**事前アンケート**

N0.　 　　　　名前：　　　　　　　　　　　　記入日：令和　　年　　月　　日

◆下記の質問について、あてはまるものを１つ選んで番号に○をつけてください。

◆回答の中でその他を選んだ場合は、（　）内に具体的な内容を書いてください。

問１　あなたはふだん朝食を食べていますか。

１　ほとんど毎日食べる（問１－２へ）

２　週４～５日食べる　（問１－２、１－３へ）

３　週２～３日食べる　（問１－２、１－３へ）

４　ほとんど食べない　（問１－３へ）

「朝食を食べる」とは、エネルギー源になる食べ物、飲み物を飲食した場合のことをいいます。

砂糖・ミルクを加えないお茶類（緑茶、コーヒー、紅茶など）、水及び錠剤・顆粒状のビタミン・ミネラルしかとらない場合は「朝食を食べた」ことにはなりません。

問１－２　１、２、３と答えた方におたずねします。朝食は誰が作っていますか。

また、よく食べる朝食の内容を教えてください。

１　親　　　　　２　本人　　　３　祖父母

４　兄弟姉妹　　５　その他（　　　　　　）

朝食の内容

問１－３　２、３、４と答えた方におたずねします。朝食を食べない一番の理由は何ですか。

１　食欲がない　　　　　　　２　太りたくない　　　　　　３　食べる時間がない

４　いつも食べない　　　　　５　朝食が用意されていない　６　食べることが面倒

７　その他　（　　　　　　　　　　　　　）

問２　あなたは健康のために必要な1日の野菜の量を知っていますか。

□に数字で記入してください。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　1日に必要な野菜量は　　　　　　　ｇ

問３　あなたは次の飲み物を１日に平均して何ｍｌ飲みますか。□にそれぞれ記入してください。

　　　（参考）コップ１杯　２００ｍｌ

　　　Ａ　スポーツ飲料　　　　　　　　　　　　・・・・１日平均　　　　　　　　　　　　ｍｌ

　　　Ｂ　炭酸飲料等のジュース類　　　　　　　・・・・１日平均　　　　　　　　　　　　ｍｌ

Ｃ　砂糖入りのコーヒー・紅茶・ココア　　　・・・・１日平均　　　　　　　　ｍｌ

データの取り扱いについて　　調査結果は、全体の結果として公表させていただきますので、あなた個人が特定される形で公表されることはありません。

ご協力ありがとうございました。

問４　あなたは次の１～３の料理をひとりで作ることができますか。

それぞれの料理について、あてはまる番号を１つ選んで○をつけてください。

A　ごはん 　１　炊ける　　２　炊いたことがないができると思う　　３　炊けない

B　みそ汁　 １　作れる　 ２　作ったことがないができると思う　　３　作れない

C　お弁当 　１　作れる　　２　作ったことがないができると思う　　３　作れない

問５　食生活に関するあなたの考えについて、

最も近いものをＡ～Cから１つ選び□に記入してください。

　　　A　できていると思う　　　　B　できていないと思う　　　Ｃ　わからない

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 食　生　活 | あなたの考え |
| １ | 食事は1日3食規則正しくとっている |  |
| ２ | よく噛んで食べている |  |
| ３ | 栄養バランスがとれた食事にする（主食・主菜・副菜を揃える） |  |
| ４ | 野菜を使った料理を1日3食ともとっている |  |
| ５ | 間食（甘い飲み物を含む）を控える |  |
| ６ | 食品（お菓子、飲み物を含む）を購入する際には、栄養成分表示を参考にしている |  |
| ７ | 寝る2～3時間前までに食事を済ませる |  |

問６　あなたは太っていると思いますか。やせていると思いますか。

あてはまる番号を１つ選んで○をつけてください。

　　　１　太っている　　　　２　少し太っている　　　３　ちょうどよい（普通）

　　　４　少しやせている　　５　やせている

問７　最後の質問です。あなたの身長・体重を教えてください。

　　　　　　　　　　　　身長【　　　　㎝】　　　　　　　体重【　　　　㎏】

昨日１日(★)の生活行動と食べたものをふりかえって記入しましょう。

**自分の生活行動と食事をチェックしよう**

N0.　 　　　　名前：　　　　　　　　　　　　記入日：令和　　年　　月　　日

食べたものに野菜が入っていたら○を付けましょう。（記入例参照）

★記入した日はどちらですか？当てはまる番号に○をつけてください。　１　学校のある平日　　　２　休日



良いと思う点：

改善が必要な点：

昨日１日(★)の生活行動と食べたものをふりかえって記入しましょう。

**記入例**

食べたものに野菜が入っていたら○を付けましょう。（記入例参照）

★記入した日はどちらですか？当てはまる番号に○をつけてください。　１　学校のある平日　　　２　休日

良いと思う点：朝食をしっかり食べている。早寝・早起き。果物・牛乳・乳製品を毎日とっている。

改善が必要な点：野菜を食べているが、量が少ない。夜遅くにアイスを食べている。

良いと思う点：

改善が必要な点：