

平成 29 年度子ども・子育て支援推進調査研究事業

妊産婦等への食育推進に関する調査 報告書

平成 30 年 3 月

株式会社 日本総合研究所

妊産婦等の食育に関する調査
報 告 書

目 次

第1章 本事業の実施概要	4
1.本事業の背景と実施目的	4
2.本事業の実施方法	4
2.1.本事業の進め方	4
2.2.アンケート調査	5
2.3.インタビュー調査	8
2.4.レシピ作成	9
第2章 妊産婦向けアンケート調査結果	10
1.調査の概要	10
1.1.調査の目的	10
1.2.調査の対象	10
1.3.調査の方法	10
1.4.調査期間	10
1.5.回収状況	10
2.アンケート調査結果概要	12
2.1.妊産婦の食生活の現状	12
2.2.妊産婦の今後の食生活に対する意向	22
2.3.自治体による食に関するサービス・情報提供の利用と評価	27
2.4.食に関する情報収集チャネル	33
第3章 自治体向けアンケート調査結果	36
1.調査の概要	36
1.1.調査の目的	36
1.2.調査の対象	36
1.3.調査の方法	36
1.4.回収状況	36
1.5.調査期間	36
2.アンケート調査結果概要	36
2.1.基本属性	36
2.2.妊産婦の食生活の向上のための取組	38

2.3.市区町村の今後の要望等	51
第4章 企業向けアンケート調査結果	60
1.調査の概要	60
1.1.調査の目的	60
1.2.調査の対象	60
1.3.調査の方法	60
1.4.調査期間	60
1.5.回収状況	60
2.アンケート調査結果概要	61
2.1.食育活動の取組状況	61
2.2.食育活動の内容と効果	63
2.3.食育活動における自治体との連携や今後の意向	64
2.4.妊産婦の食生活向上に寄与する製品・サービス	65
2.5.「健やか親子21（第2次）」への取組姿勢	66
第5章 インタビュー調査結果	67
1.自治体向けインタビューの調査の概要	67
1.1.調査目的	67
1.2.調査対象者	67
1.3.調査方法	67
2.自治体向けインタビュー調査結果	68
2.1.新潟県刈羽郡刈羽村	68
2.2.香川県善通寺市役所	70
2.3.大阪府高槻市	72
2.4.埼玉県所沢市	74
2.5.東京都中野区	77
3.企業向けのインタビュー調査の概要	80
1.1.調査目的	80
1.2.調査対象者	80
1.3.調査方法	80
4.企業向けインタビュー調査の結果	81
1.1.アサヒグループ食品株式会社	81
1.2.大阪ガス株式会社	84
1.3.カゴメ株式会社	86
1.4.ハウス食品グループ本社株式会社	88
1.5.森永乳業株式会社	90
第6章 調査結果のまとめと示唆	92

1.調査結果のまとめ	92
1.1.アンケート調査結果のまとめ	92
1.2.自治体向けインタビュー調査結果のまとめ	96
1.3.企業向けインタビュー調査結果のまとめ	96
2.調査結果からの示唆	97
2.1.企業に対する普及啓発活動の推進	97
2.2.企業、地方公共団体が連携しやすい環境づくり	97
2.3.情報提供の質と量の向上	98
2.4.産婦の支援の強化	98
2.5.地方公共団体による妊産婦の食育活動の支援の拡充	99
2.6.事業評価手法の仕組み	99
2.7.本調査の限界	100
参考資料 1-1.妊産婦向けアンケート調査票	101
参考資料 1-2.妊産婦向けアンケート調査単純集計票	123
参考資料 2-1.自治体向けアンケート調査票	151
参考資料 2-2.自治体向けアンケート調査単純集計票	169
参考資料 3-1.企業向けアンケート調査票	180
参考資料 3-2.企業向けアンケート調査単純集計票	185
参考資料 4. 妊娠中・産後のママのための食事 BOOK.....	189

第1章 本事業の実施概要

1. 本事業の背景と実施目的

平成28年3月に決定した「第3次食育推進基本計画」において、20歳代および30歳代の若い世代は、食に関する知識や意識、実践状況等の面で他の世代より課題が多いことから、新たに「若い世代を中心とした食育の推進」が重点課題として設定された。計画のなかでは、平成32年度までに、朝食やバランスの良い食事を食べる割合を向上させるための目標設定等が行われている。

20歳代および30歳代は、(配偶者含め)妊娠、出産を経験する者が多い世代でもある。妊娠期や授乳期は食生活を見直す契機となりやすいこと、また、親となる若い世代が食に関する知識を身につけ、実践し、次世代につなげていくことが重要であることから、妊産婦やその配偶者・親を通じた食育を一層進める必要がある。

『「健やか親子21」(第2次)推進検討会報告書」(厚生労働省)によれば、若い女性を中心に、食事の偏りや低体重(やせ)の者の割合が増加するなど健康上の問題が指摘されている。一方、社会環境としては、女性(30～54歳)の家事時間は過去10年間で大幅に減少しており(「平成23年社会生活基本調査」(総務省))、女性の就業率の増加等に伴い、女性が食事を作るために費やせる時間は少なくなっていると考えられる。2020年までに政府が掲げる女性の就業率増加の目標設定を踏まえれば、子どもを持つ女性が仕事と家庭を両立しながら行える食育推進の在り方を示していくことが求められている。

厚生労働省では平成18年2月に「妊産婦のための食生活指針」を策定し普及を進めているが、さらに妊産婦や子どもを持つ保護者への食育推進の取組が効果的に展開されるよう、本事業では市区町村や企業における妊産婦への食育推進の取組および妊産婦の食生活に関する実態とニーズの把握とともに、食事を手軽に整えるための事例集を作成する。

妊産婦の食生活の実態調査の結果を踏まえ、今後、妊産婦や子どもを持つ保護者に対する市区町村、民間団体・企業等からの食育推進と、栄養・食生活の改善を効果的に進めていくための基礎資料を得ることを本事業の実施目的とする。

2. 本事業の実施方法

2.1. 本事業の進め方

本事業では、妊産婦の食生活の実態及び食生活向上に対するニーズを把握するために、妊産婦を対象としたアンケート調査を実施した。これと並行して、妊産婦の食育推進に向けた取組の実施状況を把握するために、自治体及び企業を対象としたアンケート調査を実施した。

また、それらのアンケート調査の結果に基づき、自治体及び企業が妊産婦の食育推進に向けて独自に工夫をしている事例について、インタビュー調査を実施した。

さらに、妊産婦を対象としたアンケート調査の結果を参考にしながら、美味しい食事を作るための事例集を作成した。

2.2.アンケート調査

妊産婦の食育推進に向けて、妊産婦、自治体、企業を対象としたアンケート調査では、アンケート調査の目的を整理した上で、調査を行った。妊産婦向けのアンケートでは全国の妊婦 1,500 人、産婦 1,500 人の計 3,000 人、自治体向けアンケートでは全国の市区町村、企業向けアンケートでは、東証一部に上場している水産・農林、小売、食料品、電気・ガスの業種に加えて、妊産婦向けの製品・サービスを提供している企業を一部加え計 305 社を対象とした。

*アンケート調査目的と作成した調査項目の具体的な内容は以下のとおりである。自治体、企業向けには、より多くの情報を収集するため、調査項目の表現として、食育推進ではなく、食生活向上という表現を使用している。

図表 1－1 アンケート調査目的と調査項目

妊産婦	自治体	企業
目的 1：妊産婦の食生活の実態を明らかにする。		
■ 妊産婦の食生活の現状 －食品群の摂取頻度 －推奨される食行動の認知、必要度、実践度 －理想的な食生活の実践度 －理想的な食生活が実践できていない理由 －葉酸の摂取状況、摂取開始時期、摂取方法遵守度 －自身で夕食を準備する割合、所要時間 －料理や食事に関する考え方や行動 ■ 食に関する情報収集チャンネル		
目的 2：自治体・企業の妊産婦に対する食育の取組の実施状況を明らかにする。		
	■ 妊産婦に対する食生活向上のための取組状況 －面談機会における食生活向上のための情報提供・相談対応状況 －ウェブ、広報誌等を通じた情報提供状況 －理想的な食生活の実行に役立つ商品・サービスの紹介や利用を通じたサポートの推進状況 －取組対象者 ■ 妊産婦の食に関する課題・ニーズの収集状況 ■ 事業評価の実施状況 ■ 評価の取組検討への反映状況	■ 食育活動全般 －実施状況、対象者、活動内容、取組事例 ■ 妊娠適齢期の女性、妊産婦への食育活動 －実施状況、活動内容、取組事例 ■ 妊産婦の食生活向上に寄与する製品・サービスの展開状況

	■ 取組に使用している参考資料 ■ 食育推進計画の策定状況 ■ 食育推進計画における妊産婦取組・評価指標 ■ 取組実施時に困っていること、役立つ支援	
目的３：自治体・企業が提供する妊産婦への食育の取組内容と、妊産婦のニーズとのギャップを明らかにする。		
自治体		
■ 自治体による食に関するサービス・情報提供の利用と評価 －自治体サービス、自治体情報提供媒体の利用状況 －自治体サービス提供時、自治体情報提供媒体における食に関する情報取得・相談の有無、有用度 －推奨される食行動に関する知識の、自治体からの情報提供の有無 ■ 食に関する情報収集チャネル（再掲）	■ 妊産婦に対する食生活向上のための取組状況（再掲） －面談機会での食生活に関する情報提供状況 －ウェブ、広報誌等を通じた情報提供状況 －食生活の実行に役立つ商品・サービスの紹介や利用を通じたサポートの推進状況	
企業		
■ 妊産婦の今後の食生活に対する意向 ■ 食生活サポート商品・サービスの利用状況・意向		■ 妊娠適齢期の女性、妊産婦への食育活動 －今後の方向性
目的４：自治体・企業の妊産婦への食育の取組に関する連携状況や意向を明らかにする。		
	■ 行政機関以外との連携状況	■ 食育活動における自治体との連携状況及び意向 ■ 妊産婦の食生活向上に寄与する製品・サービスの展開における自治体との連携状況及び意向 ■ 「健やか親子 21（第２次）の認知、取組意向

2.3.インタビュー調査

2.2.のアンケート調査の結果に基づき、自治体及び企業が妊産婦の食生活向上を目的に、独自に工夫をされている事例を把握するためにインタビュー調査を実施した。

図表 1－2 インタビュー調査概要

① 自治体向けのインタビュー調査	
調査期間	平成 30 年 1 月～2 月
調査方法	対象自治体の担当者との面談
対象	アンケート調査に回答し、妊産婦の食生活向上に向けて独自の取組を実施している自治体
主な調査項目	・ 妊産婦の食生活向上に向けた取組内容及び経緯 ・ 妊産婦の食生活向上に向けた取組の成果 ・ 妊産婦の食生活向上に向けた今後の課題や展開
② 企業向けのインタビュー調査	
調査期間	平成 30 年 1 月～2 月
調査方法	対象企業の担当者との面談
対象	アンケート調査に回答し、妊産婦の食生活向上に貢献するための食育活動（社会貢献活動）を実施している企業や、妊産婦の食生活向上に貢献するための製品・サービスを提供している企業
主な調査項目	・ 妊産婦の食生活向上に向けた取組内容及び経緯 ・ 妊産婦の食生活向上に向けた今後の課題や展開

2.4. レシピ作成

妊娠を契機に、女性が家族（配偶者やパートナー等）と共に、今までの食生活を見直すことができれば、家庭における食生活の向上につながることを期待される。

そのために利用できるツールとして、レシピ「妊娠中・産後のママのための食事 BOOK」を作成した。

レシピの内容は、①食事の基本的な考え方（主食・主菜・副菜）や妊産婦にとって大切な栄養素（例：葉酸）等必要な知識を学べる、②妊産婦とその家族（配偶者、パートナー等）が手軽に食事を整えられる、という2つの視点を踏まえて構成している。作成過程においては、妊産婦向けのアンケート調査結果を基礎資料として活用している。

レシピの構成（目次）

視点①必要な知識を学ぶ
あなたの食事を考えよう 知っておきたい料理のいろは 妊娠したら知っておいてほしいこと 妊婦さん・産後ママの食生活 赤ちゃんとママの栄養素別おすすめ食材
視点②妊産婦とその家族（配偶者、パートナー等）が手軽に食事を整えられるレシピ
献立① ごはんとみそ汁の献立 献立② 丼とスープの献立 献立③ あたたかいうどんの献立 献立④ 栄養&満足度たっぷりの献立 簡単手作りおやつ

第2章 妊産婦向けアンケート調査結果

1.調査の概要

1.1.調査の目的

妊産婦の食生活の現状及びニーズを明らかにすること、さらに、それらを踏まえて自治体・企業が提供する妊産婦への食育の取組内容と妊産婦のニーズとのギャップを明らかにすることを調査の目的とする。

1.2.調査の対象

日本国内に居住する20歳～49歳の女性で、平成29年12月調査実施時点において、妊娠中または、産後1年未満の妊産婦を対象とした。

1.3.調査の方法

インターネットによるアンケート調査を実施した。

1.4.調査期間

平成29年12月18日（月）～平成29年12月26日（火）である。

1.5.回収状況

本調査の回収状況は、以下のとおりである。

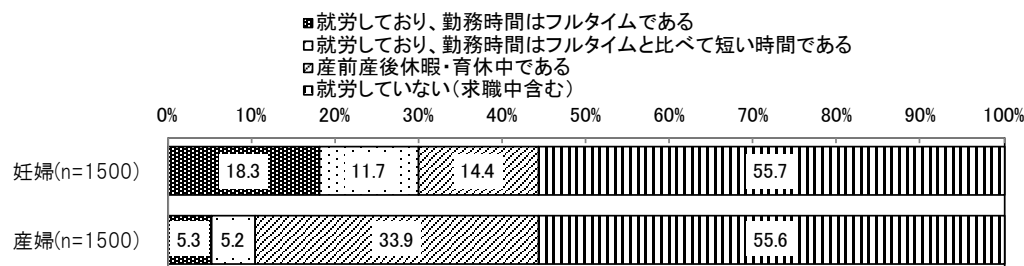
	20代	30代	40代	計
妊婦	516	899	85	1,500
産婦	516	899	85	1,500
計	1,032	1,798	170	3,000

回収数の地域割合は、10地域区分（※）における出生児の母の年齢の構成比にあわせた。この構成比は、厚生労働省「平成28年人口動態調査」結果における、出産した母親の都道府県・年齢別の分布を基にしている。（多胎児の可能性も考えられるが、複産比率は出生数全体の2.0%であったため、補正は行っていない）

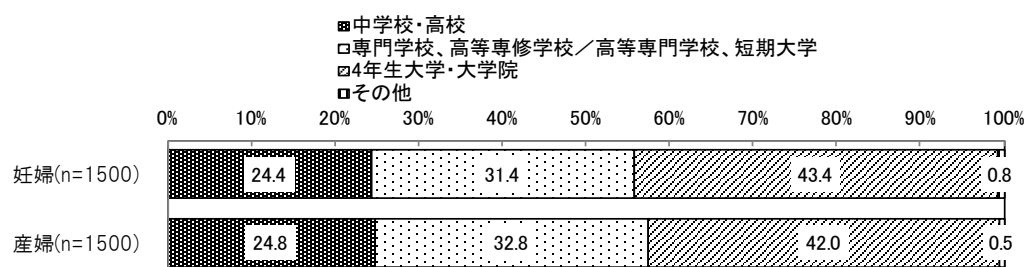
（※）

北海道	北海道
東北	青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県
南関東	埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県
北関東/甲信	茨城県、栃木県、群馬県、山梨県、長野県
北陸地方	新潟県、富山県、石川県、福井県
東海地方	岐阜県、静岡県、愛知県、三重県
近畿地方	滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県
中国地方	鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県
四国地方	徳島県、香川県、愛媛県、高知県
九州地方	福岡県、佐賀県、長崎県、熊本県、大分県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県

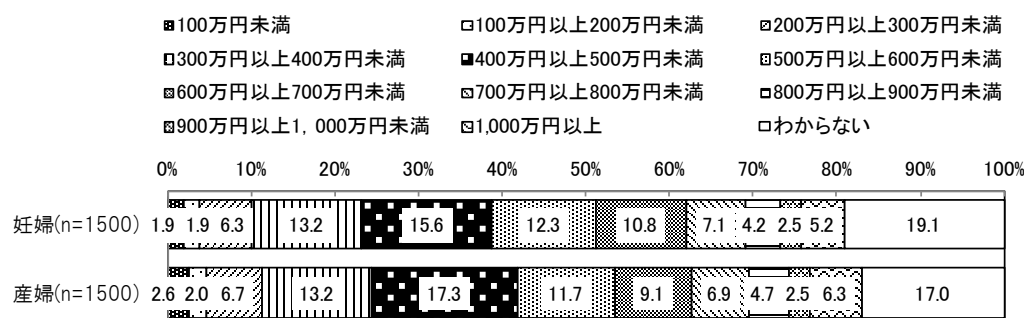
図表 2－1 就業状況（単一回答）



図表 2－2 学歴（単一回答）



図表 2－3 世帯年収（単一回答）



2. アンケート調査結果概要

2.1. 妊産婦の食生活の現状

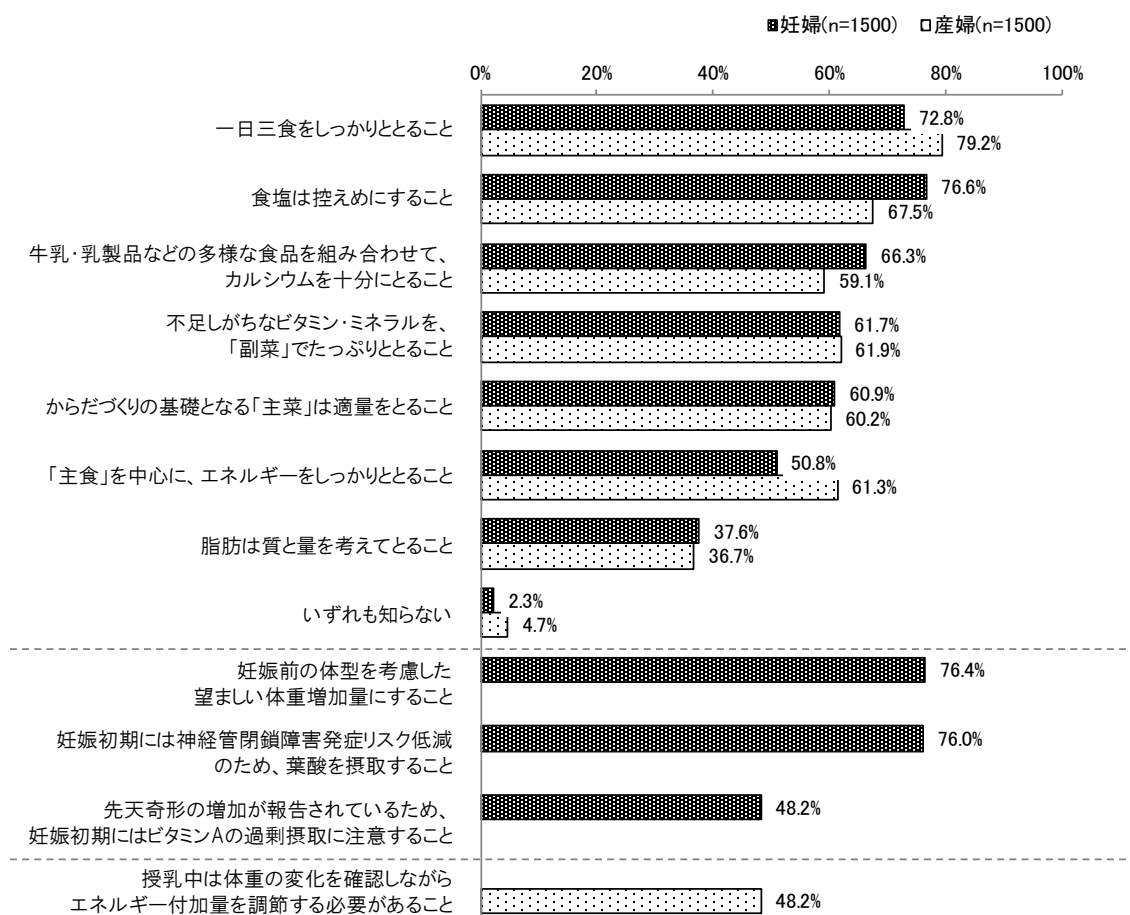
2.1.1. 推奨される食行動の認知度

「一日三食をしっかりととること」(妊婦：72.8%、産婦：79.2%)、「食塩は控えめにする
こと」(妊婦：76.6%、産婦：67.5%)、「不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜（野菜・
きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）」でたっぷりととること」(妊婦：61.7%、
産婦：61.9%)、「からだづくりの基礎となる「主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメ
インの料理）」は適量をとること」(妊婦：60.9%、産婦：60.2%)は、妊婦・産婦ともに認
知度が 6 割を超えている。

一方、「脂肪は質と量を考えてとること」(妊婦：37.6%、産婦：36.7%)は、妊婦・産婦
ともに、「主食（米、パン、めん類など）」を中心に、エネルギーをしっかりととること」
(妊婦：50.8%、産婦：61.3%)は妊婦で、「牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ
て、カルシウムを十分にとること」(妊婦：66.3%、産婦：59.1%)は産婦で認知度が 6 割
を下回っている。

妊婦・産婦に特有の項目については、妊婦について「妊娠前の体型を考慮した望ましい体
重増加量にすること」(76.4%)、「妊娠初期には神経管閉鎖障害発症リスク低減のため、葉
酸を摂取すること」(76.0%)、は認知度が 7 割を超えているが「先天奇形の増加が報告され
ているため、妊娠初期にはビタミン A の過剰摂取に注意すること」(48.2%)は認知度が低
い。産婦については、「授乳中は体重の変化を確認しながらエネルギー付加量を調節する必
要があること」(48.2%)の認知度が低い。

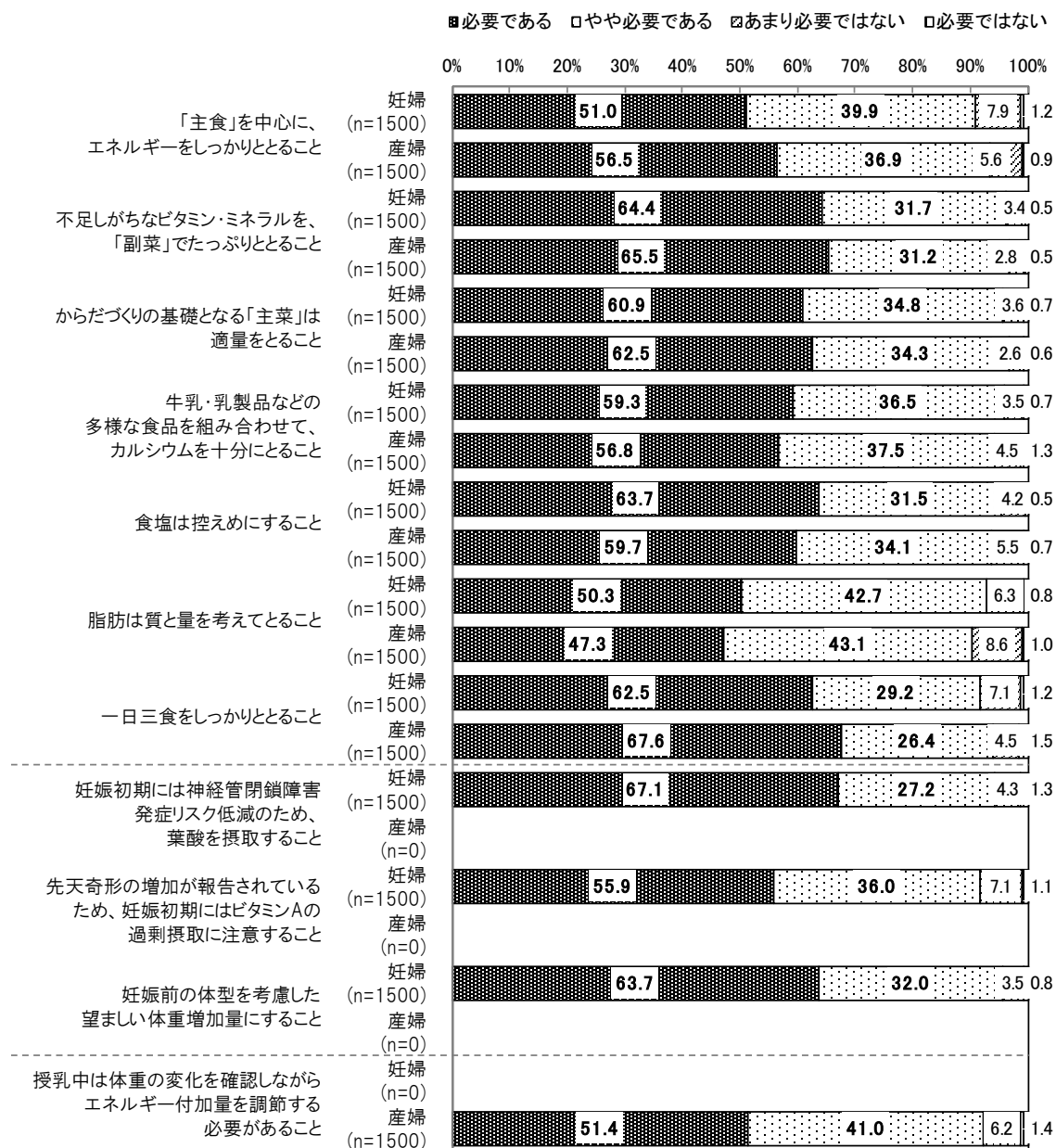
図表 2-4 推奨される食行動の認知度（複数回答）



2.1.2.推奨される食行動の必要度

妊婦・産婦ともに、該当する全ての項目について9割以上が必要性（「必要である」、「やや必要である」の合計）を感じている。

図表2-5 推奨される食行動の必要度（単一回答）



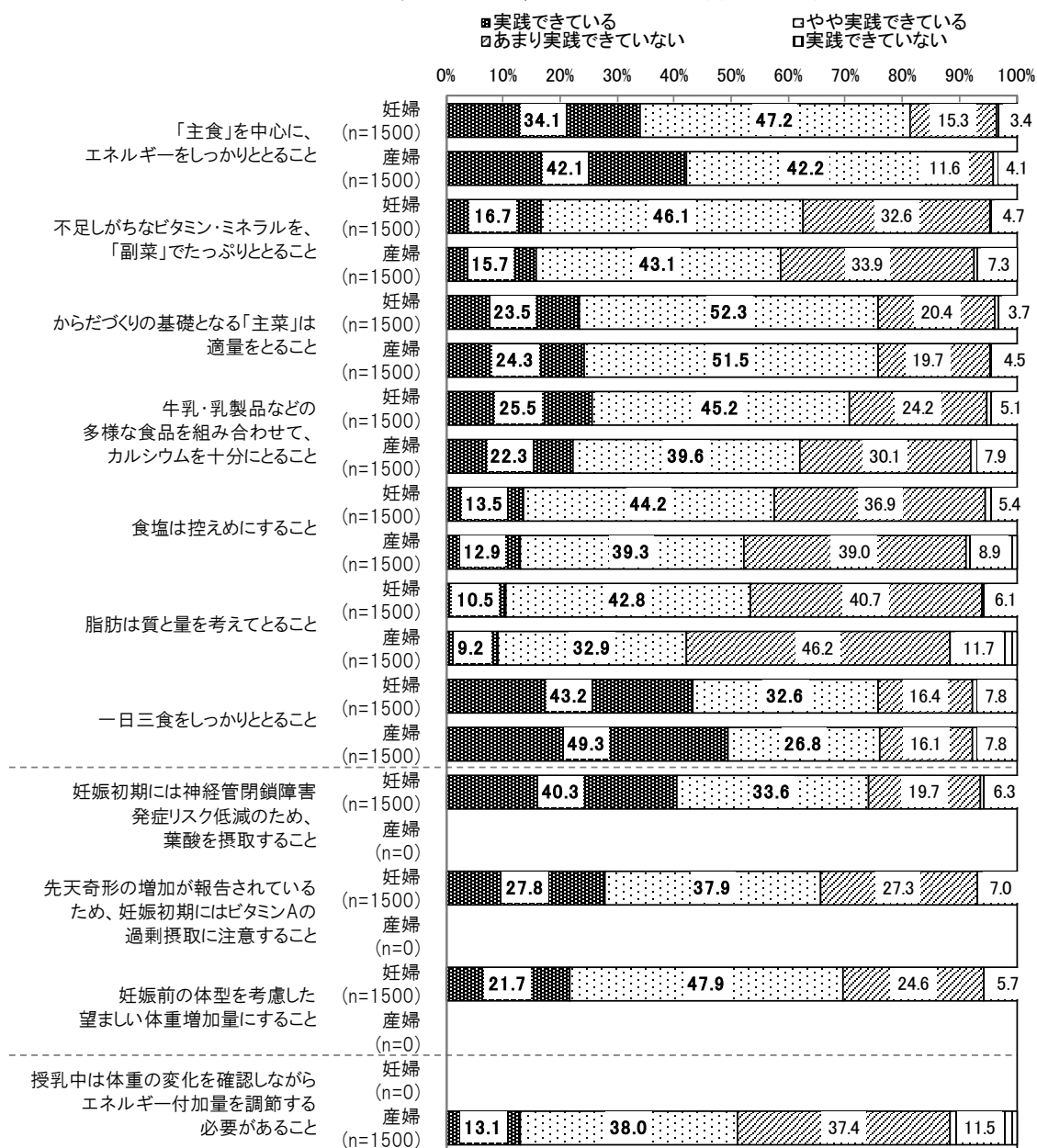
2.1.3.推奨される食行動の実践度

「主食（米、パン、めん類など）」を中心に、エネルギーをしっかりととること」（妊婦：81.3%、産婦：84.3%）、「一日三食をしっかりととること」（妊婦：75.8%、産婦：76.1%）、「からだづくりの基礎となる「主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）」は適量をとること」（妊婦：75.8%、産婦：75.8%）、「牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分にとること」（妊婦：70.7%、産婦：61.9%）、は、妊婦・産婦ともに実践度（「実践できている」、「どちらかといえば実践できている」の合計、以下同）が6割を超えている。

一方、「脂肪は質と量を考えてとること」（妊婦：53.3%、産婦：42.1%）、「食塩は控えめにすること」（妊婦：57.7%、産婦：52.2%）は、妊婦・産婦ともに、「不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）」でたっぷりをとること」（妊婦：62.8%、産婦：58.8%）は産婦で実践度が6割を下回っている。

妊婦・産婦に特有の項目については、妊婦について「妊娠初期には神経管閉鎖障害発症リスク低減のため、葉酸を摂取すること」（妊婦：73.9%）、「妊娠前の体型を考慮した望ましい体重増加量にすること」（妊婦：69.6%）、「先天奇形の増加が報告されているため、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に注意すること」（妊婦：65.7%）は、いずれも実践度が6割を超えている。産婦については、「授乳中は体重の変化を確認しながらエネルギー付加量を調節する必要があること」（産婦：51.1%）の実践度が低い。

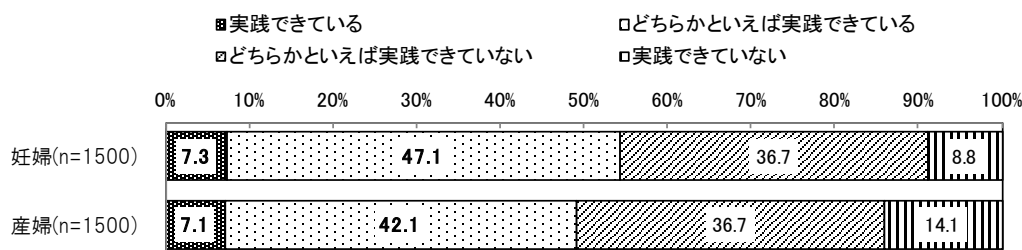
図表 2-6 推奨される食行動の実践度 (単一回答)



2.1.4.理想的な食生活の実践度

妊婦・産婦ともに、理想的な食生活の実践度は6割を下回っており、特に産婦では5割を下回っている。

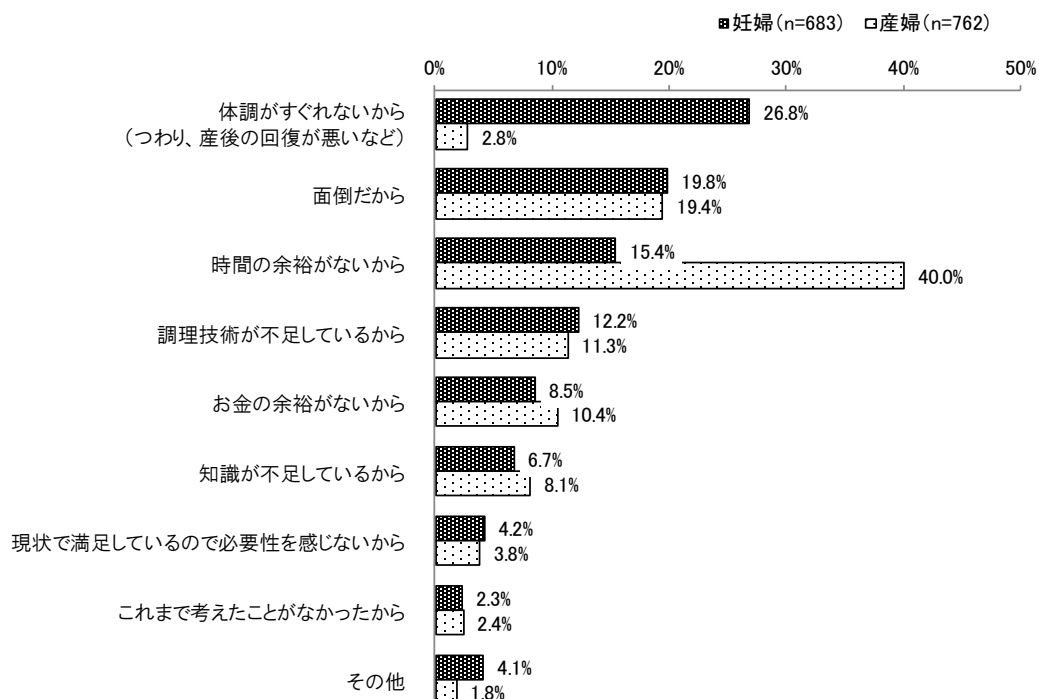
図表 2－7 理想的な食生活の実践度（単一回答）



2.1.5.理想的な食生活が実践できていない理由

理想的な食生活が実践できていない妊産婦のうち（図表 2－7）、その最も大きな理由として、妊婦では、「体調がすぐれないから（つわり、産後の回復が悪いなど）」（26.8%）、「面倒だから」（19.8%）、「時間の余裕がないから」（15.4%）が上位に挙げられている。一方、産婦では、「時間の余裕がないから」（40.0%）、「面倒だから」（19.4%）、「調理技術が不足しているから」（11.3%）が上位に挙げられている。

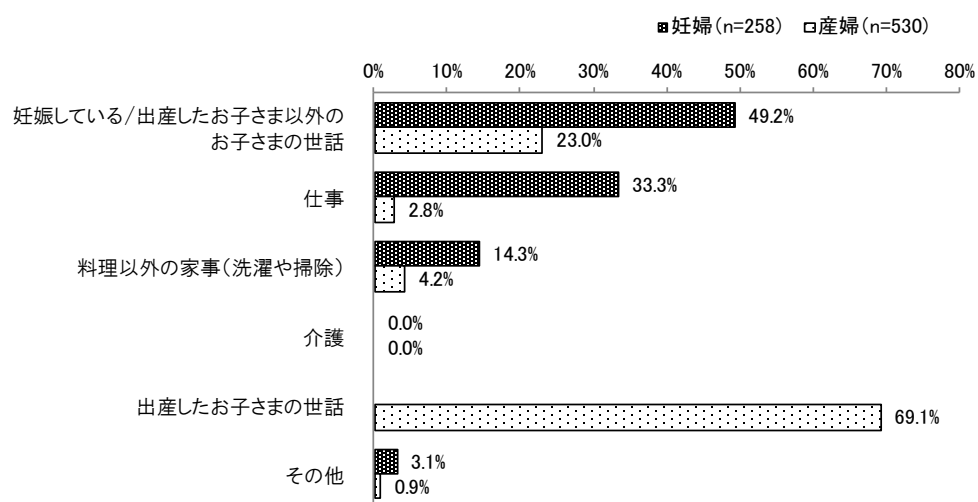
図表 2－8 理想的な食生活が実践できていない最も大きな理由（単一回答）



2.1.6. (実践できていない理由)「時間の余裕がない」 具体的な理由

「時間の余裕がない」と回答した妊産婦のうち(図表2-8)、最も大きな具体的な理由として、妊婦では、「妊娠しているお子さま以外のお子さまの世話」(49.2%)、「仕事」(33.3%)、「料理以外の家事(洗濯や掃除)」(14.3%)が、産婦では、「出産したお子さまの世話」(69.1%)、「出産したお子さま以外のお子さまの世話」(23.0%)が上位に挙げられている。

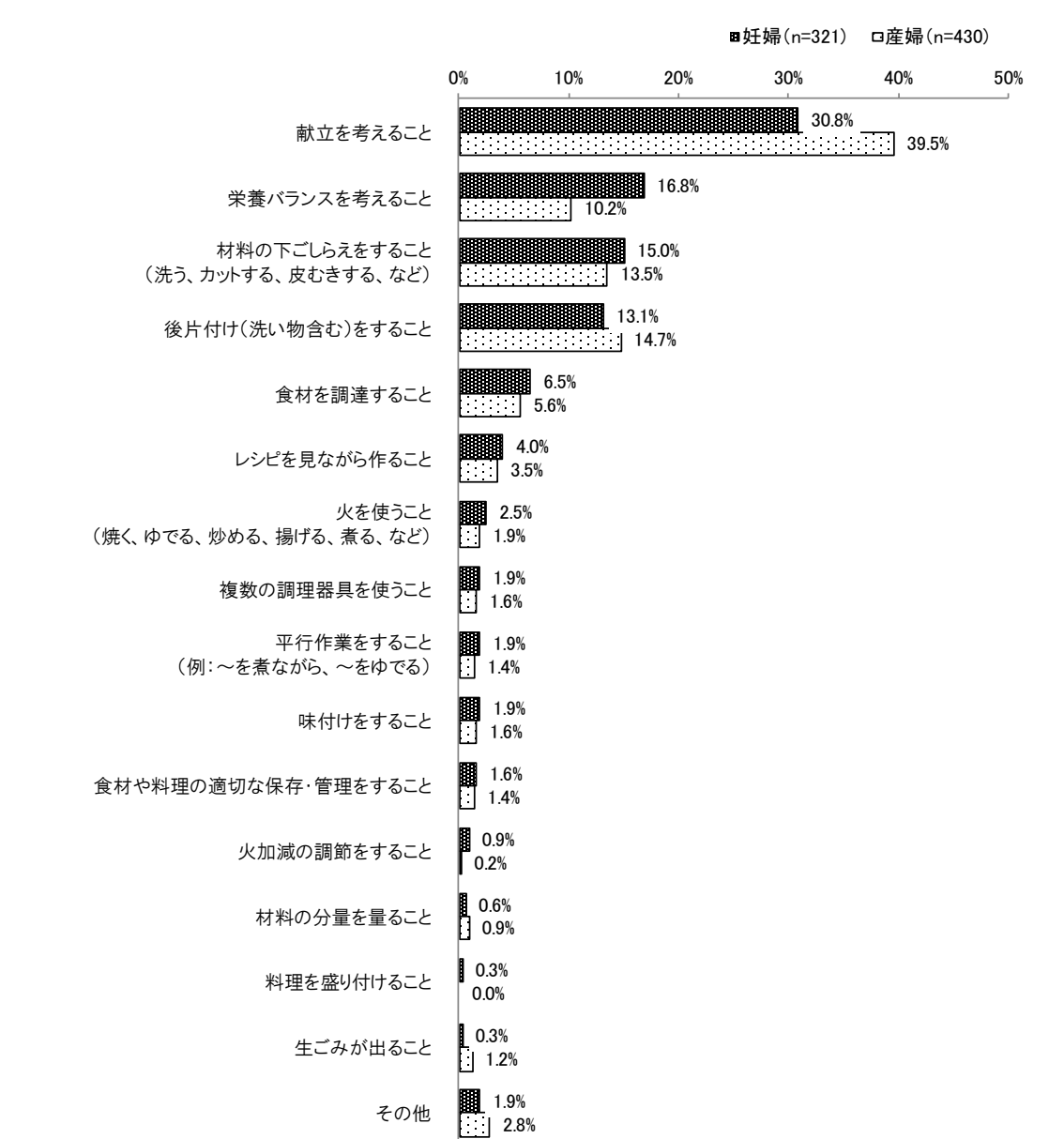
図表2-9 (実践できていない理由)
「時間の余裕がない」最も大きな具体的な理由(単一回答)



2.1.7. (実践できていない理由)「面倒だから」具体的な理由

「面倒だから」と回答した妊産婦のうち(図表2-8)、最も大きな具体的な理由として、妊婦・産婦ともに、「献立を考えること」(妊婦：30.8%、産婦：39.5%)、「材料の下ごしらえをすること(洗う、カットする、皮むきする、など)」(妊婦：15.0%、産婦：13.5%)が、妊婦では「栄養バランスを考えること」(16.8%)が、産婦では「後片付け(洗い物含む)をすること」(14.7%)が上位に挙げられている。

図表2-10 (実践できていない理由)
「面倒だから」最も大きな具体的な理由(単一回答)

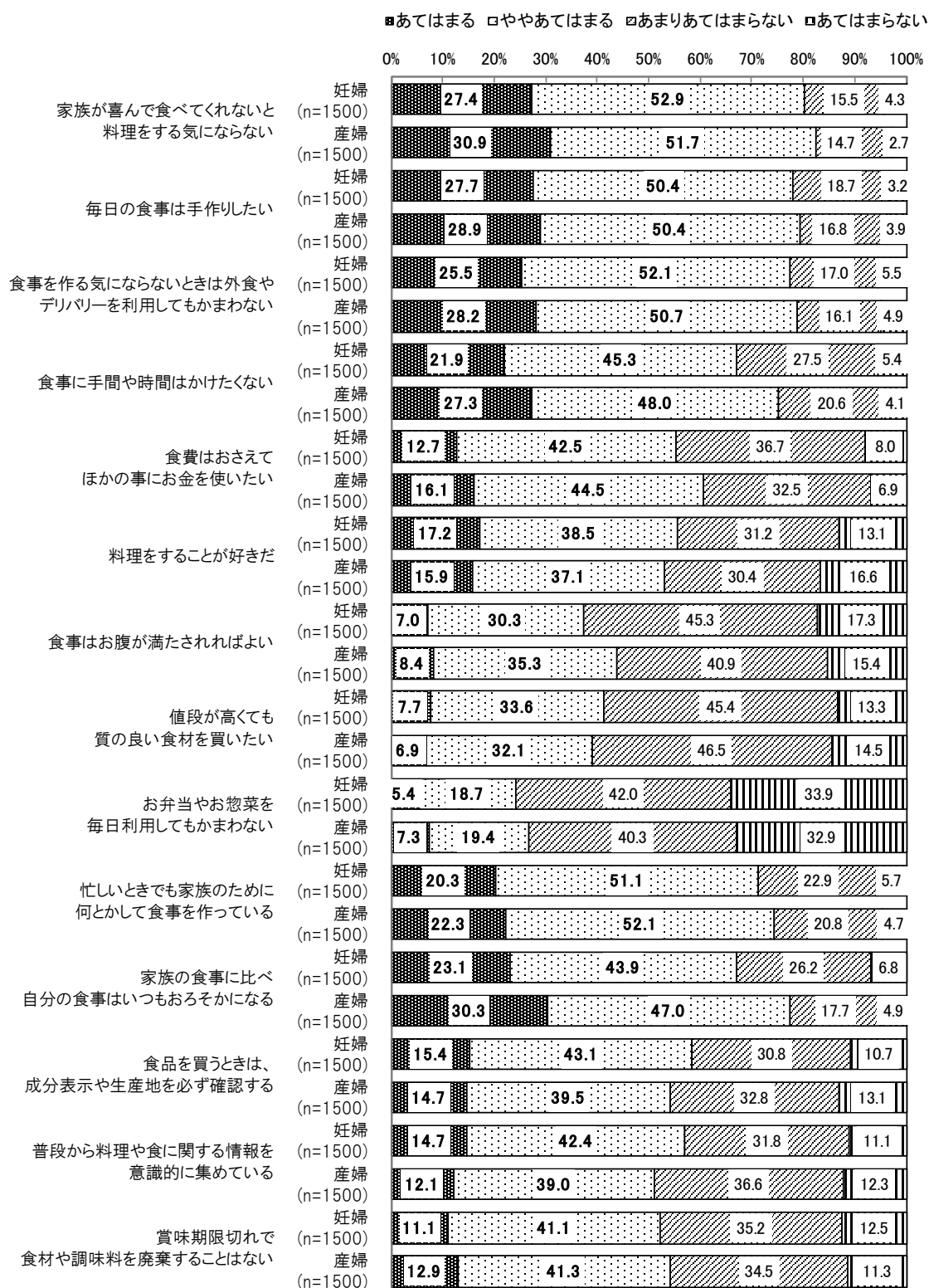


2.1.8.料理や食事に関する考え方や行動

妊婦・産婦ともに、「家族が喜んで食べてくれないと料理をする気にならない」(妊婦：80.3%、産婦：82.6%)、「毎日の食事は手作りしたい」(妊婦：78.1%、産婦：79.3%)、「食事を作る気にならないときは外食やデリバリーを利用してもかまわない」(妊婦：77.6%、産婦：78.9%)割合（「あてはまる」、「ややあてはまる」の合計、以下同）が高い。

妊婦は産婦に比べて、「普段から料理や食に関する情報を意識的に集めている」(妊婦：57.1%、産婦：51.1%)割合が高く、産婦は妊婦に比べて「家族の食事に比べ自分の食事はいつもおろそかになる」(妊婦：67.0%、産婦：77.3%)、「食事に手間や時間はかけたくない」(妊婦：67.2%、産婦：75.3%)、「食費はおさえてほかの事にお金を使いたい」(妊婦：55.2%、産婦：60.6%)、「食事はお腹が満たされればよい」(妊婦：37.3%、産婦：43.7%)割合が高い傾向にある。

図表 2-1-1 料理や食事に関する考え方や行動（単一回答）

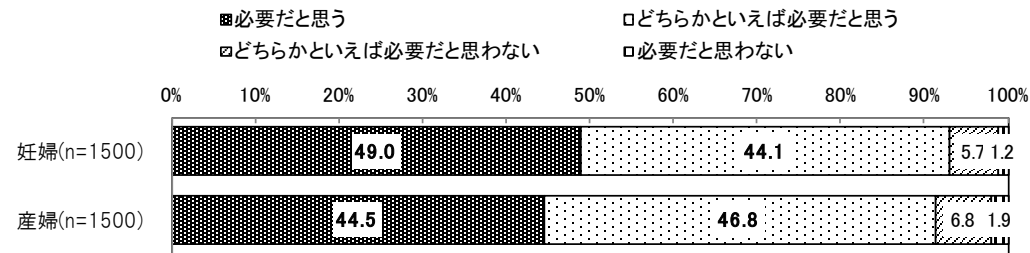


2.2.妊産婦の今後の食生活に対する意向

2.2.1 今後の食生活向上意向

妊婦・産婦ともに、9割以上が今後の食生活向上の意向（「必要だと思う」、「どちらかといえば必要だと思う」の合計）がある。

図表 2－1 2 今後の食生活向上意向（単一回答）



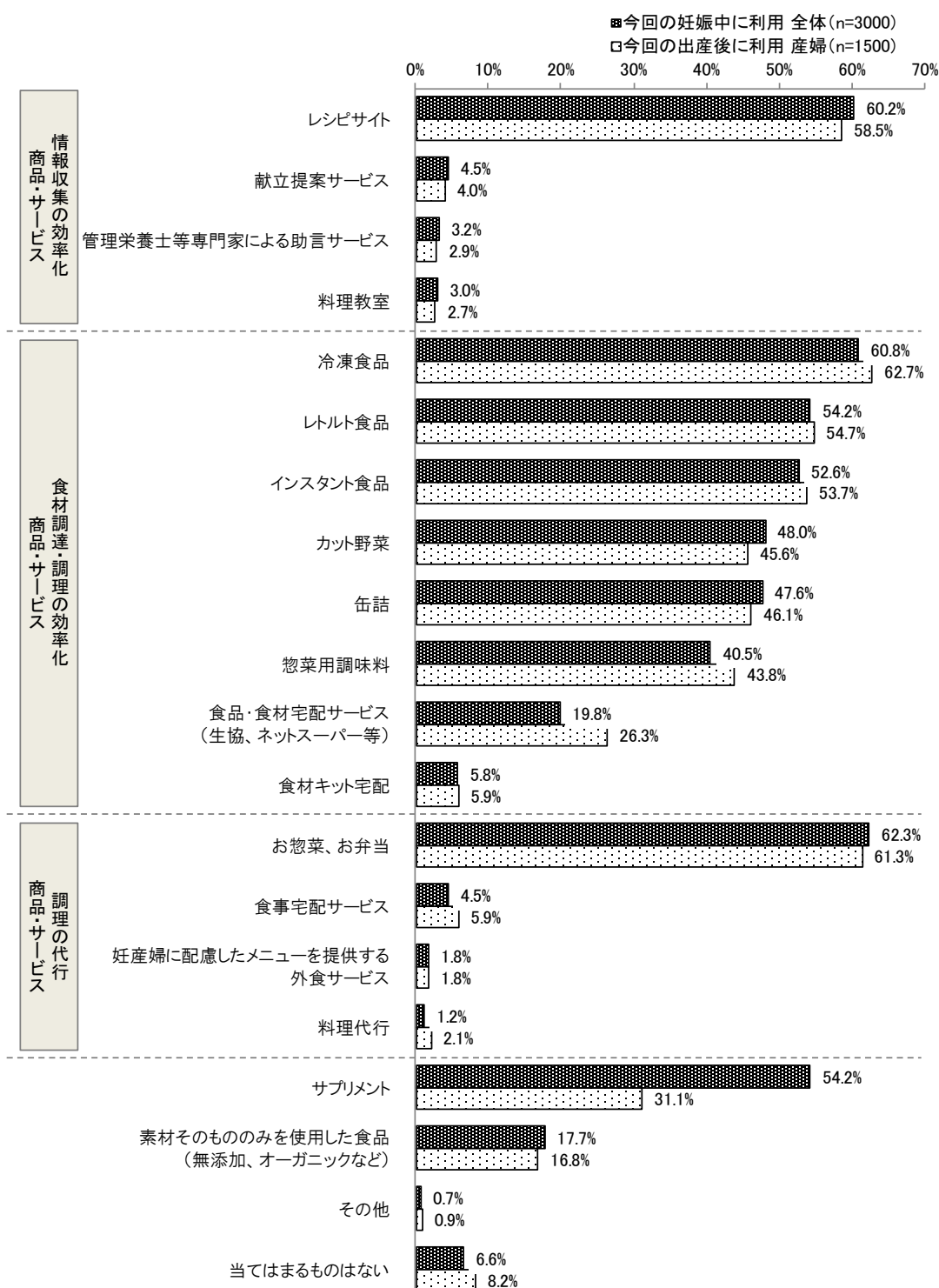
2.2.2.食生活サポート商品・サービスの利用意向

「今回の妊娠中に利用したことがある」商品・サービスについて、5割以上が「お惣菜、お弁当」(62.3%)、「冷凍食品」(60.8%)、「レシピサイト」(60.2%)、「レトルト食品」(54.2%)、「サプリメント」(54.2%)、「インスタント食品」(52.6%)、を挙げている。

これらの商品・サービスのうち「サプリメント」(31.1%)以外は、「今回の出産後に利用したことがある」商品・サービスでも、5割以上の産婦が利用している。

「食品・食材宅配サービス(生協、ネットスーパー等)」は、妊娠中(19.8%)よりも、出産後(26.3%)の方が、利用している人の割合が高い。

図表 2-13 「今回の妊娠中/出産後に利用したことがある」商品・サービス
(複数回答)



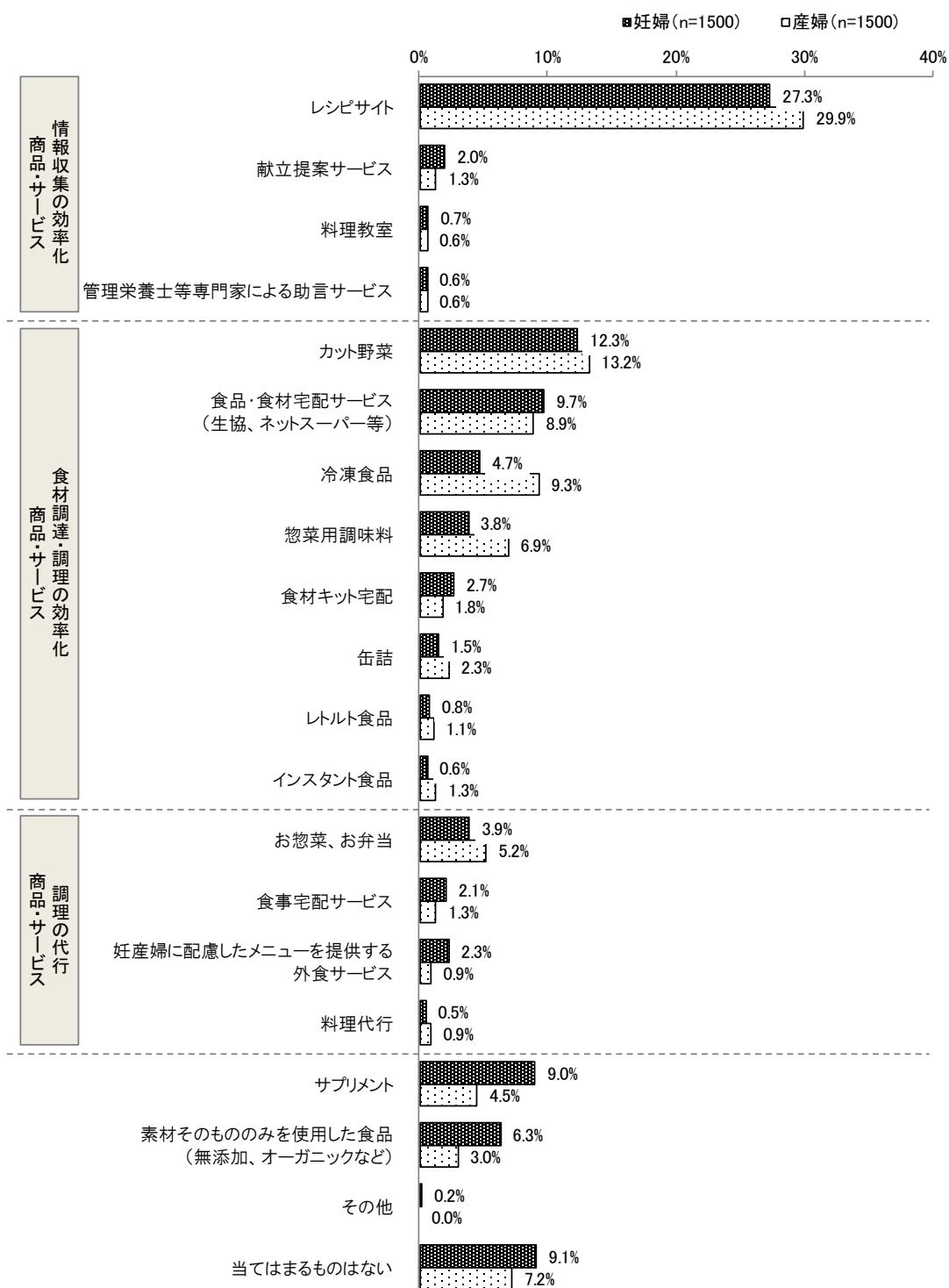
惣菜用調味料：材料にまぜるだけで料理が完成する調味料

食材キット宅配：下ごしらえ済みの食材や調味料が全てセットになったもの

料理代行：自宅で作ってくれるサービス、家事代行に含まれるものも含む

「今後最も利用したい」商品・サービスは、妊婦・産婦とも「レシピサイト」（妊婦：27.3%、産婦：29.9%）が最も多く、「カット野菜」（妊婦：12.3%、産婦：13.2%）、が続いている。

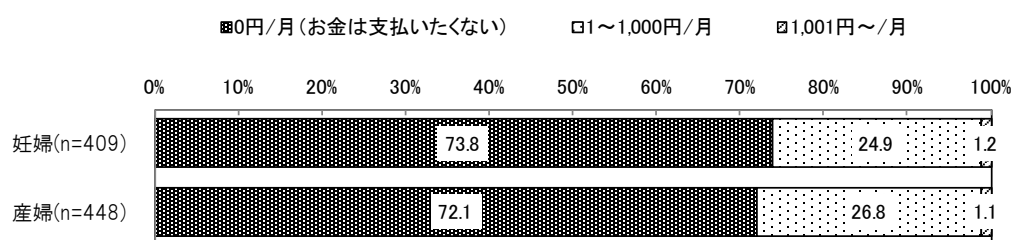
図表 2-14 「今後最も利用したい」商品・サービス（単一回答）



2.2.3.食生活サポート商品・サービスへの支払意向

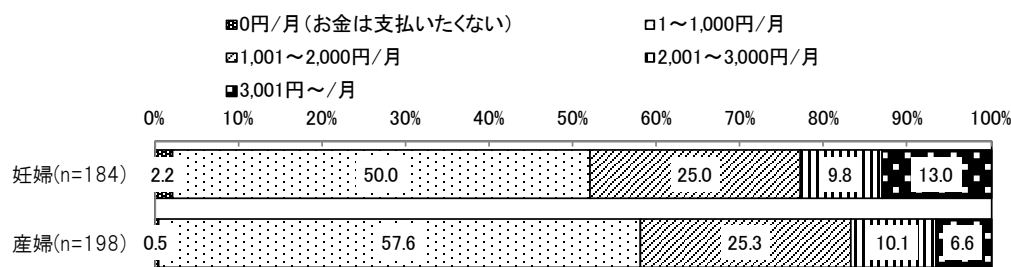
「今後最も利用したい」商品・サービスのトップである「レシピサイト」（図表 2－1 4）への月額支払い意向は、「0 円/月（お金は支払いたくない）」（妊婦：73.8%、産婦：72.1%）が最も多く、支払い意向がある場合でも「1～1,000 円/月」（妊婦：24.9%、産婦：26.8%）となっている。

図表 2－1 5 「レシピサイト」への支払い意向（単一回答）



「今後最も利用したい」商品・サービスで 2 番目に多い「カット野菜」（図表 2－1 4）への月額支払い意向は、「1～1,000 円/月」（妊婦：50.0%、産婦：57.6%）が最も多いが、「3,001 円～/月」（妊婦：13.0%、産婦：6.6%）と回答した妊産婦も一定数存在する。

図表 2－1 6 「カット野菜」への支払い意向（単一回答）

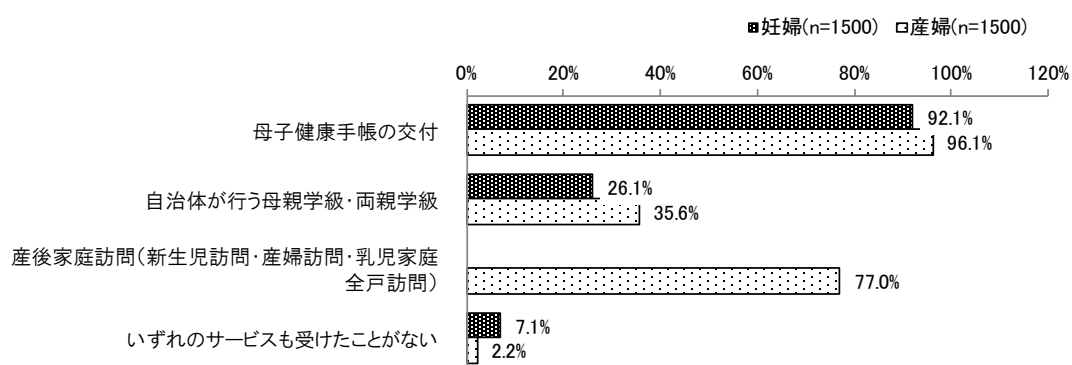


2.3.自治体による食に関するサービス・情報提供の利用と評価

2.3.1.自治体サービスの利用状況

自治体サービスについて、妊婦・産婦ともに「母子健康手帳の交付」（妊婦：92.1%、産婦：96.1%）は9割以上が受けたと回答している。「自治体が行う母親学級・両親学級」は、妊婦では26.1%、産婦では35.6%であったが、これは回答者の中にまだ学級を受講する週数でない妊婦が存在するためであり、妊娠28週以上の妊婦回答者に限っては32.6%と、産婦とほぼ同等であった。「産後家庭訪問（新生児訪問・産婦訪問・乳児家庭全戸訪問）」は77.0%の産婦が受けたと回答している。

