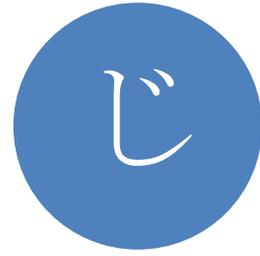
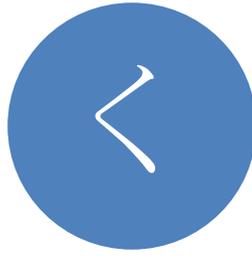


# 調査編

農林水産省 平成 28 年度 新たな食環境に対応した食育活動モデル推進事業

## 食生活の実態・意識調査 アンケート



### 調査の概要

- ・ 配布および回収方法 . . . . . 調査-1
- ・ 調査内容 . . . . . 調査-1
- ・ 配布および回収状況 . . . . . 調査-1

### プロフィール

- ・ 1 年齢層 . . . . . 調査-2
- ・ 2 性別 . . . . . 調査-3
- ・ 3 参加形態 . . . . . 調査-4
- ・ 4 世帯構成 . . . . . 調査-5
- ・ 5 同居人数 . . . . . 調査-7
- ・ 6 出身地 . . . . . 調査-7
- ・ 7 日常的な食事作り . . . . . 調査-8
- ・ 8 栄養バランスの考え方 . . . . . 調査-9
- ・ ごはんや魚を食べる回数 . . . . . 調査-9

### 調査結果

- ・ 1. 1日の喫食回数と主食を食べる回数 . . . . . 調査-11
- ・ 2. 1週間に食べる食材の回数 . . . . . 調査-19
- ・ 3. 食事づくりに関して、実践していること . . . . . 調査-29
- ・ 4. 食生活の現状と、今後力を入れたいこと . . . . . 調査-38
- ・ 5. 食材を選ぶ基準 . . . . . 調査-46
- ・ 6. 食に関する情報 . . . . . 調査-58
- ・ 7. 健康関連の言葉の認知 . . . . . 調査-60
- ・ 8. 高齢者の食事 . . . . . 調査-64
- ・ 9. 健康に良いと思うこと . . . . . 調査-66
- ・ 10. 農林漁業体験 . . . . . 調査-68

### 参考資料

- ・ 1. 事前調査票&単純集計 . . . . . 調査-72
- ・ 2. 事後調査票&単純集計 . . . . . 調査-77
- ・ 3. フリーアンサー . . . . . 調査-82

## ■調査の概要

事業目標に掲げた①～⑤の効果検証のため、以下のとおりアンケート調査を実施した（調査票・単純集計表は調査 P72～【資料 1】【資料 2】参照）。

### ① 配布および回収方法

- 〈配布〉 事前・直後・事後の 3 種類の調査票を、学習会等の受付時に配布  
 〈回収〉 事前・・・学習会等の開始までに記入したものを、学習会等終了時に回収  
 直後・・・学習会等の直後に記入したものを、学習会等終了時に事前アンケートとともに回収  
 事後・・・学習会等の 1 か月後をめどに記入し、返信用封筒で返送

### ② 調査内容

設問内容	設問数		
	直前	直後	事後
1. プロフィール(居住地・年齢・世帯人数・世帯構成・組合員活動など)	6	—	—
2. 日常的な食事作り	1	—	—
3. 米食および他の主食の喫食頻度(朝・昼・夕)	1	—	1
4. 食品群ごとの喫食頻度(朝・昼・夕)	7	—	7
5. 栄養バランスの考え方	1	—	—
6. 日本型食生活の実践	1	—	1
7. 食に関する考え方	7	—	7
8. 食事作りで実践していること	10	—	10
9. 今後の食生活に望むこと	8	—	8
10. 地元食材や伝統料理に関する実践と考え方	6	—	6
11. 食材を購入するときに重視すること	4	—	4
12. 必要だと思う食育	7	—	7
13. 健康と食に関する情報の認知	7	—	7
14. 適切だと思う高齢者の食事	8	—	—
15. 健康に良いと思う食事	8	—	—
16. 農林水産業体験	—	—	4
17. 自由記述	なし	あり	あり

### ③ 配布および回収状況

事前アンケートと直後アンケート（感想シート）に関しては 2 月 21 日までの開催分、事後アンケートに関しては、2 月末日までに返送された分を対象に集計・分析した。

区分	産地見学・体験				料理会				学習会				その他				合計			
	回数	配布数	回収数	回収率(%)	回数	配布数	回収数	回収率(%)	回数	配布数	回収数	回収率(%)	回数	配布数	回収数	回収率(%)	回数	配布数	回収数	回収率(%)
高齢者	—	—	—	—	15	236	228	96.6	5	161	145	90.1	1	32	31	96.9	21	429	404	94.2
親子	7	98	91	92.9	4	30	27	90.0	3	17	9	52.9	1	7	7	100.0	15	152	134	88.2
大学生	4	69	67	97.1	5	128	116	90.6	2	209	201	96.2	3	52	38	73.1	14	458	422	92.1
その他	2	46	43	93.5	—	—	—	—	—	—	—	—	1	104	70	67.3	3	150	113	75.3
合計	13	213	201	94.4	24	394	371	94.2	10	387	355	91.7	6	195	146	74.9	53	1189	1073	90.2

事後アンケートの配布および回収状況(2月28日までの回収分)

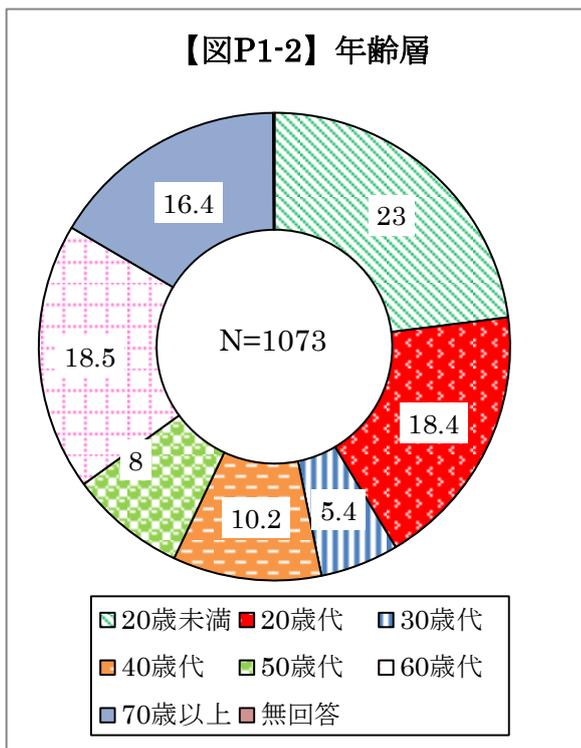
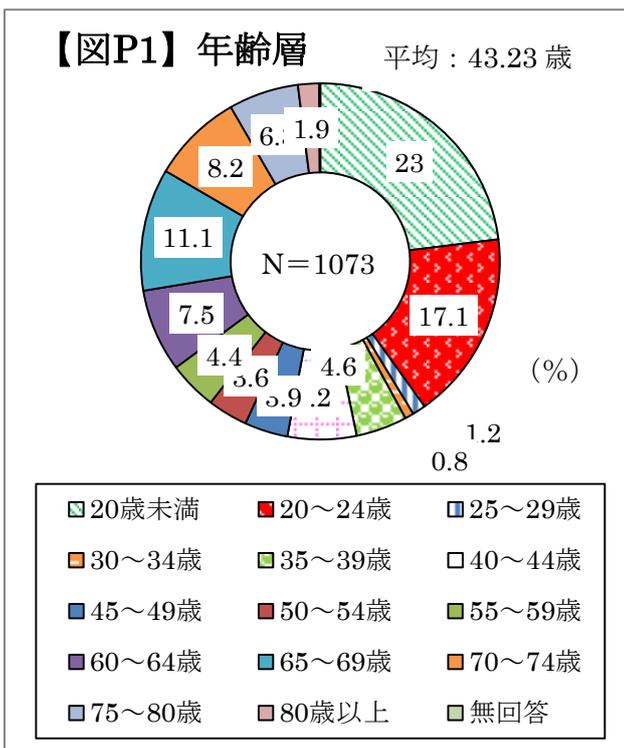
区分	産地見学・体験				料理会				学習会				その他				合計			
	回数	配布数	回収数	回収率 (%)	回数	配布数	回収数	回収率 (%)	回数	配布数	回収数	回収率 (%)	回数	配布数	回収数	回収率 (%)	回数	配布数	回収数	回収率 (%)
高齢者	—	—	—	—	15	236	130	55.1	5	161	74	46.0	1	32	21	65.6	21	429	225	52.4
親子	7	98	53	54.1	4	30	17	56.7	3	17	6	35.3	1	7	6	85.7	15	152	82	53.9
大学生	4	69	13	18.8	5	128	81	63.3	2	209	124	59.3	3	52	16	30.8	14	458	234	51.1
その他	2	46	17	37.0	—	—	—	—	—	—	—	—	1	104	21	20.2	3	150	38	25.3
合計	13	213	83	39.0	24	394	228	57.9	10	387	204	52.7	6	195	64	32.8	53	1189	579	48.7

## ■調査対象者のプロフィール

### 1：年齢層

#### 〈事前〉

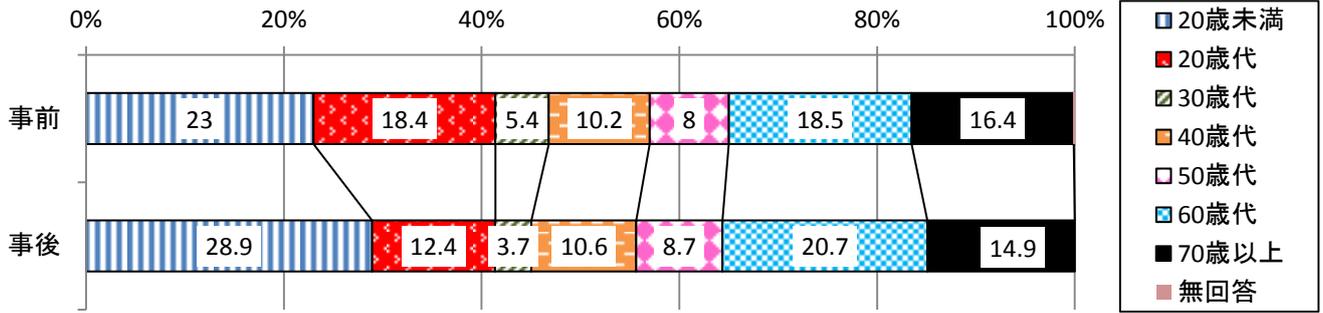
- ・〈20歳未満〉から〈80歳以上〉まで、5歳刻みの選択肢を設け、年齢をたずねた。〈20歳未満〉が23.0%で最も多く、〈20～24歳〉が17.1%で続いている。今回は、対象者を「大学生」「親子」「高齢者」「その他一般」の4タイプに分けたため、24歳以下が40.1%、60歳以上が35.0%、子育て世代である中間層が24.9%と年齢層に偏りがみられる。
- ・10歳刻みの年齢層で見ても、〈30歳代〉と〈50歳代〉は1割に満たない。以後の分析は、10歳刻みの年齢層を見ていくことにする。
- ・中央値をとって平均値を算出すると、43.23歳となった。



#### 〈事後〉

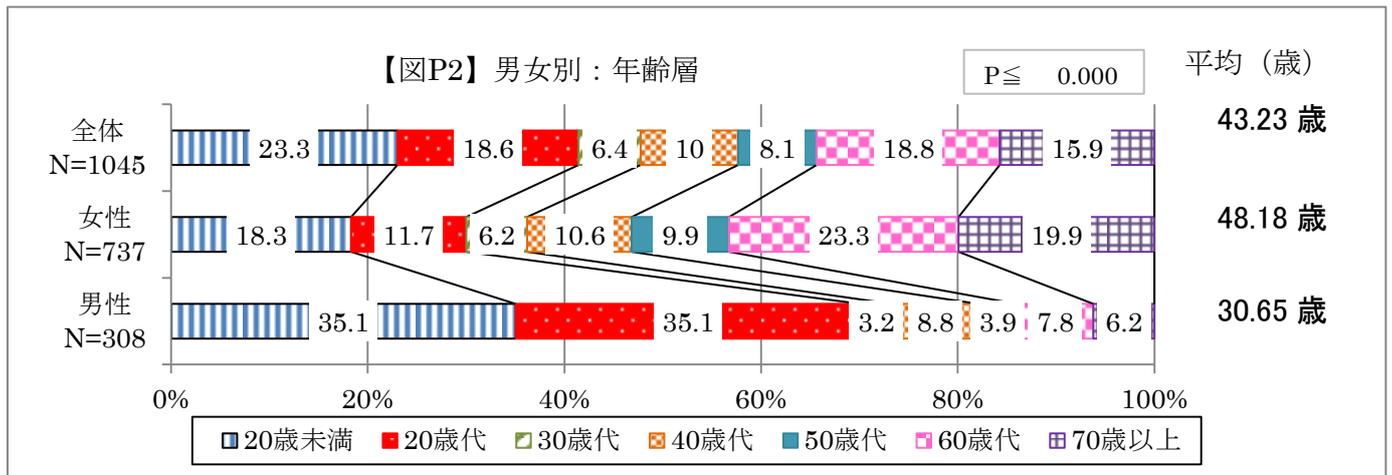
- ・念のため、事後アンケートの年齢層を確認すると、〈20歳未満〉がやや多く、〈20歳代〉がやや少なくなっているが、他の年齢層に大きな差は見られない。このため、年齢層の平均も43.19歳と、事前調査とほぼ同じような数値となっている。

【図P1-3】事前・事後比較：年齢層



## 2：性別 〈事前〉

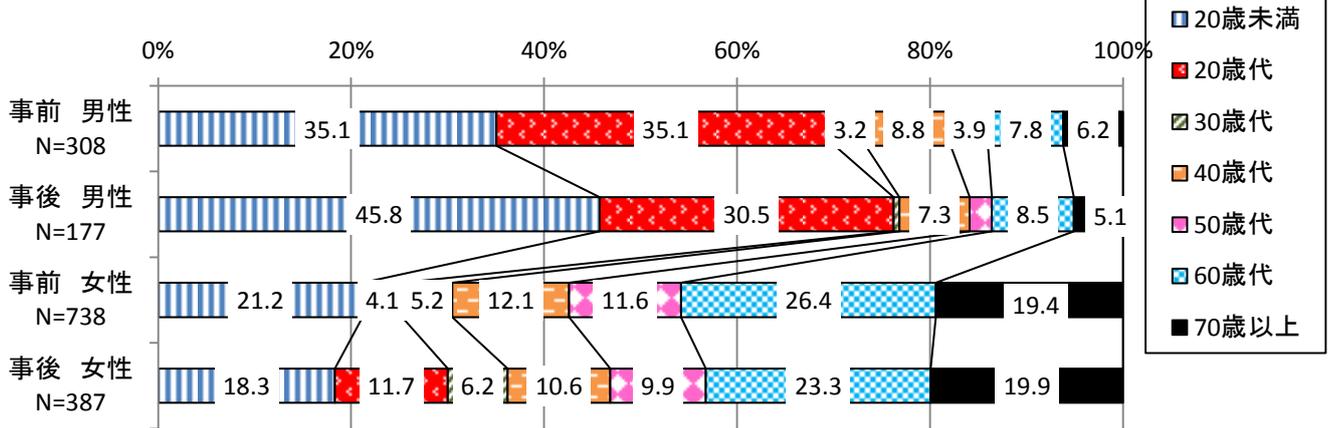
- ・〈女性〉が70.5%と多くなっている。
- ・男女別に年齢層を見ると、男性は「20歳未満」と「20歳代」がともに35%程度を占め、この二つの層で7割以上を占めるが、女性では3割にとどまる。また、男性では1割を超える程度にとどまる60歳以上の層が、女性では4割を超えている。このため、男女別の比較をするときは、男性は若年層、女性は高齢層の意見を色濃く反映することに留意が必要である。
- ・男性の平均年齢は30.65歳、女性は48.18歳と、平均で比較しても17歳以上の開きがみられる。



## 〈事後〉

- ・女性が68.6%と、事前よりやや少なくなっているが、大きな差は見られない。男女別にみると、「男性」で〈20歳未満〉が45.8%と多くなっており、事後の「男性」の意見には、若年層の意見が色濃く反映されていることに、留意する必要がある。

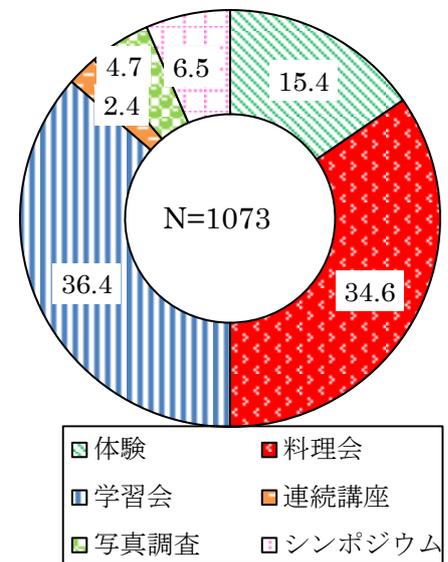
【図P2-2】事前・事後比較：男女別年齢層



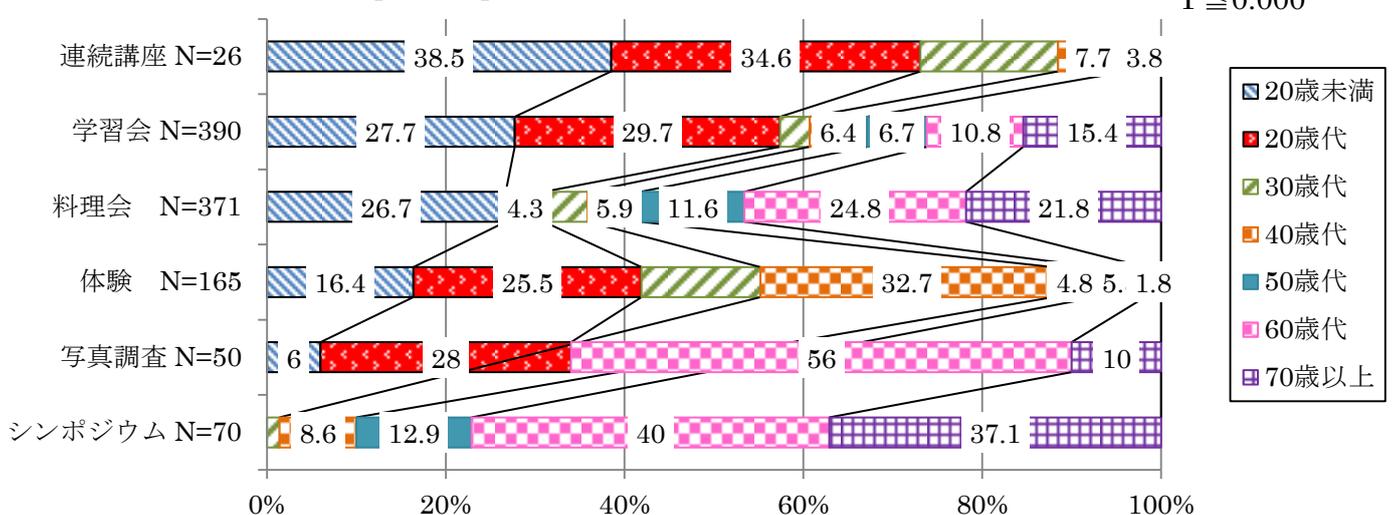
### 3 : 参加形態 〈事前〉

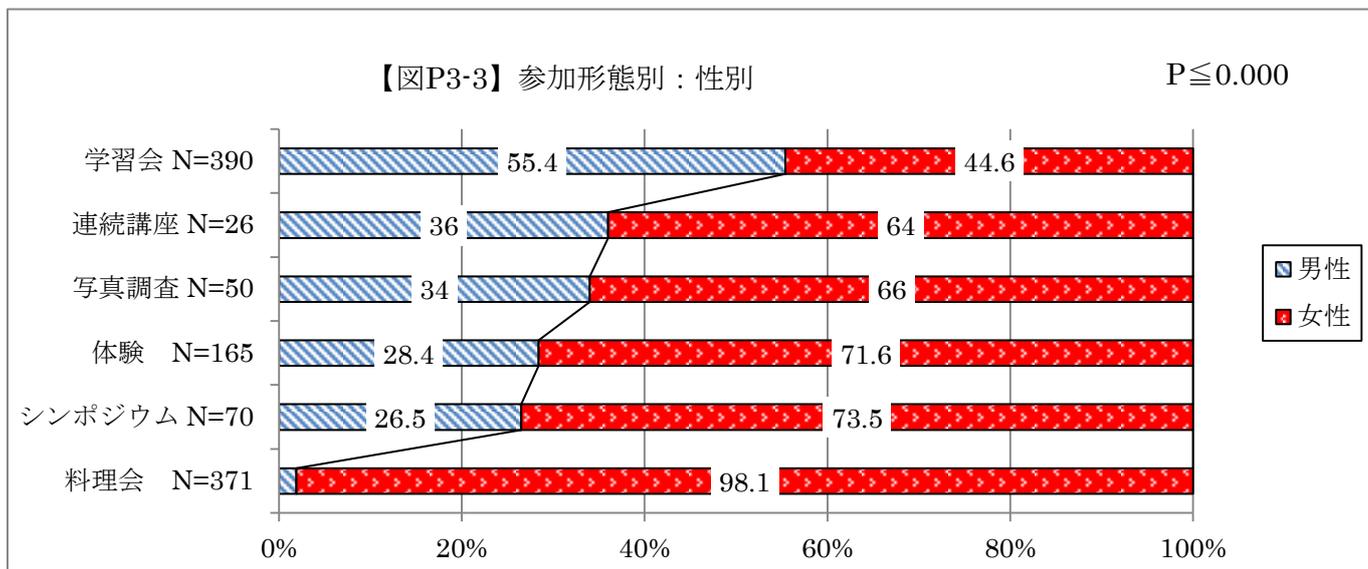
- 参加した形態を見ると、「学習会」が 36.4% で最も多く、「料理会」が 34.6% で続いている。「体験」は 15.4% で、他の形態は 1 割未満にとどまる。
- 参加形態別に年齢層を確認すると、「連続講座」、「学習会」は 30 歳未満の層の合計が半数を超え、「体験」でも 4 割を超えている。「体験」は、50 歳以上の合計が 1 割を超える程度にとどまる。
- 一方、「シンポジウム」では 60 歳以上の合計が 8 割近くを占め、「写真調査」でも 7 割近くになっている。料理会は、60 歳以上の合計が半数弱を占め、30 歳未満が 3 割、「30 歳代」から「50 歳代」の合計が 2 割強となっている。
- また、形態別に参加した人の性別を見ると、「学習会」は、男性と女性が拮抗しているが、他は女性の参加者が多く、特に「料理会」に参加した男性は 1.9% と少なくなっている。

【図P3】参加形態



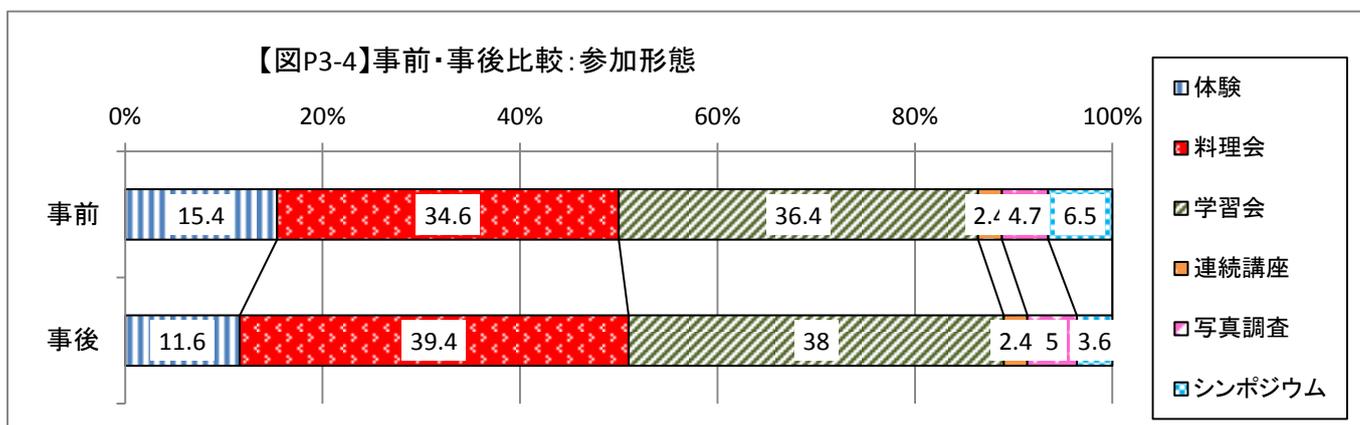
【図P3-2】参加形態別：年齢層





### 〈事後〉

- ・念のため、事前と事後で参加形態を比較すると、〈料理会〉と〈学習会〉がやや多く、〈体験〉と〈シンポジウム〉がやや少なめとなっている。

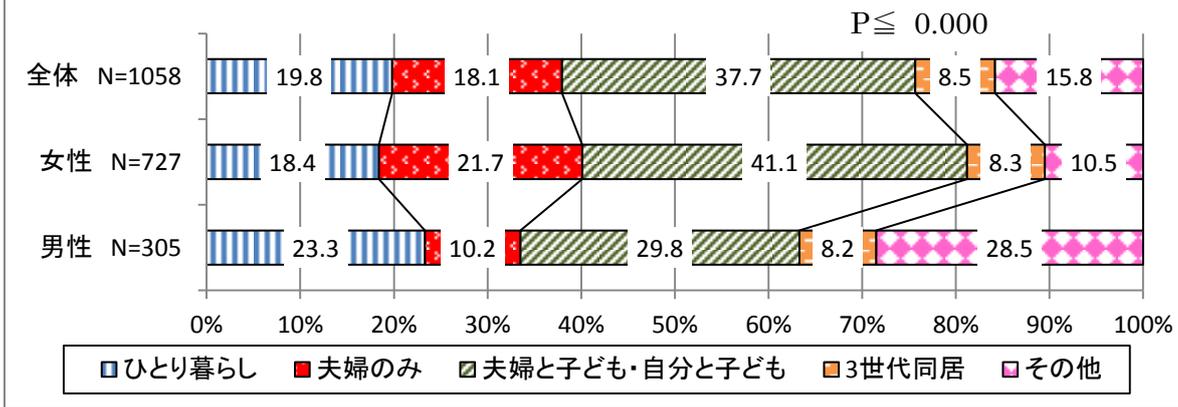


## 4：世帯構成

### 〈事前〉

- ・〈一人暮らし〉〈夫婦ふたりのみ〉〈夫婦と子ども・自分と子ども〉〈世代同居（親世代+自分世代+子ども、自分世代+子ども世代+孫世代など）〉〈その他〉の選択肢を上げ、世帯構成をたずねた。〈夫婦と子ども・自分と子ども〉といったいわゆる核家族が4割弱で最も多く、〈一人暮らし〉と〈夫婦ふたりのみ〉が2割弱で続いている。
- ・男女別にみると、男性の〈その他〉や〈一人暮らし〉が多めとなっているが、これは若年層の〈一人暮らし〉や、ルームシェアなどが含まれているため、30歳代以上の層での〈その他〉や〈一人暮らし〉は1割前後にとどまる。

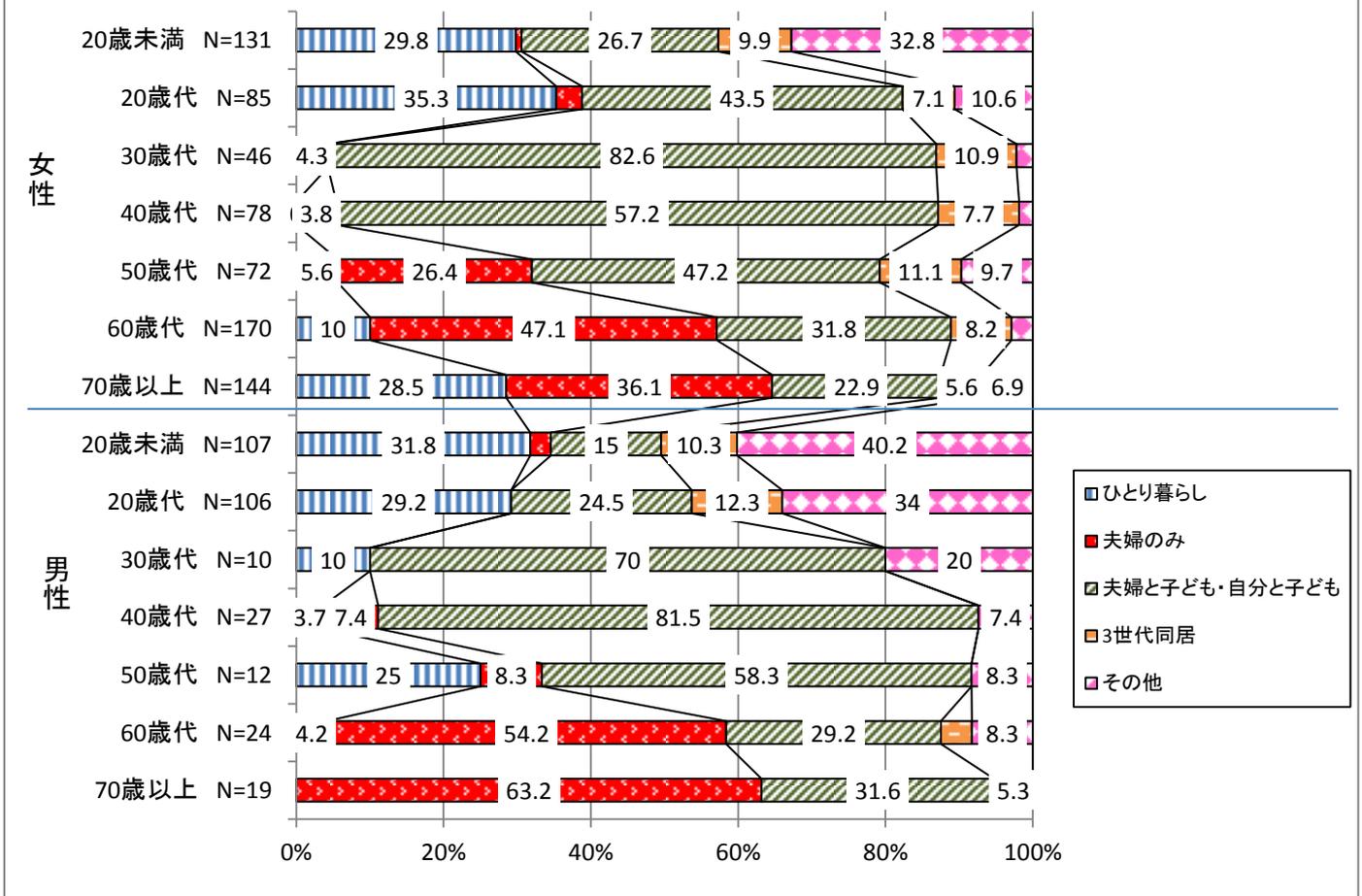
【図P4-1】男女別：世帯構成



- ・男女別×年齢層別にみると、女性では、「20歳未満」や「20歳代」で〈一人暮らし〉や〈その他〉が他の年齢層より多くなっている。「30歳代」、「40歳代」では、〈夫婦と子ども・自分と子ども〉が多数派を占めるが、「50歳代」を超えると〈夫婦二人〉が多くなっていき、「60歳代」で半数弱とピークを迎えるが、「70歳以上」になると、〈一人暮らし〉も3割弱と多くなって来る。
- ・男性でも大まかな傾向は同様であるが、60歳以上での〈一人暮らし〉が少なくなっており、コブこうべでの活動に参加できにくい状態にあると考えられる。

【図P4-2】性別×年齢層別：世帯構成

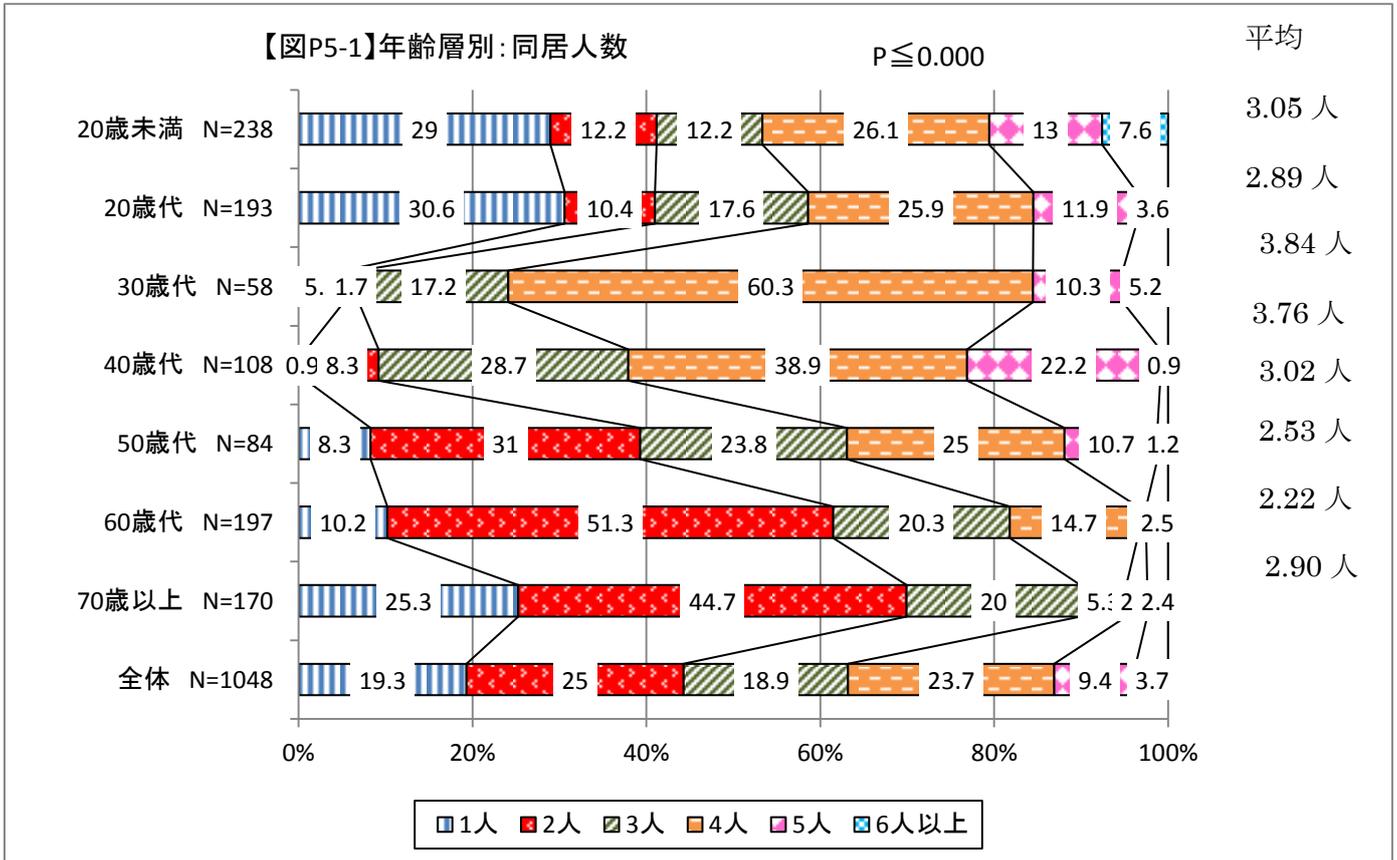
P ≤ 0.000



## 5：同居人数

### 〈事前〉

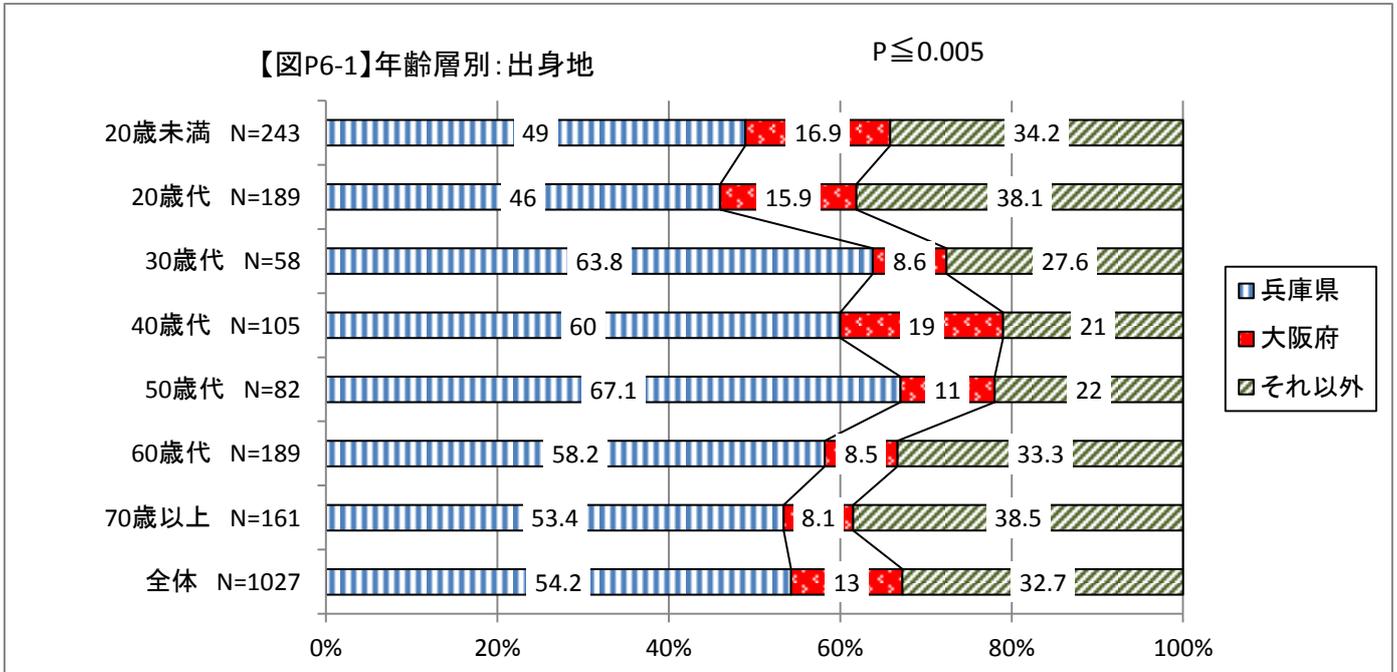
- ・〈1人〉から〈6人以上〉までの選択肢を上げ、同居人数をたずねた。〈2人〉が25.0%で最も多く、〈4人〉〈1人〉〈3人〉と続いている。選択肢をそのまま同居人数として平均値を求めると、平均は2.90人となっている。
- ・年齢層別にみると、30歳未満の層では〈1人〉が最も多く、「30歳代」、「40歳代」では〈4人〉がボリュームゾーンとなっている。特に「30歳代」では、〈4人〉が6割を超え、平均人数は3.84人と最も多くなっている。40歳以上では、年齢層が高くなるほど平均人数が少なくなる傾向がみられる。



## 6：出身地

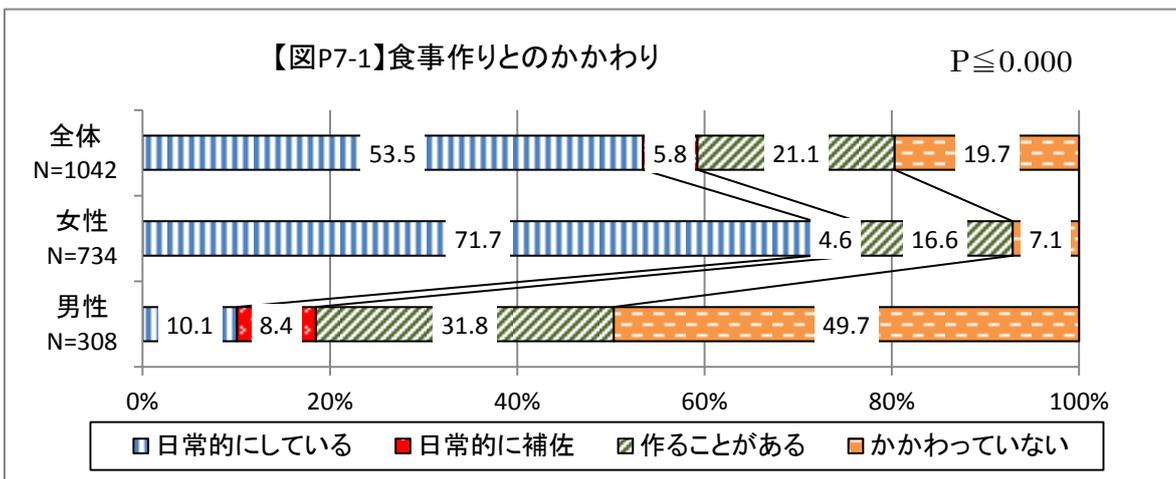
### 〈事前〉

- ・調査票本編で、「今住んでいる地域の郷土食」について尋ねているため、出身地を〈兵庫県〉〈大阪府〉〈それ以外〉の3つの選択肢でたずねた。〈兵庫県〉が半数を超えて多く、〈それ以外〉が3割を超えている。
- ・年齢層別にみると、30歳未満の層で〈兵庫県〉が半数弱とやや少なくなっている。これは、兵庫県や大阪府以外から兵庫県の大学に進学したためと考えられる。
- ・「30歳代」から「50歳代」で〈兵庫県〉が6割を超えているが、60歳以上になると、やや少なくなっている。



## 7：日常的な食事作り 〈事前〉

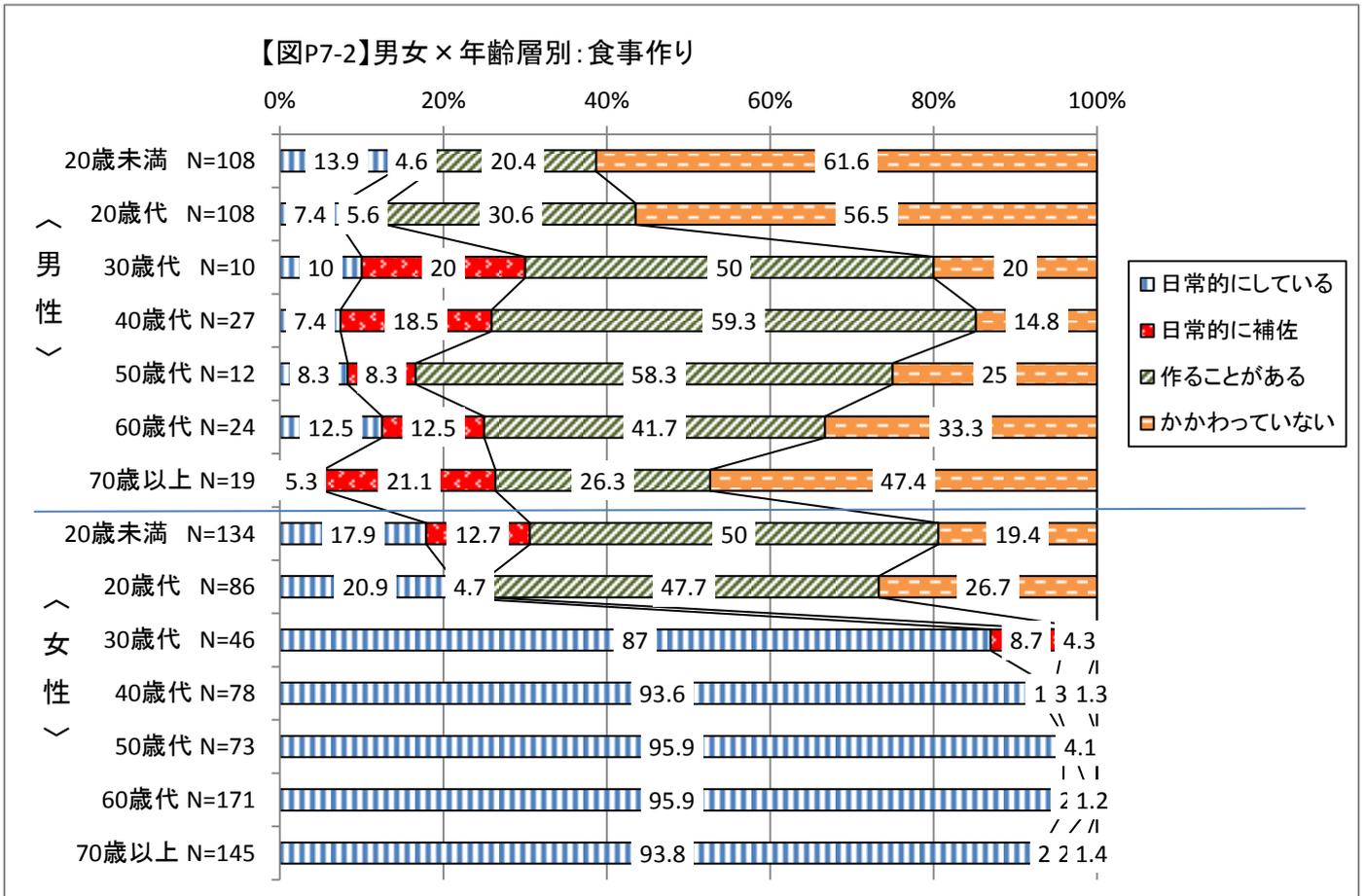
- ・実際に食事作りをしているかどうかによって、食に対する考え方に差が出てくるのではないかと考え、〈日常的に食事作りをしている〉〈主ではないが、日常的に食事作りを手伝っている〉〈日常的にはないが、食事を作ることがある〉〈食事作りにはかかわっていない〉の選択肢を上げてたずねた。
- ・53.5%の人が〈日常的に食事作りをしている〉と回答している。
- ・男女別にみると、女性では〈日常的に食事作りをしている〉は71.7%に上るのに対し、男性では10.1%にとどまり、食事作りを担っているのは女性という構図が見えてくる。



- ・男女別に年齢層別にみると、男性では「40歳代」で〈食事作りにはかかわっていない〉が1割を超える程度で最も少なく、年齢層が低くなるほど、また、それより年齢層が高くなるほど、〈食事作りにはかかわっていない〉人は多くなる傾向にある。また、〈主ではないが、日常的に食事作りを手伝っている〉は、「30歳代」と「70歳以上」で2割を超え、他の年齢層よりも多めとなっている。
- ・また、女性を年齢層別にみると、男性同様、30歳未満の層で〈日常的に食事作りをしている〉が2割前後と少

ないものの、30歳以上になると9割前後と多数派を占めている。

・事後の結果と比較したが、大きな差は見られない。



## 8：栄養バランスの考え方

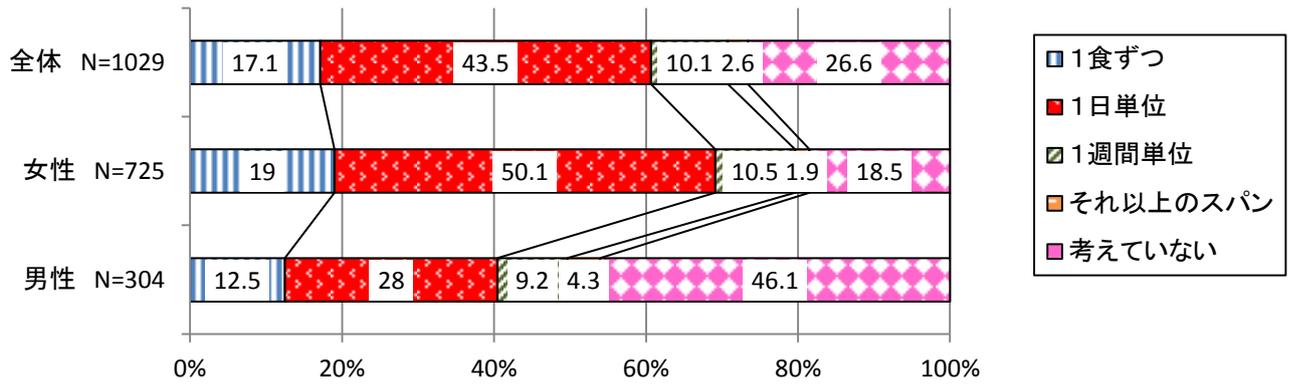
・下のような5つの選択肢を設け、栄養バランスについての考え方をたずねた。

1. 1食ずつ、栄養バランスを考えて摂っている
2. 1日トータルで考えて、栄養バランスを考えている
3. 1週間程度の単位で、栄養バランスを考えている
4. それ以上の単位で、栄養バランスを考えている
5. 栄養バランスに関しては、さほど考えていない

- ・全体では、〈1日単位〉が4割を超えて多く、〈1食ずつ〉〈1週間〉と続いている。また、〈栄養バランスはさほど考えていない〉は、3割弱みられる。
- ・農林水産省が作成した日本型食生活推進のパンフレットによると、「日本型食生活を一食、一日単位ではなくとも、数日から一週間の中で組み立てる」としているが、「1週間程度の単位で、栄養バランスを考えている」人は1割にとどまっている。
- ・男女別にみると、女性では〈1日単位〉が半数を超えて最も多いが、男性では〈栄養バランスはさほど考えていない〉が半数弱で最も多くなっている。
- ・男女別に年齢層を見ると、女性にのみ有意差がみられる。「20歳未満」と「20歳代」では〈栄養バランスはさほど考えていない〉が4割を超えて多くなっているのに対し、「70歳以上」では3.4%にとどまっている。

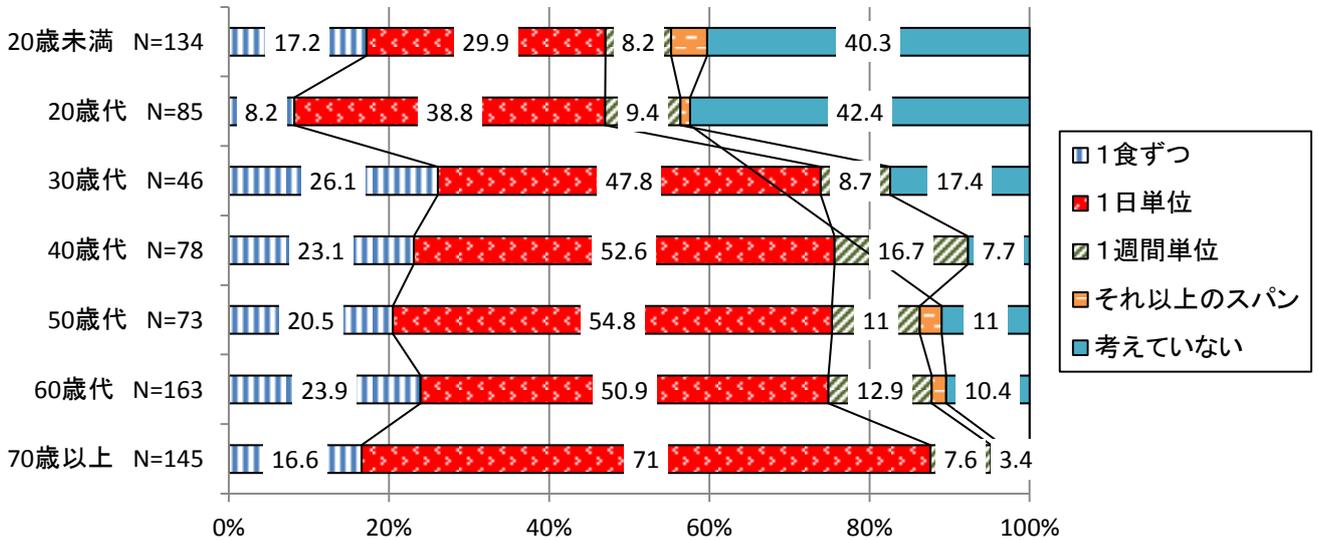
【図P8-1】男女別：栄養バランスの考えかた

P ≤ 0.000



【図P8-2】年齢層別：栄養バランスの考え方(女性のみ)

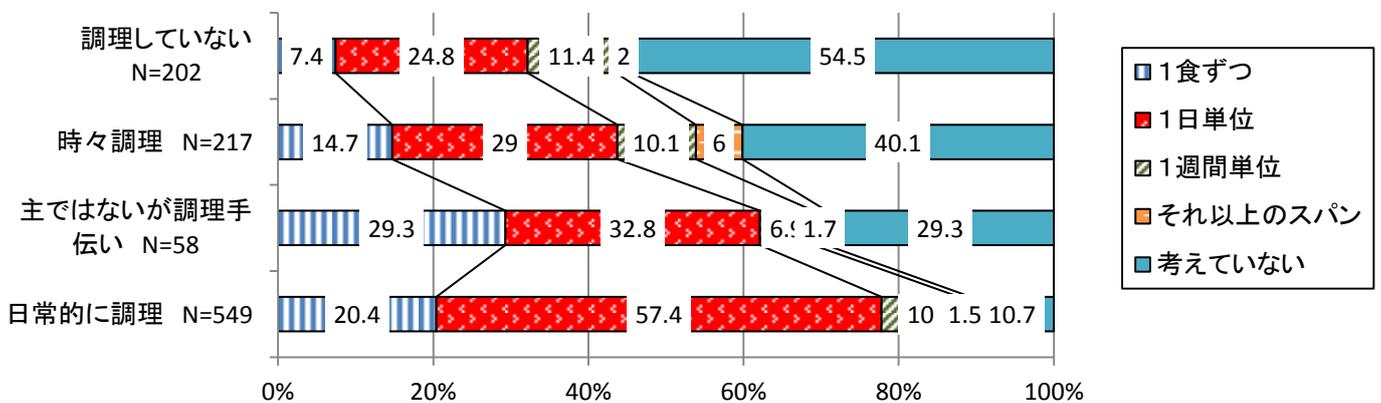
P ≤ 0.000



・また、日常的な調理別にみると、調理頻度が低くなるほど〈栄養バランスはさほど考えていない〉が多くなり、「食事作りにはかかわっていない」では半数を上回るのに対し、「日常的に自分が主になって調理」するグループでは、〈1食ずつ〉と〈1日単位〉の合計が8割近くに達している。

【図8-3】調理別：栄養バランスの考え方

P ≤ 0.000



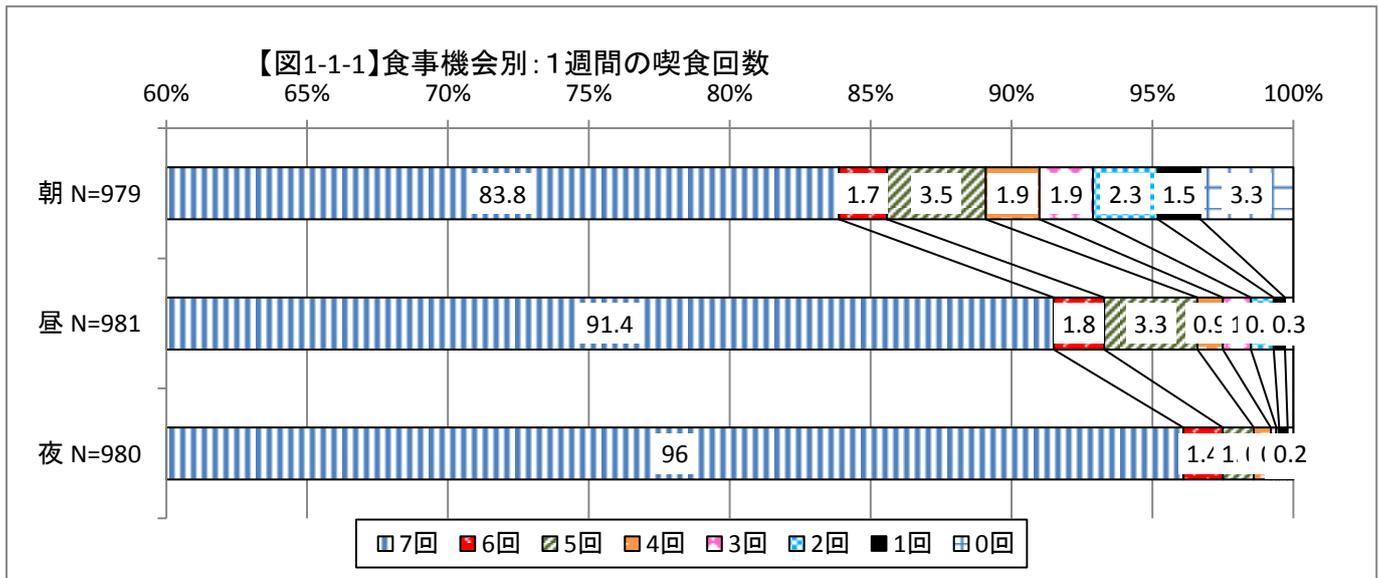
## ■調査結果

### 1：1日の喫食回数と主食を食べる回数（1週間単位）

#### 【事前・全体傾向】

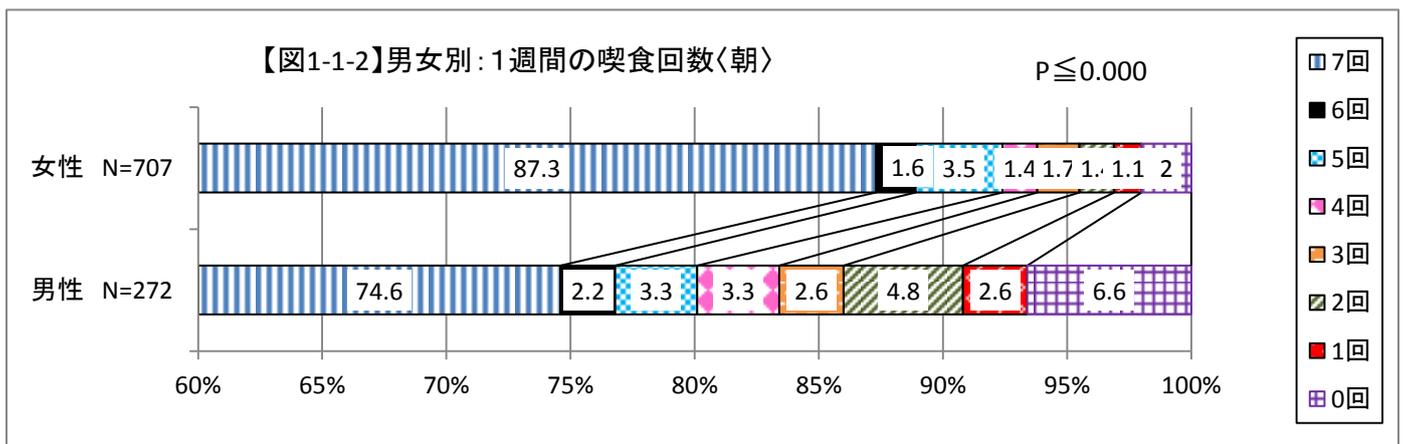
#### （1）食事機会別：喫食回数

- ・1日の朝・昼・夜それぞれの喫食回数と主食の別をたずねた。
- ・朝・昼・夜それぞれの喫食回数を比較すると、1週間のうちに「7回」食べる食事機会は、〈夜〉では96.0%であるのに対し、〈昼〉は91.4%、〈朝〉は83.8%となっている。
- ・〈朝〉に食事を1度も摂らない「0回」は、3.3%みられる。



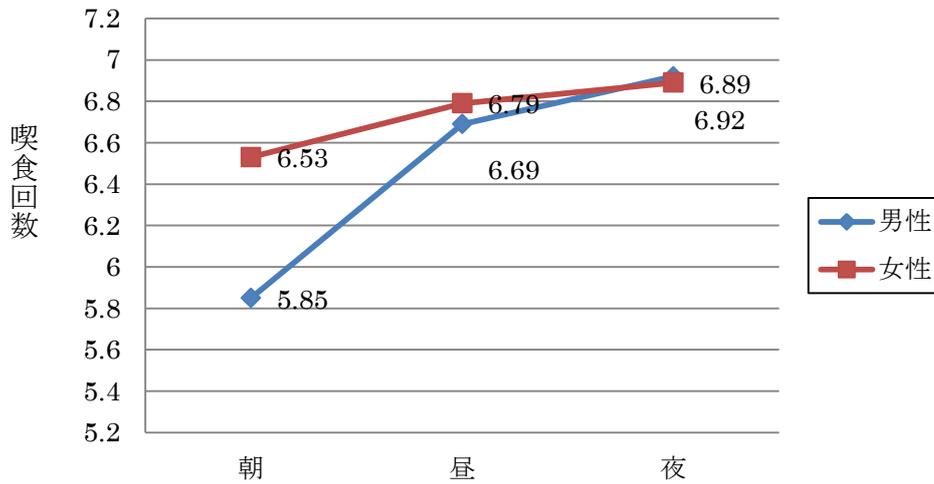
#### 〈男女別〉

- ・各食事機会別ごとに男女別にみると、朝食で有意差がみられ、毎食食べる（1週間に7回）人は、女性の方が多くなっている。「0回（1週間に朝食は1回も食べない）」は、男性では6.6%みられる。その他の食事機会では、有意差は見られない。



- ・平均値を比較すると、〈朝〉の男女差が最も大きいのが、〈昼〉になるとその差は0.1と小さくなる。〈夜〉には、男女ともほとんどの人が毎日喫食しており、平均値は「毎日」を示す「7日」に限りなく近くなっている。

【図表1-1-3】 男女別：喫食回数の平均

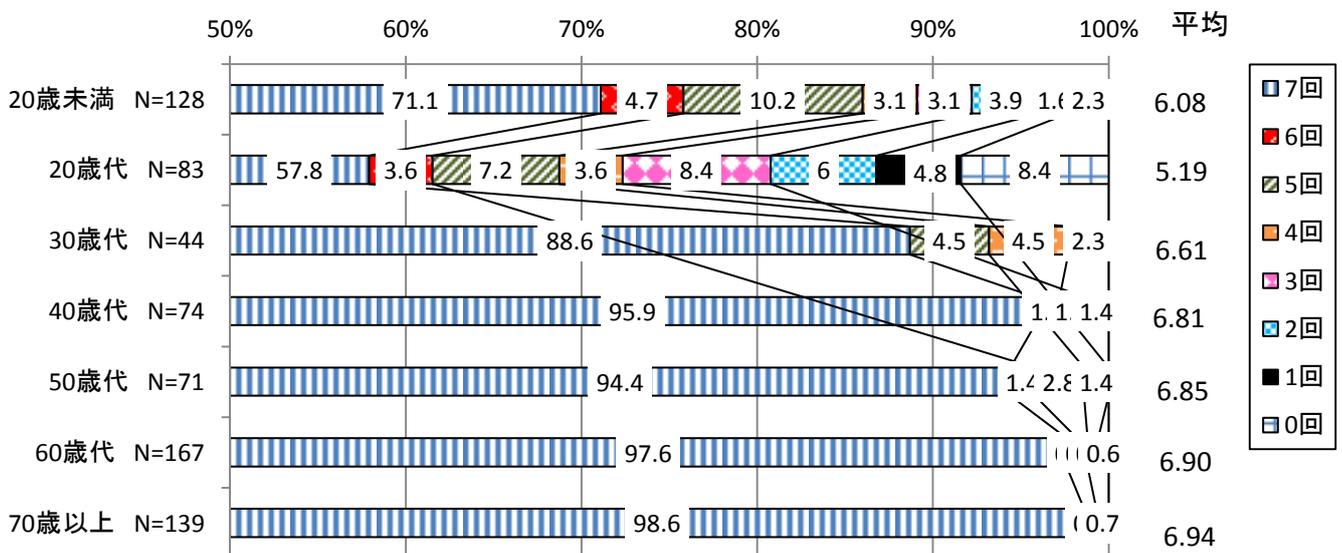


〈年齢層別〉

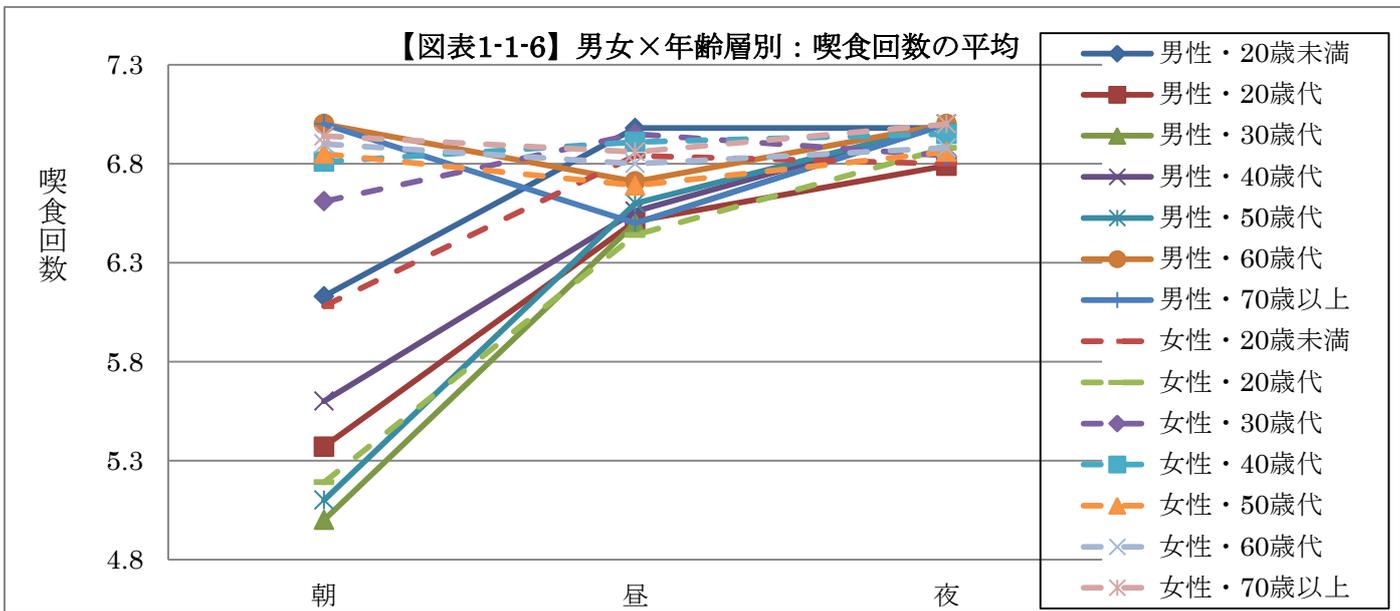
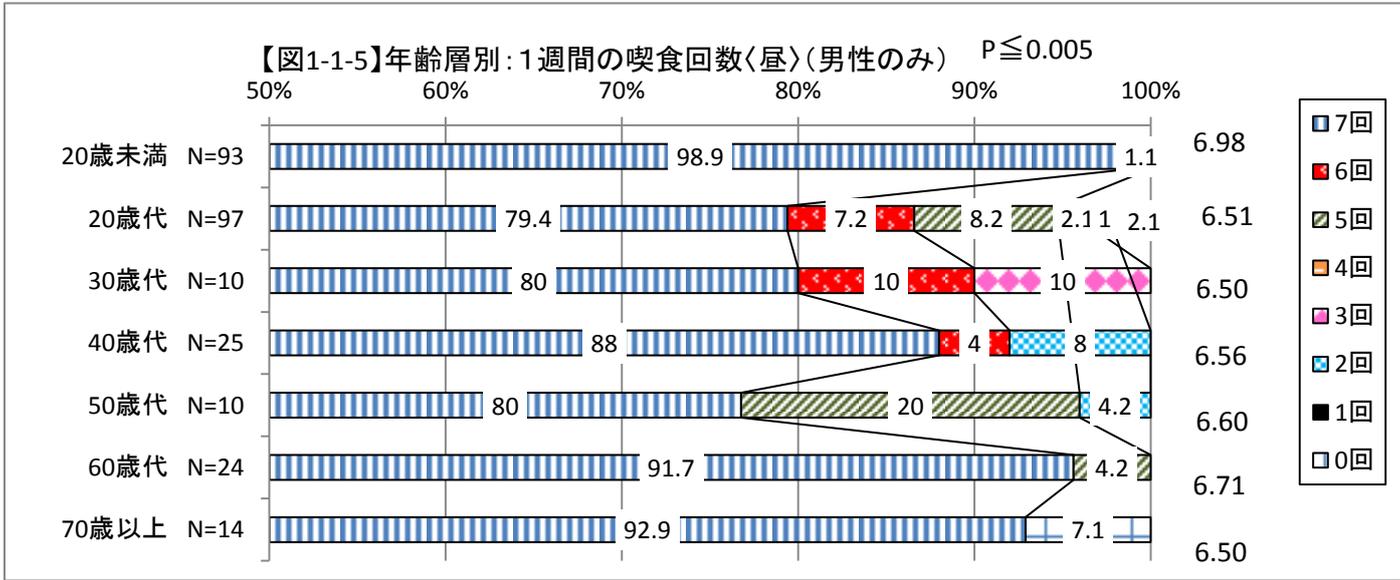
- ・男女それぞれに年齢層別にみると、女性では〈朝〉、男性では〈昼〉に有意差がみられる。
- ・女性の朝食では、「20歳代」で「7回」が57.8%と最も少なく、「0回」が8.4%に達している。40歳を超えると、「7回」は95%前後と高くなっており、「30歳代」でも88.6%となっている。
- ・1週間の喫食回数は、「20歳代」が5.19回で最も少なく、年齢層が高くなるほど多くなっている。

【図1-1-4】年齢層別：1週間の喫食回数〈朝〉(女性のみ)

P ≤ 0.000



- ・男性の昼食を年齢層別にみると、「7回」が最も多いのは「20歳未満」で、弁当などのほか、学食などで昼食をとっているものと考えられる。また、60歳以上の年齢層でも「7回」は9割を超えている。しかし、「20歳代」から「50歳代」までは、「7回」が他の年齢層より少なくなっており、昼食を抜くこともあるようだ。
- ・男女それぞれの年齢層の平均を比較すると（【図表1-1-6】男性は実線、女性は点線で表記）、〈朝〉の差が最も多くなっている。おおむね女性の喫食率が高いものの、「20歳代」の女性の〈朝〉の喫食率の低さが際立っている。また、相対的に〈朝〉の喫食率は男性の方が低いが、「60歳代」、「70歳以上」では実数が少ないこともあって（60歳代：24人、70歳以上14人）平均が「7回」となっている。また、「20歳未満」も平均が6.13回と、男性陣の中では高くなっている。



