容にし、どう理解し実践するか。また、食や農林水産業への理解が深まるよう取り組んだ。

参加者のライフスタイルの特性・ニーズに合わせた献立や調理方法となるよう工夫し、特に食への関心が低い層への参加を強く呼びかけた。

b) 手 法

料理講習会の前に、チャレンジシートの食事習慣セルフチェックの記入を行った。日本型食生活の実践につながる献立を用意し、調理と会食を行い、その後、チャレンジシートを用い食生活の改善点を見つけ、参加者は実践に取り組んだ。

約 1 か月後に、事後アンケートを記入し食事習慣セルフチェックをもう一度行った。

アンケートの記入とセルフチェックから、意識と行動の変化や実践状況を調査し、年齢、性別、ライフスタイルなどの消費者ニーズ別に集計を行った。

② 開催数、参加者数とアンケート回収数

開催数	参加者数	事前アンケート回収数 (回収率)	事後アンケート回収数 (回収率)
217 会場	2,109 人	2,046 通 (97%)	1,892 通 (90%)

③ 写 真(料理講習会 1)



協力して実施する食育指導員

・写 真(料理講習会 2)



調理実習を楽しむ参加者

④ 参加者の反響

- ・これまでの料理教室では、レシピを増やすことに終わってしまい、日常生活での健康を考えるとろまでいかなかった。
- ・今回は、チャレンジシートを作成して、具体的な応援があったので学んだことを継続することができた。
- ・こういう機会があれば、また参加したい。お友達にも声をかけたい。

(3) 食文化体験セミナー

① 内 容

「日本型食生活」のススメ並びに「元気になる食事法」概要版パンレット等の配布資料を活用し、地域の食文化を学び伝えるため「手づくりセミナーキット」(マニュアル付き)を活用し、食文化体験セミナーを実施した。

子どもから大人まで、自らが作って味わう楽しさを体験し、地域の食文化の継承と発展活動につなげるよう工夫した。

a) 狙 い

手づくりを基本とする作り方や、食の歴史や素材のポイントを学び、理解を深める、以下のセミナーを開催した。

- ・和風だしセミナー
- ・手づくりこんにやくセミナー
- ・手づくり味噌セミナー
- ・手打ちうどんセミナー

b) 手 法

食文化体験セミナーの前に、チャレンジシートの食事習慣セルフチェックの記入を行った。

食文化を知り継承につながるセミナーの後、調理と試食を行い(手づくり味噌の試食は、半年前に仕込んだものを用いた)、その後にチャレンジシートを用い、食生活の改善点を見つけ、実践につなげた。

約1か月後に、事後アンケートを記入し食事習慣セルフチェックをもう一度行った。

アンケートの記入とセルフチェックから、意識と行動の変化や実践状況を調査し、年齢、性別、ライフスタイルなどの消費者ニーズ別に集計を行った。

※実施計画に掲げた、和食を食べる会は、個別とせず、この食文化体験セミナーに含む形とした。

② 開催数、参加者数とアンケート回収数

開催数	参加者数	事前アンケート回収数 (回収率)	事後アンケート回収数 (回収率)
131 会場	1,408 人	1,183 通(84%)	1,070 通(76%)

③ 写 真(食文化体験セミナー1)

友だちと一緒に手打ちうどんづくりセミナーを楽しんだ



・写 真(食文化体験セミナー2)



手づくりこんにゃくセミナーを体験する親子

④ 中学生の反響

- ・日本型の食事は食べると健康に良いと聞いていたが、食事法には大切なポイントがあることに気づいた。
- ・作ることの楽しさ、食材を選ぶ時の家族の気持ち、作ってくれた家族への感謝の気持ちがわいてきた。

⑤ 小学生の反響

- ・チャレンジ項目を立てることで目標ができ、みんなで一緒にすることでやる気が起きた。“やってるかい”と声をかけ合うのは“スゴイ”と思った。
- ・朝ごはんを食べると調子が良いので続けている。一人でなく皆と実践するので、少しは頑張ることができた。

(4) 農業体験・見学会

① 内 容

「日本型食生活」のススメ並びに「元気になる食事法」概要版パンレット等の配布資料を活用し、参加者は地産地消や米を主食とした日本型食生活を学んだ。

親子での参加がしやすい夏休み時期を中心に開催し、体験内容は農作物の生育状況などを勘案し会場毎に決め、概ね以下の通りとなった。

- ◇ 種まき
- ◇ 苗植え
- ◇ 収穫体験・・・野菜、芋ほり（馬鈴薯、サツマイモ）、稲刈り

a) 狙 い

生産者から直接話を聞き、田畑を見て、参加者の皆さんと一緒に作業をして、生産者との交流を深める機会とした。

自然の恵みと生産者の努力の中で生産できていることの実感や、暑さや寒さといった自然を肌で感じることも大切にした。

体験と見学に留まらず、試食を取り入れ食生活の見直しや、お互いの感謝の気持ちがつながるように工夫した。

b) 手 法

生産地を訪問し、農業体験・見学の前に、チャレンジシートの食事習慣セルフチェックの記入を行った。農業体験・見学・試食の終了後にチャレンジシートを用い、食生活の改善点を見つけ実践につなげた。

約1か月後に、事後アンケートを記入し食事習慣セルフチェックをもう一度行った。

アンケートの記入とセルフチェックから、意識と行動の変化や実践状況を調査し、年齢、性別、ライフスタイルなどの消費者ニーズ別の集計を行った。

② 開催数、参加者数とアンケート回収数

開催数	参加者数	事前アンケート回収数 (回収率)	事後アンケート回収数 (回収率)
17 会場	248 人	193 通 (78%)	173 通 (70%)

③ 写真（農業体験・見学会 1）



親子で楽しんだいもほり体験

・写真（農業体験・見学会 2）



生産者の説明を受け、冬野菜の作付を体験

④ 参加者の反響

- ・生産者のお話から、努力されていることが分かり、心が動かされた。これまで以上に生産者の思いや食材を大切にしていきたい。
- ・子供と一緒に参加して、子どもの食育のいい機会となった。また、チャレンジシートの実践では、子どもと一緒に食生活を見直すことができた。

⑤ 生産者の反響

- ・消費者の「おいしかった」の一言に、一年の作業の疲れがふきとんだ。
- ・「ありがとう」の一言が大きな励みになった。

(5) 加工体験・見学会

① 内 容

「日本型食生活」のススメ並びに「元気になる食事法」概要版パンレット等の配布資料を活用し、製造工場を訪問して、日本の食文化・和食に係る加工食品の理解を深めた。

当モデル事業の主旨に賛同した製造業者の協力を得て、会場毎に決め、概ね以下の通りとなった。

◇訪問先

- ・ 醤油工場
- ・ こんにゃく工場
- ・ 製茶工場
- ・ 梅干し加工場
- ・ 精米工場
- ・ 味噌工場
- ・ ソース工場

a) 狙 い

加工された食べ物を買うことが多い現代にあって、何からどのように加工してできているのか、現場を訪問し、現状を見て、従事者から話を聞き、理解を深めた。体験と見学に留まらず、食生活の改善につながるように工夫した。

b) 手 法

工場の訪問、加工体験もしくは見学の前に、チャレンジシートの食事習慣セルフチェックの記入を行った。加工体験・見学・試食の終了後にチャレンジシートを用い、食生活の改善点を見つけ実践につなげた。

約 1 か月後に、事後アンケートを記入し食事習慣セルフチェックをもう一度行った。

アンケートの記入とセルフチェックから、意識と行動の変化や実践状況を調査し、年齢、性別、ライフスタイルなどの消費者ニーズ別の集計を行った。

② 開催数、参加者数とアンケート回収数

開催数	参加者数	事前アンケート回収数 (回収率)	事後アンケート回収数 (回収率)
11 会場	186 人	186 通(100%)	160 通(86%)

③ 写真（加工体験・見学会 1）



味噌づくりの説明を聞き学ぶ参加者

・写真（加工体験・見学会 2）



こんにゃくの作り方を熱心に学ぶ参加者

④ 参加者の反響

- ・なかなか個人では行くことができないが、今回は食育活動体験会ということで計画してくれて、参加できた。
- ・工場の方のお話から、原料や製造方法へのこだわりと工夫を知り、商品の価値を見直し、大切に使おうと思った。
- ・チャレンジシートでは、自分自身の生活習慣をチェックする良い機会となった。

8. アンケートの集計から食育活動体験会の効果を測定する

参加者に協力いただいたアンケートについて、事前・事後の提出数と各内訳を(1)に「参加者アンケートの集計の結果」としてまとめた。そして(2)に「日本型食生活の認知度と実践度の向上」の効果測定にあたっては、参加者の変化(周知については理解度、実践については行動の変化)の表れを有効層ととらえて、分析を行った。

(1) 参加者アンケート集計の結果

a) 全ての食育活動体験会の参加者総数

食育体験参加者数	5,646
----------	-------

(単位：人。以下 b) から h) まで同様)

b) アンケートの提出数と提出率

参加者アンケート	提出数	提出率
事前アンケート	5,215	92%
事後アンケート	4,710	83%

◇ チャレンジシートを作成した参加者数と提出率

チャレンジシートの作成	提出数	提出率
参加者数	4,242	※① 75% ※② 90%

※①体験会参加者数に対する割合

※②事後アンケートを提出した参加者数に対しての割合

c) 男女別 アンケート数

参加者アンケート	男	女	合計
事前アンケート	716	4,483	5,199
事後アンケート	630	4,050	4,680

※事前アンケート、事後アンケート共、提出数と合計数との誤差は未記入を除いたため。(以下、d) から f) まで同様)

d) 年代別 アンケート数

参加者アンケート	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	合計
事前アンケート	179	155	367	434	563	1,504	1,588	415	5,205
事後アンケート	151	134	324	399	489	1,393	1,442	375	4,707

※今回、参加者アンケートの記入は10歳以上を対象とした

e) 世帯状況別 アンケート数

参加者アンケート	一人暮らし	夫婦2人	親と子ども	3世代同居	その他	合計
事前アンケート	781	1548	1961	643	273	5,206
事後アンケート	696	1374	1770	598	261	4,699

f) 職業別 アンケート数

参加者アンケート	勤め (全日)	勤め (パート・アルバイト)	自営業	学生	専業主婦	無職	その他	合計
事前アンケート	527	746	320	213	1985	1275	151	5,217
事後アンケート	453	678	269	186	1829	1132	151	4,698

g) 地区別 アンケート数

地区	事前 アンケート	事後 アンケート
北海道	624	584
東北	510	477
関東	905	828
北陸	400	394
中部	884	728
関西	862	781
中国	376	344
四国	151	144
九州	419	373
沖縄	84	57
合計	5,215	4,710

h) 食育活動体験会別 参加者アンケートの数

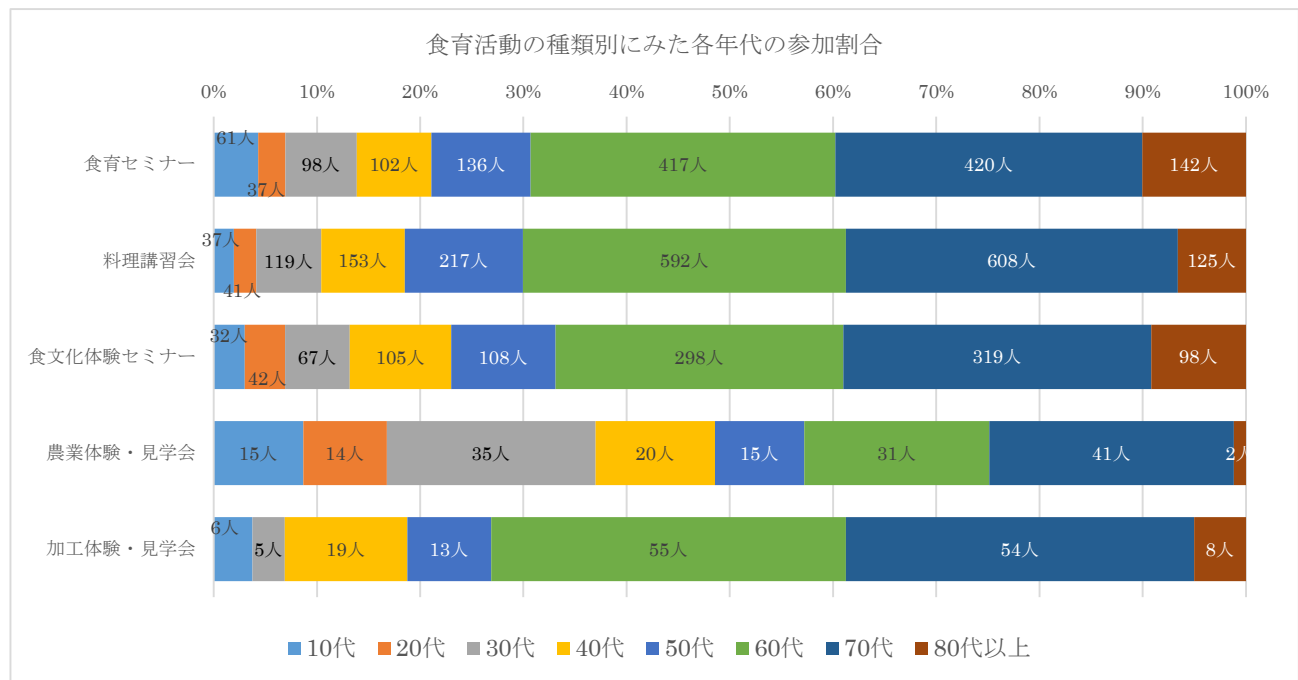
食育活動体験会	事 前	事 後
食育セミナー	1,607	1,415
料理講習会	2,046	1,892
食文化体験セミナー	1,183	1,070
農業体験・見学会	193	173
加工体験・見学会	186	160
合 計	5,215	4,710

h)-1-1 年代別 食育活動体験会参加者数（事後アンケートより集計）

食育活動体験会	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	合 計
食育セミナー	61	37	98	102	136	417	420	142	1,413
料理講習会	37	41	119	153	217	592	608	125	1,892
食文化体験セミナー	32	42	67	105	108	298	319	98	1,069
農業体験・見学会	15	14	35	20	15	31	41	2	173
加工体験・見学会	6	0	5	19	13	55	54	8	160
合 計	151	134	324	399	489	1,393	1,442	375	4,707

※事後アンケート合計数の誤差は記入漏れのため。

h)-1-2 年代別 食育活動体験会参加者数（グラフ）



h)-1-3 年代別 食育活動体験会参加者数の結果

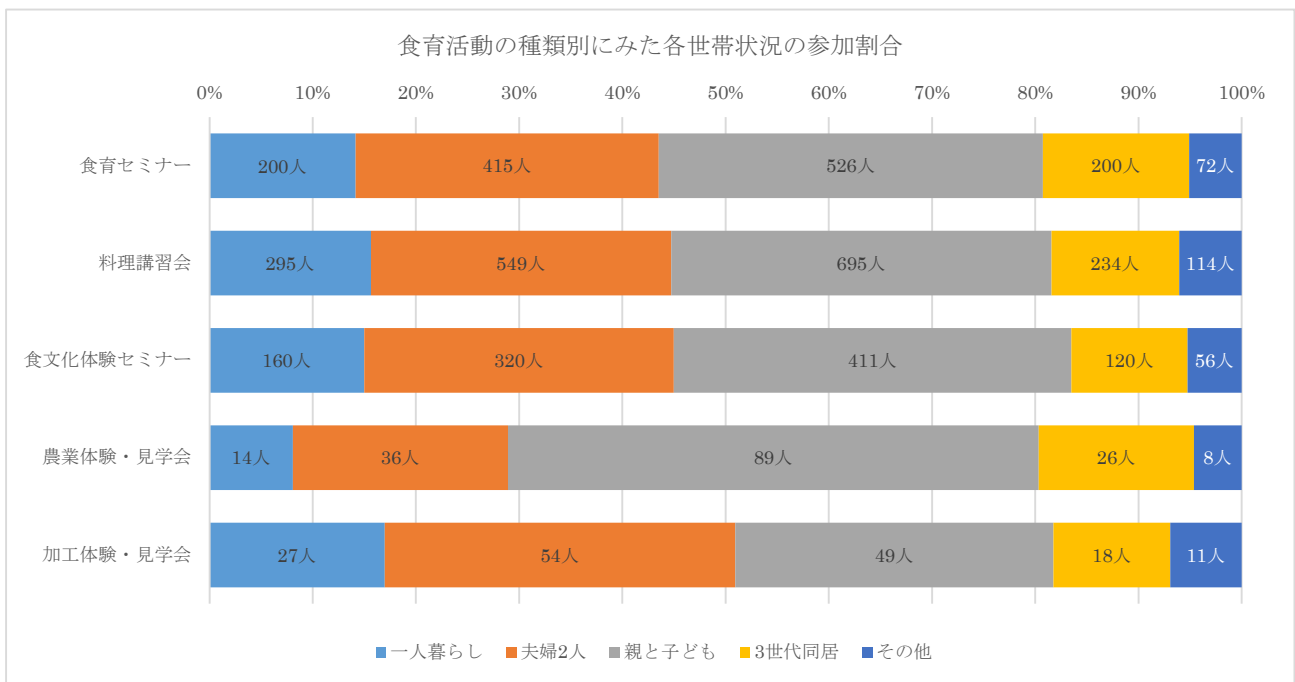
農業体験・見学会は、40代以下が多く50%を超える結果であったが、その他の食育活動体験会は、60代以上が60%を超えた。

h)-2-1 世帯状況別 食育活動体験会参加者数（事後アンケートより集計）

食育活動体験会	一人暮らし	夫婦2人	親と子ども (割合:%)	3世代同居	その他	合計
食育セミナー	200	415	526(37)	200	72	1,413
料理講習会	295	549	695(37)	234	114	1,887
食文化体験セミナー	160	320	411(39)	120	56	1,067
農業体験・見学会	14	36	89(51)	26	8	173
加工体験・見学会	27	54	49(31)	18	11	159
合計	696	1,374	1,770(38)	598	261	4,699

※事後アンケート合計数の誤差は記入漏れのため。

h)-2-2 世帯状況別 食育活動体験会参加者数（グラフ）



h)-2-3 世帯状況別 食育活動体験会参加者数の結果

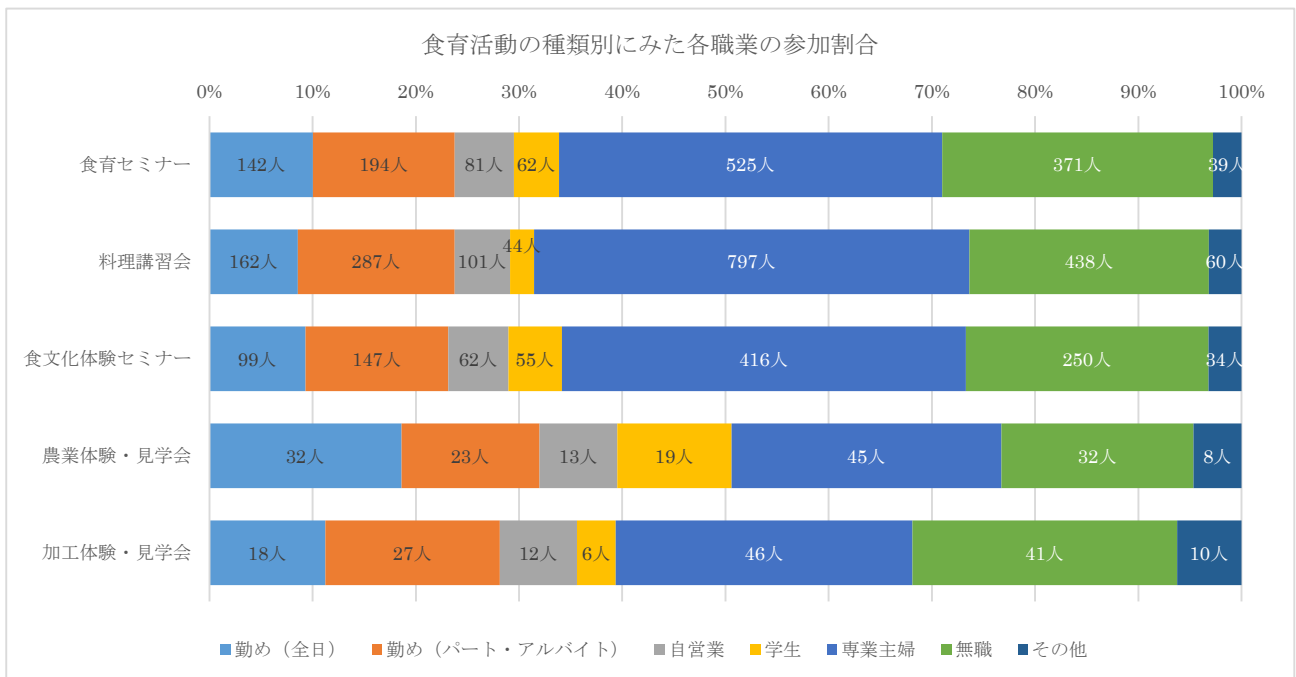
親と子ども世帯の参加者の割合が全活動合計で38%を占めていた。特に農業体験・見学会においては51%であった。このことは、食育上、大変意義ある結果を表している。

h)-3-1 職業別 食育活動体験会参加者数（事後アンケートより集計）

食育活動体験会	勤め (全日)	勤め (パート・ア ルバイト)	自営業	学 生	専業 主婦	無 職	その他	合 計
食育セミナー	142	194	81	62	525	371	39	1,414
料理講習会	162	287	101	44	797	438	60	1,889
食文化体験セミナー	99	147	62	55	416	250	34	1,063
農業体験・見学会	32	23	13	19	45	32	8	172
加工体験・見学会	18	27	12	6	46	41	10	160
合 計	453	678	269	186	1,829	1,132	151	4,698

※事後アンケート合計数の誤差は記入漏れのため。

h)-3-2 職業別 食育活動体験会参加者数（グラフ）



h)-3-3 職業別 食育活動体験会参加者数の結果

専業主婦が参加人数、割合ともに最も多く、次いで、無職、勤め(パート・アルバイト)、勤め(全日)の順であった。

(2) 日本型食生活の認知度と実践度の向上

① 日本型食生活の理解について

- ・ 事前アンケート Q2 「あなたは日本型食生活をご存知ですか」の回答集計

回答内容	回答数(人)	割合 (%)
内容を含めて知っている	2,405	47
言葉は聞いた事がある	1,796	35
知らなかった	964	18
合 計	5,165	100

◇食育活動体験会の事前に、日本型食生活を知らなかった人は18%であった。

- ・ 事後アンケート Q3 (1) 「日本型食生活の理解についてお伺いします」の回答集計

回答内容	回答数(人)	割合 (%)
より一層理解が深まった	2,309	50
少し理解が深まった	2,064	45
あまり変わらなかった	253	5
合 計	4,626	100

◇食育活動体験会に参加して、日本型食生活について、「より一層理解を深めた」人は50%、「少し理解が深まった」人は45%、「あまり変わらなかった」人は5%であった。

(今回のアンケートは無記名で行ったため、個人の変化を捉える事はできなかった。集計結果は、全体としての変化を表している。)

◆ 「日本型食生活の理解度の向上」の有効層の分析について

上記事後アンケート Q3 (1)の結果から、「より一層理解を深めた」人50%と「少し理解が深まった」人45%の、合計95%を有効層として、食育活動体験会別に集計し、どの食育活動体験会が効果的だったかの分析を行った。

また、i) 性別、ii) 世代別、iii) 世帯状況別、iv) 職業別にも分析を加え、どの消費者に、どの食育活動体験会が効果的だったか見出した。(次ページより記載)

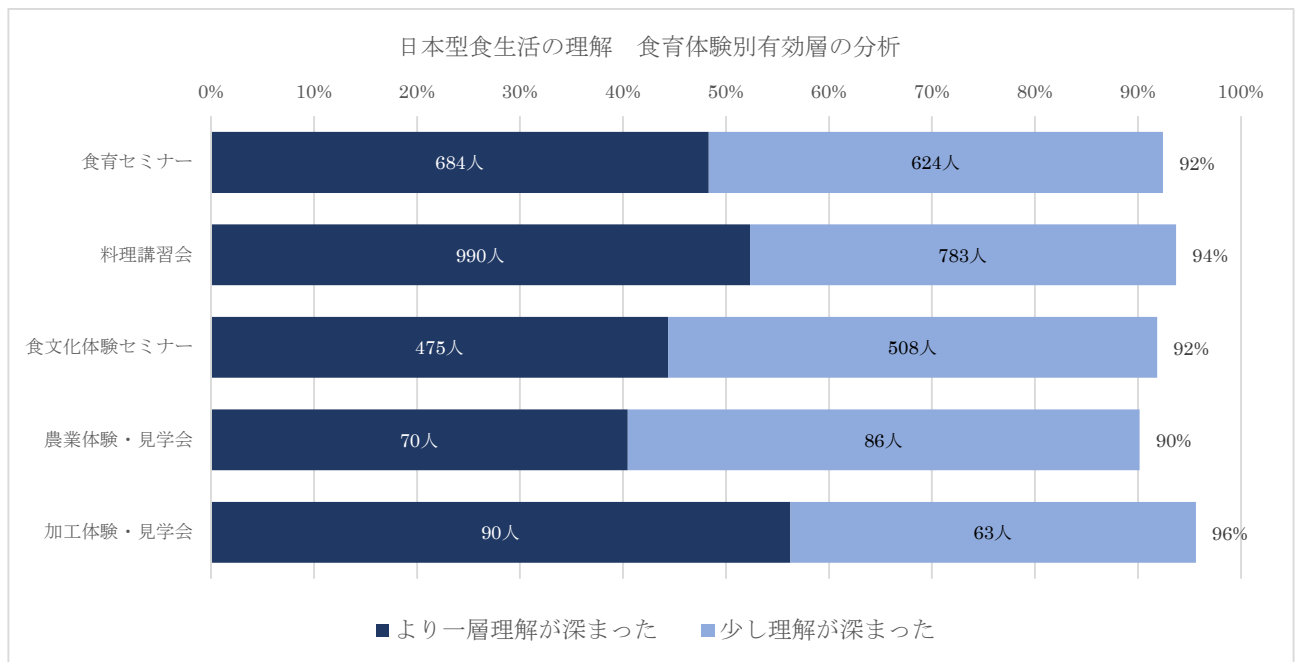
①-1 日本型食生活の理解度の向上—食育活動体験会別の集計(単位:人、割合:%)

	食育セミナー	料理講習会	食文化体験セミナー	農業体験・見学会	加工体験・見学会	合計
回答数 N	1,415	1,892	1,070	173	160	4,710
より一層理解が深まった	684	990	475	70	90	2,309
少し理解が深まった	624	783	508	86	63	2,064
有効層回答者合計 n	1,308	1,773	983	156	153	4,347
有効数の割合 n/N	92	94	92	90	96	92

※事後アンケート合計数の誤差は記入漏れのため。

①-1-2 食育活動体験会別の集計(グラフ)

N=4,710 n=4,373



①-1-3 食育活動体験会別の集計結果と考察

- A) 日本型食生活の理解度について、全ての食育活動体験会において、90%を超える人が理解を深める結果となった。このことは、農林水産省が国民にわかりやすく実行性が高まるように作成した資料「日本型食生活」のススメを配布し、これを食育資格者が説明したことが、理解の向上につながったと考えられる。
- B) 加工体験・見学会では、96%と最高率となった背景には、味噌や豆腐といった和食につながる学びができた見学会であったためと考えられる。
- C) 次いで料理講習会で94%となった理由としては、以下の3点が考えられる。
 - (ア) 料理講習会では、ごはんを主食とした日本型食事の献立とした。
 - (イ) 調理の基本として、ごはんの炊き方を講習の中に取り入れた。
 - (ウ) 煮干しや昆布、かつおを用いた「だしとり」を講習の中に取り入れた。

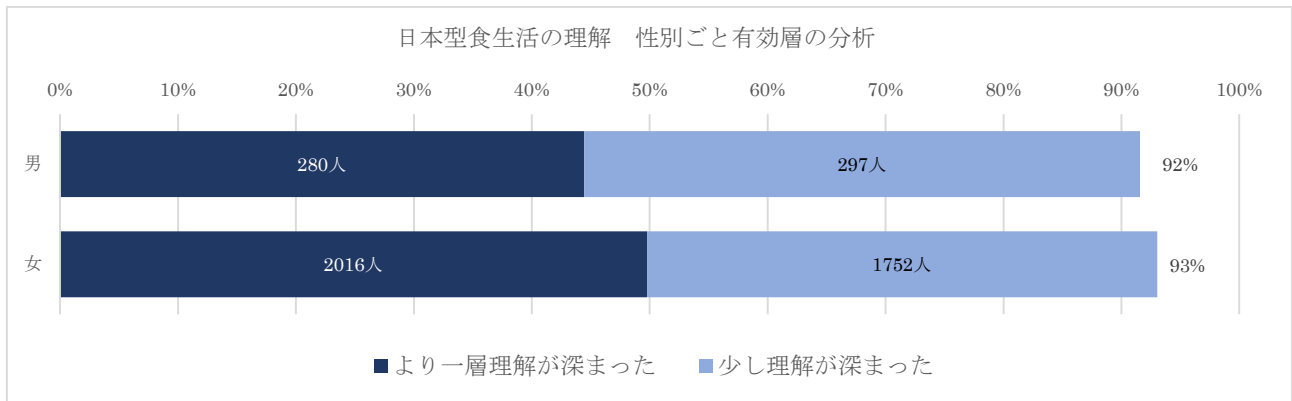
①-2-1 日本型食生活の理解度の向上—男性女性別の集計 (単位：人、割合：%)

