

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？」  
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  
(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  
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  
セミナー受講直後・動画視聴後アンケート：全5問  
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  
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集客計画	②セミナー参加者数 動画視聴者数 (②/①)	受講前・視聴前 アンケート回収数	受講直後・視聴後 アンケート回収数	受講1週間後 視聴1週間後 アンケート回収数	有効 票数
A) 栄養ケア・ステーション 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 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」 ※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 1袋(20g)当たり		栄養成分表示 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

## 【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：・改善することに関心がない
- ・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のため
  - ・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関心がないため
  - ・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

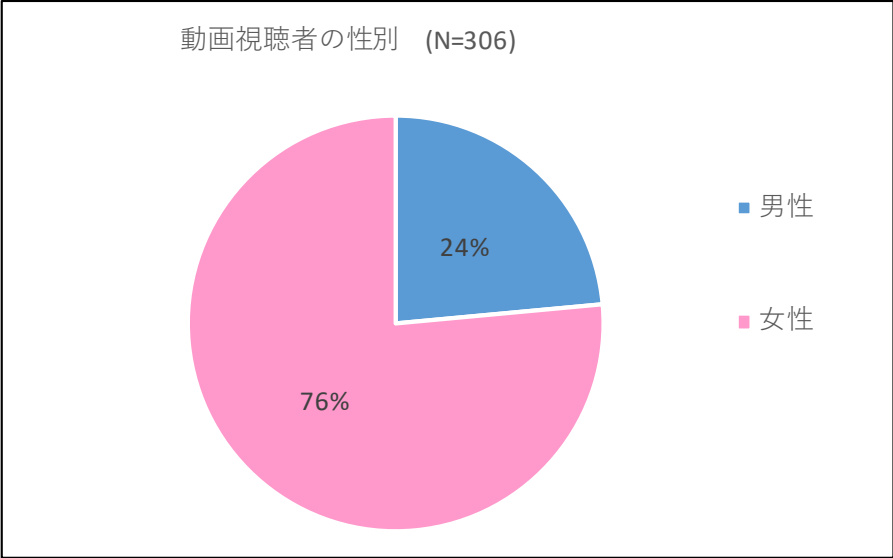
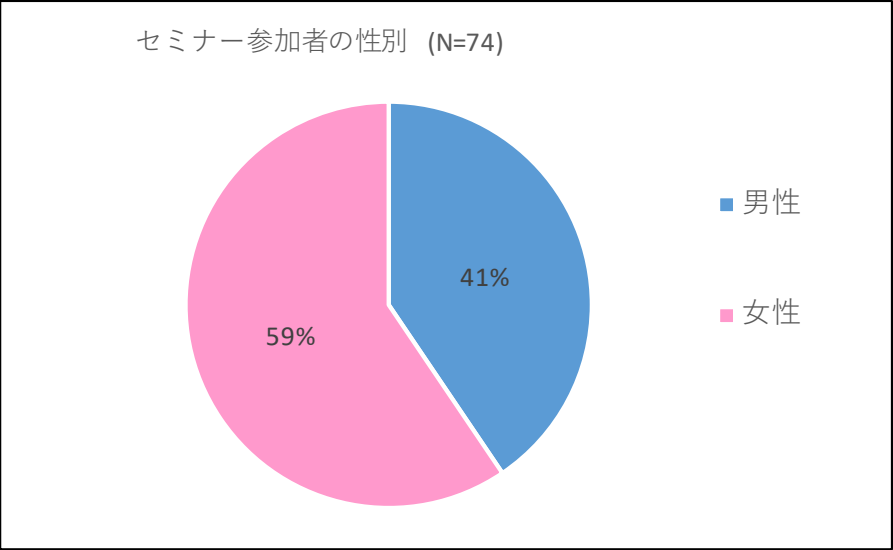
基本属性 1) セミナー参加者・動画視聴者の性別

■ 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	

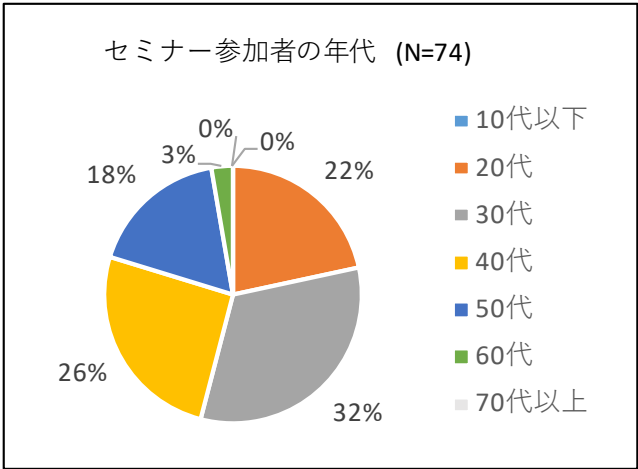


基本属性 2) セミナー参加者・動画視聴者の年代



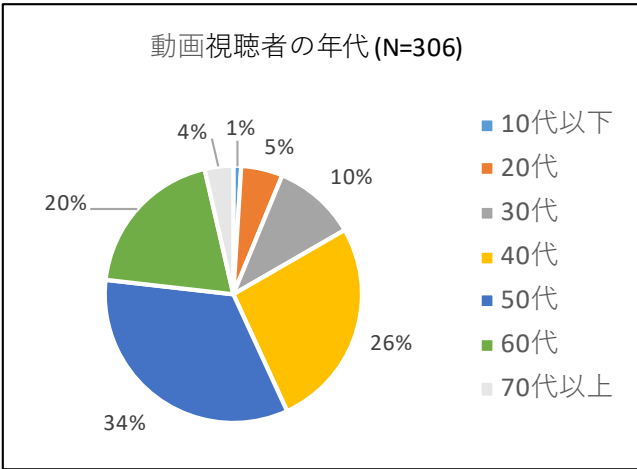
■ 集計詳細：5施設合計

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	

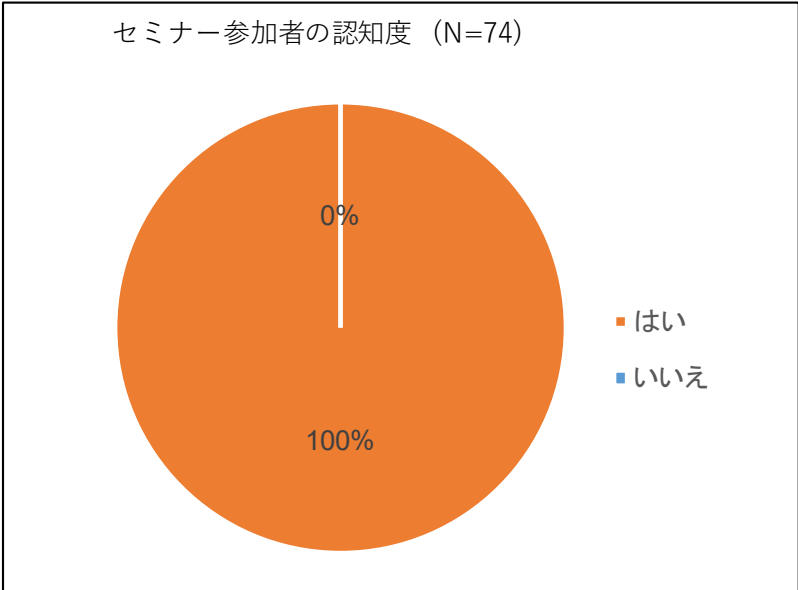




問1：あなたは食品に栄養成分表示がされていることを  
知っていますか？

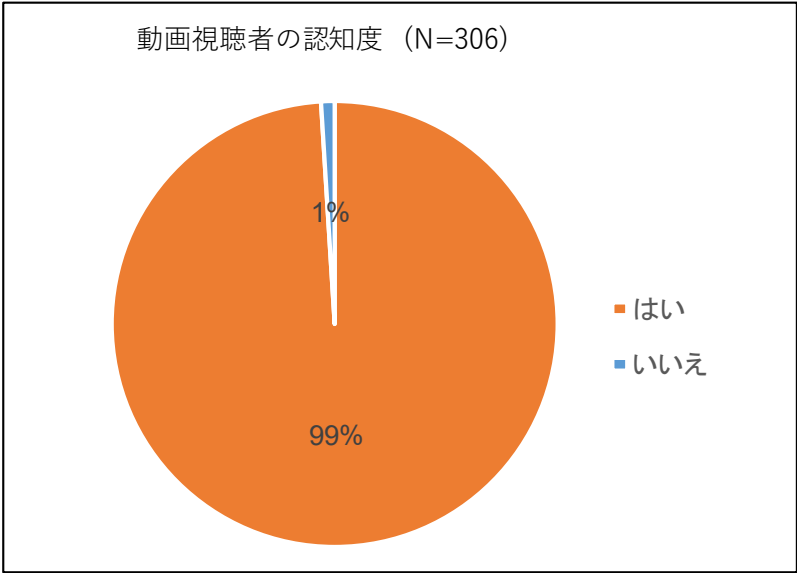
■ 集計詳細：5施設合計

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	

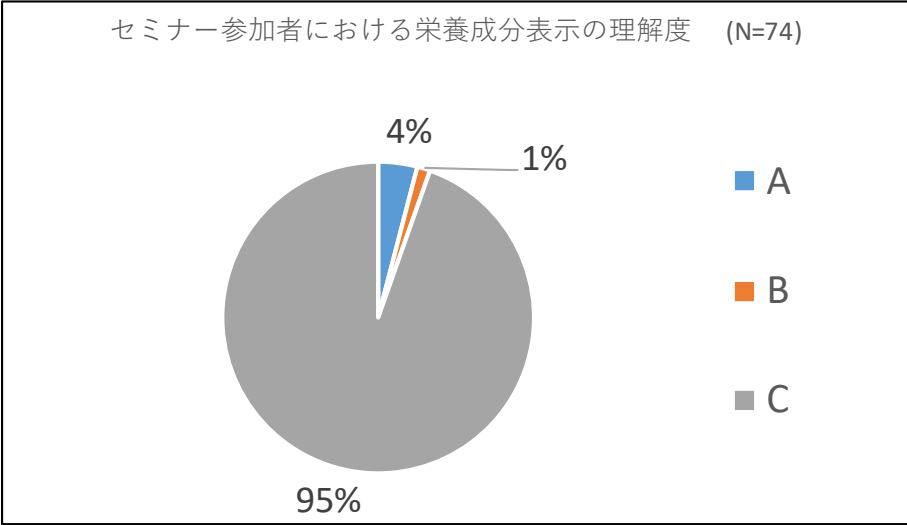


問2：次の図のA/B/Cの中で栄養成分表示を示しているのは  
どれでしょうか。

■ 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	

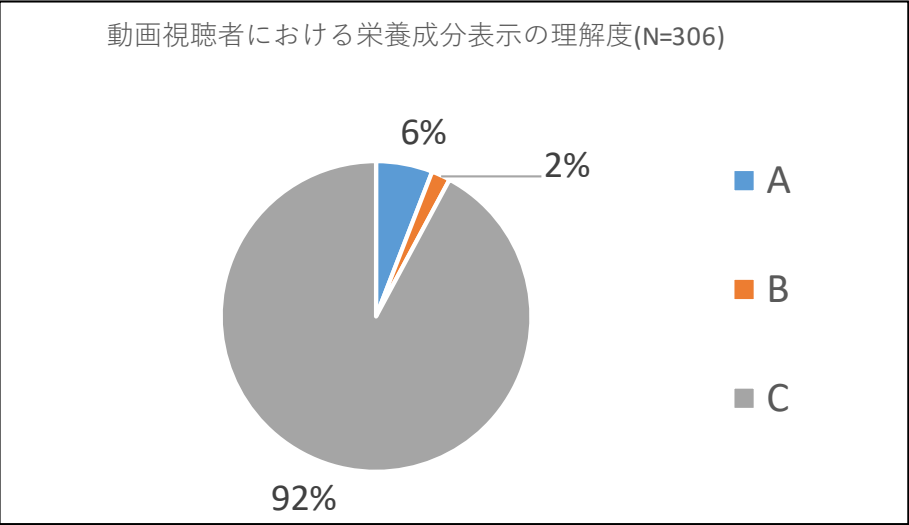
※正解は「C」



■ 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。

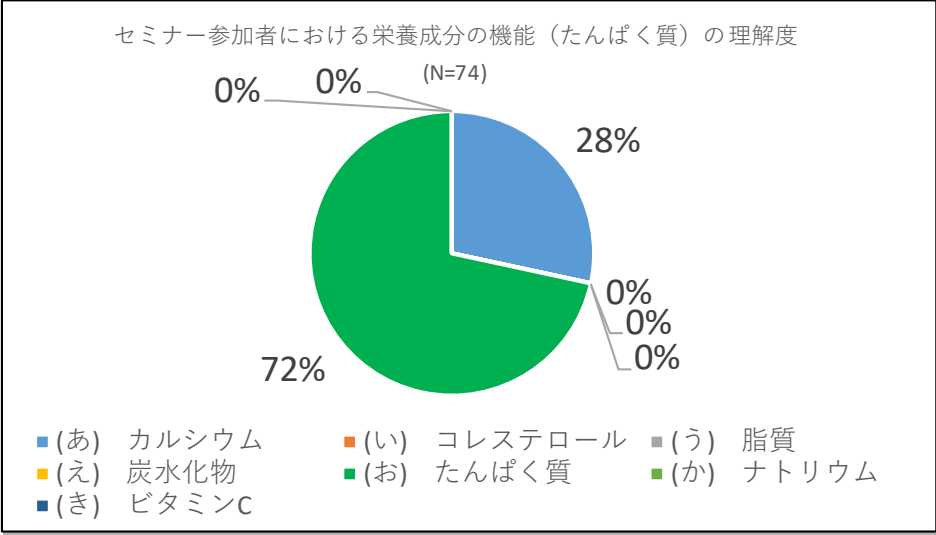


問題文①：（ ）は、人体の骨格や筋肉などの組織を構成する主要な要素であるとともに、酵素やホルモンの材料として代謝を調整するなど様々な機能を果たしており、生命の維持に不可欠です。

■ 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) コレステロール	0	0%
(う) 脂質	0	0%
(え) 炭水化物	0	0%
(お) たんぱく質	53	72%
(か) ナトリウム	0	0%
(き) ビタミンC	0	0%
総計	74	

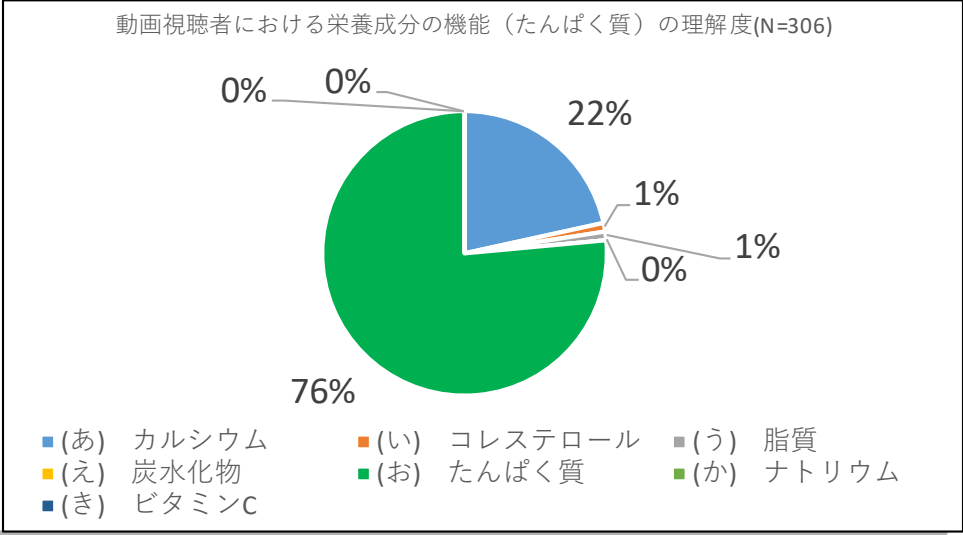
※正解は「お」



■ 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) コレステロール	3	1%
(う) 脂質	3	1%
(え) 炭水化物	0	0%
(お) たんぱく質	234	76%
(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。

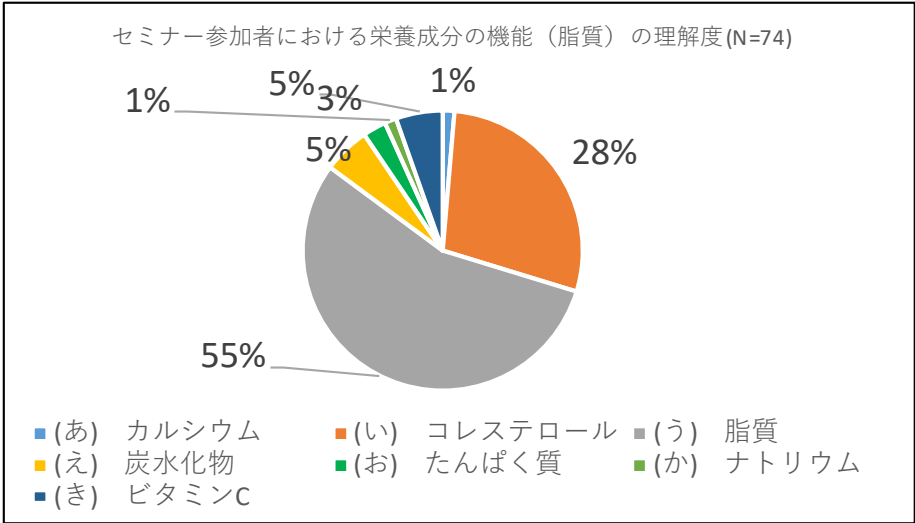


問題文②：（ ）は、細胞膜の主要な構成成分です。また、脂溶性ビタミンの吸収を助けます。また、人の生命維持に不可欠なエネルギー源である一方、摂りすぎると肥満や心疾患のリスクを高めます。

■ 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%
(う) 脂質	41	55%
(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	

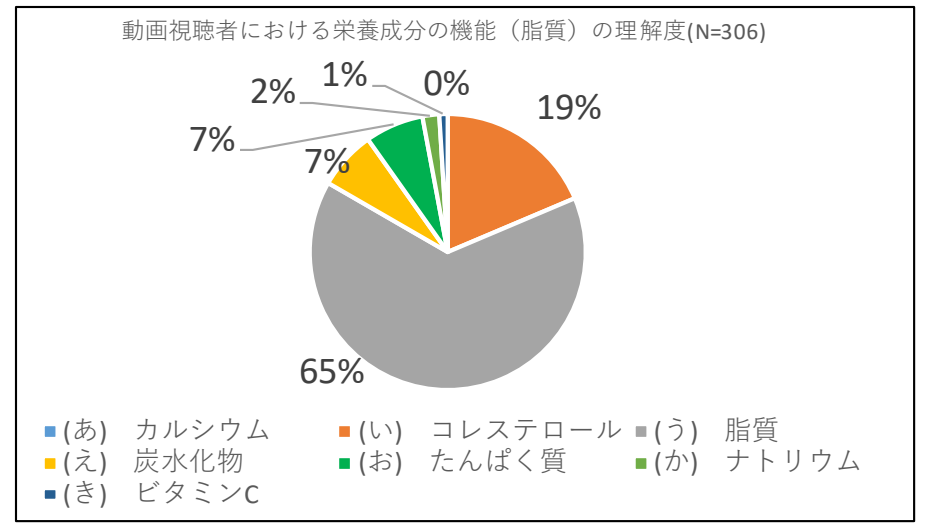
※正解は「う」



■ 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%
(う) 脂質	198	65%
(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」



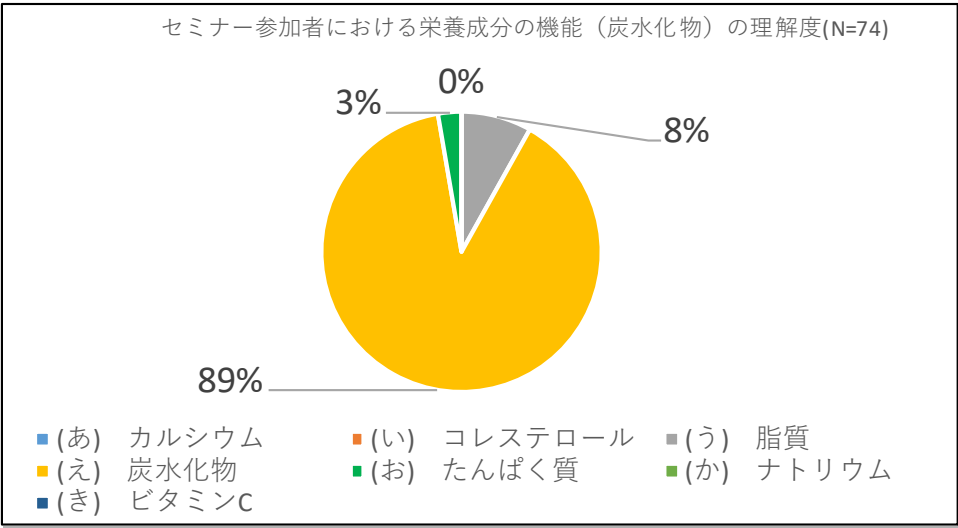
問3-③：（ ）に当てはまる栄養素を（あ）～（き）の中から  
選択してください。

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) コレステロール	0	0%
(う) 脂質	6	8%
(え) 炭水化物	66	89%
(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	

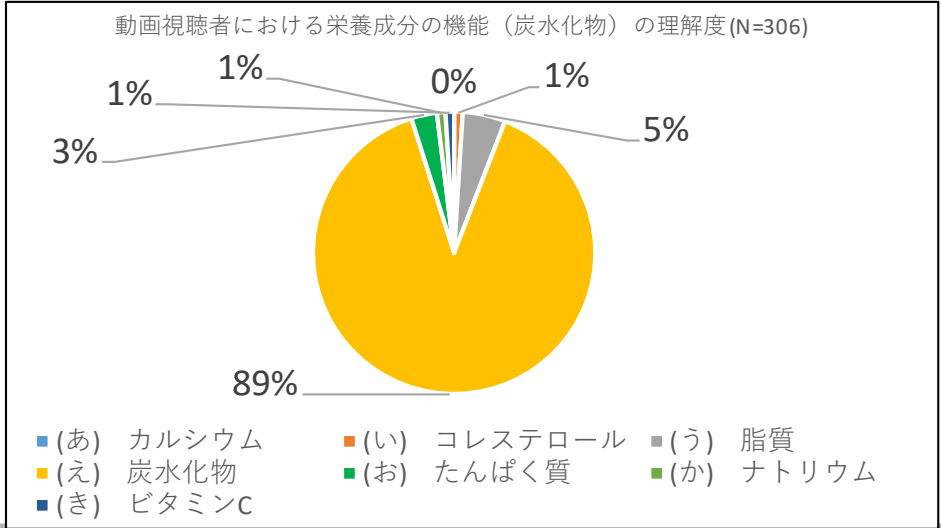
※正解は「え」



■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) コレステロール	3	1%
(う) 脂質	15	5%
(え) 炭水化物	273	89%
(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

