会　　議　　録

会議の名称	令和７年度第２回小金井市食育推進会議
事　務　局	福祉保健部健康課健康係
開催日時	令和７年７月９日（水）午後２時
開催場所	保健センター１階大会議室
出　席　者	別紙のとおり
傍聴の可否	可（丸囲み）・　一部不可　・　不可
傍聴者数	０人
傍聴不可等の理由等	
会議次第	別紙のとおり
会議結果	
発言内容・発言者名（主な発言要旨）	
提出資料	別紙のとおり
そ　の　他	

令和７年度第２回食育推進会議次第

日　時　令和７年７月９日（水）午後２時から
場　所　小金井市保健センター１階　大会議室

１　開　会

２　新委員紹介

３　議　事
⑴　第５次小金井市食育推進計画に係る市民アンケート（案）について
⑵　第５次小金井市食育推進計画に係る小中学生アンケート（案）について
⑶　小金井市食育ホームページについて

４　その他

５　閉　会

資料１

小金井市食育推進会議委員名簿

令和７年７月９日

No.	選出区分	氏　名
●市民（４人）		
１	公募市民	牧野（まきの）　まや
２	公募市民	太田（おおた）　篤胤（あつたね）
３	公募市民	三毛（みけ）　明人（あきと）
４	公募市民	横山（よこやま）　英吏子（えりこ）
５		
●学識経験者（２人）		
６	実践女子大学生活科学部食生活科学科准教授	山岸（やまぎし）　博美（ひろみ）
７	野菜料理研究家	松嶋（まつしま）　あおい
●関係機関の役員又は職員（７人）		
８	小金井市立東小学校栄養教諭	古荘（ふるしょう）　優子（ゆうこ）
９	小金井市立小中学校ＰＴＡ連合会	北脇（きたわき）　理恵（りえ）
１０	小金井市社会福祉協議会	中村（なかむら）　一郎（いちろう）
１１	東京都小金井歯科医師会	坂元（さかもと）　雅明（まさあき）
１２	小金井市農業振興連合会	大堀（おおほり）　雄紀（ゆうき）
１３	東京むさし農業協同組合小金井支店	大石（おおいし）　和孝（かずたか）
１４	小金井市商工会	藤澤（ふじさわ）　弘（ひろし）
●関係行政機関の職員（１人）		
１５	東京都多摩府中保健所	山田（やまだ）　五月（さつき）
●市の職員		
１６	小金井市福祉保健部長	高橋（たかはし）　正恵（まさえ）

資料2

小金井市食育推進計画策定のための
アンケート調査 ご協力のお願い

市長挨拶文もしくは市からの挨拶文

〈ご回答にあたって〉
○封筒に記載されている宛名の方がご回答ください。 ○回答方法は「**①アンケート用紙で回答**」と「**②Ｗｅｂで回答**」があります。 　**<u>どちらか一方の方法で回答してください。</u>** ○設問は□□問程度あります。回答にかかる時間は、約□分です。 ○回答いただいた調査内容は、市の食育に関する施策の検討のみに利用させていただくものであり、回答者個人が特定されたり、個々の内容が他に漏れたり、他の目的に利用したりすることは一切ございません。 ○回答したくない質問には、回答いただく必要はございません。 ○**<u>令和７年△月△日（△）</u>**までにご回答をお願いいたします。

①アンケート用紙で回答
１．鉛筆またはボールペンでご記入ください。 ２．回答は、選択肢に○をつけてお答えいただく場合と、数字等を記入いただく場合があります。 ３．選択肢の場合、お選びいただく数が設問によって異なりますので、注意書きに従ってください。また「その他」をお選びいただいた場合は、その後にある（　　）内に具体的な内容を記入してください。 ４．調査票の記入が済みましたら、同封の茶色の返信用封筒にいれて、郵便ポストに投函してください。（切手は不要です）

②Ｗｅｂで回答
Ｗｅｂでご回答する方は、パソコン、タブレット、スマートフォンなどで下記のＵＲＬか、二次元コードから回答画面にアクセスし、ＩＤを入力のうえ画面の指示に従って回答してください。 ＵＲＬ　https://sample_sample_sample_sample ＩＤ　［　　　　　　］ 二次元コード　［二次元コード］ ※重複回答確認のための番号であり、個人を特定するためのものではありません。

