

図 2-1 飲酒に関わる情報提供 (展示)

望ましい飲酒量は1日に日本酒1合程度までです!

1日に純アルコール20g(日本酒換算で1合)程度までが、望ましい飲酒です。また、お酒のカロリーが結構高いことご存じでしたか?

お酒の上手な減らし方

忘年会や新年会とお付き合いが多くなる時季です。ついつい飲み過ぎてしまい二日酔いになった経験はありませんか? お酒を多量に飲むと二日酔いばかりでなく、血圧や肝臓にも悪影響を与えます。お酒の上手な減らし方を一緒に考えましょう。

食べながら飲む習慣をつけましょう!

強いお酒は限って飲みましょう。

アルコール飲料の缶や瓶、グラスは小さいものにしましょう。

1週間に1~2回はお酒を飲まない日を作りましょう!

遅くとも12時前には切り上げましょう!

自分のペースでゆっくり飲みましょう。

肝臓・脂肪肝・高血圧・糖尿病・高尿酸血症(尿酸)・高脂血症などの方で飲酒される場合は、必ず医師に相談しましょう!

主要なアルコール飲料の量とエネルギー(カロリー)

種類	量	純アルコール量	エネルギー(カロリー)	スティックシュガー換算本数
ビール(中瓶)	1本(500ml)	18g	200kcal	17本分
日本酒	1合(180ml)	23.1g	200kcal	17本分
焼酎(25度)	1合(180ml)	36g	250kcal	21本分
ウイスキー	ダブル(60ml)	15.4g	150kcal	13本分
ワイン	グラス1杯(120ml)	11.5g	100kcal	8本分

一般的なスティックシュガー1本中には、砂糖3g(12kcal)が含まれています。

★ お酒に含まれるエネルギー(カロリー)と食事
 お酒にはかなりのエネルギー(カロリー)が含まれていますが、私たちの身体に必要な栄養素はほとんど含まれていません。ある程度によると、1日に日本酒換算2合以上の飲酒習慣のある人は、1日の摂取エネルギー(カロリー)そのものも飲まない人に比べ高くなっていきますが、身体に必要なビタミン、ミネラルは十分にとれていませんでした。

★ 多量飲酒はなぜいけないのでしょうか?
 長期間の多量飲酒は高血圧、心臓病、肝臓病、がんなどの生活習慣病になりやすくなります。また急に多量にお酒を飲むと、場合によっては短時間で命にかかわる事態を招くこともあります。

図 2-2 飲酒に関わる情報提供 (リーフレット)



図3-1 食品中に含まれるエネルギー（カロリー）に関する情報提供（展示）

～お腹まわりが気になるあなたへ～
肥満の予防と改善のための8か条
 全部できなくてもいいんです。
 できることから実行してみましょう！

① ゆっくりかんで腹八分目

早食いは満腹感がありません。

② 夕食やまとめ食いをしない

夕食やまとめ食いは体脂肪を増加させます。

③ 夕食は少し遅めにする

夕食が遅いほど、エネルギーは消費しやすいです。

④ 適度な運動を行う

適度な運動は、エネルギー消費を増やします。

⑤ 必要のない朝食・夜食は控える

朝食・夜食は、エネルギー消費を増やさないでください。

⑥ いろいろな食品をバランスよく

様々な食品を食べて、毎日の野菜は必ず摂りましょう。

⑦ お酒はほどほどに

日本酒1合は、エネルギー消費を増やさないでください。

⑧ ストレスをためない

ストレスがたまるほど、エネルギー消費を増やさないでください。

食品・料理に含まれるエネルギー（カロリー）量

食品・料理	内容量	エネルギー量 (kcal)
小麦パン1個 (内容量150g)	7本	180
米粉パン1個 (内容量70g)	2本	120
カレーパン1個 (内容量100g)	7本	180
チョコケーキ1個 (内容量50g)	31本	150
長崎ちゃんぽん (内容量100g)	41本	140
アイスクリーム (内容量30g)	17本	100
ビール (内容量100ml)	6本	170
ワイン (内容量500ml)	1本	120
ビール飲料 (内容量500ml)	6本	130
ワイン飲料 (内容量500ml)	6本	130
コーラ (内容量500ml)	6本	130
アイスキャンディー (内容量30g)	28本	150
チョコレート (内容量100g)	42本	150
チョコレート (内容量100g)	42本	150
チョコレート (内容量100g)	38本	150
チョコレート (内容量100g)	29本	150

