

令和3年度地方消費者行政に関する先進的モデル事業

栄養士・地元企業・健康アプリと連携して行う、栄養成分表示を活用した健康促進事業

## アンケート結果一覧

株式会社 RDサポート  
株式会社 リンクアンドコミュニケーション

|        |  |
|--------|--|
| ◆調査名   | 「ふだんの食生活で栄養成分表示を活用してみませんか？」<br>セミナーに関するアンケート                                       |
| ◆調査時期  | 2022年1月8日～1月28日  |
| ◆調査方法  | インターネット、調査票用紙<br>(セミナー受講及び動画視聴前、後、1週間後の合計3回)                                       |
| ◆調査対象者 | セミナー参加者、又は健康アプリ利用者   |
| ◆有効回収数 | セミナー参加者：74サンプル<br>健康アプリ利用者：306サンプル   |
| ◆設問数   | セミナー受講前・動画視聴前アンケート：全10問<br>セミナー受講直後・動画視聴後アンケート：全5問<br>セミナー受講1週間後・動画視聴1週間後アンケート：全9問 |
| ◆調査主体  | 株式会社RDサポート<br>株式会社リンクアンドコミュニケーション  |

## 基本情報 開催日程(全体)

| 開催チャネル                     | 開催日程     | ①集客<br>計画 | ②セミナー参加者数<br>動画視聴者数<br>(②/①) | 受講前・視聴前<br>アンケート回収数 | 受講直後・視聴後<br>アンケート回収数 | 受講1週間後<br>視聴1週間後<br>アンケート回収数 | 有効<br>票数 |
|----------------------------|----------|-----------|------------------------------|---------------------|----------------------|------------------------------|----------|
| A) 栄養ケア・ステーション<br>からふる     | 1月11日    | 100       | 15                           | 15                  | 9                    | 6                            | 6        |
|                            | 1月13日    |           | 9                            | 9                   | 7                    | 3                            | 3        |
|                            | 1月17日    |           | 15                           | 15                  | 14                   | 9                            | 9        |
| 小計                         |          | 100       | 39 (39%)                     | 39                  | 30                   | 18                           | 18       |
| B) 東小金井さくらクリニック<br>デイケアこきん | 1月19日    | 30        | 10                           | 10                  | 0                    | 0                            | 0        |
|                            | 1月20日    |           | 10                           | 8                   | 0                    | 0                            | 0        |
| 小計                         |          | 30        | 20 (67%)                     | 18                  | 0                    | 0                            | 0        |
| C) 株式会社マルト                 | 1月18日    | 60        | 7                            | 7                   | 7                    | 4                            | 4        |
|                            | 1月20日    |           | 8                            | 8                   | 8                    | 6                            | 6        |
| 小計                         |          | 60        | 15 (25%)                     | 15                  | 15                   | 10                           | 10       |
| D) ウエルシア薬局株式会社             | 1月14日    | 60        | 50                           | 53                  | 44                   | 31                           | 27       |
|                            | 1月18日    |           | 25                           | 35                  | 26                   | 15                           | 14       |
| 小計                         |          | 60        | 75 (125%)                    | 88                  | 70                   | 46                           | 41       |
| E) 所沢ハートセンター               | 1月18日    | 10        | 3                            | 3                   | 2                    | 2                            | 2        |
|                            | 1月21日    |           | 3                            | 3                   | 3                    | 3                            | 3        |
| 小計                         |          | 10        | 6 (60%)                      | 6                   | 5                    | 5                            | 5        |
| F) 健康アプリ「カロママ」<br>※動画配信のみ  | 1月19~21日 | 3,000     | 2,671                        | 3,127               | 440                  | 586                          | 306      |
| 総計                         |          | 3,260     | 2,826                        | 3,293               | 560                  | 665                          | 380      |

## ■補足

各スライドの「**5施設合計**」は上記の表の「栄養ケア・ステーション」、「東小金井さくらクリニック」、「株式会社マルト」、「ウエルシア薬局株式会社」、「所沢ハートセンター」を示す。

# セミナー受講前・動画視聴前

# アンケート項目1

下記の項目にて、「セミナー受講前・動画視聴前」アンケートを実施した。

## 【基本属性】

1 : セミナー参加者・動画視聴者の性別 2 : セミナー参加者・動画視聴者の年代

## 【設問】

問1 : あなたは食品に栄養成分表示がされていることを知っていますか？

選択肢 : はい / いいえ

問2 : 次の図のA/B/Cの中で栄養成分表示を示しているのはどれでしょうか。

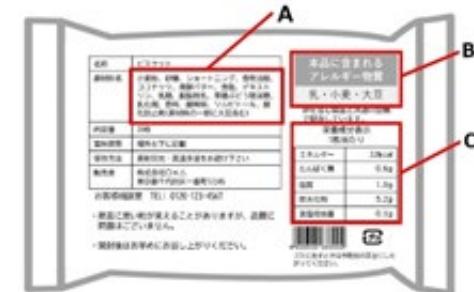
選択肢 : A / B / C

問3 : ( ) に当てはまる栄養素を (あ) ~ (き) の中から選択してください。

- ① : ( ) は、人体の骨格や筋肉などの組織を構成する主要な要素であるとともに、酵素やホルモンの材料として代謝を調整するなど様々な機能を果たしており、生命の維持に不可欠です。
- ② : ( ) は、細胞膜の主要な構成成分です。また、脂溶性ビタミンの吸収を助けます。また、人の生命維持に不可欠なエネルギー源である一方、摂りすぎると肥満や心疾患のリスクを高めます。
- ③ : ( ) の最も重要な役割は、エネルギー源としての機能です。糖質と食物繊維に分けられ、糖質は体内で分解されると、ぶどう糖等になります。脳や神経組織等の組織は、通常ぶどう糖しかエネルギー源として利用できないため、糖質は重要な栄養素です。しかし、余分に摂りすぎると脂肪に変わり肥満の原因となります。
- 選択肢(①~③共通) : (あ)カルシウム / (い)コレステロール / (う)脂質 / (え)炭水化物  
(お)たんぱく質 / (か)ナトリウム / (き)ビタミンC

問4 : 下の栄養成分表示で同じ量を食べた時にエネルギーが高いのはどちらでしょうか？

選択肢 : A / B



※問2で表示している画像

| A                      |        | B                       |         |
|------------------------|--------|-------------------------|---------|
| 栄養成分表示<br>1袋 (20g) 当たり |        | 栄養成分表示<br>1袋 (100g) 当たり |         |
| エネルギー                  | 70kcal | エネルギー                   | 300kcal |
| たんぱく質                  | 2.6g   | たんぱく質                   | 11.0g   |
| 脂質                     | 3.0g   | 脂質                      | 12.9g   |
| 炭水化物                   | 8.2g   | 炭水化物                    | 35.0g   |
| 食塩相当量                  | 0.1g   | 食塩相当量                   | 0.2g    |

※問4で表示している画像

# アンケート項目2

## 【設問】

問5：あなたは、食習慣を改善してみようと考えていますか。  
現在のお気持ちに最も近いものを教えてください。

- 選択肢：・改善することに关心がない  
・改善するつもりである（概ね6ヶ月以内）  
・关心はあるが改善するつもりはない  
・既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）  
・既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）  
・近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりである  
・食習慣に問題はないため改善する必要はない

問6：あなたは、主食（ごはん、パン、麺類などの料理）、  
主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を  
主材料にした料理）、副菜（野菜類、海藻類、  
きのこ類を主材料にした料理）の3つを組み合わせて  
食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。

- 選択肢：・ほとんどない  
・ほとんど毎日  
・週に2～3日  
・週に4～5日

問7：あなたは、食品の購入時など、ふだんの食生活において  
「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を  
どの程度参考にしていますか。

- 選択肢：・いつも参考にしている  
・ときどき参考にしている  
・あまり参考にしていない  
・全く参考にしていない

※問8、問9、問10は複数回答

問8：あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において  
「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を  
確認する理由を教えてください。

- 選択肢：・栄養バランスのとれた食事をしたいため  
・摂取した食品の栄養素の量や  
熱量（エネルギー）を把握するため  
・摂取する栄養素の量や熱量（エネルギー）を調節するため  
・健康の維持増進のため  
・体重管理のため  
・疾病等の健康上の理由から食事に注意が必要なため  
・その他

問9：あなたが食品の購入時に確認する「栄養成分の  
量及び熱量（栄養成分表示）」を教えてください。

- 選択肢：・エネルギー（熱量）  
・たんぱく質  
・脂質  
・炭水化物  
・ナトリウム  
・その他

問10：あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において  
「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を  
確認しない理由をお答えください。

- 選択肢：・食事に気を遣う必要がないため  
・表示されている栄養成分の意味が理解できないため  
・栄養成分そのものに关心がないため  
・確認するのが面倒なため  
・確認するのに時間がかかるため  
・その他

※ウェブ回答は設問番号が異なる

## 基本属性1) セミナー参加者・動画視聴者の性別

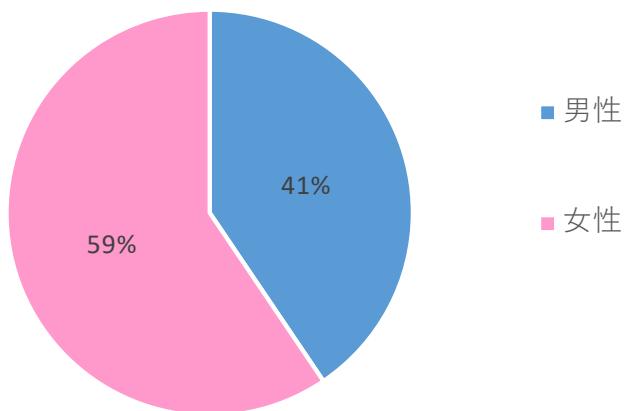
## ■集計詳細：5施設合計

| 性別 | 回答数 | 割合  |
|----|-----|-----|
| 男性 | 30  | 41% |
| 女性 | 44  | 59% |
| 総計 | 74  |     |

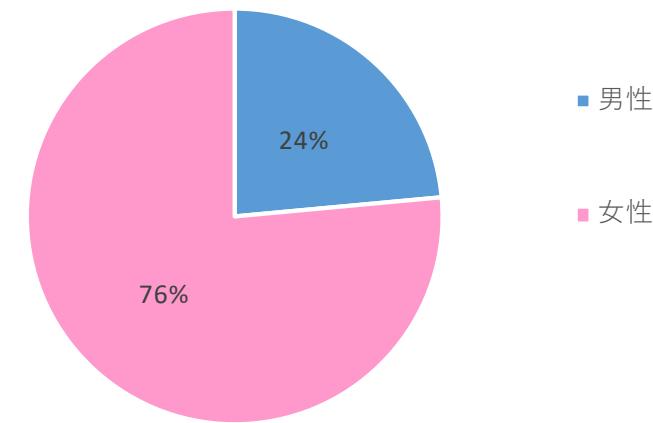
## ■集計詳細：健康アプリ

| 性別 | 回答数 | 割合  |
|----|-----|-----|
| 男性 | 72  | 24% |
| 女性 | 234 | 76% |
| 総計 | 306 |     |

セミナー参加者の性別 (N=74)



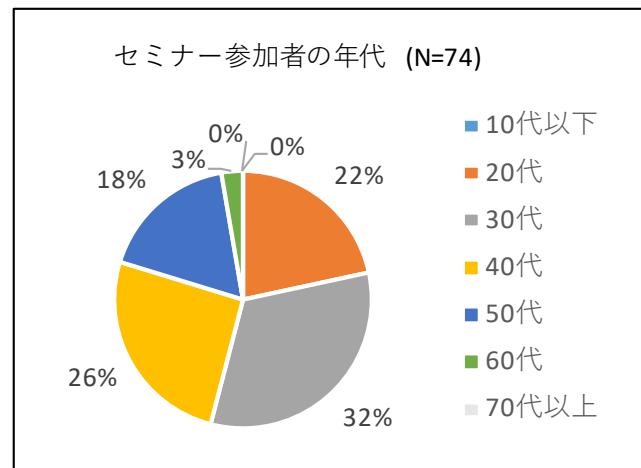
動画視聴者の性別 (N=306)



## 基本属性2) セミナー参加者・動画視聴者の年代

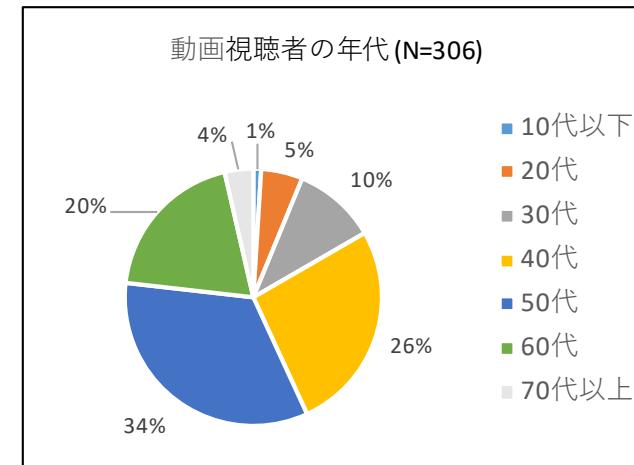
## ■集計詳細：5施設合計

| 年代    | 回答数 | 割合  |
|-------|-----|-----|
| 10代以下 | 0   | 0%  |
| 20代   | 16  | 22% |
| 30代   | 24  | 32% |
| 40代   | 19  | 26% |
| 50代   | 13  | 18% |
| 60代   | 2   | 3%  |
| 70代以上 | 0   | 0%  |
| 総計    | 74  |     |



## ■集計詳細：健康アプリ

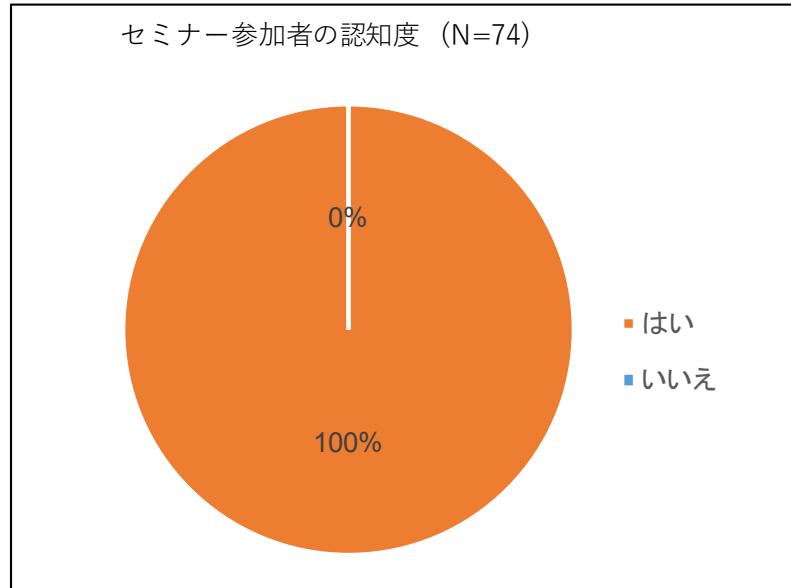
| 年代    | 回答数 | 割合  |
|-------|-----|-----|
| 10代以下 | 3   | 1%  |
| 20代   | 16  | 5%  |
| 30代   | 32  | 10% |
| 40代   | 81  | 26% |
| 50代   | 103 | 34% |
| 60代   | 60  | 20% |
| 70代以上 | 11  | 4%  |
| 総計    | 306 |     |



## 問1：あなたは食品に栄養成分表示がされていることを知っていますか？

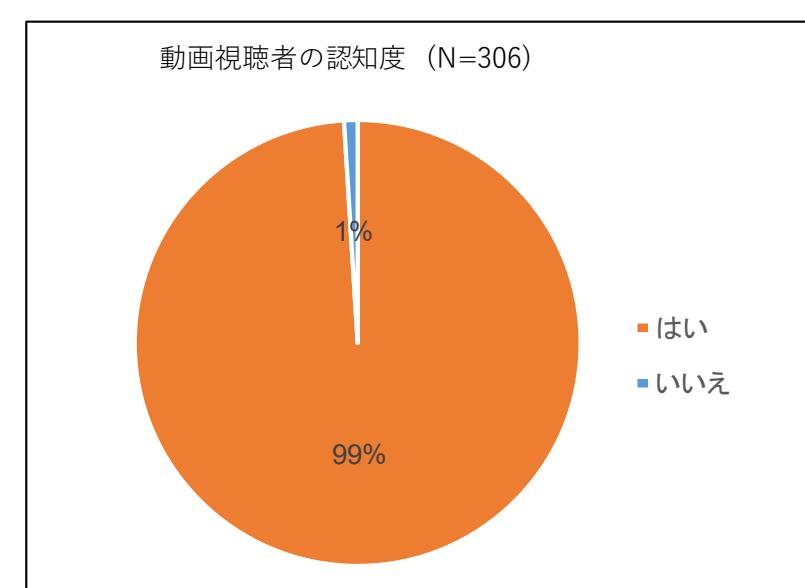
## ■集計詳細：5施設合計

| 選択肢 | 回答数 | 割合   |
|-----|-----|------|
| はい  | 74  | 100% |
| いいえ | 0   | 0%   |
| 総計  | 74  |      |



## ■集計詳細：健康アプリ

| 選択肢 | 回答数 | 割合  |
|-----|-----|-----|
| はい  | 303 | 99% |
| いいえ | 3   | 1%  |
| 総計  | 306 |     |

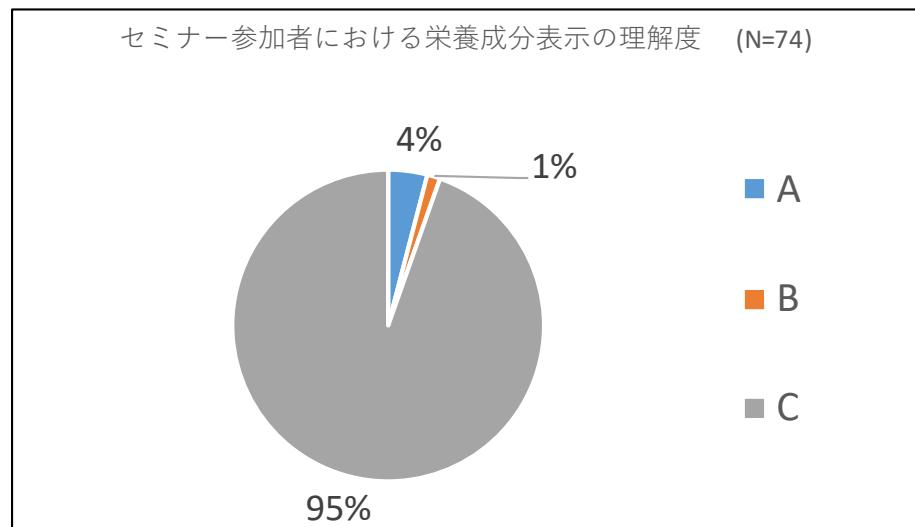


問2：次の図のA/B/Cの中で栄養成分表示を示しているのは  
どれでしょうか。

■集計詳細：5施設合計

| 選択肢 | 回答数 | 割合  |
|-----|-----|-----|
| A   | 3   | 4%  |
| B   | 1   | 1%  |
| C   | 70  | 95% |
| 総計  | 74  |     |

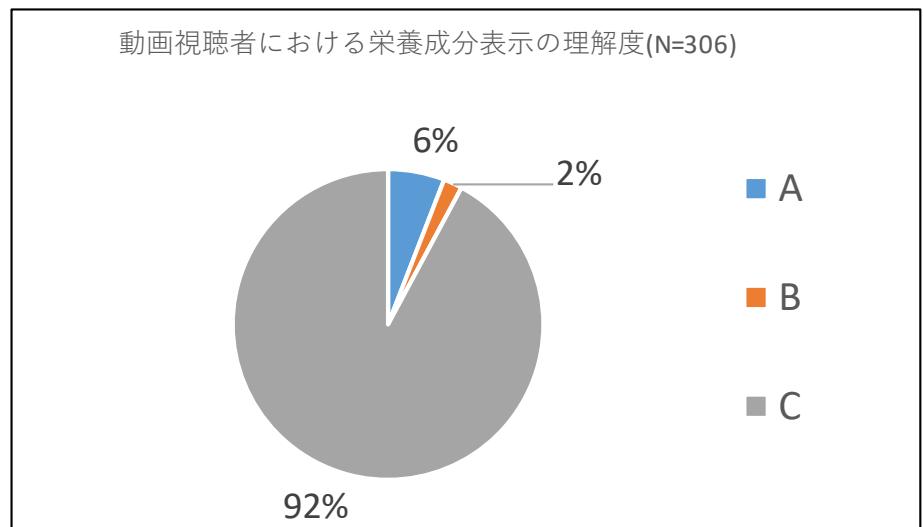
※正解は「C」



■集計詳細：健康アプリ

| 選択肢 | 回答数 | 割合  |
|-----|-----|-----|
| A   | 18  | 6%  |
| B   | 6   | 2%  |
| C   | 282 | 92% |
| 総計  | 306 |     |

※正解は「C」



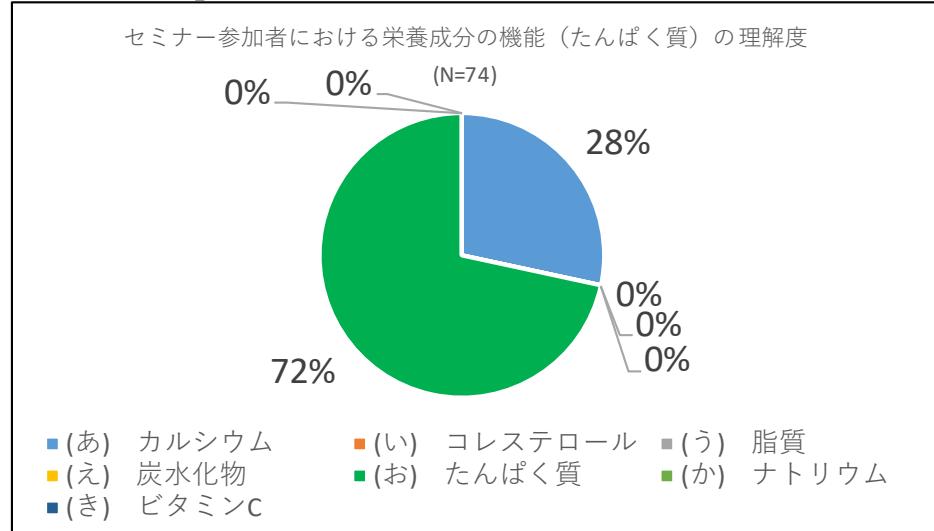
問3-①：（ ）に当てはまる栄養素を（あ）～（き）の中から選択してください。

問題文①：（ ）は、人体の骨格や筋肉などの組織を構成する主要な要素であるとともに、酵素やホルモンの材料として代謝を調整するなど様々な機能を果たしており、生命の維持に不可欠です。

■集計詳細：5施設合計

| 選択肢              | 回答数       | 割合         |
|------------------|-----------|------------|
| (あ) カルシウム        | 21        | 28%        |
| (い) コolestロール    | 0         | 0%         |
| (う) 脂質           | 0         | 0%         |
| (え) 炭水化物         | 0         | 0%         |
| <b>(お) たんぱく質</b> | <b>53</b> | <b>72%</b> |
| (か) ナトリウム        | 0         | 0%         |
| (き) ビタミンC        | 0         | 0%         |
| 総計               | 74        |            |

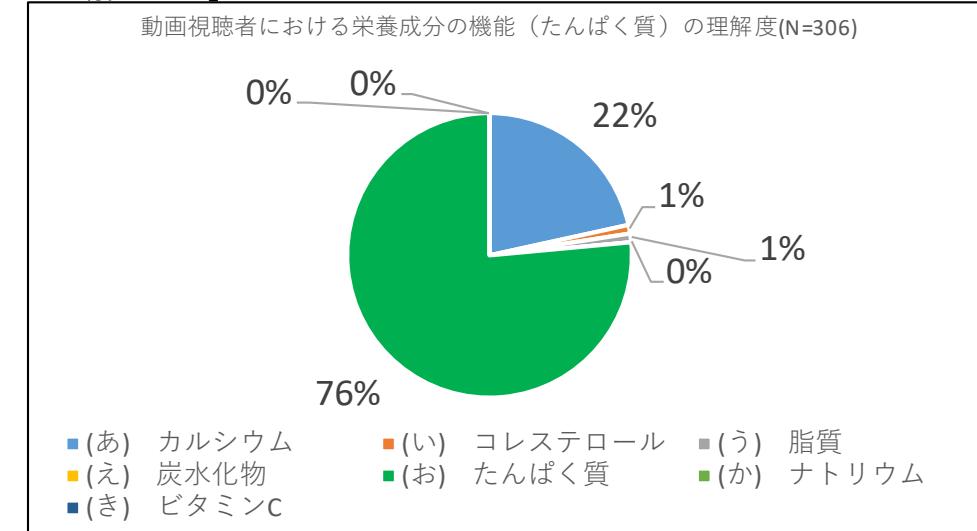
※正解は「お」



■集計詳細：健康アプリ

| 選択肢              | 回答数        | 割合         |
|------------------|------------|------------|
| (あ) カルシウム        | 66         | 22%        |
| (い) コlestロール     | 3          | 1%         |
| (う) 脂質           | 3          | 1%         |
| (え) 炭水化物         | 0          | 0%         |
| <b>(お) たんぱく質</b> | <b>234</b> | <b>76%</b> |
| (か) ナトリウム        | 0          | 0%         |
| (き) ビタミンC        | 0          | 0%         |
| 総計               | 306        |            |

※正解は「お」



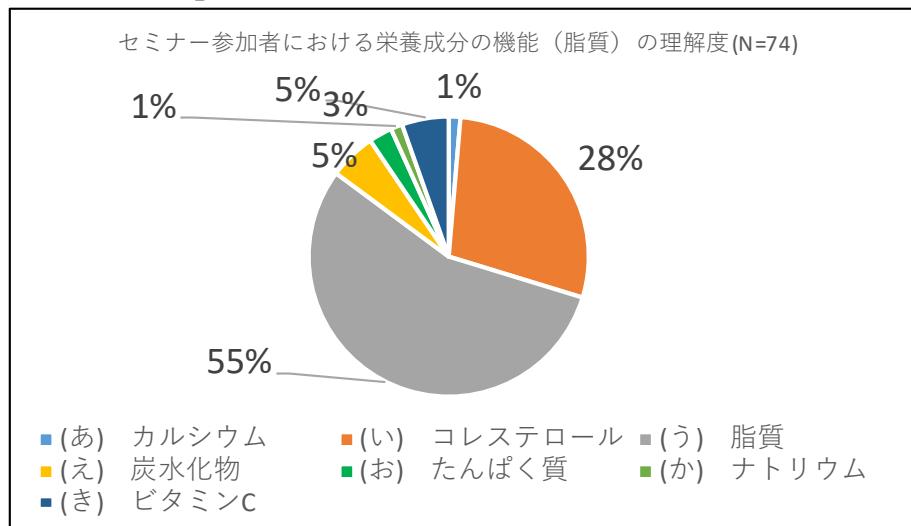
問3-②：（ ）に当てはまる栄養素を（あ）～（き）の中から選択してください。

問題文②：（ ）は、細胞膜の主要な構成成分です。また、脂溶性ビタミンの吸収を助けます。また、人の生命維持に不可欠なエネルギー源である一方、摂りすぎると肥満や心疾患のリスクを高めます。

■集計詳細：5施設合計

| 選択肢           | 回答数       | 割合         |
|---------------|-----------|------------|
| (あ) カルシウム     | 1         | 1%         |
| (い) コレステロール   | 21        | 28%        |
| <b>(う) 脂質</b> | <b>41</b> | <b>55%</b> |
| (え) 炭水化物      | 4         | 5%         |
| (お) たんぱく質     | 2         | 3%         |
| (か) ナトリウム     | 1         | 1%         |
| (き) ビタミンC     | 4         | 5%         |
| 総計            | 74        |            |

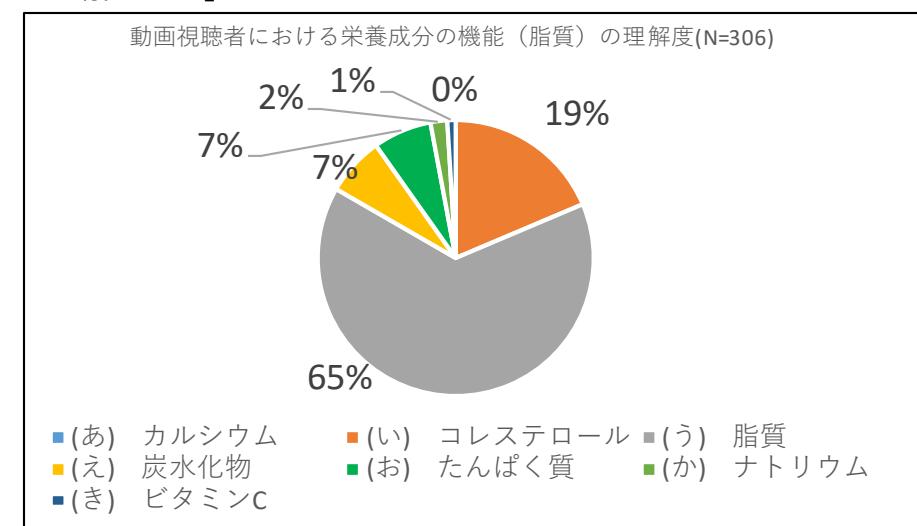
※正解は「う」



■集計詳細：健康アプリ

| 選択肢           | 回答数        | 割合         |
|---------------|------------|------------|
| (あ) カルシウム     | 0          | 0%         |
| (い) コレステロール   | 57         | 19%        |
| <b>(う) 脂質</b> | <b>198</b> | <b>65%</b> |
| (え) 炭水化物      | 21         | 7%         |
| (お) たんぱく質     | 21         | 7%         |
| (か) ナトリウム     | 6          | 2%         |
| (き) ビタミンC     | 3          | 1%         |
| 総計            | 306        |            |

