



令和6年度(2024年度)

「学校給食を活用した子供の適切な食塩摂取に向けた食育」に係る共同研究報告書

国立研究開発法人国立循環器病研究センター
吹田市



01 研究概要

02 給食の提供

- 2-1 提供メニューの見直し
- 2-2 アレンジメニューの提供
- 2-3 アレンジメニューの提供に関するアンケート
- 2-4 アレンジメニューの提供に関する評価
- 2-5 給食調理員研修

03 子供への食育

- 3-1 給食のお知らせ
- 3-2 食育プログラム

04 家庭への働きかけ

- 4-1 食育コラム
- 4-2 給食試食会での講話
- 4-3 スーパーマーケットでの啓発
- 4-4 小学生保護者対象意識調査



01 研究概要

研究目的



・令和3年度(2021年度)の学校給食摂取基準の改正により、食塩相当量の基準値が引き下げられ、学校給食で従来のおいしさを保ちつつ減塩を実施するため、病院食から創られたおいしい減塩食「かるしおレシピ」を学校給食へ応用することで、段階的に食塩相当量(月平均)の低減を図る。

・ライフコースでの循環器病予防を見据え、子供を対象とする食育を実施するとともに、子供の日常生活の基盤である家庭での理解と実践につながるよう、保護者に対する啓発を実施し、その効果を検証することにより、食生活の改善を促す新たな食育プログラムを策定することを本研究の目的とする。

研究内容

・限られた調理設備・時間・人員等で調理可能な、かるしおの手法を取り入れた減塩レシピを開発し、適切な食塩量でおいしい給食を持続的に提供する機会をつくる。

・提供する給食を食育の教材にし、正しい知識の習得や食を選択する力を身につけていくための学習の機会をつくる

・家庭での食生活改善を促す取組として、出前講座や効果的な啓発媒体の作成を実施する。

研究期間

・令和4年(2022年)4月1日～令和7年(2025年)3月31日 の3年間

01 研究概要

行動変容を促すための取組

本研究では、国循が進める「塩をかるく使って美味しさを引き出す」減塩の考え方「かるしお」の手法を生かし、下図のような減塩に関する取組の好循環により、食に関する行動変容を図った。

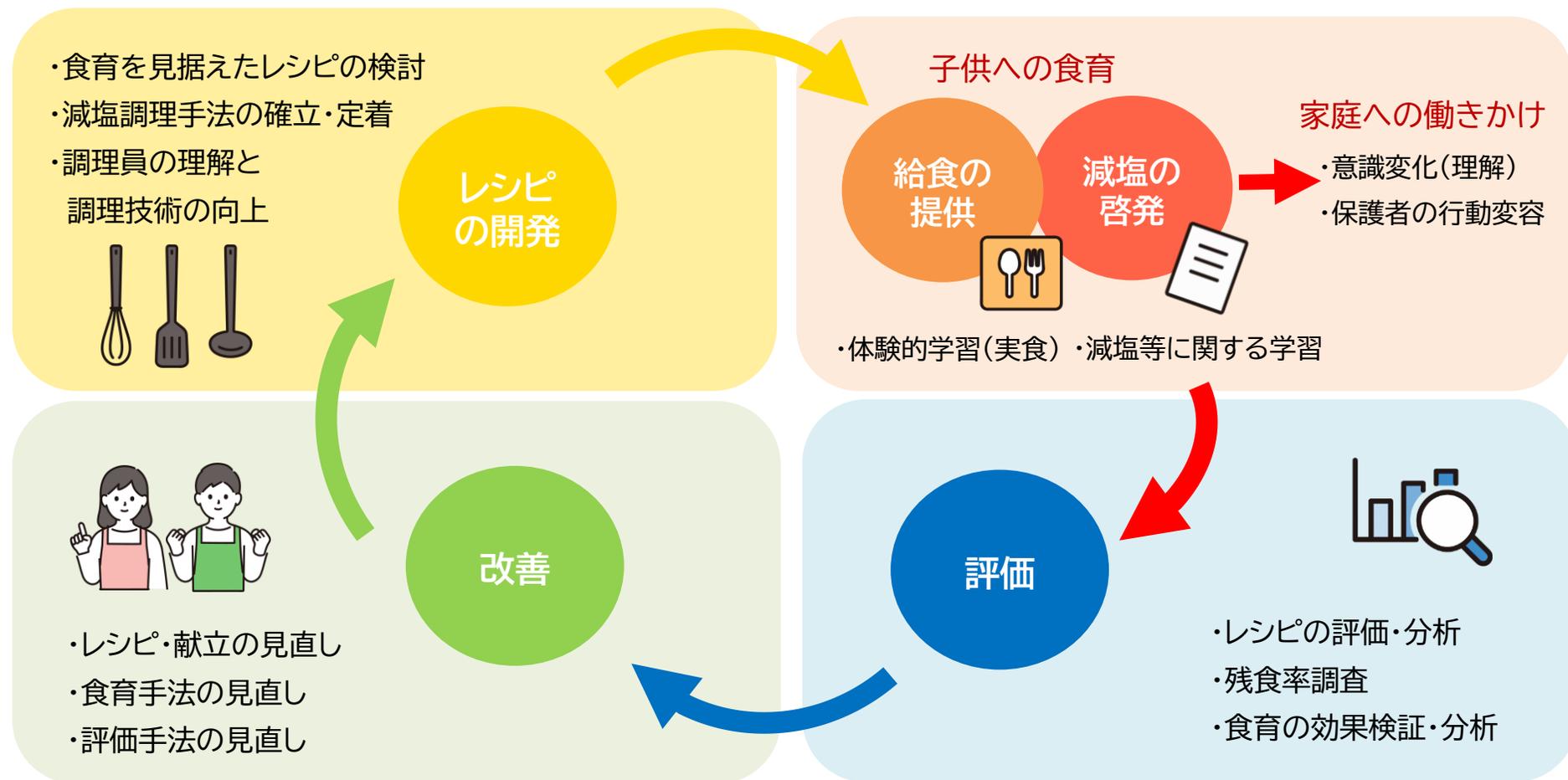
学校での減塩に関する学び・体験の報告
(家族で減塩について考える雰囲気醸成)



01 研究概要

給食のレシピ開発・食育等実施手順

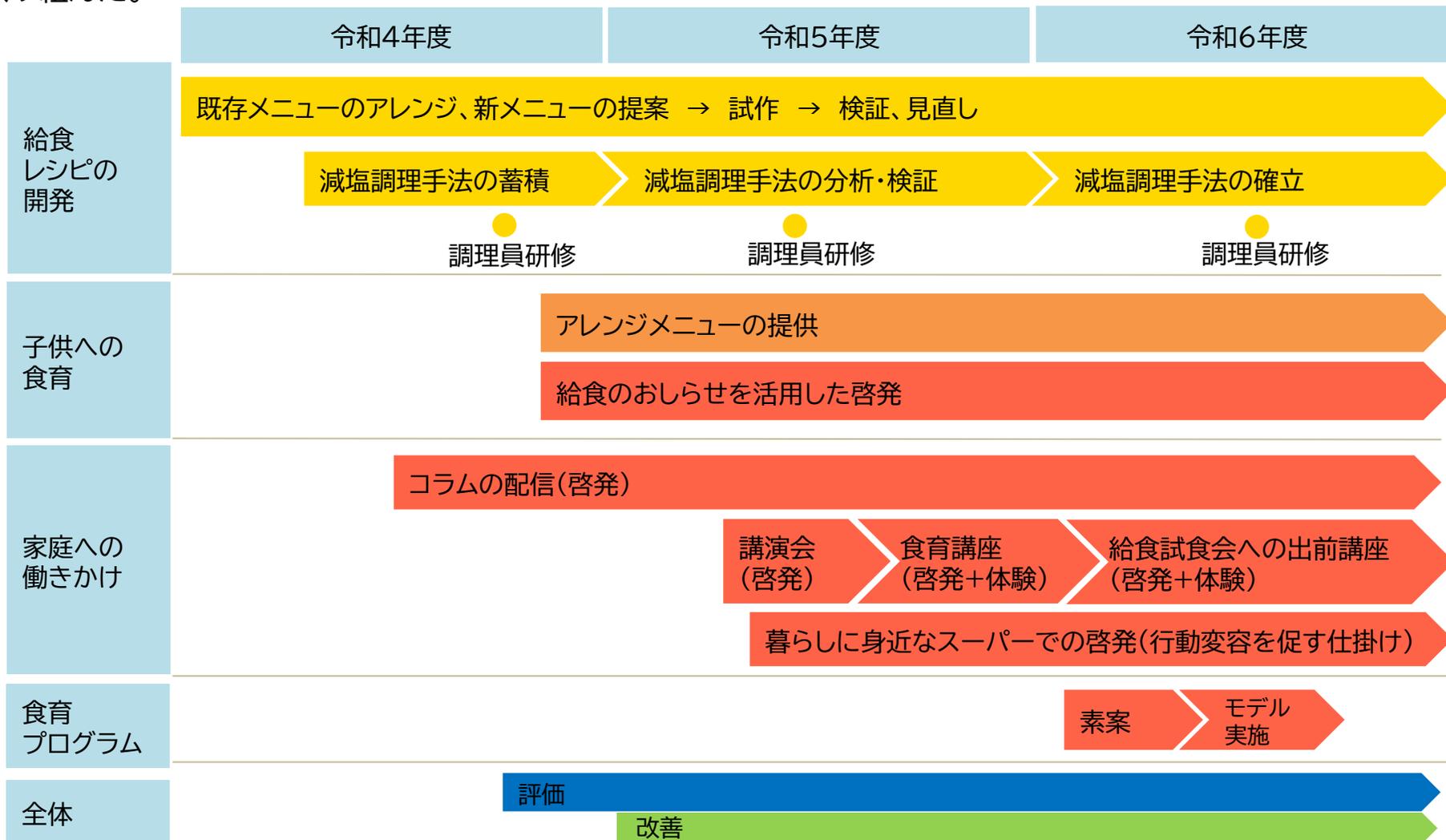
本研究では、学校給食の減塩レシピ開発を取組の中心に据えながら、給食を生きた食育の教材として活用して、下図のとおり体系的に取組を行った。



