

令和6年度第4回食育推進会議次第

1 開会

2 議 事

(1) 次期食育計画に係わる市民アンケートについて

(2) 食育HP委員会より（報告）

3 その他

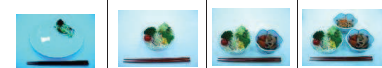
4 閉 会

小金井市食育推進会議委員名簿

令和6年2月25日

No.	選出区分	氏名
●市民（5人）		
1	公募市民	まきの 牧野 まや
2	公募市民	ささべ 雀部 かおり
3	公募市民	おおた あつたね 太田 篤胤
4	公募市民	みけ あきと 三毛 明人
5	公募市民	よこやま えりこ 横山 英吏子
●学識経験者（2人）		
6	実践女子大学生生活科学部食生活科学科准教授	やまぎし ひろみ 山岸 博美
7	野菜料理研究家	まつしま あおい 松嶋 あおい
●関係機関の役員又は職員（7人）		
8	小金井市立小金井第二中学校栄養士	はせがわ いくこ 長谷川 郁子
9	小金井市立小中学校PTA連合会	きたわき りえ 北脇 理恵
10	小金井市社会福祉協議会	いのうえ まさこ 井上 正子
11	東京都小金井歯科医師会	はっとり さとし 服部 聡
12	小金井市農業振興連合会	たかはし けんたろう 高橋 健太郎
13	東京むさし農業協同組合小金井支店	おおいし かずたか 大石 和孝
14	小金井市商工会	ふじさわ ひろし 藤澤 弘
●関係行政機関の職員（1人）		
15	東京都多摩府中保健所	やまだ さつき 山田 五月
●市の職員		
16	小金井市福祉保健部長	おおさわ ひでのり 大澤 秀典

問11-問10	<p>【問10-1で「1」～「6」の方】10-3あなたのご家庭では、朝食で主食以外に主に何をよく食べますか。(〇は3つまで)</p> <p>【問10-1で「7」～「11」の方】10-4あなたやあなたの家族はいつ頃から主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べようになりましたか。(単身世帯以外は複数回答可) ※主食…ご飯、パン、めん類など 主菜…肉、魚、卵、納豆などのおかず 副菜…野菜のおかず</p>	<p>1 魚・肉内臓類 2 肉(ハム、ソーシウ、ベーコン) 3 卵(たまご) 4 牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズ等) 5 豆類(納豆、大豆等) 6 野菜のおかず(炒め物、お浸し等) 7 火を通した野菜の多いおかず(炒め物、肉じゃが、お味噌汁、お漬物等) 8 その他() 9 ()</p> <p>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 高校を卒業した頃から 5 20歳代 6 30歳代 7 40歳代 8 50歳代 9 60歳代 10 70歳以上 11 覚えていない</p>																							
問12-問11	<p>【全員に伺います】問11-1 あなたやあなたの家族は昼食をふだんどのようにしていますか。(〇はいくつでも)</p> <p>【問11-1で「1、2」に答えた方へ】問11-2 その際、昼食にかかる金額は、平均していくらくらいですか。(〇は1つ)</p>	<p>1 家族団らん(ファミレス、ファミスタ、ファミマ、ファミコンなど)で食べる(家族全員参加) 2 ツンデエツンデエ(お弁当、惣菜、惣菜店) 3 お弁当(持ち帰り) 4 自分で作って家で食べる 5 惣菜(学食、コンビニ等)を食べる 6 その他()</p> <p>1 300円未満 2 300円～500円未満 3 500円～700円未満 4 700円～1,000円未満 5 1,000円～1,200円未満 6 1,200円以上</p>																							
問13-問12	<p>【全員に伺います】問12 あなたやあなたの家族の平日の夕食の時間は何時ごろですか。(単身世帯以外は複数回答可)</p>	<p>1 午後5時台 2 午後6時台 3 午後7時台 4 午後8時台 5 午後9時台 6 午後10時台 7 午後11時台 8 午後12時台 9 その他()</p>																							
問14-問13	<p>あなたはふだん、種と朝食・昼食・夕食を食べますか。「その他」を選択された方は具体的な内容をお書きください。(①～③それぞれに〇は1つ)</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>種別</th> <th>数人</th> <th>家族の人数</th> <th>ひとり</th> <th>その他(具体例)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>① 朝食</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5 ()</td> </tr> <tr> <td>② 昼食</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5 ()</td> </tr> <tr> <td>③ 夕食</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5 ()</td> </tr> </tbody> </table>	種別	数人	家族の人数	ひとり	その他(具体例)	① 朝食	1	2	3	4	5 ()	② 昼食	1	2	3	4	5 ()	③ 夕食	1	2	3	4	5 ()
種別	数人	家族の人数	ひとり	その他(具体例)																					
① 朝食	1	2	3	4	5 ()																				
② 昼食	1	2	3	4	5 ()																				
③ 夕食	1	2	3	4	5 ()																				
問15-問14	<p>あなたやあなたの家族は間食(夜食を含む)をすることはありますか。(単身世帯以外は複数回答可)</p>	<p>1 毎日食べる 2 週5～6回食べる 3 週4～5回食べる 4 週3～4回食べる 5 週2～3回食べる 6 週1～2回食べる 7 食べない</p>																							
問16-問15	<p>あなたやあなたの家族は、主食(ごはん、パン、めん類など)を1日に合計でどのくらい食べていますか。一人当たりの平均の量を回答してください。(〇は1つ) ※例えば朝食パン1枚、昼うどん1杯、夜ごはん中盛りなら1+2+1.5=4.5で間食は3を選ぶ。</p> <table border="1"> <tr> <td>1つ分</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>1.5つ分</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1つ分					1.5つ分					<p>1 1～2つ分 2 3～4つ分 3 5～6つ分 4 7～8つ分 5 9つ分以上 6 食べない</p>													
1つ分																									
1.5つ分																									
問17	<p>あなたは、主食(肉・魚などを使ったメイン料理のこ)を食べる時、一緒に野菜をどのくらい食べていますか。一人当たりの平均の量を回答してください。(〇は1つ) ※小鉢1皿=野菜70g(きゅうり3/4や中玉トマト約1/2くらいの量)</p>	<p>1 小鉢3皿程度 2 小鉢2皿程度 3 小鉢1皿程度 4 付け合せ程度 5 ほとんど食べない 6 その他()</p>																							
問18	<p>あなたやあなたの家族はふだんの牛乳(低脂肪・無脂肪乳を含む)またはヨーグルトの摂取量はどのくらいですか。一人当たりの平均の量を回答してください。(〇はいくつでも)※ヨーグルト1個=100g程度、牛乳1杯=200g程度</p>	<p>1 牛乳3杯以上 2 牛乳2杯程度 3 牛乳1杯程度 4 ヨーグルト1個程度 5 ほとんど食べない</p>																							
問19	<p>あなたはここ2日間の朝食・昼食・夕食のうちで、和食(※)のみの食事を何回食べましたか。一汁三菜を基本とする日本の食事(并ぶりの等の一品料理は除く)なら1回。なお、一汁一菜や一汁二菜の場合は6割()に回答を記入してください。(〇は一つ) ※和食…主食はご飯を中心とし、だしや味噌・しょうゆ等の調味料を活用したものを「一汁」と呼び、「三菜」は魚や大豆製品を用いた主食と野菜のおかず三品が加わったものを一汁三菜といいます。それらは箸を使って食事をします。</p>	<p>1 5～6回 2 3～4回 3 1～2回 4 0回 5 その他()</p>																							
問20	<p>あなたやあなたの家族は、魚を週何回くらいたべますか。(〇は一つ) ※サバ缶や魚肉練り製品(かぼこ等)などの加工品も数えてよい。</p>	<p>1 7回以上 2 5～6回 3 3～4回 4 1～2回 5 食べない</p>																							

