

## 食に関するアンケート（高校生向け）

あなたの学年・性別を教えてください。 第 学年 （ 男子 ・ 女子 ）

問1 あなたは、毎日朝食を食べていますか。1つ選んで をつけてください。

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1 必ず毎日食べる           | 2 1週間に2～3日食べないことがある |
| 3 1週間に4～5日食べないことがある | 4 ほとんど食べない          |

問2 問1で「2, 3, 4」と答えた人に聞きます。その理由は何ですか。1つ選んで をつけてください。

- |               |             |
|---------------|-------------|
| 1 食欲がない       | 2 太りたくない    |
| 3 食べる時間がない    | 4 いつも食べないから |
| 5 朝食が用意されていない | 6 その他 ( )   |

問3 いつも朝食はどんなものを食べていますか。多いものを1つ選んで をつけてください。

- 1 主食だけ（ごはん、おにぎり、パン、シリアルなど）
- 2 飲み物だけ（牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、カップスープなど）
- 3 主食とおかず
- 4 主食と飲み物
- 5 主食とおかずと飲み物
- 6 主食とみそ汁（汁物）
- 7 主食とおかずとみそ汁（汁物）
- 8 食べない
- 9 その他 ( )



問4 あなたは、食事以外に間食（食べ物や飲み物）をとることがありますか？1つ選んで をつけてください。

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

問5 間食をする時間はどんな時間帯が多いですか。多いものに をつけてください。（複数回答可）

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| 1 起床後～朝食の前    | 2 朝食の時間～昼食の時間までの間 |
| 3 昼食後～放課後までの間 | 4 放課後～夕食までの間      |
| 5 夕食後～就寝までの間  | 6 その他 ( )         |

問6 間食の内容としてどんなものが多いですか。多いものから3つに をつけてください。

- |              |               |              |
|--------------|---------------|--------------|
| 1 清涼飲料       | 2 スポーツ飲料      | 3 スナック菓子     |
| 4 チョコレート・アメ類 | 5 菓子パン・ドーナツ類  | 6 おにぎりなどの主食類 |
| 7 アイス類       | 8 米菓（せんべいなど）類 | 9 ケーキ・クッキー等  |
| 10 ゼリーやプリン類  | 11 その他 ( )    |              |

アンケートは裏面へ続きます

問7 朝食や夕食はいつも誰と食事を摂っていますか。多いものを1つ選んで をつけてください。

朝食

- |             |                 |
|-------------|-----------------|
| 1 家族そろって食べる | 2 おとなの家族の誰かと食べる |
| 3 子どもだけで食べる | 4 一人で食べる        |
| 5 その他 ( )   |                 |

夕食

- |             |                 |
|-------------|-----------------|
| 1 家族そろって食べる | 2 おとなの家族の誰かと食べる |
| 3 子どもだけで食べる | 4 一人で食べる        |
| 5 友人と食べる    | 6 その他 ( )       |

問8 あなたは、運動部やスポーツクラブに入って、運動していますか。

- |         |          |
|---------|----------|
| 1 入っている | 2 入っていない |
|---------|----------|

問9 問8で「入っている」と答えた人に聞きます。どのくらい活動していますか。

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1 1週間に5日以上運動する | 2 1週間に3～4日運動する |
| 3 1週間に1～2日運動する | 4 1ヶ月に1～2日運動する |
| 5 ほとんどしていない    |                |

問10 食事の途中で携帯電話やメールのやりとりをすることがありますか。(家での食事も含む)

- |        |         |           |
|--------|---------|-----------|
| 1 よくする | 2 たまにする | 3 ほとんどしない |
|--------|---------|-----------|

問11 コンビニエンスストアやスーパーマーケットをどれくらい利用していますか。

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 1 1週間に5日以上   | 2 1週間に3～4日  |
| 3 1週間に2～1日以上 | 4 ほとんど利用しない |

問12 あなたは、次のようなことを感じることがありますか。1つ選んで をつけてください。

朝なかなか起きられず、午前中、身体の調子が悪いことがありますか。

- |        |        |       |      |
|--------|--------|-------|------|
| 1 しばしば | 2 ときどき | 3 たまに | 4 ない |
|--------|--------|-------|------|

食欲がないことがありますか。

- |        |        |       |      |
|--------|--------|-------|------|
| 1 しばしば | 2 ときどき | 3 たまに | 4 ない |
|--------|--------|-------|------|

身体のだるさや疲れやすさを感じることがありますか。

- |        |        |       |      |
|--------|--------|-------|------|
| 1 しばしば | 2 ときどき | 3 たまに | 4 ない |
|--------|--------|-------|------|

何もやる気が起こらない。

- |        |        |       |      |
|--------|--------|-------|------|
| 1 しばしば | 2 ときどき | 3 たまに | 4 ない |
|--------|--------|-------|------|

イライラする。

- |        |        |       |      |
|--------|--------|-------|------|
| 1 しばしば | 2 ときどき | 3 たまに | 4 ない |
|--------|--------|-------|------|

問13 あなた自身の食生活に関して 自分で注意していることや心掛けていることを記入してください。

[ ]

～ご協力ありがとうございました～