※正解は「う」



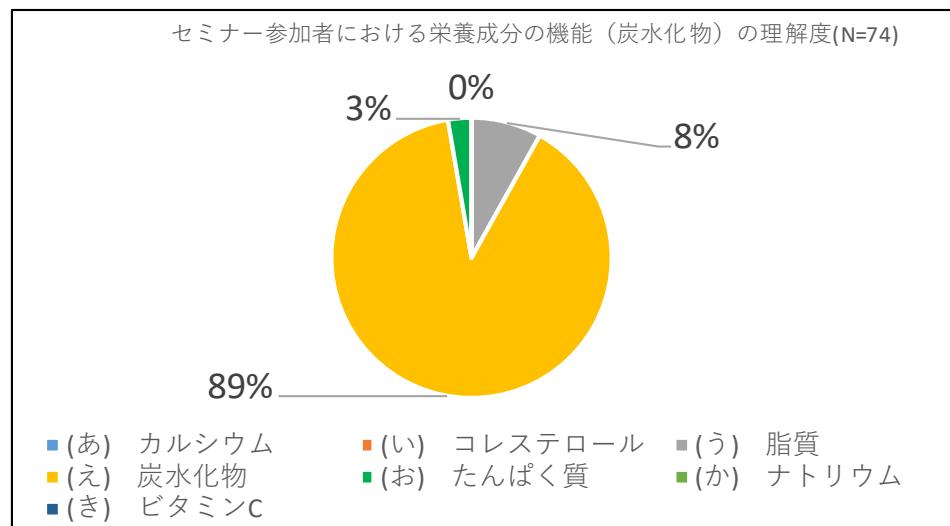
問3-③：( )に当てはまる栄養素を(あ)～(き)の中から選択してください。

問題文③：( )の最も重要な役割は、エネルギー源としての機能です。糖質と食物繊維に分けられ、糖質は体内で分解されると、ぶどう糖等になります。脳や神経組織等の組織は、通常ぶどう糖しかエネルギー源として利用できないため、糖質は重要な栄養素です。しかし、余分に摂りすぎると脂肪に変わり肥満の原因となります。

■集計詳細：5施設合計

| 選択肢             | 回答数       | 割合         |
|-----------------|-----------|------------|
| (あ) カルシウム       | 0         | 0%         |
| (い) コolestロール   | 0         | 0%         |
| (う) 脂質          | 6         | 8%         |
| <b>(え) 炭水化物</b> | <b>66</b> | <b>89%</b> |
| (お) たんぱく質       | 2         | 3%         |
| (か) ナトリウム       | 0         | 0%         |
| (き) ビタミンC       | 0         | 0%         |
| 総計              | 74        |            |

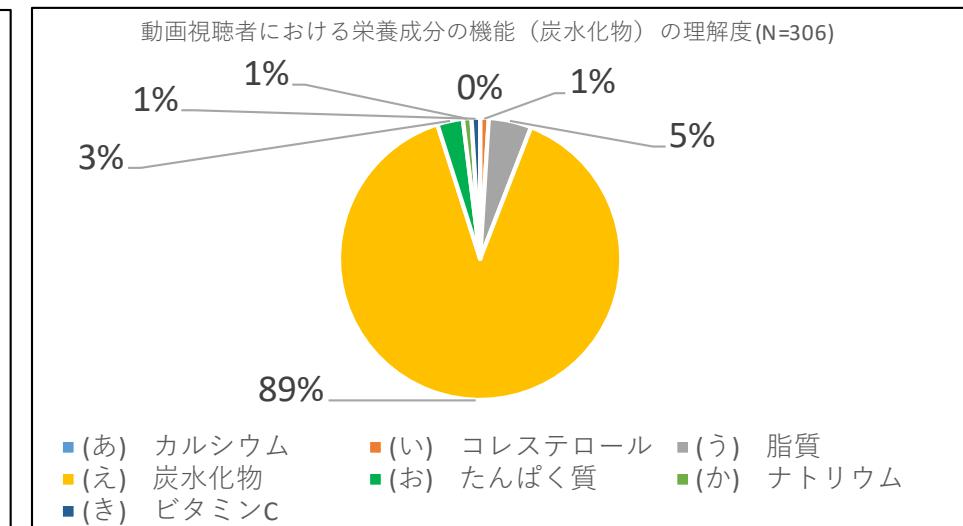
※正解は「え」



■集計詳細：健康アプリ

| 選択肢             | 回答数        | 割合         |
|-----------------|------------|------------|
| (あ) カルシウム       | 0          | 0%         |
| (い) コlestロール    | 3          | 1%         |
| (う) 脂質          | 15         | 5%         |
| <b>(え) 炭水化物</b> | <b>273</b> | <b>89%</b> |
| (お) たんぱく質       | 9          | 3%         |
| (か) ナトリウム       | 3          | 1%         |
| (き) ビタミンC       | 3          | 1%         |
| 総計              | 306        |            |

※正解は「え」



問4：下の栄養成分表示で同じ量を食べた時にエネルギーが高いのはどちらでしょうか？

■集計詳細：5施設合計

| 選択肢 | 回答数 | 割合  |
|-----|-----|-----|
| A   | 61  | 82% |
| B   | 13  | 18% |
| 総計  | 74  |     |

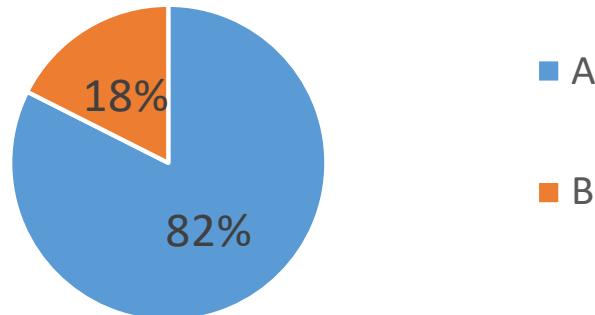
※正解は「A」

■集計詳細：健康アプリ

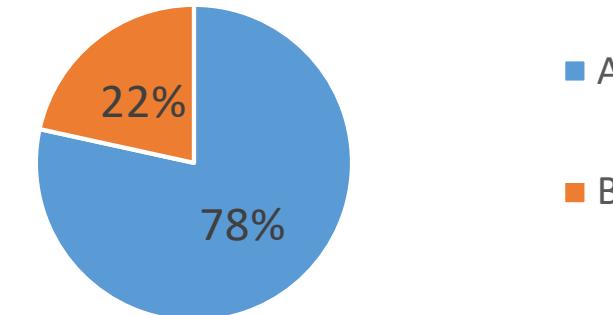
| 選択肢 | 回答数 | 割合  |
|-----|-----|-----|
| A   | 240 | 78% |
| B   | 66  | 22% |
| 総計  | 306 |     |

※正解は「A」

セミナー参加者における栄養成分表示の  
活用方法の理解度 (N=74)



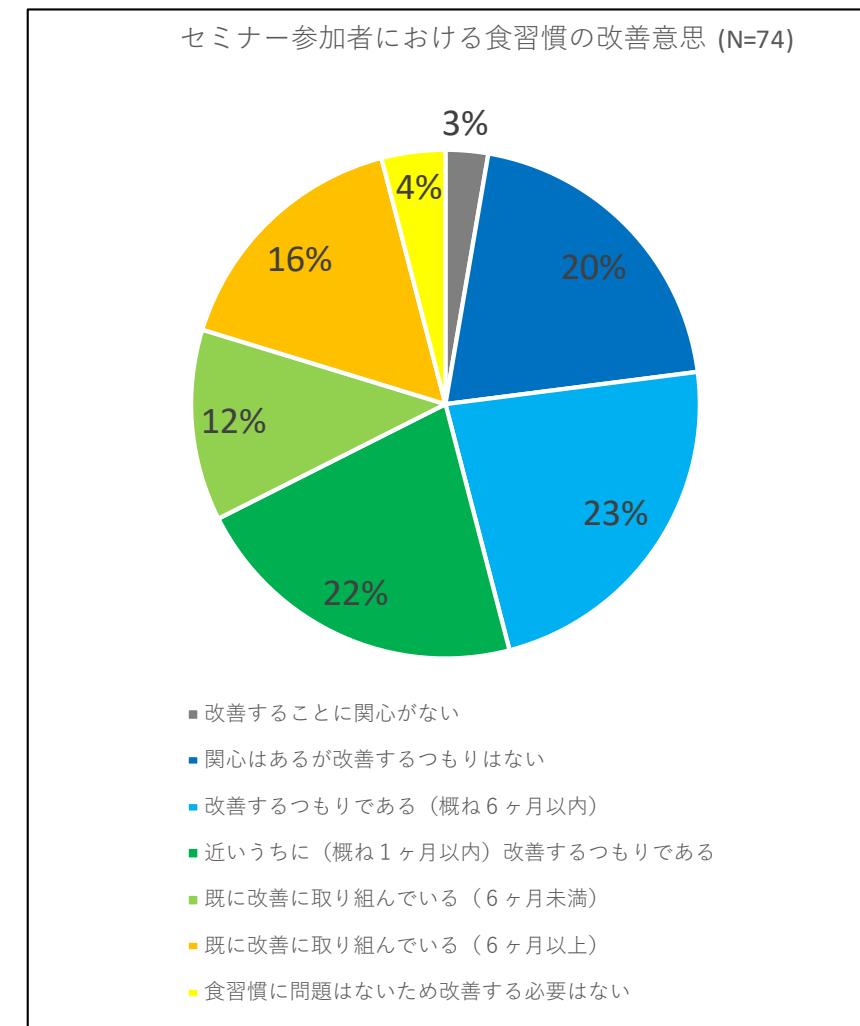
動画視聴者における栄養成分表示の  
活用方法の理解度 (N=306)



問5：あなたは、食習慣を改善してみようと考えていますか。  
現在のお気持ちに最も近いものを教えてください。

■集計詳細：5施設合計

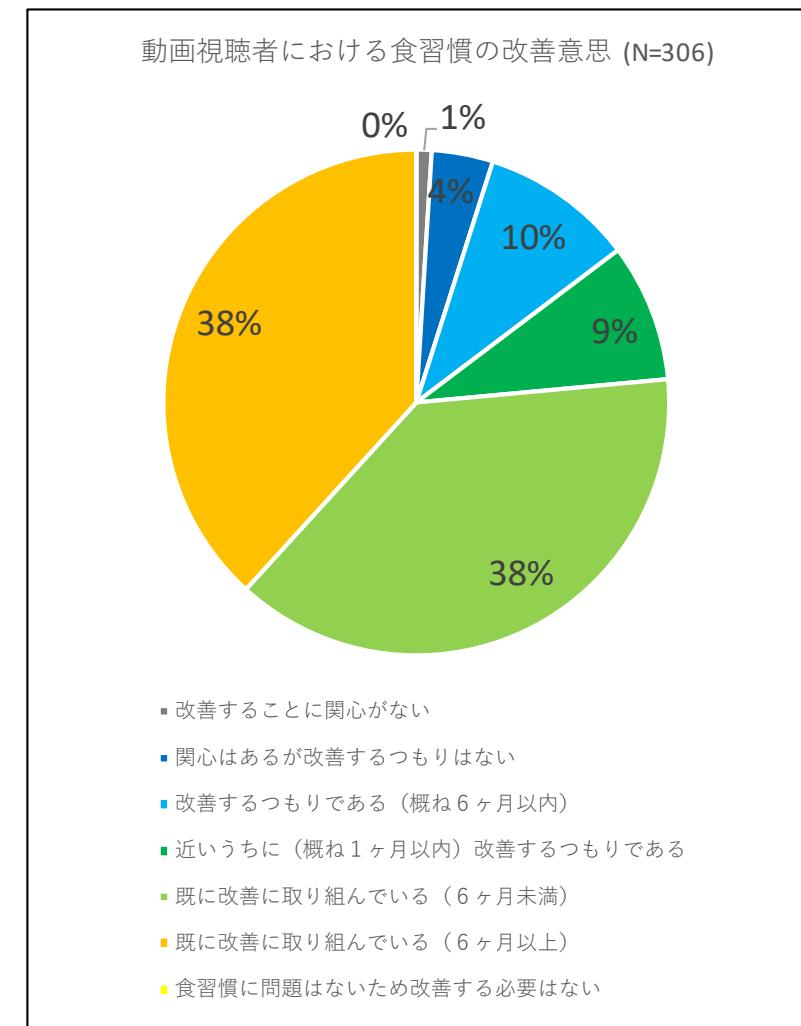
| 選択肢                      | 回答数 | 割合  |
|--------------------------|-----|-----|
| 改善することに関心がない             | 2   | 3%  |
| 関心はあるが改善するつもりはない         | 15  | 20% |
| 改善するつもりである（概ね6ヶ月以内）      | 17  | 23% |
| 近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりである | 16  | 22% |
| 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）      | 9   | 12% |
| 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）      | 12  | 16% |
| 食習慣に問題はないため改善する必要はない     | 3   | 4%  |
| 総計                       | 74  |     |



問5：あなたは、食習慣を改善してみようと考えていますか。  
現在のお気持ちに最も近いものを教えてください。

■集計詳細：健康アプリ

| 選択肢                      | 回答数 | 割合  |
|--------------------------|-----|-----|
| 改善することに関心がない             | 3   | 1%  |
| 関心はあるが改善するつもりはない         | 12  | 4%  |
| 改善するつもりである（概ね6ヶ月以内）      | 30  | 10% |
| 近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりである | 27  | 9%  |
| 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）      | 117 | 38% |
| 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）      | 117 | 38% |
| 食習慣に問題はないため改善する必要はない     | 0   | 0%  |
| 総計                       | 306 |     |

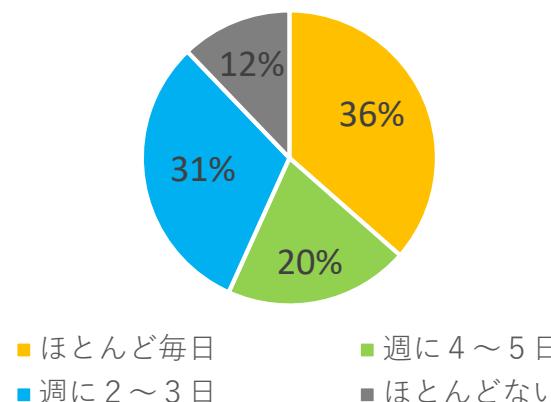


問6：あなたは、主食（ごはん、パン、麺類などの料理）、主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理）、副菜（野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理）の3つを組み合わせて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。

### ■集計詳細：5施設合計

| 選択肢    | 回答数 | 割合  |
|--------|-----|-----|
| ほとんど毎日 | 27  | 36% |
| 週に4～5日 | 15  | 20% |
| 週に2～3日 | 23  | 31% |
| ほとんどない | 9   | 12% |
| 総計     | 74  |     |

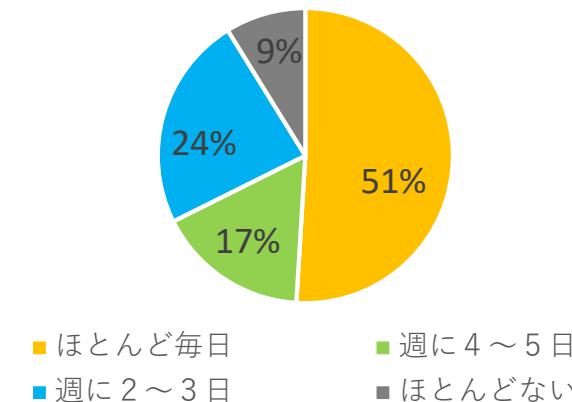
セミナー参加者における主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取頻度(N=74)



### ■集計詳細：健康アプリ

| 選択肢    | 回答数 | 割合  |
|--------|-----|-----|
| ほとんど毎日 | 156 | 51% |
| 週に4～5日 | 51  | 17% |
| 週に2～3日 | 72  | 24% |
| ほとんどない | 27  | 9%  |
| 総計     | 306 |     |

動画視聴者における主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取頻度(N=306)

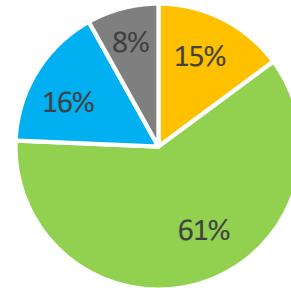


問7：あなたは、食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」をどの程度参考にしていますか。

■集計詳細：5施設合計

| 選択肢         | 回答数 | 割合  |
|-------------|-----|-----|
| いつも参考にしている  | 11  | 15% |
| ときどき参考にしている | 45  | 61% |
| あまり参考にしていない | 12  | 16% |
| 全く参考にしていない  | 6   | 8%  |
| 総計          | 74  |     |

セミナー参加者における食品の購入時における  
栄養成分表示の活用状況 (N=74)

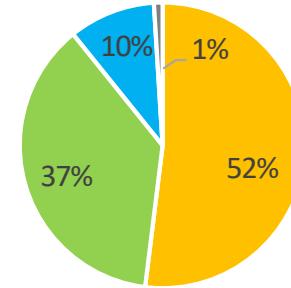


- いつも参考にしている
- ときどき参考にしている
- あまり参考にしていない
- 全く参考にしていない

■集計詳細：健康アプリ

| 選択肢         | 回答数 | 割合  |
|-------------|-----|-----|
| いつも参考にしている  | 159 | 52% |
| ときどき参考にしている | 114 | 37% |
| あまり参考にしていない | 30  | 10% |
| 全く参考にしていない  | 3   | 1%  |
| 総計          | 306 |     |

動画視聴者における食品の購入時における  
栄養成分表示の活用状況(N=306)



- いつも参考にしている
- ときどき参考にしている
- あまり参考にしていない
- 全く参考にしていない

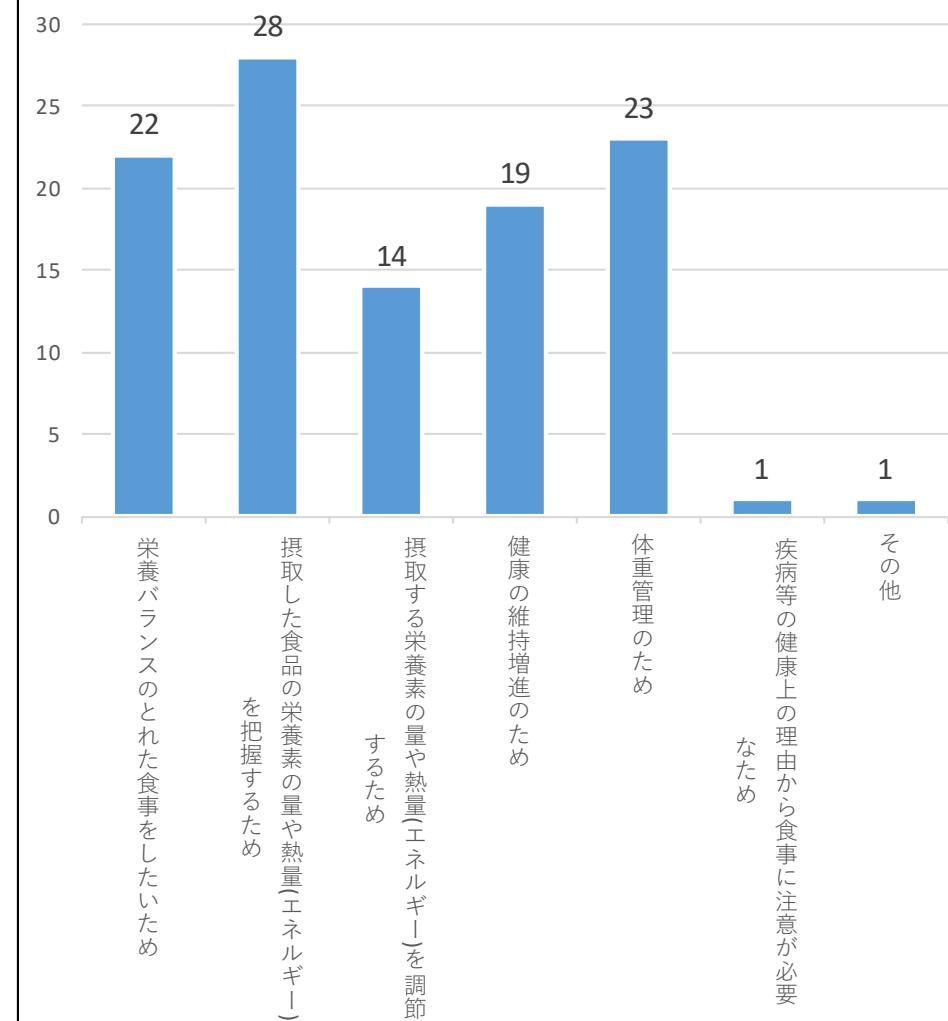
問8：あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を確認する理由を教えてください。

※本設問は、問7で「いつも参考にしている」「ときどき参考にしている」の回答を選択したユーザのみ対象

■集計詳細：5施設合計 ※複数回答

| 選択肢                           | 回答数 | 割合  |
|-------------------------------|-----|-----|
| 栄養バランスのとれた食事をしたいため            | 22  | 39% |
| 摂取した食品の栄養素の量や熱量（エネルギー）を把握するため | 28  | 50% |
| 摂取する栄養素の量や熱量（エネルギー）を調節するため    | 14  | 25% |
| 健康の維持増進のため                    | 19  | 34% |
| 体重管理のため                       | 23  | 41% |
| 疾病等の健康上の理由から食事に注意が必要なため       | 1   | 2%  |
| その他                           | 1   | 2%  |

セミナー参加者における栄養成分表示を活用する理由(N=56)

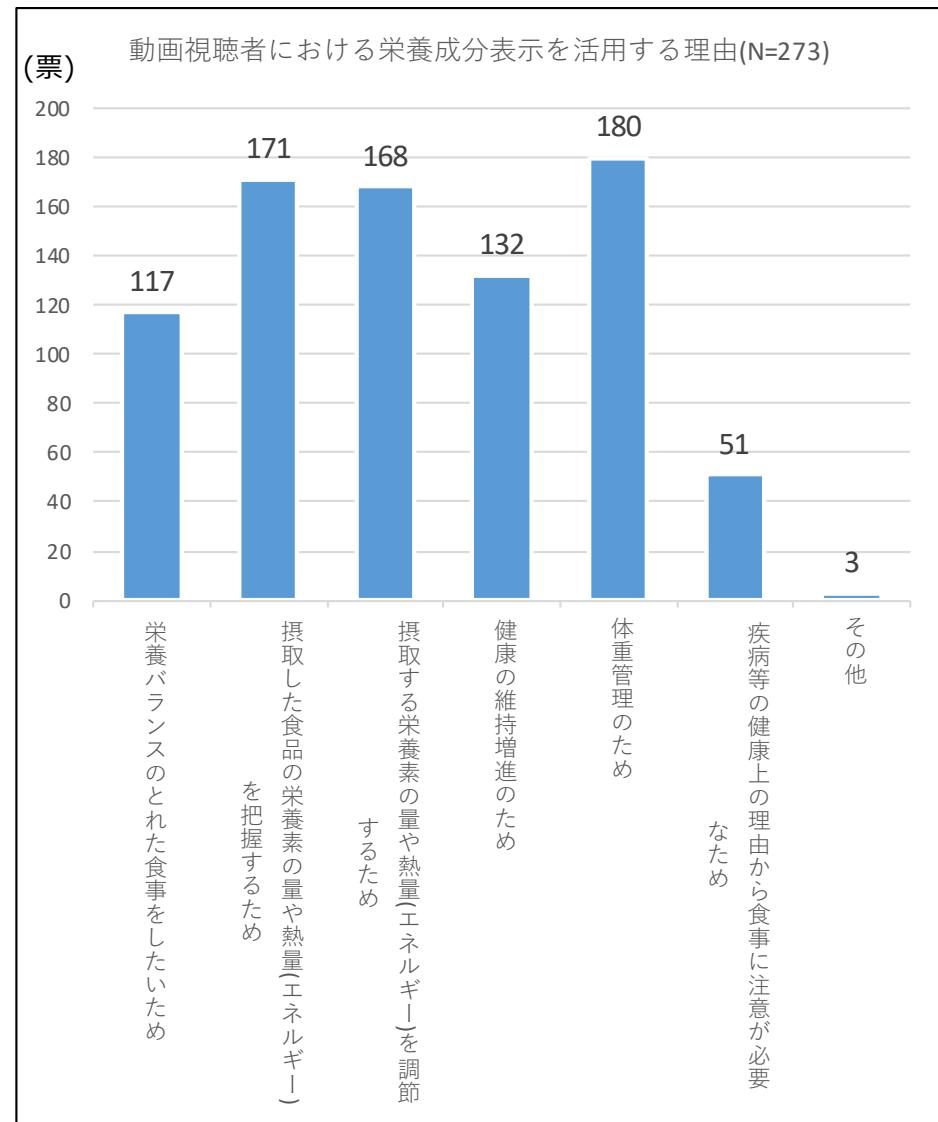


問8：あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を確認する理由を教えてください。

※本設問は、問7で「いつも参考にしている」「ときどき参考にしている」の回答を選択したユーザのみ対象

■集計詳細：健康アプリ ※複数回答

| 選択肢                           | 回答数 | 割合  |
|-------------------------------|-----|-----|
| 栄養バランスのとれた食事をしたいため            | 117 | 43% |
| 摂取した食品の栄養素の量や熱量（エネルギー）を把握するため | 171 | 63% |
| 摂取する栄養素の量や熱量（エネルギー）を調節するため    | 168 | 62% |
| 健康の維持増進のため                    | 132 | 48% |
| 体重管理のため                       | 180 | 66% |
| 疾病等の健康上の理由から食事に注意が必要なため       | 51  | 19% |
| その他                           | 3   | 1%  |

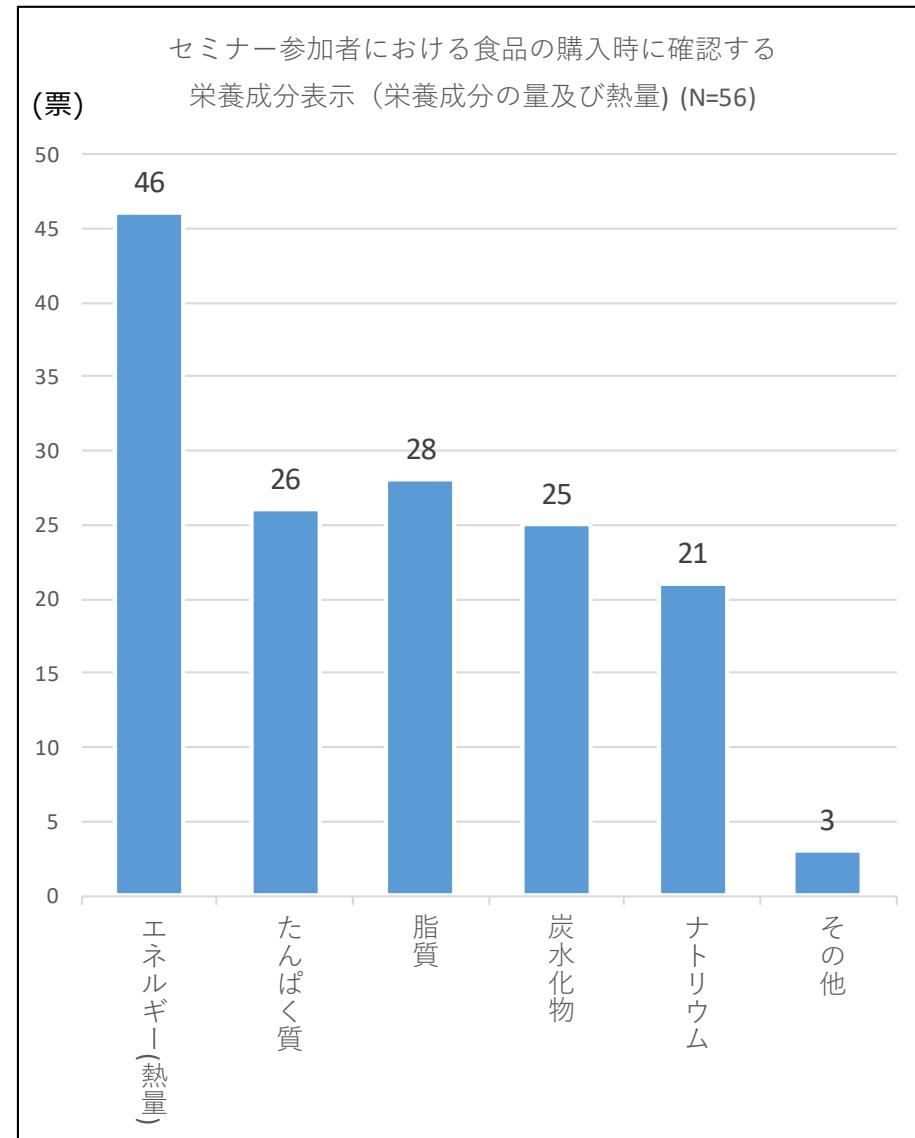


問9：あなたが食品の購入時に確認する「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を教えてください。