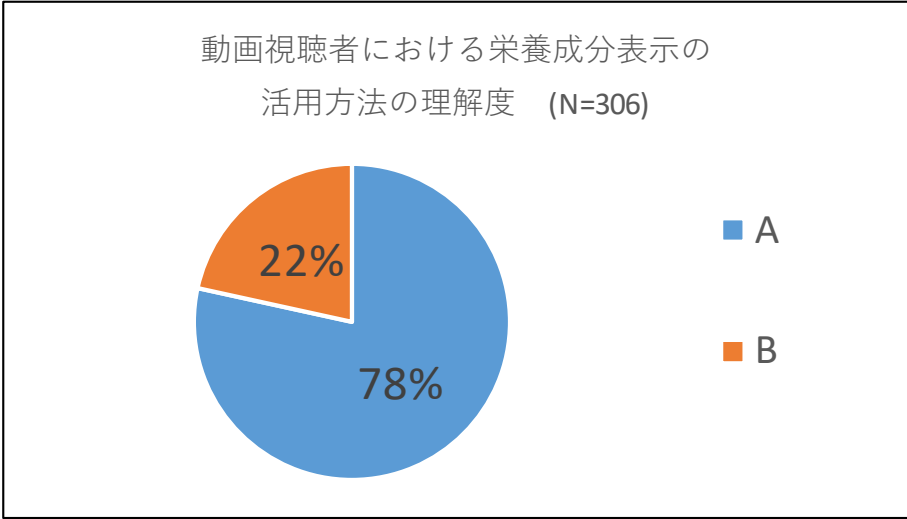
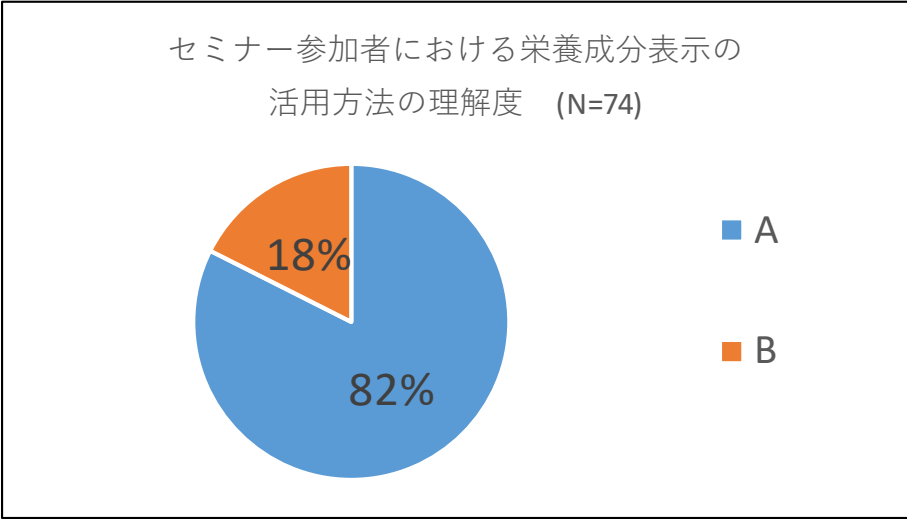
選択肢	回答数	割合
A	61	82%
B	13	18%
総計	74	

※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	

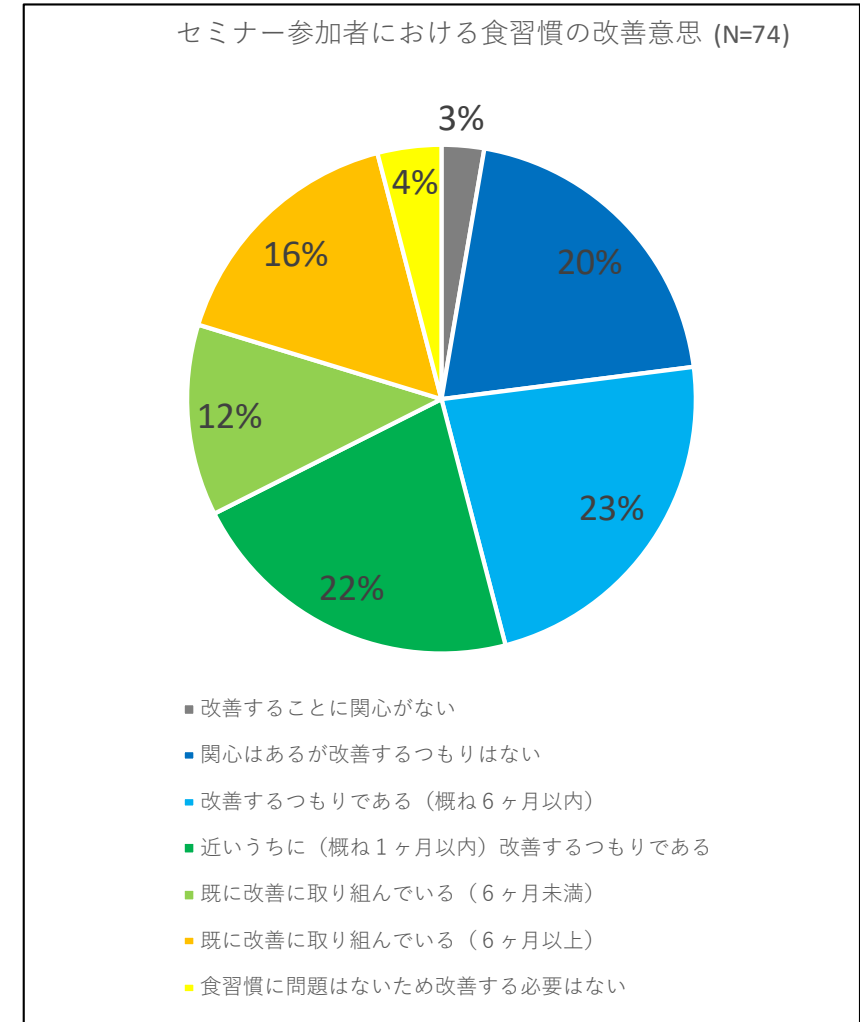
※正解は「A」



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

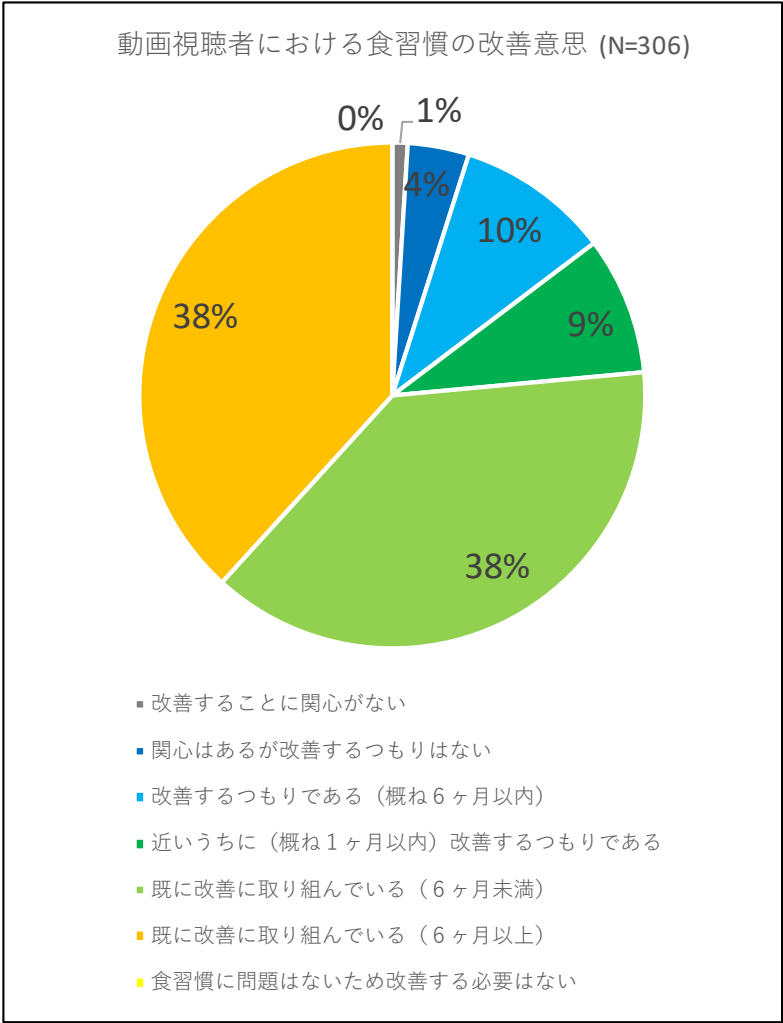
選択肢	回答数	割合
改善することに関心がない	2	3%
関心はあるが改善するつもりはない	15	20%
改善するつもりである（概ね6ヶ月以内）	17	23%
近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりである	16	22%
既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）	9	12%
既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）	12	16%
食習慣に問題はないため改善する必要はない	3	4%
総計	74	



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	

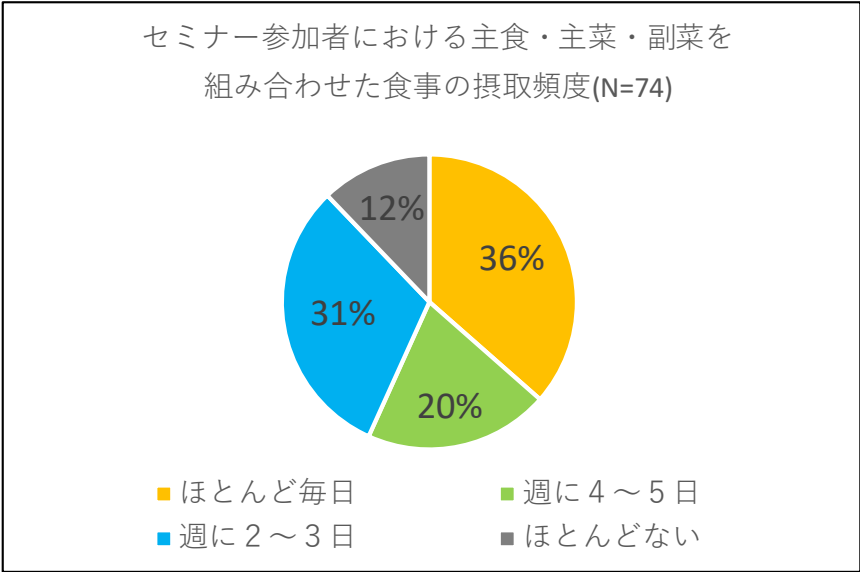




問6：あなたは、主食（ごはん、パン、麺類などの料理）、主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理）、副菜（野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理）の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。

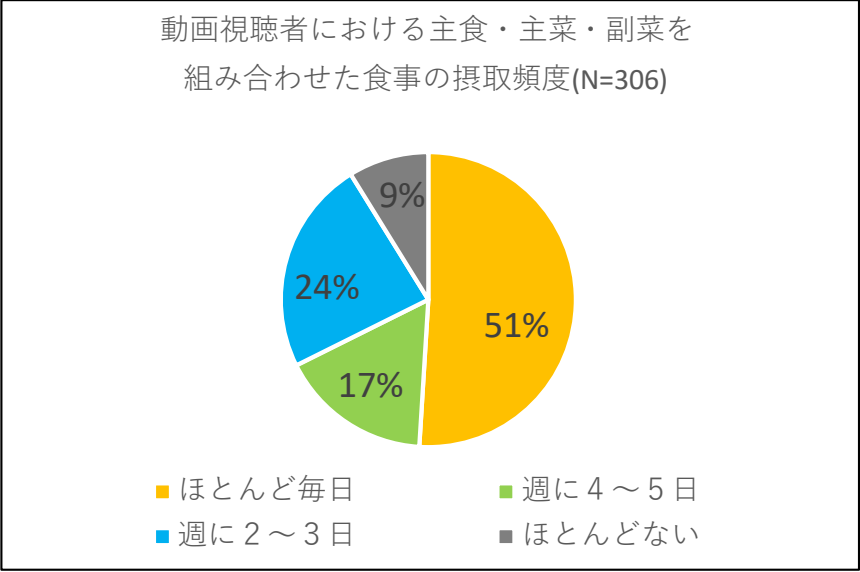
■ 集計詳細：5施設合計

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	



■ 集計詳細：健康アプリ

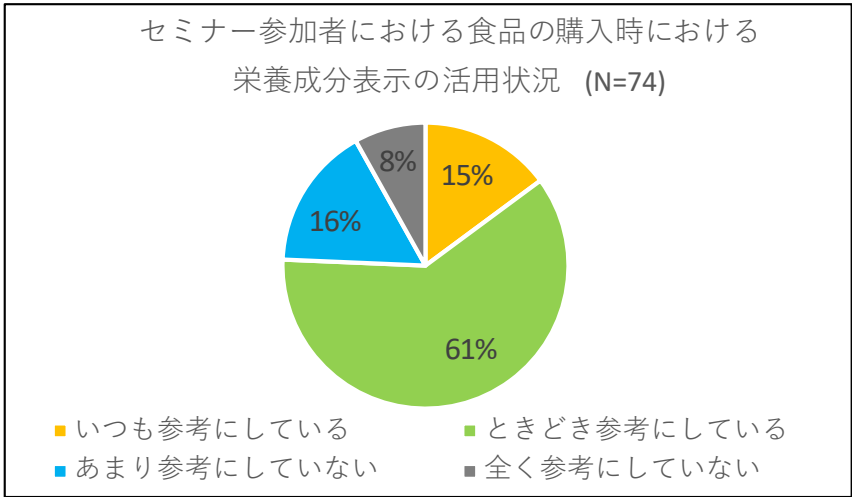
選択肢	回答数	割合
ほとんど毎日	156	51%
週に4～5日	51	17%
週に2～3日	72	24%
ほとんどない	27	9%
総計	306	



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。

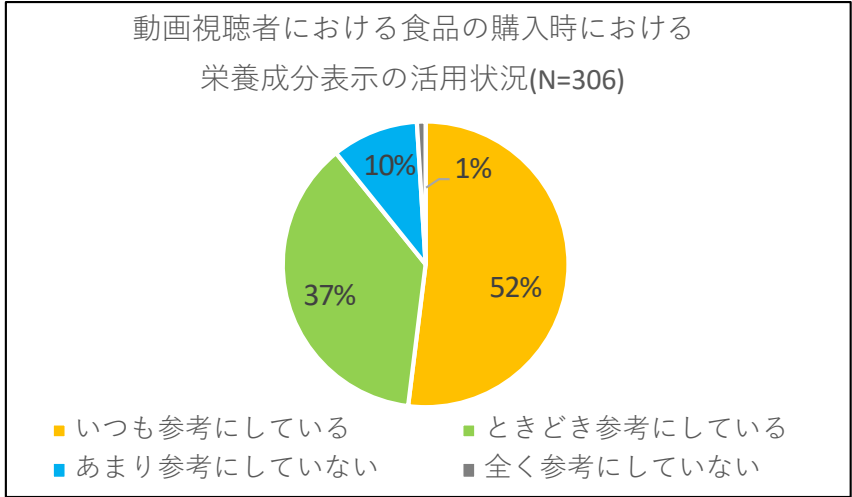
■ 集計詳細：5施設合計

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	



■ 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	



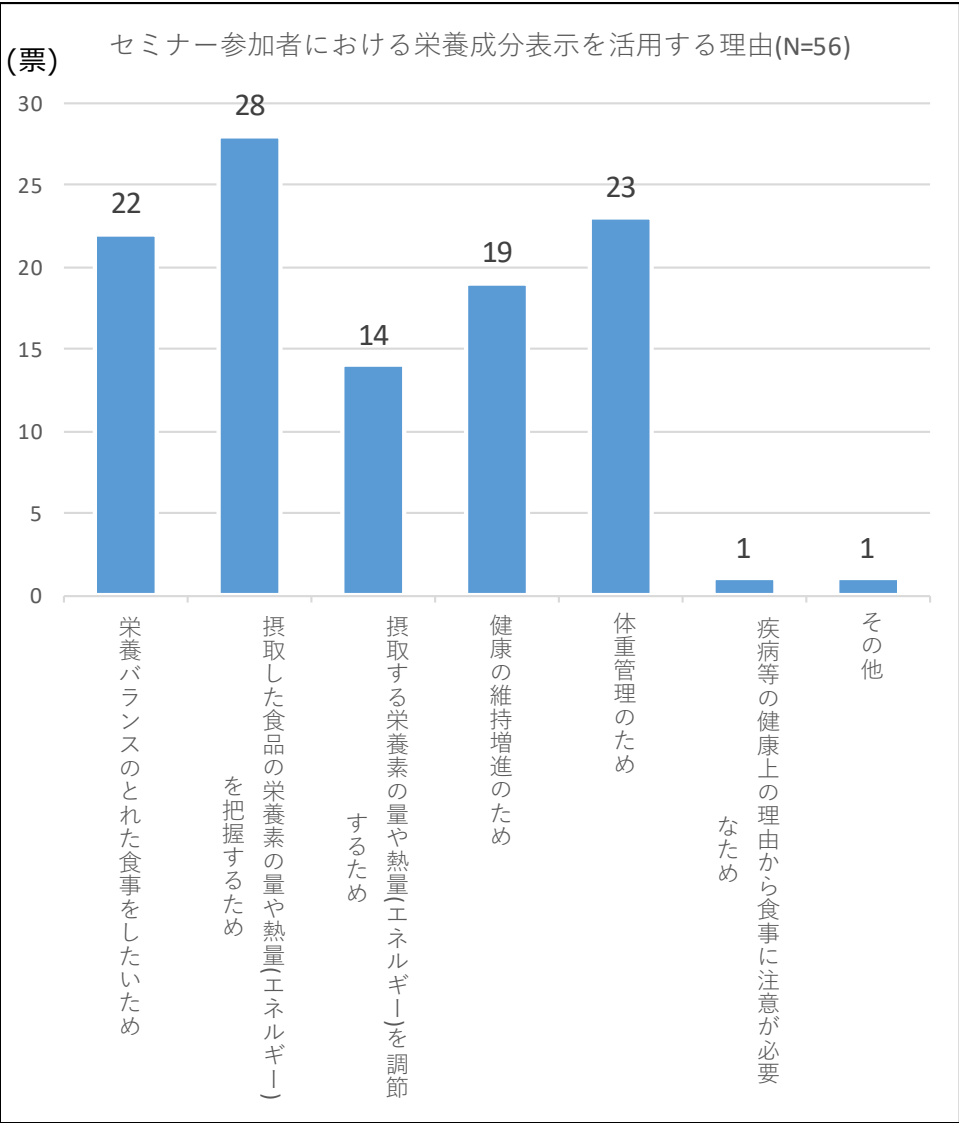
問8：あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を確認する理由を教えてください。



※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のため	1	2%
その他	1	2%

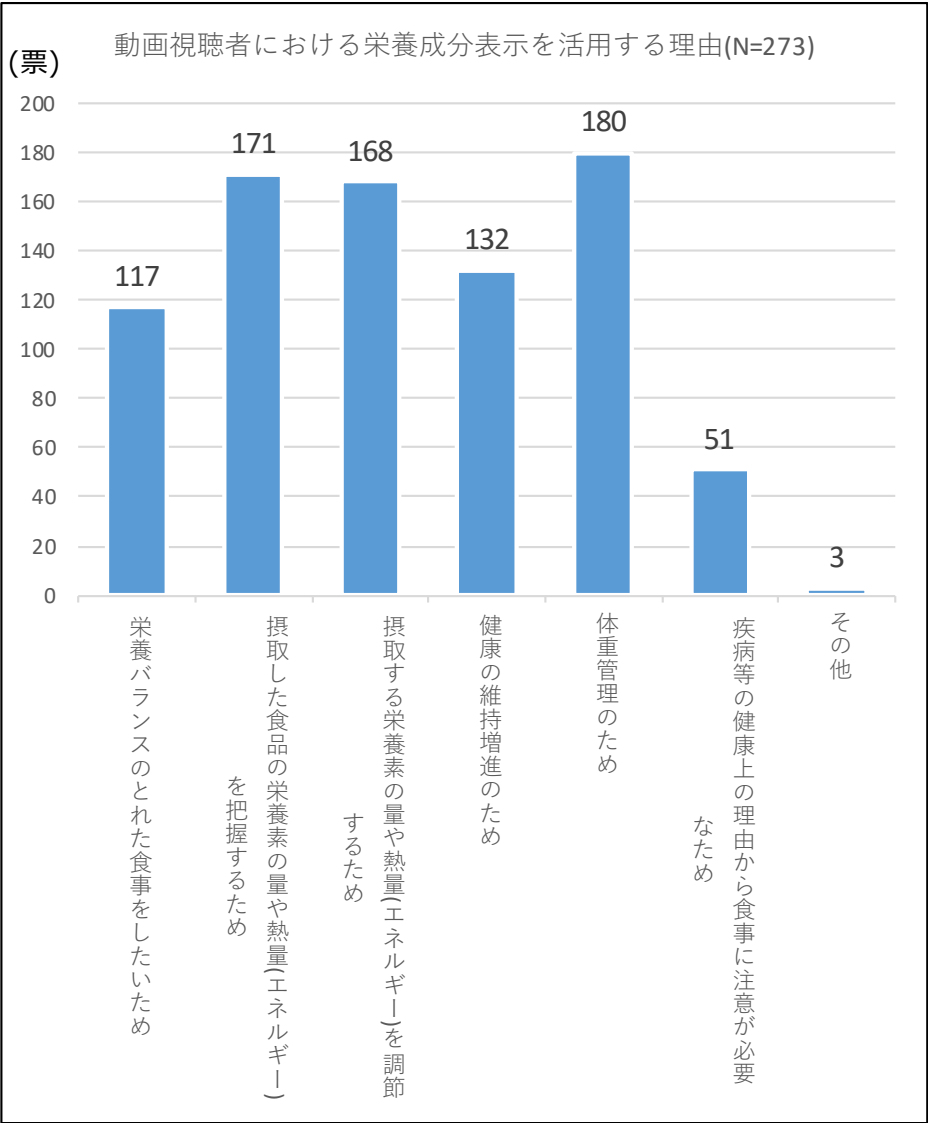


問8：あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を確認する理由を教えてください。

※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のため	51	19%
その他	3	1%

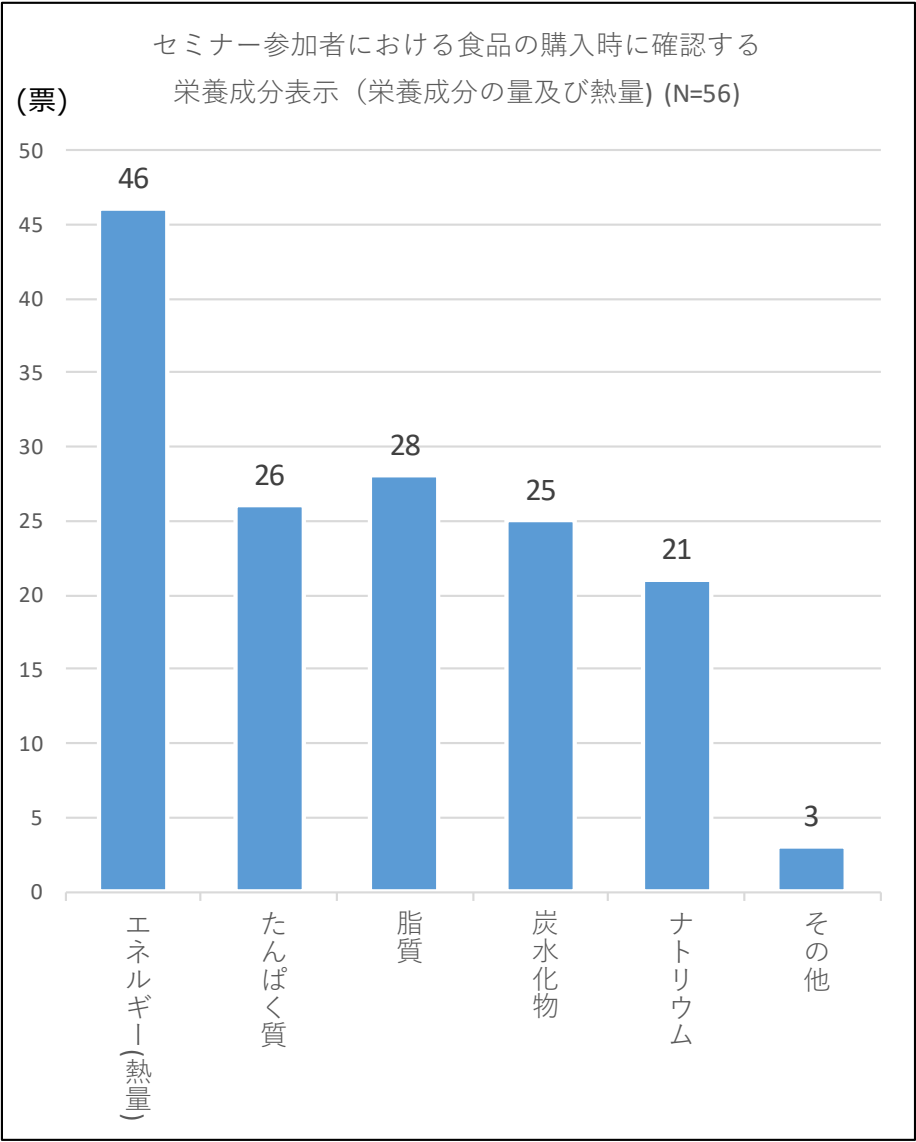


問9：あなたが食品の購入時に確認する「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を教えてください。

