

資料

食生活に関する調査 2000,

地区 _____

氏名 _____

年齢 _____

男女 _____

問1 食事について知ったこと、知っていることを人に伝える方ですか。あてはまる番号に○をつけてください。

1. はい 2. いいえ 3. 聞かれたら答える程度

問2 ふだん食事に関する情報はどこから得ることが多いですか。主なものに○をつけてください。
(複数回答可)

1. 家族 2. 友人・知人 15. 栄養友の会 4. TV・ラジオ 5. 保健センター
14. 病院・医院 6. 広報紙 7. 講演会 8. 新聞や専門誌 9. 一般雑誌
10. 食料品店やスーパーのパンフレット 11. 料理教室など 12. 自己流
13. その他()

問3 日常的に次の食品をどのくらい食べていますか。当てはまるものの番号に○をつけて下さい。

卵 1. 1日2コ以上 2. 毎日1コ 3. 週3コ以上 4. 週1-2コ 5. 殆ど食べない

牛乳 1. ほぼ毎日 2. 週3回以上 3. 週1-2回 4. ほとんど食べない

魚介類 1. ほぼ毎日 2. 週3回以上 3. 週1-2回 4. ほとんど食べない

肉類 1. ほぼ毎日 2. 週3回以上 3. 週1-2回 4. ほとんど食べない

大豆 1. ほぼ毎日 2. 週3回以上 3. 週1-2回 4. ほとんど食べない

濃い野菜 1. 1日2回以上 2. 毎日1回 3. 週3回以上 4. 週1-2回 5. 殆ど食べない

淡い野菜 1. 1日2回以上 2. 毎日1回 3. 週3回以上 4. 週1-2回 5. 殆ど食べない

海藻 1. ほぼ毎日 2. 週3回以上 3. 週1-2回 4. ほとんど食べない

いも類 1. ほぼ毎日 2. 週3回以上 3. 週1-2回 4. ほとんど食べない

果物 1. ほぼ毎日 2. 週3回以上 3. 週1-2回 4. ほとんど食べない

問4 ふだんどこで食料品を入手していますか。よく使う入手先に○をつけてください。
(複数回答可)

卵 1. 自給 2. 生協(店、共同購入) 3. 小売店 4. スーパーマーケット
8. 自販機 10. おすそ分け 9. その他()

野菜 1. 自給 2. 生協(店、共同購入) 3. 小売店 4. スーパーマーケット
7. 宅配 10. おすそ分け 11. 無人販売 9. その他()

肉 2. 生協(店、共同購入) 3. 小売店 4. スーパーマーケット
10. おすそ分け 9. その他()

魚 2. 生協(店、共同購入) 3. 小売店 4. スーパーマーケット
10. おすそ分け 9. その他()

大豆 1. 自給 2. 生協(店、共同購入) 3. 小売店 4. スーパーマーケット
10. おすそ分け 11. 無人販売 9. その他()

問5 ふだんの生活の中で食事はどのくらい重要ですか。あてはまるものに○をつけてください。

1. 一番重要 2. 二番目 3. 三番目 4. 四番目 5. 五番目くらい 6. それほど重要ではない

食生活に関する調査

2000.

問1 ふだんの生活についておたずねします。当てはまるものの番号に○をつけて下さい。

住んでいるところは、 1. 大東町 2. それ以外

職場あるいは学校は、 1. 大東町 2. それ以外

問2 あなたは、野菜や米をつくるなど、食物の生産にかかわっていますか。当てはまるものの番号に○をつけてください。(たとえば、農業、自家菜園、釣り、など)

1. 自分が中心になってやっている 2. 積極的に手伝っている
3. たまに手伝う程度 4. 全然していない

問3 若い世代に伝えたいと思う料理や味(お袋の味など)がありますか。すでに伝えてしまったもの、自然に伝わっていると思うものも含めて教えてください。(男性の方もお答えください)

1. ある 2. ない

「ある」と答えたかたにお尋ねします。「ない」かたは問4へお進み下さい。
それを実際に伝えていますか。

1. 伝えている 2. 伝えていない

「伝えている」と答えた方にお尋ねします。実際に伝えた相手は誰ですか。

1. 嫁 2. 娘 3. 息子 4. 孫(女) 5. 孫(男) 6. 婿
7. その他()

