

表3 バランス弁当の評価

フォーカスグループインタビュー参加者によるバランス弁当の評価は、(1) おいしさ満足度、(2) 食環境、(3) 健康観、(4) 経済性の4つに分けられた。○はポジティブな意見、●はネガティブな意見、△はどちらとも言えないもの

(1) おいしさ満足度

① 温度

- 冷たい → パサパサ、かたい
- 温かい
- できたて
- みそ汁がつく
- 野菜だけ別にしてチン（電子レンジで温める）

適温を希望

○冷めている方が（体に）いい

② 量

- 量が少ない
- お腹が減る
- 昼が少ないと反動で夜食べる
- 二人分食べられる（くらい少ない）
- きれいに食べる
- お腹が空いて早く帰る、食べなきゃ損
- やせる
- カロリー（制限）

空腹感あり

●量が多い

③ 選択・好み

- 好き嫌いがある、嫌い
- 食べられないものが（メインディッシュで）出てくる
- 食べるものがない
- チョイスできるとよい、肉と魚を選べるとよい
- 同じメニューで飽きる
- 組み合わせ
- パターン
- ドレッシングいつも一緒

飽きる・選択希望

●ドレッシングの量が多かった

④ メニュー（材料、調理法、味付け、食感）

- 繊維をとるようにする
- 野菜がとれる
- 豆腐ハンバーグおいしかった
- ノンオイルはいい

よい評価

- チキンばかりでた パサパサ
- 本当に嫌になる

要望

- 美味しかったら食べる
- ご飯を見るのも嫌
- まずい（五穀米、ゴーヤ、冷凍）
- 薄味
- △硬い、硬いからよく噛んだ
- 味付け

- ⑤ 見た目
- △量が多い
 - 量が少ない

(2) 食環境

- ① 時間・場所・条件
- △職場に電子レンジがある
 - おかずを冷蔵庫で保管
 - 食べる時間がバラバラ
 - △食べる場所いろいろ

- ② 回数・頻度
- △お昼だけなら
 - △条件付きなら続けられる
 - あればずっと食べていった
 - 毎日でもよい
 - 毎日食べられる

ポジティブな意見

- もっと集中的にやった方が効果的
- 週に1回しか食べない時もあった
- 弁当をもらって夜に食べていいなら
- 昼だけでなく夜もだと…かなり苦痛

ネガティブな意見

- ③ 周囲との関係
- 家内が（食事に）気を遣うようになった
 - （慣れてくると）給仕の人もわかってメタボ弁当を出してくれる

ポジティブな意見

- 人と違うものを食べる
- 嫌な目で見られる

ネガティブな意見

(3) 健康観

- ① バランス弁当とこれまでの食生活の比較
- 自分の問題がわかる
 - 今まで多く食べていたことがわかった
 - 前は好きなものをとっていた
- ② 弁当に対する考え
- 健康を大々的にうたっている
 - 健康面では続けた方がよい
 - △無理して健康にこだわっている
 - △コントロールされたものを与えられるなら

- ③ 意識・行動の変化
- 慣れ
 - △あきらめる
 - △努力しない
 - 真剣になって考えられる
 - メタボ弁当の日がいつか意識できていた
 - あまりたくさん食べられなくなった
 - 意識はあっても真剣に取り組もうという気持ちがおきない
- (4) 経済性
- △無料なら
 - 多少お金をだしてでも

表4 メッセージカードの評価

フォーカスグループインタビュー参加者によるメッセージカードの評価は、(1) 動機づけ、(2) 論理的な理解、(3) 価値の評価、(4) 行動の4つに分けられた。

- (1) 動機づけ (デザイン、レイアウト、字と絵のバランス、テーマ → 興味を持つか否か)
- 写真なら見る、おいしそう
 - コマの形よく見る
 - 外食・外でたびたびコマを見る 覚えやすい
 - △その時は読む
 - 食べながら見る
 - ぱっと見てわかれば裏面にその理由
 - よっぽど強烈に印象づけないと
 - カード見ていない
 - コマしっかり見ない
 - 興味がない
 - 読まない
 - 面倒くさい
 - 印象になかった
- (2) 論理的な理解 (注目して読む → 理解できるか否か)
- ひも (おやつ) が多いことが明確になった
 - 肉○g、刺身○切れと書いてあるとよい
 - 頭に入らない
 - 理解できない
 - 文字が多い
 - 仕事以外に活字は見たくない
- (3) 価値の評価 (記憶、印象、感動、魅力 → その人にとって記憶する価値があるか否か)
- 野菜たっぷり何回か書かれていた
 - 運動量とメッツ
 - 忘れる
 - 次から次にどんだんくるとわからなくなる
 - 具体的な例があると覚えている
 - サービング記憶していない
 - 何サービング…そこまでやると鬱になる

(4) 行動(日常生活 → 行動するか否か)

○スポーツドリンクをお茶に変えた

○コンビニはカロリー表示だからバランスよりカロリーで見ている

Ⅲ. その他

●弁当以外食べていいかダメか…(指導者によって意見が異なる)

