

## 1 事業概要

### (1) 目的

平成17年6月、何をどれだけ食べたらよいかを、わかりやすくコマのイラストで示し、誰もが手軽にバランスのよい食べ方を理解できるツールとして、農林水産省と厚生労働省で「食事バランスガイド」が策定されました。

和歌山県におきましても、平成19年10月県民の皆さまに「食事バランスガイド」をより身近なものとして日常の食事に活用していただけるよう、和歌山の豊かな自然と長い歴史に培われた地域食材や郷土料理を取り入れた『紀州わかやま「食事バランスガイド」』を作成し、県民一人ひとりの栄養バランスのとれた食生活の実践と地産地消・地域食文化への理解促進を図るため本事業を実施しました。

### (2) 事業の概要 別添 フロー図 参照

## 2 和歌山版「食事バランスガイド」検討会の開催



学識経験者、栄養学、学校教育、生産者等の代表者10名で構成した検討会において、和歌山版「食事バランスガイド」をより多くの方々に普及し、活用していただくため議論を重ねました。

### 検討会

第1回：6月2日（木）和歌山県民文化会館

- ・平成19年度の普及・活用事業報告
- ・平成20年度普及・活用事業推進計画  
食育推進フェアの開催内容について  
食育応援店における普及・啓発について

第2回：3月19日（木）和歌山県民文化会館

- ・平成20年度の普及・活用事業報告
- ・平成21年度普及・活用事業推進計画について  
食育推進フェアの開催について  
普及啓発用資料の作成について



### 3 食 事 バ ラ ン ス ガ イ ド の 普 及 ・ 啓 発

#### (1) わかやま食育推進フェアでの普及・啓発

～ 知ろう！伝えよう！和歌山の「食」！～

レッツ！トライ！

～ 紀州わかやま「食事バランスガイド」～

多くのみなさまに「食」に関心をもっていただき、食生活を見直す機会としていただくため、地域や生産者、教育機関、外食産業等食育関係20団体が連携し、食育の取り組み状況や和歌山の農水産物、郷土食、食事バランスガイド等「食」に関する展示や体験の場として「わかやま食育推進フェア」を開催しました。

開催日時：11月15日(土) 9:30～17:00

開催場所：パームシティ和歌山「ジストホール」

参加者：1,500人



#### 野菜たりにてらる？

～ 栄養士と中華のシェフがコラボ～



#### 「栄養士の食育トーク」

紀州わかやま「食事バランスガイド」

わかやまの旬の野菜を紹介しながら、1日の野菜の目安量を説明

#### 「中華料理のデモンストレーション」

素材を生かしたおいしい野菜の調理法を実演

食材は、白菜、春菊、レタスなど

とれたてのあまい秋冬野菜

参加者も、

「おいしい！これなら1日350g

食べられるネ」



食事バランスガイドについては、パネルでの紹介やパソコンによる食事バランス診断、栄養相談も実施されました。



熱心にパネルを見る参加者

学校栄養士による  
「食事バランスガイド」  
「地産地消の取り組み」  
パネル展示



栄養士によるパソコン  
食事バランス診断

## わかやまの「食」体験

### 和歌山県の農水産物を知ろう

和歌山県の農水産物への理解を深めてもらうため、和歌山で生産されている果物や畜産物、水産物を活用した生産者等関係者による食育のお話しや体験。いつも学校や地域で行っている食育活動をフェア参加者に体験してもらいました。



#### 「果物出前講座」

「食事バランスガイド」で、果物200gは、ミカンなら2個です。

果物は、身体によい栄養・機能性成分を多く含んでいます。

毎日果物を食べようと呼びかけました。

#### 水産の食育体験

##### 「チリメンモンスターをさがせ！」

チリメンジャコの中にまじっている稚魚を探して観察しました。

「これはなんて言う魚の赤ちゃん？」

子供も大人も夢中です。



#### 「畜産のお話し」

和歌山の畜産を知ってもらうため、畜産の生産概要や食育の取り組みを紹介しました。

## あなたが選ぶ「フランス料理コンテスト」

テーマ「野菜をたくさん！」子供たちが喜ぶフランス料理」

県内有名フランス料理店の若手シェフ達が、料理の腕を競いました。  
野菜の使い方や色彩、盛り付けなどを基準にフェア参加者による投票でベスト3を決定しました。



## 和歌山県の食文化を知ろう

～子ども達に伝えたいふるさとの味～



県内各地の、地域に伝わっている郷土食を集めて展示。

特に田辺市（旧大塔村）の「ぼうり」や紀の川市の「<sup>しめ豆腐</sup>豆腐」は、ほとんどの参加者が初めてみる郷土食。

参加者は、和歌山の食文化の長い歴史をあらためて感じました。

このほか、県内の食育取り組みパネル展示や会場ブースでの地域食材を使った健康おやつレシピ紹介、農水産物等展示、和歌山の農産物をゲームを通じて楽しく知ってもらうため「卵のつかみどり」「米のすくいどり」など参加者はさまざまな「食」を体験しました。

