

# 奈良市「食育」に関する意識調査

## ご協力をお願い

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組みを実施しています。

今回お願いする調査は、食育を総合的に推進するための基礎資料を得る目的で、市民の皆様の「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。

ご多忙中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いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

2018年5月

奈良市長 仲川 げん

### 【回答にあたってのお願い】

- 調査の対象は、市内在住の18歳以上の2,000名の方を無作為に抽出しています。
- ご回答は、封筒の宛名のご本人がご記入ください。
- この調査は無記名で行い、ご回答いただいた内容は統計的に処理いたしますので、個人が特定されるようなことはありません。
- ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒（切手は不要です）に入れて6月9日（土）までに郵便ポストへ投函してください。

本アンケートに関するお問い合わせについては、下記にお願いいたします。

奈良市健康医療部保健所 医療政策課 医療政策係

電話：0742-93-8392

FAX：0742-34-2482

**「食育」と「食生活」についてお聞きします。**

◎. 「食育」についてお聞きします。

問1 あなたは、「食育\*」という言葉を知っていますか。(○は1つだけ)

\*食育とは、「食」をめぐる問題の解決をめざし、あらゆる生活の基本である「食」について、さまざまな体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、自分自身で「食」を管理する力を身につけるための取組みの事です。

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

問2 あなたは食育について関心がありますか。(○は1つだけ)

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

問3 あなたは次のことについてどの程度心がけていますか。最もあてはまる番号をそれぞれの項目について1つずつ選んで○をつけてください。

	いつも心がけている	ときどき心がけている	あまり心がけていない	まったく心がけていない	わからない
【記入例】 バランスのとれた食生活	1	②	3	4	5
ア バランスのとれた食生活	1	2	3	4	5
イ 朝食をとるなど規則正しい食生活	1	2	3	4	5
ウ 野菜を食べること	1	2	3	4	5
エ 地域の郷土料理を食べること	1	2	3	4	5
オ 食べ残しや食品の廃棄の削減	1	2	3	4	5
カ 家族で食卓を囲む機会の増加	1	2	3	4	5
キ 食事を楽しむこと	1	2	3	4	5
ク 食品の安全性への理解	1	2	3	4	5
ケ 食事のあいさつの実践やマナーを身につけること	1	2	3	4	5
コ 食材の生産から消費までの過程の理解	1	2	3	4	5
サ 地場産物の購入	1	2	3	4	5

問4 あなたは食育に関する情報を主にどこから得ていますか。(○は主なもの3つまで)

- |           |                             |
|-----------|-----------------------------|
| 1 テレビ     | 6 友人                        |
| 2 新聞      | 7 行政からの情報                   |
| 3 雑誌      | 8 スーパーや飲食店などの食品関連企業         |
| 4 インターネット | 9 SNS (Twitter やLINE、ブログなど) |
| 5 家族・親族   | 10 その他( )                   |

問5 食育には様々な内容が含まれますが、食育を推進するためには行政はどの分野に重点的に取り組んだらよいと思いますか。(〇は3つまで)

- |    |                               |
|----|-------------------------------|
| 1  | バランスのとれた食事の広報や啓発              |
| 2  | 規則正しい食生活の広報や啓発                |
| 3  | 食品の安全性に関する理解 (事業者への情報共有や市民啓発) |
| 4  | 食を通じたコミュニケーション                |
| 5  | 食事のあいさつの実践やマナーを身につけることの広報     |
| 6  | 自然の恩恵や生産者等への感謝・理解             |
| 7  | 農業や畜産についての体験活動                |
| 8  | 環境との調和、食品廃棄の削減や食品リサイクルに関する活動  |
| 9  | 奈良の食文化の継承                     |
| 10 | 子どもへの食育                       |
| 11 | その他 ( )                       |
| 12 | 特にない                          |

問6 次世代に食育を通じて身につけてほしいことや伝えたいことは何ですか。(〇は3つまで)

- |   |                    |    |                     |
|---|--------------------|----|---------------------|
| 1 | 規則正しい食習慣           | 7  | 食事のマナー              |
| 2 | 何をどれだけ食べたらよいかわかること | 8  | 食に対する感謝の気持ち         |
| 3 | 調理ができること           | 9  | 食を楽しむこと             |
| 4 | 安全な食品を選択できること      | 10 | 食材の生産から消費までのプロセスの理解 |
| 5 | 食品の衛生的な扱い方         | 11 | その他                 |
| 6 | 奈良の食文化や行事食         |    | ( )                 |

◎. あなたの食生活についてお聞きします。

問7 あなたは、朝食を食べていますか (〇は1つだけ)

- |   |           |
|---|-----------|
| 1 | ほぼ毎日食べる   |
| 2 | 週4～5日は食べる |
| 3 | 週2～3日は食べる |
| 4 | ほぼ毎日食べない  |

