

◆ 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 3. 答えたくない

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. 16～19歳 2. 20～29歳 3. 30～39歳 4. 40～49歳
5. 50～59歳 6. 60～64歳 7. 65～69歳 8. 70～79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. 三世代(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。

(一般用)

問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。(○はそれぞれひとつずつ)

●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。

「食育」に対する取り組みの例	1. 継続して 取り組んでいる	2. 「きっかけ」 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
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. 食事の前に必ず手を洗う、または、アルコール消毒をする	1	2	3	4
オ. 食べ物の生産や製造の過程に関心を持つこと	1	2	3	4
カ. 食べ物の買いすぎや料理を作りすぎないこと	1	2	3	4
キ. 買い物の際に栄養成分表示(エネルギー〇〇kcal)等を見ている	1	2	3	4
ク. 地元の食材を積極的に使用すること	1	2	3	4
ケ. 郷土料理などに関心を持つこと	1	2	3	4
コ. 子どもに食べ物に関する話をする	1	2	3	4
サ. 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
シ. 食に関するイベントに参加すること	1	2	3	4
ス. 低栄養にならないように配慮すること	1	2	3	4
セ. その他()	1	2	3	4

(問2-1) 問2で「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」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ってい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() | |

(一般用)

問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)入手しますか。

(○はいくつでも)

- | | | |
|-----------------------------|----------------|---------------------|
| 1. 学校 | 2. 新聞・雑誌 | 3. 本 |
| 4. テレビ | 5. ラジオ | 6. インターネット上のニュースサイト |
| 7. Youtube 等の動画サイト | 8. ブログ・SNS | |
| 9. 生産者や食品企業・販売業者のウェブサイトや広報物 | | |
| 10. 行政機関のウェブサイトや広報物 | 11. 家族とのやりとり | |
| 12. ネット上を含めた友人・知人とのやりとり | 13. 同僚とのやりとり | |
| 14. スーパー・小売店など食品の購入場所 | 15. 町中(バス等)の広告 | |
| 16. イベントやシンポジウム | | |
| 17. その他() | | |

問4. 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4-1) 問4で「1. 知っている」に○をつけた方のみご回答ください。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)

- | | | |
|-------------|-----------|---------|
| 1. 西海みかん | 2. 長崎和牛 | 3. 世知原茶 |
| 4. 九十九島とらふぐ | 5. 九十九島かき | |
| 6. その他() | | |

問5. あなたは、佐世保市や長崎県産の農畜産物・水産物を意識して食品を選んでいますか?(○はひとつ)

※食品には問4-1の佐世保市の特産農畜産物・水産物の他に、身近な地元の旬の野菜や果物を含みます。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. いつも選んでいる | 2. 時々選んでいる |
| 3. あまり選んでいない | 4. まったく選んでない |

問6. 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)

- | | | |
|--------------|----------|--------------------|
| 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. スマート・ライフ・プロジェクト |
| 7. いずれも知らない | | |

※次のページの参考資料1を確認のうえ、ご回答ください。

【参考資料1】

- 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

1



2

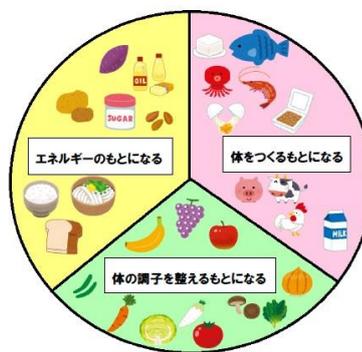
食生活指針

- 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る。
- 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考慮して。
- 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



6



(参考資料は佐世保市ホームページで紹介しています)



(一般用)

問7. 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)

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| 1. ある | 2. 以前、参加したことがあるが現在は参加していない |
| 3. これまでに参加したことはない | |

●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。

(問7-1) 問7で「2. 以前参加したことがあるが、現在は参加していない」「3. これまでに参加したことはない」に○をつけた方のみご回答ください。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。次のうちから3つまで選んでください(○は3つまで)。