	男	女	合計
回答数 N	630	4,050	4,680
より一層理解が深まった	280	2,016	2,296
少し理解が深まった	297	1,752	2,049
有効層回答者合計 n	577	3,768	4,345
有効数の割合 n/N	92	93	93

※合計数の誤差は記入漏れのため。

①-2-2 男性女性別の集計(グラフ)

N=4,680 n=4,345



①-2-3 男性女性別集計の結果

食育活動体験会に男女の参加者数に開きはあるものの、日本型食生活の理解度に関しては、男性と女性の差は1%で、性別に関係なく理解を深める結果であった。

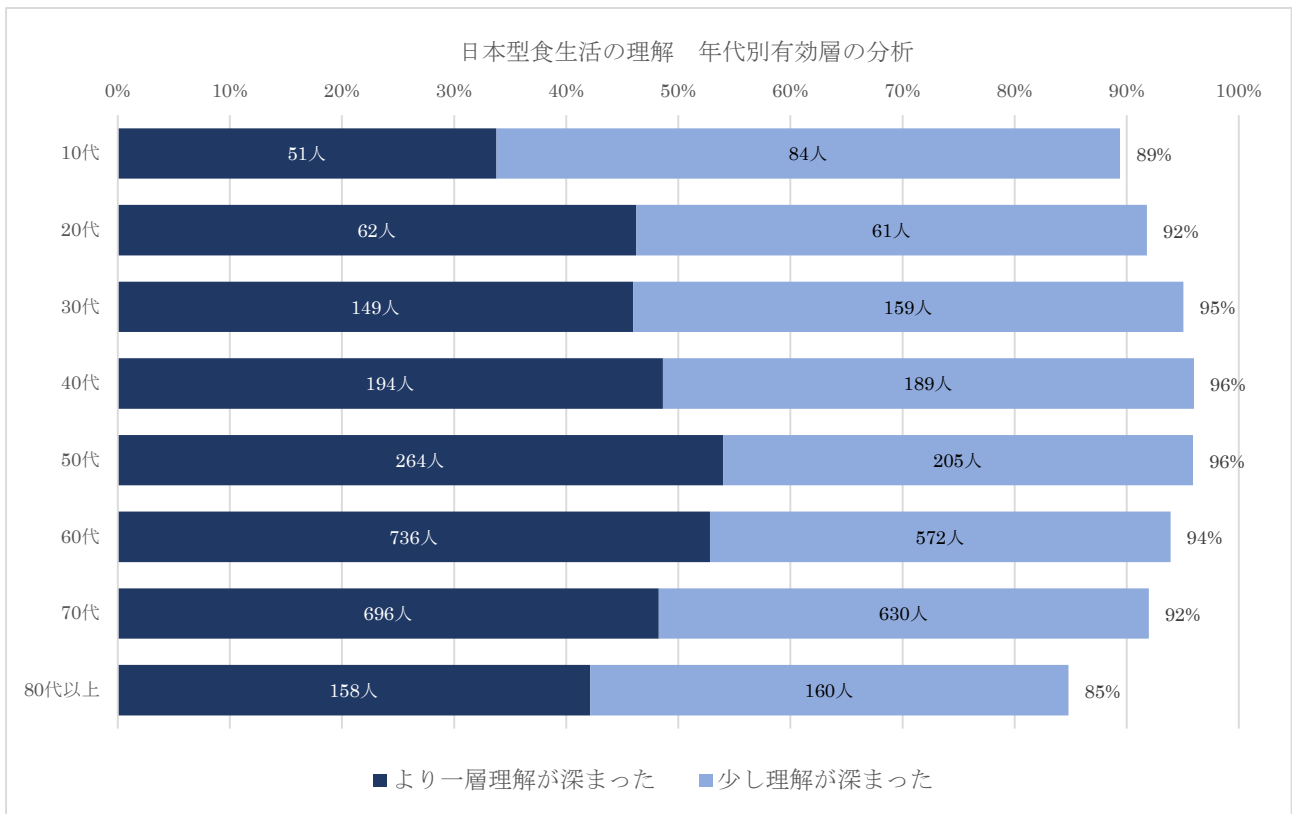
①-3-1 日本型食生活の理解度の向上一年代別の集計 (単位：人、割合：%)

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	合計
回答数 N	151	134	324	399	489	1,393	1,442	375	4,707
より一層理解が深まった	51	62	149	194	264	736	696	158	2,310
少し理解が深まった	84	61	159	189	205	572	630	160	2,060
有効層回答者合計で n	135	123	308	383	469	1,308	1,326	318	4,370
有効数の割合 n/N	89	92	95	96	96	94	92	85	93

※合計数の誤差は記入漏れのため。

①-3-2 年代別の集計(グラフ)

N=4,707 n=4,370



①-3-3 年代別集計の結果

30代, 40代, 50代では95%を超え、その他の世代も全て85%を超える高率で、日本型食生活の理解度の向上が得られた。

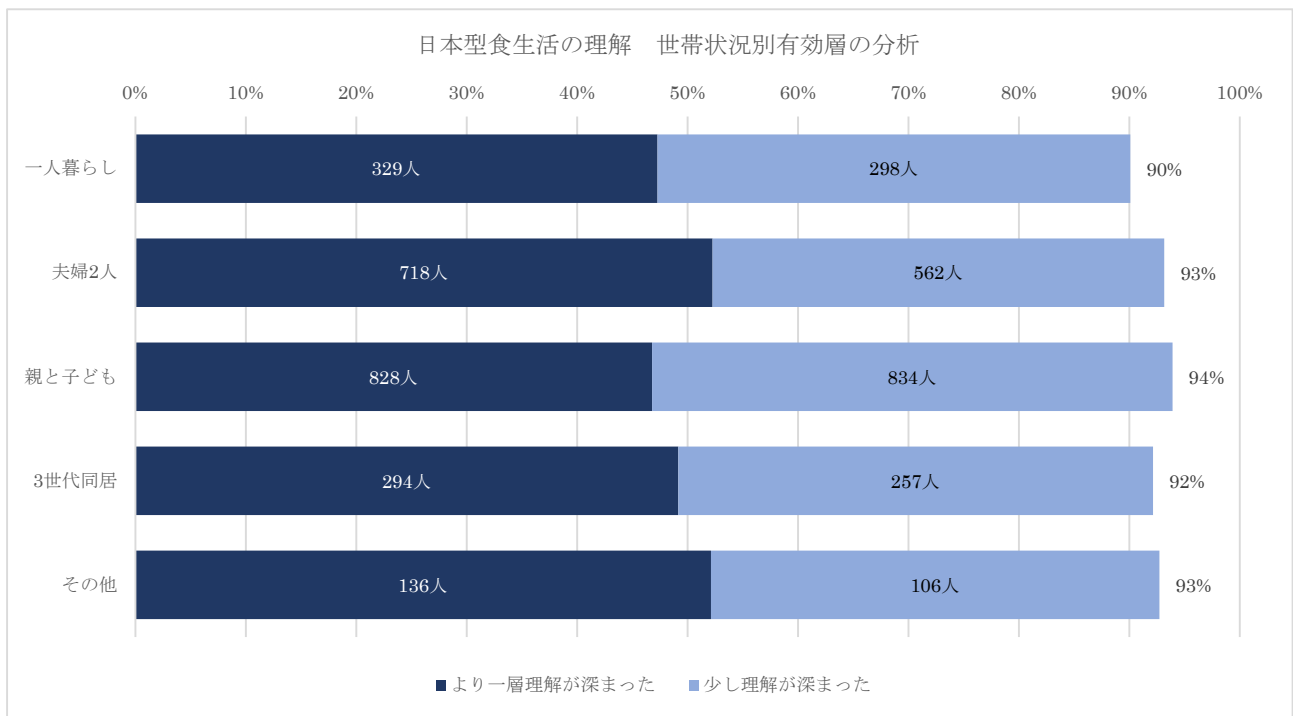
①-4-1 日本型食生活の理解度の向上—世帯状況別の集計 (単位：人、割合：%)

	一人暮らし	夫婦2人	親と子ども	3世代同居	その他	合計
回答数 N	696	1,374	1,770	598	261	4,699
より一層理解が深まった	329	718	828	294	136	2,305
少し理解が深まった	298	562	834	257	106	2,057
有効層回答者合計 n	627	1,280	1,662	551	242	4,362
有効数の割合 n/N	90	93	94	92	93	93

※合計数の誤差は記入漏れのため。

①-4-2 世帯状況別の集計(グラフ)

N= 4,699 n=4,362



①-4-3 世帯状況別集計の結果

親と子ども、夫婦2人、3世代同居、一人暮らしの順で理解度向上の割合が高く、全てにおいて90%を超える高い数値で日本型食生活の理解度が向上する結果となった。

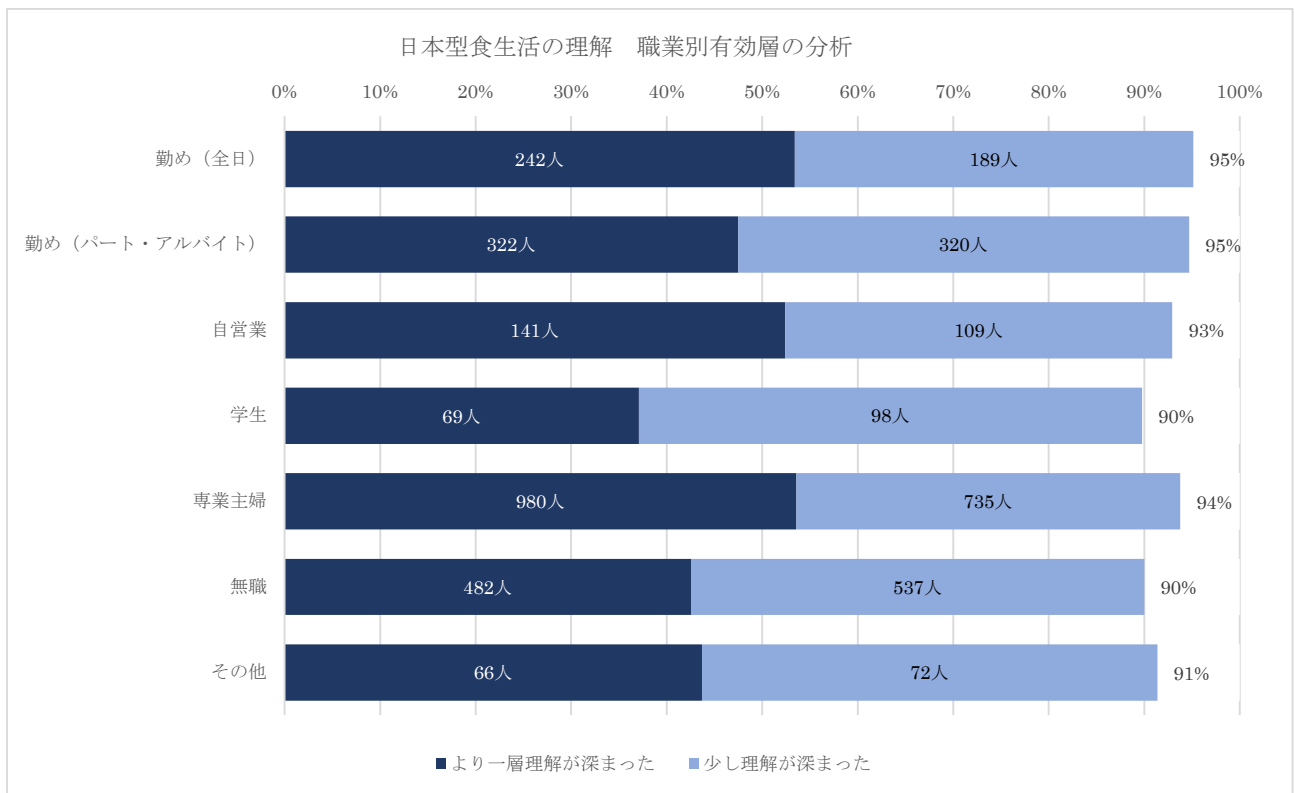
①-5-1 日本型食生活の理解度の向上－職業別の集計(単位：人、割合：%)

	勤め (全日)	勤め (パート・アル バイト)	自営業	学生	専業 主婦	無職	その他	合計
回答数 N	453	678	269	186	1,829	1,132	151	4,698
より一層理解が深まった	242	322	141	69	980	482	66	2,302
少し理解が深まった	189	320	109	98	735	537	72	2,060
有効層回答者合計 n	431	642	250	167	1,715	1,019	138	4,362
有効数の割合 n/N	95	95	93	90	94	90	91	93

※合計数の誤差は記入漏れのため。

①-5-2 職業別の集計(グラフ)

N=4,698 n=4,632



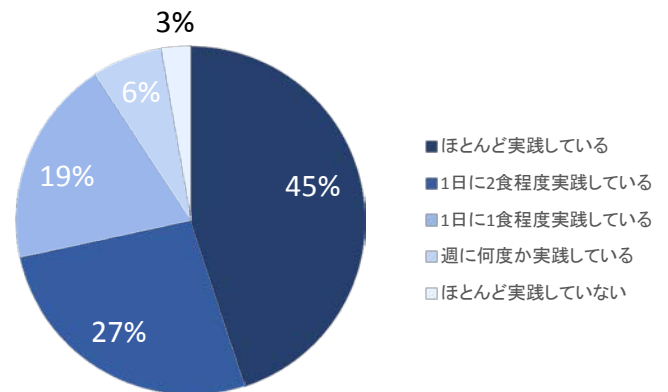
①-5-3 職業別集計の結果

勤め(全日)、勤め(パート・アルバイト)は同率、専業主婦の順に理解度の向上が見られた。学生と無職が最も日本型食生活の理解度の向上が低かったが、いずれも90%を超える結果となった。学生には配布資料や説明に工夫が必要と感じる結果となった。

② 日本型食生活の実践度の向上について

- ・事前アンケート Q3「あなたは、ごはんを主食とした、主菜、副菜のそろった食事を実践していますか」の集計結果

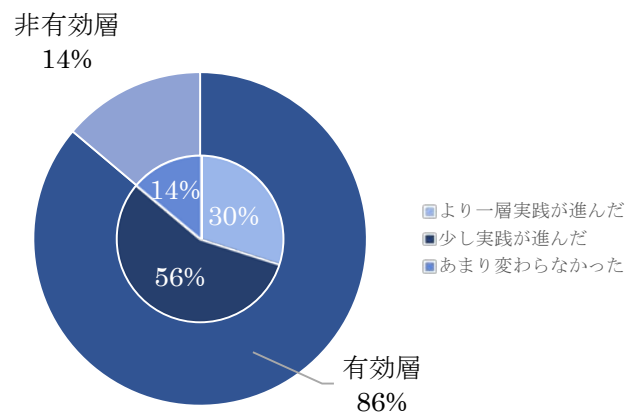
回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
ほとんど実践している	2,319	45
1日に2食程度実践している	1,375	27
1日に1食程度実践している	991	19
週に何度か実践している	339	6
ほとんど実践していない	136	3
合計	5,160	100



◇事前アンケート Q2 で、「日本型食生活」を「知らなかった」と答えた人は 19%であったが、Q3 では「日本型食生活」と記せず「ごはんを主食とした、主菜、副菜のそろった食事を実践していますか。」と置き換えて実践度合いを調べたところ、「ほとんど実践している」人は 45%、「1日に2食程度」の人は 27%、「1日に1食程度」の人は 19%、「週に何度か実践している」人は 6%の合計 97%で、「ほとんど実践していない」人は 3%であった。

- ・事後アンケート Q3, (2)「日本型食生活の実践についてお伺いします」の集計結果

回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
より一層実践が進んだ	1,375	30
少し実践が進んだ	2,583	56
あまり変わらなかった	636	14
合計	4,594	100



◆「日本型食生活の実践度の向上」の有効層の分析について

上記事後アンケート Q3 (2)の結果より、「より一層実践が進んだ」人 30%と「少し実践が進んだ」人 56%の合計 86%を有効層として、食育活動体験会別に集計し、どの食育活動体験会が効果的だったかの分析を行った。

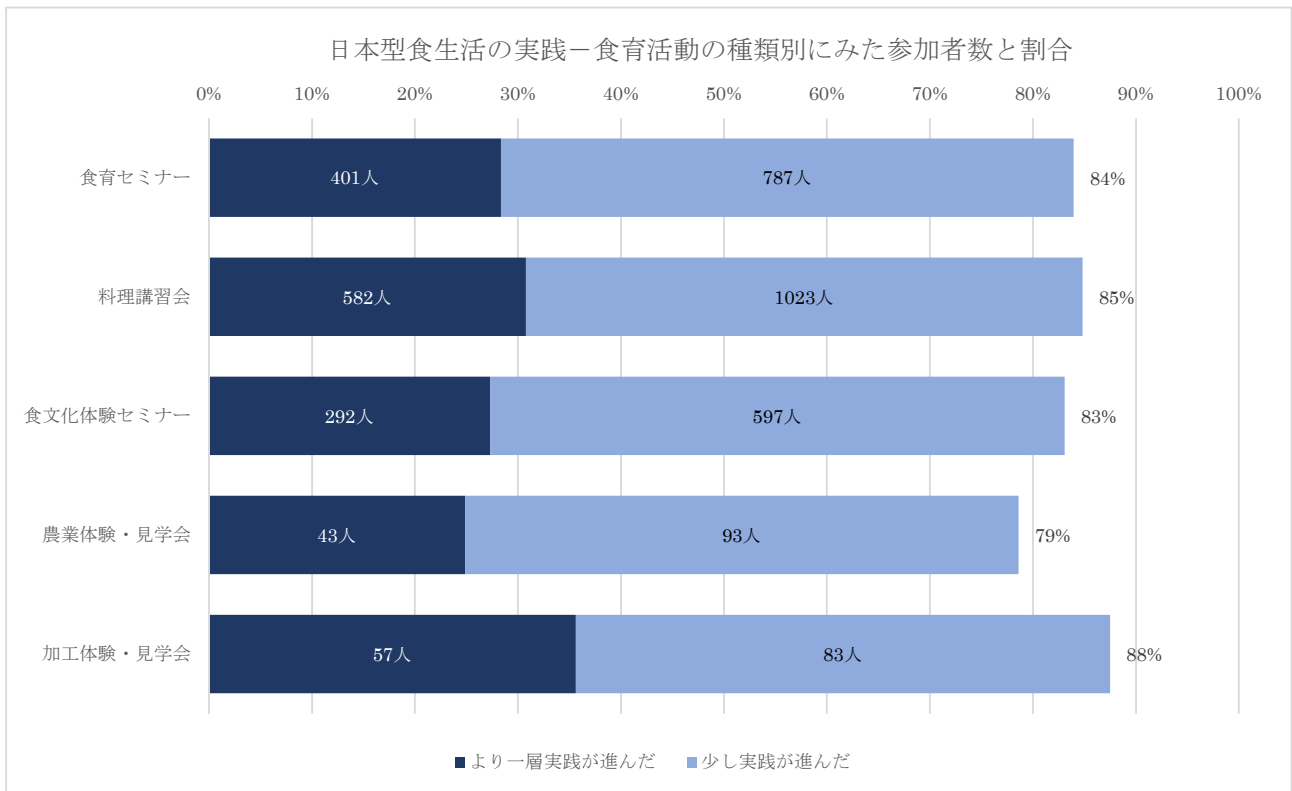
また、性別、世代別、世帯状況別、職業別にも分析を加え、どの消費者に、どの食育活動体験会が効果的だったかを見出した。加えて、チャレンジシートで、「日本型食生活」のチャレンジ項目Bを選んだ人は、「より一層実践が進んだ」と、「少し実践が進んだ」との回答につながったのかを分析した。(次ページより記載)

②-1-1 日本型食生活の実践度の向上—食育活動体験会別集計(単位:人、割合:%)

	食育 セミナー	料理 講習会	食文化体 験セミナ ー	農業体験・ 見学会	加工体験・ 見学会	合計
回答数 N	1,415	1,892	1,070	173	160	4,710
より一層実践が進んだ	401	582	292	43	57	1,375
少し実践が進んだ	787	1,023	597	93	83	2,583
有効層回答者合計 n	1,188	1,605	889	136	140	3,958
有効数の割合 n/N	84	85	83	79	88	84

②-1-2 食育活動体験会別集計(グラフ)

N=4,710 n=3,958



②-1-3 食育活動体験会別の集計結果

加工体験・見学会に次いで料理講習会の順となり、農業体験・見学会を除いて80%を超え日本型食生活の理解度の向上と同様の結果となった。

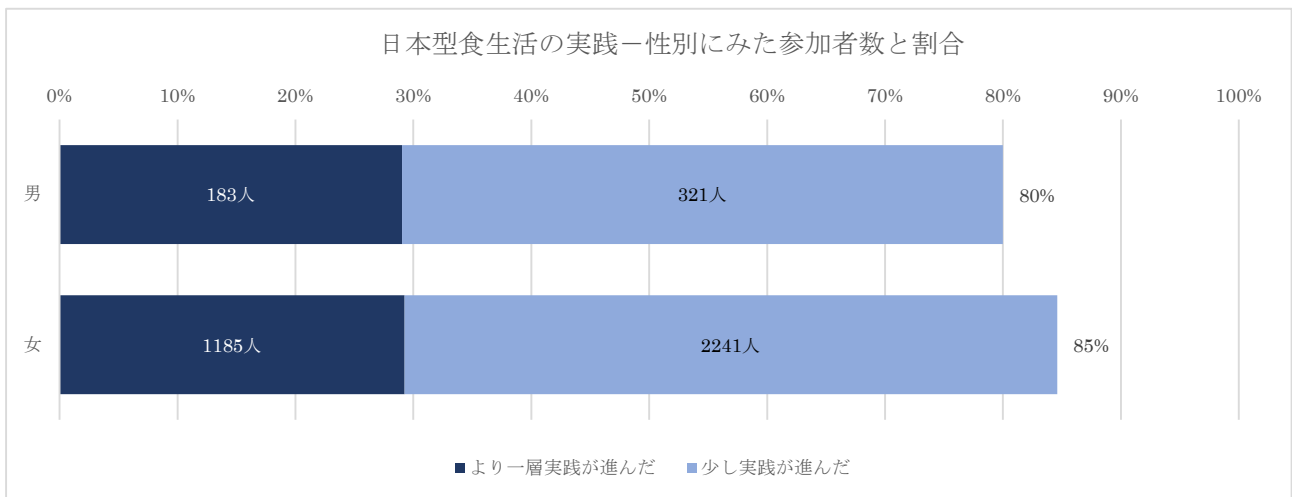
②-2-1 日本型食生活の実践度の向上—男性女性別集計(単位：人、割合：%)

	男	女	合計
回答数 N	630	4,050	4,680
より一層実践が進んだ	183	1,185	1,368
少し実践が進んだ	321	2,241	2,562
有効層回答者合計 n	504	3,426	3,930
有効数の割合 n/N	80	85	84

※合計数の誤差は記入漏れのため。

②-2-2 男性女性別集計(グラフ)

N=4,680 n=3,930



②-2-3 男性女性別集計の結果

男性 80%、女性 85%で、大差なく実践度が高まる結果となった。この数字も理解度の向上と同様の結果となった。

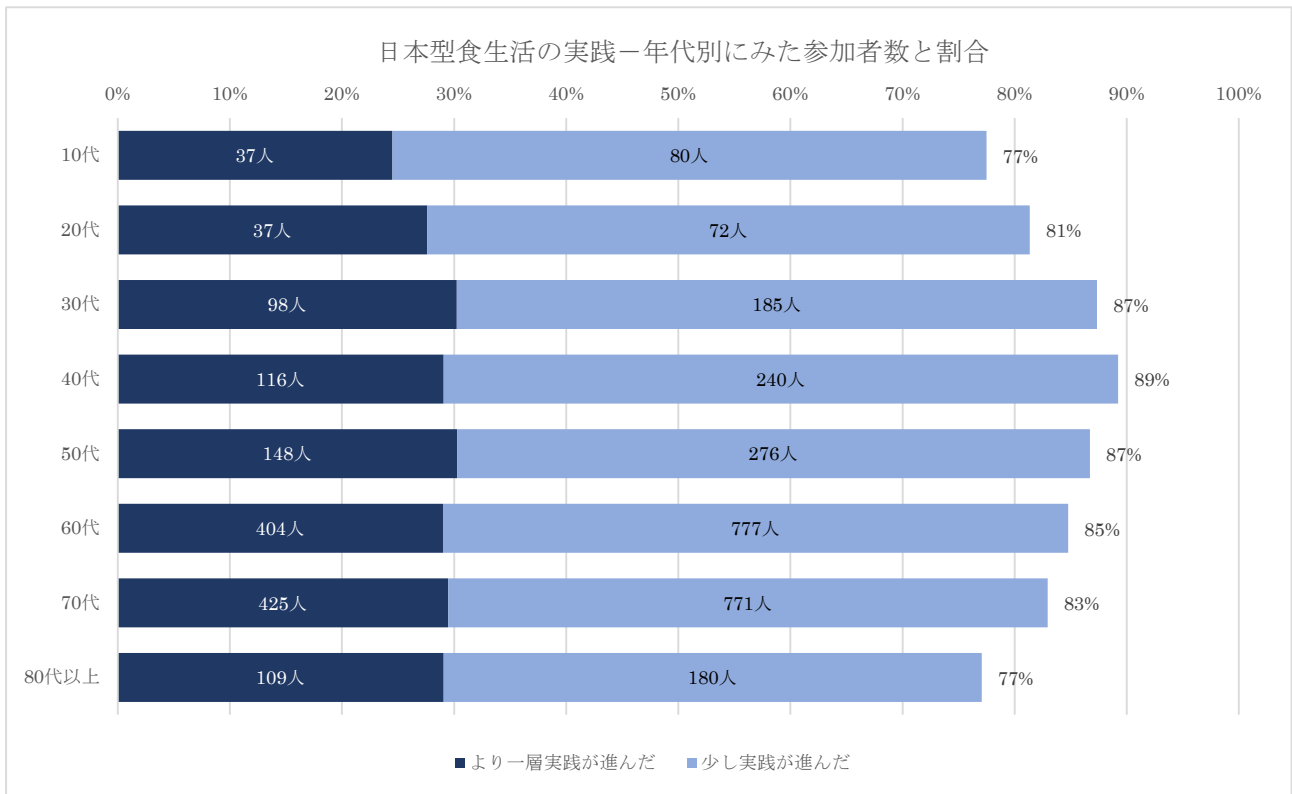
②-3-1 日本型食生活の実践度の向上一年代別集計(単位：人、割合：%)

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	合計
回答数 N	151	134	324	399	489	1,393	1442	375	4,707
より一層実践が進んだ	37	37	98	116	148	404	425	109	1,374
少し実践が進んだ	80	72	185	240	276	777	771	180	2,581
有効層回答者合計 n	117	109	283	356	424	1,181	1,196	289	3,955
有効数の割合 n/N	77	81	87	89	87	85	83	77	84

※合計数の誤差は記入漏れのため。

②-3-2 年代別集計(グラフ)

N=4,707 n=3,955



②-3-3 年代別集計の結果

40代、30代、50代、60代が85%を超え、その他の世代も全て77%を超える高率で、実践度の向上が得られた。

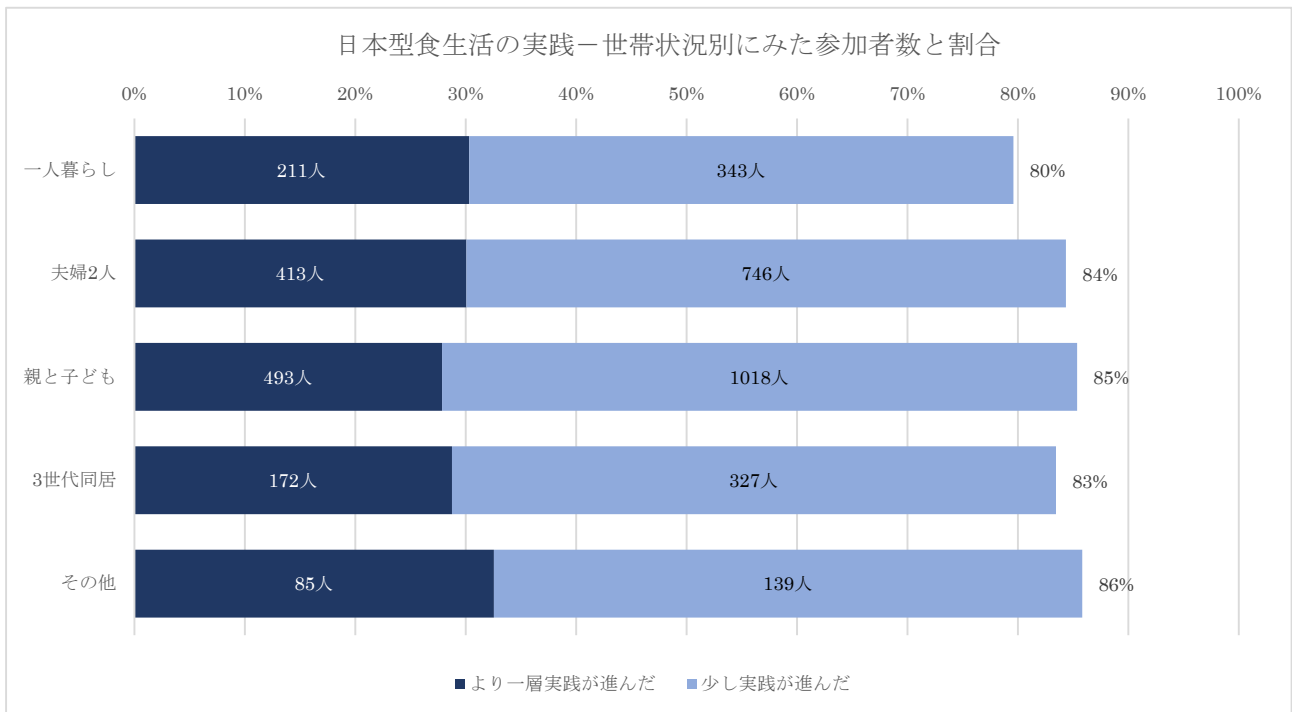
②-4-1 日本型食生活の実践度の向上—世帯状況別集計(単位：人、割合：%)

