

具体的なレシピがあったらと思う

一人分の食事をバランス良く毎日とるのは難しい。

まだ働いているし、配偶者と同居していないので、食事のバランスを気をつけなければとの頭は働くのですが、なかなか面倒くさくなったりして、とれないことが多々ある。

バランスよく食べようとするとかロリーの摂りすぎが気になる

バランスよくとれるようになるには実際難しいです。

このようなクッキングクラスは不安の多い初めての妊婦にとってはうれしいです。1回目の献立の内容はもっと早く知りたかったなあと思います。

おすすめレシピをたくさん紹介してほしいです。（だんだん献立のバリエーションが限られてきたので）

インターネットの情報が多すぎて、どれが正しいのか戸惑うことがある。またそれを聞く機会があまりない。

あまり今まで食生活について気にしていなかったなので、少しでも意識するようにしなくてはと思った。

1ヶ月くらいの献立表（モデルケース）があればいいと思う

2. 子育て女性へのアンケート調査結果

表 2-1. 対象者の年齢分布

	M市1歳6か月児健診 (n=50)	T病院1か月健診 (n=37)
20-24歳	2.0%	2.7%
25-29歳	16.0%	24.3%
30-34歳	36.0%	35.1%
35-39歳	36.0%	37.8%
40歳以上	8.0%	0.0%
(空白)	2.0%	0.0%

表 2-2. 出生児の在胎週数

	M市1歳6か月児健診 (n=50)	T病院1か月健診 (n=37)
<37	4.0%	2.7%
37-41	94.0%	91.9%
>41	2.0%	5.4%

表 2-3. 児の性別

	M市1歳6か月児健診 (n=50)	T病院1か月健診 (n=37)
女	48.0%	40.5%
男	50.0%	59.5%
(空白)	2.0%	0.0%

表 2-4. 児の出生順位

	M市1歳6か月児健診 (n=50)	T病院1か月健診 (n=37)
1	68.0%	86.5%
2	22.0%	13.5%
3	8.0%	0.0%
4	2.0%	0.0%

表 2-5. 児の分娩方法

	M市1歳6か月児健診 (n=50)	T病院1か月健診 (n=37)
自然分娩	82.0%	81.1%
予定帝王切開	12.0%	5.4%
緊急帝王切開	6.0%	13.5%

表 2-6. 妊娠前と現在のBMI

	M市1歳6か月児健診 (n=50)	T病院1か月健診 (n=37)
妊娠前		
「やせ」 <18.5	22.0%	18.9%
「ふつう」 18.5-25	76.0%	70.3%
「肥満」 >25	2.0%	10.8%
BMI 平均値	20.1	21.0
現在		
「やせ」 <18.5	18.0%	2.8%
「ふつう」 18.5-25	76.0%	80.6%
「肥満」 >25	6.0%	16.7%
BMI 平均値	20.3	22.5

表 2-7. 妊娠中の体重増加量 (kg)

	M市1歳6か月児健診 (n=50)	T病院1か月健診 (n=37)
<5	6.0%	0.0%
5-10	36.0%	35.1%
10-15	44.0%	64.9%
15-20	12.0%	0.0%
>20	2.0%	0.0%
平均値	10.5	10.4

表 2-8. 「妊産婦のための食生活指針」の体重増加の目安に比べての状況（早産・肥満者・双胎除く）

	M市1歳6か月児健診 (n=44)	T病院1か月健診 (n=33)
不足	11%	6%
適正	61%	76%
過剰	27%	18%

表 2-9. 児の出生体重 (g)

	M市1歳6か月児健診 (n=54)	T病院1か月健診 (n=37)
<2500	11.1%	8.1%
2500-2999	40.7%	27.0%
3000-3500	35.2%	59.5%
3500-4000	11.1%	5.4%
空白	1.9%	0.0%
平均値	2983	3017

(双胎4組合む)

表 2-10. あなたは現在、健やかな子育て期を過ごしていますか。

	M市1歳6か月児健診 (n=50)	T病院1か月健診 (n=37)
とても健やか	30%	30%
やや健やか	62%	62%
どちらともいえない	8%	8%

表 2-11. あなたは現在、自分の食生活に対して満足していますか。

	M市1歳6か月児健診 (n=50)	T病院1か月健診 (n=37)
とても満足	16%	16%
まあ満足	50%	46%
どちらともいえない	20%	19%
あまり満足していない	12%	16%
全く満足していない	2%	3%