### 参加協力団体：

財団法人 和歌山県学校給食会、社団法人 全日本司厨士協会和歌山県本部、  
社団法人 畜産協会わかやま、社団法人 和歌山県栄養士会、社団法人 和歌山県調理師会、  
和歌山県学校栄養士研究会、和歌山県牛乳普及協会、和歌山県漁業士連絡協議会、  
和歌山県漁協女性部連合会、和歌山県漁業協同組合連合会、和歌山県熊野牛ブランド化推進協議会、  
和歌山県JA女性組織連絡会、和歌山県食生活改善推進協議会、和歌山県食品産業協議会、  
和歌山県生活研究グループ連絡協議会、和歌山県特用家畜普及推進協議会、  
和歌山県農業協同組合中央会、和歌山県農業協同組合連合会、和歌山県養鶏協会、  
和歌山県養蜂組合 (50音順)



## (2) わかやま食育応援店と連携した普及・啓発

若年層や「食」への無関心層にも「食事バランスガイド」を普及するため、わかやま食育応援店に登録しているスーパーマーケットと連携し、店頭においてイベントを開催しました。

開催日時：1月17日(土) 18日(日) 10:00～17:00  
開催場所：四季食風館ゴトウ JR和歌山駅前店(和歌山市)  
参加者：約350名  
開催日時：2月14日(土) 15日(日) 10:00～17:00  
開催場所：デリシャス広岡吉備店  
参加者：約300名



### 店内に栄養相談コーナーを設置

栄養士による食事バランスガイドの解説、レシピ紹介、パソコン食事診断



### 売り場クイズラリー

店内各売り場に、「食事バランスガイド」の料理目安量(SV)に関する問題を掲示し、売り場で栄養士が説明

## (3) ポスター、パンフレット等による普及・啓発



紀州わかやま  
「食事バランスガイド」ポスター  
学校、市町村、食育応援店等に  
配布し普及啓発  
「みかんぼうや食育のお話し」  
しおり



## (4) 食育推進関係団体のイベントでの普及活動



食生活改善推進協議会、JA女性部等の食育関係団体が開催するイベントで、紀州わかやま「食事バランスガイド」の講演をし、普及・啓発をしました。

## 4 「食事バランスガイド」普及状況調査の結果概要

### 1. 調査目的

本事業実施における「食事バランスガイド」認知度、参考度等について調査し、今後の地域特性を生かした「食事バランスガイド」普及・啓発活動展開の基礎資料とするため実施した。

### 2. 調査実施時期

平成21年1月から2月

### 3. 調査対象

一般県民 10歳以上の男女

### 4. 調査方法

和歌山版「食事バランスガイド」検討会関係団体を通じ、一般県民にアンケート依頼  
食育推進関係団体イベント等の参加者にアンケート依頼

### 5. 調査項目

「食事バランスガイド」の認知度、認知経路、参考度等 別紙アンケート

### 6. 調査結果の概要

(1) 調査票回収数 1,252件

回答者プロフィール ( )内は件数

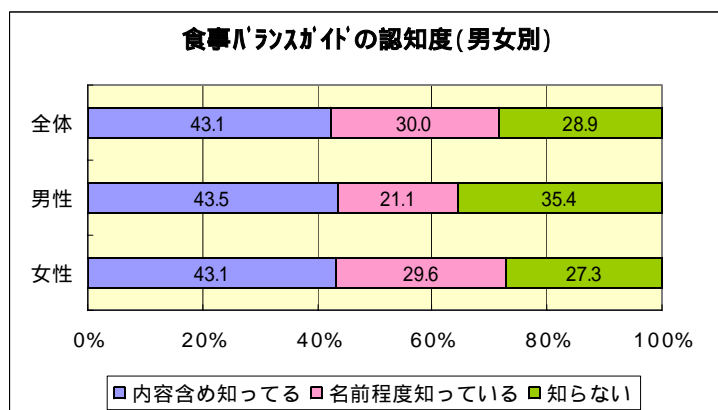
性別 男性(237) 女性(1,014) 回答無(1)

年代別 10歳代(266) 20歳代(62) 30歳代(99) 40歳代(157)  
50歳代(182) 60歳代(309) 70歳以上(175) 回答無(2)