図表 2－17 自治体サービスの利用状況（複数回答）



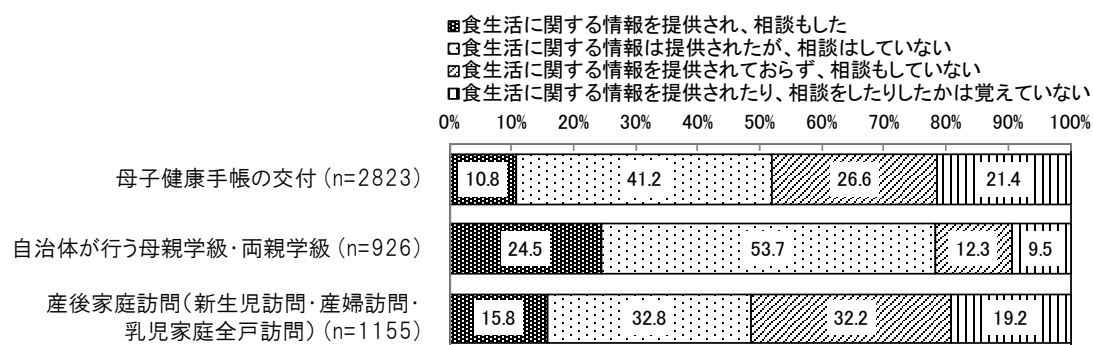
2.3.2.自治体サービス提供時における食に関する情報取得・相談の有無

自治体による妊産婦を対象としたサービスを利用した妊産婦のうち（図表２－１７）、「食生活に関する情報を提供され、相談もした」と回答した妊産婦は、「自治体が行う母親学級・両親学級」利用で高く（24.5%）、「産後家庭訪問（新生児訪問・産婦訪問・乳児家庭全戸訪問）」（15.8%）、「母子健康手帳の交付」（10.8%）の順になっている。

「食生活に関する情報は提供されたが、相談はしていない」と回答した妊産婦は、「自治体が行う母親学級・両親学級」利用者で高く（53.7%）、「母子健康手帳の交付」（41.2%）、「産後家庭訪問（新生児訪問・産婦訪問・乳児家庭全戸訪問）」（32.8%）の順になっている。

「産後家庭訪問（新生児訪問・産婦訪問・乳児家庭全戸訪問）」のタイミングでは、「食生活に関する情報を提供されておらず、相談もしていない」、「食生活に関する情報を提供されたり、相談をしたりしたかは覚えていない」と回答した妊産婦が５割を超えている。

図表２－１８ 自治体サービス提供時における食に関する
情報取得・相談の有無（単一回答）

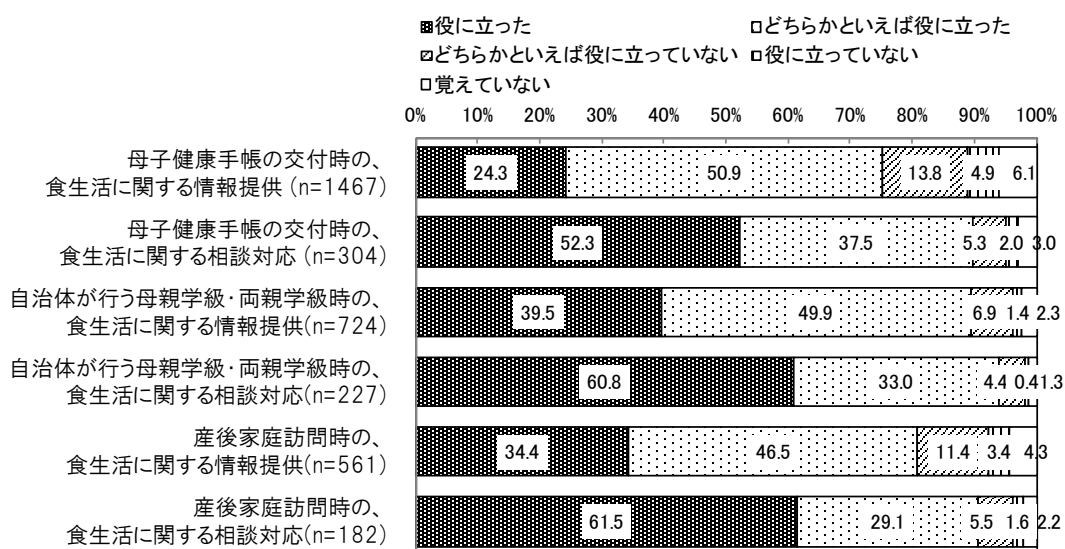


2.3.3.自治体サービス提供時における食に関する情報取得・相談の有用度

自治体サービス提供時に、食に関する情報取得・相談をした妊産婦のうち（図表 2－18）、その多くが、「役に立った」「どちらかといえば役に立った」と回答している。

対象となる自治体サービスすべての提供時点において、情報取得だけでなく、相談ができた場合の方が「役に立った」と回答した割合が 20 ポイント以上高くなっている。

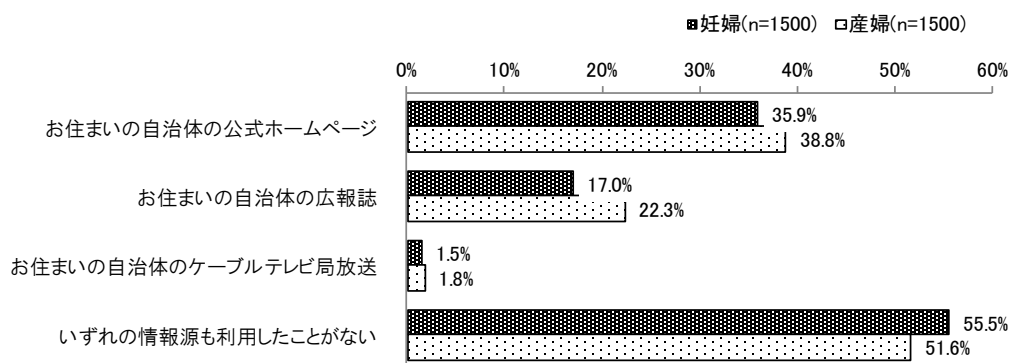
図表 2－19 自治体サービス提供時における食に関する
情報取得・相談の有用度（単一回答）



2.3.4.自治体情報提供媒体の利用状況

妊婦・産婦ともに、「お住まいの自治体の公式ホームページ」は一定数利用されている（妊婦：35.9%、産婦：38.8%）。産婦は妊婦に比べて「お住まいの自治体の広報誌」も利用する傾向にある（妊婦：17.0%、産婦：22.3%）。一方で、「いずれの情報源も利用したことがない」妊婦と産婦が5割を超える（妊婦：55.5%、産婦：51.6%）。

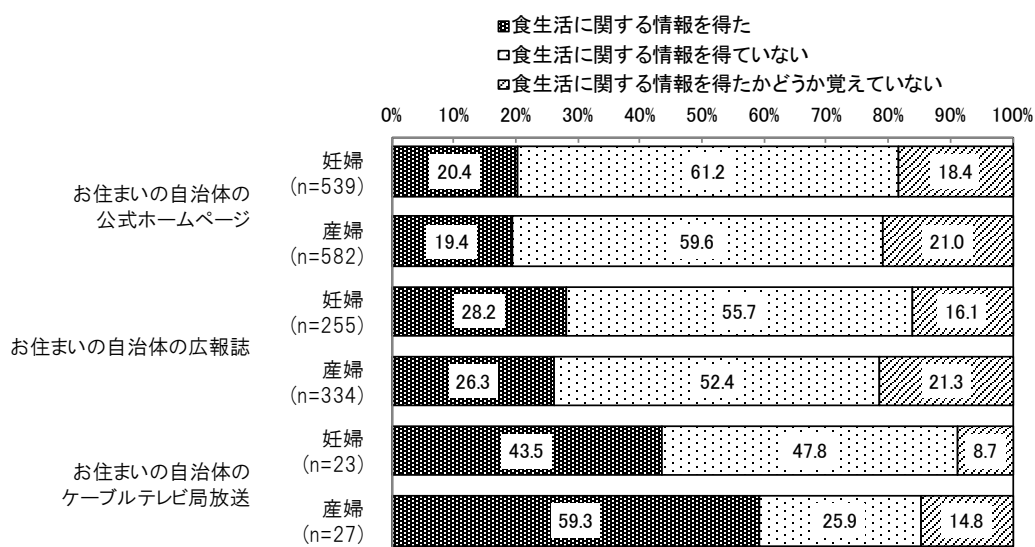
図表 2－20 自治体情報提供媒体の利用状況（複数回答）



2.3.5.自治体情報提供媒体を通じた食に関する情報取得の有無

「お住まいの自治体の公式ホームページ」を利用したことのある妊産婦のうち（図表 2－20）、「お住まいの自治体の公式ホームページ」から「食生活に関する情報を得た」割合は、妊婦で 20.4%、産婦で 19.4%。「お住まいの自治体の広報誌」から「食生活に関する情報を得た」は、妊婦で 28.2%、産婦で 26.3%である。

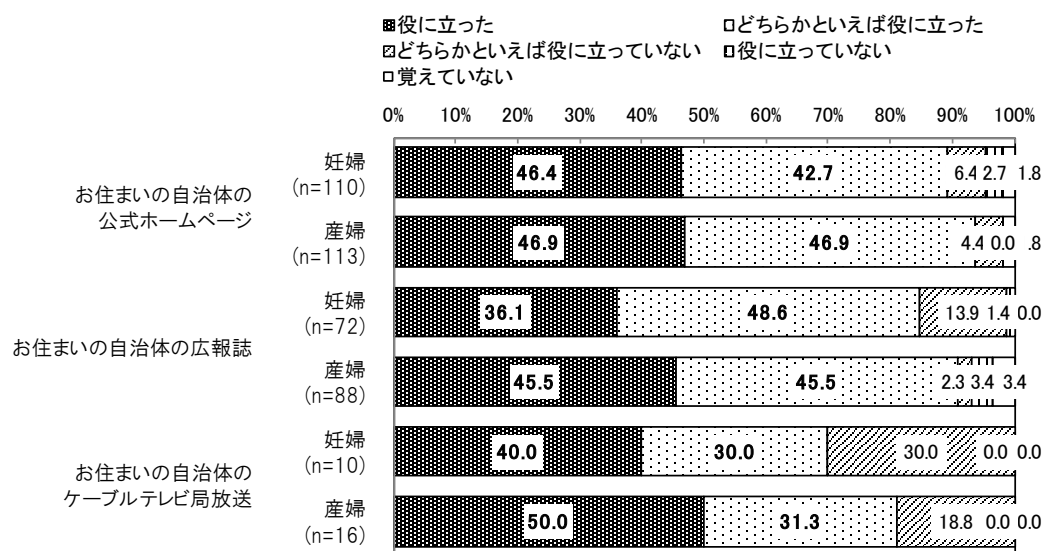
図表 2－21 自治体情報提供媒体を通じた食に関する情報取得の有無（単一回答）



2.3.6.自治体情報提供媒体を通じた食に関する情報取得の有用度

自治体情報提供媒体を通じて食に関する情報取得をした妊産婦のうち（図表 2－2 1）、その多くが、「役に立った」「どちらかといえば役に立った」と回答している。

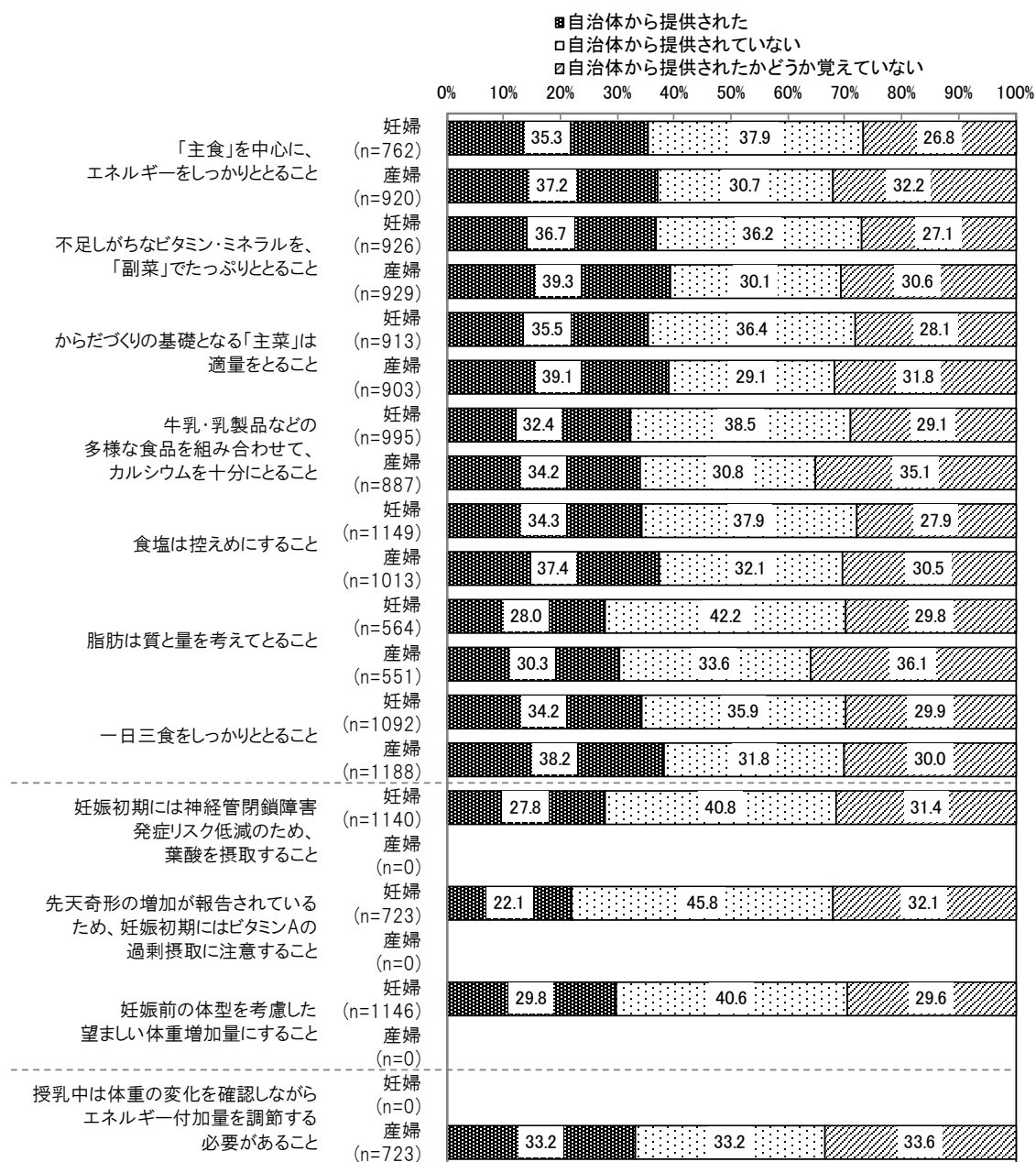
図表 2－2 2 自治体情報提供媒体を通じた食に関する情報取得の有用度（単一回答）



2.3.7.推奨される食行動に関する知識の、自治体からの情報提供の有無

各推奨される食行動を認知している妊産婦の概ね3割前後が、それらの食行動に関する知識を「自治体から提供された」と回答している。

図表2-23 推奨される食行動に関する自治体からの情報提供の有無（単一回答）

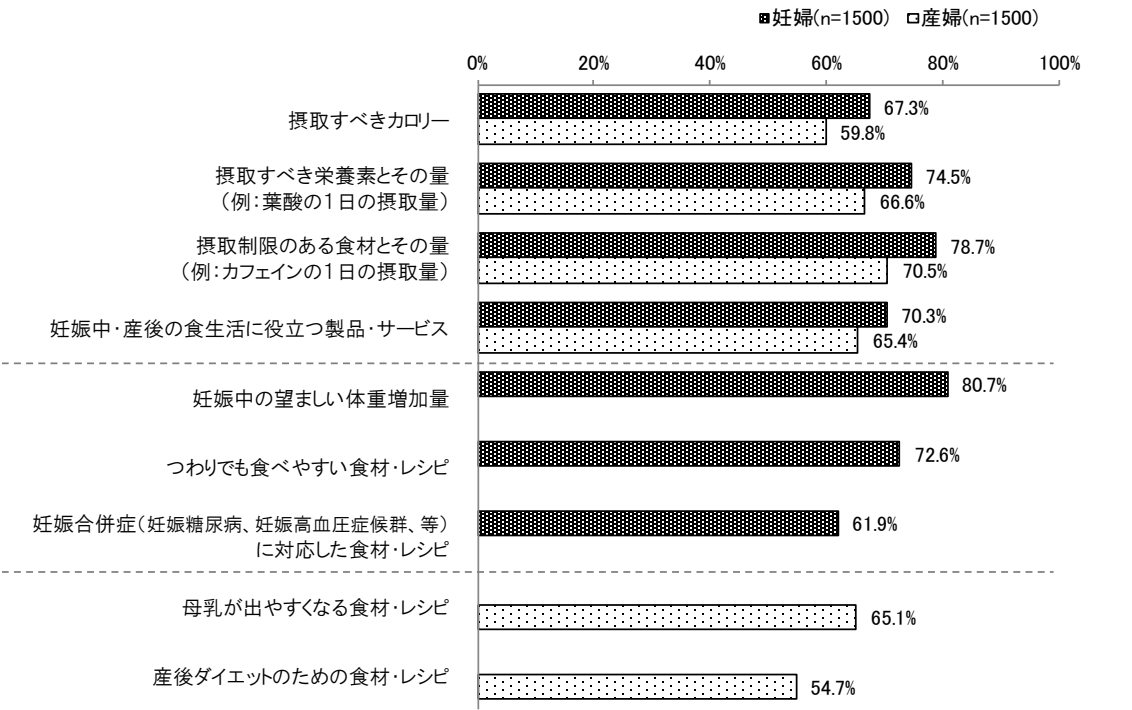


2.4.食に関する情報収集チャンネル

2.4.1.食生活に関する情報収集チャンネル

総じて、妊婦は、産婦に比べ食に関する情報収集をする傾向にある。
情報収集チャンネルとしては、妊婦・産婦ともに「医療機関の医師・看護師・助産師・栄養士」、「情報ポータルサイト（例：こそだてハック、mamari、等）」、「妊娠子育てアプリ（スマートフォン）」が上位であり、調べる内容に応じてこれらを使い分けている。

図表 2－2 4 収集している情報（複数回答）



図表 2－2 5 情報源：摂取すべきカロリー（複数回答）

妊婦(n=1500)		産婦(n=1500)		
1	医療機関の医師・看護師・助産師・栄養士	15.8	医療機関の医師・看護師・助産師・栄養士	12.4
2	情報ポータルサイト(例:こそだてハック、mamari、等)	12.4	情報ポータルサイト(例:こそだてハック、mamari、等)	13.2
3	妊娠子育てアプリ(スマートフォン)	12.4	妊娠子育てアプリ(スマートフォン)	9.6
4	雑誌・書籍	9.4	雑誌・書籍	5.9
5	医療機関が配布するパンフレット	6.3	自治体が配布するパンフレット・広報誌	5.3
	この情報は収集していない	32.7	この情報は収集していない	40.2

図表 2－2 6 情報源：摂取すべき栄養素とその量（例：葉酸の1日の摂取量）
（複数回答）

妊婦(n=1500)		産婦(n=1500)		
1	医療機関の医師・看護師・助産師・栄養士	17.7	医療機関の医師・看護師・助産師・栄養士	14.2
2	情報ポータルサイト(例:こそだてハック、mamari、等)	16.9	情報ポータルサイト(例:こそだてハック、mamari、等)	15.7
3	妊娠子育てアプリ(スマートフォン)	15.1	妊娠子育てアプリ(スマートフォン)	11.4
4	雑誌・書籍	10.2	自治体が配布するパンフレット・広報誌	6.9
5	SNS/ブログ	6.9	雑誌・書籍	6.5
5	医療機関が配布するパンフレット	6.9		
	この情報は収集していない	25.5	この情報は収集していない	33.4

図表 2-27 情報源:摂取制限のある食材とその量(例:カフェインの1日の摂取量)(複数回答)

妊婦(n=1500)		産婦(n=1500)	
1. 情報ポータルサイト(例:こそだてハック、mamari、等)	20.8	情報ポータルサイト(例:こそだてハック、mamari、等)	21.3
2. 妊娠子育てアプリ(スマートフォン)	17.3	医療機関の医師・看護師・助産師・栄養士	13.4
3. 医療機関の医師・看護師・助産師・栄養士	15.0	妊娠子育てアプリ(スマートフォン)	13.3
4. 雑誌・書籍	12.5	雑誌・書籍	9.1
5. SNS/ブログ	7.7	SNS/ブログ	6.3
この情報は収集していない	21.3	この情報は収集していない	29.5

図表 2-28 情報源:妊娠中・産後の食生活に役立つ製品・サービス(複数回答)

妊婦(n=1500)		産婦(n=1500)	
1. 情報ポータルサイト(例:こそだてハック、mamari、等)	15.9	情報ポータルサイト(例:こそだてハック、mamari、等)	16.4
2. 妊娠子育てアプリ(スマートフォン)	14.8	妊娠子育てアプリ(スマートフォン)	12.1
3. 医療機関の医師・看護師・助産師・栄養士	11.5	医療機関の医師・看護師・助産師・栄養士	11.1
4. 雑誌・書籍	10.3	SNS/ブログ	8.0
5. SNS/ブログ	9.9	親(配偶者・パートナーの親)	7.8
この情報は収集していない	29.7	この情報は収集していない	34.6

図表 2-29 情報源:妊娠中の望ましい体重増加量(複数回答)

妊婦(n=1500)			
1. 医療機関の医師・看護師・助産師・栄養士	30.1		
2. 妊娠子育てアプリ(スマートフォン)	16.9		
3. 情報ポータルサイト(例:こそだてハック、mamari、等)	15.3		
4. 雑誌・書籍	9.5		
5. 医療機関が配布するパンフレット	7.5		
この情報は収集していない	19.3		

図表 2-30 情報源:つわりでも食べやすい食材・レシピ(複数回答)

妊婦(n=1500)			
1. 情報ポータルサイト(例:こそだてハック、mamari、等)	15.9		
2. 妊娠子育てアプリ(スマートフォン)	13.9		
3. 雑誌・書籍	10.9		
4. 医療機関の医師・看護師・助産師・栄養士	9.9		
5. SNS/ブログ	9.9		
この情報は収集していない	27.4		

図表 2-31 情報源:妊娠合併症(妊娠糖尿病、妊娠高血圧症候群、等)に対応した食材・レシピ(複数回答)

妊婦(n=1500)			
1. 医療機関の医師・看護師・助産師・栄養士	13.5		
2. 妊娠子育てアプリ(スマートフォン)	12.3		
3. 情報ポータルサイト(例:こそだてハック、mamari、等)	11.2		
4. 雑誌・書籍	8.1		
5. SNS/ブログ	6.3		
この情報は収集していない	38.1		

図表 2-3-2 情報源：母乳が出やすくなる食材・レシピ（複数回答）

産婦(n=1500)			
1		情報ポータルサイト(例:こそだてハック、mamari、等)	17.1
2		医療機関の医師・看護師・助産師・栄養士	13.1
3		妊娠子育てアプリ(スマートフォン)	11.3
4		親(配偶者・パートナーの親)	9.1
5		レシピサイト(例:クックパッド、等)	7.3
		この情報は収集していない	34.9

図表 2-3-3 情報源：産後ダイエットのための食材・レシピ（複数回答）

産婦(n=1500)			
1		情報ポータルサイト(例:こそだてハック、mamari、等)	13.0
2		妊娠子育てアプリ(スマートフォン)	9.3
3		レシピサイト(例:クックパッド、等)	8.9
4		医療機関の医師・看護師・助産師・栄養士	6.8
5		SNS/ブログ	6.3
		この情報は収集していない	45.3

第3章 自治体向けアンケート調査結果

1.調査の概要

1.1.調査の目的

自治体の妊産婦に向けた食育の取組の実施状況や企業との連携状況、今後の課題、自治体の取組と妊産婦のニーズとのギャップを明らかにすることを本調査の目的とする。

1.2.調査の対象

全国の市区町村 1,741 を対象とした。

1.3.調査の方法

電子メールによるアンケート調査を実施した。

1.4.回収状況

1,061 の市区町村から回答を受領した。

1.5.調査期間

調査期間は、平成 29 年 11 月 27 日～平成 29 年 12 月 8 日である。

2.アンケート調査結果概要

2.1.基本属性

回答した市区町村の人口規模は、「1 万人以上～3 万人規模」(24.1%) が最も多く、「5 万人以上～10 万人未満」(18.3%)、「10 万人以上～50 万人未満」(17.3%) と続く。

図表 3－1 回答した自治体の人口規模（単一回答）

人口規模 区分	5 千人 未満	5 千～ 1 万人 未満	1 万～ 3 万人 未満	3 万～ 5 万人 未満	5 万～ 10 万人 未満	10 万～ 50 万人 未満	50 万人 以上	全体
回答自治体 の分布 (n=1,061)	11.3%	11.3%	24.1%	14.8%	18.3%	17.3%	2.8%	100.0%
参考) 全自治体 の分布	14.8%	14.2%	25.4%	14.0%	15.1%	14.5%	2.0%	100.0%

参考出所：総務省 | 住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数（平成 29 年 1 月 1 日現在）

回答した市区町村の女性人口比率は、「15～20%未満」（44.1%）が最も多く、「20～25%未満」（23.6%）、「10～15%未満」（15.8%）と続く。

図表 3－2 15～49 歳の女性（単一回答）

15～49 歳 女性人口 比率	10%未満	10～15% 未満	15～20% 未満	20～25% 未満	25%以上	無回答	全体
回答自治体 の分布 (n=1,061)	1.5%	15.8%	44.1%	23.6%	11.1%	3.9%	100.0%
参考) 全自治体 の分布	0.7%	21.3%	52.6%	24.6%	0.9%	-	100.0%

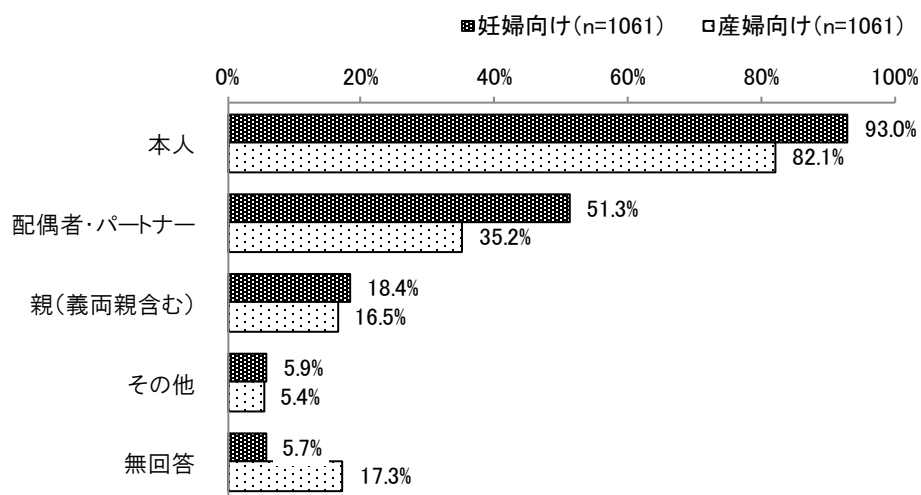
参考出所：総務省 | 住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数（平成 29 年 1 月 1 日現在）

2.2.妊産婦の食生活の向上のための取組

2.2.1. 妊産婦の食生活向上を目的とした取組の対象者

妊婦の食生活向上を目的とした取組の対象者として、妊婦「本人」が 93.0%と最も多く、妊婦の「配偶者・パートナー」を対象者としている自治体も約半数存在している。妊婦の「親（義両親含む）」を対象としている自治体は、18.4%である。一方、産婦の食生活向上を目的とした取組の対象者として、産婦「本人」が 82.1%と最も多く、産婦の「配偶者・パートナー」を対象者としている自治体は 35.2%である。産婦の「親（義両親含む）」を対象としている自治体は、16.5%である。

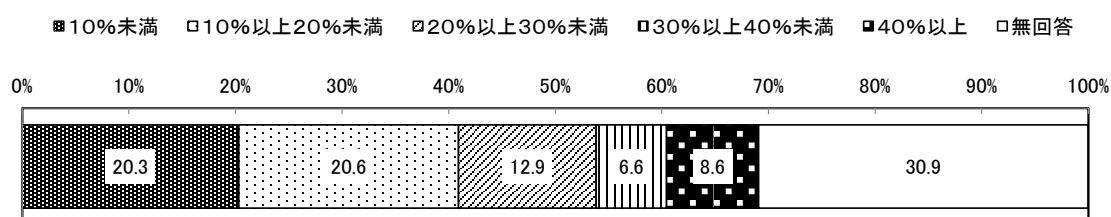
図表 3－3 妊産婦の食生活向上を目的とした取組の対象者（複数回答）



2.2.2.対象となる妊婦のうち、母親学級・両親学級に参加をした妊婦の比率

両親学級・母親学級に参加をした妊婦の比率は、「10%以上 20%未満」と回答した自治体が 20.6%と最も多く、「10%未満」が 20.3%と続く。

図表 3－4 対象となる妊婦のうち、母親学級・両親学級に参加をした妊婦の比率
(単一回答) (n=1,061)

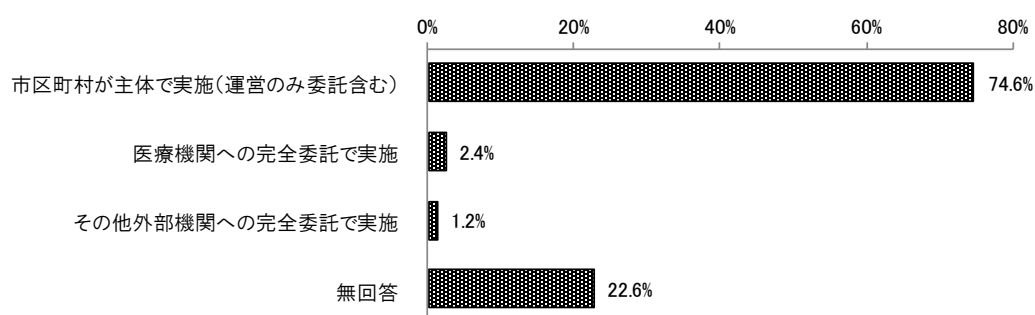


* 上記は参加実人数／2016 年度の年間出生数で算出
 平均値は 21.09% (無回答を除く)

2.2.3. 母親学級・両親学級の実施主体

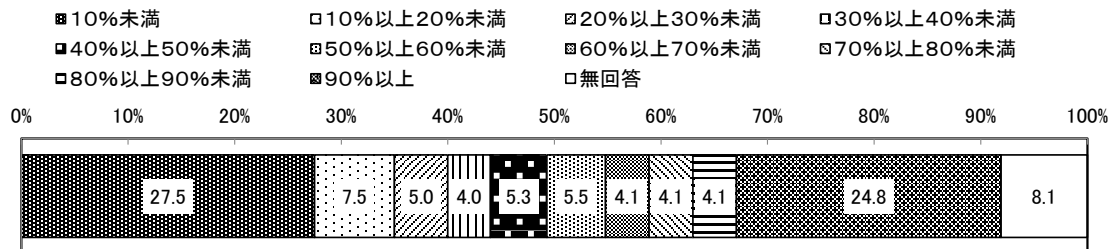
妊婦を対象とした母親学級・両親学級の実施主体で最も多いのが「市区町村が主体で実施（運営のみ委託含む）」(74.6%)である。「医療機関への完全委託で実施」(2.4%)、「その他外部機関への完全委託で実施」(1.2%)は 1 割にも満たない。

図表 3－5 妊婦を対象とした母親学級・両親学級の実施主体 (単一回答) (n=1,061)



2.2.4. 新生児訪問を実施した比率
新生児訪問を実施した比率は、「10%未満」と回答した自治体が 27.5%と最も多く、「90%以上」が 24.8%と続く。

図表 3－6 新生児訪問を実施した比率（単一回答）（n=1,061）

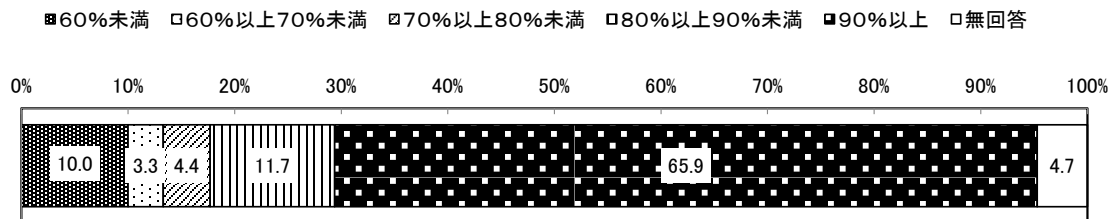


* 上記は実施実人数／2016 年度の年間出生数で算出
平均値は 48.48%（無回答を除く）

2.2.5. 乳児家庭全戸訪問を実施した比率

乳児家庭全戸訪問を実施した比率は、「90%以上」と回答した自治体が 65.9%と最も多い。

図表 3－7 乳児家庭全戸訪問を実施した比率（単一回答）（n=1,061）

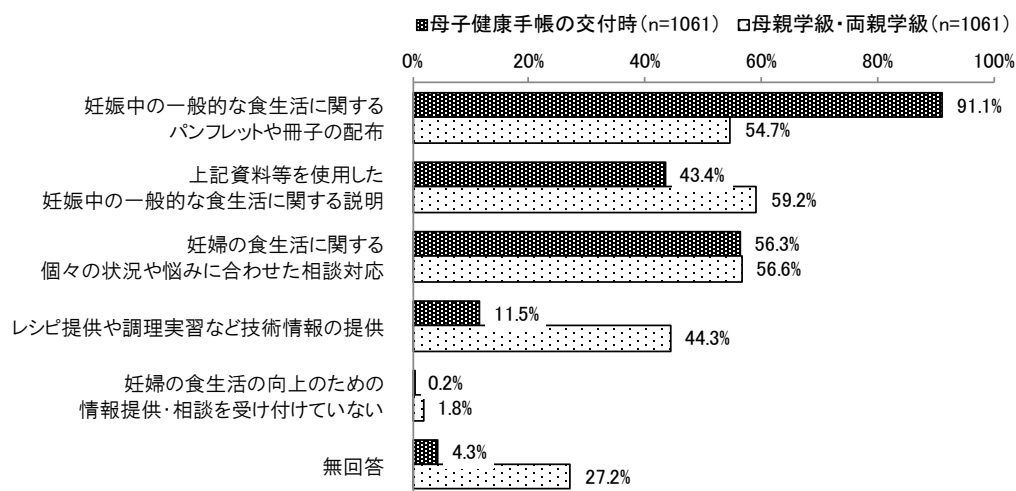


* 上記は実施実人数／2016 年度の年間出生数で算出
平均値は 89.23%（無回答を除く）

2.2.6.妊婦との面談機会における食生活向上のための情報提供・相談対応の実施状況

妊婦との面談機会における食生活向上のための情報提供・相談対応として、母子健康手帳の交付時には、「妊娠中の一般的な食生活に関するパンフレットや冊子の配布」（91.1%）が最も多い。「レシピ提供や調理実習など技術情報の提供」については、母親学級・両親学級（44.3%）で実施している自治体が多い。

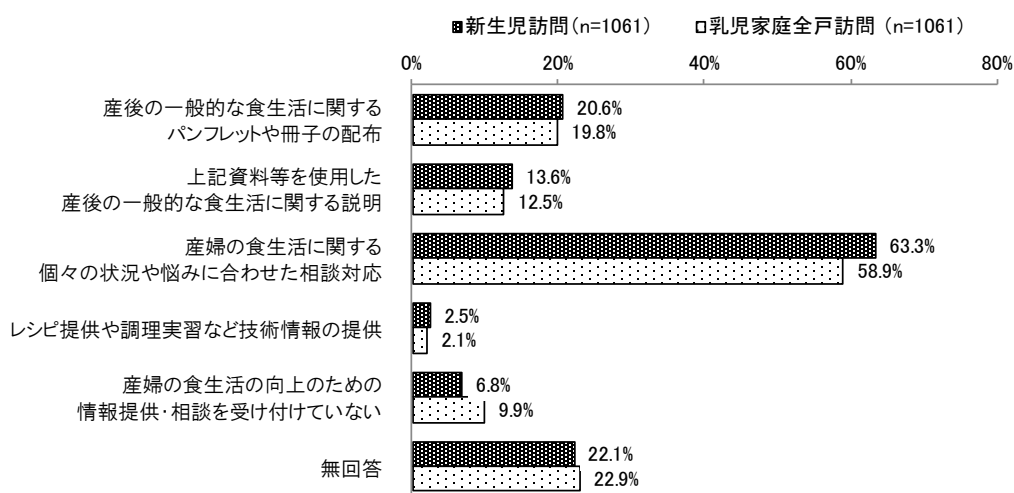
図表 3－8 妊婦との面談機会における食生活向上のための
情報提供・相談対応（複数回答）



2.2.7.産婦との面談機会における食生活向上のための情報提供・相談対応の実施状況

産婦との面談機会における食生活向上のための情報提供・相談対応として、「産婦の食生活に関する個々の状況や悩みに合わせた相談対応」を行っている自治体は、新生児訪問（63.3%）、乳児家庭全戸訪問（58.9%）ともに最も多い。

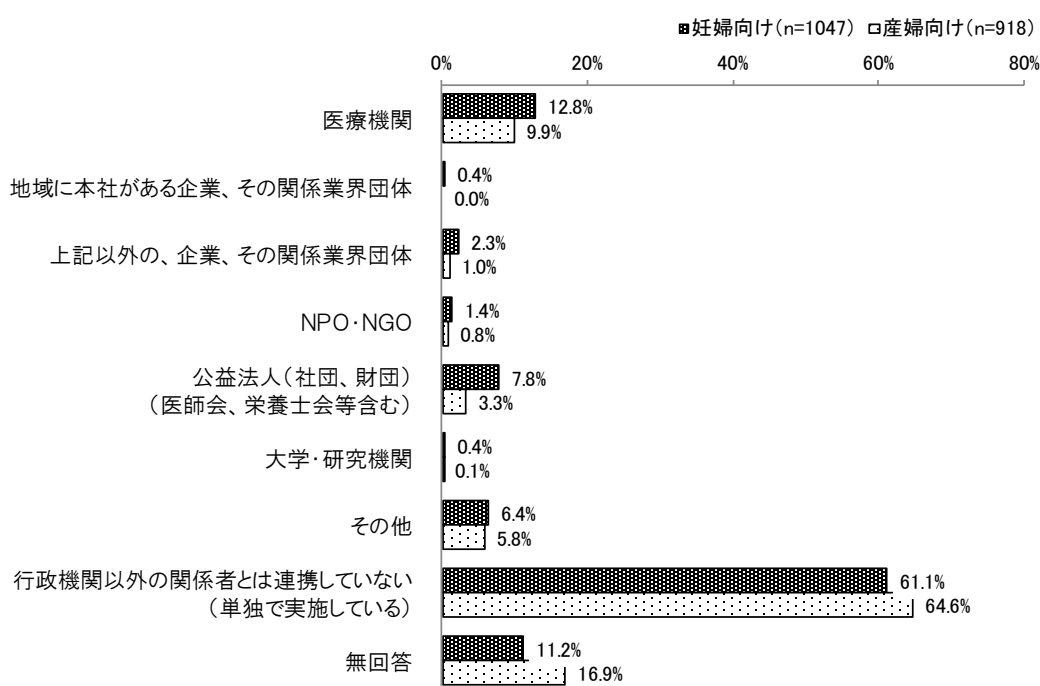
図表 3－9 産婦との面談機会における食生活向上のための
情報提供・相談対応（複数回答）



2.2.8. 妊産婦との面談機会における食生活向上のための情報提供・相談対応の推進に際して連携している行政機関以外の関係者

食生活向上のための情報提供・相談対応の推進に際して連携している行政機関以外の関係者を尋ねたところ、「行政機関以外の関係者とは連携していない（単独で実施している）」という回答が妊婦向け、産婦向けともに約 6 割と最も多い。連携している機関として最も多かったのは、妊婦向け、産婦向けともに「医療機関」であるが 1 割程度に留まっている。

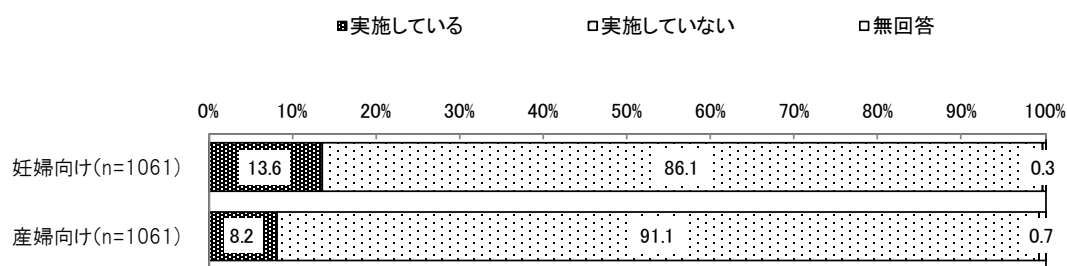
図表 3－10 妊産婦との面談機会における食生活向上のための
情報提供・相談対応の推進に際して連携している行政機関以外の関係者（複数回答）



2.2.9. 妊産婦向けのウェブ・広報誌等を通じた情報提供の実施状況

ウェブ、広報誌等を通じた情報提供は、「実施していない」という回答が妊婦向け、産婦向けともに最も多い。さらに、妊婦向け（86.1%）よりも産婦向け（91.1%）の方が、「実施していない」という回答が多い。

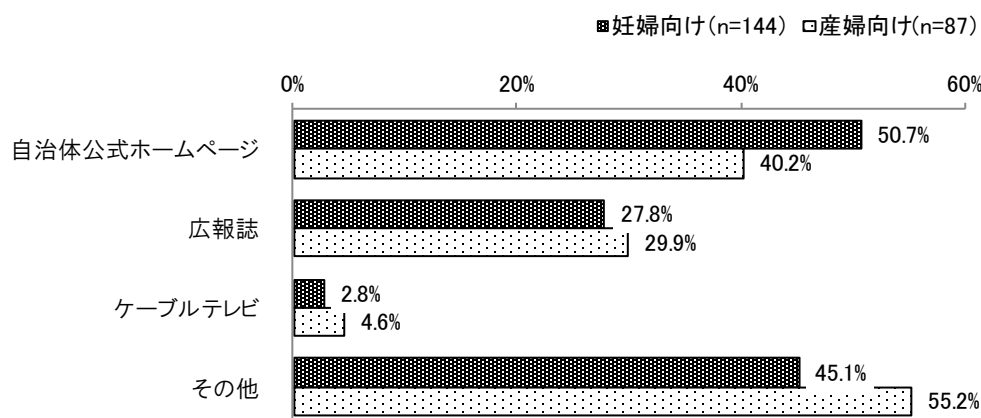
図表 3－1 1 妊産婦向けのウェブ、広報誌等を通じた情報提供の実施状況（単一回答）



2.2.10. 妊産婦向けのウェブ、広報誌等を通じた情報提供のために利用している媒体

ウェブ、広報誌等を通じた情報提供を行っている自治体のうち（図表 3－1 1）、妊婦向けのウェブ、広報誌等を通じた情報提供のために利用している媒体は、「自治体公式ホームページ」（50.7%）が最も多い。一方、産婦向けのウェブ、広報誌等を通じた情報提供のために利用している媒体は、「その他」（55.2%）が最も多く、続いて「自治体公式ホームページ」（40.2%）と続く。

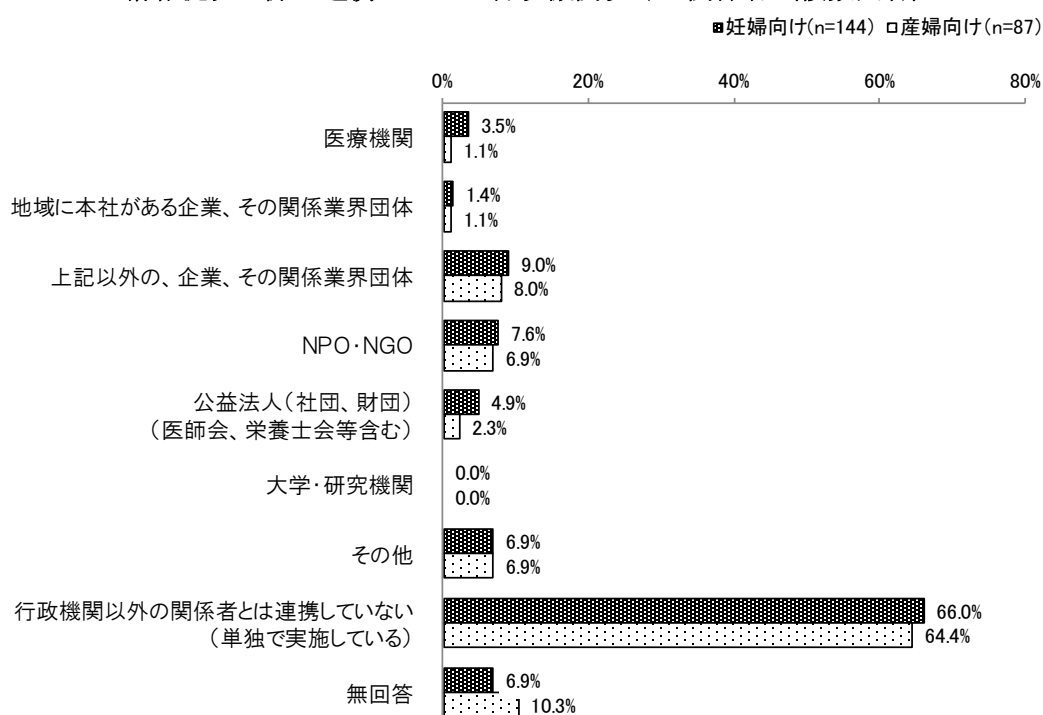
図表 3－1 2 妊産婦向けのウェブ、広報誌等を通じた情報提供のために利用している媒体（複数回答）



2.2.11. 妊産婦ウェブ、広報誌等を通じた情報提供の際に連携している行政機関以外の関係者

ウェブ、広報誌等を通じた情報提供を行っている自治体のうち（図表3－11）、その際に連携している行政機関以外の関係機関を尋ねたところ、妊婦、産婦ともに「行政機関以外の関係者とは連携していない（単独で実施している）」（妊婦向け：66.0%、産婦向け：64.4%）が最も多く、連携機関として挙げられている各機関との連携はそれぞれ1割にも満たない。

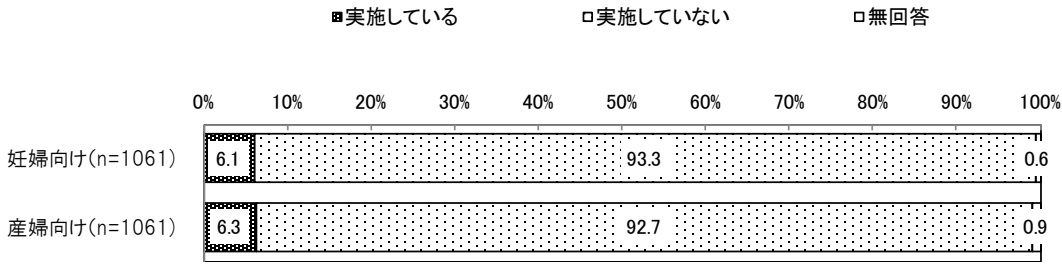
図表3－13 妊産婦ウェブ、広報誌等を通じた
情報提供の際に連携している行政機関以外の関係者（複数回答）



2.2.12. 妊産婦の理想的な食生活の実行に役立つ商品やサービスの紹介や、利用のためのサポートの推進

妊産婦の理想的な食生活の実行に役立つ商品やサービスの紹介や、利用のためのサポートの推進を行っていない自治体は、約 9 割に上る。

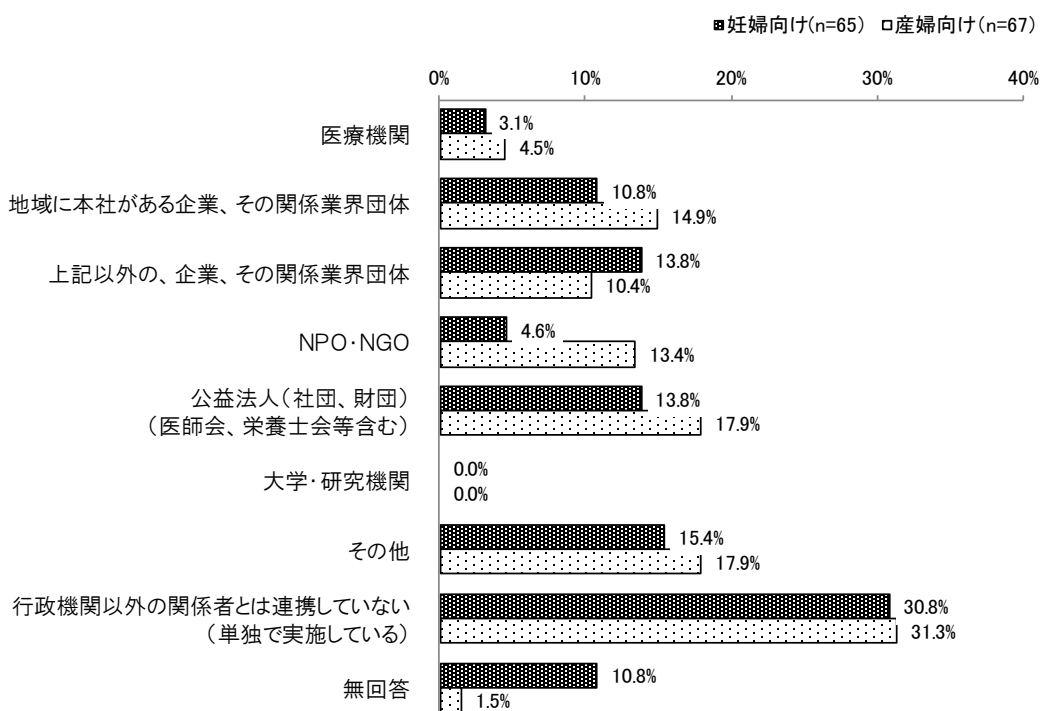
図表 3－1 4 妊産婦の理想的な食生活の実行に役立つ商品やサービスの紹介や、
利用のためのサポートの推進（単一回答）



2.2.13. 妊産婦の理想的な食生活の実行に役立つ商品やサービスの紹介や、利用のためのサポートの推進に際して連携している行政機関以外の関係者

妊産婦の理想的な食生活の実行に役立つ商品やサービスの紹介や、利用のためのサポートの推進を行っている自治体のうち（図表3－14）、その際に連携している行政機関以外の関係者を尋ねたところ、妊婦、産婦ともに「行政機関以外の関係者とは連携していない（単独で実施している）」（妊婦：30.8%、産婦：31.3%）が最も多い。連携している機関として最も多かったのは（その他を除く）、妊婦では、「（地域に本社がある企業、その関係業界団体）以外の企業、その関係業界団体」（13.8%）、「公益法人（社団、財団）（医師会・栄養士会を含む）」（13.8%）、産婦では、「公益法人（社団、財団）（医師会、栄養士会を含む）」（17.9%）である。

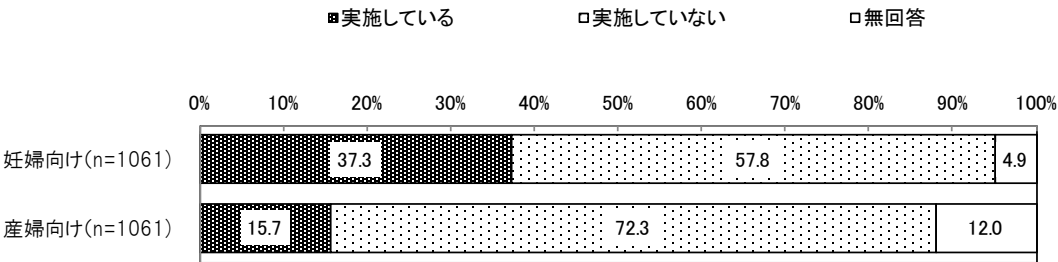
図表3－15 妊産婦の理想的な食生活の実行に役立つ商品やサービスの紹介や、利用のためのサポートの推進に際して連携している行政機関以外の関係者（複数回答）



2.2.14.妊産婦の食に関する課題やニーズの収集

妊婦の食に関する課題やニーズの収集を実施している自治体は、37.3%である。一方、産婦の食に関する課題やニーズの収集については、妊婦よりも少なく15.7%である。

図表 3－16 妊産婦の食に関する課題やニーズの収集（単一回答）



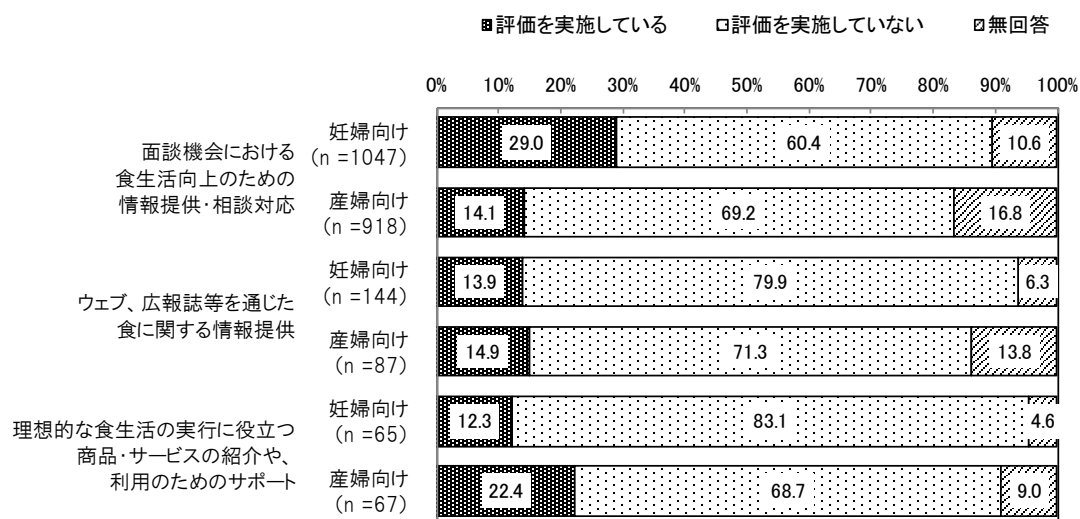
2.2.15. 妊産婦向けの事業評価の実施状況

事業評価の実施について、「妊婦との面談機会における食生活向上のための情報提供・相談対応」の評価を実施している自治体は 29.0%、「産婦との面談機会における食生活向上のための情報提供・相談対応」の評価を実施している自治体は 14.1%であり、妊婦向けよりは少ない。

妊婦向けの「ウェブ、広報誌等を通じた妊婦の食に関する情報提供」の評価を実施している自治体は 13.9%、産婦向けの「ウェブ、広報誌等を通じた妊婦の食に関する情報提供」の評価を実施している自治体は 14.9%であり、妊婦向け、産婦向けともに同程度である。

「妊婦の理想的な食生活の実行に役立つ商品・サービスの紹介や、利用のためのサポート」の評価を実施している自治体は 12.3%、「産婦の理想的な食生活の実行に役立つ商品・サービスの紹介や、利用のためのサポート」の評価を実施している自治体は 22.4%である。

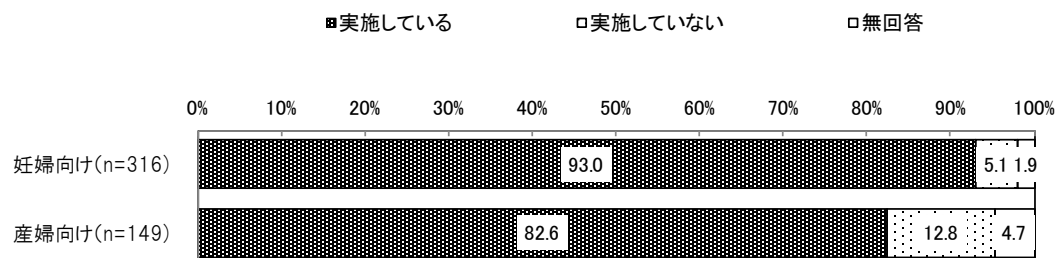
図表 3－17 妊産婦向けの事業評価の実施状況（単一回答）



2.2.16. 妊産婦向けの事業評価の取組への反映状況

事業評価を実施した自治体のうち（図表 3－17）、事業評価をその後の取組の検討に反映している自治体は妊婦向けで 93.0%、産婦向けで 82.6%である。

図表 3－18 妊産婦向けの事業評価の取組への反映状況（単一回答）

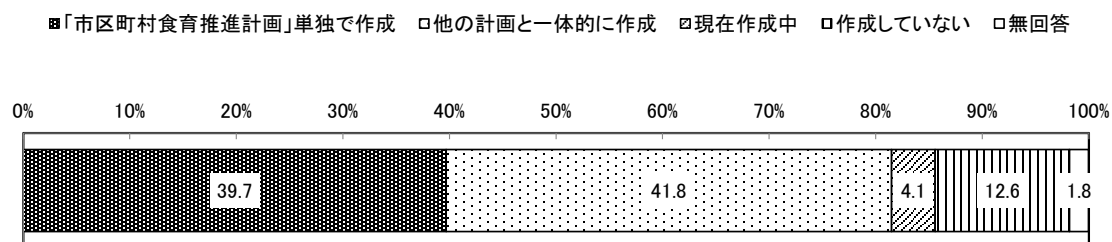


2.3.市区町村の今後の要望等

2.3.1. 食育推進計画の作成状況

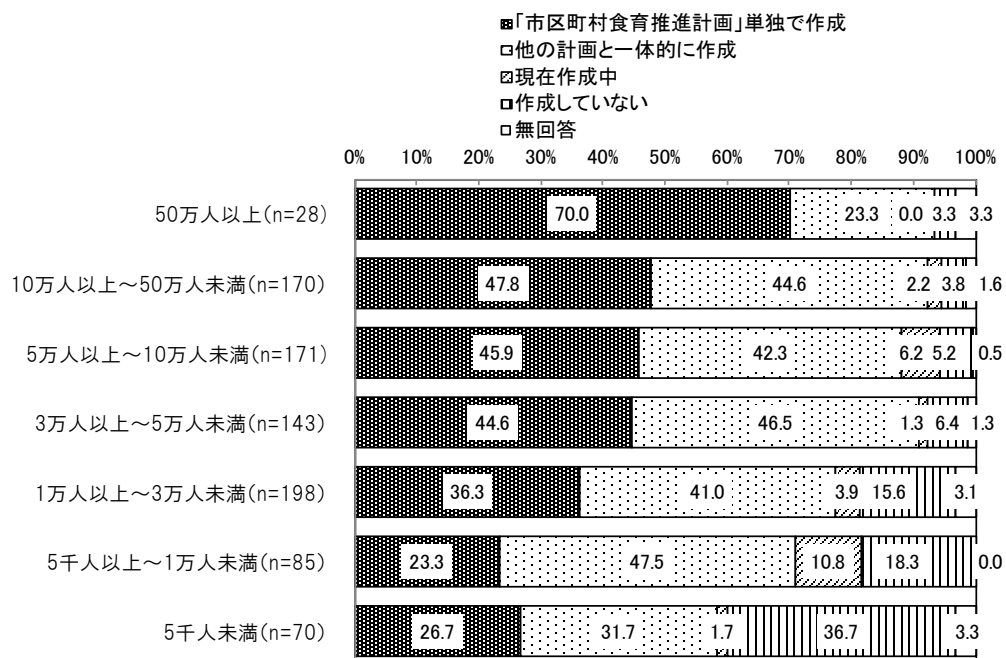
食育推進計画を「他の計画と一体的に作成」している自治体は 41.8%、「『市区町村食育推進計画』単独で作成」している自治体は 39.7%である。

図表 3－19 食育推進計画の作成状況（単一回答）（n = 1,061）



食育推進計画を「『市区町村食育推進計画』単独で作成」している自治体は、人口規模が 50 万人以上の自治体で 70%であるが、50 万人未満の自治体では、約半数以下である。「作成していない」と回答した自治体は、5 千人未満の自治体で 26.7%であり、人口規模が小さい自治体ほど、食育推進計画を作成していない傾向が窺える。