※本設問は、問7で「いつも参考にしている」「ときどき参考にしている」の回答を選択したユーザのみ対象

■集計詳細：5施設合計 ※複数回答

| 選択肢       | 回答数 | 割合  |
|-----------|-----|-----|
| エネルギー(熱量) | 46  | 82% |
| たんぱく質     | 26  | 46% |
| 脂質        | 28  | 50% |
| 炭水化物      | 25  | 45% |
| ナトリウム     | 21  | 38% |
| その他       | 3   | 5%  |

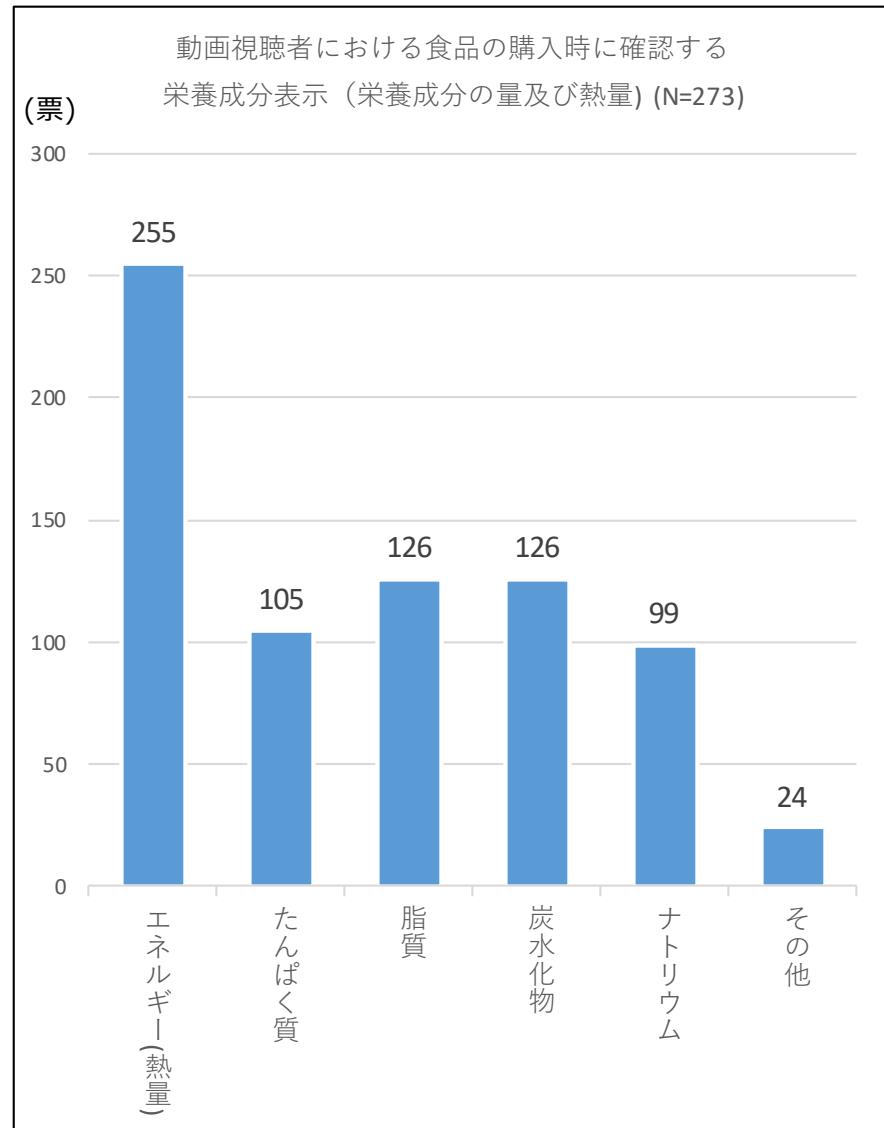


問9：あなたが食品の購入時に確認する「栄養成分の量及び熱量  
(栄養成分表示)」を教えてください。

※本設問は、問7で「いつも参考にしている」「ときどき参考にしている」の回答を選択したユーザのみ対象

■集計詳細：健康アプリ ※複数回答

| 選択肢       | 回答数 | 割合  |
|-----------|-----|-----|
| エネルギー(熱量) | 255 | 93% |
| たんぱく質     | 105 | 38% |
| 脂質        | 126 | 46% |
| 炭水化物      | 126 | 46% |
| ナトリウム     | 99  | 36% |
| その他       | 24  | 9%  |

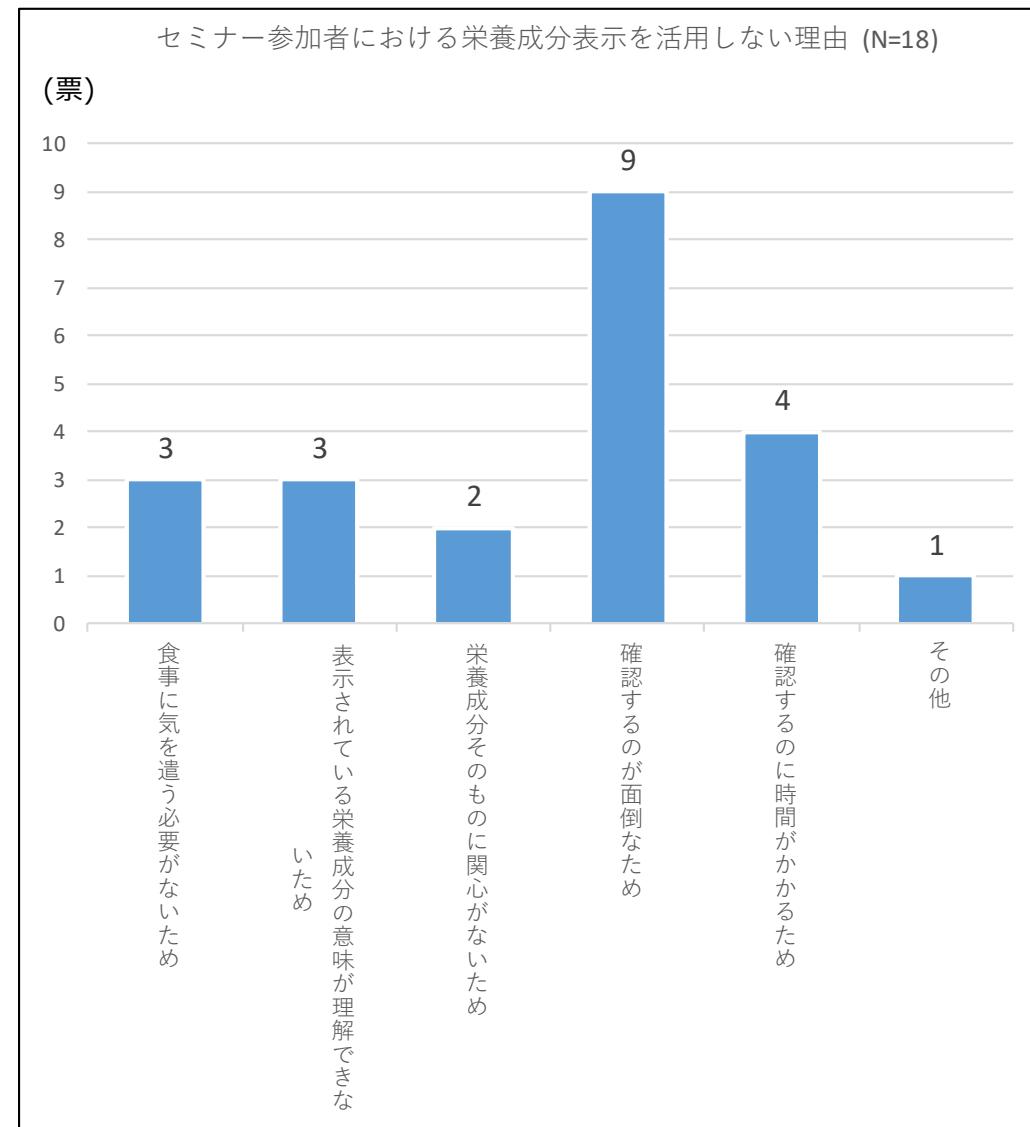


問10：あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を確認しない理由をお答えください。

※本設問は、問7で「あまり参考にしていない」「全く参考にしていない」の回答を選択したユーザのみ対象

■集計詳細：5施設合計 ※複数回答

| 選択肢                     | 回答数 | 割合  |
|-------------------------|-----|-----|
| 食事に気を遣う必要がないため          | 3   | 17% |
| 表示されている栄養成分の意味が理解できないため | 3   | 17% |
| 栄養成分そのものに関心がないため        | 2   | 11% |
| 確認するのが面倒なため             | 9   | 50% |
| 確認するのに時間がかかるため          | 4   | 22% |
| その他                     | 1   | 6%  |

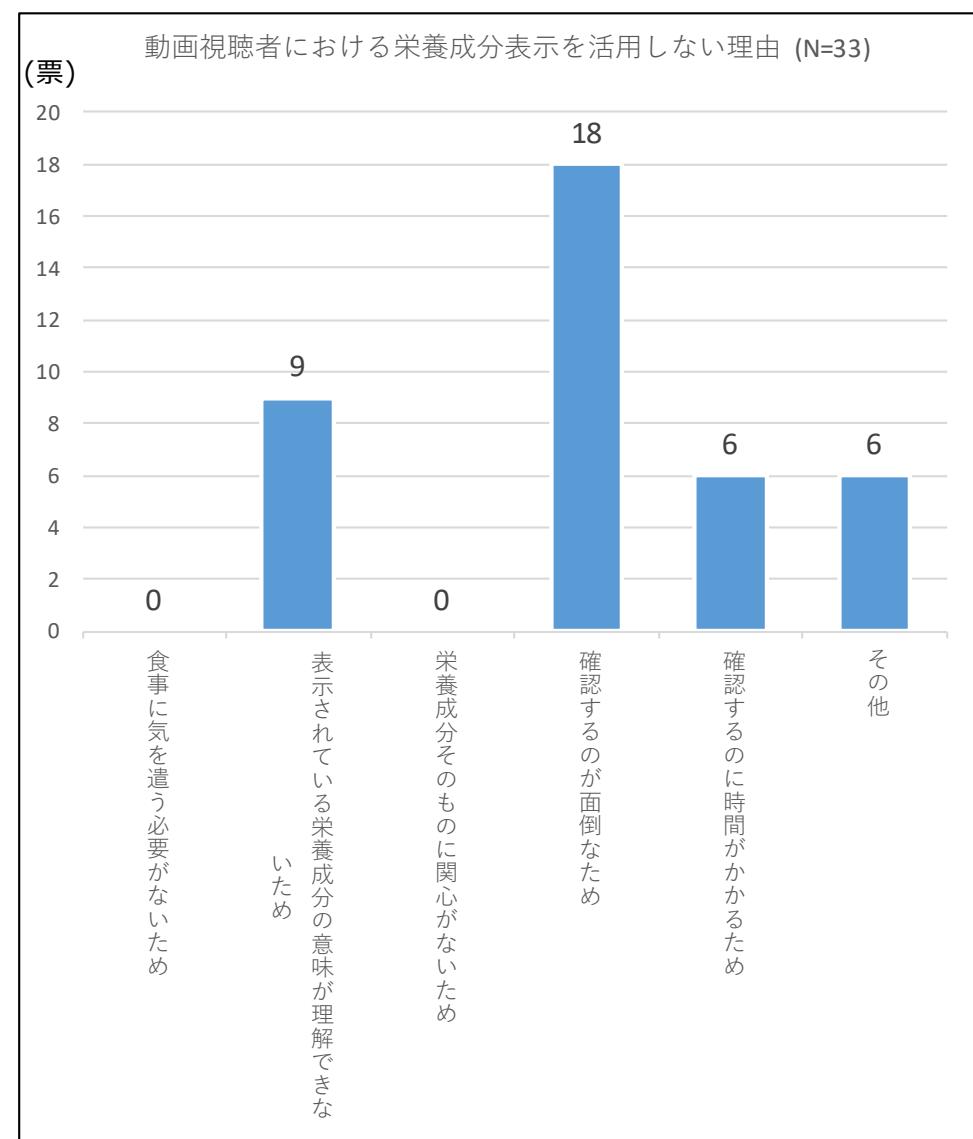


問10：あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を確認しない理由をお答えください。

※本設問は、問7で「あまり参考にしていない」「全く参考にしていない」の回答を選択したユーザのみ対象

■集計詳細：健康アプリ ※複数回答

| 選択肢                     | 回答数 | 割合  |
|-------------------------|-----|-----|
| 食事に気を遣う必要がないため          | 0   | 0%  |
| 表示されている栄養成分の意味が理解できないため | 9   | 27% |
| 栄養成分そのものに関心がないため        | 0   | 0%  |
| 確認するのが面倒なため             | 18  | 55% |
| 確認するのに時間がかかるため          | 6   | 18% |
| その他                     | 6   | 18% |



## セミナー受講直後・動画視聴後

# アンケート項目1

下記の項目にて、「セミナー受講直後・動画視聴後」アンケートを実施した。

## 【基本属性】

1：セミナー参加者・動画視聴者の性別 2：セミナー参加者・動画視聴者の年代

## 【設問】

問1：次の図のA/B/Cの中で栄養成分表示を示しているのはどれでしょうか。

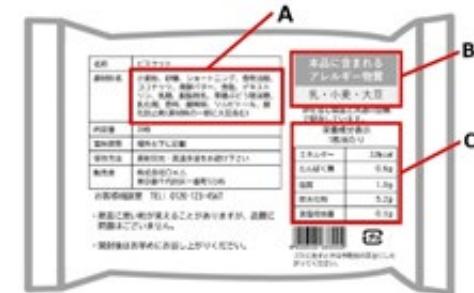
選択肢：A / B / C

問2：（ ）に当てはまる栄養素を（あ）～（き）の中から選択してください。

- ①：（ ）は、人体の骨格や筋肉などの組織を構成する主要な要素であるとともに、酵素やホルモンの材料として代謝を調整するなど様々な機能を果たしており、生命の維持に不可欠です。
- ②：（ ）は、細胞膜の主要な構成成分です。また、脂溶性ビタミンの吸収を助けます。また、人の生命維持に不可欠なエネルギー源である一方、摂りすぎると肥満や心疾患のリスクを高めます。
- ③：（ ）の最も重要な役割は、エネルギー源としての機能です。糖質と食物繊維に分けられ、糖質は体内で分解されると、ぶどう糖等になります。脳や神経組織等の組織は、通常ぶどう糖しかエネルギー源として利用できないため、糖質は重要な栄養素です。しかし、余分に摂りすぎると脂肪に変わり肥満の原因となります。

選択肢(①～③共通)：(あ)カルシウム / (い)コレステロール / (う)脂質 / (え)炭水化物  
(お)たんぱく質 / (か)ナトリウム / (き)ビタミンC

問3：下の栄養成分表示で同じ量を食べた時にエネルギーが高いのはどちらでしょうか？  
選択肢：A / B



※問2で表示している画像

| A                      |        | B                       |         |
|------------------------|--------|-------------------------|---------|
| 栄養成分表示<br>1袋 (20g) 当たり |        | 栄養成分表示<br>1袋 (100g) 当たり |         |
| エネルギー                  | 70kcal | エネルギー                   | 300kcal |
| たんぱく質                  | 2.6g   | たんぱく質                   | 11.0g   |
| 脂質                     | 3.0g   | 脂質                      | 12.9g   |
| 炭水化物                   | 8.2g   | 炭水化物                    | 35.0g   |
| 食塩相当量                  | 0.1g   | 食塩相当量                   | 0.2g    |

※問4で表示している画像

## 基本属性 1) セミナー参加者・動画視聴者の性別

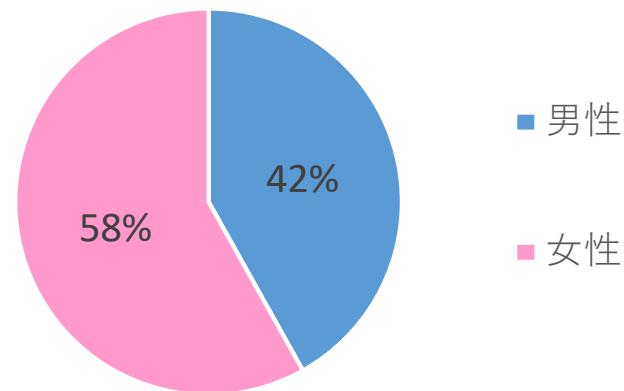
## ■集計詳細：5施設合計

| 性別 | 回答数 | 割合  |
|----|-----|-----|
| 男性 | 31  | 42% |
| 女性 | 43  | 58% |
| 総計 | 74  |     |

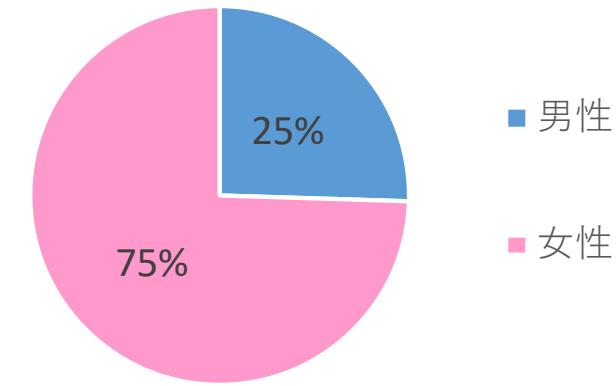
## ■集計詳細：健康アプリ

| 性別 | 回答数 | 割合  |
|----|-----|-----|
| 男性 | 78  | 25% |
| 女性 | 228 | 75% |
| 総計 | 306 |     |

セミナー参加者の性別 (N=74)



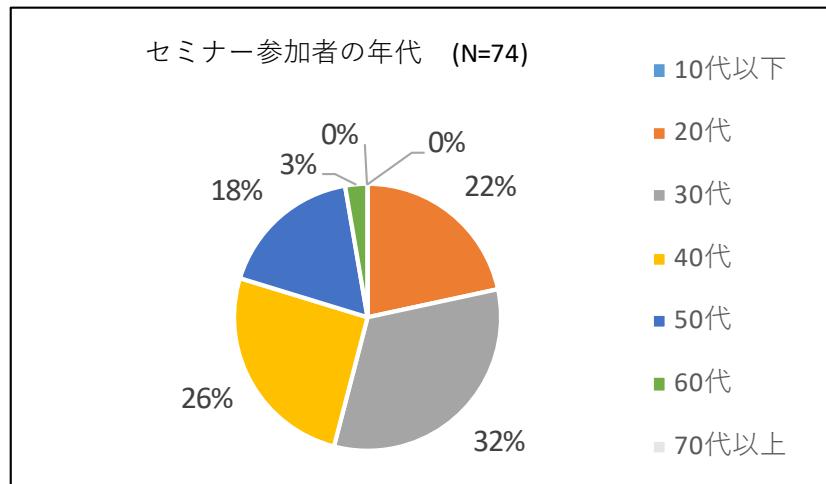
動画視聴者の性別 (N=306)



## 基本属性2) セミナー参加者・動画視聴者の年代

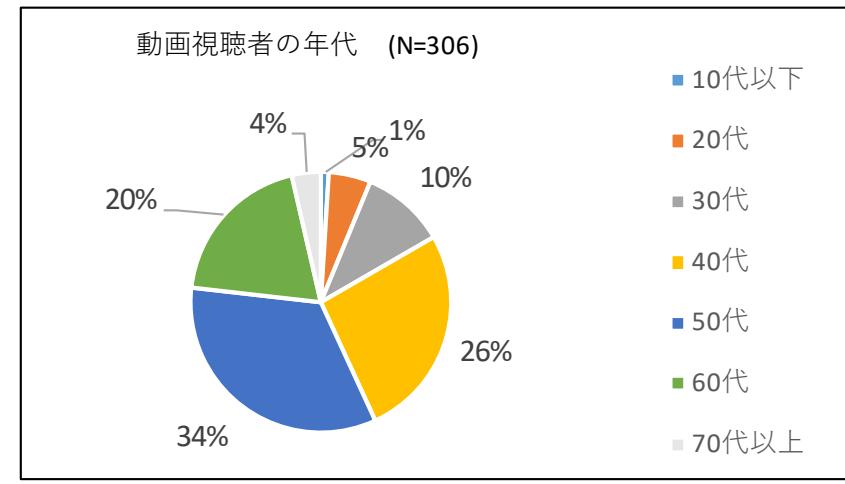
## ■集計詳細：5施設合計

| 年代    | 回答数 | 割合  |
|-------|-----|-----|
| 10代以下 | 0   | 0%  |
| 20代   | 16  | 22% |
| 30代   | 24  | 32% |
| 40代   | 19  | 26% |
| 50代   | 13  | 18% |
| 60代   | 2   | 3%  |
| 70代以上 | 0   | 0%  |
| 総計    | 74  |     |



## ■集計詳細：健康アプリ

| 年代    | 回答数 | 割合  |
|-------|-----|-----|
| 10代以下 | 3   | 1%  |
| 20代   | 16  | 5%  |
| 30代   | 32  | 10% |
| 40代   | 81  | 26% |
| 50代   | 103 | 34% |
| 60代   | 60  | 20% |
| 70代以上 | 11  | 4%  |
| 総計    | 306 |     |

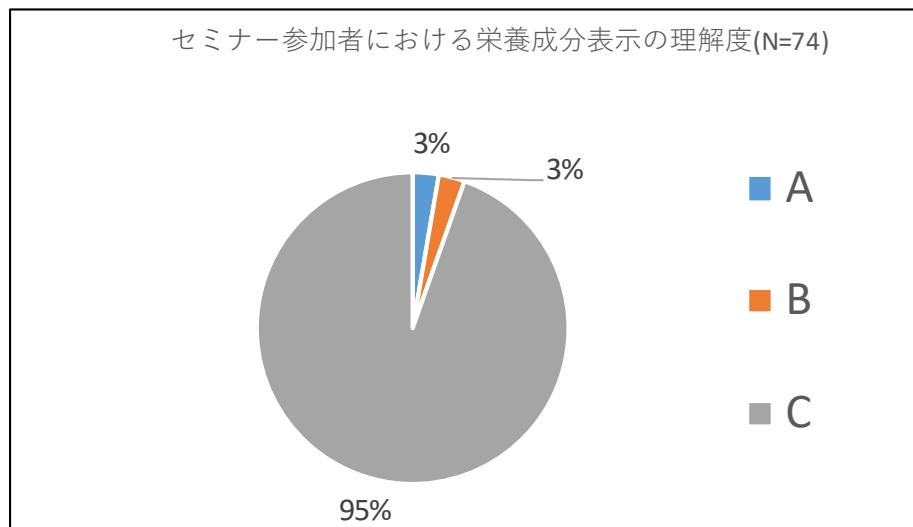


問1：次の図のA/B/Cの中で栄養成分表示を示しているのは  
どれでしょうか。

■集計詳細：5施設合計

| 選択肢 | 回答数 | 割合  |
|-----|-----|-----|
| A   | 2   | 3%  |
| B   | 2   | 3%  |
| C   | 70  | 95% |
| 総計  | 74  |     |

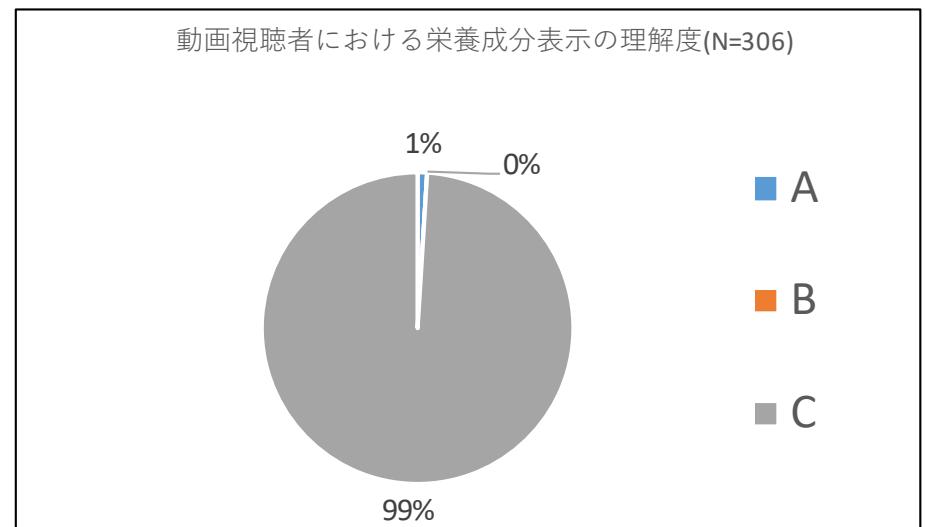
※正解は「C」



■集計詳細：健康アプリ

| 選択肢 | 回答数 | 割合  |
|-----|-----|-----|
| A   | 3   | 1%  |
| B   | 0   | 0%  |
| C   | 303 | 99% |
| 総計  | 306 |     |

※正解は「C」



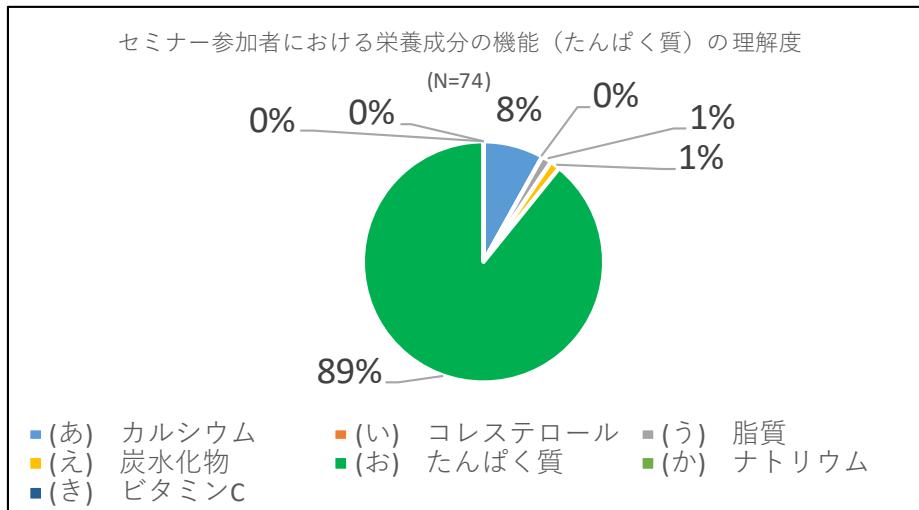
問2-①：（ ）に当てはまる栄養素を（あ）～（き）の中から選択してください。

問題文①：（ ）は、人体の骨格や筋肉などの組織を構成する主要な要素であるとともに、酵素やホルモンの材料として代謝を調整するなど様々な機能を果たしており、生命の維持に不可欠です。

■集計詳細：5施設合計

| 選択肢              | 回答数       | 割合         |
|------------------|-----------|------------|
| (あ) カルシウム        | 6         | 8%         |
| (い) コolestロール    | 0         | 0%         |
| (う) 脂質           | 1         | 1%         |
| (え) 炭水化物         | 1         | 1%         |
| <b>(お) たんぱく質</b> | <b>66</b> | <b>89%</b> |
| (か) ナトリウム        | 0         | 0%         |
| (き) ビタミンC        | 0         | 0%         |
| 総計               | 74        |            |

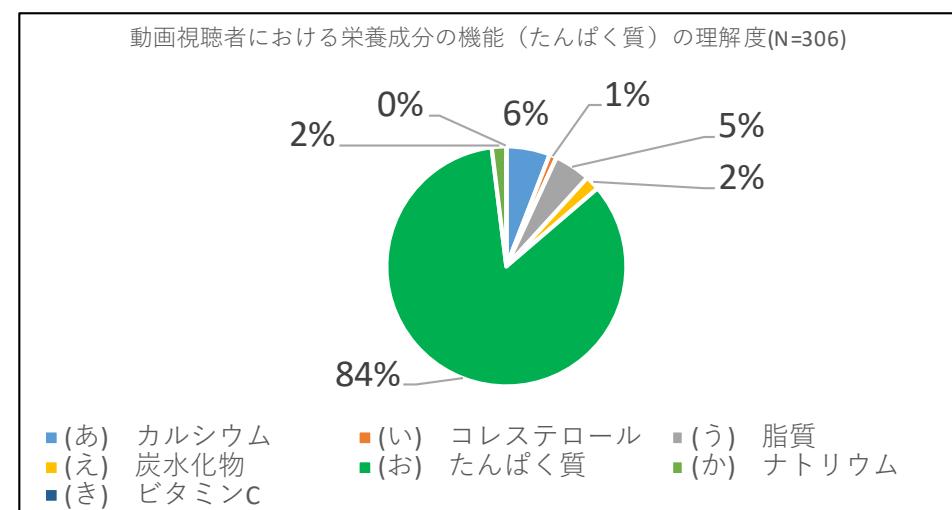
※正解は「お」



■集計詳細：健康アプリ

| 選択肢              | 回答数        | 割合         |
|------------------|------------|------------|
| (あ) カルシウム        | 18         | 6%         |
| (い) コlestロール     | 3          | 1%         |
| (う) 脂質           | 15         | 5%         |
| (え) 炭水化物         | 6          | 2%         |
| <b>(お) たんぱく質</b> | <b>258</b> | <b>84%</b> |
| (か) ナトリウム        | 6          | 2%         |
| (き) ビタミンC        | 0          | 0%         |
| 総計               | 306        |            |

