

第3次胎内市食育推進計画策定の経過

	実施内容		参加人数
令和2年 8月	「歯と食育に関するアンケート」実施	市内の園児、小中学生 2,538 人を対象に実施 (回収数 2,280 人、回収率 89.8%)	
令和2年 11月	「食に関するアンケート」実施	胎内市に居住している 16~85 歳のうち無作為抽出した 1,400 人を対象に実施 (回収数 1,060 人、回収率 75.7%)	
令和3年 3月	庁内会議 開催	<ul style="list-style-type: none"> ・第2次食育推進計画の進捗状況の報告 ・アンケートの結果について ・第3次計画策定スケジュールについて 	7人
令和3年 10月	第1回庁内会議 開催	<ul style="list-style-type: none"> ・第2次計画の評価方法について ・第3次計画の方向性について ・第3次計画策定に向けた現状入力シートについて 	6人
令和3年 10月	食生活改善推進委員協議会 研修会	<ul style="list-style-type: none"> ・講話「災害時にとるべき行動と日ごろからの備え」 ・グループワーク「日ごろから備えていけると思うこと」「周りの人には、どんなことを伝えていきたいか」 	47人
令和4年 2月	第2回庁内会議 開催	<ul style="list-style-type: none"> ・第2次計画の評価について ・第3次計画の目標と数値目標の確認 グループワーク	6人
令和4年 3月	食育推進ネットワーク会議 開催（書面開催）	第3次胎内市食育推進計画素案の検討	—
令和4年 3月	健康づくり推進協議会 開催（書面開催）	第3次胎内市食育推進計画素案の検討	—

胎内市 健康づくり推進協議会 委員名簿

氏 名	所 属
花 野 伸 一	胎内市医師会
野 澤 一 禎	北蒲原歯科医師会胎内班
坂 上 徳 三 郎	胎内市住みよい郷土づくり協議会
中 山 均	新発田地域振興局健康福祉環境部（新発田保健所長）
小 林 隆 裕	きのと小学校長
瀧 山 学	七 社 会
斎 藤 公 美	黒川地区事業所
大 平 清 子	元気ふれあい広め隊
佐 藤 直 文	地区区長会
小 泉 英 子	食生活改善推進委員
吉 村 京 子	保健推進員（中条地区）
鈴 木 る み	保健推進員（黒川地区）
小 池 理 恵 子	養護教諭代表（中条小学校）
山 貝 亮 子	歯科衛生士会
宮 下 圭 介	中条青年会議所

胎内市食育推進ネットワーク会議 委員名簿

氏名	所属	職名
室橋 彩佳	新発田地域振興局健康福祉環境部	管理栄養士
小林 隆裕	きのと小学校	校長
小池 理恵子	中条小学校	養護教諭
松岡 美保	中条小学校	栄養教諭
五十嵐 篤	新発田地区食品衛生協会胎内支部	
飯田 直美	保護者代表	
浮須 正子	JA 胎内市 女性部	
小泉 英子	食生活改善推進委員協議会	会長
小泉 アサ子	農村地域アドバイザー	
近 永	胎内食育 PR 隊	
山下 佐代子	飲食店関係	
菅原 美智子		在宅栄養士
渡辺 晶子		在宅栄養士

庁内

氏名	所属	職名
本間 一帆	市民生活課 生活環境係	主任
佐久間 里奈	福祉介護課 地域福祉係	主事
内山 香	福祉介護課 地域包括支援センター係	作業療法士
阿部 裕美子	こども支援課 中条すこやかこども園	主査
三宅 亨	農林水産課 農産振興係	主事
小野 康德	農林水産課 農村交流係	主任
比企 寛一	商工観光課 観光振興係	主任
加藤 恵梨香	学校教育課 庶務係	管理栄養士

歯と食育に関するアンケート 実施状況

1 調査目的

園児・児童・生徒の歯科保健や食に関する生活実態を把握し、計画策定評価指標の一つとする。また、調査から導かれた課題を明確にし、対策等を市政に反映させることを目的とする。

2 調査時期

園児：令和2年8月20日（木）～令和2年8月31日（月）

小・中学生：令和2年7月16日（木）～令和2年7月27日（月）

3 調査方法

無記名調査

各園・学校を通じて保護者へアンケートを実施。

4 調査対象・回収率等

	対象者数 (人)	回答数 (人)	回収率 (%)
園児	568	506	89.1%
小学校	1,329	1,221	91.9%
中学校	641	553	86.3%
計	2,538	2,280	89.8%