≪この調査に関するお問合わせ先≫
小金井市 福祉保健部 健康課
０４２－３２１－１２４０

あなたのことについておたずねします。

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.その他（　　　　　　）

国目標		都調査		本市の指標		第１回審議会時の調査番号	1

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		

国目標		都調査		本市の指標		第１回審議会時の調査番号	2

問３　あなたの現在の家族構成はどのようになっていますか。（○は１つ）

１．一人暮らし	２．配偶者のみ	３．親と子（２世帯）
４．祖父母と親と子（３世帯）	５．その他（　　　　　　）	

国目標		都調査		本市の指標		第１回審議会時の調査番号	3

問４　あなたの職業は次のどれにあてはまりますか。（○は１つ）

１．自営業
２．正規雇用（正社員など）
３．非正規雇用（契約社員、嘱託社員、パート、アルバイトなど）
４．家事専業
５．学生
６．無職
７．その他（　　　　　　　　　　　　）

国目標		都調査		本市の指標		第１回審議会時の調査番号	4　新

問５　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人以上

国目標		都調査		本市の指標		第１回審議会時の調査番号	5

問６　あなたは毎年健康診断を受けていますか。（○は１つ）

１．受けている	２．受けていない

国目標		都調査		本市の指標		第１回審議会時の調査番号	6

問７　あなたは定期的に歯科検診を受けていますか。（○は１つ）

１．受けている	２．受けていない

国目標		都調査		本市の指標		第１回審議会時の調査番号	7

問８　新型コロナウイルス感染症の流行前と現在を比較して、食生活に変化はありましたか。
それぞれの項目についてあてはまる番号を選んでください。（○は１つ）

	コロナ流行後増えた	コロナ流行後も変わらない	コロナ流行後減った
①一人で食事をとる	1	2	3
②家族と一緒に食事をとる	1	2	3
③自炊をする	1	2	3
④自宅で食事をする（レトルト・総菜・テイクアウト）	1	2	3
⑤飲食店で食事をする	1	2	3
⑥宅配を利用する	1	2	3
⑦近くの店で買い物をする	1	2	3
⑧買い物の購入量を増やして備蓄する	1	2	3
⑨規則正しい時間に食事をする	1	2	3
⑩間食をする	1	2	3
⑪飲酒をする	1	2	3

国目標		都調査		本市の指標		第１回審議会時の調査番号	8

問９-１　あなたが食生活で不安に思っていることはありますか。（○は１つ）

１．はい　　　　２．いいえ　→　【問 10-１へ】

国目標		都調査		本市の指標		第１回審議会時の調査番号	9-1

【問９-１で「１」と答えた方に伺います】

問９-２　食生活で不安に思っていることをこちらの自由記述欄にご記入ください。

国目標		都調査		本市の指標		第１回審議会時の調査番号	9-2

【全員に伺います】

問 10-１　あなたは食物アレルギーがありますか。（○は１つ）

１．はい　　　２．いいえ → 【問 11-１へ】

国目標		都調査		本市の指標		第１回審議会時の調査番号	10-１

【問 10-１で「１」と答えた方に伺います】

問 10-２　該当するアレルギーを教えてください。（○はいくつでも）
（１～13 に当てはまらない場合は 14．その他に食品名をご記入ください。）

１．えび　　　２．かに
３．ナッツ類（くるみ、アーモンド、カシューナッツ）　　　４．小麦・小麦粉製品
５．そば　　　６．卵
７．乳　　　８．落花生
９．ごま　　　10．くだもの
11．魚介・魚卵　　　12．大豆・大豆製品
13．肉類
14．その他　（　　　　　　　　　　）

