

グループインタビュー A群 発言録

		1	3	4	5
属性	属性	<ul style="list-style-type: none"> ・大学2年生 ・小学校から高校までサッカーをしていた ・飯綱町出身で実家暮らしで長野市に通っている ・独身 	<ul style="list-style-type: none"> ・会社員 ・既婚、子持ち ・学生時代からバレーボールをしている ・千曲市出身、千曲市在住 	<ul style="list-style-type: none"> ・テレビ局アナウンサー ・県外出身 ・独身 ・親と同居 	<ul style="list-style-type: none"> ・会社員 ・勤務時間は8時半から5時半 ・沖縄に親族がいる ・千曲市出身、千曲市在住 ・子と同居
食生活	食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・昼ご飯は毎日決まった時間に食べる ・ぎりぎりまで寝ているので朝食は全く食べない ・夕飯は家に帰って食べるか、外食が多い 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的に食べることが好き ・3食は必ず食べる(平日・休日問わず) 	<ul style="list-style-type: none"> ・取材が多くて勤務時間がばらばら ・帰るのが遅いので、食べ終わるのは23時~24時頃になる ・食生活は不規則 ・睡眠時間を優先して朝ご飯を食べないことが多い ・夕飯は母親か自分で交代で自炊をしている 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝ご飯は7時に食べる ・昼ご飯は12時頃に食べる ・夕ご飯は帰宅してから作って、19時頃には食べ終わる
	食事内容	<ul style="list-style-type: none"> ・家で食べるときは出されたものは基本的にすべて食べる ・外食するときは、友達に合わせてなんでも食べる ・ラーメンはよく食べる 		<ul style="list-style-type: none"> ・食事の時間が十分に取れないことも多いので、昼はパン等で済ましてしまうことが多い ・時間があるときは長野駅前でもランチ等を食べる ・普段は水菜が好きで毎日食べるようにしていて、水菜に合わせて玉ねぎ、トマト、キュウリ等他の食材を使ってサラダを食べる ・夕ご飯はお米を食べずサラダメイン(お酒も飲む) 	<ul style="list-style-type: none"> ・夕ご飯では米は食べないようにしている ・おかずも野菜中心に取れるようにしている ・飲み会や土日では好きなものをメインで食べている
	食べ物の好み		<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物の好き嫌いはあまりないが、キノコ類が苦手 ・パフォーマンスをあげたいときはカレーを食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・生野菜が好き ・昔から野菜は好きだったので食べていた 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉は好き
	誰と食事をするか	<ul style="list-style-type: none"> ・家で食べるときは家族と一緒に食べる ・昼ご飯は学食で友達と一緒に食べる ・友達と外食に行く 		<ul style="list-style-type: none"> ・母親と二人暮らしをしていて夕ご飯と一緒に食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝、夜は子どもと一緒に食事をとっている
果物の摂取状況	果物の好み	<ul style="list-style-type: none"> ・果物はそこまで好きというわけではない 	<ul style="list-style-type: none"> ・果物も好き ・よく食べる果物は、りんご・みかん ・果物の中で好きなのはパイナップル ・今日も夕方にパイナップル(カット)を買って食べた ・柿、イチジクはあまり得意ではない ・柿は味の質が違うと思う ・イチジクは見た目が食欲をそそらない ・果物は熟していればいるだけよい ・パイナップルは食べるべき ・料理に入っているよりは生で食べる方が好き ・缶詰よりは生で食べるほうが好き 	<ul style="list-style-type: none"> ・果物も好きでよく食べる ・長野県の果物はおいしい ・ももはぐじゅっとしていたほうが好き ・バナナは青いくらいの方が好き ・ももはおすすしたい 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝は必ずバナナを食べるようにしている ・季節の果物も食べるようにはしているが、バナナかみかんが多い ・柿、イチジクは苦手 ・食感がはっきりしているほうが好き ・好きなのでバナナは毎日食べても飽きない