※正解は「お」



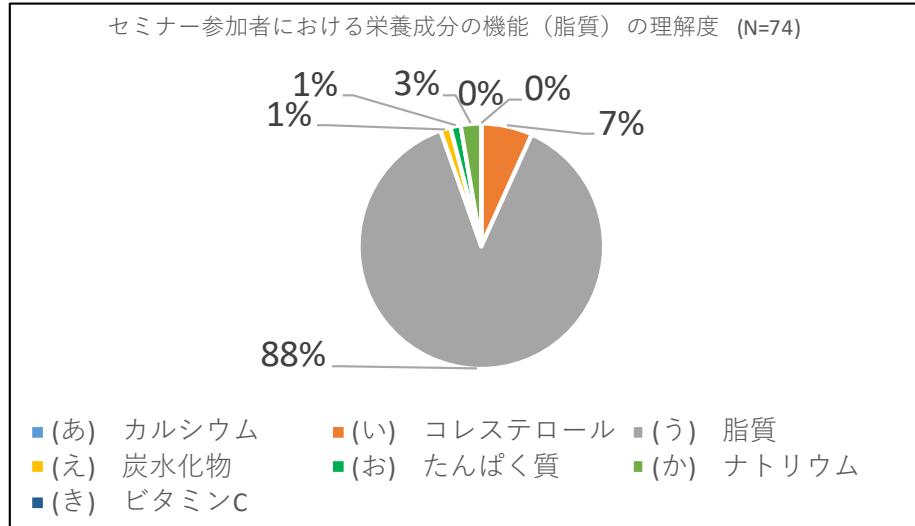
問2-②：（ ）に当てはまる栄養素を（あ）～（き）の中から選択してください。

問題文②：（ ）は、細胞膜の主要な構成成分です。また、脂溶性ビタミンの吸収を助けます。また、人の生命維持に不可欠なエネルギー源である一方、摂りすぎると肥満や心疾患のリスクを高めます。

■集計詳細：5施設合計

| 選択肢           | 回答数       | 割合         |
|---------------|-----------|------------|
| (あ) カルシウム     | 0         | 0%         |
| (い) コolestロール | 5         | 7%         |
| <b>(う) 脂質</b> | <b>65</b> | <b>88%</b> |
| (え) 炭水化物      | 1         | 1%         |
| (お) たんぱく質     | 1         | 1%         |
| (か) ナトリウム     | 2         | 3%         |
| (き) ビタミンC     | 0         | 0%         |
| 総計            | 74        |            |

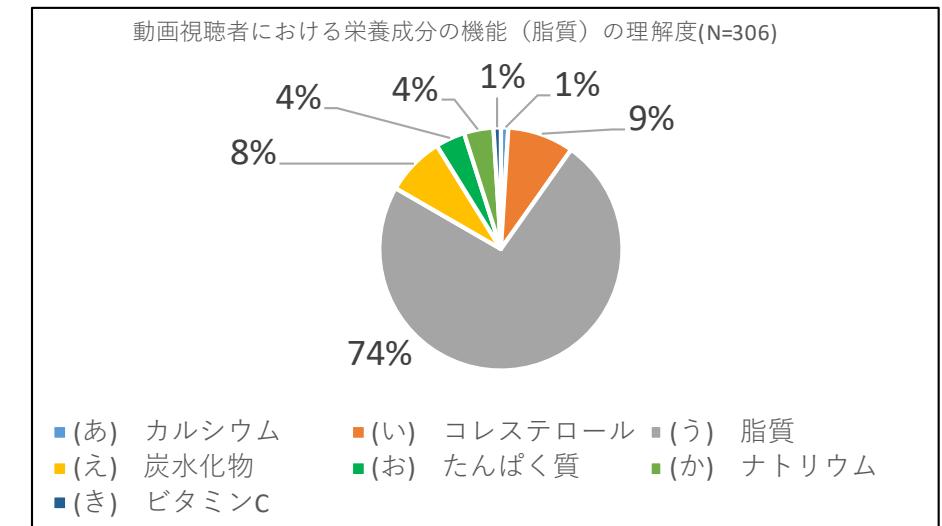
※正解は「う」



■集計詳細：健康アプリ

| 選択肢           | 回答数        | 割合         |
|---------------|------------|------------|
| (あ) カルシウム     | 3          | 1%         |
| (い) コlestロール  | 27         | 9%         |
| <b>(う) 脂質</b> | <b>225</b> | <b>74%</b> |
| (え) 炭水化物      | 24         | 8%         |
| (お) たんぱく質     | 12         | 4%         |
| (か) ナトリウム     | 12         | 4%         |
| (き) ビタミンC     | 3          | 1%         |
| 総計            | 306        |            |

※正解は「う」



問2-③：( ) に当てはまる栄養素を(あ)～(き)の中から  
選択してください。

問題文③：( ) の最も重要な役割は、エネルギー源としての機能です。糖質と食物繊維に分けられ、糖質は体内で分解されると、ぶどう糖等になります。脳や神経組織等の組織は、通常ぶどう糖しかエネルギー源として利用できないため、糖質は重要な栄養素です。しかし、余分に摂りすぎると脂肪に変わり肥満の原因となります。

■集計詳細：5施設合計

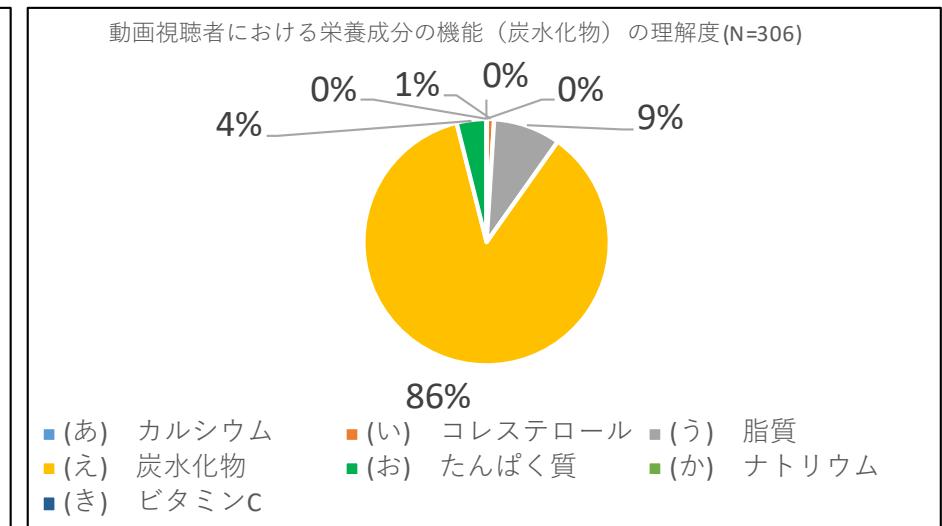
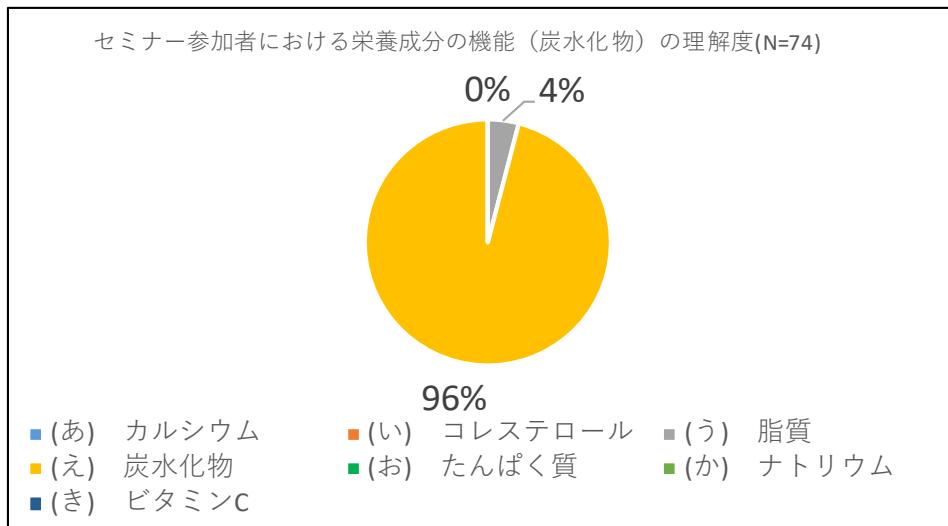
| 選択肢             | 回答数       | 割合         |
|-----------------|-----------|------------|
| (あ) カルシウム       | 0         | 0%         |
| (い) コolestロール   | 0         | 0%         |
| (う) 脂質          | 3         | 4%         |
| <b>(え) 炭水化物</b> | <b>71</b> | <b>96%</b> |
| (お) たんぱく質       | 0         | 0%         |
| (か) ナトリウム       | 0         | 0%         |
| (き) ビタミンC       | 0         | 0%         |
| 総計              | 74        |            |

※正解は「え」

■集計詳細：健康アプリ

| 選択肢             | 回答数        | 割合         |
|-----------------|------------|------------|
| (あ) カルシウム       | 0          | 0%         |
| (い) コlestロール    | 3          | 1%         |
| (う) 脂質          | 27         | 9%         |
| <b>(え) 炭水化物</b> | <b>264</b> | <b>86%</b> |
| (お) たんぱく質       | 12         | 4%         |
| (か) ナトリウム       | 0          | 0%         |
| (き) ビタミンC       | 0          | 0%         |
| 総計              | 306        |            |

※正解は「え」



問3：下の栄養成分表示で同じ量を食べた時にエネルギーが高いのはどちらでしょうか？

■集計詳細：5施設合計

| 選択肢 | 回答数 | 割合  |
|-----|-----|-----|
| A   | 70  | 95% |
| B   | 4   | 5%  |
| 総計  | 74  |     |

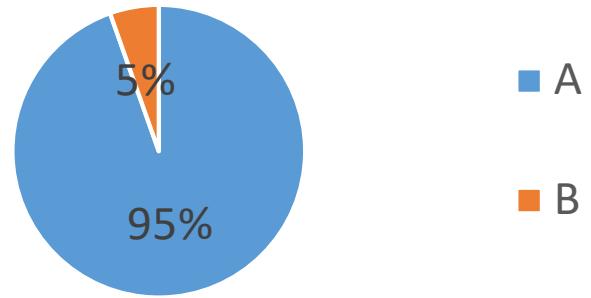
※正解は「A」

■集計詳細：健康アプリ

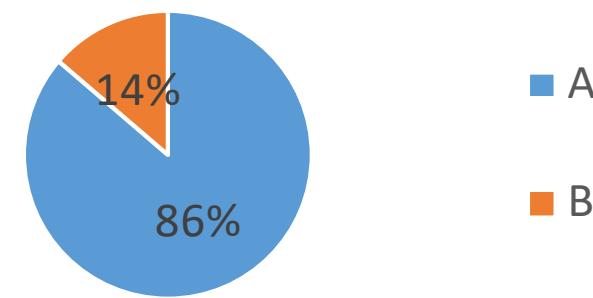
| 選択肢 | 回答数 | 割合  |
|-----|-----|-----|
| A   | 264 | 86% |
| B   | 42  | 14% |
| 総計  | 306 |     |

※正解は「A」

セミナー参加者における栄養成分表示の  
活用方法の理解度 (N=74)



動画視聴者における栄養成分表示の  
活用方法の理解度(N=306)



セミナー受講1週間後・動画視聴 1 週間後

# アンケート項目1

下記の項目にて、「セミナー受講1週間後・動画視聴1週間後」アンケートを実施した。

## 【基本属性】

1：セミナー参加者・動画視聴者の性別 2：セミナー参加者・動画視聴者の年代

## 【設問】

問1：次の図のA/B/Cの中で栄養成分表示を示しているのはどれでしょうか。

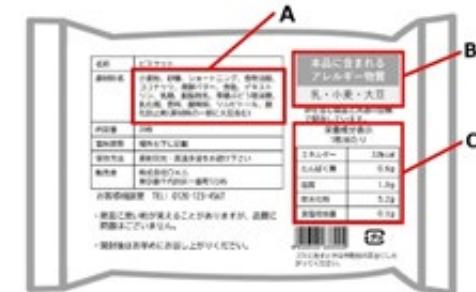
選択肢：A / B / C

問2：（ ）に当てはまる栄養素を（あ）～（き）の中から選択してください。

- ①：（ ）は、人体の骨格や筋肉などの組織を構成する主要な要素であるとともに、酵素やホルモンの材料として代謝を調整するなど様々な機能を果たしており、生命の維持に不可欠です。
- ②：（ ）は、細胞膜の主要な構成成分です。また、脂溶性ビタミンの吸収を助けます。また、人の生命維持に不可欠なエネルギー源である一方、摂りすぎると肥満や心疾患のリスクを高めます。
- ③：（ ）の最も重要な役割は、エネルギー源としての機能です。糖質と食物繊維に分けられ、糖質は体内で分解されると、ぶどう糖等になります。脳や神経組織等の組織は、通常ぶどう糖しかエネルギー源として利用できないため、糖質は重要な栄養素です。しかし、余分に摂りすぎると脂肪に変わり肥満の原因となります。

選択肢(①～③共通)：(あ)カルシウム / (い)コレステロール / (う)脂質 / (え)炭水化物  
(お)たんぱく質 / (か)ナトリウム / (き)ビタミンC

問3：下の栄養成分表示で同じ量を食べた時にエネルギーが高いのはどちらでしょうか？  
選択肢：A / B



※問2で表示している画像

| A                      |        | B                       |         |
|------------------------|--------|-------------------------|---------|
| 栄養成分表示<br>1袋 (20g) 当たり |        | 栄養成分表示<br>1袋 (100g) 当たり |         |
| エネルギー                  | 70kcal | エネルギー                   | 300kcal |
| たんぱく質                  | 2.6g   | たんぱく質                   | 11.0g   |
| 脂質                     | 3.0g   | 脂質                      | 12.9g   |
| 炭水化物                   | 8.2g   | 炭水化物                    | 35.0g   |
| 食塩相当量                  | 0.1g   | 食塩相当量                   | 0.2g    |

※問4で表示している画像

# アンケート項目2

## 【設問】

問4：あなたは、食習慣を改善してみようと考えていますか。  
現在のお気持ちに最も近いものを教えてください。

- 選択肢：
- ・改善することに关心がない
  - ・改善するつもりである（概ね6ヶ月以内）
  - ・関心はあるが改善するつもりはない
  - ・既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）
  - ・既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）
  - ・近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりである
  - ・食習慣に問題はないため改善する必要はない

問5：あなたは、主食（ごはん、パン、麺類などの料理）、  
主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を  
主材料にした料理）、副菜（野菜類、海藻類、  
きのこ類を主材料にした料理）の3つを組み合わせて  
食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。

- 選択肢：
- ・ほとんどない
  - ・ほとんど毎日
  - ・週に2～3日
  - ・週に4～5日

問6：あなたは、食品の購入時など、ふだんの食生活において  
「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を  
どの程度参考にしていますか。

- 選択肢：
- ・いつも参考にしている
  - ・ときどき参考にしている
  - ・あまり参考にしていない
  - ・全く参考にしていない

## ※問7、問8、問9は複数回答

問7：あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において  
「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を  
確認する理由を教えてください。

- 選択肢：
- ・栄養バランスのとれた食事をしたいため
  - ・摂取した食品の栄養素の量や  
熱量（エネルギー）を把握するため
  - ・摂取する栄養素の量や熱量（エネルギー）を調節するため
  - ・健康の維持増進のため
  - ・体重管理のため
  - ・疾病等の健康上の理由から食事に注意が必要なため
  - ・その他

問8：あなたが食品の購入時に確認する「栄養成分の量及び熱量  
(栄養成分表示)」を教えてください。

- 選択肢：
- ・エネルギー（熱量）
  - ・たんぱく質
  - ・脂質
  - ・炭水化物
  - ・ナトリウム
  - ・その他

問9：あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において  
「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を  
確認しない理由をお答えください。

- 選択肢：
- ・食事に気を遣う必要がないため
  - ・表示されている栄養成分の意味が理解できないため
  - ・栄養成分そのものに关心がないため
  - ・確認するのが面倒なため
  - ・確認するのに時間がかかるため
  - ・その他

※ウェブ回答は設問番号が異なる

## 基本属性 1) セミナー参加者・動画視聴者の性別

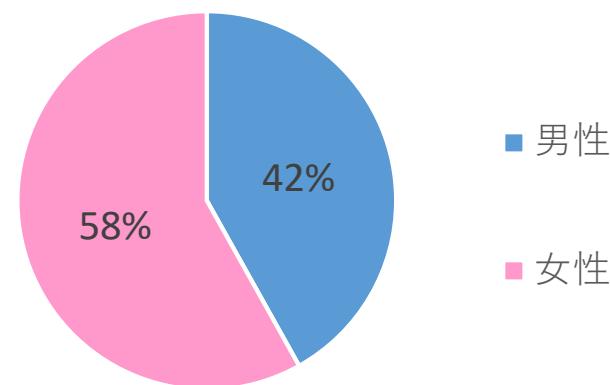
## ■集計詳細：5施設合計

| 性別 | 回答数 | 割合  |
|----|-----|-----|
| 男性 | 31  | 42% |
| 女性 | 43  | 58% |
| 総計 | 74  |     |

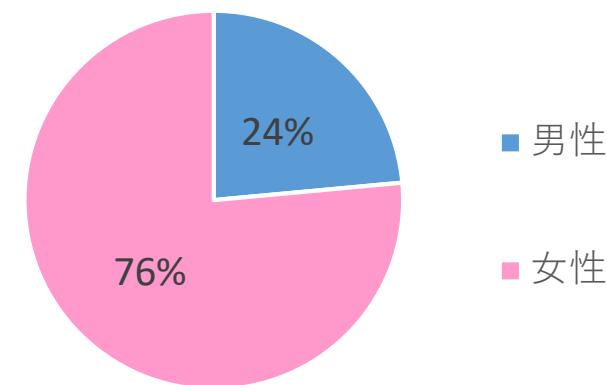
## ■集計詳細：健康アプリ

| 性別 | 回答数 | 割合  |
|----|-----|-----|
| 男性 | 72  | 24% |
| 女性 | 234 | 76% |
| 総計 | 306 |     |

セミナー参加者の性別 (N=74)



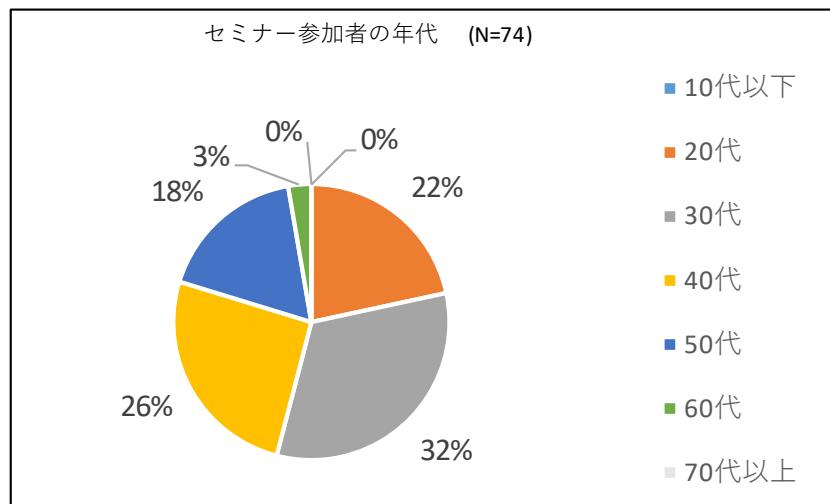
動画視聴者の性別 (N=306)



## 基本属性2) セミナー参加者・動画視聴者の年代

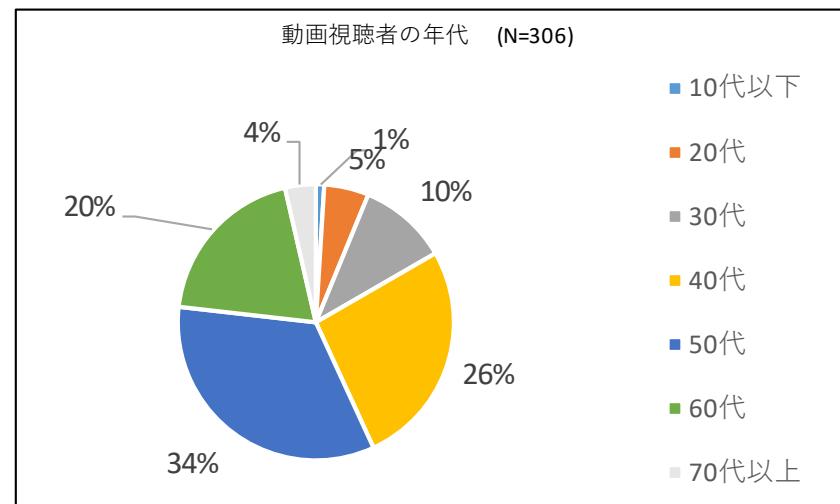
## ■集計詳細：5施設合計

| 年代    | 回答数 | 割合  |
|-------|-----|-----|
| 10代以下 | 0   | 0%  |
| 20代   | 16  | 22% |
| 30代   | 24  | 32% |
| 40代   | 19  | 26% |
| 50代   | 13  | 18% |
| 60代   | 2   | 3%  |
| 70代以上 | 0   | 0%  |
| 総計    | 74  |     |



## ■集計詳細：健康アプリ

| 年代    | 回答数 | 割合  |
|-------|-----|-----|
| 10代以下 | 3   | 1%  |
| 20代   | 16  | 5%  |
| 30代   | 32  | 10% |
| 40代   | 81  | 26% |
| 50代   | 103 | 34% |
| 60代   | 60  | 20% |
| 70代以上 | 11  | 4%  |
| 総計    | 306 |     |

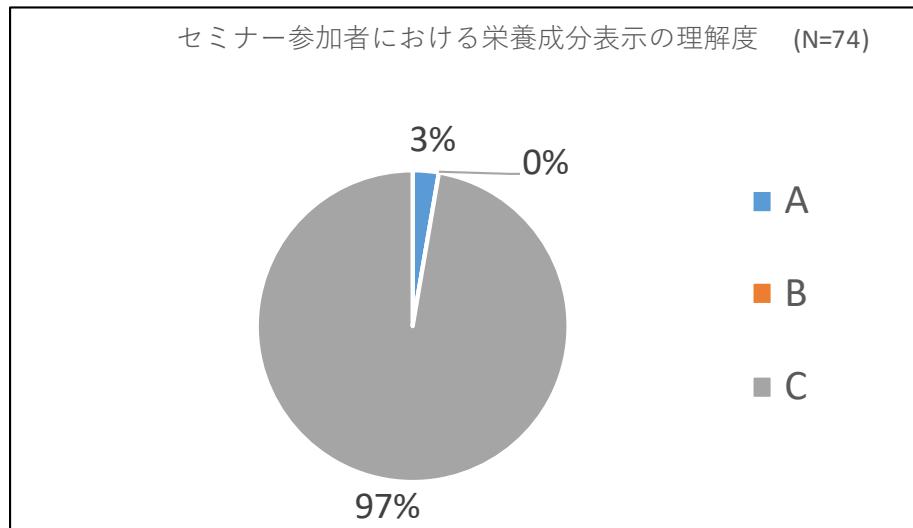


問1：次の図のA/B/Cの中で栄養成分表示を示しているのは  
どれでしょうか。

■集計詳細：5施設合計

| 選択肢 | 回答数 | 割合  |
|-----|-----|-----|
| A   | 2   | 3%  |
| B   | 0   | 0%  |
| C   | 72  | 97% |
| 総計  | 74  |     |

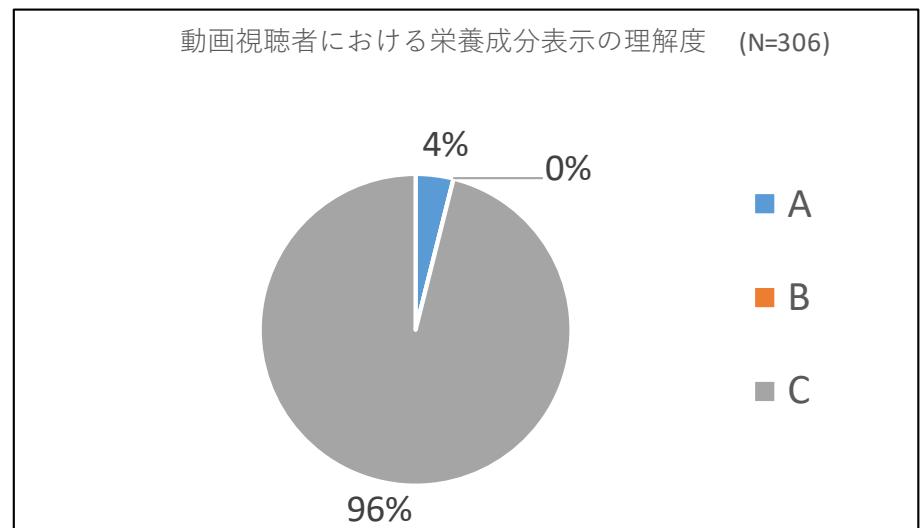
※正解は「C」



■集計詳細：健康アプリ

| 選択肢 | 回答数 | 割合  |
|-----|-----|-----|
| A   | 12  | 4%  |
| B   | 0   | 0%  |
| C   | 294 | 96% |
| 総計  | 306 |     |

※正解は「C」



問2-①：（ ）に当てはまる栄養素を（あ）～（き）の中から選択してください。

問題文①：（ ）は、人体の骨格や筋肉などの組織を構成する主要な要素であるとともに、酵素やホルモンの材料として代謝を調整するなど様々な機能を果たしており、生命の維持に不可欠です。

■集計詳細：5施設合計

| 選択肢              | 回答数       | 割合         |
|------------------|-----------|------------|
| (あ) カルシウム        | 10        | 14%        |
| (い) コolestロール    | 0         | 0%         |
| (う) 脂質           | 0         | 0%         |
| (え) 炭水化物         | 0         | 0%         |
| <b>(お) たんぱく質</b> | <b>64</b> | <b>86%</b> |
| (か) ナトリウム        | 0         | 0%         |
| (き) ビタミンC        | 0         | 0%         |
| 総計               | 74        |            |

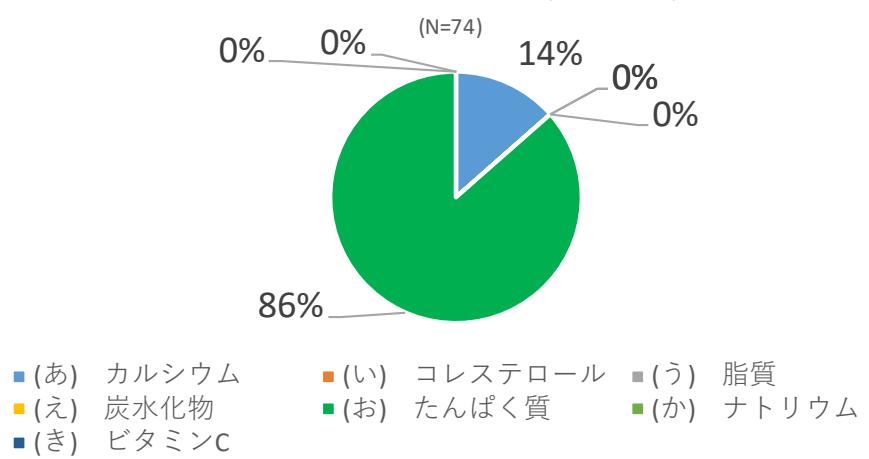
※正解は「お」

■集計詳細：健康アプリ

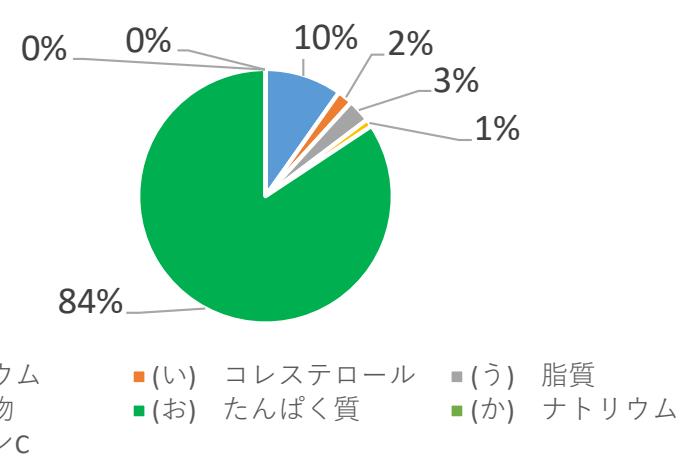
| 選択肢              | 回答数        | 割合         |
|------------------|------------|------------|
| (あ) カルシウム        | 30         | 10%        |
| (い) コolestロール    | 6          | 2%         |
| (う) 脂質           | 9          | 3%         |
| (え) 炭水化物         | 3          | 1%         |
| <b>(お) たんぱく質</b> | <b>258</b> | <b>84%</b> |
| (か) ナトリウム        | 0          | 0%         |
| (き) ビタミンC        | 0          | 0%         |
| 総計               | 306        |            |

