

あなたのモニター番号を記入してください。

【必須】

はじめに あなたご自身のことについて

Q 1 あなたの性別を教えてください。(○は1つ)

- 1 男 2 女

Q 2 あなたの年齢を教えてください。(○は1つ)

- 1 10歳代 2 20歳代 3 30歳代 4 40歳代
5 50歳代 6 60歳代 7 70歳代

Q 3 あなたの居住区を教えてください。(○は1つ)

- 1 青葉区 2 宮城野区 3 若林区 4 太白区 5 泉区

Q 4 あなたは、仙台に住んでどのくらいになりますか。(○は1つ)

- 1 1年未満 2 1～3年未満 3 3～5年未満
4 5～10年未満 5 10年以上

Q 5 あなたの職業等を教えてください。(○は1つ)

- 1 自営業(家族従業の方を含む) 2 会社員, 団体職員等
3 パート, アルバイト, 非常勤等 4 学生
5 家事専業 6 無職
7 その他 ()

Q 6 あなたの家族は何人ですか。()内に人数をご記入ください。また、家族構成について教えてください。(○は1つ)

家族の人数 (人) ※ご自身を含めた人数

家族構成

- | | | | |
|---|--------------------|------------------------------|--------------|
| { | 1 単身(ひとり暮らし) | 2 夫婦のみ(一世代世帯) | 3 親と子(二世代世帯) |
| | 4 親, 子, 子の子(三世代世帯) | 5 その他 () | |

A 栄養・食生活について

Q7 あなたは、日頃の食生活に満足していますか。(○は1つ)

- 1 満足している 2 やや満足している 3 あまり満足していない 4 満足していない

その理由をご記入ください。

Q8 あなたは、ふだん朝食を食べていますか。(○は1つ)

- 1 毎日食べている 2 週に3回以上は食べる
3 週に2回以下である 4 全く食べない

その理由をご記入ください。

Q9 あなたが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。(○はいくつでも)

- 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 わからない
13 その他 ()

Q10 あなたは、食事を食べたり、作ったりするとき、栄養のバランスに気をつけていますか。

(○は1つ)

- 1 気をつけている 2 少し気をつけている 3 特に気にしていない

Q16 あなたは、週にどの程度糖分の含まれている飲み物（ジュース、砂糖の入っているコーヒーや紅茶、スポーツドリンクなど）を飲みますか。（○は1つ）※無糖の飲料は含みません。

- 1 ほぼ毎日飲む 2 週に4～5日飲む 3 週に2～3日飲む
4 週に1回程度飲む 5 ほとんど飲まない

Q17 Q16で1～3と回答した方に伺います。よく飲む飲み物は何ですか。（○はいくつでも）

- 1 コーヒー・紅茶 2 炭酸飲料 3 果汁ジュース 4 野菜ジュース
5 栄養ドリンク 6 乳酸菌飲料 7 スポーツドリンク 8 その他（ ）

B 食育について

（まずはこちらの文章をお読みください）

「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つけ、健全な食生活を実践することができるよう育むことです。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つけたり、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。

Q18 あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。（○は1つ）

- 1 言葉も意味も知っていた 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
3 言葉も意味も知らなかった

Q19 あなたは、「食育」に関心がありますか。（○は1つ）

- 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 5 わからない

Q20 Q19で1、2と回答した方に伺います。食育には以下のようなことが含まれますが、あなたはどんなことについて関心がありますか。（○はいくつでも）

- 1 食生活・食習慣の改善 2 食品の安全性
3 食を通じたコミュニケーション 4 食事に関するあいさつや作法
5 自然の恩恵や生産者への感謝・理解、農林漁業に関する体験活動
6 環境との調和、食品ロスの削減や食品リサイクルに関する活動
7 郷土料理、伝統料理等の優れた食文化の継承
8 栄養のバランス 9 食品の機能性（食品の持つ成分がからだの働きを調節し、健康の維持・増進に役立つ作用）
10 地元食材の利用のしかた 11 わからない
12 その他（ ）

(まずはこちらの文章をお読みください)

地産地消とは、「地域生産，地域消費」の略語であり、「その土地でとれたものを，その土地で消費すること」を言います。地元で生産されたものは輸送コストが抑えられるので環境にやさしく，また生産者の顔が見えるので，安全・安心であるといわれています。

Q27 あなたは、「地産地消」を知っていましたか。(○は1つ)

- 1 言葉も意味も知っていた 2 言葉は知っていたが，意味は知らなかった
3 言葉も意味も知らなかった

Q28 あなたが、「仙台産」と聞いて思い浮かぶ農畜産物は何ですか。思い浮かぶものを下欄にお書きください。(いくつでも)

穀物・野菜・果物等	
肉・魚貝等	

Q29 あなたは，できるだけ地元（仙台市や宮城県）で生産されたものを購入（利用）するようにしていますか。(○は1つ)

- 1 している 2 していない→Q31へ

Q30 Q29で「1」と回答した方に伺います。あなたが，地元産を購入（利用）するようにしている理由は何ですか。(○はいくつでも)

- 1 新鮮だから 2 地元の産業振興になるから 3 安全・安心だから
4 環境にやさしいから 5 値段が安いから 6 その他
()

Q31 Q29で「2」と回答した方に伺います。あなたが，地元産を購入（利用）しない理由はなぜですか。(○はいくつでも)

- 1 近くに売ってないから 2 品揃えがよくないから 3 値段が高いから
4 関心がないから 5 その他 ()