スティックシュガー1本 (内容量3g) = 12kcal
 可食部(かしよく部) 皮や芯を除いた食べられる部分

図3-2 食品中に含まれるエネルギー（カロリー）に関する情報提供（リーフレット）

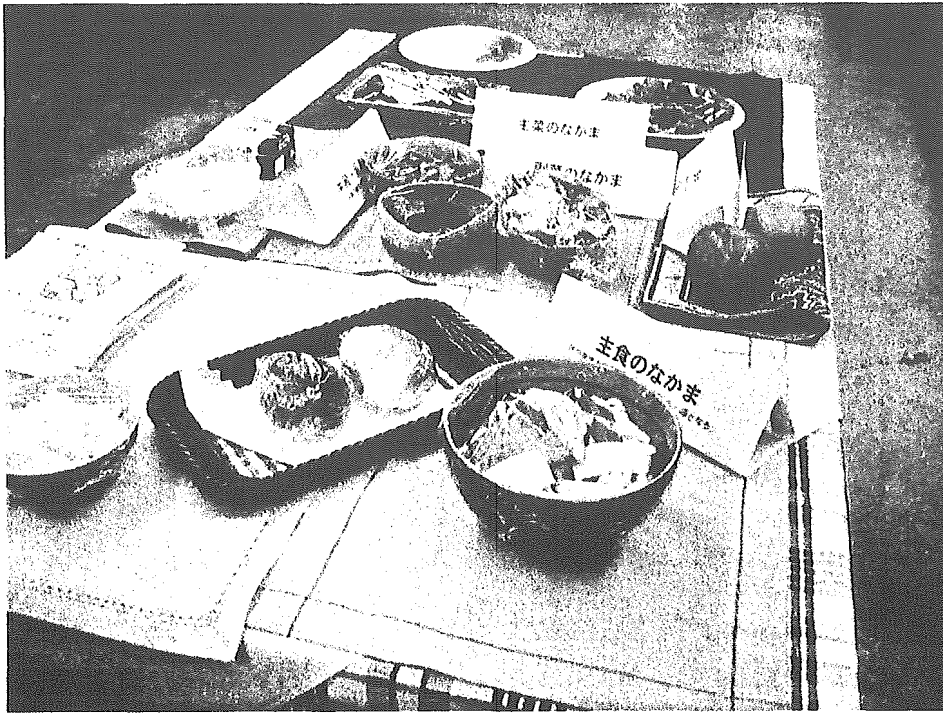


図4-1 望ましい食事バランスに関する情報提供（展示）

食事のバランスとれていませんか？
 ~1日3食、3つの要素をそろえましょう~

主 菜 魚、肉、卵、大豆製品
副 菜 野菜料理を1食に1品以上

主 食 ご飯、パン、めん類
 汁物は1日2杯以内を目安に

毎食の基本形は **主食+主菜+副菜** です。

これらに加えて1日1回とりたい食品

乳製品 **果物**

バランスのよい食事は健康食！
 毎食できるだけ、主食、主菜、副菜をそろえるようにし、さらに1日1回、牛乳・乳製品と果物を食べましょう。
 バランスのよい食事は、生活習慣病の予防につなげられます。

主食の はたらき
 頭や身体を動かすためのエネルギー源となる栄養素（炭水化物）が多く含まれます。

主菜の はたらき
 身体の血や肉となる栄養素（たんぱく質）が多く含まれます。

副菜の はたらき
 身体の調子を整える栄養素（ビタミン、ミネラル、食物繊維）が多く含まれます。

牛乳・乳製品 果物の はたらき
 身体の調子を整える栄養素（ビタミンやミネラル）が多く含まれます。

図4-2 望ましい食事バランスに関する情報提供（リーフレット）

表Ⅱ Y社における取り組みの概略

2005年

11月上旬 事前アンケート

11月 健康・栄養メモによる情報提供（テーマ1：望ましい食習慣）

12月 健康・栄養メモによる情報提供（テーマ2：野菜の摂取関連・年末年始の食生活について）

2006年

1月 健康・栄養メモによる情報提供（テーマ3：肥満の予防・肥満対策）

2月 健康・栄養メモによる情報提供（テーマ4：お魚・野菜をもっと食べよう）

2月下旬 事後アンケート

○ 健康・栄養メモは原則として1週間で内容を変更するが、1か月間は同一のテーマを取り扱う。

**エネルギー（カロリー）
を下げる工夫**

- 肉類は赤身を使用しましょう。
- ドレッシングをノンオイルタイプに切り換えましょう。
- 野菜や海藻類を積極的に食べ、主食を少しだけ減らしましょう。
- 不必要な間食は控えましょう。もしも、食べるならば洋菓子よりも和菓子にしましょう。
- 主菜は揚げ物よりも煮炊きした料理を選びましょう。

たいてい、たべたいものを食べてね

図5 食堂内の全テーブルに設置した教材の例示
(A5サイズ横位置のメニュースタンドを活用し設置・カラー印刷)

○両対象事業所のアンケート実施時における性・年齢階級別対象者数

表Ⅲ-1 静岡N社(1回目)

(年齢階級:歳)	男性	女性	未回答	(人)	
~19	0	1	0	平均年齢(歳)	
20~29	17	4	0	全体	44.0 ± 10.7
30~39	51	8	0	男	44.5 ± 10.7
40~49	52	14	0	女	40.3 ± 10.4
50~59	77	4	0		(平均値 ± 標準偏差)
60~	3	1	0		
未回答	0	2	0		
合計	200	34	0		