問4 ふだん食事に関する情報はどこから得ることが多いですか。主なものに○をつけてください

1. 家族 2. 友人・知人 3. 有線放送 4. TV・ラジオ 5. 保健センター・病院
6. 公報紙 7. 講演会 8. 新聞や専門誌 9. 一般雑誌
10. 食料品店やスーパーのパフレット 11. 料理教室など 12. 自己流
13. その他()

問5 食事について知ったこと、知っていることを人に伝える方ですか。

1. 積極的に伝える 2. いいえ 3. 聞かれたら答える程度

食事について知っていることを人に伝えるときには、どのような方法で伝えていますか。
主なものに○をつけてください。

1. 直接会って話す 2. 電話 3. 手紙 4. インターネット
5. その他()

食事について伝えた相手は誰ですか。

1. 夫または妻 2. 親(義父母を含む) 3. 子供 4. 孫 5. 兄弟姉妹
6. 隣人 7. 知人・友人 8. 親類 9. その他()

問6 家ではインターネットを使っていますか。

1. 自分が使っている 2. いいえ 3. 家族が使っている

問7 日常的に次の食品をどのくらい食べていますか。当てはまるものの番号に○をつけて下さい。

卵 1. 1日2コ以上 2. 毎日1コ 3. 週3コ以上 4. 週1-2コ 5. 殆ど食べない

牛乳 1. ほぼ毎日 2. 週3回以上 3. 週1-2回 4. ほとんど食べない

魚介類 1. ほぼ毎日 2. 週3回以上 3. 週1-2回 4. ほとんど食べない

肉類 1. ほぼ毎日 2. 週3回以上 3. 週1-2回 4. ほとんど食べない

大豆 1. ほぼ毎日 2. 週3回以上 3. 週1-2回 4. ほとんど食べない

濃い野菜 1. 1日2回以上 2. 毎日1回 3. 週3回以上 4. 週1-2回 5. 殆ど食べない

淡い野菜 1. 1日2回以上 2. 毎日1回 3. 週3回以上 4. 週1-2回 5. 殆ど食べない

海藻 1. ほぼ毎日 2. 週3回以上 3. 週1-2回 4. ほとんど食べない

いも類 1. ほぼ毎日 2. 週3回以上 3. 週1-2回 4. ほとんど食べない

果物 1. ほぼ毎日 2. 週3回以上 3. 週1-2回 4. ほとんど食べない

問8 ふだん食料品はどのように入手していますか。よく使う入手先に○をつけてください。

卵 1. 自給 10. おすそ分け 11. 無人販売・市 2. 生協(店、共同購入)
3. 小売店(八百屋、肉屋) 4. スーパーマーケット 5. コンビニ 6. テーパート
7. 宅配 8. 自販機 9. その他()

野菜 1. 自給 10. おすそ分け 11. 無人販売・市 2. 生協(店、共同購入)
3. 小売店(八百屋、肉屋) 4. スーパーマーケット 5. コンビニ 6. テーパート
7. 宅配 8. 自販機 9. その他()

肉 1. 自給 10. おすそ分け 11. 無人販売・市 2. 生協(店、共同購入)
3. 小売店(八百屋、肉屋) 4. スーパーマーケット 5. コンビニ 6. テーパート
7. 宅配 8. 自販機 9. その他()

魚 1. 自給 10. おすそ分け 11. 無人販売・市 2. 生協(店、共同購入)
3. 小売店(八百屋、肉屋) 4. スーパーマーケット 5. コンビニ 6. テーパート
7. 宅配 8. 自販機 9. その他()

大豆 1. 自給 10. おすそ分け 11. 無人販売・市 2. 生協(店、共同購入)
3. 小売店(八百屋、肉屋) 4. スーパーマーケット 5. コンビニ 6. テーパート
7. 宅配 8. 自販機 9. その他()

問9 ふだん買い物へはどのような方法で行きますか。よく使う方法に○をつけてください。

卵 1. 徒歩 2. 自転車 3. 自家用車 4. バス、電車 5. その他()

野菜 1. 徒歩 2. 自転車 3. 自家用車 4. バス、電車 5. その他()

