

「食」と心と体の健康関連性調査

() 学年 性別 (男 ・ 女)

{ 質問をよく読み、最もあてはまると思う番号に○をつけて下さい。
○の数は各質問の指示に合わせてください。 }

食生活について

Q1. あなたは家で朝食を食べますか？(一つだけ○)

1. 毎日食べる
2. 食べる日が多い
3. 食べない日が多い
4. ほとんど食べない

Q1-2 「3. 食べない日が多い」「4. ほとんど食べない」と答えた人に聞きます。家で朝食を食べない理由は何ですか？(○はいくつでも可)

1. 朝、起きるのが遅いので、食べる時間がない
2. 食欲がない
3. 朝、食事をする習慣がない
4. 太りたくない
5. 食事が用意されていない
6. その他 ()

Q2. あなたは誰と朝食を食べることが多いですか？(○はいくつでも可)

1. ほぼ家族全員
2. 父親
3. 母親
4. 兄弟姉妹
5. ひとり
6. 祖父母
7. 友人など家族以外の人

Q3. 学校で食べる昼食は何を食べることが多いですか？(一つだけ○)

1. 親などに作ってもらった弁当
2. 自分で作った弁当
3. 学校の購買で買った弁当
4. 学校の購買で買ったパン
5. コンビニ等で買った弁当
6. コンビニ等で買ったパン
7. 食べない
8. その他 ()

Q4. あなたは家で夕食を食べますか？(一つだけ○)

1. 毎日食べる
2. 食べる日が多い
3. 食べない日が多い
4. ほとんど食べない

Q4-2 「3. 食べない日が多い」「4. ほとんど食べない」と答えた人に聞きます。家で夕食を食べない理由は何ですか？(○はいくつでも可)

1. 塾や習い事、部活動、夜学習などで帰宅が遅くなる
2. 夕食は家族で外食する
3. 友人などと外食する
4. 食欲がない
5. 太りたくない
6. 食事が用意されていない
7. 自分で作るのが面倒
8. その他 ()

Q5. あなたは誰と夕食を食べることが多いですか？(○はいくつでも可)

1. ほぼ家族全員
2. 父親
3. 母親
4. 兄弟姉妹
5. ひとり
6. 祖父母
7. 友人など家族以外の人

Q6. 食事の他にジュース、お菓子などの間食をいつとっていますか？(○はいくつでも可)

1. 学校で午前中の休憩時間
2. 学校で午後の休憩時間
3. 放課後部活等の前
4. 放課後部活等の後
5. 帰宅後、家で夕食までの間
6. 塾や習い事の前
7. 夕食後、夜食
8. ほとんどとらない
9. その他 ()

Q6-2 間食は何をよくとりますか？(多いものから3つまで○)

1. ジュースやスポーツ飲料、甘いコーヒーなど…1日に () ml くらい
※学校の自販機の大きい方のペットボトルは500ml、小は350ml
2. スナック菓子
3. ファーストフード
4. ケーキなど洋菓子
5. 和菓子
6. アイスクリーム
7. 牛乳、チーズ等
8. 菓子パン
9. くだもの
10. おにぎり
11. 調理パン
12. カップ麺
13. 手作り菓子
14. その他 ()

Q7. 食事の前に「いただきます」を言いますか？(一つだけ○)

1. だいたい言う
2. 時々言う
3. たまに言う
4. 言わない

Q8. 食事の後に「ごちそうさま」を言いますか？(一つだけ○)

1. だいたい言う
2. 時々言う
3. たまに言う
4. 言わない

Q9. 一日の食事の中で気をつけていることはありますか？(○はいくつでも可)

1. 主食(ごはん、パン、麺類など)を毎食とるようにしている。
2. 野菜、果物をたくさんとるようにしている。
3. 肉魚、牛乳、乳製品、大豆(豆腐、納豆、みそなど)を必ずとるようにしている。
4. 肉類、魚や貝、卵を必ずとるようにしている。
5. 脂肪や塩分のとりすぎや食べ過ぎに注意している。
6. 運動や活動量に見合った食事の量をとるようにしている。
7. 嫌いな食品も残さず食べるようにしている。
8. その他 ()

Q10. あなたは家で食事を食べる時、何をしていますか？(○はいくつでも可)

1. 家族と話をする
2. テレビを見る
3. 携帯電話で話す、メールする
4. 本などを読んでいる
5. 新聞を読む
6. 宿題、勉強をする
7. 音楽を聴く
8. だまって食べているだけ
9. その他 ()

Q11. あなたは家で食事の支度や手伝いをしますか？(○はいくつでも可)

1. 食事の材料を頼まれて買いに行ったり、家族と一緒に選んだりする。
2. 食材を自分で考えて選んで買う
3. ひとりで料理を作る
4. 料理を作るのを手伝う
5. 食器を並べたり、料理を運ぶ
6. 食後に食器を洗う
7. 何もしない
8. その他 ()

Q12. 家で食事のマナーについて守るように言われることは何ですか？(○はいくつでも可)

1. はしを正しく持つ
2. 食卓に肘をつかない
3. 好き嫌いをしない
4. 食べ物を粗末にしない、残さない
5. 食べ物を口に入れたまま話をしない
6. いただきます、ごちそうさまを言う
7. 食事中にテレビを見ない
8. 皆と一緒に食べ始めて、皆が終わるまで食卓を立たない
9. 食事中は携帯電話を使わない
10. 食事中は楽しく会話する。
11. 「ご飯は左、汁物は右」など正しい配膳の仕方
12. その他 ()

Q13. あなたは誰と一緒に食事を食べる時が楽しいですか？(○はいくつでも可)

1. 家族全員
2. 父親
3. 母親
4. 兄弟姉妹
5. 祖父母
6. 友人
7. 彼氏・彼女
8. ひとり
9. その他 ()

Q14. 食品を買うときに気をつけていることや気になることはありますか？(○はいくつでも可)

1. 成分表示を必ず見る
2. 食品の生産地やルート
3. 食品添加物
4. 輸入食品
5. 遺伝子組み換え食品
6. 賞味期限や保存期間
7. BSE(狂牛病)、鳥インフルエンザなどの病気の影響
8. 農薬
9. 環境ホルモン
10. その他 ()
11. 特にない

Q15. 「食」について関心のあることは何ですか？(○はいくつでも可)

1. 料理の作り方
2. カロリーやダイエット
3. 栄養
4. 安全性
5. 自分しているスポーツに適した食品・食事
6. 食事のマナー
7. おいしい食品・店
8. 野菜や米の作り方
9. 野菜や魚の種類(名前)
10. その他 ()
11. 特にない

Q16. 「食」についてあなたが知っている(聞いたことがある)ものがあれば○をつけてください。(○はいくつでも可)

1. 食育
2. 食生活指針
3. 食事バランスガイド
4. 食料自給率
5. 地産地消
6. 個食と孤食
7. 6つの基礎食品群
8. 4つの食品群の分類
9. コマ型の食事バランス
10. 食育基本法

Q17. 「食」はあなたにとって大切なことですか？(一つだけ○)

1. とてもそう思う
2. そう思う
3. あまり思わない
4. 思わない