●小さい頃から与えられたものは絶対に食べなさいと言われてきた

表5 バランス弁当の主な特徴に伴うポジティブ効果とネガティブ効果、およびその強化策と抑制策

ポジティブ効果		特徴	ネガティブ効果	
強化策	意識・行動・態度		意識・行動・態度	抑制策
適切な塩分量について理解させる	適切な塩分量を理解 摂取塩分量が減る	薄味	おいしくない、 食べない	薄味の必要性を理解させる、 温められるように
野菜摂取を推奨する	野菜摂取量が増える	生野菜が多い	冷たい、おいしくない 食べない	調理した野菜にする 温められるように
適量についてより理解させる	適量がわかる	量が少ない	お腹が空き、間食する	間食の食べ方を教える
多様な食品摂取の必要性を理解させる	足りない食品を理解する、 多様な食品を摂取、 自慢、うれしい、楽しみ になる	選択が少ない	飽きる、好き嫌いがあ る、食べない	選択を増やす、好みのもの の提供
ネーミング・パッケージなどの工夫、他の人にも提供		他の食事と異なる	恥ずかしい、食べない	受け入れる環境づくり ネーミング・パッケージ などの工夫
イベント的な特別日を設ける、より長期間続ける	数日なら我慢できる、継続できる	週3回昼のみ	他の日に不健康なものを食べる、 毎日食べたい	他の日にもバランス弁当を準備、 他の食事を選ぶ場合のコツを教える、 家庭への普及を図る
持ち帰り、家庭用の提供、夕食の提供	持っていてける	弁当	配達時間が限定し受け取れない	代替として中食の選び方を指導

表6 プログラムを成功させるために必要と考えられる戦略

要素	目的	戦略の例
最低限の条件のクリア（競合に負けない）	おもにおいしさの点で、他の選択肢に競合できる程度のレベルを保つ	<ul style="list-style-type: none"> ・ ある程度のおいしさを担保 ・ 温めることができる
参加学習型	一方的でなく、参加者が主体的に参加して学習できる	<ul style="list-style-type: none"> ・ コマを塗らせる ・ 「つ」（サービング数）を数える ・ クイズ形式（今日の「つ」を数える、景品等）
波及効果	家庭、他の食事、周りに普及させる	<ul style="list-style-type: none"> ・ 弁当の持ち帰り ・ 弁当箱を配る ・ 家庭の食事を数える教材の提供 ・ 一般に売られているバランスの良い弁当の紹介
受容環境作り	バランス弁当を受け入れる環境をつくり、スティグマの形成を抑制する	<ul style="list-style-type: none"> ・ 周りがうらやましくなる名前、パッケージ ・ 全員に食べさせる日を設定する ・ おやつなど、周りがうらやましくなるものをつける ・ Important person（社長、上司など）に食べてもらう
多様性	週に3日3か月以外にも、プログラムの多様性をつくる	<ul style="list-style-type: none"> ・ 短期集中型のプログラム（2週間毎日など）等を開発する ・ バイキング型の日を設ける（“つ” バイキング方式）
副作用対策	空腹になること、反動として別の機会（夕食など）にたくさん食べることを抑制する	<ul style="list-style-type: none"> ・ 間食の食べ方、好ましい間食を教える ・ 間食（おやつ）をつける ・ 3食を記録したり、「つ」を数えさせたりする
効果の認識	バランス弁当を食べることで、健康体になることを認識させ、継続の意欲を高める	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体重・腹囲のモニタリング ・ 中間評価としての血液検査の実施 ・ 前後の食生活の比較

調 査 票

資 料 目 次

- 資料1 モニター用 追加アンケート
- 資料2 食生活に関するアンケート 成人用 (プログラムC用)
- 資料3 介入期間中の生活・食習慣に関する追加アンケート (介入群：新潟、豊田)
- 資料4 介入期間中の生活・食習慣に関する追加アンケート (対照群：新潟、豊田)
- 資料5 介入期間中の生活・食習慣に関する追加アンケート (介入群：東京)
- 資料6 介入期間中の生活・食習慣に関する追加アンケート (対照群：東京)