※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%

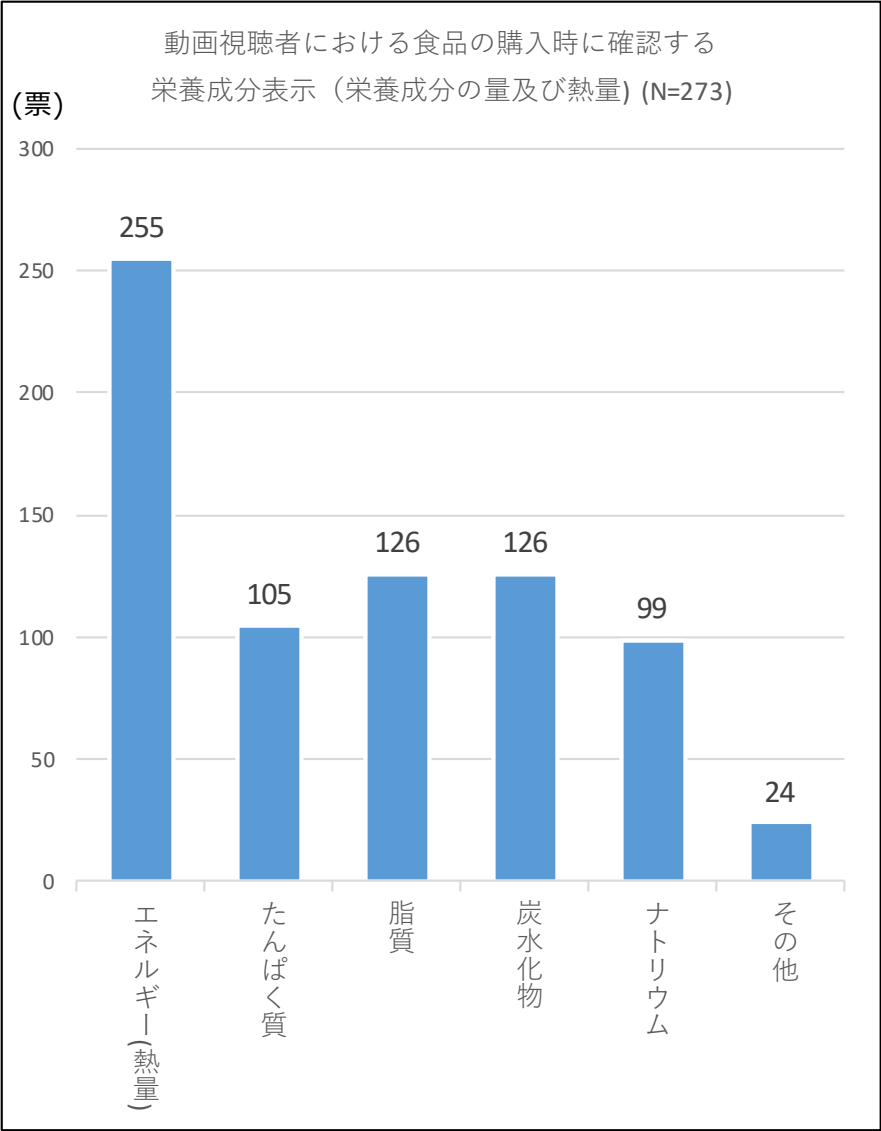


問9：あなたが食品の購入時に確認する「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を教えてください。

※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%

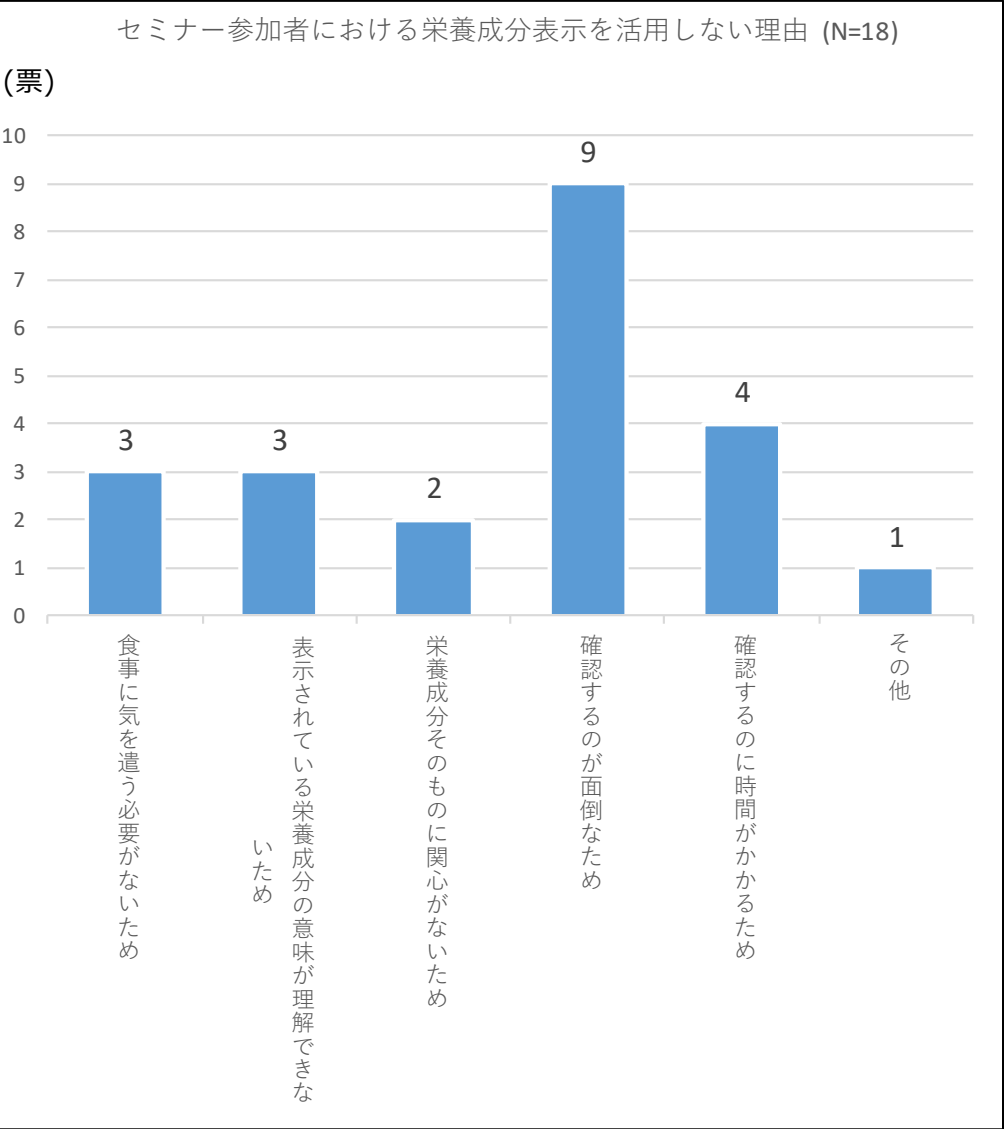


問10：あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を確認しない理由をお答えください。

※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%



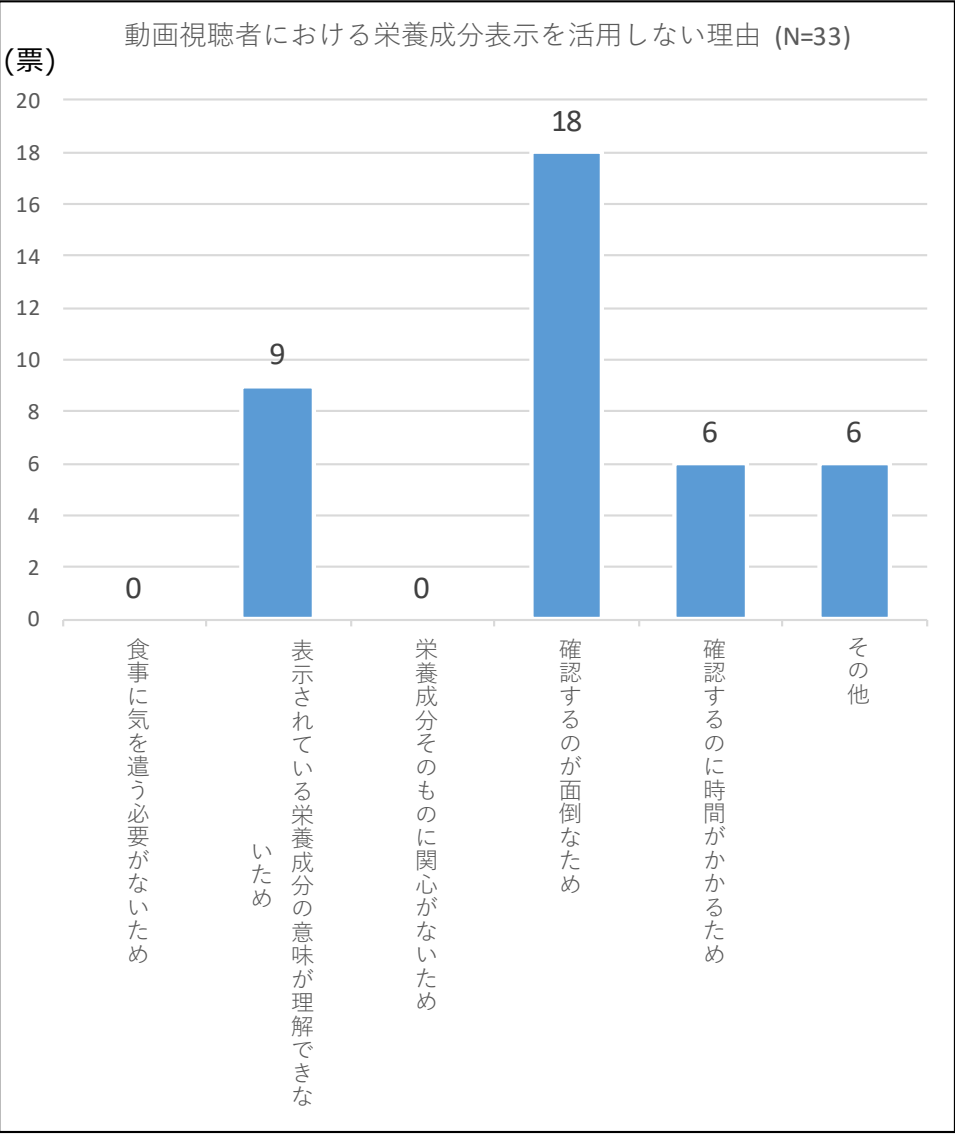
問10：あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を確認しない理由をお答えください。



※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 1袋(20g)当たり		栄養成分表示 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

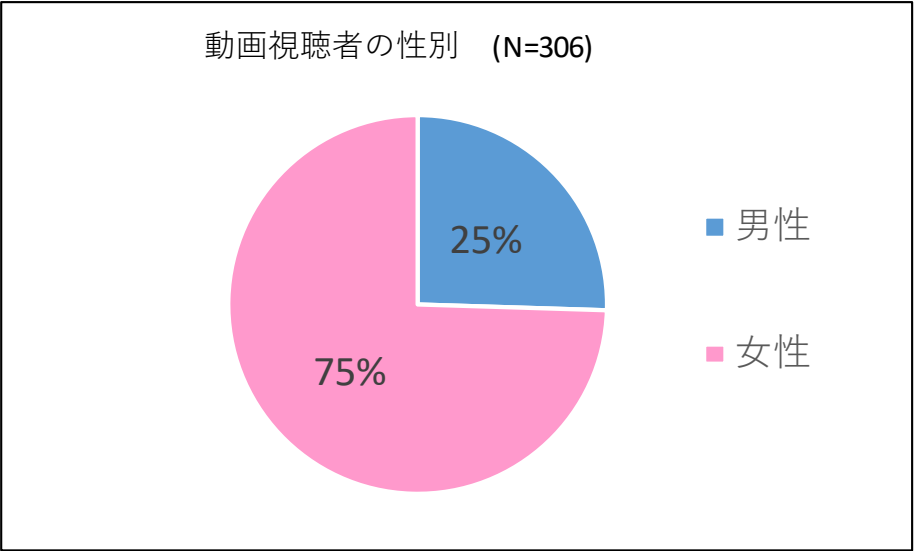
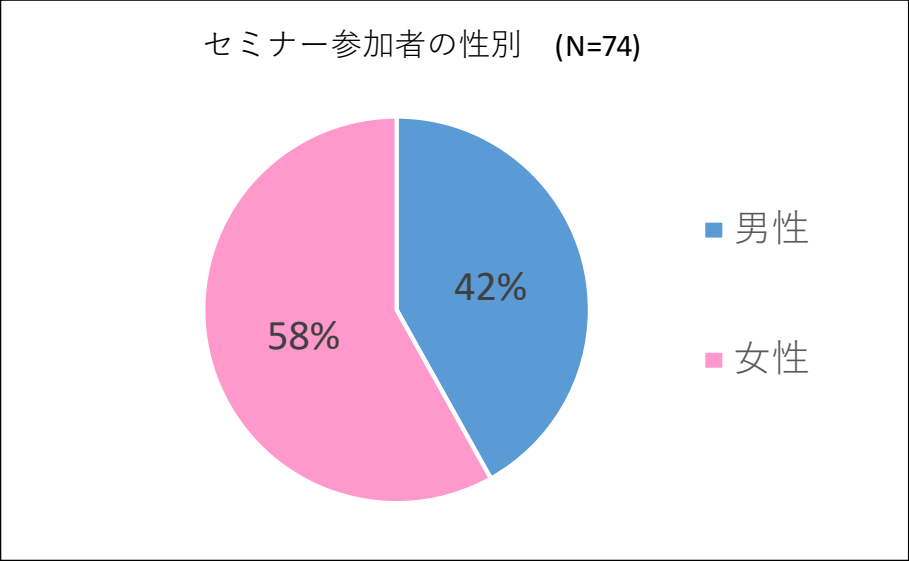


■ 集計詳細：5施設合計

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	



基本属性 2) セミナー参加者・動画視聴者の年代

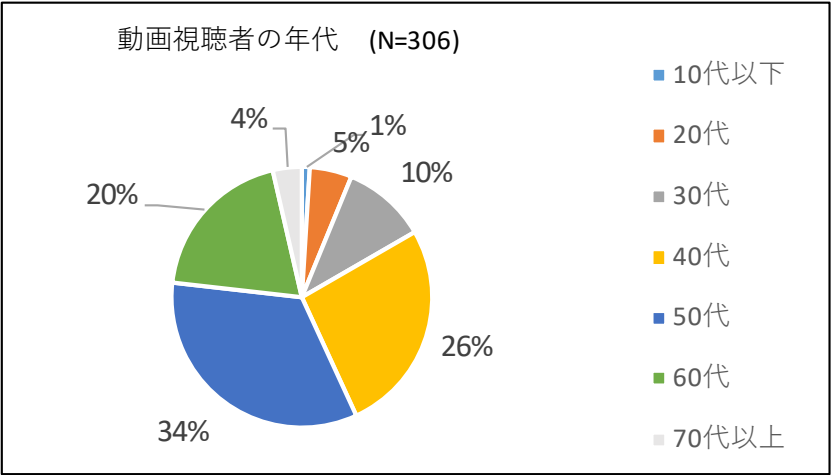
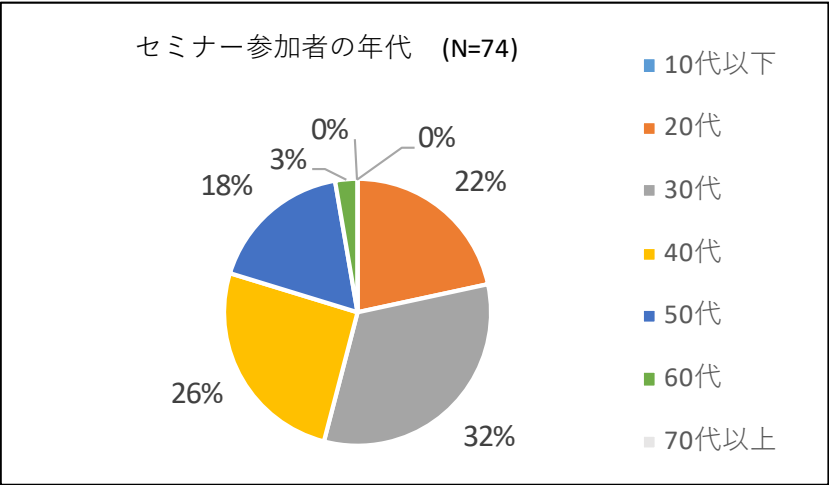


■ 集計詳細：5施設合計

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	

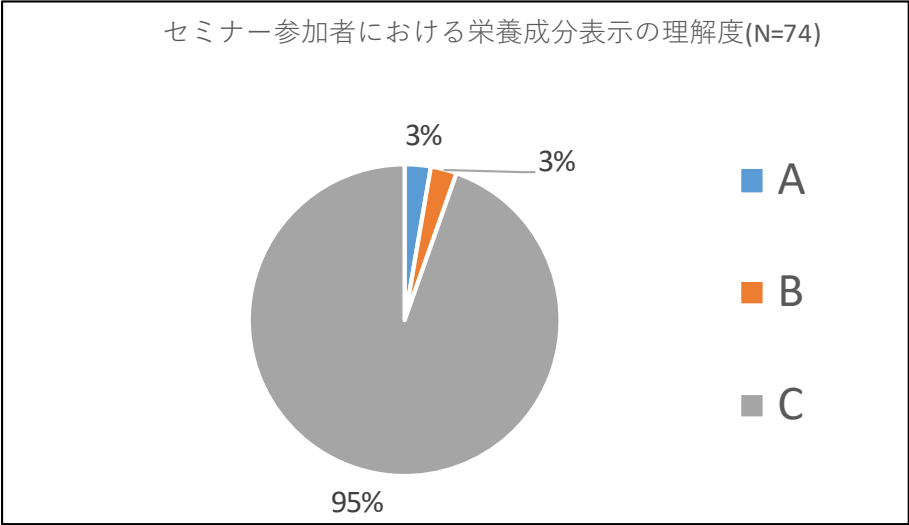


問1：次の図のA/B/Cの中で栄養成分表示を示しているのは  
どれでしょうか。

■ 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	

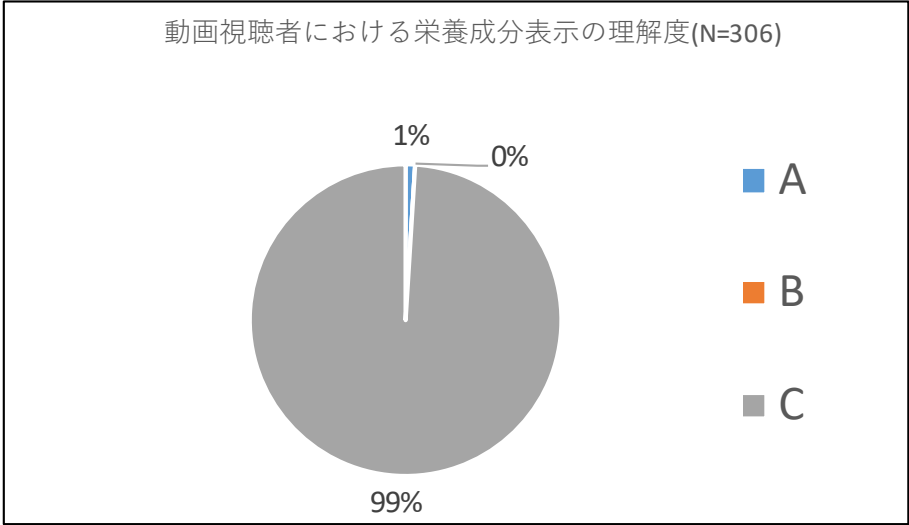
※正解は「C」



■ 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」



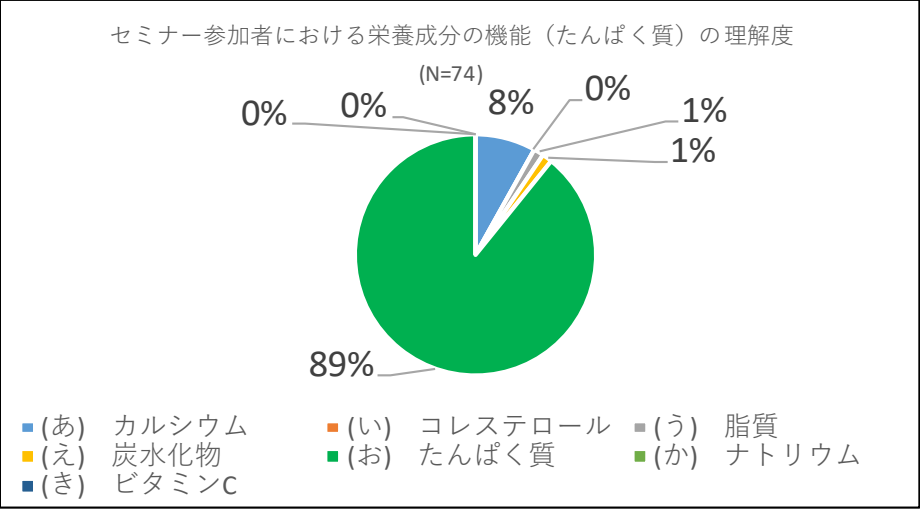
問2-①：（ ）に当てはまる栄養素を（あ）～（き）の中から  
選択してください。

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) コレステロール	0	0%
(う) 脂質	1	1%
(え) 炭水化物	1	1%
(お) たんぱく質	66	89%
(か) ナトリウム	0	0%
(き) ビタミンC	0	0%
総計	74	

