

令和5年度群馬県児童生徒の食生活等実態調査【B:中学校2年生】

この調査は、みなさんがどのような食生活をしているかを知り、望ましい食生活のあり方を考えるための資料とするものです。それ以外のことに使いませんのでありのままを正確に教えてください。

※質問項目は全部で37問あります。

質問1 あなたの学校名を選んでください。

市立中学校

質問2 あなたの組と出席番号を記入してください。

(例) 2組 8番の人は、「208」

2組 18番の人は、「218」と半角英数で、数字のみ入力してください。

質問3 あなたの性別を選んでください。

男子

女子

質問4 あなたの身長を入力してください。

(例) 162 cmの人は、「162」と半角英数で、数字のみ入力してください。

質問5 あなたの体重を入力してください。

(例) 48 kgの人は、「48」と半角英数で、数字のみ入力してください。

【ふだんの食生活のことについてお聞きします】

質問6 あなたは、毎日朝ごはんを食べますか。(最も近いものを1つ回答)

必ず食べる [→質問8に進みます]

1週間に2～3日食べないことがある

1週間に4～5日食べないことがある

ほとんど食べない

質問7 質問6で「1週間に2～3日食べないことがある」「1週間に4～5日食べないことがある」「ほとんど食べない」と答えた人に聞きます。朝ごはんを食べない理由は何ですか。その主な理由を1つを選んでください。(1つ回答)

食欲がないから

太りたくないから・ダイエットしているから

時間がないから

いつも食べないから

朝ごはんが用意されていないから

その他 ()

質問8 今日の朝ごはんについて聞きます。朝ごはんは何を食べましたか。食べたものをすべて選んでください。(複数回答可)

ごはん

- めん
- パン（食パン・ロールパンなど）
- 調理パン（ハンバーガー・サンドッチなど）
- 菓子パン（あんパン・メロンパンなど）
- 肉（ハム・ソーセージなど）・魚・卵・大豆製品などのおかず
- 野菜のおかず
- くだもの
- みそ汁
- スープ等
- 牛乳
- 乳製品（ヨーグルト・チーズなど）
- せいりょう飲料水（ジュースなど）
- お茶など甘くない飲み物
- お菓子
- その他（ ）
- 食べていない

質問9 あなたは、1～5のことに気をつけて食事をしていますか。それぞれについて、「はい」「いいえ」「わからない」のうち、あてはまるものを1つ選んでください。

		はい	いいえ	わからない
1	食事はゆっくりとよくかんで食べる。	○	○	○
2	3回の食事は必ず食べる。	○	○	○
3	栄養のバランスを考えて食べる。	○	○	○
4	塩からいものを食べすぎない。	○	○	○
5	楽しく食べる。	○	○	○

質問10 あなたが、食事を楽しいと感じるのは、次の中でどのようなときですか。次の中から、3つまで選んでください。（複数回答可）

- 好きなものを食べるとき
- 朝食のとき
- 学校給食のとき
- 夕食のとき
- 外食のとき
- バーベキューなど屋外で食べるとき
- 自分で作ったり、手伝ったりしたものを食べるとき
- 家族そろって食べるとき
- 友達や地域のグループの仲間（子ども食堂を含む）と食べるとき
- ひとりで食べるとき
- その他

質問11 あなたは、ふだん食べている食品の生産地や「旬」（季節）などを考えることがありますか。（1つ回答）

- いつも考える
- 時々考える
- あまり考えない

考えない

質問12 あなたは、群馬県やあなたが住んでいる地域の郷土料理を知っていますか。(1つ回答)

※「郷土料理」とは、地域の産物を活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきた料理です。

- 知っている
- 知らない
- わからない

質問13 あなたは、「食品ロス」について考えることがありますか。(1つ回答)