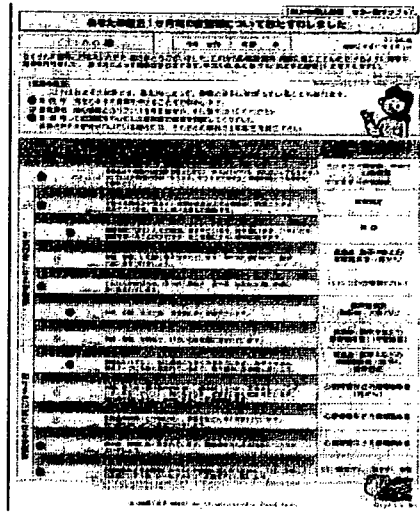
調査票は全てA4サイズとした。

資料2はノート形式、資料1・資料3～6は用紙の裏表印刷をして1枚にした。

モニターの皆さまにお返した結果票についてお尋ねいたします。

1) 右図の「あなたの最近1か月の食習慣」の結果をみましたか。

↓	{	1. 内容まで読んだ
		2. 見たが、内容までは読んでいない
		3. まったく見なかった



次の質問は、1)の質問で「1」を選んだ方だけに、お答え下さい。

1)-1 この結果の内容を理解できましたか。

1. よく理解できた
2. まあまあ理解できた
3. あまり理解できなかった
4. まったく理解できなかった

1)-2 ふだんの食生活に、この結果票の内容を参考にしていますか。

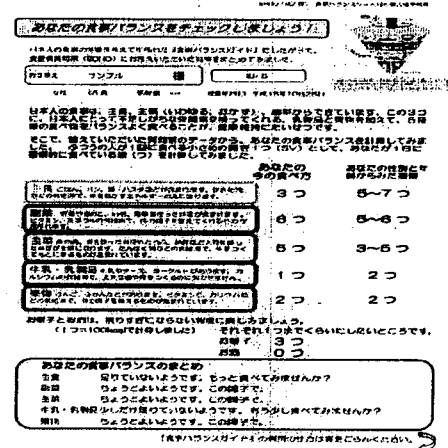
1. いつも参考にしている
2. ととき参考になっている
3. あまり参考にしていない
4. まったく参考にしていない

1)-3 結果票の内容について、家族や友人と話をしましたか。

1. 話をした
2. 話をしていない

2) 右図の「あなたの最近1か月の食習慣(食事バランスガイド編)」の結果をみましたか。

↓	{	1. 内容まで読んだ
		2. 見たが、内容までは読んでいない
		3. まったく見なかった



次の質問は、2)の質問で「1」を選んだ方だけに、お答え下さい。

2)-1 この結果の内容を理解できましたか。

1. よく理解できた
2. まあまあ理解できた
3. あまり理解できなかった
4. まったく理解できなかった

2)-2 ふだんの食生活に、この結果票の内容を参考にしていますか。

1. いつも参考にしている
2. ととき参考になっている
3. あまり参考にしていない
4. まったく参考にしていない

2)-3 結果票の内容について、家族や友人と話をしましたか。

1. 話をした
2. 話をしていない

コープひばりヶ丘店の利用状況について教えてください。

1) コープとうきょうの「たべるたいせつ」プロジェクトの取り組みについて知っていますか。

まったく知らない

聞いたことはあるが、内容は知らない。

内容を知っている

2) 6月16、17日にひばりヶ丘店で行われた「たべるたいせつ」のイベントに参加しましたか。参加したもののすべてに○をつけてください。

1. クイズラリー (店内)

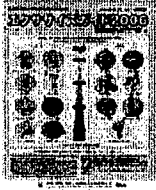
2. 食事バランスゲーム (駐輪場ベーカリー側)

3. 食事バランス立体コマづくり (駐輪場ベーカリー側)

4. 店舗には行ったが、イベントには参加しなかった。

5. イベント時に店舗に行っていない。

3) 6月16、17日にひばりヶ丘店で行われた「たべるたいせつ」のイベント時に配布したもののうち、参考になったものはどれですか。参考になったものすべてに○をつけてください。



