

問1 あなたの自認する性をお答えください。(統計上必要となります)(○は1つ)

1 女	2 男	3 ()
-----	-----	-------

問2 あなたの年齢をお答えください。(○は1つ)

1 20歳代	2 30歳代	3 40歳代
4 50歳代	5 60~64歳	6 65~69歳
7 70~74歳	8 75歳以上	

問3 あなたが住んでいる家の家族構成をお答えください。(○は1つ)

1 ひとり暮らし	2 夫婦のみ
3 二世世代家族(親・子)	4 三世世代家族(祖父母・親・子)
5 その他()	

問4 あなたの身長と体重をお書きください。(小数点以下1ケタ)

身長(. cm)	体重(. kg)
-----------	-----------

問5 あなたは、自分の標準体重※を知っていますか。(○は1つ)

1 知っている	2 知らない
---------	--------

※標準体重の計算方法

年齢	計算方法	身長別 標準体重の例	
18~49歳	身長(m) × 身長(m) × 18.5~24.9	150cm(41.6~56.0kg)	160cm(47.4~63.7kg)
		170cm(53.5~72.0kg)	180cm(59.9~80.7kg)
50~69歳	身長(m) × 身長(m) × 20.0~24.9	150cm(45.0~56.0kg)	160cm(51.2~63.7kg)
		170cm(57.8~72.0kg)	180cm(64.8~80.7kg)
70歳以上	身長(m) × 身長(m) × 21.5~24.9	150cm(48.4~56.0kg)	160cm(55.0~63.7kg)
		170cm(62.1~72.0kg)	180cm(69.7~80.7kg)

問6 あなたは、日頃から健全な食生活を実践することを心がけていますか。(○は1つ)

1 常に心がけている	2 心がけている
3 どちらとも言えない	4 あまり心がけていない
5 全く心がけていない	

問7 あなたは、3食を規則正しく*食べていますか。(○は1つ)

1 週6日以上は規則正しく食べている	2 週4~5日は規則正しく食べている
3 週2~3日は規則正しく食べている	4 不規則である

*3食を規則正しくとは、3食いずれも決まった時間に食事を摂ること。

問8 あなたは、食育*という言葉をご存知ですか。(○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、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身に付け、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。

問9 あなたは、「食育」に関心がありますか。(〇は1つ)

- | | |
|-------------|------------|
| 1 非常に関心がある | 2 関心がある |
| 3 どちらともいえない | 4 あまり関心がない |
| 5 全く関心がない | |

問10 あなたは、「食育」ではどのようなことに取り組むことが大切だと思いますか。

(大切だと思うものに3つまで〇をつけてください)

- | | |
|----------------------------------|--------------------|
| 1 1日3食を決まった時間に食べる | 2 1日3食をバランスよく食べる |
| 3 家族や友達と一緒に楽しく食べる | 4 好き嫌いなく食べる |
| 5 食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」などの感謝を表す | |
| 6 調理体験をすること(子どもと一緒に食事を作るなど) | |
| 7 種まきや収穫などの農業体験をすること | 8 食べ物を無駄(食品ロス)にしない |
| 9 食べ物の旬について学ぶ | 10 食を通して健康について学ぶ |
| 11 食材・食品の選び方(安全面を含む)や栄養について学ぶ | |
| 12 伝統食や行事食などの食文化や歴史を学ぶ | |
| 13 その他 具体的にお書きください() | |

問11 あなたは、3食を欠食せずに食べていますか。(〇は1つ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 週6日以上は食べている | 2 週4~5日は食べている |
| 3 週2~3日は食べている | 4 ほとんど食べていない |

問12 あなたは、1日に2回以上、主食・主菜・副菜*を3つそろえて食べていますか。(〇は1つ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 週6日以上は食べている | 2 週4~5日は食べている |
| 3 週2~3日は食べている | 4 週1日以下 |
| 5 全く食べていない | |

※「主食」とは、米・パン・麺類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。

(例) ごはん おにぎり パン うどん



※「主菜」とは、魚や肉、卵・大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源となるものです。

(例) 焼き魚 肉じゃが ハンバーグ 目玉焼き



※「副菜」とは、野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミンやミネラル・食物繊維などを補う重要な働きを果たします。

(例) ほうれん草のお浸し 野菜サラダ ひじきの煮物 野菜たっぷり具だくさんの味噌汁



問 13-① あなたは、朝食を食べていますか。(○は1つ)

