

食品安全意識に関する調査

調査研究報告書

平成 17 年 12 月

株式会社NHKエンタープライズ

目 次

I. 総 括

1. 調査概要 3

2. 調査結果の要約 8

(1) 20～30 代女性にみる食生活の実態や食品安全意識の特徴..... 8

(2) 今後の課題～食品安全委員会に求められること～..... 11

II. アンケート集計結果のまとめ

1. 日常の食生活の実態 15

Q1. あなたが日頃健康のために心がけていることはどんなことですか？(いくつでも)..... 17

Q2. 食品の安全性についての情報は、主にどこから入手していますか？(いくつでも)..... 19

Q3. あなたの毎日の食事について、当てはまるものはどれですか？..... 21

Q4. あなたは毎日の食事で、「カロリー」「栄養バランス」「安全性」の要素のそれぞれについて
どの程度意識していますか？..... 24

2. 食材選択を通しての食の安全への意識 27

Q5. どのような点に着目をして食材を買いますか？(3 つまで)..... 29

Q6. 自分が買う食材の安全性をはかる根拠は何ですか？(3 つまで)..... 30

Q7. 食品売場に並んでいる食品に関して、以下の意見は、一般的に正しいと思いますか？..... 32

Q8. 食材の選択や摂取に自分なりのルールやこだわりはありますか？..... 32

Q9. 売場にある食材の中で、「安全である」と思う食材はどれですか？(いくつでも)..... 38

Q10. 危険な物質が含まれている可能性があると思う食材はどれですか？(いくつでも)..... 40

Q11. 現在、買い控えている食材はありますか？ある場合は食材名とその理由をご記入く
ださい..... 42

Q12. 食品の安全を脅かす要因はどれだと思いますか？(1 つ)..... 43

Q13. 人工的に作られた化学物質はどれだと思いますか？(いくつでも)..... 44

3. 魚の摂取の実態 45

- Q14. 普段どんな魚を食べますか。主なものを3つまで選んでください。
さらに、その魚を、どのくらいの頻度で、どんな料理法で食べますか？ 47
- Q14. 普段どんな魚を食べますか。主なものを3つまで選んでください。
さらに、その魚を、どのくらいの頻度で、どんな料理法で食べますか？ 49

4. 妊娠中の食事とメチル水銀の認識 51

- Q15. 妊娠中に心がけていること、心がけていたことは何ですか？(いくつでも) 53
- Q16. 妊娠中の食事制限をした方が良くと思う食材は何ですか？(いくつでも) 54
- Q17. 胎児の成長にどんな魚が有効だと思いますか？(いくつでも) 55
- Q18. 胎児の成長に関して、摂取を注意しなければならないと思う魚はどれですか？(いくつでも) 57
- Q19. メチル水銀の健康への影響について知っていますか？(1つ) 59
- Q20. 「知っている」「聞いたことがあると答えた人」は、どこで知りましたか？(いくつでも) 60
- Q21. どの魚にメチル水銀が多く含まれていると思いますか？(いくつでも) 62

5. 食品安全委員会の認知 65

- Q22. 「食品安全委員会」について次のことを知っていますか？
A. 食品安全委員会という行政機関を知っていますか？ 67
- Q22. 「食品安全委員会」について次のことを知っていますか？
B. 食品安全委員会の役割はどれだと思いますか？(1つ) 68
- Q23. 食の安全について、いま詳しく知りたい情報は何か？(いくつでも) 69

Ⅲ. アンケート集計データ(自由記述)

- Q8. 食材の選択や摂取に自分なりのルールやこだわりはありますか？ 73
- Q11. 現在買い控えている食材はありますか？食材名とその理由をご記入ください。 97

I . 総括

1. 調査概要

(1) 調査テーマ >>

食品安全意識に関する調査

(2) 調査目的 >>

食品安全委員会の存在や、魚介類等に含まれるメチル水銀に関わる食品健康影響評価については、消費者に充分認識されているわけではなく、そのリスク評価やコミュニケーションのありようについての検討が必要とされている。

今回は、広報ビデオの制作にむけて、ハイリスクグループに直結する 20～30 代女性の実態を明らかにすべく、一般生活者 400 名およびターゲットとなる 20～30 代女性 600 名、計 1000 名を対象にアンケート調査を実施した。

(3) 主な調査項目 >>

1. 日常の食生活の実態
 2. 食材選択を通しての食の安全への意識
 3. 魚の摂取の実態
 4. 妊娠中の食事とメチル水銀の認識
 5. 食品安全委員会の認知
- … 参照【別紙1】「食の安全に関するアンケート」の構成

(4) 調査対象 >>

- | | |
|-----------|-----------------------------------|
| 一般生活者 | 400 名 (20～50 代男女) |
| 20～30 代女性 | 600 名 (出産経験なし、出産経験あり、妊娠中 各 200 名) |
- … 参照【別紙2】サンプルの特徴

(5) 調査期間 >>

平成 17 年 11～12 月 (Web アンケート実施 12 月 7～11 日の 5 日間)

【別紙1】「食の安全に関するアンケート」の構成

■ 日常の食生活の実態 → 一般的な意識の差を探る

- Q1. あなたが日頃健康のために心がけていることはどんなことですか？(いくつでも)
- Q2. 食品の安全性についての情報は、主にどこから入手していますか？(いくつでも)
- Q3. あなたの毎日の食事について、当てはまるものはどれですか？
- Q4. あなたは毎日の食事で、「カロリー」「栄養バランス」「安全性」の要素のそれぞれについてどの程度意識していますか？

■ 食材選択を通しての食品安全の意識 → 安全性の意識の中身を探る

- Q5. どのような点に着目をして食材を買いますか？(3 つまで)
- Q6. 自分が買う食材の安全性をはかる根拠は何ですか？(3 つまで)
- Q7. 食品売場に並んでいる食品に関して、以下の意見は、一般的に正しいと思いますか？
- Q8. 食材の選択や摂取に自分なりのルールやこだわりはありますか？
- Q9. 売場にある食材の中で、「安全である」と思う食材はどれですか？(いくつでも)
- Q10. 危険な物質が含まれている可能性があると思う食材はどれですか？(いくつでも)
- Q11. 現在、買い控えをしている食材はありますか？ある場合は食材名とその理由をご記入ください。
- Q12. 食品の安全を脅かす要因はどれだと思いますか？(1 つ)
- Q13. 人工的に作られた化学物質はどれだと思いますか？(いくつでも)

■ 魚の摂取の実態 → 魚の摂取量を探る

- Q14. 普段どんな魚を食べますか。主なものを 3 つまで選んでください。さらに、その魚を、どのくらいの頻度で、どんな料理法で食べますか？
- Q14. 普段どんな魚を食べますか。主なものを 3 つまで選んでください。さらに、その魚を、どのくらいの頻度で、どんな料理法で食べますか？

■ 妊娠中の食事 → 妊婦の魚食とメチル水銀の意識を探る

(※出産経験あり及び妊娠中のみ回答)

- Q15. 妊娠中に心がけていること、心がけていたことは何ですか？(いくつでも)
- Q16. 妊娠中の食事で制限をした方が良くと思う食材は何ですか？(いくつでも)
- Q17. 胎児の成長にどんな魚が有効だと思いますか？(いくつでも)
- Q18. 胎児の成長に関して、摂取を注意しなければならないと思う魚はどれですか？(いくつでも)
- Q19. メチル水銀の健康への影響について知っていますか？(1 つ)
- Q20. 「知っている」「聞いたことがあると答えた人」は、どこで知りましたか？(いくつでも)
- Q21. どの魚にメチル水銀が多く含まれていると思いますか？(いくつでも)

■ 食品安全委員会の認知 → 食品安全委員会の認知度と要望を探る

Q22. 「食品安全委員会」について次のことを知っていますか？

A. 食品安全委員会という行政機関を知っていますか？

Q22. 「食品安全委員会」について次のことを知っていますか？

B. 食品安全委員会の役割はどれだと思えますか？（1 つ）

Q23. 食の安全について、いま詳しく知りたい情報は何か？（いくつでも）

【サンプル数の割付とスクリーニングのための事前調査項目】

年代・性別(SQ1)／妊娠・出産経験(SQ2)

家の食事のための食材購入頻度(SQ3)

…「週1回未満」は除外し、「週1回以上」を対象とした。

子供の有無(SQ4)／同居している家族構成(SQ5)／職業(SQ6)／居住地域(SQ7)

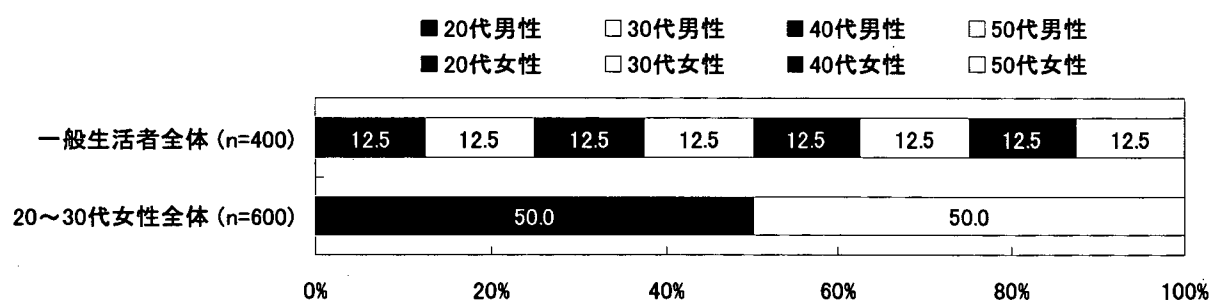
【別紙2】 サンプルの特徴

以下は、調査対象となった一般生活者(n=400)、20～30代女性(n=600)の対象サンプルの基本属性である。

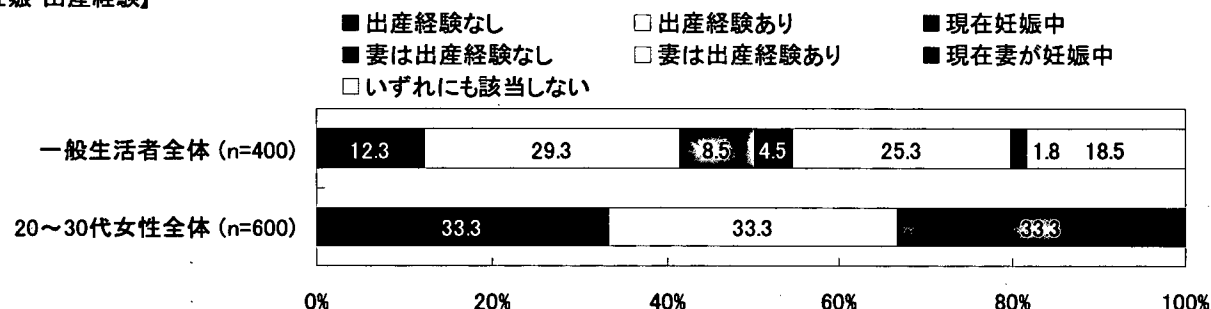
一般生活者については、【年代・性別】でサンプル数を均等とした。

20～30代女性については、20代/30代を均等とし、さらに【出産経験別】で出産経験なし/出産経験あり/現在妊娠中を均等とした。

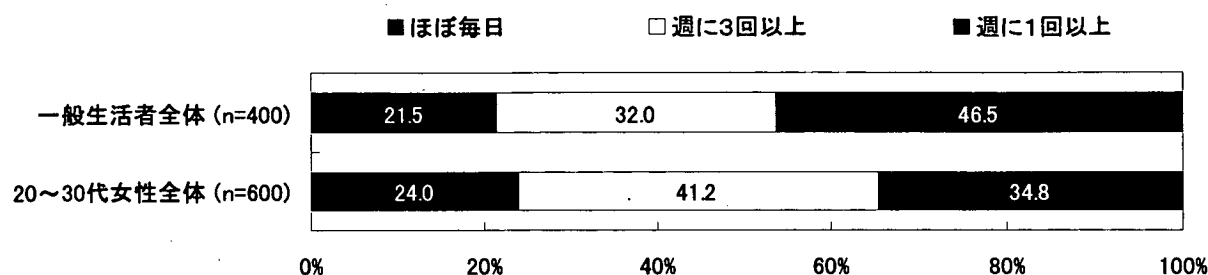
【年代・性別】



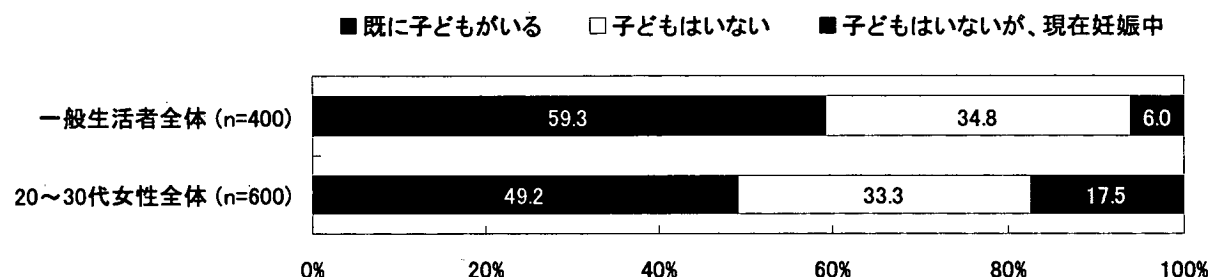
【妊娠・出産経験】



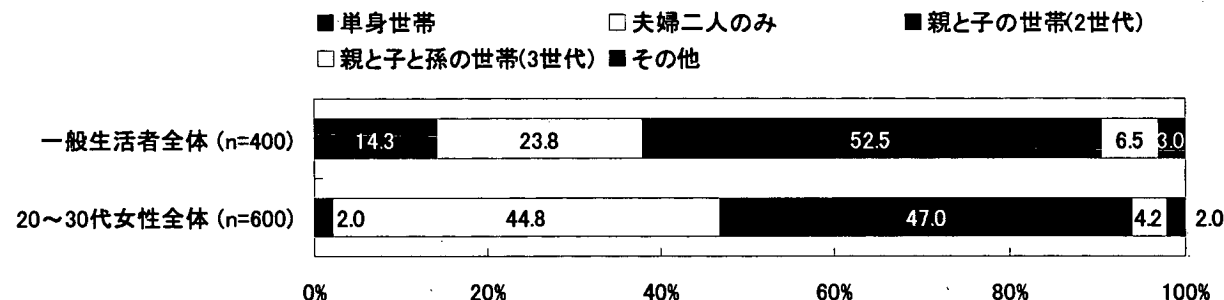
【家の食事のための食材購入頻度】



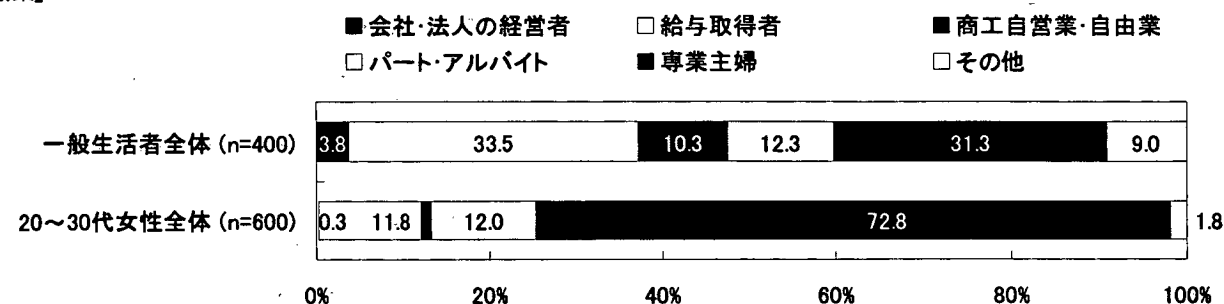
【子供の有無】



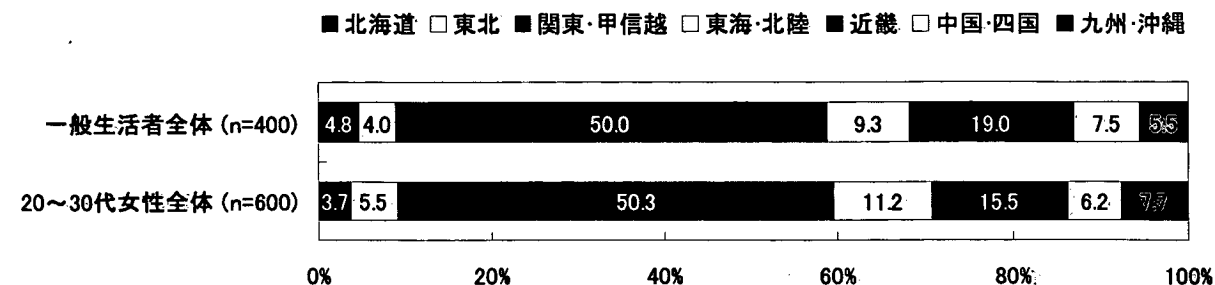
【同居している家族構成】



【職業】



【居住地域】



2. 調査結果の要約

(1) 20～30 代女性にみる食生活の実態や食品安全意識の特徴

今回の調査で、ターゲットとした 20～30 代女性にみる食生活の実態や食品安全意識の特徴的な点は以下の通りである。

20～30 代女性は、健康のために手作りの食事を心がけ実践している。

「食品の安全性」より、「栄養バランス」「カロリー」を常に意識している

- ◇ 20～30 代女性の、健康のための心がけの上位は、「手作りの食事」77.2%、「3 食きちんと食事」66.8%、「適度な塩分と栄養バランス」65.8%、「楽しく食事」61.7%、「十分な休養」59.8%。
- ◇ 20～30 代女性(7 割強が専業主婦)は、「自分で作ったもの」を食べている比率が一般生活者全体よりも高い。
- ◇ 20～30 代女性は、カロリーや栄養バランスについては強く意識。カロリーでは 28.0%(一般 21.5%)が、栄養バランスでは 53.2%(一般 40.5%)が「常に意識している」。
- ◇ 安全性への意識は若干低め。「常に意識している」26.8%(一般 29.5%)

食品安全情報は主に「テレビ」から。

「新聞」「雑誌」「友だち(口コミ)」「食品売場」も有力な情報認知経路

- ◇ 食品の安全性に関する情報の認知経路をみると、「テレビ」が圧倒的に高く、一般生活者では 84.3%、20～30 代女性 91.3%。
- ◇ 一般生活者では、62.3%に達していた「新聞」は 20～30 代女性では 46.7%にとどまり、同率として「雑誌」が挙げられ、次に「友だち(口コミ)」44.8%が続く。
- ◇ 「食品売場(店員・食品表示・POP)」37.3%は一般生活者の 26.8%を大きく上回っている。
- ◇ 「病院(医師)」「学校・職場」「市民講座・カルチャーセンター」はいずれの層も数%程度。妊娠中の場合においてのみ、「病院(医師)」が 9.5%と他の層より若干高い回答比率

食材選択の着目点の上位は「価格」「栄養」「安全性」

- ◇ 20～30 代女性の、食材選択の着目点の上位は、「価格」92.0%、「栄養」68.6%、「安全性」58.8%。
次いで「食べなれたもの」「見た目(きれい、おいしそう)」。項目の順位は一般生活者も同様である。
- ◇ 「安全性」は、出産経験ありで 63.5%、妊娠中で 60.0%、出産経験なしでは 53.0%と低めの傾向が顕著。

食品の安全を図る根拠は「新聞報道・テレビ番組」「食品表示の内容」が上位 一方、「友だち(口コミ)」も有力

- ◇ 20～30 代女性の、食の安全性を図る根拠としては、「新聞報道・テレビ番組」70.2%（一般 68.3%）、「食品表示の内容」66.3%（一般 69.3%）が上位。一般生活者も同様の傾向。
- ◇ 次に「お店の人の言葉やPOP」27.7%（一般 23.8%）、「友だち(口コミ)情報」26.2%（21.5%）。これらは一般生活者よりも高い傾向。特に「友だち(口コミ)」は妊娠中や出産経験ありのグループでは、それぞれ、32.0%、30.0%と高い。

食材の選択や摂取にはマイルールがあり、買い控えをしている食材も多数 妊娠中には、マグロ、キンメダイの水銀の心配による買い控えもある。

- ◇ 食材の選択や摂取についての自分なりのルールやこだわりが「ある」のは 20～30 代女性で 65.3%（一般 54.0%）。
- ◇ 買い控えをしている食材が「ある」のは 20～30 代女性で 65.3%（一般 54.0%）。
- ◇ 買い控えをしている食材は、牛肉と鶏肉について多数。マグロ、キンメダイの水銀の心配についても複数の回答があり、特に妊娠中の女性で意識している状況が見受けられた。中国産の食材については鶏肉、野菜に限らず、買い控えの意識が強く表れていた。キムチ、ひじき等も含め、主にテレビを通じて最近話題になった食材が多く挙げられている。

妊娠中であっても約4割は「食材の摂取を特に制限しない」

- ◇ 妊娠中の食事については、「栄養バランス」「塩分控目」「カロリー控目」に 6～9 割の人が留意しているが「安全な食材の選択」については、約半数にとどまっている。
- ◇ 妊娠中の食事で制限した方がよいと思う食材は「卵」「魚介類」「肉類」「牛乳・乳製品」「果実類」「米穀類」「豆類・大豆加工食品」「野菜」の順。
- ◇ 一方で「特に制限しない」とする回答が最も多く、20～30 代の妊娠中の女性においては 41.0%

胎児の成長に有効な魚は「イワシ」。

摂取注意は「マグロ」「キンメダイ」。現在妊娠中の人ほど強く意識

- ◇ 胎児の成長に有効と思われる魚として、最も回答の多かったのは「イワシ」で7割が回答している。次いで「アジ」「サンマ」「サバ」と続き、「マグロ」については、20～30 代女性の現在妊娠中の人では 18.5%
- ◇ 胎児の成長に関して、摂取を注意しなければならないと思う魚として、「マグロ」と「キンメダイ」、次いで「メカジキ」「クジラ」が上位。出産経験ありと妊娠中の場合の差をみると、「マグロ」は出産経験ありが 45.5%に対し、妊娠中では 66.6%、同様に「キンメダイ」は 35.0%に対し、妊娠中では 51.0%、「メカジキ」は 20.5%に対し、妊娠中では 35.5%、「クジラ」は 18.0%に対し、妊娠中では 22.5%。メチル水銀を多く含むこれらの魚は、摂取を注意しなければならないと思う魚として現在妊娠中の場合において、特に強く認識されている。

妊娠中にはメチル水銀への意識は高まるが、出産後には低くなる？

- ◇ メチル水銀を「知っている」との回答は、20～30 代女性において、出産経験ありで 12.0%であるのに対し、妊娠中では 21.5%に達している。一方、「知らない」との回答は、出産経験ありで 41.5%、妊娠中で 31.0%となっている。出産経験あり妊娠中においてメチル水銀は意識されるが、出産後の意識は低くなる。
- ◇ メチル水銀を多く含む魚として、「マグロ」「キンメダイ」「メカジキ」「クジラ」の順に多く挙げられている。この回答は、「胎児の成長に関して摂取を注意しなければならないと思う魚」と一致しており、同様に妊娠中の場合において強く認識されている。出産経験ありと妊娠中の場合の差をみると、「マグロ」は出産経験ありが 44.5%に対し、妊娠中では 62.0%、同様に「キンメダイ」は 39.5%に対し、妊娠中では 52.0%、「メカジキ」は 23.5%に対し、妊娠中では 36.0%、「クジラ」は 11.0%に対し、妊娠中では 15.0%となっている。

「メチル水銀」は、テレビを通じて認知される。

**妊娠中の場合も、「病院」「市民講座」よりも「友だち(口コミ)」が有力
身近な情報源であるはずの「食品売場」を通じての認知はない**

- ◇ メチル水銀の認知経路は、「テレビ」が圧倒的に多く、出産経験ありで 85.5%、妊娠中で 79.7%、次いで「新聞」が出産経験ありで 47.0%、妊娠中で 49.3%。
- ◇ 妊娠中の場合は、「友だち(口コミ)」、「ウェブサイト」の比率が出産経験ありの場合より高くなっている。一方、「病院(医師)」「市民講座・カルチャーセンター」はきわめて低い。
- ◇ 注目すべきは、一般的な食品の安全性について、出産経験ありでは 38.0%、妊娠中では 32.0%が認知経路として挙げていた「食品売場」において、「メチル水銀」を知るとの回答はゼロとなっている。最も身近な情報源である「食品売場」では、科学的情報はほとんど提供されていないということである。

(2) 今後の課題～食品安全委員会に求められること～

今回のアンケートでわかった食品品安全委員会への認知状況や食品安全情報への要望は以下の通りである。

妊娠中の女性の 6 割は食品安全委員会を「知らない」

- ◇ 「食品安全委員会」という行政機関の存在の認知については、「知らない」との回答が一般生活者では 42.0%、20～30 代女性では 54.5%を占めている。出産経験別にみると、現在妊娠中において「知らない」比率が最も多く、60.5%にも達している。

食品安全委員会の役割を正しく認識しているのは 4 割程度

- ◇ 「食品安全委員会の役割」として、「食品の安全の科学的な分析・評価」と正解を回答できたのは、一般生活者では 47.3%、20～30 代女性では 41.2%にとどまった。出産経験別でみると、出産経験なしで 40.0%、出産経験ありで 38.0%、妊娠中で 45.5%という結果となった。
- ◇ 食品安全委員会の存在や役割は、人々に十分に認知されているとはいいいがたく、今後認知を広めていく必要がある。

現在妊娠中の 20～30 代女性が詳しく知りたいのは、 「鳥インフルエンザ」「メチル水銀」「BSE」

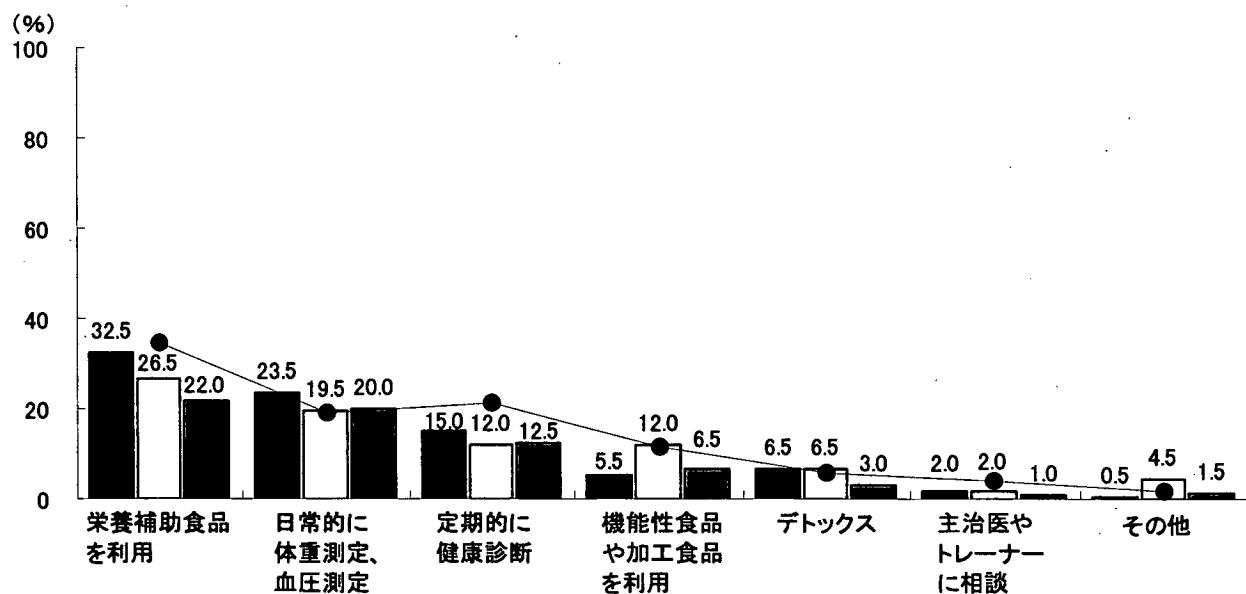
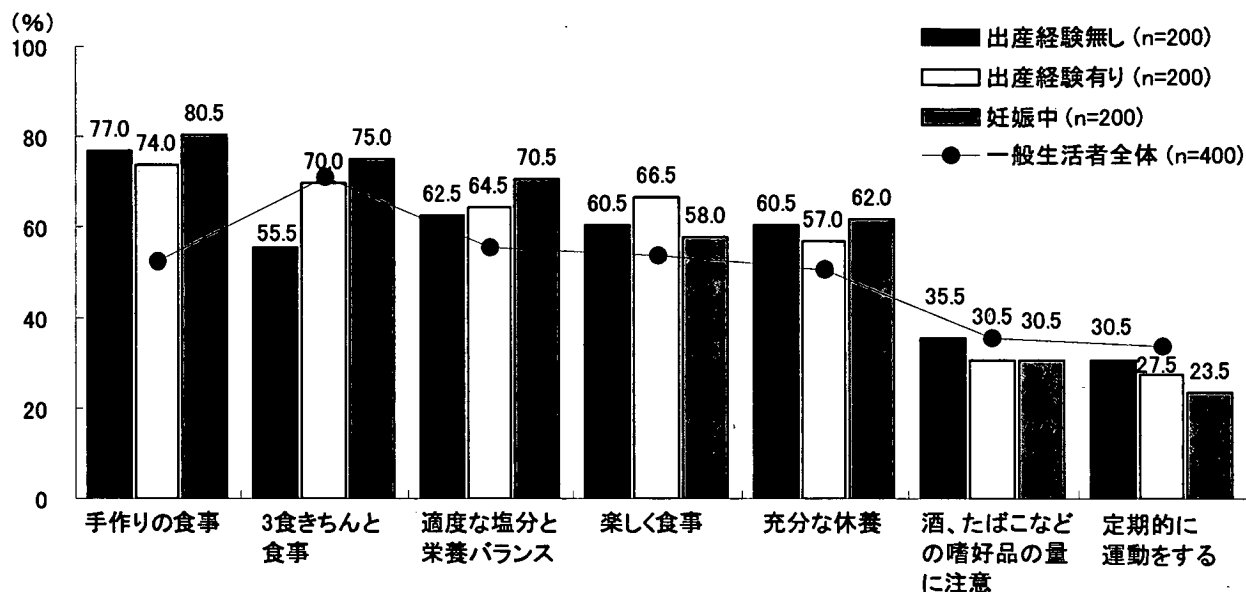
- ◇ 食の安全について、いま詳しく知りたい情報として挙げられたものを 20～30 代女性の回答の多い順にみると、「鳥インフルエンザ」70.7%（一般 66.0%）、「食品添加物」67.8%（一般 70.8%）、「メチル水銀」57.8%（一般 45.3%）、「牛海綿状脳症(BSE)」57.5%（一般 56.0%）、「米や野菜に残留する農薬」55.7%（一般 59.3%）、「ダイオキシン」47.5%（一般 45.3%）、「大豆など遺伝子組み換え」44.7%（47.8%）、「食物アレルギー」43.5%（一般 30.8%）
- ◇ 20～30 代女性の関心が一般生活者よりも上回っているのは、「鳥インフルエンザ」「メチル水銀」「牛海綿状脳症(BSE)」、「ダイオキシン」「食物アレルギー」である。
- ◇ 出産経験別では、現在妊娠中では、「鳥インフルエンザ」「メチル水銀」「牛海綿状脳症(BSE)」への関心が強く表れていた。
- ◇ その他に記述されたコメントのなかには、「あまり神経質になりたくないで、よほど危険なこと以外知りたくない。」「いろいろな情報がたくさんありすぎて、どれを信じていいのかわからないし、安全だといわれる食品も表示の偽造などもあると思うので、信用できない。」「どれがどの程度危険なのか」というものもあり、わかりやすく伝える工夫が必要といえる。

Ⅱ. アンケート集計結果のまとめ

1. 日常の食生活の実態

Q1. あなたが日頃健康のために心がけていることはどんなことですか？

(いくつでも)