1. エクササイズガイド



2. コープ版 ショッピング・エクササイズ



3. 野菜ジュースについての説明



4. 長州小力メタボ対策パンフレット

コマの絵を入れる

5. 立体コマ

6. 参考になったものはない

6) 2月の調査が終わってから現在までに、実際に試したり、使ったものにすべて○をつけてください。



1. ビンゴカード



2. 食事バランスチェックノート



3. 「うちごはん」レシピ集



4. 長州小力メタボ対策パンフレット



5. メタボ対策メジャー



6. エクササイズガイド



7. コープ版 ショッピング・エクササイズ

8. 参考になったものはない

食生活に関するアンケート

備考欄

0	0	1
---	---	---

該当する には 、
 には数字を記入して下さい。

- * 余白に文字などの記入はしないで下さい。
- * 大きく濃い字で記入し、間違えた場合は消しゴムなどできれいに消して下さい。

ID

--	--	--	--	--	--	--	--

✓の記入例 枠内の3点を枠に触れないように、直線で結んでください。

数字の記入例

良い例 悪い例

0	1	2	3	4
5	6	7	8	9

- 問 1 あなたは自分のことを健康だと思いますか。
 健康である まあ健康である あまり健康でない 健康でない
- 問 2 あなたは現在の食生活に満足していますか。
 とても満足 まあまあ満足 どちらともいえない あまり満足していない 満足していない
- 問 3 あなたはふだん朝食を食べていますか。
 ほぼ毎日 週に4,5日 週に2,3日 週に1日程度 ほとんど食べない
- 問 4 朝食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。
 ほぼ毎日 週に4,5日 週に2,3日 週に1日程度 ほとんどない
- 問 5 夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。
 ほぼ毎日 週に4,5日 週に2,3日 週に1日程度 ほとんどない
- 問 6 あなたは、食事づくり（調理だけでなく配膳や後片付けなども含む）をすることがありますか。
 ほぼ毎日 週に4,5日 週に2,3日 週に1日程度 ほとんどない
- 問 7 あなたは食料品の買い物をすることはありますか。
 ほぼ毎日 週に4,5日 週に2,3日 週に1日程度 ほとんどない
- 問 8 あなたは食料品の買い物をするとき、店内の表示を参考にして買い物をしていますか。
 いつもしている ときどきしている どちらともいえない あまりしない まったくしない
- 問 9 あなたはふだん食品の購入や外食の際に、カロリー表示等の栄養成分表示を参考にしますか。
 いつも参考にする ときどき参考にする あまり参考にしない まったく参考にしない
- 問 10 あなたは、健康を維持するために、自分に適した1食の量とバランスがわかりますか。
 よくわかる だいたいわかる どちらともいえない あまりわからない まったくわからない
- 問 11 食卓で家族と食事や料理、栄養のことなどについて話をするがありますか。
 よくある ときどきある どちらともいえない あまりない まったくない
- 問 12 ふだん自分の健康のために、栄養や食事について考えていますか。
 いつも考えている ときどき考えている あまり考えていない まったく考えていない
- 問 13 ふだん自分の健康のために、栄養や食事について実際に気をつけていますか。
 いつも気をつけている ときどき気をつけている あまり気をつけていない まったく気をつけていない
- 問 14 現在のあなたの体型について、どのように思っていますか。
 太りすぎ 太り気味 ちょうどよい やせ気味 やせすぎ
- 問 15 現在の体重について、どのように思っていますか。
 減らしたい 増やしたい このままでよい
 kgくらい 減らしたい kgくらい 増やしたい

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。

0 0 2

- はい いいえ 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。

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> よく理解している | <input type="checkbox"/> ある程度理解している |
| <input type="checkbox"/> あまり理解していない | <input type="checkbox"/> 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。

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ほぼ毎日参考になっている | <input type="checkbox"/> 週半分は参考になっている |
| <input type="checkbox"/> 週1日程度参考になっている | <input type="checkbox"/> 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 |

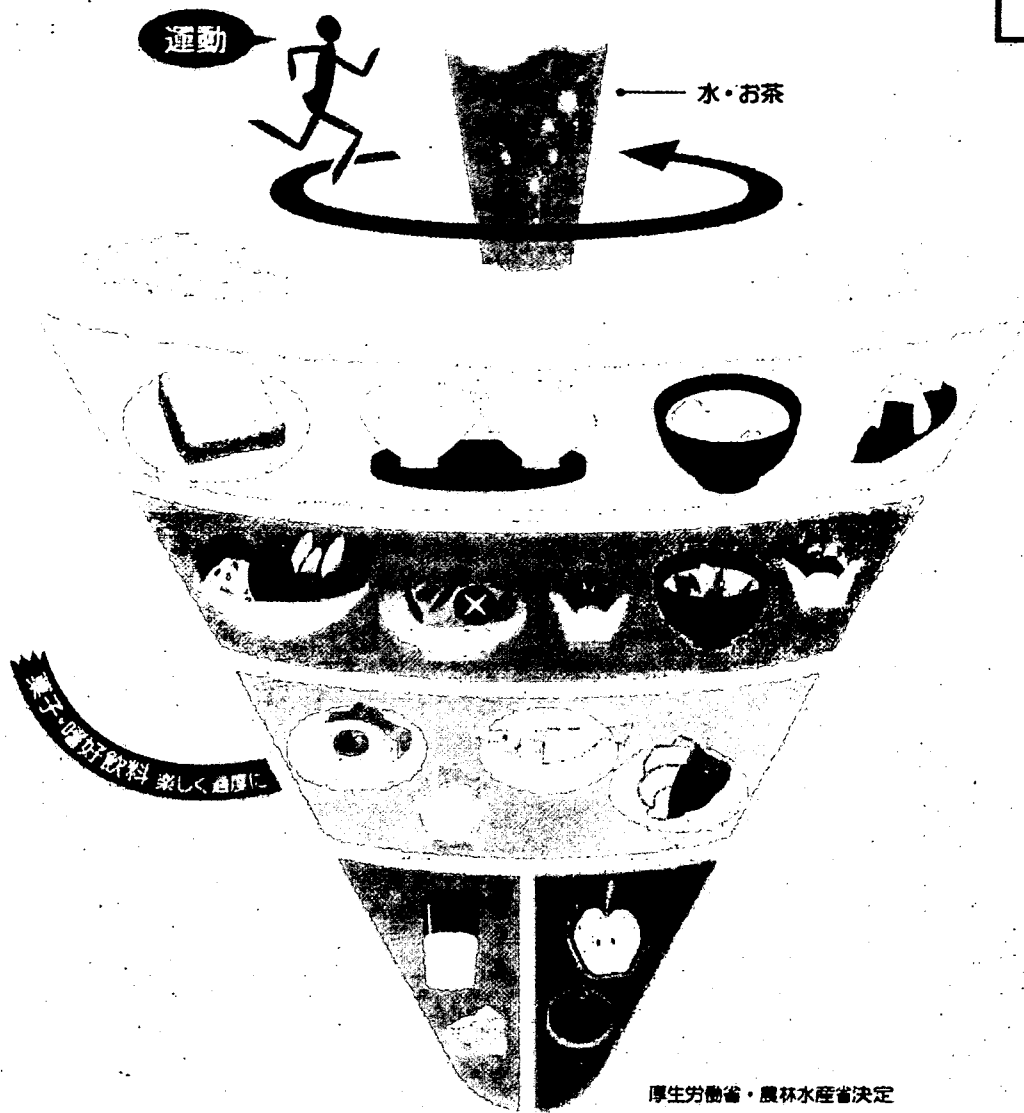
問 18 ① あなたにとって、副菜(野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理のこと)は1日に合計でどのくらい食べるのが適量だと思いますか。