(1) 朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。(〇は主なもの1つだけ)

- |   |               |   |                 |
|---|---------------|---|-----------------|
| 1 | 起床が遅く時間がないため  | 6 | 食事を準備するのが面倒なので  |
| 2 | ダイエットのため      | 7 | 仕事などで時間が不規則だから  |
| 3 | 食欲がないため       | 8 | なんとなく (深い理由はない) |
| 4 | 朝食を食べない習慣のため  | 9 | その他 ( )         |
| 5 | 食事が準備されていないため |   |                 |

問8 あなたは、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)』を取っていますか。(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に○)

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

【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

問9 あなたは、一日に野菜料理をどのくらい食べますか。料理例を参考にお答えください。  
 (○は1つだけ)

- 1 小皿(小鉢)で5皿(鉢)以上
- 2 小皿(小鉢)で3～4皿(鉢)程度
- 3 小皿(小鉢)で1～2皿(鉢)程度
- 4 ほとんど食べない

【料理例】  
 1皿分の目安は、小皿や小鉢一皿(野菜70g程度)です



おひたし



野菜サラダ



具だくさんみそ汁

問10 あなたは、ふだんの食事で次にあげる食品群をどの程度食べていますか。それぞれの項目について1つずつ選んで○をつけてください。

食品群	ほとんど毎日	2日に1回	1週間に1～2回	ほとんど食べない
【記入例】 魚介類	1	②	3	4
ア 魚介類	1	2	3	4
イ 肉類	1	2	3	4
ウ 卵	1	2	3	4
エ 乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ)	1	2	3	4
オ 大豆・大豆製品(とうふ、納豆など)	1	2	3	4
カ 緑黄色野菜(人参、ほうれん草、トマトなど)	1	2	3	4
キ 海草類(わかめ・ひじきなど)	1	2	3	4
ク いも類(じゃがいも・さつまいもなど)	1	2	3	4
ケ 果物類(100%果汁ジュースも含む)	1	2	3	4
コ 油脂類(サラダ油・オリーブ油などの炒め、バター・マーガリンなど)	1	2	3	4

問 11 あなたは普段、外食\*をすることがありますか。(○は1つだけ)

\*外食とは、飲食店での食事や職場など家庭以外の場所で市販のお弁当や出前を食べる場合とします。

- |   |                     |
|---|---------------------|
| 1 | 1日2回以上外食している        |
| 2 | 1日1回外食している          |
| 3 | 毎日していないが週に数日外食をしている |
| 4 | ほとんど外食しない           |

問 12 夕食で調理済み食品（お弁当、お惣菜、レトルト食品、冷凍食品などですぐに食べられるもの）を利用しますか。(○は1つだけ)

- |   |        |   |           |
|---|--------|---|-----------|
| 1 | ほぼ毎日   | 4 | 週に1日程度    |
| 2 | 週に4～5日 | 5 | ほとんど利用しない |
| 3 | 週に2～3日 |   |           |

問 13 あなたは、自分で料理を作りますか。(目玉焼きなどの簡単な料理を含む)(○は1つだけ)

- |   |        |   |                   |
|---|--------|---|-------------------|
| 1 | ほぼ毎日   | 4 | 週に1日程度            |
| 2 | 週に4～5日 | 5 | ほとんど作らない(家族が作るなど) |
| 3 | 週に2～3日 |   |                   |

問 14 朝食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。(○は1つだけ)

- |   |        |   |        |
|---|--------|---|--------|
| 1 | ほぼ毎日   | 4 | 週に1日程度 |
| 2 | 週に4～5日 | 5 | ほとんどない |
| 3 | 週に2～3日 | 6 | ひとり暮らし |

問 15 夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。(○は1つだけ)

- |   |        |   |        |
|---|--------|---|--------|
| 1 | ほぼ毎日   | 4 | 週に1日程度 |
| 2 | 週に4～5日 | 5 | ほとんどない |
| 3 | 週に2～3日 | 6 | ひとり暮らし |

問16 あなたの現在の食生活をどのように思っていますか。(○は1つだけ)

- 1 問題ない
- 2 多少問題がある
- 3 問題がある
- 4 わからない

(1) そのうち、最も大きな問題点は何ですか。(○は3つまで)

- |              |                               |
|--------------|-------------------------------|
| 1 栄養バランスが悪い  | 6 <small>なかしょく</small> 中食*が多い |
| 2 食事を抜くことがある | 7 食事時間が不規則                    |
| 3 間食が多い      | 8 好き嫌いが多い                     |
| 4 食べすぎる      | 9 その他 ( )                     |
| 5 外食が多い      |                               |