	一人暮らし	夫婦2人	親と子ども	3世代同居	その他	合計
回答数 N	696	1,374	1,770	598	261	4,699
より一層実践が進んだ	211	413	493	172	85	1,374
少し実践が進んだ	343	746	1,018	327	139	2,573
有効層回答者合計 n	554	1,159	1,511	499	224	3,947
有効数の割合 n/N	80	84	85	83	86	84

※合計数の誤差は記入漏れのため。

②-4-2 世帯状況別集計(グラフ)

N=4,699 n=3,947



②-4-3 世帯状況別集計の結果

その他、親と子ども、夫婦2人、3世代同居、一人暮らしの順となり、全てにおいて80%を超える高い数値で日本型食生活の実践度の向上となった。一人暮らしの人は、実践度が一番低く、周囲の支援が必要と感じられる。

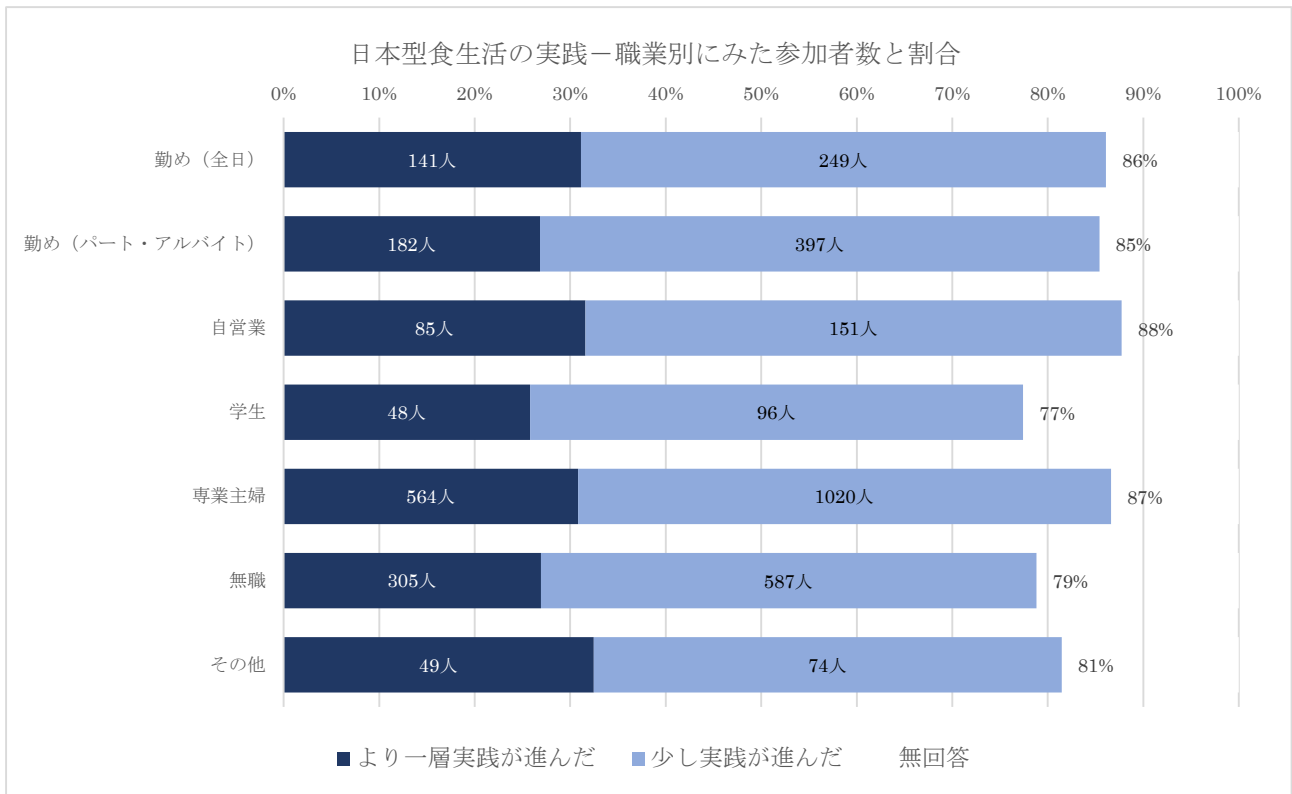
②-5-1 日本型食生活の実践度の向上—職業別集計 (単位：人、割合：%)

	勤め (全日)	勤め (パート・ア ルバイト)	自営業	学生	専業 主婦	無職	その他	合計
参加者 (事後) N	453	678	269	186	1,829	1,132	151	4,698
より一層実践が進んだ	141	182	85	48	564	305	49	1,374
少し実践が進んだ	249	397	151	96	1,020	587	74	2,574
有効層回答者合計 n	390	579	236	144	1,584	892	123	3,948
有効数の割合 n/N	86	85	88	77	87	79	81	84

※合計数の誤差は記入漏れのため。

②-5-2 職業別集計 (グラフ)

N=4,698 n=3,948



②-5-3 職業別集計の結果

自営業、専業主婦、勤め (全日) の順に、日本型食生活の実践の割合が高まり、学生と無職を除いていずれも 80% を超える結果となった。

②-6-1 日本型食生活の実践度の向上ーチャレンジシート「日本型食事をしましょう」Bの項目別の回答集計

(n=443)

チャレンジシートB 日本型食事をしましょう	より一層実践が進んだ	少し実践が進んだ	あまり変わらなかった
B-1 お米を一日2食は食べるようにする	36	73	13
B-2 主食・主菜・副菜がそろうようにする	37	83	17
B-3 お肉よりも魚料理を多くする	39	79	16
B-4 揚げ物や炒め物は1食1品にする	14	29	7
合計(人数)	126	264	53
比率(%)	28%	60%	12%

②-6-2 「日本型食事をしましょう」の項目別集計の結果

Q3(2)回答集計(34ページ)より、全体では、「より一層実践が進んだ」人は30%、「少し実践が進んだ」人は56%で、合計86%であったが、チャレンジ項目で「日本型食事をしましょう」を選んだ人では、「より一層実践が進んだ」人は28%、「少し実践が進んだ」人は60%で合計88%となり、2%上回る結果となった。

□ 日本型食生活の実践度の向上について～まとめ

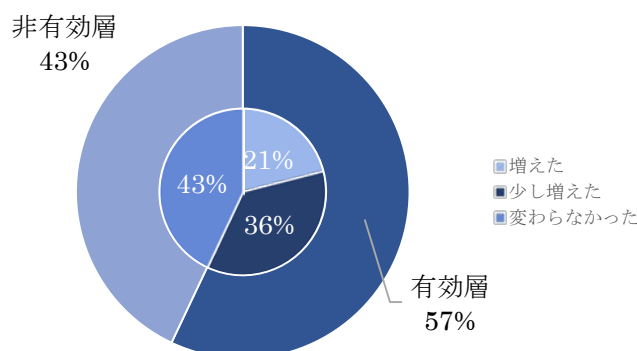
- ・ 日本型食生活の実践度は、食育活動体験会別、性別、年代別、世帯状況別、職業別の全てにおいて理解度が進んだと同様に、実践度も進んだ結果となった。このことから、日本型食生活の理解が進んだだけ実践が進むことが示された。
- ・ 性別の差はなかったが、世帯状況別集計から、一人暮らしより二人以上の世帯の方が、実践度が高いことから、孤食より共食を進める必要性も数字から理解できた。
- ・ 世代状況別集計から、10代や20代、80代以上の人、職業別集計からは学生や無職の人が、その他の世代や職業に比べて実践度が低くなった。このことは特に食生活が乱れやすい一人暮らしの高齢者、学生(若年世代)の人に対する食育が重要としている農林水産省の施策そのままを表す結果となった。
- ・ 一人暮らしの人に、共食は環境的に難しい点があることをふまえて、どのようにしていくか、今後の食育のあり方に工夫を凝らしていきたい。
- ・ このようなことを、食育資格者と確認し、今後の食育活動に活かしたい。

③ 実践がどう進んだのか、「ごはんを食べる量の変化」を集計する

・事後アンケート Q3, (3) の、Q3 (2) で「より一層実践が進んだ」「少し実践が進んだ」と回答された人 (n : 3, 958 名) への質問①「ごはんを食べる量や回数が増えましたか」の集計結果

回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
増えた	807	21
少し増えた	1,376	36
変わらなかった	1,645	43
合計	3,828	100

※回答数の誤差は記入漏れのため。



◇日本型食生活の実践が進んだ人のうち、21%の人がごはんを食べる量や回数が「増えた」と答え、36%の人は「少し増えた」と答え、43%の人は「変わらなかった」と答えた。

◆「ごはんを食べる量や回数の向上」の有効層の分析

事後アンケート Q3 (3) ①の集計結果より、ごはんを食べる量が「増えた」人 21%と、「少し増えた」人 36%の、合計 57%の人を有効層とし、食育活動体験会別に集計し、どの食育活動体験会が効果的だったのかを分析を行った。

また、年代別、世帯状況別、職業別にも分析を加え、どの消費者にどの食育活動体験会が効果的だったのかを見出した。加えて、チャレンジシートで A-1「ご飯はお茶碗に軽く一杯は最低食べるようにする」及び B-1「お米を一日 2 食は食べるようにする」を選んだ人は、「増えた」と「少し増えた」、との回答につながったのかを分析した。

(次ページより記載)

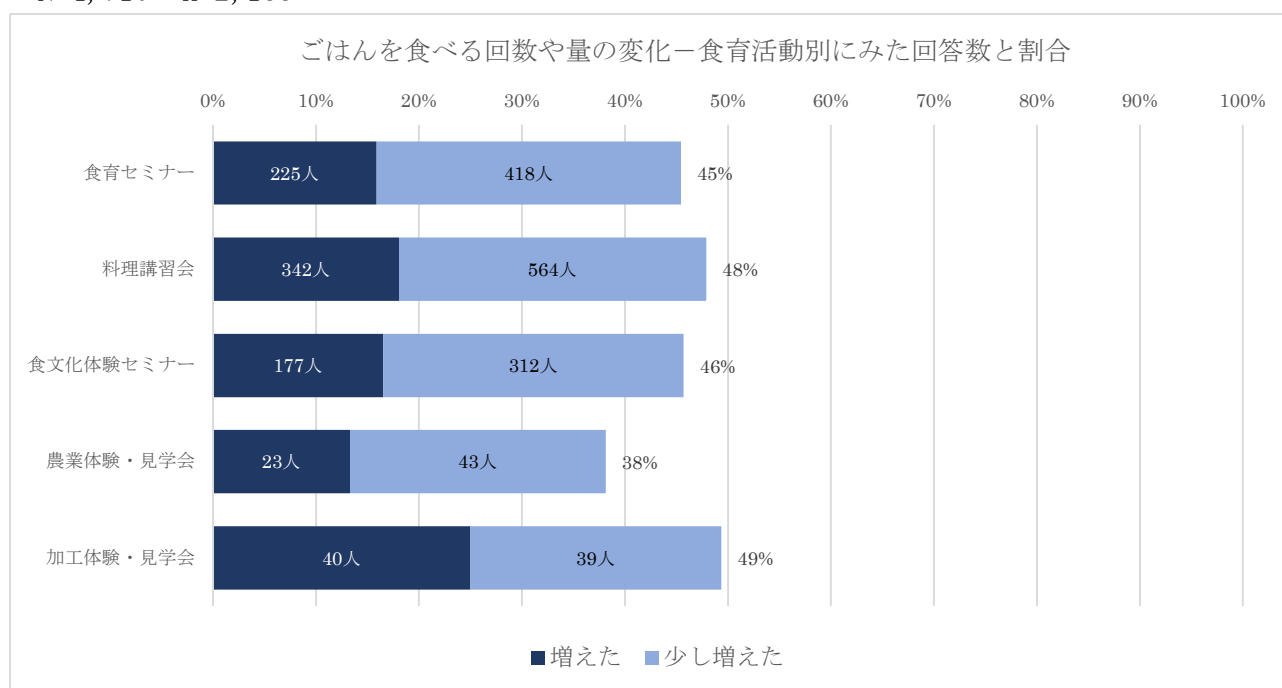
③ 実践がどう進んだのか、「ごはんを食べる量の変化」を集計する

③-1-1 ごはんを食べる量や回数の向上－食育活動体験会別の集計(単位：人、割合：%)

	食育セミナー	料理講習会	食文化体験セミナー	農業体験・見学会	加工体験・見学会	合計
参加者(事後) N	1,415	1,892	1,070	173	160	4,710
増えた	225	342	177	23	40	807
少し増えた	418	564	312	43	39	1,376
有効層回答者合計 n	643	906	489	66	79	2,183
有効数の割合 n/N	45	48	46	38	49	46

③-1-2 食育活動体験会別の集計(グラフ)

N=4,710 n=2,183



③-1-3 食育活動体験会別の集計結果と考察

加工体験・見学会と料理講習会の順に、ごはんを食べる回数や量を増やす割合が高い結果となり、有効な食育活動体験会となったことが見出された。加工体験・見学会の効果が高かったのは、和食に関する精米所や豆腐、調味料といった日本型食生活に直結する工場見学であったためと推察される。

③ 実践がどう進んだのか、「ごはんを食べる量の変化」を集計する

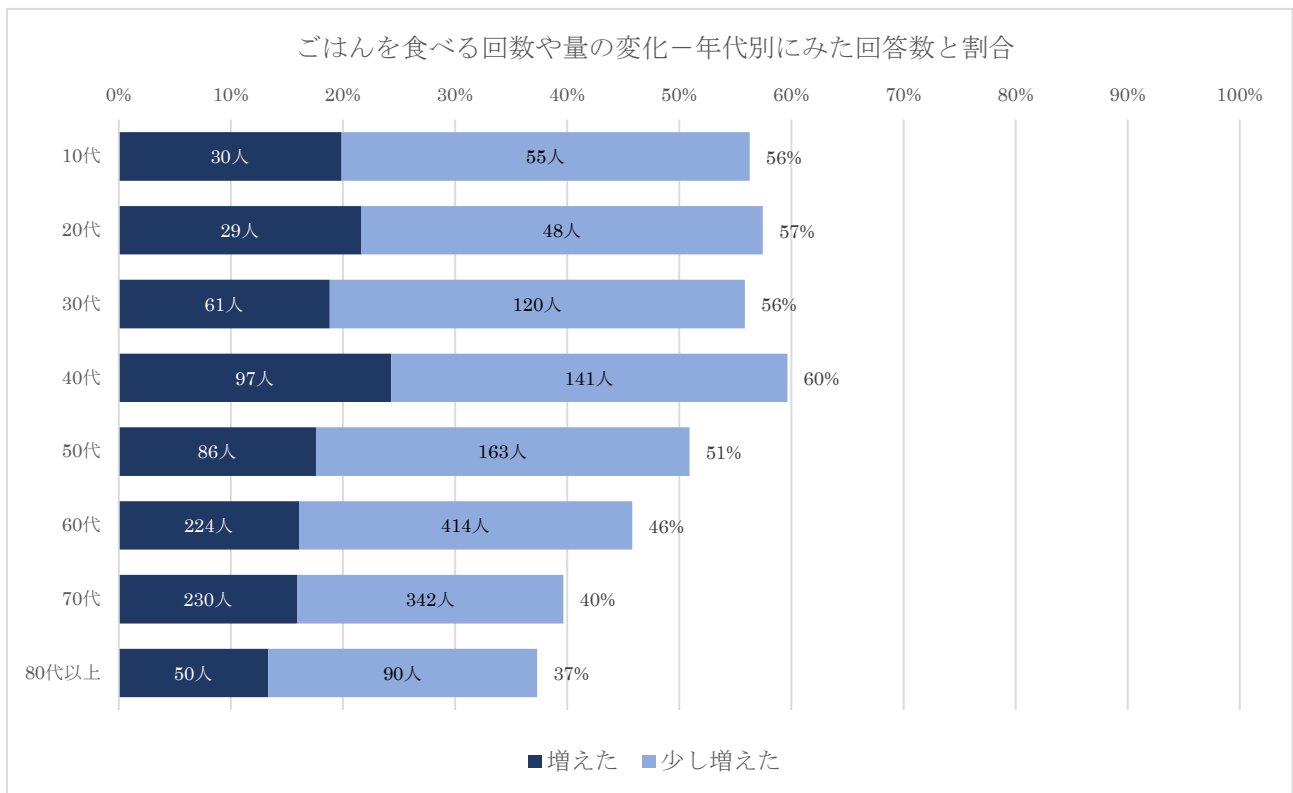
③-2-1 ごはんを食べる量や回数の向上一年代別集計(単位:人、割合:%)

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	合計
参加者(事後)N	151	134	324	399	489	1393	1442	375	4,707
増えた	30	29	61	97	86	224	230	50	807
少し増えた	55	48	120	141	163	414	342	90	1,373
有効層回答者合計n	85	77	181	238	249	638	572	140	2,180
有効数の割合n/N	56	57	56	60	51	46	40	37	46

※合計数の誤差は記入漏れのため。

③-2-2 年代別集計(グラフ)

N=4,707 n=2,180



③-2-3 年代別の集計結果と考察

日本型食生活の理解度と実践度が低調な10代と20代だが、日本型食生活の実践が「より一層進んだ」と「少し実践が進んだ」と答えた人のうち、約6割の人がごはんを増やす結果となり、その割合は他の年代と同等の結果となった。

10代と20代は、食育すれば伸びるノビシロがあることが見てとれる。この傾向は30代、40代にもあることが示された。

③ 実践がどう進んだのか、「ごはんを食べる量の変化」を集計する

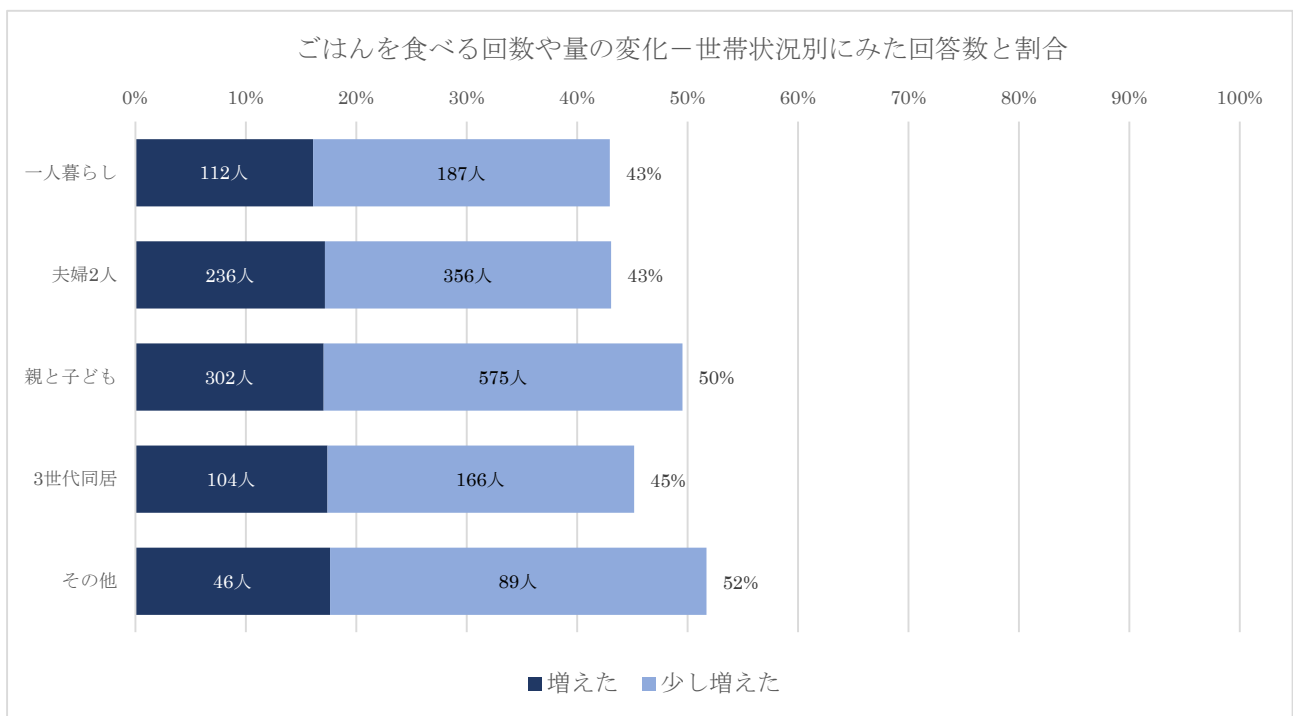
③-3-1 ごはんを食べる量や回数の向上—世帯状況別集計 (単位：人、割合：%)

	一人暮らし	夫婦2人	親と子ども	3世代同居	その他	合計
参加者（事後）N	696	1,374	1,770	598	261	4,699
増えた	112	236	302	104	46	800
少し増えた	187	356	575	166	89	1,373
有効層回答者合計	299	592	877	270	135	2,173
有効数の割合 n/N	43	43	50	45	52	46

※合計数の誤差は記入漏れのため。

③-3-2 世帯状況別集計 (グラフ)

N=4,699 n=2,173



③-3-3 世帯状況別集計の結果

食育活動体験会の参加を通して、ごはんを増やした人は、全ての世帯が43%から52%の範囲内で、その他を除くと親と子ども世帯が一番高く50%との結果となった。

③ 実践がどう進んだのか、「ごはんを食べる量の変化」を集計する

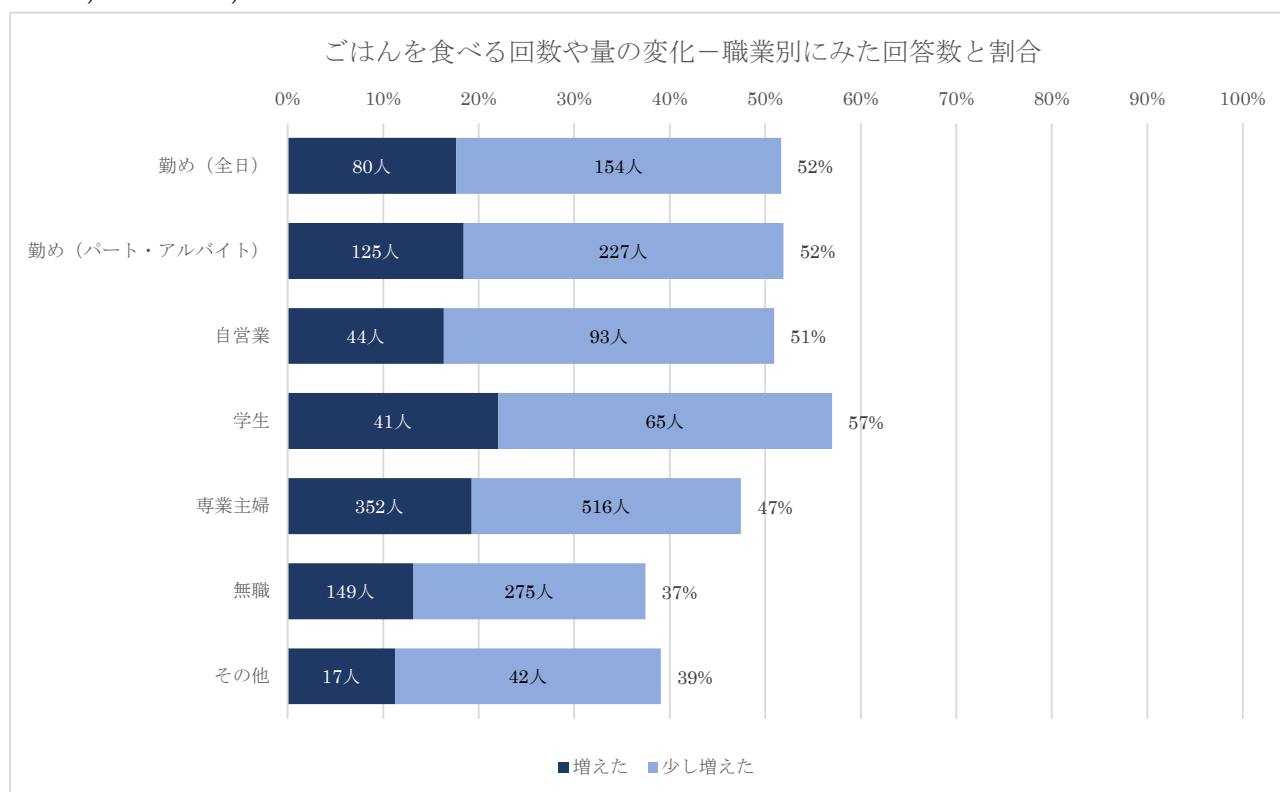
③-4-1 ごはんを食べる量や回数の向上－職業別集計(単位：人、割合：%)

	勤め (全日)	勤め(パート・アルバイト)	自営業	学生	専業主婦	無職	その他	合計
参加者(事後) N	453	678	269	186	1,829	1,132	151	4,698
増えた	80	125	44	41	352	149	17	808
少し増えた	154	227	93	65	516	275	42	1,372
有効層回答者合計 n	234	352	137	106	868	424	59	2,180
有効数の割合 n/N	52	52	51	57	47	37	39	46

※合計数の誤差は記入漏れのため。

③-4-2 職業別集計(グラフ)

N=4,698 n=2,180



③-4-3 職業別の集計結果と考察

職業別集計では、学生に最も高率な 57%の人がごはんを増やしたとの結果が表れた。その要因として、43 ページの年代別集計で、10代と20代のごはん摂取増加に食育活動体験会が有効的だったことが、ごはんを増加させた一因と考察される。

③-5-1 ごはんを食べる量や回数の向上—チャレンジシート項目別の回答集計

チャレンジシートの A-1「ご飯はお茶碗に軽く一杯は最低食べるようにする」及び B-1「お米を一日 2 食は食べるようにする」を選んだ人は、ごはんを増やす実践につながったのかを集計・分析した。

	A-1 ご飯はお茶碗に軽く一杯は最低 食べるようにする	B-1 お米を一日 2 食は食べるようにす る
選択者数 N	216	126
増えた	40	27
少し増えた	95	58
有効層回答者合計 n	135	85
有効数の割合 n/N(%)	63%	68%

③-5-1 チャレンジシート項目別の集計結果

事後アンケート Q3. (3)① (41 ページ) の回答全体では、ごはんを食べる量や回数が「増えた」人は 21%、「少し増えた」人は 36%で、合計は 57%であったが、チャレンジシートでごはんに関する項目を選んだ人は、A-1 では 63%となり 6%、B-1 では 68%となり、回答全体の値より 11%高い結果となった。

□ ごはんを食べる量や回数の向上について～まとめ

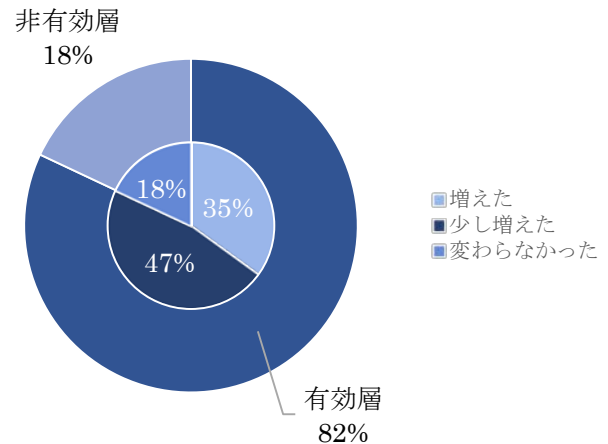
- ・日本型食生活の実践の具体化として、ごはんを食べる量と回数を調査した結果、回答者の 21%の人が「増えた」、36%の人が「少し増えた」、43%の人は「変わらなかった」と答えた。
- ・「増えた」と「少し増えた」人は、体験会別では、加工体験・見学会が最も多く、これは和食に関連する工場訪問であったためと推察できる。次いで、料理講習会と食文化体験セミナーの順となった。
- ・年代別集計では、40 代が 60%と最も高い割合となり、それに次いで 20 代であった。10 代が 30 代と同率となったことは、若年世代の人に、ごはんを食べるノビシロがあり、食育が有効なことが示された。
- ・また、世帯別では、親と子どもが最も高い割合となり、次いで 3 世代同居となったことも 10 代と 20 代の若い人が、ごはんを食べることを増やしたためと思われる。職業別では、学生が最も高い割合となったことからより顕著になった。
- ・そして、チャレンジシート項目で、ごはんに関する項目を選んだ人が、全体値より 6%から 11%高い数値となった点は、自分で決めた食改善への取り組みと食育資格者の応援の結果を反映していると考えられる。