	果物を食べる量	<ul style="list-style-type: none"> ・家で出されたらつまんで食べるくらい 		<ul style="list-style-type: none"> ・一日に何個も食べるのですぐになくなってしまふ ・袋の5個入りのみかん等だと1日でなくなってしまう ・みかんやももを箱買いすることが多いが足が速いので、買ったなら毎日食べて悪くなる前に消費するようにしている 	
	果物の手間	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的には出てきたものを食べるが、家に誰もいないようなときは自分で剥くこともある 	<ul style="list-style-type: none"> ・りんご、もも等も皮をむく手間を感じない ・パイナップルを丸ごと食べる機会があり、ネットで切り方を調べたら自分でも食べられた ・カットされているから食べたいという気持ちはそんなに感じない 	<ul style="list-style-type: none"> ・皮むき等は食べたいのでそこまでおっくうに感じない ・もも等の手が汚れるものについては誰かが向いてくればと思う ・友達には剥かれたら食べるという人は多い 	<ul style="list-style-type: none"> ・ももやりんご等の皮をむく手間の多い果物よりはより手間の少ない果物を食べたいと思う

		1	3	4	5
果物の購入・保存	果物の買い方	<ul style="list-style-type: none"> ・果物は買わずにもらうことが多い ・バナナは常に食べるのでスーパーで買っている ・定食的なものについてきて買いたいとは思わない 	<ul style="list-style-type: none"> ・お客さんが来る時用にいちごとかをスーパーで買って置く ・箱買いの場合、各果物のシーズンの初めにイベントがあるので、そこで大量に買う。 ・箱で果物を買う ・普段自分の家で食べるりんごやみかんは箱で買うのでスーパーでは買わない ・1シーズンに1,2回しか購入しない ・ほかの人にあげるものはわざわざ買ってくる ・スーパー等では買わなくてもフルーツの品種や値段を気にしている 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べない人は値段が下がってくるということを知らないのではないかと ・季節だとまとめて箱売りしているものを購入することが多い ・ももを10個で1980円や1kg1000円等のものを購入する ・果実共選所だとスーパーに出る前のものが安く買える ・サイズは不揃いだが、味は変わらないので気に入らない ・箱買いだけでなく通常のスーパーでも購入する ・果物を見ると買いたくなってしまうので他の食材と一緒に買う ・スーパーに行くと野菜コーナーにまず行くので買う ・みかんは箱買いで2回程度、ももであれば3回程度1シーズンに購入する ・お店でカットされているものはあまり買わない ・食べる時は産地を気にする ・長野県で作っているものであれば県内のものを食べたい ・長野県内でとれないものは県外の産地のものを買う ・スーパーの値段を気にして値段が下がってきたら買うようにしている 	<ul style="list-style-type: none"> ・スーパーで買うと単価・価格も高いのであまりスーパーでは買わない ・おいしいものが食べたいので産地にこだわる
	果物のもらい方	<ul style="list-style-type: none"> ・飯綱町がりんごの産地なので、実家にいるとどこからりんごが沸いてくる ・りんご、柿、なしは近所の人からもらう ・一人暮らしでも親から送られてくるので食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・実家にいるときは近所の人からももらうことも多かった ・親族がぶどうを作らなくなったのがきっかけで買う場所を調べた ・基本的には身の回りに果物の情報があると思う 	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事柄農家と知り合いになることも多く農家にももらうことがある ・職場に大量においてあり自由に持ち帰れるようになっていることもある ・生果だけでなく、りんごジュースの加工品も友人からももらうことがある 	<ul style="list-style-type: none"> ・箱で買うこともあるが、実家で買ったものをおすそ分けしてもらうことが多い ・実家とは離れて住んでいるが分け合っている ・職場や近所の人からももらうことも多い ・作っている人から落ちてしまった果物は売り物にならないので分けてもらう ・近所に巨峰を育てている人がいたのでもういらぬほどもらった