※「食品ロス」とは、本来食べられるのに、捨てられてしまう食品をいいます。

- いつも考える
- 時々考える
- あまり考えない
- 考えない

質問14 あなたは、ふだん外食をするときや食品を買うときに、栄養成分の表示を参考にしますか。(1つ回答)

※「栄養成分表示」とは、お菓子や加工食品の袋にエネルギーやタンパク質などの栄養素をどれくらいふくむかが書いてあるものです。

- いつも考える
- 時々考える
- あまり考えない
- 考えない

質問15 あなたは、朝ごはんを食べてから夕ごはんまでの間に、おやつ(清涼飲料水などのジュースを飲むこともふくむ)を食べますか。(1つ回答)

- ほとんど毎日2回以上食べる
- ほとんど毎日1回以上食べる
- 1週間に4～5日食べる
- 1週間に2～3日食べる
- ほとんど食べない

質問16 あなたは、夕ごはんを食べてからねるまでの間に、夜食(清涼飲料水などのジュースを飲むこともふくむ)を食べますか。(1つ回答)

- ほとんど毎日食べる
- 1週間に4～5日食べる
- 1週間に2～3日食べる
- ほとんど食べない。

質問17 あなたは、好ききらいなく何でも食べますか。(1つ回答)

- 何でも食べる [質問20に進みます]
- 少し好ききらいがある
- きらいなものがたくさんある

質問18 質問17で「少し好ききらいがある」「きらいなものがたくさんある」と答えた人に聞きます。あなたのきらいな食べ物は何か。きらいな食べ物をすべて選んでください。(複数回答可)

- 色のうすい淡色野菜(きゅうり・キャベツ・たまねぎ・なすなど)
- 色のこい緑黄色野菜(にんじん・ピーマン・ほうれん草・かぼちゃなど)
- 牛乳

- 乳製品（ヨーグルト・チーズ・バターなど）
- 豆や豆製品（大豆・とうふ・なっとうなど）
- きのこ（しいたけ・しめじ・えのきだけ・なめこなど）
- いも（じゃがいも・さつまいも・さといもなど）
- 肉（ぶた肉・とり肉・牛肉・ハム・ウインナーなど）
- 魚（さんま・いわし・ちくわ・さつまあげなど）
- その他

質問 19 質問 17で「少し好き嫌いがある」「きれいなものがたくさんある」と答えた人に聞きます。きれいなものが食事に出たとき、どのようにしていますか。（1つ回答）

- がまんして食べる
- 時々食べる
- 学校では食べるが家では食べない
- 食べない

【食品のおもな働きについてお聞きします】

質問 20 食品の主な働きには、「おもに体をつくるもとになる」「おもにエネルギーのもとになる」「おもに体の調子を整えるもとになる」があります。次のそれぞれのおもな働きについて、あてはまると思うものを1つ選んでください。

	おもに体をつくるもとになる (赤の食品グループ)	おもにエネルギーのもとになる (黄色の食品グループ)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑の食品グループ)
1 米飯	○	○	○
2 魚	○	○	○
3 野菜	○	○	○
4 パン	○	○	○
5 牛乳	○	○	○
6 くだもの	○	○	○

質問 21 学校では、食に関して学習することがありますか。（1つ回答）

- よくある
- 時々ある
- あまりない
- ない

質問 22 あなたは学校給食について、どのようなことを思っていますか。それぞれについて、「いつも思う」「時々思う」「あまり思わない」「思わない」のうちあてはまるものを1つ選んでください。

	いつも思う	時々思う	あまり思わない	思わない
1 おいしい給食が食べられる。	○	○	○	○
2 先生や友達といっしょに食べられる。	○	○	○	○
3 家で食べられない料理が食べられる。	○	○	○	○

4	栄養バランスがとれた食事が食べられる。	○	○	○	○
---	---------------------	---	---	---	---

質問23 あなたは、学校給食で出されたものを残すことがありますか。(1つ回答)

- はい
○いいえ [→質問25に進みます]

