

食育に関するアンケート調査

記載日（令和 7 年 月 日）

あなた自身のことについておたずねします

問1. 性別 【〇は1つ】

1. 男性 2. 女性 3. 回答したくない

問2. 年齢 【〇は1つ】

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

問3. 職業 【〇は1つ】

1. 会社・事務所勤務 2. 自営業 3. 農林水産業 4. 自由業
5. 公務員 6. 専業主婦 7. パート・アルバイト 8. 学生
9. その他（ ） 10. 無職

問4. 世帯構成 【〇は1つ】

1. 単身世帯 2. 夫婦のみ 3. 二世帯世帯（親と子等）
4. 三世帯以上世帯（親と子と孫等） 5. 兄弟・姉妹のみ
6. その他の親族のみ 7. その他（ ）

問5. お住まいの地区 【〇は1つ】

1. 勸興 2. 循誘 3. 日新 4. 赤松 5. 神野
6. 西与賀 7. 嘉瀬 8. 巨勢 9. 兵庫 10. 高木瀬
11. 北川副 12. 本庄 13. 鍋島 14. 金立 15. 久保泉
16. 蓮池 17. 新栄 18. 若楠 19. 開成 20. 諸富北
21. 諸富南 22. 春日 23. 川上 24. 松梅 25. 春日北
26. 富士南 27. 富士 28. 北山 29. 北山東部 30. 三瀬
31. 中川副 32. 大詫間 33. 南川副 34. 西川副 35. 東与賀
36. 久保田

問6. 次の空欄にあなたの身長及び体重をご記入ください。

（小数点以下は四捨五入の上、右づめで記載してください。）

身長 cm 体重 kg

問7. あなたは、自身の適正体重を知っていますか？ 【0は1つ】

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

問8. あなたは、適正体重を維持する食事内容、食事量を知っていますか？ 【0は1つ】

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

問9. あなたは、ふだん何時ごろに起床しますか？ 【0は1つ】

- | | | | |
|-----------|--------|-----------|---------|
| 1. 6時前 | 2. 6時～ | 3. 6時30分～ | 4. 7時～ |
| 5. 7時30分～ | 6. 8時～ | 7. 8時30分～ | 8. 9時以降 |

問10. あなたは、ふだん何時ごろに就寝しますか？ 【0は1つ】

- | | | |
|---------|---------|----------|
| 1. 20時前 | 2. 20時台 | 3. 21時台 |
| 4. 22時台 | 5. 23時台 | 6. 24時以降 |

あなたの食生活についておたずねします

問11. あなたは、自身の食生活についてどのように思われますか？ 【0は1つ】

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. <u>問題があると思う</u> | 2. <u>問題がないと思う</u> |
| → 問12へ | → 問13へ |

問12. 問11で「1. 問題があると思う」と答えた方にお聞きします。

問題があると思うのはどのようなことですか？ 【当てはまるものすべてに○】

- | | | |
|--------------|--------------------------------|-----------------|
| 1. 欠食することがある | 2. 野菜の摂取が少ない | 3. 栄養バランスが偏っている |
| 4. 間食が多い | 5. 塩分が多い | 6. 糖分が多い |
| 7. 脂っこいものが多い | 8. その他（ ） | |

問13. あなたは、自身の食事について、今後どのようにしたいと思いますか？ 【0は1つ】

- | | | |
|-------------|------------|-------------|
| 1. 今より良くしたい | 2. 今のままでよい | 3. 特に考えていない |
|-------------|------------|-------------|

問14. あなたが、ふだん食生活で心がけていることは何ですか？ 【0は3つ以内】

- | | | |
|-----------------------|----------------------|---------------------------------|
| 1. 腹八分目にする | 2. 夜遅い時間（21時以降）に食べない | 3. 間食を控える |
| 4. 主食・副菜・主菜のそろった食事にする | 5. 脂っこいものを控える | 6. 減塩 |
| 7. 野菜を多く食べる | 8. 旬のものを食べる | 9. 食事を楽しむ |
| 10. よく噛んで食べる | 11. 特にない | 12. その他（ ） |