表 2-12. 飲酒の習慣

	M市1歳6か月児健診 (n=50)	T病院1か月健診 (n=37)
ほぼ毎日	8%	-
週に3-4日	2%	-
週に1-2日	14%	3%
月に1-3回	18%	3%
やめた	8%	38%
飲まない(飲めない)	50%	57%

表 2-13. 喫煙の習慣

	M市1歳6か月児健診 (n=50)	T病院1か月健診 (n=37)
ほぼ毎日	4%	-
やめた	18%	14%
吸わない(吸えない)	78%	86%

喫煙者2名の1日当たりの本数は5~6本

表 2-14. 調査前日の欠食

	M市1歳6か月児健診 (n=50)	T病院1か月健診 (n=37)
ある	16%	
ない	84%	

表 2-15. 欠食した食事

	M市1歳6か月児健診 (n=50)	T病院1か月健診 (n=37)
朝	5	
昼	1	
夕	2	

表 2-16. 現在のあなたの食生活のバランス

	M市1歳6か月児健診 診 (n=50)	T病院1か月健診 (n=37)
a. 現在、特に食事のバランスを整えてはいないが、今後 も気をつけるつもりはない	10%	0%
b. 現在、特に食事のバランスを整えてはいないが、今後6 ヶ月以内には整えたいと思っている	2%	35%
c. 時々、食事のバランスを整えてはいるが、継続的には できていない	42%	24%
d. 現在、食事のバランスを整えてはいるが、まだ6ヶ月 以上継続はしていない	8%	19%
e. 現在、食事のバランスを整えており、すでに6ヶ月以 上継続している	38%	22%

表 2-17. 現在積極的にとるようにしている食品の有無

	M市1歳6か月児健診 (n=50)	T病院1か月健診 (n=37)
ある	62%	49%
ない	38%	49%
無回答	-	3%

表 2-18. 積極的にとるようにしている食品の内容（複数回答あり）

	M市1歳6か月児健診 (n=31)	T病院1か月健診 (n=18)
野菜	45%	56%
きのこ類	26%	0%
魚	13%	17%
海藻類	13%	6%
果物	13%	0%
大豆	13%	0%
豆	10%	0%
米	6%	17%
乳	6%	11%
イモ類	6%	0%

理由は、M市では自身の健康のためが7名と最も多く、ついで子どものためが3名
T病院では母乳のためと回答したのが5名、ついで便秘解消のためが3名であった

表 2-19. 現在積極的にとらないようにしている食品の有無

	M市1歳6か月児健診 (n=50)	T病院1か月健診 (n=37)
ある	32%	54%
ない	68%	43%
無回答	-	3%

表 2-20. 現在積極的にとらないようにしている食品の内容

	M市1歳6か月児健診 (n=16)	T病院1か月健診 (n=20)
加工食品	31%	0%
スナック菓子	19%	10%
油の多いもの	13%	30%
インスタント	13%	10%
外国産のもの	13%	0%
甘いもの	6%	35%
刺激物	6%	20%
ファストフード	6%	0%
乳	0%	10%

理由は、M市では添加物の不安が3名と最も多かった。

T病院では母乳のためと回答したのが11名であった

表 2-21. 自身や子どもの健康のために、食事のバランスを整えることは良いことだと思うか

	M市1歳6か月児健診 (n=50)
とてもそう思う	84%
ややそう思う	16%

表 2-22. 地域の食料品店やスーパー、飲食店などでは、望ましい食生活を送るために必要な食品や料理を選びやすい状況か

	M市1歳6か月児健診 (n=16)
十分整っている	30%
やや整っている	56%
あまり整っていない	12%
全く整っていない	-
知らない	2%

表 2-23. 食物の選択や食事を整えるのに必要な知識・技術があるか

	M市1歳6か月児健診 (n=50)
十分にある	6%
少しある	52%
あまりない	42%

表 2-24. 外食や食品を購入する際に、栄養成分表示や食品ラベルを見るか

	M市1歳6か月児健診 (n=50)
いつも見る	30%
時々見る	40%
どちらともいえない	8%
あまり見ない	18%
全く見ない	4%

表 2-25. 外食する際や食品を購入する際に、栄養成分表示や食品ラベルに記載された情報を理解して利用できるか

	M市1歳6か月児健診 (n=50)
かなりできる	16%
少しできる	22%
どちらともいえない	34%
あまりできない	24%
全くできない	4%

表 2-26. 「食事バランスガイド」について

	M市1歳6か月児健診 (n=50)
すでに理解し実践している	12%
内容は知っているが実践していない	60%
聞いたことはあるが内容は知らない	22%
聞いたこともない	4%
知らない	2%

