

DATA-1.1) アンケートの設問項目: 大学生／保護者・消費者団体(1回目)

※保護者・消費者団体は2-Hの設問はなし

食育に関するアンケート (1回目)

みなさんご自身の食事・食生活についておたずねします

あてはまると思う番号、またはことがらを1つ選んで、○をつけてください

1. 小学校時代の食生活について覚えていることをお聞かせください

A. 一人や子どもだけでなく家族と一緒に食事をしていましたか

- | | |
|-----------|-----------------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に4~5日 |
| 3. 週に1~3日 | 4. ほとんど一人か子どもだけで食べていた |

B. 食事の用意は主に誰がしてくれていましたか

- | | | |
|-------|------------|--------|
| 1. 父親 | 2. 母親 | 3. 祖父母 |
| 4. 自分 | 5. その他 () | |

C. 外食・中食^{ちゅうしょく}の頻度はどの程度でしたか (中食: お店で買ってきたものを家で食べること)

- | | |
|----------------|-------------|
| 1. ほとんど利用しなかった | 2. 1週間に1回程度 |
| 3. 1週間に3~5回程度 | 4. ほぼ毎日 |

D. 家族で一緒に食についてのお手伝いをしていましたか (調理・片づけ・買い出し)

- | | |
|-----------|--------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に4~5日 |
| 3. 週に1~3日 | 4. ほとんどしなかった |

E. 季節の行事食 (正月、ひなまつり、子どもの日、冬至など) を家族で食べていましたか

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 毎年食べていた | 2. ほぼ毎年食べていた |
| 3. 2~3年に一回程度 | 4. ほとんど食べなかった |

F. 食事のマナー (お箸^{おし}の持ち方、お茶碗^{ちawan}の位置、食べ方など) について家族から注意されたことはありますか

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. よく注意されていた | 2. たまに注意されていた |
| 3. ほとんど注意されなかった | 4. まったく注意されなかった |

G. 朝食は食べていましたか

- | | |
|-----------|---------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に4~5日 |
| 3. 週に1~3日 | 4. ほとんど食べなかった |

H. 1日にごはん (米飯) をどの程度食べていましたか

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 茶碗6杯以上 | 2. 茶碗3~5杯程度 |
| 3. 茶碗1~2杯程度 | 4. ほとんど食べない |

I. 1日に野菜 (海藻、きのこ類を含む) はどの程度食卓に出ていましたか

- | | |
|------------|----------------|
| 1. 毎食出していた | 2. 1日1~2回出していた |
| 3. 付け合わせ程度 | 4. ほとんど出ていなかった |

J. 1週間に乳製品はどの程度食卓に出ていましたか (給食を除く)

- | | |
|-----------|--------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に4~5日 |
| 3. 週に1~3日 | 4. ほとんど出なかった |

K. 1週間に果物はどの程度食卓に出ていましたか (給食を除く)

- | | |
|-----------|--------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に4~5日 |
| 3. 週に1~3日 | 4. ほとんど出なかった |

L. 肉類、魚介類（魚、貝、イカ・タコ等）どちらを多く食べましたか

- | | |
|----------------|-------------|
| 1. 肉類が多かった | 2. 魚介類が多かった |
| 3. どちらも同じ程度食べた | |

M. 小学生の時に農業、漁業の生産現場に行ったことはありますか

- | | |
|-----------------------|----------|
| 1. ある（ ）（1. 農業 2. 漁業） | 2. ない（ ） |
|-----------------------|----------|

N. 小学校の調理実習で魚を扱ったことはありますか？

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

O. 子どもの時に好き嫌いがありましたか（ピーマン、牛乳、青魚など食材でお考え下さい）

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. ほとんど好き嫌いはいなかった | 2. 1～2つ程嫌いなものがあった |
| 3. 3～4つ程嫌いなものがあった | 4. 5つ以上嫌いなものがあった |

P. 子どもの時に好きまたは嫌いだった料理や食材は何ですか（複数回答可）

好きな料理・食材：

嫌いな料理・食材：

2. 現在の食生活についてお聞かせください

A. 家族がつくった夕食をどの程度食べていますか（家族と同居している人にお聞きします）

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3～5日 |
| 3. 週に1～2日 | 4. ほとんど食べない |

B. 夕食を中食・外食にする頻度はどの程度ですか

- | | |
|--------------|-----------|
| 1. ほとんど利用しない | 2. 週に1～2回 |
| 3. 週に3～5回 | 4. ほぼ毎日 |

C. 夕食を外食にする場合、どのような店にいくことが多いですか（上位2つをお選び下さい）

- | | | | |
|---------------|--------|---------|--------------|
| 1. ファミリーレストラン | 2. 居酒屋 | 3. 定食屋 | 4. ファーストフード店 |
| 5. ラーメン屋 | 6. 焼肉屋 | 7. 回転ずし | 8. 学食 |

D. 中食をする場合、どのような店で買いますか（上位2つをお選びください）

- | | | |
|--------------------|-----------|---------|
| 1. 弁当屋 | 2. スーパー | 3. コンビニ |
| 4. ファーストフードのテイクアウト | 5. その他（ ） | |

E. 居酒屋及び居酒屋風レストランにいった場合、どのようなものを注文しますか（上位3つをお選びください）

- | | | | | | | |
|-------------|----------|-----------|---------|--------|-----------|-------|
| 1. 枝豆 | 2. 揚げ物 | 3. 焼き鳥 | 4. サラダ | 5. 焼魚 | 6. 刺身 | 7. 豆腐 |
| 8. 焼肉・ハンバーグ | 9. モツ煮込み | 10. 野菜の煮物 | 11. 卵料理 | 12. 鍋 | | |
| 13. 鉄板料理 | 14. 漬物 | 15. ご飯もの | 16. 麺類 | 17. ピザ | 18. デザート類 | |

F. 普段自炊（料理）をしていますか

- | | |
|-----------|------------|
| 1. ほぼ毎日する | 2. 週に3～5回 |
| 3. 週に1～2回 | 4. ほとんどしない |

G. 1週間のうち肉類・魚介類どちらを多く食べますか

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 魚介類を多く食べた | 2. 肉類を多く食べている |
| 3. どちらも同程度食べた | |

H. アルバイトをしていますか。している場合は週に何日アルバイトをしていますか

- | | | | |
|---------|-----------|-----------|---------|
| している（ ） | していない（ ） | | |
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3～5日 | 3. 週に1～2日 | 4. 月に数回 |

I. 好きまたは嫌いな料理・食材は何ですか（複数回答可）

好きな料理・食材：

嫌いな料理・食材：

3. 食に関する意識・知識についてお伺いします

A. あなたは、「日本型食生活」という言葉と意味を知っていますか？

1. 言葉も意味も知っている 2. 言葉は知っているが意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない

B. 「日本型食生活」はいつの時代のどのような食事のことを言っているでしょうか

1. 徳川料理などの伝統食 2. 戦前（第二次世界大戦前）の家庭食
3. 戦後～80年代の家庭食 4. 現在の日本食

C. 「日本型食生活」とはどのような食事のことを言っているでしょうか（複数回答可）

1. ごはんを中心に、多様な副菜などを加えた栄養バランスに優れた食生活
2. 一食、一日単位で組み立てる
3. 家庭での調理だけでなく、中食、レトルト、冷凍食品、外食でもよい
4. 栄養バランスが取れていればパン食でもよい
5. 洋食、中華料理などでもよい

D. 「日本型食生活」の効果としてはどのようなものが考えられるでしょうか（複数回答可）

1. 食料自給率の向上 2. 日本の食文化が守られる 3. 安価で食べられる
4. 減塩効果がある 5. 生活習慣病の予防 6. 糖質の減少

E. 茨城県・千葉県で収穫・漁獲される主要な農産物、水産物は何でしょうか？（複数回答可）

茨城県：①レンコン ②キャベツ ③メロン ④キュウリ⑤ゴボウ、 ⑥サバ ⑦ヒラメ、⑧サワラ
千葉県：①落花生 ②大根 ③ほうれん草 ④ブドウ ⑤ニンジン ⑥ブリ ⑦イセエビ⑧タイ

F. 普段自分が食べているものや食材の産地について気をつけていますか？

1. とても気をつけている 2. まあまあ気をつけている
3. 気をつけていない 4. まったく気をつけていない

G. 今後、生産現場を見学しにいくにあたり、どのようなことを期待しますか（3つお選び下さい）

1. 生産者現場の実態を知りたい 2. 普段食べているものの流通の仕組みを知りたい
3. 地元のおいしいものを食べたい 4. 地元の食材・特産品を買いたい
5. 生産物の安全性を知りたい 6. 生産現場の歴史・文化を知りたい

