



【10】1日に野菜料理（海藻・いも・きのこ類を含む）を毎回食べますか？あてはまるもの1つに○をつけましょう。

1. 毎回（3食）食べる
2. 2食は食べる
3. 1食は食べる
4. ほとんど食べない

【11】主食（ごはん・パン・麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使った料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った料理）の3つを組み合わせた食事が1日に2回以上ある日が、週に何日ありますか？

1. 毎日
2. 週4～6日
3. 週2～3日
4. ほとんどない

【12】外食（レストラン、ハンバーガーショップなど）をどのくらい利用しますか？あてはまるもの1つに○をつけましょう。

1. 週2日以上
2. 週1～2日くらい
3. 月に1～2日くらい
4. ほとんど食べない

【13】コンビニ弁当やインスタント食品（カップ麺、冷凍食品など）をどのくらい食べますか？あてはまるもの1つに○をつけましょう。

1. ほとんど毎日
2. 週3～4日くらい
3. 週1～2日くらい
4. 月に1～2日くらい
5. ほとんど食べない

【14】ゆっくり噛んで食べるようにしていますか？

1. いつも心がけている
2. 時々心がけている
3. あまり心がけていない

【15】どんなおやつを食べますか？よく食べるものすべてに○をつけましょう。

1. スナック菓子（油の多いもの）
2. 甘いお菓子（クッキー、アイス、チョコ、あめなど）
3. おかき・せんべいなどのお菓子
4. 果物
5. ジュース
6. スポーツドリンク
7. 食べない



ねたろう食育博士

【16】「ねたろう食育博士」のキャラクターを知っていますか？

あてはまるもの1つに○をつけましょう。

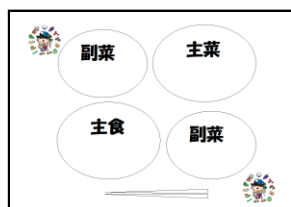
1. 知っている
2. 知らない

【17】「ねたろう食育博士」の講座を知っていますか？あてはまるもの1つに○をつけましょう。

1. 知っている または すでに食育博士になっている
2. 知らない

【18】「ねたろう食育ランチョンマット」を知っていますか？あてはまるもの1つに○をつけましょう。

1. 知っている
2. 知らない



ご協力ありがとうございました。 山陽小野田市健康増進課