

◆ あなたご自身についておたずねします。



回答票

F1 あなたの性別はどちらですか。(○はひとつ)

- | | |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

F2 あなたの年齢は次のうちどれにあてはまりますか。(○はひとつ)

- | | | | |
|--------|--------|---------|--------|
| 1. 10代 | 2. 20代 | 3. 30代 | 4. 40代 |
| 5. 50代 | 6. 60代 | 7. 70歳～ | |

F3 あなたの「主な職業」または「現在の状況」は次のうちどれにあてはまりますか。
(○はひとつ)

- | | | |
|------------------------------------|-----------------|-------------|
| 1. 自営業主 (農林漁業を除く) | 2. 農林漁業 | 3. 会社や団体の役員 |
| 4. 家族従事者 (例: 自営業主の家族でその仕事に従事している人) | | |
| 5. 勤め人 (会社員や公務員等) | 6. パートタイム、アルバイト | |
| 7. 学生・専業主婦 (主夫) | 8. 無職 | 9. その他 |

F4 あなたの世帯構成は次のうちどれにあてはまりますか。(○はひとつ)

- | | | |
|----------------|---------|-------|
| 1. ひとり暮らし | 2. 夫婦のみ | 3. 親子 |
| 4. 三世帯 (親・子・孫) | 5. その他 | |

F5 あなたの身長と体重を教えてください。

身長 cm (小数点以下は四捨五入してください)

体重 kg (小数点以下は四捨五入してください)

◆ 食育についておたずねします。

問1. あなたは、「食育」という言葉を知っていますか。(○はひとつ)

- | | |
|----------------|----------------------|
| 1. 意味も含めて知っている | 2. 聞いたことはあるが、意味は知らない |
| 3. 知らない | |

【食育基本法より】

食育とは

- (1) 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。
- (2) 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。

問2. あなたは「食育」に関する取り組みを行っていますか。(○はひとつ)

- | | |
|------------------------|-----------------|
| 1. 取り組んでいる | 2. 今後、取り組みたいと思う |
| 3. 取り組んでいない(取り組む予定はない) | |

食育の取り組みとは

栄養バランスや食品の安全への配慮、地産地消、食文化の継承など、「食」を通して健康な心身を育むことです。

問3. 問2で「1. 取り組んでいる」「2. 今後、取り組みたいと思う」に○をつけた方のみご回答ください。

次の「食育」に関する項目にどの程度取り組んでいますか。(○はそれぞれひとつずつ)

「食育」に対する取り組みの例	ん で 続 い る 取 り 組	ん と き ど き 取 り 組	み い た が り 今 後 取 り 組 な	な 取 り 組 む 予 定 は
ア. 食べ物の栄養やバランスに配慮すること	1	2	3	4
イ. 料理を作るときに油脂や食塩の使い過ぎに気を付けること	1	2	3	4
ウ. 食品の安全性に配慮すること (食中毒予防や食品添加物など)	1	2	3	4
エ. 食べ物の生産や製造の過程に関心を持つこと	1	2	3	4
オ. 食べ物の買いすぎや料理を作りすぎないようにすること	1	2	3	4
カ. 地元の食材を積極的に使用すること	1	2	3	4
キ. 郷土料理などに関心を持つこと	1	2	3	4
ク. 子どもに食べ物に関する話をすること	1	2	3	4
ケ. 災害時の非常食を常備することに 関心を持つこと	1	2	3	4
コ. 食に関するイベントに参加すること	1	2	3	4
サ. 低栄養にならないように配慮すること	1	2	3	4

問4. 問2で「3. 取り組んでいない(取り組む予定はない)」に○をつけた方のみご回答ください。

「食育」に関する取り組みを行わない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------------------------|-----------------|
| 1. 食育について身近に教わる人がいないから | 2. 食育はむずかしそうだから |
| 3. 食育を始めるきっかけがないから | |
| 4. 他のこと(仕事、趣味等)で忙しいから | |
| 5. 食費や食に関することにお金をかけることができないから | |
| 6. その他 () | |

