

高知市食育に関するアンケート調査

成人用

それぞれの質問にあてはまるものの番号に ^{まる} ○ をつけてください。高知の食育8きょうだい
米くん

問1 あなたは、「食育」に関心がありますか。

1. 関心がある
2. どちらかといえば関心がある
3. どちらかといえば関心がない
4. 関心がない
5. わからない

「食育」は、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身に付け、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です。

その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身に付けたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。

問2 あなたが「食」に関することで実践していることは何ですか。あてはまるものをすべて選んでください。

- | | | |
|--------------------|--------------------|--------------------|
| 1. 一日3食きちんと食べる | 2. 決まった時間に食べる | 3. 栄養バランスのとれた食事 |
| 4. よくかんで食べる | 5. 家族や友人と楽しく食べる | 6. 食事のマナーに気をつける |
| 7. 食べ物を大切にす | 8. 食事を作ってくれた人へ感謝する | 9. 行事の食べ物や郷土料理を伝える |
| 10. 農林漁業・食品加工を体験する | 11. 高知県産の食材を選ぶ | 12. その他() |
| 13. 特にな | | |

問3 あなたは、ふだん朝食を食べていますか。

1. ほとんど毎日食べる →問5へ
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

問4 問3で「2. 3. 4」のいずれかと答えた方におたずねします。

朝食を食べない主な理由は何ですか。1つ選んでください。

- | | | |
|------------|-------------|----------------|
| 1. 時間がない | 2. 食欲がない | 3. 食事が用意されていない |
| 4. 作るのが面倒だ | 5. 食べる習慣がない | 6. その他() |

問5 あなたは、「主食・主菜・副菜」の3つをそろえて食べることが、1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

- *「主食」とは、米、パン、麺類など
 *「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使ったメインの料理
 *「副菜」とは、野菜、きのこ、いも、海藻などを使った小鉢・小皿の料理

1. ほぼ毎日
2. 週に4～5日
3. 週に2～3日
4. ほとんどない

問6 あなたが、外食や惣菜、弁当(テイクアウトを含む)などを選ぶときに特に重視することは何ですか。

1つ選んでください。

- | | | | |
|-----------|-----------|----------------|----------|
| 1. ボリューム | 2. 価格 | 3. 栄養バランス | 4. 好きな料理 |
| 5. その時の気分 | 6. その他() | 7. 特に重視することはない | |

問7 あなたの食生活の中であてはまるものをすべて選んでください。

- | | |
|--------------------------|----------------|
| 1. 欠食がある(一日に1食か2食しか食べない) | 2. 食事時間が不規則 |
| 3. 栄養バランスに偏りがある | 4. よくかんで食べていない |
| 5. 食べ過ぎる | 6. その他() |
| 7. 1～6 にあてはまるものはない | |

問8 あなたのここ1週間の食事を思い浮かべてお答えください。

次の10種類の食品のうち、ほとんど毎日食べる食品をすべて選んでください。

- | | | | |
|--------|----------------|----------------------|-----------|
| 1. 肉類 | 2. 卵・卵製品 | 3. 油脂類(バター・マヨネーズを含む) | 4. 牛乳・乳製品 |
| 5. 魚介類 | 6. 大豆・大豆製品 | 7. 緑黄色野菜 | 8. 果物 |
| 9. 海藻類 | | | |
| 10. 芋類 | 11. あてはまるものはない | | |

問9 あなたは、一日のすべての食事をひとりで食べることがありますか。

1. ほとんどない 2. 週1日程度ある 3. 週2～3日ある 4. 週4～5日ある 5. ほとんど毎日

問10 あなたは、家族以外の人(友人などの仲間やご近所さん、職場の人など)と一緒に食事をする機会がありますか。

1. よくある 2. ときどきある 3. あまりない 4. まったくない

問11 新型コロナウイルス感染症の感染防止対策が十分にとられているという前提でお伺いします。

あなたは、家族以外の地域の人や所属コミュニティ(職場等を含む)で食を楽しむ機会(食事会、料理教室、農業などの体験活動など)があれば、参加したいと思いますか。

1. とてもそう思う 2. そう思う 3. どちらともいえない 4. あまりそう思わない 5. まったくそう思わない

問12 生活習慣病の予防や改善のために、あなたは、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践していますか。この中から1つ選んでください。

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. いつも気をつけて実践している | 2. 気をつけて実践している |
| 3. あまり気をつけて実践していない | 4. まったく気をつけて実践していない |

問13 あなたが、ふだんから「減塩」に気をつけた取組として、実践していることをすべて選んでください。

- | | |
|---------------------|--------------------------------|
| 1. 減塩の調味料や食品を使う | 2. 塩分の多い食品(漬物や佃煮)は控える |
| 3. 麺類の汁を残す | 4. 卓上調味料(しょうゆ、ソースなど)をむやみに使わない |
| 5. 食品表示(食塩相当量)を確認する | 6. その他() |
| 7. 特に実践していない | |

問14 口の健康のために、あなたが気をつけていることは何ですか。あてはまるものをすべて選んでください。

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 1. 鏡で歯や歯ぐきの観察をする | 2. 丁寧に歯をみがく |
| 3. フッ素入りの歯磨剤を使う | 4. 定期的に歯科医院を受診する |
| 5. 口の体操をする(あいうべ体操、かみかみ百歳体操など) | 6. その他() |
| 7. 特にない | |

問15 あなたは、ふだん、ゆっくりよく噛んで食べていますか。1つ選んでください。

1. ゆっくりよく噛んで食べている
2. どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている
3. どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない
4. ゆっくりよく噛んで食べていない