- | | | |
|-----------------------|----------------------|--------------|
| 1. 活動の存在を知らなかったから | 2. 一度始めるといい加減にできないから | |
| 3. 関心がないから | 4. 自分に何ができるか分からないから | 5. 他の事で忙しいから |
| 6. 具体的な活動内容がよく分からないから | 7. 一緒に参加する人がいないから | |
| 8. 身近な場所で行われていないから | 9. 活動に参加する方法が分からないから | |
| 10. その他(|) 11. 特に理由はない | |

◆ 食事の状況についておたずねします。

問8. あなたは、朝食を食べていますか。(○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8-1) 問8で「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」に○をつけた方のみご回答ください。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)。

- | | |
|-----------------------------------|---------------------|
| 1. 自分で朝食を用意する手間がかからないこと | 2. 朝食を食べる習慣があること |
| 3. 自分で朝食を用意する時間があること | 4. 家に朝食が用意されていること |
| 5. 朝早く起きられること | 6. 夕食や夜食を食べすぎていないこと |
| 7. 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 | |
| 8. 朝、食欲があること | 9. ダイエットの必要がないこと |
| 10. 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 | |
| 11. 朝食を食べるメリットを知っていること | 12. その他() |

(一般用)

問9. 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)

- | | |
|-----------|-----------|
| 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・副菜については上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9-1) 問9で「2. 週に4~5日」「3. 週に2~3日」「4. ほとんどない」に○をつけた方のみご回答ください。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)。

- | | | |
|-------|-------|-------|
| 1. 主食 | 2. 主菜 | 3. 副菜 |
|-------|-------|-------|

(問9-2) 問9で「2. 週に4~5日」「3. 週に2~3日」「4. ほとんどない」に○をつけた方のみご回答ください。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)。

- | | | |
|--------------------------------|------------|----------------|
| 1. 手間がかからないこと | 2. 時間があること | 3. 食費に余裕があること |
| 4. 自分で用意することができること | 5. 食欲があること | 6. 家に用意されていること |
| 7. 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 | | |
| 8. 3つそろえて食べるメリットを知っていること | 9. その他() | |

問10. 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。(○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10-1). 問10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11. 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 |

(一般用)

問12. 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13. 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14. 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)

- | | | |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------|
| 1. 料理を作り過ぎない | 2. 残さず食べる | 3. 冷凍保存を活用する |
| 4. 残った料理を別の料理に作り替える(リメイクする) | | |
| 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. 商品棚の手前に並ぶ期限の近い商品を購入する | |
| 10. 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 | | |
| 11. 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 | | |
| 12. 飲食店等で食べ残した場合には持ち帰る | 13. 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を読んで下記の質問にご回答ください。

【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

問15. 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)。

- | | |
|-------------|--------------|
| 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. まったくないと思う |

問16. 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)。

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. いつも判断している | 2. 判断している |
| 3. あまり判断していない | 4. 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を読んで下記の質問にご回答ください。

【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●

「お椀を手に持つ」、「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。

問17 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)。

- | | | |
|--------------|---------------|--------------|
| 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・作法を受け継いでいますか(○はひとつ)。

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 受け継いでいる | 2. 受け継いでいない |
|------------|-------------|

(問18-1). 問18で「1. 受け継いでいる」に○をつけた方のみご回答ください。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(子どもやお孫さんを含む)に対し伝えていますか(○はひとつ)。

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 伝えている | 2. 伝えていない |
|----------|-----------|

問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(○はいくつでも)。

- | | |
|---|-------------------|
| 1. 親等から家庭で教わる | 2. 子どもの頃に園や学校で教わる |
| 3. 地域コミュニティで教わる | 4. 食に関するイベント等で教わる |
| 5. テレビや出版物、ウェブサイト等のメディアで教わる | |
| 6. 結婚・出産等の人生の節目で教わる | |
| 7. 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 | |
| 8. その他() | 9. 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。

問20 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. 1日分未満 | 2. 1~2日分 | 3. 3日分 |
| 4. 4日以上 | 5. 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。

問21. 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)

- | |
|--------------------------------|
| 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 |