H. 日本の食料自給率は現在、何%でしょうか？

*食料自給率：カロリー摂取のうち国内で生産された割合

1. 20% 2. 40% 3. 60%
4. 80% 5. 100%

I. 健康のために1日に食べることが望ましい野菜（海藻、きのこも含む）の目安はどれぐらいの量だと思いますか？

*1皿は、にぎりこぶし1個分ぐらいの量と考えてください

1. 1皿 2. 2皿くらい 3. 3皿くらい
4. 4皿くらい 5. 5皿以上

J. 朝ご飯を食べていますか

1. 毎日食べる 2. 週に4～5日食べる
3. 週に1～3日食べる 4. 食べない

K. 普段の食事で重視していることを教えてください。3点を以下から選んで下さい

- | | | |
|---------------|----------------|------------------|
| 1. 栄養バランス | 2. 野菜を多く食べる | 3. 食べ残し、廃棄をなくす |
| 4. 外食をなるべく控える | 5. おなかがいっぱいになる | 6. 量が多いもの |
| 7. 特に気を付けていない | 8. なるべく安いもの | 9. 手間がかからないものを買う |

L. 1日にごはん（米飯）をどの程度食べていますか（中茶碗でお答えください）

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 茶碗6杯以上 | 2. 茶碗3～5杯程度 |
| 3. 茶碗1～2杯程度 | 4. ほとんど食べない |

M. あなたが1日に食べる野菜（きのこ類・海藻を含む）の量はどのくらいですか？

1皿はにぎりこぶし1個分くらいの量と考えてください。

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 5皿以上 | 2. 3～4皿くらい |
| 4. 1～2皿くらい | 5. ほとんど食べない |

N. 1週間に乳製品はどの程度食べていますか

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に4～5日 |
| 3. 週に1～3日 | 4. ほとんど食べない |

O. 1週間に果物はどの程度食べていますか

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に4～5日 |
| 3. 週に1～3日 | 4. ほとんど食べない |

P. 下のものは日本各地にある「郷土食」と呼ばれるものです。このなかで、関東地方の郷土食に○を付けて下さい（複数回答可）。

- | | | | | | | |
|---------|--------|------|--------|-------|--------|------|
| ①落花生味噌 | ②けんちん汁 | ③いも煮 | ④さんが焼き | ⑤かるかん | ⑥かき飯 | ⑦がめ煮 |
| ⑧クジラのたれ | ⑨しもつかれ | ⑩深川飯 | ⑪三平汁 | ⑫冷汁 | ⑬アンコウ鍋 | |

◎あなたのことについておうかがいします。

①この食育プログラムの受講状況をお伺いします。

- | | | |
|--------------|----------------|----------------|
| 1. 今回はじめての参加 | 2. 食育の講義を受けている | 3. 産地見学ツアーから参加 |
|--------------|----------------|----------------|

②性別

- | | |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

③学年

- | | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| 1. 1年生 | 2. 2年生 | 3. 3年生 | 4. 4年生 |
|--------|--------|--------|--------|

④世帯構成

- | | | |
|----------------------|---------------------|---------|
| 世帯人数：（ ）人 | | |
| 1. 1人暮らし | 2. 実家暮らし | 3. 下宿生活 |
| 4. 親戚の家で暮らしている | 5. 兄弟・姉妹でアパート・マンション | |

※お答えいただいた個人情報は、ご本人の同意がない限り第三者には決して提供いたしません。

ふりがな

お名前

（年齢）

歳

住所

区・市

町

特定非営利活動法人 海のくに・日本

〒104-0061 東京都中央区銀座3-12-15 銀座細谷ビル

Tel. 03-3546-1291/1242 Fax. 03-3546-1164 E-mail: gyo@NFF.gr.jp

DATA-1.2)アンケートの設問項目:小学生(1回目)

食育に関するアンケート (1 回目)

みなさんご自身の食事・食生活についておたずねします

あてはまると思う番号、またはことがらを1つ選んで、○をつけてください

1. いつもの食生活についてお聞かせください

A 一人や子どもだけでなく家族と一緒に食事をしてしていますか

- | | |
|-----------|-----------------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に4~5日 |
| 3. 週に1~3日 | 4. ほとんど一人か子どもだけで食べている |

B 食事の用意は主に誰がしてくれていますか

- | | | |
|----------|------------|------------------|
| 1. おとうさん | 2. おかあさん | 3. おじいちゃん・おばあちゃん |
| 4. 自分 | 5. その他 () | |

C 外に食べに行ったり、お店で買ったものをお家で食べるのはどのくらいありますか

- | | |
|----------------|--------------|
| 1. ほとんど利用しない | 2. 1週間に1回くらい |
| 3. 1週間に3~5回くらい | 4. ほぼ毎日 |

D 夕食を外で食べる時はどのような店に行くことが多いですか (よく行くところを2つ選んで下さい)

- | | | | |
|---------------|--------|---------|--------------|
| 1. ファミリーレストラン | 2. 居酒屋 | 3. 定食屋 | 4. ファーストフード店 |
| 5. ラーメン屋 | 6. 焼肉屋 | 7. 回転ずし | |

E お店で買ったものをお家で食べる時は、どのような店で買いますか (よく行くところを2つ選んで下さい)

- | | | |
|--------------------|------------|---------|
| 1. 弁当屋 | 2. スーパー | 3. コンビニ |
| 4. ファーストフードのテイクアウト | 5. その他 () | |

F 家族で一緒に食事についてのお手伝いをしていますか (調理・片づけ・買い出し)

- | | |
|-----------|------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に4~5日 |
| 3. 週に1~3日 | 4. ほとんどしない |

G 季節の行事食 (お正月、ひなまつり、子どもの日、冬至など) を家族で食べていますか

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 毎年食べている | 2. ほぼ毎年食べている |
| 3. 2~3年に1回くらい | 4. ほとんど食べない |

H 食事のマナー (お箸の持ち方、お茶碗の位置、食べ方など) について家族から注意されていますか

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. よく注意されている | 2. たまに注意されている |
| 3. ほとんど注意されない | 4. まったく注意されない |

I 1週間にお肉と魚介類 (魚、貝、イカ・タコ等) どちらを多く食べていますか

- | | |
|-----------------|-----------|
| 1. 肉類が多い | 2. 魚介類が多い |
| 3. どちらも同じくらい食べた | |

J 農業、漁業の生産現場にいったことがありますか

- | |
|-------------------------------------|
| 1. ある () (1. 農業 2. 漁業) ない () |
|-------------------------------------|

K 調理実習で魚を扱ったことはありますか？

1. ある 2. ない

L 好き嫌いはどのくらいありますか（ピーマン、牛乳、青魚など食材でお考え下さい）

1. ほとんど好き嫌いはない 2. 1～2つくらい嫌いなものがある
3. 3～4つくらい嫌いなものがある 4. 5つ以上嫌いなものがある

M 好きまたは嫌いな料理や食材はなんですか（いくつでも書いてください）

好きな料理・食材：

嫌いな料理・食材：

2. 食について考えていることや知識についてお聞かせください

A. あなたは、「日本型食生活」という言葉と意味を知っていますか？

1. 言葉も意味も知っている 2. 言葉は知っているが意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない

B. 「日本型食生活」はいつの時代のどのような食事のことを言っているでしょうか

1. 懐石料理などの伝統食 2. 戦前（第二次世界大戦前）の家庭食
3. 戦後～80年代の食事 4. 現在の日本食

C. 「日本型食生活」とはどのような食事のことを言っているでしょうか（いくつでも結構です）

1. ごはんを中心に、さまざまな副菜などを加えた栄養バランスのよい食生活
2. 一回の食事、一日の食事で献立を考える
3. 家でつくった料理だけでなく、買ってきたもの、レトルト、冷凍食品、外食でもよい
4. 栄養バランスが取れていればパン食でもよい
5. 洋食、中華料理などでもよい

D. 「日本型食生活」の効果としてはどのようなものが考えられるでしょうか（いくつでも結構です）

* 食料自給率：食べているカロリーのうち国内で生産された割合

* 生活習慣病（太りすぎや糖尿病）：毎日の生活習慣によって引き起こされる病気

1. 食料自給率の向上 2. 日本の食文化が守られる 3. 安く食べられる
4. 塩分を減らせる 5. 生活習慣病の予防 6. 糖分量を減らせる

E. 茨城県・千葉県で収穫・漁獲される主要な農産物、水産物は何でしょうか？（いくつでも結構です）

茨城県：①レンコン ②キャベツ ③メロン ④キュウリ⑤ゴボウ ⑥サバ ⑦ヒラメ ⑧サワラ

千葉県：①落花生 ②大根 ③ほうれん草 ④ブドウ ⑤ニンジン ⑥ブリ ⑦イセエビ⑧タイ

F. ふだん自分が食べているものがどこで作られたものについて気をつけていますか？

1. とても気をつけている 2. まあまあ気をつけている
3. 気をつけていない 4. まったく気をつけていない

G. 今後、生産現場を見学しにいった時に何をしたいですか（2つお答え下さい）

1. 生産者の仕事内容を知りたい 2. ふだん食べているもの流通の仕組みを知りたい
3. 地元のおいしいものを食べたい 4. おみやげをたくさん買いたい
5. 生産物の安全性を知りたい 6. 生産現場の歴史・文化を知りたい

