

## 食育などに関するアンケート調査 ご協力をお願い

三木市では、「食」や「命」を大切にする心を育む「食育」を推進するため、「三木市食育推進計画」に基づいて、家庭、認定こども園、幼稚園、保育所、学校、地域が関係団体と相互に連携協力しながら「食育」に取り組んでいます。

今回お願いする調査は、食育を総合的に推進していくための基礎資料として、市民のみなさまの食生活や食育に関する意識、日頃の生活などについてのお考えをお聞かせいただくために実施するものです。

ご多用のところ恐れ入りますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

令和2年12月

三木市長

## 【記入にあたってのお願い】

- 調査対象は、三木市にお住まいの20～74歳の方から3,300人を無作為に抽出しています。
- 調査票は、封筒のあて名に記載のご本人のお考えでご記入ください。5分～10分程度でご記入いただけます。
- この調査は無記名式です。ご回答いただいた内容は統計的に処理いたしますので、個人が特定されることはありません。
- ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずに12月22日（火）までに郵便ポストに投函してください。
- ご不明な点などございましたら、お手数ですが下記までご連絡いただきますようお願いいたします。



©こゆり

## 【お問い合わせ先】

三木市健康福祉部 健康増進課

電話 0794-86-0900

FAX 0794-86-0904

## あなたのことについて

■あてはまるものに○をつけてください。

年 代	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代
性 別	男性		女性			
ご職業	1 会社員・公務員		2 自営業(農業除く)		3 農業	
	4 専業主婦(主夫)		5 パート・アルバイト		6 学生	
	7 無職		8 その他( )			
お住まいの地域	1 三木地区	2 三木南地区	3 別所地区	4 志染地区	5 細川地区	
	6 口吉川地区	7 緑が丘地区	8 自由が丘地区	9 青山地区	10 吉川地区	
一緒に住んでいる方(あてはまるものすべてに○)	1 親	2 きょうだい	3 配偶者	4 子ども	5 孫	
	6 祖父母	7 一人暮らし	8 その他( )			

## 食生活について

問1 食事で気をつけていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 栄養のバランスを考えて食べる
- 2 和食を心がける
- 3 卵、肉、魚、大豆製品を食べる
- 4 野菜をしっかり食べる
- 5 味の濃いものをたくさん食べない
- 6 好き嫌いせずできるだけ残さず食べる
- 7 脂肪の多いものを控える
- 8 その他( )

## 問2 食事のマナーで気をつけていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 いただきます、ごちそうさまの挨拶をする
- 2 食事の前に必ず手を洗う
- 3 姿勢よく食べる
- 4 よく噛んで食べる
- 5 はしや食器を正しく持つ
- 6 口に食べ物を入れたまま話さない
- 7 テーブルにひじをつかない
- 8 食事の途中で立ち歩かない
- 9 その他( )

## 問3 食事を楽しんでいるのは、どんな時ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 好きなものを食べる時
- 2 家族や気の合う仲間と一緒に食べる時
- 3 外食するとき
- 4 ひとりで(テレビや雑誌を見ながら)食べる時
- 5 手作りの調理を食べるとき
- 6 屋外で食べる時(バーベキューなど)
- 7 特にない
- 8 その他( )

## 問4 食事時間は、決まっていますか。

- 1 ほぼ毎日決まっている
- 2 不規則になることが週の半分以上ある ⇒ 朝・昼・夕(あてはまるものすべてに○)
- 3 ほぼ毎日不規則

## 問5 自分で料理を作ることがありますか。

- |          |            |
|----------|------------|
| 1 ほとんど毎日 | 4 月に数回     |
| 2 週に4～5回 | 5 ほとんど作らない |
| 3 週に2～3回 | 6 作ったことがない |

問6 料理を作る場合、意識していることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- |            |            |
|------------|------------|
| 1 薄味にする    | 5 栄養のバランス  |
| 2 野菜を使う    | 6 盛り付け方    |
| 3 新鮮な食材を使う | 7 特に意識してない |
| 4 油の使用を控える | 8 その他( )   |

問7 1日3食 食べていますか。

- |      |       |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問8 ふだん朝食を食べていますか。