※正解は「お」

セミナー参加者における栄養成分の機能（たんぱく質）の理解度 (N=74)



動画視聴者における栄養成分の機能（たんぱく質）の理解度 (N=306)



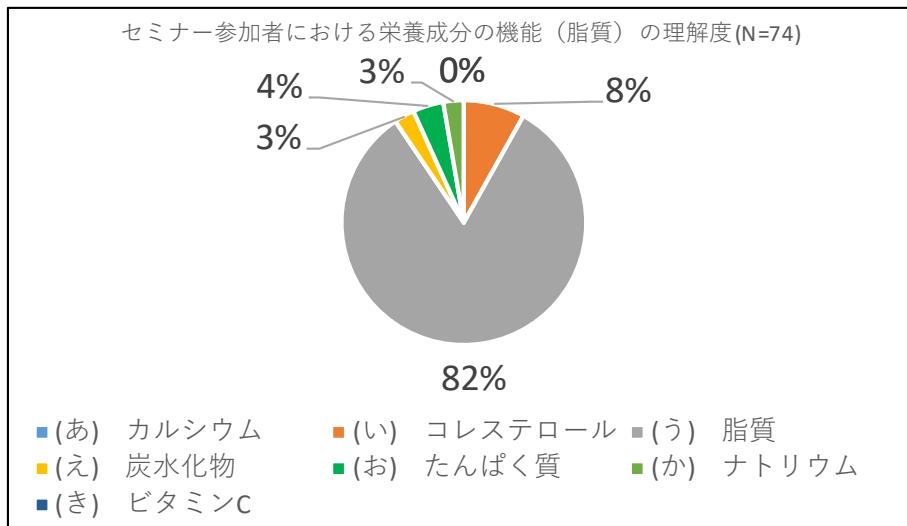
問2-②：（ ）に当てはまる栄養素を（あ）～（き）の中から選択してください。

問題文②：（ ）は、細胞膜の主要な構成成分です。また、脂溶性ビタミンの吸収を助けます。また、人の生命維持に不可欠なエネルギー源である一方、摂りすぎると肥満や心疾患のリスクを高めます。

■集計詳細：5施設合計

| 選択肢           | 回答数       | 割合         |
|---------------|-----------|------------|
| (あ) カルシウム     | 0         | 0%         |
| (い) コレステロール   | 6         | 8%         |
| <b>(う) 脂質</b> | <b>61</b> | <b>82%</b> |
| (え) 炭水化物      | 2         | 3%         |
| (お) たんぱく質     | 3         | 4%         |
| (か) ナトリウム     | 2         | 3%         |
| (き) ビタミンC     | 0         | 0%         |
| 総計            | 74        |            |

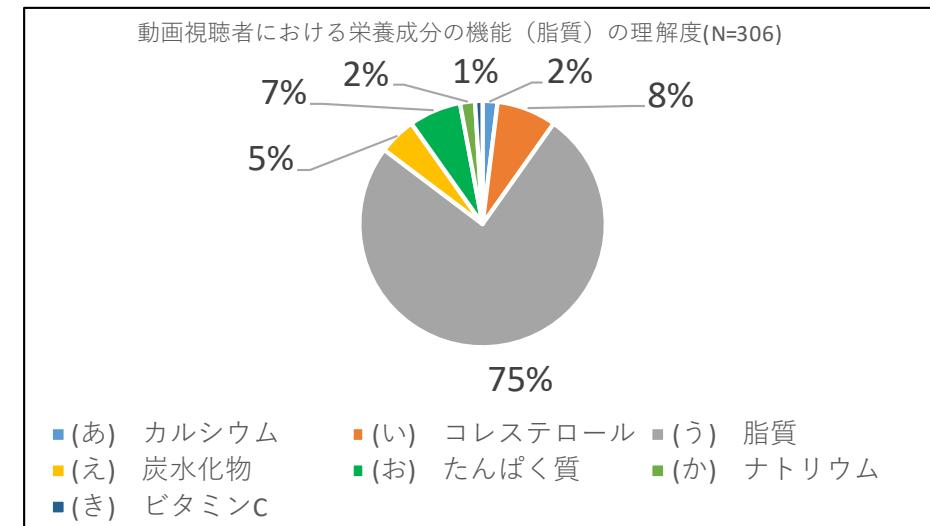
※正解は「う」



■集計詳細：健康アプリ

| 選択肢           | 回答数        | 割合         |
|---------------|------------|------------|
| (あ) カルシウム     | 6          | 2%         |
| (い) コレステロール   | 24         | 8%         |
| <b>(う) 脂質</b> | <b>231</b> | <b>75%</b> |
| (え) 炭水化物      | 15         | 5%         |
| (お) たんぱく質     | 21         | 7%         |
| (か) ナトリウム     | 6          | 2%         |
| (き) ビタミンC     | 3          | 1%         |
| 総計            | 306        |            |

※正解は「う」



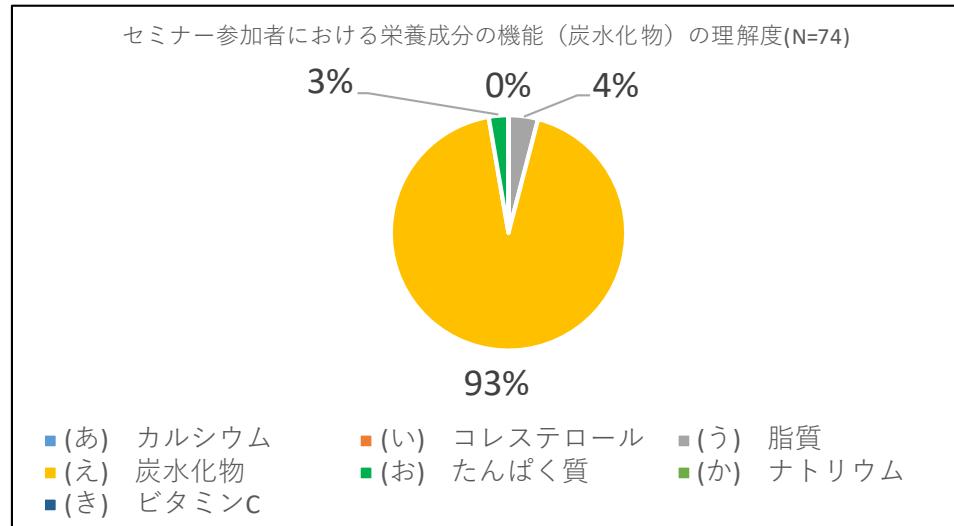
問2-③：（ ）に当てはまる栄養素を（あ）～（き）の中から選択してください。

問題文③：（ ）の最も重要な役割は、エネルギー源としての機能です。糖質と食物繊維に分けられ、糖質は体内で分解されると、ぶどう糖等になります。脳や神経組織等の組織は、通常ぶどう糖しかエネルギー源として利用できないため、糖質は重要な栄養素です。しかし、余分に摂りすぎると脂肪に変わり肥満の原因となります。

■集計詳細：5施設合計

| 選択肢             | 回答数       | 割合         |
|-----------------|-----------|------------|
| (あ) カルシウム       | 0         | 0%         |
| (い) コolestロール   | 0         | 0%         |
| (う) 脂質          | 3         | 4%         |
| <b>(え) 炭水化物</b> | <b>69</b> | <b>93%</b> |
| (お) たんぱく質       | 2         | 3%         |
| (か) ナトリウム       | 0         | 0%         |
| (き) ビタミンC       | 0         | 0%         |
| 総計              | 74        |            |

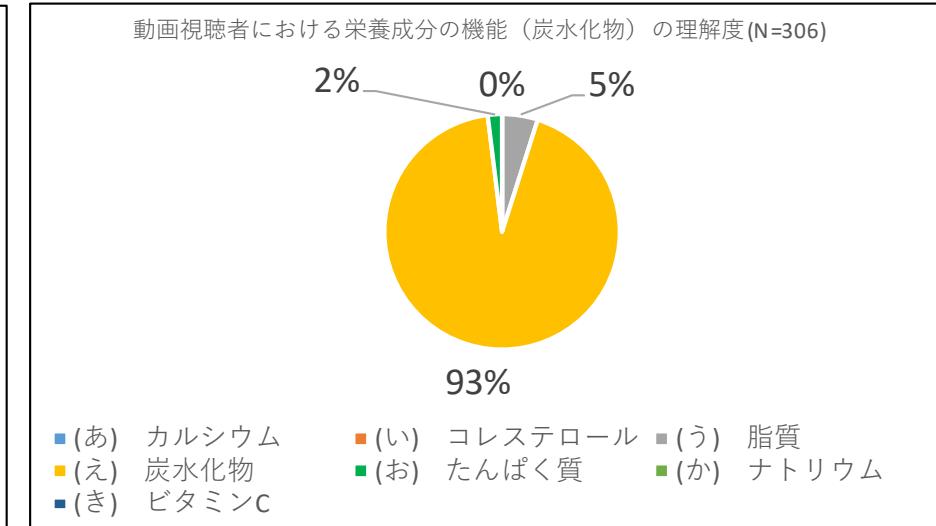
※正解は「え」



■集計詳細：健康アプリ

| 選択肢             | 回答数        | 割合         |
|-----------------|------------|------------|
| (あ) カルシウム       | 0          | 0%         |
| (い) コlestロール    | 0          | 0%         |
| (う) 脂質          | 15         | 5%         |
| <b>(え) 炭水化物</b> | <b>285</b> | <b>93%</b> |
| (お) たんぱく質       | 6          | 2%         |
| (か) ナトリウムC      | 0          | 0%         |
| (き) ビタミンC       | 0          | 0%         |
| 総計              | 306        |            |

※正解は「え」



問3：下の栄養成分表示で同じ量を食べた時にエネルギーが高いのはどちらでしょうか？

■集計詳細：5施設合計

| 選択肢 | 回答数 | 割合  |
|-----|-----|-----|
| A   | 68  | 92% |
| B   | 6   | 8%  |
| 総計  | 74  |     |

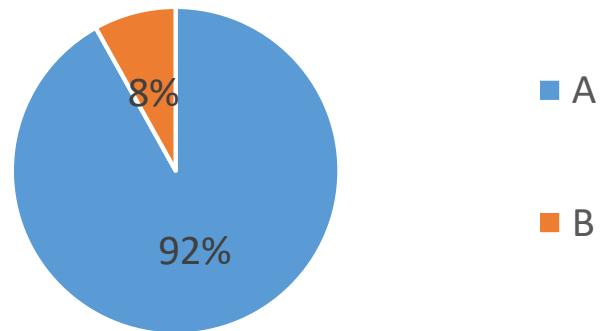
※正解は「A」

■集計詳細：健康アプリ

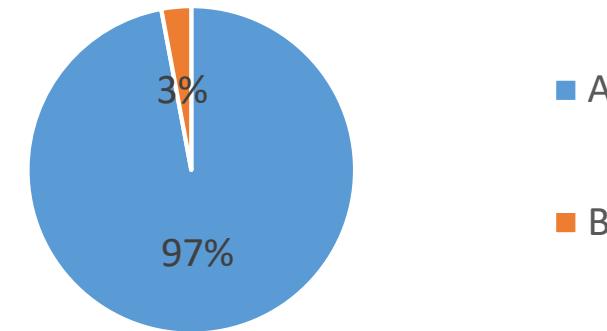
| 選択肢 | 回答数 | 割合  |
|-----|-----|-----|
| A   | 297 | 97% |
| B   | 9   | 3%  |
| 総計  | 306 |     |

※正解は「A」

セミナー参加者における栄養成分表示の  
活用方法の理解度 (N=74)



動画視聴者における栄養成分表示の  
活用方法の理解度 (N=306)

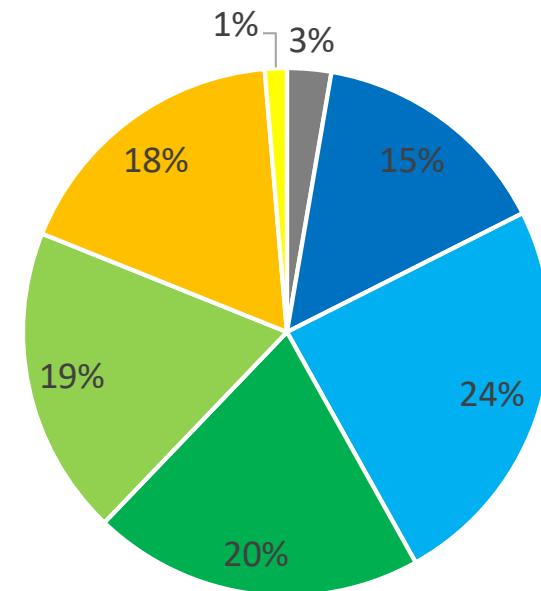


問4：あなたは、食習慣を改善してみようと考えていますか。  
現在のお気持ちに最も近いものを教えてください。

■集計詳細：5施設合計

| 選択肢                      | 回答数 | 割合  |
|--------------------------|-----|-----|
| 改善することに関心がない             | 2   | 3%  |
| 関心はあるが改善するつもりはない         | 11  | 15% |
| 改善するつもりである（概ね6ヶ月以内）      | 18  | 24% |
| 近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりである | 15  | 20% |
| 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）      | 14  | 19% |
| 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）      | 13  | 18% |
| 食習慣に問題はないため改善する必要はない     | 1   | 1%  |
| 総計                       | 74  |     |

セミナー参加者における食習慣の改善意思(N=74)



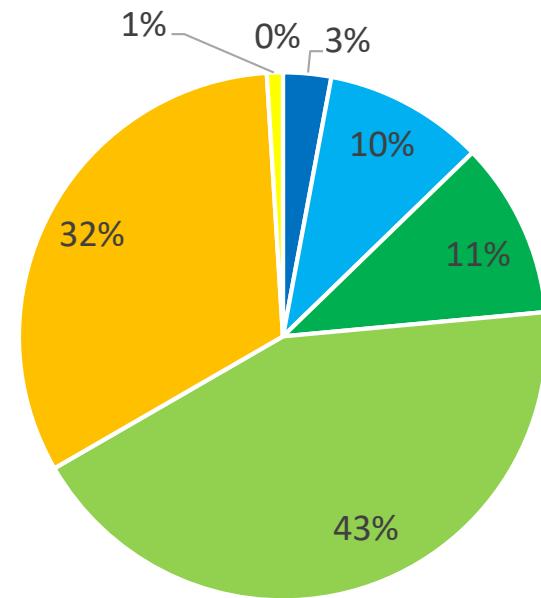
- 改善することに関心がない
- 関心はあるが改善するつもりはない
- 改善するつもりである（概ね6ヶ月以内）
- 近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりである
- 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）
- 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）
- 食習慣に問題はないため改善する必要はない

問4：あなたは、食習慣を改善してみようと考えていますか。  
現在のお気持ちに最も近いものを教えてください。

■集計詳細：健康アプリ

| 選択肢                      | 回答数 | 割合  |
|--------------------------|-----|-----|
| 改善することに関心がない             | 0   | 0%  |
| 関心はあるが改善するつもりはない         | 9   | 3%  |
| 改善するつもりである（概ね6ヶ月以内）      | 30  | 10% |
| 近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりである | 33  | 11% |
| 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）      | 132 | 43% |
| 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）      | 99  | 32% |
| 食習慣に問題はないため改善する必要はない     | 3   | 1%  |
| 総計                       | 306 |     |

動画視聴者における食習慣の改善意思(N=306)

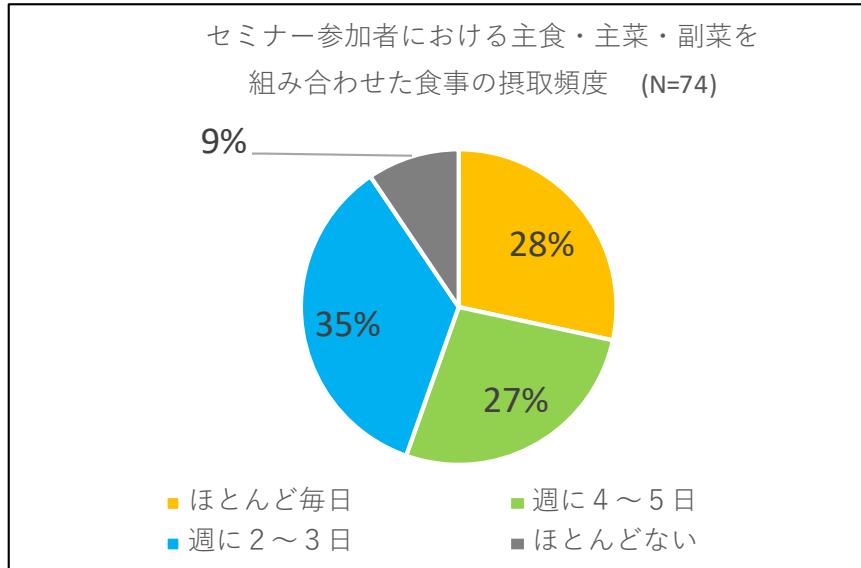


- 改善することに関心がない
- 関心はあるが改善するつもりはない
- 改善するつもりである（概ね6ヶ月以内）
- 近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりである
- 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）
- 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）
- 食習慣に問題はないため改善する必要はない

問5：あなたは、主食（ごはん、パン、麺類などの料理）、主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理）、副菜（野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理）の3つを組み合わせて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。

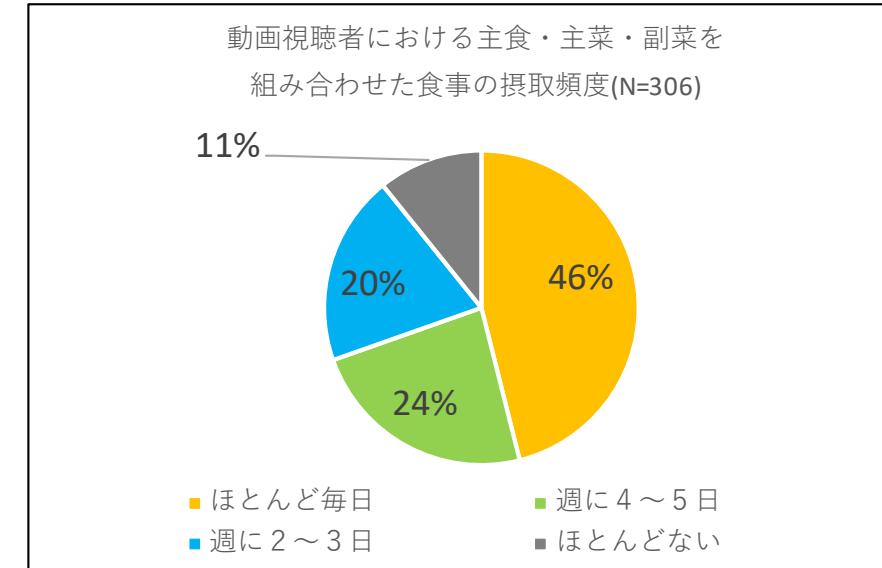
### ■集計詳細：5施設合計

| 選択肢    | 回答数 | 割合  |
|--------|-----|-----|
| ほとんど毎日 | 21  | 28% |
| 週に4～5日 | 20  | 27% |
| 週に2～3日 | 26  | 35% |
| ほとんどない | 7   | 9%  |
| 総計     | 74  |     |



### ■集計詳細：健康アプリ

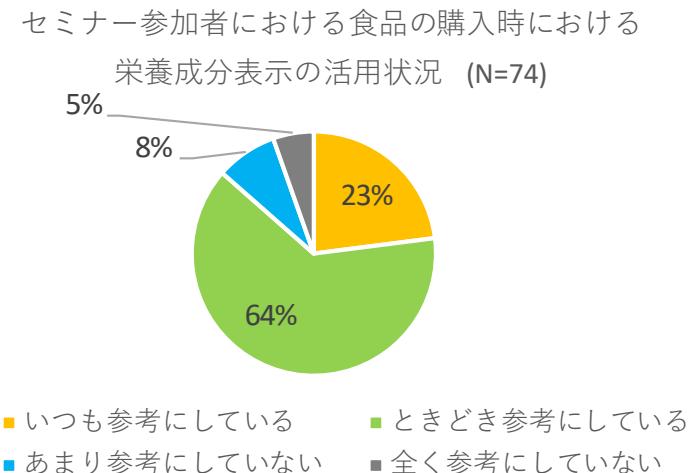
| 選択肢    | 回答数 | 割合  |
|--------|-----|-----|
| ほとんど毎日 | 141 | 46% |
| 週に4～5日 | 72  | 24% |
| 週に2～3日 | 60  | 20% |
| ほとんどない | 33  | 11% |
| 総計     | 306 |     |



問6：あなたは、食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」をどの程度参考にしていますか。

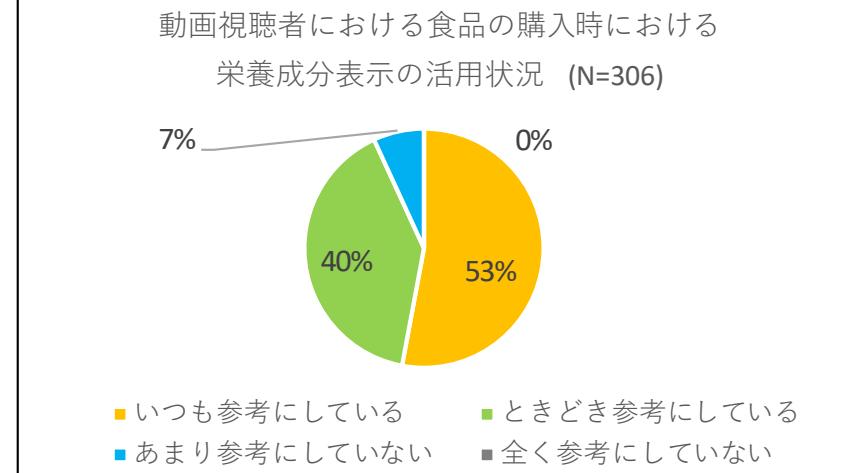
■集計詳細：5施設合計

| 選択肢         | 回答数 | 割合  |
|-------------|-----|-----|
| いつも参考にしている  | 17  | 23% |
| ときどき参考にしている | 47  | 64% |
| あまり参考にしていない | 6   | 8%  |
| 全く参考にしていない  | 4   | 5%  |
| 総計          | 74  |     |



■集計詳細：健康アプリ

| 選択肢         | 回答数 | 割合  |
|-------------|-----|-----|
| いつも参考にしている  | 162 | 53% |
| ときどき参考にしている | 123 | 40% |
| あまり参考にしていない | 21  | 7%  |
| 全く参考にしていない  | 0   | 0%  |
| 総計          | 306 |     |

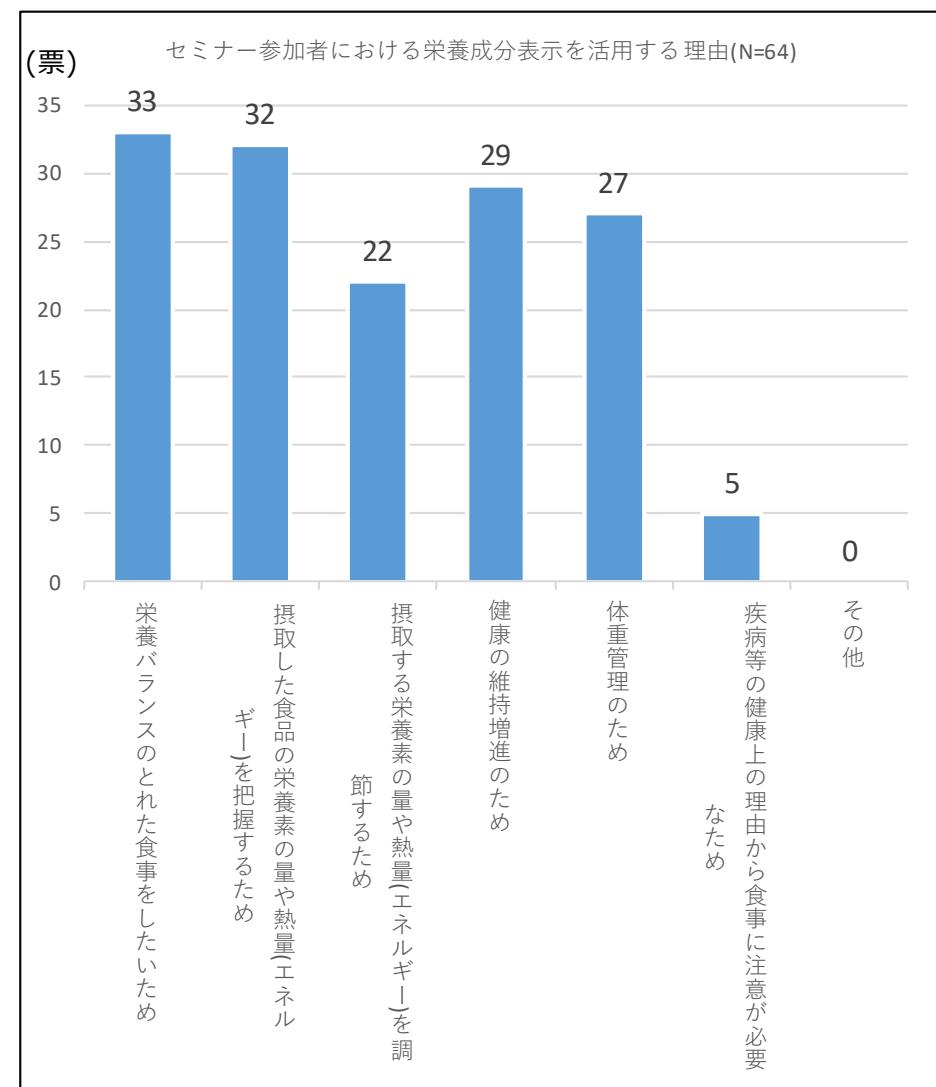


問7：あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を確認する理由を教えてください。

※本設問は、問6で「いつも参考にしている」「ときどき参考にしている」の回答を選択したユーザのみ対象

■集計詳細：5施設合計 ※複数回答

| 選択肢                           | 回答数 | 割合  |
|-------------------------------|-----|-----|
| 栄養バランスのとれた食事をしたいため            | 33  | 52% |
| 摂取した食品の栄養素の量や熱量（エネルギー）を把握するため | 32  | 50% |
| 摂取する栄養素の量や熱量（エネルギー）を調節するため    | 22  | 34% |
| 健康の維持増進のため                    | 29  | 45% |
| 体重管理のため                       | 27  | 42% |
| 疾病等の健康上の理由から食事に注意が必要なため       | 5   | 8%  |
| その他                           | 0   | 0%  |