令和2年度実施

お口の健康と食育に関するアンケート

園名： _____ こども園・保育園

※お子さんのことで、あてはまるところに、○をつけてください。
()には質問に対する回答を記載してください。

歯科保健

- 問1 お子さんは、自分で1日に何回歯みがきをしますか？
1. 1日3回 2. 1日2回 3. 1日1回 4. みがない
- 問2 問1で1. 2. 3. に○をつけた方にお聞きします。いつ歯みがきをしますか？
(あてはまるものすべてに○をつけてください)
1. 起床後 2. 朝食後 3. 昼食後 4. 夕食後 5. 就寝前
6. その他 ()
- 問3 お子さんはフッ素入りの歯みがき剤を使っていますか？
1. 使っている 2. 使っていない 3. わからない
- 問4 お子さんは歯みがきの時、歯ブラシの他にデンタルフロスを使っていますか？
1. 毎日使っている 2. 時々使っている 3. 使っていない
- 問5 大人が、仕上げみがきをしていますか。
1. 毎日している 2. 時々している 3. していない
- 問6 お子さんは、お菓子を1日に何回食べていますか？
1. 0回 2. 1回 3. 2回 4. 3回 5. 4回以上
- 問7 お子さんは、甘い飲み物を1日に何回飲んでいますか？
1. 0回 2. 1回 3. 2回 4. 3回 5. 4回以上
- 問8 お子さんは、食べ物をよくかんで食べていますか？
1. よくかんで食べている 2. 普通にかんで食べている
3. よくかんで食べていない 4. わからない
- 問9 お子さんは、食べ物をかむときに口を閉じてかんでいますか？
1. はい 2. いいえ 3. わからない
- 問10 お子さんの歯や口の健康のために、気を付けているものに○をつけてください。(○はいくつでも可)
1. 親子で一緒に歯磨きをしている
2. 親が子どもへ、歯磨きの手本を見せるようにしている
3. 3食しっかり食べさせるようにしている
4. 好き嫌いをなく食べさせるようにしている
5. 食べ物をよくかんで食べるように教えている
6. 甘いおやつをなるべく与えないようにしている
7. フッ素塗布やフッ素洗口等を利用して、むし歯予防をしている
8. 予防のために、かかりつけの歯科医院へ定期的に受診している
9. その他 ()
10. 特になし

朝食

- 問11 お子さんは毎日朝食を食べますか？
1. ほとんど毎日食べる 2. 1週間のうち4～5日食べる
3. 1週間のうち2～3日食べる 4. ほとんど食べない
- 問12 問11で2. 3. 4. に○をつけた方にお聞きします。毎日食べない理由は何ですか？
1. 食欲がないから 2. 太らせたくないから 3. 時間がないから
4. いつも食べないから 5. その他 ()
- 問13 問11で1. 2. 3. に○をつけた方にお聞きします。何時頃に誰と食べますか？
時間は？ () 時頃
誰と食べますか？
1. 家族みんなで食べる 2. 大人の家族の誰かと食べる
3. 兄弟(子どもだけ)で食べる 4. 一人で食べる
5. その他 ()
- 問14 問11で1. 2. 3. に○をつけた方にお聞きします。普段食べている朝食の組み合わせはどれですか？
1. 主食のみ
2. 主食と主菜
3. 主食と副菜
4. 主食と主菜と副菜
5. 主菜、副菜のみ
6. その他 ()

主食→ご飯、パン、めんなど(菓子パンは除く)
主菜→肉、魚、卵、大豆のおかず(ウインナー、焼き魚、目玉焼き、納豆など)
副菜→野菜、海藻、きのこ、いものおかず(サラダ、おひたし、みそ汁など)

おやつ

- 問15 お子さんが園から帰宅する時間は何時頃ですか？
1. 午後2時～午後3時 2. 午後3時～午後4時
3. 午後4時～午後6時 4. 午後6時以降
- 問16 お子さんは園から帰ってきた後、夕食までの間におやつを食べますか？
1. ほとんど毎日食べる 2. 1週間のうち4～5日食べる
3. 1週間のうち2～3日食べる 4. ほとんど食べない
- 問17 問16で1. 2. 3. に○をつけた方にお聞きします。よく食べるおやつを下記から3つまで選んで○をつけてください。
- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. スナック菓子 | 9. パン類(菓子パン、総菜パン) |
| 2. チョコレート、チョコレート菓子 | 10. ごはん類(おにぎり、チャーハン等) |
| 3. せんべい、クッキー | 11. めん類(カップ、インスタント含む) |
| 4. あめ、ラムネ、ガム、グミ | 12. いも類(焼き芋、フライドポテト類) |
| 5. 和菓子(カステラ、まんじゅう等) | 13. 果物 |
| 6. 洋菓子(ケーキ、プリン、ドーナツ等) | 14. ジュース類(スポーツドリンク含む) |
| 7. ヨーグルト、チーズ、牛乳 | 15. その他 () |
| 8. アイスクリーム、かき氷 | |