H. 日本の食料自給率は現在、何%でしょうか？

- | | | |
|--------|---------|--------|
| 1. 20% | 2. 40% | 3. 60% |
| 4. 80% | 5. 100% | |

I. 健康のために1日に食べることが望ましい野菜（海藻、きのこも含む）の目安はどれぐらいの量だと思いますか？

* 1皿は、にぎりこぶし1個分ぐらいの量と考えてください

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. 1皿 | 2. 2皿くらい | 3. 3皿くらい |
| 4. 4皿くらい | 5. 5皿以上 | |

J. 朝食を食べていますか

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 毎日食べる | 2. 週に4～5日は食べる |
| 3. 週に1～3日は食べる | 4. 食べない |

K. ふだんの食事で大切にしていることを教えてください。下から3つ選んで下さい

- | | | |
|---------------|----------------|----------------|
| 1. 栄養バランス | 2. 野菜を多く食べる | 3. 食べ残し、ゴミをなくす |
| 4. 外食をなるべく控える | 5. おなかがいっぱいになる | 6. 量が多いもの |
| 7. 特に気を付けていない | | |

L. 1日にごはん（米飯）をどのくらい食べていますか

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 茶碗6杯以上 | 2. 茶碗3～5杯程度 |
| 3. 茶碗1～2杯程度 | 4. ほとんど食べない |

M. 1日に野菜（海藻、きのこ類を含む）はどのくらい食べていますか

- | | |
|-----------------------|----------------|
| 1. 毎食食べている | 2. 1日1～2回食べている |
| 3. 少しは食べる（付け合わせ野菜くらい） | 4. ほとんど食べていない |

N. 1週間に乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルト等）をどのくらい食べていますか（給食は入りません）

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. ほぼ毎日食べている | 2. 週に4～5日食べている |
| 3. 週に1～3日食べている | 4. ほとんど食べていない |

O. 1週間に果物はどのくらい食べていますか（給食は入りません）

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. ほぼ毎日食べている | 2. 週に4～5日食べている |
| 3. 週に1～3日食べている | 4. ほとんど食べていない |

P. 以下のものは日本各地にある「郷土食」と呼ばれるものです。このなかで、関東地方の郷土食に○を付けて下さい（複数回答可）。

- | | | | | | | |
|---------|--------|------|--------|-------|--------|------|
| ①落花生味噌 | ②けんちん汁 | ③いも煮 | ④さんが焼き | ⑤かるかん | ⑥かき飯 | ⑦がめ煮 |
| ⑧クジラのたれ | ⑨しもつかれ | ⑩深川飯 | ⑪三平汁 | ⑫冷汁 | ⑬アンコウ鍋 | |

◎あなたのことについて教えてください

①今回の食育プログラムついてどこまで参加しましたか

1. 今回初めて参加した 2. 食育の授業に参加した 3. 産地見学ツアーから参加

②性別

1. 男性 2. 女性

③学年

1. 1、2年生 2. 3、4年生 3. 5、6年生

④家族

一緒に住んでいる人：()人

1. お父さん・お母さん・自分 2. お父さん・お母さん・自分・兄妹
3. お父さん・お母さん・自分・おじいさん（おばあさん）
4. お父さん・お母さん・自分・兄妹・おじいさん（おばあさん）

※お答えいただいた個人情報は、ご本人の同意がない限り第三者には決して提供いたしません。

ふりがな

お名前 _____ (年齢) _____ 歳

小学校 _____

小学校 _____

特定非営利活動法人 海のくに・日本

〒104-0061 東京都中央区銀座 3-12-15 銀座細谷ビル
Tel. 03-3546-1291/1242 Fax. 03-3546-1164 E-mail: gyo@NFF.gr.jp

DATA-1.3) アンケートの設問項目: 大学生／保護者・消費者団体(2回目)

※保護者・消費者団体は1-Hの設問はなし

食育に関するアンケート(2回目)

みなさんご自身の食事・食生活についておたずねします

あてはまると思う番号、またはことがらを1つ選んで、○をつけてください

1. 現在の食生活についてお聞かせください

A. 家族がつくった夕食をどの程度食べていますか(家族と同居している人にお聞きします)

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3～5日 |
| 3. 週に1～2日 | 4. ほとんど食べない |

B. 夕食を中食・外食にする頻度はどの程度ですか

- | | |
|--------------|-----------|
| 1. ほとんど利用しない | 2. 週に1～2回 |
| 3. 週に3～5回 | 4. ほぼ毎日 |

C. 夕食を外食にする場合、どのような店に行くことが多いですか(上位2つをお選び下さい)

- | | | | |
|---------------|--------|---------|--------------|
| 1. ファミリーレストラン | 2. 居酒屋 | 3. 定食屋 | 4. ファーストフード店 |
| 5. ラーメン屋 | 6. 焼肉屋 | 7. 回転ずし | |

D. 中食をする場合、どのような店で買いますか(上位2つをお選びください)

- | | | |
|--------------------|-----------|---------|
| 1. 弁当屋 | 2. スーパー | 3. コンビニ |
| 4. ファーストフードのテイクアウト | 5. その他() | |

E. 居酒屋及び居酒屋風レストランにいった場合、どのようなものを注文しますか(上位3つをお選びください)

- | | | | | | | |
|-------------|----------|-----------|---------|--------|-----------|-------|
| 1. 枝豆 | 2. 揚げ物 | 3. 焼き鳥 | 4. サラダ | 5. 焼魚 | 6. 刺身 | 7. 豆腐 |
| 8. 焼肉・ハンバーグ | 9. モツ煮込み | 10. 野菜の煮物 | 11. 卵料理 | 12. 鍋 | | |
| 13. 鉄板料理 | 14. 漬物 | 15. ご飯もの | 16. 麺類 | 17. ピザ | 18. デザート類 | |

F. 普段自炊(料理)をしていますか

- | | |
|-----------|------------|
| 1. ほぼ毎日する | 2. 週に3～5回 |
| 3. 週に1～2回 | 4. ほとんどしない |

G. 1週間のうち肉類・魚介類どちらを多く食べますか

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 魚介類を多く食べた | 2. 肉類を多く食べている |
| 3. どちらも同程度食べた | |

H. アルバイトをしていますか。している場合は週に何日アルバイトをしていますか

- | | |
|-----------|-----------|
| している() | していない() |
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3～5日 |
| 3. 週に1～2日 | 4. 月に数回 |

I. 好きまたは嫌いな料理・食材は何ですか(複数回答可)

好きな料理・食材:

嫌いな料理・食材:

2. 食に関する意識・知識についてお伺いします

A. あなたは、「日本型食生活」という言葉と意味を知っていますか？

- | | |
|----------------|---------------------|
| 1. 言葉も意味も知っている | 2. 言葉は知っているが意味は知らない |
| 3. 言葉も意味も知らない | |

B. 「日本型食生活」はいつの時代のどのような食事のことを言っているでしょうか

- | | |
|----------------|---------------------|
| 1. 懐石料理などの伝統食 | 2. 戦前（第二次世界大戦前）の家庭食 |
| 3. 戦後～80年代の家庭食 | 4. 現在の日本食 |

C. 「日本型食生活」とはどのような食事のことを言っているでしょうか（複数回答可）

- | |
|-------------------------------------|
| 1. ごはんを中心に、多様な副菜などを加えた栄養バランスに優れた食生活 |
| 2. 一食、一日単位で組み立てる |
| 3. 家庭での調理だけでなく、中食、レトルト、冷凍食品、外食でもよい |
| 4. 栄養バランスが取れていればパン食でもよい |
| 5. 洋食、中華料理などでもよい |

D. 「日本型食生活」の効果としてはどのようなものが考えられるでしょうか（複数回答可）

- | | | |
|-------------|----------------|-------------|
| 1. 食料自給率の向上 | 2. 日本の食文化が守られる | 3. 安価で食べられる |
| 4. 減塩効果がある | 5. 生活習慣病の予防 | 6. 糖質の減少 |

E. 授業後またはツアー後に「日本型食生活」を実践しましたか、またはこれから実践していきたいと思いますか。

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 1. 実践した | 2. 今は実践していないが、これから実践したい |
| 3. これからも実践する予定はない | 4. 授業前・ツアー前から既に実践していた |

F. Eで「1. 実践した」に回答した方にお聞きします。どれくらい実践しましたか

- | | |
|-----------|------------|
| 1. ほぼ毎日する | 2. 週に3～5回 |
| 3. 週に1～2回 | 4. ほとんどしない |

