

# 食育に関する市民意識調査のお願い

— 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. 中学1年 | 2. 中学2年 | 3. 中学3年 |
| 4. 高校1年 | 5. 高校2年 | 6. 高校3年 |

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     |
| 5. 祖母   | 6. その他( ) |

F4 あなたの身長、体重を右つづ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 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
----------------------	---	----------------------	----

### <食育について>

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

規則正しい食生活や食事のマナーやあいさつの実践、食文化の理解なども食育に含まれます。

## 「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         |                  |

質問2 あなたは学校で、「食に関すること」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. 住んでいる地域で作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. 料理の作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. 野菜の作り方について                        |
| 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（野菜や魚が一番とれておいしいとき）について       |
| 10. その他（ )                           |

質問3 あなたは家庭で、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3で「1」または「2」を選択した方に質問です】「3」を選択した方は質問4へお進みください。

質問 3-1 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. 食べ物を大切にする | 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（ )   |                 |

## 「食生活等」について

質問4 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4で「1」～「3」を選択した方に質問です】「4」を選択した方は質問 4-2 にお進みください。

質問 4-1 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（食パン、ロールパンなど）、麺など               |
| 2. 菓子パン（メロンパン、デニッシュなど）                  |
| 3. 肉、魚、卵、大豆製品（納豆、豆腐など）のおかず（ハム、練り物なども含む） |
| 4. 野菜、きのこ、いも、海藻料理などのおかず                 |
| 5. 牛乳、チーズ、ヨーグルト                         |
| 6. 果物                                   |
| 7. お茶、水、ブラックコーヒーなどの砂糖が入らない飲み物           |
| 8. ジュース（野菜ジュース含む）や砂糖入りの飲み物              |
| 9. その他（ )                               |

【質問4で「2」～「4」を選択した方に質問です】「1」を選択した方は質問5にお進みください。

質問 4-2 朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。(○は1つ)

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1. 食べる時間がないから    | 2. 作る時間がないから    |
| 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5 あなたは、授業に午前中から集中できていますか。(○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、時々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              |

**問6 あなたはふだん、食事を誰と食べることが多いですか。(それぞれに○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

**質問7 あなたは、給食やお弁当などを残すことがありますか。(○は1つ)**

1. いつも残さないで食べる
2. あまり残さないで食べる
3. 時々残す
4. いつも残す

**【質問7で「3」または「4」を選択した方に質問です】「1」・「2」を選択した方は質問8にお進みください。**

**質問 7-1 あなたが、給食やお弁当などを残す理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)**

- |                   |            |
|-------------------|------------|
| 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8 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. 好き嫌いが多い            |
| 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<br>2. 家族そろって食事をする<br>3. 3回決まった時間に食事をする<br>4. バランスのとれた食事をする<br>5. 好き嫌いなく食べる<br>6. ごはんなどの穀類をしっかりとる<br>7. 塩分をひかえめにする<br>8. 脂肪をひかえめにする<br>9. 間食や甘いものをひかえめにする<br>10. 食べ過ぎないようにする<br>11. 外食や出来合いのものをひかえた手作りの料理<br>12. 地域の産物を生かした料理<br>13. 旬の食材を取り入れた料理<br>14. 栄養成分表示、カロリー表などを参考にしている<br>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<br>16. 食事の時のあいさつやマナーを大切にする<br>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<br>18. おいしい、安全な水を飲む<br>19. よくかんで味わって食べる<br>20. 特になし<br>21. その他 ( | ) |
|--|---|

**質問10 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<br>2. 週に3~4回<br>3. 週に1~2回<br>4. 月に1~2回<br>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)<br>2. おにぎり<br>3. 弁当<br>4. カップ麺<br>5. 菓子類(菓子パン含む)<br>6. からあげ、焼き鳥<br>7. 無糖飲料(お茶、水など)<br>8. 砂糖入り飲料<br>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11 あなたは将来、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( )

## 「地域の食」について

質問12 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13 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

## 「食べること」について

質問14 あなたが考える食生活で大切なことは、何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 家族が食卓を囲み、楽しく食事をする
2. 家庭料理の作り方や味
3. バランスのとれた食事をする
4. 1日に3回決まった時間に食事をする
5. 地域の伝統的な郷土料理
6. 食事のマナー（挨拶、姿勢、はしの使い方）
7. 食を通じた地域とのコミュニケーション
8. 食に関する理解や判断力
9. 食に対する感謝の気持ちを持つ
10. 食事を残さず食べる
11. その他（ )

質問15 あなたは、夜9時以降に夕食以外の物を食べることがありますか。(○は1つ)

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

質問16 あなたは、歯みがきをしていますか。(○は1つ)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. 毎日している     | 2. 週に4～5回している |
| 3. 週に2～3回している | 4. していない      |

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（ ) |

★「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。

