

平成28年度

果物の消費に関する調査報告書

平成29年2月

公益財団法人中央果実協会

アンケート調査の実施概要	3
調査結果の詳細	
(1) 定量調査結果編	
1 自炊・調理有無	10
2 食材別喫食実態	11
3 くだもの類喫食実態	12
4 現在の食習慣	14
5 現在の健康実態	21
6 現在の健康意識	22
7 食事・食物に関する意識	24
8 幼少期の食実態	27
9 幼少期の親の食事教育	34
10 幼少期の食に関するエピソード	36
11 幼少期の教育機関における食事教育	38
12 果物喫食の増減	41
13 果物喫食増加の理由	42
14 果物喫食減少の理由	43
15 果物喫食増加への自由意見	44
(2) 回答者セグメンテーション編	
1 回答者セグメンテーションの目的	47
2 因子分析について	47
3 非階層クラスタ分析について	47
4 食意識による回答者セグメンテーション	48
5 幼少期の家庭における食育による回答者セグメンテーション	51
6 幼少期の教育機関における食育による回答者セグメンテーション	54
(3) 食育関係者取材編	
食育関係者取材について	59
[取材結果個表1] 保育施設・栄養士	60
[取材結果個表2] 小学校・栄養教諭	63
[取材結果個表3] フードコーディネータ	67
[取材結果個表4] 栄養教諭等長期経験者	71
取材結果のまとめ	74
調査を終えて～提言	77
定量調査 調査票（調査画面）	82
[参考] 摂取頻度	97
[参考] 果物意識	102
資料	巻末

アンケート調査の実施概要

アンケート調査の実施概要

【1】調査目的

全国の消費者を対象に、『食育』の実態把握を軸としたアンケート調査を行い、今後のくだものの消費拡大方策について検討を行うための基礎資料とする。

なお、本調査は、株式会社読売広告社へ委託して実施した。

【2】本調査で把握すべきこと

- ・ 現在の食生活の実態と食意識
- ・ 幼少期における家庭での食育の実態
- ・ 幼少期における教育機関での食育の実態
- ・ くだものの消費増減とその背景

【3】調査方法

（1）調査客体

全国1, 856名を次の①と②に分けて抽出した。

①くだもの積極摂取層

- ・ 調査地域：全国
- ・ 調査対象：上記各地域に居住する満20歳以上34歳未満の男女個人
- ・ 集計・分析者数：合計928名
- ・ 抽出方法：平成22年度国勢調査の地方別人口構成比に合わせて、性・年齢別に割付を行い、事前抽出調査を実施する。

以下の（1）（2）（3）条件全てに該当する者を『くだもの積極摂取層』と定義した。

（1）指定くだもの（りんご/みかん/梨/ぶどう/桃/すいか/メロン/いちご/かき（柿）/キウイフルーツ（国産）/その他、国産のくだもの/輸入の果物類/グレープフルーツ/オレンジ/バナナ/その他、輸入品のくだもの）のうち2品目以上を週に3日以上喫食

（2）意識項目（くだものがない食生活は全く考えられない/親はくだものが大好きである/家には必ずくだものが常備されている/食品の買い物に行く時は、くだものの売り場を必ず覗く/その時々「旬の」くだものを食べるのが楽しみである/食生活のバランスのうえで、くだものは欠かせないと思う/くだものを切ったり、皮をむいたりするのは、わずらわしいと感じる（否定）/家族や、周囲の仲の良い人にもくだものをたべてもらいたいと思っている）のいずれかが2個以上該当（「とてもあてはまる」又は「ややあてはまる」に該当）

1. アンケート調査の実施概要

(3) 対象外条件（あなたご自身がくだものの生産を職業にしている/あなたの同居のご家族が、くだものの生産を職業にしている/あなた及び同居のご家族が、くだものの流通や販売にかかわる職業についている/アレルギーがあり、くだもの（一部品種の場合を含む）を食べることができない）のいずれも非該当

②それ以外層（くだもの積極摂取層以外のくだもの摂取層）

- ・ 調査地域：全国
- ・ 調査対象：上記各地域に居住する満20歳以上34歳未満の男女個人
- ・ 集計・分析者数：合計928名
- ・ 抽出方法：平成22年度国勢調査の地方別人口構成比に合わせて性、年代別に割付を行い、事前抽出調査を実施する。

以下の（１）（２）（３）条件全てに該当する者を『それ以外層』と定義した。

(1) 前項『くだもの積極摂取層』に非該当

(2) 指定くだもの（りんご/みかん/梨/ぶどう/桃/すいか/メロン/いちご/かき（柿）/キウイフルーツ（国産）/その他、国産のくだもの/輸入の果物類/グレープフルーツ/オレンジ/バナナ/その他、輸入品のくだもの）のうち1品目以上を月に1日以上喫食

(3) 対象外条件（あなたご自身がくだものの生産を職業にしている/あなたの同居のご家族が、くだものの生産を職業にしている/あなた及び同居のご家族が、くだもの流通や販売にかかわる職業についている/アレルギーがあり、くだもの（一部品種の場合を含む）を食べることができない）のいずれも非該当

(2) 調査方法

インターネット調査

(3) 調査期間

平成28年9月28日（水）～10月1日（土）

(4) 回収状況

有効票 くだもの積極摂取層：928サンプル

それ以外層：928サンプル

合計：1,856サンプル

(5) 補正（ウェイトバック）

集計・分析にあたり、事前抽出調査で得られた、性別×年代（20～29歳／30～34歳）それぞれの『くだもの積極摂取層』：『それ以外層』の構成比（＝母集団構成比）が、本調査の構成と合わないため、回収済みの標本に対して、母集団構成比と見合う割合になるよう、補正のための計数を掛け合わせる（ウェイトバック）を実施した。

【4】調査項目

(1) 事前抽出調査

- ①食材別喫食実態
- ②果物喫食意識
- ③排除設問（本人・同居家族が果物生産・流通に従事／果物アレルギー）

(2) 生活全般及び食生活

- ①現在の居住形態
- ②自炊・調理有無
- ③食材の購買状況
- ④現在の食習慣
- ⑤現在の健康実態
- ⑥現在の健康意識
- ⑦食事・食物に関する意識

(3) 幼少期における家庭での食育の実態

- ①出身地
- ②親との同居期間
- ③親の職業
- ④幼少期の食実態
- ⑤幼少期の親の食事教育
- ⑥幼少期の食に関するエピソード

(4) 幼少期における教育施設での食育の実態

- ①幼少期の教育機関における食事教育

(5) 果物の消費増減

- ①果物消費の増減
- ②果物喫食増加の理由
- ③果物喫食減少の理由
- ④自由意見

1. アンケート調査の実施概要

【5】回答者プロフィール（構成割合：％）

<性別>

	男性	女性
全体（n=1,856）	40.1	59.9

<年齢>

	20-24歳	25-29歳	30-34歳
全体（n=1,856）	21.9	37.0	41.1

<子供有無>

	子供なし	子供あり
全体（n=1,856）	67.5	32.5

<職業>

	公務員	経営者・役員	会社員（事務系）	会社員（技術系）	会社員（その他）	自営業	自由業	専業主婦（主夫）	パート、アルバイト	学生	その他	無職
全体（n=1,856）	0.8	0.4	13.7	9.7	13.4	2.1	1.3	22.9	15.1	11.5	2.1	7.0

<世帯年収>

	200万円未満	200～400万円未満	400～600万円未満	600～800万円未満	800～1000万円未満	1000～1200万円未満	1200～1500万円未満	1500～2000万円未満	2000万円以上	わからない	無回答
全体（n=1,856）	6.9	22.2	20.2	10.3	4.8	3.2	1.7	0.6	0.3	11.4	18.4

<個人年収>

	200万円未満	200～400万円未満	400～600万円未満	600～800万円未満	800～1000万円未満	1000～1200万円未満	1200～1500万円未満	1500～2000万円未満	2000万円以上	わからない	無回答
全体（n=1,856）	42.4	21.1	9.7	1.9	0.3	0.3	0.1	0.0	0.0	5.8	18.5

<居住地>

	北海道	青森県	岩手県	宮城県	秋田県	山形県	福島県	茨城県	栃木県	群馬県	埼玉県	千葉県
全体（n=1,856）	5.1	0.7	0.7	1.8	0.7	0.4	0.6	2.4	1.5	1.2	5.8	4.4
	東京都	神奈川県	新潟県	富山県	石川県	福井県	山梨県	長野県	岐阜県	静岡県	愛知県	三重県
	11.4	7.8	1.5	0.9	0.9	0.4	0.3	1.3	1.4	2.8	6.1	1.1
	滋賀県	京都府	大阪府	兵庫県	奈良県	和歌山県	鳥取県	島根県	岡山県	広島県	山口県	徳島県
	1.0	2.3	10.9	4.9	1.6	0.8	0.4	0.2	2.1	2.6	0.9	0.4
	香川県	愛媛県	高知県	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	
	0.7	1.0	0.3	4.5	0.5	0.6	1.2	0.5	0.5	0.8	0.5	

*いずれも％、補正（ウエイトバック）後

【6】分析軸について

すべての設問で分析するものは、

- 全体
- 割付（くだもの積極摂取層／それ以外層）
- 割付×性別年代別（上記×性別年代）

とする。

また、上記の他、因子分析＋非階層クラスタ分析による、回答者のセグメンテーションを実施する。この内容については後述する。

【7】果物の消費に関するアンケート調査検討会

本調査の実施にあたって、「果物の消費に関するアンケート調査検討会」に助言をいただいた。

「果物の消費に関するアンケート調査検討会」委員（敬称略）

駒村 研三	一般社団法人日本果樹種苗協会専務理事
海野 浩史	日本園芸農業協同組合連合会参事 兼 資材部長
藤原 葉子	お茶の水女子大学 基幹研究院 自然科学系 教授

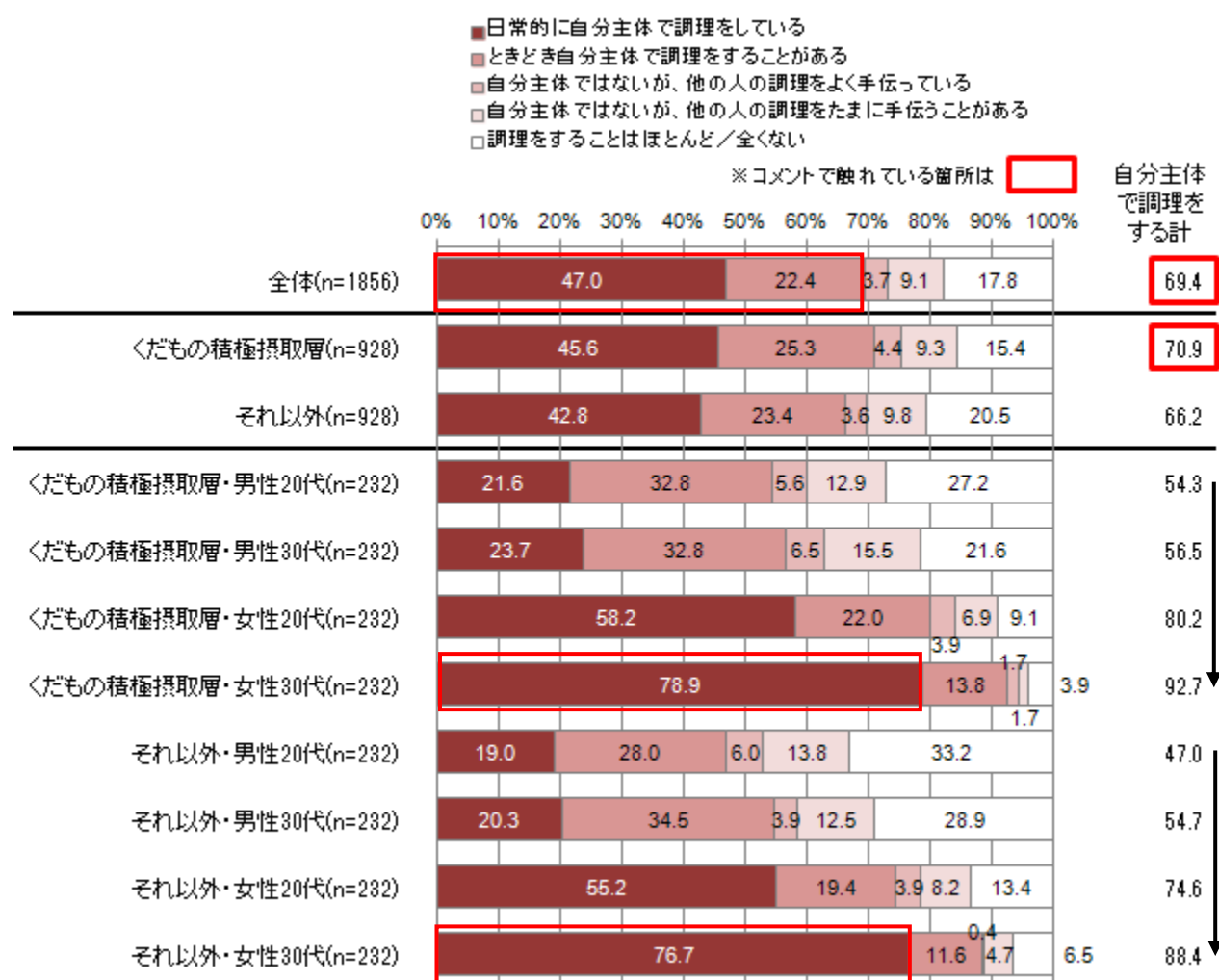
調査結果の詳細

（１）定量調査結果編

1 自炊・調理有無

- 全体では「日常的に自分主体で調理をしている」が47.0%で最も高い。次いで、「ときどき自分主体で調理をすることがある」(22.4%)が続き、自分主体で調理をする計が7割弱を占めた。
- 『くだもの積極摂取層』は自分主体で調理をする割合が、男女別、年代別のいずれでも『それ以外』を上回る。
- 『くだもの積極摂取層・女性30代』では8割近く、『それ以外・女性30代』でも7割後半が「日常的に自分主体で調理をしている」と回答している。
- 『くだもの積極摂取層』『それ以外』のいずれにおいても、『女性30代』『女性20代』『男性30代』『男性20代』の順で、自分主体で調理をする計のスコアが低下している。

Q2. あなたはご自身で、食事の調理をなさいますか。(SA)

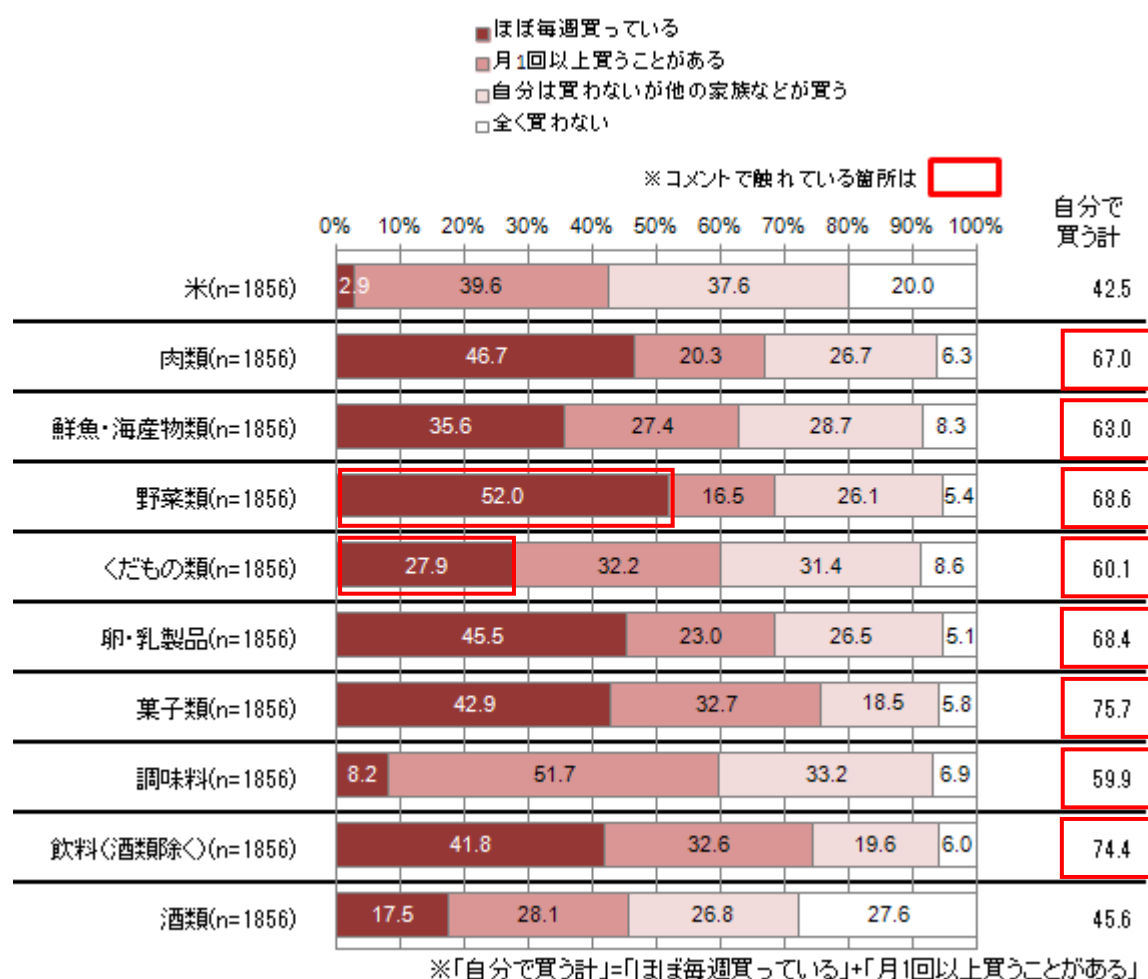


※「自分主体で調理をする計」=「日常的に自分主体で調理をしている」+「ときどき自分主体で調理をすることがある」

2 食材別喫食実態

- 自分で買う計のスコアを食材別に比較すると、最も高いのは『菓子類』の75.7%。以下、『飲料（酒類除く）』（74.4%）、『野菜類』（68.6%）、『卵・乳製品』（68.4%）、『肉類』（67.0%）、『鮮魚・海産物類』（63.0%）の順で続く。『くだもの類』は60.1%で、『調味料』（59.9%）とほぼ同水準となった。
- 『野菜類』は半数以上が「ほぼ毎週買っている」と回答。『くだもの類』を「ほぼ毎週買っている」人は27.9%にとどまった。

Q3. あなたは、ご自身及びご家族で召し上がるための食材を、ご自分で買われていますか。（各SA）



3 くだもの類喫食実態

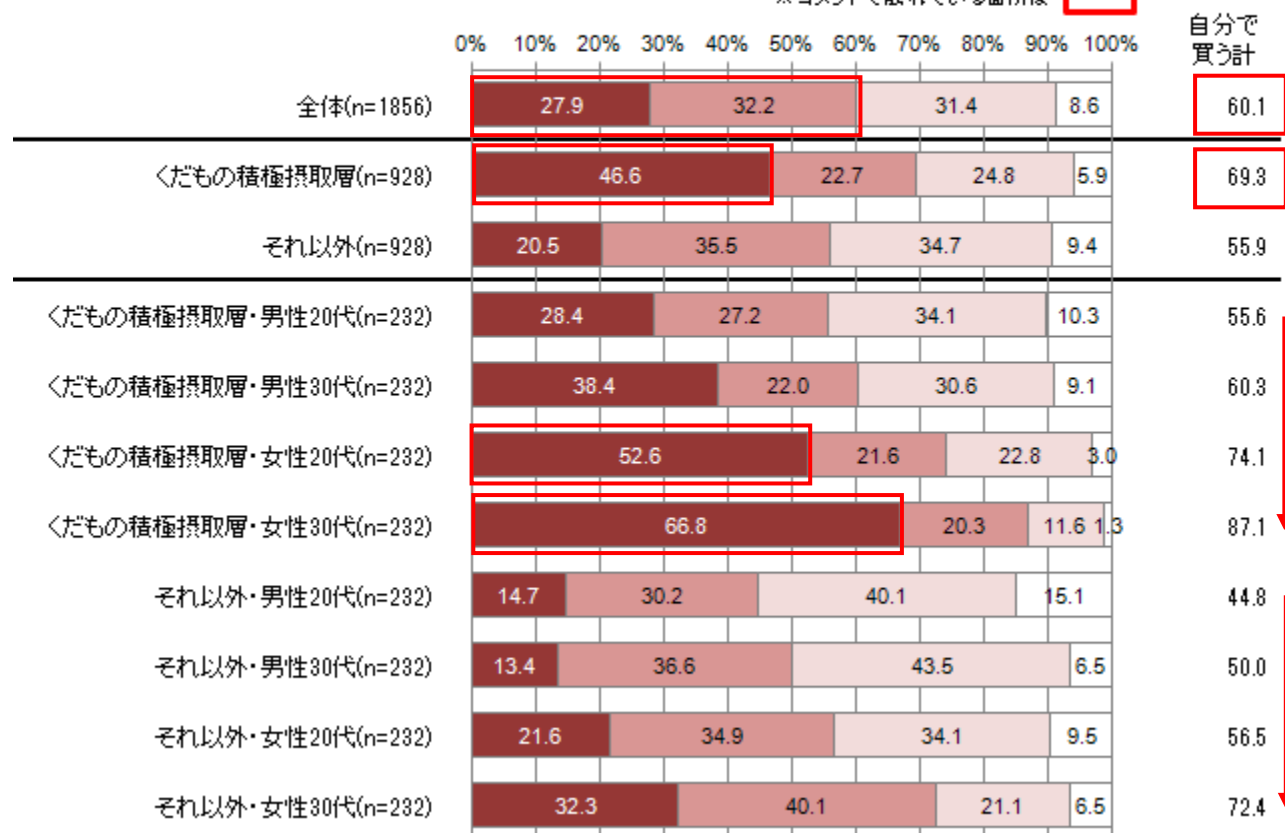
- 全体では「ほぼ毎週買っている」が27.9%、「月1回以上買うことがある」が32.2%で、自分で買う計は60.1%となった。
- 『くだもの積極摂取層』では46.6%が「ほぼ毎週買っている」と回答。自分で買う計は7割弱に及び、『それ以外』を大きく上回っている。
- 『くだもの積極摂取層・女性30代』では6割後半、『くだもの積極摂取・女性20代』でも5割前半が「ほぼ毎週買っている」と回答している。
- 『くだもの積極摂取層』『それ以外』のいずれにおいても、『女性30代』『女性20代』『男性30代』『男性20代』の順で、自分で買う計のスコアが低下している。

Q3. あなたは、ご自身及びご家族で召し上がるための食材を、ご自分で買われていますか。

くだもの類 (SA)

- ほぼ毎週買っている
- 月1回以上買うことがある
- 自分は買わないが他の家族などが買う
- 全く買わない

※コメントで触れている箇所は



※「自分で買う計」=「ほぼ毎週買っている」+「月1回以上買うことがある」

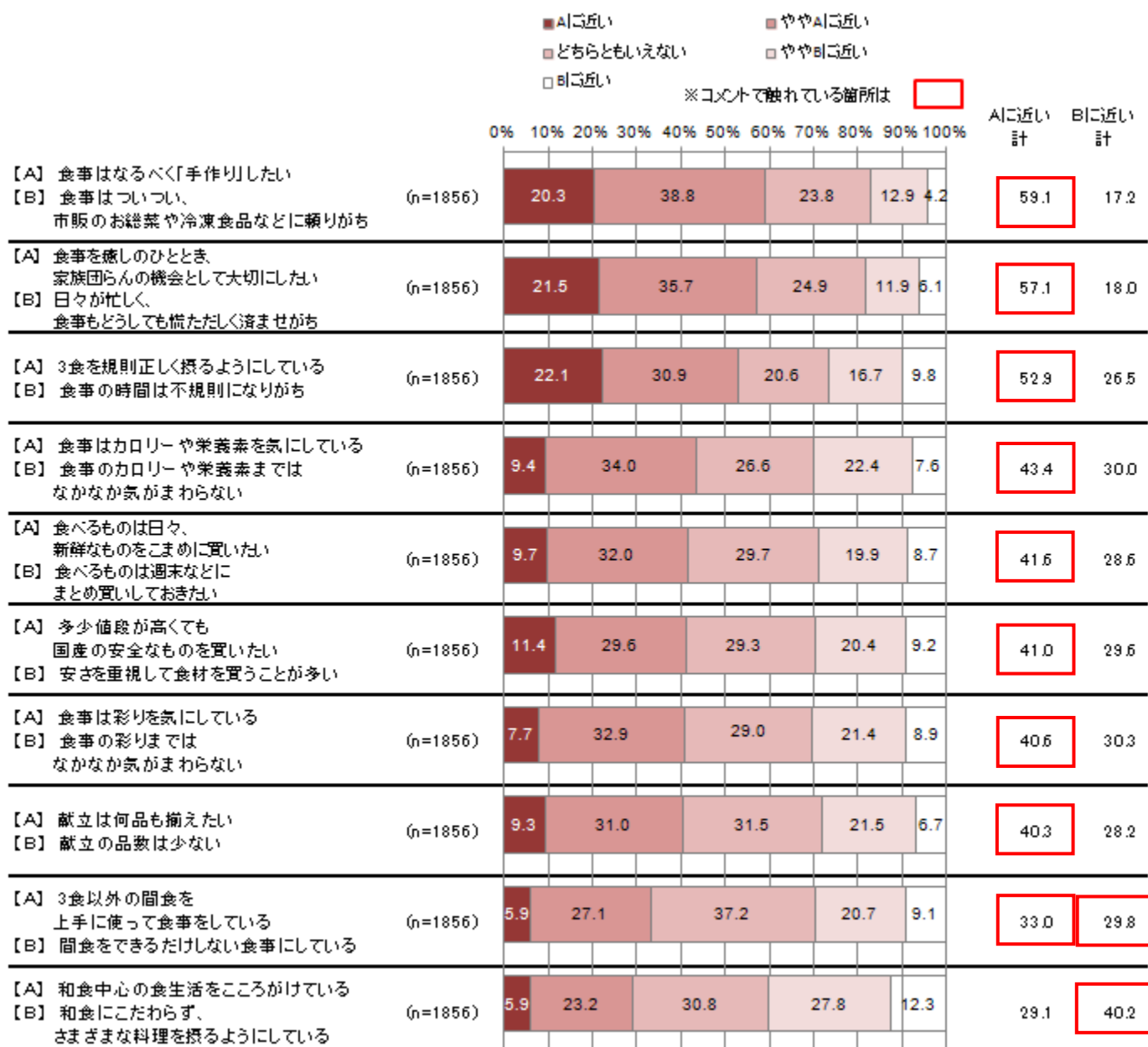
(1. ～3.) 定量調査結果編 まとめ

- 自分主体で調理をする人は7割弱。
→くだもの積極摂取層は、男女別、年代別のいずれでも、『それ以外』を上回る。
 - 「くだもの積極摂取層」は、食材を自分で「ほぼ毎週買っている」人が多い。
→特に、女性の自己購入の比率は注目・維持したい。
-
- ・ 「日常的に自分主体で調理をしている」が4割後半、「ときどき自分主体で調理をすることがある」が2割前半で、自分主体で調理をする人が7割弱を占める。(p10)
 - ・ 『くだもの積極摂取層』は自分主体で調理をする割合が、男女別、年代別のいずれでも『それ以外』を上回る。(p10)
 - ・ くだもの積極摂取層かそれ以外かにかかわらず、女性30代→女性20代→男性30代→男性20代の順で、自分主体で調理をする人の割合が低下している。(p10)
 - ・ 自分で買う食材の割合は『菓子類』『飲料(酒類除く)』『野菜類』などが高く、『くだもの類』60%は『調味料』とほぼ同水準。『くだもの類』を「ほぼ毎週買っている」人は3割弱にとどまる。(p11)
 - ・ くだもの購買頻度の詳細は、「ほぼ毎週」が28%、「月1回以上」が32%。『くだもの積極摂取層』では「ほぼ毎週買っている」が半数近く、特に女性20～30代は5～6割が毎週購入。これに対して、男性では「自分で買う」が低め。(p12)

4-1 現在の食習慣

- 全体では『食事はなるべく「手作り」したい』『食事を癒しのひととき、家族団らんの機会として大切にしたい』『3食を規則正しく摂るようにしている』『食事はカロリーや栄養素を気にしている』『食べるものは日々、新鮮なものをこまめに買いたい』『多少値段が高くて国産の安全なものを買いたい』『食事は彩りを気にしている』『献立は何品も揃えたい』『和食にこだわらず、さまざまな料理を摂るようにしている』が多数派。『3食以外の間食を上手にを使って食事をしている』と『間食をできるだけしない食事をしている』はほぼ拮抗している。
- 『くだもの積極摂取層』では、『3食以外の間食を上手にを使って食事をしている』に近いと回答している人が4割を超える。

Q4. あなたの現在のお食事の習慣として、あなたのお考えに近いものをお答えください。(各SA)



※「AIに近い計」=「AIに近い」+「ややAIに近い」

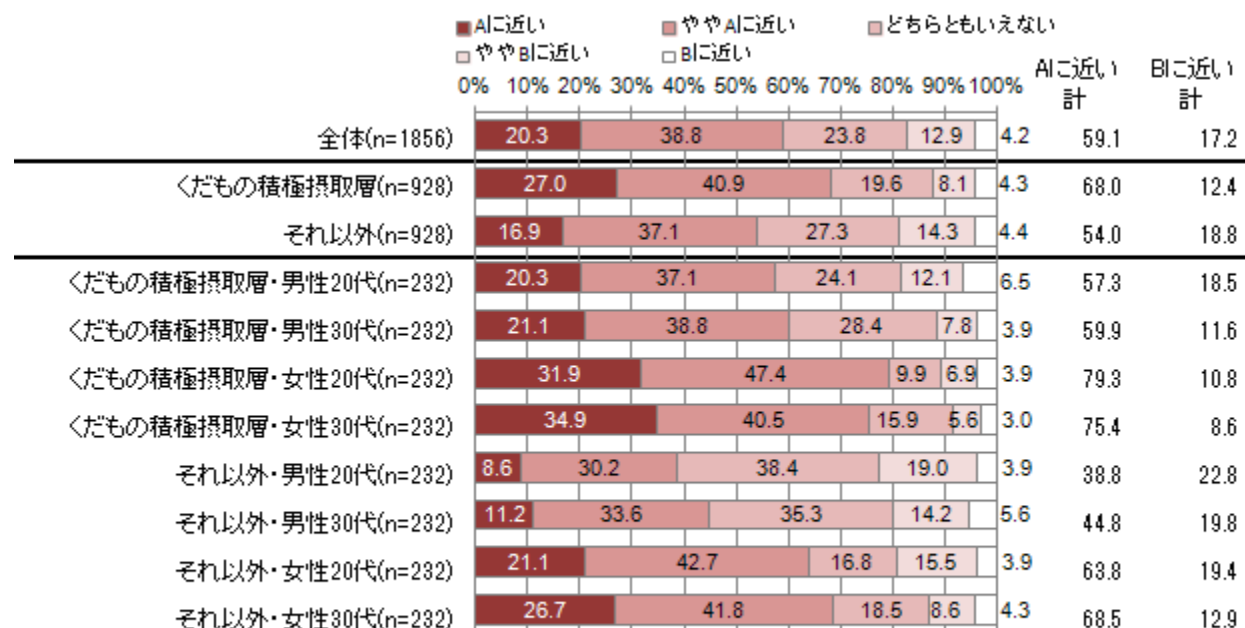
※「BIに近い計」=「ややBIに近い」+「BIに近い」

4-2 現在の食習慣

Q 4. あなたの現在のお食事の習慣として、あなたのお考えに近いものをお答えください。

【A】 食事はなるべく「手作り」したい

【B】 食事はつつい、市販のお総菜や冷凍食品などに頼りがち（S A）



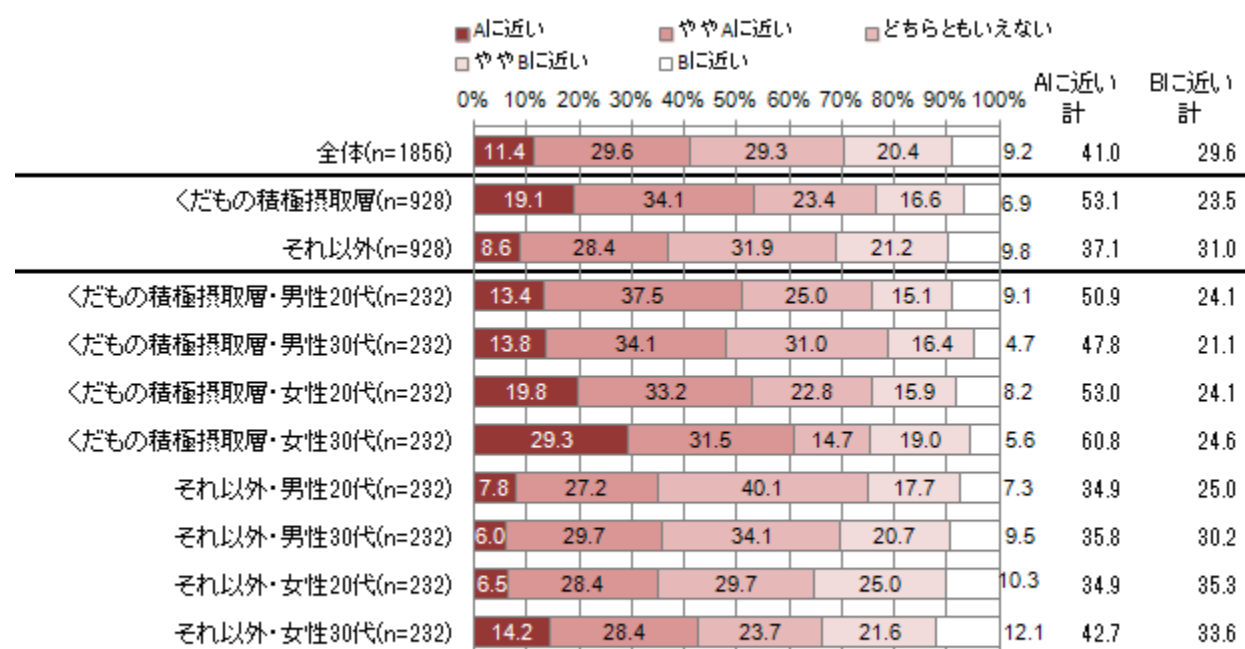
※「AIに近い計」=「AIに近い」+「ややAIに近い」

※「BIに近い計」=「ややBIに近い」+「BIに近い」

Q 4. あなたの現在のお食事の習慣として、あなたのお考えに近いものをお答えください。

【A】 多少値段が高くても国産の安全なものを買いたい

【B】 安さを重視して食材を買うことが多い（S A）



※「AIに近い計」=「AIに近い」+「ややAIに近い」

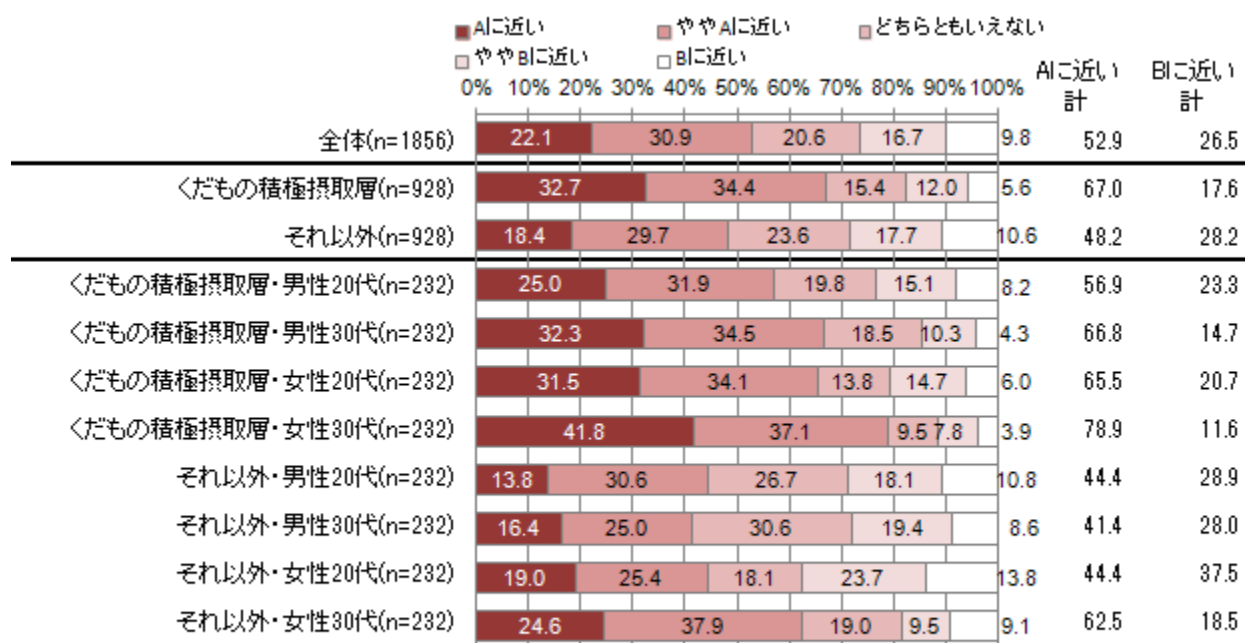
※「BIに近い計」=「ややBIに近い」+「BIに近い」

4-3 現在の食習慣

Q 4. あなたの現在のお食事の習慣として、あなたのお考えに近いものをお答えください。

【A】 3食を規則正しく摂るようにしている

【B】 食事の時間は不規則になりがち (S A)



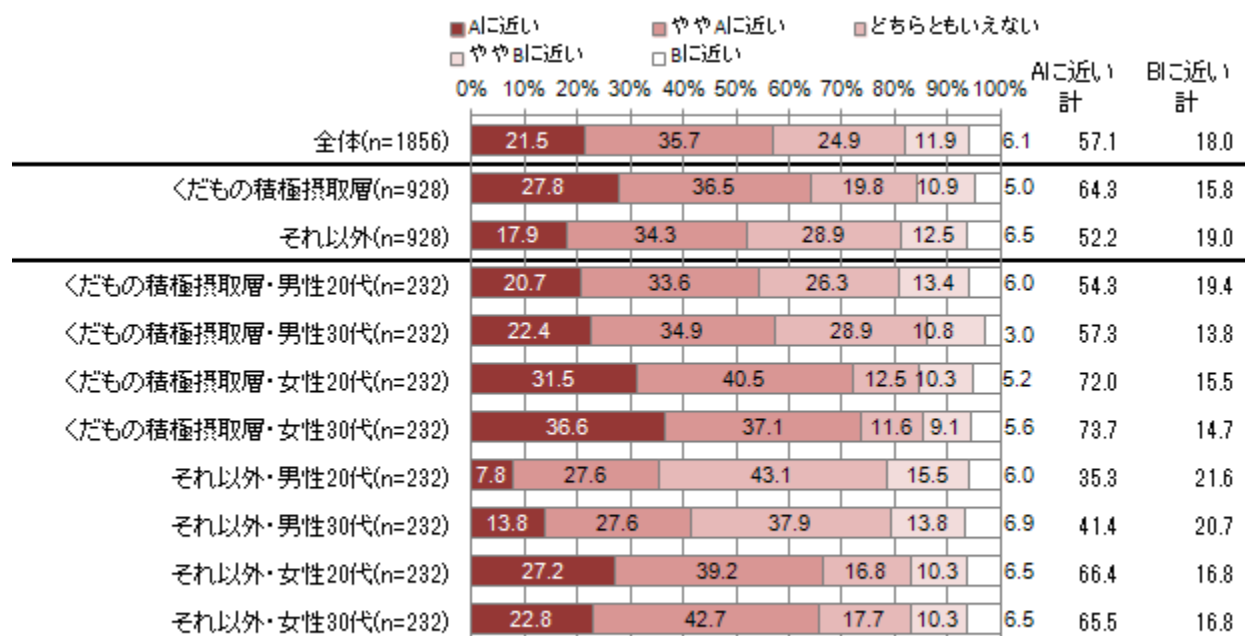
※「AIに近い計」=「AIに近い」+「ややAIに近い」

※「BIに近い計」=「ややBIに近い」+「BIに近い」

Q 4. あなたの現在のお食事の習慣として、あなたのお考えに近いものをお答えください。

【A】 食事を癒しのひととき、家族団らんの機会として大切にしたい

【B】 日々が忙しく、食事どうしても慌ただしく済ませがち (S A)



※「AIに近い計」=「AIに近い」+「ややAIに近い」

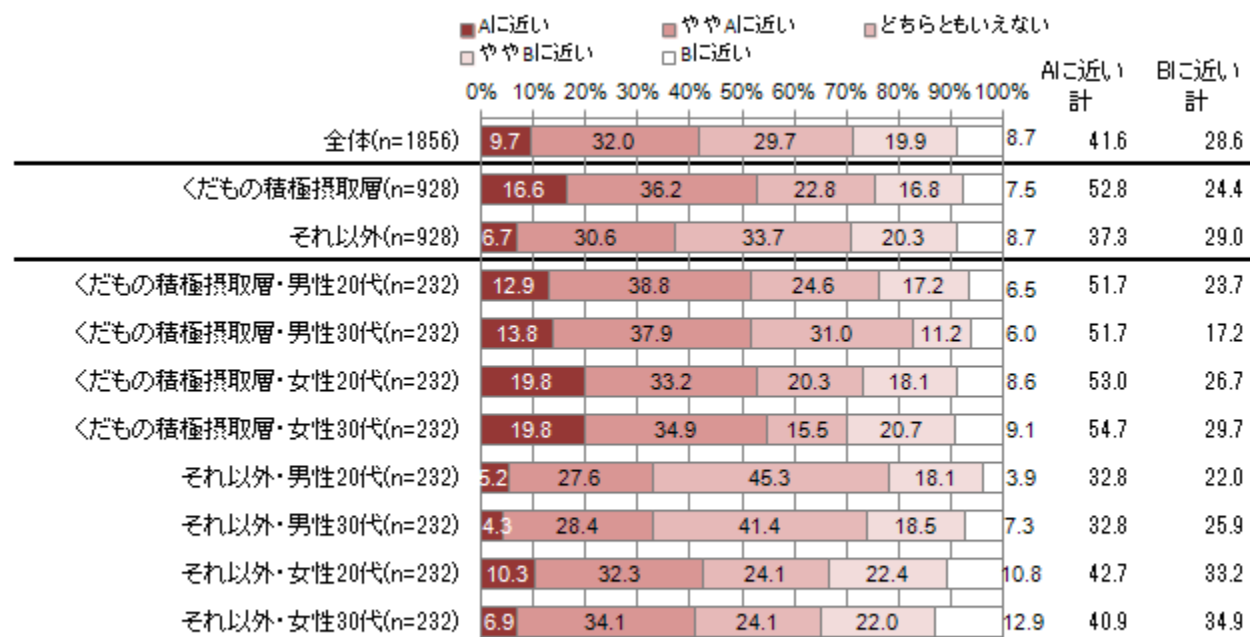
※「BIに近い計」=「ややBIに近い」+「BIに近い」

4-4 現在の食習慣

Q 4. あなたの現在のお食事の習慣として、あなたのお考えに近いものをお答えください。

【A】 食べるものは日々、新鮮なものをこまめに買いたい

【B】 食べるものは週末などにまとめて買いしておきたい (S A)