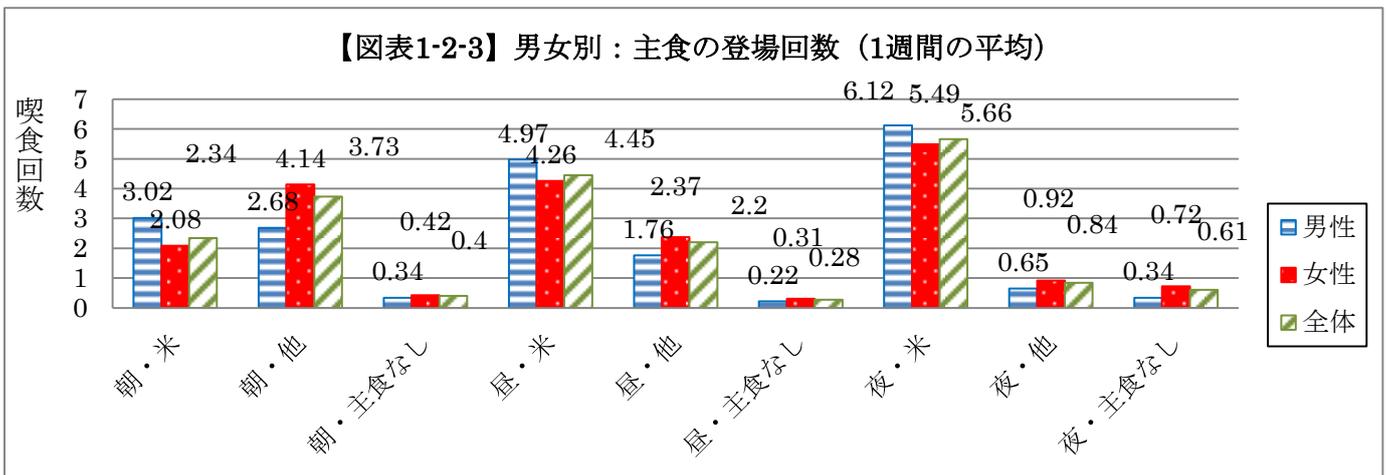
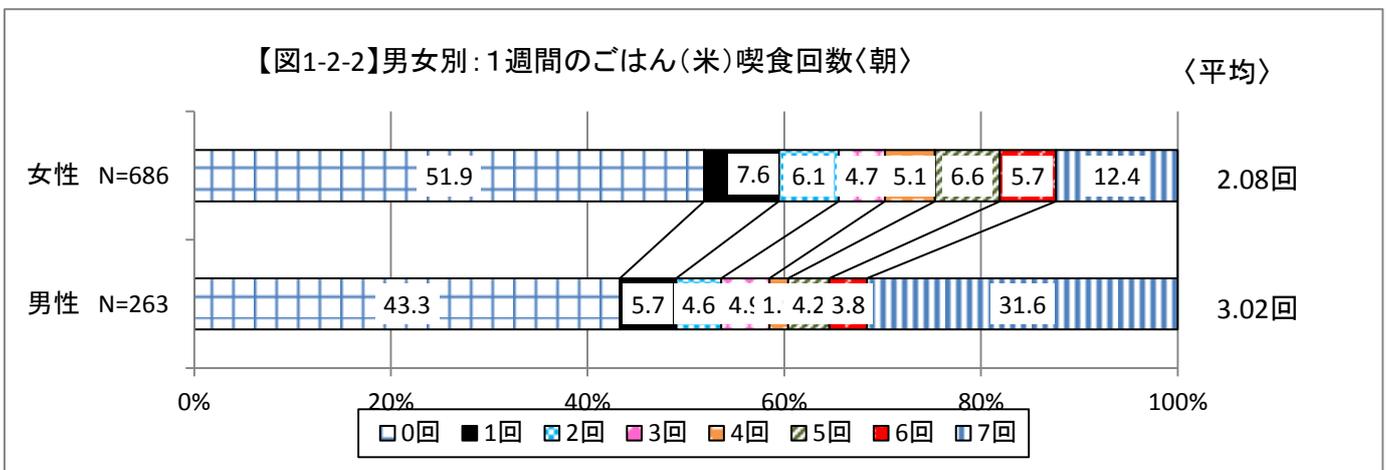
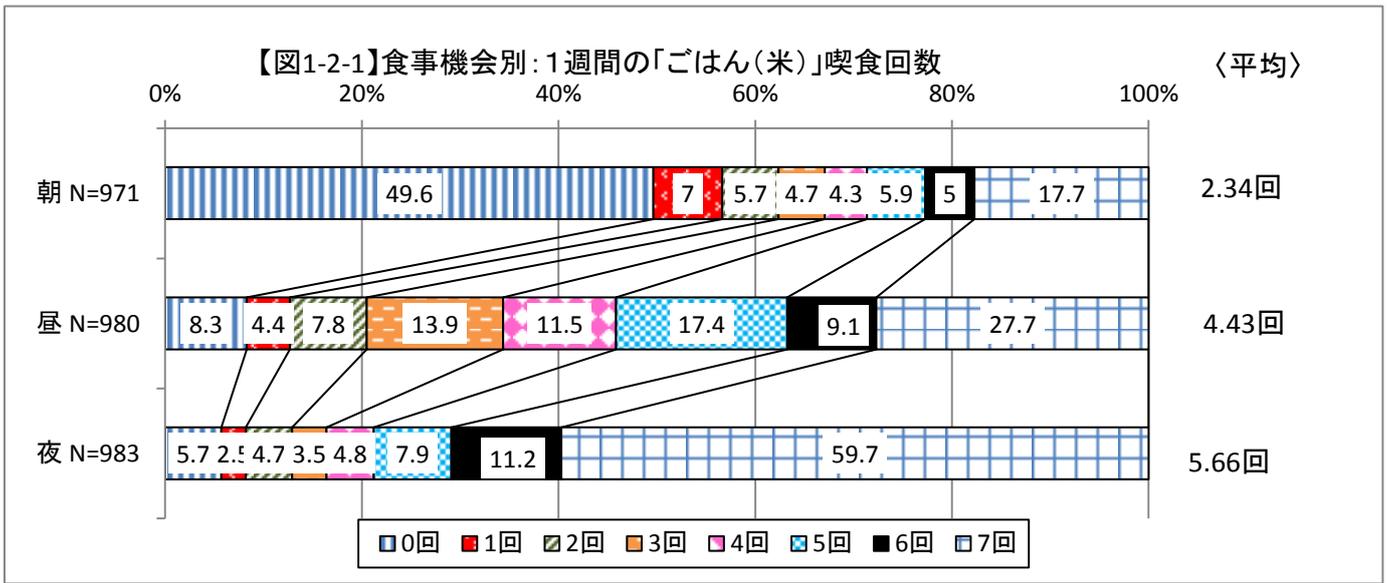
(2) 食事機会別：ごはん(米)

〈全体傾向〉

- ・朝・昼・夜それぞれの喫食機会に「ごはん(米)」を食べる回数を比較すると、〈朝〉では「0回(1週間のうち、1食も「ごはん(米)」を食べない)」が半数近くを占めているのに対し、〈昼〉では8.3%、〈夜〉では5.7%と少なくなる。
- ・反対に、「7回(毎食「ごはん(米)」)」は、〈朝〉では2割弱、〈昼〉では3割弱で、〈夜〉になると6割弱と多くなっている。

〈男女別〉

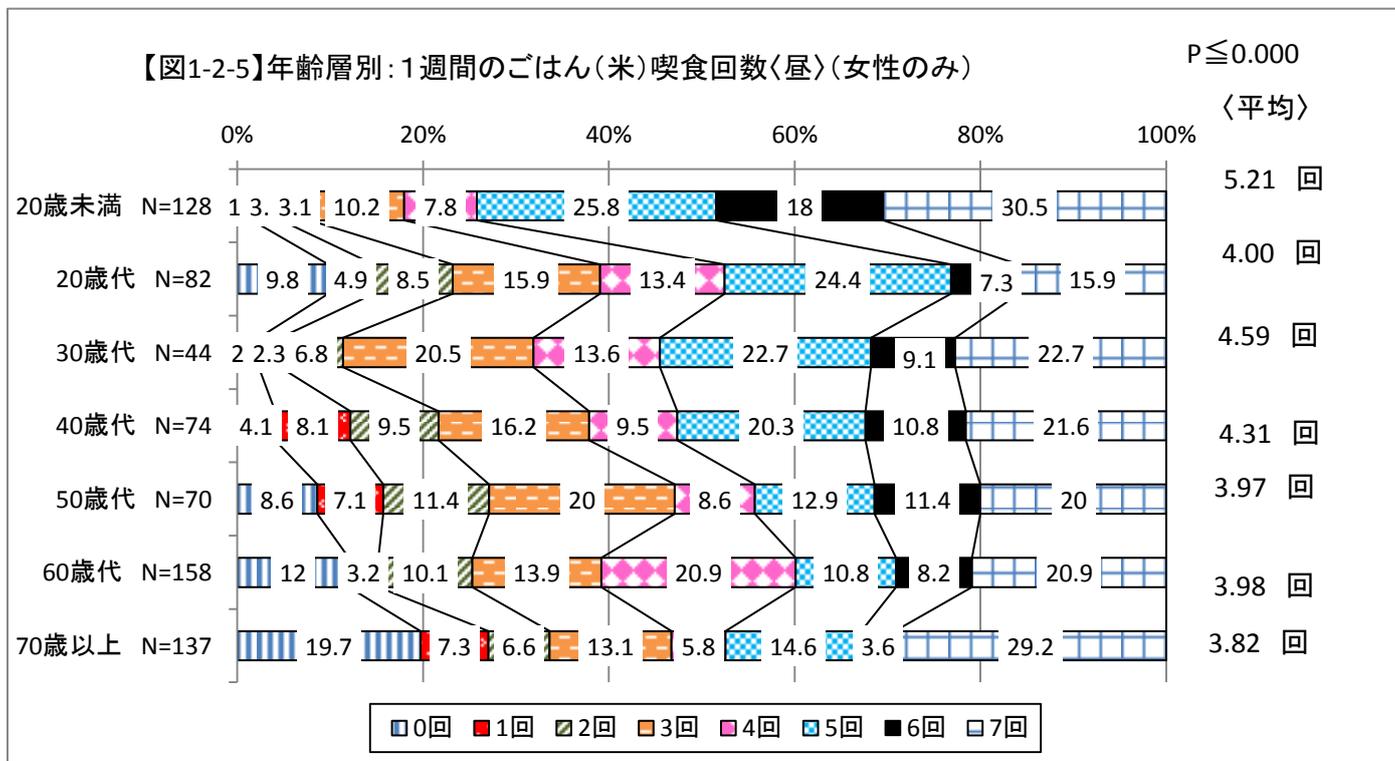
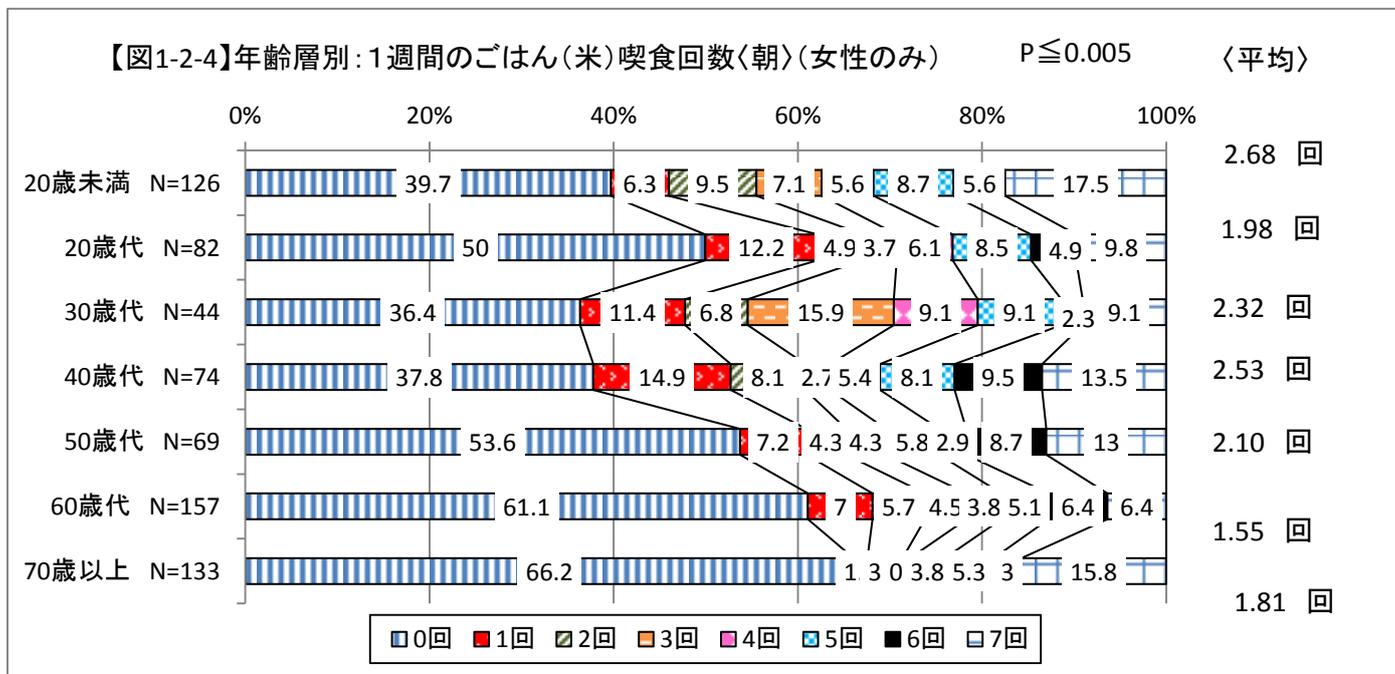
- ・男女別にみると、すべての食事機会でも有意差がみられる。すべての食事機会でも、「男性」の方が「7回」といった高頻度で「ごはん(米)」を食べる人が多くなっており、平均回数は、どの食事機会でも「男性」が「女性」を上回っている。
- ・「ごはん(米)」と「その他主食」、「主食は食べない」を男女別に比較すると、女性は男性より「その他の主食」が多めとなっているが、「主食は食べない」は、男女ともごく少ないが、若干〈夜〉に多めとなっている。



〈男女×年齢層別〉

- ・男女別に年齢層による差を見ると、女性ではすべての食事機会、また、男性では〈夜〉で有意差がみられる。
- ・女性の〈朝〉では、「30歳代」「40歳代」で「0回」が少なく、年齢層が高くなるほど多くなる傾向がみられる。「7回」といった高頻度で「ごはん(米)」を食べる人は、どの年齢層でも1割前後みられるが、「20歳未満」と「70歳以上」でやや多めとなっている。
- ・今回は同居家族について尋ねていないが、「0回」が少ない「30歳代」「40歳代」は、中学生・高校生の子どものいることが想定され、弁当のために「ごはん(米)」が用意されていることが要因として考えられる。

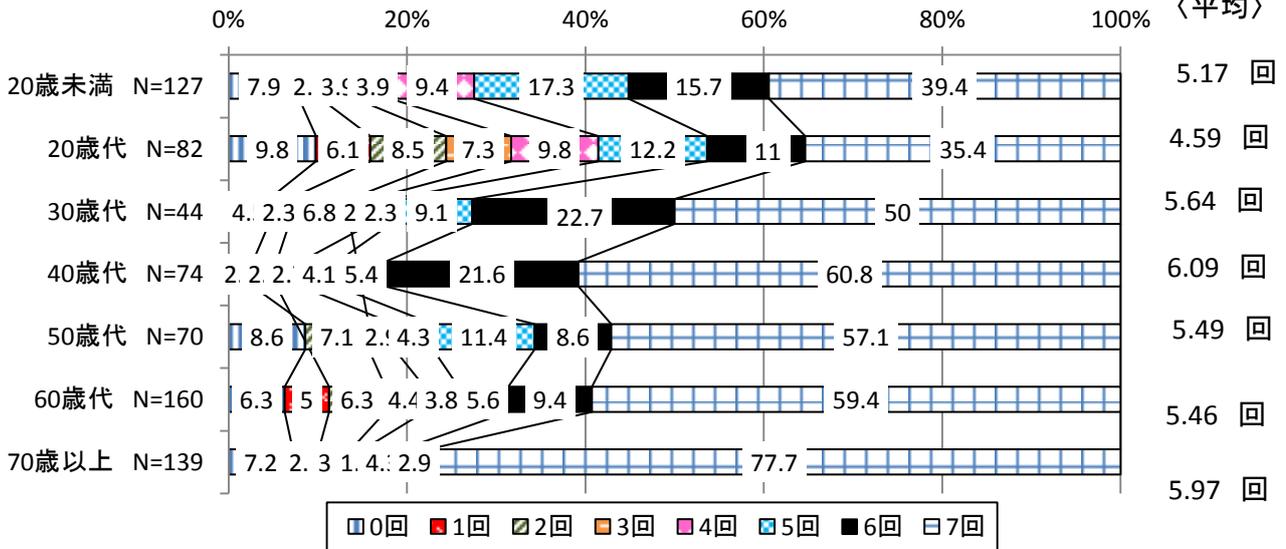
- ・女性の〈昼〉を見ると、〈朝〉同様「20歳未満」と「70歳以上」で「7回」といった高頻度で「ごはん(米)」を食べている人が多い半面、「70歳以上」では「0回」の人も2割程度みられ、ごはんを食べる人と食べない人に分かれているようだ。〈昼〉でも、「0回」は「30歳代」「40歳代」で少なくなっており、平均回数も、この年齢層の「ごはん(米)」喫食率が高めとなっている。
- ・〈夜〉になると「7回」は「20歳代」が最も少なく、おおむね年齢層が高くなるほど多くなる傾向がみられる。平均値は、「40歳代」の6.09回が最も多くなっている。



【図1-2-6】年齢層別：1週間のごはん(米)喫食回数<夜>(女性のみ)

P ≤ 0.000

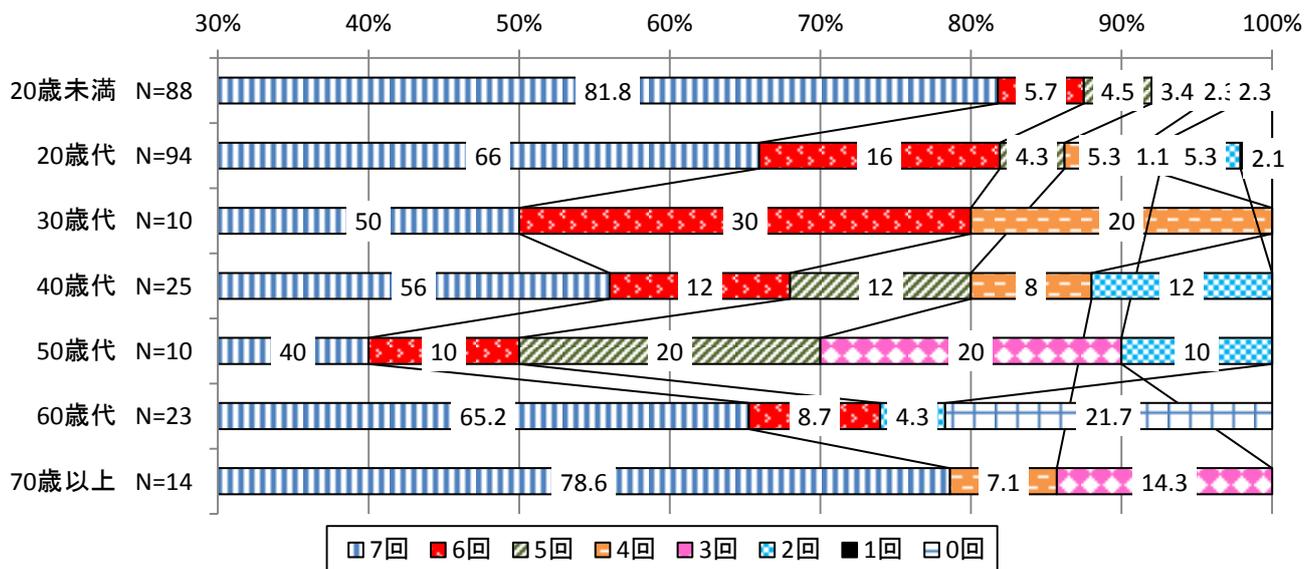
<平均>



・男性の〈夜〉を年齢層別にみると、「50歳代」で「7回」が40%と最も少なくなっており、「20歳未満」で8割を超えて多くなっている。また、「60歳代」では「0回（1週間のうち、「ごはん（米）」は全く食べない）も2割を超えている。

【図1-2-7】年齢層別：1週間のごはん(米)喫食回数<夜>(男性のみ)

P ≤ 0.000



・「ごはん(米)」と「その他主食」、「主食は食べない」を男女×年齢層別に比較すると、〈朝〉に「ごはん(米)」をもっともよく食べているのは「男性・20歳未満」（週平均4.11回）で、「男性・70歳以上」が3.07回で続いている。反対に〈朝〉に「ごはん(米)」の喫食率が低いのは「女性・60歳代」（1.55回）で、「男性・40歳代」（1.68回）、「男性・50歳代」（1.80回）も少なくなっている。

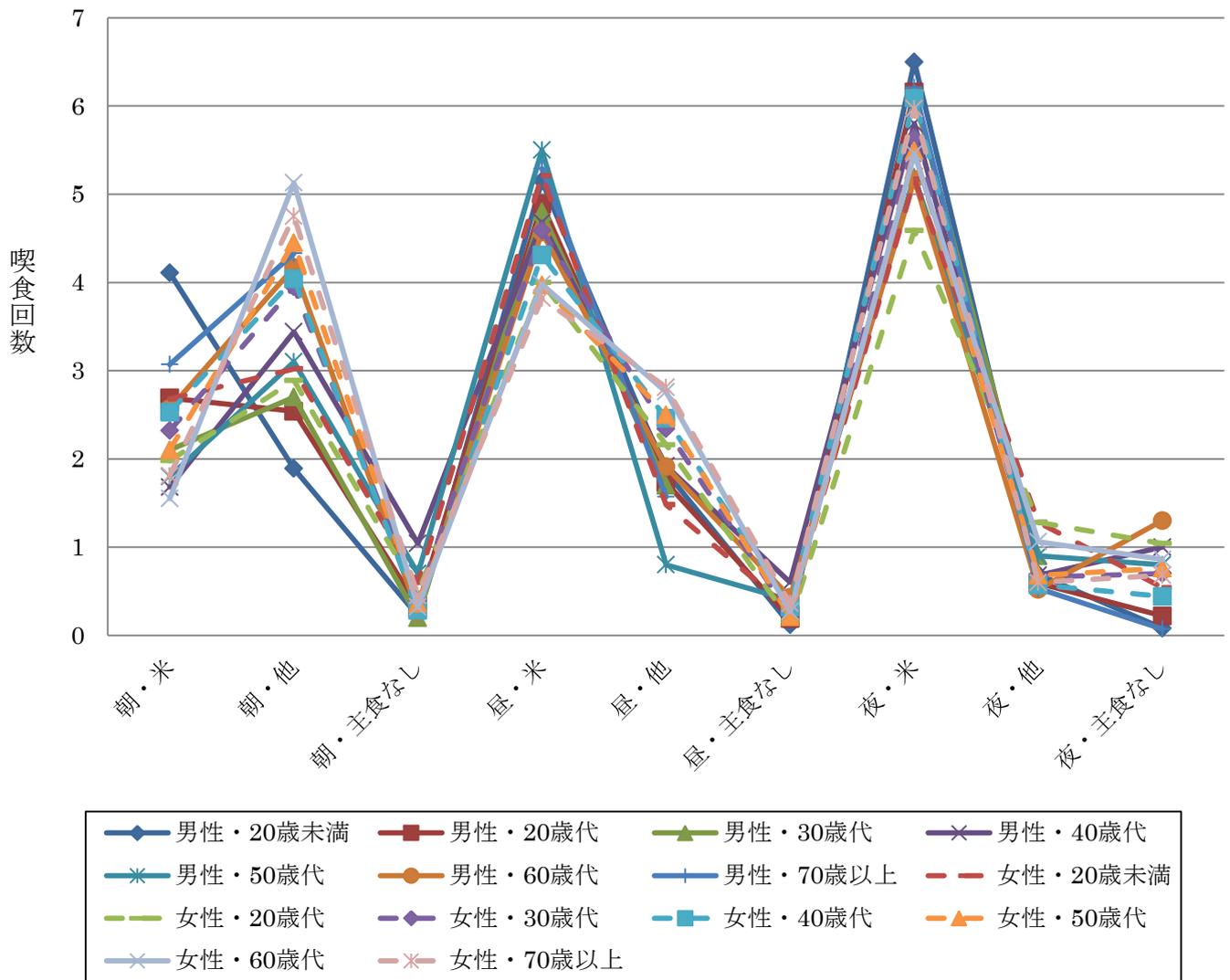
・〈昼〉は「男性70歳以上」が「ごはん(米)」をもっともよく食べており（5.29回）、「女性・20歳未満」（5.21回）、「男性・20歳未満」（5.15回）と続いている。反対に、女性の50歳以上の層で、「ごはん(米)」の喫食率が低く（70歳代：3.82回、50歳代3.97回、60歳代3.98回）なっている。

・〈夜〉で最も多いのは「男性・20歳未満」（6.50回）で、「男性・70歳以上」（6.21回）、「男性・20歳代」（6.16回）が続いている。反対に、「女性・20歳代」（4.59回）、「女性・20歳未満」（5.17回）、「男性・60歳代」（5.17

回) などが少なめとなっている。

- ・「その他の主食」は、〈朝〉では「女性・60歳代」(5.13回)が最も多く、「女性・70歳以上」(4.75回)が続いている。〈昼〉でも「女性・70歳以上」(2.81回)、「女性・60歳代」(2.76回)が多くなり、〈朝〉〈昼〉に関しては、高齢女性の米離れが進んでいると言えそうだ。
- ・「主食なし」は、〈朝〉と〈昼〉は「男性・40歳代」が、〈夜〉では「男性・60歳代」が多めとなっている。

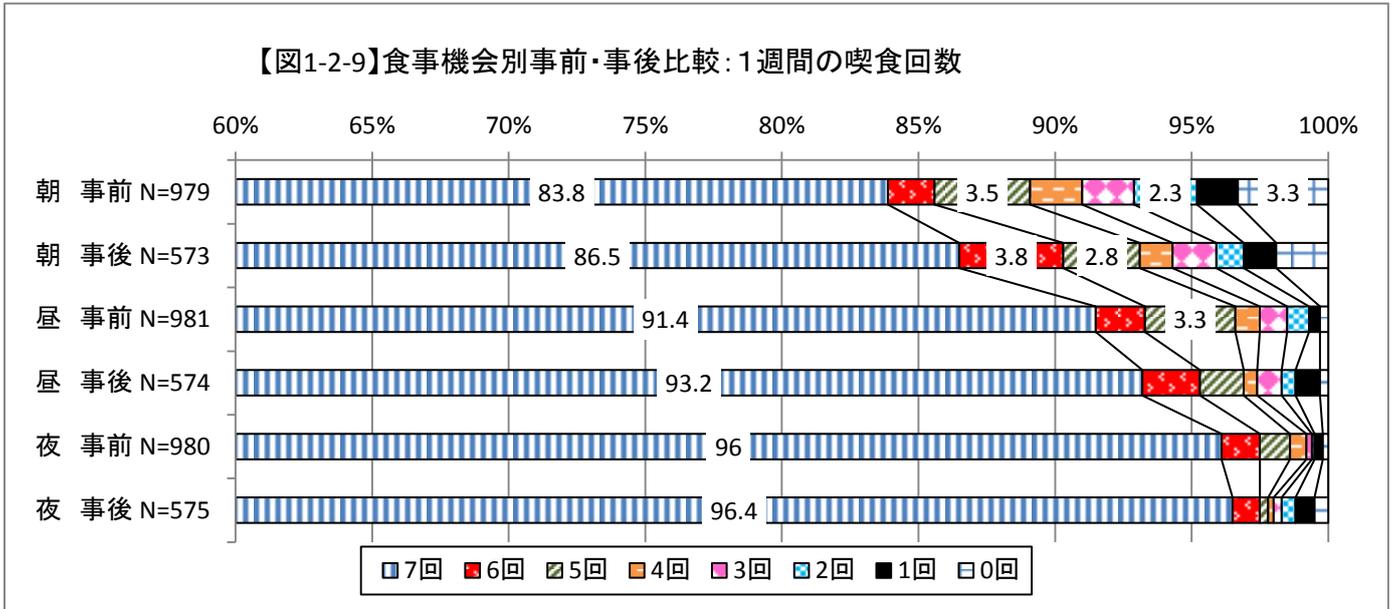
【図表1-2-8】男女×年齢層別：主食登場回数の平均



### 【事後アンケートとの比較】

- ・事後(1か月後)アンケートでも、食事機会ごとに喫食回数と主食の種類をたずねている。事前と事後で比較すると、わずかずつではあるが、どの食事機会でも「7回」が多くなっている。特に朝食では3.3%みられた「0回」(1週間に朝食は全く食べない)が1.9%に減少している。
- ・事前と事後の喫食回数、主食の米、米以外、主食なしの喫食回数をそれぞれ平均値で比較すると、どの食事機会でも、食事自体の喫食回数が多くなっているほか、〈米〉の喫食回数がわずかながら増加し、その分、〈米以外〉や〈主食なし〉が減少している。
- ・体験した学習形態ごとに、食事の喫食回数と〈米〉の喫食回数の平均を事前と事後とで比較すると、〈学習会〉で食事自体の喫食回数、〈米〉の喫食回数とも、他の学習形態より増加幅が大きくなっているのが見て取れる。

【図1-2-9】食事機会別事前・事後比較：1週間の喫食回数



【図表 1-2-10】事前・事後比較：喫食回数と主食の回数の平均

	事前食事	事後食事	事前ごはん	事後ごはん	事前他	事後他	事前主なし	事後主なし
朝	6.34	6.55	2.33	2.7	3.74	3.66	0.39	0.38
昼	6.75	6.8	4.43	4.512	2.22	2.28	0.28	0.23
夜	6.9	6.86	5.66	5.83	0.84	0.86	0.61	0.48

【図表 1-2-11】事前・事後比較：学習形態別：喫食回数と〈米〉の回数の平均

		食事回数			〈米〉回数		
		体験	料理会	学習会	体験	料理会	学習会
朝	事前	6.11	6.64	<b>6.01</b>	2.09	2.29	<b>2.55</b>
	事後	6.65	6.65	<b>6.48</b>	1.89	2.28	<b>3.72</b>
昼	事前	6.83	6.81	<b>6.69</b>	4.71	4.36	<b>4.37</b>
	事後	6.83	6.88	<b>6.67</b>	4.42	4.44	<b>4.74</b>
夜	事前	6.92	6.88	<b>6.92</b>	5.91	5.58	<b>5.77</b>
	事後	6.95	6.88	<b>6.84</b>	6.17	5.79	<b>5.96</b>

・「30歳代」までの若年層と「60歳代」以上の高齢層の喫食回数の平均を比較すると、若年層で〈朝食〉の喫食回数の増加がみられる。高齢層は、もともと喫食回数が多いためか、大きな差は見られない。

【図表 1-2-12】事前・事後比較：男女別：年齢層別：喫食回数の平均

食事機会		朝		昼		夜	
対象者		若年層	高齢層	若年層	高齢層	若年層	高齢層
男性	事前	5.7	6.26	6.72	6.6	6.89	7
	事後	6.27	6.46	6.69	6.78	6.81	7
女性	事前	5.88	6.89	6.73	6.82	6.83	6.92
	事後	6.11	6.87	6.84	6.83	6.76	6.9

## 2：1週間に食べる食材の回数（1週間単位）

### 【事前アンケート結果】

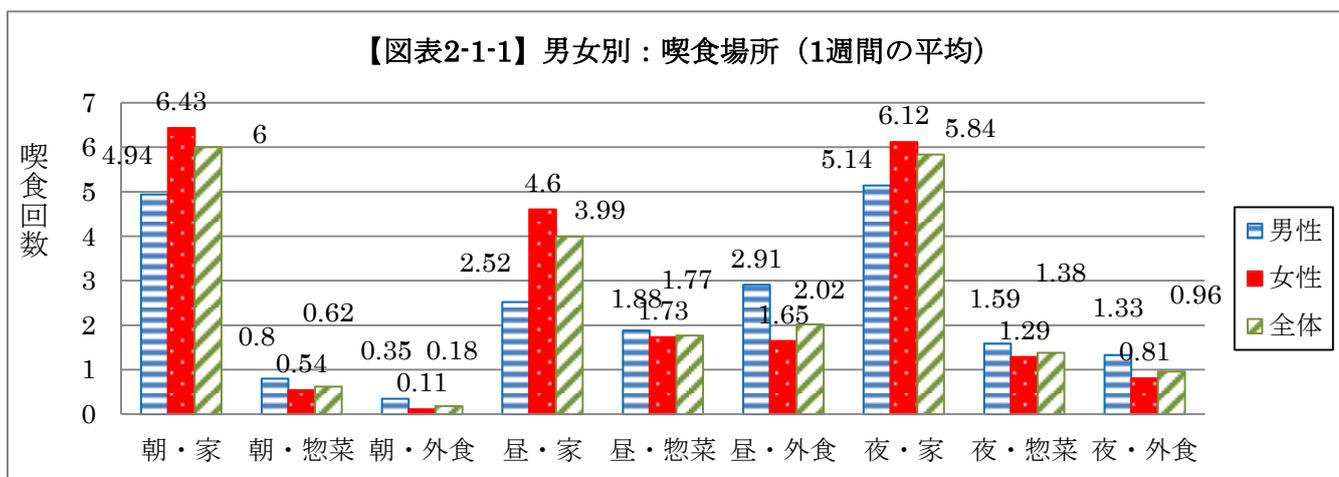
#### （1）外食・内食の別

##### 〈全体傾向〉

- ・1日の朝・昼・夜それぞれに、1週間のうち何回、家で食べるのか、外食するのか、できあいの惣菜を利用するかをたずねた。〈家で食べる〉が最も多い食事機会は「朝」で、「夜」、「昼」と続いている。当然のことながら、〈外食〉は、「昼」が最も多い。
- ・〈できあいの惣菜〉は、「昼」が1.77回で最も多く、「夜」も1.38回と、平均では1週間に1回以上使うが、「朝」には0.62回と、少なくなっている。

##### 〈男女別〉

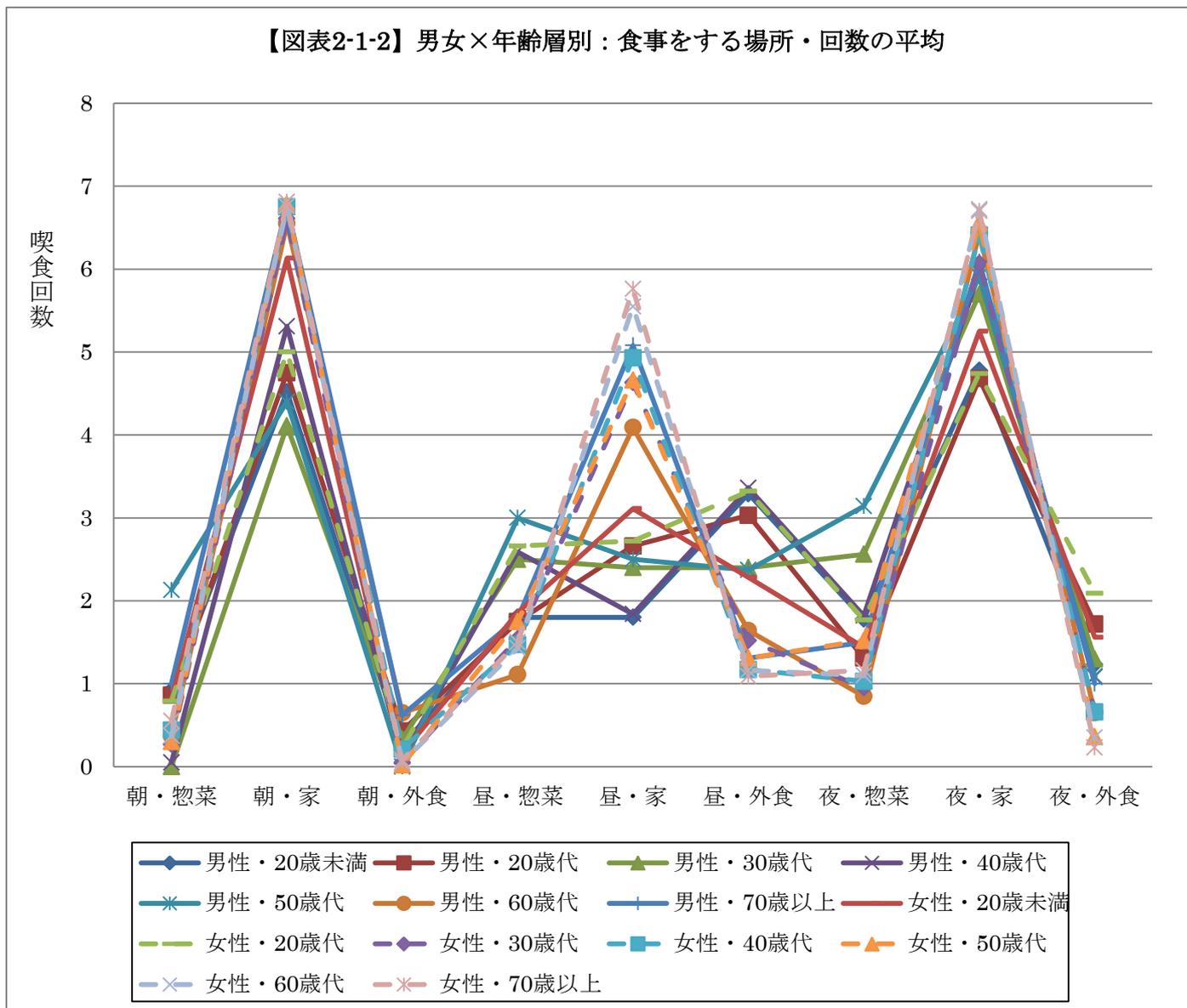
- ・どの食事機会でも、男性の方が〈外食〉が多く、その分〈家で食べる〉が少なくなっている。



##### 〈年齢層別〉

- ・男女別に年齢層別にみると、〈朝〉では、「男性・50歳代」の〈惣菜〉が多く、〈家で食べる〉は、「女性・70歳以上」が最も多くなっている。また、〈外食〉はどの層でも「1回」を下回る程度だが、「男性・60歳代」がやや多くなっている。
- ・〈昼〉は、〈朝〉同様、「男性・50歳代」の〈惣菜〉が多く、コンビニやスーパーなどで購入して食べていることをうかがわせる結果となった。〈家で食べる〉も、〈朝〉同様「女性・70歳以上」が最も多くなっている。〈外食〉は「男性・40歳代」が最も多い。
- ・〈夜〉は、「男性・50歳代」の〈惣菜〉が多く、1日のどの機会でもこの層の惣菜利用が最も高くなっている。〈家で食べる〉は、「女性・60歳代」が最も多く、〈外食〉は、「女性・20歳代」が最も多い。

【図表2-1-2】 男女×年齢層別：食事をする場所・回数の平均



【事後との比較】

・朝・昼・夜それぞれに、1週間に何回、家で食べるか、外食するかなどを平均値で比較した。各食事機会とも、〈家で食べる〉がやや多くなり、〈外食〉が少なくなる傾向がみられるが、大きな差ではない。

【図表 2-1-3】 事前・事後比較：喫食場所の平均

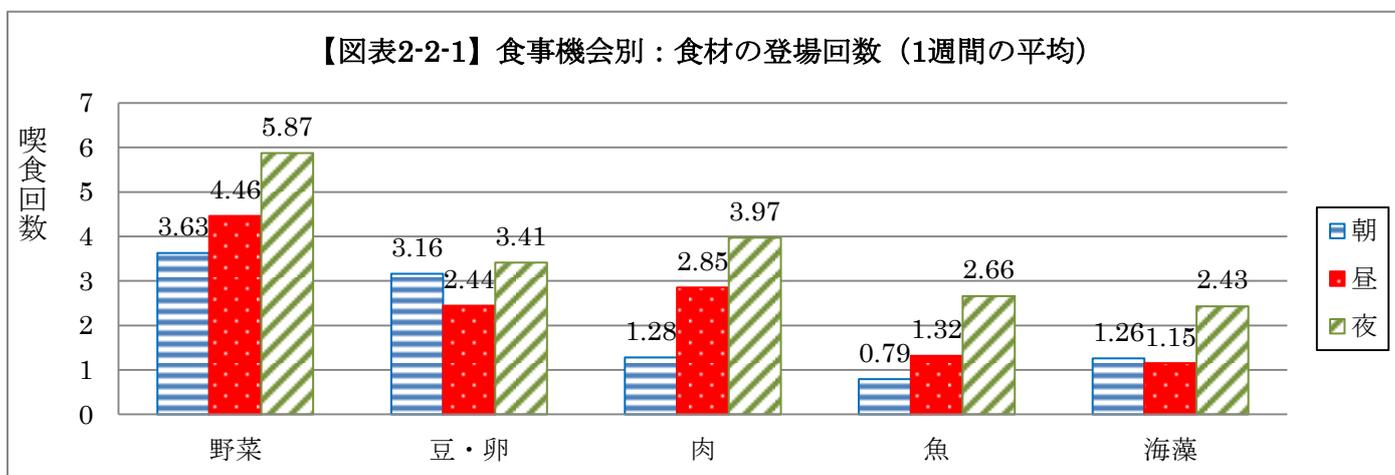
食事機会	惣菜		家（自宅）		外食	
	事前	事後	事前	事後	事前	事後
朝	0.59	0.66	5.99	6.25	0.16	0.14
昼	1.77	1.76	4.00	4.40	2.01	1.72
夜	1.37	1.35	5.85	6.06	0.96	0.70

## 【事前アンケート結果】

### （２）食事機会別：各素材の喫食回数

#### 〈全体傾向〉

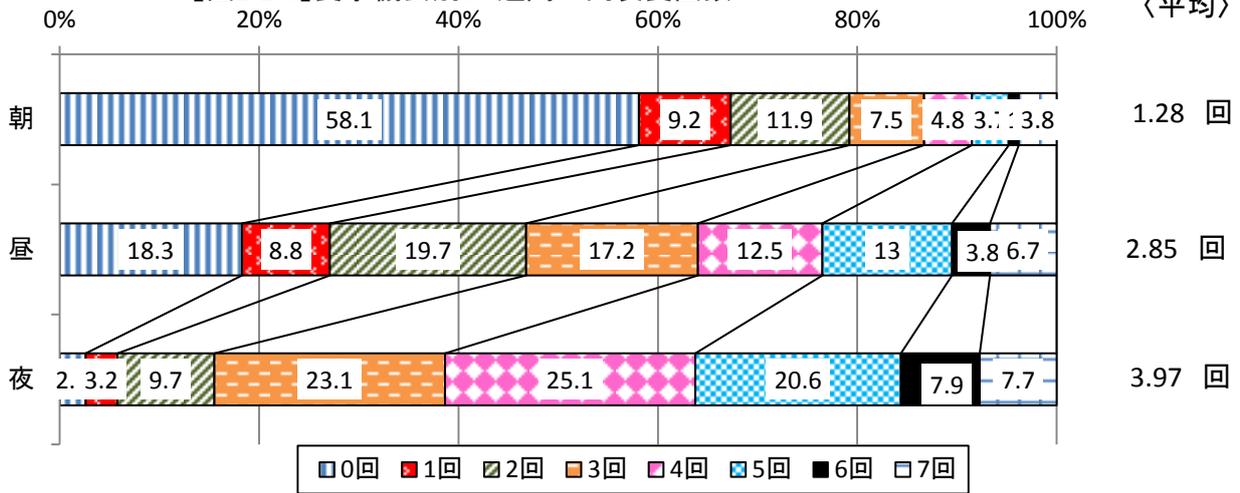
- ・朝・昼・夜それぞれに、1週間に何回、〈肉〉〈魚〉〈豆や卵〉〈野菜〉〈海藻〉を食べるかをたずねた。
- ・〈豆や卵〉と〈海藻〉は、〈夜〉〈朝〉〈昼〉の順で多いが、〈肉〉〈魚〉〈野菜〉は、〈夜〉〈昼〉〈朝〉の順に多くなっている。
- ・各食事機会ごとに見ると、どの食事機会でも〈野菜〉の回数が最も多く、〈朝〉は2位が〈豆・卵〉、3位が〈肉〉となっている。〈昼〉と〈夜〉では2位と3位が逆転している。〈朝〉は、4位が〈海藻〉、5位が〈魚〉となっているが、〈昼〉と〈夜〉では4位と5位が逆転している。
- ・素材別にみると、〈肉〉では、〈朝〉は1週間に「0回」が58.1%だが、〈昼〉には18.3%となり、〈夜〉には2.6%とごく少なくなっている。
- ・〈魚〉は、〈朝〉は1週間に「0回」が60.4%と、〈肉〉と大きな差は見られないが、〈昼〉でも「0回」が35.2%みられ、〈夜〉でも「0回」が5.8%みられる。一番喫食率の高い〈夜〉でも、週に2回以下の合計が半数弱を占め、〈肉〉よりも3割弱多くなっている。



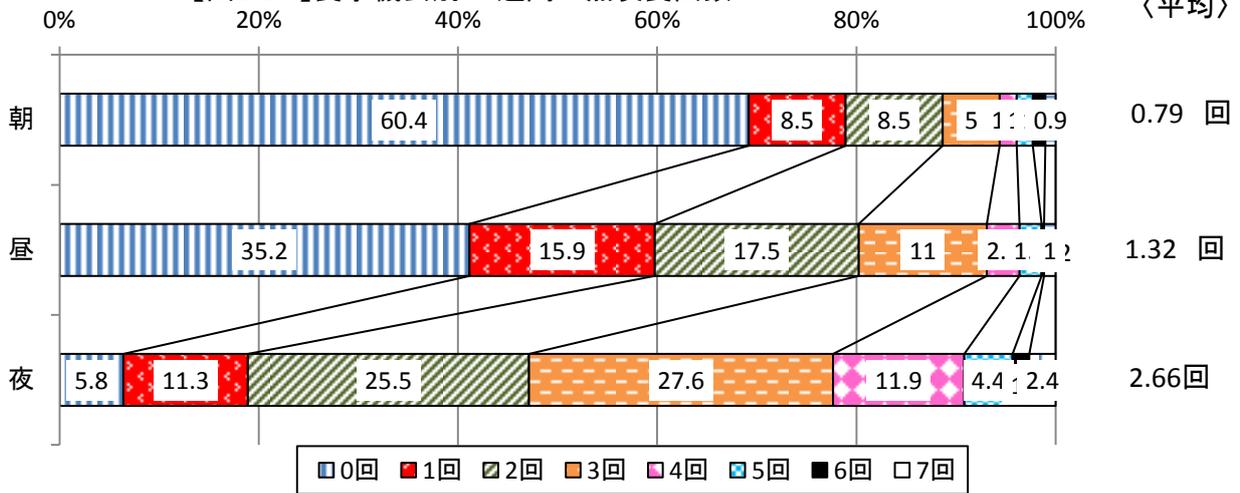
【図表 2-2-2】食事機会別：食材の登場回数順位

順位	1位	2位	3位	4位	5位
朝	野菜 (3.63回)	豆・卵 (3.16回)	肉 (1.28回)	海藻 (1.26回)	魚 (0.79回)
昼	野菜 (4.46回)	肉 (2.85回)	豆・卵 (2.44回)	魚 (1.32回)	海藻 (1.15回)
夜	野菜 (5.87回)	肉 (3.97回)	豆・卵 (3.41回)	魚 (2.66回)	海藻 (2.43回)

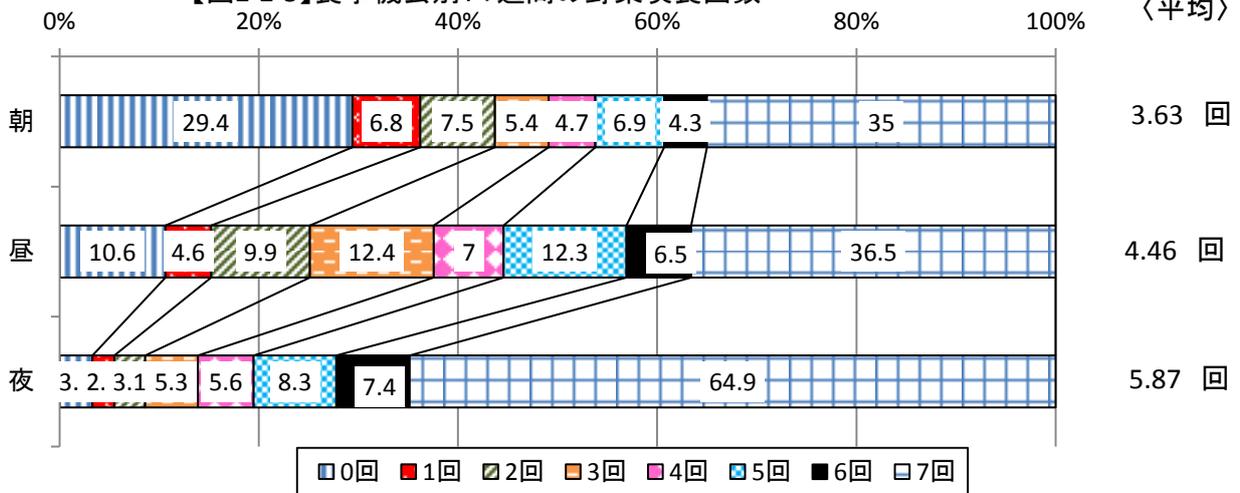
【図2-2-3】食事機会別：1週間の肉喫食回数



【図2-2-4】食事機会別：1週間の魚喫食回数



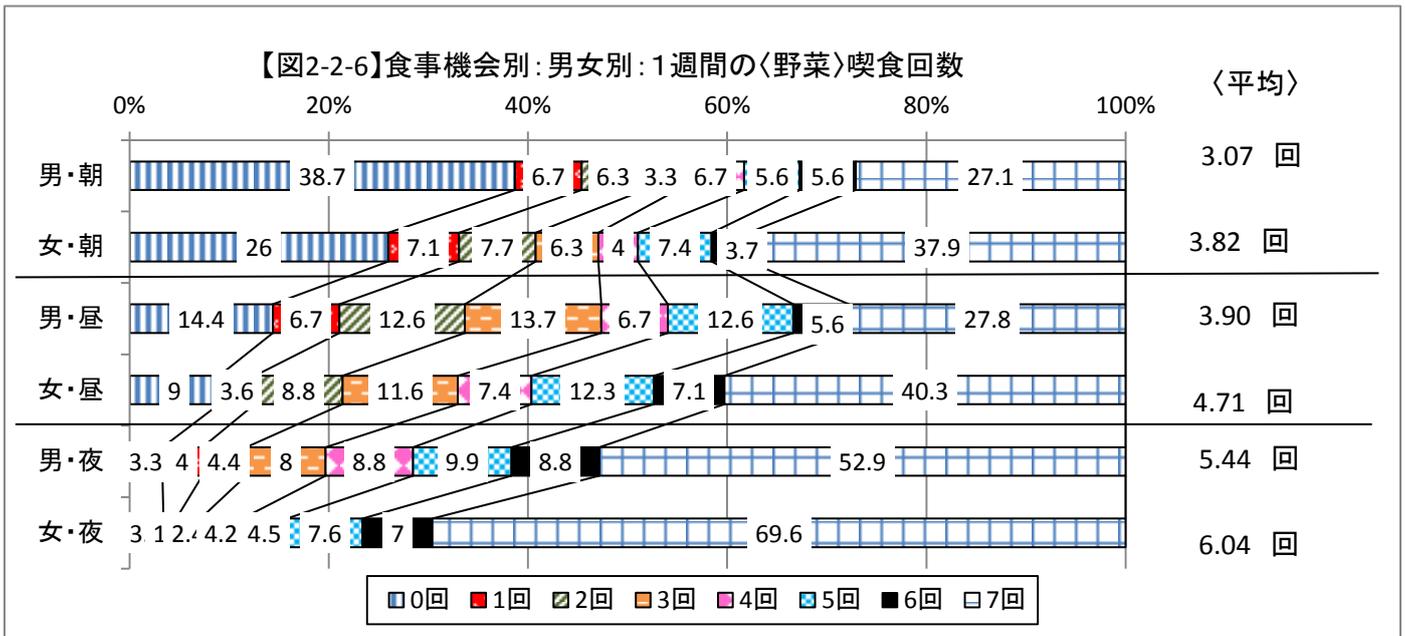
【図2-2-5】食事機会別：1週間の野菜喫食回数



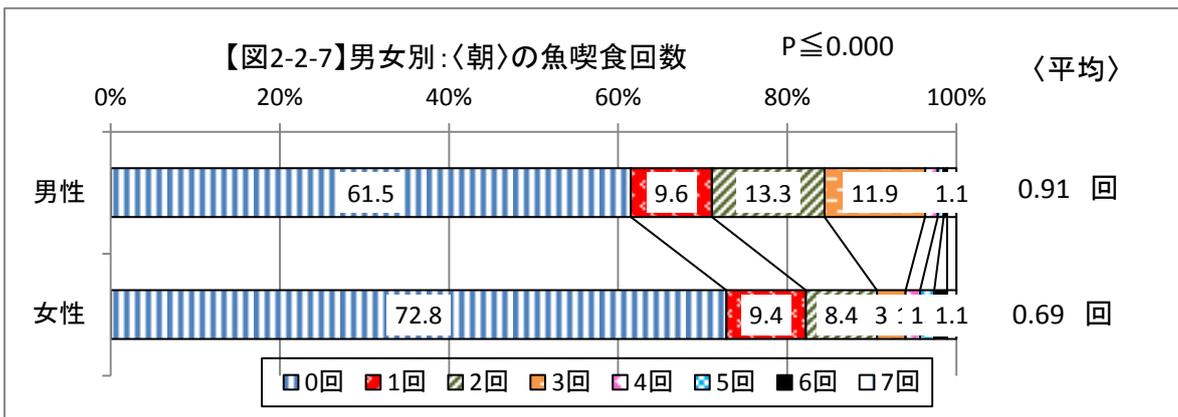
〈男女別〉

・有意差がみられたのは、〈野菜〉の〈朝〉〈昼〉〈夜〉のほか、〈朝〉の〈魚〉、〈昼〉の〈豆・卵〉、〈夜〉の〈海藻〉であった。〈野菜〉は、どの食事機会でも「男性」の「0回」が女性を上回り、「7回」が女性よりも少な

くなっている。特に〈朝〉に〈野菜〉を全く食べない「男性」は4割近くになっている。



- ・〈朝〉の〈魚〉は、「女性」の「0回」が男性を上回り、平均値も「男性」の方が多くなっている。これは、朝食の主食が「男性」の方が「ごはん」が多いことと関連していると思われる。
- ・〈昼〉の〈豆・卵〉、〈夜〉の〈海藻〉の2項目も、「女性」の喫食率が「男性」を上回っている。

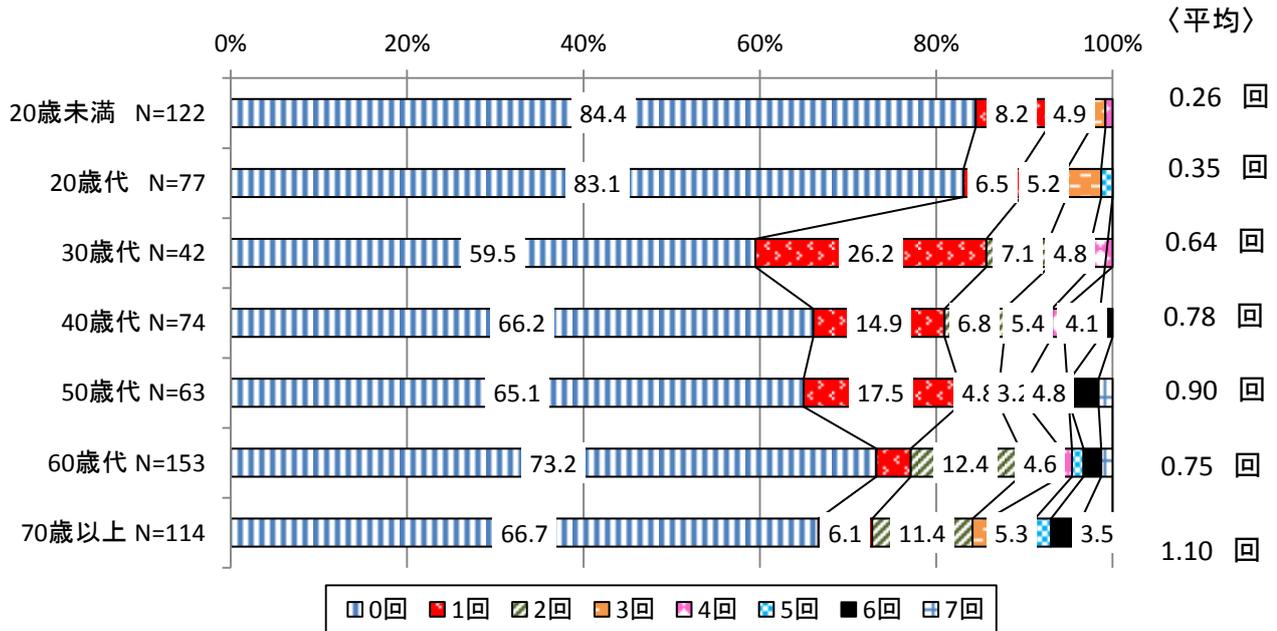


### 〈男女×年齢層別〉

- ・男女別に年齢層による差を見ると、「女性」では、〈朝〉の〈肉〉以外の4項目、〈昼〉の〈肉〉と〈野菜〉、〈夜〉の〈魚〉〈野菜〉〈海藻〉の項目で有意差がみられる。「男性」は、〈朝〉の〈海藻〉のみ、有意差がみられる。
- ・裏を返すと、〈肉〉は、食事機会による差はあるものの、性別でも年齢層でも有意差がみられず、一定の割合、食卓に登場していることになる。
- ・「女性」の〈朝〉の〈魚〉を見ると、30歳未満の年齢層で「0回」が多く、平均値も0.26回、0.35回と、1か月に1回食べるかどうかという数値となっている。「30歳代」になると「0回」は6割程度になるが、それでも「(1週間に)1回」が26.2%を占め、平均値は0.64回と、1か月に3回も食べないレベルにとどまる。
- ・最も多いのは「70歳代」で、「0回」は7割弱みられるものの、平均値は1.10回となる。つまり、食べない人は7割弱みられるものの、残りの3割強は、週に3回程度食べている計算になる。

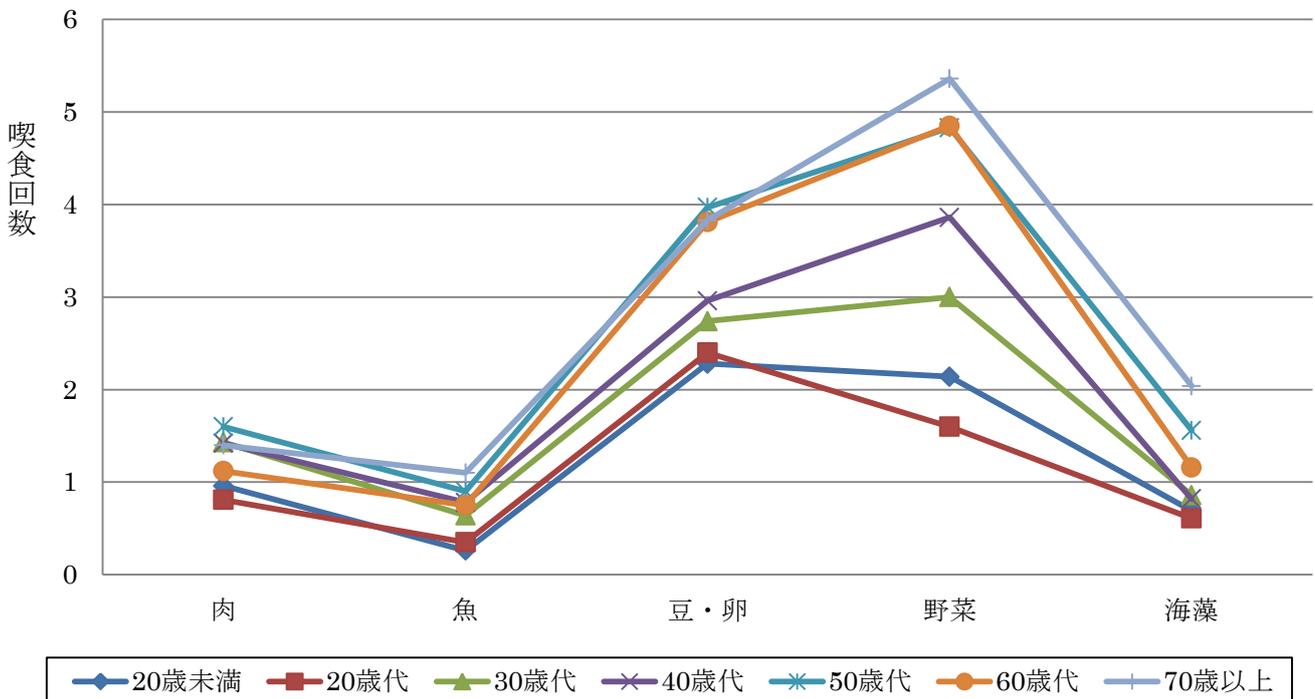
【図2-2-8】年齢層別：1週間の魚喫食回数(朝食)(女性のみ)

P ≤ 0.000

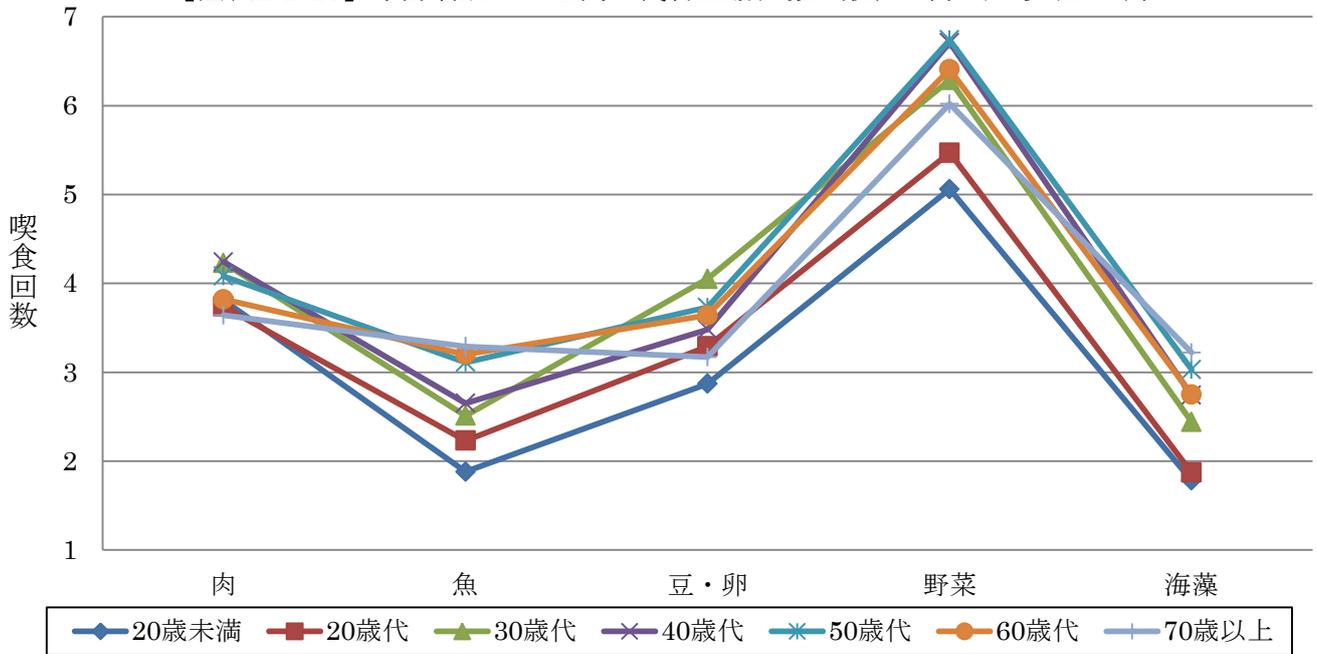


・有意差のある項目が多かった〈朝〉と〈夜〉の食材喫食率の平均を比較すると、特に〈朝〉の〈野菜〉の年齢による差が大きいのが見て取れる。これは喫食回数の平均であり、1回にどれくらいの量を摂取しているのかは不明だが、少なくとも若年層の野菜摂取を促進する必要性を感じる。

【図表2-2-9】年齢層別：1週間の食材登場回数〈朝〉(平均：女性のみ)



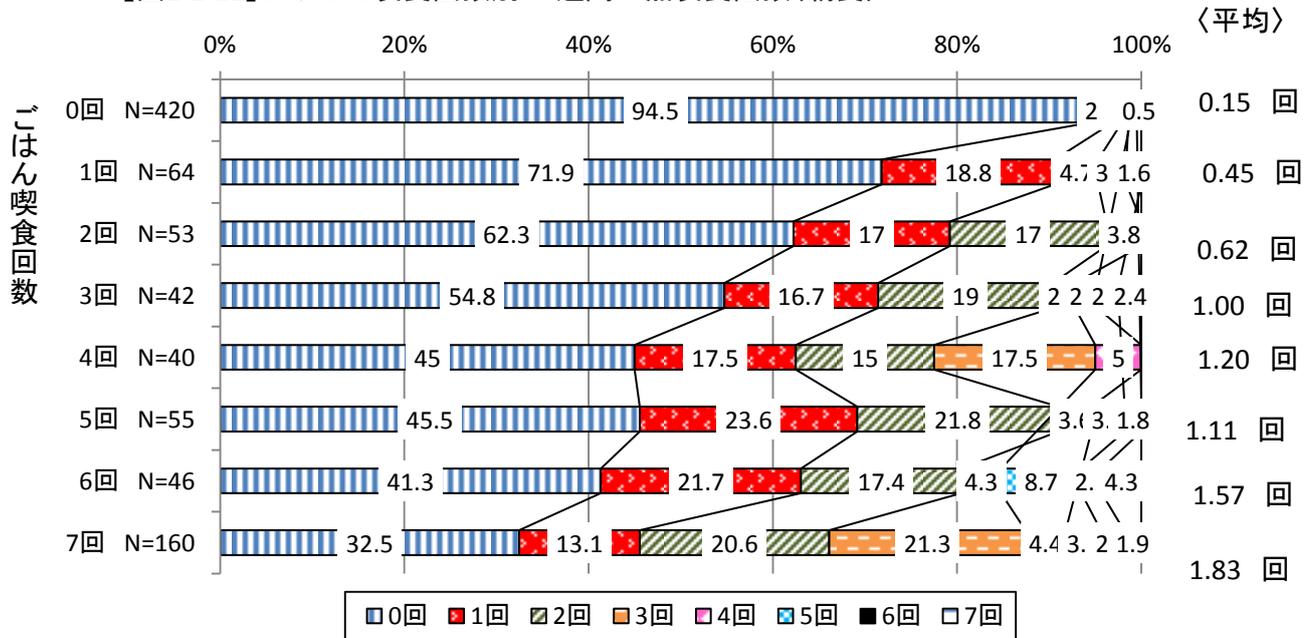
【図表2-2-10】年齢層別：1週間の食材登場回数〈夜〉（平均：女性のみ）



〈ごはんの喫食回数別：魚の喫食回数〉

・主食が〈ごはん〉かどうかによって〈魚〉の喫食に差があるかどうかを見た。いずれの食事機会でも有意差がみられ、〈ごはん〉の喫食回数が高くなるほど、〈魚〉の喫食率が高くなる傾向がみられる。〈朝〉に〈ごはん〉の1週間の登場回数が「0回」の人では、〈魚〉の登場回数が「0回」の人が9割を超えているのに対し、〈ごはん〉が「7回（毎回ごはん）」の人で〈魚〉を食べない人（0回）は3割にとどまる。この差は〈昼〉でも同様であるが、〈夜〉には「ごはん」の喫食率が96.0%と高くなるため、明確な差は見られない。これは、飲酒などの関係で主食を食べない人でも、〈魚〉を食べる人がいることも一因と考えられる。

【図2-2-11】ごはんの喫食回数別：1週間の魚喫食回数〈朝食〉



【表2-2-12】ごはん喫食回数別：1週間の魚喫食回数平均

ごはん喫食回数	魚の喫食回数(平均)		
	朝	昼	夜
0回	0.15	0.46	2.39
1回	0.45	0.74	2.96
2回	0.62	1.07	2.36
3回	1.00	1.08	2.50
4回	1.20	1.40	1.93
5回	1.11	1.37	2.27
6回	1.57	1.57	2.42
7回	1.83	1.62	2.85

### 【事後アンケートとの比較】

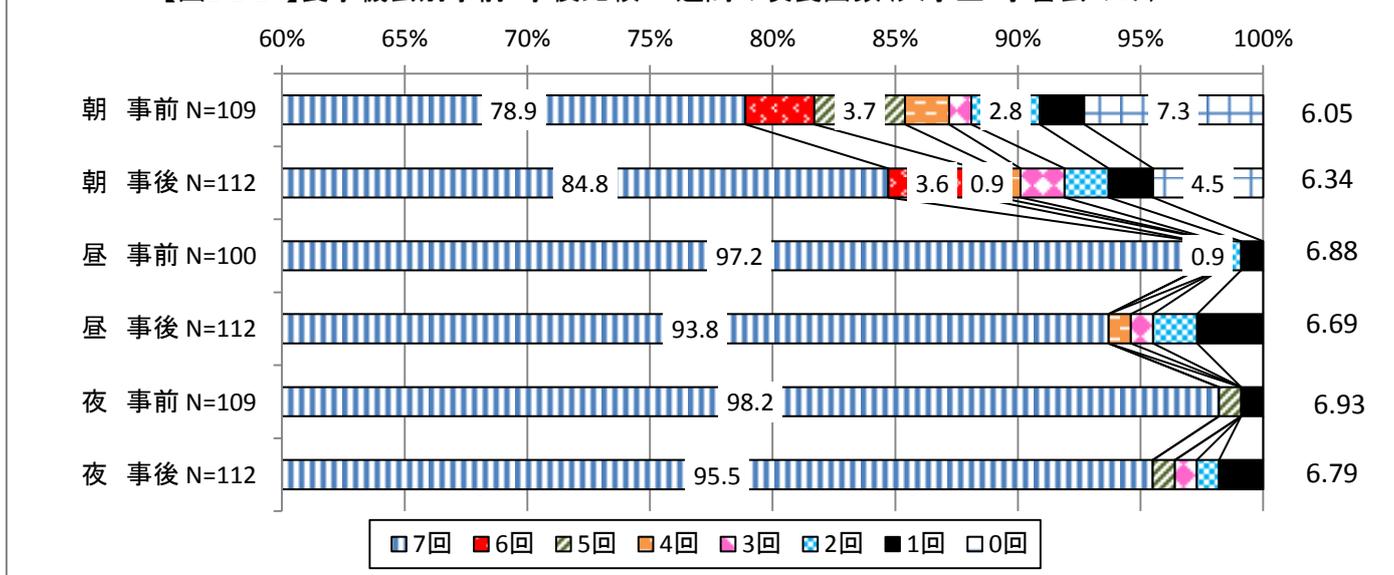
・事後（1か月後）アンケートの結果と平均値で比較すると、〈朝〉と〈昼〉では、どの食材でも平均値が高くなっている。〈夜〉は、〈肉〉が少なめとなり、〈魚〉が増加している。〈海藻〉はやや減少しているものの、〈豆・卵〉と〈野菜〉には大きな差は見られない。

【図表 2-2-13】 事前・事後比較：各食材の喫食回数の平均

食事機会	肉		魚		豆・卵		野菜		海藻	
	事前	事後								
朝	1.26	1.61	0.76	0.96	3.15	3.37	3.62	4.01	1.24	1.40
昼	2.85	2.94	1.32	1.42	2.44	2.57	4.46	4.57	1.15	1.22
夜	3.97	3.88	2.66	2.87	3.41	3.42	5.87	5.86	2.43	2.39

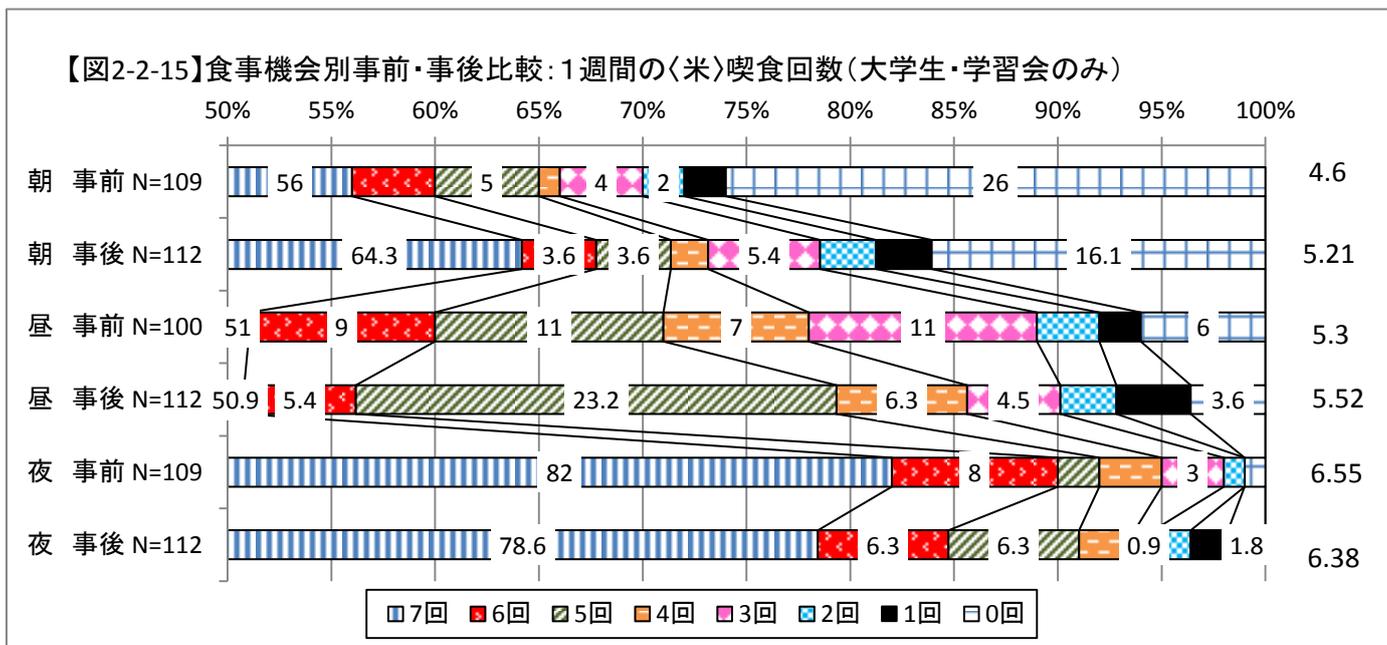
・念のため、スポーツをしている大学生を対象に行った米食の大切さと栄養学習の〈学習会〉を体験した人の事前と事後のデータを比較すると、〈朝〉では「7回」（毎日食事をする）が多くなり、「0回」が少なくなっている。喫食回数の平均もやや多くなっているが、他の食事機会では大きな差はみられない。

【図2-2-14】食事機会別事前・事後比較：1週間の喫食回数(大学生・学習会のみ)



・〈米〉の喫食回数を比較すると、〈朝〉は「7回」が多くなり、「0回」が少なくなっており、平均喫食回数も、4.60回から5.21回と増加している。〈昼〉は、「7回」、「6回」といった高頻度で食べる人は減少しているものの、「5回」が2割を超えて多くなっている。このため、平均値もやや増加傾向がみられる。

