

食育に関する意識調査のお願い

— 中学・高校生用 —

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つけ、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2-3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、みなさんの「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、**調査結果は目的以外には利用いたしません。**調査結果は、**市民皆さま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。**

平成28年 令和3年9月

前橋市長 山本 龍

食卓で笑顔と健康育てよう
前橋・高崎食育連携スローガン



ご記入にあたってのお願い

1. 答えを選択肢から選ぶ方法です。当てはまる回答の数字に○印をつけてください。
2. 一部の方にお答えいただく質問もございます。
その場合は、**質問○へお進みください**に従ってお答えください。
3. 選択肢の中に該当するものがなく、その他の答えがある場合は、「その他」に○をつけ、()内に具体的に記入してください。
4. できるだけ未記入の項目がないようにお願いします。
5. ご記入いただいた調査票は、担任の先生へ提出してください。

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. 中学校1年生 | 2. 中学校2年生 | 3. 中学校3年生 |
| 4. 高校1年生 | 5. 高校2年生 | 6. 高校3年生 |

F2 あなたの性別についてお聞かせください。(○は1つ)

- | | |
|------|------|
| 1. 男 | 2. 女 |
|------|------|

※3.答えたくない を追加

F3 一緒に住んでいる家族はどなたですか。(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. その他 () | |

F4 あなたの身長、体重を教えてください。(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 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
----------------------	---	----------------------	----



毎月19日は「食育の日」
「いただきます」食べて語ろう食卓で



「食育」について

質問1 あなたは「食育」という言葉を知っていますか。(〇は1つ)

1. 言葉も意味も知っていた
2. 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
3. 言葉も意味も知らなかった

<食育について>

「食育」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、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付けたり、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。



質問2 あなたは「食育」に関心がありますか。(〇は1つ)

1. 関心がある ⇒ 質問2-1へお進みください
2. どちらかといえば関心がある ⇒ 質問2-1へお進みください
3. どちらかといえば関心がない ⇒ 質問3へお進みください
4. 関心がない ⇒ 質問3へお進みください
5. わからない ⇒ 質問3へお進みください

【質問2で「1」または「2」を選択した方】

質問2-1 「食育」に関心がある理由はなんですか。(あてはまるものすべてに〇)

1. 生活習慣病(※)の増加が問題となっているから
2. 心身の健全な発育のために必要だから
3. 食生活の乱れが問題だから
4. 自然の恩恵や食への感謝の気持ちが薄れているから
5. 食料を海外からの輸入に依存し過ぎているから
6. 食は、生きる上での基本だから
7. 学習やスポーツをする体力づくりの基礎だから
8. 食事は、コミュニケーションの良好な人間関係づくりのために必要だから
9. 食事のマナーが低下しているから
10. その他()

(※)生活習慣病とは、日々の生活習慣が積み重なって引き起こされる病気です。肥満、糖尿病などが含まれます。

質問3 「食育」は、どこで行うことが効果的だと思いますか。(あてはまるものすべてに○) 【削除】

1. 家庭
2. 学校
3. 保育園(所)・幼稚園
4. 地域(公民館または市民サービスセンター、保健センター、自治会、育成会など)
5. その他()

質問4 学校で食に関する事でどのようなことを教えてもらうとよいと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 食べ物の生産や流通(お店やスーパー、家庭に届くまでの流れ)について
2. 住んでいる地域でつくられている野菜などについて
3. 食品の安全性について
4. 郷土料理や行事食(おせち料理等)について
5. 料理のつくり方や包丁の使い方などについて
6. 食事のバランスや食べ物の栄養について
7. 野菜のつくり方について
8. 食事のマナー(はしの使い方など)について
9. 食べ物の旬(野菜や魚が一番取れておいしいとき)について
10. その他()

(食育推進委員の意見→朝食を食べることの大切さを追加したらどうか。)

質問5 家庭で食べ物や食事について話をしていますか。(○は1つ)

