

問24 次のことについて、現在のあなたの状況にあてはまるものに○をつけてください

1) 「食事バランスガイド」を活用していますか

1. 週に半分以下	ずっと前から	1年くらい前から
2. 週に1日程度	6か月くらい前から	まだ6か月未満
3. ほとんどない	3か月以内にはやろうと思う	6か月以内にはやろうと思う

*1と答えた人にお尋ねします。いつ頃から、食事バランスガイドを活用していますか

*3と答えた人にお尋ねします。今後、食事バランスガイドを活用しようと思いませんか

2) ご飯(めし、米料理)を1日に2回以上食べる日が週に何日ありますか

1. ほぼ毎日	ずっと前から	1年くらい前から
2. 週に半分くらい	6か月くらい前から	まだ6か月未満
3. ほとんどない	3か月以内にはやろうと思う	6か月以内にはやろうと思う

*1と答えた人にお尋ねします。いつ頃から、ご飯(めし、米料理)を1日に2回以上食べていますか

*3と答えた人にお尋ねします。いつ頃から、ご飯(めし、米料理)を1日に2回以上食べようと思いませんか

3) 白米以外の、あまりよく精製していない主食(例:玄米、胚芽米、麦ごはん、五穀米など)を食べていますか

1. ほぼ毎日	ずっと前から	1年くらい前から
2. 週に半分くらい	6か月くらい前から	まだ6か月未満
3. ほとんどない	3か月以内にはやろうと思う	6か月以内にはやろうと思う

*1と答えた人にお尋ねします。いつ頃から、あまりよく精製していない主食を食べていますか

*3と答えた人にお尋ねします。いつ頃から、あまりよく精製していない主食を食べようと思いませんか

4) 魚料理を肉料理と同じくらい食べる、または魚料理を多く食べていますか

1. ほぼ毎日	ずっと前から	1年くらい前から
2. 週に半分くらい	6か月くらい前から	まだ6か月未満
3. ほとんどない	3か月以内にはやろうと思う	6か月以内にはやろうと思う

*1と答えた人にお尋ねします。いつ頃から、魚料理を肉料理と同じくらいまたは多く食べていますか

*3と答えた人にお尋ねします。いつ頃から、魚料理を肉料理と同じくらいまたは多く食べようと思いませんか

5) 副菜(野菜やいもを主原料とした料理)を1日に2回以上食べる日が週に何日ありますか

1. ほぼ毎日	ずっと前から	1年くらい前から
2. 週に半分くらい	6か月くらい前から	まだ6か月未満
3. ほとんどない	3か月以内にはやろうと思う	6か月以内にはやろうと思う

*1と答えた人にお尋ねします。いつ頃から、副菜を1日に2回以上食べていますか

*3と答えた人にお尋ねします。いつ頃から、副菜を1日に2回以上食べようと思いませんか

6) 緑の濃い野菜を1日に1回以上食べる日が週に何日ありますか

1. ほぼ毎日	ずっと前から	1年くらい前から
2. 週に半分くらい	6か月くらい前から	まだ6か月未満
3. ほとんどない	3か月以内にはやろうと思う	6か月以内にはやろうと思う

*1と答えた人にお尋ねします。いつ頃から、緑の濃い野菜を1日に1回以上食べていますか

*3と答えた人にお尋ねします。いつ頃から、緑の濃い野菜を1日に1回以上食べようと思いませんか

7) 加熱した(火の通った)野菜料理を1日1回以上食べる日が週に何日ありますか

1. ほぼ毎日	ずっと前から	1年くらい前から
2. 週に半分くらい	6か月くらい前から	まだ6か月未満
3. ほとんどない	3か月以内にはやろうと思う	6か月以内にはやろうと思う

*1と答えた人にお尋ねします。いつ頃から、加熱した(火の通った)野菜料理を1日1回以上食べていますか

*3と答えた人にお尋ねします。いつ頃から、加熱した(火の通った)野菜料理を1日1回以上食べようと思いませんか

8) 飲みものを飲むときは甘味のない(砂糖が添加されていない)ものにしてはいますか

1. ほぼ毎日	ずっと前から	1年くらい前から
2. 週に半分くらい	6か月くらい前から	まだ6か月未満
3. ほとんどない	3か月以内にはやろうと思う	6か月以内にはやろうと思う

*1と答えた人にお尋ねします。いつ頃から、飲みものは甘味のない、砂糖が添加されていないものにしてはいますか

*3と答えた人にお尋ねします。いつ頃から、飲みものは甘味のない、砂糖が添加されていないものにしてはいますか

9) お菓子や菓子パンを食事の代わりに食べることはありませんか

1. ほぼ毎日	思わない	1か月以内にはやろうと思う
2. 週に1日程度	3か月以内にはやろうと思う	6か月以内にはやろうと思う
3. ほとんどない	ずっと前から	1年くらい前から

*1と答えた人にお尋ねします。いつ頃から、お菓子や菓子パンを食事の代わりに食べようと思いませんか

*3と答えた人にお尋ねします。いつ頃から、お菓子や菓子パンを食事の代わりに食べようと思いませんか

問37 あなた自身のことについてお尋ねします。あてはまるところに○をつけてください

- 1) 性別

男性	女性
----	----
- 2) 年齢

10歳	11歳	12歳
-----	-----	-----
- 3) 家族構成 あなたを含めて

人

- いっしょに住んでいる人すべてに○をつけてください
- | | | | | | |
|---|---|---|---|----|-----|
| 親 | 兄 | 姉 | 弟 | 祖母 | その他 |
|---|---|---|---|----|-----|
- 4) ふだん(休日以外)の起床・就寝時刻は

時	分
---	---

 起床時刻

時	分
---	---

 就寝時刻

時	分
---	---

- 5) 現在、運動をしていますか
1. 定期的に運動している → 週に

回

 続いている期間

年

 か月
2. たまに運動する
3. ほとんど運動しないが、今後6か月以内には始めようと思う
4. ほとんど運動しないし、今後もしないと思う

6) ふだん(ふつうの平日)のおよその「からだの動かし方」は、以下のどれにあてはまりますか
最も適当だと思われるものに○をしてください

1. 低い 1日のうち座っていることが多い
2. ふつう 歩行・軽いスポーツ等を、5時間程度は行う
3. 高い スポーツなどの運動習慣を持っている

7) 排便はどのくらいありますか

ほぼ毎日	週に4・5回	週に2・3回	週に1回程度
------	--------	--------	--------

8) 朝、気持ちよく起きられますか

毎日起きられる	時々起きられる	たまに起きられる	眠くてなかなか起きられない
---------	---------	----------	---------------

9) 身体の「だるさ」や「疲れやすさ」を感じることがありますか

ほとんどない	時々ある	たまにある	よくある
--------	------	-------	------

10) イライラすることがありますか

ほとんどない	時々ある	たまにある	よくある
--------	------	-------	------

11) 困ったことや心配ごとを相談できる人がいますか (あてはまるもの全部に○をつけてください)

家族	友達	先生、上司	いない
----	----	-------	-----

問16-① 食事バランスガイド

問 16 ① コマ型の「食事バランスガイド」(右の図) を見たことがありますか。

- はい 問17へ
- ② どこで又は何で見ましたか。あてはまるものをすべてチェックして下さい。
- | | | |
|--|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> スーパーマーケット | <input type="checkbox"/> コンビニエンスストア | <input type="checkbox"/> 百貨店 |
| <input type="checkbox"/> その他の商店 | <input type="checkbox"/> ファミリーレストラン | <input type="checkbox"/> 飲食店 |
| <input type="checkbox"/> 社員食堂や学生食堂 | <input type="checkbox"/> 職場や学校の講習会や広報 | <input type="checkbox"/> 保健所や市町村の講習会や広報 |
| <input type="checkbox"/> シンポジウムなどのイベント | <input type="checkbox"/> 新聞 | <input type="checkbox"/> 雑誌 |
| <input type="checkbox"/> テレビ | <input type="checkbox"/> 食品の包装やパッケージ | <input type="checkbox"/> インターネット(ホームページ) |
| <input type="checkbox"/> その他 | | |