・反対に、〈夜〉は「7回」がやや少なくなっており、平均値も微減している。

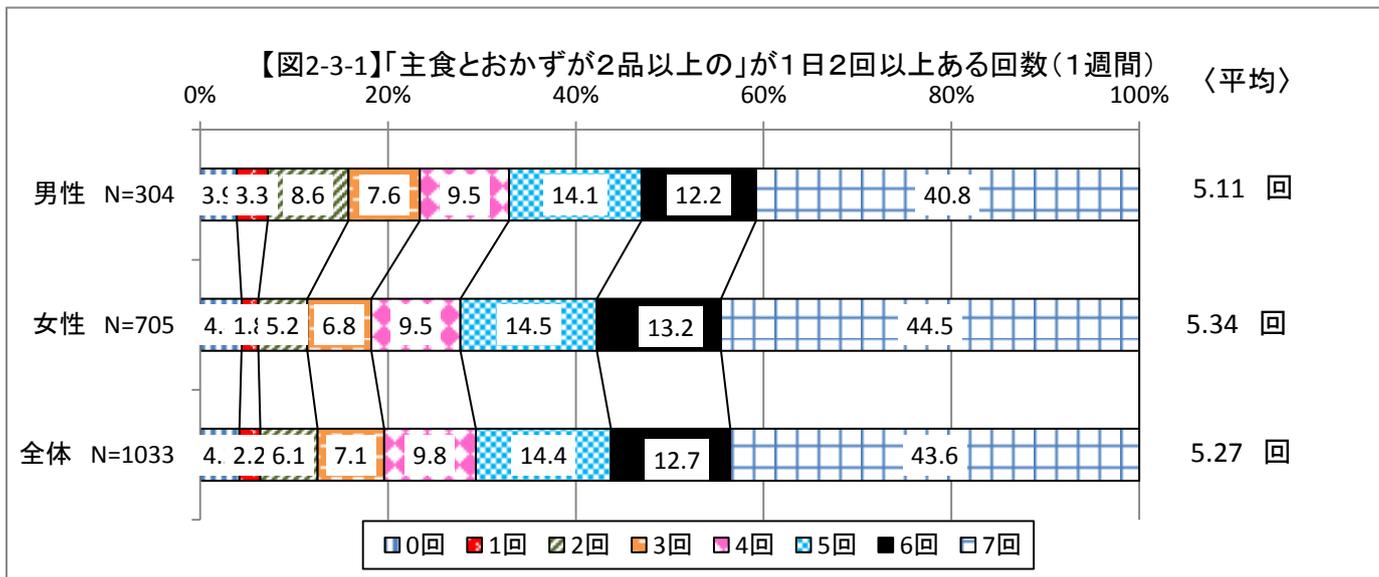


**(3) 「主食とおかずが2品以上そろった食事」の喫食回数（1週間）**

**【事前アンケート結果】**

**〈全体傾向〉**

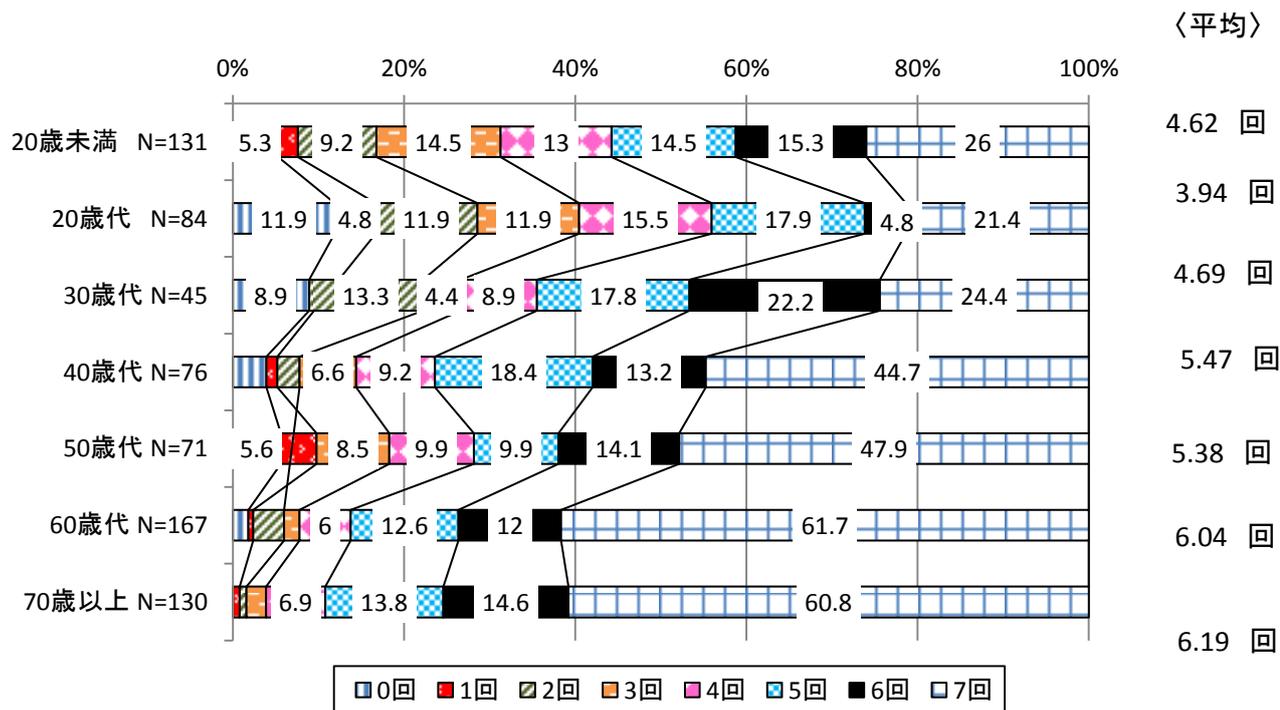
・「主食とおかずが2品以上そろった食事」を1日2回以上食べるのは、1週間に何日くらいあるかをたずねた。「7回」が4割を超え、「5回」以上の合計は7割を上回る。男女による有意差は見られない。



**〈年齢層別〉**

・「女性」のみ有意差がみられる。40歳未満の各層では、「0回」は1割前後で、「7回」は2割を上回る程度となっている。40～60歳未満の層では、「7回」は半数を下回る程度となっているが、60歳以上になると、「7回」は6割を超えている。若年層は、〈朝〉の欠食も1割弱みられ、「1日2回以上」というハードルが高めとなっていることも考えられる。

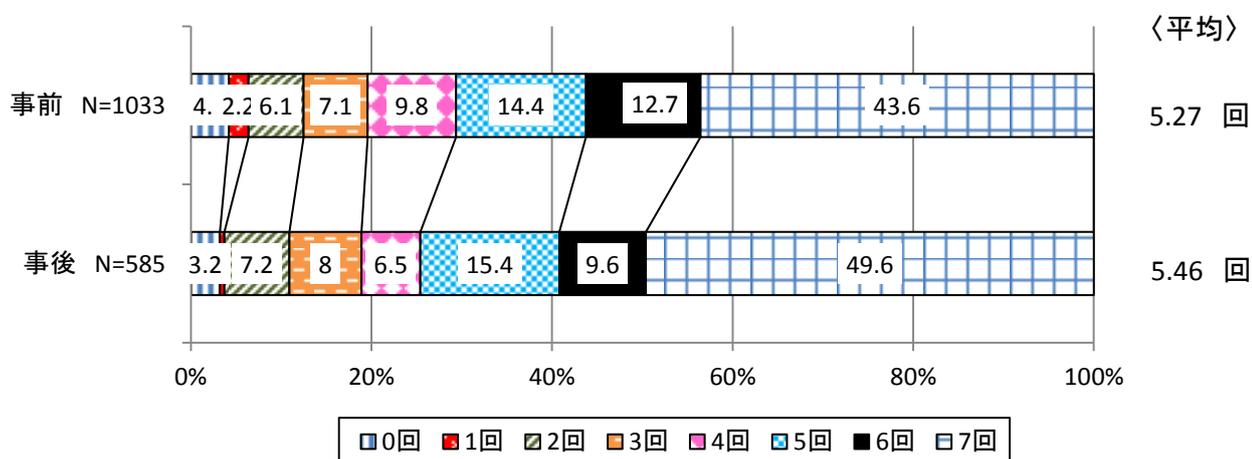
【図2-3-2】年齢層別：主食とおかずが2品以上の回数(1週間・女性のみ) P≤0.000



【事前・事後比較】

・事前と事後のデータを比較すると、「7回」が6.0%増加し、ほぼ半数を占めている。平均値は5.27回から5.46回に増加している。

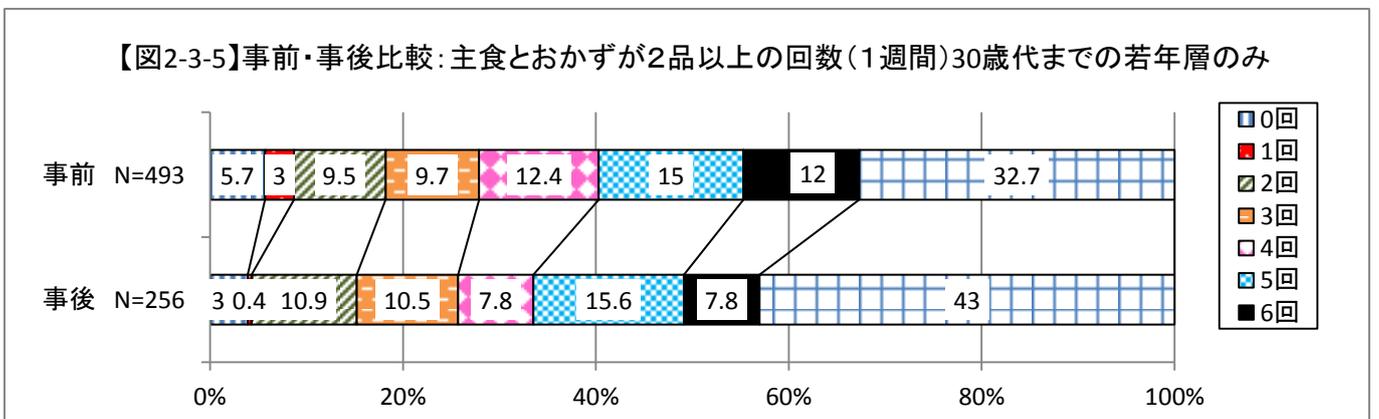
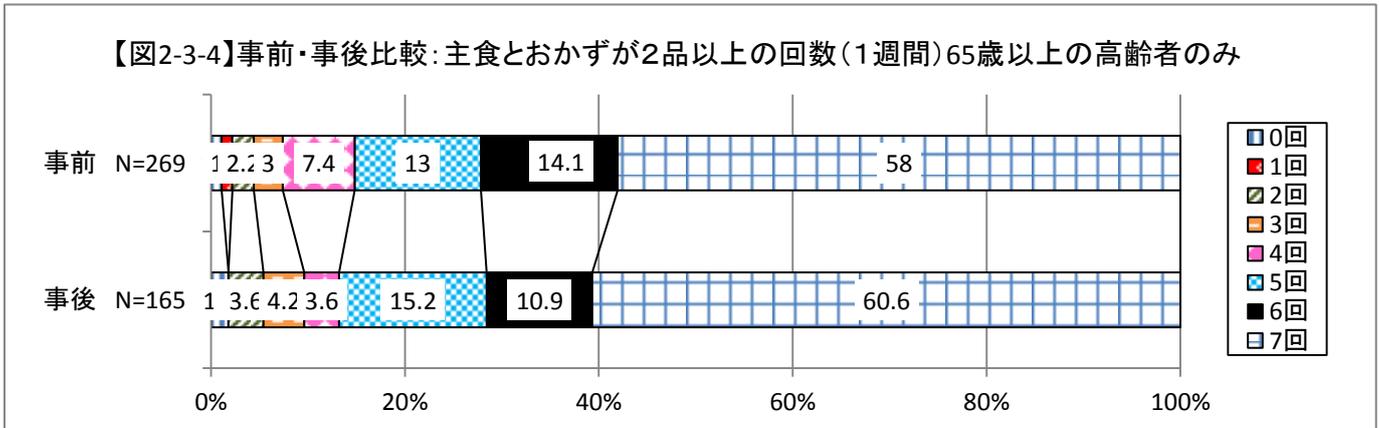
【図2-3-3】事前・事後比較：主食とおかずが2品以上の回数(1週間)



・事業の目標には、「栄養バランスに配慮した食生活に関する実践度の向上」として、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている」〈高齢者(65歳以上)〉と〈30歳代までの若い層〉の割合を5%増やすことを掲げている。〈高齢者〉を見ると、「7回」は58.0%から60.6%へと、2.6%の増加となっている。もともと毎日(1週間のうちに7日)、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている」人が多かったことに加え、飲酒との関連性で〈夜〉に主食を抜く人が散見されることから、伸び率が低めに抑えられたものと考えられる。フリーアンサーには、〈自身の食事バランスが知りたく参加しましたが、炭水化物はあまりとらないほうがよいと思っていたのですが、主食が足りないのでもう少し取るよう

いたします。細かく分析していただいております。お酒はなかなか？がんばります。といった意見も見られる。

- ・〈30歳代までの若い層〉を見ると、「7回」は32.7%から43.0%へと、10.3%の増加がみられる。フリーアンサーには、〈イベントに参加してから朝ごはんを必ず食べるようになった。食べる量が増えた〉といった意見も見られ、食事機会自体が増えることによって、バランスの良い食事を摂る機会が増えた人も散見される。



### 3：食事作りに関して、実践していること

#### 【事前アンケート結果】

- ・次表のAからOのような項目を挙げ、どの程度当てはまるかを「あてはまる」から「まったくあてはまらない」までの5段階評価でたずねた。

#### 〈全体傾向〉

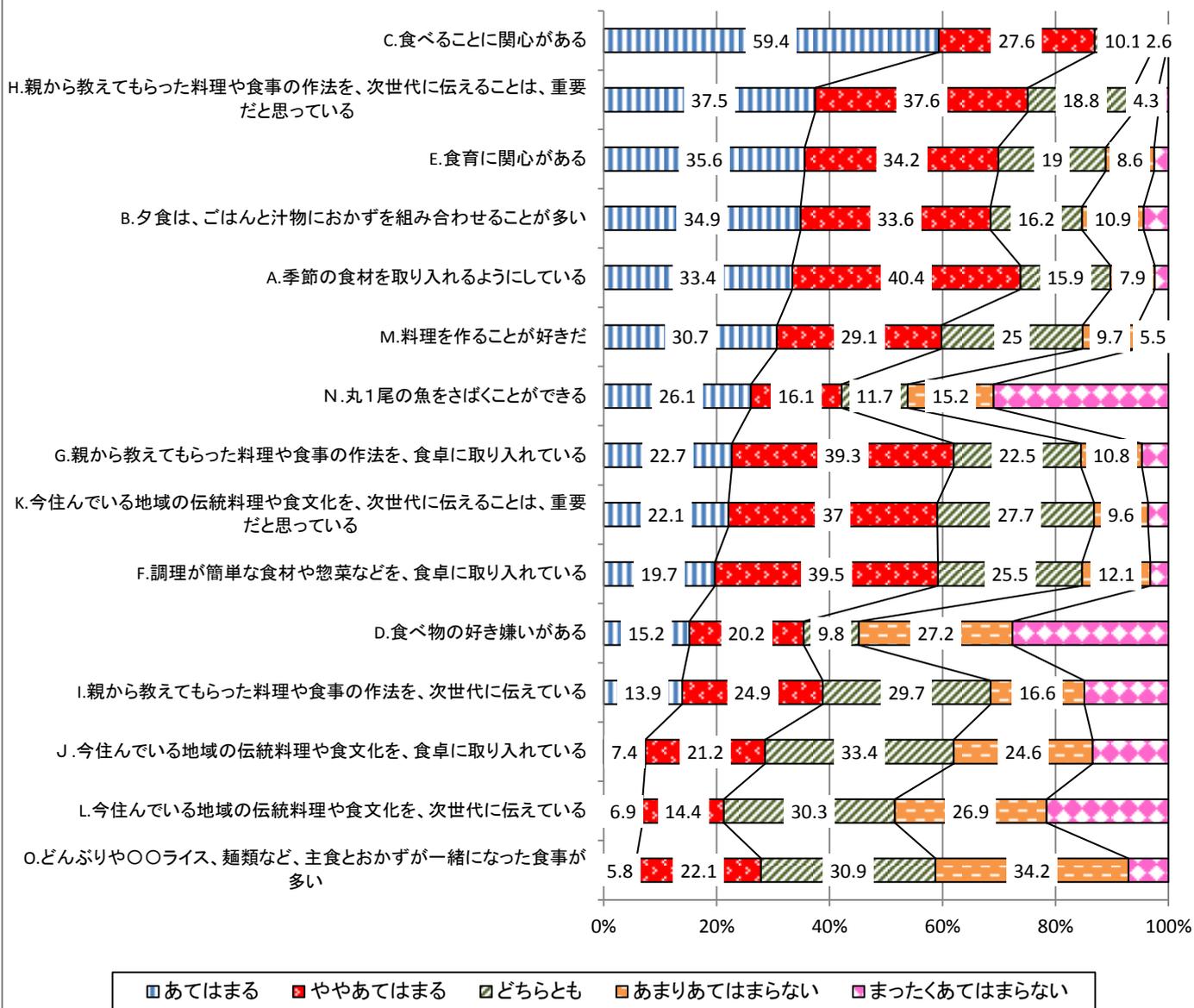
- ・「あてはまる」が最も多かったのは〈C. 食べることに興味がある〉で6割弱を占める。他は、「あてはまる」が2割以上少なくなるが、〈H. 親から教えてもらった料理や食事の作法を、次世代に伝えることは、重要だと思っている〉〈E. 食育に関心がある〉〈B. 夕食は、ごはんと汁物におかずを組み合わせることが多い〉〈A. 季節の食材を取り入れるようにしている〉〈M. 料理を作ることが好きだ〉の各項目も、「あてはまる」が3割を超えている。これらの項目は、「まったくあてはまらない」を回答する人も1割を下回っている。
- ・また、〈H. 親から教えてもらった料理や食事の作法を、次世代に伝えることは、重要だと思っている〉を「あてはまる」と回答した人は37.5%であるのに対し、〈G. 親から教えてもらった料理や食事の作法を、食卓に取り入れている〉を「あてはまる」と回答した人は、22.7%、〈I. 親から教えてもらった料理や食事の作法を、次世代に伝えている〉は13.9%にとどまる。
- ・否定意見が比較的多めなのは、〈D. 食べ物の好き嫌いがある〉〈L. 今住んでいる地域の伝統料理や食文化を、

次世代に伝えている)〈N. 丸1尾の魚をさばくことができる〉〈O. どんぶりや〇〇ライス、麺類など、主食とおかずが一緒になった食事が多い〉の4項目で、否定意見の合計は4割を超えている。〈J. 今住んでいる地域の伝統料理や食文化を、食卓に取り入れている〉と〈I. 親から教えてもらった料理や食事の作法を、次世代に伝えている〉も、否定意見の合計は4割弱に達している。

【図表 3-1】 問4の項目

A	季節の食材を取り入れるようにしている
B	夕食は、ごはん和汁物におかずを組み合わせることが多い
C	食べることに関心がある
D	食べ物の好き嫌いがある
E	食育に関心がある
F	調理が簡単な食材や惣菜などを、食卓に取り入れている
G	親から教えてもらった料理や食事の作法を、食卓に取り入れている
H	親から教えてもらった料理や食事の作法を、次世代に伝えることは、重要だと思っている
I	親から教えてもらった料理や食事の作法を、次世代に伝えている
J	今住んでいる地域の伝統料理や食文化を、食卓に取り入れている
K	今住んでいる地域の伝統料理や食文化を、次世代に伝えることは、重要だと思っている
L	今住んでいる地域の伝統料理や食文化を、次世代に伝えている
M	料理を作ることが好きだ
N	丸1尾の魚をさばくことができる
O	どんぶりや〇〇ライス、麺類など、主食とおかずが一緒になった食事が多い

【図3-2】食に関して、あてはまること

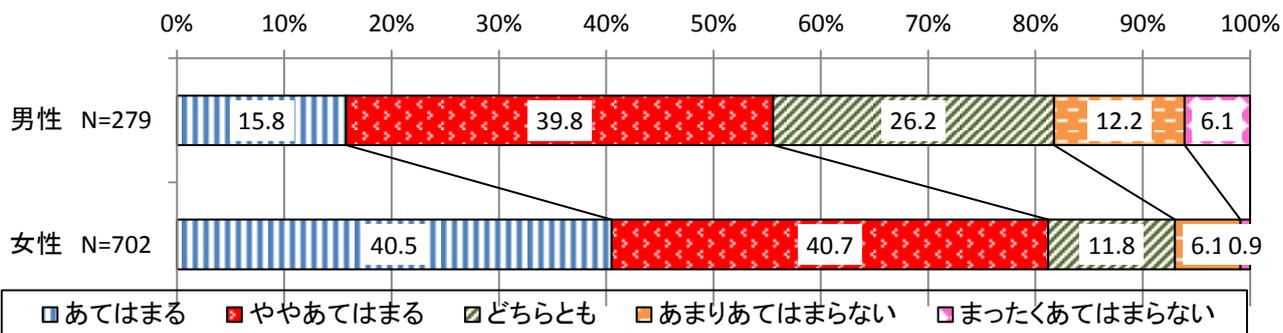


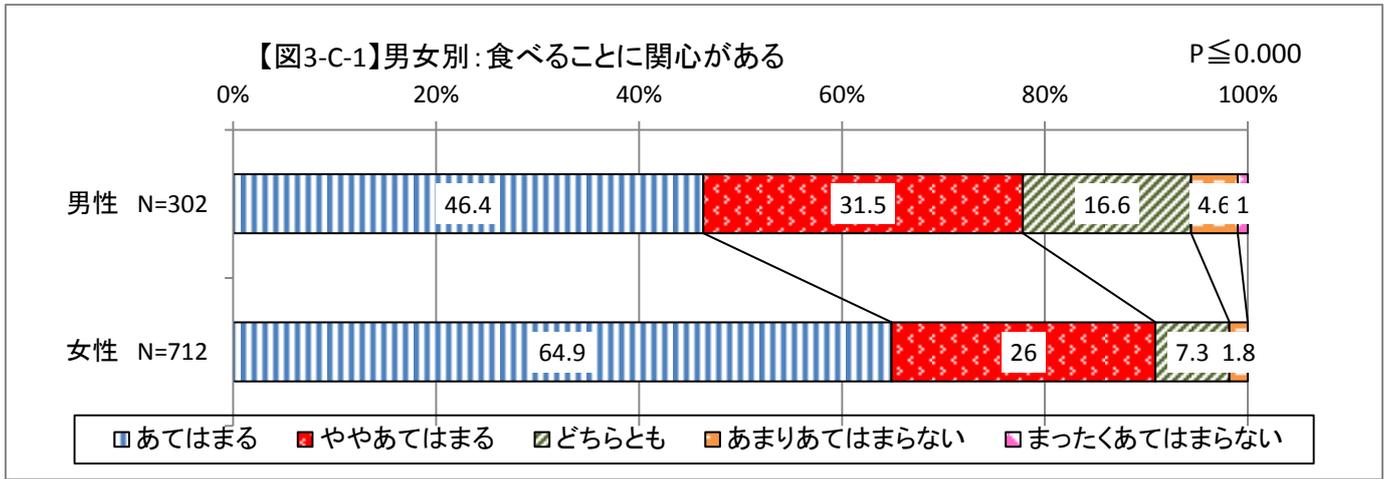
〈男女別〉

・〈B. 夕食は、ごはんや汁物におかずを組み合わせることが多い〉と〈L. 今住んでいる地域の伝統料理や食文化を、次世代に伝えている〉以外の13項目で男女差がみられる。どの項目も、女性の「あてはまる」が男性を大幅に上回り、男性の「あまりあてはまらない」や「まったくあてはまらない」が多くなる傾向がみられる。

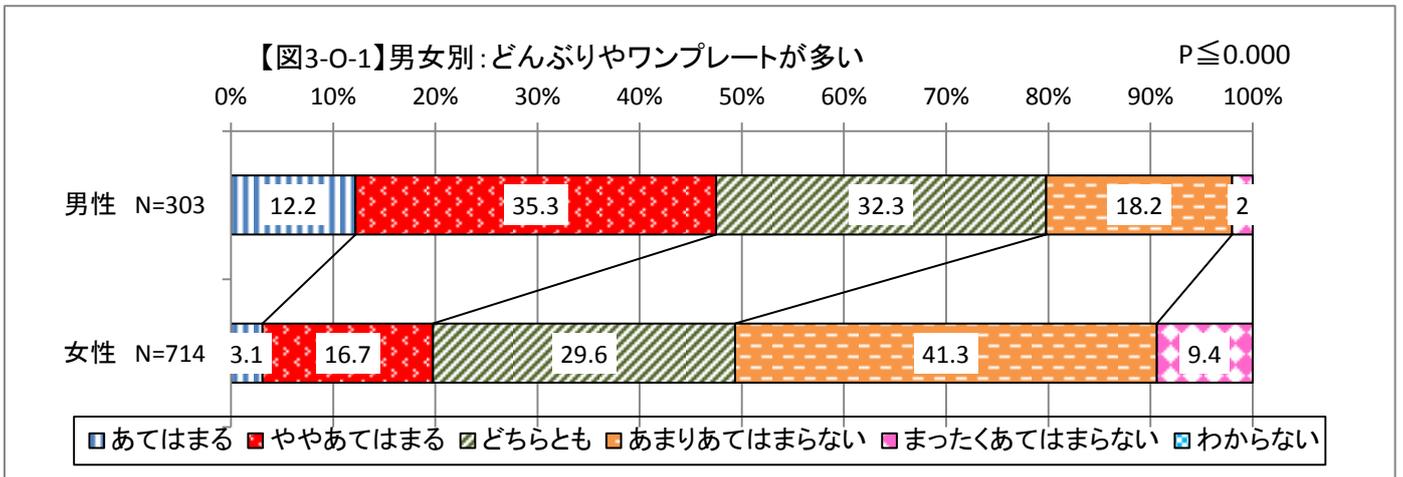
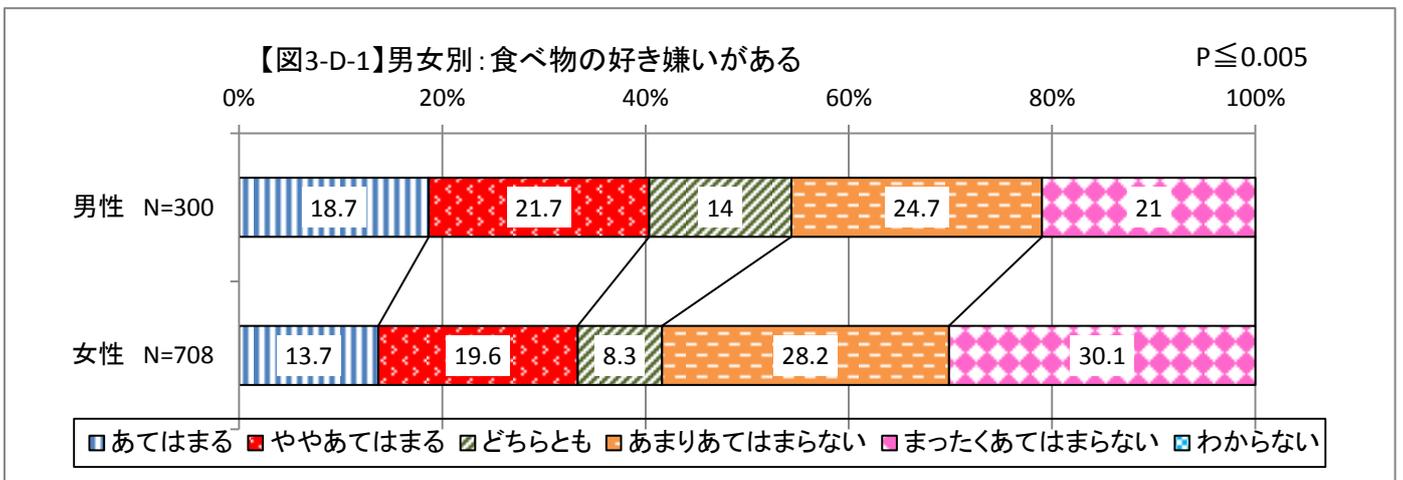
【図3-A-1】男女別：夕食には、季節の食材を取り入れるようにしている

$P \leq 0.000$



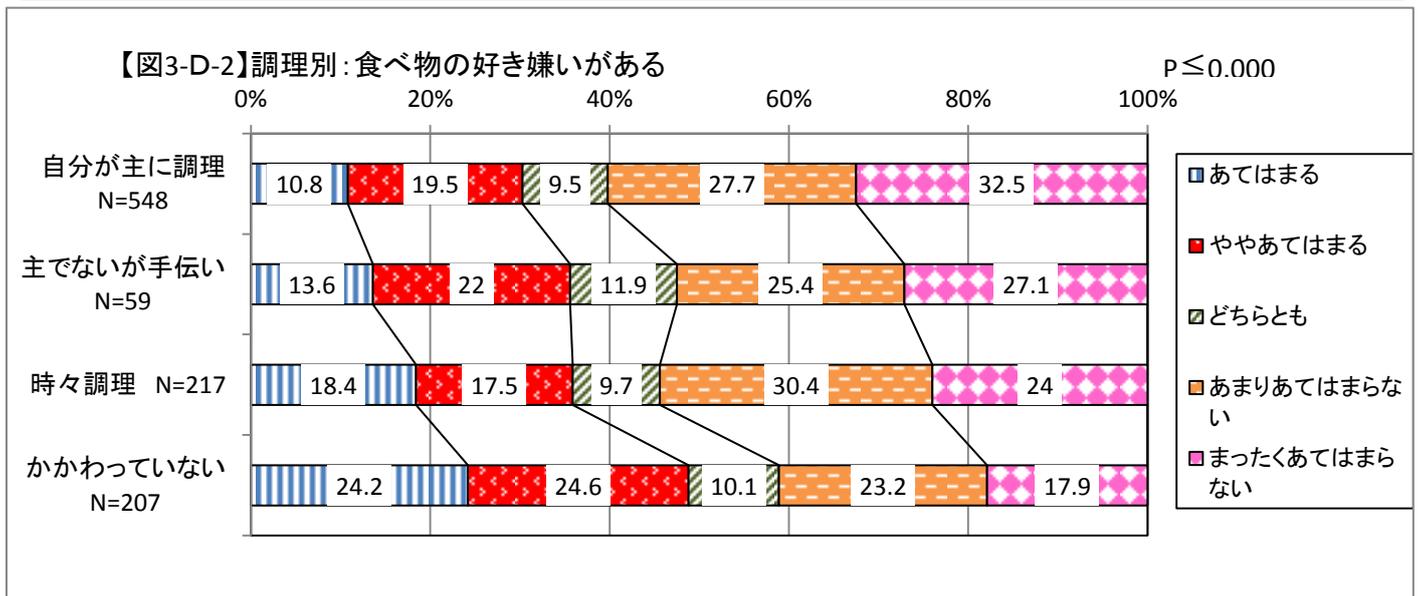
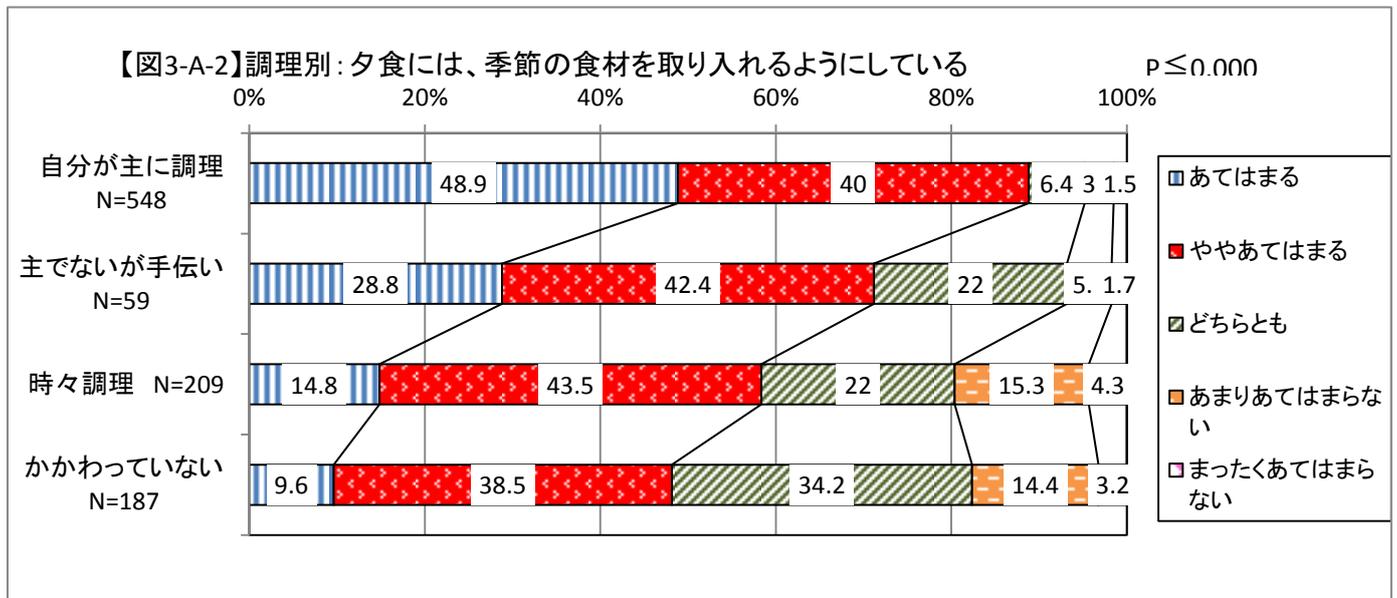


・ただ、〈D. 食べ物の好き嫌いがある〉と〈O. どんぶりや〇〇ライス、麺類など、主食とおかずが一緒になった食事が多い〉の2項目は、「男性」の「あてはまる」の方が多くなっている。



### 〈食事作り別〉

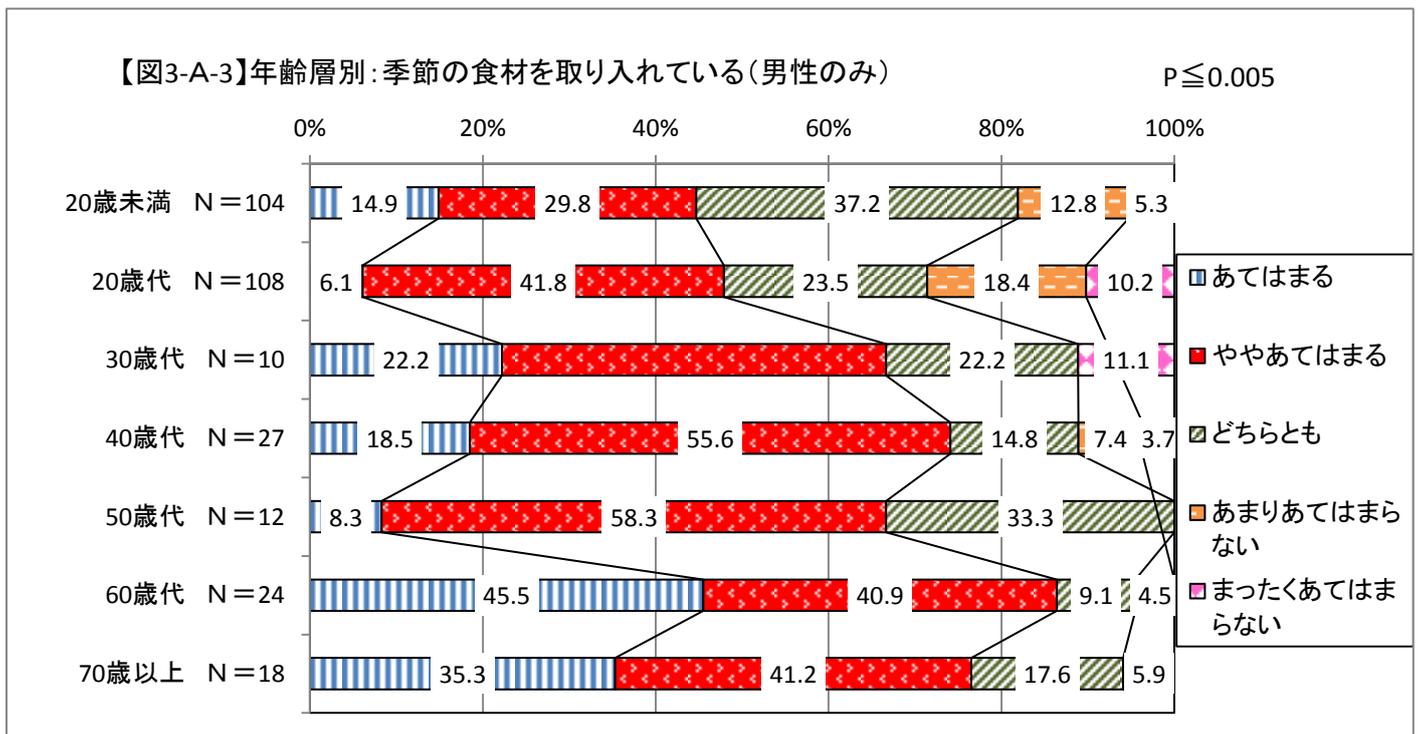
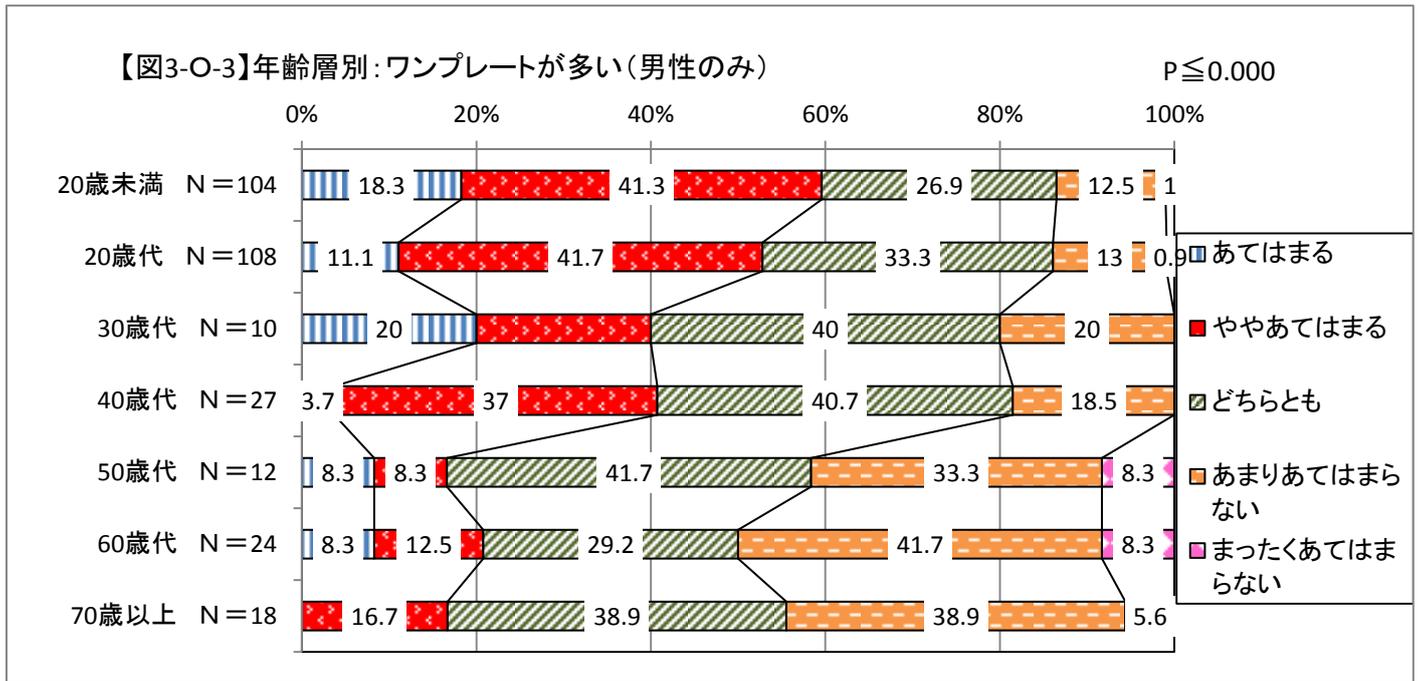
・〈B. 夕食は、ごはんと汁物におかずを組み合わせることが多い〉以外のすべての項目で有意差がみられる。どの項目も、食事作りに深く関与している人ほど「あてはまる」が多くなる傾向がみられる。ただ、〈D. 食べ物の好き嫌いがある〉と〈O. 丼や〇〇ライス、麺類など、主食とおかずが一緒になった食事が多い〉は、食事作りに深く関与している人ほど「あてはまる」が少なく、「まったくあてはまらない」が多くなる傾向がみられる。



### 〈年齢層別〉

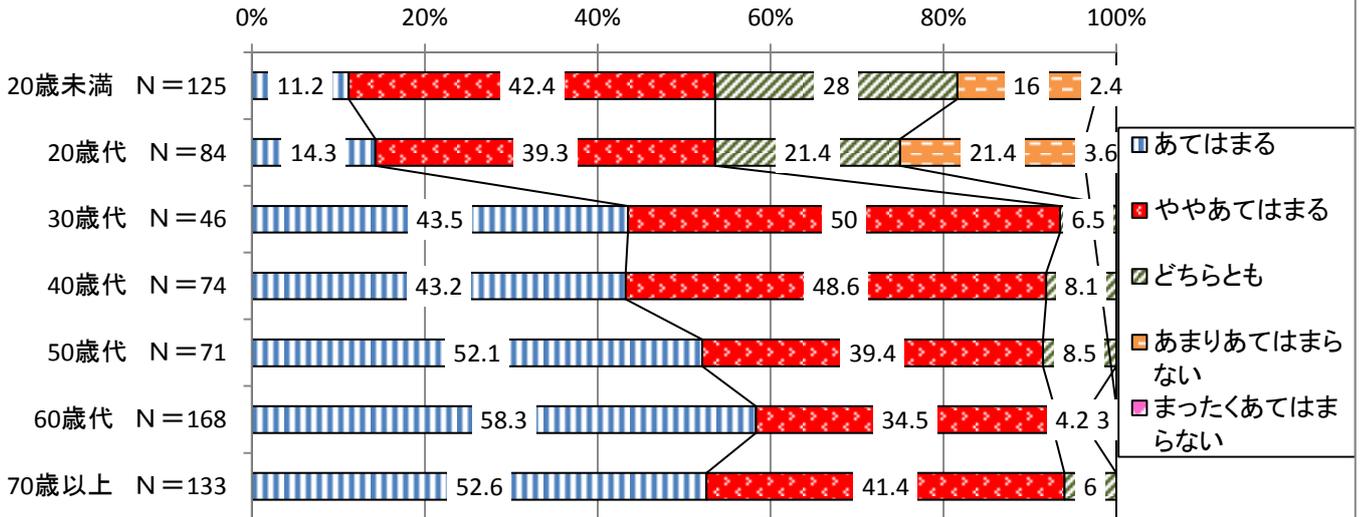
- ・男女別に年齢層別にみると、「男性」では〈A. 季節の食材を食卓に取り入れている〉〈D. 食べ物の好き嫌いがある〉〈O. 丼や〇〇ライス、麺類など、主食とおかずが一緒になった食事が多い〉の3項目、「女性」では〈A. 季節の食材を食卓に取り入れている〉〈B. 夕食は、ごはんと汁物におかずを組み合わせることが多い〉〈I. 親から教えてもらった料理や食事の作法を、次世代に伝えている〉〈L. 今住んでいる地域の伝統料理や食文化を、次世代に伝えている〉〈N. 丸1尾の魚をさばくことができる〉〈O. 丼や〇〇ライス、麺類など、主食とおかずが一緒になった食事が多い〉の6項目で有意差がみられる。
- ・「男性」の〈D. 食べ物の好き嫌いがある〉と〈O. 丼や〇〇ライス、麺類など、主食とおかずが一緒になった食事が多い〉は、年齢層が低くなるほど「あてはまる」と「ややあてはまる」が多くなるが、〈A. 季節の食材を食卓に取り入れている〉は、反対に年齢層が高くなるほど「あてはまる」や「ややあてはまる」が多くなっている。
- ・「女性」でも〈A. 季節の食材を食卓に取り入れている〉に関して年齢差がみられるが、「男性」よりもその差は明確で、30歳を境に差がみられる。30歳未満の層では、「あてはまる」と「ややあてはまる」の合計が半数程度であるのに対し、30歳以上になると9割を超えて多くなっている。〈O. 丼や〇〇ライス、麺類など、主食とおかずが一緒になった食事が多い〉は、男性同様年齢層が低いほど「あてはまる」と「ややあてはま

る」が多くなるが、他の項目は、年齢層が高くなるほど「あてはまる」が多くなっている。



【図3-A-4】年齢層別：季節の食材を取り入れている（女性のみ）

P ≤ 0.000

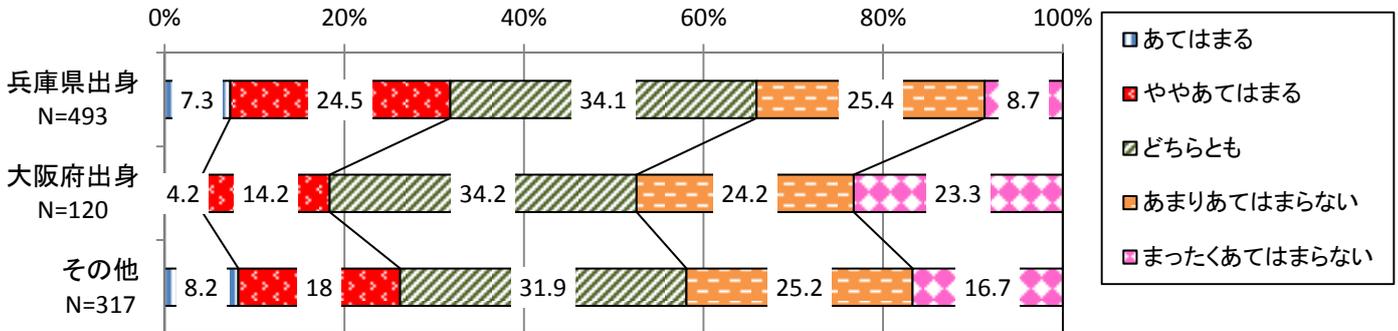


〈出身地別〉

・出身地別に比較すると、〈J. 今住んでいる地域の伝統料理や食文化を、食卓に取り入れている〉〈L. 今住んでいる地域の伝統料理や食文化を、次世代に伝えている〉の2項目で有意差がみられる。どちらも、〈兵庫県出身〉の「あてはまる」、「ややあてはまる」が他より多く、「まったくあてはまらない」が少なくなっている。出身地の伝統料理や食文化だからこそ、愛着が生まれるということだろう。フリーアンサーには、「夫の仕事のため他県からきて40年近くになります、地域の伝統料理とか食文化を学ぶ機会がまったくないに等しいと感じます。学校給食とかからでも取り入れていけば親に伝わり、広まるのではないかと思います…」といった意見も見られ、他府県から来た人が、地元の伝統料理や食文化を学ぶ機会がないことも、地域の食文化の継承を妨げている様子が見えてくる。

【図3-J-3】出身地別：今住んでいる地域の伝統料理や食文化を、食卓に取り入れている

P ≤ 0.000

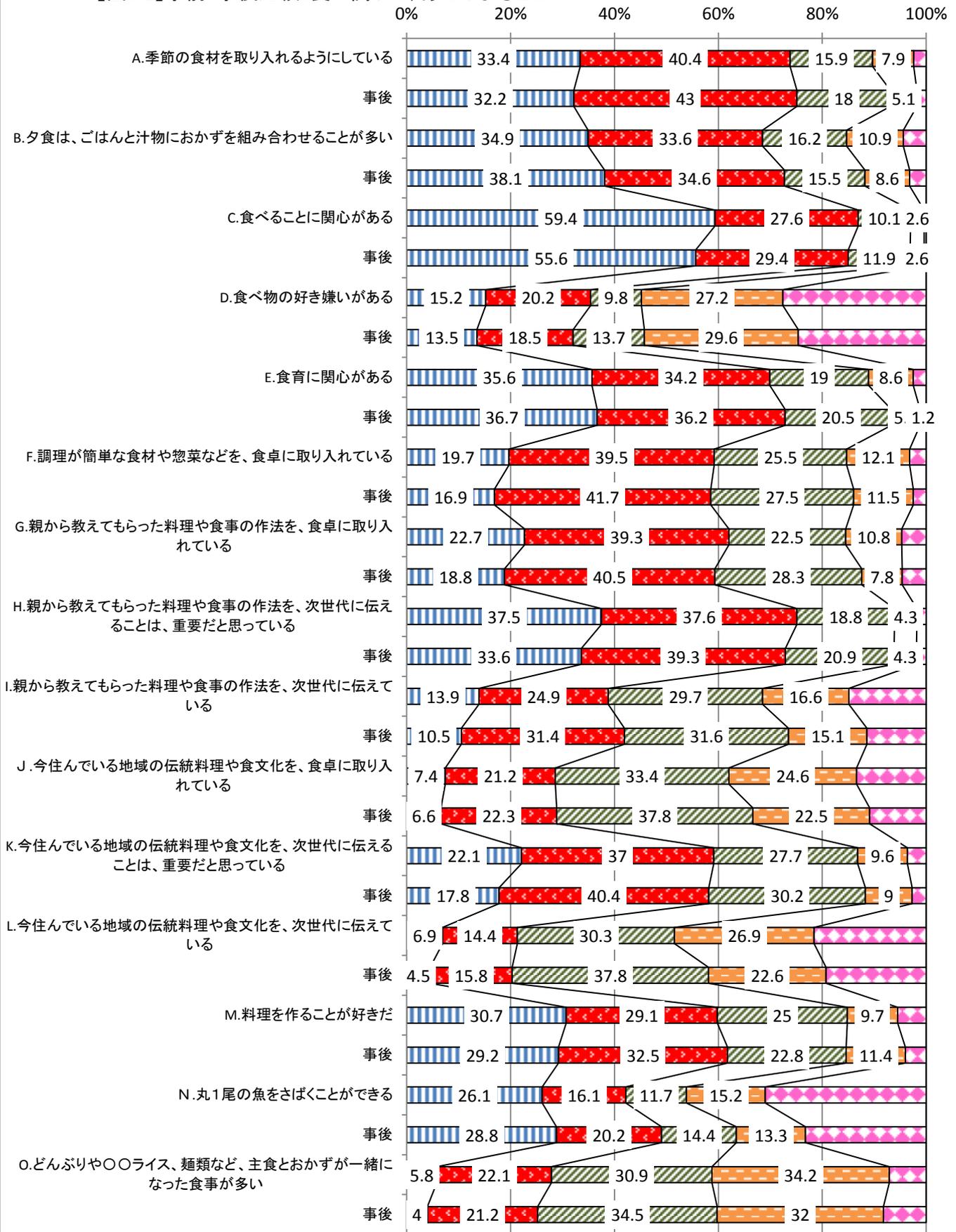


【事後アンケートとの比較】

・事後アンケートと比較すると、〈B. 夕食は、ごはん和汁物におかずを組み合わせることが多い〉〈E. 食育に関心がある〉〈N. 丸1尾の魚をさばくことができる〉の3項目で、「あてはまる」が増加しており、「ややあてはまる」との合計も事前調査よりも多くなっている。また、〈A. 季節の食材を食卓に取り入れるようにしている〉〈I. 親から教えてもらった料理や食事の作法を、次世代に伝えている〉〈J. 今住んでいる地域の伝統料理や食文化を、食卓に取り入れている〉〈M. 料理を作ることが好きだ〉の4項目も、「ややあてはまる」との合計は、事前よりも多くなっている。

・〈D. 食べ物の好き嫌いがある〉と〈O. どんぶりなど、主食とおかずが一緒になった食事が多い〉の2項目は、肯定意見が少ない方がいい項目だが、2項目とも「あてはまる」、「ややあてはまる」とも少なくなっている。

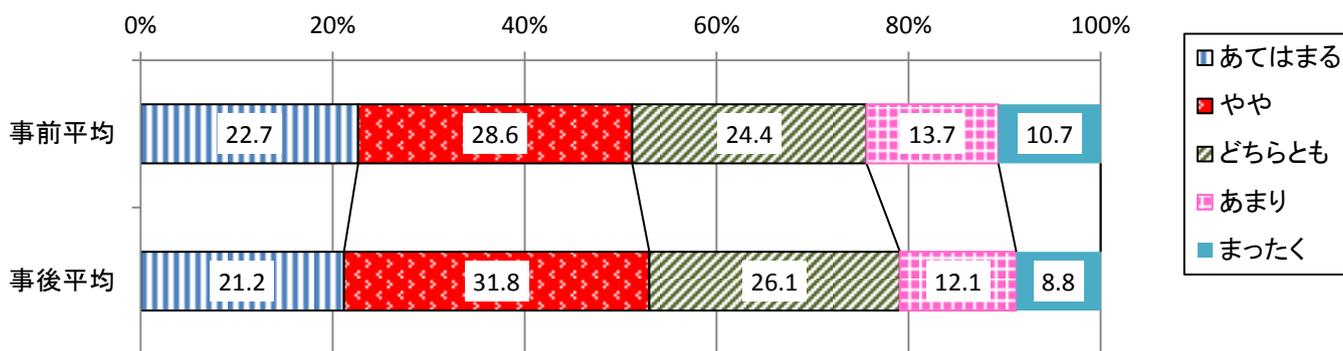
【図3-2】事前・事後比較:食に関して、あてはまること



あてはまる
  ややあてはまる
  どちらとも
  あまりあてはまらない
  まったくあてはまらない

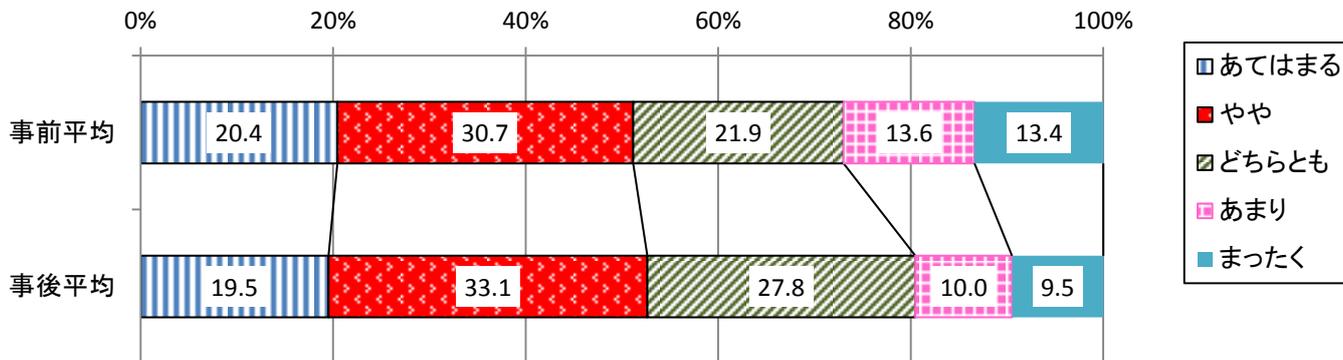
・事業目標の一つには、「食文化の保護・継承を实践するものの割合を増やす」ことが挙げられており、「①地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法などを継承し、伝えているものの割合を5%増やす」「②地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法などを継承している20~30歳代の若い世代の割合を3%増やす」となっている。《食文化の保護・継承を实践し、伝えている》を、〈A. 季節の食材を食卓に取り入れるようにしている〉〈B. 夕食は、ごはんと汁物におかずを組み合わせることが多い〉〈G. 親から教えてもらった料理や食事の作法を、食卓に取り入れている〉〈H. 親から教えてもらった料理や食事の作法を、次世代に伝えることは、重要だと思っている〉〈I. 親から教えてもらった料理や食事の作法を、次世代に伝えている〉〈J. 今住んでいる地域の伝統料理や食文化を、食卓に取り入れている〉〈K. 今住んでいる地域の伝統料理や食文化を、次世代に伝えることは、重要だと思っている〉〈L. 今住んでいる地域の伝統料理や食文化を、次世代に伝えている〉〈N. 丸1尾の魚をさばくことができる〉の9項目と考えると、「あてはまる」と「ややあてはまる」の合計は51.3%から53.0%と、1.7%の増加にとどまる。しかし、「まったくあてはまらない」、「あまりあてはまらない」といった否定的意見の合計は、24.4%から20.9%と3.5%減少しており、学習による一定の効果が表れたものと考えられる。フリーアンサーには、「アンケートで親から教えてもらった料理についての質問があり、改めて母から昔作ってもらっていた料理を思い出して子ども達に食べさせたいと思います」〈魚のさばき方は日本人にとって大切だと思うし、今の時代、本来の魚の姿を知らないという子どもも多い。だから、積極的に伝えることが大切だと思った。時間の余裕ができれば自分で食事を作ろうと思った〉といった意見がある一方、「伝統料理、行事を伝えているところを知らない(子どもがいないため機会がない)。西宮のような近所の付き合いの少ないところはむずかしい感じ。田舎みたいなコミュニティの強いところは深まるかしら」といった意見も見られる。

【図3-4】事前・事後比較:食文化の保護・継承を实践するもの(9項目の平均)



・上記9項目から「次世代に伝えている」という記述のあるIとLの2項目を除外し、30歳代までの若い層の事前と事後の平均を比較すると、肯定意見の合計は51.1%から52.6%と1.5%の増加にとどまるが、否定的意見の合計は、27.0%から19.5%と7.5%減少している。

【図3-5】事前・事後比較:食文化の保護・継承を实践するもの(7項目の平均・若年層のみ)



## 4：食生活の現状と、今後力を入れたいこと

### (1) 食生活の現状

#### 【事前アンケート結果】

- ・下表のような項目を挙げ、現在の食生活に当てはまるかどうかを、「そう思う」から「全く思わない」までの5段階評価でたずねた。

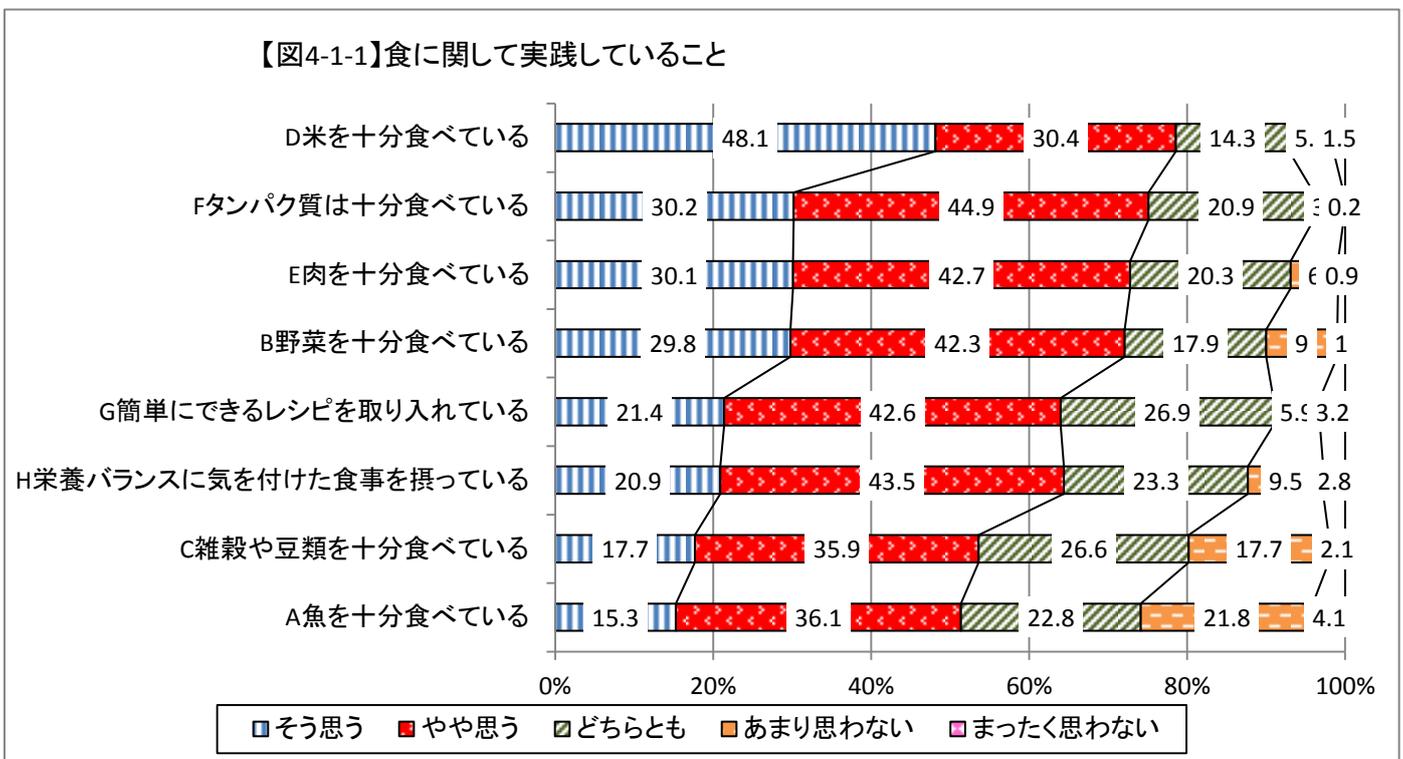
【図表 4-1】 問5の項目

A	魚を十分食べている
B	野菜を十分食べている
C	雑穀や豆類を十分食べている
D	米を十分食べている
E	肉を十分食べている
F	タンパク質は十分食べている
G	簡単にできるレシピを取り入れている
H	栄養バランスに気を付けた食事を摂っている

#### 〈全体傾向〉

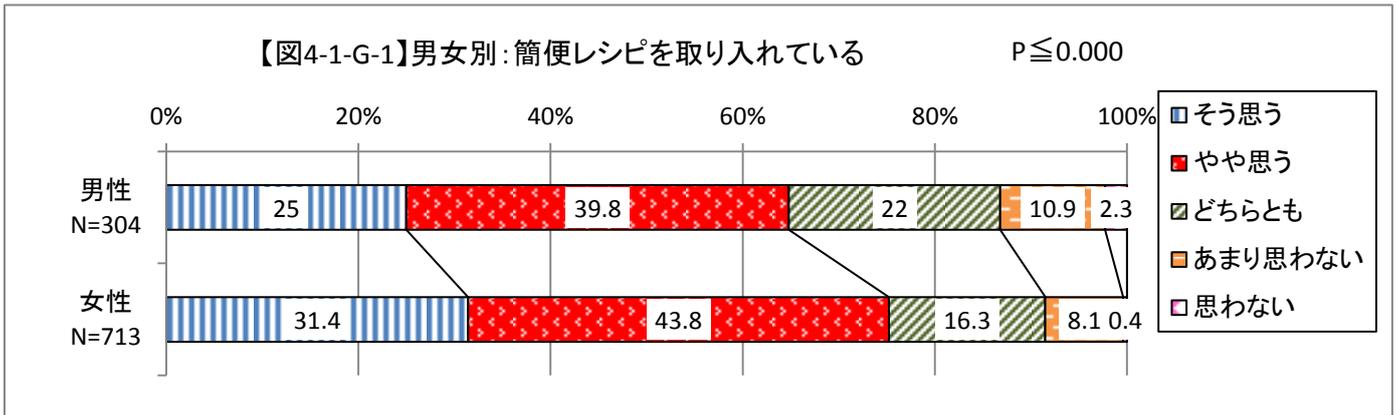
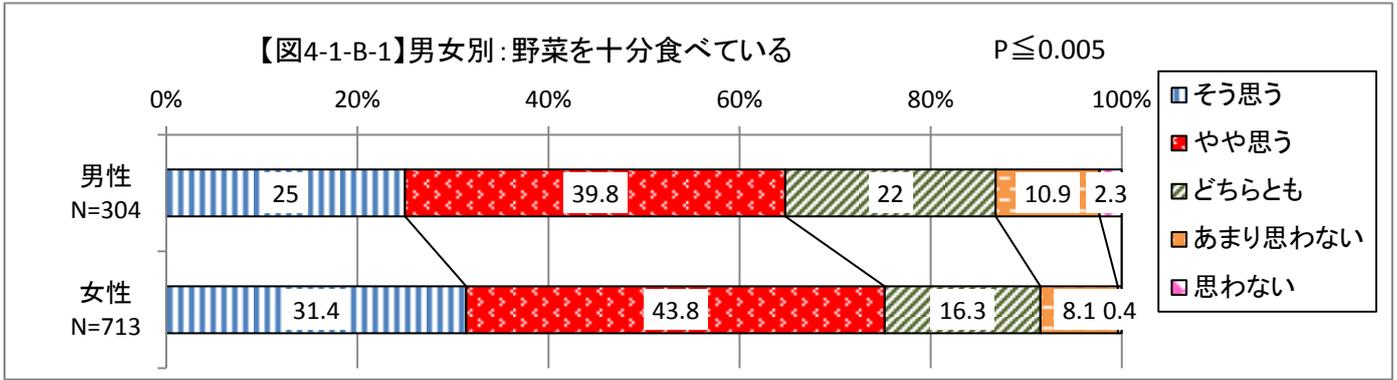
- ・「そう思う」が最も多かったのは〈D. 米を十分食べている〉で、半数近い人が「そう思う」と回答しており、「あまり思わない」と「全く思わない」の合計は、1割未満にとどまる。〈F. タンパク質は十分食べている〉〈E. 肉を十分食べている〉〈B. 野菜を十分食べている〉の3項目も、「そう思う」と「ややそう思う」の合計は7割を上回っている。
- ・「全く思わない」が最も多いのは、〈A. 魚を十分食べている〉だが、「そう思う」と「やや思う」の合計も半数を超えており、極化が進んでいる様子が見える。

【図4-1-1】食に関して実践していること



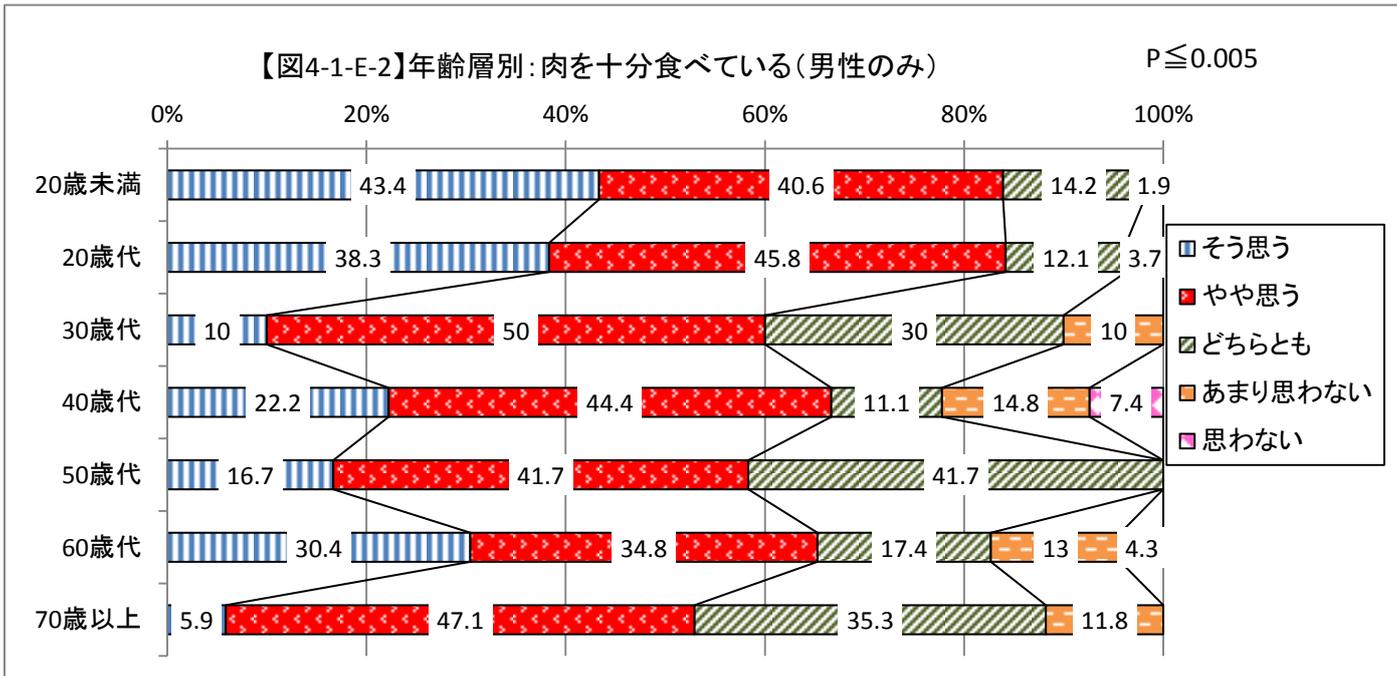
#### 〈男女別〉

- ・〈B. もっと野菜を食べたい〉〈G. 簡単にできるレシピを取り入れている〉〈H. 栄養バランスに気を付けた食事を摂っている〉の3項目で有意差がみられる。すべて、女性の「そう思う」が男性を上回っている。

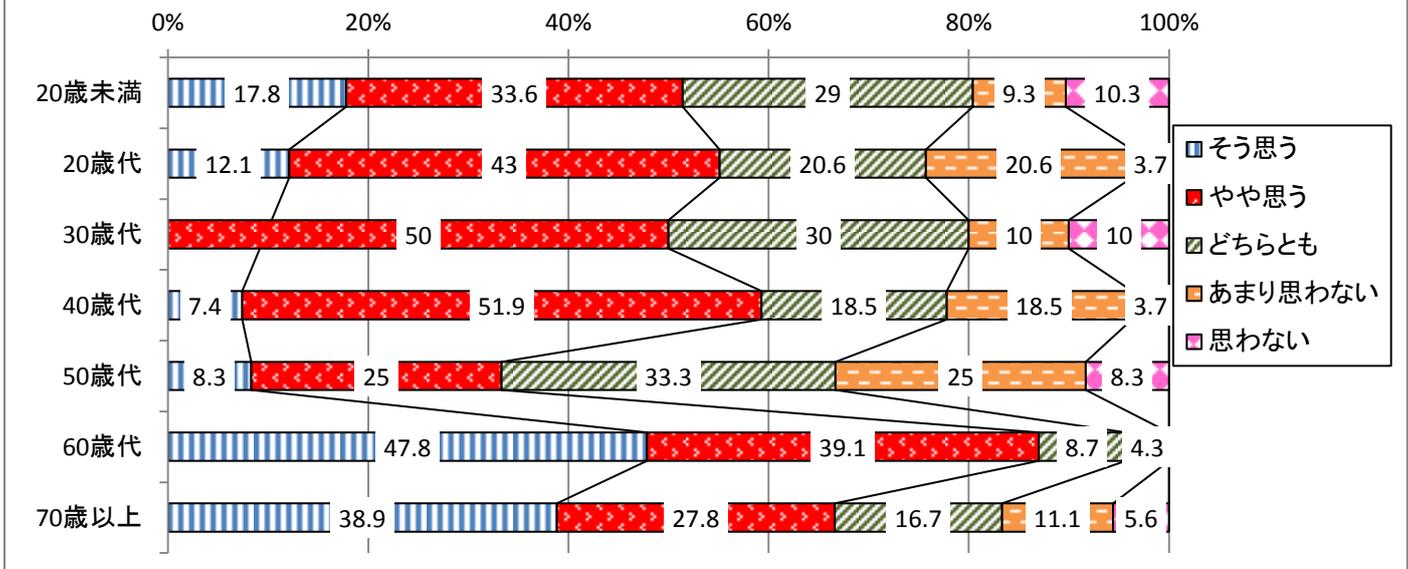


〈年齢層別〉

- ・男女別に年齢層による差を見ると、「男性」では〈E. 肉を十分食べている〉と〈H. 栄養バランスに気を付けた食事を摂っている〉の2項目、「女性」では〈F. タンパク質は十分食べている〉以外の7項目で差がみられる。
- ・「男性」の〈E. 肉を十分食べている〉は、30歳未満の層で「そう思う」と「やや思う」の合計が8割を超えており、「70歳以上」で半数程度と最も少なくなっている。〈H. 栄養バランスに気を付けた食事を摂っている〉は、60歳を境に大きな差がみられ、60歳以上の層で、「そう思う」と「やや思う」の合計が7～9割程度と他の年齢層より多くなっている。反対に、肯定意見が最も少ないのは、「50歳代」となっている。