(2) 食事バランスガイドの認知状況

食事バランスガイドの認知度

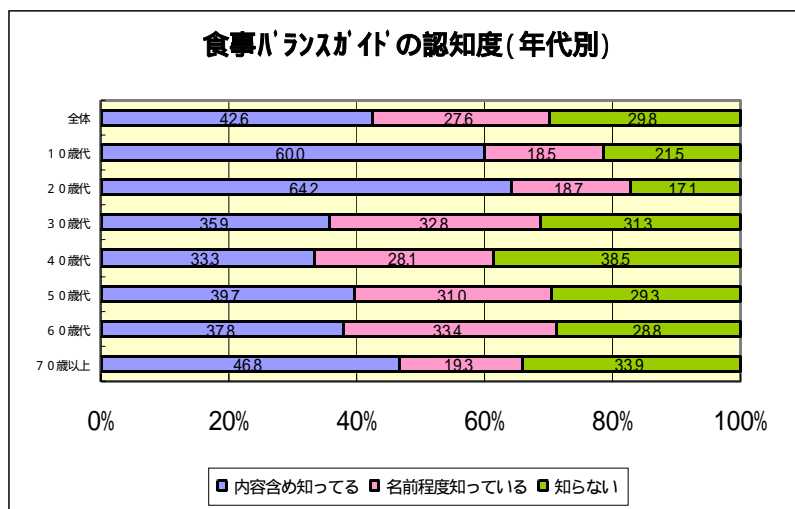
図表1-1 食事バランスガイドの認知度(男女別) n=1,251



食事バランスガイドの認知度は、全体では、「内容を含め知っている」が43.1%、「名前程度知っている」が30.0%となっており、合計すると「知っている」は、73.1%となっている。