問5. あなたは、佐世保市や長崎県産の農畜産物・水産物にどのようなものがあるか知っていますか。(〇はひとつ)

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

問6. あなたは、佐世保市や長崎県産の農畜産物・水産物はどのようなところで生産・加工されているか知っていますか。(〇はひとつ)

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

問7. あなたは、次のうち知っているものがありますか。(〇はいくつでも)

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. 食事バランスガイド | 2. 食生活指針 |
| 3. 6つの基礎食品群 | 4. 3色分類 |
| 5. 食育ガイド | 6. いずれも知らない |

<参考資料>

- 1 食事バランスガイド・・・「何を」「どれだけ」食べたら良いかをわかりやすくコマで示したもの
- 2 食生活指針・・・望ましい食生活を実践するための指針
- 3 6つの基礎食品群・・・栄養成分の類似している食品を6群に分類したもの
- 4 3色分類・・・食品の体内での主な働きを3つに分けて、主な食品を分類したもの
- 5 食育ガイド・・・生涯にわたりそれぞれの世代に応じた具体的な食育の取組の実践方法を示したもの

1



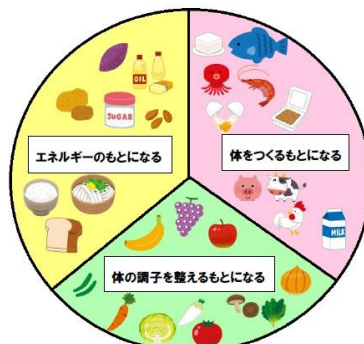
2

- 食生活指針**
- 食事を楽しみましょう。
 - 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
 - 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
 - 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
 - ごはんなどの穀類をしっかりと。
 - 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
 - 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
 - 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
 - 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
 - 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

3



4



5



(参考資料は佐世保市ホームページで紹介しています。)



問8. あなたは、過去5年間で、食育に関するイベントにボランティアとして参加したことがありますか。(〇はひとつ)

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

◆ 食事の状況についておたずねします。

問9. あなたは、いつも朝食を食べていますか。(〇はひとつ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 毎日食べる | 2. 週に4～5日食べる |
| 3. 週に2～3日食べる | 4. 全く食べない |

※次の場合は『朝食』に含まれません。

- ・菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合。
- ・錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンク剤のみの場合。

問10. あなたは、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが、1日に2回以上ある日は週に何日ありますか。(〇はひとつ)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週に4～5日 |
| 3. 週に2～3日 | 4. ほとんどない |



※主食・主菜・副菜については右図を参考にしてください。

※主食とは、ごはん・パン・めん類などの穀類。

※主菜とは、肉類・魚介類・卵類・大豆製品を使ったおかずの中心となる料理。

※副菜とは、野菜・海藻・きのこなどを主に使った料理。

問11. あなたの家では、主に誰が調理していますか。(〇はひとつ)

- | | |
|-----------------------------------|--------------------|
| 1. 自分が主に調理している | 2. 自分以外の方が主に調理している |
| 3. 自分も、自分以外の方もほぼ同等に調理している | |
| 4. 外食や調理済み食品の購入が主なので、調理をほとんどしていない | |

問12. あなたは、外食や調理済み食品(弁当・惣菜など)を食べることが週に何日ありますか。(〇はひとつ)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週に4～5日 |
| 3. 週に2～3日 | 4. ほとんどない |

問13. 問12で「1. ほとんど毎日」「2. 週に4～5日」「3. 週に2～3日」に○をつけた方のみご回答ください。

外食や調理済み食品(弁当・惣菜など)でメニューを選ぶ際に気をつけていることはありますか。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. 栄養バランスがいいものを選ぶ | 2. 野菜の量が多いものを選ぶ |
| 3. 塩分の少ないものを選ぶ | 4. 油の少ないものを選ぶ |
| 5. その他 () | |
| 6. 特に気をつけていることはない | |

