

※回答の記入は下記のとおりをお願いします。

●各質問の（○はひとつ）（○はいくつでも）等に併せて、あてはまる太枠内に○をつけてください。「その他」を選択した場合は、かっこ内に具体的に記入してください。

●問2は、3ページの例を参考に該当する番号を太枠内に記入してください。

例

あなたは、郷土料理や伝統料理など地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなど食べ方・作法を受け継いでいますか。

☐	受け継いでいる
☐	受け継いでいない

F 1 あなたの性別を教えてください。

☐	男
☐	女
☐	答えたくない

F 2 あなたの年齢を教えてください。

☐	16～19 歳
☐	20～29 歳
☐	30～39 歳
☐	40～49 歳
☐	50～59 歳
☐	60～64 歳
☐	65～69 歳
☐	70～79 歳

F 3 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。

☐	自営業主(農林漁業を除く)
☐	農林漁業
☐	会社や団体の役員
☐	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)
☐	勤め人(会社員や公務員等)
☐	パートタイム、アルバイト
☐	学生・専業主婦(主夫)
☐	無職
☐	その他

F 4 あなたの世帯構成は次のうちどれにあてはまりますか。

☐	ひとり暮らし
☐	夫婦のみ
☐	親子
☐	三世代(親・子・孫)
☐	その他 ()

F 5 あなたの身長と体重を教えてください。

身長	➡	===== c m	小数点以下は四捨五入してください
体重	➡	===== k g	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。

1 あなたは、「食育」という言葉を知っていますか。(○はひとつ)

●食育とは(食育基本法から)

- (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

☐	意味も含めて知っている
☐	聞いたことはあるが、意味は知らない
☐	知らない

2 あなたは下記の「食育」に関する項目に取り組んでいますか。
各質問項目にあてはまる番号を記入してください。

- 1 継続して取り組んでいる
2 とときどき取り組んでいる
3 取り組んでいないが今後取り組みたい
4 取り組む予定はない

●食育の取り組みとは

栄養バランスや食の安全性への配慮、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。

上記1～4であてはまる番号を記入(例の場合は「1継続して取り組んでいる」の回答になります)

例

1	食べ物の栄養やバランスに配慮すること
☐	食べ物の栄養やバランスに配慮すること
☐	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
☐	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)
☐	食事の前に必ず手を洗う、または、アルコール消毒をする
☐	食べ物の生産や製造の過程に関心を持つこと

次のページにも選択肢があります

	食べ物の買いすぎや料理を作りすぎないこと
	買い物の際に栄養成分表示(エネルギー〇〇kcal)等を見る
	地元の食材を積極的に使用すること
	郷土料理などに関心を持つこと
	子どもに食べ物に関する話をする
	災害時の非常食を常備することに関心を持つこと
	食に関するイベントに参加すること
	低栄養にならないように配慮すること
	その他 ()

●3または4をひとつでも記入の場合→2-1へ ●その他の場合→3へ(次のページへ)

●2-1 は、2 でどれかひとつでも「3 取り組んでいないが、今後取り組みたい」「4 取り組む予定はない」を選択した場合に回答してください。

→ 2-1 「食育」に関する取り組みを行っていない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

	食育について身近に教わる人がいないから
	食育はむずかしそうだから
	食育を始めるきっかけがないから
	他のこと(仕事、趣味等)で忙しいから
	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
	その他()

3 あなたは食育に関する情報をどこから(または、どのように)入手していますか。(〇はいくつでも)

☐	学校
☐	新聞・雑誌
☐	本
☐	テレビ
☐	ラジオ
☐	インターネット上のニュースサイト
☐	Youtube 等の動画サイト
☐	ブログ・SNS
☐	生産者や食品企業・販売業者のウェブサイトや広報物
☐	行政機関のウェブサイトや広報物
☐	家族とのやりとり
☐	ネット上を含めた友人・知人とのやりとり
☐	同僚とのやりとり
☐	スーパー・小売店など食品の購入場所
☐	町中(バス等)の広告
☐	イベントやシンポジウム
☐	その他 ()

4 あなたは次のうち知っているものがありますか(○はいくつでも)

※次のページの参考資料1を確認のうえ回答してください。

☐	食事バランスガイド
☐	食生活指針
☐	6つの基礎食品群
☐	3色分類
☐	食育ガイド
☐	スマート・ライフ・プロジェクト
☐	いずれも知らない

- 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
- 6 スマート・ライフ・プロジェクト・・・「健康寿命を延ばそう」をスローガンに「適度な運動」「適切な食生活（毎日プラス1皿の野菜・おいしく減塩まずは1日2グラム）」「禁煙」「健診・検診の受診」の4つテーマを中心にした取組

油類類

肉・魚・大豆・卵

牛乳・乳製品
骨ごと食べられる魚

緑黄色野菜

淡色野菜
きのこ類・果物

米・パン
めん類・いも

エネルギー

1

2

3

4

5

6

体をつくるものになる

体を丈夫にする

- 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る。
- 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よう。