<p>指標5 (新)</p>	<p>あなたは、普段の食事で野菜をどれくらい食べますか。 (①~③それぞれ〇は1つ)</p>	<p>ほとんど食べない 付け合わせ程度 30g 小鉢1皿程度 70g程度 小鉢2皿程度 140g程度 小鉢3皿程度 210g程度</p>  <p>① 朝食 ② 昼食 ③ 夕食</p> <p>1 2 3 4 5 () 1 1 2 3 4 5 () 1 1 2 3 4 5 ()</p>
<p>問21-18 問22</p>	<p>あなたは、普段の食事で野菜は色の濃い野菜を週にどれくらいとっていますか。(〇は1つ) *色の濃い野菜→小松菜などの青菜、人参、にら、かぼちゃなど。</p> <p>あなたは、だしを素材(かつお、煮干し、昆布など)からとっていますか。(〇は1つ) *紙パックに入った魚粉等は素材とする。</p>	<p>1 2 3 4 5 7日以上 5~6回 3~4回 1~2回 食べない</p> <p>1 2 3 4 毎回 時々 時々 時々</p> <p>1 2 3 4 市販のだしを使用している 市販のだしも使わない</p>
<p>問23-19</p>	<p>19-1あなたの家庭では、中食(調理済み食品・弁当、惣菜など)を利用しますか。直近1週間のうち、朝昼晩それぞれ何回利用したか回数をそれぞれ記入ください。(おかず1品でも1回と数えてください。)</p>	<p>1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 6日目 7日目</p> <p>①朝 ②昼 ③夜</p> <p>1 1 1 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2 2 3 3 3 3 3 3 3</p>
<p>問24-20</p>	<p>【問19-1で中食を利用すると答えた方に伺います】19-2 中食(調理済み食品・弁当、惣菜など)を利用する理由を教えてください。(〇はいくつでも)</p> <p>【全員に伺います】20-1あなたやあなたの家族で外食することがありますか。(〇は1つ)</p>	<p>1 2 3 4 5 6 頻りにないとき 頻りにないとき 頻りにないとき 頻りにないとき 頻りにないとき 頻りにないとき</p> <p>1 2 3 4 5 6 ほぼ毎日 ほぼ毎日 ほぼ毎日 ほぼ毎日 ほぼ毎日 ほぼ毎日</p>
<p>指標6</p>	<p>【問20-1で「1」~「5」と答えた方に伺います】 問20-2 あなたやあなたの家族で外食をする時、何に重点をおいて選んでいますか。(〇は3つまで)</p> <p>【全員に伺います】 問21-1 あなたやあなたの家族が小倉井市内で採れた野菜を買うことはありますか。(〇は1つ)</p>	<p>1 2 3 4 5 6 その時々 主菜(コは、めん、汁、揚げ物等) メニューで決める(すし、惣菜等) お店の評判 価格や量 行きつけ 栄養や安全性 食文化(中華、イタリアン等) その他</p> <p>1 2 3 4 5 6 いつも買う 時々買う たまに買う ほとんど買わない 全く買わない 買われていないことを知らない</p>
<p>問25-21</p>	<p>21-2あなたがだん野菜を買う時に配慮していることはありますか。(〇はいくつでも)</p> <p>21-3あなたは野菜を栽培したことはありますか。(〇はいくつでも)</p> <p>21-4あなたは野菜や果物の生産地に向いて収穫したことがありますか。(〇はいくつでも)</p>	<p>1 2 3 4 5 6 野菜 無農薬・減農薬のもの 価格 季節のもの 産地 思いやりやいれもの(缶詰、お惣菜等)</p> <p>1 2 3 4 5 よくある たまにある ほとんどない 全くない 全くない</p> <p>1 2 3 4 5 よくある たまにある ほとんどない 全くない 全くない</p>
<p>問26-22</p>	<p>21-1あなたはつくった食事や購入した食品を廃棄することがありますか。(〇は1つ)</p> <p>22-2食品産業や家庭において食べ残しや食品の廃棄が発生していることに関して「もったいない」と感じることはありませんか。(〇は1つ)</p>	<p>1 2 3 4 ある たまにある よくある ほとんどない</p> <p>1 2 3 4 いつも感じる 時々感じる ほとんど感じる 全く感じていない</p>
<p>指標7</p>	<p>問23-3 食育基本法(※)があることを存じですか。(〇は1つ) ※食育基本法とは、国民が健全な心身を培い、豊かな人間性を育むため、食育を総合的、計画的に推進することを目的として2005年に制定されました。</p> <p>23-2あなたは、「食育」(※)という言葉やその意味を知っていますか。(〇は1つ) ※「食育」とは、生きる上での基本であり、知育・徳育及び体育の基礎となるもので、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、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を「食育」といいます。</p> <p>問23-3 平成17年に定められた食育基本法では毎月19日は食育の日、毎年6月は食育月間と決められていることを知っていますか。(〇は1つ)</p>	<p>1 2 知らない 知っている</p> <p>1 2 3 知らない 知っている 知っている</p> <p>1 2 3 4 知らない 知っている 知っている 知っている</p>