01 研究概要

スケジュール

令和6年度は、計画の最終年度にあたることから、食生活の改善を促す新たな食育プログラムの策定に重点的に取り組んだ。



2-1 提供メニューの見直し

今年度新たなアレンジメニューの開発は行わなかったが、これまで提供したメニューについて、アンケート結果や残食率を参考に見直しを行い、提供した。

提供メニューの見直し例

■切り干し大根のトマト煮

令和5年度の評価

【提供メニューに関するアンケート】

- ・他のアレンジメニューと比べ、おいしいと感じている児童、教職員が少なかった。
- ・「切り干し大根の食感とトマトソースの相性が悪かった」「酸味が強すぎる」といった意見があった。

【調理工程】

- ・水分を飛ばす工程に時間がかかった。また、水分を飛ばし味を凝縮させたことで独特の苦みが出てしまった。

【残食率】

- ・他のメニューに比べ残食率が高かった。

レシピの見直し

- ・水分を飛ばす工程を短縮するため、トマトの水煮の使用量を減らし、トマトピューレを追加した。
- ・ウィンナーを追加し、うま味を加えた。塩分濃度が見直し前と変わらないよう、ウィンナーを追加したことで増えた食塩相当量を調味料を減らす等して調整を行った。

- ・食材から出る水分量が想定よりも多く、味に影響した場合は、使用食材の変更や調理工程の見直しを行った。
- ・見直しの際には、食塩相当量だけでなく、塩分濃度を指標に調整を行った。



2-2 アレンジメニューの提供

毎月の献立作成時には、おおむね週1回以上アレンジメニューが提供できるよう調整した。また、食塩相当量の基準値達成を意識して献立を作成した。

8月等の長期休業期間は、給食の提供日数も少ないことからアレンジメニューの提供回数も少なくなっている。

アレンジメニューの提供回数

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
R4年度	—	—	—	—	—	—	—	—	—	5	6	3	14
R5年度	4	6	9	4	1	4	5	5	3	5	9	2	57
R6年度	4	5	3	7	0	5	5	4	6	3	3	2	47

令和6年度新たに提供したメニュー



パエリア風炊き込みご飯
塩分濃度0.31%



こぎつね寿司(豚肉)
塩分濃度0.33%



韓国風ちらし寿司
塩分濃度0.31%

2-2 アレンジメニューの提供

アレンジメニュー一覧

	提供日	献立名	今回の残食率	アレンジ前の同献立残食率
1	4月22日	高野豆腐の煮物⑬	5.3%	3.3%
2	4月23日	ひじきの煮物⑧	15.1%	3.0%
3	4月25日	イタリアンスープ⑧	5.8%	4.5%
4	4月30日	ツナピラフ④	6.8%	1.7%
5	5月1日	こぎつね寿司	6.8%	4.3%
6	5月14日	高野豆腐の煮物⑭	5.3%	3.3%
7	5月16日	イタリアンスープ⑨	7.4%	4.5%
8	5月21日	さばのピリッとジャン③	10.6%	8.1%
9	5月30日	アスパラガスのかき揚げ②	3.9%	3.7%
10	6月3日	肉じゃが③	2.5%	2.1%
11	6月3日	ひじきの煮物⑨	7.4%	3.0%
12	6月17日	パエリア風炊き込みご飯	10.0%	
13	7月2日	白身魚の甘酢あん	5.2%	
14	7月3日	ひじきと枝豆の煮物③	14.2%	12.5%
15	7月5日	かやくごはん⑥	7.1%	5.3%
16	7月5日	高野豆腐の煮物⑮	4.5%	3.3%
17	7月9日	いわしの生姜煮⑤	10.6%	6.0%
18	7月10日	韓国風ちらし寿司	5.5%	4.2%
19	7月11日	イタリアンスープ⑩	6.0%	4.5%
20	9月12日	白みそポークビーンズ②	5.5%	4.4%
21	9月24日	野菜のマリネ②	14.4%	
22	9月25日	さばの生姜煮⑦	8.6%	6.5%
23	9月25日	きんぴらごぼう②	7.2%	
24	9月30日	ひじきの煮物⑩	8.8%	3.0%

	提供日	献立名	今回の残食率	アレンジ前の同献立残食率
25	10月7日	肉じゃが④	3.3%	2.1%
26	10月9日	ひじきの煮物⑪	9.8%	3.0%
27	10月10日	切干大根と大豆のトマト煮②	5.0%	
28	10月17日	イタリアンスープ⑪	6.7%	4.5%
29	10月22日	鯖の煮つけゆず風味④	6.5%	3.9%
30	11月5日	ひじきの煮物⑫	14.0%	3.0%
31	11月18日	肉じゃが⑤	2.1%	2.1%
32	11月22日	高野豆腐の中華煮②	6.5%	
33	11月28日	キャベツのカレー風味ソテー②	6.0%	
34	12月2日	ひじきの煮物⑬	6.6%	3.0%
35	12月5日	白みそポークビーンズ③	4.9%	4.4%
36	12月11日	肉じゃが⑥	2.2%	2.1%
37	12月12日	かき揚げ②	2.9%	3.3%
38	12月13日	高野豆腐の煮物⑯	4.3%	3.3%
39	12月17日	根菜カレーライス②	4.2%	
40	1月14日	ひじきの煮物⑭	5.2%	3.0%
41	1月28日	肉じゃが⑦	2.0%	2.1%
42	1月28日	さばのピリッとジャン④	5.5%	8.1%
43	2月3日	いわしの生姜煮⑥	19.2%	6.0%
44	2月18日	肉じゃが⑧	1.4%	2.1%
45	2月18日	ひじきの煮物⑮	6.2%	3.0%
46	3月3日	ひじきの煮物⑯	8.1%	3.0%
47	3月5日	肉じゃが⑨	1.2%	2.1%

2-3 アレンジメニューの提供に関するアンケート

アレンジメニューについては、給食での初回提供時に下記のとおりアンケートを実施した。また、アンケートと合わせて、減塩に関するクイズを実施し、その効果検証を行った。

<アンケート概要>

➤ 実施日及び対象メニュー

令和6年5月 1日	こぎつね寿司
6月17日	パエリア風炊き込みご飯
7月10日	韓国風ちらし寿司

➤ 対象者

吹田市立小学校の5,6年生及び教職員
※栄養教諭に対し、調理に関するアンケートを別途実施。

➤ 方法

Microsoft Formsによるインターネット調査

➤ 項目

- ①学校名
- ②学年(教員の場合は役職)
- ③当日のアレンジメニューの評価
※減塩でない場合と比較的に質問
- ④③での評価の理由
- ⑤保護者とかるしおの話をしたか(児童のみ)

アンケートのイメージ

かるしお給食アンケート(児童向け)パエリア風(ふう)炊き込みご飯6月17日

今日のかるしおメニュー「パエリア風炊き込みご飯」を食べて、今の気持ちに近いものを選んでください。

3. 【かるしおクイズ】きょうのパエリア風炊き込みご飯の減塩ポイントは、チキンパイオンとタコのうま味のほか、かおりの効果(こうか)があります。かおりの効果(こうか)のポイントはどれかな?アンケートに答えたらさいごに答えが出るよ! ヒントはきゅうしょくのお知らせを見てね! *

にんにくとターメリック

しょうがとターメリック

にんにくとカレー粉

4. もともとパエリアは好きですか? 当てはまる星の数をえらんでね★

6点: とてもそう思う、5点: そう思う、4点: 少しそう思う、3点: あまりそう思わない、2点: そう思わない、1点: まったくそう思わない*

☆☆☆☆☆☆

5. 今日のかるしおメニュー「パエリア風炊き込みご飯」はおいしかったですか?

当てはまる星の数をえらんでね★

6点: とてもそう思う、5点: そう思う、4点: 少しそう思う、3点: あまりそう思わない、2点: そう思わない、1点: まったくそう思わない

*

☆☆☆☆☆☆

左記項目の聴取と併せて、減塩の工夫に関するクイズを出題するなどし、児童への啓発を行った。

2-3 アレンジメニューの提供に関するアンケート

アンケート結果の分析①

アンケート項目:おうちでかるしおの話をしたか

実施日 (同日のアレンジメニュー)	回答数	児童の回答割合	
		はい	いいえ
令和6年5月 1日 (こぎつね寿司)	2,933人	27%	73%
令和6年6月17日 (パエリア風炊き込みご飯)	1,998人	27%	73%
令和6年7月10日 (韓国風ちらし寿司)	1,800人	28%	72%