肉 1. 徒歩 2. 自転車 3. 自家用車 4. バス、電車 5. その他()

魚 1. 徒歩 2. 自転車 3. 自家用車 4. バス、電車 5. その他()

大豆 1. 徒歩 2. 自転車 3. 自家用車 4. バス、電車 5. その他()

1 きのうの食事について診断してみましょう。該当するものに○印をつけてください。

	ア	イ	ウ
★ 食べ方			
1. 家族や友人などと一緒の楽しい食事でしたか	2 食以上()	1 食()	なし()
2. 時間を十分にとった食事でしたか(朝食なら 15 分以上、昼・夕食なら 20 分以上)	3 食とも()	2 食()	1 食以下()
3. 朝食が軽すぎたり、夕食が重すぎたり、間食にかたよりすぎていませんか	大変よい()	まあよい()	問題あり()
★料理の組み合わせ			
4. 野菜やいもをたっぷり使った副菜料理がありましたか	3 食とも()	2 食()	1 食以下()
5. 魚、肉、卵、大豆などを主材料にした主菜料理がありましたか	3 食とも()	2 食()	1 食以下()
6. 3 種以上の料理のある食事でしたか。(主食や汁は含め、果物、飲み物は含めません)	3 食とも()	2 食()	1 食以下()
7. 主食・主菜・副菜のそろった食事でしたか	3 食とも()	2 食()	1 食以下()
8. 煮た野菜料理(蒸し物、ゆで物、汁物、炒め物を含めます)がありましたか	3 食とも()	2 食()	1 食以下()
9. 日本料理のある食事でしたか(めし・みそ汁を含めます)	3 食とも()	2 食()	1 食以下()
10. 食塩や砂糖など調味料の使いすぎ、食卓でのとりすぎにならないよう心がけた食事でしたか	3 食とも()	2 食()	1 食以下()
★つくりかた			
11. 既成のそうざい、調理済み食品、即席調味料などにたよらず、手づくり料理のある食事でしたか	3 食とも()	2 食()	1 食以下()
12. 季節の材料を生かした食事でしたか	3 食とも()	2 食()	1 食以下()
13. 身近にとれる材料を生かした食事でしたか	3 食とも()	2 食()	1 食以下()
14. 食品添加物や農薬など衛生面に注意した食事でしたか	3 食とも()	2 食()	1 食以下()
15. 食費の使い方に無駄はありませんでしたか	ない()	ある()	わからない()
16. 買い物、調理、後片づけなど、時間や労力に無理や無駄はありませんでしたか	ない()	ある()	わからない()
★くらしとのつながり			
17. 労働や運動と、休養と、食事がうまくバランスのとれた一日でしたか	大変よい()	まあよい()	問題あり()
18. ビタミン剤や強壮剤など栄養剤に頼らない一日でしたか	たよらない()	少したよった()	たよった()
19. 栄養や健康づくり、食生活の向上について知っている知識を生かせた一日でしたか	積極的に()	まあ()	生かせず()
20. きのような食事を毎日くり返すことは、地域全体または日本全体の健全な食生活や食料生産のためにより方向だと考えられますか	そう思う()	一部直せばよい()	問題点が多い()

2 ア、イ、ウのそれぞれの○のかずを数えてみましょう。 5 点×[] 3 点×[] 0 点×[]
 各[]の中に○の数を書き入れ、アは5点、イは3点、ウは0点を与えて、20問の合計点を出してみましょう。→ [] + [] = 計 [] 点

3 上の4つのどのグループからも得点がありましたか。
 どのグループも10点以上の得点ならプラス10点、8点以上なら → バランス点 [] 点
 プラス5点を、「バランスのよかった得点」として加算します。

さあ、あなたの食事の健全さの総合診断は [] 点です

自己診断	■ 80 点以上なら	まず健全。今後はあなたらしい個性的な食事へと1歩前進を。
	■ 60 ~ 79 点なら	4つのグループのどれからも得点があるようなら「健全」な方向を向いています。もしも得点が極端に少ないグループがあれば、そのあたりにあなたの問題があるでしょう。
	■ 60 点未満なら	全般的に問題が多いようです。友達と問題点を話し合ったり専門家に相談してみましょう