夕食

- 問18 お子さんは毎日夕食を食べますか？
1. ほとんど毎日食べる 2. 1週間のうち4～5日食べる
3. 1週間のうち2～3日食べる 4. ほとんど食べない
- 問19 問18で2. 3. 4. に○をつけた方にお聞きします。毎日食べない理由は何ですか？
1. 園の給食でお腹いっぱいだから 2. おやつでお腹いっぱいだから
3. 太らせたくないから 4. 時間がないから
5. いつも食べないから 6. その他 ()
- 問20 問18で1. 2. 3. に○をつけた方にお聞きします。何時頃に誰と食べますか？
時間は？ () 時頃
誰と食べますか？
1. 家族みんなで食べる 2. 大人の家族の誰かと食べる
3. 兄弟(子どもだけ)で食べる 4. 一人で食べる
5. その他 ()
- 問21 問18で1. 2. 3. に○をつけた方にお聞きします。普段食べている夕食の組み合わせはどれですか？
1. 主食のみ
2. 主食と主菜
3. 主食と副菜
4. 主食と主菜と副菜
5. 主菜、副菜のみ
6. その他 ()

主食→ご飯、パン、めんなど(菓子パンは除く)
主菜→肉、魚、卵、大豆のおかず(ウインナー、焼き魚、目玉焼き、納豆など)
副菜→野菜、海藻、きのこ、いものおかず(サラダ、おひたし、みそ汁など)

夜食

- 問22 お子さんは夕食から寝るまでの間に夜食を食べますか？
1. ほとんど毎日食べる 2. 1週間のうち4～5日食べる
3. 1週間のうち2～3日食べる 4. ほとんど食べない
- 問23 問22で1. 2. 3. に○をつけた方にお聞きします。よく食べる夜食を下記から3つまで選んで○をつけてください。
- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. スナック菓子 | 9. パン類(菓子パン、総菜パン) |
| 2. チョコレート、チョコレート菓子 | 10. ごはん類(おにぎり、チャーハン等) |
| 3. せんべい、クッキー | 11. めん類(カップ、インスタント含む) |
| 4. あめ、ラムネ、ガム、グミ | 12. いも類(焼き芋、フライドポテト類) |
| 5. 和菓子(カステラ、まんじゅう等) | 13. 果物 |
| 6. 洋菓子(ケーキ、プリン、ドーナツ等) | 14. ジュース類(スポーツドリンク含む) |
| 7. ヨーグルト、チーズ、牛乳 | 15. その他 () |
| 8. アイスクリーム、かき氷 | |

食文化の継承・地産地消の推進

- 問24 食事のあいさつ(「いただきます」「ごちそうさま」)を言う習慣は身についていますか？
1. ほとんど毎回言っている 2. 1日に2回は言っている
3. 1日に1回は言っている 4. 言う習慣がない
- 問25 ご家庭では、昔ながらの料理(例えば筑前煮、きんぴらごぼう、切り干し大豆の煮物、酢の物など)や郷土料理(例えば小煮物、のっぺい汁など)をどのくらいの頻度で食卓にだし、お子さんはどの程度食べますか？
- 問25-1 家庭で昔ながらの料理や郷土料理を食卓にだす頻度は？
1. 週に2～3回程度 2. 週に1回程度
3. 月に1～2回程度 4. ほとんど食卓にださない
- 問25-2 お子さんは昔ながらの料理や郷土料理をどの程度食べますか？
1. よく食べる 2. まあまあ食べる
3. あまり食べない 4. ほとんど食べない

小児肥満等発育調査

- 問26 お子さんの6月の身体計測値から肥満度を算出した用紙を、園から保護者宛てにすでに配布しています。その際の、あなたのお子さんの結果を教えてください。
1. 太りすぎ 2. やや太りすぎ 3. 太りすぎ
4. ふつう 5. やせ 6. やせすぎ