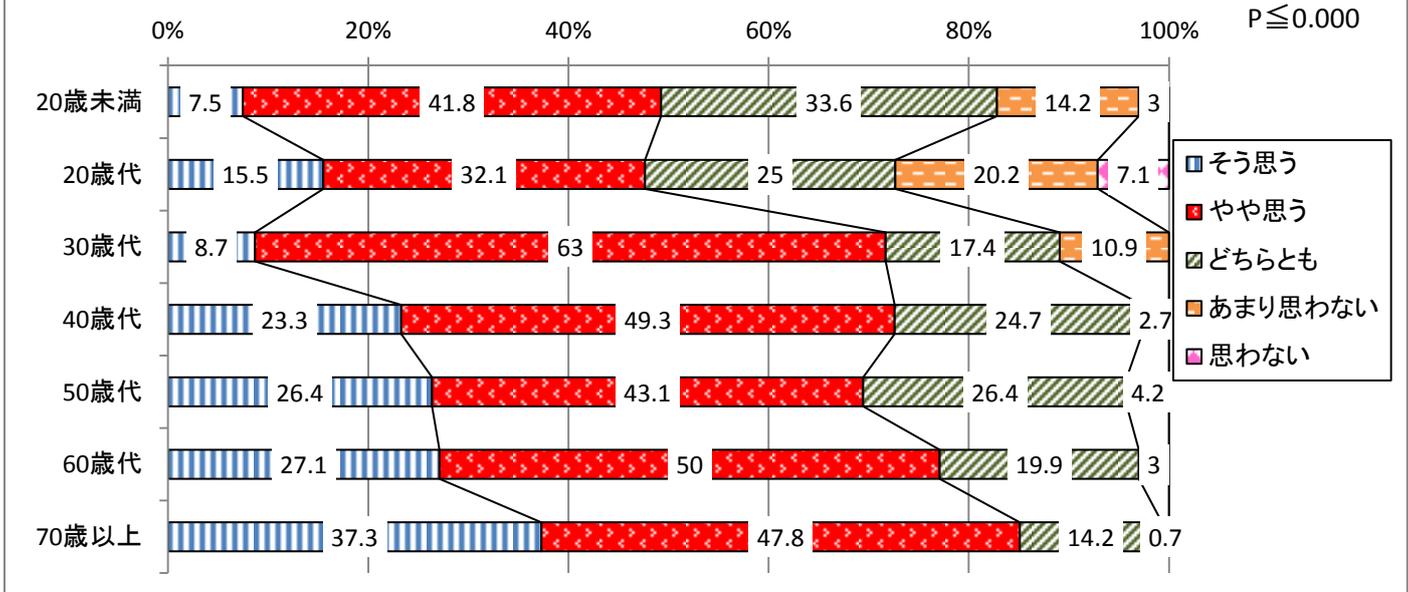


【図4-1-H-2】年齢層別：栄養バランスに気を付けた食事を摂っている（男性のみ）



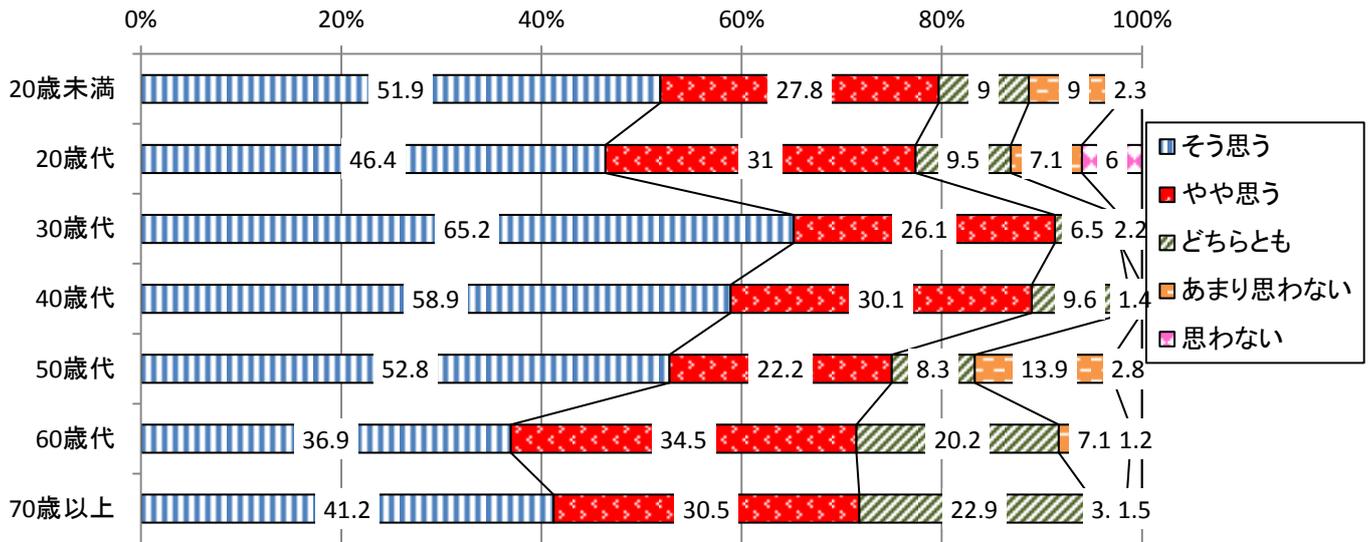
- ・「女性」の〈H. 栄養バランスに気を付けた食事を摂っている〉でも、60歳を境に大きな差がみられるが、30歳の境でも大きな差がみられる。大まかには、年齢層が高くなるほど、「そう思う」や「やや思う」が多くなる傾向がみられる。〈D. 米を十分食べている〉〈E. 肉を十分食べている〉以外の各項目は、似たような傾向がみられる。
- ・〈D. 米を十分食べている〉を「そう思う」、「やや思う」人は、「30歳代」と「40歳代」で9割前後と多くなっている。この年齢層は、1日のどの機会でも「ごはん」の喫食率が高めであったため、肯定意見が多くなっているものと考えられる。
- ・〈E. 肉を十分食べている〉は、「30歳代」の肯定意見が最も多く、年齢層が高くなっても低くなっても、肯定意見は少なくなっていくが、「70歳以上」になると、ふたたび増加に転じている。

【図4-1-H-3】年齢層別：栄養バランスに気を付けた食事を摂っている（女性のみ）



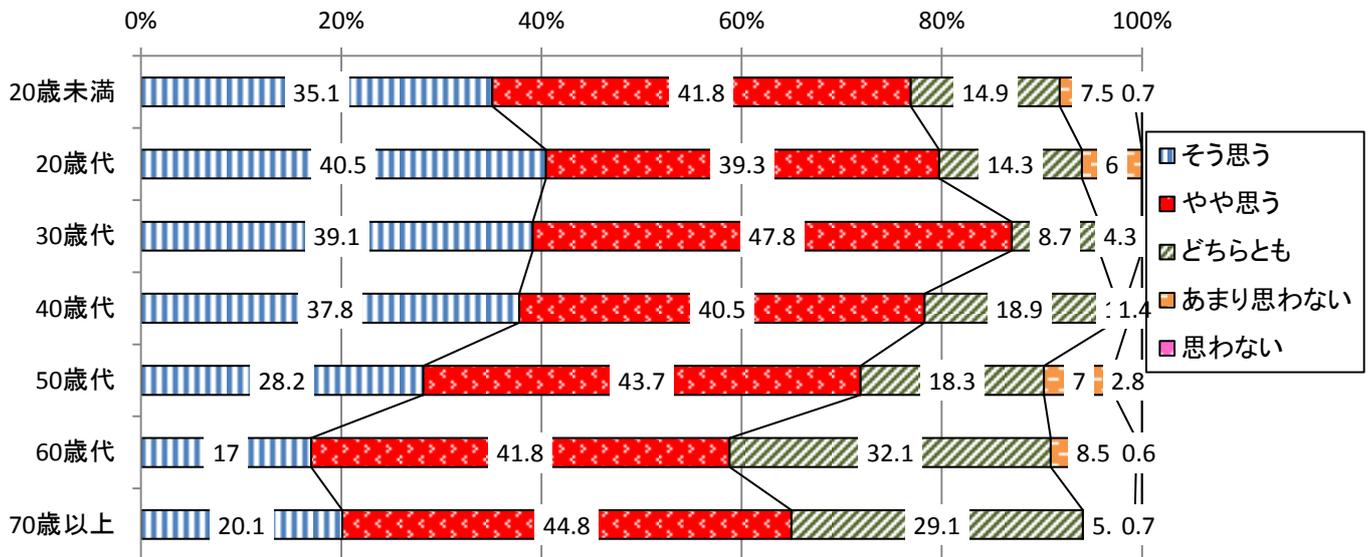
【図4-1-D-3】年齢層別：米を十分食べている(女性のみ)

P ≤ 0.000



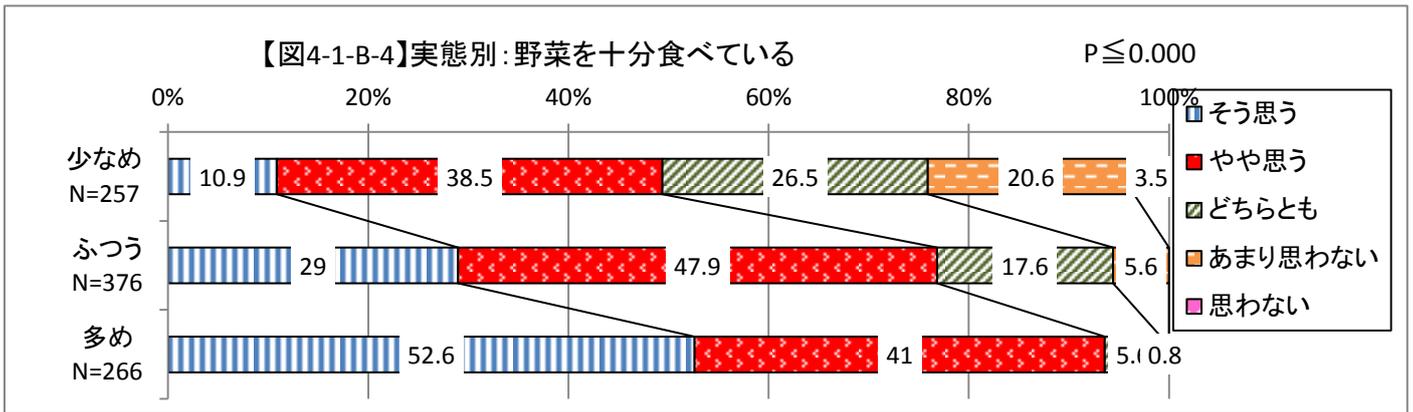
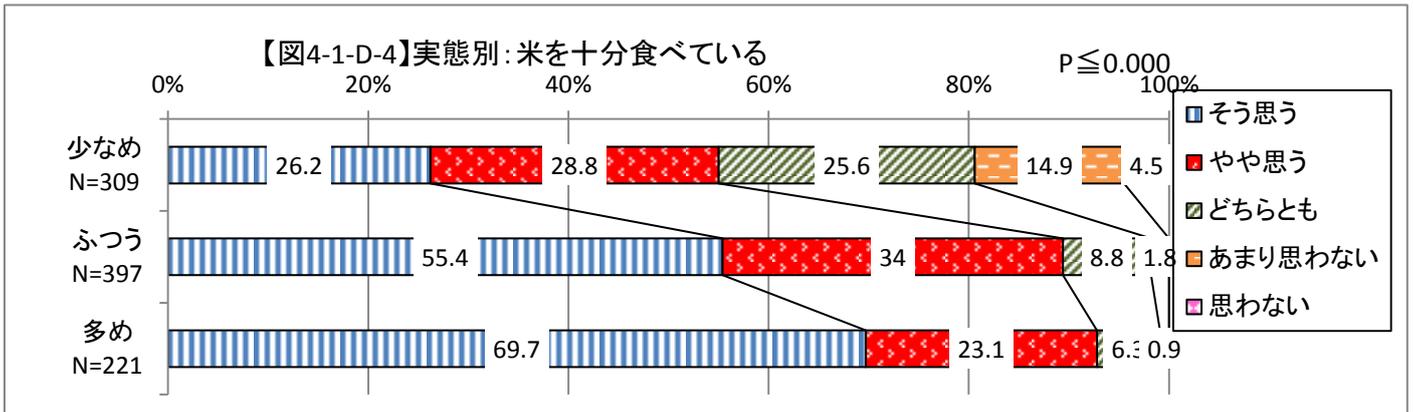
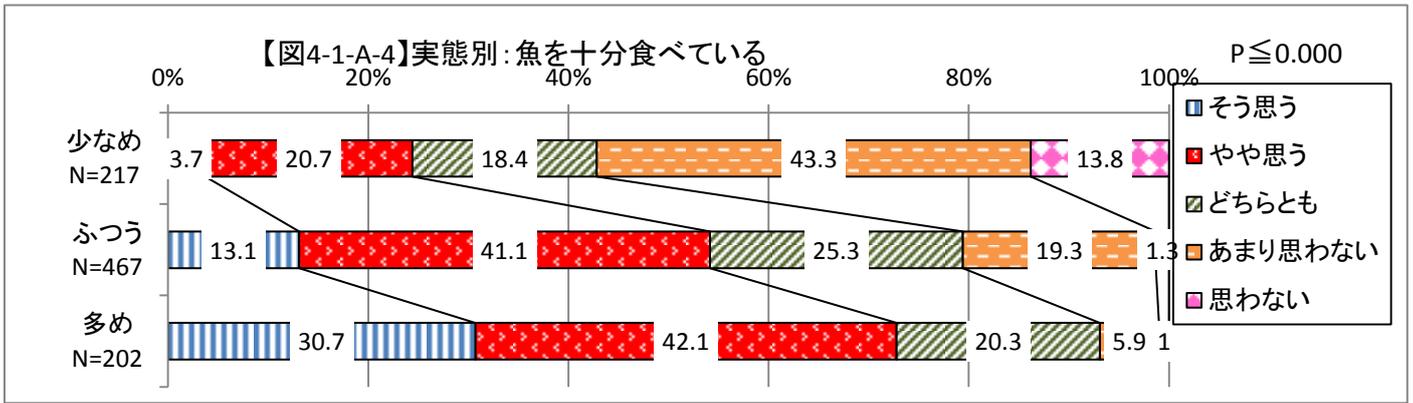
【図4-1-E-3】年齢層別：肉を十分食べている(女性のみ)

P ≤ 0.005

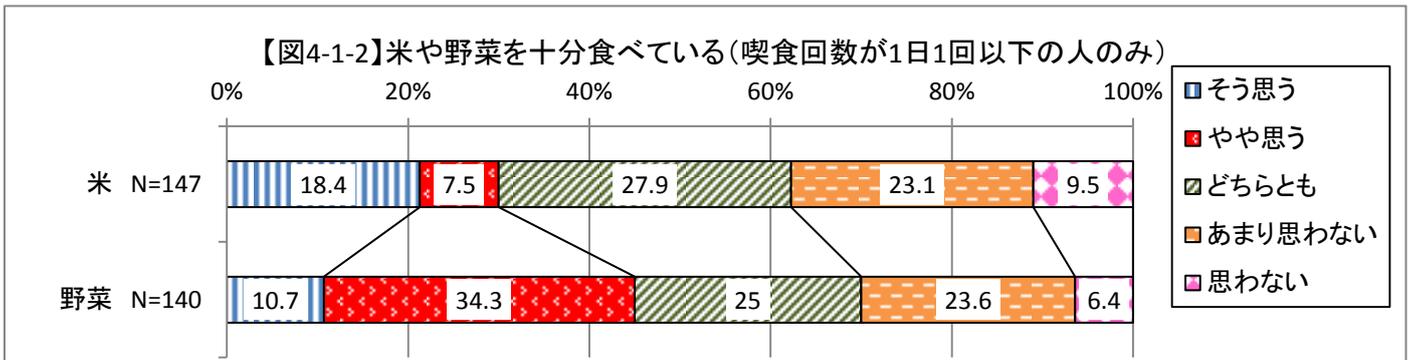


〈現状別〉

- ・実際に〈朝〉〈昼〉〈夜〉に食べている1週間の回数を合計(最大21回)し、どの程度食べているのかを〈少な目〉〈ふつう〉〈多め〉に記録してクロスすると、当然のことながら、喫食回数が多い人ほど〈十分食べている〉という回答が多くなっている。しかし、〈米〉や〈野菜〉では、喫食回数が少ない人でも〈十分食べている〉と感じている人が見られる。



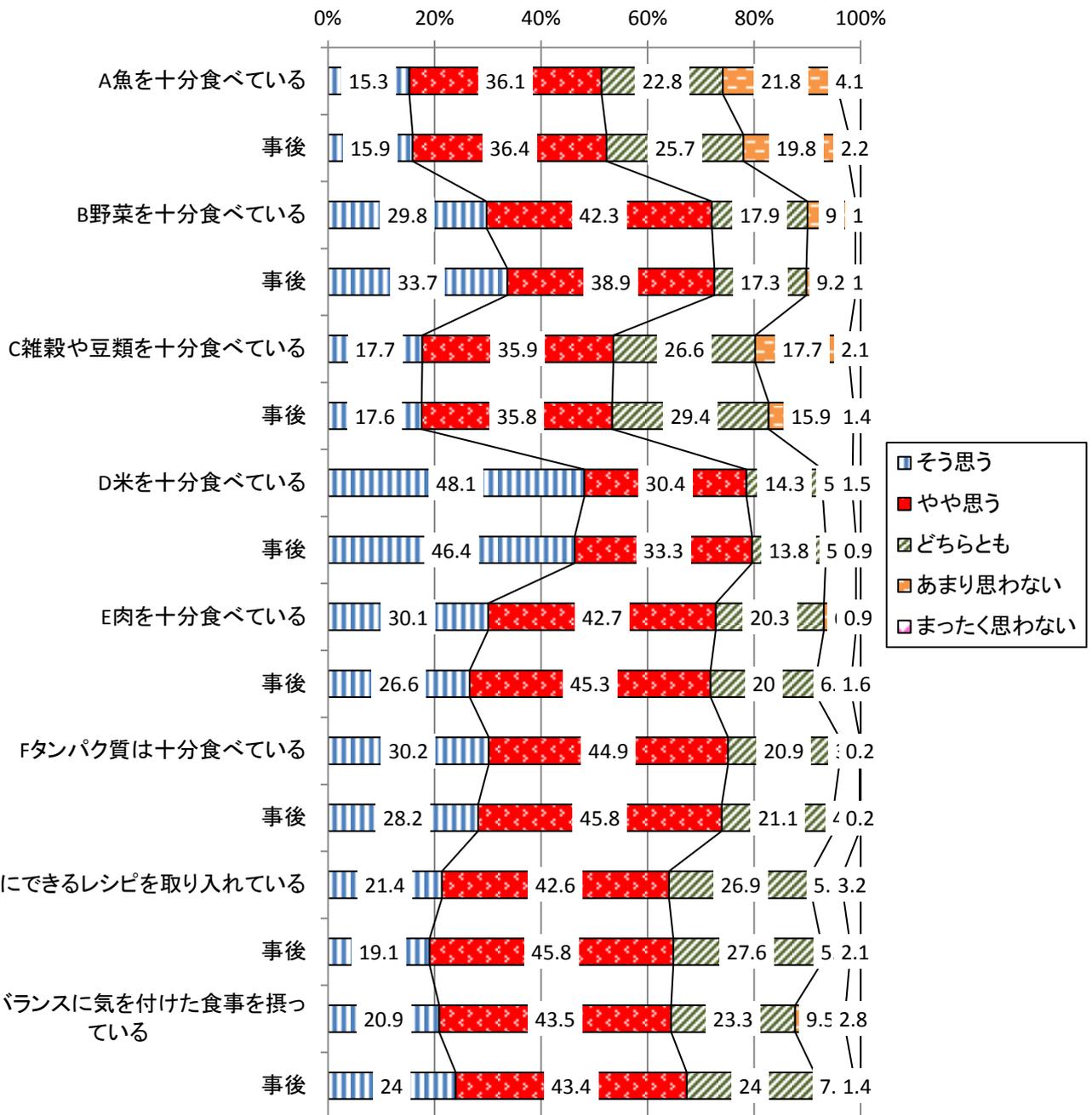
・〈米〉と〈野菜〉について、喫食回数が1日に1回以下（1週間に7回以下）の人を見ると、〈米〉では、1日1回以下でも〈十分食べている〉と感じている人が18.4%で、「やや思う」を合計すると、4分の1程度の人々が現状でよいと感じているようだ。〈野菜〉に関しては、1日に1回以下しか食べていない人の4割以上が「そう思う」「やや思う」と回答している。今回は喫食回数しかたずねていないが、推奨されている1日350gを1食で食べている人が4割以上いるとは考えにくい。「もっと米を」「もっと野菜を」というのは簡単だが、まず、現状認識をしてもらうことが先決ではないだろうか。



## 【事後アンケートとの比較】

- ・〈A. 魚を十分食べている〉〈B. 野菜を十分食べている〉〈H. 栄養バランスに気を付けた食事を摂っている〉の3項目で、「そう思う」と回答した人が事前よりも多くなっている。〈D. 米を十分食べている〉は、「そう思う」はやや減少しているものの、「ややそう思う」を合計した肯定意見は微増している。実際には、各食事機会ですべて〈米〉を食べる人は増加していることから、増やしてはいるが、まだまだだと感じる人の存在がうかがえる。〈E. 肉を十分食べている〉〈F. タンパク質は十分食べている〉の2項目は、「そう思う」がやや減少しているが、「ややそう思う」を合計した肯定意見には、さほど大きな差は見られない。
- ・〈C. 雑穀や豆類を十分食べている〉〈G. 簡単にできるレシピを取り入れている〉の2項目は、大きな変化は見られない。

【図4-1-3】事前・事後比較:食に関して実践していること

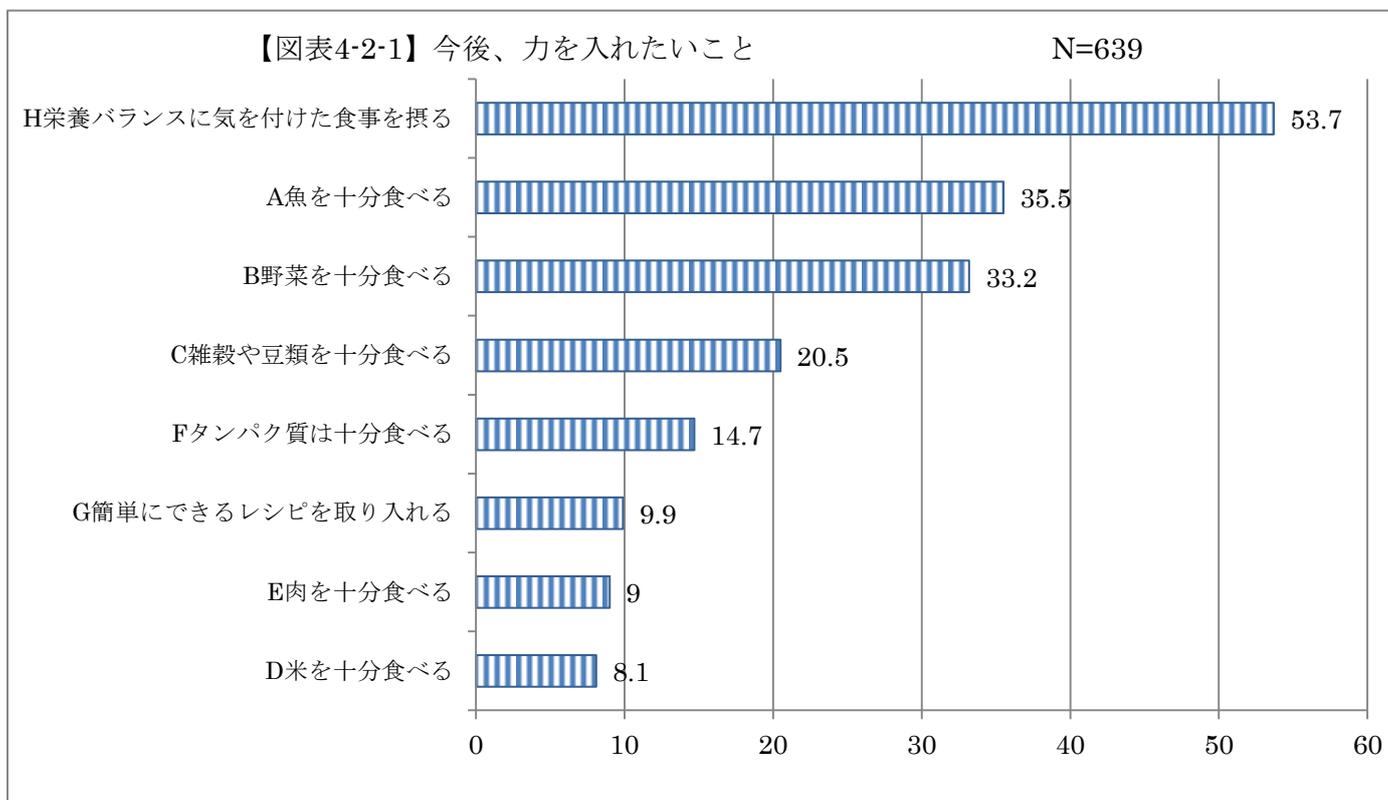


## (2) 今後、力を入れたいこと

### 【事前アンケート結果】

#### 〈全体傾向〉

- ・前章でたずねた8項目に関して、今後もっと力を入れたいと思うものを無制限の複数回答でたずねた。最も多かったのは〈H. 栄養バランスに気を付けた食事を摂る〉で、半数以上の人が挙げている。〈A. 魚を十分食べる〉と〈B. 野菜を十分食べる〉が3割を超えて続いている。〈G. 簡単にできるレシピを取り入れる〉〈E. 肉を十分食べる〉〈D. 米を十分食べる〉の3項目をあげる人は、1割に満たない。



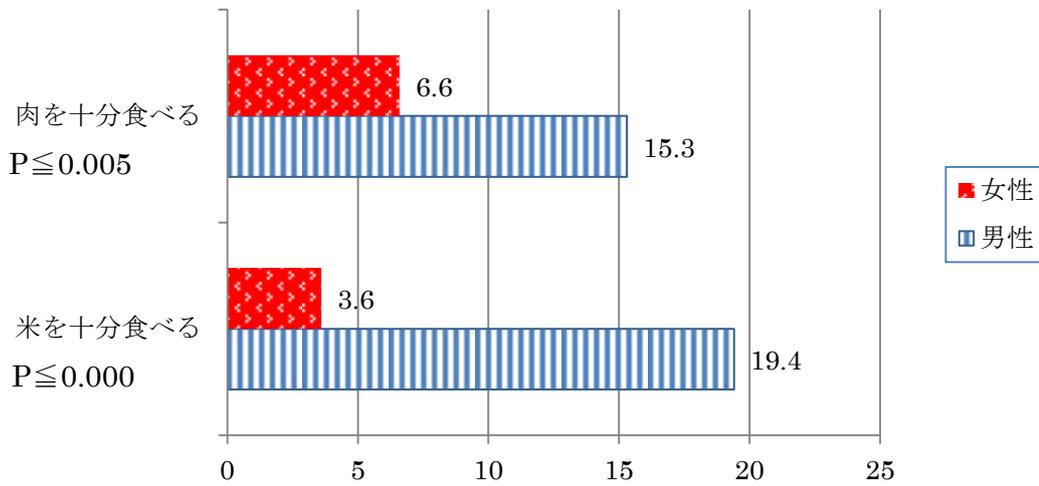
#### 〈男女別〉

- ・有意差がみられたのは〈D. 米を十分に食べる〉と〈E. 肉を十分に食べる〉の2項目で、どちらも「男性」で「今後、もっと力を入れたい」と回答している人が多くなっている。

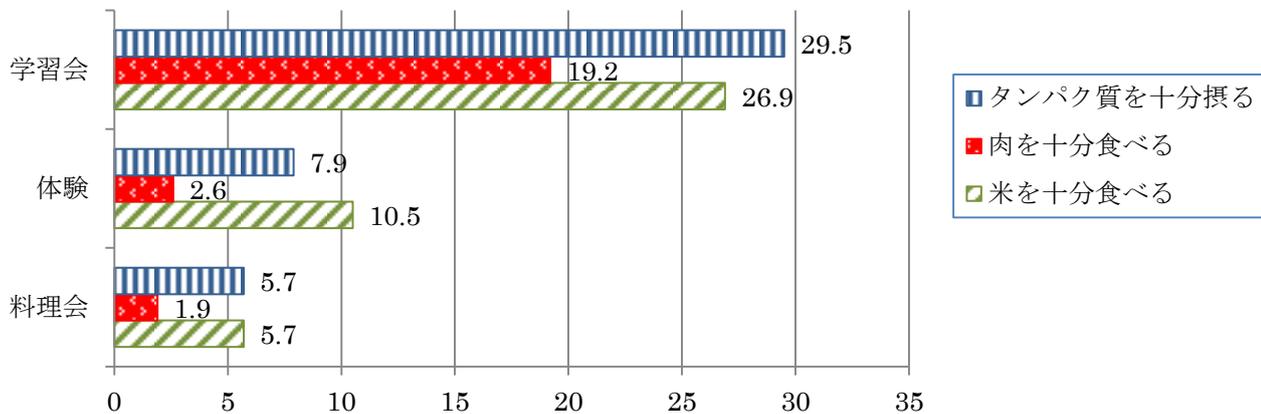
#### 〈学習形態別〉(大学生のみ)

- ・有意差がみられたのは〈D. 米を十分に食べる〉と〈E. 肉を十分に食べる〉〈F. タンパク質を十分に摂る〉の3項目で、いずれも〈学習会〉で多くなっている。〈大学生〉の〈学習会〉は、スポーツをしている大学生を中心に、米やタンパク質を摂ることの重要性を伝えるものだったため、このような結果になったものと考えられる。また、男女別の結果も、この学習会が起因しているとも考えられる。
- ・なお、男女別に年齢層による差を見たが、有意差は見られない。

【図表4-2-2】 男女別：今後、もっと力を入れたいこと



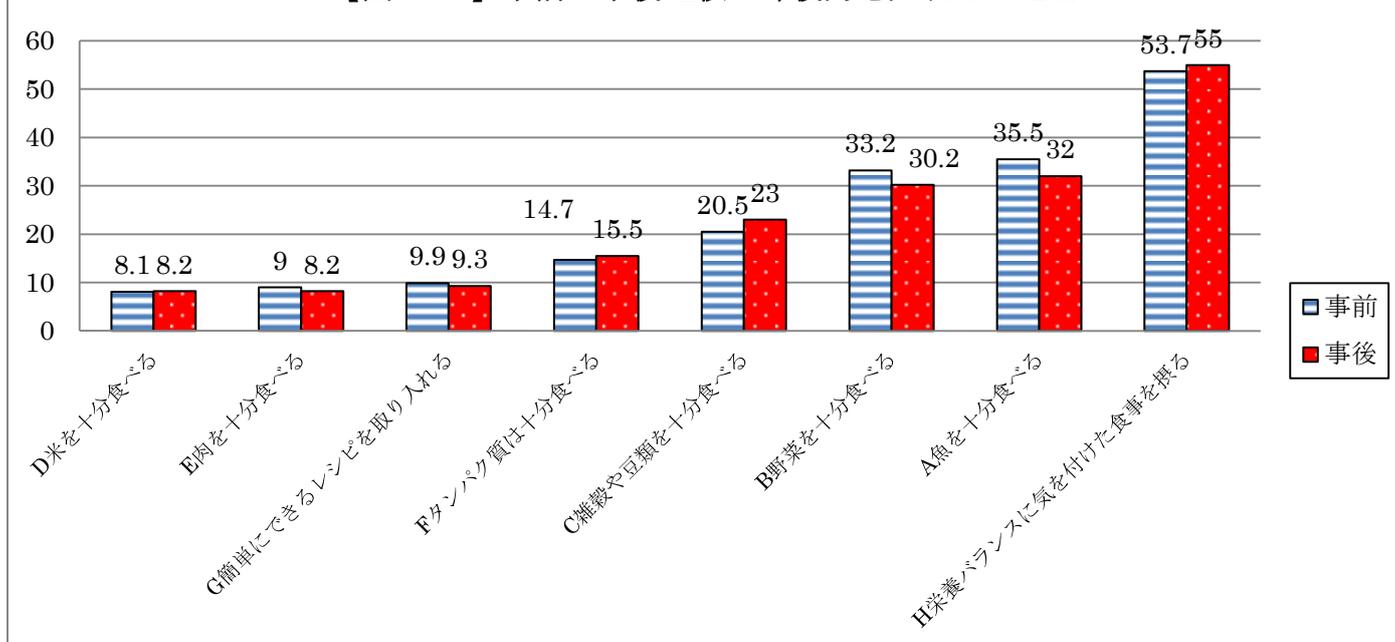
【図表4-2-3】 学習形態別：今後、もっと力を入れたいこと（大学生のみ）



### 【事後アンケートとの比較】

- 事後（1か月後）アンケートと比較すると、いずれの項目も大きな差は見られない。わずかながらではあるが、多くなったのは〈C. 雑穀や豆類を十分に食べる〉〈D. 米を十分に食べる〉〈F. 肉を十分に食べる〉〈H. 栄養バランスに気を付けた食事を摂る〉の4項目であった。他の4項目は反対に少なくなっており、特に〈A. 魚を十分に食べる〉と〈B. 野菜を十分に食べる〉は、3%程度少なくなっている。

【図4-2-4】 事前・事後比較：今後力を入れたいこと



## 5：食材を選ぶ基準

### 【事前アンケート結果】

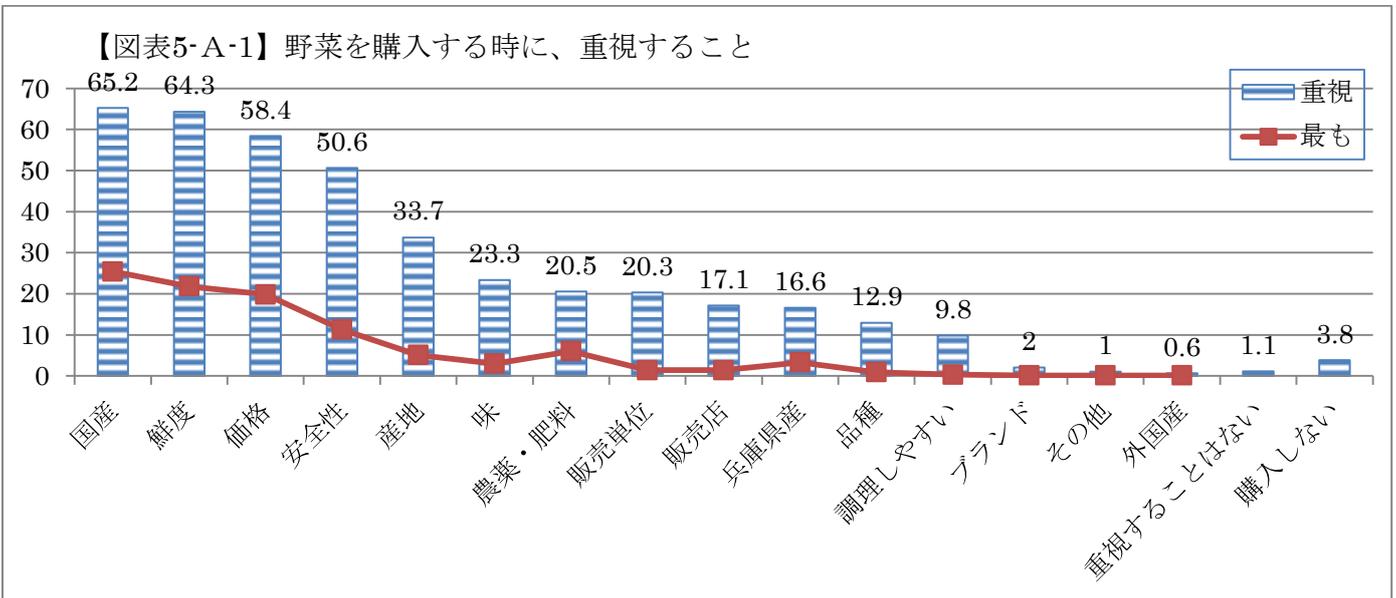
- ・ 下表のような項目を挙げ、〈A. 野菜〉〈B. 米〉〈C. 魚〉〈D. 肉〉の各項目について、購入する際に重視する項目を5つまでの複数回答でたずね、その中から最も重視するもの1つをたずねた。

項目	A.野菜 ↓	B.米 ↓	C.魚 ↓	D.肉 ↓	記入例 ↓
1. 兵庫県産であること					○
2. 国産であること					
3. 外国産であること					
4. 産地(玉ねぎなら淡路産など)					
5. 品種(男爵イモ、コシヒカリ、和牛など)					
6. ブランド(●●牛、●●サバなど)					
7. 販売単位(量)					○
8. 販売店(小売店、直売所、コープなど)					
9. 価格					◎
10. 味					○
11. 鮮度					○
12. 安全性					
13. 農業・肥料の使用状況や飼料など					
14. 天然・養殖などの別					
15. 調理がしやすいこと					
16. その他					
17. 重視することはない					
18. 購入しない					

## 〈全体傾向〉

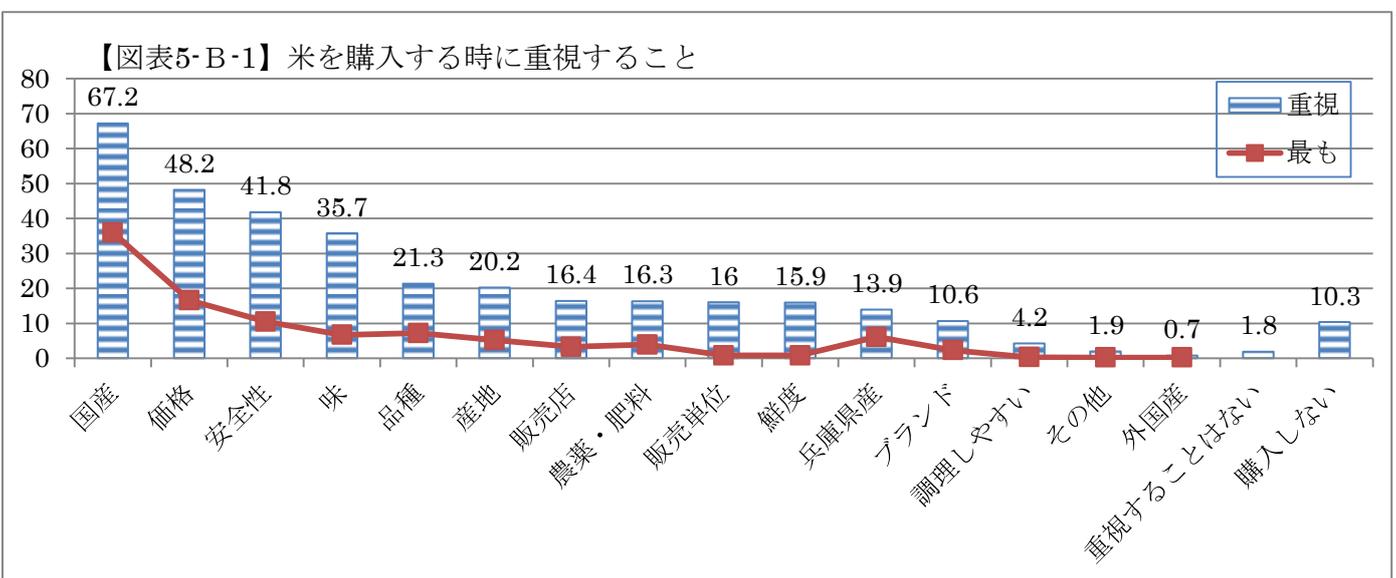
### A. 野菜

- ・〈野菜〉では、「重視する」が最も多かったのは〈国産（65.2%）〉で、〈鮮度（64.3%）〉が僅差で続いている。〈価格〉が6割弱、〈安全性〉が半数強で続いている。〈兵庫県産〉を挙げる人は16.6%となっている。〈調理がしやすい〉〈ブランド〉〈外国産〉などを挙げる人は1割に満たない。
- ・「最も重視するもの」も、重視項目の4位までが上位4位を占める。



### B. 米

- ・〈国産〉が67.2%を占めて最も多く、2位は〈価格（48.2%）〉となっている。〈安全性〉と〈味〉が4割前後で続いている。
- ・「最も重視するもの」も上位3位までは同じだが、4位には〈品種〉がランクインしている。



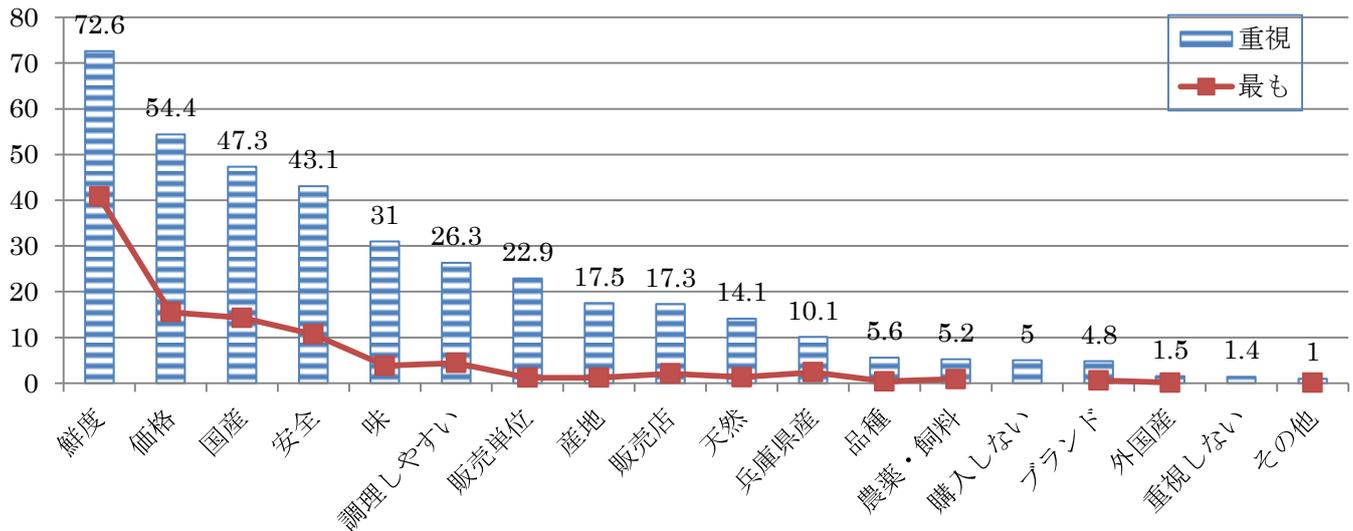
### C. 魚

- ・〈鮮度〉が72.6%を占めて最も多く、〈価格（54.4%）〉〈国産（47.3%）〉〈安全性（43.1%）〉が続いている。
- ・「最も重視するもの」も、重視項目の4位までが上位4位を占める。

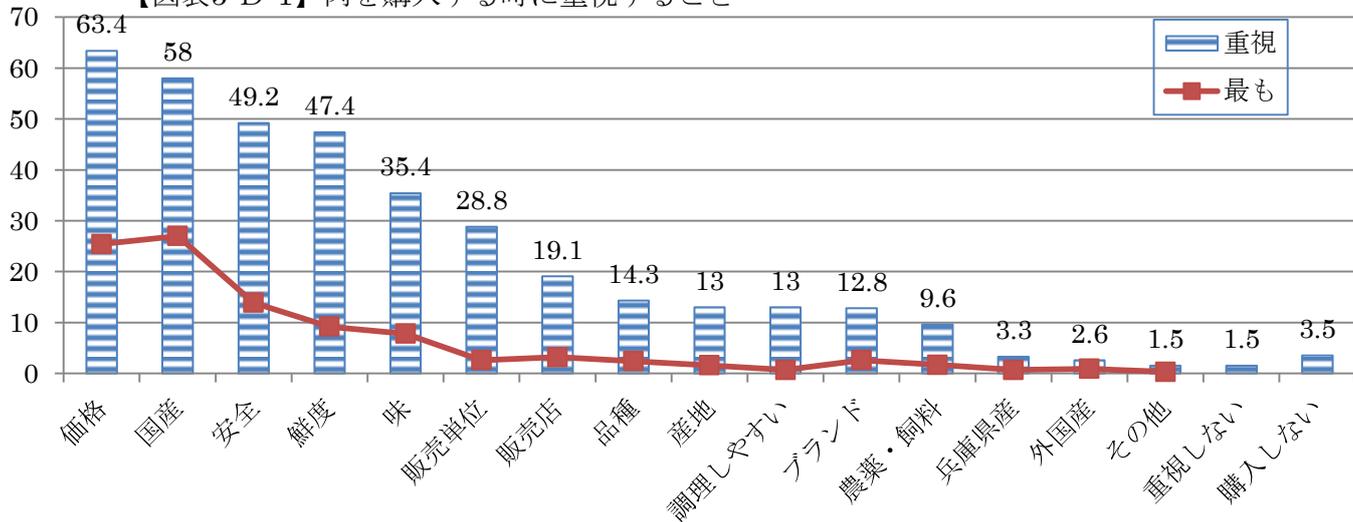
### D. 肉

- ・〈価格〉が63.4%で1位を占め、以下、〈国産（58.0%）〉〈安全性（49.2%）〉〈鮮度（47.4%）〉と続いている。
- ・「最も重視するもの」は、〈国産〉が1位となり、〈価格〉が続いている。

【図表5-C-1】魚を購入する時に重視すること



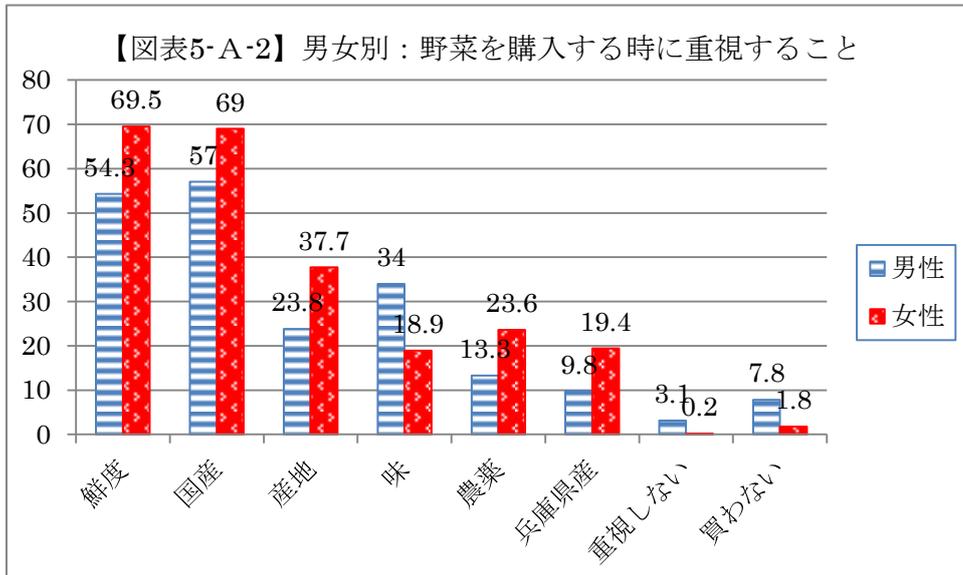
【図表5-D-1】肉を購入する時に重視すること



〈男女別〉

A. 野菜

- ・有意差がみられたのは、【図表 5-A-2】にある8項目であった。〈味〉〈重視することはない〉〈購入しない〉は「男性」の方が多いが、他の5項目は、「女性」の方が重視する人が多くなっている。
- ・「最も重視すること」を見ると、「男性」では〈価格〉が1位となっているが、「女性」では〈国産〉が1位となっている。

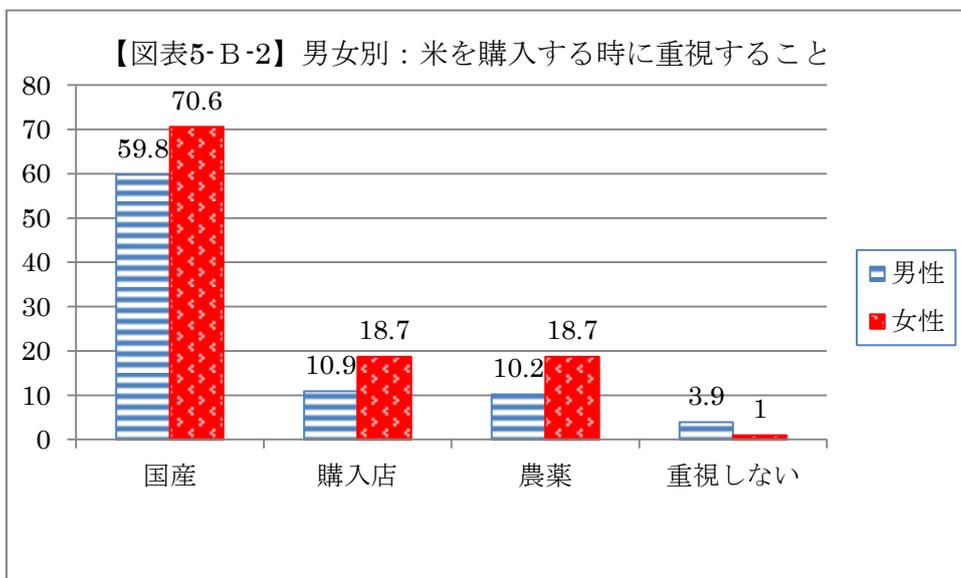


【図表 5-A-3】男女別：野菜購入時に最も重視すること（上位のみ）

性別	1位	2位	3位
男性	価格 30.2%	国産 22.2%	鮮度 16.9%
女性	国産 26.5%	鮮度 23.4%	価格 16.0%

## B. 米

- ・有意差がみられたのは、【図表 5-B-2】にある4項目であった。〈重視することはない〉は「男性」の方が多いが、他の3項目は、「女性」の方が重視する人が多くなっている。
- ・「最も重視すること」の1位は、男女とも〈国産〉だが、「男性」では2位が〈価格〉3位が〈味〉であるのに対し、「女性」では2位に〈安全性〉3位に〈価格〉となっている。

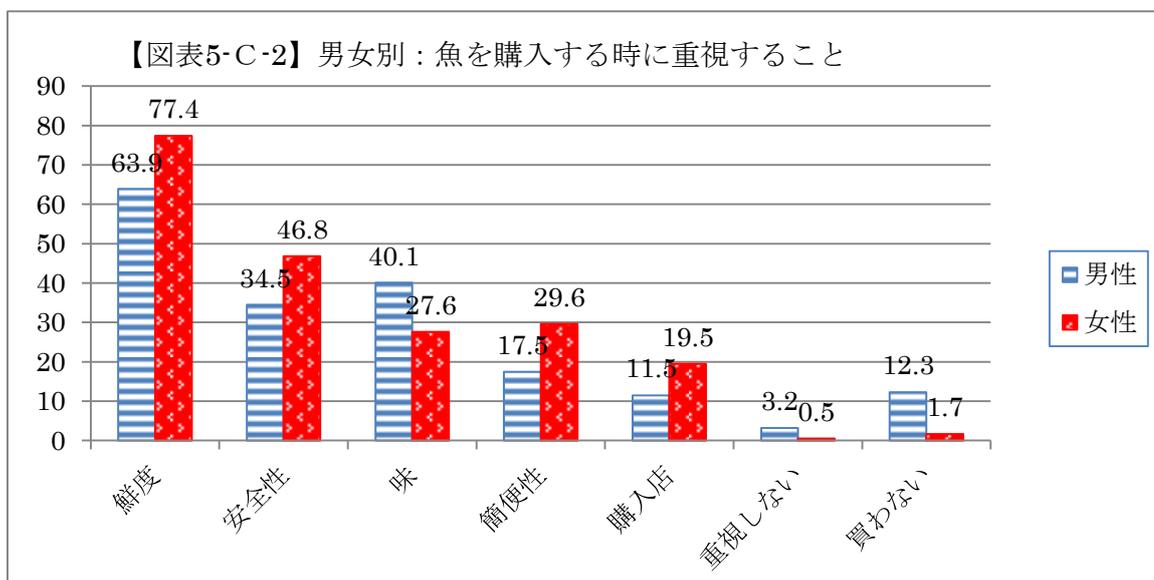


【図表 5-B-3】男女別：米購入時に最も重視すること（上位のみ）

性別	1位	2位	3位
男性	国産 30.1%	価格 27.7%	味 9.2%
女性	国産 38.6%	安全 12.4%	価格 12.1%

### C. 魚

- ・有意差がみられたのは、【図表 5-C-2】にある7項目であった。〈味〉のほか、〈重視することはない〉と〈買わない〉は「男性」の方が多いが、他の4項目は「女性」の方が多くなっている。
- ・「最も重視すること」の1位は、男女とも〈鮮度〉だが、「男性」では2位の〈価格〉が、「女性」では3位となっている。

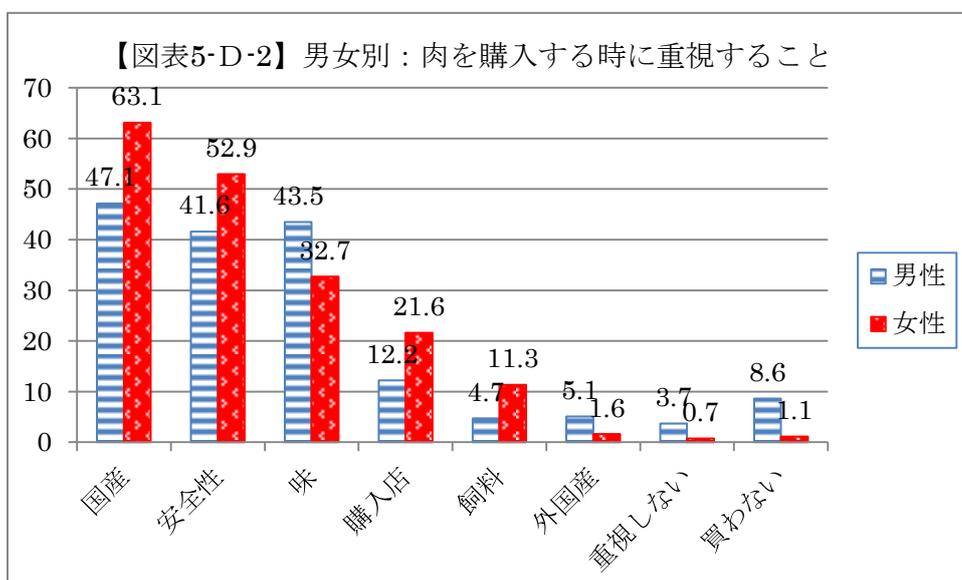


【図表 5-C-3】男女別：魚購入時に最も重視すること（上位のみ）

性別	1位	2位	3位
男性	鮮度 36.0%	価格 21.9%	国産 13.5%
女性	鮮度 42.6%	国産 14.4%	価格 13.2%

### D. 肉

- ・有意差がみられたのは、【図表 5-D-2】にある8項目であった。〈味〉のほか、〈外国産〉〈重視することはない〉と〈買わない〉の4項目は「男性」の方が多いが、他の4項目は、「女性」の方が多くなっている。
- ・「最も重視すること」は、「男性」では〈価格〉が1位だが、「女性」では〈国産〉が1位になっており、「男性」では3位までに〈味〉が入っているが、「女性」では〈鮮度〉が3位となっている。



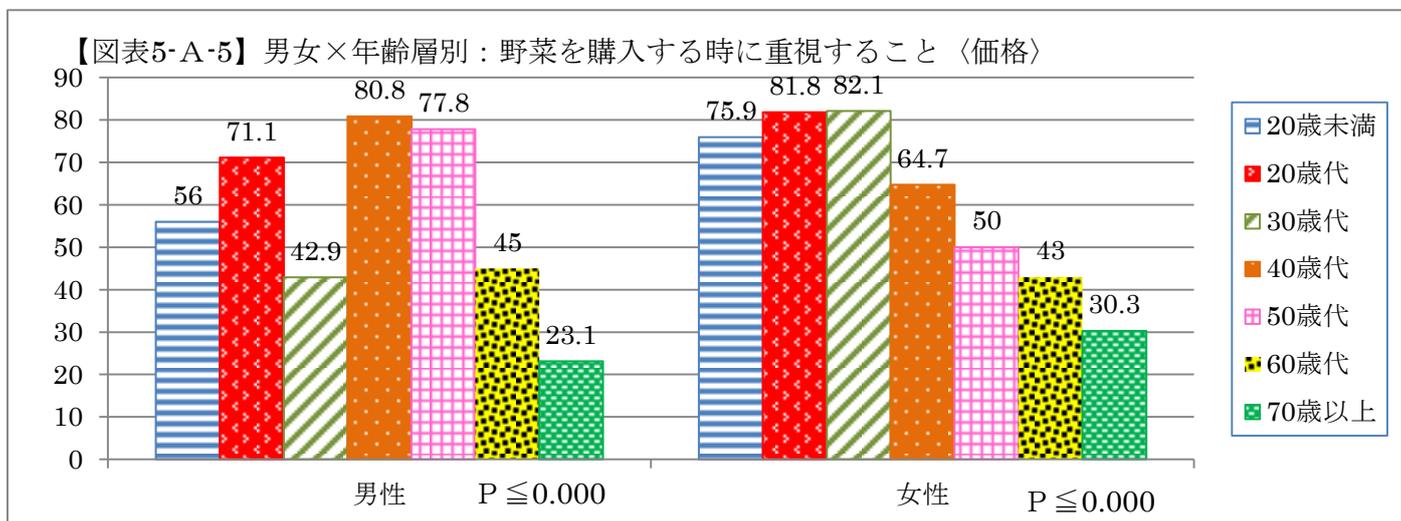
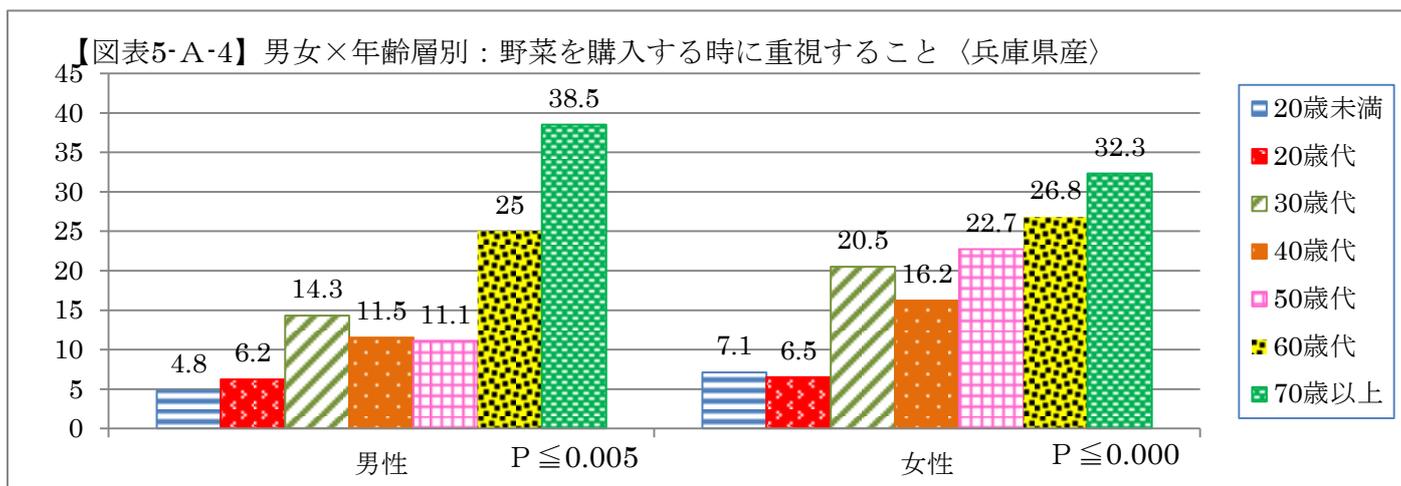
【図表 5-D-3】 男女別：肉購入時に最も重視すること（上位のみ）

性別	1位	2位	3位
男性	価格 37.0%	国産 19.3%	味 12.0%
女性	国産 30.0%	価格 21.2%	鮮度 10.4%

〈男女×年齢層別〉

A. 野菜

・〈兵庫県産〉〈産地〉〈販売店〉〈価格〉〈農薬・肥料の使用状況〉の5項目は、男女とも年齢による有意差がみられる。そのほか、「男性」では〈鮮度〉、「女性」は〈国産〉〈販売単位〉〈味〉で、年齢による差がみられる。ほとんどの項目で、年齢層が高くなるほど重要だと思う人が多くなる傾向がみられるが、〈価格〉と〈販売単位〉〈味〉は年齢層が低い方が、重要だと思う人が多くなる傾向がみられる。



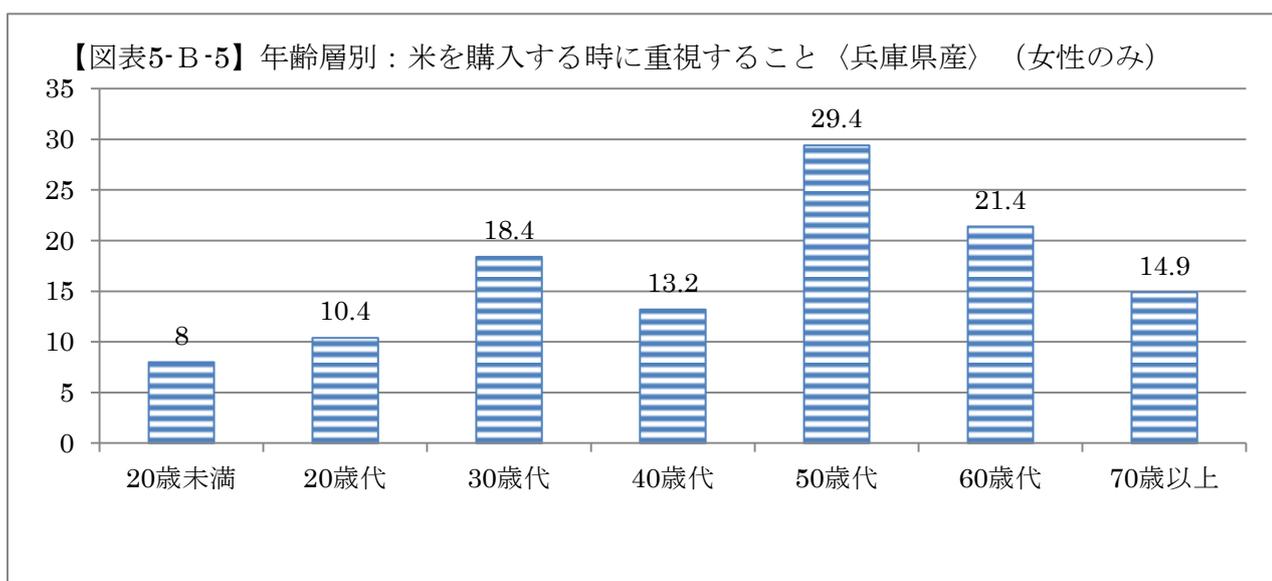
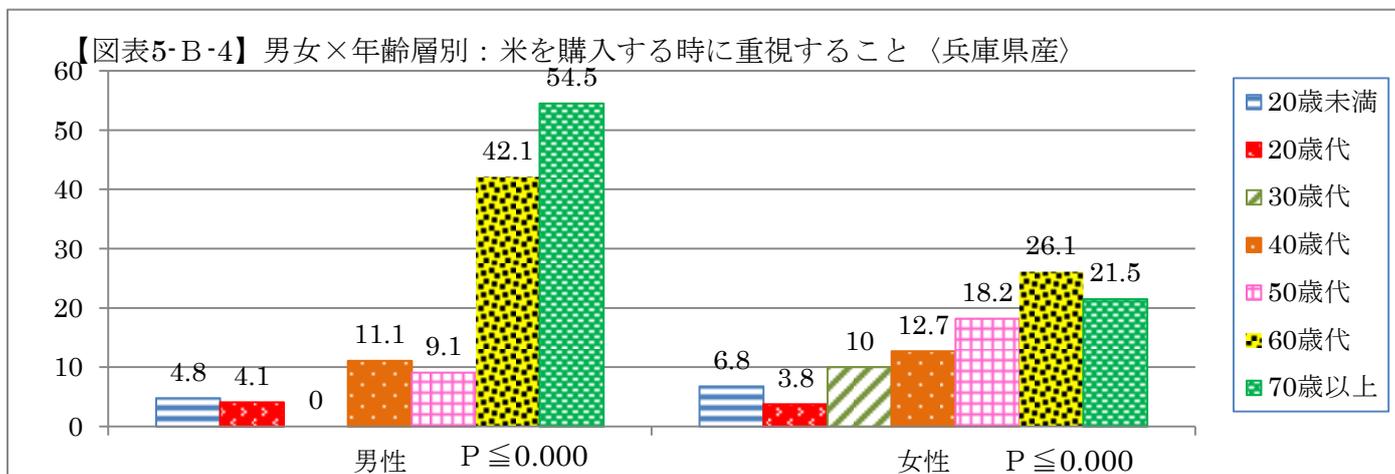
・「最も重視すること」は、女性のみ差がみられる。〈価格〉は「20歳未満」と「20歳代」では1位だが、他の年齢層では上位3位までにはランクインしていない。「30歳代」には〈産地〉、「40歳代」と「60歳代」には〈安全性〉、「50歳代」には〈農薬・肥料などの使用状況〉、「70歳以上」では〈兵庫県産〉が3位までにランクインしている。

【図表 5-A-6】 年齢層別：野菜購入時に最も重視すること（女性のみ・上位のみ）

年齢層	1位	2位	3位
20歳未満	<b>価格 37.6%</b>	国産 22.2%	鮮度 20.0%
20歳代	<b>価格 36.2%</b>	鮮度 23.5%	国産 10.3% 安全 10.3%
30歳代	国産 32.4%	鮮度 27.0%	産地 13.5%
40歳代	国産 37.5%	鮮度 20.3%	安全 17.2%
50歳代	鮮度 25.9%	国産 22.2%	農薬・肥料 13.0%
60歳代	国産 31.0%	鮮度 26.5%	安全 15.9%
70歳以上	国産 30.1%	鮮度 21.9%	<b>兵庫県産 12.3%</b>

**B. 米**

・〈兵庫県産〉〈産地〉〈販売店〉〈買わない〉の4項目は、男女とも年齢による有意差がみられる。そのほか、「女性」は〈国産〉〈販売単位〉〈価格〉〈農薬・肥料の使用状況〉で、年齢による差がみられる。ほとんどの項目で、年齢層が高くなるほど重要だと思う人が多くなる傾向がみられるが、〈価格〉は「30歳代」から「40歳代」にかけて重要だと思う人が多くなっている。



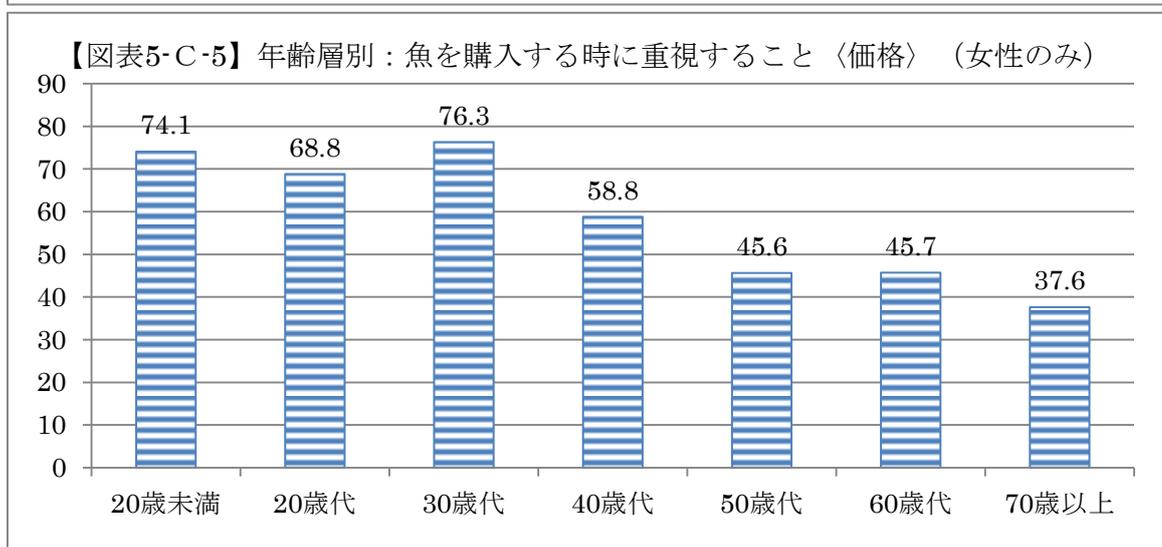
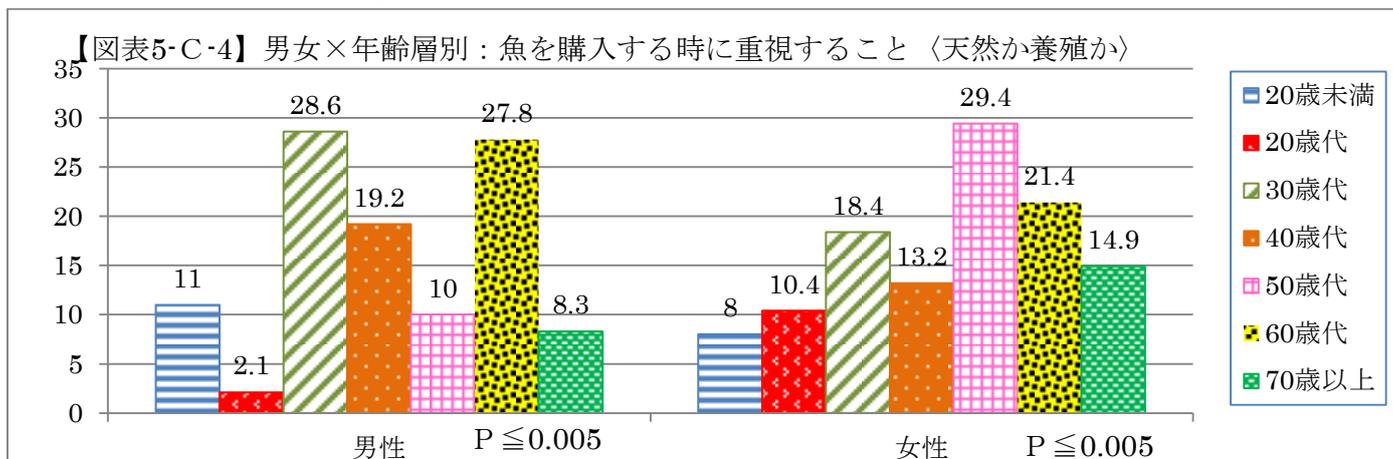
・「最も重視すること」は、女性のみ差がみられる。どの年齢層でも1位は〈国産〉だが、〈価格〉は「20歳未満」と「20歳代」、「30歳代」では2位だが、他の年齢層では上位3位までにはランクインしていない。〈兵庫県産〉は、「30歳代」と「60歳代」、「70歳以上」で3位までにランクインしている。

【図表 5-B-6】 年齢層別：野菜購入時に最も重視すること（女性のみ・上位のみ）

年齢層	1位	2位	3位
20歳未満	国産 42.5%	<b>価格 24.7%</b>	品種 8.2%
20歳代	国産 28.3%	<b>価格 25.0%</b>	安全 13.3%
30歳代	国産 30.3%	<b>価格 12.1%</b> 産地 12.1% <b>兵庫県産 12.1%</b>	
40歳代	国産 38.7%	安全 19.4%	産地 9.7%
50歳代	国産 28.0%	安全 14.0%	品種 12.0%
60歳代	国産 40.8%	安全 14.6%	<b>兵庫県産 8.7%</b>
70歳以上	国産 51.4%	<b>兵庫県産 11.1%</b>	安全 9.7%

### C. 魚

- ・〈兵庫県産〉〈販売店〉〈天然・養殖の別〉の3項目は、男女とも年齢による有意差がみられる。そのほか、「女性」は〈産地〉〈価格〉で、年齢による差がみられる。ほとんどの項目で、年齢層が高くなるほど重要だと思う人が多くなる傾向がみられるが、〈価格〉は40歳未満の年齢層で、〈産地〉は「30歳代」、「40歳代」で重要だと思う人が多くなっている。
- ・「最も重視すること」は、女性のみ差がみられる。どの年齢層でも1位は〈鮮度〉だが、〈価格〉は「20歳未満」と「20歳代」、「50歳代」で2位だが、他の年齢層では上位3位までにはランクインしていない。〈調理がしやすいこと〉は、「20歳代」で3位にランクインしているが、他の年齢層では上位には見られない。