問15. あなたは、ふだん食事をするときに一口量を何回噛みますか？ 【0は1つ】

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 10回未満 | 2. 10回～20回未満 |
| 3. 20回～30回未満 | 4. 30回以上 |

問16. あなたは、ふだん水分補給として何を飲んでいますか？ 【〇は3つ以内】

- | | | | | |
|--------------------|-----------|-------|---------|-------------|
| 1. 水 | 2. 緑茶 | 3. 麦茶 | 4. ジュース | 5. スポーツドリンク |
| 6. コーヒー（ 無糖 ・ 加糖 ） | 7. その他（ ） | | | |

問17. あなたは、栄養バランスの優れた「日本食（和食）」を心がけていますか？【〇は1つ】

- | | | |
|-----------|---------------|------------|
| 1. 心がけている | 2. だいたい心がけている | 3. 心がけていない |
|-----------|---------------|------------|

～日本食（和食）とは～

ごはんを主食として、主菜（魚、大豆製品、肉、卵）・副菜（野菜・きのこ・海藻など）を組み合わせた日本の伝統的な食事スタイルのことです。

問18. あなたは、自ら料理に取り組んでいますか？ 【〇は1つ】

- | | | |
|-------------|-------------|-----------|
| 1. かならずしている | 2. だいたいしている | 3. 時々している |
| 4. あまりしていない | 5. 全くしていない | |

問19. あなたは、ふだん朝食を食べていますか？（飲み物や果物のみの場合は除く） 【〇は1つ】

- | | |
|---------------------|--------------|
| 1. <u>ほとんど毎日食べる</u> | 2. 週2～3日食べない |
| → 問21へ | |
| 3. 週4～5日食べない | 4. ほとんど食べない |

問20. 問19で「2. 週2～3日食べない」「3. 週4～5日食べない」

「4. ほとんど食べない」と答えた方にお聞きします。

（ア）あなたは、いつ頃から朝食を食べなくなりましたか？ 【〇は1つ】

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1. 就学以前から | 2. 小学校低学年の頃から | 3. 小学校中学年の頃から |
| 4. 小学校高学年の頃から | 5. 中学生の頃から | 6. 高校生の頃から |
| 7. 高校を卒業した頃から | 8. その他（ 歳頃から） | |

（イ）あなたが、ふだん朝食を食べない理由は何ですか？最も大きい理由に〇をつけてください。 【〇は1つ】

- | | | |
|--------------------|----------------|-------------|
| 1. 食べる時間がない | 2. 準備する時間がない | 3. 食欲がない |
| 4. 食べるより寝ていたい | 5. 減量・ダイエットのため | 6. 用意されていない |
| 7. 食べることが面倒である | 8. 準備するのが面倒である | 9. 食べる習慣がない |
| 10. 飲み物や果物をとっているため | 11. その他（ ） | |

問21. あなたは、ふだん夕食を何時ごろに食べていますか？ 【〇は1つ】

- | | | | |
|---------|----------|-------------|---------|
| 1. 18時前 | 2. 18時台 | 3. 19時台 | 4. 20時台 |
| 5. 21時台 | 6. 22時以降 | 7. ほとんど食べない | |

問22. あなたは、1日3食以外に、間食や夜食を食べることがありますか？ 【〇は1つ】

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. ほとんど毎日、1日2回以上食べる | 2. ほとんど毎日、1日1回食べる |
| 3. 時々、週に数日程度食べる | 4. ほとんど食べない → 問24へ |