表Ⅲ-2 静岡N社(2回目:1回目のアンケート回答者のみ)

(年齢階級:歳)	男性	女性	未回答	(人)	
~19	0	0	0	平均年齢(歳)	
20~29	6	3	0	全体	45.4 ± 10.5
30~39	27	3	0	男	45.9 ± 10.3
40~49	25	6	0	女	40.8 ± 11.1
50~59	47	2	1		(平均値 ± 標準偏差)
60~	2	1	0		
未回答	2	1	0		
合計	109	16	1		

表Ⅲ-3 静岡N社(2回目:すべての回答者)

(年齢階級:歳)	男性	女性	未回答	(人)	
~19	0	0	0	平均年齢(歳)	
20~29	15	7	0	全体	44.0 ± 11.2
30~39	43	7	0	男	44.9 ± 10.9
40~49	41	6	0	女	37.0 ± 10.7
50~59	67	2	1		(平均値 ± 標準偏差)
60~	3	1	0		
未回答	3	3	3		
合計	172	26	4		

表Ⅲ-4 岡山Y社(1回目)

(人)					
(年齢階級:歳)	男性	女性	未回答	平均年齢(歳)	
~19	6	5	0	全体	38.6 ± 11.3
20~29	36	43	0	男	38.7 ± 10.1
30~39	69	25	2	女	38.4 ± 13.0
40~49	65	25	0		
50~59	38	43	0		(平均值 ± 標準偏差)
60~	0	0	0		
未回答	1	11	2		
合計	215	152	4		

表Ⅲ-5 岡山Y社(2回目)

(人)					
(年齢階級:歳)	男	女	未回答	平均年齢(歳)	
~19	4	6	0	全体	38.4 ± 11.2
20~29	34	39	0	男	38.9 ± 10.2
30~39	65	28	0	女	37.4 ± 12.5
40~49	56	28	0		
50~59	36	33	1		(平均值 ± 標準偏差)
60~	2	0	0		
未回答	4	10	3		
合計	201	144	4		

調査票1 静岡N社1回目

健康と食生活に関するアンケート

特定給食施設に関する研究班

健康や食事に関するあなたの考えについて以下の質問にお答えください。なお、お名前をお書き頂く必要はありません。得られたデータは会社の健康づくり対策や全国各地の事業所給食を改善するための基礎資料として活用されます。個人の情報は保護されます。

記入日：平成 17 年 11 月 日

年齢： 歳 性別： 男・女

1. あなたは、食生活で気をつけていることがありますか。

1. ある 2. ない

どのようなことですか。

[]

2. あなたは、現在の食事が今後も続くと健康面で問題がおこると思いますか。

1. とてもそう思う 2. まあそう思う 3. どちらともいえない 4. あまりそう思わない
5. まったくそう思わない

3. あなたは健康のために、食事の質と量を考えて食事を選択していますか。該当する番号を教えてください。

- 1 はい、半年以上続けている
2 はい、半年未満だが続けている
3 いいえ、しかしすぐに始めようと考えている
4 いいえ、しかし半年以内に始めようと考えている
5 いいえ、半年以内に始めようとは考えていない

4. あなたは、自分にとって適切な食事内容・量を知っていますか。

- 1 はい 2 いいえ

5. 次のことについて、正しいのはどれだと思いますか。1)～5) は一般的な成人の場合で教えてください

1) 1日当たり、摂ることが望ましい野菜の量

1. 100g程度 2. 200g程度 3. 350g程度 4. 500g以上 5. わからない

2) 摂取カロリーに占める脂肪の適正な割合

1. 15～20% 2. 20～25% 3. 25～30% 4. 30～35% 5. わからない

調査票2 静岡N社2回目

健康と食生活に関するアンケート

特定給食施設に関する研究班

健康や食事に関するあなたの考えについて以下の質問にお答えください。なお、お名前をお書き頂く必要はありません。得られたデータは会社の健康づくり対策や全国各地の事業所給食を改善するための基礎資料として活用されます。個人の情報は保護されます。

記入日：平成 18 年 2月 日

年齢： 歳 性別： 男・女

1. あなたは、食生活で気をつけていることがありますか。

1. ある 2. ない

どのようなことですか。

[]

2. あなたは、現在の食事が今後も続くと健康面で問題がおこると思いますか。

1. とてもそう思う 2. まあそう思う 3. どちらともいえない 4. あまりそう思わない
5. まったくそう思わない

3. あなたは健康のために、食事の質と量を考えて食事を選択していますか。該当する番号を教えてください。

1 はい、半年以上続けている
2 はい、半年未満だが続けている
3 いいえ、しかしすぐに始めようと考えている
4 いいえ、しかし半年以内に始めようと考えている
5 いいえ、半年以内に始めようとは考えていない