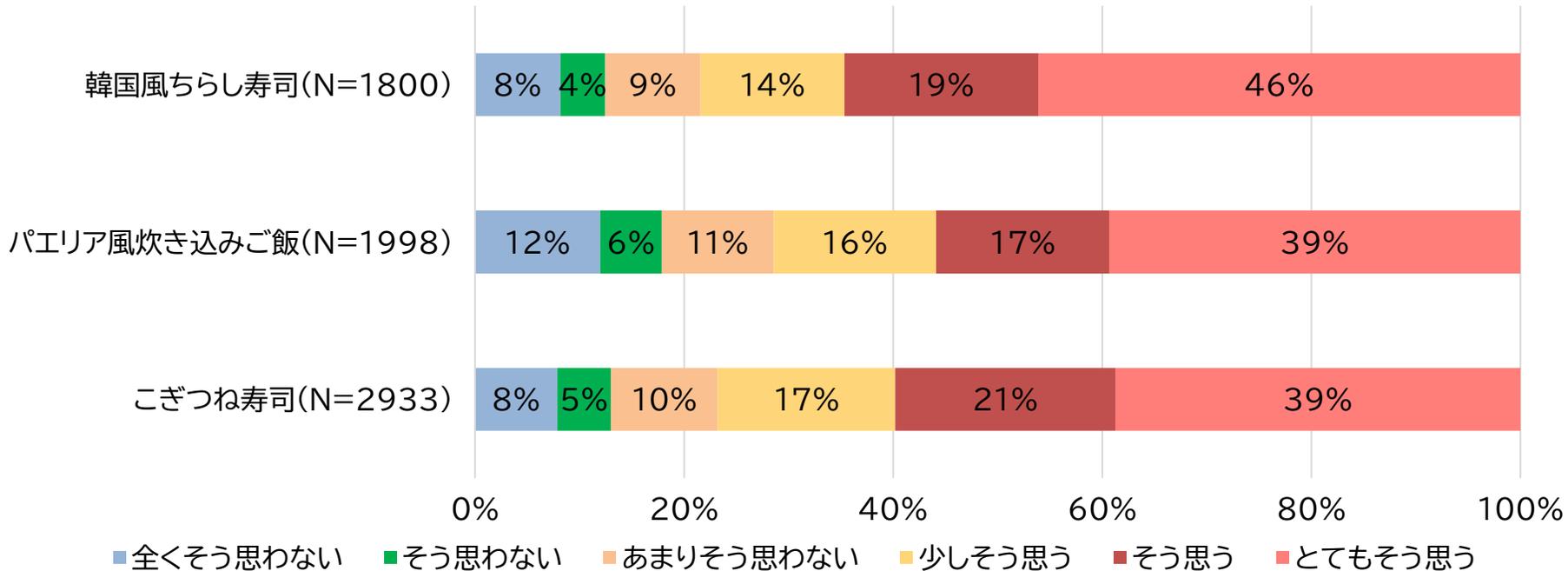
アンケートの結果について

- ・前年度の調査結果と同様、「はい」と答えた児童の割合は3割程度であった。
- ・児童が家庭で減塩の話をするためには、給食の新規メニューの提供以外にも働きかけが必要といえる。
⇒食育プログラムにおいて、保護者と協力しながら取り組むことができる課題を複数設定した。

2-3 アレンジメニューの提供に関するアンケート

アンケート結果の分析②

アンケート項目: アレンジメニューはおいしかったか(児童向け)



アンケートの結果について

- いずれも、おいしいと感じた児童の割合が非常に高く、好評であったといえる。
- 各回答の割合は、「元々その料理自体が好きか」との質問に対する回答の割合と概ね一致しており、「全くそう思わない」、「そう思わない」と回答した児童の多くは元々その料理自体が好きではなかったものと考えられる。
- 教職員へのアンケートにおいても、傾向に違いはなかった。

2-3 アレンジメニューの提供に関するアンケート

アンケート結果の分析③

アンケート項目:クイズの出題

実施日 (同日のアレンジ メニュー)	クイズ		
	問題	選択肢(正解は赤字の項目)	正答率
令和6年5月 1日 (こぎつね寿司)	今日のこぎつね寿司は次のどの「かるしお手法」でしょうか。	・かき揚げみたいに「かつお節」を入れた ・レモンやゆずの果汁など、かんきつ系を使った ・野菜やきのこを追加して、うまみをさらに追加した	59%
令和6年6月17日 (パエリア風炊き込みご飯)	きょうのパエリア風炊き込みご飯の減塩ポイントは、チキンブイヨンとタコのうま味のほか、かおりの効果があります。かおりの効果のポイントはどれかな？	・しょうがとターメリック ・にんにくとカレー粉 ・にんにくとターメリック	45%
令和6年7月10日 (韓国風ちらし寿司)	韓国風ちらし寿司に使われている「たくあん漬け」と「かまぼこ」についてのクイズだよ。	・どちらも、うま味があるので、しっかり食べる方がいい ・どちらも、うま味はあるが塩味もあるので、食べすぎない方がいい ・どちらも、食べるのはよくない	38%

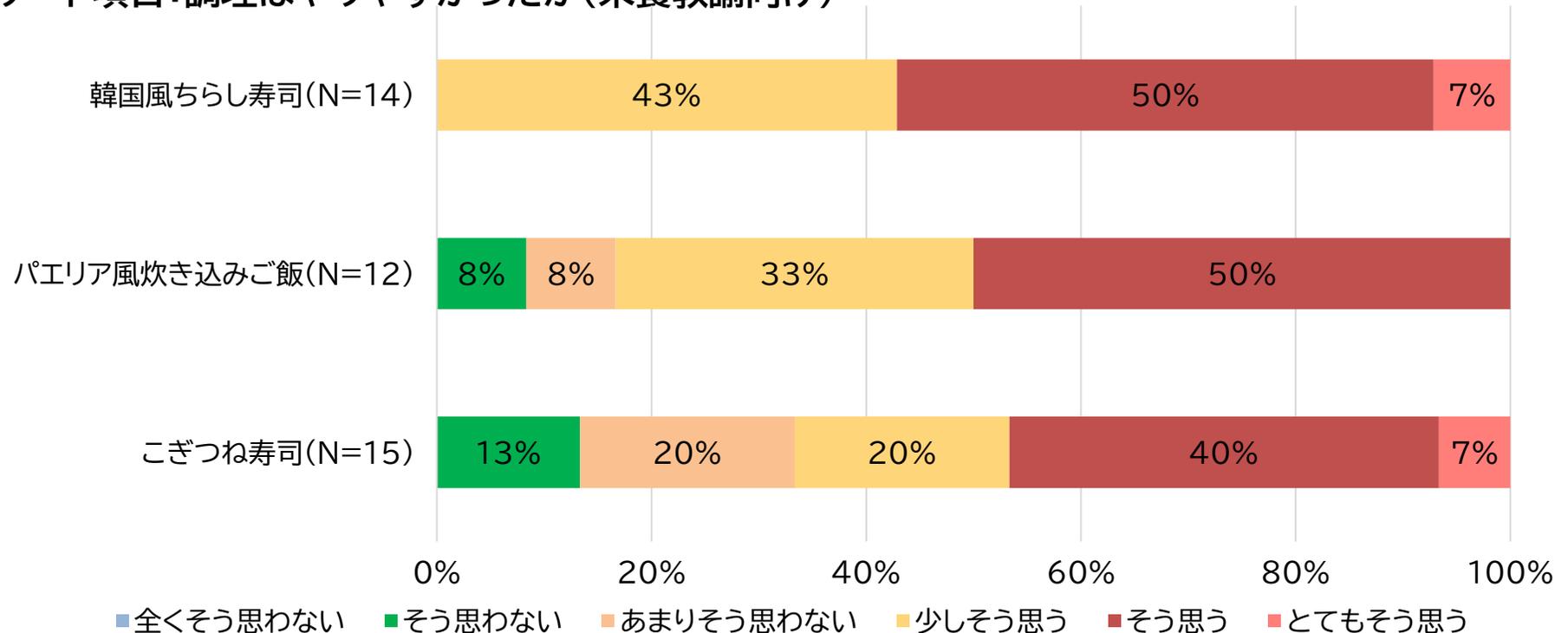
アンケートの結果について

- ・前年度までと同様、実食だけでは正解を導き出せないクイズの正答率は低くなった。
- ・クイズには、楽しみながら自然と知識を身につける効果が期待できる。そのため、問題を見直す際には、正答率だけでなく、回答時の児童の様子等も踏まえ、児童が関心を持ちやすいテーマ・表現を検討することが重要である。

2-3 アレンジメニューの提供に関するアンケート

アンケート結果の分析④

アンケート項目:調理はやりやすかったか(栄養教諭向け)



アンケートの結果について

- ・韓国風ちらし寿司については、回答者全員が調理しやすさを感じていた。
- ・パエリア風炊き込みご飯で16%、こぎつね寿司では33%が調理に負担を感じていた。理由としては、冷凍たこやごぼう、しいたけといった食材の下処理が挙げられている。

2-3 アレンジメニューの提供に関するアンケート

総合評価

令和6年度の新規提供メニューについては、児童・教諭のいずれも70%以上がおいしいと評価しており、**3品ともに継続的に提供可能なメニューであったといえる。**



パエリア風炊き込みご飯

塩分濃度0.31%



こぎつね寿司(豚肉)

塩分濃度0.33%



韓国風ちらし寿司

塩分濃度0.31%

🍌 今後の提供に向けて 🥛

- ・3品ともに、教諭からのアンケートでは「減塩と思えないほど味がしていた。」とのコメントがあり、薄味のメニューとの食べ合わせも期待される。
- ・こぎつね寿司については、「調理のしやすさ」に関する評価が分かっていたことから、負担の多い「食材の下処理」を中心に、調理手順にばらつきがないかの確認が必要である。

2-4 アレンジメニューの提供に関する評価

給食の食塩相当量(g/月・平均)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	平均	目標 (未満)
R3年度	2.3	2.4	2.4	2.4	コロナのため給食なし	2.4	2.4	2.4	2.4	2.3	2.3	2.4	2.4	—
R4年度	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.5	2.2	2.2	2.3	2.3	2.3
R5年度	2.1	2.0	2.0	2.2	2.3	2.0	2.0	2.0	2.2	2.0	2.0	2.0	2.0	2.2
R6年度	2.0	2.0	2.0	2.0	1.9	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0