質問24 質問23で、「はい」と答えた人に聞きます。給食を残すときの理由はなんですか。その理由を3つまで選んで教えてください。

- 量が多すぎるから
食欲がないから
太りたくないから
たべるとはずかしいから
一度にたくさん食べるとはずかしいから
時間がないから
おいしくないから
きれいなものがあるから
体調がすぐれないから
その他 ()

【家庭での食事のことについてお聞きします】

質問25 あなたは、家での食事のとき「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか。(1つ回答)

- いつもする
時々する
あまりしない
しない

質問26 あなたは、ふだん食事の準備やかたづけで家の人の手伝いをしますか。あてはまるものすべてを選んでください。(複数回答可)

- 買い物
料理の手伝い
テーブルの準備
後かたづけ
食器洗い
その他
していない

質問27 あなたは、「朝ごはん」のとき、いつもどのように食事をしていますか。(1つ回答)

- 家族そろって食べる
大人の家族のだけかと食べる
子どもだけ(兄弟・姉妹)で食べる
一人で食べる
その他 ()

質問28 あなたは、「夕ごはん」のとき、いつもどのように食事をしていますか。(1つ回答)

- 家族そろって食べる

- 大人の家族のだけかと食べる
- 子どもだけ（兄弟・姉妹）で食べる
- 一人で食べる
- その他

質問29 あなたは、食事のとき、家族から食事について何か言われますか。（1つ回答）

- よく言われる
- ときどき言われる
- あまり言われない 〔→質問31に進みます〕
- 言われない 〔→質問31に進みます〕

質問30 質問29で、「よく言われる」「ときどき言われる」と答えた人に聞きます。家族に言われる内容はどんなことですか。その内容をすべて選んでください。（複数回答可）

- 食事前の手洗い
- あいさつ
- 食べる姿勢
- はしの持ち方
- 好ききらい
- 食べるはやさ
- よくかむ
- ひじをついたまま食べない
- 口にもものを入れたまま話さない
- 大きな声で話さない
- テレビを見ながら食べない
- スマートフォン等をいじりながら食べない
- 食事中に席を離れない
- 残さず食べる
- 後片づけ
- その他（ ）

質問31 あなたは、自分で米飯をたいたり、みそしるを作ったりすることができますか。それぞれについて、1つ選んでください。（1つ回答）

		作ることができる	できない
1	米飯	○	○
2	みそ汁	○	○

【ふだんの生活についてお聞きします】

質問32 あなたは、ふだん（学校のある日）の夜は、何時頃に寝ることが多いですか。（1つ回答）

- 8時台
- 9時台
- 10時台
- 11時台
- 午前0時台
- 午前1時より後

○その他

質問33 あなたは、いつもの睡眠で休養が十分とれていると思いますか。(1つ回答)

- 十分とれている
- まあとれている
- あまりとれていない
- まったくとれていない
- わからない

質問34 あなたは、毎日、便(うんち)がでますか。(1つ回答)

- 毎日、同じころにでる
- 毎日でるが、時間はいろいろ
- 時々でないことがある
- 何日もでないことがある

質問35 あなたは、現在の自分の体型についてどう思いますか。(1つ回答)

- 「太っている」と思う
- 「太りぎみ」と思う
- 「ふつう」と思う
- 「やせぎみ」と思う
- 「やせている」と思う

質問36 あなたは、「体重をへらしたい」と思ったり、「へらすための努力や経験」をしたりしたことがありますか。(1つ回答)

- 太りすぎと医師や先生に言われ、指導を受けて実行した
- やせたいと思って実行したことがある
- したいと思っただが、まだ実行したことがない
- 思ったことがない

質問37 あなたは、運動やスポーツをどのくらいしていますか。(学校の授業をのぞきます)(1つ回答)

- ほとんど毎日(週に3日以上)
- 時々(週に1~2日くらい)
- たまに(月に1日~3日くらい)
- ほとんどしない

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。