



問2 あなたはふだん朝食を食べますか。  
あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

- |              |   |  |
|--------------|---|--|
| 1. ほとんど毎日食べる | } | 同居者有と回答された方は →問4へ<br>单身(ひとり暮らし)と回答された方は→問6へ<br>お進みください |
| 2. 週に4～5日食べる |   |  |
| 3. 週に2～3日食べる | } | →問3へお進みください  |
| 4. ほとんど食べない  |   |  |

問3 問2で2・3・4と回答した方にお聞きします。  
あなたが朝食を食べない理由は何ですか。  
あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

1. 手間がかかる
2. 時間がない
3. 食欲がない
4. ダイエットになると思う
5. 朝食を食べる習慣がない
6. 朝食を食べるメリットがわからない
7. 朝食が用意されていない
8. その他 ( )

**問4・問5は同居者有と回答された方のみお答えください。**

問4 あなたは朝食を誰かと一緒に食べることはどのくらいありますか。  
あてはまる番号を1つだけ選んで○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

問5 あなたは夕食を誰かと一緒に食べることはどのくらいありますか。  
あてはまる番号を1つだけ選んで○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

問6 あなたはふだん自分で料理を作るとはどのくらいありますか。  
簡単な料理を含みます。

あてはまる番号を1つだけ選んで○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

問7 あなたは食事を朝・昼・夕1日3回、規則正しく食べることはどのくらいありますか。

あてはまる番号を1つだけ選んで○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

問8 あなたは主食・主菜・副菜\*を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、どのくらいありますか。

あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

\*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・海藻などを使った料理  
\*主食・主菜・副菜の食材が一皿にそろっている料理も含みます

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

問9 あなたは野菜料理（漬物を除く）を1日何回食べますか。  
あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

1. 毎食（1日3回）      2. 1日2回  
3. 1日1回      4. 毎日食べない

問 1 0 あなたは果物を週にどのくらい食べますか。  
あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

1. ほとんど毎日食べる
2. 週に4～5日食べる
3. 週に2～3日食べる
4. ほとんど食べない

問 1 1 あなたは食事の際に心がけていることはありますか。  
あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

1. 食べ物や作ってくれた方に感謝する
2. 「いただきます」「ごちそうさま」と言う
3. 食事のマナー（おはしの持ち方、肘をつかないなど）
4. 食事を楽しむ
5. 食べ物を残さない
6. その他（                      ）
7. 特にない

問 1 2 あなたは塩分をとりすぎないように、気をつけていますか。  
あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

1. 気をつけている
2. どちらかといえば気をつけている
3. どちらかといえば気をつけていない
4. 気をつけていない

問13 あなたが塩分をとりすぎないようにするには、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○をつけてください。

1. 塩分を控えて料理する
2. 塩分の多いものを食べすぎない
3. 自分のとっている塩分量が確認できる
4. 飲食店で減塩メニューの選択ができる
5. 栄養成分表示を参考にする
6. その他 ( )
7. わからない

問14 あなたはふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。  
あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

1. ゆっくりよく噛んで食べている (1口おおむね30回以上)
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 15 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。  
あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

1. 家族や友人・知人
2. 学校（子どもが通う学校も含む）
3. 職場
4. 医療機関
5. 行政機関（保健センターも含む）
6. 生産者
7. テレビ・ラジオ
8. 新聞
9. 雑誌・本
10. インターネット
11. Facebook（フェイスブック）や Twitter（ツイッター）などのソーシャルメディア
12. スーパーマーケット・食料品店
13. その他（                      ）                      14. 特にない

問 16 あなたは食の安全について、どのようなテーマの知識や情報を  
得たいですか。  
あてはまる番号を3つまで選んで○をつけてください。

1. 輸入食品                      2. 添加物
3. 食中毒                      4. 残留農薬
5. 遺伝子組み換え食品      6. 食物アレルギー
7. 食品表示                      8. その他（                      ）
9. 特にない

問 17

昨今、大阪府内で食中毒の発生件数が最も多いのは、カンピロバクターによる食中毒です。その多くが生、又は加熱不十分な鶏肉料理を食べたことにより発生しています。

あなたは鶏肉の刺身やタタキなど、十分に加熱していない鶏肉のメニューが出されたとき、自分の行動に一番に近いものはどれですか。あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

1. 特に何も考えずに食べる
2. 食中毒になる可能性は理解しているが食べる
3. 食中毒になる危険性があるので食べない
4. 生ものは苦手なので食べない
5. その他 (                    )

問 18

あなたは外食のメニューを選ぶ際に、気をつけていることはありますか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

1. 栄養バランス
2. 塩分
3. エネルギー（カロリー）
4. 油（脂）の量
5. 野菜の量
6. 食材の産地
7. 価格
8. ボリューム
9. その他 (                    )

問 19

あなたはスーパー等でお弁当や総菜を購入したり、外食の持ち帰り、配達を利用するのはどのくらいですか。

（1品のみ利用の場合も含みます）

あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

1. 毎日2回以上
2. 毎日1回
3. 週に4～6回
4. 週に2～3回
5. 週に1回
6. 週に1回未満
7. 全く利用しない

問20 あなたは地域や家庭で受け継がれてきた料理や味等を伝えていますか。あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

1. 伝えている
2. どちらかといえば伝えている
3. どちらかといえば伝えていない
4. 伝えていない

問21 あなた自身、またはご家族の方が田植え（種まき）、稲刈り、野菜の収穫等の農業に関する体験をしたことがありますか。あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

1. ある
2. ない

問22 あなたは地域で生産されたものをできるだけその地域で消費する「地産地消」の考えを知っていますか。あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

1. 知っており、実践（地元産のものを購入する等）している
2. 聞いたことはあるが、実践はしていない
3. 知らない

問23 あなたは今後の食生活で、どのようなことを心がけたいと思いますか。  
あてはまる番号を3つまで選んで○をつけてください。

1. 栄養バランスのとれた食事の実践
2. 規則正しい食生活リズムの実践
3. 食事の正しいマナーや作法の習得
4. 地域性や季節感のある食事の実践
5. 地場産物の購入
6. 食べ残しや食品の廃棄の削減
7. 食品の安全性への理解と実践
8. その他 (                      )
9. 特にない

問24 堺市では、食育推進のために下記をはじめとする様々な取り組みを行っています。  
あなたが知っている番号をすべて選んで○をつけてください。

1. 農業祭
2. 食育フェア
3. 食育月間（6月）・食育の日（毎月19日）の啓発
4. 堺産農産物を使った給食（学校・こども園など）
5. 外食メニューの栄養成分表示
6. 地場産農産物の啓発（「堺のめぐみ」「泉州さかい育ち」）
7. 保健センターでの食育に関する教室や食生活相談
8. 堺市発信の食育動画
9. その他 (                      )



問27 あなたは災害時に備え、世帯員1人あたりどのくらいの非常用の飲料水を備えていますか。(飲料水の1日分の目安はおおよそ3リットルです)あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

1. 備えていない
2. 1～2日分
3. 3日以上

問28 あなたは災害時に備え、世帯員1人あたりどのくらいの非常用の食料品を備えていますか。(食料品の1日分の目安は3食分です)あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

1. 備えていない
2. 1～2日分
3. 3日以上

食育についてご意見がございましたらご自由にお書きください。

ご協力いただきましてありがとうございました。