国目標		都調査		本市の指標		第１回審議会時の調査番号	10-２

【問 10-１で「１」と答えた方に伺います】

問 10-３　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。（○は１つ）

１．ある　　　２．ない

国目標		都調査		本市の指標		第１回審議会時の調査番号	10-３

【問 10-３で「１」と答えた方に伺います】

問 10-４　食物アレルギーでお困りのことをこちらの自由記述欄にご記入ください。

国目標		都調査		本市の指標		第１回審議会時の調査番号	10-４

「食育」への関心についておたずねします。

問 11-１　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 11-4 へ】

国目標		都調査	○⑲	本市の指標	指標 1	第 1 回審議会時の調査番号	11-2

【問 11-１で「１」～「２」と答えた方に伺います】

問 11-２　日ごろから「食育」に関する活動や行動をしていますか。（○は１つ）

1．積極的にしている　　2．するようにしている
3．あまりしていない　　4．したいと思っているが実際にはしていない
5．したいとは思わないし、していない

国目標		都調査	○⑳	本市の指標		第 1 回審議会時の調査番号	11-4　新

【問 11-２で「１」～「２」と答えた方に伺います】

問 11-３　「食育」に関する活動や行動内容をこちらの自由記述欄にご記入ください。

国目標		都調査		本市の指標		第 1 回審議会時の調査番号	11-5　新

【全員に伺います】

問 11-４　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

国目標		都調査		本市の指標		第１回審議会時の調査番号	11-3

問 12-１　あなたは普段、「食生活」についてどのようなことを行っていますか。（または行っていましたか。）（①～⑩それぞれに○は１つ）

	当てはまる	まあまあ当てはまる	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食事マナーに気をつけている	1	2	3	4
⑥食事の廃棄や食べ残しを少なくする	1	2	3	4
⑦よく噛んで食べる	1	2	3	4
⑧朝食をとるようにしている	1	2	3	4
⑨野菜を多くとるようにしている	1	2	3	4
⑩食後に歯みがきをする	1	2	3	4

国目標		都調査	枝番① →〇⑨-1 枝番⑤ →△⑪ 枝番⑨ →〇⑨-9	本市の指標		第１回審議会時の調査番号	12-1

問 12-２　あなたが参加したことのある小金井市の食育のイベントや、あなたが行ったことがある食育に関する取組みは何ですか。（○はいくつでも）

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．産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．行っていることを知らない
11．その他　（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

国目標		都調査		本市の指標		第１回審議会時の調査番号	12-２

問 12-３　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

国目標		都調査		本市の指標		第１回審議会時の調査番号	12-３

現在の食生活・生活習慣についておたずねします。

問 13-１　あなたは普段朝食を食べますか。（〇は１つ）

１．食べる　→　【問 14-１へ】

２．食べない

国目標	〇⑤	都調査	〇①	本市の指標	指標２	第１回審議会時の調査番号	13-１

【問 13-１で「２」と答えた方に伺います】

問 13-２　あなたが朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。（〇は１つ）

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　（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

国目標		都調査		本市の指標		第１回審議会時の調査番号	13-２

【問 13-１で「２」と答えた方に伺います】

問 13-３　あなたはいつ頃から朝食を食べなくなりましたか。（〇は１つ）

１．幼年期（0-4 歳）　２．少年期（5-14 歳）　３．青年期（15-24 歳）

４．壮年期（25-44 歳）　５．中年期（45-64 歳）　６．高年期（65 歳以上）

７．覚えていない

国目標	△⑨⑩	都調査	△①-2	本市の指標		第１回審議会時の調査番号	14-４

【問 13-１で「１」と答えた方に伺います】

問 14-１　あなたは、朝食で主食に何をよく食べますか。（○は３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
５．シリアル	６．その他　（　　　　　　　　　　　）
７．主食は食べない	

国目標	△⑨⑩	都調査	△①-1	本市の指標		第１回審議会時の調査番号	14-２

【問 13-１で「１」と答えた方に伺います】

問 14-２　あなたは、朝食で主食以外に主に何をよく食べますか。（○はいくつでも）

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．野菜料理
７．汁物（味噌汁、スープ等)	８．果物
９．その他　（　　　　　　　　　　　）	
10．主食以外あまり食べない	