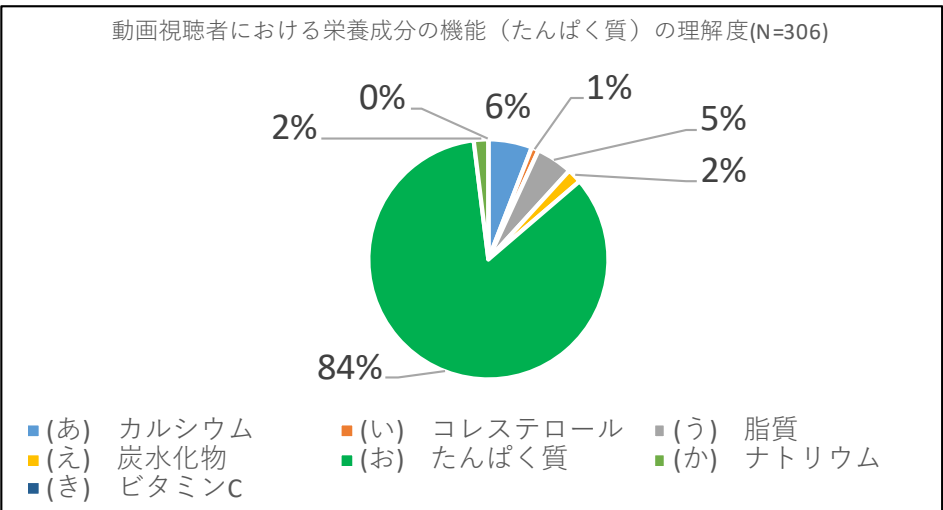
※正解は「お」



■ 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) コレステロール	3	1%
(う) 脂質	15	5%
(え) 炭水化物	6	2%
(お) たんぱく質	258	84%
(か) ナトリウムC	6	2%
(き) ビタミンC	0	0%
総計	306	

※正解は「お」



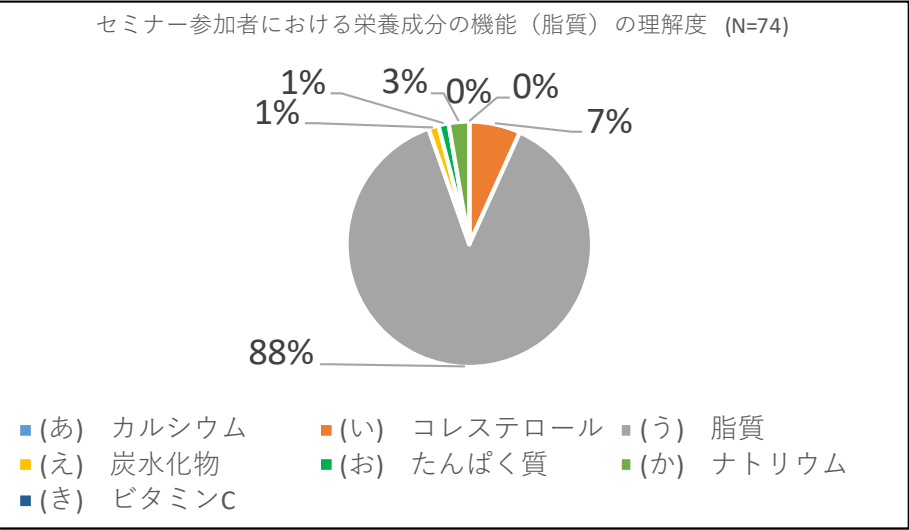
問2-②：（ ）に当てはまる栄養素を（あ）～（き）の中から  
選択してください。

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) コレステロール	5	7%
(う) 脂質	65	88%
(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	

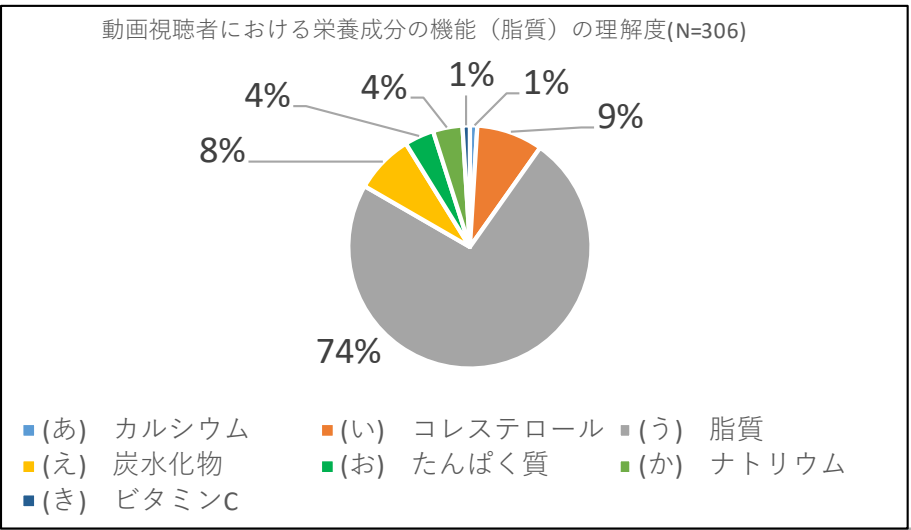
※正解は「う」



■ 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) コレステロール	27	9%
(う) 脂質	225	74%
(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) コレステロール	0	0%
(う) 脂質	3	4%
(え) 炭水化物	71	96%
(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	

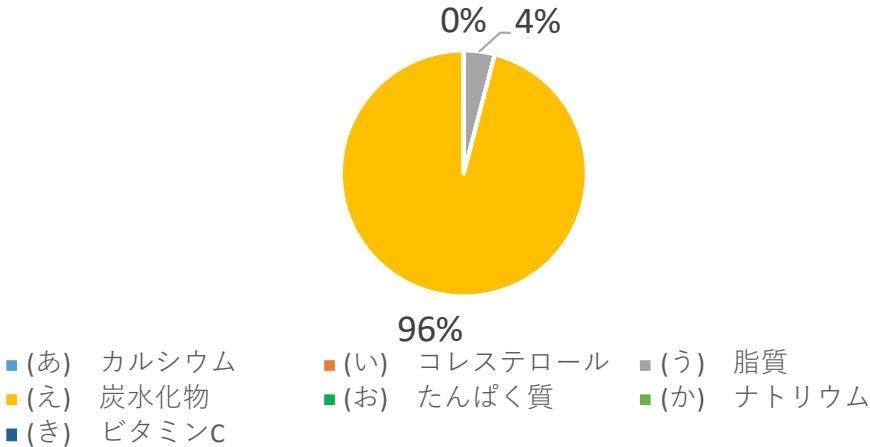
※正解は「え」

■集計詳細：健康アプリ

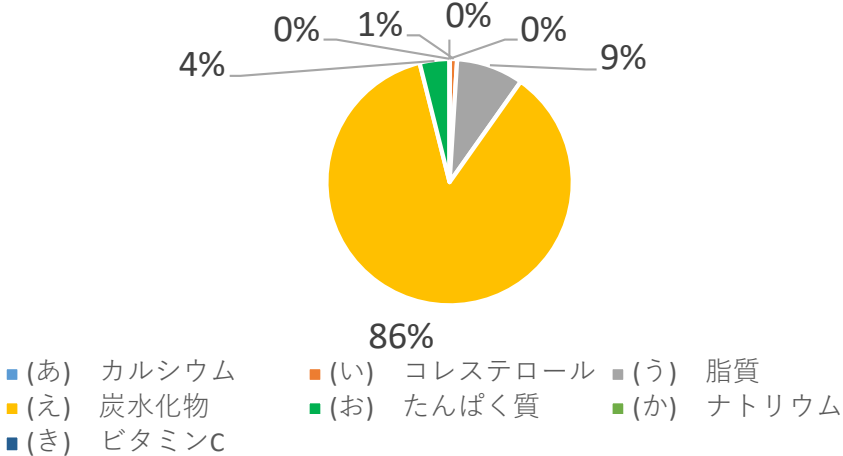
選択肢	回答数	割合
(あ) カルシウム	0	0%
(い) コレステロール	3	1%
(う) 脂質	27	9%
(え) 炭水化物	264	86%
(お) たんぱく質	12	4%
(か) ナトリウム	0	0%
(き) ビタミンC	0	0%
総計	306	

※正解は「え」

セミナー参加者における栄養成分の機能（炭水化物）の理解度(N=74)



動画視聴者における栄養成分の機能（炭水化物）の理解度(N=306)





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

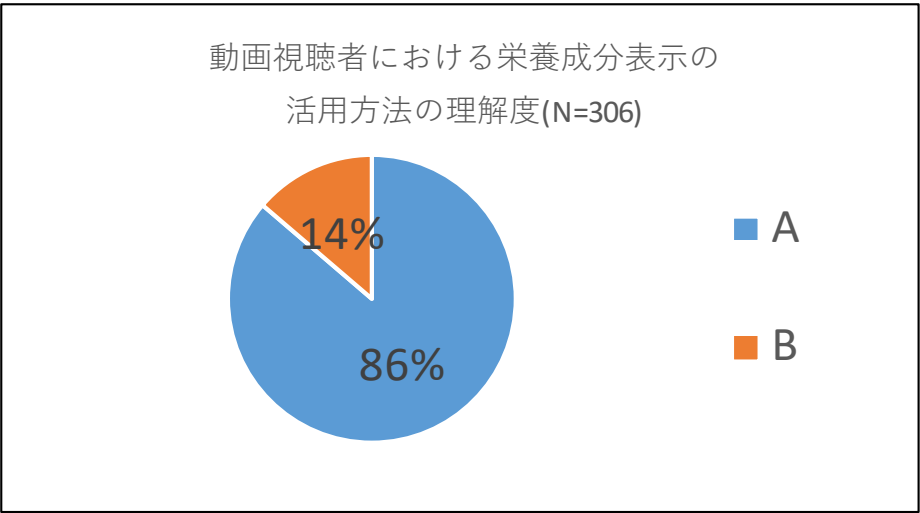
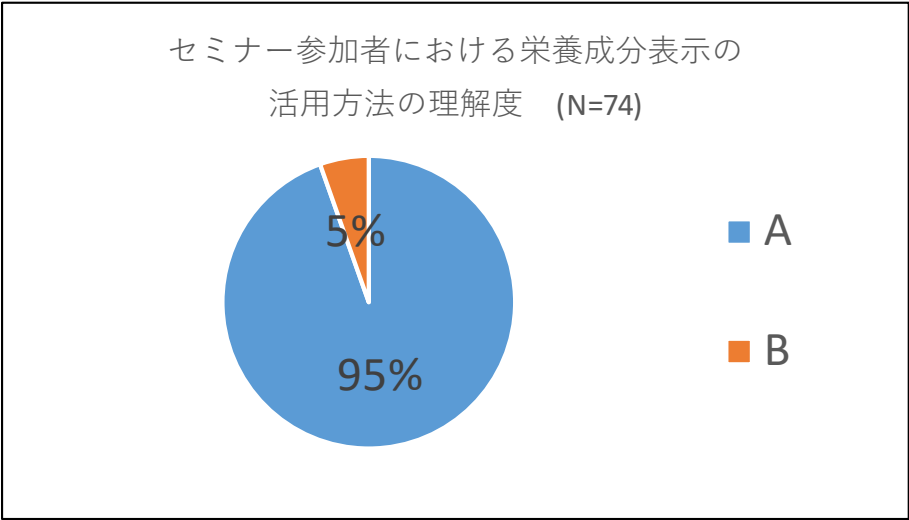
選択肢	回答数	割合
A	70	95%
B	4	5%
総計	74	

※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 1袋(20g)当たり		栄養成分表示 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

## 【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：・改善することに関心がない
- ・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関心がないため
  - ・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

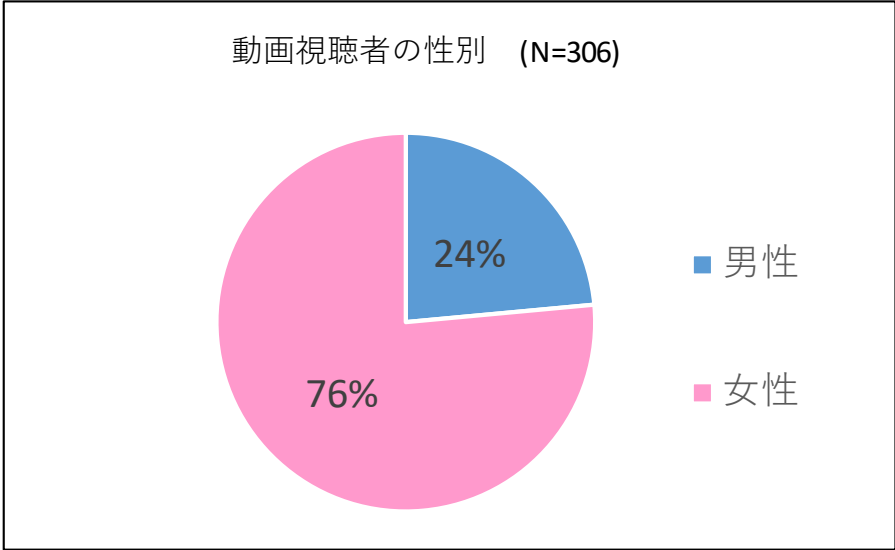
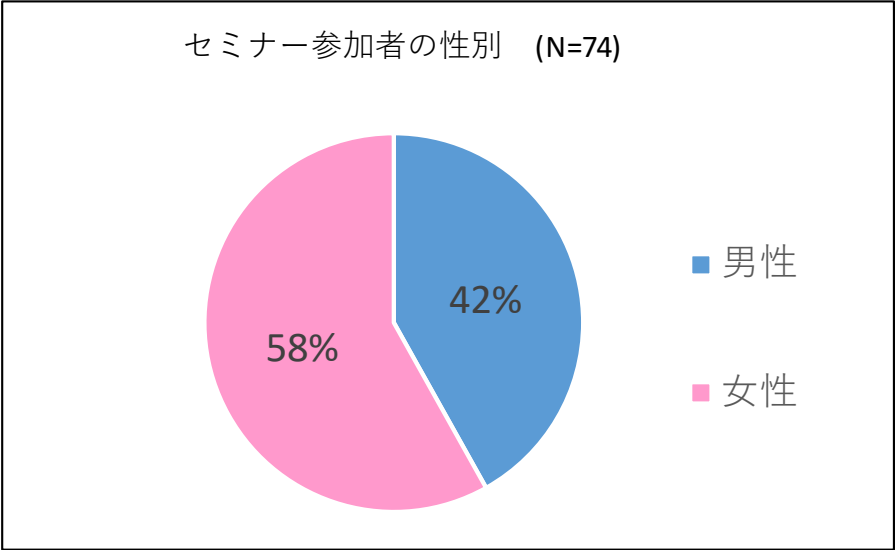


■ 集計詳細：5施設合計

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	

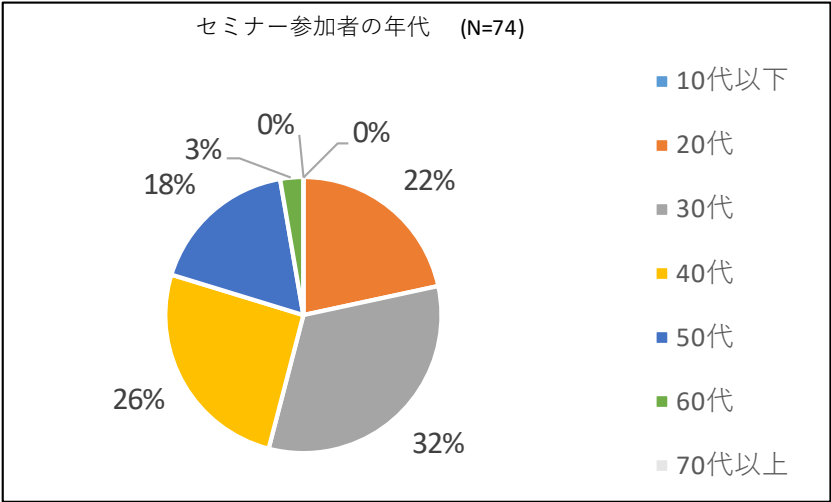


基本属性 2 ) セミナー参加者・動画視聴者の年代



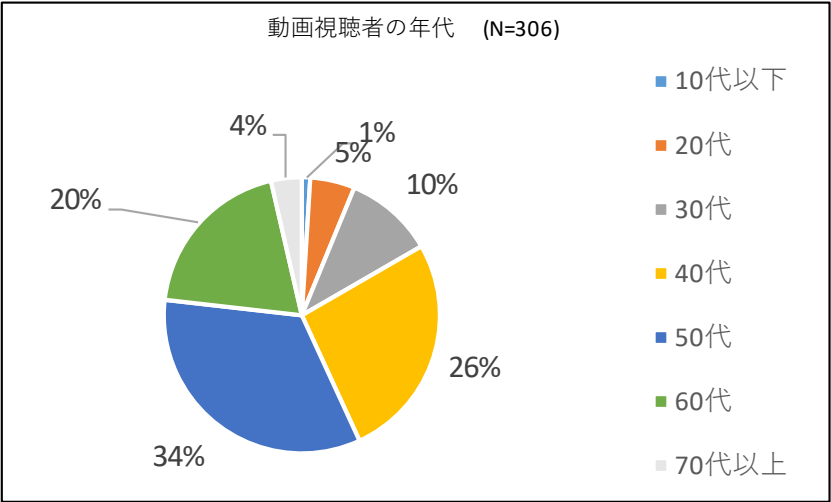
■ 集計詳細：5施設合計

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	

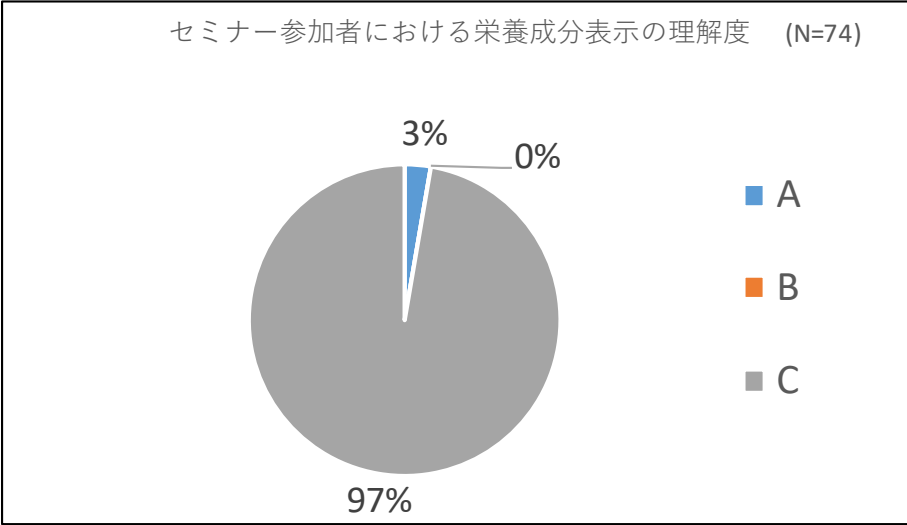


問1：次の図のA/B/Cの中で栄養成分表示を示しているのは  
どれでしょうか。

■ 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	

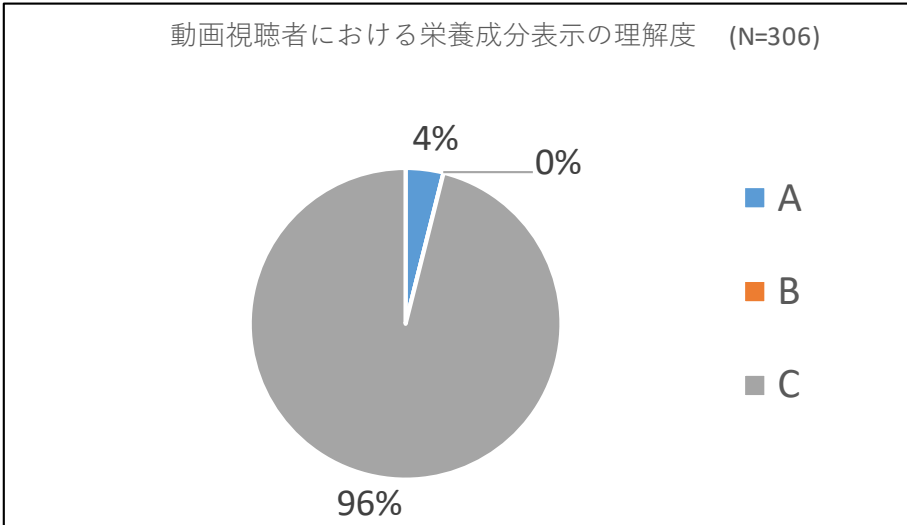
※正解は「C」



■ 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

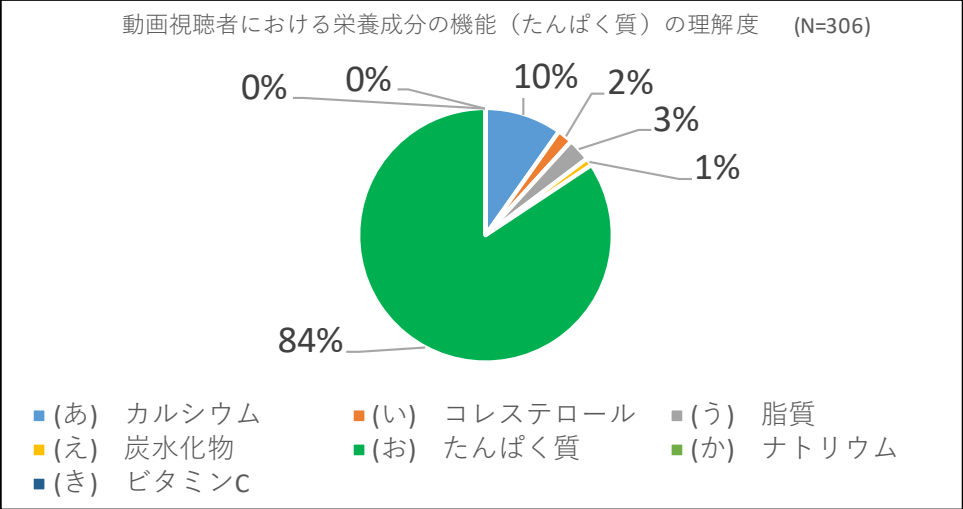
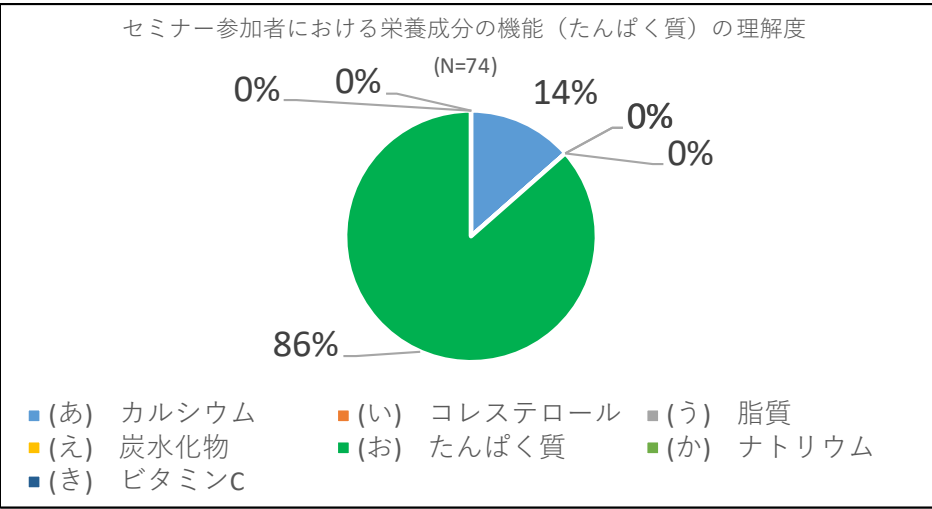
選択肢	回答数	割合
(あ) カルシウム	10	14%
(い) コレステロール	0	0%
(う) 脂質	0	0%
(え) 炭水化物	0	0%
(お) たんぱく質	64	86%
(か) ナトリウム	0	0%
(き) ビタミンC	0	0%
総計	74	