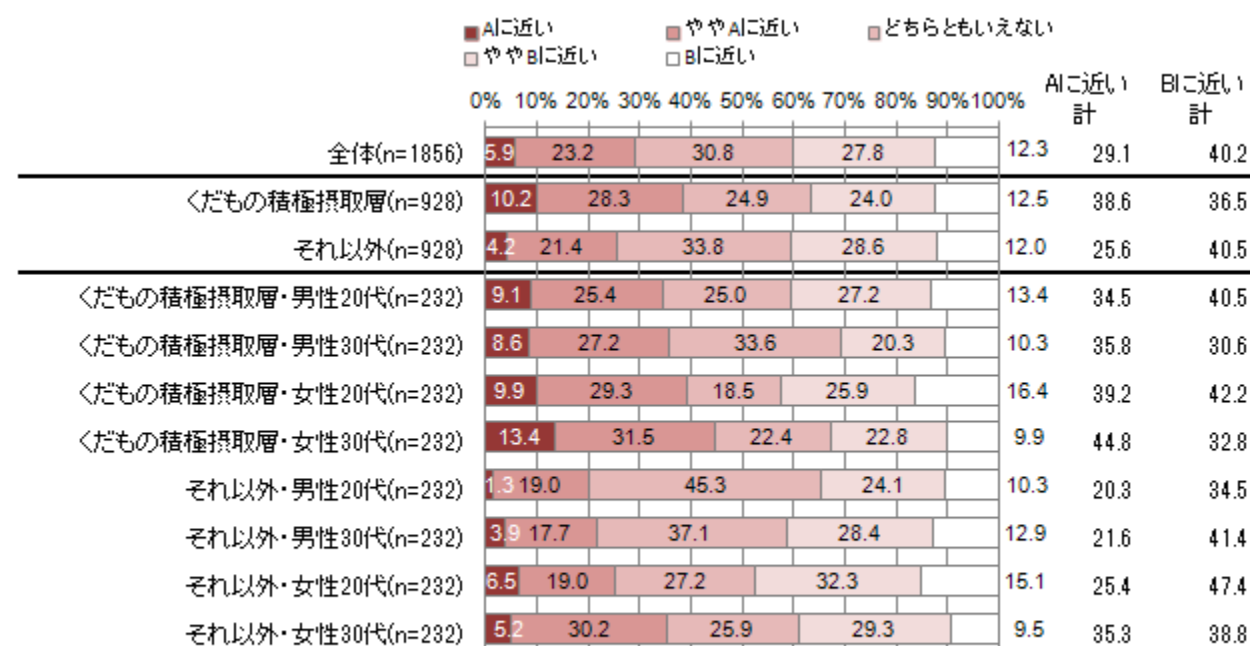
※「AIに近い計」=「AIに近い」+「ややAIに近い」

※「BIに近い計」=「ややBIに近い」+「BIに近い」

Q 4. あなたの現在のお食事の習慣として、あなたのお考えに近いものをお答えください。

【A】 和食中心の食生活をこころがけている

【B】 和食にこだわらず、さまざまな料理を摂るようにしている (S A)



※「AIに近い計」=「AIに近い」+「ややAIに近い」

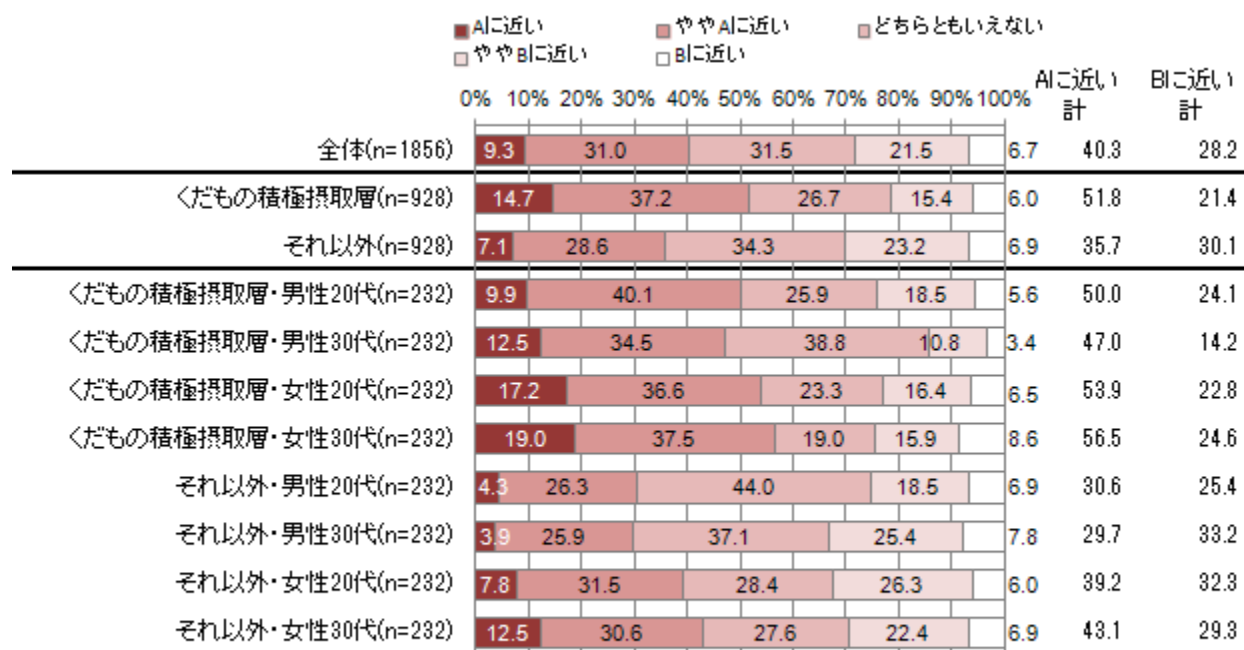
※「BIに近い計」=「ややBIに近い」+「BIに近い」

4-5 現在の食習慣

Q 4. あなたの現在のお食事の習慣として、あなたのお考えに近いものをお答えください。

【A】 献立は何品も揃えたい

【B】 献立の品数は少ない (S A)



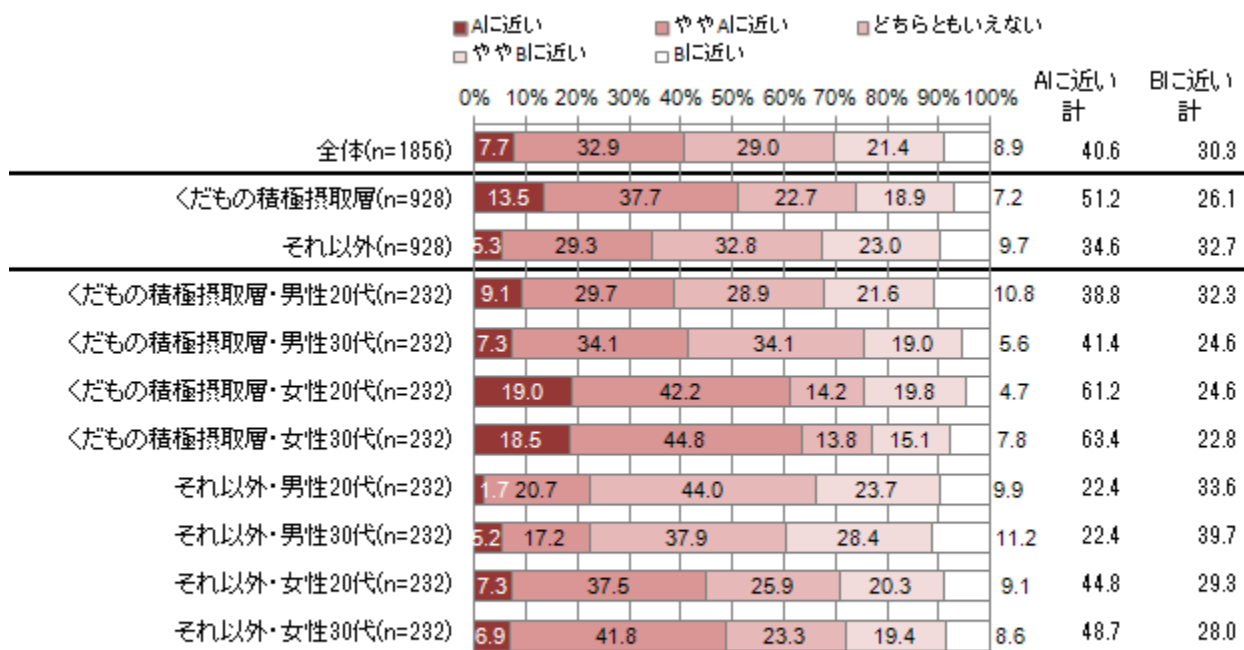
※「AIに近い計」=「AIに近い」+「ややAIに近い」

※「BIに近い計」=「ややBIに近い」+「BIに近い」

Q 4. あなたの現在のお食事の習慣として、あなたのお考えに近いものをお答えください。

【A】 食事は彩りを気にしている

【B】 食事は彩りまではなかなか気がまわらない (S A)



※「AIに近い計」=「AIに近い」+「ややAIに近い」

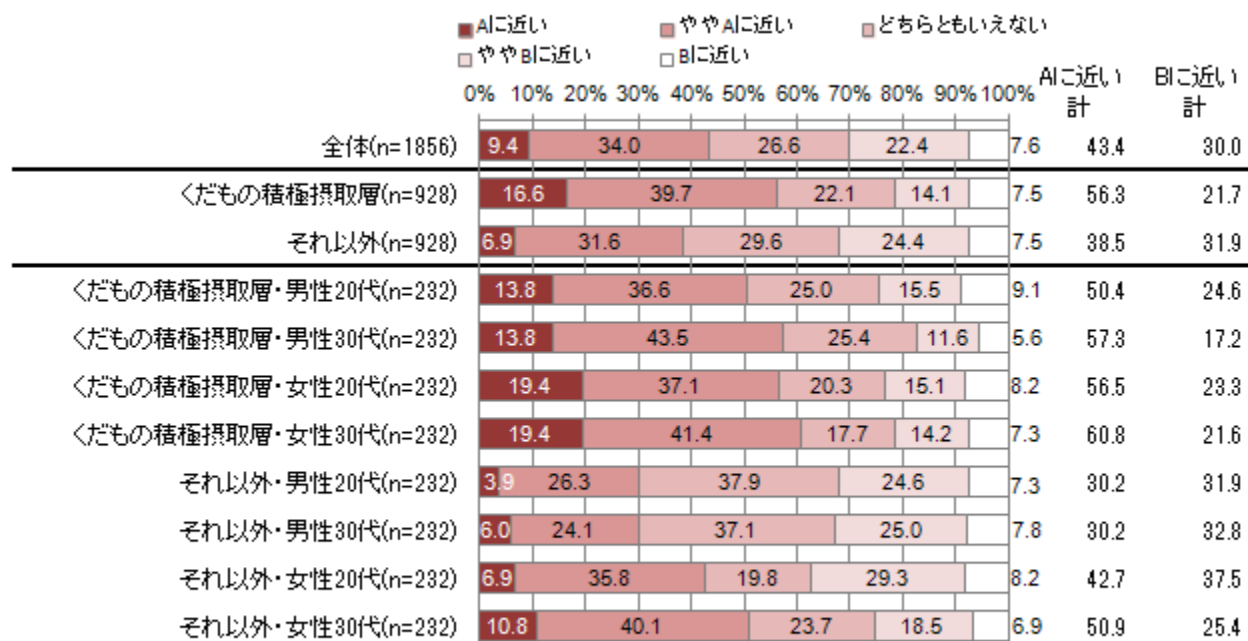
※「BIに近い計」=「ややBIに近い」+「BIに近い」

4-6 現在の食習慣

Q 4. あなたの現在のお食事の習慣として、あなたのお考えに近いものをお答えください。

【A】 食事はカロリーや栄養素を気にしている

【B】 食事のカロリーや栄養素まではなかなか気がまわらない (S A)



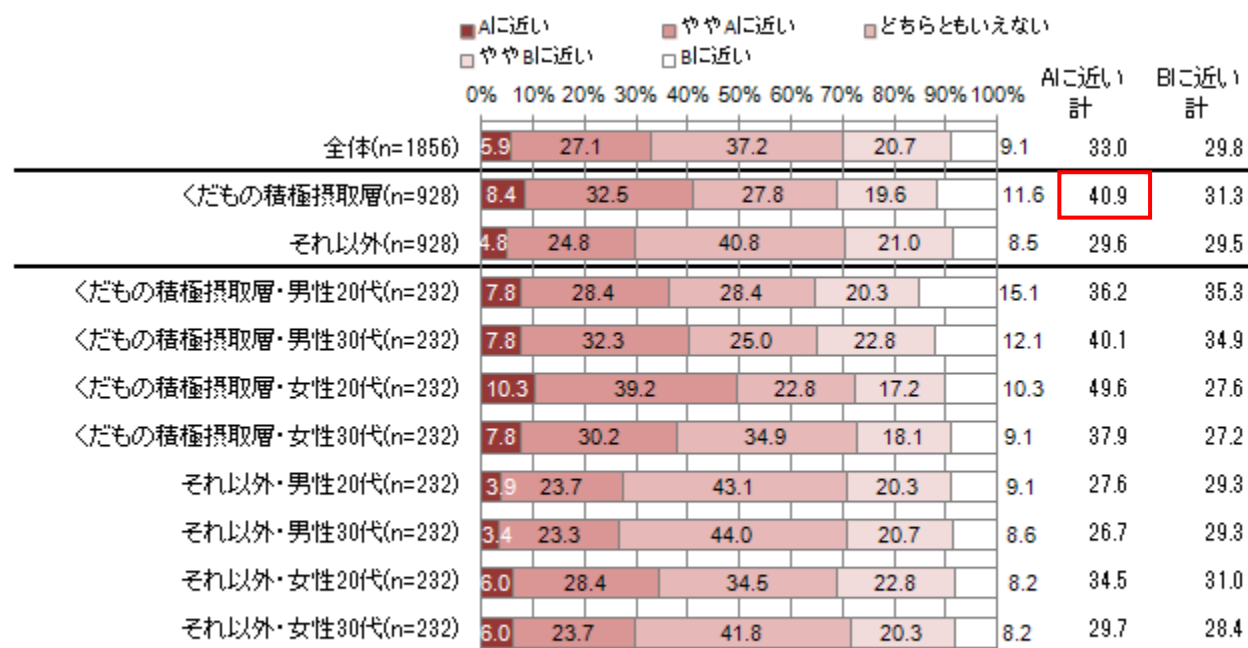
※「AIに近い計」=「AIに近い」+「ややAIに近い」

※「BIに近い計」=「ややBIに近い」+「BIに近い」

Q 4. あなたの現在のお食事の習慣として、あなたのお考えに近いものをお答えください。

【A】 3食以外の間食を上手にを使って食事をしている

【B】 間食をできるだけしない食事をしている (S A)



※「AIに近い計」=「AIに近い」+「ややAIに近い」

※「BIに近い計」=「ややBIに近い」+「BIに近い」

(4.) 定量調査結果編 まとめ

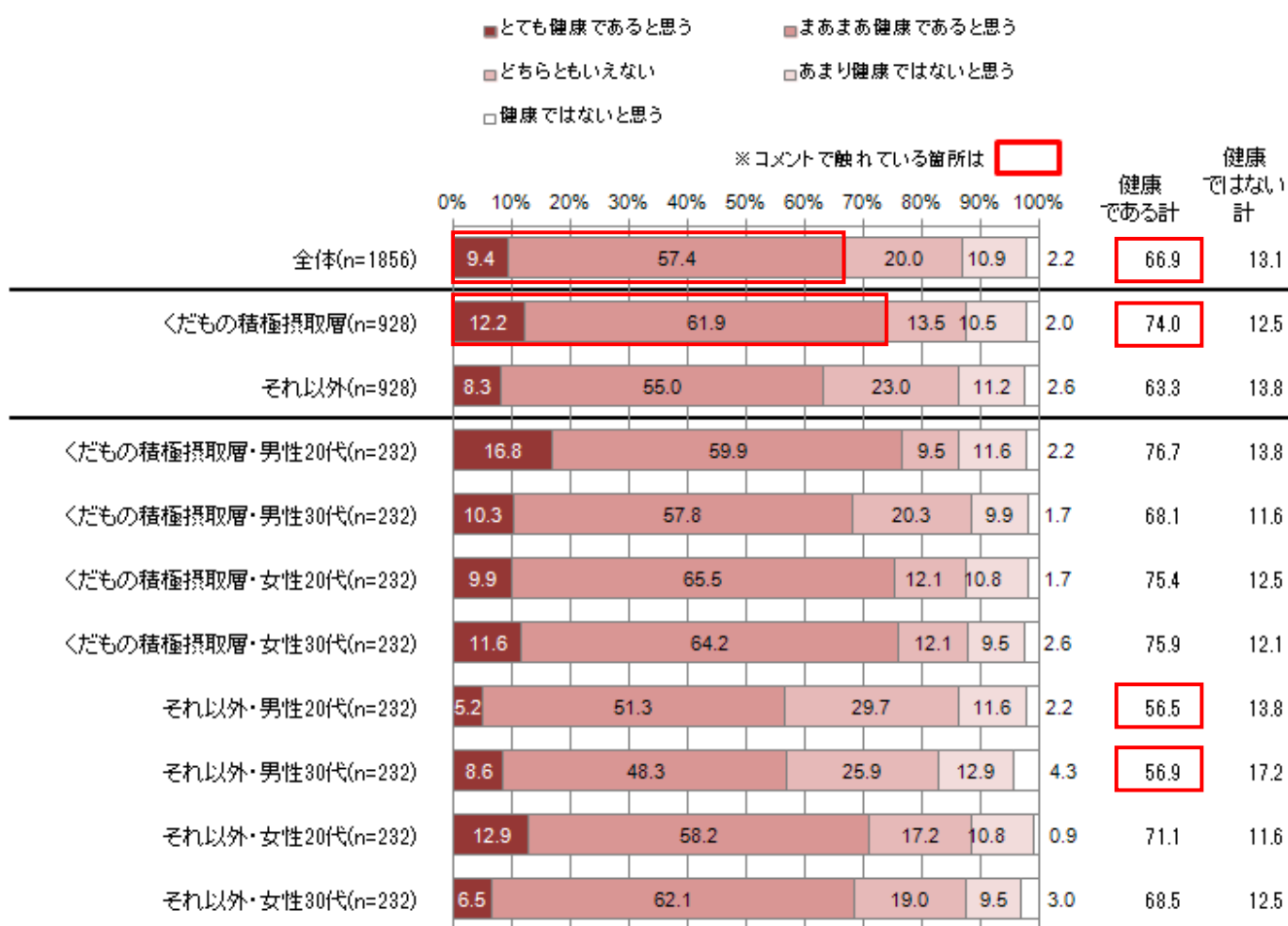
- 「食事はなるべく『手作り』したい」「食事を癒しのひととき、家族団らんの機会として大切にしたい」と考える人が多い。
- くだもの積極摂取層は「3食以外の間食を上手に使って食事をしている」人が多い。
→くだもの積極摂取層では、全般に食生活を重視し、食事に手をかける者が多い。こうした習慣を伸ばすことは、長期的にくだもの消費の拡大につながってゆくと考えられる。
- どの項目でも、食事に手をかける層は、女性＞男性、30代＞20代の傾向となっている。
→女性の20代・男性20・30代に対する“意識の底上げ”が必要である。

- ・ 食習慣では、「食事はなるべく『手作り』したい」「食事を癒しのひととき、家族団らんの機会として大切にしたい」「3食を規則正しく摂るようにしている」「食事はカロリーや栄養素を気にしている」「食べるものは日々、新鮮なものをこまめに買いたい」「多少値段が高くても国産の安全なものを買いたい」「食事は彩りを気にしている」「献立は何品も揃えたい」「和食にこだわらず、さまざまな料理を摂るようにしている」が多数派。(p14)
- ・ くだもの積極摂取層では、「3食以外の間食を上手に使って食事をしている」に近いと回答している人が4割を超える。(p19)
- ・ また、和食：それ以外の指標では、全体結果は後者優位であるが、くだもの積極摂取層では前者が優位となる。(p17)

5 現在の健康実態

- 全体では「とても健康だと思う」が9.4%、「まあまあ健康であると思う」が57.4%で、健康である計が6割後半を占めた。
- 『くだもの積極摂取層』では、「とても健康だと思う」が12.2%、「まあまあ健康であると思う」が61.9%で、健康である計が7割半ばに及んでいる。
- 『それ以外・男性20代』『それ以外・男性30代』では、健康である計が6割を下回っている。

Q5. あなたご自身の現在の健康状態（自己評価）をお知らせください。（5点）

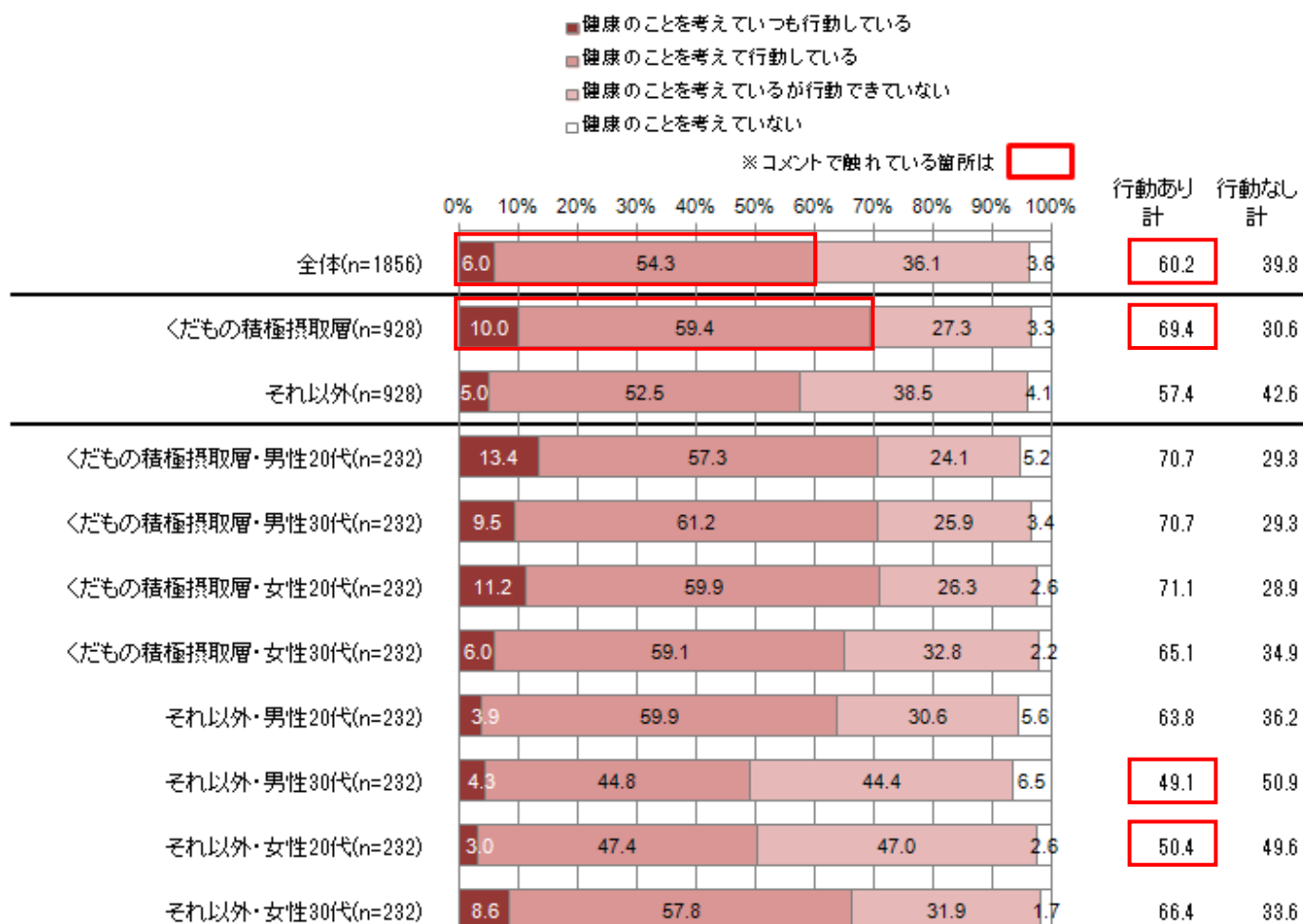


※「健康である計」=「とても健康であると思う」+「まあまあ健康であると思う」
 ※「健康ではない計」=「あまり健康ではないと思う」+「健康ではないと思う」

6 現在の健康意識

- 全体では「健康のことを考えていつも行動している」が6.0%、「健康のことを考えて行動している」が54.3%で、行動あり計が6割を占めた。
- 『くだもの積極摂取層』では、「健康のことを考えていつも行動している」が10.0%、「健康のことを考えて行動している」が59.4%で、行動あり計が7割近くに及んでいる。
- 『それ以外・男性30代』と『それ以外・女性20代』では、行動あり計が約5割にとどまっている。

Q6. あなたご自身は、ご自分が健康に暮らすことについて、どの程度考えて行動しておられますか。(SA)



※「行動あり計」=「健康のことを考えていつも行動している」+「健康のことを考えて行動している」

※「行動なし計」=「健康のことを考えているが行動できていない」+「健康のことを考えていない」

(5. ～6.) 定量調査結果編 まとめ

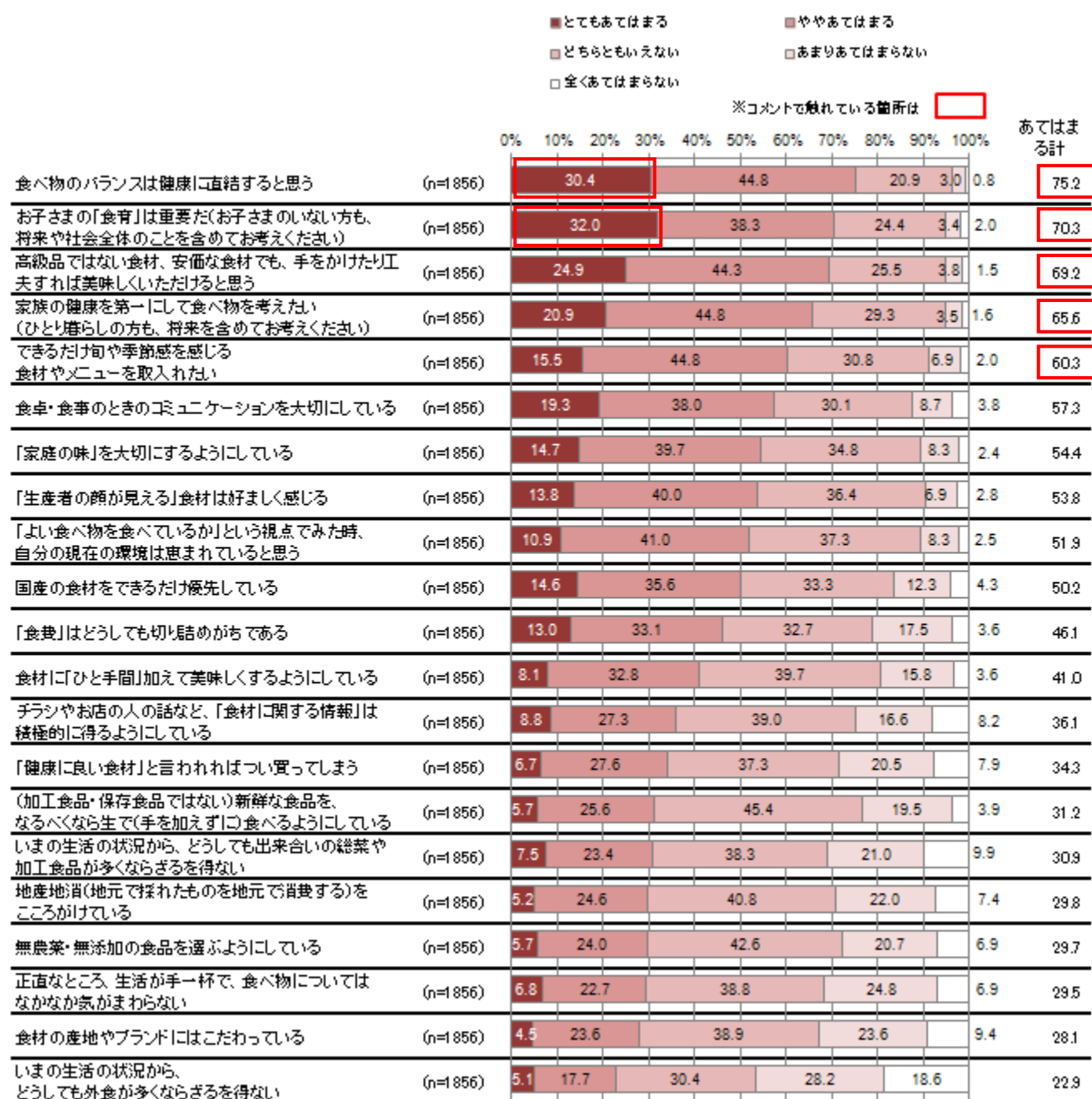
- 「自分を健康だと思う」、「健康を考えて行動」は、ともに6割を超えており、健康に対する関心と自信は非常に高い。
- くだもの積極摂取層の方が、健康自覚・健康考慮行動ともに活発。
 - 但し、これは健康面での懸案が少ない、20～30前半の年代の結果である。
 - この先の長期的な人生を考えた場合の、健康維持のための食生活の構築を訴求して行きたい。
 - また、『それ以外層』は『くだもの積極摂取層』と比べて相対的に健康感やそのための行動が低位であり、底上げをはかる必要がある。
 - 単に「果物消費」というより、“健康管理の軸としての食事管理”の考え方を徹底してゆけば、自ずと果物の消費拡大につながる可能性は高い。

- ・ 「とても健康だと思う」が1割弱、「まあまあ健康であると思う」が5割後半で、6割後半の人が、自身を「健康である」と考えている。(p21)
- ・ くだもの積極摂取層では、自身を「健康である」とする人が7割半ばに及ぶ。(p21)
- ・ 健康のことを考えて行動している人は6割。(p22)
- ・ くだもの積極摂取層では、健康のことを考えて行動している人が7割近い。(p22)

7-1 食事・食物に関する意識

- 全体であてはまる計が6割を超えたのは、『食べ物のバランスは健康に直結すると思う』(75.2%)、『お子さまの「食育」は重要だ』(70.3%)、『高級品ではない食材、安価な食材でも、手をかけたり工夫すれば美味しくいただけると思う』(69.2%)、『家族の健康を第一にして食べ物を考えたい』(65.6%)、『できるだけ旬や季節感を感じる食材やメニューを取入れたい』(60.3%)。
- 『お子さまの「食育」は重要だ』と『食べ物のバランスは健康に直結すると思う』は、「とてもあてはまる」だけでも3割を超えた。

Q7. 食品・食事に関する以下のそれぞれの意見について、あなたのお考えをお知らせください。(各S A)

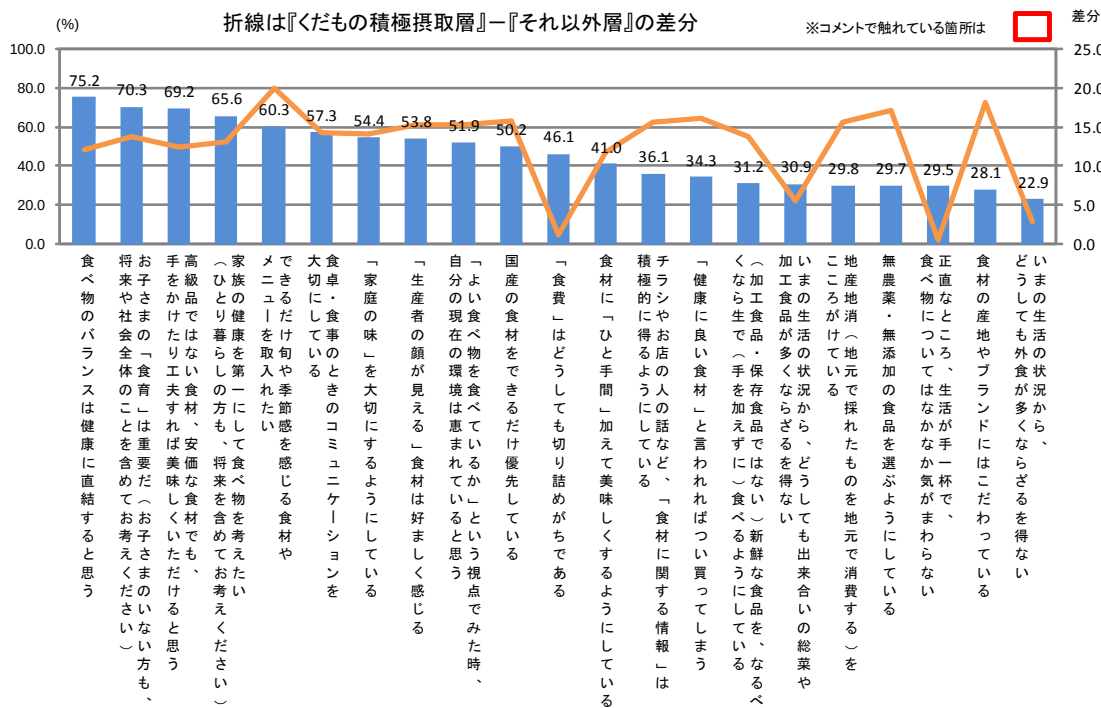


※「あてはまる計」=「とてもあてはまる」+「ややあてはまる」

7-2 食事・食物に関する意識

- 『くだもの積極摂取層』では「食べ物のバランスは健康に直結すると思う」「お子さまの「食育」は重要だ」が8割前後に達するなど、全般的にスコアが高め。特に「できるだけ旬や季節感を感じる食材やメニューを取入れたい」は、『それ以外』と比較して20ポイント高い。
- 『くだもの積極摂取層・女性20代』『くだもの積極摂取層・女性30代』では、全体と比較してスコアが10ポイント以上高い項目が多い。一方、『それ以外・男性20代』『それ以外・男性30代』では、全体と比較してスコアが10ポイント以上低い項目が多い。

Q 7. 食品・食事に関する以下のそれぞれの意見について、あなたのお考えをお知らせください。（各S A）
（数値はTOP2スコア（とてもあてはまる＋ややあてはまる）の数値です。）



全体		(n=1856)	75.2	70.3	69.2	65.6	60.3	57.3	54.4	53.8	51.9	50.2	46.1	41.0	36.1	34.3	31.2	30.9	29.8	29.7	29.5	28.1	22.9
割付	くだもの積極摂取層	(n=928)	83.0	78.7	76.6	73.0	73.2	66.2	63.3	63.4	61.7	61.0	46.1	49.1	46.4	45.5	41.4	35.3	41.8	42.3	30.0	41.6	24.9
	それ以外	(n=928)	70.9	65.0	64.2	59.9	53.2	51.9	49.2	48.1	46.4	45.3	44.9	37.4	30.8	29.4	27.7	29.7	26.3	25.2	29.5	23.5	22.1
割付年代	くだもの積極摂取層・男性20代	(n=232)	78.0	69.4	66.4	61.6	59.5	56.5	53.9	50.0	57.3	56.0	45.7	45.7	40.9	43.1	40.9	41.8	44.0	44.4	37.9	40.9	30.6
	くだもの積極摂取層・男性30代	(n=232)	75.4	70.7	71.6	65.1	68.5	59.9	60.8	55.2	55.6	53.0	41.4	48.7	39.2	40.1	42.7	37.9	40.5	39.2	29.7	40.5	28.4
	くだもの積極摂取層・女性20代	(n=232)	89.7	84.9	81.9	81.9	80.6	72.0	67.2	70.3	68.5	65.5	50.4	47.4	50.4	48.7	44.8	34.9	42.2	44.0	27.6	41.8	25.9
	くだもの積極摂取層・女性30代	(n=232)	88.8	89.7	86.6	83.2	84.1	76.3	71.1	78.0	65.5	69.4	47.0	54.7	55.2	50.0	37.1	26.7	40.5	41.8	24.6	43.1	14.7
	それ以外・男性20代	(n=232)	61.6	53.4	54.7	48.7	42.2	41.4	37.9	37.9	37.5	37.9	42.2	38.4	27.2	25.9	29.7	32.3	25.4	27.2	31.5	24.1	29.3
	それ以外・男性30代	(n=232)	61.2	53.4	51.7	44.0	39.7	40.5	38.4	35.8	37.1	36.6	38.8	29.7	22.0	21.6	23.7	28.4	25.0	22.0	27.2	19.0	19.4
	それ以外・女性20代	(n=232)	78.0	77.2	76.7	75.0	67.7	64.2	62.9	59.1	59.9	49.1	49.6	40.5	39.2	34.1	28.4	29.3	23.7	27.2	28.9	23.3	23.7
	それ以外・女性30代	(n=232)	82.8	75.9	73.7	72.0	63.4	61.6	57.8	59.5	51.3	57.3	49.1	40.9	34.9	36.2	28.9	28.9	31.0	24.6	30.6	27.6	15.9
全体と比べて10ポイント以上高い。 全体と比べて10ポイント以上低い。		全体と比べて5～10ポイント未満高い。 全体と比べて5～10ポイント未満低い。																					

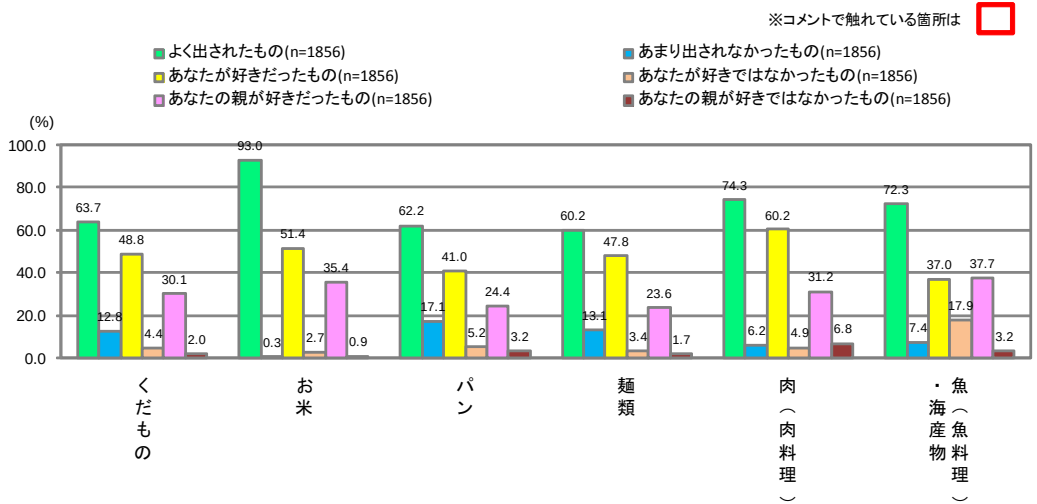
(7.) 定量調査結果編 まとめ

- くだもの積極摂取層は、食や食材に対する意識が非常に高いことが浮き彫りにされている。
 - 「バランスの取れた食生活」＝くだものを含めた多彩な食物の摂取につながる。
 - 「食育の重要性」＝幼少時から、食について考える機会を多くしてゆく。
-
- ・ 「食べ物のバランスは健康に直結すると思う」「お子さまの『食育』は重要だ」と考える人が7割超。(p24)
 - ・ くだもの積極摂取層では、「食べ物のバランスは健康に直結すると思う」「お子さまの『食育』は重要だ」と考える人が8割前後に達する。(p25)
 - ・ くだもの積極摂取層とそれ以外層の差分をみたところ、食材や品質に関する意識が、くだもの積極摂取層において高い。(p25)

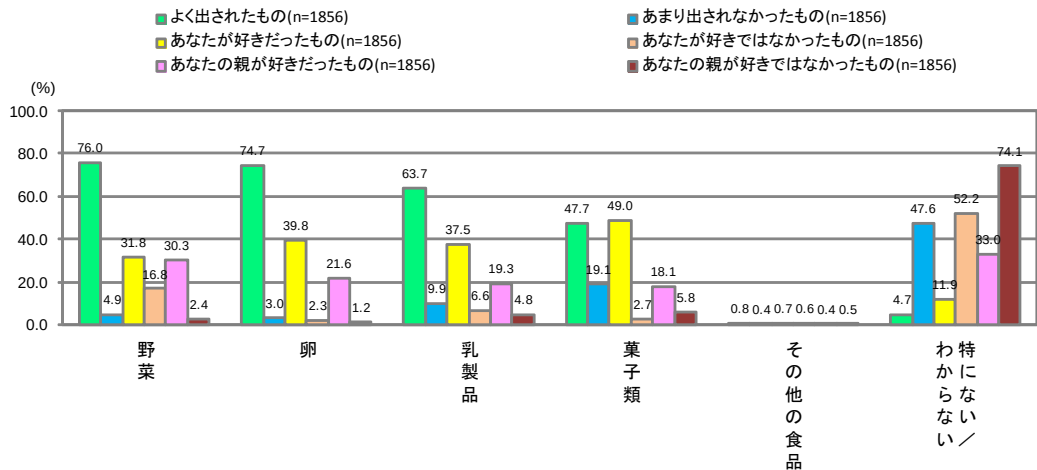
8-1 幼少期の食実態

- 『よく出されたもの』では、「お米」が93.0%で最も高く、「野菜」(76.0%)、「卵」(74.7%)「肉(肉料理)」(74.3%)、「魚(魚料理)・海産物」(72.3%)が続く。「くだもの」は63.7%。
- 『あなたが好きだったもの』では、「肉(肉料理)」が60.2%で最も高く、「お米」(51.4%)が続く。「くだもの」は48.8%で「菓子類」(49.0%)とほぼ並んだ。
- 『あなたの親が好きだったもの』では、「魚(魚料理)・海産物」が37.7%で最も高く、「お米」(35.4%)、「肉(肉料理)」(31.2%)が続く。「くだもの」は30.1%で、「野菜」(30.3%)とほぼ並んだ。