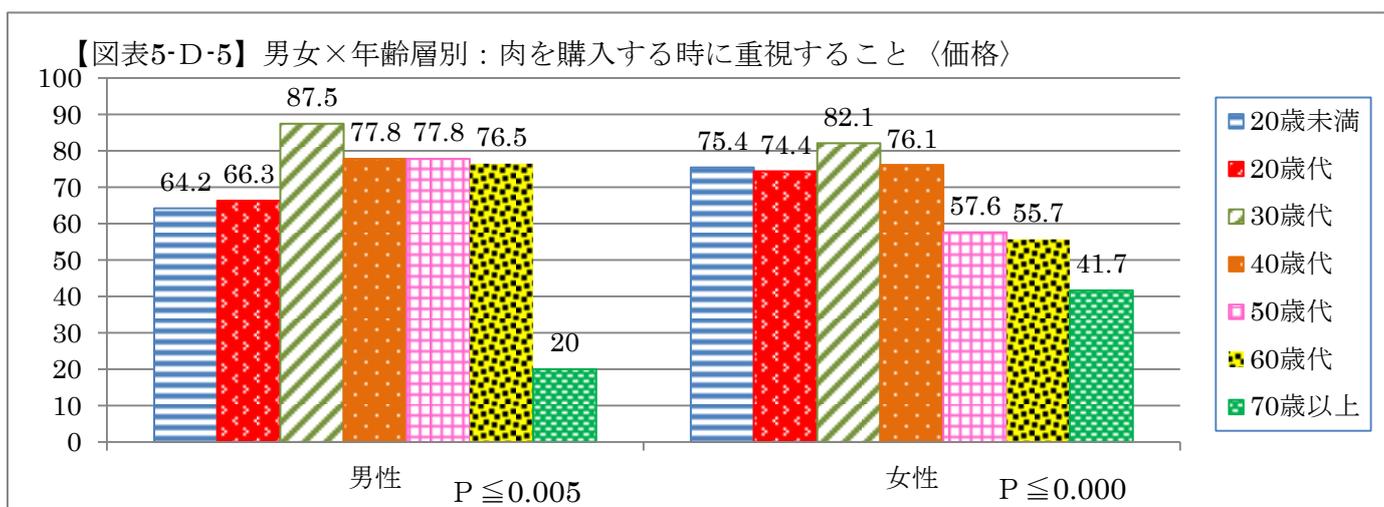
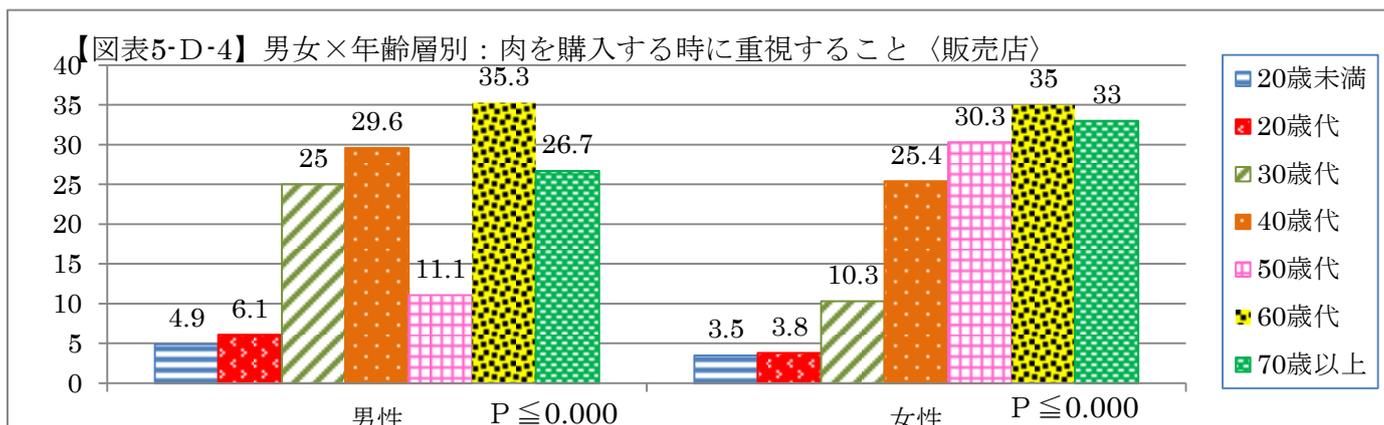


【図表 5-C-6】年齢層別：魚購入時に最も重視すること（女性のみ・上位のみ）

年齢層	1位	2位	3位
20歳未満	鮮度 32.6%	価格 28.3%	国産 19.6%
20歳代	鮮度 40.0%	価格 23.1%	<b>簡便 12.3%</b>
30歳代	鮮度 32.4%	国産 29.7%	安全 13.5%
40歳代	鮮度 40.3%	安全 17.7%	国産 16.1%
50歳代	鮮度 45.5%	価格 10.9%	安全 9.1% 国産 9.1%
60歳代	鮮度 51.9%	安全 14.6%	国産 11.6%
70歳以上	鮮度 49.3%	国産 14.1%	安全 8.5%

#### D. 肉

- ・〈販売店〉〈価格〉の2項目は、男女とも年齢による有意差がみられる。そのほか、「女性」は〈国産〉〈鮮度〉〈飼料〉で、年齢による差がみられる。ほとんどの項目で、年齢層が高くなるほど重要だと思う人が多くなる傾向がみられるが、〈価格〉は「30歳代」で重要だと思う人が多く、「70歳以上」で少なくなっている。
- ・「最も重視すること」は、男女とも年齢による有意差がみられる。「男性」は、〈価格〉が1位になる年齢層が多いが、「70歳以上」では〈国産〉と〈購入店〉が同率1位となっている。「女性」は「20歳未満」と「20歳代」で〈価格〉が1位になっているが、30歳以上の年齢層では〈鮮度〉が1位となっている。



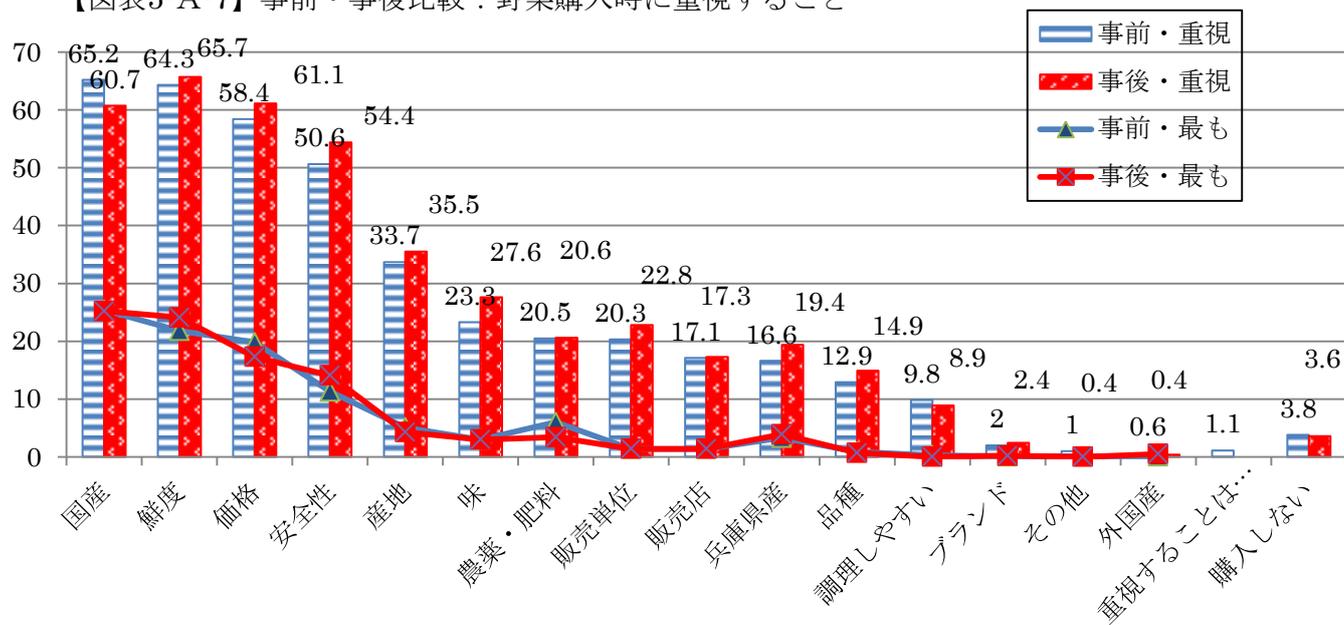
【図表 5-D-6】年齢層別：魚購入時に最も重視すること（女性のみ・上位のみ）

年齢層	男性			女性		
	1位	2位	3位	1位	2位	3位
20歳未満	価格 36.4%	国産 14.5%	味 12.7% 安全 12.7%	価格 40.2%	国産 23.9%	鮮度 10.9%
20歳代	価格 46.6%	国産 17.8%	安全 15.1%	価格 26.6%	安全 18.8%	国産 17.2%
30歳代	国産 66.7%	価格 22.2%	味 11.1%	国産 44.7%	安全 15.8%	価格 10.5%
40歳代	価格 30.4%	国産 17.4%	味 13.0%	国産 32.3%	価格 21.0%	安全 19.4%
50歳代	価格 62.5%	味 12.5% 品種 12.5%		国産 20.4% 鮮度 20.4%		価格 14.8%
60歳代	国産 23.5% 味 23.5%		価格 17.6%	国産 35.8%	価格 15.6%	鮮度 10.1%
70歳以上	国産 28.8% 購入店 28.8%		<b>兵庫県産</b> <b>14.3%</b>	国産 38.0%	安全 16.9%	価格 11.3%

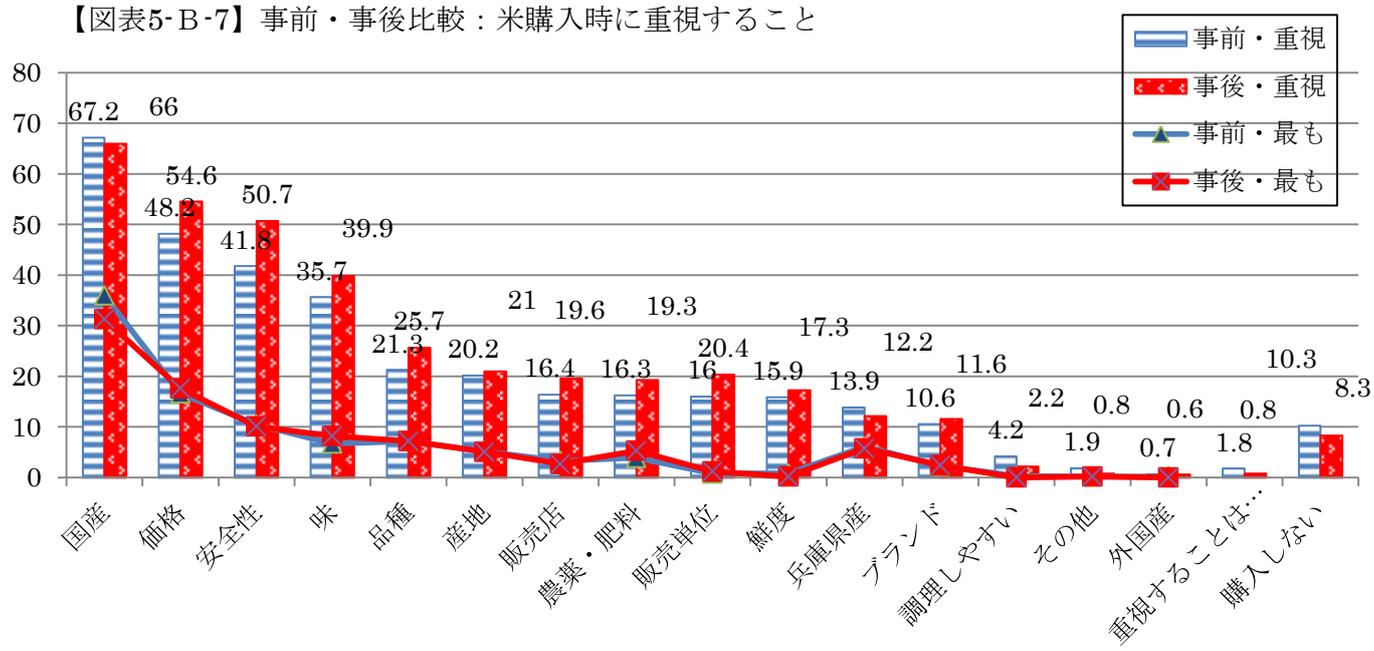
### 【事後アンケートとの比較】

- ・〈野菜〉を見ると、「重視すること」では、〈兵庫県産〉〈産地〉〈品種〉〈販売単位〉〈価格〉〈味〉〈鮮度〉〈安全性〉で重視することが多くなり、〈国産〉を重視する人が少なくなっている。
- ・「最も重視すること」は、〈兵庫県産〉〈鮮度〉〈安全性〉が多くなっており、代わって〈価格〉〈農薬・肥料の使用状況〉が少なくなっている。
- ・〈米〉では、〈兵庫県産〉と〈国産〉以外の項目で「重視すること」が多くなり、「最も重視すること」では、〈価格〉〈味〉〈農薬・肥料の使用状況〉を挙げる人が多くなっている。
- ・〈魚〉では、〈国産〉〈産地〉〈天然・養殖の別〉〈調理しやすい〉以外の9項目で「重視すること」が多くなっている。「最も重視すること」は、〈価格〉や〈安全性〉を挙げる人がやや少なくなり、〈鮮度〉を挙げる人が多くなっている。
- ・〈肉〉では、〈兵庫県産〉と〈国産〉を重視する人が少なくなり、〈価格〉〈味〉〈鮮度〉〈安全性〉などを挙げる人が多くなっている。「最も重視すること」では、〈安全性〉や〈鮮度〉が多くなり、〈国産〉や〈価格〉を挙げる人が少なくなっている。

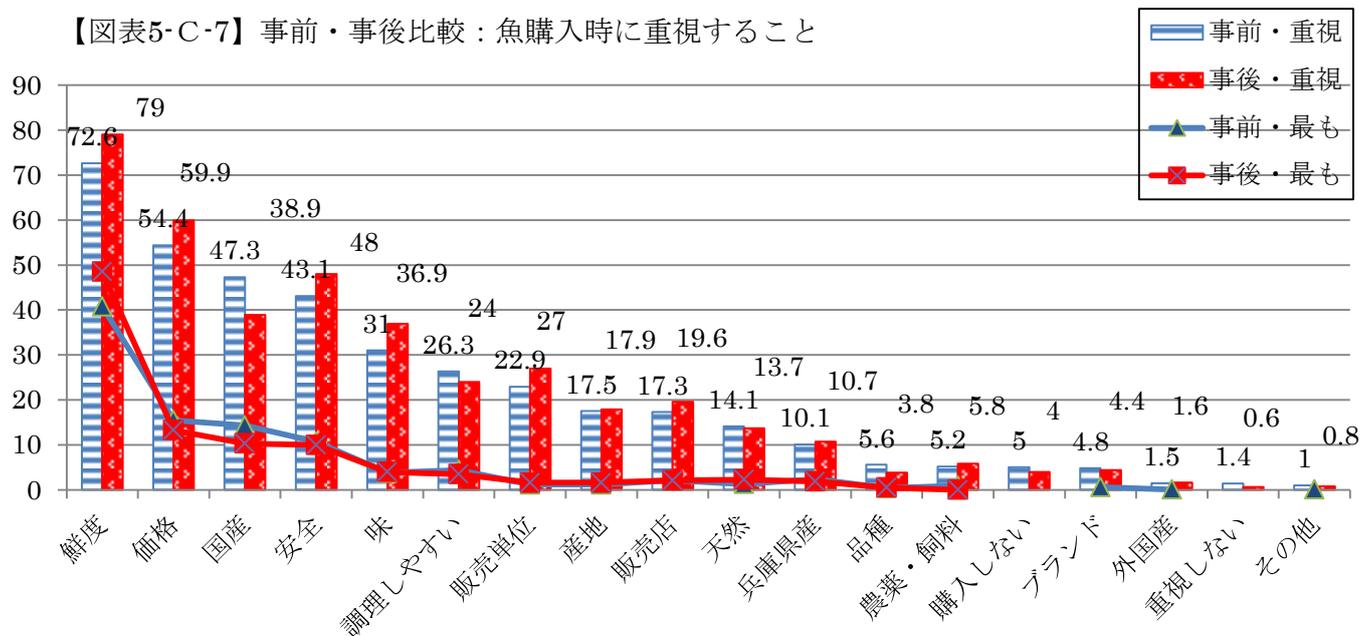
【図表5-A-7】 事前・事後比較：野菜購入時に重視すること



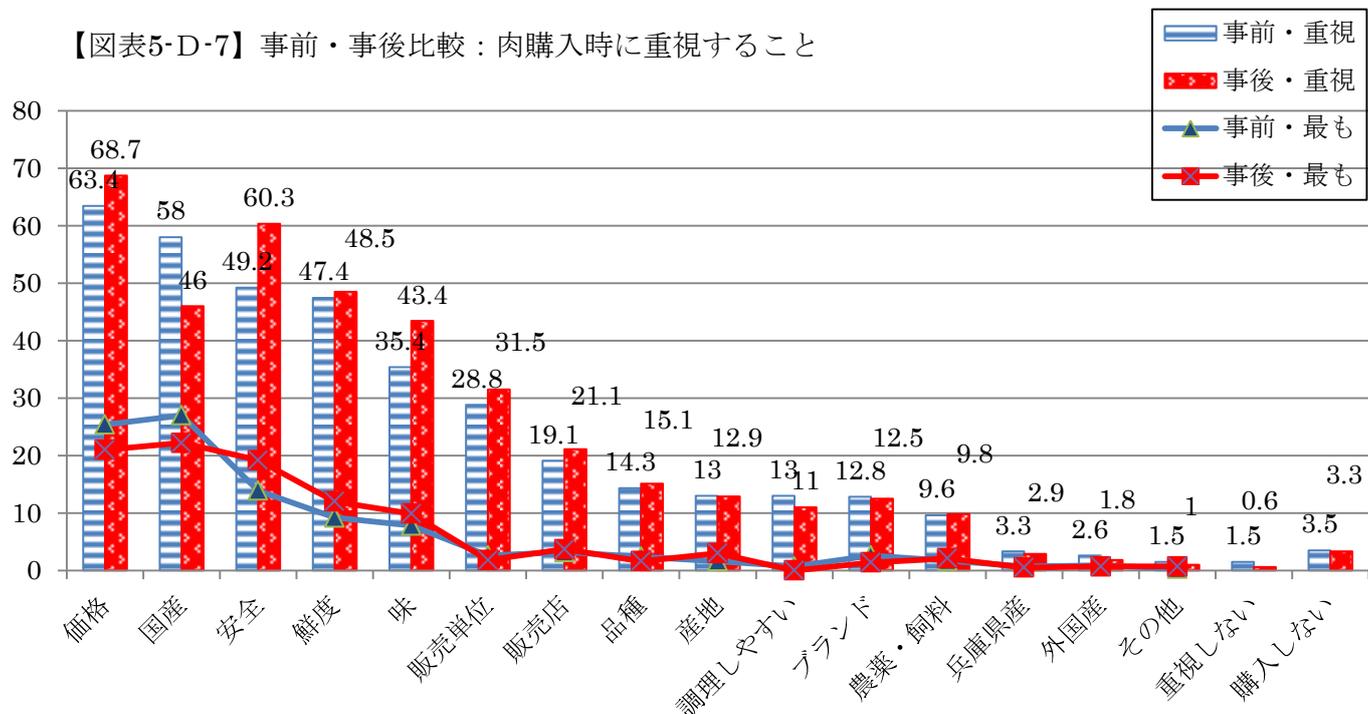
【図表5-B-7】 事前・事後比較：米購入時に重視すること



【図表5-C-7】 事前・事後比較：魚購入時に重視すること



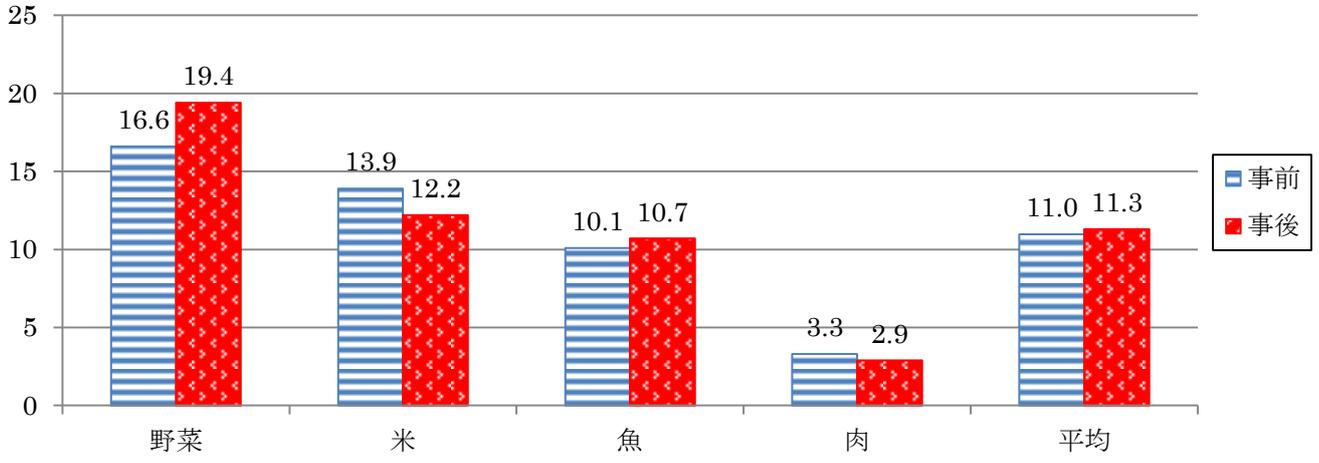
【図表5-D-7】 事前・事後比較：肉購入時に重視すること



・事業目標の一つに、「兵庫県の農林水産物を食生活に意識的に取り入れているものの割合を10%増やす」とある。購入時に重視することとして〈兵庫県産〉を挙げる人の推移をみると、「野菜」では2.8%増加しているものの、「魚」は0.6%の増加で、他の2項目はむしろ減少している。このため、4項目の平均では0.3%の微増にとどまる。フリーアンサーには、「地元の知らない魚や野菜をあえて買って使うようになった。料理の仕方が分からなくてもネットですぐに分かるのでチャレンジしたいと思うようになった」「魚の値段ばかり気にしていましたが、その魚を自分が買うという事は、どういうことなのかを考えるようになりました。今後の行動につなげていきたいと思います」「お店で兵庫県産の商品が目についたり、どうして食べるんだろうかと地元でも生産者の思いを考えたり、少し農林水産業に関心を持つようになってきました」といった前向き

な意見のほか、「近所の決まった店に行くので地元の野菜、魚を買う機会は少ない。売っていない。近くに JA、JF などの直売所がほしい」「お肉以外はできる限り国産でと思い購入してきましたが、県内産については主に野菜とお米が多いです。が、そのときのお財布との相談になります。お魚も地元のスーパー、コープさんとも、兵庫県で獲れたものもほしいのですが、いつもあるとは限りません。これからもできるだけ国内産であり兵庫県で収穫されたものを使いたい」といった意見のように、ほしくても手に入らない状況もあるようだ。

【図表5-1】 事前・事後比較：購入時に重視すること（兵庫県産）



## 6：食に関する情報

### 【事前アンケート結果】

- ・下表のような項目を挙げ、あなた自身にとってそれらを学ぶことが必要だと思うかどうかを、「必要」から「まったく必要ではない」の5段階でたずねた。

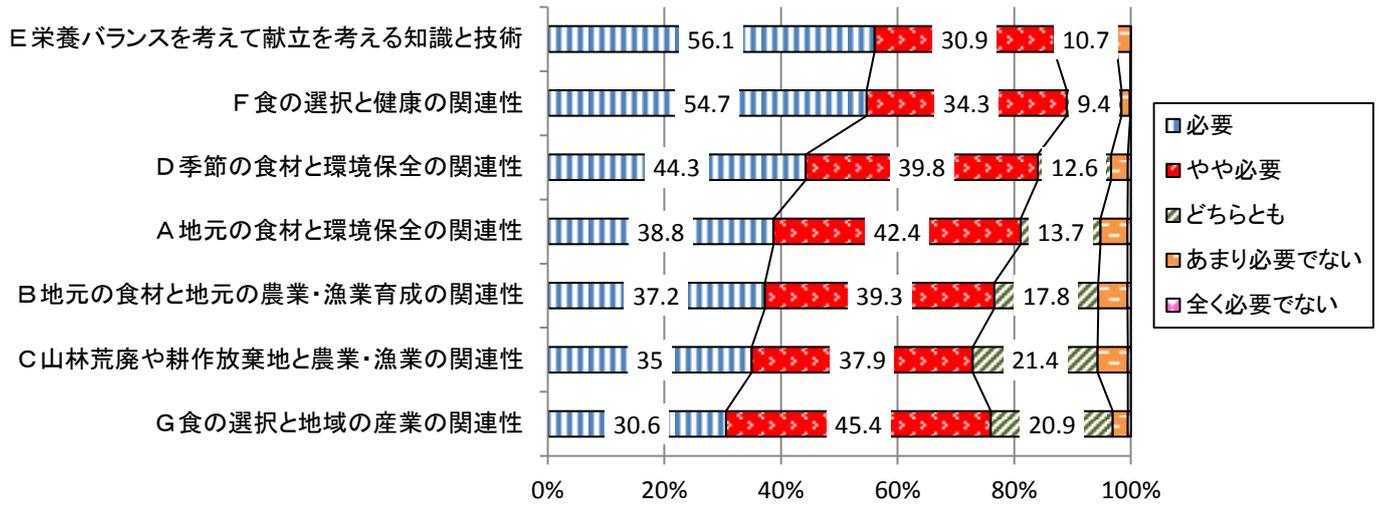
【図表 6-1】 問7の項目

A	地元の食材を選ぶことと、環境保全の関連性
B	地元の食材を選ぶことと、地元の農業や漁業の育成の関連性
C	山林の荒廃や耕作放棄地と、農業や漁業の関連性
D	季節の食材を選ぶことと、環境保全の関連性
E	栄養バランスを考えて、自分で献立を考える知識と技術
F	食の選択と健康の関連性
G	食の選択と地域の産業の関連性

#### 〈全体傾向〉

- ・「必要」が最も多かったのは〈E. 栄養バランスを考えて、自分で献立を考える知識と技術〉で、「必要」は 56.1% にのぼり、「やや思う」と合計すると9割近くになっている。また、〈F. 食の選択と健康の関連性〉〈D. 季節の食材を選ぶことと、環境保全の関連性〉を必要だと考える人も同程度みられる。
- ・「あまり必要ではない」と「まったく必要でない」の合計が最も多いのは〈A. 地元の食材を選ぶことと、環境保全の関連性〉〈B. 地元の食材を選ぶことと、地元の農業や漁業の育成の関連性〉〈C. 山林の荒廃や耕作放棄地と、農業や漁業の関連性〉だが、それでも必要ではないとする意見の合計は5%を超える程度にとどまり、他の項目はさらに少なくなっている。

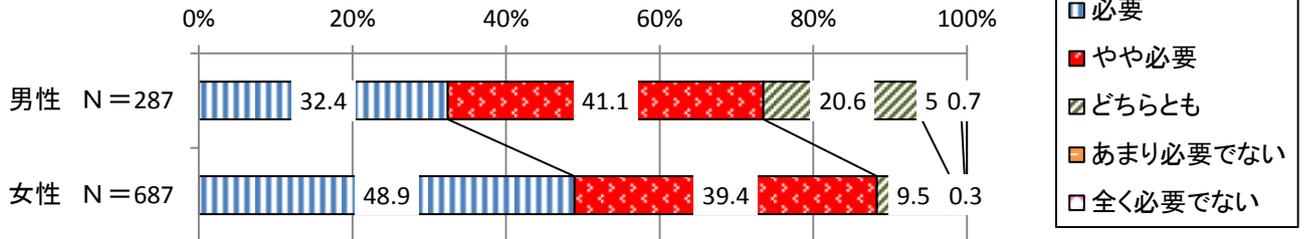
【図6-2】必要だと思う食育関連の情報



〈男女別〉

・すべての項目で有意差がみられ、女性の方が必要だと思う人が多くなっている。

【図6-3】男女別：必要だと思う食育関連の情報〈D句と環境保全〉 P ≤ 0.000

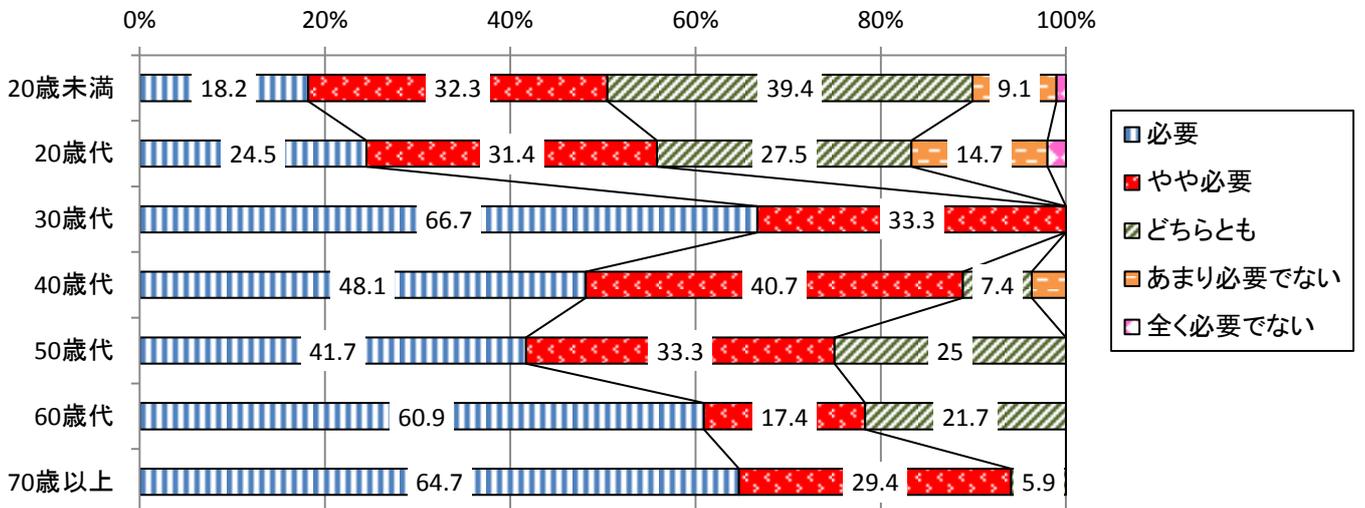


〈年齢層別〉（男性のみ）

・〈A. 地元の食材を選ぶことと、環境保全の関連性〉〈B. 地元の食材を選ぶことと、地元の農業や漁業の育成の関連性〉〈C. 山林の荒廃や耕作放棄地と、農業や漁業の関連性〉の3項目で、男性の年齢層による有意差がみられる。どの項目も、「20歳未満」と「20歳代」で必要だと思う人が少なく、「どちらともいえない」や「あまり必要でない」が多めとなっている。

【図6-4】年齢層別：B. 地元食材と産業育成（男性のみ）

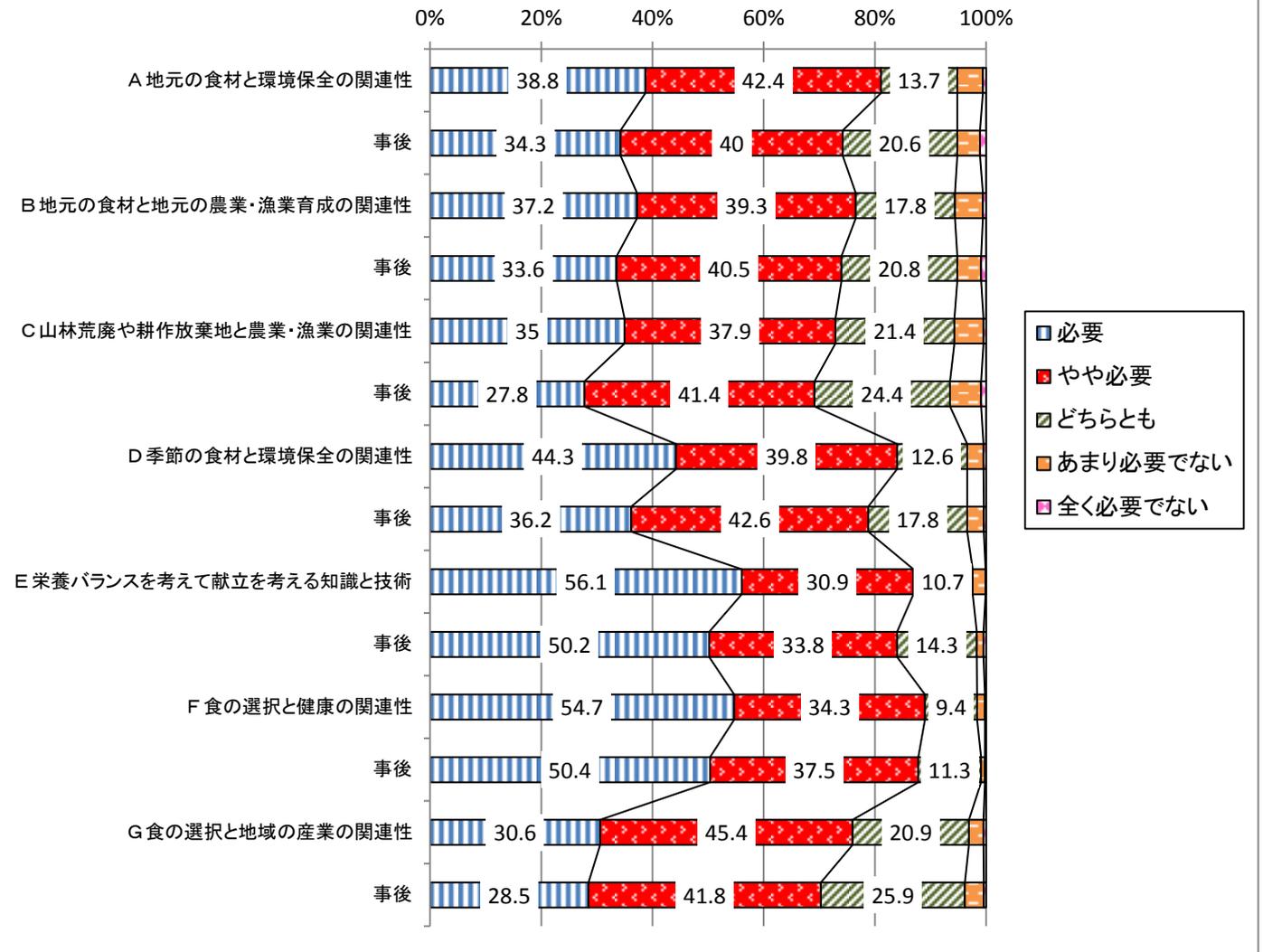
P ≤ 0.000



## 【事後アンケートとの比較】

- すべての項目で、「必要」と「やや必要」の合計が減少している。事後アンケートは、〈学習会〉〈料理会〉〈体験〉など、なんらかの経験を積んだ後で答えてもらっている。学んだことで、もう自分にはそれらの情報は必要ではないと感じた人がいた可能性が考えられる。

【図6-5】事前・事後比較：必要だと思う食育関連の情報



## 7：健康関連の言葉の認知

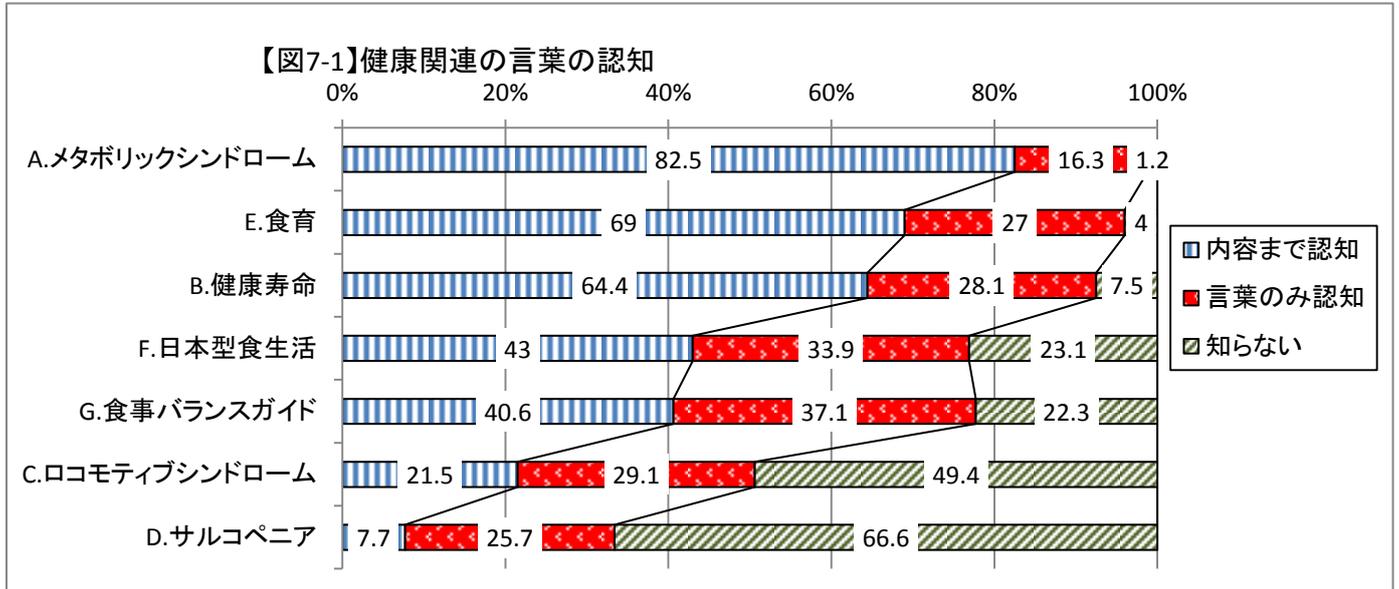
- 下表のような項目を挙げ、「内容を知っている」、「言葉だけ知っている」「知らない」の3段階評価でたずねた。

【図表 7-1】 問 8 の項目

A	メタボリックシンドローム
B	健康寿命
C	ロコモティブシンドローム
D	サルコペニア
E	食育
F	日本型食生活
G	食事バランスガイド

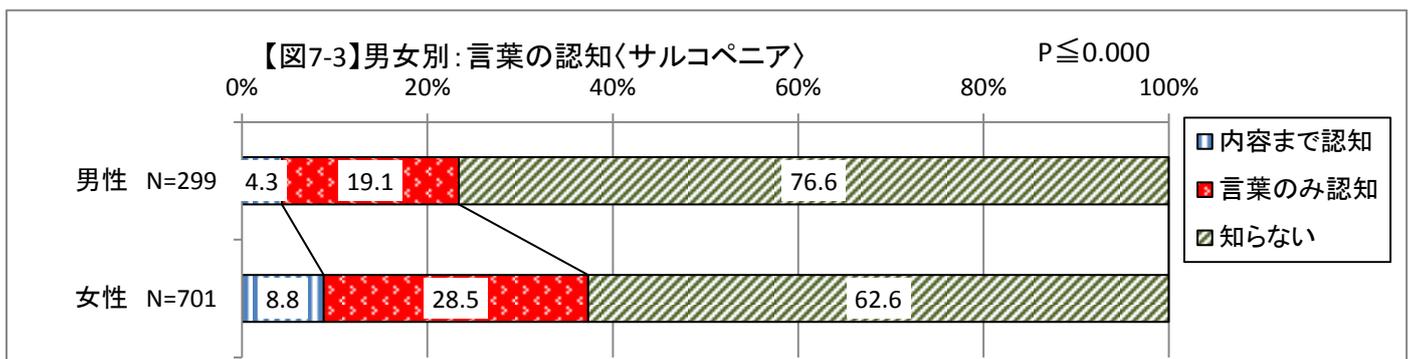
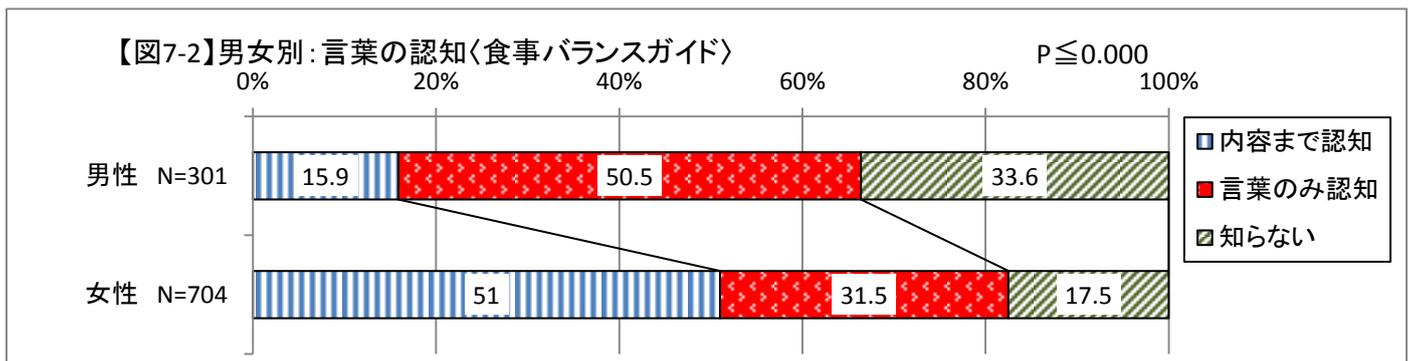
## 【事前アンケート結果】

- ・「内容を知っている」が最も多かったのは〈A. メタボリックシンドローム〉で、以下、〈E. 食育〉〈B. 健康寿命〉〈F. 日本型食生活〉〈G. 食事バランスガイド〉と続いている。上位3位までは、「内容を知っている」が6割を上回るものの、〈F. 日本型食生活〉〈G. 食事バランスガイド〉に関しては、「内容を知っている」は4割程度にとどまり、「言葉だけ知っている」が同程度みられる。
- ・〈C. ロコモティブシンドローム〉〈D. サルコペニア〉に関しては、「知らない」がボリュームゾーンとなっている。



### 〈男女別〉

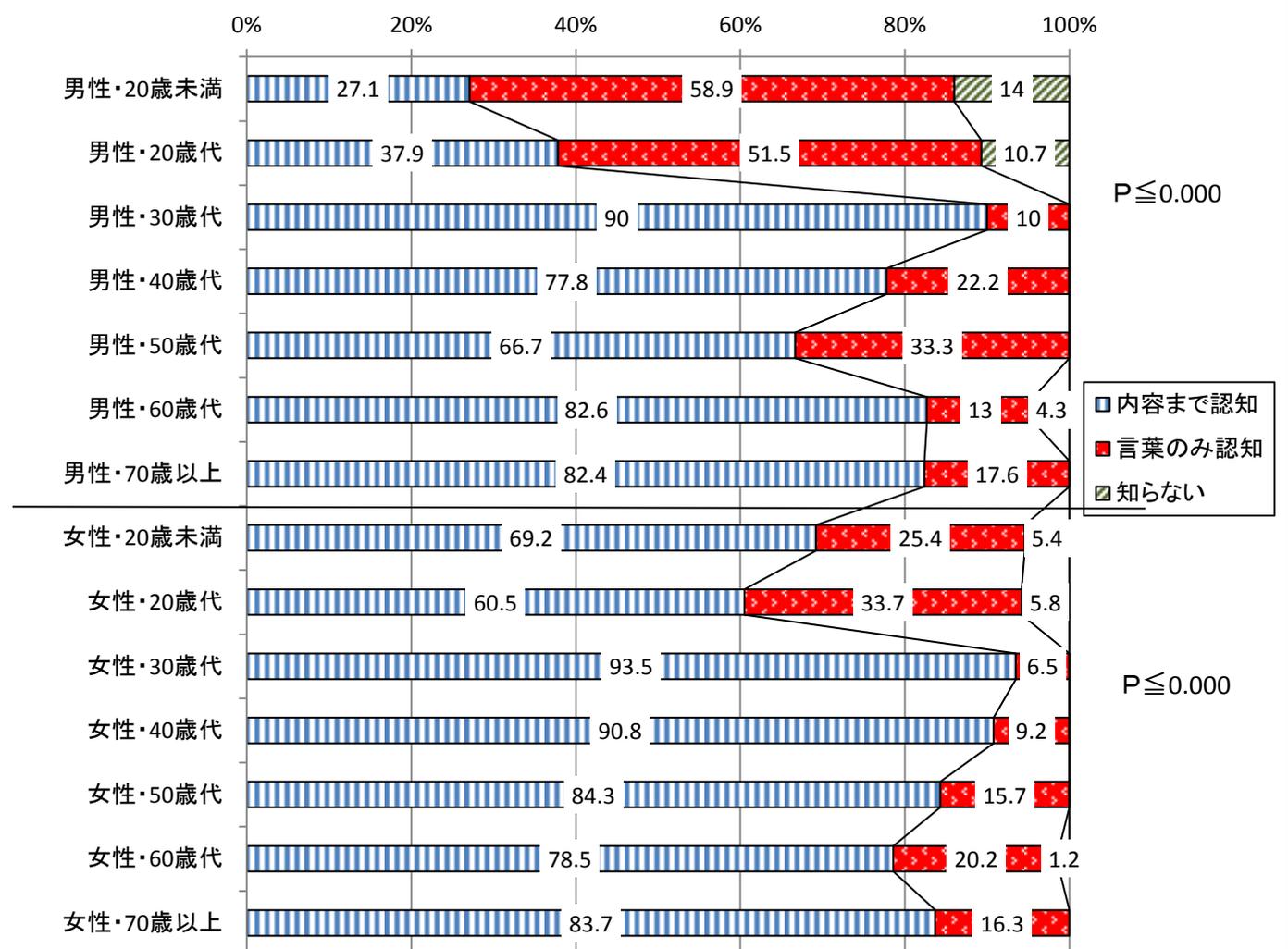
- ・すべての項目で、男女による差がみられ、女性の「内容を知っている」が男性のそれを上回っている。特に、〈E. 食育〉や〈G. 食事バランスガイド〉で、その差が大きくなっている。最も差が小さいのは〈D. サルコペニア〉だが、それでも「男性」の「知らない」が「女性」より14.0%多くなっている。今後、男性に向けて、どんな形でアプローチが必要か検討する必要がある。



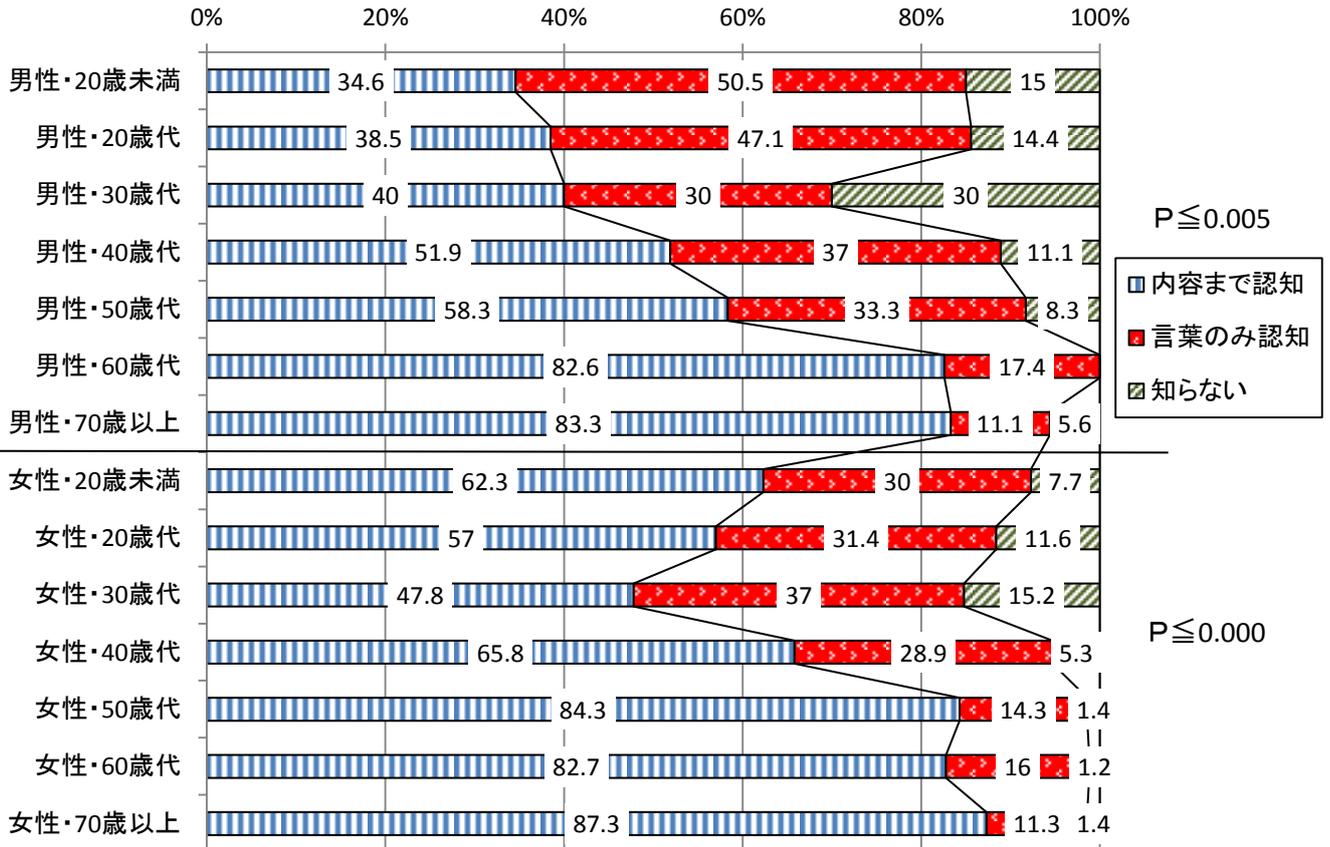
## 〈年齢層別〉

- ・〈B. 健康寿命〉と〈C. ロコモティブシンドローム〉〈E. 食育〉〈F. 日本型食生活〉の4項目で、男女による年齢差がみられる。また、〈D. サルコペニア〉〈G. 食事バランスガイド〉の2項目は、「女性」のみ年齢層による有意差がみられる。
- ・〈E. 食育〉を見ると、男女とも、「20歳未満」と「20歳代」で認知が低く、「30歳代」「40歳代」の認知が最も高くなっている。今回は同居家族についてはたずねていないが、「30歳代」「40歳代」は子育て世代であることから、子どもを通しての情報が届いていることが考えられる。
- ・〈B. 健康寿命〉に関しては、「男性」は年齢層が高くなるほど「内容を知っている」が多くなる傾向がみられるが、「女性」では「30歳代」の認知が最も低く、年齢層が上がるほど「内容を知っている」が多くなる傾向がみられる。「女性」に関しては、有意差のある他の項目も、おおむね同様の傾向がみられ、「30歳代」の認知が最も低く、年齢層が上がるにつれて「内容を知っている」が多くなる傾向がみられる。また、「男性」は、おおむね年齢層が高くなるほど「内容を知っている」が多くなる傾向がみられる。

【図7-4】男女×年齢層別：言葉の認知〈食育〉



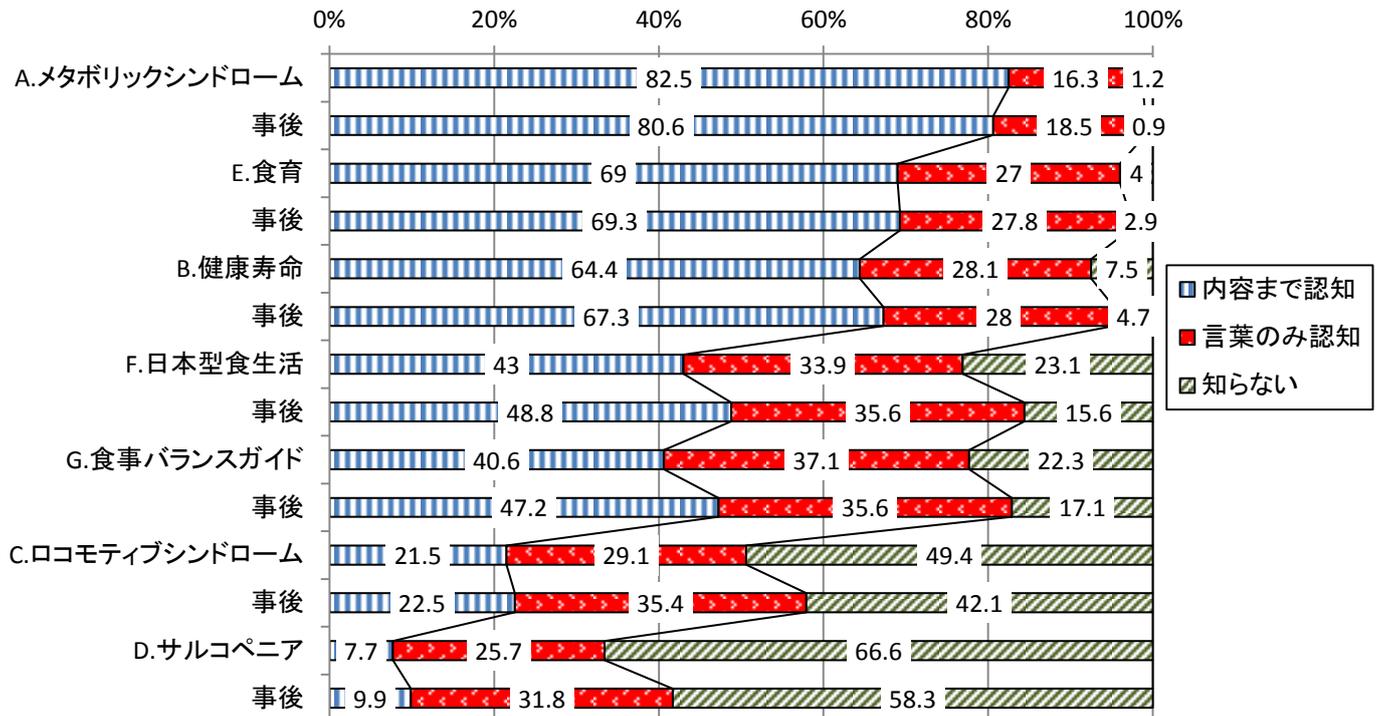
【図7-5】男女×年齢層別：言葉の認知<健康寿命>



【事後アンケートとの比較】

・〈メタボリックシンドローム〉以外の6項目で、いずれも「内容を知っている」が増加している。

【図7-6】事前・事後比較：健康関連の言葉の認知



## 8：高齢者の食事（事前アンケートのみ）

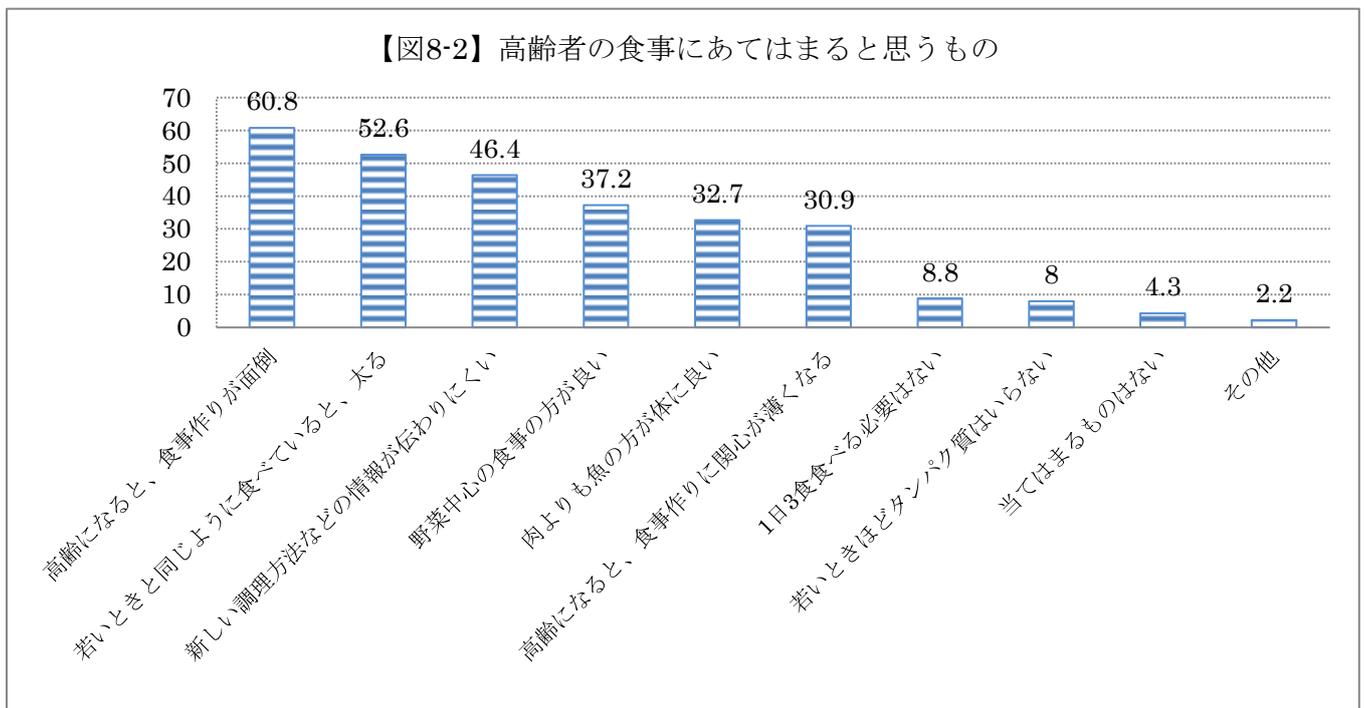
・下表の項目について、高齢者の食事としてあてはまると思うものを複数回答でたずねた。

【図表 8-1】 問9 の設問項目

1. 若いときと同じように食べていると、太ってくる
2. 若いときほど、タンパク質はとらなくてもよい
3. 野菜中心の食事の方が良い
4. 1日3食食べる必要はない
5. 肉よりも魚の方が体に良い
6. 高齢になると、食事作りに関心が薄くなる（なくなる）
7. 高齢になると、食事作りが面倒になってくる
8. 新しい調理方法などの情報が伝わりにくい
9. 1～8のうち、高齢者の食事に当てはまるものはない
10. その他

### 〈全体傾向〉

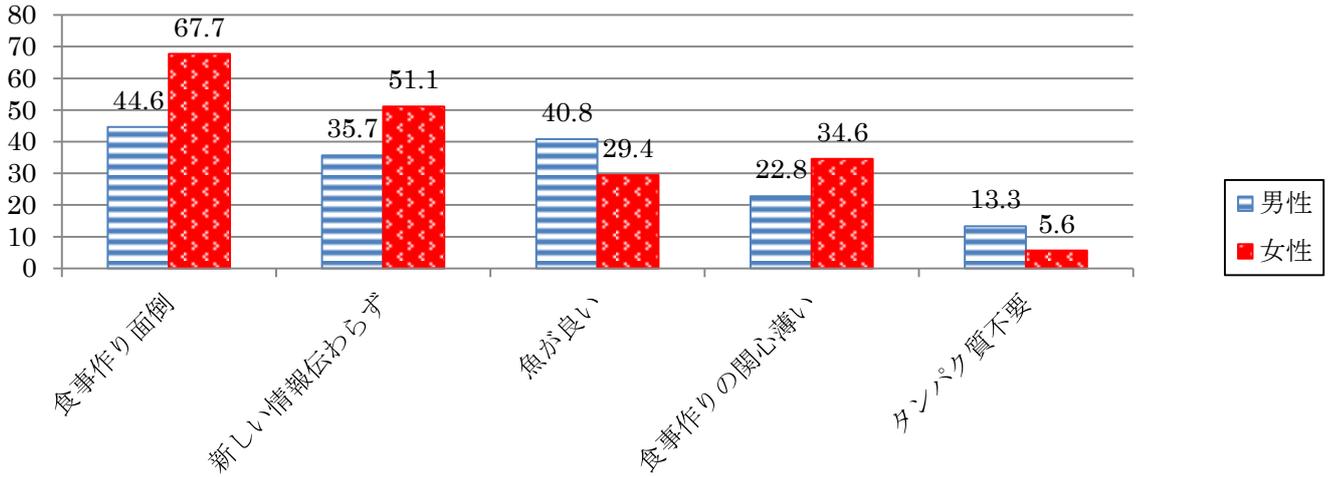
- ・〈高齢になると、食事作りが面倒になってくる〉が最も多く、6割を超えている。〈若いときと同じように食べていると、太ってくる〉も半数を超えており、〈新しい調理方法などの情報が伝わりにくい〉〈野菜中心の食事の方が良い〉と続いている。
- ・〈1日3食食べる必要はない〉〈若いときほど、タンパク質はとらなくてもよい〉は、正しい情報とは言えないが、これを選択した人は1割未満となっている。



### 〈男女別〉

- ・〈若いときほど、タンパク質はとらなくてもよい〉〈肉よりも魚の方が体に良い〉〈高齢になると、食事作りに関心が薄くなる〉〈高齢になると、食事作りが面倒になってくる〉〈新しい調理方法などの情報が伝わりにくい〉の5項目で有意差がみられる。〈若いときほど、タンパク質はとらなくてもよい〉〈肉よりも魚の方が体に良い〉は「男性」の方が多く、他の3項目は「女性」の方が多くなっている。

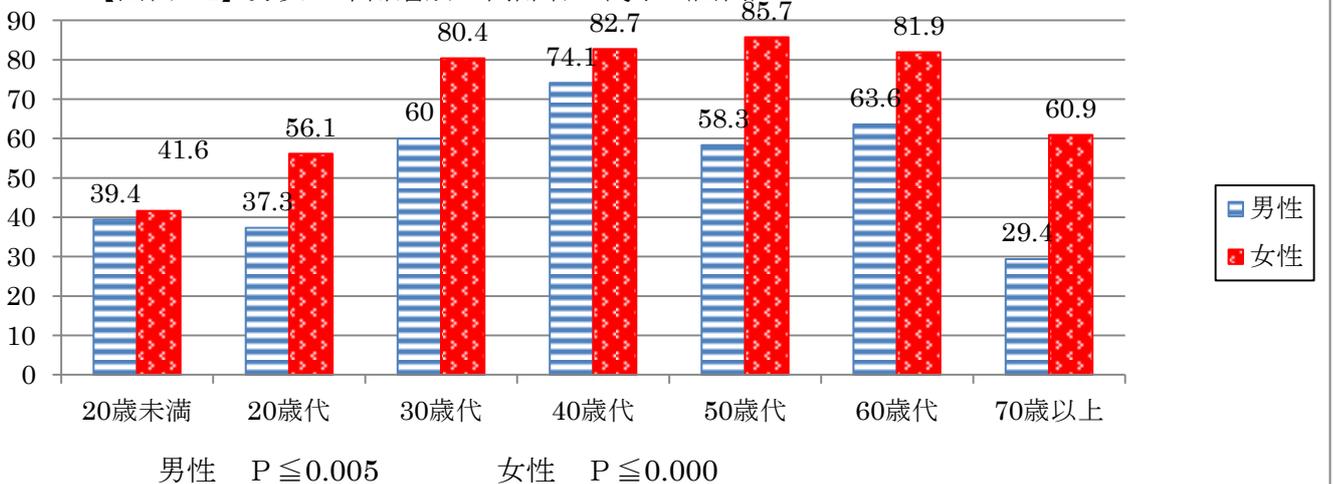
【図表8-3】 男女別：高齢者の食事としてあてはまると思うもの



### 〈年齢層別〉

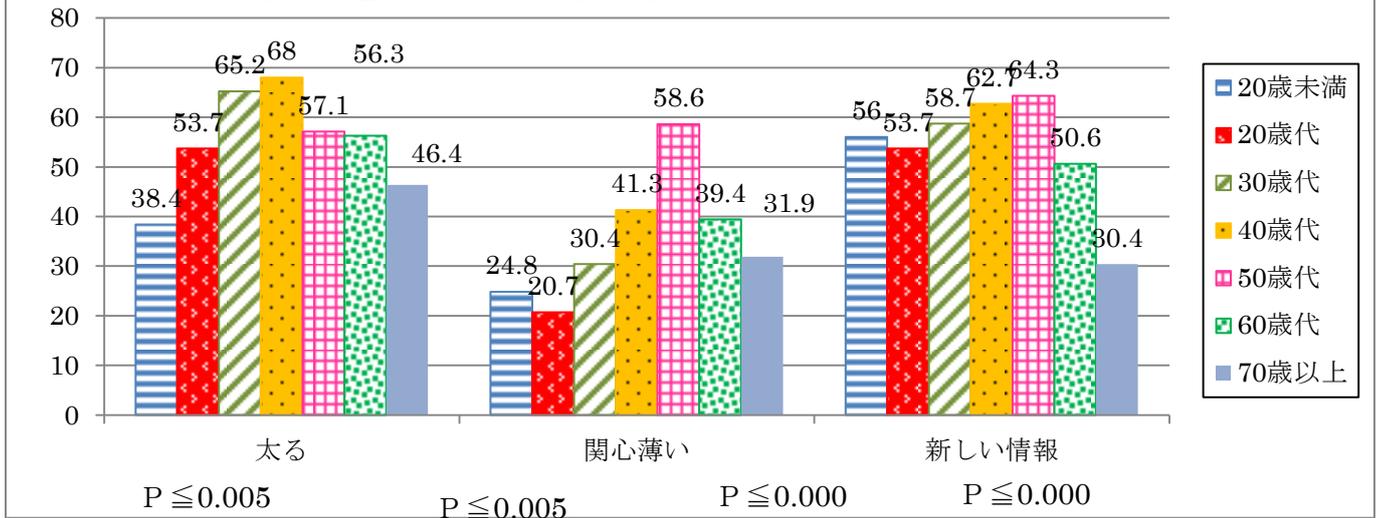
- 男女とも、〈高齢になると、食事作りが面倒になってくる〉で年齢による有意差がみられるほか、「女性」では〈若いときと同じように食べていると、太ってくる〉〈肉よりも魚の方が体に良い〉〈高齢になると、食事作りに関心が薄くなる〉〈新しい調理方法などの情報が伝わりにくい〉の4項目、「男性」では〈野菜中心の食事の方が良い〉の1項目で差がみられる。
- 〈高齢になると、食事作りが面倒になってくる〉を男女の年齢層別にみると、「男性」では「40歳代」であてはまると思う人が最も多く、「70歳以上」で最も少なくなっている。「女性」では、「30歳代」から「60歳代」までであてはまると思う人が8割を超えているが、「70歳以上」になると2割以上少なくなっている。

【図表8-4】 男女×年齢層別：高齢者の食事〈面倒〉



- そのほか、女性で年齢差がみられた項目を見ると、〈新しい調理方法などの情報が伝わりにくい〉では、「50歳代」までは、年齢層が高くなるほどあてはまると考える人が多くなるが、それ以降になると減少に転じ、「70歳以上」では30.4%と、「50歳代」の半分以下となっている。〈若いときと同じように食べていると、太ってくる〉〈高齢になると、食事作りに関心が薄くなる〉の2項目も、「50歳代」を頂点とする山形のグラフとなっており、「70歳以上」では、若い層が思うほど高齢になっても変化がないか、自分では気が付いていないようだ。

【図表8-5】年齢層別：高齢者の食事（女性のみ）



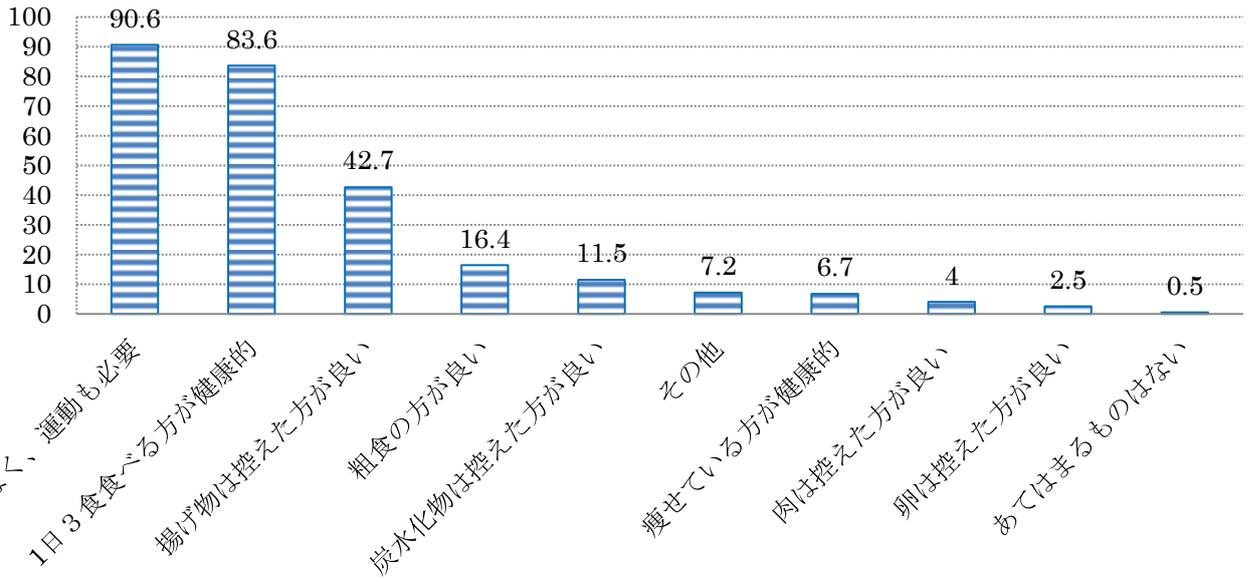
## 9：健康に良いと思うこと（事前アンケートのみ）

### 〈全体傾向〉

- ・下の表のような項目を挙げ、健康に良いと思う項目を複数回答でたずねた。最も多かったのは、〈食べるだけでなく、体を動かすことも健康のためには必要だ〉で9割を超えており、〈1日3食食べる方が健康に良い〉も8割、〈健康のためには、揚げ物は控えた方が良い〉が4割で続いている。他は2割に達しない水準となっている。
- ・「その他」には、〈腹八分を心がける〉〈夕食は軽めにする〉〈特に何かを控えるのではなく、バランスよく多種類を取り入れた方が良い〉といった意見が散見される。

1. 粗食の方が健康に良い
2. 痩せている方が健康的だと思う
3. 1日3食食べる方が健康に良い
4. 健康のためには、肉は控えた方が良い
5. 健康のためには、卵は控えた方が良い
6. 健康のためには、揚げ物は控えた方が良い
7. 健康のためには、炭水化物は控えた方が良い
8. 食べるだけでなく、体を動かすことも健康のためには必要だ
9. 1～8のうち、あてはまるものはない
10. その他健康に良いと思うこと（ ）

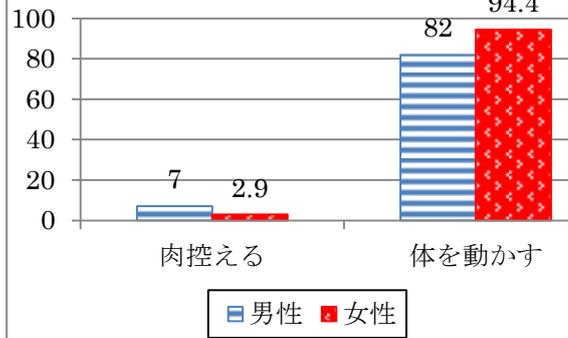
【図9-1】健康に良いと思うこと



〈男女別〉

- ・〈健康のためには、肉は控えた方が良い〉と〈食べるだけでなく、体を動かすことも健康のためには必要だ〉の2項目で有意差がみられる。〈健康のためには、肉は控えた方が良い〉は「男性」の方が多く、反対に〈食べるだけでなく、体を動かすことも健康のためには必要だ〉は、女性の方が多くなっている。

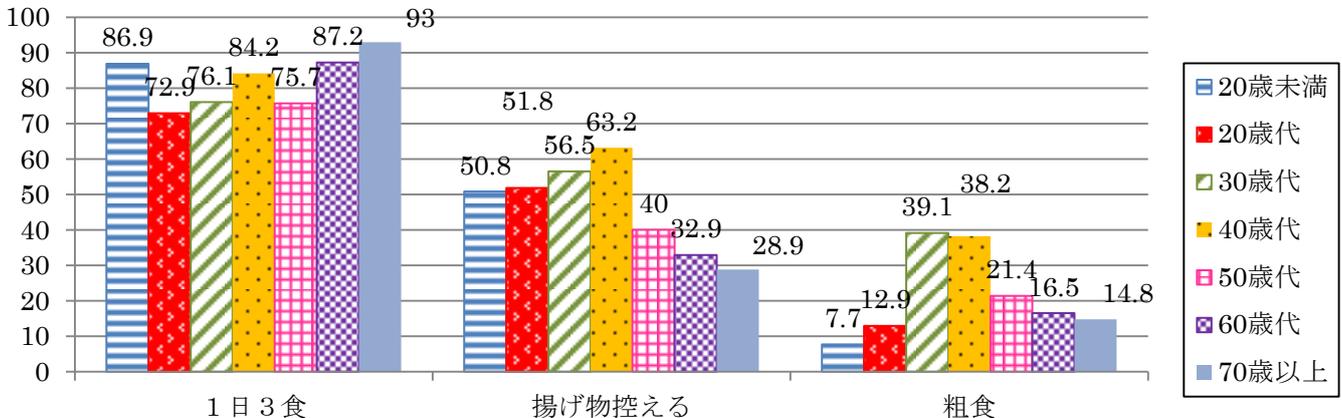
【図表9-2】男女別：健康だと思うこと



〈年齢層別〉

- ・〈粗食の方が健康に良い〉〈1日3食食べる方が健康に良い〉〈健康のためには、揚げ物は控えた方が良い〉の3項目で、「女性」の年齢層による差がみられる。〈1日3食食べる方が健康に良い〉は、「20歳未満」と「70歳以上」で多くなり、「20歳代」が最も少なくなっている。他の2項目は、「30歳代」「40歳代」が最も多く、それより年齢層が高くなっても、低くなっても、健康に良いと感じる人は少なくなっている。