国目標	△⑨⑩	都調査	△①-1	本市の指標		第１回審議会時の調査番号	14-３

【全員に伺います】

問 15　あなたは次の各々の項目について、できていますか。また、できていない場合、改善したいと思いますか。（①～⑱それぞれに○は１つ）

	できている	改善したい	改善するつもりはない
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塩分を摂りすぎないようにする（減塩）	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 200g 程度食べる（※100g の目安：キウイ１個、バナナ１本、みかん１つ、りんご・なし 1/2 個）	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間食（甘いお菓子やスナック菓子など）を控える	1	2	3
⑱お酒を減らす	1	2	3

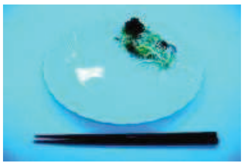
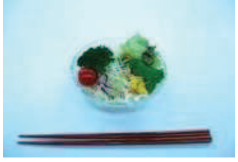
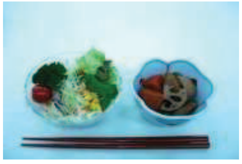
国目標	枝番③・④→△⑭ 枝番⑥→○⑬ 枝番⑩→○⑮ 枝番⑫→△⑳	都調査	枝番⑫→○⑯-3	本市の指標	枝番①→指標４ 枝番⑫→指標７	第１回審議会時の調査番号	15

問 16　あなたは、普段の食事において１日で野菜をどれくらい食べますか。
（例を参考に〇は１つ）

１．ほとんど食べない	２．付け合わせ程度（30g）
３．小鉢１皿程度（70g 程度）	４．小鉢２皿程度（140g 程度）
５．小鉢３皿程度（210g 程度）	６．小鉢４皿程度（280g 程度）
７．小鉢５皿程度（350g 程度）	

国目標	〇⑫	都調査		本市の指標	指標５（新）	第１回審議会時の調査番号	16

（例）

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）	
小鉢４皿程度（280g 程度）	サンプル	小鉢５皿程度（350g 程度）	サンプル

問 17-１　あなた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．時々買う
３．たまに買う	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

国目標		都調査		本市の指標	指標６	第１回審議会時の調査番号	18-１

問 17-２　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	

国目標		都調査		本市の指標		第１回審議会時の調査番号	18-２

問 17-３　あなたは野菜を栽培したことはありますか。（○は１つ）

１．よくある	２．たまにある	３．ほとんどない	４．全くない

国目標		都調査		本市の指標		第１回審議会時の調査番号	18-３

問 17-４　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１つ）

１．よくある	２．たまにある	３．ほとんどない	４．全くない

国目標	○⑰	都調査		本市の指標		第１回審議会時の調査番号	18-４

問 18　あなたは、食品ロス削減につながる行動をしていますか。（○はいくつでも）

1．買い物をする時に必要な量だけ購入する
2．見切り品や値引き品を購入する
3．買い物をする時は手前取りを行っている
4．賞味期限を正しく理解し捨てずに食べられるかどうかの判断をしている
5．無駄なく使いきるよう工夫して調理している
6．宴会場などではできるだけ料理を食べきるようにしている
7．外食で食べきれなかった食品はできるだけ持ち帰る
8．家庭で余っている食べ物を持ち寄り、福祉団体や施設などへ寄付する（フードドライブ）
9．その他　（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）
10．特にしていない

国目標		都調査		本市の指標		第１回審議会時の調査番号	19-１

【家族と同居されている方に伺います】

問 19　あなたは、どのくらい家族と一緒に食事をしていますか。
（①～②それぞれに○は１つ）

	ほとんど毎日	週に４～５日	週に２～３日	ほとんどしていない
①朝食	1	2	3	4
②夕食	1	2	3	4

国目標	○②	都調査	△②-1 ア　朝食 イ　夕食	本市の指標		第１回審議会時の調査番号	22

【全員に伺います】

問 20　あなたは間食（夜食を含む）をすることはありますか。（○は１つ）

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

国目標		都調査		本市の指標		第１回審議会時の調査番号	23

問 21-1　あなたは、夕食に中食（調理済み食品：弁当、総菜など）をどのくらいの頻度で利用しますか。
（○は１つ）

1．ほとんど毎日	2．週に４～５日程度	3．週に２～３日程度
4．月に数日	5．ほとんど利用しない	6．わからない

国目標		都調査	○④	本市の指標		第 1 回審議会時の調査番号	26- 1

【問 21-1 で、「1」～「3」と答えた方に伺います】

問 21-2　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。
（○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．家族に乳幼児や介護の必要な人がいるため
10．その他　（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

