



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、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、平成27年度から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 → 問10へ
- 2 週に4～5日食べる
- 3 週に2～3日食べる → 問9へ
- 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1皿程度、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していないこと
- 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 その他（ ）

問12

【全員の方に】

**問13** あなたは、健康のために体操や歩くなど定期的な運動を実践していますか。

この中から1つ選んでください。

- 1 実践して、半年以上継続している
- 2 実践しているが、半年未満である
- 3 時々実践しているが、継続的ではない
- 4 現在はしていないが、近いうちにしようと思っている
- 5 現在はしていないし、しようとも思わない

問13

**問14** あなたは、健康を維持するために（適正体重を維持するなど）、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

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

18歳～49歳 → 18.5～24.9

50歳～64歳 → 20.0～24.9

65歳以上 → 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14

**問15** 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15

**問16** あなたは、ふだんゆっくりよくか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** あなたは、1日のすべての食事を1人で食べることはありますか。

この中から1つ選んでください。

- 1 ほとんどない
- 2 週に1日程度ある
- 3 週に2～3日ある
- 4 週に4～5日ある
- 5 ほとんど毎日

問17

**問18** 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。

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せんか。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 あまりそう思うわない
- 5 まったくそう思わない



「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18

**問19** <問18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19

**問20** <同居家族がいる方のみお答えください。> → いない方は問21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21** 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21

**問22** 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22

まず、【資料4】を読んで **問23** 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、「お椀を手を持つ」、「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23** 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25へ

問23

**問24** <問23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24

**【全員の方に】**

**問25** 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

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25

**問26** 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26

**問27** 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28** 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28** 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

<b>問28</b>

**問29** 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。

- 1 料理を作り過ぎない
- 2 残さず食べる
- 3 残った料理を別の料理にリメイクする
- 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 商品棚の手前に並び賞味期限の近い商品を購入する
- 9 飲食店等で注文し過ぎない
- 10 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
- 11 その他( )
- 12 取り組んでいることはない

問29

**問30** あなた自身の現在の食生活は、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。

(ア)～(ス)のそれぞれについて、この中から1つずつ選び○をつけてください。

	① 増えた・ 広がった	② 変わらない	③ 減った・ 狭まった	④ もともと ない
(ア) 栄養バランスのとれた食事				
(イ) 自宅で料理を作る回数				
(ウ) 自宅で食事を食べる回数				
(エ) 家族で食事を食べる回数				
(オ) 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				
(カ) おいしさや楽しさなど食を通じた精神的な豊かさ				
(キ) 地場産物の購入				
(ク) 通販（オンライン）を利用した食品購入				
(ケ) 食事作りに要する時間や労力				
(コ) 食品の安全性への不安				
(サ) 安定的な食料供給への不安				
(シ) 食に関する情報の入手				
(ス) 規則正しい食生活リズム				

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】

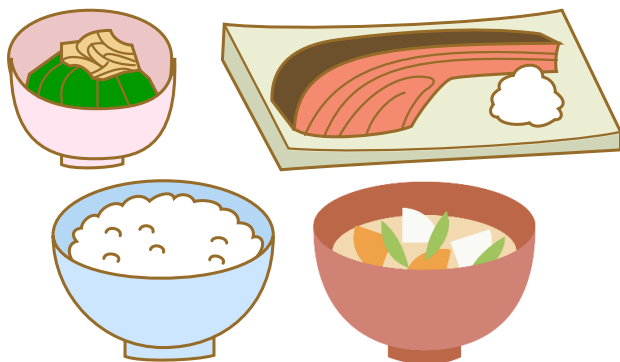
「主食」とは、米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。

「主菜」とは、魚や肉、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。

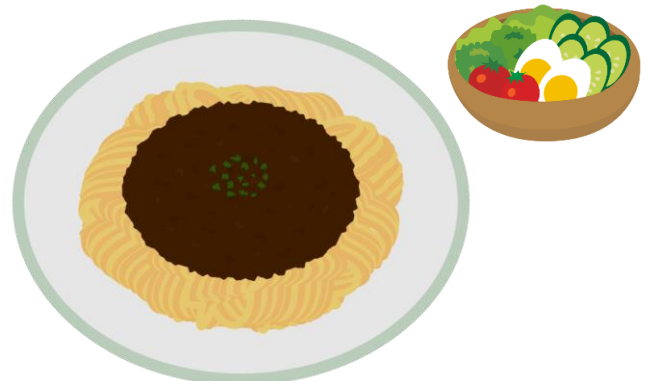
「副菜」とは、野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。

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



お好み焼き