【図表9-3】年齢層別：健康に良いこと（女性のみ）



## 10：農林漁業体験（事後アンケート）

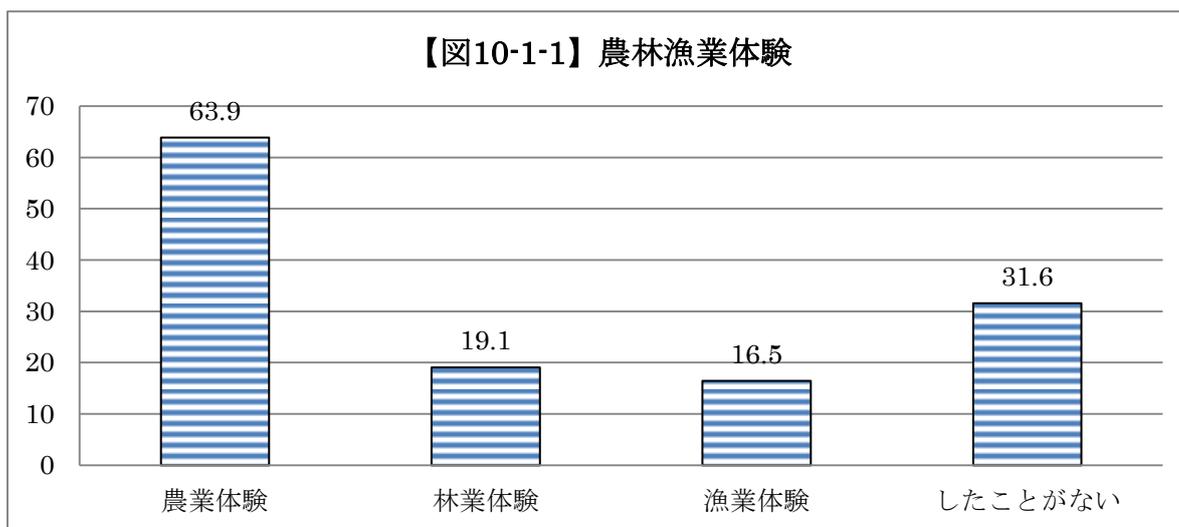
### （1）参加経験

#### 〈全体傾向〉

- ・下の表のような項目を挙げ、参加経験があるかどうかをたずねた。

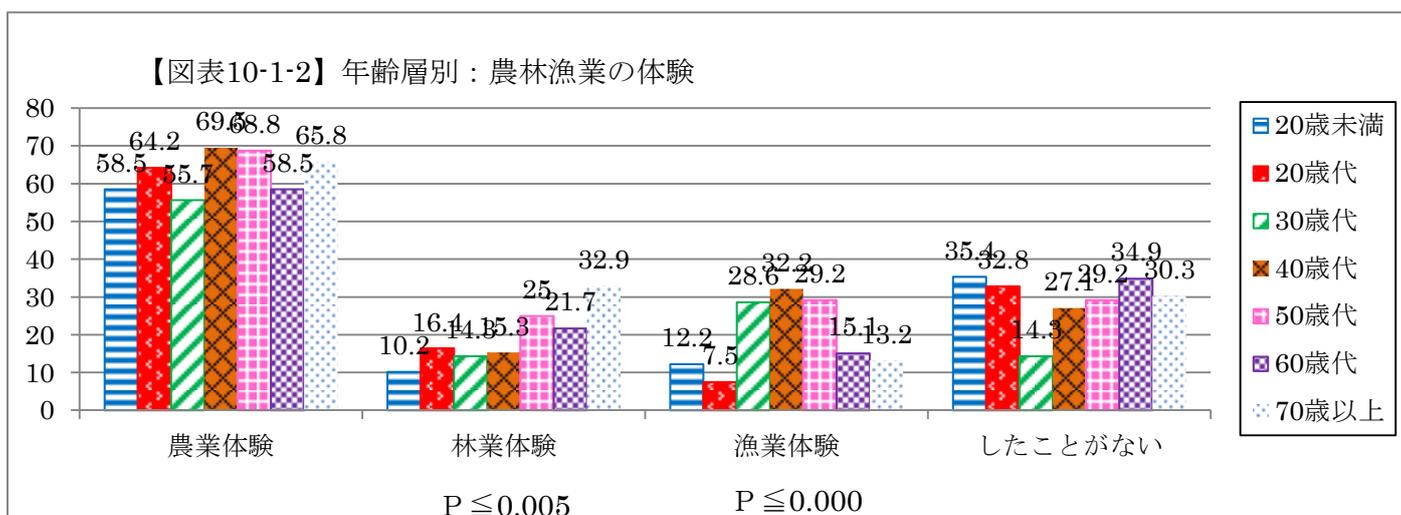
1	田植え、稲刈り、野菜の植え付け、収穫などの、農業体験をしたことがある
2	稚魚の放流、地引網などの漁業体験をしたことがある
3	下草刈り、下枝刈り、伐採などの林業体験をしたことがある
4	農林漁業体験は、したことがない

- ・〈農業体験〉が63.9%で最も多く、他を大きく引き離している。〈林業体験〉は19.1%、〈漁業体験〉は16.5%となっている。これらを全く体験したことがない人は、31.6%となっている。



#### 〈年齢層別〉

- ・〈林業体験〉と〈漁業体験〉で、年齢による有意差がみられる。〈林業体験〉は、年齢層が高くなるほど多くなり、「20歳未満」では10.2%だが、「70歳以上」では32.9%に達している。〈漁業体験〉は「30歳代」から「50歳代」で多めとなっている。なお、男女による差は見られない。

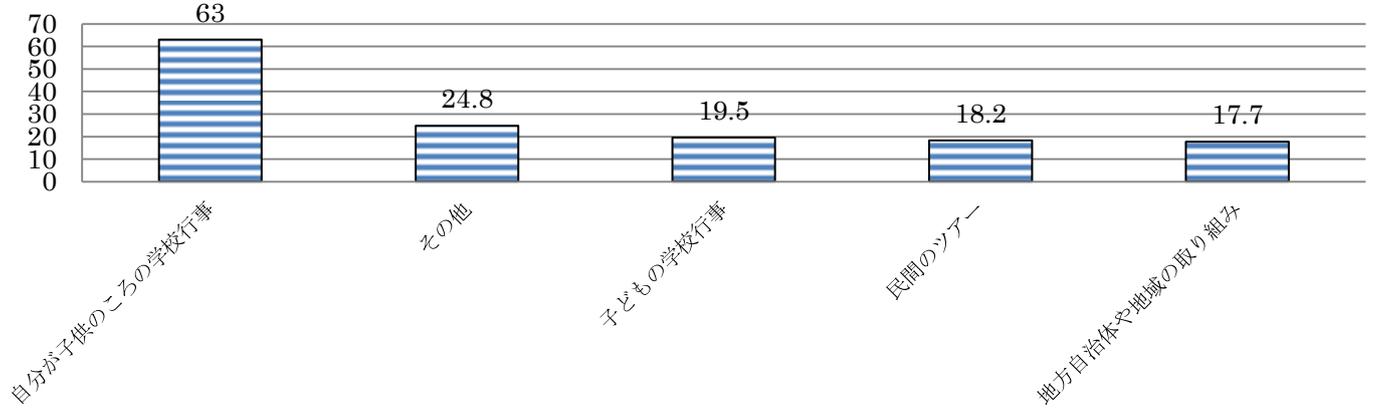


## (2) 参加経験

### 〈全体傾向〉

- 参加経験がある人に、どんな行事に参加したかをたずねた。〈自分が子供のころ、学校の取り組みに参加〉が63.0%で最も多く、他は2割前後にとどまる。〈その他〉には、「実家が農家だったので、子どもの頃手伝った」、「コープの産地見学などで体験した」といった意見が散見される

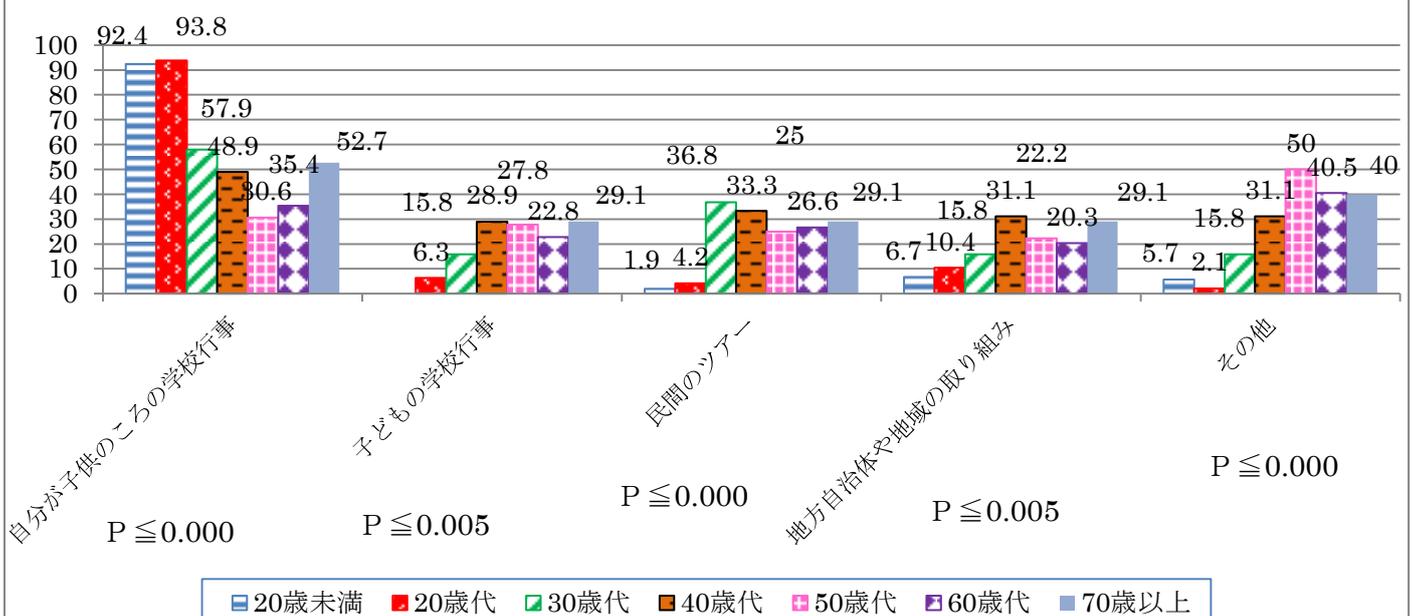
【図10-2-1】 参加した農林漁業体験



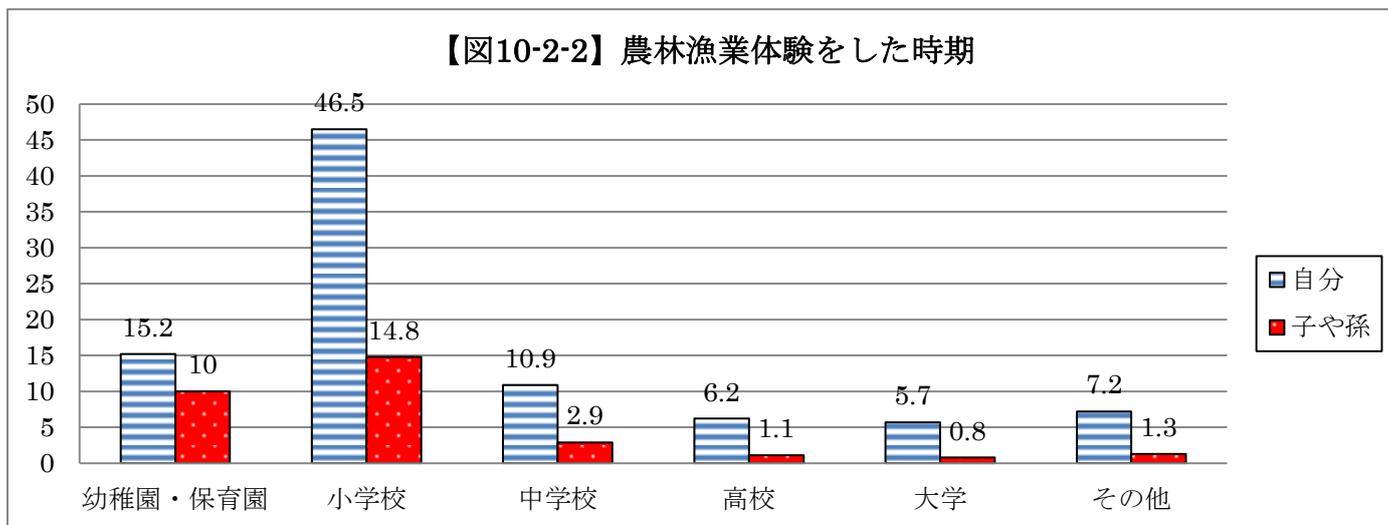
### 〈年齢層別〉

- すべての項目で、年齢による有意差がみられる。〈自分が子供のころの学校行事〉は、「20歳未満」と「20歳代」で9割を超えて多いが、「30歳代」以上の年齢層では、半数前後となっている。〈子どもの学校行事〉は、「40歳代」以上の年齢層で3割前後となっている。1980年度から2010年代初期まで導入されていた「ゆとり教育」に、学校行事として農林漁業体験が組み込まれていたことの影響と思われる。〈民間のツアー〉は「30歳以上」の年齢層で、〈地方自治体や地域の取り組み〉は「40歳代」以上、「その他」は「50歳代」以上で多くなっている。また、男女別にみると、〈自分の学校行事〉と〈民間のツアー〉で有意差がみられ、〈自分の学校行事〉は「男性」が多く、〈民間のツアー〉は「女性」の方が多くなっているが、これは「男性」が若年層が多く、「女性」に高齢層が多いことを反映しているものと考えられる。

【図表10-2-2】 年齢層別：参加した農林漁業体験



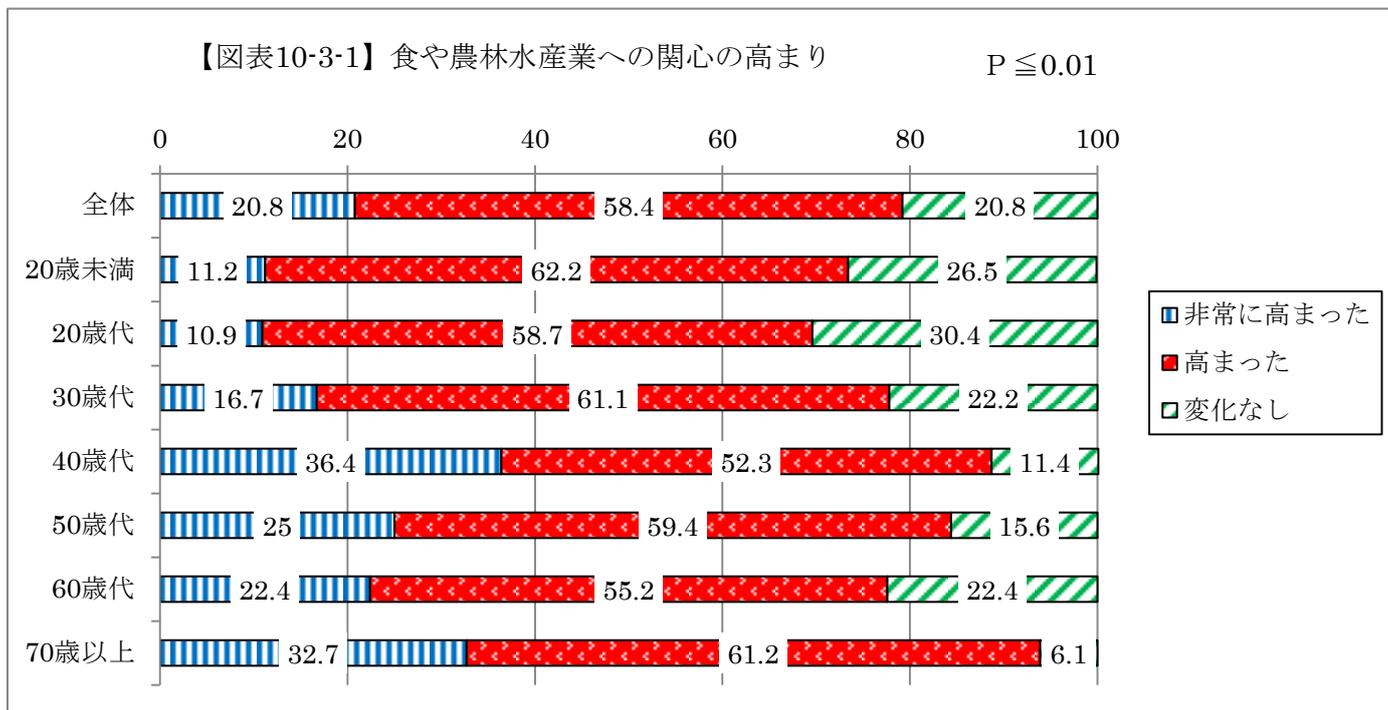
- ・〈自分が子供のころ、学校の取り組みに参加〉と〈子どもや孫の学校の取り組みに参加〉と回答した人には、どの時期に体験したかも尋ねている。「自分」、「子どもや孫」とも、〈小学校〉が最も多く、〈幼稚園・保育園〉が続いている。学齢が高くなるほど、体験する機会は少なくなっている。



### (3) 関心の高まり

#### 〈全体傾向〉

- ・参加経験がある人に、参加した結果、食や農林水産業への関心が高まったかどうかをたずねた。〈非常に高まった〉は20.8%で、〈高まった〉が58.4%で最も多くなっている。
- ・年齢層による有意差も見られ、年齢層が高くなるほど、関心が高まった人が多くなっている。



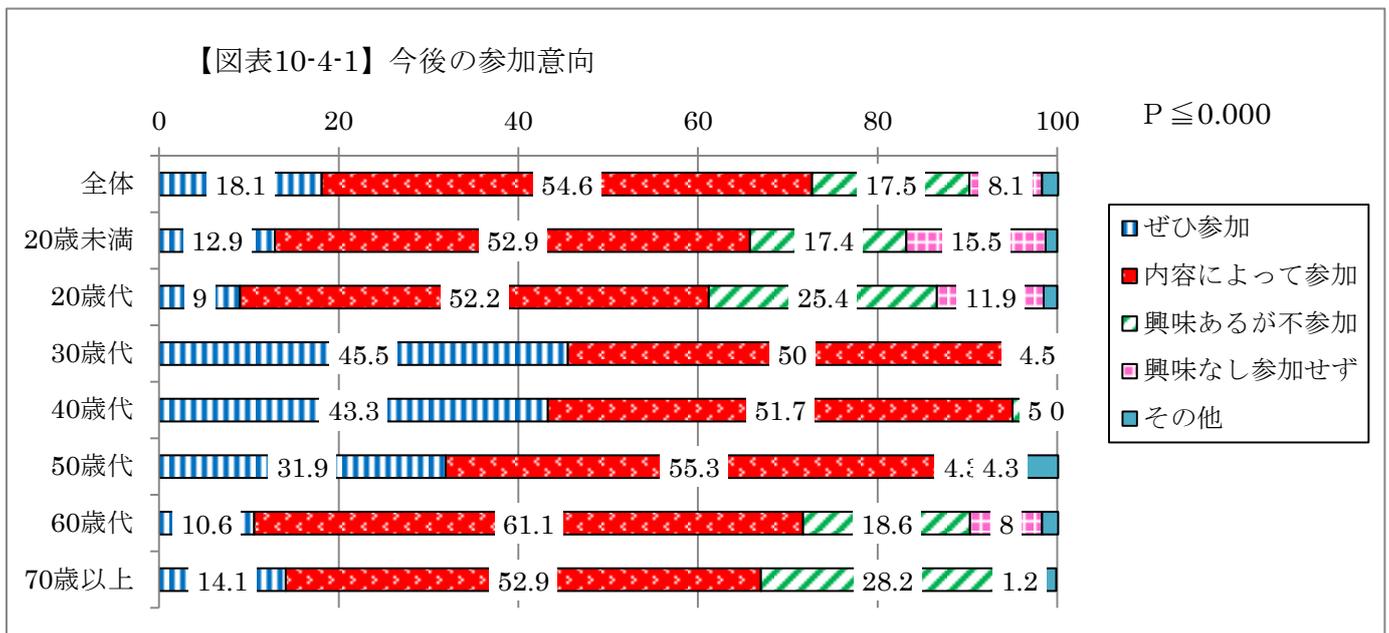
### (4) 今後の参加意向

#### 〈全体傾向〉

- ・全員に、今後農林漁業体験に参加してみたいかどうかをたずねた。〈内容によっては参加したいと思う〉が54.6%で最も多く、〈ぜひ参加したい〉も18.1%となっている。

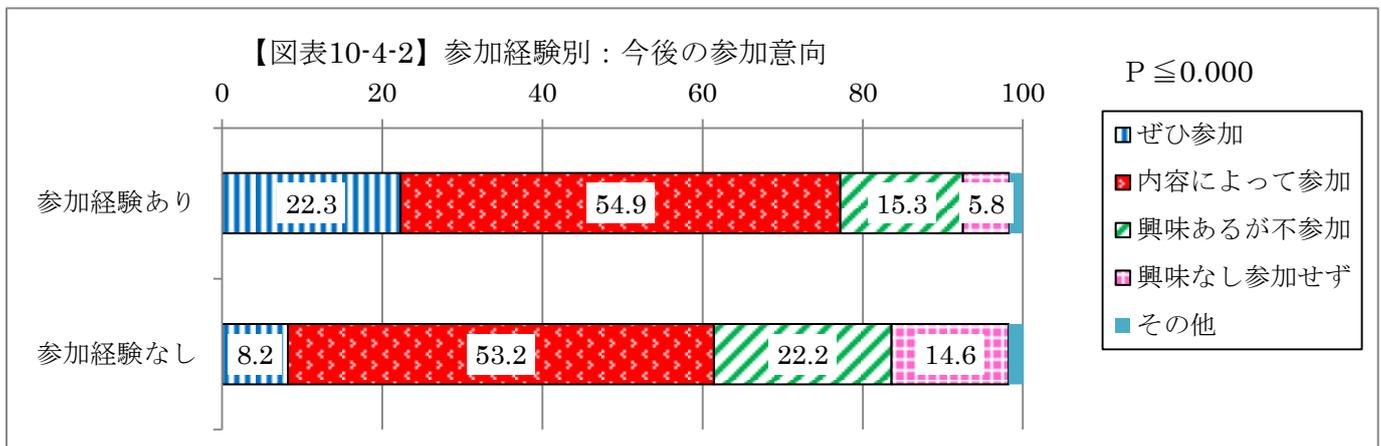
### 〈年齢層別〉

・年齢層別に有意差も見られ、「30歳代」と「40歳代」で〈ぜひ参加〉〈内容によっては参加〉が多くなっている。〈興味はあるが、今は参加できない〉は60歳以上の高齢者と30歳未満の若年層で、ともに2割前後みられる。「興味がなく、参加したいと思わない」は、「20歳未満」と「20歳代」で1割を超えている。



### 〈参加経験別〉

・農林漁業の体験は、〈自分の子どものころ、学校の取り組みに参加〉など、自主的に参加したものではないケースもあるが、参加経験のある人ほど、今後も参加したいという意向が強くなっている。



## 【事前アンケート】食生活の実態・意識調査

※全部で4ページあります

### 1. はじめに、あなた自身のことについてお伺いします N=1073

P1 あなたの年齢は（1つに○）

- |                  |                  |                   |
|------------------|------------------|-------------------|
| 1. 20歳未満 (23.0)  | 6. 40～44歳 (6.2)  | 11. 65～69歳 (11.1) |
| 2. 20～24歳 (17.1) | 7. 45～49歳 (3.9)  | 12. 70～74歳 (8.2)  |
| 3. 25～29歳 (1.2)  | 8. 50～54歳 (3.6)  | 13. 75～79歳 (6.3)  |
| 4. 30～34歳 (0.8)  | 9. 55～59歳 (4.4)  | 14. 80歳以上 (1.9)   |
| 5. 35～39歳 (4.6)  | 10. 60～64歳 (7.5) | 無回答 (0.1)         |

P2 あなたの性別は

- |              |              |           |
|--------------|--------------|-----------|
| 1. 男性 (28.7) | 2. 女性 (68.8) | 無回答 (2.5) |
|--------------|--------------|-----------|

P3 あなたの世帯構成は？（1つに○）

- |                         |  |           |
|-------------------------|--|-----------|
| 1. 1人暮らし (19.6)         | 4. 3世代同居（親世代+自分世代+子ども、<br>自分世代+子ども世代+孫世代など）(8.4) |           |
| 2. 夫婦ふたりのみ (17.9)       | 5. その他 (15.6)                                    | 無回答 (1.4) |
| 3. 夫婦と子ども・自分と子ども (37.2) |  |           |

P4 あなたを含めて同居家族は何人ですか？（1つに○）

- |              |               |              |              |
|--------------|---------------|--------------|--------------|
| 1. 1人 (18.8) | 2. 2人 (24.4)  | 3. 3人 (18.5) | 4. 4人 (23.1) |
| 5. 5人 (9.2)  | 6. 6人以上 (3.6) | 無回答 (2.3)    |              |

P5 あなたの出身地はどこですか？（1つに○）

- |              |              |               |           |
|--------------|--------------|---------------|-----------|
| 1. 兵庫県(51.9) | 2. 大阪府(12.6) | 3. それ以外(31.3) | 無回答 (4.2) |
|--------------|--------------|---------------|-----------|

P6 組合員番号をお教えてください

--	--	--	--	--	--	--	--

### 2. ここからは、あなたの食生活の実態に関してお伺いします

Q1. あなたは、日常的に食事作りをしていますか？（1つに○）

- |                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| 1. 日常的に自分が主になって食事作りをしている (53.6) |           |
| 2. 主ではないが、日常的に食事作りを手伝っている (5.7) |           |
| 3. 日常的にはではないが、食事を作ることがある (20.8) |           |
| 4. 食事作りにはかかわっていない (19.6)        | 無回答 (0.4) |

Q2: あなたは、食事を作ったり食べたりするとき、栄養バランスはどのように考えていますか（1つに○）

- |                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| 1. 1食ずつ、栄養バランスを考えて摂っている (16.8)    |           |
| 2. 1日トータルで考えて、栄養バランスを考えている (43.0) |           |
| 3. 1週間程度の単位で、栄養バランスを考えている (9.9)   |           |
| 4. それ以上の単位で栄養バランスを考えている (2.5)     |           |
| 5. 栄養バランスは、さほど考えていない (26.2)       | 無回答 (1.7) |

Q3-1. あなたは、それぞれの食事機会で、平均で1週間に何回、食事をしますか？そのうち、主食は何回食べますか？（B+C+D=Aになるように、0～7の数字を記入）

朝:

- |         |           |          |          |          |          |          |          |           |           |
|---------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|
| 食事回数(A) | 0回 (3.2)  | 1回 (1.4) | 2回 (2.1) | 3回 (1.8) | 4回 (1.9) | 5回 (3.2) | 6回 (1.6) | 7回 (78.5) | 無回答 (6.4) |
| 米回数(B)  | 0回 (44.9) | 1回 (6.3) | 2回 (5.1) | 3回 (4.3) | 4回 (3.9) | 5回 (5.3) | 6回 (4.6) | 7回 (16.0) | 無回答 (9.5) |

他主食回数(C) 0回(24.1) 1回(6.4) 2回(7.5) 3回(5.8) 4回(4.8) 5回(4.1) 6回(4.8) 7回(33.0) 無回答(9.4)

主食なし回数(D) 0回(79.6) 1回(3.4) 2回(3.2) 3回(1.4) 4回(0.5) 5回(0.4) 6回(0.3) 7回(2.3) 無回答(9.0)

昼:

食事回数(A) 0回(0.3) 1回(0.4) 2回(0.7) 3回(1.1) 4回(0.9) 5回(3.1) 6回(1.8) 7回(85.5) 無回答(6.2)

米回数(B) 0回(7.5) 1回(4.0) 2回(7.1) 3回(12.7) 4回(10.5) 5回(15.9) 6回(8.3) 7回(25.3) 無回答(8.7)

他主食回数(C) 0回(28.1) 1回(10.1) 2回(18.1) 3回(11.1) 4回(10.3) 5回(4.8) 6回(2.2) 7回(6.2) 無回答(9.1)

主食なし回数(D) 0回(82.2) 1回(2.9) 2回(2.6) 3回(1.2) 4回(0.4) 5回(0.7) 6回(0.2) 7回(1.0) 無回答(8.8)

夕:

食事回数(A) 0回(0.2) 1回(0.3) 2回(0.1) 3回(0.2) 4回(0.6) 5回(1.1) 6回(1.3) 7回(89.9) 無回答(6.3)

米回数(B) 0回(5.2) 1回(2.3) 2回(4.3) 3回(3.2) 4回(4.4) 5回(7.3) 6回(10.3) 7回(54.7) 無回答(8.4)

他主食回数(C) 0回(60.3) 1回(12.3) 2回(7.6) 3回(3.8) 4回(1.8) 5回(1.3) 6回(0.7) 7回(2.8) 無回答(9.4)

主食なし回数(D) 0回(76.7) 1回(2.2) 2回(3.0) 3回(1.6) 4回(2.4) 5回(1.7) 6回(0.6) 7回(3.1) 無回答(8.8)

Q3-2. あなたは、それぞれの食事機会で、1週間に平均して何回、次のようなものを食べますか？

朝:

(0から7の数字を記入)

肉回数 0回(51.1) 1回(8.1) 2回(10.4) 3回(6.6) 4回(4.2) 5回(3.3) 6回(0.8) 7回(3.4) 無回答(12.1)

魚回数 0回(60.4) 1回(8.5) 2回(8.5) 3回(5.0) 4回(1.5) 5回(1.4) 6回(1.1) 7回(0.9) 無回答(12.7)

豆卵回数 0回(21.1) 1回(7.7) 2回(12.2) 3回(11.4) 4回(6.3) 5回(8.1) 6回(3.1) 7回(18.0) 無回答(12.1)

野菜回数 0回(25.8) 1回(6.0) 2回(6.6) 3回(4.8) 4回(4.1) 5回(6.1) 6回(3.7) 7回(30.7) 無回答(12.3)

海藻回数 0回(55.6) 1回(7.0) 2回(8.1) 3回(4.5) 4回(2.2) 5回(3.2) 6回(1.2) 7回(5.7) 無回答(12.5)

惣菜回数 0回(61.4) 1回(4.8) 2回(5.2) 3回(2.0) 4回(0.7) 5回(0.8) 6回(0.3) 7回(2.3) 無回答(22.5)

家食回数 0回(6.5) 1回(1.4) 2回(2.9) 3回(2.1) 4回(1.5) 5回(2.6) 6回(2.8) 7回(68.9) 無回答(11.3)

外食回数 0回(82.3) 1回(2.8) 2回(0.9) 3回(0.6) 4回(0.6) 5回(0.1) 6回(0.1) 7回(0.7) 無回答(12.0)

昼:

肉回数 0回(15.8) 1回(7.5) 2回(16.9) 3回(14.7) 4回(10.7) 5回(11.2) 6回(3.3) 7回(5.8) 無回答(14.2)

魚回数 0回(35.2) 1回(15.9) 2回(17.5) 3回(11.0) 4回(2.8) 5回(1.9) 6回(0.2) 7回(1.0) 無回答(14.4)

豆卵回数 0回(20.9) 1回(9.5) 2回(18.6) 3回(15.3) 4回(6.2) 5回(6.5) 6回(2.1) 7回(6.8) 無回答(14.2)

野菜回数 0回(9.1) 1回(4.0) 2回(8.6) 3回(10.7) 4回(6.1) 5回(10.6) 6回(5.6) 7回(31.5) 無回答(13.8)

海藻回数 0回(44.8) 1回(13.5) 2回(13.0) 3回(7.4) 4回(2.0) 5回(2.0) 6回(0.5) 7回(2.3) 無回答(14.6)

惣菜回数 0回(29.3) 1回(12.9) 2回(15.5) 3回(8.7) 4回(4.4) 5回(5.5) 6回(1.1) 7回(2.9) 無回答(19.9)

家食回数 0回(11.9) 1回(6.09) 2回(13.9) 3回(5.4) 4回(5.4) 5回(11.7) 6回(12.3) 7回(20.8) 無回答(12.6)

外食回数 0回(29.2) 1回(18.4) 2回(13.2) 3回(5.9) 4回(4.8) 5回(7.1) 6回(2.8) 7回(6.0) 無回答(12.8)

夕:

肉回数 0回(2.3) 1回(2.9) 2回(8.8) 3回(20.9) 4回(22.6) 5回(18.6) 6回(7.2) 7回(7.0) 無回答(9.7)

魚回数 0回(5.8) 1回(11.3) 2回(25.5) 3回(27.6) 4回(11.9) 5回(4.4) 6回(1.5) 7回(2.4) 無回答(9.6)

豆卵回数 0回(10.0) 1回(8.5) 2回(16.2) 3回(16.8) 4回(9.4) 5回(11.2) 6回(5.0) 7回(13.2) 無回答(9.7)

野菜回数 0回(3.0) 1回(2.0) 2回(2.8) 3回(4.8) 4回(5.0) 5回(7.5) 6回(6.7) 7回(58.5) 無回答(9.8)

海藻回数 0回(18.4) 1回(15.8) 2回(17.6) 3回(15.9) 4回(5.7) 5回(7.5) 6回(2.0) 7回(6.7) 無回答(10.3)

惣菜回数 0回(32.5) 1回(17.5) 2回(14.9) 3回(7.7) 4回(3.7) 5回(2.1) 6回(0.4) 7回(1.8) 無回答(19.3)

家食回数 0回(3.2) 1回(0.7) 2回(2.2) 3回(3.2) 4回(4.8) 5回(10.1) 6回(18.8) 7回(46.6) 無回答(10.5)

外食回数 0回(45.1) 1回(23.0) 2回(10.4) 3回(4.7) 4回(2.4) 5回(1.9) 6回(0.3) 7回(0.9) 無回答(11.3)

Q3-3. あなたは、「主食とおかず2品以上がそろった食事」を1日2回以上するのは1週間に何日くらいありますか？（○は1つ）

1週間に

0. 0日 (4.0)	2. 2日 (5.9)	4. 4日 (9.4)	6. 6日 (12.2)	
1. 1日 (2.1)	3. 3日 (6.8)	5. 5日 (13.9)	7. 7日 (41.9)	無回答 (3.7)

Q4 あなたは、次のようなことにどの程度当てはまりますか？  
（1～5のどれか1つに○）

		あてはまる	あてはまる やや	言えない	どちらとも	あてはまらない あまり	あてはまらない まったく	わからない	無回答
A	季節の食材を食卓に取り入れるようにしている	31.3	37.9	14.9	7.5	2.2	3.3	2.9	
B	夕食は、ごはんと汁物におかずを組み合わせることが多い	33.4	32.2	15.5	10.4	4.2	1.4	3.0	
C	食べることに興味がある	57.6	26.7	9.8	2.5	0.4	0.1	2.9	
D	食べものの好き嫌いがある	14.6	19.5	9.4	26.3	26.7	0.8	2.7	
E	食育に興味がある	33.9	32.6	18.1	8.2	2.4	1.3	3.4	
F	調理が簡単な食材や惣菜などを、食卓に取り入れている	18.5	37.0	23.9	11.4	3.0	3.3	3.1	
G	親から教えてもらった料理や食事の作法を、食卓に取り入れている	21.2	36.7	21.1	10.1	4.4	3.4	3.2	
H	親から教えてもらった料理や食事の作法を、次世代に伝えることは重要だと思っている	36.0	36.1	18.0	4.1	1.8	1.5	2.6	
I	親から教えてもらった料理や食事の作法を、次世代に伝えている	12.8	22.8	27.2	15.2	13.7	5.4	2.9	
J	今住んでいる地域の伝統料理や食文化を、食卓に取り入れている	6.7	19.2	30.3	22.3	12.1	6.1	3.4	
K	今住んでいる地域の伝統料理や食文化を、次世代に伝えることは重要だと思っている	20.9	34.9	26.2	9.0	3.4	3.1	2.5	
L	今住んでいる地域の伝統料理や食文化を、次世代に伝えている	6.2	13.0	27.3	24.2	19.5	6.3	3.4	
M	料理を作ることが好きだ	29.5	28.0	24.0	9.3	5.3	0.7	3.1	
N	丸1尾の魚をさばくことができる	24.4	15.0	10.9	14.2	29.0	3.5	3.0	
O	どんぶりや○○ライス、麺類など、主食とおかずが一緒になった食事が多い	5.6	21.4	30.0	33.3	6.9	0.5	2.3	

Q5 ①あなたの現在の食生活は、どれに当てはまりますか（1～5のどれか1つに○）

②AからKのうち、今後もっと力を入れたいものに右欄に○を入れてください（○はいくつでも）

		② あてはまる数字に○（各項目1つずつ）						N=434
		そう思う	やや思う	言えない どちらとも	あまり 思わない	まったく 思わない	無回答	② 今後もっとも力を入れたいもの
A	魚を十分食べている	14.8	34.9	22.0	21.1	3.9	3.4	35.5
B	野菜を十分食べている	28.9	41.1	17.4	8.8	0.9	2.9	33.2
C	雑穀や豆類を十分食べている	17.1	34.7	25.6	17.1	2.1	3.5	20.5
D	米を十分食べている	46.4	29.4	13.8	5.4	1.5	3.5	8.1
E	肉を十分食べている	29.1	41.2	19.6	5.8	0.8	3.5	9.0
F	タンパク質は十分食べている	29.2	43.4	20.2	3.6	0.2	3.4	14.7
G	簡単にできるレシピを取り入れている	20.5	40.8	25.8	5.7	3.1	4.1	9.9
H	栄養バランスに気を付けた食事を摂っている	20.2	42.0	22.6	9.1	2.7	3.4	53.7

Q6 あなたが野菜や魚、肉、米などの食材を購入する時、重視するのはそれぞれ次のうちどれですか。それぞれの品目ごとに5つまで選んで○をつけ、その中で最大の理由1つには◎をつけてください。（◎は1つ、○は4つまで）

項目	A.野菜 ↓	もつとも重視	B.米 ↓	もつとも重視	C.魚 ↓	もつとも重視	D.肉 ↓	もつとも重視
1. 兵庫県産であること	13.6	3.3	11.6	6.1	8.3	2.4	2.7	0.7
2. 国産であること	53.4	25.4	56.6	36.0	38.7	14.3	48.2	27.0
3. 外国産であること	0.5	0.1	0.6	0.2	1.2	0.1	2.1	0.9
4. 産地(玉ねぎなら淡路産など)	27.6	5.1	17.0	5.2	14.4	1.2	10.8	1.6
5. 品種(男爵イモ、コシヒカリ、和牛など)	10.5	0.9	17.9	7.2	4.6	0.4	11.8	2.4
6. ブランド(●●牛、●●サバなど)	1.7	0.1	8.9	2.3	3.9	0.6	10.6	2.6
7. 販売単位(量)	16.6	1.4	13.4	0.8	18.7	1.2	23.9	2.6
8. 販売店(小売店、直売所、コープなど)	14.0	1.4	13.8	3.3	14.2	2.1	15.8	3.2
9. 価格	47.8	19.8	40.5	16.6	44.5	15.5	52.6	25.4
10. 味	19.1	3.0	30.0	6.7	25.3	3.8	29.4	7.8
11. 鮮度	52.8	21.8	13.3	0.8	59.4	40.8	39.3	9.2
12. 安全性	41.5	11.3	35.1	10.5	35.2	10.7	40.8	13.9
13. 農薬・肥料の使用状況や飼料など	16.8	6.0	13.7	3.9	4.3	0.9	7.9	1.7
14. 天然・養殖などの別					11.6	1.3		
15. 調理がしやすいこと	8.0	0.0	3.5	0.3	21.5	4.4	10.8	0.0
16. その他	0.8	0.3	1.6	0.2	0.8	0.1	1.2	0.7
17. 重視することはない	0.9	0.1	1.5	0.0	1.1	0.0	1.2	0.3
18. 購入しない	3.1		8.7		4.1		2.9	
無回答	18.0		15.9		18.2		17.1	

### 3. ここからは、食に関する情報についてお伺いします

Q7 あなた自身にとって、次のようなことを学ぶことが必要だ  
と思いますか？（0～5のどれか1つに○）

		必要	やや必要	言えない	どちらとも	必要でない	あまり	必要でない	まったく	わからない	無回答
A	地元の食材を選ぶことと、環境保全の関連性	36.3	39.6	12.8	4.3	0.6	1.7	4.8			
B	地元の食材を選ぶことと、地元の農業や漁業の育成の関連性	34.7	36.6	16.6	4.7	0.6	1.5	5.4			
C	山林の荒廃や耕作放棄地と、農業や漁業の関連性	32.1	34.7	19.6	4.8	0.5	2.4	6.1			
D	季節の食材を選ぶことと、環境保全の関連性	41.1	36.9	11.6	2.7	0.5	1.5	5.7			
E	栄養バランスを考えて、自分で献立を考える知識と技術	52.0	28.6	9.9	2.1	0.1	1.2	6.1			
F	食の選択と健康の関連性	50.8	31.9	8.8	1.3	0.2	0.9	6.2			
G	食の選択と地域の産業の関連性	28.0	41.5	19.1	2.3	0.5	2.3	6.3			

Q8 あなたは、次のような言葉を知っていますか？（各項目○は1つ）

	内容を知っている	言葉だけ知っている	知らない	無回答
1. メタボリックシンドローム	1(79.8)	2(15.8)	3(1.1)	無回答(3.4)
2. 健康寿命	1(62.4)	2(27.3)	3(7.3)	無回答(3.0)
3. ロコモティブシンドローム	1(20.7)	2(28.0)	3(47.4)	無回答(3.9)
4. サルコペニア	1(7.4)	2(24.6)	3(63.7)	無回答(4.4)
5. 食育	1(66.7)	2(26.1)	3(3.9)	無回答(3.3)
6. 日本型食生活	1(41.2)	2(32.5)	3(22.2)	無回答(4.1)
7. 食事バランスガイド	1(39.0)	2(35.6)	3(21.4)	無回答(3.9)

Q9 あなたは、高齢者の食事として、以下のようなことはあてはまると思いますか？（○はいくつでも）

1. 若いときと同じように食べていると、太ってくる	はい(49.7)	いいえ(44.8)	無回答(5.5)
2. 若いときほど、タンパク質はとらなくてもよい	はい(7.5)	いいえ(87.0)	無回答(5.5)
3. 野菜中心の食事の方が良い	はい(35.1)	いいえ(59.4)	無回答(5.5)
4. 1日3食食べる必要はない	はい(8.3)	いいえ(86.2)	無回答(5.5)
5. 肉よりも魚の方が体に良い	はい(30.9)	いいえ(63.6)	無回答(5.5)
6. 高齢になると、食事作りに関心が薄くなる（なくなる）	はい(29.2)	いいえ(65.3)	無回答(5.5)
7. 高齢になると、食事作りが面倒になってくる	はい(57.5)	いいえ(37.0)	無回答(5.5)
8. 新しい調理方法などの情報が伝わりにくい	はい(43.8)	いいえ(50.7)	無回答(5.5)
9. 1～8のうち、高齢者の食事にあてはまるものはない	はい(4.1)	いいえ(90.4)	無回答(5.5)
10. その他（ ）	はい(2.1)	いいえ(92.5)	無回答(5.5)

Q10 あなたが健康に良いと思われるのは、どんなこと事ですか？（○はいくつでも）

1. 粗食の方が健康に良い	はい(15.9)	いいえ(81.1)	無回答(3.0)
2. 痩せている方が、健康的だと思う	はい(6.5)	いいえ(90.5)	無回答(3.0)
3. 1日3食食べる方が健康に良い	はい(81.1)	いいえ(15.9)	無回答(3.0)
4. 健康のためには、肉は控えた方が良い	はい(3.9)	いいえ(93.1)	無回答(3.0)
5. 健康のためには、卵は控えた方が良い	はい(2.4)	いいえ(94.6)	無回答(3.0)
6. 健康のためには、揚げ物は控えた方が良い	はい(41.4)	いいえ(55.6)	無回答(3.0)
7. 健康のためには、炭水化物は控えた方が良い	はい(11.2)	いいえ(85.8)	無回答(3.0)
8. 食べるだけでなく、体を動かすことも健康のためには必要だ	はい(87.9)	いいえ(9.1)	無回答(3.0)
9. 1～8のうち、あてはまるものはない	はい(0.5)	いいえ(96.6)	無回答(3.0)
10. その他健康に良いと思うこと（ ）	はい(7.0)	いいえ(90.0)	無回答(3.0)

★アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました(コープこうべ教育学習センター 担当：齋藤・中原)

【事後アンケート】 食生活の実態・意識調査

※全部で4ページあります

1. はじめに、あなたの食生活の実態に関してお伺いします N=579

Q1-1. あなたは、それぞれの食事機会で、1週間に、平均して何回、食事をしますか？そのうち、主食は何回食べますか？（B+C+D=Aになるように、0～7の数字を記入）

朝：

食事回数(A) 0回 (1.9) 1回 (1.2) 2回 (1.0) 3回 (1.5) 4回 (1.2) 5回 (2.7) 6回 (3.7) 7回 (84.4) 無回答 (2.4)  
 米回数(B) 0回 (42.4) 1回 (7.6) 2回 (6.1) 3回 (3.9) 4回 (3.9) 5回 (6.4) 6回 (4.9) 7回 (21.9) 無回答 (2.9)  
 他主食回数(C) 0回 (27.6) 1回 (6.4) 2回 (9.0) 3回 (5.1) 4回 (3.9) 5回 (6.1) 6回 (4.7) 7回 (34.6) 無回答 (2.5)  
 主食なし回数(D) 0回 (85.6) 1回 (3.4) 2回 (3.2) 3回 (1.2) 4回 (0.3) 5回 (0.7) 6回 (0.5) 7回 (2.2) 無回答 (2.9)

昼：

食事回数(A) 0回 (0.3) 1回 (0.8) 2回 (0.5) 3回 (0.8) 4回 (0.5) 5回 (1.5) 6回 (2.0) 7回 (91.0) 無回答 (2.4)  
 米回数(B) 0回 (6.1) 1回 (4.7) 2回 (8.8) 3回 (11.4) 4回 (12.7) 5回 (16.9) 6回 (9.8) 7回 (26.8) 無回答 (2.7)  
 他主食回数(C) 0回 (28.0) 1回 (11.2) 2回 (19.2) 3回 (14.6) 4回 (8.0) 5回 (8.0) 6回 (3.2) 7回 (5.4) 無回答 (2.5)  
 主食なし回数(D) 0回 (88.0) 1回 (3.7) 2回 (1.9) 3回 (0.8) 4回 (1.0) 5回 (0) 6回 (0) 7回 (1.2) 無回答 (3.4)

夕：

食事回数(A) 0回 (0.5) 1回 (0.7) 2回 (0.5) 3回 (0.3) 4回 (0.2) 5回 (0.3) 6回 (1.0) 7回 (94.1) 無回答 (2.4)  
 米回数(B) 0回 (4.2) 1回 (1.7) 2回 (3.2) 3回 (3.1) 4回 (4.6) 5回 (8.8) 6回 (14.4) 7回 (57.5) 無回答 (2.5)  
 他主食回数(C) 0回 (60.8) 1回 (16.6) 2回 (9.3) 3回 (4.6) 4回 (1.4) 5回 (1.4) 6回 (0.2) 7回 (3.1) 無回答 (2.7)  
 主食なし回数(D) 0回 (83.6) 1回 (2.4) 2回 (3.2) 3回 (2.4) 4回 (1.0) 5回 (1.5) 6回 (0.8) 7回 (2.0) 無回答 (3.1)

Q1-2. あなたは、それぞれの食事機会で、1週間に、平均して何回、次のようなものを食べますか？

朝：

(0から7の数字を記入)

肉回数 0回 (46.6) 1回 (9.3) 2回 (12.0) 3回 (11.2) 4回 (5.3) 5回 (5.1) 6回 (1.0) 7回 (4.9) 無回答 (4.6)  
 魚回数 0回 (60.3) 1回 (7.3) 2回 (13.4) 3回 (8.0) 4回 (2.7) 5回 (1.5) 6回 (0.7) 7回 (1.5) 無回答 (4.6)  
 豆卵回数 0回 (20.5) 1回 (8.0) 2回 (13.6) 3回 (10.8) 4回 (5.8) 5回 (11.0) 6回 (5.3) 7回 (20.7) 無回答 (4.4)  
 野菜回数 0回 (21.2) 1回 (5.4) 2回 (9.0) 3回 (6.3) 4回 (4.4) 5回 (8.0) 6回 (5.8) 7回 (35.6) 無回答 (4.4)  
 海藻回数 0回 (54.9) 1回 (8.5) 2回 (9.7) 3回 (8.1) 4回 (3.4) 5回 (2.9) 6回 (1.4) 7回 (6.4) 無回答 (4.7)  
 惣菜回数 0回 (67.1) 1回 (6.6) 2回 (4.4) 3回 (3.9) 4回 (1.9) 5回 (1.7) 6回 (0.7) 7回 (1.5) 無回答 (12.2)  
 家食回数 0回 (6.1) 1回 (0.5) 2回 (1.5) 3回 (1.7) 4回 (0.7) 5回 (2.2) 6回 (4.4) 7回 (77.3) 無回答 (5.6)  
 外食回数 0回 (86.9) 1回 (4.1) 2回 (1.0) 3回 (0) 4回 (0.3) 5回 (0) 6回 (0.5) 7回 (0.3) 無回答 (6.8)

昼：

肉回数 0回 (15.4) 1回 (6.8) 2回 (19.3) 3回 (16.6) 4回 (13.4) 5回 (12.7) 6回 (2.2) 7回 (7.1) 無回答 (6.4)  
 魚回数 0回 (35.9) 1回 (16.8) 2回 (19.2) 3回 (12.4) 4回 (6.1) 5回 (2.2) 6回 (0.3) 7回 (0.3) 無回答 (6.8)  
 豆卵回数 0回 (17.1) 1回 (10.0) 2回 (25.1) 3回 (16.8) 4回 (7.1) 5回 (8.5) 6回 (2.4) 7回 (6.3) 無回答 (6.8)  
 野菜回数 0回 (8.6) 1回 (3.7) 2回 (10.2) 3回 (9.0) 4回 (8.0) 5回 (13.7) 6回 (5.9) 7回 (34.4) 無回答 (6.4)  
 海藻回数 0回 (46.4) 1回 (14.1) 2回 (15.9) 3回 (8.3) 4回 (2.4) 5回 (3.7) 6回 (0.8) 7回 (1.4) 無回答 (6.9)  
 惣菜回数 0回 (30.5) 1回 (14.9) 2回 (17.6) 3回 (10.7) 4回 (5.1) 5回 (6.1) 6回 (2.2) 7回 (1.4) 無回答 (11.5)  
 家食回数 0回 (12.7) 1回 (2.9) 2回 (12.2) 3回 (5.1) 4回 (4.6) 5回 (11.7) 6回 (17.3) 7回 (26.6) 無回答 (6.9)  
 外食回数 0回 (35.1) 1回 (21.7) 2回 (12.9) 3回 (6.1) 4回 (3.9) 5回 (7.8) 6回 (0.8) 7回 (5.1) 無回答 (6.6)

夕：

肉回数 0回 (2.2) 1回 (2.5) 2回 (10.8) 3回 (25.1) 4回 (22.9) 5回 (18.5) 6回 (6.3) 7回 (6.8) 無回答 (4.9)  
 魚回数 0回 (4.1) 1回 (10.5) 2回 (24.2) 3回 (30.0) 4回 (15.4) 5回 (6.4) 6回 (1.7) 7回 (2.9) 無回答 (4.7)  
 豆卵回数 0回 (7.6) 1回 (6.9) 2回 (18.0) 3回 (22.2) 4回 (11.7) 5回 (13.9) 6回 (4.2) 7回 (10.5) 無回答 (4.9)  
 野菜回数 0回 (2.4) 1回 (1.5) 2回 (3.6) 3回 (4.1) 4回 (7.1) 5回 (9.7) 6回 (7.5) 7回 (59.3) 無回答 (4.9)  
 海藻回数 0回 (17.3) 1回 (14.7) 2回 (22.2) 3回 (19.0) 4回 (8.3) 5回 (6.9) 6回 (2.0) 7回 (4.4) 無回答 (5.1)  
 惣菜回数 0回 (36.6) 1回 (20.0) 2回 (13.4) 3回 (9.5) 4回 (4.1) 5回 (2.7) 6回 (0.7) 7回 (1.5) 無回答 (11.5)  
 家食回数 0回 (4.1) 1回 (0.3) 2回 (1.7) 3回 (2.0) 4回 (2.5) 5回 (8.1) 6回 (18.1) 7回 (57.6) 無回答 (5.4)  
 外食回数 0回 (56.1) 1回 (21.7) 2回 (9.2) 3回 (3.4) 4回 (1.2) 5回 (0.7) 6回 (0.3) 7回 (0.7) 無回答 (6.8)

Q1-3. あなたは、「主食とおかず2品以上がそろった食事」を1日2回以上するのは1週間に何日くらいですか？(○は1つ)

1週間に

0. 0日 (3.2)	2. 2日 (7.1)	4. 4日 (6.4)	6. 6日 (9.5)
1. 1日 (0.5)	3. 3日 (8.0)	5. 5日 (15.3)	7. 7日 (49.2) 無回答 (0.8)

Q2 あなたは、次のようなことにどの程度当てはまりますか？  
(1～5のどれか1つに○)

		あてはまる	あてはまる やや	言えない	どちらとも	あてはまらない	あまり	あてはまらない	まったく	わからない	無回答
A	季節の食材を食卓に取り入れるようにしている	31.0	41.4	17.3	4.9	1.7	3.1	0.7			
B	夕食は、ごはん和汁物におかずを組み合わせることが多い	36.8	33.4	14.9	8.3	3.1	1.5	2.0			
C	食べることに興味がある	54.7	29.0	11.7	2.5	0.5	0.5	1.0			
D	食べものの好き嫌いがある	13.2	18.1	13.4	29.0	24.1	1.2	1.0			
E	食育に関心がある	35.3	34.7	19.7	5.3	1.2	1.0	2.9			
F	調理が簡単な食材や惣菜などを、食卓に取り入れている	15.9	39.3	25.9	10.8	2.4	3.4	2.2			
G	親から教えてもらった料理や食事の作法を、食卓に取り入れている	18.0	38.8	27.1	7.5	4.4	3.6	0.7			
H	親から教えてもらった料理や食事の作法を、次世代に伝えることは重要だと思っている	32.9	38.5	20.5	4.2	1.9	1.7	0.3			
I	親から教えてもらった料理や食事の作法を、次世代に伝えている	9.8	29.3	29.5	14.1	10.7	4.2	2.4			
J	今住んでいる地域の伝統料理や食文化を、食卓に取り入れている	6.1	20.5	34.7	20.7	10.0	5.3	2.7			
K	今住んでいる地域の伝統料理や食文化を、次世代に伝えることは重要だと思っている	16.8	38.1	28.5	8.5	2.5	3.7	1.9			
L	今住んでいる地域の伝統料理や食文化を、次世代に伝えている	4.1	14.4	34.6	20.7	17.6	5.8	2.9			

M	料理を作ることが好きだ	28.1	31.4	22.0	11.0	3.9	1.5	2.0
N	丸1尾の魚をさばくことができる	27.1	19.0	13.6	12.5	21.9	3.2	2.7
O	どんぶりや〇〇ライス、麺類など、主食とおかずが一緒になった食事が多い	3.9	20.5	33.4	31.0	8.0	1.5	1.7

Q3 ①あなたの現在の食生活は、どれに当てはまりますか（1～5のどれか1つに○）

②AからKのうち、今後もっと力を入れたいものに右欄に○を入れてください（○はいくつでも）

		② あてはまる数字に○ （各項目1つずつ）						N=291
		そう思う	やや思う	言えない どちらとも	あまり 思わない	まったく 思わない	無回答	②今後もっと力を入れたいもの
A	魚を十分食べている	15.6	35.8	25.3	19.5	2.2	1.7	32.0
B	野菜を十分食べている	33.1	38.1	16.9	9.0	1.0	1.9	30.2
C	雑穀や豆類を十分食べている	17.3	35.1	28.8	15.6	1.4	1.9	23.0
D	米を十分食べている	45.6	32.7	13.6	5.6	0.8	1.7	8.2
E	肉を十分食べている	26.1	44.4	19.7	6.4	1.5	1.9	8.2
F	タンパク質は十分食べている	27.6	44.9	20.7	4.7	0.2	1.9	15.5
G	簡単にできるレシピを取り入れている	18.6	44.7	26.9	5.4	2.0	2.2	9.3
H	栄養バランスに気を付けた食事を摂っている	23.6	42.5	23.6	7.1	1.4	1.9	55.0

## 2. ここからは、食に関する情報や食品の購入理由などについてお伺いします

Q4 あなた自身にとって、次のようなことを学ぶことが必要だと  
 思いますか？（0～5のどれか1つに○）

		必要	やや必要	言えない どちらとも	必要でない あまり	必要でない まったく	わからない	無回答
A	地元の食材を選ぶことと、環境保全の関連性	32.7	38.1	19.7	3.9	1.0	2.7	1.9
B	地元の食材を選ぶことと、地元の農業や漁業の育成の関連性	32.0	38.6	19.8	4.1	0.8	2.7	1.9
C	山林の荒廃や耕作放棄地と、農業や漁業の関連性	26.3	39.2	23.1	5.3	0.8	3.1	2.4
D	季節の食材を選ぶことと、環境保全の関連性	34.4	40.5	16.9	2.9	0.3	2.4	2.5
E	栄養バランスを考えて、自分で献立を考える知識と技術	48.3	32.5	13.7	1.2	0.5	1.5	2.2
F	食の選択と健康の関連性	48.5	36.1	10.8	0.7	0.2	1.7	2.0
G	食の選択と地域の産業の関連性	26.9	39.5	24.4	3.2	0.3	3.4	2.2

Q5 あなたは、次のような言葉を知っていますか？（各項目○は1つ）

内容を知っている    言葉だけ知っている    知らない

1. メタボリックシンドローム	1(78.8)	2(18.1)	3(0.8)	無回答(2.2)
2. 健康寿命	1(65.9)	2(27.5)	3(4.6)	無回答(2.0)
3. ロコモティブシンドローム	1(22.0)	2(34.6)	3(41.2)	無回答(2.2)
4. サルコペニア	1(9.7)	2(31.0)	3(56.8)	無回答(2.5)
5. 食育	1(68.0)	2(27.3)	3(2.9)	無回答(1.9)

6. 日本型食生活	1(47.8)	2(34.9)	3(15.3)	無回答(2.0)
7. 食事バランスガイド	1(46.3)	2(34.9)	3(16.8)	無回答(2.0)

Q6 あなたが野菜や魚、肉、米などの食材を購入する時、重視するのはそれぞれ次のうちどれですか。それぞれの品目ごとに5つまで選んで○をつけ、その中で最大の理由1つには◎をつけてください。(◎は1つ、○は4つまで)

項目	A.野菜	もつとも重視	B.米	もつとも重視	C.魚	もつとも重視	D.肉	もつとも重視
	↓		↓		↓		↓	
1. 兵庫県産であること	16.6	3.9	10.5	5.8	9.2	1.9	2.5	0.5
2. 国産であること	51.9	25.2	56.9	31.3	33.2	10.3	46.8	22.2
3. 外国産であること	0.3	0.0	0.5	0.0	1.4	0.0	1.5	0.7
4. 産地(玉ねぎなら淡路産など)	30.3	4.3	18.1	5.1	15.3	1.6	11.2	3.0
5. 品種(男爵イモ、コシヒカリ、和牛など)	12.7	0.7	22.2	7.2	3.2	0.5	13.1	1.6
6. ブランド(●●牛、●●サバなど)	2.0	0.2	10.0	2.4	3.7	0.0	10.8	1.4
7. 販売単位(量)	19.5	1.4	17.6	1.2	23.1	1.6	27.3	1.8
8. 販売店(小売店、直売所、コープなど)	14.7	1.4	16.9	2.7	16.8	2.1	18.3	3.7
9. 価格	52.2	17.3	47.1	17.6	51.2	13.3	59.5	21.0
10. 味	23.6	3.0	34.4	8.2	31.5	4.0	37.6	9.9
11. 鮮度	56.1	24.1	14.9	0.2	67.5	48.5	42.0	12.0
12. 安全性	46.4	14.1	43.7	10.1	41.0	10.0	52.2	19.2
13. 農薬・肥料の使用状況や飼料など	17.6	3.4	16.6	5.3	4.9	0.0	8.5	2.1
14. 天然・養殖などの別					11.7	2.3		
15. 調理がしやすいこと	7.6	0.0	1.9	0.0	20.5	3.5	9.5	0.0
16. その他	0.3	0.5	0.7	0.2	0.7	0.0	0.8	0.7
17. 重視することはない	14.6	0.2	0.7	0.2	0.5	0.0	0.5	0.0
18. 購入しない	3.1		7.1		3.4		2.9	
無回答	14.6		13.7		14.6		13.4	

### 3. ここからは、食に関する経験についてお伺いします

Q7 これまで、あなたは農林漁業体験に参加したことはありますか。(○はいくつでも)

- 田植え、稲刈り、野菜の植え付け、収穫などの、農業体験をしたことがある  
はい(57.8) いいえ(32.7) 無回答(9.5)
- 稚魚の放流、地引網などの漁業体験をしたことがある  
はい(14.9) いいえ(75.6) 無回答(9.5)
- 下草刈り、下枝刈り、伐採などの林業体験をしたことがある  
はい(17.3) いいえ(73.2) 無回答(9.5)
- 農林漁業体験は、したことがない  
はい(28.6) いいえ(61.9) 無回答(9.5)



### 【資料3】自由記述

感想シート(一部抜粋)	
兵庫県栄養士会:高齢期の食と健康・料理会	
120109	初めて「高齢期の食と健康」の研修を受講しました。高齢化時代になってとても必要なことだと思います。一日でも長くおいしいものを食べていきたいので日常生活を見直していきたいと思います。
120111	高齢者のための食事の大切さを思います。たくさん食べたくないというが増えてくると思うので、いかに効率的に身体に取り入れることができるかということを考えなくてはと思いました。栄養を考えながらおいしいということも大事にしなければ…いろいろなことを自覚させていただけました。ありがとうございました。
120113	「食事をとる」ということは命に関わるとても重要なことだとつくづく思いました。幼児でもそうですが、かたかたり大きかったりすると喉に詰まらせたり誤飲して肺炎につながったりするので、バランスのとれたメニューも大切ですが、相手の立場に立った食事作りを心がけたいと思いました。
120114	学習テーマは大変参考になった。いつまでも健康で食を楽しむことの大切さを感じました。特に脱水の話は参考になり心がけたいと思いました。
120117	調味料が控えめでも生姜などを入れることでおいしくなることがわかりました。カボチャも少しの工夫で(シーチキンを入れたサラダ)タンパク質もとれておいしくなりました。健康寿命を延ばすための学習会を広めていきたいと思いました。
120201	ありがとうございました。食事の工夫で高齢になってもできるだけおいしく自分の力で飲み込むことができ楽しんでもらうようにしたいです。勉強になりました。
120202	高齢になっても必要な栄養をとらないと筋肉量が低下したり低栄養になって認知症になりやすいことを教えていただいて、食事作りの責任を今まで以上に感じました。
120205	調理して新しいレシピに慣れて、おいしく食べるということだけでなく、栄養と健康についての学習を受けたあとの調理なので大変実際的でした。
120206	父と母が高齢期になり夫婦二人で住んでいるので時々お手伝いに行っています。まだ二人とも元気です。今すぐスマイルケア食が必要ではありませんが、必要となったときにとても役立つ学習会だったと思います。少し手を加えることで、とろみのある食事でもごちそうになるのだと分かりました。とてもおいしかったので、私たち家族の食事にも今日の学習会の献立を取り入れたいと思いました。
120208	スマイルケア食というのがどのような意味か学べてよかった。今日の献立の内容、高齢者にもこれだけ必要だなんて多いなあと思った。
120409	学習会で、健康寿命＝平均寿命になるには、食事の大切さを学ばせてもらった。歯の不具合が生じたときや体調の悪いときに“とろみ”を使用して食べやすくなる工夫を調理実習で体験し、とても食べやすかった。
120417	教わることで新メニューが増えてよかった。唾液を出す方法、皆さんに伝えたいです。
120421	高齢者の食事について気を付けることをいろいろ教えていただき大変勉強になった。こんなにやわらかいご飯を食べたのは初めてで、少しでもしっかりと噛んで食べることができるよう歯を大切にしようと思った。今日いただいた食事はとても薄味でした。この味付けを参考に薄味を心がけていきたいと思う。ありがとうございました。
121001	身体にとってもよい料理でした。味を薄くというのが「えー」と思っていたのですが、とっても味もよく本当においしかったです。自分でも身体のことを考えてこれから料理をしようと思っています。参加できて本当によかったです。
121010	とても参考になりました。とろみをつけることが大事なんだと確信しました。食べる楽しみを考えながら味や色どりなどに気を付けようと思いました。
121012	塩分のとり方についてもっと注意をする必要を感じた。平素の自分の生活を振り返ってみて、水分のとり方が少ないように思う。冷凍食品などが多すぎるが、今の社会の忙しさを現しているのかと思う。できるだけそれらに流されないように気を付けている。冷凍食品を使うときは野菜や海藻を補うようにしている。

兵庫県栄養士会：高齢期の食と健康・学習会	
130202	生きていくうえでいかに食事が大事かわかりました。
130205	食は身近な話題なので改めて確認できてよかったです。
130206	高齢者の食事の大切さ、それに生活面での注意も教えていただきました。一日一日を大切に元気で楽しく過ごせるようにしたいと思います。
130207	勉強になりました。一日野菜350グラム、両手3倍ですね！朝食にタンパク質ですね！
130211	「ロコモティブシンドローム」とか「サルコ」「フレイル」など興味のある言葉を耳にしました。食生活も大事であると再確認いたしました。
130214	食事のとり方についての考え方はとても参考になりました。今後も健康で生活できるように食べることを大切に考えていきたいと思っています。
130226	食事の基礎をしっかりと教えていただきました。健康寿命を延ばすのに大切なもの、食事・運動・生活がよく分かりました。
130241	食と健康の話は子育て中の私にも大変興味深いお話でした。分かっているもつい食べるものばかり出してしまうので栄養の偏りが気になっています。今回をよい機会にまた食事バランスを見直したいと思っています。
130247	毎日三食きっちりいただいておりますが、悪玉コレステロールが高くカルシウムも不足がちでいつも数値が悪いです。もう少し気を付けてお話のように中身をよくしていきたいと思っております。
130250	今主人が野菜中心の食事を病院からすすめられているので毎日大変です。参考にさせていただきます。ありがとうございました。
130251	食事の大切さ、一日三食をきっちり、栄養のバランスを考えて、楽しく笑って高齢の食と健康で元気で長生きしたいと思います。先生のお元気で嬉しかったお話、ありがとうございました。
130253	塩分のとりすぎ注意。具だくさんの味噌汁がよい。その他高齢化に向けて注意していかないといけないなと思うことをいっぱい教えてもらいました。よい学習会でした。
130261	高齢期の食と健康の学習会はとても参考になった。特に健康寿命を延ばす大切さ、特に運動が必要。食品や食品の組み合わせを考えて食べるようにする。特に野菜類は取り入れていく大切さ！
130279	高齢期の食と健康のお話は大変参考になりました。まず野菜から食べることを1週間気を付けて食べてみます。今も野菜は朝昼夕とたくさん食べるようにしていますが…
130513	お医者さんの血液検査結果でコレステロールの健康指導をしてもらったとき、1週間にお肉は3日程度で100g（摂取量）と言われたが（取り過ぎないことと）、今日、お肉がいいと聞き少し戸惑った。私はお肉が好きですが、一度体調を崩したときに「ステーキを食べなさい」と言われ…（お医者さんに）、肉が良い悪いで少し悩んでいる。でも、何でもバランスですね。
130602	自分自身の年齢もっているので毎日の食生活についてとてもよい勉強になりました。毎日、毎食のこと故、食事の大切さもさることながら考えさせられることが多くとても有意義な勉強会でした。ありがとうございました。
130603	父が入院したとき（89歳）、「食事にとろみがついているのが多い、全てにとろみがついている」と言っていたのを思い出しました。ごえん防止のためと今日分かりました。

兵庫県漁業協同組合連合会：高齢者対象料理会「手軽に食べよう地元の魚」	
120701	冷凍の魚で簡単なおいしい料理ができて、参加できてよかったです。水菜をお寿司に混ぜるのは意外においしかったです。カレイの卵は別にとり調理した方がよかったですと反省しています。これから兵庫県の魚をおいしくいただきたいと思います。ありがとうございます。
120704	白ネギが小口切でもちらし寿司の中で気にならなかったのを発見。水菜もボリュームが感が出て量を増すのに便利。カレイに片栗粉を付けて焼き煮するといいい具合のトロみが出てよいと思った。
120706	ハタハタを使ったことなく、かたそうだしどんな調理になるのだろうと思っていましたが、やわらかく食べやすくこれからも利用したいと思いました。お寿司に水菜、ネギは新発見でした。
120708	地元の魚を食べて漁師さんの仕事が増え、後継者が育つ環境が守られ、海が豊かになる、おいしい魚が食べられる、すばらしい！赤カレイの煮物、また作ります。めーむで注文します。ハタハタの混ぜご飯はサラダ寿司みたいでおいしかったです。
120709	赤カレイのこっくり煮、ハタハタの混ぜ寿司、とてもおいしかったです。今まで使ったことのないお魚でしたが、さっそく作ってみたいと思います。
120710	とてもおいしく、改めて冷凍魚を見直しました。2回3回と（家で）自分で作ると、だんだん感激、味が薄れていくのが不思議です。1年に1度くらいは調理実習もよいものですね。
120711	ハタハタの魚はから揚げくらいしか利用していなかったのですが、お寿司もとてもさっぱりとしておいしかったです。手軽に作れるので今後も使用したいです。赤カレイの煮魚も薬味がたくさん入っていて、また、ごま油がきいていて一味違った味に仕上がりました。ぜひ、献立の参考にしたいです。ありがとうございます。
120712	簡単にヘルシーな酢飯ができました。さっそく家で家族にも食べさせたいです。このような時短な料理講習会をもっと開催してほしいです。季節の野菜を上手に使っての料理、他にも教えてください。
120713	寿司はボリュームがあって作りやすいです。カレイは焼いて煮て具材を合わせると若者層でもおいしくいただけそうに思います。
120714	ハタハタの混ぜ寿司、機会があったら作ってみたいと思います。野菜（季節の）もたっぷり使えてとてもよかったです。
120802	魚の調理は煮付けか焼くしかあまりしなかったが、にんにく、ごま油、しょうが、ねぎなど多くの薬味を使って調理。大変おいしく、家でも作ってみようと思いました。ちらしもねぎなど多くの野菜を調理。大変おいしくいただきました。
120803	冷凍食品を利用しての調理でしたが、簡単においしくできたので、常備しておくで気軽に魚料理も作れて、かつ、ちょっとしたおもてなしもできると思いました。魚のさばき方を知ることも大事ですが、今日のような簡単料理から魚の利用が増えるといいなと思います。
120804	今日は自分で購入しない商品（ハタハタ）や冷凍カレイをおいしく調理されていて、ぜひ家でも作ってみたいと思いました。白ねぎの利用も生ですし飯に入れるなんて新鮮でした。香味野菜で、こっくりと味の変化で一品メニューが増えました。
120805	魚の新しい食べ方、とてもおいしかったです。水菜やねぎの“混ぜ寿司”とてもボリュームがあり、お腹いっぱいになりました。家でも参考にしますね。また、次の料理教室、楽しみにしています。
120806	魚を使ったメニュー、簡単にできておいしく家庭でも参考にしてみようと思います。漁業協同組合の方のお話もすごく勉強になりました。食べ物、魚への考え方が少し変わりました。同じ料理するなら、もう少し工夫してみようと思います。
120901	簡単にできて3品ともおいしかったです。特に気に入ったのがちりめん大豆です。お店がないのでめーむで利用できるのがよかったです。
120902	赤カレイのこっくり煮はボリュームもあり大変おいしかった。ちりめん大豆もお弁当に入れてもいいと思いました。ハタハタの混ぜ寿司も魚のお寿司として大変おいしかった。
120908	兵庫の海について詳しく教えていただき勉強になりました。ちりめん大豆は簡単でとてもおいしくさっそく家で作りたいと思いました。赤カレイ、ハタハタ料理も作ってみたいと思いました。いろいろ魚料理も挑戦したいです。本日はすべての料理がおいしかったです。
120909	魚がよいと思いつつ、肉料理が多くなっていました。漁業者さんの取り組みなどを知り、よい日でした。頑張って魚料理やってみます。
120910	お魚より肉料理の方が簡単でついでにお肉になりますが、出来合いの浜煮など簡単に作れるものもあると分かったのでできる限りお魚も使おうと思いました。
120913	赤カレイのこっくり煮、ちりめん大豆、ハタハタの混ぜ寿司、とても簡単にできておいしかったです。特にちりめん大豆は常備食として作り置きしておきたいです。
120914	魚を焼くだけしかしてなかったのですが、その後煮て味付けしていろいろおいしく食べました。ご飯にもお魚を入れて野菜も入れ、初めて食べました。
121107	ハタハタはあまり利用しませんが、混ぜ寿司にも利用できることを教わり、今後利用してみようと思います。冷凍のカレイの調理方法、参考になりました。
121108	ちらし寿司にハタハタや白ネギや水菜を入れるのは思いもよいませんでした。カレイのこっくり煮はさばでも作ってみたいです。
121111	全体的に少し味が薄く感じました。（ハタハタお寿司）ちりめん大豆はおいしくいただきました。
121112	それぞれ簡単にできておいしかった。魚は煮るか焼くかムニエルにして食べていましたが、こっくり煮やってみようと思います。ありがとうございます。
121122	ハタハタのお寿司はおいしかったです。冷凍の魚はあまり使わなかったのですが、今回の赤カレイはおいしかったので今度作ってみたいと思います。
121128	大変おいしかったです。ハタハタは味がついているのでストックしておくといつでも食べられるのでうれしいです。カレイも冷凍なのにふんわりと味がよかったです。大豆も便利に使用できるのでよいです。
121701	冷凍のカレイ、初めて食べたけれどボリュームもあり、おいしかった。ちりめん大豆もちょうどよい味付けだった。
121715	ハタハタは食べたことなかったのですがとてもよかったです。魚を使ったイタリアンの料理とかして下さったら若い人の参加も増えると思います。
121721	大豆とちりめんのはとても簡単に作れて、これから作ろうと思いました。カレイもみその味付けで臭みが消えておいしかったです。

