

食育推進計画策定のためのアンケート調査

～御協力のお願い～

日ごろ、市政にご理解、ご協力をいただき、誠にありがとうございます。

匝瑳市では、平成24年3月に策定された「匝瑳市食育推進計画」に基づき食育の推進を進めておりますが、計画が本年度をもって修了することから「第2次食育推進計画（仮称）」を策定することとなりました。

策定にあたり、食に関する実情を把握するため、アンケート調査を実施いたします。本調査は、市内にお住まいの16歳以上の方、600人を無作為に抽出し、ご協力をお願いしております。

回答内容は計画策定のために利用させていただくものであり、回答者個人が特定されたり、個々の回答内容が漏れたり、ほかの目的に利用することはございません。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

平成28年7月 匝瑳市長 太田 安規

～御記入に際してのお願い～

- 1 濃い鉛筆又は黒のボールペンで記入してください。
- 2 お答えは、特に説明のない限り、あてはまる番号を○で囲んでください。
- 3 回答はできる限り、対象者ご本人がご記入ください。なお、対象者おひとりでの回答が難しい場合は、ご家族の方がお手伝いいただくか、対象者の意見を聞いた上で代わりにご記入ください。
- 4 調査をお願いする方の抽出データは、平成28年7月1日現在のものですので、この日以降転出された方等に送付された場合はご容赦ください。

ご記入が済みましたら、誠に恐縮ですが、同封の返信用封筒に入れて

7月〇〇日(〇)までに、ポストに投函してください。

※調査票、返信用封筒には住所、氏名を記入する必要はありません。

また、記入上の不明な点、調査についてのお問合せは下記までお願いします。

【お問い合わせ先】 匝瑳市 産業振興課 農政班

電話：0479-73-0089（直通）

I 食生活等の状況について

《以下の質問について、あてはまるものに○をつけてください。》

質問1 あなたは普段から朝食を食べますか。(回答はひとつだけ)

- | | | | |
|---|-----------|---|----------|
| 1 | ほとんど毎日食べる | → | 質問2へ |
| 2 | 週4～5日食べる | → | 質問2へ |
| 3 | 週2～3日食べる | → | 質問3、4、5へ |
| 4 | ほとんど食べない | → | 質問3、4、5へ |



【質問1で「1 ほとんど毎日食べる」「2 週4～5日食べる」を選んだ方のみ】

質問2 あなたは普段どのようなものを朝食で食べていますか。(回答はいくつでも)

- | | | | |
|---|--|---|----------------|
| 1 | ご飯・パン・麺
(主に炭水化物) | 4 | 牛乳・乳製品 |
| 2 | 肉・魚・卵・納豆などの大豆料理
(主にたんぱく質や脂肪) | 5 | 果物 |
| 3 | 野菜・芋料理・野菜たっぷりの汁物
(主にビタミン、ミネラル、食物繊維) | 6 | 菓子類(菓子パン含む) |
| | | 7 | コーヒー・紅茶・ジュースなど |
| | | 8 | その他() |

⇒**質問6**へ

【質問1で「3 週2～3日食べる」「4 ほとんど食べない」を選んだ方のみ】

質問3 あなたが朝食を食べなくなったのはいつ頃からですか。(回答はひとつだけ)

- | | |
|---|-------------------|
| 1 | 小学生の頃から |
| 2 | 中学生の頃から |
| 3 | 高校生の頃から |
| 4 | 社会人になった頃から |
| 5 | 仕事が忙しくなった頃から(歳頃) |
| 6 | その他(歳頃から) |

【質問1で「3 週2～3日食べる」「4 ほとんど食べない」を選んだ方のみ】

質問4 あなたが朝食を食べない理由について、あてはまるものをすべてお選びください。（回答はいくつでも）

- 1 朝はできるだけ長く寝たいから
- 2 朝食を作る手間が面倒だから
- 3 朝食を用意したり、すすめてくれる人が身近にいないから
- 4 朝は食欲がないから
- 5 ダイエットをしているから
- 6 食費を抑えたいから
- 7 以前から朝食を食べる習慣がないから
- 8 食べない方が体調がいいから
- 9 朝食を食べなくても特に困らないから
- 10 その他（)