	<p>問23-4 あなたが「食育」に関心がある理由は何ですか。(〇は3つまで)</p>	<p>1 心身の健全な生活のため 2 食生活の乱れ(食生活の乱れ) 3 生活習慣病の予防 4 食料を有効に活用する 5 食生活の豊かさを保つため 6 食生活の豊かさを保つため 7 食生活の豊かさを保つため 8 食生活の豊かさを保つため 9 食生活の豊かさを保つため 10 食生活の豊かさを保つため 11 食生活の豊かさを保つため 12 食生活の豊かさを保つため 13 食生活の豊かさを保つため 14 食生活の豊かさを保つため 15 食生活の豊かさを保つため</p>
問23-5	<p>問24-1 あなたは家庭における「食育」についてどのようなことを行なっていますか。(または行なっていませんか。)(①~⑩それぞれに〇は1つ)</p>	<p>1 1 2 3 4 2 1 2 3 4 3 1 2 3 4 4 1 2 3 4 5 1 2 3 4 6 1 2 3 4 7 1 2 3 4 8 1 2 3 4 9 1 2 3 4 10 1 2 3 4 11 1 2 3 4 12 1 2 3 4 13 1 2 3 4 14 1 2 3 4 15 1 2 3 4</p>
	<p>問24-2 あなたやあなたの家族が参加したことがある小倉井市の食育のイベントは何ですか。(〇はいくつでも)</p>	<p>1 小倉井市長 食育セミナー 2 食育セミナー 3 食育セミナー 4 食育セミナー 5 食育セミナー 6 食育セミナー 7 食育セミナー 8 食育セミナー 9 食育セミナー 10 食育セミナー 11 食育セミナー 12 食育セミナー 13 食育セミナー 14 食育セミナー 15 食育セミナー 16 食育セミナー 17 食育セミナー 18 食育セミナー</p>
	<p>問24-3 あなたはどのような食育活動に参加してみたいと思いますか。(〇は3つまで)</p>	<p>1 生活習慣病の予防 2 食生活の乱れ 3 生活習慣病の予防 4 食生活の乱れ 5 生活習慣病の予防 6 食生活の乱れ 7 生活習慣病の予防 8 食生活の乱れ 9 生活習慣病の予防 10 食生活の乱れ 11 生活習慣病の予防 12 食生活の乱れ 13 生活習慣病の予防 14 食生活の乱れ 15 生活習慣病の予防 16 食生活の乱れ 17 生活習慣病の予防 18 食生活の乱れ</p>
問25-1	<p>問25-1 あなたの家庭では、正月や節句など以下[※]の行事食を食べますか。食べるものを全て教えてください。(〇はいくつでも)</p>	<p>1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 2 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 3 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 4 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 6 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 7 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 8 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 11 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 13 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 14 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 15 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 16 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 17 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 18 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18</p>
問25-2	<p>問25-2 あなたの家庭では、正月や節句など以下[※]の行事食をご家庭で手作りしますか。※買ってきて食べるのではなく、ご家庭で作るもののみご回答ください。(〇はいくつでも)</p>	<p>1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 2 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 3 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 4 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 6 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 7 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 8 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 11 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 13 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 14 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 15 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 16 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 17 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 18 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18</p>
問30-1	<p>あなたが食事について、最優先することは何ですか。(〇は1つ)</p>	<p>1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 2 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 3 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 4 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 6 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 7 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 8 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
問31-1	<p>あなたが食品を購入するとき、商品を選択するポイントは何かですか。(〇はいくつでも) *食品→生鮮食品、中食(調理済み食品)、加工食品を含む。</p>	<p>1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 2 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 3 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 4 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 6 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 7 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 8 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</p>
問32-1	<p>あなたは食事をつくるとき(レシピなどの情報)を、何から得ていますか。(〇はいくつでも)</p>	<p>1 1 2 3 4 5 6 2 1 2 3 4 5 6 3 1 2 3 4 5 6 4 1 2 3 4 5 6 5 1 2 3 4 5 6 6 1 2 3 4 5 6 7 1 2 3 4 5 6 8 1 2 3 4 5 6 9 1 2 3 4 5 6 10 1 2 3 4 5 6</p>
問33-1	<p>あなたは食と健康に関する知識を何から得ていますか。(〇はいくつでも)</p>	<p>1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 2 1 2 3 4 5 6 7 8 9 3 1 2 3 4 5 6 7 8 9 4 1 2 3 4 5 6 7 8 9 5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 6 1 2 3 4 5 6 7 8 9 7 1 2 3 4 5 6 7 8 9 8 1 2 3 4 5 6 7 8 9 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9</p>
問34-1	<p>問30 あなたは次の各々の項目について、改善したいと思いますか。(①~⑩それぞれに〇は1つ)</p>	<p>1 1 2 3 2 1 2 3 3 1 2 3 4 1 2 3 5 1 2 3 6 1 2 3 7 1 2 3 8 1 2 3 9 1 2 3 10 1 2 3</p>
目標4	<p>①栄養バランスのとれた食事(主食・主菜・副菜)をする ②1食につき副菜(野菜類)を1~2皿(70g~140g)食べる ③うす塩辛をつける(塩分を減らす) ④適正体重を維持する ⑤牛乳・乳製品を毎日200g程度摂る(※牛乳1杯=約200g) ⑥果物を毎日200g程度(キウイフルーツ程度)食べる ⑦100gの目分量(1握り)を目安に、お米・お肉、お魚・お豆腐、お野菜を摂る ⑧水分補給は、水かお茶(無糖)にする ⑨自炊をする(食事法でできるだけ手作りする) ⑩食事法をよく読んでおろくおろく食べる ⑪食事を「楽しむ」「飲み込む」が困難なくできる ⑫食卓を「楽しむ」ように食事作りをする ⑬食卓を清潔に保つように食事作りをする ⑭小倉井市車の野菜を用いて作る ⑮食卓には、箸置きがある ⑯清潔な運動着をかかっている ⑰魚や大豆製品を積極的に食べる ⑱甘いお菓子を減らす ⑲お茶を減らす</p>	<p>1 1 2 3 2 1 2 3 3 1 2 3 4 1 2 3 5 1 2 3 6 1 2 3 7 1 2 3 8 1 2 3 9 1 2 3 10 1 2 3</p>

問25-31	問21 このアンケートについてのご意見・ご感想や各設問で回答欄に無いもの、市役所の食育に関する事業で実施してほしいものがありましたらご自由にお書きください。 ※小中高校生のいるご家庭のみ別紙の調査票があります。 お手数ですが、回答へのご協力をお願いします。	
--------	--	--

指標 3 は小中学生アンケートから数値をだしています。

小金井市民の食意識に関する調査

問1 あなたの性別をお答えください。(○は1つ)

1. 男性	2. 女性	3. 回答しない
-------	-------	----------

問2 アンケートに答えてくださるあなたの年齢をお答えください。(○は1つ)

1. 18～19歳	2. 20歳代	3. 30歳代
4. 40歳代	5. 50歳代	6. 60歳代
7. 70歳以上		

問3 あなたを含めてあなたの世帯は何人ですか。(○は1つ)

1. 1人(自分のみ)	2. 2人	3. 3人
4. 4人	5. 5人	6. 6人
7. 7人	8. 8人	9. その他 ()人

問4 家族で食事を共にする人は、何人いますか。(○は1つ)

1. 1人(自分のみ)	2. 2人	3. 3人
4. 4人	5. 5人	6. 6人
7. 7人	8. 8人	9. その他 ()人

問5 あなたやあなたの家族は毎年健康診断を受けていますか。

(単身世帯以外は複数回答可)