1. よく話をしている
2. 時々話をしている
3. ほとんど話さない

【質問5で「1」または「2」を選択した方】

質問5-1 家庭で食べ物や食事についてどのようなことを話していますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------|-----------------|
| 1. 食べ物を大切に | 2. 好き嫌いをしないで食べる |
| 3. よくかんで食べる | 4. 家庭の自慢の味 |
| 5. 旬の味 | 6. 行事食(おせち料理等) |
| 7. 食品の安全性 | 8. 賞味(消費)期限 |
| 9. 料理の方法 | 10. 日本の食料自給率の低さ |
| 11. その他() | |

12. 食べている料理 13. 食事のマナーについて(学校教育課)

質問6 下図の『食事バランスガイド』について、以前から知っていましたか。(見たこと・聞いたことがありましたか。)(○は1つ) **【食事バランスガイド削除】**

- | | |
|--------------|--------------------|
| 1. 知っていた | 2. 見たことがあった |
| 3. 聞いたことがあった | 4. 見たことも聞いたこともなかった |

<食事バランスガイドについて> ※最終ページに拡大版があります。

国では、にっぽん食育推進事業の一環として、米を中心とした『日本型食生活』の普及・啓発と健康的な食生活を応援するため、『食事バランスガイド』を活用した食生活を推奨しています。

「食生活等」について

質問7 あなたは朝食を食べますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------------|--------------|
| 1. ほとんど 毎日食べる | 2. 週4～5日は食べる |
| 3. 週2～3日は食べる | 4. ほとんど食べない |

【質問7で「1」～「3」を選択した方】

質問7-1 あなたはふだん、朝食で何を食えることが多いですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 1. ご飯、パン、麺など | 2. 肉、魚、卵、納豆などのおかず |
| 3. 野菜、きのこ、いも、海藻料理などのおかず | 4. 牛乳、チーズ、ヨーグルト |
| 5. 果物 | 6. 菓子・嗜好飲料(※)(菓子パン含む) |
| 7. その他() | |

(※) 嗜好飲料とは、コーヒー、スポーツドリンク、ジュースなどのことを指します。

【質問7で「2」～「4」を選択した方】

質問7-2 朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。(〇は1つ)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 食べる時間がないから | 2. つくる時間がないから |
| 3. 食欲がないから | 4. 太りたくないから |
| 5. 朝食が用意されていないから | 6. 調理や片づけが面倒だから |
| 7. 食べる習慣がないから | 8. その他() |

【質問7で「3」～「4」を選択した方】 →朝食摂取の有無にかかわらず、全員が回答

質問7-3 あなたは、授業には、午前中から集中できていますか。(〇は1つ)

- | |
|-------------------------------|
| 1. いつも集中できている |
| 2. だいたい集中できているが、時には集中できない日もある |
| 3. 集中できない日が多い |
| 4. いつも授業に集中できない |

※あなたは、午前中の授業に、集中できていますか。(学校教育課)

問8 あなたはふだん、食事を誰と食べる人が多いですか。(それぞれに〇は1つ)

	家族全員で	兄弟姉妹だけで	大人もいるが全員ではない	一人で
①朝食	1	2	3	4
②夕食	1	2	3	4

※選択肢に「友達と」を追加する。(学校教育課)

質問9 あなたは、給食(高校生はお弁当)を残すことがありますか。(〇は1つ)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. いつも残さないで食べる | ⇒ 質問10へお進みください |
| 2. あまり残さないで食べる | ⇒ 質問10へお進みください |
| 3. 時々残す | ⇒ 質問9-1へお進みください |
| 4. いつも残す | ⇒ 質問9-1へお進みください |

【質問9で「3」または「4」を選択した方】

質問9-1 あなたが、給食(高校生はお弁当)を残す理由は何ですか。(あてはまるものすべてに〇)

- | | |
|-------------------|------------|
| 1. 量が多すぎるから | 2. 食欲がないから |
| 3. 太りたくないから | 4. 時間がないから |
| 5. 好みのもの(味)ではないから | 6. その他() |

質問 10 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等をどのくらい利用していますか。(それぞれに○は1つ)

	利用する ほぼ毎日	利用する 週に3～4回	利用する 週に1～2回	利用する 月に1～2回	ほとんど 利用しない
①コンビニエンスストア	1	2	3	4	5
②自動販売機（飲み物）	1	2	3	4	5
③ファーストフード店	1	2	3	4	5