表 2-27. 主食・副菜・主菜という用語についての知識

M市1歳6か月児健診(n=50)

	主食	副菜	主菜
ある	96%	86%	86%
ない	4%	4%	4%
無回答		10%	10%

a. ご飯 b. あんぱん c. 野菜サラダ d. 青菜のお浸し e. 納豆 f. ハンバーグ
g. 焼き魚 h. チーズ i. ヨーグルト j. りんご i. 卵焼き m. みかん

表 2-28. 上記から主食・副菜・主菜を正しく選択できた割合

	主食	副菜	主菜
正答率	82%	40%	22%

表 2-29. 母乳を与えた回数

	M市1歳6か月児健診 (n=50)	T病院1か月健診 (n=37)
0	76%	3%
1回以上	24%	97%

表 2-30. 粉ミルクを与えた回数

	M市1歳6か月児健診 (n=50)	T病院1か月健診 (n=37)
0	48%	41%
1回以上	2%	59%

表 2-31. フォローアップミルクを与えた回数

	M市1歳6か月児健診 (n=50)
0	80%
1回以上	20%

表 2-32. 牛乳を与えた回数

	M市1歳6か月児健診 (n=50)
0	46%
1回以上	54%

表 2-33. おやつ回数

	M市1歳6か月児健診 (n=50)
0	8%
1回	72%
2回	16%
3回	4%

表 2-34. 現在の子どもの食事の栄養のバランス

	M市1歳6か月児健診 (n=50)
とれている	16%
だいたいとれている	46%
どちらともいえない	32%
あまりとれていない	6%

表 2-35. 保育園・幼稚園等への通園

	M市1歳6か月児健診 (n=50)
行っている	26%
ない	74%

表 2-36. 妊娠中の食生活に対する満足

	M市1歳6か月児健診 (n=50)	T病院1か月健診 (n=37)
とても満足	6.0%	10.8%
まあ満足	42.0%	59.5%
どちらともいえない	28.0%	21.6%
あまり満足していない	22.0%	5.4%
全く満足していない	2.0%	-
(空白)		2.7%

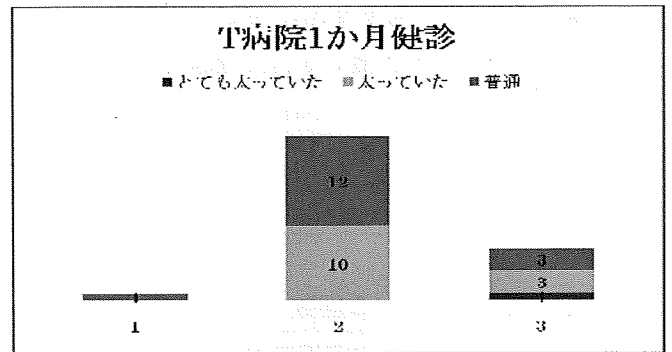
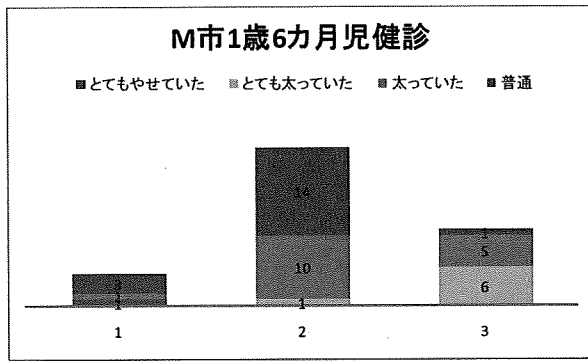


図2. 推奨体重増加量からみた妊娠中の体重増加量評価と、母親自身の妊娠中の体型認識
1 = 不足、2 = 適正、3 = 過剰

表 2-37. 妊娠中の体型認識

	M市1歳6か月児健診 (n=50)	T病院1か月健診 (n=37)
とても太っていた	20.0%	10.8%
太っていた	36.0%	37.8%
普通	42.0%	48.6%
とてもやせていた	2.0%	-
(空白)		2.7%

表 2-38. 妊娠から出産までの体重増加量に対する満足度

	M市1歳6か月児健診 (n=50)	T病院1か月健診 (n=37)
とても満足	8.0%	5.4%
まあ満足	42.0%	51.4%
どちらともいえない	18.0%	10.8%
あまり満足していない	18.0%	27.0%
全く満足していない	14.0%	
(空白)		5.4%