食事バランスガイド

成人の食事の目安

食品群	目安量
1 主食 (穀類)	1食 150g (白米) / 1食 100g (小麦粉)
2 主菜・肉・魚・卵・豆	1食 100g (肉・魚・卵・豆)
3 野菜	1食 100g (野菜)
4 果物	1食 100g (果物)
5 牛乳・乳製品	1食 100g (牛乳・乳製品)

できることから始めよう！

食育ガイド



厚生労働省
高度産業科学研究所

SPRINT-2

おいしく減塩
まずは
1日マイナス2g

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から
まずは-2g。だし・相塩類・
香辛料を使って、
おいしく減塩。
栄養表示を見て、
かしこく減塩。

健康食生活推進事業
SPRINT LIFE PROJECT

 厚生労働省



- 5 あなたは、地場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)

※地場産物とは、身近な地元の旬の野菜や果物や長崎県産の農畜産物・水産物のことです。

☐	知っている
☐	知らない

- 6 あなたは、地場産物を意識して選んでいますか。(○はひとつ)

☐	いつも選んでいる
☐	時々選んでいる
☐	あまり選んでいない
☐	まったく選んでいない

- 7 あなたは下記の佐世保市や長崎県産の特産物で知っているものがありますか。(○はいくつでも)

☐	西海みかん
☐	長崎和牛
☐	世知原茶
☐	九十九島とらふぐ
☐	九十九島かき
☐	その他 ()

8 あなたは、食育の推進に関わるボランティア活動やイベントに参加したことがありますか。(○はひとつ)

●食育の推進に関わるボランティア活動とは

子どもに対する食育活動(子ども食堂の運営を含む)、生活習慣病の予防など健康づくりのための活動(料理教室の活動を含む)、郷土料理などの食文化継承活動、食品の安全性など適切な食品選択のための活動、食品廃棄や食品リサイクルに関する活動(フードバンク活動を含む)、農林漁業などに関する体験活動、食育に関する国際交流活動のことです。

☐	ある → 9 へ(次のページへ)
☐	以前、参加したことがあるが現在は参加していない → 8-1 へ
☐	これまでに参加したことはない → 8-1 へ

8-1 については、「以前、参加したことがあるが現在は参加していない」「これまでに参加したことはない」を選択した場合に回答してください。

8-1 あなたが、現在、食育の推進に関わるボランティア活動やイベントに参加していない理由は何ですか。 (○は3つまで)

☐	活動の存在を知らなかったから
☐	一度始めるといい加減にできないから
☐	関心がないから
☐	自分に何ができるか分からないから
☐	他の事で忙しいから
☐	具体的な活動内容がよく分からないから
☐	一緒に参加する人がいないから
☐	身近な場所で行われていないから
☐	活動に参加する方法が分からないから
☐	その他 ()
☐	特に理由はない

◆食事の状況についておたずねします。

9 あなたは、朝食を食べていますか。(○はひとつ)

※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

☐	毎日食べる →10へ(次のページへ)
☐	週に4～5日食べる →9-1へ
☐	週に2～3日食べる →9-1へ
☐	全く食べない →9-1へ

9-1 については、「週に4～5日食べる」「週に2～3日食べる」「全く食べない」を選択した場合に回答してください。

9-1 あなたが朝食を食べるためには、どのようなことが必要だと思いますか。(○はいくつでも)

☐	自分で朝食を用意する手間がかからないこと
☐	朝食を食べる習慣があること
☐	自分で朝食を用意する時間があること
☐	家に朝食が用意されていること
☐	朝早く起きられること
☐	夕食や夜食を食べすぎていないこと
☐	外食やコンビニ等で手軽に朝食をとることができる環境があること
☐	朝、食欲があること
☐	ダイエットの必要がないこと
☐	夜遅くまで残業するなど労働時間や環境に無理がないこと
☐	朝食を食べるメリットを知っていること
☐	その他 ()

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。(○はひとつ)

※主食・主菜・副菜については下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



☐	ほとんど毎日 →11 へ (次のページへ)
	週に4～5日 →10-1・10-2へ
	週に2～3日 →10-1・10-2へ
	ほとんどない →10-1・10-2へ

10-1 と 10-2 については、「週に4～5日」「週に2～3日」「ほとんどない」を
選択した場合に回答してください。

10-1 主食・主菜・副菜のうち、組み合わせて食べられていないのはどれですか。(○はいくつでも)

☐	主食
☐	主菜
☐	副菜

10-2 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる回数を増やすためには、どのようなことが必要だと思いますか。(○は3つまで)

☐	手間がかからないこと
☐	時間があること
☐	食費に余裕があること
☐	自分で用意することができること
☐	食欲があること

☐	家に用意されていること
☐	外食やコンビニ等で手軽に取ることができる環境があること
☐	3つそろえて食べるメリットを知っていること
☐	その他（ ）

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

☐	ほとんど毎日 →11-1 へ
	週に4～5日 →11-1 へ
	週に2～3日 →11-1 へ
	ほとんどない →12へ(次のページへ)

11-1 については、「ほとんど毎日」「週に4～5日」「週に2～3日」を選択した場合に回答してください。

11-1

外食や調理済み食品(弁当・総菜など)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)

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

1 2 生活習慣病の予防や改善のために、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)