給食の残食率(%)

※残食率 = {残食量 - (提供量×欠席率)} ÷ {提供量 - (提供量×欠席率)}

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	平均
R3年度	2.5	3.0	3.3	3.0	—	4.0	3.4	3.0	2.9	2.9	3.0	3.2	3.1
R4年度	3.5	4.0	4.6	4.4	3.7	4.5	3.5	3.9	3.0	2.5	2.9	3.1	3.6
R5年度	3.1	4.3	9.1	8.9	3.7	5.2	4.5	4.5	4.4	3.6	4.0	3.3	4.9
R6年度	4.7	5.6	5.7	5.9	5.5	6.1	5.1	5.4	4.3	5.2	4.1	3.7	5.1

- ・給食の食塩相当量については、令和6年度の目標値である2.0g未満まで近づけることができた。
- ・アレンジメニューを提供した際のアンケートでは、ほぼ全てのメニューについて、概ね好評を得られており、従来のおいしさを保ちつつ、減塩のおいしさを実現するといった目標は達成できたと考えられる。
- ・残食率については、気温上昇による食欲の低下や献立の組み合わせ、日本食品標準成分表の改訂による給食の提供量の見直し等、様々な要因により増減がみられた。

2-5 給食調理員研修

目的

かるしお大作戦の取組の趣旨・目的を調理員に改めて伝え、減塩の必要性を再確認するとともに、国立循環器病研究センターが病院食で培った減塩調理に関する工夫・ノウハウを給食づくりに取り入れることができるようにする。

実施日

令和6年12月26日（木）13:30~14:50

場所

吹田市総合防災センター 8階 研修室A

講師

国立研究開発法人国立循環器病研究センター 社会実装推進室 竹本上級研究員

内容

- ・ 減塩がなぜ必要か？
- ・ 国循の病院食の減塩ポイント
- ・ 小学校給食の減塩化への挑戦



本日の講座でお伝えしたいこと

- ❑ 国立の医療機関として減塩の必要性を改めてお伝えし、引き続き減塩を強みに進めていただきたい。
- ❑ 吹田市との共同研究で見た、児童の味覚の傾向や大人との味覚の違い、保護者の減塩に関する意識をお伝えし、今後の献立開発や調理、食育等に活用いただきたい。
- ❑ かるしおアレンジレシピのポイントを改めてお伝えし、今後の調理や献立開発に活用いただきたい。
- ❑ 病院食との違いから、現在できていること、今後できそうなことについて、考えていただきたい。

・ 参加人数 126人

	総数	出席者	欠席者	出席率
正規職員	68	42	26	62%
会計年度任用職員	58	36	22	62%
合計	126	78	48	62%



調理員からの感想（一部抜粋）

- ・ 子供の頃からの減塩が大人になってからの健康につながると知り、給食の大切さを実感した。
- ・ 薄味でも、作り方で美味しくなるんだなと実感している。
- ・ 新メニューは味がイメージできず作るのが難しいので、定番メニューでのかるしおが良い。

3-1 給食のおしらせ

概要

「給食のおしらせ」は、日々提供されている給食について、当日の献立とその配膳図、調理の工夫や摂取できる栄養素等の紹介のほか、食に関するクイズ等を掲載している媒体である。給食の時間に、給食当番や放送委員により読み上げられているほか、掲示等により児童への周知が図られている。

本研究では、昨年度に引き続き、「給食のおしらせ」を活用した減塩啓発を行った。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
減塩啓発 の実績	0	2	2	2	1	4	2	3	4	2	1	1	24

新しく減塩アレンジの給食を提供する際は、アレンジポイントが中心となる内容であったが、提供が定着してきた下半期からは、減塩に関する基礎知識や、減塩に効果的な食べ方など、実生活において活用可能な学びが期待できる内容とし、減塩に対する啓発を行った。

実績



きゅうしょくのおしらせ

がつ 5月1日(水)

ごぎつねずし
ぎゅうにゅう
すましじる

くぼりかた

☆小わん：『ごぎつねずしの具』 ☆おさら：『すましじ』

「ごぎつねずし」とは？

昔話では、油揚げはキツネが大好きな食べものといわれています。その油揚げを小さくきざんだので「ごぎつねずし」と名付けました。ごはんにも具を混ぜてごぎつねずしを完成させましょう。

今日の「かるしおアレンジポイント」です。

油揚げ・豚肉・人参に、干しいたけとごぼうを加えています。

干しいたけの戻し汁を使うことで、うまみが増えて、しょうゆなどの調味料を減らしてもおいしく仕上がります。

きゅうしょくのおしらせ

がつ 11月22日(金)

ごはん
ぎゅうにゅう
ピーンスープ
こうやどうふの
ちゅうかに
のりにつくだに

「かるしおアレンジポイント」

こうやどうふのちゅうかに

昨年の3月に初めて提供したかるしおアレンジメニューで、高野豆腐を中華風の味付けにしたものです。

高野豆腐は、調味料や野菜のうま味がしっかり含むように、時間をかけて炊いています。野菜もたけのこなど食感が楽しめるものも入れています。しっかりかんで食べて下さいね。

クイズ

高野豆腐の仲間はどこかな？

① 香に豆腐 ② 豆乳 ③ 牛乳

3-2 食育プログラム(全体像)

概要

健全な食習慣の形成には、子供への食育だけでなく、家庭での実践・定着に向けた取組が重要であるため、家庭での食生活の改善を効果的に促すための教材として、食育プログラムを策定する。

ねらい

- ・教科指導以外の時間でも活用可能な教材として作成することで、学校でも活用しやすい教材とする。
- ・学年に応じて、段階的に食に関する学びを深めることができる教材とする。
- ・子供の学びを通して、保護者の意識や行動の変容につながる仕掛けを取り入れることで、家庭での減塩の実践と定着を図る。

STEP 01

食に興味をもつ



- ・食べることを楽しむ気持ちを育てる
- ・好き嫌いなく食べようとする態度を育てる



教材①
「たべモンずかん」



小学1,2年生

STEP 02

減塩の大切さを知る



- ・減塩に取り組む意識をもつ
- ・減塩の方法を知る
- ・減塩を意識する気持ちを育てる



教材②
「かるしおえほん」



小学3,4年生

STEP 03

減塩の取組をやってみる



- ・自分自身で減塩の目標を立てる。
- ・目標の達成に向けて減塩を実践する



教材③
「かるしおチャレンジ」



小学5,6年生

3-2 食育プログラム(たベモン図鑑)

テーマ たベモン図鑑を完成させよう！

ねらい

- ・食べることを楽しむ気持ちを育てる
- ・好き嫌いなく食べようとする態度を育てる

対象 小学1,2年生

所要時間

導入10分 まとめ10分
(家庭での実践期間は2~3週間)

媒体 タブレット



評価

- ・目標数の食材を食べた児童の割合(達成率)
- ・目標:50%

教材のポイント

■たベモンを食べて、図鑑の完成を目指す。



- ・たベモン図鑑は、オリジナルキャラクター「たベモン」のモチーフとなった食べ物を食べて、図鑑の完成を目指す。
- ・キャラクターにする食べ物は、平成17年度児童生徒の食生活等実態調査の小学生がきれいな食べ物リスト等から、給食や家庭で提供される頻度が高い食べ物を選定した。
- ・キャラクター名のほか、食べ物の正しい名前もあわせて記載した。
- ・キャラクターの説明には、食べ物の見た目や味の特徴、生産や栽培に関すること、豆知識等を記載した。
- ・捕獲目標数は、2週間程度の期間に給食に出てくる食材を考慮し、設定した。

3-2 食育プログラム(たべモン図鑑)

活用の流れ

時間	内容	ポイント
教材準備 (5分)	教材の準備をする。	・タブレット等を活用する場合、生徒の操作の習熟度に応じ、時間に余裕を持つ。
導入 (10分)	教材の目的を説明する。 教材を配布し、進め方を説明する。	
家庭 実践 (2週間)	・図鑑に表示されている食べ物を食べたら、色を塗る ・1回でもその食材を食べたら、クリア ・1年生は15個、2年生は20個の食材を食べれば目標達成	・図鑑の食べ物に順番はないため、クリアできる食材から食べてよい ・目標数は、2週間程度の期間に給食で提供される食材数を参考に設定。(状況に応じて目標数は変更する。)
まとめ (10分)	達成状況を確認する。 ・2～3週間後、どれだけ達成できたかの確認する ・修了証をダウンロードする	



3-2 食育プログラム(たべモン図鑑)

先行実施

評価

●評価方法

先行実施時は、学年ごとに設定した数以上の食材を食べれば目標を達成、修了証を配布した。

●目標値

設定した数以上の食材を食べた児童の割合:50%以上

●結果

80%以上の児童が目標を達成した。



在籍児童	目標を達成した児童
274	224

【栄養教諭、教員の感想】

- ・苦手な食べ物を1口でも食べようとする姿がみられ、よかった。
- ・かわいいイラストとユニークな名前だったので、教員よりも子供たちの方がキャラクターの名前を覚えていた。
- ・「今日の給食に入っているたべモンは何?」といった話をする等、楽しみながら、意欲的に取り組んでいる様子が見られた。
- ・自分たちで「たべモン」を考えるページに、たくさんの児童が記入していた。
- ・タブレットを忘れてしまったり、データを誤って消してしまう子供もいたことから、紙媒体でも準備しておくと思った。



- ・給食の時間以外にも、その日の給食の食材に関する話題が出るなど食を楽しむ姿勢を育てることができた。
- ・全体の約30%の児童が本教材を通じて苦手な食べ物を食べることができたことから、苦手な食べ物を食べてみるきっかけにつながった(先行実施校で独自に調査)。