《ご協力ありがとうございました》

R2年度実施

お口の健康と食生活に関するアンケート
 学校名： _____ 学校

※あてはまるところに、○をつけてください。() には、質問に対する回答を記載してください。

歯科保健

- 問1 あなたは1日に、何回歯みがきをしますか？
 1. 1日3回 2. 1日2回 3. 1日1回 4. みがかない
- 問2 問1で1. 2. 3. に○をつけた方にお聞きします。いつ歯みがきをしますか？
 (あてはまるものすべてに○をつけてください)
 1. 起床後 2. 朝食後 3. 昼食後 4. 夕食後 5. 就寝前
 6. その他 ()
- 問3 あなたは歯をみがくとき、鏡を見ながら歯みがきをしていますか？
 1. 毎日している 2. 時々している 3. していない
- 問4 あなたはフッ素入りの歯みがき剤を使っていますか？
 1. 使っている 2. 使っていない 3. わからない
- 問5 あなたは、歯みがきの時、歯ブラシのほかにデンタルフロスを使っていますか？
 1. 毎日使っている 2. 時々使っている 3. 使っていない
- 問6 あなたは、おかしを1日に、何回食べていますか？
 1. 0回 2. 1回 3. 2回 4. 3回 5. 4回以上
- 問7 あなたは、あまい飲み物を1日に、何回飲んでますか？
 1. 0回 2. 1回 3. 2回 4. 3回 5. 4回以上
- 問8 あなたは、食べ物をよくかんで食べていますか？
 1. 一口30回かむようにしている 2. 一口10～20回は、かむようにしている
 3. よくかんで食べていない 4. わからない
- 問9 あなたは、たべものをかむときに口を閉じてかんでいますか？
 1. はい 2. いいえ 3. わからない
- 問10 あなたが歯や口の健康のために、気をつけているものに○をつけてください。
 (○はいくつでも可)
 1. 食べ物をよくかんで食べるようにしている
 2. おやつは時間を決めて食べるようにしている
 3. フッ素塗布やフッ素歯磨き粉等を利用して、むし歯予防をしている
 4. 予防のために、かかりつけ歯科医院へ定期的を受診している
 5. その他 ()
 6. 特にない

- 問11 現在、歯や口の中に腫れて、痛みごとはありますか？ (○はいくつでも可)
 1. 歯が痛んだり、しみたりする
 2. 歯みがきをすると血が出る
 3. 口臭がある
 4. 歯ぐきがむずがゆく、歯がういた感じがする
 5. 歯ぐきが赤くはれてぶよぶよする
 6. かたいものがかみにくい
 7. 歯並びやかみ合わせが気になる
 8. あごの関節が痛い
 9. その他 ()
 10. 痛みごとはない

- 問12 問11で痛みごとはあると答えられた方にお聞きします。痛みごとは歯医者さんには行きましたか？
 1. 行った 2. 近いうちに行く予定 3. 行く予定はない

- 問13 問12で行く予定はないと答えられた方にお聞きします。歯医者さんに行かない理由はなんですか。(○はいくつでも可)
 1. めんどくさい 2. 時間がない 3. お金がない 4. こわい
 5. その他 ()

朝食

- 問14 朝食を食べる方にお聞きします。何時頃に誰と食べますか？
 時間は？ () 時頃
 誰と食べますか？
 1. 家族みんなで食べる 2. 大人の家族の誰かと食べる
 3. 兄弟(こどもだけ)で食べる 4. 一人で食べる
 5. その他 ()

夕食

- 問15 夕食を食べる方にお聞きします。何時頃に誰と食べますか？
 時間は？ () 時頃
 誰と食べますか？
 1. 家族みんなで食べる 2. 大人の家族の誰かと食べる
 3. 兄弟(こどもだけ)で食べる 4. 一人で食べる
 5. その他 ()

食文化の継承・地産地消の推進

- 問16 食事のあいさつ(「いただきます」「ごちそうさま」)を言う習慣は身についていますか？
 1. ほとんど毎回言えている 2. 1日に2回は言えている
 3. 1日に1回は言えている 4. 言う習慣がない
- 問17 ご家庭では、昔ながらの料理(例えば筑前煮、きんぴらごぼう、切り干し大根の煮物、豚の骨など)や郷土料理(例えば小煮物、のっぺい汁など)がどのくらいの頻度で食卓にでて、あなたはどの程度食べますか？
- 問17-1 家庭で昔ながらの料理や郷土料理が食卓にでる頻度は？
 1. 週に2～3回程度 2. 週に1回程度
 3. 月に1～2回程度 4. ほとんど食卓にでない
- 問17-2 あなたは昔ながらの料理や郷土料理をどの程度食べますか？
 1. よく食べる 2. まあまあ食べる
 3. あまり食べない 4. ほとんど食べない
- 問18 胎内市の特産品で知っているものを選んでください。
 (○はいくつでも可)
- | | | |
|-----------------|----------|----------------|
| 1. さつまいも(はるかなた) | 5. にんじん | 9. いちご(越後姫) |
| 2. 胎内高原ワイン | 6. やわ肌ねぎ | 10. 豚肉(阿賀北ポーク) |
| 3. 胎内ハム | 7. 大根 | 11. 牛肉(村上牛) |
| 4. 米粉 | 8. ごぼう | 12. マコモダケ |

《ありがとうございました》

食に関するアンケート 実施状況

1 調査目的

平成 28 年度に策定した第 2 次食育推進計画を見直し、第 3 次計画を策定するための参考資料とするために実施。

2 調査時期

令和 2 年 11 月～12 月

3 調査方法

無記名調査

12 月に実施する健康診査申込書兼調査票に同封し、実施。配布・回収は区長に依頼。

4 調査対象・回収率等

16～85 歳までの市民から、年代別・男女別に均等な人数になるように調整し、無作為抽出した 1,400 人（5 歳刻み、男女別各 50 人）を対象に実施。

年代	対象者数 (人)	回答数 (人)	回収率 (%)
10 歳代	100	65	65.0%
20 歳代	200	118	59.0%
30 歳代	200	135	67.5%
40 歳代	200	147	73.5%
50 歳代	200	169	84.5%
60 歳代	200	181	90.5%
70 歳代	200	172	86.0%
80 歳代	100	72	72.0%
年齢無回答	-	1	-
計	1,400	1,060	75.7%

