

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。

平成25年7月

奈良市長

【回答にあたってのお願い】

- 調査の対象は、市内在住の20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
8月10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。

奈良市保健所 保健総務課 企画調整係

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。

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 朝食を摂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 生産から消費までのプロセスの理解	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おも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 その他() |
| 5 家族・親族 | |

問5 食育には様々な内容が含まれますが、奈良市の食育を推進するためにはどの分野を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 |
| 2 | 規則正しい食生活 |
| 3 | 食品の安全性に関する理解 |
| 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 |
| 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 | 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 | | () |

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・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、一日に野菜料理を何皿食べますか。料理例を参考にお答えください。(○は1つだけ)

1	毎日5皿以上
2	毎日3～4皿程度
3	付けあわせ程度
4	ほとんど食べない

【料理例】 ※各1人前の量です。

～1皿分の目安各例～

～2皿分の目安例～

おひたし 野菜サラダ 具たくさんみそ汁 野菜炒め 野菜の煮物

野菜料理1皿分：小皿や小鉢に盛られた量
野菜料理2皿分：中皿や中鉢に盛られた量

問10 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	平日は1日2回以上外食している
2	平日は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11 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1～2回
2	週5～6回	5	ほとんど利用しない
3	週3～4回		

問12 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	月に数日(休日など)
2	週に4～5日程度	5	ほとんど作らない
3	週に2～3日程度		

問13 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 ひとり暮らし

問14 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 ひとり暮らし

問15 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。(○は主なもの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16 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17 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 時々している	5 全くしていない
2 しばしばしている	4 あまりしていない	

地産地消・食文化についてお聞きします。

問 18 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、地域で作られたもの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 19 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 | 3 どちらかといえば関心はない |
| 2 どちらかといえば関心がある | 4 関心はない |

問 20 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 ()
- 2 知らない、思い浮かぶものはない

問 21 あなたの家庭ではどのような行事食を食べていますか。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------------|-------------|
| 1 雑煮やおせちなどの正月料理 | 8 月見団子 |
| 2 七草がゆ | 9 秋の彼岸のおはぎ |
| 3 節分の福豆や恵方巻き | 10 冬至のかぼちゃ |
| 4 ひな祭りのあられやひし餅 | 11 クリスマスケーキ |
| 5 春の彼岸のぼたもち (おはぎ) | 12 年越しそば |
| 6 子どもの日の柏餅やちまき | 13 その他 () |
| 7 土用の丑のうなぎ | 14 ほとんどない |

問 22 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、保育園での菜園活動 | 4 貸農園利用 |
| 2 芋掘りや観光農園での摘み取り | 5 所有の田畑での栽培 |
| 3 鉢植えやプランターなどの家庭菜園 | 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 23 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 24 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 生の食肉、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 | 11 アレルギー物質 |
| 6 食中毒菌による汚染 | 12 その他 () |

問 25 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 生の食肉、レバー等の安全性 | 11 特にない |
| 6 食品中の放射性物質 | |

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。

問 26 あなたの性別は。(○は1つだけ)

1 男性	2 女性
------	------

問 27 あなたは、今年で何歳になりますか。(○は1つだけ)

1 20～29 歳	3 40～49 歳	5 60～69 歳
2 30～39 歳	4 50～59 歳	6 70 歳以上

問 28 現在、あなたはどのような形態で働いていますか。(○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	

問 29 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 京西	19 平城東
2 三笠	8 柳生	14 富雄南	20 月ヶ瀬
3 若草	9 興東	15 平城	21 都祁
4 伏見	10 登美ヶ丘	16 飛鳥	22 富雄第三
5 富雄	11 平城西	17 登美ヶ丘北	
6 都南	12 二名	18 都跡	

※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)

問 30 あなたの家族構成にあてはまるものに○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 三世代世帯
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る世帯ですか (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]

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。