

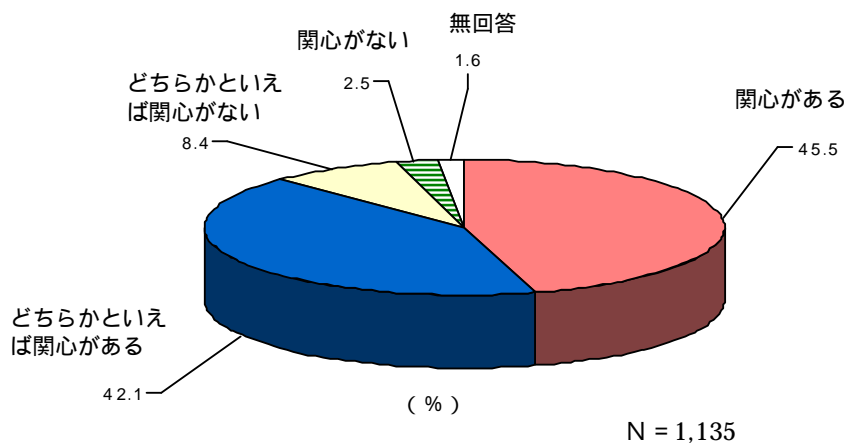
食の実態と関心について

近年、ライフスタイルの多様化などに伴って食生活も大きく変化し、栄養の偏りや不規則な食事など様々な問題が生じています。名古屋市では、平成19年11月に「名古屋市食育推進計画」を策定し、総合的・計画的に「食育」に関する施策を推進しています。

計画の策定から2年が経過し、現状の把握と今後の食育の推進について参考とさせていただくため、市民の皆さまにご意見をおたずねするものです。

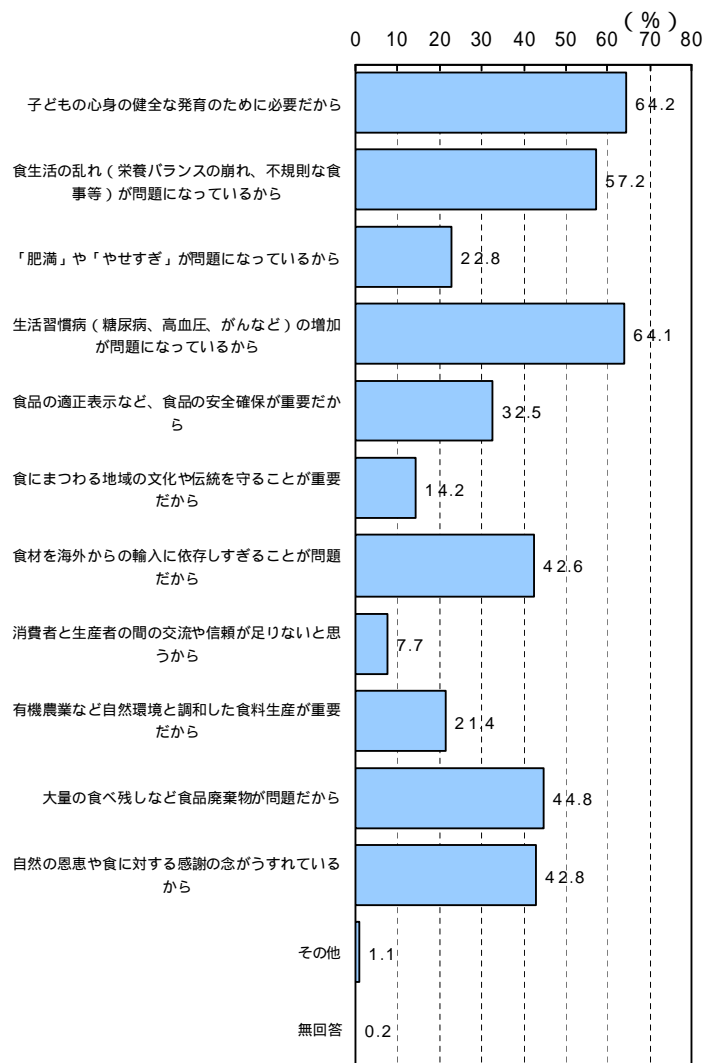
「食育」とは、生涯にわたって健康で豊かな人間性を育むために、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる事です。

問24 あなたは、「食育」に関心がありますか。(は1つだけ)