	果物の常備	<ul style="list-style-type: none"> ・家には常にりんごやなし、柿がある 	<ul style="list-style-type: none"> ・季節のものはだいたい家にある ・家にキウイの木がある ・長野の家の廊下は基本的に寒いので、そこで保存がきく 	<ul style="list-style-type: none"> ・季節のフルーツが常に家に何かしらある 	
	果物のイベントの参加状況		<ul style="list-style-type: none"> ・りんご祭りやぶどう祭りに行く ・果物狩りは家にあるのでそんなに行かない ・千曲市にアグリパークがあるので小さい頃は行った ・母親がアグリパークに働いていたので小さい頃は行った ・初心者にはいちご狩りがおすすめ 	<ul style="list-style-type: none"> ・果物狩りに友達を誘っていく ・ブルーベリー狩りにも行く ・果物のイベント等の情報は意識的でも入ってくる 	<ul style="list-style-type: none"> ・いちご狩りにシーズン中は毎月行く
栄養バランス・食生活の意識	栄養バランスの意識	<ul style="list-style-type: none"> ・果物の適切な摂取量は2個 ・食事のバランス等は気にしていない ・友達がラーメン等のジャンクなものを食べるならそれに合わせる 	<ul style="list-style-type: none"> ・果物のイベントにもよく行く ・果物の適切な摂取量は2個 ・食生活のバランスはあまり意識していない ・食べられるだけ食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・果物の適切な摂取量は2、3個 ・納豆は苦手だが、それ以外のものは食べられる ・野菜は積極的に食べたいという気持ちでいる ・基本的には好きなものを好きな時に好きなだけ食べたい ・基本的にはあまりジャンクなものは食べない ・コンビニで食べる時もサラダを購入する 	<ul style="list-style-type: none"> ・果物の適切な摂取量は2個 ・食事のバランスは考えている ・こどもの栄養バランスを考慮している ・自分だけ好きなものを食べるというわけにはいかない ・子どもが生まれる前もバランスは意識していた ・野菜よりは肉の方が好きなので肉を食べてしまうので、バランスをとって野菜を多くとるようにしている
	幼少期の野菜・果物の摂取	<ul style="list-style-type: none"> ・家ではたくさん野菜を出してもらっているの、野菜が出されたら食べていた 	<ul style="list-style-type: none"> ・幼少期もとにかく好きなものを食べていた ・野菜を食べようという意識は小さいころから考えていた ・必ず野菜が入っているものは出てきた ・特段野菜を積極的に食べようという意識はなかった ・千曲市は1年中何かしらのフルーツが採れるので、食べるようになる 	<ul style="list-style-type: none"> ・幼少期は特にバランスを意識していたわけではなく出されたものを食べていたが、夜は必ずサラダが出ていた ・食後のデザートとして果物も幼少期から食べており、みかん等は机の上に置いてあって、学校から帰るとおやつとしてたべていた 	<ul style="list-style-type: none"> ・小さい頃から食べ物を粗末にしないように言われてきたので食べきるようにしている

		1	3	4	5
	食生活に気を遣うようになったきっかけ		<ul style="list-style-type: none"> ・学生で部活を始めてから野菜を先に食べたほうがよいということを聞いてから野菜を出すように親にリクエストしたこともある ・部活でのパフォーマンスを意識してから、食生活を意識してきた 	<ul style="list-style-type: none"> ・大学で海外に留学をしたときに朝からピザのような食生活を送っていたら体重が増えてしまって、日本に帰ってきてから野菜が食べたいという気持ちになり、自然ともっとヘルシーな和風のものを食べたいという気持ちになった 	<ul style="list-style-type: none"> ・一時期仕事の帰りの時間が遅くなる時期があり、毎日22時以降にご飯を食べていた時期に、気を付けていても10kgくらい体重が増えてしまったことがあったので、そこから食べる時間を含めて食生活を気にするようになった ・この時期から野菜を最も取ろう、肉よりも前に先に野菜を食べようという意識になった
