

奈良市「食育」に関する意識調査（高校生）

奈良市では、「食」を通じた健康づくりと豊かな人間形成をめざす「食育」を推進するため、「奈良市食育推進計画」に基づいて様々な取り組みを実施しています。この調査は、食育を総合的に推進するための基礎資料を得る目的で、高校生の皆様の「食」に関する意識や日頃の生活等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。調査の趣旨をご理解いただきご協力いただきますようよろしくお願い申し上げます。
この調査は無記名で行い、ご回答いただいた内容はプライバシーの保護に注意し、アンケートの目的以外に使うことはありませんので、あなたが思ったとおりに答えてください。
なお、アンケートに答えなくても成績などあなたの不利になることはありません。

以下の質問に対する答えを右に記入してください。

◆あなたの性別 1 男 2 女

性別

◆1週間の生活についておたずねします。

問1 ふだん何時ごろ起きますか。平日と休日にわけてお書きください。(24時間制で記入)

問1	平日	時	分	ごろ
	休日	時	分	ごろ

問2 ふだん何時ごろ寝ますか。平日と休日にわけてお書きください。(24時間制で記入)

問2	平日	時	分	ごろ
	休日	時	分	ごろ

問3 毎日朝食を食べますか。(いずれか1つ)

- 1 ほぼ毎日食べる 問5へ進む。
2 週に4～5日は食べる 3 週に2～3日は食べる 4 ほとんど毎日食べない

問3

2、3、4と答えた人は問4へ進む

問4 朝食を食べない時のもっとも大きな理由はなんですか。(いずれか1つ)

- 1 起きるのがおそく時間がないため 2 やせたい、ダイエットのため 3 食欲がないため
4 朝食を普段から食べない 5 朝食が準備されていないため 6 食事を準備するのが面倒なので
7 時間が不規則だから 8 なんとなく(深い理由はない) 9 その他()

問4

問5 あなたは、ふだん朝食・昼食・夕食のそれぞれで、『主食(ごはん・パン・麺など)』『主菜(肉・魚・卵・豆腐などの料理)』

『副菜(野菜を中心にした料理)』をとっていますか。(朝食・昼食・夕食のそれぞれについて、あてはまるものすべて)

朝食	: 1 主食	2 主菜	3 副菜	4 食べない
昼食	: 1 主食	2 主菜	3 副菜	4 食べない
夕食	: 1 主食	2 主菜	3 副菜	4 食べない

問5 朝食

昼食

夕食

【記入例】「朝食にパン・野菜サラダを食べる場合」

朝食: ① 主食 2 主菜 ③ 副菜 4 食べない 1、3 と記入

問6 一日に、野菜料理を何皿食べますか(○は1つだけ)

- ※小皿(小鉢)1皿分の目安は、1人前のおひたしや野菜サラダ、具たくさん味噌汁1杯分です。
1 小皿(小鉢)で5皿(鉢)以上 2 小皿(小鉢)で3～4皿(鉢) 3 小皿(小鉢)で1～2皿(鉢)
4 ほとんど食べない

問6

問7 夕食は何時ごろに食べる人が多いですか。平日と休日にわけてお書きください。(24時間制で記入)

問7	平日	時	分	ごろ
	休日	時	分	ごろ

問8 ふだんどのように食事をすることが多いですか。(いずれか1つ)

朝食

- 1 家族そろって食べる 2 家族の誰かと食べる 3 子どもだけで食べる
4 一人で食べる 5 友人と食べる 6 その他() 7 食べない

問8 朝食

昼食

- 1 家族そろって食べる 2 家族の誰かと食べる 3 子どもだけで食べる
4 一人で食べる 5 友人と食べる 6 その他() 7 食べない

昼食

夕食

- 1 家族そろって食べる 2 家族の誰かと食べる 3 子どもだけで食べる
4 一人で食べる 5 友人と食べる 6 その他() 7 食べない

夕食

問9 食事の時、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはしていますか。(いずれか1つ)

- 1 いつもする 2 よくする 3 あまりしない 4 しない

問9

問10 料理や食事の用意などの手伝いをしますか。(いずれか1つ)

- 1 毎日する 2 週に5・6日する 3 週に3・4日する 4 週に1・2日する
5 しない 問12へ進む。

1234と答えた人は問11へ進む。

問10

問11 どのような手伝いをしていますか。(あてはまるものすべて)

- 1 買い物 2 調理 3 食卓(テーブル)の準備 4 食器をさげる 5 食器を洗う
6 ごみ出し 7 その他()