問14. 生活習慣病の予防や改善のために、あなたはふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践していますか。(○はひとつ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. いつも実践している | 2. ときどき実践している |
| 3. あまり実践していない | 4. 全く実践していない |

問15. あなたが、家族と一緒に食事をする日は、週に何日くらいありますか。(○はひとつ)

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. 1日 | 2. 2日 | 3. 3日 | 4. 4日 |
| 5. 5日 | 6. 6日 | 7. 毎日 | 8. なし |

※1日に1回でも家族と食事をすれば1日としてください。

一人暮らしの方も、別に住んでいる家族と食事をすれば1日としてください。

問16. あなたは、食事の際に、習慣にしていることはありますか。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------------------------|--------------------|
| 1. 「いただきます」「ごちそうさま」と言う | 2. 茶碗やお椀を持って食べる |
| 3. 箸を正しく持つ | 4. ひじをつかない |
| 5. 音をたてないように食べる | 6. 配膳や後片付けをする |
| 7. 食事中にテレビを見ない | 8. 食事中に新聞、雑誌などを見ない |
| 9. 食事中に携帯電話などを使わない | |
| 10. 食事の前に必ず手を洗うまたは、アルコール消毒をする | |
| 11. その他 () | |

問17. あなたは「食品ロス」が問題となっていることを知っていますか。(○はひとつ)

- | | |
|------------|--------------|
| 1. よく知っている | 2. ある程度知っている |
| 3. あまり知らない | 4. 全く知らない |

食品ロスとは

食べられる状態であるにもかかわらず捨てられる食品のことです。

問18. あなたは「食品ロス」を減らすために取り組んでいることはありますか。(〇はいくつでも)

- | | |
|---------------------------------------|--------------|
| 1. 料理を作り過ぎない | 2. 残さず食べる |
| 3. 残った料理を別の料理に作り替える(リメイクする) | 4. 冷凍保存を活用する |
| 5. 日頃から冷凍庫などの食材の種類・量・期限表示を確認する | |
| 6. 賞味期限を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する | |
| 7. 小分け商品、少量パック、ばら売り等食べきれぬ量を購入する | |
| 8. 飲食店などで注文し過ぎない | |
| 9. その他 () | |
| 10. 取り組んでいることはない | |

◆ **食品表示や食に関する情報についておたずねします。**

問19. 買い物をする際に、食品表示を見えていますか。(〇はいくつでも)

- | |
|--------------------------------|
| 1. 賞味期限及び消費期限を見ている |
| 2. 栄養成分表示【エネルギー(〇〇kcal)等】を見ている |
| 3. 原材料名を見ている |
| 4. 産地表示を見ている |
| 5. その他 () |
| 6. 食品表示は見えていない |

問20. あなたは、食や食育についての情報をどこから(または、どのように)入手しますか。
(〇はいくつでも)

- | | | |
|--------------------|-------------|------------|
| 1. 市場・直売所 | 2. スーパー・小売店 | 3. デパート |
| 4. コンビニエンスストア | 5. 雑誌 | 6. フリーペーパー |
| 7. 新聞 | 8. ラジオ・テレビ | 9. インターネット |
| 10. 佐世保市の広報やホームページ | | |
| 11. その他 () | | |

問21. 佐世保市が主催する食育に関する講座を受講したことがありますか。(〇はひとつ)

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問22. 問21で「1. ある」に〇をつけた方のみご回答ください。
受講した講座名もしくは講座の内容をご記入ください。

例) 公民館でのクッキング、食に関する講座

問23. あなたは、「健康づくり応援の店」を知っていますか。(〇はひとつ)