7月21日産地見学 漁業・親子神戸市漁協マリンスクール垂水コース	
210301	とても楽しかったです。セリやつかみ取りなどすべて初めてだったので、親子ともどもとても興味深く参加できました。神戸にも漁協があって新鮮な魚が手に入ることもびっくりしました。これからは兵庫県産の魚をたくさん食べようと思いました。タコのつかみ取りと塩もみ体験は忘れられない思い出になりました。いろいろお世話になりましたありがとうございます。
210302	セリの見学が少し見にくかったです。あつという間に終わってしまい残念でした。兵庫県の漁業のこと、山林のことを考えるきっかけになりました。タコは子どもが怖がり親としてはちょっとイラッとしました。タコの塩もみはとてもよかったです。内臓がどんな感じだとは思ってもみませんでした。たくさんの方々の働きでこの講座を開講してくださりありがとうございます。スーパーに行けば売っている魚たちですが、たくさんの方々の努力あってのことだと深く考えることができました。ありがとうございます。
210303	親子でマリンスクールに参加させていただきましてどうもありがとうございます。海をどのように守っているか子どもに分かりやすく説明していただきとても勉強になったと思います。また稚魚を放流させてもらったことで魚が食事にあがったとき、命の大切さを感じてくれたらと思います。タコつかみや塩もみなどダイナミックな体験ができてとても満足です。どうもありがとうございました。
210308	今日はすばらしい体験をさせていただきありがとうございます。タコをつかむのがとても楽しかったです。初めてでしたがタコの「逃げたい！」という必死の抵抗がなんとも言えない力強さがありとても貴重な体験をさせていただきました。クイズの中でも知らないことを知れたり、子どもの興味を引くユーモアもあり楽しい時間で飽きませんでした。セリのようにずを見ていて若い方もたくさんおられるのだなあと感じました。とても活気がありおもしろかったです。棒をたたきながらセリを仕切っていた方のセリフは何だったのでしょうか？とても早口でしたので一箱（カゴ）いくらぐらいで売れた（買った）のか聞き取れず残念！！またこのような体験型の教室に参加したいです。
210311	初めての参加でよく分からないなかでしたがとてもいい説明で分かりやすかったです。子どもも魚にたくさん触れることができ、普段スーパーでしか見ることのない魚の原点を知ることができて楽しく学べました。また次回参加したいと思える濃い内容でした。ありがとうございます。兵庫県産の食物を購入しようと思います。
210312	兵庫県で魚がこんなに獲られているとは知らなかったです。今回は息子が魚嫌いのために参加させていただきました。とても興味を持ってクイズも楽しく参加でき、いつもはにおいも嫌がる魚ですが、見学も楽しみ、くさいとは一度も言わなかったことがうれしかったです。ありがとうございます。また参加させていただきたいです。
210313	楽しい時間をありがとうございました。子どもも大喜びでした魚のつかみ取りでは子どもは大興奮していました。教科書で見る栽培漁業を初めて経験し、垂水という自宅から近い場所で行なわれていることに驚きました。できれば大人向けの魚のレシピをもっと魚別でほしかったです。特にハモレシピが…。いろいろ楽しかったのでまた参加したいです。
210316	私が魚をさばいたりができないので生きた魚やタコに子どもが触れる機会ができてとてもよかったです。タコの塩もみだけでなく内臓取りまで体験するとは思っていなかったのでびっくりしました。
210317	普段の生活の中で体験できないことを今日は体験できたと思います。家ではやらせてあげたくてもやらせてあげられないことだったので、本当に参加させてよかったです。子ども大変喜んでいました（特につかみ取り）。ありがとうございます。
210318	「漁業に関するお話」は兵庫県の特色をよく説明してくださっていたので知らないこともありとても興味深く聞かせていただきました。クイズもひねっていたりして聞いていないと答えられない内容でもよかったです。子どもたちも集中して聞いていました。体験コーナーでも実際魚やタコに触ったり、塩もみをして内臓を出したり盛りだくさんでとても楽しかったです。説明もていねいで子どもにもやさしく説明してくださって本当にありがとうございました。
210319	普段食卓に並ぶ海産物がどのようにやってくるのか、その一端を子どもたちが知ることができてよかったです。タコの処理も大変苦戦していましたが、そのような体験ができる場を家でも作っていかないといけないと感じました。どうしても処理の楽なものを選んでしまいますので。
210402	セリの見学、漁業に関するお話では魚の流通や漁業の仕方を子どもとともに学ぶことができました。タッチプールではいろいろな魚に触れ合え自分のつかまえたタコを塩もみするところまで行なえ、ゆで方のコツまで教えていただき、「百聞は一見に如かず」で親子ともども学びの多い1日になりました。企画してくださったみなさまに感謝いたします。ありがとうございます。
210403	漁業に関するお話は大人にとってよい勉強になったと思います。つかみ取り体験では子どもの臆病さが分かっておもしろかったです。今日はとてもよい1日になりました。またこういう機会があれば参加させたいです。
210404	日常ではなかなか体験できないことがたくさんあり子どもたちにとってとてもよい体験になったと思います。また食に関して考える機会にもなり大人にとってもよい時間になりました。
210406	稚魚の放流、実際に海の生物に触れ、めったにすることのできない体験ができて子どもたちは喜んでいました。座学の内容は少しむずかしいようでしたが、最後にクイズ、景品と子どもへの気遣いを感じました。進行の方お疲れさまでした。全体的に子どもにとっては初めての体験だったと思います。同じような機会があればまた参加したいと感じました。
210407	セリ市珍しかったです。でも遠くでもっと近くで見れたかったです。子どもクイズは景品があることを事前に言われていたらもっとみんながんばると思います。魚のつかみ取り、タコの塩もみ、稚魚の放流、やったことがなくてとても楽しかったです。ゆっくり進む進行も私たちにはよかったです。ありがとうございます。
210409	魚のセリは初めて見ました。セリ落とされる速さにびっくり。値はあとでわかるのか？支払いは？と疑問でした。タコのつかみ取りは初めてでしたが意外と逃げ足の速いタコにこれまたびっくり！湯タコとして売られるまでの生タコの処理の方法が分かり、これで生タコを買ってもバッチリ！です。
210410	魚の重要性は理解していますが、実際の生活からは離れていっているような気がします。子どもにとっても魚に接する機会ができてよかったです。本日はありがとうございます。
210411	タコのつかみ取りや塩もみ体験、内臓を出したりなど日頃経験できないことを経験でき楽しく印象強く残る体験ができたと思います。漁業に関する話では私もへーっと思う話があり楽しく聞かせてもらいました。セリ市の見学は見づらかったのもありもう少し雰囲気を感じたかったです。しかし充実したマリンスクールとなりました。ありがとうございます。
210417	盛りだくさんの漁業に関する体験をさせていただき楽しかったです。大人もタコをつかんで初めての感覚にびっくりしました！お話の内容が少しむずかしかったり写真が見えにくかったのですが、小学1年生には理解しづらかった点がありましたが、クイズなど楽しく参加していました。セリの見学は子どもの視線からは何が売られているのかまったく見え、セリの意味や流れが理解しにくかったようです。大人はとても楽しんでおりましたが、「学ぶ」という点ではほんの少し残念感も残ります。ありがとうございます。

8月26日産地見学 親子漁業体験（赤穂市坂越漁業協同組合）	
210701	漁船に乗るのも初めてで不安もありましたが、アナゴをはじめたくさんの魚が獲れて感動です。タコの処理や塩もみなど子どもも初めての体験をさせていただき楽しかったです。みなさんととても親切で、アナゴの天ぷら、小魚やタコ、アナゴの背骨などの揚げたものもとてもおいしかったです。学習会もよかったです。大変お世話になりありがとうございました。
210702	漁業の体験は初めてなのでとても楽しみにしていました。漁師さんの船に乗って体験をし調理体験もでき、それを昼食としていただくというのが貴重な経験となり、今までよりも生き物の命を大事に残さず食べるということで活かしていきたいと思います。魚の勉強もできて満足できました。どうもありがとうございました。
210704	釣りを通して普段も魚に触れていますが、漁業体験はなかなかすることがなく非常によかったです。子どもも海で獲れた魚をすぐ食べるという体験を通してよい経験となりました。また次も機会があれば参加したいと思います。漁業のお話のプレゼンテーションも分かりやすくよかったです。
210705	親だけではさせてあげられない体験をさせていただくことができありがとうございました。またこのような機会を設けていただけたとうれしいです。子どもを連れて生協の鮮魚コーナーに行つてこようと思います。好きな魚を選ばせてみたいです。
210706	漁業の方も魚を獲るだけが仕事と思っていたが、未来への活動などいろいろされているんだなと思った。私たちにもできることがたくさんあることが分かり実行していこうと思った。勉強になりました。貴重な漁船体験ができて子どもたちの笑顔が見られうれしかったです。ありがとうございました。
210707	親子ともども漁船に乗ることも初めてでとても感動しました。子どもも暑さも忘れいきいきと網を引っ張っていました。漁業についてのお話もとても分かりやすく、漁業についての勉強も親子ともどもできました。ありがとうございました。
210709	漁業に対しての大切さがよく分かりました。網を引き揚げる作業も初めての体験で何がかかっているのか楽しそうな表情の子どもたちが印象的でした。また貴重な体験ありがとうございました。
9月22日産地見学 親子農業体験（J A但馬米作り体験）	
210802	あいにくの雨でしたが、米の等級検査や重いお米を持ったりと、米袋に検査棒を突き刺して黒と白の皿に入れ、米の検査器具に米を入れてつぶして水分量のチェックなど、普段体験できないことを孫たちは喜んで学んだように思います。なんとなく食べている白米が玄米での色形なども、また雨の日も苦労してお米作りされていることも学べたと思います。お忙しい中多くの人の協力での体験をさせていただきありがとうございました。
210804	田んぼの中に素足で入って生き物調査。田んぼの中に入ることがこんなに気持ちよく楽しいなんて思いませんでした。虫たちも気持ち悪いより先にこんな虫がいるんだと…また数の多さにびっくりしました。本当によい体験をさせていただけたと思っています。生産者の方たちみなさんの心のもった対応がとてもうれしかったです。安心安全なお米を土づくりからされていることを学び、私たちが買い支えていかななくてはと思っています。安全なお米を作ってくださいありがとうございます。子どももとても楽しんでいたので、またこのような体験ツアーがあれば参加したいです。ありがとうございました！！
210807	今日は雨で残念でしたが、雨でも少し稲刈りさせていただいたり、倉庫やお米の検査などができてとても楽しかったです。お米の中の水分量など知らなかったことをいっぱい勉強できておもしろかったです。いつもご飯はいろいろ考えてくださって今回は炊き立てのお米が食べられて本当においしかったです。これで終わりなのがとても寂しいです。
210809	食は安全安心から。子や孫たちに安心する食べ物を食べてほしい。米離れや農業を継ぐ人がいない、少子化など問題はたくさんあるが、今は量より安心安全を大事にしてほしい。無農薬の米、野菜、また魚を守るために森林の手入れなど、私たち消費者まで届けるために大変な苦勞をしておられる方々がいることを忘れてはいけないとつくづく思った。子や孫たちにより強く伝えていきたい。
210810	山間部での米づくりということを初めて行ない手間がかかることがよく分かりました。水田にいるさまざまな生物についても改めて知ることができました。
11月23日産地見学 親子農業体験（大屋高原有機農業部会・J A但馬おやお高原）	
610102	農家の高齢化や鹿の被害の中での生産への思いを聞かせていただき、スーパーに並んでいる、置いてあることが当たり前のように思っていたことを改める機会になりました。最後の有機加工品の商品開発の話はとても楽しかったです。勉強になりました。消費者の視点から生産者、販売者の視点を少し感じることができて貴重な体験となりました。ありがとうございました。
610104	とても楽しかったし勉強になりました。全体を通してバス内のアクティビティ、途中のワークショップ、最後の締めの話まで伝えたいこと、考えてほしいことが一貫して伝わりました。「親子」という形もやっぱり学びが多いだろうなあと改めて思いました。お疲れ様です！
610105	野菜についていろいろと学べてよかったです。都会ではなかなか体験できないし、どうやって野菜を収穫するかとか子どもは体験できるのがよかったです。ワークショップで考えたものをぜひ商品化してください。
610106	食を通して地域の農業の実態についても知ることができたのでとてもよかったです。また地域の野菜や普段食べることのない鹿の肉などお腹いっぱい食べることができたので、今回参加してよかったなと思えました。
610107	本日は学習会に参加させていただきましてありがとうございました。親子で農業を体験できる機会はなかなかないので貴重な体験になりました。有機野菜の話もしていただいてとても興味深くこれから食卓に取り入れたいと思っています。
12月3日産地見学 親子林業体験（神戸市西区）	
210902	漁業、森林関係の人との交流ができてよかった。昼食はとてもおいしかったです。もっとたくさんの人が参加してほしいです。木は植えるだけでなく除伐が必要だとよく分かった。
210905	森づくりと漁業との関連は知識としては知っていましたが、実際体験することで森づくりという仕事の苦勞を知りました。林業と国の政策にしても考えないといけないと考えていますが、こういう活動に参加する中で、待っているだけでなく森づくりに取り組んでいかなければいけないのだろうなと思います。班を組んでいただき各々で交流をという企画だったのだろうと思いますが、交流には至らず…というのが少し残念。漁協のこと、漁協の女性部がどんなことをされているのか知りたいなと思いました。シートクラブの存在も初めて知りましたが、コープにも出張していただいて魚のさばき方や料理を教えてください。
210910	食との関係について直接お話を聞くことはなかったように思うが、森づくりと海の関係については子どもたちも含め、理解できたと思う。何より、木を自分たちで切つて、森づくりを少しだけとはいえ体験させていただけたのはとても楽しく、よい勉強になった（家に帰ってから配布資料を見て、とても勉強になった。会場でも、もっと声かけしてもらえるとよかったと思う）。ありがとうございました。
210912	好天に恵まれ予想以上の大勢の方々と一緒に心地よい汗をかき体験ができたことをありがたく思う。“豊かな森が豊かな海を育てます”の合言葉と“森・川・海・魚が連なっている”ということが、だんだん実感できるようになってきた。普段コンクリートの地面ばかり歩いている折に、やわらかい落ち葉を踏みしめて歩いたり、のこぎりの下にこぼれ落ちるおがくずのいい香りをかい取り、とても貴重で楽しい思い出となり感謝します。心づくしのお昼もそれぞれ味わい深く、とてもおいしくいただきました。いろいろお世話くださった方々に厚くお礼申し上げます。ありがとうございました。

7月30日産地見学 大学生漁業体験（明石浦漁協・水産会館）	
310101	セリでの漁師さんや卸売業者の方々の様子が真剣で息をのみました。お話の中で漁業の厳しい状況を知り、よくできるような対策を練ろうと感じました。夕々においしい！健康的！と思える食事を楽しむことができました。三枚おろしはむずかしそうだなと思っていましたが、案外簡単に魚に愛着がわいてきて楽しかったです。またやってみます！！今日のような魚に触れる機会を義務教育で与えていくべきだと思います。今日は楽しい体験ありがとうございました。
310102	今回の学習で漁業のありのままの姿を自分の目で見ることができとても貴重な経験ができたことと喜ばしく思います。一方で漁協の活動や漁師の仕事を知るうちに漁業の閉鎖的な面が気になりました。後継ぎや若い人がいないという問題がよく言われていますが、若い人を受け入れる体制というものが漁業側もできていないのかなと思いました。またそれに関して一家で漁業をしている方々が多いと思いましたが、結婚問題もあるのかなと思いました。
310103	調理実習が一番楽しかった。また漁協というものについて初めて知ったことが多かった。学部、学科に関係なく漁業に関われることには少し感動した。
310105	私の地元も近くに海があり漁船が並んでいるので、今回のようすを見て改めて海や漁の様子はいいなと思いました。また明石の漁場は私の地元よりも活気があり女性も多くいたので驚きました。活気よさというのは大切だなと思いました。いろいろな話を聞いて今問題となっていることも知れて、魚のさばき方も知れたのでよかったです。
310106	今回は明石のセリ市での見学、調理実習、漁業の学びまで自分が学習者として体験したことでさらに魚を身近に感じました。魚離れについて今まで考えもしていませんでしたが、実際今日初めて見聞きしたことも多く、魚離れを自分自身がしていたということに気付かされました。祖父が漁師だったのもっとたくさん話を聞いておけばよかったとも思いました。今後は母に教えてもらおうと思います。二度漁業体験のプログラムに参加できて本当によかったです。より経験になりました。
310107	率直に今日のツアーはとてもおもしろかったです。私はもともと漁業にあまり興味はなかったのですが、今回のツアーを通して、漁業だけでなく魚や海に対しても興味がわいてきました。実際にセリを見て漁師さんの仕事の大変さが分かりました。この日本の漁師さんのためにも日本経済のためにも環境を保全するためにも、日本の魚を積極的に買おうと思いました。今日は学んだことがたくさんありました。今日参加してよかったです。
310111	これまで漁業・水産関係の現場に行く機会はまったくなく、自分のまわりに海というものがないので特に漁業について関心はなかったが、今回漁業のよさや苦勞している一面を知ることができて興味がわいた。日本は魚を大量に消費する国なのでその仕事やその担い手がなくなることは大きな影響があると思うので、まずはそのことを認識してそこから行政などの手続きを経て具体的な施策が実施されるべきだと思った。
310112	普段漁業について学んだりする機会がないので新しい発見の連続でした。セリ市に行ったのも初めてだったし魚をさばいたのも初めてでした。私の住んでいる地域のまわりには海がなく漁業はまったく身近なものではなかったのですが、話を聞いたことによって食や漁業に対する意識が変わったと思います。さばき方も教えていただいたのでとりあえず魚を買う機会を増やし国産のものを買うようにしたいなと思います。
310114	内陸出身で身近に海を感じるものが少なく漁港のにおいから魚の量、すべてに驚きました。新鮮な魚を食べたりする機会も少なかったですし、一人暮らしを始めてさらに魚から遠のいていました。せっかく神戸に来たのもっと日常に魚を取り入れていきたいです。
310117	今日一日漁業学習プログラムを通してセリを見させてもらい漁港の人の鬼気迫る表情で迫力ある声に感動しました。そのあと調理実習をさせてもらい初めて魚の三枚おろしに挑戦し成功させることができ料理の楽しさを覚えました。もっといろいろな魚類の料理の仕方を学び次の世代へ伝えていけたらいいなと思いました。
310118	セリを見てまだ何を言っているのかは聞き取れないけれど、そのような独特の合図が昔からずっと受け継がれてきたのだと思うと感慨深かった。魚を選別している様子を見て傍目には違いが分からないのに素早く魚を仕分けていてすごいと感じた。うまく言えないけれどとても人間らしいすばらしい仕事であるように思えた。広島出身なので兵庫県の水産業についてあまり知らなかったが、日本海と瀬戸内海の両方に面していてそれぞれ異なった漁業内容であることを知り、このような豊かな漁業はずっと残っていてほしいと思った。きれいな水質と豊かな海は同義ではなく、窒素・リンの規制は海の衰退にもつながりうるのだと知った。規制量は見直すべきなのではと思う。
310119	セリを実物で見たのは初めてでした。一つの品物に対するスピードと前に立っている人の威勢には驚きました。しかし全体的に静かに淡々と行われているところに独特の雰囲気を感じました。今まで自分一人で魚をおろしたことがなかったので調理実習もよい体験になりました。
310120	今日この一日の活動で兵庫の海について自分なりによく考え、また知ることができました。実際に市場で新鮮な魚や漁師さんを間近で見て、そのあとその魚を自分の手で調理し食べてみる、最後に兵庫の海について詳しく学習できたというのはとても濃い時間になったと思います。一日中海に関わり続けられた気がしてとても楽しかったです。
310121	あまり見ることのできない生のセリを見るのができてよかった。自分の家で魚をさばいたことがあるという大学生は少ないと思うので、調理実習で体験し楽しくおいしく食べることができたのでよかった。食生活に気を付けたい。あまり知らなかった漁業の直面している問題について知ることができた。
310122	セリを初めて見ました。次々と魚の値段が決まっていくスピードがとても速かったのが印象に残りました。みんなとても忙しそうでした。アジの調理実習はさばくのが少し大変だったけれどもとても新鮮でおいしかったです。また自分でもやってみようと思いました。漁業についても知れたので今日一日参加できてよかったです。
310123	今日魚のセリを生で初めて見ました。市場に近づいた瞬間から海の中におい、魚のおいがして自分が普段生活している空間とは違う独特な空気に包まれていました。私は魚よりも肉の方が好きなのであまり魚を食べませんでしたが、今日の市場での新鮮な魚を見たり実際に自分でアジを三枚おろしにしてみてもっと魚を食べようと思えるようになりました。また私たちが魚を食べることで漁師の人口が増え、海だけではなく自然全体が豊かになり環境が守られると考えたら、たった「魚を食べる」という日常的でありきたりな行動が世界になんらかの形で影響を与えていくのだなと思いました。今日参加してよかったです。
310124	今回この学習会に参加させていただいて私はこれまで漁協のことはまったく知らず、セリなども初めて見たのでとても興味深かった。魚を三枚おろしたのも初めてで思っていたよりも簡単だったので帰ってからやってみようと思った。最後のお話では地元の魚を食べることが環境を守ることに繋がると聞いて驚くとともに、これからは産地を気にして外国のものより地元のものを優先して買うようにしようと思いました。
310125	セリの種類ややり方などまったく知らなかったことを知る機会を得ることができてよかった。また漁業が果たす役割が自分たちの生活に多く関わっていることが自分の想像以上であったのでとても興味深く、逆に自分たちがもっと漁業のことを知らないといけないと思った。自分が消費者の立場から生産者側のことを見て初めて知ること、気付けたことはすごくよい経験になった。
310126	午前中はセリの見学があり、実際に自分が口にする魚はどのようにして値段が決められるんだなということを知ることができた。昼食をかねた調理実習では初めてアジを三枚おろしたが意外とむずかしかったので、これからは感謝して食事を取ろうと思った。午後の授業では漁業者の役割や兵庫の漁業について学んだ。垂水に住んでいながら何も知らなかった自分が恥ずかしくなったが、これを機に知られてよかった。
310127	私は初めて魚のセリ市を見ましたが、セリ市の魚の売り買いのテンポがとても速いなと思いました。女性が多かったのも印象的でした。魚の調理実習では普段調理する機会がなかったのでよかったです。今回は漁業の方たちがさまざまなことに取り組んでいることが分かり、自分も漁業のことを考えるきっかけができてよかったです。
310130	漁師から卸売の人に魚が売られていく仕組みが分かった。三枚おろしはまた家でやってみようと思った。参加者が地元の魚を買おうという意識を持つようになる内容で、もっと多くの人に向けて行なってほしい。

12月4日産地見学 大学生 農業・漁業体験（JF坊勢とれとれ市場・みずほ協同農園）	
310301	山班でした。最近マンションのベランダで菜園をしたいと思っていたところなので、ビデオ鑑賞はかなり関心があるものでした。この歳で体験したのはすごくよかったです。惜しいなとも感じたのでこのような市民農園の経験を自分の子どもにさせてあげたいと強く思いました。今日はありがとうございました。
310302	漁船に乗ったり仕分け作業をさせていただけてとても貴重な経験ができてとても楽しかったです。魚もさばけるようになったので、これからは自分で切り身になっていない魚を買ってさばいてみるのもいいなと思いました。また地引網にすごくたくさんのごみがかかっていて、教室やテレビで見ているごみの環境問題を実際に目の当たりにして、自分にも近くで関係あることなんだと実感しました。このことを自分が知ることができたので、これで終わりではなく他の人にも伝えられるように何かできればいいなと思います。
310303	今日は本当にありがとうございました。里芋掘りは普段なかなかできない体験なのでとてもいい機会になりました。エコファームの見学では環境にやさしい肥料づくりの現場を実際に見ることで、いかに国産の野菜（コープの野菜）が安全かということが分かりました。エコファームでは多くの子どもたちや主婦の方々、農家の方々がいらっしやって、地域の方々が集う温かい空間にも心も癒されました。鍋はとてもおいしく野菜をたくさん取れて体が喜んでます。普段なかなか食べることでできないエビやカニも食べることができ幸せな一日でした。参加できてよかったです。また次回もあるのならばぜひ参加したいです。ありがとうございました。
310304	今日は一日たくさん体験をさせていただきありがとうございます。初めて漁船に乗ることができてとても気持ちよかったです。漁師の方とたくさんお話ができてとても楽しかったです。魚のおいしい食べ方や、危険な生き物を実際に魚を見ながら学ぶことができました。イカや魚のさばき方も初めて知りました。最後のお鍋では普段あまり入れない野菜を入れました。野菜・魚がこんなにおいしいのかと感動しました。里芋を初めて鍋に入れました。すごくおいしかったです。生産者の方々とお鍋を囲む貴重な体験ができてよかったです。ありがとうございました。幸せな時間でした。普段の食生活を見直すよいきっかけとなりました。
310305	里芋収穫を体験することができてとてもよい機会になりました。普段何も考えることなく食べていた野菜がこんなに大変な収穫作業を通してお店に並べられていることを学びました。子どものときにへとへとになりながら野菜を収穫していたことを思い出しました。今夏で食材のありがたみとおいしさを再実感することができました。ありがとうございました。すごく楽しかったです。
310310	普段当たり前のようにスーパーで野菜を購入して食卓でおいしく食べていたのですが、今日のツアーで里芋一つにしても地道な作業の繰り返しだという大変さが知れて、改めて食材一つひとつのありがたみを知れてよかったです。
310311	普段知らない海の事情や魚のさばき方などを知ることができてよかったです。私たちが買うまでに、漁に出て魚を選び、セリにかけ市場に出すという手間がとてもしっかりしていること、何度も船を出す大変さを知ったうえでおいしく食べることが重要だと感じました。
310312	里芋の収穫に参加させていただき普段はできない体験をすることができました。私たちが里芋を食べようとしたらスーパーとかですぐ買って食べられるけれど、農家の人たちはいつもあんなに地道な作業をしていると思うと、食べられることのありがたみを感じました。お鍋の方も一人暮らしでは絶対できないような豪華なもので、とてもおいしくいただきました。今日は1日本当にありがとうございました。
310313	兵庫鍋ツアー本当に楽しかったです。私は山チームに参加し山芋の収穫を体験し、農作業の大変さを少しでも感じることで、毎日何気なく食べている野菜に関心を持ちました。食べ物に感謝し、兵庫の食材を意識して食べようと思います。この企画を企画、運営してくださってみなさん本当にありがとうございました。
310314	普段の生活では体験できない珍しい体験をさせていただきありがとうございます。当たり前のようにスーパーに並んでいる品が、漁師さんと農家の方が愛情をこめて手間をかけて私たちがもとへと届けられていることを知ることができ、いいきっかけになりました。私たちが一人暮らしをしている学生は食生活が乱れがちです。だからもっと食材のおいしさを多くの学生に知ってもらい、バランスの取れた食事をして、どんどん自炊してもらいたいと思いました。自分の食生活を見直すきっかけになった今日を忘れずに、これからも生活していきたいです。今日1日お世話になりました。
3月5日産地見学 大学生 林業体験（宍粟）	
310501	原生林、天然更新林など、森林にも種類があり、手を入れなければならない理由も今まで漠然としか知らなかったことを知ることができて勉強になった。今日知ったことを周りの人たちに伝えたいと感じた。
310502	豊富な森林資源がある日本で、林業が衰退した日本の過去の政策の失敗を感じた。この資源を今後活用するためにも現在の山の状況を広く知ってもらうための活動が重要であると思う。今後、山の環境について関心をもっていきます。今日は楽しかったです。ありがとうございました。
310503	今回は普段体験できない貴重な林業体験ができ、楽しかったです。椎茸のほだ木や植菌、すべて初めてのことでJUONの職員の方やコープこうべの職員の方々からいろいろなお話を聞いて知識が増えたように感じます。お昼には猪肉と鹿肉を初めていただきましたが、まったく臭みもなくすごくおいしかったです。午後の人工林では枝打ちの作業を行いました。枝打ちされてきれいになった林は見渡しがよく清々しく思いました。私は部活で農業をしているのですが、林業、農業、漁業とばらばらではなく、すべてつながっているのだと今回の体験で強く感じるすることができました。今回の林業体験を経て環境について改めて考える機会になっただけではなく、自分自身の生活を見直すよい機会にもなりました。ありがとうございました。
310505	講義と体験がセットになっていることで理解が深まりました。原木椎茸の栽培工程の一部を体験したことで、価値を感じました。森林の重要さと現状を目の当たりにし、行政、地域、協同組合のつながりの必要性も考えさせられました。社会問題を解決するためにはまず知ることから始めることが大切で、こういったNPO活動や生協が果たす役割や意識は大きいなと改めて感じた。今日は有意義な一日となりました。ありがとうございました。
310506	林業を普段考える機会はないので、よい経験ができました。鹿肉を食べるとは思っていませんでした。参加者の交流はもう少しあった方がいいと思います。ありがとうございました。
310507	大変おもしろかったです。久しぶりに人工林をさわられたこと、鹿肉、猪肉やおいしいお鍋をいただいたこと、何よりじゅおんさんや地元の人とお話できたことが本当に良かったです。また行きたいです。よい機会を与えて下さって、誘っていただいありがとうございました。
310509	林業従事者の生の声が聞けてとてもいい経験になった。イメージの先行であまり林業自体にいいイメージがなかったが、実際にやってみるととても楽しく魅力的に感じた。日本の森林についての課題は分からないところが多くもっと踏み込んで学びたかったと思う。関われる機会があればまた林業体験をやってみたい。
310512	人の手がほとんど入っていない人工林は想像以上に密集しており、中には枯れている木も多く驚きました。杉林などまっすぐ伸ばすためにあえて密集した形で植えて間伐するという話は初めて聞きましたし、技術革新の中で一大緑化投資したはずの森林資源に手が入らなくなったのはある意味、産業政策のむずかしいところであると感じました。

大学生・漁業料理会（基礎編・応用編の連続講座）	
320101	とてもおもしろかった。魚をさばくのは初めてでしたが、教えてもらいながらなんとかできたのでとてもうれしかったです。実家に帰ったときには丸魚を買って、両親に魚料理をふるまいたいと思います。またこのような会があれば参加したいです。ありがとうございました。
320103	分かりやすく楽しく教えてもらいとても楽しかったです。魚を計4匹もさばかせてもらい、分からないときや困ったときはすぐに助けてもらって、最後の魚をさばくときには自分でも最初よりうまくなったなあというのが分かりました。普段寮住まいで包丁を握ることはもちろんごはんを炊くこともしないのですが、今度家に帰ったら丸ごと魚を買って夕飯でも作ってみたいと思います。今日は楽しい企画に参加させてくださりありがとうございました。
320105	お腹いっぱい新鮮でおいしい魚を堪能できました。ただ単に食べて満足するだけでなく地元の旬の魚を自分の手でさばくことで、さまざまなことを知ることができました。本当においしい魚でした。ひとまず丸魚を家でもさばいてみようと思います。ありがとうございました。
320107	朝は魚をさばくようすを見て自分ができるのか心配でしたが、上手に教えていただきやる気が出ました。触るのも抵抗がありましたが2匹目からはスムーズにいきました。ほめてくれるのがうれしかったです。企画を聞いたときは1日は長いと感じましたが、ステップを通してだんだん上手になるので、長時間が必要だとも思いました。
320108	最初さばいている様子を見させていただいたときからビビリ続け、触るのもおっくうになっていましたが、実際にさばいていくと夢中になってさばき楽しくすることができました。魚料理も講義を受けるまでは骨があるから嫌い！と避けていたのですが、自分たちで作ったものを食べて大好きになりました。甲南女子大だけでなく大学生の魚摂取量も減っているの、今回のことをみんなに伝えていけたらと思います。次回もこういう企画があれば参加したいです。兵庫県産の食材、調味料、おいしかったです。
320109	すごくよい企画だと思います。これならば次から一人でも魚をさばくこともできますし、これから食べるものにも少しでも何かを考えることができるでしょう・・・なんてこむずかしいことを書いていますが、結局言いたいことはたったひとつです。ごちそうさまでした。本当においしかったです。ありがとうございました。
大学生・漁業料理会（アジの3枚おろし・なめろう・さんが焼き）	
320201	今回初めて3枚おろしを体験させていただきました。初めはうまくできるか不安でしたが、ご指導のおかげでうまく成功しました。今回使用したアジはとても身が締まっていて、食べ応えのあるものでした。1匹のアジがこんなにおいしく、そして多様に調理ができて、魚を調理することへの関心を持つことができました。また機会があれば家でも魚をさばくことを実践していきたいです。このたびは本当にありがとうございました。
320202	人生で初めて魚を3枚におろしました。むずかしかったのですが、指導のもとなんとか形になってよかったです。また挑戦してみたいと思います。兵庫県の漁業や環境のことを学ぶことができてよかったです。
320203	魚はそんなに好きではなかったのですがあまり食べようとは思わなかったけれど、前で漁業者さんたちの取り組みを聞いて魚を食べていきたいという気持ちが強くなりました。あと、3枚おろしを初めてしてできたときにはすごい達成感があって楽しかったです。自分で作ったからかすごくおいしく感じました。漁業者さんが魚を獲りすぎたから、魚が少なくなってきているのだと今まで思っていたけれど、本当は窒素とリン酸が減ってしまっただけで起ったのだと知ってびっくりしました。正しい知識を身に付けていきたいと思いました。違法漁具回収もしてくれていると聞いてありがたいしすごく感心してしまいました。これからは積極的に3枚おろしなど魚料理を作って食べていきたいです。
320204	初めて魚をさばいたので最初は怖かったけれど、やっているうちに夢中になりきれいにさばけていました。これから家族や友達の前でも上手にさばけるような、そんなふうにできたらうれしいです。また機会があればやってみたく思います。
320205	3枚おろしをしたことがなかったのでもとてもよい経験ができました。アジを1匹ムダなく使ったことが印象的です。命をいただくことを実感することができました。ありがとうございました。
320206	初めて自分で1匹の魚を3枚おろしにしました。作業に取りかかる前にむずかしそうだし、無理！って思っていたけれど、指導してくださる方の説明がとても分かりやすく、私でもきれいに3枚におろすことができました。できたときには感動しました。と同時に魚の命をいただいているんだということを改めて実感とてもよい経験となりました。魚をおろすこと以外にもたくさん勉強になりました。楽しかったです。
320207	父が魚をさばくのはよく見ていましたが、自分でさばいたのは初めてでした。先生の作業をよく見てさばきましたが、上手にできませんでした。しかしさばき方も分かり一度さばいてみた経験がこれからの生活や職に活かせればと思います。なめろうは食べたことがなくどの状態が完成なのか分かりませんでした。今回の授業で魚をいながら作業をしました。さんが焼きはしその味や香りがアジとよく合っていておいしく食べられました。いつもとは少し違った調理実習で楽しかったです。ありがとうございました。
320208	魚をさばくということを家でする人はなかなか少ないと思います。そのような経験を実際にすることでその食材に興味を持つこともできると思うので、自分が食べるものを自分で作るということも大切だと感じました。
320214	今回初めて魚をさばき最初は不安がありました。しかし講習の説明がとても分かりやすく自分たちでさばくことができました。自分でさばいたことで食のありがたさがさらに分かりすごくよい体験ができました。ありがとうございました！
320223	兵庫県で獲れる特産の魚のことを知ってこれからの料理でそれらをよく取り入れようと思いました。漁師の方々の環境保護の働きで山や海もきれいになり、動物たち、植物たちが住みやすい環境づくりをしていることを知り、とても感激しました。私たちの知らないところで働いていただけてとても感謝しています。今回の授業で魚を一からさばくことを知ったので、家でも魚をさばくことができるのでとてもうれしく思っています。できなかったことができるようになってとても楽しいです。
320231	今回の学習会に参加して初めて3枚おろしを行いました。3枚おろしのむずかしさを実際に行ってみて知ることができました。また、アジだけでもいろいろな料理方法があって味も違うんだということを知ることができました。今回の学習会で3枚おろしをするのと同時に魚の構造を知ることができまし、普段私たちが食べているかについても知ることができました。また命の大切さということにも気付き直すことができました。お話では普段漁師さんがどれだけ苦労して獲ってきてくれ、それを行ってくれたからこそ今私たちが食べられていると分かることができました。学習会に参加できていろいろ学べたこと、同時に楽しかったのでよかったです。
320301	魚は一度家でさばいたことはありましたが、ネットで見たのでまったく分かりませんでした。今回直接教えていただいたのですごく分かりやすく身についたと思います。時間がかかるし手間なのでスーパーなどではおろされたものを買いますが、自分でも一度したいです。ありがとうございました。
320302	アジひとつでも3品の料理を作ることができて、いつもとは違う献立でおもしろかった。初めて食べる料理だったけれどとてもおいしかったのでまた作ってみたい。魚を3枚におろすのは初めてで包丁の扱いがむずかしかった。家ではなかなかしないので今回の学習会はとても勉強になった。
320303	魚を丸々1匹さばいたことがなかったので、今回経験できたことはよかったです。まだまだ下手だけれどいつか上手にさばけるようになりたいと思いました。
320304	アジをさばくのに結構力が要する感じがしました。身をうまくとるのがむずかしく、うまくなりたかったです。アジから取っただしはおいしかったです。家でも魚料理をしてみたいと思います。
320307	初めてアジの3枚おろしをして思っている以上にすごくむずかしかったです。でもいねいに教えてくださったので上手に3枚おろしできました。なめろうの名前の由来も分かったのでとても勉強になりました。味も最高においしかったです。今日はありがとうございました。

大学生・漁業料理会（アジの3枚おろし・なめろう・さんが焼き）	
320308	初めてアジを3枚におろして思った以上にうまくいきました。なので家でも魚1匹買って調理したいです。地元の魚を食べることは大切というのは知っていたけれど、なぜ大切なのかは知りませんでした。パンフレットを読んだときにこんなにいいことがたくさんあるのか、少し値段が高くて地元の魚を選びたいと思いました。魚を1匹さばくという貴重な経験すごく楽しかったです。
320309	普段魚をさばくという作業はしないので勉強になりました。講義では地産地消が大事だということを学び、地産地消をすることが、消費者の私たちにとってもよいことしかないということを知り、これからの生活に役立てたいと思いました。
320310	魚を初めてさばき、皮をむいたり3枚おろしにすることがとてもむずかしかったです。きれいにさばくことができなかったことがショックでした。家でもさばいてみようと思いました。なめろうとさんが焼きがおいしくてできてよかったです。講演を聞いて漁師の人の仕事はとても重要なことだなと思いました。私たちは地元の魚を食べることで食料自給率を上げることが大切なので、魚を食べるようにしていきたいです。
320311	家で魚をさばくことはめったになく、ちゃんとしたさばき方を知らなかったのでもよい経験になりました。1匹丸々とてもおいしくいただくことができました。ありがとうございました。
320312	とてもいいに教えていただけたから楽しく魚をさばくことができた。さんが焼きは初めて食べて、魚がこんなにおいしいと思ったのは本当に初めてだった。よい経験ができました。
320313	こんなに大きなアジをさばくことは初めてでした。さばき方を教えてくださったので家でも作ってみようと思います。最近魚を食べることが少なくなり肉のほうが多く食べている気がします。魚は健康にもよいし海を守ることもつながると知ったので、魚料理を少しでも多く食事に取り入れます。
320315	魚をさばくのも食べるのも苦手でしたが、今回を機に家でも魚料理を作ってみようと思いました。みんなと一緒にさばくことで分からなかった部分が変わりとても勉強になりました。ありがとうございました。
320317	海はきれいならきれいなほどよいというわけではないということは初めて知りました。これからもっと意識して魚を食べようと思いました。魚をさばくのは2回目なのでうまくできるか心配でしたが、説明がとってもいいので分かりやすかったのでもよかったです。
320326	アジをさばくのは初めての経験でした。すごくむずかしくて最後に残った量は少ししかありませんでした。なめろうはあまり好きではありませんでしたが、焼くとおいしいということが分かりました。今日はありがとうございました。家でも作ってみたいです。
320327	魚をさばくのは実家で何回かしたことはあったけど最近してなかったので、改めて試してみようと思った。魚の本来の形を触ったのは久しぶりだった。一人暮らしで魚などあまり食べていなかったのでもう久しぶりに食べておいしかった。なめろうは神戸の郷土料理だと知らなかった。魚の骨のだしでとっただし汁の味噌汁はとってもよい香りがしてほんのり魚の味がしておいしかった。なめろうのさんが焼きは大葉の香り、味ととてもマッチして初めて食べて感動した。実家に帰って親などに作ってあげようと思った。
320328	アジを3枚におろすことは初めてのことで、骨に身が思っていた以上についてしまうなど、手早くおろすことができなく、身がボロボロな状態になってしまいました。ですが、これを機に魚を1匹さばくようにして腕を磨いていきたいと思うきっかけになりました。大葉となめろうを焼いたのは、大葉とゴマ油のにおいがとてもよく食欲がわきました。みそ汁はあまり味付けをしていないのに、しっかりと味が魚から出ており、魚本来のおいしさを知ることができました。とてもいいに教えていただきありがとうございました。
320329	私は魚をさばきますが、さばいたことがない人でも分かりやすい説明でよかったです。生魚は臭みがあってあまり食べなかったのですが、今日のなめろうは臭みがなくおいしかったです。新鮮でとてもよい魚をありがとうございました。普段はあんなに大きな1匹をさばくことはないし、料理すべてに使わないのでよい経験になりました。今日はありがとうございました。
320331	今までにあんなに大きなアジを3枚におろしたことがなかったので、今日はとてもよい体験ができました。普段自炊しているのですが、なかなか生魚から調理することがないので、今日3枚におろしたり皮をはいたりすることがとてもむずかしく感じました。しかし今日来てくださった講師のみなさんがやさしく教えてくださりよかったです。味もとてもおいしかったので家でもアレンジ料理作ってみたいです。
320404	アジのおろし方も分かりやすくおいしくできて楽しかったです。家でごはんを作るときは魚をできるだけ使おうと思いました。
320405	アジをさばくのがむずかしくて苦戦しましたが、なんとかできました。よい体験ができたと思います。また家でも挑戦してみたいと思います。なめろうおいしかったです。
320407	今回実践的な魚のさばき方を学んでとても分かりやすく楽しくできました。よい経験ができました。そしてアラからとったみそ汁はいつも作る昆布やかつおと一味違っておいしかったです。
320409	初めて3枚おろしを自分で一からして、スムーズにできなかったけれど最後までおろすことができたのでうれしかったです。なめろうもさんが焼きもとてもおいしかったので、家でも作ってみようと思いました。
320410	初めて魚の3枚おろしをしてみても意外とうまくできてよかったです。2枚におろすのはすんなりできましたが、2→3枚にするのがむずかしかったです。
320411	魚をさばいたことは今まで1回くらいあったのですが、今回やってみてもよい復習になりました。骨の上を切るときどこを切っているのか分からなくなってしまう感じが良かったです。でも意外とうまくできてやっていて楽しかったです。家で一人でするのはむずかしいかもしれませんが、またやってみたいと思います。
320415	アジをさばくのはすごく抵抗があったけれど、やってみるとさばくことができてよかったです。すごくむずかしく時間がかかって大変でした。なめろうは思ったよりおいしくしょうがが効いてよかったです。
320416	なめろうという言葉は知っていたけれどどんな料理なのか、なんの食材を使って作るのか全然知りませんでした。初めてあんなに大きな魚を3枚おろしにしました。すごくむずかしかったし骨がとてもしんどかったけれど、3枚におろせたときはすごく達成感がありました。次は一人でしっかりおろせるかなと思います。なめろうも作っているとき生臭いかなと思っていたのですが、そんなことなく全然おいしかったです。また作ってみたいと思いました。
320428	初めて3枚おろしを教わって挑戦してみても、うまくできたかは分からないけれど達成感がありました。初めて食べたなめろうもとてもおいしかったです。
320429	初めてアジの3枚おろしをしましたが、むずかしくて身を削ってしまうこともありましたが、3枚におろすことができたので、今後3枚おろしをするときに役立てていきたいと思いました。みそ汁は魚の香りがし、だしもしっかり出ていました。初めてのなめろうは思っていたより生臭くなくおいしかったです。
320430	今回初めて本格的にアジをさばいたのでとても勉強になりました。もっと力があるものかなと思っていましたが、スッとスムーズにさばけたのでとてもうれしかったです。魚全般大好きなので、お店で1匹購入してもう一度さばいてみたいと思います。またなめろうも初めて食べましたが意外と生臭くなく、しょうがが効いていておいしかったです。
320431	アジを1匹さばいたのは初めてでした。1匹丸々を使い3品の献立を作りとても楽しかったです。他の魚もさばいてみたいと思いました。
320432	漁業についてのお話を聞かせていただける機会はあまりないのでよかったです。身近な問題を考えるよい機会になりました。魚をさばくのも初めてで、今後使える技術を身につけられてよかったです。ありがとうございました。
320433	今回アジのさばき方を一から教えていただきありがとうございました。普段家であまり魚をさばく機会がないのでとてもよい機会になりました。最初のお話で漁業のことも知ることができました。地元の魚を積極的に食べるなど、私たちにできることをしていきたいと思いました。

兵庫県漁業協同組合連合会 大学生 漁業学習会	
330100	今回の講義で漁業について詳しく知ることができた。私は今まで漁業についてあまり学習する機会がなかったため、新しい知識を多く得ることができてとてもためになった。やはり昔に比べると今の魚はやせていてさらに獲れにくくなっているということだった。環境汚染が問題になっている現代において海の汚染も深刻であると改めて感じた。しかしだんだん海はきれいになっていくと漁師の方がおっしゃっていたので、今後さらに海がきれいになり、魚のえさも豊富、魚も豊富といった昔の海に戻っていけばいいと思う。他人事とらえるのではなく私たち一人ひとりが小さなことを積み重ねていくことが必要になってくると思う。
330101	漁業はあまり関心はなかった。領海などは中学で学んだが詳しくはない。税金の話や農業と漁業は国の介入の仕方が違う話は興味を持てた。漁業の話で絶対出てくる沖縄の島国や北海道の北方領土の話がある。私が疑問なのは200海里が他国と被ってしまった場合はどちらも漁をしてもよいのか？それとも両国の間で線を引くのか？今日の講義で私たちは自給率を上げないといけないと思った。
330102	日本の海の現状を知ることができました。漁業の方々々が豊かな海を作り上げるためにさまざまな取り組みを行なっていることに驚きました。私たちにも少しでも何かできないか（例えば海を汚さないように海へ行ったらしっかりごみは持ち帰るなど）考えて取り組みたいと思いました。
330103	私は小学生や中学生の頃にはよく磯実習に参加しており、海についての関心は高い方だと思っていました。しかし今回の学習会に参加し、私の知らない内容が多くまだまだ学習不足だなと感じました。日本において海の食材は伝統的であり健康的であり、そして食卓に欠かせないものであるため、その環境を守るためにも海について学び、また自分の食生活でも特産物などを意識して生活していきたいと感じました。
330105	食生活についてあまり深く考えたことはなかったが、イメージ的に外国のものより国産の方がいいとは思っていて、そこに対して安全性、信頼性を考えているのかなと今日の話聞いて感じるすることができた。
330106	今日本の漁業は危機的な状況にあると思う。近年よく話題になる韓国や中国の船が日本海域に不法侵入している問題をはじめとして、年々漁業従事者数が減少しており漁業に携わる人が圧倒的に少ない。またダムや河川の護岸工事などにより生物のえさが減少し、生存がおよびやかされていることなど、その問題はますます深刻なものになっているんだと思った。
330107	今回のメインテーマは日本の漁業に関してでしたが、日本は排他的経済水域なども含めると世界で6位ということに驚きました。北方領土の問題は無関心でしたが、今日の講義で興味を抱きました。
330108	200海里のこともっと勉強して、国際関係のこととつながる気がしたので興味がわいた。海の話は今までまったく知らなかったけれど、少し知れて今後もっと知りたいなと思った。
330121	社会全体が高齢化が進んでいるということもあって、漁業にも高齢化の影響が出ているということ、漁業者の平均年齢が高いということも今回の授業で知ることができた。漁業の場所は海がメインであるため、外国との関係性が大事であるということも学びました。授業でおっしゃっていた「海がやせている」という表現を初めて聞いて、海が再び豊かになるためには漁業者だけでなく、魚を食べさせてもらっている私たちも努めていかなければと思いました。今まで知らないことをたくさん知れる機会になりました。ありがとうございました。
330122	日本の自給率を上げるのは本当にむずかしいことだと思います。本来は自然豊かな日本が外国に食べ物を頼らざるを得ないのは悲しいことだなと思いました。日本国民が自給率低下について知り地産地消により関心を持てば、自給率低下を少しは防ぐことができると思います。これからは産地も見つけて買物をしていきたいです。
330123	日本人の魚離れの話は私も聞いたことがあります。確かに魚より肉の方が料理しやすく肉の方が私もよく食べます。そんな若者、日本人の魚離れを止めるための対策をひとつ思いつきました。もうすでに行われているかもしれませんが給食を魚料理の割合を増やすことです。子ども達が魚をたくさん食べるように、また魚の味がおいしいと思える機会を増やすようにするためにはこの方法が一番効率的だと思います。
330124	日本は島国なので古くから魚を食べてきたが、最近は魚を食べる人や回数が全体的に減っていると思う。私もそんな一人であるので漁業についてもあまり詳しく知らなかったが、少し今日知れてよかった。兵庫県がカキの養殖で4位だということは驚いた。漁業では魚を獲ることだけでなく守るための工夫も行なわれているということも改めて知った。海の話、豊かさの問題だけでなく、領海など他国との問題もまだまだ未解決なものが多いと改めて認識し、多くの課題があると感じた。
330125	今回漁業についてのお話を聞きましたが、以前から海が汚れ魚が獲りにくいという話を聞いたことがあり、輸入が増えているのが現状なのだ改めて感じました。のりの色落ち減少のお話からも深刻さが分かりました。このような問題を理解したうえで私たちの生活に海から得る食料は必要不可欠であるということもさらに感じ、今後私たちができる大きなことというのはなかったとしても、小さなことから貢献できたらいいなと感じました。また漁業協同組合の活動が漁業者にとって大きく影響していることを知り、人との信頼関係を含め「かかわり」の重要性、「たすけあい」の重要性に改めて気付きました。ありがとうございました。
330126	事前アンケートを行ったことで、自分が思っているよりも振り返ってみると全然食生活のことを考えられていないと思った。またカニの寄生虫の話聞いて、私はあのぶつぶつしたもの汚く、ついてはダメなものだと思っていたのでとてもびっくりしました。そして漁業者の役割について今日学ぶことができ、私たちが魚介類を食べるにあたりこんなにも防人がいることを知り、これからはより一層感謝して食べないといけないと思いました。ありがとうございました。
330127	兵庫県の漁業について学び、地元の特産品について私は何も知らなかったのだと気付きました。私は垂水出身なので明石海峡が目の前に広がっており、市場で鮮魚が売られている場面や魚のセリを見たことがあります。海の街だからこその新鮮な魚やセリなどの伝統を守っていければと考えました。漁師の方もおそらく数多く暮らしていると思うので、漁協についてももう少し知り地域のことを理解したいと感じました。そのような面において本日の講義で画像などを用いて漁業について学べたことは大きな財産になりました。
330128	漁業協同組合の組織がよく分かった。また漁業は古代では大衆の自由であったものが、時代が経つにつれ豪族のものとなっていったということに封建制度（縦社会）であることを感じた。さらに時代がすすむにつれてさまざまな業と一緒にされていた漁業が一変し、独占され始めたことに近代代であることを感じた。それから今に至るまでさまざまな漁業に関する法律が制定され漁業が整備されていくのが分かった。水産に関する推移を見ても漁業は昔よりずっと盛んになり、島国である日本は漁に恵まれていることが分かった。
330129	漁業協同組合は戦後水産協同組合法が制定され、民主化政策の一環として明治漁業法が廃止されたときにできたものであり、経済事業体と漁業権管理団体の二つの性格を併せ持つ点が大きな特徴となっていることを知った。豊かで美しい瀬戸内海の再生のために、海底耕うん、漁業者の森づくり、農業者と漁業者によるため池のかいぼり、下水浄化センターの栄養塩管理運転、海の森づくりなどさまざまなことが行なわれていることを知った。他にもコブこうべと提携による兵庫の地魚推進プロジェクトとして、旬の魚を中心に生産現場の情報、調理方法や浜の伝統料理などを提案、生産者と消費者の交流を通じてひょうごの地魚ファンの輪を広げることが素晴らしいことであると思いました。
330130	漁業者からお話を聞いて良かったです。アンケートを書きながらも思いましたが、日本人はもともと魚を食べる民族だったので、現代人は魚から離れているなと改めて思いました。

兵庫県漁業協同組合連合会 大学生 漁業学習会	
330131	今回漁業という観点からのお話を聞いてよかったです。日本人の魚離れを聞いたことはありましたが、グラフで明確に消費量が減少していることを知りました。地産地消が日本で広まり、漁業に関わる人々も消費する人々にとってもプラスになっていく必要があるなと思いました。またコープこうべがひょうごの地魚推進プロジェクトなどにも携わっていて、活動の幅がとても広がってすごいなと思いました。
330132	今回の講義でコープと漁業のことについて学ぶことができた。魚類を買うときに多くの人々が国産のものを買いたいと考えてるはずである。そのため日本の海を良くしなければならない。私たち消費者が国産の魚類を買うことによって環境保全につながるようになる。外国の魚類ではなくできるだけ国産のものを買い日本の漁業に貢献したいと私は思う。
330134	瀬戸内海の漁獲量が世界的に見てもとても豊かなものであることを知り驚いた。これだけ多くの恵みある海が近隣諸国に頻繁におびやかされているのも納得である一方で、我々が大切に守っていかなくてはならないものであると強く感じた。
330135	兵庫県が全国有数の漁獲量であることを初めて知った。海を大事にするだけでなく森の環境も影響しているということで、地球全体を守っていくことが大切だと感じた。昔と比べて漁獲量が減っていく中で、人々に漁業の実情を伝えて協力してもらうことが一番よい方法だと思った。とても興味のわく講義内容で分かりやすく学ぶことができた。
330136	漁業については小学校の頃に少し教科書で読んだくらいであり知りたこともないし、大阪に住んでいるので漁業やその他第一次産業に関わることを身近に感じることもなかったの、たくさん知ることができてよかったです。隣の兵庫県がそんなに漁業で有名だとは知りませんでした。もっとアピールしてもいいのではないかと思います。
330137	日本人は島国にもかかわらず魚を食べる機会が少ない。嫌いで食べるものと誤解していた。その理由は魚を食べるほどの余裕がないということが分かった。地域の漁業を盛んにするには地域の魚を食べるのがよいと学んだ。
330138	私の実家はうなぎ屋なので漁業には幼いころから関わりがありますが、ここまで詳しく学んだことは初めてなので非常に勉強になりました。漁業にはさまざまな種類があるし、生産量の推移などをグラフで見ることができたのがとてもおもしろかったです。日本ではこれほどまで漁業に力を入れているのにも関わらず、日本人があまり魚を食べる機会がなくなっているような感じもしています。そのためお魚ファンクラブによる料理教室が開催されているというのとはとてもよいことだと思いました。最近の若者は私の周りでもあまり魚の調理法を知らない人が多いように思えるので、魚の正しいさばき方を教えたり旬を教えたりすることがとても重要だと思いました。
330139	今まで日本にいれば食べたいときに難なく魚が食べられると思っていましたが、それは私が海や漁業に対する関心が薄かったからで、現在海にはさまざまな問題があり、それらを解決するために漁業者さんたちが海だけでなくそれに通ずる森づくりや違法漁具の回収などの活動を行なっていることを初めて知って、漁業についての見方が今までと変わりました。ただきれいな海がいいのではなく、窒素やリンなどの栄養塩が豊かな海を作り出し魚にとってよいことは私も今まで知らなかったし、多くの人がそうだと思います。これから田舎だけでなく大阪でも新鮮でおいしい魚がスーパーなどで手軽に手に入ればいいなと思いました。
330140	漁業者が海難救助や国境監視に貢献していることを今日改め認識しました。これは必ずなくてはいけない役割であると感じた。またこの役割が豊かな日本の土壌を奪おうとする中国の進行を食い止めていると思う。日本の食用魚類の自給率は近年はそれほど落ちていないし、日ごろ国産のおいしい魚を食べられていることについて私たちは漁業者にもっと感謝しなければいけないと思った。
330141	私は兵庫県民ですが小学校の頃小学校にお魚ファンクラブの人が来た覚えがありません。今まで魚の生のままから調理をしたことがないためさばき方や調理の仕方をまったく知りません。今の小学校の子は生の魚を調理したことがあると思うと、もう社会人にもなる人が情けない気がするので料理教室に行ってみたいと思いました。
330142	情報量が多すぎたように思うが、興味のある内容だったのでよかったです。自給率が低いとはいえ他国と戦争をしなければよいと感じる。
330143	韓国との竹島、ロシアとの樺太や北方四島などの領土問題がいまだにあるということで、日本の自給率にも漁業の発達などにも影響を与えてしまうと思いました。日本の国民にとってやはり輸入された食品よりも国産のものの方が安全性、信頼性、経済面からよいと思います。
330145	漁業を通して、すし屋で働いているので社会のことを考えるのがよいし深いと思った。
330146	兵庫県の水産物は全国順位の上位を占めるものが多く、シラスが1位ということにかなり驚いた。また近くの海はたいがい汚いイメージだったが、今ではかなりきれいになってきていることが写真からも見てとれた。
330147	ノドグロや白エビが兵庫県でも獲れることは驚いた。こういった海産物は石川県の方のみのものだと思っていたので心外であった。兵庫県が本当に恵まれた土地だということを実感しました。
330149	浜坂港のすぐ近くに祖母の家があるので兵庫の漁業のことは少し知っているつもりであったが、ハタハタやソデイカまでカニ以外の魚が非常に高い漁獲量を誇っていることは知らなかったので大変興味深かった。浜坂港で漁業に従事している方たちにも高齢化がかなり進んでいると感じています。そこで高齢化対策としてどのような策を講じていらっしゃるのかも深く知りたいです。
330150	私は富山県出身でホテルイカは富山で有名なので漁獲量は兵庫県の方が多いいということを知って驚きました。兵庫県は漁業が盛んと思ったことはなかったですが、全国で9位ということも知って意外に感じました。今日の講義では海の画像や漁業の画像を多く使っていただけで、何か実際に海にいるような感覚を味わうことができて分かりやすかったです。協同組合では食育活動や料理教室を通して消費者が主体的になれる場を設けているということも、よい取り組みであると思いました。日本は世界で6位の漁業できる水域の広さであるので大事にするためにも、国民全員で守っていかなければいけないと思った。
330151	今日の講義を聞いた中で最も印象に残ったのは200海里を含めた国土の広さが日本は世界6位ということだ。土地は決して広くないがこれだけの広い海を持つ日本の水産業は世界でも有数の高水準の国だと思った。そんな日本の水産業の衰退はもったいないことだと思う。日本の漁師の技術なども引き継がれていくべきだ。
330152	これまでの授業は協同組合についての総合的な授業だったが、今日初めて漁業協同組合についての授業を受けてみて、漁業協同組合の現状、および日本全体における漁業の置かれている現状が非常に厳しい状況だということが分かった。漁業で生計を立てている方々の高齢化、天然物がなかなか獲りにくい状況、他の先進国と比べて日本の自給率が極端に低いことなどさまざまな問題が浮上ってくる。そこで私なりに感じたことは、次世代に魚そして漁業について早急に伝えていく必要があると思った。私も今日初めて知ったことだが、日本の沿海は世界一の漁場であること、そして上記で述べた日本の漁業は深刻な状況、これらをまずは知ってもらうことが大切と思う。日本生活協同組合の発祥が兵庫なら、漁業の最初の改革および次世代への漁業についての教育も兵庫に期待したい。
330153	島国である日本では漁場が多く食用魚介類が多く獲れるが、現在日本では魚介類の自給率が年々と下がっているのはなぜだろうと思った。自給率が下がることは客観的に見るとネガティブな要素であることは間違いないと思うが、そこは日本人の魚に対するこだわりの強さを見て感じ取ることができると思う。より高品質の魚を求めるあまり価格の高い魚介類を輸入に頼っているのではないかと感じた。魚離れがすすんでいる日本人だが、世界の国々と比較すると供給量は非常に高いという現状である。とはいえ高度経済成長期のピークのときからはかなり減少してしまっている。そんな中コープこうべは兵庫県と協力し海を環境を整えるためにあらゆる活動を行ない、上記で上げた問題解決を目指し、さらに漁業における利益を上げるという点はコープこうべらしい取り組みで、今後も続けてほしいと思いました。

兵庫県漁業協同組合連合会 大学生 漁業学習会	
330154	漁業について詳しく学ぶことがなくて一つひとつのものごとがすごく新鮮でおもしろく感じました。特に領海経済的排他水域の話はおもしろく感じた。
330156	漁業のテーマで日本の周辺でとても多くの魚が獲れているのは驚いた。世界中で魚を食べるようになってきたため日本の魚への食が変化しつつある。世界中の魚の食べる量が増えてきたため日本に入ってくる輸入での魚が追いつかなくなってきた。その象徴として回転寿司でも魚の代わりにハンバーグで肉、野菜、カレー、うどんなどが取り入れられるようになった。このように世界でグローバル化が動くと日本の食にも影響を及ぼすんだ。
330157	島国であり水産物が獲れやすいという日本の海域を持ちながら、日本の回転寿司は輸入に頼らなければならないほど、日本は他国に買い負けているという現状を初めて知った。また漁師の平均年齢が61歳と高く、この後輸入だけに頼らなければならないとき、我々が水産物を非常に高価な値段でしか買えなくなるかもしれないと感じた。
330158	日本はかつて世界一の漁獲量をマークしていたが年々減っており、自給率も減ってきている。日本の回転寿司はほとんど輸入物に頼っている。しかし世界中で寿司を食べるようになってきたためむずかしくなっている。またTPPの関係でこれからの日本の農業、漁業はどうなっていくのか・・・
330159	魚嫌いと言われた日本がつい最近である平成13年が一人当たりの消費量が最も多いというのは意外であり、おもしろく感じました。嫌いなのではなく食べたくても食べれなかったというのが正しい表現なのかもしれません。他の授業で森林とかの話はたびたび聞きますが、海についてはあまり学ぶ機会がなかったため、知らないことが多く楽しかったです。海面保有が日本が6位だというのは驚きでした。島国であり南東側に他国がないというのがそれだけ保有できるポイントだと感じました。
330160	今日のお話の中できれいだからと言って豊かな海ではないというのに驚きました。私はスーパーに並んでいるパック詰めされた魚には興味があっても、それらの魚が獲れる海のことまでは深く考えたことがありませんでした。北方領土もそんなにもめるなら渡してしまえばいいと思ったこともあり、自分の甘さに気が付くことができました。
330162	漁獲量が減少していることに言及されていましたが、ホタルイカの漁に用いられている明かりの量が必要な量の3倍程度と言われている。漁獲高が減少している原因として、漁師の管理意識の低さも関係しているのではないかと感じました。
330163	日本の自給率が低いということは前から知っていたが、漁業が世界中で盛んになっているということを知り、聞きもって改善すべきであると感じた。
330164	今日はどうして政府が国内自給率を大切にしているかが分かりました。また近年お魚よりもお肉の方が消費されるということを知り、驚きました。カニのお話もおもしろかったです。これからカニを食べる際抜きやすさというのを考えたいと思います。食育という言葉は今まで聞いたことはあるけれどなにかは分かりませんでした。「食べる」ということについて考えることで、生きることなどで感謝することなどを学べるんだなと思いました。
330165	今日の授業では漁業について詳しくお話していただきました。私は愛知県東北部の山に囲まれた地区で育ったので海のこと、漁業のこと、魚のことはまったく知識がなく初めて知ることばかりでとてもワクワクしました。食料自給率については農業に関する問題がよく議論されがちだと思いますが、漁業についても危機感を感じました。自分にできる効果的なことを探すことはなかなかむずかしいですが、まずはスーパーに並ぶ魚に興味を持つことが大事だと感じました。
330166	まず率直に兵庫県が漁業をしているということに驚きました。兵庫県に漁業のイメージはまったくなかったからです。漁業をする人が少なくなっている中その仕事を一生懸命やっている人がいることを知りました。漁業に関して知ることが重要だと思いました。
330167	安いカニの方が殻がむきやすく、高いカニは身が詰まって逆に食べにくいというのがとても参考になった。とてもカニが食べたくなった。カニの写真もとてもおいしそうだった。日本は漁業に関して恵まれた環境にあるということが分かった。せっかくそのような国に住んでいるのだから、海に悪影響を与えないような生活を心がけたいと思った。知らなかったこと、おもしろい話が聞けてよかった。
330168	まず兵庫県がそんなに漁業が盛んなのに驚きました。と同時にうれしいです。いかなごの時期になるといろいろなところからよいにおいがしてたなと思います。地域で獲れたものをその地域で食べることは気持ちがいいし地域への貢献にもなるので、私たちはもっと国産、日本で獲れたものをもっと大事にし、価値を置くべきだと思います。値が高くてそれくらい価値があるものだと考えて買うべきだと思います。農業の方が少し身近だけど漁業も誇るべきものだと感じました。
330169	なぜ漁業では高いものを輸入するのでしょうか。日本の海では獲れないのでしょうか。日本の海が世界で一番魚が獲れるのに輸入に頼っているのが不思議です。魚は高いうえに調理に手間がかかりにおいもきついためあまり食べません。でも日本では魚と肉を同じくらい食べられていることを知り、他の人々はいつどこで食べているのかなど疑問に思いました。本当においしいカニの話や兵庫県で獲れる魚を知ることができたので、これからもう少し海鮮類を食べることを意識しようと思いました。
330170	森林伐採の対応として植林、植樹が行なわれているということは知っていましたが、漁業の方も行なっているとは知りませんでした。また海の耕うんで海底を整えることができるなんて知らなかったし、またそれを定期的に行っていることにも驚きました。漁業者の方は仕事は魚を獲ったり売ったりするだけだと思っていたので、その他の仕事について知ることができてうれしかったです。また料理教室の魚のさばき方、楽しそうだなと思いました。
330171	兵庫でここまで漁業が盛んなのを知りませんでした。カキやタイなどとてもおいしそうでした。海上では違法外国船がいて怖いと思いました。安全な仕事をできる環境を作ってもらいたいと思いました。
330172	漁協について学ぶ機会は初めてだったので知らないことだらけでしたが、普段自分たちが口にしていないものが販売されるまでにはいろいろな組織や法令がかかわっていると学びました。一言で漁業といってもその事業数の多さ、また組合の歴史の長さは想像以上のもので驚きました。コープこうべなどどのようにしてつながるのかと思っていたが、講習会などを通して食生活のみならずさまざまな食や文化に関する知識も得られる機会があることは素敵だなと思いました。
330173	漁業協同組合がどのような活動を通してきれいな海づくりであったり、魚食が減ってきていることに対する食育や料理教室などを行っているのかというのがよく分かりました。普段聞くことができないようなことばかりでとても興味深かったし、自分の食生活についても改めて考え直してみようと思いました。
330174	地産地消という言葉は聞いたことがありましたが、授業であったような詳しいところまで知れていなかったのが新たな発見でした。また私が生まれ育った兵庫県が、のりやタコだけでなく練り製品やハタハタなどが全国1位ということを知って驚きました。もっと自分の地元の特産品について情報を知りたくなると同時に漁協が現在行っている宣伝活動などについても知っていきたく感じました。また私の知らなかった漁業の防人としての役割に気がつきませんでした。
330175	無分別な工業地帯の形成によって生態系のバランスが悪化していく。これは食生活に及ぼすことで非常に危険である。市民団体によるキャンペーンが重要だと思う。

兵庫県漁業協同組合連合会 大学生 漁業学習会	
330176	本日授業の中で健康的な食事とは何かという考えを持つことになり、自分は一人暮らしをしながら栄養面より量の面にだけ向き合ってた食事をしてきたなと思いつつ、これからはちゃんとバランスよい食事をしようと思うようになった時間でございました。しかし日韓問題について取り上げた点は残念ながら腹が立ちました。本日より授業ありがとうございます。
330177	兵庫県が日本で漁獲量が第9位ということが知れてよかったです。漁業の組合システムがどういう形態で機能していて、時代の流れによってその形態を変化させている臨機応変さには驚きました。これからは食事をするとときに産地などを聞いたときは、いろいろ産業や社会構造があるからこそだと思いつつ感謝していただきたいと思いました。
330178	兵庫県で漁業が行なわれていることは知らなかった。それも魚だけではなくのりやカキの養殖など幅広く行なわれていることに驚いた。最近は魚介類を食べる機会が減ってきたので兵庫県で獲れた魚を見かければ一度食べてみたいと思う。
330179	今の日本がいかに近隣国から脅威にさらされているかということと、漁業がどれだけ大切かということが分かりました。また漁業者が魚を獲るだけではなくて国を守るといった役割もあると分かりました。私は小学校教諭になる予定で食育もすると思います。自給率のことや漁業、経済水域のことなどもしっかりと教えていきたいと思っています。
330180	神戸出身ですが、ここまで漁業の取り組みが行なわれているとは思っていませんでした。小学校の頃に社会見学で兵庫県のどこかの港に行き実際のセリを見たのを思い出しました。海外から輸入する魚の方が安かったりして身近にありますが、やはり地元で獲れたものの方が新鮮だろうし、ずっと続くのであれば地元や日本の魚を食べるのもいいことだと思いました。またスーパーに行ったときに原産地など注意深く見てみたいです。
330182	魚のさばき方など今の時代の若い人々はきっと知らないと思うので、さばき方の講習や漁業についての講習を実施したりしているプロジェクトはとてもよいなと思ったし、自分もし住んでいる近くでそのような講習があったら参加したいなと感じた。
330183	漁業が地方創生につながることはいまいピンと来ていなかったが、今回の講義を受けて漁業はさまざまな関連産業があることで地方創生の一因を担っていると学んだ。今までは生協のお話が続いていたので漁業協同組合という新しい視点と知見を得ることができてとてもうれしい。また諸外国との問題というグローバルなトピックもあり大変勉強になった。
330184	今日はいつもの学習会とは少しイメージが違い兵庫県の漁業の話が主であった。今回の話のほとんどが自身の知らない領域ばかりであり、一つひとつが新鮮であった。今日の話のひとつの自分の中の引き出しのひとつにして、さまざまな問題、企業の経営実態などを考えていくときの周りの知らない一つの視点としてそれぞれ学びを深められたと思う。
330185	兵庫県における漁業の印象が少し変わった。意外な水産物の生産量が多いことに驚いた。また写真を多用し説明してもらえたので非常に分かりやすく漁業について理解できた。そしてすぐに身が殻から抜けるカニは安物で、抜けにくいカニは身が詰まっっていて高価なカニであるということも勉強になった。世界の主な漁場において生産量の24%が太平洋北西部で生産されたものということはかなり意外であり、今回の講義は学べるものが多かった。
330187	兵庫県の水産物について普段あまり知る機会がなく、イメージとしては明石のタコや香住のカニなどしか把握していなかった。他にものりなどのさまざまな種類の魚介類を獲ることができるのだなと感心した。食育という単語は耳にしたことがあったが、あまり具体的な意味は把握していなかった。食育活動や料理教室などさまざまなイベントを行っていたり、環境への配慮などさまざまな工夫を行なっていることにも感心したし、今まで知らなかったことをいろいろと知ることができたと思う。特にその中でも印象に残ったのは兵庫の地魚推進プロジェクトである。現在コミュニティビジネス論という講義を受講しており、その授業でコミュニティの重要さやいかに地域と連携していくことが大切かということも教えてもらうが、その例のひとつのようにも感じた。外国の違法操業漁具をなくしていき、環境に配慮し食材に感謝しながら食事というものはしていくべきであると改めて感じた。
330189	私は4回生ですが、今の子どもたちは兵庫県の水産量を知らないとは驚きました。兵庫県は瀬戸内海と日本海で漁業が盛んな県で明石や香住の魚はとてもおいしいです。もっと兵庫県の魚を食べたいと思いました。
330190	兵庫県は山・海に恵まれておりとても新鮮な食材を得られる地です。私はそのような地で育っているので地元の食材を買い調理し食べることはとてもよいことではないかと今日の授業で気付かされました。ちなみに私は金沢で初めてノドグロを食べましたが、とてもおいしくて大ファンです。
330192	今回の授業で自然をもっと大切にしないといけないなと思いました。私は海外旅行が好きでよく海外に行くのですが、日本の海とは比べ物にならないくらい透き通っていてきれいなものには毎回驚き、どうして日本海はあんなに汚れているのだろうと疑問に思っていました。そういった中で瀬戸内海再生に取り組んでいるのは初めて知ったので興味がわきました。やっぱり地元の食材や食料が日本中の人々に愛されるほどうれしいことはないと思います。日本の食料自給率を上げるためにもこういった取り組みを積極的に進める必要があると感じました。日本がもっと自立し、日本のブランドをもっと磨くためにも漁業人にとどまらず各分野でPRできるようにするのを見るのが楽しみになりました。
330194	私は小学校や中学校では川や海が汚染されているため生き物が減少していると習った。しかし今日の授業できれいなことが海や川にとってよいのではなく多様性が大切だと知り、考え方を考えさせられとても勉強になった。今は青いとてもきれいな海だが、昭和の海が網が壊れるほど日本一の海だったと聞き戻ってほしいと思った。そのために漁業者の方が行なっている活動を知り、きれいにするのは海や川がよくなるように手助けをしておりとてもよい活動だと思った。韓国や中国などの密猟がとてもひどく驚いた。この問題についていつか解決できるとよいと思った。漁業者の方は魚を獲って売っただけだと思っていたが、日本の海を守りながら魚を獲っていることを知りとてもすごいと思った。今までは詳しく聞く機会もなく知らないことが多かったが、とても勉強になった。
330195	魚の写真がリアルでびっくりしました。魚離れが進んでいると言われているが、50年前と比べて今の方が多く水産物を消費していると聞いて驚きました。のりの色が落ちている原因が窒素やリンの欠如だと聞いて、きれいな海が必ずしもよい海ではないということが分かりました。食育について今までは聞いたことがある程度のものでしたが、少しわかったような気がします。
330196	今日の講義では漁業協同組合の取り組みについて学びました。私たちの食の安全を守るために豊かな自然が必要であることが分かりました。普段漁業の話聞く機会がないので非常に興味深かった。日本の漁業の生産量、生産額がピーク時に比べて激減していることに驚きました。自給率が下がって輸入に頼らざるを得ない状況になってしまっています。それは栄養塩による海の物質環境がうまく行なわれていないことが分かりました。のりの色落ち現象を見たときは驚きました。そして生物多様性と生物生産性が高い真に豊かな海を作るために、池ざらえなどさまざまな取り組みを知った。このようにして多くの方が自国の食料を大切にしようとする取り組みを知ったので、関連する活動やニュースに関心を持っていきたいと思いました。
330197	まだまだ日本の自給率が低いということを知った。自分の国で生産したものをもっと自分の国で食べることが必要だと思う。そして世界が魚を食べるようになってから輸入をしまくっていた日本が、輸入できなくなってきた。日本も魚を買おうとしているが、世界で魚を買う国が増えてなかなか日本が今まで通り魚を入手できないこの現実をどうにかしないとけないと思った。