G. 茨城県・千葉県で収穫・漁獲される主要な農産物、水産物は何でしょうか？（複数回答可）

茨城県：①レンコン ②キャベツ ③メロン ④キュウリ⑤ゴボウ、 ⑥サバ ⑦ヒラメ、⑧サワラ
千葉県：①落花生 ②大根 ③ほうれん草 ④ブドウ ⑤ニンジン ⑥ブリ ⑦イセエビ⑧タイ

H. ふだん自分が食べているものや食材の産地について気をつけていますか？

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. とても気をつけている | 2. まあまあ気をつけている |
| 3. 気をつけていない | 4. まったく気をつけていない |

I. 生産現場を見学したことがありますか。ある場合はどのような感想を持ちましたか。以下の中からお選びください（複数回答可）

- | | |
|------------------|---------------------------|
| はい（ ） | いいえ（ ） |
| 1. 生産者の苦勞が分かった | 2. ふだん食べているものの流通の仕組みが分かった |
| 3. 残さず食べようと思った | 4. 見学した産地のものをなるべく買おうと思った |
| 5. 国産のものは安全だと思った | 6. 生産現場の特産物・歴史が分かった |

J. 日本の食料自給率は現在、何%でしょうか？

*食料自給率：カロリー摂取のうち国内で生産された割合

- | | | |
|--------|---------|--------|
| 1. 20% | 2. 40% | 3. 60% |
| 4. 80% | 5. 100% | |

- K. 健康のために1日に食べることが望ましい野菜（海藻、きのこも含む）の目安はどれぐらいの量だと思いますか？

* 1皿は、にぎりこぶし1個分ぐらいの量と考えてください

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. 1皿 | 2. 2皿くらい | 3. 3皿くらい |
| 4. 4皿くらい | 5. 5皿以上 | |

- L. 朝食を食べていますか

- | | |
|-----------|--------------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に4~5日 |
| 3. 週に1~3日 | 4. ほとんど一緒に食事をしなかった |

- M. ふだんの食事で重視していることを教えてください。（3つをお選びください）

- | | | |
|---------------|----------------|------------------|
| 1. 栄養バランス | 2. 野菜を多く食べる | 3. 食べ残し、廃棄をなくす |
| 4. 外食をなるべく控える | 5. おなかがいっぱいになる | 6. 量が多いもの |
| 7. 特に気を付けていない | 8. なるべく安いもの | 9. 手間がかからないものを買う |

- N. 今回の勉強会、ツアーを通じて何かふだんの食生活への意識が変わりましたか（複数回答可）

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------|--------------------|
| 1. 生産者に感謝して食べる | 2. 残さず食べる | 3. なるべく野菜を食べるようにする |
| 4. 外食・中食の場合でも野菜を一品以上買ってみた（注文してみた） | | |
| 5. 3食きちんと食べようと思った | 6. なるべく国産のものを食べようと思った | |
| 7. 油分を取りすぎないようにしようと思った | 8. 特に変化はない | |

- O. 1日にごはん（米飯）をどの程度食べていますか（中茶碗でお答えください）

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 茶碗6杯以上 | 2. 茶碗3~5杯程度 |
| 3. 茶碗1~2杯程度 | 4. ほとんど食べない |

- P. あなたが1日に食べる野菜（きのこ類・海藻を含む）の量はどのくらいですか？

1皿はにぎりこぶし1個分ぐらいの量と考えてください。

- | | |
|------------|------------|
| 1. ほぼ食べない | 2. 1~2皿くらい |
| 4. 3~4皿くらい | 5. 5皿以上 |

- Q. あなたが一日に食べる野菜の量に変化はありましたか

1皿は握りこぶし1個分ぐらいの量と考えて下さい

- | | |
|------------|------------|
| 1. 3皿以上増えた | 2. 2皿増えた |
| 3. 1皿増えた | 4. 特に変化はない |

- R. 1週間に乳製品はどの程度食卓に出ましたか

- | | |
|-----------|--------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に4~5日 |
| 3. 週に1~3日 | 4. ほとんど出なかった |

- S. 1週間に果物はどの程度食卓に出ましたか

- | | |
|-----------|--------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に4~5日 |
| 3. 週に1~3日 | 4. ほとんど出なかった |

- T. 以下のものは日本各地にある「郷土食」と呼ばれるものです。このなかで、関東地方の郷土食に○を付けて下さい（複数回答可）。

- | | | | | | | |
|---------|--------|------|--------|-------|--------|------|
| ①落花生味噌 | ②けんちん汁 | ③いも煮 | ④さんが焼き | ⑤かるかん | ⑥かき飯 | ⑦がめ煮 |
| ⑧クジラのたれ | ⑨しもつかれ | ⑩深川飯 | ⑪三平汁 | ⑫冷汁 | ⑬アンコウ鍋 | |

今回、授業・ツアーに参加した感想をお書きください

◎あなたのことについておうかがいします。

①この食育プログラムの受講状況をお伺いします。

1. 今回はじめての参加 2. 食育の授業を受けている 3. 産地見学ツアーから参加

②性別

1. 男性 2. 女性

③学年

1. 1年生 2. 2年生 3. 3年生 4. 4年生

④世帯構成

世帯人数：()人

1. 1人暮らし 2. 実家暮らし 3. 下宿生活
4. 親戚の家で暮らしている 5. 兄弟・姉妹でアパート・マンション

※お答えいただいた個人情報は、ご本人の同意がない限り第三者には決して提供いたしません。

ふりがな
お名前

(年齢) 歳

住所

区・市

町

特定非営利活動法人 海のくに・日本

〒104-0061 東京都中央区銀座3-12-15 銀座細谷ビル

Tel. 03-3546-1291/1242 Fax. 03-3546-1164 E-mail: gyo@WFF.gr.jp

DATA-1.4) アンケートの設問項目: 小学生(2回目)

食育に関するアンケート (2回目)

みなさんご自身の食事・食生活についておたずねします

あてはまると思う番号、またはことがらを1つ選んで、○をつけてください

1. いつもの食生活についてお聞かせください

A 一人や子どもだけでなく家族と一緒に食事をしていますか

- | | |
|-----------|-----------------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に4~5日 |
| 3. 週に1~3日 | 4. ほとんど一人か子どもだけで食べている |

B 食事の用意は主に誰がしてくれていますか

- | | | |
|---------|------------|------------------|
| 1. とうさん | 2. おかあさん | 3. おじいちゃん・おばあちゃん |
| 4. 自分 | 5. その他 () | |

C 外に食べに行ったり、お店で買ったものをお家で食べるのはどのくらいありますか

- | | |
|----------------|--------------|
| 1. ほとんど利用しない | 2. 1週間に1回くらい |
| 3. 1週間に3~5回くらい | 4. ほぼ毎日 |

D 夕食を外で食べる時はどのような店に行くことが多いですか (よく行くところを2つ選んで下さい)

- | | | | |
|---------------|--------|---------|--------------|
| 1. ファミリーレストラン | 2. 居酒屋 | 3. 定食屋 | 4. ファーストフード店 |
| 5. ラーメン屋 | 6. 焼肉屋 | 7. 回転ずし | |

E お店で買ったものをお家で食べる時は、どのような店で買いますか (よく行くところを2つ選んで下さい)

- | | | |
|--------------------|------------|---------|
| 1. 弁当屋 | 2. スーパー | 3. コンビニ |
| 4. ファーストフードのテイクアウト | 5. その他 () | |

F 家族と一緒に食事についてのお手伝いをしていますか (調理・片づけ・買い出し)

- | | |
|-----------|------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に4~5日 |
| 3. 週に1~3日 | 4. ほとんどしない |

G 季節の行事食 (お正月、ひなまつり、子どもの日、冬至など) を家族で食べていますか

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 毎年食べている | 2. ほぼ毎年食べている |
| 3. 2~3年に1回くらい | 4. ほとんど食べない |

H 食事のマナー (お箸の持ち方、お茶碗の位置、食べ方など) について家族から注意されていますか

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. よく注意されている | 2. たまに注意されている |
| 3. ほとんど注意されない | 4. まったく注意されない |

I 1週間にお肉と魚介類 (魚、貝、イカ・タコ等) どちらを多く食べていますか

- | | |
|-----------------|-----------|
| 1. 肉類が多い | 2. 魚介類が多い |
| 3. どちらも同じくらい食べた | |

J 農業、漁業の生産現場にいったことがありますか

- | | |
|-------------------------|--------|
| 1. ある () (1. 農業 2. 漁業) | ない () |
|-------------------------|--------|

K 調理実習で魚を扱ったことはありますか?

