

「食べること」に関するアンケート

長浜市では、「健康で輝けるまち長浜」を目指して、『健康ながはま21』という計画に取り組んでいます。その計画のためのアンケートにご協力ください。

問1. ~~性別を教えてください~~

~~1.男~~ ~~2.女~~

教育委員会では問わないことになっている。
回答の振り分けにも用いないため削除。

問1. 食事を楽しみだと思えますか？

1. はい 2. いいえ

問2. 食事は3回（朝ごはん・昼ごはん・夕ごはん）食べていますか？

1. はい 2. いいえ

問3. 家族や誰かと一緒に朝ごはんを食べるのは週に何日くらいですか？

1. 週3日以上 2. 週2日くらい
3. 週1日くらい 4. ~~一緒に食べない日はない~~

主に共食を聞きたい質問。
子ども食堂等家族以外との
食事も考えられるため、「誰か」を追加。

問4. 家族や誰かと一緒に夕ごはんを食べるのは週に何日くらいですか？

1. 週3日以上 2. 週2日くらい
3. 週1日くらい 4. ~~一緒に食べない日はない~~

問5. バランスの良い食事を心がけていますか。

※バランスの良い食事とは、主食（ごはん、パンなど）・主菜（魚・肉・大豆・卵など）・副菜（野菜、きのこなど）などを組み合わせる食事を言います。

1. 1日1食、バランスの良い食事を食べている
2. 1日2食以上、バランスの良い食事を食べている
3. 週に数回、バランスの良い食事を食べている
4. バランスの良い食事は食べていない

問6. 食生活で気をつけているのは次のうちどれですか。

糖質、塩分の設問はあるが
脂質や野菜摂取への意識も
把握するため選択肢を追加

あてはまるものすべてに○をしてください。

- 1. お腹いっぱい食べ過ぎない
- 2. おかしや甘い飲み物を食べ過ぎない
- 3. 夜遅い時間に食べない
- 4. 好き嫌いをしない
- 5. 野菜を多くとる
- 6. 塩分をとりすぎない
- 7. よく噛んで食べる
- 8. 食事は野菜から食べる
- 9. 脂っこいものを食べすぎない
- 10. 何もしていない

食品ロスの観点から、食品
を捨てるという前提での設
問とする。

問7. 食べ物を残して捨てることは「もったいない」と思いますか？

- 1. はい
- 2. いいえ

問8. この1年間で米や野菜を収穫したことがありますか？

- 1. はい
- 2. いいえ

問10. 次の郷土食(食べ物)のうち、

知っている場合、食べた事がある場合は数字1に○をしてください。

きょうどしよく
(郷土食)

	知っている	食べたことがある
①えび豆	1	1
②小鮎のあめだき	1	1
③鯖そうめん	1	1

①えび豆



②小鮎のあめだき



③鯖そうめん



ご協力ありがとうございました。