3-2 食育プログラム(かるしお絵本)

テーマ	減塩について意識してみよう	ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・減塩に取り組む意識をもつ ・減塩の方法を知る ・減塩を意識する気持ちを育てる
対象	小学3,4年生	所要時間	導入、実践10分(月に1回)
媒体	動画投影/タブレット	評価の仕方	<ul style="list-style-type: none"> ・減塩を意識している児童の割合 ・目標:100%

教材のポイント

- 毎月決まった日、曜日に減塩の啓発動画を視聴する。
 - ・減塩の大切さを知り、減塩に取り組む意識を育てるための動画。
 - ・子供たちが集中して見ることができ、繰り返し視聴しても負担になりにくいよう動画1つの長さは5分程度と短くした。
 - ・子供たちが、聞き取りやすく、興味惹かれるものにするため、動画に登場するオリジナルキャラクターの声を大阪アニメーションカレッジ専門学校の学生に担当してもらった。

動画	内容
①食塩と健康	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食塩とは何か ・ 食塩をとりすぎるとどうなるか
②減塩の実践方法	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食塩の量を見してみる ・ 食べ方に気をつける ・ 好き嫌いをしない
③社会の減塩に関する取組	<ul style="list-style-type: none"> ・ 減塩のためにお店、病院、学校が取り組んでいること



3-2 食育プログラム(かるしお絵本)

活用の流れ

時間	内容	ポイント
教材準備 (5分)	教材の準備をする。 ・タブレット(PC)、プロジェクター、スクリーンを用意し、動画を視聴できるようにする。	
導入 (5分)	教材の目的と進め方を説明する。	
実践 (5分)	動画を視聴する。 ・動画は①から順番に視聴する。 ・タブレット(PC)を使って、スクリーンに動画を投影する。	・繰り返し同じ動画を見ることで知識の定着と減塩の意識を持ちつづけることができる ・児童のタブレットにも配信することで、家庭でも見てもらうことができる
まとめ (2分)	動画の感想を聞く。 ・児童の学年や動画の内容に応じて、子供たちに質問をする。	

3-2 食育プログラム(かるしお絵本)

先行実施

評価

●評価方法

先行実施では、1週間に1本の動画を順番に視聴。視聴後にアンケートを実施した。

●目標値

アンケートで、「これから食塩をとり過ぎないように気をつけたいと思うか」の問いに、「気をつけたいと思う」と回答した児童の割合:100%

●結果

「気をつけたいと思う」と回答した児童の割合

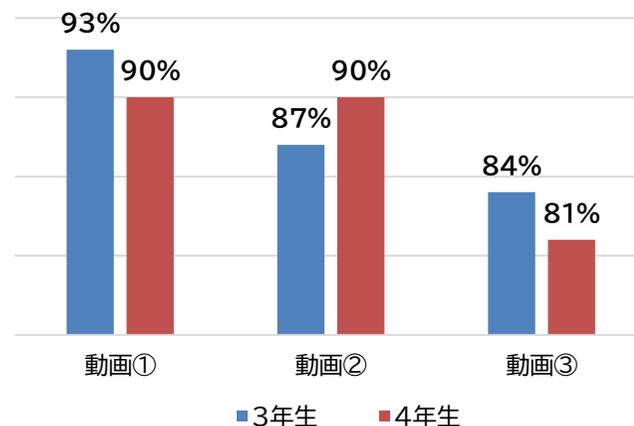
3年生：動画①で93%、動画②で87%、動画③で84%

4年生：動画①で90%、動画②で90%、動画③で81%

➡ **減塩に気をつけたいと回答した児童が全動画80%以上となった。**



■動画をみて、これから食塩をとり過ぎないように気をつけたいと思いましたが。



【栄養教諭、教員の感想】

- ・食品に含まれる食塩量を知って驚いていた。
- ・食塩をとり過ぎると、脳卒中や心臓病などの病気につながりやすくなるということに驚いていた。
- ・集中して見ている児童が多かった。「減塩の大切さ」や「減塩の方法」を理解できていたと思う。
- ・動画での食育は気軽に取り組むことができるため、様々なテーマの動画があればよいと思う。



・繰り返し視聴することを想定した教材であったが、1度の視聴で80%以上の児童が「減塩に気をつけたい」と回答した。

3-2 食育プログラム(かるしおチャレンジ)

テーマ	食生活を変えてみよう
対象	小学5,6年生
媒体	紙/タブレット



ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・自分自身で減塩の目標を立てる。 ・目標の達成に向けて減塩を実践する。
所要時間	導入10分 まとめ10分 (家庭での実践期間は2~3週間)
評価の仕方	<ul style="list-style-type: none"> ・自身が設定したテーマについて取り組んだ児童の数 ・目標:100%

教材のポイント

■ 家族に自分のチャレンジの成果をみてもらおう。

小学校 年 組 名前

かるしおチャレンジ!

ステップ1 テーマを選んでチャレンジ!

5つの中からチャレンジするテーマを選ぼう!(5年生は2つ以上、6年生は3つ以上)
 *チャレンジするテーマを選んだら「チャレンジ!」とかがれた丸をぬろう。
 *チャレンジしたあとは、「たっせい!」のハートをがんばった分だけぬろう。
 (「とてもがんばった」は3つ、「がんばった」は2つ、「もうすこしがんばれた」は1つ)

1	調味料のかけすぎ、つけすぎに気をつける <small><ソースやしょうゆにも食塩が含まれているよ></small>	チャレンジ!	たっせい!
2	麺類の汁の飲みすぎに気をつける <small><ラーメンやうどんの汁には食塩がたくさん含まれているよ></small>	チャレンジ!	たっせい!
3	味わって食べる <small><どんな味がするのかなと試しながら食べるようにしよう></small>	チャレンジ!	たっせい!
4	野菜・果物・海藻をしっかり食べる <small><とりよせた食塩を缶の外に出してくれるので好き嫌いせず食べよう></small>	チャレンジ!	たっせい!
5	栄養成分表示をチェックする <small><食べ物の袋に書かれている食塩の量(食塩相当量)を見てみよう></small>	チャレンジ!	たっせい!

ステップ2 チャレンジしてみてどうだったかな?

チャレンジで感じたこと、特に頑張ったことを具体的に書いてみよう!

おうちの入に感想を書いてもらおう!(保護者の方は、お子さんが取り組む姿を見て思ったことを書いてください!)

- ・子供たちが自身で取り組む減塩の目標(減塩のための行動)を選び、家庭で実践することで、子供だけでなく、保護者にも減塩を働きかける。
- ・チャレンジ実施後、自身の行動を振り返り、感想を書いてもらうことで、学びを深める。
- ・実施過程や結果を保護者に評価してもらうことで、保護者の意識・行動変容に繋げる。
- ・保護者にも減塩に取り組んでいただけるよう、取組の趣旨説明や料理に活用できる食塩相当量の一覧をチャレンジシートに記載した。

【チャレンジのテーマ】

- | | |
|----------------------|-------------------|
| ①調味料のかけすぎ、つけすぎに気をつける | ④野菜・果物・海藻をしっかり食べる |
| ②麺類の汁の飲みすぎに気をつける | ⑤栄養成分表示をチェックする |
| ③味わって食べる | |



3-2 食育プログラム(かるしおチャレンジ)

活用の流れ

時間	内容	ポイント
教材準備 (5分)	教材の準備をする。	
導入 (10分)	教材の目的を説明する。 教材を配布し、進め方を説明する。	
家庭 実践 (2～3週間)	<ul style="list-style-type: none">・児童が取り組むテーマを選んで、家庭で実践する <u>5年生は2つ以上、6年生は3つ以上</u>・取組後、達成度に応じてマークに色をぬる・取組に対して、保護者(教員)からコメントをもらう	<ul style="list-style-type: none">・保護者の参加を促すことで、保護者の意識、行動変容につなげる
まとめ (10分)	<ul style="list-style-type: none">・家庭での実践終了後、掲示等によりクラスで成果を共有する	<ul style="list-style-type: none">・取り組んだ内容や成果をお互いに見てもらうことで学びを深めてもらう

3-2 食育プログラム(かるしおチャレンジ)

先行実施

評価

●評価方法

自分が設定したテーマを実践できたかをチャレンジシートで確認する。

●目標値

自分が設定したテーマを1つでも実践できた児童の割合:100%。

●結果

- ・5,6年生とも、自分が設定したテーマを実践できた児童の割合は100%となった。
- ・テーマ別にみた実践割合では、5,6年生とも大きな差はなかった。

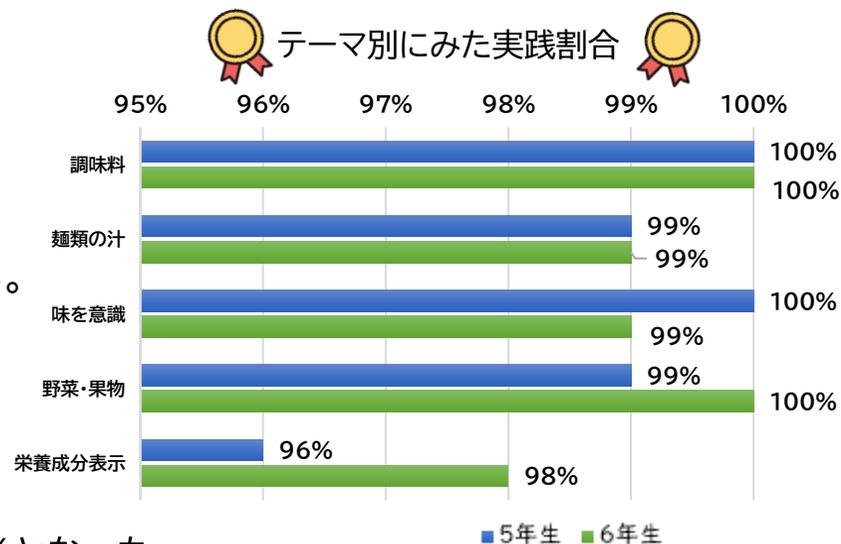
【栄養教諭、教員の感想】

- ・チャレンジする項目を自分で選べるため、意欲的に取り組んでいた。
- ・保護者が家庭での取組を考えるきっかけになったと思う。冬休みなどの宿題にすると家族で取り組みやすいのではないかと思う。
- ・動画「かるしおえほん」の②を見てから実施した方が、チャレンジするテーマを選びやすかったと思った。