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

L. 好き嫌いはどのくらいありますか（ピーマン、牛乳、青魚など食材でお考え下さい）

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. ほとんど好き嫌いはない | 2. 1～2つくらい嫌いなものがある |
| 3. 3～4つくらい嫌いなものがある | 4. 5つ以上嫌いなものがある |

M. 好きまたは嫌いな料理や食材はなんですか（いくつでも書いてください）

好きな料理・食材：

嫌いな料理・食材：

2. 食について考えていることや知識についてお聞かせください

A. あなたは、「日本型食生活」という言葉と意味を知っていますか？

- | | |
|----------------|---------------------|
| 1. 言葉も意味も知っている | 2. 言葉は知っているが意味は知らない |
| 3. 言葉も意味も知らない | |

B. 「日本型食生活」はいつの時代のどのような食事のことを言っているでしょうか

- | | |
|---------------|---------------------|
| 1. 懐石料理などの伝統食 | 2. 戦前（第二次世界大戦前）の家庭食 |
| 3. 戦後～80年代の食事 | 4. 現在の日本食 |

C. 「日本型食生活」とはどのような食事のことを言っているでしょうか（いくつでも結構です）

- | |
|---|
| 1. ごはんを中心に、さまざまな副菜などを加えた栄養バランスのよい食生活 |
| 2. 一回の食事、一日の食事で献立を考える |
| 3. 家でつくった料理だけでなく、買ってきたもの、レトルト、冷凍食品、外食でもよい |
| 4. 栄養バランスが取れていればパン食でもよい |
| 5. 洋食、中華料理などでもよい |

D. 「日本型食生活」の効果としてはどのようなものが考えられるでしょうか（いくつでも結構です）

*食料自給率：食べているカロリーのうち国内で生産された割合

*生活習慣病（太りすぎや糖尿病）：毎日の生活習慣によって引き起こされる病気

- | | | |
|-------------|----------------|------------|
| 1. 食料自給率の向上 | 2. 日本の食文化が守られる | 3. 安く食べられる |
| 4. 塩分を減らせる | 5. 生活習慣病の予防 | 6. 糖分を減らせる |

E. 授業後またはツアー後に「日本型食生活」を実践しましたか、またはこれから実践していきたいと思いますか。

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 1. 実践した | 2. 今は実践していないが、これから実践したい |
| 3. これからも実践する予定はない | 4. 授業前・ツアー前から既に実践していた |

F. Eで「1. 実践した」に回答した方にお聞きします。どの程度実践しましたか

- | | |
|-----------|------------|
| 1. ほぼ毎日する | 2. 週に3～5回 |
| 3. 週に1～2回 | 4. ほとんどしない |

G. 茨城県・千葉県で収穫・漁獲される主要な農産物、水産物は何でしょうか？（いくつでも結構です）

茨城県：①レンコン ②キャベツ ③メロン ④キュウリ⑤ゴボウ ⑥サバ ⑦ヒラメ ⑧サワラ
千葉県：①落花生 ②大根 ③ほうれん草 ④ブドウ ⑤ニンジン ⑥ブリ ⑦イセエビ⑧タイ

H. ふだん自分が食べているものがどこで作られたものについて気をつけていますか？

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. とても気をつけている | 2. まあまあ気をつけている |
| 3. 気をつけていない | 4. まったく気をつけていない |

- I. 生産現場を見学したことがありますか。ある場合はどのような感想を持ちましたか。以下の中からお選びください（複数回答可）

はい（ ）	いいえ（ ）
1. 生産者の苦勞が分かった	2. ふだん食べているものの流通の仕組みが分かった
3. 残さず食べようと思った	4. 見学した産地のものになるべく買おうと思った
5. 国産のものは安全だと思った	6. 生産現場の特産物・歴史が分かった

- J. 日本の食料自給率は現在、何%でしょうか？

1. 20%	2. 40%	3. 60%
4. 80%	5. 100%	

- K. 健康のために1日に食べることが望ましい野菜（海藻、きのこも含む）の目安はどれぐらいの量だと思いますか？

* 1皿は、にぎりこぶし1個分ぐらいの量と考えてください

1. 1皿	2. 2皿くらい	3. 3皿くらい
4. 4皿くらい	5. 5皿以上	

- L. 朝食を食べていますか

1. 毎日食べる	2. 週に4～5日は食べる
3. 週に1～3日は食べる	4. 食べない

- M. ふだんの食事で大切にしていることを教えて下さい。下から3つ選んで下さい

1. 栄養バランス	2. 野菜を多く食べる	3. 食べ残し、ゴミをなくす
4. 外食をなるべく控える	5. おなかがいっぱいになる	6. 量が多いもの
7. 特に気を付けていない		

- N. 今回の勉強会、ツアーを通じて何かふだんの食生活への意識が変わりましたか（複数回答可）

1. 生産者に感謝して食べる	2. 残さず食べる	3. なるべく野菜を食べるようにする
4. 外食・中食の場合でも野菜を一品以上食べてみた		
5. 3食きちんと食べようと思った	6. なるべく国産のものを食べようと思った	
7. 油分を取りすぎないようにしようと思った	8. 特に変化はない	

- O. 1日にごはん（米飯）をどのくらい食べていますか

1. 茶碗6杯以上	2. 茶碗3～5杯程度
3. 茶碗1～2杯程度	4. ほとんど食べない

- P. 1日に野菜（海藻、きのこ類を含む）はどのくらい食べていますか

1. 毎食食べている	2. 1日1～2回食べている
3. 少しは食べる（付け合わせ野菜くらい）	4. ほとんど食べていない

- Q. あなたが一日に食べる野菜の量に変化はありましたか

1皿は握りこぶし1個分ぐらいの量と考えて下さい

1. 3皿以上増えた	2. 2皿増えた
3. 1皿増えた	4. 特に変化はない

- R. 1週間に乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルト等）をどのくらい食べていますか（給食は入りません）

1. ほぼ毎日食べている	2. 週に4～5日食べている
3. 週に1～3日食べている	4. ほとんど食べていない

DATA-1.5) アンケートの設問項目: 大学生／保護者・消費者団体(3回目)

※3回目アンケートの設問は2回目と同様のため感想部分のみ改変。



今回、ツアーに参加した感想をお書きください

発見したこと、再確認したことについてお書きください

今後、日本型食生活を実践していく中でやりたいこと、出来そうなことをお書きください

今回お会いした生産者の方、生産現場についてコメントをお書きください

その他感想

◎あなたのことについておうかがいします。

①この食育プログラムの受講状況をお伺いします。

1. 今回はじめての参加 2. 食育の授業を受けている 3. 産地見学ツアーから参加

②性別

1. 男性 2. 女性

③学年

1. 1年生 2. 2年生 3. 3年生 4. 4年生

④世帯構成

世帯人数: () 人

1. 1人暮らし 2. 実家暮らし 3. 下宿生活
4. 親戚の家で暮らしている 5. 兄弟・姉妹でアパート・マンション

※お答えいただいた個人情報、ご本人の同意がない限り第三者には決して提供いたしません。

お名前

(年齢) 歳

住所

区・市

町

特定非営利活動法人 海のくに・日本

〒104-0061 東京都中央区銀座3-12-15 銀座細谷ビル

Tel. 03-3546-1291/1242 Fax. 03-3546-1164 E-mail: gyo@NFF.gr.jp

DATA-1.6) アンケートの設問項目:小学生(3回目)

※3回目アンケートの設問は2回目と同様のため感想部分のみ改変。

☐ 今回、ツアーに参加した感想を書いてください

はじめて知ったことや気がついたことはなんですか

これから日本型食生活をやっていく中でやりたいこと、できそうなことはなんですか

今回お会いした生産者の方、生産現場についてコメントを書いてください

その他感想

☐ ◎あなたのことについて教えてください

①今回の食育プログラムについてどこまで参加しましたか

1. 今回はじめて参加した 2. 食育の授業に参加した 3. 産地見学ツアーから参加

②性別

1. 男性 2. 女性

③学年

1. 1、2年生 2. 3、4年生 3. 5、6年生

④家族

一緒に住んでいる人:()人

1. お父さん・お母さん・自分 2. お父さん・お母さん・自分・兄妹

3. お父さん・お母さん・自分・おじいさん(おばあさん)

4. お父さん・お母さん・自分・兄妹・おじいさん(おばあさん)

※お答えいただいた個人情報は、ご本人の同意がない限り第三者には決して提供いたしません。

お名前

(年齢)

歳

小学校

小学校

特定非営利活動法人 海のくに・日本
〒104-0061 東京都中央区銀座3-12-15 銀座細谷ビル
Tel. 03-3546-1291/1242 Fax. 03-3546-1164 E-mail: gyo@NFF.gr.jp

DATA-2.1) 2回目アンケート感想(大学生)