4. あなたは、自分にとって適切な食事内容・量を知っていますか。

1 はい 2 いいえ

5. 次のことについて、正しいのはどれだと思いますか。1)～5) は一般的な成人の場合で教えてください

1) 1日当たり、摂ることが望ましい野菜の量

1. 100g程度 2. 200g程度 3. 350g程度 4. 500g以上 5. わからない

2) 摂取カロリーに占める脂肪の適正な割合

1. 15～20% 2. 20～25% 3. 25～30% 4. 30～35% 5. わからない

3) 1日当りの食塩摂取量の上限

1. 5 g未満に 2. 10 g未満に 3. 15 g未満に 4. 20 g未満に 5. わからない

4) 適正体重の目安

1. BMIで12~18.5 2. BMIで18.5~25 3. BMIで25~31.5
4. BMIは知っているが、適正な範囲がいくつかは知らない 5. BMIを知らない

5) 自分にとって1日に必要なエネルギー量を記載してください

1. おおよそ知っている kcal 2. 知らない

6. あなたは、自分に合った量と質の食事をするのは、あなたの健康にとって大切なことだと思いますか

1. とても重要 2. まあ重要 3. どちらともいえない 4. あまり重要でない
5. まったく重要でない

7. あなたは、自分に合った量と質の食事をする自信がありますか

1. かなりできる 2. 少しできる 3. どちらともいえない 4. あまりできない
5. まったくできない

8. あなたが、自分に合った量と質の食事をする上で、妨げとなっていることは何ですか。
該当するものにいくつかでも○をつけてください。

- 1 栄養や食事の知識がない 2 やる気がない 3 お金がない 4 時間がない
4 周囲の仲間や家族とのつきあいが妨げとなる、周囲の協力がでない
5 健康的な食物が提供されていない 6 特に妨げはない
7 その他 ()

9. あなたが、健康のために自分に合った量と質の食事をするのは、あなたの職場や家族にとってよいことだと思いますか。

1. とてもそう思う 2. まあそう思う 3. どちらともいえない 4. あまりそう思わない
5. まったくそう思わない

10. あなたは、健康は自分の努力によって決まるとおもいますか。

- 1 とてもそう思う 2 まあそう思う 3 どちらともいえない
4 あまりそう思わない 5 全くそう思わない

11. あなたは、食品や料理を購入する時にどんなことを重視して選びますか。主なもの3つを選んで○をつけてください。
1. 健康・栄養 2. 体重コントロール 3. 安全性 4. 価格 5. 鮮度 6. 味
7. 家族の好み 8. 手軽さ（簡便性） 9. 生産地 10. 季節性（旬）
11. その他（ ）
12. あなたは「食事よりは他のことにお金を使いたい」という考えについて、どのように思いますか。
- 1 強くそう思う 2 少しそう思う 3 どちらとも言えない 4 あまりそう思わない
5. 全くそう思わない
13. あなたが自分に合った食事を選択するために、職場の食堂では、栄養成分表示が整っていると思いますか。
- 1 十分整っている 2 まあまあ整っている 3 あまり整っていない
4 まったく整っていない
14. あなたは、職場の食堂で料理を選択するときに、栄養成分表示を参考にしていますか。
- 1 いつもしている 2 時々している 3 あまりしていない
4 ほとんどしていない
15. 職場の食堂では、健康的なメニューが選択しやすく提供されていると思いますか
1. 十分選択しやすく提供されていると思う 2. まあまあ選択しやすく提供されている
3. あまり選択しやすく提供されていない 4. まったく選択しやすく提供されていない
16. あなたは、健康や食事について、職場で情報を得たり、学習する機会がありますか
1. 十分ある 2. まあまあある 3. あまりない 4. まったくない
17. 職場の給食を利用する頻度はどのくらいですか。
1. 週5日以上 2. 週3～4日 3. 週1～2日 4. 1ヶ月に2～3回
5. 1ヶ月に1回以下
18. 職場の給食を利用する頻度は、この半年で変化がありましたか。
1. 増加した 2. 変わらない 3. 減少した 4. わからない
19. 前回のこの調査に、ご回答されましたか。
1. 回答した 2. 回答しなかった 3. わからない

ご記入頂いたアンケートの提出をもって、アンケートの趣旨に同意がえられたものとして取り扱わせて頂きます。

ご協力ありがとうございました。

調査票3 岡山Y社1回目・2回目

健康と食生活に関するアンケート

特定給食施設に関する研究班

健康や食事に関するあなたの考えについて以下の質問にお答えください。なお、お名前をお書き頂く必要はありません。得られたデータは会社の健康づくり対策や全国各地の事業所給食を改善するための基礎資料として活用されます。個人の情報は保護されます。