表 2-39. 妊娠中、食事・体重管理について適切な指導や情報を入手できたか

	M市1歳6か月児健診 (n=50)	T病院1か月健診 (n=37)
十分にできた	26%	54%
少しできた	50%	41%
どちらともいえない	14%	-
あまりできなかった	10%	3%
全くできなかった	-	-
(空白)		3%

表 2-40. 妊娠中の食事・体重管理についての、医師の指導や情報の有用性

	M市1歳6か月児健診 (n=50)	T病院1か月健診 (n=37)
とても役立った	16%	14%
まあ役立った	32%	35%
どちらともいえない	30%	24%
あまり役立たなかった	8%	-
まったく役立たなかった	4%	3%
受けていない	10%	22%
(空白)		3%

表 2-41. 妊娠中の食事・体重管理についての、助産師・看護師の指導や情報の有用性

	M市1歳6か月児健診 (n=50)	T病院1か月健診 (n=37)
とても役立った	24%	24%
まあ役立った	44%	32%
どちらともいえない	16%	16%
あまり役立たなかった	2%	
まったく役立たなかった	2%	
受けていない	12%	24%
(空白)		3%

表 2-42. 妊娠中の食事・体重管理についての、栄養士の指導や情報の有用性

	M市1歳6か月児健診 (n=50)	T病院1か月健診 (n=37)
とても役立った	16%	70%
まあ役立った	26%	27%
どちらともいえない	14%	
あまり役立たなかった		
まったく役立たなかった	4%	
受けていない	40%	
(空白)		3%

表 2-43. 妊娠中の食事・体重管理についての、病院の母親学級の指導や情報の有用性

	M市1歳6か月児健診 (n=50)	T病院1か月健診 (n=37)
とても役立った	22%	35%
まあ役立った	34%	5%
どちらともいえない	4%	19%
あまり役立たなかった	2%	
まったく役立たなかった	2%	
受けていない	34%	38%
(空白)	2%	3%

表 2-44. 妊娠中の食事・体重管理についての、地域の母親学級の指導や情報の有用性

	M市1歳6か月児健診 (n=50)	T病院1か月健診 (n=37)
とても役立った	8%	19%
まあ役立った	26%	16%
どちらともいえない	4%	8%
あまり役立たなかった		
まったく役立たなかった		
受けていない	60%	54%
(空白)	2%	3%

表 2-45. 子育て期の母親や乳幼児向けの食事記録手帳を活用したいと思うか.

	M市1歳6か月児健診 (n=50)	T病院1か月健診 (n=37)
とてもそう思う	18%	25%
ややそう思う	39%	53%
どちらともいえない	29%	14%
あまり思わない	12%	3%
全くそう思わない	2%	3%
(空白)	0%	3%

表 2-46. 自由回答 (M 市)