自動販売機（飲み物）

- 10-1 ①②で利用する（1～4）と答えた方のみ答えてください。

あなたは、どんな商品を購入することが多いですか。（あてはまるものすべてに○）

① コンビニエンスストア

1. パン 2. おにぎり 3. 菓子類（菓子パン含む） 4. カップ麺 5. おでん
6. からあげ・やきとり 7. その他（ ）

※パンと菓子パンを分けた方が良いか？

→質問 7-1 で分けるなら、分けた方が良い。or 菓子パンをパンに含めて良い。
（学校教育課）

→パンと菓子パンの区別が付きづらい。（農政課）

→からあげ・やきとりは分かりやすいが、レジ横に置いてあるホットスナック類全般を指すのであれば、もっと広い表現の方が良いのではないか。（農政課）

→パンというだけでなく、サンドイッチを入れたらどうか。

② 自動販売機（飲み物）

1. 炭酸水 2. 果汁飲料（野菜ジュース含む） 3. 無糖飲料（水・お茶）
4. コーヒー飲料 5. その他（ ）

→6. スポーツドリンク 7. エナジードリンク（学校教育課）

→1 が示した炭酸水とは、コーラやサイダーも含むのか。

含むのであれば、炭酸飲料の方がイメージしやすいのではないか。（農政課）

（子育て支援課）

① に飲み物を含める。弁当を入れてもよいか。

② 自販機を削除。中高生はコーヒーよりもスポーツドリンクが多いのでは。

炭酸水と炭酸飲料は別

質問 11 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	お菓子や甘い飲みもの
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	出来合いのものはわかりにくい? →インスタント食品、総菜など
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. 食事バランスガイド 、栄養成分表示 (エネルギーや食塩相当量等の表示)、 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する	
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する	
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. その他 ()	
21. 特になし	

質問 12 将来、自立し健全な食生活を送るために、何が最も必要だと思いますか。(○は1つ)

1. 料理ができる	2. 何をどれだけ食べたらよいかわかる
3. 安全な食品を選ぶことができる	4. 食品を衛生的に扱うことができる
5. その他 ()	

~~質問 13 あなたは、ご自身の食生活をどのように思いますか。(○は1つ)【削除】~~

1. 大変良い	2. 良い
3. 少し問題がある	4. 問題が多い
5. わからない	

質問 14 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. 食べすぎてしまう	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. 塩分をとりすぎている
7. 欠食がある	8. ^{なかしょく} 中食(※)・外食が多い
9. 食事の時間が不規則	10. 標準よりやせているまたは太っている
11. 運動不足	12. ストレスがたまっている
13. その他()	14. 特にない

(※) 中食とは、調理済みで市販されている弁当や惣菜などを家庭で食べることを指します。店などで食べる「外食」、家庭で調理して食べる「内食(うちしょく・ないしょく)」の中間の形態を示す言葉です。

質問 15 あなたは、日頃の食事の中で、減塩を意識していますか。(○は1つ)

1. 意識している	2. 少し意識している
3. 意識していない	4. わからない

質問 16 食品の安全について関心がある項目はありますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 食品表示
2. 残留農薬
3. 食中毒
4. 放射能汚染
5. 食品添加物
6. 関心がない
7. その他()

質問 17 日頃行っている手洗いについて回答ください。(それぞれに○は1つ)

	で洗う	せっけん	のみ洗い	アルコールやお手拭など	洗わない
①食事の前	1	2	3	4	
②トイレの後	1	2	3	4	
③調理の前	1	2	3	4	
④動物に触れた後	1	2	3	4	

※新型コロナウイルス感染症予防のために、アルコール消毒しているものも「手洗い」として良いか。また、せっけんで洗ったあと、アルコール消毒している場合は、どのように回答するのか。「せっけんで洗ったあとアルコール消毒」など項目を増やすか。

「地域の食」について

質問 18 『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、地元で生産されたものを地域で消費することです。

質問 19 これまで米や野菜の栽培を体験したことがありますか。(○は1つ)

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

質問 20 今後、農業体験や畜産体験(※)をしてみたいですか。(○は1つ)