問23. 問22で「1～3. 間食を食べる」と答えた方にお聞きします。

あなたが間食としてよく食べるものは何ですか？ 【〇は3つ以内】

- | | | | |
|------------------------|-------------|----------|-----------|
| 1. スナック菓子 | 2. 洋菓子 | 3. 和菓子 | 4. あめ、グミ類 |
| 5. 氷菓（アイスクャンディー、かき氷など） | 6. アイスクリューム | 7. 果物 | |
| 8. ジューズ | 9. 菓子パン | 10. 調理パン | |
| 11. 軽食（おにぎり、ラーメンなど） | 12. その他（ | | ） |

問24. あなたは、家族や友人などと一緒に食事をする事(共食)は重要だと思いますか？

【〇は1つ】

- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| 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. 全くそう思わない | |

問25. あなたは、家族や友人などと一緒に食事をする(共食)機会が1週間に何回ありますか？

(朝食の場合)

【〇は1つ】

- | | | | |
|-----------|---------|---------|-----------|
| 1. ほとんど毎回 | 2. 4～5回 | 3. 2～3回 | 4. ほとんどない |
|-----------|---------|---------|-----------|

(夕食の場合)

【〇は1つ】

- | | | | |
|-----------|---------|---------|-----------|
| 1. ほとんど毎回 | 2. 4～5回 | 3. 2～3回 | 4. ほとんどない |
|-----------|---------|---------|-----------|

問26. あなたは、ふだんの食事に主食（米、パン、麵類などの穀類）、主菜（魚や肉、卵、大豆製品等を使った料理）、副菜（野菜等を使った料理）がそろっていますか？

【〇は1つ】

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. ほぼ3食そろっている | 2. ほぼ2食そろっている |
| 3. ほぼ1食そろっている | 4. ほとんどそろわない |

問27. あなたは、ふだん野菜をどのくらい食べていますか？（野菜系飲料・漬物を除く）

【〇は1つ】

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 1. <u>ほとんど毎食食べている</u> → 問29へ | 2. <u>1日 1～2食、食べている</u> → 問29へ |
| 3. <u>毎日ではないが、週に3日以上は食べている</u> | 4. <u>週に1～2日食べている</u> |
| 5. <u>ほとんど食べない</u> → 問28へ | → 問30へ ← |

問28. 問27で「5. ほとんど食べない」と答えた方にお聞きします。

野菜を食べない理由は何ですか？最も大きい理由に〇をつけてください。 【〇は1つ】

- | | |
|------------------|--------------------------|
| 1. 料理をしないから | 2. 準備するのが面倒だから（時間がかかるから） |
| 3. 歯の状態が悪く噛めないから | 4. 野菜以外のものを摂取しているから（ |
| 5. 苦手だから | 6. その他（ |

問29. 問27で「1. ほとんど毎食食べている」「2. 1日 1～2食、食べている」と答えた方にお聞きします。

(ア) あなたは、ふだん1日に野菜をどのくらい食べていますか？ 【〇は1つ】
(目安：小鉢一皿分→約70g)

1. 一皿未満	2. 一皿分	3. 二皿分
4. 三皿分	5. 四皿分	6. 五皿分以上

(イ) あなたは、ふだん1日に緑黄色野菜をどのくらい食べていますか？ 【〇は1つ】
(目安：小鉢一皿分→約70g)

1. 一皿未満	2. 一皿分	3. 二皿分
4. 三皿分	5. 四皿分	6. 五皿分以上

緑黄色野菜： さやいんげん、オクラ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、トマト、かぼちゃ、ほうれん草 など、中身も色が濃い野菜

その他の野菜： きゅうり、セロリ、なす、玉ねぎ、レタス、キャベツ、カリフラワー、白菜、大根、とうもろこし、れんこん、ごぼう など

～健康増進のためには野菜一日350g以上食べる必要があります～

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、私たちの健康の保持・増進に欠かせない食品です。日本人の野菜摂取量の平均は256gと、目標の350gに届いていません。毎日の食事で意識的に野菜を取り入れ、健康的な食習慣を身につけましょう。