- | | | |
|---------------|---------------|----------|
| 1 週6日以上は食べている | ⇒問 14 へ | |
| 2 週4~5日は食べている | 3 週2~3日は食べている | ⇒問 13-②へ |
| 4 ほとんど食べていない | | |

→ 問 13-①で「2」~「4」を選んだ方のみお答えください。

問 13-② あなたが朝食をきちんと食べるためには、どのようなことが必要だと思いますか。
(あてはまるものすべてに○をつけてください)

- | | |
|------------------------------------|----------------------|
| 1 自分で朝食を用意する手間がかからないこと | 2 自分で朝食を用意する時間があること |
| 3 朝早く起きられること | 4 夕食や夜食を食べ過ぎていないこと |
| 5 朝、食欲があること | 6 ダイエットの必要がないこと |
| 7 朝食を食べる習慣があること | 8 朝食を食べるメリットを知っていること |
| 9 夜遅くまで残業するなどの労働時間や環境に、無理がないこと | |
| 10 家に朝食が用意されていること | |
| 11 外食やコンビニ等で手軽に朝食を食べることができる環境があること | |
| 12 その他 具体的にお書きください () | |

問 14 あなたは、食事の時によく噛んで食べていますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|----------------|
| 1 よく噛んで食べている | 2 あまり噛んで食べていない |
| 3 わからない | |

問 15-① あなたは、家族や友人と食卓を囲む機会がありますか。(○は1つ)

- | | | |
|------------|------------|----------|
| 1 ほぼ毎日ある | 2 週3~4回はある | 3 週1回はある |
| 4 月1~2回はある | 5 ほとんどない | |

問 15-② あなたは、1日の全ての食事を一人で食べることがありますか。(○は1つ)

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1 ほとんどない | 2 週1日程度はある | 3 週2~3日はある |
| 4 週4~5日はある | 5 週6日以上はある | |

問 16 地域の中で機会があれば参加したいものは何ですか。

(あてはまるものすべてに○をつけてください)

- | | |
|---------------------------------|-----------------------|
| 1 気軽に食生活に関する相談のできる場 | 2 地域住民が集い交流する場 |
| 3 料理教室 | 4 「食」や「栄養」に関する学習会や講演会 |
| 5 オンラインを活用した食生活に関する相談の場 | |
| 6 オンラインを活用した地域住民が集い交流する場 | |
| 7 オンラインを活用した「食」や「栄養」に関する学習会や講演会 | |
| 8 参加するつもりはない | |
| 9 その他 具体的にお書きください () | |

問 17 新型コロナウイルス感染症の感染防止対策が十分にとられているという前提でお伺いします。

あなたは、地域や所属コミュニティ（職場等含む）での食事会等*の機会があれば、参加したいと思えますか。（〇は1つ）

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 とてもそう思う | 2 そう思う |
| 3 どちらとも言えない | 4 あまりそう思わない |
| 5 全くそう思わない | |

*地域や所属コミュニティ（職場等含む）での食事会等とは、職場でのランチ会や地域の栄養士等の協力のもとで行われる料理教室や食事会等のこと。

問 18-① あなたは、家庭や地域で受け継がれてきた伝統料理（行事食等）を次世代へ伝えていくことは大切だと思いますか。（〇は1つ）

- | | |
|----------------|-------------|
| 1 とても大切だと思う | 2 大切だと思う |
| 3 あまり大切ではないと思う | 4 大切ではないと思う |
| 5 どちらでもよい | |

問 18-② あなたは、家庭や地域で受け継がれてきた伝統料理（行事食等）を受け継いでいますか。（〇は1つ）

- | | |
|------------|----------|
| 1 受け継いでいる | ⇒問 18-③へ |
| 2 受け継いでいない | ⇒問 18-④へ |

→ 問 18-②で「1」を選んだ方のみお答えください。

問 18-③ あなたは、家庭や地域で受け継がれてきた伝統料理（行事食等）を次世代（子どもやお孫さんを含む）や地域に対し伝えていますか。（〇は1つ）

- | | |
|-------------|----------|
| 1 伝えている | 2 伝えていない |
| 3 どちらとも言えない | |

→ 問 18-②で「2」を選んだ方のみお答えください。

問 18-④ あなたが、家庭や地域で受け継がれてきた伝統料理（行事食等）を受け継ぐには、どのようなことが必要だと思いますか。（あてはまるものすべてに〇をつけてください）