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|



健康づくり応援の店とは

飲食店や惣菜店などで、メニューの栄養成分表示やヘルシーメニューの提供、ヘルシーオーダーの実施をして、お客様の健康づくりをお手伝いしてくれるお店です。

問24. 問23で「1. 知っている」に〇をつけた方のみご回答ください。

「健康づくり応援の店」を利用したことがありますか。(〇はひとつ)

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問25. 「健康づくり応援の店」でどのような情報を提供してほしいと思いますか。(自由記入)

◆ 歯や体の健診等の状況についておたずねします。

問26. あなたは、食べるときによくかむことを意識していますか。(〇はひとつ)

- | |
|--------------------------------|
| 1. 一口30回以上かむことを意識している |
| 2. 特にかむ回数は意識していないが、よくかむようにしている |
| 3. 意識していない |

問27. あなたは、定期的に歯科健診を受けていますか。(〇はひとつ)

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 受けている | 2. 以前受けていた |
| 3. 受けていない | |

問28. あなたは、歯科以外でも定期的に健康診断を受けていますか。(〇はひとつ)

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 受けている | 2. 以前受けていた |
| 3. 受けていない | |

以上でアンケートは終了です。ご協力ありがとうございました。

案

回答票

◆ 食事の状況についておたずねします。

問1. お子様は、いつも朝食を食べていますか。(〇はひとつ)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 毎日食べる | 2. 1週間に4～5日食べる |
| 3. 1週間に2～3日食べる | 4. まったく食べない |

問2. お子様は、食事のとき、右の絵のように「はし」を持っていますか。(〇はひとつ)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 持っている | 2. 持っていない |
|----------|-----------|



問3. お子様は、ふだん食事の際に習慣にしていることはありますか。(〇はいくつでも)

- | | |
|-------------------------------|---------------|
| 1. 「いただきます」「ごちそうさま」と言う | 2. 食べ残さない |
| 3. 茶碗やお椀を持って食べる | 4. ひじをつかない |
| 5. 口の中に物を入れたまま話さない | 6. 配膳や後片付けをする |
| 7. 食事中にテレビを見ない | |
| 8. 食事の前に必ず手を洗う、または、アルコール消毒をする | |
| 9. その他 () | |

問4. お子様の平日の就寝時刻と起床時刻、家を出る時刻は何時ごろですか。

就寝時刻 (時 分ごろ)

起床時刻 (時 分ごろ)

家を出る時刻 (時 分ごろ)

問5. お子様は、家で主菜に魚を食べていますか。(〇はひとつ)

- | | | |
|-----------|----------|-------------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 時々食べる | 3. ほとんど食べない |
|-----------|----------|-------------|

問6. お子様は、朝食・夕食で野菜を食べていますか。(〇はひとつ)

- | | |
|------------------|-------------|
| 1. 毎日朝食でも夕食でも食べる | 2. 1日1回食べる |
| 3. 時々食べる | 4. ほとんど食べない |

問7. 問6で「2. 1日1回食べる」「3. ときどき食べる」「4. ほとんど食べない」に○をつけた方のみご回答ください。

お子様が野菜を毎食食べない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. 味がきらいだから | 2. 食べた感じがきらいだから |
| 3. 見た目がきらいだから | 4. 食事の時に出不さないから |
| 5. その他 () | |

問8. お子様は、朝食または夕食を一人で食べる事がありますか。(○はひとつ)

- | | |
|-----------|---------|
| 1. ない | 2. 時々ある |
| 3. ほとんど毎日 | |

問9. お子様に食べさせるとき、「よくかませること」に気をつけていますか。(○はひとつ)

- | |
|----------------------------------|
| 1. 一口30回以上かむことに気を付けさせている |
| 2. かむ回数は数えていないが、よくかむように気を付けさせている |
| 3. 何も気をつけさせていない |