Q 11. あなたが小学校を卒業する頃までの食生活の状況について、以下にあてはまるものをお答えください。
(MA)



よく出されたもの	(n=1856)	63.7	93.0	62.2	60.2	74.3	72.3
あまり出されなかったもの	(n=1856)	12.8	0.3	17.1	13.1	6.2	7.4
あなたが好きだったもの	(n=1856)	48.8	51.4	41.0	47.8	60.2	37.0
あなたが好きではなかったもの	(n=1856)	4.4	2.7	5.2	3.4	4.9	17.9
あなたの親が好きだったもの	(n=1856)	30.1	35.4	24.4	23.6	31.2	37.7
あなたの親が好きではなかったもの	(n=1856)	2.0	0.9	3.2	1.7	6.8	3.2

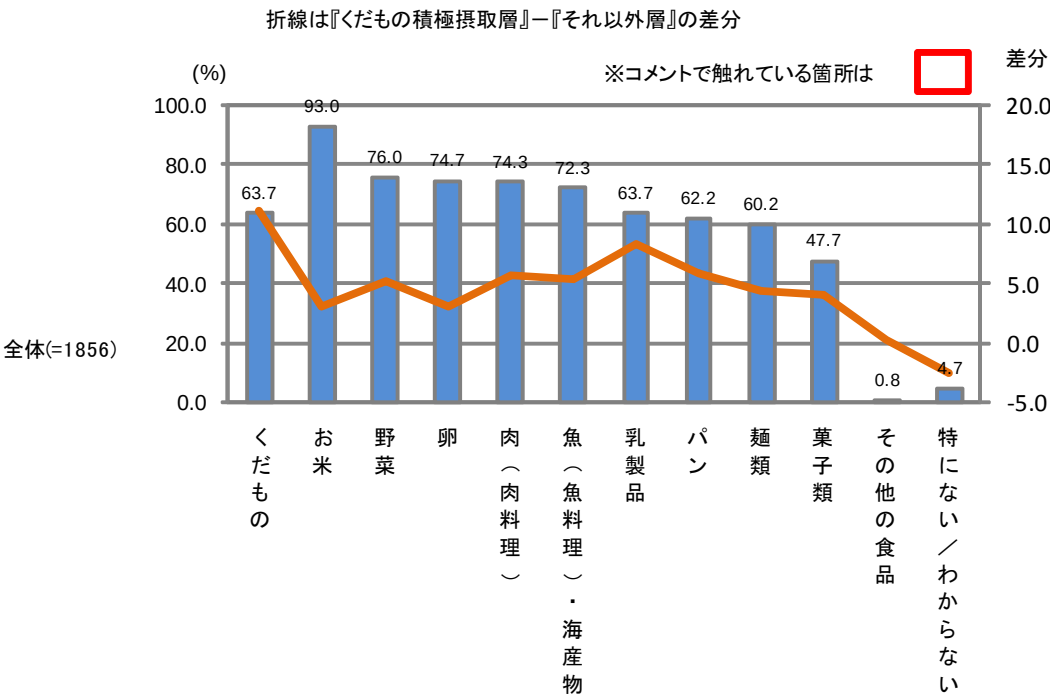


よく出されたもの	(n=1856)	76.0	74.7	63.7	47.7	0.8	4.7
あまり出されなかったもの	(n=1856)	4.9	3.0	9.9	19.1	0.4	47.6
あなたが好きだったもの	(n=1856)	31.8	39.8	37.5	49.0	0.7	11.9
あなたが好きではなかったもの	(n=1856)	16.8	2.3	6.6	2.7	0.6	52.2
あなたの親が好きだったもの	(n=1856)	30.3	21.6	19.3	18.1	0.4	33.0
あなたの親が好きではなかったもの	(n=1856)	2.4	1.2	4.8	5.8	0.5	74.1

8-2 幼少期の食実態 【よく出されたもの】

- 『くだもの積極摂取層』では、【よく出されたもの】として「くだもの」を挙げた人が71.6%で、『それ以外』より10ポイント以上高い。また、「乳製品」を挙げた人(69.0%)も『それ以外』より8.4ポイント高い。
- 『くだもの積極摂取層・女性20代』『くだもの積極摂取層・女性30代』では、【よく出されたもの】として「くだもの」を挙げた人が7割を超えており、全体より10ポイント以上高い。一方、『それ以外・男性20代』『それ以外・男性30代』では、【よく出されたもの】として「くだもの」を挙げた人が6割を下回っており、全体より10ポイント前後低い。

Q11. あなたが小学校を卒業する頃までの食生活の状況について、以下にあてはまるものをお答えください。
(MA)



全体		(n=1856)	63.7	93.0	76.0	74.7	74.3	72.3	63.7	62.2	60.2	47.7	0.8	4.7
割付	くだもの積極摂取層	(n=928)	71.6	94.8	78.9	75.6	77.5	75.6	69.0	65.7	63.1	49.6	1.0	3.2
	それ以外	(n=928)	60.3	91.8	73.6	72.6	71.8	70.3	60.6	59.8	58.7	45.6	0.6	5.8
割付年代	くだもの積極摂取層・男性20代	(n=232)	65.5	90.1	73.3	63.4	73.3	68.1	62.1	63.8	60.3	49.6	0.0	6.9
	くだもの積極摂取層・男性30代	(n=232)	66.8	94.0	70.3	70.7	72.8	69.0	62.9	63.4	65.5	42.7	0.9	4.7
	くだもの積極摂取層・女性20代	(n=232)	74.1	96.6	81.5	80.2	79.3	78.4	72.0	68.1	61.2	50.9	1.3	0.9
	くだもの積極摂取層・女性30代	(n=232)	79.7	98.7	90.5	88.4	84.5	87.1	78.9	67.7	65.5	55.2	1.7	0.4
	それ以外・男性20代	(n=232)	52.6	89.7	63.8	61.2	65.9	60.8	54.7	56.9	57.3	46.1	0.4	9.1
	それ以外・男性30代	(n=232)	56.5	87.5	65.9	66.4	65.1	66.8	53.9	52.6	53.9	35.3	0.4	9.1
	それ以外・女性20代	(n=232)	63.4	93.1	77.6	80.6	78.4	72.4	65.5	65.1	61.2	49.1	0.9	3.9
	それ以外・女性30代	(n=232)	69.0	97.0	87.1	82.3	77.6	81.0	68.1	64.7	62.5	51.7	0.9	1.3

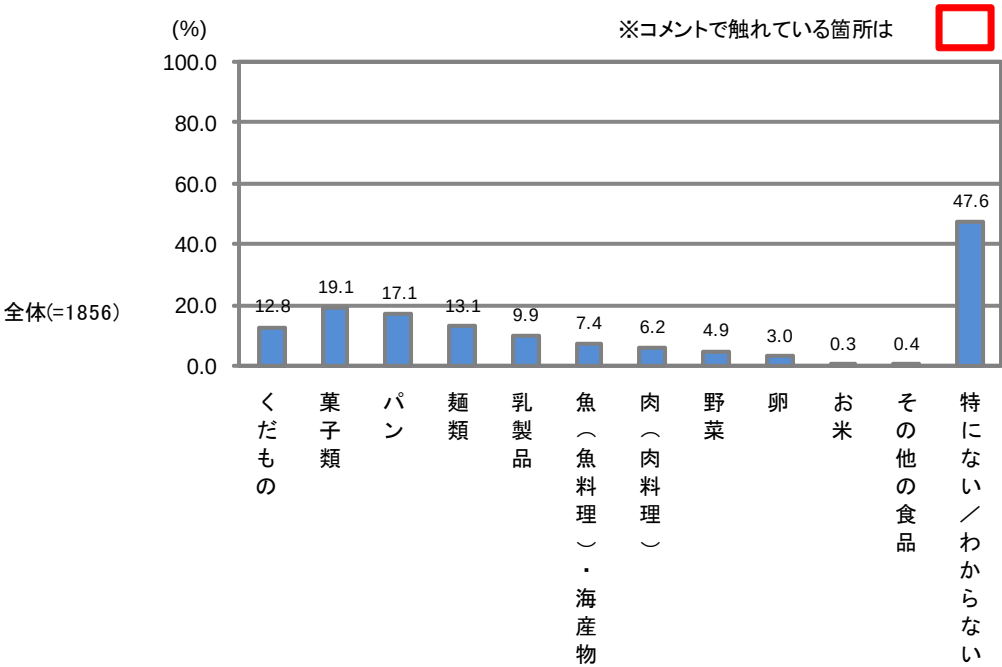
全体と比べて10ポイント以上高い。
全体と比べて10ポイント以上低い。

全体と比べて5～10ポイント未満高い。
全体と比べて5～10ポイント未満低い。

8-3 幼少期の食実態 【あまり出されなかったもの】

- 『くだもの積極摂取層』では、【あまり出されなかったもの】として「くだもの」を挙げた人は9.4%にとどまり、『それ以外』より4ポイント低い。
- 『くだもの積極摂取層・女性30代』『それ以外・女性30代』では、【あまり出されなかったもの】として「菓子類」を挙げた人が2割半ばに及んでおり、全体より5～6ポイント程度高い。

Q 1 1. あなたが小学校を卒業する頃までの食生活の状況について、以下にあてはまるものをお答えください。
(MA)



全体		(n=1856)	12.8	19.1	17.1	13.1	9.9	7.4	6.2	4.9	3.0	0.3	0.4	47.6
割付	くだもの積極摂取層	(n=928)	9.4	21.0	18.3	14.5	8.2	7.1	6.5	4.4	4.3	0.6	0.6	47.3
	それ以外	(n=928)	13.4	18.8	17.5	12.2	9.9	7.2	6.5	5.0	2.8	0.2	0.3	47.7
割付年代	くだもの積極摂取層・男性20代	(n=232)	8.6	14.7	17.2	14.7	5.2	7.8	5.2	4.3	7.3	0.9	0.4	53.4
	くだもの積極摂取層・男性30代	(n=232)	9.5	22.4	19.8	8.6	7.3	6.5	8.2	3.4	3.9	0.9	0.4	44.8
	くだもの積極摂取層・女性20代	(n=232)	10.8	21.6	16.8	17.2	10.3	8.6	6.9	5.6	3.9	0.9	0.4	45.3
	くだもの積極摂取層・女性30代	(n=232)	8.6	25.4	19.4	17.7	9.9	5.6	5.6	4.3	2.2	0.0	1.3	45.7
	それ以外・男性20代	(n=232)	12.1	11.2	15.1	9.1	7.8	7.3	5.2	5.2	4.3	0.4	0.0	54.3
	それ以外・男性30代	(n=232)	9.1	21.1	19.8	11.2	6.9	5.6	7.8	5.6	2.2	0.0	0.0	47.8
	それ以外・女性20代	(n=232)	15.1	18.5	13.4	13.4	12.1	8.6	4.3	6.0	1.3	0.4	0.4	47.0
	それ以外・女性30代	(n=232)	17.2	24.1	21.6	15.1	12.9	7.3	8.6	3.0	3.4	0.0	0.9	41.8

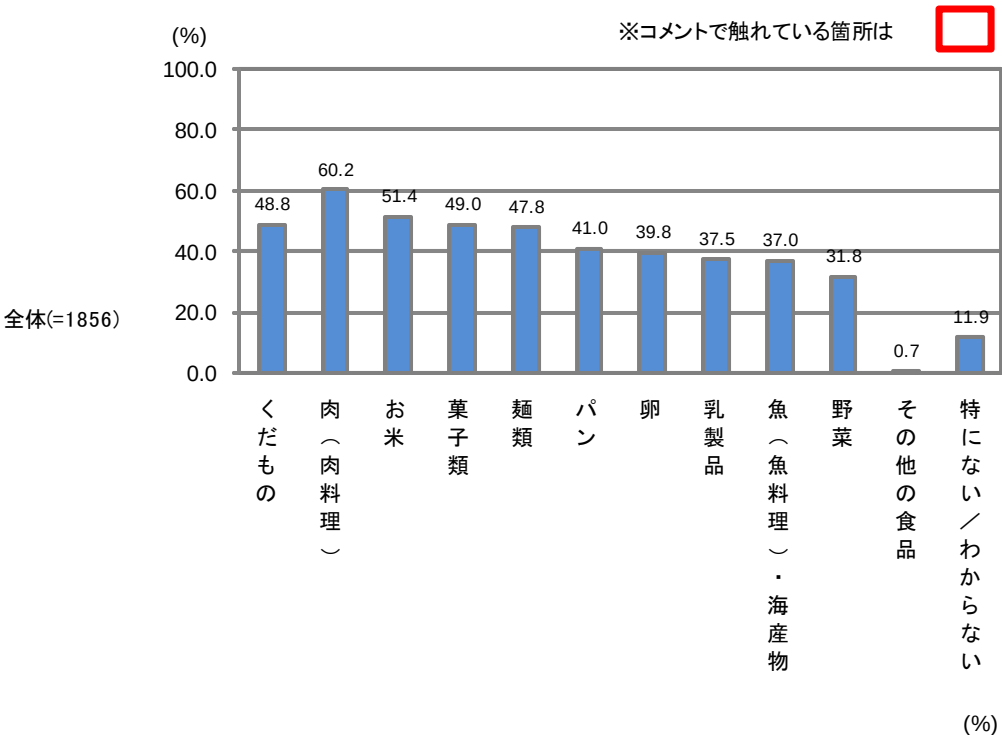
全体と比べて10ポイント以上高い。
全体と比べて10ポイント以上低い。

全体と比べて5～10ポイント未満高い。
全体と比べて5～10ポイント未満低い。

8-4 幼少期の食実態 【あなたが好きだったもの】

- 『くだもの積極摂取層』では、【あなたが好きだったもの】として「くだもの」を挙げた人が55.2%で、『それ以外』より10ポイント以上高い。
- 『くだもの積極摂取層・女性20代』『くだもの積極摂取層・女性30代』では、【あなたが好きだったもの】として「くだもの」を挙げた人が6割を超えており、全体より10ポイント以上高い。特に『くだもの積極摂取層・女性20代』では「くだもの」を挙げた人が64.7%で全品目の中で最も高い。
- 一方、『それ以外・男性20代』では、【あなたが好きだったもの】として「くだもの」を挙げた人が36.6%を下回っており、全体より10ポイント以上低い。

Q 11. あなたが小学校を卒業する頃までの食生活の状況について、以下にあてはまるものをお答えください。
(MA)

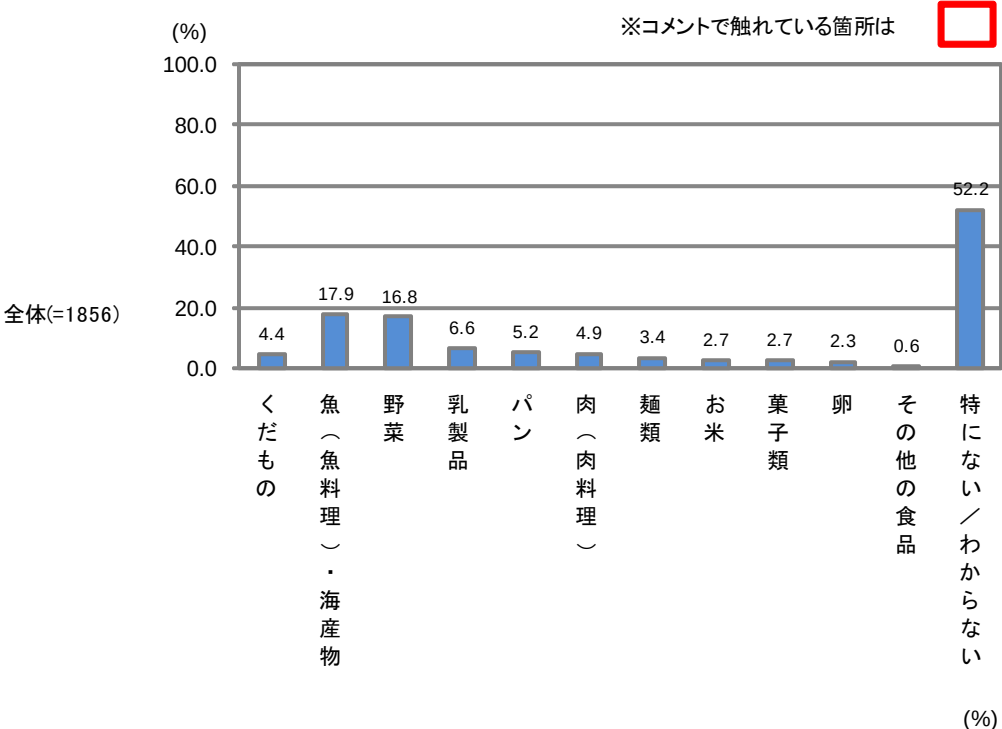


全体		(n=1856)	48.8	60.2	51.4	49.0	47.8	41.0	39.8	37.5	37.0	31.8	0.7	11.9
割付	くだもの積極摂取層	(n=928)	55.2	63.6	54.4	53.6	50.4	44.0	41.8	41.2	40.1	34.9	0.6	8.9
	それ以外	(n=928)	44.8	59.2	50.5	46.1	46.7	38.4	38.0	35.2	35.0	29.2	0.6	13.5
割付年代	くだもの積極摂取層・男性20代	(n=232)	47.8	62.5	53.4	44.0	44.8	32.3	34.9	32.8	34.5	26.3	0.0	14.7
	くだもの積極摂取層・男性30代	(n=232)	43.1	63.8	54.3	46.1	47.4	33.6	36.2	36.2	37.5	28.0	0.9	11.2
	くだもの積極摂取層・女性20代	(n=232)	64.7	63.8	53.0	56.5	50.4	51.7	44.8	46.6	44.0	42.2	0.4	6.5
	くだもの積極摂取層・女性30代	(n=232)	65.1	64.2	56.9	67.7	59.1	58.2	51.3	49.1	44.4	43.1	1.3	3.4
	それ以外・男性20代	(n=232)	36.6	59.5	57.3	37.9	40.5	31.0	30.2	32.3	35.8	27.6	0.4	18.1
	それ以外・男性30代	(n=232)	41.8	62.5	50.9	43.1	47.8	34.9	39.2	31.9	31.5	21.6	0.9	13.4
	それ以外・女性20代	(n=232)	53.4	62.1	49.1	53.0	48.3	43.5	45.7	37.9	39.2	32.8	0.9	9.1
	それ以外・女性30代	(n=232)	47.4	52.6	44.8	50.4	50.0	44.0	37.1	38.8	33.6	34.9	0.4	13.4
全体と比べて10ポイント以上高い。 全体と比べて10ポイント以上低い。			全体と比べて5～10ポイント未満高い。 全体と比べて5～10ポイント未満低い。											

8-5 幼少期の食実態 【あなたが好きではなかったもの】

- 『くだもの積極摂取層・20代』では、【あまり好きでなかったもの】として「魚（魚料理）・海産物」を挙げた人が23.3%で、全体より5ポイント以上高い。

Q 1 1. あなたが小学校を卒業する頃までの食生活の状況について、以下にあてはまるものをお答えください。
(MA)



全体		(n=1856)	4.4	17.9	16.8	6.6	5.2	4.9	3.4	2.7	2.7	2.3	0.6	52.2
割付	くだもの積極摂取層	(n=928)	3.6	19.4	18.3	6.1	3.9	5.1	3.8	2.5	3.0	2.8	1.1	50.8
	それ以外	(n=928)	4.7	17.7	16.7	6.4	5.1	4.5	2.9	2.6	2.5	2.0	0.4	54.1
割付年代	くだもの積極摂取層・男性20代	(n=232)	3.9	15.9	19.0	3.4	3.4	3.9	3.4	1.7	0.9	4.3	0.4	56.9
	くだもの積極摂取層・男性30代	(n=232)	4.3	18.5	21.6	5.2	3.4	3.9	3.0	0.4	3.9	3.9	1.7	51.7
	くだもの積極摂取層・女性20代	(n=232)	2.6	23.3	17.2	8.2	6.0	6.9	7.3	4.7	4.7	1.3	0.0	41.4
	くだもの積極摂取層・女性30代	(n=232)	3.4	19.8	15.5	7.8	2.6	5.6	1.3	3.0	2.6	1.7	2.2	53.0
	それ以外・男性20代	(n=232)	5.2	13.4	13.4	4.3	6.0	3.9	2.2	0.4	3.9	3.0	0.4	59.5
	それ以外・男性30代	(n=232)	4.3	21.1	20.7	6.9	3.4	3.9	1.3	2.2	2.2	0.4	0.4	56.0
	それ以外・女性20代	(n=232)	4.7	16.4	19.4	9.9	9.1	5.6	5.2	3.4	2.6	3.0	0.9	43.1
	それ以外・女性30代	(n=232)	4.7	19.8	13.4	4.3	1.7	4.7	3.0	4.3	1.3	1.7	0.0	57.8

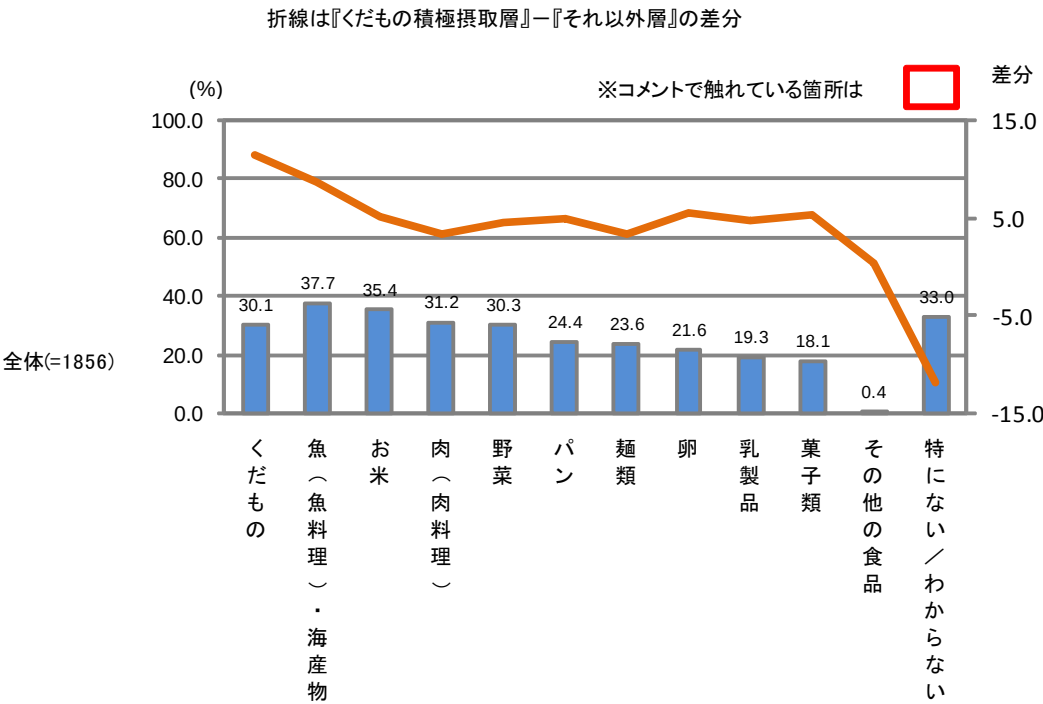
全体と比べて10ポイント以上高い。
全体と比べて10ポイント以上低い。

全体と比べて5～10ポイント未満高い。
全体と比べて5～10ポイント未満低い。

8-6 幼少期の食実態 【あなたの親が好きだったもの】

- 『くだもの積極摂取層』では、【あなたの親が好きだったもの】として「くだもの」を挙げた人が38.0%で、『それ以外』より10ポイント以上高い。また、「魚（魚料理）・海産物」を挙げた人も43.6%で、『それ以外』より8.6ポイント高い。
- 『くだもの積極摂取層・女性20代』『くだもの積極摂取層・女性30代』では、【あなたの親が好きだったもの】として「くだもの」を挙げた人が4割を超えており、全体より10ポイント以上高い。一方、『それ以外・男性20代』では、【あなたの親が好きだったもの】として「くだもの」を挙げた人が2割を下回っており、全体より10ポイント以上低い。

Q11. あなたが小学校を卒業する頃までの食生活の状況について、以下にあてはまるものをお答えください。
(MA)



全体		(n=1856)	30.1	37.7	35.4	31.2	30.3	24.4	23.6	21.6	19.3	18.1	0.4	33.0
割付	くだもの積極摂取層	(n=928)	38.0	43.6	38.9	32.5	33.0	27.0	25.3	24.9	22.3	21.3	0.6	25.3
	それ以外	(n=928)	26.5	35.0	33.7	29.1	28.3	22.1	22.0	19.4	17.5	16.1	0.3	37.2
割付年代	くだもの積極摂取層・男性20代	(n=232)	27.6	34.5	32.3	30.2	25.0	22.0	20.7	17.7	17.2	19.4	0.0	35.8
	くだもの積極摂取層・男性30代	(n=232)	30.2	38.4	34.9	25.9	26.3	20.7	20.7	19.8	16.8	17.2	0.9	31.5
	くだもの積極摂取層・女性20代	(n=232)	45.3	47.4	41.8	35.3	36.6	33.2	28.4	28.4	25.4	22.8	0.0	16.8
	くだもの積極摂取層・女性30代	(n=232)	49.1	54.3	46.6	38.8	44.0	32.3	31.5	33.6	29.7	25.9	1.7	17.2
	それ以外・男性20代	(n=232)	19.4	26.3	31.9	22.8	21.6	19.4	17.2	12.5	15.9	13.4	0.4	46.6
	それ以外・男性30代	(n=232)	24.1	35.8	35.3	25.0	26.3	17.7	19.0	18.1	15.9	13.4	0.4	41.4
	それ以外・女性20代	(n=232)	28.9	39.2	36.2	39.2	32.8	28.4	26.7	25.9	21.1	21.6	0.4	28.0
	それ以外・女性30代	(n=232)	33.6	38.8	31.5	29.3	32.8	22.8	25.0	21.1	16.8	15.9	0.0	32.8

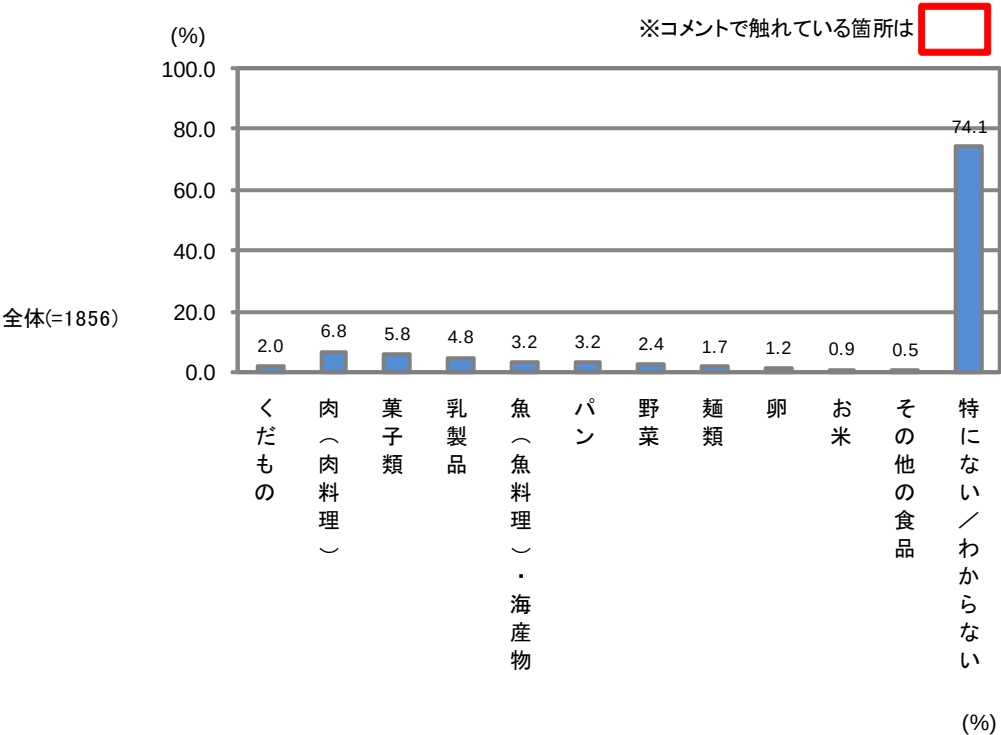
全体と比べて10ポイント以上高い。
全体と比べて10ポイント以上低い。

全体と比べて5～10ポイント未満高い。
全体と比べて5～10ポイント未満低い。

8-7 幼少期の食実態 【あなたの親が好きではなかったもの】

- 『それ以外・女性30代』では、【あなたの親が好きではなかったもの】として、「肉（肉料理）」を挙げた人が、10.8%と1割を超えた。

Q 1 1. あなたが小学校を卒業する頃までの食生活の状況について、以下にあてはまるものをお答えください。
(MA)



全体		(n=1856)	2.0	6.8	5.8	4.8	3.2	3.2	2.4	1.7	1.2	0.9	0.5	74.1
割付	くだもの積極摂取層	(n=928)	2.0	6.9	5.2	4.4	3.9	3.9	2.5	2.4	0.8	1.0	0.4	73.2
	それ以外	(n=928)	1.8	6.7	6.0	4.7	3.0	3.3	2.5	1.6	1.5	1.1	0.4	74.7
割付年代	くだもの積極摂取層・男性20代	(n=232)	1.7	7.3	2.6	2.6	3.9	3.9	1.7	2.6	1.3	1.3	0.0	75.4
	くだもの積極摂取層・男性30代	(n=232)	1.3	6.9	5.6	4.3	2.2	5.2	3.0	2.2	1.3	1.3	0.9	72.8
	くだもの積極摂取層・女性20代	(n=232)	2.6	6.0	6.0	6.5	5.2	4.3	2.6	3.4	0.4	1.3	0.0	71.1
	くだもの積極摂取層・女性30代	(n=232)	2.6	7.3	6.5	4.3	4.3	2.2	2.6	1.3	0.0	0.0	0.9	73.3
	それ以外・男性20代	(n=232)	1.3	3.9	4.7	3.4	3.4	2.6	4.7	1.7	0.4	1.3	0.0	79.3
	それ以外・男性30代	(n=232)	1.7	5.2	7.8	3.9	3.0	5.2	2.6	2.2	2.2	2.2	0.0	74.6
	それ以外・女性20代	(n=232)	3.0	6.9	6.9	5.2	2.2	2.6	1.7	0.9	1.3	0.4	1.3	71.1
	それ以外・女性30代	(n=232)	1.3	10.8	4.7	6.5	3.4	3.0	0.9	1.7	2.2	0.4	0.4	73.7

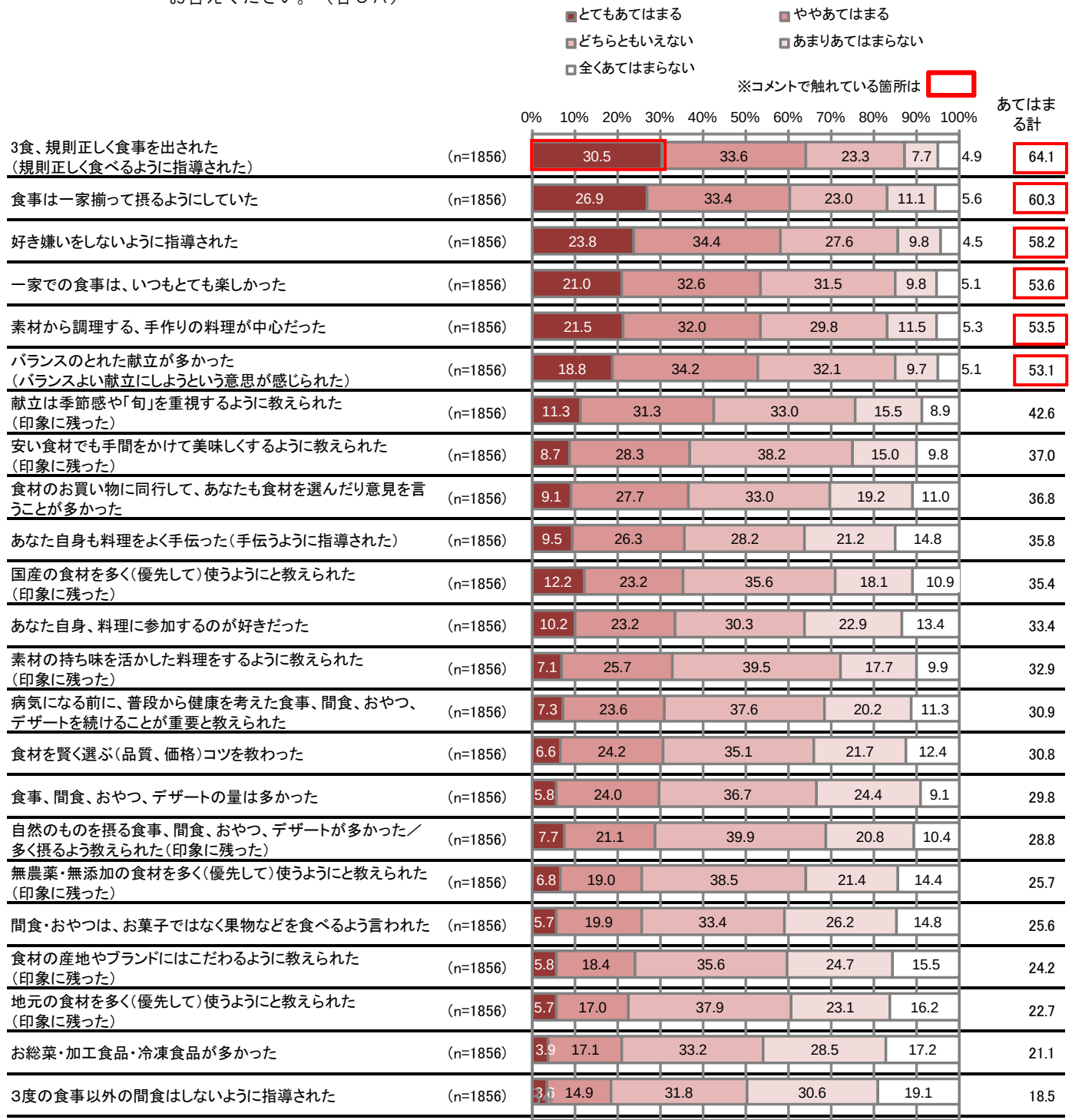
全体と比べて10ポイント以上高い。
全体と比べて10ポイント以上低い。

全体と比べて5～10ポイント未満高い。
全体と比べて5～10ポイント未満低い。

9-1 幼少期の親の食事教育

- 全体ではあてはまる計が半数を超えたのは、『3食、規則正しく食事を出された（規則正しく食べるように指導された）』（64.1%）、『食事は一家揃って摂るようにしていた』（60.3%）、『好き嫌いをしないように指導された』（58.2%）、『一家での食事は、いつもとても楽しかった』（53.6%）、『素材から調理する、手作りの料理が中心だった』（53.5%）、『バランスのとれた献立が多かった（バランスよい献立にしようという意思が感じられた）』（53.1%）。
- 『3食、規則正しく食事を出された（規則正しく食べるように指導された）』は「とてもあてはまる」だけでも30.5%と3割を超えた。

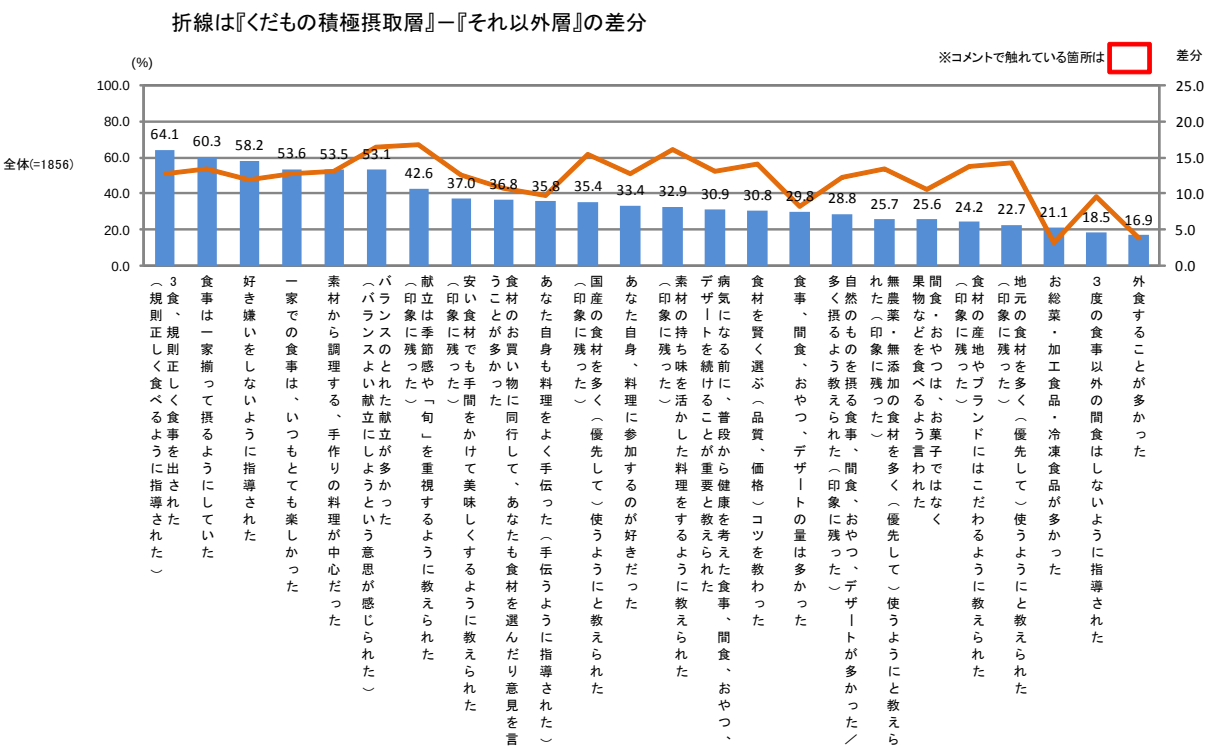
Q12. あなたが小学校を卒業する頃までの間の、あなたのご両親の「食事」に関する対応について、以下にお答えください。（各SA）



9-2 幼少期の親の食事教育

- 『くだもの積極摂取層』は、大半の項目のスコアが『それ以外』より10ポイント以上高い。
- 『くだもの積極摂取層・女性20代』『くだもの積極摂取層・女性30代』では、全体と比較してスコアが10ポイント以上高い項目が多い。一方、『それ以外・男性20代』『それ以外・男性30代』では、全体と比較してスコアが10ポイント以上低い項目が多い。

Q12. あなたが小学校を卒業する頃までの間の、あなたのご両親の「食事」に関する対応について、以下にお答えください。（各SA）
（数値はTOP2スコア（とてもあてはまる＋ややあてはまる）の数値です。）

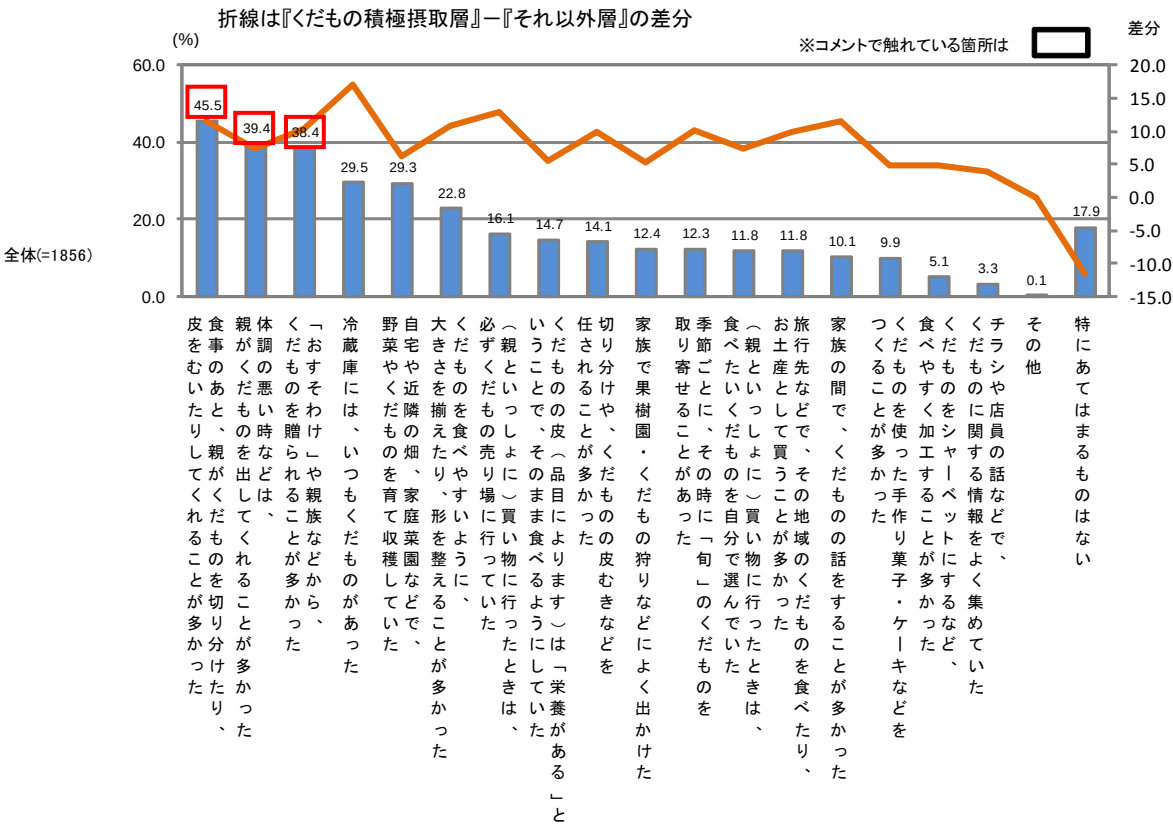


全体		(n=1856)	64.1	60.3	58.2	53.6	53.5	53.1	42.6	37.0	36.8	35.8	35.4	33.4	32.9	30.9	30.8	29.8	28.8	25.7	25.6	24.2	22.7	21.1	18.5	16.9
割付	くだもの積極摂取層	(n=928)	72.2	68.8	66.3	61.1	62.3	64.2	53.8	44.9	43.2	41.4	45.8	41.7	44.1	39.8	40.1	35.0	37.1	35.6	32.9	33.9	32.9	23.1	26.2	19.2
	それ以外	(n=928)	59.4	55.3	54.3	48.3	49.1	47.8	37.1	32.3	32.4	31.6	30.4	28.9	27.9	26.6	26.0	26.8	24.9	22.2	22.3	20.3	18.5	19.8	16.7	15.3
割付年代	くだもの積極摂取層・男性20代	(n=232)	65.9	65.1	60.8	56.5	62.9	56.9	46.6	44.8	43.1	38.8	42.7	40.1	45.7	42.2	41.4	40.1	41.4	39.2	35.3	34.5	35.8	30.2	32.8	24.1
	くだもの積極摂取層・男性30代	(n=232)	66.8	62.5	64.2	53.0	53.0	58.2	44.8	35.3	39.7	35.3	38.8	34.9	37.5	36.2	31.0	32.3	31.9	32.3	33.6	31.9	27.2	25.0	34.5	19.0
	くだもの積極摂取層・女性20代	(n=232)	77.2	72.4	72.8	68.5	67.2	68.1	61.2	49.6	50.0	49.6	51.7	47.0	47.0	43.5	47.8	35.8	40.9	37.9	34.9	36.2	33.6	22.4	21.6	22.0
	くだもの積極摂取層・女性30代	(n=232)	78.9	75.0	67.2	66.4	65.9	73.7	62.5	50.0	40.1	41.8	50.0	44.8	46.1	37.1	40.1	31.9	34.1	32.8	27.6	33.2	34.9	14.7	15.9	11.6
	それ以外・男性20代	(n=232)	55.6	50.0	47.8	43.1	45.3	39.2	30.6	31.5	26.3	22.8	28.0	28.4	27.6	29.3	24.6	26.7	26.3	24.6	26.7	20.7	20.7	19.4	19.0	18.1
	それ以外・男性30代	(n=232)	47.0	45.3	49.6	35.8	40.5	40.9	28.4	23.7	21.1	19.8	20.3	19.0	20.3	17.7	16.8	20.3	17.7	19.4	15.1	13.8	9.9	14.7	14.7	10.8
	それ以外・女性20代	(n=232)	66.8	67.7	61.6	62.9	53.9	55.6	44.8	42.7	46.1	43.5	35.3	36.2	33.6	33.2	33.2	35.8	31.0	23.7	27.6	22.8	19.4	25.9	16.8	21.6
	それ以外・女性30代	(n=232)	68.1	58.2	58.2	51.3	56.9	55.6	44.4	31.5	36.2	40.1	37.9	31.9	30.2	26.3	29.3	24.6	24.6	21.1	19.8	23.7	24.1	19.4	16.4	10.8
全体と比べて10ポイント以上高い。 全体と比べて10ポイント以上低い。			全体と比べて5～10ポイント未満高い。 全体と比べて5～10ポイント未満低い。																							