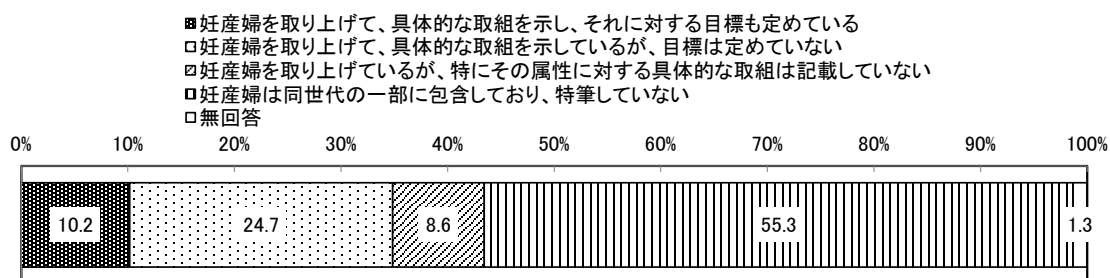
図表 3－20 食育推進計画の作成状況（人口規模別）（単一回答）



2.3.2. 食育推進計画における妊産婦を対象とした具体的な取組や評価指標

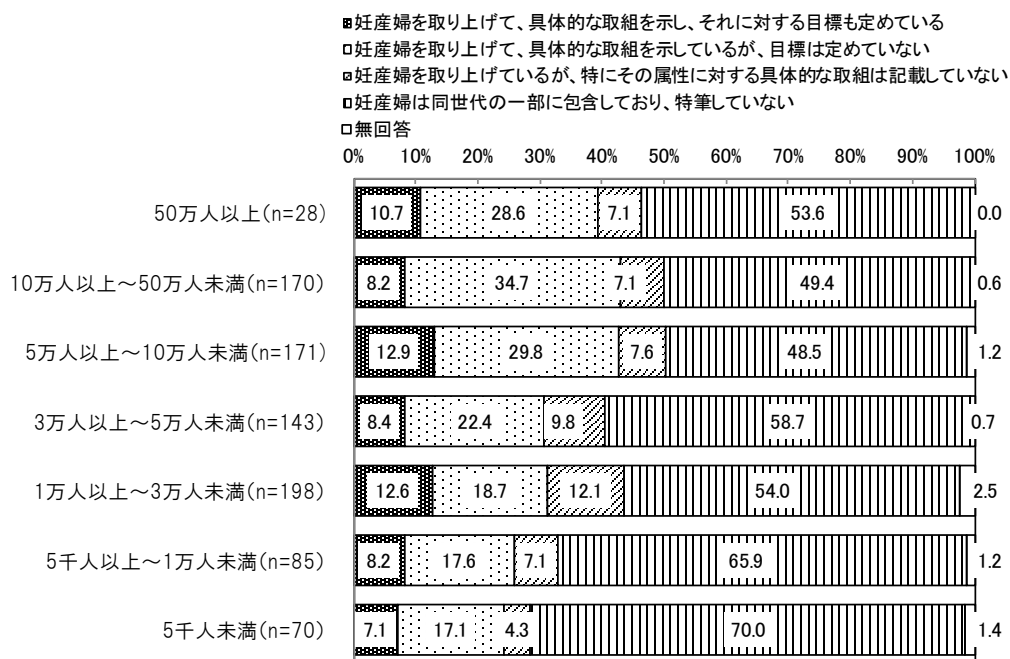
食育推進計画を策定している自治体のうち（図表3－19）、食育推進計画における妊産婦を対象とした具体的な取組や評価指標について、「妊産婦は同世代の一部に包含しており、特筆していない」（55.3%）と回答が最も多い。「妊産婦を取り上げて、具体的な取組を示し、それに対する目標も定めている」と回答した自治体は、10.2%である。

図表3－21 食育推進計画における妊産婦を対象とした具体的な取組や評価指標（単一回答）（n = 865）



食育推進計画を策定している自治体のうち（図表3－19）、食育推進計画における妊産婦を対象とした具体的な取組や評価指標について、人口規模別に見ると、「妊産婦は同世代の一部に包含しており、特筆していない」と回答した自治体が、5千人未満では70.0%、5千人以上～1万人未満の自治体では65.9%である。

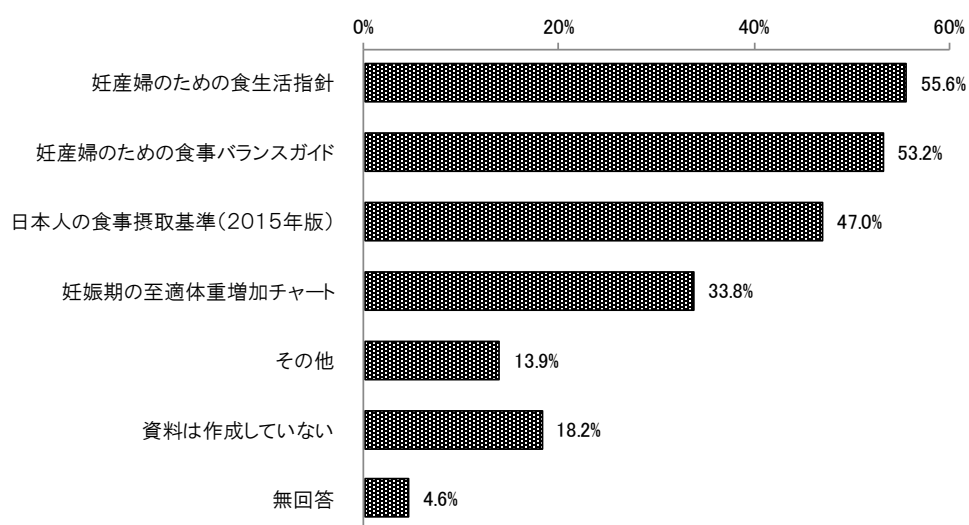
図表3－22 食育推進計画における妊産婦を対象とした具体的な取組や評価指標（人口規模別）（単一回答）



2.3.3. 妊産婦の食生活の向上のための取組に使用している参考資料

妊産婦の食生活の向上のための取組に使用している参考資料として、「妊産婦のための食生活指針」(55.6%)、「妊産婦のための食事バランスガイド」(53.2%)を使用している自治体は約半数を超えている。

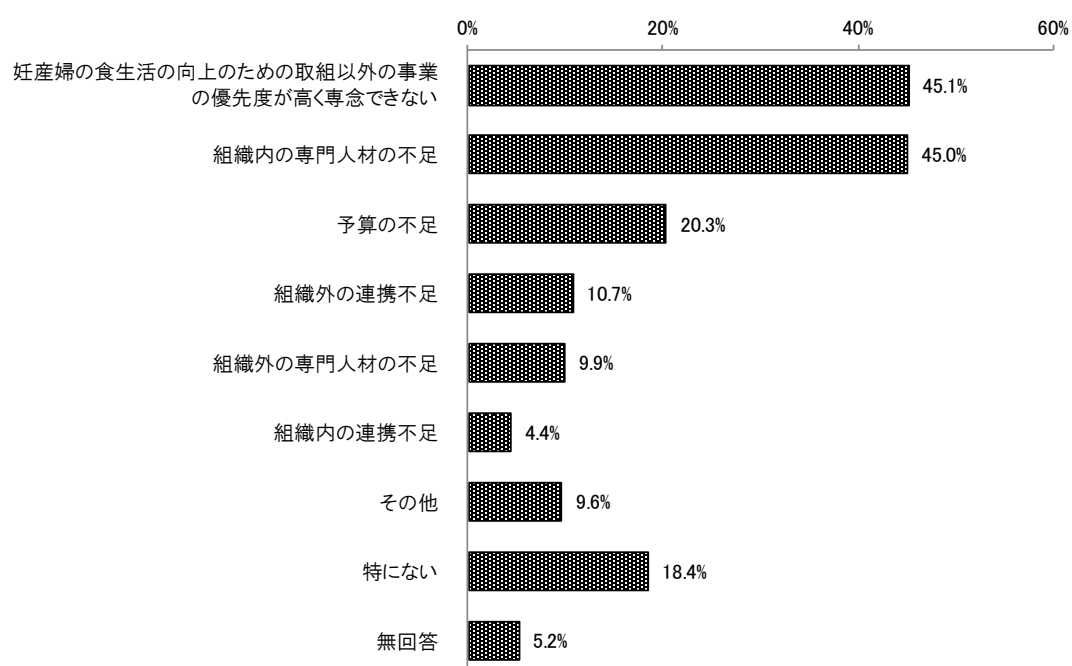
図表 3－2 3 妊産婦の食生活の向上のための取組に使用している
参考資料（複数回答）（n = 1,061）



2.3.4. 妊産婦の食生活の向上のための取組を実施する際に困っていること

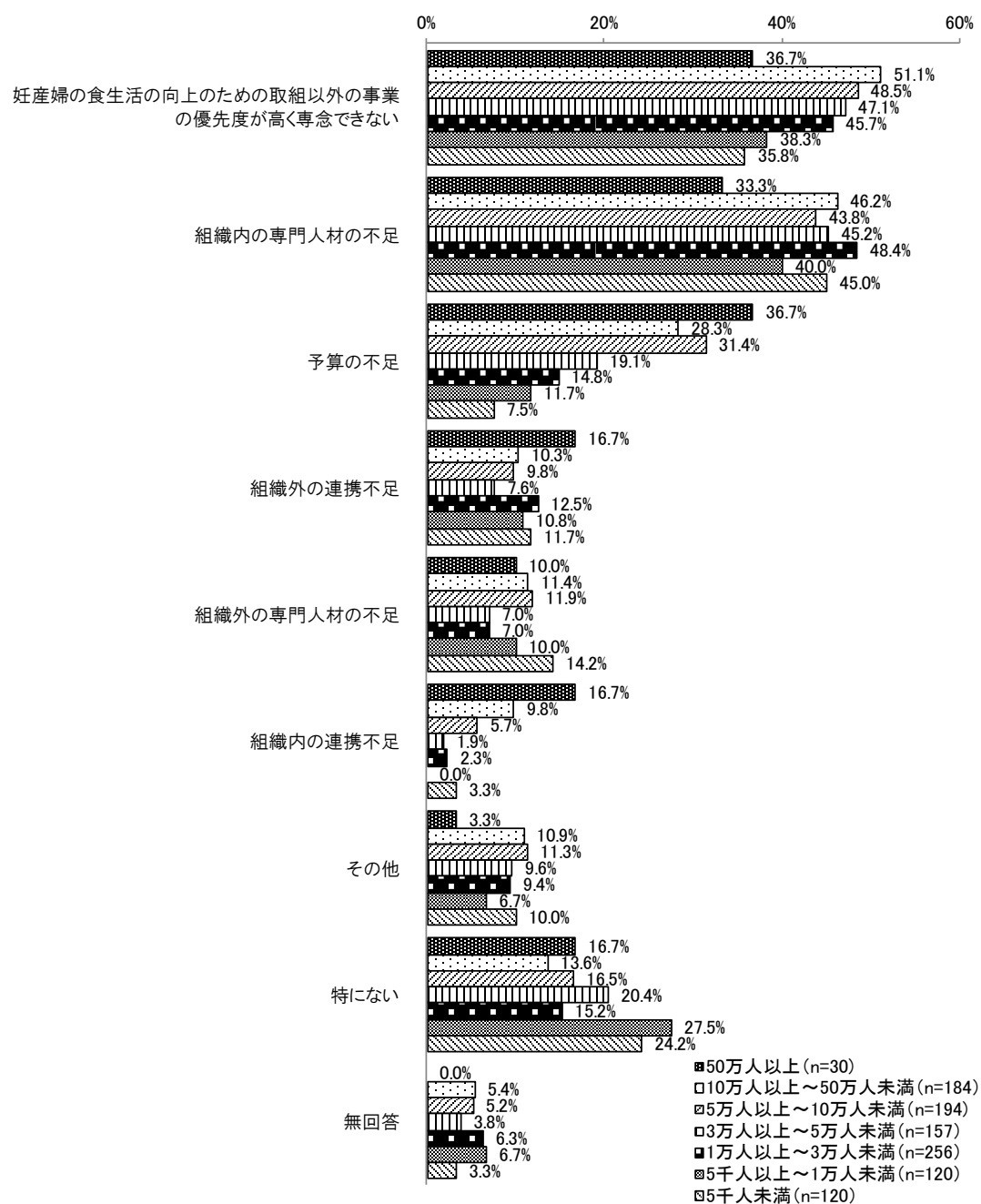
妊産婦の食生活の向上のための取組を実施する際に困っていることとして、「妊産婦の食生活の向上のための取組以外の事業の優先度が高く専念できない」が45.1%、「組織内の専門人材の不足」が45.0%である。

図表 3－2 4 妊産婦の食生活の向上のための取組を実施する際に困っていること
(複数回答) (n = 1,061)



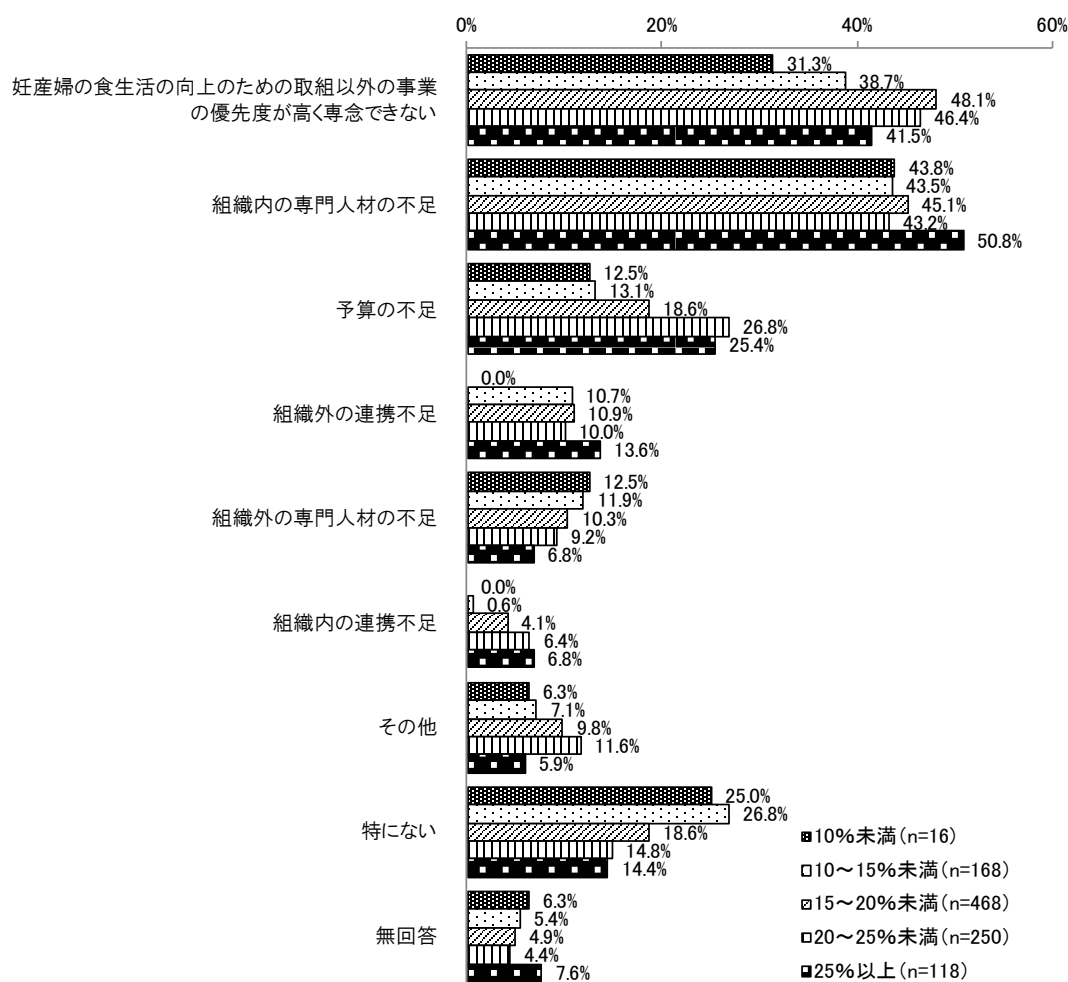
妊産婦の食生活の向上のための取組を実施する際に困っていることを人口規模別に見ると、「予算の不足」と回答した自治体は、人口規模が多い自治体ほど多い傾向が出ている。

図表 3－25 妊産婦の食生活の向上のための取組を実施する際に困っていること
(人口規模別) (複数回答)



妊産婦の食生活の向上のための取組を実施する際に困っていることを女性の人口比率別（15～49 歳）に見ると、「組織内の専門人材の不足」、「予算の不足」と回答した自治体は、女性人口比率が高い自治体ほど多い傾向が出ている。

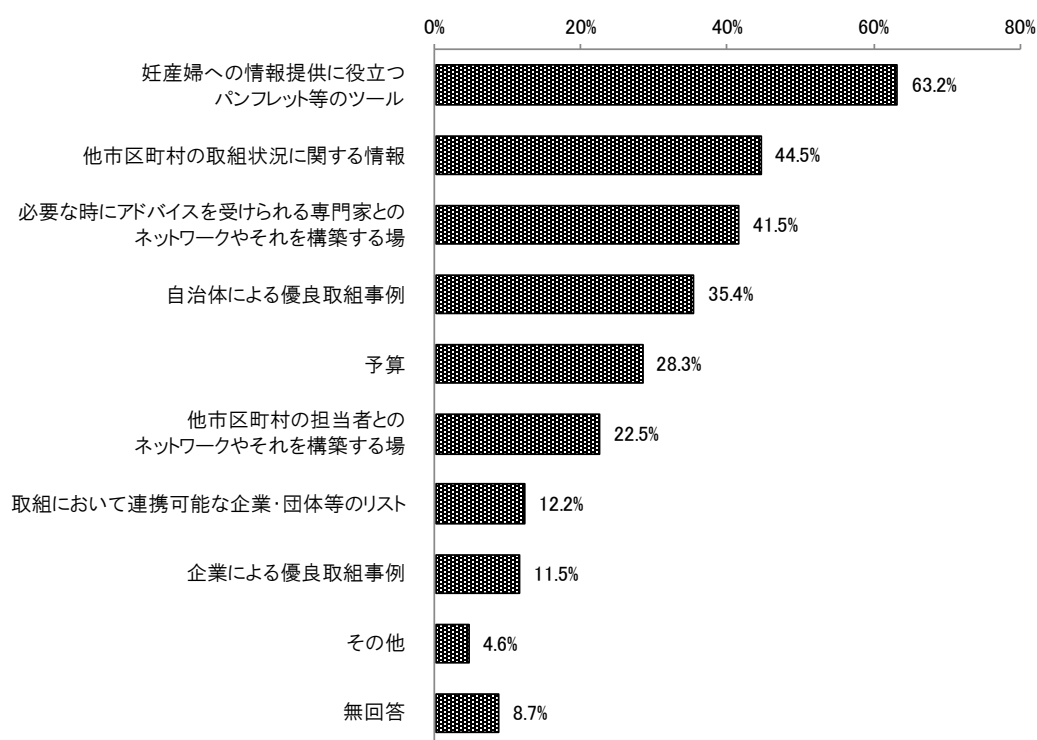
図表 3－26 妊産婦の食生活の向上のための取組を実施する際に困っていること
（15～49 歳女性人口比率別）（複数回答）



2.3.5. 妊産婦の食生活の向上を推進する上で役立つ支援

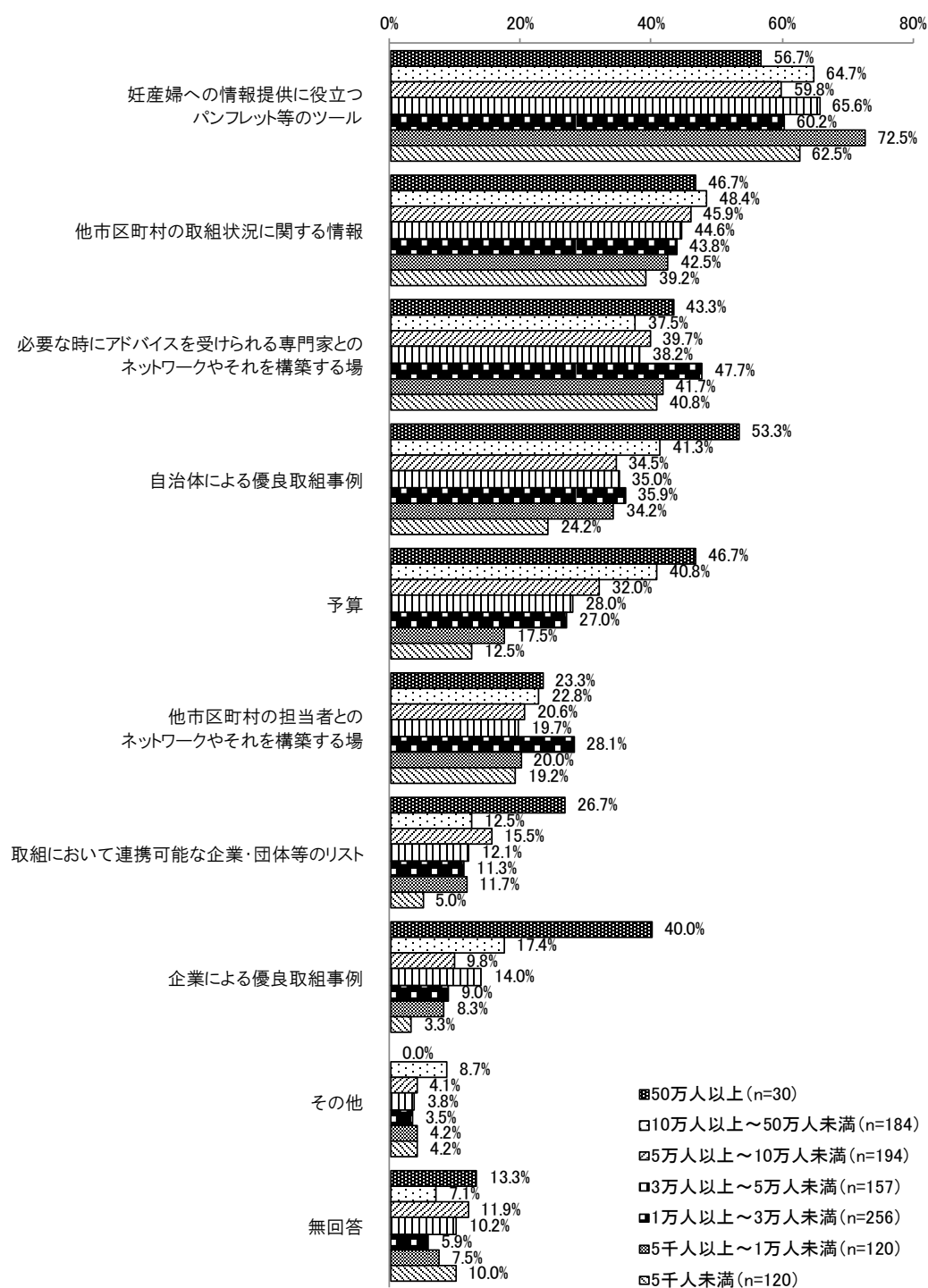
妊産婦の食生活の向上を推進する上で役立つ支援として、最も多いのは、「妊産婦への情報提供に役立つパンフレット等のツール」(63.2%)であり、「他市区町村の取組状況に関する情報」(44.5%)、「必要な時にアドバイスを受けられる専門家とのネットワークやそれを構築する場」(41.5%)である。

図表 3－2 7 妊産婦の食生活の向上を推進する上で役立つ支援（複数回答）（n = 1,061）



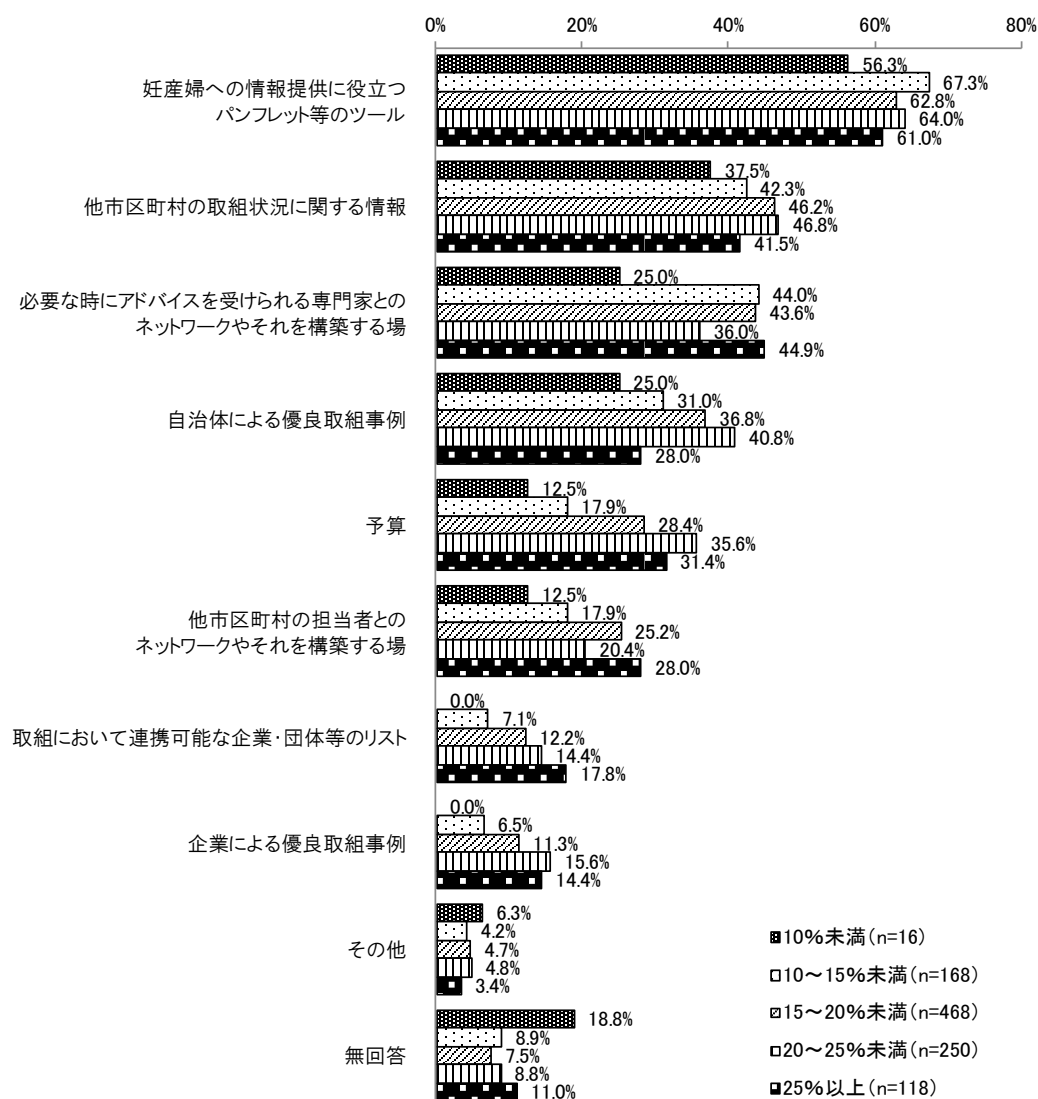
妊産婦の食生活の向上を推進する上で役立つ支援を人口規模別に見ると、「自治体による優良取組事例」、「予算」、「企業による優良取組事例」、「取組において連携可能な企業・団体等のリスト」は、人口規模が大きい自治体ほど、支援を求めている傾向がある。

図表 3－28 妊産婦の食生活の向上を推進する上で役立つ支援(人口規模別) (複数回答)



妊産婦の食生活の向上を推進する上で役立つ支援を女性人口比率別に見ると、女性の人口比率（15～49歳）が高い自治体ほど、「予算」、「取組において連携可能な企業・団体等とのリスト」、「企業による優良取組事例」を求めている傾向がある。

図表3-29 妊産婦の食生活の向上を推進する上で役立つ支援
（15～49歳女性人口比率別）（複数回答）



第4章 企業向けアンケート調査結果

1.調査の概要

1.1.調査の目的

企業の妊産婦に向けた食育の取組の実施状況や自治体との連携状況、企業の取組と妊産婦のニーズとのギャップを明らかにすることを本調査の目的とする。

1.2.調査の対象

東証一部に上場している企業を対象とする。水産・農林7社、食料品79社、小売194社、電気・ガス17社、その他日本総合研究所が選定した妊産婦に関わる製品・サービスを提供している企業8社を加え、計305社である。

1.3.調査の方法

郵送によるアンケート調査を実施した。

1.4.調査期間

調査期間は、平成29年12月20日～平成30年2月2日である。

1.5.回収状況

本調査の回収状況は、55社である。

業種	水産農林	食料品	小売	電気・ガス	その他	計
回数数	4	21	25	3	2	55

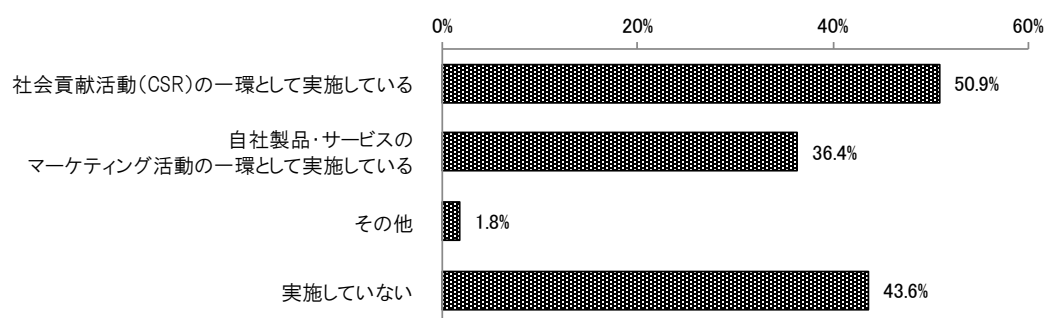
2. アンケート調査結果概要

2.1. 食育活動の取組状況

2.1.1. 食育活動の取組の有無

食育活動を実施している企業は、「社会貢献活動（CSR）の一環として実施している」（50.9%）が最も多く、「自社製品・サービスのマーケティング活動の一環として実施している」（36.4%）が続いている。

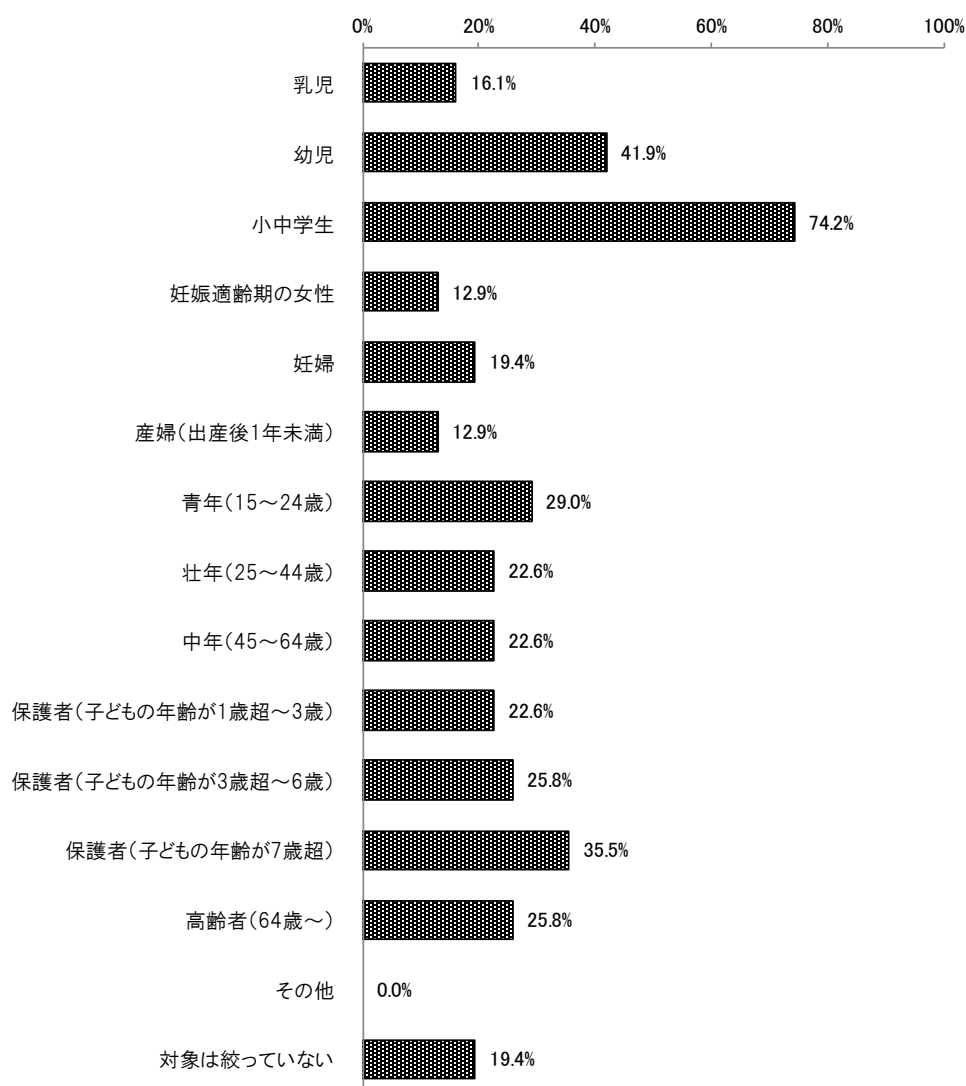
図表 4－1 食育活動の取組の有無（複数回答）（n=55）



2.1.2. 食育活動の対象者

上記いずれか（両方も含む）の食育活動を行う企業のうち（図表4－1）、約7割の企業が「小中学生」を対象とした活動を行っており、続いて、「幼児」（41.9%）、「保護者（子どもの年齢が7歳超）」（35.5%）である。「妊娠適齢期の女性」（12.9%）、「妊婦」（19.4%）、「産婦（出産後1年未満）」（12.9%）を対象としている企業の割合は約2割以下である。

図表4－2 食育活動の対象者（複数回答）（n=31）

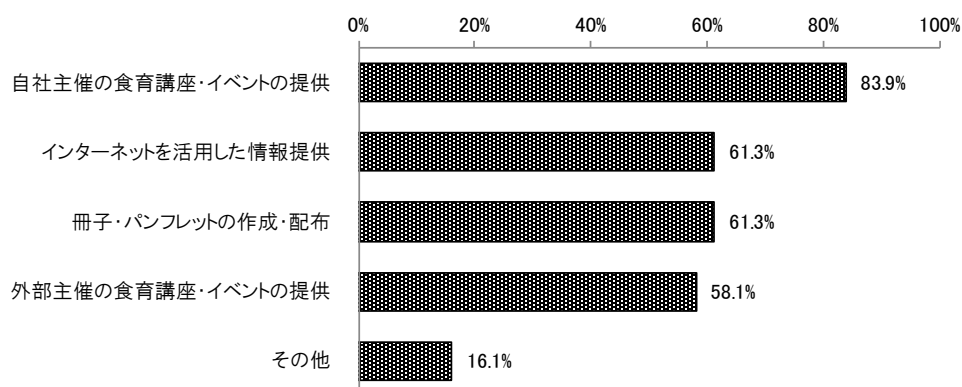


2.2.食育活動の内容と効果

2.2.1.食育活動の内容

食育活動を行う企業（図表４－１）の食育活動の内容として、最も多いのは、「自社主催の食育講座・イベントの提供」（83.9%）、続いて「インターネットを活用した情報提供」（61.3%）、「冊子・パンフレットの作成・配布」（61.3%）である。

図表４－３ 食育活動の内容（複数回答）（n=31）

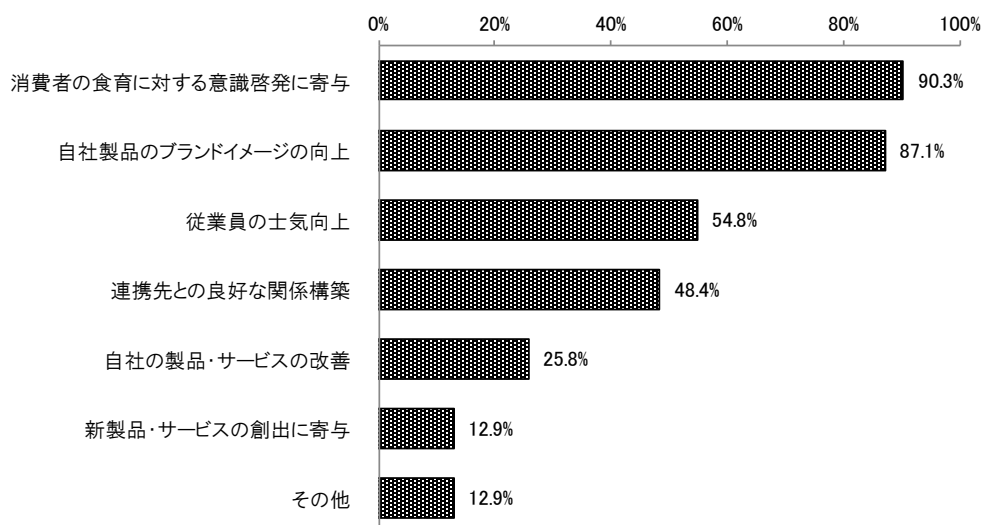


* 食育活動の対象者はすべてを含む。

2.2.2.食育活動の効果

食育活動を行う企業（図表４－１）における食育活動の効果として、最も多いのは、「消費者の食育に対する意識啓発に寄与」（90.3%）、「自社製品のブランドイメージの向上」（87.1%）、続いて「従業員の士気向上」（54.8%）である。「新製品・サービスの創出に寄与」（12.9%）と回答した企業は１割程度である。

図表４－４ 食育活動の効果（複数回答）（n=31）



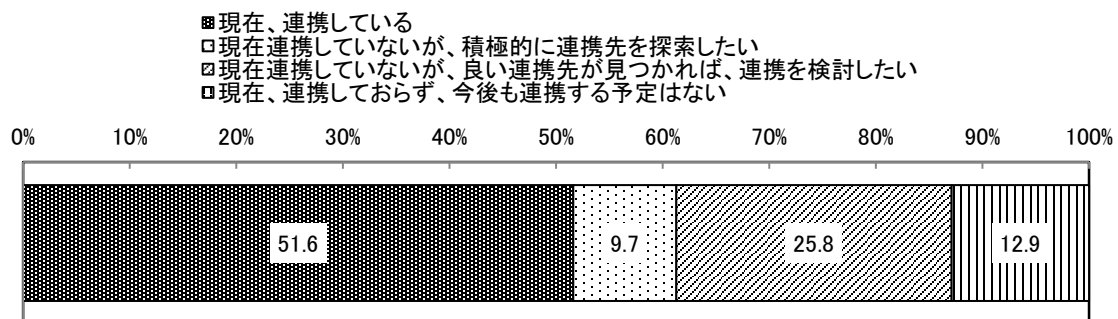
* 食育活動の対象者はすべてを含む。

2.3. 食育活動における自治体との連携や今後の意向

2.3.1. 食育活動における自治体との連携状況及び意向

食育活動を行う企業（図表４－１）の食育活動における自治体との連携について、最も多いのが（無回答を除く）「現在連携している」（51.6%）である。さらに、「現在連携していないが、良い連携先が見つければ、連携を検討したい」（25.8%）、「現在、連携していないが、積極的に連携先を探索したい」（9.7%）という回答結果を踏まえると、今後、連携意向を持つ企業は 35.5%存在している。

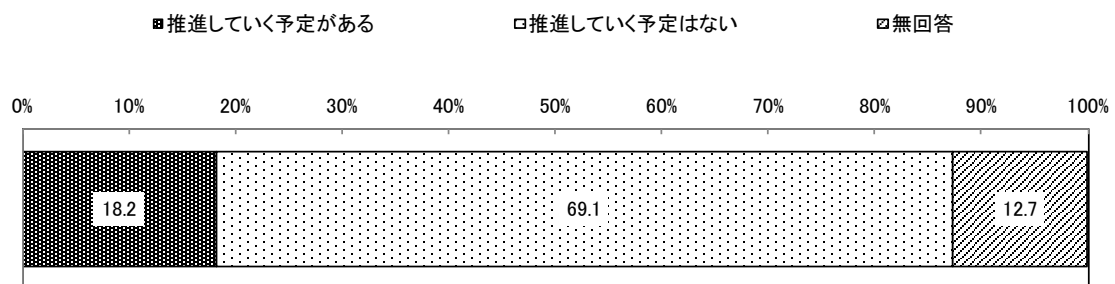
図表４－５ 食育活動における自治体との連携状況及び意向（単一回答）（n=31）



2.3.2. 妊娠適齢期の女性、妊産婦の食事に関する食育活動の今後の方向性

妊娠適齢期の女性、妊産婦への食育活動に関する食育活動の今後の方向性として、「推進していく予定はない」と回答した企業が約 7 割、「推進していく予定がある」と回答した企業は約 2 割である。

図表４－６ 妊娠適齢期の女性、妊産婦の食事に関する食育活動の今後の方向性（単一回答）（n=55）



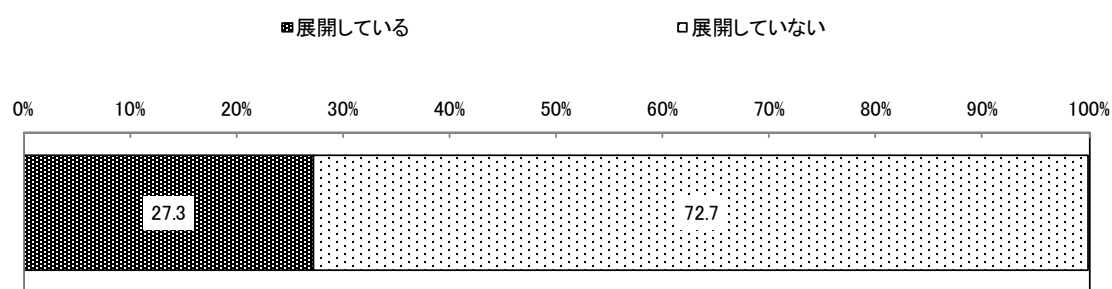
2.4.妊産婦の食生活向上に寄与する製品・サービス

2.4.1. 妊産婦の食生活向上に寄与する製品・サービスの展開

妊産婦や妊娠適齢期の女性の食生活に寄与する製品・サービスを展開について、「展開している」と回答した企業は約3割である。

製品・サービスの例（イメージ）としては、葉酸強化食品、葉酸サプリメント、食材キット宅配サービス、配食サービス、食事作り代行サービスなどが挙げられる。

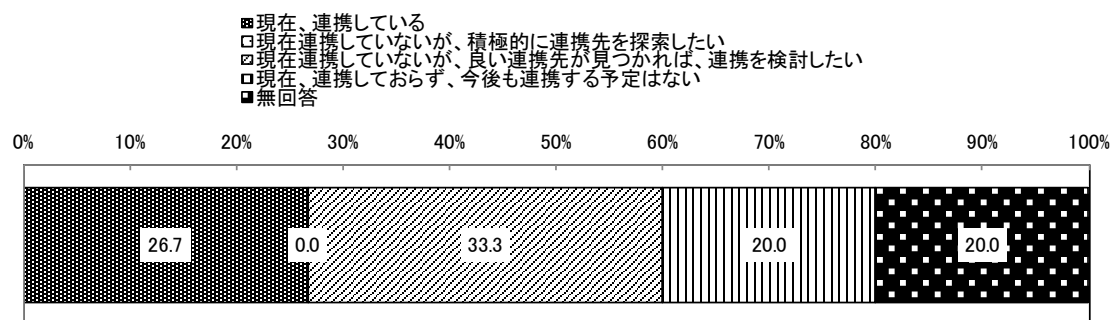
図表4-7 妊産婦の食生活向上に寄与する製品・サービスの展開（単一回答）（n=55）



2.4.2. 妊産婦の食生活向上に寄与する製品・サービスの展開における自治体との連携及び意向

妊産婦や妊娠適齢期の女性の食生活に寄与する製品・サービスを展開している企業（図表4-7）は15社であったため参考値ではあるが、その展開における自治体との連携状況は、「現在連携していないが、良い連携先が見つければ連携を検討したい」（33.3%）が最も多く、「現在連携している」（26.7%）が続いている。

図表4-8 妊産婦の食生活向上に寄与する製品・サービスの展開における自治体との連携及び意向（単一回答）（n=15）

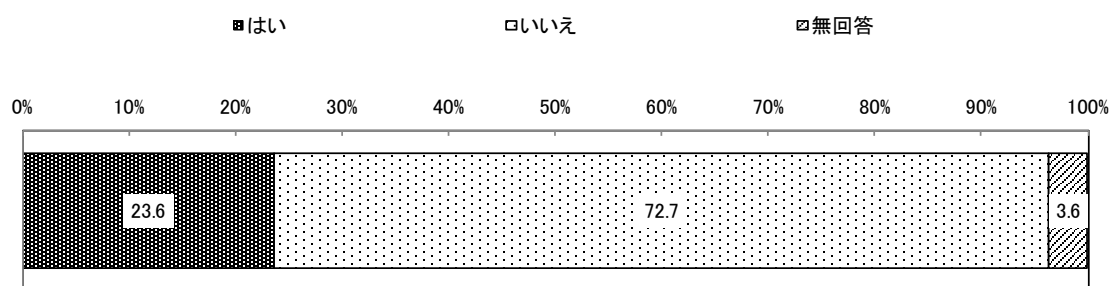


2.5. 「健やか親子 21（第 2 次）」への取組姿勢

2.5.1. 「健やか親子 21（第 2 次）」の認知

「健やか親子 21（第 2 次）」を知らないと回答した企業は約 7 割、知っているとは回答した企業は約 2 割である。

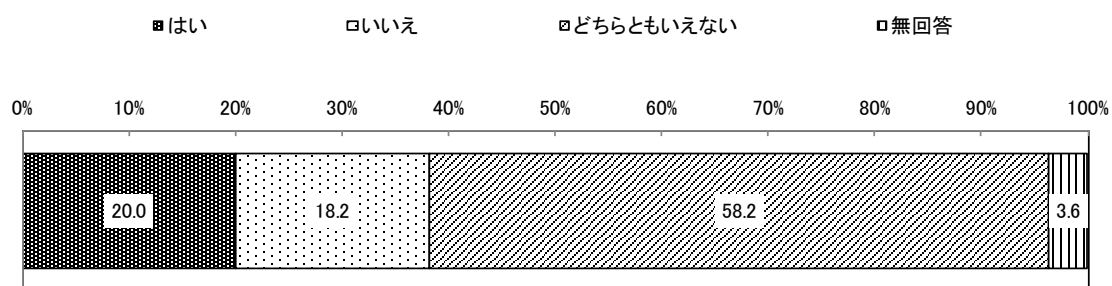
図表 4－9 「健やか親子 21（第 2 次）」の認知（単一回答）（n=55）



2.5.2. 「健やか親子 21（第 2 次）」の取組意向

「健やか親子 21（第 2 次）」の企業メンバー募集に興味があるか尋ねたところ、「はい」と回答した企業は約 2 割、「どちらともいえない」と回答した企業は約 6 割である。

図表 4－10 「健やか親子 21（第 2 次）」の取組意向（単一回答）（n=55）



第5章 インタビュー調査結果

1.自治体向けインタビューの調査の概要

1.1.調査目的

妊産婦の食生活向上に向けた取組について、自治体が独自に工夫を行っている取組内容の把握を目的に、自治体向けのアンケート調査結果の内容を踏まえて選定をし、インタビュー調査を実施した。

1.2.調査対象者

調査対象とした自治体は以下の通り。

	自治体名	主な取組み内容
1	新潟県刈羽村	妊産婦にとって必要な栄養素が含まれる食材を地元スーパーと連携して支給。
2	大阪府高槻市	妊産婦向けの食育の取組を大阪ガスと連携して実施。
3	香川県善通寺市	地域の特産物を利用して、妊産婦向けの食育の取組を実施。
4	埼玉県所沢市	産婦に着目した食育の取組を実施。
5	東京都中野区	妊産婦の配偶者及び父親（義父親含む）までを対象とした食育の取組を実施。

1.3.調査方法

調査期間は、平成30年1月～2月である。所要時間はそれぞれ1時間～1時間半程度で、インタビュー調査を実施。

インタビューで質問した内容のポイントは以下3つである。

- ・妊産婦の食生活向上に向けた取組内容及び経緯
- ・妊産婦の食生活向上に向けた取組の成果
- ・妊産婦の食生活向上に向けた今後の課題や展開

2.自治体向けインタビュー調査結果

2.1.新潟県刈羽郡刈羽村

2.1.1 妊産婦の食生活向上に向けた取組内容及び経緯

昭和 30 年代から母子栄養強化の一環として、妊産婦の栄養強化を目的とした牛乳の支給が平成 26 年度まで行われてきた。昨今は、牛乳が手軽に購入できることや、牛乳アレルギーの子どもが増えていること等から、今の社会状況等にこの取組が合わなくなってきたと判断し、牛乳の支給を廃止することにした。

平成 27 年度からは、妊産婦にとって大切な栄養素（カルシウム、食物繊維、鉄分）が摂れる食品を、地元スーパーである PLANT-5 刈羽店と協力して支給する形に変更を行った。

PLANT-5 刈羽店の選定理由には、村内で一番大きなスーパーで、地元利用者が多く、取り扱っている商品が豊富であること、営業時間が長く、働いている妊婦の方が仕事帰りに受け取りやすいことが挙げられる。役場から妊産婦本人宛に引換券を送付し、期限内に PLANT-5 刈羽店に直接受け取りに行くという方法で支給している。支給回数は、妊婦 1 回、産婦 1 回の計 2 回である。

現在の支給食品に決定するまでに、保健師や担当事務職員など複数のメンバーと意見交換を行い、相当な議論を重ねた。カルシウム、食物繊維、鉄分に注目した理由には、便秘、貧血で薬を飲み始めたという話や日頃の食事でカルシウムをとらないという話を妊産婦から聞くようになったことが挙げられる。妊産婦に支給している食品は、それらの 3 つの栄養素が多く入っていること、常温保管・長期保管ができること、また、日本型食生活の普及も並行して行っていて、日本型食生活を家庭で実践できるような食品であること、妊娠中だけでなく、今後も利用してほしいが、若い方があまり買わない食品という視点を踏まえて選定している。継続して今後も購入できるような手ごろな値段であるという視点も加えて、15 種類の食品を選び、平成 27 年度から 29 年度まで 3 年間は同じ食品を支給している。

支給時には、レシピを添付している。レシピの内容は、毎年変更し、妊婦用と産婦用でレシピの内容は変えている。妊婦用レシピは材料を和えるだけなどの簡単なレシピを中心に、産婦用レシピは離乳食としての工夫もできるというレシピも含まれている。提供しているレシピは、支給した食品だけで全てが作れるわけではなく、追加で食品を買う必要があるが、支給された食品を活用しようとして、食事について考える良いきっかけになっている。

食品の支給のほか、平成 20 年度以降から低体重出世児の増加の問題などを契機に妊婦訪問を実施していて、妊婦訪問を通して、食生活の様子を聞いている。村役場で栄養士は一人なので、村の妊婦全員をまわるのは難しいが、地区担当の保健師 4 名が分担をして妊産婦全員をフォローできる体制になっている。保健師からの報告を受けて、よりケアが必要な妊婦を栄養士が個別にフォローをしている。保健師による訪問と窓口での相談対応をあわせると、村の妊産婦約 100%と相談対応ができている。妊婦訪問により、顔を合わせる機

会ができるため、後の相談・支援につながりやすい。

2.1.2.妊産婦の食生活向上に向けた取組の成果

食品の支給を始めた当初の平成 27 年度は、1 回に渡す食品の量が多すぎて食べきれないという意見や食べ慣れない食品が使いづらい意見もあり、平成 28 年度は、支給する食品の総量を調整するなど支給方法を変更した。

前述した通り、妊婦訪問で必ず 1 人 1 回は話す機会を設けていることから、妊産婦とはコミュニケーションも取りやすく、アンケートを行うと回答率は 100%に近い。平成 28 年度のアンケートの結果では、当初に指摘されていた「食べきれない」といった意見は減り、体調不良などの症状が改善したなどという意見が増えた。平成 29 年度も同様の取組を継続して行い、非常に好評だったので、30 年度も継続する方向である。

加えて、村の低体重出生児は減少傾向である。同じ保健師が、妊娠から出産後まで相談対応を行う体制になっていることから相談をしやすく、対応した保健師を通じて、村内で生活している人の状況や声などの情報が集約しやすくなったという成果も得られている。

2.1.3.妊産婦の食生活向上に向けた今後の課題や展開

就業している妊産婦が多く、きちんと面談の機会（回数）を増やすことが難しく、限られた面談の機会に必要な情報を聞き出すことに課題がある。

食生活向上に向けた取組内容については、食品の支給やレシピの提供等、妊産婦の現状に合わせて、変えていく必要がある。事業内容、情報収集の仕方、事業の評価方法（例：アンケートの内容）などを継続して改善していく予定である。

2.2.香川県善通寺市役所

2.2.1 妊産婦の食生活向上に向けた取組内容及び経緯

ダイシモチ麦は、善通寺市にある四国農業試験場で1997年に育成された品種である。現在まで、善通寺市では、ダイシモチ麦の普及に力をいれてきた経緯がある。最初は、販売店舗も限られていたが、最近では、近くのスーパーでも販売されるようになってきた。妊産婦向けの食育では、市が普及に力を入れているダイシモチ麦に加え、香川県が収穫量全国2位である、はだか麦も一緒に取り入れた食育を行っている。妊娠中、産後に便秘に悩んでいる人が多く、麦は水溶性食物繊維が多いので、便秘の解消にも効果がある。

子ども課では、ごはんとうま汁を中心とした食生活の普及啓発に力を入れており、ダイシモチ麦とはだか麦を入れたメニューを提案している。よく紹介しているのは、ごはんを炊くときに一緒に炊くメニューであるため、非常に簡単である。最近、料理が苦手な女性も多い印象があり、簡単にできるメニューを紹介して、できるだけ家庭で取り入れてもらえるような工夫を行っている。

また、体にやさしい幼児食レシピを広報紙に掲載している。掲載レシピは乳幼児の相談日に試食できる機会も設けており、試食ができると参加が増える傾向にある。さらに、広報紙に掲載したレシピは、善通寺市のホームページでも掲載している。体にやさしい幼児食レシピは、幼児だけでなく、妊産婦含め、家族全員でおいしく食べられるレシピにしている。レシピは紙ベースのものも子ども課に置いており、自由に持って帰れるようにしているので気軽に手にとる人が多い。出産後の相談内容としては、離乳食に関することが多いが、産婦自身の食生活は気を使う余裕がないため、簡単に作れるメニューを産婦向けの教室で伝えることが必要とされている。広報紙、産婦向けの教室などでは、郷土料理である香川県のレシピを提案することもある。例えば、しっぽくうどんや、まんばのけんちゃん、大根の雪花、いりこめしなどが挙げられる。

2.2.2 妊産婦の食生活向上に向けた取組の成果

教室の中で、ダイシモチ麦とはだか麦を取り入れたメニューを試食する機会が何度もあり、子どもがおいしそうに食べているのを見て、家庭で取り入れる人も増えている。

香川県では、小学校4年生と中学校2年生で血液検査を希望者全員に行っているため、生活習慣病の予備軍がいることがデータとして明らかになっている。香川県として、データを把握していることにより、子どもが小さいときから食生活の向上が大事だと説明しやすく、マタニティ教室などで紹介すると、納得の妊婦も多い。妊娠を機に家族の食と健康について考え、各自でできることを開始、継続する動機付けとなるため、データを活用して、その時期にきちんと説明する取組は、今後も継続していきたい。

2.2.3 妊産婦の食生活向上に向けた今後の課題や展開

マタニティ教室に参加した妊婦は、産後の教室への参加率が高い。マタニティ教室から産後の教室まで続けて参加すると、より食事のことを考える良いきっかけにもなる。産後の教室については、育児休業中である女性も多く、参加率は高くなるが、就業をしている女性の場合は、会社で休みが取りづらいといった理由から、マタニティ教室の参加率が低いことに課題がある。母子健康手帳の交付のときは、専門職が対応して、マタニティ教室に関する案内もしているが、参加率は高くない。産後は、多くの女性が子どもを連れてくるので、参加者同士で友達になり楽しんでいる人も多いが、妊婦のときは一人で参加するので、ハードルが高い可能性もあり、課題解決に向けて取り組む余地が残されている。

2.3.大阪府高槻市

2.3.1.妊産婦の食生活向上に向けた取組内容及び経緯

大阪ガス株式会社（以下、大阪ガス）と高槻市子ども保健課（以下子ども保健課）との連携は、地域の NPO を束ねる中間支援組織から紹介を受けたことがきっかけである。紹介後に大阪ガスが毎年実施している行政向けのイベント「食育研究会」に参加し、同社が平成 29 年度より開始した「和食だし”体験講座”」を体験。妊産婦を対象とした講座を共同開催するに至った。

具体的には、対象を高槻市在住の妊婦とその夫とし、夫婦共働きでも参加しやすいように平日ではなく平成 30 年 2 月 3 日の土曜日に「ママパパ教室～出張版～」として開催することにした。また、会場となった地域の公共施設である春日ふれあい文化センターや高槻市人権まちづくり協会、隣接する春日保育所・子育て支援センターとも共催し、参加者の募集や子育て情報等の提供などについて協力をしてもらった。その講座のなかで、「和食だし”体験講座”」も行った。子ども保健課は、保健師や栄養士が講師となり、子ども保健課（保健センター）の役割や、妊婦の食事、離乳食について説明。大阪ガスは、和食やだし、文化の継承などの説明をした上で、妊婦自身だけでなく、将来の離乳食づくりにも展開できる献立の調理実習を行った。

大阪ガスの「和食だし”体験講座”」は、基本は小学校 5～6 年生が対象の講座だが、「ママパパ教室～出張版～」では、妊産婦用にアレンジをしてもらっている。通常は、大阪ガスクッキングスクールの講師が調理実習を担当するが、連携講座では調理実習の講師として、子どもと一緒にできるレシピ集などを出版されている料理研究家の石井由紀子先生を招いて実施した。大阪ガスと連携を行うことで、充実した講座を市内の妊産婦に提供することが出来た。

上記以外にも高槻市内の芥川高校で、幼児教育（保育士）を目指す 3 年生の生徒を対象とした出張授業で、大阪ガスと連携して実施している。芥川高校とは、高槻市が開催した「食育フェア」に、同高校の家庭科部が参加をした縁で関係ができ、子ども保健課が出張授業をすることになった。初年度は、子ども保健課による離乳食作りのみで始めた講座だったが、今年度は大阪ガスと連携できたことで活動内容が広がった。だしの飲み比べを含む「和食だし”体験講座」と、子ども保健課の管理栄養士による離乳食作りの紹介が中心となっている。

2.3.2.妊産婦の食生活向上に向けた取り組みの成果

大阪ガスとの連携講座は、平成 29 年度が初めての実施であったが、「ママパパ教室～出張版～」の参加者には、参加後アンケートを実施し、大変好評であった。

当初参加対象者としていた妊婦だけでは 20 人の定員が集まらなかったため産婦も対象にした。妊婦の夫婦が 3 組（6 人）、妊婦が 2 人、産婦が 3 人の合計 11 人が参加した。結果論ではあるが、妊婦と産婦の交流が生まれるという副次的効果も得られた。

2.3.3. 妊産婦の食生活向上に向けた今後の課題や展開

子ども保健課で実施している通常の「ママパパ教室」は、平日実施にも関わらず、参加希望者が多く毎月キャンセル待ちの状況である。一方、今回初めて実施をした「ママパパ教室～出張版～」は、「ママパパ教室」など他の講座と同様に、ホームページや広報誌で周知を行ったにもかかわらず、妊婦だけでは定員が集まらなかった。今後は周知の方法や、対象者、実施時期についても検討し、参加者を増やす必要がある。妊産婦のなかには、調理経験が少ないため調理実習に抵抗がある人もおり、実習内容のレベル感も併せて検討をしていく。

今までは、企業との連携は、特定の企業とのつながりが強くなりすぎるという視点で批判を受けるリスクもあり、実現することが難しかった。前述した通り、今回、大阪ガスとの連携講座が非常に好評だったことも踏まえ、今後も公共が持っていない得意分野は民間から取り入れて、Win-Win の関係を築けるように努める。

2.4.埼玉県所沢市

2.4.1. 妊産婦の食生活向上に向けた取組内容及び経緯

所沢市では、平成 28 年度にから、市内在住の 3～4 ヶ月児の母親に「産後ママクッキング」を実施している。産後は食に関する意識が高まる時期であり、母親に対して食に関する適切な知識を提供することを通じて、産婦及びその家族の食生活向上につなげること、母親同士の交流の場や子どもと安心して出かけられる場を提供すること、を目的としている。

