

6月12日(金)までに中学校に提出してください

保護者用
主に食事を作られる方が
お書きください

食生活アンケート

【この調査票を記入されているあなたのことについて、当てはまる番号に○印または記入してください。】
*現在の状態をありのまま、お答えください。 平成27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										
世帯構成ではまるもの全てに○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、どれにあてはまりますか。				1. 常勤	2. パート	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											
体のことで困っていること(あてはまるもの全てに○)				1. 朝起きにくい	2. 便秘	3. 下痢	4. 昼間に眠い	5. よく眠れない	6. 頭痛	7. 疲れやすい	8. 貧血	9. 食欲がない	10. 特にない	11. その他 ()

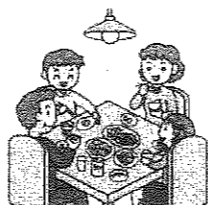
■1~16番まではあなた自身についてお答えください。

<食事全般について>

① 朝食を週に何回食べていますか。 1. 毎日 2. 週に4~5回 3. 週に2~3回 4. ほとんど食べない

② 主にどのような朝食を食べていますか。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・パン・めん
- 2. 肉・魚・卵・大豆を使った料理
- 3. 野菜・芋を使った料理
- 4. 牛乳・乳製品
- 5. 果物
- 6. 菓子類(菓子パンを含む)
- 7. 嗜好飲料(コーヒー・紅茶・ジュースなど)
- 8. その他 ()



③ 朝食や夕食は子どもと一緒に週に何回食べていますか。

- 朝食 : 1. 毎日 2. 週に4~5回 3. 週に2~3回 4. 週に1回 5. 食べない
- 夕食 : 1. 毎日 2. 週に4~5回 3. 週に2~3回 4. 週に1回 5. 食べない

④ 朝ごはんの働きで実感したことがあるもの全てに○をつけてください。(複数回答可)

- 1. 1日の栄養補給になる
- 2. 目が覚める
- 3. 元気が出る
- 4. 仕事や家事に集中できる
- 5. スポーツに集中できる
- 6. 排便がスムーズになる
- 7. 体力が付き疲れにくくなる
- 8. 朝少し長く寝ているより元気になる
- 9. 肥満防止になる
- 10. 病気にかかりにくくなる
- 11. 家族の会話が増える
- 12. 1日が充実する
- 13. いろんなことに頑張れる気になる
- 14. 仕事が楽しくなる
- 15. 整理整頓ができるようになる
- 16. 忘れ物が減る
- 17. 落ち着きが出てくる
- 18. その他 ()

⑤ 家での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. 朝食を食べる
- 2. バランスよく食べる
- 3. 野菜を食べる
- 4. 偏食しない
- 5. 間食を摂りすぎない
- 6. 炭酸飲料やジュースを飲み過ぎない
- 7. なるべく家族で食卓を囲む
- 8. 楽しく会話しながら食べる
- 9. よく噛んで食べる
- 10. その他 ()

⑥ 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. 品数を増やす
- 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(食品表示)
- 12. 子どもと一緒に料理をする
- 13. その他 ()



⑦ 主食・主菜・副菜を確認して食べていますか。

- 1. いつも確認する
- 2. 時々確認する
- 3. 確認しない
- 4. 主食・主菜・副菜が分からない

⑧ 自分の食事の内容を改善しようと思いませんか。

- 1. 思う
- 2. 少し思う
- 3. 思わない
- 4. 改善する必要がない
- 5. 分からない
- 6. 出来ている

<食事内容・知識について>

⑨ 自分の野菜摂取量が足りていると思いませんか。

- 1. 十分足りている
- 2. 足りている
- 3. やや不足
- 4. 不足

⑩ 1日に野菜料理をどれくらい食べますか。1皿=小鉢1杯70g程度(卵より多め)と考えてください。

- 朝食 : 1. 食べない 2. 1皿 3. 2皿 4. 3皿 5. 4皿以上
- 昼食 : 1. 食べない 2. 1皿 3. 2皿 4. 3皿 5. 4皿以上
- 夕食 : 1. 食べない 2. 1皿 3. 2皿 4. 3皿 5. 4皿以上



⑪ 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. 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. 主食は何を示すかを知っていますか				
2. 主菜は何を示すかを知っていますか				
3. 副菜は何を示すかを知っていますか				
4. 主食の体での働きを知っていますか				
5. 主菜の体での働きを知っていますか				
6. 副菜の体での働きを知っていますか				
7. 1日に必要な主食の量を知っていますか				
8. 1日に必要な主菜の量を知っていますか				
9. 1日に必要な副菜の量を知っていますか				
10. 1日に必要な油脂の量を知っていますか				

⑫ 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. 毎食	2. 1日2回	3. 1日1回	4. 週4~5回	5. 週2~3回	6. 食べない
1. ごはん						
2. パン						
3. 麺類						
4. 芋類(じゃがいも・さつまいもなど)						
5. 牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズなど)						
6. 肉類(ハムも含む)						
7. 魚類(ちくわなどの練り製品も含む)						
8. 卵類						
9. 大豆製品(豆腐・納豆・油揚げなど)						
10. 緑黄色野菜(ピーマンなど色の濃い野菜)						
11. その他の野菜(レタスなど色の薄い野菜)						
12. 海藻類(わかめ、昆布、ひじきなど)						
13. 果物類						
14. 油脂を使った料理(マーガリン、ドレッシング、バター、マヨネーズ、ゴマやペーコンを使った料理)						
15. ジュース・炭酸飲料						
16. 菓子						

<給食だよりについて>

⑬ 「給食だより」を読みますか。 1. 毎月読む 2. 時々読む 3. 読まない

⑭ 「給食だより」の内容を子どもと話すことはありますか。 1. よく話す 2. 時々話す 3. 話さない

⑮ 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、自分や子どもの食生活の意識や行動を変えられたと思いませんか。 1. よくある 2. 少しある 3. あまりない 4. 全くない



<その他>

⑯ 食事の時間に子どもとどのような話をする事が多いですか。(複数回答可)

- 1. 給食だより
- 2. 給食
- 3. 一般的な食べ物
- 4. 学校
- 5. 食事マナー
- 6. その他 ()

<子どもについて>

⑰ あなたが子どもの生活習慣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. 勉強時間が少ない
- 4. 睡眠時間が少ない
- 5. 集中力がない
- 6. ゲームをよくする
- 7. 携帯電話をよく使う
- 8. 親と会話しない
- 9. 箸の持ち方が悪い
- 10. 姿勢が悪い
- 11. 食事マナーが悪い
- 12. よく熱を出す
- 13. やせ気味
- 14. 太り気味
- 15. 手伝いをしない
- 16. 低体温(体温が36度以下)
- 17. その他 ()

⑱ 稲美町の特産物(米・野菜・果物・加工品)を知っていますか。1,2を選択した方は品名も記入してください。

- 1. よく知っている
- 2. 知っている
- 3. 少し知っている
- 4. 知らない

(品名:)

*お気づきの点がありましたら、お手数ですが裏面にお書きください。ありがとうございました。