



問8 朝食として主にどんなものを食べますか。

1. ご飯を主食として、おかず数品
2. パンを主食として、おかず数品
3. 主食（ご飯やパンなど）のみ、あるいはおかずのみ
4. 飲み物のみ
5. その他（ ）

問9 ふだん朝食は誰と食べることが多いですか。

1. 家族全員そろって
2. 家族のだれかと
3. ひとりで
4. その他（ ）

問11へ

問10 朝食を食べない理由は何ですか。

1. 作る（用意している）時間がない
2. 食べる時間がない
3. 減量（ダイエット）のため
4. 食べない習慣だから
5. お腹が空いていないから
6. その他（ ）

問11 ふだん夕食は誰と食べることが多いですか。

1. 家族全員そろって
2. 家族のだれかと
3. ひとりで
4. その他（ ）

問12 間食や夜食を食べることがありますか（3食以外に食べることがありますか）。

1. ほとんど毎日、1日2回以上食べる
2. ほとんど毎日、1日1回食べる
3. ときどき（週に数日程度）食べる
4. ほとんど食べない → 問14へ

問13 よく食べる間食は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

1. 菓子
2. 果物
3. ジュース
4. 軽食（菓子パン・おにぎり・ラーメンなど）
5. 漬物
6. その他（ ）

問14 外食や調理済み食品（市販の弁当や惣菜など）を食べる（中食）頻度はどのくらいですか。

1. ほとんど毎日食べる
2. 週に数回程度食べる
3. 月に数回程度食べる
4. ほとんど食べない

問15 ご自分の現在の食生活をどう思いますか。

1. 大変良い・満足している
2. おおむね良いと思う
3. 少し問題がある・改善点があると思う
4. 問題が多く、改善した方がよいと思う
5. わからない

問16 ご自分の食生活でとりすぎていると思うものはありますか。（あてはまるものすべてに○）

1. 全体量（カロリー）
2. 糖分（菓子類・ジュース・砂糖を多く含むものなど）
3. 脂肪分（揚げ物料理・油っこい料理など）
4. 塩分（漬物や汁もの・塩辛い味付けものなど）
5. その他（ ）
6. 特にない

問17 食生活の中で気をつけていることはありますか。（あてはまるもの3つまでに○）

1. 栄養のバランスや、全体の量を考える
2. 30分以上かけて食事をする
3. 脂肪の多い食品を控える
4. 1日3回規則正しく食事をする
5. 塩分を控える
6. 間食や夜食を控える
7. 野菜を多く食べる
8. 食べ物を選ぶときは栄養成分表示などを意識している
9. 牛乳・乳製品を毎日食べる
10. 就寝前2時間以内は食べない
11. 豆・大豆製品を毎日食べる
12. 家族や友人と一緒に食べる
13. その他（ ）
14. 特に気をつけていない

問18 『食育』という言葉を知っていましたか。

1. 言葉・内容ともに知っていた
2. 言葉は聞いたことがあるが、内容はわからない
3. 言葉も内容もわからない、初めて聞いた

※食育とは…『様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。地域や社会を挙げた子どもの食育をはじめ、生活習慣病の予防、高齢者の健全な食生活や楽しく食卓を囲む機会の確保、食品の安全性の確保と国民の理解の推進、食料自給率の向上、伝統ある食文化の継承等が必要である。』（平成17年6月施行「食育基本法」より）

問19 『食育』を実践していますか。

1. 積極的にしている
2. できるだけするようにしている
3. あまりしていない
4. したいと思っているが、実際にはしていない
5. したいと思わないし、していない
6. わからない

問20 家庭や日ごろの食事の中で、実践している項目はありますか。（あてはまるものすべてに○）

1. 野菜を積極的にとるようにしている
2. 栄養バランスに気をつけている
3. 家族や友人と食卓を囲むなど食を通じたコミュニケーションを充実させ、食事を楽しむようにしている
4. 1日3食決まった時間に食べるなど規則正しい食生活を心がけている
5. 食事に関する正しい作法やマナーに気をつけている
6. 食べ残しや食品の廃棄を減らすよう努力している
7. その他（ ）
8. わからない
9. 特に気にしていることはない

問21 食事のときに、食事マナーや食べかた（食べる姿勢、箸の持ちかた、食前後のあいさつ、好き嫌いせずに食べること、よく噛んで食べること、残さず食べることなど）について、ご自身で気をつけている、もしくは家族で話をすることはありますか。

1. ほとんど毎日する
2. ときどきする
3. ほとんどしない
4. 全くしない

問22 『食育』を中心に行っていくとよいのは、どの年代だと思いますか。（あてはまるもの3つまでに○）

1. 乳幼児・未就園児（3歳未満）
2. 園児・未就学児（3～6歳）
3. 小学生（7～12歳）
4. 中学生（13～15歳）
5. 学生（大学、短大、専門学校生など）
6. 20～39歳
7. 40～64歳
8. 65歳以上
9. 妊婦・夫
10. 子育て中の親
11. その他（ ）
12. 全ての年代において
13. わからない
14. 必要ない

問23 食育に関することで、ご自身または地域全体で積極的に行うべきだと思うこと、また関心のあることはありますか。（あてはまるものすべてに○）

1. 食品の安全性、食の選択に関する情報公開や理解
2. 地元農畜産物の積極的な利用、直売所の環境整備など地産地消の推進
3. 環境への配慮、食品廃棄の削減、食品リサイクルに関する活動
4. 自然の恩恵や生産者への感謝や理解を深めること、作物栽培や調理体験など農林漁業に関する体験活動
5. 郷土料理・伝統料理など、食文化の継承
6. 食を通じたコミュニケーション
7. 食事に関するあいさつや、正しい作法やマナーの習得
8. 食生活、食習慣の改善
9. その他（ ）
10. わからない
11. 特にない

問24 自家製野菜や地場産、近隣でとれた野菜や作物を食べますか。

1. 年間を通じてよく食べる
2. 季節によって食べる
3. あまり意識していない
4. 全く食べない

問25 食品を買うとき、選ぶときに気にしていることはありますか。（あてはまるものすべてに○）

1. 食材・食品の鮮度や期限
2. 添加物の有無や量
3. 栽培状況（無農薬・有機栽培など）
4. 原料・原産地（地元で作られたものを選ぶなど）
5. 生産・流通履歴（トレーサビリティ）
6. 価格
7. 味・嗜好など
8. 栄養素（カロリーなど）・栄養成分表示
9. その他（
10. 特に気にしていることはない

問26 郷土料理や伝統食についてお伺いします。（あてはまるものすべてに○）

1. 知っている郷土料理がある
2. 食べたことがある郷土料理がある
3. 作ることができる郷土料理がある
4. わからない

問27 『メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）』という言葉を知っていましたか。

1. 言葉、内容ともに知っていた
2. 言葉は聞いたことがあるが、内容はわからない
3. 言葉を聞いたこともなく、内容もわからない、初めて聞いた

※メタボリックシンドロームとは…内臓脂肪の蓄積により、高血圧、高血糖、脂質異常が引き起こされ、これらの症状が併発することで動脈硬化の進行を早めたり、生活習慣病が発症しやすくなるが、食事や運動など生活習慣の改善により予防が可能であると言われている。

問28 心臓健康や栄養について意識していますか。

1. いつも意識している
2. ときどき意識している
3. あまり意識していない
4. まったく意識していない
5. わからない

問29 食に関することについて、ご意見やご要望などありましたら、ご自由にご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

※ご記入もれがないかお確かめのうえ、平成23年12月22日(木)までに、同封の返信用封筒に入れて投函してください（返信用切手は不要です）