記入日：平成 年 月 日

年齢： 歳 性別： 男・女

1. あなたは、食生活で気をつけていることがありますか。

- 1 ある 2 ない

2. あなたは、現在の食事が今後も続くと健康面で悪い影響が出てくると思えますか。

- 1 とてもそう思う 2 まあそう思う 3 どちらともいえない
4 あまりそう思わない 5 まったくそう思わない

3. あなたは健康のために、食事の質と量を考えて食事を選択していますか。該当する番号を教えてください。

- 1 はい、半年以上続けている
2 はい、半年未満だが続けている
3 いいえ、しかしすぐに始めようと考えている
4 いいえ、しかし半年以内に始めようと考えている
5 いいえ、半年以内に始めようとは考えていない

4. あなたは、自分にとって適切な食事内容・量を知っていますか。

- 1 はい 2 いいえ

5. 次のことについて、正しいのはどれだと思いますか。1)～3)は一般的な成人の場合で教えてください

1) 1日当り、摂ることが望ましい野菜の量

- ① 100g程度 ② 200g程度 ③ 350g程度 ④ 500g以上 ⑤ わからない

2) 1日当りの食塩摂取量の上限

- ① 5g未満に ② 10g未満に ③ 15g未満に ④ 20g未満に ⑤ わからない

3) 適正体重の目安

- ① BMIで12以上～18.5未満 ② BMIで18.5以上～25未満
③ BMIで25以上～31.5未満 ④ BMIは知っているが、適正な範囲がいくつかは知らない
⑤ BMIを知らない

6. あなたは、自分に合った量と質の食事をする自信がありますか。

- 1 かなりできる
- 2 少しできる
- 3 どちらともいえない
- 4 あまりできない
- 5 まったくできない

7. あなたが、自分に合った量と質の食事をする上で、妨げとなっていることは何ですか。

該当するものいくつかでも○をつけてください。

- 1 栄養や食事の知識がない
- 2 やる気がない
- 3 お金がない
- 4 時間がない
- 5 周囲の仲間や家族とのつきあいが妨げとなる、周囲の協力がでない
- 6 健康的な食物が提供されていない
- 7 特に妨げはない
- 8 その他 ()

8. あなたが、健康のために自分に合った量と質の食事をする事は、あなたの職場や家族にとってよいことだと思いますか。

- 1 とてもそう思う
- 2 まあそう思う
- 3 どちらともいえない
- 4 あまりそう思わない
- 5 まったくそう思わない

9. あなたは、健康は自分の努力によって決まると思いますか。

- 1 とてもそう思う
- 2 まあそう思う
- 3 どちらともいえない
- 4 あまりそう思わない
- 5 全くそう思わない

10. あなたが自分に合った食事を選択するために、職場の食堂では、栄養成分表示が整っていると思いますか。

- 1 十分整っている
- 2 まあまあ整っている
- 3 あまり整っていない
- 4 まったく整っていない

11. あなたは、職場の食堂で料理を選択するときに、栄養成分表示（カロリー表示）を参考にしていますか。

- 1 いつもしている
- 2 時々している
- 3 あまりしていない
- 4 ほとんどしていない

12. 職場の食堂では、健康的なメニューが選択しやすく提供されていると思いますか。

- 1 十分選択しやすく提供されていると思う
- 2 まあまあ選択しやすく提供されている
- 3 あまり選択しやすく提供されていない
- 4 まったく選択しやすく提供されていない

13. あなたは、健康や食事について、職場で情報を得たり、学習する機会がありますか。

- 1 十分ある
- 2 まあまあある
- 3 あまりない
- 4 まったくない

ご協力ありがとうございました。

○静岡N社介入前後比較(男性)結果(介入後は1回目のアンケート回答者のみ)

表1-1-1

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
1	食生活で気をつけていること	1. ある	度数	82	52	134
			%	41.2	48.1	43.6
		2. ない	度数	117	56	173
			%	58.8	51.9	56.4
合計		度数	199	108	307	
		%	100.0	100.0	100.0	

表1-1-2

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
2	あなたは、現在の食事が今後も続くと健康面で問題がおこると思いますか	1. とてもそう思う	度数	8	5	13
			%	4.0	4.6	4.2
		2. まあそう思う	度数	34	16	50
			%	17.0	14.8	16.2
		3. どちらともいえない	度数	88	43	131
			%	44.0	39.8	42.5
		4. あまりそう思わない	度数	54	30	84
			%	27.0	27.8	27.3
		5. まったくそう思わない	度数	16	14	30
			%	8.0	13.0	9.7
合計		度数	200	108	308	
		%	100.0	100.0	100.0	