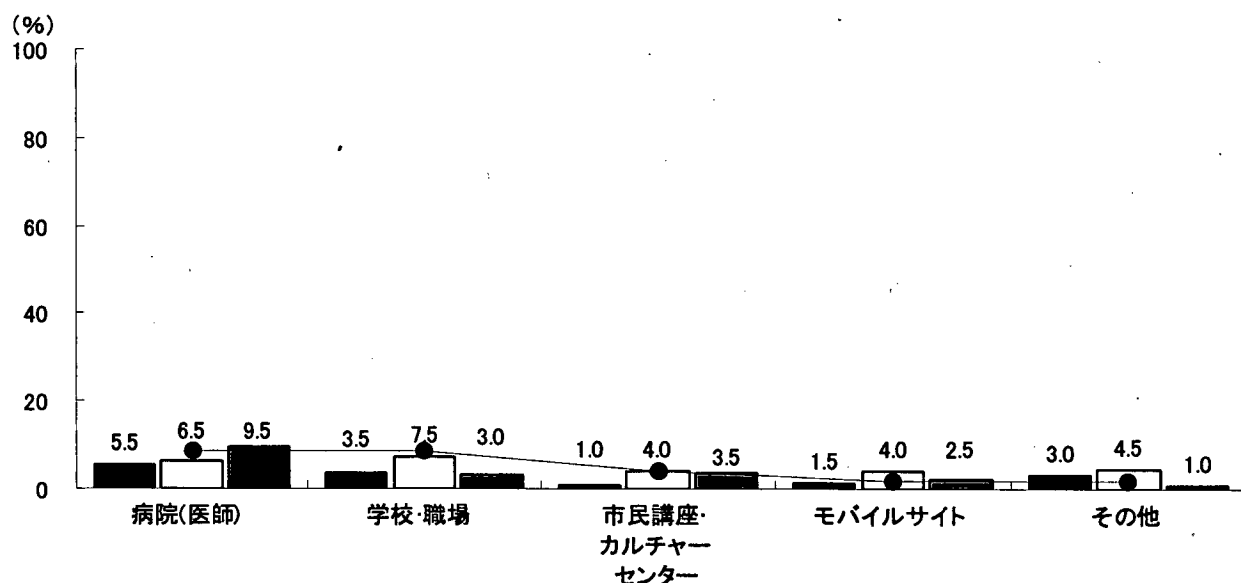
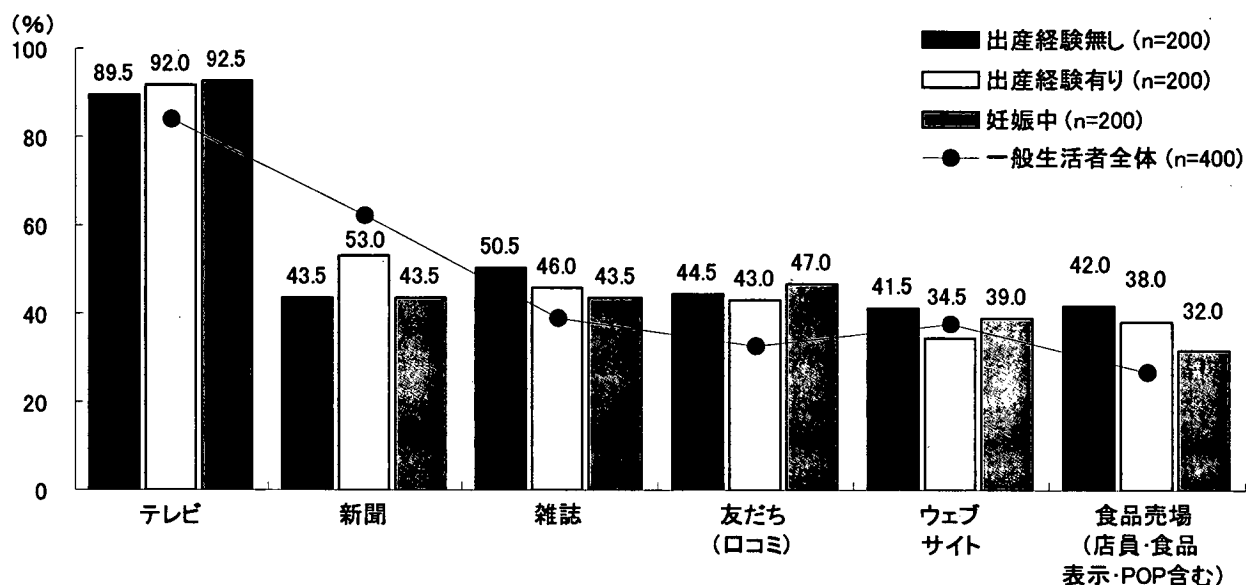
20～30 代女性の、健康のための心がけの上位は、「手作りの食事」77.2%、「3食きちんと食事」66.8%、「適度な塩分と栄養バランス」65.8%、「楽しく食事」61.7%、「充分な休養」59.8%。一般生活者においても上位項目は同様であるが、順位をみると「3食きちんと食事」が71.3%で最も高い。一方、「栄養補助食品」や「機能性食品・加工食品」の利用は、それぞれ27.0%（一般34.5%）、8.0%（一般11.8%）、さらに「定期的に運動をする」27.2%（一般33.8%）、「定期的に健康診断をする」13.5%（一般21.5%）というように、これらの項目については、一般生活者より若干低めとなっている。

【健康のための心がけ】

	手作りの 食事	3食きちんと 食事	適度な塩 分と栄養 バランス	楽しく食事	十分な休 養	酒、たばこ などの嗜好品の量 に注意	定期的に 運動をする
一般生活者全体 (n=400)	52.3	71.3	55.5	53.8	50.8	35.5	33.8
20～30 代女性全体 (n=600)	77.2	66.8	65.8	61.7	59.8	32.2	27.2
出産経験なし (n=200)	77.0	55.5	62.5	60.5	60.5	35.5	30.5
出産経験あり (n=200)	74.0	70.0	64.5	66.5	57.0	30.5	27.5
妊娠中 (n=200)	80.5	75.0	70.5	58.0	62.0	30.5	23.5
	栄養補助 食品を利用	日常的に 体重測定、血圧 測定	定期的に 健康診断	機能性食 品や加工 食品を利用	デトックス	主治医や トレーナー に相談	その他
一般生活者全体 (n=400)	34.5	19.0	21.5	11.8	5.8	4.0	2.0
20～30 代女性全体 (n=600)	27.0	21.0	13.2	8.0	5.3	1.7	2.2
出産経験なし (n=200)	32.5	23.5	15.0	5.5	6.5	2.0	0.5
出産経験あり (n=200)	26.5	19.5	12.0	12.0	6.5	2.0	4.5
妊娠中 (n=200)	22.0	20.0	12.5	6.5	3.0	1.0	1.5

Q2. 食品の安全性についての情報は、主にどこから入手していますか？

(いくつでも)

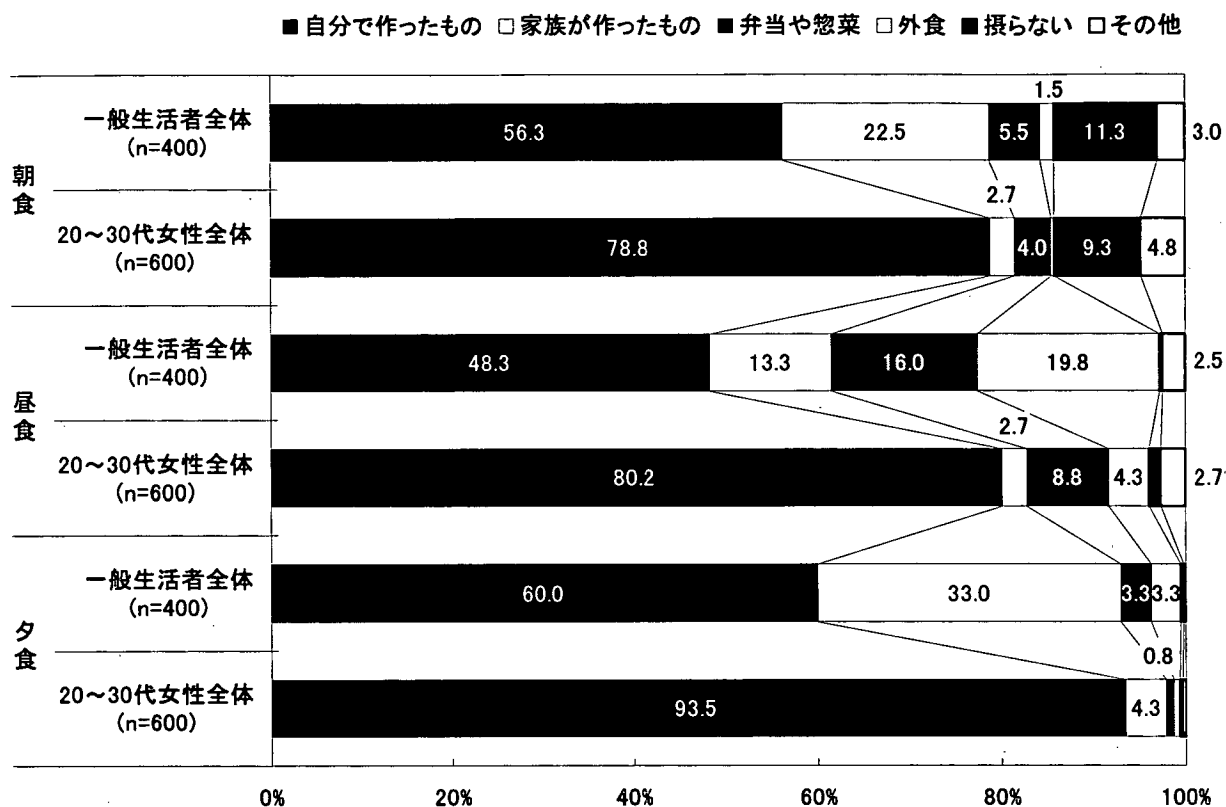


食品の安全性に関する情報の認知経路は、「テレビ」が圧倒的に高く、一般生活者では 84.3%、20～30 代女性 91.3%。一方、一般生活者では 62.3%に達していた「新聞」は 20～30 代女性では 46.7%にとどまり、同率として「雑誌」が挙げられ、次に「友だち(ロコミ)」44.8%が続く。「ウェブサイト」は 38.3%で一般生活者を若干上回ったが、「食品売場」37.3%は一般生活者の 26.8%を大きく上回っている。一方、「病院(医師)」「学校・職場」「市民講座・カルチャーセンター」はいずれの層も数%程度。妊娠中の場合においてのみ、「病院(医師)」が 9.5%と他の層より若干高くなっている。

【食品の安全性に関する情報の認知経路】

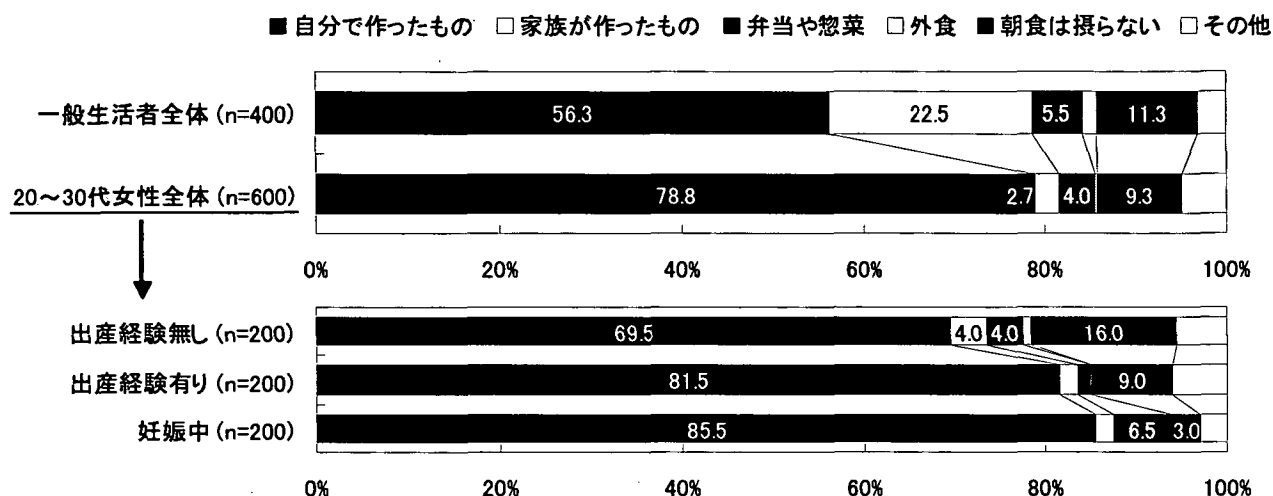
	テレビ	新聞	雑誌	友だち (口コミ)	ウェブサイト	食品売場 (店員・食品 表示・POP 含む)
一般生活者全体 (n=400)	84.3	62.3	39.3	32.8	37.8	26.8
20～30 代女性全体 (n=600)	91.3	46.7	46.7	44.8	38.3	37.3
出産経験なし (n=200)	89.5	43.5	50.5	44.5	41.5	42.0
出産経験あり (n=200)	92.0	53.0	46.0	43.0	34.5	38.0
妊娠中 (n=200)	92.5	43.5	43.5	47.0	39.0	32.0
	病院(医師)	学校・職場	市民講座・ カルチャー センター	モバイル サイト	その他	
一般生活者全体 (n=400)	8.8	8.5	4.3	2.0	2.0	
20～30 代女性全体 (n=600)	7.2	4.7	2.8	2.7	2.8	
出産経験なし (n=200)	5.5	3.5	1.0	1.5	3.0	
出産経験あり (n=200)	6.5	7.5	4.0	4.0	4.5	
妊娠中 (n=200)	9.5	3.0	3.5	2.5	1.0	

Q3. あなたの毎日の食事について、当てはまるものはどれですか？

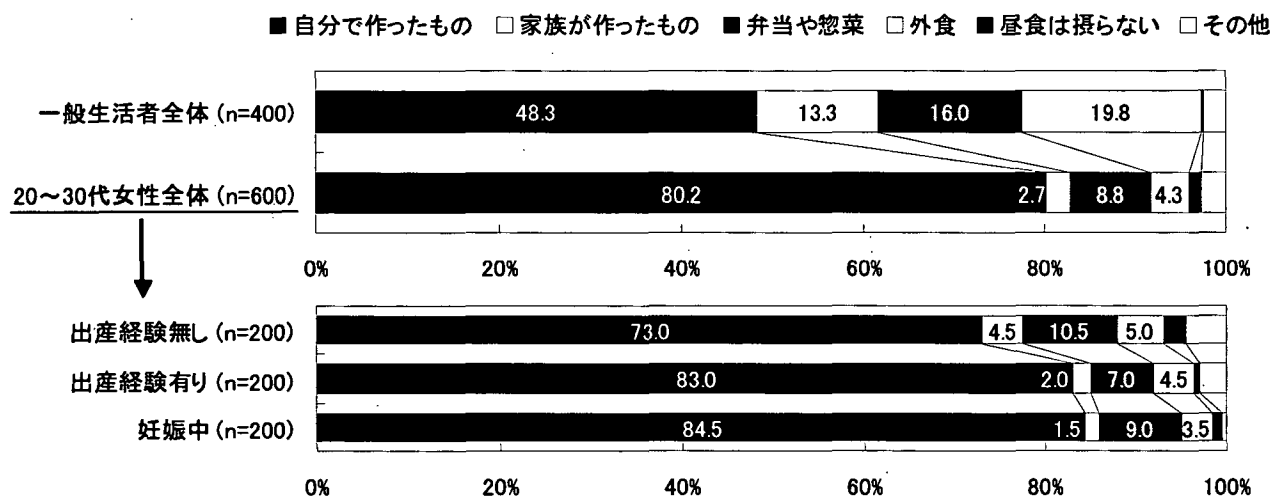


朝食では約 8 割、夕食では 9 割以上の人が、「自分で作ったもの」もしくは「家族が作ったもの」といったいわば手づくりの食事をしている。昼食に関しては、一般生活者が 6 割強、20～30 代女性が 8 割強となっている。20～30 代女性においては、全体の 7 割強が専業主婦ということもあり、「自分で作ったもの」を食べている比率が一般生活者全体よりも高くなっている。これを出産経験別でみると出産経験なしの層よりも、「出産経験あり」もしくは「妊娠中」の人において 3 食とも「自分で作ったもの」の比率は高い傾向を示している。

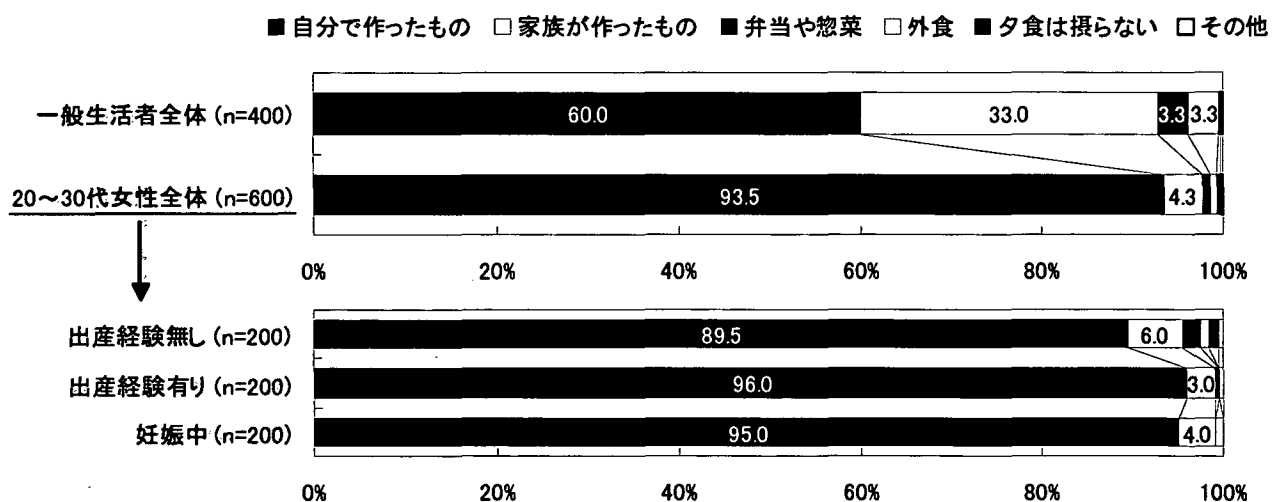
【朝食】



【昼食】



【夕食】



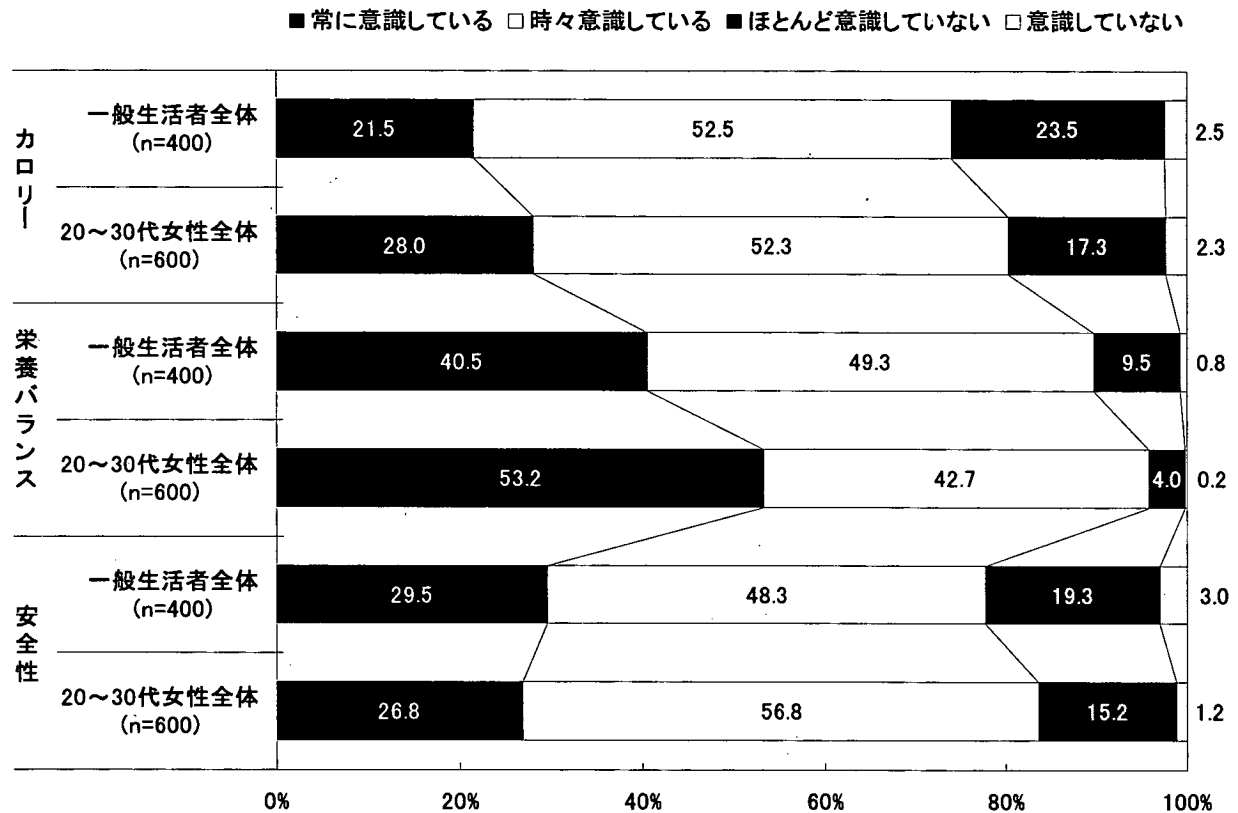
【食事を作る人】

		自分で 作ったもの	家族が 作ったもの	弁当や惣 菜	外食	朝食は摂 らない	その他
朝食	一般生活者全体 (n=400)	56.3	22.5	5.5	1.5	11.3	3.0
	20～30 代女性全体 (n=600)	78.8	2.7	4.0	0.3	9.3	4.8
	出産経験なし (n=200)	69.5	4.0	4.0	1.0	16.0	5.5
	出産経験あり (n=200)	81.5	2.0	1.5	0.0	9.0	6.0
	妊娠中 (n=200)	85.5	2.0	6.5	0.0	3.0	3.0

		自分で 作ったもの	家族が 作ったもの	弁当や惣 菜	外食	昼食は摂 らない	その他
昼食	一般生活者全体 (n=400)	48.3	13.3	16.0	19.8	0.3	2.5
	20～30 代女性全体 (n=600)	80.2	2.7	8.8	4.3	1.3	2.7
	出産経験なし (n=200)	73.0	4.5	10.5	5.0	2.5	4.5
	出産経験あり (n=200)	83.0	2.0	7.0	4.5	0.5	3.0
	妊娠中 (n=200)	84.5	1.5	9.0	3.5	1.0	0.5

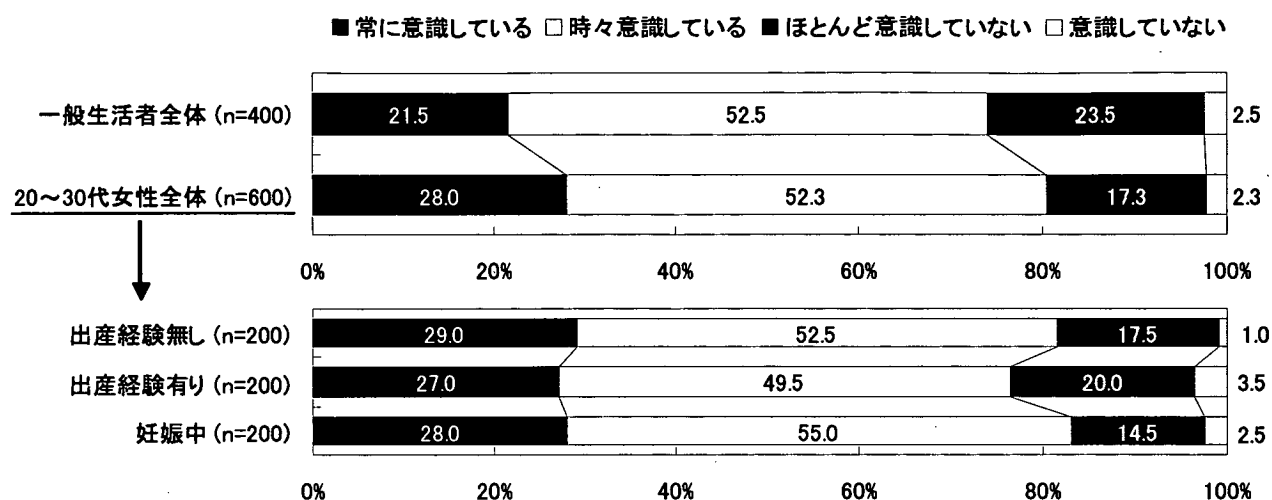
		自分で 作ったもの	家族が 作ったもの	弁当や惣 菜	外食	夕食は摂 らない	その他
夕食	一般生活者全体 (n=400)	60.0	33.0	3.3	3.3	0.3	0.3
	20～30 代女性全体 (n=600)	93.5	4.3	0.8	0.7	0.3	0.3
	出産経験なし (n=200)	89.5	6.0	2.0	1.0	1.0	0.5
	出産経験あり (n=200)	96.0	3.0	0.5	0.0	0.0	0.5
	妊娠中 (n=200)	95.0	4.0	0.0	1.0	0.0	0.0

Q4. あなたは毎日の食事で、「カロリー」「栄養バランス」「安全性」の要素のそれぞれについてどの程度意識していますか？

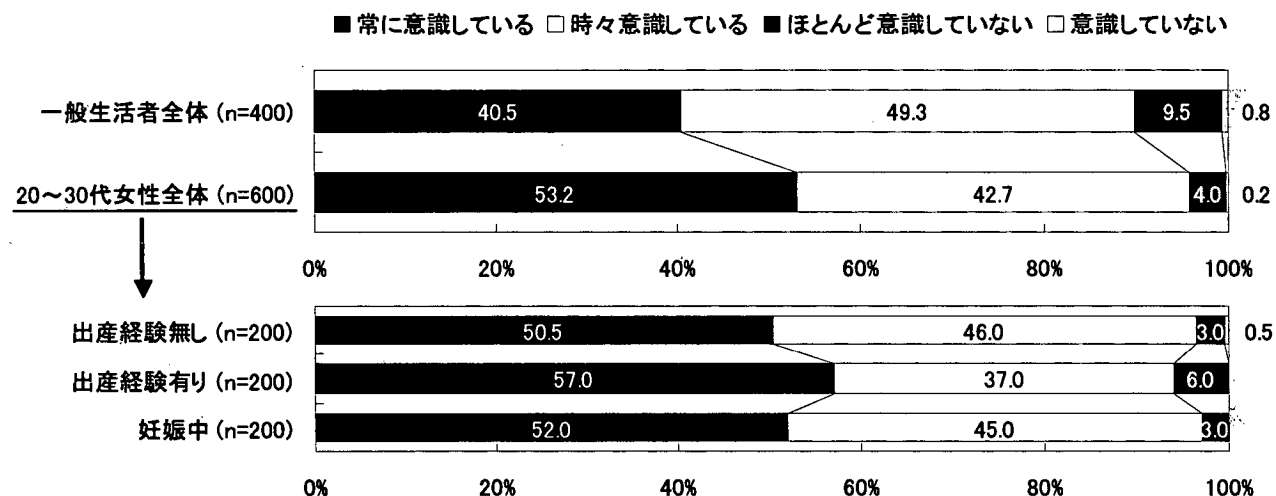


20～30 代女性は、カロリーや栄養バランスについては強く意識していることがわかる。カロリーでは 28.0%（一般 21.5%）が、栄養バランスでは 53.2%（一般 40.5%）が「常に意識している」としている。一方、安全性については、「常に意識している」と「時々意識している」の回答を足した場合は一般生活者より若干上回るものの、「常に意識している」との回答については、20～30 代女性では 26.8%で、一般生活者の 29.5%よりも若干低くなっている。なお、出産経験別にみると、カロリーを常に意識しているのは出産経験なしのグループで若干高めとなっており、栄養バランス、安全性に関しては、出産経験ありのグループで高めとなっている。

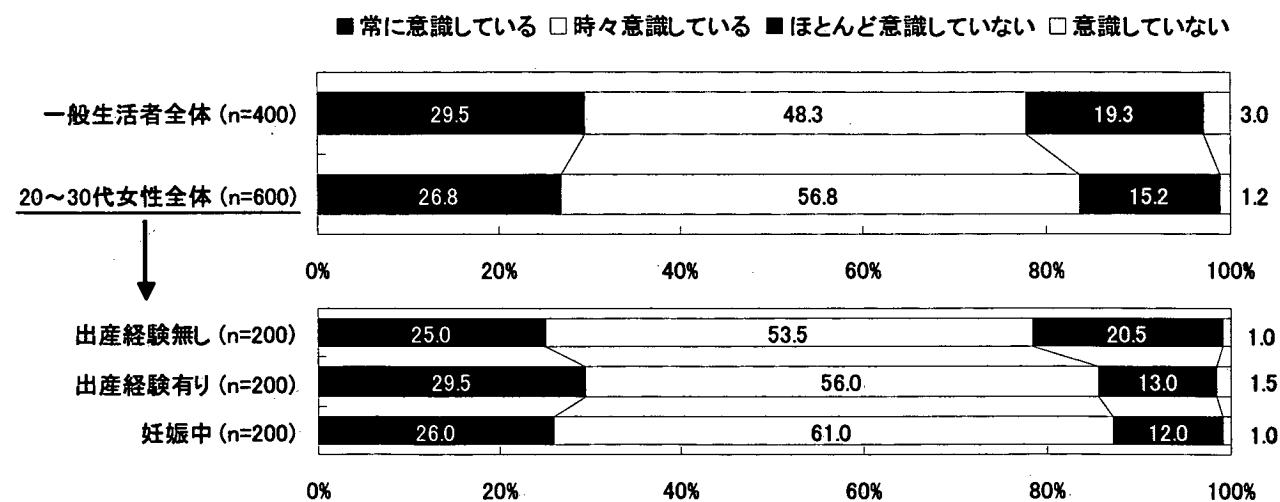
【カロリー】



【栄養バランス】



【安全性】

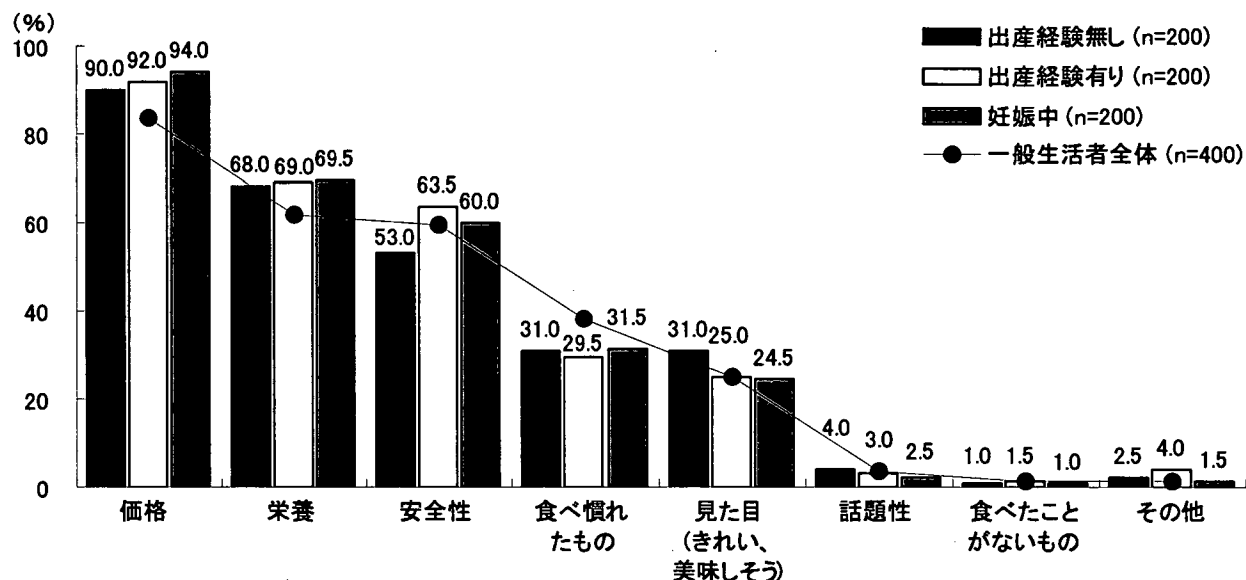


【食事の意識】

		常に意識して いる	時々意識して いる	ほとんど意識し ていない	意識していない
カロリー	一般生活者全体 (n=400)	21.5	52.5	23.5	2.5
	20～30 代女性全体 (n=600)	28.0	52.3	17.3	2.3
	出産経験なし (n=200)	29.0	52.5	17.5	1.0
	出産経験あり (n=200)	27.0	49.5	20.0	3.5
	妊娠中 (n=200)	28.0	55.0	14.5	2.5
栄養バランス	一般生活者全体 (n=400)	40.5	49.3	9.5	0.8
	20～30 代女性全体 (n=600)	53.2	42.7	4.0	0.2
	出産経験なし (n=200)	50.5	46.0	3.0	0.5
	出産経験あり (n=200)	57.0	37.0	6.0	0.0
	妊娠中 (n=200)	52.0	45.0	3.0	0.0
安全性	一般生活者全体 (n=400)	29.5	48.3	19.3	3.0
	20～30 代女性全体 (n=600)	26.8	56.8	15.2	1.2
	出産経験なし (n=200)	25.0	53.5	20.5	1.0
	出産経験あり (n=200)	29.5	56.0	13.0	1.5
	妊娠中 (n=200)	26.0	61.0	12.0	1.0