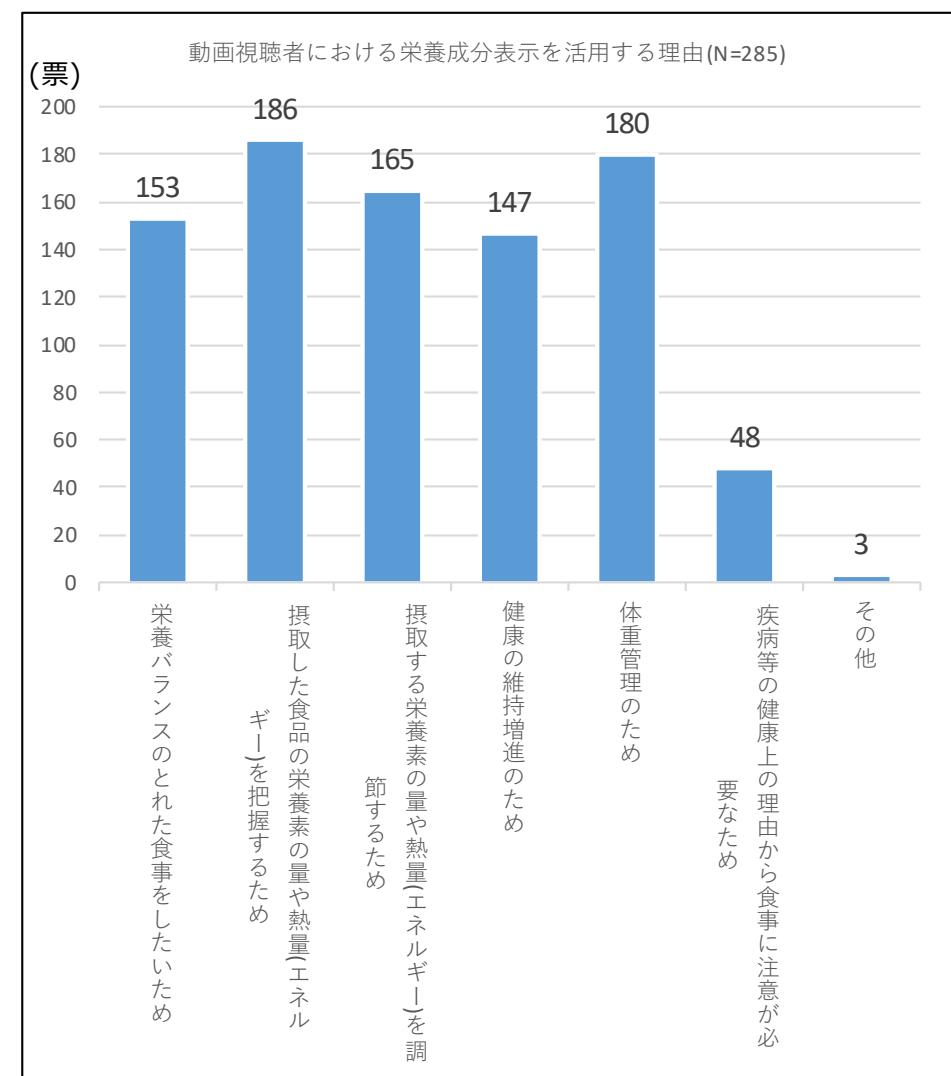


問7：あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を確認する理由を教えてください。

※本設問は、問6で「いつも参考にしている」「ときどき参考にしている」の回答を選択したユーザのみ対象

■集計詳細：健康アプリ ※複数回答

| 選択肢                           | 回答数 | 割合  |
|-------------------------------|-----|-----|
| 栄養バランスのとれた食事をしたいため            | 153 | 54% |
| 摂取した食品の栄養素の量や熱量（エネルギー）を把握するため | 186 | 65% |
| 摂取する栄養素の量や熱量（エネルギー）を調節するため    | 165 | 58% |
| 健康の維持増進のため                    | 147 | 52% |
| 体重管理のため                       | 180 | 63% |
| 疾病等の健康上の理由から食事に注意が必要なため       | 48  | 17% |
| その他                           | 3   | 1%  |

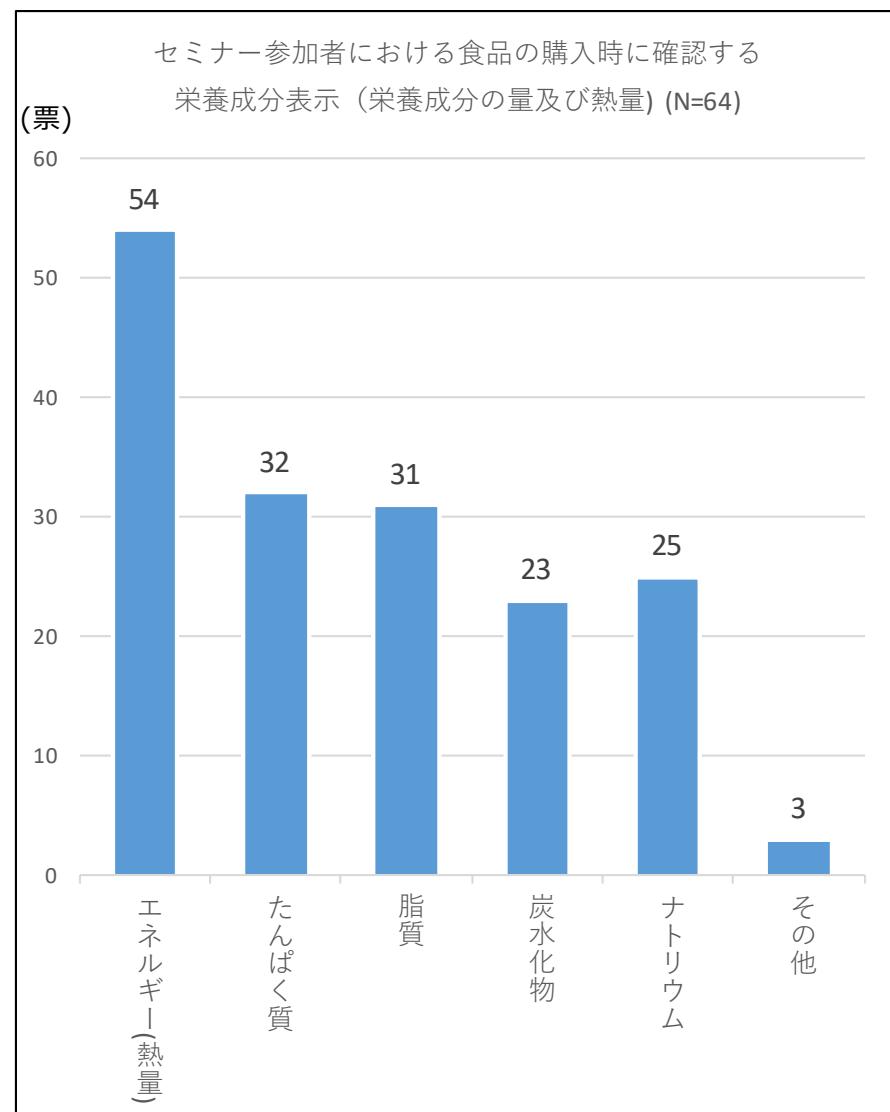


問8：あなたが食品の購入時に確認する「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を教えてください。

※本設問は、問6で「いつも参考にしている」「ときどき参考にしている」の回答を選択したユーザのみ対象

■集計詳細：5施設合計 ※複数回答

| 選択肢       | 回答数 | 割合  |
|-----------|-----|-----|
| エネルギー(熱量) | 54  | 84% |
| たんぱく質     | 32  | 50% |
| 脂質        | 31  | 48% |
| 炭水化物      | 23  | 36% |
| ナトリウム     | 25  | 39% |
| その他       | 3   | 5%  |

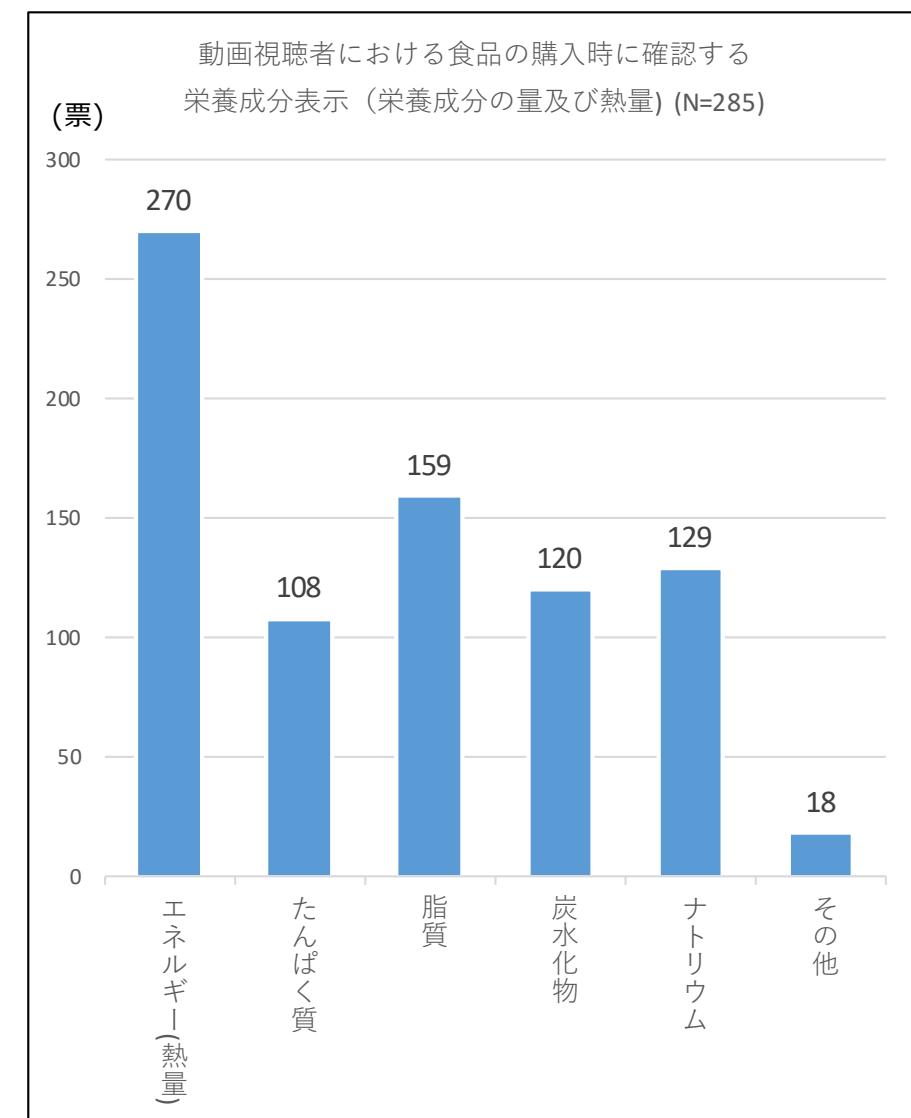


問8：あなたが食品の購入時に確認する「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を教えてください。

※本設問は、問6で「いつも参考にしている」「ときどき参考にしている」の回答を選択したユーザのみ対象

■集計詳細：健康アプリ ※複数回答

| 選択肢       | 回答数 | 割合  |
|-----------|-----|-----|
| エネルギー(熱量) | 270 | 95% |
| たんぱく質     | 108 | 38% |
| 脂質        | 159 | 56% |
| 炭水化物      | 120 | 42% |
| ナトリウム     | 129 | 45% |
| その他       | 18  | 6%  |

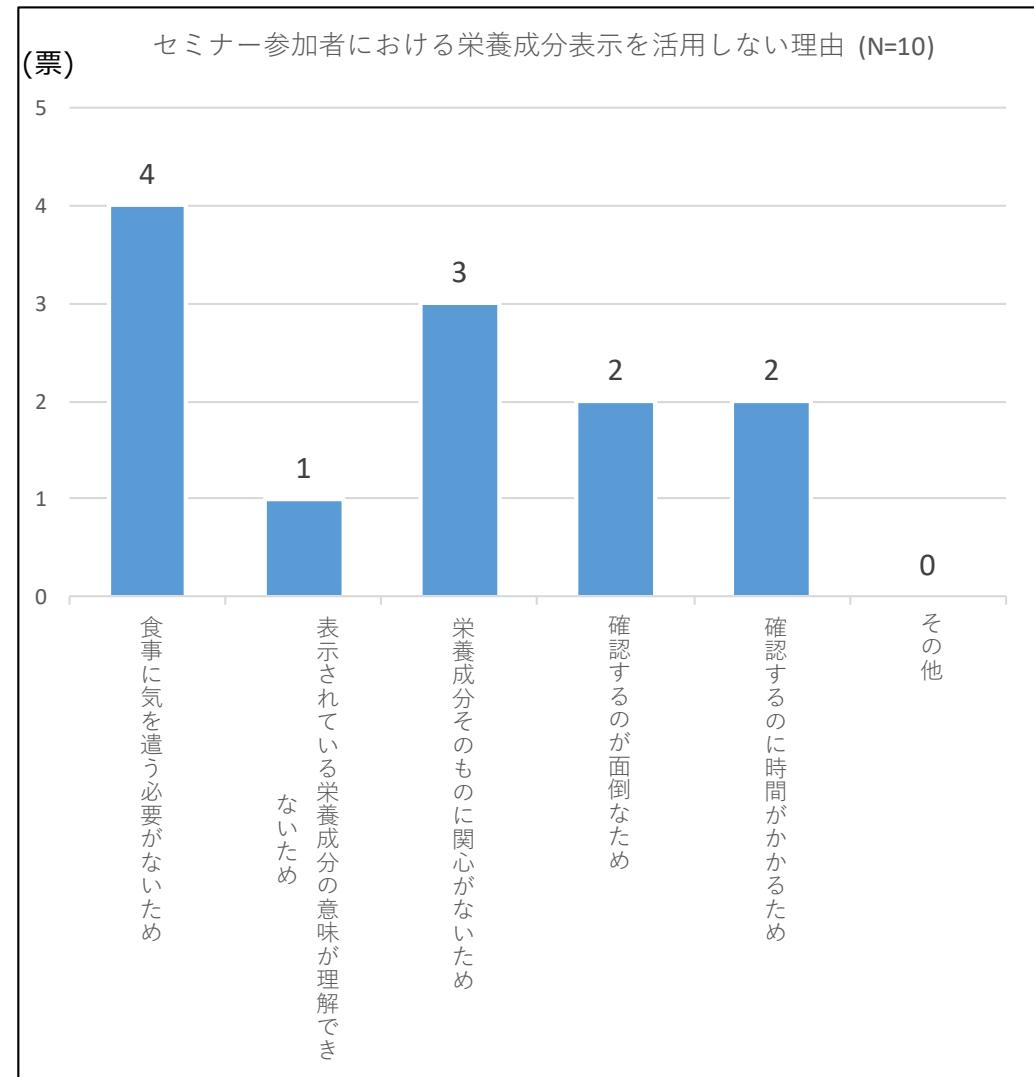


問9：あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を確認しない理由をお答えください。

※本設問は、問6で「あまり参考にしていない」「全く参考にしていない」の回答を選択したユーザのみ対象

■集計詳細：5施設合計 ※複数回答

| 選択肢                     | 回答数 | 割合  |
|-------------------------|-----|-----|
| 食事に気を遣う必要がないため          | 4   | 40% |
| 表示されている栄養成分の意味が理解できないため | 1   | 10% |
| 栄養成分そのものに関心がないため        | 3   | 30% |
| 確認するのが面倒なため             | 2   | 20% |
| 確認するのに時間がかかるため          | 2   | 20% |
| その他                     | 0   | 0%  |

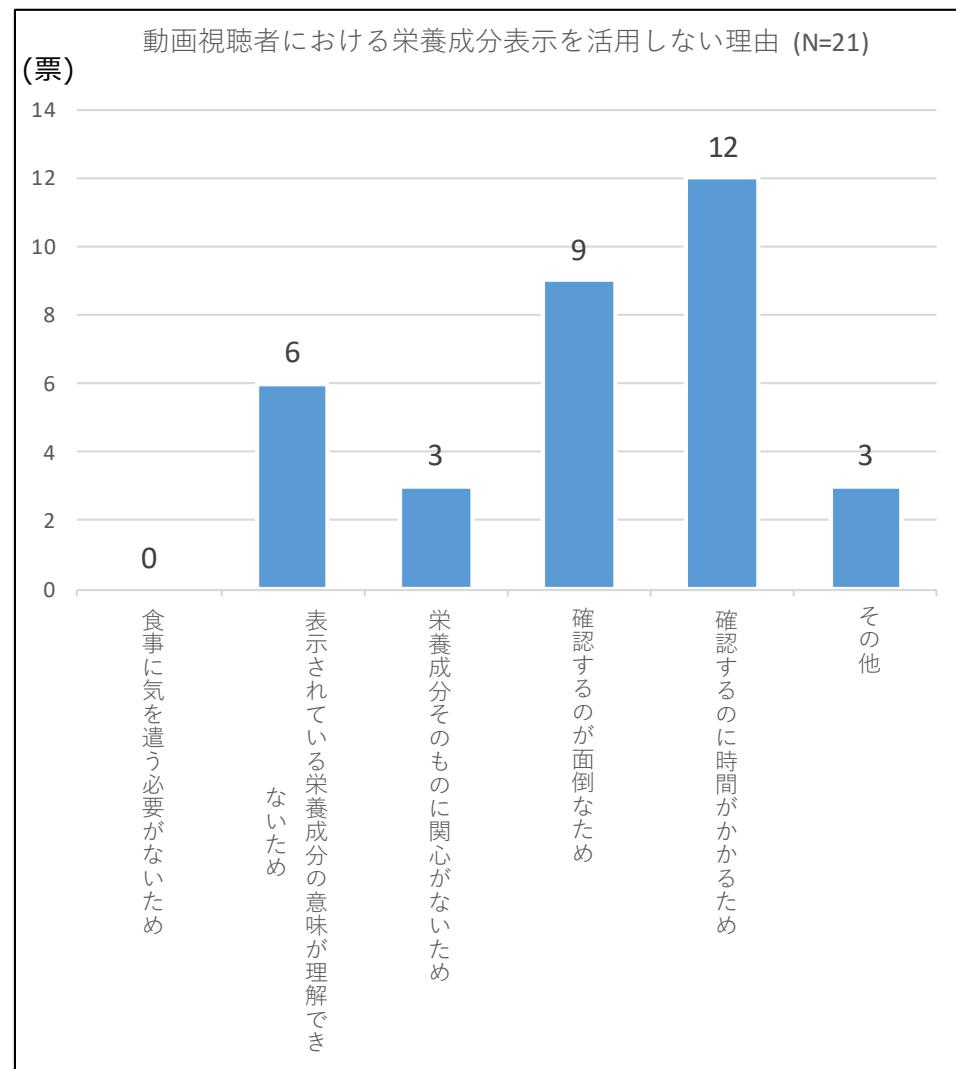


問9：あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を確認しない理由をお答えください。

※本設問は、問6で「あまり参考にしていない」「全く参考にしていない」の回答を選択したユーザのみ対象

■集計詳細：健康アプリ ※複数回答

| 選択肢                     | 回答数 | 割合  |
|-------------------------|-----|-----|
| 食事に気を遣う必要がないため          | 0   | 0%  |
| 表示されている栄養成分の意味が理解できないため | 6   | 29% |
| 栄養成分そのものに関心がないため        | 3   | 14% |
| 確認するのが面倒なため             | 9   | 43% |
| 確認するのに時間がかかるため          | 12  | 57% |
| その他                     | 3   | 14% |



## 比較

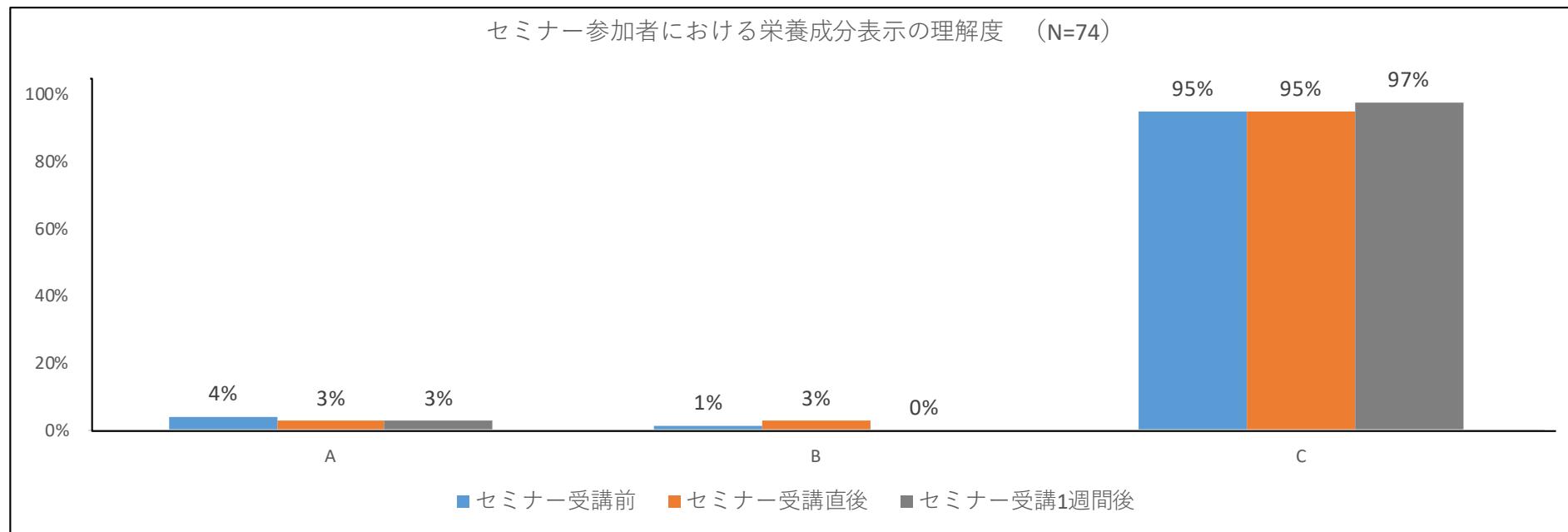
「セミナー受講前・動画視聴前」 「セミナー受講直後・動画視聴後」  
「セミナー受講1週間後・動画視聴1週間後」の比較  
(5施設合計、健康アプリ)

Q：次の図のA/B/Cの中で栄養成分表示を示しているのはどれでしょうか。

■集計詳細：5施設合計

| 選択肢 | 回答数     |          |            | 割合      |          |            |
|-----|---------|----------|------------|---------|----------|------------|
|     | セミナー受講前 | セミナー受講直後 | セミナー受講1週間後 | セミナー受講前 | セミナー受講直後 | セミナー受講1週間後 |
| A   | 3       | 2        | 2          | 4%      | 3%       | 3%         |
| B   | 1       | 2        | 0          | 1%      | 3%       | 0%         |
| C   | 70      | 70       | 72         | 95%     | 95%      | 97%        |
| 総計  | 74      | 74       | 74         |         |          |            |

※正解:C

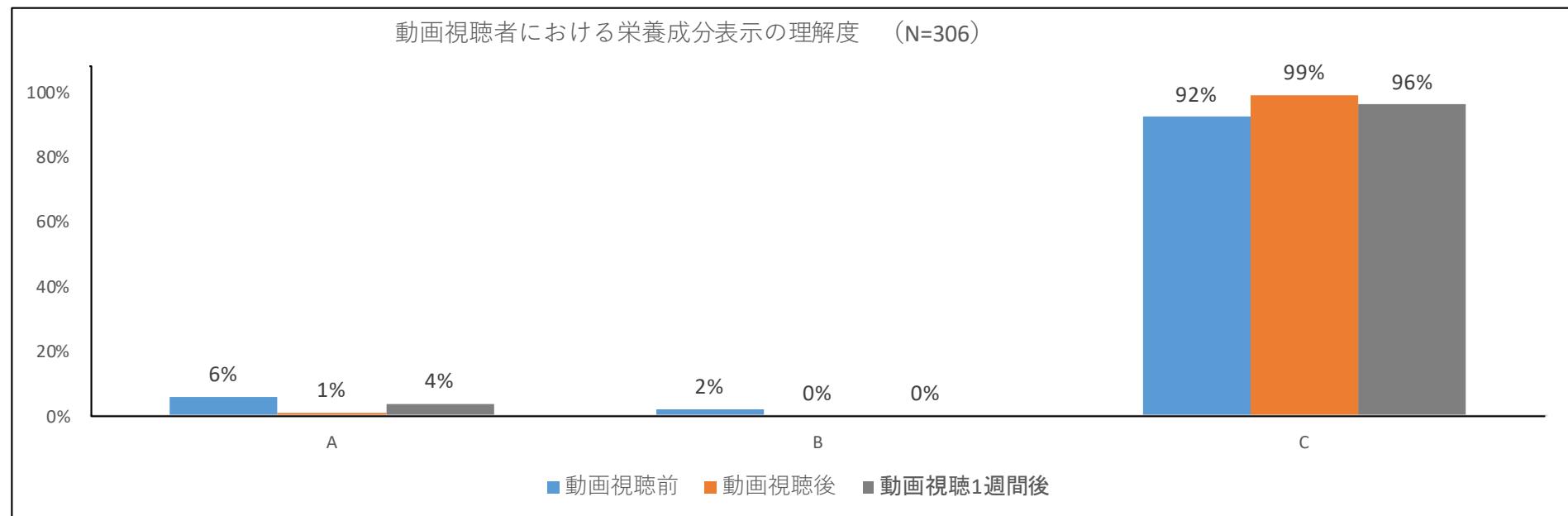


Q: 次の図のA/B/Cの中で栄養成分表示を示しているのはどれでしょうか。

■集計詳細：健康アプリ

| 選択肢 | 回答数   |       |          | 割合    |       |          |
|-----|-------|-------|----------|-------|-------|----------|
|     | 動画視聴前 | 動画視聴後 | 動画視聴1週間後 | 動画視聴前 | 動画視聴後 | 動画視聴1週間後 |
| A   | 18    | 3     | 12       | 6%    | 1%    | 4%       |
| B   | 6     | 0     | 0        | 2%    | 0%    | 0%       |
| C   | 282   | 303   | 294      | 92%   | 99%   | 96%      |
| 総計  | 306   | 306   | 306      |       |       |          |

※正解:C



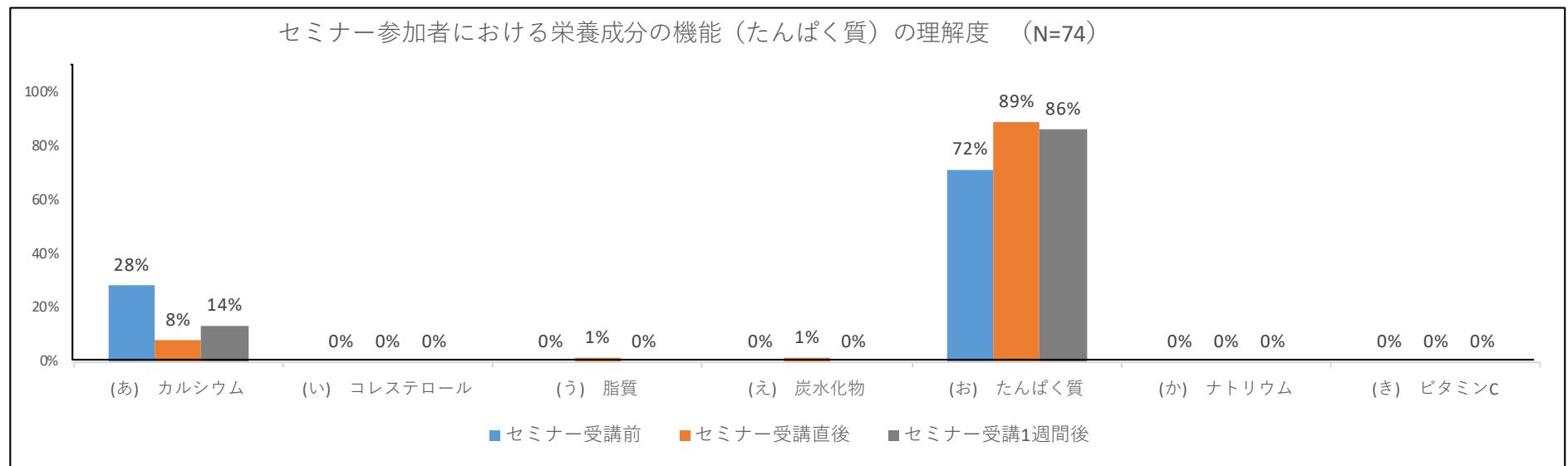
Q: ( ) に当てはまる栄養素を (あ) ~ (き) の中から選択してください。LC Link & Communication

① ( ) は、人体の骨格や筋肉などの組織を構成する主要な要素であるとともに、酵素やホルモンの材料として代謝を調整するなど様々な機能を果たしており、生命の維持に不可欠です。

### ■集計詳細：5施設合計

| 選択肢         | 回答数     |          |            | 割合      |          |            |
|-------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|
|             | セミナー受講前 | セミナー受講直後 | セミナー受講1週間後 | セミナー受講前 | セミナー受講直後 | セミナー受講1週間後 |
| (あ) カルシウム   | 21      | 6        | 10         | 28%     | 8%       | 14%        |
| (い) コリステロール | 0       | 0        | 0          | 0%      | 0%       | 0%         |
| (う) 脂質      | 0       | 1        | 0          | 0%      | 1%       | 0%         |
| (え) 炭水化物    | 0       | 1        | 0          | 0%      | 1%       | 0%         |
| (お) たんぱく質   | 53      | 66       | 64         | 72%     | 89%      | 86%        |
| (か) ナトリウム   | 0       | 0        | 0          | 0%      | 0%       | 0%         |
| (き) ビタミンC   | 0       | 0        | 0          | 0%      | 0%       | 0%         |
| 総計          | 74      | 74       | 74         |         |          |            |