機能の代替	コミュニケーションの機能	<ul style="list-style-type: none"> ・自分が友達にあげることがある ・飯綱町のりんごに自信があるので、友達に飯綱町産の果物を勧める事がある ・飯綱町の人にはりんごはもういいという気持ちもあり、訪問した先で食べるならぶどうとか他のものがよいという 	<ul style="list-style-type: none"> ・作っている作物、品種が異なると交換して食べることもある ・近所のお付き合いのツールになっている ・多くもらったときは友達にあげている ・地元のフルーツはみんな食べているので他の人にあまり勧めない ・県外のおいしい果物は勧める ・りんごやぶどうはみんな作っているので特別感を出すために、ほかの人に挙げるものはわざわざ買ってくる ・人からもらったものは食べきれないので無理矢理食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・長野県産のおいしい果物は県外の人に送る事もある 	
	健康・運動・美容の機能	<ul style="list-style-type: none"> ・パフォーマンスを上げるのにカツはよろしくなかった ・練習後にあんパンやオレンジジュースをとっていた 	<ul style="list-style-type: none"> ・試合と試合の合間にエネルギーを早く取りたいときはバナナを食べていた ・食事は基本的に食べ物からとる ・風邪を引いたときは果物を食べるようにしている ・どんな状態でも食欲が落ちないので、ほかのものも食べられる 	<ul style="list-style-type: none"> ・風邪を引いた時でも、栄養のために何か食べなきゃというよりは、ほかのものが食べられない時でも食べやすい 	<ul style="list-style-type: none"> ・風邪を引いたときは、いちごを2パック食べる ・ビタミンを摂取したいと思っていちごを食べる ・バナナは肌によいと思って食べている ・果物はお通じに良いと聞いて食べている
	果物の機能を代替する食品について	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜ジュースは味が好きなので飲むことはある ・甘すぎるものはあまり好きじゃないのでフルーツのデザートが好き ・りんごが日常生活にないと嫌だ 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜ジュースは味が好きなので飲むことはある ・プロテインはご飯+アルファで体重を増やしたいときに取る ・おいさを求めて食べているのであまり機能とかは重視していない 	<ul style="list-style-type: none"> ・小中高とずっとバスケットをしていたのでその頃は量を中心に食べていた ・練習前、試合前はお米を食べていて、おなか为空いたらおにぎりを食べていた ・ケーキもフルーツがたくさん入っているものの方が好き ・果物は生活の一部になっており特別だと思っていない 	<ul style="list-style-type: none"> ・フルーツは生で食べたいので、他のデザートと一緒に食べたくない ・果物は他のものの代わりだと思っていない
もっと果物を食べてもらうには		<ul style="list-style-type: none"> ・好きな品種、お気に入りの品種ができれば食べるのでは 	<ul style="list-style-type: none"> ・お手頃でおいしいということをもっとアピールする ・自分が果物をどのくらい食べているかという話題にはならない ・今が値段が安いという事がしれたらいいのでは ・旬とそうでない時の差をしれたら旬で食べてみたいと思うのでは ・果物の簡単でおいしい食べ方を紹介できればいいのでは ・それぞれに好きな品種が異なる食べ比べできると楽しい 	<ul style="list-style-type: none"> ・長野はももの種類がたくさんあって驚いた ・長野はどのシーズンでもおいしい食べ物があり魅力的 ・自分が果物をどのくらい食べているかという話題にはならない ・りんごやぶどうの食べ比べができる場所に行ってみようか ・りんごジュースで飲み比べてみると入口としてよいのでは ・大量に買っても悪くなってきたらコンポートやジャム、冷凍にする工夫をして食べきっている ・農家さんに行くとおいしい食べ方を教わる事があるので、他の人に伝えたい 	<ul style="list-style-type: none"> ・好きなのでいろんな品種を試してみたいという気持ちになる