2. 食材選択を通しての食の安全への意識

Q5. どのような点に着目して食材を買いますか？(3つまで)



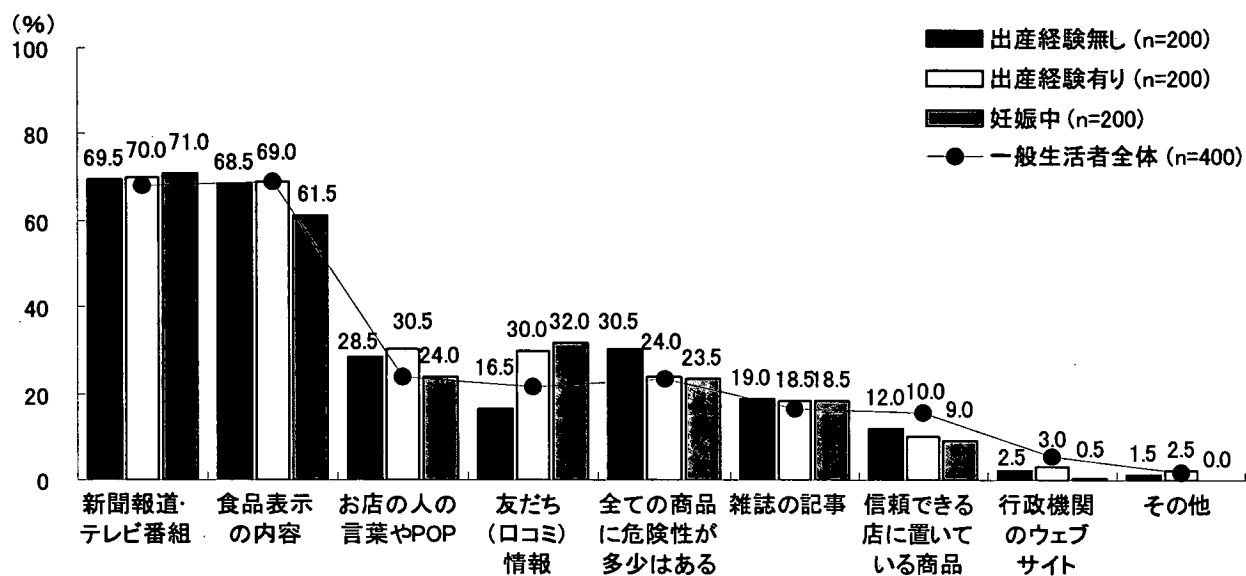
20～30 代女性の、食材選択の着目点の上位は、「価格」92.0%、「栄養」68.6%、「安全性」58.8%である。項目の順位は一般生活者も同様である。

「安全性」については、出産経験別にみると、出産経験ありでは 63.5%、妊娠中では 60.0%であるのに対し、出産経験なしにおいては 53.0%低めの傾向が顕著である。

【食材の選択の条件】

	価格	栄養	安全性	食べ慣れたもの	見た目(きれい、美味しそう)	話題性	食べたことがないもの	その他
一般生活者全体 (n=400)	83.8	61.8	59.8	38.3	25.0	3.8	1.5	1.3
20～30 代女性全体 (n=600)	92.0	68.8	58.8	30.7	26.8	3.2	1.2	2.7
出産経験なし (n=200)	90.0	68.0	53.0	31.0	31.0	4.0	1.0	2.5
出産経験あり (n=200)	92.0	69.0	63.5	29.5	25.0	3.0	1.5	4.0
妊娠中 (n=200)	94.0	69.5	60.0	31.5	24.5	2.5	1.0	1.5

Q6. 自分が買う食材の安全性をはかる根拠は何ですか？(3つまで)



20～30 代女性の、食の安全性を図る根拠としては、「新聞報道・テレビ番組」70.2%（一般 68.3%）、「食品表示の内容」66.3%（一般 69.3%）が上位を占める。この点は一般生活者も同様である。

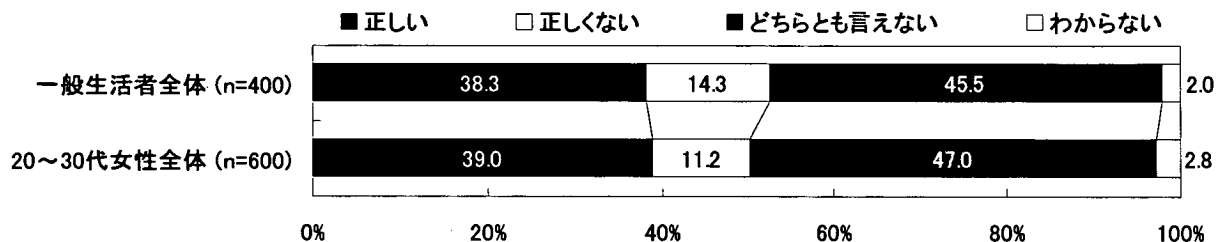
次に、回答率の高い項目は、「お店の人の言葉やPOP」27.7%（一般 23.8%）、「友だち(口コミ)情報」26.2%（21.5%）となっており、これらは一般生活者よりも高い傾向を示している。特に「友だち(口コミ)」は妊娠中や出産経験ありのグループでは、それぞれ、32.0%、30.0%と高い傾向が見受けられる。

【食材の安全性を図る根拠】

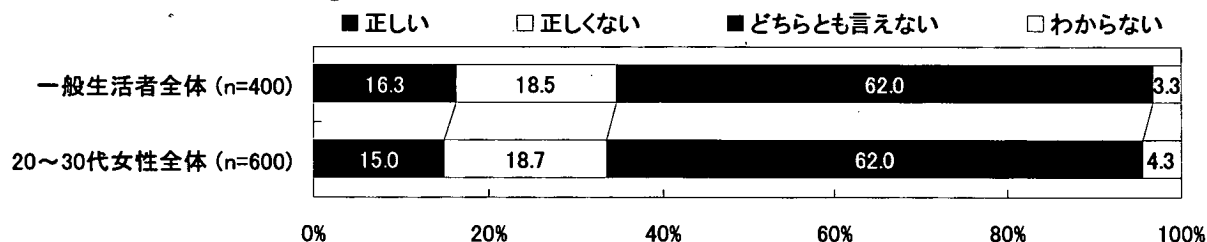
	新聞報道・ テレビ番組	食品表示 の内容	お店の人の 言葉やPOP	友だち (口コミ)情報	全ての商品に 危険性が多少 はある
一般生活者全体 (n=400)	68.3	69.3	23.8	21.5	23.5
20～30 代女性全体 (n=600)	70.2	66.3	27.7	26.2	26.0
出産経験なし (n=200)	69.5	68.5	28.5	16.5	30.5
出産経験あり (n=200)	70.0	69.0	30.5	30.0	24.0
妊娠中 (n=200)	71.0	61.5	24.0	32.0	23.5
	雑誌の記事	信頼できる 店に置いて いる商品	行政機関の ウェブサイト	その他	
一般生活者全体 (n=400)	16.5	15.8	5.5	1.8	
20～30 代女性全体 (n=600)	18.7	10.3	2.0	1.3	
出産経験なし (n=200)	19.0	12.0	2.5	1.5	
出産経験あり (n=200)	18.5	10.0	3.0	2.5	
妊娠中 (n=200)	18.5	9.0	0.5	0.0	

Q7. 食品売場に並んでいる食品に関して、以下の意見は、一般的に正しいと思いますか？

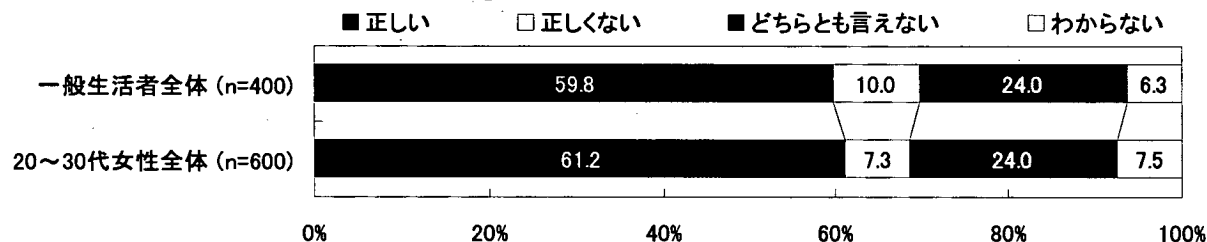
【水は「水道」より「ミネラルウォーター」の方が安全】



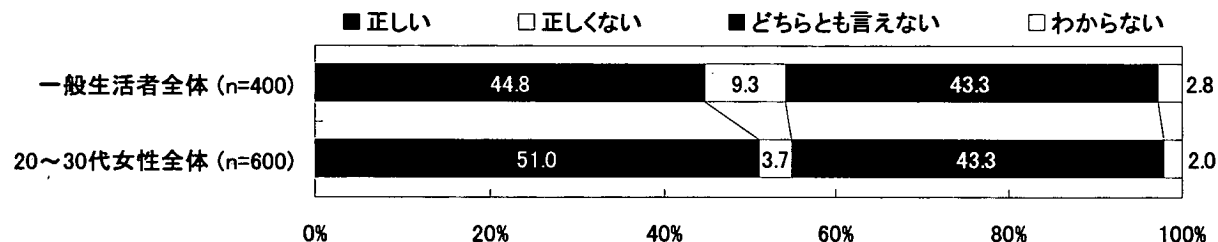
【魚は「養殖」より「天然」の方が安全】



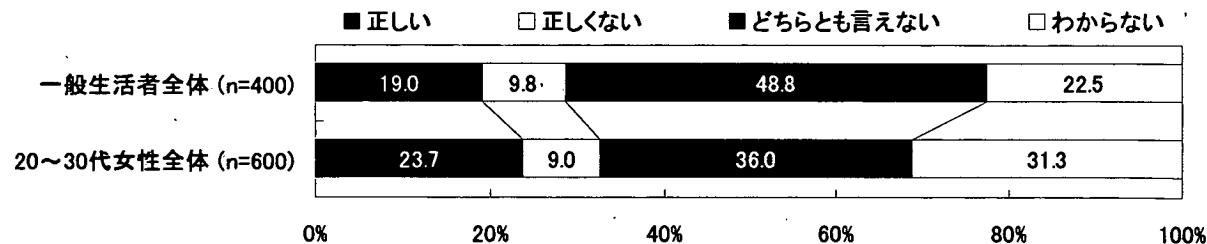
【豆腐の大豆は「遺伝子組み換えでない」の方が安全】



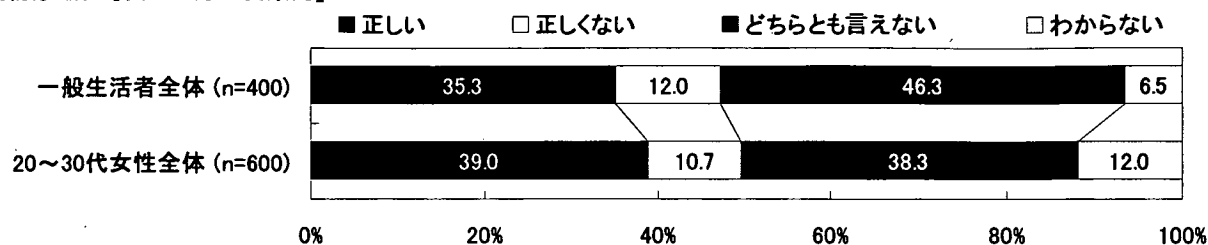
【牛肉は「輸入物」より「国産物」の方が安全】



【野菜は「減農薬栽培」より「低農薬栽培」の方が安全】



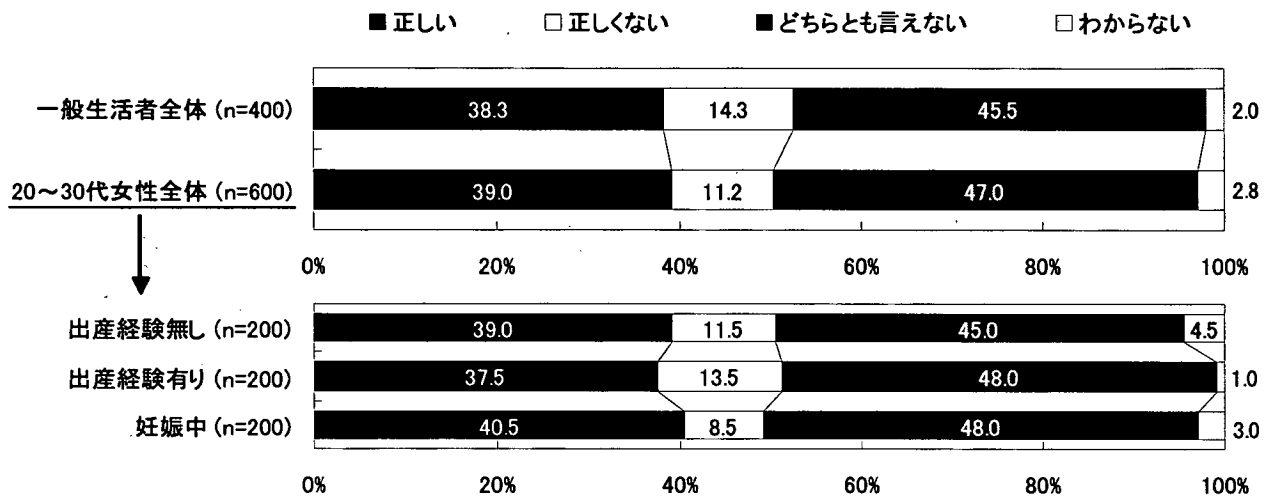
【漬物は「減塩」表示の方が健康的】



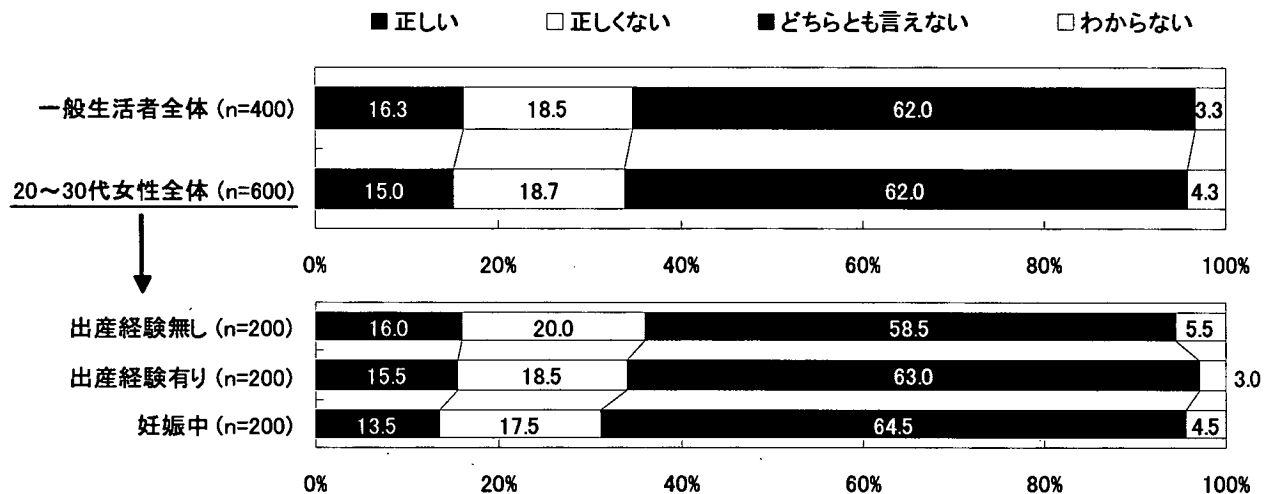
食品選択においては、水、魚、大豆、牛肉、野菜等の安全性について通説的に世間でいわれているような6項目を提示したところ、肯定的に受け止めている比率の高かった項目は「豆腐の大豆は遺伝子組み換えでない方が安全」で、一般生活者で59.8%、20～30代女性で61.2%となっていた。多くの場合、それを正しいと受け止めている比率は一般生活者よりも20～30代女性のほうが高くなっている。比較的差があるものでは、「牛肉は輸入物より国内産の方が安全」51.0%（一般44.8%）、「野菜は減農薬栽培より低農薬栽培の方が安全」23.7%（一般19.0%）、「漬物は減塩表示のほうが健康的」39.0%（一般53.5%）となっている。

20～30代女性の出産経験別でみると、比較的差が顕著だったものは、「牛肉～」で、出産経験なしと妊娠中はそれぞれ56.5%、53.5%で、妊娠経験ありでは43.0%となっていた。

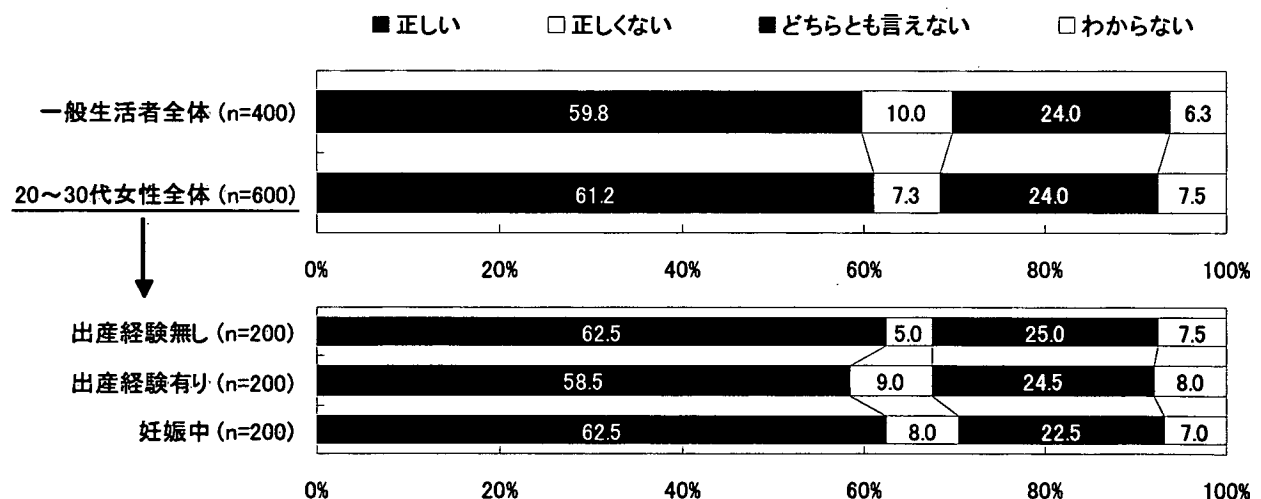
【水は「水道」より「ミネラルウォーター」の方が安全】



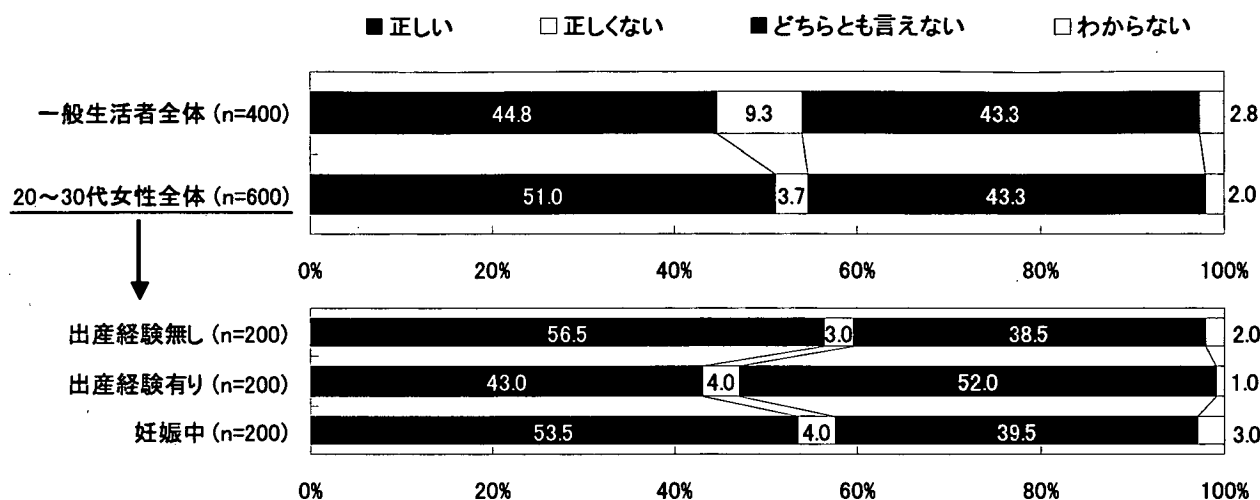
【魚は「養殖」より「天然」の方が安全】



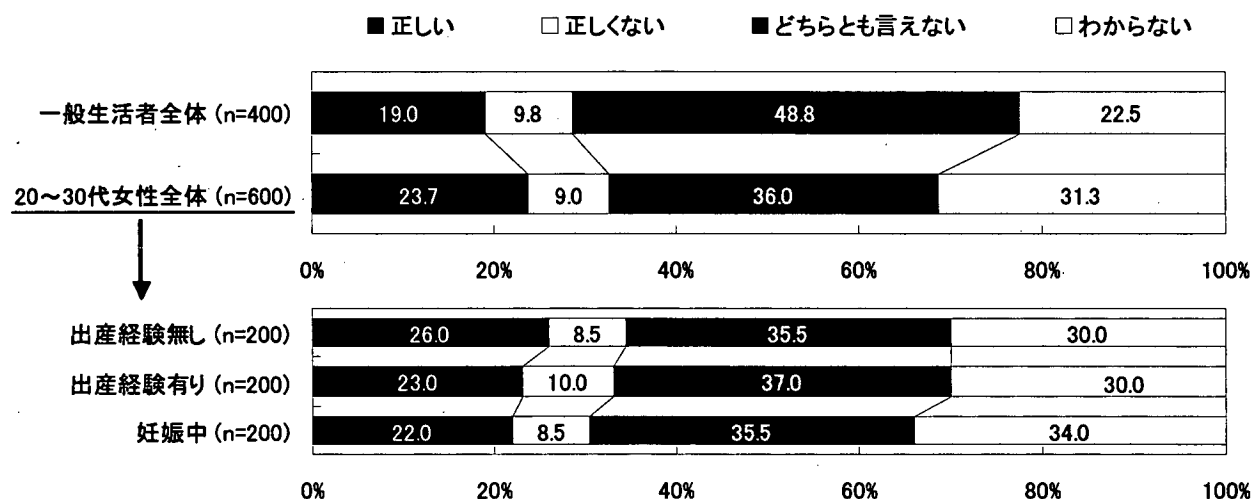
【豆腐の大豆は「遺伝子組み換えでない」方が安全】



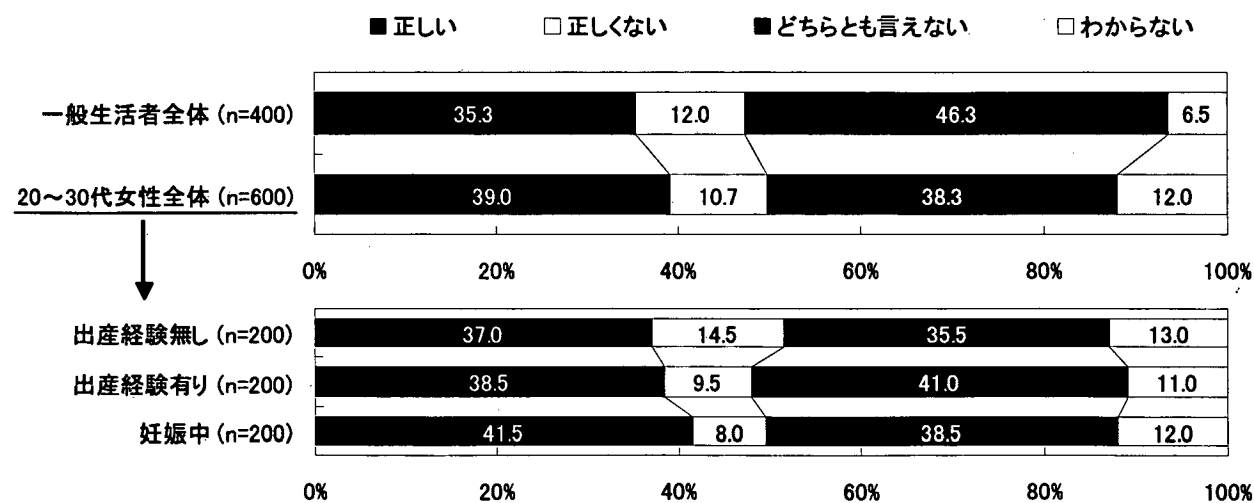
【牛肉は「輸入物」より「国産物」の方が安全】



【野菜は「減農薬栽培」より「低農薬栽培」の方が安全】



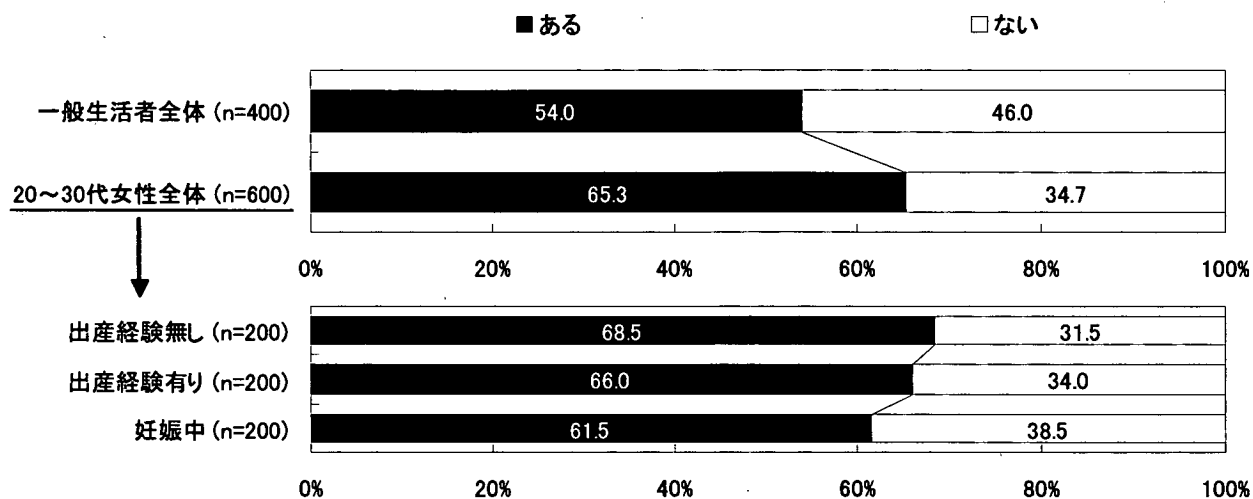
【漬物は「減塩」表示の方が健康的】



【食品の選択のマイルール】

		正しい	正しくない	どちらとも言えない	わからない
水は「水道」より「ミネラルウォーター」の方が安全	一般生活者全体 (n=400)	38.3	14.3	45.5	2.0
	20～30 代女性全体 (n=600)	39.0	11.2	47.0	2.8
	出産経験なし (n=200)	39.0	11.5	45.0	4.5
	出産経験あり (n=200)	37.5	13.5	48.0	1.0
	妊娠中 (n=200)	40.5	8.5	48.0	3.0
魚は「養殖」より「天然」の方が安全	一般生活者全体 (n=400)	16.3	18.5	62.0	3.3
	20～30 代女性全体 (n=600)	15.0	18.7	62.0	4.3
	出産経験なし (n=200)	16.0	20.0	58.5	5.5
	出産経験あり (n=200)	15.5	18.5	63.0	3.0
	妊娠中 (n=200)	13.5	17.5	64.5	4.5
豆腐の大豆は「遺伝子組み換えでない」方が安全	一般生活者全体 (n=400)	59.8	10.0	24.0	6.3
	20～30 代女性全体 (n=600)	61.2	7.3	24.0	7.5
	出産経験なし (n=200)	62.5	5.0	25.0	7.5
	出産経験あり (n=200)	58.5	9.0	24.5	8.0
	妊娠中 (n=200)	62.5	8.0	22.5	7.0
牛肉は「輸入物」より「国産物」の方が安全	一般生活者全体 (n=400)	44.8	9.3	43.3	2.8
	20～30 代女性全体 (n=600)	51.0	3.7	43.3	2.0
	出産経験なし (n=200)	56.5	3.0	38.5	2.0
	出産経験あり (n=200)	43.0	4.0	52.0	1.0
	妊娠中 (n=200)	53.5	4.0	39.5	3.0
野菜は「減農薬栽培」より「低農薬栽培」の方が安全	一般生活者全体 (n=400)	19.0	9.8	48.8	22.5
	20～30 代女性全体 (n=600)	23.7	9.0	36.0	31.3
	出産経験なし (n=200)	26.0	8.5	35.5	30.0
	出産経験あり (n=200)	23.0	10.0	37.0	30.0
	妊娠中 (n=200)	22.0	8.5	35.5	34.0
漬物は「減塩」表示の方が健康的	一般生活者全体 (n=400)	35.3	12.0	46.3	6.5
	20～30 代女性全体 (n=600)	39.0	10.7	38.3	12.0
	出産経験なし (n=200)	37.0	14.5	35.5	13.0
	出産経験あり (n=200)	38.5	9.5	41.0	11.0
	妊娠中 (n=200)	41.5	8.0	38.5	12.0

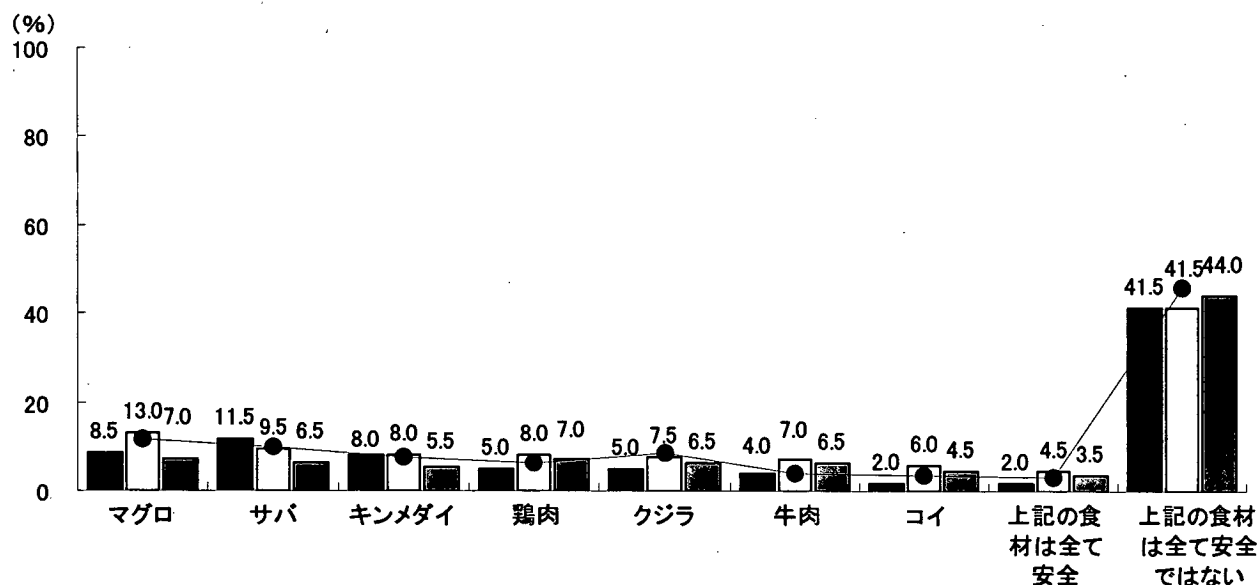
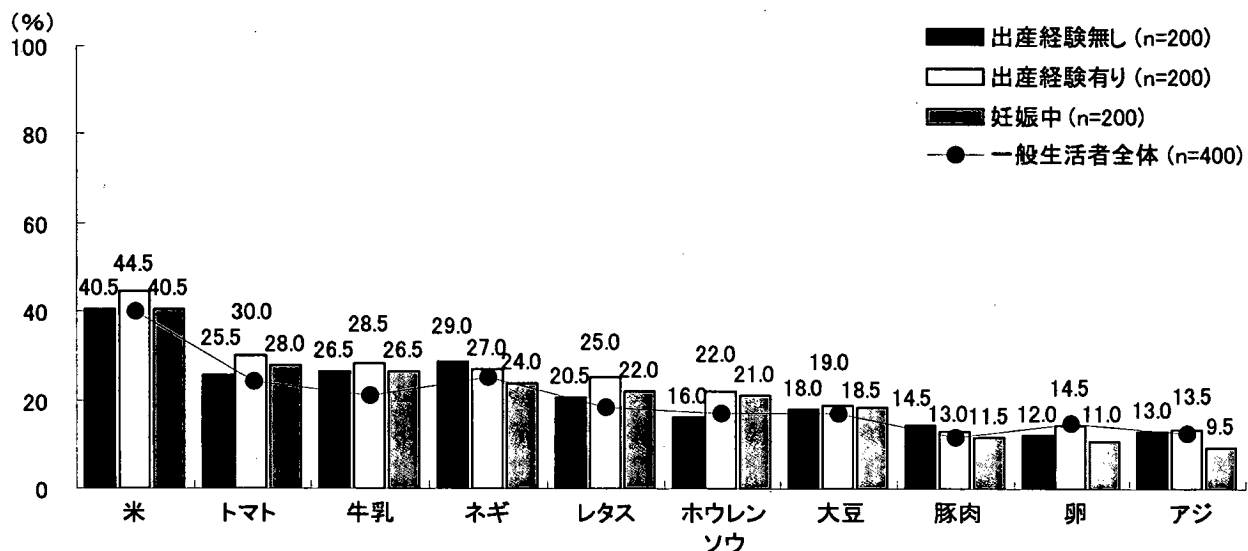
Q8. 食材の選択や摂取に自分なりのルールやこだわりはありますか？自由にご記入ください