※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) コレステロール	6	2%
(う) 脂質	9	3%
(え) 炭水化物	3	1%
(お) たんぱく質	258	84%
(か) ナトリウム	0	0%
(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。

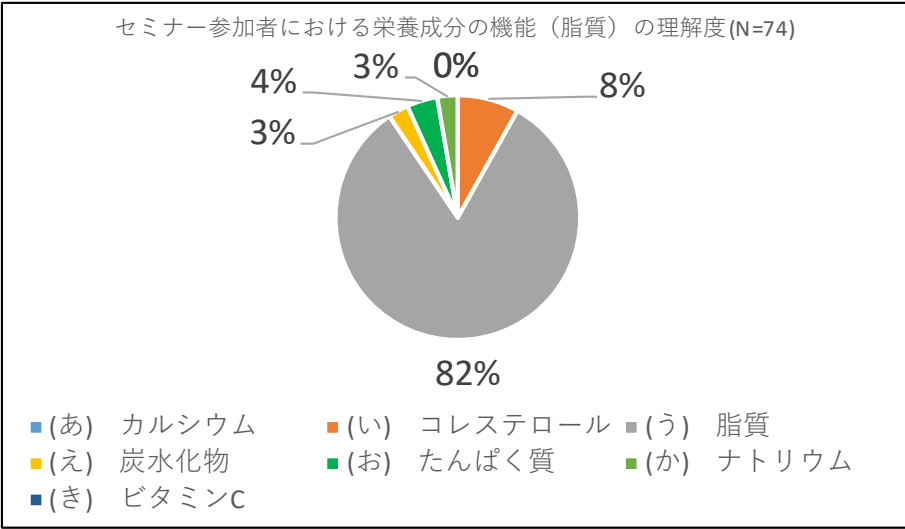


問題文②：（ ）は、細胞膜の主要な構成成分です。また、脂溶性ビタミンの吸収を助けます。また、人の生命維持に不可欠なエネルギー源である一方、摂りすぎると肥満や心疾患のリスクを高めます。

■ 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) コレステロール	6	8%
(う) 脂質	61	82%
(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	

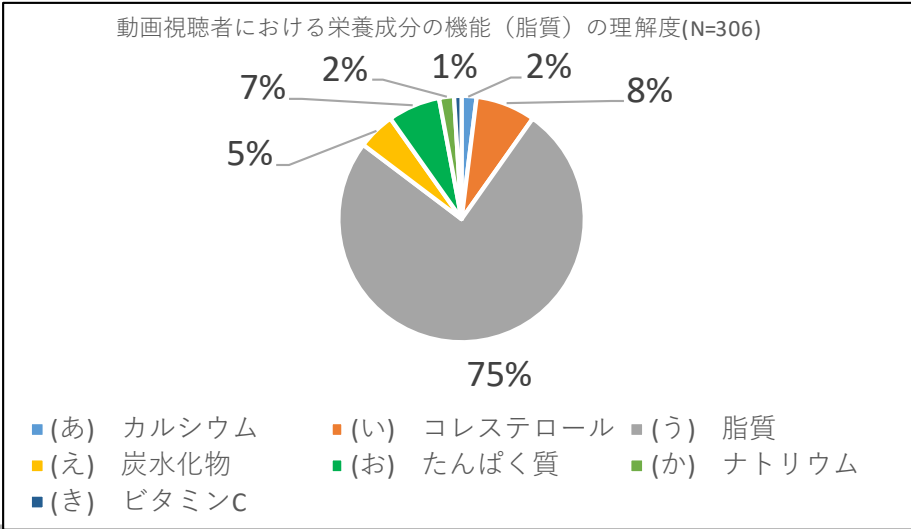
※正解は「う」



■ 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%
(う) 脂質	231	75%
(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」



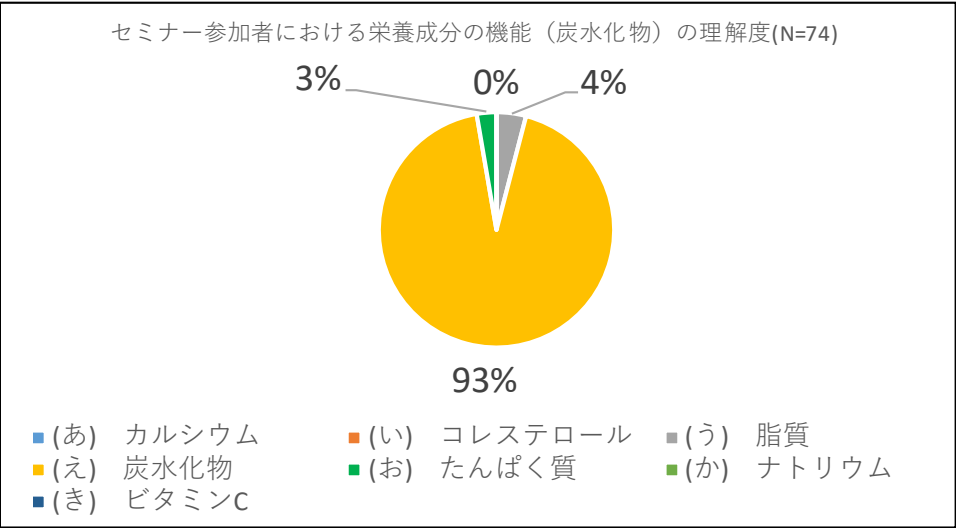
問2-③：（ ）に当てはまる栄養素を（あ）～（き）の中から  
選択してください。

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) コレステロール	0	0%
(う) 脂質	3	4%
(え) 炭水化物	69	93%
(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	

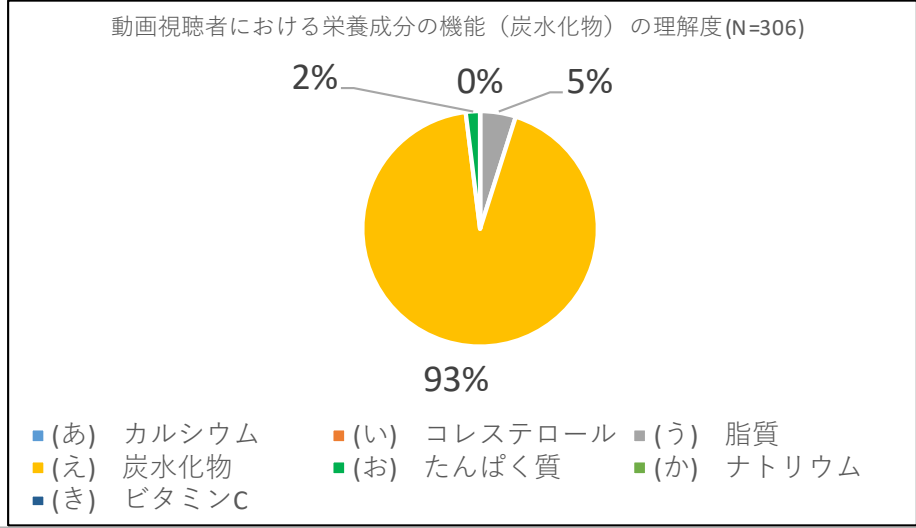
※正解は「え」



■ 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) コレステロール	0	0%
(う) 脂質	15	5%
(え) 炭水化物	285	93%
(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

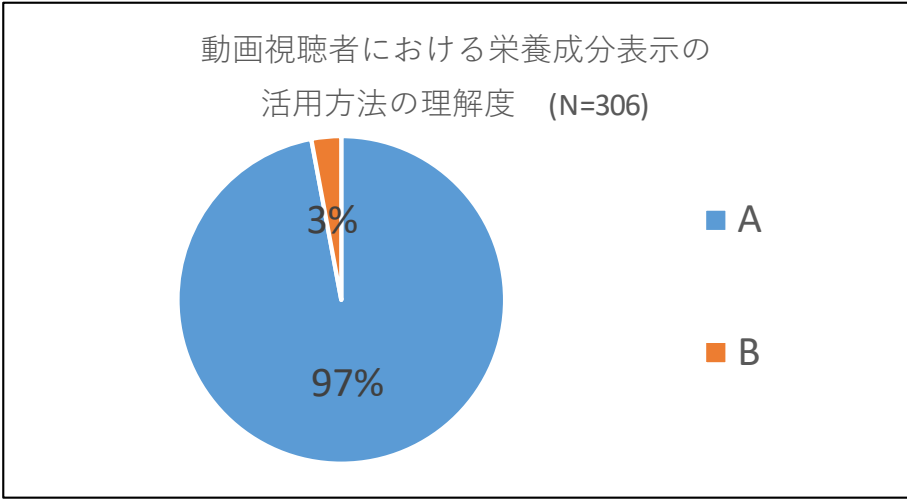
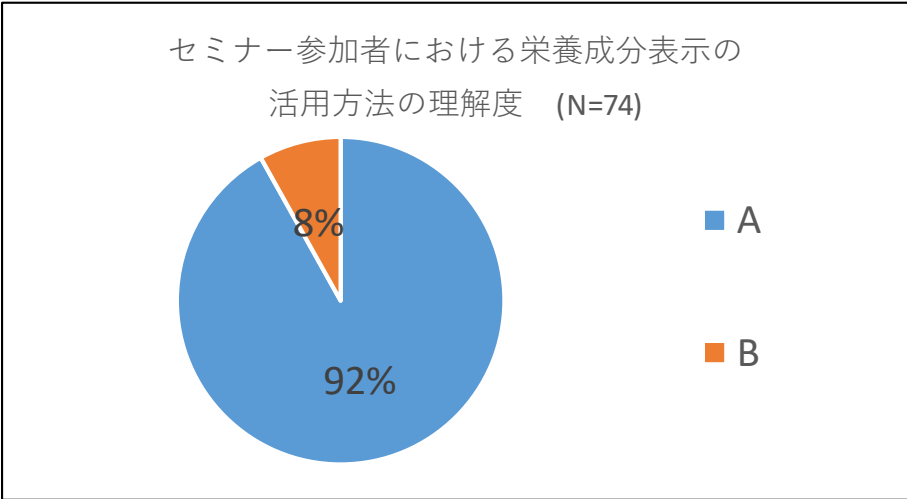
選択肢	回答数	割合
A	68	92%
B	6	8%
総計	74	

※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」

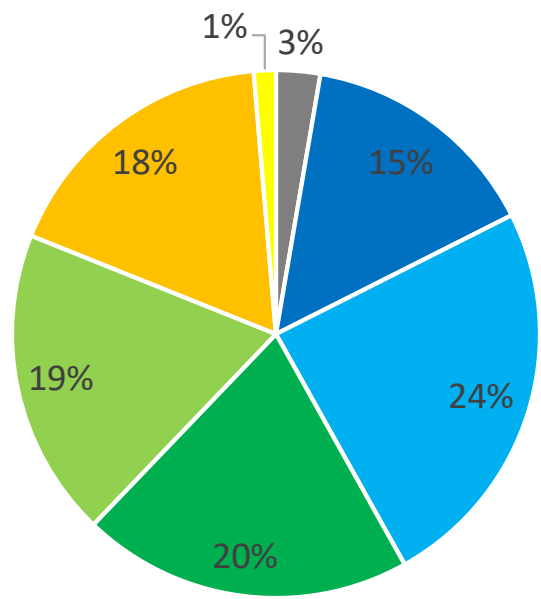


問4：あなたは、食習慣を改善してみようと考えていますか。  
現在のお気持ちに最も近いものを教えてください。

■ 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)

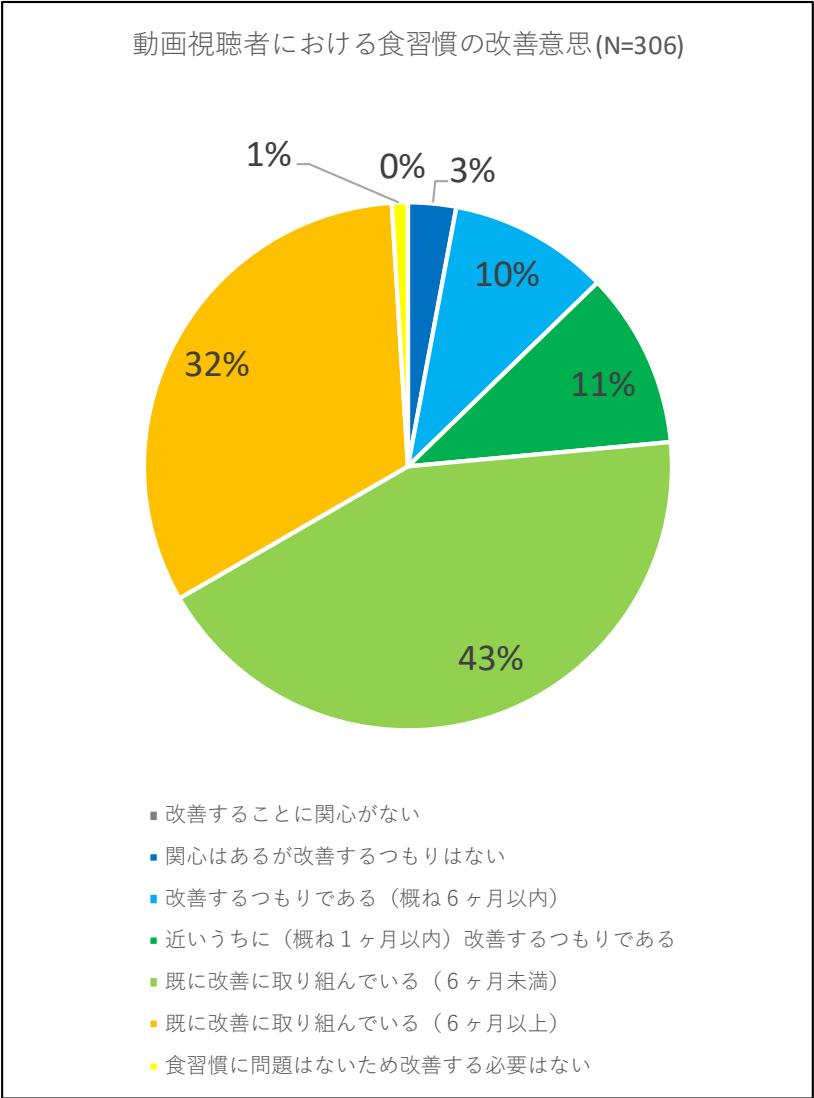


- 改善することに関心がない
- 関心はあるが改善するつもりはない
- 改善するつもりである（概ね 6 ヶ月以内）
- 近いうちに（概ね 1 ヶ月以内）改善するつもりである
- 既に改善に取り組んでいる（6 ヶ月未満）
- 既に改善に取り組んでいる（6 ヶ月以上）
- 食習慣に問題はないため改善する必要はない

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	



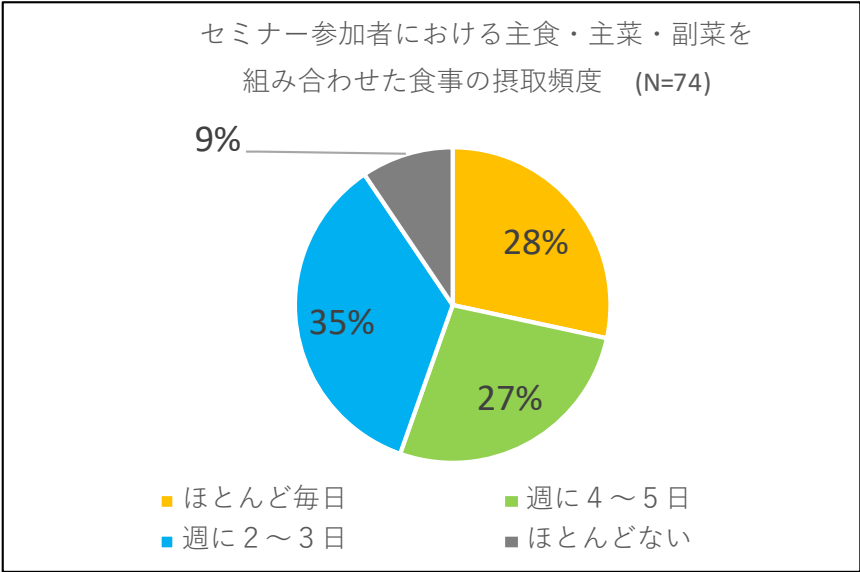
セミナー受講1週間後・動画視聴 1 週間後

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つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。



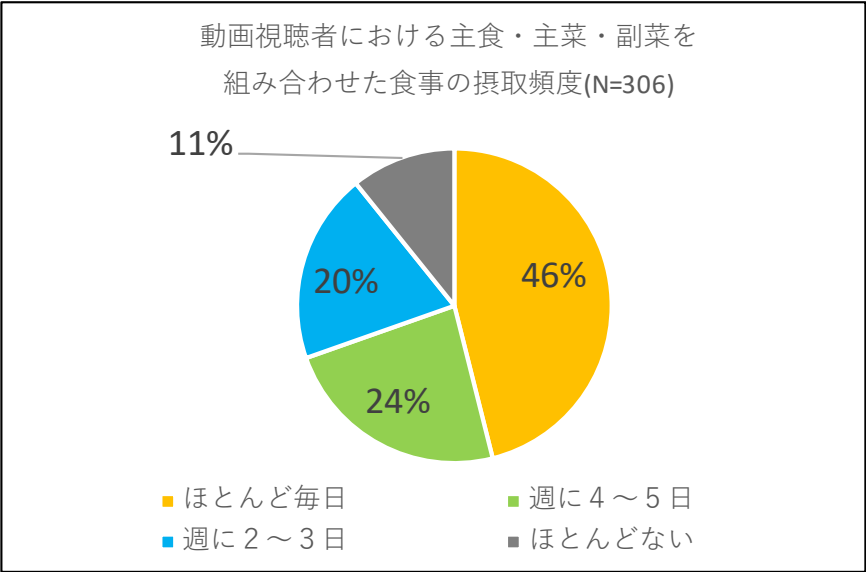
■ 集計詳細：5施設合計

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

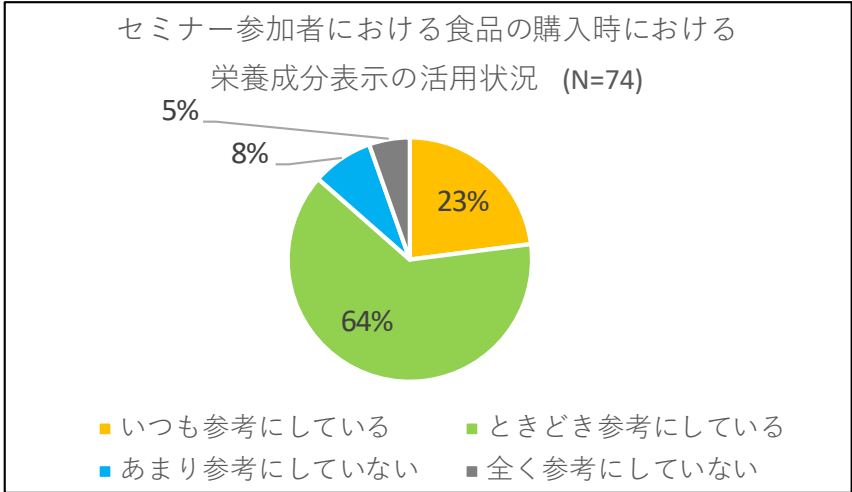
選択肢	回答数	割合
ほとんど毎日	141	46%
週に4～5日	72	24%
週に2～3日	60	20%
ほとんどない	33	11%
総計	306	



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。

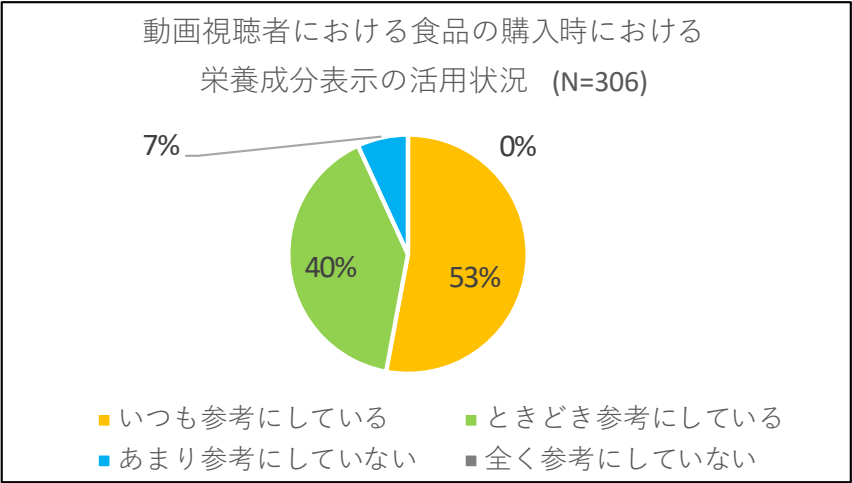
■ 集計詳細：5施設合計

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	



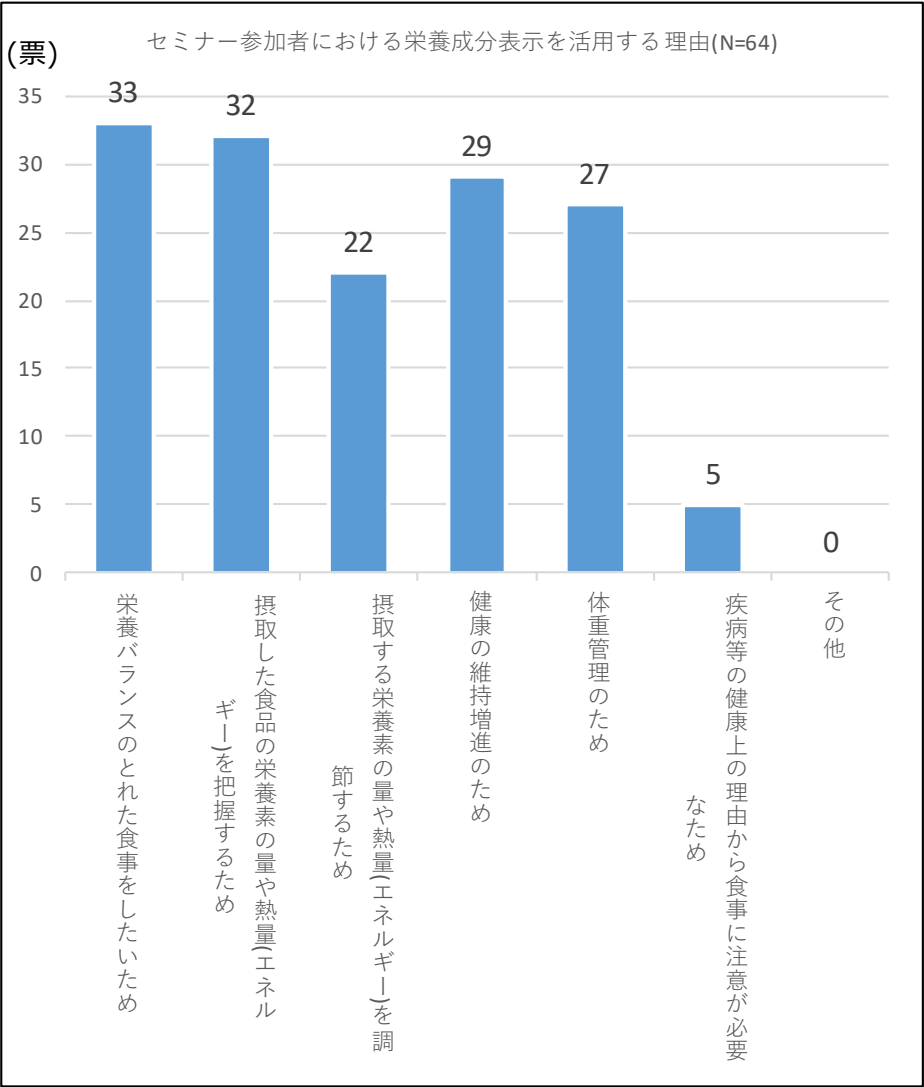
問7：あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を確認する理由を教えてください。



