

食育推進計画策定のための調査（案）

～ご協力をお願い～

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29年3月に策定された「第2次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終了することから「（仮称）第3次食育推進計画」を策定することとなりました。

つきまして、「食」に関する実情を把握するための市民意識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、1,000人を無作為に抽出し、ご協力をお願いするものです。

回答内容は計画策定のためにのみ利用させていただきますので、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、よろしく願い申し上げます。

令和3年7月 匝瑳市長 太田 安規

～ご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、令和3年6月15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31日（土）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	➡	<input type="text"/>
2 週4～5日食べる		<input type="text"/>
3 週2～3日食べる	➡	<input type="text"/>
4 ほとんど食べない		<input type="text"/>

1、2を選んだ方は質問2へ

3、4を選んだ方は質問3、4へ

【質問1で「1」「2」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 シリアル食品(コーンフレーク等)
3 野菜・芋料理・汁物(スープなど)	6 果物
(主にビタミン、ミネラル、食物繊維)	7 菓子類(菓子パン含む)
	8 コーヒー・紅茶・ジュースなど
	9 その他()

⇒質問5へ進んでください。

【質問1で「3」「4」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 学生(大学・専門学校等)の頃から
5 社会人になった頃から
6 仕事が忙しくなった頃から(歳頃)
7 その他(歳頃から)

【質問1で「3」「4」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 朝ご飯を食べられる時間に起きられないから
- 2 朝ご飯の用意がないから
- 3 朝は食欲がないから
- 4 ダイエットをしているから
- 5 食費を抑えたいから
- 6 以前から朝食を食べる習慣がないから
- 7 食べない方が体調がいいから
- 8 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・麺類等（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1日に2回以上食べることが、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日3食（朝・昼・夜）として回答してください。

- 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 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が多い
2 家族の誰かと食べるが多い
3 知人等と食べるが多い
4 一人で食べるが多い
5 その他 () |
|--|

質問9 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が多い
2 家族の誰かと食べるが多い
3 知人等と食べるが多い
4 一人で食べるが多い
5 その他 () |
|--|

質問10 おいしく、楽しい食事のためには会話やコミュニケーションが大切です。あなたは、お住まいの地域や所属するコミュニティ（職場等を含む）で食事をしたいですか。（回答はひとつだけ）

※新型コロナウイルスの影響がないとの想定でお答えください。

- 1 既に行っている
- 2 現在は行っていないが、機会があればしたい
- 3 行いたいと思わない
- 4 わからない

質問11 あなたは食生活において、どのようなことを行っていますか。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 1日3回、規則正しい食事をする
- 2 食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」を言う
- 3 好き嫌いをしないようにする
- 4 テレビや本、携帯電話を見ながら食事をしない
- 5 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
- 6 野菜を多く食べる
- 7 外食や食品を購入するとき、栄養成分表示を参考にする
- 8 自分で料理をしたり、家族の料理の手伝いをする
- 9 地元産や旬の食材を取り入れた料理をつくる
- 10 食べ残しや廃棄を減らす努力をしている
- 11 料理教室等に参加する。
- 13 家庭菜園や果物狩り等、農漁業に触れる
- 14 その他（)
- 15 特にない

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）をとればよいのかわからない
- 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 あなたは生活習慣病の予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩等に気を付けていますか（回答はひとつだけ）

- 1 気を付けている
- 2 なるべく気を付けるようにしている
- 3 気にしていない
- 4 わからない

質問14 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）

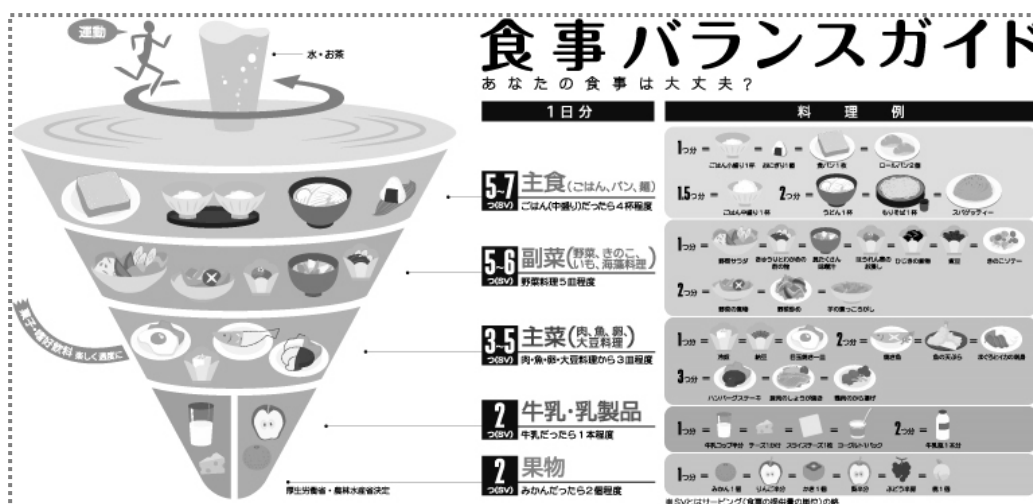
※「よくかんでいる」の目安は、ひと口30回程度で考えて下さい。

- 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15 あなたは以下のことについて知っていたり、気を付けていますか。該当するものをすべてお選びください。（回答はいくつでも）