食材の選択や摂取についての自分なりのルールやこだわりについては、20～30代女性では「ある」との回答が65.3%で、一般生活者の54.0%を上回っていた。こだわりの内容については、「卵は1日1個まで」「肉より魚を食べる」「野菜を多く」「塩分を控える」「油を控える」といった食材と量についてのコメントや「インスタント食品や冷凍食品を買わない」「外食を控える」「出来合いのものを買わない」などの食材の選択についてのコメントが多く挙げられた。

Q9. 売場にある食材の中で、「安全である」と思う食材はどれですか？

(いくつでも)



17 種類の提示した食材が「全てが安全」との回答は 3%程度であったが、「全てが安全ではない」との回答は一般生活者で 46.0%、20～30 代女性で 42.3%という結果になった。

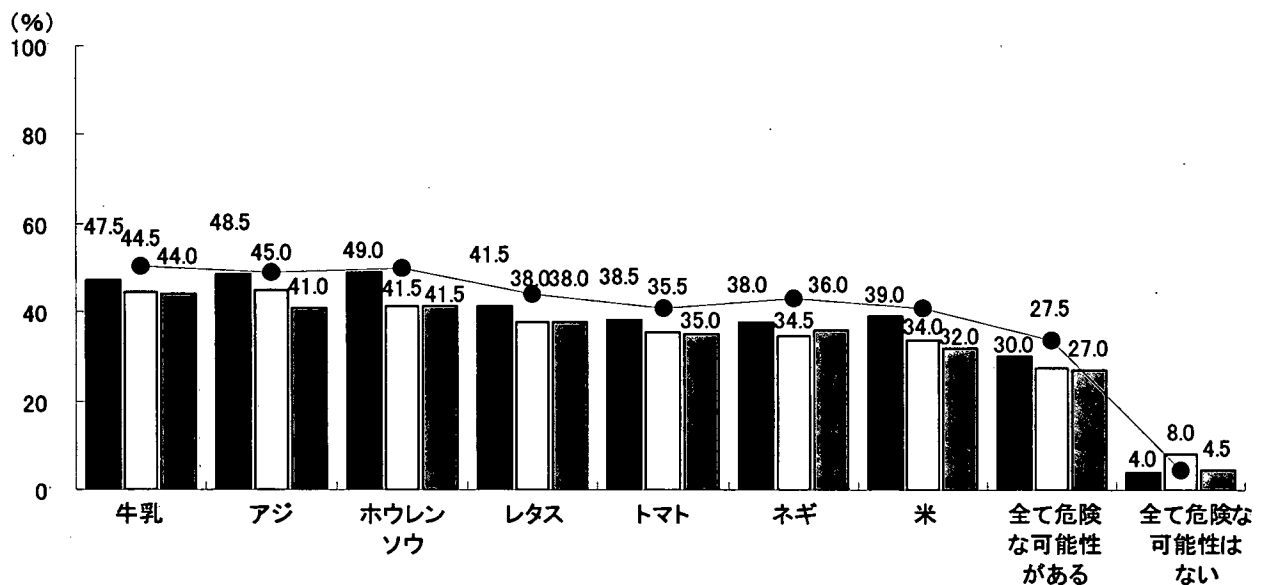
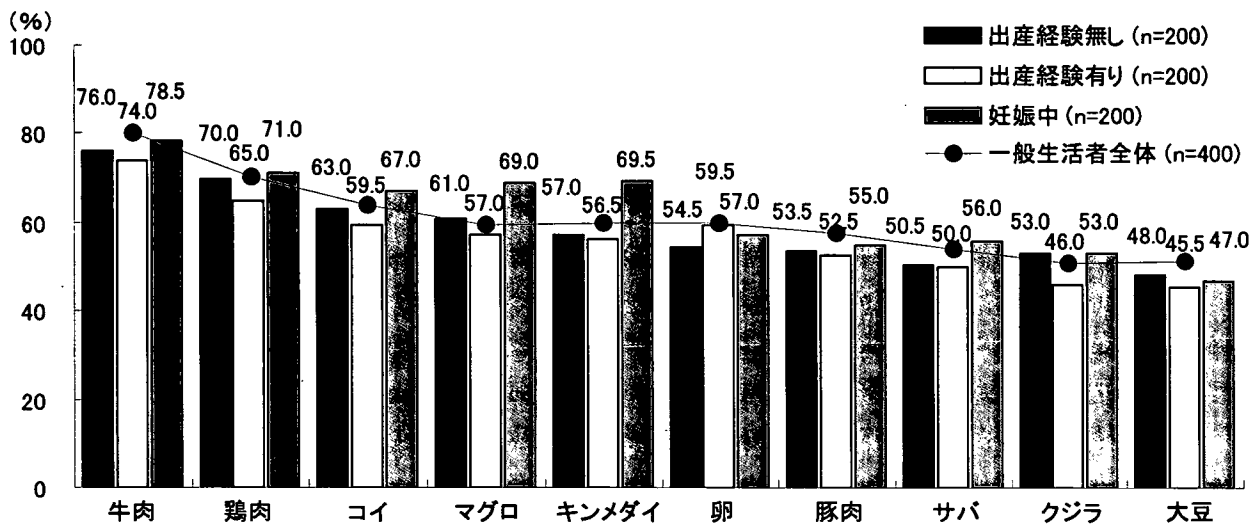
ちなみに、「安全である」とした食材の最上位は、「米」で、一般生活者で 40.0%、20～30 代女性では 41.8%であった。また、「マグロ」は一般生活者で 11.5%、20～30 代女性では 9.5%、さらに出産経験別でみると、現在妊娠中の場合は、7.0%にとどまり、マグロの安全性について若干意識している様子がみられる。

【食材の安全性の認識—絶対安全な食材】

	米	トマト	牛乳	ネギ	レタス	ホウレンソウ	大豆	豚肉	卵
一般生活者全体 (n=400)	40.0	24.5	21.0	25.3	18.3	17.3	17.0	11.8	15.0
20～30 代女性全体 (n=600)	41.8	27.8	27.2	26.7	22.5	19.7	18.5	13.0	12.5
出産経験なし (n=200)	40.5	25.5	26.5	29.0	20.5	16.0	18.0	14.5	12.0
出産経験あり (n=200)	44.5	30.0	28.5	27.0	25.0	22.0	19.0	13.0	14.5
妊娠中 (n=200)	40.5	28.0	26.5	24.0	22.0	21.0	18.5	11.5	11.0
	マグロ	サバ	キンメダイ	鶏肉	クジラ	牛肉	コイ	上記の食材は全て安全	上記の食材は全て安全ではない
一般生活者全体 (n=400)	11.5	9.8	7.8	6.5	8.8	4.3	3.8	3.0	46.0
20～30 代女性全体 (n=600)	9.5	9.2	7.2	6.7	6.3	5.8	4.2	3.3	42.3
出産経験なし (n=200)	8.5	11.5	8.0	5.0	5.0	4.0	2.0	2.0	41.5
出産経験あり (n=200)	13.0	9.5	8.0	8.0	7.5	7.0	6.0	4.5	41.5
妊娠中 (n=200)	7.0	6.5	5.5	7.0	6.5	6.5	4.5	3.5	44.0

Q10. 危険な物質が含まれている可能性があると思う食材はどれですか？

(いくつでも)



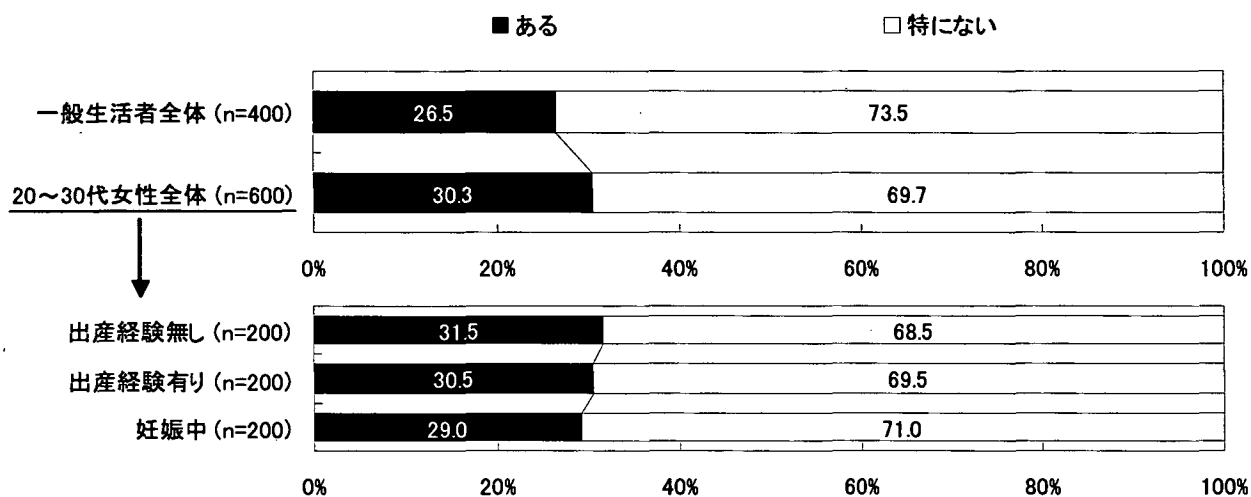
17種類の提示した食材について「全て危険の可能性あり」との回答は一般生活者で34.0%、20～30代女性で28.2%、逆に「全て危険の可能性はない」は、一般生活者で4.5%、20～30代女性で5.5%という結果になった。

20～30代女性の、「危険な物質が含まれている可能性がある」食材の上位は、牛肉 76.2%（一般 80.3%）、鶏肉 68.7%（一般 70.3%）、コイ 63.2%（一般 63.8%）、マグロ 62.3%（一般 59.3%）、キンメダイ 61.0%（一般 59.8%）で、上位はいずれも肉・魚といった動物性の食材が占めている。

【食材の安全性の認識－危険な食材】

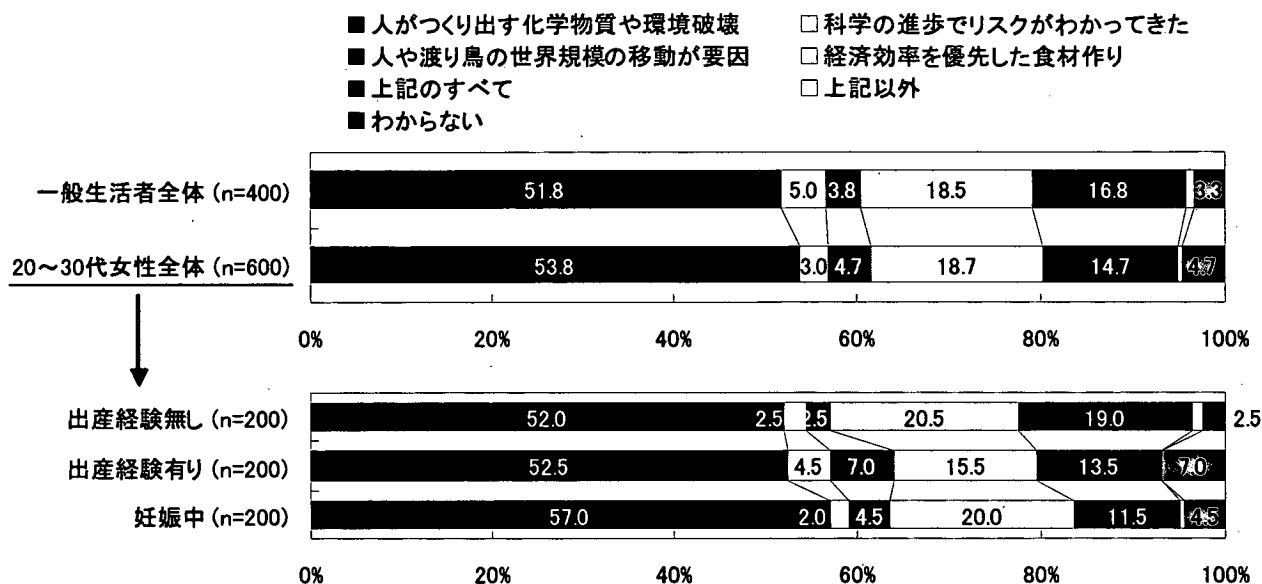
	牛肉	鶏肉	コイ	マグロ	キンメダイ	卵	豚肉	サバ	クジラ
一般生活者全体 (n=400)	80.3	70.3	63.8	59.3	59.8	60.0	57.8	54.0	50.8
20～30 代女性全体 (n=600)	76.2	68.7	63.2	62.3	61.0	57.0	53.7	52.2	50.7
出産経験なし (n=200)	76.0	70.0	63.0	61.0	57.0	54.5	53.5	50.5	53.0
出産経験あり (n=200)	74.0	65.0	59.5	57.0	56.5	59.5	52.5	50.0	46.0
妊娠中 (n=200)	78.5	71.0	67.0	69.0	69.5	57.0	55.0	56.0	53.0
	牛乳	アジ	ホウレンソウ	レタス	トマト	ネギ	米	全て危険な可能性がある	全て危険な可能性はない
一般生活者全体 (n=400)	50.3	49.3	50.0	44.3	41.0	43.3	41.0	34.0	4.5
20～30 代女性全体 (n=600)	45.3	44.8	44.0	39.2	36.3	36.2	35.0	28.2	5.5
出産経験なし (n=200)	47.5	48.5	49.0	41.5	38.5	38.0	39.0	30.0	4.0
出産経験あり (n=200)	44.5	45.0	41.5	38.0	35.5	34.5	34.0	27.5	8.0
妊娠中 (n=200)	44.0	41.0	41.5	38.0	35.0	36.0	32.0	27.0	4.5

Q11. 現在、買い控えをしている食材はありますか？
ある場合は食材名とその理由をご記入ください



買い控えをしている食材があるとの回答は、一般生活者で 54.0%、20～30 代女性で 65.3%。
 買い控えをしている食材とその理由について、自由記述を求めたところ、牛肉と鶏肉についての記述が多く見られた。マグロ、キンメダイの水銀の心配についても複数の回答があり、特に妊娠中の女性で意識している状況が見受けられた。中国産の食材については鶏肉、野菜に限らず、買い控えの意識が強く表れていた。キムチ、ひじき等も含め、主にテレビを通じて最近話題になった食材が多く挙げられている。

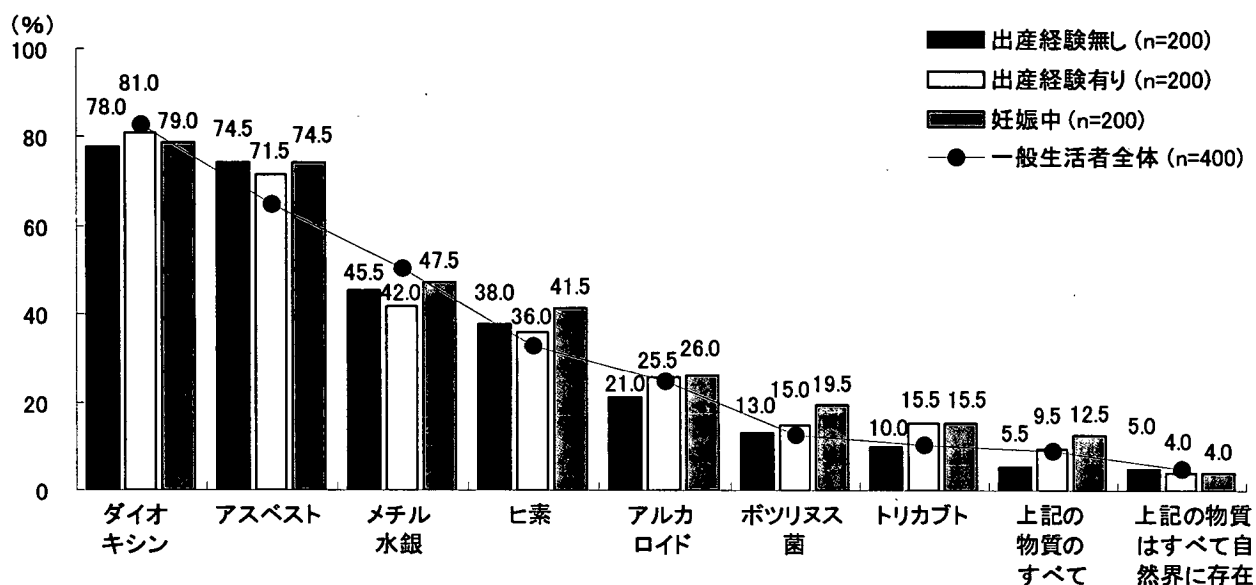
Q12. 食品の安全を脅かす要因はどれだと思いますか？(1つ)



食品の安全を脅かす要因として最も多く挙げられている要因として、「人が作り出す科学物質や環境破壊」との回答がいずれの層でも5割を超えている。

	人がつくり出す化学物質や環境破壊	科学の進歩でリスクがわかってきた	人や渡り鳥の世界規模の移動が要因	経済効率を優先した食材作り	上記のすべて	上記以外	わからない
一般生活者全体 (n=400)	51.8	5.0	3.8	18.5	16.8	1.0	3.3
20～30代女性全体 (n=600)	53.8	3.0	4.7	18.7	14.7	0.5	4.7
出産経験なし (n=200)	52.0	2.5	2.5	20.5	19.0	1.0	2.5
出産経験あり (n=200)	52.5	4.5	7.0	15.5	13.5	0.0	7.0
妊娠中 (n=200)	57.0	2.0	4.5	20.0	11.5	0.5	4.5

Q13. 人工的に作られた化学物質はどれだと思いますか？(いくつでも)

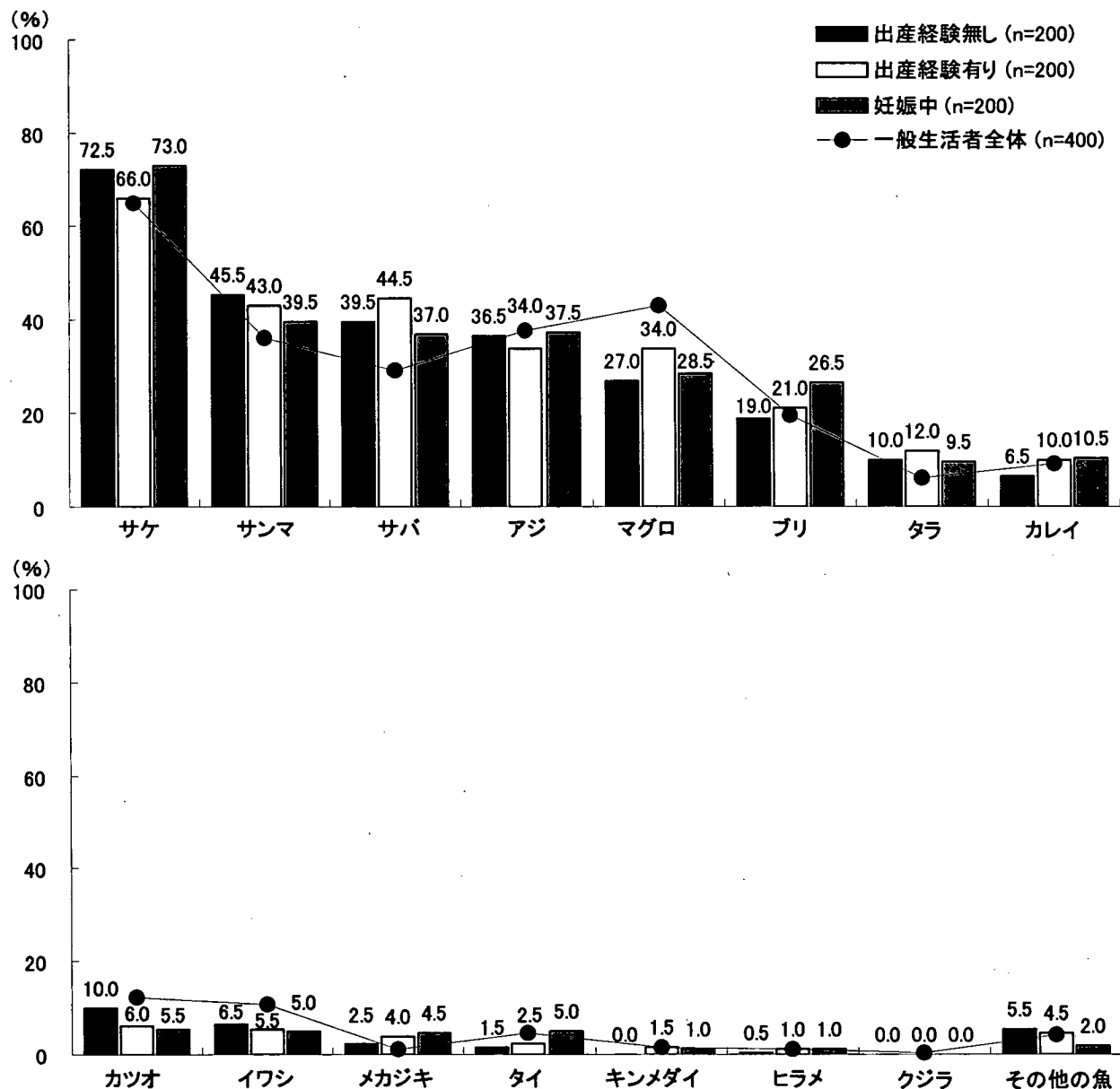


「ダイオキシン」「アスベスト」「メチル水銀」「ヒ素」「アルカロイド」「ボツリヌス菌」「トリカブト」が全て自然界に存在すると認識している人は全体の 5%弱に過ぎない。「メチル水銀」については、一般生活者の 50.3%、20～30 代女性の 45.0%が人工的に作られた化学物質ととらえている。

	ダイオキシン	アスベスト	メチル水銀	ヒ素	アルカロイド	ボツリヌス菌	トリカブト	上記の物質のすべて	上記の物質はすべて自然界に存在
一般生活者全体 (n=400)	82.8	64.8	50.3	32.8	24.8	12.5	10.5	9.0	5.0
20～30 代女性全体 (n=600)	79.3	73.5	45.0	38.5	24.2	15.8	13.7	9.2	4.3
出産経験なし (n=200)	78.0	74.5	45.5	38.0	21.0	13.0	10.0	5.5	5.0
出産経験あり (n=200)	81.0	71.5	42.0	36.0	25.5	15.0	15.5	9.5	4.0
妊娠中 (n=200)	79.0	74.5	47.5	41.5	26.0	19.5	15.5	12.5	4.0

3. 魚の摂取の実態

Q14. 普段どんな魚を食べますか。主なものを3つまで選んでください。
さらに、その魚を、どのくらいの頻度で、どんな料理法で食べますか？



よく食べる魚を 20～30 代女性の回答の多い順に並べると、サケ 70.5% (一般 65.0%)、サンマ 42.7% (一般 36.3%)、サバ 40.3% (一般 29.3%)、アジ 36.0% (一般 37.8%)、マグロ 29.8% (一般 43.0%)、ブリ 22.2% (一般 19.5%) の順となっている。マグロについては、20～30 代女性では上位 5 番目であるが、一般生活者においてはサケに次いで 2 番目に多く、馴染みのある魚であることがわかる。また、出産経験別にみると出産経験ありの場合は、出産経験なし、妊娠中の場合と比較するとそれほど意識されていないといえそうだ。ちなみに「キンメダイ」は 0.8% (一般 1.5%) となっている。

【頻繁に食べている魚】

		サケ	サンマ	サバ	アジ	マグロ	ブリ	タラ	カレイ
一般生活者全体	(n=400)	65.0	36.3	29.3	37.8	43.0	19.5	6.3	9.3
20～30 代女性全体	(n=600)	70.5	42.7	40.3	36.0	29.8	22.2	10.5	9.0
	出産経験なし (n=200)	72.5	45.5	39.5	36.5	27.0	19.0	10.0	6.5
	出産経験あり (n=200)	66.0	43.0	44.5	34.0	34.0	21.0	12.0	10.0
	妊娠中 (n=200)	73.0	39.5	37.0	37.5	28.5	26.5	9.5	10.5
		カツオ	イワシ	メカジキ	タイ	キンメダイ	ヒラメ	クジラ	その他の魚
一般生活者全体	(n=400)	12.5	11.0	1.0	4.5	1.5	1.3	0.3	4.3
20～30 代女性全体	(n=600)	7.2	5.7	3.7	3.0	0.8	0.8	0.0	4.0
	出産経験なし (n=200)	10.0	6.5	2.5	1.5	0.0	0.5	0.0	5.5
	出産経験あり (n=200)	6.0	5.5	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	4.5
	妊娠中 (n=200)	5.5	5.0	4.5	5.0	1.0	1.0	0.0	2.0

Q14. 普段どんな魚を食べますか。主なものを3つまで選んでください。

さらに、その魚を、どのくらいの頻度で、どんな料理法で食べますか？

マグロを選択した人において、一般生活者では「週に1回程度以上」食べる人が47.0%、20～30代女性では38.0%となっている。調理法は、刺身が圧倒的に多い。よく食べている魚の上位に挙げられたサケ、アジ、サンマ、サバは、いずれも焼き魚もしくは煮魚であることが多いのに対し、マグロは、刺身、あるいはすしなど、ほぼ生で食されていることがわかる。

【一般生活者 (n=400)】

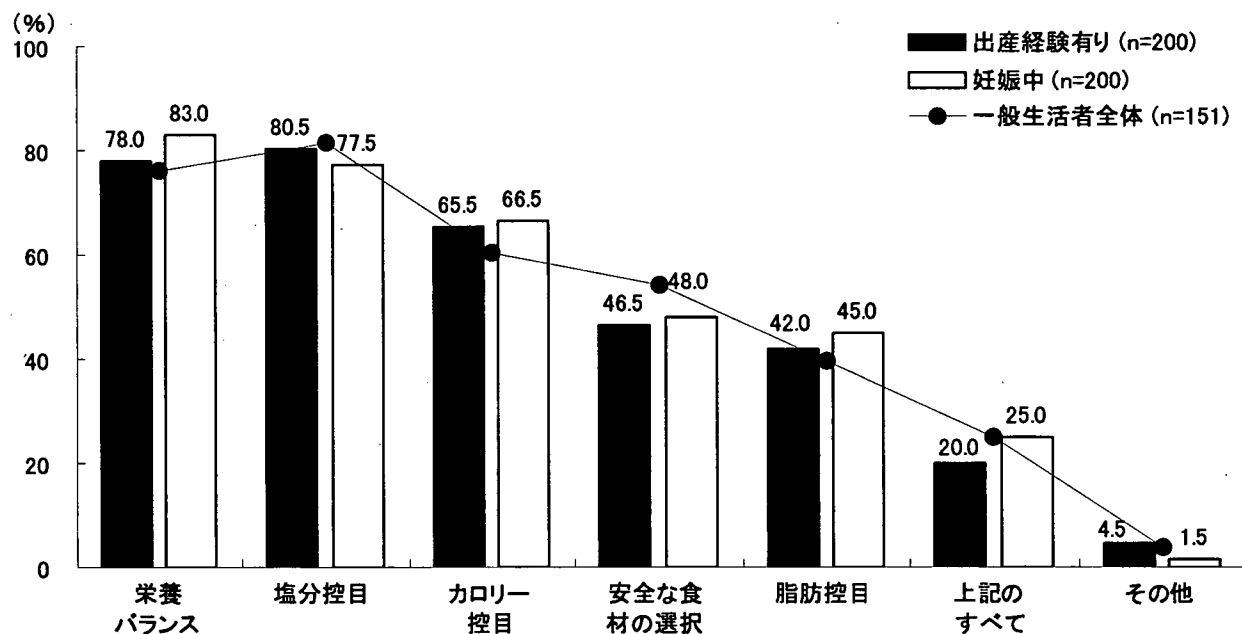
魚名	%	回答数	食べる頻度<SA> (%)					料理法<MA> (%)						
			1日1回以上	週に5回以上	週に3回以上	週に1回程度	週に1回未満	焼き魚	煮魚	刺身	すし	フライ	ムニエル	その他
サケ	65.0	260	1.5	0.8	11.5	46.9	39.2	90.0	5.0	15.8	13.5	13.8	37.3	8.1
マグロ	43.0	172	1.7	1.2	8.1	36.0	52.9	3.5	4.1	87.8	39.5	1.2	0.6	7.0
アジ	37.8	151	3.3	0.7	4.6	41.1	50.3	82.1	6.0	29.1	9.3	26.5	2.6	6.6
サンマ	36.3	145	0.7	0.0	2.8	28.3	68.3	98.6	10.3	9.0	6.9	1.4	0.7	3.4
サバ	29.3	117	1.7	1.7	6.8	40.2	49.6	82.9	55.6	4.3	10.3	3.4	2.6	5.1
ブリ	19.5	78	1.3	1.3	2.6	33.3	61.5	65.4	47.4	25.6	10.3	1.3	1.3	3.8
カツオ	12.5	50	2.0	2.0	8.0	20.0	68.0	8.0	4.0	86.0	10.0	2.0	0.0	16.0
イワシ	11.0	44	4.5	2.3	13.6	43.2	36.4	52.3	40.9	9.1	4.5	20.5	2.3	18.2
カレイ	9.3	37	0.0	0.0	5.4	27.0	67.6	32.4	75.7	2.7	0.0	2.7	10.8	5.4
タラ	6.3	25	4.0	0.0	4.0	4.0	88.0	16.0	28.0	0.0	0.0	0.0	24.0	68.0
タイ	4.5	18	0.0	0.0	0.0	44.4	55.6	38.9	50.0	77.8	27.8	0.0	0.0	0.0
キンメダイ	1.5	6	16.7	0.0	0.0	50.0	33.3	100.0	33.3	16.7	0.0	0.0	0.0	0.0
ヒラメ	1.3	5	0.0	0.0	0.0	20.0	80.0	0.0	20.0	80.0	0.0	0.0	20.0	0.0
メカジキ	1.0	4	0.0	0.0	25.0	0.0	75.0	25.0	25.0	0.0	0.0	0.0	25.0	25.0
クジラ	0.3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の魚	4.3	17	0.0	0.0	5.9	35.3	58.8	52.9	23.5	17.6	5.9	11.8	0.0	29.4

