

平成30年度「市民の食育に関するアンケート調査」調査票(案)

あなた自身についておたずねします。(それぞれ1つだけ○)

問1 あなたの性別を教えてください。

1. 男 2. 女

問2 あなたの年齢をご記入ください。(平成30年4月1日現在の年齢)

満 [] 歳

問3 あなたの身長と体重をご記入ください。

1. 身長 [.] c m 2. 体重 [.] k g

問4 現在、あなたは次のうちどれにあてはまりますか。

1. 常勤で会社等に勤務 2. パートタイム、アルバイト等 3. 自営業 4. 家事専従
5. 高校生 6. 大学生・専門学校生等 7. 無職 8. その他

問5 あなたの家族構成(世帯)は次のどれにあてはまりますか。1つ選んで○をつけてください。

1. 一人暮らし 2. 夫婦のみ 3. 親と子ども、夫婦と親など、二世帯からなる家族
4. 親と子ども夫婦と孫の三世帯、あるいはそれ以上の家族 5. その他(1~4以外)

問6 あなたのお住いの地域はどちらですか。

1. 平 2. 小名浜 3. 勿来 4. 常磐 5. 内郷 6. 四倉 7. 遠野
8. 小川 9. 好間 10. 三和 11. 田人 12. 川前 13. 久ノ浜・大久

食生活の状況や食育に関しておたずねします。

朝食を食べることについてお聞きします。

*この調査でいう「朝食を食べる」とは、エネルギー源となる食べ物、飲み物を飲食した場合のことをいいます。砂糖、ミルクを加えないお茶類(日本茶、コーヒー、紅茶など)、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルしか摂らない場合は、「朝食を食べる」には含めないでください。

問1 あなたは、ふだん朝食を食べていますか。(1つだけ○)

1. ほとんど毎日食べる 2. 週4~5日食べる 3. 週2~3日食べる
4. 週に1日程度食べる 5. 食べない

問1で「4. 週に1日程度食べる」、「5. 食べない」と答えた方にお聞きします。

いつ頃から、今の習慣(朝食を「週に1~2回食べている」又は「ほとんど食べない」)になりましたか。(1つだけ○)

1. 小学生の頃 2. 中学生の頃 3. 16~18歳の頃
4. 19~22歳の頃 5. 23~29歳の頃 6. 30歳以降

栄養バランスに配慮した食生活についてお聞きします。

問2 あなたは、主食・主菜・副菜を三つそろえて食べることが、1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。（1つだけ○）

- *「主食」：ごはんやパン、めん類などの穀類で、糖質エネルギーの供給源となるもの
「主菜」：魚や肉、卵、大豆製品など、たんぱく質や脂質の供給源となる副食（おかず）
「副菜」：野菜や海藻を中心とした、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う副食（おかず）

1. ほとんど毎日食べる 2. 週4～5日食べる 3. 週2～3日食べる
4. 週に1日程度食べる 5. ほとんど食べない

問3 あなたは、栄養バランスに配慮した食生活を送ることは重要だと思いますか。（1つだけ○）

1. 重要だと思う 2. どちらかといえば重要だと思う
3. 特に意識したことがない

問3で「1. 重要だと思う」、「2. どちらかといえば重要だと思う」と答えた方にお聞きします。

あなたが、栄養バランスに配慮した食生活を送ることは（どちらかといえば）重要だと思うようになったきっかけは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

1. 家庭での教育（栄養バランスに配慮した食生活を送ることが大事だと言われたこと）
2. 学校での教育（先生等の指導や給食だより等）
3. 自治会等地域でのイベントやPR（料理教室、チラシ等）
4. 食品等を提供する企業、店舗等のイベントやPR（チラシ、ホームページ等）
5. 行政機関のイベントやPR（広報誌、パンフレット、ホームページ等）
6. 新聞、テレビ、雑誌、インターネット等
7. その他

健康の維持増進や内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）等の予防についてお聞きします。

- *「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）（以下「メタボ」といいます。）とは
内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常を起こしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態のことです。