国目標		都調査	○④-1	本市の指標		第 1 回審議会時の調査番号	26- 2

【家族と同居されている方に伺います】

問 22-１　あなたは、家族で外食することがありますか。（○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

（１～５ →【問 22-１で「１」～「５」と答えた方に伺います】へ、６ →【問 23-１へ】）

国目標		都調査	△②-5	本市の指標		第１回審議会時の調査番号	27-１

【問 22-１で「１」～「５」と答えた方に伺います】

問 22-２　あなたが外食をする時、何に重点をおいて選んでいますか。（○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．特にない	10．その他　（　　　　　　　　　　　）

国目標		都調査		本市の指標		第１回審議会時の調査番号	27-２

【全員に伺います】

問 23-１　あなたは、以下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(恵方巻、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．ハロウィン（かぼちゃを使った料理など）	14．冬至（かぼちゃを使った料理など）
15．クリスマス（チキン、ケーキなど）	16．大晦日（年越しそばなど）
17．その他　（　　　　　　　　　　　　）	
18．行事食は食べない	

国目標		都調査	○⑫	本市の指標		第１回審議会時の調査番号	28-１

問 23-２　あなたは、以下の行事食を手作りしますか。
※買ってきて食べるのではなく、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(恵方巻、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．ハロウィン（かぼちゃを使った料理など）	14．冬至（かぼちゃを使った料理など）
15．クリスマス（チキン、ケーキなど）	16．大晦日（年越しそばなど）
17．その他　（　　　　　　　　　　　　）	
18．行事食の手作りはしない	

国目標		都調査		本市の指標		第１回審議会時の調査番号	28-２

問 24　あなたが食事について、重要視することは何ですか。（○は３つまで）

１．その時に何を食べたいか（家庭の意向も含む）
２．短時間に調理出来ること
３．空腹を満たせれば何でも良い
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　（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

国目標		都調査		本市の指標		第１回審議会時の調査番号	29

問 25　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　（　　　　　　　　　　　　　　　　）	

国目標		都調査	△⑥	本市の指標		第１回審議会時の調査番号	30

問 26　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。（○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・ＳＮＳ	4．親・親戚からの情報
5．友人からの情報	6．その他　（　　　　　　　　　　　）
7．特に情報は得ていない	

国目標		都調査		本市の指標		第１回審議会時の調査番号	31

問 27　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．インターネット・ＳＮＳ	4．官公庁ホームページ
5．国公立の施設のホームページ	6．企業のホームページ
7．親・親戚からの情報	8．友人からの情報
9．その他　（　　　　　　　　　　　）	
10．特に情報は得ていない	

国目標		都調査		本市の指標		第１回審議会時の調査番号	32

問 28　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。

国目標		都調査		本市の指標		第 1 回審議会時の調査番号	33

ご協力ありがとうございました。

小中学生対象　食育に関するアンケート

質問項目について、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	学校はどちらですか。	① 小学校　　② 中学校
2	⑴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
	⑵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う ⑦ その他(　　　　　　　　　)
3	朝ごはんは何を食べますか。あてはまるものを選んでください。(○は２つまで)	① お米 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	朝ごはんでNo.３(前の問の答え)といっしょ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(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 野菜料理 ⑦ 汁物(味噌汁、スープ等) ⑧ くだもの ⑨ その他(　　　　　　　　　) ⑩ 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。(○は１つ)	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
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。(○は１つ)	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夕ごはんを食べていますか。(○は１つ)	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	夕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。（○は１つ）	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）
9	ふだん夕ごはんは何時ですか。（○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
10	家で食事の準備、料理、後片付けを手伝いますか。（○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
11	⑴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。（○は１つ） ※主食…お米、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
	⑵給食のない日曜日、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。（○は１つ）	① １回 ② ２回 ③ ３回
12	給食のない日曜日、休校日、夏休みには、牛乳を１日コップ一杯以上飲みますか。（○は１つ）	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 あてはまるものを選んでください。 （○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
14	ふだんの睡眠時間はどのくらいですか。 （○は１つ）	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	次の給食に関係している事柄から知っているものを選んでください。（○はいくつでも）	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。（○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
17	家での食事は残さず食べますか。（○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