【女性 20 代～30 代 (n=600)】

魚名	%	回答数	食べる頻度<SA> (%)					料理法<MA> (%)						
			1日1回以上	週に5回以上	週に3回以上	週に1回程度	週に1回未満	焼き魚	煮魚	刺身	すし	フライ	ムニエル	その他
サケ	70.5	423	1.7	0.7	4.7	41.4	51.5	90.5	3.8	14.9	12.8	17.3	48.5	13.0
サンマ	42.7	256	0.8	0.0	1.2	35.9	62.1	98.8	12.5	7.0	1.6	4.7	0.8	5.9
サバ	40.3	242	1.2	0.4	1.2	37.6	59.5	82.2	51.2	8.7	7.0	6.2	2.5	7.4
アジ	36.0	216	1.9	0.0	1.9	39.4	56.9	87.5	3.2	27.3	8.3	29.2	2.8	4.2
マグロ	29.8	179	2.2	1.7	2.8	31.3	62.0	5.6	5.6	87.2	43.6	4.5	0.0	7.3
ブリ	22.2	133	0.0	0.0	0.8	33.8	65.4	56.4	54.9	21.1	6.8	0.8	4.5	5.3
タラ	10.5	63	1.6	0.0	6.3	33.3	58.7	17.5	30.2	3.2	1.6	14.3	31.7	63.5
カレイ	9.0	54	1.9	0.0	1.9	33.3	63.0	38.9	81.5	1.9	1.9	16.7	16.7	7.4
カツオ	7.2	43	0.0	0.0	0.0	18.6	81.4	4.7	0.0	86.0	7.0	0.0	0.0	18.6
イワシ	5.7	34	2.9	0.0	2.9	52.9	41.2	41.2	20.6	8.8	5.9	35.3	5.9	38.2
メカジキ	3.7	22	0.0	0.0	4.5	18.2	77.3	36.4	22.7	9.1	9.1	27.3	59.1	18.2
タイ	3.0	18	5.6	0.0	5.6	22.2	66.7	44.4	50.0	50.0	5.6	11.1	11.1	22.2
キンメダイ	0.8	5	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	20.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	20.0
ヒラメ	0.8	5	0.0	0.0	0.0	20.0	80.0	0.0	20.0	60.0	40.0	0.0	0.0	0.0
クジラ	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
その他の魚	4.0	24	0.0	0.0	8.3	41.7	50.0	66.7	16.7	8.3	4.2	8.3	4.2	33.3

4. 妊娠中の食事とメチル水銀の認識

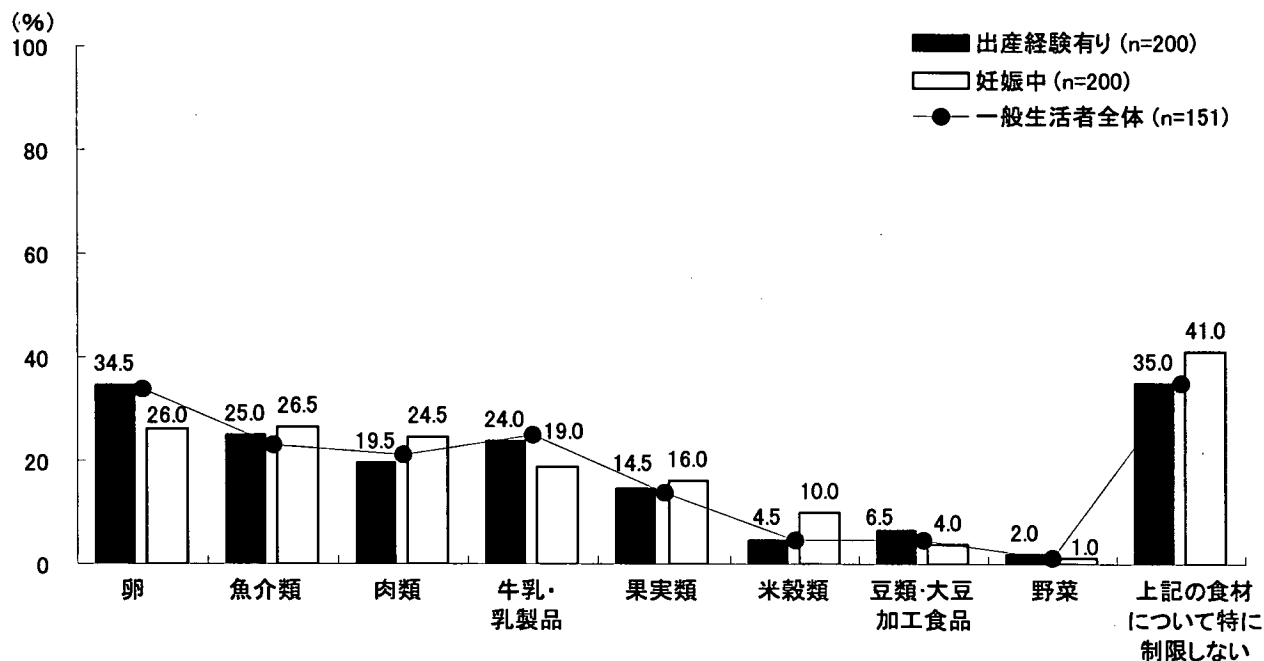
Q15. 妊娠中に心がけていること、心がけていたことは何ですか？(いくつでも)



妊娠中の食事については、「栄養バランス」「塩分控目」「カロリー控目」に 6～9 割の人が留意しているとしている。「安全な食材の選択」については、約半数にとどまっている。

		栄養 バランス	塩分 控目	カロリー 控目	安全な食 材の選択	脂肪 控目	上記の すべて	その他
一般生活者全体	(n=151)	76.2	81.5	60.3	54.3	39.7	25.2	4.0
20～30 代女性全体	(n=400)	80.5	79.0	66.0	47.3	43.5	22.5	3.0
出産経験あり	(n=200)	78.0	80.5	65.5	46.5	42.0	20.0	4.5
妊娠中	(n=200)	83.0	77.5	66.5	48.0	45.0	25.0	1.5

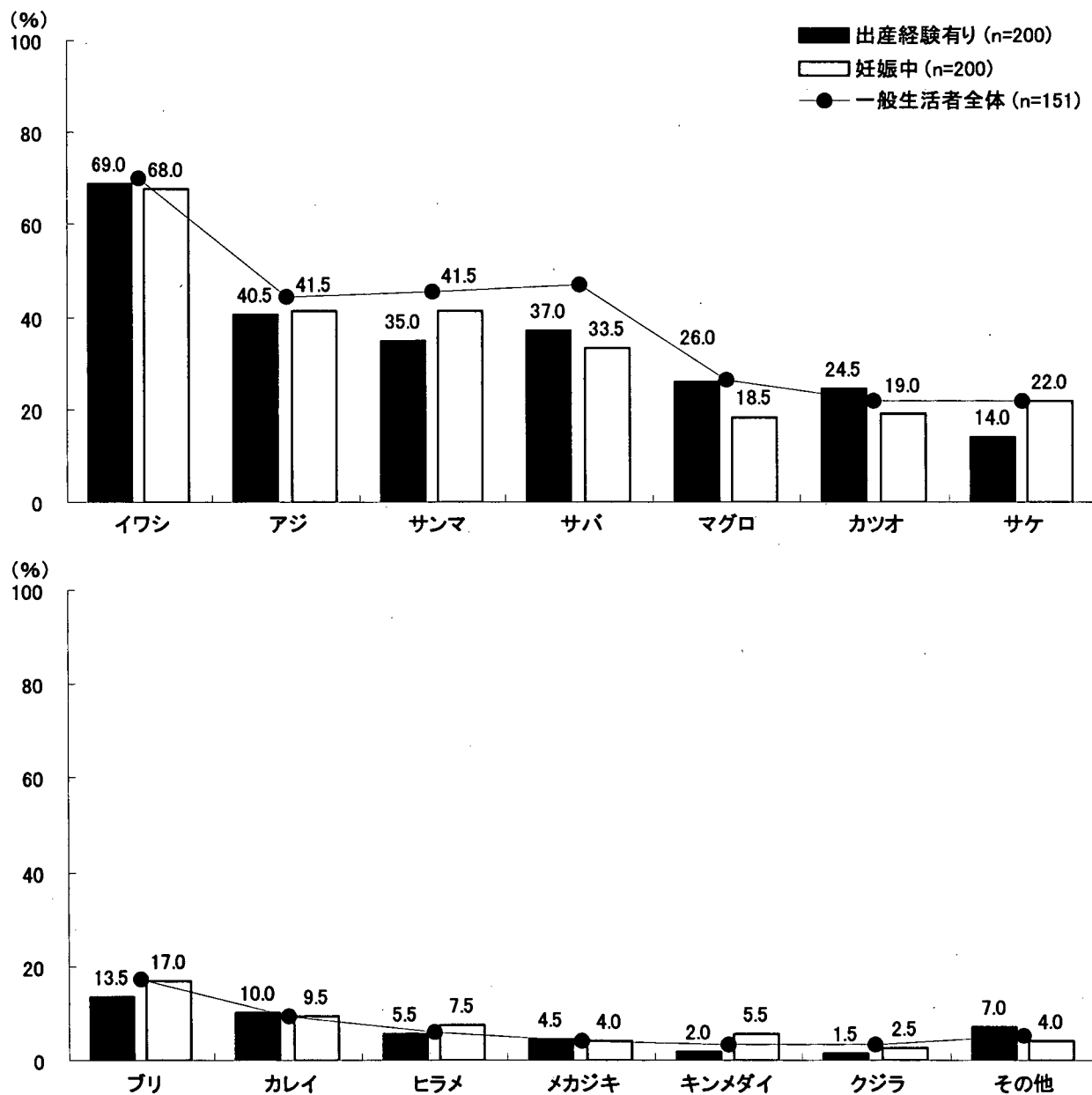
Q16. 妊娠中の食事で制限をした方が良いと思う食材は何ですか？(いくつでも)



妊娠中の食事で制限した方がよいと思う食材として、「卵」「魚介類」「肉類」「牛乳・乳製品」「果実類」「米穀類」「豆類・大豆加工食品」「野菜」の順に挙げられたが、一方で「特に制限しない」とする回答が最も多く、20～30代の妊娠中の女性においては41.0%という結果になっている。

	卵	魚介類	肉類	牛乳・乳製品	果実類	米穀類	豆類・大豆加工食品	野菜	上記の食材について特に制限しない
一般生活者全体 (n=151)	33.8	23.2	21.2	25.2	13.9	4.6	4.6	1.3	35.1
20～30代女性全体 (n=400)	30.3	25.8	22.0	21.5	15.3	7.3	5.3	1.5	38.0
出産経験あり (n=200)	34.5	25.0	19.5	24.0	14.5	4.5	6.5	2.0	35.0
妊娠中 (n=200)	26.0	26.5	24.5	19.0	16.0	10.0	4.0	1.0	41.0

Q17. 胎児の成長にどんな魚が有効だと思いますか？(いくつでも)

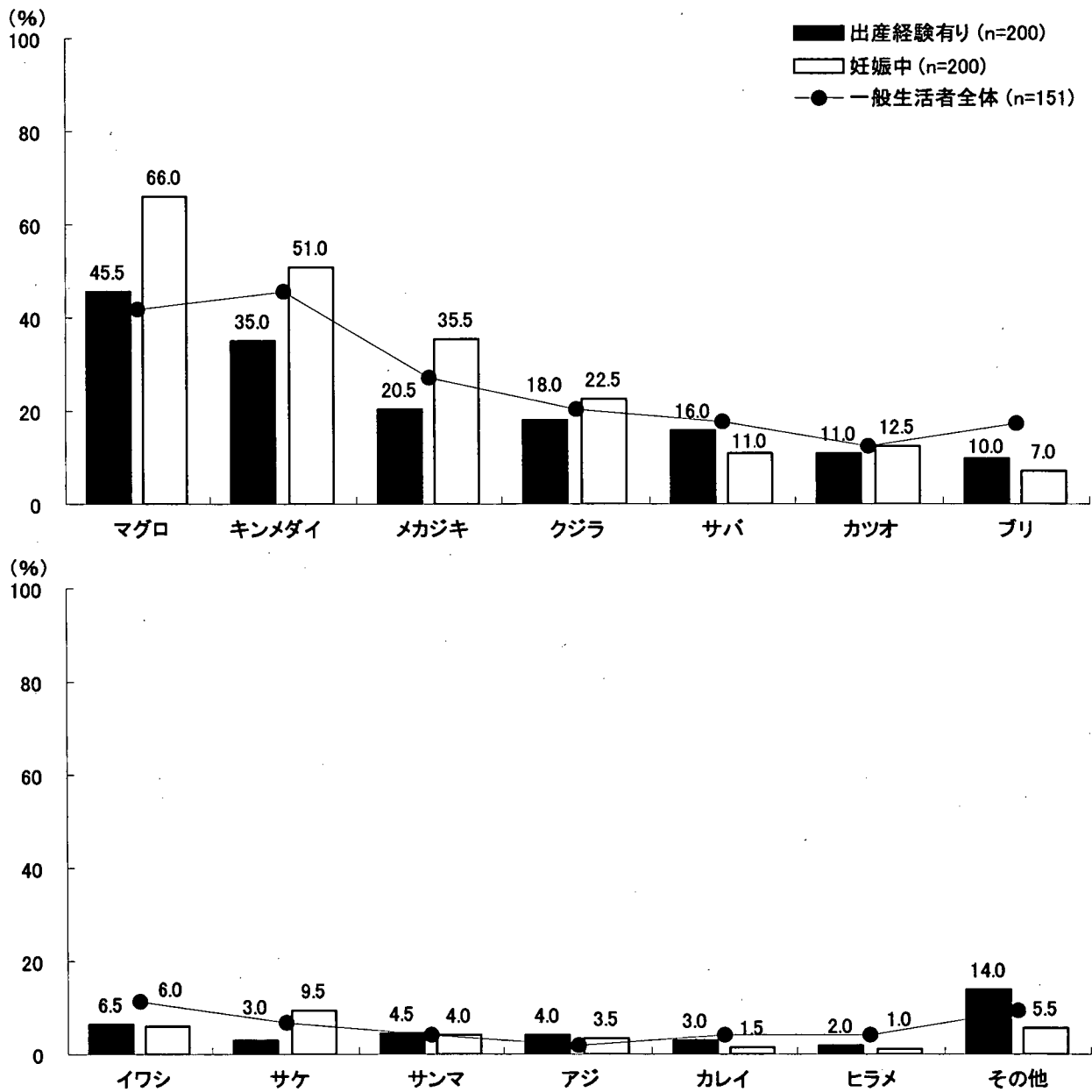


胎児の成長に有効と思われる魚として、最も回答の多かったのは「イワシ」で7割が回答している。次いで「アジ」「サンマ」「サバ」と続き、「マグロ」については、20～30代女性の現在妊娠中の人では18.5%という結果になっている。

【胎児の成長に有効な魚】

		イワシ	アジ	サンマ	サバ	マグロ	カツオ	サケ
一般生活者全体	(n=151)	70.2	44.4	45.7	47.0	26.5	21.9	21.9
20～30 代女性全体	(n=400)	68.5	41.0	38.3	35.3	22.3	21.8	18.0
出産経験あり	(n=200)	69.0	40.5	35.0	37.0	26.0	24.5	14.0
妊娠中	(n=200)	68.0	41.5	41.5	33.5	18.5	19.0	22.0
		ブリ	カレイ	ヒラメ	メカジキ	キンメダイ	クジラ	その他
一般生活者全体	(n=151)	17.2	9.3	6.0	4.0	3.3	3.3	5.3
20～30 代女性全体	(n=400)	15.3	9.8	6.5	4.3	3.8	2.0	5.5
出産経験あり	(n=200)	13.5	10.0	5.5	4.5	2.0	1.5	7.0
妊娠中	(n=200)	17.0	9.5	7.5	4.0	5.5	2.5	4.0

Q18. 胎児の成長に関して、摂取を注意しなければならないと思う魚はどれですか？(いくつでも)

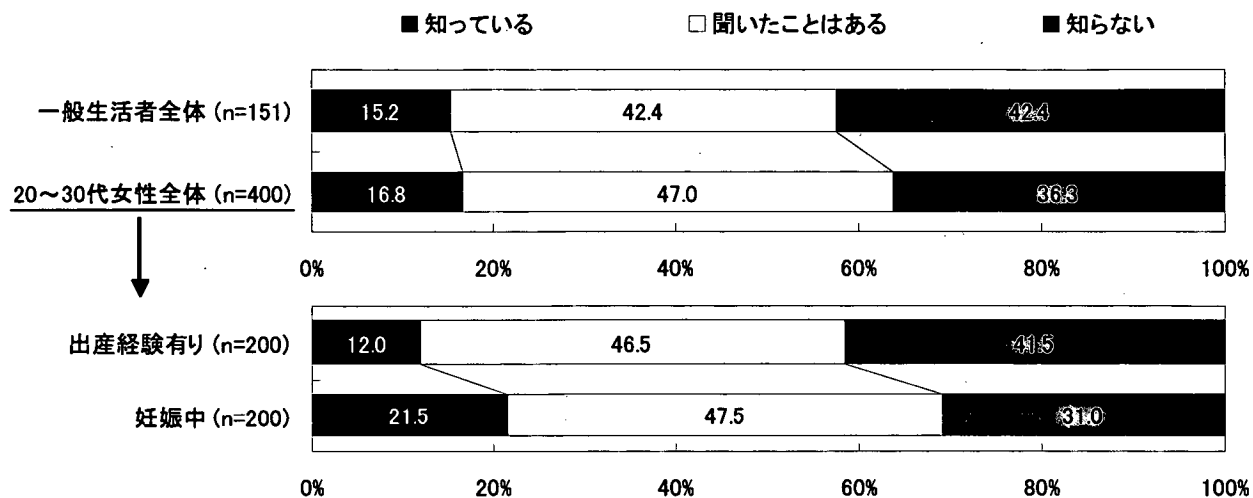


摂取を注意すべき魚として、「マグロ」と「キンメダイ」、次いで「メカジキ」「クジラ」が上位に挙げられている。出産経験ありと妊娠中の場合の差をみると、「マグロ」は出産経験ありが 45.5%に対し、妊娠中では 66.6%、同様に「キンメダイ」は 35.0%に対し、妊娠中では 51.0%、「メカジキ」は 20.5%に対し、妊娠中では 35.5%、「クジラ」は 18.0%に対し、妊娠中では 22.5%となっている。このように、メチル水銀を多く含むこれらの魚は、摂取を注意しなければならないと思う魚として現在妊娠中の場合において、特に強く認識されていることがわかる。

【胎児の成長のために摂取を注意すべき魚】

	マグロ	キンメダイ	メカジキ	クジラ	サバ	カツオ	ブリ
一般生活者全体 (n=151)	41.7	45.7	27.2	20.5	17.9	12.6	17.2
20～30 代女性全体 (n=400)	55.8	43.0	28.0	20.3	13.5	11.8	8.5
出産経験あり (n=200)	45.5	35.0	20.5	18.0	16.0	11.0	10.0
妊娠中 (n=200)	66.0	51.0	35.5	22.5	11.0	12.5	7.0
	イワシ	サケ	サンマ	アジ	カレイ	ヒラメ	その他
一般生活者全体 (n=151)	11.3	6.6	4.0	2.0	4.0	4.0	9.3
20～30 代女性全体 (n=400)	6.3	6.3	4.3	3.8	2.3	1.5	9.8
出産経験あり (n=200)	6.5	3.0	4.5	4.0	3.0	2.0	14.0
妊娠中 (n=200)	6.0	9.5	4.0	3.5	1.5	1.0	5.5

Q19. メチル水銀の健康への影響について知っていますか？(1つ)

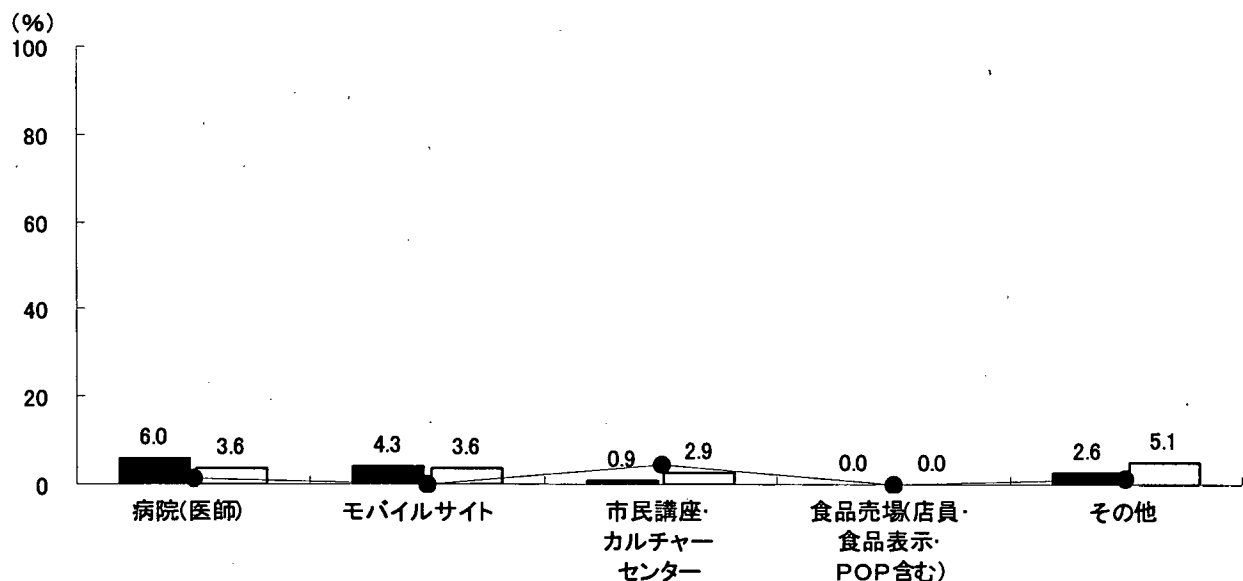
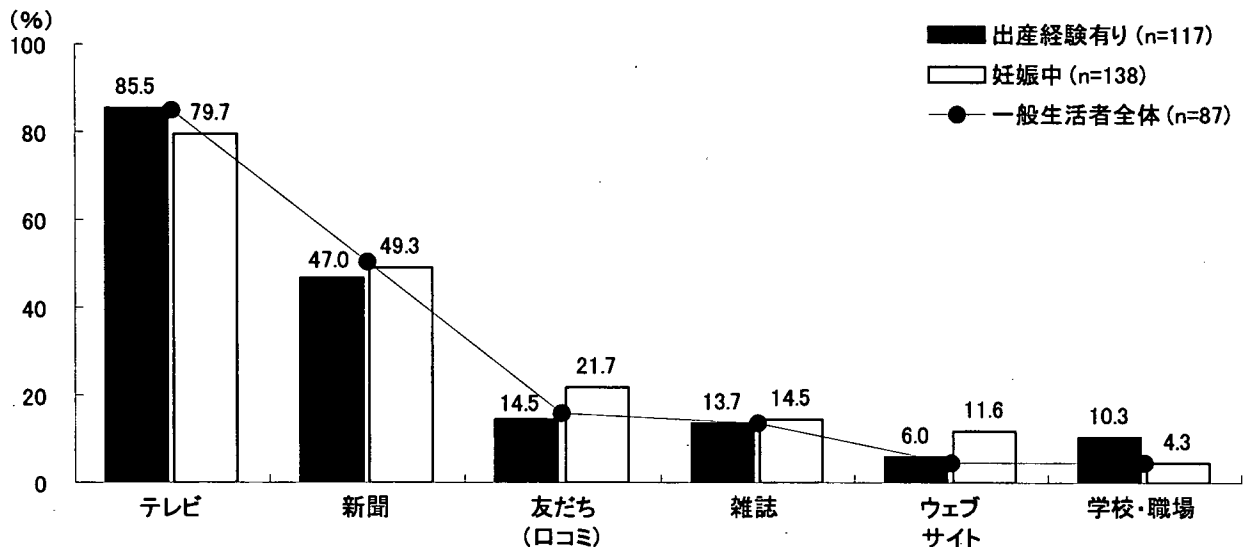


メチル水銀を「知っている」との回答は、20~30代女性において、出産経験ありで12.0%であるのに対し、妊娠中では21.5%に達している。一方、「知らない」との回答は、出産経験ありで41.5%、妊娠中で31.0%となっている。出産経験あり妊娠中においてメチル水銀は意識されるが、出産後の意識は低くなることからわかる。

	知っている	聞いたことはある	知らない
一般生活者全体 (n=151)	15.2	42.4	42.4
20~30代女性全体 (n=400)	16.8	47.0	36.3
出産経験あり (n=200)	12.0	46.5	41.5
妊娠中 (n=200)	21.5	47.5	31.0

Q20.「知っている」「聞いたことがある」と答えた人は、どこで知りましたか？

(いくつでも)

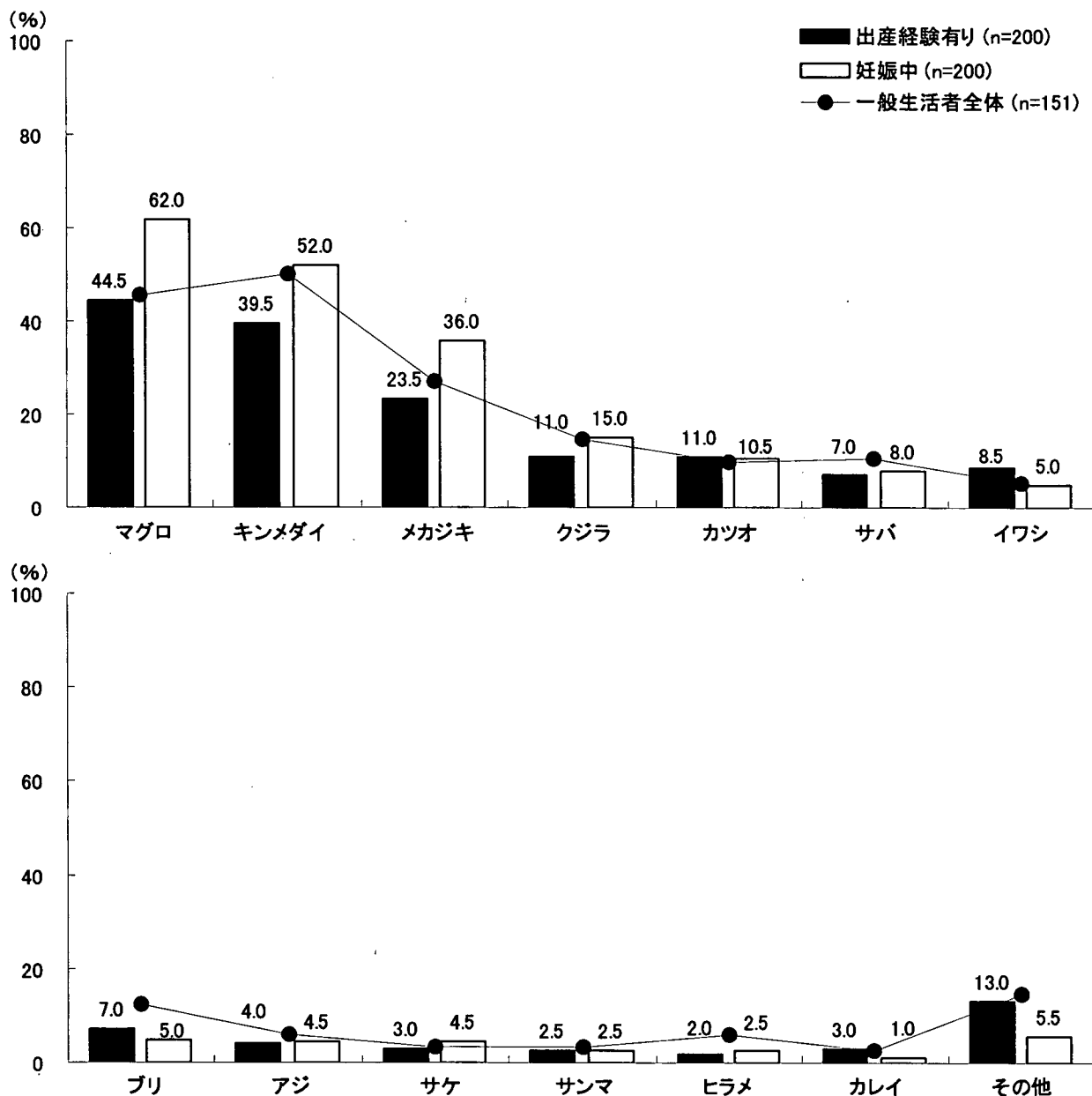


メチル水銀の認知経路は、「テレビ」が圧倒的に多く、出産経験ありで 85.5%、妊娠中で 79.7%、次いで「新聞」となっている。妊娠中の場合は、「友だち(口コミ)」、「ウェブサイト」の比率が出産経験ありの場合より高くなっている。一方、「病院(医師)」「市民講座・カルチャーセンター」はきわめて低い。注目すべきは、一般的な食品の安全性について、出産経験ありでは 38.0%、妊娠中では 32.0%が認知経路として挙げていた「食品売場」はゼロとなっている。最も身近な情報源である「食品売場」では、科学的情報はほとんど提供されていないということである。

【メチル水銀の認知経路】

	テレビ	新聞	友だち (口コミ)	雑誌	ウェブサイト	学校・職場
一般生活者全体 (n= 87)	85.1	50.6	16.1	13.8	4.6	4.6
20～30 代女性全体 (n=255)	82.4	48.2	18.4	14.1	9.0	7.1
出産経験あり (n=117)	85.5	47.0	14.5	13.7	6.0	10.3
妊娠中 (n=138)	79.7	49.3	21.7	14.5	11.6	4.3
	病院(医師)	モバイル サイト	市民講座・ カルチャー センター	食品売場 (店員・食品 表示・POP 含む)	その他	
一般生活者全体 (n= 87)	1.1	0.0	4.6	0.0	1.1	
20～30 代女性全体 (n=255)	4.7	3.9	2.0	0.0	3.9	
出産経験あり (n=117)	6.0	4.3	0.9	0.0	2.6	
妊娠中 (n=138)	3.6	3.6	2.9	0.0	5.1	

Q21. どの魚にメチル水銀が多く含まれていると思いますか？(いくつでも)



メチル水銀を多く含む魚として、「マグロ」「キンメダイ」「メカジキ」「クジラ」の順に多く挙げられている。この回答は、「胎児の成長に関して摂取を注意しなければならないと思う魚」と一致しており、同様に妊娠中の場合において強く認識されている。出産経験ありと妊娠中の場合の差をみると、「マグロ」は出産経験ありが44.5%に対し、妊娠中では62.0%、同様に「キンメダイ」は39.5%に対し、妊娠中では52.0%、「メカジキ」は23.5%に対し、妊娠中では36.0%、「クジラ」は11.0%に対し、妊娠中では15.0%となっている。

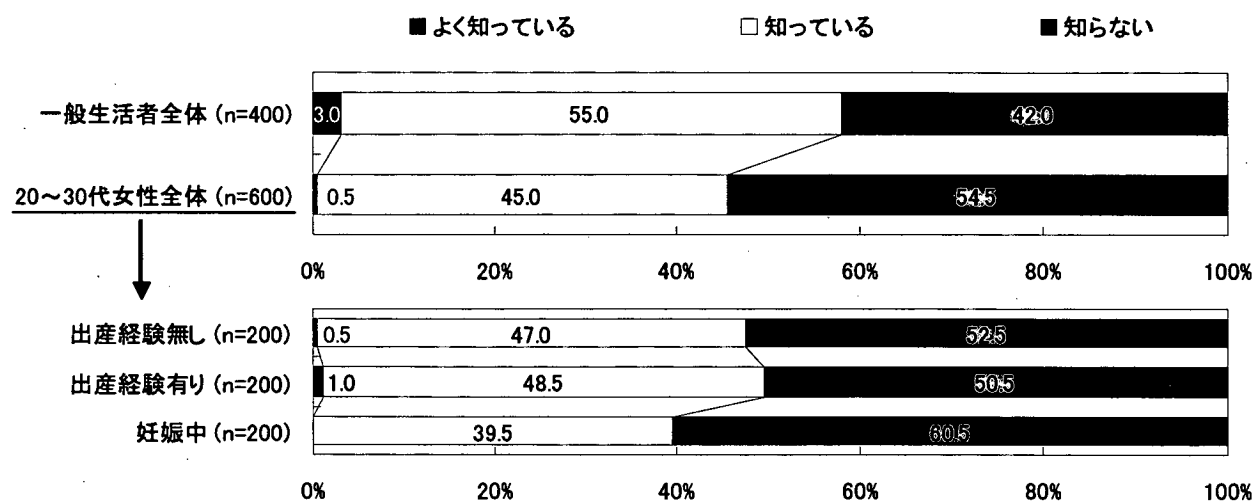
【メチル水銀が多く含まれる魚】

	マグロ	キンメダイ	メカジキ	クジラ	カツオ	サバ	イワシ
一般生活者全体 (n=151)	45.7	50.3	27.2	14.6	9.9	10.6	5.3
20～30 代女性全体 (n=400)	53.3	45.8	29.8	13.0	10.8	7.5	6.8
出産経験あり (n=200)	44.5	39.5	23.5	11.0	11.0	7.0	8.5
妊娠中 (n=200)	62.0	52.0	36.0	15.0	10.5	8.0	5.0
	ブリ	アジ	サケ	サンマ	ヒラメ	カレイ	その他
一般生活者全体 (n=151)	12.6	6.0	3.3	3.3	6.0	2.6	14.6
20～30 代女性全体 (n=400)	6.0	4.3	3.8	2.5	2.3	2.0	9.3
出産経験あり (n=200)	7.0	4.0	3.0	2.5	2.0	3.0	13.0
妊娠中 (n=200)	5.0	4.5	4.5	2.5	2.5	1.0	5.5