令和2年度 食に関するアンケート


食に関するアンケート

あなた自身の普段の食生活や食育に関する取組状況について、下線部に必要事項を記入し、選択肢のあるものについては○印をつけてください。

あなた自身のこと、健康状態についてお聞きします。

- 問1 年齢 _____ 歳 (令和2年4月1日現在)
- 問2 性別 男・女 _____
- 問3 世帯状況についてお答えください。 (一つだけ○印)
 1. 単身 2. 夫婦のみ 3. 親子子ども (2世代) 4. 3世代以上
 5. その他
- 問4 お住まいの地区についてお答えください。 (一つだけ○印)
 1. 中東地区 2. 乙地区 3. 塚地地区 4. 黒川地区
- 問5 現在の身長と体重をご記入ください。
 現在の身長 _____ cmくらい 現在の体重 _____ kgくらい
- 問6 現在の自分の体重はどれにあてはまると思われますか。 (一つだけ○印)
 1. 痩せている 2. やや痩せている 3. ちょうどよい
 4. やや太っている 5. 太りすぎ
- 問7 あなたは現在、適正な体重に近づけるよう、または適正な体重を維持しようと心がけていますか。 (一つだけ○印)
 1. はい 2. いいえ
- 問7-1 問7で「はい」と答えた方にお聞きします。
 心がけている理由を教えてください。 (一つだけ○印)
 1. 病気を指摘されたから 2. 健康のため
 3. ダイエットのため 4. その他 ()
- 問8 あなたは糖尿病又は境界型糖尿病や血糖が高いといわれたことがありますか。 (一つだけ○印)
 1. ある 2. ない 3. わからない

令和2年度 食に関するアンケート

- 問12 主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスの良い食事を1日に何回とっていますか。(主食・主菜・副菜の内容は、問11-2を参考にお考えください。) (一つだけ○印)
 1. 1日3回 2. 1日2回 3. 1日1回 4. ほとんど食べない
- 問12-1 1日1食、食品の組合せを考えた食事を2人以上で楽しく、30分以上かけて食べていますか。(単身世帯の方は回答不要です。複数の場面がある方は多い方に○印)
 1. はい 2. いいえ
- 問13 あなたは毎食野菜を食べていますか。 (一つだけ○印)
 1. 毎食(1日3回)野菜を食べている 2. 1日1~2回野菜を食べている
 3. 毎日食べていない 4. ほとんど食べない
- 問13-1 問13で「1、2」を選んだ方にお聞きします。1食あたりの野菜の量は平均してどれくらいですか。 (一つだけ○印)
 (加熱調理前の状態でお答えください。両手1杯は、生の状態で約120gです。)
 1. 両手1杯以上 2. 両手1杯程度
 3. 片手1杯以上、両手1杯未満 4. 片手1杯未満 
- 問14 カルシウムの摂取状況についてお聞きします。
 あなたは牛乳・乳製品を飲んでますか。 (一つだけ○印、換算値を記入)
 (ヨーグルト200gは牛乳200mlに相当しますので、換算してご記入ください。)
 1. 飲んでいない 2. 飲まない
 3. 200mlのコップに換算すると 週 () 杯
- 問15 あなたは肉や魚、卵、豆類や大豆製品(豆腐・納豆等)のどれかを1日に何回食べていますか。 (最も近いと思うものに、一つだけ○印)
 1. 1日3回以上 2. 1日2回 3. 1日1回 4. ほとんど食べない
- 問16 普段の食事において、減塩に取り組んでいますか。 (一つだけ○印)
 1. 積極的に取り組んでいる 2. 少し取り組んでいる
 3. あまり取り組んでいない 4. まったく取り組んでいない
- 問17 濃い味付けを好んで食べますか。 (一つだけ○印)
 1. はい 2. いいえ
- 問18 食事は満腹になるまで食べますか。 (一つだけ○印)
 1. よくある 2. ときどきある 3. あまりない 4. ほとんどない

令和2年度 食に関するアンケート


- 問8-1 問8で「ある」と答えた方にお聞きします。現在の治療状況をお答えください。 (一つだけ○印)
 1. 内服中 2. 医者にかかり検査だけ受けている 3. その他 ()
- 問9 あなたは血圧が高いといわれたことがありますか。 (一つだけ○印)
 1. ある 2. ない 3. わからない
- 問9-1 問9で「ある」と答えた方にお聞きします。現在の治療状況をお答えください。 (一つだけ○印)
 1. 内服中 2. 医者にかかっているが内服していない 3. その他 ()