ご協力ありがとうございました

小金井市健康課

当日配布資料１

小金井市食育推進計画策定のための
一般市民アンケート調査 選択肢及び新規設問案

【選択肢の追加】

問 18　あなたは食品ロス削減につながる行動をしていますか。（○はいくつでも）

１．買い物をする時に必要な量だけ購入する
２．見切り品や値引き品を購入する
３．買い物をする時は手前取りを行っている
４．賞味期限を正しく理解し捨てずに食べられるかどうかの判断をしている
５．無駄なく使いきるよう工夫して調理している
６．宴会場などではできるだけ料理を食べきるようにしている
７．外食で食べきれなかった食品はできるだけ持ち帰る
８．家庭で余っている食べ物を持ち寄り、
　　福祉団体や施設などへ寄付する（フードドライブ）
９．食品ロス削減推進協力店・事業所で買い物や食事をしている
10．食品ロス削減のアプリ（小金井カメすけ）を利用している
11．その他　（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）
12．特にしていない

【新規設問】

①こども食堂の利用について

問○　あなたの世帯では、過去１年の間に、こども食堂など無料又は低価格で食事をとることができる場所を利用したことがありますか。（○は１つ）

１．利用したことがある	２．利用したことがない

さまざまな事情により家族との共食が難しい時代であることを踏まえた設問になります。
国の動向として、地域における共食推進を現計画でうたっているほか、次期計画の策定に向けて「地域における共食推進と環境づくり」について論じられることが予想されています。

②フードドライブ等の利用について

問○　あなたは、過去１年の間に、フードドライブ等による食品の無料配布を利用したことがありますか。（○は１つ）

１．利用したことがある	２．利用したことがない

国の動向として、現計画では貧困にある子どもの増加や食の分断による健康への影響を危惧していることが伺えます。
今後の施策の検討材料として、設問を作成いたしました。

③非常食の備蓄について

問○　あなたの世帯では、非常食の食料は、世帯人数分として何日分を想定して用意していますか。（○は１つ）

１．１日分未満	２．１～２日分程度	３．３日程度
４．４日分以上	５．まったく用意していない	

国の現計画では「災害時に備えた食育の推進」がうたわれており、昨今の災害発生率の高さや食物アレルギーの方に配慮した備蓄など、食育を取り巻く社会情勢のひとつとして注目されている部分でございます。

小金井市食育推進計画策定のための
小中学生アンケート調査 選択肢及び新規設問案

【選択肢の追加】

	調査項目（ちょうさこうもく）	選択肢（せんたくし）
○	次の給食に関係している事柄（ことがら）から知っているものを選んでください。（○はいくつでも）	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 ⑤ どれも知らない

○どれも知らない 追加
　食育への関心を測るため、選択肢を追加いたしました。

【新規設問】

①回答者の性別について

○	あなたの性別（せいべつ）はどちらですか。（○は１つ）	① 男　② 女　③ 回答しない

○性別 追加
　調査対象者の実態をより深く分析するため、必要な設問だと考えます。

②ゆっくりよく噛んで食べているかについて

○	あなたはふだんからゆっくりよくかんで食べていますか。（○は１つ）	① よくかんで食べている ② かまないで飲みこむことがある ③ わからない、特に意識していない

○よく噛んで食べているかについて 追加
　あごの発達にも関わってくるため、お伺いしても良いかと存じます。
　また、国の第４次計画では、「ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やす」目標がございます。