昭	1	ごはんがとってもおいしかったです！
昭	3	今まで菜の花を食べる機会がなく、食べず嫌いのような感じであまり好んでいなかったが、とても美味しいことが分かり自分でも作ってみようという気持ちになった。自分は年に2~3回しか自炊をしていなかったが、これを機に自炊をし、バランスの良い食生活を送れるようにしたい。(もらった菜の花でピーナッツ和え作りました、美味しく出来ました！)
昭	5	美味しかったです。和食を食べたいと思うようになりました。郷土料理は知らないものが多いけど、日本人として色々知っていきたいなと思いました。
昭	8	近年、洋食化が進みバランスのとれた食事ができているかと聞かれるとはっきりとは言えない状況でした。今回の授業で日本食の素晴らしさを再認識しました。食べるだけでなく自分でも作れるよう努力したいです。
昭	9	実際の生産者の方に会うことができたので、自分が今食べている食材をきちんと味わって、感謝しなければならない初心を思い出すことができた。
昭	15	とても楽しく美味しく、生産者の方と日本の伝統的な料理を守り続けてくれている人々に感謝を忘れてはならないということを知った。また、こんなにおいしい日本食を食べられる環境があることを幸せに思い、日々ありがたみを忘れずに過ごしていきたいです。
昭	20	とても充実した時間を過ごすことが出来ました！料理も美味しかったです。
昭	24	野菜を1日5皿も食べないといけないことに驚いた。しかし生野菜だけでなく今回食べた菜の花のおひたしなど味付けの工夫をすれば無理なくたくさん食べることができそうだった。
昭	28	今回食べた料理はどれもおいしかったので自分でも作りたいと思った。これからもバランスのとれた食生活を送っていきたいです。
家	1	野菜や魚のことを大切に想っている人の話を聞いて今までの自分が考えたことの無かったような話を新鮮に感じました。
家	6	実際に生産者の方のお話を聞いてみて、教科書や資料をただ読んで学ぶより、断然勉強になり、印象に強く残りました。また、貝や伊勢海老などに触れたり、現地の物を食したりして生産者の方たちやその地域の食材を身近に感じる事ができました。
家	8	私は幼いころから野菜が好きだったので、今まで好き嫌いはありませんでした。小さいころ、カニを食べ過ぎたせいで甲殻類のアレルギーが出るようになってしまい、昔は好きだったのに今は食べることができなくなってしまいました。漁港の皆様には申し訳ないのですが、魚は好きだけど甲殻類は嫌いです。でも、生産者の皆さまの地元愛や志を聞けてよかったです。私のいとこの祖父が船を持っていたのでよく釣りに連れて行ってもらったのですが、その人は魚介類大好きで、骨も食べるような人でした。今私の目の前にある食品がたくさんの人によってつくられた物であることを実感し大切にしたいと思います。
家	11	やっぱり手作りのご飯は人のぬくもりが込められていて一人で作るものより美味しく感じた。久しぶりに魚も食べたけど、何よりお漬物が昔ながらの味がしてお気に入りです!!自分の地域の郷土料理を調べて是非作ってみたいと思う。
家	12	郷土料理がとても美味しかったです。また生産者の方の声が生で聞けてとても良い機会になりました。
家	13	実際に郷土料理を食べてみて温かみを感じた。ご飯が自分の前に出るまでの過程でたくさんの人が携わっていることを改めて分かったので食事を大切にしようと思った。
家	14	漁港のお母さんたちが作ってくれたごはんがとても美味しくて私もその土地の食材を上手く生かし美味しいご飯を作れる人になりたいと思いました。
家	15	すごく美味しいお料理でした。郷土料理のことももっと知りたいと思いました。
家	16	生産者たちのお話を聞いていい勉強になりました。
家	18	授業に参加して、千倉の郷土食をいただき、漁協の方のお話を聞けて、とても良かったです。地産地消に根差した食、郷土食が消えてしまうのはとても悲しいことなので、守るために出来ることからやっていきたいと思いました。
家	19	生産者の方々から直接その想いを聞いて、苦労などが分かりました。だからこそ、私達は残してはいけないと思ったし、この生産者の方々の思いを多くの人に伝えていきたいと思いました。
家	20	私は埼玉県出身で海の事に関して知らないことがたくさんあったので、今回の授業で漁のお話や、その土地の食材を使った郷土料理のことも学べてとても新鮮でした。自分が住んでいる土地の郷土料理を知りたいと思いましたし、自分が大人になってもその料理を次の世代に伝えたいと思いました。
家	21	産地のものを活かして料理をしたものが郷土料理になっている場合が多く、郷土料理を伝えることも大切だと思った。実際に生産者の話を聞いて、残さず感謝して食べようと思った。
家	22	出身が長野なので海は詳しくないのですが、海で働いている方のお話は大変興味深かったです。日本型食生活をよく学べたのでそれも次の世代に伝えていけるようにしたいと思いました。
家	23	日本型食生活は洋食や中華料理なども取り入れて良いということを聞いて意外に感じました。郷土食は暖かみがあり美味しかったです。各地の郷土食を作れるようになりたいと思いました。
家	24	色々な経験ができて良かった。
家	25	千倉産の美味しいものをおいしい料理として頂けてとても幸せでした！生産者さんの苦労が伝わり、感謝して食べるということを改めて思いました。
家	26	お話も興味深かったですし、何よりご飯がとても美味しかったです。レシピも資料についていたのでぜひ作ってみたいと思います。また実際に生きている伊勢海老やサザエを間近に見ることができて感動しました。ツアー申込をしたので実際に漁港に行けるのを楽しみにしています。

家	27	自分は一人暮らしで料理をつくるのが大変だが、日本型食生活を意識しながら自炊していこうと思いました。さんが焼を初めて食べましたが、とても美味しかったです。
家	28	生産者の方がどのような思いで作物を作っているかというのを実感できました。これからも感謝しながら食事をしたいと思いました。
家	31	その土地のその場でしか食べられない味を食べられてよかったです。自分の食生活を見直すきっかけになりました。
家	33	千葉県は母の地元ということもあり、少しは知っているつもりでしたが、全然知らないことばかりでとても為になりました。ツアーは参加できませんがまた機会があったら参加したいです。
家	34	日本型食生活がどういうものなのか、漁業農業を営む人々の生活はどのようなものなのかについて初めて知ったことがたくさんありました。生きている伊勢海老やあわびが網の中から出てきたのにとっても驚きました。その土地で育つものを食べることの良さ、大切さがわかり、世界のあらゆるところから様々な食品が入ってくる状況の中で、日本の食のいいところを見失ってはいけないと思いました。千倉の郷土食の試食は、初めて見る料理ばかりで新鮮に感じ、美味しかったです。この授業を受けられてよかったです。ありがとうございました。
家	35	日本型食生活の良さを改めて感じました。手軽に食べられるものを利用してしまいがちですが、これからは無理なく今回学んだことを取り入れていきたいなと思います。
家	43	新しい事を多く知れて良かったです。またたくさんのかことを知りたいです。
家	44	私は九州出身なため関東の郷土料理などほとんど知りませんでした。今回の授業のおかげで“さんが焼き”という郷土料理を知ることが出来て、また食べて味を知ることが出来たのでとても良かったです。地方の方々の努力や苦労話をきいて、もっと食べ物を色々な地域の物を食べようと思いました。
中	2	きちんと3食食べようと思った。
中	5	人間の健康だけでなく思考にまで食が影響しているとは驚いた。そういえばと思い当たる節はあったので食生活を改善していきたいと思う。
中	6	パンは余計な調味料が入っているから毎日の朝食には適していない。米がエネルギーの元で栄養分が含まれていて健康でいられる源であると感じました。
中	7	普段全く意識していない食について良いものを食べていこうと思った。日本の食料自給率は上げていかないとないと思っている。
中	8	改めて日本食の美味しさを知った。なかなか家族全員忙しく、料理に時間がさけないが、外食の際でも栄養を考えて食べるように心がけたい。
中	9	最初は食育について興味をもっていませんでしたが、この授業を通じて、日ごろ食べているであろうとする食についての大切さをしっかりと学ぶことで一人でも多くの人に教えるように頑張っていきたいです。
中	10	とても良かったと思う。内容も関心を引かせるような事柄が多かった。これからの食生活に実践させたいと思っている。自分自身の健康にも気を付けたいと思っている。
中	12	食に関してあまり考えたことがなく食べていけば栄養はとれていると思っていたが授業を受けて少しは食について理解できたのではと思った。
中	13	日本の食文化のことや栄養バランスのこと等。様々なことが分かった。特に、栄養バランスのことについてとても興味・関心を持った。タコ飯とサンマとパプリカの南蛮漬け、魚など日本の食材を使っているとても美味しかったです。日ごろの生活でも日本食を意識して食べれるといいと思いました。
中	14	今回、授業に参加し自分自身の食生活が全くダメなものだと気づきました。やはり朝食を抜き、昼はカップラーメン、夜は大体が外食となってしまうので、授業を聞いてからは家でご飯を食べるように心がけています。家で食べた方が家庭の味もあるし、バランスの良い食事がとれている気がします。少しずつ改善していきたいです。
中	15	食事の大切さを知って実になった。郷土食のことを知れて勉強になった。
中	16	普段体重のことを気にして白飯は控えていましたが、バランスよく食べることが本当に自分の体を大切にしていることになるというのが分かりました。日本型食生活を意識して、ご飯も野菜も魚も積極的に摂取する事を心がけたいです。
中	17	茨城の料理を食べたり、日本型食生活の話を聞いて、自分も健康のために心がけようと思った。
中	18	自分の食生活を見直す良い機会なので、一つでも実践してみようと思った。
中	19	日本型食生活の意味が分かりました。毎日ではなく1週間に1回でもいいことを知りました。この授業で学んだことを取り入れていきたいと思う。まだ日本型食生活を知らない人がいるので、これからは日本型食生活を教える活動が続けてください。
中	20	きちんとした食事が大事なのだと感じた。
中	21	パンより米
中	22	とても「食」についての興味と関心がついた。これからは毎日食べる食事について考えていきたいと思った。
中	23	好きな物を食べていいが、やはり栄養を考えた食事をするべきだと思いました。
中	24	しっかりとバランスの良い食事、3食しっかりと食することなど、くわしく知ることが出来て、より食事について考えるようになりました。
早	14	美味しく、参考になりました。実際に五感を刺激して学べることは非常に参考になるし、勉強効率も上がります(実感として学べるというか)。今後も参加したいです。