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。

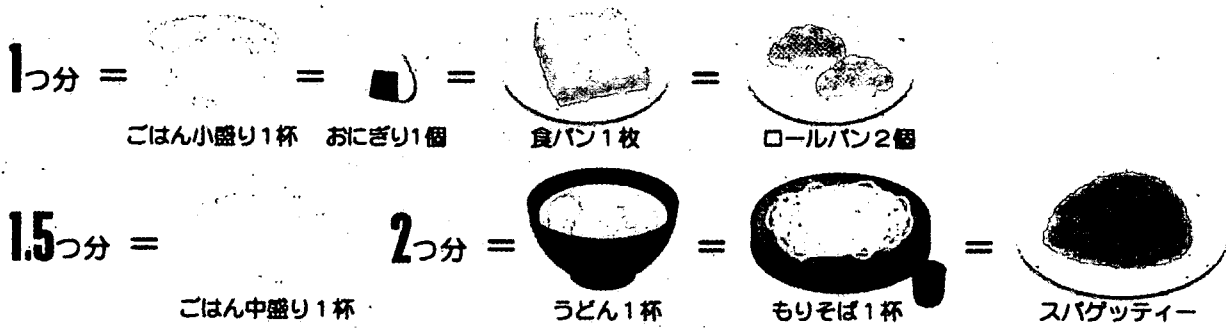
- | | | | | |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 0つ分 | <input type="checkbox"/> 1つ分 | <input type="checkbox"/> 2つ分 | <input type="checkbox"/> 3つ分 | <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。

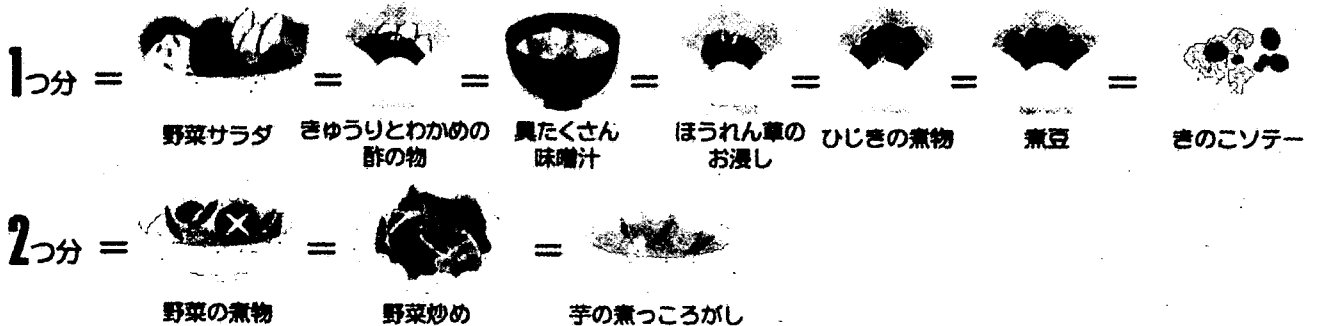
- | | | | | |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 0つ分 | <input type="checkbox"/> 1つ分 | <input type="checkbox"/> 2つ分 | <input type="checkbox"/> 3つ分 | <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 |



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。

<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

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。

<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つ分以上	<input type="checkbox"/> 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。

<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つ分以上	<input type="checkbox"/> 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。

<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つ分以上	<input type="checkbox"/> 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。

<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つ分以上	<input type="checkbox"/> 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。

<input type="checkbox"/> 0合	<input type="checkbox"/> ~0.5合まで	<input type="checkbox"/> ~1合まで	<input type="checkbox"/> ~2合まで	<input type="checkbox"/> ~3合まで	<input type="checkbox"/> 3合以上	<input type="checkbox"/> 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。

<input type="checkbox"/> 0合	<input type="checkbox"/> ~0.5合まで	<input type="checkbox"/> ~1合まで	<input type="checkbox"/> ~2合まで	<input type="checkbox"/> ~3合まで	<input type="checkbox"/> 3合以上	<input type="checkbox"/> 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。

<input type="checkbox"/> 0%	<input type="checkbox"/> ~5%まで	<input type="checkbox"/> ~10%まで	<input type="checkbox"/> ~20%まで	<input type="checkbox"/> ~30%まで
<input type="checkbox"/> それ以上でも良い	<input type="checkbox"/> 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。