☐	いつも実践している
☐	ときどき実践している
☐	あまり実践していない
☐	全く実践していない

1 3 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。

☐	1日
☐	2日
☐	3日
☐	4日
☐	5日
☐	6日
☐	毎日
☐	なし

14 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)

●食品ロスとは、食べられる状態ですが捨てられている食品のことです。

☐	よく知っている
☐	ある程度知っている
☐	あまり知らない
☐	全く知らない

15 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。(○はいくつでも)

☐	料理を作り過ぎない
☐	残さず食べる
☐	冷凍保存を活用する
☐	残った料理を別の料理に作り替える(リメイクする)
☐	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
☐	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
☐	小分け商品、少量パック、ばら売り等食べきれる量を購入する
☐	飲食店などで注文し過ぎない
☐	商品棚の手前に並ぶ期限の近い商品を購入する
☐	期限間近による値引き商品・ポイント還元の商品を率先して選ぶ
☐	外食時に小盛りメニュー等希望に沿った量で料理を提供する店舗を選ぶ
☐	飲食店等で食べ残した場合には持ち帰る
☐	取り組んでいることはない

◆食の安全性についておたずねします。

※次の参考資料2を確認のうえ次の質問に回答してください。

【参考資料2】

安全な食生活を送るためのポイントとしては、例えば、以下のようなものがあります。

- (1)食品を買う時や食べる時に「消費期限」「アレルギー表示」など容器包装に記載されている表示を確認する
- (2)「賞味期限」を過ぎた食品であっても、必ずしもすぐに食べられなくなるわけではないため、においや見た目など食品の状態に応じて判断する
- (3)食品に表示されている「保存方法」や「使用方法」を守る
- (4)生魚や生肉を扱った包丁、まな板、トング、箸などの器具は専用のものを使うか、他の調理に使用する場合には熱湯をかける(またはよく洗う)
- (5)料理は長時間、室温で放置しない
- (6)生の状態(生食用として販売されている物は除く)や加熱が不十分な状態で肉を食べない
- (7)いわゆる「健康食品」は、医療品とは異なるため、錠剤・カプセル状の製品を複数利用したり、医薬品的な効果を期待して利用したりすることにより、想定していない影響が起きないように留意する

16 あなたは、安全な食生活を送るための食品の安全性に関する基礎的な知識があると思いますか。(○はひとつ)

☐	十分にあると思う
☐	ある程度あると思う
☐	あまりないと思う
☐	まったくないと思う

17 あなたは、安全な食生活を送ることについて、どの程度判断していますか。(○はひとつ)

☐	いつも判断している
☐	判断している
☐	あまり判断していない
☐	まったく判断していない

◆ 食文化についておたずねします。

※次の参考資料3を確認のうえ次の質問に回答してください。

【参考資料3】

●郷土料理や伝統料理●

地域での特有の料理(もろぶた寿司・佐世保汁)や年越しそばなど、古くから受け継がれ伝えられている料理の他に、「おふくろの味」など、各家庭で受け継がれてきた家庭料理も含まれます。

●食べ方・作法●

「お椀を手を持つ」、「迷い箸をしない」、「音をたてない」など日常の食事の際のマナーや食事の際の挨拶である「いただきます」や「ごちそうさまでした」など、料理を作ってくれた人や自然の恵みへの感謝などの気持ちの表現等も含まれます。

- 18 あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継ぐことは大切だと思いますか。(○はひとつ)

☐	とてもそう思う
☐	そう思う
☐	どちらともいえない
☐	あまりそう思わない
☐	まったくそう思わない

- 19 あなたは、郷土料理や伝統料理など地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなど食べ方・作法を受け継いでいますか。(○はひとつ)

☐	受け継いでいる →19-1 へ
☐	受け継いでいない →20へ(次のページへ)

19-1 については、「受け継いでいる」を選択した場合に回答してください。

19-1

あなたは郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を、地域や次世代(子どもやお孫さん等を含む)に対し伝えていますか。(〇はひとつ)

☐	伝えている
☐	伝えていない

20 あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継ぐためには、どのようなことが必要だと思いますか。(〇はいくつでも)

☐	親等から家庭で教わる
☐	子どもの頃に園や学校で教わる
☐	地域コミュニティで教わる
☐	食に関するイベント等で教わる
☐	テレビや出版物、ウェブサイト等のメディアで教わる
☐	結婚・出産等の人生の節目で教わる
☐	普段食べている物のうち、どれが郷土料理や伝統料理かを知る機会を増やすこと
☐	その他 ()
☐	受け継ぐ必要はない

◆ 非常時の食料の準備についておたずねします。

2 1 あなたの世帯では、非常食の食料は、世帯人数分として何日分を想定して用意していますか。(○はひとつ)

☐	1日分未満
☐	1～2日分
☐	3日分
☐	4日分以上
☐	まったく用意していない

◆ 歯の状況についておたずねします。

2 2 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。(○はひとつ)

☐	一口30回以上かむことを意識している
☐	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
☐	意識していない

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。
令和7年9月15日(月)までに、同封の返信用封筒に入れて郵便ポストに投函してください。

※ 住所、名前の記入は不要です。