　　　　質　問　票（振り返り用）

記入日：令和　　年　　月　　日

　　　　組　　　　　番　　氏名　　　　　　　　　　　　　性別　男　・　女

※あてはまるものに○をつけてください。

**【食に関する意識について】**

　問１　あなたは食べることに関心がありますか？

①ある　　　②ない

　問２　あなたは朝食を食べることが大事だと思いますか？

①大事だと思う　　　②大事だと思わない　　③大事だと思うが、なぜ大事かはわからない　　④わからない

問３　あなたは食事のバランスを大事だと思いますか？

①大事だと思う　　　②大事だと思わない　　③大事だと思うが、なぜ大事かはわからない　　④わからない

　問４　あなたは食事のバランスを意識していますか？

①ほぼ毎日意識している　　　②ときどき意識する　　　③あまり意識しない　　④全く意識していない

**【現在の食生活についておたずねします】**

**～朝食について～**

**「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１で２～４をえらんだ方

朝食は毎日食べましょう！

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 |

１食でも食べていない食事がある人は毎日３食

食べましょう！

朝食をしっかり食べられてますね！

**～食事内容について～**

問２　あなたが、ふだん食べる食事はどのような内容が多いですか。（※下記参照）

あてはまるものすべてに選んで○をつけてください。

問３へ

朝食　【　黄　・　赤　・　緑　・　その他（　　　　　　　　）】

それぞれ

緑に○を

した方は

問４へ

昼食　【　黄　・　赤　・　緑　・　その他（　　　　　　　　）】

問５へ

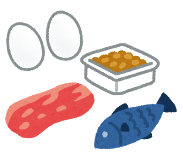
夕食　【　黄　・　赤　・　緑　・　その他（　　　　　　　　）】

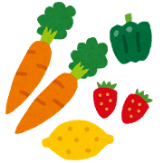
　　　　　　　　　　　　　　　　※どの食事も緑に○がつかなかった方は、以上です。

黄：エネルギ―のもとになる：米、パン、めん類、いも類、油、砂糖など

※

どの食事も３色そろった食事を摂るよう心がけましょう！

赤：体をつくるもとになる：肉、魚、卵、牛乳・乳製品、豆など

緑：体の調子を整えるもとになる：野菜、果物、きのこ類など

２枚目へ続きます。

※農林水産省ＨＰより

問３　あなたがふだんの**朝食**で食べる**緑のおかず**のうち、**野菜を７０ｇ程度使った料理**は**何皿分**

ですか。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 | ５ |
| ３皿以上 | ２皿 | １皿 | ０．５皿以下 | 野菜は食べない |



４、５をえらんだ方

朝食で野菜を１皿以上食べるようにこころがけましょう！

**副菜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**



〈付合せ野菜〉　　　　　　　　　　　　　　　〈サラダ〉　　　　　　　　　　　　　　〈きんぴら〉



３、４、５をえらんだ方

昼食で野菜を２皿以上食べるようにこころがけましょう！

　〈かぼちゃの煮物〉　　　　　　　　　　　　〈みそ汁（汁なし）〉

問４　あなたがふだんの**昼食**で食べる**緑のおかず**のうち、**野菜を７０ｇ程度使った料理**は**何皿分**

ですか。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 | ５ |
| ３皿以上 | ２皿 | １皿 | ０．５皿以下 | 野菜は食べない |

問５　あなたがふだんの**夕食**で食べる**緑のおかず**のうち、**野菜を７０ｇ程度使った料理**は**何皿分**

ですか。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 | ５ |
| ３皿以上 | ２皿 | １皿 | ０．５皿以下 | 野菜は食べない |

３、４、５をえらんだ方

昼食で野菜を２皿以上食べるようにこころがけましょう！

１日の野菜量について

・１日に必要な野菜量は５皿（３５０ｇ）です。

・朝１皿・昼２皿・夕２皿と食べることで無理なく食べることができますが、昼に少

なかった等の場合は、夜に多めに食べるなどでまかなうことができます！

・１日のバランスに気をつけましょう！