問4 あなたは、メタボの予防や改善のために(1)適切な食事、(2)定期的な運動、(3)週に複数回の体重計測のいずれかを実践していますか。（1つだけ○）

***（1）～（3）について重複して実践している場合は、実践期間が一番長いもので回答してください。**

1. 実践して、半年以上継続している 2. 実践しているが、半年未満である
3. 時々気をつけているが、継続的ではない 4. 現在していないが、近いうちにしようと思っている
5. 現在していないし、しようとも思わない

問5 あなたは、日頃「塩」を摂りすぎていると思いますか。（1つだけ○）

1. 摂りすぎていると思う 2. 適正量である 3. 意識したことがない
4. わからない

ここでおたずねする「塩」とは、食事や調理に使用する食塩、しょうゆ、みそ、ソース等塩分が含まれている調味料や、たらこ、すじこ、干物、漬物等食塩を多く含む食品や、味噌汁、うどん、ラーメン等の汁物等、食べることによって摂取される塩のことです。なお、日本人の食事摂取基準で望ましいとされる1日の塩分摂取の目標量は 男性8g未満、女性7g未満 となっています。

問6 あなたは日頃の食事の中で「減塩」を意識していますか。（1つだけ○）

1. いつも意識している 2. 時々意識する 3. 意識していない
4. わからない

食事の食べ方についてお聞きします。

問7 あなたは、噛み方、味わい方といった食べ方に興味がありますか。（1つだけ○）

1. 興味がある 2. どちらかと言えば興味がある
3. どちらかと言えば興味がない 4. 興味がない 5. わからない

問8 あなたは、ふだんの食生活において、よく噛んで食べていますか。（1つだけ○）

1. 食べている 2. 食べていない 3. わからない

食育についてお聞きします。

*「食育」とは、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身に付け、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。
その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身につけたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。

問9 あなたは、食育に興味がありますか。（1つだけ○）

1. 興味がある 2. どちらかと言えば興味がある
3. どちらかと言えば興味がない 4. 興味がない 5. わからない

**問10 あなたは日頃「食」に関する取り組みで、実施されていることは何ですか。
（あてはまるものにすべてに○）**

1. 朝食を食べる 2. 三食食べる
3. 栄養バランスを考えた食事をとる 4. 家族や友人と一緒に食事をとる
5. 食事のあいさつを大切にする 6. 農業・酪農・漁業などの体験や交流
7. 食の安全に関する知識をもつ 8. 環境に配慮した調理（生ゴミを減らす・油の処理など）
9. 「伝統食」「行事食」などの食文化を学ぶ 10. 食育の推進に関わる活動をする
11. 食べ物に感謝する気持ちを持つ 12. その他（ ）

問11 あなたは、自分で料理することが、週に1回以上ありますか。（1つだけ○）

1. ある 2. ない

伝統食や行事食、食事のマナーや作法についてお聞きします。

問12 あなたは、ふだん、伝統食や行事食及び食事のマナーなどを含め、食文化を大切にしていますか。(1つだけ○)

- 1. 大切にしている
- 2. どちらかといえば大切にしている
- 3. どちらかといえば大切にしていない
- 4. 大切にしていない

問13 あなたは、郷土料理や伝統料理(行事食を含む)など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法など、実際に取り組んでいますか。(1つだけ○)

- 1. 取り組んでいる
- 2. 取り組んでいない

問14 あなたにとって、これからも伝えていきたい「いわき市の食べもの、料理」は何ですか。3つまで回答してください。(自由記載)

① _____ ② _____ ③ _____

農林漁業体験についてお聞きします。

問15 あなたは、おおむね過去10年間で、田植えや野菜、果物の収穫、水産加工など、農林漁業体験に参加したことがありますか。(1つだけ○)

- 1. 参加したことがある
- 2. 参加したことがない

問15で「1. 参加したことがある」と答えた方にお聞きします。

それはどのような体験でしたか。(あてはまるものすべてに○)

- 1. 農業体験(田植え、野菜づくり、農作物の収穫など)
- 2. 酪農の体験(牛などの乳しぼり、牛や豚などの世話など)
- 3. 漁業の体験(地引網体験、漁船乗船や海産物の収穫体験)
- 4. その他の収穫体験(果物狩り、潮干狩り、つりなど)
- 5. 食品工場や農作物加工工場の見学や体験学習
- 6. その他()