<input type="checkbox"/> 0%	<input type="checkbox"/> ~5%まで	<input type="checkbox"/> ~10%まで	<input type="checkbox"/> ~20%まで	<input type="checkbox"/> ~30%まで
<input type="checkbox"/> それ以上	<input type="checkbox"/> わからない			

問19-① 主菜料理例






1つ分 =  =  =  2つ分 =  =  = 

冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身

3つ分 =  =  = 






ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

問20-① 牛乳・乳製品例





1つ分 =  =  =  =  1つ分 = 

牛乳コップ半分 チーズ1枚 スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本分

問21-① 果物例

 =  =  =  = 

問22-① 「日本酒1合（180ml）に相当する量」は

 =  =  = 

ビール 大瓶1本 焼酎1/2合（水で割る前） ワイン グラス2杯 ウイスキー

ダブルなら1杯、
シングルなら2杯

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。

<input type="checkbox"/> 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。				
<input type="checkbox"/> 週に1日程度	<table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/> ずっと前から</td> <td><input type="checkbox"/> 1年くらい前から</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 6か月くらい前から</td> <td><input type="checkbox"/> まだ6か月未満</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> ずっと前から	<input type="checkbox"/> 1年くらい前から	<input type="checkbox"/> 6か月くらい前から	<input type="checkbox"/> まだ6か月未満
<input type="checkbox"/> ずっと前から	<input type="checkbox"/> 1年くらい前から				
<input type="checkbox"/> 6か月くらい前から	<input type="checkbox"/> まだ6か月未満				
<input type="checkbox"/> ほとんどない	今後、「食事バランスガイド」を活用しようと思いますか。				
	<table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/> 思わない</td> <td><input type="checkbox"/> 1か月以内にはやろうと思う</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 3か月以内にはやろうと思う</td> <td><input type="checkbox"/> 6か月以内にはやろうと思う</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> 思わない	<input type="checkbox"/> 1か月以内にはやろうと思う	<input type="checkbox"/> 3か月以内にはやろうと思う	<input type="checkbox"/> 6か月以内にはやろうと思う
<input type="checkbox"/> 思わない	<input type="checkbox"/> 1か月以内にはやろうと思う				
<input type="checkbox"/> 3か月以内にはやろうと思う	<input type="checkbox"/> 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。

<input type="checkbox"/> 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。				
<input type="checkbox"/> 週に半分くらい	<table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/> ずっと前から</td> <td><input type="checkbox"/> 1年くらい前から</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 6か月くらい前から</td> <td><input type="checkbox"/> まだ6か月未満</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> ずっと前から	<input type="checkbox"/> 1年くらい前から	<input type="checkbox"/> 6か月くらい前から	<input type="checkbox"/> まだ6か月未満
<input type="checkbox"/> ずっと前から	<input type="checkbox"/> 1年くらい前から				
<input type="checkbox"/> 6か月くらい前から	<input type="checkbox"/> まだ6か月未満				
<input type="checkbox"/> ほとんどない	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。				
	<table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/> 思わない</td> <td><input type="checkbox"/> 1か月以内にはやろうと思う</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 3か月以内にはやろうと思う</td> <td><input type="checkbox"/> 6か月以内にはやろうと思う</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> 思わない	<input type="checkbox"/> 1か月以内にはやろうと思う	<input type="checkbox"/> 3か月以内にはやろうと思う	<input type="checkbox"/> 6か月以内にはやろうと思う
<input type="checkbox"/> 思わない	<input type="checkbox"/> 1か月以内にはやろうと思う				
<input type="checkbox"/> 3か月以内にはやろうと思う	<input type="checkbox"/> 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。

<input type="checkbox"/> 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。				
<input type="checkbox"/> 週に半分くらい	<table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/> ずっと前から</td> <td><input type="checkbox"/> 1年くらい前から</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 6か月くらい前から</td> <td><input type="checkbox"/> まだ6か月未満</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> ずっと前から	<input type="checkbox"/> 1年くらい前から	<input type="checkbox"/> 6か月くらい前から	<input type="checkbox"/> まだ6か月未満
<input type="checkbox"/> ずっと前から	<input type="checkbox"/> 1年くらい前から				
<input type="checkbox"/> 6か月くらい前から	<input type="checkbox"/> まだ6か月未満				
<input type="checkbox"/> ほとんどない	いつ頃から、精製度の低い主食を食べようと思いますか。				
	<table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/> 思わない</td> <td><input type="checkbox"/> 1か月以内にはやろうと思う</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 3か月以内にはやろうと思う</td> <td><input type="checkbox"/> 6か月以内にはやろうと思う</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> 思わない	<input type="checkbox"/> 1か月以内にはやろうと思う	<input type="checkbox"/> 3か月以内にはやろうと思う	<input type="checkbox"/> 6か月以内にはやろうと思う
<input type="checkbox"/> 思わない	<input type="checkbox"/> 1か月以内にはやろうと思う				
<input type="checkbox"/> 3か月以内にはやろうと思う	<input type="checkbox"/> 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。