5. 食品安全委員会の認知

Q22.「食品安全委員会」について次のことを知っていますか？

A.食品安全委員会という行政機関を知っていますか？

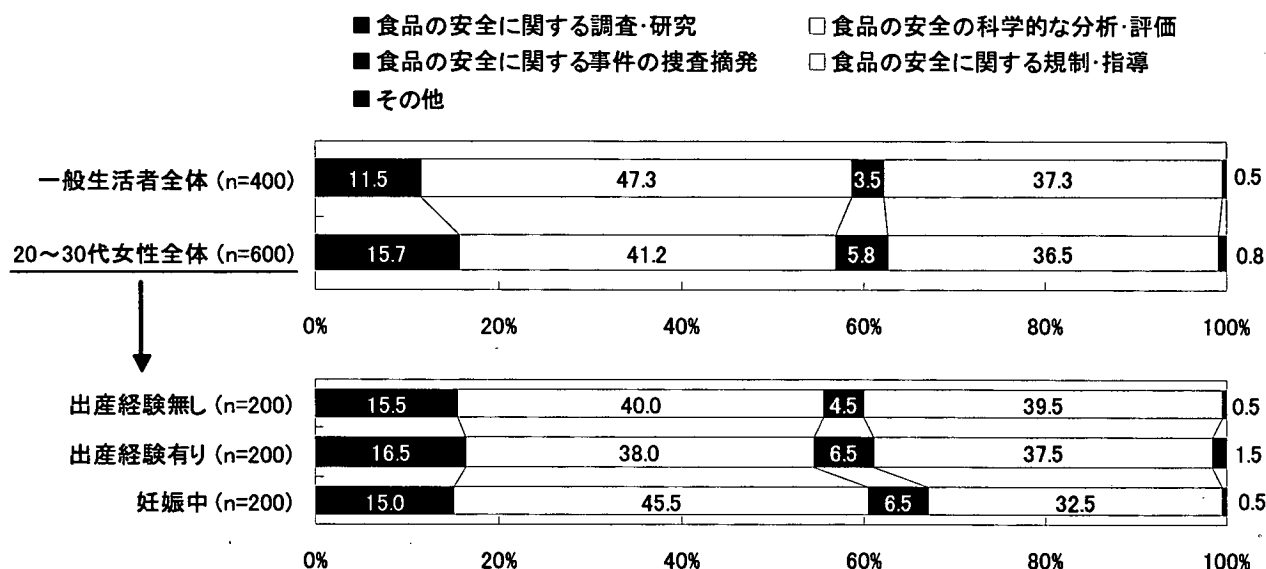


「食品安全委員会」という行政機関の存在の認知については、「知らない」との回答が一般生活者では42.0%、20～30代女性では54.5%を占めている。出産経験別にみると、現在妊娠中において「知らない」比率が最も多く、60.5%にも達している。

		よく知っている	知っている	知らない
一般生活者全体	(n=400)	3.0	55.0	42.0
20～30代女性全体	(n=600)	0.5	45.0	54.5
出産経験なし	(n=200)	0.5	47.0	52.5
出産経験あり	(n=200)	1.0	48.5	50.5
妊娠中	(n=200)	0.0	39.5	60.5

Q22.「食品安全委員会」について次のことを知っていますか？

B.食品安全委員会の役割はどれだと思いますか？(1つ)

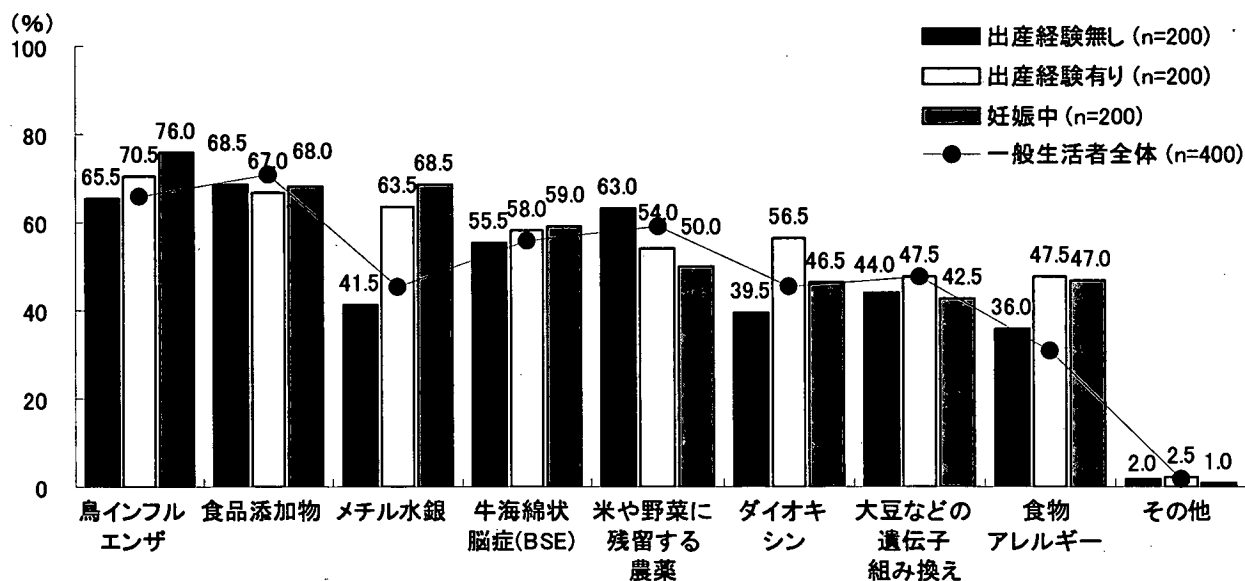


「食品安全委員会の役割」として、「食品の安全の科学的な分析・評価」と正解を回答できたのは、一般生活者では 47.3%、20～30 代女性では 41.2%にとどまった。出産経験別でみると、出産経験なしで 40.0%、出産経験ありで 38.0%、妊娠中で 45.5%という結果となった。

いずれにせよ、食品安全委員会の存在や役割は、人々に十分に認知されているとはいいがたく、今後認知を広めていくことが必要である。

	食品の安全に関する調査・研究	食品の安全の科学的な分析・評価	食品の安全に関する事件の捜査摘発	食品の安全に関する規制・指導	その他
一般生活者全体 (n=400)	11.5	47.3	3.5	37.3	0.5
20～30 代女性全体 (n=600)	15.7	41.2	5.8	36.5	0.8
出産経験なし (n=200)	15.5	40.0	4.5	39.5	0.5
出産経験あり (n=200)	16.5	38.0	6.5	37.5	1.5
妊娠中 (n=200)	15.0	45.5	6.5	32.5	0.5

Q23. 食の安全について、いま詳しく知りたい情報は何ですか？(いくつでも)



食の安全について、いま詳しく知りたい情報として挙げられたものを 20～30 代女性の回答の多い順にみると、「鳥インフルエンザ」70.7%（一般 66.0%）、「食品添加物」67.8%（一般 70.8%）、「メチル水銀」57.8%（一般 45.3%）、「牛海綿状脳症(BSE)」57.5%（一般 56.0%）、「米や野菜に残留する農薬」55.7%（一般 59.3%）、「ダイオキシン」47.5%（一般 45.3%）、「大豆など遺伝子組み換え」44.7%（47.8%）、「食物アレルギー」43.5%（一般 30.8%）という結果となっている。なお、その他に記述されたコメントのなかには、「あまり神経質になりたくないの、よほど危険なこと以外知りたくない。」「いろいろな情報がたくさんありすぎて、どれを信じていいのかわからないし、安全だといわれる食品も表示の偽造などもあるので、信用できない。」「どれがどの程度危ないのか」というものもあり、わかりやすく伝える工夫が必要といえる。

20～30 代女性の関心が一般生活者よりも上回っているのは、「鳥インフルエンザ」「メチル水銀」「牛海綿状脳症(BSE)」、「ダイオキシン」「食物アレルギー」である。

出産経験別では、現在妊娠中では、「鳥インフルエンザ」「メチル水銀」「牛海綿状脳症(BSE)」への関心が強く表れていた。

【食の安全について詳しく知りたい情報】

	鳥インフル エンザ	食品添 加物	メチル 水銀	牛海綿 状脳症 (BSE)	米や野 菜に残 留する 農薬	ダイオ キシン	大豆な どの遺 伝子組 み換え	食物ア レルギ ー	その他
一般生活者全体 (n=400)	66.0	70.8	45.3	56.0	59.3	45.3	47.8	30.8	1.8
20～30 代女性全体 (n=600)	70.7	67.8	57.8	57.5	55.7	47.5	44.7	43.5	1.8
出産経験なし (n=200)	65.5	68.5	41.5	55.5	63.0	39.5	44.0	36.0	2.0
出産経験あり (n=200)	70.5	67.0	63.5	58.0	54.0	56.5	47.5	47.5	2.5
妊娠中 (n=200)	76.0	68.0	68.5	59.0	50.0	46.5	42.5	47.0	1.0

Ⅲ. アンケート集計データ(自由記述)

食材の選択や摂取におけるマイルール

【一般生活者－男性－20代】

出産経験	Q8. 食材の選択や摂取に自分なりのルールやこだわりはありますか？
妻・出産経験なし	野菜などの彩りに気をつけると自然とバランスの良い食事になる。
妻・妊娠中	加工日の表面上の鮮度には、惑わされないよう気をつける
-	1日15品目以上摂取すること
-	インスタント食品は食べない
-	たんぱく質をとり、野菜ジュースを毎日飲むようにしている。
-	卵は1日1個まで。油っこすぎるものはなるべく食べない。
-	野菜が足りないときは野菜ジュースで補う
-	添加物はあまりとらない
-	牛肉、豚、鶏は国産で。
-	納豆を毎日
-	コンビニで食事を買うときはサラダ(出来ればごぼうなどの根菜類のもの)をセットに買う。
-	インスタント食品はなるべく避ける
-	夕食は800cal未満
-	できるだけ低脂肪のものを。
-	卵は1日1個まで食べる。
-	賞味期限の新しいものを買う
-	冷凍食品は買わない。
-	野菜を多く摂る
-	カップ麺は食べない
-	中国産は食べない
-	めん類は週に一度
-	・国産のものをなるべく買うようにする。 ・野菜は毎日、食べる。
-	1000キロカロリーを超える弁当は食べない。野菜を必ず摂る

【一般生活者－男性－30代】

出産経験	Q8. 食材の選択や摂取に自分なりのルールやこだわりはありますか？
妻・出産経験なし	油ものはなるべく控える
妻・出産経験なし	インスタント食品はなるべく食べない
妻・出産経験なし	価格も気にはなりますが、健康第一主義で品質重視して商品を選んでいきます。
妻・出産経験なし	何でも手作りのものを食べるようにして、外食は避ける
妻・出産経験あり	納豆としじみを極力食べる
妻・出産経験あり	極力、火を通すようにする。なるべく、素材の味が出る程度の味付けまでにする。
妻・出産経験あり	インスタントはとらない
妻・出産経験あり	なるべく牛肉は食べないようにしている。
妻・出産経験あり	合成着色料が入っているものは買わない、缶詰のさくらんぼは食べない
妻・妊娠中	飲料で糖分のあるものは1日1缶におさえる(例:コーヒーを3回飲む機会があればうち2回はブラック)
-	味を薄めにする
-	特にビタミンA・Bは欠損のないようにしている。筋肉疲労時にはクエン酸を欠かさず補給。
-	野菜と魚はなるべく多く摂る
-	梅干しを1日に1個は、食べるようにしている。それから、納豆を良く食べるようにしている。

【一般生活者－男性－40代】

出産経験	Q8. 食材の選択や摂取に自分なりのルールやこだわりはありますか？
妻・出産経験なし	1、冷凍食品は購入しない。冷凍にするのは手作りで… 2、食塩は添加物の含まれていないものを使っている。 3、醤油はみりんと昆布を加えた物を使っている。 4、ドレッシングを使う代わりに味付きゴマをドレッシングの代わりに使うこともある。等です！！
妻・出産経験あり	なるべく旬のものを少しずつ
妻・出産経験あり	とにかく新鮮さを重視する
妻・出産経験あり	薄い味付けにする
妻・出産経験あり	インスタント食品は、なるべく買わないようにしている。
妻・出産経験あり	野菜を食べる
妻・出産経験あり	卵は1日1個まで
妻・出産経験あり	肉・野菜などはなるべく生協を利用する。大豆油は使わず菜種油にする。必要以外に油を使わない。白砂糖は買わない。ただ、体に悪そうなものでも、外食やたまに摂取する分にはあまり気にし過ぎないようにしている。どの途有害なものを摂取してしまうので総量＋習慣で考えるようにしている。
妻・出産経験あり	産地と賞味期限は必ずチェックしている
妻・出産経験あり	塩分控えめ
妻・出産経験あり	肉を食べたら、同じ量のやさいを食べるようにする。牛肉より、豚肉を食べるようにしています。(栄養的に)
妻・出産経験あり	賞味期限に気をつける。輸入野菜は買わない。
妻・出産経験あり	レトルトはなるべく摂らない
妻・出産経験あり	製造年月日の新しい物
妻・出産経験あり	グルタミン酸ソーダを使わない
-	食品数を多目にする
-	牛乳を意識して飲む
-	ヨーグルトは必ず食べる

【一般生活者－男性－50代】

出産経験	Q8. 食材の選択や摂取に自分なりのルールやこだわりはありますか？
妻・出産経験なし	保存料が多く入っていない食材を食べる
妻・出産経験なし	食物アレルギーがあるので、常に気を配っている。
妻・出産経験なし	野菜はたくさんの種類を摂取する
妻・出産経験あり	食べ過ぎに注意する
妻・出産経験あり	腹八分目
妻・出産経験あり	ご飯は健康によい
妻・出産経験あり	なるべく新鮮な野菜の摂取。食品添加物を使わない食品の摂取。
妻・出産経験あり	魚などは養殖ものは食べたくない
妻・出産経験あり	ラーメンの汁は、飲み干さない。味わう程度にして、半分以上を残す。できるだけ納豆を、おかずの1品に加える。
妻・出産経験あり	なるべく、国産のものを買っている
妻・出産経験あり	肉は国内産を主に外国産の時はオーストラリア産の物を使用。
妻・出産経験あり	食べ過ぎない
妻・出産経験あり	要注意の食品添加物を使っている商品は買わない。(合成保存料のソルビン酸や発色剤等) 足りない野菜は野菜ジュースや野菜粒で補っている。常に鮮度の良いものしか買わない。油はオリーブオイル、ひまわり油、キャノーラ油、サフラワー油のみしか使わず、揚げ物の調理品は買わない。
妻・出産経験あり	自分で作ったものを主にする
妻・出産経験あり	仕事柄(食品衛生)表示と現行法には詳しい
妻・出産経験あり	納豆は2日に1度食べる
妻・出産経験あり	出来るだけ野菜を摂る。肉は減らす。魚と野菜でメニューを考える。肉は脂身を取り除く。
妻・出産経験あり	肉にジャガイモ
-	出来るだけ植物繊維食品をペアにする。
-	なるべく安く買う
-	牛肉にかかわらず肉類は、国産品と表示されているものだけを使用する、野菜は見た目重視で新鮮そうなものだけを使用する、納豆は必ず、一日一回は取るようにしている、塩分・糖分は控えめにしている。
-	なるべく天然、自然なものを買う。

【一般生活者－女性－20代】

出産経験	Q8. 食材の選択や摂取に自分なりのルールやこだわりはありますか？
出産経験なし	冷凍食品、レトルト食品はあまり買わない
出産経験なし	旬のものを取り入れた食事をする。その際野菜は田舎から送ってもらったものや信頼出来るお店のものを最大限に活用して虫食いでもいいから農薬の使っていない体にそして野菜に優しいものを買っています。
出産経験なし	冷凍食品は買わない。体を冷やすような食材は極力避ける。年中出回っている物より、旬の物を選ぶ。
出産経験なし	出来合いの物、カップ麺、インスタント食品などはなるべく買わない
出産経験なし	野菜をたくさん取り、牛肉や油物は控えめにしている
出産経験なし	コレステロールの取りすぎにならないように卵は1日1個まで魚は目が澄んでるもの。魚・肉は水があまり出ていないもの
出産経験なし	美容と健康に果物とヨーグルトは毎日摂取してる。
出産経験なし	インスタントラーメンなどをなるべく買わない。
出産経験あり	卵は1日1個まで・1日に最低1杯は味噌汁を飲む・毎食、野菜を取り入れる・中国産の野菜は、農薬が多そうなので買わない・1日2リットルは水を飲む・肉の日の続かないようにする(夕食)
出産経験あり	常にカロリーを計算して食べています。他、野菜でも温野菜にして食べたり、お米のとき汁はミネラルウォーターにするなど、常に体をいたわる様な摂取の仕方を考えています。
出産経験あり	夕食には必ず野菜サラダを出す。揚げ物をした日の翌日は魚や煮物など和食にする。
出産経験あり	国産のお肉しか食べない。
出産経験あり	卵は1日1個・国産物を買う・賞味期限の長い物を買う・
出産経験あり	出来るだけ手作りで総菜やお弁当はなるべく買わないようにしている
出産経験あり	卵は1日1個まで、野菜を多く
出産経験あり	中国産の物は農薬の問題とかがあったので買わないようにしている。鉄分がとれる食材を意識的に料理に取り入れている。遠海モノの魚は水銀の問題とかあるのであまり食べないようにしている。
出産経験あり	塩分が多いものは極力減塩ものを買う。
出産経験あり	高い卵を買う
妊娠中	醤油は減塩 ビールは糖分カット
妊娠中	肉と魚を交互に取ること
妊娠中	中国産の野菜は使わない(農薬が多いから)
妊娠中	添加物はなるべくつかわない。だしの素、味の素、みりんは使わない。だしは削り節をつかう
妊娠中	肉加工食品を買う際には添加物ができるだけ添加されていないものを選ぶ
妊娠中	なるべく添加物が入っていないものを買う。
妊娠中	卵は一日一個まで 中国産は買わない
妊娠中	卵は1日1個まで(コレステロールをあげないため) 肉は国産のもの
妊娠中	インスタント食品はなるべく控える。
妊娠中	多少値段が高くて有機栽培の野菜や国産の肉・魚を買う。加工食品はあまり買わないようにする。
妊娠中	卵は1日1個まで。納豆は毎日食べる。野菜中心の献立をたてている。
妊娠中	牛肉は国産しか買わない
妊娠中	卵は1日一個まで。なるべく野菜を多く取るようにする。肉の日と魚の日を交互にする。

【一般生活者－女性－30代】

出産経験	Q8. 食材の選択や摂取に自分なりのルールやこだわりはありますか？
出産経験なし	「卵は1日1個まで」「出来合い物はなるべく食べない」
出産経験なし	色が派手なものはなるべく買わない(魚の天然の色は除く)
出産経験なし	魚や野菜を多めに
出産経験なし	梅干は一日一個は必ず食べる。
出産経験なし	国産を重視する。中国産は農薬などが気になる
出産経験なし	カップラーメンはあまり食べない。できるだけ手作りするようにする。たまごは1日1個まで。主食はご飯。
出産経験なし	毎日30品目が取れるようにしている。薄味にして、素材の味を大切に作る。
出産経験なし	1日50品目の摂取
出産経験なし	なるべくいろいろな色の食品をとるようにする
出産経験なし	なるべく塩分を控えるようにしている
出産経験なし	卵はあまりたべないようにする。乳製品も少なく取るようにする。野菜を多く採るようにする。
出産経験あり	卵は1日1個まで。マヨネーズは食べない。お菓子を食べたら、少し次のご飯を控えめにする。
出産経験あり	野菜は国産を買う
出産経験あり	とにかく手作りで
出産経験あり	人工食品添加物を使用しているものはなるべく買わない。着色料については天然・自然のものを購入するようにして、人工着色料を利用しているものを買わないようにしている。
出産経験あり	塩分、油分の摂り過ぎに注意する。お肉を食べるときはそれ以上に野菜も一緒に食べる。
出産経験あり	インスタント品はなるべく子供に使わない
出産経験あり	生野菜は中国製のものは買わず国産品を買う。冷凍野菜は使わない。牛肉は米国産、カナダ産は買わない。豪州産の牛肉はOK。調理済みの惣菜はできるだけ買わない。コンビニの弁当は一切買わない。できるだけ遺伝子組み換えを使用していないと表示のあるものを選ぶ。
出産経験あり	肉は米国産は買わない。
出産経験あり	おいしく安全に。
出産経験あり	できるだけ外食は控えて出来合いも控える
出産経験あり	旬のものをなるべく食べる。大豆食品は毎日。
出産経験あり	全てのものに対して作れるものにはなるべく出来合いや、冷凍食品などを使わずに作る事
出産経験あり	マヨネーズや油はカロリーの低いものを使う。
妊娠中	野菜は特に中国産とか買わないようにしてます。
妊娠中	栄養バランスを採るために、肉・野菜・炭水化物・魚などを満遍なく採っている。
妊娠中	なるべく国産の地元のものを買う
妊娠中	冷凍食品は使わない。できるだけ国産の物を選ぶ。野菜中心のメニューにする。
妊娠中	ダシやコンソメ等は無添加の物を。加工品は出来るだけ無添加のものを。栄養価の高い卵を買う。低農薬・減農薬の野菜を買う。食塩でなく天然塩を使う。素材の味を生かす。
妊娠中	中国産のものは購入しない
妊娠中	大量に買い置きはしない。冷凍して一時保存はしても、なるべく早く使い切る。
妊娠中	冷凍食品は加工済みのもの(調理しなくてもすぐに食べられるもの)は、買わない。肉と魚を交互に食べる。できるだけ1汁3菜を心がける。
妊娠中	野菜の種類を豊富にして、低価格でボリュームのある献立を考える。惣菜を使わず、手作りを心がけること。コレステロールを常に意識した献立を考える。
妊娠中	買うときは必ず添加物の確認や、産地の確認をしている。

【一般生活者－女性－40代】

出産経験	Q8. 食材の選択や摂取に自分なりのルールやこだわりはありますか？
出産経験なし	野菜をメイン、肉は味付け程度に少量取る。
出産経験なし	出来るだけ誰が作っている物かわかる物を買う。中国やアメリカの物はさける。納豆は週何回か食べるようにする。
出産経験なし	なるべく生協のものを買うようにしている。
出産経験なし	中国産の野菜は農薬が心配なので買わない。
出産経験なし	チーズなど動物性たんぱく質をとり過ぎない
出産経験なし	豆乳など大豆製品を毎日とる・野菜を多くとる・毎日お酢を摂取する
出産経験なし	中国産の物は絶対に買わない。
出産経験あり	外国産の野菜はなるべく買わない。野菜をなるべく摂る。夕食はどんな形でも肉、魚を摂る様にする。その一食分をなるべく作るようにして残り物を出さない。食材を無駄にしない。野菜の中に肉を入れるときは少なめ。冷凍食品は素材の物を買う。旬の物を使う。美味しそうに見える野菜を買う。
出産経験あり	中国産は買わない
出産経験あり	たんぱく質と野菜はかならず組み合わせて取り入れる
出産経験あり	卵はできるだけ少なく
出産経験あり	野菜は、国産のものをなるべく選ぶ
出産経験あり	なるべくレトルトは買わない、なるべく信頼できる生協で買うようにしている
出産経験あり	添加物のないものを買うようにしている。人口着色料の入っているものは買わない。
出産経験あり	野菜は国産のみ。肉は、鶏と豚は国産、牛は国産かBSEの心配のない国のもの。加工品などは、なるべく人工的な添加物の含まれないもの。
出産経験あり	外食が多いので、出来るだけ野菜の多いメニューを選んでいる
出産経験あり	手作りを心掛けている。賞味期限を必ずみる。
出産経験あり	野菜は地場産をなるべく選ぶ生鮮品は新鮮な物を選ぶ
出産経験あり	野菜料理を最低一品と肉、魚が入る料理を交互になるようには考えて料理している。
出産経験あり	国産品を買う。
出産経験あり	色の濃い野菜を必ず摂る。少しくらい高くても、納得のいる食材を購入する。(肉や、卵など)
出産経験あり	献立は肉と魚を交互にする。
出産経験あり	朝は海藻(モズク、メカブ)夜は納豆 調味料と加工食品は信頼できるブランドお弁当は5色の食品 具沢山の味噌汁
出産経験あり	一食に必ず、たんぱく質と野菜を取り入れるようにしている。一日に一回はカルシウムのあるものをいれるようにしている。毎日、大豆製品をとるようにしている。
出産経験あり	中国産のものは買わないようにしている。なるべく旬のものをとるようにしている。
出産経験あり	卵は1日1個まで。一日1度大豆製品を採る。
出産経験あり	野菜を多く摂る
出産経験あり	食材が偏らず、いろいろなものをとるように心がけている。加工食品などもだめと決め付けず、時には利用するが、そればかりにはならないように、てづくりのものとともにとったり、少し手を加えたりするようにしている。
出産経験あり	肉料理と魚料理をバランスよく摂る事
出産経験あり	「添加物の多いものは買わない」「卵は一日一個まで」「濃い味のものは食べない」「脂質の多いものはなるべく避ける」
出産経験あり	野菜を多く摂る
出産経験あり	1日1杯のお味噌汁、1個の卵(1週間に1～2個にとどめている。蕁麻疹が出たことがあるので) 夜9時以降の食事は禁止。
出産経験あり	食材を購入する時は、食品にどんな添加物が入っているかを確認してから購入するようにしています。
出産経験あり	うつけいを飼っているので卵はそれを頂く。実家で採れたお米や新鮮な無農薬野菜を頂いて食べる。(よくアオムシなどが付いている(笑))

出産経験	Q8. 食材の選択や摂取に自分なりのルールやこだわりはありますか？
出産経験あり	冷凍・インスタントは食べない
出産経験あり	例と同じで卵は一日一個まで。果物も取り過ぎない。ヨーグルトは毎日食べる。賞味期限や生産地を確認して食品を購入する。
出産経験あり	なるべく品数を増やしてバランスよく食べるようにしてる。
出産経験あり	添加物の少ないものを選ぶ。
出産経験あり	旬の物を食べる 野菜を多く摂る

【一般生活者－女性－50代】

出産経験	Q8. 食材の選択や摂取に自分なりのルールやこだわりはありますか？
出産経験なし	雑穀入りの主食を摂る。野菜がメインで肉は食べない。乳製品は摂らない。
出産経験なし	生協など、日ごろから原料や安全性に気をつけ、問題が生じたら即座に点検・対応する組織の商品をできるだけ利用する。一般のスーパーなどでは、低農薬栽培などの表示を鵜呑みにせず、気をつけて商品を購入する。宣伝や世間の評判、印刷物の表示などよりも、自分や家族が食べたときの、素直な反応に耳を傾ける(食べたあと気持ち悪くならないか、舌にへんな味が残らないか、等)。
出産経験なし	出来ている惣菜類は買わない(作るようにしています)
出産経験なし	トマトはたとえ週に一回しか買えないほど高くても、無農薬・無科学肥料のものを買う。ニンニクはたとえ安くても中国製は買わない。小さいのが一玉300円でも国産を買う。
出産経験なし	お米は、お米屋さんで有機栽培無農薬の玄米を購入し、そこで好きのように(今は五分づき)ついてもらい、ヌカはぬかみそに使用。
出産経験あり	塩分、脂肪の取りすぎに注意、出来るだけ国産品、栄養バランスに注意、新鮮素材
出産経験あり	だしは自分で作る。減塩醤油を使っている。
出産経験あり	調味料などはなるべく使わないで ダシをとって使うようにしている
出産経験あり	中国、韓国の食材はさける
出産経験あり	海のもの(たんぱく質)と山のもの(野菜)をとるようにしている。
出産経験あり	野菜はなるべく、外国産の物でなく国内産の物を買う。その中でも地物があればそれを選ぶ。
出産経験あり	油と甘いものと塩分を常に控えること
出産経験あり	コレステロールの高いものは、あまり食べない
出産経験あり	卵は、2日に1個まで。味付けは、なるべく薄くする。
出産経験あり	時間のあるときは 素材をなるべく手作りで 加工している。漬物 佃煮など
出産経験あり	魚や肉は焼きすぎないようにしている。着色料を使用しているものはできるだけ購入しない。地産地消で、地元の野菜を購入するようにしている。
出産経験あり	肉類や野菜類などは少々値段が高くても国産のものを買うように心がけている。コンビニのお惣菜やスーパーのお惣菜はなるべく買わないようにする。手作りをこころがけている。
出産経験あり	出来るだけ国産の生鮮品を使うようにしており、産地は必ず確認します。また、加工食品を買う場合も原材料と産地はひととおりチェックします。
出産経験あり	肉類は取り過ぎないように、全く食べないのも避けている
出産経験あり	卵は平均して1日1個を目処として 食べすぎない。加工品は極力使わない。調味料は極力減らす。
出産経験あり	野菜は、東南アジア(特に中国)は買わない。大豆加工系は、なるべく国産を。(以前、大量の豆の上に長靴での上、葉をまいてある映像を見たため)
出産経験あり	野菜は日本生産の品を買うようにしている。
出産経験あり	出来合いの惣菜は買わない
出産経験あり	ほうれん草を買って、ゆでてみて、農薬の臭いや味のする店は、もう2度と買わない。ほうれんそうは、きめんですよ。家で作ってみて味を比べて御覧なさい。
出産経験あり	油っこい物は、なるべく少なめにして良い油を使う。
出産経験あり	サプリメントで栄養分を補給しなくていいように、全て食べ物でまかなえるように、食材は多種類購入して、食事は栄養のバランスを考えて料理を作っているつもりです。
出産経験あり	毎日野菜を食べるようにしています。
出産経験あり	血圧が、高くて太っているので、カロリーの高いものは、なるべく、控える。
出産経験あり	自然食品購入グループに加入して宅配
出産経験あり	野菜は国産品を買う
出産経験あり	たんぱく質、野菜類は必ず摂る。なるべくコレステロール値の低いものを選ぶ。
出産経験あり	賞味期限は必ずチェックして買う。
出産経験あり	肉を食べるときはやさいもとる

出産経験	Q8. 食材の選択や摂取に自分なりのルールやこだわりはありますか？
出産経験あり	調理済みのものは出来るだけ買わない
出産経験あり	産地が近郊のものを買う