④ 実践がどう進んだのか、「野菜を食べる量の変化」を集計する

・事後アンケート Q3, (3) の、Q3(2) で「より一層実践が進んだ」「少し実践が進んだ」と回答された人(n : 3,958 名)への質問 ②「野菜を食べる量や回数が増えましたか」の集計結果

回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
増えた	1,364	35
少し増えた	1,842	47
変わらなかった	678	18
合計	3,884	100

※合計数の誤差は記入漏れのため。



◇35%の人が野菜を食べる量や回数が「増えた」と答え、47%の人は「少し増えた」と答え、18%の人は「変わらなかった」と答えた。

◆「野菜を食べる量や回数の向上」の有効層の分析について

上記、事後アンケート Q3(3)①の集計結果より、野菜を食べる量が「増えた」人35%と「少し増えた」人47%の、合計82%を有効層として、食育活動体験会別に集計し、どの食育活動体験会が効果的だったかを分析を行った。

また、食育活動体験会別、年代別、世帯状況別、職業別の分析を行い、どの消費者にどの食育活動体験会が有効であったか見出した。加えて、チャレンジシートでA-2「毎食野菜を食べる」を選んだ人は、野菜を食べることが「増えた」と「少し増えた」との回答につながったのかを分析した。(次ページより記載)

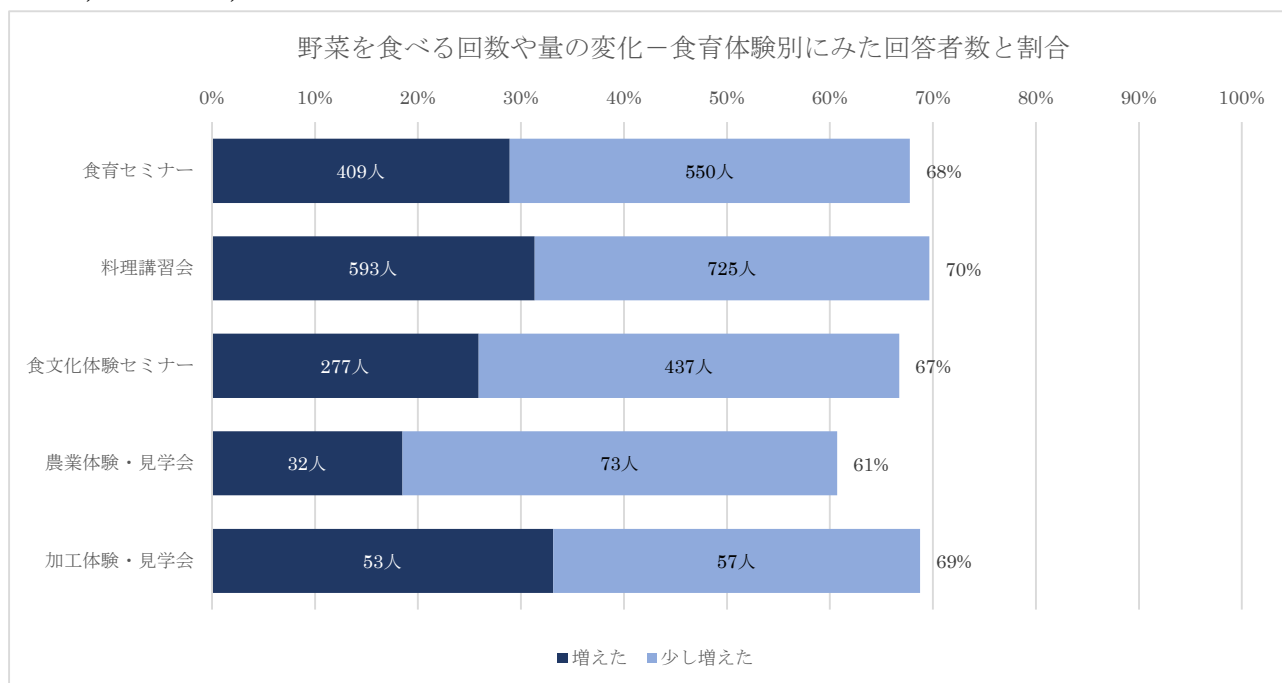
④ 実践がどう進んだのか、「野菜を食べる量の変化」を集計する

④-1-1 野菜を食べる量や回数の向上－食育活動体験会別の集計(単位：人、割合：%)

	食育 セミナー	料理講習会	食文化体験 セミナー	農業体験・ 見学会	加工体験・ 見学会	合計
回答者数 N	1,415	1,892	1,070	173	160	4,710
増えた	409	593	277	32	53	1,364
少し増えた	550	725	437	73	57	1,842
有効層回答者合計 n	959	1318	714	105	110	3,206
有効数の割合 n/N	68	70	67	61	69	68

④-1-2 食育活動体験会別の集計(グラフ)

N=4,710 n=3,206



④-1-3 食育活動体験会別集計の結果

野菜を食べる量や回数が、「増えた」と「少し増えた」と回答した人は、料理講習会、加工体験・見学会の順に野菜を食べる割合が高まり、すべての食育活動体験会において60%を超える結果となった。

④ 実践がどう進んだのか、「野菜を食べる量の変化」を集計する

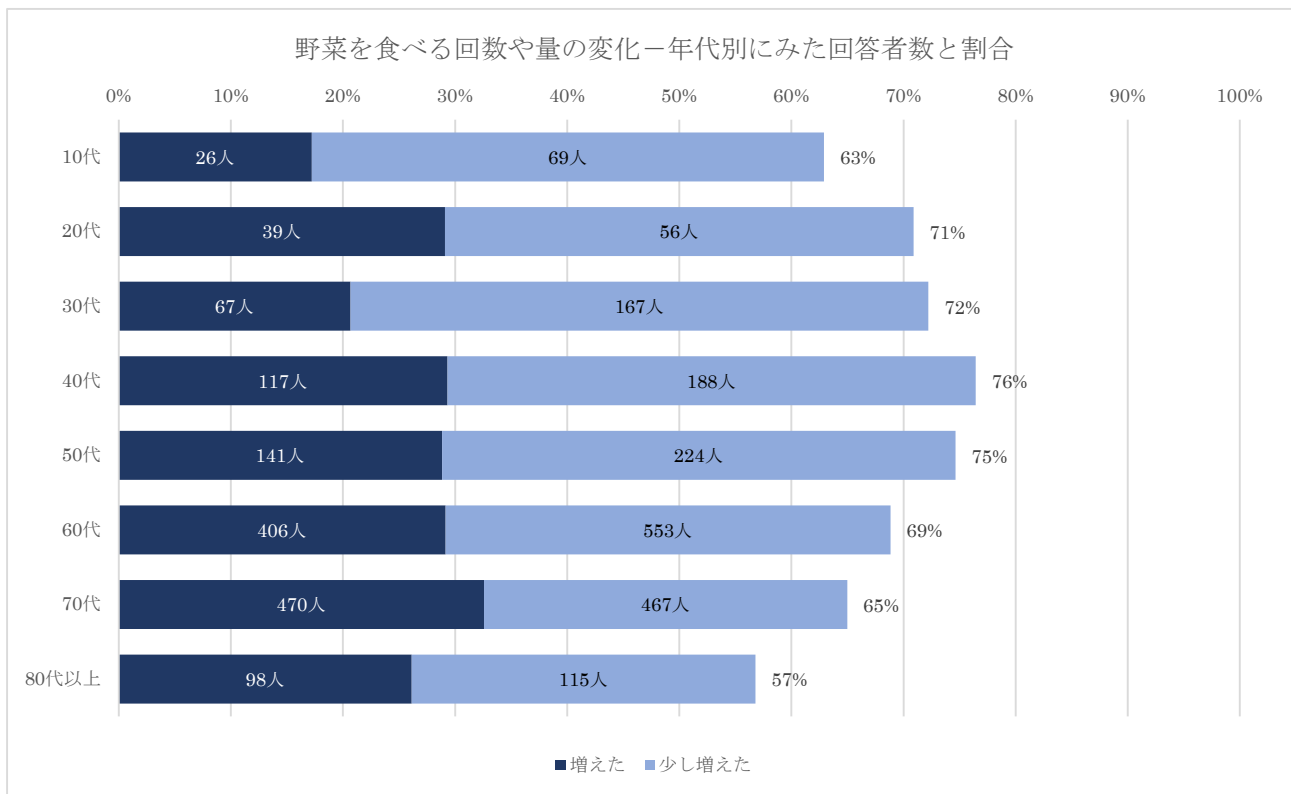
④-2-1 野菜を食べる量や回数の向上一年代別集計(単位：人、割合：%)

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	合計
回答者数 N	151	134	324	399	489	1,393	1,442	375	4,707
増えた	26	39	67	117	141	406	470	98	1,364
少し増えた	69	56	167	188	224	553	467	115	1,839
有効層回答者合計 n	95	95	234	305	365	959	937	213	3,203
有効数の割合 n/N	63	71	72	76	75	69	65	57	68

※合計数の誤差は記入漏れのため。

④-2-2 年代別集計(グラフ)

N=4,707 n=3,203



④-2-3 年代別集計の結果

40代が最も高く、次いで50代、30代の順で、野菜の摂取を増やす実践結果となった。また各年代とも、食育活動体験会を足がかりに、食生活を変える結果となった。

④ 実践がどう進んだのか、「野菜を食べる量の変化」を集計する

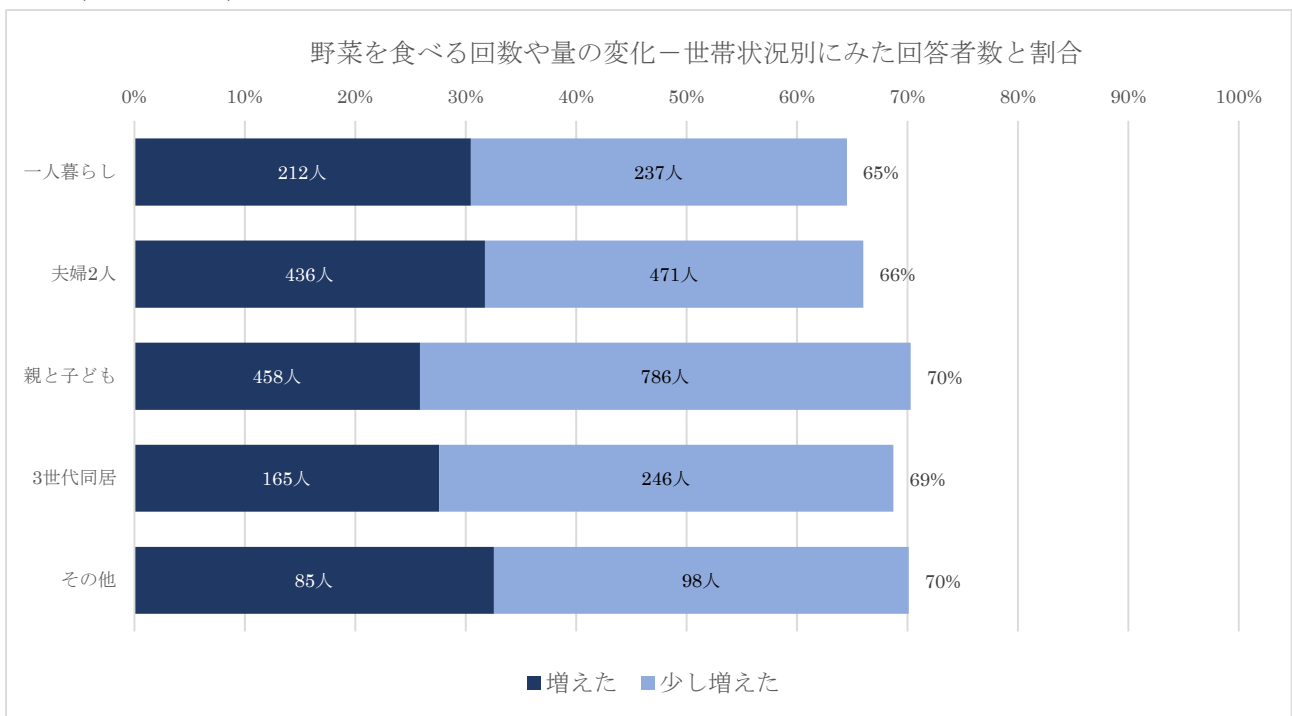
④-3-1 野菜を食べる量や回数の向上－世帯状況別集計（単位：人、割合：％）

	一人暮らし	夫婦2人	親と子ども	3世代同居	その他	合計
回答者数 N	696	1,374	1,770	598	261	4,699
増えた	212	436	458	165	85	1,356
少し増えた	237	471	786	246	98	1,838
有効層回答者合計 n	449	907	1244	411	183	3,194
有効数の割合 n/N	65	66	70	69	70	68

※合計数の誤差は記入漏れのため。

④-3-2 世帯状況別集計(グラフ)

N=4,699 n=3,194



④-3-3 世帯状況別集計の結果

野菜を食べることが、「増えた」と「少し増えた」を合わせた回答では、親と子どもとその他の世帯が最も高く70%となり、他の世帯もすべて65%を超えて、食育活動体験会をきっかけに、野菜を多く食べる日本型食生活を実践する結果となった。

④ 実践がどう進んだのか、「野菜を食べる量の変化」を集計する

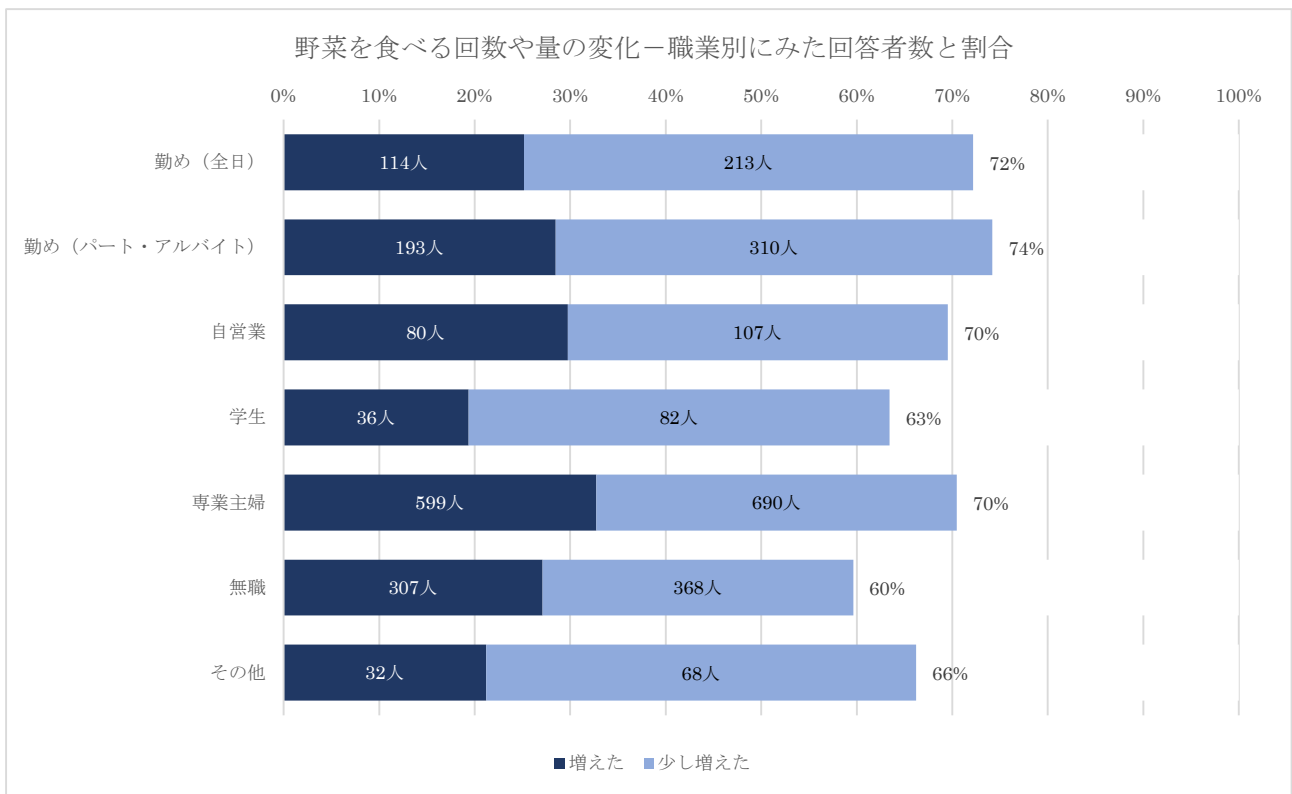
④-4-1 野菜を食べる量や回数の向上—職業別集計(単位：人、割合：%)

	勤め (全日)	勤め (パート・ア ルバイト)	自営業	学生	専業 主婦	無職	その他	合 計
回答者数 N	453	678	269	186	1,829	1,132	151	4,698
増えた	114	193	80	36	599	307	32	1,361
少し増えた	213	310	107	82	690	368	68	1,838
有効層回答者合計 n	327	503	187	118	1,289	675	100	3,199
有効数の割合 n/N	72	74	70	63	70	60	66	68

※合計数の誤差は記入漏れのため。

④-4-2 職業別集計(グラフ)

N=4,698 n=3,199



④-4-3 職業別集計の結果

野菜を食べることが、「増えた」と「少し増えた」を合わせた回答では、勤め(パート・アルバイト)、勤め(全日)の順で、自営業と専業主婦が同率で、いずれも70%を超えて、食育活動体験会を機会に、野菜を多く食べる日本型食生活を実践する結果となった。その一方で、無職の人は60%と最も低い結果となり、他に比べ食改善が進み難いことが示された。

□ 日本型食生活の認知度と実践度の向上～まとめ

◇ 日本型食生活の理解と実践について

- ・食育活動体験会の実施を通して、「より一層理解が深まった」人が 50%、「少し理解が深まった」人が 45%、との結果が得られ、認知度の向上が図られた(詳細は 28 ページに記載、以下()内のページ数表記は同様の意)。
- ・実践度に関しては、30%の人は「より一層実践が進んだ」、56%の人は「少し実践が進んだ」、との結果が得られ、大変高い率で実践が進んだ(34 ページ)。

◇ ごはんを食べる量や回数の変化について

- ・実践の具体化のごはんを食べる量と回数を調査した結果「増えた」人が 21%、「少し増えた」人が 36%、合計 57%の人が食生活を変えた結果が得られた(41 ページ)。

◇ 野菜を食べる量や回数の変化について

- ・実践の具体化の野菜を食べる量と回数では、35%の人が「増えた」、47%の人が「少し増え」、合計 82%の人が食生活を変えた結果が得られた(47 ページ)。

◇ 実践が進んだ要因について

- ・このように高い割合で、食生活を変える結果となった要因は以下の通り考えられる
(ア) 参加型の体験会であった。
(イ) 資料を活用し、しっかりと食育を行うことができた。
(ウ) チャレンジシートを活用して自分で実践課題を決めた。
(エ) 実践している間、資格者から声掛け(応援)があった。

◇ チャレンジシートの効果について

- ・上記の(ウ)については、チャレンジ項目として、ごはんに係る項目を選択した人 A-1「ごはんはお茶碗一杯は最低食べるようにする」では 6%、B-1「お米を一日 2 食は食べるようにする」では、11%と高い数字となった(46 ページ)。
- ・チャレンジシートは、食育体験会参加者数に対しては 75%、事後アンケートの提出数に対しては 90%の人が記入したが、記入しない人へどのようにして食事習慣の改善へと方向づけていくかが、今後の課題である(23 ページ)。

◇ 消費者ニーズの傾向について

- ・日本型食生活の理解度と実践度が高まったとの回答者の分析から、理解が出来ただけ実践ができることが分かった。そして、食育活動体験会別、性別、年代別、世帯状況別、職業別の各分析を行った結果、以下の傾向が把握できた。
(ア) 各食育活動体験会の参加者において、理解度と実践度に大きな差がなく、今回実施した 5 種の体験会が全て有効であった。
(イ) 性別では、男性と女性に理解度と実践度の差がなかった。
(ウ) 年代別では、30 代、40 代、50 代、60 代、70 代において、理解度、実践度ともに高く、それに比べて 10 代と 80 代以上が低かった。
(エ) 世帯別では、一人暮らしが低かったが、その他はあまり変わらなかった。
(オ) 職業別では、学生と無職が低かったが、その他はあまり変わらなかった。

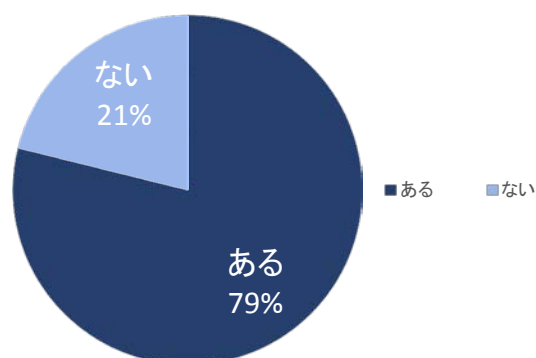
(3) 食や農林水産業への理解について

①食や農林水産業への興味と体験会への参加有無と農林水産業への理解の変化

◆ 食育活動体験会参加前の状況

・事前アンケート Q5 「あなたは農林漁業の体験に興味はありますか」の集計結果

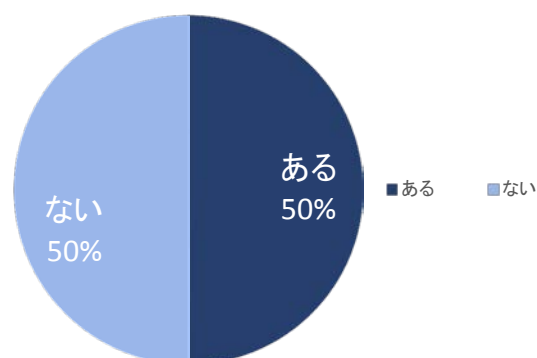
回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
あ る	4,077	79
な い	1,091	21
合 計	5,168	100



◇ 興味のある人は79%、ない人は21%であった

・事前アンケート Q6 「あなたは農林漁業の体験に参加したことがありますか」の集計結果

回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
あ る	2,582	50
な い	2,586	50
合 計	5,168	100

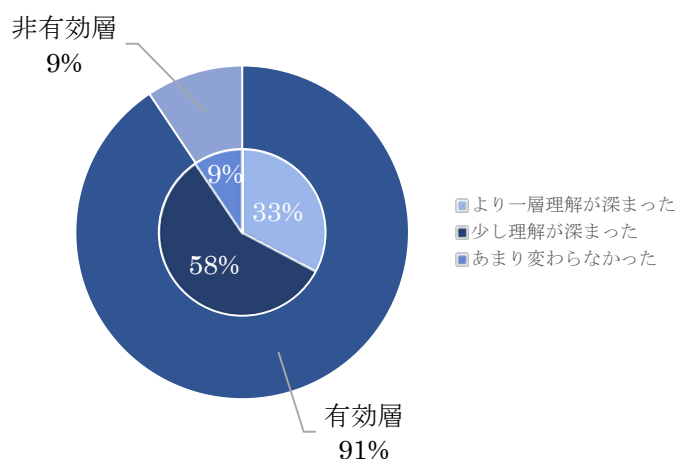


◇ これまでに参加したことのある人とない人は、各50%であった

② 食や農林水産業への理解の変化

- ・事後アンケート Q3(4)「食や農林水産業への理解について、お伺いします」の集計結果

回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
より一層理解が深まった	1,490	33
少し理解が深まった	2,640	58
あまり変わらなかった	428	9
合計	4,558	100



- ◇食育活動体験会への参加を通して、食や農林水産業への理解について、33%の参加者は「より一層理解が深まった」と回答し、58%の参加者は「少し理解が深まった」と回答した。

(今回のアンケートは無記名で行ったため、個人の変化を捉える事はできなかった。集計結果は全体としての変化を現わしている)

◆「食や農林水産業への理解の向上」の有効層の分析について

上記、事後アンケート Q3(4)の結果から、「より一層理解が深まった」人 33%と、「少し理解が深まった」人 58%の、合計 91%を有効層として、食育活動体験会別に集計し、どの食育活動体験会が効果的だったのかを分析を行った。

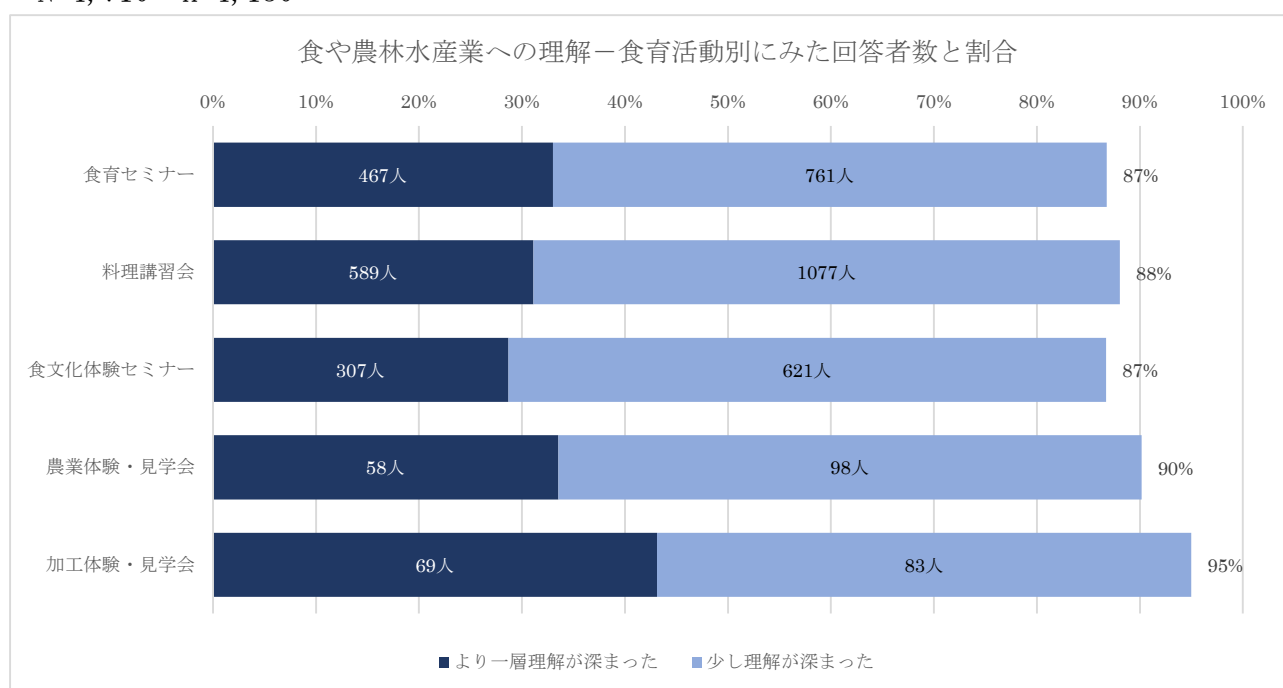
また、年代別、世帯状況別、職業別の分析を加え、どの消費者にどの食育活動体験会が効果的だったのかを見出した。

②-1-1 食や農林水産業への理解の変化－食育活動体験会別の集計結果(単位：人、割合：%)

	食育 セミナー	料理 講習会	食文化体験 セミナー	農業体験・ 見学会	加工体験・ 見学会	合 計
回答数 N	1,415	1,892	1,070	173	160	4,710
より一層理解が深まった	467	589	307	58	69	1,490
少し理解が深まった	761	1,077	621	98	83	2,640
有効層回答者合計 n	1,228	1,666	928	156	152	4,130
有効数の割合 n/N	87	88	87	90	95	88

②-1-2 食育活動体験会別の集計結果(グラフ)

N=4,710 n=4,130



②-1-3 食育活動体験会別の集計結果

加工体験・見学会では95%、農業体験・見学会では90%、その他の体験会においても87%から88%と大変高率で、参加者の食や農林水産業への理解が深まる結果となった。

