

「食育」への関心についておたずねします。

〔資料1〕を読んで、問1にお答えください。

〔資料1〕

「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伝統的な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1 あなたは、「食育」に関心がありますか、それとも関心がありませんか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| (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1で「(3)どちらかといえば関心がない」、「(4)関心がない」と答えた方に

問1-1 あなたが「食育」に関心がない理由は何ですか。(○は3つまで)

- (1) 自分や家族の、食事や食生活に関心がないから
- (2) 食事や食生活への関心はあるが、他のこと(仕事、趣味など)で忙しいから
- (3) 食事や食生活への関心はあるが、食費を安くすることのほうが重要だから
- (4) 食品の安全性に関心がないから
- (5) 食事や食生活を特に意識しなくても健康だから
- (6) 食べ残しや食品の大量廃棄など、日頃から気にしたことがないから
- (7) 産地や製造過程など気にしたことがないから
- (8) 「食育」自体についてよくわからないから

【全員の方に】

問2 あなたが、日頃、実施している食育の取組は何ですか。(○はいくつでも)

- (1) 家族や友人と食卓を囲む(機会)
- (2) 食事の正しいマナーや作法の習得
- (3) 地域性や季節感のある食事
- (4) 地域産物(市内・県内産)の購入
- (5) 食品ロスの削減
- (6) 生産から消費までのプロセスの理解
- (7) 食品の安全性への理解(食中毒、農薬、添加物)
- (8) 規則正しい食生活
- (9) 栄養バランスの取れた食生活
- (10) 健康に留意した食生活
- (11) 自分で調理する(機会)
- (12) 家族と調理する(機会)
- (13) 調理方法・保存方法の習得
- (14) おいしさや楽しさなど食の豊かさを大切にする(機会)
- (15) 食文化の伝承
- (16) 特になし

現在の食生活・生活習慣についておたずねします。

〔資料2〕を読んで問3にお答えください。

〔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、主としてたんぱく質や脂質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。

問3 あなたは、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3つそろえて食べる
ことが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○は1つだけ)

- (1) ほぼ毎日 (2) 週に4～5日 (3) 週に2～3日 (4) ほとんどない

問4 あなたは、ふだん、野菜料理を1日に何皿程度食べていますか。(○は1つだけ)

* 皿数の数え方の目安

1人前1皿分の料理: 小鉢1皿(ほうれん草のおひたし、具たくさんみそ汁、野菜サラダ等)

1人前2皿分の料理: 大皿1皿(野菜の煮しめ、野菜炒め、肉じゃが、野菜たっぷりのカレー等)

- (1) 5皿以上 (2) 4皿 (3) 3皿 (4) 2皿 (5) 1皿以下

〔資料3〕を読んで、問5にお答えください。

〔資料3〕

「朝食を食べる」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、「朝食を食べた」ことにはなりません。

問5 あなたは、ふだん朝食を食べますか。(○は1つだけ)

- (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5で「(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」と答えた方に

問5-1 朝食を食べない理由は何ですか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------------|----------------------|
| (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) 家族が食べない |
| (9) その他 | |

【全員の方に】

問6 あなたは、ふだんの食事を自分で準備していますか。(○は1つだけ)

※「食事を準備する」とは、調理だけでなく、温めたり、お皿に盛り付けたりすることを含みます。
弁当を買ってくるだけというのは含みません。

※「市販食品」とは、惣菜、冷凍食品、レトルト食品等、そのまましくは温めるだけでよいもののことです。

- (1) ほとんどのものを食材から調理して、食事を準備している
- (2) 一部市販食品（惣菜、レトルト食品など）を取り入れて、食事を準備している
- (3) ほとんどのものに市販食品（惣菜、レトルト食品など）を利用して、食事を準備している
- (4) 自分で食事を準備していない

問7 あなたは、誰か(家族、友人、職場の同僚など)と一緒に食べるのはどのくらいありますか。(○は1つだけ)

- (1) ほぼ毎日
- (2) 週に4～5日
- (3) 週に2～3日
- (4) ほとんどない

問8 地域や所属のコミュニティ(職場などを含む)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。(○は1つだけ)

- (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8で「(1)とてもそう思う」、「(2)そう思う」と答えた方に

問8-1 あなたは、過去1年間に、地域や所属コミュニティ(職場等を含む)での食事会等に参加しましたか。(○は1つだけ)