<p>ごはん、野菜類など、多くの食品を食べてもらいたくてたくさん作るが、何をたくさん食べさせたらよいのか、いまいちわからない。(現在妊娠中)</p>
<p>どうしても片寄りがちになってしまいます。なんとか大人の食事を工夫して与えたいのですが・・・</p>
<p>バランスガイドに載っている食品の数を増やしてほしいです。「何 g で」という表示方法とは別に市販されてる状態での表示の仕方があるとわかりやすくいいと思います。</p>
<p>バランスを気をつけようと思うが、子どもが新しいものや野菜を認識すると全く食べてくれない。好きなものだけ食べようとする。その対処法などが知りたいです。</p>
<p>育児中の忙しさに食生活が乱れてしまう場合も多いと思いますので、食生活の大切さをどんどん広めて頂きたいです。</p>
<p>育児中はなかなか食事の支度に時間はかけられず、台所を離れられる煮込み料理中心になってしまう。そういう時間制限のある中でも栄養が摂取できるような、料理のレシピを知りたいと思う。</p>
<p>現在、友の会という団体の乳幼児グループに参加していますが、年代を越えて（アドバイスしてくださる方は 80 歳代の方も）子育てや子育て期の食事についていろいろ教えてもらえて助かっています。お母さん同士のつながりを持てるように地域でも支援してくれませんが、母や祖母世代の方もつながりを持てるような機会があるとうれしいです。「お母さんの味」を伝えられたらいいなと思っています。</p>
<p>今は自分の食事というより、子供の食事で栄養が取れているかが気になり自分は後回しになっている。離乳食の講習会にはよく参加していたが、幼児食や子どもも大人も栄養が取れる食事の講習や何らかの支援があれば利用したいと思います。</p>
<p>仕事（常勤）をしているので、なかなか食事について考えたり、知識を得たりすることは、正直難しいです。（パンフレットを見たり、メニューを見て作るのも大変です） 1 歳 6 か月健診などの時に食事指導（ポイントだけでも）成長に応じて必要な食材を教えてくださいたいです。</p>
<p>仕事をしながら食生活を満足していくものにしようとするときびしい...冷凍技術がもっと進んで、野菜とかが簡単に使えるといいなと、楽な事ばかり考えてます。とりあえず、食品は国産がいいとか、そんな感じです。</p>
<p>子どもが乳製品についてアレルギーを持っているため、食事内容について悩むことが多い。特に栄養面について。同じように乳にアレルギーを持つ子どものいる家庭では、どのような食生活をしているのか参考にしたいがどこに尋ねたらいいかわからない。</p>
<p>子どもにアレルギーが結構あるので主食は主に米、タンパク質はひき肉・シーチキン・焼き魚、野菜はニンジンか玉ねぎなどと、決まったものばかりしかあげていないので、栄養のバランスが心配です。また、味付けも素材本来の味が醤油、若しくは醤油と砂糖といった味付けしていないのが心配です。</p>
<p>子どものための食事は、いろいろ考えているが自分の食生活についてはあまり意識しておらず、体重が増えすぎなければそれでよいと思っていました。もう授乳が終わっているので、正直自分の食生活を細かく考える必要性を感じていません。</p>

<p>市でやっている講座も色々あるようですが、調べたり申し込んだり、朝早かったりしてなかなか行きづらいので、バザーや地域のお祭りのときにちょっと試食したりレシピをもらえたりするといいな、と思うときがあります。</p>
<p>市の保健センターで指導の教室などを開催しているようですが、その情報を市の広報に載せてもらえたらうれしいです（もうのってたらすみません）。もしくは、今より目に入りやすい形で発信してほしいです。保健センターの活動のみに特化した広報誌を作る、とか。センターまでいくか、ネットを見るか、しか確認方法がないと思うので。</p>
<p>常備菜を用意しているといいとよく言われるが、簡単なものをたくさん知りたい。また、何日くらいもつのか不安になってくる。冷蔵保存で〇日ということが知りたい。「3日なら常備菜と言いたくない」「週末つくって1週間に何回か出したいので」</p>
<p>食育がとても大切なことはよくわかってはいるが、あまりにも「食育、食育」、「きちんと！」ということになると、かなりのプレッシャーになる。たまに手抜きしたりすると、すごい罪悪感を感じ、落ち込むので、ほどほどのアドバイスというか、食育に対しての雰囲気（うまく言えずにすみません）にしてほしいです。</p>
<p>食事バランスガイド面白いと思います。小学生の子どもたちの頃からなじんでいるといいのかなあ。</p>
<p>昔に比べて色々なベビーフードがあってよいと思う。</p>
<p>第1子の時は食べたいものを食べていたけれど、特に問題はなかったが次の子が授かった時は年齢的にも調子を崩しやすい感じがするので、参考に思う。</p>
<p>農薬が少なく添加物の少ないものをバランスよく食べさせる献立などを知りたい。</p>
<p>保健センターでは、第1子のみの講習受付で、第1子で受ける機会を逃してしまい、2子、3子以降受けられないのが残念だ。</p>
<p>料理があまり得意ではないので、メニューから頭を悩ませる事ばかりで、あまり内容重視になっていないと思う。そういったメニューのサンプルなどがあれば利用してみたいと思う。</p>
<p>料理は好きなので、苦にならないがもう少し子ども向けの簡単に食卓に出せるような食品があると、仕事を持つ母にはありがたい。</p>

妊婦さんの食生活に関するアンケート (記入日：平成 年 月 日)

【ご記入上の注意】

- お答えは、当てはまる回答項目の番号を○印で囲むものと、具体的なご意見や数字などをご記入いただくものがあります。お答えいただきたい○の数は、それぞれの質問文の後に記してあります。
- お答えいただいた内容は集計し、今後みなさんの健康づくりに役立てていただけるような資料として地域の自治体へお返しいたします。尚、個人情報も適切に取り扱い、公衆衛生の向上のために特にデータの公表が必要な場合であっても、個人が特定できる形での公表は絶対ありません。
- ご協力をお願いいたします。