1. 受けている	2. 受けていない	3. 自分のこと以外はわからない
----------	-----------	------------------

問6 あなたやあなたの家族は定期的に歯科検診を受けていますか。

(単身世帯以外は複数回答可)

1. 受けている	2. 受けていない	3. 自分のこと以外はわからない
----------	-----------	------------------

問 7-1 あなたの食生活で新型コロナウイルス感染拡大により、変わったことはありますか。
あてはまるものを選んでください。(〇はいくつでも)

1. 全く変わらない→【問 8 へ】
2. 食事時間が不規則になった
3. 食事時間が規則正しくなった
4. 食事の1回の量が増えた
5. 食事の1回の量が減った
6. 食生活を見直し、3食きちんと食べるようになった
7. 一日3食食べず、抜くことが多くなった
8. ふだんより食品の1回あたりの購入量が増えた
9. ふだんより食品の1回あたりの購入量が減った
10. インスタント・レトルト食品を利用するより、材料から作ることが多くなった
11. インスタント・レトルト食品を利用することが多くなった
12. 総菜、弁当などを買うに行くことが多くなった
13. 総菜、弁当などを買うに行くことが少なくなった
14. 食品は、店での購入を控え、宅配利用が多くなった
15. 外食が減った
16. 買い物は家から近い店が多くなった
17. 店頭から食品がなくなると報道されたため自分も買いためした
18. お酒を飲む量が増えた
19. お酒を飲む量が減った
20. お菓子を食べる量が増えた
21. お菓子を食べる量が減った
22. 食事やお菓子作りをすることが多くなった
23. 家族団らんでの食事の回数が増えた
24. 家族そろっての食事の時間が増えた
25. 人と会うことがなくなり、一人での食事が多くなった
26. マスク着用が多いため口呼吸するのが習慣となり、あなたやあなたの家族が食べる時も口を開け、音を立てて食べるようになった

【問7-1で「2」～「26」と答えた方に伺います】

問7-2 あなたの食生活が変わった理由を教えてください。(〇はいくつでも)

1. 新型コロナウイルスにかかりたくないで外出しないようにしたため
2. 病気にならないよう、食生活に気を使ったため
3. 家族が在宅勤務や休校により、家族で過ごす時間が増えたため
4. 収入が減り、食費を節約せざるをえなかったため
5. 外出等できなかつた分、家での食費が多くなつたため
6. 在宅のため、食事を作る時間が確保されたため
7. 家族がそろふことで、食事をつくるのが大変だつたため
8. 生活が規則正しくなつたため
9. 生活が不規則になつたため
10. 身体を動かすことが多くなつたため
11. 身体を動かすことが少なくなつたため
12. お菓子などを手作りするようになったり、新しい料理にチャレンジしたため
13. 食事時間が長くなつたため
14. その他 ()

【全員に伺います】

問8 あなた自身が今までの食生活で不安に思っていることは何ですか。(〇はいくつでも)

1. 一日分の栄養を満たす献立がわからないこと
2. 生活習慣病にならないような食生活がわからないこと
3. 食糧難がいつ来るのかわからないこと
4. 安心安全な食品を購入ができていないか不安なこと
5. 家庭でできる食品ロスを減らす方法がわからないこと
6. 地域の郷土食や食文化がすたれてきていること
7. 消費者や生産者の間の交流や信頼が不足していること
8. 買い物などに不自由していること
9. 食品にじゅうぶんお金をかけられないこと
10. 離乳食や介護食を作ること
11. 偏食などの子どもの食生活
12. 特にない
13. その他 ()

問9-1 あなたやあなたの家族で食物アレルギーのある方はいますか。(〇は1つ)
(あなたがなくてもある方が一人でもいれば1を選択)

1. はい

2. いいえ→【問10-1へ】

【問9-1で「1」と答えた方に伺います】

問9-2 該当するアレルギーを教えてください。(〇はいくつでも)
(1~11に当てはまらない場合は12. その他に食品名をご記入ください。)

1. そば

2. 小麦・小麦粉製品

3. 米

4. 卵

5. 牛乳・乳製品

6. えび・かに

7. 大豆・大豆製品

8. ナッツ類

9. 肉類

10. 魚介類・魚卵

11. くだもの

12. その他 ()

【問9-1で「1」と答えた方に伺います】

問9-3 食物アレルギーがあることでお困りのことは、ありますか。
ある場合は問35の自由記述欄にご記入ください。(〇は1つ)

1. ある

2. ない

【全員に伺います】

問10-1 あなたやあなたの家族は朝食を食べますか。(〇は1つ)

1. 食べる

2. 食べない

3. 食べる人もいれば食べない人もいる

→【問10-3へ】

【問10-1で「2、3」と答えた方に伺います】

問10-2 あなたやあなたの家族が朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。
(単身世帯以外は複数回答可)

1. 時間がないから

2. 食欲がわかないから

3. 朝食を食べるより寝ていたいから

4. 減量(ダイエット)をしているから

5. 朝食が用意されていないから

6. 以前から食べる習慣がないから

7. 食べたり準備するのが面倒だから

8. 食べなくても体調が悪くないから

9. 食べなくても何も困ってないから

10. その他 ()

【全員に伺います】

問10-3 あなたは朝食を食べないと一日の栄養必要量を満たせないことや
生活習慣病になりやすいことを知っていますか。(〇は1つ)

1. 知っている

2. 知らない

問 11-1 あなたやあなたの家族は主食・主菜・副菜のそろった朝食を毎日食べますか。
(単身世帯以外は複数回答可)

1. ほとんど毎日食べる→【問 11-2 と問 11-3 を答えた後、問 12-1 へ】
2. 週に 5～6 日食べる
3. 週に 4～5 日食べる
4. 週に 3～4 日食べる
5. 週に 2～3 日食べる
6. 週に 1～2 日食べる
7. 全く食べない→【問 11-4 へ】

【問 11-1 で「1」～「6」と答えた方に伺います】

問 11-2 あなたのご家庭では、朝食で主食に何をよく食べますか。(○は3つまで)
※主食：ごはん、パン、めん類など

1. ごはん
2. 食パン・ロールパン
3. 菓子パン・調理パン
4. めん類
5. シリアル
6. その他 ()
7. 主食は食べない

【問 11-1 で「1」～「6」と答えた方に伺います】

問 11-3 あなたのご家庭では、朝食で主食以外に主に何をよく食べますか。
(○は3つまで)

1. 魚・魚肉製品
2. 肉(ハム、ウィンナー等)
3. 卵(オムレツ、卵焼き等)
4. 牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズ等)
5. 豆製品(納豆、豆腐等)
6. 野菜のおかず(サラダ、お浸し等)
7. 火を通した野菜の多いおかず(野菜の煮物、具だくさんの汁物等)
8. 果物
9. その他 ()