表1-1-3

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
3	あなたは健康のために、食事の質と量を考えて食事を選択していますか。	1. はい、半年以上続けている	度数	48	28	76
			%	24.4	26.9	25.2
		2. はい、半年未満だが続けている	度数	19	10	29
			%	9.6	9.6	9.6
		3. いいえ、しかしすぐに始めようと考えている	度数	16	12	28
			%	8.1	11.5	9.3
		4. いいえ、しかし半年以内に始めようと考えている	度数	10	10	20
			%	5.1	9.6	6.6
		5. いいえ、半年以内に始めようとは考えていない	度数	104	44	148
			%	52.8	42.3	49.2
合計		度数	197	104	301	
		%	100.0	100.0	100.0	

表1-1-4

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
4	適切な食事内容・量を知っていますか。	1. はい	度数	63	36	99
			%	31.5	33.0	32.0
		2. いいえ	度数	137	73	210
			%	68.5	67.0	68.0
合計		度数	200	109	309	
		%	100.0	100.0	100.0	

表1-1-5-1

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
5-1)	1日当たり、摂ることが望ましい野菜の量	1. 100g程度	度数	6	0	6
			%	3.0	0.0	1.9
		2. 200g程度	度数	28	23	51
			%	14.1	21.1	16.6
		3. 350g程度	度数	57	33	90
			%	28.6	30.3	29.2
		4. 500g以上	度数	26	7	33
			%	13.1	6.4	10.7
		5. わからない	度数	82	46	128
			%	41.2	42.2	41.6
合計		度数	199	109	308	
		%	100.0	100.0	100.0	

表1-1-5-2

			性別：男		合計	
			介入前	介入後		
5-2)	摂取カロリーに占める脂肪の適正な割合	1. 15~20%	度数	33	18	51
			%	16.5	16.5	16.5
		2. 20~25%	度数	54	28	82
			%	27.0	25.7	26.5
		3. 25~30%	度数	15	9	24
			%	7.5	8.3	7.8
		4. 30~35%	度数	0	0	0
			%	0.0	0.0	0.0
		5. わからない	度数	98	54	152
			%	49.0	49.5	49.2
合計		度数	200	109	309	
		%	100.0	100.0	100.0	

表1-1-5-3

			性別：男		合計	
			介入前	介入後		
5-3)	1日当りの食塩摂取量の上限	1. 5g未満に	度数	44	15	59
			%	22.1	13.8	19.2
		2. 10g未満に	度数	60	42	102
			%	30.2	38.5	33.1
		3. 15g未満に	度数	12	10	22
			%	6.0	9.2	7.1
		4. 20g未満に	度数	2	2	4
			%	1.0	1.8	1.3
		5. わからない	度数	81	40	121
			%	40.7	36.7	39.3
合計		度数	199	109	308	
		%	100.0	100.0	100.0	

表1-1-5-4

			性別：男		合計	
			介入前	介入後		
5-4)	適正体重の目安	1. BMIで12~18.5	度数	11	5	16
			%	5.6	4.8	5.3
		2. BMIで18.5~25	度数	42	31	73
			%	21.3	29.5	24.2
		3. BMIで25~31.5	度数	0	0	0
			%	0.0	0.0	0.0
		4. BMIは知っているが、適正な範囲がいくつかは知らない	度数	30	20	50
			%	15.2	19.0	16.6
		5. BMIを知らない	度数	114	49	163
			%	57.9	46.7	54.0
合計		度数	197	105	302	
		%	100.0	100.0	100.0	

表1-1-5-5

			性別：男		合計	
			介入前	介入後		
5-5)	自分にとって1日に必要なエネルギー量	1. おおよそ知っている	度数	64	31	95
			%	32.2	28.4	30.8
		2. 知らない	度数	135	78	213
			%	67.8	71.6	69.2
合計		度数	199	109	308	
		%	100.0	100.0	100.0	

表1-1-6

			性別：男		合計	
			介入前	介入後		
6	あなたは、自分に合った量と質の食事をする事は、あなたの健康にとって大切なことだと思いますか	1. とても重要	度数	77	37	114
			%	38.5	33.9	36.9
		2. まあ重要	度数	91	52	143
			%	45.5	47.7	46.3
		3. どちらともいえない	度数	23	13	36
			%	11.5	11.9	11.7
		4. あまり重要でない	度数	6	3	9
			%	3.0	2.8	2.9
		5. まったく重要でない	度数	3	4	7
			%	1.5	3.7	2.3
合計		度数	200	109	309	
		%	100.0	100.0	100.0	

表1-1-7

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
7	あなたは、自分に合った量と質の食事をしますか	1. かなりできる	度数	10	6	16
			%	5.0	5.5	5.2
		2. 少しできる	度数	45	29	74
			%	22.5	26.6	23.9
		3. どちらともいえない	度数	79	37	116
			%	39.5	33.9	37.5
		4. あまりできない	度数	48	22	70
			%	24.0	20.2	22.7
		5. まったくできない	度数	18	15	33
			%	9.0	13.8	10.7
合計		度数	200	109	309	
		%	100.0	100.0	100.0	