問30. 「中食」の利用についてお聞きします。

～中食（なかしょく）とは～

弁当類、調理パン、惣菜類等、そのまま食事として食べられる状態に調理されたものを家などに持ち帰って利用するものです。

(ア) あなたは、「中食」を1週間に何回利用しますか？（買ってきたものに手を加えたものは除く）
(朝食の場合) 【〇は1つ】

1. ほとんど毎回	2. 週4～5回	3. 週2～3回	4. ほとんどない
-----------	----------	----------	-----------

(昼食の場合) 【〇は1つ】

1. ほとんど毎回	2. 週4～5回	3. 週2～3回	4. ほとんどない
-----------	----------	----------	-----------

(夕食の場合) 【〇は1つ】

1. ほとんど毎回	2. 週4～5回	3. 週2～3回	4. ほとんどない
-----------	----------	----------	-----------

※ 朝食、昼食、夕食の全てに「4. ほとんどない」と答えた方は、問32へ

(イ) あなたは、ふだん「中食」をどこで購入しますか？ 【〇は3つ以内】

1. スーパー	2. コンビニエンスストア	3. ファストフード店
4. 百貨店	5. 惣菜・弁当店	6. パン・ベーカリー店
7. 通販	8. 宅配など	9. その他（ ）

(ウ) あなたが、ふだん「中食」を選ぶ際に優先していることはどんなことですか？
【〇は3つ以内】

1. 食べたいもの	2. 栄養バランス	3. 価格が安いもの	4. 産地	5. 薄味
6. 旬のもの	7. 野菜が多く入っている	8. 脂っこくない	9. 揚げ物	
10. 適量	11. 自分の定番商品	12. 新商品	13. その他（ ）	

問31. あなたが、ふだん「中食」を利用する理由は何ですか？ 【〇は3つ以内】

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. すぐ食べられる | 2. 食事の片づけをする手間が省ける |
| 3. 料理をする手間が省ける | 4. 本格的な料理が味わえる |
| 5. 家で作るのが難しい | 6. 家で作るより経済的 |
| 7. 家庭のふだんの味と違う | 8. 経済的に苦しく外食が減ったから |
| 9. 家族の好みがちまちまだから | 10. その他（ ） |

問32. あなたが、ふだん食について関心のあることは何ですか？ 【〇は3つ以内】

- | | | | |
|---------------|--------------|---------------|----------------|
| 1. 産地 | 2. 価格 | 3. メーカー名 | 4. 栄養成分（カロリー等） |
| 5. アレルギーマテリアル | 6. 食品添加物 | 7. 食中毒 | 8. 賞味期限、消費期限 |
| 9. 残留農薬 | 10. 輸入食品の安全性 | 11. 遺伝子組み換え食品 | |
| 12. 放射能関連 | 13. 特にない | 14. その他（ ） | |

問33. あなたは、ふだん外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にしていますか？

【〇は1つ】

- | | | |
|-------------|------------|-----------|
| 1. いつも参考にする | 2. 時々参考にする | 3. 参考にしない |
|-------------|------------|-----------|

食育についておたずねします

問34. あなたは、「食育」という言葉や意味を知っていますか？ 【〇は1つ】

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

～食育とは～

生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基本となるべきもの。様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、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。 【食育基本法より】

問35. 佐賀市では、毎月1日を「親子ふれあいデー・さがん食育の日」としていることを知っていますか？ 【〇は1つ】

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問36. あなたは、「食育」に関心がありますか？ 【〇は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がない | 4. 関心がない |

問37. あなたが食育で取組みたいこと、取組んでいることは、どのようなことですか？

【〇は3つ以内】

1. 食に関する地域のボランティア活動等への参加
2. 食に関する教室、講座等への参加
3. 自然や生産者等への感謝・理解、農林漁業等に関する体験やふれあい活動
4. 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
5. 栄養のバランスなど食の基礎知識の習得
6. 食事に関するあいさつの励行やマナーの習得
7. 食の安全性に関する理解
8. 地域の行事食や伝統料理、郷土料理等の食文化の継承
9. その他（ ）
10. 特になし