【問 11-1 で「2」～「7」と答えた方に伺います】

問 11-4 あなたやあなたの家族はいつ頃から主食・主菜・副菜のそろった
朝食を食べなくなりましたか。(単身世帯以外は複数回答可)
※主食…ご飯、パン、めん類など、主菜…肉、魚、卵、納豆などのおかず、
副菜…野菜のおかず

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. 高校を卒業した頃から
5. 20 歳代
6. 30 歳代
7. 40 歳代
8. 50 歳代
9. 60 歳代
10. 70 歳以上
11. 覚えていない

【全員に伺います】

問 12-1 あなたやあなたの家族は昼食をふだんどのようにしていますか。
(○はいくつでも)

- | | |
|--|--------------|
| 1. 飲食店（ファミリーレストランなども含む）などに行き、そこで食べる | } → 【問 13 へ】 |
| 2. コンビニエンスストアやスーパーなどで買ってきて食べる（宅配弁当も含む） | |
| 3. お弁当（持参したもの） | |
| 4. 自分で作って家で食べる | |
| 5. 給食（学校・会社等）を食べる | |
| 6. その他（ ） | |

【問 12-1 で「1、2」と答えた方に伺います】

問 12-2 その際、昼食にかかる金額は、平均していくらくらいですか。(○は1つ)

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 1. 300 円未満 | 2. 300 円～500 円未満 |
| 3. 500 円～700 円未満 | 4. 700 円～1,000 円未満 |
| 5. 1,000 円～1,200 円未満 | 6. 1,200 円以上 |

【全員に伺います】

問 13 あなたやあなたの家族の平日の夕食の時間は何時頃ですか。
(単身世帯以外は複数回答可)

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1. 午後 5 時台 | 2. 午後 6 時台 | 3. 午後 7 時台 |
| 4. 午後 8 時台 | 5. 午後 9 時台 | 6. 午後 10 時台 |
| 7. 午後 11 時台 | 8. 午前 0 時以降 | 9. その他（ ） |
| 10. 夕食は食べない | | |

問 14 あなたはふだん、誰と朝食・昼食・夕食を食べますか。
「その他」を選択された方は具体的な内容をお書きください。
(①～③それぞれに○は1つ)

	家族	友人	職場の人	ひとり	(具体的に) その他
①朝食	1	2	3	4	5 ()
②昼食	1	2	3	4	5 ()
③夕食	1	2	3	4	5 ()

問 15 あなたやあなたの家族は間食（夜食を含む）をすることはありますか。
（単身世帯以外は複数回答可）




- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1. 毎日食べる | 2. 週5～6回食べる | 3. 週3～4回食べる |
| 4. 週1～2回食べる | 5. 食べない | |

問 16 あなたやあなたの家族は、主食（ごはん、パン、めんなど）を
1日に合計でどのくらい食べていますか。1人当たりの平均の量を
回答してください。（例を参考に〇は1つ）

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. 1～2つつ分 | 2. 3～4つつ分 | 3. 5～6つつ分 |
| 4. 7～8つつ分 | 5. 9つつ分以上 | 6. 食べない |

（例）

1つつ分	 ごはん小もり	 おにぎり 1個	 食パン1枚	 ロールパン2個
------	---	--	--	--

1.5つつ分	 ごはん中もり	2つつ分	 うどん一杯	 もりそば一杯
--------	---	------	--	---

問 17 あなたは、主菜（肉・魚などを使ったメイン料理のこと）を食べる時、
一緒に野菜をどのくらい食べていますか。一人当たりの平均の量を
回答してください。（〇は1つ）

※小鉢1皿=野菜 70g（きゅうり 3/4 や中玉トマト約 1/2 ぐらいの量）

- | | | |
|-----------|-------------|--------------------------------|
| 1. 小鉢3皿程度 | 2. 小鉢2皿程度 | 3. 小鉢1皿程度 |
| 4. 付け合せ程度 | 5. ほとんど食べない | 6. その他（ ） |

問 18 あなたやあなたの家族のふだんの牛乳（低脂肪・無脂肪乳を含む）
またはヨーグルトの摂取量はどのくらいですか。
一人当たりの平均の量を回答してください。（〇はいくつつでも）

※ヨーグルト1個=100g程度、牛乳1杯=200g程度

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 牛乳3杯以上 | 2. 牛乳2杯程度（ヨーグルト4個） |
| 3. 牛乳1杯程度（ヨーグルト2個） | 4. ヨーグルト1個程度 |
| 5. ほとんどとらない | |

問 19 あなたはここ2日間の朝食・昼食・夕食のうちで、和食（※）のみの食事を何回食べましたか。一汁三菜を基本とする日本の食事（どんぶりもの等の一品料理は除く）なら1回。なお、一汁一菜や一汁二菜の場合は5.その他に回数を記入してください。（○は1つ）

※和食…主食は「ご飯」を中心に、だしや味噌・しょうゆ等の調味料を活用したものを「一汁」と呼び、「三菜」は魚や大豆製品を用いた主菜と野菜のおかず三品が加わったものを一汁三菜といいます。それらは箸を使って食事をします。

- | | |
|---------|---------|
| 1. 5～6回 | 2. 3～4回 |
| 3. 1～2回 | 4. 0回 |
| 5. その他（ | ） |

問 20 あなたやあなたの家族は、魚を週何回くらい食べますか。（○は1つ）
※サバ缶や魚肉練り製品（かまぼこ等）などの加工品も数えてよい。

- | | |
|---------|---------|
| 1. 7回以上 | 2. 5～6回 |
| 3. 3～4回 | 4. 1～2回 |
| 5. 食べない | |

問 21 あなたやあなたの家族は色の濃い野菜を週にどのくらいとっていますか。（○は1つ）※色の濃い野菜→小松菜などの青菜、人参、にら、かぼちゃなど。

- | | |
|---------|---------|
| 1. 7回以上 | 2. 5～6回 |
| 3. 3～4回 | 4. 1～2回 |
| 5. 食べない | |

問 22 あなたは、だしを素材（かつお、煮干し、昆布など）からとっていますか。（○は1つ）※紙パックに入った魚粉等は素材とする。

- | |
|------------------------|
| 1. 毎回とる |
| 2. 時々とる |
| 3. 市販のだしを使用している |
| 4. だしもとらないし、市販のだしも使わない |

問 23-1 あなたの家庭では、中食（調理済み食品：弁当、総菜など）を利用しますか。
直近1週間のうち、朝昼晩でそれぞれ何回利用したか回数をご記入ください。
（おかず1品でも1回と数えてください。）

1. 朝食で（ ）回利用
2. 昼食で（ ）回利用
3. 夕食で（ ）回利用
4. 中食（弁当、総菜などの調理済み食品）は利用しない→【問 24-1 へ】

【問 23-1 で中食を利用すると答えた方に伺います】

問 23-2 中食（調理済み食品：弁当、総菜など）を利用する理由を教えてください。
（〇はいくつでも）

1. 時間がない時
2. 作るのが面倒な時
3. 何を作るか思いつかない時
4. 食材の買い物から考えるのが大変だから
5. 怪我や病気で作れないから
6. 食べたい中食があるから
7. 自分では技術がなくて作れない調理品だから
8. 家庭の台所の設備では作れない調理品だから
9. その他（ ）