表1-1-8

				性別：男		
				介入前	介入後	
8	あなたが、自分に合った量と質の食事をすると、妨げとなっていることは何ですか。該当するものにいくつでも○をつけてください。	1. 栄養や食事の知識がない	度数	96	52	
			%	48.0	47.7	
		2. やる気がない	度数	43	21	
			%	21.5	19.3	
		3. お金がない	度数	21	14	
			%	10.5	12.8	
		4. 時間がない	度数	31	23	
			%	15.5	21.1	
		5. 健康的な食物が提供されていない	度数	14	7	
			%	7.0	6.4	
		6. 特に妨げはない	度数	11	4	
			%	5.5	3.7	
		7. その他	度数	33	23	
			%	16.5	21.1	

※該当するものとして選択された度数と割合

表1-1-9

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
9	健康のために自分に合った量と質の食事をすることは、あなたの職場や家族にとってよいことだと思いますか。	1. とてもそう思う	度数	72	34	106
			%	36.0	31.2	34.3
		2. まあそう思う	度数	91	58	149
			%	45.5	53.2	48.2
		3. どちらともいえない	度数	26	11	37
			%	13.0	10.1	12.0
		4. あまりそう思わない	度数	9	3	12
			%	4.5	2.8	3.9
		5. まったくそう思わない	度数	2	3	5
			%	1.0	2.8	1.6
合計		度数	200	109	309	
		%	100.0	100.0	100.0	

表1-1-10

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
10	あなたは、健康は自分の努力によって決まると思いますか。	1. とてもそう思う	度数	54	26	80
			%	27.1	23.9	26.0
		2. まあそう思う	度数	105	61	166
			%	52.8	56.0	53.9
		3. どちらともいえない	度数	32	15	47
			%	16.1	13.8	15.3
		4. あまりそう思わない	度数	4	5	9
			%	2.0	4.6	2.9
		5. 全くそう思わない	度数	4	2	6
			%	2.0	1.8	1.9
合計		度数	199	109	308	
		%	100.0	100.0	100.0	

表 1-1-11

				性別：男	
				介入前	介入後
1 1	あなたは、食品や料理を購入する時にどんなことを重視して選びますか。主なものを3つを選んで○をつけてください。	1. 健康・栄養	度数	51	30
			%	25.5	27.5
		2. 体重コントロール	度数	17	6
			%	8.5	5.5
		3. 安全性	度数	57	40
			%	28.5	36.7
		4. 価格	度数	110	57
			%	55.0	52.3
		5. 鮮度	度数	109	55
			%	54.5	50.5
		6. 味	度数	88	56
			%	44.0	51.4
	7. 家族の好み	度数	33	30	
		%	16.5	27.5	
	8. 手軽さ（簡便性）	度数	32	24	
		%	16.0	22.0	
	9. 生産地	度数	16	4.0	
		%	8.0	3.7	
	10. 季節性（旬）	度数	24	12	
		%	12.0	11.0	
	11. その他	度数	5	2	
		%	2.5	1.8	

※該当するものとして選択された度数と割合

表 1-1-12

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
1 2	あなたは「食事よりは他のことにお金を使いたい」という考えについて、どのように思いますか。	1. 強くそう思う	度数	8	7	15
			%	4.1	6.5	4.9
		2. 少しそう思う	度数	46	18	64
			%	23.4	16.7	21.0
		3. どちらともいえない	度数	101	54	155
			%	51.3	50.0	50.8
		4. あまりそう思わない	度数	34	22	56
			%	17.3	20.4	18.4
		5. 全くそう思わない	度数	8	7	15
			%	4.1	6.5	4.9
合計		度数	197	108	305	
		%	100.0	100.0	100.0	

表 1-1-13

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
1 3	自分に合った食事を選択するため、職場の食堂は、栄養成分表示が整っているとと思いますか。	1. 十分整っている	度数	15	2	17
			%	7.6	1.9	5.6
		2. まあまあ整っている	度数	117	80	197
			%	59.4	76.2	65.2
		3. あまり整っていない	度数	59	19	78
			%	29.9	18.1	25.8
		4. まったく整っていない	度数	6	4	10
			%	3.0	3.8	3.3
合計		度数	197	105	302	
		%	100.0	100.0	100.0	

表 1-1-14

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
1 4	あなたは、職場の食堂で料理を選択するときに、栄養成分表示を参考にしていますか。	1. いつもしている	度数	2	1	3
			%	1.0	0.9	1.0
		2. 時々している	度数	25	15	40
			%	12.8	14.0	13.2
		3. あまりしていない	度数	84	55	139
			%	42.9	51.4	45.9
		4. ほとんどしていない	度数	85	36	121
			%	43.4	33.6	39.9
合計		度数	196	107	303	
		%	100.0	100.0	100.0	

p<0.05

表1-1-15

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
15	職場の食堂では、健康的なメニューが選択しやすく提供されていると思いますか	1. 十分選択しやすく提供されていると思う	度数	9	3	12
			%	4.6	2.8	4.0
		2. まあまあ選択しやすく提供されている	度数	101	62	163
			%	51.8	58.5	54.2
		3. あまり選択しやすく提供されていない	度数	57	32	89
			%	29.2	30.2	29.6
		4. まったく選択しやすく提供されていない	度数	28	9	37
			%	14.4	8.5	12.3
合計		度数	195	106	301	
		%	100.0	100.0	100.0	

