

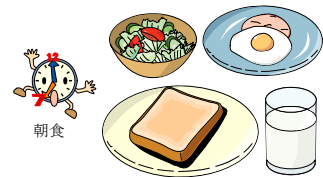
(調査票)

あなたの食事や野菜の食べ方、お考えについて教えてください

性別：男性・女性	年齢：20代・30代・40代	住所：()市・町
職業：学生・会社員・自営・パート・主婦・その他()		
同居家族：自分のみ・配偶者・父・母・子ども・その他()		
主な調理担当者：自分・配偶者・父・母・子ども・その他()		

1 ふだんの朝食の内容で、一番多いものを1つ選んでください。

- (1) 主食（パン・ごはんなど）＋主菜（魚・肉・卵・大豆製品などのおかず）＋副菜（野菜のおかず）
- (2) 主食（パン・ごはんなど）＋主菜（魚・肉・卵・大豆製品などのおかず）や牛乳・乳製品
- (3) 主食（パン・ごはんなど）＋副菜（野菜のおかず）
- (4) 主食（パン・ごはんなど）のみ
- (5) 食べない 又は コーヒーなど飲み物のみ
- (6) その他()



2 ふだんの昼食の内容で、一番多いものを1つ選んでください。

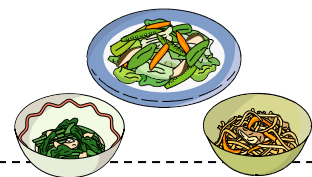
- (1) 手作りのお弁当（家で作ったもの）
- (2) 市販のお弁当・宅配のお弁当
- (3) 定食、サラダなどとのセット、カフェテリア
- (4) カレー、めん類、丼物など一品料理
- (5) 市販のパン、おにぎり、ハンバーガーなど
- (6) その他()

3 ふだんの夕食の内容で、一番多いものを1つ選んでください。

- (1) 自分で作ったもの
- (2) 自分以外の家族が作ったもの
- (3) 市販のそうざいやお弁当
- (4) 市販のパン、おにぎり、ハンバーガーなど
- (5) 外食（居酒屋等での飲食を含む）
- (6) その他()

4 平均して1日に何皿くらいの野菜料理を食べますか。

- (1) ほとんど食べない
- (2) 1～2皿
- (3) 3～4皿
- (4) 5～6皿
- (5) 7皿以上



野菜料理とは

サラダ、生野菜そのもの（トマト、きゅうり、キャベツなど）、野菜いため、野菜の煮物、あえ物、酢の物、おひたし、野菜たっぷりのスープや味噌汁、シチュー、トマトを使った煮込み料理など

5 成人が1日に食べることが望ましい野菜の量はどのくらいだと思いますか。

- (1) 150g くらい
- (2) 250g くらい
- (3) 350g くらい
- (4) 500g 以上
- (5) わからない



6 野菜の特徴として、次のことを知っていますか。

① 野菜には体の機能を調節するビタミン、ミネラルが多い。

- (1) 知っている
- (2) なんとなく知っている
- (3) 知らない
- (4) 関心がない

<質問は裏面にもありますので、ご回答をお願いします>

② 野菜を食べる習慣は、一部のがんに予防的にはたらく可能性がある。

- (1) 知っている (2) なんとなく知っている (3) 知らない (4) 関心がない

③ 野菜料理を食べることは、肥満の改善に役立つ。

- (1) 知っている (2) なんとなく知っている (3) 知らない (4) 関心がない

④ 野菜を食べることは、糖尿病や高血圧に予防的にはたらく可能性がある。

- (1) 知っている (2) なんとなく知っている (3) 知らない (4) 関心がない

⑤ 野菜を食べることは、便秘やにきび等を改善する効果がある。

- (1) 知っている (2) なんとなく知っている (3) 知らない (4) 関心がない



7 あなたは野菜を十分に食べていると思いますか。

- (1) 十分に食べていると思う (2) 食べている方だと思う (3) 少し足りないと思う
(4) 足りないと思う (5) わからない (6) 関心がない

8 前の質問で「(3)少し足りないと思う」「(4)足りないと思う」とお答えの方にお聞きします。十分に食べられないのはなぜですか。いくつかでも○をつけてください。

- (1) 下処理（皮をむく、切るなど）や調理が面倒（大変） (2) 調理方法がわからない
(3) 高いので買わない（買えない） (4) 野菜が好きではない
(5) 家族が食べたがらない (6) 家族が作らない（食卓にのぼらない）
(7) 忙しくて調理の時間がない (8) どう食べていいかわからない
(9) 買ってでも食べきれない (10) 食べなくても健康に影響はないと思う
(11) その他（ ） (12) 特に理由はない

9 野菜が不足しないように工夫していることはありますか。いくつかでも○をつけてください。

- (1) 毎食、野菜料理を食べるようにしている (2) 野菜炒めなど手早くできる野菜料理を作る
(3) 時間があるとき野菜料理を作り常備している (4) トマトなどすぐ食べられる野菜を常備している
(5) 汁物に野菜をたっぷり入れる (6) 外食では定食を選ぶか、野菜料理を追加する
(7) コンビニでは野菜サラダなどを一緒に買う (8) 野菜ジュースを飲むようにしている
(9) 菓子やパンは野菜が入ったものを選ぶ (10) サプリメントをのんでいる
(11) その他（ ） (12) 特に工夫していることはない



10 野菜を十分に食べるために知りたい情報はなんですか。いくつかでも○をつけてください。

- (1) 簡単に野菜を食べる工夫 (2) 簡単な野菜料理のレシピ (3) 安く野菜を食べる工夫
(4) 嫌いな野菜のおいしい食べ方 (5) 野菜の保存方法 (6) 野菜の使い切り方
(7) 健康や病気の予防効果 (8) 美容の効果 (9) 野菜の成分や栄養価
(10) 1日に必要な量 (11) 野菜料理が多く食べられる（買える）お店
(12) その他（ ） (13) 特に知りたい情報はない



ご協力ありがとうございました