※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のため	5	8%
その他	0	0%





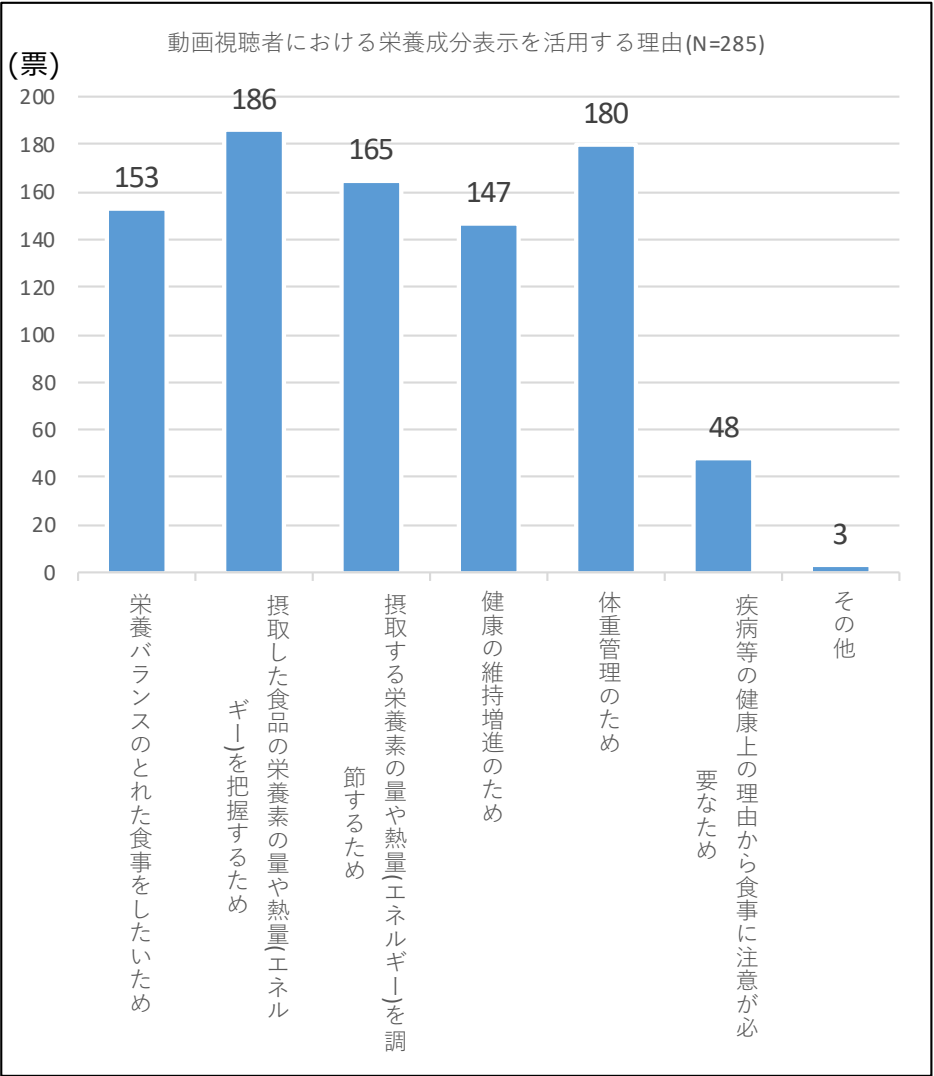
問 7：あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を確認する理由を教えてください。



※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のため	48	17%
その他	3	1%

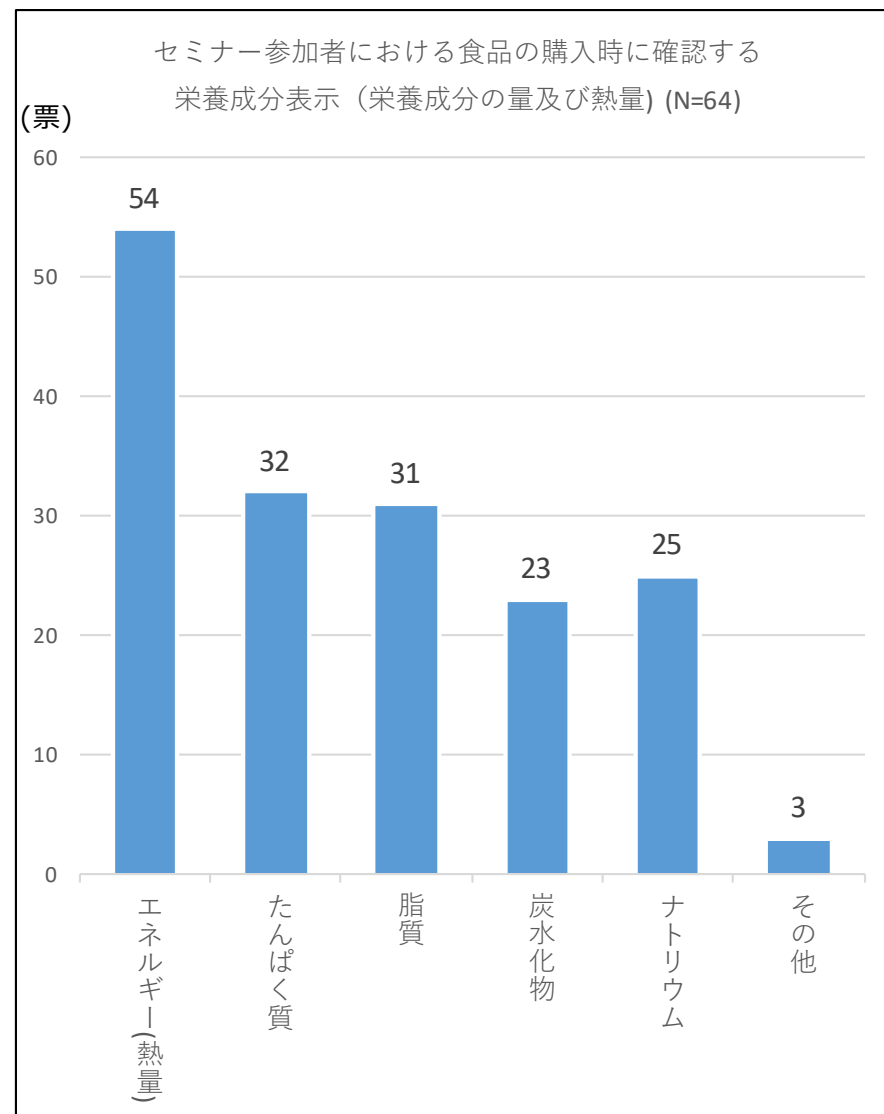


問8：あなたが食品の購入時に確認する「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を教えてください。

※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%

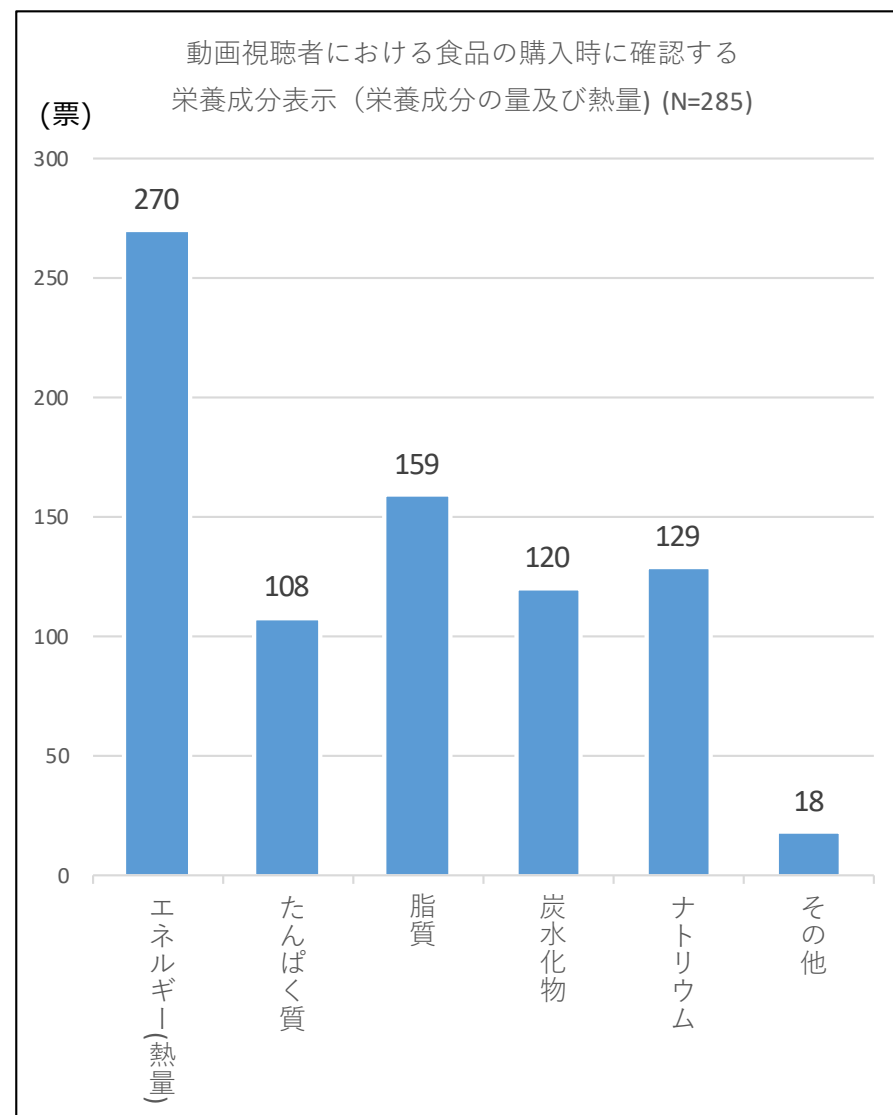


問8：あなたが食品の購入時に確認する「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を教えてください。

※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%

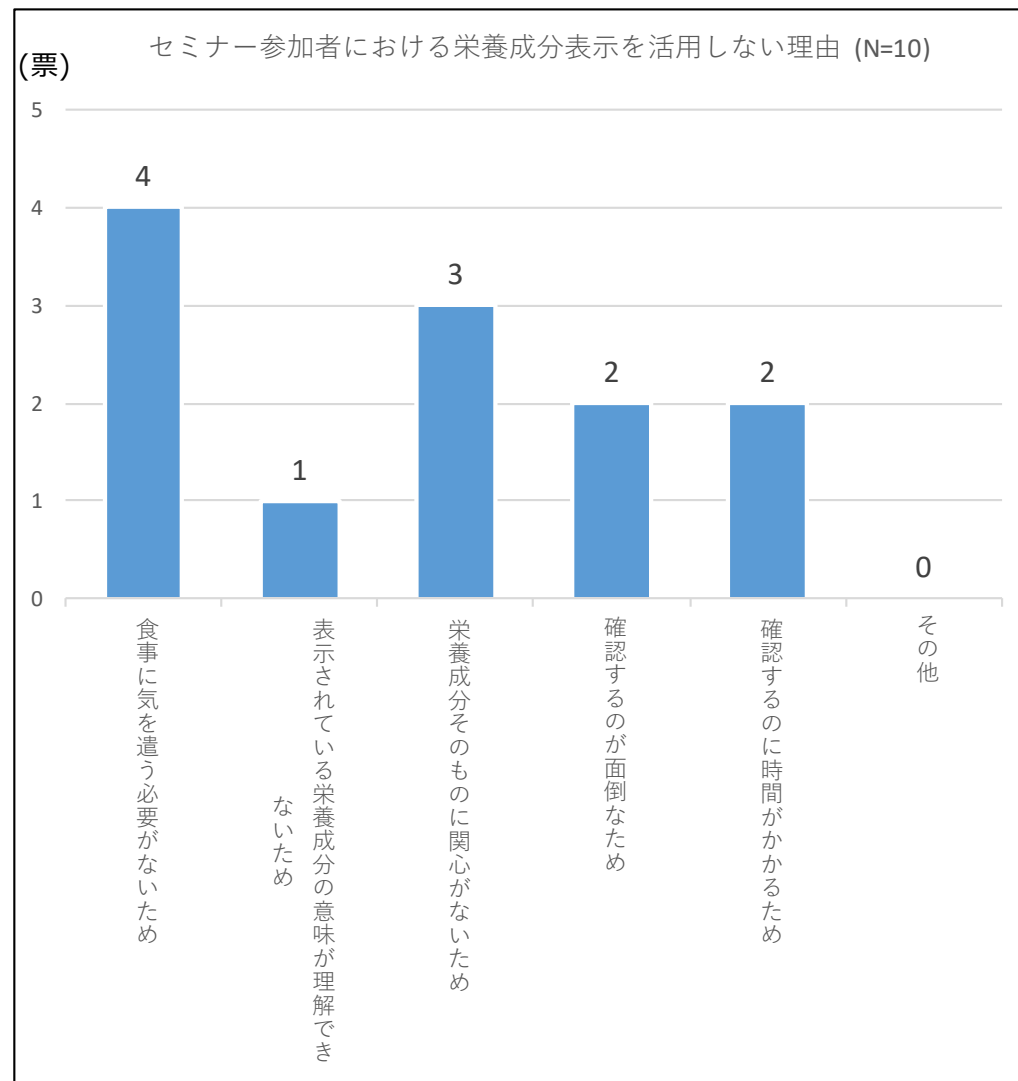


問9：あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を確認しない理由をお答えください。

※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%

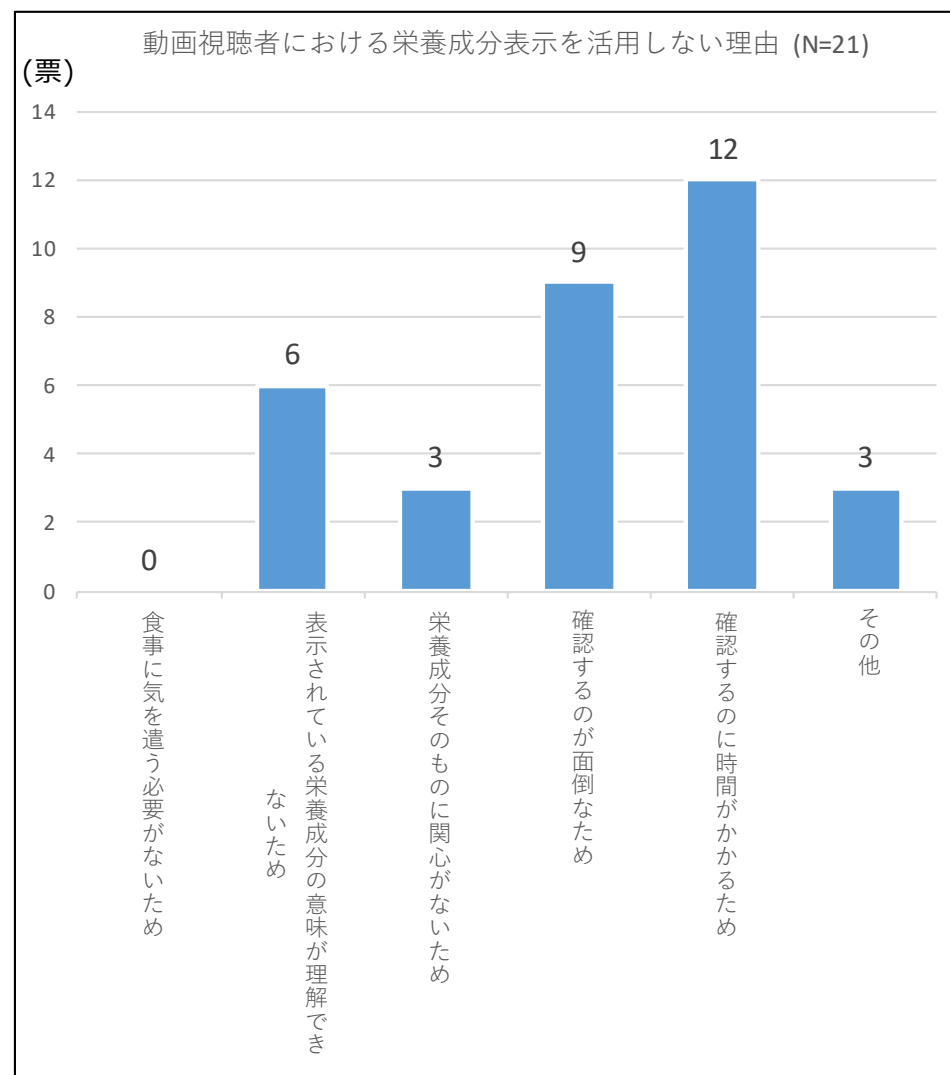


問 9：あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を確認しない理由をお答えください。

※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

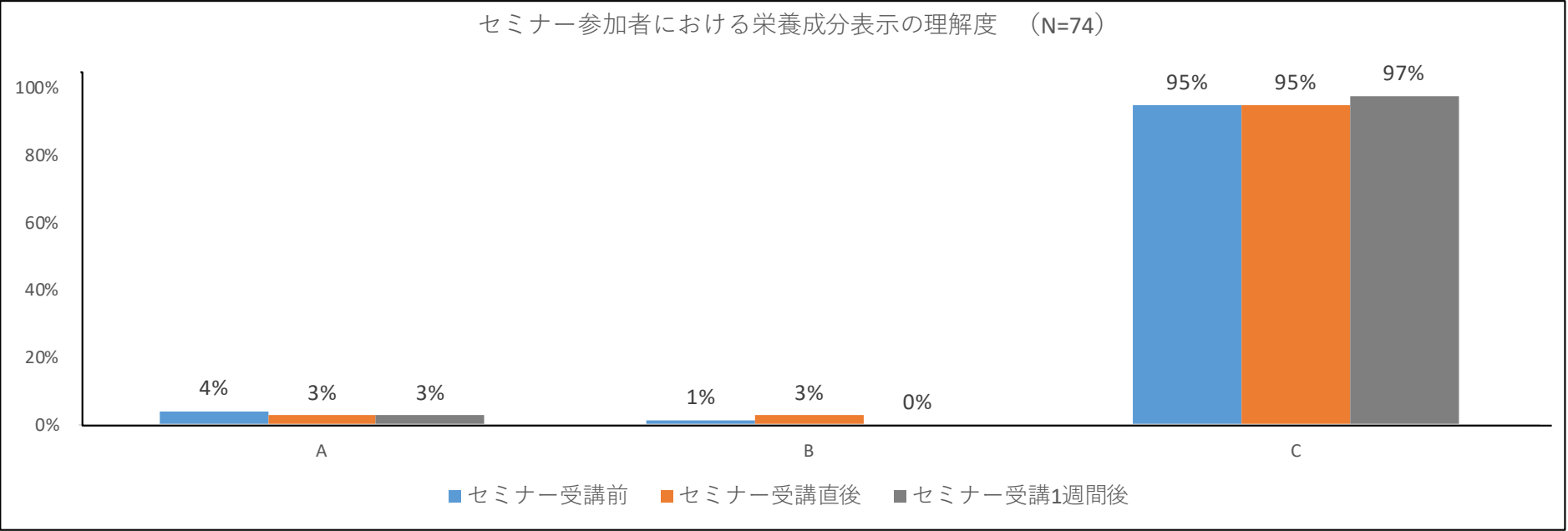
「セミナー受講前・動画視聴前」 「セミナー受講直後・動画視聴後」  
「セミナー受講1週間後・動画視聴1週間後」の比較  
(5施設合計、健康アプリ)

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

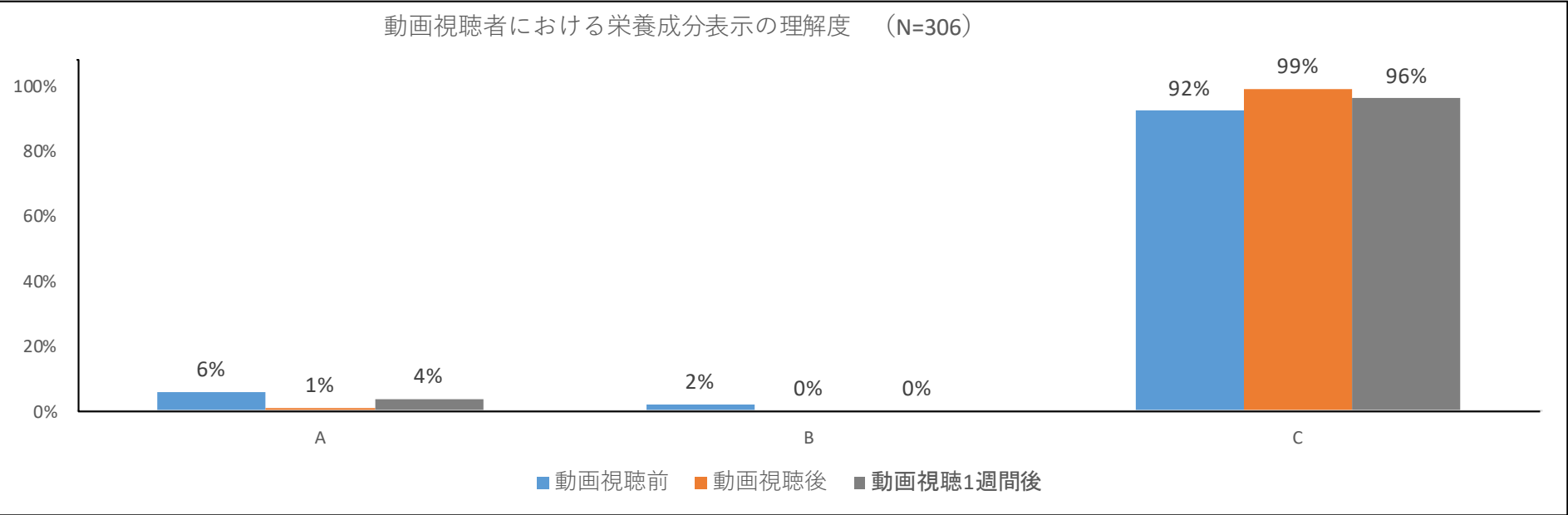


Q：次の図のA/B/Cの中で栄養成分表示を示しているのはどれでしょうか。

■ 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





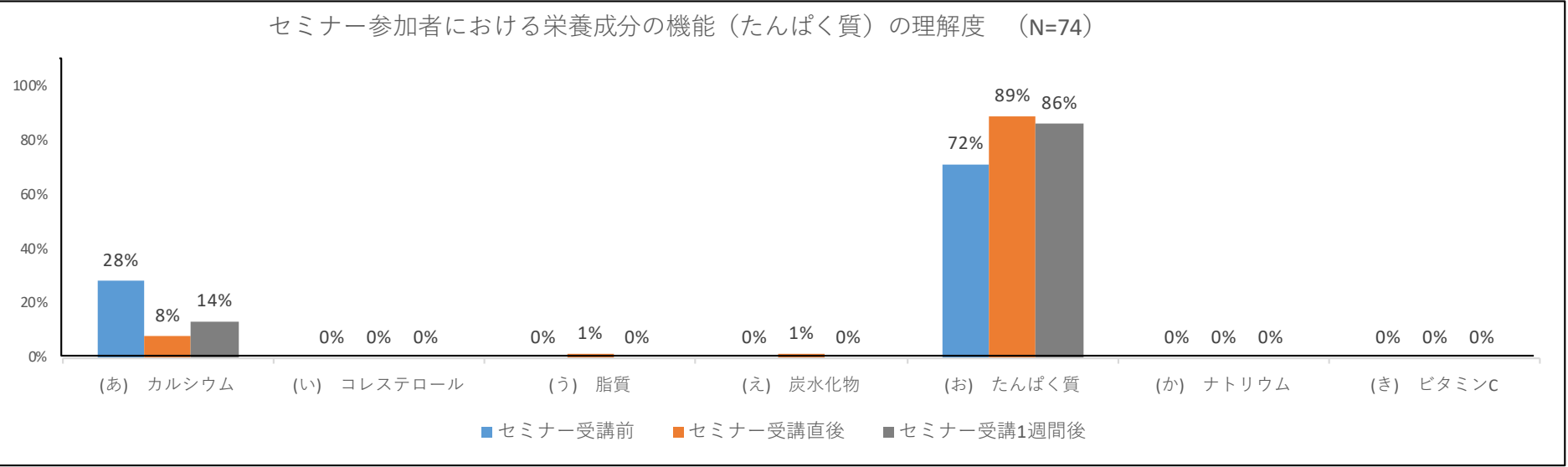
Q：（ ）に当てはまる栄養素を（あ）～（き）の中から選択してください。  Link & Communication