続いて、以下の説明文をご覧ください。

健康のためには栄養バランスのとれた食事が必要です。栄養バランスのとれた食事の一つのポイントとして、「主食・主菜・副菜のそろった食事」があげられます。

主食 ⇒ ご飯・パン・麺类等（主に炭水化物）

主菜 ⇒ 肉・魚・卵・大豆製品等（主にたんぱく質や脂肪）

副菜 ⇒ 野菜・海藻等（主にビタミン、ミネラル、食物繊維）

（これに、乳製品や果物を適度にとると、更に健康に良いとされています。）

質問5 あなたは主食・主菜・副菜（上記説明文を参照ください）の3つがそろった食事を食べることが、1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。（回答はひとつだけ）

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

質問6 あなたは普段から食事を抜くことがどのくらいありますか。（回答はひとつだけ）

- 1 毎日1食以上（週7食以上）抜く
- 2 週4～6食抜く
- 3 週2～3食抜く
- 4 週1食抜く
- 5 食事を抜くことはない

質問7 あなたの普段の食生活で、以下の項目について、当てはまるものを1つずつお選びください。（回答はひとつずつ）

	当てはまる	どちらかといえば当てはまる	どちらともいえない	どちらかといえば当てはまらない	当てはまらない
(1) 食事時間が楽しい	1	2	3	4	5
(2) 食事がおいしく食べられる	1	2	3	4	5
(3) 食事の時間が待ち遠しい	1	2	3	4	5
(4) 日々の食事に満足している	1	2	3	4	5

質問8 あなたはよくかんで食事をしていますか。（回答はひとつだけ）

- 1 よくかんで食べている
- 2 どちらかといえば、よくかんで食べている
- 3 どちらかといえば、よくかまずに食べている
- 4 よくかまずに食べている

質問9 家で朝食を食べるとき、あなたは誰と一緒に食事をすることが多いですか。（回答はひとつだけ）

- 1 家族そろって食べる人が多い
- 2 家族の誰かと食べる人が多い
- 3 知人等と食べる人が多い
- 4 一人で食べる人が多い
- 5 その他（ ）

質問10 家で夕食を食べるとき、あなたは誰と一緒に食事をする人が多いですか。（回答はひとつだけ）

- 1 家族そろって食べる人が多い
- 2 家族の誰かと食べる人が多い
- 3 知人等と食べる人が多い
- 4 一人で食べる人が多い
- 5 その他（ ）

質問11 あなたは食生活において、どのようなことを実行していますか。あてはまるものをすべてお選びください。（回答はいくつでも）

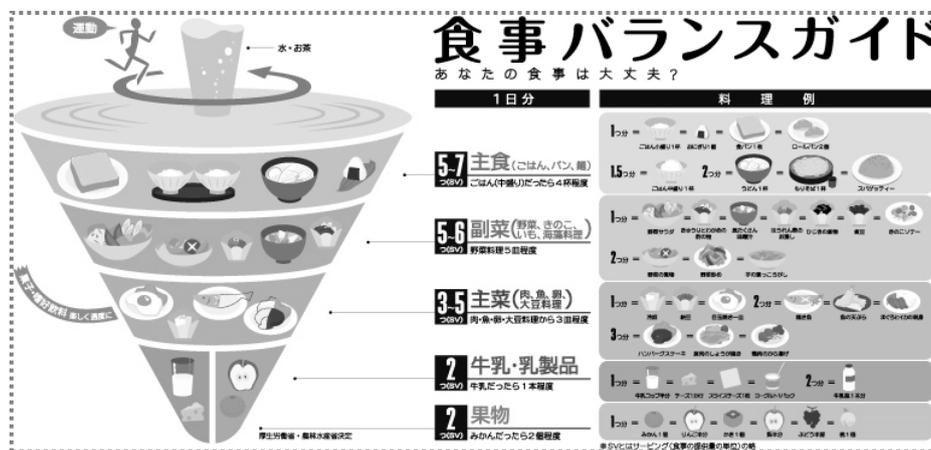
- 1 外食や出来合いの惣菜、インスタント食品等はなるべく避けるようにしている
- 2 （家族がいれば）家族そろって食卓を囲み、会話をするようにしている
- 3 1日3回、規則正しい食事をする
- 4 食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」を言う
- 5 自分で料理をしたり、家族の料理の手伝いをする
- 6 好き嫌いをしない
- 7 寝る前や夜遅くに食事をしない
- 8 テレビや本、携帯電話を見ながら食事をしない
- 9 食べ過ぎない
- 10 塩分や糖分、脂肪をひかえる
- 11 野菜を多く食べる
- 12 地元産や旬の食材を取り入れた料理をつくる
- 13 食べ残しや廃棄を減らす努力をしている
- 14 料理教室等に参加する（おおむね1年に1回以上）
- 15 家庭菜園や果物狩り等、農漁業に触れる（おおむね1年に1回以上）
- 16 その他（)
- 17 特に気をつけていることはない