10 幼少期の食に関するエピソード

- 全体では「食事のあと、親がくだものを切り分けたり、皮をむいたりしてくれることが多かった」が45.5%で最も高い。次いで、「体調の悪い時などは、親がくだものを出してくれることが多かった」(39.4%)、「『おすそわけ』や親族などから、くだものを贈られることが多かった」(38.4%)も4割近くに及ぶ。
- 『くだもの積極摂取層』では「食事のあと、親がくだものを切り分けたり、皮をむいたりしてくれることが多かった」が半数超。
- 『くだもの積極摂取層・女性30代』では65.9%、『くだもの積極摂取層・女性20代』でも59.9%が、「食事のあと、親がくだものを切り分けたり、皮をむいたりしてくれることが多かった」と回答している。

Q13. あなたが小学校を卒業する頃までの間の、あなたのお宅では、以下のようなことはありましたか。
あてはまるものを全てお答えください。(MA)



全体		(n=1856)	45.5	39.4	38.4	29.5	29.3	22.8	16.1	14.7	14.1	12.4	12.3	11.8	11.8	10.1	9.9	5.1	3.3	0.1	17.9
割付	くだもの積極摂取層	(n=928)	52.3	43.4	45.7	41.5	34.1	30.4	25.0	18.1	20.4	15.8	20.2	16.1	18.9	18.5	13.0	8.6	6.4	0.1	9.9
	それ以外	(n=928)	40.7	36.0	35.2	24.5	27.8	19.5	12.1	12.6	10.6	10.7	10.0	8.6	8.9	7.0	8.3	3.8	2.4	0.1	21.6
割付年代	くだもの積極摂取層・男性20代	(n=232)	43.1	27.2	38.4	35.8	30.6	24.1	17.2	15.9	13.8	14.2	20.3	6.9	11.6	16.4	11.2	8.6	7.3	0.0	16.4
	くだもの積極摂取層・男性30代	(n=232)	40.1	31.9	40.1	34.1	35.3	25.0	17.2	16.4	13.8	13.8	22.0	9.1	13.8	17.2	11.2	6.5	7.3	0.0	11.6
	くだもの積極摂取層・女性20代	(n=232)	59.9	54.7	53.0	46.1	33.6	37.1	31.5	25.4	28.4	20.3	20.3	28.0	22.8	24.6	14.2	10.3	7.8	0.0	6.9
	くだもの積極摂取層・女性30代	(n=232)	65.9	59.9	51.3	50.0	36.6	35.3	34.1	14.7	25.4	15.1	18.1	20.3	27.2	15.9	15.5	9.1	3.0	0.4	4.7
	それ以外・男性20代	(n=232)	27.2	22.8	29.3	19.8	26.7	16.4	3.9	12.5	6.9	10.8	6.0	2.6	4.3	5.2	5.6	3.4	3.0	0.0	31.0
	それ以外・男性30代	(n=232)	30.6	31.5	34.9	19.8	27.2	16.8	8.6	7.3	4.7	7.3	12.5	3.9	9.5	4.7	4.7	3.4	1.3	0.4	24.6
	それ以外・女性20代	(n=232)	52.2	44.0	38.8	28.0	27.6	21.1	15.9	16.8	16.4	12.5	12.1	15.9	10.8	9.1	11.2	5.2	2.2	0.0	13.4
	それ以外・女性30代	(n=232)	53.0	45.7	37.9	30.2	29.7	23.7	19.8	13.8	14.2	12.1	9.5	12.1	11.2	9.1	11.6	3.0	3.0	0.0	17.2

全体と比べて10ポイント以上高い。
全体と比べて10ポイント以上低い。

全体と比べて5～10ポイント未満高い。
全体と比べて5～10ポイント未満低い。

(8. ～10.) 定量調査結果編 まとめ

- 幼少期にくだものが「よく出された」人は6割半ば。
 - 幼少期にくだものを「好きだった」人は5割弱。
 - 幼少期にくだものを「親が好きだった」人は約3割。
 - 幼少期の親の食事教育は、「3食、規則正しく食事を出された」「食事は一家揃って摂るようにしていた」「好き嫌いをしないように指導された」など。くだもの積極摂取層では、積極的な教育がなされた傾向。
 - 親の食生活意識・好嫌は、子供の食意識の形成に当然ながら大きな影響力を持つ。食意識の改善・強化は、一代のみのものではなく、“これから親になる世代”を巻き込みながら、長期的な視野で展開される必要がある。
 - とりわけ『親がくだものを好き』は、子供のくだもの好き化に直結するものであり、育児期の母親に対する消費拡大は意義が深い。
-
- ・ 幼少期に『よく出されたもの』は、「お米」「野菜」「卵」「肉（肉料理）」「魚（魚料理）・海産物」など。「くだもの」は6割半ば。（p27）
 - ・ 幼少期に『あなたが好きだったもの』は、「肉（肉料理）」「お米」など。「くだもの」は5割弱で「菓子類」とほぼ並んでいる。（p30）
 - ・ 幼少期に『あなたの親が好きだったもの』は、「魚（魚料理）・海産物」「お米」「肉（肉料理）」など。「くだもの」は約3割で、「野菜」とほぼ並んでいる。（p32）
 - ・ くだもの積極摂取層は、親が“くだもの”を好きだったという者の割合が高く、特に女性は20・30代ともに4割を超えている。
-
- ・ 幼少期の親の食事教育では、「3食、規則正しく食事を出された（規則正しく食べるように指導された）」「食事は一家揃って摂るようにしていた」「好き嫌いをしないように指導された」などが中心。（p34）
 - ・ くだもの積極摂取層は、大半の項目のスコアがそれ以外の層より10ポイント以上高い。特に「季節感や旬」「食材の持ち味を活かした料理」「国産食材重視」などでの差は大きい。（p35）
-
- ・ 幼少期の食（くだもの）に関するエピソードでは、「食事のあと、親がくだものを切り分けたり、皮をむいたりしてくれることが多かった」「体調の悪い時などは、親がくだものを出してくれることが多かった」「『おすそわけ』や親族などから、くだものを贈られることが多かった」などが中心。（p36）
 - ・ くだもの積極摂取層では、「食事のあと、親がくだものを切り分けたり、皮をむいたりしてくれることが多かった」が半数超。
また、「冷蔵庫にはいつもくだものがあった」「買い物では必ずくだもの売り場に」「家族でくだもののお話が多い」などは、積極層と他の層の差が顕著である。（p36）

11-1 幼少期の教育機関における食事教育

- 全体であてはまる計が半数を超えたのは、『出されたものを残さず食べるように教えられた（印象に残った）』（64.8%）、『食事のバランスの大切さについて教えられた（印象に残った）』（54.3%）、『（家庭科の授業等含め）食材を切り分けたり、皮むきなどを体験した（印象に残った）』（51.7%）。
- 『出されたものを残さず食べるように教えられた（印象に残った）』は「とてもあてはまる」だけでも28.3%と3割近くに及んだ。

Q14. あなたが小学校を卒業する頃までの間に、小学校や保育施設（ご記憶があれば）で、以下のようなことはありましたか。（各SA）

☐ とてもあてはまる ☐ ややあてはまる
☐ どちらともいえない ☐ あまりあてはまらない
☐ 全くあてはまらない

※コメントで触れている箇所は

あてはまる計

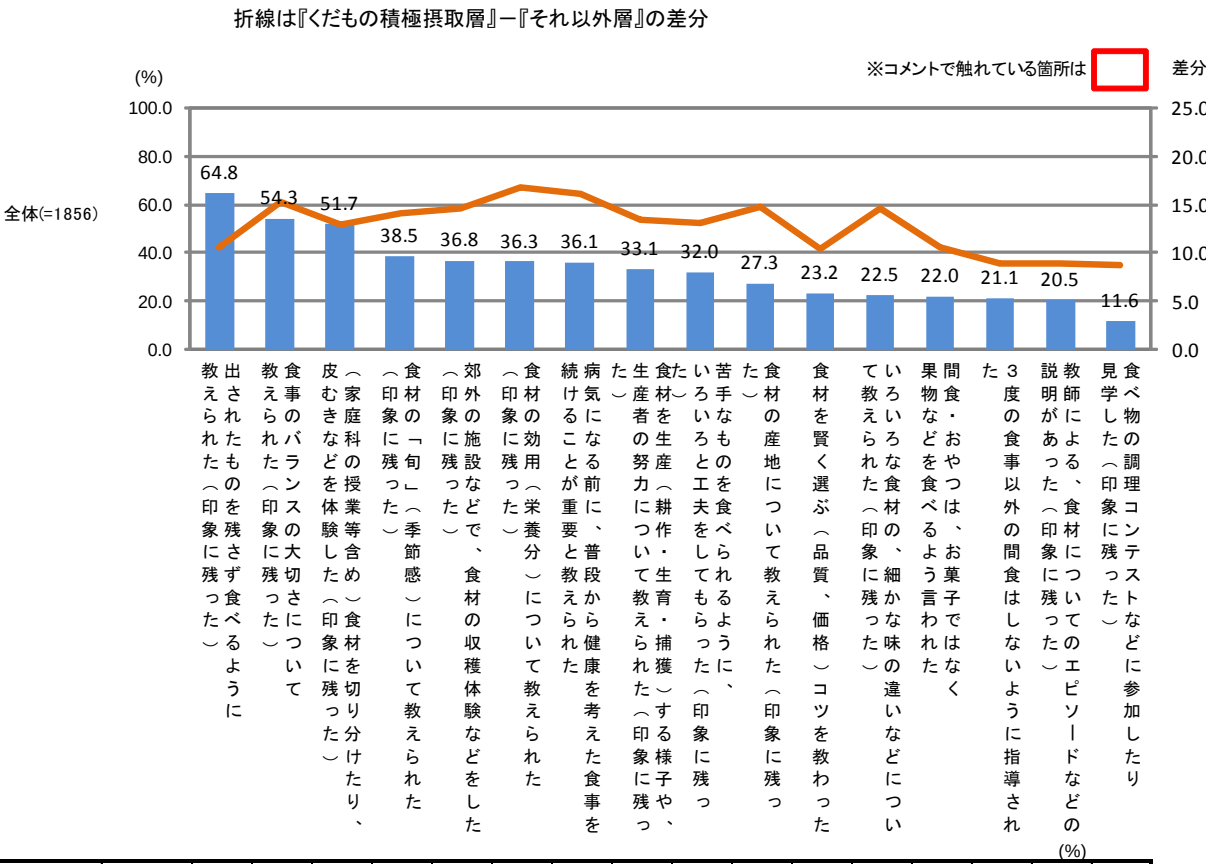
		0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%		
出されたものを残さず食べるように教えられた（印象に残った）	(n=1856)	28.3				36.5			24.7		5.6		4.9	64.8
食事のバランスの大切さについて教えられた（印象に残った）	(n=1856)	16.7				37.6			28.9		10.1		6.7	54.3
（家庭科の授業等含め）食材を切り分けたり、皮むきなどを体験した（印象に残った）	(n=1856)	17.5				34.2			29.4		11.1		7.7	51.7
食材の「旬」（季節感）について教えられた（印象に残った）	(n=1856)	8.4				30.1			36.3		15.1		10.1	38.5
郊外の施設などで、食材の収穫体験などをした（印象に残った）	(n=1856)	12.2				24.6			31.9		16.6	14.8		36.8
食材の効用（栄養分）について教えられた（印象に残った）	(n=1856)	8.2				28.0			37.3		16.5		10.0	36.3
病気になる前に、普段から健康を考えた食事を続けることが重要と教えられた	(n=1856)	8.8				27.2			36.9		15.7	11.3		36.1
食材を生産（耕作・生育・捕獲）する様子や、生産者の努力について教えられた（印象に残った）	(n=1856)	8.0				25.1			35.5		17.9	13.5		33.1
苦手なものを食べられるように、いろいろと工夫をしてもらった（印象に残った）	(n=1856)	8.5				23.4			34.4		20.5	13.2		32.0
食材の産地について教えられた（印象に残った）	(n=1856)	4.9				22.4			36.8		20.8	15.1		27.3
食材を賢く選ぶ（品質、価格）コツを教わった	(n=1856)	4.2				19.0			35.0		23.5	18.4		23.2
いろいろな食材の、細かな味の違いなどについて教えられた（印象に残った）	(n=1856)	4.7				17.8			38.4		22.2	16.9		22.5
間食・おやつは、お菓子ではなく果物などを食べるよう言われた	(n=1856)	4.6				17.4			35.4		25.5	17.1		22.0
3度の食事以外の間食はしないように指導された	(n=1856)	4.0				17.1			35.0		25.7	18.2		21.1
教師による、食材についてのエピソードなどの説明があった（印象に残った）	(n=1856)	3.8				16.6			35.5		23.7	20.3		20.5
食べ物の調理コンテストなどに参加したり見学した（印象に残った）	(n=1856)	2.7	8.9			24.8			22.9		40.7			11.6

※「あてはまる計」＝「とてもあてはまる」＋「ややあてはまる」

11-2 幼少期の教育機関における食事教育

- 『くだもの積極摂取層』では「出されたものを残さず食べるように教えられた（印象に残った）」が71.0%に及ぶなど全般的にスコアが高く、大半の項目で『それ以外』を10ポイント以上上回っている。
- 『くだもの積極摂取層』では、「食材の効用について教えられた」が『それ以外』を大きく上回る。
- 『くだもの積極摂取層・女性20代』では全般的にスコアが高く、半数以上の項目で全体を10ポイント以上上回っている。一方、『それ以外・男性30代』では全般的にスコアが低く、半数以上の項目で全体を10ポイント以上下回っている。

Q14. あなたが小学校を卒業する頃までの間に、小学校や保育施設（ご記憶があれば）で、以下のようなことはありましたか。（各SA）
（数値はTOP2スコア（とてもあてはまる＋ややあてはまる）の数値です。）



全体		(n=1856)	64.8	54.3	51.7	38.5	36.8	36.3	36.1	33.1	32.0	27.3	23.2	22.5	22.0	21.1	20.5	11.6
割付	くだもの積極摂取層	(n=928)	71.0	64.1	58.9	47.5	46.0	47.4	47.4	41.8	41.1	37.6	30.5	33.1	29.6	28.1	26.6	18.2
	それ以外	(n=928)	60.5	48.9	46.0	33.5	31.4	30.7	31.3	28.4	27.9	22.8	20.0	18.5	19.1	19.2	17.7	9.5
割付年代	くだもの積極摂取層・男性20代	(n=232)	63.8	65.5	52.2	45.7	44.0	48.3	47.8	43.1	42.7	37.5	33.6	35.3	30.6	35.3	31.0	22.8
	くだもの積極摂取層・男性30代	(n=232)	65.5	55.2	49.1	40.5	39.2	43.5	44.0	36.2	38.4	37.1	29.7	32.8	31.5	31.5	25.4	20.7
	くだもの積極摂取層・女性20代	(n=232)	77.6	67.7	64.2	55.2	59.1	50.9	51.7	47.4	44.0	41.8	32.8	34.9	30.6	25.0	28.9	17.2
	くだもの積極摂取層・女性30代	(n=232)	77.2	68.1	70.3	48.7	41.8	47.0	46.1	40.5	39.2	34.1	25.9	29.3	25.9	20.7	21.1	12.1
	それ以外・男性20代	(n=232)	52.2	44.0	41.4	31.0	28.4	31.9	29.3	28.9	29.3	20.3	18.1	23.7	23.3	25.9	23.7	15.1
	それ以外・男性30代	(n=232)	51.7	37.9	32.8	23.7	21.1	19.4	25.4	21.6	20.7	15.9	15.9	14.2	16.4	17.7	12.5	7.3
	それ以外・女性20代	(n=232)	73.7	60.3	62.9	43.1	43.5	40.5	37.9	38.8	33.2	29.7	26.3	21.1	23.3	19.0	22.0	10.3
	それ以外・女性30代	(n=232)	64.2	53.4	47.0	36.2	32.3	31.0	32.3	24.6	28.4	25.4	19.8	15.1	13.4	14.2	12.5	5.2

全体と比べて10ポイント以上高い。
全体と比べて10ポイント以上低い。

全体と比べて5～10ポイント未満高い。
全体と比べて5～10ポイント未満低い。

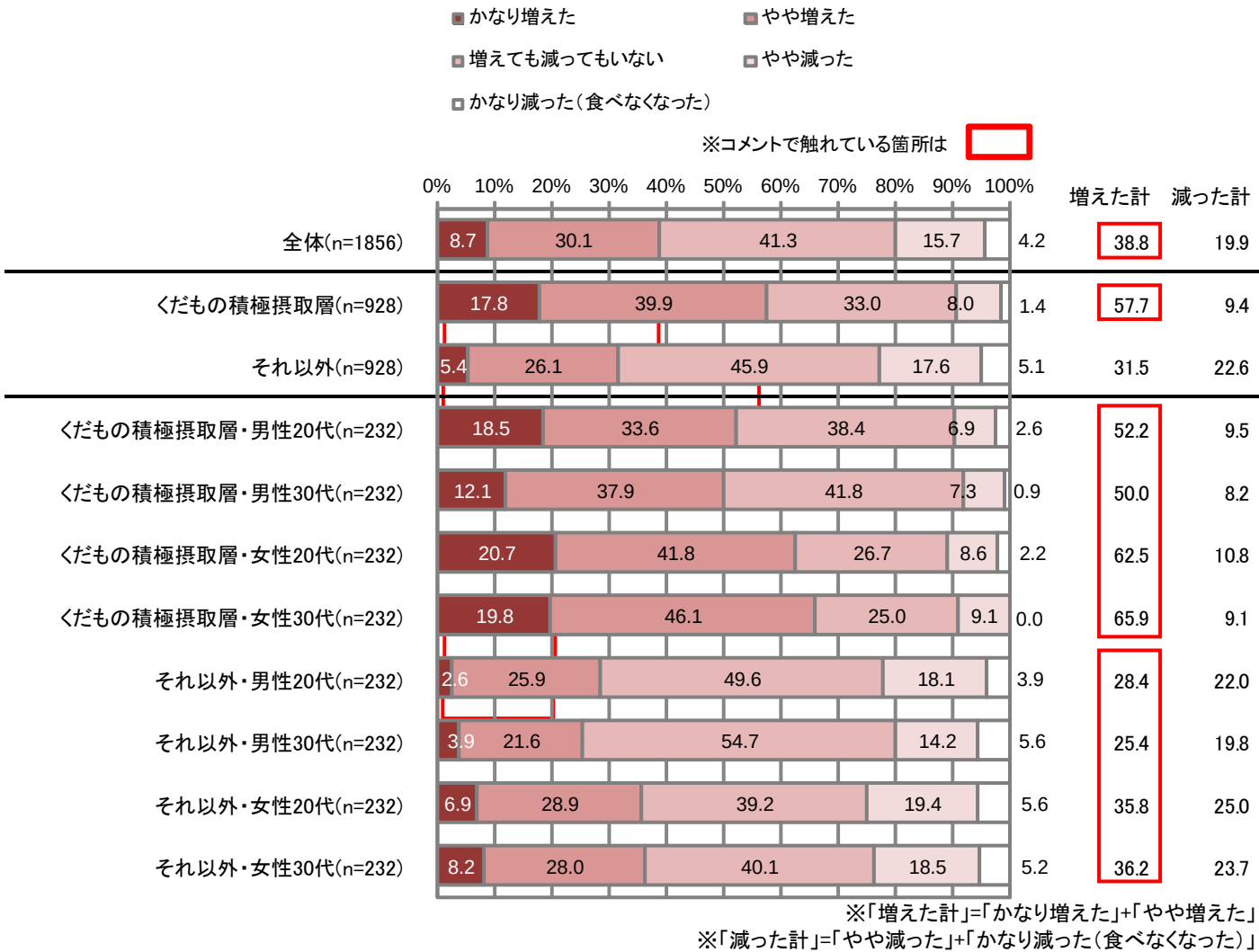
(11.) 定量調査結果編 まとめ

- 幼少期の教育機関における食事教育は、「出されたものを残さず食べるように教えられた」「食事のバランスの大切さについて教えられた」「食材を切り分けたり、皮むきなどを体験した」など。くだもの積極摂取層では、教育内容がより印象に残っている傾向。
 - 教育機関の食育の充実が、児童生徒の食意識形成に大きな影響力を持つことが窺われる結果となった。
 - くだもの積極摂取層は、教育機関における食事教育の分野でも、充実した教育を受けていることが多い。この事実を重視したい。
-
- ・ 幼少期の教育機関における食事教育では、「出されたものを残さず食べるように教えられた（印象に残った）」「食事のバランスの大切さについて教えられた（印象に残った）」「（家庭科の授業等含め）食材を切り分けたり、皮むきなどを体験した（印象に残った）」などが中心。（p38）
 - ・ くだもの積極摂取層は、大半の項目のスコアがそれ以外の層より10ポイント以上高い。とりわけ、くだもの積極摂取層は、「栄養」「健康考慮」「味の違い」「産地」などの指導を受けた者が多い。（p39）

12 果物喫食の増減

- 全体では「かなり増えた」が8.7%、「やや増えた」が30.1%で、増えた計が38.8%となり、減った計（19.9%）を上回った。
- 『くだもの積極摂取層』では「かなり増えた」が17.8%、「やや増えた」が39.9%で、増えた計が57.7%と6割近くに及び、減った計（9.4%）の6倍以上となった。
- 『くだもの積極摂取層』では、性別・年代にかかわらず、増えた計が減った計の5倍以上。特に『くだもの積極摂取層・女性20代』『くだもの積極摂取層・女性30代』では、「かなり増えた」だけでも2割前後に及んでいる。
- 『それ以外』でも、性別・年代にかかわらず、増えた計が減った計を上回った。

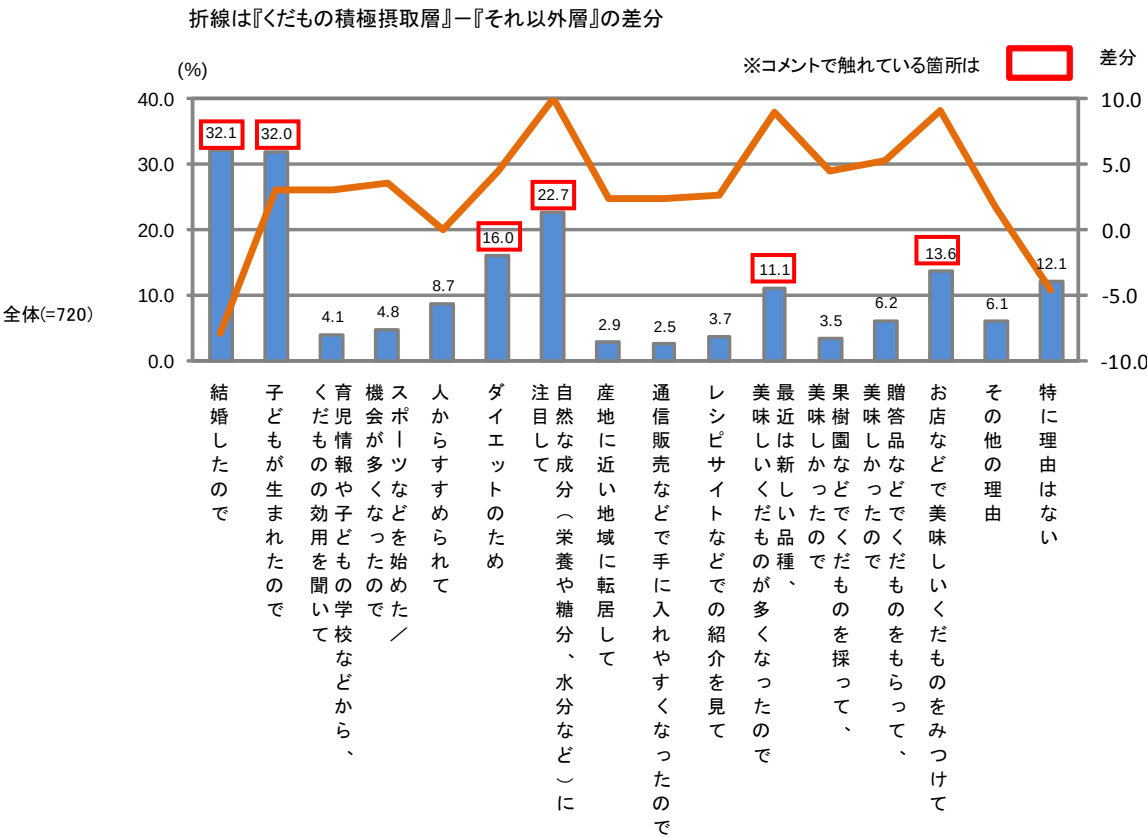
Q15. ここ5年ほどの間の傾向として、あなたがくだものを召し上がる頻度は増えたと思いますか。減ったと思いますか。（SA）



13 果物喫食増加の理由

- 全体では「結婚したので」（32.1%）と「子どもが生まれたので」（32.0%）がほぼ並んだ。以下、「自然な成分（栄養や糖分、水分など）に注目して」（22.7%）、「ダイエットのため」（16.0%）、「お店などで美味しいくだものをみつけて」（13.6%）、「最近は新しい品種、美味しいくだものが多くなったので」（11.1%）が1割を超えた。
- 『くだもの積極摂取層』では、「自然な成分（栄養や糖分、水分など）に注目して」が29.9%と3割に近く、「結婚したので」（26.4%）を上回った。
- 『くだもの積極摂取層・女性30代』では、「子どもが生まれたので」が55.6%と半数を超えた。

Q16. くだものを召し上がる頻度が増えたとのことですが、その理由としてあてはまるものを、以下から全て選んでください。（MA）



全体		(n=720)	32.1	32.0	4.1	4.8	8.7	16.0	22.7	2.9	2.5	3.7	11.1	3.5	6.2	13.6	6.1	12.1
割付	くだもの積極摂取層	(n=535)	26.4	32.1	6.2	8.0	9.5	18.9	29.9	4.5	4.5	5.4	16.8	6.5	9.3	18.7	6.9	9.2
	それ以外	(n=292)	34.2	29.1	3.1	4.5	9.6	14.4	19.9	2.1	2.1	2.7	7.9	2.1	4.1	9.6	5.1	13.7
割付年代	くだもの積極摂取層・男性20代	(n=121)	13.2	7.4	5.8	15.7	18.2	23.1	36.4	6.6	9.9	9.1	17.4	9.9	9.1	22.3	2.5	14.9
	くだもの積極摂取層・男性30代	(n=116)	25.0	20.7	6.9	13.8	11.2	15.5	34.5	2.6	6.0	5.2	17.2	5.2	6.0	13.8	3.4	9.5
	くだもの積極摂取層・女性20代	(n=145)	32.4	37.2	5.5	3.4	6.2	24.1	32.4	2.1	2.8	5.5	16.6	4.1	11.0	21.4	9.7	7.6
	くだもの積極摂取層・女性30代	(n=153)	32.0	55.6	6.5	2.0	4.6	13.1	19.0	6.5	0.7	2.6	16.3	7.2	10.5	17.0	10.5	5.9
	それ以外・男性20代	(n=66)	15.2	10.6	4.5	7.6	15.2	15.2	30.3	1.5	3.0	6.1	6.1	1.5	3.0	3.0	3.0	30.3
	それ以外・男性30代	(n=59)	32.2	22.0	0.0	6.8	13.6	15.3	18.6	1.7	3.4	1.7	6.8	3.4	1.7	3.4	6.8	10.2
	それ以外・女性20代	(n=83)	37.3	31.3	0.0	1.2	4.8	13.3	12.0	1.2	1.2	2.4	8.4	1.2	2.4	14.5	4.8	13.3
	それ以外・女性30代	(n=84)	47.6	46.4	7.1	3.6	7.1	14.3	20.2	3.6	1.2	1.2	9.5	2.4	8.3	14.3	6.0	3.6

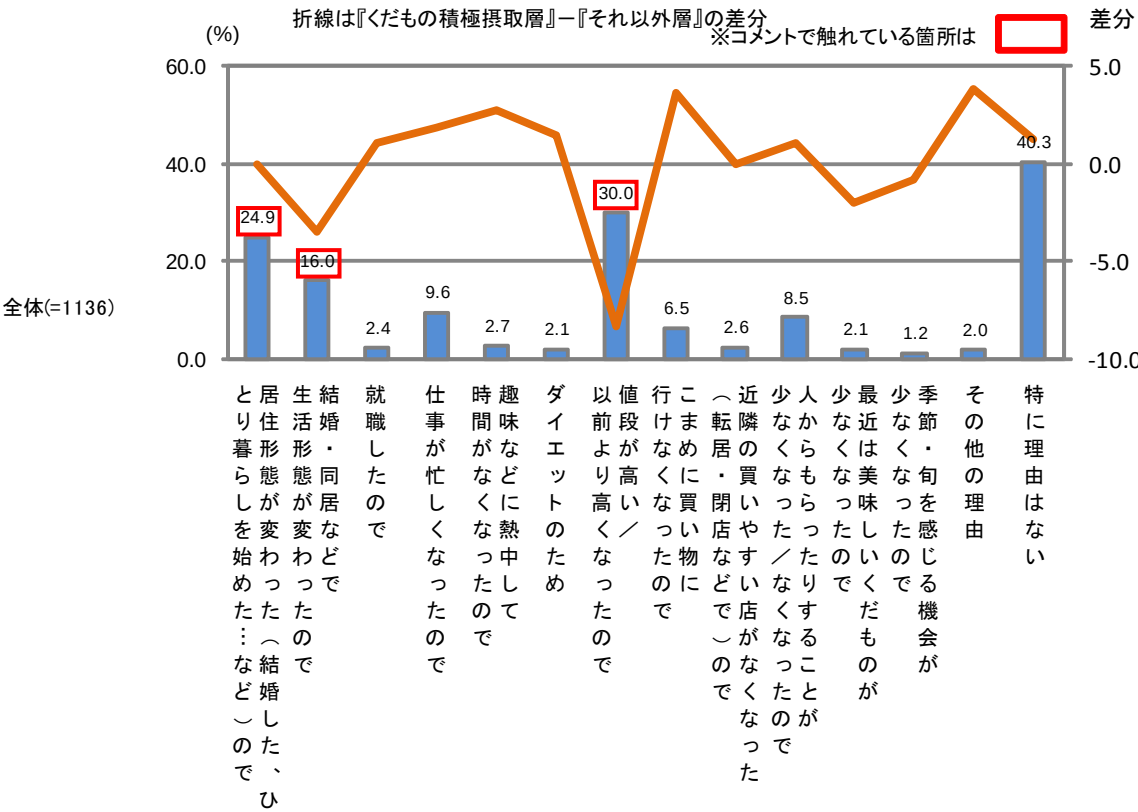
全体と比べて10ポイント以上高い。
全体と比べて10ポイント以上低い。

全体と比べて5～10ポイント未満高い。
全体と比べて5～10ポイント未満低い。

14 果物喫食減少の理由

- 全体では「値段が高い／以前より高くなったので」が30.0%で最も高い。次いで、「居住形態が変わった（結婚した、ひとり暮らしを始めた…など）ので」（24.9%）、「結婚・同居などで生活形態が変わったので」（16.0%）が1割を超えた。
- 男性では、『くだもの積極摂取層』、『それ以外』とも「特に理由はない」との回答が「値段が高い」を大きく上回る。
- 『くだもの積極摂取層』では、「居住形態が変わった（結婚した、ひとり暮らしを始めた…など）ので」が23.4%で最も高い。
- 『くだもの積極摂取層・女性30代』では、「結婚・同居などで生活形態が変わったので」が27.8%で、全体を11.8ポイント上回っている。

Q17. くだものを召し上がる頻度が増えていない、あるいは減っているとのことですが、その理由としてあてはまるものを、以下から全て選んでください。（各SA）



全体		(n=1136)	24.9	16.0	2.4	9.6	2.7	2.1	30.0	6.5	2.6	8.5	2.1	1.2	2.0	40.3
割付	くだもの積極摂取層	(n=393)	23.4	12.2	3.3	11.5	5.1	3.3	21.9	9.4	2.3	8.9	0.5	0.8	5.1	42.7
	それ以外	(n=636)	23.4	15.7	2.2	9.6	2.4	1.9	30.2	5.8	2.4	7.9	2.5	1.6	1.3	41.5
割付年代	くだもの積極摂取層・男性20代	(n=111)	17.1	4.5	4.5	12.6	5.4	2.7	12.6	9.0	1.8	7.2	0.0	0.9	5.4	56.8
	くだもの積極摂取層・男性30代	(n=116)	18.1	9.5	5.2	14.7	7.8	4.3	23.3	6.0	3.4	8.6	0.9	1.7	3.4	42.2
	くだもの積極摂取層・女性20代	(n=87)	33.3	11.5	2.3	11.5	5.7	2.3	20.7	11.5	2.3	6.9	1.1	0.0	5.7	37.9
	くだもの積極摂取層・女性30代	(n=79)	29.1	27.8	0.0	5.1	0.0	3.8	34.2	12.7	1.3	13.9	0.0	0.0	6.3	29.1
	それ以外・男性20代	(n=166)	16.9	6.0	2.4	11.4	3.0	2.4	19.3	6.0	1.2	9.6	1.2	0.6	1.2	48.8
	それ以外・男性30代	(n=173)	15.0	12.1	2.3	11.0	1.7	0.6	25.4	5.8	1.2	4.0	2.9	2.3	0.0	50.9
	それ以外・女性20代	(n=149)	31.5	22.1	4.0	8.7	2.0	1.3	40.3	5.4	4.7	10.1	1.3	0.0	1.3	34.2
	それ以外・女性30代	(n=148)	32.4	24.3	0.0	6.8	2.7	3.4	37.8	6.1	2.7	8.1	4.7	3.4	2.7	29.7

全体と比べて10ポイント以上高い。
全体と比べて10ポイント以上低い。

全体と比べて5～10ポイント未満高い。
全体と比べて5～10ポイント未満低い。

15 果物喫食増加への自由意見

Q18. ここ最近、あなたがくだものについて感じていることや、「こうすればもっと多く食べるようになるのに」「“果物好き”を増やす工夫」というようなご意見などがありましたら、どのようなことでも結構ですので以下に記入してください。（F A）

- 全体ではたいへん目立ったのは、「価格の高さ」を指摘する意見である。特に、くだもの積極摂取層からは、「食べたいが、価格が高くて手が出ない」との声も少なからずある。
- 但し、価格の高さを乗り越える方策として、「小さくカットされて安ければ」など、小分けによる単価の低下を求める声もあった。
- くだもの積極摂取層では、「旬」を重視した意見も多く、旬・季節感という要素を活かした施策によって、くだものの喫食意向を高める方策も考えられる。
- 一方、それ以外層においては、情報の発信や、加工による食べやすさの向上（カット・皮むき・小家族に合わせたサイズの適正化）を求める声もあった。

（12. ～15. ）定量調査結果編 まとめ

- 果物消費は4割弱で増加。増加の理由は、ライフステージの変化に加え、「自然な成分に注目して」。
- 一方、減少の要因にも、ライフステージは影響する他、価格要素も阻害要因に。
 - ライフステージの変化においても、左右されない果物消費意識の形成が重要。
 - また、価格要素に関しては、加工などによる高値感抑制のための供給側の取り組みも求められよう。
 - 男性では、価格要素よりも「特に理由はない」とする回答が高く、果物摂取そのものの意識付けが重要。
（女性に比べて価格要素の壁が低く、意識付けができれば積極摂取へ転換する可能性あり。）

- ・ 果物消費の増減では、「かなり増えた」が1割弱、「やや増えた」が3割で、果物消費が増えた人が4割弱。（p41）
- ・ くだもの積極摂取層では、果物消費が増えた人が6割近くに及ぶ。（p41）
- ・ 果物摂食増加の理由は「結婚したので」「子どもが生まれたので」「自然な成分（栄養や糖分、水分など）に注目して」など。（p42）
- ・ 果物摂食減少の理由は「値段が高い／以前より高くなったので」「居住形態が変わった（結婚した、ひとり暮らしを始めた…など）ので」「結婚・同居などで生活形態が変わったので」など。（p43）
- ・ 自由意見においては、「価格の高さ」に言及する者が多かった。（p44）

(2) 回答者セグメンテーション編

1 回答者セグメンテーションの目的

前項では、全ての設問について、くだもの積極摂取層とそれ以外の層についての分析を行った。

しかし、これらの層が、どのような経緯から形成されたかについては、過去の食育経験や、現在の食意識に大きく左右されているとは想定されるものの、その構造については、より構造的な解析が必要となる。

今回は、その構造の解明のため、多変量解析の手法である『因子分析』及び『非階層クラスタ分析』を用いることにより、回答者の (1)現在の食意識、(2)幼少期の家庭における食育、(3)幼少期の教育機関(学校等)における食育の、それぞれとの関係を解明することとした。

2 因子分析について

因子分析とは、独立した多くの項目間の共通性を探り、項目のうち似たものを集めるという概念に基づいて行われる解析である。この解析により、複数の項目がいくつかのかたまり(これを因子と呼ぶ)に集約され、(調査対象者の)回答の奥に潜む要因をまとめたり、消費者のライフスタイル、商品やサービスに対する態度など、人々の意識や態度の分析を容易に導くことができる。

3 非階層クラスタ分析について

非階層クラスタ分析とは、特定の要因に沿って、アンケート回答者を回答パターンが類似した複数のグループに分類(クラスタリング)していく解析手法である。

特に、前項の因子分析との組み合わせにより、回答者がどのような特性に反応してクラスタリングされたのかが明確に示され、分類された各群(クラスタ)の性質を論理的に説明できることになる。

今回の分析手法

■因子分析

〔方法〕 主因子法

バリマックス回転

「固有値1以上」となる因子数を軸に、複数の因子数の抽出を行い、

今回目的に照らして最も好適と思われるものを選定した

株式会社マクロミル『QuickCROSS3.0』使用

■非階層クラスタ分析

〔方法〕 k-means法

前項の因子分析結果を用い、任意のクラスタ数を指定してクラスタリングを行い、

今回目的に照らして最も好適と思われるものを選定した

株式会社マクロミル『QuickCROSS3.0』使用

4 食意識による回答者セグメンテーション

食意識に関する設問について、まず因子分析を行い、4つの因子を好適なものとして選定した。各因子の性質は、振り分けられた項目の内容から、下記の通り定義した。

次に、その因子をもとに、回答者のクラスタリングを実施した。複数個の振り分けを試行した結果、回答者を6つのクラスタに分割するのが最も好適と判定した。

回転後因子負荷量

項目		因子1	因子2	因子3	因子4
Q7S6	食材の産地やブランドにはこだわっている	0.7394	0.0563	0.1028	-0.2277
Q7S2	無農薬・無添加の食品を選ぶようにしている	0.7105	0.1232	0.0620	-0.1215
Q7S3	地産地消（地元で採れたものを地元で消費する）をこころがけている	0.7090	0.0865	0.0693	0.0809
Q7S5	国産の食材をできるだけ優先している	0.5945	0.2974	-0.0085	-0.2114
Q7S1	（加工食品・保存食品ではない）新鮮な食品を、なるべくなら生で（手を加えずに）食べるようにしている	0.5941	0.1184	0.0696	0.0934
Q7S21	「健康に良い食材」と言われればつい買ってしまう	0.5870	0.1670	0.1388	-0.0013
Q7S15	チラシやお店の人の話など、「食材に関する情報」は積極的に得るようにしている	0.5605	0.1660	0.0314	0.2515
Q7S14	食材に「ひと手間」加えて美味しくするようにしている	0.5444	0.2795	-0.0914	0.2181
Q7S18	「よい食べ物を食べているか」という視点でみた時、自分の現在の環境は恵まれていると思う	0.4033	0.3759	-0.1315	-0.0423
Q7S17	お子さまの「食育」は重要だ（お子さまのいない方も、将来や社会全体のことを含めてお考えください）	0.0869	0.7330	-0.0330	-0.0020
Q7S8	食べ物のバランスは健康に直結すると思う	0.1099	0.7023	-0.0349	-0.0635
Q7S12	家族の健康を第一にして食べ物を考えたい（ひとり暮らしの方も、将来を含めてお考えください）	0.2471	0.6931	-0.0689	0.0747
Q7S19	高級品ではない食材、安価な食材でも、手をかけたり工夫すれば美味しくいただけると思う	0.0074	0.6471	-0.0412	0.1654
Q7S7	できるだけ旬や季節感を感じる食材やメニューを取入れたい	0.4026	0.5434	-0.0984	0.0305
Q7S4	「生産者の顔が見える」食材は好ましく感じる	0.3900	0.5211	0.0406	-0.0016
Q7S11	「家庭の味」を大切にするようにしている	0.4646	0.4790	-0.1568	0.1612
Q7S16	食卓・食事のときのコミュニケーションを大切にしている	0.3972	0.4565	-0.1240	0.1381
Q7S10	いまの生活の状況から、どうしても出来合いの総菜や加工食品が多くならざるを得ない	0.0359	-0.0144	0.7860	0.0339
Q7S9	いまの生活の状況から、どうしても外食が多くならざるを得ない	0.1709	-0.1262	0.6381	-0.0107
Q7S20	正直なところ、生活が手一杯で、食べ物についてはなかなか気がまわらない	-0.0186	-0.1082	0.6088	0.2695
Q7S13	「食費」はどうしても切り詰めがちである	0.0049	0.1080	0.2070	0.4673