小中学生対象　食育に関するアンケート

レイアウトイメージ

質問項目について、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	学校はどちらですか。	① 小学校　② 中学校
2	あなたの性別はどちらですか。（○は１つ）	① 男　② 女　③ 回答しない
3	⑴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
	⑵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う ⑦ その他（　　　）
4	朝ごはんは何を食べますか。あてはまるものを選んでください。（○は２つまで）	① お米 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
5	朝ごはんでNo.３（前の問の答え）といっしょ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（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 野菜料理 ⑦ 汁物（味噌汁、スープ等） ⑧ くだもの ⑨ その他（　　　） ⑩ おかずはあまり食べない
6	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。（○は１つ）	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
7	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。（○は１つ）	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）
8	ふだん、家では家族といっしょに夕ごはんを食べていますか。（○は１つ）	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

9	夕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。（○は１つ）	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)
10	ふだん夕ごはんは何時ですか。（○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
11	家で食事の準備、料理、後片付けを手伝いますか。（○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
12	⑴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。（○は１つ） ※主食…お米、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
	⑵給食のない日曜日、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。（○は１つ）	① １回 ② ２回 ③ ３回
13	給食のない日曜日、休校日、夏休みには、牛乳を１日コップ一杯以上飲みますか。（○は１つ）	① 必ず飲む ② ときどき飲む ③ 飲まない
14	ふだんの体の調子について あてはまるものを選んでください。 （○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
15	ふだんの睡眠時間はどのくらいですか。 （○は１つ）	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
16	次の給食に関係している事柄から知っているものを選んでください。（○はいくつでも）	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 ⑤ どれも知らない
17	給食は残さず食べますか。（○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
18	あなたはふだんからゆっくりよくかんで食べていますか。（○は１つ）	① よくかんで食べている ② かまないで飲みこむことがある ③ わからない、特に意識していない
19	家での食事は残さず食べますか。（○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

ご協力ありがとうございました

小金井市健康課

今月の会務より

令和７年６月15日（日）10：30～15：30

小金井 宮地楽器ホール

小金井市民の歯と口の健康 2025

来場者数：574名

口腔がん検診受診者数：95名

小中学生ポスターコンクール

未就学児ぬりえ絵画展覧会

はとくち川柳

口腔がん検診

お口のお悩み相談

そしゃく力検査

位相差顕微鏡でお口の細菌をみてみよう

ＣＬＡＳＰでむし歯リスクを知ろう

はとくち紙芝居

シャドーボックス作り

ガチャガチャ

おいしく！　手軽に！

ちゃんとごはんで健康に

多摩府中保健所
食育推進マスコット PAKUたん

point　主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスの良い食事をしましょう

いろいろな食品を使った料理を組み合わせると、
必要な栄養素をバランスよく摂ることができます

定食

ワンプレート

お弁当

主食	ごはん・パン・麺
主菜	肉・魚・卵・大豆製品
副菜	野菜・きのこ・海藻

point　野菜をたっぷり使った料理を食べましょう

野菜の目安量は1食120ｇ！

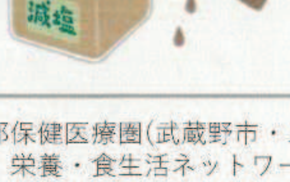
120gは、生の状態で両手に１杯程度
ゆでた状態で片手に１杯程度です

小鉢を追加すると、50～70ｇの野菜がとれます

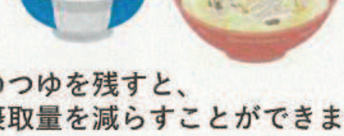
小鉢を追加

point　減塩を心がけましょう

減塩調味料を活用！

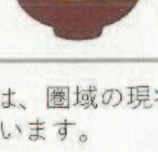


汁気の多い料理に注意しましょう



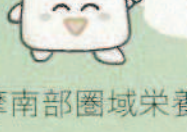
麺類のつゆを残すと、
塩分摂取量を減らすことができます

汁物は具だくさんにして
満足度アップ⇧



北多摩南部保健医療圏（武蔵野市・三鷹市・府中市・調布市・小金井市・狛江市）では、圏域の現状等を踏まえ、栄養・食生活ネットワーク会議を開催し、栄養・食生活の改善を進めています。

東京都多摩府中保健所のホームページでは、PAKUたんが
栄養や食生活について伝えるムービーを掲載しています。
ご活用いただき、できることからはじめてみましょう！



東京都多摩府中保健所

北多摩南部圏域栄養・食生活ネットワーク会議

リサイクル適性(B)