問24で1～2と答えた方（「食育」に関心のある方）におたずねします。

問25 あなたが、「食育」に関心がある理由はなんですか。（はいくつでも）



N = 1,135

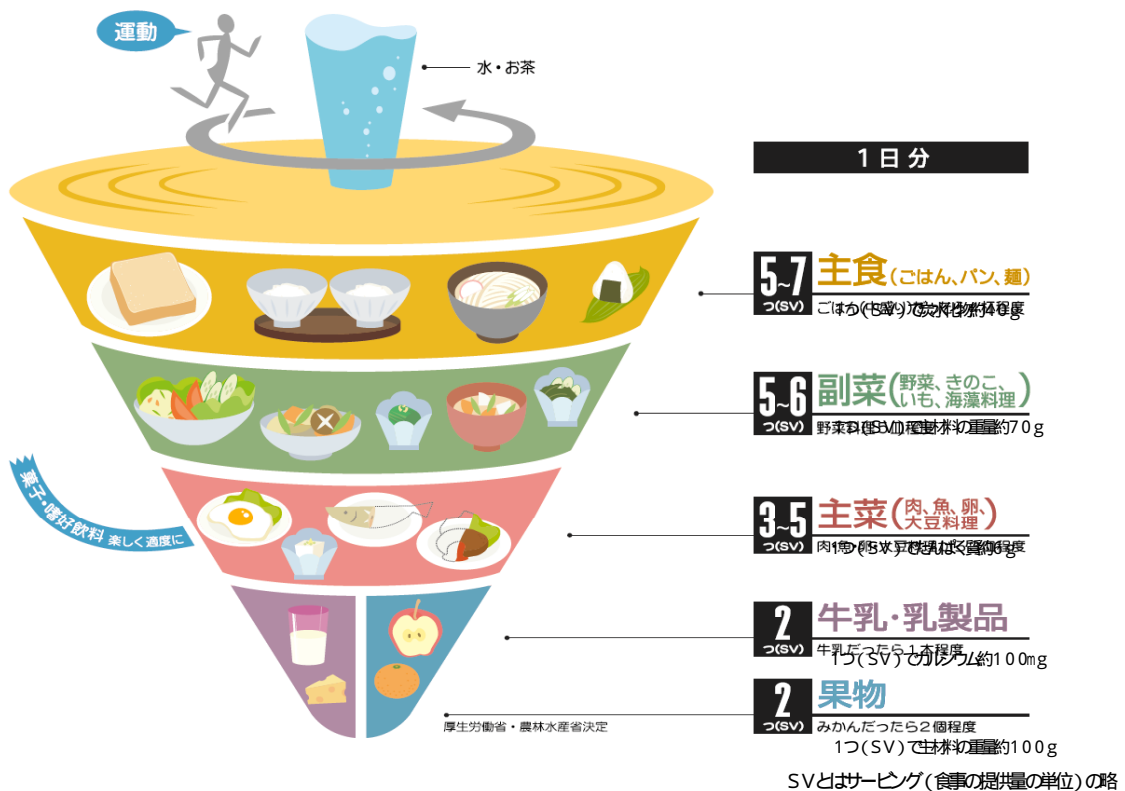
すべての方におたずねします。

健康な体を維持して、食生活を送るためには、バランスのよい食事をするのが大切です。1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかのバランスをわかりやすく示すため、コマ型のイラストで示した「食事バランスガイド」が作られました。

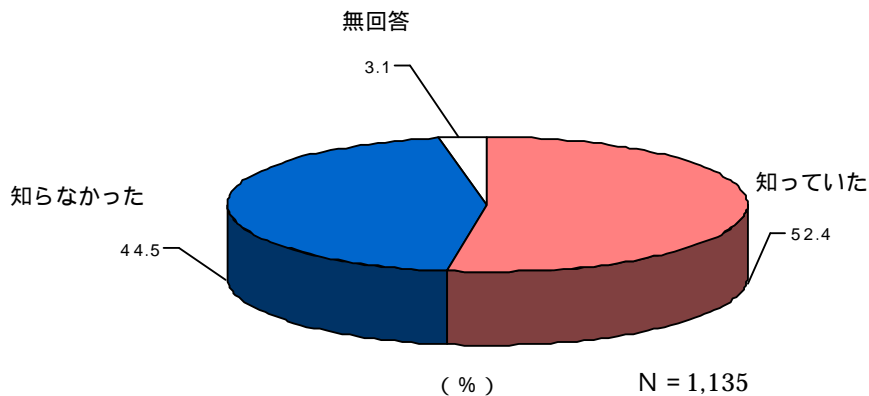
- この「食事バランスガイド」では、
- 主食（ごはん、パン、麺等）
 - 副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理等）
 - 主菜（肉、魚、卵、大豆料理等）
 - 牛乳・乳製品（牛乳、チーズ等）
 - 果物（りんご、みかん等）

の5つの料理区分について、一日にとる料理の組み合わせとおおよその量を表しています。

食事バランスガイド

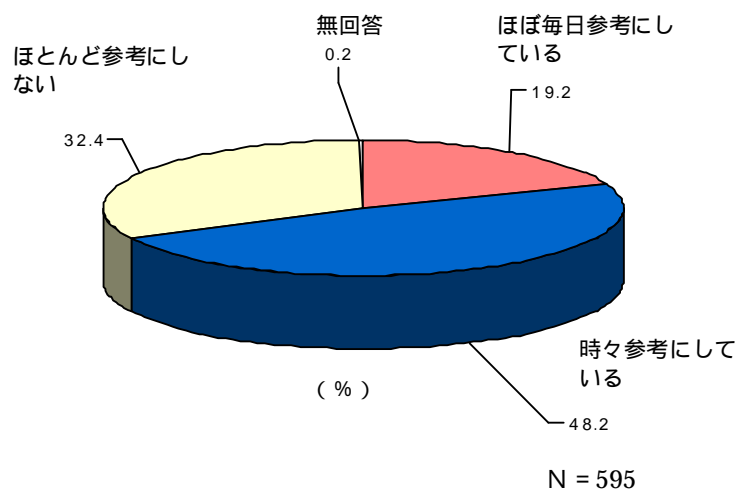


問 26 あなたは、「食事バランスガイド」を知っていましたか。(は1つだけ)



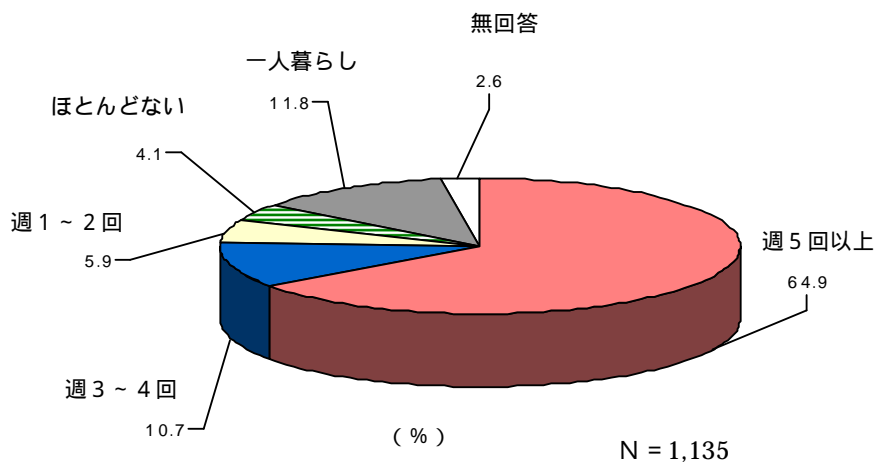
問 26 で 1 と 答えた方 (「食事バランスガイド」を知っていた方) におたずねします。

問 27 「食事バランスガイド」を毎日の食生活の参考としていますか。(は 1 つ だけ)



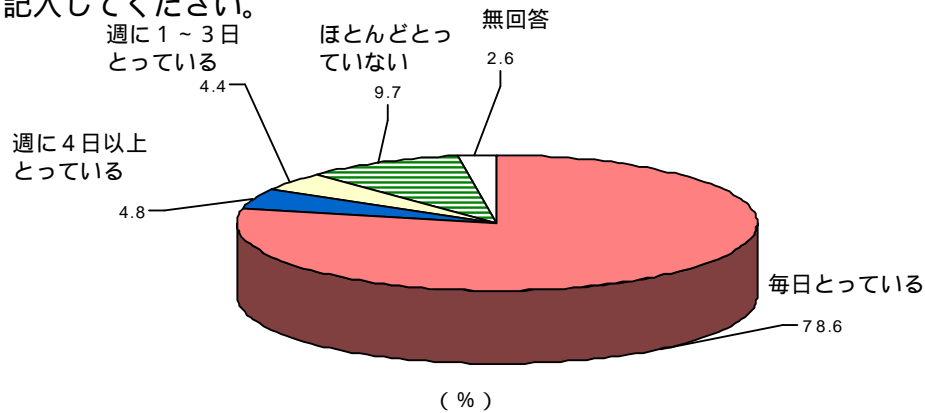
すべての方におたずねします。

問 28 あなたは、家族のだれかと一緒に食事をすることが 1 週間のうちにどれくらいありますか。(は 1 つ だけ)



問 29 あなたは、朝食をとっていますか。(は1つだけ)