「産後ママクッキング」の実施に至った理由は、2 つ挙げられる。

1 つ目の理由は、産婦の食生活の状況が好ましくないことが調査から明らかになったことである。所沢市では離乳食教室を実施しているのだが、そこに参加している産婦の様子から、現場の担当者は産婦の食生活に対する問題意識を持っていた。そこで、離乳食教室に参加する産婦を対象として、食事記録調査（2 日分）と食物摂取頻度調査を女子栄養大学と共同で実施を行った。その調査では、「エネルギー量が不足している」、「野菜や乳製品の摂取量が不足している」、「1 日 3 食を食べられていない」など、産婦が国民・健康栄養調査の結果と同レベルの状況であることが明らかになった。調査対象となった産婦は、離乳食教室に参加をし、かつ自主的に調査にも協力していることから、かなり食に対する意識の高い産婦であると考えられる。それにも関わらず、調査結果が良くなかったことから、妊婦全体の食生活の状況は、さらに好ましくない状況であると想定された。

2 つ目の理由は、母親学級「栄養コース」の参加者数が減少していたことである。就業している妊婦にとっては、平日開催であることも参加できない理由の 1 つだが、別の要因として「調理実習があるから」という声も多く聞かれた。料理に自信がない、面倒である、料理が出来ないことを他の人に見られるのが嫌だ、という妊婦の状況が参加者数の減少につながっていると考えられた。そこで、運営側で調理をして、参加者はそれを試食する形式に変更したところ、参加者が増えた。食に対する意識の高い妊婦だけではなく、それほど意識が高くない層にまでアプローチできるようになった。しかし、前述したような試食型のコースに変更しても、就業している妊婦は、忙しくて参加ができない人も多い。そのため、就業している女性でも、育児休暇中であれば時間の融通も利きやすく、他の母親との交流の機会も兼ねて参加してもらいやすいのではないかと考え、産後の女性を対象にした「産後ママクッキング」を企画した。

「産後ママクッキング」は、年 6 回（奇数月）、1 回あたり 2 時間 30 分の講座を開催し、産婦に必要な食事量や、必要な栄養素、栄養のバランスのとり方など、食事・栄養に関する講話と、調理実習・試食を行っている。調理実習のメニューはフライパン 1 つで、主菜と副菜を同時に作れるなど、手間や時間を少なくする工夫をしている。

保育のための人員を配置する予算が確保できていないため、乳児はベビーカーで参加してもらっている。生後 3～4 ヶ月頃では、まだベビーカーを購入していない家庭もあるため、数台ではあるが、ベビーカーの貸し出しも行っている。教室の隣に、授乳やオムツ替えが

できる部屋を用意している。参加費は、講習材料費を含めて 500 円である。

所沢市では、8 名の栄養士（管理栄養士含む）が勤務している（正規 3 名、臨時職員 5 名）。「産後ママクッキング」は、講師含め 4 名の栄養士（管理栄養士含む）と、2 名の栄養士助手、1 名の助産師で運営している。栄養士助手は、地域の栄養士会から助手登録している方の協力を得ている。助産師も 1 名同席し、その場を活用して、母乳相談や育児相談を受け付けている。4 か月児健康診査前の産婦がほとんどであるため、それまでに生じる悩みに答える機会としている。講座は、広報や HP、母子手帳交付時に配布する妊娠・出産・子育てブック、新生児・妊産婦訪問、こんにちは赤ちゃん訪問での助産師からのちらし配布、などで周知している。

2.4.2.妊産婦の食生活向上に向けた取り組みの成果

平成 28 年度から講座を実施しており、参加者枠の 25 組が全て埋まる会もある。平成 29 年度は平成 28 年度よりも、参加者が増えてきている。（申込率：平成 28 年度 85.0%→平成 29 年度 89.3%（平成 29 年 10 月現在）、参加率：平成 28 年度 75%→平成 29 年度 84%（平成 29 年度 10 月現在））実施後のアンケートで、参加者の満足度は高い。

試食の際のおにぎりは主催者側で用意をしているが、200 g のおにぎりをみて、食べて良いおにぎりの量に驚く産婦もあり、産婦自身の食に対する常識を見直す機会になっている。その他、友達作りの場になった、リフレッシュの機会になった、という意見も得られている。赤ちゃんを少しの間でも他の人に見てもらえることや、ゆっくりとご飯を試食できること自体が精神面での良い影響を与えている。

クックパッドへのレシピ掲載も行っているが、産後カテゴリでのアクセス数は増加傾向である。

2.4.3.妊産婦の食生活向上に向けた今後の課題

参加者の申込数が十分でないことが課題として挙げられる。参加者アンケートの結果から、新生児・妊産婦訪問、こんにちは赤ちゃん訪問での周知が有効であることがわかったため、来年度は新生児・妊産婦訪問、こんにちは赤ちゃん訪問で全数に周知する予定である。

一部の妊産婦からは参加をしたかったが申し込みのタイミングを逸してしまった、という声も出ており、実施回数が年間 6 回と、1 人 1 回しか機会がないことも課題である。

また、未就学の上のお子さんをお持ちの方で、保育園や家族に預けることができない場合には、希望があっても保育がないため断らざるを得ないのが現状である。そのためのフォローとして、4 か月児健康診査時の講話の時間で、10 分間という短い時間の中ではあるが、離乳食のことに加えて、産婦自身の食事のことを伝える取組は継続する。

最近では、野菜が高騰しており、野菜を摂らなくてはいけないとわかってはいても、経済的に難しい家庭もある。JA や地元農業団体等と協力するなどして、このような課題も解消

できればと考えている。

2.5.東京都中野区

2.5.1.妊産婦の食生活向上に向けた取組内容及び経緯

中野区では、妊産婦の食に関する講座として「家事場のパパヂカラ&じいじチカラ」と「妊婦さんの歯っぴいお食事講座」の2つを直営で実施している。

「家事場のパパヂカラ&じいじチカラ」は、家族に妊婦、または、乳児（1歳未満）のいる男性を対象に、離乳食の作り方の指導をメインにした講座である。北部すこやか福祉センターで2014年に初めて開催し、鷺宮すこやか福祉センターでは2016年、2017年と2年続けて開催している。北部すこやか福祉センターの周辺は若い男性が多かったが、鷺宮すこやか福祉センターの周辺は二世帯居住の住民も多いため、妊産婦の父親（義父含む）世代にも参加してもらえよう対象者を拡大した。（「家事場のパパヂカラ」は、平成26年度「男女共同参画週間」での募集で最優秀作品に選ばれたキャッチフレーズである。）

本講座には、育児支援（離乳食づくりを通して男性の家事・育児等の知識・技術の習得を図る）以外にも、主に3つの目的がある。

1つ目の目的は、若い父親が興味をもつ離乳食づくりをきっかけに、夫婦の健康にまで意識を広げることである。本講座は、健康増進法の補助金を活用して実施している事業であり、生活習慣病予防のためには、早い段階から生活習慣病に関する情報提供をする必要があるが、若い男性にはなかなかアプローチできていないという課題を抱えていた。

2つ目の目的は、世代間交流を促進することである。妊産婦の父親世代の男性は、料理には興味があるが、高齢者会館で実施している男性向けの料理教室への参加意欲は低いこともあり、あえて、対象を広げ、世代を限定しない形とした。

3つ目の目的は、昔からの住民と新しい住民の地域交流を図ることである。最近、中野区では、新しいマンションが増えて、転入してきた住民が増えている。

講座では「男性向け」であることを意識した工夫を行っており、その1つが「離乳食を作る」ことだけが目的にならないようにしている点である。離乳食は作れるようになって、片付けができていない、夫婦の夕食はできていない、ということになり、妻の負担が減らないという事態になりかねない。ごみ箱の作り方含め、片付けながら、衛生的に、夫婦の食事が作ることができるように指導している。男性により理解をしてもらうために、感覚的な表現を避け、理論的に分かりやすく説明するように（例：火加減の表現を「弱火」ではなく「10のうちの2」と伝えるなど）配慮している。

講座で作る離乳食は子ども用の食事だが、別途配布する資料には、夫婦の食事からとりわけできるメニューも記載している。講座の開催にあたっては、「中野区フリー活動栄養士会」に所属する在宅の栄養士の方と連携しており、「中野区フリー活動栄養士会」が医師会からの委託を受けて作成したレシピブックを配布している。参加者には、母子手帳に貼ることができるシールを、講座への参加を証明するシールとして渡している。子どもが、自分の父親や祖父が自分のために講座に参加してくれたことを記念として後から見返すことができるような工夫である。

父親が講座を受けている間、同伴する母親やその子どものために、ロビーにて遊べて学べる食育コーナーや防災グッズを展示している。その他、地域の高齢者で作る読み聞かせグループ「たんぽぽ」の協力を得て、食育の絵本の読み聞かせを実施している。母親がスマートフォンを頻繁に見て子どもを見る機会が減っていることへの問題意識から、この機会に子どもが本を読んでもらってニコニコしている様子を見ることで、親が本を読み聞かせるきっかけのために行っている。

希望者には、カルシウムチェックを行っており、カルシウムチェック表に普段の食事の状況を記入することで現状を確認し、意識づけ、振り返りのきっかけにしてもらうことを狙いとしている。

「妊婦さんの歯っぴいお食事講座」は中野区に 4 つある全てのすこやか福祉センターで、妊婦を対象に実施している。各センター年 6 回実施しており、妊娠期からの切れ目のない子育て支援の一環である。

歯科衛生士による口腔ケア指導と同時に、栄養指導を実施している。センターによっては、骨量測定や肌水分チェックを実施しているところもある。栄養指導のみでは、参加者が集まらないという課題があり、美容に関することなら興味を持つ妊婦が多いのではないかと考え、肌水分検査を加えた。本講座では、サプリメントに頼らず食事で栄養バランスをとる方法や、妊娠中のカルシウム、塩分摂取量、衛生観念、成分表示の読み方など、基本的な知識の提供をしている。

以前は、すこやか福祉センターが 2~3 日かけて母親学級を開催し、沐浴指導や歯科指導、栄養指導をしていた。しかし、母親学級のために何日も仕事を休むことが難しい妊婦が多いため、沐浴指導やパパの妊婦体験など、多くの方が興味を持つ内容は「こんにちは赤ちゃん学級」という名前で土曜日に外部機関に委託して行っている。歯科指導や栄養指導は「こんにちは赤ちゃん学級」では対象となっておらず、直営（自治体主体）である「妊婦さんの歯っぴいお食事講座」のなかで実施している。

各イベントは、区報やメルマガを活用して周知している。メルマガは、母子手帳を配布する際に、QRコードを載せたパンフレットを渡し、登録できるようにしている。メルマガは、妊娠中は予定日を入れておくと妊娠週数にあわせた情報が提供され、出産後は子どもの出生日をいれておくと、予防接種の日などの情報が送付される。

2.5.2. 妊産婦の食生活向上に向けた取り組みの成果

家事場の「パパザカラ&じいじチカラ」は、講座の評価として、4 段階で満足度を聴取する満足度アンケートを実施している。（2017 年実施満足度アンケート結果：大変満足 75%、満足 25%）参加者の満足度は高いが、参加者以外に広く周知されている点では課題が残っている。

「妊婦さんの歯っぴいお食事講座」も同様に、満足度アンケートを実施しているが、参

加者のその後の食生活や栄養状態をトレースすることはまでは実施していない。

イベントに参加している妊産婦の女性からは食生活の傾向を把握できている。現在は、1日2食しか食べないなど、低栄養が問題であると認識している。食事量が少ないため塩分過多の問題は深刻ではないが、希望制のカルシウムチェックの結果からは、必要なカルシウム量が全く取れていないことが明らかになっている。講座の参加者は食生活に対する意識の高い女性も多いが、そうした女性でも食生活に課題を抱えている。参加者は栄養素レベルの知識はTVやネット等で得ており、よく知っているものの、食事として整えることをせずにサプリメントに頼りすぎてしまうため、区としては、葉酸、カルシウムなど栄養素レベルのみ強調をしないように配慮している。

2.5.3.妊産婦の食生活向上に向けた今後の課題や展開

住民のニーズはあっても、予算や人、施設などのリソースが限られているなかで、新しいものを企画することは難しい。「こんにちは赤ちゃん学級」のように、外部委託をして参加しやすい実施日程を設定することもできる。ただし、あえて直営で実施することの意義もある。1つ目は「中野区フリー活動栄養士会」や「たんぼぼ」など、地域のリソースやネットワークを活用できること、2つ目は、健康面でリスクがありそうな母親に直接声をかけることで、フォローのきっかけになることである。

「食」に関する内容は、会話のきっかけとしてハードルが低く、そこで生まれた会話のなかから精神面などの別の悩みが明らかになり、別の専門職によるサポートにつなげることもある。こうしたことまで含めて連携していくことが可能であれば、外部委託という形態を取れる可能性もある。

「家事場のパパヂカラ&じいじチカラ」は、2016年は8月の土曜日に実施（2016年8月27日（土））し、21組41人の参加があった。本来であれば、2017年も夏季休暇をとりやすい8月の土曜日に実施を希望していたが、開催場所や予算の都合上、9月の平日（2017年9月15日（金））の実施となったため、参加者の集まりは前年に比べて減ってしまった。午前と午後の2回実施で、28名（男性18名（パパ11名、じいじ7名）、女性10名）の参加があった。また、2014年と2017年では平日に実施したのだが、営業職や平日がお休みの職業の方に参加者が偏っている。

実際は、平日に時間をとることができない夫をもつ女性の方が、夫に家事・育児を手伝って欲しいというニーズが大きいと考えられ、そうした意味でも多くの人が参加しやすい日程にする必要がある。

3.企業向けのインタビュー調査の概要

1.1.調査目的

企業が行っている社会貢献活動としての食育活動、妊産婦向けの食生活向上に向けた製品・サービスの取組の把握を目的に、企業向けのアンケート調査結果の内容を元に選定をし、インタビュー調査を実施した。

1.2.調査対象者

調査対象とした自治体は以下の通り。

	企業名	主な取組み内容
1	アサヒグループ食品株式会社	離乳食講座を通じた妊産婦向けの食育活動。
2	大阪ガス株式会社	自治体と連携し、出張授業を妊産婦向けに展開。
3	カゴメ株式会社	野菜摂取に関する普及啓発活動を中心に、自治体、教育機関、メディアと連携。
4	ハウス食品グループ本社株式会社	自社製品「新玄葉酸米」を活用し、自治体と連携。
5	森永乳業株式会社	自治体等への栄養士の派遣や妊産婦からの相談対応（エンゼル 110 番）を実施。

1.3.調査方法

調査期間は、2017 年 1 月～2 月である。所要時間はそれぞれ 1 時間～1 時間半程度で、インタビュー調査を実施。

インタビューで質問した内容のポイントは以下 2 つである。

- ・妊産婦の食生活向上に向けた取組内容及び経緯
- ・妊産婦の食生活向上に向けた今後の課題や展開

4.企業向けインタビュー調査の結果

1.1.アサヒグループ食品株式会社

1.1.1 妊産婦の食生活向上に向けた取組内容及び経緯

アサヒグループ食品は、アサヒフードアンドヘルスケア、和光堂、天野実業という 3 つの歴史がある会社を統合し、2016 年に営業開始した会社である。これまで、個社で取り組んでいた活動をアサヒグループ食品が継承しており、特に子育て分野では和光堂が実施してきたものを引き継いでいる。

元々、和光堂は日本小児医学の創始者でもある弘田長博士の「栄養不良で亡くなる多くの赤ちゃんを救いたい」という医師の強い思いからスタートし、小児科の設立や保健所の設立などにも関わってきた歴史がある。そのため、当初から商品の製造販売と同時に乳幼児の保健と啓発活動を実施してきたという経緯がある。現在、自治体などと連携して講座や栄養相談を実施しているが、代々引き継がれてきた活動であり、昭和 38 年時点の画像も残っている。

（妊産婦向けの食育講座への対応）

ホームページで活動内容を公開しているため、講座の依頼は、代表電話や相談窓口につながってくるケースが多い。講座が終わると参加者だけでなく主催者にもアンケートに答えてもらいニーズを把握している。

一定の要件をみたした施設に於いて可能な限り講座を実施しているが、現在は、離乳食講座を依頼されることが多い。妊産婦の講座が少ない背景には、働く妊婦が増え、時間がなくて参加できない方も多いと推察する。講座のほかには、育児用品専門店で栄養相談をするなどの取組も実施している。また、マタニティ&ベビーフェスタなど大規模な妊産婦向けイベントに出展し、妊産婦と積極的に接点をもつようにも努めている。

（自治体との連携）

自治体でも手作り離乳食講座は実施しているもののベビーフードに含まれている栄養素や取扱い等は、具体的に把握をすることが難しいため、メーカー側の協力が必要とされることがある。具体的には、自治体との連携講座を行い、実際にベビーフードを開けて作ってみるような体験や、月齢の違うベビーフードを食べ比べ違いを感じてもらい、離乳食の選択肢を広げてもらうような講座を実施している。

代表的なところでは、神奈川県横浜市青葉区と連携し、定期的に離乳食講座を実施し、今年で 6 年目になる。その他にも、子育て支援に熱心な全国各地の行政施設や自治体から依頼があり、講座を提供した実績が多数ある。

（教育機関との連携）

渋谷区立原宿外苑中学校では、子育てへの理解を深めることを目的に、体験型学習「乳

「児ふれあい体験」を年に1回3年生を対象に実施している。約100人の生徒が12の班に分かれ、6つに仕切られた体育館の各ブースを回りながら、おむつ交換や赤ちゃんの抱っこなど子育ての一部を体験する。同社は、その中で、ミルク・離乳食を体験するブースを担当している。講座の中身は、学校側がその授業で習得してほしいと内容を踏まえて担当教員と相談しながら決める。

（他社及び専門家との連携）

他社との連携では、赤ちゃん用品専門店を中心に販売店へ栄養士が出向いて相談を受ける取組を実施しており、同社が出向いていくと、出産準備で来店された妊婦や、ミルクや離乳食を買いに来た産婦から相談を受けるケースが多い。専門家との連携では、新しく小児科に就任する医師向けに、ミルクやベビーフード、乳幼児用経口補水液、服薬補助食品等の情報提供、歯科大学の学生向けには、赤ちゃんと高齢者の食に関する配慮の違いや、乳幼児の口腔ケアについて、情報提供の機会を設けている。また、栄養士会から依頼を受けて、区の保健所で働く方向けに同社で調査した母親の意識調査の結果を含めた講座を行った実績もある。

（ホームページ等を活用した情報提供）

ホームページに、妊産婦向けの情報を掲載しており、アクセス数は多い。一部会員サイトになっており、会員になると栄養士に直接メール相談が可能になるなどの特典があるが、会員以外でも記事閲覧は自由にできる。お客さま相談室への相談は、子育て中のお母さんからの育児相談が多くを占めている。栄養士や薬剤師も常在しており、様々な相談に応じている。

1.1.2.妊産婦の食生活向上に向けた今後の課題や展開

（妊産婦向けの製品市場の成長に向けた課題）

同社が提供をしている「ママスタイル」という妊娠期・授乳期の母親を対象にした商品は、育児用品専門店、ドラッグストアでの販売が中心である。妊産婦向けのコーナーが無いスーパー等の場合は、ベビーフードと同じ棚に置かれている。妊娠初期に重要な栄養素に関連する製品市場の成長という意味では、それらの栄養素（例：葉酸）に対する消費者の理解が進まないと難しい。普及啓発は、メーカー単独で行うには限界がある。妊娠前に知っておくことが望まれ例えば、学校の授業に取り入れるなどの方法が好ましいと考えるが現在、学校から妊産婦に大切な栄養素をテーマとした講座の要望はないのが実状である。

（今後の取組）

既に現在、取り組んでいることは継続しつつ、今後は、企業理念に基づく新たな取組を検討していく予定である。2016年に社屋移転を契機に、所在地である渋谷区との連携にも

取組む予定である。また、妊産婦向けの製品という点では、既に提供しているエビオス錠も妊産婦が摂取できる製品となっているので、情報をきちんと伝え普及啓発にも取組む予定である。

1.2.大阪ガス株式会社

1.2.1.妊産婦の食生活向上に向けた取組内容及び経緯

(活動の経緯)

大阪ガスでは、社会貢献活動の一環として「エネルギー環境教育」「食育」「火育」などの次世代教育プログラムを提供している。料理講習会活動は、大正時代から続けており、2008 年からは、食育基本法に沿って、食を取り巻く環境変化や子ども達の食生活の改善に貢献することを目的に食育活動に取り組んでいる。

例えば、小学生向け教材「なぜ？なに？食育 BOOK」を発行し「身体・健康と食べ物」「日本の食文化」などを解説した教材やその指導手引を配布している。

さらに、新しいプログラムとして、和食のユネスコ無形文化遺産登録を契機に、小学校高学年を主な対象とした『“和食だし”体験講座』を 2017 年度に開設した。和食が世界から注目されている一方で、若い世代を中心に和食離れ、料理離れが進んでいること。また、同社が毎年、教育・保育・行政関係者を対象として開催する「食育研究会」などで、学校の先生から「野菜や魚が苦手の偏食のこどもや、濃い味や化学調味料の味でなければ、おいしいと感じられず、本物のだしの味が分からない子どもたちが増えている」といった問題提起を受けたことなどが背景としてある。

(体験型の食育講座を地域の子どもの園の「子育て講座」で開催)

『“和食だし”体験講座』は、同社のホームページや広報活動などを通じて、小学校 5～6 年生の出張食育講座を中心に拡がっており、自治体や地域とつながる体験型・出張型食育活動として、幅広い層の人気を呼んでいる。

子どもの心と体の成長・発達において、味覚・嗜好は幼少期に形成される。五感・五味を使った、おいしい、楽しいといった体験は、自己肯定感を促す意欲・食欲・好奇心・探究心など生きるための基本的な能力を育む上でも、できるだけ早い段階のほうが望ましいと言われている。

そこで、さらに対象の年齢を低くし、守口市の幼保連携型 認定こども園 白鳩チルドレンセンター八雲中と連携して、子育てに関わる親子向けの『“和食だし”体験講座』を開催した。

具体的には、6 ヶ月の乳児をはじめとする乳幼児と母親 10 組と、センターが運営する子ども園の 5 歳児 30 人の合計 50 人を対象に園と連携して 2 回に分けて実施。1 回目はだし講座でだしの試飲、2 回目はだし取り実習と味噌汁づくりをサポート開催した。

子育て中の食に関する悩み相談にもつながればと、事前に保護者アンケートを実施し、大阪ガスクッキングスクール講師による子育てセミナーも同時開催した。その結果、体験を通じた学びの場として大変好評をいただき、子育て中の皆さんからは、「だしについて考えたことがなかったので、詳しく知ることができてよかった。昆布やかつお節からだしを取ってみたいと思った。」などの感想が寄せられた。また、子ども達からも、「おいしかった

た、かつおのにおいがした、だしを取る前の昆布は固かったけど噛んだら味がでた。」などといった声があがり、おいしく健全な味覚や嗜好を体験して学ぶよい機会となった。

（食育講座の内容・体制）

和食だしの効能や歴史に関する知識、味覚体験を通じてわかりやすく学べる工夫をしており、主な内容は、

- ①和食とは？なぜ、日本で和食が食べられている。 ②五感・五味の解説
- ③昆布やかつお節のだしの飲み比べと合わせだしの味覚体験
- ④だしの文化が関西で広がった理由 ⑤実際のだしの取り方とみそ汁の作り方実演
- ⑥だしを取り入れることで簡単、おいしく、健康によい

基本的に、大阪ガス㈱の担当者1名とクッキングスクールの講師1～2名で出張する。2017年度は、当初50回程度を想定していたが、191回実施。そのうち自治体との連携講座は22回で、近畿二府四県で地域や大学などと連携して実施している。

1.2.2.妊産婦の食生活向上に向けた今後の課題や展開

（地域がつながり、地域で子育てを支援することの課題）

核家族化や働く女性が増えることで、食に関する簡便化、個食・孤食の問題が一層進み、家族と一緒に楽しく食卓を囲むといった昔ながらの食習慣や健康的で伝統的な和食が失われつつあるといわれている中、自治体、幼稚園、保育園、企業、団体や賛同者がつながることによって、地域ぐるみの子育てや食育活動を実施することが望ましい。

また、妊産婦に対する正しい食の知識を情報発信するとともに、子どもたち、高校や大学生といった妊産婦予備軍といえる層に対して、学校教育の中で子育てや食生活向上の正しい知識、調理などを体験し、習得できるような環境を、地域ぐるみで大人たちが作ることも重要課題と考えている。

（自治体との連携における課題）

高槻市など自治体との連携が成功している事例は、自治体の担当者と企業とのつながりが生まれ、そのネットワークが活かされている場合が多い。大阪ガスでは子育てや教育、まちづくりに携わる自治体の担当者に、毎年実施している教育・保育・行政関係者を対象とした「食育研究会」「食育セミナー」やホームページなどで、同社の食育活動などを紹介している。

しかし、特定の企業とつながることに抵抗感を持たれる例も少なくない。共に社会を良くし、共に良いことを広めようといった発想で、自治体や学校を中心とした地域のネットワーク、連携の輪が広がることを同社は期待している。

1.3.カゴメ株式会社

1.3.1.妊産婦の食生活向上に向けた取組内容及び経緯

(活動の主体)

同社では、「全ての社員が食育活動の担い手である」として、全世代向けの食育活動を全社活動として推進している。特に妊産婦向けの取組は、マーケティング部署及び全国の営業拠点で展開されていることが多い。

(メディアとの連携)

妊婦向けに野菜摂取を喚起するために、野菜ジュースの記事広告を掲載する取組を実施している。妊娠期の野菜摂取の必要性と、手軽な野菜摂取手段としての野菜飲料の紹介をたまひよ紙面（2018年冬号）で掲載を行った。同社の野菜ジュースは、ベネッセコーポレーションが行っている2,000人のママが選ぶ「たまひよ赤ちゃんグッズ大賞（※）2018」のうち、妊娠中によかったランキング 野菜飲料部門第1位に選ばれている。

（※）たまひよ赤ちゃんグッズ大賞とは、たまごクラブ・ひよこクラブ 2018年3月号に掲載のランキング結果です。【調査方法】web調査 【対象者】全国の生後0カ月～1才6カ月のお子さまを持つ、たまひよ読者約2,000人

同社では、「トマトの会社から野菜の会社」をスローガンにしており、野菜不足をゼロにするための活動を行っている。そのためには、①野菜を好きになる、②野菜が必要な理由を知る、③野菜を簡単に摂取できるという3つが必要だと考え、情報発信を推進している。妊産婦については、特に②と③の情報発信に注力をしている。

(医療機関との連携)

2016年2月からは、九州のクリニックで不妊治療対象患者に対する産婦人科での情報提供を開始した。ドクターやクリニックに勤めている方、不妊治療中の患者やその配偶者が対象である。野菜が体に良い理由や効率的に摂取するためのレシピについて情報提供している。1回の対象者は30名程度で、2016年9月以降、3回程度講演を行っている。講演テーマの例は、「トマトと野菜の効用」、「野菜と健康～栄養をしっかりと摂れる時短メニューのご紹介」などである。野菜の栄養や冷え体策として、冬にお勧めのメニューなどを題材にしている。講演後には、アンケートを行い、回答者100%が「今後参考になった」と回答。「とても勉強になった。これから野菜をできるだけ摂るようにしていく」、「野菜を摂る量の目安や実践しやすいメニューで野菜を摂っていけそうである」、「野菜ジュースを飲んだり、トマトジュースを買って料理をしたい」、「レシピの応用が為になった。時短レシピは主婦にとってありがたい」という具体的な声もアンケートから得られている。

（自治体との連携）

営業・生産拠点の事業所が全国にあるので、営業支店を窓口として自治体との連携活動を行っている。妊産婦というカテゴリーにしぼりこんでいないが、10の自治体（都道府県）と個別及び包括協定を結んでいる（2018年3月時点）。季節限定の商品を提供する際の連携への要望や、自治体の健康増進活動への支援など、要望の内容は自治体によって多様である。具体的な活動としては、レシピの提供や、産学連携の講座の提供、共同研究などが挙げられる。他の企業も活動に入り、一緒に行うこともある。2017年7月には、富山県と健康づくりに関する連携協定を締結したが、連携事項のなかには、食育の推進というテーマが含まれている。

（他社との連携）

ドラッグストアからの声かけで、妊婦向けの料理教室を他の食品メーカーとカゴメの共同で実施した。今まで2016年6月、11月、2017年10月の計3回実施し、4回目を9月に実施する予定である。3回目からは、妊婦に加えて、乳幼児を持つお母さんまで対象者を広げ、人数が拡大した。1回15名程度が参加している講座である。カゴメでは、1回から3回までは、野菜摂取の講話と、野菜スイーツづくり体験（試食）を実施。実施エリアの野菜の摂取状況、野菜の必要性和効用について説明を行い、野菜生活パンケーキ、野菜生活ムース、野菜生活スムージーなどのレシピを紹介している。

1.3.2.妊産婦の食生活向上に向けた今後の課題や展開

（野菜ジュースに関する情報の開示）

野菜ジュースは、多くの方が安心して飲める商品であり、野菜ジュースが何歳から使えるのか、離乳食への活用など、お問い合わせをいただくことも多い。お客様相談センターでの適切な情報提供を継続していく。

（離乳食レシピの拡充）

乳幼児を持つ保護者が対象となるセミナーなどでは、「トマトジュースを薄めにする」など、乳幼児に向けた商品の使い方を案内することもある。一方で、離乳食は、対象となる子どもの月齢や発達段階に応じた調整が不可欠であるため、離乳食レシピについては拡充を図りつつ、対象者に合わせた情報提供を実施していく。

1.4.ハウス食品グループ本社株式会社

1.4.1. 妊産婦の食生活向上に向けた取組内容及び経緯

(活動の経緯)

戦後、武田薬品工業株式会社で強化米事業が行われ、文部省の通達を受けて、子どものビタミン B₁の強化を目的に、学校給食で強化米が取り入れられるようになった。武田薬品工業株式会社より、強化米事業の譲渡を受けて、現在はハウス食品グループのハウスウェルネスフーズで強化米事業を行っている。最近では、栄養素の 1 つとして葉酸が注目されるようになり、女子栄養大学と一緒に「新玄 葉酸米」を開発した。

「新玄 葉酸米」は、妊産婦に必要な栄養素である葉酸と、3 種のビタミン（ビタミン B₁、ビタミン B₆、ビタミン B₁₂）を、国産の精白米に独自技術でコーティングし、炊飯時に混ぜて炊くだけで、食事では意識的に摂りにくい葉酸を手軽に補給できる商品である。1 箱で約 10kg 分のお米に利用可能である。葉酸は知らない人も多く、葉酸の重要性を伝える手段として、まずは母子栄養の視点で普及を推進していきたいと考えている。現在、スーパーやドラッグストアの雑穀売り場を中心に、お米関連商品として捉えられて販売されている。

(自治体との連携)

兵庫県伊丹市では、2015 年ぐらいから母子手帳 交付時に葉酸米をプレゼントしている。病院では、妊産婦の病棟だけに葉酸米をいれた食事を提供している。伊丹市は、会社の本社があり、阪神淡路大震災を機に、災害時の栄養状態を改善するための 1 日に必要なビタミンが全 13 種類入った商品を備蓄商品として提供するようになった。伊丹市は、健康づくりの取組を強化していくことが自治体の PR になるということで、葉酸米の提供が始まった。

同社では、簡易パンフレットやセミナー等を通じて、強化米の情報提供も行っている。強化米を販売している米屋等の流通や集団給食の現場で働く栄養士に対しても情報提供を行っている。強化米の良い点は、毎日の食事で、過剰摂取のリスクも少なく利用でき、管理栄養士の方が使いやすいという点である。高齢者の施設では、ご飯に混ぜるだけで栄養も取れる。

坂戸市と連携をしながら、葉酸の普及活動を行っている。普及啓発の一環として、葉酸に関する動画や製品を坂戸市に提供している。坂戸市は、葉酸の普及活動を女子栄養大学と連携して行っていた経緯があり、厚生労働省や埼玉県からもその活動は表彰をされてきた。今後も認知度をさらに上げ、市民の健康にきちんと貢献していく活動につなげていくために、同社との連携が成立した。現在、「新玄 葉酸米」はふるさと納税にも取り入れられ、今後の坂戸市との連携の取組を通じて、葉酸や商品への認知度が高まることへの効果が期待されている。

1.4.2.妊産婦の食生活向上に向けた今後の課題や展開

(妊産婦に必要な栄養素の普及啓発)

ハウス食品の食育活動は、元をたどれば製品のプロモーションの一環としてスタートしたものの、継続する中で社会的な意義が見出され、現在では社会貢献活動として定着しているものも多い。現在、社会貢献活動として行っている食育活動は、カレーの調理体験や出張授業が中心である。出張授業は、ビタミンやスパイスをテーマに授業を行い、従業員ボランティアや、CSR 部、ウェルネスフーズの従業員等が協力して行っている。しかし、出張授業のなかには、例えば葉酸のような妊産婦に大切な栄養素をテーマとした授業はまだ行っていない。

しかし、若い女性の低栄養問題は、社会課題として着目しており、特に、葉酸米に関わる活動は、商品起点で始まった取組なので、葉酸の情報の発信の仕方などを考えていきたい。そのことが結果として、社会的課題の解消に寄与していくと考えている。

1.5.森永乳業株式会社

1.5.1. 妊産婦の食生活向上に向けた取組内容及び経緯

（活動の経緯）

同社のウェルネス事業部で妊産婦向けの商品を発売し、販売活動の一環として、産婦人科向けに妊産婦の食育活動を実施している。食育活動の内容としては、出産後のミルクの調製や栄養指導の実施を行っており、依頼をされた病院に栄養士を派遣している。同社では、1920 年からミルクを発売していた経緯から、過去には、デパートの店頭でも育児相談を受けられるようなキャンペーンを実施してきた。現在は、妊産婦が商品を買に行くベビー用品専門店（赤ちゃん本舗等）やドラッグストアなどの店舗等に栄養士を派遣し、育児・栄養相談を行っている。妊産婦の栄養改善といった観点では、妊産婦に不足することが多い鉄・カルシウム・葉酸を中心とした栄養素について、パンフレット等で情報提供を行っている。

同社では、1990 年前半から「E お母さん」という妊産婦向けミルク商品の販売や、日本人（妊産婦）の食生活における魚離れによる DHA の不足という社会的背景から「ママの DHA」という商品を販売している。「E お母さん」や「ママの DHA」は、実際に母親となってから（例えば母親教室での紹介で）初めて知るというケースが多い。一般のスーパーでは取扱いが少なく、主にベビー専門店やドラッグストアのベビー用品・マタニティ売り場にて販売している。

（自治体等の連携）

関係会社である株式会社リザンコーポレーションで栄養士を約 600 名雇用しており、この栄養士と委託契約を締結し、依頼を受けた先に派遣をしている。病院での栄養指導は「月に〇日」「毎週〇曜日」など、定期的に行っている。その他、全社的な取組ではないが、地域によって、地元の NPO や子育てサークルからのご要望に応じて、出産後の離乳食の作り方などの講習会に栄養士を派遣する取組を各地の営業所ごとに判断し、対応している。自治体との連携という点では、特に決まった自治体と本社が連携をするという形はとっていないが、営業所によっては、妊娠中の栄養指導や出産後の離乳食の指導を依頼されることが多い。今の妊婦は栄養に関する知識が不足しており、分かりやすい内容で情報提供を行っている。

（妊産婦含め母親向けの相談対応）

関係会社である森乳コミュニケーション株式会社では、1975 年から、妊婦から小学校入学前までの子どもについての相談ができるエンゼル 110 番を整備している。既に累計 95 万人（2018 年 3 月現在）から問い合わせを受けた実績がある。土曜日も対応しているため仕事の休日に利用する人もいる。問い合わせには、常時 7 名（総勢 22 名）が交代で対応し、対応する相談員は保健師、管理栄養士、心理相談員などの資格を保有している。相談内容

は、子どもに関することが多く、3～4 割が離乳食や幼児食など食事の相談、それ以外は発育など身体に関すること、相談者自身のメンタルに関することなども含まれる。電話は 1 名の相談員が電話を切るまで担当し、安心感を醸成するようにしている。相談者には初回相談時にお問い合わせ番号を付与し、その番号を伝えると前回の相談内容が引き継がれ、匿名で相談できるようにしている。1 日に受けている電話は 50～60 件で、約半数がリピートの相談である。相談者は、これまでは出産後～3 ヶ月までがボリュームゾーンだったが、最近はお産後 1 年以上経過した女性の相談も増えている。

(ホームページ等を活用した情報提供)

同社では妊娠・育児情報サイト「はぐくみ」で情報提供をしている。ホームページでは「ミルクについて」、「離乳食・幼児食やアレルギーに配慮したデザートレシピ」、「ママ・パパからよく寄せられた質問」を掲載している。

前出のエンゼル 110 番では、よくある相談内容をホームページ上でも掲載している。

1.5.2.妊産婦の食生活向上に向けた今後の課題や展開

(食育活動の対象者の拡大)

今まで取組んできた活動を継続して行っていく予定であるが、食育全体としては、幼稚園～大人まで全体をカバーするような取組を実施するような構想を持っている。小学生向けのプログラムをはじめ、さらに拡大していくイメージである。同社では、女性の痩せ等が原因で産まれる低出生体重の子ども向けにビフィズス菌 M-16V を無償で提供しているが、女性の痩せや葉酸摂取の問題なども妊娠したときから考えるのではなくその前から考えていかなければと解決できないと考えており、妊娠前の女性向けの食育も考えていきたい。

(流通側からの支援や協力)

連携という意味では、乳業業界だけでなく、他の食品も含めてムーブメントができることを望んでいるが、同社では現状では具体的な取り組みには至っていない。妊産婦向けの製品やサービスを社会全体に普及させていくためには、メーカー単独ではなく、商品をお届けするまでに関わる企業との連携が必要。メーカーは主に流通企業を通じて商品をお客様にお届けする形になるため、流通企業側の協力も避けられない課題。食品業界全体として妊産婦の健康や栄養に対する課題認識が高まる必要がある。メーカーと流通企業の双方での理解が深まり、新たな流れ（例えば他のメーカーとの連携による取扱いの拡大など）が生み出されれば、メーカーとしてはメリットが大きいと考える。

第6章 調査結果のまとめと示唆

1.調査結果のまとめ

1.1.アンケート調査結果のまとめ

(アンケート調査目的1：妊産婦の食生活の実態を明らかにする)

アンケート調査結果を踏まえて、明らかとなったポイントは以下の通り。

- ・妊婦・産婦は推奨される食行動について概ね認知しており、必要性も感じているが、理想的な食生活の実践度は6割を下回っており、特に産婦では5割を下回っている。

- ・理想的な食生活が実践できていない最も大きな理由としては、妊婦では、「体調がすぐれないから(つわり、産後の回復が悪いなど)」(26.8%)、産婦では、「時間の余裕がないから」(40.0%)がトップ。次いで、妊婦・産婦ともに「面倒だから」(妊婦：19.8%、産婦：19.4%)が挙げられている。

- ・妊婦は産婦に比べて、「普段から料理や食に関する情報を意識的に集めている」(妊婦：57.1%、産婦：51.1%)割合が高く、産婦は妊婦に比べて「家族の食事に比べ自分の食事はいつもおそろかになる」(妊婦：67.0%、産婦：77.3%)、「食事に手間や時間はかけたくない」(妊婦：67.2%、産婦：75.3%)、「食費はおさえてほかの事にお金を使いたい」(妊婦：55.2%、産婦：60.6%)、「食事はお腹が満たされればよい」(妊婦：37.3%、産婦：43.7%)割合が高い傾向にある。

(アンケート調査目的2：自治体・企業の妊産婦に対する食育取組の実施状況を明らかにする)

アンケート調査結果を踏まえて、明らかとなったポイントは以下の通り。

(自治体の妊産婦に対する食育取組の実施状況)

- ・面談機会における食生活向上のための情報提供・相談対応について、妊婦向けの取組として、母子健康手帳の交付時に「妊娠中の一般的な食生活に関するパンフレットや冊子を配布」を行っている自治体は約9割、母親学級・両親学級時に「レシピ提供や調理実習など技術情報の提供」を行っている自治体は約4割である。産婦向けの取組として、新生児訪問時、乳児家庭全戸訪問時に「産婦の食生活に関する個々の状況や悩みに合わせた相談対応」を行っている自治体は約6割である。

- ・ウェブ、広報誌等を通じた情報提供について、妊婦向けに実施している自治体は13.6%、産婦向けに実施している自治体は8.2%である。

- ・理想的な食生活の実行に役立つ商品やサービスの紹介や利用を通じたサポートの推進について、妊婦向けに行っている自治体は6.1%、産婦向けに行っている自治体は6.3%である。

- ・妊婦の食に関する課題やニーズの収集を行っている自治体は37.3%であるが、産婦の食に関する課題やニーズの収集を行っている自治体は15.7%である。

- ・事業評価の実施について、「妊婦との面談機会における食生活向上のための情報提供・相

「相談対応」の評価を実施している自治体は 29.0%、「ウェブ、広報誌等を通じた妊婦の食に関する情報提供」の評価を実施している自治体は 13.9%、「妊婦の理想的な食生活の実行に役立つ商品・サービスの紹介や利用のためのサポート」を行っている自治体は 12.3%である。

「産婦との面談機会における食生活向上のための情報提供・相談対応」の評価を実施している自治体は 14.1%、「ウェブ、広報誌等を通じた産婦の食に関する情報提供」の評価を実施している自治体は 14.9%、「産婦の理想的な食生活の実行に役立つ商品・サービスの紹介や、利用のためのサポート」の評価を実施している自治体は 22.4%である。

・事業評価を実施した自治体のうち、取組へ反映をしている自治体は妊婦向けで 93.0%、産婦向けで 82.6%である。

・自治体が、妊産婦の食生活の向上のための取組を実施する際に困っていることとして、「妊産婦の食生活の向上のための取組以外の事業の優先度が高く専念できない」が 45.1%、「組織内の専門人材の不足」が 45.0%である。

（企業の妊産婦に対する食育取組の実施状況）

・「社会貢献活動（CSR）の一環として」、あるいは、「自社製品・サービスのマーケティング活動の一環として」、食育活動を実施している企業は、約 6 割に上るが、妊娠適齢期の女性（12.9%）、妊婦（19.4%）、産婦（12.9%）を対象としている割合は 2 割以下である。

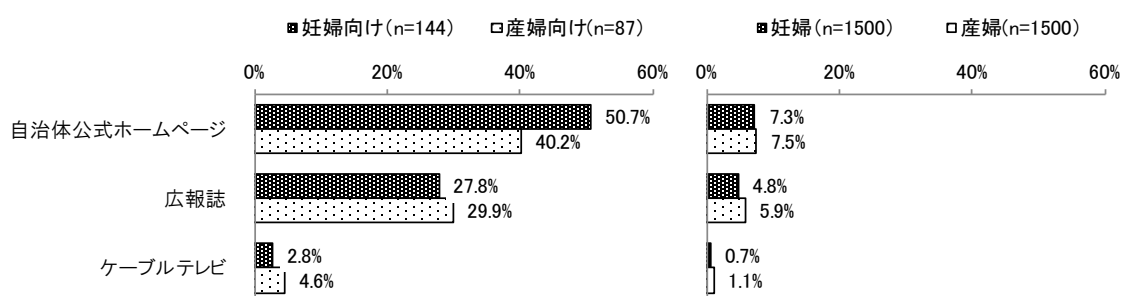
(アンケート調査目的3：自治体・企業が提供する妊産婦への食育の取組内容と、妊産婦のニーズとのギャップを明らかにする)

アンケート調査結果を踏まえて、明らかとなったポイントは以下の通り。

(自治体の取組内容と妊産婦のニーズとのギャップ)

- ・自治体が、妊産婦に向けたウェブ、広報誌等を通じた情報提供にあたって「自治体ホームページ」を利用している割合は、妊婦向けで50.7%、産婦向けでは40.2%である。
- ・「自治体の公式ホームページ」や「自治体の広報誌」から「食生活に関する情報を得た」割合は、妊婦・産婦ともに1割以下で、食に関する情報収集源としてはあまり活用されていない。食に関する情報収集源としては、妊婦・産婦ともに「医療機関の医師・看護師・助産師・栄養士」、「情報ポータルサイト（例：こそだてハック、mamari、等）」、「妊娠子育てアプリ（スマートフォン）」が上位である。

図表6-1 自治体が情報提供している媒体（左）（再掲）/
妊産婦が食生活に関する情報を得た自治体の情報源（右）



左図母数：妊産婦に向けたウェブ、広報誌等を通じた情報提供をしている自治体

右図母数：妊婦・産婦

- ・自治体による妊産婦を対象としたサービスを利用した妊産婦のうち、サービス提供時に「食生活に関する情報を提供され、相談もした」と回答した割合は、「自治体が行う母親学級・両親学級」利用者が最も高く、24.5%である。
- ・自治体サービス提供時に、食に関する情報取得・相談をした人の多くが、「役に立った」「どちらかといえば役に立った」と回答している。対象となる自治体サービス全ての提供時点においても、情報取得だけでなく、相談ができた場合の方が「役に立った」と回答した割合が高くなっている。
- ・各推奨される食行動を認知している妊婦・産婦のうち、それらの食行動に関する知識を「自治体から提供された」と回答した割合は、ともに概ね3割前後である。

(企業の取組内容と妊産婦のニーズとのギャップ)

- ・妊娠適齢期の女性、妊産婦への食育活動に関する食育活動の今後の方向性として、「推進

していく予定がある」と回答した企業は約 2 割程度であり、現時点では、妊娠適齢期の女性、妊産婦への食育活動に積極的に取り組む姿勢のある企業は多くはない。

- ・妊婦・産婦ともに食生活の向上意向は高く、9 割以上が「自身の現在の食生活を向上させる必要がある」と答えている。

- ・妊産婦が食生活の向上をサポート/現在の食生活をサポートするために今後最も利用したい商品・サービスは、妊婦・産婦とも「レシピサイト」（妊婦：27.3%、産婦：29.9%）が最も多く、「カット野菜」（妊婦：12.3%、産婦：13.2%）、が続いている。「レシピサイト」の利用に対しては支払い意向がほとんど見られない一方で、「カット野菜」への支払い意向は、「1～1,000 円/月」（妊婦：50.0%、産婦：57.6%）が最も多く、「3,001 円～/月」（妊婦：13.0%、産婦：6.6%）と回答した妊産婦も一定数存在する。

（アンケート調査目的 4：自治体・企業の妊産婦への食育の取組に関する連携状況・意向を明らかにする）

アンケート調査結果を踏まえて、明らかとなったポイントは以下の通り。

（連携状況）

- ・妊婦向け、産婦向けともに、「面談機会における食生活向上のための情報提供・相談対応」、「ウェブ、広報誌等を通じた情報提供」においては、約 6 割が自治体単独で行っている。「理想的な食生活の実行に役立つ商品やサービスの紹介や利用を通じたサポートの推進」については、単独で実施している自治体が最も多い（妊婦向け：30.8%、産婦向け：31.3%）ものの、「公益法人（社団、財団）（医師会、栄養士会等含む）」（妊婦向け：13.8%、産婦向け 17.9%）、「（地域に本社がある企業、その関係業界団体以外の）企業、その関係団体」（妊婦向け：13.8%、産婦向け：10.4%）といった、行政機関以外の関係者との連携も一定程度見られる

- ・妊産婦や妊娠適齢期の女性の食生活に寄与する製品・サービスを展開している企業のうち、その展開において自治体と「現在連携している」企業は 26.7%である。（ただし、分析対象となった回答企業数は 15 社であったため参考値である）

（連携意向）

- ・妊産婦の食生活の向上のための取組を推進する上で役立つ支援として、おおよそ、人口規模が大きい自治体ほど、「企業による優良取組事例」、「取組において連携可能な企業・団体等のリスト」を求める傾向がある。

- ・妊産婦や妊娠適齢期の女性の食生活に寄与する製品・サービスを展開している企業のうち、その展開において自治体と「現在連携していないが、良い連携先が見つければ連携先を検討したい」と回答した企業は約 3 割である。（ただし、分析対象となった回答企業数は 15 社であったため参考値である）

1.2.自治体向けインタビュー調査結果のまとめ

自治体向けインタビュー調査結果として、明らかとなったポイントは以下の通り。

- ・妊婦は、就業している女性も多く、母親学級や面談等での接触機会を得る（あるいは増やす）ことが難しく、食生活向上に向けた支援が難しい。妊産婦にとって大切な栄養素が含まれる食品の支給や、あえて産婦に着目した講座の提供は、食生活を見直すきっかけにつながっている。

- ・講座に参加をする際に必要とされる調理技術のレベルを下げる、対象者を夫や妊産婦の父親等まで広げるなど、現在の妊産婦が抱える課題の解消につながるように、講座の内容を変えていく必要がある。

- ・特定の企業とのつながりが強くなることへの懸念から、企業との連携は難しいと考えられてきたが、実際に、企業との連携を行うことで、妊産婦向け食育活動の内容を充実させることにつながっている。

- ・地域の特産物によっては、妊産婦の食生活の向上のつなげていくことが可能である。野菜の価格が高騰すると、経済的な負担から摂取を控えるケースなども踏まえ、JA 等地域の農業団体等と連携をした取組の余地が残されている。

・

1.3.企業向けインタビュー調査結果のまとめ

企業向け調査結果として、明らかとなったポイントは以下の通り。

- ・自治体側の抵抗感が企業との連携を難しくしているので、ハードルを下げる工夫が必要である。

- ・妊産婦向けの製品・サービス市場を盛り上げていくためには、メーカー単独では限界がある。新たな売り場を作るのは流通側であるため、流通側からの理解と協力が必要である。

- ・妊産婦にとって大切な栄養素（例：葉酸）に関する社会全体への情報発信や、自社製品に関する妊産婦への情報発信が十分ではなく、取組の余地が残されている。

- ・妊産婦の食や栄養に関する知識は、妊産婦になってから提供するのではなく、子ども向けの食育活動など、低年齢のときから提供することが必要である。しかし、企業側が提供する活動の内容は、教育機関側の意向を踏まえて行われ、そのようなテーマに対する要望や関心が薄く、実現が難しい。

2.調査結果からの示唆

2.1.企業に対する普及啓発活動の推進

(課題)

多くの地方公共団体が、母子健康手帳の交付時、新生児訪問や乳児家庭全戸訪問の際に、妊産婦の食生活向上に向けた取組を行っており、その必要性は地方公共団体には十分理解されているといえる。

一方、企業は、妊娠適齢期の女性、妊産婦を対象とした食育活動には積極的ではないのが現状である。また、インタビューに基づく、就業する妊婦のなかには、仕事の都合で、両親学級・母親学級への参加等、地方公共団体のサービスを受けるための十分な時間の確保ができていない女性も存在しており、企業側において、妊娠期の従業員に対する配慮が十分なされていない可能性がある。

(提言)

企業側には、妊産婦の食生活向上に向けた食育活動（社会貢献活動）の取組を拡充させることや、自社の従業員（妊婦の従業員、あるいは妊婦を配偶者に持つ従業員）が両親学級・母親学級への参加等ができるような配慮をすることが期待される。そのためには、妊産婦の食生活向上が、企業が取り組むべき社会的課題であるという発信を国や地方公共団体が強化するとともに、妊産婦の食生活向上に取り組む企業が、国や地方公共団体によって評価される取組を行うことが期待される。

具体的には、既に国や地方公共団体が実施している子育て支援をテーマとした表彰制度等の評価項目の中に上記の視点を盛り込むことが挙げられる。

2.2.企業、地方公共団体が連携しやすい環境づくり

(課題)

地方公共団体、企業双方に一定の連携意欲はあるものの、特に、地方公共団体側が特定の企業との強いつながりを持つことへのリスクを懸念し、企業との連携が推進しづらい現状がある。

(提言)

既に連携を行っている地方公共団体と企業が、すこやか親子 21 のホームページに連携事例を積極的に掲載していくことが期待される。

加えて、すこやか親子 21 のホームページには、地方公共団体が企業との連携に至るまでの具体的なプロセスや、連携を希望する企業側のコンタクト先も含め、情報開示を拡充させていく必要がある。

2.3.情報提供の質と量の向上

(課題)

妊産婦の情報収集の状況を踏まえると、地方公共団体のホームページの存在感は大きくなく、民間企業等が運営する情報ポータルやアプリが利用されているのが現状である。一方、地方公共団体が行っている情報提供としては、地方公共団体が運営するホームページを活用しているケースが多く、利用状況のミスマッチが生じていると考えられる。

(提言)

インターネット上には正確性を欠いた情報も存在しており、特に医療・健康分野ではその影響が問題視されている。妊産婦がより正しい情報を得られるように、地方公共団体の情報提供のあり方を多様化する必要がある。例えば、携帯電話やスマートフォンでアクセスができる情報提供を充実させる、妊産婦向けに情報提供を行っている有望な企業・民間団体等と連携を行い、それらが提供している情報サイト等を紹介するという方法もある。

2.4.産婦の支援の強化

(課題)

妊産婦は、食に関する知識や必要性は十分認識しているものの、実際に正しい食事を整えるという実行段階で躓いている。妊婦に比べて、その傾向は産婦により強く見られるにも関わらず、地方公共団体の妊産婦に向けた支援を妊婦と産婦で比較すると、産婦に向けた取組は、妊婦に向けた取組に比べてやや手薄である。さらに、インタビューのなかでも、就業する女性は多忙で、地方公共団体が提供する講座等に妊婦の時期に参加をすることが難しい現状を取り上げた。これらのことから、産婦の支援を強化することが必要である。

(提言)

妊産婦や妊娠適齢期の女性の食生活に寄与する製品・サービスを展開している企業のなかには、地方公共団体との連携意向を持つ企業も一定程度存在している。地方公共団体の側も、人口規模が大きい地方公共団体ほど、企業との連携に関心が高い可能性がある。

インタビューのなかでも、地元スーパーと連携し、妊娠期と授乳期の 2 回に分けて、食品の支給を行うことで食生活の改善につなげている地方公共団体の事例を挙げた。

地方公共団体の支援が手薄な産婦を中心に、正しい食事を整えるための実行支援の部分で、企業や民間団体等の連携が広がれば、産婦支援の強化の一環となり、食生活の向上のきっかけにもつながる可能性がある。前述した 2.2. 企業、地方公共団体が連携しやすい環境づくりを進めていく上では、より産婦の支援をテーマに、連携することが期待される。

また、インタビューからは、就業をしている女性のなかには、育児休業を取得しているため、産婦向けの講座の方が参加しやすい女性がいるという実状も窺え、地方公共団体は、産婦を対象とした講座を充実させることが必要である。

2.5.地方公共団体による妊産婦の食育活動の支援の拡充

(課題)

地方公共団体から、食生活に関する情報提供のみを受けた妊産婦に比べて、相談に対応してもらった妊産婦の方が、役に立ったと感じている。この状況に鑑みると、個別相談などの相対のコミュニケーション機会を増やすことが、妊産婦が抱える課題の解消につながる可能性が高い。

一方、組織内の専門人材の不足に課題を抱える地方公共団体や、妊産婦の食生活の向上のための取組以外の事業の優先度が高く専念できないことに課題を抱える地方公共団体は多い。そのような状況では、一人当たりが業務にかけられる時間の不足や、専門人材の不足から、個別相談などの相対のコミュニケーションに十分時間をかけることは難しい。

(提言)

時間の不足や、専門人材の不足を補うために、取組に使用するツール作成の効率化を進めるべきである。具体的には、今まで地方公共団体が独自で作成、利用している資料の共有化を進めるために、地方公共団体が、健やか親子 21 のデータベースに積極的に資料を掲載することが望まれる。

また、個別相談などの相対のコミュニケーション機会を増やすために、医療機関等専門機関との連携を積極的に行うなど、地方公共団体には、効率よく支援を拡充するための取組を検討することが期待される。

2.6.事業評価手法の仕組み

(課題)

インタビューの結果等を踏まえると、妊産婦の食育活動に関する評価の仕方は、両親学級・母親学級の参加者へのアンケートを独自に作り配布を行うなど、地方公共団体独自で自主評価を行っているのが現状である。地方公共団体向けのアンケート調査結果のなかでも、事業評価をその後の取組に反映している地方公共団体は 8 割以上に上るものの、取組内容によって評価の実施割合にばらつきがあり、評価手法には、地方公共団体ごとに差異があると考えられる。

(提言)

各地方公共団体が、取組結果をスコア化して自主評価できる共通の評価基準やガイドラインが必要である。これが、他の地方公共団体の取組状況とも比較しながら、取組の改善を検討することを可能にし、PDCA をまわすための一助になると考えられる。

2.7.本調査の限界

本調査においては、主に下記 3 つの限界があると考えられ、それらを踏まえて今後の調査のあり方等を検討していく余地が残されている。

- ・アンケート調査を実施したが、地方公共団体向けのアンケート回答率は 60.9%、企業向けのアンケート回答率は 18.0%であり、対象とした地方公共団体、企業からすべて回答を得られていない。妊産婦の食育推進に向けた取組に対して、関心の高い地方公共団体や企業に回答が偏っている可能性があり、現状を一般化できていない可能性がある。

- ・妊産婦向けのアンケート調査については、アンケート調査会社のサンプルに対して実施していることから、インターネットの利用等、情報取得に慣れている妊産婦が多い可能性があり、情報取得に不慣れな妊産婦の課題を把握する必要がある。

- ・地方公共団体及び妊産婦のミスマッチを把握する上においては、回答を行った地方公共団体と回答を行った妊産婦の住まいが必ずしも一致はしていない。提供側と受けて側のサービスが全く異なる可能性があり、実態を正確に把握するためには、地方公共団体ごとに、詳細な調査を行っていく必要がある。

本調査は、あなたご自身に関するデリケートな内容を含むものになっております。
お答えいただける方のみお進みください。所用時間は20分程度を想定しております。

あなたご自身についてお伺いします。

SQ1.
あなたの性別をお答えください。

(ひとつだけ)【必須】

- ☐ 男性
- ☐ 女性

SQ2.
あなたの年齢をお答えください。

(ひとつだけ)【必須】

- ☐ 20歳未満
- ☐ 20～24歳
- ☐ 25～29歳
- ☐ 30～34歳
- ☐ 35～39歳
- ☐ 40～44歳
- ☐ 45～49歳
- ☐ 50歳以上

SQ3.
あなたがお住まい(現住所)の都道府県・市町村をお答えください。

SQ4.

あなたの現在の状態について、最も近いものをひとつお選びください。

(ひとつだけ)【必須】

- ☐ 妊娠中である(初期:16週未満)
- ☐ 妊娠中である(中期:16週～28週未満)
- ☐ 妊娠中である(後期:28週以降)
- ☐ 出産後1ヶ月未満である(お子様が0ヶ月)
- ☐ 出産後1ヶ月～2ヶ月未満である(お子様が1ヶ月)
- ☐ 出産後2ヶ月～3ヶ月未満である(お子様が2ヶ月)
- ☐ 出産後3ヶ月～4ヶ月未満である(お子様が3ヶ月)
- ☐ 出産後4ヶ月～5ヶ月未満である(お子様が4ヶ月)
- ☐ 出産後5ヶ月～6ヶ月未満である(お子様が5ヶ月)
- ☐ 出産後6ヶ月～7ヶ月未満である(お子様が6ヶ月)
- ☐ 出産後7ヶ月～8ヶ月未満である(お子様が7ヶ月)
- ☐ 出産後8ヶ月～9ヶ月未満である(お子様が8ヶ月)
- ☐ 出産後9ヶ月～10ヶ月未満である(お子様が9ヶ月)
- ☐ 出産後10ヶ月～11ヶ月未満である(お子様が10ヶ月)
- ☐ 出産後11ヶ月～1年未満である(お子様が11ヶ月)
- ☐ 上記のどれにも当てはまらない

注) 実際の調査画面の設問文では、妊婦には「現在妊娠中のお子さま」、産婦には「今回出産されたお子さま」を表示。

Q1.

[QuotaAny] = '1' ? "現在妊娠中のお子さま" : "今回出産されたお子さま" 以外に、
養育されている一緒にお住いのお子さまはいらっしゃいますか。

([QuotaAny] = '1' ? "現在妊娠中のお子さま" : "今回出産されたお子さま" の兄弟姉妹、等)
いらっしゃる場合は、**[QuotaAny] = '1' ? "現在妊娠中のお子さま" : "今回出産されたお子さま" 以外の**
一番小さいお子さまの学年をお答えください。

(ひとつだけ)【必須】

- ☐ いない
- ☐ いる、未就学(3歳未満)
- ☐ いる、未就学(3歳以上)
- ☐ いる、小学校低学年
- ☐ いる、小学校高学年
- ☐ いる、中学生以上

あなたの現在の食生活についてお聞かせください。

Q2.