③ 「食事バランスガイド」の内容を知っていますか。あてはまるものを1つ選んでチェックして下さい。

- よく理解している ある程度理解している
- あまり理解していない まったく理解していない

④ コマ型の「食事バランスガイド」を参考にしてメニューを考えたり、選んだりしますか。あてはまるものを1つ選んでチェックして下さい。

- ほぼ毎日参考になっている 週半分は参考になっている
- 週1日程度参考になっている ほとんどしない

問 17 ① あなたにとって、主食(ごはん、パン、麺など)は1日に合計でどのくらい食べるのが適量だと思いますか。

右の「主食料理例」を参考に、あてはまるものを1つ選んでチェックして下さい。

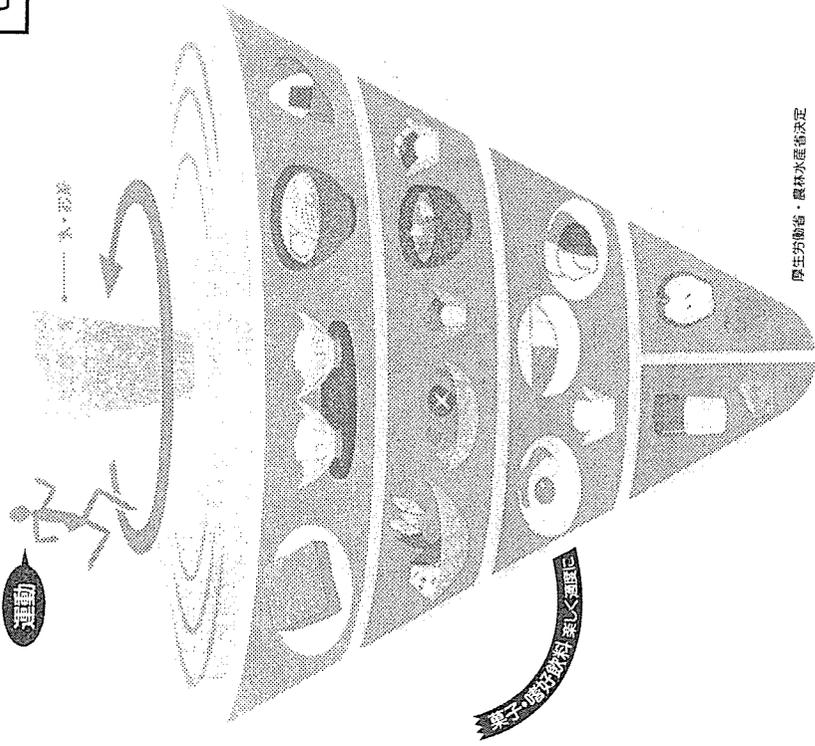
- | | | | | |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 0つ分 | <input type="checkbox"/> 1つ分 | <input type="checkbox"/> 2つ分 | <input type="checkbox"/> 3つ分 | <input type="checkbox"/> 4つ分 |
| <input type="checkbox"/> 5つ分 | <input type="checkbox"/> 6つ分 | <input type="checkbox"/> 7つ分 | <input type="checkbox"/> 8つ分以上 | <input type="checkbox"/> わからない |
- ② 右の「主食料理例」を参考に、あなたは実際に1日平均、どのくらい食べていますか。1つ選んでチェックして下さい。
- | | | | | |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 0つ分 | <input type="checkbox"/> 1つ分 | <input type="checkbox"/> 2つ分 | <input type="checkbox"/> 3つ分 | <input type="checkbox"/> 4つ分 |
| <input type="checkbox"/> 5つ分 | <input type="checkbox"/> 6つ分 | <input type="checkbox"/> 7つ分 | <input type="checkbox"/> 8つ分以上 | <input type="checkbox"/> わからない |

問 18 ① あなたにとって、副菜(野菜、きのこ、海藻などを使った小鉢・小皿の料理のこと)は

1日に合計でどのくらい食べるのが適量だと思いますか。

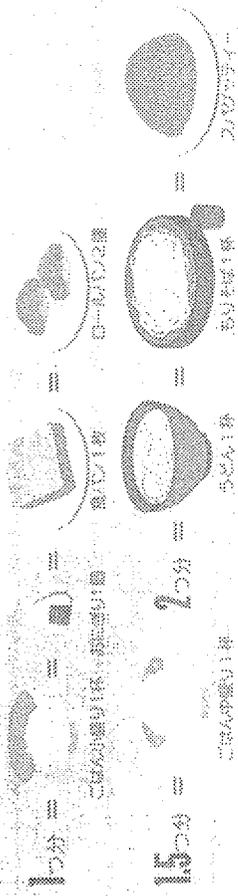
右の「副菜料理例」を参考に、あてはまるものを1つ選んでチェックして下さい。

- | | | | | |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 0つ分 | <input type="checkbox"/> 1つ分 | <input type="checkbox"/> 2つ分 | <input type="checkbox"/> 3つ分 | <input type="checkbox"/> 4つ分 |
| <input type="checkbox"/> 5つ分 | <input type="checkbox"/> 6つ分 | <input type="checkbox"/> 7つ分 | <input type="checkbox"/> 8つ分以上 | <input type="checkbox"/> わからない |
- ② 右の「副菜料理例」を参考に、あなたは実際に1日平均、どのくらい食べていますか。1つ選んでチェックして下さい。
- | | | | | |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 0つ分 | <input type="checkbox"/> 1つ分 | <input type="checkbox"/> 2つ分 | <input type="checkbox"/> 3つ分 | <input type="checkbox"/> 4つ分 |
| <input type="checkbox"/> 5つ分 | <input type="checkbox"/> 6つ分 | <input type="checkbox"/> 7つ分 | <input type="checkbox"/> 8つ分以上 | <input type="checkbox"/> わからない |

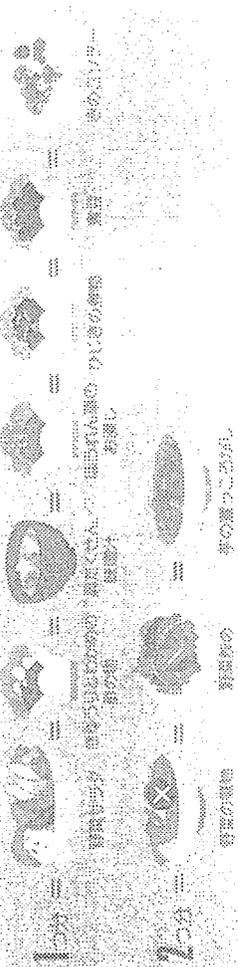


厚生労働省・農林水産省決定

問17-① 主食料理例



問18-① 副菜料理例



問 19 ① あなたにとって、主菜（魚・肉・卵・大豆製品などを使ったメインの料理のこと）は1日に合計でどのくらい食べるのが適量だと思いますか。
右の「主菜料理例」を参考に、あてはまるものを1つ選んでチェックして下さい。

- 0つ分 1つ分 2つ分 3つ分 4つ分
 - 5つ分 6つ分 7つ分 8つ分以上 わからない
- ② 右の「主菜料理例」を参考に、あなたは実際に1日平均、どのくらい食べていますか。1つ選んでチェックして下さい。
- 0つ分 1つ分 2つ分 3つ分 4つ分
 - 5つ分 6つ分 7つ分 8つ分以上 わからない

問 20 ① あなたにとって、牛乳・乳製品は1日に合計でどのくらい食べるのが適量だと思いますか。
右の「牛乳・乳製品例」を参考に、あてはまるものを1つ選んでチェックして下さい。

- 0つ分 1つ分 2つ分 3つ分 4つ分 5つ分以上 わからない
- ② 右の「牛乳・乳製品例」を参考に、あなたは実際に1日平均、どのくらい食べていますか。1つ選んでチェックして下さい。
- 0つ分 1つ分 2つ分 3つ分 4つ分 5つ分以上 わからない

問 21 ① あなたにとって、果物は1日に合計でどのくらい食べるのが適量だと思いますか。
右の「果物例」を参考に、あてはまるものを1つ選んでチェックして下さい。

- 0つ分 1つ分 2つ分 3つ分 4つ分 5つ分以上 わからない
- ② 右の「果物例」を参考に、あなたは実際に1日平均、どのくらい食べていますか。1つ選んでチェックして下さい。
- 0つ分 1つ分 2つ分 3つ分 4つ分 5つ分以上 わからない