あなたの食生活の状況についてお聞きします。

- 問10 あなたは1日3回の食事のうち、米飯中心(ごはんを主食とした食事)の食事を1日に何回とりますか。 (一つだけ○印)
 1. 3回 2. 2回 3. 1回 4. ほとんど食べない
- 問11 普段、朝食を食べますか。 (一つだけ○印)
 1. ほとんど毎日食べる 2. 週4~5回食べる
 3. 週2~3回食べる 4. ほとんど食べない
- 問11-1 問11で「2~4」を選んだ方にお聞きします。食べない理由は何ですか。(あてはまる番号すべてに○印)
 1. 食欲がないから 2. 太りたくないから
 3. 朝、時間がないから 4. いつも食べないから
 5. 食べないほうが調子がいいから 6. 準備するのが面倒だから
 7. その他 ()
- 問11-2 問11で「1~3」を選んだ方にお聞きします。
 普段の朝食で食べている組み合わせはどれですか。 (一つだけ○印)
 1. 主食だけ
 2. 主食と主菜
 3. 主食と副菜
 4. 主食と主菜と副菜
 5. おかずだけ
 6. その他 ()
- 【主食】 ごはん、パン、めんなど (菓子パンは除く)

【主菜】 肉、魚、卵、大豆のおかず (ウインナー、焼き魚、目玉焼き、納豆など)

【副菜】 野菜、海藻、きのこ、いものおかず (サラダ、おひたし、みそ汁など)

【おかず】 

令和2年度 食に関するアンケート

- 問19 1回の食事で、主食(ごはん・めん類・パン等)同士を組み合わせる食べ方がありますか(例:おにぎり+カップめん、うどんいなりずし)。 (一つだけ○印)
 1. 週に5回以上 2. 週に3~4回 3. 週に1~2回 4. ほとんどない
- 問20 丼もの、カレーライスやめん類を食べる頻度はどのくらいですか。 (一つだけ○印)
 1. 週に5回以上 2. 週に3~4回 3. 週に1~2回 4. ほとんど食べない
- 問21 ラーメンやうどんなどのめん類(袋麺やカップ麺を含む)の汁を飲みますか。 (一つだけ○印)
 1. 全部飲む 2. 半分くらい飲む
 3. 1/3くらい飲む 4. ほとんど飲まない
- 問22 1日に漬物(浅漬け、酢漬け、昆布の佃煮なども含む)は何種類食べますか。 (一つだけ○印)
 1. 3種類以上 2. 2種類 3. 1種類 4. ほとんど食べない
- 問23 魚卵(たらこ・すじこ・いくらなど)を食べる頻度はどのくらいですか。(最も近いと思うものに、一つだけ○印)
 1. 1日2回以上 2. 1日1回 3. 2日に1回 4. ほとんど食べない
- 問24 塩魚(塩鮭・塩さばなど)を食べる頻度はどのくらいですか。 (一つだけ○印)
 1. 1日2回以上 2. 1日1回 3. 2日に1回 4. ほとんど食べない
- 問25 煮物(野菜の煮物・肉や魚の煮物・鍋物・おでんなど)を食べる品数はどのくらいですか(例:同じ種類の煮物を朝・昼・夕食に食べた場合は、3品と数えます)。 (一つだけ○印)
 1. 1日4品以上 2. 1日2~3品 3. 1日1品 4. ほとんど食べない
- 問26 普段の生活で、間食をとる頻度はどのくらいですか。(※朝・昼・夕食以外の食事は全て間食と考えます。) ※7を選んだ方は問27へお進みください。 (一つだけ○印)
 1. ほぼ毎日 2. 2~3日に1回 3. 4~5日に1回程度
 4. 週に1回程度 5. 月に2~3回程度 6. それ以下
 7. 全く間食しない
- 問26-1 間食をとる時間帯をお答えください。 (もっとも多い時間帯に一つだけ○印)
 1. 0時~3時 2. 4時~6時 3. 7時~9時 4. 10時~12時
 5. 13時~15時 6. 16時~18時 7. 19時~21時 8. 22時~24時

令和2年度 食に関するアンケート

問 26-2 問 26 で「1～6」を選んだ方にお聞きします。間食をとるタイミングはいつですか。(あてはまる番号すべてに○印)

- | | |
|---------------------|----------------|
| 1. 小腹がすいたとき | 2. 口さみしいとき |
| 3. 気分転換・リフレッシュしたいとき | 4. 休憩のとき |
| 5. 疲れたとき | 6. ストレスがたまったとき |
| 7. 美味しそうなものがあったとき | 8. テレビを観ているとき |
| 9. 食後の口直しとして | 10. お酒を飲んでいるとき |
| 11. 人につられて | 12. 決まったおやつタイム |
| 13. 何かをしながら | 14. 仕事や勉強中 |
| 15. 暇つぶし | 16. のどが潤いたとき |
| 17. ドライブ中 | 18. その他 () |