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

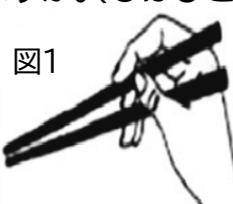
◆ 食事の状況についておたずねします。

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. 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。(○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事はありますか。(○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. 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、起きてから家を出る時刻は何時頃ですか。

就寝時刻 (時 分ごろ)

起床時刻 (時 分ごろ)

起きてから家を出る時刻 (時 分ごろ)

問5. お子様は、家で主菜に魚を食べていますか。(○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。(○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6-1 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. 食事の時に出てこないから |
| 5. その他() | |

問7. 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8. お子様に食べさせる時、「よくかませる事」に気を付けていますか。(○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. 何も気を付けさせていない |

問9. お子様の生活で気を付けている事はありますか。(○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. 主食・主菜・副菜をそろえる |
| 7. 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

資料2-3

◆ 食事の状況についておたずねします。

かいとうひょう
回答票

問1. あなたは朝ごはんを食べていますか。(○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 |
|----------|-----------|

図1



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。(○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)

(小学2年生)

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。(○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。(○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6-1. 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。(○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7. 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。(○はひとつ)

1. ない
2. 時々ある
3. ほとんど毎日

問8. あなたは、食べる時、「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。

◆ 食事の状況についておたずねします。

回答票

問1. あなたは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、食事の時に、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 |
|----------|-----------|

図1



問3. ふだん食事の時に、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 <small>ちやわん</small> やお椀 <small>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> や後かた付けをする |
| 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。(○はひとつ)

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

問6-1 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. 食事の時に出てこないから |
| 5. その他() | |

(小学5年生)

問7. あなたは、自分で食事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. ときある | 3. ない |
|---------|---------|-------|

問8. 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. ときある | 3. ない |
|---------|---------|-------|

問9. 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. ときある | 3. ほとんど毎日 |
|-------|---------|-----------|

問10. あなたは、食べるときに「よくかむこと」に気を付けていますか。(○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11. 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 |
|----------|---------|

◆ 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12. あなたの性別と身長・体重を教えてください。

性別(1.男性 2.女性 3.答えたくない)

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13. 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14. あなたは、ふだんの生活でどのようなことに気を付けていますか。(○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. 間食に気を付ける |
| 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. <small>しゅじよく しゅさい ふくさい</small> 主食・主菜・副菜をそろえる | 7. 運動をする |
| 8. 特に気を付けていない | 9. 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。

問1. あなたは朝食を食べていますか。(○はひとつ)

回答票

- | | |
|----------------|----------------|
| 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、食事の時に、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 |
|----------|-----------|



図1

問3. ふだん食事の時に、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6-1 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. 味が嫌いだから | 2. 食べた感じが嫌いだから |
| 3. 見た目が嫌いだから | 4. 食事の時に出てこないから |
| 5. その他() | |

(中学2年生)

問7. あなたは、自分で食事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8. 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9. 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10. あなたは、食べる時に「よくかむこと」に気を付けていますか。(○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11. 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11-1) 問11で「1. 知っている」に○をつけた方のみご回答ください。

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)

- | | | |
|-------------|-----------|---------|
| 1. 西海みかん | 2. 長崎和牛 | 3. 世知原茶 |
| 4. 九十九島とらふぐ | 5. 九十九島かき | |
| 6. その他() | | |

◆ 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12. あなたの身長と体重を教えてください。

性別(1. 男性 2. 女性 3. 答えたくない)

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13. 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 |
|-------|-------|

(中学2年生)

問14. あなたは、ふだんの生活でどのようなことに気を付けていますか。(〇はいくつでも)

- | | |
|------------------------------|-------------|
| 1. 食事の量(ご飯の量など) | 2. 食事の回数 |
| 3. 食事の時間 | 4. 間食に気を付ける |
| 5. 栄養成分表示【エネルギー(〇〇kcal)等]を見る | |
| 6. 主食・主菜・副菜をそろえる | 7. 運動をする |
| 8. 特に気を付けていない | 9. 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。