問38. あなたは、食生活改善推進員（ヘルスマイト）を知っていますか？ 【〇は1つ】

1. 知っている
2. 知らない

～食生活改善推進員（ヘルスマイト）とは～

食生活改善推進員の愛称をヘルスマイトといい、市が実施する養成講座を修了した後、地域において生活習慣病の予防や健康増進のための、正しい食生活の普及活動を行っています。
現在570人（令和7年現在）の会員が地域において活動をしています。

問39. あなたは、「食育」に関することで、次世代を担う子ども達に身に付けて欲しいものがありますか？ 【〇は3つ以内】

1. 健康的な食べ物を選ぶ
2. 食べ物への感謝
3. 料理ができる
4. 味が分かる
5. 食事のマナー
6. 伝統・食文化を大事にする
7. よく噛んで食べる

～食育を推進していくためには～

国民一人ひとりが、健全な食生活を自ら実践できるための食に関する正確な知識や的確な判断力を主体的に身に付けていく上で、国民が自ら取組み、国民が主役となった、国民的広がりを持つ運動として、食育を推進していくことが課題となっています。

問40. あなたは、「食育」を推進するにあたり、家庭とともに、どことの関わりが必要だと思いますか？ 【〇は3つ以内】

1. 保育所（園）・幼稚園
2. 小学校・中学校
3. 高校
4. 大学等の専門施設
5. 地域子育て支援センター・児童館
6. 食料品・飲食店
7. 病院・診療所
8. 農業・漁業関連団体
9. ボランティア団体（ヘルスマイト等）、民間団体
10. 地域（自治会、公民館）
11. その他（ ）

問41. 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？

【〇は1つ】

1. 必ずしている
2. だいたいしている
3. 時々している
4. あまりしていない
5. 全くしていない

問42. あなたは、お箸を正しく持てますか？ 【Oは1つ】

1. はい

2. いいえ

問43. 食品産業や家庭において食べ残しや食品廃棄が発生していることに関して、あなたはふだん「もったいない」と感じることはありますか？ 【Oは1つ】

1. いつも感じている

2. だいたい感じている

3. 時々感じている

4. あまり感じていない

5. 全く感じていない

問44. あなたはふだん調理や飲食する際、食品等の消費期限や賞味期限を確認していますか？

※賞味期限：未開封で表示された通りに保存した状態で、おいしく食べることができる期限

消費期限：未開封で表示された通りに保存した状態で、安全に食べることができる期限

【Oは1つ】

1. 常に確認している

2. 時々確認している

3. 確認していない

問45. 佐賀市の郷土料理についておたずねします。

～日本の食文化～

わが国は、四季折々の様々な食材に恵まれ、長い年月を経て地域と結びついた郷土料理、伝統食、行事食、配膳方法、所作などの食文化が形成されてきました。

～佐賀の郷土料理の一例～

にいもじ（水芋の茎を酢で煮たもの）、ふつもち（よもぎもち）、ぬっぺい、ふきの佃煮、かけあい（搔き和え）、およごし（白和え）、だご汁、がめ煮、くちそこの煮付け、鯉こく、えつ料理、ふなのこぐい（ふなの昆布巻き）、じゃが芋とおば（皮くじら）の煮つけ、ごまじょい（ごましょうゆ和え）、茶がい（茶がゆ）

