

食育に関する市民意識調査のお願い

— 専門学校・短期大学・大学生用 —

前橋市では、市民一人ひとりが食について考える習慣を身に付け、生涯を通じて健全で安全な食生活を実現することができるよう、「元気 まえばし 食育プラン～第3次前橋市食育推進計画～」に基づき「食育」を推進しています。

今回お願いする調査は、この計画の見直しに向けた基礎資料として、皆さんの「食べること」に対する意識や関心、日ごろの生活等についてのお考えをお聞かせいただくために実施するものです。

つきましては、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

なお、調査結果は、市民皆さんの健康増進の取組を推進するための基礎資料としても活用させていただきます。

令和3年9月 前橋市長 山本 龍

ご回答にあたってのお願い

1. 答えを選択肢から選ぶ方法です。
当てはまる数字を選択してください。
2. 答えた内容によって、次の質問が異なる場合があります。
案内に従ってお答えください。
3. 選択肢の中にあてはまるものがなく、その他の答えがある場合は、「その他」を選択し、() 内に具体的に入力してください。



あなたのことについて

F1 あなたの学年を教えてください。(○は1つ)

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. 専門学校1年 | 2. 専門学校2年 | 3. 短期大学1年 |
| 4. 短期大学2年 | 5. 大学1年 | 6. 大学2年 |
| 7. 大学3年 | 8. 大学4年 | 9. その他() |

F2 あなたの性別を教えてください。(○は1つ)

- | | | |
|-------|-------|-----------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. 答えたくない |
|-------|-------|-----------|

F3 一緒に住んでいる人はどなたですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 父 | 2. 母 |
| 3. 兄弟姉妹 | 4. 祖父・祖母 |
| 5. 1人暮らし | 6. その他() |

F4 あなたの身長、体重を右つめで記入してください。(小数点以下は四捨五入してください)

■身長

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	センチメートル c m
----------------------	----------------------	----------------------	----------------

■体重

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	キログラム k g
----------------------	----------------------	----------------------	--------------

F5 あなたは、現在ダイエットを行っていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

F6 あなたは、現在たばこを吸っていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

F7 平日の起床／就寝は何時頃ですか。(24時間制でご記入ください。)

■起床時間

<input type="text"/>	時	<input type="text"/>	分頃
----------------------	---	----------------------	----

■就寝時間

<input type="text"/>	時	<input type="text"/>	分頃
----------------------	---	----------------------	----

F8 あなたは、これまでに医療機関や健診で、以下のような指摘を受けたことはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------------|-----------|
| 1. 血糖値が高い | 2. 血圧が高い |
| 3. コレステロール値や中性脂肪値が高い | 4. 歯周病 |
| 5. 指摘を受けたことはない | 6. その他() |

「食育」について

質問1 あなたは、「食育」に関心がありますか。(○は1つ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 関心がある | 2. どちらかといえば関心がある |
| 3. どちらかといえば関心がない | 4. 関心がない |
| 5. わからない | |

<食育について>

「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。規則正しい食生活の実践や食事のマナーやあいさつ、食文化の理解なども含みます。



「食生活等」について

<資料1>を参考に、質問2にお答えください。

主食	主菜	副菜
ごはん、パン、めん類などの穀類。	肉・魚・卵・大豆製品を主に使った料理。	野菜・きのこ・いも・海藻を主に使った料理。
 <p>ごはん 食パン うどん</p>	 <p>ハンバーグ 煮魚</p>	 <p>野菜サラダ 青菜のおひたし</p>
 <p>*菓子パンは主食に含みません</p>	 <p>目だま焼き 納豆 豆腐</p>	 <p>筑前煮 貝だくさん汁物</p> <p>*汁物は貝だくさんなら副菜です</p>

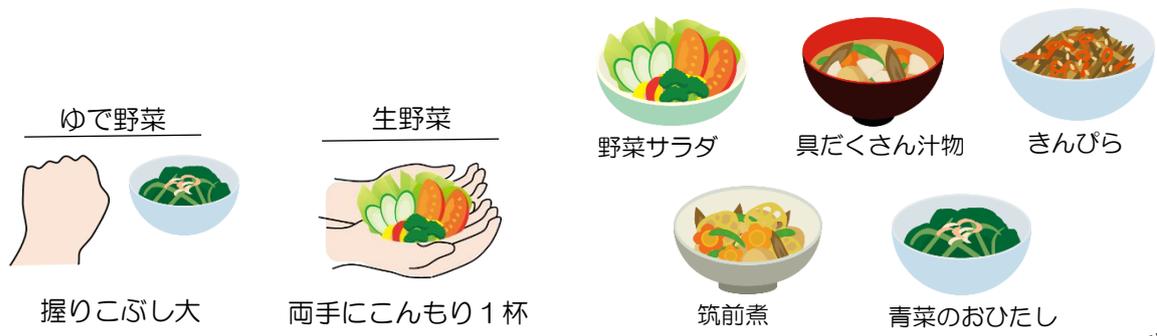
質問2 あなたは、「主食・主菜・副菜」の3つをそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に4～5日 |
| 3. 週に2～3日 | 4. ほとんどない |
| 5. わからない | |

