

食生活アンケート

この調査は、稲美町が平成26年度の文部科学省のスーパー食育スクール(SSS)事業として採択された「食と健康 ～育てよう心と身体～」において、子ども達と保護者の方の食と健康の変化についておたずねするものです。アンケート結果は、SSSの活動報告(個人ではなく中学校全体としての公表となります)に活用させていただきます。アンケートは期間中に2回(6月、12月)、稲美中学校1年生は、「今日のイキイキ度チェック表」を毎月1回(6～12月)行います。結果につきましては、2月または3月に報告会を開催します。集計のため、統一した番号でお答えしていただくことになっています。忙しいところ申し訳ございませんが、調査へのご協力をお願いいたします。

(調査に関するお問い合わせ先) 稲美町教育委員会教育課教育係 Tel. 079-492-9149

【この調査票を記入されているあなたのことについて、あてはまる番号に○印または記入してください。】

平成26年6月1日現在

あなたはお子さんからみて、どのような関係ですか。		1. 父親 2. 母親 3. その他()	
あなたの年齢は何歳ですか。		()歳	
世帯の構成員であてはまるもの全てに○をつけてください。		1. 本人 2. 配偶者 3. 子ども 4. その他()	
あなたの就業状況は次のうち、どれにあてはまりますか。		1. 常勤 2. パート勤務 3. 専業主婦 4. その他()	
身長	体重	平日起床時刻	平日就寝時刻
()cm	()kg	()時()分頃	()時()分頃
現在の健康状態	1. よい 2. ふつう 3. 悪い 4. わからない → 食物に関して治療中の疾患があればあてはまる場所に○をつけてください 1. 糖尿病 2. 高脂血症 3. 高血圧症 4. その他()		
排便頻度	1. ほぼ毎日 2. 2～3日に1回 3. 不定期		

■1～26番まではあなた自身についてお答えください。

<食事全般について>

1. あなたは朝食を週のうち何回食べていますか。

1. 毎日 2. 週に4～6回 3. 週に2～3回 4. 週に1回 5. 食べない

2. あなたはどのような朝食をよく食べていますか。あてはまるもの全てに○をつけてください。(複数回答可)

1. ごはん 2. パン 3. 牛乳・乳製品 4. 肉・魚・卵 5. 野菜 6. みそ汁・スープ 7. その他()

3. あなたは家族と一緒に朝ごはんや夕ごはんを、週のうち何回食べていますか。

朝ごはん : 1. 毎日 2. 週に4～6回 3. 週に2～3回 4. 週に1回 5. 食べない

夕ごはん : 1. 毎日 2. 週に4～6回 3. 週に2～3回 4. 週に1回 5. 食べない

4. あなたは食事で気をつけていること全てに○をつけてください。(複数回答可)

1. 欠食しない 2. バランスよく食べる 3. 野菜を食べる 4. 食事マナー 5. お茶碗お箸の持ち方
6. 家族で食卓をなるべく囲む 7. 楽しく会話しながら食べる 8. よく噛んで食べる
9. その他()



5. あなたが調理の際に気をつけていること全てに○をつけてください。(複数回答可)

- 1. 新鮮な食材を使う
- 2. 地産地消
- 3. 野菜を多く使う(毎食1皿以上の野菜料理)
- 4. 品数
- 5. 栄養バランス
- 6. 盛り付けの工夫(色合い、大きさなど)
- 7. 薄味にする
- 8. 油料理を控える
- 9. 子どもの嫌いな食べ物も食卓に並べる
- 10. 手作り
- 11. 食品添加物
- 12. 子どもと一緒に料理をする
- 13. その他()

6. あなたが食事マナーで気をつけていること全てに○をつけてください。(複数回答可)

- 1. 食事前後に挨拶をする
- 2. 口をとじて食べる
- 3. 姿勢をよくして食べる
- 4. お茶碗を正しく持つ
- 5. お箸を正しく持つ
- 6. その他()

7. あなたは現在の食事を変える必要があると思いますか。

- 1. とても必要
- 2. 少し必要
- 3. あまり必要でない
- 4. 必要ない
- 5. わからない

8. あなたは自分の食事内容の問題点がわかりますか。

- 1. よくわかる
- 2. 少しわかる
- 3. わからない

9. あなたの1日の間食(おやつ・夜食など)の頻度はどれくらいですか。

- 1. 毎日2回以上
- 2. 毎日1回
- 3. あまりとらない



10. あなたは外食や中食(出来合いのものを買ってきて食べる)をどれくらい利用しますか。

- 外食 : 1. 毎日 2. 週1回以上 3. 2週に1回程度 4. 月に1回程度 5. 全くない
- 中食 : 1. 毎日 2. 週に4~6日 3. 週2~3日 4. 週1回 5. 全くない

11. あなたは買い物の時、栄養成分表示・賞味期限を確認しますか。

- 1. いつも見る
- 2. 時々見る
- 3. あまり見ない
- 4. ほとんど見ない

<食事内容・知識について>

12. あなたの食事量や食事内容についてお聞きします。 あてはまる欄に○をつけてください。

項目	1. とてもよく知っている	2. 知っている	3. あまり知らない	4. 全く知らない
1. 1日に必要な食事量を知っていますか				
2. 主食は何を示すかを知っていますか				
3. 主菜は何を示すかを知っていますか				
4. 副菜は何を示すかを知っていますか				
5. 主食の体での働きを知っていますか				
6. 主菜の体での働きを知っていますか				
7. 副菜の体での働きを知っていますか				
8. 1日に必要な野菜の量を知っていますか				
9. 1日に摂取してよい食塩の量を知っていますか				
10. 1日に摂取してよい量を知っていますか				
11. 1日に摂取してよい量を知っていますか				