※昭:昭和女子大学 家:東京家政大学 中:中央学院大学 早:早稲田大学

DATA-2.2) 2回目アンケート感想(小学生)

Y	2	日本型食生活について知ることが出来て色々な発見がありました。ツアーにも参加したいです。
Y	3	日本のことがさらによく分かった。
Y	5	食についての意識が少し変わりました。これからも正しい食生活をおくっていきたいです。ありがとうございました。
Y	7	いろんなことがわかりました。次にいかせるようなきがしました。
Y	8	食べ物のことをよく知れてよかったです。
Y	9	「日本型食生活」のことなど、今まで知らなかった事を知れてよかったです。
Y	11	日本の食べているものとか、分からなかったことなどが分かった。
Y	12	食事にはいろいろな命が含まれているんだなあ、と分かった
Y	13	日本の食について深く知ることができました。ありがとうございました。
Y	14	食生活に気を付けようと思いました。
Y	17	日本の料理についていっぱい知れました。
Y	18	和食っていいなと思いました。
Y	19	「食材も苦労して作られているんだなあ」と思いました。
Y	20	今まで知らなかったことがたくさん知れてよかった。
Y	21	とてもおもしろかったし、こんどは食材をつくっている人に感謝しながら食べたいです。
Y	22	日本型食生活や伝統として守られている郷土食などについて分かり、これからは栄養バランスについてきちんと考えてみたいと思いました。
Y	23	日本型食生活の事をよく知れて、楽しかった。甘長とうがらしや、菜の花のピーナッツあえなどとてもおいしかったもので、家でもやってみようと思いました。
Y	24	色々なことが知れてよかった。
Y	25	難しいことが多かった。
Y	26	みんなと仲良く楽しかったです
Y	27	豊かさんに感謝の気持ちをこめて食事をしようと思いました。
Y	28	すごく楽しかったり、おいしかった
Y	30	おもしろくてよく勉強になった。
Y	31	日本の食生活について改めて確認したり、学べたりしたので良かったです。
Y	32	今回のツアーの食べ物がおいしかったです。
Y	34	生産者に感謝し、日本型食生活を守っていこうと思う。
Y	35	今回、授業を受けて、お母さんの食事作りを手伝って、バランス良く食べるようになりました。お母さんが知らないこともあったので、教えてもらって良かったです。
Y	36	日本型食生活がどういう物なのかは、ごはんを中心にしたバランスの良い食事や、レトルト食品を利用できることを知った。これからの食事を気をつけていきたいと思いました。そして、日本型食生活の効果は、日本の食文化が守られることや、生活習慣病の予防、食料自給率の向上ということを知り、そんいいことがあるのだな、と思い明日。郷土料理も食べることができて良かったです。
Y	37	日本型食生活が少しわかった。
Y	38	たくさん野菜のことについて知ることができました。また、日本型食生活についても学ぶことができて嬉しかったです。これから、できるだけ心がけていきたいと思いました。
Y	43	楽しくてわかりやすい

Y	46	海の事や日間賀島のことを知り、海には、いっぱい恵がいて、でも日本から200海里のところまでした魚をとってはいけないとか、日間賀島でとれるものは、フグとかタコがあり、おいしそうでした。千葉県のことを教えてもらったときは、有名な食材を使って料理をしてくださって、食べたらおいしくて初めてのとうがらしを食べたけど、おいしく食
Y	47	日本食の文化やすばらしさが分かった。
Y	48	食のことについていろいろ知れて良かったです。
Y	49	いろいろなことが分かった。
Y	50	面白い話をいっぱい聞いて楽しかった。
Y	51	とても感謝しています。私はごはんを食べるとき、いつも普通に「いただきます」を言っていたけど、授業を受けてありがたく思いました。
Y	53	生産者は、苦労しているんなことがあったりして、苦労しているのがわかりました。
Y	54	はじめは、日本型食生活というものが分からなかったけど、分かることができて良かったです。
Y	55	生産者に感謝している
Y	57	すごくいろいろなことが分かりました。
Y	58	生産者に感謝して食べて、残さないように全部食べることが大事と改めて分かりました。
Y	60	日本の料理や食材集めのことや、世界の事もたくさん知れてよかった。
Y	61	ツアーに参加したことにより、日本の食である「和食」を守っていきたいと思いました。
Y	62	「食」の大切さをあらためて知りました。
Y	63	楽しかった。肉とあまながとうがらしがおいしかった。
Y	64	野菜から食べることを前にも家で言われていたけれど、今回の授業でも教えられたので気をつけようと思った。
Y	65	栄養バランスをちゃんともう一回考えようと思いました。
Y	66	もっと食材を作ってくれている人に感謝しようと思った。
Y	67	日本型食生活は効果がたくさんあり、すごいなと思いました。郷土食は各地独特のもので、その食材を使っていて健康に良いと分かりました。
Y	69	おもしろく、日本の料理がわかった
Y	72	私たちが食べている物は色々な人に支えられていることを知って、そのあとから、残さず食べようと思いました。
Y	73	これからも食べ残しや、ゴミをなくすために、ちゃんと食べようと思いました。
Y	74	海のくに・日本の授業をして、食料のバランスを考えなきゃいけないと思った。
Y	77	魚や領土についてよくわかりました。
Y	78	たのしい
Y	80	・色々な日本文化、食生活などで知ることが多くあった。 ・その場で大切だと感じるものがあつた。
Y	81	日本型食生活について考えてみようと思った。
Y	83	とても分かりやすい説明でよかった。
Y	84	郷土食を知って野菜は嫌いなものが多いけど、頑張ろうと思った。
Y	85	よく分かった
Y	87	・食育について深く学ぶことができ、これから気をつけようという気持ちになりました。 ・知らないことを知れてよかったです。
Y	88	とても学んだ。有難うございました。
Y	89	とても甘長とうがらしがおいしかった。

Y	90	これを通じて食べものを大切にしようと思った。
Y	91	おいしそうな料理がいっぱいあった。
Y	92	楽しかった。
Y	93	日本型食生活は人々の生活に健康的な生活をささえているものだと思います。
Y	94	自分のいろいろなことが分かって良かったです。
Y	95	これを通じて生産者にありがたみをいただけてきました。
Y	96	食べものの大切さを知って感謝して食べるようにしようと思った。
Y	98	生産者の気持ち、現場の工夫がよく分かりました。
Y	99	改めて、文化と食の大切さを知り、日本についてまた一つ詳しくなりました。今後も、この文化が守られていくよう、努力していきます。
Y	100	日本型食生活のことや、千葉の特色などを学習することができた。
Y	101	日本型食生活がどのような意味をしているのか、よくわかった。
Y	103	日本型食生活をしたいと思った。
Y	104	日本の食文化などが分かってよかった。
Y	105	気持ちが分かった。
Y	108	日本型食生活について見直そうと思いました。
Y	110	今後の食生活に気をつけようと思った。
Y	112	すごく楽しかったです。
Y	114	授業に参加して、食文化がよく分かり紹介された料理も試してみようと思いました。
ゆ	1	今の食事は昔に比べてよくないことを知って、もっと健康な食事をとらないと、平均寿命が今よりも短くなると思う。日本の食料自給率が減っているなら、日本のものを食べないといけいない。
ゆ	2	日本の食べ物を日本人として残さず食べていきたい。
ゆ	3	漁師さんに魚のことを聞けてよかった。また参加したい。
ゆ	4	ぼくは授業をして千葉県の名物を知れました。
ゆ	5	食育の授業では、まだ若いあまさんが良いあまさんというわけではないということや、テングサという植物が寒天になることなど、知らなかったからおもしろいことを知ることができました。
ゆ	6	千葉県千倉市の郷土料理についてよく知ることができました。
ゆ	7	千葉県の郷土料理がおいしかったです。関東地方の郷土食も知れてよかったです。今回はありがとうございました。
ゆ	9	いろいろなことが学べました。ありがとうございました。
ゆ	11	今回はじめて参加して食事のことや旬のことをあらためて知りました。「日本型食生活」という言葉ははじめて聞いたので分からなかったけど今回の授業ではじめて知って、これからの食事に気を付けて食べたいと思いました。また、作っている人たちに感謝して食べたいと思いました。
ゆ	12	初めて見る、さわる食料があつて楽しかったです。また、さんが焼きがすごくうまかったです。
ゆ	13	私は千葉県の郷土食はあまり知らなかったの、さんが焼きなどの郷土食を作ってみようと思いました。
ゆ	15	いろいろな郷土食を食べたり作ったりと、とても楽しかったです。また、日本型食生活について学ぶことができておもしろかったです。
ゆ	16	魚料理があまり好きではなかったけど食べられるようになった。
ゆ	17	“日本型食生活”をこれから毎日していきたいと思いました。今回食べたすべての郷土料理がとても美味しかったです。日本は自給率が低いので、もっと野菜を食べようと思いました。