問16 あなたは、おせち料理や七草がゆ、冬至のかぼちゃ料理といった、伝統的な行事の食べ物を家庭で食べることがありますか。

1. よくある 2. ときどきある 3. あまりない 4. まったくない

問 17 あなたは、高知ならではの料理や食材(皿鉢料理、いたどりなど)を食べたことがありますか。

1. 食べたことがある 2. 食べたことがない 3. 高知ならではの料理や食材を知らない

問 18 あなたは、地域の人や家族と一緒に、高知ならではの食(皿鉢料理や田舎ずし、山菜採りやタタキづくりなど)を楽しむことがありますか。

1. よくある 2. ときどきある 3. ほとんどない 4. したことがない

問 19 高知ならではの料理や食材、食べ方などを次世代に伝えていくことは大切だと思いますか。

1. 大切だと思う 2. 大切だと思わない 3. わからない

問 20 高知市では木曜日や日曜日などの街路市が開かれていますが、あなたは街路市を利用していますか。

1. よく利用する 2. ときどき利用する 3. ほとんど利用しない 4. 利用したことがない

問 21 「高知の食は豊かだ」といわれますが、あなたはどう思いますか。

1. とても思う 2. 思う 3. あまり思わない 4. まったく思わない

問 22 あなたは、農林漁業体験に関心がありますか。

1. 関心がある 2. 関心がない →問 24 へ

問 23 問 22 で「1. 関心がある」と答えた方におたずねします。

どのような農林漁業に関心がありますか。あてはまるものをすべて選んでください。

1. 農作業体験 2. 漁業体験 3. 林業体験 4. その他(具体的に:)

問 24 あなたは、環境に配慮した農林水産物や食品(※)を選んでいきますか。

※農薬や化学肥料に頼らず生産された有機農産物や、過剰包装でなくごみが少ない商品など、環境への負荷をなるべく低減した農林水産物や食品のことです。

1. いつも選んでいる 2. 時々選んでいる 3. あまり選んでいない 4. まったく選んでいない

問 25 あなたは、高知の産地や生産者を意識して農林水産物や食品を選んでいきますか。

1. いつも選んでいる 2. 時々選んでいる 3. あまり選んでいない 4. まったく選んでいない

問 26 あなたが食中毒予防の知識について、知っている項目をすべて選んでください。

1. 食材に食中毒菌が付いても、臭い・色・味などは変わらない
2. 鮮度のよい鶏肉であっても、生で食べることは危険である
3. 食肉に付いている食中毒菌は、中心部まで十分加熱すれば、殺菌することができる
4. 牛のレバー(肝臓)や豚肉は、食品衛生法で生食用として販売・提供することが禁止されている
5. カキなどの二枚貝は、ノロウイルスで汚染されていることがある
6. 鶏の卵は、殻の表面に食中毒菌が付いている可能性がある
7. 山などで汲む湧き水は、野生動物の糞などで微生物汚染されていることがある

問 27 あなたは、安全な食生活を送るための、食品の安全性に関する基礎的な知識(※)があると思いますか。

※食品表示のみかた、正しい手洗い、調理器具の洗い方、食品の取扱い・保存・調理、食中毒の原因になりやすい食品(例:加熱不十分な食肉)、調理後の室温放置などについての知識をいいます。

1. 十分にあると思う 2. ある程度あると思う 3. あまりないと思う 4. 全くないと思う

問 28 あなたは、「食品ロス」が問題となっていることを知っていますか。

※食品ロスとは、「本来食べられるにもかかわらず捨てられる食品」のことです。

- 1.よく知っている 2.ある程度知っている 3.あまり知らない 4.まったく知らない

問 29 あなたは、「食品ロス」を減らすために取り組んでいることはありますか。あてはまるものをすべて選んでください。

1. 料理を作りすぎない
2. 残さずに食べる
3. 残った料理を別の料理に作り替える(リメイクする)など, 工夫して食べる
4. 冷凍保存を活用する
5. 日頃から冷蔵庫などの食材の種類・量・期限表示を確認する
6. 「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく, 自分で食べられるか判断する
7. 小分け商品, 少量パック商品, バラ売り等, 食べきれる量を購入する
8. 商品棚の手前に並ぶ期限の近い商品を購入する(いわゆる「てまえどり」)
9. 期限間近による値引き商品・ポイント還元の商品を率先して選ぶ
10. 飲食店等で注文しすぎない
11. 外食時には, 小盛りメニュー等希望に沿った量で料理を提供する店舗を選ぶ
12. その他()
13. 取り組んでいることはない

問 30 あなたの世帯は、災害時に備えて非常用の食料を用意していますか。あてはまるものをすべて選んでください。

1. 主食（レトルトご飯、めしを乾燥させた加工米、乾パンなど）
2. 副食（肉・魚等の缶詰、カレー・シチュー等のレトルト食品など）
3. 飲料（水、お茶など）
4. その他（ ）
5. 特に用意していない

問 31 あなたの性別を教えてください。

1. 男 2. 女 3. その他 4. 回答しない

問 32 あなたの年齢を教えてください。

- | 1. 20 歳代 | 2. 30 歳代 | 3. 40 歳代 | 4. 50 歳代 | 5. 60 歳代 | 6. 70 歳代 |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|

問 33 現在、一緒にお住いの家族構成を教えてください。

1. ひとり世帯 2. 夫婦/パートナーのみ世帯 3. 二世帯同居世帯(親と同居)
4. 二世帯同居世帯(子と同居) 5. 三世帯同居世帯 6. その他()

問 34 現在のあなたの暮らしについて、あてはまるものを選んでください。

1. ゆとりがある 2. ややゆとりがある 3. どちらともいえない
4. あまりゆとりがない 5. まったくゆとりがない

問 35 食育について、ご意見がございましたら自由にお書きください。

アンケートへのご協力ありがとうございました。