\*「中食」とはコンビニエンスストアや食品スーパーなどの惣菜や弁当などを買って家で食べることです。

問17 あなたが、食事や食材を選ぶ際に重視している点は何ですか。(○はいくつでも)

- |            |                        |
|------------|------------------------|
| 1 価格       | 8 食べ切れる量であるか           |
| 2 鮮度       | 9 国内産か外国産か             |
| 3 味        | 10 国内産のうち地元産か          |
| 4 賞味・消費期限  | 11 調理の手間が少ないもの         |
| 5 食品添加物・農薬 | 12 なんとなく(特に重視している点はない) |
| 6 栄養のバランス  | 13 その他 ( )             |
| 7 メーカー・銘柄  |                        |

問18 あなたは、食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。(○は1つだけ)

- |          |             |
|----------|-------------|
| 1 必ずしている | 3 あまりしていない  |
| 2 時々している | 4 まったくしていない |

問19 あなたは、購入した食品を食べないまま、捨ててしまうことがありますか。(○は1つだけ)

- |          |          |
|----------|----------|
| 1 よくある   | 3 ほとんどない |
| 2 ときどきある | 4 まったくない |
|          | 5 わからない  |

(1) 捨ててしまった原因は何だと思えますか。(○はいくつでも)

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 1 必要以上に買いすぎた       | 5 調理法や食べ方がわからなかった |
| 2 消費期限がすぎた         | 6 その他             |
| 3 賞味期限がすぎた         | (具体的に: )          |
| 4 購入後、保管したまま存在を忘れた | 7 わからない           |

**地産地消・食文化についてお聞きします。**

問 20 あなたは、「地産地消\*」という言葉を知っていますか。(○は1つだけ)

\* 地産地消とは、地域で作られた農・畜産物をその地域で消費することです。

- 1 よく内容を知っている
- 2 だいたい内容は知っている
- 3 内容はあまり知らないが、言葉は聞いたことがある
- 4 はじめて聞いた

(1) 「地産地消」を推進する上で必要だと思うことは何ですか。(○はいくつでも)

- 1 地場産であることの表示
- 2 価格が安い
- 3 年間を通じた安定的な品揃え
- 4 学校・保育所給食等での使用
- 5 販売店での地場産コーナーの設置
- 6 生産者から直接取引できるシステムづくり
- 7 地場産への理解促進のための生産者との交流
- 8 ブランド化の推進とPR
- 9 地場農産物を使った加工品の開発
- 10 飲食店などでの利用促進
- 11 その他 ( )

問 21 あなたは、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。(○は1つだけ)

- 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 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(○は1つだけ)

- 1 思い浮かぶものがある(具体的に: )
- 2 知らない、思い浮かぶものはない

問 23 あなたは、これまでに「農業体験」をしたことがありますか。(○はいくつでも)

- 1 学校や幼稚園、保育所等での菜園活動
- 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 貸し農園利用
- 5 所有の田畑での栽培
- 6 体験したことはない

## 食の安全性についてお聞きします。

問 24 あなたは、食品の安全性に関する知識\*があると思いますか。(○は1つだけ)

\*食品の安全性に関する知識とは、健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を選んだらよいかや、どのような取り扱いや調理が必要かの知識です。

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1 十分にあると思う  | 3 あまりないと思う  |
| 2 ある程度あると思う | 4 まったくないと思う |

問 25 あなたは普段、食の安全性について不安を感じますか。(○は1つだけ)

- |            |           |
|------------|-----------|
| 1 不安を感じる   | 3 不安は感じない |
| 2 少し不安を感じる |           |

(1) 具体的にどのような点に、不安を感じますか。(○はいくつでも)

- |                    |                |
|--------------------|----------------|
| 1 遺伝子組換え食品         | 7 生の肉、レバー等の安全性 |
| 2 農薬の残留            | 8 食品中の放射性物質    |
| 3 BSE (牛海面状脳症)     | 9 食品添加物の使用     |
| 4 食品への異物混入         | 10 輸入食品の安全性    |
| 5 食品偽装 (産地、消費期限など) | 11 アレルギー物質     |
| 6 食中毒菌による汚染        | 12 その他 ( )     |

問 26 今後、食品の安全性について身につけたい知識はありますか。(○はいくつでも)

- |                |            |
|----------------|------------|
| 1 遺伝子組換え食品     | 7 食品添加物の使用 |
| 2 農薬の残留        | 8 輸入食品の安全性 |
| 3 食品表示         | 9 アレルギー物質  |
| 4 食中毒予防        | 10 その他 ( ) |
| 5 生の肉、レバー等の安全性 | 11 特にない    |
| 6 食品中の放射性物質    |            |



**奈良市のこれまでの、食の取り組みについてお聞きします。**

問 27 あなたは、次にあげる、奈良市の食に関する取り組みを知っている、もしくは参加されたことがありますか。(〇はいくつでも)