年齢 (ひとつに○) : a. 20歳未満 b. 20-24歳 c. 25-29歳 d. 30-34歳 e. 35-39歳 f. 40歳以上

身長 (cm) 現在の体重 (kg) 妊娠前の体重 (kg)

在胎週数 (週目) 予定日 (月 日) 現在妊娠中のお子さんは (第 子)

現在同居している人 (別居中の家族は除く、全てに○) : a. 配偶者 b. 親 c. 子ども d. その他 ()

現在のお仕事 : a. なし (産休中) b. あり (具体的に)

1. あなたは現在、健やかな妊娠期を過ごしていますか。(ひとつに○)

a. とても健やか b. まあ健やか c. どちらともいえない d. あまり健やかでない e. 全く健やかでない

2. あなたは現在、自分の食生活に満足していますか。(ひとつに○)

a. とても満足 b. まあ満足 c. どちらともいえない d. あまり満足していない e. 全く満足していない

3. あなたは非妊娠時(妊娠前)の体型についてどう感じていましたか。(ひとつに○)

a. とても太っていた b. 太っていた c. 普通 d. 少しやせていた e. とてもやせていた

4. あなたは現在、飲酒の習慣がありますか。(ひとつに○)

a. ほぼ毎日 b. 週に3~4日 c. 週に1~2日 d. 月に1~3回 e. やめた(妊娠後) f. 飲まない(飲めない)

5. あなたは現在、喫煙の習慣がありますか。(ひとつに○)

a. ほぼ毎日吸う(1日__本) b. 時々吸う(1日__本) c. 今は吸っていない d. 吸わない(吸えない)

6. 現在、次のような症状はありますか。(当てはまるもの全てに○)

a. 悪心 b. 嘔吐 c. むねやけ d. 便秘 e. 立ちくらみ f. 食欲不振 h. その他 ()

7. 現在、医師など専門家に指摘された病気がありますか。(ひとつに○)

a. 特になし b. ある(具体的に:)

8. あなたの昨日の食事状況についておたずねします。それぞれお答え下さい。

a. 3食きちんと食べた b. 欠食した(欠食した食事に○をつけてください: 朝・昼・夕)

9. あなたが思う適正な体重増加量を教えてください。わからない場合は、b. わからないに○をつけてください。

a. ()kg から ()kg の範囲内、もしくは ()kg 以下 b. わからない

10. (問 9) で a に回答された方のみお答えください。その情報はどこから得ましたか。(あてはまるもの全てに○)

a. 特にない b. 保健所・保健センター c. 病院・診療所 d. 雑誌 e. 書籍 f. TV・ラジオ
g. インターネット h. 家族 i. 知人・友人 j. その他(具体的に)

11. 現在のあなたの食生活について、最も近いものを選んでください。(ひとつに○)

a. 現在、特に気をつけていることはないし、今後も気をつけるつもりはない
b. 現在、特に気をつけていることはないが、今後6ヶ月以内には気をつけたいと思っている
c. 時々、気をつけることはあるが、継続的にはできていない
d. 現在、気をつけていることはあるが、まだ6ヶ月以上継続はしていない
e. 現在、気をつけていることがあり、すでに6ヶ月以上継続している

12. 現在、1) 積極的にとるようにしている食品などはありますか。2) またそれは何ですか。3) またそれはどのような理由からですか。

1) 食品の有無: a. ある b. ない
2) 積極的にとっている食品の内容:(具体的に:)
3) その理由:(具体的に:)

13. 現在、1) 積極的に食べないようにしている食品などはありますか。2) またそれは何ですか。3) またそれはどのような理由からですか。

1) 食品の有無: a. ある b. ない
2) 食べないようにしている食品の内容:(具体的に:)
3) その理由:(具体的に:)

14. あなたや赤ちゃんの健康のために、あなたの食事のバランスを整えることは良いことだと思いますか。(ひとつに○)

a. とてもそう思う b. ややそう思う c. どちらともいえない d. あまり思わない e. 全くそう思わない

15. 地域の食料品店やスーパー、飲食店などでは、妊婦が望ましい食生活を送るために必要な食品や料理を選びやすい状況になっていると思いますか。(ひとつに○)

a. 十分整っている b. やや整っている c. あまり整っていない d. 全く整っていない e. 知らない

16. あなたは、食物の選択や食事を整えるのに必要な知識・技術がありますか。(ひとつに○)

a. 十分にある b. 少しある c. あまりない d. 全くない e. 知らない

17. あなたは、外食や食品を購入する際に、栄養成分表示や食品ラベルを見ますか。(ひとつに○)