【全員に伺います】

問 24-1 あなたやあなたの家族で外食することがありますか。（〇は1つ）

- | | | |
|----------|------------|------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週4～5回程度 | 3. 週2～3回程度 |
| 4. 週1回程度 | 5. 月1回程度 | 6. 外食しない |

【問 25-1 へ】

【問 24-1 で「1」～「5」と答えた方に伺います】

問 24-2 あなたやあなたの家族で外食をする時、何に重点をおいて選んでいますか。
（〇は3つまで）

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. その時食べたいもの | 2. 主食（ごはん、めん、パンで決める） |
| 3. メニューで決める（すし、焼き肉等） | 4. お店の評判 |
| 5. 価格や量 | 6. 行きつけ |
| 7. 栄養や安全性 | 8. 食文化（中華、イタリアン等） |
| 9. その他（ ） | |

【全員に伺います】

問 25-1 あなたやあなたの家族が小金井市内で採れた野菜を買うことはありますか。
(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------------|
| 1. いつも買う | 2. 週1.2回買う |
| 3. 月に1.2回買う | 4. ほとんど買わない |
| 5. 全く買わない | 6. 販売されていることを知らない |

問 25-2 あなたがふだん野菜を買う時に配慮していることはありますか。
(○はいくつでも)

- | | |
|--------------|-----------------------|
| 1. 鮮度 | 2. 無農薬・減農薬のもの |
| 3. 価格 | 4. 季節のもの |
| 5. 産地 | 6. 扱いやすいもの(洗うだけで使える等) |
| 7. その他 () | |
| 8. 特に配慮していない | |

問 25-3 あなたは野菜を栽培したことはありますか。(○はいくつでも)

- | | | | |
|---------|----------|-----------|---------|
| 1. よくある | 2. たまにある | 3. ほとんどない | 4. 全くない |
|---------|----------|-----------|---------|

問 25-4 あなたは野菜や果物の生産地に出向いて収穫したことがありますか。
(○はいくつでも)

- | | | | |
|---------|----------|-----------|---------|
| 1. よくある | 2. たまにある | 3. ほとんどない | 4. 全くない |
|---------|----------|-----------|---------|

問 26-1 あなたはつくった食事や購入した食品を廃棄することがありますか。(○は1つ)

- | | | |
|---------|----------|-----------|
| 1. よくある | 2. たまにある | 3. ほとんどない |
|---------|----------|-----------|

問 26-2 食品産業や家庭において食べ残しや食品の廃棄が発生していることに関して「もったいない」と感じることはありますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. いつも感じている | 2. しばしば感じている |
| 3. あまり感じてない | 4. 全く感じていない |

問 27-1 食育基本法（※）があることをご存じですか。（○は1つ）

※食育基本法とは、国民が健全な心身を培い、豊かな人間性を育むため、食育を総合的、計画的に推進することを目的とし2005年に制定されました。

1. 言葉も、法律の内容も知っている
2. 言葉は聞いたことがあるが、法律の内容は知らない
3. 言葉も法律の内容も知らない

問 27-2 あなたは、「食育」（※）という言葉やその意味を知っていますか。（○は1つ）

※「食育」とは、生きる上での基本であり、知育・徳育及び体育の基礎となるもので、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、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を「食育」といいます。

1. 言葉も聞いたことがあり、意味も知っている
2. 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない
3. 言葉も聞いたことがないし、意味も知らない

問 27-3 平成17年に定められた食育基本法では毎月19日は食育の日、毎年6月は食育月間と決められていることを知っていますか。（○は1つ）

1. どちらも知っている
2. 食育の日だけ知っている
3. 食育月間だけ知っている
4. 両方とも知らない

問 27-4 あなたが「食育」に関心がある理由は何ですか。（○は3つまで）

1. 心身の健全な発達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. 食料を海外からの輸入に依存しすぎていることが問題になっているから
5. 自然の恩恵や食に対する感謝の念が薄れているから
6. 肥満や痩せすぎが問題になっているから
7. 有機農業などの自然環境と調和した食料生産が重要だから
8. 大量の食べ残しなど食品廃棄物が問題になっているから
9. 食品偽装など、食品の安全確保に関する問題が発生しているから
10. 食にまつわる地域の伝統や文化を守ることが重要だから
11. 消費者や生産者間の交流や信頼が不足していると思うから
12. その他 （)
13. 特にない
14. わからない
15. 食育には関心がない

問 28-1 あなたは家庭における「食育」についてどのようなことを行なっていますか。
 (または行なっていましたか。)(①～⑪それぞれに○は1つ)

	当てはまる	当てはまる まあまあ	あまり当て はまらない	全く当て はまらない
①主食、主菜、副菜のそろった食事を3度する	1	2	3	4
②食事はなるべく家で手作りする	1	2	3	4
③なるべく小金井産の農産物を使う	1	2	3	4
④家族や友人と食卓を囲み、楽しみながら食事をしている	1	2	3	4
⑤正しい箸の持ち方を心がける	1	2	3	4
⑥食事前後にあいさつをしている	1	2	3	4
⑦食事の仕度や片づけを自分でしている	1	2	3	4
⑧家庭では食事マナーについても教えている	1	2	3	4
⑨食事の廃棄を少なくする	1	2	3	4
⑩よく噛んで食べる	1	2	3	4
⑪食後にすぐ歯みがきをする	1	2	3	4

問 28-2 あなたやあなたの家族が参加したことのある
 小金井市の食育のイベントは何ですか。(○はいくつでも)

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 小金井市食育ホームページの閲覧 2. 食育ミニパンフレット等の食育に関するチラシの取得 3. 保健センターで実施された食育に関する教室、実習、相談 4. 保健センター以外の市内公共施設（公民館等）で実施された食育に関する教室、実習、相談 5. 保育所・幼稚園・小学校・中学校で実施された食育に関する教室、実習、相談 6. 市内農業体験等の参加 7. 農業祭等市内の食に関するイベントの参加 8. 食品ゴミのリサイクル等の取組 9. 参加したことはない 10. 行なっていることを知らない |
|---|

問 28-3 あなたはどのような食育活動に参加してみたいと思いますか。(○は3つまで)

1. 生活習慣病予防などのための料理教室
2. 食生活の知識普及に関する活動
3. 郷土料理、伝統料理等の食文化継承活動
4. 食品の安全や表示に関する活動
5. 食品廃棄や食品リサイクルに関する活動
6. 農林漁業などに関する体験活動
7. 食育に関する国際交流活動
8. その他 ()
9. 特にない

問 29-1 あなたの家庭では、正月や節句などの行事食を食べますか。
食べるものを全て選んでください。(○はいくつでも)