問 22 ① あなたにとって、お酒（アルコール）は1日に平均でどのくらい飲むのが適量だと思いますか。

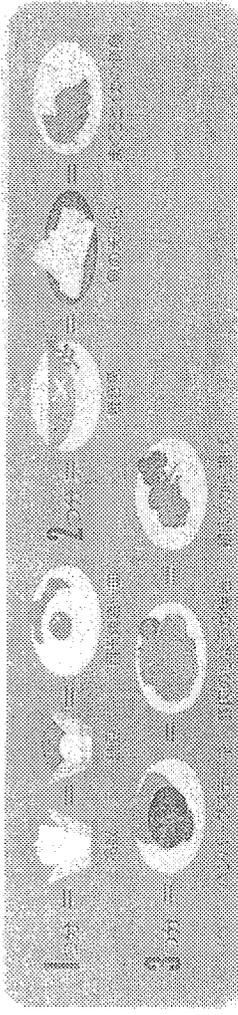
- 右の「日本酒1合（180ml）」に相当する量」を参考に、あてはまるものを1つ選んでチェックして下さい。
- 0合 ～0.5合まで ～1合まで ～2合まで ～3合まで 3合以上 わからない
- ② あなたは実際に1日平均、どのくらい飲んでみますか。1つ選んでチェックして下さい。
- 0合 ～0.5合まで ～1合まで ～2合まで ～3合まで 3合以上 わからない

問 23 ① あなたにとって、お菓子（洋菓子、クッキー、ビスケット、和菓子、せんべい、菓子パン）は

1日に合計でどのくらい食べるのが適量だと思いますか。1日のカロリーに占める割合でお答え下さい。
あてはまるものを1つ選んでチェックして下さい。

- 0% ～5%まで ～10%まで ～20%まで ～30%まで
 - それ以上でも良い わからない
- ② あなたは実際に1日平均、どのくらい食べていますか。1つ選んでチェックして下さい。
- 0% ～5%まで ～10%まで ～20%まで ～30%まで
 - それ以上 わからない

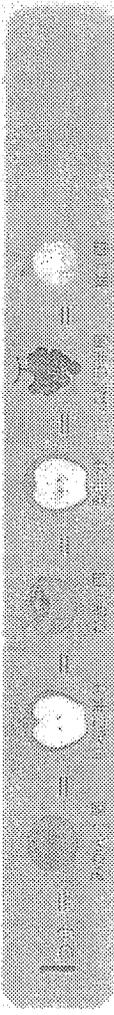
問19-① 主菜料理例



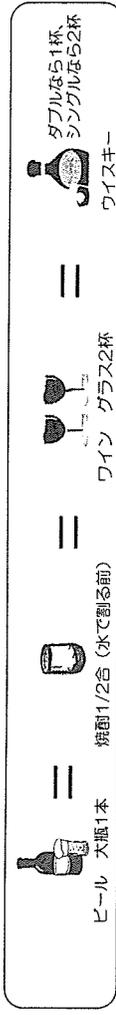
問20-① 牛乳・乳製品例



問21-① 果物例



問22-① 「日本酒1合（180ml）」に相当する量」は



問 24 次のことについて、現在のあなたの状況にあてはまるものをチェックして下さい。

① 「食事バランスガイド」を活用していますか。

- 週に半分以上 いつ頃から、「食事バランスガイド」を活用していますか。
- 週に1日程度 ずっと前から 1年くらい前から
- ほとんどない 6か月くらい前から まだ6か月未満
- 今後、「食事バランスガイド」を活用しようと思いますか。
- 思わない 1か月以内にはやろうと思う
- 3か月以内にはやろうと思う 6か月以内にはやろうと思う

② ご飯（めし、米料理）を1日に2回以上食べる日が週に何日ありますか。

- ほぼ毎日 いつ頃から、ご飯（めし、米料理）を1日に2回以上食べていますか。
- 週に半分くらい ずっと前から 1年くらい前から
- ほとんどない 6か月くらい前から まだ6か月未満
- いつ頃から、ご飯（めし、米料理）を1日に2回以上食べようと思いますか。
- 思わない 1か月以内にはやろうと思う
- 3か月以内にはやろうと思う 6か月以内にはやろうと思う

③ 精製度の低い主食（例：玄米、胚芽米、麦ごはん、五穀米など）を食べていますか。

- ほぼ毎日 いつ頃から、精製度の低い主食を食べていますか。
- 週に半分くらい ずっと前から 1年くらい前から
- ほとんどない 6か月くらい前から まだ6か月未満
- いつ頃から、精製度の低い主食を食べようと思いますか。
- 思わない 1か月以内にはやろうと思う
- 3か月以内にはやろうと思う 6か月以内にはやろうと思う

④ 魚料理を肉料理と同じくらい食べる、又は魚料理を多く食べていますか。

- ほぼ毎日 いつ頃から、魚料理を肉料理と同じくらい又は多く食べていますか。
- 週に半分くらい ずっと前から 1年くらい前から
- ほとんどない 6か月くらい前から まだ6か月未満
- いつ頃から、魚料理を肉料理と同じくらい又は多く食べようと思いますか。
- 思わない 1か月以内にはやろうと思う
- 3か月以内にはやろうと思う 6か月以内にはやろうと思う

⑤ 副菜（野菜やいもを主原料とした料理）を1日に2回以上食べる日が週に何日ありますか。

- ほぼ毎日 いつ頃から、副菜を1日に2回以上食べていますか。
- 週に半分くらい ずっと前から 1年くらい前から
- ほとんどない 6か月くらい前から まだ6か月未満
- いつ頃から、副菜を1日に2回以上食べようと思いますか。
- 思わない 1か月以内にはやろうと思う
- 3か月以内にはやろうと思う 6か月以内にはやろうと思う

⑥ 緑の濃い野菜を1日に1回以上食べる日が週に何日ありますか。

- ほぼ毎日 いつ頃から、緑の濃い野菜を1日に1回以上食べていますか。
- 週に半分くらい ずっと前から 1年くらい前から
- ほとんどない 6か月くらい前から まだ6か月未満
- いつ頃から、緑の濃い野菜を1日に1回以上食べようと思いますか。
- 思わない 1か月以内にはやろうと思う
- 3か月以内にはやろうと思う 6か月以内にはやろうと思う

⑦ 加熱した（火の通った）野菜料理を1日1回以上食べる日が週に何日ありますか。

- ほぼ毎日 いつ頃から、加熱した（火の通った）野菜料理を1日1回以上食べていますか。
- 週に半分くらい ずっと前から 1年くらい前から
- ほとんどない 6か月くらい前から まだ6か月未満
- いつ頃から、加熱した（火の通った）野菜料理を1日1回以上食べようと思いますか。
- 思わない 1か月以内にはやろうと思う
- 3か月以内にはやろうと思う 6か月以内にはやろうと思う

⑧ 揚げ物料理を1日1回以下にしていますか。

- ほぼ毎日 いつ頃から、揚げ物料理を1日1回以下にしていますか。
- 週に半分くらい ずっと前から 1年くらい前から
- ほとんどない 6か月くらい前から まだ6か月未満
- いつ頃から、揚げ物料理を1日1回以下にしていますか。
- 思わない 1か月以内にはやろうと思う
- 3か月以内にはやろうと思う 6か月以内にはやろうと思う

⑨ 牛乳・乳製品は低脂肪又は無脂肪のものを飲んだり、食べたりしていますか。

- ほぼ毎日 いつ頃から、牛乳・乳製品は低脂肪又は無脂肪にしていますか。
- 週に半分くらい ずっと前から 1年くらい前から
- ほとんどない 6か月くらい前から まだ6か月未満
- いつ頃から、牛乳・乳製品は低脂肪又は無脂肪にしようと思いますか。
- 思わない 1か月以内にはやろうと思う
- 3か月以内にはやろうと思う 6か月以内にはやろうと思う

⑩ 飲料を飲むときは甘味のない（砂糖が添加されていない）ものにしていきますか。

- ほぼ毎回 いつ頃から、飲料は甘味のない（砂糖が添加されていない）ものにしていきますか。
- 半数くらい ずっと前から 1年くらい前から
- ほとんどない 6か月くらい前から まだ6か月未満
- いつ頃から、飲料は甘味のない（砂糖が添加されていない）ものにしていきますか。
- 思わない 1か月以内にはやろうと思う
- 3か月以内にはやろうと思う 6か月以内にはやろうと思う

