

大学生の食生活の実態と食育に関する意識のアンケート

- 学年 (年生) ●年齢 (才) ●性別 (男・女)
- 学部○印を (1年生→工・未来・保健) (2年生以上→創・空・医工・未来)
- 身長 () cm ●体重 () Kg
- 居住形態 (家族と同居 ・ 食事つきの学生寮や下宿 ・ アpartmentマンションでの単身 ・ その他 _____)

1 あなたは普段朝食を食べますか。この中から1つだけお答えください。

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

2 1で②、③、④と答えた方にお聞きします。朝食を食べない理由は何ですか。当てはまるものを全てお答えください。

- ①食欲がないから ②太りたくないから ③朝食の時間がもったいないから
④朝食を食べるのが面倒だから ⑤朝食の準備や片付けが面倒だから ⑥もっと寝ていたいから
⑦身支度の準備で忙しいから ⑧お金がもったいないから ⑨以前から食べる習慣がないから
⑩その他 (理由をおかきください)

3 今朝、朝食を食べた人はその内容を簡単にお書きください。(例: トースト、野菜炒め、牛乳) 等

[]

4 あなたの普段 (平日) の夕食開始時刻は何時頃ですか。この中から1つだけお答えください。

- ①午後7時前 ②午後7時~8時台 ③午後9時~10時台 ④午後11時以降
⑤食べない

5 あなたの普段 (平日) の就寝時刻は何時頃ですか。この中から1つだけお答えください。

- ①午後8時前 ②午後8時台 ③午後9時台 ④午後10時台
⑤午後11時台 ⑥午後12時以降

6 あなたは野菜を食べますか。この中から1つだけお答えください。

- ①1日3回食べる ②1日2回食べる ③1日1回食べる ④食べない

7 1日に必要な野菜の量は350g (5皿程度) ということを知っていますか。

- ①知っていた ②知らなかった

8 あなたは牛乳・乳製品を食べますか。この中から1つだけお答えください。

- ①ほぼ毎日食べる ②週3～5回食べる ③週1～2回食べる ④食べない

9 あなたはどのくらいの頻度で料理をしますか。この中から1つだけお答えください。

- ①ほぼ毎日料理する ②週に4～5日程度 ③週に2～3日程度 ④週に1回程度
⑤それ未満 ⑥全くしない

10 あなたは栄養バランスを意識して食事をしていますか。この中から1つだけお答えください。

- ①概ね意識している ②時々意識している ③あまり意識していない ④ほとんど意識していない

11 あなたは食事をお菓子で代用することがありますか。この中から1つだけお答えください。

- ①全くない ②あまりない ③時々ある ④よくある

12 あなたは今、身体面で健康な状態（勉学に支障のない程度）だと思えますか。この中から1つだけお答えください。

- ①健康である ②ほぼ健康である ③あまり健康ではない ④健康ではない

13 あなたは、午前中眠たかったり、やる気がでないことはありますか？この中から1つだけお答えください。

- ①全くない ②あまりない ③時々ある ④しばしばある ⑤ほぼ毎日ある

14 あなたは、どのくらいの頻度で排便がありますか？この中から1つだけお答えください。

- ①ほぼ毎日 ②週に4～5日 ③2日に1回程度 ④それ以下

15 あなたは「食育」に関心がありますか。この中から1つだけお答えください。

- ①関心がある ②どちらかといえば関心がある ③どちらかといえば関心がない
④関心がない ⑤わからない

16 あなたが食事を選ぶ（買う）時に重視することは何ですか？当てはまるものを全てお答えください。

- ①おいしさ ②価格 ③ボリューム ④野菜の量
⑤栄養バランス ⑥その他（ ）

ご協力ありがとうございました