問10. お子様の生活で気をつけていることはありますか。(○はいくつでも)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 食事の量 (一人分ずつ盛り付ける) | 2. 食事の時間を決めている |
| 3. 食事回数は1日3食とおやつ | 4. 菓子やジュースの時間と量を決めている |
| 5. 味付けは大人より薄味にしている | 6. 体を動かす遊びをさせている |

以上でアンケートは終了です。ご協力ありがとうございました。

案

かいとうひょう
回答票

◆ 食事の状況についておたずねします。

問1. あなたは、いつも朝ごはんを食べていますか。(〇はひとつ)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 毎日食べる | 2. 1週間に4～5日食べる |
| 3. 1週間に2～3日食べる | 4. 全く食べない |

問2. あなたは、食事のとき、右の絵のように「はし」を持っていますか。(〇はひとつ)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 持っている | 2. 持っていない |
|----------|-----------|



問3. ふだん食事のとき、気をつけていることはありますか。(〇はいくつでも)

- | | |
|--------------------------------|-------------------|
| 1. 「いただきます」「ごちそうさま」という | 2. 食べのこさない |
| 3. 茶わんやおわんを持って食べる | 4. ひじをつかない |
| 5. 音をたてないように食べる | 6. 配膳や後片付けをする |
| 7. 食事中にテレビを見ない | 8. 食事中にマンガ本などを見ない |
| 9. 食事中に携帯電話などを見ない | |
| 10. 食事の前に必ず手を洗う、または、アルコール消毒をする | |
| 11. その他 () | |

問4. あなたの学校に行く日のねる時刻とおきる時刻、家を出る時刻は何時頃ですか。

- ねる時刻 (時 分ごろ)
- おきる時刻 (時 分ごろ)
- 家を出る時刻 (時 分ごろ)

問5. あなたは、家で焼き魚のような魚のおかずを食べていますか。(〇はひとつ)

- | | |
|-----------|----------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 時々食べる |
| 3. ほとんどない | |

問6. 朝ごはん・夕ごはん野菜を食べていますか。(〇はひとつ)

- | | |
|----------------------|-------------|
| 1. 毎日朝ごはんでも夕ごはんでも食べる | 2. 1日1回食べる |
| 3. 時々食べる | 4. ほとんど食べない |

問7. 問6で「2. 1日1回食べる」「3. 時々食べる」「4. ほとんど食べない」に〇をつけた方のみ
ご回答ください。

朝ごはん・夕ごはん野菜を食べない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. 味がきらいだから | 2. 食べた感じがきらいだから |
| 3. 見た目がきらいだから | 4. 食事の時にでてこないから |
| 5. その他 () | |

問8. あなたは、朝ごはんまたは夕ごはんを一人で食べることがありますか。(〇はひとつ)

- | | | |
|-------|---------|-----------|
| 1. ない | 2. 時々ある | 3. ほとんど毎日 |
|-------|---------|-----------|

問9. あなたは、食べる時、「よくかむこと」に気をつけていますか。(〇はひとつ)

- | |
|--------------------------------|
| 1. 一口30回以上かむことに気をつけている |
| 2. かむ回数は数えていないが、よくかむように気をつけている |
| 3. 何も気をつけていない |

これでアンケートは終わりです。ありがとうございました。

案

回答票

◆ 食事の状況についておたずねします。

問1. あなたは、いつも朝食を食べていますか。(〇はひとつ)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 毎日食べる | 2. 1週間に4～5日食べる |
| 3. 1週間に2～3日食べる | 4. 全く食べない |

問2. あなたは、食事のとき、右の絵のように「はし」を持っていますか。(〇はひとつ)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 持っている | 2. 持っていない |
|----------|-----------|



問3. ふだん食事の際に、習慣にしていることはありますか。(〇はいくつでも)

