

食生活に関するアンケート

※ あなた自身の普段の生活習慣や日頃感じていることについて、当てはまるもの1つに○印をつけてください。

問1 年齢 _____ 歳 (平成28年4月1日現在)

問2 性別 男 ・ 女 _____

問3 世帯状況についてお答えください。

1. 単身 2. 夫婦のみ 3. 親+子ども (2世代) 4. 3世代以上
5. その他

問4 お住まいの地区についてお答えください。

1. 中条地区 2. 乙地区 3. 築地地区 4. 黒川地区

問5 現在の身長と体重を書いてください。

現在の身長 _____ cm くらい

現在の体重 _____ kg くらい

問6 現在、あなたの体重はどれにあてはまると思いますか。

1. 痩せている 2. やや痩せている 3. ちょうどよい
4. やや太っている 5. 太りすぎ

問7 あなたは糖尿病又は境界型糖尿病や血糖が高いといわれたことがありますか。

1. ある 2. ない 3. わからない

→ ある場合、治療状況をお答えください。

1. 内服中 2. 医者にかかり検査だけ受けている 3. その他 ()

問8 あなたは血圧が高いといわれたことがありますか。

1. ある 2. ない 3. わからない

→ ある場合、治療状況をお答えください。

1. 内服中 2. 医者にかかっているが内服していない 3. その他 ()

問9 あなたは1日3回の食事のうち、米飯中心(ごはんを主食とした食事)の食事は何回ですか？

1. 3回 2. 2回 3. 1回 4. ほとんど食べない

問 10 普段、朝食を食べますか。

1. ほとんど毎日食べる
2. 週4～5回食べる
3. 週2～3回食べる
4. ほとんど食べない

「ほとんど毎日」以外を選んだ方におたずねします。食べない理由は何ですか？

- | | |
|-------------|-----------------|
| 1. 食べる時間がない | 2. 食欲がない |
| 3. やせたい | 4. 食べないほうが調子がよい |
| 5. その他 (| |

問 11 朝食を食べると答えた方のみお答えください。

普段の朝食で食べている組み合わせはどれですか。1つ選んで○をつけてください。

1. 主食だけ
2. 主食と主菜
3. 主食と副菜
4. 主食と主菜と副菜
5. おかずだけ
6. その他 ()

主食はごはん、パン、めんなど (菓子パンは除く)

主菜は肉、魚、卵、大豆のおかず
(ウインナー、焼き魚、目玉焼き、納豆など)

副菜は野菜、海藻、きのこ、いものおかず
(サラダ、おひたし、みそ汁など)



おかず



問 12 あなたは毎食野菜を食べていますか。

1. 毎食(1日3回)野菜を食べている
2. 1日1～2回野菜を食べている
3. 毎日は食べていない
4. ほとんど食べない



→ 1食あたりの野菜の量は平均してどれくらいですか。

(加熱調理前の状態でお答えください。生の野菜で両手1杯は約120gです。)

1. 両手1杯以上
2. 両手1杯程度
3. 片手1杯以上、両手1杯未満
4. 片手1杯未満

問 13 カルシウムの摂取状況についてお聞きします。

あなたは牛乳・乳製品を飲んでいますか。

(ヨーグルト200gは牛乳200mlに相当しますので、換算してご記入ください。)

1. 飲んでいる
2. 飲まない

→ 200mlのコップに換算すると 週 () 杯

- 問 14 あなたは肉や魚、卵、豆類や大豆製品（豆腐・納豆等）のどれかを1日に何回食べますか。
1. 1日3回以上
 2. 1日2回
 3. 1日1回
 4. ほとんど食べない
- 問 15 1回の食事で、主食(ごはん・めん類・パン)同士を組み合わせる食べ方がありますか（例：おにぎり+カップめん、うどん+いなりずし）。
1. 毎日
 2. 週5～6回
 3. 週3～4回
 4. ほとんど食べない
- 問 16 丼もの、カレーライスやめん類を食べる頻度はどのくらいですか。
1. 毎日
 2. 週5～6回
 3. 週3～4回
 4. ほとんど食べない
- 問 17 煮物(野菜の煮物・肉や魚の煮物・鍋物・おでんなど)を食べる品数はどのくらいですか（例：同じ種類の煮物を朝・昼・夕食に食べた場合は、3品と数えます）。
1. 1日4品以上
 2. 1日2～3品
 3. 1日1品
 4. 毎日食べない
- 問 18 みそ汁またはスープ類を食べる頻度はどのくらいですか。
1. 1日3杯以上
 2. 1日2杯
 3. 1日1杯
 4. 毎日食べない
- 問 19 1日に漬物(浅漬け、酢漬け、昆布の佃煮なども含む)は何回食べますか。
1. 1日4回以上
 2. 1日2～3回
 3. 1日1回
 4. 毎日食べない
- 問 20 塩魚(塩鮭・塩さばなど)を食べる頻度はどのくらいですか。
1. 1日3回以上
 2. 1日2回
 3. 1日1回
 4. 毎日食べない
- 問 21 魚卵(たらこ・すじこ・いくらなど)を食べる頻度はどのくらいですか。
1. 1日3回以上
 2. 1日2回
 3. 1日1回
 4. 毎日食べない
- 問 22 ラーメンやうどんなどのめん類の汁を飲みますか。
1. 全部飲む
 2. 半分くらい飲む
 3. 1/3くらい飲む
 4. ほとんど飲まない
- 問 23 料理を食べるときに、しょうゆ、ソース、塩またはドレッシングなどの調味料は、たっぷり(または、しっかり)かける方ですか。
1. はい
 2. いいえ
- 問 24 料理(味がついている料理)に、しょうゆ、ソース、塩などの調味料をかける頻度はどのくらいですか。
1. よくかける(ほぼ毎食)
 2. 1日1回
 3. ときどき
 4. ほとんどかけない