あなたは、次の食べものをどのくらいの頻度で食べていますか。

それぞれあてはまるものをひとつお選びください。

※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。



(それぞれひとつずつ)【必須】

	毎日2回以上	毎日1回	週に4～6日	週に1～3日	週に1日未満
ごはん・パン(菓子パンなどの甘いパンは含まない)・麺類	☐	☐	☐	☐	☐
魚介類	☐	☐	☐	☐	☐
肉類	☐	☐	☐	☐	☐
卵類	☐	☐	☐	☐	☐
大豆・大豆製品	☐	☐	☐	☐	☐
野菜類・海藻類・きのこ類	☐	☐	☐	☐	☐
果実類	☐	☐	☐	☐	☐
牛乳・乳製品	☐	☐	☐	☐	☐
菓子類(菓子パンを含む)	☐	☐	☐	☐	☐
インスタントラーメンやカップ麺	☐	☐	☐	☐	☐
ファーストフード※1	☐	☐	☐	☐	☐
嗜好飲料※2	☐	☐	☐	☐	☐
	毎日2回以上	毎日1回	週に4～6日	週に1～3日	週に1日未満

※1 短時間で調理などされ、すぐに食べることができるハンバーガーやドーナツ、ピザなどの手軽な食事や食品を言います。

※2 茶、コーヒー、清涼飲料、ジュース・果汁入り飲料などを言います。

注) 実際の調査画面の設問文では、妊婦には「妊婦」、産婦には「産婦」を表示。

Q3.
あなたは、【QuotaAny】 = '1' ? "妊婦" : "産婦" に対して以下の食行動が推奨されていることをご存知ですか。
ご存知のものをすべてお選びください。

(いくつでも)【必須】

- ☐ 「主食(米、パン、めん類など)」を中心に、エネルギーをしっかりととること
- ☐ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜(野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理)」でたっぷりとること
- ☐ からだづくりの基礎となる「主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理)」は適量をとること
- ☐ 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分にとること
- ☐ 食塩は控えめにすること
- ☐ 脂肪は質と量を考えてとること
- ☐ 妊娠初期には神経管閉鎖障害発症リスク低減のため、葉酸を摂取すること
- ☐ 先天奇形の増加が報告されているため、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に注意すること
- ☐ 妊娠前の体型を考慮した望ましい体重増加量にすること
- ☐ 授乳中は体重の変化を確認しながらエネルギー付加量を調節する必要があること
- ☐ 一日三食をしっかりととること
- ☒ いずれも知らない

Q4.
あなたにとって、以下の食行動はどの程度必要だとお考えですか。



(それぞれひとつずつ)【必須】 HideGroupHeading('Q4')

	必要である	やや必要である	あまり必要ではない	必要ではない
「主食(米、パン、めん類など)」を中心に、エネルギーをしっかりととること	☐	☐	☐	☐
不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜(野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理)」でたっぷりとること	☐	☐	☐	☐
からだづくりの基礎となる「主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理)」は適量をとること	☐	☐	☐	☐
牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分にとること	☐	☐	☐	☐
食塩は控えめにすること	☐	☐	☐	☐
脂肪は質と量を考えてとること	☐	☐	☐	☐
妊娠初期には神経管閉鎖障害発症リスク低減のため、葉酸を摂取すること	☐	☐	☐	☐
先天奇形の増加が報告されているため、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に注意すること	☐	☐	☐	☐
妊娠前の体型を考慮した望ましい体重増加量にすること	☐	☐	☐	☐
授乳中は体重の変化を確認しながらエネルギー付加量を調節する必要があること	☐	☐	☐	☐
一日三食をしっかりととること	☐	☐	☐	☐

Q5.

あなたは現在、以下の食行動をどの程度実践できていますか。

※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。



〈それぞれひとつずつ〉【必須】 HideGroupHeading("Q5")

	実践できている	やや実践できている	あまり実践できていない	実践できていない
「主食(米、パン、めん類など)」を中心に、エネルギーをしっかりとること	☐	☐	☐	☐
不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜(野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理)」でたっぷりとりとること	☐	☐	☐	☐
からだづくりの基礎となる「主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理)」は適量をとること	☐	☐	☐	☐
牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分にとること	☐	☐	☐	☐
食塩は控えめにすること	☐	☐	☐	☐
脂質は質と量を考えてとること	☐	☐	☐	☐
妊娠初期には神経管閉鎖障害発症リスク低減のため、葉酸を摂取すること	☐	☐	☐	☐
先天奇形の増加が報告されているため、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に注意すること	☐	☐	☐	☐
妊娠前の体型を考慮した望ましい体重増加量にすること	☐	☐	☐	☐
授乳中は体重の変化を確認しながらエネルギー付加量を調節する必要があること	☐	☐	☐	☐
一日三食をしっかりとること	☐	☐	☐	☐

Q6.

妊娠1ヶ月以上前から妊娠3ヶ月までの間は、葉酸を摂取することが必要とされています。

あなたの**今回の妊娠期間中**の葉酸の摂取状況について、最も近いものをひとつお選びください。

〈ひとつだけ〉【必須】

- ☐ 食品(サプリメントや健康食品以外)から葉酸を摂るようにしている人
- ☐ サプリメントや健康食品等から葉酸を摂るようにしている人
- ☐ 食品とサプリメント等の両方から葉酸を摂るようにしている人
- ☐ 葉酸は意識して摂取していない人

Q7.

サプリメント等で葉酸を摂取していた、とお答えの方にお尋ねします。

あなたは、いつから葉酸サプリメントを摂取していますか/しましたか。

最も近いものをひとつお選びください。

〈ひとつだけ〉【必須】

- ☐ 妊娠前から摂取していた
- ☐ 妊娠初期(16週未満)から摂取している人
- ☐ 妊娠中期(16週～28週未満)から摂取している人
- ☐ 妊娠後期(28週以降)から摂取している人

Q8.

サプリメント等で葉酸を摂取していた、とお答えの方にお尋ねします。

あなたは、葉酸サプリメントを指示通り(用法・容量)に摂取していますか/しましたか。

最も近いものをひとつお選びください。

〈ひとつだけ〉【必須】

- ☐ 指示通りに摂取している人
- ☐ だいたい指示通りに摂取している人
- ☐ あまり指示通りに摂取していない人
- ☐ 指示通りに摂取していない人

Q9.

「一日三食をしっかりととること」を、「実践できている」「やや実践できている」とお答えの方にお尋ねします。

あなたご自身が召し上がる夕食は、どなたがご準備されていますか。

※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。

〈ひとつだけ〉【必須】

- ☐ あなたご自身でご準備されていることが多い
- ☐ あなた以外がご準備されている(家族・親族の支援、家事代行の利用等)ことが多い

Q10.

あなたご自身が召し上がる夕食を、あなたご自身でご準備されている方にお尋ねします。
食事の準備(食べる時間は含まない)にかかる時間をお聞かせください。
※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。

(ひとつだけ)【必須】

- ☐ 5分以内
- ☐ 6～10分以内
- ☐ 11～20分以内
- ☐ 21～30分以内
- ☐ 31～60分以内
- ☐ 61分以上

Q11.

あなたは、現在ご自身が理想的な食生活を実践できていると思いますか。
※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。

(ひとつだけ)【必須】

- ☐ 実践できている
- ☐ どちらかといえば実践できている
- ☐ どちらかといえば実践できていない
- ☐ 実践できていない

Q12.

Q11で「どちらかといえば実践できていない」、「実践できていない」とお答えの方にお尋ねします。
実践できていない理由として、当てはまるものをすべてお選びください。
そのなかで、最も大きな理由をひとつお選びください。

【必須】

	当てはまる	最も当てはまる
時間の余裕がないから	☐	☐
お金の余裕がないから	☐	☐
調理技術が不足しているから	☐	☐
知識が不足しているから	☐	☐
体調がすぐれないから(つわり、産後の回復が悪くなど)	☐	☐
面倒だから	☐	☐
これまで考えたことがなかったから	☐	☐
現状で満足しているので必要性を感じないから	☐	☐
その他(具体的に:)	☐	☐

Q13.

Q12で「時間の余裕がないから」とお答えの方にお尋ねします。

具体的にどのようなことで時間の余裕がなくなっていますか。当てはまるものをすべてお選びください。

そのなかで、最も大きな理由をひとつお選びください。

【必須】

	当てはまる	最も当てはまる
仕事	☐	☐
出産したお子さまの世話	☐	☐
妊娠しているお子さま以外のお子さまの世話	☐	☐
出産したお子さま以外のお子さまの世話	☐	☐
料理以外の家事(洗濯や掃除)	☐	☐
介護	☐	☐
その他(具体的に:)	☐	☐

Q14.

Q12で「知識が不足しているから」とお答えの方にお尋ねします。

具体的にどのような知識が不足していますか。当てはまるものをすべてお選びください。

そのなかで、最も大きな理由をひとつお選びください。

【必須】

	当てはまる	最も当てはまる
食材・調味料の調達方法	☐	☐
献立での立て方	☐	☐
栄養バランスのとり方	☐	☐
レシピに出てくる料理用語	☐	☐
材料の下ごしらえ・準備の仕方	☐	☐
計量の仕方	☐	☐
火を使った調理の仕方(焼く・ゆでる・炒める・揚げる・煮る、など)	☐	☐
火加減の調節の仕方	☐	☐
調理器具の使い方	☐	☐
平行作業(例: ～を煮ながら、～をゆでる)をする方法	☐	☐
調味料の使い方	☐	☐
料理の盛り付け方	☐	☐
後片付け(洗い物含む)の仕方	☐	☐
作り置き料理の保存方法や保存期間	☐	☐
調理後・食事後に発生した細かいごみ分別の仕方	☐	☐
その他(具体的に:)	☐	☐

Q15.

Q12で「面倒だから」とお答えの方にお尋ねします。

具体的にどのようなことを面倒に感じられていますか。当てはまるものをすべてお選びください。
そのなかで、最も大きな理由をひとつお選びください。

【必須】

	当てはまる	最も当てはまる
食材を調達すること	☐	☐
献立を考えること	☐	☐
栄養バランスを考えること	☐	☐
レシピを見ながら作ること	☐	☐
材料の下ごしらえをすること(洗う、カットする、皮むきする、など)	☐	☐
材料の分量を量ること	☐	☐
火を使うこと(焼く、ゆでる、炒める、揚げる、煮る、など)	☐	☐
火加減の調節をすること	☐	☐
複数の調理器具を使うこと	☐	☐
平行作業をすること(例: ～を煮ながら、～をゆでる)	☐	☐
味付けをすること	☐	☐
料理を盛り付けること	☐	☐
後片付け(洗い物含む)をすること	☐	☐
食材や料理の適切な保存・管理をすること	☐	☐
生ゴミが出ること	☐	☐
その他(具体的に:)	☐	☐

あなたの今後の食生活についてお聞かせください。

Q16.

あなたは、ご自身の現在の食生活を向上させる必要があると思いますか。

(ひとつだけ)【必須】

- ☐ 必要だと思う
- ☐ どちらかといえば必要だと思う
- ☐ どちらかといえば必要だと思わない
- ☐ 必要だと思わない

注) 実際の調査画面の設問文では、Q16 で「必要だと思う」、「どちらかといえば必要だと思う」を選んだ回答者には「食生活の向上をサポート」、「どちらかといえば必要だと思わない」、「必要だと思わない」を選んだ回答者には「現在の食生活をサポート」を表示。

Q17.

ご自身の[Q16] = '1','2' ? "食生活の向上をサポート" : "現在の食生活をサポート" するための商品・サービスとして、

今回の妊娠をしてからこれまでに、あなたが利用したことがあるもの、今後、あなたが利用したいと思うものをすべてお選びください。

また、今後、あなたが利用したいと思うもののなかで、最も利用したいものをひとつお選びください。

【必須】

	今回の妊娠中に利用したことがある	今回の出産後に利用したことがある	今後利用したい	今後最も利用したい
カット野菜	☐	☐	☐	☐
惣菜用調味料(材料にまぜるだけで料理が完成する調味料)	☐	☐	☐	☐
冷凍食品	☐	☐	☐	☐
お惣菜、お弁当	☐	☐	☐	☐
レトルト食品	☐	☐	☐	☐
インスタント食品	☐	☐	☐	☐
缶詰	☐	☐	☐	☐
素材そのもののみを使用した食品(無添加、オーガニックなど)	☐	☐	☐	☐
サプリメント	☐	☐	☐	☐
レシピサイト	☐	☐	☐	☐
献立提案サービス	☐	☐	☐	☐
管理栄養士等専門家による助言サービス	☐	☐	☐	☐
料理教室	☐	☐	☐	☐
食事宅配サービス	☐	☐	☐	☐
食品・食材宅配サービス(生協、ネットスーパー等)	☐	☐	☐	☐
食材キット宅配(下ごしらえ済みの食材や調味料が全てセットになったもの)	☐	☐	☐	☐
料理代行(自宅で作ってくれるサービス、家事代行に含まれるものも含む)	☐	☐	☐	☐
妊産婦に配慮したメニューを提供する外食サービス	☐	☐	☐	☐
その他	☐	☐	☐	☐
当てはまるものはない	☐	☐	☐	☐

Q17a.

前問で「その他」を選択した方にお尋ねします。
具体的な商品・サービス名をお答えください。

【必須】

今回の妊娠中に利用したことがある
今回の出産後に利用したことがある
今後、利用したい

注) 実際の調査画面の設問文では、Q17 の「今後、最も利用したい」で選んだ商品・サービスを表示。

Q18.

あなたは、Q17でお選びいただいた、最も利用したい「
[Q17c4] = '98' ? "その他[" + [Q17a(3)] + "]" : [Q17c4]」
を利用するにあたって、月々どの程度であれば支出しますか。
最も当てはまるものをひとつお選びください。

(ひとつだけ)【必須】

- ☐ 1～1,000円/月
- ☐ 1,001～2,000円/月
- ☐ 2,001～3,000円/月
- ☐ 3,001～4,000円/月
- ☐ 4,001～5,000円/月
- ☐ 5,001～10,000円/月
- ☐ 10,001～15,000円/月
- ☐ 15,001～20,000円/月
- ☐ 20,001～25,000円/月
- ☐ 25,001～30,000円/月
- ☐ 30,001～35,000円/月
- ☐ 35,001～40,000円/月
- ☐ 40,001～45,000円/月
- ☐ 45,001～50,000円/月
- ☐ 50,000円/月以上
- ☐ 0円/月(お金は支払いたくない)

あなたのお住まいの自治体が実施する取組・サービスについてお聞かせください。

Q19.

あなたは、**今回の妊娠・出産に関して**、お住まいの自治体の以下のサービスを受けましたか。
受けたことがあるサービスをすべてお選びください。

(いくつでも)【必須】

- ☐ 母子健康手帳の交付
- ☐ 自治体が行う母親学級・両親学級
- ☐ 産後家庭訪問(新生児訪問・産婦訪問・乳児家庭全戸訪問)
- ☒ いずれのサービスも受けたことがない

Q20.

Q19で「受けたことがある」とお答えのサービスについてお尋ねします。

あなたは、そのサービスを受けた際に、あなたご自身の食生活に関する情報を得たことはありますか。
サービスごとに、最も当てはまるものをひとつお選びください。



(それぞれひとつずつ)【必須】

	食生活に関する情報を提供され、 相談もした	食生活に関する情報は提供されたが、 相談はしていない	食生活に関する情報を提供されておらず、 相談もしていない	食生活に関する情報を提供されたり、 相談をしたりしたかは覚えていない
母子健康手帳の交付	☐	☐	☐	☐
自治体が行う母親学級・両親学級	☐	☐	☐	☐
産後家庭訪問(新生児訪問・産婦訪問・乳児家庭全戸訪問)	☐	☐	☐	☐

Q21.

Q20で、「このサービスを受けて、食生活に関する情報を提供され、相談をした」、
「このサービスを受けて、食生活に関する情報は提供されたが、相談はしていない」、とお答えの方にお尋ねしま
す。

その内容は、どの程度、あなたの食生活の向上に役立ちましたか。

最も当てはまるものをひとつお選びください。



(それぞれひとつずつ)【必須】

	役に 立った	ど ち ら か と い え ば 役 に 立 っ た	ど ち ら か と い え ば 役 に 立 っ て い な い	役 に 立 っ て い な い	覚 え て い な い
母子健康手帳の交付時の、食生活に関する情報提供	☐	☐	☐	☐	☐
母子健康手帳の交付時の、食生活に関する相談対応	☐	☐	☐	☐	☐
自治体が行う母親学級・両親学級時の、食生活に関する情報提供	☐	☐	☐	☐	☐
自治体が行う母親学級・両親学級時の、食生活に関する相談対応	☐	☐	☐	☐	☐
産後家庭訪問時の、食生活に関する情報提供	☐	☐	☐	☐	☐
産後家庭訪問時の、食生活に関する相談対応	☐	☐	☐	☐	☐

Q22.

あなたは、**今回の妊娠・出産に関して**、お住まいの自治体の以下の情報源を利用したことがありますか。
利用したことがある情報源をすべてお選びください。

(いくつでも)【必須】

- ☐ お住まいの自治体の公式ホームページ
- ☐ お住まいの自治体の広報誌
- ☐ お住まいの自治体のケーブルテレビ局放送
- ☒ いずれの情報源も利用したことがない

Q23.

Q22で、「利用したことがある」とお答えの情報源についてお尋ねします。

あなたは、その情報源から、あなたご自身の食生活に関する情報を得たことはありますか。
情報提供ごとに、最も当てはまるものをひとつお選びください。



(それぞれひとつずつ)【必須】

	食生活に関する情報を得た	食生活に関する情報を得ていない	食生活に関する情報を得たかどうか覚えていない
お住まいの自治体の公式ホームページ	☐	☐	☐
お住まいの自治体の広報誌	☐	☐	☐
お住まいの自治体のケーブルテレビ局放送	☐	☐	☐

Q24.

Q23で「食生活に関する情報を得た」とお答えの情報源についてお尋ねします。
その内容は、どの程度、食生活の向上に役立ちましたか。
情報源ごとに、当てはまるものをひとつお選びください。



(それぞれひとつずつ)【必須】

	役に立った	どちらかといえば役に立った	どちらかといえば役に立っていない	役に立っていない	覚えていない
お住まいの自治体の公式ホームページ	☐	☐	☐	☐	☐
お住まいの自治体の広報誌	☐	☐	☐	☐	☐
お住まいの自治体のケーブルテレビ局放送	☐	☐	☐	☐	☐

Q25.

Q3で「知っている」とお答えの以下の食行動について、お尋ねします。
それらの知識は、お住まいの自治体から提供されましたか。



(それぞれひとつずつ)【必須】 HideGroupHeading('Q25')

	自治体から提供された	自治体から提供されていない	覚えていない
「主食(米、パン、めん類など)」を中心に、エネルギーをしっかりとること	☐	☐	☐
不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜(野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理)」でたっぷりとること	☐	☐	☐
からだづくりの基礎となる「主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理)」は適量をとること	☐	☐	☐
牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分にとること	☐	☐	☐
食塩は控えめにすること	☐	☐	☐
脂肪は質と量を考えてとること	☐	☐	☐
妊娠初期には神経管閉鎖障害発症リスク低減のため、葉酸を摂取すること	☐	☐	☐
先天奇形の増加が報告されているため、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に注意すること	☐	☐	☐
妊娠前の体型を考慮した望ましい体重増加量にすること	☐	☐	☐
授乳中は体重の変化を確認しながらエネルギー付加量を調節する必要があること	☐	☐	☐
一日三食をしっかりとること	☐	☐	☐

食生活に関する情報収集についてお聞かせください。

Q26.

あなたは、ご自身の食生活に関して、どのような情報を収集していますか。

また、その情報を収集するために利用している情報源として、当てはまるものをすべてお選びください。



(各行でそれぞれいくつでも)【必須】

	配偶者・パートナー	親(配偶者・パートナーの親)	きょうだい・親族	友人・知人	自治体が運営する窓口(例:保健センター)	医療機関の医師・看護師・助産師・栄養士	テレビ番組/CM	ラジオ番組/CM	新聞記事/広告	雑誌・書籍	SNS/ブログ	口コミ・レビューサイト	情報ポータルサイト(例:こたてハック、mamari、等)	レシピサイト(例:グックパッド、等)	自治体のホームページ	医療機関のホームページ	企業・団体のホームページ	妊婦子育てアプリ(スマートフォン)	自治体が配布するパンフレット・広報誌	医療機関が配布するパンフレット	企業・団体が配布するパンフレット	保育園・幼稚園等からのお便り	自治体が実施する教室・セミナー・イベント	医療機関が実施する教室・セミナー・イベント	企業・団体が実施する教室・セミナー・イベント	その他	この情報は収集していない
摂取すべきカロリー	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
摂取すべき栄養素とその量 (例:葉酸の1日の摂取量)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
摂取制限のある食材とその量 (例:カフェインの1日の摂取量)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
つわりでも食べやすい食材・レシピ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
妊娠合併症(妊娠糖尿病、妊娠高血圧症候群、等)に対応した食材・レシピ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
母乳が出やすくなる食材・レシピ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
産後ダイエットのための食材・レシピ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
妊娠中の望ましい体重増加量	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
妊娠中・産後の食生活に役立つ製品・サービス	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

あなたの料理や食事に対する考えをお聞かせください。

Q27 SQ.

以下の料理や食事に関する考え方や行動について、どの程度当てはまりますか。

最も近いものをひとつお選びください。



(それぞれひとつずつ)【必須】

	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない
毎日の食事は手作りしたい	☐	☐	☐	☐
値段が高くても質の良い食材を買いたい	☐	☐	☐	☐
食品を買うときは、成分表示や生産地を必ず確認する	☐	☐	☐	☐
料理をすることが好きだ	☐	☐	☐	☐
普段から料理や食に関する情報を意識的に集めている	☐	☐	☐	☐
賞味期限切れで食材や調味料を廃棄することはない	☐	☐	☐	☐
食事を作る気にならないときは外食やデリバリーを利用してもかまわない	☐	☐	☐	☐
お弁当やお惣菜を毎日利用してもかまわない	☐	☐	☐	☐
家族の食事に比べ自分の食事はいつもおそろしくなる	☐	☐	☐	☐
忙しいときでも家族のために何とかして食事を作っている	☐	☐	☐	☐
家族が喜んで食べてくれないと料理をする気にならない	☐	☐	☐	☐
食事はお腹が満たされればよい	☐	☐	☐	☐
食事に手間や時間はかけたくない	☐	☐	☐	☐
食費はおさえたいが何かの事にお金を使いたい	☐	☐	☐	☐

再び、あなたご自身についてお聞かせください。

Q27.

あなたの現在の勤務状況について、当てはまるものをひとつお選びください。

〈ひとつだけ〉【必須】

- ☐ 就労しており、勤務時間はフルタイムである。
〈1週間の所定労働時間が40時間程度〈1日8時間程度・週5日勤務〉〉
- ☐ 就労しており、勤務時間はフルタイムと比べて短い時間である。
〈フルタイムと比較して、1週間当たりの労働日数が少ない、または／かつ、1日当たりの労働時間が短い〉
- ☐ 産前産後休暇・育休中である
- ☐ 就労していない〈求職中含む〉

Q28.

あなたの最終学歴について、当てはまるものをひとつお選びください。

〈ひとつだけ〉【必須】

- ☐ 中学校
- ☐ 高校
- ☐ 専門学校
- ☐ 高等専修学校／高等専門学校
- ☐ 短期大学(理系)
- ☐ 短期大学(文系)
- ☐ 短期大学(どちらともいえない)
- ☐ 四年制大学・大学院(理系)
- ☐ 四年制大学・大学院(文系)
- ☐ 四年制大学・大学院(どちらともいえない)
- ☐ その他

Q29.

あなたの食育を受けた経験についてうかがいます。

あなたは、**はじめての妊娠より前に**どこで食育を受けましたか。

当てはまるものをすべてお選びください。

〈いくつでも〉【必須】

- ☐ 家庭での食育
- ☐ あなたが通っていた保育所(園)・幼稚園での食育
- ☐ あなたが通っていた学校(小学校、中学校、高等学校、大学、等)での食育
- ☐ あなたがお住まいの地域の自治体実施する食育
- ☐ 企業が実施する食育
- ☐ その他(具体的に:)
- ☒ 食育を受けたことはない／受けた記憶はない

Q30.

あなたの妊娠中の体重増加についてうかがいます。

あなたの身長と、妊娠前、出産直前の体重をお答えください。

※母子手帳の記録等を参照の上、できる限り正確にご回答ください。

【必須】

あなたの身長 cm

あなたの妊娠前の体重 kg

あなたの出産直前の体重 kg

あなたの世帯についてお聞かせください。

Q31.

あなたの世帯の人数(ご自身を含め)をお答えください。

「あなたの世帯」とは、先の質問でお答えいただいた、

あなたを含む、あなたと同居を共にされ、生計を同じくされている方(々)を指します。※ペットは含みません

【必須】

人

Q32.

あなたの世帯構成について、当てはまるものをひとつお選びさい。

「あなたの世帯」とは、先の質問でお答えいただいた、

あなたを含む、あなたと同居を共にされ、生計を同じくされている方(々)を指します。※ペットは含みません

(ひとつだけ)【必須】

- ☐ あなたが夫婦のみ
- ☐ あなたが夫婦と子ども
- ☐ あなたと子ども
- ☐ あなたが夫婦と親
- ☐ あなたが夫婦、子どもと親
- ☐ あなたご自身のみ
- ☐ その他

Q33.

あなたの世帯の世帯年収について伺います。

前年、平成28年(2016年)のあなたの世帯の税引き前年収は、およそいくらでしたか。

該当するものをひとつだけお選びください。

(ひとつだけ)【必須】

- ☐ 100万円未満
- ☐ 100万円以上200万円未満
- ☐ 200万円以上300万円未満
- ☐ 300万円以上400万円未満
- ☐ 400万円以上500万円未満
- ☐ 500万円以上600万円未満
- ☐ 600万円以上700万円未満
- ☐ 700万円以上800万円未満
- ☐ 800万円以上900万円未満
- ☐ 900万円以上1,000万円未満
- ☐ 1,000万円以上1,100万円未満
- ☐ 1,100万円以上1,200万円未満
- ☐ 1,200万円以上1,300万円未満
- ☐ 1,300万円以上1,400万円未満
- ☐ 1,400万円以上1,500万円未満
- ☐ 1,500万円以上1,600万円未満
- ☐ 1,600万円以上1,700万円未満
- ☐ 1,700万円以上1,800万円未満
- ☐ 1,800万円以上1,900万円未満
- ☐ 1,900万円以上2,000万円未満
- ☐ 2,000万円以上
- ☐ わからない

Q34.

あなたの世帯での家事分担についてうかがいます。

家族・親族の支援、家事代行の利用等を除き、**あなたご自身**が行っていた家事の割合について、当てはまるものをひとつお選びください。

※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。

(ひとつだけ)【必須】

- ☐ あなたが行っていた割合は 全体の20%未満
- ☐ あなたが行っていた割合は 全体の20%以上40%未満
- ☐ あなたが行っていた割合は 全体の40%以上60%未満
- ☐ あなたが行っていた割合は 全体の60%以上80%未満
- ☐ あなたが行っていた割合は 全体の80%以上

SQ1 あなたの性別をお答えください。[SA]

		Base	男性	女性
Total		N 3000	0	3000
		% 3000	0.0	100.0
【妊産婦別】	妊婦	N 1500	0	1500
		% 1500	0.0	100.0
	産婦	N 1500	0	1500
		% 1500	0.0	100.0

SQ2 あなたの年齢をお答えください。[SA]

		Base	20歳未満	20～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳	50歳以上
Total		N 3000	0	183	849	1173	625	160	10	0
		% 3000	0.0	6.1	28.3	39.1	20.8	5.3	0.3	0.0
【妊産婦別】	妊婦	N 1500	0	95	421	601	298	77	8	0
		% 1500	0.0	6.3	28.1	40.1	19.9	5.1	0.5	0.0
	産婦	N 1500	0	88	428	572	327	83	2	0
		% 1500	0.0	5.9	28.5	38.1	21.8	5.5	0.1	0.0

SQ3 あなたがお住まい(現住所)の都道府県・市町村をお答えください。[SA]

		Base	北海道札幌市	北海道それ以外	青森県	岩手県	宮城県仙台市	宮城県それ以外	秋田県	山形県	福島県	茨城県	栃木県	群馬県	埼玉県さいたま市	埼玉県それ以外	千葉県千葉市	千葉県それ以外	東京都23区	東京都23区外	神奈川県横浜市	神奈川県川崎市	神奈川県相模原市	神奈川県それ以外	新潟県新潟市	新潟県それ以外	富山県	石川県	福井県
Total		N 3000	54	54	32	29	45	18	21	20	23	69	48	44	37	143	24	98	233	96	108	54	13	64	18	28	22	28	20
		% 3000	1.8	1.8	1.1	1.0	1.5	0.6	0.7	0.7	0.8	2.3	1.6	1.5	1.2	4.8	0.8	3.3	7.8	3.2	3.6	1.8	0.4	2.1	0.6	0.9	0.7	0.9	0.7
【妊産婦別】	妊婦	N 1500	25	29	17	17	19	9	12	6	14	37	23	23	13	78	13	45	114	47	52	31	8	34	12	13	8	17	8
		% 1500	1.7	1.9	1.1	1.1	1.3	0.6	0.8	0.4	0.9	2.5	1.5	1.5	0.9	5.2	0.9	3.0	7.6	3.1	3.5	2.1	0.5	2.3	0.8	0.9	1.1	0.5	0.8
	産婦	N 1500	29	25	15	12	26	9	9	14	9	32	25	21	24	65	11	53	119	49	56	23	5	30	6	15	14	11	12
		% 1500	1.9	1.7	1.0	0.8	1.7	0.6	0.6	0.9	0.6	2.1	1.7	1.4	1.6	4.3	0.7	3.5	7.9	3.3	3.7	1.5	0.3	2.0	0.4	1.0	0.9	0.7	0.8

		Base	山梨県	長野県	岐阜県	静岡県静岡市	静岡県浜松市	静岡県それ以外	愛知県名古屋市	愛知県それ以外	三重県	滋賀県	京都府京都市	京都府それ以外	大阪府大阪市	大阪府堺市	大阪府それ以外	兵庫県神戸市	兵庫県それ以外	奈良県	和歌山県	鳥取県	島根県	岡山県岡山市	岡山県それ以外	広島県広島市	広島県それ以外	山口県	徳島県
Total		N 3000	10	45	36	15	17	36	78	153	33	27	40	27	76	13	125	54	83	28	17	16	13	18	26	40	39	24	12
		% 3000	0.3	1.5	1.2	0.5	0.6	1.2	2.6	5.1	1.1	0.9	1.3	0.9	2.5	0.4	4.2	1.8	2.8	0.9	0.6	0.5	0.4	0.6	0.9	1.3	1.3	0.8	0.4
【妊産婦別】	妊婦	N 1500	4	21	16	8	6	17	41	78	18	13	15	17	36	7	66	28	40	15	8	6	8	8	13	17	21	15	5
		% 1500	0.3	1.4	1.1	0.5	0.4	1.1	2.7	5.2	1.2	0.9	1.0	1.1	2.4	0.5	4.4	1.9	2.7	1.0	0.5	0.4	0.5	0.5	0.9	1.1	1.4	1.0	0.3
	産婦	N 1500	6	24	20	7	11	19	37	75	15	14	25	10	40	6	59	26	43	13	9	10	5	10	13	23	18	9	7
		% 1500	0.4	1.6	1.3	0.5	0.7	1.3	2.5	5.0	1.0	0.9	1.7	0.7	2.7	0.4	3.9	1.7	2.9	0.9	0.6	0.7	0.3	0.7	0.9	1.5	1.2	0.6	0.5

		Base	香川県	愛媛県	高知県	福岡県北九州市	福岡県博多市	福岡県それ以外	佐賀県	長崎県	熊本県熊本市	熊本県それ以外	大分県	宮崎県	鹿児島県	沖縄県	その他(外国等)
Total		N 3000	25	35	12	28	17	121	18	26	23	13	27	30	40	41	0
		% 3000	0.8	1.2	0.4	0.9	0.6	4.0	0.6	0.9	0.8	0.4	0.9	1.0	1.3	1.4	0.0
【妊産婦別】	妊婦	N 1500	13	17	6	17	11	62	8	13	9	6	13	17	16	16	0
		% 1500	1.0	1.1	0.3	1.1	0.7	4.1	0.5	0.9	0.6	0.4	0.7	1.1	1.1	1.1	0.0
	産婦	N 1500	10	18	7	11	6	59	10	13	14	7	17	13	17	25	0
		% 1500	0.7	1.2	0.5	0.7	0.4	3.9	0.7	0.9	0.9	0.5	1.1	0.9	1.1	1.7	0.0

SQ4 あなたの現在の状態について、最も近いものをひとつお選びください。[SA]

		Base	妊娠中である(初期:16週未満)	妊娠中である(中期:16週～28週未満)	妊娠中である(後期:28週以降)	出産後1ヶ月未満である(お子様が0ヶ月)	出産後1ヶ月～2ヶ月未満である(お子様が1ヶ月)	出産後2ヶ月～3ヶ月未満である(お子様が2ヶ月)	出産後3ヶ月～4ヶ月未満である(お子様が3ヶ月)	出産後4ヶ月～5ヶ月未満である(お子様が4ヶ月)	出産後5ヶ月～6ヶ月未満である(お子様が5ヶ月)	出産後6ヶ月～7ヶ月未満である(お子様が6ヶ月)	出産後7ヶ月～8ヶ月未満である(お子様が7ヶ月)	出産後8ヶ月～9ヶ月未満である(お子様が8ヶ月)	出産後9ヶ月～10ヶ月未満である(お子様が9ヶ月)	出産後10ヶ月～11ヶ月未満である(お子様が10ヶ月)	出産後11ヶ月～1年未満である(お子様が11ヶ月)	上記のどれにも当てはまらない
Total		N 3000	305	438	757	110	145	168	146	132	98	113	124	113	100	122	137	0
		% 3000	10.2	14.6	25.2	3.7	4.8	5.6	4.9	4.4	3.3	3.8	4.1	3.8	3.3	4.1	4.6	0.0
【妊産婦別】	妊婦	N 1500	305	438	757	110	145	168	146	132	98	113	124	113	100	122	137	0
		% 1500	20.3	29.2	50.5	7.3	9.7	11.2	9.7	8.8	6.0	7.5	8.3	7.5	6.7	8.1	9.1	0.0
	産婦	N 1500	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		% 1500	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

Q1.現在妊娠中のお子さま/今回出産されたお子さま以外に、養育されている一緒にお住まいのお子さまはいらっしゃいますか？（現在妊娠中のお子さま/今回出産された子さまの兄弟姉妹、等）
いらっしゃる場合は、現在妊娠中のお子さま/今回出産されたお子さま以外の一番小さいお子さまの学年をお答えください。[SA]

		Base	いない	いる、未 就学(3歳 未満)	いる、未 就学(3歳 以上)	いる、小 学校低学 年	いる、小 学校高学 年	いる、中 学生以上
Total		N	3000	1416	861	598	90	26
		%	3000	47.2	28.7	19.9	3.0	0.8
【妊産婦 別】	妊婦	N	1500	739	465	246	33	6
		%	1500	49.3	31.0	16.4	2.2	0.4
	産婦	N	1500	677	396	352	57	20
		%	1500	45.1	26.4	23.5	3.8	1.3

Q2.あなたは、次の食べものをどのくらいの頻度で食べていますか。それぞれあてはまるものをひとつお選びください。※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。[SA]
ごはん・パン(菓子パンなどの甘いパンは含まない)・種類

		Base	毎日2回 以上	毎日1回	週に4～ 6日	週に1～ 3日	週に1日 未満
Total		N	3000	2245	495	108	105
		%	3000	74.8	16.5	3.6	3.5
【妊産婦 別】	妊婦	N	1500	1071	281	58	66
		%	1500	71.4	18.7	3.9	4.4
	産婦	N	1500	1174	214	50	39
		%	1500	78.3	14.3	3.3	2.6

Q2.あなたは、次の食べものをどのくらいの頻度で食べていますか。それぞれあてはまるものをひとつお選びください。※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。[SA]
魚介類

		Base	毎日2回 以上	毎日1回	週に4～ 6日	週に1～ 3日	週に1日 未満
Total		N	3000	68	302	481	1645
		%	3000	2.3	10.1	16.0	54.8
【妊産婦 別】	妊婦	N	1500	35	154	215	799
		%	1500	2.3	10.3	14.3	53.3
	産婦	N	1500	33	148	266	849
		%	1500	2.2	9.9	17.7	56.4

Q2.あなたは、次の食べものをどのくらいの頻度で食べていますか。それぞれあてはまるものをひとつお選びください。※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。[SA]
肉類

		Base	毎日2回 以上	毎日1回	週に4～ 6日	週に1～ 3日	週に1日 未満
Total		N	3000	138	597	1431	771
		%	3000	4.6	19.9	47.7	25.7
【妊産婦 別】	妊婦	N	1500	69	291	683	414
		%	1500	4.6	19.4	45.5	27.6
	産婦	N	1500	69	306	748	357
		%	1500	4.6	20.4	49.9	23.8

Q2.あなたは、次の食べものをどのくらいの頻度で食べていますか。それぞれあてはまるものをひとつお選びください。※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。[SA]
卵類

		Base	毎日2回 以上	毎日1回	週に4～ 6日	週に1～ 3日	週に1日 未満
Total		N	3000	99	589	952	1168
		%	3000	3.3	19.6	31.7	38.9
【妊産婦 別】	妊婦	N	1500	49	290	474	580
		%	1500	3.3	19.3	31.6	38.7
	産婦	N	1500	50	299	478	588
		%	1500	3.3	19.9	31.9	39.2

Q2あなたは、次の食べものをどのくらいの頻度で食べていますか。それぞれあてはまるものをひとつお選びください。※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。[SA]
大豆・大豆製品

			Base	毎日2回以上	毎日1回	週に4～6日	週に1～3日	週に1日未満
Total		N	3000	137	581	758	1127	397
		%	3000	4.6	19.4	25.3	37.6	13.2
【妊産婦別】	妊婦	N	1500	58	299	390	547	206
		%	1500	3.9	19.9	26.0	36.5	13.7
	産婦	N	1500	79	282	368	580	191
		%	1500	5.3	18.8	24.5	38.7	12.7

Q2あなたは、次の食べものをどのくらいの頻度で食べていますか。それぞれあてはまるものをひとつお選びください。※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。[SA]
野菜類・海藻類・きのこ類

			Base	毎日2回以上	毎日1回	週に4～6日	週に1～3日	週に1日未満
Total		N	3000	770	989	745	411	85
		%	3000	25.7	33.0	24.8	13.7	2.8
【妊産婦別】	妊婦	N	1500	364	488	391	209	48
		%	1500	24.3	32.5	26.1	13.9	3.2
	産婦	N	1500	406	501	354	202	37
		%	1500	27.1	33.4	23.6	13.5	2.5

Q2あなたは、次の食べものをどのくらいの頻度で食べていますか。それぞれあてはまるものをひとつお選びください。※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。[SA]
果実類

			Base	毎日2回以上	毎日1回	週に4～6日	週に1～3日	週に1日未満
Total		N	3000	262	736	617	775	610
		%	3000	8.7	24.5	20.6	25.8	20.3
【妊産婦別】	妊婦	N	1500	153	432	321	366	238
		%	1500	10.2	28.8	21.4	23.7	15.9
	産婦	N	1500	109	304	296	419	372
		%	1500	7.3	20.3	19.7	27.9	24.8

Q2あなたは、次の食べものをどのくらいの頻度で食べていますか。それぞれあてはまるものをひとつお選びください。※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。[SA]
牛乳・乳製品

			Base	毎日2回以上	毎日1回	週に4～6日	週に1～3日	週に1日未満
Total		N	3000	486	1049	541	542	382
		%	3000	16.2	35.0	18.0	18.1	12.7
【妊産婦別】	妊婦	N	1500	199	572	284	277	168
		%	1500	13.3	38.1	18.9	18.5	11.2
	産婦	N	1500	287	477	257	265	214
		%	1500	19.1	31.8	17.1	17.7	14.3

Q2あなたは、次の食べものをどのくらいの頻度で食べていますか。それぞれあてはまるものをひとつお選びください。※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。[SA]
菓子類(菓子パンを含む)

			Base	毎日2回以上	毎日1回	週に4～6日	週に1～3日	週に1日未満
Total		N	3000	292	756	679	761	512
		%	3000	9.7	25.2	22.6	25.4	17.1
【妊産婦別】	妊婦	N	1500	114	362	359	384	271
		%	1500	7.6	24.1	23.9	25.3	18.1
	産婦	N	1500	178	394	320	367	241
		%	1500	11.9	26.3	21.3	24.5	16.1

Q2あなたは、次の食べものをどのくらいの頻度で食べていますか。それぞれあてはまるものをひとつお選びください。※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。[SA]
インスタントラーメンやカップ麺

		Base	毎日2回以上	毎日1回	週に4～6日	週に1～3日	週に1日未満
Total		N 3000	28	64	153	687	2068
		% 3000	0.9	2.1	5.1	22.9	68.9
【妊産婦別】	妊婦	N 1500	18	28	64	317	1073
		% 1500	1.2	1.9	4.3	21.1	71.5
	産婦	N 1500	10	36	89	370	995
		% 1500	0.7	2.4	5.9	24.7	66.3

Q2あなたは、次の食べものをどのくらいの頻度で食べていますか。それぞれあてはまるものをひとつお選びください。※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。[SA]
ファーストフード※1

		Base	毎日2回以上	毎日1回	週に4～6日	週に1～3日	週に1日未満
Total		N 3000	24	41	54	350	2531
		% 3000	0.8	1.4	1.8	11.7	84.4
【妊産婦別】	妊婦	N 1500	15	19	26	169	1271
		% 1500	1.0	1.3	1.7	11.3	84.7
	産婦	N 1500	9	22	28	181	1260
		% 1500	0.6	1.5	1.9	12.1	84.9

Q2あなたは、次の食べものをどのくらいの頻度で食べていますか。それぞれあてはまるものをひとつお選びください。※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。[SA]
嗜好飲料※2

		Base	毎日2回以上	毎日1回	週に4～6日	週に1～3日	週に1日未満
Total		N 3000	492	388	275	463	1382
		% 3000	16.4	12.9	9.2	15.4	46.1
【妊産婦別】	妊婦	N 1500	208	184	131	250	729
		% 1500	13.7	12.3	8.7	16.7	48.6
	産婦	N 1500	286	204	144	213	653
		% 1500	19.1	13.6	9.6	14.2	43.5

Q3あなたは、妊婦／産婦に対して以下の食行動が推奨されていることをご存知ですか。ご存知のものをすべてお選びください。[MA]

		Base	「主食(米、パン、めん類など)」を中心に、エネルギーをしっかりととること	「主食(米、パン、めん類など)」を中心に、エネルギーをしっかりととること 「副菜(野菜・きのこ・海藻など)をしっかりととること 「肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理)」でたっぷり	からだづくりの基礎となる「主食・副菜・肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理)」は適量をとること	牛乳・乳製品などの食品を組み合わせて、カルシウムを十分にとること	食塩は控えること	脂肪は質と量を考えること	妊娠初期には神経管閉鎖障害発症リスク低減のため、葉酸を摂取すること	先天奇形の増加が報告されているため、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に注意すること	妊娠前の体型を考慮した望ましい体重増加量にすること	授乳中は体重的変化を確認しながらエネルギー付加量を調節する必要があること	一日三食をしっかりととること	いずれも知らない
Total		N 3000	1882	1855	1816	1882	2162	1115	1140	723	1146	723	2280	106
		% 3000	62.7	61.8	60.5	62.7	72.1	37.2	38.0	24.1	38.2	24.1	76.0	3.5
【妊産婦別】	妊婦	N 1500	762	926	813	995	1140	564	1140	723	1146	0	1092	35
		% 1500	50.8	61.7	53.9	66.3	76.0	37.6	76.0	48.2	76.4	0.0	72.8	2.3
	産婦	N 1500	920	929	903	887	1013	551	0	0	0	723	1188	71
		% 1500	61.3	61.9	60.2	59.1	67.5	36.7	0.0	0.0	0.0	48.2	79.2	4.7

Q4あなたにとって、以下の食行動はどの程度必要だとお考えですか。[SA]
「主食(米、パン、めん類など)」を中心に、エネルギーをしっかりととること

		Base	必要である	やや必要である	あまり必要ではない	必要ではない
Total		N 3000	1813	1153	202	32
		% 3000	60.4	38.4	6.7	1.1
【妊産婦別】	妊婦	N 1500	765	599	118	18
		% 1500	51.0	39.9	7.9	1.2
	産婦	N 1500	848	554	84	14
		% 1500	56.5	36.9	5.6	0.9

Q4.あなたにとって、以下の食行動はどの程度必要だとお考えですか。[SA]
不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜(野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理)」でたっぷりとること

		Base	必要である	やや必要である	あまり必要ではない	必要ではない
Total		N 3000	1848	944	93	15
		% 3000	61.6	31.5	3.1	0.5
【妊産婦別】	妊婦	N 1500	886	478	51	7
		% 1500	59.1	31.7	3.4	0.5
	産婦	N 1500	862	466	42	8
		% 1500	57.5	31.2	2.8	0.5

Q4.あなたにとって、以下の食行動はどの程度必要だとお考えですか。[SA]
からだづくりの基礎となる「主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理)」は適量をとること

		Base	必要である	やや必要である	あまり必要ではない	必要ではない
Total		N 3000	1852	1036	93	19
		% 3000	61.7	34.5	3.1	0.6
【妊産婦別】	妊婦	N 1500	914	522	54	10
		% 1500	60.9	34.8	3.6	0.7
	産婦	N 1500	938	514	39	9
		% 1500	62.5	34.3	2.6	0.6

Q4.あなたにとって、以下の食行動はどの程度必要だとお考えですか。[SA]
牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分にとること

		Base	必要である	やや必要である	あまり必要ではない	必要ではない
Total		N 3000	1741	1110	119	30
		% 3000	58.0	37.0	4.0	1.0
【妊産婦別】	妊婦	N 1500	889	548	52	11
		% 1500	59.3	36.5	3.5	0.7
	産婦	N 1500	852	562	67	19
		% 1500	56.8	37.5	4.5	1.3

Q4.あなたにとって、以下の食行動はどの程度必要だとお考えですか。[SA]
食塩は控えめにすること

		Base	必要である	やや必要である	あまり必要ではない	必要ではない
Total		N 3000	1851	984	146	19
		% 3000	61.7	32.8	4.9	0.6
【妊産婦別】	妊婦	N 1500	856	473	63	8
		% 1500	57.1	31.5	4.2	0.5
	産婦	N 1500	895	511	83	11
		% 1500	59.7	34.1	5.5	0.7

Q4.あなたにとって、以下の食行動はどの程度必要だとお考えですか。[SA]
脂肪は質と量を考えてとること

		Base	必要である	やや必要である	あまり必要ではない	必要ではない
Total		N 3000	1463	1287	223	27
		% 3000	48.8	42.9	7.4	0.9
【妊産婦別】	妊婦	N 1500	754	640	94	12
		% 1500	50.3	42.7	6.3	0.8
	産婦	N 1500	709	647	129	15
		% 1500	47.3	43.1	8.6	1.0

Q4.あなたにとって、以下の食行動はどの程度必要だとお考えですか。[SA]

妊娠初期には神経管閉鎖障害発症リスク低減のため、葉酸を摂取すること

		Base	必要である	やや必要である	あまり必要ではない	必要ではない
Total		N	1500	1007	408	85
		%	1500	67.1	27.2	4.3
【妊産婦別】	妊婦	N	1500	1007	408	85
		%	1500	67.1	27.2	4.3
	産婦	N	0	0	0	0
		%	0	0.0	0.0	0.0

Q4.あなたにとって、以下の食行動はどの程度必要だとお考えですか。[SA]

先天奇形の増加が報告されているため、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に注意すること

		Base	必要である	やや必要である	あまり必要ではない	必要ではない
Total		N	1500	838	540	106
		%	1500	55.9	36.0	7.1
【妊産婦別】	妊婦	N	1500	838	540	106
		%	1500	55.9	36.0	7.1
	産婦	N	0	0	0	0
		%	0	0.0	0.0	0.0

Q4.あなたにとって、以下の食行動はどの程度必要だとお考えですか。[SA]

妊娠前の体型を考慮した望ましい体重増加量にすること

		Base	必要である	やや必要である	あまり必要ではない	必要ではない
Total		N	1500	955	480	53
		%	1500	63.7	32.0	3.5
【妊産婦別】	妊婦	N	1500	955	480	53
		%	1500	63.7	32.0	3.5
	産婦	N	0	0	0	0
		%	0	0.0	0.0	0.0

Q4.あなたにとって、以下の食行動はどの程度必要だとお考えですか。[SA]

授乳中は体重の変化を確認しながらエネルギー付加量を調節する必要があること

		Base	必要である	やや必要である	あまり必要ではない	必要ではない
Total		N	1500	771	615	93
		%	1500	51.4	41.0	6.2
【妊産婦別】	妊婦	N	0	0	0	0
		%	0	0.0	0.0	0.0
	産婦	N	1500	771	615	93
		%	1500	51.4	41.0	6.2

Q4.あなたにとって、以下の食行動はどの程度必要だとお考えですか。[SA]

一日三食をしっかりとること

		Base	必要である	やや必要である	あまり必要ではない	必要ではない
Total		N	3000	1952	834	174
		%	3000	65.1	27.8	5.8
【妊産婦別】	妊婦	N	1500	838	438	106
		%	1500	62.5	29.2	7.1
	産婦	N	1500	1014	396	68
		%	1500	67.6	26.4	4.5

Q5.あなたは現在、以下の食行動をどの程度実践できていますか。※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。[SA]
「主食(米・パン・めん類など)」を中心に、エネルギーをしっかりとること

			Base	実践でき ている	やや実践 できている	あまり実 践できて いない	実践でき ていない
Total		N	3000	1143	1341	404	112
		%	3000	38.1	44.7	13.5	3.7
【妊産婦 別】	妊婦	N	1500	611	708	230	51
		%	1500	40.7	47.2	15.3	3.4
	産婦	N	1500	532	633	174	61
		%	1500	35.5	42.2	11.6	4.1

Q5.あなたは現在、以下の食行動をどの程度実践できていますか。※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。[SA]
不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜(野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理)」でたっぷりとること

			Base	実践でき ている	やや実践 できている	あまり実 践できて いない	実践でき ていない
Total		N	3000	485	1338	997	180
		%	3000	16.2	44.6	33.2	6.0
【妊産婦 別】	妊婦	N	1500	250	691	489	70
		%	1500	16.7	46.1	32.6	4.7
	産婦	N	1500	235	647	508	110
		%	1500	15.7	43.1	33.9	7.3

Q5.あなたは現在、以下の食行動をどの程度実践できていますか。※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。[SA]
からだづくりの基礎となる「主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理)」は適量をとること

			Base	実践でき ている	やや実践 できている	あまり実 践できて いない	実践でき ていない
Total		N	3000	717	1557	602	124
		%	3000	23.9	51.9	20.1	4.1
【妊産婦 別】	妊婦	N	1500	353	785	306	58
		%	1500	23.5	52.3	20.4	3.7
	産婦	N	1500	364	772	296	68
		%	1500	24.3	51.5	19.7	4.5

Q5.あなたは現在、以下の食行動をどの程度実践できていますか。※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。[SA]
牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分にすること

			Base	実践でき ている	やや実践 できている	あまり実 践できて いない	実践でき ていない
Total		N	3000	717	1272	815	196
		%	3000	23.9	42.4	27.2	6.5
【妊産婦 別】	妊婦	N	1500	382	678	363	77
		%	1500	25.5	45.2	24.2	5.1
	産婦	N	1500	335	594	452	119
		%	1500	22.3	39.6	30.1	7.9

Q5.あなたは現在、以下の食行動をどの程度実践できていますか。※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。[SA]
食塩は控えめにすること

			Base	実践でき ている	やや実践 できている	あまり実 践できて いない	実践でき ていない
Total		N	3000	395	1252	1139	214
		%	3000	13.2	41.7	38.0	7.1
【妊産婦 別】	妊婦	N	1500	202	663	554	81
		%	1500	13.5	44.2	36.9	5.4
	産婦	N	1500	193	589	585	133
		%	1500	12.9	39.3	39.0	8.9

Q5.あなたは現在、以下の食行動をどの程度実践できていますか。※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。[SA]
脂肪は質と量を考えてとること

			Base	実践でき ている	やや実践 できている	あまり実 践できて いない	実践でき ていない
Total		N	3000	295	1135	1303	267
		%	3000	9.8	37.8	43.4	8.9
【妊産婦 別】	妊婦	N	1500	157	642	610	91
		%	1500	10.5	42.8	40.7	5.1
	産婦	N	1500	138	493	693	176
		%	1500	9.2	32.9	46.2	11.7

Q5.あなたは現在、以下の食行動をどの程度実践できていますか。※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。[SA]
妊娠初期には神経管閉鎖障害発症リスク低減のため、葉酸を摂取すること

			Base	実践でき ている	やや実践 できている	あまり実 践できて いない	実践でき ていない
Total		N	1500	605	504	296	95
		%	1500	40.3	33.6	19.7	6.3
【妊産婦 別】	妊婦	N	1500	605	504	296	95
		%	1500	40.3	33.6	19.7	6.3
	産婦	N	0	0	0	0	0
		%	0	0.0	0.0	0.0	0.0

Q5.あなたは現在、以下の食行動をどの程度実践できていますか。※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。[SA]
先天奇形の増加が報告されているため、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に注意すること

			Base	実践でき ている	やや実践 できている	あまり実 践できて いない	実践でき ていない
Total		N	1500	417	568	410	105
		%	1500	27.8	37.9	27.3	7.0
【妊産婦 別】	妊婦	N	1500	417	568	410	105
		%	1500	27.8	37.9	27.3	7.0
	産婦	N	0	0	0	0	0
		%	0	0.0	0.0	0.0	0.0

Q5.あなたは現在、以下の食行動をどの程度実践できていますか。※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。[SA]
妊娠前の体型を考慮した望ましい体重増加量にすること

			Base	実践でき ている	やや実践 できている	あまり実 践できて いない	実践でき ていない
Total		N	1500	326	719	369	86
		%	1500	21.7	47.9	24.6	5.7
【妊産婦 別】	妊婦	N	1500	326	719	369	86
		%	1500	21.7	47.9	24.6	5.7
	産婦	N	0	0	0	0	0
		%	0	0.0	0.0	0.0	0.0

Q5.あなたは現在、以下の食行動をどの程度実践できていますか。※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。[SA]
授乳中は体重の変化を確認しながらエネルギー付加量を調節する必要があること

			Base	実践でき ている	やや実践 できている	あまり実 践できて いない	実践でき ていない
Total		N	1500	196	570	561	173
		%	1500	13.1	38.0	37.4	11.5
【妊産婦 別】	妊婦	N	0	0	0	0	0
		%	0	0.0	0.0	0.0	0.0
	産婦	N	1500	196	570	561	173
		%	1500	13.1	38.0	37.4	11.5

Q5.あなたは現在、以下の食行動をどの程度実践できていますか。※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。[SA]
一日三食をしっかりととること

			Base	実践でき ている	やや実践 できている	あまり実 践できて いない	実践でき ていない
Total		N	3000	1388	891	487	234
		%	3000	46.3	29.7	16.2	7.8
【妊産婦 別】	妊婦	N	1500	848	488	246	117
		%	1500	56.5	32.5	16.4	7.8
	産婦	N	1500	740	402	241	117
		%	1500	49.3	26.8	16.1	7.8

Q6.妊娠1ヶ月以上前から妊娠3ヶ月までの間は、葉酸を摂取することが必要とされています。あなたの今回の妊娠期間中の葉酸の摂取状況について、最も近いものをひとつお選びください。[SA]

			Base	食品(サ プリメント や健康食 品以外) から葉酸 を摂るよ うにして いる/い た	サプリメ ントや健 康食品等 から葉酸 を摂るよ うにして いる/い た	食品とサ プリメント の両方 から葉酸 を摂るよ うにして いる/い た	葉酸は意 識して摂 取してい ない/い なかった
Total		N	3000	517	1245	684	554
		%	3000	17.2	41.5	22.8	18.5
【妊産婦 別】	妊婦	N	1500	257	695	324	224
		%	1500	17.1	46.3	21.6	15.0
	産婦	N	1500	260	550	360	380
		%	1500	17.3	36.7	24.0	22.0

Q7.サプリメント等で葉酸を摂取していた、とお答えの方にお尋ねします。あなたは、いつから葉酸サプリメントを摂取していますか/いましたか。最も近いものをひとつお選びください。[SA]

			Base	妊娠前か ら摂取し ていた	妊娠初期 (16週未 満)から 摂取して いる/い た	妊娠中期 (16週～ 28週未 満)から 摂取して いる/い た	妊娠後期 (28週以 降)から 摂取して いる/い た
Total		N	1929	787	1040	85	17
		%	1929	40.8	53.9	4.4	0.9
【妊産婦 別】	妊婦	N	1019	460	527	28	8
		%	1019	45.1	51.7	2.8	0.8
	産婦	N	910	327	513	57	11
		%	910	35.9	56.4	6.3	1.2

Q8.サプリメント等で葉酸を摂取していた、とお答えの方にお尋ねします。あなたは、葉酸サプリメントを指示通り(用法・容量)に摂取していますか/いましたか。最も近いものをひとつお[SA]

			Base	指示通り に摂取し ている/ いた	だいたい 指示通り に摂取し ている/ いた	あまり指 示通りに 摂取して いない/ いなかった	指示通り に摂取し ていない /いなか った
Total		N	1929	1231	562	116	20
		%	1929	63.8	29.1	6.0	1.0
【妊産婦 別】	妊婦	N	1019	653	288	63	15
		%	1019	64.1	28.3	6.2	1.3
	産婦	N	910	578	274	53	5
		%	910	63.5	30.1	5.8	0.5

Q9.「一日三食をしっかりととること」を、「実践できている」「やや実践できている」とお答えの方にお尋ねします。あなたご自身が召し上がる夕食は、どなたがご準備されていますか。[SA]

			Base	あなたご 自身でご 準備され ているこ とが多い	あなた以 外にご準 備されて いる(家 族・親族 の支援、 家事代行 の利用等) ことが多い
Total		N	2279	2021	258
		%	2279	88.7	11.3
【妊産婦 別】	妊婦	N	1137	1016	121
		%	1137	89.4	10.6
	産婦	N	1142	1005	137
		%	1142	88.0	12.0

Q10.あなたご自身が召し上がる夕食を、あなたご自身でご準備されている方にお尋ねします。食事の準備（食べる時間は含まない）にかかる時間をお聞かせください。※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。[SA]

		Base	5分以内	6～10分以内	11～20分以内	21～30分以内	31～60分以内	61分以上
Total		N 2021	10	113	313	528	878	179
		% 2021	0.5	5.6	15.5	26.1	43.4	8.9
【妊産婦別】	妊婦	N 1016	5	49	158	268	443	95
		% 1016	0.5	4.8	15.5	26.5	43.6	8.4
	産婦	N 1005	5	64	155	260	435	84
		% 1005	0.5	6.4	15.4	25.8	43.3	8.4

Q11.あなたは、現在ご自身が理想的な食生活を実践できていると思いますか。※概ねこの1か月を振り返ってお答えください。[SA]

		Base	実践できている	どちらかといえば実践できている	どちらかといえば実践できていない	実践できていない
Total		N 3000	217	1338	1102	343
		% 3000	7.2	44.6	36.7	11.4
【妊産婦別】	妊婦	N 1500	110	707	551	132
		% 1500	7.3	47.1	36.7	8.8
	産婦	N 1500	107	631	551	211
		% 1500	7.1	42.1	36.7	14.1

Q12.Q11で「どちらかといえば実践できていない」、「実践できていない」とお答えの方にお尋ねします。実践できていない理由として、当てはまるものをすべてお選びください。そのなかで、最も大きな理由をひとつお選びください。[MA]
当てはまる

		Base	時間の余裕がないから	お金の余裕がないから	調理技術が不足しているから	知識が不足しているから	体調がすぐれないから（つわり、産後の回復が悪いなど）	面倒だから	これまで考えたことがなかったから	現状で満足しているので必要を感じないから	その他（具体的に：）
Total		N 1445	788	469	533	451	388	751	138	152	48
		% 1445	54.5	32.5	36.9	31.2	26.9	52.0	9.6	10.5	3.3
【妊産婦別】	妊婦	N 683	258	200	233	195	301	321	60	76	30
		% 683	37.8	29.3	34.1	28.6	44.1	47.0	8.8	11.1	4.4
	産婦	N 762	530	269	300	256	87	430	78	76	18
		% 762	69.6	35.3	39.4	33.6	11.4	56.4	10.2	10.0	2.4

Q12.Q11で「どちらかといえば実践できていない」、「実践できていない」とお答えの方にお尋ねします。実践できていない理由として、当てはまるものをすべてお選びください。そのなかで、最も大きな理由をひとつお選びください。[MA]
最も当てはまる