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1. おせち料理 | 2. お雑煮 |
| 3. 七草がゆ | 4. 鏡開き |
| 5. 節分(大豆、いわしなど) | 6. ひな祭り(五目ずしなど) |
| 7. 春分の日(ぼたもちなど) | 8. 端午の節句(ちまきなど) |
| 9. 七夕(そうめんなど) | 10. 土用の丑の日(ウナギなど) |
| 11. 十五夜(お月見団子) | 12. 秋分の日(おはぎなど) |
| 13. 冬至(かぼちゃを使った料理など) | 14. 大晦日(年越しそばなど) |
| 15. その他 () | |
| 16. 行事食は食べない | |

問 29-2 あなたの家庭では、正月や節句などの行事食をご家庭で手作りしますか。
※買ってきて食べるのではなく、ご家庭で作るもののみご回答ください。
(○はいくつでも)

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1. おせち料理 | 2. お雑煮 |
| 3. 七草がゆ | 4. 鏡開き |
| 5. 節分(大豆、いわしなど) | 6. ひな祭り(五目ずしなど) |
| 7. 春分の日(ぼたもちなど) | 8. 端午の節句(ちまきなど) |
| 9. 七夕(そうめんなど) | 10. 土用の丑の日(ウナギなど) |
| 11. 十五夜(お月見団子) | 12. 秋分の日(おはぎなど) |
| 13. 冬至(かぼちゃを使った料理など) | 14. 大晦日(年越しそばなど) |
| 15. その他 () | |
| 16. 行事食の手作りはしない | |

問 30 あなたが食事について、最も優先することは何ですか。(○は1つ)

1. その時に何を食いたい (家庭の意向も含む)
2. 短時間に調理出来ること
3. 空腹を満たせば何でも良い
4. 和食や洋食など献立を統一する (食文化を統一)
5. 栄養バランスのとれた献立
6. 食品の安全性
7. 価格
8. 季節感
9. 特にない
10. その他 ()

問 31 あなたが食品を購入する時、商品を選択するポイントは何ですか。(○はいくつでも)

※食品→生鮮食品、中食 (調理済み食品)、加工食品を含む。

1. 価格
2. 消費期限や賞味期限
3. 内容量
4. 原産国や生産地
5. 原材料名
6. 栄養成分表示 (カロリーなど)
7. 食品添加物表示
8. 遺伝子組み換え表示
9. アレルギー (特定原材料) の表示
10. 特にない
11. その他 ()

問 32 あなたは食事をつくる時 (レシピなどの情報を)、何から得ていますか。(○はいくつでも)

1. テレビ番組
2. 雑誌・料理本
3. インターネット
4. 親・親戚からの情報
5. 友人からの情報
6. その他 ()

問 33 あなたは食と健康に関する知識を何から得ていますか。(○はいくつでも)

1. テレビ番組
2. 雑誌・料理本
3. 官公庁ホームページ
4. 国公立の施設のホームページ
5. 企業ホームページ
6. ツイッター、ブログ
7. 親・親戚からの情報
8. 友人からの情報
9. その他 ()

問 34 あなたは次の各々の項目について、改善したいと思いますか。

(①～⑱それぞれに○は1つ)

	改善したい	改善するつもりはない	改善しない できているので
①栄養バランスのとれた食事 (主食・主菜・副菜) をする	1	2	3
②1食につき副菜(野菜類)を 1～2皿(70g～140g) 食べる	1	2	3
③うす味を心がける(塩分を控える)	1	2	3
④適正体重を維持する	1	2	3
⑤牛乳・乳製品を毎日200g程度摂る (※牛乳1杯=約200g)	1	2	3
⑥果物を毎日100g程度(キウイ1個程度) 食べる	1	2	3
⑦食事時間を規則正しくする	1	2	3
⑧水分補給は、水かお茶(無糖)にする	1	2	3
⑨自炊をする(食事はできるだけ手作りする)	1	2	3
⑩食事はよく噛んでゆっくり食べる	1	2	3
⑪食事を「噛む」、「飲み込む」が問題なくできる	1	2	3
⑫食品ロスを少なくするような食事作りをする	1	2	3
⑬小金井市産の野菜を用いて作る	1	2	3
⑭食後には、歯をみがく	1	2	3
⑮適度な運動を心がけている	1	2	3
⑯魚や大豆製品を積極的に食べる	1	2	3
⑰甘いお菓子を控える	1	2	3
⑱スナック菓子を控える	1	2	3
⑲お酒を減らす	1	2	3

現在ご家族の中で小中高校生の方がいるご家庭のみお答えください。

お子さんのことについて、()内にご記入ください。また、質問項目については、あてはまるものに○をつけてください。その他を選んだ場合は、()内に記入してください。

No.	調査項目	選択肢
1	お子さんの人数を該当するところにご記入ください。	小学生 () 人・中学生 () 人 高校生 () 人
2	(1) お子さんはふだん、朝ごはんを食べていますか。(○は1つ)	①ほとんど毎日食べる ②週4～5日食べる ③週2～3日食べる ④ほとんど食べない
	(2) 上の質問で、②～④を選んだ方の食べない理由は何ですか。(○はいくつでも)	①時間がない ②食欲がわからない ③朝食を食べるより寝ていたい ④体重を減らす(ダイエット)ため ⑤朝食を食べる習慣を持っていない ⑥その他()
3	お子さんは、主に朝ごはんは何を食べますか。(○は2つまで)	①ごはん ②食パン・ロールパン ③菓子パン・調理パン ④めん類(うどん等) ⑤シリアル ⑥牛乳・乳製品 ⑦果物 ⑧その他() ⑨食べない
4	お子さんが朝ごはんでNo. 3と一緒によく食べるおかずを選んでください。(○は2つまで)	①魚・魚肉製品 ②肉(ハム、ウィンナー等) ③卵(オムレツ、卵焼き等) ④牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズ等) ⑤豆製品(納豆、豆腐等) ⑥野菜のみのおかず(サラダ、お浸し等) ⑦火を通した野菜の多いおかず(野菜の煮物、具だくさんの汁物等) ⑧果物 ⑨おかずはあまり食べない
5	お子さんはふだん、家族と一緒に朝ごはんを食べていますか。(○は1つ)	①家族と一緒に食べることが多い ②たまに一人で食べる ③一人で食べるが多い
6	お子さんはコロナによる休校日や夏休みなど学校の休みには、家族と一緒に昼ごはんを食べていましたか。(○は1つ)	①家族と一緒に食べるが多い ②たまに一人で食べる ③一人で食べるが多い