問 25 濃い味付けを好んで食べますか。

1. はい 2. いいえ

問 26 スーパーやコンビニの惣菜や弁当を利用する頻度はどのくらいですか。

1. 1日2回以上 2. 1日1回 3. 週に2～6回 4. ほとんど利用しない

問 27 外食の頻度はどのくらいですか。

1. 1日2回以上 2. 1日1回 3. 週に2～6回 4. ほとんど利用しない

問 28 健康のために適切な塩分の摂取量は、1日何グラム未満が望ましいと思いますか。

- 1日 _____ g わからない

問 29 料理に天然だし(かつお節・にぼし・昆布)を使うなど、素材のうま味を味わうようにしていますか。

1. 積極的に取り組んでいる 2. 少し取り組んでいる
3. あまり取り組んでいない 4. まったく取り組んでいない

問 30 あなたはふだん、間食をしますか。※朝食・昼食・夕食以外の食事は全て間食とする。全く間食しない方は問 32 へ。

1. ほぼ毎日 2. 2～3日に1回 3. 4～5日に1回程度
4. 週に1回程度 5. 月に2～3回程度 6. それ以下
7. 全く間食しない



問 31 あなたがよく間食をするタイミングはいつですか(いくつでも)。

1. 小腹がすいたとき 2. 口さみしいとき
3. 気分転換・リフレッシュしたいとき 4. 休憩のとき
5. 疲れたとき 6. ストレスがたまったとき
7. 美味しそうなものがあつたとき 8. テレビを観ているとき
9. 食後の口直しとして 10. お酒を飲んでいるとき 11. 人につられて
12. 決まったおやつタイム 13. 何かをしながら 14. 仕事や勉強中
15. 暇つぶし 16. のどが渴いたとき 17. ドライブ中

問 32 あなたが最もよく間食する時間帯はいつですか。

1. 0時～3時 2. ～6時 3. ～9時 4. ～12時 5. ～15時
6. ～18時 7. ～21時 8. ～24時

問 33 夕食を食べる時間をお答えください(もっとも多い時間)。

1. ～17時 2. ～18時 3. ～19時 4. ～20時
5. ～21時 6. ～22時 7. ～23時 8. ～24時
9. 24時～

問 41 あなたは、食材を選ぶときに食材の安全性や生産地等を考慮していますか。

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

問 42 家で食事をするとき「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか。

1. いつもあいさつをする
2. 時々しないことがある
3. しないことが多い
4. 全くしない

問 43 家族全員で同じ献立の食事をとるようにしていますか（1日に1回でも食べれば食べたこととなります）。

1. いつも
2. 1週間に6日
3. 1週間に4～5日
4. 1週間に2～3日
5. 1週間に1日以下

問 44 1日の食事の中で、いつ家族と食卓を囲んでいますか。（あてはまるものすべてに○をつけてください）

1. 朝食
2. 昼食
3. 夕食
4. ほとんどない

問 45 食育という言葉や意味を知っていますか。

1. 言葉も意味も知っていた
2. 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
3. 言葉も意味も知らなかった

※「食育」とは、『「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』ことです。

問 46 あなたは食育に関心がありますか。

1. 関心がある
2. どちらかといえばある
3. どちらかといえばない
4. 関心がない

問 47 買い物にマイバック、マイバスケット(かご)を使用していますか。

1. はい
2. いいえ

問 48 生ごみ処理機等（電動式生ごみ処理機、コンポストなど）を使用していますか。

1. はい
2. いいえ

問 49 料理を作る際意識して、ゴミを減らすようにしていますか（例えば、作りすぎない、買いすぎないなど）。

1. はい
2. いいえ

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました!