

- 1 このアンケートで、答えたくない質問については、空欄のままでかまいません。
- 2 回答のあてはまる項目の番号を選び記入欄に記入してください。
1つだけ選択するものと、複数回答していただく質問があります。
「その他」とお答えの場合は、（ ）内に、その内容を具体的に記入してください。
- 3 問8は、別紙資料を参考にアンケートにお答えください。

問1

問2

問3

問4

問5

まず、【資料1】を読んで **問6** にお答えください。

【資料1】

「食育」は、心身の健康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できることができる人間を育てることです。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身に付けたり、自然の恵みへの感謝や食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。

問6 あなたは、「食育」に関心がありますか。この中から1つ選んでください。

- 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6

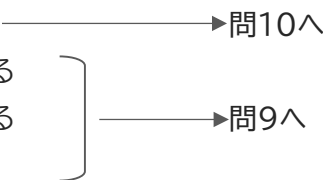
問7 旭川市では、8月と9月を、「あさひかわ食育推進月間」と定めています。
市内スーパーや食育イベント、保育園・学校等の給食だよりなどを通じてPRしていますが、それらを見る機会がありましたか。

- 1 はい
- 2 いいえ

問7

問8 別紙の【資料2】を参考にお答えください。
主食(ごはん、パン、麺など)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理)・副菜(野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理)をそろえて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。この中から1つ選んでください。

- 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 ほとんどない



問8

問9 <問8で2、3、4とお答えいただいた方におたずねします。>
主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数を増やすためには、どのようなことが必要だと思いますか。
この中から3つまで選んでください。

- 1 手間がかからないこと
- 2 時間があること
- 3 食費に余裕があること
- 4 自分で用意することができること
- 5 食欲があること
- 6 3つそろえて食べるメリットを知っていること
- 7 家に用意されていること
- 8 外食やコンビニ等で手軽にとることができる環境があること
- 9 その他（具体的に

問9		

【全員の方に】

問10 あなたは、ふだんの食事で1日あたり「あと一皿(小鉢を1つ、約70g)程度、野菜を増やすこと」についてどう考えますか。あてはまる番号をすべて選んでください。

- 1 生野菜サラダを1皿程度なら増やせると思う
- 2 お浸しや煮物を1皿程度なら増やせると思う
- 3 野菜が好きではないから増やせないと思う
- 4 値段が高いから増やせないと思う
- 5 自分で食事の準備をしないから増やせないと思う
- 6 外食が多いから増やせないと思う
- 7 現在、野菜を十分に食べているから増やせないと思う

問10

まず、【資料3】を読んで **問11** にお答えください。

【資料3】

「朝食（又は、昼食、夕食のいずれか）を食べる」とは、エネルギー源となる食べ物、飲み物を飲食した場合のことをいい、砂糖・ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルしか取らない場合は、「食べた」ことにはなりません。

問11 あなたはふだん、朝食、昼食、夕食を食べますか。食事区分ごとに1つずつ選び○をつけてください。

	①ほとんど 毎日食べる	②週4～5日 食べる	③週2～3日 食べる	④ほとんど 食べない
(ア) 朝食				
(イ) 昼食				
(ウ) 夕食				

問12 <問11(ア)朝食で、②③④を選んだ方におたずねします。>

朝食を食べるためには、どのようなことが必要だと思いますか。
あてはまる番号をすべて選んでください。

- 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 夕食や夜食を食べすぎていないこと
- 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とることができる環境があること
- 12 食費に余裕があること
- 13 その他（ ）

問12

【全員の方に】

問13 あなたは、健康を維持するために、自分に適した1食の量とバランスがわかりますか。
この中から1つ選んでください。

- 1 よくわかる
- 2 少しわかる
- 3 どちらともいえない
- 4 あまりわからない
- 5 まったくわからない

問13

問14 生活習慣病予防のために、あなたは、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践していますか。この中から1つ選んでください。

- 1 いつも気をつけて実践している
- 2 気をつけて実践している
- 3 あまり気をつけて実践していない
- 4 まったく気をつけて実践していない → 問16へ

問14

適正体重の求め方の一つとしてBMIがあります。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

で求められます。

※例えば、身長165cm、体重60kgの人の場合
 $60(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = 22.04$

目標とする範囲は

20歳～49歳 → 18.5～24.9

50歳～64歳 → 20.0～24.9

65歳～79歳 → 21.5～24.9

この範囲より低ければ「やせ」、
高ければ「肥満」となります。

問15 <問14で1、2、3とお答えいただいた方におたずねします。>

あなたは、減塩のために、ふだんどのようなことを実践していますか。

あてはまる番号をすべて選んでください。実践していることがない場合は、11を選んでください。

- 1 香辛料、香味野菜（ねぎ、生姜など）、酸味（酢、レモンなど）を利用する
- 2 新鮮、旬な食材を用いて素材の味を生かす
- 3 汁物は具たくさんにし、汁の量を減らす
- 4 しょうゆやソースは、「かけず」に「つける」
- 5 食卓で調味料を使うときは、味を確認してから使う
- 6 麺類の汁は残す
- 7 加工食品（ハム、かまぼこ、漬物、インスタント麺など）や、塩分の高いものを食べ過ぎない
- 8 食品購入時は、減塩食品（減塩しょうゆや減塩みそなど）を選ぶ
- 9 外食や加工食品を購入するときは、栄養成分表示を確認している
- 10 その他（ ）
- 11 実践していることはない

問15

【全員の方に】

問16 あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。この中から1つ選んでください。

- 1 ゆっくりよく噛んで食べている
- 2 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている
- 3 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない
- 4 ゆっくりよく噛んで食べていない

問16

問17 地域や所属コミュニティ(職場等を含む)での食事会等の機会があれば、あなたは参加したいと思いますか。この中から1つ選んでください。

- 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 まったくそう思わない

問19へ

「地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等の機会」とは、職場でのランチ会や、地域の栄養士や食生活改善推進員の協力のもと行われる、料理教室や共食会等を指します。

問17

問18 <問17で1または2とお答えいただいた方におたずねします。>

あなたは、過去1年間に、地域や所属コミュニティの食事会等に参加しましたか。

- 1 参加した
- 2 参加していない

問18

問19 <同居家族がいる方のみお答えください。> → いない方は問20へ

家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。

次の朝食、夕食それぞれについてこの中から1つずつ選び○をつけてください。

	① ほとんど 毎日	② 週に 4～5日	③ 週に 2～3日	④ 週に 1日程度	⑤ ほとんど ない
(ア) 朝食					
(イ) 夕食					

【全員の方に】

問20 あなたはふだん、外食をするときや食品を購入するときに栄養成分の表示を参考にしていますか。この中から1つ選んでください。

- 1 いつもしている
- 2 時々している
- 3 あまりしていない
- 4 ほとんどしていない

問20

問21 これまで、あなた又はあなたの家族の中で、田植え(種まき)、稲刈り、野菜の収穫(家庭菜園を含む)、家畜の世話などの農林漁業体験に参加したことがある人はいますか。
この中から1つ選んでください。

- 1 いる
- 2 いない

問21

まず、【資料4】を読んで **問22** にお答えください。

【資料4】

「郷土料理や伝統料理」は、その地域特有の料理や、年越しそばなど古くから受け継がれ伝えられている料理ですが、いわゆる「おふくろの味」など、その家庭で受け継がれてきた家庭料理も含まれます。

「食べ方・作法」は、「お椀を手に持つ」、「迷い箸をしない」、「音をたてない」など、日常の食事のマナーや、食事の際のあいさつである「いただきます」や「ごちそうさまでした」など、料理を作ってくれた人や自然の恵みへの感謝などの気持ちの表現も含まれます。

問22 あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。この中から1つ選んでください。

- 1 受け継いでいる
 - 2 受け継いでいない
- ▶ 問24へ

問22

問23 <問22で1とお答えいただいた方におたずねします。>

あなたが郷土料理や伝統料理など、地域や家庭において受け継いできた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を地域や次世代(子供やお孫さんを含む)に対し、伝えていますか。
この中から1つ選んでください。

- 1 伝えている
- 2 伝えていない

問23

【全員の方に】

問24 あなたは、日頃から環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいますか。
この中から1つ選んでください。

- 1 いつも選んでいる
- 2 時々選んでいる
- 3 あまり選んでいない
- 4 まったく選んでいない

環境に配慮した農林水産物・食品とは、農薬や化学肥料に頼らず生産された有機農産物や、過剰包装ではなくゴミが少ない商品など、環境への負荷をなるべく低減した農林水産物・食品のことです。

問24

問25 あなたは、産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいますか。
この中から1つ選んでください。

- 1 いつも選んでいる
- 2 時々選んでいる
- 3 あまり選んでいない
- 4 まったく選んでいない

「産地や生産者を意識」とは、地元産品や、被災地の産品など、自分が応援したい地域の産品や、応援したい生産者を意識する場合のことをいいます。

問25

問26 あなたは、ふだん食べる食材を選ぶ際、産地を意識して購入していますか。

(ア)から(エ)までの項目それぞれ1つずつ選び○をつけてください。

	① なるべく 旭川産	② なるべく 旭川及び 近郊産	③ なるべく 道内産	④ なるべく 国内産	⑤ 特に気に しない	⑥ その他（理由）
(ア) 米を買う場合						
(イ) 野菜を買う場合						
(ウ) 肉（鶏・豚・牛）を 買う場合						
(エ) 上記以外の農畜産物や 加工食品を買う場合 または外食をする際						