表1-1-16

				性別：男		合計
				介入前	介入後	
16	あなたは、健康や食事について、職場で情報を得たり、学習する機会がありますか	1. 十分ある	度数	0	0	0
			%	0.0	0.0	0.0
		2. まあまあある	度数	16	18	34
			%	8.1	16.7	11.1
		3. あまりない	度数	89	45	134
			%	44.9	41.7	43.8
		4. まったくない	度数	93	45	138
			%	47.0	41.7	45.1
合計		度数	198	108	306	
		%	100.0	100.0	100.0	

表1-1-17

				性別：男	
				介入前	介入後
17	職場の給食を利用する頻度はどのくらいですか。	1. 週5日以上	度数		91
			%		84.3
		2. 週3～4日	度数		17
			%		15.7
		3. 週1～2日	度数		0
			%		0.0
		4. 1ヶ月に2～3回	度数		0
			%		0.0
		5. 1ヶ月に1回以下	度数		0
			%		0.0
合計		度数		108	
		%		100.0	

表1-1-18

				性別：男	
				介入前	介入後
18	職場の給食を利用する頻度は、この半年で変化がありましたか。	1. 増加した	度数		1
			%		0.9
		2. 変わらない	度数		96
			%		88.1
		3. 減少した	度数		5
			%		4.6
		4. わからない	度数		7
			%		6.4
合計		度数		109	
		%		100.0	

表1-1-19

				性別：男	
				介入前	介入後
19	前回のこの調査に、ご回答されましたか。	1. 回答した	度数		109
			%		100.0
		2. 回答しなかった	度数		0
			%		0.0
		3. かからない	度数		0
			%		0.0
合計		度数		109	
		%		100.0	

○静岡N社介入前後比較(女性)結果(介入後は1回目のアンケート回答者のみ)

表1-2-1

				性別：女		合計
				介入前	介入後	
1	食生活で気をつけていること	1. ある	度数	26	14	40
			%	78.8	87.5	81.6
		2. ない	度数	7	2	9
			%	21.2	12.5	18.4
合計		度数	33	16	49	
		%	100.0	100.0	100.0	

表1-2-2

				性別：女		合計
				介入前	介入後	
2	あなたは、現在の食事が今後も続くと健康面で問題がおこると思いますか	1. とてもそう思う	度数	2	0	2
			%	5.9	0.0	4.0
		2. まあそう思う	度数	5	2	7
			%	14.7	12.5	14.0
		3. どちらともいえない	度数	17	9	26
			%	50.0	56.3	52.0
		4. あまりそう思わない	度数	8	5	13
			%	23.5	31.3	26.0
		5. まったくそう思わない	度数	2	0	2
			%	5.9	0.0	4.0
合計		度数	34	16	50	
		%	100.0	100.0	100.0	

表1-2-3

				性別：女		合計
				介入前	介入後	
3	あなたは健康のために、食事の質と量を考えて食事をしていますか。	1. はい、半年以上続けている	度数	11	10	21
			%	33.3	62.5	42.9
		2. はい、半年未満だが続けている	度数	5	2	7
			%	15.2	12.5	14.3
		3. いいえ、しかしすぐに始めようと考えている	度数	6	1	7
			%	18.2	6.3	14.3
		4. いいえ、しかし半年以内に始めようと考えている	度数	3	0	3
			%	9.1	0.0	6.1
		5. いいえ、半年以内に始めようとは考えていない	度数	8	3	11
			%	24.2	18.8	22.4
合計		度数	33	16	49	
		%	100.0	100.0	100.0	

表1-2-4

				性別：女		合計
				介入前	介入後	
4	適切な食事内容・量を知っていますか。	1. はい	度数	9	5	14
			%	26.5	31.3	28.0
		2. いいえ	度数	25	11	36
			%	73.5	68.8	72.0
合計		度数	34	16	50	
		%	100.0	100.0	100.0	

表1-2-5-1

				性別：女		合計
				介入前	介入後	
5-1)	1日当たり、摂ることが望ましい野菜の量	1. 100g程度	度数	0	0	0
			%	0.0	0.0	0.0
		2. 200g程度	度数	3	2	5
			%	8.8	12.5	10.0
		3. 350g程度	度数	13	4	17
			%	38.2	25.0	34.0
		4. 500g以上	度数	4	1	5
			%	11.8	6.3	10.0
		5. わからない	度数	14	9	23
			%	41.2	56.3	46.0
合計		度数	34	16	50	
		%	100.0	100.0	100.0	