因子名（各因子の構成要素から命名）

↓	↓	↓	↓
食 材 重 視 因 子	重 バ メ 視 ラ ニ 因 ン ユ 子 ス ↓ ・	外 加 食 工 頼 品 り ・ 因 子	因 食 子 費 切 り 詰 め

n=

212	クラスタ1 : 食に手抜きクラスタ	-1.3588	0.2919	0.7976	0.1164
251	クラスタ2 : 食に熱心なクラスタ	0.8722	0.6045	-1.0332	-0.3111
247	クラスタ3 : 調理に工夫・手間クラスタ	-0.1132	0.4130	0.0489	-0.8000
344	クラスタ4 : 良い物をラクして食べたいクラスタ	0.9508	0.2467	0.8420	0.3059
288	クラスタ5 : 食費切り詰めクラスタ	-0.6127	0.6132	-0.7753	0.5981
514	クラスタ6 : 食に無関心クラスタ	-0.1041	-1.1228	0.0230	-0.0515

クラスタ重心の各因子に対する得点 ■ 0.3以上0.6未満 ■ 0.6以上 赤字：マイナス

各クラスタの定義は、以下の通りである。

【クラスタ1】

「加工品・外食頼り因子」への反応が強い一方、「食材重視因子」にはマイナスで、他の2因子には顕著な反応はない。この群は『食に手抜き』クラスタとみられる。

【クラスタ2】

「食材重視因子」「メニュー・バランス重視因子」に強く反応する一方、「加工品・外食頼り因子」「食費切り詰め因子」はマイナスである。この群は『食に熱心』なクラスタと考えられる。

【クラスタ3】

「メニュー・バランス重視因子」への反応はあるが、「食材重視因子」はマイナスで、食費の切り詰め傾向もない。この群は『調理に工夫・手間』クラスタと定義する。

【クラスタ4】

「食材重視因子」と「加工品・外食頼り因子」の両方に反応がみられる他、「食費切り詰め因子」にもポジティブな反応がある。この群は『良い物をラクして食べたい』クラスタと考えられる。

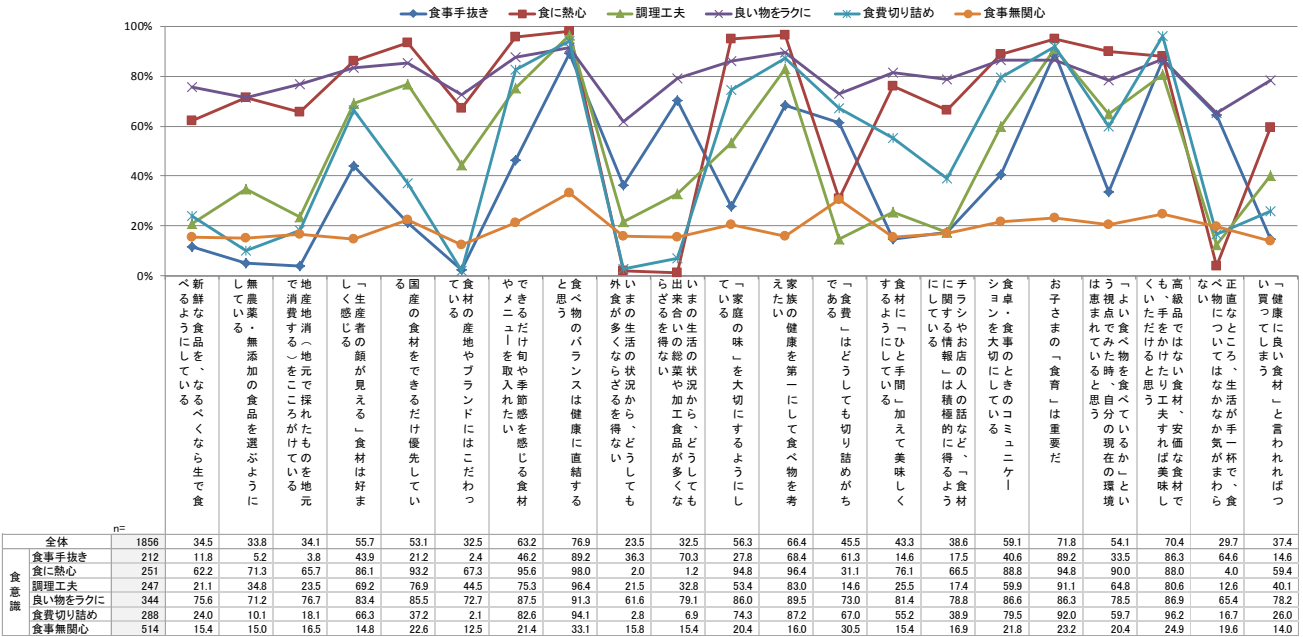
【クラスタ5】

「メニュー・バランス重視因子」への反応も強いが、「食費切り詰め因子」が6群中最大となっており、この群は『食費切り詰め』クラスタと定義したい。

【クラスタ6】

全ての因子に対して反応がマイナスまたは弱く、この群は『食に無関心』クラスタと考えられる。なお、この群は全6群中最も多い。

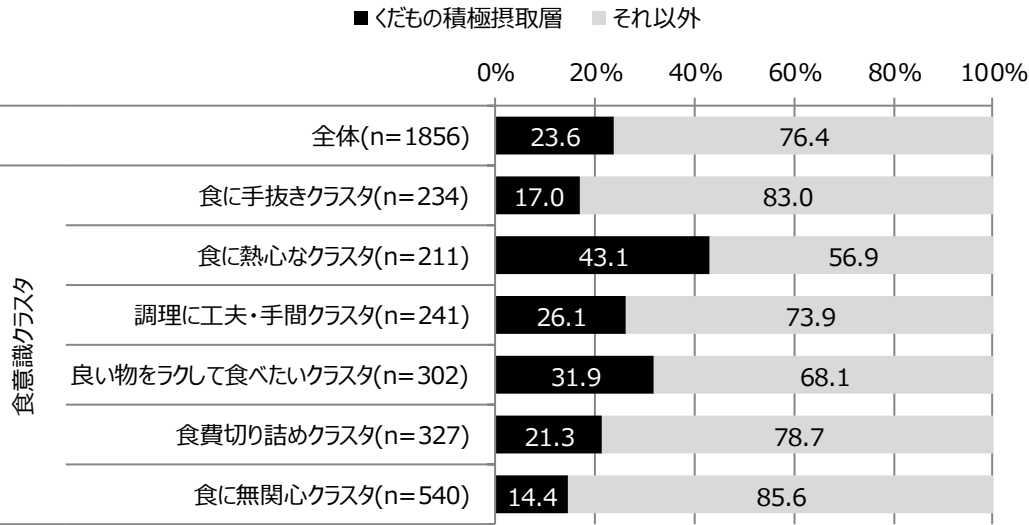
判定対象設問（Q7）に対する回答（Top2=肯定割合）を見ても、上記のクラスタリングの妥当性が概ね裏付けられる結果となっている。



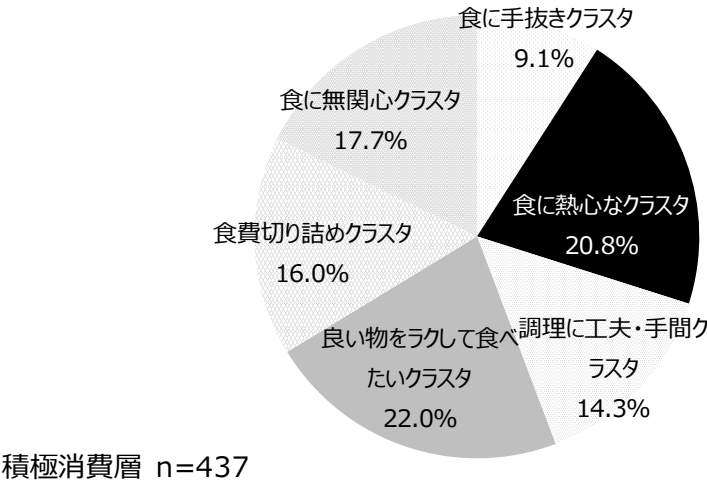
積極消費層の出現率は、『食に熱心なクラスタ』が43.1%と最も高く、『良い物をラクして食べたいクラスタ』31.9%が続いている。これらのクラスタの者が、果物積極摂取層になる確率が高いということになる。

なお、各クラスタの人数ボリュームが異なるため、今回の積極摂取層437名の所属クラスタを整理したのが下の円グラフである。ここでも『良い物をラクして食べたいクラスタ』（占有率22.0%）と『食に熱心なクラスタ』（同20.8%）は上位となるが、『食に無関心なクラスタ』（同17.7%）のボリュームも無視できない水準である。但し、効率よく積極摂取層を増やすためには、『良い物をラクして食べたいクラスタ』『食に熱心なクラスタ』などが多い方がよいことは言うまでもなく、これらの層を増やす食育の取り組みが求められるところである。

各クラスタの「果物積極摂取層」出現率



「果物積極摂取層」のクラスタ構成比



5 幼少期の家庭における食育による回答者セグメンテーション

幼少期の家庭における食育に関する設問について、因子分析を行い、5つの因子を好適なものとして選定した。各因子の性質は、振り分けられた項目の内容から、下記の通り定義した。

次に、その因子をもとに、回答者のクラスタリングを実施した。複数個の振り分けを試行した結果、回答者を6つのクラスタに分割するのが最も好適と判定した。

回転後因子負荷量

項目		因子1	因子2	因子3	因子4	因子5
Q12S7	食材の産地やブランドにはこだわるように教えられた（印象に残った）	0.7383	0.1182	0.1836	0.1215	0.1874
Q12S6	無農薬・無添加の食材を多く（優先して）使うようにと教えられた（印象に残った）	0.7296	0.1495	0.1433	0.1004	0.1957
Q12S4	国産の食材を多く（優先して）使うようにと教えられた（印象に残った）	0.7158	0.2219	0.1355	0.0472	0.0612
Q12S5	地元の食材を多く（優先して）使うようにと教えられた（印象に残った）	0.6386	0.2093	0.1952	0.1530	0.2085
Q12S8	素材の持ち味を活かした料理をするように教えられた（印象に残った）	0.6138	0.3353	0.2834	0.0563	0.1836
Q12S23	食材を賢く選ぶ（品質、価格）コツを教わった	0.5229	0.2462	0.3785	0.1341	0.1968
Q12S13	献立は季節感や「旬」を重視するように教えられた（印象に残った）	0.5148	0.4665	0.2280	-0.0295	0.1148
Q12S22	病気になる前に、普段から健康を考えた食事、間食、おやつ、デザートが続けることが重要と教えられた	0.4903	0.3041	0.1894	0.0934	0.3398
Q12S19	安い食材でも手間をかけて美味しくするように教えられた（印象に残った）	0.4284	0.3648	0.2655	0.0721	0.1909
Q12S17	自然のものを摂る食事、間食、おやつ、デザートが多かった／多く摂るよう教えられた（印象に残った）	0.4260	0.3269	0.1585	0.1670	0.2524
Q12S1	3食、規則正しく食事を出された（規則正しく食べるように指導された）	0.1191	0.6922	0.0209	-0.0900	0.0893
Q12S12	バランスのとれた献立が多かった（バランスよい献立にしようという意思が感じられた）	0.3340	0.6540	0.0956	-0.1510	0.0729
Q12S18	食事は一家揃って摂るようにしていた	0.0998	0.6504	0.1052	-0.0076	0.0402
Q12S24	一家での食事は、いつもとても楽しかった	0.2029	0.6433	0.1839	0.0497	-0.0187
Q12S2	素材から調理する、手作りの料理が中心だった	0.2891	0.6022	0.1677	-0.1946	0.0695
Q12S14	好き嫌いをしないように指導された	0.1434	0.4087	0.0665	-0.0743	0.2658
Q12S9	あなた自身も料理をよく手伝った（手伝うように指導された）	0.2435	0.1295	0.7599	0.0695	0.1386
Q12S10	あなた自身、料理に参加するのが好きだった	0.2333	0.1602	0.7573	0.0889	0.0616
Q12S11	食材のお買い物に同行して、あなたも食材を選んだり意見を言うことが多かった	0.3291	0.1953	0.5076	0.2411	0.1147
Q12S3	お総菜・加工食品・冷凍食品が多かった	0.0058	-0.3029	0.0565	0.6350	0.1197
Q12S16	外食することが多かった	0.1254	-0.1358	0.0936	0.5807	0.1360
Q12S15	食事、間食、おやつ、デザート量は多かった	0.1420	0.0828	0.0833	0.5675	-0.1004
Q12S20	3度の食事以外の間食はしないように指導された	0.2884	0.0562	0.1045	0.0813	0.6140
Q12S21	間食・おやつは、お菓子ではなく果物などを食べるよう言われた	0.3886	0.1654	0.1510	0.0552	0.5620

↓	↓	↓	↓	↓
食 材 教 育 因 子	指 導 立 因 ・ 子 食 習 慣	料 理 参 加 因 子	外 加 食 工 導 品 入 ・ 因 子	因 間 子 食 （ 敬 遠 ）

因子名（各因子の構成要素から命名）

n=

279	クラスタ1 : グルメうるさ型クラスタ	0.6803	0.3091	0.4591	0.9102	0.5954
293	クラスタ2 : だんらん重視型クラスタ	-0.9332	0.4934	-0.9224	-0.2083	-0.1036
176	クラスタ3 : 食育無関心型クラスタ	-0.8109	-1.4988	-0.3736	0.0735	-0.6042
525	クラスタ4 : 普通型クラスタ	0.2050	-0.6072	0.0312	0.1465	0.2363
303	クラスタ5 : うるさい親に任せ系クラスタ	0.8644	0.6658	-0.3973	-0.5961	-0.1184
280	クラスタ6 : 料理参加型クラスタ	-0.5114	0.5360	1.1140	-0.3648	-0.4200

クラスタ重心の各因子に対する得点 ■ 0.3以上0.6未満 ■ 0.6以上 赤字：マイナス

各クラスタの定義は、以下の通りである。

【クラスタ1】

5つの因子全てに強く反応している。「食材教育因子」の一方で「加工品・外食導入因子」も強いことから、この群は外食を含めよい食事を志向する『グルメうるさ型』クラスタとみられる。

【クラスタ2】

「献立・食習慣指導因子」のみ顕著に反応し、他の因子は全てマイナスである。この群は『だんらん重視型』クラスタと考えられる。

【クラスタ3】

「加工品・外食導入因子」以外の全ての因子がマイナスであり、食育という点では著しく消極的。この群は『食育無関心型』クラスタと判定できる。

【クラスタ4】

「献立・食習慣指導因子」がマイナスとなる他は、いずれも中庸な反応。この群は『普通型』クラスタと定義する。全6群中最も多い。

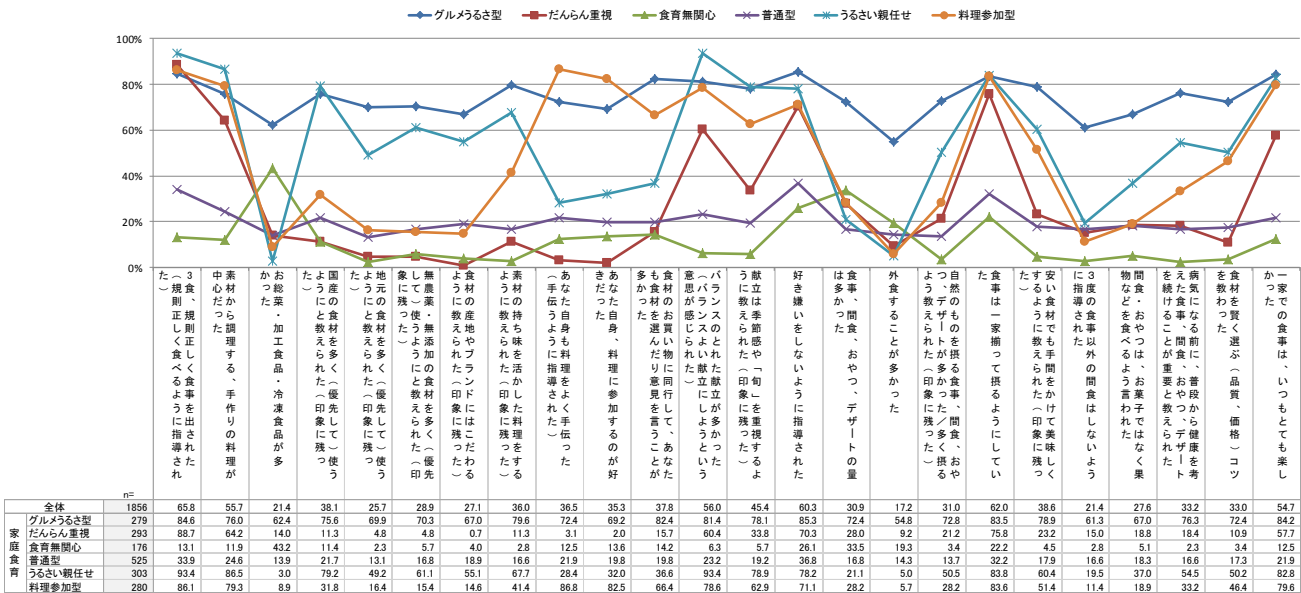
【クラスタ5】

「食育教育因子」「献立・食習慣指導因子」には顕著に反応するが、「料理参加因子」など他3因子はマイナスである。この群は『うるさい親に任せ系』クラスタであると考えられる。

【クラスタ6】

この群の特徴は、「料理参加因子」への顕著な反応である。この群は『料理参加型』クラスタと定義したい。

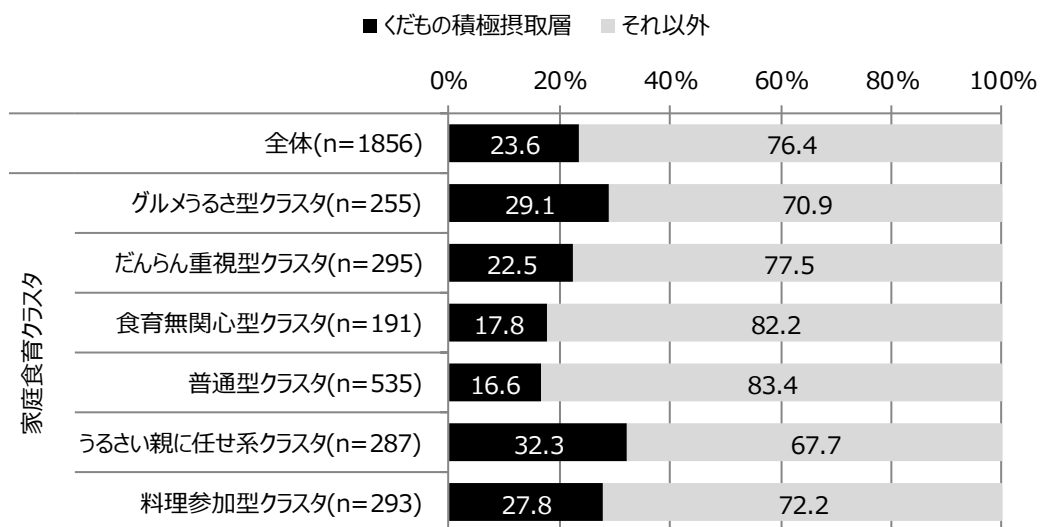
判定対象設問（Q12）に対する回答（Top2=肯定割合）を見ても、上記のクラスタリングの妥当性が概ね裏付けられる結果となっている。



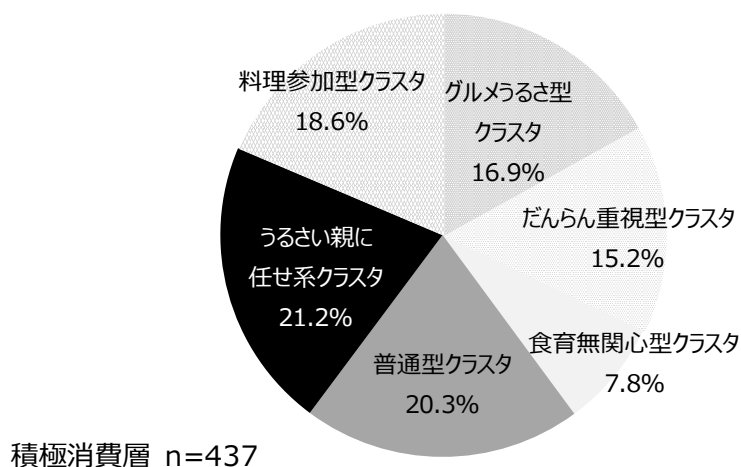
積極摂取層の出現率は、『うるさい親に任せ系クラスタ』が32.3%と最も高く、『グルメうるさ型クラスタ』29.1%、『料理参加型クラスタ』27.8%が続いている。これらのクラスタの者が、果物積極摂取層になる確率が高いということになる。

今回の積極摂取層437名の所属クラスタを整理したのが下の円グラフである。最多となるのは『うるさい親に任せ系クラスタ』（占有率21.2%）だが、人数の多い『普通型クラスタ』（同20.3%）のボリュームも大きい。なお、『グルメうるさ型クラスタ』の増加働きかけというのは現実的に難しいと考えられ、『料理参加型クラスタ』（占有率18.6%）のような、親子が共に調理に取り組むような施策展開の方が、果物積極摂取層を増やしてゆく上では有効ではないかと考えられる。

各クラスタの「果物積極摂取層」出現率



「果物積極摂取層」のクラスタ構成比



6 幼少期の教育機関における食育による回答者セグメンテーション

幼少期の教育機関（学校等）における食育に関する設問についても、因子分析を行い、3つの因子を好適なものとして選定した。各因子の性質は、振り分けられた項目の内容から、下記の通り定義した。

次に、その因子をもとに、回答者のクラスタリングを実施した。複数個の振り分けを試行した結果、回答者を5つのクラスタに分割するのが最も好適と判定した。

回転後因子負荷量

項目		因子1	因子2	因子3
Q14S8	いろいろな食材の、細かな味の違いなどについて教えられた（印象に残った）	0.7169	0.2760	0.2338
Q14S13	間食・おやつは、お菓子ではなく果物などを食べるよう言われた	0.6987	0.2424	0.1254
Q14S15	食材を賢く選ぶ（品質、価格）コツを教わった	0.6836	0.2418	0.2233
Q14S11	食べ物の調理コンテストなどに参加したり見学した（印象に残った）	0.6754	-0.0980	0.2624
Q14S16	教師による、食材についてのエピソードなどの説明があった（印象に残った）	0.6146	0.1221	0.3489
Q14S12	3度の食事以外の間食はしないように指導された	0.5921	0.2159	0.0826
Q14S2	食材の産地について教えられた（印象に残った）	0.5558	0.3232	0.4155
Q14S7	苦手なものを食べられるように、いろいろと工夫をもらった（印象に残った）	0.5455	0.3819	0.1252
Q14S1	食事のバランスの大切さについて教えられた（印象に残った）	0.2077	0.7290	0.2634
Q14S6	出されたものを残さず食べるように教えられた（印象に残った）	0.0579	0.6357	0.0631
Q14S14	病気になる前に、普段から健康を考えた食事を続けることが重要と教えられた	0.4719	0.5634	0.1973
Q14S3	食材の効用（栄養分）について教えられた（印象に残った）	0.3653	0.5210	0.3983
Q14S9	（家庭科の授業等含め）食材を切り分けたり、皮むきなどを体験した（印象に残った）	0.1336	0.5087	0.3862
Q14S4	食材の「旬」（季節感）について教えられた（印象に残った）	0.4672	0.4869	0.3105
Q14S10	郊外の施設などで、食材の収穫体験などをした（印象に残った）	0.2576	0.2484	0.5852
Q14S5	食材を生産（耕作・生育・捕獲）する様子や、生産者の努力について教えられた	0.3794	0.4168	0.5466

因子名（各因子の構成要素から命名）

↓	↓	↓
食 材 教 育 因 子	効 用 教 育 因 子	生 産 体 験 因 子

n=

307	クラスタ1 : 食育積極型クラスタ	1.0989	0.5803	0.5556
273	クラスタ2 : 無食育クラスタ	-0.9050	-1.2075	-0.6809
322	クラスタ3 : 効用重点教育クラスタ	-0.2791	0.6804	-0.8074
627	クラスタ4 : 食材重点教育クラスタ	0.4740	-0.4438	0.0640
327	クラスタ5 : 生産体験重点クラスタ	-0.9100	0.6443	0.7193

クラスタ重心の各因子に対する得点 ■ 0.3以上0.6未満 ■ 0.6以上 赤字：マイナス

各クラスタの定義は、以下の通りである。

【クラスタ1】

3因子全てに顕著に反応している。この群は、幅広い領域について指導を受けた『**食育積極型**』クラスタである。

【クラスタ2】

この群は3因子全てがマイナスであり、教育機関においてあまり食育指導を受けていない『**無食育**』クラスタということになる。

【クラスタ3】

「効用教育因子」にのみ反応があり、他はいずれもマイナスである。この群は効用面のみ重点的に指導された『**効用重点教育**』クラスタと考えられる。

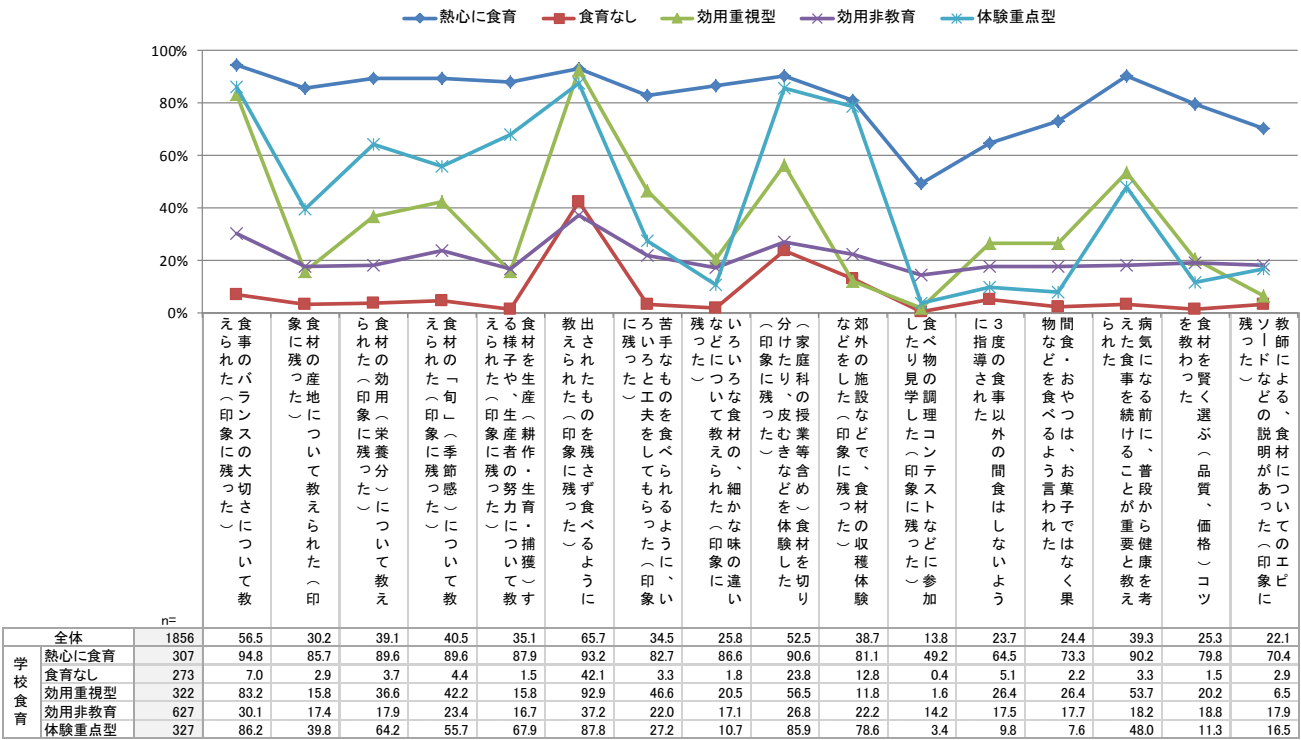
【クラスタ4】

「食材教育因子」への反応に比して、「効用教育因子」はマイナスとなっている。この群は、食材面での指導が強い『**食材重視**』クラスタと定義できる。

【クラスタ5】

「生産体験因子」と「効用教育因子」への反応が強いが、特に前者については5群中もっとも反応が強い。この群は『**生産体験重点**』クラスタと定義した。

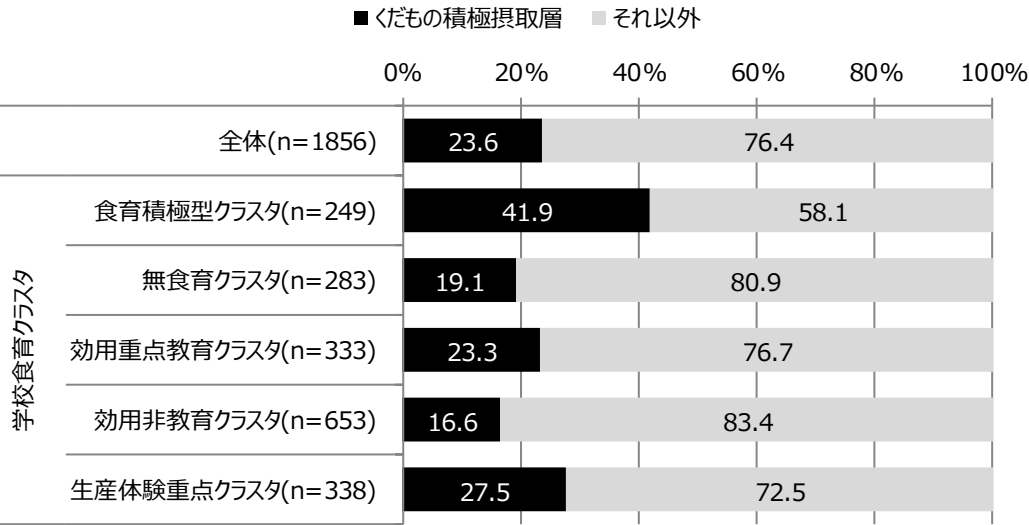
判定対象設問（Q14）に対する回答（Top2=肯定割合）を見ても、上記のクラスタリングの妥当性が概ね裏付けられる結果となっている。



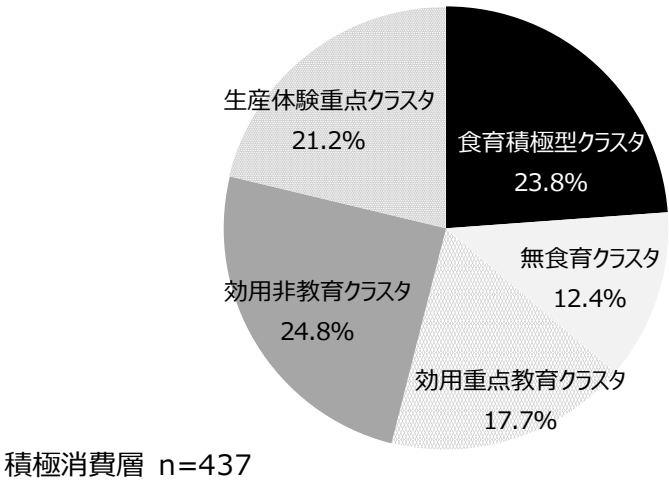
積極摂取層の出現率は、『食育積極型クラスタ』が41.9%とかなり高く、以下の『生産体験重点クラスタ』27.5%、『効用重点教育クラスタ』23.3%を圧倒している。教育側の食育としては、『食育積極型』の増加が、果物積極摂取層の動向に大きな影響を与える可能性が示される。

但し、教育現場においては、もともとの人数の多い『食材重視クラスタ』の中に、積極摂取層が多く含まれている。今回の積極摂取層437名の所属クラスタを整理した円グラフにみる通り、『食材重視クラスタ』（占有率24.8%）の占有率は、『食育積極型クラスタ』（同23.8%）、『生産体験重点クラスタ』（同21.2%）を上回っている。これは家庭環境の影響によるものと考えられ、家庭と教育現場の双方での取り組みにより、果物積極摂取層の拡大をはかることが求められる。

各クラスタの「果物積極摂取層」出現率



「果物積極摂取層」のクラスタ構成比



回答者セグメンテーション編 まとめ

- 食意識クラスタにおける積極摂取層の出現率は、『食に熱心なクラスタ』が最も高く、『良い物をラクして食べたいクラスタ』が続いている。
- 幼少期の食育クラスタにおける積極摂取層の出現率は、『うるさい親に任せ系クラスタ』が最も高く、『グルメうるさ型クラスタ』、『料理参加型クラスタ』が続いている。
- 教育機関食育クラスタにおける積極摂取層の出現率は、『食育積極型クラスタ』が最も高く、以下の『生産体験重点クラスタ』『効用重点教育クラスタ』を圧倒する。
 - 各ステージの、積極摂取層を生み出す要素に注目した、食育施策の展開が必要である。
 - 但し、家庭における食育への介入は、生産者からの働きかけの余地が小さいことから、教育機関の施策に目を向けることが望まれる。

- ・ 食意識による回答者セグメンテーションでは、食に手抜き／食に熱心／調理に工夫・手間／良い物をラクして食べたい／食費切り詰め／食に無関心…の6クラスタが形成された。(p 49)
- ・ 幼少期の食育による回答者セグメンテーションでは、グルメうるさ型／だんらん重視型／食育無関心型／普通型／うるさい親に任せ系／料理参加型…の6クラスタが形成された。(p 52)
- ・ 幼少期の教育機関の食育による回答者セグメンテーションでは、食育積極型／無食育／効用重点教育／食材重視／生産体験重点…の5クラスタが形成された。(p 55)

(3) 食育関係者取材編

食育関係者取材について

生活者の食意識・食習慣の形成については、当然ながら幼少期の生活や食育の影響を大とするものであるが、この時期の食育という点では、家庭と並んで重要な役割を持つのが学校等の教育機関における食育である。今回、果物消費を巡る“幼少期の食育”を研究するにあたり、こうした教育機関における食育の実態や当事者の意識の把握は欠かせないものと判断された。

そこで、現在の現場で食育指導にあたる者及び、長期の現場経験を通じて食育の実態や成功例の知見を有する者に対して、詳細面接方式により、教育現場における食育の実態や成功例、課題などの聴取を実施した。

〔調査対象〕 広く実態及び知見を得るため、下記の4者を設定した

- (1) 幼児保育施設（幼稚園・保育園）の栄養士（現役）
- (2) 小学校栄養教諭（現役）
- (3) 経験20年のフードコーディネータ（食育士・学術博士）
- (4) 栄養教諭等長期経験者（経験30年以上、管理栄養士・大学教員）

〔調査方法〕 詳細面接法

マーケティング・リサーチャーによる対面インタビューにより、下記聴取項目に即した聴取を行った。

〔調査内容〕 以下の内容を聴取した

- (1) 『食育』の意義
- (2) 『食育』に関して、果物の摂取意義・役割
- (3) 具体的な取り組みの内容
- (4) 取り組みの成果／成功：不調要因
- (5) 果物の消費拡大に対して、関係機関（ex. 政府・中央果実協会・生産者等）が取り組むべきこと

〔聴取時期〕 2016年8月～9月

〔取材結果個表1〕 保育施設・栄養士

〔被取材者〕

幼稚園＋保育園の両機能を持つ保育施設の栄養士。女性。

栄養士としての勤務歴13年。

保育士と協同して0～5歳児の保育と栄養指導にあたる。

食材の発注、献立の決定と、調理師に対する調理方法の指導等を担当。

〔食育の意義〕

小さい頃からの食事の組み合わせは、

その子が育っていった時点で、大きな影響を与えるため、

幼少期にはそれを考慮した食育の展開が重要。

さまざまな食品の、味の違いを感じる・体験することは、

子どもにとって将来、大きな力になる。

味の違いを、脳で感じる事が重要。

どのような食品でも、その味を全く知らずに育ってしまったら、

大きくなった時にそれを食べないものである。

子どもの時に、特定の食品を食べないからといって、

それを出さない、与えないという親のやり方には不安を持つ。

その時は食べなくても、いつかは食べると思って出し続ける、

「なめるだけでもいいから」と言って味を体験させることが重要。

このような思想で、日本人に合った和食中心の献立を、

適切な組み合わせで提供するという基本姿勢で取り組んでいる。

施設においては、缶詰や冷凍食品、加工品は基本的に使わず、

「手作り」中心となるようにしている。

理想は3食手作りだが…。

もちろん添加物、化学調味料などは避けるのが基本。

食べさせる時の視点としては、子どもといっしょに食事を摂り、

その時の子どもの食べ具合や会話の内容などに注意している。

（どんなものを好み、どう食べようとするかは、貴重な情報）

〔食育に関して、果物の摂取意義・役割〕

果物はほぼ毎日、必ず出している。

食育に関連して、「旬のもの」を体験してもらうことに意義がある。

子どもたちは果物が好きで、出せば喜んで食べる。

いま（8月）なら、スイカ・ブドウ・ナシなどを出す。

これらは水分が豊富な他、カリウムも含有されており、

夏ばて対策にもなる。

子どもたちは甘いものは好んで食べるが、酸味の強いものは苦手。

（ハッサク・オレンジ・パイナップル等）

また、同じような果物（例：ブドウなど）でも、

さまざまな種類がこれだけあって、味もそれぞれ違うのだということを、

小さいうちから実際に知ってもらう、体験してもらうのは、

食育として重要なことだと思っている。

＜資料：8月の献立例＞

【具体的な取り組みの内容と成果、成功：不調要因】

子どもは外遊びなど活発に遊ばせて、お腹を空かせることが必要。
いろいろ苦手を言う子もいるが、空腹になれば苦手な食べ物でも食べる。
果物については、酸味と甘みを考えて、
ある味を食べ慣れてきたら、時々変えてあげるようにする。
たとえばメロンなら、緑色系のものは子どもは好むが、
赤色系のものは最初は苦手にする子が多い。
こうしたものも、慣れてきたら変えてあげることで、
好きになってもらうハードルを下げる。
とにかく好きになってもらうことが大事。

(果物の出し方)

柑橘類などは、たとえば8等分にして出すのがふつう。
バナナは皮をむいて出すが多いが、
保育士がサポートできるときは、皮をつけて出すこともある。
スイカも一時期は皮を除いて赤いところだけを出したこともあったが、
「皮はこういう色をしている」ことを覚えてもらうために、
最近は皮つきで出すことも多い。
タネについては、苦手な子、細かく除きたがる子もいるので、
タネを除いて出すこともあるが、
「タネをまくと、やがて実るんだよ」ということを教える機会にしている。
ただ、サクランボやプラムは、タネの誤飲が心配で、気を遣っている。

(果物以外について)

野菜を苦手にする子が多いので、
量を考えたり、やわらかく煮るなどの工夫は、当然している。
近くの畑が利用できるのも、そこで夏野菜を育て、
収穫→調理体験をさせている。
これは、作物を自然の状態から知る／自分でつくって食べるという体験で、
ひじょうに効果がある。(子どもたちも好んで食べる)
ただ、規模の大きな施設は、みなそのような取り組みを始めているが、
小さい施設では、衛生面の問題もあり、困難な面もあるかもしれない。

(果物でも同じことができないか?)