※正解:お



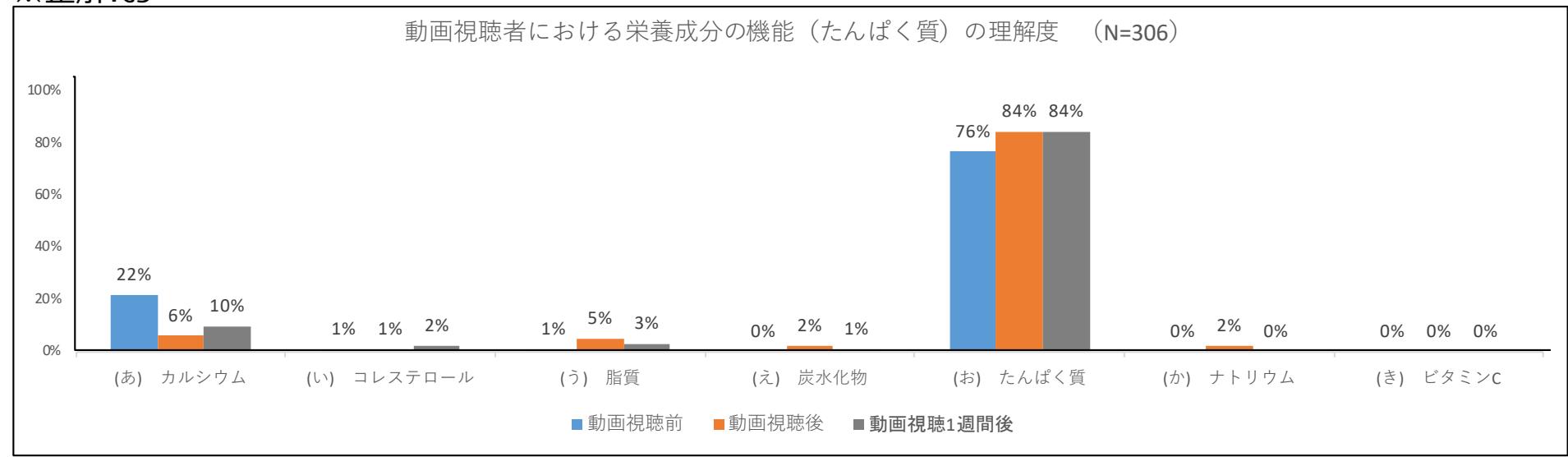
Q: ( ) に当てはまる栄養素を (あ) ~ (き) の中から選択してください。LC Link & Communication

① ( ) は、人体の骨格や筋肉などの組織を構成する主要な要素であるとともに、酵素やホルモンの材料として代謝を調整するなど様々な機能を果たしており、生命の維持に不可欠です。

### ■集計詳細：健康アプリ

| 選択肢              | 回答数        |            |            | 割合         |            |            |
|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|                  | 動画視聴前      | 動画視聴後      | 動画視聴1週間後   | 動画視聴前      | 動画視聴後      | 動画視聴1週間後   |
| (あ) カルシウム        | 66         | 18         | 30         | 22%        | 6%         | 10%        |
| (い) コリステロール      | 3          | 3          | 6          | 1%         | 1%         | 2%         |
| (う) 脂質           | 3          | 15         | 9          | 1%         | 5%         | 3%         |
| (え) 炭水化物         | 0          | 6          | 3          | 0%         | 2%         | 1%         |
| <b>(お) たんぱく質</b> | <b>234</b> | <b>258</b> | <b>258</b> | <b>76%</b> | <b>84%</b> | <b>84%</b> |
| (か) ナトリウム        | 0          | 6          | 0          | 0%         | 2%         | 0%         |
| (き) ビタミンC        | 0          | 0          | 0          | 0%         | 0%         | 0%         |
| 総計               | 306        | 306        | 306        |            |            |            |

※正解:お



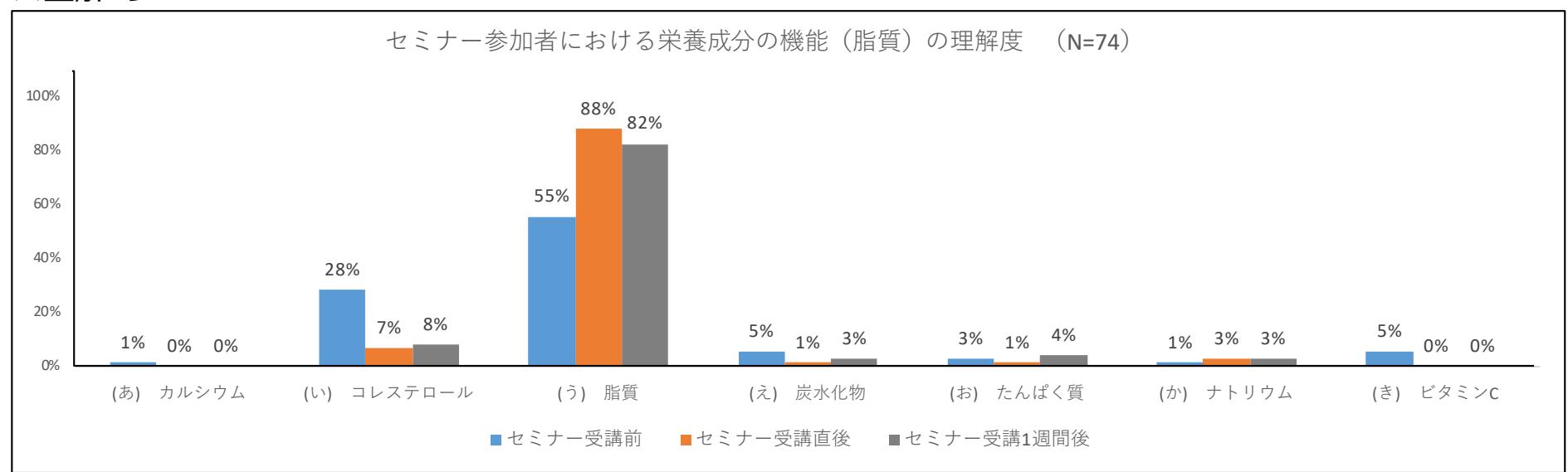
## Q: ( ) に当てはまる栄養素を (あ) ~ (き) の中から選択してください。LC Link &amp; Communication

② ( ) は、細胞膜の主要な構成成分です。また、脂溶性ビタミンの吸収を助けます。また、人の生命維持に不可欠なエネルギー源である一方、摂りすぎると肥満や心疾患のリスクを高めます。

## ■集計詳細：5施設合計

| 選択肢           | 回答数     |          |            | 割合      |          |            |
|---------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|
|               | セミナー受講前 | セミナー受講直後 | セミナー受講1週間後 | セミナー受講前 | セミナー受講直後 | セミナー受講1週間後 |
| (あ) カルシウム     | 1       | 0        | 0          | 1%      | 0%       | 0%         |
| (い) コolestロール | 21      | 5        | 6          | 28%     | 7%       | 8%         |
| (う) 脂質        | 41      | 65       | 61         | 55%     | 88%      | 82%        |
| (え) 炭水化物      | 4       | 1        | 2          | 5%      | 1%       | 3%         |
| (お) たんぱく質     | 2       | 1        | 3          | 3%      | 1%       | 4%         |
| (か) ナトリウム     | 1       | 2        | 2          | 1%      | 3%       | 3%         |
| (き) ビタミンC     | 4       | 0        | 0          | 5%      | 0%       | 0%         |
| 総計            | 74      | 74       | 74         |         |          |            |

※正解:う



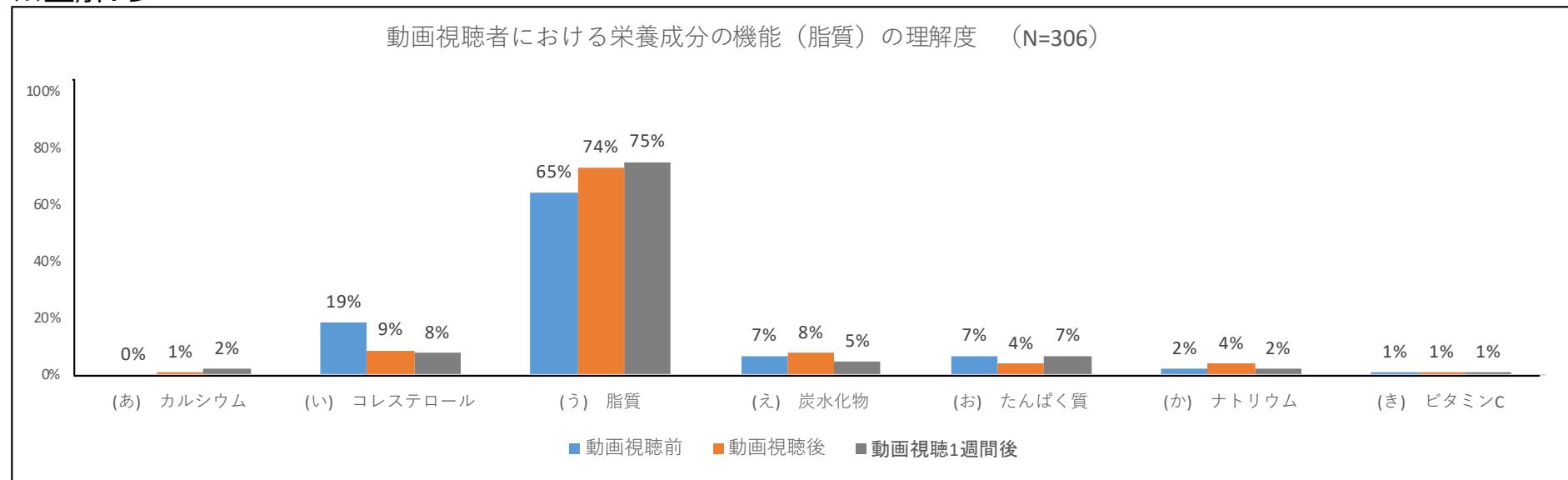
Q: ( ) に当てはまる栄養素を (あ) ~ (き) の中から選択してください。LC Link & Communication

② ( ) は、細胞膜の主要な構成成分です。また、脂溶性ビタミンの吸収を助けます。また、人の生命維持に不可欠なエネルギー源である一方、摂りすぎると肥満や心疾患のリスクを高めます。

■集計詳細：健康アプリ

| 選択肢         | 回答数   |       |          | 割合    |       |          |
|-------------|-------|-------|----------|-------|-------|----------|
|             | 動画視聴前 | 動画視聴後 | 動画視聴1週間後 | 動画視聴前 | 動画視聴後 | 動画視聴1週間後 |
| (あ) カルシウム   | 0     | 3     | 6        | 0%    | 1%    | 2%       |
| (い) コレステロール | 57    | 27    | 24       | 19%   | 9%    | 8%       |
| (う) 脂質      | 198   | 225   | 231      | 65%   | 74%   | 75%      |
| (え) 炭水化物    | 21    | 24    | 15       | 7%    | 8%    | 5%       |
| (お) たんぱく質   | 21    | 12    | 21       | 7%    | 4%    | 7%       |
| (か) ナトリウム   | 6     | 12    | 6        | 2%    | 4%    | 2%       |
| (き) ビタミンC   | 3     | 3     | 3        | 1%    | 1%    | 1%       |
| 総計          | 306   | 306   | 306      |       |       |          |

※正解: う



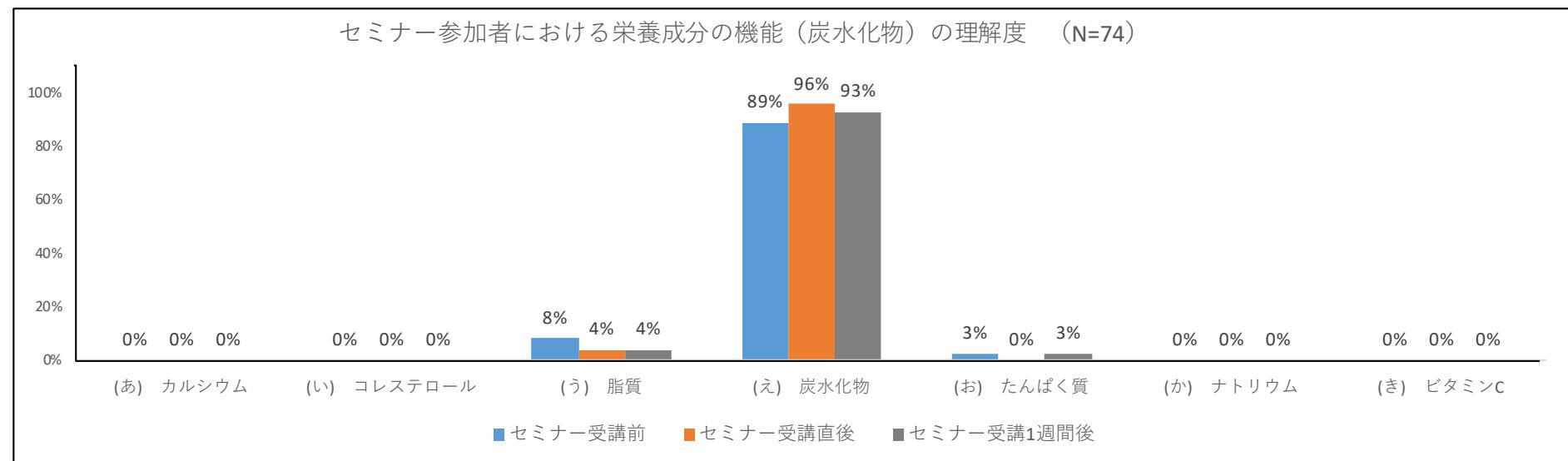
Q : ( ) に当てはまる栄養素を (あ) ~ (き) の中から選択してください。 **LC** Link & Communication

③ ( ) の最も重要な役割は、エネルギー源としての機能です。糖質と食物繊維に分けられ、糖質は体内で分解されると、ぶどう糖等になります。脳や神経組織等の組織は、通常ぶどう糖しかエネルギー源として利用できないため、糖質は重要な栄養素です。しかし、余分に摂りすぎると脂肪に変わり肥満の原因となります。

## ■集計詳細：5施設合計

| 選択肢         | 回答数     |          |            | 割合      |          |            |
|-------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|
|             | セミナー受講前 | セミナー受講直後 | セミナー受講1週間後 | セミナー受講前 | セミナー受講直後 | セミナー受講1週間後 |
| (あ) カルシウム   | 0       | 0        | 0          | 0%      | 0%       | 0%         |
| (い) コリステロール | 0       | 0        | 0          | 0%      | 0%       | 0%         |
| (う) 脂質      | 6       | 3        | 3          | 8%      | 4%       | 4%         |
| (え) 炭水化物    | 66      | 71       | 69         | 89%     | 96%      | 93%        |
| (お) たんぱく質   | 2       | 0        | 2          | 3%      | 0%       | 3%         |
| (か) ナトリウム   | 0       | 0        | 0          | 0%      | 0%       | 0%         |
| (き) ビタミンC   | 0       | 0        | 0          | 0%      | 0%       | 0%         |
| 総計          | 74      | 74       | 74         |         |          |            |

※正解:え



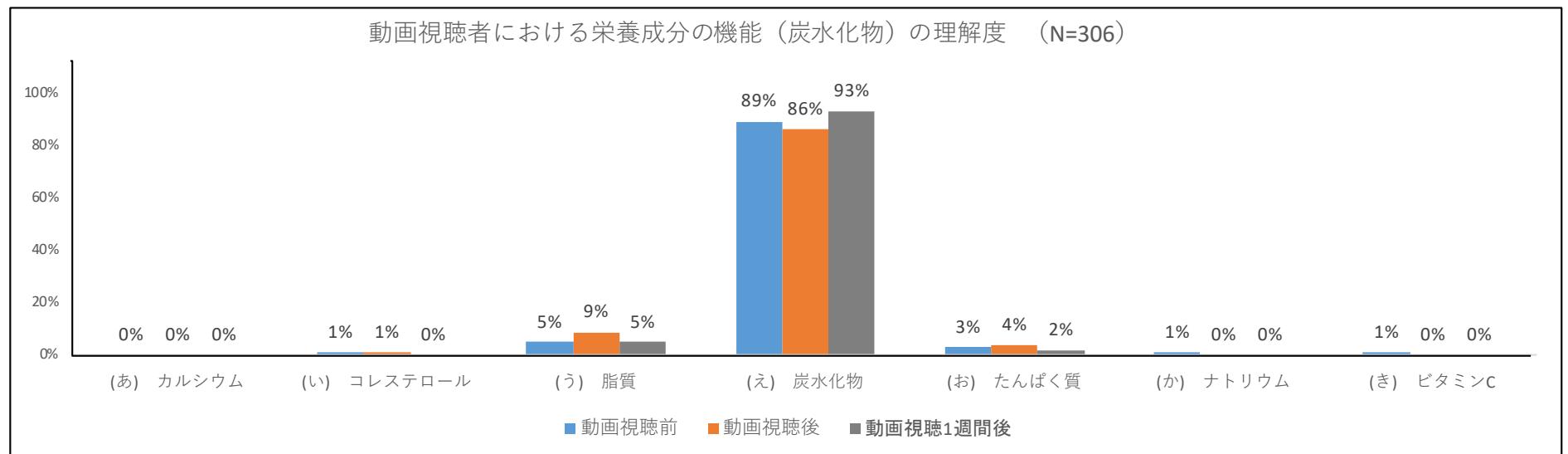
Q : ( ) に当てはまる栄養素を (あ) ~ (き) の中から選択してください。 **LC** Link & Communication

③ ( ) の最も重要な役割は、エネルギー源としての機能です。糖質と食物繊維に分けられ、糖質は体内で分解されると、ぶどう糖等になります。脳や神経組織等の組織は、通常ぶどう糖しかエネルギー源として利用できないため、糖質は重要な栄養素です。しかし、余分に摂りすぎると脂肪に変わり肥満の原因となります。

## ■集計詳細：健康アプリ

| 選択肢           | 回答数   |       |          | 割合    |       |          |
|---------------|-------|-------|----------|-------|-------|----------|
|               | 動画視聴前 | 動画視聴後 | 動画視聴1週間後 | 動画視聴前 | 動画視聴後 | 動画視聴1週間後 |
| (あ) カルシウム     | 0     | 0     | 0        | 0%    | 0%    | 0%       |
| (い) コolestロール | 3     | 3     | 0        | 1%    | 1%    | 0%       |
| (う) 脂質        | 15    | 27    | 15       | 5%    | 9%    | 5%       |
| (え) 炭水化物      | 273   | 264   | 285      | 89%   | 86%   | 93%      |
| (お) たんぱく質     | 9     | 12    | 6        | 3%    | 4%    | 2%       |
| (か) ナトリウム     | 3     | 0     | 0        | 1%    | 0%    | 0%       |
| (き) ビタミンC     | 3     | 0     | 0        | 1%    | 0%    | 0%       |
| 総計            | 306   | 306   | 306      |       |       |          |

※正解:え



Q: 下の栄養成分表示で同じ量を食べた時にエネルギーが高いのはどちらでしょうか？

## ■集計詳細：5施設合計

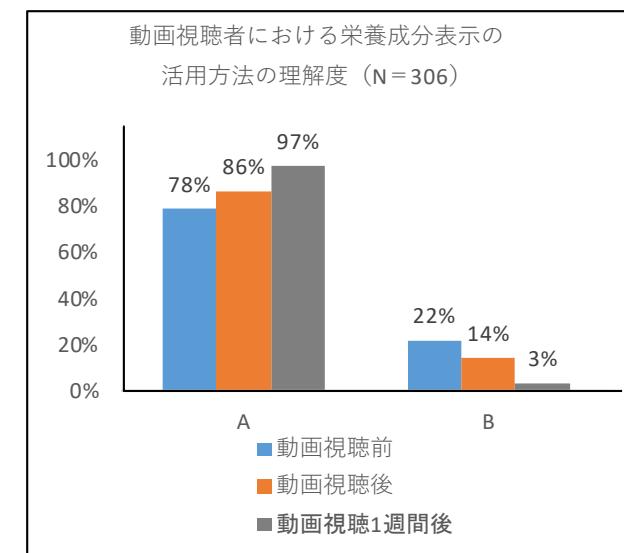
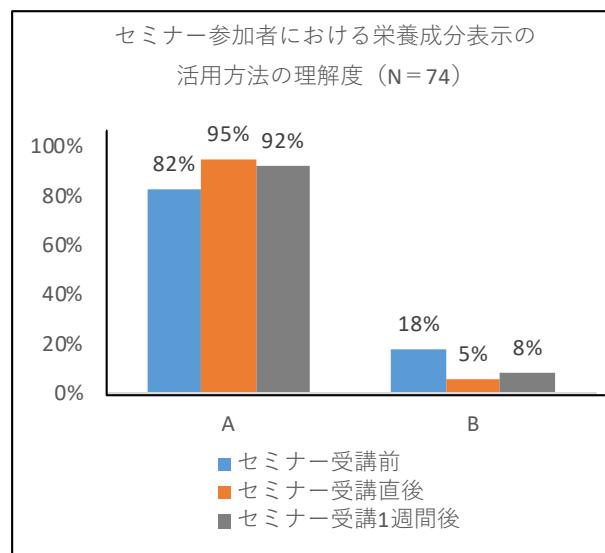
| 選択肢 | 回答数     |          |            | 割合      |          |            |
|-----|---------|----------|------------|---------|----------|------------|
|     | セミナー受講前 | セミナー受講直後 | セミナー受講1週間後 | セミナー受講前 | セミナー受講直後 | セミナー受講1週間後 |
| A   | 61      | 70       | 68         | 82%     | 95%      | 92%        |
| B   | 13      | 4        | 6          | 18%     | 5%       | 8%         |
| 総計  | 74      | 74       | 74         |         |          |            |

※正解:A

## ■集計詳細：健康アプリ

| 選択肢 | 回答数   |       |          | 割合    |       |          |
|-----|-------|-------|----------|-------|-------|----------|
|     | 動画視聴前 | 動画視聴後 | 動画視聴1週間後 | 動画視聴前 | 動画視聴後 | 動画視聴1週間後 |
| A   | 240   | 264   | 297      | 78%   | 86%   | 97%      |
| B   | 66    | 42    | 9        | 22%   | 14%   | 3%       |
| 総計  | 306   | 306   | 306      |       |       |          |

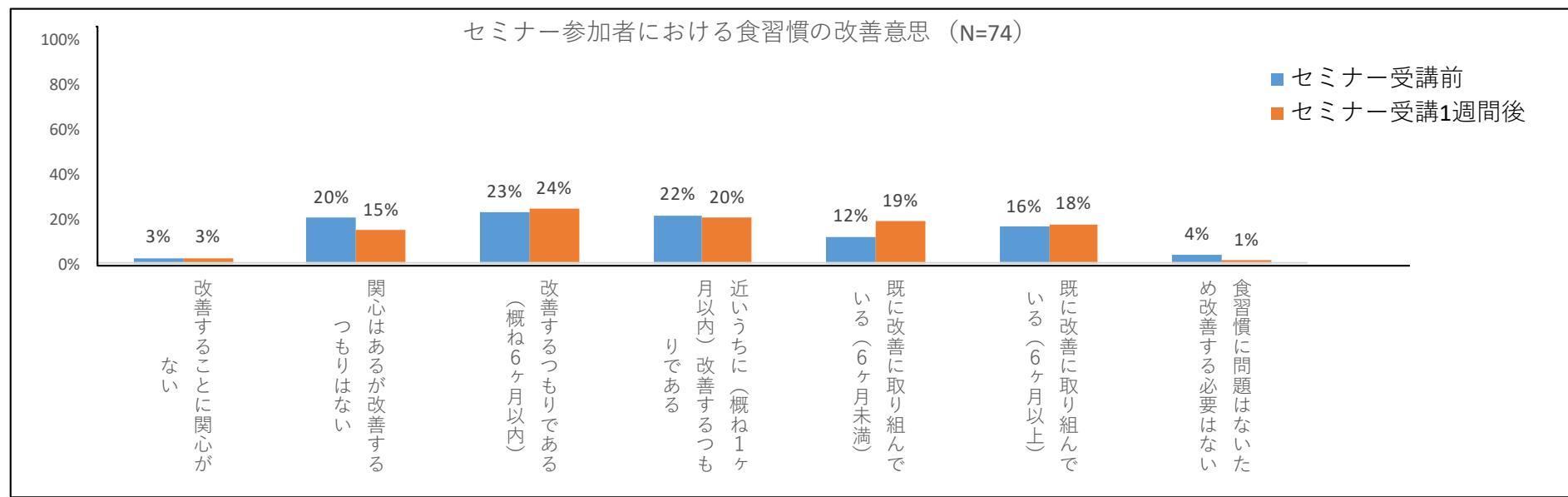
※正解:A



Q: あなたは、食習慣を改善してみようと考えていますか。現在のお気持ちに最も近いものを教えてください。

■集計詳細：5施設合計

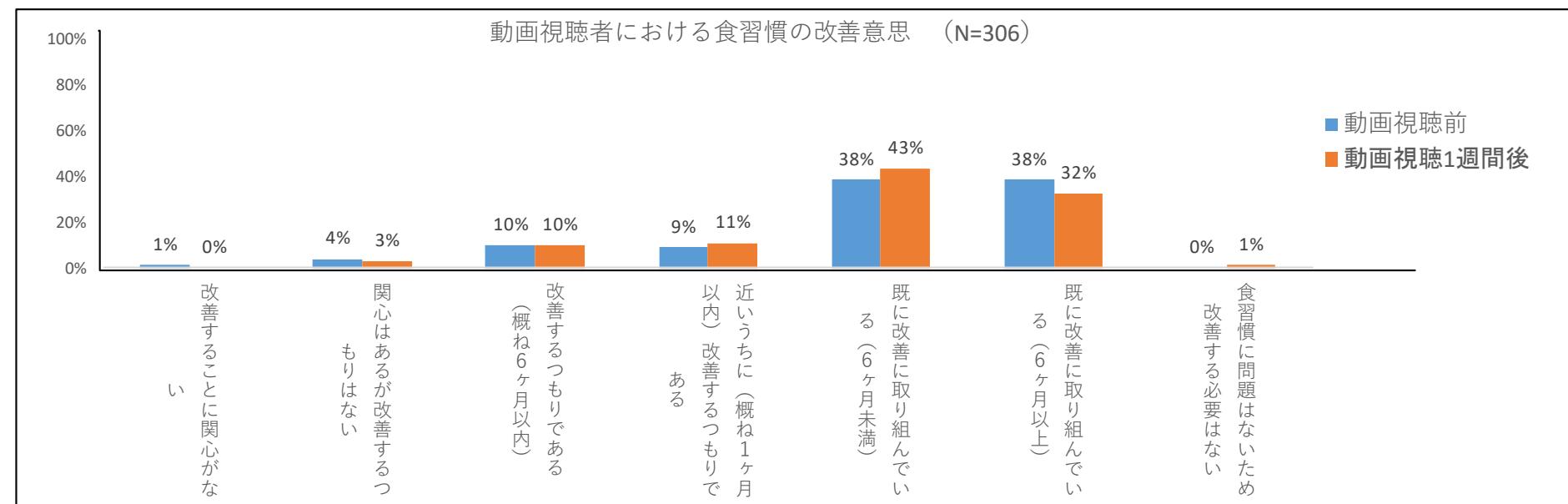
| 選択肢                      | 回答数     |            | 割合      |            |
|--------------------------|---------|------------|---------|------------|
|                          | セミナー受講前 | セミナー受講1週間後 | セミナー受講前 | セミナー受講1週間後 |
| 改善することに関心がない             | 2       | 2          | 3%      | 3%         |
| 関心はあるが改善するつもりはない         | 15      | 11         | 20%     | 15%        |
| 改善するつもりである（概ね6ヶ月以内）      | 17      | 18         | 23%     | 24%        |
| 近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりである | 16      | 15         | 22%     | 20%        |
| 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）      | 9       | 14         | 12%     | 19%        |
| 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）      | 12      | 13         | 16%     | 18%        |
| 食習慣に問題はないため改善する必要はない     | 3       | 1          | 4%      | 1%         |
| 総計                       | 74      | 74         |         |            |



Q: あなたは、食習慣を改善してみようと考えていますか。現在のお気持ちに最も近いものを教えてください。

■集計詳細：健康アプリ

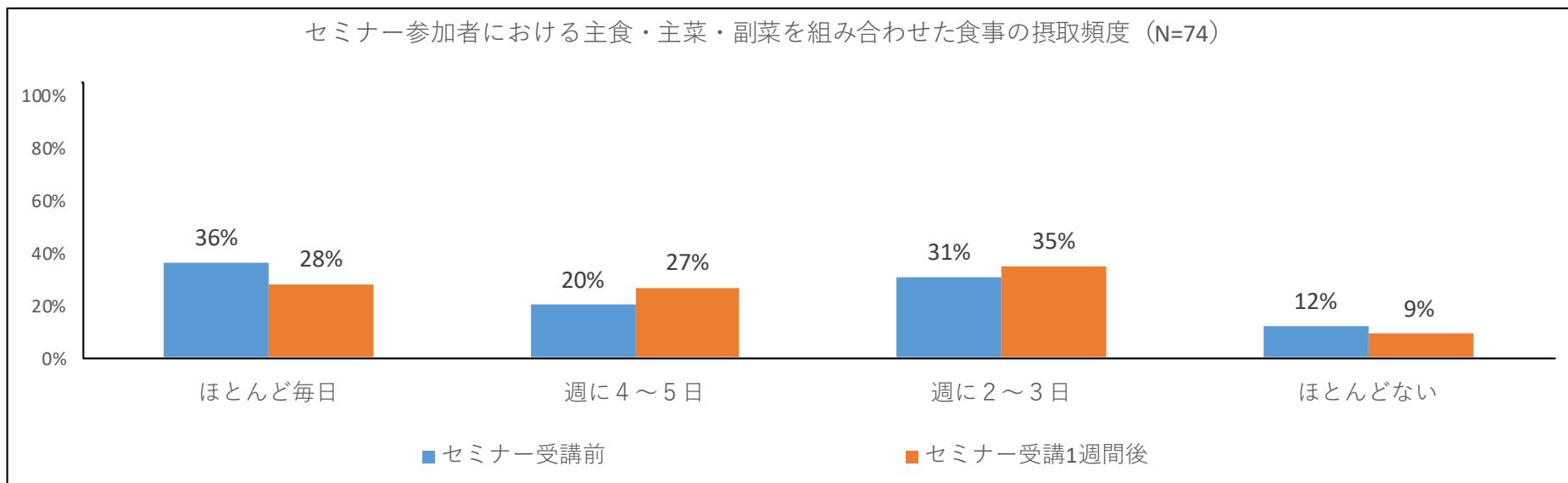
| 選択肢                      | 回答数   |          | 割合    |          |
|--------------------------|-------|----------|-------|----------|
|                          | 動画視聴前 | 動画視聴1週間後 | 動画視聴前 | 動画視聴1週間後 |
| 改善することに関心がない             | 3     | 0        | 1%    | 0%       |
| 関心はあるが改善するつもりはない         | 12    | 9        | 4%    | 3%       |
| 改善するつもりである（概ね6ヶ月以内）      | 30    | 30       | 10%   | 10%      |
| 近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりである | 27    | 33       | 9%    | 11%      |
| 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）      | 117   | 132      | 38%   | 43%      |
| 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）      | 117   | 99       | 38%   | 32%      |
| 食習慣に問題はないため改善する必要はない     | 0     | 3        | 0%    | 1%       |
| 総計                       | 306   | 306      |       |          |



