
R7.食育に関するアンケート調査（素案）

高校生

- 初めにこのアンケートに答えるのに約何分かかかるかお知らせする。
- 簡単な内容について説明（セクションの大項目を示す）
- セクションに分ける
- ひとり1回の回答設定にする。（複数回の送信が出来ないように設定する）

1 あなたの食生活について

問1 あなたは、朝食を食べていますか。（ひとつだけ選択）

1. ほぼ毎日食べる
2. 週に4～5日程度食べる ⇒ (問1-1へ)
3. 週に2～3日程度食べる ⇒ (問1-1へ)
4. ほとんど食べない ⇒ (問1-1へ)

（問1で「2」「3」「4」を選んだ方におたずねします。）

問1-1 朝食を毎日食べない最も大きな理由は何ですか。（ひとつだけ選択）

1. 時間がない
2. 食欲がない
3. 減量（ダイエット）のため
4. 朝食が用意されていない
5. 以前から食べる習慣がない
6. 食べることや準備することが面倒
7. その他（具体的に ）

問1-2 いつもの朝食で食べているものを教えてください。（あてはまるもの全て選択）

1. 主食：ご飯、パン、めん類、コーンフレーク等
2. 主菜：肉、魚、魚介類、卵、豆腐、大豆製品等を使った料理
3. 副菜：野菜、海藻、きのこ類、いも類を使った料理
4. 牛乳、乳製品：牛乳、チーズ、ヨーグルト等
5. 果物：バナナ、りんご等の果物、100%果汁等
6. 菓子類
7. 炭酸飲料・100%以外の果汁
8. 水・茶類・コーヒー
9. 栄養補助食品：ゼリータイプ、固形タイプ、飲料タイプ等
10. 上記以外のもの
11. 食べていない

問2 あなたは、夕食を何時ごろ食べますか。（ひとつだけ選択）

1. 午後7時より前
2. 午後7時台
3. 午後8時台
4. 午後9時台
5. 午後10時台
6. 午後11時以降

問3 あなたは、どのくらいの頻度で家族と一緒に食事をしますか。

■朝食（ひとつだけ選択）

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

■夕食（ひとつだけ選択）

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

問4 あなたは、食事が楽しいですか。（ひとつだけ選択）

- | | | |
|--------|----------|----------|
| 1. 楽しい | 2. 楽しくない | 3. わからない |
|--------|----------|----------|

問5 あなたは、自分だけで料理を作ることができますか。（ひとつだけ選択）

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

問6 あなたは、下の1～15の中で、できることはありますか。（あてはまるもの全て選択）

- | |
|-----------------|
| 1. 湯を沸かす |
| 2. 米を炊く |
| 3. だしを取る |
| 4. 電子レンジで料理を温める |
| 5. 千切りをする |
| 6. リンゴの皮をむく |
| 7. ゆで卵を作る |
| 8. 卵焼きを作る |
| 9. 肉と野菜の炒め物を作る |
| 10. 味噌汁を作る |
| 11. カレーを作る |
| 12. 肉じゃがを作る |
| 13. 魚を焼く |
| 14. 蒸し料理をする |
| 15. 揚げ物料理をする |
| 16. あてはまるものがない |

問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2回以上あるのは週に何日ありますか。（ひとつだけ選択）

※主食：ご飯、パン、麺類、コーンフレーク等

※主菜：肉、魚、魚介類、卵、豆腐、大豆製品等を使った料理

※副菜：野菜、海藻、きのこ類、いも類を使った料理

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

問11 あなたは、自分の食生活をどう思いますか。（ひとつだけ選択）

- | | |
|------------------------|-----------------|
| 1. よいと思う | |
| 2. 少しは問題があるが、おおむねよいと思う | |
| 3. 問題があり改善したいと思う | ⇒（問11-1と問11-2へ） |
| 4. 問題があるが改善したいとは思わない | ⇒（問11-1へ） |

（問11で「3」「4」を選んだ方におたずねします。）

問11-1 あなたの食生活の問題点はどのようなものですか。（あてはまるもの全て選択）

- | | |
|--|---|
| 1. 食事のバランスが悪い | |
| 2. 欠食がある | |
| 3. 間食が多い | |
| 4. 食べ過ぎてしまう | |
| 5. ^{なかしょく} 中食* ^や 外食が多い | |
| 6. 食事の時間が不規則 | |
| 7. その他（具体的に | ） |