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1. 「いただきます」「ごちそうさま」と言う | 2. 食べ残さない |
| 3. 茶碗やお碗 <small>ちやわん わん</small> を持って食べる | 4. ひじをつかない |
| 5. 音をたてないように食べる | 6. 配膳 <small>はいぜん</small> や後片付けをする |
| 7. 食事中にテレビを見ない | 8. 食事中にマンガ本などを見ない |
| 9. 食事中に携帯電話 <small>けいたい</small> などを見ない | |
| 10. 食事の前に必ず手を洗う、または、アルコール消毒をする | |
| 11. その他 () | |

問4. あなたの学校に行く日のねる時刻と起きる時刻、家を出る時刻は何時ごろですか。

- ねる時刻 (時 分ごろ)
- 起きる時刻 (時 分ごろ)
- 家を出る時刻 (時 分ごろ)

問5. あなたは、家で焼き魚のような魚のおかずを食べていますか。(〇はひとつ)

- | | | |
|-----------|----------|-------------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 時々食べる | 3. ほとんど食べない |
|-----------|----------|-------------|

問6. あなたは、朝食・夕食で野菜を食べていますか。(〇はひとつ)

- | | |
|------------------|-------------|
| 1. 毎日朝食でも夕食でも食べる | 2. 1日1回食べる |
| 3. 時々食べる | 4. ほとんど食べない |

問7. 問6で「2. 1日1回食べる」「3. 時々食べる」「4. ほとんど食べない」に〇をつけた人のみ答えてください。

朝食・夕食で野菜を食べない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. 味がきらいだから | 2. 食べた感じがきらいだから |
| 3. 見た目がきらいだから | 4. 食事の時に出てこないから |
| 5. その他 () | |

問8. あなたは、自分で「ご飯」を作って食べることがありますか。(○はひとつ)

- | | | |
|---------|---------|-------|
| 1. よくある | 2. 時々ある | 3. ない |
|---------|---------|-------|

問9. あなたは、自分で弁当を買って食べることがありますか。(○はひとつ)

- | | | |
|---------|---------|-------|
| 1. よくある | 2. 時々ある | 3. ない |
|---------|---------|-------|

問10. あなたは、朝食または夕食を一人で食べることがありますか。(○はひとつ)

- | | | |
|-------|---------|-----------|
| 1. ない | 2. 時々ある | 3. ほとんど毎日 |
|-------|---------|-----------|

問11. あなたは、食べるときに「よくかむこと」に気をつけていますか。(○はひとつ)

- | |
|--------------------------------|
| 1. 一口30回以上かむことに気を付けている |
| 2. かむ回数は数えていないが、よくかむように気を付けている |
| 3. 何も気を付けていない |

問12. あなたは、佐世保市や長崎県産の農畜産物・水産物にどのようなものがあるか知っていますか。(○はひとつ)

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

問13. あなたは、佐世保市や長崎県産の農畜産物・水産物はどのようなところで生産・加工されているか知っていますか。(○はひとつ)

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

◆ 身体や食品の選択に対する意識についておたずねします。

問14. あなたの身長と体重を教えてください。

身長 cm(小数点以下は四捨五入してください)

体重 kg(小数点以下は四捨五入してください)

問15. あなたは、体型を気にしたりすることはありますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問16. あなたは、ふだんの生活でどのようなことに気をつけていますか。(○はいくつでも)

- | | |
|--|---------------|
| 1. 食事の量(ご飯の量など) | 2. 食事の回数 |
| 3. 食事の時間 | 4. 間食に気をつける |
| 5. <small>えいようせいぶん</small> 栄養成分表示【エネルギー(〇〇kcal)等]を見る | |
| 6. 運動をする | 7. 特に気をつけていない |
| 8. その他() | |

以上でアンケートは終了です。ご協力ありがとうございました。

◆ 食事の状況についておたずねします。

案

回答票

問1. あなたは、いつも朝食を食べていますか。(○はひとつ)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 毎日食べる | 2. 1週間に4～5日食べる |
| 3. 1週間に2～3日食べる | 4. 全く食べない |