Q：あなたは、主食（ごはん、パン、麺類などの料理）、主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理）、副菜（野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理）の3つを組み合わせて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。

## ■集計詳細：5施設合計

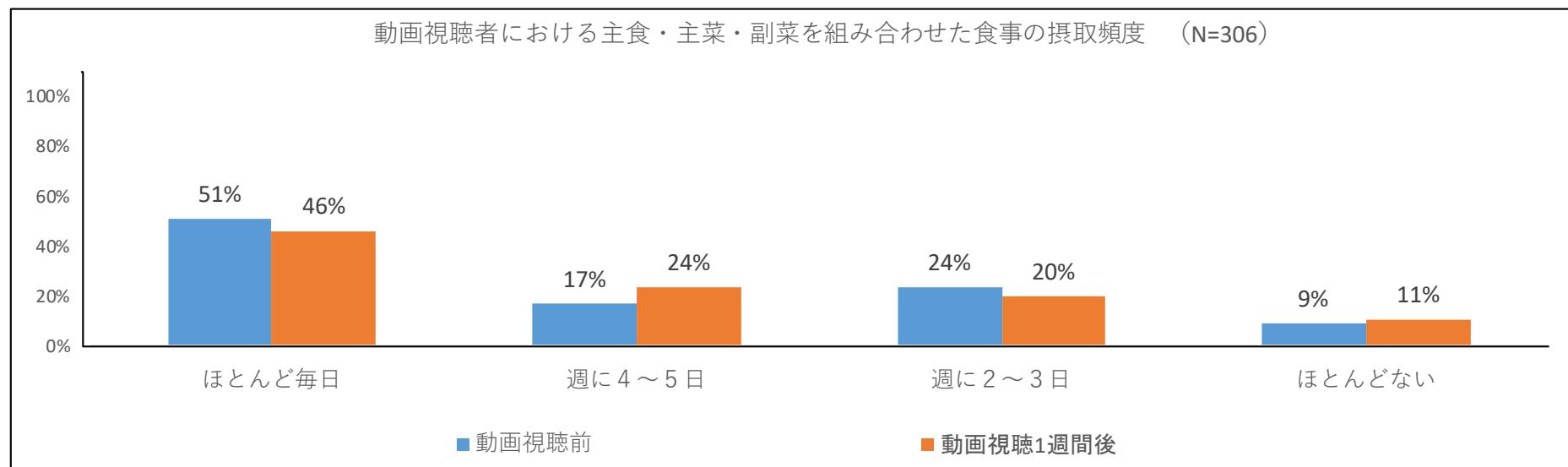
| 選択肢    | 回答数     |            | 割合      |            |
|--------|---------|------------|---------|------------|
|        | セミナー受講前 | セミナー受講1週間後 | セミナー受講前 | セミナー受講1週間後 |
| ほとんど毎日 | 27      | 21         | 36%     | 28%        |
| 週に4～5日 | 15      | 20         | 20%     | 27%        |
| 週に2～3日 | 23      | 26         | 31%     | 35%        |
| ほとんどない | 9       | 7          | 12%     | 9%         |
| 総計     | 74      | 74         |         |            |



Q：あなたは、主食（ごはん、パン、麺類などの料理）、主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理）、副菜（野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理）の3つを組み合わせて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。

## ■集計詳細：健康アプリ

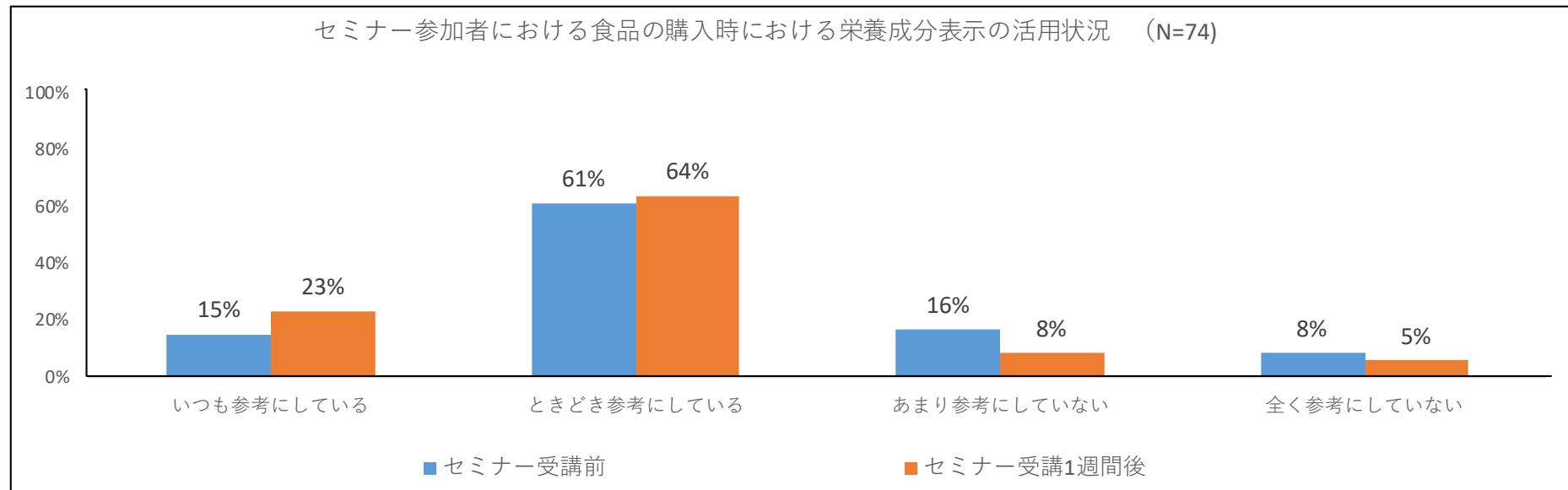
| 選択肢    | 回答数   |          | 割合    |          |
|--------|-------|----------|-------|----------|
|        | 動画視聴前 | 動画視聴1週間後 | 動画視聴前 | 動画視聴1週間後 |
| ほとんど毎日 | 156   | 141      | 51%   | 46%      |
| 週に4～5日 | 51    | 72       | 17%   | 24%      |
| 週に2～3日 | 72    | 60       | 24%   | 20%      |
| ほとんどない | 27    | 33       | 9%    | 11%      |
| 総計     | 306   | 306      |       |          |



Q：あなたは、食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」をどの程度参考にしていますか。

■集計詳細：5施設合計

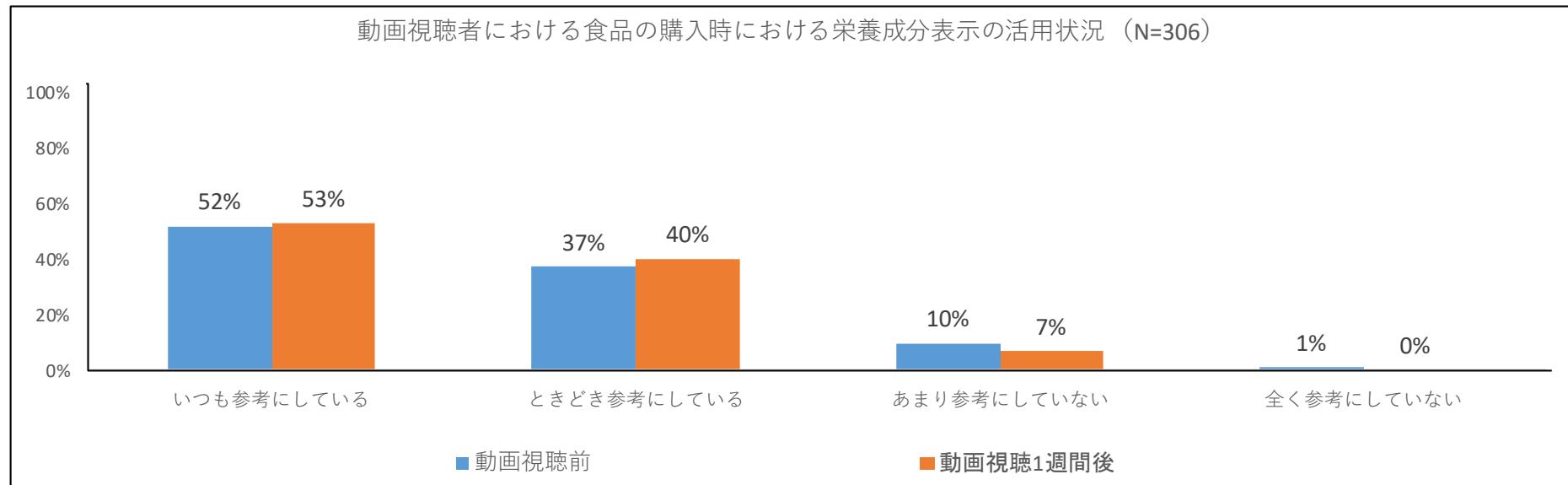
| 選択肢         | 回答数     |            | 割合      |            |
|-------------|---------|------------|---------|------------|
|             | セミナー受講前 | セミナー受講1週間後 | セミナー受講前 | セミナー受講1週間後 |
| いつも参考にしている  | 11      | 17         | 15%     | 23%        |
| ときどき参考にしている | 45      | 47         | 59%     | 61%        |
| あまり参考にしていない | 12      | 6          | 3%      | 6%         |
| 全く参考にしていない  | 6       | 4          | 5%      | 0%         |
| 総計          | 74      | 74         |         |            |



Q：あなたは、食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」をどの程度参考にしていますか。

■集計詳細：健康アプリ

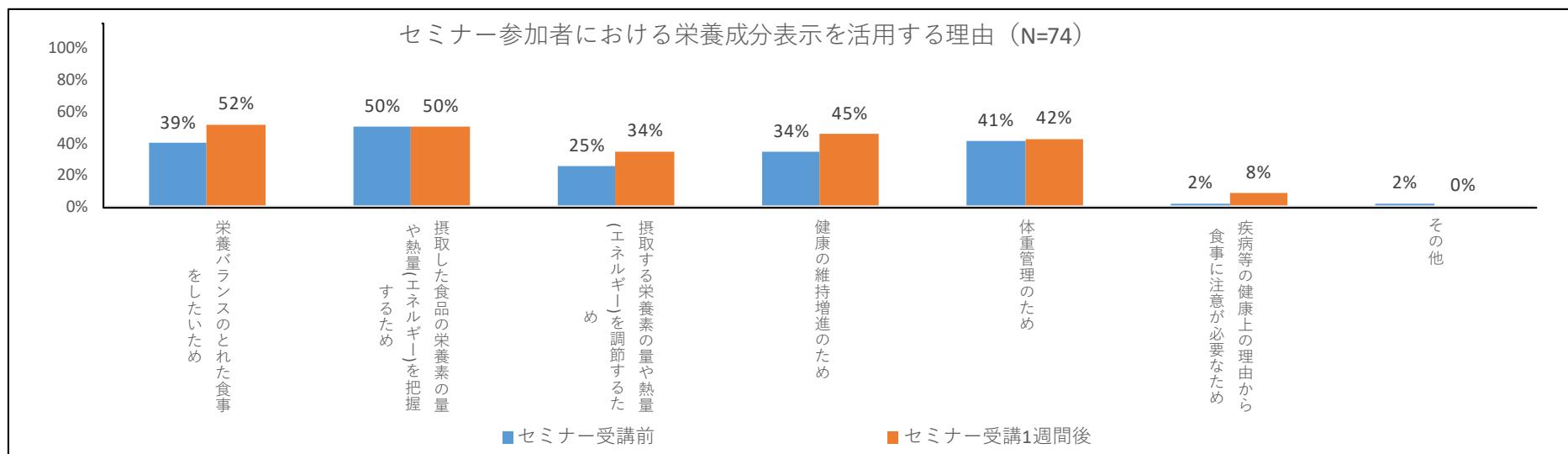
| 選択肢         | 回答数   |          | 割合    |          |
|-------------|-------|----------|-------|----------|
|             | 動画視聴前 | 動画視聴1週間後 | 動画視聴前 | 動画視聴1週間後 |
| いつも参考にしている  | 159   | 162      | 52%   | 53%      |
| ときどき参考にしている | 114   | 123      | 37%   | 40%      |
| あまり参考にしていない | 30    | 21       | 10%   | 7%       |
| 全く参考にしていない  | 3     | 0        | 1%    | 0%       |
| 総計          | 306   | 306      |       |          |



Q：あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を確認する理由を教えてください。

■集計詳細：5施設合計 ※複数回答

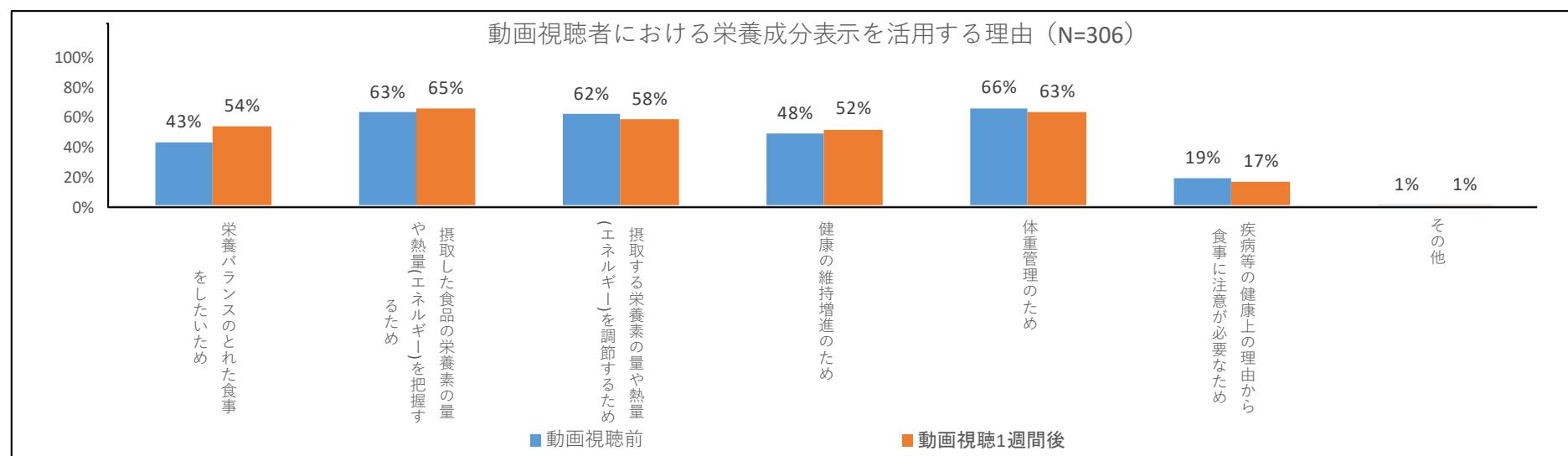
| 選択肢                           | 回答数     |            | 割合      |            |
|-------------------------------|---------|------------|---------|------------|
|                               | セミナー受講前 | セミナー受講1週間後 | セミナー受講前 | セミナー受講1週間後 |
| 栄養バランスのとれた食事をしたいため            | 22      | 33         | 39%     | 52%        |
| 摂取した食品の栄養素の量や熱量(エネルギー)を把握するため | 28      | 32         | 50%     | 50%        |
| 摂取する栄養素の量や熱量(エネルギー)を調節するため    | 14      | 22         | 25%     | 34%        |
| 健康の維持増進のため                    | 19      | 29         | 34%     | 45%        |
| 体重管理のため                       | 23      | 27         | 41%     | 42%        |
| 疾病等の健康上の理由から食事に注意が必要なため       | 1       | 5          | 2%      | 8%         |
| その他                           | 1       | 0          | 2%      | 0%         |
| 対象者数                          | 56      | 64         |         |            |



Q：あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を確認する理由を教えてください。

■集計詳細：健康アプリ ※複数回答

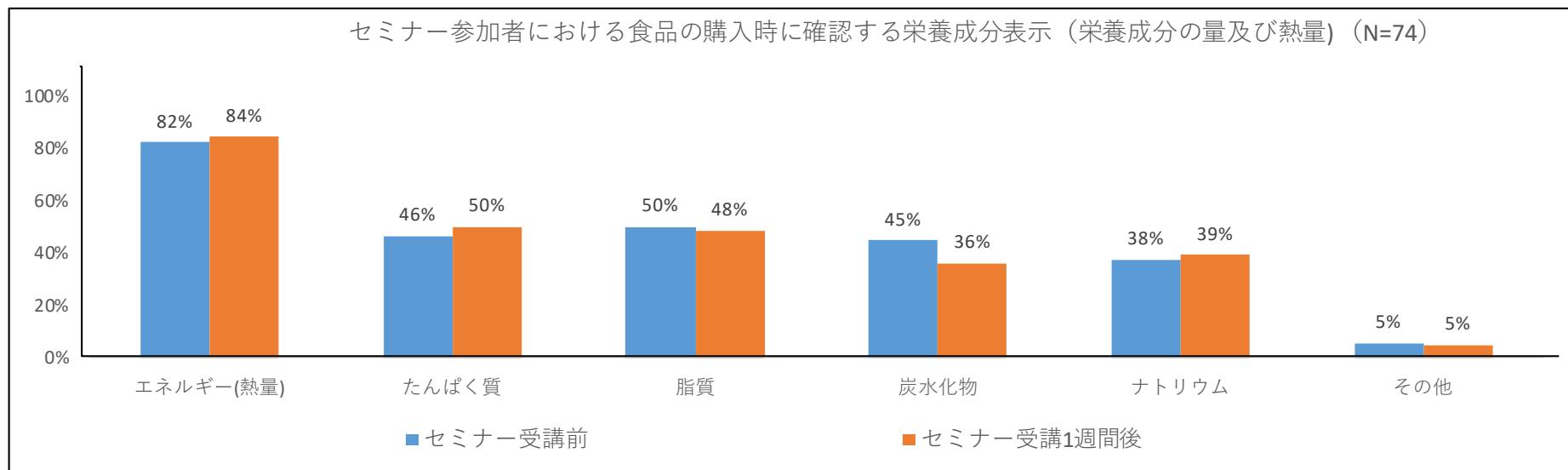
| 選択肢                           | 回答数   |          | 割合    |          |
|-------------------------------|-------|----------|-------|----------|
|                               | 動画視聴前 | 動画視聴1週間後 | 動画視聴前 | 動画視聴1週間後 |
| 栄養バランスのとれた食事をしたいため            | 117   | 153      | 43%   | 54%      |
| 摂取した食品の栄養素の量や熱量（エネルギー）を把握するため | 171   | 186      | 63%   | 65%      |
| 摂取する栄養素の量や熱量（エネルギー）を調節するため    | 168   | 165      | 62%   | 58%      |
| 健康の維持増進のため                    | 132   | 147      | 48%   | 52%      |
| 体重管理のため                       | 180   | 180      | 66%   | 63%      |
| 疾病等の健康上の理由から食事に注意が必要なため       | 51    | 48       | 19%   | 17%      |
| その他                           | 3     | 3        | 1%    | 1%       |
| 対象者数                          | 273   | 285      |       |          |



Q：あなたが食品の購入時に確認する「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を教えてください。

■集計詳細：5施設合計 ※複数回答

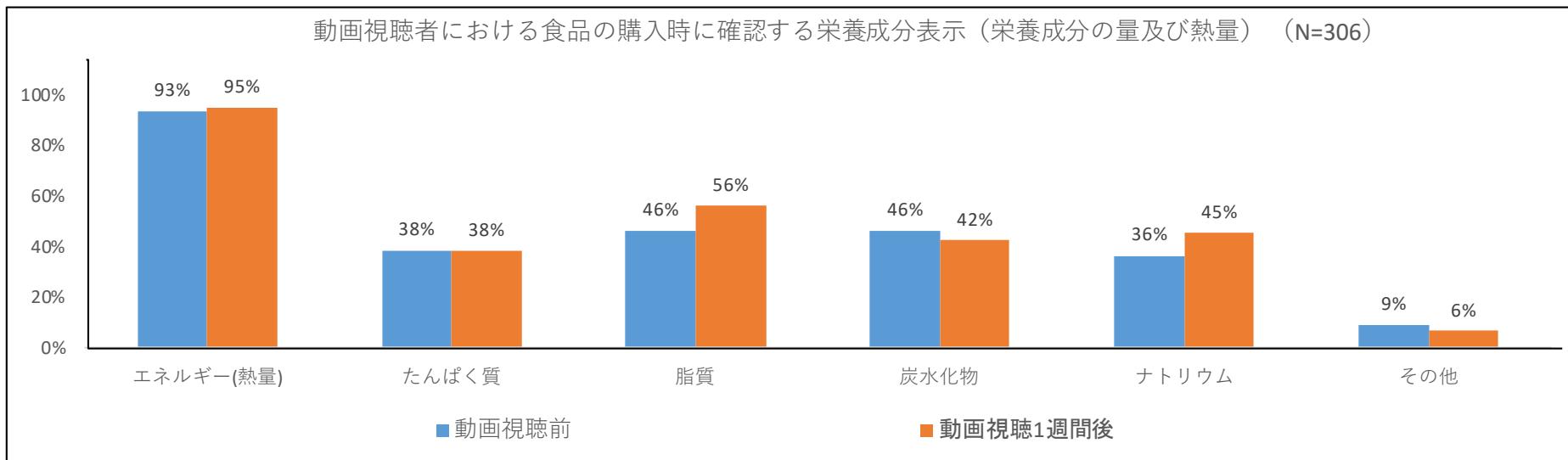
| 選択肢       | 回答数     |            | 割合      |            |
|-----------|---------|------------|---------|------------|
|           | セミナー受講前 | セミナー受講1週間後 | セミナー受講前 | セミナー受講1週間後 |
| エネルギー(熱量) | 46      | 54         | 82%     | 84%        |
| たんぱく質     | 26      | 32         | 46%     | 50%        |
| 脂質        | 28      | 31         | 50%     | 48%        |
| 炭水化物      | 25      | 23         | 45%     | 36%        |
| ナトリウム     | 21      | 25         | 38%     | 39%        |
| その他       | 3       | 3          | 5%      | 5%         |
| 対象者数      | 56      | 64         |         |            |



Q：あなたが食品の購入時に確認する「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を教えてください。

■集計詳細：健康アプリ ※複数回答

| 選択肢       | 回答数   |          | 割合    |          |
|-----------|-------|----------|-------|----------|
|           | 動画視聴前 | 動画視聴1週間後 | 動画視聴前 | 動画視聴1週間後 |
| エネルギー(熱量) | 255   | 270      | 93%   | 95%      |
| たんぱく質     | 105   | 108      | 38%   | 38%      |
| 脂質        | 126   | 159      | 46%   | 56%      |
| 炭水化物      | 126   | 120      | 46%   | 42%      |
| ナトリウム     | 99    | 129      | 36%   | 45%      |
| その他       | 24    | 18       | 9%    | 6%       |
| 対象者数      | 273   | 285      |       |          |

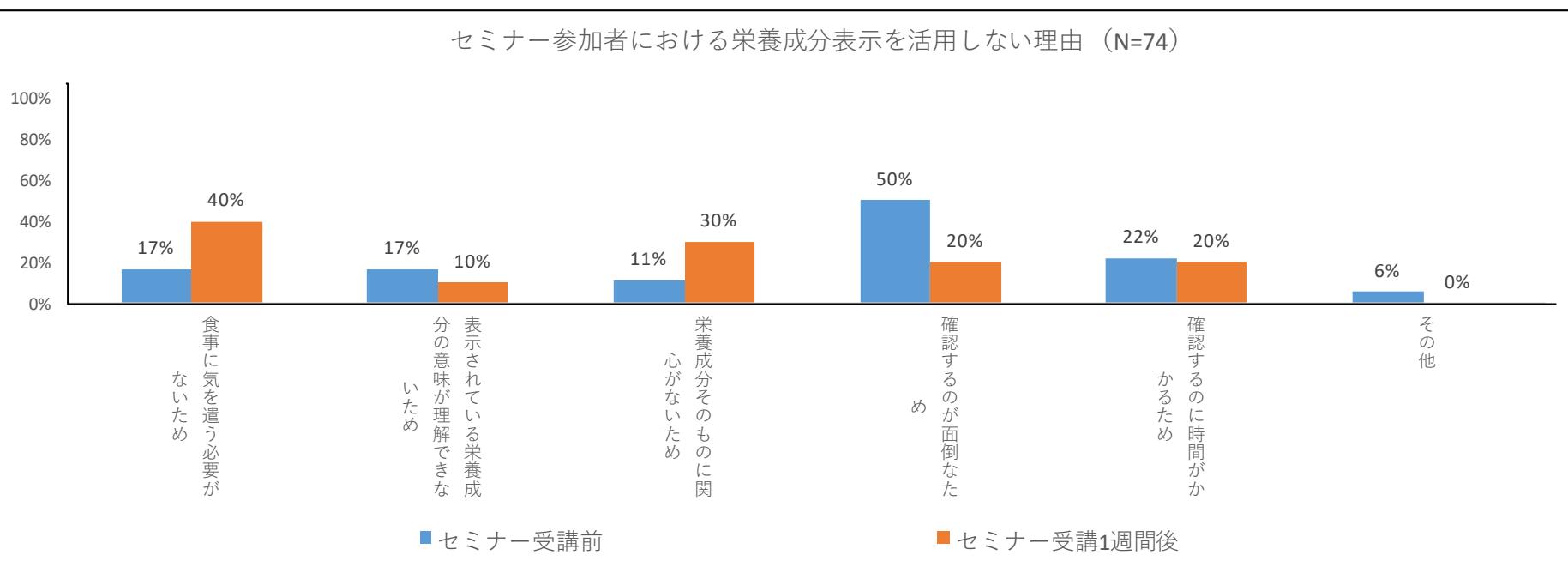


Q：あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を確認しない理由をお答えください。

■集計詳細：5施設合計 ※複数回答

| 選択肢                     | 回答数     |            | 割合      |            |
|-------------------------|---------|------------|---------|------------|
|                         | セミナー受講前 | セミナー受講1週間後 | セミナー受講前 | セミナー受講1週間後 |
| 食事に気を遣う必要がないため          | 3       | 4          | 17%     | 40%        |
| 表示されている栄養成分の意味が理解できないため | 3       | 1          | 17%     | 10%        |
| 栄養成分そのものに関心がないため        | 2       | 3          | 11%     | 30%        |
| 確認するのが面倒なため             | 9       | 2          | 50%     | 20%        |
| 確認するのに時間がかかるため          | 4       | 2          | 22%     | 20%        |
| その他                     | 1       | 0          | 6%      | 0%         |
| 対象者数                    | 18      | 10         |         |            |

セミナー参加者における栄養成分表示を活用しない理由 (N=74)



Q：あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を確認しない理由をお答えください。

■集計詳細：健康アプリ ※複数回答

| 選択肢                     | 回答数   |          | 割合    |          |
|-------------------------|-------|----------|-------|----------|
|                         | 動画視聴前 | 動画視聴1週間後 | 動画視聴前 | 動画視聴1週間後 |
| 食事に気を遣う必要がないため          | 0     | 0        | 0%    | 0%       |
| 表示されている栄養成分の意味が理解できないため | 9     | 6        | 27%   | 29%      |
| 栄養成分そのものに関心がないため        | 0     | 3        | 0%    | 14%      |
| 確認するのが面倒なため             | 18    | 9        | 55%   | 43%      |
| 確認するのに時間がかかるため          | 6     | 12       | 18%   | 57%      |
| その他                     | 6     | 3        | 18%   | 14%      |
| 対象者数                    | 33    | 21       |       |          |

動画視聴者における栄養成分表示を活用しない理由 (N=306)