問 26 次のことについて、自分は自信をもってできると思えますか。

- ① お菓子や菓子パンを食事の代わりに食べることがありますか。
 週に半分以上ある いつ頃から、お菓子や菓子パンを食事の代わりに食べないようじょうと思えますか。
 週に半分くらい 思わない 1か月以内にはやろうと思う 1か月以内にはやろうと思う
 ほどんどない いつ頃から、お菓子や菓子パンを食事の代わりに食べることにはなかつたですか。
 ずっと前から 1年くらい前から 6か月くらい前から まだ6か月未満

問 25 次のことは、あなたの健康を保ち、将来も健康に暮らすために、大切なことだと思えますか。

- ① 食事バランスガイドを活用すること 非常に大切 まあ大切 どちらともいえない あまり大切でない 大切でない
- ② ご飯（めし、米料理）を1日に2回以上食べること 非常に大切 まあ大切 どちらともいえない あまり大切でない 大切でない
- ③ 精製度の低い主食（例：玄米、胚芽米、麦ごはん、五穀米など）を食べること 非常に大切 まあ大切 どちらともいえない あまり大切でない 大切でない
- ④ 魚料理を肉料理と同じくらい食べる、又は魚料理を多く食べること 非常に大切 まあ大切 どちらともいえない あまり大切でない 大切でない
- ⑤ 副菜（野菜やいもを主原料とした料理）を1日に2回以上食べること 非常に大切 まあ大切 どちらともいえない あまり大切でない 大切でない
- ⑥ 緑の濃い野菜を1日に1回以上食べること 非常に大切 まあ大切 どちらともいえない あまり大切でない 大切でない
- ⑦ 加熱した（火の通った）野菜料理を1日1回以上食べること 非常に大切 まあ大切 どちらともいえない あまり大切でない 大切でない
- ⑧ 揚げ物料理を1日1回以下にすること 非常に大切 まあ大切 どちらともいえない あまり大切でない 大切でない
- ⑨ 牛乳・乳製品は低脂肪又は無脂肪のものにすること 非常に大切 まあ大切 どちらともいえない あまり大切でない 大切でない
- ⑩ お菓子や菓子パンを食事の代わりにしないこと 非常に大切 まあ大切 どちらともいえない あまり大切でない 大切でない

問 26 次のことについて、自分は自信をもってできると思えますか。

- ① 食事バランスガイドを活用すること かなりできる 少しできる どちらともいえない あまりできない まったくできない
- ② ご飯（めし、米料理）を1日に2回以上食べること かなりできる 少しできる どちらともいえない あまりできない まったくできない
- ③ 精製度の低い主食（例：玄米、胚芽米、麦ごはん、五穀米など）を食べること かなりできる 少しできる どちらともいえない あまりできない まったくできない
- ④ 魚料理を肉料理と同じくらい食べる、又は魚料理を多く食べること かなりできる 少しできる どちらともいえない あまりできない まったくできない
- ⑤ 副菜（野菜やいもを主原料とした料理）を1日に2回以上食べること かなりできる 少しできる どちらともいえない あまりできない まったくできない
- ⑥ 緑の濃い野菜を1日に1回以上食べること かなりできる 少しできる どちらともいえない あまりできない まったくできない
- ⑦ 加熱した（火の通った）野菜料理を1日1回以上食べること かなりできる 少しできる どちらともいえない あまりできない まったくできない
- ⑧ 揚げ物料理を1日1回以下にすること かなりできる 少しできる どちらともいえない あまりできない まったくできない
- ⑨ 牛乳・乳製品は低脂肪又は無脂肪のものにすること かなりできる 少しできる どちらともいえない あまりできない まったくできない
- ⑩ 飲料を飲むときは甘味のない（砂糖が添加されていない）ものを選ぶこと かなりできる 少しできる どちらともいえない あまりできない まったくできない
- ⑪ お菓子や菓子パンを食事の代わりにしないこと かなりできる 少しできる どちらともいえない あまりできない まったくできない

問 27 あなたの家族や同居者はあなたの健康づくりに関心があると思えますか。

- 非常に関心がある まあ関心がある あまり関心はない 全く関心はない わからない

問 28 あなたの学校、会社や地域はあなたの健康づくりに関心があると思えますか。

- 非常に関心がある まあ関心がある あまり関心はない 全く関心はない わからない

問 29 最近1か月の食品や惣菜の購入であなたが最もよく利用する店舗はどこですか。

- スーパーマーケット コンビニエンスストア 百貨店 弁当・惣菜店
- その他の商店 生協・共同購入 生協以外の通信販売 その他

問 30 あなたがよく食品や惣菜を購入する店舗は、栄養バランスのよい商品を提供していると思えますか。

- たいへんよく提供している まあ提供している あまり提供していない 全く提供していない
- わからない わからない

問 31 あなたがよく食品や惣菜を購入する店舗は、健康的な食生活をするための情報提供をしていると思えますか。

- たいへんよく提供している まあ提供している あまり提供していない 全く提供していない
- わからない わからない

問 32 最近の1か月の外食の利用で、あなたが最もよく利用する店はどれですか。

- ファミリーレストラン
- 喫茶・カフェ
- その他
- 専門店
- 居酒屋
- 外食しない
- 社員食堂

問 33 あなたがよく利用する外食店は、栄養バランスのとれたメニューを提供していると思いますか。

- たいへんよく提供している
- 全く提供していない
- たいへんよく提供している
- 全く提供していない
- あまり提供していない
- あまり提供していない

問 34 あなたがよく利用する外食店は、健康的な食生活をするための情報提供をしていると思いますか。

- たいへんよく提供している
- 全く提供していない
- あまり提供している
- わからない
- あまり提供していない
- わからない

問 35 あなたが健康的な食生活をするための学習の機会がありますか。

- ある
- ない
- わからない

問 36 あなたが健康的な食生活をするための学習の機会があったら参加しますか。

- 参加すると思う
- 参加しないと思う
- わからない

問 37 経済的な制約のために健康的な食品選択ができないと思うことはありますか。

- いつも思う
- ときどき思う
- 思わない

問 38 あなた自身のことについてお尋ねします。あてはまるものすべてにチェック、または数字を記入して下さい。

- ① 性別 男性 女性
- ② 年代 20歳代 30歳代 40歳代 50歳代 60歳以上
- ③ 家族構成
 あなたを含めて 人
 一人暮らし 夫婦2人 夫婦と子ども 三世代同居 その他
- 子どもの年代をお答え下さい。(複数回答可)
 乳児 幼児 小学校 中学校 高校以上
- ④ 職業
 自営業 会社員・公務員・団体職員 専業主婦・家事手伝い パートタイマー 無職 その他

⑤ ふだん(休日以外)の起床時刻、就寝時刻は何時頃ですか。

※24時間制でご記入ください。(例: 夜の9時→「12時」 夜の12時→「0時」)

起床時刻 時 分頃 就寝時刻 時 分頃

⑥ 過去1年間に、健康診断(定期健康診断や一般区民健診)や人間ドックを受けたことがありますか。

- はい
- いいえ

⑦ 健康診断で、次のような所見を指摘されたことはありますか。あてはまるものをすべてチェックして下さい。

- 糖尿病の疑い (高血糖など)
- 高血圧の疑い (収縮圧が高い)
- 高血圧の疑い (尿酸値が高い)
- 骨密度が低い
- 痛風の疑い (尿酸値が高い)
- 貧血の傾向
- 肝機能異常
- 肥満

⑧ これまでに医師から、次のような診断を受けたことはありますか。あてはまるものをすべてチェックして下さい。

- 糖尿病
- 慢性肝炎・肝硬変
- 腎臓病
- 胃・十二指腸潰瘍
- 高脂血症
- 肥満症
- がん
- なし、または、その他
- 高血圧症
- 骨粗鬆症
- 胸卒中
- 痛風
- 貧血
- 心筋梗塞

⑨ 現在、運動をしていますか。

- 定期的に運動している 頻度と継続期間はどれくらいですか。
- たまに運動する 週に 回 継続期間 年 月
- ほとんど運動しないが、今後6ヶ月以内には始めようと思う
- ほとんど運動しないし、今後もしないと思う