- a. いつも見る b. 時々見る c. どちらともいえない d. あまり見ない e. 全く見ない

18. あなたは普段、外食する際や食品を購入する際に栄養成分表示や食品ラベルに記載された情報を、あなたや家族に役立つように理解して使うことができますか。(ひとつに○)

- a. かなりできる b. 少しできる c. どちらともいえない d. あまりできない e. 全くできない

19. あなたは、「食事バランスガイド」を知っていますか。(ひとつに○)

- a. すでに内容を理解し、実践している b. 内容は知っているが、実践はしていない
c. 聞いたこと(見たこと)はあるが、内容は知らない d. 聞いたこと(見たこと)もない e. 知らない

20. あなたは「主食」という言葉を知っていますか。(ひとつに○) → 【a. はい b. いいえ】

「主食」と思うものに○をつけてください。(当てはまるもの全てに○)

- a. ご飯 b. あんぱん c. 野菜サラダ d. 青菜のお浸し e. 納豆 f. ハンバーグ
g. 焼き魚 h. チーズ i. ヨーグルト j. りんご l. 卵焼き m. みかん

21. あなたは「副菜」という言葉を知っていますか。(ひとつに○) → 【a. はい b. いいえ】

「副菜」と思うものに○をつけてください。(当てはまるもの全てに○)

- a. ご飯 b. あんぱん c. 野菜サラダ d. 青菜のお浸し e. 納豆 f. ハンバーグ
g. 焼き魚 h. チーズ i. ヨーグルト j. りんご l. 卵焼き m. みかん

22. あなたは「主菜」という言葉を知っていますか。(ひとつに○) → 【a. はい b. いいえ】

「主菜」と思うものに○をつけてください。(当てはまるもの全てに○)

- a. ご飯 b. あんぱん c. 野菜サラダ d. 青菜のお浸し e. 納豆 f. ハンバーグ
g. 焼き魚 h. チーズ i. ヨーグルト j. りんご l. 卵焼き m. みかん

23. あなたは、妊婦向けの食事記録手帳があれば今後活用したいと思いませんか。(ひとつに○)

- a. とてもそう思う b. まあそう思う c. どちらともいえない d. あまりそう思わない
e. 全く思わない

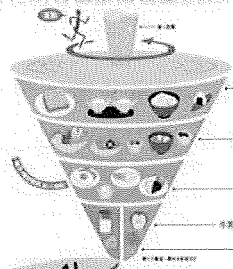
24. 現在のあなたの食事に関して、妊婦に対する食生活支援について、ご要望・意見等をご自由にお書きください。

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。

「食事バランスガイド」って？
 食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせることで、コップにたとえてそれぞれの量をイラストでわかりやすく示しています。

あなたの食事を簡単チェック！妊産婦のための食事バランスガイド

監修：国立保健医療科学院 生活保健部 基本栄養



グループ	1日分目安		
	成人	妊産婦	小学生
主食	5-7	-	1-3
副菜	5-6	1-3	1-3
主菜	2-5	1-3	1-3
牛乳・乳製品	2	-	1-3
果物	2	1-3	1-3

- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷり
- からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
- 牛乳・乳製品などの多種多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に
- 毎日の果物で、ビタミン・ミネラル・食物繊維をとりましょう

では、昨日1日の食事を思い出してみよう。

朝食	昼食	夕食	間食

更に5つのグループに分けて記入しておきましょう。
 間違えやすいの炒： あんぱん・メロンパン・クリームパン等 → 菓子類
 肉まん → 主食と主菜
 豆乳 → 主菜

	主食(つ)	副菜(つ)	主菜(つ)	牛乳・乳製品(つ)	果物(つ)	菓子類・嗜好飲料
朝食						
昼食						
夕食						
間食						
合計						