<input type="checkbox"/> 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。				
<input type="checkbox"/> 週に半分くらい	<table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/> ずっと前から</td> <td><input type="checkbox"/> 1年くらい前から</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 6か月くらい前から</td> <td><input type="checkbox"/> まだ6か月未満</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> ずっと前から	<input type="checkbox"/> 1年くらい前から	<input type="checkbox"/> 6か月くらい前から	<input type="checkbox"/> まだ6か月未満
<input type="checkbox"/> ずっと前から	<input type="checkbox"/> 1年くらい前から				
<input type="checkbox"/> 6か月くらい前から	<input type="checkbox"/> まだ6か月未満				
<input type="checkbox"/> ほとんどない	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。				
	<table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/> 思わない</td> <td><input type="checkbox"/> 1か月以内にはやろうと思う</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 3か月以内にはやろうと思う</td> <td><input type="checkbox"/> 6か月以内にはやろうと思う</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> 思わない	<input type="checkbox"/> 1か月以内にはやろうと思う	<input type="checkbox"/> 3か月以内にはやろうと思う	<input type="checkbox"/> 6か月以内にはやろうと思う
<input type="checkbox"/> 思わない	<input type="checkbox"/> 1か月以内にはやろうと思う				
<input type="checkbox"/> 3か月以内にはやろうと思う	<input type="checkbox"/> 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。

<input type="checkbox"/> 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。				
<input type="checkbox"/> 週に半分くらい	<table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/> ずっと前から</td> <td><input type="checkbox"/> 1年くらい前から</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 6か月くらい前から</td> <td><input type="checkbox"/> まだ6か月未満</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> ずっと前から	<input type="checkbox"/> 1年くらい前から	<input type="checkbox"/> 6か月くらい前から	<input type="checkbox"/> まだ6か月未満
<input type="checkbox"/> ずっと前から	<input type="checkbox"/> 1年くらい前から				
<input type="checkbox"/> 6か月くらい前から	<input type="checkbox"/> まだ6か月未満				
<input type="checkbox"/> ほとんどない	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。				
	<table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/> 思わない</td> <td><input type="checkbox"/> 1か月以内にはやろうと思う</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 3か月以内にはやろうと思う</td> <td><input type="checkbox"/> 6か月以内にはやろうと思う</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> 思わない	<input type="checkbox"/> 1か月以内にはやろうと思う	<input type="checkbox"/> 3か月以内にはやろうと思う	<input type="checkbox"/> 6か月以内にはやろうと思う
<input type="checkbox"/> 思わない	<input type="checkbox"/> 1か月以内にはやろうと思う				
<input type="checkbox"/> 3か月以内にはやろうと思う	<input type="checkbox"/> 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。

0 0 7

<input type="checkbox"/> 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。	
<input type="checkbox"/> 週に半分くらい	<input type="checkbox"/> ずっと前から	<input type="checkbox"/> 1年くらい前から
<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 6か月くらい前から	<input type="checkbox"/> まだ6か月未満
<input type="checkbox"/> ほとんどない	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。	
	<input type="checkbox"/> 思わない	<input type="checkbox"/> 1か月以内にはやろうと思う
	<input type="checkbox"/> 3か月以内にはやろうと思う	<input type="checkbox"/> 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。

<input type="checkbox"/> 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。	
<input type="checkbox"/> 週に半分くらい	<input type="checkbox"/> ずっと前から	<input type="checkbox"/> 1年くらい前から
<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 6か月くらい前から	<input type="checkbox"/> まだ6か月未満
<input type="checkbox"/> ほとんどない	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。	
	<input type="checkbox"/> 思わない	<input type="checkbox"/> 1か月以内にはやろうと思う
	<input type="checkbox"/> 3か月以内にはやろうと思う	<input type="checkbox"/> 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。

<input type="checkbox"/> 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。	
<input type="checkbox"/> 週に半分くらい	<input type="checkbox"/> ずっと前から	<input type="checkbox"/> 1年くらい前から
<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 6か月くらい前から	<input type="checkbox"/> まだ6か月未満
<input type="checkbox"/> ほとんどない	いつ頃から、揚げ物料理を1日1回以下にしようと思いますか。	
	<input type="checkbox"/> 思わない	<input type="checkbox"/> 1か月以内にはやろうと思う
	<input type="checkbox"/> 3か月以内にはやろうと思う	<input type="checkbox"/> 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。

<input type="checkbox"/> 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。	
<input type="checkbox"/> 週に半分くらい	<input type="checkbox"/> ずっと前から	<input type="checkbox"/> 1年くらい前から
<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 6か月くらい前から	<input type="checkbox"/> まだ6か月未満
<input type="checkbox"/> ほとんどない	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。	
	<input type="checkbox"/> 思わない	<input type="checkbox"/> 1か月以内にはやろうと思う
	<input type="checkbox"/> 3か月以内にはやろうと思う	<input type="checkbox"/> 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。