「食品ロス」についてお聞きします。

*食品ロスとは

食べられるのに捨てられる食品のことを指します。例えば、作り過ぎた料理を捨ててしまうことや、賞味期限が過ぎていてもまだ食べられる食品を捨てることも「食品ロス」に含めてお答えください。

問16 あなたは、「食品ロス」を削減することを意識して取り組んでいますか。(1つだけ○)

- 1. 取り組んでいる
- 2. どちらかといえば取り組んでいる
- 3. どちらかといえば取り組んでいない
- 4. 取り組んでいない

問17 あなたは、食品ロスの削減に取り組むことは（どちらかといえば）重要だと思いますか。（1つだけ○）

1. 重要だと思う
2. どちらかといえば重要だと思う
3. 特に意識したことがない

問17で「1. 重要だと思う」「2. どちらかといえば重要だと思う」と答えた方にお聞きします。

あなたが、食品ロスの削減に取り組むことは重要だと思うようになったきっかけは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

1. 家庭での教育（食べ物を大切にすることが大事だと言われたこと）
2. 学校での教育（先生等の指導や給食だより等）
3. 自治会等地域でのイベントやPR（料理教室、チラシ等）
4. 食品等を提供する企業、店舗等のイベントやPR（チラシ、ホームページ等）
5. 行政機関のイベントやPR（広報誌、パンフレット、ホームページ等）
6. 新聞、テレビ、雑誌、インターネット等
7. その他

食品の安全性に関する知識についてお聞きします。

*食品の安全性に関する知識とは

健康に悪影響をあたえないようにするために、どのような食品を選択するとよいかや、どのような調理が必要かについての知識のことをいいます。

問18 あなたは、健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を選んだ方がよいかや、どのような調理が必要かについての知識がありますか。（1つだけ○）

1. 十分にあると思う
2. ある程度あると思う
3. あまりないと思う
4. 全くないと思う
5. わからない

問18で「1. 十分にあると思う」「2. ある程度あると思う」と答えた方にお聞きします。

あなたは、食品の安全性に関する情報をどこで、何から入手しましたか。（あてはまるものすべてに○）

1. 家庭（親の教え等）
2. 学校（先生等の指導や給食だより等の配付物）
3. 自治会等地域でのイベントやPR（料理教室、チラシ等）
4. 食品等を提供する企業、店舗等のイベントやPR（チラシ、ホームページ等）
5. 行政機関のイベントやPR（広報誌、パンフレット、ホームページ等）
6. 新聞、テレビ、雑誌、インターネット等
7. その他

問19 あなたは、食物アレルギーについて、言葉や意味を知っていますか。（1つだけ○）

1. 十分にあると思う
2. ある程度あると思う
3. あまりないと思う
4. 全くないと思う
5. わからない

問20 あなたは、ふだん食品を選択する際に栄養成分表示（カロリーや脂肪、塩分の量等の表示）や原材料等を参考にしますか。（1つだけ○）

1. 参考にしている
2. どちらかといえば参考にしている
3. どちらかといえば参考にしていない
4. 参考にしていない

問20で「1. 参考にしている」「2. どちらかといえば参考にしている」と答えた方にお聞きします。あなたが参考にする内容で一番重要だと思うものは何ですか。（1つだけ○）

1. カロリー
2. 脂肪
3. 塩分（ナトリウム量）
4. 原材料
5. その他（ ）

一緒に食事をする「共食」についてお聞きします。

家族と同居している方が回答してください。（同居していない方は問22へ）

問21 あなたは、朝食や夕食を家族と一緒に食べることは、1週間にどのくらいありますか。（朝食と夕食を合わせた回数について、1つだけ○）

1. 週に10回以上
2. 週に7～9回
3. 週に4～6回
4. 週に1～3回
5. 0回

問22 地域や所属コミュニティ（職場を含む）での食事会等の機会があれば、あなたは参加したいと思いませんか。（1つだけ○）

1. とてもそう思う
2. そう思う
3. どちらともいえない
4. あまりそう思わない
5. まったくそう思わない

問22で「1とてもそう思う」「2そう思う」と回答した方にお聞きします。

あなたは、過去1年間に、地域や所属コミュニティでの食事会等に参加しましたか。

1. 参加した
2. 参加していない

アンケートにご協力いただきまして、ありがとうございました。

お手数ですが、同封の封筒に入れて○月○日（○）までにお出してください。