超カンタン！ これですぐに「つ」が数えられる！

監修：国立保健医療科学院 生活保健部 栄養 かわる

カレーライス
 副菜：全粒で小鉢2皿分くらいなら
 主食2つ
 肉：から揚げ2つ分くらいなら
 主菜2つ

？これは主食？主菜？
 副菜：全粒で小鉢1皿分くらいなら
 副菜1つ
 肉：1握、肉：から揚げ1-2握分くらいなら
 主菜2つ

焼きそば
 中華めん1人前なら
 主食1つ
 肉：スライス2枚くらいなら
 主菜1つ
 副菜2つ

ステーキ
 副菜：全粒で小鉢2皿分くらいなら
 副菜2つ
 肉：から揚げ2-3握分くらいなら
 主菜2つ

？これは主菜？副菜？
 副菜：1握、肉：スライス1-2枚くらいなら
 主菜4つ
 肉：ひき肉大さじ1杯くらいなら
 副菜2つ

マーボー豆腐
 豆腐：1/2丁くらい
 肉：ひき肉大さじ1杯くらいなら
 主菜2つ

？これは菓子？
 あんぱん、ポテトチップス、せんべい、ビスケット、パイ、ケーキなど → 菓子類

ヨーグルト
 牛乳・乳製品1つ

たご焼き
 主食1つ、主菜1つ

？これは嗜好飲料？
 コーヒー、スポーツドリンク、炭酸飲料、ビールなど → 嗜好飲料

100%オレンジジュース
 果物1つ

野菜ジュース
 副菜1つ

上：表、下：裏

子育て中の食生活に関するアンケート (記入日：平成 年 月 日)

- 本調査は、厚生労働科学研究費補助金 子ども家庭総合研究事業 「胎児期から乳幼児期を通じた発育・食生活支援プログラムの開発と応用に関する研究」(主任研究者：瀧本 秀美)の一環として行われるものです。
- 妊娠中・子育て中の方がより健康に過ごすための食生活のあり方についての検討を行うことを目的とした調査です。
- 本調査は、国立保健医療科学院の倫理委員会による審査・承認を得ています。
- 本アンケートは無記名です。本アンケートをご本人が記入されることで、本調査に同意をされたものとさせていただきます。
- お答えいただいた内容は集計し、今後みなさんの健康づくりに役立てていただけるような資料として地域の自治体へお返しいたします。尚、個人情報とは適切に取り扱い、公衆衛生の向上のために特にデータの公表が必要な場合であっても、個人が特定できる形での公表は絶対にありません。ご協力をお願いいたします。
- ご回答は、平成22年3月末日頃までに、同封の封筒に入れてご返送いただければ幸いです。
- 本調査についてご不明な点がございましたら、下記あてまでお問い合わせください。

厚生科学研究費厚生労働科学研究費補助金 子ども家庭総合研究事業
「胎児期から乳幼児期を通じた発育・食生活支援プログラムの開発と応用に関する研究」
担当：瀧本 秀美、草間かおる
〒351-0197 埼玉県和光市南2-3-6 国立保健医療科学院 生涯保健部
Tel: 048-458-6192, Fax: 048-469-3716 月～金：午前10時から午後5時
メールアドレス：thidemi@niph.go.jp

【 ご記入上の注意 】

お答えは、当てはまる回答項目の番号を○印で囲むものと、具体的なご意見や数字などをご記入いただくものがあります。お答えいただきたい○の数は、それぞれの質問文の後に記してあります。

健診にこられたお子さんの年齢 () 歳 () カ月 お子さんは (第 子)
お子さんの身長【実測】 (cm) お子さんの体重【実測】 (kg)
お子さんの身長【実測】 (cm) お子さんの体重【実測】 (kg)
回答者はお子さんの： a. お母さん b. お父さん c. その他 ()
回答者の年齢 (ひとつに○)： a. 20歳未満 b. 20-24歳 c. 25-29歳 d. 30-34歳 e. 35-39歳 f. 40歳以上
回答者の現在の身長 (cm) 回答者の現在の体重 (kg)
現在お子さんと同居されている人 (別居中の家族は除く, 全て○)：
a. 親 b. きょうだい c. 祖父母 d. その他 ()
現在のお仕事： a. なし (育休中) b. あり (具体的に)

■ 現在のあなたの様子についてお答え下さい。

1. あなたは現在、健やかな子育て期を過ごしていますか。(ひとつに○)

a. とても健やか b. まあ健やか c. どちらともいえない d. あまり健やかでない e. 全く健やかでない

2. あなたは現在、自分の食生活に対して満足していますか。(ひとつに○)

a. とても満足 b. まあ満足 c. どちらともいえない d. あまり満足していない e. 全く満足していない

3. あなたは現在、飲酒の習慣がありますか。(ひとつに○)

a. ほぼ毎日 b. 週に3-4日 c. 週に1-2日 d. 月に1-3回 e. やめた f. 飲まない (飲めない)