子どもの年齢が低いので、難しい。
(余談)たとえば、くだものを小規模に体験栽培しようとしても、
野菜と違って、果物の苗はなかなか売っていない。
育て方に関する情報もほとんどない。

【果物の消費拡大に対して、関係機関が取り組むべきこと】

果物の仕入れについては、専門の業者から行っているが、
その業者のチラシがひじょうに役立っている。
旬のものもすぐにわかるし、
(同じ夏でも少しずつ微妙に旬は違うので)
味の特徴や、活用方法なども参考になっている。
このあたりの情報量は、ふつうの店頭よりかなり豊富である。
(このような情報は、一般向けにも広めるべきではないか)
果物の栄養、美容に向くこと、色、産地、栽培の技術など、
さまざまな情報をもっとPRすべき。
お菓子などとの比較検討もあってよいのではないか。
＜資料：業者のチラシ例＞

〔その他〕

(手に入らない)

たとえば、ジャムづくりのために、小粒のイチゴなどが欲しいと思っても、どこにも売っていない。業者も扱っていないなどで、手に入らないことがある。

(カットフルーツなどの活用)

考えられないでもないが、値段も高いし、漂白剤や添加物などが心配。

(アレルギーについて)

食べ物全般に関して、アレルギーは最近多い。
アレルギーについては、基本的には診断書を持ってきてもらい、面談をした上で正式に認定するが、
果物については、約90名中2名が該当(桃とリンゴ)。
正式なアレルギーではないが、キウイなどは本能的にいやがる子が多い。

〔取材者所見〕

「幼少期に口にするものが多いほど、その後の食生活が豊かになる」という信念を持ち、0～5歳児の異なる保育パターンの幼児のケアという、時間中に休む余裕もあまりない勤務の中で、それを真摯に実行している。果物については、同じ品目でも少しずつ味の違う物を出し分けるなど、子どもにより多くの味を体験させたい・知ってもらいたいという視点で、気づかいにあふれる取り組みをしている。
但し、担当する子どもが5歳までの幼児のため、
「みんな果物は喜んで食べる／食べさせるに苦労はしない」との認識であり、果物消費の低迷という認識は有していない。
そのため、「食べない子にはどう対処するか」という質問に対しては、たとえば野菜などの経験が大きく反映した回答が大半となっている。
果物の情報経路は、納入業者のチラシ・コメントに大きく依存しており、他に有効な情報がなかなか見当たらないとの実態も窺われた。

〔取材結果個表2〕 小学校・栄養教諭

〔被取材者〕

小学校の栄養教諭。女性。

前勤務先3年＋現勤務先3年、計6年。

小学校の学校給食の献立策定と発注及び、

調理員と協同しての給食の衛生管理や、

児童・保護者への情報提供などを通じて、食育の一翼を担う。

〔食育の意義〕

大きく言えば、「日本の食文化の継承」。

子どもの食体験の形成。

子どもの食物の種類に対する知識を広める。

小さなうちから、いろいろなものを体験してもらうことが大事。

子どもの食物に対する「味わい」など、さまざまな見識を広めてもらう。

いまは「旬」の感覚が弱い（ので形成・強化が必要）。

児童及び保護者向けに配布物（給食だより）を発行し、

食材の内容や機能、効用、産地、注目点などを紹介、

給食に対する理解醸成に努めるとともに、

情報や、実際に児童が食べている状況、その時の反応などについて、

気をつけて観察している。

〔食育に関して、果物の摂取意義・役割〕

主として季節感の醸成・強化に役立つ。

果物は子どもの口に合うため、給食としては扱いやすい食材。

また、「旬」「季節感」の醸成にたいへん役立つ。

児童・保護者向け配布物でも、たとえば産地のクイズであったり、

種類（例：イチゴにもさまざまな種類がある、等）を紹介するなど、

食物に関する知識醸成に役立っている。

栄養面については、正直なところ重要な主題とは思っていないが、

特にこの時期（取材は8月）などは、水分補給など優れた機能がある。

そのため、できるだけ積極的に摂らせたいとは思っているが、

給食のさまざまな制約との関係もあり、難しい時もある。⇒後述

<資料：児童・保護者向け配布物の例>

〔具体的な取り組みの内容と成果、成功：不調要因〕

給食については、以下の優先順位があり、諸々の制約が生じる。

1) 安全であること

2) 給食時間に間に合うように準備すること

3) おいしいこと

（給食の制約：主食のバランス）

給食の主食は、ごはん／パン／麺のバランスが必要で、

それぞれを月にバランスのよい回数で設定する必要がある。

そのため、組み合わせ上バランスのよくないと思われる果物を、

出すことができない時がある。

また、味の苦手な子どもが多い果物は、

人気の主食と組み合わせるなどの配慮も必要。

例：カキは苦手な子が多いので、人気のカレーと同時に出す。

(給食の制約：調理時間)

給食時間に間に合うように調理を完了することが重要で、献立によっては、手のかかるものを複数同時に供せない。

例：汁物などは大量につくれるが、春巻などひとつひとつ作らねばならないものがある時に、同時に皮むきの必要な果物は避けなければならない。

「巨峰」なら洗って数を数えるだけで出せるが、リンゴは洗って切って皮をむかねばならず、手がかかる…等。このあたりは経験と、調理員さんとのコミュニケーションで、献立を決めなければならない。

(給食の制約：皿数)

構成上、トレーに乗せる皿数は3枚を目安にしており、4枚以上にするのは、落とす子が続出するので非現実的。主食や副食で3皿を使ってしまった日は、果物は出せないか、トレーに直接ごろっと置けるみかんだけ…ということになる。

(季節によるギャップ)

季節の境目など、ときどき出せる果物がない時がある。

例：5～6月、「清見オレンジ」が終わると、次は夏のサクラボの季節まで「んー、何出そうか？」となる時期がある。

(使いにくい品目)

業者さんからピワのすすめが来るが、実にアリが入っていることがあるとのことで、区の栄養士から「虫が出そう」と教えてもらって、敬遠している。

(アレルギー)

数は少ないが確実にいる。
学期当初にアンケートを取るが、多いのはナッツ多数・玉子5人・乳製品8人など。
果物はメロン・イチゴ・リンゴが各1人など、特定の品目にピンポイントで存在。

(児童総数650名強)

果物アレルギーは数は少ないが、いることは確かなので、出す上でも気をつかわねばならない。
⇒その子の学年が行事で居ない時に出すなど。

(すききらい)

果物嫌いは多くはないが、苦い／酸味が強いものなどはあまり好まれない。
例：美生柑→グレープフルーツに似た苦みがある
基本的には、「一口でもいいから食べてみて欲しい」という指導はするが、あまり酷ければ強制はしない。
食べ物のことで、幼少期にいやな思い出をつくりたくない。

(教科との連動)

学校全体として、たとえば「15夜」とか「創立記念日」など、時期がわかっている年間行事などに対しては、それに合わせた献立なども設定しているが、日々の教科—たとえば国語の教材で出てきたものを出すなど—はほぼ実現できていない。
⇒これができれば食育の効果は高いのだが…

(果物以外の食材について)

食材についての認識を高め、体験を与えるために、ソラマメやトウモロコシなどの皮むきを行っており、児童・保護者の評価も高い。
⇒体験後は子どもの食べ方が全く変わってくる。

(↑果物では?)

機会がなく実施できない。
全校行事の範疇であり、栄養教諭は関与できない。
皮むき等の体験も、果物では刃物が必要であり、「家庭科」学習の領域となる。

【果物の消費拡大に対して、関係機関が取り組むべきこと】

身近なところでは、情報提供の充実。
東京では、区の栄養士の集まりで講習会があり、情報交換の機会があるが、ベテランの栄養士は、こまかい品種などについても、児童向け：保護者向けなど、さまざまな情報を持っていた。
同じ「〇月が旬」の果物であっても、月の前半と後半のどちら向きか、それはどのように判断するかなども知っていた。
しかし、団塊世代の大量退職後は、あたらしい世代の人が多くなり、こうした情報に接する機会が少なくなった。
自分の手持ちの資料で勉強しているが、上記のような具体的で細かなことは、経験を踏まえないとなかなか学べない。
＜資料：ガイドブックの例＞
納入業者のチラシは、その月々の旬や、商品の特徴について詳しく書いているので、これは助かっている。
ただ、文字としての情報だけなので、たとえば1ヶ月の旬の中での前半と後半の味の差や、スイカなら「8玉」「12玉」とか書いてあっても、そのタイミングでどちらを選べばより使いやすいのかなどの判断材料がない。
むろん、業者に電話をすれば、教えてくれるのだが…
⇒都度都度、電話で聞くのは現実的ではない、のニュアンス
(以下、流通・品質に対して)
現在利用している業者は、前月にまとめて発注をすれば、こちらに納入される時点で食べ頃になるように、うまく熟成させてもってきてくれる。これはとてもありがたい。
⇒業者によっては、そこまでしてくれないこともあるとのこと
ただ、品質については、食材の性質上仕方がないが、出たところ勝負の面があり、外見がキレイでも、切ってはじめてわかるトラブルもあり、例：リンゴが真っ黒、みかんがスカスカなど…
中身の状態がかんたんに分かるセンサーのようなものがあればこうしたトラブルもなくなるのかなと思ったりもする。

その他の品質面では、たとえばリンゴなどでは、ものによって形がいびつなものがあり、皮むき器に乗らないので困ったり、一ジャムにするなら問題はないのだけれどー
たとえばみかんを600個頼んだら、調達ができなかったのか、半分为愛媛産、もう半分为和歌山産だったりすることがある。味などの規格が違うので、使う側としては困惑することになる。

〔取材者所見〕

食育に対する意識は高く、業務には熱心に取り組んでいるが、日々、短時間で大量の調理→配膳が求められる給食の性質上、味／栄養／食育などの視点から理想的な献立が実現できず、諸々の妥協を強いられる実情を率直に語っていた。
現役栄養教諭の意見であり、個別具体的エピソードは豊富ながら、果物生産側に対する総合的な要望にまでは、至る余地は小さいようである。但し、発言中に出てきた情報の充実に関することや、品質の安定化などについては、取り組みの余地があると共感したところである。

〔取材結果個表3〕 フードコーディネータ

〔被取材者〕

フードコーディネータ、経験20年。女性

食育士取得者。学術博士。

「お酒に合わせる料理」を皮切りに、各種料理レシピの提案、セミナーの企画、親子料理教室の指導、出版物への協力・監修等、広く食関係の企画や指導に関与。

エビデンスに基づく食育プログラムの推進に尽力。

食の国際化研究にも携わり、フランス留学を始め、

韓国・タイ・ベトナムなどの事情にも通暁。

〔食育の意義〕

『食育』そのものの位置づけについては、政府において、既に体系的な整理がなされている。

＜資料：食育の考え方の体系的な整理＞

＜資料：東京ガスの取り組み＞

食育とは、子どもも大人も、誰もがかわれること。

もちろん、生産者も、流通にかかわる人も同じ。

ひじょうに広い範囲の人がかわること。

それなので、かわる人は、

自分がどの立ち位置に立ち、何を伝えたいかを自覚して発信することが必要。

生産者なら「売りたい」だけではなく、「どんなことをわかってほしいか」

自覚して発信してほしい。

最終的に業界も家庭も、みんながWIN WINになればいい。

食育の基本は体験型であり、「おいしさの記憶」である。

これには2種類があり、

1) 子どもの頃から毎日食べる～繰り返し体験させることで

形成される記憶

2) たとえ1回だけでも、「強烈に美味しい」と体験することで、

その先もそれをまた食べたいと思わせる記憶

こうしたものを形成してゆくことが大切。

フランスなどでは「味覚の一週間」というイベントがあり、

味覚の4大要素〔甘い：酸っぱい：苦い：塩辛い〕を、

果物を通じて体験させるなどの仕掛けがある。

しかし日本では、池田菊苗氏が〔うまみ〕を発見して以降、

味覚教育が〔うまみ〕（だし教育）に特化されているきらいがある。

⇒より多くの「味」体験を持たせるべき…の意

食物の表現の一環として、『用語表現研究』があり、

食物の特性に関して、

・ 外観

・ テクスチャ（質感）

・ 触感

・ 味（後述）

・ 咀嚼音

等があり、味についてはさらに

・ 先味（食べた瞬間の味）

・ 後味（飲み込んだ後の残味、ex:ほんのり苦み、など）

に分けて記述する。

これにより、食物の持ち味を言葉を駆使して表現する。

【食育に関して、果物の摂取意義・役割】

果物に関しては、まず、摂取する意義の訴求が弱いと感じる。

「果物を食べるとどんな良いことがあるのか」

「果物について、何を（消費者に）わからせればよいのか」

の視点がなく、栄養学的な動機も弱いから、

『野菜より果物のこんなところがよい』という認識が生じない。

結果、果物は嗜好品・贅沢品的な位置づけとなっている。

こうした環境で、業界全体が「糖度優先」になっており、

海外産のマンゴーなど、甘いものが人気になる。

ミカンやスイカなど、国産の果物は水分はあるが甘みが弱く、

消費者の「安い果物は美味しくない」という認識を生んでいる可能性がある。

このような現状とは別の視点を持つ必要がある。

「果物200グラム運動」のことは知っているが、
ビタミン・ミネラルなどは野菜からも摂れることから、
果物を摂らなければいけない根拠としては弱い。

野菜との違いとしては、果物は品種が多様で、
それぞれについて味の差がある点がある。

品種・産地により味が異なり、

旬の時に違うエリアの違う品種を食べ比べて、

「こんなに違うんだ」ということを体験させる。

これは、野菜ではできないことだと思う。

野菜の方は、差別化のため、

『在来品種の復活』に取り組んでいるが、

（作物の）病気の問題などもあり、

復活してもよろこぶ人はいない（多くない、の意）だろう。

【具体的な取り組みの内容と成果、成功：不調要因】

以前に関与した例で、高校2年の女の子が、

野菜を食べなくて困っていたのが、

インターネットで「便秘によい」と知って、

急に食べるようになったということがあった。

こうした例では、嗜好が変化する時期に、

その要因を的確に捉え、繰り返し訴求することで、

意識を変えることができることを示している。

果物についても、（輸入果物があるため、薄らいでいる面はあるが）

季節感は大きな要素であり、

「この果物は、この時期に食べないと」という訴求を繰り返して、

それを定着させることが必要。

果物が食べられない要因のひとつとして、
調理離れが考えられる。

たとえば15歳の朝食の欠食率を考えれば、

「ジュースやゼリーで代替可能」な環境があれば、

皮むきなど面倒なプロセスが必要な果物などは食べない。

こうしたことは、幼少期からの習慣（調理習慣）をつけることで、

解決してゆくことになる。

〔果物の消費拡大に対して、関係機関が取り組むべきこと〕

以前、ある地域の小学校の家庭科の授業で、調理品目が「魚の手びらきまたはムニエル」となっていた。学校側の立場では、材料の入手難を心配してムニエルになってしまうが、（漁業の盛んな離島の小学校でも、地元食材ではなく鮭のムニエルになってしまう）近隣の漁協に事情を相談してキビナゴの提供を受け、これを使った調理を行うことができた。このように、地域の生産者との連携で、教育側にアプローチできるのではないか。学校側では、現場の先生方はあっぴあっぴ（多忙）のため、生産者側からの働きかけが必要。こうしたことを『モデル授業』『研究授業』として試行・公開すれば、多くの先生方が見に来るため、共感を得られるのではないか。

果物については旬がある。最近では地産地消の動きもあるが、たとえばカレンダーを作って、（→複数の生産者が協同するイメージと考えられる）エリアごとに、各地の果物を食べ支えてゆくことも価値があると思う。誰かが繰り返し言い続けてゆく必要があることだが、学校の先生なら、こうしたことに共感してくれるのではないか。

政府の指針としては、果物摂取の意義・役割を、明文化することが必要ではないか。東南アジアなどでは、水分豊富で安くて美味しい果物があるが、（安全性の面ではちょっと…）日本の果物は、清潔で安全なミネラル補給源として売れる。ジャパン・プレミアムと言われるが、リンゴ・イチゴ・モモ・メロンなど、香港の百貨店などで高く売れている。品種別の差別化・ブランディングもあって良いのではないか。

〔その他〕

フランスでは、果物は食卓に必ず置いてあるが、食事後はそのまま、各人が食事に使ったフォークとナイフで、めいめいにむいて勝手に食べている。しかし日本では、食後にたとえば母がむいて出し、家族団らんのいちシーンとして果物が食される。こうした果物の「家族のつながり」に結びつく側面も、もっと重視されてよいのではないか。果物は贈答品としても有用である。贈られる人の好みを知っておく必要はあるが、お世話になった人に、好みの品種の果物を、適時に贈ってあげることが、思いやりのとっかかりのひとつとして有効。現在では産直品のネット販売等もあるので、贈るのも容易だと思う。（当調査プロジェクトに対する助言として）今後、果物に関して調査活動を行う場合は、必ず「親の嗜好」を聞くべき。これが大きな影響力を持っている。

〔取材者所見〕

長年の経験に裏打ちされた多くの知見により、
広い領域からのアドバイスを得ることができた。
特に、果物摂取の意義の「現状のパワー不足」と、
「その打開のための方向性」については、
熱意ある指摘があった。
諸外国の事例にも明るく、説得力のある発言に感銘を受けた。

〔取材結果個表4〕 栄養教諭等長期経験者

〔被取材者〕

小学校・中学校等の栄養教諭として30年以上勤務。女性。管理栄養士。
現在は複数の大学の講師として、管理栄養士をめざす学生を指導。
現場の状況及び、食育指導について高度な知見を持つ。

〔食育の意義〕

（基本的な見解として）食育とは料理である。
子どもはもともと、いろいろな（新しい）ことに（好奇心をもって）、
柔軟に取り組む意欲と能力があり、料理についてもそれは言える。
これからの日本は、誰でも料理ができるような社会をめざすべきで、
子どもの時から料理の習慣をうえつけておけば、
将来的にも食べることに積極的に取り組むことになる。

学校教育についていえば、給食とは食育の実践の場である。

給食で子どもが食べたものが家庭に波及し、

（給食の情報が家庭に届く／食べたものの話を家庭でする）

将来的に、豊かな食生活につながることになる。

学校給食での情報を発信する（家庭に伝える）ために有効な手段は、

保護者会／給食試食会／おたよりなど、いくらでもある。

給食を食育の場として捉えるなら、給食の前の時間は、

家庭科・理科・社会科などを巻き込んだ食育指導の場とすべき。

この仕組みは、TT（Team Teaching）により実現すべき。

TTにおいて栄養教諭が提案し、（学校内の人間関係がよければ）

容易に実現できるはず。

＜取材者注記＞ Team Teaching；

複数の教師が指導計画の作成、授業の実施、教育評価などに協力してあたること。

（大辞林 第三版の解説）

給食を家庭に波及させる方法として、たとえばレシピの公開。

給食では、1人分の給食レシピは公開されているが、

これをたとえば（家族）4人分に直して家庭に届ければ、

材料を揃えて、同じようなものを家庭で再現することができる。

子どもにとって、生活の中に「食」と触れる機会が増えることによって、
たとえば「皿を見たら感覚的に」食のよしあしがわかるようになる。

（＝バランスの悪い食事に違和感を持つことができるようになる）

知識がなくても、習慣によって感覚的にわかるようになる。

（これが理想的な食育の成果）

栄養バランスを子どもたちに考えさせる上で、

「まごわやさしい」という標語があるが、これをアレンジして、

「マゴタチワヤサシイコニ」を展開、

3日間の自分の食べたものに、これが全て含まれているのか、

家庭で食べるものを含めて報告させたのは、たいへん効果があった。

子どもたちだけでなく、家庭も巻き込むことで、

大人を含めて食というものを考えさせる、よい機会となっている。

なお、全く無関係な、都の老人総合研究所の介入研究という資料を入手したが、
この内容は「マゴタチワヤサシイコニ」とほぼ同様で、その正しさが裏付けられた。

マ：豆、ゴ：ごま、タ：卵、チ：乳、ワ：わかめ海藻、ヤ：野菜果物、サ：魚

シ：しいたけキノコ、イ：いも、コ：米麦、ニ：肉

＜資料：マゴ料理リスト（四角表）＞＜資料：マゴタチ 配布用＞

＜資料：老人総合研究所の介入研究＞

【食育に関して、果物の摂取意義・役割】

学校給食において、果物を出すことは上記のバランスの面で有意義であるが、価格（費用）の面でも制約があり、出したくても出せない時もある。

しかし、米国の大学からの視察があり、

「（米）学校給食で果物を何回出す？」→「（日）月に5回」の回答には、米国側は考えられない（少なすぎ）という顔をしていた。

このような実態は決して好ましいものではないが、

学校の現場の裁量では、なかなか増やせない。

カットフルーツ・ドライフルーツなどの提供という方法もあるが、

私はあまり賛成できない。

（カットすると、ビタミンなどは飛んでしまうので）

基本的には、果物の消費拡大は、まず家庭で取り組むべきだが、学校・教育サイドとしてできることもある。

たとえば、給食の食材は、もちろん安全が最優先であるが、

そのうえで地産地消、産直食材などを優先するのは理にかなう。

こうした状況で、たとえば生産者の話を聞く機会であったり、

市場の見学であったりということは、生産者側からの働きかけがあれば、

学校側は現場の裁量で、それを受け止められると思う。

どのような機会であれ、子どもたちに果物への関心を持たせることが有効だ。

【具体的な取り組みの内容と成果、成功：不調要因】

子どもの調理意欲の喚起の例として、

「お父さんのバランスランチ」という調理コンテストを開催した。

結果として、子どもの調理意欲を十分に引き出し、

保護者も巻き込んで、成功裏に終了した。

子どもはもともと料理好きであり、機会が与えられれば、

積極的に取り組み、自分のものにしてゆく柔軟さを持っている。

こうした機会を活かすことが必要。

<資料：お父さんのバランスランチ>

たとえば、果物の皮むき。

生活の中で、親が手一杯で、むいてあげられないということはあるが、

そこで「仕方なくやらせる」のではなく、

子どもが自発的にむくことに挑戦し、それを褒めてあげれば、

子どもは自ら、楽しんでそれをするようになる。

学校教育の場でも、それは行える。

私は在職中は、皮むき／鱈をおろす／キャベツせん切りなど、

コンテスト形式で行って来て、子どもたちもひじょうに楽しんでた。

むろん、単に切る／皮をむくだけでなく、

もっと楽しい創作としてやってもらえれば、

子どもたちは積極的に取り組む。

（学校で導入する仕組みとして、果物を切り、組み合わせて盛る…など、コンテスト要素を取り入れる方法もある）

こうしたことを行うことにより、

子どもがそのエントリーのために家庭で親と練習したり、

発表されたものを家庭で再現するなどして、

親もその成果に触れることになる。

（「楽しむ」という切り口では、果物は野菜より数段優位であろう）

(その他の例で見聞きしたことがあるもの：いずれも野菜)
宇和島の方で、野菜の生産者と交流する中で、
生産者の苦労などを知るような例があった。
高知では、近所の農地を借りて学校菜園(オーガニック菜園)をつくり、
野菜嫌いを減らした例などがある。
⇒いずれも、自分でつくる／手がけるというプロセスであり、
これが効果的である。

〔その他〕

(果物には直接関連しないが、教育側の問題として)
給食等を通して、学校で食育を展開するには、
栄養教諭の配置が望ましいが、
栄養教諭は、管理栄養士＋教員免許の両方の資格が必要で、敷居が高い。
この栄養教諭の配置は、都道府県による格差が大きく、
東京や静岡などではひじょうに立ち遅れている。
また、取得に苦勞する割には、処遇は一般の教員と変わらないので、
なり手が少なく、先細りの感がある。
食育の取り組みという点では、懸念されるところである。

食育＝料理という考え方は、貧困対策にも結びつく。
厚生労働省の統計(注)によれば、
収入の低い家庭では生鮮品などもきちんと摂れていない。
しかし、そうした家庭では、出来合いの惣菜の消費量が多いように思われる。
(価格的には、出来合いのものが最も割高)
おでんなどは、料理をきちんとつくる家庭であれば、
出来合いのものを買うよりかなり安価に、かつ無駄なく、
栄養のあるものを摂ることができる。
そしてこれにより、経済的な面だけではなく、
認知症の予防などにもなる(調理という作業のため)。
＜取材者注記＞

(注)＝「国民健康・栄養調査」を指すと思われる。

=====

〔取材者所見〕

取材場所として、当初「千疋屋はどうか？」と提案された。
果物を美しく加工し盛りつける、創作食のアイデアを説明するのに、
参考になるであろうとの考えから。
食育は実践からというのが持論で、
そのために必要・可能な諸施策について、熱心な説明を受けた。
経験から、子どもは機会を与えれば、なにごとにも積極的に取り組む
柔軟性を持つことを熱弁し、
果物についても、そうした仕掛けでの取り組みがなされることを、熱心に説いていた。
「いまからでも現役復帰したい」と言い、自身にできる食育の施策への熱意を
示しており、多くの示唆を得られた取材となった。

取材結果のまとめ

(1) 食育の意義

今回被取材者の全員が、食育に関して『子どもに食体験を持たせる』ことを挙げている。特に幼少期にさまざまな味覚にふれることによる、食品に対する認識の強化と味覚力の洗練は、食育の観点上は欠かせないものと指摘されている。

現場においては、上記観点から、教育機関における給食によって、できるだけ多くの食材を体験してもらうべく努力しているが、費用面／バランス／供給のタイミングなどとの関連から、理想的な献立設定ができていたとは言い難い面もある。また、昨今はアレルギーの児童・生徒も多く、この面への配慮も必要となっている。

また、特に長期経験を持つ被取材者からは、『調理への参加』の重要性が指摘された。調理を実際に体験することにより、『食』への理解がふかまり、自然食材摂取への敷居が下がること、皮むき等「面倒」などの阻害要因の多くの解消も見込めるものと考えられる。

この段階での果物との接触が軽視されると、「その味を全く知らずに育ってしまったら、大きくなった時にそれを食べないものである」（被取材者1）の指摘もある。この段階で、できるだけ多くの果物に触れさせることが重要であるといえよう。

(2) 食育に関して、果物の摂取意義・役割

果物の摂取の、食育における意義は、『旬』（季節感の形成／季節に合わせた食生活の構築）が最大のものとなる。栄養学的な役割では、果物を中心に据える意義は（野菜など他の食材に比べ）弱く、ともすれば嗜好品・贅沢品的な捉えられ方をしてしまうリスクが指摘されている。

このような状況の中で、果物の選考は、たとえば「糖度優先」となりがちになり（渋み・苦みのある果物は敬遠される）、あるいは加工の手間のないものが優先されるという現実を生んでいる。

しかし一方で、果物は「品種が多様で、それぞれについて味の差がある。旬の時に違うエリアの違う品種を食べ比べて、その相違を体験させる⇒野菜ではこれは不可」という食育上の活かし方がある。

なお、現実の給食メニューの策定場面において、この種の視点からの外的な働きかけは皆無であり、個々の栄養教諭が、各自の地域と経験に照らして、『旬』を知らせる／活かすための取り組みをしているのが実情である。

(3) 具体的な取り組みの内容と成果、成功：不調要因

現役教諭の取り組みとしては、『旬』に合わせた果物を提供する方法として、食材業者からの情報を詳細検討、他のメニューとの組み合わせにより摂取をしやすくする、食べやすい加工…などがなされているが、一方で供食時の種々の制約により、理想通りの供給ができないというジレンマも多く語られている。

強いて指摘するならば、現役の栄養教諭の情報源が、（彼女達の自主的な学習によるものを別にして）食材業者からの「チラシ」頼りとなっており、組織的に果物の活用を働きかける仕掛けにはなっていないことは事実である。

一方、長期の経験を有するベテランからは、家庭科の授業における地域食材の活用例（取材ケースは魚類のキビナゴ）や、親と一緒に参加する地域の調理コンテストなど、調理参加型のイベントの例が挙げられた。これらはいずれも直接果物を活用するものではないが、地場食材の利用や、（調理の一環としての）皮むき・加工などの敷居を下げるものとして注目できよう。

(4) 果物の消費拡大に対して、関係機関が取り組むべきこと

これまでに挙げてきたことの裏返しとして、関係機関がとり組むべきことが浮かび上がる。まず、情報提供については、都度都度の時期の食材ベースで、納入業者のチラシのみが頼りの状況があるが、果物の効用や『旬』の理解醸成のために、よりの確な情報提供がなされてもよい。そしてその情報提供は、児童生徒のみならず、その親も巻き込んだ啓蒙の機会として活用されるべきものである。

また、小学校の栄養教諭からは、品質の安定（納入時期にきっちり熟成されたものを納品されるとありがたい／りんご真っ黒、みかんスカスカ／同産地のものが数が揃わず、他産地品が混ざって納品される）に対する意見もあり、このような領域は個々の業者の枠を超えて、何らかの安定供給の仕組みが必要となるかもしれない。

一方、ベテラン層からは、長期の教育事業への従事の体験から、「外部＝生産者からの働きかけによる調理体験や、生産者との対話、市場見学などさまざまな食育指導機会の創出（Team Teaching の仕組みの活用）」などのアイデアが寄せられた。これらは学校の指導方針への介入ともとられ、一見敷居が高そうであるが、「学校側はこうしたことを受け入れる柔軟さはある」との見方であった。あるいは、特定の地域で「モデル授業・研究授業」などを先行させ、教育現場サイドからこうしたムーブメントを広げてゆくという方向性も指摘されている。

(5) 終わりに

今回の取材調査で、教育現場側の“食育取り組み”の現状と課題、今後取り組むべき方向性についての多くの示唆が得られた。現場では、食育の一環としての果物の位置づけは十分に意識されてはいるものの、様々な制約により充足したものとはなっていない面がある。しかし、そのうちの何点かについては、情報提供の充実等の仕掛けにより打開される可能性があり、さらにベテラン層からはより積極的な介入提案の可能性も示されている。これらは、個々の生産者の取り組みもさることながら、生産者を横断する形の業界団体の事業としてなされるべきものもあると考えられる。

調査を終えて～提言

調査を終えて～提言

(1) “食育”とくだもの消費

『くだもの積極摂取層』について食習慣をみると、『それ以外層』と比較して、手作り志向／規則正しく／新鮮／多様なもの…など、食生活へのこだわり・関与の強さがみてとれる〔P14-19参照〕。食べ物に対する正しく積極的な志向を持つ層ほど、くだものをも積極的に摂取する傾向があるという事実が確認される〔P20・50参照〕。

また、こうした志向の形成は、幼少期の家庭の食育によるところが大きい。『くだもの積極摂取層』は、特に親の食へのこだわりが強い場合に高い割合となっており、こうした子どもを増やす上で、現在の子育て層である親世代への情報提供・啓発は欠かせないものとなると考えられる〔P35参照〕。また、子どもの調理参加が、良好な食習慣形成への寄与が大きいともみられ、親子のコミュニケーション活性化の一端としての“親子で調理”の習慣が、いっそう広まることが望ましい〔P52参照〕。

また、家庭と並んで食育の重要な場となる教育機関においても、食育への取り組みの有無・内容が大きく影響している可能性が示された。教育機関において積極的に食育への取り組み（生産体験的なものを含め）が行われている場合、『くだもの積極摂取層』の割合は高くなっており〔P39参照〕、家庭での食育と相乗する形で、教育機関における食育の展開が望まれるところである〔P56参照〕。

■定量調査から得られた主な示唆

- くだもの積極摂取層は、食に対する関心・取り組みの意識が高い。
→くだもの単独での消費拡大ではなく、“食生活全般の質の向上”に向けた食育の充実が、結果的にくだもの消費の底上げにつながる可能性が示されている。
- くだもの積極摂取層の方が、健康維持に真摯に取り組み、また実際に健康である。
→食を通じた健康管理という考え方は、自然なものをバランスよく摂取することにつながり、くだもの消費に結びつく。
- くだもの積極摂取層は、幼少期に親からくだものに接する機会を多く与えられ、くだもの好きな親も子供に多く与えている。
→くだもの消費拡大のターゲットは、子供本人のみならず、その子供を育てる親をも含むと考えなければならない。

(2) 対策の方向性

前項の通り、子どもの食意識（くだものの積極摂取につながるような食習慣）の形成には、家庭と教育機関の両輪からのアプローチが考えられる。しかし、家庭における食育は、個々の家庭の環境・意識・経済的側面などさまざまな要因に左右され、一様に外部から働きかけるのは容易ではない。

しかし、子どもが必ず、かつ高い密度でかかわる、教育機関については、これを啓発の場として活用する可能性が考えられる。現時点において、教育の現場では、実務上あるいはコストを含めたさまざまな制約が存在し、理想的な食育への取り組みがなされているとは言い難い状況はあるが、教育に携わる実務者の意識は高く、適切な補助があれば、多くの現場において協力が得られる期待がある。また、実務を知り抜いたベテラン教育者からは、現場におけるさまざまな食育施策実現に向けたさまざまな方策が示唆され、それらを受容するポテンシャルがあることが語られる〔P69参照〕。子どもにとって、給食などを含め、教育現場から得られる食育に関する情報や体験は日常であり、それらは子どもを介してその親へと伝えられる〔P72参照〕。教育現場からの食育への啓発活動は、ある意味で効率よく、また説得力ある大義名分をもって、食育・食習慣に関する情報を生活者に広く共有する仕掛けとなり得ると考えられるのである。

(3) 対策構築の視点

これまでににおいても、生産者個々あるいは地域の生産者団体などによって、生活者あるいは教育機関に対する何らかのアプローチは行われていた。しかし、生産者側として統一された手続きではなく、また取り組みやすい指針も存在していない。教育機関側の事情にも配慮しつつ、積極的に受容・活用いただくために、よりシステマチックな仕組みを構築することが望ましい。

今回の調査から得られた、アプローチのための視点としては、以下がある。

a. 教育機関として効果のある食育実現への適切なサポートであること

教育の一環として、たとえば「地場食材の活用・地産地消」の素材として、「旬」意識の形成に向けて、生産現場に触れることによる知識・社会意識の向上などを目的としてのくだもの自体やその情報を提供することは、教育側に対して教育資源を提供することとなり、結果として教育従事者へのサポートにつながる。現場からも受け入れられやすい。

b. 生産者側が取り組みやすい仕組みであること

過去、個別に行われた取り組みが存在しても、その個別の成功例が広く他の生産者に紹介される機会が充分ではなかったと考えられる。これは、個々の取り組みが、特定の樹種・産地に限定された事例であり、他の果樹や産地での応用を前提としたものではないことなどによるものと考えられる。

生産者全体として、より広くこうした取り組みが行われるためには、さまざまな環境（地域・作物等）に対応可能で、共有することを前提とした、モデル事業のような先行事例を確立する必要がある。このような取り組みは、生産者・地域の生産者団体のみで行うことは現実的ではなく、また、農林水産省⇄文部科学省との連携も考慮する必要があるため、適切な上部組織が主導して実施される必要がある。

c. 保護者（親）を巻き込む構造であること

教育機関における日々の食育の動向に、子どもは毎日のように触れることになる。親は当然ながら、子どもの受ける情報に、間接的に、かつ高い関心をもって接触することになる。即ち、子どもに対する食育・啓発は、それだけで親にも向けられた情報発信となる。これを踏まえた上で、体験型・家族参加型の教育活動の一環として、食育を巡る一連の活動において親が参加する仕組みを構築することによって、“子どもの健全で豊かな発育”というモチベーションを持つ形で、親に向けた啓発活動が進むこととなる。

これらの対策の推進に当たっては、国の第3次食育推進基本計画（平成28年3月策定）に基づいて取組まれる各種施策を活用するなど、多様な関係者が行う食育の取組と連携を図っていくことが効果的である。

(4) 具体的な対策

具体的な啓発のあり方としては、多くの経験を持つベテラン層から、体験型の授業や行事の企画が挙げられている。具体的には、地場の食材を使った調理の体験であったり、親子で参加する形の調理コンテストなどがあり、それぞれに成功例も伝えられている

[P69・72参照]。特にくだものの活用を主眼としてこれらを展開するためには、前項 a. に対しては、たとえば地域性を踏まえる（地場作物の利用）、「旬」を活かすことなどがあり、調理を体験することによる子どもたち自身の参加意識・経験醸成、親も参加することによる家族間コミュニケーション、食材に対する理解と好感の強化などが見込め、前項 c. を具現化する仕組みともなり得る。また、教育機関を介して、生産者と消費者のつながりが生じることから、生産現場の見学や収穫体験などの、新たなコミュニケーションの機会が生まれることにもなる。そして、前項 b. に対しては、これを広く実施

し、さらに多くの生産者に共有するために、実施校を選んでのモデル授業の開催（近隣の教育機関関係者に広く効用を訴求する）などが提案されている。

より身近な普及活動として、情報提供の拡充や、供給体制の改善などがある。前者については、たとえば栄養教諭が献立を検討する際、そのための情報がほぼ納入業者の案内に依存していること〔P61参照〕、ベテラン栄養士が経験から得ていたような情報が適切に引き継がれていないこと〔P65参照〕などが指摘されている。また、後者については、「旬」の合間に使用し得るくだもの品種が揃わないこと、少し変わった態様のくだもの（例：小粒のイチゴのようなもの）が使いたいが入手できない、大量に頼む時に産地や品質が揃わないことなどがあるとされている〔P66参照〕。

(5) おわりに

くだものに関しては、さまざまな品種・産地・時期による味覚のバリエーションにより、広く「旬」を意識できる食材であるとの指摘がある〔P68参照〕。従来のくだもの消費拡大事業において、特に栄養学的見地からの啓発が多く見られた。もちろん、このことは重要ではあるものの、その一点にのみ依拠する形では、「身体に良いのはわかっている、でも食べる機会がない」という、理由の曖昧なくだもの消費の停滞に対するソリューションとして好適なものとは考え難い。現に、「野菜だけでビタミン、ミネラル、食物繊維等必要な栄養素を摂ることはなかなか大変」であり、果物の持つ栄養、健康維持効果に目を向けるとともに、さまざまな味を体験でき、旬を楽しみ、家族団らんの食卓におけるコミュニケーションを円滑にするアイコンとして、より楽しんでくだものを摂るという視点からのアプローチにより、子どもたちを含めたくだもの消費拡大のための、よりスマートな展開の方策になるのではないかと感強くした。

以上、本報告書が、今後のくだもの消費拡大施策の一助となれば幸いである。

定量調査 調査票 (調査画面)

調査画面(事前調査)

生活に関するアンケート

下記アンケートにご協力お願いします。

当アンケートの回答者の皆様へお願い

マクミルモニタの皆様にはモニタ規約にて「調査についての守秘義務」の徹底をお願いしています。
当アンケートの内容および当アンケートで知り得た情報については、決して第三者に口外しないよう(掲示板やホームページへの書き込みを含む)、ご協力をお願いします。

- ①必須入力(全項目)

Q1 以下のそれぞれの食材について、あなたがそれを召し上がる量・頻度をお答えください。
※特定の季節にのみ出回る食材については、その食材の出回るシーズン中の頻度をお答えください。
【必須入力】

	1	2	3	4	5	6	7
	ほぼ毎日	週に3~4日程度	週に1~2日程度	月に2~3日程度	月に1日程度	2~3ヵ月に1日程度	ほとんど／全く食べない
米穀類(お米)							
1. お米	→	○	○	○	○	○	○
肉類							
2. 牛肉	→	○	○	○	○	○	○
3. 豚肉	→	○	○	○	○	○	○
4. 鶏肉	→	○	○	○	○	○	○
5. その他の肉類	→	○	○	○	○	○	○
鮮魚・水産品							
6. おさかな	→	○	○	○	○	○	○
7. 貝類	→	○	○	○	○	○	○
8. その他の海産物	→	○	○	○	○	○	○
野菜類							
9. 果菜類(実や種を食べるもの／きゅうり・トマト・ピーマン・いんげんまめなど。豆類なども含まれます)	→	○	○	○	○	○	○
10. 葉菜類(葉を食べるもの／キャベツ・白菜・セロリなど。きのこ類なども含まれます)	→	○	○	○	○	○	○
11. 根菜類(根などを食べるもの／だいこん・かぶ・にんじん・ジャガイモ・たまねぎなど)	→	○	○	○	○	○	○
12. その他の野菜類	→	○	○	○	○	○	○
国産の果物類							
13. りんご	→	○	○	○	○	○	○
14. みかん	→	○	○	○	○	○	○
15. 梨	→	○	○	○	○	○	○
16. ぶどう	→	○	○	○	○	○	○
17. 桃	→	○	○	○	○	○	○
18. すいか	→	○	○	○	○	○	○
19. メロン	→	○	○	○	○	○	○
20. いちご	→	○	○	○	○	○	○
21. かき(柿)	→	○	○	○	○	○	○
22. キウイフルーツ(国産)	→	○	○	○	○	○	○
23. その他、国産のくだもの	→	○	○	○	○	○	○
輸入の果物類							
24. グレープフルーツ	→	○	○	○	○	○	○
25. オレンジ	→	○	○	○	○	○	○
26. バナナ	→	○	○	○	○	○	○
27. その他、輸入品のくだもの	→	○	○	○	○	○	○
その他							
28. 卵	→	○	○	○	○	○	○
29. 乳製品(バター・チーズなど)	→	○	○	○	○	○	○
30. 菓子類	→	○	○	○	○	○	○

調査画面(事前調査)

- ①必須入力(全項目)

Q2 「くだもの」について、以下のそれぞれに対するあなたの実情、お考えに近いものをお答えください。
【必須入力】

	1 とてもあてはまる	2 ややあてはまる	3 どちらともいえない	4 あまりあてはまらない	5 全くあてはまらない
1. くだものない食生活は全く考えられない	☐	☐	☐	☐	☐
2. 親はくだものが大好きである	☐	☐	☐	☐	☐
3. 家には必ずくだものが常備されている	☐	☐	☐	☐	☐
4. 食品の買い物に行く時は、くだものの売り場を必ず覗く	☐	☐	☐	☐	☐
5. その時々「旬の」くだものを食べるのが楽しみである	☐	☐	☐	☐	☐
6. 食生活のバランスのうえで、くだものは欠かせないと思う	☐	☐	☐	☐	☐
7. くだものを切ったり、皮をむいたりするのは、わずらわしいと感じる	☐	☐	☐	☐	☐
8. 家族や、周囲の仲の良い人にもくだものをたべてもらいたいと思っている	☐	☐	☐	☐	☐

.....  ここで改ページ

- ①必須入力
- 排他選択肢: 5. どれもあてはまらない

Q3 以下のうち、あなたにあてはまるものを、全てお答えください。
【必須入力】

- ☐ 1. あなたご自身がくだものの生産を職業にしている
- ☐ 2. あなたの同居のご家族が、くだものの生産を職業にしている
- ☐ 3. あなた及び同居のご家族が、くだものの流通や販売にかかわる職業に就いている
- ☐ 4. アレルギーがあり、くだもの(一部品種の場合を含む)を食べることができない
- ☐ 5. どれもあてはまらない

アンケートは以上で終わります。ご協力ありがとうございました。
回答もれがないか確認し、よろしければ「送信」ボタンをクリックしてください。

送 信

調査画面(本調査)

食事に関するアンケート

下記アンケートにご協力お願いします。

当アンケートの回答者の皆様へお願い

マクロミルモニタの皆様にはモニタ規約にて「調査についての守秘義務」の徹底をお願いします。
当アンケートの内容および当アンケートで知り得た情報については、決して第三者に口外しないよう(掲示板やホームページへの書き込みを含む)、ご協力をお願いします。

- ① 必須入力
- ④_1_FA: 必須入力
- ④_9_FA: 必須入力

まず、あなたご自身の状況について、おうかがいます。

Q1 あなたの現在のお住まい(同居)の形態は、以下のどれに最も近いですか。
※あなたご自身から見た構成をお答えください。
【必須入力】

未婚の方

- ☐ 1. あなたおひとり(同居者なし)
- ☐ 2. あなたと親(あなたのごきょうだい含む)
- ☐ 3. あなたと親(あなたのごきょうだい含む)と祖父母
- ☐ 4. 未婚・その他

既婚の方(離別等を含みます)

- ☐ 5. あなたと配偶者のみ(夫婦のみ)
- ☐ 6. あなたと配偶者とお子さま
- ☐ 7. あなたと配偶者と親(あなた/配偶者の)
- ☐ 8. あなたと配偶者とお子様と親(あなた/配偶者の)
- ☐ 9. 既婚・単身・その他

.....  ここで改ページ

調査画面(本調査)

必須入力

Q2

あなたはご自身で、食事の調理をなさいますか。
【必須入力】

☐ 1. 日常的に自分主体で調理をしている

☐ 2. ときどき自分主体で調理をすることがある

☐ 3. 自分主体ではないが、他の人の調理をよく手伝っている

☐ 4. 自分主体ではないが、他の人の調理をたまに手伝うことがある

☐ 5. 調理をすることほとんど／全くない

ここを改ページ

必須入力(全項目)

Q3

あなたは、ご自身及びご家族で召し上がるための食材を、ご自分で買われていますか。
以下のそれぞれについてお答えください。
【必須入力】

	1 ほぼ毎週買っている	2 月1回以上買うことがある	3 自分は買わないが他の家族などが買う	4 全く買わない
1. 米	☐	☐	☐	☐
2. 肉類	☐	☐	☐	☐
3. 鮮魚・海産物類	☐	☐	☐	☐
4. 野菜類	☐	☐	☐	☐
5. くだもの類	☐	☐	☐	☐
6. 卵・乳製品	☐	☐	☐	☐
7. 菓子類	☐	☐	☐	☐
8. 調味料	☐	☐	☐	☐
9. 飲料(酒類除く)	☐	☐	☐	☐
10. 酒類	☐	☐	☐	☐