13. 1日の野菜料理(野菜中心の料理)は何皿ですか。1皿＝小鉢1個分(生野菜で70g程度)と考えてください。

- 朝食：1. ほとんど食べない 2. 1～2皿 3. 3～4皿 4. 5～6皿 5. 7皿以上
 昼食：1. ほとんど食べない 2. 1～2皿 3. 3～4皿 4. 5～6皿 5. 7皿以上
 夕食：1. ほとんど食べない 2. 1～2皿 3. 3～4皿 4. 5～6皿 5. 7皿以上

14. あなたは自分の野菜摂取量は、足りていると思いますか。

1. とても足りている 2. 足りている 3. やや不足 4. 不足

15. あなたは次の食品をどのくらいの割合で食べていますか。あてはまる欄に○をつけてください。

項目	1. ほとんど毎食	2. ほとんど毎日	3. 週に3～5回	4. 週に1～2回	5. 月に1～2回	6. 月に1回以下
1. 穀類(ごはん・パン・麺類)						
2. 芋類(じゃがいも・さつまいもなど)						
3. 牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズなど)						
4. 肉類(ハムも含む)						
5. 魚類(ちくわなどの練り製品も含む)						
6. 卵類						
7. 大豆製品(豆腐・納豆・油揚げなど)						
8. 緑黄色野菜(ピーマンなど色の濃い野菜)						
9. その他の野菜(レタスなど色の薄い野菜)						
10. 漬物や野菜ジュース						
11. 海藻類						
12. 果物類						
13. 油(ごま、ベーコンも含む)						
14. ジュース・炭酸飲料						

<食事時の子どもとの会話や行動について>

16. あなたの食卓での会話や行動についてあてはまる欄に○をつけてください。

項目	1. よくする	2. たまにする	3. あまりしない	4. 全くしない
1. 学校での1日の出来事について聞く				
2. 「残さず食べよう」と言う				
3. 「一口でも食べよう」と声をかける				
4. 自分が美味しそうに食べる				
5. お茶碗とお箸の持ち方について話をする				
6. 食事マナーについて話をする				
7. 食べ物の働きについて話をする				
8. その他の食に関する話をする				

<給食だよりについて>

17. あなたは「給食だより」を読んでいますか。

1. 丁寧に読む 2. 簡単に読む 3. どちらとも言えない 4. あまり読まない 5. 読まない

18. あなたは「給食だより」を冷蔵庫や壁に貼っていますか。

1. いつも貼る 2. 時々貼る 3. どちらとも言えない 4. あまり貼らない 5. 貼ったことがない

19. あなたは「給食だより」の内容を家族(子ども)で話し合うことはありますか。

1. いつも話す 2. 時々話す 3. どちらとも言えない 4. あまり話さない 5. 話さない

20. あなたは、「給食だより」や「給食を通じての食生活のアドバイス」が、子どもや家族の食生活の意識や行動を変えようと思いますか。

1. とても変える 2. 変える 3. やや変える 4. あまり変えない 5. 変えない

21. あなたが「給食だより」に必要/やや必要と思う項目に○をつけてください。(複数回答可)

1. 旬の食材 2. 月行事 3. 給食の目標 4. 食事の役割 5. 食べ物の働き
6. 食事マナー 7. 給食メニューの作り方 8. 簡単メニュー集 9. 子供への声掛け例 その他()

<その他>

22. 稲美町の特産物を知っていますか。

1. よく知っている 2. 知っている 3. あまり知らない 4. 知らない



23. 食についての知識や調理法の周りからのアドバイス(地域など)は必要ですか。

1. とても必要 2. 必要 3. どちらでもない 4. あまり必要ない 5. 必要ない

24. 健康や食生活を話し合う仲間はいますか。

1. たくさんいる 2. 少しはいる 3. どちらともいえない 4. あまりいない 5. 全くいない

25. 食に関する情報はいつもどこから得ていますか

1. テレビ 2. 新聞や広告 3. 本や雑誌 4. ラジオ 5. 政府・市町村のお知らせ 6. その他()

26. 現在、サプリメント(ビタミン類、プロテインなど)や健康食品(青汁・グルコサミンなど)を利用していますか。

1. はい 2. いいえ 3. 以前は利用していたがやめた
(利用しているもの:) (利用していたもの:)

27. 家庭における食事や生活に対する定期的なアドバイスにより、健康的な食生活を形成できると思いますか。

1. 思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. 思わない 5. 全く思わない

<子どもについて>

28. あなたが子どもの食生活で気になる事は何か。あてはまること全てに○をつけてください。(複数回答可)

1. 起床時刻が遅い 2. 就寝時刻が遅い 3. 朝食を食べない 4. 嫌いなものを食べない
5. 食が細い 6. 偏食気味 7. 野菜を食べない 8. 間食が多い 9. 炭酸飲料やジュースをよく飲む
10. よく熱を出す 11. 勉強時間が少ない 12. 睡眠時間が少ない 13. 集中力がない
14. ゲームをよくする 15. 携帯電話をよく使う 16. 箸の持ち方が悪い 17. やせ気味 18. 太り気味
19. 手伝いをしない 20. その他()

食育にお気づきの点等ございましたらご自由にお書きください。ぜひ一言お願いします。

ご協力ありがとうございました。