- (1) 参加した
- (2) 参加していない

【全員の方に】

問9 生活習慣病予防改善のために、あなたは、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気を付けた生活を実践していますか。(○は1つだけ)

- (1) いつも気を付けて実践している
- (2) 気を付けて実践している
- (3) あまり気を付けて実践していない
- (4) まったく気を付けて実践していない

問10 あなたは、自分の「適正体重」が何キログラムか知っていますか。(○は1つだけ)

*「適正体重」とは $\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$

- (1) はい
- (2) いいえ (今回はじめて知ったことを含む)

問11 あなたは、ふだん、ゆっくりよくかんで食べていますか。(○は1つだけ)

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

非常時の食料の準備についておたずねします。

問12 あなたは、「ローリングストック」を知っていますか。(○は1つだけ)

* ローリングストックとは

日常的に食べている食品や日用品を少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、使った分だけ新しく買い足す備蓄方法です。

- (1) はい
- (2) いいえ (今回はじめて知ったことを含む)

問13 あなたの世帯で非常用に備蓄しているもの(ローリングストックを含む)は何ですか。
(○はいくつでも)

- (1) 食品 (主食・おかず・菓子類など)
- (2) 飲料 (水・お茶・野菜ジュースなど)
- (3) 使い捨て容器・手袋、ラップフィルム、ポリ袋
- (4) 熱源 (固形燃料・カセットコンロなど)
- (5) 何もしていない

問13で「(1)食品(主食・おかず・菓子類など)」「(2)飲料(水・お茶・野菜ジュースなど)」と答えた方に

問13-1 あなたの世帯での備蓄は、家族全員で何日分ですか。(○はそれぞれ1つだけ)

(1) 食品 (※食品の1日分は、3食分を目安と考える。)

- (1) 1～2日分
- (2) 3日分
- (3) 4～6日分
- (4) 7日分
- (5) 8～13日分
- (6) 14日以上

(2) 飲料 (※飲料の1日分は、1人3リットルを目安と考える。)

- (1) 1～2日分
- (2) 3日分
- (3) 4～6日分
- (4) 7日分
- (5) 8～13日分
- (6) 14日以上

問13で「1. 食品(主食・おかず・菓子類など)」と答えた方に

問13-2 あなたの世帯では、家族の年齢(乳幼児、高齢者など)や、健康状態(食物アレルギー、
血圧が高い、食べ物を噛みにくい)に応じて、非常用の食品を用意していますか。
(○は1つだけ)

(1) 用意している (2) 用意していない (3) 特別な対応が必要な家族はいない

問13-2で「(1)用意している」と答えた方に

問13-2-1 家族の年齢や健康状態に応じてどのような食品を用意していますか。(○はいくつでも)

- (1) 乳幼児用ミルク、離乳食、幼児食のレトルト食品
- (2) アレルギー対応食品
- (3) お粥や柔らかい食品
- (4) 慢性疾患(高血圧、糖尿病など)に対応できる食品
- (5) 宗教上の理由に対応できる食品
- (6) その他

最後に、あなたご自身についておたずねします。(○はそれぞれ1つだけ)

性別	(1) 男性	(2) 女性			
年齢 (※2026年 8月1日現在)	(1) 20～24歳 (6) 45～49歳 (9) 60～64歳	(2) 25～29歳 (7) 50～54歳 (10) 65～69歳	(3) 30～34歳 (8) 55～59歳 (11) 70～74歳	(4) 35～39歳 (12) 75歳～79歳	(5) 40～44歳
職業	(1) 勤め人 (パート含む) (4) 専業主婦 (主夫) (7) その他	(2) 自営業 (5) 学生	(3) 農漁業関係者 (6) 無職		
お住まいの区	(1) 東灘 (6) 長田	(2) 灘 (7) 須磨	(3) 中央 (8) 垂水	(4) 兵庫 (9) 西	(5) 北
世帯構成	(1) ひとり暮らし (3) 18歳未満の子どもがいない世帯	(2) 18歳未満の子どもがいる世帯			

以上で質問は終わりです。ご協力いただき、誠にありがとうございました。

- ・ この調査票に記入された方は、同封の専用封筒に入れて、2026年8月24日 (月) までに
ポストにご投函ください (切手は不要です)。
- ・ 市に対して、食育の取組に関するご意見やご要望がありましたら、ご自由にお書きください。