- | | |
|------------------------------|-------------------|
| 1 親等から家庭で教わること | 2 子どもの頃に学校で教わること |
| 3 地域やコミュニティで教わること | 4 食に関するイベントで教わること |
| 5 出版物やテレビ、ウェブサイト等のメディアで教わること | |
| 6 結婚・出産等の人生の節目で教わること | |
| 7 その他 具体的にお書きください（ | ） |
| 8 受け継ぐ必要はない | |

あともう少しですので、引き続きご回答をお願いします。

問 19 あなたは、次の行事の伝統料理を知っていますか。また、食べていますか。下記の各行事についてお答えください。(①~⑫の行事ごとに、それぞれ○を1つけてください)

	行事名	伝統料理	回答		
			1 食 べ て い る 知 っ て い て	2 食 べ て い な い 知 っ て い る が	3 知 ら な い
①	正月	おせち料理・お雑煮 など	1	2	3
②	人日※の節句	七草粥	1	2	3
③	節分	巻き寿司・豆・いわし など	1	2	3
④	桃の節句	ちらし寿司・はまぐりのお吸い物 など	1	2	3
⑤	端午の節句	ちまき・かしわ餅 など	1	2	3
⑥	夏至	たこ	1	2	3
⑦	七夕の節句	そうめん	1	2	3
⑧	土用の丑の日	うなぎ・土用しじみ など	1	2	3
⑨	十五夜	月見団子・里芋 など	1	2	3
⑩	冬至	かぼちゃ など	1	2	3
⑪	クリスマス	ローストチキン・クリスマスケーキ	1	2	3
⑫	大晦日	年越しそば など	1	2	3

※人日(じんじつ)とは、初春に摘める七種類の野草(せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ)の入ったかゆを食べ、一年間の無病息災を願う、七草の節句のことです。

問 20-① あなたは、食に関するマナー(手洗い・食べる時の姿勢・食具の持ち方や使い方等)を知っていますか。(○は1つ)

1 知っている	⇒問 20-②へ
2 なんとなく知っている	
3 知らない	⇒問 21 へ

→ **問 20-①**で「1」「2」を選んだ方のみお答えください。

問 20-② あなたは、食に関するマナーを実践していますか。(○は1つ)

1 きちんと実践している	2 なんとなく実践している
3 実践していない	

問 21 あなたは、食の安全に関心がありますか。(○は1つ)

1 非常に関心がある	2 関心がある
3 どちらともいえない	4 あまり関心がない
5 全く関心がない	

問 22-① あなたは、食の安全に対して不安がありますか。(○は 1 つ)

- | | |
|-------------|-----------|
| 1 非常にある | ⇒問 22-②へ |
| 2 少しある | |
| 3 どちらともいえない | } ⇒問 23 へ |
| 4 あまりない | |
| 5 全くない | |

→問 22-①で「1」「2」を選んだ方のみお答えください。

問 22-② 食の安全に対して具体的にどのような不安がありますか。
(不安があるものに 3 つまで○をつけてください)

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 1 輸入食品の安全性 | 2 食品の放射能汚染 |
| 3 食中毒 | 4 添加物 |
| 5 残留農薬 | 6 食品表示の偽装 |
| 7 食品の衛生管理 | 8 環境汚染物質 |
| 9 異物毒物の混入 | 10 水道水の安全 |
| 11 家畜の疾病 | 12 遺伝子組換え食品 |
| 13 アレルギー物質 | 14 環境ホルモン・ダイオキシン |
| 15 その他 具体的にお書きください() | |

問 23 あなたは、日頃、食品表示など食に関する知識や情報をどこで入手していますか。
(あてはまるものすべてに○をつけてください)

- | | |
|--------------------------------|------------|
| 1 テレビ・新聞・雑誌 | 2 インターネット |
| 3 家族・親族 | 4 友人・隣人・知人 |
| 5 行政からの情報(各種講座・講演会・広報・ホームページ等) | |
| 6 飲食店・スーパーなどの食品関連企業 | |
| 7 その他 具体的にお書きください() | |

問 24-① 食品を購入する際、食品表示を見ていますか。(○は 1 つ)

- | | |
|-------------|----------|
| 1 見ている | ⇒問 24-②へ |
| 2 時々見ている | |
| 3 ほとんど見ていない | ⇒問 25 へ |