【20～30代女性－20代】

出産経験	Q8. 食材の選択や摂取に自分なりのルールやこだわりはありますか？
出産経験なし	献立に必ず5つの色を取り入れること。
出産経験なし	卵は1日1個まで、塩分は10gまで、インスタント食品は買わない、野菜をとる
出産経験なし	なるべく毎食野菜をとるようにする
出産経験なし	カレーのときはらっきょうを食べる。
出産経験なし	一汁二菜は心がけています
出産経験なし	大豆類の食材、硬水のミネラルウォーターは毎日摂るようにしている。
出産経験なし	卵は1日1個まで。
出産経験なし	お肉は国産のもの。調味料は精製されていないもの。ジュースは100%果汁。
出産経験なし	一日30品目摂取。
出産経験なし	しょうゆをかけすぎない。野菜は日本のものを買う。肉類もなるべく日本のものを買う。
出産経験なし	出来るだけ5色の食品を組み合わせて食べるようにする。
出産経験なし	なるべく惣菜は買わない。自分で作るようにする。毎日野菜を食べるように心がける。
出産経験なし	栄養バランスがかたよらないようにするのと、野菜を多く、摂取する 市販のパックなどで売られている飲料はなるべく飲まない お水を1日1リットル飲んでます
出産経験なし	・卵は1日1個まで。・なるべくインスタント食品は食べない。
出産経験なし	全体的に、カロリーをきにして購入しています例) マヨネーズはカロリー1/2とか
出産経験なし	とにかく野菜を毎食とることですね。朝ごはんだったらキュウリだけでも添えるようにするとか、お昼だったらラーメンの具に入れるとかとりあえずどこかでとるようにしています。
出産経験なし	野菜から食べる
出産経験なし	塩分の多いカップラーメン・漬物などは買わない
出産経験なし	・色々な野菜を毎食時に取り入れる・脂っこいものはあまり食べない
出産経験なし	赤、緑、黄、白、など彩りの良い献立。国産の野菜を買う。国産の鶏肉を買う。
出産経験なし	たまごは一日一個まで
出産経験なし	肉はあまり食べない。野菜は有機野菜のみ。卵もあまり食べないが、食べるときは飼料に気を遣って飼育された鶏の赤卵のみ。外でパンを買うときも、無添加のものを。米は親戚が作ってくれているもののみ。外食は、付き合い程度。
出産経験なし	卵は一日一つまで。一日に必ず緑黄色野菜を摂取する。カップラーメンは食べないようにする。
出産経験なし	タマゴは多くても1日1個 乳製品や野菜を必ずとる
出産経験なし	1回の食事で5色(食材の色)摂るようにこだわる
出産経験なし	肉、魚は一日交代でおかずにして、野菜を副菜として毎日食べる。
出産経験なし	できるだけ一日30品目、肉と魚を交互に食卓に出す
出産経験なし	冷凍食品に頼らない肉がメインの日と魚がメインの日を交互にする
出産経験なし	卵は1日1個まで、パンより米、水道水は必ず一度沸騰させてカルキを抜く
出産経験なし	着色料がはいっているもの(黄色4号は、アトピーの原因といわれている)はかわない。保存料の入っているものはかわない。コチニール色素、リン酸塩ナトリウムの入っているものはかわない。
出産経験なし	お味噌汁はがんを防ぐというのでなるべく飲むようにしている。
出産経験なし	できるだけ国産のものを。中国産は買わないようにしている。
出産経験なし	出来るだけ手作りする。だしなどは、なるべく昆布と鰹節でとる。主菜は肉を続けて食べない。色々な食品をとるように心がける。
出産経験なし	卵は1日1個まで、麺類はほどほどにする、旬の野菜を食べる
出産経験なし	サラダにマヨネーズやドレッシングを使わないようにする事と、卵は一日一個まで。
出産経験なし	できるだけ野菜をとるようにしている
出産経験なし	信用できない国民性、県民性の品物は摂取出来ないと思い知らされる一件が過去にありました。

出産経験	Q8. 食材の選択や摂取に自分なりのルールやこだわりはありますか？
出産経験なし	野菜を多く摂る中国製韓国製はあまり買わない同じものでも一つ一つの違いを見て良い物を。特に野菜肉。
出産経験なし	一日に納豆とヨーグルトは必ず食べる
出産経験なし	店屋物はなるべく買わず、取らず、野菜を取ることを心がけている。卵は1日2個まで。おもちも1日2個まで。インスタントはなるべく食べない。
出産経験なし	夕飯は十品目以上。
出産経験なし	卵や野菜など、生で食せる食品は低価格な物は買わないようにしている。
出産経験なし	豚肉は黒豚のみ 卵はブランドのものを食べる
出産経験なし	なるべく野菜は、生で食べるサラダより、茹でたりして量を減らし、たくさんの種類を食べるようにしている。
出産経験なし	野菜を意識して多く摂る、肉は国産のものを買う、魚介類は新鮮なものを
出産経験なし	とにかく好き嫌いはず、体にいいと聞いた食材は取り入れてみる。お弁当を作る時は、冷凍食品は入れても1個まで。
出産経験なし	できるだけ砂糖、塩分は控える。一日30品目とる。
出産経験なし	卵は控える。極力野菜を食べる。
出産経験なし	野菜はなるべく少量でも品数多く摂るようにしている
出産経験なし	週に2回は魚を食べる様にしている。毎日、野菜を食べる様にしている。
出産経験なし	塩分糖分は控えめ、魚・肉をバランスよく摂る、保存料・着色料などの入っているものは極力控える、野菜を多く摂る、米は信用しているところから購入する。など
出産経験なし	なるべくお惣菜は買わずに自分で作る
出産経験なし	祖父が農家で、知り合いが肉屋なので、見分け方を幼い時から教わっているので、それを信じています。見分けれる♪
出産経験なし	夕飯はなるべく手作りする。
出産経験なし	夜ご飯では炭水化物を取らない
出産経験なし	インスタントラーメンは買い置きしないだしは、煮干か昆布かかつおか椎茸でとる国産以外の野菜、肉は買わない卵は1日1個まで
出産経験なし	卵は1日1個まで。夕食には必ず汁物をつける。
出産経験なし	なるべく添加物の少ないものを選ぶようにしている。
出産経験なし	しょう油は濃い口を使う(塩分が薄口より少ないらしいから)
出産経験なし	冷凍食材は使用しない
出産経験なし	必ず食品表示を見る
出産経験なし	なるべく冷凍食品は買わない野菜を多く取る
出産経験なし	卵は一日1個、野菜を多めに採る、無添加のものを買う、レトルト食品を控える
出産経験なし	安すぎるものや、賞味期限が短いものは買わない。
出産経験あり	肉をあまり食べない
出産経験あり	なるべく毎日、納豆や味噌汁などの大豆製品を摂るようにしています。
出産経験あり	レトルト品は使わない
出産経験あり	野菜、肉、魚のバランスを考えて。
出産経験あり	肉、魚はバランスよくとるよう、野菜は毎日食べる。
出産経験あり	お肉の脂身は食べない。牛乳は低脂肪。できるだけ産地の分かる食材を買う。
出産経験あり	夫が冷凍食品があまり好きではないのでほとんどといっていいほど購入しない。毎日の食事は魚・肉・野菜を大体順番に作っている。
出産経験あり	冷凍食品はあまり使わないようにしている。お惣菜をあまり買わないようにしている。
出産経験あり	例にあるように卵は一日一つ。毎日豆腐や豆腐製品をかかさない
出産経験あり	なるべく国産のもの
出産経験あり	輸入食材は買わない・冷凍食品等は食材表示をきちんと確認してから買う調理する時はなるべく火をしっかりと通し1日30品目とるようにする

出産経験	Q8. 食材の選択や摂取に自分なりのルールやこだわりはありますか？
出産経験あり	なるべく野菜を取る
出産経験あり	出来る限り冷凍食品、お惣菜には頼らない。
出産経験あり	味の素など化学調味料は使わない
出産経験あり	野菜は有機・無農薬・減農薬を買うようにしている米は減・低農薬の胚芽米を食べている卵は自然有精卵を買い、食べ過ぎないようにしている肉類は安全とは言い切れないが、国産を買っている中国野菜などは絶対買わない化学調味料はほとんど使わない天然塩を使用している調味料の材料の栽培表示も気にしている
出産経験あり	極力、無添加物を買う。冷凍食品は買わない。炭水化物・野菜類・たんぱく質は必ず食卓に出す。
出産経験あり	肉・野菜・魚とその日のメインを変えている。副菜にメイン以外のものを準備してる。
出産経験あり	コンビニのお弁当、レトルト、などは買わないようにしている。
出産経験あり	食事はいろいろよく作る。
出産経験あり	外食は控える。
出産経験あり	惣菜や加工食品(インスタント)は出来るだけ口にしない
出産経験あり	すぐ食べる
出産経験あり	卵は1日2個まで、インスタントはなるべく使わない、野菜をたくさん食べる、バランスのとれた食事
出産経験あり	なるべく無添加、無着色を選ぶ
出産経験あり	牛乳をなるべく飲む。納豆は1日1パック食べる。
出産経験あり	野菜は有機野菜のみ使用、卵は2日に1個、お昼は手作り弁当、肉は国産且つ抗生物質無使用、牛乳は低温殺菌乳。
出産経験あり	賞味期限は必ず守る
出産経験あり	卵は買って日がたっていないものしか生で食べない。賞味期限が過ぎたものは食べない。
出産経験あり	油にはこだわる。野菜中心生活にする。
出産経験あり	卵は一日一個まで。できるだけお菓子も手作り。
出産経験あり	できるだけ旬のものを、一番おいしい時期に食べたいし家族にも食べさせたい。
出産経験あり	たまごは一個、調味料の使いすぎに注意
出産経験あり	添加物や保存料を使ってないものを選ぶようにしている。
出産経験あり	出来るだけ国産品を使う
出産経験あり	1日30品目食べるように心がける。豆製品や野菜を多くとる。
出産経験あり	薄味を心がける
出産経験あり	野菜、肉、魚など、なるべく国産のものを買うようにしている。
出産経験あり	できるだけやさいを多くとる。バランスのとれたメニューにする。
出産経験あり	色のバランス(気にすることで、栄養のバランスも良くなる)
出産経験あり	動物性たんぱく質より、植物性を。卵は栄養のあるものを時々とる。
出産経験あり	できるだけ多くの食材を食べるようにする
出産経験あり	できるだけ新鮮なものを選び、野菜の多目の食事をとる。1日30品目を目標に、少なくとも1日に20品目は摂る。
出産経験あり	極力日本の物を買う。農協や、直売所の物を買う。冷凍食品だけではなくそれにひと手間加えて使う。
出産経験あり	3色にかならず野菜は食べる
出産経験あり	肉、緑黄色野菜、魚、大豆製品、海藻類、きのこ類は出来るだけ食べるようにしている。
出産経験あり	肉を食べたら同量以上の野菜を摂る
出産経験あり	一週間に魚は4日、肉は3日くらいにわりあいにする。野菜は必ずたっぷりとる。
出産経験あり	野菜中心にたんぱく質を1種類は入れる。
出産経験あり	お米は国産
出産経験あり	お肉の料理の日は、サラダも作りなるべく同じ量を食べる。

出産経験	Q8. 食材の選択や摂取に自分なりのルールやこだわりはありますか？
出産経験あり	卵は一日一個までにする。朝ごはんはパン。缶コーヒーは一日1本まで。
出産経験あり	炭水化物の取りすぎはしない(穀物、甘味) 油分はなるべく動物性より植物性卵は1日1個まで食べる量は腹八分
出産経験あり	卵は1日1個、牛乳は低脂肪乳の物、
出産経験あり	栄養は朝3昼2夜1の割合で考えてなるべく夜は控えめにしている。
出産経験あり	添加物の多いものは買わない、野菜の多い食事をする、食後に果物を食べる
出産経験あり	なるべく野菜を多く、たくさんの種類の食材を使う。
出産経験あり	国産の食材を使用する
出産経験あり	惣菜には頼らない。野菜をきちんと摂る。
出産経験あり	いろんな色の食材を摂取する。
出産経験あり	大豆製品は毎日とる虫食いの野菜を見つけたら買う加工食品は嗜好品程度
出産経験あり	野菜は国産のものを。
出産経験あり	タマゴは1日1個まで。
出産経験あり	今授乳中なので母乳に一番いいと言われるご飯をたくさん食べるようにしています。そして卵と牛乳は子供がアレルギーになる可能性があると言われてるので控えめにしています。インスタントやファーストフードも食べない様にしています。
妊娠中	できるだけ一日30品目を摂るようにする。
妊娠中	卵は日に1個。梅干しも日に1個。レトルト食品はなるべく買わない。
妊娠中	ほとんど野菜中心のメニュー。タンパク質は大豆製品やナッツ類からも摂るようにしている。
妊娠中	卵は1日1個まで、牛乳は1日200ミリ以上飲まない、魚類に気をつける納豆は1日1回
妊娠中	お肉は国産。野菜はなるべく農薬がついていないもの。毎日、緑黄色野菜と果物を採り、野菜たっぷりヘルシーな食事。食材の数を多くし、いろんなものを食べる。
妊娠中	国産のもの。お野菜は地元のものを使っています。
妊娠中	なるべく加工品などは買わない
妊娠中	卵は1日1個までパンを食べるなら1日1食まで
妊娠中	できるだけ手作りを心がける。栄養のバランスを考えて食べる。
妊娠中	毎日必ず野菜を摂る
妊娠中	卵は1日1個
妊娠中	子供が食べるものは無添加
妊娠中	アメリカ産のものはできるだけ買わない
妊娠中	卵は1日2個まで。中国産は安くてもなるべく買わない。
妊娠中	たくさんの品目を食べるできるだけ手作り
妊娠中	野菜を取り入れる。
妊娠中	なるべく外食はしない。(特にコンビニの弁当) なんでもかたよって摂取しすぎない。
妊娠中	香料や着色料などの添加物は避ける
妊娠中	添加物の多いものは買わないようにする。
妊娠中	卵は1日2個まで。乳製品を必ずとる。
妊娠中	必ず肉より野菜を多く摂る。
妊娠中	野菜はできるだけ国産のものを買う。栄養素のかたよりに気を使っています。
妊娠中	野菜や肉などはできるだけ国産にする。値段には関係ない。
妊娠中	3食の中で常に緑黄色野菜をとるように心がけている
妊娠中	なるべく卵は一日一個まで。野菜が多目の献立にする
妊娠中	夕飯のメインで週5日は魚、残りは肉。
妊娠中	お肉と魚を一日置き位で食べる。納豆は毎日必ず食べる。
妊娠中	お味噌汁は1日1食野菜も必ず食卓に並べる。
妊娠中	なるべく自分で作ったものを食べる。
妊娠中	卵は一日一個まで。海藻類・芋類をなるべく摂取する。一日必ず一種類は果物を摂取する。青野菜を欠かさない。肉類より魚類を摂取する。大豆製品をなるべく摂取する。

出産経験	Q8. 食材の選択や摂取に自分なりのルールやこだわりはありますか？
妊娠中	現在妊婦なので、栄養バランスが取れるような献立を考える。
妊娠中	「～の素」のような簡単に料理を作れる調味料は買わない。
妊娠中	卵は信頼できるところから入手する。安いものは買わない。
妊娠中	出来る限りレトルトの素（マーボとか八宝菜等）やルー関係を使わないで自分で作る。冷凍食品は極力買わない。カロリーを概算する。
妊娠中	肉、野菜は国産のものを買う
妊娠中	なるべくカロリーの少ない商品を買っている
妊娠中	起き抜けに低脂肪乳をコップ1杯飲む。
妊娠中	卵やマヨネーズなどは出来るだけ気をつけて食べ過ぎない。
妊娠中	お肉は国産以外買わない。
妊娠中	毎日牛乳を飲む。
妊娠中	できるだけ野菜は祖母の作った無農薬野菜を食べるようにしている。
妊娠中	野菜は国産のものを購入し、中国産などは買わない。肉も国産のものを購入。
妊娠中	動物性たんぱく質を多く摂り過ぎない。野菜をたくさん食べる。国産の、農薬が少ないものを摂るようにしている。
妊娠中	卵は一日一個、野菜は絶対何かとる
妊娠中	塩分はとり過ぎないようにする。水分を十分に摂取する。インスタント食品は、あまり頻繁に食べない様にする。
妊娠中	なるべく国産品を選ぶ
妊娠中	中国産の野菜や果物は買わないようにする
妊娠中	できるだけ 国内産を選ぶ
妊娠中	野菜をとる
妊娠中	出来るだけ素材の味を生かして薄味にする。麺類のスープは残す。卵は一日一個。
妊娠中	塩分は控えめにする。
妊娠中	とにかくたくさんの品をバランスよく。
妊娠中	なるべく味付けは薄味で。
妊娠中	肉・魚についてはできるだけ 安全性についてきちんと表記しておるお店で購入するようにしています。レトルト・加工食品は使用しない。
妊娠中	飽きの来ないメニューで、濃い色の食材を上手に取る。（作る）たとえ冷凍食品や惣菜を買っても、野菜の摂取量に気をつける。時間がある時に、下ごしらえをし、冷凍しておいて、出来るだけ毎日摂取出来るように心がける。逆に、外食をする時には、深く考えず、食べたい物を食べる。
妊娠中	旬の食材を使った料理を毎日作る。
妊娠中	冷凍食品や、加工食品、カップラーメンなどは買わないようにしている。

【20～30代女性－30代】

出産経験	Q8. 食材の選択や摂取に自分なりのルールやこだわりはありますか？
出産経験なし	卵はあまり取り過ぎない。3大栄養素やミネラル、ビタミンを意識。自分が調理できるもの。今は、アメリカ産の牛肉は買っていない。あさりも買い控えてる。
出産経験なし	今日、お肉を食べたら明日はお魚。毎日野菜とお味噌汁はとるようにしている。卵は1日一個。
出産経験なし	牛肉は国産を買うようにしている。野菜も国産を買っている(中国産は安いを買わない)卵は1日1個まで。冷凍食品を利用することもほばない。
出産経験なし	女性の場合は卵は1日1個まで。外食は仕方ないが、購入の際は肉に関しては絶対に国産しか買わない。レモンやオレンジはアメリカ産は避ける。
出産経験なし	卵は1日1個。野菜は毎日食べる。肉より魚を食べる。
出産経験なし	品目はなるべく多めに、バランスよく使う
出産経験なし	毎日大豆製品をとる。酢の物/海草をとる。冷凍・加工・レトルト食品は食べない。アミノ酸等化学調味料は使わない。買わない。なるべく無農薬に近いものを買う。
出産経験なし	ヨーグルトは毎日食べる様にしている。
出産経験なし	毎日野菜を献立に盛り込む、肉の脂分はなるべく食べない
出産経験なし	惣菜品を買わずなるべく自分で作るようにしている。塩分・油分のとりすぎに気をつけている。
出産経験なし	なるべく冷凍食品は買わない
出産経験なし	卵は1日1個まで。コーヒは1日1杯まで。体を冷やす食べ物は極力とらない(食材の陰陽を重視しています)。旬のもの、近場でとれた野菜を買って食べる。お米は低農薬の玄米に赤米と黒米を入れて炊く。ごはんやお味噌汁に使用する水は浄水器を通した水を更に5時間置いた水を使用。
出産経験なし	中国産の食べ物は買わないように気をつけています。どのような作り方をしているかわからないし、土壌もよくない気がする。また、表面の皮なども食べられる野菜・果物(チェリーやブロッコリー)については、どのような薬品をかけて輸入されているのか非常に不安なので、買わないようにしています。栄養バランスについては、肉・魚のメインディッシュの質量よりも、野菜の質量のほうが多くなるように心がけています。その日のメインディッシュを肉・魚のどちらかにするは、一週間のうちで半々になるよう、バランスを考えて決めています。
出産経験なし	なるべく1日30品目摂取するようにしている。加工品、惣菜、冷凍食品などは購入しないで自分で作る。
出産経験なし	野菜を必ずとります
出産経験なし	肉全般は国産にこだわっている
出産経験なし	野菜を多めに取る。肉よりは魚をメインにする
出産経験なし	カロリー表示のあるものは、必ず数値を参考にする。多すぎるものは買わないようにする。
出産経験なし	家族の健康診断の結果から、できるだけコレステロールが高くないように気をつけているが、「美味しい」食事を心がけている。
出産経験なし	肉の種類が偏らないようにする。(牛肉ばかり食べない等)食事はなるべく自分で作ったものを食べる、惣菜はあまり買わないようにする。なるべく食べたことの無い食材を買うことにしている。
出産経験なし	中国産のものは絶対に買わない。肉は「国産」表示のもの。(3ヶ月日本にいれば国産の表示がつけられるそうですが、アメリカ産よりはましだと思うので)
出産経験なし	なるべく手作りする
出産経験なし	お肉は国産、遺伝子組み換えはかわない
出産経験なし	化学調味料無添加のものを選ぶ
出産経験なし	「出来るだけ納豆は夜1パック食べる様にしている」「ドレッシング・マヨネーズはノンオイルを使用する」
出産経験なし	できるだけ使いきれの量を買う
出産経験なし	お肉とお魚は一日置きにたべる。

出産経験	Q8. 食材の選択や摂取に自分なりのルールやこだわりはありますか？
出産経験なし	野菜を多く取る。油ものは控える。
出産経験なし	卵は1日1個は食べるようにする。夕食の献立は肉か魚を取り入れ、毎日必ず野菜はとる。
出産経験なし	肉料理より魚料理を多くしている。豆腐料理を多く食べるようにしている。
出産経験なし	野菜を意識して取るようにしている。
出産経験なし	動物性のものはなるべく摂らない。
出産経験なし	野菜は国内産を選んでいる。卵は1日1個以内。魚は目と背中中の光具合をみて新鮮さを確かめている。
出産経験なし	毎日豆乳、ヨーグルト、酢を取る。野菜中心の食事をする。減塩。
出産経験なし	卵を一日に大量に摂り過ぎない。夕食はなるべく一日置きに、お肉⇒お魚⇒お肉・・・と交互にしている。お魚は青魚を良く選ぶ。季節ごとの旬の栄養のある素材を季節に合わせて、時折意識して摂取している。
出産経験なし	なるべく、豆類、ごま、野菜、海藻類、を摂り週の半々で魚、肉類とを摂る様に心がけている。
出産経験なし	牛乳はぜったい低温殺菌牛乳を買う。加工しているものはなるべく買わない。
出産経験なし	油物を取るときは必ず野菜も一緒にたべる
出産経験なし	肉類は国産を買う
出産経験なし	お肉・魚には野菜をつける。安くおいしい食事を心がけている。
出産経験なし	栄養が偏らないようにバランスを考えて献立を考える
出産経験なし	「天然」＝「安全」という神話は信じない
出産経験なし	着色料(赤102号とか)を使っている食材は絶対に買いません。中国産の野菜も買いません。
出産経験なし	合成着色料を使ったものは摂らない。
出産経験なし	肉類を多く取った時は必ず野菜をドレッシング少なめで食べる。またはプチトマトでもいいからビタミンを取る癖を付けている。
出産経験なし	食品添加物の入っていない物、なるべく少ない物を買うように心掛けている。特に着色料には気を付けている。
出産経験なし	卵は一日一個まで。塩はあまり入れない。袋のラーメンの場合、必ずお湯を一旦捨ててスープ用のお湯を用意しておく。肉類は全て国産。野菜は鮮度に注意して選ぶ(ブロッコリーは切断面に切れ目がついてない、葉類はしおれてない等)
出産経験なし	食品は良く洗う。毎食に少量でも野菜を加える。毎日バランス良くいかない場合は、1週間内でバランス調整をする。塩分を控える。インスタント食品は極力使わない。卵は一日一個。
出産経験なし	コレステロールの高い物はあまりとらない。(レバー、タコなど)お菓子は週末だけ。温かい物を飲むようにする。油関係は低カロリー、低コレステロールの物をチョイスする。酢の飲み物を一日一杯飲む。加工食品はあまり買わない。
出産経験なし	卵は一日1個。塩分取りすぎに注意。
出産経験なし	国内で作られているものを買うようにしている。添加物などあまり使っていないもの。材料などの表示を見る。
出産経験なし	卵1コまで夕食のメインは 肉、魚交互にとる野菜は最低2.3種類とる
出産経験なし	お惣菜は買わず、自分で出来るものはなるべく作る。脂身の多いお肉はあまり食べない。国産のものをなるべく買う。
出産経験なし	夕食になるべく納豆を食べる。野菜・魚を中心にした献立を考える。
出産経験なし	産地がわからない食品(加工品など)は買わない
出産経験なし	朝食をとる夜9時以降に食事しない
出産経験なし	外国産の食品はなるべく買わない
出産経験なし	なるべく加工、冷凍食品は買わない。まぐろは水銀を含むので、あまり食べない。野菜は国産品を食べる(輸入ものは、農薬が多いような気がして心配)。肉も国産品。
出産経験なし	不足しがちな栄養素はサプリメントで補う。

出産経験	Q8. 食材の選択や摂取に自分なりのルールやこだわりはありますか？
出産経験なし	コレステロールが気になるので油分をひかえた食事を意識しています。また食用油を購入するときは、その商品の表示をよく見てコレステロールゼロとか減らすとか書かれている商品を買うようにしています。一般のものより少し価格が高くても食用油とかマヨネーズとかを購入するときは、コレステロールに良いと思う商品を買うようにしています。
出産経験なし	肉と魚のバランスが取れるよう一日おきに出している、冷凍食品は使わない、
出産経験なし	1週間の献立を考えて、バランスよく摂取する。ソルビン酸が含まれているものは買わない。肉類、野菜類はすべて国産のみを選択する。
出産経験なし	お米は白米に発芽玄米と五穀米を混ぜて炊く。マヨネーズ、ツナ缶はカロリーハーフ。牛乳は低脂肪乳を購入。水は浄水器を通したものを常に使用。卵は茶色い殻の卵。納豆、豆腐、えのき茸を混ぜたものを毎日食べる。毎朝みそ仕立ての雑炊を食べて体を温める。お昼に野菜ジュースを飲む。ソルビン酸と明記されたものは買わない。
出産経験なし	肉より魚中心。有機栽培や低農薬のものを選ぶ
出産経験なし	添加物の表示を必ず確認して購入する。味付けは薄めに。
出産経験なし	冷凍食品や、出来合いのお惣菜などは買わない。
出産経験なし	冷凍野菜は買わない
出産経験なし	緑黄色野菜は毎日摂取する。さらに野菜ジュースは毎日飲む。
出産経験なし	なるべく冷凍食品、出来合いのものなどは買わない。
出産経験なし	鶏肉だったらムネ、牛、豚だったらモモなど、脂身の少ない物を選択。野菜はできるだけ自家栽培の物をつかう。
出産経験なし	卵は週に2個まで ジュースや加糖コーヒー等は飲まない
出産経験なし	休日にまとめて作り冷凍し日ごろ買った惣菜は利用しないように気をつけている
出産経験なし	「中国産の魚介は買わない」「野菜は生協か産直の売り場で買う」「野菜を多く取れるよう心がける」
出産経験あり	とにかく新鮮なものを選ぶ
出産経験あり	なるべく国産のものを買う様にしている。しょうゆは減塩しょうゆを使っている。
出産経験あり	卵は一日1個、きのこをとる。
出産経験あり	やさいを必ず食べる。油ものは少なめにする。
出産経験あり	卵は1日1個 なるべく揚げ物は控える
出産経験あり	同じものばかりに偏らないようにしている。
出産経験あり	冷凍食品は使わない
出産経験あり	買ったおかずの場合、野菜や果物のフレッシュなものと一緒にとる
出産経験あり	無農薬のものを使うようにつとめている。
出産経験あり	ファストフードはなるべく避ける。お米をメインに食べる。添加物の多いものは買わない。ジュース、スナック類もなるべく買わない。信頼できるルート以外の中国産は買わない。
出産経験あり	脂肪分の少ない料理に仕上げる
出産経験あり	なるべく無添加や有機と表示されてあるものを購入するようにしている。
出産経験あり	肉類は朝食か昼食で摂取。夕食は野菜中心。
出産経験あり	動物性食品を摂り過ぎない
出産経験あり	スーパーの総菜とか冷凍食品は買わない。
出産経験あり	朝は必ず卵1個とひとかけらの肉と野菜と牛乳と穀類を取る
出産経験あり	地産地消で、なるべく野菜は地元産を買う。旬の野菜を多く取り入れた食事をつくる。
出産経験あり	牛乳は低温殺菌牛乳を飲むようにしている。
出産経験あり	添加物の多いものは買わない
出産経験あり	緑黄色野菜は毎食1品はとる。
出産経験あり	魚とお肉をバランスよくメニューにする。野菜は毎日。
出産経験あり	大豆製品は、毎日食べる。
出産経験あり	出来るだけ手作り

出産経験	Q8. 食材の選択や摂取に自分なりのルールやこだわりはありますか？
出産経験あり	少しおおざっぱなやり方ですが、ある時は少しボリュームのある献立、又ある時はあっさり系等、大体1週間くらいのトータルで、プラスマイナスゼロというような、振り子のように幅のあるやり方で、楽しく献立を考えています。
出産経験あり	食材の選択の際は、国内さんの物を選ぶ。
出産経験あり	出来るだけインスタントは使わないで野菜を多くとるようにしている。
出産経験あり	中国産のシイタケやにんにくは買わないで、高くても国産のものを購入する
出産経験あり	一週間単位でバランスが取れるように食事をとる。
出産経験あり	なるべく生ものを食べない。インスタント食品を控える
出産経験あり	旬のものを食べる
出産経験あり	野菜は1日5種類以上摂る。意識して果物を摂る。なるべく手作りで。
出産経験あり	タンパク源を取り過ぎない(肉、魚)肉よりは魚を食べる野菜はたくさん取る一食のなかの食材バランスを考える
出産経験あり	肉 魚は交互に摂る。(1日置き) 大豆製品を1日1回は摂る
出産経験あり	なるべく野菜は国産を買う。
出産経験あり	なるべく1日で30品目とるように心がけてる。
出産経験あり	野菜、肉、魚など、使い切れないことが多いので購入したら、新鮮なうちに冷凍して使う。できるだけ加熱して食べる。
出産経験あり	有機JASの作物・国産原料で無添加天然醸造の味噌醤油・自然海塩・植物飼料で飼育された菜づけない肉類・国産天然海産物・無添加の加工品・圧搾りのオイルなどにこだわる。ほとんど手作りの食事。穀物菜食(マクロビオテック)がほとんどで常に陰陽のバランスに気をを使う。
出産経験あり	脂っこい食事は避ける
出産経験あり	卵は生で食べない。卵かけごはんなど、どうしても食べたい時は金額が多少高くても”たまごかけごはんに…”というような表示がパッケージにあるものを買うようにしている。
出産経験あり	食物繊維を毎食必ず摂れる様に根菜のきんぴらなどを作っておく!!ご飯は玄米で・・・
出産経験あり	化学調味料は使わない
出産経験あり	できるだけ化学調味料や添加物の入っているものは買わない。子供に食べさせるものは手作りのものを。食塩の取りすぎに気をつける。お肉は国産のものを。国産でも品質の悪そうなものは安くても買わない。
出産経験あり	卵は1日1個まで揚げ物が続かないようにする野菜の彩りをきれいにする
出産経験あり	肉と魚を交互に夕食のメインにするように心がけている。週に数回ご飯は玄米を食べてる。野菜と大豆製品を積極的に食卓に乗せている。アルコールは週2回にしている。
出産経験あり	価格や新鮮さ、そして栄養面
出産経験あり	同じ食品ばかりにならないようにする！なるべく食品の種類を摂るようには心掛けています！レトルトや惣菜はなるべく避けたい。味付けを濃くしないように。
出産経験あり	なるべく国産のもの。冷凍食品は極力買わない。表示をみて、添加物や人工甘味料(特に甘草やステビア)の入ったものは買わない。
出産経験あり	農薬・添加物の多い食品はなるべく購入しない
出産経験あり	おかずは必ず彩り(赤、緑、黄色など)を考慮している＝食材のバランス。
出産経験あり	野菜中心の食事。野菜はなるべく八百屋さんで旬の新鮮なものを買う。
出産経験あり	野菜は新鮮なうちに食べる。賞味期限、消費期限は守る。
出産経験あり	一日30品目を取るようには心がけている。
出産経験あり	毎日、納豆と味噌汁は欠かさない。
出産経験あり	肉・魚と野菜の両方を採るようにする。原産国や輸入元などをチェックする。
出産経験あり	衛生上の不信感を感じる国製の野菜(およびその野菜を使った冷凍食品類)は買わない。
出産経験あり	カップラーメンは絶対買わない。
出産経験あり	賞味期限がきれたものは食べない
出産経験あり	ハム・ベーコンなどは、色が鮮やかな物はかわない。肉・魚は交互にしている。野菜はたっぷりと・・・。