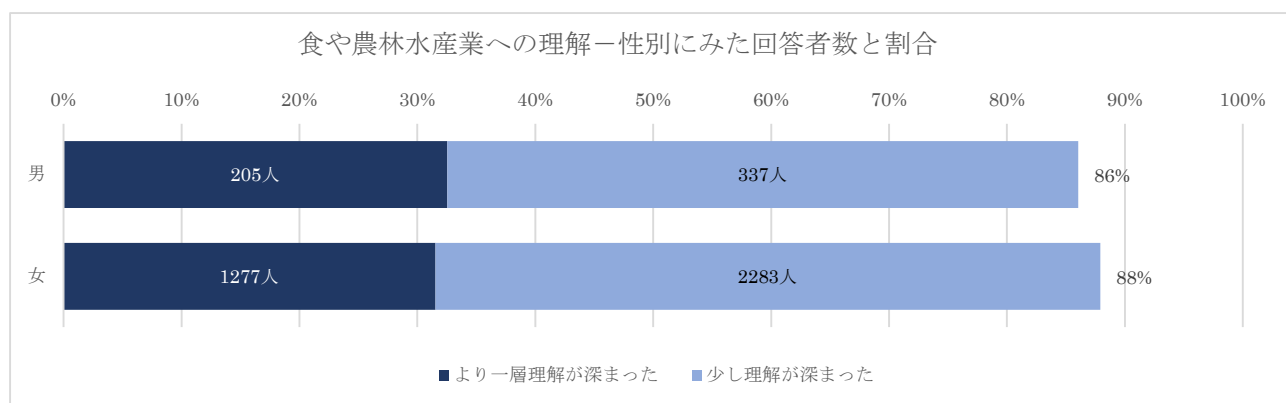
②-2-1 食や農林水産業への理解の変化－男性女性別の集計結果(単位：人、割合：%)

	男	女	合計
回答数 N	630	4,050	4,680
より一層理解が深まった	205	1,277	1,482
少し理解が深まった	337	2,283	2,620
有効層回答者合計 n	542	3,560	4,102
有効数の割合 n/N	86	88	88

※合計数の誤差は記入漏れのため。

②-2-2 男性女性別の集計結果(グラフ)

N=4,680 n=4,102



②-2-3 男性女性別の集計結果

性別で食や農林水産業への理解度に大きな差はなく、男性の 86%、女性の 88%の人が、食育活動体験会への参加を通して、食や農林水産業への理解を深める結果となった。

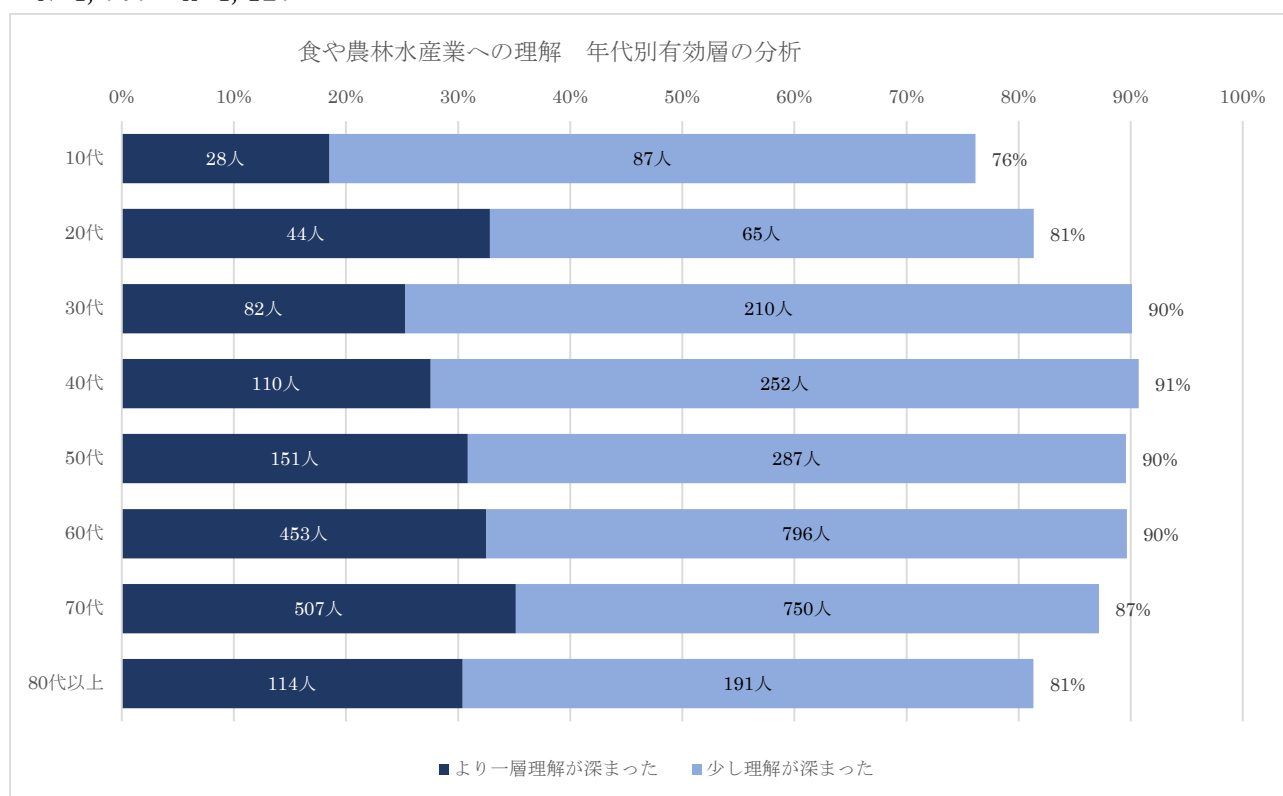
②-3-1 食や農林水産業への理解の変化一年代別集計の結果(単位:人、割合:%)

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	合計
回答数 N	151	134	324	399	489	1,393	1,442	375	4,707
より一層理解が深まった	28	44	82	110	151	453	507	114	1,489
少し理解が深まった	87	65	210	252	287	796	750	191	2,638
有効層回答者合計 n	115	109	292	362	438	1,249	1,257	305	4,127
有効数の割合 n/N	76	81	90	91	90	90	87	81	88

※合計数の誤差は記入漏れのため。

②-3-2 年代別集計の結果(グラフ)

N=4,707 n=4,127



②-3-3 年代別集計の結果

食や農林水産業への理解の向上は、40代が最も高く91%、次いで30代、50代、60代が同率の90%となり、大変高い率で理解度の向上が見られた。

それに比べて、10代と20代、80代以上では、少し低い結果となり、同じ食育活動体験会に参加していても、理解の深まる人の率が1割程度低いことがわかった。

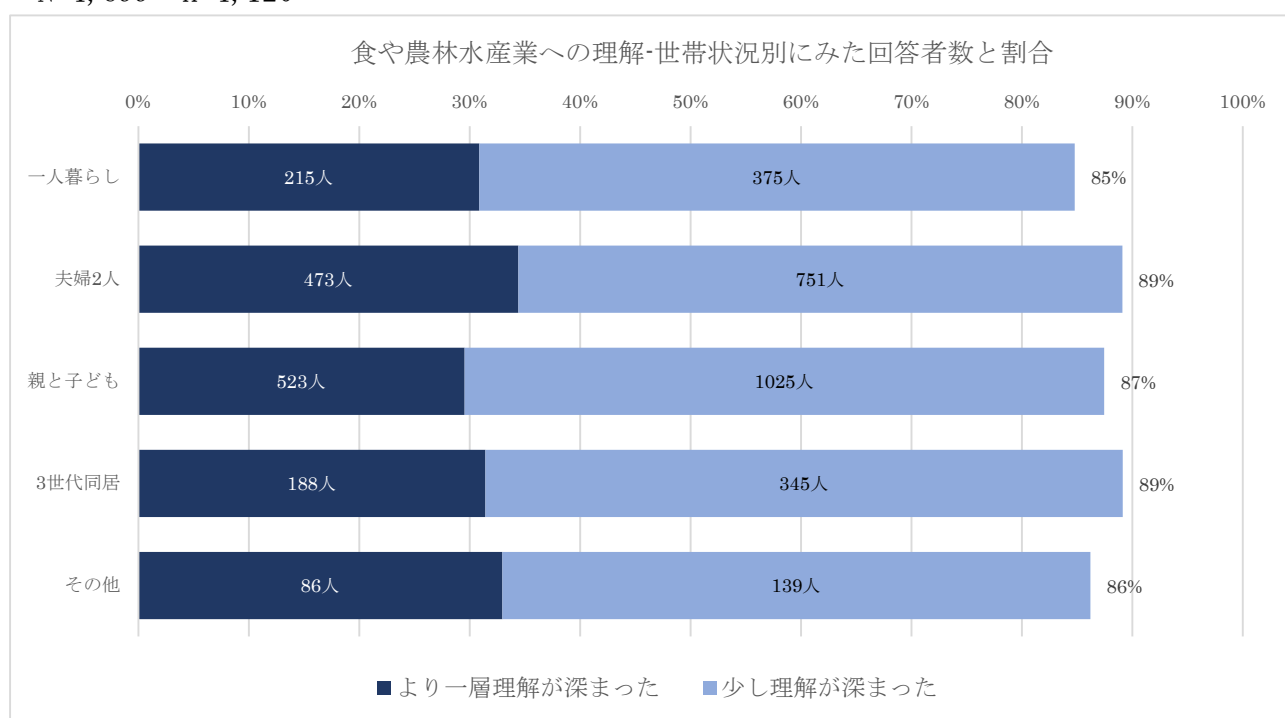
②-4-1 食や農林水産業への理解の変化―世帯状況別の集計結果(単位:人、割合:%)

	一人暮らし	夫婦2人	親と子ども	3世代同居	その他	合計
回答数 N	696	1,374	1,770	598	261	4,699
より一層理解が深まった	215	473	523	188	86	1,485
少し理解が深まった	375	751	1,025	345	139	2,635
有効層回答者合計 n	590	1,224	1,548	533	225	4,120
有効数の割合 n/N	85	89	87	89	86	88

※合計数の誤差は記入漏れのため。

②-4-2 世帯状況別の集計結果(グラフ)

N=4,699 n=4,120



②-4-3 世帯状況別の集計結果

夫婦2人と3世代同居が同率の89%で最も高く、次いで親と子ども世帯という順で、すべての世帯において85%以上と、大変高い率で、食と農林水産業への理解が進んだ結果となった。

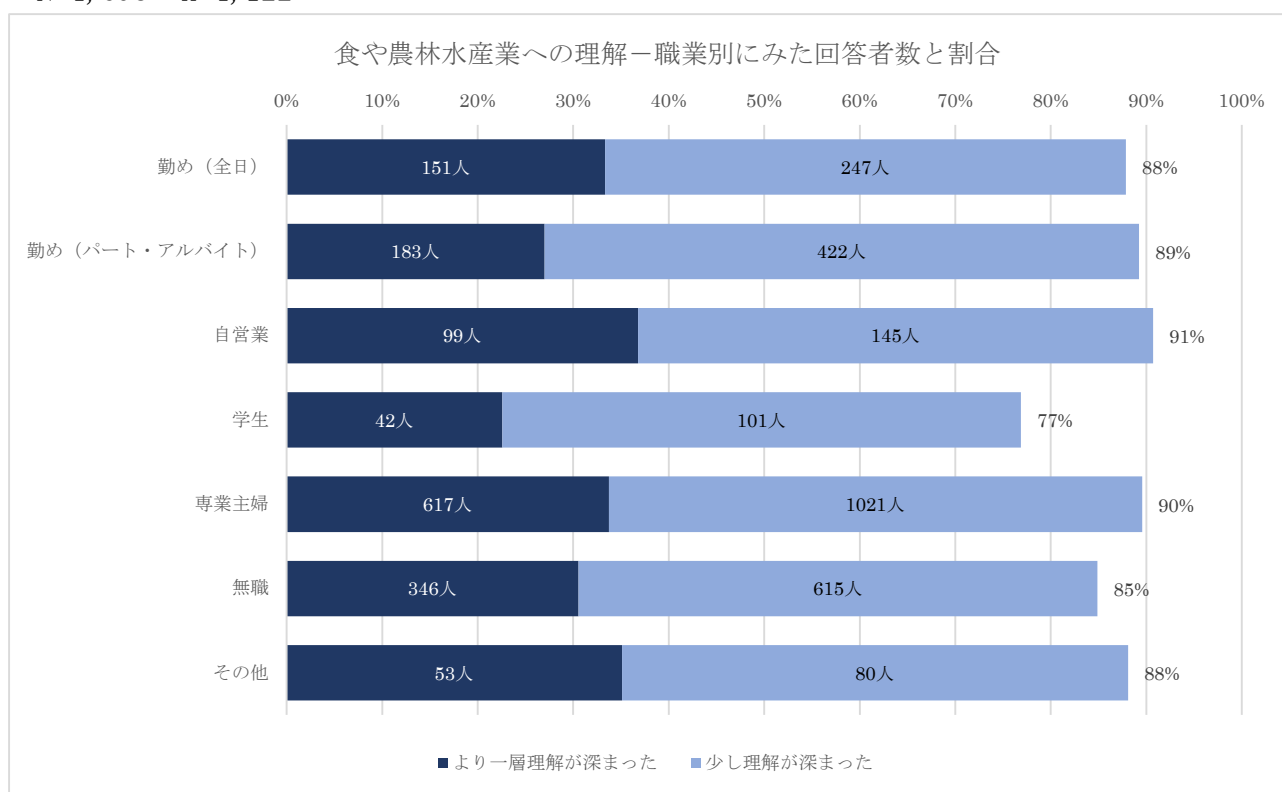
②-5-1 食や農林水産業への理解の変化－職業別の集計(単位：人、割合：%)

	勤め (全日)	勤め (パート・ アルバイト)	自営業	学生	専業主婦	無職	その他	合計
回答数 N	453	678	269	186	1,829	1,132	151	4,698
より一層理解が深まった	151	183	99	42	617	346	53	1,491
少し理解が深まった	247	422	145	101	1,021	615	80	2,631
有効層回答者合計 n	398	605	244	143	1,638	961	133	4,122
有効数の割合 n/N	88	89	91	77	90	85	88	88

※合計数の誤差は記入漏れのため。

②-5-2 食や農林水産業への理解の変化－職業別の集計(グラフ)

N=4,698 n=4,122



②-5-3 食や農林水産業への理解の変化－職業別の集計から見てきたこと

自営業と専業主婦は90%を超え、次いで勤め(パート・アルバイト)、勤め(全日)、その他の順となり、大変高い率で食や農林水産業への理解が進む結果となった。

学生が77%で最も低く、食や農林水産業への理解を深めるためには、食育の必要があることが分かった。

□ 食や農林水産業への理解の変化～まとめ

- ・事前アンケートの結果から、農林漁業の体験に興味のある人は79%であった(詳細は53ページに記載、以下()内のページ数表記は同様の意)。
- ・しかし、既に体験をしたことがある人は50%であった(53ページ)。
- ・上記のように多くの人が興味を持っていても、体験できていない人が約30%いることが分かり、農林漁業の体験の機会がまだ十分でないことが分かった。
- ・食育活動体験会への参加を通して、食や農林水産業への理解について
 - より一層理解が進んだ人 33%
 - 少し理解が進んだ人 58%
- ・合計では91%と高い率で、食や農林水産業への理解が進む結果となった(54ページ)。この91%を有効層と捉え、アンケート集計から分析を行った。

□ 食や農林水産業への理解の向上(有効層の分析結果)～まとめ

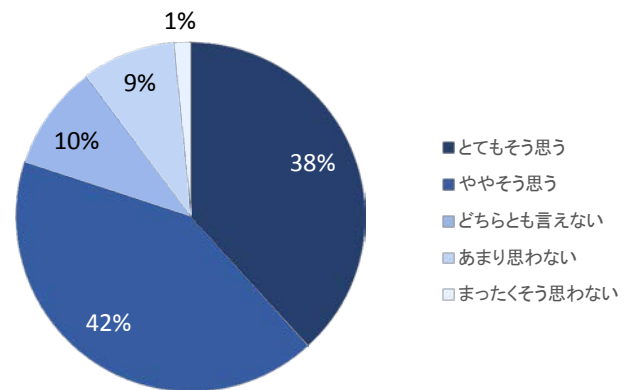
- ・食育活動体験会別では、加工体験・見学会では95%の人が、農業体験・見学会では90%の人が理解を深めており、大変有効な食や農林水産業への理解を深くする機会であることが分かった。この要因として、直接的に体験する機会が最も効果的であると分かった。しかし、受け入れ先の制約もあり、農業体験・見学会や加工体験・見学会を増やすには限界がある。より一層、生産者や加工食品製造業者との連携が必要なことが示された(55ページ)。
- ・性別では男性女性ともに差はなく良好な結果となった(56ページ)。
- ・年代別では30代から60代で90%を超えた、10代では76%だったが、その他の20代、70代、80代以上では80%を超える結果となり、食育活動体験会が、全ての年代に有効な食育の場となったことが、明らかになった(57ページ)。
- ・世帯状況別では、3世代同居と夫婦2人世帯が同率トップで、次いで、親と子ども、その他、一人暮らしの順で、食や農林水産業への理解が進む結果となった(58ページ)。
- ・職業別では、自営業の人は91%、次いで専業主婦、勤め(パート・アルバイト)、その他、勤め(全日)、無職の人は80%を超え、学生は77%の人が、食や農林水産業への理解を進める結果となった(59ページ)。

(4) 食生活の改善について

① 食生活の改善意欲について

・事前アンケート Q1 (9) 「あなたは、食生活を改善したいと思いますか」の集計結果

回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
とてもそう思う	1,978	38
ややそう思う	2,165	42
どちらとも言えない	506	10
あまり思わない	447	9
まったくそう思わない	79	1
合計	5,175	100

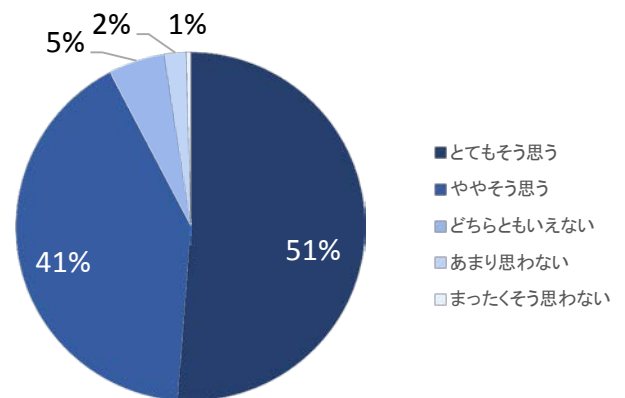


◇ 38%の人が「とてもそう思う」、42%の人が「ややそう思う」、合計 80%の人が食生活の改善をしたいと思っていることが分かった。

①-1 食生活の改善を続ける意思

・事後アンケート Q2 (3) 「引き続き食事習慣の改善を継続しようと思いますか」の集計結果

回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
とてもそう思う	2,318	51
ややそう思う	1,860	41
どちらともいえない	240	5
あまり思わない	89	2
まったくそう思わない	18	1
合計	4,525	100



◇ 51%の「とてもそう思う」と、41%の「ややそう思う」人の合計 92%の人が、引き続き食生活の改善をしたいと思っていることが分かった。

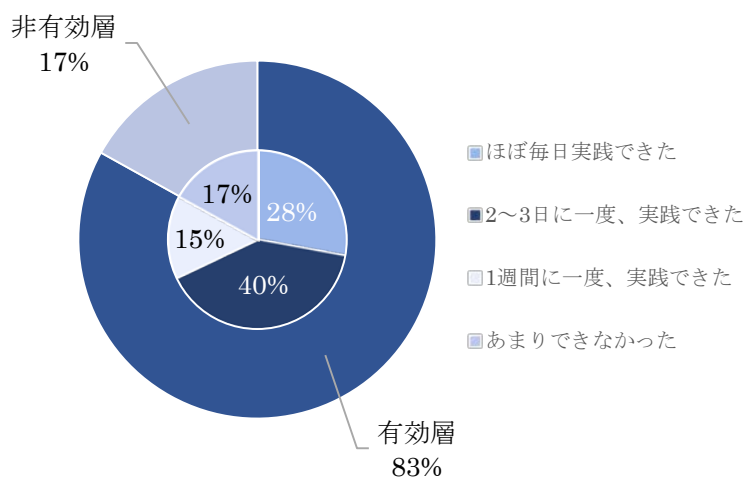
◇ この 92%の人を有効層とし、食育活動体験会別の分析を後に記す (68 ページ)。

◇ その一方で、10%の人は食事習慣の改善を継続しようと思わない実態も見えた。

② 食生活の改善について

・事後アンケート Q2 (2) 「チャレンジ項目の実践状況について教えてください」の集計結果

回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
ほぼ毎日実践できた	1,184	28
2～3日に一度、実践できた	1,696	40
1週間に一度、実践できた	644	15
あまりできなかった	718	17
合計	4,242	100



◇食生活の改善については、「ほぼ毎日実践できた」人は1,184名(28%)となり、大変良い実践結果となった。「2～3日に1度実践できた」人は1,696名(40%)で、「1週間に一度、実践できた」人は644名(15%)を合計すると83%となり、約5人に4人の人が、食育活動体験会で行ったチャレンジシートを活用し、食事習慣の改善の実践につながった。

◇この83%という結果は、第二次食育推進基本計画に掲げられた、栄養バランス等に配慮した食生活60%以上、及び、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)予防や改善のための食事・運動等を継続的に実施50%以上、との数値目標を大きく上回る結果となった。

◇このように、食事習慣の改善の実践ができた理由として、チャレンジシートについては以下の3点が考えられる。

- (ア) 参加者の食生活の改善意欲は80%と高く、チャレンジ項目が人から押し付けられたものでなく、自分が選んで決めた実践項目であった。
- (イ) チャレンジ項目が実践しやすい内容であった。
- (ウ) チャレンジ期間中に食育資格者が相手に合わせて声をかけ、応援するサポートがあった。

③ 実践したチャレンジ項目について

- ・事後アンケート Q2(1)「あなたが立てた食事習慣のチャレンジ項目を記入してください」の集計結果

No	チャレンジ項目	件数	割合 (%)
A-1	ご飯はお茶碗に軽く1杯は最低食べるようにする	216	6
A-2	毎食、野菜を食べる	501	14
A-3	魚、お肉は合わせて、一日手のひら分くらいの量を目安にする	62	2
A-4	煮豆や納豆、みそなどの豆製品を一日に1食取り入れる	81	2
B-1	お米を一日2食は食べるようにする	126	4
B-2	主食・主菜・副菜がそろうようにする	139	4
B-3	お肉よりも魚料理を多くする	136	4
B-4	揚げ物や炒め物は1食1品にする	50	1
C-1	旬の食材を食べて、味を知る	125	4
C-2	なるべく地元産の食材を使用する	88	3
C-3	手作り料理を心がける	81	2
C-4	化学肥料や農薬・食品添加物の少ないものを選ぶ	74	2
D-1	薄味を心がける	480	14
D-2	だしをとるように心がける	246	7
D-3	食材を少し大きめに切る	94	3
D-4	少し固めの食材(ごぼうなどの根菜やきのこ類)を混ぜる	76	2
E-1	朝食を抜かない	111	3
E-2	寝る2時間前は食べない	141	4
E-3	食べ過ぎない	191	5
E-4	お腹が空いてから食べる	70	2
F-1	ながら食いをやめる	191	5
F-2	食器やランチョンマット、お花を飾る、音楽を流すなどして楽しむ	122	3
F-3	家族みんなで食べる	55	2
F-4	煮る、蒸す、炒めるなど工夫して苦手な食べ物を克服する	35	1
合 計		3,491	100

1位 A-2 毎食、野菜を食べる… 14%

2位 D-1 薄味を心がける…14%

3位 D-2 だしをとるように心がける…7%

4位 A-1 ごはんはお茶碗に軽く一杯は最低食べるようにする…6%

5位 E-3 食べ過ぎない…5%

5位 F-1 ながら食いをやめる…5%

: 上位5位

◇合計51%の人が上位5位のチャレンジ項目を選び実践した。

④ 「食生活の改善について」の有効層の分析

事後アンケート Q2(2)「チャレンジ項目の実践状況について教えてください」の回答のうち、「ほぼ毎日実践できた」「2～3日に1度実践できた」、「1週間に1度実践できた」人を有効層回答者として、どの食育活動体験会が効果的だったかの分析を行った。

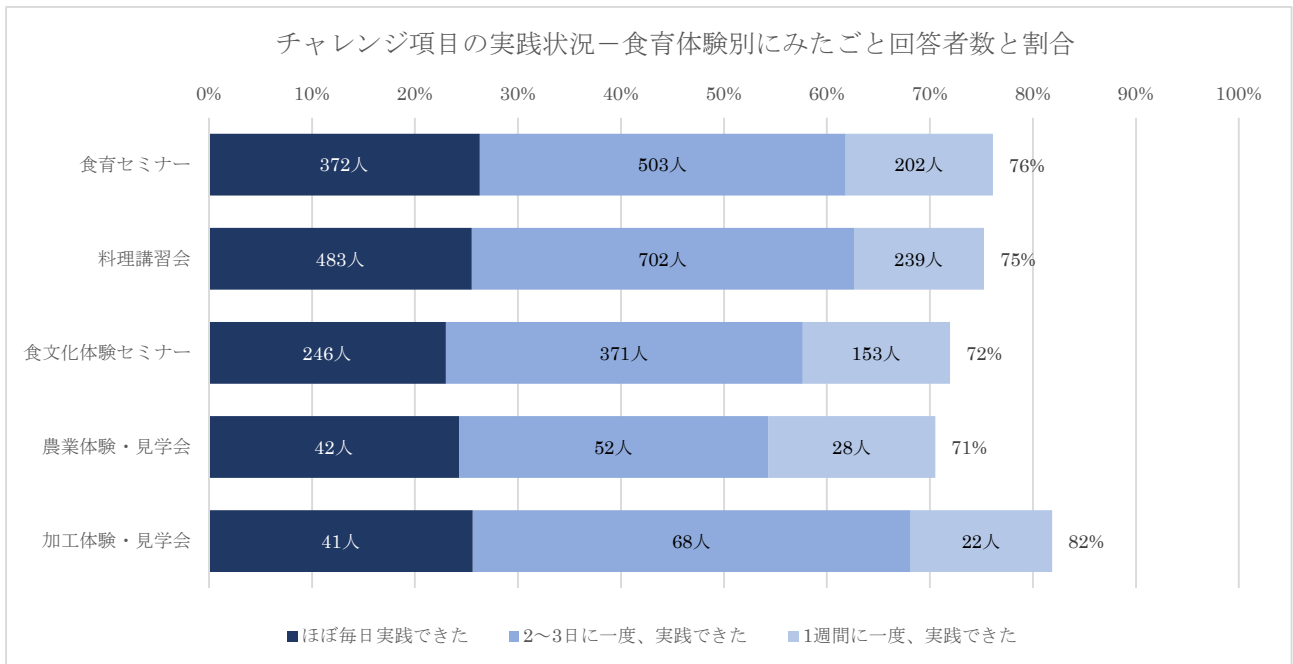
また、性別、世代別、世帯状況別、職業別にも分析を加え、どの消費者に、どの食育活動体験会が効果的だったか見出した。

④-1-1 食生活の改善について－食育活動体験会別の集計結果(単位：人、割合：%)

	食育 セミナー	料理 講習会	食文化体験 セミナー	農業体験・ 見学会	加工体験・ 見学会	合計
回答者数 N	1,415	1,892	1,070	173	160	4,710
ほぼ毎日実践できた	372	483	246	42	41	1,184
2～3日に一度、実践できた	503	702	371	52	68	1,696
1週間に一度、実践できた	202	239	153	28	22	644
有効層回答者合計 n	1,077	1,424	770	122	131	3,524
有効数の割合 n/N	76	75	72	71	82	75

④-1-2 食育活動体験会別集計(グラフ)

N=4,710 n=3,524



④-1-2 食育活動体験会別集計の結果

食生活の改善には、加工体験・見学会が最も高く、次いで食育セミナー、料理講習会の順の結果となった。

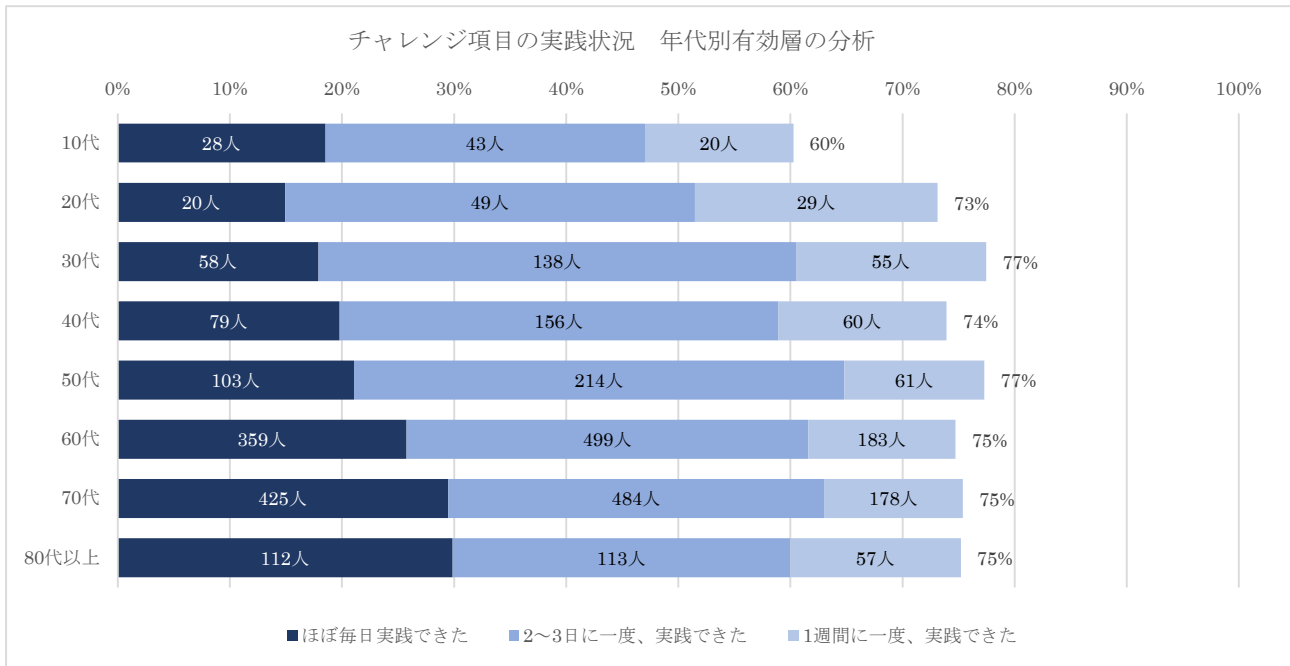
④-2-1 食生活の改善について一年代別集計 (単位：人、割合：%)