ここを改ページ

調査画面(本調査)

- ①必須入力(全項目)
- 項目ランダムイズ : 項目 1-10

Q4 あなたの現在のお食事の習慣として、あなたのお考えに近いものをお答えください。
【必須入力】

A	1 Aに近い	2 ややAに近い	3 どちらでもない	4 ややBに近い	5 Bに近い	B
1. 食事はなるべく「手作り」したい	☐	☐	☐	☐	☐	1. 食事はついつい、市販のお総菜や冷凍食品などに頼りがち
2. 多少値段が高くても国産の安全なものを買いたい	☐	☐	☐	☐	☐	2. 安さを重視して食材を買うことが多い
3. 3食を規則正しく摂るようにしている	☐	☐	☐	☐	☐	3. 食事の時間は不規則になりがち
4. 食事を癒しのひととき、家族団らんの機会として大切にしたい	☐	☐	☐	☐	☐	4. 日々が忙しく、食事でもどうしても慌ただしく済ませがち
5. 食べるものは日々、新鮮なものをこまめに買いたい	☐	☐	☐	☐	☐	5. 食べるものは週末などにまとめて買いたい
6. 和食中心の食生活を心がけている	☐	☐	☐	☐	☐	6. 和食にこだわらず、さまざまな料理を摂るようにしている
7. 献立は何品も揃えたい	☐	☐	☐	☐	☐	7. 献立の品数は少ない
8. 食事は彩りを気にしている	☐	☐	☐	☐	☐	8. 食事の彩りまでなかなか気がまわらない
9. 食事はカロリーや栄養素を気にしている	☐	☐	☐	☐	☐	9. 食事のカロリーや栄養素まではなかなか気がまわらない
10. 3食以外の間食を上手に使って食事をしている	☐	☐	☐	☐	☐	10. 間食をできるだけしない食事をしている

.....✂️ ここまで改ページ

- ①必須入力

Q5 あなたご自身の現在の健康状態(自己評価)をお知らせください。
【必須入力】

1 とても健康であると思う	2 まあまあ健康であると思う	3 どちらともいえない	4 あまり健康ではないと思う	5 健康ではないと思う
☐	☐	☐	☐	☐

.....✂️ ここまで改ページ

- ①必須入力

Q6 あなたご自身は、ご自分が健康に暮らすことについて、どの程度考えて行動しておられますか。
【必須入力】

1 健康のことを考えていつも行動している	2 健康のことを考えて行動している	3 健康のことを考えているが行動できていない	4 健康のことを考えていない
☐	☐	☐	☐

.....✂️ ここまで改ページ

調査画面(本調査)

- ①必須入力(全項目)
- 項目ランダムイズ : 項目 1-21

Q7 食品・食事にに関する以下のそれぞれの意見について、あなたのお考えをお知らせください。
【必須入力】

	1 とてもあてはまる	2 ややあてはまる	3 どちらともいえない	4 あまりあてはまらない	5 全くあてはまらない
1. (加工食品・保存食品ではない)新鮮な食品を、なるべくなら生で(手を加えずに)食べるようにしている	☐	☐	☐	☐	☐
2. 無農薬・無添加の食品を選ぶようにしている	☐	☐	☐	☐	☐
3. 地産地消(地元で採れたものを地元で消費する)をこころがけている	☐	☐	☐	☐	☐
4. 「生産者の顔が見える」食材は好ましく感じる	☐	☐	☐	☐	☐
5. 国産の食材をできるだけ優先している	☐	☐	☐	☐	☐
6. 食材の産地やブランド品はこだわっている	☐	☐	☐	☐	☐
7. できるだけ旬や季節感を感じる食材やメニューを取り入れたい	☐	☐	☐	☐	☐
8. 食べ物のバランスは健康に直結すると思う	☐	☐	☐	☐	☐
9. いまの生活の状況から、どうしても外食が多くなるざるを得ない	☐	☐	☐	☐	☐
10. いまの生活の状況から、どうしても出来合いの総菜や加工食品が多くなるざるを得ない	☐	☐	☐	☐	☐
11. 「家庭の味」を大切にしようとしている	☐	☐	☐	☐	☐
12. 家族の健康を第一にして食べ物を考えたい(ひとり暮らしの方も、将来を含めてお考えください)	☐	☐	☐	☐	☐
13. 「食費」はどうしても切り詰めがちである	☐	☐	☐	☐	☐
14. 食材に「ひと手間」加えて美味しくするようにしている	☐	☐	☐	☐	☐
15. テレビやお店の人の話など、「食材に関する情報」は積極的に得るようにしている	☐	☐	☐	☐	☐
16. 食卓・食事のときのコミュニケーションを大切にしている	☐	☐	☐	☐	☐
17. お子さまの「食育」は重要だ(お子さまのいない方も、将来や社会全体のことを含めてお考えください)	☐	☐	☐	☐	☐
18. 「よい食べ物食べているか」という視点でみた時、自分の現在の環境は恵まれていると思う	☐	☐	☐	☐	☐
19. 高級品ではない食材、安価な食材でも、手をかけたり工夫すれば美味しくいただけると思う	☐	☐	☐	☐	☐
20. 正直なところ、生活が手一杯で、食べ物についてはなかなか気がまわらない	☐	☐	☐	☐	☐
21. 「健康に良い食材」と言われればつい買ってしまう	☐	☐	☐	☐	☐

.....  [ここで改ページ](#)

調査画面(本調査)

● ①必須入力

● プルダウン選択時:

1. 北海道

2. 青森県

3. 岩手県

4. 宮城県

5. 秋田県

6. 山形県

7. 福島県

8. 茨城県

9. 栃木県

10. 群馬県

11. 埼玉県

12. 千葉県

13. 東京都

14. 神奈川県

15. 新潟県

16. 富山県

17. 石川県

18. 福井県

19. 山梨県

20. 長野県

21. 岐阜県

22. 静岡県

23. 愛知県

24. 三重県

25. 滋賀県

26. 京都府

27. 大阪府

28. 兵庫県

29. 奈良県

30. 和歌山県

31. 鳥取県

32. 島根県

33. 岡山県

34. 広島県

35. 山口県

36. 徳島県

37. 香川県

38. 愛媛県

39. 高知県

40. 福岡県

41. 佐賀県

42. 長崎県

43. 熊本県

44. 大分県

45. 宮崎県

46. 鹿児島県

47. 沖縄県

48. 海外

ここからは、あなたのお子さま時代のことについて、おうかがいします。

Q8

あなたのご出身地をお答えください。
※転居等のあった方は、小学校卒業までの間で、最も長く住んでいたところをお答えください。
【必須入力】

▼以下を選択

.....✂ここを改ページ.....

調査画面(本調査)

- 選択肢セレクト条件
選択肢【5】: ((AGE >= 25) && (AGE <= 100))
選択肢【6】: ((AGE >= 30) && (AGE <= 100))
- ①必須入力

Q9

あなたが親と同居していた期間は、下記のいつごろまででしたか。
※現在まで同居を継続している方は、現在の年齢に該当するものをお答えください。
※いったん別居後、同居に戻られた方は、最初の別居時点の年齢に該当するものをお答えください。
【必須入力】

1. 17歳以下の時点まで

2. 18歳まで

3. 19歳まで

4. 20～24歳まで

5. 25～29歳まで

6. 30～34歳まで

.....

✂

ここで改ページ

.....

- ①必須入力(全項目)
- ①項目【1】 9.FA: 必須入力
- ①項目【2】 9.FA: 必須入力
- 排他選択肢: 10. わからない/いない(死別他)
- 縦方向回答

Q10

あなたが小学校を卒業する頃までの、あなたのご両親のご職業をお答えください。
※転職・兼業等で複数のお仕事についていた場合は、おわかりになるものを全てお答えください。
※縦方向に回答してください。各項目で矢印(↓)方向にそれぞれ選択してください。
【必須入力】

	1 お父さま ↓	2 お母さま ↓
1. 農業・林業	☐	☐
2. 漁業	☐	☐
3. 店舗・販売系職業	☐	☐
4. 事務系の職業	☐	☐
5. サービス系の職業	☐	☐
6. 屋内・屋外作業系の職業	☐	☐
7. 資格・専門職系の職業	☐	☐
8. 専業主婦(主夫)	☐	☐
9. その他	☐	☐
10. わからない/いない(死別他)	☐	☐

.....

✂

ここで改ページ

.....

調査画面(本調査)

- ①必須入力(全項目)
- ①項目【1】 11.FA: 必須入力
- ①項目【2】 11.FA: 必須入力
- ①項目【3】 11.FA: 必須入力
- ①項目【4】 11.FA: 必須入力
- ①項目【5】 11.FA: 必須入力
- ①項目【6】 11.FA: 必須入力
- 排他選択肢: 12. 特になし/わからない
- 同時選択禁止: 項目【1】×項目【2】
- 同時選択禁止する選択肢: 1-10
- 同時選択禁止: 項目【3】×項目【4】
- 同時選択禁止する選択肢: 1-10
- 縦方向回答

011 あなたが小学校を卒業する頃までの食生活の状況について、
以下にあてはまるものをお答えください。(それぞれいくつでも)
※縦方向に回答してください。各項目で矢印(↓)方向にそれぞれ選択してください。
【必須入力】

	1 よく出されたもの	2 あまり出されなかったもの	3 あなたが好きだったもの	4 あなたが好きではなかったもの	5 あなたの親が好きだったもの	6 あなたの親が好きではなかったもの
	↓	↓	↓	↓	↓	↓
1. お米	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. パン	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. 麺類	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. 肉(肉料理)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. 魚(魚料理)・海産物	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. 野菜	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. くだもの	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. 卵	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. 乳製品	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. 菓子類	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11. その他の食品	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12. 特になし/わからない	☐	☐	☐	☐	☐	☐

..........ここ改ページ.....

調査画面(本調査)

- ①必須入力(全項目)
- 項目ランダム化 : 項目 1-24

Q12 あなたが小学校を卒業する頃までの間の、あなたのご両親の「食事」に関する対応について、以下にお答えください。
【必須入力】

	1 とてもあてはまる	2 ややあてはまる	3 どちらともいえない	4 あまりあてはまらない	5 全くあてはまらない
1. 3食、規則正しく食事を出された(規則正しく食べるように指導された)	☐	☐	☐	☐	☐
2. 素材から調理する、手作りの料理が中心だった	☐	☐	☐	☐	☐
3. お総菜・加工食品・冷凍食品が多かった	☐	☐	☐	☐	☐
4. 国産の食材を多く(優先して)使うように教えられた(印象に残った)	☐	☐	☐	☐	☐
5. 地元の食材を多く(優先して)使うように教えられた(印象に残った)	☐	☐	☐	☐	☐
6. 無農薬・無添加の食材を多く(優先して)使うように教えられた(印象に残った)	☐	☐	☐	☐	☐
7. 食材の産地やブランド品はこだわるように教えられた(印象に残った)	☐	☐	☐	☐	☐
8. 素材の持ち味を活かした料理をするように教えられた(印象に残った)	☐	☐	☐	☐	☐
9. あなた自身も料理をよく手伝った(手伝うように指導された)	☐	☐	☐	☐	☐
10. あなた自身、料理に参加するのが好きだった	☐	☐	☐	☐	☐
11. 食材のお買いものに同行して、あなたも食材を選んだり意見を言うことが多かった	☐	☐	☐	☐	☐
12. バランスのとれた献立が多かった(バランスよい献立にしようという意思が感じられた)	☐	☐	☐	☐	☐
13. 献立は季節感や「旬」を重視するように教えられた(印象に残った)	☐	☐	☐	☐	☐
14. 好き嫌い、嫌い嫌いように指導された	☐	☐	☐	☐	☐
15. 食事、間食、おやつ、デザートは量は多かった	☐	☐	☐	☐	☐
16. 外食することが多かった	☐	☐	☐	☐	☐
17. 自然のものを摂る食事、間食、おやつ、デザートが多かった/多く摂るよう教えられた(印象に残った)	☐	☐	☐	☐	☐
18. 食事は一家揃って摂るようこしていた	☐	☐	☐	☐	☐
19. 安い食材でも手間をかけて美味しくするように教えられた(印象に残った)	☐	☐	☐	☐	☐
20. 3度の食事以外の間食はしないように指導された	☐	☐	☐	☐	☐
21. 間食・おやつは、お菓子ではなく果物などを食べるよう言われた	☐	☐	☐	☐	☐
22. 病気になる前に、普段から健康を考えた食事、間食、おやつ、デザートを摂ることが重要と教えられた	☐	☐	☐	☐	☐
23. 食材を賢く選ぶ(品質、価格)コツを教わった	☐	☐	☐	☐	☐
24. 一家での食事は、いつもとても楽しかった	☐	☐	☐	☐	☐

..... ✂ ここまで改ページ
.....

調査画面(本調査)

- ①必須入力
- ①18_FA: 必須入力
- 排他選択肢: 19. 特にあてはまるものはない

Q13 あなたが小学校を卒業する頃までの間の、あなたのお宅では、以下のようなことはありましたか。
あてはまるものを全てお答えください。
【必須入力】

- ☐ 1. 自宅や近隣の畑、家庭菜園などで、野菜やくだものを育て収穫していた
- ☐ 2. 家族で果樹園・くだもの狩りなどによく出かけた
- ☐ 3. 「おすそわけ」や親族などから、くだものを贈られることが多かった
- ☐ 4. 切り分けや、くだもの皮むきなどを任されることが多かった
- ☐ 5. くだもの皮(品目によります)は「栄養がある」ということで、そのまま食べるようにしていた
- ☐ 6. 冷蔵庫には、いつもくだものがあった
- ☐ 7. 季節ごとに、その時に「旬」のくだものを取り寄せることがあった
- ☐ 8. 食事のあと、親がくだものを切り分けたり、皮をむいたりしてくれることが多かった
- ☐ 9. くだものを食べやすいように、大きさを崩えたり、形を整えることが多かった
- ☐ 10. くだものを使った手作り菓子・ケーキなどをつくることが多かった
- ☐ 11. くだものをシャーベットにするなど、食べやすく加工することが多かった
- ☐ 12. チラシや店員の話などで、くだものに関する情報をよく集めていた
- ☐ 13. 家族の間で、くだもの話をする事が多かった
- ☐ 14. 体調の悪い時などは、親がくだものをを出してくれることが多かった
- ☐ 15. 旅行先などで、その地域のくだものを食べたり、お土産として買うことが多かった
- ☐ 16. (親といっしょに)買い物に行ったときは、必ずくだもの売り場に行っていた
- ☐ 17. (親といっしょに)買い物に行ったときは、食べたいくだものを自分で選んでいた
- ☐ 18. その他
- ☐ 19. 特にあてはまるものはない

.....  ここで改ページ

調査画面(本調査)

- ①必須入力(全項目)
- 項目ランダム化 : 項目 1-16

Q14 あなたが小学校を卒業する頃までの間に、小学校や保育施設(ご記憶があれば)で、以下のようなことはありましたか。
【必須入力】

	1 とてもあてはまる	2 ややあてはまる	3 どちらともいえない	4 あまりあてはまらない	5 全くあてはまらない
1. 食事のバランスの大切さについて教えられた(印象に残った) →	☐	☐	☐	☐	☐
2. 食材の産地について教えられた(印象に残った) →	☐	☐	☐	☐	☐
3. 食材の効用(栄養分)について教えられた(印象に残った) →	☐	☐	☐	☐	☐
4. 食材の「旬」(季節感)について教えられた(印象に残った) →	☐	☐	☐	☐	☐
5. 食材を生産(耕作・生育・収穫)する様子や、生産者の努力について教えられた(印象に残った) →	☐	☐	☐	☐	☐
6. 出されたものを残さず食べるように教えられた(印象に残った) →	☐	☐	☐	☐	☐
7. 苦手なものを食べられるように、いろいろと工夫をしてもらった(印象に残った) →	☐	☐	☐	☐	☐
8. いろいろな食材の、細かな味の違いなどについて教えられた(印象に残った) →	☐	☐	☐	☐	☐
9. (家庭科の授業等含め)食材を切り分けたり、皮むきなどを体験した(印象に残った) →	☐	☐	☐	☐	☐
10. 郊外の施設などで、食材の収穫体験などをした(印象に残った) →	☐	☐	☐	☐	☐
11. 食べ物の調理コンテストなどに参加したり見学した(印象に残った) →	☐	☐	☐	☐	☐
12. 3度の食事以外の間食(甘いもの)を指導された →	☐	☐	☐	☐	☐
13. 間食・おやつは、お菓子ではなく果物などを食べるよう言われた →	☐	☐	☐	☐	☐
14. 病気になる前に、普段から健康を考えた食事を続けることが重要と教えられた →	☐	☐	☐	☐	☐
15. 食材を賢く選ぶ(品質、価格)コツを教わった →	☐	☐	☐	☐	☐
16. 教師による、食材についてのエピソードなどの説明があった(印象に残った) →	☐	☐	☐	☐	☐

.....  ここで改ページ

調査画面(本調査)

①必須入力

Q15

ここ5年ほどの間の傾向として、あなたがくだものを召し上がる頻度は増えたと思いますか。減ったと思いますか。
【必須入力】

1

かなり増えた

2

やや増えた

3

増えても減ってもいい

4

やや減った

5

かなり減った(食べなくなった)

.....✂️ここ改ページ.....

セレクト条件：【Q15】で1,2と答えた方
①必須入力
①15_FA: 必須入力
排他選択肢: 16. 特に理由はない

Q16

くだものを召し上がる頻度が増えたとのことですが、その理由としてあてはまるものを、以下から全て選んでください。
【必須入力】

☐ 1. 結婚したので

☐ 2. 子どもが生まれたので

☐ 3. 育児情報や子どもの学校などから、くだものの効用を聞いて

☐ 4. スポーツなどを始めた／機会が多くなったので

☐ 5. 人からすすめられて

☐ 6. ダイエットのため

☐ 7. 自然な成分(栄養や糖分、水分など)に注目して

☐ 8. 産地に近い地域に転居して

☐ 9. 通信販売などで手に入れやすくなったので

☐ 10. レシピサイトなどでの紹介を見て

☐ 11. 最近新しい品種、美味しいくだものが多くなったので

☐ 12. 果樹園などでくだものを採って、美味しかったので

☐ 13. 贈答品などでくだものをもらって、美味しかったので

☐ 14. お店などで美味しいくだものをみつけて

☐ 15. その他の理由

☐ 16. 特に理由はない

.....✂️ここ改ページ.....

調査画面(本調査)

- セレクト条件：【Q15】で3-5と答えた方
- ①必須入力
- ①13_FA: 必須入力
- 排他選択肢: 14. 特に理由はない

Q17 くだものを召し上げる頻度が増えていない、あるいは減っているとのことですが、その理由としてあてはまるものを、以下から全て選んでください。

【必須入力】

- ☐ 1. 居住形態が変わった(結婚した、ひとり暮らしを始めた…など)ので
- ☐ 2. 結婚・同居などで生活形態が変わったので
- ☐ 3. 就職したので
- ☐ 4. 仕事がいなくなったので
- ☐ 5. 趣味などに熱中して時間がなくなったので
- ☐ 6. ダイエットのため
- ☐ 7. 値段が高くなり以前より高くなったので
- ☐ 8. こまめに買い物に行けなくなったので
- ☐ 9. 近隣の買いやすい店がなくなった(転居・開店などで)ので
- ☐ 10. 人からもらったりすることが少なくなった／なくなったので
- ☐ 11. 最近は美味しいくだものが少なくなったので
- ☐ 12. 季節・旬を感じる機会が少なくなったので
- ☐ 13. その他の理由
- ☐ 14. 特に理由はない

.....✂ ここを改ページ

- ①必須入力
- 回答文字数制限:【500】(文字以内)

Q18 ここ最近、あなたがくだものについて感じていることや、「こうすればもっと多く食べるようになるのに」「果物好きを増やす工夫」というようなご意見などがありましたら、どのようなことでも結構ですので以下に記入してください。

【必須入力】

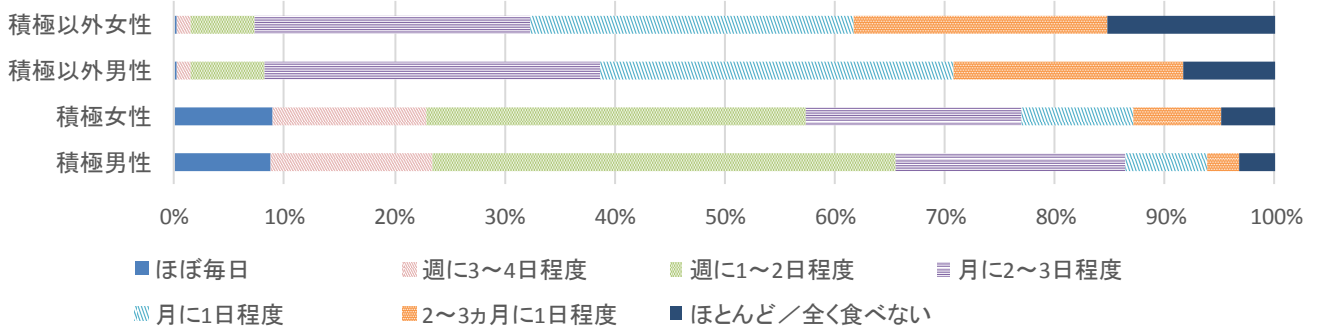
※500文字以内でご記入ください。

アンケートは以上で終わります。ご協力ありがとうございました。
回答が不明な点を確認し、よろしければ「返信」ボタンをクリックしてください。

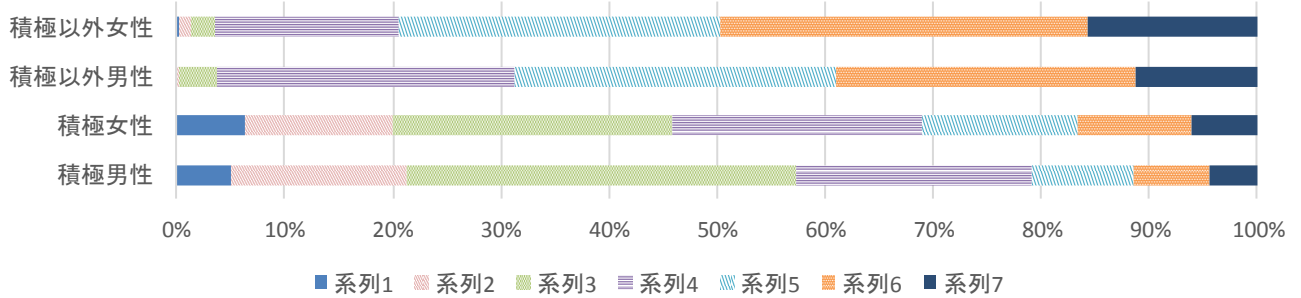
送信

[参考] 摂取頻度

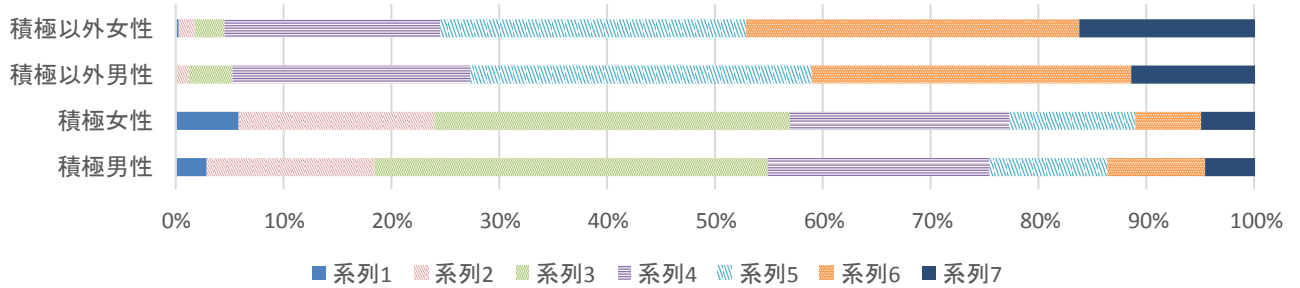
りんご



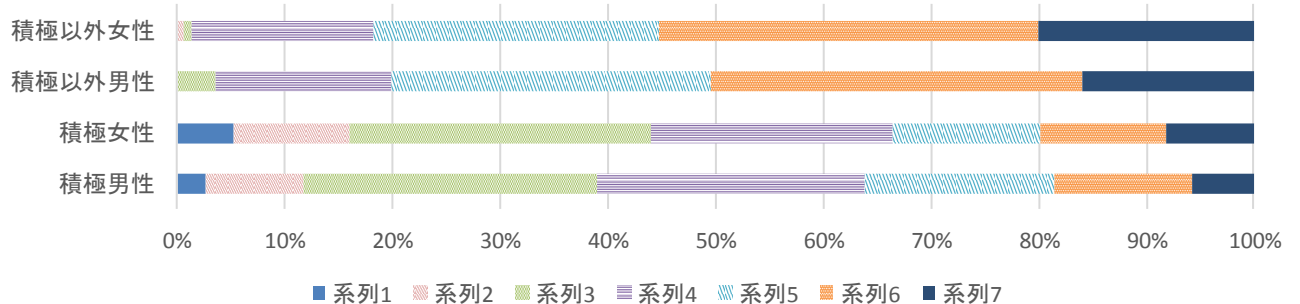
みかん



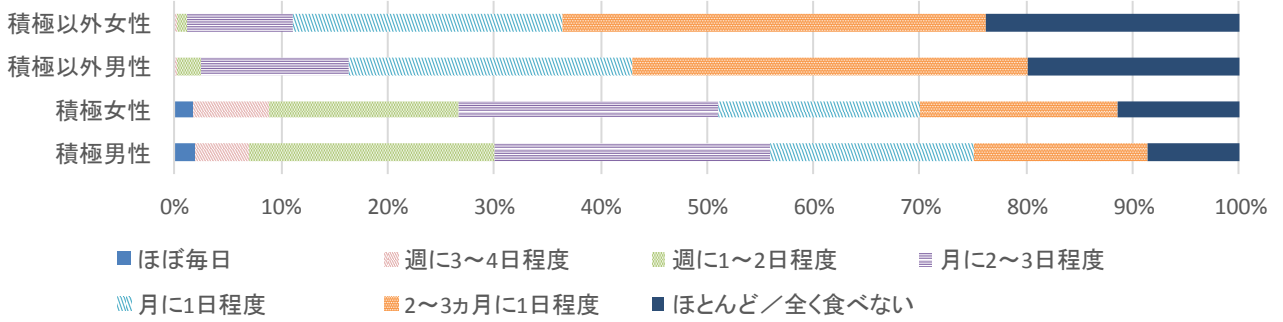
梨



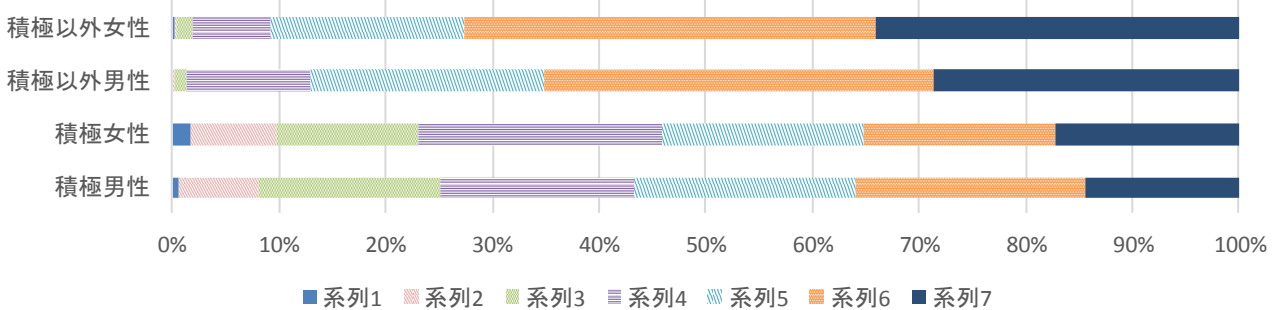
ぶどう



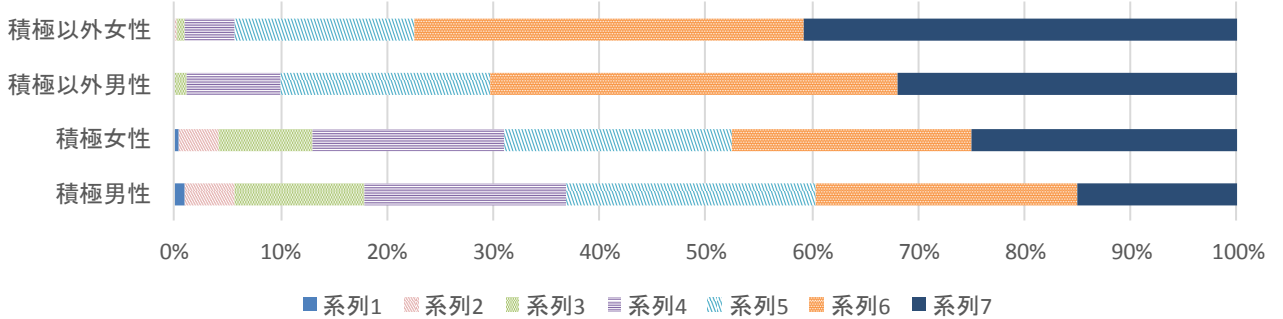
桃



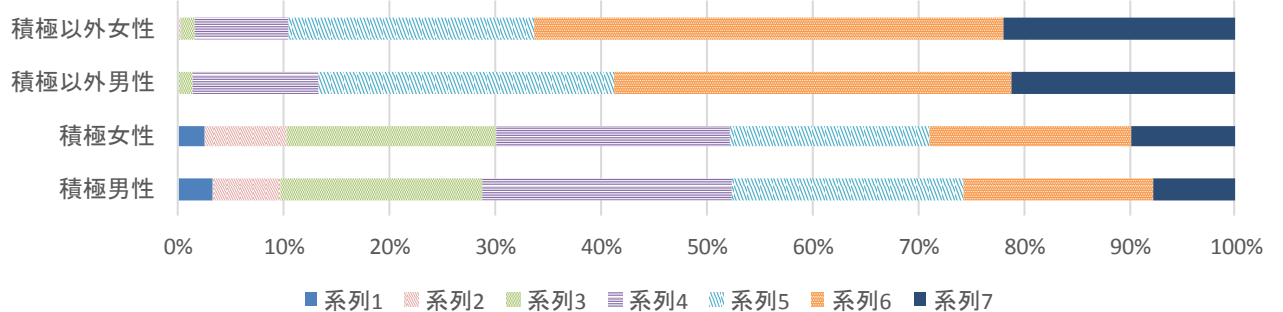
すいか



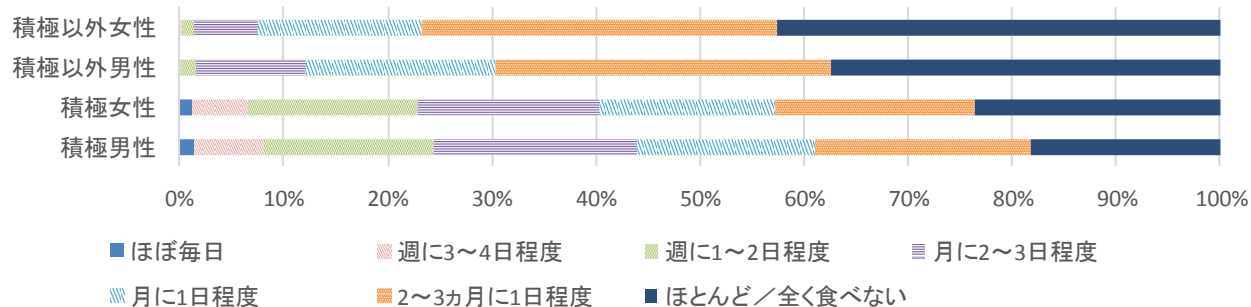
メロン



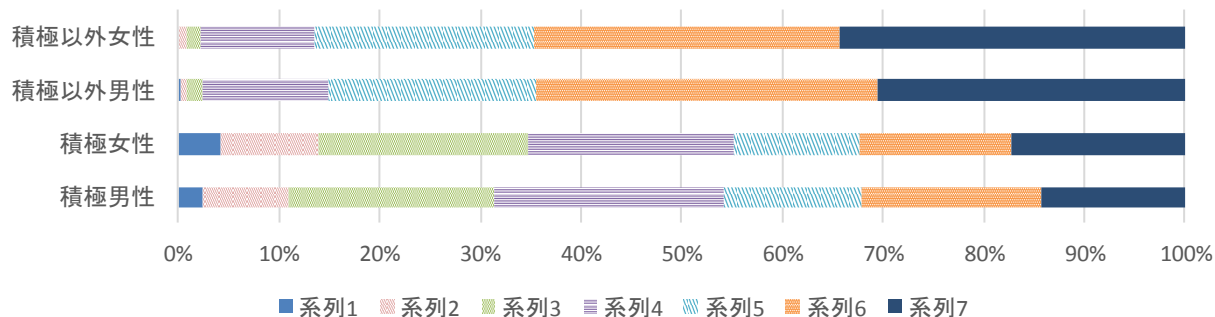
いちご



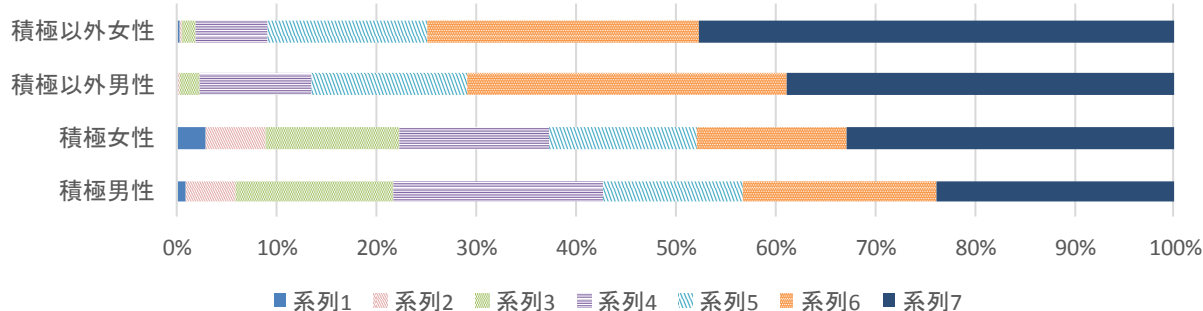
柿



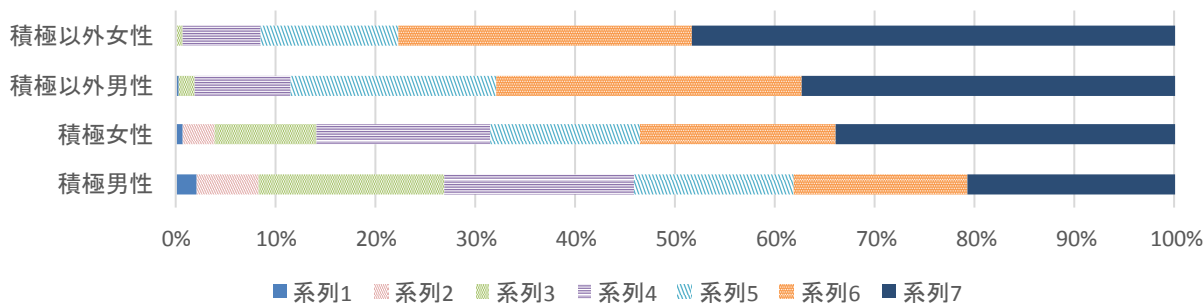
キウイフルーツ(国産)