7	お子さんはふだん、家族と一緒に <u>夕ごはん</u> を食べていますか。(〇は1つ)	①家族と一緒に食べることが多い ②たまに一人で食べる ③一人で食べるが多い
8	お子さんのふだんの夕食時間は何時ですか。(〇は1つ)	①午後5時台 ②午後6時台 ③午後7時台 ④午後8時台 ⑤午後9時台 ⑥午後10時台 ⑦午後11時台⑧午前12時台以降
9	お子さんはふだん、家で食事の準備、料理、後片付けを手伝いますか。(〇は1つ)	①よくする ②ときどきする ③あまりしない ④全くしない
10	お子さんは、食事マナー(挨拶、姿勢、箸の持ち方等)ができていますか。(〇は1つ)	①できている ②ほぼできている ③あまりできていない ④できていない
11	お子さんは給食のない日曜日、コロナによる休校日や夏休みには、一日コップ1杯以上の牛乳を飲みますか。(〇は1つ)	①必ず飲む ②ときどき飲む ③飲まない
12	お子さんのふだんの体の調子について伺います。(〇はいくつでも)	①体の調子はよい ②目が覚めてもすぐに起きられない ③授業に集中できない ④寝不足である ⑤疲れやすい ⑥イライラすることが多い ⑦長い時間立っていることがつらい ⑧下痢気味である ⑨便秘気味である
13	お子さんがコロナの影響により、マスクを常用してから食事の食べ方に変化がありましたか。(〇は1つ)	①口を閉じてもぐもぐして食べる ②口を開けてくちやくちや食べるようになった ③変化はない
14	お子さんのふだんの睡眠時間はどのくらいですか。(〇は1つ)	①5時間より少ない ②5～6時間の間 ③6～7時間の間 ④7時間より多い
15	お子さんはふだん、家での食事は残さず食べますか。(〇は1つ)	①いつも残さず食べる ②だいたい残さず食べる ③残すことが多い
16	お子さんはふだんの間食でどのようなものを食べていますか。(〇はいくつでも)	①キャンディー・ガム・グミ ②チョコ菓子 ③クッキー・ビスケット ④スナック菓子(ポテトチップ等) ⑤プリン・ゼリー類 ⑥ケーキ類 ⑦せんべい ⑧まんじゅう・だんご ⑨ふかしいも・とうもろこし・枝豆等 ⑩乳製品(ヨーグルト・乳酸飲料等) ⑪アイスクリーム ⑫ファストフード ⑬カップ麺 ⑭その他()

ご協力ありがとうございました

小金井市健康課

小中学生対象 食育に関するアンケート

自分のことについて、() 内にご記入下さい。また、質問項目については、あてはまるものに○をつけて下さい。その他を選んだ場合は、() 内に記入してください。

No.	調査項目	選択肢
1	あてはまるものに○をつけてください。	① 小学生 ② 中学1年生 ③ 中学2年生
2	(1)ふだん、朝ごはんを食べていますか。	① ほとんど毎日食べる ② 週4～5日食べる ③ 週2～3日食べる ④ ほとんど食べない
	(2)上の質問で、朝ごはんを②週4～5日食べる③週2～3日食べる④ほとんど食べないを選んだ方は、食べない理由は何ですか。あてはまるもの全てに○をつけてください。	① 時間がない ② 食欲がわからない ③ 朝食を食べるより寝ていたい ④ 体重を減らす(ダイエット)ため ⑤ 朝食の用意がされていない ⑥ 自分で用意するのがめんどろ ⑦ その他()
3	朝ごはんは何を主に食べますか。あてはまるものを2つまで選んでください。	① ごはん ② 食パン・ロールパン ③ 菓子パン・調理パン ④ めん類(うどん等) ⑤ シリアル ⑥ 牛乳・乳製品 ⑦ くだもの ⑧ その他() ⑨ 食べない
4	朝ごはん ³ (前の問の答え) と一緒によく食べるおかずを2つまで選んでください。	① 魚・魚肉製品(かまぼこ等) ② 肉(ハム、ウィンナー等) ③ 卵(オムレツ、卵焼き等) ④ 牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズ等) ⑤ 豆製品(納豆、豆腐等) ⑥ 野菜のみのおかず(サラダ、お浸し等) ⑦ 火を通した野菜の多いおかず(野菜の煮物、具だくさんの汁物等) ⑧ 果物 ⑨ おかずはあまり食べない
5	ふだん、家では家族といっしょに朝ごはんを食べていますか。	① 家族といっしょに食べることが多い ② たまに一人で食べる ③ 一人で食べるが多い
6	朝ごはんを食べる時の自分の気持ちに近いものはどれですか。	① できれば家族といっしょに食べたい ② ともだちといっしょに食べたい ③ 一人で食べたい ④ わからない(または何とも思わない)

7	ふだん、家では家族といっしょに <u>夕ごはん</u> を食べていますか。	① 家族といっしょに食べることが多い ② たまに一人で食べる ③ 一人で食べることが多い
8	<u>夕ごはん</u> を食べる時の自分の気持ちに近いものはどれですか。	① できれば家族といっしょに食べたい ② ともだちといっしょに食べたい ③ 一人で食べたい
9	ふだん <u>夕ごはん</u> は何時ですか。	①午後5時台 ②午後6時台 ③午後7時台 ④午後8時台 ⑤午後9時台 ⑥午後10時台 ⑦午後11時台 ⑧午前12時台以降
10	家で食事の準備、料理、後片付けを手伝いますか。	① よくする ② ときどきする ③ たまにする ④ ほとんどしない
11	①平日に、1日で主食と主菜と副菜のそろった食事を何回していますか。 ※主食…ご飯、パン、めん類など 主菜…肉、魚、卵、納豆などのおかず 副菜…野菜のおかず	① 1回（給食のみ） ② 2回 ③ 3回
	②給食のない日曜日、 コロナによる休校日 、夏休みには、1日で主食と主菜と副菜のそろった食事を何回していますか。	① 1回 ② 2回 ③ 3回
12	給食のない日曜日、 コロナによる休校日 、夏休みには、牛乳を一日コップ一杯以上飲みますか。	① 必ず飲む ② ときどき飲む ③ 飲まない
13	ふだんの体の調子についてあてはまるもの全てに○をつけてください。	① 体の調子はよい ② 目が覚めてもすぐに起きられない ③ 授業に集中できない ④ 寝不足である ⑤ 疲れやすい ⑥ イライラすることが多い ⑦ 長い時間立っていることがつらい ⑧ 下痢気味である⑨便秘気味である
14	ふだんの睡眠時間はどのくらいですか。	① 5時間より少ない ② 5～6時間の間 ③ 6～7時間の間 ④ 7時間より多い
15	次の給食で関係している事柄から知っているものに全てに○をつけてください。	① 小金井市内でつくられた野菜が給食に使われている。 ② 毎月11日ははしの日である。 ③ 毎月24日は小金井和食の日である。 ④ 6月19日は食育の日である。
16	給食は残さず食べますか	① いつも残さず食べる ② だいたい残さず食べる ③ 残すことが多い
17	家での食事は残さず食べますか	① いつも残さず食べる ② だいたい残さず食べる ③ 残すことが多い