→問 24-①で「1」「2」を選んだ方のみお答えください。

問 24-② どの表示を見て購入しますか。(あてはまるものすべてに○をつけてください)

- | | |
|--|--------|
| 1 食品関係のマーク(JASマーク、特定保健用食品マーク等) | |
| 2 栄養成分表示(熱量(エネルギー)・たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分相当量等) | |
| 3 アレルギー表示 | 4 内容量 |
| 5 製造者 | 6 原材料 |
| 7 原産地 | 8 期限表示 |
| 9 その他 具体的にお書きください() | |

問 25 市内店舗における健康に役立つ食生活や栄養表示などの情報提供について、どのように感じていますか。(〇は1つ)

- | | |
|--------------|------------------|
| 1 十分されている | 2 されている |
| 3 ほとんどされていない | 4 意識したことがなくわからない |

問 26 旬のものや、国産品、地元（兵庫県内）で生産された食材を優先して購入していますか。(〇は1つ)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1 必ず優先して購入している | 2 時々は優先して購入している |
| 3 ほとんど優先して購入していない | 4 全く関係なく購入している |

問 27 あなたは、身近で宝塚産の農産物を購入できるお店を知っていますか。(〇は1つ)

- | |
|-----------------------------|
| 1 知っており、宝塚産の農産物をよく購入している |
| 2 知っているが、他産地の農産物を購入している |
| 3 知らないが、宝塚産の農産物があれば購入したいと思う |
| 4 知らない。また、他産地の農産物に魅力を感じる |

問 28 1年間で農業振興施設「農産物直売所西谷夢市場」をどれくらいの頻度で利用していますか。(〇は1つ)

- | | |
|----------------|------------------|
| 1 ほぼ毎月利用している | 2 2～3か月に1回利用している |
| 3 年に1～2回利用している | 4 全く利用しない |

問 29 あなたは、「食品ロス」※が問題となっていることを知っていますか。(〇は1つ)

- | | |
|-----------|-------------|
| 1 よく知っている | 2 ある程度知っている |
| 3 あまり知らない | 4 全く知らない |

※食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。

問 30 あなたは、「食品ロス」を減らすために取り組んでいることはありますか。

(あてはまるものすべてに〇をつけてください)

- | |
|--|
| 1 料理を作りすぎない |
| 2 野菜の皮を薄くむく、皮ごと料理に使うなど、廃棄部分を出さない |
| 3 残さずに食べる |
| 4 残った料理を別の料理に作り替える(リメイクする) |
| 5 冷凍保存を活用する |
| 6 日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する |
| 7 「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する |
| 8 小分け商品、少量パック商品、バラ売り等食べきれぬ量を購入する |
| 9 食品棚の手前に並び期限の近い商品を購入する |
| 10 期限間近による値引き商品・ポイント還元の商品を率先して選ぶ |
| 11 飲食店等で注文しすぎない |
| 12 外食時には、小盛りメニュー等希望に沿った量で料理を提供する店舗を選ぶ |
| 13 その他 具体的にお書きください() |
| 14 取り組んでいることはない |

問 31 あなたご自身の現在の食生活等は、新型コロナウイルス感染症の拡大前に比べて変わりましたか。
下記の各質問についてお答えください。

(①～⑬の質問ごとに、それぞれ〇を1つけてください)

	質 問	回 答			
		1 増 広 高 え が ま っ た た	2 変 わ ら な い	3 減 狭 下 っ ま が っ た た	4 も と も と な い
①	栄養バランスのとれた食事	1	2	3	4
②	自宅で料理を作る回数	1	2	3	4
③	自宅で食事を食べる回数	1	2	3	4
④	家族と食事を食べる回数	1	2	3	4
⑤	オンラインを利用して家族や友人と食事を共にすること	1	2	3	4
⑥	おいしさや楽しさなど食を通じた精神的な豊かさ	1	2	3	4
⑦	地元（兵庫県内）で生産された食材の購入	1	2	3	4
⑧	通販（オンライン）を利用した食品購入	1	2	3	4
⑨	食事作りに要する時間や労力	1	2	3	4
⑩	食品の安全性への不安	1	2	3	4
⑪	食に関する情報の入手	1	2	3	4
⑫	規則正しい生活リズム	1	2	3	4
⑬	健康への意識や関心	1	2	3	4

以上で質問は終わりです。
ご協力ありがとうございました。