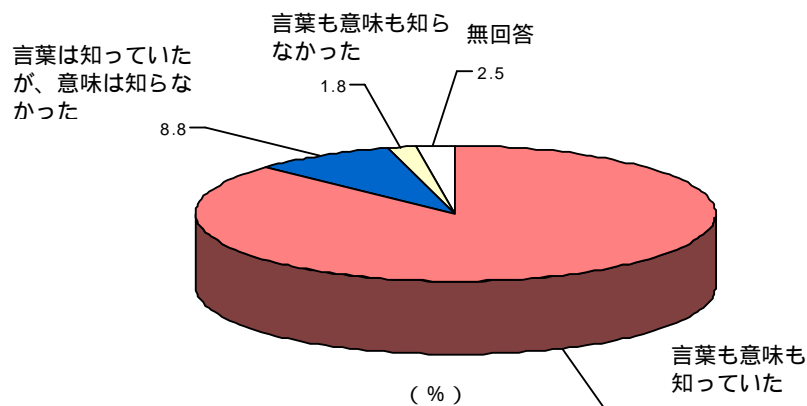
菓子や果物、サプリメント(栄養補助食品)のみの場合は、「4 ほとんどとっていない」に記入してください。



N = 1,135

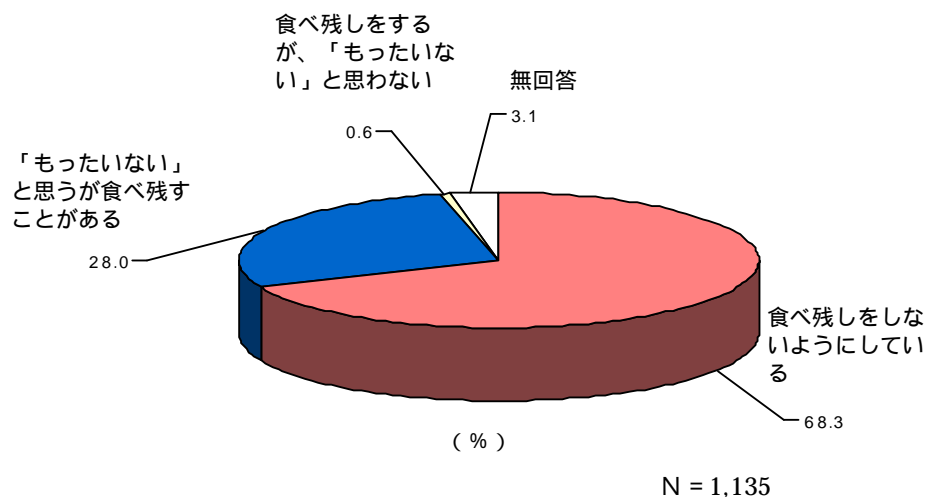
「内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)」とは、内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態をいいます。

問 30 あなたは、「内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)」を知っていましたか。(は1つだけ)



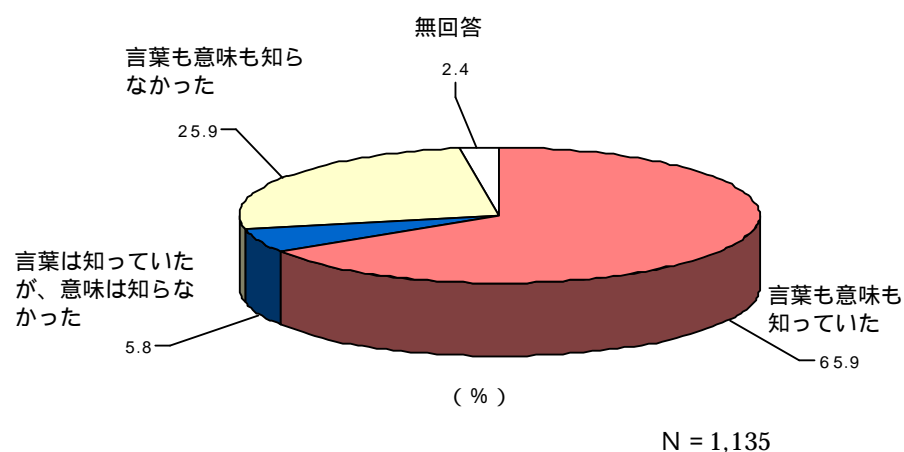
N = 1,135

問31 日本には、物(資源)を大事にする「もったいない」というすばらしい言葉があります。あなたは、食事(外食も含む)で食べ残しをすることがありますか。(は1つだけ)



「8020運動」とは、“80歳になっても20本以上自分の歯を保とう”という運動です。20本の理由は、親知らずを除く28本の歯のうち、少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛みくだくことができ、おいしく食べられるからです。

問32 あなたは、「^{はちまるにいまる}8020運動」を知っていましたか。(は1つだけ)



「地産地消」とは、地元で生産された農産物を、地元で消費することをいいます。「地産地消」によって、地元の農業や食への理解が進み、生産者と消費者の信頼関係を築くことも可能になります。

問 33 あなたは、「^{ちさんちしょう}地産地消」を知っていましたか。(は1つだけ)