		Base	時間の余裕がないから	お金の余裕がないから	調理技術が不足しているから	知識が不足しているから	体調がすぐれないから（つわり、産後の回復が悪いなど）	面倒だから	これまで考えたことがなかったから	現状で満足しているので必要を感じないから	その他（具体的に：）
Total		N 1445	410	137	169	108	204	283	34	58	42
		% 1445	28.4	9.5	11.7	7.5	14.1	19.6	2.4	4.0	2.9
【妊産婦別】	妊婦	N 683	105	58	83	46	183	135	16	29	28
		% 683	15.4	8.5	12.2	6.7	26.8	19.8	2.3	4.2	4.1
	産婦	N 762	305	79	86	62	21	148	18	29	14
		% 762	40.0	10.4	11.3	8.1	2.8	19.4	2.4	3.8	1.8

Q13.Q12で「時間の余裕がないから」とお答えの方にお尋ねします。具体的にどのようなことで時間の余裕がなくなっていますか。当てはまるものをすべてお選びください。そのなかで、最も大きな理由をひとつお選びください。[MA]
当てはまる

		Base	仕事	出産したお子さまの世話	妊娠しているお子さま以外の お子さまの世話	出産したお子さま以外の お子さまの世話	料理以外の（洗濯や掃除）	介護	その他（具体的に：）
Total		N 788	155	499	169	253	471	8	14
		% 788	19.7	63.3	21.4	32.1	59.8	1.0	1.8
【妊産婦別】	妊婦	N 258	117	0	169	0	147	4	8
		% 258	45.3	0.0	65.5	0.0	57.0	1.6	3.1
	産婦	N 530	38	499	0	253	324	4	6
		% 530	7.2	94.2	0.0	47.7	61.1	0.8	1.1

Q13.Q12で「時間の余裕がないから」とお答えの方にお尋ねします。具体的にどのようなことで時間の余裕がなくなっていますか。当てはまるものをすべてお選びください。そのなかで、最も大きな理由をひとつお選びください。[SA]
最も当てはまる

		Base	仕事	出産した お子さま の世話	妊娠して いるお子 さま以外 のお子さ まの世話	出産した お子さま 以外のお 子さまの 世話	料理以外 の家事 (洗濯や 掃除)	介護	その他 (具体的 に:)
Total		N	788	101	366	127	122	59	0
		%	788	12.8	46.4	16.1	15.5	7.5	0.0
【妊産婦 別】	妊婦	N	258	86	0	127	0	37	0
		%	258	33.3	0.0	49.2	0.0	14.3	0.0
	産婦	N	530	15	366	0	122	22	0
		%	530	2.8	69.1	0.0	23.0	4.2	0.0

Q14.Q12で「知識が不足しているから」とお答えの方にお尋ねします。具体的にどのような知識が不足していますか。当てはまるものをすべてお選びください。そのなかで、最も大きな理由をひとつお選びください。[MA]
当てはまる

		Base		食材・調味料の調達方法	献立の立て方	栄養バランスのとりの方	レシピに出てくる料理用語	材料の下ごしらえ・準備の仕方	計量の仕方	火を使った調理の仕方(焼く・ゆでる・炒める・揚げる・煮る、など)	火加減の調節の仕方	調理器具の使い方	平行作業(例: ~を煮ながら、~をゆでる)をする方法	調味料の使い方	料理の盛り付け方	後片付け(洗い物含む)の仕方	作り置き料理の保存方法や保存期間	調理後・食事後に発生した細かいごみ分別の仕方	その他(具体的に:)
Total		N	451	90	289	362	42	176	43	96	56	40	95	118	71	34	203	28	3
		%	451	20.0	64.1	80.3	9.3	39.0	9.5	21.3	12.4	8.9	21.1	26.2	15.7	7.5	45.0	6.2	0.7
【妊産婦別】	妊婦	N	195	44	122	159	14	70	15	41	20	18	37	30	30	17	84	12	3
		%	195	22.6	62.6	81.5	7.2	35.9	7.7	21.0	10.3	9.2	19.0	25.6	15.4	8.7	43.1	6.2	1.5
	産婦	N	256	46	167	203	28	106	28	55	36	22	58	68	41	17	119	16	0
		%	256	18.0	65.2	79.3	10.9	41.4	10.9	21.5	14.1	8.6	22.7	26.6	16.0	6.6	46.5	6.3	0.0

Q14.Q12で「知識が不足しているから」とお答えの方にお尋ねします。具体的にどのような知識が不足していますか。当てはまるものをすべてお選びください。そのなかで、最も大きな理由をひとつお選びください。[SA]
最も当てはまる

		Base	食材・調味料の調達方法	献立の立て方	栄養バランスのとりの方	レシピに出てる料理用語	材料の下ごしらえ・準備の仕方	計量の仕方	火を使った調理の仕方(焼く・ゆでる・炒める・揚げる・煮る、など)	火加減の調節の仕方	調理器具の使い方	平行作業(例: ~を煮ながら、~をゆでる)をする方法	調味料の使い方	料理の盛り付け方	後片付け(洗い物含む)の仕方	作り置き料理の保存方法や保存期間	調理後・食事後に発生した細かいごみ分別の仕方	その他(具体的に:)		
Total			N	451	12	118	214	4	16	3	8	1	17	20	5	1	28	5	3	
			%	451	2.7	26.2	47.5	0.9	3.5	0.7	1.3	0.2	0.2	3.8	4.4	1.1	0.2	5.5	1.1	0.7
【妊産婦別】	妊婦	N	195	6	48	100	0	3	1	3	1	1	7	10	2	0	5	1	3	
		%	195	3.1	24.6	51.3	0.5	3.1	0.5	1.5	0.5	0.5	3.6	5.1	1.0	0.0	2.6	0.5	1.5	
	産婦	N	256	6	70	114	3	10	2	3	0	0	10	10	3	1	20	4	0	
		%	256	2.3	27.3	44.5	1.2	3.9	0.8	1.2	0.0	0.0	3.9	3.9	1.2	0.4	7.8	1.6	0.0	

Q15.Q12で「面倒だから」とお答えの方にお尋ねします。具体的にどのようなことを面倒に感じられていますか。当てはまるものをすべてお選びください。そのなかで、最も大きな理由をひとつお選びください。[MA]
当てはまる

		Base																	
		食材を調達 すること	献立を考えること	栄養バ ランスを考 えること	レシピを 見ながら 作ること	材料の下 ごしらえ をするこ と(洗う、 カットす る、皮む きる、 など)	材料の分 量を量る こと	火を使う こと(焼 く、ゆで る、炒め る、揚げ る、煮 る、など)	火加減の 調節をす ること	複数の調 理器具を 使うこと	平行作業 すること(例:ゆ でながら、~を ゆでる)	味付けを すること	料理を盛 り付ける こと	後片付け (洗い物 含む)を すること	食材や料 理の適切 な保存・ 管理をす ること	生ごみが 出ること	その他 (具体的 に:)		
Total		N	751	274	554	380	200	399	148	201	86	215	151	127	85	408	187	116	20
		%	751	36.5	73.8	50.6	26.8	53.1	19.7	26.8	9.9	28.6	20.1	16.9	11.3	54.3	24.9	15.4	2.7
【妊産婦 別】	妊婦	N	321	120	232	171	78	182	85	90	21	92	82	58	32	190	72	46	7
		%	321	37.4	73.8	53.3	24.3	50.5	17.1	24.9	6.5	28.7	19.3	18.1	10.0	49.8	22.4	14.3	2.2
	産婦	N	430	154	317	209	122	217	63	121	45	123	89	69	53	248	115	70	13
		%	430	35.8	73.7	48.6	28.4	55.1	21.6	28.1	10.5	28.6	20.7	16.0	12.3	57.7	26.7	16.3	3.0

Q15.Q12で「面倒だから」とお答えの方にお尋ねします。具体的にどのようなことを面倒に感じられていますか。当てはまるものをすべてお選びください。そのなかで、最も大きな理由をひとつお選びください。[SA]
最も当てはまる

			Base		食材調達 すること	献立を考 えること	栄養バラ ンスを考 えること	レシピを 見ながら 作ること	材料の下 ごしらえ すること (洗う、 カットす る、皮む きる、 など)	材料の分 量を量る こと	火を使う こと(焼 く、ゆで る、炒め る、揚げ る、煮 る、など)	火加減の 調節をす ること	複数の調 理器具を 使うこと	平行作業 すること (例: ~を 煮ながら、 ~をゆでる)	味付けを すること	料理を盛 り付ける こと	後片付け (洗い物 含む)を すること	食材や料 理の適切 な保存・ 管理をす ること	生ごみが 出ること	その他 (具体的 に:)
Total			N	751	45	289	98	28	106	6	16	4	13	12	13	1	105	11	6	18
			%	751	6.0	38.8	13.0	3.7	14.1	0.8	2.1	0.5	1.7	1.6	1.7	0.1	14.0	1.5	0.8	2.4
【妊産婦 別】	妊婦	N	321	21	99	54	13	48	2	8	3	6	6	6	6	1	42	5	1	6
		%	321	6.5	30.8	16.8	4.0	15.0	0.6	2.5	0.9	1.9	1.9	0.3	13.1	1.6	0.3	1.9		
	産婦	N	430	24	170	44	15	58	4	8	1	7	6	7	0	63	6	5	12	
		%	430	5.6	39.5	10.2	3.5	13.5	0.9	1.9	0.2	1.6	1.4	1.6	0.0	14.7	1.4	1.2	2.8	

Q16 あなたは、ご自身の現在の食生活を向上させる必要があると思いますか。[SA]

		Base	必要だと 思う	どちらか といえば 必要だと 思う	どちらか といえば 必要だと 思わない	必要だと 思わない
Total		N 3000	1403	1363	188	46
		% 3000	46.8	45.4	6.3	1.5
【妊産婦 別】	妊婦	N 1500	735	881	88	18
		% 1500	49.0	58.7	5.9	1.2
	産婦	N 1500	868	792	192	28
		% 1500	57.9	52.8	12.8	1.9

Q17 ご自身の食生活の向上をサポート/現在の食生活をサポートするための商品・サービスとして、今回の妊娠をしてからこれまでに、あなたが利用したことがあるもの、今後、あなたが利用したいと思うものを全てお選びください。また、今後、あなたが利用したいと思うもののなかで、最も利用したいものをひとつお選びください。[MA]
今回の妊娠中に利用したことがある

		Base	カット野菜	惣菜用調味料(材料にまぜるだけで料理が完成する調味料)	冷凍食品	惣菜、お弁当	レトルト食品	インスタント食品	缶詰	素材そのもののみを使用した食品(無添加、オーガニックなど)	サプリメント	レシビサイト	献立提案サービス	管理栄養士等専門家による助言サービス	料理教室	食事宅配サービス	食品・食材宅配サービス(生協、ネットスーパー等)	食材キット宅配(下ごしらえ済みの食材や調味料が全てセットになったもの)	料理代行(自宅で料理を作ってくれるサービス、家事代行に含まれるものも含む)	妊産婦に配慮したメニューを提供する外食サービス	その他	当てはまるものはない
Total		N 3000	1438	1216	1824	1888	1625	1579	1429	532	1626	1806	135	95	90	136	595	174	37	55	21	197
		% 3000	48.0	40.5	60.8	62.9	54.2	52.6	47.6	17.7	54.2	60.2	4.5	3.2	3.0	4.5	19.8	5.8	1.2	1.8	0.7	6.6
【妊産婦 別】	妊婦	N 1500	730	547	896	916	780	772	717	281	870	897	81	53	43	71	270	96	14	39	12	85
		% 1500	48.7	36.5	59.7	61.1	52.0	51.5	47.8	18.7	58.0	59.8	5.4	3.5	2.9	4.7	18.0	6.4	0.9	2.6	0.8	5.7
	産婦	N 1500	708	869	928	952	845	807	712	251	756	909	54	42	47	65	325	78	23	16	9	112
		% 1500	47.3	57.9	61.9	63.5	56.3	53.8	47.5	16.7	50.4	60.6	3.6	2.8	3.1	4.3	21.7	5.2	1.5	1.1	0.6	7.5

Q17 ご自身の食生活の向上をサポート/現在の食生活をサポートするための商品・サービスとして、今回の妊娠をしてからこれまでに、あなたが利用したことがあるもの、今後、あなたが利用したいと思うものを全てお選びください。また、今後、あなたが利用したいと思うもののなかで、最も利用したいものをひとつお選びください。[MA]
今回の出産後に利用したことがある

		Base	カット野菜	惣菜用調味料(材料にまぜるだけで料理が完成する調味料)	冷凍食品	惣菜、お弁当	レトルト食品	インスタント食品	缶詰	素材そのもののみを使用した食品(無添加、オーガニックなど)	サプリメント	レシビサイト	献立提案サービス	管理栄養士等専門家による助言サービス	料理教室	食事宅配サービス	食品・食材宅配サービス(生協、ネットスーパー等)	食材キット宅配(下ごしらえ済みの食材や調味料が全てセットになったもの)	料理代行(自宅で料理を作ってくれるサービス、家事代行に含まれるものも含む)	妊産婦に配慮したメニューを提供する外食サービス	その他	当てはまるものはない
Total		N 1500	684	657	941	919	820	805	691	252	466	877	60	43	41	88	394	89	31	27	13	123
		% 1500	45.6	43.8	62.7	61.3	54.7	53.7	46.1	16.8	31.1	58.5	4.0	2.9	2.7	5.9	26.3	5.9	2.1	1.8	0.9	8.2
【妊産婦 別】	妊婦	N 0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		% 0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	産婦	N 1500	684	657	941	919	820	805	691	252	466	877	60	43	41	88	394	89	31	27	13	123
		% 1500	45.6	43.8	62.7	61.3	54.7	53.7	46.1	16.8	31.1	58.5	4.0	2.9	2.7	5.9	26.3	5.9	2.1	1.8	0.9	8.2

Q17 ご自身の食生活の向上をサポート/現在の食生活をサポートするための商品・サービスとして、今回の妊娠をしてからこれまでに、あなたが利用したことがあるもの、今後、あなたが利用したいと思うものを全てお選びください。また、今後、あなたが利用したいと思うもののなかで、最も利用したいものをひとつお選びください。[MA]
今後、利用したい

		Base	カット野菜	惣菜用調味料(材料にまぜるだけで料理が完成する調味料)	冷凍食品	惣菜、お弁当	レトルト食品	インスタント食品	缶詰	素材そのもののみを使用した食品(無添加、オーガニックなど)	サプリメント	レシビサイト	献立提案サービス	管理栄養士等専門家による助言サービス	料理教室	食事宅配サービス	食品・食材宅配サービス(生協、ネットスーパー等)	食材キット宅配(下ごしらえ済みの食材や調味料が全てセットになったもの)	料理代行(自宅で料理を作ってくれるサービス、家事代行に含まれるものも含む)	妊産婦に配慮したメニューを提供する外食サービス	その他	当てはまるものはない
Total		N 3000	1366	1097	1399	1292	1087	997	1057	549	941	1625	260	176	171	264	794	341	131	268	47	245
		% 3000	45.5	36.6	46.6	43.1	36.2	33.2	35.2	18.3	31.4	54.2	8.7	5.9	5.7	8.8	26.5	11.4	4.4	8.9	1.6	8.2
【妊産婦 別】	妊婦	N 1500	615	445	593	547	431	375	443	273	543	749	137	93	90	135	372	186	68	174	25	137
		% 1500	41.0	29.7	39.5	36.5	28.7	25.0	29.5	18.2	36.2	49.9	9.1	6.2	6.0	9.0	24.8	12.4	4.5	11.6	1.7	9.1
	産婦	N 1500	751	652	806	745	656	622	614	276	398	876	123	83	81	129	422	155	63	94	22	108
		% 1500	50.1	43.5	53.7	49.7	43.7	41.5	40.9	18.4	26.5	58.4	8.2	5.5	5.4	8.6	28.1	10.3	4.2	6.3	1.5	7.2

Q17 ご自身の食生活の向上をサポート/現在の食生活をサポートするための商品・サービスとして、今回の妊娠をしてからこれまでに、あなたが利用したことがあるもの、今後、あなたが利用したいと思うものを全てお選びください。また、今後、あなたが利用したいと思うもののなかで、最も利用したいものをひとつお選びください。[MA]
今後、最も利用したい

		Base	カット野菜	惣菜用調味料(材料にまぜるだけで料理が完成する調味料)	冷凍食品	惣菜、お弁当	レトルト食品	インスタント食品	缶詰	素材そのもののみを使用した食品(無添加、オーガニックなど)	サプリメント	レシビサイト	献立提案サービス	管理栄養士等専門家による助言サービス	料理教室	食事宅配サービス	食品・食材宅配サービス(生協、ネットスーパー等)	食材キット宅配(下ごしらえ済みの食材や調味料が全てセットになったもの)	料理代行(自宅で料理を作ってくれるサービス、家事代行に含まれるものも含む)	妊産婦に配慮したメニューを提供する外食サービス	その他	当てはまるものはない
Total		N 3000	382	160	210	136	28	28	56	140	203	857	49	18	19	51	278	68	21	48	3	245
		% 3000	12.7	5.3	7.0	4.5	0.9	0.9	1.9	4.7	6.8	28.6	1.6	0.6	0.6	1.7	9.3	2.3	0.7	1.6	0.1	8.2
【妊産婦 別】	妊婦	N 1500	184	57	71	58	12	9	22	95	135	409	30	9	10	31	145	41	8	34	3	137
		% 1500	12.3	3.8	4.7	3.9	0.8	0.6	1.5	6.3	9.0	27.3	2.0	0.6	0.7	2.1	9.7	2.7	0.5	2.3	0.2	9.1
	産婦	N 1500	198	103	139	78	16	19	34	45	68	448	19	9	9	20	133	27	13	14	0	108
		% 1500	13.2	6.9	9.3	5.2	1.1	1.3	2.3	3.0	4.5	29.9	1.3	0.6	0.6	1.3	8.9	1.8	0.9	0.9	0.0	7.2

Q18.あなたは、Q17でお選びいただいた、最も利用したい「商品・サービス名（Q17回答）」を利用するにあたって、月々どの程度であれば支出しますか。最も当てはまるものをひとつお選びください。〔SA〕

カット野菜

		Base	1～1,000 円/月	1,001～ 2,000円/月	2,001～ 3,000円/月	3,001～ 4,000円/月	4,001～ 5,000円/月	5,001～ 10,000円/月	10,001～ 15,000円/月	15,001～ 20,000円/月	20,001～ 25,000円/月	25,001～ 30,000円/月	30,001～ 35,000円/月	35,001～ 40,000円/月	40,001～ 45,000円/月	45,001～ 50,000円/月	50,000円/月以上	0円/月 （お金は 支払いた くない）
Total		N	1366	449	201	145	56	72	44	22	16	11	11	4	1	2	3	273
		%	1366	32.9	14.7	10.6	4.1	5.3	3.2	1.6	1.2	0.8	0.8	0.3	0.1	0.1	0.2	20.0
【妊娠婦 別】	妊婦	N	615	195	85	65	31	25	34	20	10	8	6	8	1	1	1	124
		%	615	31.7	13.8	10.6	5.0	4.1	5.5	3.3	1.6	1.3	1.0	1.3	0.2	0.2	0.2	20.2
	産婦	N	751	254	116	80	25	38	24	12	6	3	5	3	0	1	2	149
		%	751	33.8	15.4	10.7	3.3	4.1	3.1	3.2	1.6	1.1	0.7	0.4	0.0	0.1	0.3	19.9

Q18.あなたは、Q17でお選びいただいた、最も利用したい「商品・サービス名（Q17回答）」を利用するにあたって、月々どの程度であれば支出しますか。最も当てはまるものをひとつお選びください。〔SA〕

惣菜用調味料（材料にまぜるだけで料理が完成する調味料）

		Base	1～1,000 円/月	1,001～ 2,000円/月	2,001～ 3,000円/月	3,001～ 4,000円/月	4,001～ 5,000円/月	5,001～ 10,000円/月	10,001～ 15,000円/月	15,001～ 20,000円/月	20,001～ 25,000円/月	25,001～ 30,000円/月	30,001～ 35,000円/月	35,001～ 40,000円/月	40,001～ 45,000円/月	45,001～ 50,000円/月	50,000円/月以上	0円/月 （お金は 支払いた くない）
Total		N	1097	327	170	108	35	52	62	34	17	14	6	7	4	1	4	255
		%	1097	29.8	15.5	9.8	3.2	4.7	5.7	3.1	1.5	1.3	0.5	0.6	0.4	0.1	0.1	0.4
【妊娠婦 別】	妊婦	N	445	127	59	47	16	17	30	12	8	9	3	5	2	1	0	108
		%	445	28.5	13.3	10.6	3.6	3.8	6.7	2.7	1.9	2.0	0.7	1.1	0.4	0.2	0.0	0.2
	産婦	N	652	200	111	61	19	35	32	22	9	5	3	2	2	0	1	147
		%	652	30.7	17.0	9.4	2.9	5.4	4.9	3.4	1.4	0.8	0.5	0.3	0.3	0.0	0.2	22.5

Q18.あなたは、Q17でお選びいただいた、最も利用したい「商品・サービス名（Q17回答）」を利用するにあたって、月々どの程度であれば支出しますか。最も当てはまるものをひとつお選びください。〔SA〕

冷凍食品

		Base	1～1,000 円/月	1,001～ 2,000円/月	2,001～ 3,000円/月	3,001～ 4,000円/月	4,001～ 5,000円/月	5,001～ 10,000円/月	10,001～ 15,000円/月	15,001～ 20,000円/月	20,001～ 25,000円/月	25,001～ 30,000円/月	30,001～ 35,000円/月	35,001～ 40,000円/月	40,001～ 45,000円/月	45,001～ 50,000円/月	50,000円/月以上	0円/月 （お金は 支払いた くない）
Total		N	1399	420	209	140	54	51	84	38	23	14	13	13	7	2	5	325
		%	1399	30.0	14.9	10.0	3.9	3.6	6.0	2.7	1.6	1.0	0.9	0.9	0.5	0.1	0.1	0.4
【妊娠婦 別】	妊婦	N	593	178	78	57	25	22	44	17	11	6	6	7	3	1	0	137
		%	593	30.0	13.2	9.6	4.2	3.7	7.4	2.9	1.9	1.0	1.0	1.2	0.5	0.2	0.0	0.2
	産婦	N	806	242	131	83	29	29	40	21	12	8	7	6	4	0	2	188
		%	806	30.0	16.3	10.3	3.6	3.6	5.0	2.6	1.5	1.0	0.9	0.7	0.5	0.0	0.2	23.3

Q18.あなたは、Q17でお選びいただいた、最も利用したい「商品・サービス名（Q17回答）」を利用するにあたって、月々どの程度であれば支出しますか。最も当てはまるものをひとつお選びください。〔SA〕

お惣菜、お弁当

		Base	1～1,000 円/月	1,001～ 2,000円/月	2,001～ 3,000円/月	3,001～ 4,000円/月	4,001～ 5,000円/月	5,001～ 10,000円/月	10,001～ 15,000円/月	15,001～ 20,000円/月	20,001～ 25,000円/月	25,001～ 30,000円/月	30,001～ 35,000円/月	35,001～ 40,000円/月	40,001～ 45,000円/月	45,001～ 50,000円/月	50,000円/月以上	0円/月 （お金は 支払いた くない）
Total		N	1292	368	185	133	53	59	77	44	24	15	10	11	5	1	2	302
		%	1292	28.5	14.3	10.3	4.1	4.6	6.0	3.4	1.9	1.2	0.8	0.9	0.4	0.1	0.2	23.4
【妊娠婦 別】	妊婦	N	547	150	68	56	26	25	40	18	13	8	6	7	2	1	0	126
		%	547	27.4	12.4	10.2	4.8	4.6	7.3	3.3	2.4	1.5	1.1	1.3	0.4	0.2	0.0	0.2
	産婦	N	745	218	117	77	27	34	37	26	11	7	4	4	3	0	2	176
		%	745	29.3	15.7	10.3	3.6	4.6	5.0	3.5	1.5	0.9	0.5	0.4	0.0	0.3	0.3	23.6

Q18.あなたは、Q17でお選びいただいた、最も利用したい「商品・サービス名（Q17回答）」を利用するにあたって、月々どの程度であれば支出しますか。最も当てはまるものをひとつお選びください。〔SA〕

レトルト食品

		Base	1～1,000 円/月	1,001～ 2,000円/月	2,001～ 3,000円/月	3,001～ 4,000円/月	4,001～ 5,000円/月	5,001～ 10,000円/月	10,001～ 15,000円/月	15,001～ 20,000円/月	20,001～ 25,000円/月	25,001～ 30,000円/月	30,001～ 35,000円/月	35,001～ 40,000円/月	40,001～ 45,000円/月	45,001～ 50,000円/月	50,000円/月以上	0円/月 （お金は 支払いた くない）
Total		N	1087	319	163	107	43	45	68	28	18	14	8	8	3	1	1	3
		%	1087	29.3	15.0	9.8	4.0	4.1	6.3	2.6	1.7	1.3	0.7	0.7	0.3	0.1	0.1	0.3
【妊娠婦 別】	妊婦	N	431	122	56	42	19	18	33	13	9	7	5	5	1	1	0	0
		%	431	28.3	13.0	9.7	4.4	4.2	7.7	3.0	2.1	1.6	1.2	1.2	0.2	0.2	0.0	0.0
	産婦	N	656	197	107	65	24	27	35	15	9	7	3	3	2	0	1	3
		%	656	30.0	16.3	9.9	3.7	4.1	5.3	2.3	1.4	1.1	0.5	0.5	0.3	0.0	0.2	0.5

Q18.あなたは、Q17でお選びいただいた、最も利用したい「商品・サービス名（Q17回答）」を利用するにあたって、月々どの程度であれば支払いますか。最も当てはまるものをひとつお選びください。〔SA〕
インスタ食品

		Base	1～1,000 円/月	1,001～ 2,000円/月	2,001～ 3,000円/月	3,001～ 4,000円/月	4,001～ 5,000円/月	5,001～ 10,000円/月	10,001～ 15,000円/月	15,001～ 20,000円/月	20,001～ 25,000円/月	25,001～ 30,000円/月	30,001～ 35,000円/月	35,001～ 40,000円/月	40,001～ 45,000円/月	45,001～ 50,000円/月	50,000円/月以上	0円/月 （お金は 支払いた くない）
Total		N	997	301	153	102	32	39	50	26	12	13	8	6	3	0	2	248
		%	997	30.2	15.3	10.2	3.2	3.9	5.0	2.6	1.2	1.3	0.8	0.6	0.3	0.0	0.2	24.9
【妊娠婦 別】	妊婦	N	375	107	44	41	13	14	25	14	5	7	5	3	1	0	0	98
		%	375	28.5	11.7	10.9	3.5	3.7	6.7	3.7	1.3	1.8	1.3	0.8	0.3	0.0	0.0	25.8
	産婦	N	622	194	109	61	19	25	25	12	7	6	3	3	2	0	2	150
		%	622	31.2	17.5	9.8	3.1	4.0	4.0	1.9	1.1	1.0	0.5	0.5	0.3	0.0	0.3	24.4

Q18.あなたは、Q17でお選びいただいた、最も利用したい「商品・サービス名（Q17回答）」を利用するにあたって、月々どの程度であれば支払いますか。最も当てはまるものをひとつお選びください。〔SA〕
缶詰

		Base	1～1,000 円/月	1,001～ 2,000円/月	2,001～ 3,000円/月	3,001～ 4,000円/月	4,001～ 5,000円/月	5,001～ 10,000円/月	10,001～ 15,000円/月	15,001～ 20,000円/月	20,001～ 25,000円/月	25,001～ 30,000円/月	30,001～ 35,000円/月	35,001～ 40,000円/月	40,001～ 45,000円/月	45,001～ 50,000円/月	50,000円/月以上	0円/月 （お金は 支払いた くない）
Total		N	1057	324	148	97	31	43	58	36	12	8	7	8	6	1	1	275
		%	1057	30.7	14.0	9.2	2.9	4.1	5.5	3.4	1.1	0.9	0.7	0.8	0.6	0.1	0.1	26.0
【妊娠婦 別】	妊婦	N	443	127	53	43	12	13	30	21	6	5	3	3	3	1	0	123
		%	443	28.7	12.0	9.7	2.7	2.9	6.8	4.7	1.4	1.1	0.7	0.7	0.7	0.2	0.0	27.8
	産婦	N	614	197	95	54	19	30	28	15	6	4	4	5	3	0	1	152
		%	614	32.1	15.5	8.8	3.1	4.9	4.6	2.4	1.0	0.7	0.7	0.8	0.5	0.0	0.2	24.8

Q18.あなたは、Q17でお選びいただいた、最も利用したい「商品・サービス名（Q17回答）」を利用するにあたって、月々どの程度であれば支払いますか。最も当てはまるものをひとつお選びください。〔SA〕
素材そのもののみを使用した食品（無添加、オーガニックなど）

		Base	1～1,000 円/月	1,001～ 2,000円/月	2,001～ 3,000円/月	3,001～ 4,000円/月	4,001～ 5,000円/月	5,001～ 10,000円/月	10,001～ 15,000円/月	15,001～ 20,000円/月	20,001～ 25,000円/月	25,001～ 30,000円/月	30,001～ 35,000円/月	35,001～ 40,000円/月	40,001～ 45,000円/月	45,001～ 50,000円/月	50,000円/月以上	0円/月 （お金は 支払いた くない）
Total		N	549	132	85	67	25	34	47	10	8	7	8	6	5	1	1	3
		%	549	24.0	15.5	12.2	4.6	6.2	8.6	1.8	1.5	1.3	1.5	1.1	0.9	0.2	0.2	0.5
【妊娠婦 別】	妊婦	N	273	58	40	38	14	17	27	4	8	3	4	5	3	1	1	0
		%	273	21.2	14.7	13.9	5.1	6.2	9.9	1.5	2.9	1.1	1.5	1.8	1.1	0.4	0.4	0.0
	産婦	N	276	74	45	29	11	17	20	6	0	4	4	1	2	0	0	3
		%	276	26.8	16.3	10.5	4.0	6.2	7.2	2.2	0.0	1.4	1.4	0.4	0.7	0.0	0.0	1.1

Q18.あなたは、Q17でお選びいただいた、最も利用したい「商品・サービス名（Q17回答）」を利用するにあたって、月々どの程度であれば支払いますか。最も当てはまるものをひとつお選びください。〔SA〕
サプリメント

		Base	1～1,000 円/月	1,001～ 2,000円/月	2,001～ 3,000円/月	3,001～ 4,000円/月	4,001～ 5,000円/月	5,001～ 10,000円/月	10,001～ 15,000円/月	15,001～ 20,000円/月	20,001～ 25,000円/月	25,001～ 30,000円/月	30,001～ 35,000円/月	35,001～ 40,000円/月	40,001～ 45,000円/月	45,001～ 50,000円/月	50,000円/月以上	0円/月 （お金は 支払いた くない）
Total		N	941	273	155	101	50	35	62	34	15	11	7	6	3	2	0	4
		%	941	29.0	16.5	10.7	5.3	3.7	6.6	3.6	1.6	1.2	0.7	0.6	0.3	0.2	0.0	0.4
【妊娠婦 別】	妊婦	N	543	150	82	59	36	19	33	16	11	5	5	5	2	2	0	2
		%	543	27.6	15.1	10.9	6.6	3.5	6.1	2.9	2.0	0.9	0.9	0.9	0.4	0.4	0.0	0.4
	産婦	N	398	123	73	42	14	16	29	18	4	6	2	1	1	0	0	2
		%	398	30.9	18.3	10.6	3.5	4.0	7.3	4.5	1.0	1.5	0.5	0.3	0.3	0.0	0.0	0.5

Q18.あなたは、Q17でお選びいただいた、最も利用したい「商品・サービス名（Q17回答）」を利用するにあたって、月々どの程度であれば支払いますか。最も当てはまるものをひとつお選びください。〔SA〕
レンジサイ

		Base	1～1,000 円/月	1,001～ 2,000円/月	2,001～ 3,000円/月	3,001～ 4,000円/月	4,001～ 5,000円/月	5,001～ 10,000円/月	10,001～ 15,000円/月	15,001～ 20,000円/月	20,001～ 25,000円/月	25,001～ 30,000円/月	30,001～ 35,000円/月	35,001～ 40,000円/月	40,001～ 45,000円/月	45,001～ 50,000円/月	50,000円/月以上	0円/月 （お金は 支払いた くない）
Total		N	1625	438	160	107	47	49	75	41	20	16	12	7	8	2	1	3
		%	1625	27.0	9.8	6.6	2.9	3.0	4.6	2.5	1.2	1.0	0.7	0.4	0.5	0.1	0.1	0.2
【妊娠婦 別】	妊婦	N	749	174	70	49	28	18	40	23	8	8	7	5	3	2	0	2
		%	749	23.2	9.3	6.5	3.7	2.4	5.3	3.1	1.1	1.1	0.9	0.7	0.4	0.3	0.0	0.3
	産婦	N	876	264	90	58	19	31	35	18	12	8	5	2	5	0	1	1
		%	876	30.1	10.3	6.6	2.2	3.5	4.0	2.1	1.4	0.9	0.6	0.2	0.6	0.0	0.1	0.1

Q18.あなたは、Q17でお選びいただいた、最も利用したい「商品・サービス名（Q17回答）」を利用するにあたって、月々どの程度であれば支払いますか。最も当てはまるものをひとつお選びください。〔SA〕

就立提案サービス

		Base		1～1,000 円/月	1,001～ 2,000円/ 月	2,001～ 3,000円/ 月	3,001～ 4,000円/ 月	4,001～ 5,000円/ 月	5,001～ 10,000円/ 月	10,001～ 15,000円/ 月	15,001～ 20,000円/ 月	20,001～ 25,000円/ 月	25,001～ 30,000円/ 月	30,001～ 35,000円/ 月	35,001～ 40,000円/ 月	40,001～ 45,000円/ 月	45,001～ 50,000円/ 月	50,000円 /月以上	0円/月 (お金は 支払いた くない)	
Total		N	260	85	28	25	13	17	16	9	3	5	3	3	3	0	0	1	49	
		%	260	32.7	10.8	9.6	5.0	6.5	6.2	3.5	1.2	1.9	1.2	1.2	1.2	0.0	0.0	0.4	18.8	
【妊産婦 別】	妊婦	N	137	39	15	13	9	9	11	6	1	2	3	3	1	0	0	0	25	
		%	137	28.5	10.9	9.5	6.6	6.6	8.0	4.4	0.7	1.5	2.2	2.2	0.7	0.0	0.0	0.0	18.2	
	産婦	N	123	46	13	12	4	4	8	5	3	2	3	0	0	2	0	0	1	24
		%	123	37.4	10.6	9.8	3.3	6.5	4.1	2.4	1.6	2.4	0.0	0.0	1.6	0.0	0.0	0.8	19.5	

Q18.あなたは、Q17でお選びいただいた、最も利用したい「商品・サービス名（Q17回答）」を利用するにあたって、月々どの程度であれば支払いますか。最も当てはまるものをひとつお選びください。〔SA〕

管理栄養士等専門家による助言サービス

		Base	1～1,000 円/月	1,001～ 2,000円/ 月	2,001～ 3,000円/ 月	3,001～ 4,000円/ 月	4,001～ 5,000円/ 月	5,001～ 10,000円/ 月	10,001～ 15,000円/ 月	15,001～ 20,000円/ 月	20,001～ 25,000円/ 月	25,001～ 30,000円/ 月	30,001～ 35,000円/ 月	35,001～ 40,000円/ 月	40,001～ 45,000円/ 月	45,001～ 50,000円/ 月	50,000円/ 月以上	0円/月 （お金は 支払いた くない）
Total		N	176	64	26	21	11	11	6	0	2	1	0	2	0	0	1	20
		%	176	36.4	14.8	11.9	6.3	6.3	3.4	0.0	1.1	0.6	0.0	1.1	0.0	0.0	0.6	11.4
【妊産婦 別】	妊婦	N	93	27	14	13	6	7	8	4	0	0	1	0	0	0	0	12
		%	93	29.0	15.1	14.0	6.5	7.5	8.6	4.3	0.0	0.0	1.1	0.0	1.1	0.0	0.0	12.9
	産婦	N	83	37	12	8	5	4	3	2	0	2	0	0	1	0	0	8
		%	83	44.6	14.5	9.8	6.0	4.8	3.6	2.4	0.0	2.4	0.0	0.0	1.2	0.0	0.0	1.2

Q18.あなたは、Q17でお選びいただいた、最も利用したい「商品・サービス名（Q17回答）」を利用するにあたって、月々どの程度であれば支払いますか。最も当てはまるものをひとつお選びください。〔SA〕

料理教室

		Base	1～1,000 円/月	1,001～ 2,000円/ 月	2,001～ 3,000円/ 月	3,001～ 4,000円/ 月	4,001～ 5,000円/ 月	5,001～ 10,000円/ 月	10,001～ 15,000円/ 月	15,001～ 20,000円/ 月	20,001～ 25,000円/ 月	25,001～ 30,000円/ 月	30,001～ 35,000円/ 月	35,001～ 40,000円/ 月	40,001～ 45,000円/ 月	45,001～ 50,000円/ 月	50,000円 /月以上	0円/月 (お金は 支払いた くない)	
Total		N	171	53	22	20	10	9	22	6	2	1	1	0	1	0	0	1	23
		%	171	31.0	12.9	11.7	5.8	5.3	12.9	3.5	1.2	0.6	0.6	0.0	0.6	0.0	0.0	0.6	13.5
【妊産婦 別】	妊婦	N	90	22	10	12	5	6	14	4	2	1	0	0	1	0	0	0	13
		%	90	24.4	11.1	13.3	5.6	6.7	15.6	4.4	2.2	1.1	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	14.4
	産婦	N	81	31	12	8	5	3	8	2	0	0	1	0	0	0	0	1	10
		%	81	38.3	14.8	9.9	6.2	3.7	9.9	2.5	0.0	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	12.3

Q18.あなたは、Q17でお選びいただいた、最も利用したい「商品・サービス名（Q17回答）」を利用するにあたって、月々どの程度であれば支払いますか。最も当てはまるものをひとつお選びください。〔SA〕

食事宅配サービス

		Base		1～1,000 円/月	1,001～ 2,000円/ 月	2,001～ 3,000円/ 月	3,001～ 4,000円/ 月	4,001～ 5,000円/ 月	5,001～ 10,000円/ 月	10,001～ 15,000円/ 月	15,001～ 20,000円/ 月	20,001～ 25,000円/ 月	25,001～ 30,000円/ 月	30,001～ 35,000円/ 月	35,001～ 40,000円/ 月	40,001～ 45,000円/ 月	45,001～ 50,000円/ 月	50,000円 /月以上	0円/月 (お金は 支払いた くない)
Total		N	264	52	31	29	17	21	34	16	9	9	4	3	4	1	0	1	33
		%	264	19.7	11.7	11.0	6.4	8.0	12.9	6.1	3.4	3.4	1.5	1.1	1.5	0.4	0.0	0.4	12.5
【妊産婦 別】	妊婦	N	135	22	12	13	9	12	22	8	5	4	4	2	2	1	0	0	19
		%	135	16.3	8.9	9.6	6.7	8.9	16.3	5.9	3.7	3.0	3.0	1.5	1.5	0.7	0.0	0.0	14.1
	産婦	N	129	30	19	16	8	9	12	8	4	5	0	1	2	0	0	1	14
		%	129	23.3	14.7	12.4	6.2	7.0	9.3	6.2	3.1	3.9	0.0	0.8	1.6	0.0	0.0	0.8	10.9

Q18.あなたは、Q17でお選びいただいた、最も利用したい「商品・サービス名（Q17回答）」を利用するにあたって、月々どの程度であれば支払いますか。最も当てはまるものをひとつお選びください。〔SA〕

食品・食材宅配サービス（生協、ネットスーパー等）

		Base	1～1,000 円/月	1,001～ 2,000円/ 月	2,001～ 3,000円/ 月	3,001～ 4,000円/ 月	4,001～ 5,000円/ 月	5,001～ 10,000円/ 月	10,001～ 15,000円/ 月	15,001～ 20,000円/ 月	20,001～ 25,000円/ 月	25,001～ 30,000円/ 月	30,001～ 35,000円/ 月	35,001～ 40,000円/ 月	40,001～ 45,000円/ 月	45,001～ 50,000円/ 月	50,000円 /月以上	0円/月 (お金は 支払いた くない)	
Total		N	794	150	78	91	28	52	97	61	29	18	18	16	11	2	2	4	137
		%	794	18.9	9.8	11.5	3.5	6.5	12.2	7.7	3.7	2.3	2.3	2.0	1.4	0.3	0.3	0.5	17.3
【妊産婦 別】	妊婦	N	372	59	37	45	13	27	56	31	14	8	10	9	5	2	1	1	53
		%	372	15.9	9.9	12.1	3.5	7.3	15.1	8.3	3.8	2.4	2.7	2.4	1.3	0.5	0.3	0.3	14.2
	産婦	N	422	91	41	46	15	25	41	30	15	9	8	7	6	0	1	3	84
		%	422	21.6	9.7	10.9	3.6	5.9	9.7	7.1	3.6	2.1	1.9	1.7	1.4	0.0	0.2	0.7	19.9

Q18.あなたは、Q17でお選びいただいた、最も利用したい「商品・サービス名（Q17回答）」を利用するにあたって、月々どの程度であれば支出しますか。最も当てはまるものをひとつお選びください。〔SA〕
食料キット宅配（下ごしらえ済みの食材や調味料が全てセットになったもの）

		Base		1～1,000 円/月	1,001～ 2,000円/月	2,001～ 3,000円/月	3,001～ 4,000円/月	4,001～ 5,000円/月	5,001～ 10,000円/月	10,001～ 15,000円/月	15,001～ 20,000円/月	20,001～ 25,000円/月	25,001～ 30,000円/月	30,001～ 35,000円/月	35,001～ 40,000円/月	40,001～ 45,000円/月	45,001～ 50,000円/月	50,000円/月以上	0円/月 (お金は 支払いた くない)	
Total		N	341	69	44	33	16	31	43	17	19	9	6	6	4	2	0	1	41	
		%	34.1	20.2	12.9	9.7	4.7	9.1	12.6	5.0	5.6	2.6	1.8	1.8	1.2	0.6	0.0	0.3	12.0	
【妊産婦 別】	妊婦	N	186	35	17	20	8	17	29	9	12	3	3	2	2	0	0	0	22	
		%	18.6	18.8	9.1	10.8	4.3	9.1	15.6	4.8	6.5	3.2	1.6	2.2	1.1	0.0	0.0	0.0	11.8	
	産婦	N	155	34	27	13	8	14	14	8	7	6	3	3	2	2	0	0	1	19
		%	15.5	21.9	17.4	8.4	5.2	9.0	9.0	5.2	4.5	1.9	1.9	1.3	1.3	0.0	0.0	0.6	12.3	

Q18.あなたは、Q17でお選びいただいた、最も利用したい「商品・サービス名（Q17回答）」を利用するにあたって、月々どの程度であれば支出しますか。最も当てはまるものをひとつお選びください。〔SA〕
料理代行（自宅で料理を作ってくれるサービス、家事代行に含まれるものも含む）

		Base	1～1,000 円/月	1,001～ 2,000円/月	2,001～ 3,000円/月	3,001～ 4,000円/月	4,001～ 5,000円/月	5,001～ 10,000円/月	10,001～ 15,000円/月	15,001～ 20,000円/月	20,001～ 25,000円/月	25,001～ 30,000円/月	30,001～ 35,000円/月	35,001～ 40,000円/月	40,001～ 45,000円/月	45,001～ 50,000円/月	50,000円/月以上	0円/月 （お金は 支払いた くない）	
Total		N	131	37	18	18	9	11	16	4	4	2	1	0	2	0	0	1	8
		%	131	28.2	13.7	13.7	6.9	8.4	12.2	3.1	3.1	1.5	0.8	0.0	1.5	0.0	0.0	0.8	6.1
【妊産婦 別】	妊婦	N	68	16	7	11	4	3	13	3	3	1	0	0	1	0	0	0	4
		%	68	23.5	10.3	16.2	5.9	7.4	19.1	4.4	4.4	1.5	0.0	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	5.9
	産婦	N	63	21	11	7	5	6	3	1	1	1	1	0	1	0	0	1	4
		%	63	33.3	17.5	11.1	7.9	9.5	4.8	1.6	1.6	1.6	1.6	0.0	1.6	0.0	0.0	1.6	6.3

Q18.あなたは、Q17でお選びいただいた、最も利用したい「商品・サービス名（Q17回答）」を利用するにあたって、月々どの程度であれば支出しますか。最も当てはまるものをひとつお選びください。〔SA〕
妊産婦に配慮したメニューを提供する外食サービス

		Base		1～1,000 円/月	1,001～ 2,000円/ 月	2,001～ 3,000円/ 月	3,001～ 4,000円/ 月	4,001～ 5,000円/ 月	5,001～ 10,000円/ 月	10,001～ 15,000円/ 月	15,001～ 20,000円/ 月	20,001～ 25,000円/ 月	25,001～ 30,000円/ 月	30,001～ 35,000円/ 月	35,001～ 40,000円/ 月	40,001～ 45,000円/ 月	45,001～ 50,000円/ 月	50,000円 /月以上	0円/月 (お金は 支払いた くない)
Total		N	288	73	36	34	13	21	31	10	8	1	4	0	3	0	1	1	32
		%	28.8	27.2	13.4	12.7	4.9	7.8	11.6	3.7	3.0	0.4	1.5	0.0	1.1	0.0	0.4	0.4	11.9
【妊産婦 別】	妊婦	N	174	43	22	19	11	15	22	7	7	1	2	0	2	0	1	0	22
		%	17.4	24.7	12.6	10.9	6.3	8.6	12.6	4.0	4.0	0.6	1.1	0.0	1.1	0.0	0.6	0.0	12.6
	産婦	N	94	30	14	15	2	6	9	3	1	0	2	0	1	0	0	1	10
		%	9.4	31.9	14.9	16.0	2.1	6.4	9.6	3.2	1.1	0.0	2.1	0.0	1.1	0.0	0.0	1.1	10.6

Q18.あなたは、Q17でお選びいただいた、最も利用したい「商品・サービス名（Q17回答）」を利用するにあたって、月々どの程度であれば支出しますか。最も当てはまるものをひとつお選びください。〔SA〕
その他

		Base		1～1,000 円/月	1,001～ 2,000円/月	2,001～ 3,000円/月	3,001～ 4,000円/月	4,001～ 5,000円/月	5,001～ 10,000円/月	10,001～ 15,000円/月	15,001～ 20,000円/月	20,001～ 25,000円/月	25,001～ 30,000円/月	30,001～ 35,000円/月	35,001～ 40,000円/月	40,001～ 45,000円/月	45,001～ 50,000円/月	50,000円/月以上	0円/月 (お金は支払いたくない)
Total		N	47	19	6	3	5	2	4	3	0	2	1	0	0	0	0	0	2
		%	4.7	40.4	12.8	6.4	10.6	4.3	8.5	6.4	0.0	4.3	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.3
【妊産婦 別】	妊婦	N	25	10	3	1	2	2	3	2	0	1	0	0	0	0	0	0	1
		%	2.5	40.0	12.0	4.0	8.0	8.0	12.0	8.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0
	産婦	N	22	9	3	2	3	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1
		%	2.2	40.9	13.6	9.1	13.6	0.0	4.5	4.5	0.0	4.5	4.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.5

Q19.あなたは、今回の妊娠・出産に関して、お住まいの自治体の以下のサービスを受けましたか。受けたことがあるサービスをすべてお選びください。〔MA〕

		Base		母子健康 手帳の交 付	自治体が 行う母親 学級・面 親学級	産後家庭 訪問（新 生児訪 問・産婦 訪問・乳 児家庭全 戸訪問）	いずれの サービス も受けた ことがない
Total		N	3000	2823	926	1155	139
		%	30.00	94.1	30.9	38.5	4.6
【妊産婦 別】	妊婦	N	1500	1382	392	0	106
		%	15.00	92.1	26.1	0.0	7.1
	産婦	N	1500	1441	534	1155	33
		%	15.00	96.1	35.6	77.0	2.2

Q20.Q19で「受けたことがある」とお答えのサービスについてお尋ねします。あなたは、そのサービスを受けた際に、あなたご自身の食生活に関する情報を得たことはありますか。サービスごとに、最も当てはまるものをひとつお選びください。[SA]
母子健康手帳の交付

			Base	食生活に関する情報を提供されたが、相談もした	食生活に関する情報は提供されたが、相談はしていない	食生活に関する情報は提供されず、相談もしていない	食生活に関する情報を提供されたが、相談をしたりしたかは覚えていない
Total		N	2823	304	1163	751	605
		%	2823	10.8	41.2	26.6	21.4
【妊産婦別】	妊婦	N	1382	161	588	364	269
		%	1382	11.6	42.5	26.3	19.5
	産婦	N	1441	143	575	387	336
		%	1441	9.9	39.9	26.9	23.3

Q20.Q19で「受けたことがある」とお答えのサービスについてお尋ねします。あなたは、そのサービスを受けた際に、あなたご自身の食生活に関する情報を得たことはありますか。サービスごとに、最も当てはまるものをひとつお選びください。[SA]
自治体が行う母親学級・両親学級

			Base	食生活に関する情報を提供されたが、相談もした	食生活に関する情報は提供されたが、相談はしていない	食生活に関する情報は提供されず、相談もしていない	食生活に関する情報を提供されたが、相談をしたりしたかは覚えていない
Total		N	926	227	497	114	88
		%	926	24.5	53.7	12.3	9.5
【妊産婦別】	妊婦	N	392	95	215	50	32
		%	392	24.2	54.8	12.8	8.2
	産婦	N	534	132	282	64	56
		%	534	24.7	52.8	12.0	10.5

Q20.Q19で「受けたことがある」とお答えのサービスについてお尋ねします。あなたは、そのサービスを受けた際に、あなたご自身の食生活に関する情報を得たことはありますか。サービスごとに、最も当てはまるものをひとつお選びください。[SA]
産後家庭訪問(新生児訪問・産婦訪問・乳児家庭全戸訪問)

			Base	食生活に関する情報を提供されたが、相談もした	食生活に関する情報は提供されたが、相談はしていない	食生活に関する情報は提供されず、相談もしていない	食生活に関する情報を提供されたが、相談をしたりしたかは覚えていない
Total		N	1155	182	379	372	222
		%	1155	15.8	32.8	32.2	19.2
【妊産婦別】	妊婦	N	0	0	0	0	0
		%	0	0.0	0.0	0.0	0.0
	産婦	N	1155	182	379	372	222
		%	1155	15.8	32.8	32.2	19.2

Q21.Q20で、「このサービスを受けて、食生活に関する情報を提供され、相談もした」、「このサービスを受けて、食生活に関する情報は提供されたが、相談はしていない」とお答えの方にお尋ねします。その内容は、どの程度、あなたの食生活の向上に役立ちましたか。最も当てはまるものをひとつお選びください。[SA]
母子健康手帳の交付時の、食生活に関する情報提供

			Base	役に立った	どちらかといえば役に立った	どちらかといえば役に立っていない	役に立っていない	覚えていない
Total		N	1467	356	746	203	72	90
		%	1467	24.3	50.9	13.8	4.9	6.1
【妊産婦別】	妊婦	N	749	162	384	124	38	41
		%	749	21.6	51.3	16.6	5.1	5.5
	産婦	N	718	194	362	79	34	49
		%	718	27.0	50.4	11.0	4.7	6.8

Q21.Q20で、「このサービスを受けて、食生活に関する情報を提供され、相談もした」、「このサービスを受けて、食生活に関する情報は提供されたが、相談はしていない」とお答えの方にお尋ねします。その内容は、どの程度、あなたの食生活の向上に役立ちましたか。最も当てはまるものをひとつお選びください。[SA]
母子健康手帳の交付時の、食生活に関する相談対応

			Base	役に立った	どちらかといえば役に立った	どちらかといえば役に立っていない	役に立っていない	覚えていない
Total		N	304	159	114	16	6	9
		%	304	52.3	37.5	5.3	2.0	3.0
【妊産婦別】	妊婦	N	161	73	68	12	5	3
		%	161	45.3	42.2	7.5	3.1	1.9
	産婦	N	143	86	46	4	1	6
		%	143	60.1	32.2	2.8	0.7	4.2

Q21.Q20で、「このサービスを受けて、食生活に関する情報を提供され、相談もした」、「このサービスを受けて、食生活に関する情報は提供されたが、相談はしていない」、と答えの方にお尋ねします。その内容は、どの程度、あなたの食生活の向上に役立ちましたか。最も当てはまるものをひとつお選びください。 [SA]
自治体が行う母親学級・両親学級時の、食生活に関する情報提供

		Base	役に立っ た	どちらか といえば 役に立っ た	どちらか といえば 役に立っ ていない	役に立っ ていない	覚えてい ない
Total		N	724	286	361	50	10
		%	724	39.5	49.9	6.9	1.4
【妊産婦 別】	妊婦	N	310	123	155	22	2
		%	310	39.7	50.0	7.1	0.6
	産婦	N	414	163	206	28	8
		%	414	39.4	49.8	6.8	1.9

Q21.Q20で、「このサービスを受けて、食生活に関する情報を提供され、相談もした」、「このサービスを受けて、食生活に関する情報は提供されたが、相談はしていない」、と答えの方にお尋ねします。その内容は、どの程度、あなたの食生活の向上に役立ちましたか。最も当てはまるものをひとつお選びください。 [SA]
自治体が行う母親学級・両親学級時の、食生活に関する相談対応

		Base	役に立っ た	どちらか といえば 役に立っ た	どちらか といえば 役に立っ ていない	役に立っ ていない	覚えてい ない
Total		N	227	138	75	10	1
		%	227	60.8	33.0	4.4	0.4
【妊産婦 別】	妊婦	N	95	58	33	4	0
		%	95	61.1	34.7	4.2	0.0
	産婦	N	132	80	42	6	1
		%	132	60.6	31.8	4.5	0.8

Q21.Q20で、「このサービスを受けて、食生活に関する情報を提供され、相談もした」、「このサービスを受けて、食生活に関する情報は提供されたが、相談はしていない」、と答えの方にお尋ねします。その内容は、どの程度、あなたの食生活の向上に役立ちましたか。最も当てはまるものをひとつお選びください。 [SA]
産後家庭訪問時の、食生活に関する情報提供

		Base	役に立っ た	どちらか といえば 役に立っ た	どちらか といえば 役に立っ ていない	役に立っ ていない	覚えてい ない
Total		N	561	193	261	64	19
		%	561	34.4	46.5	11.4	3.4
【妊産婦 別】	妊婦	N	0	0	0	0	0
		%	0	0.0	0.0	0.0	0.0
	産婦	N	561	193	261	64	19
		%	561	34.4	46.5	11.4	3.4

Q21.Q20で、「このサービスを受けて、食生活に関する情報を提供され、相談もした」、「このサービスを受けて、食生活に関する情報は提供されたが、相談はしていない」、と答えの方にお尋ねします。その内容は、どの程度、あなたの食生活の向上に役立ちましたか。最も当てはまるものをひとつお選びください。 [SA]
産後家庭訪問時の、食生活に関する相談対応

		Base	役に立っ た	どちらか といえば 役に立っ た	どちらか といえば 役に立っ ていない	役に立っ ていない	覚えてい ない
Total		N	182	112	53	10	3
		%	182	61.5	29.1	5.5	1.6
【妊産婦 別】	妊婦	N	0	0	0	0	0
		%	0	0.0	0.0	0.0	0.0
	産婦	N	182	112	53	10	3
		%	182	61.5	29.1	5.5	1.6

Q22.あなたは、今回の妊娠・出産に関して、お住まいの自治体の以下の情報源を利用したことがありますか。利用したことがある情報源をすべてお選びください。 [MA]

		Base	お住まい の自治体 の公式 ホーム ページ	お住まい の自治体 の広報誌	お住まい の自治体 のケーブ ルテレビ 局放送	いずれの 情報源も 利用した ことがな い
Total		N	3000	1121	589	50
		%	3000	37.4	19.6	1.7
【妊産婦 別】	妊婦	N	1500	539	255	23
		%	1500	35.9	17.0	1.5
	産婦	N	1500	582	334	27
		%	1500	38.8	22.3	1.8

Q23.Q22で、「利用したことがある」とお答えの情報源についてお尋ねします。あなたは、その情報源から、あなたご自身の食生活に関する情報を得たことはありますか。情報提供ごとに、最も当てはまるものをひとつお選びください。[SA]
お住まいの自治体の公式ホームページ

			Base	食生活に関する情報を得た	食生活に関する情報を得ていない	食生活に関する情報を得たかどうか覚えていない
Total		N	1121	223	677	221
		%	1121	19.9	60.4	19.7
【妊産婦別】	妊婦	N	539	110	380	89
		%	539	20.4	61.2	18.4
	産婦	N	582	113	347	122
		%	582	19.4	59.6	21.0

Q23.Q22で、「利用したことがある」とお答えの情報源についてお尋ねします。あなたは、その情報源から、あなたご自身の食生活に関する情報を得たことはありますか。情報提供ごとに、最も当てはまるものをひとつお選びください。[SA]
お住まいの自治体の広報誌

			Base	食生活に関する情報を得た	食生活に関する情報を得ていない	食生活に関する情報を得たかどうか覚えていない
Total		N	589	160	317	112
		%	589	27.2	53.8	19.0
【妊産婦別】	妊婦	N	255	72	142	41
		%	255	28.2	55.7	16.1
	産婦	N	334	88	175	71
		%	334	26.3	52.4	21.3

Q23.Q22で、「利用したことがある」とお答えの情報源についてお尋ねします。あなたは、その情報源から、あなたご自身の食生活に関する情報を得たことはありますか。情報提供ごとに、最も当てはまるものをひとつお選びください。[SA]
お住まいの自治体のケーブルテレビ局放送

			Base	食生活に関する情報を得た	食生活に関する情報を得ていない	食生活に関する情報を得たかどうか覚えていない
Total		N	50	26	18	6
		%	50	52.0	36.0	12.0
【妊産婦別】	妊婦	N	23	10	11	2
		%	23	43.5	47.8	8.7
	産婦	N	27	16	7	4
		%	27	59.3	25.9	14.8

Q24.Q23で「食生活に関する情報を得た」とお答えの情報源についてお尋ねします。その内容は、どの程度、食生活の向上に役立ちましたか。情報源ごとに、当てはまるものをひとつお選びください。[SA]
お住まいの自治体の公式ホームページ

			Base	役に立った	どちらかといえば役に立った	どちらかといえば役に立っていない	役に立っていない	覚えていない
Total		N	223	104	100	12	3	4
		%	223	46.6	44.8	5.4	1.3	1.8
【妊産婦別】	妊婦	N	110	51	47	7	3	2
		%	110	46.4	42.7	6.4	2.7	1.8
	産婦	N	113	53	53	5	0	2
		%	113	46.9	46.9	4.4	0.0	1.8

Q24.Q23で「食生活に関する情報を得た」とお答えの情報源についてお尋ねします。その内容は、どの程度、食生活の向上に役立ちましたか。情報源ごとに、当てはまるものをひとつお選びください。[SA]
お住まいの自治体の広報誌

			Base	役に立った	どちらかといえば役に立った	どちらかといえば役に立っていない	役に立っていない	覚えていない
Total		N	160	66	75	12	4	3
		%	160	41.3	46.9	7.5	2.5	1.9
【妊産婦別】	妊婦	N	72	26	35	10	1	0
		%	72	36.1	48.6	13.9	1.4	0.0
	産婦	N	88	40	40	2	3	3
		%	88	45.5	45.5	2.3	3.4	3.4

Q24.Q23で「食生活に関する情報を得た」とお答えの情報源についてお尋ねします。その内容は、どの程度、食生活の向上に役立ちましたか。情報源ごとに、当てはまるものをひとつお選びください。[SA]
お住まいの自治体のケーブルテレビ局放送

			Base	役に立っ た	どちらか といえば 役に立っ た	どちらか といえば 役に立っ ていない	役に立っ ていない	覚えてい ない
Total		N	26	12	8	6	0	0
		%	26	46.2	30.8	23.1	0.0	0.0
【妊産婦 別】	妊婦	N	10	4	3	3	0	0
		%	10	40.0	30.0	30.0	0.0	0.0
	産婦	N	16	8	5	3	0	0
		%	16	50.0	31.3	18.8	0.0	0.0

Q25.Q3で「知っている」とお答えの以下の食行動について、お尋ねします。それらの知識は、お住まいの自治体から提供されましたか。[SA]
「主食(米、パン、めん類など)」を中心に、エネルギーをしっかりととること

			Base	自治体か ら提供さ れた	自治体か ら提供さ れていな い	自治体か ら提供さ れたかど うか覚え ていない
Total		N	1682	611	571	500
		%	1682	36.3	33.9	29.7
【妊産婦 別】	妊婦	N	762	269	289	204
		%	762	35.3	37.9	26.8
	産婦	N	920	342	282	296
		%	920	37.2	30.7	32.2

Q25.Q3で「知っている」とお答えの以下の食行動について、お尋ねします。それらの知識は、お住まいの自治体から提供されましたか。[SA]
不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜(野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理)」でたっぷりととること