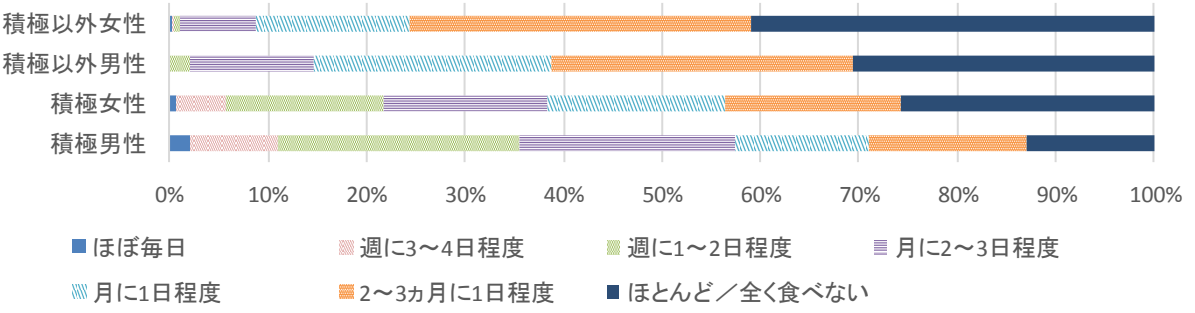
その他国産果物



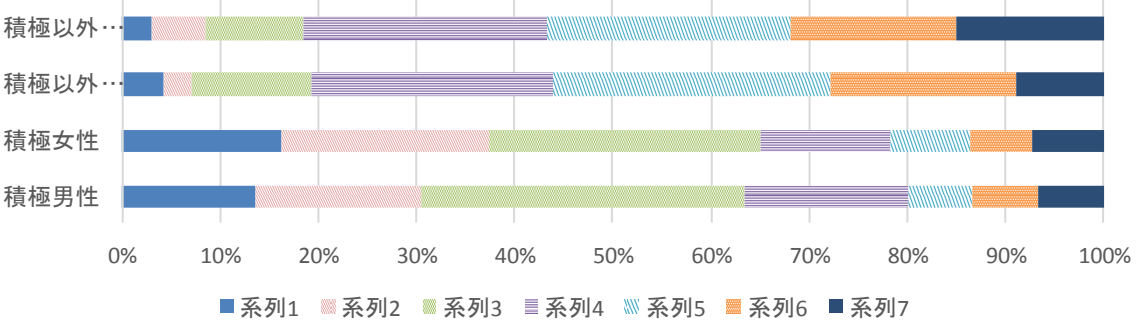
グレープフルーツ



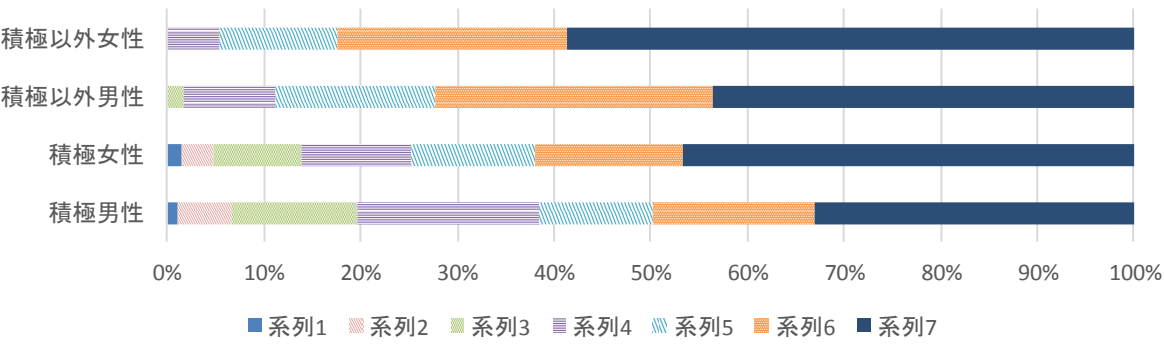
オレンジ



バナナ

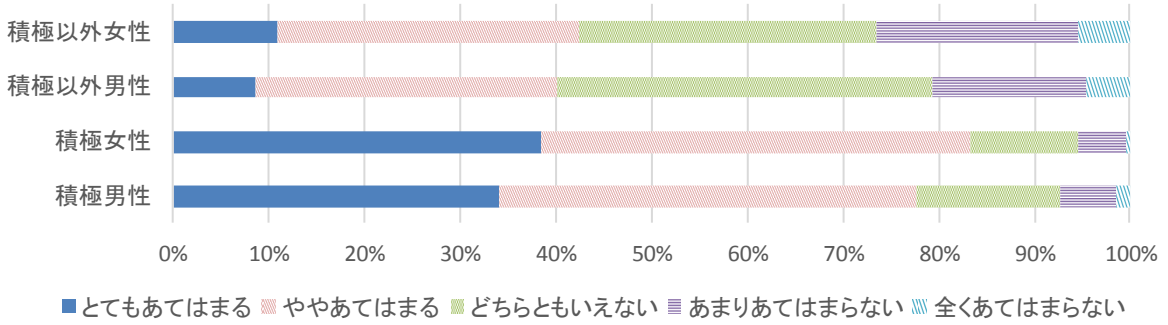


その他輸入果物

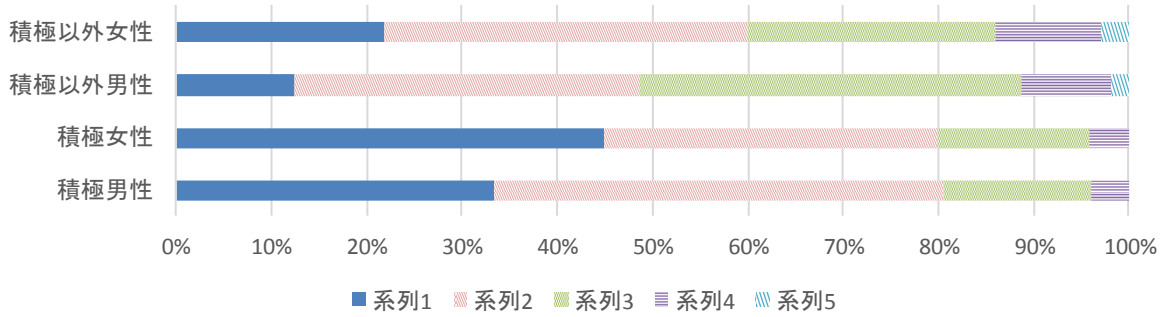


[参考] 果物意識

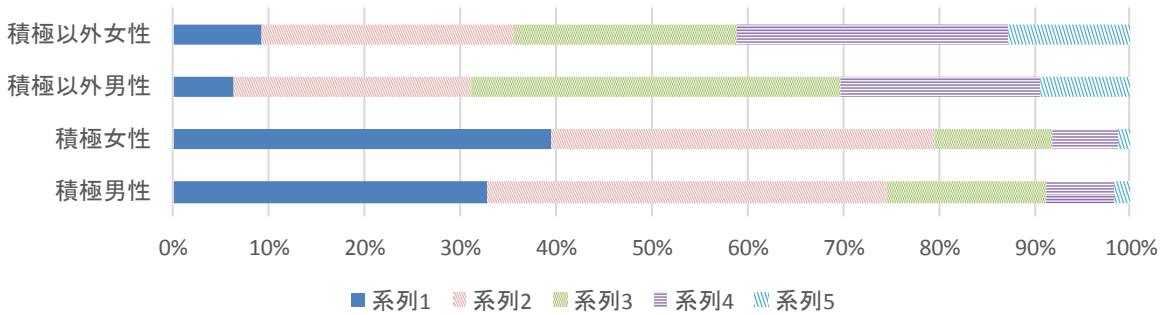
【くだもののない食生活は全く考えられない】



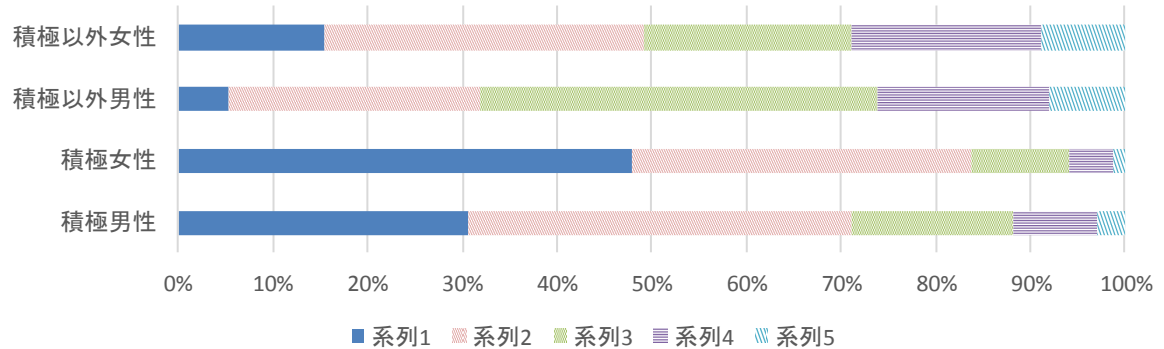
【親はくだものが大好きである】



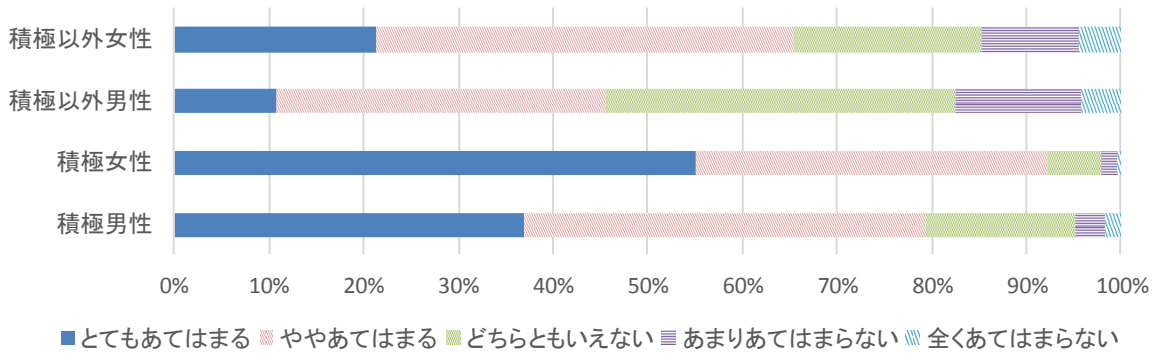
【家には必ずくだものが常備されている】



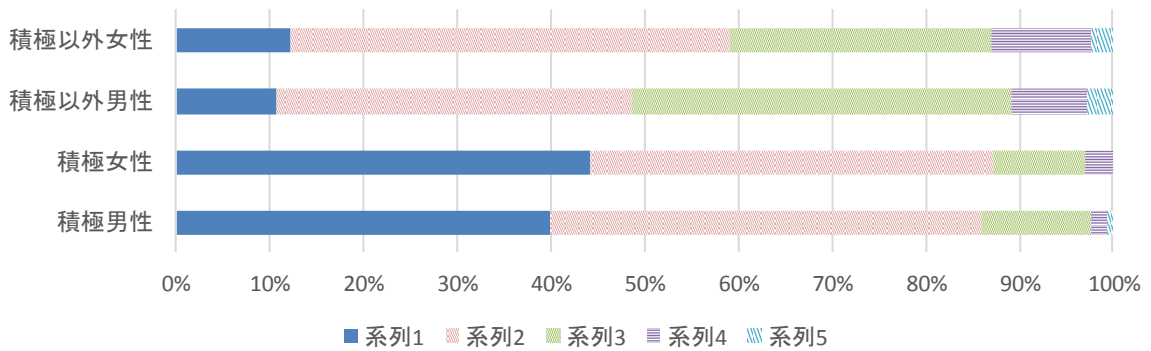
【食品の買い物に行く時は、くだものの売り場を必ず覗く】



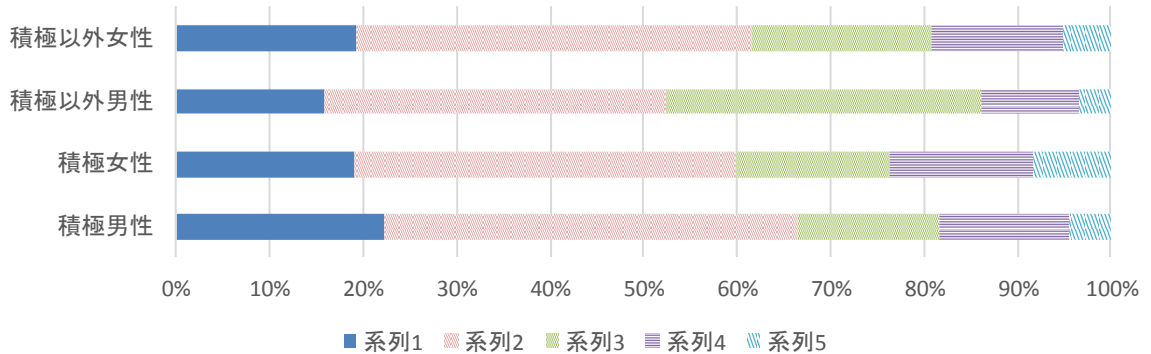
【その時々「旬の」くだものを食べるのが楽しみである】



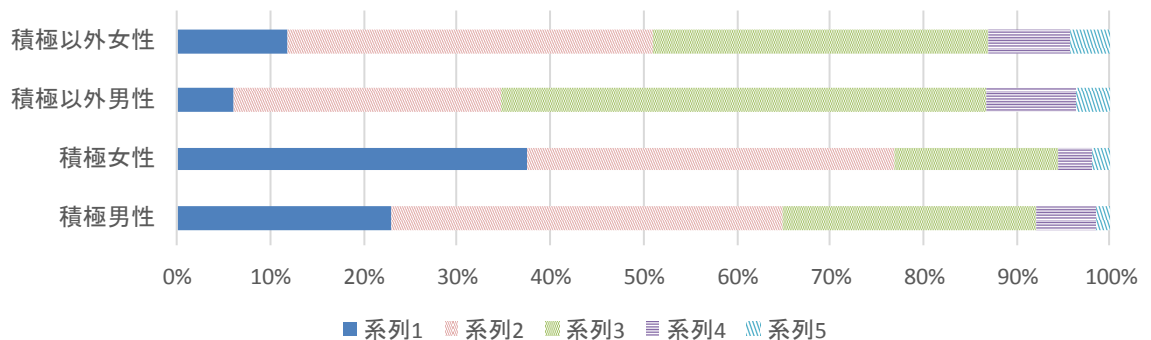
【食生活のバランスのうえで、くだものは欠かせないと思う】



【くだものを切ったり、皮をむいたりするのは、わずらわしいと感じる】



【家族や、周囲の仲の良い人にもくだものをたべてもらいたいと思っている】



資料



8月分 予定献立表



平成28年8月1日

1・15・29 (月)	2・16・30 (火)	3・17・31 (水)	4・18(木)	5・19 (金)	6・20 (土)
・わかめとしらすごはん ・魚の白みそ焼き(いわし) ・オクラとキャベツの甘酢漬け (人参、酢、ごま) ・果物(すいか) ・冬瓜と豆腐のみそ汁 トマトとチーズのクッキー (バジル) 牛乳	・きつねうどん(わかめ) ・さばの塩焼き(しょうが) ・じゃが芋の梅和え (桜えび のり) ・トマト ・果物(バナナ)	・ごはん ・手作りコロッケ (豚ひき肉、玉ねぎ) ・付け合せ (きゅうり トマト) ・果物(バナナ) ・具だくさん野菜スープ	・しめじとトマトのスパゲティ (玉ねぎ、鶏ひき肉) ・焼きかぼちゃ ・トマト ・果物(りんご) ・春雨スープ (なす、玉ねぎ、鶏肉) フルーツ団子(バナナ・みかん) (上新粉・白玉粉) 牛乳	・3色の混ぜごはん (人参、卵、鶏ひき肉) ・きゅうりの梅あえ (もやし のり ごま油) ・果物(すいか) ・おふと玉ねぎのみそ汁 (わかめ) 焼うどん(キャベツ、人参) 牛乳	・ごはん ・なすと厚揚げのみそ煮 (えのき、豚肉) ・春雨サラダ (きゅうり、パプリカ) ・トマト ・じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 にんじんの寒天ゼリー 牛乳
8・22 (月)	9・23 (火)	10・24 (水)	25 (木)	12・26(金)	13・27 (土)
・ごはん ・たらのトマト煮 (エリンギ、玉ねぎ、人参) ・かぼちゃのサラダ (きゅうり、じゃが芋) ・きゃべつと人参のスープ (玉ねぎ) ももの寒天ゼリー 牛乳	・ごはん ・鶏肉の唐揚げ(甘酢あん) (トマトケチャップ、三温糖) ・焼きじゃが芋 ・バナナ ・トマト きゅうり ・油揚げと大根のみそ汁 きなこトースト(バター 三温糖) 牛乳	・夏野菜カレーライス (人参 玉ねぎ 南瓜 なす) ・きゅうりの中華和え ・トマト ・果物(梨) ・野菜スープ (セロリ― きゃべつ にんじん) 手作りチーズパン(強力粉) 牛乳	・ごはん ・いわしの蒲焼き ・大豆とひじきの煮物 (油揚げ、こんにゃく、 にんじん) ・すいか ・おふのみそ汁 (ねぎ、わかめ) 手作りプリン(牛乳・卵) 牛乳	・うどん (鶏肉、油揚げ、ネギ) ・かぼちゃの天ぷら ・果物(りんご) ・モロヘイヤと桜えびの おひたし(もやし) とうもろこしのおにぎり(ゆかり) 牛乳	・ひじきと鶏肉ごはん (油揚げ、人参) ・きゅうりのしらす和え (オクラ) ・トマト ・果物(梨) ・なすとキャベツのみそ汁 (玉ねぎ) 手作りピザ (トマトピューレ、チーズ) 牛乳

・午前中、1歳2才児は牛乳を飲みます。
・食材の都合により献立を変更することがあります。

『かりん組のきゅうり』



園庭にあるかりん組のきゅうりが立派に実っています。
子どもたちが「こんなに大きくなったよ！」とうれしそうに特大きゅうりを3本も届けてくれました。
収穫したきゅうりは、薄く切ってビニール袋に入れ、袋を振ったりしながら塩もみにして食べました。
普段、昼食のサラダや酢の物に入っているきゅうりが苦手な子どもも、この日は特別で「おかわりちょうだい！」とおいしそうによく食べていました。
こうした体験を積み重ねながら、苦手な野菜も少しずつ好きな味になってもらえたらと思っています。
園庭のきゅうりは、2階のベランダからネットを張って育てています。
自然素材の緑のカーテンは、きっと心地いいですね。お迎えの時、ご覧になってみて下さいね。

	基 準		8月平均	
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
幼児	510	20.3	553	20
乳児	465	18.6	507	18.8

平成28年9月

■の果物・野菜

【果物】

品名	産地	規格	価格(個)	期間
温州みかん	長崎産	M 100g位	31	9月24日~
極早生	熊本産	S 80g位	26	11月下旬
早生		2S 70g位	22	
りんご	長野産	3L 340g位	219	8月27日~
つがる ※1	下伊那郡 松川町	2L 300g位	187	9月20日
		L 260g位	166	
りんご	青森産	4L 380g位	219	9月10日~
つがる	北津軽郡 板柳町	3L 360g位	204	9月下旬
		2L 310g位	178	
和梨	長野産	2L 420g位	291	8月27日~
幸水	下伊那郡 松川町	L 360g位	234	9月中旬
※1		M 310g位	205	
和梨	長野産	2L 420g位	291	9月10日~
豊水	下伊那郡松川町	L 360g位	234	9月下旬
※1	山形産 天童市	M 310g位	205	
和梨	長野産	2L 420g位	291	9月17日~
20世紀	下伊那郡 松川町	L 360g位	234	9月下旬
※1		M 310g位	205	
洋梨	長野産	2L 390g位	428	9月7日~
オーロー ※1	下伊那郡松川町	L 340g位	357	9月16日
柿	和歌山産	2L 230g位	147	8/17~10/下旬
平種なし	紀ノ川市	L 210g位	126	9/10~10/下旬
		M 190g位	114	9/17~10/中旬

※1. 放射能検査済

★全て産地直送のため、天候によりまして、遅めの入荷・早めの
終売・規格サイズの変更等がございますので、何卒ご理解下さ
いますようお願い申し上げます。

【果物】

品名	産地	規格	価格(個)	期間
ぶどう(房)	巨峰 種あり	長野産	1粒 13g位	20
ぶどう(粒切り)	巨峰 種あり	※1 上田市	1粒 12.5g位	25
ぶどう(粒切り)	巨峰 種なし	※2 東御市	1粒 12.5g位	27
ぶどう(房)	デラウェア	山形産東置郡	L 1房 125g位	160
ぶどう(粒切り)	巨峰 種あり	愛媛産	L 1粒 10g位	21
ぶどう(粒切り)	巨峰 種なし	喜多郡	2L 1粒 13g位	38
ブルー	長野産	L 27g位	39	9/9~9/下旬
ツブ・ルン、他	佐久市	M 23g位	33	

【野菜】

※2. 特別栽培のものがなくなり次第、慣行栽培でのお届けとなります

品名	産地	規格	価格(個)	期間
江戸菜	千葉産	草丈18~35cm	480	周年
にんじん	新潟・北海道・青森産	2L~	280	9月1日~
玉ねぎ	北海道産	2L~	250	
じゃがいも	北海道産	2L~	280	
小松菜(平野農園)	東京産	草丈18~35cm	580	
ミニトマト	千葉産他	L 10~15g (1個)	25	
		M 7~10g (1個)	22	
キャベツ	長野・群馬産		230	
洗いごぼう	青森・宮崎産	M~L	950	9月1日~
むき長ネギ	埼玉・千葉・茨城産		650	
きゅうり	千葉産		880	
さつまいも	千葉産	200~800g	450	
洗い大根	神奈川・千葉・青森・北海道		230	
ニラ	栃木産		950	
大和いも	千葉産		880	
ピーマン	茨城・千葉・高知・宮崎産		1389	

ご注文の際に、種類と規格サイズを
お願い致します。

市場登録

株式会社

TEL

平成28年7月 青果商品のご案内

NO.1

商品名	サイズ	1個単価	1個単価	ご案内
タカミメロン (山形県)	3L (約1.5kg)	980円		1/16切で約62円
すいか(原ばやし) (千葉県・八街産)	MA (約5.5kg)	2,300円		32等分でお届け
すいか(原ばやし) (新潟・山形県)	L (約1.4kg)	980円		16等分でお届け
マンデスメロン (山形県)	2L (約1.1kg)	1,000円		12~16等分がお勧め
レッドメロン (山形県)	2L (約1.1kg)	1,350円		12等分
タカミメロン (千葉県・飯岡産)	2L (約1.1kg)	1,150円		鮮やかな色が引き立ちます
タカミレッドメロン (千葉県・飯岡産)	2L (約1.1kg)	1,400円		7/4~8月頃迄
プラム(大石) (山梨産)	M (約55g)	1pc ¥850	68円	さわやかな
	L (約70g)	1pc ¥850	88円	甘酸っぱさが魅力です
すいか(原ばやし) (千葉県・長野県)	MA (約5.5kg)	1玉 2,700円		32等分でお届け
	L (約77g)	1玉 3,000円		MA32等分・1人1分約85円
紅小玉すいか (新潟・山形県)	M (約1.4kg)	1,100円		7/1~15月頃迄の価格
	L (約1.6kg)	1,400円		商品はお届けしてお届けします
デラウェア (山形県)	M (約95g)	2,000円	200円	種無しです
	L (約130g)	2,500円	330円	Lサイズのおいしさを味わえます
種無し巨峰(長野県)	(1pc約100g)	1pc ¥650	48円	ヨーグルトと一緒にどうぞ
ブルーベリー (愛媛県)	M (約55g)	20円		7/8頃までのご案内です
さくらんぼ(紅秀峰) (山形県)	L (約77g)	30円		甘酸っぱさが魅力です

平成28年7月 青果商品のご案内

No.2

商品名	サイズ	1個単価	1個単価	ご案内
カットパイン (徳島産)	8本入り(500g)	¥7,520	940円	12~14等分がお勧め。果実で芯を抜いてあります。甘く衛生です
ゴールドキウイ (ニュージーランド産)	L (約120g)	¥1,300	160円	黄色くとても甘いです (産地農薬検査済)
キウイフルーツ (ニュージーランド産)	M (約100g)	¥1,200	135円	キウイ本来の美味しさです (産地農薬検査済)
国産レモン(愛媛県)		¥900		キウイは産地直送でお届けする関係上、使用1週間前までにご注文ください
ぶじりんご (青森県)	M (約240g)	¥1,000	245円	フルーツポンチや
王林りんご (青森県)	L (約270g)	¥1,100	320円	ソースにどうぞ
ジョーゴールドりんご (青森県)	M (約240g)	¥700	170円	独特の芳香と甘みの
とうもろこし(新島産)	2L (約380g)	¥2,200	180円	あるりんごです
	3L (約450g)	¥2,500	280円	※1/3等分使用がおすすめ ※1/4等分使用がおすすめ
完熟トマト (愛知・青森県)	M (約170g)	¥1,000	170円	酸味が肉の美味しさを
	L (約200g)		210円	是非肉料理に
チェリートマト (愛知・青森県)	M (約140g)	2,000	25円	フルーツトマトより
	L (約170g)		35円	美味しいと評判です
さつまいも(土佐紅) (高知県)	A品	¥1,000		注:新さつまいもに切り替わりますと本や太さや色
	B品	¥600		指定が難しいため、サイズ指定はできません
じゃがいも (新潟県)	M・L・2L	¥550		3品類又はよりになります
南瓜(神奈川産)		¥1,200		1/4カット致します
安心たまご (群馬産)	L (約67g)			密閉式包装を使用 衛生管理徹底しております
	2L (約72g)			県、中農共検査を定期的に実施
	M (約63g)			安全・安心自慢の卵です。是非一度ご賞味下さい
鶏卵より直送				市販購入ありません

※卵で卵・自然卵等の特殊卵もございます。
検査NO.186646-1他、サルモネラ菌・大腸菌、一般菌など全て検査済の鶏卵です。
※卵類による価格の変動を御了承ください。 (※)数は1ヶ月当り
検査済農産物・0-157 検査済

平成27年1月28日（水）

パクパク通信^{つうしん}

今日の給食は きなこ揚げパン 白菜と肉だんごのスープ はるさめサラダ みかん です。
今の時季、さまざまな みかんの 仲間が お店に ならんでいます。みかん と言われて み
なさんが 思いうかべるような、手で皮がむける 小ぶりのみかんは うんしゅうみかん とい
います。さて、今日の 果物は スイートスプリングという 名前です。うんしゅうみかんとはっ
さくを かけあわせて できました。育てるのが むずかしく、作る量が少ないので、お店で 見
かけることも あまり ないかも しれません。

クイズ

今日の 給食には、大豆が 3つのすがたに 変身して 料理に かくれています。3つの
うち、一つは しょうゆ です。あと 二つの食べ物が わかるでしょうか。

ヒント

パンと、サラダに 一つずつ かくれています。

平成28年6月21日（火）

パクパク通信

今日の給食は マーボーめん きゅうりとにんじんの甘酢づけ ブルーベリー入りフルーツポンチ です。
今日は ブルーベリーの お話を します。ブルーベリーは、今から 夏に かけて 旬をむかえる 果物で
す。今日は、フルーツポンチに 生のブルーベリーを 入れました。ブルーベリーは 自によいと 言われてい
ますが、自によい効果を 長持ちさせるためには、毎日 1パックの ブルーベリーを 食べ続ける必要がある
そうです。



<資料：東京ガスの取り組み（2/3）>

当然、芸術分野、絵で感性を豊かにし、音楽で感性を磨くという方法はあるが、なかなか日本では「食」を通じて感性を育成するという考え方は馴染みが無い。

＜フランスの味覚教育＞

フランス政府は、これらの対応策として、1990 年より「味覚週間」の取り組みを開始した。これは、毎年 10 月の第 3 週、食材が最も美味しいとされる時期に、1 週間かけて国民全体で「食」について考えよう、という取り組みである。

「味覚週間」の最終的な目的は、「フランスの取れた食生活の促進」であり、これは、日本の食育基本法と同じで、個人、あるいは家族が、フランスのとれた食生活を送れるようにする、ことを目的としている。

また、「味覚週間」に参加する個人、団体は、大きく3つある。一つは「企業」、もう一つが「シェフ」、そして「学校」である。

（企業の取り組み）

フランスは食料自給率が高い農業大国であることから、企業は、この「味覚週間」を通じて安全で良質な食品生産者の勇気付けを行うとともに、食品の信頼できる情報の提供（自国の食材がどんなに素晴らしいかを発信）を行っている。

（シェフの取り組み）

シェフは、一般の消費者を対象とした食の教育と実習。具体的には自分のレストランに地域の人を呼び、一緒に調理実習を行い、食体験を通じ、五感について様々な提案を行っている（普段は冷凍食品を食べている人に、きちんと作った料理はこんなに美味しい、ということを実感させる）。

（学校の取り組み）

学校が積極的に取り組んでいるのが、味覚教育である。フランスの味覚教育はジャック・ビュゼ氏が考案。同氏は、フランスの醸造・味覚研究の第一人者で、1974 年に「味覚を目覚めさせる授業」を考案した。『味覚を目覚めさせる授業』は小学校で 1 年間の授業として取り入れられており、一番味覚が豊かになる小学校 4 年生（10 歳ごろ）に年間 10 回の授業を通じて学んでいる。

（味覚教育の目的）

味覚教育とは、五感について様々な体験をすることである。「五感（＝感性）」を磨くということは、「感じたことを表現すること、また、自分と他者では感じ方が異なることを知る」とことであり、これを繰り返していくことで「他者理解」につながる。これも味覚教育の大きな目的である。

＜ジャック・ビュゼ氏による講習会＞

ビュゼ氏による講習会では、まず、味覚とは、食とは、味わいとは、といった基礎を学び、感覚テストを受け、その後、各種食体験、試食、調理といった体験を積み、そして最後に子どもへの実践とその効果について学ぶ。

例えば、「味覚」における基礎教育では、まずは「味覚は、「人」「食材」「環境」で決まることを学ぶ。中でも「食材」は、調理にあたって、どのような食材を使うのか、旬なのか新鮮なものか等は、味覚を決定する上で極めて重要である。また、「環境」という側面からは、器の違い、食事を摂る人、食事の際の温度等、「環境」も味覚を決定する上で重要な要素である。

そして、もう一つ重要な要素が「人」である。

「人」に関して日本でよく言われるのが体調。同じものを食べても元気なときと、体調が悪いときは味覚が異なる。そして、もう一つ重要なことは、「人は記憶から食べ物を判定する」ということである。それまでの食歴や学習が、食べたものを「おいしい」、あるいは「まずい」と判定する。

この「うまみ」を日本人が認識できるのは、小さいときから経験しているからである。記憶があるからこそ「うまみ」を認識できるのであるが、この経験がないと折角良いもの出されても、例えば素晴らしい食材で、素晴らしい環境で食べても、それを「おいしい」と感じられない。

つまり、味覚教育は、さまざまな「食」について体験することであるが、小さいときに様々な「食」の体験がないと「おいしさ」を感じられない。すなわち感性が豊かにならない、ということであり、大人の持つ感覚というのは小さいときの経験によって大きく変わってくる。それをビュゼ氏による講習会で学ぶことができる。

次に、この小さいときからの教育が重要と認識した上で、今の自分の状態を知ろう、ということを目的に受講するのが、「感覚のレッスン」である。

感覚のレッスンの目的は、テストを通じて今の「自分を知る」。今の自分の感覚がどうなのかを知ることが目的としており、ビュゼ氏は、「自分を鏡に映し出してみる」としている。

感覚のレッスンは、自分の感覚を知ることであり、結果は一人一人異なっており、何故かと言えば、例えば味噌汁は出身地によって「おいしい」と思うようばさは異なるし、年齢が高くなれば経験豊富になり記述力も高まる。とにかく今の状態を知るために行うものである。

＜五感の調理で研ぎ澄まされる＞

一方、残念ながら日本ではこうした感覚のレッスンは、先生方が学んだり、教材が数多く入ってきいていないということも相俟ってあまり普及していないのが現状である。そこで、ビュゼ氏に、こうした状況の中で、子どもたちの感覚を研ぎ澄ますにはどうしたら良いか、と質問したところ、とにかく「調理」が良い、ということであった。「調理をすれば自然と子どもたちの五感の研ぎ澄まされる」ということである。

確かに調理をしている間、私たちは、「音（聴覚）」を聴き、「香り（嗅覚）」を嗅ぎ、料理の変化（味（味覚）」、「色（視覚）」を知る。特にガスを使った料理であれば火加減（熱（熱覚）」を見ながら調理をする。この調理をするということが子どもたちの五感を研ぎ澄ますと言うことである。

（パン作りは五感を刺激する）

では、実際にフランスでは子どもたちの五感を研ぎ澄ますために一体どのような調理を最初にするのだろうか。ビュゼ氏に確認したところ、「パン作り」が、子どもたち、特に初めて調理をする子どもたちには良いとのことであった。何故かという点、五感のうち、子どもたちにとって「触覚」、すなわち「触る」ということに対する興味が非常に大きく、影響を受けるからだそうである。パン作りはご存じのとおり、最初粉がさらさらしている。水を加えてこねていくと少し粘りが出て、発酵するとまんわりし、最後に焼くと固くなるなど、触覚が劇的に変化をする。これが子どもたちの感覚を刺激するのである。

また、パン作りは、触覚だけでなく、味覚、視覚・嗅覚、聴覚といった面でも様々な変化がある。この様々な五感について変化がある調理が非常に子どもたちの五感を刺激するには良いということである。ただ、残念ながら、パン作りはヨーロッパでは食文化として根付いているが、日本ではやや文化が異なるため、日本では、お米など、もっと伝統的なものを題材にして、子どもたちの初めての調理を提案したいと、今、私たちは考えている。

＜味覚教育受講の効果＞

味覚教育受講の効果には大きく3つあるとされている。

（食べ物に関心を持つ）

一つ目は、「食べ物に関心を持つ」とこと。

子どもたちは自分で調理すると、苦手なものも食べられる。自分が作ったものは愛おしいので、食べ物に関心をもち、好き嫌いがなくなる。未知のものを食べようとする。そして、こうした経験を通じて「食経験・知識」が豊富になる。

（食べ物・飲み物に関して判断できる消費者になる）

二つ目に「食べ物・飲み物に関して判断できる消費者になる」とこと。

味覚教育では、色々な良いものを食べて「おいしい」と分かる感性も身につくが、それだけではなく、食べ物や飲み物について判断できる消費者になることができる。これは、2 年前、毒入りの冷凍餃子事件があったが、この時、一口食べて「変」だと思った消費者もいれば、その「変」が分からずに全て食べて入院された消費者もいる。もともと感性というのは「おいしいか」どうかだけでなく、「食べてよいか」どうか、「安全か」「安心か」という観点からも非常に重要であり、そうした点もこの味覚教育によって子どもたちに養われることになる。

（五感について理解が進む）

最後、三つ目に「五感について理解が進む」とこと。

味覚テストを繰り返していくと、子どもたちは他人と自分が異なることを理解できるようになる。特にフランスでは昨今、日本と同様に「キレる」子どもが非常に増えており、問題視されているそうであるが、そうした子どもたちもこうした他人と自分の違いに気づくことによって、人に寛容になる。人とのコミュニケーションが進むことが分かっている。

4. 東京ガスが推進する日本版「五感の育成」を目指す取り組みについて

<資料：東京ガスの取り組み（3/3）>

東京ガスが推進する「食育活動の場」には大きく2つある。

（学校 わくわくクッキング）

一つは、「学校 わくわくクッキング」。今から19年程前の1992年から開始し、現在では年間約2万人の親子が参加する料理教室である。

中でも一番人気があるのが、「味覚体験コース」。内容は毎回毎回子どもの嫌いな野菜をテーマに、その野菜嫌いを克服しようというコースになっている。

対象は、小学校の親子。味覚クイズと料理教室の2部構成になっており、第1部では、まず「この野菜なんだ？クイズ」で野菜を当てるクイズを行った後、第2部で料理教室を行う。

「味覚体験コース」では、2年前に「長芋」をテーマに教室を行った。長芋は粘り気があって、子どもたちは苦手な野菜トップ10によく入るが、実際、子どもたちに目隠して生のものを食べさせ、野菜の名前を聞くと、38%が長芋と答え、好き嫌いを聞くと、嫌いが32%もいた。次に同じ長芋を目隠ししたまま、揚げたものを食べさせ、野菜の名前を聞くと、「ジャガイモ」と答える子が43%もいた。ご存じのとおりジャガイモを揚げたものがポテトであり、子どもの好きな料理ベスト3に入る人気料理である。

この「味覚体験コース」では、どうしても子どもたちは食わず嫌いが多く、先入観で好き嫌いがはっきりしているため、この「視覚」がない状態で野菜の「おいしさ」を味わってもらふことを大きな目的としている。実際、「ジャガイモ」と答えた子どもたちに好き嫌いを聞くと、嫌いだと答えた子どもは9%まで激減した。このように先入観なしで、子どもたちには野菜の新しい「おいしさ」に気づいてもらう、大人には、どうしても長芋となると表紙切りにして、糖質をかけて醤油という料理を考えるが、ちょっと目先を変えただけで、子どもたちは野菜が好きになる「気づき」を提案する、というのがこの教室の目的である。

（キッズ イン ザ キッチン 三國清三シェフの特別授業）

もう一つは、毎回、食材をテーマに年に2回実施している「キッズ イン ザ キッチン 三國清三シェフの特別授業」である。

このコースでは、食材の話をして、テイスティングから、調理までを行う。

具体的には、毎回、生産者の方に教室に来ていただき、食材の話聞いてから料理を行う。

例えば昨年の冬は、小松菜がテーマであったが、朝収穫した小松菜をもって農家の方に来ていただき、小松菜の話をしていただいた。また、子どもたちは、小松菜とほうれん草の区別がつかない子どもがほとんどであり、テイスティングでは小松菜とほうれん草を食べ比べ違いを知り、最後に三國シェフと料理教室を行った。

（MOMA・東京ガス共催 味覚レッスン）

また、味覚教育を日本でも是非広げるために、現在、「MOMA」という団体と味覚教育を始めている。「MOMA」は、仏で1883年に創設（日本では2004年2月設立）、フランス農事功労章を章賞されたシェフの方による団体（フランス農事功労章受章者協会）で、シェフはフランス料理だけでなく、料理の「おいしさ」を知るための「感覚」や、味覚教育を広めようとボランティアで参加されている。「MOMA」による味覚レッスンは、フランスの味覚教育の祖・ジャック・ピュイゼ氏のメソッド（フランスで10回かけて小学校で実施している教育）を日本の食文化に合致するようにアレンジし、全6回実施している（第1回『味覚の再認識』、第2回『校外学習』、第3回『味覚以外の4つの感覚の再認識』、第4回『フランスの家庭料理実習』、第5回『食の多様性の学習とデザート実習』、第6回『修了式と記念食事会』）。

（味覚レッスン終了後の調査結果）

味覚レッスン終了後、保護者への調査結果を見てみると、「受講後のお子様の変化を教えてください」という質問に対し、「食への興味」と「調理への興味」は100%の方が増したと答え、「五感への興味」も96%。「料理を味わうようになった」と答えた方が89%。さらにレッスン中、多くの発言をして、情報を共有するということもあって、「表現力が豊かになった」と答えた方も68%に達した。

是非、こうした食育活動は今後も継続していきたいと考えており、こうした活動は、一企業だけではなかなかその普及にも限界があるため、現在、試験的にはあるが、中高一貫校の生徒に、この味覚レッスンを受けていただき、調理実習をするというモデル事業をはじめている。

これは神奈川県栄光学園より、普通の調理実習だけではなく、子どもの感覚を刺激するような

実習を行いたい、との相談を受け、一昨年前より味覚レッスンと調理実習を合わせた実習を行っているものである。大変、生徒からも好評であり、今年も夏休終了後、高校1年生を対象に実施する予定である。

（最後に）

最後に、先ほども申し上げたとおり、こうした取り組みは一企業だけでは限界がある。そこで、昨年の5月に各界のオピニオンリーダーの方々と一緒に連携しながら情報発信を進めていこう、という観点から、「東京ガス食育クラブ」を設立した。

30年後の子どもたちがもっともって感性豊かに、そして「食」も自立して欲しい、という思いで、東京ガス単独ではなく、横の連携で情報を発信していこうとするものである。脳部先生に委員長になっていただき、料理界からは、味覚教育に取り組んでいる帝国ホテルの田中総料理長、小学校からは全国小学校家庭科教育研究会会長の小嶺先生、発達心理の面からも食の豊かさが重要ということから大学教授にも参加いただいている。

また、食育は農林水産省、厚生労働省、文部科学省の三省が関係する取り組みであるが、東京ガスは「良い食材」とガスの炎を使った「良い調理法」を推進しており、今回は農林水産省と一緒させていただき、この「東京ガス食育クラブ」を推進している。

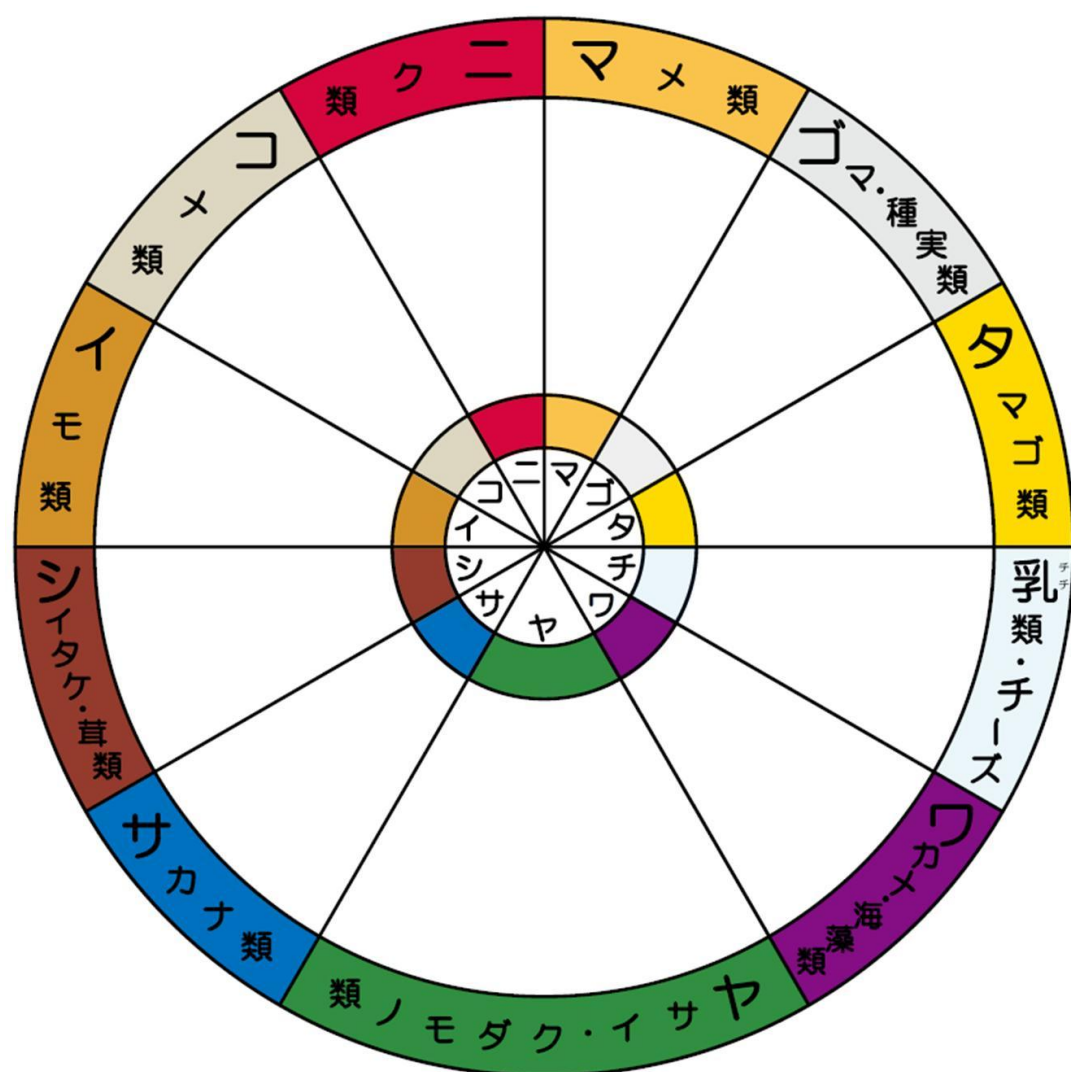
以上、今日は、貴重な時間をいただき、東京ガスの取り組み「食育」を紹介させていただいた。是非、今後とも色々な形で取り組みを進めていきたいと考えており、さまざまなご指導、ご支援をよろしくお願いしたい。

以上

<マゴタチワヤサシイコニ> 四角表

	マ	ゴ	タ	チ	ワ	ヤ	サ	シ	イ	コ	ニ
	マメ類	ゴマ・種実類	タマゴ	チーズ・乳類	ワカメ・海藻類	ヤサイ・果物類	サカナ類	シイタケ・茸類	イモ類	コメ・小麦粉類	ニク類
											
朝食											
昼食											
夕食											

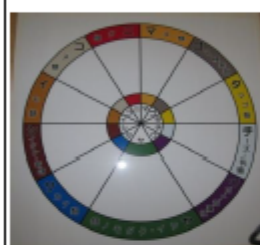
1日の食事を チェックしてみましょう！



<マゴタチワヤサシコニ>

児童に「食」の大切さを説くとき、生活習慣病との関連はまだ実感が乏しいようであり、学業成績との相関も朝食については出ているが、食生活全般には言いきれない。サプリメントに依存する人は増加の一途で、連日のテレビコマーシャル等がそれらを加速させている。そのような中、プロ野球で活躍中の松井秀喜選手の食事法に注目した。子どもたちの憧れでもある松井選手が健康生活の基盤を確かな食生活に置き、渡米後も着実に続け、大きな成果をあげていることに強い説得力が伺われる。「一流のアスリートは日々の食事を大事にしている」という至極当然なことに気付けば、大きな動機付けになるだろう。

松井選手が「人間が健康を維持するために必要な栄養素を万遍無くカバーするための合言葉のようなもの」と位置付けている7つの食品群の頭文字からなる「まごわやさしい」とい



う標語を小学生用に「マゴタチワヤサシコニ」にアレンジした。さらに毎日の給食時に活用できるよう図案化したボードを考案、日々繰り返すことで食品の種類やそのはたらきが容易にわかるようになっている。食品について理解できた後は、献立を作成し、実際の給食に登場させるというリアルな体験を通して、「食」に対する一層の興味関心や献立作成の技術力を体得させた

10年ほど前、私が小学校に勤務していた折に考案した「マゴタチ…」について触れたものです。巨人軍のキャンプで「まごわやさしい」についての話を聞いて間もなく渡米した松井選手がこの食事法を実践し、ニューヨークヤンキースで活躍していたころのことです。現在の松井では説得力がなかったでしょうが…

児童による献立作成を実施した結果、「マゴ…」の11の食品群すべてを網羅すれば、細かい栄養価計算を経ずとも一定の水準の献立が出来上がることがわかっています。(第53回栄養改善学会にて報告)

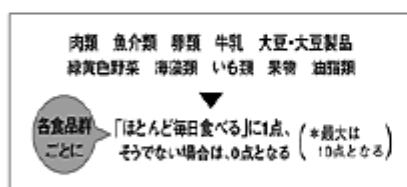
またこれはフレーズになっているので、入学したての1年生でもすぐに口ずさむことができるという利点があります。理屈で覚える必要はありません。

偶然にも、東京都老人総合研究所が行った介入研究で取り上げられている食品群と「マゴ…」のそれが非常に似ていることがわかりました。ほとんど重なっています。それ以来、これは小・中学生だけでなく「生涯を通して」～高齢者にもぜひ実践してほしいと考えています。

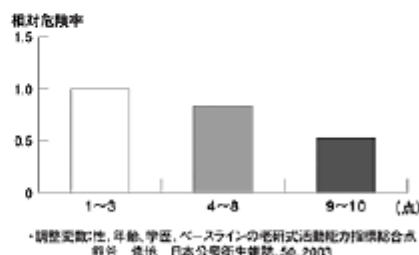
東京都老人総合研究所の介入研究

●1985年に発表された食生活指針では「1日30品目」の食品摂取が推奨されています。しかし食品群が同じであれば含まれる栄養素の構成は類似しますから、摂取品目数では多様な栄養素が摂取できているかどうか正しく評価できません。そこで、私どもは主菜、副菜を構成する10食品群を選び、その摂取頻度で評価する方法を提案しています。「肉類」「魚介類」など10食品群をほぼ毎日摂取していれば10点となります。得点水準を3群に分け、5年間に高次生活機能が低下する危険率を比較したところ、「1～3点群」に対して「4～8点群」「9～10点群」は危険率が約30～40%も低いことがわかりました。これは多様性に富む食品摂取習慣を持つ高齢者ほど寝たきりになりにくいことを意味しています。

食品摂取の多様性得点の算出方法



食品摂取の多様性得点各群の高次生活機能 (老研式活動能力指標総合点)の低下の相対危険度



(介入研究)

秋田県の旧南外村(大仙市)では、上記の食事法を取り入れて高齢者の栄養改善を行ってきました。その結果、低栄養の人が1/3に、そして動脈硬化のなりやすさが減少、さらに以前は低かった村の平均寿命が急上昇、全国平均に迫りました。

<資料:お父さんのバランスランチ>

