NoベジNoライフ！セミナー　３回目　受講後アンケート

　　　　　　　　　　　　　　No. 名前

**■2回目と3回目のセミナーについてうかがいます。あてはまる番号を１つ選んで○をつけてください。**

【１】献立作成は、いかがでしたか。

１．難しかった

１又は2に回答した方におたずねします。

難しいと感じた内容を記入してください。

２．やや難しかった

３．ちょうどよかった

４．やや易しかった

５．易しかった

【２】献立作成を通して感じたことや学んだことを記入してください。

【３】食材購入計画の立案や買い出しは、いかがでしたか。

１．難しかった

１又は2に回答した方におたずねします。

難しいと感じた内容を記入してください。

２．やや難しかった

３．ちょうどよかった

４．やや易しかった

５．易しかった

【４】食材購入計画の立案や買い出しを通して感じたことや学んだことを記入してください。

【５】調理実習は、いかがでしたか。

１．難しかった

１又は2に回答した方におたずねします。

難しいと感じた内容を記入してください。

２．やや難しかった

３．ちょうどよかった

４．やや易しかった

５．易しかった

【６】調理実習を通して感じたことや学んだことを記入してください。

【７】あなたの班が作った「朝べジ」は、いかがでしたか。（食材料や調理工程）

　　　１．毎日でも作ることができる

皆さんにおたずねします。

【７】で回答した理由を記入してください。

　　　２．時間のある時なら作れる

　　　３．一人では、作れない

４．作りたいと思わない

【８】どのような工夫をすれば「朝べジ」を続けることができると思いますか。

※裏面へ続く

■**現在のあなたの考えや行動についてうかがいます。あてはまる番号を１つ選んで○をつけてください。**

【９】今回のセミナーを受講して、健康的な食生活・生活習慣に気をつける必要があると思いましたか。

１．受講前から必要だと思っていた　　　 ２．必要だと思った

３．どちらかといえば必要だと思った　　 ４．どちらかといえば必要ないと思った

５．必要ないと思った

【１０】食生活に関するあなたの考えについて、あなたの考えにあてはまる番号に○をつけてください。

　　　A　受講前からできている　　　　　　　　　　　　 B　受講後から取組んでいる

Ｃ　取組もうと思う（まだ取組んでいない）　　　　　　 　D　取組もうとは思わない

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| １ | 食事は1日3食規則正しくとっている | A | B | C | D |
| ２ | よく噛んで食べている | A | B | C | D |
| ３ | 栄養バランスがとれた食事をとっている  （主食・主菜・副菜を揃える） | A | B | C | D |
| ４ | 野菜を使った料理を1日3食ともとっている | A | B | C | D |
| ５ | 間食を控えている（甘い飲み物を含む） | A | B | C | D |
| ６ | 食品を購入する際には、栄養成分表示を参考にしている  （お菓子、飲み物を含む） | A | B | C | D |
| ７ | 寝る2～3時間前までに食事を済ませている | A | B | C | D |
| ８ | 自分で考えた食生活改善プランに取組んでいる | A | B | C | D |

■全体を通してうかがいます。

【１１】セミナーで学んだことを周りの人に伝えましたか。

　　　１．家族に伝えた

１・２・３に回答した方におたずねします。

伝えた内容についてあてはまる番号に〇をつけてください。

A　適正体重やBMI　　B　朝食

C　野菜の摂取量　　　D　間食（お菓子・甘い飲み物）

E　栄養成分表示　　　F　食事の時間

G　その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

２．友人に伝えた

３．家族・友人以外

（　　　　　）に伝えた

４．話をしていないが、伝えたいと思う

５．話をしていない（伝えたいと思わない）

４に回答した方におたずねします。伝えたい相手を記入してください。（　　　　　　　　　　　　　　　　　）

伝えたい（話したい）内容についてあてはまる番号に〇をつけてください。

A　適正体重やBMI　　　B　朝食　　　　　C　野菜の摂取量　　　　D　間食（お菓子・甘い飲み物）

E　栄養成分表示　　　　F　食事の時間

G　その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

【１２】その他、意見や感想をご自由にお書きください。

ありがとうございました。