- |    |  |
|----|--|
| 1  | 妊婦や母親・父親を対象とした教室（離乳食教室など）                  |
| 2  | 特定保健指導における栄養指導や、その他栄養に関する相談窓口              |
| 3  | 学校や保育所などの給食                                |
| 4  | 「食育の日」や「食育月間」の普及・啓発イベント（弁当の日、食育フェスタなど）     |
| 5  | 地産地消に関するイベント（例、旬菜メルカートなど）                  |
| 6  | 奈良市産ブランドの啓発（いちご「古都華」や日本酒発祥の地、奈良市産米、大和茶など）  |
| 7  | 公民館で行われる料理教室や食に関する講座                       |
| 8  | 食の安全や安心に関する情報（食中毒予防や衛生、食品安全）の発信            |
| 9  | 「食育つながるネット」を含む、関係団体（JAや生産者、大学、企業、NPO等）との協働 |
| 10 | その他（具体的に： _____）                           |
| 11 | この中にはない（1～10の取り組みを知らない、もしくは参加したことがない）      |

問 28 あなたは、次にあげる、家庭以外での奈良市の食育を支えるおもな担い手について、食育についてどのような取り組みを行っているかどの程度知っていますか。

(〇はそれぞれの項目について1つだけ)

	よく知っている	知っている	あまり知らない	まったく知らない
ア 栄養士・管理栄養士などの専門家	1	2	3	4
イ こども園・幼稚園・保育所の先生	1	2	3	4
ウ 学校の先生	1	2	3	4
エ 生産者・農業関係団体（JAなど）	1	2	3	4
オ 大学（農学部や生活科学部など）	1	2	3	4
カ 企業、生協（地場産を扱うスーパーなど）	1	2	3	4
キ 飲食店	1	2	3	4
ク 食堂（学校や会社など）	1	2	3	4
ケ 食に関するNPO・ボランティア	1	2	3	4
コ 行政（保健所や農業などの担当部署）	1	2	3	4

**最後に、あなた自身のことについてお聞きします。**

◆あなたの性別、年齢などについてお聞きします。

F 1 あなたの性別は。(○は1つだけ)

1 男性	2 女性
------	------

F 2 あなたは、今年で何歳になりますか。(○は1つだけ)【2018年4月1日時点】

1 20歳未満	5 35～39歳	9 55～59歳
2 20～24歳	6 40～44歳	10 60～64歳
3 25～29歳	7 45～49歳	11 65～69歳
4 30～34歳	8 50～54歳	12 70歳以上

F 3 現在、あなたはどのような業種・分野ですか。(○は1つだけ)

1 自営業(家族従業者含む)	6 主婦・主夫(家事専業)
2 農林漁業	7 学生
3 会社員・公務員・団体職員	8 無職
4 パート・アルバイト	9 その他( )
5 会社経営者・会社役員	

F 4 現在のお住まいは、以下のどの中学校区にあたりますか。(○は1つだけ)

1 春日	7 田原	13 富雄南	19 月ヶ瀬
2 三笠	8 興東館柳生	14 平城	20 都祁
3 若草	9 登美ヶ丘	15 飛鳥	21 富雄第三
4 伏見	10 平城西	16 登美ヶ丘北	
5 富雄	11 二名	17 都跡	
6 都南	12 京西	18 平城東	

※もし、お住まいが上記のどの中学校区に該当するか分からない場合は、お手数ですが、以下にお住まいの町名をご記入ください。

お住まいの町名:  (町)  (丁目)

F 5 あなたの家族構成について、あてはまるものに○印をつけ、世帯人数をご記入ください。(○は各1つだけ)

1 ひとり暮らし	4 三世帯世帯(祖父母、親、子)
2 夫婦のみ	5 その他の世帯
3 二世帯世帯(親と子)	( )

◆ 18歳未満の子どもがいますか ( 1 いる 2 いない )

◆ 世帯人数 : ( ) 人 [ひとり暮らしの場合は1人とお書きください]

F 6 あなたは、自分の健康状態について、どのように感じていますか。次にあげるものからあてはまるものを選んでください。(○は1つだけ)

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

F 7 あなたの運動\*習慣(1回30分以上)は、どの程度ですか。(○は1つだけ)  
 医師などから運動を止められている場合は、記入不要です。

1 ほとんど毎日	4 週に1日程度
2 週に4～5日	5 ほとんどない
3 週に2～3日	6 わからない

(※運動とは、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的・定期的に行うもの。)

F 8 身長・体重について、差し支えない範囲でご記入をお願いします。

身長    .  cm      体重    .  kg

(個人が特定されることはありません。)

以上で質問は終わりです。長時間にわたりご協力ありがとうございました。