Q32 あなたが，仙台の伝統的な「食べ物」や「料理」と思うものは何ですか。思い浮かぶものを下欄にお書きください。(3つまで)

Q33 あなたが、地域や次世代（子どもやお孫さんを含む）に対し、伝えていくべきだと思うことは何ですか。（○はいくつでも）

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 1 はしの持ち方などの食事のマナー | |
| 2 「いただきます」「ごちそうさま」などの食に関する感謝の心 | |
| 3 栄養についての知識 | 4 朝ごはんを食べるなどの望ましい食習慣 |
| 5 だしの取り方などの基本的な調理技術 | 6 郷土料理や行事食などの食文化 |
| 7 食の楽しさ（団らん・共食） | 8 旬や鮮度などの食品の選び方 |
| 9 食の安全性に関する知識 | 10 食べ残しや生ごみを減らすなど環境に配慮した食生活 |
| 11 特にない | 12 その他（ ） |

Q34 あなたが、地域や次世代（子どもやお孫さんを含む）に対し、伝えていることは何ですか。（○はいくつでも）

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 1 はしの持ち方などの食事のマナー | |
| 2 「いただきます」「ごちそうさま」などの食に関する感謝の心 | |
| 3 栄養についての知識 | 4 朝ごはんを食べるなどの望ましい食習慣 |
| 5 だしの取り方などの基本的な調理技術 | 6 郷土料理や行事食などの食文化 |
| 7 食の楽しさ（団らん・共食） | 8 旬や鮮度などの食品の選び方 |
| 9 食の安全性に関する知識 | 10 食べ残しや生ごみを減らすなど環境に配慮した食生活 |
| 11 特にない | 12 その他（ ） |

Q35 あなたが、食育に関して仙台市に期待する施策は何ですか。（○はいくつでも）

- 1 広報やホームページなどでの食育についての啓発やイベントのPR
- 2 食育に関する市民講座や教室の開催
- 3 学校や保育所の給食での地元産食材の利用促進
- 4 学校や保育所などでの野菜の栽培や調理体験の実施
- 5 市民を対象とした農業体験などの食農教育の推進
- 6 伝統料理や伝統野菜などの食文化の継承のための取り組み
- 7 食の安全・安心に関する情報の提供
- 8 食品廃棄物の発生抑制や生ごみの循環利用の推進
- 9 特にない
- 10 その他（ ）

C 健康意識・健康管理について

Q36 あなたは、ご自身の健康状態をどのように感じていますか。（○は1つ）

- 1 非常に健康である 2 健康なほうである 3 あまり健康でない 4 健康でない

その理由をご記入ください。

Q37 あなたの身長と体重を□にご記入ください。おおよそで結構です。

※統計上必要なため、ご協力をお願いします。

身長は □ センチ 体重は □ キログラム

(まずはこちらの文章をお読みください)

「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」とは、内臓脂肪型肥満に高血圧、脂質異常、高血糖といった生活習慣病になる危険因子のうち、軽度でも2つ以上併せ持った状態を言います。この状態が続くと、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などを起こしやすくなります。しかし、内臓脂肪を減らすことで、これらの病気の発症リスクを減らすことができます。

内臓脂肪の蓄積(腹囲(へそ回り)男性 85 センチ以上、女性 90 センチ以上)に加えて、脂質異常(中性脂肪 150 mg/dl 以上、HDL コレステロール 40 mg/dl 未満のいずれかまたは両方)・高血圧(最高(収縮期)血圧 130 mm Hg 以上、最低(拡張期)血圧 85 mm Hg 以上のいずれかまたは両方)・高血糖(空腹時血糖値 110 mg/dl 以上)のうち、2 つ以上の項目(薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含めます)があてはまると、メタボリックシンドロームと診断されます(※)

※日本動脈硬化学会、日本糖尿病学会、日本高血圧学会、日本肥満学会、日本循環器学会、日本腎臓病学会、日本血栓止血学会、日本内科学会、2005 年 4 月

Q38 あなたは、「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」という言葉やその意味を知っていましたか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 1 言葉も意味も良く知っていた | 2 言葉も知っていたし、意味も大体知っていた |
| 3 言葉は知っていたが意味はあまり知らなかった | 4 言葉は知っていたが意味は知らなかった |
| 5 言葉も意味も知らなかった | |

Q39 あなたは、メタボリックシンドロームの診断基準をご存知でしたか。(○は1つ)

- | | |
|----------------------|---------------|
| 1 詳しく知っていた | 2 あいまいだが知っていた |
| 3 なんとなくきいたことがある程度だった | 4 知らなかった |

D 新型コロナウイルス感染症と食生活について

(新規) Q40 あなたご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。①～⑬のそれぞれについて、当てはまるものを1つずつ選んで○をつけてください。

	(○はそれぞれ1つ)			
	増えた・ 広がった	変わらな い	減った・ 狭まった	もとも とない
①栄養バランスのとれた食事				
②自宅で料理を作る回数				
③自宅で食事を食べる回数				
④家族と食事を食べる回数				
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				
⑥おいしさや楽しさなど食を通じた精神的な豊かさ				
⑦地場産物の購入				
⑧通販（オンライン）を利用した食品購入				
⑨食事づくりに要する時間や労力				
⑩食品の安全性への不安				
⑪安定的な食料供給への不安				
⑫食に関する情報の入手				
⑬規則正しい食生活リズム				

Q41 その他食育に関するご意見等ありましたらご自由にお書きください。