質問12 あなたは自分の食事や食卓に対して、どのような不安や不満をお持ちですか。あてはまるものをすべてお選びください。（回答はいくつでも）

- 1 どのような食事（栄養や量）をとればよいのか分からない
- 2 つい好きなものだけを食べがちで、栄養バランスに偏りがある
- 3 食べる量が多めである
- 4 食費が気になる
- 5 家族や知人と食卓を囲む機会が少ない
- 6 間食が多い
- 7 ゆっくりと食事をする時間がとれない
- 8 食べる時間が不規則である
- 9 早食いをしてしまう
- 10 人より食べるのが遅い
- 11 その他（)
- 12 特に不安や不満は感じていない

質問13 あなたは以下のことについてご存知ですか。ご存知のものをすべてお選びください。（回答はいくつでも）

- 1 自分の適正体重
- 2 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の意味
- 3 自分の世代が1日に必要なエネルギー（キロカロリー）
- 4 「食事バランスガイド」（下図参照）の見方
- 5 日本の現在の食料自給率
- 6 農地は、癒し、リクリエーション、情操教育の場としても役立つこと
- 7 朝食をとらないと、学習や仕事の能率面に影響があること
- 8 “いただきます”とは「食材の生命をいただいて私の命をつなぎます」という意味であること
- 9 どれも知らない



質問14 あなたは日頃の健全な食生活を実践するため、どのような指針等を参考にしていますか。（回答は3つまで）

- 1 食事バランスガイド
- 2 日本人の食事摂取基準（1日に必要なエネルギーや栄養素摂取量を目安にしたもの）
- 3 3色分類（食品の体内での主な働きを3つに分けて、主な食品を分類したもの）
- 4 ちば型食生活食事実践ガイドブック
- 5 その他の指針（)
- 6 参考にしている指針はない
- 7 どの指針も知らない

Ⅱ 食育について

以下の説明文をご覧ください。

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。

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15 あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。（回答はひとつだけ）

- 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

質問16 あなたは「食育」について関心がありますか。（回答はひとつだけ）

- 1 関心がある → [質問16へ](#)
- 2 どちらかといえば関心がある → [質問16へ](#)
- 3 どちらかといえば関心がない → [質問17へ](#)
- 4 関心がない → [質問17へ](#)
- 5 わからない → [質問17へ](#)

【質問16で「1 関心がある」「2 どちらかといえば関心がある」を回答された方のみ】

質問17 あなたが「食育」に関心がある理由は何ですか。あてはまるものをすべてお選びください。（回答はいくつでも）

- 1 子どもの心身の健全な発育のために必要だから
- 2 食生活の乱れ（栄養バランスの崩れ、不規則な食事等）が問題になっているから
- 3 生活習慣病（がん、糖尿病等）の増加が問題になっているから
- 4 食中毒や食品表示偽装など、食品の安全確保が重要だから
- 5 食にまつわる地域の文化や伝統を守ることが重要だから
- 6 消費者と生産者の間の交流や信頼が足りないと思うから
- 7 大量の食べ残しなど食品廃棄物が問題だから
- 8 自然の恩恵や食に対する感謝の念が薄れているから
- 9 その他（）
- 10 特にない
- 11 わからない

質問18 あなたは、食育は特にどういった人に対して進めていくべきだと思いますか。**特に大切だと思う世代**を3つお選びください。（回答は3つまで）

- 1 基本的な食習慣づくりが必要になる『乳幼児』
- 2 心身の発育が著しい『小学生』
- 3 自分の意思による食物選択が始まる『中高生』
- 4 いずれ家庭を築く世代である大学生・新社会人・新婚者等の『青年層』（おおむね18～30歳）
- 5 『妊婦や授乳婦、及びその夫や近親者』
- 6 現在、育児を行っている『子どもの親』（おおむね25～45歳）
- 7 働き盛りで、自身の健康管理が必要となってくる『壮年層』（おおむね30～44歳）
- 8 体力が衰え、健康不安を抱えやすくなる『中年層』（おおむね45～64歳）
- 9 低栄養状態や一人きりの食卓になりやすい『高齢者層』（65歳以上）
- 10 その他（）
- 11 わからない