ゆ	19	私は、この授業をしたら、和食は大事とわかりました。
ゆ	20	説明も分かりやすかったし、楽しく調理できたので嬉しかったです。
ゆ	21	千葉県の料理はおいしかったです。
ゆ	22	日本の伝統的な料理が学べてよかった。
ゆ	23	つけものなどは苦手だったが今回の授業でつけもののおいしく食べられたためよかった。
ゆ	24	郷土食がおいしかった。
ゆ	25	しそがあまり好きではなかったけど、さんが焼きのときにしそを食べて、さんが焼きにあっていたのでおいしかったです。
ゆ	28	郷土食を体験できて、新鮮な魚もさわられて楽しかったです。
ゆ	29	はじめて見た食べ物などを見てびっくりしたり、朝はやくから、仕掛けをしたり仕掛けたものを持ってきて下さってとても楽しかったです。
ゆ	31	メニューを見た時あまり好きではない料理だったのですが、食べてみてとてもおいしかったので、もっと郷土料理に親しみたいと思いました。
ゆ	33	まえは知らなかった日本型食生活のことがすこしわかった。
ゆ	34	漁師さんやくわしく知っている人のそばで食べたので、いつもは苦手な野菜も食べられたし、今後も教わったことを活かして生活したいと思った。
ゆ	35	全部の食べ物がすごくおいしかった
ゆ	36	料理というのは生産者さんたちの苦勞がつくったものだから感謝して食べようと思いました。
ゆ	37	野菜を作ってくれる人、魚をとってくれる人に対してのありがたみが分かった。
ゆ	39	私は、これからも日本型食生活を続けて、日本の食料自給率を上げたいと思った。
ゆ	40	日本型食生活が何かを知り、それを続けようと思いました。
ゆ	41	日本食は栄養やバランスがとれていてとてもいいと思いました。また食べてみたいです。
ゆ	42	私はつけものやひじきが嫌いだったが、先日の弁当でとても特にピンク色のつけものが好きになった。また、しそはきらいだったけれど、さんが焼きでは食べれた。
ゆ	43	はじめて関東地方の郷土食を食べて、このような食べ物なんだと分かった。

※Y:山野小学校 ゆ:湯島小学校

DATA-2.2) 2回目アンケート感想(保護者・消費者団体)

K	1	大変、日本食について理解でき、グループの人と食についても話ができ良かったです。
K	6	生産者と新鮮な食材の美味しさを味わえたこと。食べることが好きで、1日30品物を目標に1人住まいですが料理しています。
K	8	スタッフの皆さまに感謝申し上げます。
K	9	ごはんを中心にした栄養バランスに優れた日本型食生活を心がけていくつもりです。一食、一生単位でなくても、数日から1週間の間で考えると気持ちが楽になり続けられそうです。みなさん遠くから来ていただいて、ありがとうございます。長とうがらしも菜の花も新鮮でとてもおいしかったです。
K	11	生産者の苦労がよくわかりました。
K	13	生産者の皆様に感謝しています。
K	14	とても参考になりました。ありがとうございました。
K	15	初めて参加し、海のくに、日本の理事長80歳を迎えているのに、三食米を中心に生活をし、虫歯1本もなく病気をせず元気で今日を迎えている、ということ、また、女性の方の思いやりの説明とお話を頂き大変に学ぶことができました。JA安房の女性部の方々が手際よく料理の説明と私たちに作り方を説明してくださって感謝しています。このような機会をまた作ってくださいますようお願いいたします。
K	16	食について関心を持つようになった。食事のバランスを考えるようになった。
K	17	初めての参加でしたが、大勢の人(特に男性)が熱心に作業をしていてびっくりしました。甘長とうがらしの肉巻き、菜の花のピーナッツあえ(甘くておいしかったです)栄養満天元氣になりました。
K	21	菜の花の栄養に感心しました。からししょうゆで食べていましたが、ピーナッツあえも作っています。
K	22	生産者との交流がよかった。
K	25	授業に参加して、食生活について知識を十分に取得でき感謝しています。さらに、新年のバスツアーにも参加したいと考えています。
K	26	今まで単に和食のみにこだわっていましたが、講習により日本型食生活について目の鱗が取れた思いです。日本人に生まれた幸せをしみじみ感じました。ありがとうございました。
K	27	ツアーに参加して、意外と知っているようで知らないことの多さに気が付きました。私の子供のころは、食べるものがありなくて、なんでも食べる習慣がつき、嫌いとか食べられないものは何一つありません。一粒の米も残さないことが身についていますから、これからも機会があればいろいろな事に参加してみたいと思いました。
T	3	12/13は日本型食生活をご指導いただき、6品の料理もいただきありがとうございました。健康寿命を維持できるよう日本型食生活を心がけていきます。BMIや体重チェック、一日の必要カロリー、タンパク質、その他バランスよく組み立て、ノートに記入、計量する習慣をつけています。(時間のできた年代だから出来るのかと思ってます。)1か月だけでも行ってみると、不足や食べ過ぎがよく分かります。食材を求めるときは産地や食品成分表もチェック。表示されていない店や食品がまだよくあるので、お店やメーカーにお願いしています。(一人の声は小さくとも、積み重ねて大きくを期待して。)」「バランスのとれた食生活」と「体を動かす」は「生命」と思っています。
T	4	日本型食生活という言葉の意味を学んだ。昨年「和食」について勉強したが、日本型食生活の方が普段の食生活に応用ができ、より取り組みやすいと思った。 昨年もそうだったが、「ごちそう」ではない郷土食を体験でき、日本型食生活を身近に感じ、このプログラムが素晴らしいと思った。
T	5	昨年病気をして食生活について考えることが増えました。今まで何気なく食べているものが油が多いこと、野菜の大切さ、大豆・魚の美味しさも感じなんでも食べること。レトルト加工食品はなるべく食べないことにしていますが、たまにはOKですね。ドクターからも腹八分目が大切と言われ、今回の参加で改めて感じました。食事もおいしく、レンコン煮も作りました。また勉強のために参加したいと思います。
T	6	健康に気を付けた食事を心がけてはいたものの具体的な目標値(野菜350gなど)を聞くと、全然足りていないなあと改めて感じた。日本型食生活という言葉は初めて聞きましたが、あんまり厳しいくりは無いらしいので、ゆるく実行していきたいと思います。
T	7	初めて参加させていただきました。この様な活動があることも知り、いい経験となりました。那珂湊でしか食べられない家庭料理を味わえて嬉しかったです。ありがとうございました。
T	8	頂いたお料理が美味しくて新鮮な素材で作る料理は違うと思った。生産地の皆様が大切に作って下さった物を残さず大切に頂こうと思いました。
T	10	珍しいものを頂きました。女性のパワーってすごいですね。私も元気でサビないようにしたいです。
T	12	今回12/13に参加させていただき日本型食生活について細かく知ることができました。日本食が体にいかに良いか、身をもって体験しております。これを若い方につなげていかなければと思います。このようなツアーに参加できることを幸せに思います。
T	13	3世代で生活しておりますので、孫たちは肉料理だと喜びますが私はなるべく野菜の料理を作るようにしています。今日のお料理は本当に勉強になりました。2/6の日帰り研修を心待ちにしております。
T	17	今回ご指導いただきましてありがとうございました。
T	19	常に毎日の食事には、気を配っているつもりです。この授業に参加させていただき、「日本型食生活」の意義と大切さに改めて気づかされました。これを機にいつも意識しながら出来る限り実行していきたいと思っています。ありがとうございました。