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	合計
回答者数 N	151	134	324	399	489	1,393	1,442	375	4,707
ほぼ毎日実践できた	28	20	58	79	103	359	425	112	1,184
2～3日に一度、実践できた	43	49	138	156	214	499	484	113	1,696
1週間に一度、実践できた	20	29	55	60	61	183	178	57	643
有効層回答者合計 n	91	98	251	295	378	1,041	1,087	282	3,523
有効数の割合 n/N	60	73	77	74	77	75	75	75	75

※合計数の誤差は記入漏れのため。

④-2-2 年代別集計(グラフ)

N=4,707 n=3,523



④-2-3 年代別集計の結果

食生活の改善の実践状況については、30代と50代が同率の77%となった。次いで60代、70代、80以上が75%となり、高齢者の食生活の改善への意識が高いことが分かる結果となった。

それに比べて10代の数値は60%と最も低い結果となり、若者への食生活の改善啓発は一律に進まないことが示された。

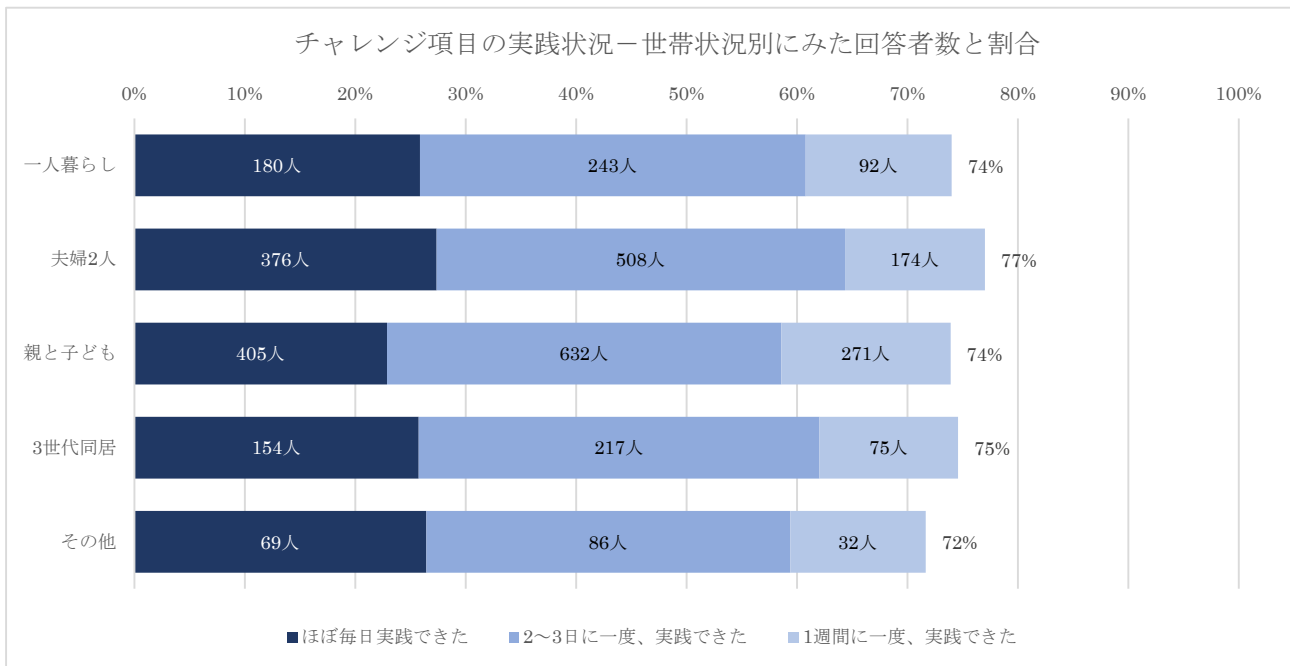
④-3-1 食生活の改善について－世帯状況別集計（単位：人、割合：%）

	一人暮らし	夫婦2人	親と子ども	3世代同居	その他	合計
回答者数 N	696	1,374	1,770	598	261	4,699
ほぼ毎日実践できた	180	376	405	154	69	1,184
2～3日に一度、実践できた	243	508	632	217	86	1,686
1週間に一度、実践できた	92	174	271	75	32	644
有効層回答者合計 n	515	1,058	1,308	446	187	3,514
有効数の割合 n/N	74	77	74	75	72	75

※合計数の誤差は記入漏れのため。

④-3-2 世帯状況別集計（グラフ）

N=4,699 n=3,514



④-3-3 世帯状況別の集計結果と考察

食生活の改善の実践状況については、夫婦2人が最も高く77%、次いで3世代同居が75%、その他すべての世帯に於いて72%以上と、大変高い率で、食生活の改善が進んだ結果となった。

一人暮らしの人も良い結果となったのは、資格者や周囲の人の応援・サポートの効果と推察される。

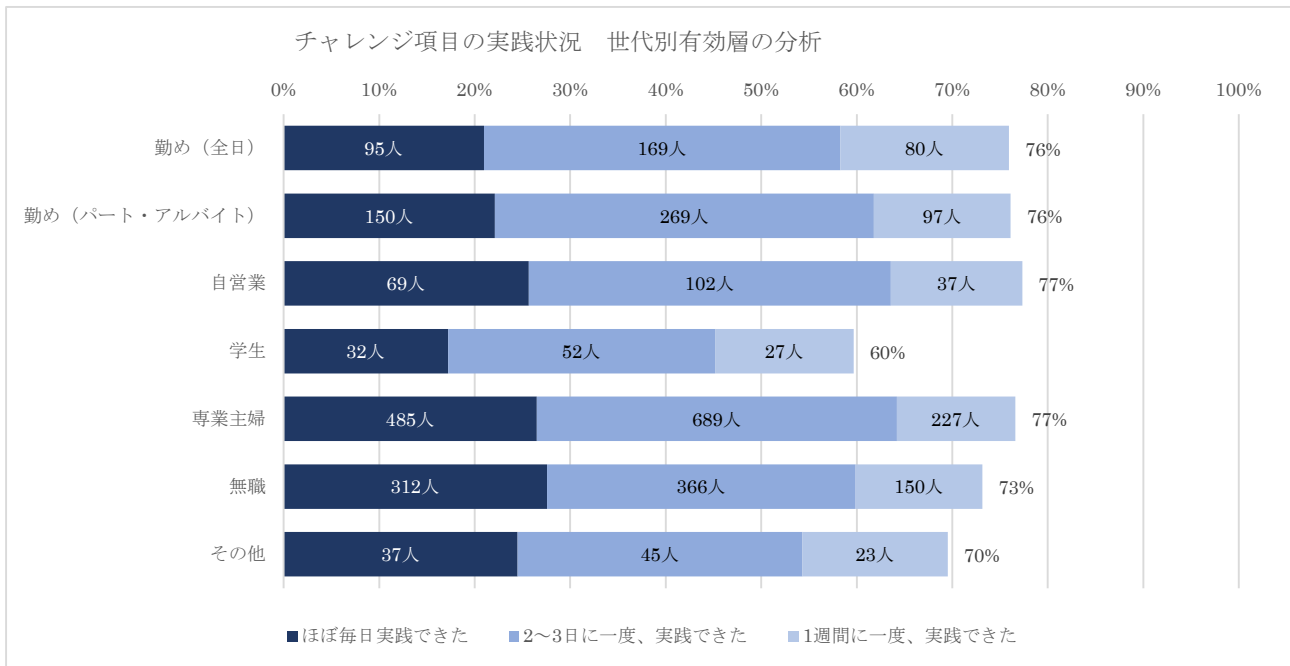
④-4-1 食生活の改善について－職業別集計(単位：人、割合：%)

	勤め (全日)	勤め(パ ート・アル バイト)	自営業	学生	専業 主婦	無職	その他	合 計
回答者数 N	453	678	269	186	1,829	1,132	151	4,698
ほぼ毎日実践できた	95	150	69	32	485	312	37	1,180
2～3日に一度、実践できた	169	269	102	52	689	366	45	1,692
1週間に一度、実践できた	80	97	37	27	227	150	23	641
有効層回答者合計 n	344	516	208	111	1,401	828	105	3,513
有効数の割合 n/N	76	76	77	60	77	73	70	75

※合計数の誤差は記入漏れのため。

④-4-2 職業別集計(グラフ)

N=4,698 n=3,513



④-4-3 職業別集計の結果

学生以外の職業の人は、食育活動体験会の参加をきっかけに、70%以上の人が、食生活の改善が進んだ結果となった。

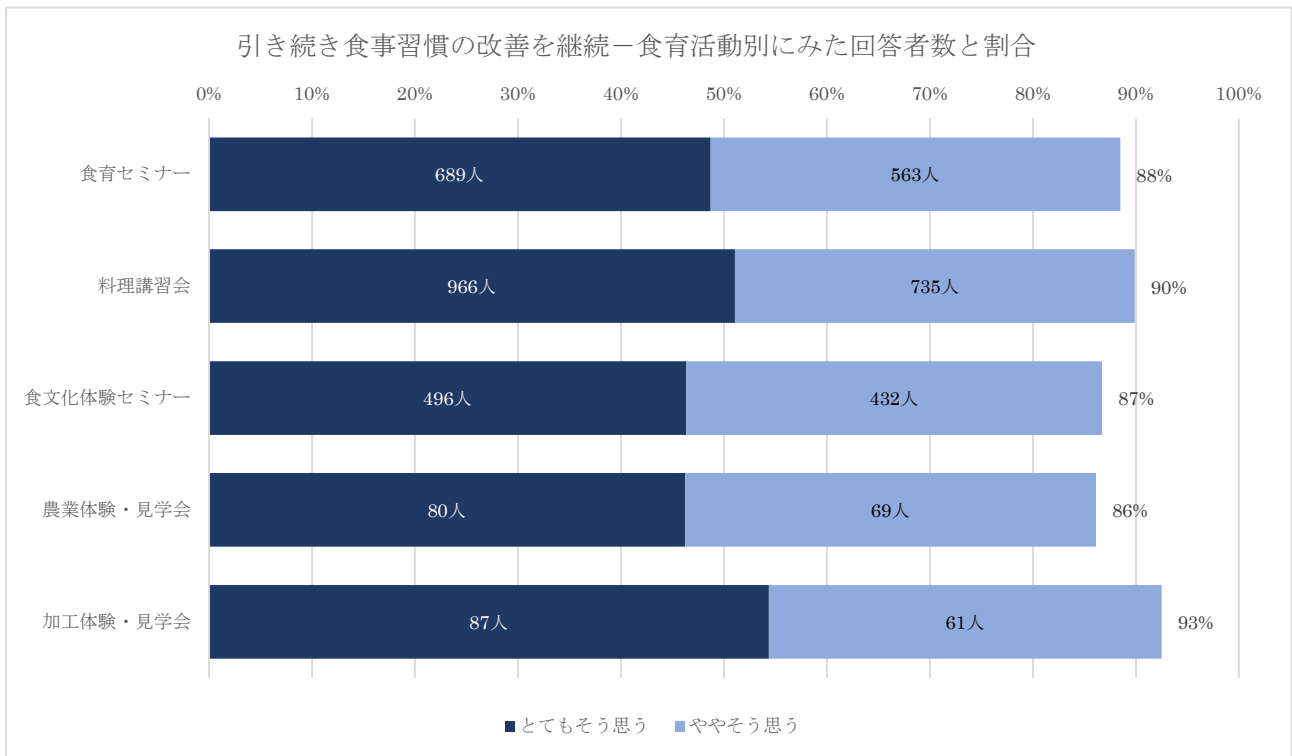
この結果から、学生には学生向けの工夫を凝らして食生活の改善を推進することが、今後の課題となる。

⑤-1-1 食生活の改善について－食育活動体験会別 継続の意思の集計結果(単位：人、割合：%)

	食育 セミナー	料理 講習会	食文化体験 セミナー	農業体験・ 見学会	加工体験・ 見学会	合 計
回答者数 N	1,415	1,892	1,070	173	160	4,710
とてもそう思う	689	966	496	80	87	2,318
ややそう思う	563	735	432	69	61	1,860
有効層回答者合計 n	1,252	1,701	928	149	148	4,178
有効数の割合 n/N	88	90	87	86	93	89

⑤-1-2 食育活動体験会別の集計（グラフ）

N=4,710 n=4,178



⑤-1-3 食育活動体験会別集計の結果

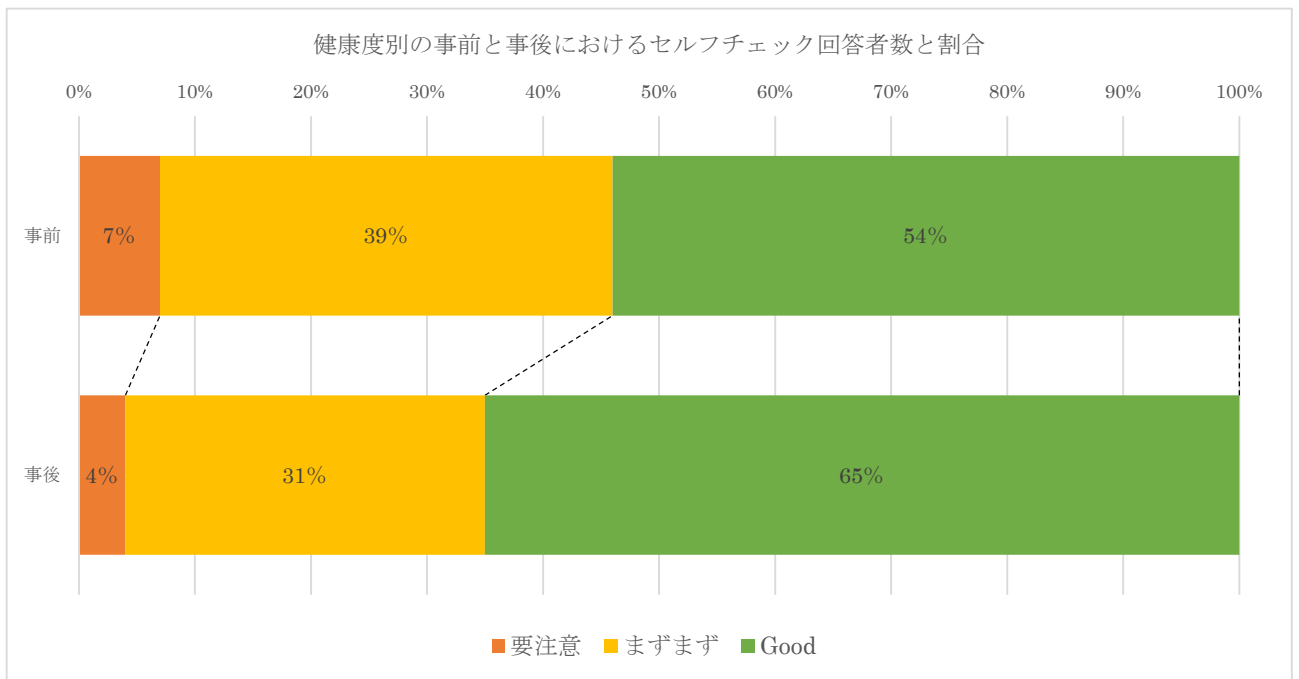
食生活の改善を続ける意思には、加工体験・見学会が最も高く、次いで料理講習会、食育セミナーの順の結果となった。

⑥ 食生活の改善について～チャレンジシートによる食事習慣セルフチェックの集計結果

◇健康度別の事前と事後におけるセルフチェック回答者の集計結果(単位：人、割合：%)

健康度	得点数	事前セルフチェック		事後セルフチェック	
		回答者数	割合	回答者数	割合
要注意	1～9	347	7	189	4
まずまず	10～14	2,032	39	1,392	31
Good	15～18	2,779	54	2,912	65
		5,158	100	4,493	100

◇健康度別の事前と事後におけるセルフチェック回答者数の集計結果（グラフ）



◇事前と事後のセルフチェック比較の結果

事後の方が事前に比べて要注意とまずまずの割合が減少し、Goodの割合が11%も増え、食生活の改善が進んだ結果となった。

□ 食生活の改善について～まとめ

◇ 食生活の改善意欲について

- ・ 事前アンケートから、食生活の改善をしたいとの意識を調査した結果、「とてもそう思う」と「ややそう思う」の回答の合計は80%で、食生活の改善の意欲を持つ人が多いことが分かった（61 ページ）。

◇ 食生活の改善について

- ・ 前項のような意欲が高い状態にある参加者が、食育活動体験会に参加し、チャレンジシートを作成して、食事習慣の改善にチャレンジした。その結果は自己申告のため程度の差はあるものの、「ほぼ毎日実践できた」人が28%、「2～3日に一度実践できた」人が40%、合計68%の人が実践したと答えるに至っている。
- ・ これは、食育活動体験会での学びとチャレンジシートの記入、そして食事習慣の改善へのチャレンジが総合した結果であり、この点を成果のひとつに上げたい（62 ページ）。

◇ 有効な食育活動体験会について

- ・ 有効層の分析のうち、食育活動体験会別では、加工体験・見学会が最も高く、次いで食育セミナー、料理講習会の順で高い数値となった。ただし、加工体験・見学会は、開催数と参加者数が少なかったため参考とする。
- ・ 年代別では、高齢者の食生活の改善への意識が高いことが分かる結果となった。また、職業別では、学生が食生活の改善への実践度が最も低い数値となった。

◇ 今後の課題

- ・ 今後に向けての課題としては、食生活を改善したいとの意欲を持っていても、どのようにしたらいいのかわからない。そのような人が「周知から実践」へ向かうための食育活動体験会は、益々重要になってくる。
- ・ 食育活動体験会をきっかけに、「生活への定着」を図るために、個人が主体的に取り組む食育の実践と、それを支える地域の取り組みとして周囲の協力を築く環境づくりを進める必要がある。特に、若者や高齢者には周囲の支援が必要となる。
- ・ その意味から、今回食育活動体験会で行ったチャレンジシートで、一人ひとりがセルフケアの意識を高めることで行動目標を持ち、それを資格者がサポートした活動は、今後に向けてひとつのあり方が見えた。
- ・ 生活習慣の改善は一定の年月をかけることで達成されることがわかっている。本事業は食育の普及を目的とした短期間の取り組み報告であった。今回得られた食事習慣の改善意欲が継続に結びつき、習慣化するための更なる地域における支え合いの仕組みや環境の整備、個人に適応したプログラムの開発が今後の課題である。

9. MOA食育資格者のアンケート集計の結果

食育活動体験会を行う運営側のMOA食育資格者にも、アンケート調査に協力をいただき、事前と事後の変化を把握した。集計結果を、参加者アンケートの集計結果と比較し、資格者の傾向を整理し、今後の活動の参考とする。

(1) 資格者アンケート集計の結果 (単位：人)

a) 食育活動体験会を行った食育資格者の延べ数

食育資格者数	1,932
--------	-------

b) アンケート提出数と提出率

資格者アンケート	提出数	提出率
事前アンケート	1,488	77%
事後アンケート	1,468	76%

・複数の食育体験会を担当した場合、提出は各一回としたため、上記の提出数、提出率となった。

c) 所持している資格の内容 (事前アンケートより)

食育資格者 1,488 名のうち

資格名	管理栄養士	栄養士	調理師	食生活改善 推進員	その他
人数	10	23	60	97	35

d) 男女別 アンケート数

資格者アンケート	男	女	合計※
事前アンケート	233	1,250	1,483
事後アンケート	231	1,233	1,464

※：回答者数から無効数を差し引いた数。以下同様。

e) 年代別 アンケート数

資格者アンケート	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代 以上	合計
事前アンケート	0	12	60	138	267	589	381	40	1,487
事後アンケート	0	12	59	136	254	590	375	39	1,465

f) 世帯状況別 アンケート数

資格者アンケート	一人暮らし	夫婦2人	親と子ども	3世代同居	その他	合計
事前アンケート	214	512	512	165	85	1,488
事後アンケート	208	505	507	165	82	1,467

g) 職業別 アンケート数

資格者アンケート	勤め (全日)	勤め <small>(パート・アルバイト)</small>	自営業	学生	専業主婦	無職	その他	合計
事前アンケート	295	255	63	4	646	187	39	1,489
事後アンケート	283	254	62	3	650	171	44	1,467

h) 食育活動体験会別 アンケート数

資格者アンケート	食育 セミナー	料理 講習会	食文化体験 セミナー	農業体験・ 見学会	加工体験・ 見学会	合計
事前アンケート	447	646	330	33	32	1,488
事後アンケート	440	640	327	30	31	1,468

i) 地区別 アンケート数

地区	事前アンケート	事後アンケート
北海道	233	233
東北	136	134
関東	280	272
北陸	100	100
中部	220	220
関西	224	218
中国	107	104
四国	58	58
九州	114	114
沖縄	16	15
合計	1,488	1,468

(2) 日本型食生活の認知度と実践度の向上

① 日本型食生活の理解について

a) 事前アンケート Q2「あなたは日本型食生活をご存知ですか」の回答集計

回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
内容を含めて知っている	1,319	89
言葉は聞いた事がある	154	10
知らなかった	11	1
合 計	1,484	100

◇食育活動体験会の事前に、「日本型食生活を知らなかった」と答えた人は、1%であった。

b) 事後アンケート Q3(1)「日本型食生活の理解についてお伺いします」の回答集計

回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
より一層理解が深まった	1,127	77
少し理解が深まった	304	21
あまり変わらなかった	26	2
合 計	1,457	100

◇食育資格者は、食育活動体験会の開催を通して、日本型食生活について、「より一層理解を深めた」人は77%、「少し理解が深まった」人は21%で、合計98%の人が、理解を深める結果となった。

② 日本型食生活の実践度の向上について

- a) 事前アンケート Q3「あなたは、ごはんを主食とした、主菜、副菜のそろった食事を実践していますか」の集計結果

回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
ほとんど実践している	857	58
1日に2食程度実践している	411	28
1日に1食程度実践している	153	10
週に何度か実践している	54	4
ほとんど実践していない	9	1
合計	1,484	100

◇事前調査では、日本型食生活を、「ほとんど実践している」人は58%、「1日2食程度」の人は28%、「1日1食程度」の人は10%で、合計96%の人が、既実践している現状であった。

- b) 事後アンケート Q3, (2)「日本型食生活の実践についてお伺いします」の集計結果

回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
より一層実践が進んだ	765	53
少し実践が進んだ	617	42
あまり変わらなかった	78	5
合計	1,460	100

◇食育体験会を行う側の食育資格者は、体験会を通して、日本型食生活について、「より一層実践が進んだ」人は53%、「少し実践が進んだ」人は42%で、合計95%の人が、実践を進める結果となった。

◇同じ質問について、参加者では、「より一層実践が進んだ」人は30%、「少し実践が進んだ」人は56%の、合計86%であった。

③ 実践がどう進んだのか、「ごはんを食べる量の変化」を集計する

- a) 事後アンケート Q3, (3) の、Q3(2)①「ごはんを食べる量や回数が増えましたか」の集計結果

回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
増えた	352	26
少し増えた	420	31
変わらなかった	569	42
合計	1,341	100

◇日本型食生活の実践が進んだ人のうち、26%の人がごはんを食べる量や回数が「増えた」と答え、31%の人は「少し増えた」と答え、合計 57%の資格者はごはんを増やす結果となった。

◇同じ質問について、参加者では、「増えた」人は 21%、「少し増えた」人は 36%の、合計 57%であった。内容は異なるが、同率で、実践が進んだ。

④ 実践がどう進んだのか、「野菜を食べる量の変化」を集計する

- a) 事後アンケート Q3, (3) の、Q3(2) ②「野菜を食べる量や回数が増えましたか」の集計結果

回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
増えた	602	45
少し増えた	547	41
変わらなかった	197	15
合計	1,346	100

◇45%の人が野菜を食べる量や回数が「増えた」と答え、41%の人は「少し増えた」と答え、合計 86%が野菜を増やす結果となった。

◇同じ質問について、参加者では、「増えた」人は 35%、「少し増えた」人は 47%の、合計 82%であった。資格者において 4%高い率で、野菜を食べる実践が進んだ。

(3) 食や農林水産業への理解度の向上

① 食や農林水産業への理解について

- a) 事後アンケート Q3(4)「食や農林水産業への理解について、お伺いします」の集計結果

回答内容	回答数(人)	割合(%)
より一層理解が深まった	725	51
少し理解が深まった	645	45
あまり変わらなかった	49	3
合計	1,419	100

◇食育活動体験会を通して、食や農林水産業への理解について、51%の資格者は「より一層理解が深まった」と回答し、45%の資格者は「少し理解が深まった」と回答し、合計は96%であった。

◇同じ質問について、参加者では、「より一層理解が深まった」人は33%、「少し理解が深まった」人は58%の、合計91%であった。資格者において5%高い率で、理解が進んだ。

(4) 食生活の改善について

① 食生活の改善意欲について

- a) 事前アンケート Q1(9)「あなたは、食生活を改善したいと思いますか」の集計結果

回答内容	回答数(人)	割合(%)
とてもそう思う	820	55
ややそう思う	528	36
どちらとも言えない	47	3
あまり思わない	77	5
まったくそう思わない	10	1
合計	1,482	100

◇食生活の改善について、体験会の前に、55%の人が「とてもそう思う」、36%の人が「ややそう思う」と回答し、合計91%の資格者が、食生活を改善したいと思っていた。

◇同じ質問について、参加者では、「とてもそう思う」人は38%、「ややそう思う」人は42%の、合計80%であった。資格者において11%、食生活改善の意識が高かった。

b) 事後アンケート Q2 (3) 「引き続き食事習慣の改善を継続しようと思いますか」の集計結果

回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
とてもそう思う	1,031	72
ややそう思う	362	25
どちらともいえない	26	2
あまり思わない	7	0
まったくそう思わない	1	0
合計	1,427	100

◇72%の「とてもそう思う」と、25%の「ややそう思う」と回答した、合計 97%の人が、引き続き食生活の改善をしたいと思っていることが分かった。

◇同じ質問について、参加者では、「とてもそう思う」人 51%、「ややそう思う」人 41%で、合計 92%であった。資格者において 5%高い率で、引き続き食事習慣の改善しようとの意思があることが分かった。

② 食生活の改善について

a) 事後アンケート Q2 (2) 「チャレンジ項目の実践状況について教えてください」の集計結果

回答内容	回答数 (人)	割合 (%)
ほぼ毎日実践できた	479	35
2~3日に一度、実践できた	575	42
1週間に一度、実践できた	173	13
あまりできなかった	130	10
合計	1,357	100

◇「ほぼ毎日実践できた」人は 35%、大変良い実践結果となった。「2~3日に1度実践できた」人は 42%で、「1週間に一度、実践できた」人を合計すると 90%となり、大変高い割合で、食育活動体験会で行ったチャレンジシート活用した食事習慣の改善の実践につながった。

□ 資格者アンケート集計～まとめ

食育資格者に行ったアンケートの集計結果から、日本型食生活の理解と実践、食や農林水産業への理解、食生活の改善のいずれの項目においても、資格者は参加者より高い率で、理解と実践を進めたことが数値となって表れた。その要因について以下の通り整理できる。

◇ 高率な理解と実践となった要因について

- (ア) MOA食育資格者は、食の学びや実習経験を積んでおり、もともと食に対して関心が高かった
- (イ) 本モデル事業をきっかけに、さらに自主性が高まり、自分自身の食生活の見直しにつながった
- (ウ) 食育活動体験会をはじめとする活動を通して、社会性が生まれ、助け合いながら学ぶ機会が得られた
- (エ) 参加者を大切にし、食育をすすめる工夫が共助の原動力となり、自分自身の食生活の改善にもつながった。

◇ 「周知から実践」を進める工夫について

- ・参加者に食育活動の体験会を通して実践に向かっていただくには、資格者は伝える内容を明確にすることからはじめ、参加者に合わせて内容を工夫した。また、参加者の話を聴くことに心がけ、食事習慣の改善を実践しているときに声を掛けて応援し寄り添う、その際、しつこくしないことやプレッシャーを感じさせないことにも注意を払った、との声が多くあった。

◇ 食育活動体験会を通して資格者の意識の変化について

[MOA食育資格者の声(一例)]