質問19 あなたは食育はどこで行われるべきだと思いますか。特に重要と思われる場所を3つお選びください。(回答は3つまで)

- | | |
|----------------------|---|
| 1 家庭 | |
| 2 保育園・幼稚園 | |
| 3 小学校 | |
| 4 中学校 | |
| 5 高校・大学 | |
| 6 職場 | |
| 7 飲食店や食品販売店 | |
| 8 保健所や医療・福祉施設等の地域内機関 | |
| 9 その他 (|) |
| 10 わからない | |

質問20 あなたは食の安全性に対してどのように感じていますか。(回答はひとつだけ)

- | | | |
|----------------|---------|---|
| 1 不安を感じている | → 質問21へ | } |
| 2 多少は不安を感じている | → 質問21へ | |
| 3 不安はあまり感じていない | → 質問22へ | |
| 4 不安は感じていない | → 質問22へ | |
| 5 わからない | → 質問22へ | |



【質問20で「1 不安を感じている」「2 多少は不安を感じている」に回答した方のみ】

質問21 食の安全性について、あなたが不安を感じることをすべてお選びください。(回答はいくつでも)

- | | |
|------------------------|---|
| 1 製造年月日や賞味期限・消費期限 | |
| 2 原産地・原産国 | |
| 3 食品中の添加物や農薬等 | |
| 4 食中毒（O-157やノロウイルス等） | |
| 5 アレルギー物質 | |
| 6 遺伝子組み換え食品 | |
| 7 放射性物質の農産物等への影響 | |
| 8 衛生上問題のありそうな飲食店、食品取扱店 | |
| 9 その他 (|) |
| 10 特にない | |

質問22 匝瑳市に関する以下の項目について、当てはまるものをひとつずつお選びください。（回答はひとつずつ）

	当てはまる	どちらかといえば当てはまる	どちらともいえない	どちらかといえば当てはまらない	当てはまらない
(1) 匝瑳市では、必要な食材をスーパー、商店街などで購入することができる	1	2	3	4	5
(2) 匝瑳市は、食の安全面で信頼できるお店や生産者が多い	1	2	3	4	5
(3) 匝瑳市では、食の栄養面や安全面に対する人々の関心は高い	1	2	3	4	5
(4) 匝瑳市では、食の文化や伝統、季節性などを大事にしている	1	2	3	4	5
(5) 匝瑳市では、食に関する必要な情報が得られる	1	2	3	4	5
(6) 匝瑳市では、食をテーマにした取組やイベントが活発だ	1	2	3	4	5

質問23 あなたは、ここ1ヶ月以内に市内産や県内産の食材を購入しましたか。（回答はひとつだけ）

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 1 市内産を購入した 2 県内産を購入した 3 市内産も県内産も購入した 4 市内産も県内産も購入していない（県外産を購入した） 5 わからない |
|--|

質問24 あなたが知っている、匠瑛市の郷土料理や特産品をお選びください。（回答はいくつでも）

- | | |
|---------|---------------------|
| 1 太巻き寿司 | 10 お米 |
| 2 手作り味噌 | 11 棒もち（性学もち） |
| 3 落花生みそ | 12 つみれ汁 |
| 4 大浦ごぼう | 13 落花煎餅 |
| 5 ハス | 14 初夢（漬け） |
| 6 セリ | 15 海草（海草を煮溶かし固めた料理） |
| 7 赤ピーマン | 16 米粉パン |
| 8 ネギ | 17 その他（ |
| 9 いちご | 18 知らない |

質問25 あなたは地元農産物（市内産や県内産）のよい点は、どのようなところにあると思いますか。あてはまるものをすべてお選びください。（回答はいくつでも）

- | |
|------------------|
| 1 新鮮 |
| 2 安全・安心 |
| 3 おいしい |
| 4 価格が安い・量が多い |
| 5 栄養価が高い |
| 6 環境にやさしい |
| 7 その他（ |
| 8 わからないが、イメージがよい |
| 9 特に地元産がよいとは思わない |

