⑤事後アンケート

記入日：令和 年 月　　日

I.D　　　　　　　　　　　　　　氏名　　　　　　　　　　　　　性別　男　・　女

**問１．あなたはふだん朝食を食べますか。あてはまる番号を１つだけ選んで○をつけてください。**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| １ | ２ | ３ | ４ |
| ほとんど毎日食べる | 週４～５日食べる | 週２～３日食べる | ほとんど食べない |

**「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、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２．あなたは、食事をするときに「栄養バランス」を考えることはありますか。**

**あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １ | ２ | ３ |
| よくある | ときどきある | ない |

**問３．昨日食べた野菜のおかず（トマト・レタス・きゅうり・ピーマン・かぼちゃなどの、野菜を**

**７０ｇ程度使った料理。下の写真を参考。）は何皿分ですか。**

**下の（メモ）に食べた野菜のおかずを書き出して皿数をカウントして、あてはまる番号を**

**１つだけ選んで○をつけてください。**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ |
| ５皿以上 | ４皿 | ３皿 | ２皿 | １皿 | ほとんど食べない |

野菜のおかず1皿分（野菜７０g程度使った料理例）＊きのこ、いも、豆類、海藻は含みません

きんぴら

****

付合せ野菜

サラダ



かぼちゃの煮物

みそ汁(汁なし)

**（メモ）昨日食べた野菜のおかずを書き出してみて、野菜のおかずの皿数をカウントしよう☺**

**朝ごはん**：

**昼ごはん**：

**晩ごはん**：

**問４．問３で回答した皿数（昨日食べた野菜の量）についてあなたはどう思いますか。**

**あてはまる番号を１つだけ選んで○をつけてください。**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| １ | ２ | ３ | ４ |
| 多いと思う | ちょうどよいと思う | もっと食べた方がいいと思う | 分からない |

**問５．３回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）全体を通してセミナーの内容は、いかがでしたか。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| １ | ２ | ３ | ４ | ５ |
| 難しかった　 | やや難しかった　 | ちょうどよかった　 | やや易しかった　 | 易しかった |

　　（２）「朝ごはんを食べることの大切さ」について、理解できましたか。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| １ | ２ | ３ | ４ | ５ |
| 理解できた　 | やや理解できた　 | ふつう　 | あまりわからなかった　 | 全くわからなかった |

　　（３）「バランスの良い食事」とはどのようなものか、理解できましたか。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| １ | ２ | ３ | ４ | ５ |
| 理解できた　 | やや理解できた　 | ふつう　 | あまりわからなかった　 | 全くわからなかった |

（４）「食生活改善の目標を立てること」について、いかがでしたか。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| １ | ２ | ３ | ４ | ５ |
| 難しかった　 | やや難しかった　 | ちょうどよかった　 | やや易しかった　 | 易しかった |