「人に伝える難しさと共に参加者と一緒に体験する楽しさを学んだ。」

「参加者を応援することで、自分も頑張らなくてはと思え、応援することで参加者から応援してもらえた」

- ・資格者は食育活動体験会を通して、参加者に教えるというよりも、互いが支え合う新たな関係を作る機会として、食育活動を活かしていくことが大切との意識が広がった。

◇ 個人の食育とそれを支える地域の取組について

- ・上記の食育資格者の意識と行動の変化は、個人の食育とそれを進めるための地域の取り組みと環境づくりを進めるとの、食育推進基本計画に挙げられている事項、そのものが、本モデル事業を通して実施することができたと理解することができる。
- ・今回のモデル事業から得たこのことを、今後の食育活動に活かし、食育を進める人を広げ、より一層の多くの消費者へ食育活動を普及していきたい。

10. 消費者ニーズに有効な食育活動体験会～まとめ

(1) 「周知」するセミナーと「実践」するチャレンジシートの活用

今回行った食育活動体験会は、食や農林水産業への理解と日本型食生活の理解と実践について、いずれも効果があることが、アンケート結果から分かった。

目標を大きく超える結果に驚くとともに、このように高い率となったのは、「周知」するセミナーと「実践」するチャレンジシートの活用を、組み合わせて実施したことが、要因のひとつとして上げられる。

セミナーを聞いて学ぶだけでなく、自ら体験する参加型で進めることが大切なことだと分かった。その点から、自ら参加し学ぶ食育活動体験会が良い機会となり、学んだことを実践しようという点ではチャレンジシートがちょうど良いツールとなった。

それに加えて、食育活動体験会を機会に参加者とMOA食育資格者が、市民同士として交流でき、共に支え合う健康なまちづくり、地域活動の促進となった。

このようにできたのは、食育活動体験会を担当し、参加者の学びと実践をサポートしたMOA食育資格者（ボランティア）の働きが大きく、多数の資格者が今回のモデル事業にやりがいを感じ、自らも改めて学び実践する機会となったと語っている。

(2) 世代別の傾向

上記(1)のように周知と実践を組み合わせて進めることで、いずれの世代に対しても高い率で食育を進めることができた。

中でも、本事業の訴求対象者として取り上げた、高齢者と子育て世代、若者について、結果を整理する。

① 高齢者

各項目において、他の年代と同等の結果となり、今回の食育活動体験会は適応した内容であった。アンケート調査の結果から、高齢者が学び実践しようとする意欲が高く、他者から与えられるばかりでなく、自分にも何かできる役に立てることをしたい、との参加意欲や協力意識が強いことがわかった。

特に、生活習慣の改善について「現状を見直したい」「一人では続けられないけど、励ましてくれたので楽しくできた」。また「自分にも何か協力できることがあれば一緒にやってみたい」との声も多く寄せられ、ここに社会参加への潜在的な意識があり、言い換えればニーズがあることも分かった。

今後はより積極的に、高齢者の意欲を引出し、生活の質や社会とつながる力を高める食育活動をすすめたい。

②子育て世代

子育てが主となる 30 代、40 代については、各項目において、他の年代以上に高率で理解や実践が進む結果となった。

この結果に加えて、参加した子どもの「チャレンジ項目を立てることで目標ができ、みんなで一緒にすることでやる気が起きた」「朝ごはんを食べると調子が良いので続けている」との声は、今後も食育に適した年代が子育て世代であることを端的に表している。

このような結果から、大人と子どもと一緒に、継続的に学べる体験会を増やし、使用する子ども用の教材や食育媒体を開発するなど、より普及性をもって食育活動を拡げていきたい。

③若 者

年代別と職業別の分析結果から、10 代と 20 代の学生において、他の年代や職業の人より意識が弱く、理解と実践につながりにくい傾向が見えた。

しかし、日本型食生活の実践内容の調査結果の、ごはんと野菜の食べる量と回数においては、他の年代、職業以上に、増えた率が高かった。このことから、若者が参加しやすい食育活動体験会を行い、啓発の機会をつくり、そこに参加した後のフォロー次第で、食生活を変えることができると推察できるが、今回は参加者数が少なかったことから、今後の課題としたい。

以上の整理を通して、今後ますます進んでいく少子高齢化社会にあって、第三次食育推進基本計画の重点課題(案)に示されている、若い世代に対する食育の推進、家族形態の多様化等に応じた地域等での食育の推進、食べ物の循環・食文化について理解し取り組む食育の推進、食育の基盤づくりを進める食育活動に尽力していきたい。

11. 本モデル事業を通しての学びと課題

(1) モデル事業を通しての学び

事業の総括にも記載したが、今回のモデル事業は、第二次食育推進基本計画の重点課題に沿って食育活動体験会を開催することで、「食育推進基本計画」の基本的な方針に示された、①「国民の心身の健康増進と豊かな人間形成」と、②「食に関する感謝の念と理解」という2つの重要項目に対して、参加者だけでなく資格者も深めることができたことが大きな成果であった。

また、④「子どもの食育における保護者の役割」については、親子を対象にした食育活動体験会の開催を通して、児童を対象にした元気になる食事法のテキストの必要性に気づかされた。

そして、⑥にある「我が国の伝統的な食文化」に対しては、味噌づくりやコンニャクづくりセミナーを通して、「環境と調和した生産」の重要性と、「食料自給率の向上への貢献」については、生産者と消費者の交流会など、今後の食育活動のあり方も明確にすることができた。

(○付き数字は、食育推進基本計画の基本的な取組方針)

そして、農林水産省の施策にある“生活への定着”を目的に「周知から実践」をテーマにしたのが、食育活動体験会で活用したチャレンジシートによる生活習慣を改善する取り組みであった。

この取り組みについて、参加者からは「自分の生活習慣をチェックする良い機会となった」「一人では続けられないけど“続けよう”と励ましてくれたので一緒に楽しくできた」と、好評の声をいただいた。

また、資格者からは、「一緒にチェックシートを書きましょうから始め、一緒にやりましょう」と声をかけ、「こうした参加者とのコミュニケーションは、とても良いと思う」と、市民が主体的に社会参加し、食育を通じた市民同士の交流を生み、地域コミュニティや健康なまちづくりにつながる具体的な事例となり、本モデル事業を通じた学びがMOAの食育資格者に広がった。

このように、消費者に食育を普及することで、地域社会の環境づくりにもつながり、その一翼を担うのが市民ボランティアとしてのMOA食育資格者であることも、今回の食育活動モデル事業を通して気づかせていただいた。

今後も市民同士が主体性をもって楽しく活動できるように、食育活動体験会を開催し、経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活のできる消費者が増え、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む、健康なひとづくりとまちづくりに寄与する食育活動の広がりを大きな励みに努力していきたい。

(2) 今後の課題

食育活動体験会は「周知から実践」に対して効果的な機会であり、より広くよびかけ、参加する市民を増やしていくことが大切となる。特に、参加意識の弱い人や若者への働きかけを続ける必要がある。

そして、日本型食生活と食生活の改善の「生活への定着」を普及する仕組みづくりに、消費者や生産者と共に食育活動を拡げることが大きな課題となる。

今回、加工体験・見学会と農業体験・見学会は、開催数と参加者が少なかつたため、他の体験会と結果を同等視せず、続けて調査する必要がある。そのためにも、身近な生産者や製造業者との連携も課題となる。

(3) 謝 辞

本年度は初めて、農林水産省の補助事業として食育活動体験会を開催することができ、農林水産省から用意された資料をはじめ参加者募集用のチラシやポスター、会場の看板などを提供することができた。そのことが全国のMOA食育資格者（ボランティア）が実施しやすい環境づくりとなり、実践意欲の盛り上がりにつながった。

また、地方行政も大変協力的であり、開催がスムーズにでき、数多くの会場から、今後このような食育活動体験会を開催して欲しいとの期待の声が上がった。

本モデル事業を通して表れた成果とともに得られた知見、特に消費者ニーズに応じた食育活動が、いかに重要かつ効果的であるかという点については、今後の食育活動を進める上で、大変貴重な経験となった。

このようにできたのは、農林水産省の補助事業として開催できたためであり、関係各位の皆様に御礼申し上げたい。本モデル事業から得られた成果を活かし、今後も食育活動体験会の開催を通して食育を進め、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践し、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む、健康な人づくりとまちづくりに貢献していきたい。

□ 添付資料

食育活動体験会に使用した資料

①食育活動体験会配布資料	83
ア) ごはんを中心とした「日本型食生活」のススメ	83
イ) 「元気になる食事法」概要版パンフレット	84
②元気になる食事法チャレンジシート	85
③参加者用 事前アンケート	88
④参加者用 事後アンケート	89
⑤資格者用 事前アンケート	90
⑥資格者用 事後アンケート	91

①食育活動体験会配布資料

ア) ごはんを中心とした「日本型食生活」のススメ

農林水産省

わかりやすく、実行性の高い「日本型食生活」の推進

○「日本型食生活」については食生活の現状を踏まえ、国民各層が理解しやすく、かつ、実行性が高いものとなるよう推進していく必要

食育基本法（平成17年法律第63号）に基づく、食育推進基本計画において、食生活の改善、生活習慣病の予防、国民の健康増進の観点から、「栄養バランスに優れた日本型食生活の実践を促進する」とされている。



ごはんを中心とした「日本型食生活」のススメ

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスに優れた食生活です。

- ① 「日本型食生活」を一食、一日単位ではなくとも、**数日から一週間の中で組み立てる。**
- ② 日本の気候風土に適した多様性のある食として、地域や日本各地で生産される豊かな食材も使い、健康的で栄養バランスにも優れている。
- ③ 「日本型食生活」の要素は、ごはんと汁にバラエティのあるおかずを組み合わせた「和食」の基本形と言うべきものである。ごはんには麦や雑穀を加えてもよいし、汁にも様々な具を使うことが可能であり、おかずはハンバーグ、野菜、乳製品など様々なものを取り入れることが可能である。
- ④ **ごはんと組み合わせる主菜、副菜などは、家庭での調理のみを前提とせず、中食、冷凍食品、レトルト食品、合わせ調味料などの活用や外食との組み合わせも可能**である。

（平成27年3月 今後の食育推進施策について（最終とりまとめ）より）

ごはんをベースに中食を組み合わせた日本型食生活の例



○平成17年7月、厚生労働省と農林水産省は、1日に「何食」「どれだけ」食べればよいか、望ましい食事のとり方やおよその量をイラストで示した「食事バランスガイド」を決定。



食事バランスガイド

◇ 食育活動で学んだことは、家族で共有しましょう！

83

1) 「元気になる食事法」概要版パンフレット

[表 面]

こころもカラダも元気になる
ライフスタイルを見つけてみよう!!

◆「元気になる食事法」

生命力ある食事を通して、人間に備わっている自然治癒力を活性化し、健康状態を高めようとする食事法です。

◇基本的な考え方

すべての食べ物には、人に有益な栄養素と生命力があり、それが健康な肉体を養い、健康的に生きる力と元気を与えてくれます。

①植物性と動物性の【バランス】

②お米を主食にした【日本型の食事】

③生命力ある【食材の選び方】

④消化機能を働かせる【調理の工夫】

⑤食事の【リズムと量】

⑥食事を【楽しむ】

◇「元気になる食事法」の6ポイント

①食事バランス	植物性食品と動物性食品のバランスがとれた食事にしましょう
②日本型の食事	お米を主食に、おかずは野菜を中心に、魚やお肉を少しにして、豆腐や煮豆などの豆類を取り入れた、日本型の食事にとると良いでしょう 割合例 ごはん5：野菜3：魚・肉 1：まめ類1
③食材の選び方	安全で安心できる地元のものや、旬のもの、新鮮なもの、有機農法や自然農法の農産物など、生命力の強い食材を選びましょう。
④調理の工夫	食べる人の咀嚼力と、消化機能を適度に使う・働かせるように調理を工夫しましょう。また、素材そのものの味を生かした、うす味に心がけましょう。
⑤リズムと量	3食がおいしく食べられるように、食べる量を調節して、適度に噛んで食べましょう。
⑥食事を楽しむ	心と体の栄養になるように、食事は楽しく・おいしく・感謝していただきましょう。

[うら面]

◆食事と運動と休養のバランス

食事・運動・休養は最も基本となる生活習慣です。食事や運動の量は適量にし、疲れた時にはゆっくり休むという生活に心がけましょう。

食事と運動と休養のバランス図

◇運動に対する基本的な考え方

運動には、体力を維持増進するだけでなく、人間が持っている自然治癒力を高め、自然に順応した正常なリズムに身体を回復させてくれる役割があります。日常生活に運動を取り入れ、少し疲れるくらいの適度な運動に心がけましょう。

◆運動による7つの効果

- 肥満や生活習慣病を予防する
- 若さを保つ
- 骨粗しょう症を予防する
- 心肺機能を高める
- ストレス解消・気分転換になる
- 安眠を促す
- 心身が活発になる

※参考資料「健康づくりのための運動指針」

◇休養に対する基本的な考え方

自然と調和した生活のリズムを基本に、休養が一人ひとりの生活習慣に組み込まれることにより、QOL（生活の質）の向上が図られ、健康で豊かな生活の基礎になることとして（しょう）。

◆ストレスを解消する積極的休養法

- 散歩しましょう
- 芸術を楽しみましょう
- 野菜や花を育てましょう
- 家族・友人と旅をしましょう
- 趣味を持ちましょう
- 野外で食事しましょう
- ボランティア活動を楽しみましょう

※参考資料「健康づくりのための休養指針」

◆「元気になる食事法 チャレンジシート」の活用

チャレンジシートを活用して、こころもカラダも元気になるライフスタイルを見つけてみましょう。

セルフチェック
(生活習慣の気づき)

食育セミナー
(食事法の体験)

チャレンジシート
(セルフケア・自励)

※「元気になる食事法」の詳細は、MOA食育資格養成講座で学ぶことができます。
 ※「元気になる食事法」は、一般社団法人MOAインターナショナルの登録商標です。

発行 一般社団法人MOAインターナショナル
 自然食運動推進本部事務局
 静岡県熱海市田原本町9番1号 TEL:0557-84-2266

②元気になる食事法チャレンジシート

元気になる食事法 チャレンジシート 利用者の声

60代 女性
食事は生命力ある食材を重視し、野菜は適量に食べる量を多くしました。気が付いてみると、毎日お通じがあり、気分も良いので喜んでます。

40代 男性
階段を使うなど、歩くことを意識しはじめると、お腹が引っ込んで、ベルトが緩くなってきました。

60代 女性
ストレッチを継続して行うと身体が軽くなりました。また、家族から、「姿勢が良くなったね」と言われるようになりました。

50代 女性
バランスよく食べるようにしたら、お通じが良くなり、吹き出物も少なくなりました。睡眠時間が短いわりに体が軽く、気持ちが軽やかです。毎年夏になるとひじの内側に湿疹が出ますが、今年は出ていません。

50代 男性
食事は塩分控えめ、腹八分を心がけ、夜10時以降はなるべく食べない等、少しずつ意識しました。通勤は、3月中旬から散歩を約1時間、週5日ほど始めました。秋の定期検診では、長年縮んでなかった腰圍が約9cm減り、自分ながら驚いています。血圧も130台に下がりました。

40代 女性
ウエストのきつかった白いパンツが楽々はける気づく体が軽くて、歩くのも重ならなくなりました。食事の気を付けていても、やはり運動が大切だと改めて実感しています。

40代 男性
朝食をパン食からごはん食に変えてから、午前中の疲労感が、少なくなったように感じます。

60代 女性
主人の散歩についていくようになってから、主人との会話が進みました。

※個人の感想であり、チャレンジシートの効果を保証するものではありません。

●問い合わせ先

元気になる食事法 チャレンジシート

作成手順

- 生活習慣のセルフチェックをして、チャレンジシートを作ります
① ② 食事習慣 ⇒ ③ ④ 運動習慣 ⇒ ⑤ ⑥ 休養習慣
- 健康度評価表を作ります
- 元気になるチャレンジ宣言書を作ります
- チャレンジ記録表を付けます
- 1ヶ月経過したら再度セルフチェックをして、振り返ってみましょう

一般社団法人MOAインターナショナル

[食事習慣]

1 食事習慣セルフチェック

【記入方法】 (1) 食事習慣のチェック項目①から⑭のセルフチェックを記入します。
(2) チェック判定Ⅰ/Ⅱ/Ⅲの数を各自入力、合計点数を記入します。
(3) チェック判定Ⅰ/Ⅱ/Ⅲが二つ以上ついた項目のアルファベットに○をつけまます。

	チェック項目	セルフチェック	チェック判定Ⅱ
A	① ご飯などの主食を食べずにおかずだけを食べる時がある	はい	いいえ
	② ③食のうち野菜を食べない時がある	はい	いいえ
	④ 煮豆や納豆、豆腐、みそなど豆製品をあまり食べない	はい	いいえ
B	⑤ 主食はお米よりもパンや麺類が多い	はい	いいえ
	⑥ 魚料理よりもお肉料理をよく食べる	はい	いいえ
	⑦ 単品(ラーメンカレーオムライスなど)で済ませることが多い	はい	いいえ
C	⑧ 食べる食材の種類が少なく、同じものを食べていることが多い	はい	いいえ
	⑨ インスタントやレトルト食品、加工食品をよく食べる	はい	いいえ
	⑩ 化学肥料や農薬、添加物をあまり気にしていない	はい	いいえ
D	⑪ 辛い・濃厚・はきりした味付けが好き	はい	いいえ
	⑫ インスタントだしや調味料(○○の素)をよく使う	はい	いいえ
	⑬ 食材を細かく刻む、柔らかくなるまで火を通すことが多い	はい	いいえ
E	⑭ 朝食を抜く、欠食することが多い	はい	いいえ
	⑮ 食事時間が不規則である	はい	いいえ
	⑯ お腹が空いていないのに食べる、満腹になるまで食べる	はい	いいえ
F	⑰ 新聞を読みながらなど、何かしながら食べることが多い	はい	いいえ
	⑱ 食べる時間が10分以内で、早食いである	はい	いいえ
	⑲ 苦手な食べ物が多く、食事を残すことが多い	はい	いいえ

2 食事習慣チャレンジシート

【記入方法】 [はい]が二つ以上ついた項目の改善目標欄①から⑭の中から、挑戦してみよう、という項目に○印をつけまます。

改善目標	チャレンジ項目
バランスに気をつけましょう!! ① ご飯はお茶碗に軽く1杯は最低食べるようにする ② 毎食、野菜を食べる ③ 魚、お肉は合わせて、一日手のひら分くらいの量を目安にする ④ 煮豆や納豆、みそなどの豆製品を一日に1食取り入れる	
日本型食事をしましょう!! ① お米を一日2食は食べるようにする ② 主食・主菜・副菜がそろえるようにする ③ お肉よりも魚料理を多くする ④ 揚げ物や炒め物は1食1品にする	
生命力あふれる食材を選びましょう!! ① 旬の食材を食べて、味を知る ② なるべく地元産の食材を使用する ③ 手作り料理を心がける ④ 化学肥料や農薬・食品添加物の少ないものを選ぶ	
素材を活かした調理をしましょう!! ① 薄味を心がける ② だしをとるように心がける ③ 食材を少し大きめに切る ④ 少し固めの食材(ごぼうなどの根菜やきのこ類)を混ぜる	
リズムと量を考えてみましょう!! ① 朝食を抜かない ② 寝る2時間前は食べない ③ 食べ過ぎない ④ お腹が空いてから食べる	
食事を楽しみましょう!! ① ながら食いをやめる ② 食器やランチョンマット、お花を飾る、音楽を流すなどして楽しむ ③ 家族みんなで食べる ④ 煮る、蒸す、炒めるなど工夫して苦手な食べ物を克服する	

チェック判定Ⅰ

「いいえ」の合計

点

次は、3 ④ 運動習慣へ

[運動習慣]

3 運動習慣セルフチェック

お名前

【記入方法】 ① 運動習慣のチェック項目①から⑥のセルフチェックを記入します。
② チェック判定Ⅰ / 「いいえ」の数をぞえ、合計点数を記入します。
③ チェック判定Ⅱ / 「はい」が二つ以上ついた項目のアルファベットに○をつけます。

	チェック項目	セルフチェック	チェック判定Ⅱ
A	① 休日は家でゴロゴロしていることが多い	はい	いいえ
	② 体ががたい	はい	いいえ
	③ 体を動かすことが好きではない	はい	いいえ
B	④ 歩くよりも車や電車など乗り物で移動することが多い	はい	いいえ
	⑤ 階段よりもエレベーターやエスカレーターをよく利用する	はい	いいえ
	⑥ 冷え性である	はい	いいえ
C	⑦ ヒールや革靴など長時間歩みにくい靴をよく履いている	はい	いいえ
	⑧ 姿勢があまりよくない	はい	いいえ
	⑨ 動きやすい服装よりもおしゃれ優先で服装を選ぶ	はい	いいえ
D	⑩ 1日だいたいどれだけ(何歩)歩いているかわからない	はい	いいえ
	⑪ 1日に運動や通学、買い物などで歩く時間は30分以内	はい	いいえ
	⑫ 散歩をする習慣がない	はい	いいえ
E	⑬ 新聞やリモコンなどは自分の手の届くところに置いてある	はい	いいえ
	⑭ 家事や身の回りのことなどは、人に頼むことが多い	はい	いいえ
	⑮ デスクワークが多い	はい	いいえ
F	⑯ 運動をする習慣がない	はい	いいえ
	⑰ 一緒に運動や散歩ができる家族や友人が周りにいない	はい	いいえ
	⑱ 趣味や地域行事など仕事以外の集会に参加していない	はい	いいえ



チェック判定Ⅰ		点
「いいえ」	の合計	

4 運動習慣チャレンジシート

【記入方法】 「はい」が二つ以上ついた項目の改善目標欄①から⑥の中から、「挑戦してみよう」という項目に○印をつけます。

	運動習慣改善目標欄	チャレンジ項目
家や職場で運動量を増やしましょう!!	① 毎日掃除や整理整頓をする ② 体を大きく動かして、毎日家事をする ③ 職場で足や体を伸ばしたりして、体を動かす ④ 昼休みには会社の周りを散歩する	
普段の生活の中で運動量を増やしましょう!!	① 買いだめせず、毎日必要なものだけ買う ② 電車やバスは、目的地のひと駅前で降りて歩く ③ エレベーターやエスカレーターは使わずに、階段を利用する ④ 休日も車は使わず、自転車や徒歩で移動する	
動きやすい服装をしましょう!!	① ウォーキングシューズなどの歩きやすい鞋を用意する ② トレーニングウェアなどの動きやすい服を用意する ③ 汗拭きタオルや水分補給用の水筒などを用意する ④ 服は取り出しやすいところへ、靴は玄関に置く	
自分の運動量を把握しましょう!!	① 部屋の掃除など、家事の時間を計る ② 通勤・通学・買い物などで歩いている時間を計る ③ 方歩計で歩数を計る(体を歩いた日と歩かない日とを比べる) ④ 子どもと体を動かして遊ぶなど、体を動かした時間を計る	
運動で体質改善をしましょう!!	① 朝・昼・晩、背筋を伸ばして、姿勢を直す ② テレビやラジオをつけて、体操をする ③ スクワットのように体の上げ下ろしなどをして、高カトレニングをする ④ 腕、足腰、体を伸ばして、ストレッチをする	
一緒に運動できる仲間づくりをしましょう!!	① 1週間もしくは1ヶ月単位で、体を動かす予定を立て、時間を作る ② 運動する仲間を作る ③ 運動を通して出会う人に挨拶をする ④ 町内会など地域の行事に参加してみる	

裏面の、5 6 休養習慣へ

[休養習慣]

5 休養習慣セルフチェック

お名前

【記入方法】 ① 休養習慣のチェック項目①から⑥のセルフチェックを記入します。
② チェック判定Ⅰ / 「いいえ」の数をぞえ、合計点数を記入します。
③ チェック判定Ⅱ / 「はい」が二つ以上ついた項目のアルファベットに○をつけます。

	チェック項目	セルフチェック	チェック判定Ⅱ
A	① 昼間によく眠くなる	はい	いいえ
	② 朝の目覚めが悪い	はい	いいえ
	③ からだが重だるい	はい	いいえ
B	④ 夜ふかしをする方だ	はい	いいえ
	⑤ 夕方によくつれた寝をする	はい	いいえ
	⑥ 夜中によく目が覚める	はい	いいえ
C	⑦ 生活にゆとりが無く、いつも肩がにせがされている感じがする	はい	いいえ
	⑧ 仕事が興味ない	はい	いいえ
	⑨ 人から頼み事をされると断れない	はい	いいえ
D	⑩ お酒を飲まないし眠れない	はい	いいえ
	⑪ たばこを吸っている	はい	いいえ
	⑫ 寝る直前まで食べている	はい	いいえ
E	⑬ ストレス解消法を持っていない	はい	いいえ
	⑭ 悩みを相談する相手がない	はい	いいえ
	⑮ 人と話すよりも一人でいる方が案である	はい	いいえ
F	⑯ 何もする気が起こらない	はい	いいえ
	⑰ 趣味が楽しくなくなった	はい	いいえ
	⑱ 笑ったり感動したりすることが少ない	はい	いいえ



チェック判定Ⅰ		点
「いいえ」	の合計	

6 休養習慣チャレンジシート

【記入方法】 「はい」が二つ以上ついた項目の改善目標欄①から⑥の中から、「挑戦してみよう」という項目に○印をつけます。

	休養習慣改善目標欄	チャレンジ項目
睡眠をしっかりとりましょう!!	① 忙しい人は、6時間は寝るようにしましょう ② 遅くても12時には寝る ③ お風呂に入ったり、家族とお話してリラックスする ④ 休日にはゆっくり寝る	
睡眠の質を見直しましょう!!	① 夜10時には床につく ② 夕食は夜8時までに済ませる ③ 昼寝は30分までにする ④ なるべく暗くして寝る	
ストレス解消法を見つけましょう!!	① 好きな音楽を聴く ② 自然の景観や花、美術館などを眺める ③ 電話をかけて親戚や友人と話す。ご近所に挨拶をする ④ 無茶な飲食をするのではなく、自分にできるストレス解消法を見つける	
ストレス解消法を見直しましょう!!	① お酒の買い置きを止める。買う時には1回分飲の量にする ② 無意識にたばこに火をつけたいよう、たばこは手の届かない所に置く ③ お菓子の買い置きを止める。買う時には一つ、もしくは少量サイズにする ④ 友達やペットとの散歩、簡単な運動などをする	
ゆとりをもつようにしましょう!!	① 見たい番組以外の時間はテレビを消す ② やりたいことや趣味の時間を作る ③ 四季を楽しむ小旅行をする ④ ボランティア活動をする	
自分を大切にしましょう!!	① 自分の気持ちを大切にする ② 自分の悪いところをお花や自然に語りかけてみる ③ 自分の気持ちや、やりたいことを書いてみる ④ 思っていることを言葉に出してみる	

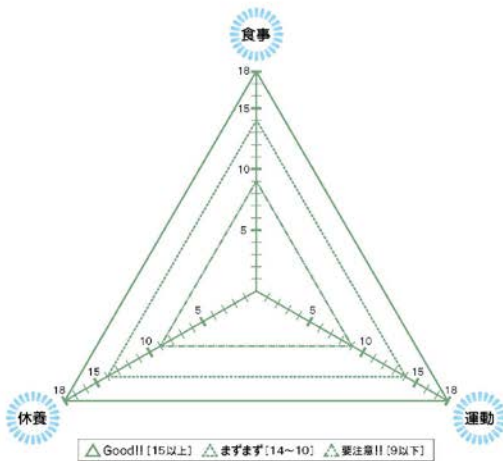
次は 7 健康度評価表
8 チャレンジ宣言書へ

7 健康度評価表

【記入方法】(1) 各セルフチェックのチェック判定1でかぞえた「いいえ」の数が得点です。
 (2) 健康度評価表に点数を記入し、それぞれの点数と同じメモリに点を打ち、線で結んで三角形を作ります。

お名前 _____ 性別 男・女 _____ 市区町村 _____
 年代 10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代 _____ 職業 会社員・パート・主婦・学生・無職・その他 _____

	食事	運動	休養
作成した日の 点数	点	点	点
1ヶ月後の 点数	点	点	点



8 元気になるチャレンジ宣言書

【記入方法】(1) 食事・運動・休養のチャレンジシートでつけた①印の中から、「これから出発」という項目をひとつ選んで記入しよう。
 (2) 立会人とは、あなたを応援してくれる方です。身近な人にお願いをしましょう。
 (3) 4つ目の項目欄は自由にお使いください。(食事と運動と休養のほかに習慣化したいことなど)

私は、____年____月____日より、私が立てたチャレンジ項目

【食 事】 _____

【運 動】 _____

【休 養】 _____

【 _____ 】 _____

を実行することを宣言します。氏名 _____

立会人 _____

ごほうびプラン

- 上記のチャレンジ項目が、継続してできたら自分へごほうびをあげましょう
- できたことをイメージして、自分へのごほうびを書いてみましょう

例) 1ヶ月できたら映画に出かける
 3ヶ月できたらコンサートへ出かける

【1ヶ月目のごほうび】 _____

【3ヶ月目のごほうび】 _____

【6ヶ月目のごほうび】 _____

9 チャレンジ記録表

● チャレンジシートは、毎日付けることで習慣化していく、意識も変わってきます。でも、無理は禁物。ご自身の体調に合わせて、無理のないようにしましょう。

● 歩数欄は、歩数計をお持ちの方は歩数計の歩数をお持ちでない方は、10分で約1000歩を目安に記入してみましょう。

● 始めてから1ヶ月が経過したら、もう一度、食事と運動と休養習慣のセルフチェックをして、健康度評価表の「1ヶ月後の点数」に記入し、どう変化したかを見比べてみましょう。