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) コレステロール	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



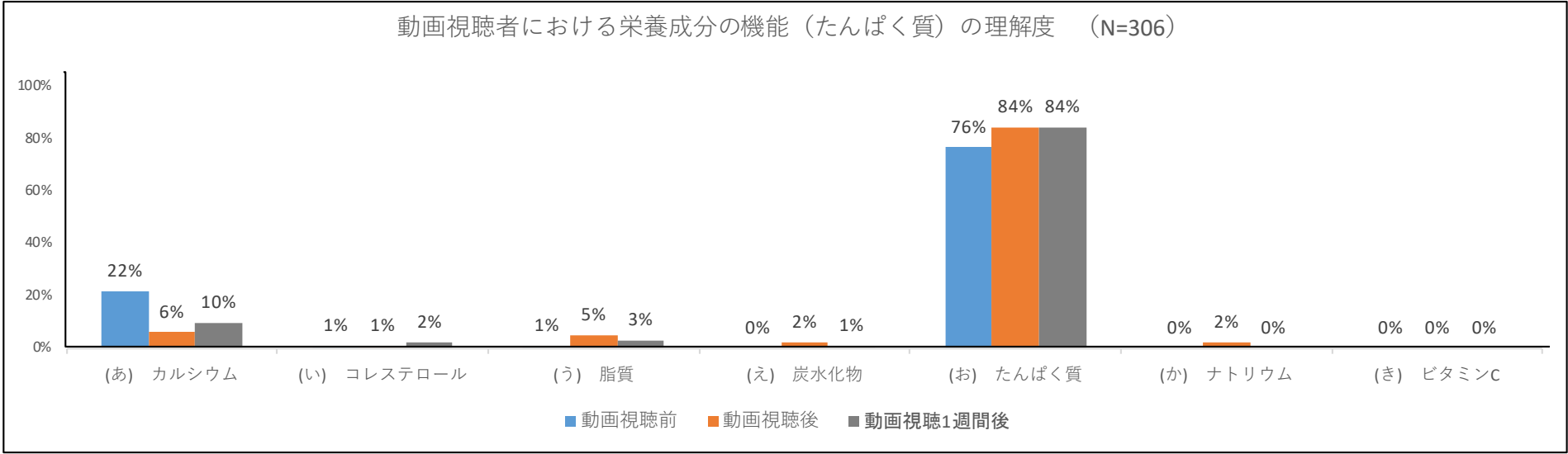
Q：（ ）に当てはまる栄養素を（あ）～（き）の中から選択してください。  Link & Communication

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) コレステロール	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%
(お) たんぱく質	234	258	258	76%	84%	84%
(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



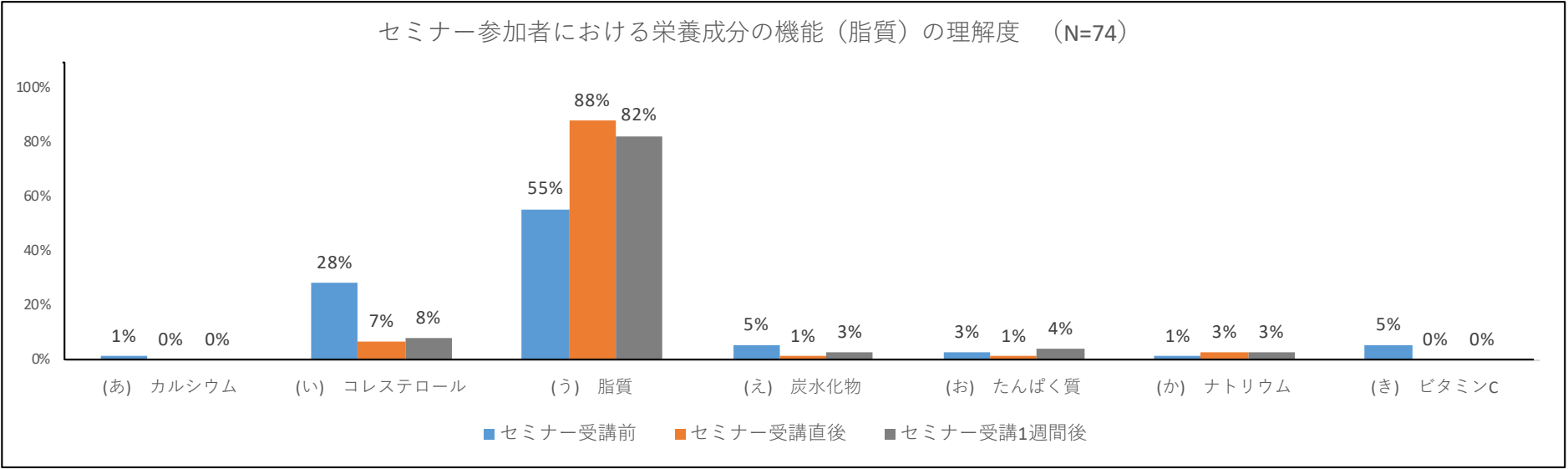
Q：（ ）に当てはまる栄養素を（あ）～（き）の中から選択してください。  Link & Communication

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：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) コレステロール	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



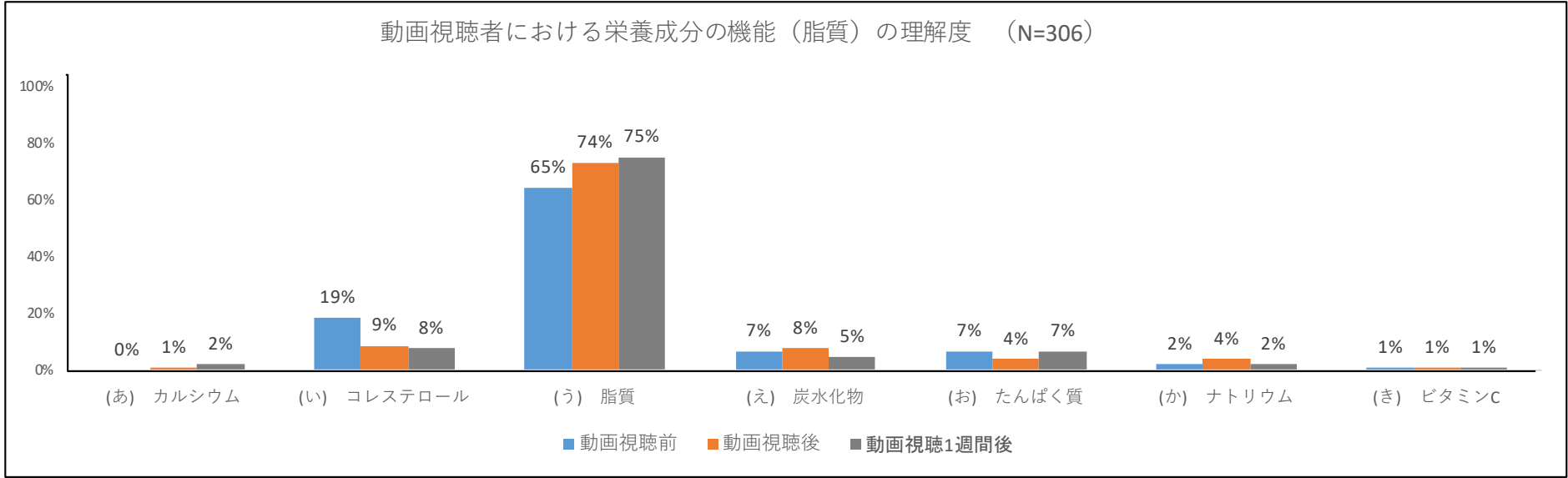
Q：（ ）に当てはまる栄養素を（あ）～（き）の中から選択してください。  Link & Communication

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



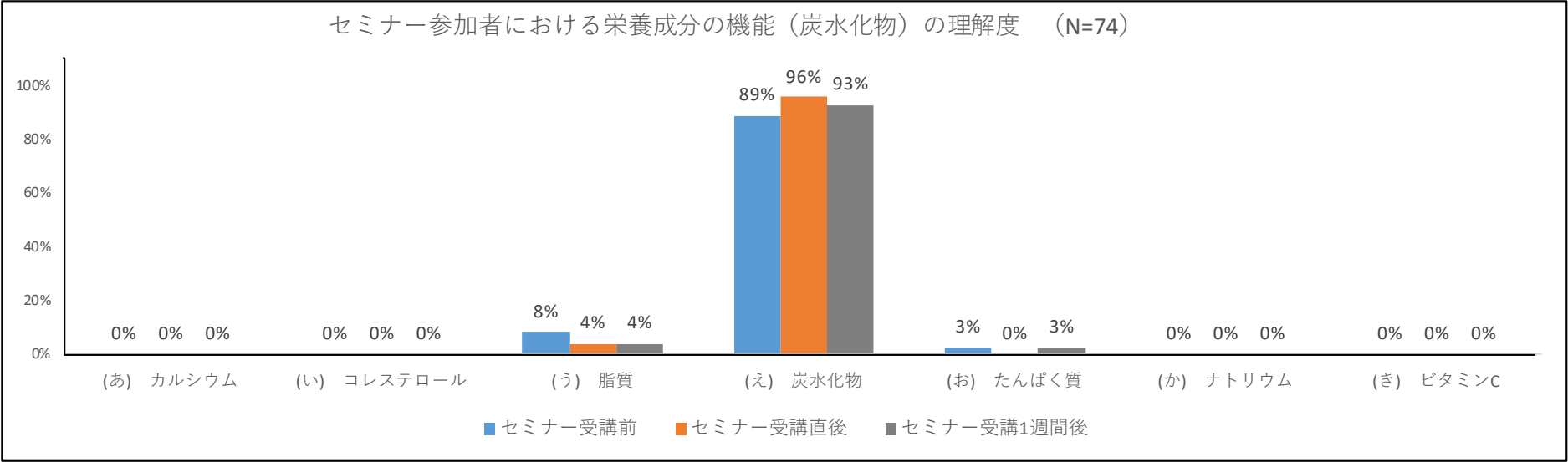
Q：（ ）に当てはまる栄養素を（あ）～（き）の中から選択してください。  Link & Communication

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) コレステロール	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



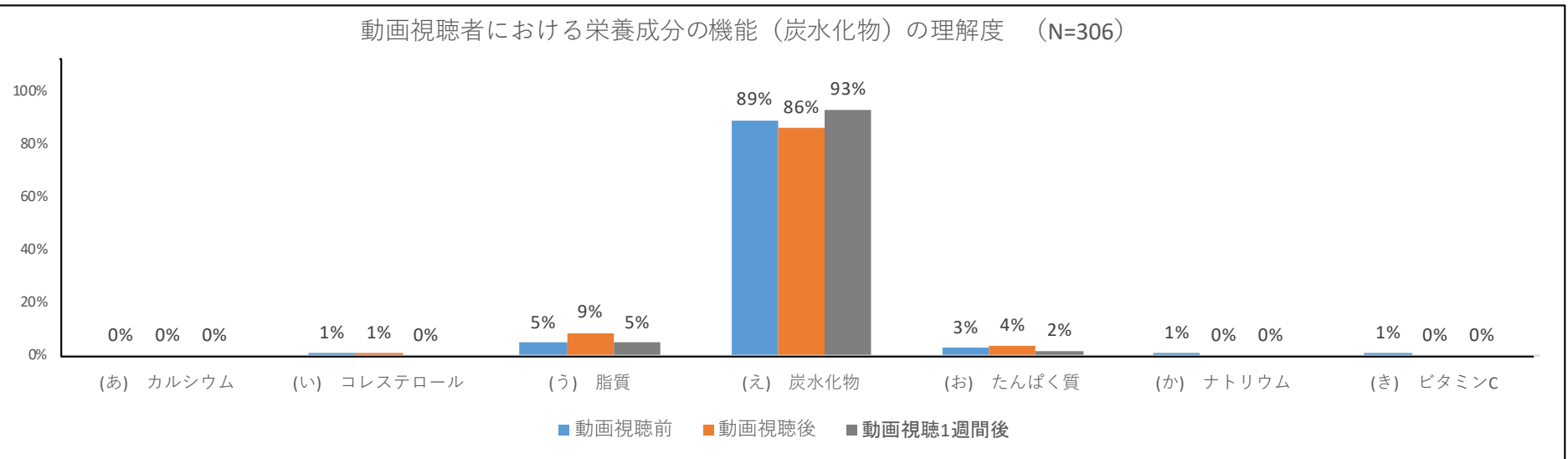
Q：（ ）に当てはまる栄養素を（あ）～（き）の中から選択してください。  Link & Communication

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) コレステロール	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



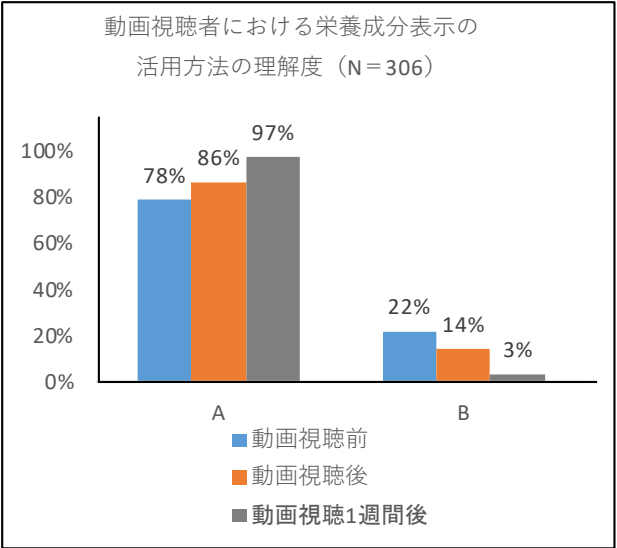
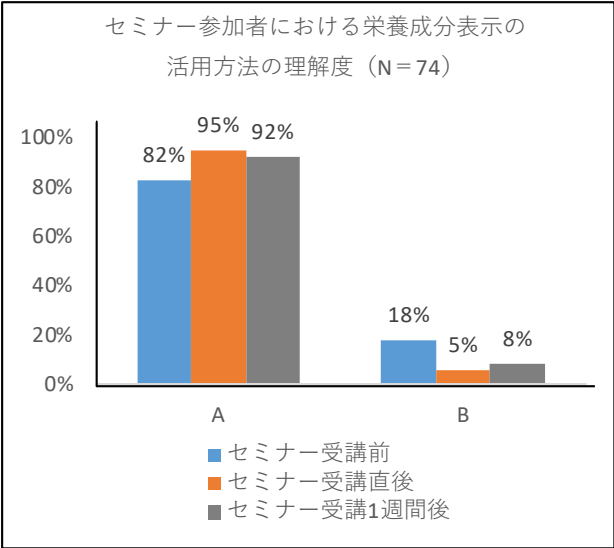
Q：下の栄養成分表示で同じ量を食べた時にエネルギーが高いのはどちらでしょうか？

■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

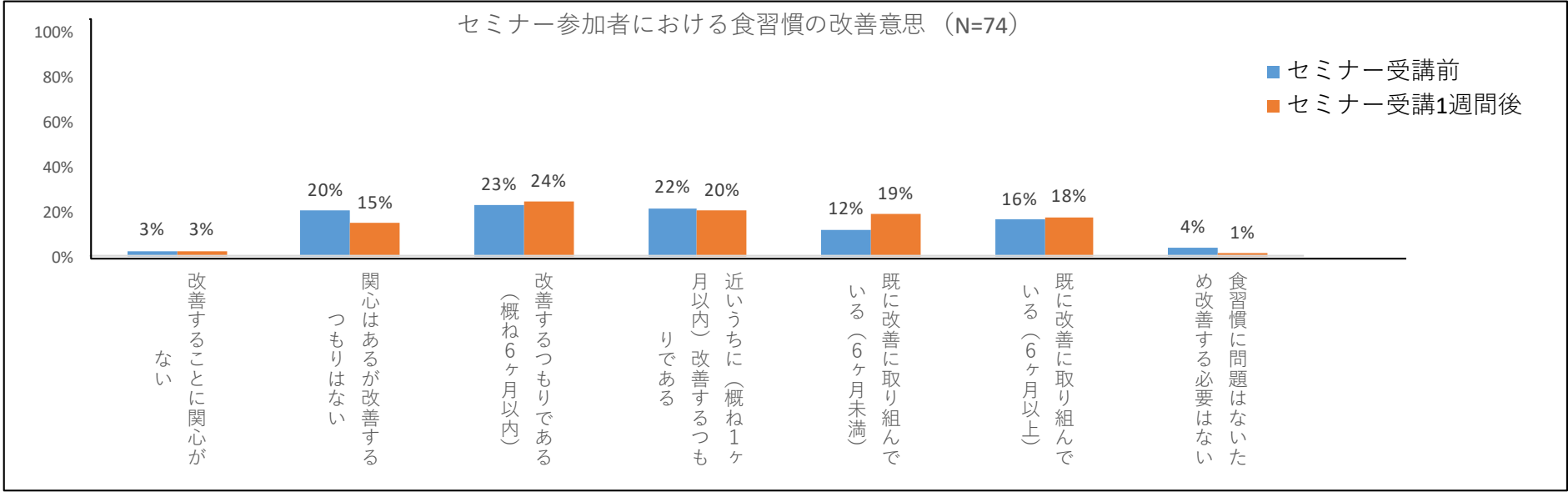
選択肢	回答数			割合		
	動画視聴前	動画視聴後	動画視聴1週間後	動画視聴前	動画視聴後	動画視聴1週間後
A	240	264	297	78%	86%	97%
B	66	42	9	22%	14%	3%
総計	306	306	306	※正解:A		



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		



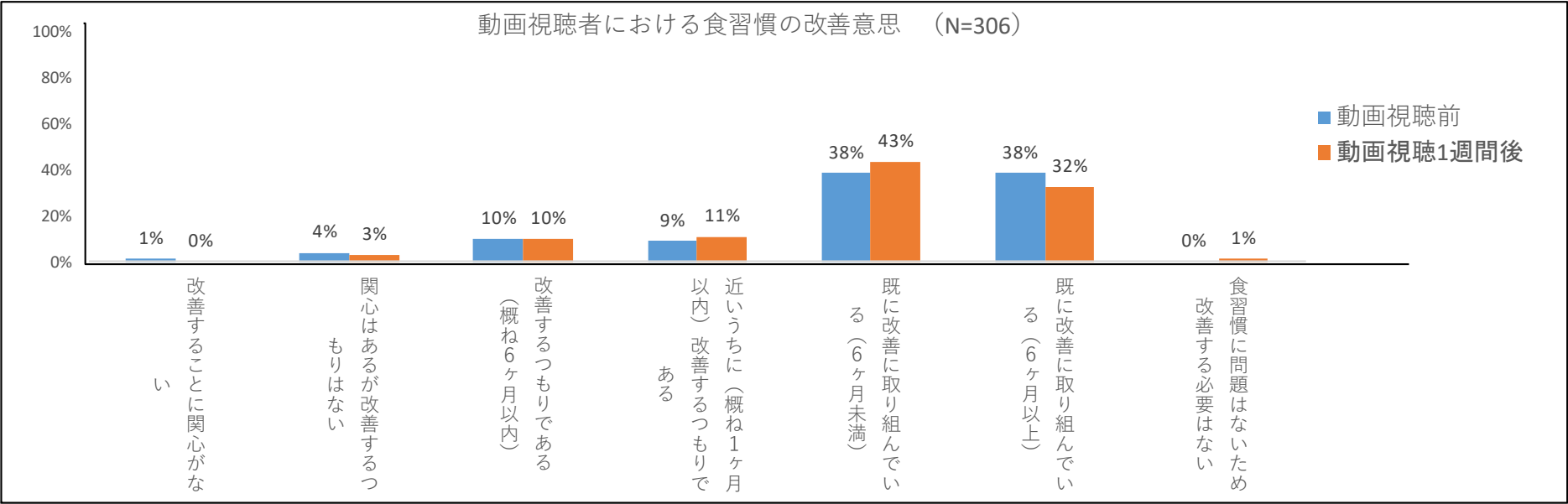


Q：あなたは、食習慣を改善してみようと考えていますか。現在のお気持ちに最も近いものを教えてください。



■集計詳細：健康アプリ

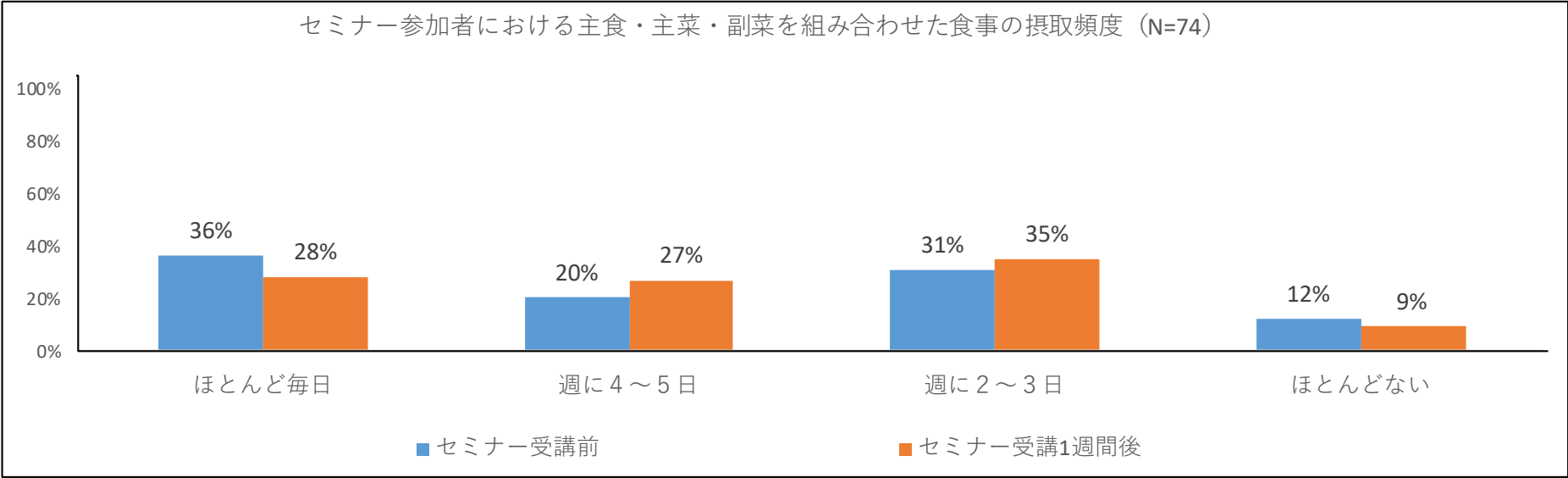
選択肢	回答数		割合	
	動画視聴前	動画視聴1週間後	動画視聴前	動画視聴1週間後
改善することに関心がない	3	0	1%	0%
関心はあるが改善するつもりはない	12	9	4%	3%
改善するつもりである（概ね6ヶ月以内）	30	30	10%	10%
近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりである	27	33	9%	11%
既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）	117	132	38%	43%
既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）	117	99	38%	32%
食習慣に問題はないため改善する必要はない	0	3	0%	1%
総計	306	306		