【保護者の感想】

- ・食べ物に意識を向け、味わって食べてくれていて、良い取組だった。・薄味でもおいしく食べられるよう、料理の味付けを工夫しようと思った。
- ・子供がチャレンジしている姿を見て、家族の食生活を見直さないといけないと改めて感じた。

- ・実践できた児童の割合は100%で保護者・教諭からも児童が意欲的に取り組んでいたとの評価があった。
- ・家庭での実践を通じ、保護者が食生活を見直し、改善するきっかけにつながった。



3-2 食育プログラム(今後の展開)

まとめ

- ・本プログラムは、小学校の6年間で段階的に食に関する学びを深めることができる教材として、3つのステップに分けて目標を設定している。先行実施の結果、3つのステップ、全てで概ねその目標が達成され、教材としての有用性が確認できたことから、今後、学校現場等で広く活用できる教材であると判断できる。
- ・学校で実際に行った手順をもとに、教材の活用の流れを手順書にまとめることで、栄養教諭が在籍しない学校でも手軽に活用してもらえるような教材となった。
- ・遊びや体験等、児童が主体的に参加しながら学習するというコンセプトは、減塩だけでなく、他の食育や食育以外の啓発にも応用できる。
- ・本プログラムは、教科指導以外の時間での活用を想定して作成したが、教科指導と連携をすることで、より効果的な食育の実現が期待できる。

今後の展開

- ・本プログラムは、小学校6年間での学びを見据えた教材となっているが、学校現場の状況は様々なため、全学年でプログラムを導入することが難しい場合も考えられる。プログラムの一部を切り出して使用した場合でも、食育の効果が期待できることから、必要な教材を選択して、手軽に活用してもらえるよう周知する。
 - ・学校以外の様々な場で応用的に活用可能な教材であり、本プログラムについて広く周知、啓発を行いながら、効果的な活用フィールドを検討する。
- 例) 保育所や幼稚園等で幼児期の食べ物への興味、関心につなげる教材としても活用することができる。

4-1 食育コラム

減塩を身近に感じてもらえるよう、吹田市と国循が相互に連携し、それぞれのホームページにおいて親子で楽しく減塩について学ぶことのできる工夫を凝らしたコラム記事を継続的に掲載した。

記事更新時には、給食の献立表に二次元コードを掲載し、保護者が手軽にアクセスできるよう工夫を行った。

掲載月	内容(作成主体)	アクセス数※
令和4年7月	なぜ子供の頃が大事なの?(市)	1,431
8月	親子でこんな習慣ついてない?(市)	623
9月	吹田市×国循の取組みについて(国循)	718
10月	身近にある塩のお話(国循)	158
11月	〈お楽しみ〉クイズ!わたしはだれでしょう?(市)	269
12月	〈お楽しみ〉クイズ!食塩(しょくえん)が入っている食べ物は何かな?(市)	67
令和5年1月	給食をかるしおアレンジ(国循)	235
2月	食べ物のおいしさが分かるかな?(市)	154
3月	いろんなだしを知ってみよう(国循)	89
5月	令和5年度 グルメな減塩!かるしお大作戦について(国循)	179
6月	食べることを大切にしよう(市)	132
7月・8月	かるしおメニューを家庭でも Part.1(国循)	120
9月	かるしおメニューを家庭でも Part.2(国循)	82
11月	減塩のお話(国循)	183
令和6年1月	かるしおRマーク発見ツアー(国循)	164
2月	食育コラム ~読んでくれたかな~(市)	385
6月	かるしお大作戦の給食アレンジメニューを作ってみよう!(市)	285
12月	旬の食材を味わおう!(市)	118
令和7年2月	家庭で活かせる!給食試食会開催レポート(市)	148



※コラム記事を掲載した月からその翌月にかけてのアクセス数

4-2 給食試食会での講話

目的

講演会や講座に参加することが難しい多忙な子育て世代に対し、日常の中で啓発に触れてもらうため、保護者が主催している給食試食会の場に出向いて、啓発を実施する。

実施期間

令和6年9月～令和6年12月

場所

各小学校給食試食会

講師

吹田市健康まちづく室 職員（管理栄養士）

内容

テーマ「親子で食塩をとりすぎない習慣を！」

- ・学校給食を通して減塩の大切さを伝える“かるしお大作戦”の取組について
- ・家庭で実践できる減塩の方法について

親子で食塩をとりすぎない習慣を



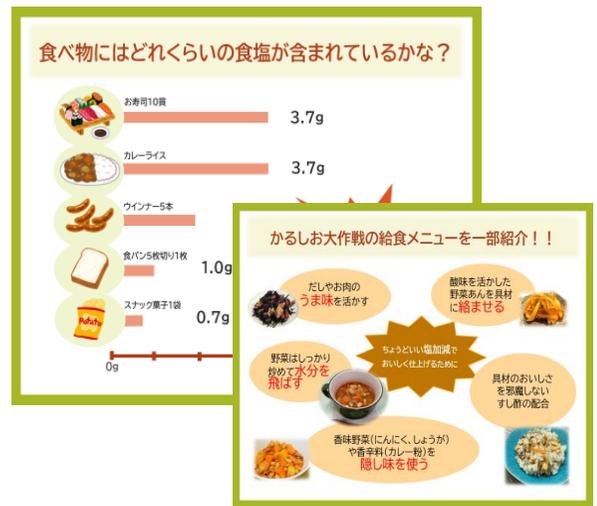
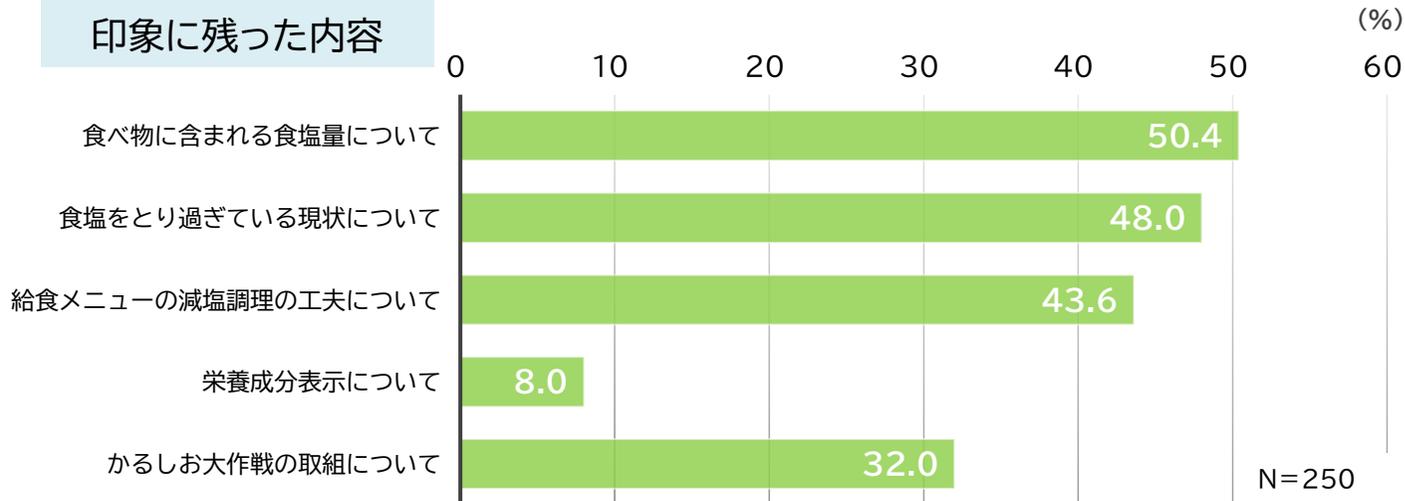
実施状況

	実施日	学校名	参加者数
1	9月30日（月）	西山田小学校	22
2	10月31日（木）	千里第三小学校	25
3	11月15日（金）	豊津第一小学校	67
4	11月21日（木）	岸部第二小学校	30
5	11月29日（金）	千里たけみ小学校	22
6	12月5日（木）	佐井寺小学校	44
7	12月6日（金）	東佐井寺小学校	40
	合計		250



4-2 給食試食会での講話(アンケート結果)

印象に残った内容



「食べものに含まれる食塩の量」「食塩をとり過ぎている現状」「給食メニューの減塩調理の工夫」といった、減塩の必要性や食事作りに関する内容について、参加者の半数近くが印象に残ったと回答。

今後聞いてみたい子供の食に関するテーマ



1位 日々の食事作りに
役立つレシピ

- ・日々の食事作りに役立つためのレシピを必要とする声が多かった。
- ・その他、偏食をなくす工夫や成長期に必要な栄養を摂取する方法などの回答が多かった。

【今後に向けて】

- ・給食を食べる場で啓発することで、知識と体験が結びつき、より理解を深めてもらうことにつながった。
- ・家庭での実践を促すには、日々の食事作りに役立つレシピの提供が必要である。
- ・今後も子育て世代に食に関する情報を届ける機会として有効である。