<資料2>を参考に、質問5にお答えください。

<資料2>

●野菜1皿(70グラム)の目安● *きのこ・いも・海藻は含まない。



質問5 あなたは、朝食・昼食・夕食のそれぞれで、野菜料理をどのくらい食べていますか。
(1皿は野菜70g程度を目安とします。)(○は1つ)

①朝食

- 1. 全く食べない
- 2. 半皿未満
- 3. 半皿程度
- 4. 1皿程度
- 5. 2皿以上

①朝食で「1. 全く食べない」を選択した方に質問です。

あなたが野菜料理を食べない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1. 調理や後片付けが面倒
- 2. 調理や食べる時間がない
- 3. 野菜が苦手
- 4. 野菜料理の用意がない
- 5. 料理方法がわからない
- 6. 野菜の価格が高い
- 7. 野菜ジュースを飲んでいる
- 8. サプリメントで補っている
- 9. その他 ()

②昼食

- 1. 全く食べない
- 2. 半皿未満
- 3. 半皿程度
- 4. 1皿程度
- 5. 2皿以上

②昼食で「1. 全く食べない」を選択した方に質問です。

あなたが野菜料理を食べない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1. 調理や後片付けが面倒
- 2. 調理や食べる時間がない
- 3. 野菜が苦手
- 4. 野菜料理の用意がない
- 5. 料理方法がわからない
- 6. 野菜の価格が高い
- 7. 野菜ジュースを飲んでいる
- 8. サプリメントで補っている
- 9. その他 ()

③夕食

- 1. 全く食べない
- 2. 半皿未満
- 3. 半皿程度
- 4. 1皿程度
- 5. 2皿以上

③夕食で「1. 全く食べない」を選択した方に質問です。

あなたが野菜料理を食べない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1. 調理や後片付けが面倒
- 2. 調理や食べる時間がない
- 3. 野菜が苦手
- 4. 野菜料理の用意がない
- 5. 料理方法がわからない
- 6. 野菜の価格が高い
- 7. 野菜ジュースを飲んでいる
- 8. サプリメントで補っている
- 9. その他 ()

質問6 あなたは、お酒(日本酒、焼酎、ビール、缶チューハイなど)を飲みますか。(○は1つ)

1. 毎日
2. 週に5~6日
3. 週に3~4日
4. 週に1~2日
5. 月に1~3日
6. ほとんど飲まない
7. 飲まない(飲めない)

質問7 あなたは、「節度ある適度な飲酒」が1日平均ビール500ml缶1本(純アルコールで20g程度)であることを知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている
2. 知らない

<「節度ある適度な飲酒」の目安(1日平均純アルコールで20g程度)>

*女性はこの量の約半分。少量の飲酒で顔が赤くなる人は飲酒量を控えることが適当

ビール(5%)



1缶

500ml

チューハイ(7%)



1缶

350ml

ワイン(12%)



グラス2杯

200ml

日本酒(15%)



1合

180ml

ウイスキー(43%)



ダブル

60ml

参考：厚生労働省「健康日本21」

質問8 あなたはふだん、家族や友人と楽しく食卓を囲む機会はどのくらいありますか。(○は1つ)

*友人との食事の機会は、新型コロナウイルス感染症が流行する前の状況でお答えください。

1. 毎日
2. 週に5~6日
3. 週に3~4日
4. 週に1~2日
5. ほとんどしない

質問9 あなたは、食生活でこころがけていることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 楽しく食べる
2. 家族そろって食事をする
3. 3回決まった時間に食事をする
4. バランスのとれた食事をする
5. 好き嫌いなく食べる
6. ごはんなどの穀類をしっかりとる
7. 塩分をひかえめにする
8. 脂肪をひかえめにする
9. 間食や甘いものをひかえめにする
10. 食べ過ぎないようにする
11. 外食や出来合いのものをひかえた手作りの料理
12. 地域の産物を生かした料理
13. 旬の食材を取り入れた料理
14. 栄養成分表示、カロリー表などを参考にしている
15. テレビで良いと紹介のあった食品・栄養法を取り入れている
16. 食事の時のあいさつやマナーを大切にしている
17. 買いすぎ、作りすぎに気をつけ、食品の廃棄が少なくなるようにしている
18. おいしい、安全な水を飲む
19. よくかんで味わって食べる
20. 特になし
21. その他 ()

質問10 あなたは今後、信頼できる情報源として、食育・食生活に関する情報をどこから入手したいと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------------------|-----------------|
| 1. 新聞 | 2. テレビ |
| 3. フェイスブック | 4. ツイッター |
| 5. インスタグラム | 6. ユーチューブ |
| 7. インターネットのニュース・情報サイト | |
| 8. 雑誌(有料の情報誌) | 9. タウン誌(無料の情報誌) |
| 10. 家族や友人からの口コミ | 11. 学校からの情報 |
| 12. スーパーマーケットなど食品の購入場所 | |
| 13. 行政機関(広報など) | 14. 大学や研究機関 |
| 15. わからない | 16. その他 () |