※シシリアンライスのご当地グルメであり、郷土料理とは異なります。

（ア）ふだんの食事で郷土料理が食卓に並ぶことはありますか？ 【Oは1つ】

1. よくある

2. ときどきある

3. あまりない

4. 全くない

（イ）例にある佐賀市の郷土料理以外に、お住まいの地域の郷土料理がありましたら、次の欄にご記入ください。

料理名：

主に使用する材料と調味料：

問46. 農水産物直売所・直売コーナーについてお聞きします。

（ア）あなたは、佐賀市内の直売所・直売コーナーを利用したことはありますか？

【Oは1つ】

1. はい

2. いいえ

→（イ）へ

→問47へ

（イ）あなたのふだんの利用頻度はどのくらいですか？ 【Oは1つ】

1. ほぼ毎日利用する

2. 週3日～4日利用する

3. 週1日～2日利用する

4. 月1日～2日利用する

5. その他（

）

問47. 「特産物」についてお聞きします。

(ア) あなたは、佐賀市の特産物を知っていますか？ 【〇は1つ】

1. はい	2. いいえ
→ (イ) へ	→ (ウ) へ

(イ) あなたの知っている佐賀市の特産物、すべてに〇をつけてください

1. 米	2. 麦	3. 大豆	4. レタス	5. ほうれん草
6. トマト	7. みかん	8. いちご	9. アスパラガス	10. 玉ねぎ
11. 小ねぎ	12. なす	13. きゅうり	14. ピーマン	15. れんこん
16. 牛肉	17. その他 ()			

(ウ) あなたは、地元産（佐賀市産）の食材を意識して購入していますか？ 【〇は1つ】

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問48. 「農業体験・漁業体験」についてお聞きします。

(ア) あなたは、農業体験（家庭菜園を含む）や漁業体験をしたことがありますか？

【〇は1つ】

1. はい	2. いいえ
→ (イ) へ	→ (ウ) へ

(イ) どのような体験をしましたか？

【複数回答可】

1. 庭やベランダでの家庭菜園
2. 貸し農園や体験農園での野菜作り
3. 単発のイベントでの農作業（田植え・稲刈り・収穫など）
4. 単発のイベントでの漁業作業（釣り・潮干狩り・地引網など）
5. 魚、貝類などの食べ方、料理方法の学習
6. その他 ()

(ウ) 今後、農業体験（家庭菜園を含む）や漁業体験をしたいと思いますか？

【〇は1つ】

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問49. あなたは、かかりつけ歯科医（定期的な検診や治療のために受診している歯科医）がありますか？

【〇は1つ】

1. ある	2. ない
-------	-------

問50. あなたは、この一年間に歯科検診を受けましたか？ 【あてはまるものすべてに〇】

1. 歯科診療所	2. 市の検診	3. 職場の検診
4. その他 ()		5. 歯科検診を受けていない

問51. あなたは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）という言葉やその意味を知っていますか？ 【〇は1つ】

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

～メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは～

「内臓脂肪型肥満」をもち、さらに「高血圧」「脂質異常」「高血糖」のうち、2項目以上が該当している状態です。これらの危険因子は、それぞれ1つだけで動脈硬化を招きますが、複数重なることによって互いに影響しあい、動脈硬化を飛躍的に促進し、脳梗塞や心筋梗塞等を起こしやすくなります。

【佐賀市健康づくり計画 いきいきさがし21より】

問52. あなたは、「栄養」や「食品」に関する情報をどこから得ていますか？ 【〇は3つ以内】

- | | | |
|--------------|-----------------------------|------------|
| 1. 企業や生産者 | 2. 本・雑誌・新聞等 | 3. テレビ・ラジオ |
| 4. インターネット | 5. SNS（インスタグラム、X、YouTubeなど） | |
| 6. 家族 | 7. 友人・知人 | 8. 病院・診療所等 |
| 9. 市役所等の公的機関 | 10. その他（ | ） |

問53. あなたは、佐賀市が「朝ラジ まなざし 朝ごはん」に取り組んでいることを知っていますか？ 【〇は1つ】

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

～「朝ラジ まなざし 朝ごはん」とは～

手軽な健康づくりとして、地域のラジオ体操会場に大人が足を運ぶことで、子どもへの「まなざし運動」につなげ、いつもより早起きして、家族等と朝ごはんを食べることで、「食育」の推進にもつなげていくものです。

★ アンケート調査は以上で終了です。

お忙しい中、ご協力いただきありがとうございました。