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つを組み合わせることで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

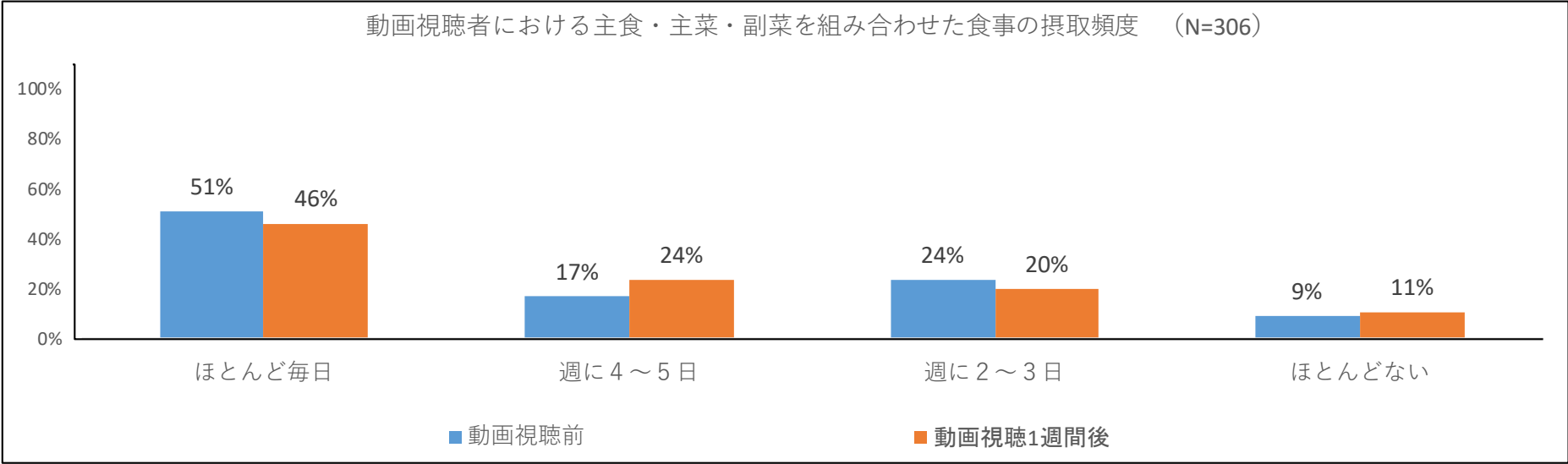
選択肢	回答数		割合	
	セミナー受講前	セミナー受講1週間後	セミナー受講前	セミナー受講1週間後
ほとんど毎日	27	21	36%	28%
週に4～5日	15	20	20%	27%
週に2～3日	23	26	31%	35%
ほとんどない	9	7	12%	9%
総計	74	74		



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つを組み合わせる食べ方が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

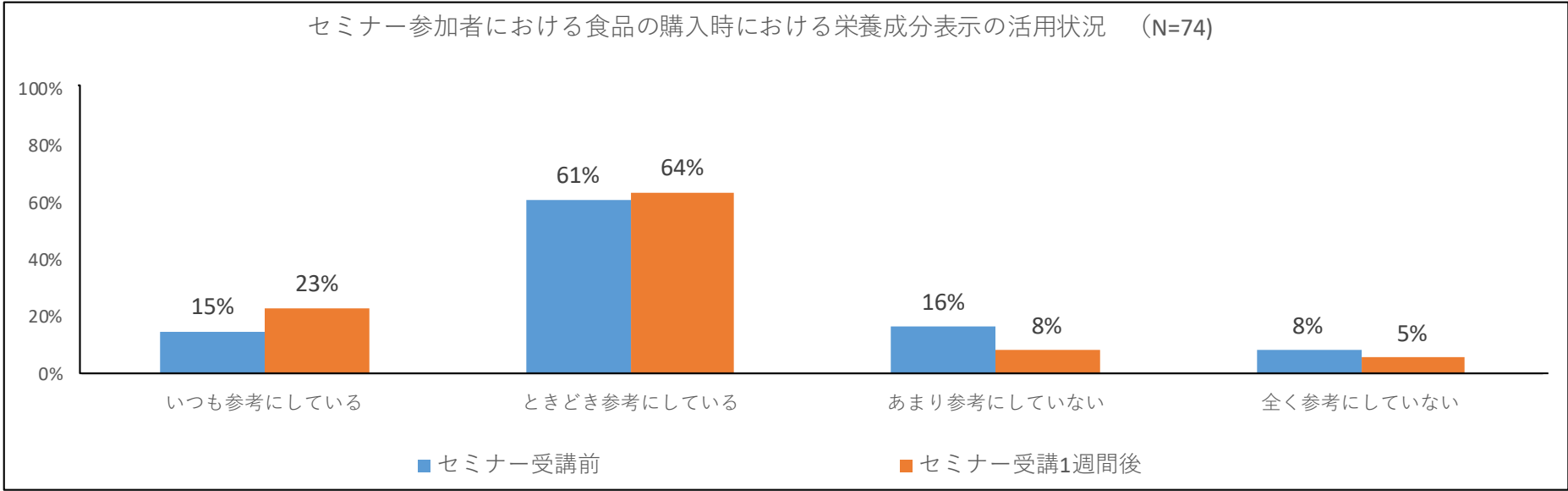
選択肢	回答数		割合	
	動画視聴前	動画視聴1週間後	動画視聴前	動画視聴1週間後
ほとんど毎日	156	141	51%	46%
週に4～5日	51	72	17%	24%
週に2～3日	72	60	24%	20%
ほとんどない	27	33	9%	11%
総計	306	306		



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

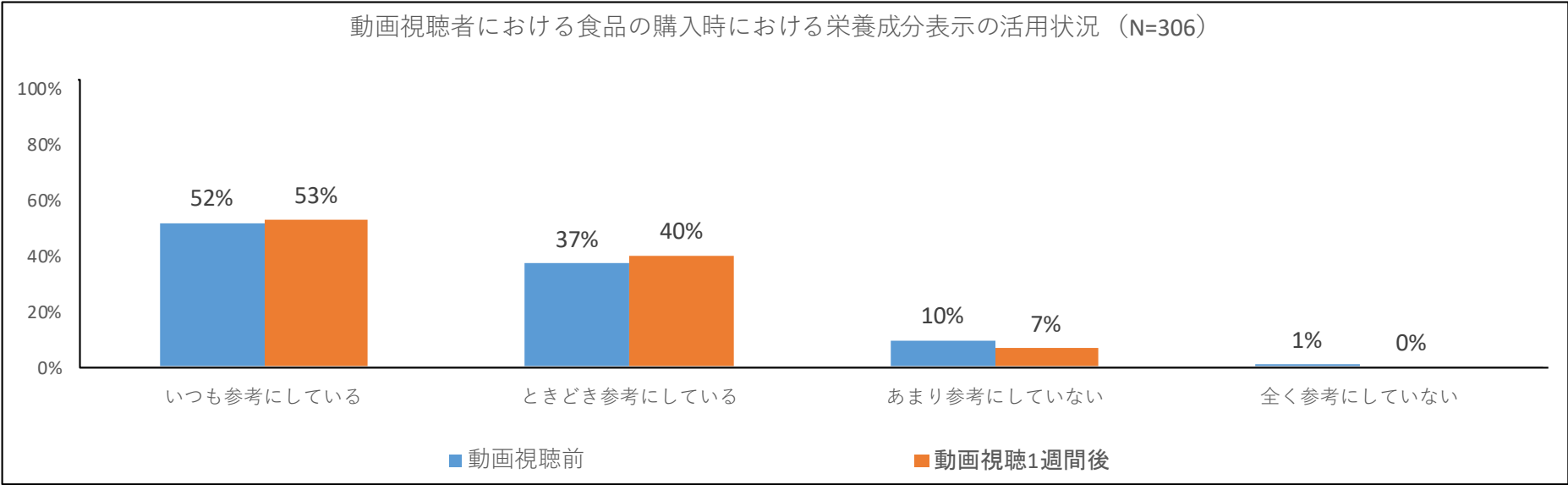
選択肢	回答数		割合	
	セミナー受講前	セミナー受講1週間後	セミナー受講前	セミナー受講1週間後
いつも参考にしている	11	17	15%	23%
ときどき参考にしている	45	47	59%	61%
あまり参考にしていない	12	6	3%	6%
全く参考にしていない	6	4	5%	0%
総計	74	74		



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		

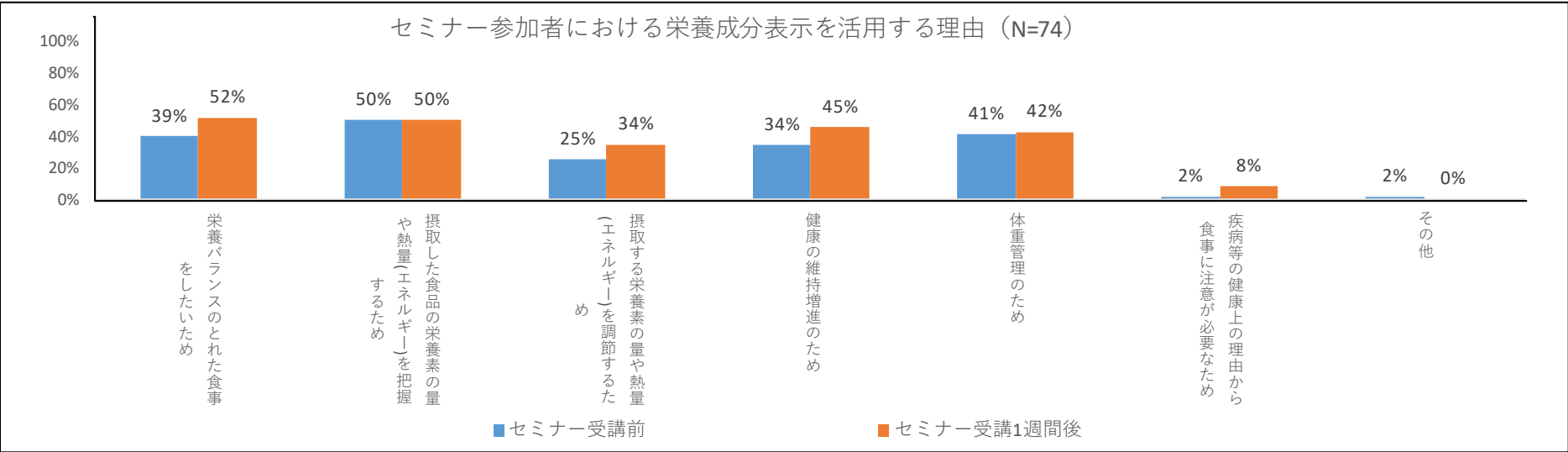


Q：あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を確認する理由を教えてください。



■集計詳細：5施設合計 ※複数回答

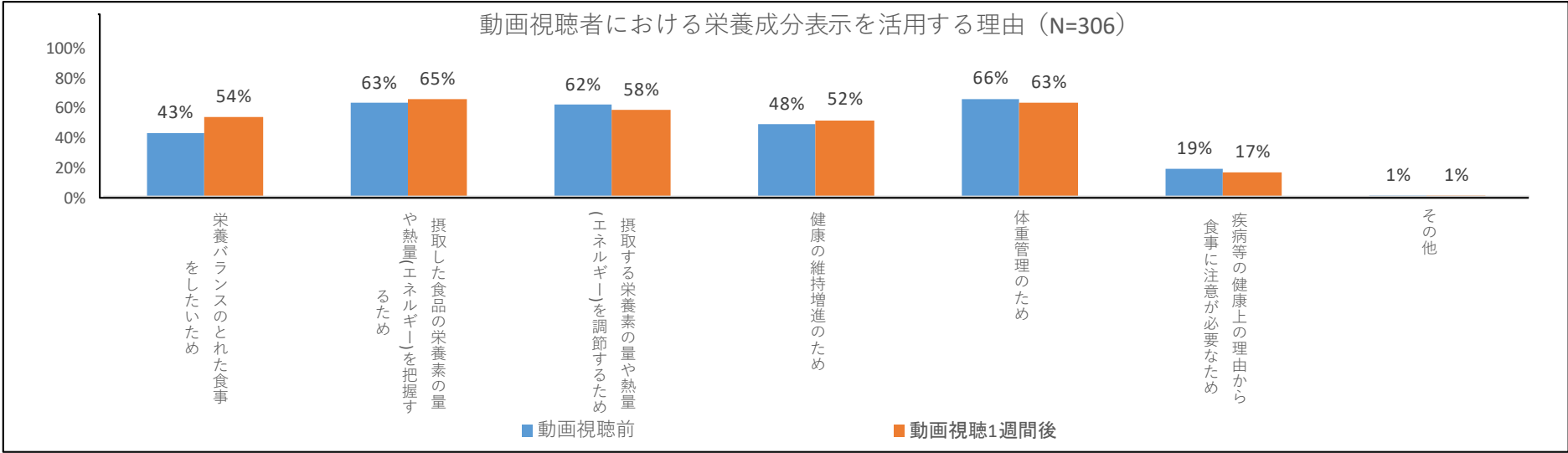
選択肢	回答数		割合	
	セミナー受講前	セミナー受講1週間後	セミナー受講前	セミナー受講1週間後
栄養バランスのとれた食事をしたいため	22	33	39%	52%
摂取した食品の栄養素の量や熱量(エネルギー)を把握するため	28	32	50%	50%
摂取する栄養素の量や熱量(エネルギー)を調節するため	14	22	25%	34%
健康の維持増進のため	19	29	34%	45%
体重管理のため	23	27	41%	42%
疾病等の健康上の理由から食事に注意が必要なため	1	5	2%	8%
その他	1	0	2%	0%
対象者数	56	64		



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

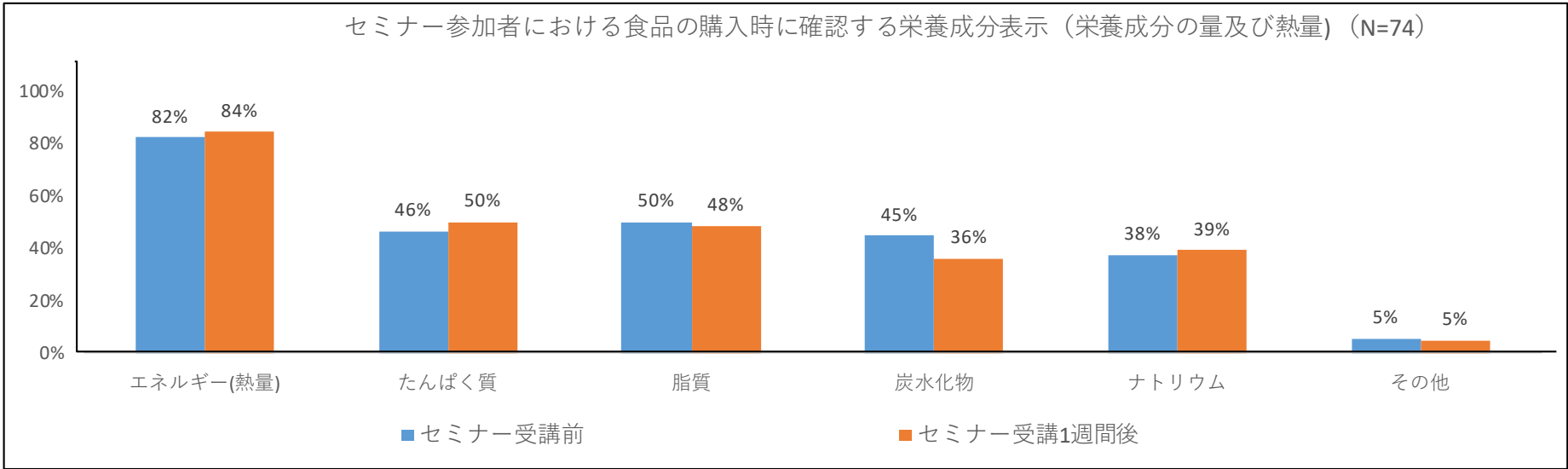
選択肢	回答数		割合	
	動画視聴前	動画視聴1週間後	動画視聴前	動画視聴1週間後
栄養バランスのとれた食事をしたいため	117	153	43%	54%
摂取した食品の栄養素の量や熱量(エネルギー)を把握するため	171	186	63%	65%
摂取する栄養素の量や熱量(エネルギー)を調節するため	168	165	62%	58%
健康の維持増進のため	132	147	48%	52%
体重管理のため	180	180	66%	63%
疾病等の健康上の理由から食事に注意が必要なため	51	48	19%	17%
その他	3	3	1%	1%
対象者数	273	285		



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		

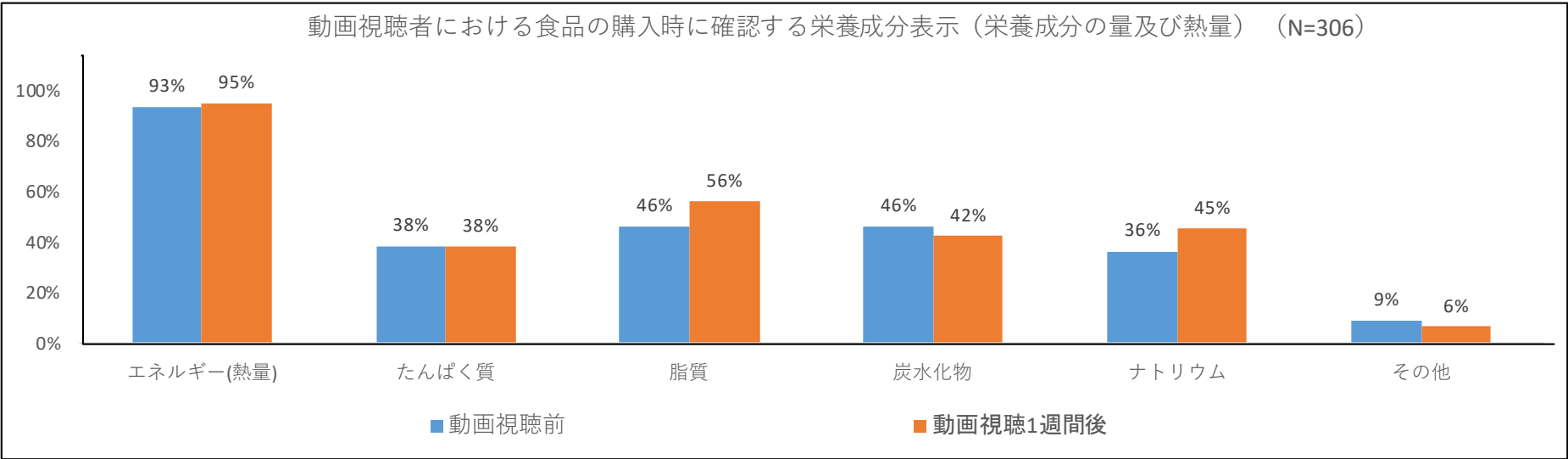




Q：あなたが食品の購入時に確認する「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を教えてください。

■集計詳細：健康アプリ ※複数回答

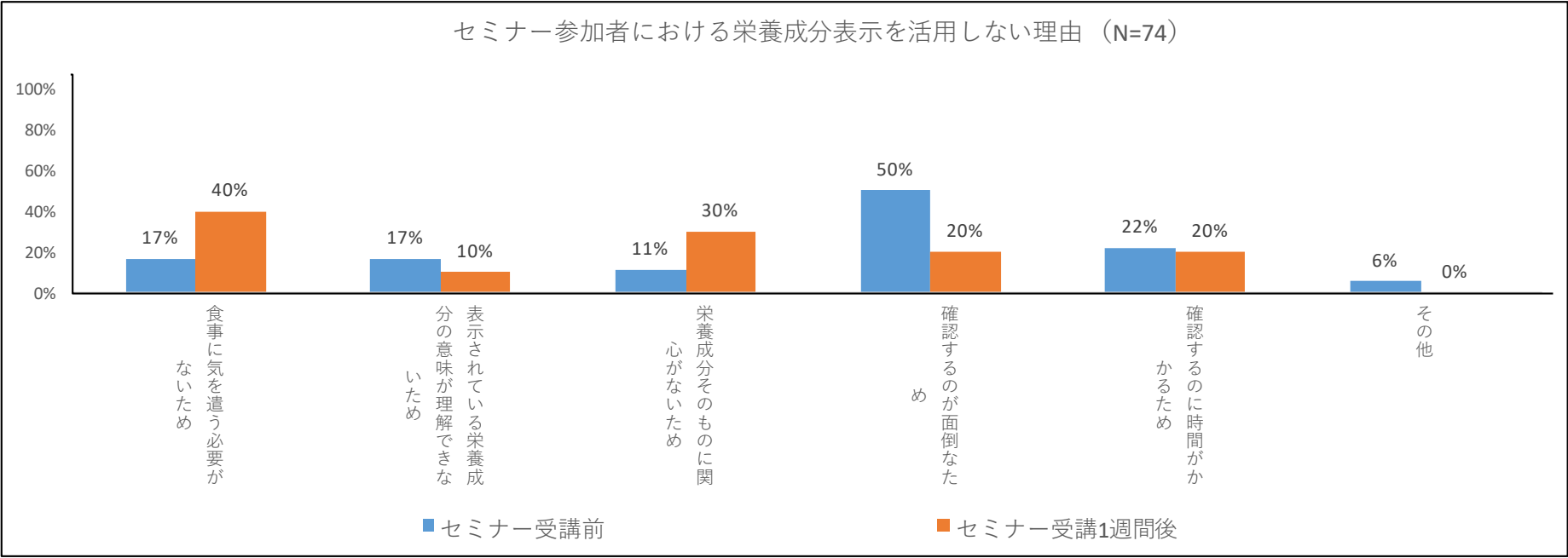
選択肢	回答数		割合	
	動画視聴前	動画視聴1週間後	動画視聴前	動画視聴1週間後
エネルギー(熱量)	255	270	93%	95%
たんぱく質	105	108	38%	38%
脂質	126	159	46%	56%
炭水化物	126	120	46%	42%
ナトリウム	99	129	36%	45%
その他	24	18	9%	6%
対象者数	273	285		



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		



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		