問 26-3 間食の際、よく食べるものは何ですか。(あてはまる番号を3つまで選んで○印)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. スナック菓子 | 2. チョコレート、チョコレート類 |
| 3. せんべい、クッキー | 4. あめ、ラムネ、グミ |
| 5. 和菓子(カステラ、まんじゅう等) | 6. 洋菓子(ケーキ、プリン、ドーナツ類) |
| 7. ヨーグルト、チーズ、牛乳 | 8. アイスクリーム |
| 9. パン類(菓子パン、総菜パン) | 10. ごはん類(おにぎり、チャーハン等) |
| 11. めん類(カップ、インスタント含む) | 12. いも類(焼き芋、フライドポテト類) |
| 13. 果物 | 14. ジュース類(スポーツドリンク含む) |
| 15. その他 () | |

問 26-4 現在食べている間食の量は、下枠内の目安量と比べるとどのように感じますか。(一つだけ○印)

1. 食べすぎている 2. ちょうどよい 3. 少ない

間食の目安量 1日当たり約200kcalが適量といわれています。
(具体的な目安量) ※製品によって異なる場合があります。

	重量	エネルギー (kcal)
ポテトチップス	1袋(60g)	約330kcal
板チョコ	1枚(50g)	約280kcal
せんべい	1枚(15g)	約55kcal
あめ	1個(5g)	約20kcal
ショートケーキ	1個(120g)	約340kcal
ヨーグルト(加糖)	1個(75g)	約60kcal
アイスクリーム	1本(50g)	約120kcal
おにぎり(鮭)	1個(120g)	約180kcal
ジュース	500ml	約220kcal
スポーツドリンク	500ml	約105kcal

令和2年度 食に関するアンケート

食文化に関する取組についてお聞きします。

問 31 家で食事をするときに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか。(一つだけ○印)

1. いつもあいさつをする 2. とときどきしないことがある
3. しないことが多い 4. 全くしない

問 32 ご家庭では、昔ながらの料理(例えば筑前煮、小煮物、きんぴらごぼう、切り干し大根の煮物、酢の物など)、郷土料理(例えば小煮物、のっぺい汁など)がどのくらいの頻度で食卓に出て、あなたはどの程度食べますか。

問 32-1 家庭で昔ながらの料理や郷土料理が食卓に出る頻度はどのくらいですか。(一つだけ○印)

1. 週に2～3回程度 2. 週に1回程度
3. 月に1～2回程度 4. ほとんど食卓に出ない

問 32-2 あなたは昔ながらの料理や郷土料理をどの程度食べますか。(一つだけ○印)

1. よく食べる 2. まあまあ食べる 3. あまり食べない 4. 食べない

問 33 家族全員で同じ献立の食事をとるようにしていますか(1日に1回でも食べれば食べたことになりす)。(単身世帯の方は回答不要です。一つだけ○印)

1. いつも 2. 1週間に6日 3. 1週間に4～5日
4. 1週間に2～3日 5. 1週間に1日以下

問 34 1日の食事の中で、いつ家族と食卓を囲んでいますか。(単身世帯の方は回答不要です。あてはまる番号すべてに○印)

1. 朝食 2. 昼食 3. 夕食 4. ほとんどない

問 35 昔ながらの料理や郷土料理の作り方、または料理の作法(着づかいや食器の位置など)などをご家族(親類含む)に教えるようにしていますか。(一つだけ○印)

1. よくしている 2. している 3. あまりしていない 4. していない

令和2年度 食に関するアンケート

問 27 夕食を食べる時間帯をお答えください。(もっとも多い時間帯に一つだけ○印)

1. 17時前 2. 17時台 3. 18時台 4. 19時台 5. 20時台
6. 21時台 7. 22時台 8. 23時台 9. 24時以降

問 28 外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にしますか。(一つだけ○印)

1. いつもする 2. とときどきする 3. しない

栄養成分表示(100gあたり)	
熱量	278 kcal
たんぱく質	5.7 g
脂質	1.9 g
炭水化物	15.0 g
食塩相当量	0.7 g

栄養成分表示とは
左表のように、食品に表示が義務付けられているものです。※生鮮食品や個包装商品など表示の義務付けがないものもあります。

問 29 現在の自分の食事(食事内容、食習慣)をどのように思いますか。(一つだけ○印)

1. 大変よい 2. よい 3. 少し問題がある 4. 問題がある

問 29-1 問 29 で「3、4」と答えた方にお聞きします。具体的にどのようなことに問題を感じていますか。(あてはまる番号すべてに○印)