- |               |   |      |
|---------------|---|------|
| 1 ほとんど毎日食べている | } | 問9へ  |
| 2 週4～5日は食べている |   |      |
| 3 週2～3日は食べている |   |      |
| 4 ほとんど食べない    | ⇒ | 問10へ |

問9 朝食で最もよく食べるものは何ですか。(あてはまるもの1つに○)

主食	1 ごはん	5 めん類
	2 パン(食パン・ロールパン・クロワッサンなど)	6 シリアル、コーンフレーク
	3 調理パン(サンドイッチ、ピザ、ホットドッグなど)	7 特になし
	4 菓子パン(あんパン、クリームパン、チョコパンなど)	8 その他( )
主菜	1 卵料理	4 肉類(ハム、ソーセージ含む)
	2 魚類(ちりめんじゃこ、かまぼこ含む)	5 特になし
	3 納豆、豆腐、あげ	6 その他( )
副菜	1 具だくさんの汁物	4 特になし
	2 野菜料理(サラダ、煮物、お浸しなど)	5 その他( )
	3 漬物	
その他	1 乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルト)	4 特になし
	2 果物	5 その他( )
	3 嗜好飲料(ジュース、コーヒー、紅茶など)	

※次は問10へ

問10 食べない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 食欲がない
- 2 太りたくない
- 3 食べる時間がない
- 4 以前から食べる習慣がない
- 5 食べる準備をすることが面倒
- 6 その他( )

問11 スーパーやコンビニで弁当、そうざい、レトルト食品などすぐに食べられるものをどのくらい買いますか。

- |              |   |      |
|--------------|---|------|
| 1 全く買わない     | ⇒ | 問14へ |
| 2 ごくまれに買う    | } | 問12へ |
| 3 週に1～3日程度買う |   |      |
| 4 週に4日以上買う   |   |      |

問12 スーパーやコンビニでよく買う物は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 おにぎり
- 2 弁当
- 3 そうざい
- 4 パン(食パン、ロールパン、クロワッサンなど)
- 5 調理パン(サンドイッチ、ピザ、ホットドッグなど)
- 6 菓子パン(あんパン、クリームパン、チョコパンなど)
- 7 インスタント麺
- 8 レトルト食品
- 9 冷凍食品
- 10 その他( )

問13 利用する主な理由は何ですか。(あてはまるもの1つに○)

- 1 調理時間が短縮できるから
- 2 経済的だから
- 3 おいしいから
- 4 家族が好きだから
- 5 料理を作るのが面倒だから
- 6 家では作れないから
- 7 その他( )

問14 定期的に歯科健診を受けていますか。

- 1 はい
- 2 いいえ

問15 非常用の食料、食器、熱源などを用意していますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 食料
- 2 飲料(水、お茶、野菜・果物ジュースなど)
- 3 食器、調理器具
- 4 熱源(固形燃料、カセットコンロなど)
- 5 用意していない
- 6 その他( )

問16 非常用の食料、飲料は何日分を備蓄していますか。

- 1 1～2日分
- 2 3日分
- 3 4～6日分
- 4 7日分
- 5 8日以上分

## 食育について

問17 「食育」という言葉を知っていますか。

- 1 言葉も意味も知っている
- 2 言葉は知っているが、意味は知らない
- 3 言葉も意味も知らない

食育とは

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。

(食育基本法より)

問18 鍛冶屋なべを知っていますか。

- 1 知っている
- 2 知らない

鍛冶屋なべとは

鍛冶の残り火を使い、明石蛸とナスを入れ、すき焼き風に味付けした鍋料理のこと。三木の郷土料理です。

問19 地元や近隣で収穫される農産物を意識して食べていますか。

- 1 よく食べる
- 2 ときどき食べる
- 3 あまり食べない
- 4 わからない

問20 加工食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にしていますか。

- 1 よく参考にする
- 2 ときどき参考にしている
- 3 あまり参考にしていない
- 4 表示があることを知らない

栄養成分表示 1本(200 ml)あたり

エネルギー	139 kcal
たんぱく質	6.8 g
脂 質	0.8 g
炭水化物	10.0 g
ナトリウム	85 mg
カルシウム	227 mg

栄養成分表示の例  
農林水産省 HP より