4-3 スーパーマーケットでの啓発

目的

・日常的に誰もが利用する身近な場(スーパー)を活用し、家庭での減塩の取組を推進する。

方法

・スーパー店舗内に減塩に関する特設コーナーを設置し、簡単な啓発とアレンジメニューのレシピの紹介を行う。
 ・紹介するレシピは、アレンジメニューの中から、子供たちに好評で、家庭でも簡単に作れるレシピとする。
 ・食材選びの負担感を軽減し、レシピの活用を推進するため、使用する食材を一緒に陳列した。

場所

・市内3店舗のスーパー(イオン吹田店、イオン北千里店、フレンド마트健都店)

【レシピ】

吹田市の小学校給食メニュー

高野豆腐の中華煮

材料・分量 (小学校給食での4人分)

高野豆腐 32g	水で戻さないタイプを使います		
豚ひき肉 80g	白菜 40g	たけのこ(水煮) 30g	人参 20g
にら 20g	干し椎茸 2g (または生椎茸1個)	生姜 2g	にんにく 少々

【調味料】

- ◎油…小さじ2/3
- ◎濃口しょうゆ…大さじ1/2
- ◎片栗粉…小さじ1と1/3(水20ccで溶く)
- ◎だし汁(干し椎茸の戻し汁含む)…180g(40g程度を別に取り分けておく)
- ◎トウモロコシ油…少々
- ◎白味噌…小さじ2
- ◎ごま油…小さじ1/3

栄養量(1人分)

エネルギー 100kcal | たんぱく質 9.0g | 脂質 5.6g | 食塩相当量 0.5g

調理のポイント

水で戻さずそのまま調理できる高野豆腐は、お湯やだし汁だけで煮ると、煮崩れてしまうことがあるため、必ずしょうゆを入れてから高野豆腐を煮ましょう。

作り方

- だしをとる。干し椎茸は水で戻す。(戻し汁使用)
- 白菜とたけのこは短冊切り、人参と椎茸は粗みじん切り、にらは1cmの長さに、にんにくと生姜はみじん切りにする。
- 鍋がフライパンに油をひき、にんにく・生姜・トウモロコシ油を入れ、油に香りがうつったら、豚ひき肉を入れる。
- 豚ひき肉に火が通ったら、140gのだし汁を入れ、人参・椎茸・たけのこ・白菜を入れる。
- 野菜がしんなりしてきたら、濃口しょうゆ、高野豆腐を入れて軽く混ぜ、蓋をして煮る。
- 高野豆腐がやわらかくなったら、白味噌(予め40gのだし汁で溶いておく)・にら・ごま油を入れ、にらが火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

【特設コーナー】



【食に関する啓発】

第1問

高野豆腐は豆腐を凍らせて作る

答えは ○

豆腐を凍らせるので、『凍り豆腐』とも呼ばれているよ!

製造工程: 冷凍 → 熟成 → 乾燥

めくってね

4-3 スーパーマーケットでの啓発

評価

- ・各店舗100部用意していた紹介レシピが全てなくなっており、本取組を知ってもらうきっかけに繋がった。
- ・紹介レシピを家庭で作ってみたいと思うかアンケート調査で把握したところ、「こぎつね寿司」「高野豆腐の中華煮」については、「作ってみたい」と回答した人の割合が他のレシピと比べ少し低かった。
- ・味がイメージしにくいレシピや普段使い慣れない食材を使用したレシピは、「作ってみたい」と思ってもらえるよう、PR方法の工夫が必要である。

		①イオン吹田店	②イオン北千里店	③フレンド마트健都店
白みそポークビーンズ <取組期間> ①5月21日から5月28日まで ②5月21日から5月31日まで ③5月13日から5月31日まで		25/27人 (93%)	66/149人 (44%)	16/22人 (73%)
こぎつね寿司 <取組期間> ①9月17日から9月24日まで ②9月12日から9月30日まで ③9月12日から9月30日まで		16/39人 (41%)	141/300人 (47%)	8/16人 (50%)
高野豆腐の中華煮 <取組期間> ①2月13日から2月21日まで ②2月1日から2月28日まで ③2月1日から2月28日まで		21/41人 (51%)	183/403人 (45%)	35/67人 (52%)

4-4 小学生保護者対象意識調査

概要

吹田市在学の小学生の保護者を対象とし、減塩に関する意識や食生活の実態について把握するための調査。
対象者の募集は、学校給食献立表及びX(すいたん公式アカウント)を中心に実施。

実施期間 及び 回答者数

令和4年度調査:令和4年11月18日から同年12月23日まで 【70名】

令和5年度調査:令和5年9月20日から同年11月15日まで 【79名】

令和6年度調査:令和6年10月17日から翌年1月31日まで 【68名】

調査項目

【属性】 職業、年齢、同居家族、居住地域

【食生活】 食生活でどういったことを重視しているか ほか2問

【かるしお大作戦の認知度】 吹田市×国循「グルメな減塩！かるしお大作戦」を知っているか

【減塩の意識・実践】 家族にとって減塩は必要だと思うか ほか2問

その他

調査結果 (総括)

- ・令和4年度からの継続調査の中で、これまでの調査と異なる傾向は把握されなかった。
- ・本調査では、93%もの保護者が減塩の必要性を意識しているものの、全体のうち、39%の保護者は減塩を実践できていない。
- ・本調査項目では、減塩を実践できていない要因について詳細な分析を行うことができないことから、今後、調査項目の見直しや、実地調査の実施等により、その要因を詳細に探ることで、より効果的な啓発に繋げることができると思われる。

参考資料 食育講座後の減塩に関する知識・意識調査①

概要

児童と保護者を対象とする食育講座を実施し、減塩に関する知識の伝達を行った上で、講座の実施直後、1週間後、1か月後、3か月後、6か月後において、知識の定着度を評価するためのWebアンケートを実施した。
また、講座の実施前、1か月後、3か月後、6か月後において、減塩に関する意識の変化について調査を行った。

実施期間 令和6年3月30日から令和6年9月30日まで

対象者 食育講座に参加した保護者10名

調査項目

次のとおり。

実施結果

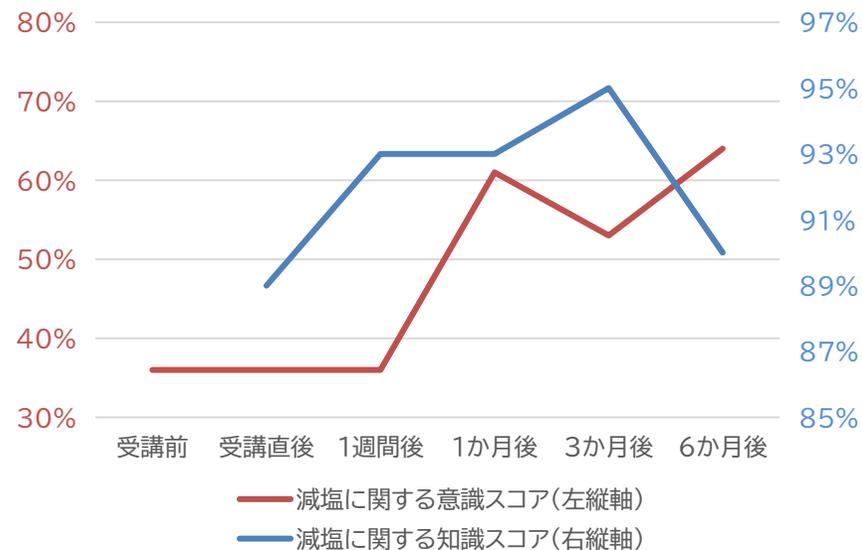
<減塩に関する意識>

受講前と比べ、初回調査の講座1か月後には減塩に関する意識の向上が顕著に見られた。3か月時点で一度低下しているのは、回答者数が10名と少ない中で、意識スコアの高かった1名が同月は未回答となったためである。

<減塩に関する知識>

調査後、6か月後においても、設問(6問)の90%の正答率を得られたが、受講直後から正答率が上昇していることから、繰り返しの調査が、結果的に知識の定着に寄与したものと考えられる。

減塩に関する知識及び意識スコアの平均



参考資料 食育講座後の減塩に関する知識・意識調査②

減塩に関する意識調査における調査項目

設問	
調味料をつけすぎない・かけすぎない	減塩商品(調味料や食品)を利用している
料理の味を確認してから調味料を足す	野菜、きのこ、海藻をとるようにしている
食卓に調味料は置かない	食品を購入する時に、栄養成分表示(食塩相当量)を確認して選ぶ
麺類の汁はできるだけ残す	かるしおまたは給食のかるしおアレンジメニューを家庭で作る
だしや酢、レモン汁など、食材の旨み、香辛料などを活用して調味料をひかえる	家庭で減塩やかるしおの話をするようになった
食塩を多く含む食品をひかえる	調味料は目分量ではなく計るようになった
減塩を意識する食生活を送るようになった	塩分控えめの食事がおいしい味に満足できる