1. 食事の回数(多すぎる、少なすぎる) 2. 食事のバランスが悪い
3. 塩分をとりすぎている 4. 野菜不足
5. 間食をとりすぎている 6. その他 ()

あなたの生活習慣についてお聞きします。

問 30 平日の「朝、起きる時間」と「夜、寝る時間」は、だいたい何時ごろですか。(夜勤などある方は該当することの多い時間帯一つだけ○印)

朝 起きる時間				
1. ～5時	2. ～5時30分	3. ～6時	4. ～6時30分	
5. ～7時	6. ～7時30分	7. ～8時	8. 8時～	

夜 寝る時間				
1. ～20時	2. ～20時30分	3. ～21時	4. ～21時30分	
5. ～22時	6. ～22時30分	7. ～23時	8. ～23時30分	
9. ～24時	10. 24時～			

令和2年度 食に関するアンケート

地産地消に関する取組についてお聞きします。

問 36 地産地消という言葉や意味を知っていますか。(一つだけ○印)

1. 言葉も意味も知っている 2. 言葉は知っているが、意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない

※地産地消とは...
その地域で生産された農畜水産物を、その地域で消費することを通じて、消費者と生産者がお互いの距離を縮めようとする取組のことです。

問 37 市内の農畜水産物直売所をどの程度利用しますか。(長池農産物直売所リップル、やまぼうし、JA ふれあい遠東館等) (一つだけ○印)

1. よく利用している 2. たまに利用している
3. ほとんど利用したことがない 4. 利用したことがない

問 37-1 問 37 で「1、2」を選んだ方にお聞きします。直売所に対する印象や利用実感を教えてください。(あてはまる番号すべてに○印)

1. 旬の新鮮なものがある 2. 価格が安い
3. おいしいものがある 4. 量が多い
5. その他 ()

問 38 「三穴帯」を知っていますか。(一つだけ○印)

1. よく知っている 2. 知っている
3. ほとんど知らない 4. 知らない

※「三穴帯」とは...
元禄年間(1688～1703)に開設されたといわれ、現在は毎月3と8のつく日に熊野若宮神社の境内で開かれ、地元のとれたての野菜や魚など多彩な商品が露天にならびます。

問 38-1 「三八市」を利用したことがありますか。(一つだけ○印)

1. よく利用している 2. たまに利用している
3. ほとんど利用したことがない 4. 利用したことがない

問 38-2 問 38-1 で「4」を選んだ方にお聞きします。利用したことがない理由は何ですか。(あてはまる番号すべてに○印)

1. どこでやっているかわからないから 2. 何を売っているかわからないから
3. 行くのが面倒だから 4. スーパーの方が便利だから
5. その他 ()

令和2年度 食に関するアンケート

問 39 あなたは、胎内市内でつくられた米や野菜などの地場産物を購入していますか。
 (産売所以外の小売店で購入する場合は含みます。) (一つだけ○印)
 1. よく購入している 2. ときどき購入している 3. 購入していない

問 39-1 問 39 で「1、2」を選んだ方にお聞きします。地場産物を購入する理由は何ですか。
 (あてはまるものすべてに○印)
 1. 旬の新鮮なものがあるから 2. 価格が安いから
 3. おいしいものがあるから 4. 量が多いから
 5. 生産者の顔が分かって安心だから 6. その他 ()

問 40 あなたは、食材を選ぶときに食材の安全性や生産地等を考慮していますか。
 (一つだけ○印)
 1. いつもしている 2. 時々している
 3. あまりしていない 4. ほとんどしていない

環境への配慮についてお聞きします。

問 41 「食品ロス」という言葉を知っていますか。
 (一つだけ○印)
 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

※「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。

問 42 本来食べられるはずだった料理を捨ててしまうことがありますか。
 (一つだけ○印)
 1. よくある 2. たまにある
 3. ほとんどない 4. まったくない

問 42-1 問 42 で「1～3」を選んだ方にお聞きします。料理を捨ててしまう原因は何ですか。
 (あてはまるものすべてに○印)
 1. 賞味期限又は消費期限が切れていた
 2. 味があわなかった
 3. 料理の量が多かった
 4. 飽きた
 5. その他 ()

令和2年度 食に関するアンケート

問 43 食品を無駄にしないために取り組んでいることはありますか。
 (あてはまるものすべてに○印)
 1. 作りすぎない
 2. 買いすぎない
 3. 残さず食べるようにしている
 4. 日ごろから冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認している
 5. その他 ()

食育に関することについてお聞きします。

問 44 食育という言葉や意味を知っていますか。
 (一つだけ○印)
 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」とは、「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です。

問 45 あなたは食育に関心がありますか。
 (一つだけ○印)
 1. 関心がある 2. どちらかといえばある
 3. どちらかといえばない 4. 関心がない

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。