- | | | |
|----------|------------|----------|
| 1. してみたい | 2. してみたくない | 3. わからない |
|----------|------------|----------|

(※) 農業体験とは米や野菜、いもなどの農作物の種まきや栽培、収穫を体験すること、畜産体験とは牛や豚など家畜の世話、えさやり、乳しぼりなどを体験することです。

質問 21 あなたが知っている前橋市の郷土料理は何ですか。(思いつかない場合は、無記入で結構です。)

[

質問 22 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 |

【食育推進委員からの意見】

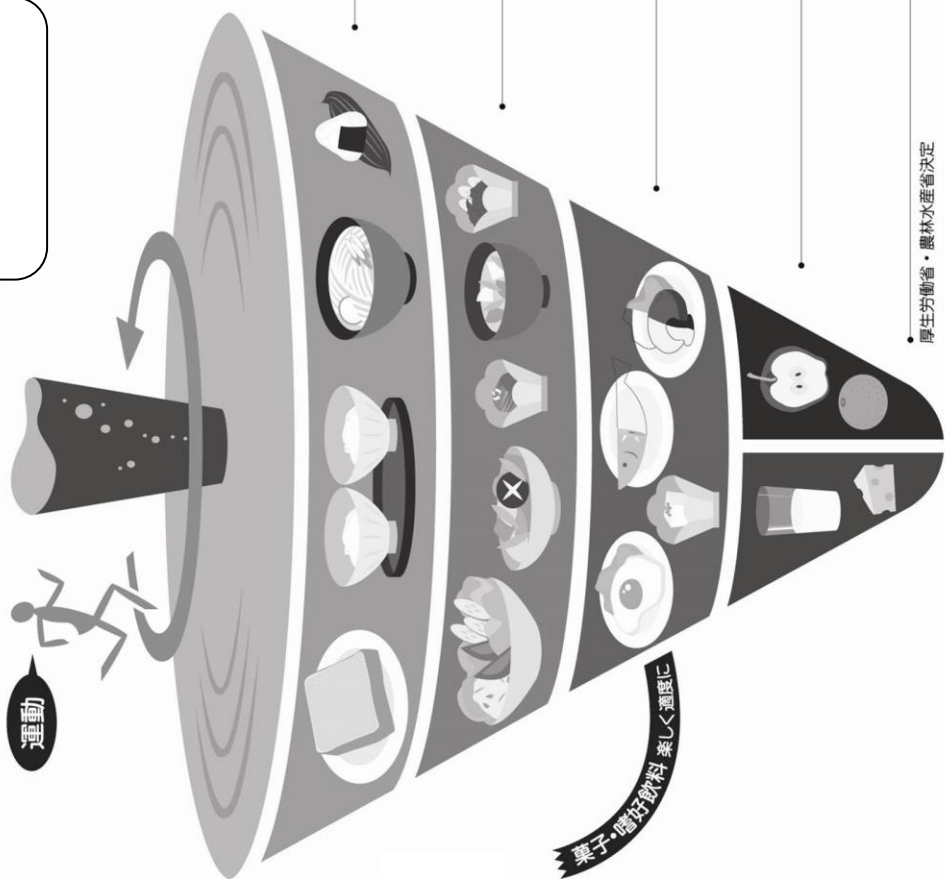
- 小中学生にタブレットの配布されることから、調査も紙でなく、タブレットを活用しても良いのでは。

※削除

参考

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1日分

57 主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だつたら4杯程度

56 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理)
野菜料理 5皿程度

35 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だつたら1本程度

2 果物
みかんだつたら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定

料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = 煮干し1個 = 煮干し1個 = ロールパン2個 = スパゲッティ

15つ分 = ごはん中盛り1杯 = うどん1杯 = もりそば1杯

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = ほうろく草のひじきの煮物 = きのこソテー

2つ分 = 野菜炒め = 野菜炒め = 手の焼ころがし

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 冷奴 = 納豆 = 魚の天ぷら = ほうろく草の煮物

3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1/4パック = 牛乳通1本分

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

※ 食事バランスガイドは、1日の望ましい食事の組み合わせ・量をコマに例えて示したものです。