出産経験	Q8. 食材の選択や摂取に自分なりのルールやこだわりはありますか？
出産経験あり	なるべく加工品は買わない
出産経験あり	国産のものを購入している。
出産経験あり	子供が小さいのでなるべく手作りで、インスタント食品はあまり買わない。
出産経験あり	肉・魚・野菜の献立を効率良く循環させる
出産経験あり	野菜を必ず使うようにしています。
出産経験あり	冷食や出来合物はなるべく食べないようにして、常に自分で調理した物を家族にも食べさせてる
出産経験あり	卵は1日1個まで。一日一回納豆を食べる。
出産経験あり	インスタント食品は、減多に食べない。お弁当にも手作りの物を入れる。
出産経験あり	朝りんごを必ず食べる。添加物などが多い加工食品はなるべく使わない。着色してある物はなるべく使わない。
出産経験あり	肉と魚の日を交互にする・できるだけ手作りにする・野菜を多く摂る
出産経験あり	国産以外のものは、なるべく買わない。
妊娠中	野菜をなるべくとり入れる。
妊娠中	卵は安売りのものより栄養価強化のものを購入する。
妊娠中	味噌汁は具沢山で、汁は残す
妊娠中	卵は男子は1日1個、女子は2, 3日に1個の割合でとるようにしたり、肉類を少なくして食事をするように心がけている。
妊娠中	ハム、ベーコンなど加工食品はあまり買わない、牛乳は低脂肪を買う
妊娠中	裏の表示を見てなるべく添加物・保存料などの少ないものを買うようにしている。
妊娠中	スナック菓子、炭酸飲料を避ける。
妊娠中	有機ではなく、無農薬を見つけて買う
妊娠中	塩分控えめで、薄味を心がける。サラダのドレッシングはあまり使わず、レモン等で味付けする。醤油等の調味料で味付けを濃くしないように気をつける。
妊娠中	カロリーを摂り過ぎない
妊娠中	キムチは韓国産の物は暫く購入しない。産地を気にする。緑の野菜を多めに摂取し、揚げ物よりも煮物や焼き魚等が多く並ぶ食卓作り。極力お総菜は購入しない。
妊娠中	卵は1日1個まで。なるべく薄味で、だしはしっかりとる。化学調味料はできる限り使わない。間食を減らす。
妊娠中	銀ダラやマグロは月に2回まで
妊娠中	1日のうちに、卵は1個まで、魚かお肉を材料にする、緑黄色野菜は必ず入れる。なるべく手作りにし、塩分を控えめにする。
妊娠中	取りすぎに注意
妊娠中	お肉は国産
妊娠中	野菜を食べる
妊娠中	肉料理ばかりが続かないように、魚や野菜中心の食事になるようにも心がけている。
妊娠中	自分で作る料理はなるべく手作り、冷凍は買いません。そのかわり具合のわるいときなどは外食します。
妊娠中	炭水化物がメインの献立の次の日は、野菜をたっぷり摂る。
妊娠中	なるべく国産を買う
妊娠中	塩分は取り過ぎないようにかなり注意をしている。
妊娠中	卵は1日1個まで一日一回はサラダを食べる
妊娠中	卵は一日一個。塩分は一日8グラムまで。
妊娠中	添加物は、余りないものを。
妊娠中	食品添加物が少ないもの、または、天然の素材が元になっているもの。特に調味料。
妊娠中	肉も野菜も国産のものを買うようにしている
妊娠中	なるべく一汁二菜を心がけています。
妊娠中	野菜は新鮮なもの。冷凍食品は使わない加工食品(ハム等)は一度茹でて添加物をとる。

出産経験	Q8. 食材の選択や摂取に自分なりのルールやこだわりはありますか？
妊娠中	なるべく無着色のものを選ぶ。塩分はひかえめ。
妊娠中	なるべく加工食品は買わない。砂糖・牛乳・油は最小限しか使わない。玄米が主食。納豆・味噌汁は毎日食べる。葉物野菜・根菜類は多くとる。
妊娠中	添加物が入っていないものを選ぶ 野菜を必ず摂る
妊娠中	冷凍食品やレトルト食品はなるべく食べない。野菜、豆類をたくさんとる。
妊娠中	お惣菜は買わない。
妊娠中	毎日野菜を多く取る
妊娠中	塩分を取り過ぎないようにしている。
妊娠中	品数を30品目めざして多くとる
妊娠中	添加物を見て買う冷凍食品はなるべく買わない
妊娠中	できる限り国産の有機、または無農薬のものを選ぶ。
妊娠中	中国産は買わない
妊娠中	キャベツは生で食べる機会が多いので、減農薬のものを購入する。卵は健康鶏のものを買う。お弁当に肉料理が多いので、夕食のメインはできるだけ魚料理とする。朝食には果物を摂る。
妊娠中	レトルトはなるべく使わない。魚多めの肉少なめで。
妊娠中	中国産の生鮮食品は買わない
妊娠中	ファーストフードやピザなどは一週間に一度ぐらいにする。すぐに食べるなら賞味期限の近いものを買う(少しでも無駄が減ればいいと思って)
妊娠中	野菜・肉類は国産しか買わない。なるべく大手メーカーの加工品を買う(ハム・ソーセージなど)
妊娠中	野菜は国産以外は買わない(なるべく茨城も避ける→臨界事故の影響がまだ不安)卵はなるべく1日1個まで外国産の肉は買わない(牛肉はOGなら可)鳥インフルエンザがでたところ、特に茨城産の鶏肉・卵は買わない卵の飼料に遺伝子組み換えでないものを使っているものを買う金目鯛など厚生労働省から一日の摂取量について指導がでている食材は注意する
妊娠中	野菜をたくさん食べる。
妊娠中	ジュースで糖分やカロリーを摂取しないようにしている。
妊娠中	添加物の入ったものは、できるだけ買わない。お菓子や甘いものを控える
妊娠中	緑黄色野菜は毎日採る
妊娠中	なるべく和食を中心に味は薄目を心がけている。油を使う料理も極力少なめにしている。
妊娠中	加工食品やお惣菜はなるべく買わない乳製品を欠かさず取る肉や野菜のバランスを考える
妊娠中	インスタント食品、コンビニのお弁当などは添加物がいっぱいなのでとらない
妊娠中	野菜はなるべくスーパーでなく、近所で売られている農家の野菜を買う。ヨーグルトを多めに取る。納豆を毎日食べる。
妊娠中	1日に5種類以上の野菜を摂る
妊娠中	なるべく無添加とか掲示されている食品を買うようにしている。野菜をたくさんとるようにきをつける。
妊娠中	中国産のものはできる限り買わない。肉・魚となるべく1日おきに作るようにして肉食に偏らないように気をつけている。
妊娠中	冷凍食品、レトルト・・・などは極力買わない。食べない。手作りする。
妊娠中	なるべく野菜を摂る
妊娠中	できるだけ旬の物を摂取する。栄養バランスを考えた献立とする。
妊娠中	冷凍食品は使わない
妊娠中	牛肉および豚肉などの肉類、野菜は国産品以外が購入しない。
妊娠中	野菜をたくさんとる
妊娠中	卵は一日一個まで。夕食時の食材は十品目を目安に摂る。
妊娠中	できるだけ有機栽培で、新鮮なものなるべく、インスタントラーメンを食べない
妊娠中	豆腐、豆類をよく食べるようにしている。揚げ物は週一回程度。

買い控えをしている食材名とその理由

【一般生活者－男性－20代】

出産経験	買い控え 食材名	Q11. 現在、買い控えをしている食材はありますか？ ある場合は食材名とその理由をご記入ください。
妻・出産経験あり	鶏肉	鳥インフルエンザ
妻・出産経験あり	中国野菜	農薬が多そう
-	牛肉	以前問題になっていたから
-	卵	一人で食いきれない
-	椎茸	中国産が混じっていると聞いたから
-	大豆	遺伝子組み換えが多いと聞いたから
-	トウモロコシ	遺伝子組み換えが多いと聞いたから
-	牛肉	高いから

【一般生活者－男性－30代】

出産経験	買い控え 食材名	Q11. 現在、買い控えている食材はありますか？ ある場合は食材名とその理由をご記入ください。
妻・出産経験なし	カップラーメン	太るので
妻・出産経験なし	牛肉	偽装問題で
妻・出産経験あり	牛ひれ肉	高いから(今後安くなるかもしれないから。)
妻・出産経験あり	牛肉	BSE
妻・出産経験あり	輸入鶏肉	残留薬物
妻・出産経験あり	中国産の漬物	添加物
妻・出産経験あり	輸入牛肉	BSEが怖いので
妻・妊娠中	鶏肉	インフルエンザ
-	外国産の牛肉	国産以外の牛肉は、心配だから。
-	羊の肉	羊の肉は、食材として安全面で信用できないから
-	キンメダイ	水銀が、どれだけ吸収されてしまっているか心配だから

【一般生活者－男性－40代】

出産経験	買い控え 食材名	Q11. 現在、買い控えをしている食材はありますか？ ある場合は食材名とその理由をご記入ください。
妻・出産経験なし	輸入牛肉	検査の問題
妻・出産経験なし	輸入豚肉	検査の問題
妻・出産経験あり	加工されている漬物	塩分が高い
妻・出産経験あり	養殖魚	抗生物質
妻・出産経験あり	鶏肉	鳥インフルエンザとの因果関係が解らない為。
妻・出産経験あり	牛肉	BSE問題の危険性が解決されていないから
妻・出産経験あり	鶏肉	鳥インフルエンザの危険性があるため
妻・出産経験あり	牛肉	安全性が怪しい
妻・出産経験あり	ブラジル産の鶏肉	異常に安くて美味しくない
妻・出産経験あり	米国産牛肉	BSE
妻・出産経験あり	牛肉	病気も怖い、栄養的に豚肉の方がよいから
妻・出産経験あり	輸入牛肉	BSE
妻・出産経験あり	中国産の野菜	農薬や人糞を使用しているから
妻・出産経験あり	韓国産のギョウザ	生ごみを使用しているのが報道されたから
妻・出産経験あり	牛肉	BSE
妻・出産経験あり	輸入野菜	農薬等
-	牛肉	BSE問題で
-	鶏肉	鳥インフルエンザ
-	大豆	遺伝子組み換え
-	輸入牛肉	検査が不適切
-	牛肉	国産は高く、輸入は怖い

【一般生活者－男性－50代】

出産経験	買い控え 食材名	Q11. 現在、買い控えている食材はありますか？ ある場合は食材名とその理由をご記入ください。
妻・出産経験なし	牛肉	完全に安全と言う気がしない。
妻・出産経験なし	鶏肉	鳥インフルエンザのイメージがあるから。
妻・出産経験なし	米国産牛肉	BSE管理システムに不信
妻・出産経験なし	海外産天然水	水質・成分が不安
妻・出産経験あり	米国産牛肉	BSE
妻・出産経験あり	韓国キムチ	不衛生
妻・出産経験あり	中国産食品	不衛生
妻・出産経験あり	アメリカ産牛肉	狂牛病
妻・出産経験あり	中国産野菜	農薬
妻・出産経験あり	養殖魚類	抗生物質
妻・出産経験あり	牛肉	輸入品の安全性が、確実と思われないから。
妻・出産経験あり	アメリカ産の肉	審査が曖昧
妻・出産経験あり	中国産の冷凍食品	産地の農薬量が心配
妻・出産経験あり	ネギ	中国産
妻・出産経験あり	調理済み揚げ物	油が不安
妻・出産経験あり	牛肉	産地にもよるが
妻・出産経験あり	米牛肉	BSE
妻・出産経験あり	牛肉	BSE
妻・出産経験あり	牛肉	狂牛病
妻・出産経験あり	鶏肉	鶏インフルエンザ
-	牛肉	BSE問題が解決されていながら。
-	鶏肉	国産か輸入物が区別がつかない物が多い為。
-	米国産牛肉	狂牛病の恐れ
-	中国産食材	農薬等

【一般生活者－女性－20代】

出産経験	買い控え 食材名	Q11. 現在、買い控えをしている食材はありますか？ ある場合は食材名とその理由をご記入ください。
出産経験なし	牛肉	BSE問題があつてから心配でなんとなく敬遠してしまう。
出産経験なし	牛肉	国産を食べたいので値段によって。夫が痛風のため
出産経験なし	はんぺん	ニュースで話題になったから。
出産経験あり	米牛肉	まだ信用して食べられません。
出産経験あり	海外産精肉	狂牛病・鳥インフルエンザの為。
出産経験あり	中国産うなぎ	水銀含有率が高いと聞いた為。
出産経験あり	中国産のもの	農薬が多いと聞いている為。
出産経験あり	たら	発癌物質があると聞いたから
出産経験あり	まぐろ	水銀が多く含まれるらしいから
出産経験あり	安い卵	鳥インフルエンザの影響で
出産経験あり	鶏肉	鳥インフルエンザ
妊娠中	ひじき	テレビで前になんかいつていたけど忘れた
妊娠中	アメリカ牛肉	でていても絶対買わない
妊娠中	金目鯛	妊婦なので水銀問題など
妊娠中	生牡蠣	妊婦なので食あたりしたら大変だから
妊娠中	あさり	北朝鮮産だと嫌だから。
妊娠中	キムチ	危ないと話題になっているから。
妊娠中	牛肉	安全に不安
妊娠中	鳥	鳥インフルエンザに関係しそう
妊娠中	キンメダイ	妊娠中なので
妊娠中	外国産の野菜・果物	農薬が心配なので
妊娠中	外国産の肉・魚	出所が不安なので

【20～30代女性－20代】

出産経験	買い控え 食材名	Q11. 現在、買い控えている食材はありますか？ ある場合は食材名とその理由をご記入ください。
出産経験なし	牛肉	問題になっている商品であるし、国産のものでも偽造表示がされている場合があるの。
出産経験なし	中国産のもの全て	土壌汚染がかなり進行している国なので。
出産経験なし	牛肉	BSE
出産経験なし	キンメダイ	水銀
出産経験なし	鶏肉	鳥ウイルス
出産経験なし	キンメダイ	水銀
出産経験なし	鶏肉	鳥ウイルス
出産経験なし	中国産の食材	いいうわさを聞かない
出産経験なし	キムチ	テレビ報道で。
出産経験なし	冷凍のほうれん草	外国のほうれん草に薬を多くかけている報道が数年前あった。
出産経験なし	ひじき	外国では発がん性があるって食べないとテレビで見て。
出産経験なし	輸入肉	危険な気がするから。味がいまいちおいしくないから。
出産経験なし	雪印牛乳	安全といわれても抵抗があるので
出産経験なし	キムチ	虫がはいってそうなので
出産経験なし	牛肉	気分的に食べたくない
出産経験なし	牛肉	BSEの問題、健康上の問題
出産経験なし	紀文のはんぺん	TVニュースで何か菌が出たと報道されてた。
出産経験なし	マーガリン	体に良くないらしい。ヨーロッパの一部の国では使用が禁止されたと聞いた。
出産経験なし	牛肉	BSEの危険性
出産経験なし	牛の内臓	以前問題になったことがあるから
出産経験なし	中国産の野菜	なんとなく怪しいから。管理がずさんだと思う。
出産経験なし	中国産の貝類	中国産と偽り、北朝鮮のものと報道されていたから
出産経験なし	中国産の野菜	なんとなく怪しいから。管理がずさんだと思う。
出産経験なし	中国産の貝類	中国産と偽り、北朝鮮のものと報道されていたから
出産経験なし	キムチ	韓国で寄生虫卵が見つかり、不衛生な工場の映像を見たので
出産経験なし	鶏肉	鳥インフルエンザ
出産経験なし	中国製韓国製のもの	衛生的でなさそう
出産経験なし	脂肪分の多いもの	太る
出産経験なし	牛肉	安い外国産は不安
出産経験なし	アメリカ産牛肉	安全性が心配だから
出産経験なし	卵	家族にアレルギーがあるから
出産経験なし	牛肉	ニオイがきつい
出産経験なし	アメリカ産牛肉	また何かあるんじゃないかという不安感がある
出産経験なし	鶏肉	鶏インフルエンザの可能性があるので国産のものにかえた
出産経験なし	鶏肉	鶏インフルエンザなどの心配があるので
出産経験なし	キンメダイ	水銀などの残留の心配があるので
出産経験なし	中国産の野菜	農薬がすごそうだから
出産経験なし	鶏肉	鳥インフルエンザがはやっているの
出産経験なし	お肉	安いときに買って冷凍して保存が出来るの
出産経験あり	輸入牛肉	安全かどうか不明だから
出産経験あり	韓国産キムチ	安全でない報道があったから
出産経験あり	牛肉	アメリカ産が問題になってから国産も怖くなった
出産経験あり	生食用レバー	TVで生は危険だと言っていたから

出産経験	買い控え 食材名	Q11. 現在、買い控えている食材はありますか？ ある場合は食材名とその理由をご記入ください。
出産経験あり	外国産製品すべて	使用している材料が明確ではないから
出産経験あり	ひじき	英でヒ素が入っているから食べないようにと国が発表したから
出産経験あり	マーガリン	身体に非常に悪いと知ったからバターに変えた
出産経験あり	牛肉	安全かわからない。
出産経験あり	国外産の牛肉	BSG
出産経験あり	牛肉	狂牛病がこわいから
出産経験あり	輸入牛肉	BSEがやはり怖い
出産経験あり	卵	鳥インフルエンザの可能性が怖い
出産経験あり	中国、韓国産キムチ	寄生虫問題でやはり怖い
出産経験あり	牛肉	情報が錯乱していて購買意欲がわからない
出産経験あり	外国産牛肉	政府が輸入を控えているので、念のため国産を買うようにしている。
出産経験あり	茨城産の卵	茨城で鳥インフルエンザの発生が多いので、出来るだけ買わないようにしている。
出産経験あり	キムチ	寄生虫が見つかったから
出産経験あり	米	安全性のあるものを、白米でなく七分つきにして食べるため。
出産経験あり	豆腐	大豆のいいものでできた物を食べるため
出産経験あり	野菜	有機栽培で旬のものをとるため。
出産経験あり	牛肉	アメリカでの狂牛病対策の1件以来輸入牛肉が心配だし、価格が高いから。
出産経験あり	牛肉	テレビでよくやっているから
出産経験あり	キムチ	例の大腸菌騒ぎがあるので
出産経験あり	卵	鳥インフルエンザがあるため。
出産経験あり	キンメダイ	水銀値が高いと聞いて。妊娠時控えたのでそのまま食べていない。
出産経験あり	卵	鳥インフルエンザが身近で起きたので。
出産経験あり	牛肉	海外のものはちょっと食べたくない。
出産経験あり	チェリー	着色料たっぷりなので
出産経験あり	グレープフルーツ	古いものばかり置いてある。
出産経験あり	あさり	国産表示をしていても実は外国産らしい。
出産経験あり	牛乳	日本より欧米のほうが骨粗しょう症が深刻だから
出産経験あり	中国野菜	農薬が不安
出産経験あり	アメリカ産牛肉	BSE以前より購入していない
出産経験あり	マグロ	海が汚染されているから
出産経験あり	アジ	海が汚染されているから
出産経験あり	サバ	海が汚染されているから
出産経験あり	キムチ	中国とか衛生的に良くないみたいなので。
妊娠中	マグロ	妊娠中はよくないから
妊娠中	メカジキ	妊娠中はよくないから
妊娠中	油	カロリーを気にして
妊娠中	鶏肉	インフルエンザ
妊娠中	かも	鳥インフルエンザ
妊娠中	キンメダイ	妊娠しているから。
妊娠中	外国産の肉	薬をたくさん使っていそう。
妊娠中	中国産の野菜	農薬をたくさん使っていそう。
妊娠中	米国産牛肉	安全性に問題がある
妊娠中	魚類全般	魚好きだけど妊婦なので今は控えています
妊娠中	鶏肉	鳥インフルエンザ怖いので、店頭では買っていない
妊娠中	魚(刺身用)	生でお刺身として食べる場合に少し不安なので

出産経験	買い控え 食材名	Q11. 現在、買い控えている食材はありますか？ ある場合は食材名とその理由をご記入ください。
妊娠中	牡蠣	あまり安全ではないと聞いたので
妊娠中	青シソ	自分で育てた時に、虫がすごかったので、売っているものはものすごく薬品を使っているんだろうと思ったので
妊娠中	マグロ	妊娠しているため(水銀)
妊娠中	鮭	妊娠しているため(水銀)
妊娠中	中国産の野菜など	農薬などの安全性が確実でないため
妊娠中	牛肉	BSEが気になるから
妊娠中	輸入品の肉類	信用できない
妊娠中	外国産の野菜	農薬がたくさんついていそう
妊娠中	大型の魚	妊娠中なので、小魚を食べている大型の魚、メチル水銀がたまっているような魚は避けている
妊娠中	マグロ	妊娠中であり、水銀が気になるため
妊娠中	鶏肉	中国産をかわない
妊娠中	韓国製キムチ	寄生虫が入っている可能性
妊娠中	紀文のはんぺん(東京工場)	熱処理されていない
妊娠中	メバチマグロ	妊婦に良くないと聞いたので
妊娠中	かき	最近問題になったから
妊娠中	輸入牛肉	狂牛病で
妊娠中	マグロ	水銀が含まれているため月1度くらいに控えている
妊娠中	鶏肉	鶏インフルエンザ
妊娠中	マグロ	水銀
妊娠中	ひじき	ヒ素
妊娠中	牛肉	BSE問題以来買っていない
妊娠中	めかじき	現在妊娠中で、妊婦はあまり食べないほうが良いと聞いたため
妊娠中	キムチ	寄生虫の卵のニュースを見て
妊娠中	卵	鳥インフルエンザが心配なので。
妊娠中	鶏肉	鳥インフルエンザが心配なので。
妊娠中	マグロ	妊娠中なので
妊娠中	カップラーメン	塩分が多いから
妊娠中	牛肉	狂牛病が怖いから

【20～30代女性－30代】

出産経験	買い控え 食材名	Q11. 現在、買い控えている食材はありますか？ ある場合は食材名とその理由をご記入ください。
出産経験なし	アメリカ産牛肉	まだ安全かどうか分からないため
出産経験なし	あさり	原産国がなんだかあいまいの為
出産経験なし	輸入肉	きちんとした安全性が確認されていないから
出産経験なし	野菜(中国産) ex. にんにく	あまりの安さに安全性が心配だから
出産経験なし	牛肉	BSE以来
出産経験なし	健康エコナ	発がん性物質実験を始めたと聞いた。
出産経験なし	パン	手作りの物にしています
出産経験なし	中国産の野菜	キムチでも問題になったように多農薬、衛生面で不安があるから
出産経験なし	輸入牛肉	狂牛病の問題以前からあまり買っていませんでしたが、スーパーで売られている赤い牛肉は食べると薬の味を感じるため
出産経験なし	安い卵	無理やり大量な卵を生ませているように思えて気持ちが悪い
出産経験なし	輸入野菜	農薬や作っている過程が安全に感じないし、日本でとれる野菜をわざわざ日本以外にものを買う気がしない。
出産経験なし	中国産の食材	安全性が感じられないので
出産経験なし	中国産野菜	安いけど、生産管理が不安だから
出産経験なし	キムチ	中国産韓国産にかかわらず虫が気になるので。
出産経験なし	キムチ	寄生虫の卵が見つかったから気持ち悪い
出産経験なし	キムチ	ギョウチュウがいたら嫌だから
出産経験なし	ひじき	テレビで見てあまりよくないと思ったので
出産経験なし	牛肉	BSE
出産経験なし	中国から輸入の野菜	農薬
出産経験なし	アメリカ産牛肉・豚肉	BSE問題をはじめアメリカが信用ならない
出産経験なし	キムチ	中国で細菌が見つかったニュースを見たので
出産経験なし	鶏肉	鶏インフルエンザの影響。
出産経験なし	卵	鶏インフルエンザの影響。
出産経験なし	輸入牛肉	狂牛病の影響。
出産経験なし	キムチ	店頭に並んでいる物は基本的に大丈夫であろうと思っはいるが、やはり今は気が進まない。気持ち悪い。
出産経験なし	輸入牛肉	なんとなく国産に手がのびる
出産経験なし	牛肉	苦手
出産経験なし	牛肉	国産にしている。自分の中で輸入再開の基準がいまいち納得できない。
出産経験なし	キムチ	寄生虫問題があったため
出産経験なし	キムチ	ニュースで報道していたから
出産経験なし	赤いウインナー	合成着色料が使われている
出産経験なし	外国産牛肉	BSE問題
出産経験なし	鶏肉	なんとなく鳥インフルエンザを身近に感じる
出産経験なし	キンメダイ	出産前には必要以上に採らないとテレビでしてたような・・・
出産経験なし	お餅	保存が利くので
出産経験なし	キンメダイ	テレビで言っていたから
出産経験なし	牛肉	BSE問題
出産経験なし	卵	鳥インフルエンザ
出産経験なし	鶏肉	国産のみ買う 鶏インフルエンザ気になる
出産経験なし	牛肉	BSE問題が気になるから
出産経験なし	中国野菜	安全性が信用できない

出産経験	買い控え 食材名	Q11. 現在、買い控えている食材はありますか？ ある場合は食材名とその理由をご記入ください。
出産経験なし	キムチなどの韓国食品	不衛生
出産経験なし	加工品	具材が信用できない
出産経験なし	ほうれん草	農薬が心配
出産経験なし	マグロ	水銀が多そうだから
出産経験なし	輸入品野菜	農薬が心配
出産経験なし	レモン	輸入ものばかりなので、農薬が心配
出産経験なし	外国産の牛肉	自分の国以外のものは、安心できないから
出産経験なし	中国産の食材すべて	キムチなどの問題もあったし価格が比較的安いという魅力は、あっても安心できないから買いません
出産経験なし	ソルビン酸の含まれる製品	体によくないから
出産経験なし	外国産牛肉	安全性に信頼が欠けるから
出産経験なし	外国産野菜	どんな栽培法をしているかわからないから
出産経験なし	牛肉	イメージ的に
出産経験なし	牛肉	BSE問題を気にして外国産の品は避けている
出産経験なし	牛肉	高いから
出産経験なし	マグロ	水銀が気になる
出産経験なし	キンメダイ	水銀が気になる
出産経験なし	カジキ	水銀が気になる
出産経験なし	キムチ	中国・韓国の害虫騒動の影響
出産経験あり	外国産牛肉	狂牛病
出産経験あり	外国産牛肉	国産を買うので
出産経験あり	缶詰	天災のために
出産経験あり	ひじき	汚染された海からのものかわからないので
出産経験あり	牛肉	BSEがきになる
出産経験あり	牛肉	狂牛病が心配だから。
出産経験あり	国産以外の肉	なんとなく心配
出産経験あり	中国産の野菜	農薬量に不安感がある
出産経験あり	ニュージーランドキウイ	現地での農薬散布量の多さに驚いたから
出産経験あり	輸入牛肉	BSE問題がきちんと解決されてないため
出産経験あり	輸入もの野菜	消毒剤が多量に使われてそう
出産経験あり	たまご	鳥インフルエンザが心配なので。
出産経験あり	鶏肉	鳥インフルエンザが心配なので。
出産経験あり	キンメダイ	水銀のことが心配なので。
出産経験あり	外国産牛肉	BSEがあったため
出産経験あり	キムチ	虫混入
出産経験あり	牛肉	狂牛病
出産経験あり	米	白米から玄米に。栄養面も味もいいから
出産経験あり	マーガリン	トランス脂肪酸が含まれている
出産経験あり	輸入牛肉	BSE危険度が高い
出産経験あり	牛肉	国産でも輸入でも危険性があると聞いたので
出産経験あり	外国産牛肉	硬くて食べにくいものもありますが、国産が安心できるので。
出産経験あり	キムチ	寄生虫がいるとの報道があったので。
出産経験あり	牛肉	BSEとか色々あって手がでなくなった。
出産経験あり	牛肉	危険な食事を特に食べる理由もない
出産経験あり	キムチ	最近話題になっていたの

出産経験	買い控え 食材名	Q11. 現在、買い控えている食材はありますか？ ある場合は食材名とその理由をご記入ください。
出産経験あり	外産牛肉	危ない×2
出産経験あり	中国産食品	信用なし＝3＝3
出産経験あり	鶏肉	鳥インフルエンザの流行
出産経験あり	輸入肉	狂牛病などの病気が心配。
出産経験あり	輸入野菜	輸入の際に大量の薬物が付いている可能性が高いから
出産経験あり	カジキマグロ	妊婦のとき医者に言われたから
出産経験あり	着色してあるたらこ・ハム	発ガン性が心配なので
出産経験あり	中国からの輸入製品	農薬・抗生物質などが残留しているようで心配
出産経験あり	ぶり	薬をたくさん使っていると思うから
出産経験あり	アメリカ産牛肉	頻繁に問題とされてるから
出産経験あり	キムチ	変な物が入ってると報道されたから
出産経験あり	キムチ	生産地を問わず、衛生管理に不安を感じるようになったから
出産経験あり	外国産野菜	一部国の生産過程に不安を感じるから
出産経験あり	外国産牛肉	おいしくないし、安全かどうかわからない
出産経験あり	牛肉	BSEの問題が心配
出産経験あり	外国産の肉類	以前に問題になったから
出産経験あり	中国産の野菜	残留農薬が多いとの報道があった
出産経験あり	キムチ	国産品なら・・・とも思うが、少し心配
出産経験あり	色が鮮やかなつけもの	食紅などがたくさん入ってそう
出産経験あり	輸入牛肉	テレビなどの報道を重視している為
出産経験あり	牛肉	BSE問題があるから
出産経験あり	キムチ	菌が怖いから
妊娠中	輸入牛肉	BSEが気になる
妊娠中	キムチ	寄生虫の問題があったので
妊娠中	アメリカ産豚・鶏肉	肥料に牛の肉骨粉をしていると聞いたから
妊娠中	マグロ	妊娠中のため
妊娠中	中国産のあらゆるもの	いいニュースを聞かないので信用できない
妊娠中	輸入牛	オーストラリア産はおいしくないし他は信用できないから
妊娠中	輸入牛肉・肉関係	国産と違い、管理がずさんだから
妊娠中	鶏肉関係	鳥インフルエンザなどの理由から。絶対に安全であると言うものは買う
妊娠中	大きい魚	妊娠しているから
妊娠中	果物	農薬がすごいから
妊娠中	インスタント食品	防腐剤がすごそう
妊娠中	中国産ギョーザ	ごみギョウザだと困るから
妊娠中	牛肉	なんとなく怖い
妊娠中	韓国産キムチ	寄生虫が心配
妊娠中	牛肉	狂牛病問題が心配だから
妊娠中	韓国産キムチ	寄生虫の卵が発見されたから
妊娠中	国産以外の鶏肉	人間の体への影響があるかどうか判らないが、鶏インフルエンザの影響が心配だから
妊娠中	外国産柑橘類(オレンジ等)	発がん性物質がたっぷり使用されているから。
妊娠中	中国産野菜	農薬漬けだから。
妊娠中	キムチ	虫がはいっていたというニュースを見たので

出産経験	買い控え 食材名	Q11. 現在、買い控えている食材はありますか？ ある場合は食材名とその理由をご記入ください。
妊娠中	ブロッコリー(アメリカ産)	カスカスで、品質が良くない
妊娠中	金目鯛	水銀
妊娠中	外国産牛肉	狂牛病
妊娠中	まぐろ	水銀が含まれている為妊娠中は控えるようにと聞いた
妊娠中	きんめだい	水銀が含まれている為妊娠中は控えるようにと聞いた
妊娠中	まぐろ	妊婦にはいけないと聞いた為。
妊娠中	まぐろ	妊娠中のためあまり摂取しない方がいいと聞いたから
妊娠中	牛肉	外国産はとくに狂牛病が心配だから
妊娠中	キンメダイ	妊娠中だから
妊娠中	外国産のキムチ	先日問題になっていたの。
妊娠中	砂糖	体をひやす。太る。
妊娠中	卵	抗生物質が多いらしいので。
妊娠中	牛乳	期待するほどカルシウムは摂取できない。
妊娠中	外国産の肉	危険そう
妊娠中	外国産の野菜	農薬が怖い
妊娠中	外国産肉類	遺伝子操作されてそうだから
妊娠中	牛肉	テレビなどを見て。
妊娠中	キムチ	菌がこわいから
妊娠中	牛肉	狂牛病がでてから何となく
妊娠中	きゅうり	旬のものではないから
妊娠中	かぼちゃ	国産のものが出ないから
妊娠中	輸入牛肉	BSE
妊娠中	輸入鶏肉	鶏インフルエンザ
妊娠中	茨城産たまご	鳥インフルエンザが不安
妊娠中	外国産食肉	信用ができない
妊娠中	中国産野菜	水質汚染等が不安
妊娠中	鶏肉	鳥インフルエンザのニュースを見て買う気がない
妊娠中	アメリカ産牛肉	信用できない
妊娠中	キンメダイ	水銀問題
妊娠中	中国産の野菜	価格は安くても衛生面での心配
妊娠中	牛肉	狂牛病。外国産の牛肉は買わないようにしている。
妊娠中	牛肉	狂牛病が問題になってからあまり買わない。
妊娠中	マグロのさしみ	水銀含有率が高い
妊娠中	ウィンナー	発ガン性添加物が含まれているのがほとんどなので
妊娠中	まぐろ	妊娠中の人々がマグロを食べるといけないと聞いたから
妊娠中	外国産の肉	出所不明瞭、プリオンの問題
妊娠中	外国産の魚介類	まずい
妊娠中	外国産の牛肉	狂牛病の心配がある為
妊娠中	まぐろ	食べ過ぎると水銀の蓄積による影響がある為
妊娠中	アメリカ産牛肉	安全とは思えないから
妊娠中	魚類	妊娠中のため、水銀が心配だから