質問26 あなたは家庭において、行事食を伴う伝統的な行事を年間どの程度行っていますか。（回答はいくつでも）

- ◆参考：正月（1月：おせち料理・お雑煮・七草粥等） 節分（2月：豆等）
 桃の節句（3月：五目ずし等） 春分の日（3月：ぼた餅等）
 端午の節句（5月：ちまき・かしわ餅等） 七夕（7月：そうめん等）
 土用（7月：うなぎ等） お盆（8月：団子等） 十五夜（9月：月見団子等）
 秋分の日（9月：おはぎ等） 冬至（12月：かぼちゃ料理等）
 大晦日（12月：そば等）

- | | |
|--------|----------|
| 1 7回以上 | 4 1～2回 |
| 2 5～6回 | 5 全く行わない |
| 3 3～4回 | |

質問27 国が定めた「食育月間」は6月で、「食育の日」は毎月19日、また、千葉県が定めた「食育月間」は11月となっていますが、あなたが知っているものはどれですか。（回答はいくつでも）

- 1 国の「食育月間」
- 2 「食育の日」
- 3 県の「食育月間」
- 4 どれも知らなかった

以下の説明文をご覧ください。

地元の食材を地元で消費する取り組みを「地産地消*」（ちさんちしょう）と言います。
*千葉県では「千産千消」とも表現しています

質問28 この地産地消を進めていく上で、あなたが必要だと思うものをすべてお選びください。（回答はいくつでも）

- 1 スーパーや八百屋に地元農産物コーナーを設置する
- 2 農産物直売所の充実を図る
- 3 飲食店や弁当屋等で、地元農産物をより多く利用する
- 4 （学校や福祉施設等での）給食で、地元農産物をより多く利用する
- 5 地元農産物のPR・宣伝（地産地消フェアやパンフレット提供等）をする
- 7 地元農産物の品質（鮮度・安全性・おいしさ等）や生産量を高める
- 8 その他（ ）
- 9 わからない
- 10 地産地消の必要はない
理由：（ ）

質問29 あなたは、食育に関するボランティア活動（講演、調理実習の受け入れ、それらのサポート活動など）に参加してみたいと思いますか。（回答はひとつ）

- 1 参加してみたい
- 2 条件が合えば参加してみたい
- 3 参加したくはないが興味はある
- 4 参加したくない
- 5 食育に関するボランティア活動のイメージがわからない

質問30 あなたは食育を通してどのようなことを知りたいですか。特にあてはまるものを3つまでお選びください。（回答は3つまで）

- 1 仕事や勉強の効率を高める食事のとり方
- 2 若さや活力、美容に良い食事のとり方
- 3 家族や自身の成長・健康維持に役立つ食事のとり方
- 4 食品表示や食の安全に関する知識
- 5 手軽につくれる料理の仕方
- 6 おいしい食材の見分け方
- 7 家庭菜園や農業体験等、食生産を通して得られる感動や体験
- 8 食事のマナーや礼儀作法、食文化
- 9 その他（)
- 10 知りたいことはない

質問31 食育を進めるにあたって、あなたが「行政や地域社会」に期待したいことは何ですか。あてはまるものをすべてお選びください。（回答はいくつでも）

- 1 自分や家族の健康状態・ライフスタイルに応じた食事の提案
- 2 食生活や食育に関する情報提供・相談窓口の強化
- 3 乳幼児期からの食育の推進
- 4 健康的で安全な食材や料理を提供するお店の紹介・PR
- 5 食育セミナーや食育体験ツアー、イベント等の開催
- 6 地産地消の推進
- 7 農薬や添加物を減らす等、より安全な食品生産・製造の指導
- 8 郷土料理や地元の食文化の伝承
- 9 その他（)
- 10 期待することは何もない

F S 6 あなたの平日の平均起床時刻をお選びください。（回答はひとつだけ）

1 午前5時以前	4 午前7時台
2 午前5時台	5 午前8時台
3 午前6時台	6 午前9時以降

F S 7 あなたの平日の平均就寝時刻をお選びください。（回答はひとつだけ）

1 午後8時以前	5 午後11時台
2 午後8時台	6 午後12時台
3 午後9時台	7 午前1時台
4 午後10時台	8 午前2時以降

食育に関する意見や感想、また、よりよい食生活を楽しむためにあなたが今後心がけたいこと・やってみたいこと等、御自由にお書きください。（自由回答）

.....
調査に御協力いただき大変ありがとうございました。
記入もれがないかどうかもう一度お確かめの上、
同封の返信用封筒に入れて〇月〇日（〇）までに
お近くのポストに投函してください。
.....