

## 食に関するアンケート（大学生編 食堂利用者に対する出前食育）

〇〇保健所では学生食堂を通じた皆さんの健康づくりを推進するため、アンケートを実施しています。ご協力よろしくお願いします。

## 【あなた自身についておたずねします】

(1) 性別 男・女 (2) 年齢        歳 (3)            学部(学科)・その他( )

(4) 現在の住居について、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
家族と同居 (自宅通学)	食事つき寮・下宿など	一人暮らし等 (食事は自炊や外食)	その他 ( )

## 【現在の食生活についておたずねします】～朝食編～

「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 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

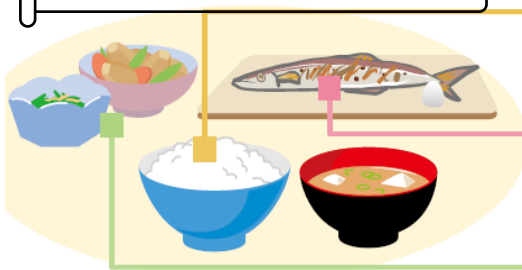
問4へ

問2 あなたが、ふだん食べる朝食はどのような内容が多いですか。  
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	6
主食・主菜・副菜	主食・副菜 又は 主菜・副菜	副菜のみ	主食・主菜	主食のみ	その他 ( )

問4へ

## 主食・主菜・副菜について



**主食** ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。

**主菜** 魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。

**副菜** 野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理です。いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含みます。

裏へ続きます



問3 あなたがふだんの朝食で食べる副菜のうち、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
3皿以上	2皿	1皿	0. 5皿以下



副菜1皿分（野菜70g程度使った料理例）



〈付合せ野菜〉



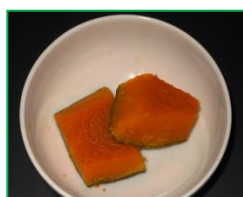
〈サラダ〉



〈きんぴら〉



〈かぼちゃの煮物〉



〈みそ汁（汁なし）〉



【現在の食生活についておたずねします】～副菜（野菜を70g程度使った料理）編～

問4 あなたはふだん1日に副菜（野菜を70g程度使った料理。問3の写真を参考。）を何皿分食べますか。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	5	6
5皿以上	4皿	3皿	2皿	1皿	ほとんど食べない

問5 問4で回答した皿数（今のあなたの普段の副菜の食べ方）についてあなたはどのように思いますか。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	少ないと思う	分からない

【現在の食生活についておたずねします】～食塩編～

問6 あなたは汁物（みそ汁・スープなど）を1日2杯以上飲みますか。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
はい	いいえ

問7 あなたはめん類の汁をほとんど飲みますか。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
はい	いいえ

問8 あなたはおかずに調味料をよくかけて食べますか。  
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
よくかけるほう	少しかける	あまりかけない	まったくかけない

**【学生食堂についておたずねします】**

問9 あなたはどのくらい学生食堂を利用しますか。  
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	週2～3回	月2～3回	ほとんど利用しない

問11へ

問10 学生食堂を利用する理由は何ですか。  
あてはまる番号すべてに○をつけてください。

1	2	3	4
ヘルシーメニューがある	おいしい	メニューが豊富	食べたいメニューがある
5	6	7	8
朝食を食べられる	野菜を食べられる	健康情報が得られる	栄養成分表示がある
9	10	11	12
価格が安い	雰囲気が良い	場所が便利	その他 ( )

問11 学生食堂で食べたいヘルシーメニュー（健康に配慮したメニュー）は何ですか。  
あてはまる番号すべてに○をつけてください。

1	2	3	4
エネルギー（カロリー）をひかえたメニュー	塩分をひかえたメニュー	脂質（あぶら）をひかえたメニュー	野菜を多くしたメニュー
5	6	7	
乳製品（牛乳・ヨーグルトなど）をとりいれたメニュー	大豆製品（豆腐・油揚げ・納豆など）をとりいれたメニュー	食品数の多いメニュー	
8	9	10	
アレルギー原因食品の表示をしたメニュー	特になし	その他 ( )	

裏へ続きます



問12 学生食堂で提供されている汁物（みそ汁・スープなど）の味について、  
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
濃い	ちょうど良い	うすい

問13 学生食堂で提供されているめん類の汁の味について、  
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
濃い	ちょうど良い	うすい

**【最後におたずねします】**

問14 一日に必要な野菜の量を知っていますか。  
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
210g	350g	420g

データの取り扱いについて

健康な生活を送ることができるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。

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。～