※^{なかしょく}中食：市販の調理済み食品や^{ざい}そう菜、弁当のこと。また、それを利用した食事のこと。

（問11で「3」を選んだ方におたずねします。）

問11-2 改善したいと答えた方は、誰に相談しますか。（あてはまるもの全て選択）

- | | | |
|----------|-------------|---|
| 1. 親 | 4. 学校の先生 | |
| 2. きょうだい | 5. その他（具体的に | ） |
| 3. 友達 | | |

問12 あなたは、フードバンク*があれば利用したいと思いますか。（ひとつだけ選択）

※フードバンク：まだ十分に食べられるにもかかわらず、様々な理由により捨てられてしまう食品を寄付していただき、必要とする人に無料で提供するしくみ。

- | | | |
|----------|------------|----------|
| 1. 利用したい | 2. 利用したくない | 3. わからない |
|----------|------------|----------|

問13 あなたは、こども食堂のような無料または低価格で食事をとることができる場所や地域での食事会等の機会があれば利用したいと思いますか。（ひとつだけ選択）

※こども食堂：子どもが一人でも気軽に利用できる無料または低価格で食事を提供する場所。NPOや地域のボランティア団体などが運営しており、子どもだけでなく地域の人も利用できる。

- | | | |
|----------|------------|----------|
| 1. 利用したい | 2. 利用したくない | 3. わからない |
|----------|------------|----------|

2 あなたの生活リズムについて

問14 あなたは、学校に行く前の日、夜何時ごろに寝ますか。（ひとつだけ選択）

- | | |
|------------|------------|
| 1. 午後8時より前 | 4. 午後10時台 |
| 2. 午後8時台 | 5. 午後11時台 |
| 3. 午後9時台 | 6. 深夜12時以降 |

問15 あなたは、学校に行く日、朝何時ごろに起きますか。（ひとつだけ選択）

- | | |
|------------|-----------|
| 1. 午前6時より前 | 4. 午前7時台 |
| 2. 午前6時台 | 5. 午前8時以降 |

4 食育について

問16 あなたは、「食育」*という言葉を知っていましたか。（ひとつだけ選択）

※食育：「食」をめぐる様々な問題の解決を目指した取組みのことです。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、健全な食生活が実践できる人を育てることとして、食育の推進が求められています。

- | | |
|-----------------------|---|
| 1. 言葉も意味も知っていた | |
| 2. 言葉は知っているが意味は知らなかった | |
| 3. 言葉も意味も知らなかった | 5 |

問17 あなたは、生産者と交流体験*をしたことがありますか。（ひとつだけ選択）

※交流体験：農業・漁業の生産者等と野菜の栽培方法や新鮮な旬の食材の選び方、調理方法など会話を交わして交流することを指します。

1. ある

2. ない

問18 あなたは、伝統料理*や郷土料理*について知っていますか。（ひとつだけ選択）

※伝統料理：正月、桃の節句、端午の節句などの年中行事食や、親から子にその地域や家庭で代々受け継がれてきた伝統食のこと。

※郷土料理：地域の特産物を材料にしたり独特な作り方をする、その地域ならではの料理のこと。（福岡県では、がめ煮・筑前煮・とりすき・水炊き・だぶ・あちゃら漬け等があります。）

※行事食の一般的な例示として次のようなものがあります。

- | | |
|----------------------|------------------|
| ・正月（1月：おせち、お雑煮、七草粥等） | ・お盆（8月：だんご等） |
| ・節分（2月：まめ等） | ・十五夜（9月：月見だんご等） |
| ・桃の節句（3月：ひな菓子、五目ずし等） | ・秋分の日（9月：おはぎ等） |
| ・春分の日（3月：ぼた餅等） | ・七五三（11月：千歳飴等） |
| ・端午の節句（5月：ちまき、かしわ餅等） | ・冬至（12月：かぼちゃ料理等） |
| ・土用（7月：うなぎ、もち等） | ・大晦日（12月：そば等） |

1. はい

2. いいえ

問19 あなたは、伝統料理や郷土料理を習ってみたいと思いますか。（ひとつだけ選択）

1. 習ってみたい
2. 時間があれば習ってみたい
3. どちらともいえない
4. 習いたくない

問20 あなたは、食品を購入する際に食品表示を確認しますか。（ひとつだけ選択）

1. いつも確認している
2. ときどき確認している
3. あまり確認していない
4. 全く確認していない