⑩ ふだん(ふつうの平日)のおよその「からだの動かし方」は、以下のどれにあてはまりますか。最も適当だと思うものを1つ選んでチェックして下さい。

- 低い (1日のうちすわっていることがほとんどの場合)
- ふつう (座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う)
- 高い (移動や立位の多い仕事。あるいは、スポーツなどの運動習慣を持っている)

⑪ あなたは、現在タバコを吸っていますか。

- 吸ったことがない
- 止めた
- およそいつ頃止めましたか。 およそ 年 月 前
- 吸っていた頃に、1日あたりおよそ何本吸っていましたか。 1日あたり、およそ 本 吸っていた
- 現在、1日あたりおよそ何本吸っていますか。 現在、1日あたり、およそ 本 吸っている

食と環境に関するアンケート 児童用 (2006年9月)

問1 私たちの「食物」は、命をもった生き物であることを感じることがありますか。

- 1 とても感じている 2 まあ感じている 3 どちらともいえない
4 あまり感じていない 5 まったく感じていない

問2 あなたは食べることに関心がありますか。

- 1 とても関心がある 2 まあ関心がある 3 どちらともいえない
4 あまり関心がない 5 まったく関心がない

問3 食物を残したり、無駄にせず、大切に食べようと思いますか。

- 1 とてもそう思う 2 まあそう思う 3 どちらともいえない
4 あまりそう思わない 5 まったくそう思わない

問4 私たちが食べている食物は、農業によって支えられていることを感じることはありませんか。

- 1 とても感じている 2 まあ感じている 3 どちらともいえない
4 あまり感じていない 5 まったく感じていない

問5 自分の暮らしが、社会の営みとつながっていること（例えば、自分が食べるものが、農家によって生産され、流通機関によって運ばれて、販売店で販売されること）といった社会的なしくみにのっっていることなどを、感じることはありませんか。

- 1 とても感じている 2 まあ感じている 3 どちらともいえない
4 あまり感じていない 5 まったく感じていない

問6 地域の食文化（地域の風土や気候の中で育まれてきた食生活）に関心がありますか。

- 1 とても関心がある 2 まあ関心がある 3 どちらともいえない
4 あまり関心がない 5 まったく関心がない

問7 あなたは、自然への興味や関心がありますか。

- 1 とてもある 2 まあある 3 どちらともいえない
4 あまりない 5 まったくない

問8 他の生物を食べて、自分の命や健康が成り立っていることに感謝し、命や健康を大切にしようと思いますか。

- 1 とてもそう思う 2 まあそう思う 3 どちらともいえない
4 あまりそう思わない 5 まったくそう思わない

問9 日本の食料自給率（カロリーベース）はどのくらいだと思いますか。

- 1 20% 2 40% 3 60% 4 80% 5 100%
6 わからない

問10 あなたは、日本の食料自給率（カロリーベース）はどのくらいが望ましいと思いますか。

- 1 20% 2 40% 3 60% 4 80% 5 100%
6 わからない

問11 次の食物のうち、最も日本で自給率が高いものはどれだと思いますか。

- 1 米 2 小麦粉 3 砂糖 4 大豆 5 わからない

問12 次の食事のうち、最も日本で自給率が高いものはどれだと思いますか。

- 1 ハンバーガーと清涼飲料 2 てんぷらうどん
 3 ごはんとアジ(鱈)の塩焼き 4 ごはんとエビチリ 5 わからない

問13 食料自給率が高いことは、どのような点でよいか知っていますか。

- 1 知っている→(なぜ良いか?)
 2 知らない

問14 「フードマイル」について知っていますか。

- 1 内容を知っている
 2 内容は知らないが聞いたことはある
 3 聞いたことがない

1、2と回答したひとへ：どこから聞いたか、知ったりしましたか

- 1 飲食店やスーパー 2 講演会や学習会 3 国や自治体の広報
 4 新聞、雑誌 5 テレビ 6 インターネット 7 学校 8 おうちの人
 9 その他()

問15 食物の輸送距離が少ないことは、どのような点で良いのか知っていますか。

- 1 知っている→(なぜ良いのか?)
 2 知らない

問16 地元産(新潟市産)の食物を食べることは、どのような点で良いのか知っていますか。

- 1 知っている→(なぜ良いのか?)
 2 知らない

問17 あなたは、どのくらいいつぎのようなことをしていますか。まず123のうち、1つに○をつけ、つぎに→にしたがって、□のなかから1つ○をつけてください。

①環境を守るような食生活をする事

- 1 いつもしている→いつごろからですか→
 2 ときどき
 3 していない→やろうと思えますか→
- ① 1ヶ月以内にはやろうと思う
 ② 6ヶ月以内にはやろうと思う
 ③ やろうと思わない

②水田、畑、山林、川、海などの自然を守ることにつながる食生活をする事

- 1 いつもしている→いつごろからですか→
 2 ときどき
 3 していない→やろうと思えますか→
- ① 1ヶ月以内にはやろうと思う
 ② 6ヶ月以内にはやろうと思う
 ③ やろうと思わない

③食物の輸送にかかるエネルギー消費量や、二酸化炭素排出量を少なくする食生活をする事

- 1 いつもしている→いつごろからですか→
 2 ときどき
 3 していない→やろうと思えますか→
- ① 1ヶ月以内にはやろうと思う
 ② 6ヶ月以内にはやろうと思う
 ③ やろうと思わない

④食料自給率が高くなるような食生活をする事

- 1 いつもしている→いつごろからですか→
 2 ときどき
 3 していない→やろうと思えますか→
- ① 1ヶ月以内にはやろうと思う
 ② 6ヶ月以内にはやろうと思う
 ③ やろうと思わない

⑤国内産の食物を食べること

①ずっと前から ②1年くらい前から
③6ヶ月くらい前から ④まだ6ヶ月

1 いつもしている→いつごろからですか
2 ときどき

①1ヶ月以内にはやろうと思う
②6ヶ月以内にはやろうと思う
③やろうと思わない

3 していない→やろうと思えますか

⑥地元産（新潟市産）の食物を食べること

①ずっと前から ②1年くらい前から
③6ヶ月くらい前から ④まだ6ヶ月

1 いつもしている→いつごろからですか
2 ときどき

①1ヶ月以内にはやろうと思う
②6ヶ月以内にはやろうと思う
③やろうと思わない

3 していない→やろうと思えますか

問18 次のことは、あなたにとって大切なことだと思いますか。

① 環境を守るような食生活をする事

- 1 とても大切 2 まあ大切 3 どちらともいえない
4 あまり大切でない 5 大切でない

②水田、畑、煙、山林、川、海などの自然を守ることにつながる食生活をする事

- 1 とても大切 2 まあ大切 3 どちらともいえない
4 あまり大切でない 5 大切でない

③輸送にかかるエネルギー消費量や、二酸化炭素排出量を少なくする食生活をすること

- 1 とても大切 2 まあ大切 3 どちらともいえない
4 あまり大切でない 5 大切でない

④食料自給率が高くなるような食生活をする事

- 1 とても大切 2 まあ大切 3 どちらともいえない
4 あまり大切でない 5 大切でない

⑤国内産の食物を食べること

- 1 とても大切 2 まあ大切 3 どちらともいえない
4 あまり大切でない 5 大切でない

⑥地元産（新潟市産）の食物を食べること

- 1 とても大切 2 まあ大切 3 どちらともいえない
4 あまり大切でない 5 大切でない

問19 次のことについてあなたの現在の状況にあてはまるものを1つ選んでください。

①環境を守るような食生活をする事

- 1 かなりできる 2 少しできる 3 どちらともいえない
4 あまりできない 5 まったくできない

②水田、畑、煙、山林、川、海などの自然を守ることにつながる食生活をする事

- 1 かなりできる 2 少しできる 3 どちらともいえない
4 あまりできない 5 まったくできない

③輸送にかかるエネルギー消費量や、二酸化炭素排出量を少なくする食生活をすること

- 1 かなりできる 2 少しできる 3 どちらともいえない
4 あまりできない 5 まったくできない

④食料自給率が高くなるような食生活をすること

- 1 かなりできる
- 2 少しできる
- 3 どちらともいえない
- 4 あまりできない
- 5 まったくできない

⑤国内産の食物を食べること

- 1 かなりできる
- 2 少しできる
- 3 どちらともいえない
- 4 あまりできない
- 5 まったくできない

⑥地元産（新潟市産）の食物を食べること

- 1 かなりできる
- 2 少しできる
- 3 どちらともいえない
- 4 あまりできない
- 5 まったくできない

問20 あなたの家では、食物（農作物など）の生産をしていますか。

- 1 生産して売っている
- 2 生産しているが家で食べるものだけ
- 3 生産していない

どうもありがとうございました。

小学校高学年のための食生活質問票

あなたの食事をおしえてください

最近1か月の食べ方をふりかえって、給食以外について考えてください。

なまえをかいてください

ふりがな

氏名

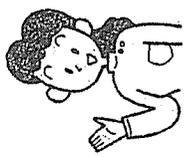
番号

たくさん質問がありますが、あまり考えこまずに、たいいで、こたえてください。

(しつもんがむずかしいばあいには、おうちで食事のじゆんびをおもにしているひとといっしょに考えてください)