減塩に関する知識調査における調査項目

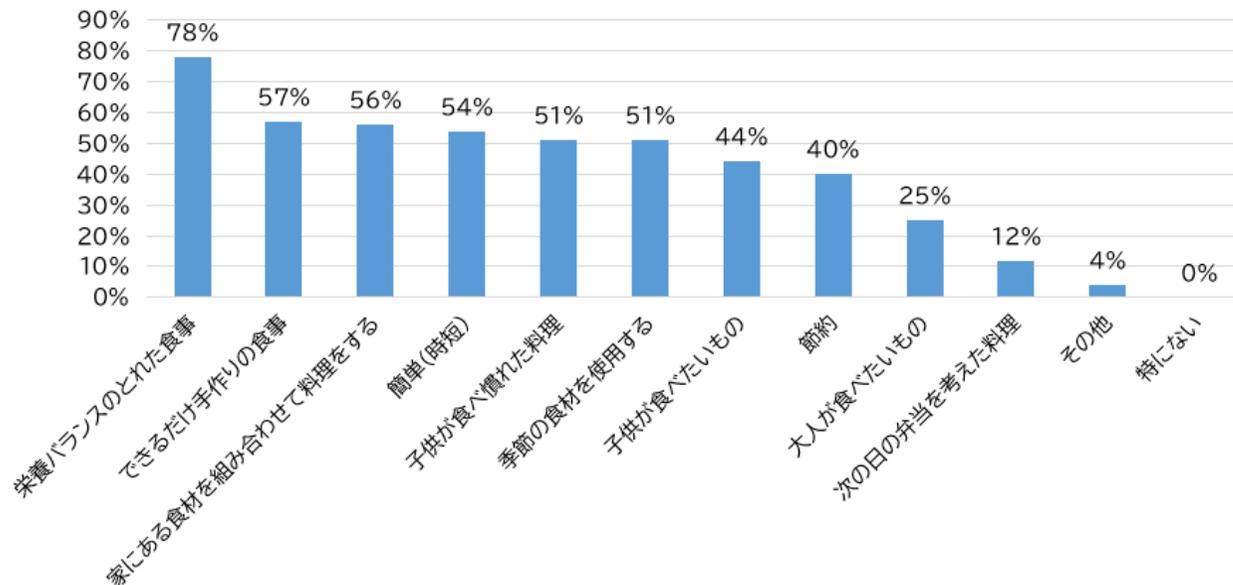
設問	正解
一般的にラーメン(袋麺)は1袋で1日の塩分の目標量の半分以上の塩分が含まれている。	○
お味噌汁にだし汁を使う場合の食塩相当量は、だしパック・顆粒だしで異なる。	○
市販の加工食品のパッケージの裏面に栄養素のうち塩分は「塩分量」と記載されている	×
「高血圧」とは、血圧が高い状態を示すだけで、「生活習慣病」ではない。	×
減塩しても健康寿命を伸ばすことにつながらない。	×

Q5 調査結果

前年度調査から特記すべき変化なし。

栄養バランスのとれた食事を重視している保護者は、78%で最も多かった。一方で、Q10の回答では、栄養バランスとして減塩を意識して調理をしている保護者の割合は、全体の61%にとどまっていた。

Q5 あなたは食生活でどういったことを重視していますか。

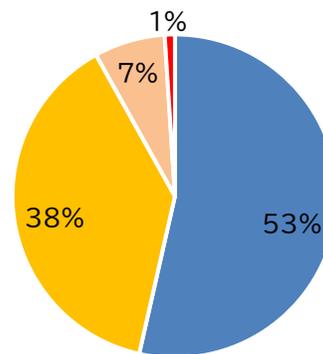


Q6 調査結果

前年度調査から特記すべき変化なし。

料理の味付けは本人を基準としている保護者は、53%で最も多かった。子供を基準としている保護者は、38%であった。

Q6 普段の食生活について、料理の味付けは家族の誰を基準にしていますか。

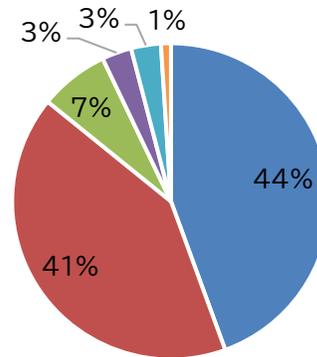


■ 本人(料理を準備する人) ■ 子供 ■ 配偶者(妻・夫) ■ その他

Q7 調査結果

前年度調査から特記すべき変化なし。普段の料理で主に使用する「だし」について、「だしパック」と答えた保護者は44%、「顆粒のだしのもと」と答えた保護者は41%であり、手軽に「だし」をとれる手段が選ばれていた。かつおや昆布などからとる保護者の割合は、7%にとどまった。

Q7 料理に使う「だし」について、普段主に使用するのはどれですか。

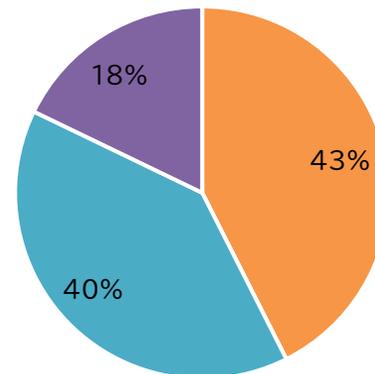


- だしパックを煮出してとる
- 顆粒のだしのもと
- かつおや昆布などからとる
- だしはとらない(白だしやめんつゆ等)
- その他
- 顆粒のだしのもと(食塩不使用)

Q8 調査結果

「知らない」と回答した割合が、前年度の20%から倍増している。回答者数が十分に確保できない中で、本年度又は前年度いずれかの対象集団に傾向の偏りがあったものと考えられる。

Q8 吹田市×国循「グルメな減塩！かるしお大作戦」を知っていますか。

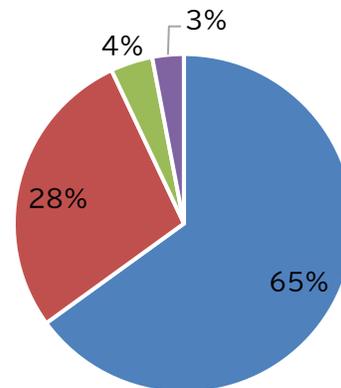


- 聞いたことはある
- 知らない
- 取組内容についても知っている

Q9 調査結果

前年度調査から
特記すべき変化なし。
「どちらかといえば必要
だと思う」と答えた保護
者を含めると、減塩の必要
性を意識している保護
者の割合は、93%であっ
た。

Q9 家族にとって減塩は必要だと思いますか。

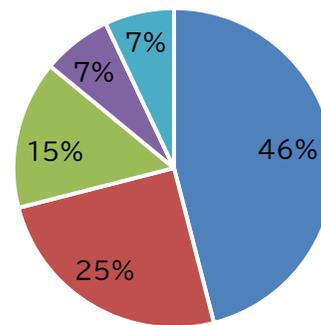


- 必要だと思う
- どちらかといえば必要だと思う
- 必要だと思わない
- あまり必要だと思わない

Q10 調査結果

前年度調査から
特記すべき変化なし。
現在毎日の食事作りで減
塩を意識して調理してい
る保護者の割合は、61%
であった。

Q10 あなたは、毎日の食事作りで減塩を意識して調理していますか。

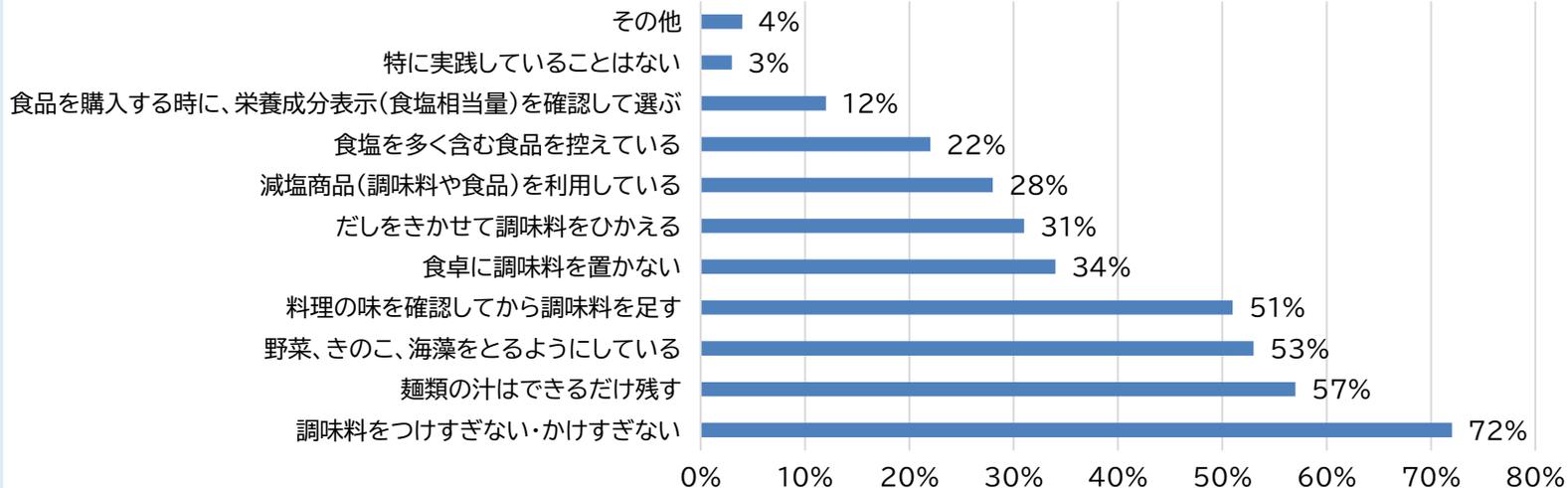


- 時々している
- 今はしていないが、今後やってみようと思う
- ほぼ毎日している
- 過去にしていたことがあるが、今はしていない
- 今はしておらず、今後もするつもりはない

Q11 調査結果

前年度調査から特記すべき変化なし。普段の食生活で、減塩を意識して実践していることとしては、「調味料をつけすぎない・かけすぎない」が72%で最も多かった。

Q11 普段の食生活で、減塩を意識して実践していることがありますか。



Q12 調査結果

前年度調査から特記すべき変化なし。食に関する情報を入手する手段としては、クックパッドが78%で最も多かった。

Q12 食に関する情報について、普段どのようなものから入手していますか。