			Base	自治体か ら提供さ れた	自治体か ら提供さ れていな い	自治体か ら提供さ れたかど うか覚え ていない
Total		N	1855	705	615	535
		%	1855	38.0	33.2	28.8
【妊産婦 別】	妊婦	N	926	340	335	251
		%	926	36.7	36.2	27.1
	産婦	N	929	365	280	284
		%	929	39.3	30.1	30.6

Q25.Q3で「知っている」とお答えの以下の食行動について、お尋ねします。それらの知識は、お住まいの自治体から提供されましたか。[SA]
からだづくりの基礎となる「主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理)」は適量をとること

			Base	自治体か ら提供さ れた	自治体か ら提供さ れていな い	自治体か ら提供さ れたかど うか覚え ていない
Total		N	1816	677	595	544
		%	1816	37.3	32.8	30.0
【妊産婦 別】	妊婦	N	913	324	332	257
		%	913	35.5	36.4	28.1
	産婦	N	903	353	263	287
		%	903	39.1	29.1	31.8

Q25.Q3で「知っている」とお答えの以下の食行動について、お尋ねします。それらの知識は、お住まいの自治体から提供されましたか。[SA]
牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分にとること

			Base	自治体か ら提供さ れた	自治体か ら提供さ れていな い	自治体か ら提供さ れたかど うか覚え ていない
Total		N	1882	625	656	601
		%	1882	33.2	34.9	31.9
【妊産婦 別】	妊婦	N	995	322	383	290
		%	995	32.4	38.5	29.1
	産婦	N	887	303	273	311
		%	887	34.2	30.8	35.1

Q25.Q3で「知っている」とお答えの以下の食行動について、お尋ねします。それらの知識は、お住まいの自治体から提供されましたか。[SA]
食塩は控えめにすること

			Base	自治体から提供された	自治体から提供されていない	自治体から提供されたかどうか覚えていない
Total		N	2162	773	760	629
		%	2162	35.8	35.2	29.1
【妊産婦別】	妊婦	N	1149	384	435	320
		%	1149	34.3	37.9	27.9
	産婦	N	1013	379	325	309
		%	1013	37.4	32.1	30.5

Q25.Q3で「知っている」とお答えの以下の食行動について、お尋ねします。それらの知識は、お住まいの自治体から提供されましたか。[SA]
脂肪は質と量を考えてとること

			Base	自治体から提供された	自治体から提供されていない	自治体から提供されたかどうか覚えていない
Total		N	1115	325	423	367
		%	1115	29.1	37.9	32.9
【妊産婦別】	妊婦	N	564	158	238	168
		%	564	28.0	42.2	29.8
	産婦	N	551	167	185	199
		%	551	30.3	33.6	36.1

Q25.Q3で「知っている」とお答えの以下の食行動について、お尋ねします。それらの知識は、お住まいの自治体から提供されましたか。[SA]
妊娠初期には神経管閉鎖障害発症リスク低減のため、葉酸を摂取すること

			Base	自治体から提供された	自治体から提供されていない	自治体から提供されたかどうか覚えていない
Total		N	1140	317	465	358
		%	1140	27.8	40.8	31.4
【妊産婦別】	妊婦	N	1140	317	465	358
		%	1140	27.8	40.8	31.4
	産婦	N	0	0	0	0
		%	0	0.0	0.0	0.0

Q25.Q3で「知っている」とお答えの以下の食行動について、お尋ねします。それらの知識は、お住まいの自治体から提供されましたか。[SA]
先天奇形の増加が報告されているため、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に注意すること

			Base	自治体から提供された	自治体から提供されていない	自治体から提供されたかどうか覚えていない
Total		N	723	160	331	232
		%	723	22.1	45.8	32.1
【妊産婦別】	妊婦	N	723	160	331	232
		%	723	22.1	45.8	32.1
	産婦	N	0	0	0	0
		%	0	0.0	0.0	0.0

Q25.Q3で「知っている」とお答えの以下の食行動について、お尋ねします。それらの知識は、お住まいの自治体から提供されましたか。[SA]
妊娠前の体型を考慮した望ましい体重増加にすること

			Base	自治体から提供された	自治体から提供されていない	自治体から提供されたかどうか覚えていない
Total		N	1146	342	465	339
		%	1146	29.8	40.6	29.6
【妊産婦別】	妊婦	N	1146	342	465	339
		%	1146	29.8	40.6	29.6
	産婦	N	0	0	0	0
		%	0	0.0	0.0	0.0

Q25.Q3で「知っている」とお答えの以下の食行動について、お尋ねします。それらの知識は、お住まいの自治体から提供されましたか。[SA]
授乳中は体重の変化を確認しながらエネルギー付加量を調節する必要がありますこと

		Base	自治体から提供された	自治体から提供されていない	自治体から提供されなかったかどうか覚えていない
Total		N 723	240	240	243
		% 72.3	33.2	33.2	33.6
【妊産婦別】	妊婦	N 0	0	0	0
		% 0	0.0	0.0	0.0
	産婦	N 723	240	240	243
		% 72.3	33.2	33.2	33.6

Q25.Q3で「知っている」とお答えの以下の食行動について、お尋ねします。それらの知識は、お住まいの自治体から提供されましたか。[SA]
一日三食をしっかりととること

		Base	自治体から提供された	自治体から提供されていない	自治体から提供されなかったかどうか覚えていない
Total		N 2280	827	770	683
		% 2280	36.3	33.8	30.0
【妊産婦別】	妊婦	N 1092	373	392	327
		% 1092	34.2	35.9	29.9
	産婦	N 1188	454	378	356
		% 1188	38.2	31.8	30.0

Q26.あなたは、ご自身の食生活に関して、どのような情報を収集していますか。また、その情報を収集するために利用している情報源として、当てはまるものをすべてお選びください。[MA]
摂取すべきカロリー

		Base	配偶者・パートナー	親(配偶者・パートナーの親)	きょうだい・親族	友人・知人	自治体が運営する窓口(例:保健センター)	医療機関の医師・看護師・助産師・栄養士	テレビ番組/CM	ラジオ番組/CM	新聞記事/広告	雑誌・書籍	SNS/ブログ	口コミ・レビューサイト	情報ポータルサイト(例:こそだてハック、mamari、等)	レシピサイト(例:クックパッド、等)	自治体のホームページ	医療機関のホームページ	企業・団体のホームページ	妊婦子育てアプリ(スマートフォン)	自治体が配布するパンフレット・広報誌	医療機関が配布するパンフレット	企業・団体が配布するパンフレット	保育園・幼稚園等からのお便り	自治体が実施する教室・セミナー・イベント	医療機関が実施する教室・セミナー・イベント	企業・団体が実施する教室・セミナー・イベント	その他	この情報は収集していない
Total		N 3000	153	112	69	85	109	423	76	18	26	229	149	102	384	90	25	20	16	330	160	161	24	13	73	90	14	50	1093
		% 3000	5.1	3.7	2.3	2.8	3.6	14.1	2.5	0.6	0.9	7.6	5.0	3.4	12.8	3.0	0.8	0.7	0.5	11.0	5.3	5.4	0.8	0.4	2.4	3.0	0.5	1.7	36.4
【妊産婦別】	妊婦	N 1500	80	47	29	37	51	237	28	5	8	141	85	57	186	29	8	10	9	186	80	95	8	8	39	48	7	36	490
		% 1500	5.3	3.1	1.9	2.5	3.4	15.8	1.9	0.3	0.5	9.4	5.7	3.8	12.4	1.9	0.5	0.7	0.6	12.4	5.3	6.3	0.5	0.5	2.6	3.2	0.5	2.4	32.7
	産婦	N 1500	73	65	40	48	58	186	48	13	18	88	64	45	198	61	17	10	7	144	80	66	16	5	34	42	7	14	603
		% 1500	4.8	4.3	2.7	3.2	3.9	12.4	3.2	0.9	1.2	5.9	4.3	3.0	13.2	4.1	1.1	0.7	0.5	9.6	5.3	4.4	1.1	0.3	2.3	2.8	0.5	0.9	40.2

Q26.あなたは、ご自身の食生活に関して、どのような情報を収集していますか。また、その情報を収集するために利用している情報源として、当てはまるものをすべてお選びください。[MA]
摂取すべき栄養素とその量(例:葉酸の1日の摂取量)

		Base	配偶者・パートナー	親(配偶者・パートナーの親)	きょうだい・親族	友人・知人	自治体が運営する窓口(例:保健センター)	医療機関の医師・看護師・助産師・栄養士	テレビ番組/CM	ラジオ番組/CM	新聞記事/広告	雑誌・書籍	SNS/ブログ	口コミ・レビューサイト	情報ポータルサイト(例:こそだてハック、mamari、等)	レシピサイト(例:クックパッド、等)	自治体のホームページ	医療機関のホームページ	企業・団体のホームページ	妊婦子育てアプリ(スマートフォン)	自治体が配布するパンフレット・広報誌	医療機関が配布するパンフレット	企業・団体が配布するパンフレット	保育園・幼稚園等からのお便り	自治体が実施する教室・セミナー・イベント	医療機関が実施する教室・セミナー・イベント	企業・団体が実施する教室・セミナー・イベント	その他	この情報は収集していない
Total		N 3000	159	125	70	113	139	478	86	33	27	251	179	117	489	95	22	25	21	397	201	191	36	8	89	105	13	65	883
		% 3000	5.3	4.2	2.3	3.8	4.6	15.9	2.9	1.1	0.9	8.4	6.0	3.9	16.3	3.2	0.7	0.8	0.7	13.2	6.7	6.4	1.2	0.3	3.0	3.5	0.4	2.2	29.4
【妊産婦別】	妊婦	N 1500	82	46	37	53	55	265	30	12	12	153	104	67	253	33	7	12	12	226	98	104	14	4	46	49	4	46	382
		% 1500	5.5	3.1	2.5	3.5	3.7	17.7	2.0	0.8	0.8	10.2	6.9	4.5	16.9	2.2	0.5	0.8	0.8	15.1	6.5	6.9	0.9	0.3	3.1	3.3	0.3	3.1	25.5
	産婦	N 1500	77	79	33	60	84	213	56	21	15	98	75	50	236	62	15	13	9	171	103	87	22	4	43	56	9	19	501
		% 1500	5.1	5.3	2.2	4.0	5.6	14.2	3.7	1.4	1.0	6.5	5.0	3.3	15.7	4.1	1.0	0.9	0.6	11.4	6.9	5.8	1.5	0.3	2.9	3.7	0.6	1.3	33.4

Q26.あなたは、ご自身の食生活に関して、どのような情報を収集していますか。また、その情報を収集するために利用している情報源として、当てはまるものをすべてお選びください。[MA]
摂取制限のある食材とその量(例:カフェインの1日の摂取量)

		Base	配偶者・パートナー	親(配偶者・パートナーの親)	きょうだい・親族	友人・知人	自治体が運営する窓口(例:保健センター)	医療機関の医師・看護師・助産師・栄養士	テレビ番組/CM	ラジオ番組/CM	新聞記事/広告	雑誌・書籍	SNS/ブログ	口コミ・レビューサイト	情報ポータルサイト(例:こそだてハック、mamari、等)	レシピサイト(例:クックパッド、等)	自治体のホームページ	医療機関のホームページ	企業・団体のホームページ	妊婦子育てアプリ(スマートフォン)	自治体が配布するパンフレット・広報誌	医療機関が配布するパンフレット	企業・団体が配布するパンフレット	保育園・幼稚園等からのお便り	自治体が実施する教室・セミナー・イベント	医療機関が実施する教室・セミナー・イベント	企業・団体が実施する教室・セミナー・イベント	その他	この情報は収集していない
Total		N 3000	178	128	103	161	112	426	73	24	30	323	209	139	631	101	27	31	24	460	152	167	30	10	68	87	12	74	761
		% 3000	5.9	4.3	3.4	5.4	3.7	14.2	2.4	0.8	1.0	10.8	7.0	4.6	21.0	3.4	0.9	1.0	0.8	15.3	5.1	5.6	1.0	0.3	2.3	2.9	0.4	2.5	25.4
【妊産婦別】	妊婦	N 1500	90	58	49	81	49	225	24	9	10	187	115	76	312	35	9	19	11	260	88	85	10	8	33	41	6	57	319
		% 1500	6.0	3.7	3.3	5.4	3.3	15.0	1.6	0.6	0.7	12.5	7.7	5.1	20.8	2.3	0.6	1.3	0.7	17.3	4.5	6.3	0.7	0.5	2.2	2.7	0.4	3.8	21.3
	産婦	N 1500	88	72	54	80	63	201	49	15	20	136	94	63	319	66	18	12	13	200	84	72	20	2	35	46	6	17	442
		% 1500	5.9	4.8	3.6	5.3	4.2	13.4	3.3	1.0	1.3	9.1	6.3	4.2	21.3	4.4	1.2	0.8	0.9	13.3	5.6	4.8	1.3	0.1	2.3	3.1	0.4	1.1	29.5

[illegible]

Q26.あなたは、ご自身の食生活に関して、どのような情報を収集していますか。また、その情報を収集するために利用している情報源として、当てはまるものをすべてお選びください。[MA]
妊娠中の望ましい体重増加量

[illegible]

Q26 あなたは、ご自身の食生活に関して、どのような情報を収集していますか。また、その情報を収集するために利用している情報源として、当てはまるものをすべてお選びください。[MA]
妊娠中・産後の食生活に役立つ製品・サービス

		Base	配偶者・ パートナ ー	親(配偶 者・パート ナーの親)	きょうだ い・親族	友人・知 人	自治体が 運営する 窓口(例: 保健セン ター)	医療機関 の医師・ 看護師・ 助産師・ 栄養士	テレビ番 組/CM	ラジオ番 組/CM	新聞記事 /広告	雑誌・書 籍	SNS・ブ ログ	口コミ・ レビュー サイト	情報ポ ータルサ イト(例: そだてハ ック、ma mari、等)	レシピサ イト(例: クックパ ッド、等)	自治体の ホームペ ージ	医療機関 のホーム ページ	企業・団 体のホー ムページ	妊婦子育 てアプリ (スマー トフォ ン)	自治体が 配布する パンフレ ット・広 報誌	医療機関 が配布す るパンフ レット	企業・団 体が配布 するパン フレット	保育園・ 幼稚園等 からのお 便り	自治体が 実施する 教室・セ ミナー・ イベント	医療機関 が実施す る教室・ セミナー ・イベン ト	企業・団 体が実施 する教室 ・セミナ ー・イベ ント	その他	この情報 は収集し ていない	
Total		N	3000	169	196	138	211	138	339	85	20	21	268	268	154	484	134	40	27	26	403	159	127	37	11	63	71	16	44	964
		%	3000	5.6	6.5	4.6	7.0	4.6	11.3	2.8	0.7	0.7	8.9	8.9	5.1	16.1	4.5	1.3	0.9	0.9	13.4	5.3	4.2	1.2	0.4	2.1	2.4	0.5	1.5	32.1
【妊娠婦 別】	妊婦	N	1500	78	79	57	101	61	173	35	8	8	155	148	82	238	43	19	14	12	222	81	77	15	6	31	30	10	32	445
		%	1500	5.2	5.3	3.8	6.7	4.1	11.5	2.3	0.5	0.5	10.3	9.9	6.1	15.9	2.9	1.3	0.9	0.8	14.8	5.4	5.1	1.0	0.4	2.1	2.0	0.7	2.1	29.7
	産婦	N	1500	91	117	81	110	77	166	50	12	13	113	120	82	246	91	21	13	14	181	78	50	22	5	32	41	6	12	519
		%	1500	6.1	7.8	5.4	7.3	5.1	11.1	3.3	0.8	0.9	7.5	8.0	4.1	16.4	6.1	1.4	0.9	0.9	12.1	5.2	3.3	1.5	0.3	2.1	2.7	0.4	0.8	34.6

Q27SQ 以下の料理や食事に関する考え方や行動について、どの程度当てはまりますか。最も近いものをひとつお選びください。[SA]
毎日の食事は手作りしたい

		Base	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない
Total		N 3000	849	1512	532	107
		% 3000	28.3	50.4	17.7	3.6
【妊娠婦別】	妊婦	N 1500	416	756	280	48
		% 1500	27.7	50.4	18.7	3.2
	産婦	N 1500	433	756	232	59
		% 1500	28.9	50.4	16.6	3.9

Q27SQ 以下の料理や食事に関する考え方や行動について、どの程度当てはまりますか。最も近いものをひとつお選びください。[SA]
値段が高くても質の良い食材を買いたい

		Base	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない
Total		N 3000	219	986	1378	417
		% 3000	7.3	32.9	45.9	13.9
【妊娠婦別】	妊婦	N 1500	115	504	681	200
		% 1500	7.7	33.6	45.4	13.3
	産婦	N 1500	104	482	697	217
		% 1500	6.9	32.1	46.5	14.5

Q27SQ 以下の料理や食事に関する考え方や行動について、どの程度当てはまりますか。最も近いものをひとつお選びください。[SA]
食品を買うときは、成分表示や生産地を必ず確認する

			Base	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない
Total			N 3000	451	1239	954	356
			% 3000	15.0	41.3	31.8	11.9
【妊娠婦別】	妊婦	N 1500	231	647	462	160	
		% 1500	15.4	43.1	30.8	10.7	
	産婦	N 1500	220	592	492	188	
		% 1500	14.7	39.5	32.8	13.1	

Q27SQ 以下の料理や食事に関する考え方や行動について、どの程度当てはまりますか。最も近いものをひとつお選びください。[SA]
料理をすることが好きだ

		Base		あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない
Total		N	3000	496	1134	924	446
		%	3000	16.5	37.8	30.8	14.9
【妊娠婦別】	妊婦	N	1500	258	577	468	187
		%	1500	17.2	38.5	31.2	13.1
	産婦	N	1500	238	557	456	249
		%	1500	15.9	37.1	30.4	16.6

Q27SQ 以下の料理や食事に関する考え方や行動について、どの程度当てはまりますか。最も近いものをひとつお選びください。[SA]
普段から料理や食に関する情報を意識的に集めている

			Base	あてはま る	ややあて はまる	あまりあ てはまら ない	あてはま らない
Total		N	3000	401	1221	1026	352
		%	3000	13.4	40.7	34.2	11.7
【妊産婦 別】	妊婦	N	1500	220	636	477	167
		%	1500	14.7	42.4	31.8	11.1
	産婦	N	1500	181	585	549	185
		%	1500	12.1	39.0	36.6	12.3

Q27SQ 以下の料理や食事に関する考え方や行動について、どの程度当てはまりますか。最も近いものをひとつお選びください。[SA]
賞味期限切れで食材や調味料を廃棄することはない

			Base	あてはま る	ややあて はまる	あまりあ てはまら ない	あてはま らない
Total		N	3000	360	1236	1046	358
		%	3000	12.0	41.2	34.9	11.9
【妊産婦 別】	妊婦	N	1500	167	617	528	188
		%	1500	11.1	41.1	35.2	12.5
	産婦	N	1500	193	619	518	170
		%	1500	12.9	41.3	34.5	11.3

Q27SQ 以下の料理や食事に関する考え方や行動について、どの程度当てはまりますか。最も近いものをひとつお選びください。[SA]
食事を作る気にならないときは外食やデリバリーを利用してかまわない

			Base	あてはま る	ややあて はまる	あまりあ てはまら ない	あてはま らない
Total		N	3000	805	1542	497	156
		%	3000	26.8	51.4	16.6	5.2
【妊産婦 別】	妊婦	N	1500	382	781	255	82
		%	1500	25.5	52.1	17.0	5.5
	産婦	N	1500	423	761	242	74
		%	1500	28.2	50.7	16.1	4.9

Q27SQ 以下の料理や食事に関する考え方や行動について、どの程度当てはまりますか。最も近いものをひとつお選びください。[SA]
お弁当やお惣菜を毎日利用してもかまわない

			Base	あてはま る	ややあて はまる	あまりあ てはまら ない	あてはま らない
Total		N	3000	191	572	1235	1002
		%	3000	6.4	19.1	41.2	33.4
【妊産婦 別】	妊婦	N	1500	81	281	630	508
		%	1500	5.4	18.7	42.0	33.9
	産婦	N	1500	110	291	605	494
		%	1500	7.3	19.4	40.3	32.9

Q27SQ 以下の料理や食事に関する考え方や行動について、どの程度当てはまりますか。最も近いものをひとつお選びください。[SA]
家族の食事に比べ自分の食事はいつもおそろになる

			Base	あてはま る	ややあて はまる	あまりあ てはまら ない	あてはま らない
Total		N	3000	801	1364	659	176
		%	3000	26.7	45.5	22.0	8.9
【妊産婦 別】	妊婦	N	1500	346	658	383	102
		%	1500	23.1	43.9	26.2	6.8
	産婦	N	1500	455	705	266	74
		%	1500	30.3	47.0	17.7	4.9

Q27SQ.以下の料理や食事に関する考え方や行動について、どの程度当てはまりますか。最も近いものをひとつお選びください。[SA]
忙しいときでも家族のために何とかして食事を作っている

			Base	あてはま る	ややあて はまる	あまりあ てはまら ない	あてはま らない
Total		N	3000	640	1549	655	166
		%	3000	21.3	51.6	21.8	5.2
【妊産婦 別】	妊婦	N	1500	305	767	343	86
		%	1500	20.3	51.1	22.9	5.7
	産婦	N	1500	335	782	312	71
		%	1500	22.3	52.1	20.8	4.7

Q27SQ.以下の料理や食事に関する考え方や行動について、どの程度当てはまりますか。最も近いものをひとつお選びください。[SA]
家族が喜んで食べてくれないと料理をする気にならない

			Base	あてはま る	ややあて はまる	あまりあ てはまら ない	あてはま らない
Total		N	3000	875	1568	453	104
		%	3000	29.2	52.3	15.1	3.5
【妊産婦 別】	妊婦	N	1500	411	793	232	64
		%	1500	27.4	52.9	15.5	4.3
	産婦	N	1500	464	775	221	40
		%	1500	30.9	51.7	14.7	2.7

Q27SQ.以下の料理や食事に関する考え方や行動について、どの程度当てはまりますか。最も近いものをひとつお選びください。[SA]
食事はお腹が満たされればよい

			Base	あてはま る	ややあて はまる	あまりあ てはまら ない	あてはま らない
Total		N	3000	231	984	1294	491
		%	3000	7.7	32.8	43.1	16.4
【妊産婦 別】	妊婦	N	1500	105	455	880	260
		%	1500	7.0	30.3	45.3	17.3
	産婦	N	1500	126	529	614	231
		%	1500	8.4	35.3	40.9	15.4

Q27SQ.以下の料理や食事に関する考え方や行動について、どの程度当てはまりますか。最も近いものをひとつお選びください。[SA]
食事に手間や時間はかけたくない

			Base	あてはま る	ややあて はまる	あまりあ てはまら ない	あてはま らない
Total		N	3000	738	1399	721	142
		%	3000	24.6	46.6	24.0	4.7
【妊産婦 別】	妊婦	N	1500	328	679	412	81
		%	1500	21.9	45.3	27.5	5.4
	産婦	N	1500	410	720	309	61
		%	1500	27.3	48.0	20.6	4.1

Q27SQ.以下の料理や食事に関する考え方や行動について、どの程度当てはまりますか。最も近いものをひとつお選びください。[SA]
食費はおさえてほかの事にお金を使いたい

			Base	あてはま る	ややあて はまる	あまりあ てはまら ない	あてはま らない
Total		N	3000	433	1305	1038	224
		%	3000	14.4	43.5	34.6	7.5
【妊産婦 別】	妊婦	N	1500	191	638	551	120
		%	1500	12.7	42.5	36.7	8.0
	産婦	N	1500	242	667	487	104
		%	1500	16.1	44.5	32.5	6.9

Q27.あなたの現在の勤務状況について、当てはまるものをひとつお選びください。[SA]

			Base	就労しており、勤務時間はフルタイムである。(1週間の所定労働時間が40時間程度と比較して)	就労しており、勤務時間はフルタイムと比べて短い時間である。(フルタイムと比較して)	産前産後休暇・育児中である	就労していない(求職中含む)
Total		N	3000	253	253	725	1069
		%	3000	11.8	8.4	24.2	35.6
【妊産婦別】	妊婦	N	1500	274	175	218	833
		%	1500	18.3	11.7	14.4	55.7
	産婦	N	1500	79	78	508	834
		%	1500	5.3	5.2	33.9	55.6

Q28.あなたの最終学歴について、当てはまるものをひとつお選びください。[SA]

			Base	中学校	高校	専門学校	高等専門学校／高等専門学校	短期大学(理系)	短期大学(文系)	短期大学(どちらともいえない)	四年制大学・大学院(理系)	四年制大学・大学院(文系)	四年制大学・大学院(どちらともいえない)	その他
Total		N	3000	76	662	508	86	58	171	140	326	854	100	19
		%	3000	2.5	22.1	16.9	2.9	1.9	5.7	4.7	10.9	28.5	3.3	0.6
【妊産婦別】	妊婦	N	1500	41	323	239	39	28	92	73	179	424	48	12
		%	1500	2.7	21.4	15.9	2.6	1.8	6.1	4.8	11.9	28.8	3.2	0.8
	産婦	N	1500	35	337	269	47	30	79	67	147	430	52	7
		%	1500	2.3	22.5	17.9	3.1	2.0	5.3	4.5	9.8	28.7	3.5	0.5

Q29.あなたの食育を受けた経験についていかがいます。あなたは、はじめての妊娠より前にどこで食育を受けましたか。当てはまるものをすべてお選びください。[MA]

			Base	家庭での食育	あなたが通っていた保育所(園)・幼稚園での食育	あなたが通っていた学校(小学校、中学校、高等学校、大学、等)での食育	あなたが通っていた学校(小学校、中学校、高等学校、大学、等)のお住まいの地域の自治体の実施する食育	企業が実施する食育	その他(具体的に:)	食育を受けたこと／受けなかった記憶はない
Total		N	3000	1214	258	826	139	38	46	1259
		%	3000	40.5	8.6	27.5	4.6	1.3	1.5	42.0
【妊産婦別】	妊婦	N	1500	614	127	431	65	20	27	617
		%	1500	40.9	8.5	28.7	4.3	1.3	1.8	41.1
	産婦	N	1500	600	131	395	74	18	19	642
		%	1500	40.0	8.7	26.3	4.9	1.2	1.3	42.8

Q30.あなたの妊娠中の体重増加についていかがいます。あなたの身長と、妊娠前、出産直前の体重をお答えください。※母子手帳の記録等を参照の上、できる限り正確にご回答ください。(データ非掲載)

Q31.あなたの世帯の人数(ご自身を含め)をお答えください。「あなたの世帯」とは、先の質問でお答えいただいた、あなたを含む、あなたと同居を共にされ、生計を同じくされている方(々)を指します。※ペットは含みません

			Base	1人	2人	3人	4人	5人	6人	7人	8人	9人	10人	11人
Total		N	3000	21	709	1236	712	218	70	19	6	4	2	3
		%	3000	0.7	23.6	41.2	23.7	7.3	2.3	0.6	0.2	0.1	0.1	0.1
【妊産婦別】	妊婦	N	1500	16	691	548	173	48	16	4	2	1	1	0
		%	1500	1.1	46.1	36.5	11.5	3.2	1.1	0.3	0.1	0.1	0.1	0.0
	産婦	N	1500	5	18	688	539	170	54	15	3	1	1	3
		%	1500	0.3	1.2	45.9	35.9	11.3	3.6	1.0	0.3	0.2	0.1	0.2

Q32.あなたの世帯構成について、当てはまるものをひとつお選び下さい。「あなたの世帯」とは、先の質問で答えいただいた、あなたを含む、あなたと同居を共にされ、生計を同じくされている方(々)を指します。※ベツは含みません [SA]

			Base	あなたが た夫婦のみ	あなたが た夫婦と 子ども	あなたと 子ども	あなたが た夫婦と 親	あなたが た夫婦、 子どもと 親	あなたご 自身のみ	その他
Total		N	3000	1109	1422	34	69	107	9	250
		%	3000	37.0	47.4	1.1	2.3	3.6	0.3	8.3
【妊産婦 別】	妊婦	N	1500	683	893	15	31	44	8	26
		%	1500	45.5	59.5	1.0	2.1	2.9	0.5	1.7
	産婦	N	1500	426	729	19	38	63	1	224
		%	1500	28.4	48.6	1.3	2.5	4.2	0.1	14.9

Q33.あなたの世帯の世帯年収について伺います。前年、平成28年（2016年）のあなたの世帯の税引き前年収は、およそいくらでしたか。該当するものをひとつだけお選びください。 [SA]

			Base	100万円未満	100万円以上200万円未満	200万円以上300万円未満	300万円以上400万円未満	400万円以上500万円未満	500万円以上600万円未満	600万円以上700万円未満	700万円以上800万円未満	800万円以上900万円未満	900万円以上1,000万円未満	1,000万円以上1,100万円未満	1,100万円以上1,200万円未満	1,200万円以上1,300万円未満	1,300万円以上1,400万円未満	1,400万円以上1,500万円未満	1,500万円以上1,600万円未満	1,600万円以上1,700万円未満	1,700万円以上1,800万円未満	1,800万円以上1,900万円未満	1,900万円以上2,000万円未満	2,000万円以上	わからない
Total		N	3000	68	58	194	396	493	361	299	211	133	75	71	26	17	7	16	11	2	4	1	4	11	542
		%	3000	2.3	1.9	6.5	13.2	16.4	12.0	10.0	7.0	4.4	2.5	2.4	0.9	0.6	0.2	0.5	0.4	0.1	0.1	0.0	0.1	0.4	18.1
【妊産婦別】	妊婦	N	1500	29	28	94	198	234	185	162	107	63	37	31	12	5	4	6	6	1	2	1	1	7	287
		%	1500	1.9	1.9	6.3	13.2	15.6	12.3	10.8	7.1	4.2	2.5	2.1	0.8	0.3	0.3	0.4	0.4	0.1	0.1	0.1	0.1	0.5	19.1
	産婦	N	1500	39	30	100	198	259	176	137	104	70	38	40	14	12	3	10	5	1	2	0	3	4	255
		%	1500	2.6	2.0	6.7	13.2	17.3	11.7	9.1	6.9	4.7	2.5	2.7	0.9	0.8	0.2	0.7	0.3	0.1	0.1	0.0	0.2	0.3	17.0

Q34.あなたの世帯での家事分担についてうかがいます。家族・親族の支援、家事代行の利用等を除き、あなたご自身が行っていた家事の割合について、当てはまるものをひとつお選びください [SA]

			Base	あなたが 行っていた割合は 全体の 20%以上 40%未満	あなたが 行っていた割合は 全体の 40%以上 60%未満	あなたが 行っていた割合は 全体の 60%以上 80%未満	あなたが 行っていた割合は 全体の 80%以上
Total		N	3000	153	114	286	667
		%	3000	5.1	3.8	9.5	22.2
【妊産婦 別】	妊婦	N	1500	84	53	174	347
		%	1500	5.6	3.5	11.6	23.1
	産婦	N	1500	69	61	112	320
		%	1500	4.6	4.1	7.5	21.3

妊産婦への食育活動に関する自治体向けアンケート調査

	⇒該当する番号について○印
	⇒数値を入力してください
	⇒文字等を入力してください

本アンケートは、貴市区町村における、妊産婦の食生活の向上を目的とした食育等情報・サービスの提供やそれに関わる取組について、その実態や、今後のご意向をお伺いするものです。

※妊産婦は、妊娠中の女性と、出産後1年未満の女性を指します。

なお、ここで伺う「妊産婦の食生活の向上のための取組」は、

- 『妊産婦』の食生活に関する対象としたもので、母乳や離乳食など『乳児』に関する食を対象としたものは除きます。
- 具体的には以下の取組を含みます
 - ・妊産婦の食生活に関わる課題・ニーズの把握
 - ・妊産婦の食生活の向上のための取組の立案
 - ・妊産婦の食生活の向上のための情報提供・相談（食育等）
 - ・妊産婦の食生活の向上のための商品・サービス提供
 - ・妊産婦の食生活の向上のための取組に対する評価

貴市区町村についてお尋ねします。

Q1 都道府県名

[都・道・府・県] ↓

Q2 市区町村名

[市・区・町・村] ↓

Q3 市区町村コード(総務省地方公共団体コード)

(5桁)

Q4 人口規模(平成29年1月1日時点)(ひとつだけ)

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. 50万人以上 | 5. 1万人以上～3万人未満 |
| 2. 10万人以上～50万人未満 | 6. 5千人以上～1万人未満 |
| 3. 5万人以上～10万人未満 | 7. 5千人未満 |
| 4. 3万人以上～5万人未満 | |

回答欄

Q5 15～49歳の女性人口比率(平成29年1月1日時点)(ひとつだけ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 10%未満 | 4. 20～25%未満 |
| 2. 10～15%未満 | 5. 25%以上 |
| 3. 15～20%未満 | |

回答欄

Q6 貴市区町村における2016年度の年間出生数をお答えください。

 人

貴市区町村における、妊婦の食生活の向上のための取組の現状についてお尋ねします。

Q7 貴市区町村における、以下の取組の実施状況についてお答えください。

(1) 母子健康手帳の交付

母子健康手帳を交付した妊婦数(2016年度実績)をお聞かせください。
多胎児の場合で、1人の妊婦あたり複数の手帳を発行した場合でも、妊婦数は1とカウントしてください。
把握されていない場合は、「不明」に○印をつけてください。

	人
--	---

不明

(2) 母親学級・両親学級

母親学級・両親学級を受講した妊婦数(2016年度実績)をお聞かせください。
可能な限り実人数をお答えください。延べ人数のみ把握されている場合は、延べ人数をお答えください。
いずれも把握されていない場合は、「不明」に○印をつけてください。

実人数

	人
--	---

延べ人数

	人
--	---

不明

母親学級・両親学級の企画・運営主体について、当てはまるものを全て選び、○印をつけてください。
(複数可)

	1. 貴市区町村が主体で実施(運営のみ委託含む)
	2. 医療機関への完全委託で実施
	3. その他外部機関への完全委託で実施

(3) その他面談機会

上記(1)、(2)、以外にも妊婦と面談をする機会があった場合は、
その事業内容と面談した妊婦数(2016年度実績)をお聞かせください。
可能な限り実人数をお答えください。延べ人数のみ把握されている場合は、延べ人数をお答えください。
いずれも把握されていない場合は、「不明」に○印をつけてください。

No.	内容	実人数	延べ人数	不明
1				
2				
3				

Q8 Q7でお答えいただいた面談機会において、以下のような妊婦の食生活の向上のための情報提供・相談対応をされていますか。当てはまるものを全て選び、○印をつけてください。
(項目ごとに複数可)

	1. 妊娠中の一般的な食生活に関するパンフレットの配布	2. 妊婦の食事の一般的な食生活に関する説明	3. 妊婦の食生活に関する個々の状況や悩み妊婦の食生活に関する相談	4. 技術情報提供や調理実習など	5. 妊婦の食生活の向上のための情報提供・相談を受け付けていない
(1) 母子健康手帳の交付時	☐	☐	☐	☐	☐
(2) 母親学級・両親学級	☐	☐	☐	☐	☐
(3) その他面談機会1 (具体的に:)	☐	☐	☐	☐	☐
(4) その他面談機会2 (具体的に:)	☐	☐	☐	☐	☐
(5) その他面談機会3 (具体的に:)	☐	☐	☐	☐	☐

※上記の面談機会について、すべて「5.妊婦の食生活の向上のための情報提供・相談を受け付けていない」方は、Q10へお進みください。

Q10へ

Q9 Q8でお答えいただいた妊婦の食生活の向上のための情報提供・相談対応について、その推進に際して連携している行政機関以外の関係者について、当てはまるものを全て選び、○印をつけてください。(複数可)

☐	1. 医療機関
☐	2. 地域に本社がある企業、その関係業界団体(法人格は不問) (具体的に:)
☐	3. 2以外の、企業、その関係業界団体(法人格は不問) (具体的に:)
☐	4. NPO・NGO (具体的に:)
☐	5. 公益法人(社団、財団)(医師会、栄養士会等含む) (具体的に:)
☐	6. 大学・研究機関 (具体的に:)
☐	7. その他 (具体的に:)
☐	8. 行政機関以外の関係者とは連携していない(単独で実施している)

Q10 貴市区町村において、より多くの妊婦が日頃から食生活に関する情報を得られるように、ウェブ、広報誌等を通じた、妊婦の食に関する情報提供を実施されていますか。(ひとつだけ)

- | |
|------------------|
| 1. 実施している |
| 2. 実施していない →Q12へ |

回答欄

↓1の方

情報提供の媒体として当てはまるものを全て選び、○印をつけてください。(複数可)

☐	1. 自治体公式ホームページ	☐	2. 広報誌
☐	3. ケーブルテレビ	☐	4. その他 (具体的に:)

Q11 Q10でお答えいただいたウェブ、広報誌等を通じた、妊婦の食に関する情報提供について、その推進に際して連携している行政機関以外の関係者について、当てはまるものを全て選び、○印をつけてください。(複数可)

☐	1. 医療機関
☐	2. 地域に本社がある企業、その関係業界団体(法人格は不問) (具体的に:)
☐	3. 2以外の、企業、その関係業界団体(法人格は不問) (具体的に:)
☐	4. NPO・NGO (具体的に:)
☐	5. 公益法人(社団、財団)(医師会、栄養士会等含む) (具体的に:)
☐	6. 大学・研究機関 (具体的に:)
☐	7. その他 (具体的に:)
☐	8. 行政機関以外の関係者とは連携していない(単独で実施している)

Q12 貴市区町村において、食事作りや配食サービス等、妊婦の理想的な食生活の実行に役立つ商品やサービスの紹介等、利用のためのサポートを実施されていますか。(ひとつだけ)

1. 実施している
2. 実施していない →Q14へ

回答欄

↓1の方

具体的な内容をお聞かせください

- 例) ・ 産前に利用できる、食事作り代行業者のリストを提供している。
 ・ サービスの利用に利用できる補助券を配布している。

Q13 Q12でお答えいただいた妊婦の理想的な食生活の実行に役立つ商品やサービスの紹介や、利用のためのサポートについて、その推進に際して連携している行政機関以外の関係者について、当てはまるものを全て選び、○印をつけてください。(複数可)

	1. 医療機関
	2. 地域に本社がある企業、その関係業界団体(法人格は不問) (具体的に:)
	3. 2以外の、企業、その関係業界団体(法人格は不問) (具体的に:)
	4. NPO・NGO (具体的に:)
	5. 公益法人(社団、財団)(医師会、栄養士会等含む) (具体的に:)
	6. 大学・研究機関 (具体的に:)
	7. その他 (具体的に:)
	8. 行政機関以外の関係者とは連携していない(単独で実施している)

Q14からQ16は、Q8、Q10、Q12のいずれかの妊婦の食生活の向上のための取組を実施しているとお回答頂いた市区町村にお尋ねします。

Q8 妊婦の食生活の向上のための情報提供・相談対応

Q10 ウェブ、広報誌等を通じた妊婦の食に関する情報提供

Q12 妊婦の理想的な食生活の実行に役立つ商品・サービスの紹介や、利用のためのサポート

Q14 Q8、Q10、Q12でお答えいただいた取組の立案にあたって、妊婦の食に関する課題やニーズを収集されていますか。(ひとつだけ)
(Q8、Q10、Q12のいずれかの取組の立案にあたって収集されていたら、1. 実施している、をお選びください。)

1. 実施している
2. 実施していない

回答欄

Q15 Q8、Q10、Q12でお答えいただいた取組について、事業評価を実施していますか。
評価している場合には、その評価指標と、評価方法をお聞かせください。
(項目ごとにひとつだけ)

	1 評価を実施 している	2. 評価を実施 していない
(1) 妊婦の食生活の向上のための情報提供・相談対応(Q8)		
(2) ウェブ、広報誌等を通じた妊婦の食に関する情報提供(Q10)		
(3) 妊婦の理想的な食生活の実行に役立つ商品・サービスの紹介や、利用のためのサポート(Q12)		

※上記の取組について、すべて「2.評価を実施していない」方は、Q17へお進みください。 [Q17へ](#)

↓1の方

評価指標と、評価方法をお聞かせください。

(1) 妊婦の食生活の向上のための情報提供・相談対応(Q8)

例) ・ 母親学級の事後アンケートを実施し、食事を選ぶポイントで「栄養バランス」を1番に選ぶ

(2) ウェブ、広報誌等を通じた妊婦の食に関する情報提供(Q10)

例) ・ ウェブサイトへのアクセス数をカウントしている

(3) 妊婦の理想的な食生活を実行するために役立つ商品・サービスの紹介や、利用のためのサポート(Q12)

例) ・ 事業者から、市区町村が配布した補助券を使って商品・サービスを利用した人の数等の報告を受けている。

Q16 Q15でお答えいただいた取組に対する事業評価を、その後の取組の検討に反映されていますか。

- | |
|------------|
| 1. 反映している |
| 2. 反映していない |

回答欄

--

Q17 妊婦の食生活の向上を目的とした取組について、対象とされているのはどなたですか。当てはまるものを全て選び、○印をつけてください。(複数可)

☐	1. 妊婦本人
☐	2. 妊婦の配偶者・パートナー
☐	3. 妊婦の親(義両親含む)
☐	4. その他 (具体的に: <table border="1" style="display: inline-table; width: 300px; height: 20px; vertical-align: middle;"></table>)

貴市区町村における、産婦の食生活の向上のための取組の現状についてお尋ねします。

Q18 貴市区町村における、産婦との面談の実施状況についてお答えください。

(1) 乳児家庭全戸訪問

乳児家庭全戸訪問で面談した産婦数(2016年度実績)をお聞かせください。
多胎児の場合でも、産婦数は1とカウントしてください。
把握されていない場合は、「不明」に○印をつけてください。

人

不明
☐

(2) 新生児訪問

新生児訪問で面談した産婦数(2016年度実績)をお聞かせください。
多胎児の場合でも、産婦数は1とカウントしてください。
把握されていない場合は、「不明」に○印をつけてください。

人

不明
☐

(3) その他面談機会

上記(1)、(2)、以外にも妊婦との面談をする機会があった場合は、その事業内容と面談した産婦数(2016年度実績)をお聞かせください。
可能な限り実人数をお答えください。延べ人数のみ把握されている場合は、延べ人数をお答えください。
いずれも把握されていない場合は、「不明」に○印をつけてください。

No.	内容	実人数	延べ人数	不明
1	保健センター及び子育て世代包括支援センターでの個別相談対応	人	人	☐
2		人	人	☐
3		人	人	☐

Q19 Q18でお答えいただいた面談機会において、以下のような産婦の食生活の向上のための情報提供・相談対応をされていますか。当てはまるものを全て選び、○印をつけてください。
(項目ごとに複数可)

	1. 産後の一般的な食生活に関する配布	2. 産後の一般的な食生活に関する説明	3. 産婦の食生活に関する個々の状況や悩み	4. 技術情報提供や調理実習など	5. 産婦の食生活の向上のための情報提供・相談を受け付けていない
(1) 新生児訪問	☐	☐	☐	☐	☐
(2) 乳児家庭全戸訪問	☐	☐	☐	☐	☐
(3) その他面談機会1 保健センター及び子育て世代包括支援センターでの個別相談対応	☐	☐	☐	☐	☐
(4) その他面談機会2 (具体的に:)	☐	☐	☐	☐	☐
(5) その他面談機会3 (具体的に:)	☐	☐	☐	☐	☐

※上記の面談機会について、すべて「5.産婦の食生活の向上のための情報提供・相談を受け付けていない」方は、Q21へお進みください。

[Q21へ](#)

Q20 Q19でお答えいただいた産婦の食生活の向上のための情報提供・相談対応について、その推進に際して連携している行政機関以外の関係者について、当てはまるものを全て選び、○印をつけてください。(複数可)

☐	1. 医療機関
☐	2. 地域に本社がある企業、その関係業界団体(法人格は不問) (具体的に:)
☐	3. 2以外の、企業、その関係業界団体(法人格は不問) (具体的に:)
☐	4. NPO・NGO (具体的に:)
☐	5. 公益法人(社団、財団)(医師会、栄養士会等含む) (具体的に:)
☐	6. 大学・研究機関 (具体的に:)
☐	7. その他 (具体的に:)
☐	8. 行政機関以外の関係者とは連携していない(単独で実施している)

Q21 貴市区町村において、より多くの産婦が日頃から食生活に関する情報を得られるように、ウェブ、広報誌等を通じた、産婦の食に関する情報提供を実施されていますか。(ひとつだけ)

- | |
|------------------|
| 1. 実施している |
| 2. 実施していない →Q23へ |

回答欄

↓1の方

情報提供の媒体として当てはまるものを全て選び、○印をつけてください。(複数可)

☐	1. 自治体公式ホームページ	☐	2. 広報誌
☐	3. ケーブルテレビ	☐	4. その他 (具体的に:)

Q22 Q21でお答えいただいたウェブ、広報誌等を通じた、産婦の食に関する情報提供について、その推進に際して連携している行政機関以外の関係者について、当てはまるものを全て選び、○印をつけてください。(複数可)

☐	1. 医療機関
☐	2. 地域に本社がある企業、その関係業界団体(法人格は不問) (具体的に:)
☐	3. 2以外の、企業、その関係業界団体(法人格は不問) (具体的に:)
☐	4. NPO・NGO (具体的に:)
☐	5. 公益法人(社団、財団)(医師会、栄養士会等含む) (具体的に:)
☐	6. 大学・研究機関 (具体的に:)
☐	7. その他 (具体的に:)
☐	8. 行政機関以外の関係者とは連携していない(単独で実施している)

Q23 貴市区町村において、食事作りや配食サービス等、産婦の理想的な食生活の実行に役立つ商品やサービスの紹介や、利用のためのサポートを実施されていますか。(ひとつだけ)

1. 実施している
2. 実施していない →Q25へ

回答欄

↓1の方

具体的な内容をお聞かせください

- 例) ・産後に利用できる、食事作り代行業者のリストを提供している。
 ・サービスの利用に利用できる補助券を配布している。

Q24 Q23でお答えいただいた産婦の理想的な食生活の実行に役立つ商品やサービスの紹介や、利用のためのサポートについて、その推進に際して連携している行政機関以外の関係者について、当てはまるものを全て選び、○印をつけてください。(複数可)

	1. 医療機関
	2. 地域に本社がある企業、その関係業界団体(法人格は不問) (具体的に:)
	3. 2以外の、企業、その関係業界団体(法人格は不問) (具体的に:)
	4. NPO・NGO (具体的に:)
	5. 公益法人(社団、財団)(医師会、栄養士会等含む) (具体的に:)
	6. 大学・研究機関 (具体的に:)
	7. その他 (具体的に:)
	8. 行政機関以外の関係者とは連携していない(単独で実施している)

Q25からQ27は、Q19、Q21、Q23のいずれかの産婦の食生活の向上のための取組を実施しているとご回答頂いた市区町村にお尋ねします。

Q19 産婦の食生活の向上のための情報提供・相談対応

Q21 ウェブ、広報誌等を通じた産婦の食に関する情報提供

Q23 産婦の理想的な食生活の実行に役立つ商品・サービスの紹介や、利用のためのサポート

- Q25 Q19、Q21、Q23でお答えいただいた取組の立案にあたって、産婦の食に関する課題やニーズを収集されていますか。(ひとつだけ)
(Q19、Q21、Q23のいずれかの取組の立案にあたって収集されていたら、
1. 実施している、をお選びください。)

1. 実施している
2. 実施していない

回答欄

- Q26 Q19、Q21、Q23でお答えいただいた取組について、事業評価を実施していますか。
評価している場合には、その評価指標と、評価方法をお聞かせください。
(項目ごとにひとつだけ)

	1. 評価を実施 している	2. 評価を実施 していない
(1) 産婦の食生活の向上のための情報提供・相談対応(Q19)		
(2) ウェブ、広報誌等を通じた産婦の食に関する情報提供(Q21)		
(3) 産婦の理想的な食生活の実行に役立つ商品・サービスの紹介や、利用のためのサポート(Q23)		

※上記の取組について、すべて「2.評価を実施していない」方は、Q28へお進みください。 [Q28へ](#)

↓1の方

評価指標と、評価方法をお聞かせください。

(1) 産婦の食生活の向上のための情報提供・相談対応(Q19)

例) ・ 産婦から受けた食に関する相談内容を具体的に記録している。

(2) ウェブ、広報誌等を通じた産婦の食に関する情報提供(Q21)

例) ・ ウェブサイトへのアクセス数をカウントしている

(3) 産婦の理想的な食生活を実行するために役立つ商品・サービスの紹介や、利用のためのサポート(Q23)

例) ・ 事業者から、市区町村が配布した補助券を使って商品・サービスを利用した人の数等の報告を受けている。

Q27 Q26でお答えいただいた取組に対する事業評価を、その後の取組の検討に反映されていますか。(ひとつだけ)

- | |
|------------|
| 1. 反映している |
| 2. 反映していない |

回答欄

Q28 産婦の食生活の向上を目的とした取組について、対象とされているのはどなたですか。当てはまるものを全て選び、○印をつけてください。(複数可)

☐	1. 産婦本人
☐	2. 産婦の配偶者・パートナー
☐	3. 産婦の親(義両親含む)
☐	4. その他 (具体的に:)

貴市区町村において、妊産婦の食生活の向上のための取組に使用されているツールについてお尋ねします。

※Q8、Q10、Q12またはQ19、Q21、Q23にてお答えいただいた取組について、お答えください。

Q29 妊産婦の食生活の向上のための取組に使用している資料の作成に際して、何を参考にされていますか。
参考になっている資料を全て選び、○印をつけてください。(複数可)

☐	1. 妊産婦のための食生活指針
☐	2. 妊産婦のための食事バランスガイド
☐	3. 妊娠期の至適体重増加チャート
☐	4. 日本人の食事摂取基準(2015年版)
☐	5. その他（具体的に:)
☐	6. 資料は作成していない

Q30 Q29で「1.妊産婦のための食生活指針」、「2.妊産婦のための食事バランスガイド」、「3.妊娠期の至適体重増加チャート」を使用しているとお答えいただいた方にお尋ねします。
これらの資料をさらに充実させるために、改善点・ご要望があれば、お聞かせください。

貴市区町村における、妊産婦の食生活の向上のための取組をご紹介します。

Q31 現在取り組まれている妊産婦の食生活の向上のための取組のなかで、特に力をいれているもの、工夫をされているものについて、その内容をお聞かせください。

- 例1) 地域資源(ヒト・モノ・サービス等)を活用されている事例
 例2) より多くの妊産婦にリーチするために、情報提供の方法を工夫されている事例
 例3) 地域に特有の課題を考慮して実施されている事例

※取組に関する資料がある場合には、①取組名欄に「添付参照」と記載の上、ご送付(メールもしくは郵送)いただければ下記にご記入いただかなくても構いません。

【1事例目】	
①取組名	
②対象	1.妊婦 2.産婦 3.妊婦・産婦
③取組内容 (どのような特色があるかお聞かせください)	
④取組の評価指標・目標(※ある場合)	
⑤行政機関以外との連携(※ある場合)	
⑥取組の成果	
⑦取組内容に関するURLをお答えください(※ある場合)	
http://...	

【2事例目】		
①取組名		
②対象	1.妊婦 2.産婦 3.妊婦・産婦	
③取組内容（どのような特色があるかお聞かせください）		
④取組の評価指標・目標（※ある場合）		
⑤行政機関以外との連携（※ある場合）		
⑥取組の成果		
⑦取組内容に関するURLをお答えください（※ある場合）		
http://...		

【3事例目】		
①取組名		
②対象	1.妊婦 2.産婦 3.妊婦・産婦	
③取組内容（どのような特色があるかお聞かせください）		
④取組の評価指標・目標（※ある場合）		
⑤行政機関以外との連携（※ある場合）		
⑥取組の成果		
⑦取組内容に関するURLをお答えください（※ある場合）		
http://...		

貴市区町村において、妊産婦の食生活の向上のための取組を実施する際のご要望についてお尋ねします。
(現在実施されていない方は、実施することを想定してお答えください。)

Q32 貴市区町村において、妊産婦の食生活の向上のための取組を実施する際に、お困りのことはございますか。
当てはまるものを全てお選びいただき、○印をつけてください。(複数可)

☐	1. 組織(貴市区町村)内の専門人材の不足
☐	2. 組織(貴市区町村)外の専門人材の不足
☐	3. 組織(貴市区町村)内の連携不足(関係所管が多すぎる、関係所管に温度差が)
☐	4. 組織(貴市区町村)外の連携不足(連携が可能な民間団体・企業が少ない、など)
☐	5. 予算の不足
☐	6. 妊産婦の食生活の向上のための取組以外の事業の優先度が高く専念できない
☐	7. その他 (具体的に:)
☐	8. 特にない

Q33 取組を推進するために、どのような支援があれば役立つでしょうか。
当てはまるものを全てお選びいただき、○印をつけてください。(複数可)

☐	1. 他市区町村の担当者とのネットワークやそれを構築する場
☐	2. 必要な時にアドバイスを受けられる専門家とのネットワークやそれを構築する場
☐	3. 妊産婦への情報提供に役立つパンフレット等のツール
☐	4. 他市区町村の取組状況に関する情報
☐	5. 自治体による優良取組事例
☐	6. 企業による優良取組事例
☐	7. 取組において連携可能な企業・団体等のリスト
☐	8. 予算
☐	9. その他 (具体的に:)

Q34 Q33で「7.取組において連携可能な企業・団体等のリスト」とお答えいただいた方にお尋ねします。
具体的に連携を希望する業種や企業名をお答えください。

貴市区町村における、食育推進計画の作成状況についてお尋ねします。

Q35 貴市区町村では、食育推進計画を作成されていますか。(ひとつだけ)

1. 「市区町村食育推進計画」単独で作成
2. 他の計画と一体的に作成(例:健康増進計画、地産地消促進計画、まちづくり計画)
3. 現在作成中
4. 作成していない

回答欄

Q36 Q35で「1.市区町村食育推進計画」単独で作成、「2.他の計画と一体的に作成」

とお答えの方にお尋ねします。

食育推進計画において、妊産婦を対象とした具体的な取組や評価指標がありますか。(ひとつだけ)

1. 妊産婦を取り上げて、具体的な取組を示し、それに対する目標も定めている
2. 妊産婦を取り上げて、具体的な取組を示しているが、目標は定めていない
3. 妊産婦を取り上げているが、特にその属性に対する具体的な取組は記載していない
4. 妊産婦は同世代の一部に包含しており、特筆していない

回答欄

ご回答いただいた部局・ご担当者についてお尋ねします。

Q37 ご連絡先（調査票の内容について問合せをさせていただく場合の連絡先）

※取組内容について、インタビューをさせていただく可能性があります。

回答部局名	
	(記入例:△△局〇〇部、□□局〇〇係)
電話番号	
FAX番号	
メールアドレス	

質問は以上です。ご回答ありがとうございました。

ninsan_syokuiku@surece.co.jp あてに送信をお願いいたします。

Q1. 都道府県

	調査数	北海道	青森県	岩手県	宮城県	秋田県	山形県	福島県	茨城県	栃木県	群馬県	埼玉県
	1061 100.0	108 10.2	26 2.5	19 1.8	23 2.2	14 1.3	19 1.8	30 2.8	35 3.3	15 1.4	22 2.1	40 3.8
	千葉県	東京都	神奈川県	新潟県	富山県	石川県	福井県	山梨県	長野県	岐阜県	静岡県	愛知県
	34 3.2	41 3.9	19 1.8	20 1.9	11 1.0	13 1.2	7 0.7	15 1.4	44 4.1	34 3.2	28 2.6	44 4.1
	三重県	滋賀県	京都府	大阪府	兵庫県	奈良県	和歌山県	鳥取県	島根県	岡山県	広島県	山口県
	15 1.4	13 1.2	15 1.4	35 3.3	26 2.5	17 1.6	17 1.6	7 0.7	6 0.6	13 1.2	16 1.5	14 1.3
	徳島県	香川県	愛媛県	高知県	福岡県	佐賀県	長崎県	熊本県	大分県	宮崎県	鹿児島県	沖縄県
	11 1.0	14 1.3	13 1.2	18 1.7	38 3.6	11 1.0	12 1.1	25 2.4	10 0.9	20 1.9	20 1.9	14 1.3

Q4. 人口規模(平成29年1月1日時点)

	調査数	50万人以上	100万人以上 50万人未満	50万人以上 10万人未満	30万人以上 5万人未満	10万人以上 3万人未満	50千人以上 1万人未満	5千人未満	無回答
	1061 100.0	30 2.8	184 17.3	194 18.3	157 14.8	256 24.1	120 11.3	120 11.3	- -

Q5. 15～49歳の女性人口比率(平成29年1月1日時点)

	調査数	10%未満	10%～15%未満	15%～20%未満	20%～25%未満	25%以上	無回答
	1061 100.0	16 1.5	168 15.8	468 44.1	250 23.6	118 11.1	41 3.9

Q6. 2016年度の年間出生数

	調査数	総計・平均	標準偏差	最小値	最大値
	1058 100.0	738665.00 698.17	1743.14	0.00	29749.00

Q7(1). 取組の実施状況【母子健康手帳の交付】

	調査数	総計・平均	標準偏差	最小値	最大値
	1057 100.0	751579.00 711.05	1808.91	0.00	31823.00

Q7(2). 取組の実施状況【母親学級・両親学級】 実人数

	調査数	総計・平均	標準偏差	最小値	最大値
	737 100.0	113416.00 153.89	593.33	0.00	12253.00

Q7(2). 取組の実施状況【母親学級・両親学級】 延べ人数

	調査数	総計・平均	標準偏差	最小値	最大値
	694 100.0	184277.00 265.53	954.57	0.00	20152.00

Q7(2). 取組の実施状況【母親学級・両親学級の企画・運営主体について】

	調査数	含む 実施市 区 （運 営村 のが み主 委体 託で	託医 で療 実機 施関 への 完全 委	完そ 全の 委他 託外 で実 機施 関への	無 回 答
	1061 100.0	792 74.6	26 2.5	13 1.2	240 22.6

Q7(3). 取組の実施状況【その他面談機会】 実人数1

	調査数	総計・平均	標準偏差	最小値	最大値
	540 100.0	73010.00 135.20	647.88	0.00	11025.00

Q7(3). 取組の実施状況【その他面談機会】 実人数2

	調査数	総計・平均	標準偏差	最小値	最大値
	149 100.0	11951.00 80.21	381.15	0.00	4328.00

Q7(3). 取組の実施状況【その他面談機会】 実人数3

	調査数	総計・平均	標準偏差	最小値	最大値
	32 100.0	1288.00 40.25	81.44	0.00	402.00

Q7(3). 取組の実施状況【その他面談機会】 延べ人数1

	調査数	総計・平均	標準偏差	最小値	最大値
	423 100.0	59894.00 141.59	694.64	0.00	11261.00

Q7(3). 取組の実施状況【その他面談機会】 延べ人数2

	調査数	総計・平均	標準偏差	最小値	最大値
	115 100.0	9919.00 86.25	406.74	0.00	4328.00

Q7(3). 取組の実施状況【その他面談機会】 延べ人数3

	調査数	総計・平均	標準偏差	最小値	最大値
	29 100.0	1287.00 44.38	82.51	0.00	373.00

Q8. 妊婦の食生活向上のための情報提供・相談対応

	調査数	の妊婦 配する 中の中 パの資 ン一料 フ般等 シ的を ット食 や生使 冊活用 子に	妊婦 の妊 対状 応況 の食 や食 悩生 活に 合関 わす せた 個々	妊婦 の妊 対状 応況 の食 や食 悩生 活に 合関 わす せた 個々	技術 情報 提供 調理 実習 など	妊婦 の妊 対状 応況 の食 や食 悩生 活に 合関 わす せた 個々	無 回 答
(1) 母子健康手帳の交付時	1061 100.0	967 91.1	461 43.4	597 56.3	122 11.5	2 0.2	46 4.3
(2) 母親学級・両親学級	1061 100.0	580 54.7	628 59.2	600 56.6	470 44.3	19 1.8	289 27.2
(3) その他面談機会1	416 100.0	129 31.0	135 32.5	373 89.7	75 18.0	14 3.4	7 1.7
(4) その他面談機会2	115 100.0	30 26.1	34 29.6	103 89.6	21 18.3	4 3.5	2 1.7
(5) その他面談機会3	28 100.0	8 28.6	7 25.0	22 78.6	5 17.9	2 7.1	- -

Q9. 妊婦の食生活向上のための情報提供・相談対応の推進に際して連携している行政機関以外の関係者

	調査数	医療 機関	の地 域に 関係 する 本界 社団 が有 る企 業、 そ	業2 界以 団外 の、 企 業、 その 関係	N P O・ N G O	む(公 益法 会人 (社 団、 財 等 団 含)	大 学・ 研 究 機 関	そ の 他	施連 携政 機関 以外 の関 係者 (単 独者 と実 は)	無 回 答
	1047 100.0	134 12.8	4 0.4	24 2.3	15 1.4	82 7.8	4 0.4	67 6.4	640 61.1	117 11.2