【ごしやのかたへ】お答えいただいた内容は、食べ物と健康との関連を明らかにし、だれもが健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。その場合、結果はたくさんの方の平均値などの数値として公表され、個人情報は絶対には漏れません。お子様個人がわかるような形で公表されることは絶対にはありません。

すべてのしつもんにごたえていただいたら、かんたんな結果【あなたの食事・えいようのとくちょう】をおかえします。



【書き方】太い黒のえんぴつをつかってください。まちがえた時は消しゴムで消してかきなおしてください。この用紙は機械で読み取ります。文字はわく線にからないように書いてください。

数字のひろん

0123456789

【○印】の記入例

わく線の中にあるものを下で下さい。まわりのわく線に線がふれないように気をつけてください。

よいかきかた

わるいかきかた

○や数字で答えてください

性別(○印を記入)

おとこのこ

おんなのこ

生年月日

平成

年

月

日

身長

cm

体重

Kg

きよう(これにこたえた日)の日づけ

たいじゆう(からだのおもさ)

最近1か月の食べ方をふりかえって、給食以外について考えてください。

コップ1杯(100ml)の牛乳・ヨーグルト	ふつもの	とり肉(ひき肉を含む)	ぶた肉・牛肉(ひき肉を含む)	ハム・ソーセージ・ベーコン	レバー
低脂肪	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
	のまなかった	のまなかった	のまなかった	のまなかった	のまなかった

いか・たこ・えび・貝	骨ごと食べるさかな	ツナ缶(まぐろのあぶら抜き)	ひもの、しおそば、しかな(いわし、さば、さんま、ぶり、にしん、うなぎ、まぐろ、ちとせなど)	アブラが多い魚(いわし、さば、さんま、ぶり、にしん、うなぎ、まぐろ、ちとせなど)	アブラが少なめの魚(さけ、ます、自身の魚、淡水魚、かつおなど)	たまご(にわどりの卵(個くら))
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

どうぶ・あぶらあげ・あつあげ	なっとう	いも(すべての種類)	つげ物	サラダ	トマト・トマトケチャップ・トマトソース
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	その他のすべて(梅干はのぞく)	レタス・キャベツ・千切りなど(トマトはのぞく)	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回			毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回			週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回			週2~3回
週1回	週1回	週1回			週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満			週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった			食べなかった

緑のこい葉やさい(ブロッコリーをふくむ)	キャベツ・白菜	にんじん・かぼちゃ	だいこん・かぶ	たまねぎ・ごぼう・れんこんなど	きのこ(すべての種類)	わかめ
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

お菓子・おやつ		くだもの		その他の	
せんべい・もち・お好み焼きなど		かき・いちご・キウイ		すべてのくだもの	
洋菓子・クッキー・ビスケット	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	アイスクリーム	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	みかん・グレープフルーツなど	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった
マヨネーズ・ドレッシング	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	パン (おかず・菓子・ハンモふくむ)	そぼろ	らーめん・やまぎ・インスタントラーメン	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった
		うどん・ひやむぎ・そうめん	スパゲッティ・マカロニなど	お茶	毎日4杯以上 毎日2~3杯 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 のまなかつた

のみのみ		のみのみ	
コーラ・ジュース		100%果汁のジュース (りんご・みかん・ぶどう)	
紅茶・ウーロン茶	毎日4杯以上 毎日2~3杯 毎日1杯 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 のまなかつた	毎日4杯以上 毎日2~3杯 毎日1杯 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 のまなかつた	毎日4杯以上 毎日2~3杯 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 のまなかつた

のみのみ		のみのみ	
100%野菜ジュース		100%果物ジュース	
毎日4杯以上 毎日2~3杯 毎日1杯 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 のまなかつた	毎日4杯以上 毎日2~3杯 毎日1杯 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 のまなかつた	毎日4杯以上 毎日2~3杯 毎日1杯 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 のまなかつた	毎日4杯以上 毎日2~3杯 毎日1杯 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 のまなかつた

肉を使った料理 (ハンバーグ・カレー)		揚げもの	
ハンバーグ・カレー・ミートソースなど		天ぷら (こども一人が食べる量)	
毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった

もっともあてはまる答えひとつのわく線の中に
○印をかいてください。

お肉 (牛肉やぶた肉)の脂身 (あぶらみ)は	
<input type="checkbox"/>	好んで食べていた
<input type="checkbox"/>	やや好んで食べていた
<input type="checkbox"/>	好きでも嫌いでもない
<input type="checkbox"/>	あまり食べなかった
<input type="checkbox"/>	ほとんど食べなかった

めん類のスープ・汁をのむ量は	
<input type="checkbox"/>	ほとんど全部
<input type="checkbox"/>	8割くらい
<input type="checkbox"/>	4~6割
<input type="checkbox"/>	2割くらい
<input type="checkbox"/>	ほとんどのまない

食事のときにしようゆ・ソースを		おかずは		ごはんは		食べるはやさは	
量		おかずは		ごはんは		食べるはやさは	
<input type="checkbox"/>	かなり多用	<input type="checkbox"/>	家のほうがかなり多い	<input type="checkbox"/>	家のほうがかなり多い	<input type="checkbox"/>	かなりはやい
<input type="checkbox"/>	やや多用	<input type="checkbox"/>	家のほうが少し多い	<input type="checkbox"/>	家のほうが少し多い	<input type="checkbox"/>	ややはやい
<input type="checkbox"/>	ふつう	<input type="checkbox"/>	ほぼ同じくらい	<input type="checkbox"/>	ほぼ同じくらい	<input type="checkbox"/>	ふつう
<input type="checkbox"/>	やや少なめ	<input type="checkbox"/>	給食のほうが少し多い	<input type="checkbox"/>	給食のほうが少し多い	<input type="checkbox"/>	ややおそい
<input type="checkbox"/>	かなり少なめ	<input type="checkbox"/>	給食のほうがかなり多い	<input type="checkbox"/>	給食のほうがかなり多い	<input type="checkbox"/>	かなりおそい

季節によって食べ方が大きくちがう食べ物		
この年間で最もよく食べた季節を思い出して、そのときの食べ方についておしえてください。		
みかん	かき (柿)	いちご
毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった

何かの理由があつて、最近食べ方を変えましたか		お医者さんのしるしのもとで、食事のコントロールをしていますか		からだを動かす遊びはよくしますか	
<input type="checkbox"/>	1~2年前に変えた	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	とてもよくする
<input type="checkbox"/>	1年前以内に变えた	<input type="checkbox"/>	いいえ	<input type="checkbox"/>	よくする
<input type="checkbox"/>	いいえ	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	ふつう
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	あまりしない
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	ほとんどしない

給食の食べ方についておしえてください。		下の食べものはそれぞれどれくらい食べていますか。もっとも近い答えひとつに○をつけてください。	
お肉		やさい	
ほとんど食べない	ほとんど食べない	ほとんど食べない	ほとんど食べない
半分くらい	半分くらい	半分くらい	半分くらい
少し	少し	少し	少し
全部食べる	全部食べる	全部食べる	全部食べる
時々おかわりする	時々おかわりする	時々おかわりする	時々おかわりする
よくおかわりする	よくおかわりする	よくおかわりする	よくおかわりする

この質問票にもおしえてはいただけますか。		父	
いくつでも○をしてくだい		はかのひと	
<input type="checkbox"/>	じぶん	<input type="checkbox"/>	父
<input type="checkbox"/>	母	<input type="checkbox"/>	はかのひと