<input type="checkbox"/> 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。	
<input type="checkbox"/> 半数くらい	<input type="checkbox"/> ずっと前から	<input type="checkbox"/> 1年くらい前から
<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 6か月くらい前から	<input type="checkbox"/> まだ6か月未満
<input type="checkbox"/> ほとんどない	いつ頃から、飲料は甘味のない（砂糖が添加されていない）ものにしようと思いますか。	
	<input type="checkbox"/> 思わない	<input type="checkbox"/> 1か月以内にはやろうと思う
	<input type="checkbox"/> 3か月以内にはやろうと思う	<input type="checkbox"/> 6か月以内にはやろうと思う

⑪ 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。

{	<input type="checkbox"/> 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にしようと思いますか。
	<input type="checkbox"/> 週に半分くらい	<input type="checkbox"/> 思わない <input type="checkbox"/> 1か月以内にはやろうと思う <input type="checkbox"/> 3か月以内にはやろうと思う <input type="checkbox"/> 6か月以内にはやろうと思う
	<input type="checkbox"/> ほとんどない	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はなかったですか。
	<input type="checkbox"/> ずっと前から	<input type="checkbox"/> 1年くらい前から
	<input type="checkbox"/> 6か月くらい前から	<input type="checkbox"/> まだ6か月未満

問 25 次のことについて、自分は自信をもってできると思いますか。

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

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

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

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

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

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

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

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 26 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いますか。

- 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 27 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いますか。

- 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 最近1か月の生活を思い出して、以下の質問にお答え下さい。

① 仕事のある日は、昼食を食べていますか？

※飲み物(液体)のみの場合は、昼食の回数に含めません。

- 週に5,6日
 週に3,4日
 週に1,2日
 ほとんどない

② 仕事のある日の昼食には、どのようなものを食べる人が多いですか。

以下の項目に、1週間あたりに利用する回数を書いてください。利用しなかった場合は、「0」を記入してください。

- | | | |
|-----------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> 社員食堂 | <input type="checkbox"/> 外食 | <input type="checkbox"/> コンビニ・スーパーの単品買い合わせ |
| <input type="checkbox"/> 弁当(職場注文) | <input type="checkbox"/> 弁当(コンビニ・スーパー等) | <input type="checkbox"/> 弁当(家庭) |

③ 仕事のある日は、昼食を食べはじめる時刻はいつですか。

(時刻の変わる方は、最も多い時刻をご記入下さい)

※ 0:00~23:59でお答え下さい。

- 時 分頃

④ 仕事のある日は、昼食を食べる時間帯は同じくらいですか。

回答していただいた食事時間の前後30分以内に食べ始めた場合は、同じ時間帯とみなします。

- ほぼ毎日同じ
 ときどき変わる
 よく変わる

⑤ 仕事のある日は、通常、昼食にどれくらいの時間をかけていますか。

- 分 ※ お昼休みをとった時間ではありません。

⑥ 昼食を選択する際に、何を最も優先して決めていますか。一つだけ、選んでください。

- | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 価格 | <input type="checkbox"/> 量(ボリューム) | <input type="checkbox"/> カロリー | <input type="checkbox"/> 味・嗜好 | <input type="checkbox"/> 栄養バランス |
| <input type="checkbox"/> 見た目 | <input type="checkbox"/> 短時間で食べられる | <input type="checkbox"/> 入手しやすさ | <input type="checkbox"/> 一緒に食べる人の好み | |

⑦ 仕事のある日の1回あたりの昼食にかけている予算はいくらくらいですか。

また、どのくらいまでなら、使ってもいいと思いますか。

ふだん使っている金額

- , 円

使ってもよいと思う金額

- , 円

⑧ 仕事のある日は、夕食を食べはじめる時刻はいつですか。

※ 0:00～23:59でお答え下さい。

時 分頃

⑨ 仕事のある日は、夕食を食べる時間帯は同じくらいですか。

回答していただいた食事時間の前後30分以内に食べ始めた場合は、同じ時間帯とみなします。

ほぼ毎日同じ ときどき変わる よく変わる

⑩ 仕事のある日は、通常、夕食にどれくらいの時間をかけていますか。

分

⑪ 仕事の後に、家庭以外の場でアルコールを伴う飲食は、平均どのくらいありますか。

ほぼ毎日 週に4, 5日 週に3日 週に1, 2日程度 ほとんどない

⑫ 夕食後に間食を食べることが週に何日くらいありますか(アルコールを含む)。

ほぼ毎日 週に4, 5日 週に3日 週に1, 2日程度 ほとんどない

⑬ 就寝前の2時間以内に夕食を食べることが、週に何日くらいありますか。

ほぼ毎日 週に4, 5日 週に3日 週に1, 2日程度 ほとんどない

⑭ 最近、健康に配慮した弁当(ヘルシー弁当・バランス弁当)が販売されています。

「健康によい弁当」にどのような印象をおもちですか。以下の1)～3)について、回答してください。

1) 量 多い ちょうどよい 少ない わからない
 2) 味の濃さ 濃い ふつう 薄い わからない
 3) おいしさ おいしい ふつう おいしくない わからない

⑮ これまでに、意識して、「健康によい弁当」を購入したことはありますか。

ときどき購入している 買ったことはあるが、継続的でない 買ったことがない・見たことがない

問 29 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 専門店 喫茶・カフェ 居酒屋
 社員食堂 その他 外食しない