兵庫県栄養士会 大学生の食生活学習会（スポーツ栄養）	
330200	筋肉を増やすためにはたんぱく質だけでなく炭水化物も必要だということが分かってよかったです。成長ホルモンについても知ることができてとてもよかったです。
330208	お話を聞かせていただいてまず自分に必要なエネルギーを知ることができました。またどれだけのエネルギーを取ればよいのかが分かってよかったです。栄養、休養に関することが分かり、これからの生活に活かしていきたいと思います。効率の良い栄養、休養を心がけていきたいと思いました。牛乳をしっかり飲んで、ごはんをいっぱい食べていきたいです。
330209	成長のために体にいいものを入れたいと思いましたが、バランスも必要であることも分かりました。1年間シーズンを戦える体を作るために今の時期はすごく大切なので、今回この学習会で学べてよかったです。朝食が一番大切であって1合半も食べると聞いて驚きました。今後の生活に入れて強い体を作っていこうと思いました。朝食を大切にしていこうと思いました。
330215	栄養について今まである程度の知識でやっていて、まわりから聞いたりしていたことだけでやっていただけ、今日の栄養講座の話聞いて奥の深いところまで開けたと思うし、聞いた中で自分で実践できるものもあったので、まずチャレンジしたい。そしてそれを継続できたらいいと思う。
330217	プロのスポーツ選手と同じ話を聞くことができてよかったです。水分の取り方だけで変わるので、取り方を意識していきたいです。5大栄養素の大切さが分かったので、5大栄養素を大切にしていきたいです。
330218	たんぱく質や炭水化物なども数字で見ると全然足りてないんだなと思いました。とりあえず炭水化物を取る意識をしていきたい。
330221	今日の授業で学んだことは、体づくりの第一歩は食事の取り方と聞き、私は日頃の食生活を見直しました。今まで意識して食事をしていなかったのが、いろいろ食べて食事のバランスは最悪だったと思います。あと身長は25歳まで伸びると聞き、これからがんばったら伸びるのであればがんばりたいと思います。今の身長が172cmなので180cmまでは伸ばしたいです。
330225	自分の普段の食生活の意識のなさがよく分かった。プロテインばかり飲むのではなく、お米を食べてしっかり炭水化物を取ろうと思った。今日から食事を見直していこうと思った。いい時間を過ごせた。ありがとうございます。
330226	今回の講義でただプロテインを飲むだけではいけないと感じた。プロテインの中でもさまざまな種類があるし、目的があると分かった。今の自分の目的に応じたものを使っていきたいと思う。食事にも気にかけてやっていきたいと思った。ありがとうございます。
330227	もう一度食生活を見直したいと思う。炭水化物を多めに取り体作りががんばろうと思う。カルシウムも取りたいと思う。
330228	牛乳を飲んで身長アップを目指し、ビタミンを取ってストレス解消！ お米4〜5杯いきなりは無理なので2〜3杯から始めていきたい。
330232	生活の中でカルシウムが足りていないということが分かった。プロの選手ががんばっているのは朝食だということを知り、私もこれから朝食をしっかり食べようと思いました。プロテインに頼りがちなので食事を意識して生活していきたい。
330234	自分が思っている以上に炭水化物を取らなければならないと思った。トレーニングに適したプロテインや、食事の仕方を教えてもらうことができ、これから食生活の態度を改めようと思った。自分はカルシウムとビタミンが足りていないのでそこに目を向けた。
330235	今回の授業は我々スポーツマンにとっても大事なことを教えていただいてありがとうございます。牛乳の大事さがよく分かったので今から買いに行きたいです。
330236	ただごはんを食べるのではなく、何をどれくらい摂取すればよいのかが分かりとても参考になった。今まで何も考えず食べていて体重が増えなかったのが、増やす方法を聞けたので実践しようと思った。
330237	今日の栄養講座ではたんぱく質が多いほど強い体を作れるということを知りました。自分は正直たんぱく質は摂取していないが、骨を強くするため牛乳も飲んでいません。牛乳は苦手で飲むことに対して拒否反応を起こしてしまっていますが、今日の講座を聞いて少しずつ牛乳を飲んでいこうと思いました。
330239	食事で人生が変わると思った。次回から考えてすぐ行動したい。
330240	今日の話聞いて食生活はとても大事なのだと気付くことができました。今日の積み重ねが大切になってくると思いました。
330245	朝ごはんに対する意識ももっと高く持たないといけないと思いました。牛乳と果物を毎日取るようにする。
330251	すぐためになつたので今日からやっていきたい。米の量を増やす。
330255	自分は朝まったく食べないので話を聞いてしっかり食べようと思った。夜も栄養などを意識したことがなかったので、これからは意識していきたいです。
330258	自分の食生活を見直すことができた。筋力アップにはたんぱく質だけでなく炭水化物がとても大事であると知りました。自分はなかなか体重が増えないので、今後は炭水化物をたくさん取って筋力をアップさせたいです。また骨折を1年で2回もしてしまっているのでカルシウムをしっかり取っていく。
330285	自分の食生活に足りないものが分かった。体重を増やすには炭水化物を取るのが大事。
330291	筋肉を増やすのにたんぱく質を摂取すればよいと思っていたので、これから炭水化物をしっかり摂取することを心がけていきたいです。
330292	一人暮らしでお金がないので実践するのは厳しいなと思った。高校生の頃に聞いて実践したかったと思った。バイトと部活で食生活バランスは全然整っていないと思った。
330305	筋肉とか五大栄養素のこととか聞いたことがあるが多かったが、知らないことのほうが多かったのだからなりました。僕は身長が小さい方なので、携帯とか電気のことを聞いたとき、「あーなるほど」とこうなったからこうなったのかと納得しました。これからいろいろと実践していきたいです。
330306	朝ごはんをしっかり食べます。牛乳も飲みます。
330317	朝食はパンを食べていたが、これからは米を食べるようにしていこうと思いました。
330319	炭水化物を取ることが最重要ということが驚いた。自分の食生活に取り入れたい。
330329	ある程度知識はありましたが、それを行なう金と時間を取ることがむずかしいと思った。
330335	自分が思っている以上に摂取しなければならぬと感じた。これからは食事を見直していきたいと考えた。水分については明日から実践していきたい。
330336	自分が思っていたことと実際のことでは違っているところがあって、食生活を見直すよききっかけになったと思いました。朝ごはんはしっかり食べようと思いました。
330337	スポーツをするうえで食事や水分補給の大切さが分かりました。しっかりとした栄養を取らないとトレーニングの効果が薄れてしまうと分かったので、これからしっかり食事を取っていきたくです。また飲むものによってパフォーマンスが変わってくるというのがかなり影響を与えていると分かってよかったです。朝ごはんの量を増やしていきたいです。牛乳などから栄養をきっちり取りたいと思いました。
330344	実は間違っていたとは驚いた。炭水化物がとても大事なのが分かった。
330348	今までも食事などには気を付けていましたが、今回のお話でもう少し変えてみようと思いました。自分は朝は大きなおにぎり3つ食べているので朝は大丈夫です。
330358	炭水化物の見方が変わった。積極的に取り入れて体重増加とパフォーマンス向上につなげていこうと思います。
330360	今回の話を聞いて思ったことは炭水化物が全然足りていないことが分かった。だから今より炭水化物を摂取しようと思った。水分を練習中あまり飲まないからこれから飲もうと思った。

食生活写真調査：高齢者	
800101	モニターに参加させていただきありがとうございました。1週間の調査でしたが今まで無意識で食べている場合が多く、食後に今食べた食材がなんだか思い出すのに少し時間がかかってしまいました。今回は今何を食べているか意識しながら食することで、動物や植物の命をいただくことへの感謝の気持ちが強く感じられました。
800103	初めて多くの種類の野菜を食べているのを感じた。アンケート3、Q7の季節の食材といっても、いつでもきゅうり・トマトなど食するので季節の食材といえるかどうか疑問に思った。アンケートQ3-2の1週間とは今回の1週間なのか、普段の1週間なのか・・・普通1ヶ月を通して平均すれば週に2回魚類を食するが今回はなし。お役に立ったのかどうか分かりませんが、四季を通じても違うのでそれも考えてください。
800105	写真を撮ることで改めて自分が取っている食事についてこれでいいのかと疑問を持った。食事は出されたものを食べるという感覚だったが、年齢のことも考えると食材など関心を持っていきたい。
800107	毎日同じものばかり食べているなあというのが実感です。まだまだ週3日～4日運動していますので、食べすぎを心配するくらいよく食べていると思います。1日でも長く運動を続けたいと思います。
800108	私はインターネットやQRコードができないのですべて娘にやってもらいました。
800110	1週間食事のメニューを改めて見直す作りすぎの部分が多いこと、汁物がないこと、食事献立を見直すということに気が付きました。考えて献立を作ろうと思います。
800111	初めての経験でしたが、改めて私どもの毎日の食生活を考えさせられることもありよかったです。いつものお皿が少し客用に変えたことありますが、食事内容は普段通りにしました。栄養診断をしていただけたこと、参考にしたいと思います。元気に過ごせるのが私たち高齢者の望みですから。
800113	食事に関心がありモニターに応募したが、写真やアンケート回答に時間を要したため大変でした。しかしメニューを作りながらいつもより少し栄養を気にかけるようになったことは、マンネリになっている食事作りに刺激を与えてもらえました。ありがとうございます。
800114	わが家は60歳の夫婦と20代の息子二人です。ほとんどの食事は自宅で作り食べているのですが、こうして記録していると最近増えつつある「あれっ、昨日何食べたっけ？」が解消されていいですね。メニューも重複しないよう意識しました。今後も夕食の記録をしていきたいです。ミスドでの写メールはちょっと抵抗がありました。若い人は慣れているのかな？
800117	独身、独居であり参考にならなかったのではないかと気になります。また現在少しダイエットもしていますので、自分自身では食べたものがよく分かり、写真に撮る、記録することで振り返りができました。そのことで食材をプラスしたりマイナスしたりすることができました。あまり大したもの食べていませんが、1週間大変でしたが、楽しかったです。
800118	突然慣れないことで緊張し、終わって正直ほっとしました。写真がなければ楽しかったかなと思いました。
800122	かなり手間がかかり写真を取り忘れたときもあって十分な結果ではなかったかもしれません。冷凍食品を撮り忘れ未開封の同じ食品を撮っています。記録をつけることにより食生活を見直すことができ、作り置きなどするようにして品数を増やす努力をしたいと思いました。
800123	朝・昼・夜の3食、7日間はなかなか面倒でした（笑）。しかし改めて自分の食生活を見るこの1週間は、まったくの一人暮らしだったので手抜きで、おまけに仕事に行った回数も少なくて、家のごはんが多かったです。どうしても偏りがちなんだと改めて思いました。誰かがいるのと一人なのとでは献立にも違いが出てきますね。
800124	写真を撮るのは面倒だったけれど、1週間まとめて見返すと食を見返すことになり、魚を食べようとか、果物を食べようとか食に興味が出た。今後の健康のためになりそうでよかった。
800129	学習会には出席していません。写真を写すのを忘れて空弁当箱を送り申し訳ありません。今回の調査について・・・少し始める前はどんなメニューにしようか、ちゃんと作らなきゃと思っていましたが、来週は旅行があるので今週にしましたが、外出日が多く、ゆっくりメニューを考える時間もなくていつもの普段のままの食事になりました。写真を撮って記録するのもおもしろいなと思っています。
800139	高齢者の食生活の平均からかなり離れた特殊な例だと思います（家族と離れて一人暮らし、地域活動に参加しているため外出が多く外食が多い）。朝・昼・夕の3食×7日間、結構負担な作業でした。外食や惣菜の買い込みの多い食生活ですが、食材のバランス（肉、魚、野菜）を考えています。調査期間が12月だったので忘年会や会合も多く、写真も記録も書きにくいところもありました。自分の食生活を見直すいい機会になりました。
800131	苦手な写真撮りで気合いが入りました。管理栄養士さんの栄養診断があることで普段と変わらない思いつきメニューにしました。調査の週は前々からのまとめ買いがあったのであるものの材料で作った日が多く、栄養のバランスとか少し心配になったり、普段の食事作りでは思わなかったことに気付いたりしました。診断により今後の食事作りに役立てたいと思います。
800134	軽い気持ちでお引き受けしましたが書くことも多く面倒なのだと思いました。間食や晩酌など写真を撮った後に配膳されたものもあり記入漏れが多々あります。反省です。改めて記入することにより、間食とは言わないまでも「つまみ食い」のようなものが結構あることに気付きました。今回の調査には反映されていません。申し訳ありません。おいしい料理は家族の笑顔につながると思っています。これからもがんばろうと思います。ありがとうございました。
800136	7日間食べたものを写真に撮ることで目で見て食べているものの量が分かった気がします。今まで毎日食べたものを記録し、自分は食事制限をしていたつもりでしたが、写真を撮ることで食べすぎていることを自覚しました。
800150	いつも朝は「時間がない、時間がない」と思っていたけれど、果物をむくだけでこんなに時間がかかっていたんだ！と改めて思いました。夕食はいつも大皿盛りのうえ、食べている途中で熱いものを出したり少し物足りない作り足したりするので、一度に食べ物が食卓に並ぶことがあまりなく、この写真調査の間は「作りたての方がおいしいのにね」と思いながら一度に作って並べました。また一人分を取り分けて写真を撮ってみたものの足りなくて後で撮ったりしました。ごはんはいつも最後に食べるので写真には写っていません。おかずを食べながらワインを飲み最後にごはんを飲みます。

食生活写真調査：大学生	
800301	写真を一週間分カメラロールに残しておいて最後に見直すと、なかなかバランスの悪い食事だと思った。ただ改善しようにもすることができない状況にいたりするので、もどかしい気持ちになった。食生活を知る機会になってよかったと思う。
800302	食に関する興味がもっと深くなりました。これからは栄養バランスについてもっと重視して食べたいと思っています。
800305	普段の食生活を客観的に見直すよい機会だった。一人暮らしで実験や卒論で忙しく、食べるものが外食やインスタントのものばかりになっているので、入所までには元に戻したいと思った。食べたものを写真に撮るとき、コース料理や大勢で何品も頼んだときなど、1枚の写真ではどうしても入りきらない点を改善すればよくなると感じた。注文した料理がすべて来るまで待ち、自分だけを取り分けて待つというのは現実的ではないかな、という感じです。コース料理などでも1枚の写真では無理だと思うので、そのあたりは変えていくべきだと思う。
800308	食べたものを記録するという変な時間（真夜中）にもものを食べたり、極端な暴食をしたりするのは控えようという意識が働きました。訳あって4ヶ月ほど前から昼食を取る機会がめっきり減り、当初はその分朝・夕たくさん食べていましたが、今は食欲が暴走することもなく普通の量で1日持つようになったことに気付きました。自分の食事を見直す（分量・内容ともに）よききっかけでした。
800309	普段自分の食生活を見直すことがなく、何も意識していなかったのが、このような機会をもらって初めて私の食生活はダメなものだなと感じました。食生活が悪いから肌荒れなどもしやすくなって、ニキビとかもできてしまうのかな？と感じることができました。少し意識してごはんを食べようと思いました。ありがとうございました。
800310	7日間毎日食事の内容の記録、写真撮影ということで今までまったく気にしていなかったが、朝食はしっかり食べられているな、夕食は主食・主菜・副菜が揃っていないなどいろいろ気が付く点がたくさんあり、食生活を見直すきっかけとなりました。協力してくれた家族とも家の食事についての話ができて楽しかったです。ありがとうございました。
800315	写真に撮ると思ったより食べる量が少ないことに気付いた。ほぼ意識をせずに食べているのでアンケートQ3-2の問いに答えるときに考えてしまった。
800317	1週間分毎食記録するのは初めてだったので、改めて食事の偏りに気付くことができました。少し面倒だということもありましたが、自分が食べているものを把握することは大切だと思いました。少し意識するだけでも1品増やしたり野菜を食べようと考えたりするきっかけになりました。
800319	うどんをよく食べていました。
800320	紙を持って出るのが忘れて1週間は長かった。1週間振り返って食を考えたことはなかったのでもちや面倒だったけれど、今写真を見直すところしよう、あのようにしたほうがよいとか考えることができた。
800321	この週は大学のテスト週間ということもあり、大学の学食を利用する機会がとて多かった。基本的に朝食と昼食を同時にとるランチが多いなと感じる。この食事調査の結果が果たしてどんなものか早く知りたい。
800339	1週間に渡って自分の食生活を写真に写して内容を書くということがあまりなかったので、よい経験となりました。テスト期間中ということもあって、家で食べるが多かったのが通常より食事に気をつけられたのではないかと思います。
800340	前から不健康な食生活をしているなど思っていたが、野菜をほぼ食べておらず、外食も思っていたより多いという印象。アルバイトの関係もあって不規則な食生活。でもどうしたら改善されるのかよく分からない。もともとあまり食に興味がないので作るなら食べなくてもいいってなってしまう。それで中食や外食をよく利用してしまう。あまり参考にならなかった食生活だったかもしれません。すみません。
800341	自分の食事について振り返ることがあまりなかったのですが、改めてみるとバランスが悪いと実感しました。糖分と炭水化物の取りすぎが特に気になりました。私は健康には自信がある方なのですが、今の食生活のままだと体調を崩してしまうかもしれないと思いました。ダイエットのために食事を抜くということ、すごく軽いものですませてしまうこともたびたびあるのですが、今は年齢が若いから何とかありますが、きっとあとあと悪影響が出てしまうと思いました。食べ物を自分で作るということがあまりなかったので食のバランスや安全に気を付けていませんでした。自分で食事を作ることを積極的に行ない、食に関心を持てるようになりたいと思いました。食事の写真を毎回撮ることは少し大変でした。特に外出先では写真を撮りにくいこともしばしばあるのですが、こちらのほうが記録として残りやすいし、分かりやすいのかなと思いました。
800344	今まで気にしているようで栄養や体調を考慮した生活を送れていなかったのだと実感させられました。毎日メモを取るだけでもこんなに面倒で気をつかうのだと分かり、食生活が安定しない理由が分かったように思います。今回参加して本当に良かったです。ていねいなメールはとても勇気づけられました。少しでも参考になれば幸いです。

11月23日 シンポジウム（シネマ&トーク 種まく旅人 くとうみの郷）	
900129	農業と漁業あってこそお互いの暮らしを支えあっている。海の神、山の神に感謝します。我々が毎日神の恵みから命をいただいていることに改めて考えさせられた時間でした。日本人であればこそ、一つひとつのワンシーンに感動しました。
900130	考えさせる機会が与えられてよい。
900131	海と山のつながりが農産物に大切だと感じました。昔からの知恵がなくなるのは寂しいが、また復活させたいという思いが人々を動かしよい方に向かってよかった。
900132	山と海はつながっており互いに育て合い助け合っていることが分かった。自分でできる環境にやさしいことをしていきたい。
900136	海と山は循環システムで成り立つと思う。まずできることからの積み重ねが大切と思う。
900144	心に残ったこと・・・1.家族愛について、兄弟愛、親子愛、現実が希望に変わり理想が現実になっていく様子がとても素敵でした。2.山と海の共存、自然にいつもある山と海、その大切さを身近に感じさせられた映画。魚を選ぶ基準は新鮮さ、おいしさ、旬。
900147	山林の荒廃や農業や漁業の関連性の重要性。
900152	地域の活動はやはりリーダー的な方が必要で、それぞれのつながりが大切だと思った。
900159	「山は海の恋人」という言葉が素敵だと思いました。ものづくりは大変だと感じた。
900164	自分の故郷なのでしっかり心に刻み込みました。かいぼりという言葉を知りました。
900167	ものづくりの真剣な様子が見られて、これからはもっと味わい、大事に、残すことなく使い切っていこうと改めて思いました。
900168	とてもよい機会でした。映画のあと振り返る（自分の感情を含めて）ことは大切だと思います。
900171	のりとか野菜のつくり方がよく分かりました。よかったです。
900172	映画の通りと思う。山を大切にしたら海の幸ができ、また山の幸も多くなる。昔の人は池を洗い海に流していた。海のえさ（プランクトン）にしていた。今の人たちは自分のことばかりで、自然を大切にすると自分たちに返ってくることを忘れていてはいないか。
900174	やはり農業や漁業など実際にすることは大変だと思った。スーパーなどで簡単に手に入れることができるが、もっと感謝して食べないといけないと思った。後継者不足が深刻な問題だと思う。もっと専門でも食べていけるよう政策を考えないといけないと思った。
900175	山と海の循環によって山、田畑、海が豊かになるということが大切。そのためには人間も恩恵を受けるだけでなく手入れが必要。地域を動かすためには役所関係との連携も必要。選ぶ指標…自分で見て、魚は色と目の新鮮さ・産地。野菜は産地、農薬の使用度。
900176	農業も漁業も後継者をいかに確保していくかむずかしいとつくづく思います。日本は自給自足できる国になれるように少しでも国民の意識を持っていく必要があると思います。
900177	「農は生きること」、土地に根ざして生きる。2011年に兵庫県に横浜より移り住んだ私は、庭で野菜を作り、地元の田んぼで米作りをしています。課題は土地の人々や伝統、習慣をどう取り込むか、馴染むか、だと今回新たに深く思いました。
900178	身近なテーマをていねいに取り上げてあって、自分の生活を振り返るチャンスとなりました。地域、地元の食材に関してもう少し知ることが大切だなあと。自分に何ができているかを考えてみようと思います。
900179	広島のカキの話は知っていたが、同じ兵庫、淡路ということで身近に感じられた。海と山、兄と弟の分断にからめ興味深く後継者問題も含めて語られおもしろかったです。一次産業は大切なもので従事する若者がやりがいをもち、きちんと評価（収入も含め）されるような社会になるといいと思いました。これからはもっと地産に目を向けようと思いました。いい映画を見せていただきました。ありがとうございます。
900180	農業や漁業も同時に相乗効果によって成り立っている。山が海を育て海が山を育ていく大切さを痛感した。
900181	たまねぎものりもどんなふうで作られるのか、育てていくのかを初めて知りました。かいぼりの意味、言葉も初めて知りました。農業、漁業、何においても単独では成り立たないんだなと知りました。
900182	もっと意見が出るとよかったです。
900183	のりの製作過程を学び勉強になりました。たまねぎ、他、農に携わる人たちの思い入れも同時に感じました。
900184	淡路産のものはよく購入するので、身近な食材が基本になっているので参考にもなりとてもよかったです。海の幸も山の幸もおいしくするための生産者の苦労がよく分かりました。
900185	映画よかったです。
900188	農家の後継者問題の大変さ。淡路島の美しいたまねぎやのりをもっと食べたい。豊かな海を取り戻すためにいろいろ苦勞されていること。
900189	必ず家族が農業を継がなければいけないということではなく、サラリーマンが農業をやりにやすくするような仕組みがあればいいと思う。自然はめぐりめぐってどこかでつながっている。山が海を育て海が山を育てるので、自然を汚さず育てていくことが大切だと思う。
900190	山は海に育てられ海は山に育てられる。ものを作る人の苦悩と愛着と喜び。「かいぼり」⇄のりづくりも両方始めてでした。
900192	山林に降った雨が海に流れて海水を豊かにするというので、山林のボランティアに行ったことがあるので、今日の映画でも同じで人間も自然もみな持ちつ持たれつなのだ。
900194	農業、水産の方の苦勞が分かった。
900196	たまねぎが手植えだと知らなかった。のりの手入れが大変だと思った。販売ルートの確保が大切だと分かった。自然のサイクルが大切だと思った。
900198	映画はよかったです。海藻類はあまり食べていないのもっと多く食べるようにして、今後感謝して食べようと思う。
900201	淡路島がくに海の故郷だということ。かいぼりのことを初めて知りました。美しい風景の淡路島を大切にしてください。兵庫の海ののりとたまねぎとレタスが大好きです。野菜は地産で新鮮なものを選びます。魚は国産の新鮮なものを買います。（とれびち）楽しみにしています。
900204	かいぼりの重要性を知った。先人の知恵のすごさに驚く。自然の恵みを得るには自然を守る営みが必要である（循環型の大切さと）。鮮度、安全、産地。
900206	自然と共に生きる大変さと大切さを感じました。人と人はつながっていてこそ意味があるものになるのだと思います。感想…大変よかったです。今後の食生活の参考にさせていただきます。
900210	かいぼり、成功してよかったです。人と自然の育みで命は育つということ。
900211	農業、漁業の実態や山と海の関連性が分かるこのような映画は貴重だと思います。もっと普及するとよい。
900215	兵庫県淡路島の食材テーマでもっと身近に感じられた。TVでカキの話は知っていたが、今回の内容は知ることができて大切な内容で考えさせられた。安全な食材はよい環境から作られ、めぐりめぐってまた自分のところに戻ってくる。簡単に安全な食材は作れないと思います。知らない内容だったのでもっと広めてみんなの知識を深めてほしい。
900216	とてもよい映画で漁業や農業のすばらしさを十分感じる事ができました。
900217	海と山の深いつながりがあることを知りました。仲間づくりの大切さ。鮮度、日本で獲れたもの。野菜は地元産。みらい館を利用している。
900218	日本は工業国を目指しているが、本来は農耕民族なので農業と漁業は運命共同体であり、そのことが映画を通じて理解できた。地方自治は協同作業であり、その点でも今後とも参加していきたい。
900219	おいしいものを作るためにはたくさんの努力があることが分かりました。ため池のかいぼりを初めて知りました。楽しく分かりやすい映画でした。
900228	かいぼり、山の幸と海の幸に深いつながりがあったんですね。この映画を見て知りました。

事後調査自由記述(一部抜粋)

イベント参加から1カ月の間、食生活や、暮らしと農林水産業との関係について、感じたことや考えたこと

兵庫県栄養士会：高齢期の食と健康・料理会

120110	楽しく食事ができるためには、毎日同じ食器ではなく変化をつけるように心がける。メニューもマンネリ化しないように旬を取り入れるようにアンテナを張りたいたった。
120111	栄養の偏りなく、バランスよく取り入れることが必要だと改めて思っています。鮮度の良いものを見極める力を持ち、日々の食卓に取り入れたいと感じています。健康で年を取るためには何が大切かを感じ、考えることができたように思います。
120113	近くに海、山、田がある割には店頭には地元の野菜、魚が少ない。また屋網で店頭に並んでも地元の魚は値段が高い。
120114	食について考えるようになった。栄養バランスを考えて食材を選ぶのに今まで以上に気をつけるようになった。(しかし年とともに考えるのがむずかしくなってきた気がする)
120115	今回受けた高齢者用の食育講座はととてもよかったです。家ででもすぐに作って食べています。マンネリ化する食事もこのように時々教えてもらって、新しいこと、知らなかったことが勉強になるのでとてもよい。
120202	食の問題については、いろいろ課題が多いですが、私が今一番気になっていることは海の汚染(福島原発で1日まだ数百トンの汚染水が流れ出していることや、マイクロプラスチックの問題など)による魚の安全性についてです。小さな子どもや若い人が、今食して将来健康面でどのような影響が出てくるか心配です。なので、以前よりは食卓に魚の献立を並べなくなりました。栄養面での偏りがないように考えていますが、調べて勉強していきたいと思っています。
120205	高齢者のための食事作りを学んで。養父は近隣に住んでいるが、妹が同居。特に料理に行く機会はなかった(つい外食になってしまう)。食材もパターンを変えようかとも思うが、つついついとも同じ材料を購入し大きな変化はなかった(しかし兵庫県産かどうかのチェックはしている)。
120206	イベント参加した後、実家の父母に習った料理を作り食べてもらった。これから年を重ねていく両親にいろいろと協力して、健康に長生きしてもらえようようにしたいと強く思いました。食べやすくなる工夫を、いろいろな人に伝えていきたいと思えます。
120210	食と健康というテーマでしたが、高齢者にとって食事がとても大切であることは知っていましたが、たんぱく質が特に必要でたくさん取らなければと思いました。しっかり食事を取って平均寿命より健康寿命を延ばすことが大事であることを感じました。
120214	私達は塩分を控えめと言われ、自分では分かって調理をしているが、家族は分かってくれない。イベント参加の料理はあっさりしていたが、十分に満足して、いつまでもお腹が空かないので、これからも参考にしていきたい。
120402	私は田舎で育ちました。現在も里では、父亡き後弟たちが農業その他の作物に頑張っています。安全安心は父の代から心がけていることはよく知っています。作るのは大変なことも。自分たちが食べるものはそうしたいと、いつも言っています。そして町の人は気の毒だと言います。口にするとすべてが心配とも。そんな中で私たちも少しでも安全安心なもの求めて、またこれからもそうしたいと心がけています。作る人、作業する人たちにお願いします。形よりいいもの、安心できるものを作ってください。
120405	お肉以外はできる限り国産でと思い購入してきましたが、県内産については主に野菜とお米が多いです。が、そのときのお財布との相談になる。お魚も地元のスーパー、コープさんとも兵庫県で獲れたものほほしいのですが、これからもできるだけ国産であり兵庫県で収穫されたものを使いたい。
120406	自分が高齢者になった今、メニューが同じ食材でも今までと違う料理での工夫が必要と感じた。また食材も価格だけにこだわらず、購入する際頭の隅に日本の農林漁業が安定して継続できるような選び方をしたいと思う。
120408	イベントに参加して食生活を見直すきっかけになり、バランスのとれた食事を考えるようになり、今まで以上に野菜をもっと取りたいと思います。豆類や海藻類を食べているかと聞かれればさほど食べていないことに気が付きました。これからもっと食べたいと思います。
120410	一人ぐらしですのでどうしても食事内容のバランスが取りにくいです。
120414	最近料理教室に通い、さまざまな安全食品、料理方法に興味を持つようになりました。
120415	自身が農業体験をすることにより楽しみもありますし大変さもありますが、作物に対する考え方が変わります。大切に調理して捨てるものはほとんどなくなりました。感謝の気持ちを持つようになります。
120417	貸農園20年(子育て中)経験もあり野菜作りの大変さは十分分かるので、子どもが小さいときに体験させて収穫の喜びを感じさせると食べ物を大事にすると思う。好き嫌いも少なくなる。野菜の対価を感じ取れるし(納得できる)、旬がいつなのかを話すことができます。
121010	現在は食事に関しては不便を感じていないが、これから年齢を重ねるたびに本当においしく食事をするができるか心配です。今回のような学習の機会があり、自分自身や家族などにひと工夫やひと手間かけて料理できるように努力したいと思いました。
121012	兵庫県産のことをもっと知らなければならないと思う。本日の学習会で塩分の取りすぎ、水分の摂取量などより一層考えて今の生活の参考にしたい。
121017	豊かな海は山林と関係していると新聞で知ったのはずいぶん以前のことであるが、具体的に行動したことはありません。売り場の商品を見て体によいものを選びたいということのみ考えていますが、歳とともに手抜き料理をしたいと思うことが増えてきました。これでは認知症になると自戒する日々です。
121018	高齢者の食と健康のテーマで調理実習をしていただきました。学習したことが実際にできるようになればと思っています。ありがとうございました。参考にになりました。
121020	食生活は普段より気を付けております。国産品は安心安全なので今後とも後継者育成に対してがんばってください。
121023	「高齢期の食と健康」の学習会に参加してから、毎日の料理を作る際に調味料を正しく計り、なるべく薄味にするようになりました。大変勉強になりました。
121602	以前から食生活を大切と考えていましたので、息子二人も自然に調理をするようになったことはとてもよかったですと思っています。山と畑と海が繋がっていることも十分教えたつもりです。孫にも伝えていけるといいな…と思います。
121814	現在十分に食生活に気を付けている。特に調理は苦にならず自分流のレシピにて新しい調理の発見が楽しみである。特に日本食もさることながら諸外国の調理に興味を持っている。しかし食材に関しては日本産(国産)でないと、と願っている。安心・安全であれば外国産の魚など食してみたいと思っている。
121912	参加は収穫よりもまず植え付け、手入れに参加すべきと思う。いくら手入れに手を尽くしても気候により収穫できないこともあります。人間の手ではどうにもならないことを知って食べ物を大事にすることです。農家育ちですから強く思えます。
121920	食事に関しては、現状で特に問題はないと思っているが、今後体力的に、また、かむ力など弱ってきたとき、食べやすく量より質で日々の食事作りができるよう参考にしたい。

兵庫県栄養士会：高齢期の食と健康・学習会	
130222	関心はあってもついつい食べやすい食品、作りやすい料理になってしまいます。食べる量も減ったり、なかなか理想的にはほど遠い状態です。子どもの頃、家で作っていたもの、とれていたもの、今でも買うことに抵抗を感じることがありますが、自分では何もできず…の状態です。生活していくうえで大事なことから、アンケートの答えに迷いました。
130226	孫の小学校の畑で黒豆の栽培に参加して、植え付けから収穫まで体験させてもらい、自分で収穫した黒枝豆は新鮮で少しの虫食いも気にならず、おいしくいただきました。減農薬野菜の方がおいしいことが分かり、自分で野菜を栽培し始めました。
130228	バターが輸入されたはずなのになぜ400円を切らないのかと思い、行政の不備を考えている。食事の大切さ、作る大変さを感じている。
130247	私は小さい頃農家で田植え・稲刈りや林の小枝刈りや草刈りなど種々家族でしてきました。今故郷に帰っても耕作放棄の田んぼがたくさんあり悲しい思いがします。もっと若い人が農協と一緒に農地を甦らせてほしいです。外国からの輸入ばかりに頼らず国産品を増やして安全な食事にしてほしいです。
130258	今は世界中の国から食品が入ってきます。地図を開いて、へエ～、こんな遠い所から……………。日本の食生活、この先どうなるのかちょっと心配です。
130259	もともと野菜類があまり好きではなく少量しか食べないが、できるだけ調理法を工夫して食べるよにしています。
130262	イベント参加によって改めて食生活を考え直したということはあまり感じませんが、学生時代から、また、子ども時代からずっと食生活に興味・関心を持って生活していますので、今回のようなイベントに参加して自分の食生活を再確認してみたいと思いました。時々今の食生活でよいのかどうかを考え直す機会が必要だと思います。
130267	食事のバランスや食べ方を見直しています。
130268	健全な精神は健全な肉体に宿る…自己健康管理は自分で行う＝食生活が基本と考えています。すばらしい食生活をするにはゆとりある生活環境も必要と感じる今日この頃です。
130269	特に野菜の鮮度が重要でおいしく、安価（地産地消）。
130276	食生活は栄養に気をつけてバランスの取れるよう心がけたい。野菜や魚は新鮮でありたいので、なるべく近海・地場産を利用したい。それは運送によるCO2などの排出を減少させることにもつながる。エコでもある。
130502	毎日の食卓に季節の食材を取り入れ、バランスのよい食事をするを心がけるようになりました。今後も食に関する講習会があれば参加したいと思います。
130503	40歳代のとき、桜の公園の整備に参加したが、重労働だった。今は30年前を思い出し、戦後期に進駐軍が入ってくればと町民は不安がり伐採してしまった。けれど終戦後、父は（当時町長）町民の賛成で植樹をなし、色の美しい花だと県外からの花見客も訪れるようになりました。郷里の公園です。次世代の方々に受けつがれて桜花時期には思い出しています。青少年にぜひ体験してほしいです。
130504	気候や災害など今まで普通の生活で使用していたものや食していたものが口にできないことや、値段の高騰により外国産も多く目にします。安全なものを手にしたと思っていても自分で作っていかない限り無理なのではと思っています。今まで以上にコープの役割も大切ではないかと思います。
130507	バランスが大切だと思います。
130509	自分の健康は自分で守ることは大切です。食生活、運動面で努力する気持ちを高めたいです。ロコモティブシンドロームにならないよう努力したい！
130512	植林体験で杉を植えたが、くらしに役立つ年月を思った。日本人が太古の時代から稲作で命につながった歴史を体験でき、農家に生まれなかったら未知の世界だと思った
130606	食べることに関しては体を作るし健康に結びつくことなのでとても大事だと思う。毎日忙しくゆっくりした時間が取れないのでつい手を抜いたりしてしまう。病気になったらすぐお薬、病院へ行くと考えてしまうが、逆できちんとした食生活をすることが病気にならないのだと思う。便利さを求めて食べるものはお金で買うことが当たり前になっているが、安全なおいしい食べ物を自分で作る基本を身につけたいと思う。
130608	食料の国内自給率を限りなく100%に近づけてほしい。国土の森林、平野などの開発はまだ進めるのでしょうか。海・山・川の手入れをどうしたらできるのでしょうか。日本国だけすればよいとは考えませんが、せめて住んでいる、生きているこの国のことを優先するのはつまり自国のためになります。世界的に経済が衰えてくるようです。何を準備し、国民の食を保証できるか考えてみたいと思います。
130611	無農薬野菜の栽培は大変むずかしい。
130617	魚のおかずが分かりません。魚をもっと食べないといけないとは思いますが、塩焼きしか思い浮かびません。魚の調理法を教えてください。
130619	より注意して食品の売り場を見るようになりました。何もしないより、気付かれないと健康な食生活はできないと思います。

兵庫県漁業協同組合連合会：高齢者対象料理会「手軽に食べよう地元の魚」	
120301	買い物に行き、売場では必ず産地の確認をします。食生活、食材、生産者、気候、経済、国、すべてつながっていると感じました。
120303	魚の料理をマンネリにならないよう、いろいろしている。
120306	生産や魚を獲ってくださる方がいるからこそ私たちはものを食べられる。今はあまり生産者の顔と私達との間が広く開きすぎて見えてこない。苦労も分かりにくい。なのでよけいに地元の食材を…と思いつつも心が他に移ってしまうことが多い。知っていただくにはどうしたらいいのか。
120322	今年は台風の影響などで野菜が不足でした。消費者としては高値を気にするだけでなく生産者の収穫できないつらさを感じ、自然を相手にすることの大変さを感じました。私たちの手に伝えられたものは十分に生かして、工夫してムダなく利用しないといけないこと、子どもなどに伝えなければと思います。
120508	近所の決まった店に行くので地元の野菜、魚を買う機会は少ない。売っていない。近くにJA、JFなどの直売所がほしい。伝統料理、行事を伝えていないところを知らない（子どもがいないため機会がない）。西宮のような近所の付き合いの少ないところはむずかしい感じ。田舎みたいなコミュニティの強いところは深まるかしら。
120512	できるだけ地元の魚を購入するようにしています。今は季節の食べ物（旬のもの）感がなくなってきて、野菜は一年中手に入るようになってきています。季節ごとの旬のものを食べるよう心がけています。赤穂のカキはおいしく大好きです。
120513	特に変化はないと思うが、旬のカキは瀬戸内海で獲れた（相生）ものや、穴子もとても味がよいので素材そのものの味を生かした調理法（チンするだけ、焼くだけ）で満足できると思いました。JAの野菜の鮮度はスーパーで買うものよりもよいことがよく分かるようになった。
120601	食材はできるだけ国産を選んでいましたが、イベント参加後、特に魚など兵庫県産、または国産を選ぶようになりました。野菜や肉についてはこれまでも国産を選んでいましたが、兵庫県産がなければより産地の近いものを選んでいきます。家庭菜園をしているので野菜はしっかり食べていると思います。
120604	栄養バランスに気をつけながら食事作り、食べていますが、日々を考えると偏った食事です。一週間を通して平均的食生活になればよいと思います。食品のリユースについて近頃は考えます。先日の節分のときの巻きずしがたくさん廃棄された新聞を読んで、メーカーも消費者も、世界には、いや日本でもバランスの取れた食生活をしていない人々が多数いることを考え、ほどほどにセーブした販売、購入を考えるべきです。
120606	地域の田畑が減っていくようす、温暖化、この先どう変わっていくのか不安を感じます。毎日の食卓も家族が多かったころは作りがいがありましたが、今では一人生活となり少量ですみます。価格が高くても地産地消の協力をせねば…と感じました。夫の仕事のため他県からきて40年近くになりますが、地域の伝統料理とか食文化を学ぶ機会がまったくないに等しいと感じます。学校給食とかからでも取り入れていけば親に伝わり、広まるのではないかと思います…
120701	魚嫌いの長女も独立し魚料理の回数が増えました。今まで控えていた煮魚も、アラ炊きなど魚好きの夫と次女が細かいところまでつついて食べています。残った魚は犬が喜んで食べるので魚は捨てる所がありません。わが家のお気に入り入りはコープのハタハタの干物です。小さめで頭もとっているのもそのまま焼いて丸ごと食べられておいしいです。野菜はもっと食べたいのですが、旬のものであっても天候によって出荷量や価格にも影響があって、なかなか食べたい時に好きなだけ…とはいきません。「野菜・野菜」と連呼する夫の口を満足させるのはむずかしいですが、農協の産直野菜は新鮮で助かります。
120704	昔と比べて魚の調理方法も簡単にはなっているが、子や孫はどうしても肉中心になってしまう。味付けを変えることでバラエティーに富んだ料理ができることが分かった。思い込みにとらわれない調理方法や、目先の変わった使い方をもっと学習できればと思った。
120705	地産地消の考え方は大切で、自然の恩恵を（新鮮さを大切にしながら）自給していける第一の方法だ。風土に合った大切な生活の糧である特産品をもっと利用したい。
120710	魚を購入するときに、今まで以上に産地を見るようになった。コープ高砂店には「とれびち」の日本海の魚が季節季節に出ていて新鮮でおいしく安心。
120712	兵庫県でハタハタが獲れるとは知らなかった。スーパーでのアピール、テレビでのコマーシャルをもっと多くしたら県産のものが知られて消費者が増えるかも？価格が問題だが少しでも安く手に入れればだが…。これからは安全で安く、料理しやすいものを望んでいる。県産物しっかり食べたいと思う。
120713	どんなことでも自分さえよければということが巡り巡って自分を不幸にするという法則があると思います。
120805	産地を見るようになりました。年に1、2回でも店頭で（時間を決めて）料理の参考の実演をしてほしいですね。とても参考になってますよ。
120806	地産地消の重要性を改めて感じ利用するようになりました。魚料理は今後の食生活に生かしていきたいです。
120902	地元の魚・季節の食材を取り入れるようにしたいと思います。
120908	兵庫県産の野菜、魚を購入するようになりました。チラシに兵庫県産の野菜、魚、肉コーナー専用を定期的に作成してもらえれば購入しやすくなると思います。
121105	現在年齢とともにイベントや地域の呼びかけもなくさびしい毎日です。初めてコープの魚料理のチラシを見てうれしく申し込むことができました。楽しみにやっと参加でき、楽しくお料理、できあがりをごちそうになり、煮魚のできばえと、苦手だった煮魚ができると家でも作る楽しみが増えました。焼くか油で天ぷら、フライが私の得意だったのでうれしく、バラ寿司も簡単にできる。また塩とイリコの佃煮がよかった。現在主人が病院がらし。私一人住まいで食事は何かを自分で作る。多めに作っては何日かいただいています…。これからもいろいろな呼びかけがあれば参加したいと願っています。一週間に4日～5日はコープさんに出かけています。
121108	少し意識して魚料理を多くするようになりました。
121111	またこのような企画があれば参加したいです。参加して改めて毎日の食事を考えさせられました。
121113	食生活に対して今一番感じています。年齢とともに食も少なくなってきたので今回のイベントはとてもよかったと思います。次回も出席したいと思っています。
121122	夫婦二人なので食事は少量になりますが、栄養を考え安全なものを心がけています。今回調理を通して魚の勉強ができました。アンケート2枚ともチェック項目が多くややこしく感じました。

兵庫県漁業協同組合連合会：高齢者対象料理会「手軽に食べよう地元の魚」	
121129	豊かな漁業、お魚は、豊かな森からという学習をして、まだ幼稚園の孫に分かるように話して、もっとお魚を食べようねって言うようになりました。できるだけ地元の食物を買うようにしています。
121402	買い物に行っても兵庫県産のものを特に買うようになった。
121404	兵庫県での水産業について初めて知ることがたくさんあり、とても勉強になりました。
121405	温暖化が叫ばれる中、農林水産業の大変さを報道などにより知っているつもりになっていましたが、改めてレクチャーを受け身に迫る危機の実感のようなものを感じました。その後1ヶ月、少しずつ元の自分に戻っていますが、できるだけ地元のものを見つけたときは買うようにしています。間違いなく新鮮ですし！
121406	地域の漁業に興味はありましたが、より深まり買い物は考えて買うようになりました。
121410	魚料理を1回でも多くしたいが臭みが残ったりして…。自分自身の作り方も工夫すればよいのですが… なるべく新鮮な魚があればと思いました。
121411	いかに魚を食べていなかったか痛感しました。これを機会にテーブルには焼きうめの小袋を置いてつまめるようにしています。また週に3回以上は献立に魚料理を取り入れ、バランスのよい食生活をして健康に楽しく過ごしていきたいと改めて思いました。
121412	兵庫県産や地元の食材を選ぶことが多くなった。魚をよく食べるようになった。
121413	高齢者の食と健康のテーマで調理実習をしていただきました。学習したことが実際にできるようになればと思っています。ありがとうございました。参考になりました。
121510	地元の食材がとてもおいしくいただけで改めてその重要さを感じました。地元産を気にかけて購入するようになりました。
121511	農家の出身ということもあり大部分が自給自足だったことを思い出します。我が家で作ったそばを年越しそばとしてじいちゃんが作ってくれたこと、お茶にしても同様、甘酒もこうじから、そしてお味噌、梅干し、漬け物、奈良漬にいたるまで作っていて懐かしく思い出されます。おやつにしても畑に行ってトマトを食べたり、お風呂を炊くときにさつまいもを入れて焼き芋として食した。大豆の入り豆、蒸しパンなど祖母や母が作ってくれたことなど…。今は労せず簡単に手に入り口のできる時代。今回の料理教室に参加し改めて手作り食品、それにつながる環境の大切さを痛感しました。コープの取り組みにとっても興味を持っています。今後も参加できる範囲内で参加したいと思っています。ありがとうございました。料理教室参加した翌日より1週間記録してみました。
121702	間伐の活動をすることで雨水が海まで行き、魚が増えると信じて参加した。
121713	魚を獲りすぎていると思う。魚群探知機を船につけているので魚を獲りすぎている。そして底網で獲っている船をやめさせてはどうか。私は中学校のときに船に乗って底引きをしていたら、船の下の魚を獲りに行ったら全部いろいろな魚が上がってきた。魚を獲りすぎないようにしたらよいと思う。
7月21日産地見学 漁業・親子神戸市漁協マリンスクール垂水コース	
210301	魚を食べる回数をなるべく増やそうと思いました。夏休みだったので肉が多くなりましたが……。実家が農家なので作る大変さはなんとなく知っていますが、子どもたちにも感じてもらえるよう工夫しないといけないと思っています。
210303	まだまだ少ないですが、魚を食卓にあげるようになった。子どもと食について話すことが多くなった。
210305	2つの海を持つ兵庫県、漁業者のいろんな取り組みなど知らないことをたくさん教えてもらい、人に伝えることもできました。イベントのときクイズをしたのが子どもとおさらいになってます。タコはモロッコ産をよく食べていましたが、明石のタコを食べるようになりました。地元で獲れた魚を見かけると購入するようになりました。魚の手づかみは、最初怖がっていましたが、夢中になり興奮して、見ている私も楽しかったです。稚魚の放流も体験できてよかったです。ありがとうございました。
210306	イベント参加後、以前より購入する際に地元の食材をチェックするようになりました。息子も食材の旬をチェックするようになり、どんな魚や野菜がスーパーにたくさん出ている、おいしいのはいつ頃か聞いてくるようになりました。
210309	実際に普段なかなか経験できないことをイベントに参加させていただき経験でき、子どもの視野が広がり、関心を持つことが増え有意義でした。ありがとうございました。
210310	台風の影響でセリが中止になったニュースを身近に感じるようになった。サンマの今年度初水揚げのニュースから、不漁による価格上昇、温暖化など環境問題も影響している不漁の原因、などにも考えが及ぶようになった。タコのスーパーでのグラムと価格についてその後も興味津々。漁業体験でタコ丸ごとをじっくり見ることができたため、タコ一杯を何バックで売られているのかや、グラム数に対しての国産タコの値段の高さを実感するなど、スーパーで販売されているタコを見ると漁業体験を思い出す。
210313	兵庫のとれびチ魚をよく買うようになりました。
210316	イベント参加の後用事で海外にいたのですが、海外のスーパーなどの商品を見ていて賞味期限などが日本に比べるとゆるいように感じました。そう考えると、日本は食品などでも期限が厳しく、食べられることなく廃棄されているものが多いのを実感した。鮮度なども気にしたいですが、食品廃棄のムダを減らすことも考えないとなぁと思いました。
210319	産地や旬についてこれまで以上に気を付けるようになった。
210320	イベント参加して、子どもが食育に関心を持ち食品添加物について自由研究しました。調味料の使い方や自分の健康との関わりに気を配るようになりました。

8月22日・8月26日産地見学 親子漁業体験（赤穂市坂越漁業協同組合）	
210601	もっと農林漁業の体験をし、身近に感じ具体的に考えられるようになりたい。
210603	漁業といえば海のことだけを考えていました。しかし、山や川をキレイにしたり植林することが漁業につながることを知りました。子どもたちにも伝えていきたいと思いました。また農業や漁業体験に参加することで、子どもたちに食や文化に興味を持ってほしいと思います。食べることは体を作ることなので、口に入れる食べ物を選んだり作ったり（間接的に環境を守ったりすることで）してもらいたいと思います。
210606	つい肉に頼りがちな食生活を、魚をもっと食べる生活に変えたいとは思いますが、都会に住んでいると新鮮でおいしい魚が買える店がなかなかありません。スーパーなどのパックの魚はにおいがしたり、つつい敬遠してしまいがちです。獲れたての魚が並ぶような販路の拡大はむずかしいのでしょうか？百貨店などではとても高かったりするので、なるべく安く売っていただければありがたいなと思います。
210609	子ども（小1）は、むずかしいことは理解できていないが、お店に並ぶ魚たちがどうやって獲れたかは体験によって学んでいるようです。私が苦手なため食卓に魚が出る機会がかなり少ないですが、やはり地産地消もしっかり考え魚料理を増やしていこうと思います。
210611	コープに行って「とれピチシール」のついたお魚を買うようにして、息子にも「ほら、とれピチだよ」と話したりしています。漁業に限らず、ほんの少しですが、産業に携わる場所や人に思いをはせることが多くなりました。
210612	安全で安心なものを食したいと思いました。
210613	今回の体験に参加して初めて知ったことがたくさんあります。兵庫県の海苔が全国2位、真ダコが1位など全国に誇れる食材があること。我々が魚をたくさん食べることで漁業を支えることができること。漁業にたずさわる方々が、環境を守るために植樹など次世代へつなげる取り組みをしてくださっていること、本当にびっくりしました。めんどくさい、くさいという理由で調理する機会が減っていた魚ですが、おいしいし、身体にもいいし、何より地産地消で環境を守るということに自分たちも参加できればいいなと思いました。
210614	スーパーでいつでも手に入る食材でも、旬はやはり取り入れるべきであると思うようになりました。また魚を買うとき、出すとき、子どもと漁師さんの話をしています。なかなか体験できないことを体験させていただき、買い物の方・選び方も変わったように思います。スーパーの食材の向こう側はなかなか想像できないものですので、実際見て体験させていただくと、どういう流れでここに並んでいるかまで考えられるようになりました。貴重な体験をありがとうございました。
210701	くらしの中で地元のものに興味を持って、食事に取り入れていくことも大事なことだと感じました。また食生活を見直すきっかけにもなりました。
210702	今回はこのような珍しい貴重な体験をさせていただきありがとうございます。海と山のつながりや魚の名前、環境のことなどさまざまなことを学ぶことができ、より残さず食べなきゃいけない、1つの食材をもっといねいに考えてスーパーなどでも選んで見ていきたい、という思いが強くなりました。栄養バランスもトータルで見のではなく、1食1食を大事にしっかりと考えていきたいと思っています。
210703	“国産”、“兵庫県産”をもっと意識していこうと感じました。
210704	意識して魚を食べるようになりました。
210706	兵庫産の野菜や魚を買うことが増えた。魚料理が増えた。子どもたちと食べ物の話をすることが増えた。
9月22日産地見学 親子農業体験（JA但馬米作り体験）	
210801	米作りに参加してからは、米の販売コーナーに行くところまでいつとれたのか・・・と気になるようになりました。以前よりも米を食べる回数が増えたように思います。また「つちあかり」を実際に食べて味の違いがわかり、他のコープを利用している人にもすすめてみました。確かに少し他のお米よりも価格は高いですが、値段に負けない味と安全性について学べました。今後も食に関して学び、体の中から安全を保つことの大切さを子どもに伝えていきたいです。
210802	頭では理解していたことも実際の大変さが心に深く残り、価格とそれはなかなか釣り合わないことも分かりました。家族が多いので大きさが不揃いで、少しくらい傷があっても安全なものなら私は安価に購入したいと思う。見栄えで選ぶのはやはり高価なものであろうから。大きすぎても小さくても私は大歓迎ですが、そうもいかないのかもしれない。なので近所の売り物にならないという野菜を喜んでいただいております。
210803	日本は自然災害も多く自給率も低いのに、昨今のTV等で（悪く言えば）飽食を煽るような様子が時折りある。私は小さいとき祖父母などの年寄りから「食べるものを粗末にすることはよくない。もったいないことをすると罰が当たる」ということをよく聞いて育った年代です。その通りだと思っています。お米も88回の手間がかかっているとか、大人が子や孫のように言うて聞かせることは、いつの時代も大切だと考えます。いろいろなたくさんの人々のお働きのおかげで、おいしいものがいただけるのだということをお忘れず“ありがたいことや”と心で感謝して過ごしていきたいものと思っています。好機があればさまざまな体験にぜひ参加したいものよと考えています。いろいろお世話になりました誠にありがとうございました。
210804	田んぼの生き物調査と稲刈りを体験しました。実際に田の虫に触れたり、田の中に入って土の感触を体験したり、稲を刈る体験をすることで、お米というものへの意識が少し変わった気がします。すべての食べ物は当たり前にあるのではなく、自然の力と生産者の方々の方々の努力と苦勞によってもたらされていることを改めて実感しました。米はもともと好きですが、体験に参加したことで9歳の娘もお米を食べる際しっかりと残さず食べ、少し前とお米に対する意識が変化したようです。
210810	自分一人では億劫だから孫となら参加してもよい。食事のとき体験したことを楽しく話せるので「ここは行ったところの近くの食品やなあ」とかいった具合で。

7月30日産地見学 大学生漁業体験（明石浦漁協・水産会館）	
310127	イベントに参加してから魚や野菜の産地を見る機会が増えたのですが、意外に自分が思っていたより外国産のものが多く思いました。また魚や野菜も販売に至るまでに、さまざまな方たちが関係しているのだと改めて思いました。
310130	当日、地元の魚を食べよう！と感じたことも、1ヶ月経つと忘れてしまっていた。また今日から気をつけていきたいと思った。
11月10日産地見学 大学生漁業体験（坊勢漁協・兵庫県漁連加工センター）・スタディツアー	
310202	ブランド化した食品に関して、以前は値がはるので買うことを避けていたが、イベントで実際にブランド鯖を試食してみ、今までに食べたことのない味に感銘を受けました。自分の味覚の幅を広げたくて、お金に余裕があるときはブランド化した食品を買うことにしました。買うことを通してこれからもさまざまなブランド化した商品が増えてほしいと考えようになりました。
310208	近頃の自分の食生活を振り返ると、インスタント食品がすごく多いことに気が付きます。実家住まいなので、晩は親が作ってくれるのですが、昼は・・・。半年後からは一人暮らしが始まる予定なので、今のうちから少しずつ手軽な料理を練習していきたいと思いました。その際には自分の地域ならではのものを活かしていけたらいいなと思いました。
310217	とても興味のある1日でした。1ヶ月間は魚を食べるようにして意識してきました。
310219	食生活は意識をしないと変えられないことが分かりました。
310222	スーパーで魚などを見る際、産地を見て地元で獲れたものなのかを見るようになった。
大学生・漁業料理会（基礎編・応用編の連続講座）	
320101	これまでスーパーで丸魚を買ったことがなく、あまり漁業にも関心を持っていなかった。今回のイベントで地元で獲れた魚を購入するということは地産地消の推進だけでなく、地元の漁師さんを支えることにもつながることが分かった。今漁業関連者の減少、高齢化が進んでいる。漁師になることはできないが、せめて地魚を購入すること、それを広めることで少しでも漁業を支える力になればよいと思った。有意義なイベントに参加させていただきありがとうございました。
320103	今まで店で売られている丸々1匹の魚は自分がさばくことができないので気にしたことがなかったが、少しさばけるようになったと自信がついてからは、丸々で売られている魚が何なのかを気にするようになったり、産地を見るようになりました。
大学生・漁業料理会（アジの3枚おろし・なめろう・さんが焼き）	
320202	あまりあーいった話を聞くことはないので、いい経験になりました。
320203	・魚を食べたいと感じた。・魚の料理を作ろうと考えた。・漁業者さんは頑張ってくれていると感じた。・兵庫県産とか興味を持てるようになった。
320204	食に関してもっと興味を持ちたいと思いました。魚をさばいたこともよい経験です。
320207	魚がさばけるようになり、友だちや家族に「すごい」と言われうれしくなった。
320208	魚料理を積極的に取り入れるようになりました。
320214	魚をさばいて家でも挑戦しようと思うようになりました。また買い物に行っても、産地をよく見るようになりました。
320218	イベント以降、自身の食生活を見直してみると、朝食を摂らない日が多く、リズムがぐちゃぐちゃになっていることに改めて気付きました。食育する側を目指しているうえでまず自分の生活を見直そうと感じました。
320227	特に食生活に変化はなかった。
320231	魚を見るとこれも苦勞して漁師さんが収穫してくれたものなんだと感じるようになりました。また、魚をさばくことができるようになったことにより、魚を食べるのが楽しくなりました。今回、自分の知らないところで苦勞されている方がいること、また自分が知らなかった知識を身につけることができよかったです。今回の知識は将来にも役立てていきたいと感じました。
320233	国産の表示を気にしながら買い物をするようになりました。
320301	地元の魚を食べることは大切だと思いました。
320307	これから私たち消費者ができることを考え、少しでも環境を守っていけるようにみんなで力を合わせていきたいと思いました。
320309	魚は生臭いことと調理に手間がかかるので避けてきました。しかし、今回の実習を通して魚にもいろいろなアレンジレシピがあるということ、意外にもさばくのが楽しく感じ、自宅でも魚料理を増やしていきたいと考えました。
320310	食料自給率を上げるため、地元や国産の食材を選択して料理に取り入れることが大切だと思いました。親から教えてもらった料理や地域の伝統料理、食文化などは次世代に伝えていくことが大切だと思いました。
320311	できるだけ自分の県のもので食べたいと思った。
320317	海の環境を守るためにも、魚を積極的に食事に取り入れれないといけないと感じました。
320321	普段魚を買うときは、すでにさばかれたものを利用することが多いのですが、今回魚の3枚おろしができるようになったので、ときどき自分でさばくようにしていきたいなと思いました。
320324	市販で売っている魚は元から店の方とかがさばいてくれていて、自分たちの手ではあまりさばかなくて、楽しんで食べているのとお店の方がやってくれているのを当たり前で思ったらダメだと思いました。なので、たまには自分でさばいた魚も食べたほうがいいと思います。自然と当たり前で食べている料理に日頃から感謝の気持ちを込めて大切に食べようと思います。いつ食べられなくなるか分からないので・・・。食べ物は大事にすることだと大人になっても忘れずにします。
320327	魚のさばき方は日本人にとって大切だと思うし、今の時代、本来の魚の姿を知らないという子どもも多い。だから、積極的に伝えることが大切だと思った。食生活はあまり変化はないが、時間の余裕があれば自分で食事を作ろうと思った。
320329	家で魚をさばきました（ハマチ）。きっかけになりました。
320404	魚と肉を4：6ぐらいの割合で食べているので、6：4にしようと思った。
320416	食卓にいろいろな地域の郷土料理を取り入れてみたいと思いました。
320419	初めて魚をさばいてみたけど、とても楽しかったので、また自宅でもさばいてみたいと思いました。
320421	魚を食べることに興味がわきました。

兵庫県栄養士会 大学生の食生活学習会（スポーツ栄養）	
330208	食生活を一から見直すようにしてバランスよく食べるようにしました。カルシウムを毎日1000mg取るようにしました。
330211	食生活は本当に大切だと感じた。
330214	自分のパフォーマンスを上げるには、日々の食生活を大切にしなければならないと感じた。
330216	食事は体のコンディションを整えるためにすごく大切だということが分かった。これからも意識して続けていきたいと思った。
330217	食事はとても大切なことで、体作りに必要なので話を聞いてよかった。話を聞いていなかったら意識せずに生活していたのでよかった。
330220	食のことにについてすごく分かった。食生活を変えることで自分の体に変化がありました。参加して良かったです。
330221	今まで意識することのなかったことにすごく意識をするようになりました。
330222	スポーツをしている以上食事のことにもっと気をつかわなければいけないと思いました。バランスよく食事を取ろうと思います。
330223	栄養講座を受けて食事の仕方などが少しずつ変わってきた。少し意識するだけで変われるのすごいなと思った。これからも続けていきたいと思います。
330226	今自分が当たり前のように食事をしているが、それは誰かが作ってくれていることを忘れてはいけないと思った。
330228	牛乳を飲むようになった。
330232	カルシウムやビタミンなどをまったく意識しておらず、食事のバランスも以前までは考えていなかったの、現在では意識して食事をするようになり、身体にも変化が出てきている感じがする。
330234	米を食べないと筋肉がつかないことが分かった。
330236	食べ物で自分の体を形成していくので食事は大切だと感じた。
330237	食に対する考えが変わった。
330242	栄養バランスはすごく大切だと教わり意識するようになった。米を多くとるとよいと聞いたので試してみたら、体も冬前よりごつくなりよかったと思う。
330244	食べるものの産地を見るようになった。少しだけ前と比べて食事全体のバランスを考えるようになったり、一週間を通して何を食べたか気にするようになった。
330249	米を増やすことが体作りの一番と聞いてから意識して食べています。朝の食事を大切に、練習のひとつと思えばバランスのある食事を取ろうと考えている。
330259	食事のことを気にするだけで料理や意識が変わり、満腹度が増していた気がしました。
330291	食について考えながら生活していると、食に対してのありがたさがよく感じられるようになった。
330292	栄養の話聞いてからバランスよく食べたり、乳製品を積極的に購入したりしています。とても自分のためになりました。ありがとうございました。今回提出が遅れてしまい申し訳ありません。よろしくお願ひします。
330299	米を食べる量を増やすことを心がけました。
330308	今までただ漠然と食事をしていたが、食事の栄養バランスに気をつかうようになりだした。
330310	食について考える時間が取れたのでよかった。
330313	自分自身もっとも意識をもって食事をしていかないといけないなと感じた。
330318	イベントに参加してから朝ごはんを必ず食べるようになった。食べる量が増えた。
330319	食事のバランスを気を付けるようになった。
330335	米をもっと多く食べないといけないことに気が付いた。飲み物にオレンジジュースを選ぶことが多くなった。牛乳を前より飲むようにしている。
330341	栄養というものはスポーツをする上で非常に重要だと思うし、この話を聞いて栄養についてもより興味を示したし、もっともっと勉強して自分にも取り入れていきたいと思います。
330350	食生活を変えてみようと思うようになった。
330351	食について考える時間もあつたし大切なことだと感じた。
330352	自分食のバランスを見直すことができた。
330354	最近では野菜を多く取り入れることを意識してました。やっぱり自分でも肉中心のメニューが多いことに気付かされました。食料でも国産しか買わないし、農薬などの安全性も注意する必要があるなと思いました。これからもバランスのよい食生活を続けていこうと思いました。こういうイベントに参加できて良かったです。ありがとうございました。
330358	以前より食事内容を気にするようになった。スポーツをしているので摂取カロリー、5大栄養素の特にタンパク質、炭水化物に気を使っている。今後も身体作りに努めたい。

食生活写真調査：高齢者	
800101	山や森で育まれた栄養が河川を通して海に流れ、多くの生物が食物連鎖の中で豊かに育ちます。人間はそれを食料としています。豊かな土地も豊かな海も窒素とリンが必要です。農業と漁業には共通項がたくさんあります。私たちにとって最も大切にしなければならぬものではないでしょうか。
800103	毎朝体重測定（体脂肪も測れる）をしている。血圧は朝と就寝前の2回。1週間各種サポートで出かけているので60kg台をキープしたいが…。温野菜の場合、熱湯などをかけてもビタミンの損失は少ないのでしょうか。基礎代謝量と必要カロリーの関係（意味）が分からない。
800104	産地の維持や資源の維持について常に考えているが、自らが消費することしかできていない。
800105	調査結果を見て間食が多いと指摘いただき食生活の見直しができた。栄養バランスはよいとのことですが、牛乳を飲むようにするともっとよくなるとのこと、今まであまり気にしていなかったことに気付くことができ、このイベントに参加してよかったと感謝しています。またお店で兵庫県産の商品が目についたり、どうして食べるんだろうかと地元でも生産者の思いを考えたり、少し農林水産業に関心を持つようになってきました。
800106	お米を食べる回数が増え手作りが多くなった。しかし長年の習慣はなかなか変えられず朝食はパンのままである。
800107	現在大阪北地区で耕作放棄地で昨年大根の植え付け、ヤーコン、さつまいも、じゃがいもを収穫、現在たまねぎを育てています。3月にはじゃがいもの植え付け、竹林の整備にも参加します。参加するたびに農家の人々の大変さやご苦労が分かり、どんなに小さな野菜も捨てずに食べようと思います。大根で切り干し大根も上手にできましたし、100本近い大根を保管する方法もインターネットや年配の方に聞いて今日現在約10本は新鮮なままです。
800118	参加させていただいたことで気をつけて食事バランスを考えながらしているつもりでしたが、書き出してみますとこの程度かと考えさせられました。今後気をつけて食事を楽しみたいと思います。ありがとうございました。
800129	食生活としては普段と変わらず野菜をなるべくたくさん取り入れるようにしています。地産地消の野菜が身近に買えるところがあれば願います。コープのお店でも限られていますので、わざわざ行ってもその日ではなかったりしてがっかりのときがあります。報告書ありがとうございました。
800132	食事に関しては豆類を毎日とるようにしています。そして麺類とごはんとの重ね食べを減らすように心がけるようになりました。ありがとうございました。
800133	自身の食事バランスが知りたく参加しましたが、炭水化物はあまりとらないほうがよいと思っていたのですが、主食が足りないのもう少し取るようにいたします。細かく分析していただいてありがとうございました。お酒はなかなか？がんばります。
800135	高校までは田舎で生活して農家（半農）でしたので毎日のように手伝いました。健康を保つのは毎日の食生活と規則正しい毎日の生活が一番だと思っています。77歳になっても風邪もひかないでいられるのは親に感謝しなさいとかかりつけの医師よりよく言われます。血圧は少し高く軽い薬を飲んでいきます。毎日楽しく元気に趣味に明け暮れていられるのは健康と主人のおかげだと感謝しています。
800136	1日の食事日記、体重、血圧を測定するようになりました。
食生活写真調査：大学生	
800309	朝ごはんを食べるようになりました。
800315	バランスのよい食生活をこれからも続けていこうと思いました。
800321	「体は食べたもので出来ている」という言葉をこれからは意識しながら生活していこうと思った。
800340	健康診断にひっかかったので、御指摘頂いたように、野菜不足など食生活が悪いのかなと感じた。これを機に自分で調理したり、少しずつ改善していきたいと思います。
800341	写真を撮っていた時は食事について意識していましたが、やはりまだまだ気を付けないといけない事ばかりです。手軽さや安さを重視してしまうので。最近、料理教室に通い始めましたが、まだまだ栄養バランスに気を付けるほどのレベルではないです。農林水産業との関わりについてはあまり感じませんでした。春休みと言う事もあり、外食が続く暴飲暴食の日々になったりもしましたが、やはりおなかの調子を崩してしまいました。「付き合い」もありますが、自分の体をいたわるために、外食後の食事でも気を付けたいと思いました。
800344	改めて、日ごろの食生活が自分の体に与える影響は大きいのだと感じました。季節の食材を取り入れるよう意識するようになりました。

11月23日 シンポジウム (シネマ&トーク 種まく旅人 くとうみの郷)

900127	イベントには参加したいが、今は時間的にむずかしいと思う。
900128	山が海を育み、海が山を育む。海と山は一体である。地球の財産である。人を含む生物に恩恵をいただく！！生物、植物、地球に感謝！！
900147	子育て時期には無農薬や無添加などこだわって選んでいたが、子育ても終わり、夫婦2人だけの生活になって以前ほどはそんなことにこだわらなくなり、といっても、野放図というまでにはなりきれません。でも、今の若い世帯の食生活がどのようなものかは分かりませんが、加工食品が多く目につくので、そんなものばかりを食べさせられているとしたら、成長面からも味覚面からも・・・ちょっとそれはダメでしょうと言いたくなりますね。外食も多いようですし、よし悪しは別として「家の味」「おふくろの味」というようなものはこれからはなくなるのでしょうか。ちょっとさびしいですね。映画は以前はよく考えていた「山が海を育てる」ということを思い出させてくれました。人類は自然あってこそ生きていられるものですものね。
900167	「食」の大切さを改めて感じました。食材は捨てることなく期限までにきっちり大切に食べていきたいと思います。
900175	先進国では日本の自給率は一番低く、今後も農業に従事する人口も減少する傾向になる。山と海の循環も乏しく、ますます外国産の食品が多くなると思う。薬品の使用量や頻度も国によって違うと思う。消費者の口に入る前にしっかり検査をしているところから購入したいと思っている。なるべくファミレスなどの外食は控えるようにして日本食を多く食べるように心がけたい。
900177	1日1食になりました。以前家族がいた折は野菜、米は農薬や肥料が気になっておりましたが、1日1食で、しかも仕事で賄いとして食べるため、人とともに食べることで、作っていただけることがありがたく、楽しく食べると何でもおいしく、これも大事な「ビタミン愛」という栄養素だなあと実感しております。
900178	自分の健康な生活を考えた時、地域でとれたものをいただくことはとても重要だと再確認しました（この活動を通して）。野菜は近くのJAで購入、魚もそこで買う。コープ商品を使うことが多くなってきました。再度見直していきたいと思ます。
900184	魚料理はするのですが、最近は切り身の商品が多く残念です。
900192	一人住まいですが、生きていくうえで食事は一番大切だと思う。1日30食品近くは食べるように心がけている。
900196	作る人、獲る人の苦労を思いながら、お店で選んだり料理をするようになりました。
900198	魚、海藻、豆などももう少し多く取らないといけないと感じた。どうしても簡単な食事になってしまう。反省です。
900217	山と海の関係があります＝映画で分かりました。買い物に行き、値上がりしたなど思うことがあります、生産者の苦労を思うと仕方ないことかと思うことがあります。できるだけ安全性を考え、国産・地元産を買うように心がけています。