これでわかります。おつかれさまでした。書き忘れがないか、もう一度見直してください。

次のページも
答えて
ください。

1	1				
---	---	--	--	--	--

食と環境に関するアンケート 保護者用 (2006年9月)

- 問1 私たちの「食物」は、命をもった生き物であることを感じることはありませんか。
 1 とても感じている 2 まあ感じている 3 どちらともいえない
 4 あまり感じていない 5 まったく感じていない
- 問2 あなたは食べることに関心がありますか。
 1 とても関心がある 2 まあ関心がある 3 どちらともいえない
 4 あまり関心がない 5 まったく関心がない
- 問3 食物を残したり、無駄にせず、大切に食べようと思えますか。
 1 とてもそう思う 2 まあそう思う 3 どちらともいえない
 4 あまりそう思わない 5 まったくそう思わない
- 問4 私たちが食べている食物は、農業によって支えられていることを感じることはありませんか。
 1 とても感じている 2 まあ感じている 3 どちらともいえない
 4 あまり感じていない 5 まったく感じていない
- 問5 自分の暮らしが、社会の営みとつながっていること（例えば、自分が食べるものが、農家によって生産され、流通機関によって運ばれて、販売店で販売されるという社会的なしくみによっていることなど）を、感じることがありますか。
 1 とても感じている 2 まあ感じている 3 どちらともいえない
 4 あまり感じていない 5 まったく感じていない
- 問6 地域の食文化（地域の風土や気候の中で育まれてきた食生活）に関心がありますか。
 1 とても関心がある 2 まあ関心がある 3 どちらともいえない
 4 あまり関心がない 5 まったく関心がない
- 問7 あなたは、自然への興味や関心がありますか。
 1 とてもある 2 まあある 3 どちらともいえない
 4 あまりない 5 まったくない
- 問8 他の生物を食べ、自分の命や健康が成り立っていることに感謝し、命や健康を大切にしようと思えますか。
 1 とてもそう思う 2 まあそう思う 3 どちらともいえない
 4 あまりそう思わない 5 まったくそう思わない

- 問9 日本の食料自給率（カロリーベース）はどのくらいだと思いますか。
 1 20% 2 40% 3 60% 4 80% 5 100%
 6 わからない

問10 あなたは、日本の食料自給率（カロリーベース）はどのくらいが望ましいと思いますか。

- 1 20% 2 40% 3 60% 4 80% 5 100%
 6 わからない

問11 次の食物のうち、最も日本で自給率が高いものはどれだと思いますか。

- 1 米 2 小麦粉 3 砂糖 4 大豆 5 わからない

問12 次の食事のうち、最も日本で自給率が高いものはどれだと思いますか。

- 1 ハンバーガーと清涼飲料 2 てんぷらうどん
 3 ごはんとアジ（鱈）の塩焼き 4 ごはんとエビチリ 5 わからない

問13 食料自給率が高いことは、どのような点でよいか知っていますか。

- 1 知っている→(なぜ良いか?)
 2 知らない

問14 「フードマイル」について知っていますか。

- 1 内容を知っている
 2 内容は知らないが聞いたことはある
 3 聞いたことがない

→ 1、2と回答した方：どこから聞いたり、知ったりしましたか

- 1 飲食店やスーパー 2 講演会や学習会 3 国や自治体の広報
 4 新聞、雑誌 5 テレビ 6 インターネット 7 学校からのプリント
 8 子どもを介して 9 その他 ()

問15 食物の輸送距離が短いことは、どのような点で良いのか知っていますか。

- 1 知っている→(なぜ良いのか?)
 2 知らない

問16 地元産（新潟市産）の食物を食べることは、どのような点で良いのか知っていますか。

- 1 知っている→(なぜ良いのか?)
 2 知らない

問17 あなたは、どのくらい次のようなことをしていますか。まず123のうち、1つに○をつけ、つぎに→にしたがって、□のなかからも1つ○をつけてください。

①環境に配慮した食生活をする事

- 1 いつもしている→いつ頃からですか →
 2 ときどき
 3 していない →やろうと思えますか →
- ① 1ヶ月以内にはやろうと思う
 ② 6ヶ月以内にはやろうと思う
 ③ やろうと思わない

②水田、畑、山林、川、海などの自然を守ることにつながる食生活をする事

- 1 いつもしている→いつ頃からですか →
 2 ときどき
 3 していない →やろうと思えますか →
- ① 1ヶ月以内にはやろうと思う
 ② 6ヶ月以内にはやろうと思う
 ③ やろうと思わない

③食物の輸送にかかるエネルギー消費量や、二酸化炭素排出量を少なくする食生活をする事

- 1 いつもしている→いつ頃からですか →
 2 ときどき
 3 していない →やろうと思えますか →
- ① 1ヶ月以内にはやろうと思う
 ② 6ヶ月以内にはやろうと思う
 ③ やろうと思わない

④食料自給率が高くなるような食生活をする事

- 1 いつもしている→いつ頃からですか →
 2 ときどき
 3 していない →やろうと思えますか →
- ① 1ヶ月以内にはやろうと思う
 ② 6ヶ月以内にはやろうと思う
 ③ やろうと思わない

⑤国内産の食物を食べること

- 1 いつもしている→いつ頃からですか →
 2 ときどき
 3 していない →やろうと思えますか →
- ① 1ヶ月以内にはやろうと思う
 ② 6ヶ月以内にはやろうと思う
 ③ やろうと思わない

⑥地元産（新潟市産）の食物を食べること

- 1 いつもしている→いつ頃からですか →
 2 ときどき
 3 していない →やろうと思えますか →
- ① 1ヶ月以内にはやろうと思う
 ② 6ヶ月以内にはやろうと思う
 ③ やろうと思わない

問18 次のことは、あなたにとって大切なことだと思いますか。

① 環境に配慮した食生活をする事

- 1 とても大切 2 まあ大切 3 どちらともいえない
 4 あまり大切でない 5 大切でない

②水田、畑、山林、川、海などの自然を守ることにつながる食生活をする事

- 1 とても大切 2 まあ大切 3 どちらともいえない
 4 あまり大切でない 5 大切でない

③食物の輸送にかかるエネルギー消費量や、二酸化炭素排出量を少なくする食生活をする事

- 1 とても大切 2 まあ大切 3 どちらともいえない
 4 あまり大切でない 5 大切でない

④食料自給率が高くなるような食生活をする事

- 1 とても大切 2 まあ大切 3 どちらともいえない
 4 あまり大切でない 5 大切でない

- ⑤国内産の食物を食べること
- | | | | | | |
|---|----------|---|-------|---|-----------|
| 1 | とても大切 | 2 | まあ大切 | 3 | どちらともいえない |
| 4 | あまり大切でない | 5 | 大切でない | | |

- ⑥地元産（新潟市産）の食物を食べること
- | | | | | | |
|---|----------|---|-------|---|-----------|
| 1 | とても大切 | 2 | まあ大切 | 3 | どちらともいえない |
| 4 | あまり大切でない | 5 | 大切でない | | |

問19 次のことについてあなたの現在の状況にあてはまるものを1つ選んでください。

①環境に配慮した食生活をすること

- | | | | | | |
|---|---------|---|----------|---|-----------|
| 1 | かなりできる | 2 | 少しできる | 3 | どちらともいえない |
| 4 | あまりできない | 5 | まったくできない | | |

②水田、畑、川、山林、川、海などの自然を守ることにつながる食生活をすること

- | | | | | | |
|---|---------|---|----------|---|-----------|
| 1 | かなりできる | 2 | 少しできる | 3 | どちらともいえない |
| 4 | あまりできない | 5 | まったくできない | | |

③食物の輸送にかかるエネルギー消費量や、二酸化炭素排出量を少なくする食生活をする

- | | | | | | |
|---|---------|---|----------|---|-----------|
| 1 | かなりできる | 2 | 少しできる | 3 | どちらともいえない |
| 4 | あまりできない | 5 | まったくできない | | |

④食料自給率が高くなるような食生活をする

- | | | | | | |
|---|---------|---|----------|---|-----------|
| 1 | かなりできる | 2 | 少しできる | 3 | どちらともいえない |
| 4 | あまりできない | 5 | まったくできない | | |