性別にみると、「知っている」は、男性が64.6%、女性が72.7%と女性の方が認知度高い。

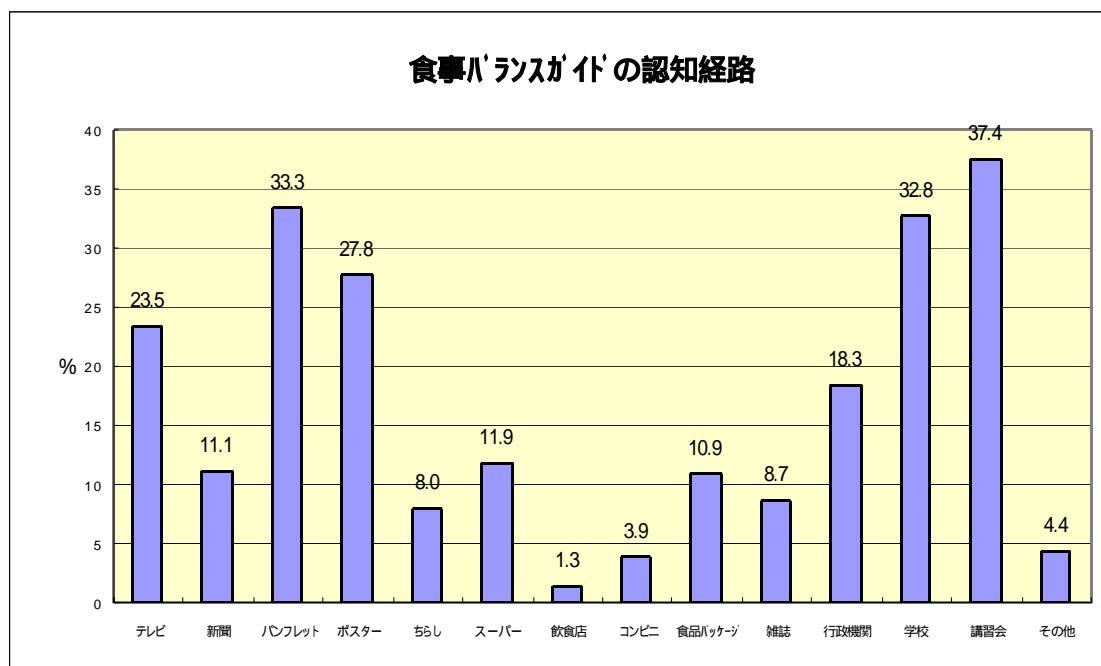
図表 1 - 2 食事バランスガイドの認知度（年代別） n=1,250



年代別に見ると、「知っている」は20歳代が82.9%と最も高く、ついで10歳代が78.5%、最も低いのは、40歳代の61.4%である。

### 食事バランスガイドの認知経路

図表 2 食事バランスガイドの認知経路 n=540



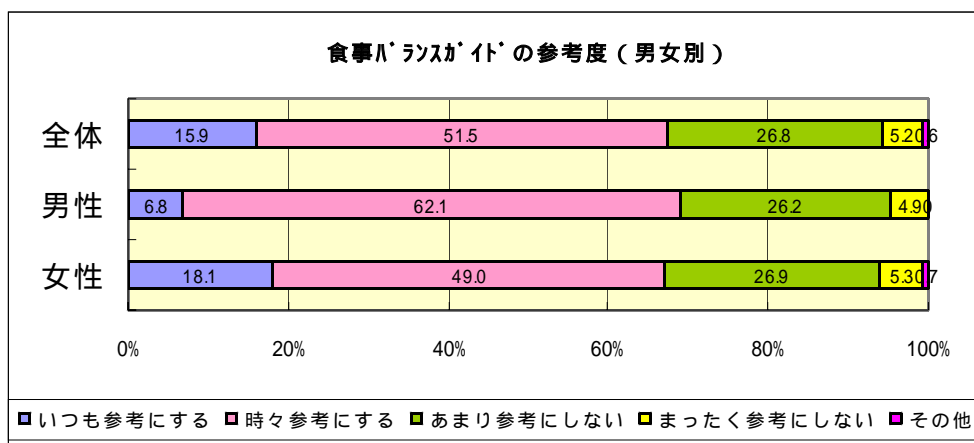
食事バランスガイドを「内容を含めて知っている」と回答した人に、食事バランスガイドの認知経路を聞いた。

全体結果では、「講習会（37.4%）」が、最も多く、「パンフレット（33.3%）」「学校（32.8%）」が3割台で続いている。

### 食事バランスガイドの参考度

食事バランスガイドを「内容を含めて知っている」と回答した人に、食事バランスガイドの参考度について聞いた。

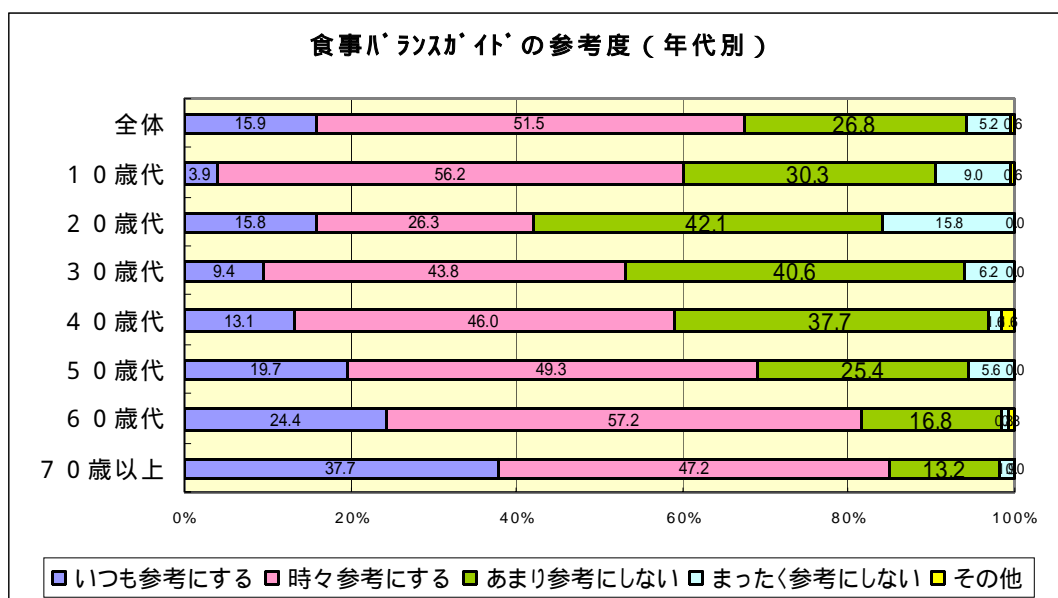
図表3-1 食事バランスガイドの参考度（男女別） n=540



食事バランスガイドの参考度は、全体結果をみると、「いつも参考にする」が15.9%、「時々参考にする」が51.5%となっており、参考にしている人の合計は、67.4%となっている。

性別にみると、「参考にしている人」は、男性が68.9%、女性が67.1%と男性の方が参考度が高い。

図表3-2 食事バランスガイドの参考度（年代別） n=540



年代別にみると、「参考にしている」は70歳以上が84.9%と最も高く、ついで60歳代が81.6%、最も低いのは、20歳代の42.1%である。