まず、【資料5】を読んで **問27** にお答えください。

【資料5】

食品ロスとは、本来、食べられるにも関わらず廃棄されてしまう食品のことです。

（例）

- ・賞味・消費期限切れ等により、食材を使わないまま捨ててしまう（直接廃棄）
- ・食べ残し等により余った料理を捨ててしまう（食べ残し）
- ・食材の皮などを、食べられる部分まで厚く剥いてしまう（過剰除去） など

※ 魚の骨や野菜・果物の皮など、元々食べられない部分を廃棄することは食品ロスには含まれません。

問27 あなたは、「食品ロス」が問題になっていることを知っていますか。

この中から1つ選んでください。

- 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 まったく知らない

問27

問28 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。

あてはまる番号をすべて選んでください。

取り組んでいることがない場合は、15を選んでください。

- 1 料理を作りすぎない
- 2 残さずに食べる
- 3 残った料理を別の料理に作り替える（リメイクする）など、工夫して食べる
- 4 冷凍保存を活用する
- 5 日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する
- 6 「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
- 7 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
- 8 野菜の皮、茎、葉等食べられる部分は捨てず、無駄なく使う
- 9 購入してすぐ食べる場合、商品棚の手前に並び期限の近い商品を購入する
（いわゆる「てまえどり」）
- 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 飲食店等で食べ残した場合は持ち帰る
- 14 その他（ ）
- 15 取り組んでいることはない

問28

まず、【資料6】を読んで **問29** にお答えください。

【資料6】

- ・テレビ、ラジオ、新聞、雑誌・本、旭川市の情報誌などは、インターネットで閲覧する場合や電子書籍も含まれます。
- ・ソーシャルネットワークサービス（SNS）はX（旧ツイッター）、Facebook、Instagram、LINEなどをいいます。
- ・動画配信、動画共有サイトは、YouTube、TikTokなどをいいます。

問29 あなたは、自分自身の健康づくりを目的に、食事に関する情報をどこから得ていますか。

あてはまる番号をすべて選んでください。

そのような情報を得なかった場合は、14を選んでください。

- | |
|--|
| |
| |

 - 1 テレビ
 - 2 ラジオ
 - 3 新聞
 - 4 雑誌・本
 - 5 旭川市の広報誌など
 - 6 政府・自治体・公的機関のサイト
 - 7 食品・健康関連企業のサイト
 - 8 ソーシャルネットワークサービス（SNS）
 - 9 動画配信、動画共有サイト
 - 10 ブログ、その他サイト
 - 11 医師・歯科医師・薬剤師・保健師・看護師・管理栄養士などの専門職
 - 12 友人、知人、家族
 - 13 その他の情報源
 - 14 そのような情報は得ることはしなかった

問29

御協力大変ありがとうございました

旭川市食育に関するアンケート調査【別紙】

【資料2】

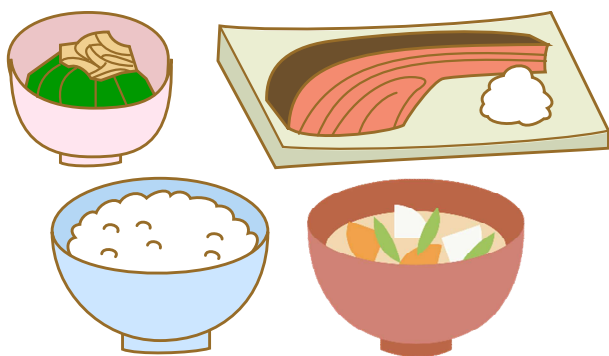
「主食」とは、米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。

「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、主として良質なたんぱく質、脂肪の供給源となるものです。

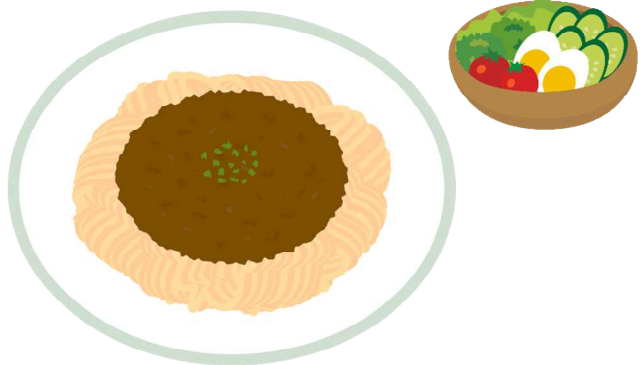
「副菜」とは、野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。

以下の食事は、すべて「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせた食事です

※「食事バランスガイド」（厚生労働省・農林水産省決定）参考



焼き魚定食



ミートソーススパゲティ + サラダ



親子丼

※ 玉ねぎなどの野菜が50g以上
含まれている場合



お好み焼き