Q10. 妊婦の食に関する情報提供

	調査数	実 施し てい る	実 施し てい ない	無 回 答
	1061 100.0	144 13.6	914 86.1	3 0.3

Q10(1). 妊婦の食に関する情報提供の媒体

	調査数	自 治 体 公 式 ホ ー ム	広 報 誌	ケ ー ブ ル テ レ ビ	そ の 他	無 回 答
	144 100.0	73 50.7	40 27.8	4 2.8	65 45.1	- -

Q11. 妊婦の食に関する情報提供について、その推進に際して連携している行政機関以外の関係者

	調査数	医療 機関	の地 域に 関係 する 本界 社団 が有 る企 業、 そ	業2 界以 団外 の、 企 業、 その 関係	N P O・ N G O	む(公 益法 会人 (社 団、 財 等 団 含)	大 学・ 研 究 機 関	そ の 他	施連 携政 機関 以外 の関 係者 (単 独者 と実 は)	無 回 答
	144 100.0	5 3.5	2 1.4	13 9.0	11 7.6	7 4.9	- -	10 6.9	95 66.0	10 6.9

Q12. 妊婦の理想的な食生活の実行に役立つ商品やサービスの紹介等、利用のためのサポート

	調査数	実施している	実施していない	無回答
	1061 100.0	65 6.1	990 93.3	6 0.6

Q13. 妊婦の理想的な食生活の実行に役立つ商品やサービスの紹介や、利用のためのサポートの推進に際して連携している行政機関以外の関係者

	調査数	医療機関	地域の関係者に業界団体がある企業、その他	2界以外の企業、その関係	NPO・NGO	公営施設、福祉施設、養護施設、社会福祉施設、その他	大学・研究機関	その他	連携している関係者（単独者とは異なる）	無回答
	65 100.0	2 3.1	7 10.8	9 13.8	3 4.6	9 13.8	-	10 15.4	20 30.8	7 10.8

Q14. Q8、Q10、Q12の取組立案にあたっての、妊婦の食に関する課題やニーズの収集

	調査数	実施している	実施していない	無回答
	1061 100.0	396 37.3	613 57.8	52 4.9

Q15. 事業評価の実施

	調査数	評価を実施している	評価を実施していない	無回答
(1) 妊婦の食生活向上のための情報提供・相談対応 (Q8)	1047 100.0	304 29.0	632 60.4	111 10.6
(2) ウェブ、広報誌等を通じた妊婦の食に関する情報提供 (Q10)	144 100.0	20 13.9	115 79.9	9 6.3
(3) 妊婦の理想的な食生活の実行に役立つ商品・サービスの紹介や、利用のためのサポート (Q12)	65 100.0	8 12.3	54 83.1	3 4.6

Q16. 取組に対する事業評価の、その後の取組検討に対する反映

	調査数	反映している	反映していない	無回答
	316 100.0	294 93.0	16 5.1	6 1.9

Q17. 妊婦の食生活向上を目的とした取組についての対象

	調査数	妊婦本人	妊婦のパートナーの配偶者・パートナー	妊婦の親（義両親含む）	その他	無回答
	1061 100.0	987 93.0	544 51.3	195 18.4	63 5.9	60 5.7

Q18(1). 産婦との面談実施状況【乳児家庭全戸訪問人数】

	調査数	総計・平均	標準偏差	最小値	最大値
	1015 100.0	604573.00 595.64	1524.04	0.00	27723.00

Q18(2). 産婦との面談実施状況【新生児訪問人数】

	調査数	総計・平均	標準偏差	最小値	最大値
	979 100.0	275275.00 281.18	962.36	0.00	16606.00

Q18(3). 産婦との面談実施状況【その他面談機会】 実人数1

	調査数	総計・平均	標準偏差	最小値	最大値
	315 100.0	49288.00 156.47	667.34	0.00	9809.00

Q18(3). 産婦との面談実施状況【その他面談機会】 実人数2

	調査数	総計・平均	標準偏差	最小値	最大値
	264 100.0	64309.00 243.59	552.19	0.00	5078.00

Q18(3). 産婦との面談実施状況【その他面談機会】 実人数3

	調査数	総計・平均	標準偏差	最小値	最大値
	90 100.0	26785.00 297.61	531.95	0.00	2528.00

Q18(3). 産婦との面談実施状況【その他面談機会】 延べ人数1

	調査数	総計・平均	標準偏差	最小値	最大値
	281 100.0	110293.00 392.50	1468.91	0.00	15848.00

Q18(3). 産婦との面談実施状況【その他面談機会】 延べ人数2

	調査数	総計・平均	標準偏差	最小値	最大値
	235 100.0	74039.00 315.06	707.07	0.00	8293.00

Q18(3). 産婦との面談実施状況【その他面談機会】 延べ人数3

	調査数	総計・平均	標準偏差	最小値	最大値
	92 100.0	32479.00 353.03	586.20	1.00	2791.00

Q19. 産婦の食生活向上のための情報提供・相談対応

	調査数	産後のパンフレットや生活冊子に関する	1人説の一般的な料金を生活に利用した	産婦の状況や食生活に合わせた個々	レシビ情報提供や調理実習など	産婦の食生活の向上のため	無回答
(1) 新生児訪問	1061 100.0	219 20.6	144 13.6	672 63.3	26 2.5	72 6.8	234 22.1
(2) 乳児家庭全戸訪問	1061 100.0	210 19.8	133 12.5	625 58.9	22 2.1	105 9.9	243 22.9
(3) その他面談機会1(保健センター及び子育て世代包括支援センターでの個別相談対応)	1061 100.0	112 10.6	110 10.4	515 48.5	76 7.2	34 3.2	492 46.4
(4) その他面談機会2	286 100.0	91 31.8	91 31.8	249 87.1	63 22.0	5 1.7	4 1.4
(5) その他面談機会3	103 100.0	25 24.3	30 29.1	93 90.3	23 22.3	4 3.9	4 3.9

Q20. 情報提供・相談対応の推進に際して連携している行政機関以外の関係者について

	調査数	医療機関	の地域に 関係に 業界本 が社 ある 企業、 そ	業2 界団 外 の、 企 業、 そ の 関 係	N P O ・ N G O	む （公 益法 会人 、 栄 養 士 会 等 含 ）	大 学 ・ 研 究 機 関	そ の 他	施 連 携 政 機 関 以 外 の 関 係 者 と 実 は	無 回 答
	918 100.0	91 9.9	- -	9 1.0	7 0.8	30 3.3	1 0.1	53 5.8	593 64.6	155 16.9

Q21. 産婦の食に関する情報提供

	調査数	実施している	実施していない	無回答
	1061 100.0	87 8.2	967 91.1	7 0.7

Q21(1). 産婦の食に関する情報提供の媒体

	調査数	自治体 公式 ホーム	広 報 誌	ケー ブル テレ ビ	そ の 他	無 回 答
	87 100.0	35 40.2	26 29.9	4 4.6	48 55.2	1 1.1

Q22. 産婦の食に関する情報提供の推進に際して連携している行政機関以外の関係者

	調査数	医療機関	の地域に 関係に 業界本 が社 ある 企業、 そ	業2 界団 外 の、 企 業、 そ の 関 係	N P O ・ N G O	む （公 益法 会人 、 栄 養 士 会 等 含 ）	大 学 ・ 研 究 機 関	そ の 他	施 連 携 政 機 関 以 外 の 関 係 者 と 実 は	無 回 答
	87 100.0	1 1.1	1 1.1	7 8.0	6 6.9	2 2.3	- -	6 6.9	56 64.4	9 10.3

Q23. 産婦の理想的な食生活の実行に役立つ商品やサービスの紹介や、利用のためのサポート

	調査数	実施している	実施していない	無回答
	1061 100.0	67 6.3	984 92.7	10 0.9

Q24. 産婦の理想的な食生活の実行に役立つ商品やサービスの紹介や、利用のためのサポートの推進に際して連携している行政機関以外の関係者

	調査数	医療機関	の地域に業界団体が関係にある企業、その他	業2界団体の、企業、その関係	N P O ・ N G O	む（公益関係人、医師会、栄養士、会等含）	大学・研究機関	その他	連携行政機関以外（単独で実施している関係者とは）	無回答
	67 100.0	3 4.5	10 14.9	7 10.4	9 13.4	12 17.9	-	12 17.9	21 31.3	1 1.5

Q25. 産婦の食に関する課題やニーズの収集

	調査数	実施している	実施していない	無回答
	1061 100.0	167 15.7	767 72.3	127 12.0

Q26. 事業評価の実施

	調査数	評価を実施している	い評価を実施していない	無回答
(1)産婦の食生活向上のための情報提供・相談対応__(Q19)	918 100.0	129 14.1	635 69.2	154 16.8
(2)ウェブ、広報誌等を通じた産婦の食に関する情報提供__(Q21)	87 100.0	13 14.9	62 71.3	12 13.8
(3)産婦の理想的な食生活の実行に役立つ商品・サービスの紹介や、利用のためのサポート__(Q23)	67 100.0	15 22.4	46 68.7	6 9.0

Q27. 取組に対する事業評価の、その後の取組検討に対する反映

	調査数	反映している	反映していない	無回答
	149 100.0	123 82.6	19 12.8	7 4.7

Q28. 産婦の食生活向上を目的とした取組についての対象

	調査数	産婦本人	産婦の配偶者・パートナー	産婦の親（義両親含む）	その他	無回答
	1061 100.0	871 82.1	374 35.2	175 16.5	57 5.4	184 17.3

Q29. 妊産婦の食生活向上のための取組に使用している資料の作成に際して参考になっている資料

	調査数	妊産婦のための食生活指針	妊産婦のための食生活ガイド	妊産婦の至適体重増	日本人の食事摂取基準（2015年版）	その他	資料は作成していない	無回答
	1061 100.0	590 55.6	564 53.2	359 33.8	499 47.0	148 13.9	193 18.2	49 4.6

Q31(1). 妊産婦の食生活向上のための取組のなかで、特に力をいれている、工夫をされている事例1

①取組名

	調査数	記入あり	無回答
全体	342 100.0	338 98.8	4 1.2
②対象	妊婦	246 100.0	4 1.6
	産婦	35 100.0	—
	妊婦・産婦	46 100.0	—

Q32. 妊産婦の食生活向上のための取組を実施する際にお困りのこと

	調査数	組織内の専門人材の不足	組織外の専門人材の不足	組織内の連携不足	組織外の連携不足	予算の不足	妊娠・出産の機会が少なく、専念できない	その他	特にな	無回答
	1061 100.0	477 45.0	105 9.9	47 4.4	114 10.7	215 20.3	479 45.1	102 9.6	195 18.4	55 5.2

Q33. 取組を推進するために、あれば役立つ支援

調査数	他市区町村の担当者とのネットワーキングやそれを構築する場	必要となる時にアドバイスを受ける場	妊産婦への情報提供に役立つ	他市区町村の取組状況に関する情報	自治体による優良取組事例	企業による優良取組事例	取組・団体等での連携可能な企業・団体等のリスト	予算	その他	無回答
1061 100.0	239 22.5	440 41.5	671 63.2	472 44.5	376 35.4	122 11.5	129 12.2	300 28.3	49 4.6	92 8.7

Q35. 食育推進計画の作成

	調 査 数	計「市 区 町 村 で 食 育 推 進	作 成 の 計 画 と 一 体 的 に	現 在 作 成 中	作 成 し て い な い	無 回 答
	1061 100.0	421 39.7	444 41.8	43 4.1	134 12.6	19 1.8

Q36. 食育推進計画における妊産婦を対象とした具体的な取組や評価指標

調査数	妊娠の目標を定めるに 対する	妊娠の目標を定めるに 対する	妊娠の目標を定めるに 対する	妊娠の目標を定めるに 対する	妊娠の目標を定めるに 対する	妊娠の目標を定めるに 対する	無回答
865 100.0	88 10.2	214 24.7	74 8.6	478 55.3	11 1.3		

妊産婦への食育活動に関する企業向けアンケート調査

本質問票は、妊産婦の食育活動に関する実態や優良事例をお伺いすることを主目的としています。
本質問票では、全設問にご回答を頂く必要はございません。ご回答いただける設問のみのご回答、
もしくは、貴社のお取組に関わりのある設問について、ご回答を頂きますようお願い申し上げます。

はじめに、ご回答の担当者のご連絡先についてお聞かせください。ご回答の担当者に関する情報は、本調査の内容に関するお問い合わせや、調査報告書をご案内させて頂く際のご連絡先とさせていただきます。
＊お取り組み内容について、インタビューをさせて頂く可能性がございます。

貴社名	
ご担当者名	
ご回答部署名	
ご連絡先住所	
お電話番号	
メールアドレス	

I 貴社における食育活動についてお尋ねいたします。

設問 1. 食育活動の実施

貴社では、食育活動を実施されていますか。【「実施していない」以外の選択肢については複数選択可】

- ☐ 社会貢献活動（CSR）の一環として実施している
- ☐ 自社製品・サービスのマーケティング活動の一環として実施している
(例：減塩製品のプロモーションに塩分過多の害に関する情報を提供する)
- ☐ その他 ()
- ☐ 実施していない →設問 10 へ

■ 設問 1 で食育活動を「実施している」とご回答の方にお尋ねします。

設問 2. 食育活動の対象者

実施されている食育活動は、どのような方の食事を対象とされていますか。本設問の選択肢である「保護者」に対する食育活動は、保護者の子どもではなく、保護者自身の食育を意味しています。【複数選択可】

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ 乳児 | ☐ 青年（15～24 歳） | ☐ 高齢者（64 歳～） |
| ☐ 幼児 | ☐ 壮年（25～44 歳） | |
| ☐ 小中学生 | ☐ 中年（45～64 歳） | |
| ☐ 妊娠適齢期の女性 | ☐ 保護者（子どもの年齢が 1 歳超～3 歳） | ☐ 保護者（子どもの年齢が 7 歳超） |
| ☐ 妊婦 | | |
| ☐ 産婦
(出産後 1 年未満) | ☐ 保護者（子どもの年齢が 3 歳超～6 歳） | |
| ☐ その他 () | | |
| ☐ 対象は絞っていない | | |

■ 設問 2 で妊娠適齢期の女性、妊産婦をお選びの方にお尋ねします。

設問 3. 妊娠適齢期の女性、妊産婦への食育活動の内容

貴社で実施をされている妊娠適齢期の女性、妊産婦への食育活動の内容をお聞かせください。

【複数選択可】

自社製品・サービスの活用の有無は問いません。

- | | |
|--|---|
| ☐ インターネットを活用した情報提供 | ☐ 冊子・パンフレットの作成・配布 |
| ☐ 自社主催の食育講座・イベントの提供 | ☐ 外部主催の食育講座・イベントへの協力 |
| ☐ その他 () | |

選択した項目について、関連の情報を開示されている場合は、ウェブページの URL をご記入ください。
情報開示先 (URL)

設問 4. 妊娠適齢期の女性、妊産婦への食育活動の効果

設問 3 で回答いただいた取組内容から得られた効果をお聞かせください。【複数選択可】

- | | |
|--|---|
| ☐ 妊産婦の食育に対する意識啓発に寄与 | ☐ 自社の製品・サービスの改善 |
| ☐ 自社製品のブランドイメージの向上 | ☐ 連携先との良好な関係構築 |
| ☐ 従業員の士気向上 | ☐ 新製品・サービスの創出に寄与 |

☐ その他

設問 5. 妊娠適齢期の女性、妊産婦への食育活動の効果の具体的な事例

設問 3. で回答いただいた内容に関して、可能な範囲で具体的な事例をお聞かせください。

■設問 1 で食育活動を「実施している」とご回答の方にお尋ねします。(妊娠適齢期の女性、妊産婦を対象とした食育活動は、前設問でお伺いしていますので、それ以外のお取組をお聞かせください。)

設問 6. 食育活動の内容

貴社で実施をされている食育活動の内容をお聞かせください。

【複数選択可】

自社製品・サービスの活用の有無は問いません。

- | | |
|--|---|
| ☐ インターネットを活用した情報提供 | ☐ 冊子・パンフレットの作成・配布 |
| ☐ 自社主催の食育講座・イベントの提供 | ☐ 外部主催の食育講座・イベントへの協力 |
| ☐ その他 () | |

選択した項目について、関連の情報を開示されている場合は、ウェブページの URL をご記入ください。
情報開示先 (URL)

設問 7. 食育活動の効果

設問 6 で回答いただいた取組内容から得られた効果をお聞かせください。【複数選択可】

- | | |
|--|---|
| ☐ 消費者の食育に対する意識啓発に寄与 | ☐ 自社の製品・サービスの改善 |
| ☐ 自社製品のブランドイメージの向上 | ☐ 連携先との良好な関係構築 |
| ☐ 従業員の士気向上 | ☐ 新製品・サービスの創出に寄与 |
| ☐ その他 | |

設問 8. 食育活動の効果の具体的な事例

設問 6. で回答いただいた内容に関して、可能な範囲で具体的な事例をお聞かせください。

設問 9. 貴社食育活動における自治体との連携状況及び意向

現在、貴社の食育活動は、自治体と連携して実施されていますか。

また、今後連携して実施するご意向はおありでしょうか。

- ☐ 現在、連携している
- ☐ 現在、連携していないが、積極的に連携先を探索したい
- ☐ 現在、連携していないが、良い連携先が見つければ、連携を検討したい
- ☐ 現在、連携しておらず、今後も連携する予定はない

■ 皆様にお尋ねします

設問 10. 妊娠適齢期の女性、妊産婦の食事に関する食育活動の今後の方向性

今後、妊娠適齢期の女性、妊産婦に向けた食育の活動を推進していかれるご予定がありますか。

(現時点で、妊産婦に向けた食育の活動を行っているか否かは問いません。)

- ☐ 推進していく予定がある
- ☐ 推進していく予定はない

II 貴社が展開する製品・サービスについてお尋ねいたします。

設問 11. 妊産婦の食生活向上に寄与する製品・サービスの展開

貴社では、妊産婦や妊娠適齢期の女性の食生活に寄与する製品・サービスを展開されていますか。

複数展開されている場合は、代表的な製品・サービスを3つまでお聞かせください。

(現時点で、特に妊産婦や妊娠適齢期の女性を対象にしている製品・サービスか否かは問いません。)

製品例 : 葉酸強化食品、葉酸サプリメント

サービス例 : 食材キット宅配サービス、配食サービス、食事作り代行サービス

- ☐ 展開している

(1)	
(2)	
(3)	

- ☐ 展開していない →IIIへ

■ 設問 11 で「展開している」とお答えの方にお尋ねします

設問 12. 貴社製品・サービス展開における自治体との連携状況及び意向

現在、妊産婦の食生活に寄与する貴社の製品・サービスを、自治体と連携して展開されていますか。

また、今後連携して展開するご意向はおありでしょうか。

- ☐ 現在、連携している
- ☐ 現在、連携していないが、積極的に連携先を探索したい
- ☐ 現在、連携していないが、良い連携先が見つければ、連携を検討したい
- ☐ 現在、連携しておらず、今後も連携する予定はない

Ⅲ 「健やか親子 21（第 2 次）」に対する貴社のお取組姿勢をお尋ねいたします。

設問 13. 「健やか親子 21（第 2 次）」の認知

厚生労働省では、すべての子どもが健やかに育つ社会の実現を目指し、母子保健における課題解決に向けた国民運動である「健やか親子 21（第 2 次）」を推進しています。

この運動は、行政だけでなく、学術団体、職能団体や民間企業等との連携、共働による取組を実施しているところですが、「健やか親子 21（第 2 次）」を知っていますか。

- ☐ はい
- ☐ いいえ

設問 14. 「健やか親子 21（第 2 次）」への取り組み意向

「健やか親子 21（第 2 次）」では、「すべての子どもが健やかに育つ社会」の実現を一緒に推進していただけの企業メンバーを募集していますが、貴社では、こうした取組に興味がありますか。

参考：「健やか親子（第 2 次）」の企業メンバー募集について

<http://sukoyaka21.jp/companies>

- ☐ はい
- ☐ いいえ
- ☐ どちらともいえない

Ⅳ 自由記述欄

以上で本質問票の設問は終了です。

妊産婦に向けた食育活動に対するご意見があれば以下にご記入下さい。

ご協力、ありがとうございました。

参考資料3-2.アンケート調査単純集計表

設問 1. 食育活動の実施

質問1. 長月活動の実施				
	調 査 数	そ の 一 環 と し て 実 施 し て い る	自 社 製 品 ・ サ ー ビ ス の 一 環 と し て 実 施 し て い る	実 施 し て い な い
	55 100.0	28 50.9	20 36.4	1 1.8
				24 43.6

設問2. 食育活動の対象者

	調査数	乳児	幼児	小中学生	妊娠適齢期の女性	妊婦	産婦（出産後１年未満）	青年（１５～２４歳）	壮年（２５～４４歳）	中年（４５～６４歳）	高齢者 （３歳以上の年齢が１歳超）	保護者 （子どもが３歳超）
	31 100.0	5 16.1	13 41.9	23 74.2	4 12.9	6 19.4	4 12.9	9 29.0	7 22.6	7 22.6	7 22.6	8 25.8
	超（子どもの年齢が７歳以上） 保護者の割合	高年齢者（６４歳以上）の割合	その他	対象は絞っていない								
	11 35.5	8 25.8	0 0.0	6 19.4								

設問3. 妊娠適齢期の女性、妊産婦への食育活動の内容

取組内容	調査数	情報を提供した	インターネット活用した	成・レ・冊 ・ン・ト・の ・配・布の作	冊子・パンフ	自・社・主 ・講・座・催 ・の・座・催 ・提・供・食	外・部・主 ・講・座・催 ・の・座・催 ・提・供・食	その他
	7 100.0	6 85.7	6 85.7	2 28.6	2 28.6	2 28.6	2 28.6	

設問4. 妊娠適齢期の女性、妊産婦への食育活動の効果

説明： 妊娠週数別のみは、妊娠中への長月活動の割合									
	調査数	妊産婦に対する意識	善いサービスの提供	自己製のメニュー	連携先との構築	従業員との士気	ビジネスの創出	新製品の・サ	その他
	7 100.0	6 85.7	2 28.6	4 57.1	3 42.9	1 14.3	1 14.3	1 14.3	1 14.3

設問6. 食育活動の内容（妊娠適齢期の女性、妊産婦を対象とした活動を除く）

区間の区長活動の状況（区長選出期間の又は、区長補選区長に就任した活動を除く）	調査数	情報提供した回数	トイン・配布ネット	作成パンフ	冊子・パンフ	自講・催し	外部講師・催し	その他
	31 100.0	19 61.3	17 54.8	26 83.9	17 54.8	3 9.7		

設問7. 消費者への食育活動の効果（妊娠適齢期の女性、妊産婦を対象とした活動を除く）

	調査数	啓発に寄与する意識	消費者の食育	善い製品の改善	自社製品の開発	ジェンダー平等の推進	自社の製品開発	行先との連携構築	連関先との構築	向従業員への士気	従業員の士気	寄与の創出に	新製品の創出に	その他
	31 100.0	27 87.1	8 25.8	27 87.1	15 48.4	17 54.8	4 12.9	3 9.7						

設問9. 食育活動における自治体との連携状況及び意向

	調査数	現在、連携している	現在、連携していない	現在、連携している	現在、連携していない	現在、連携している	現在、連携していない	現在、連携している	現在、連携していない	現在、連携している	現在、連携していない	現在、連携している	現在、連携していない	現在、連携している	現在、連携していない
	31 100.0	16 51.6	3 9.7	8 25.8	4 12.9										

設問10. 妊娠適齢期の女性、妊産婦の食事に関する食育活動の今後の方向性

	調査数	予定がなくなる	予定はなくなる	無回答
	55 100.0	10 18.2	38 69.1	7 12.7

設問11. 妊産婦の食生活向上に寄与する製品・サービスの展開

	調査数	展開している	展開していない
	55 100.0	15 27.3	40 72.7

設問12. 妊産婦の食生活向上に寄与する製品・サービス展開における自治体との連携状況及び意向

	調査数	現在、連携している	現在、連携していない	現在、連携している	現在、連携していない	現在、連携している	現在、連携していない	現在、連携している	現在、連携していない	現在、連携している	現在、連携していない	現在、連携している	現在、連携していない	現在、連携している	現在、連携していない
	15 100.0	4 26.7	0 0.0	5 33.3	3 20.0	3 20.0									

設問13. 「健やか親子21（第2次）」の認知

	調査数	はい	いいえ	無回答
	55 100.0	13 23.6	40 72.7	2 3.6

設問14. 「健やか親子21（第2次）」への取り組み意向

	調査数	はい	いいえ	どちらともいえない	無回答
	55 100.0	11 20.0	10 18.2	32 58.2	2 3.6

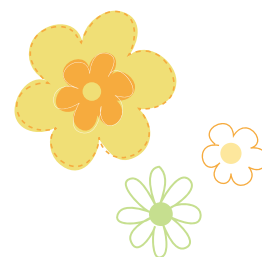
カンタン!
便利!
手間いらず!

妊娠中
・
産後の

ママのための 食事BOOK



はじめに

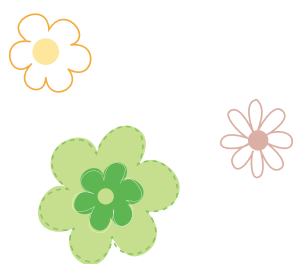


近年、若年層を中心に、食事を整えるために必要な知識や技術を持たない女性が多く、妊娠期、授乳期においても、必要なエネルギーや栄養素が十分摂取できていない女性が増えていることが問題となっています。

妊娠期、授乳期の女性が望ましい食生活を実現することは、女性自身の健康はもちろんのこと、子どもの健康に配慮する上でも大切なことです。

本冊子は、厚生労働省 平成29年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業のなかで、妊娠期、授乳期の女性の食育推進を目的として作成いたしました。

妊娠を、食生活を見直すチャンスととらえ、ご家族（配偶者、パートナー等）とともに、本冊子をご活用いただければ幸いです。



CONTENTS -目次-

● あなたの食事を考えよう	4
赤ちゃん和妈妈のすこやかな食事のために	
● 知っておきたい料理のいろは	5
● 妊娠したら知っておいてほしいこと	
TOPIC1 葉酸をしっかり摂りましょう	6
TOPIC2 低出生体重児と適正体重	7
● 妊婦さん・産後ママの食生活 気になるキーワード.....	8
● 赤ちゃん和妈妈の栄養素別おすすめ食材	20

MENU

まずは基本の食卓を
整えましょう

献立① ごはんのみそ汁の献立	10
-------------------------	----

忙しいときでも
手軽にガッツリ！

献立② 丼とスープの献立	12
-----------------------	----

手軽に美味しく
食べられます

献立③ あたたかいうどんの献立	14
--------------------------	----

新しいメニューに
挑戦！

献立④ 栄養&満足度たっぷりの献立	16
----------------------------	----

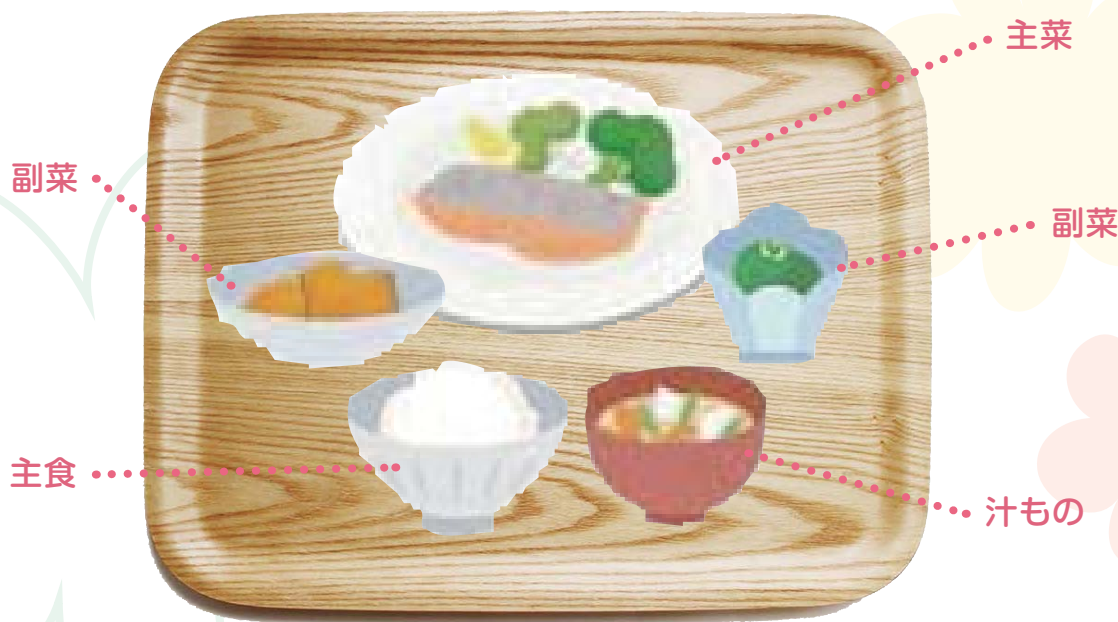
朝ごはんにも
活用できます

簡単手作りおやつ	18
----------------	----

あなたの食事を考えよう

家族の健康を作るのは食事です

食事のキホンって？



食事は、単にお腹を満たせばよいというものではありません。健康な身体と健やかな暮らしを実現していくために、何をどのように食べるかがとても大切です。

妊婦さんや産後ママはもちろん、妊娠前からの食生活が重要です。その基本となるのは「**主食・主菜・副菜・牛乳・乳製品・果物**」です。「バランスよく食べる」といわれると難しい気がしますが、まずは「**主食・主菜・副菜**」を揃える食事を心がけてみましょう。

「**主食**」(ごはん、パン、麺など)を中心にエネルギーをしっかりと摂り、「**主菜**」(肉・魚・卵・大豆など)から適量のたんぱく質を摂取します。また、「**副菜**(汁もの含む)」(野菜、いも、豆、海藻)から不足しがちなビ

タミンやミネラルを補えます。

しかし、妊娠初期などはつわりで食欲がなかったり、料理するのが大変なこともあります。そんなときは無理せず、パートナーの力を借りたり、一品おかずを買ってきてもらったりして、家族の協力を得て、まずは食事を整えることから始めましょう。

妊婦さんには、カルシウムも不可欠。食事にヨーグルトをプラスする、寝る前にあたたかい牛乳を飲むなど、牛乳や乳製品も積極的に摂取しましょう。また、イチゴやバナナなどの果物は、葉酸やビタミンが豊富です。デザートやおやつとして意識して摂りましょう。いろいろな食材をうまく組み合わせて、一生健康に暮らせる食習慣を身に付けましょう。

知っておきたい料理のいろは

とっても簡単!

だしのとりかた

昆布とかつおの合わせだし

分量：水5カップ(1ℓ)に対し、昆布5g、かつお節5g



①ザル(あれば手つきザル)に昆布とかつお節を入れ、水をはった鍋につけてコンロへ。



②コンロの火をつけて沸騰したら弱火にし、1分で火を止めます。ザルを持ち上げて水気を切ります。



③鍋に残った水分が「だし」。このまま料理に使えます。

【保存について】

冷ましてから保存容器に入れ、冷蔵庫で1~2日もちます。離乳食用などで小分けにして保存しておきたい場合は、製氷皿に入れて冷凍するのがおすすめ。

揃えておこう!

キホンの調味料

さ 砂糖

甘みをつけるときに使います。煮物などの和食に欠かせません。

し 塩

味付けの調整役。入れすぎに注意しましょう。

す 酢

食欲のないときに、お酢で酸味をつけると食べやすくなります。

せ しょうゆ

料理の味付けに重宝します。塩分が多いので使用量には注意しましょう。

そ みそ

味噌汁や炒め物の調味料として。こちらも塩分が多いので入れすぎに注意。

昔は「せうゆ」と書いていました

み

りん 上品な甘みで、味を浸透させる効果もあります。料理に照りを出すときにも使われます。

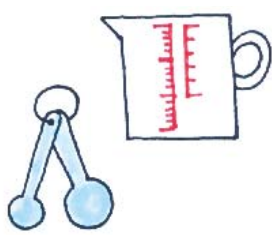
料

理酒 旨味をもたせる大事な役目。よく火を通せばアルコール分は飛んでしまうので、料理に使用してもOKです。

※みりん、料理酒のアルコール分は火を通せば妊婦中・授乳中でも問題ありません。ただ、作った料理を離乳食用に取り分ける時には注意が必要。乳幼児が食べる場合は使用しないほうがよいでしょう。

離乳食にも役立つ!

計量カップと計量スプーン



生まれてくる赤ちゃんや授乳のためにも、特に妊産婦さんは調味料をきちんと測って、塩分などを摂りすぎない注意が必要です。そこで活躍するのが計量カップと計量スプーン。面倒に思えても、慣れれば簡単ですし、レシピ分量をきちんと守って作ったごはんのおいしさにも気づけるはず。

いずれ赤ちゃんの離乳食を作るときにも重宝します。離乳食は少量を計ることが多いので、目盛がこまかいほうがおすすめ。計量カップは耐熱性のものなら、電子レンジ調理にも使えます。

一度覚えてしまえば、料理のキホンはとっても簡単。おいしい食事で健康になりましょう!



【目安】

小さじ1 5ml / 5cc

大さじ1 15ml / 15cc

1カップ 200ml / 200cc

※食品によって容量が増えるにつれて重量が変わっていくものもあります。

妊娠したら知っておいてほしいこと

妊婦さんにも欠かせない栄養素

TOPIC
1

葉酸をしっかり摂りましょう

●葉酸ってなに？

細胞や血液を作る大切な栄養素です

「葉酸」は、ビタミンB群に含まれる水溶性ビタミンの一種です。はじめにほうれん草から発見されたので、「葉っぱの酸」と名前が付けました。

細胞や血液を作る働きがあり、18歳以上の女性では1日に240 μ gの葉酸摂取が推奨されています。普段の食事ですら十分に摂取できる量ですが、偏った食事によって不足することがあります。



●どうして妊娠初期に葉酸が必要なの？

赤ちゃんのすこやかな成長のために必要です

妊娠前や妊娠初期の葉酸摂取不足により、赤ちゃんに神経管閉鎖障害の発症リスクが高まるといわれています。赤ちゃんの神経管は妊娠初期に作られるため、妊娠が分かってからの対応では遅い場合があります。そのため、妊娠の1ヵ月以上前から3ヵ月までは、食事からの葉酸摂取に加えて、サプリメントなどから1日に400 μ gの葉酸摂取がすすめられています。

サプリメントによる栄養素の摂取は簡便ですが、取り過ぎによるリスクもあるので、この時期以外は、安易に頼るのではなく、普段の食事を整えることが大切です。

【葉酸摂取の効果】

- 胎児の神経管閉鎖障害のリスクを軽減する
- 胎児や乳児の成長を促す
- 妊娠中のママの貧血予防

●葉酸を摂るには何を食べればいいのか？

葉酸の多く含まれている食材は、ほうれん草やモロヘイヤなどの青菜類、ブロッコリー、枝豆、かぼちゃ、いちご、バナナなどです。葉酸は水に溶けやすく、熱に弱いので、茹ですずに軽く蒸す、生で食べるなど食べ方に工夫が必要です。また、焼きのりや納豆にも多く含まれ、手軽に食事にプラスしやすいのでおすすめです。



過度なダイエットは禁物です

TOPIC
2

低出生体重児と適正体重

●低出生体重児って？

少ない体重で生まれてくる赤ちゃんのことです

低出生体重児とは、出生時に体重が2500g未満の赤ちゃんを指します。低出生体重児は、将来、高血圧や糖尿病などの生活習慣病になる可能性が高いというのをご存じですか？ 現在、日本で生まれた赤ちゃんの10人に1人程度が低出生体重児という状況です。



●どうして低出生体重児が生まれるの？

原因はさまざまです

低出生体重児が生まれる原因はさまざまです。母体側に妊娠高血圧症候群や常位胎盤早期剥離などがある場合や、多胎や子どもに疾病があったりする場合には、母体と赤ちゃんの状況から、最適のタイミングで分娩を行うため、早産になってしまうこともあります。また、最近若い女性にやせ願望が非常に強く、妊娠に適した年代の女性たちの低栄養も一因と言われています。ママがやせすぎ（目安：BMI18.5以下）でエネルギー量が足りないと、生まれてくる赤ちゃんも栄養不足になり、低出生体重児となるリスクが高まります。



●妊娠中の望ましい 体重増加量は？

自分に必要な体重増加量を知り、
しっかり食事を食べましょう。

望ましい体重増加量は、妊娠前の体格（BMI）によって異なります。体重増加量が著しく少ないと、低出生体重児分娩だけでなく、切迫流産や切迫早産のリスクが高まります。体重増加量が著しく多いと、妊娠高血圧症候群、巨大児分娩などのリスクが高まります。まずは、自分に必要な体重の増加量を知って、医師と相談しながら、より良い状態を維持しましょう。体重の増加には、食事が重要です。主食・主菜・副菜を揃えて、必要な栄養素を摂取していきましょう。

■ BMI計算式 妊娠前のBMIを計算してみましょう

$$\frac{\text{妊娠前の体重 (kg)}}{\left(\frac{\text{身長 (m)}}{100} \right)^2} = \text{あなたのBMI}$$

=

あなたのBMIからの
推奨体重増加量は？

■ 妊娠中における推奨体重増加量

BMI	体格区分	推奨体重増加量※1
18.5未満	低体重（やせ）	9～12 kg
18.5以上 25.0未満	ふつう	7～12 kg※2
25.0以上	肥満	個別対応※3

※1 妊娠中期から末期における1週間あたりの推奨体重増加量は、体格区分が低体重（やせ）もしくはふつうの場合、0.3～0.5kg/週、肥満の場合は個別対応となる。

※2 体格区分が「ふつう」の場合、BMIが「低体重（やせ）」に近い場合には推奨体重増加量の上限側に近い範囲を、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限側に近い範囲を推奨することが望ましい。

※3 BMIが25.0をやや超える程度の場合は、おおよそ5kgを目安とし、著しく超える場合には、他のリスク等を考慮しながら、臨的な状況を踏まえ、個別に対応していく。

出典：厚生労働省ホームページを加工して作成

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/dl/h0201-3a4.pdf>

妊婦さん・産後ママの 食生活 気になるキーワード

No.1 特に大切な栄養素量

妊娠期や授乳期は、ママの健康と赤ちゃんの健やかな発達にとって大切な時期です。身体の変化に伴って、普段よりも必要な栄養素が増えます。必要な栄養素を確認し、不安がある場合は、病院や保健センターの管理栄養士に相談しましょう。

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	葉 酸 μg	食塩相当量 g	食物繊維 g
非妊娠時	1950(18~29歳) 2000(30~49歳)	50	20~30	650	6.0(18~29歳) 6.5(30~49歳)	650(18~29歳) 700(30~49歳)	240	7.0	18
妊娠初期	+50	+0	+0	+0	+2.5	+0	+240	+0	+0
妊娠中期	+250	+10	+0	+0	+15.0	+0	+240	+0	+0
妊娠後期	+450	+25	+0	+0	+15.0	+80	+240	+0	+0
授 乳 期	+350	+20	+0	+0	+2.5	+450	+100	+0	+0

※鉄分は月経なしの場合

※数値は推奨量および目標量

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

塩分は控えめに

過剰な塩分はむくみや高血圧の原因となります。成人女性の1日当たりの食塩摂取の目標量は7.0g未満であるのに対して、成人女性の摂取量の平均は9.2gと、多くの女性は、目標量を超えていることとなります。特に、妊娠中の塩分摂取は、妊娠高血圧症候群の原因にもなるため、普段よりも塩分を控えることを心がけましょう。



サプリメントは 医師や管理栄養士に相談を

栄養素は食事から摂るのが基本です。妊娠期にはつわりなどで思いどおりに食事ができず、必要な栄養素が不足する場合があります。ご自身の食生活を振り返り、どうしても必要な栄養素を補えない場合は、医師や管理栄養士に相談しましょう。自己判断でサプリメントを利用することは避けましょう。

No.2 外食、インスタント、加工食品

栄養表示を見て選びましょう

絶対食べてはいけないわけではありませんが、きちんと選ぶことが大切です。インスタント食品や加工食品は、塩分や脂肪が多いものが少なくありません。商品に記載されている栄養表示を見て選択しましょう。



No.4 タバコ、お酒

タバコもお酒もNGです

タバコの害は大きいので、喫煙はやめましょう。タバコは生まれてくる赤ちゃんにとっても百害あって一利なし。この機会に、ママもパパも禁煙することを強くおすすめします。お酒も、少量でも影響が出ることがあるので基本は控えましょう。今はノンアルコールの飲料も種類がたくさんありますから、そういうものを試してみてもいいですね。

No.6 赤ちゃんのアレルギー

どんな食材も食べ「すぎ」ないで

医学的には、妊婦さんが特定の食品を除去しても、赤ちゃんのアレルギーを予防できるという証明はされていません。また、どんな食材でも特定のものばかりを食べすぎるのは、栄養バランスがくずれるためおすすめしません。アレルギーを気にするあまり、食事が偏らないように注意しましょう。

No.3 魚介類

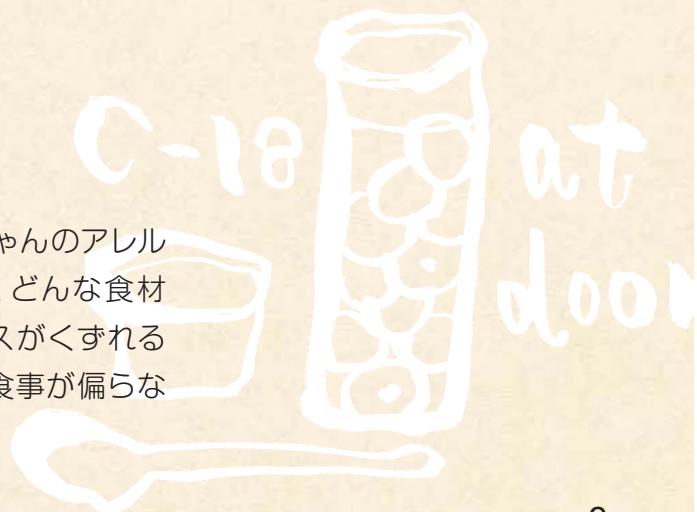
妊娠中にはちょっと注意が必要

健康な食生活には、魚は不可欠です。ところが、魚には、食物連鎖によって水銀が取り込まれるため、偏った食べ方をすることで、お腹の中の赤ちゃんに影響を与える可能性が指摘されています。キンメダイやメカジキなどは、週に80g程度に留めるなど、魚の種類と量を考えて食べることが必要です。

No.5 カフェイン

摂りすぎなければいいでしょう

コーヒーなどカフェインを含むものは、飲みすぎはよくありませんが、1日1、2杯ぐらいなら問題ないでしょう。ただ、カフェインは鉄分の吸収を阻害するので、飲む場合は食事に影響しない時間に。気になるのであれば、ルイボスティーやたんぽぽコーヒー、ハーブティーなど、ノンカフェインの飲み物がおすすめです。



まずは基本の食卓を
整えましょう

献立①

ごはんのみそ汁の献立



副菜

小松菜磯あえ

【材 料】(2人分)

小松菜…………… 1/2わ (約200g)
しょうゆ…………… 小さじ2
焼きのり…………… 全形1/2~1枚
…………… 小袋入りなら1袋

【作り方】

1. 小松菜はゆでて食べやすく切る。
2. ボウルに小松菜を入れて、しょうゆをかけて混ぜる。
焼きのりを手でもんで細かくし、さっくり混ぜる。

ポイント

- 小松菜のほか、ほうれん草やキャベツなどでもおいしい！
- 旬の食材は安くて栄養たっぷりです。

主食

白ごはん

ポイント

- 白米を胚芽精米や分づき米に替えたり、雑穀を加えると栄養価がアップします！





栄養データ

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	葉 酸 μg	食塩相当量 g	食物繊維 g
合 計	577	31.6	16.4	518	6.0	504	228	2.9	6.5
白ごはん	252	3.8	0.5	5	0.2	0	5	0.0	0.5
豆腐とわかめのみそ汁	60	5.2	1.9	71	0.8	4	18	0.7	1.5
さば缶根菜煮付け	243	19.9	13.7	265	1.9	194	50	1.5	1.9
小松菜磯和え	22	2.7	0.3	177	3.1	306	150	0.7	2.6

主菜／
副菜

さば缶根菜煮付け

この冊子では
600Wの
電子レンジを
使用しています

【材 料】(2人分)

さば水煮缶…………… 1缶(190g)
 大根…………… 5cm(150g)
 にんじん…………… 5cm(50g、中1/4本)
 冷凍いんげん…………… 3本(15g)
 砂糖…………… 小さじ1
 しょうゆ…………… 少々
 油…………… 小さじ2

【作り方】

1. 大根、にんじんは乱切りにシラップをかけて、電子レンジで5分加熱する。
2. フライパンに油をひき、1を中火で焦げ目がつくよう2分ほど炒め、さば水煮缶を汁ごと入れる。
3. 砂糖、しょうゆを入れ、弱火で3分煮る。冷凍いんげんを電子レンジで約30秒加熱し、煮物に散らす。

ポイント

- 大根、にんじんはよく洗えば皮はむかなくてもOK！
野菜をたくさん入れると副菜も兼ねられます。
- さば以外の魚の水煮缶でもおいしく作れます。

汁もの

みそ汁

【材 料】(2人分)

だし……………2カップ
 豆腐……………小パック1/2(100g)
 わかめ(乾燥) 少々
 ねぎ……………5cm
 みそ……………大さじ1強(20g)

【作り方】

1. だしを鍋に入れ、さいの目に切った豆腐を加え沸騰させ、弱火にしてみそを溶かす。
2. わかめは水でもどし、食べやすく切る。ねぎは小口切りにする。お椀にわかめとねぎを入れ、みそ汁を注ぐ。

ポイント

- みそ汁の具は、ゆで置き野菜や冷凍野菜など何でもOK！
- だしはP5で紹介したもの他、だしパックを使うと手軽に作れます。

忙しいときでも
手軽にガッツリ！

献立②

丼とスープの献立



サラダをプラスすると
副菜にもなり
栄養価アップ！

主食／
主菜

焼き肉丼

【材 料】(2人分)

ごはん……………	2膳	しょうゆ……………	大さじ1
豚もも薄切り肉	150g	酒……………	大さじ2
玉ねぎ……………	1/4個 (55g)	砂糖……………	小さじ2
にんじん……………	少々 (20g)	油……………	小さじ2
キャベツ……………	2枚		

【作り方】

1. フライパンに油を入れ、豚薄切り肉と玉ねぎスライス、にんじん千切りを炒める。しょうゆ、酒、砂糖を加え、汁がなくなるまで中火で炒める。
2. 千切りキャベツをごはんにのせ、その上に1をのせる。

ポイント

- 生姜やんにくのすりおろしを加えると、しょうゆを少し減らしても、味に深みが出ます。
- 市販のカット野菜を使えば切る手間もなく、さらに簡単！



栄養データ

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	葉酸 μg	食塩相当量 g	食物繊維 g
合 計	530	23.9	14.2	102	2.5	151	111	2.7	5.8
焼き肉丼	483	20.8	12.3	34	1.1	72	39	1.4	1.7
きのこスープ	47	3.1	1.9	68	1.4	79	72	1.3	4.1

汁もの/
副菜

きのこスープ

【材 料】(2人分)

好みのきのこ…… 片手一杯 (100g)
 だし…………… 2カップ
 小松菜…………… 1株 (40g)
 しょうゆ、塩 …… 少々
 カットわかめ…… 少々
 すりごま、ごま油… 好みで

【作り方】

1. きのこをだしでさっと煮て、しょうゆ、塩で味をととのえる。
2. ゆでた小松菜とカットわかめを入れ、あたたまったらできあがり。

ポイント

- きのこは冷凍すると旨みがアップ。
 まいたけ、えのきなどをほぐして冷凍しておくとう便利。
- さいころカットした高野豆腐を入れると栄養価が格段にアップ!
- だしはP5で紹介したものの他、だしパックを使うと手軽に作れます。

食事づくりは 家族と協力

つわりで体調が悪かったり、始まったばかりの育児にでんてこまいなので、日頃からパパや周りの人に協力してもらいながら食事をつくりましょう。一品だけ惣菜を買ったり、調理された肉(例:焼き鳥)とサラダを買ってきてごはんのにのせるだけでも立派な料理に。パパでも食卓を整えられます。

野菜がちょっと
余ったときにも
おすすめ!

ゆでおき野菜の すすめ

小松菜やブロッコリー、キャベツ、いんげんなどをさっとゆで、保存容器に入れておけばいつでも使えて便利! 冷蔵庫で2~3日、冷凍庫なら約2週間もちます。大根、にんじんは適当な大きさに切って電子レンジでチンしておけば、温野菜サラダやスープなどに手軽に使えます。ゆでたらなるべく手で触らず、使うときにはさっと火を通せばより安全です。

手軽に美味しく
食べられます

献立③

あたたかいうどんの献立



ヨーグルトを
プラスすると
栄養価アップ!

副菜

①

ブロッコリーの温野菜サラダ

【材 料】(2人分)

冷凍ブロッコリー …… 100g
ミックスベジタブル… 30g
冷凍枝豆…………… 30g
好みの植物油………… 小さじ2
(オリーブオイルや亜麻仁油)
塩……………少々
酢かレモン汁…少々

【作り方】

1. 冷凍ブロッコリー、ミックスベジタブル、枝豆はさっとゆでる。
2. 塩、オイル、酢かレモン果汁であえる。

ポイント

● 冷凍野菜はゆでずに電子レンジ(この冊子では600W)で加熱すると簡単! 常備しておくと便利です。

食欲がないときは

食欲がなくても、しっかり栄養を摂りたい妊婦さんや産後のママにおすすめなのがうどんのメニュー。うどんに野菜をたくさん入れば、簡単に食べやすく、栄養素も手軽に摂れます。季節と体調によって、のどごしのよい冷たいうどん、やわらかい煮込みうどんなどのアレンジも簡単です。



栄養データ

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	葉酸 μg	食塩相当量 g	食物繊維 g
合 計	528	28.4	17.6	127	3.0	444	231	4.1(2.9)	8.5
かき玉うどん	402	22.7	11.9	65	1.9	249	65	3.4 *(2.1)	2.9
ブロッコリーの温野菜サラダ	100	4.8	5.6	34	1.0	121	126	0.4	4.2
浅漬け	26	0.9	0.1	28	0.1	74	40	0.3	1.4

*汁を1/2残すと食塩相当量が2.1になります

副 菜

②

浅漬け

【材 料】(2人分)

好みの野菜
(キャベツ、きゅうり、セロリ、
にんじんなど)
…………… 片手に軽く一杯
(合わせて150g)
塩…………… ひとつまみ (1g)
すりごま、ごま油…好みで

【作り方】

1. 野菜は食べやすいように薄切りにする。
2. 全体に塩をふって10分なじませてもむ

アレンジレシピ

2. 酢、砂糖を少量ふって、淡い甘酢もみ漬けにしてもおいしい！

ポイント

- 野菜はかぶ、大根、紫キャベツなどでもおいしい。簡単なので、多めに作って冷やしておくとそのまま食べられて便利です。
- 冬場は電子レンジ(この冊子では600W)で30秒～1分ほど蒸してからもむと、体が冷えずおすすめ。

主食/主菜 汁もの

かき玉うどん

【材 料】(2人分)

冷凍うどん… 2玉
だし…………… 4カップ
鶏小間胸肉… 100g
ねぎ…………… 1/2本
にんじん…… 3cmくらい
小松菜………… 1株 (40g)
卵 …………… 2個
塩 …………… ふたつまみ(2g)
しょうゆ…… 大さじ1

【作り方】

1. 鶏小間胸肉、にんじん、ねぎを食べやすく切ってだしに入れ火にかける。鶏小間胸肉に火が通ったら、塩、しょうゆを加えて、うどんを入れて麺がほぐれるまで煮る。
2. 溶き卵を少しずつ加え、ふんわりほぐす。丼に盛り、電子レンジ(この冊子では600W)で30秒～1分加熱した小松菜を散らす。

ポイント

- 溶き卵を入れる前に、水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1+水大さじ2)を加えて沸騰させ、とろみをつけると、うどんが冷めにくく、卵も固まらずにふんわり広がります。
- 塩分を抑えるために、汁は残しましょう。

新しいメニューに
挑戦！

献立④ 栄養&満足度 たっぷりの献立



主食

枝豆ごはん

【材 料】(2人分)

ごはん…………… 2膳

枝豆

(さやをとったもの) 30g

塩 …………… 少々

【作り方】

1. 枝豆はゆでて、塩をふる。
温かいごはん混ぜる。

副菜

①

きのこのバター風味

【材 料】(2人分)

好みのきのこ

…………… 片手一杯

(120~150g)

ねぎ…………… 1/3本 (30g)

バター、しょうゆ……少々

青ねぎ…………… 1本

【作り方】

1. きのこは根元の部分をはずし、食べやすく切り、ほぐす。ねぎはななめ切りにする。
2. フライパンを火にかけバターを入れて、きのこをねぎを炒める。しなっとしたら火を止め、青ねぎみじん切りを散らす。



栄養データ

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	葉酸 μg	食塩相当量 g	食物繊維 g
合 計	652	31.1	18.6	240	4.1	585	321	2.7	11.1
枝豆ごはん	268	3.8	1.5	15	0.5	2	51	0.5	1.5
和風ポトフ	218	16.2	6.0	48	1.5	304	82	1.4	4.4
ほうれん草とトマトのチーズ焼き	128	6.8	9.1	166	1.3	263	128	0.4	2.2
きのこのバター風味	38	2.5	2.0	11	0.8	16	60	0.4	3.0

副菜 ②

ほうれん草とトマトのチーズ焼き

【材 料】(2人分)

トマト…………… 1 個
 ほうれん草…………… 1/2わ (100g)
 プロセスチーズ…………… 40g
 塩…………… 少々
 油…………… 小さじ1

【作り方】

1. ほうれん草はゆでて、3cm位に切る。トマトは横半分に切って種の部分を取り、大きく切る (8~12ピース程度)。チーズは火を通しやすいようにちぎる。
2. フライパンに油をひき、熱する。トマト、ほうれん草を入れてさっと炒め、チーズをのせて蓋をして3分ほどしっかり加熱し、蒸し焼きにする。

ポイント

- 好きな野菜でアレンジしてもおいしくできます。

主菜 汁もの

和風ポトフ

【材 料】(2人分)

水…………… 4カップ
 昆布…………… 15cm
 鶏手羽元…………… 4本
 玉ねぎ…………… 1 個 (150g)

じゃがいも…………… 小2 個 (150g)
 にんじん…………… 1/2本 (75g)
 にんにく…………… 2 かけ
 塩…………… 小さじ1/2
 ブロッコリー…………… 1/5個 (40g)

【作り方】

1. 鍋に水と昆布を入れる。
2. 玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは皮をむき、一口大より少し大きめに切る。にんにくは皮をむいて、まるごと。手羽元は、さっとゆでてゆで汁を捨て、水洗いする。
3. 1の鍋に2を入れて火にかけ、沸騰したら弱火でことこと30分ほど煮る。塩を加えて20~30分煮たらスープ皿に盛り、ゆでたブロッコリーをのせる。

ポイント

- 冷凍野菜を活用しても同じように作れます。
- 鶏手羽元ではなく、鶏モモ肉を使ってもOK!

カット野菜を活用!

市販のカット野菜は、調理時間を短縮する強い味方。井ものに、スープに、炒め物に、切る手間もなく手軽に栄養価がアップします。何種類かの野菜が入っているものなら料理によって使い分けでも。

朝ごはんにも
活用できます

簡単手作りおやつ



フルーツの ヨーグルトあえ

【材 料】(2人分)

無糖ヨーグルト…………… 1カップ
バナナ…………… 1本
ドライフルーツ…………… 大さじ2程度
(レーズン、プルーンなど)

【作り方】

1. バナナはスライスし、プルーンは4つ切りにする。
2. ボウルに1を入れ、ヨーグルトとほかのドライフルーツを加えて混ぜる。

ポイント

- 好きなフルーツやシリアルを入れて。
- 市販のカットりんごや缶詰などを使用すればさらに手軽に作れます！



栄養データ

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	葉酸 μg	食塩相当量 g	食物繊維 g
ゆで小豆かん	98	2.0	0.2	7.0	0.6	0.0	6.0	0.1	1.7
フルーツヨーグルト	164	4.5	2.8	124	0.6	5.0	24	0.1	2.1
さつまいも茶巾	79	0.7	0.1	24	0.4	1.0	29	0.0	1.4



ゆで小豆かん

【材 料】(2人分)

ゆで小豆缶…………… 1 缶 (190gほどのもの)
水…………… 缶に 1 杯
粉寒天…………… 1 袋 (4g)

【作り方】

1. ゆで小豆缶を鍋に入れる。空いた缶で水を一杯加え、粉寒天を入れて沸騰させる。
2. 器に入れて固め、好みの大きさに切る。

粉寒天って何？

乾燥した寒天を粉末にしたもので、熱を加えて冷ますとぶるんと固まります。計量が簡単でそのまま使えるので棒寒天より便利。寒天には食物繊維が豊富なので、ぜひ取り入れてみてください。

さつまいもの茶巾

【材 料】(2人分)

さつまいも… 1 本 (250gくらい) 塩…………… 少々

【作り方】

1. さつまいもはよく洗い、皮ごと薄い輪切りにして、水にさらす。
2. 鍋に水を切ったさつまいもを平らに敷いて、ひとつまみの塩をふり、ふたをして蒸し煮する。最初中火で、蒸気があがったら弱火にし、10分ほど。焦げ付きが心配なら大さじ1ほどの水をふる。やわらかくなったら、木べらでつぶす。
3. 4つに分けてラップでくるみ、閉じたラップの口をくるくると絞る。

ポイント

● 甘くしたいときは、2 のあとに砂糖 (大さじ2~3) を加えて。

赤ちゃん和妈妈の 栄養素別おすすめ食材

妊娠中にとくに摂りたい栄養素を
おすすめ食材とともに紹介します

葉 酸

ビタミンB群のひとつで水溶性ビタミン。赤血球をつくり出す働きがあり、胎児の神経管欠損という先天性異常のリスクを軽減します。



ブロッコリー

ビタミン類がたっぷりで、抗酸化力のある緑黄色野菜です。選び方は、濃緑で花蕾が固く引き締まっているものを。



いちご

ビタミンCも豊富で、食欲のないときにも洗うだけで食べられます。全体が赤くてツヤツヤしているものを選んで。



納豆

鉄、カルシウムと合わせて3拍子そろった、妊婦さんにうれしい食品です。手軽に食べられるので便利。

カルシウム

からだの機能の維持や調節に欠かせないミネラルのひとつ。
妊娠中は、赤ちゃんの骨や歯を作るためにカルシウムが必要になります。



牛乳

肥満が気になる場合には低脂肪のものを選びましょう。



高野豆腐

鉄分もたっぷりの乾物の王様。栄養満点の大豆製品です。長期保存ができることも魅力。



小魚

おやつとしても食べられる、日本人にとってなじみ深い食品。味つきの場合は塩分・糖分に気をつけて。

ビタミンA

赤ちゃんの成長促進に関わっている栄養素です。
過剰症*になることもあるので、1日の摂取量を守るようにしましょう。



にんじん

たった30gで1食に推奨されるビタミンAが摂れます。色が鮮やかで表面がなめらかなものを選びましょう。



かぼちゃ

皮の緑色が濃く、ずっしりと重い肉厚のものを選んで。皮にはβ-カロテンが特に豊富です。赤ちゃんの離乳食にもぴったりです。



モロヘイヤ

ビタミンB₂やミネラルも含む栄養豊富な野菜。粘りがあるのでスープにしてもおいしく食べられます。

鉄 分

妊娠すると母体の血液量が増加するため、多くの鉄分が必要となります。
吸収を促すビタミンCやたんぱく質をいっしょに摂る工夫も必要です。



小松菜

カルシウムの含有量も高く、料理で幅広く使える野菜。葉先までピンとしていて、緑色が鮮やかなものを選んで。



大豆

日本人が古くから食べ続けてきたソウルフード。豆腐、味噌、しょうゆ、納豆などでもなじみです。



※ビタミンAは過剰摂取により先天奇形が増加することが報告されているために、上限量は3,000 μgRE/日とされている。そこで、妊娠を計画する者、および妊娠3か月以内の者はレバーなどのビタミンA含有量の多い食品、ビタミンAを含む栄養機能食品やサプリメント等の継続的な大量摂取を避けることが大切である。出典：厚生労働省ホームページ「からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を>より

※ 本調査研究事業は、平成 29 年度子ども・子育て支援推進調査研究事業として実施したものです。

平成 29 年度子ども・子育て支援推進調査研究事業

妊産婦等への食育推進に関する調査

報 告 書

平成 30 年 3 月

株式会社日本総合研究所

〒141-0022 東京都品川区東五反田 2-10-2 東五反田スクエア
TEL: 03-6833-1671 FAX:03-5447-5695