問11

★★★裏に続く★★★

問12 食べ物の好き嫌いがありますか。(いずれか1つ)

- 1 ない 2 ほとんどない 3 少しある 4 多い

問12

問13 きらいなものでも食べていますか。(いずれか1つ)

- 1 がまんして食べる 2 学校では食べる 3 少しだけ食べる 4 食べない

問13

問14 次のようなことを感じるがありますか。(いずれか1つ)

- ◆体のだるさや疲れやすさを感じる 1 よく感じる 2 ときどき感じる 3 たまに感じる 4 ない
◆イライラする 1 よく感じる 2 ときどき感じる 3 たまに感じる 4 ない

問14

問15 食事を楽しいと感じるのはどんな時ですか。(3つまで)

- 1 朝食のとき 2 昼食(弁当や食堂)のとき 3 夕食のとき 4 外食するとき
5 一人で食べるとき 6 自分で作ったり手伝ったりしたものを食べるとき
7 その他()

問15

問16 自分で料理を作りますか。(いずれか1つ)

- 1 よく作っている 2 ときどき作るがある(週に1回程度) 3 ほとんど作らない

問16

問17 夜食(夕食を食べてから寝るまでの間に食べるもの)を食べますか。(いずれか1つ)

- 1 ほぼ毎日食べる 2 週に4・5日食べる 3 週に2・3日食べる
4 ほとんど毎日食べない



問19へ進む。



123と答えた人は問18へ進む。

問17

問18 よく食べる夜食はどれですか。(3つまで)

- 1 アイスクリーム類 2 ジュース類 3 スナック菓子(ポテトチップスなど) 4 ココアやコーヒーなど
5 牛乳・乳製品 6 プリン・ゼリー 7 ガム・あめ・ラムネなど 8 甘い菓子(チョコレート・ケーキ)
9 塩からい菓子(おかき・せんべい) 10 くだもの 11 インスタント食品(ラーメン・スープ)
12 おにぎりやパン・ピザなど 13 その他()

問18

問19 将来一人で生活をしていく場合、食について必要なことは何だと思えますか。(あてはまるものすべて)

- 1 調理ができる 2 何をどれだけ食べたらよいかわかる 3 安全な食品を選ぶことができる
4 食品の正しい扱い方がわかる 5 食と健康との関わりがわかる 6 その他()

問19

問20 食に関する次のことについて、自分でできると思えますか。(あてはまるものすべて)

- 1 調理ができる 2 何をどれだけ食べたらよいかわかる 3 安全な食品を選ぶことができる
4 食品の正しい扱い方がわかる 5 食と健康との関わりがわかる 6 何もできない

問20

問21 日頃から健全な食生活することを心掛けていますか。(いずれか1つ)

- 1 常に心掛けている 2 心掛けている 3 あまり心掛けていない
4 全く心掛けていない 5 わからない

問21

問22 食文化や地域の郷土料理・伝統食について関心がありますか。(いずれか1つ)

- 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はない 4 関心はない

問22

問23 奈良の郷土料理・伝統食で具体的に思い浮かぶものはありますか。

- 思い浮かぶものがあれば、右にお書きください
思い浮かぶものがなければ、右に×をお書きください

問23

問24 これまでに「農業体験」をしたことがありますか。(あてはまるものすべて)

- 1 学校や幼稚園、保育園での菜園活動 2 芋掘りや観光農園での収穫
3 鉢植えやプランターなどの家庭菜園 4 貸農園利用 5 家の田畑での栽培
6 体験したことはない

問24

問25 食べ残し(ごはんやおかずを食べずに残すこと)について、もったいないと思えますか。(いずれか1つ)

- 1 思う 2 ときどき思う 3 あまり思わない 4 思わない 5 わからない

問25

問26 食事について家族の人にどのようなことを言われますか。(あてはまるものすべて)

- 1 早く食べなさい 2 好き嫌いをしてはいけません 3 姿勢に気をつけなさい 4 おはしを正しく持ちなさい
5 残さず食べなさい 6 食べ過ぎなので気をつけなさい 7 よくかんで食べなさい
8 特に何も言わない 9 その他()

問26

問27 自分の健康状態について、どのように感じていますか。次のうち、あてはまるものを選んでください。(いずれか1つ)

- 1 とてもよい 2 まあ良い 3 どちらともいえない 4 あまり良くない
5 まったく良くない 6 答えたくない・無回答

問27

ご協力ありがとうございました。