質問11 あなたは自分で、食べ物や飲み物を買うために、コンビニエンスストア・自動販売機・ファストフード店をどのくらい利用していますか。(それぞれに○は1つ)

①コンビニエンスストア

- 1. ほぼ毎日
- 2. 週に3～4回
- 3. 週に1～2回
- 4. 月に1～2回
- 5. ほとんど利用しない

①コンビニエンスストアで「1」～「4」を選択した方に質問です。

どんな商品を購入しますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1. パン(サンドイッチ、そう菜パン)
- 2. おにぎり
- 3. 弁当
- 4. カップ麺
- 5. 菓子類(菓子パン含む)
- 6. からあげ、焼き鳥
- 7. 無糖飲料(お茶、水など)
- 8. 砂糖入り飲料
- 9. その他()

②自動販売機

- 1. ほぼ毎日
- 2. 週に3～4回
- 3. 週に1～2回
- 4. 月に1～2回
- 5. ほとんど利用しない

②自動販売機で「1」～「4」を選択した方に質問です。

どんな商品を購入しますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1. 炭酸飲料
- 2. 果汁飲料(野菜ジュース含む)
- 3. スポーツドリンク
- 4. 無糖飲料(お茶、水など)
- 5. その他()

③ファストフード店(*)

- 1. ほぼ毎日
- 2. 週に3～4回
- 3. 週に1～2回
- 4. 月に1～2回
- 5. ほとんど利用しない

③ファストフード店で「1」～「4」を選択した方に質問です。

どんな店舗を利用しますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1. ハンバーガー店
- 2. 牛丼店
- 3. 回転すし店
- 4. そば・うどん・ラーメン店(チェーン店)
- 5. その他()

(*)ファストフード(fast food)とは、短い時間で提供される手軽な食事や食品のこと。日本のファストフードはハンバーガー、牛丼・天丼などのごはん類、そば・うどんなどの麺類も含まれます。

質問12 あなたの食事や生活の問題点は、どのようなものですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1. 食べすぎ
- 2. 食欲がない
- 3. 間食が多い
- 4. 栄養のバランスが悪い(野菜不足など)
- 5. 高カロリー食が多い(油、糖分など)
- 6. 塩分のとりすぎ
- 7. 欠食がある
- 8. お酒の飲みすぎ
- 9. 食事の時間が不規則
- 10. 運動不足
- 11. ストレスがたまっている
- 12. 睡眠不足
- 13. 特にない
- 14. その他()

質問13 あなたは今後、食生活を改善したいと思いますか。(○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

【質問13で「2」を選択した方に質問です】「1」を選択した方は質問14にお進みください。

質問 13-1 それはなぜですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 面倒だから 2. 時間の余裕がないから 3. 今のところ健康だから 4. 経済的事情のため 5. 好きなように食事をするのが楽しみだから 6. 食生活に問題がないから 7. その他 ()

質問14 あなたの現在の食生活は、新型コロナウイルス感染症の拡大前に比べてかわりましたか。
(それぞれ○は1つ)

	増えた	変わらない	減った	もともと ない
① 栄養バランスのとれた食事	1	2	3	4
② 規則正しい生活リズム	1	2	3	4
③ 自宅で料理をする回数	1	2	3	4
④ 自宅で食事をする回数	1	2	3	4
⑤ 食事づくりに要する時間や労力	1	2	3	4
⑥ 市販の弁当やそう菜を利用すること	1	2	3	4
⑦ 市販食品(*)を取り入れて食事を準備すること	1	2	3	4

(*)ここで言う「市販食品」とは、冷凍食品、レトルト食品等、そのままもしくは温めるだけでよいものを指します。

「地域の食」について

質問15 あなたは、「地産地消」(*)について、以前から知っていましたか。(聞いたことがありましたか。)(○は1つ)

1. 言葉も意味も知っており、実践している
2. 言葉も意味も知っていたが、実践はしていない
3. 言葉だけは知っていた(聞いたことがあった)
4. 知らなかった(聞いたことがなかった)

(*) 地産地消とは、「地場生産―地場消費」を略した言葉で、地域で生産されたものを地域で消費することです。

質問16 あなたは、郷土料理を知る機会がありますか。(○は1つ)

1. はい(⇒どのような機会です:)
2. いいえ

「歯のこと」について

質問17 あなたは、定期的に歯科受診をしていますか。(○は1つ)

1. 1年に1回
2. 6か月に1回
3. 行っていない
4. その他()

質問18 あなたは、口の悩みや気になることは何かありますか。(あてはまるものすべてに○)

1. むし歯
2. 歯ぐきの腫れや出血
3. 口臭
4. 歯並びやかみ合わせ
5. 歯の色
6. その他()

質問19 前橋市民の人は、20・25歳を対象に成人歯科健診が受けられることを知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている
2. 知らない

★「食べること」や「食育」について、あなたが思ったことや希望することなどを何でも自由に書いてください。

[]

アンケートは以上になります。ご協力ありがとうございました。