問2. あなたは、食事のとき、右の絵のように「はし」を持っていますか。(○はひとつ)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 持っている | 2. 持っていない |
|----------|-----------|



問3. ふだん食事の際に、習慣にしていることはありますか。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| 1. 「いただきます」「ごちそうさま」と言う | 2. 食べ残さない |
| 3. 茶碗やお椀を持って食べる | 4. ひじをつかない |
| 5. 音をたてないように食べる | 6. 配膳や後片付けをする |
| 7. 食事中にテレビを見ない | 8. 食事中に新聞、雑誌などを見ない |
| 9. 食事中に携帯電話などを見ない | |
| 10. 食事の前に必ず手を洗う、または、アルコール消毒をする | |
| 11. その他 () | |

問4. あなたの平日の就寝時刻と起床時刻、家を出る時刻は何時ごろですか。

就寝時刻 (時 分ごろ)

起床時刻 (時 分ごろ)

家を出る時刻 (時 分ごろ)

問5. あなたは、家で主菜に魚を食べていますか。(○はひとつ)

- | | | |
|-----------|----------|-------------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 時々食べる | 3. ほとんど食べない |
|-----------|----------|-------------|

問6. あなたは、朝食・夕食で野菜を食べていますか。(○はひとつ)

- | | |
|----------------|-------------|
| 1. 毎日朝食も夕食も食べる | 2. 1日1回食べる |
| 3. 時々食べる | 4. ほとんど食べない |

問7. 問6で「2. 1日1回食べる」「3. 時々食べる」「4. ほとんど食べない」に○をつけた人のみ
答えてください。

朝食・夕食で野菜を食べない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. 味がきらいだから | 2. 食べた感じがきらいだから |
| 3. 見た目がきらいだから | 4. 食事の時にでてこないから |
| 5. その他 () | |

問8. あなたは、自分で「ご飯」を作って食べることがありますか。(○はひとつ)

- | | | |
|---------|---------|-------|
| 1. よくある | 2. 時々ある | 3. ない |
|---------|---------|-------|

問9. あなたは、自分で弁当を買って食べることがありますか。(○はひとつ)

- | | | |
|---------|---------|-------|
| 1. よくある | 2. 時々ある | 3. ない |
|---------|---------|-------|

問10. あなたは、朝食または夕食を一人で食べることがありますか。(○はひとつ)

- | | | |
|-------|---------|-----------|
| 1. ない | 2. 時々ある | 3. ほとんど毎日 |
|-------|---------|-----------|

問11. あなたは、食べるときに「よくかむこと」に気をつけていますか。(○はひとつ)

- | |
|--------------------------------|
| 1. 一口30回以上かむことに気を付けている |
| 2. かむ回数は数えていないが、よくかむように気を付けている |
| 3. 何も気を付けていない |

問12. あなたは、佐世保市や長崎県産の農畜産物・水産物にどのようなものがあるか知っていますか。(○はひとつ)

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

問13. あなたは、佐世保市や長崎県産の農畜産物・水産物はどのようなところで生産・加工されているか知っていますか。(○はひとつ)

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

◆ 身体や食品の選択に対する意識についておたずねします。

問14. あなたの身長と体重を教えてください。

身長 cm(小数点以下は四捨五入してください)

体重 kg(小数点以下は四捨五入してください)

問15. あなたは、体型を気にしたりすることはありますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問16. あなたは、ふだんの生活でどのようなことに気をつけていますか。(○はいくつでも)

- | | |
|------------------------------|---------------|
| 1. 食事の量(ご飯の量など) | 2. 食事の回数 |
| 3. 食事の時間 | 4. 間食に気をつける |
| 5. 栄養成分表示【エネルギー(〇〇kcal)等]を見る | |
| 6. 運動をする | 7. 特に気をつけていない |
| 8. その他() | |

以上でアンケートは終了です。ご協力ありがとうございました。