⑤国内産の食物を食べること

- | | | | | | |
|---|---------|---|----------|---|-----------|
| 1 | かなりできる | 2 | 少しできる | 3 | どちらともいえない |
| 4 | あまりできない | 5 | まったくできない | | |

⑥地元産（新潟市産）の食物を食べること

- | | | | | | |
|---|---------|---|----------|---|-----------|
| 1 | かなりできる | 2 | 少しできる | 3 | どちらともいえない |
| 4 | あまりできない | 5 | まったくできない | | |

問20 あなたの世帯では、食物（農作物等）の生産をしていますか。

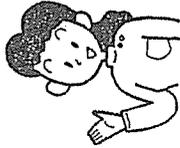
- | | | | | | |
|---|------------|---|--------------|---|---------|
| 1 | 生産して販売している | 2 | 生産しているが自給用のみ | 3 | 生産していない |
|---|------------|---|--------------|---|---------|

どうもありがとうございました。

資料7

あなたの食習慣についておたずねします

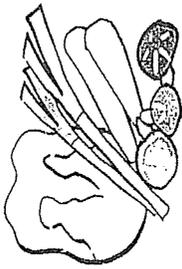
最近1か月の食習慣について、お答えください



たくさん質問がありますが、あまり考え込まずに、第一印象でお答えくださいね。

質問の内容が難しい場合には、あなたの家庭で食事の準備をおもっているひとといっしょに考えながら、答えてください。

お答えいただいた内容は、食べ物と健康との関連を明らかにし、だれもが健康な生活を送れるようにするたための貴重な資料として活用させていただきます。その場合、結果はたくさんの方の平均値などの数値として公表されます。あなたの個人がわかるような形で公表されることは絶対ありません。



すべての質問にお答えいただいた場合には、あなたご自身の健康維持・増進に役立てていただけたらのように、簡単な結果【あなたの食事・栄養の特徴】を後日お返しいたします。

あらかじめ記入されていない場合はご記入ください

ふりがな	
氏名	
番号 (記入不要)	

【記入の仕方】
太い黒の鉛筆で記入してください。文字は枠線にかからないように丁寧に記入してください。
この用紙は機械で読み取ります。数字は枠線にかからないように丁寧に記入してください。

数字の見本

0123456789

「○印」の記入例
枠線の中にある
をなぞって下さい。
まわりの枠線に線が触れないようにご記入ください。

良い例

毎日2回以上

悪い例

毎日2回以上

ご記入ください

性別(○印を記入)	生年月日(年号は○印を記入)	身長	体重
<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性	平成 <input type="checkbox"/> 昭和 <input type="checkbox"/> 大正 <input type="checkbox"/>	cm	kg
今日(この質問票に答える日)の日付	平成 <input type="checkbox"/> 年 <input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 日	身長	体重
平成 <input type="checkbox"/> 年 <input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 日			

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べていましたか？
もっともあてはまる回答のひとつの枠の中に○印を入れてください。

コップ1杯(1杯)の牛乳・ヨーグルト1人前	鶏肉 (焼き肉を含む)	豚肉・牛肉 (焼き肉を含む)	ハム・ソーセージ・ベーコン	レバー
低脂肪	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
普通・高脂肪	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
悪い例	週1~6回	週1~6回	週1~6回	週1~6回
良い例	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
	週1回	週1回	週1回	週1回
	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

いか・たこ・えび・貝	骨ごと食べる魚	ツナ缶 (まぐちの油漬け)	魚の干物・塩漬魚 (塩さば・塩鮭・あじの干物など)	脂が少なめの魚 (さけ・ます・白身の魚、淡水魚、かつおなど)	たまご (鶏の卵個程度)
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

とうふ・厚揚げ	納豆	いも (すべての種類)	漬け物	生(サラダ) レタス・キャベツ 千切りなど (トマトは除く)	トマト・トケケ チャップ・トマト煮 込み・トマトシ チュー
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

緑の濃い野菜 (ブロッコリーを 含む)	キャベツ・白菜	にんじん・かぼ ちや	だいこん・かぶ	きのこ (すべての種類) (すべての種類)	海藻 (すべての種類) (だし用は除く)
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をごくらの頻度で食べていましたか？

お菓子・おやつ		果物		その他の果物	
洋菓子・クッキー・ビスケット	和菓子	せんべい・もち・お好み焼きなど	アイス・クリーム	みかんなどの柑橘(かんきつ)類	かき・いちご・キウイ
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

パン		麺類		飲み物	
マヨネーズ・ドレッシング	(おかず・パン・菓子・ハンモ含む)	うどん・ひやめき・そうめん	そば	スパゲッティ・マカロニなど	緑茶
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日4杯以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日2~3杯
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	毎日1杯
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週4~6回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週2~3回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1杯
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	週1杯未満
					飲みなかった

紅茶・ウーロン茶(中国茶)		飲み物		「平均的な日」に食べたごはんとみそ汁	
毎日4杯以上	毎日2~3杯	コーラ・ジュース(4本・リットルも含む)	100%果物ジュース	ごはん	みそ汁
毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	8杯以上	8杯以上
毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	6~7杯	6~7杯
毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	5杯	5杯
週4~6杯	週4~6杯	週4~6杯	週4~6杯	4杯	4杯
週2~3杯	週2~3杯	週2~3杯	週2~3杯	3杯	3杯
週1杯	週1杯	週1杯	週1杯	2杯	2杯
週1杯未満	週1杯未満	週1杯未満	週1杯未満	1杯	1杯
飲みなかった	飲みなかった	飲みなかった	飲みなかった	1杯未満	1杯未満
				飲みなかった	飲みなかった

日本酒		ビール(大瓶)		ウイスキー類(ダブル)		ワイン(ワイングラス)	
4合以上	4合以上	4本以上	4杯以上	4杯以上	4杯以上	4杯以上	4杯以上
3合	3合	3本	3杯	3杯	3杯	3杯	3杯
2合	2合	2本	2杯	2杯	2杯	2杯	2杯
1合	1合	1本	1杯	1杯	1杯	1杯	1杯
0.5合	0.5合	0.5本	0.5杯	0.5杯	0.5杯	0.5杯	0.5杯
0.5合未満	0.5合未満	0.5本未満	0.5杯未満	0.5杯未満	0.5杯未満	0.5杯未満	0.5杯未満
飲みなかった	飲みなかった	飲みなかった	飲みなかった	飲みなかった	飲みなかった	飲みなかった	飲みなかった

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をごくらの頻度で食べていましたか？

肉を使った料理(ハン・ソー・セージなどの肉加工品も含む)		和風の煮物・鍋物・どんぶり物・汁物・みそ汁	
焼肉・ステーキ・グリル	ハンバーグ・カレー・ミートソースなど洋風の料理	揚げ物・天ぷら(定食・一人前程度の量)	炒め物
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

魚を使った料理(いか・たこ・えび・貝も含む)		種類のスープ・汁を飲む量は	
さしみ・ずし(定食・一人前程度の量)	焼き魚	魚を使った料理(煮魚・鍋物・汁物・みそ汁)	てんぷら・揚げ魚(定食・一人前程度の量)
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

食季のときに使うようゆ・ソース		食季のとき以外に使うようゆ・ソース	
頻度は	量は	頻度は	量は
必ず使う	かなり多め	必ず使う	かなり多め
よく使う	やや多め	よく使う	やや多め
ときどき使う	ふつう	ときどき使う	ふつう
ほとんど使わない	やや少なめ	ほとんど使わない	やや少なめ
まったく使わない	かなり少なめ	まったく使わない	かなり少なめ

季節によって食べ方が大きく変わらう食べ物

この1年間で最もよく食べた季節を思い出して、その頃の食べ方についてお答えください。

みかんなどの柑橘(かんきつ)類	かき(柿)	いちご
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった

最後にお願いします。

もっともあてはまる回答のひとつに○印を入れてください。

この1か月間に栄養補助食品を飲みましたか	最近、食事習慣を意図的に変えましたか	現在、医師・栄養士、その他専門家の指導のもとで、食事のコントロールをしていますか	この質問票におもに答えたのは
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	本人
毎日1回	毎日1回	毎日1回	妻
週4~6回	週4~6回	週4~6回	娘
週2~3回	週2~3回	週2~3回	その他
週1回	週1回	週1回	
週1回未満	週1回未満	週1回未満	
食べなかった	食べなかった	食べなかった	

これで終わります。ありがとうございます。