月日	チャレンジ項目			歩数 (毎日測定)	体重 (毎日測定)	腹囲 (週1回測定)	メモ
	食事	運動	休養				
1	/			歩	kg	cm	
2	/			歩	kg	cm	
3	/			歩	kg	cm	
4	/			歩	kg	cm	
5	/			歩	kg	cm	
6	/			歩	kg	cm	
7	/			歩	kg	cm	
8	/			歩	kg	cm	
9	/			歩	kg	cm	
10	/			歩	kg	cm	
11	/			歩	kg	cm	
12	/			歩	kg	cm	
13	/			歩	kg	cm	
14	/			歩	kg	cm	
15	/			歩	kg	cm	
16	/			歩	kg	cm	
17	/			歩	kg	cm	
18	/			歩	kg	cm	
19	/			歩	kg	cm	
20	/			歩	kg	cm	
21	/			歩	kg	cm	
22	/			歩	kg	cm	
23	/			歩	kg	cm	
24	/			歩	kg	cm	
25	/			歩	kg	cm	
26	/			歩	kg	cm	

月日	チャレンジ項目			歩数 (毎日測定)	体重 (毎日測定)	腹囲 (週1回測定)	メモ
	食事	運動	休養				
27	/			歩	kg	cm	
28	/			歩	kg	cm	
29	/			歩	kg	cm	
30	/			歩	kg	cm	
31	/			歩	kg	cm	

【1ヶ月間を振り返りましょう】

① 頑張ったこと、工夫したこと

② 身体の変化や気づいたこと

※記録はかぎりです。新しいチャレンジシートで、もう一度チャレンジしてみましょう。

9 チャレンジ記録表 記入例

月日	チャレンジ項目			歩数 (毎日測定)	体重 (毎日測定)	腹囲 (週1回測定)	メモ
	食事	運動	休養				
10/15	○	△	△	一歩	68 kg	83 cm	歩数計を買って来た
10/16	○	△	×	3908歩	— kg	cm	歩数が少ない……びっくり
10/17	○	○	○	7155歩	67.8 kg	cm	仕事が早く終わったので、ウィンドショッピング
10/18	△	○	○	5670歩	67.8 kg	cm	
10/19	×	△	△	3672歩	— kg	cm	飲み会
10/20	○	△	△	一歩	68.4 kg	cm	飲み会は夜を付けよう→明日から頑張る!
10/21	○	△	△	5歩	68.0 kg	83 cm	天気がいいので、歩いて買物へ
10/22	○	△	×	8歩	67.8 kg	cm	チャレンジ中に工夫、努力したことや気づいたこと、気持ちの変化など、自由に記入。
10/23	○	△	△	5008歩	67.8 kg	cm	
10/24	△	○	△	5008歩	67.6 kg	cm	

③参加者用 事前アンケート

【事前／参加者用】

平成 27 年度 消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業
事前アンケート

この度は、農林水産省の食育モデル事業の一環として開催する食育活動体験会にご参加をいただき、ありがとうございます。
本活動が、皆様の食生活にどのような影響をもたらすかを調査するため、ご参加の前後にアンケートを実施しております。ご協力の程お願いします。
※頂いたアンケートは後日集計した結果を農林水産省へ報告し、今後の食育活動の参考にさせていただきます。

一般社団法人MOAインターナショナル

Q1. ご自身のことについてお聞かせします。

(1) あなたのお住まいについて教えてください。
_____ 都道府県 _____ 市区町村

(2) あなたの性別について教えてください。(どちらかに○)
イ) 男 ロ) 女

(3) あなたの年代について教えてください。(あてはまるものに○)
イ) 10代 ロ) 20代 ハ) 30代 ニ) 40代 ホ) 50代
ヘ) 60代 ト) 70代 チ) 80代以上

(4) あなたの世帯状況は、次のうちどれですか。(あてはまるものに○)
イ) 一人暮らし ロ) 夫婦2人 ハ) 親と子ども ニ) 3世代同居
ホ) その他

(5) 職業について教えてください。(あてはまるもの1つに○)
イ) 勤め(金日)
ロ) 勤め(パート・アルバイト)
ハ) 自営業
ニ) 学生
ホ) 専業主婦
ヘ) 無職
ト) その他

1

【事前／参加者用】

(6) あなたのお通じの状況について教えてください。(あてはまるもの1つに○)
イ) ほぼ毎日ある
ロ) 2～3日に1回程度
ハ) 4日以上に1回程度

(7) あなたが過去1年間に、食育セミナーや料理教室などの食育活動へ参加した回数をお教えてください。(あてはまるもの1つに○)
イ) 1回 ロ) 2回 ハ) 3回以上 ニ) なし

(8) あなたがこれから参加する、食育活動体験会は何ですか。(あてはまるもの1つに○)
イ) 食育セミナー ロ) 料理講習会 ハ) 食文化体験セミナー
ニ) 農業体験・見学会 ホ) 加工体験・見学会

(9) あなたは、食生活を改善したいと思いませんか。(あてはまるもの1つに○)
イ) とてもそう思う
ロ) ややそう思う
ハ) どちらとも言えない
ニ) あまり思わない
ホ) まったくそう思わない

Q2. あなたは「日本型食生活」をご存じですか。(あてはまるもの1つに○)
イ) 内容を含めて知っている
ロ) 言葉は聞いたことがある
ハ) 知らなかった

2

【事前／参加者用】

Q3. あなたは、ごはんを主食とした、主菜、副菜のそろった食事を実践していますか。
※主菜とは、魚・肉・卵・大豆製品などのおかず、副菜とは野菜中心のおかず。
(レトルト食品や冷凍食品の利用、外食なども含みます)
(あてはまるもの1つに○)
イ) ほとんど実践している
ロ) 1日に2食程度実践している
ハ) 1日に1食程度実践している
ニ) 週に何度か実践している
ホ) ほとんど実践していない

Q4. あなたは、食材に地産産物や国内産のものを意識して使っていますか。
(あてはまるもの1つに○)
イ) 意識している
ロ) 少し意識している
ハ) あまり意識していない
ニ) 意識していない

Q5. あなたは田植え、稲刈り、野菜の収穫など、農林漁業の体験に興味はありますか。
(どちらかに○)
イ) ある
ロ) ない

Q6. あなたはこれまでに、農林漁業の体験に参加したことがありますか。
(どちらかに○)
イ) ある
ロ) ない

3

【事前／参加者用】

Q7. 食事習慣のセルフチェックをしてみましょう。

1 食事習慣セルフチェック

記入方法: ①食事習慣のチェック項目②から⑧のセルフチェックを記入します。
③チェック判定I(「はい」)の数を数え、合計点数を記入します。
④チェック判定II(「はい」)が二つ以上あった項目のアルファベットを○をつけます。

	チェック項目	セルフチェック	チェック判定II	
A	①ご飯などの主食を食べずに、おかずだけを食べる時がある	はい いいえ	はい いいえ	A
	②け食のうち野菜を食べない時がある	はい いいえ	はい いいえ	
	③煮豆や納豆、豆腐、みそなど豆製品をあまり食べない	はい いいえ	はい いいえ	
B	④主食はお米よりもパンや麺類が多い	はい いいえ	はい いいえ	B
	⑤食料品よりもお肉料理をよく食べる	はい いいえ	はい いいえ	
	⑥単品(ラーメン・カレー・オムライスなど)で済ませることが多い	はい いいえ	はい いいえ	
C	⑦食べる食材の種類が少なく、同じものを食べていることが多い	はい いいえ	はい いいえ	C
	⑧インスタントやレトルト食品、加工食品をよく食べる	はい いいえ	はい いいえ	
	⑨化学肥料や農薬、添加物をあまり気にしていない	はい いいえ	はい いいえ	
D	⑩辛い・濃厚・はっきりした味付けが好き	はい いいえ	はい いいえ	D
	⑪インスタントだしや調味材料(〇の素)をよく使う	はい いいえ	はい いいえ	
	⑫食材を細かく刻む、柔らかくなるまで火を通すことが多い	はい いいえ	はい いいえ	
E	⑬朝食を抜く、欠食することが多い	はい いいえ	はい いいえ	E
	⑭食事時間が不規則である	はい いいえ	はい いいえ	
	⑮お腹が空いていないのに食べる、満腹になるまで食べる	はい いいえ	はい いいえ	
F	⑯新聞を読みながらなど、何かしながら食べることが多い	はい いいえ	はい いいえ	F
	⑰食べる時間が10分以内で、「早食い」である	はい いいえ	はい いいえ	
	⑱着手を食べながら多く、食事を残すことが多い	はい いいえ	はい いいえ	

チェック判定I

「はい」の合計	点
---------	---

ご協力ありがとうございました。

4

④参加者用 事後アンケート

【事後／参加者用】

平成 27 年度 消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業
事後アンケート

この度は、農林水産省の食育モデル事業の一環として開催する食育活動体験会にご参加を頂き、ありがとうございました。
本活動が、皆様の食生活にどのような影響をもたらすのかを調査するため、ご参加の後にアンケートを実施しております。ご協力の程お願い致します。
※頂いたアンケートは後日集計した結果を農林水産省へ報告し、今後の食育活動の参考にさせていただきます。
一般社団法人MOAインターナショナル

Q1. ご自身のことについてお聞きします。

(1) あなたの住まいについて教えてください。
_____ 都道府県 _____ 市区町村

(2) あなたの性別について教えてください。(どちらかに○)
イ) 男 ロ) 女

(3) あなたの年代について教えてください。(あてはまるものに○)
イ) 10代 ロ) 20代 ハ) 30代 ニ) 40代 ホ) 50代
ヘ) 60代 ト) 70代 チ) 80代以上

(4) あなたの世帯状況は、次のうちどれですか。(あてはまるものに○)
イ) 一人暮らし ロ) 夫婦2人 ハ) 親と子ども ニ) 3世代同居
ホ) その他

(5) 職業について教えてください。(あてはまるものに○)
イ) 勤め(全日) ロ) 勤め(パート・アルバイト) ハ) 自営業 ニ) 学生
ホ) 専業主婦 ヘ) 無職 ト) その他

(6) あなたの通勤の状況について教えてください。(あてはまるものに○)
イ) ほぼ毎日ある ロ) 2～3日に1回程度 ハ) 4日以上1回程度

(7) あなたが今回参加した、食育活動体験会は何でしたか。(あてはまるものに○)
イ) 食育セミナー ロ) 料理講習会 ハ) 食文化体験セミナー
ニ) 農業体験・見学会 ホ) 加工体験・見学会

1

【事後／参加者用】

Q2. あなたが作成した「元気になるチャレンジ宣言書」についてお聞きします。

(1) あなたが立てた食事習慣のチャレンジ項目を記入してください。
(_____)
※[A B C D E F]-[1 2 3 4]

(2) チャレンジ項目の実践状況について教えてください。(あてはまるものに1つに○)
イ) はほぼ毎日、実践できた
ロ) 2～3日に1度、実践できた
ハ) 1週間に1度、実践できた
ニ) あまりできなかった

(3) 引き続き食事習慣の改善を継続しようと思えますか。(あてはまるものに1つに○)
イ) とてもそう思う ロ) ややそう思う ハ) どちらとも言えない
ニ) あまり思わない ホ) まったくそう思わない

Q3. あなたが、今回の食育活動体験会に参加して食生活の改善に取り組んだ結果、学んだことや理解が深まったことなど、以下の点についてお答え下さい。

(1) 日本型食生活の理解についてお伺いします。(あてはまるものに1つに○)
イ) より一層理解が深まった
ロ) 少し理解が深まった
ハ) あまり変わらなかった

(2) 日本型食生活の実践についてお伺いします。(あてはまるものに1つに○)
イ) より一層実践が進んだ
ロ) 少し実践が進んだ
ハ) あまり変わらなかった

(3) (2)で「より一層実践が進んだ」「少し実践が進んだ」と回答された方にお伺いします。

① ごはんを食べる量や回数が増えましたか。(あてはまるものに1つに○)
イ) 増えた ロ) 少し増えた ハ) 変わらなかった

② 野菜を食べる量や回数が増えましたか。(あてはまるものに1つに○)
イ) 増えた ロ) 少し増えた ハ) 変わらなかった

2

【事後／参加者用】

(4) 食や農林水産への理解について、お伺いします。(あてはまるものに1つに○)
イ) より一層理解が深まった
ロ) 少し理解が深まった
ハ) あまり変わらなかった

(5) 地産産を含む国内産の食材を積極的に使いたいと思えますか。
(あてはまるものに1つに○)
イ) 思う
ロ) やや思う
ハ) あまり思わない
ニ) 思わない

Q4. あなたが立てた食事習慣のチャレンジ項目が継続できるように、互いに声をかけ合い応援するあり方についてお伺いします。

(1) このような応援のあり方は、良いと思いましたが (あてはまるものに1つに○)
イ) 良い ロ) どちらとも言えない ハ) あまり良くない

(2) (1)で記入した、その理由をお聞かせください
(_____)

Q5. その他、気付いたことや感想、要望など自由にお書きください。

3

【事後／参加者用】

Q6. 食事習慣のセルフチェックをしてみましょう。

1 食事習慣セルフチェック

【記入方法】 (1) 食事習慣のチェック項目①から⑳のセルフチェックの結果を記入します。
(2) チェック判定「いいえ」の数を必ず入力し、合計点数を記入します。
(3) チェック判定「いいえ」が二つ以上ある項目のアルファベットを○をつけず。

	チェック項目	セルフチェック	チェック判定
A	① ご飯などの主食を食べずに、おかずだけを食べている時がある	はい	いいえ
	② 3食のうち野菜を食べない時がある	はい	いいえ
	③ 煮豆や納豆、豆腐、みそなど豆製品をあまり食べない	はい	いいえ
B	④ 主食はお米よりもパンや雑穀が多い	はい	いいえ
	⑤ 魚料理よりもお肉料理をよく食べる	はい	いいえ
	⑥ 菓子(フレンチ・カンパニー・アイスなど)で満たせることが多い	はい	いいえ
C	⑦ 食べる食料の種類が少なく、同じものを食べていることが多い	はい	いいえ
	⑧ インスタントやレトルト食品、加工食品をよく食べる	はい	いいえ
	⑨ 化学調味料や農薬、添加物をあまり気にしていない	はい	いいえ
D	⑩ 辛い・濃厚・はっきりした味が好み	はい	いいえ
	⑪ インスタントだしや調味料(〇〇の素)をよく使う	はい	いいえ
	⑫ 食料を確かめ、まらなくなるまで火を通すことが多い	はい	いいえ
E	⑬ 朝食を抜く、欠食することが多い	はい	いいえ
	⑭ 食事時間が不規則である	はい	いいえ
	⑮ お腹が空いていないのに食べる、満腹になるまで食べる	はい	いいえ
F	⑯ 新聞を読みながらなど、何かしながら食べることが多い	はい	いいえ
	⑰ 食べる時間が10分以内で、「早食い」である	はい	いいえ
	⑱ 苦手な食べ物が多く、食事を残すことが多い	はい	いいえ

セルフチェック	
「いいえ」の合計	点

ご協力ありがとうございました。

4

⑤資格者用 事前アンケート

【事前/食育資格者用】

平成 27 年度 消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業
事前アンケート

この度は、農林水産省の食育モデル事業にご協力をいただき、ありがとうございます。
本活動が、参加者だけでなく資格者の皆様にも、どのような影響をもたらすのかを調査する為
開催前後にアンケートの記入をお願いしております。ご協力の程お願致します。
※頂いたアンケートは後日集計した結果を農林水産省へ報告し、今後の食育活動の参考にさせていただきます。

一般社団法人MOAインターナショナル

Q1. 資格者ご自身の状況についてお聞きします。

(1) 現在お持ちの食育関係の資格について教えてください。(あてはまるものに○)
イ) MOA 食育推進員である
ロ) MOA 食育指導員である
その他の食に係る資格 ハ) 管理栄養士、ニ) 栄養士、ホ) 調理師、ヘ) 食生活改善推進員、ト) その他 ()

(2) お住まいについて教えてください。
_____ 都道府県 _____ 市区町村

(3) あなたの性別について教えてください。(どちらかに○)
イ) 男 ロ) 女

(4) あなたの年代について教えてください。(あてはまるものに○)
イ) 10代 ロ) 20代 ハ) 30代 ニ) 40代 ホ) 50代
ヘ) 60代 ト) 70代 チ) 80代以上

(5) あなたの世帯状況は次のうちどれですか。(あてはまるものに○)
イ) 一人暮らし
ロ) 夫婦 2人
ハ) 親と子ども
ニ) 3世代同居
ホ) その他

1

【事前/食育資格者用】

(6) 職業について教えてください。(あてはまるもの1つに○)
イ) 勤め(全日)
ロ) 勤め(パート・アルバイト)
ハ) 自営業
ニ) 学生
ホ) 専業主婦
ヘ) 無職
ト) その他

(7) あなたののお通じの状況について教えてください。(あてはまるもの1つに○)
イ) ほぼ毎日ある
ロ) 2～3日に1回程度
ハ) 4日以上1回程度

(8) あなたが今回開催する、食育活動は何ですか。(あてはまるもの1つに○)
イ) 食育セミナー
ロ) 料理講習会
ハ) 食文化体験セミナー
ニ) 農業体験・見学会
ホ) 加工体験・見学会

(9) あなたは、食生活を改善したいと思いませんか。(あてはまるもの1つに○)
イ) とてもしよう
ロ) ややそう思う
ハ) どちらとも言えない
ニ) あまり思わない
ホ) まったくそう思わない

Q2. あなたは「日本型食生活」をご存じですか。(あてはまるもの1つに○)
イ) 内容を含めて知っている
ロ) 言葉は聞いたことがある
ハ) 知らなかった

2

【事前/食育資格者用】

Q3. あなたは、ごはんを主食とした、主菜、副菜のそろった食事を実践していますか。
※主菜とは、魚・肉・卵・大豆製品などのおかず、副菜とは野菜中心のおかず。
(レトルト食品や冷凍食品の利用、外食なども含みます)
(あてはまるもの1つに○)
イ) ほとんど実践している
ロ) 1日に2食程度実践している
ハ) 1日に1食程度実践している
ニ) 週に何度か実践している
ホ) ほとんど実践していない

Q4. あなたは、食材に地産産物や国内産のものを意識して使っていますか。
(あてはまるもの1つに○)
イ) 意識している
ロ) 少し意識している
ハ) あまり意識していない
ニ) 意識していない

Q5. あなたは田植え、稲刈り、野菜の収穫など、農林漁業の体験に興味はありますか。
(どちらかに○)
イ) ある
ロ) ない

Q6. あなたはこれまでに、農林漁業の体験に参加したことがありますか。(どちらかに○)
イ) ある
ロ) ない

Q7. 参加者の食生活が改善・継続するよう、どのように応援しますか？(複数回答可)
イ) 食った時に「続けていますか？」など、声をかける
ロ) 電話やメールで連絡し、応援する
ハ) 自分のチャレンジ記録表を見せて話し合う
ニ) 継続できない場合は、あまり無理をしないよう見守る
ホ) その他 ()

3

【事前/食育資格者用】

Q8. 食事習慣のセルフチェックをしてみましょう。

1 食事習慣セルフチェック

【記入方法】 (1) 食事習慣のチェック項目①から⑩のセルフチェックを記入します。
(2) チェック判定「はい/いいえ」の数を記入し、合計点数を記入します。
(3) チェック判定「はい」が二つ以上あった項目のアルファベットを○に囲みます。

チェック項目		セルフチェック	チェック判定
A	① ご飯などの主食を食べずに、おかずだけを食べる時がある	はい いいえ	A
	② 3食のうち野菜を食べない時がある	はい いいえ	
	③ 煮豆や納豆、豆腐、みそなど豆製品をおまじ食べない	はい いいえ	
B	④ 主食はお米よりもパンや麺類が多い	はい いいえ	B
	⑤ 魚料理よりもお肉料理をよく食べる	はい いいえ	
	⑥ 単品(ラーメン/カレー/オムライスなど)で済ませることが多い	はい いいえ	
C	⑦ 食べる食材の種類が少なく、同じものを食べていることが多い	はい いいえ	C
	⑧ インスタントやレトルト食品、加工食品をよく食べる	はい いいえ	
	⑨ 化学調味料や農薬、添加物をおまじしていない	はい いいえ	
D	⑩ 辛い・濃厚はきりりした味が好き	はい いいえ	D
	⑪ インスタントだしや調味料(〇の薬)をよく使う	はい いいえ	
	⑫ 食材を細かく刻む、柔らかくなるまで火を通すことが多い	はい いいえ	
E	⑬ 朝食を抜く、欠食することが多い	はい いいえ	E
	⑭ 食事時間が不規則である	はい いいえ	
	⑮ お腹が空いていないのに食べる、満腹になるまで食べる	はい いいえ	
F	⑯ 新陳代謝を高めながらなど、何かしながら食べることが多い	はい いいえ	F
	⑰ 食べる時間が10分以内で、「早食い」である	はい いいえ	
	⑱ 苦手な食べ物が多く、食事を残すことが多い	はい いいえ	

ご協力ありがとうございました。

4

⑥資格者用 事後アンケート

【事後/食育資格者用】

平成 27 年度 消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業
事後アンケート

この度は、農林水産省の食育モデル事業にご協力をいただき、ありがとうございました。本活動が、参加者だけでなく資格者の皆様にも、どのような影響をもたらすのかを調査する為開催にアンケートの記入をお願いしております。ご協力の程お願い致します。

※頂いたアンケートは後日集計した結果を農林水産省へ報告し、今後の食育活動の参考にさせていただきます。

一般社団法人MOAインターナショナル

Q1. 資格者ご自身の状況についてお聞きします。

(1) 現在お持ちの食育関係の資格について教えてください。(あてはまるものに○)
 イ) MOA 食育推進員である
 ロ) MOA 食育指導員である
 その他の食に係る資格 ハ) 管理栄養士、ニ) 栄養士、ホ) 調理師、ヘ) 食生活改善推進員、ト) その他()

(2) お住まいについて教えてください。
 _____ 都道府県 _____ 市区町村

(3) あなたの性別について教えてください。(どちらかに○)
 イ) 男 ロ) 女

(4) あなたの年代について教えてください。(あてはまるものに○)
 イ) 10代 ロ) 20代 ハ) 30代 ニ) 40代 ホ) 50代
 ヘ) 60代 ト) 70代 チ) 80代以上

(5) あなたの世帯状況は次のうちどれですか。(あてはまるものに○)
 イ) 一人暮らし ロ) 夫婦2人 ハ) 親と子ども ニ) 3世代同居
 ホ) その他

(6) 職業について教えてください。(あてはまるもの1つに○)
 イ) 勤め(全日) ロ) 勤め(パート・アルバイト) ハ) 自営業 ニ) 学生
 ホ) 専業主婦 ヘ) 無職 ト) その他

1

【事後/食育資格者用】

(7) あなたのお酒の状況について教えてください。(あてはまるもの1つに○)
 イ) ほぼ毎日ある ロ) 2～3日に1回程度 ハ) 4日以上1回程度

(8) あなたが今回開催した、食育活動は何ですか。(あてはまるもの1つに○)
 イ) 食育セミナー ロ) 料理講習会 ハ) 食文化体験セミナー
 ニ) 農業体験・見学会 ホ) 加工体験・見学会

Q2. あなたが作成した「元気になるチャレンジ宣言書」についてお聞きします。

(1) あなたが立てた食事習慣のチャレンジ項目を記入してください。
 ()
 ※[A B C D E F]-[1 2 3 4]

(2) チャレンジ項目の実践状況について教えてください。(あてはまるもの1つに○)
 イ) ほぼ毎日、実践できた
 ロ) 2～3日に1度、実践できた
 ハ) 1週間に1度、実践できた
 ニ) あまりできなかった

(3) 引き続き食事習慣の改善を実践しようと思えますか。(あてはまるもの1つに○)
 イ) とてもそう思う ロ) ややそう思う ハ) どちらとも言えない
 ニ) あまり思わない ホ) まったくそう思わない

Q3. あなたが、今回の食育活動を通して学んだことや理解が深まったことなど、以下の点についてお答え下さい。

(1) 日本型食生活の理解についてお伺いします。(あてはまるもの1つに○)
 イ) より一層理解が深まった
 ロ) 少し理解が深まった
 ハ) あまり変わらなかった

(2) 日本型食生活の実践についてお伺いします。(あてはまるもの1つに○)
 イ) より一層実践が進んだ
 ロ) 少し実践が進んだ
 ハ) あまり変わらなかった

2

【事後/食育資格者用】

(2) で「より一層実践が進んだ」「少し実践が進んだ」と回答された方にお伺いします。

① ごはんを食べる量や回数が増えましたが。(あてはまるもの1つに○)
 イ) 増えた ロ) 少し増えた ハ) 変わらなかった

② 野菜を食べる量や回数が増えましたが。(あてはまるもの1つに○)
 イ) 増えた ロ) 少し増えた ハ) 変わらなかった

(4) 食や農林水産業への理解について、お伺いします。(あてはまるもの1つに○)
 イ) より一層理解が深まった ロ) 少し理解が深まった ハ) あまり変わらなかった

(5) 地場産を含む国内産の食材を意識的に使いたいと思えますか。
 (あてはまるもの1つに○)
 イ) 思う ロ) やや思う ハ) あまり思わない ニ) 思わない

Q4. 食事習慣の改善に向かって、立てたチャレンジ項目が継続できるように、互いに声をかけ合い応援するあり方についてお伺いします。

(1) 参加者の食生活が改善・継続するよう、どのように応援しましたか?
 イ) 会った時に「続けていますか?」など、声をかけた (複数回答可)
 ロ) 電話やメールで連絡し、応援した
 ハ) 自分のチャレンジ記録表を見せて話し合った
 ニ) 応援していたが継続が難しそうなので、様子を見守ることにした
 ホ) その他()

(2) この応援のあり方は、良いと思えますか。(あてはまるもの1つに○)
 イ) 良い ロ) どちらとも言えない ハ) あまり良くない

(3) (2) で記入した、その理由をお聞かせください
 ()

Q5. その他、気付いたことや感想、要望など自由にお書きください。

3

【事後/食育資格者用】

Q6. 食事習慣のセルフチェックをしてみましょう。

I 食事習慣セルフチェック

【記入方法】 (1) 食事習慣のチェック項目①～⑩から自分のセルフチェックを記入します。
 (2) チェック判定「いい/いえない」の数から総点数を記入します。
 (3) チェック判定「いい」が二つ以上ついた項目のセルフチェックの○を○に入ります。

	チェック項目	セルフチェック	チェック判定II
A	① ご飯などの主食を食べて、おかずや汁物を食べる時がある	はい いえ	A
	② 3食のうち野菜を食べない時がある	はい いえ	
	③ 大豆や納豆、豆乳、みそなど豆製品をあまり食べない	はい いえ	
B	④ 主食はお米よりもパンや雑穀が多い	はい いえ	B
	⑤ 魚料理よりもお肉料理をよく食べる	はい いえ	
	⑥ 単品(ラーメン/カレー/オムライスなど)で済ませることが多い	はい いえ	
C	⑦ 食べる食材の種類が少なく、同じものを食べていることが多い	はい いえ	C
	⑧ インスタントやレトルト食品、加工食品をよく食べる	はい いえ	
	⑨ 化学肥料や農薬、添加物をあまり気にしていない	はい いえ	
D	⑩ 辛い・濃厚・はつぱりした味が好み	はい いえ	D
	⑪ インスタントやレトルト食品、加工食品をよく使う	はい いえ	
	⑫ 食材を細かく刻む、柔らかくなるまで火を通すことが多い	はい いえ	
E	⑬ 朝食を抜く、欠食することが多い	はい いえ	E
	⑭ 食事時間が不規則である	はい いえ	
	⑮ お腹が空いていないのに食べる、満腹になるまで食べる	はい いえ	
F	⑯ 新聞を読みながらなど、何かしながら食べることが多い	はい いえ	F
	⑰ 食べる時間が10分以内で、「早食い」である	はい いえ	
	⑱ 苦手な食べ物が多く、食事を残すことが多い	はい いえ	

チェック判定I	
「いい/いえない」の合計	点

ご協力ありがとうございました。

4

◇本資料の複製、および転載は、必ず一般社団法人MOAインターナショナルの了解を得たうえで行って下さい。

平成 27 年度 農林水産省 補助事業
消費者ニーズ対応型 食育活動モデル事業 報告書

平成 28 年 3 月 印刷

平成 28 年 3 月 発行

発行所 一般社団法人 MOA インターナショナル

発 行 羽根 進

編 集 小菅 豊弘

事務所 〒413-0011 静岡県熱海市田原本町 9 番 1 号

電 話 0557-84-2266

F a x 0557-84-2491

U R L <http://www.moainternational.or.jp>