- 1 「食事バランスガイド」の見方（下図参照）
- 2 「グー・パー食生活ガイドブック」（※）
- 3 自分の適正体重
- 4 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の意味
- 5 1日に必要なエネルギー（キロカロリー）
- 6 1日あたりの食塩摂取量について（平均値8g以下）
- 7 1日あたりの野菜摂取量について（平均値350g以上）
- 8 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
- 9 知っているものはあるが、特に気にしていない
- 10 どれも知らない

※「グー・パー食生活ガイドブック」とは、おかずのおおよその目安量を示した、千葉県が作成したリーフレットです。



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16 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17 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
- 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

1、2を選んだ方は質問17へ

3、4、5を選んだ方は質問18へ

【質問16で「1」「2」を回答された方のみ】

質問18 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 特にない
- 10 その他（)

質問19 食物への関心や理解を深めるため、あなたがこれまで経験したことがあるものを選んでください。（回答はいくつでも）

- 1 農業体験（田んぼや畑でお米や野菜などを植えたり、収穫したことがある）
- 2 漁業体験（潮干狩りや地引網体験を通じて、魚や貝をとったことがある。）
- 3 牧場体験（牛などの乳しぼりやお世話をしたことがある。）
- 4 調理を伴う料理教室（オンラインを含む）
- 5 加工体験（農産物や魚かい類等の加工食品をつくったことがある）
- 6 食品工場見学
- 7 特にない
- 8 その他（)

質問20 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21 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
- 2 多少は不安を感じている
- 3 不安はあまり感じていない
- 4 不安は感じていない
- 5 わからない

質問22 あなたが、食材や食品を購入するときや調理するとき気を付けていることは何ですか。（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 飲食店、食品工場における調理や管理工程
- 9 特にない
- 10 その他（ ）

質問23 あなたは食品を購入するとき、環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶようにしていますか（回答はひとつだけ）

※「環境に配慮した農林水産物・食品」とは、化学農薬や化学肥料を避けた栽培をしている有機農産物・食品や、過剰包装でなくゴミが少ない商品などを指します。

- 1 なるべく選ぶようにしている。
- 2 現在は実践していないが、今後は選ぶようにしたい。
- 3 特に気にしていない。

質問24 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25 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 |

質問26 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 知りたいことはない |
| 10 その他（ ） |

Ⅲ 地域における「食」について

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27 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
- 6 地元農産物の品質（鮮度・安全性・おいしさ等）や生産量上げる
- 7 地産地消の必要はない
理由：（ ）
- 8 わからない
- 9 その他（ ）

質問28 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29 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)

- | |
|-----------------------------|
| 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30 あなたが知っている、匝瑳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 ネギ |
| 2 棒もち(性学もち) | 11 いちご |
| 3 落花生みそ | 12 千葉若潮牛 |
| 4 つみれ汁 | 13 はまぐり |
| 5 いわしのごま漬 | 14 ながらみ(貝) |
| 6 海草 | 15 初夢(漬) |
| ※海草を煮溶かし固めた料理 | 16 落花煎餅 |
| 7 お米 | 17 手作り味噌 |
| 8 大浦ごぼう | 18 その他() |
| 9 赤ピーマン | 19 ぜんぶ知らない |

質問31 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と思う	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と思う	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と思う	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と思う	1	2	3	4	5

質問32 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 |
|--|

最後にあなたのことについておたずねします

F S 1 あなたの性別はどちらですか。（回答はひとつだけ）

- | | |
|------|------|
| 1 男性 | 2 女性 |
|------|------|

F S 2 あなたの年代はどれですか。（回答はひとつだけ）

- | | | |
|-------|-------|---------|
| 1 10代 | 4 40代 | 7 70歳以上 |
| 2 20代 | 5 50代 | |
| 3 30代 | 6 60代 | |

F S 3 あなたのご職業は何ですか。（回答はひとつだけ）

- | |
|--------------------------|
| 1 正社員・公務員・団体職員 |
| 2 自営業・自由業 |
| 3 パート・アルバイト（派遣社員・臨時職員含む） |
| 4 専業主婦 |
| 5 学生（大学・専門学校等） |
| 6 高校生 |
| 7 無職 |
| 8 その他（ ） |

F S 4 同居している家族構成はどれですか。（回答はひとつだけ）

- | |
|--------------------|
| 1 単身 |
| 2 夫婦のみ |
| 3 二世帯家族（親と子ども） |
| 4 三世帯家族（祖父母と子どもと孫） |
| 5 その他（ ） |

F S 5 あなたは自分の健康状態について、どのようにお感じですか。（回答はひとつだけ）

- | |
|-------------|
| 1 とても良い |
| 2 まあ良い |
| 3 どちらともいえない |
| 4 あまり良くない |
| 5 良くない |

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、ご自由にお書きください。（自由回答）

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....