

令和3年度
ひょうご栄養・食生活実態調査報告書

兵 庫 県
令和5年3月

はじめに

これからの人生 100 年時代を見据え、誰もが生涯にわたって心身ともに健康で、いきいきと充実した生活を送るためには、予防・健康づくりを強化して、健康寿命の延伸を図ることが求められています。また、新型コロナウイルス感染症の拡大の影響が、人々の生命や生活のみならず、個人の行動や意識、価値観など多方面に波及し、改めて日々の健康づくりの重要性や、PDCAサイクルに基づいた施策の立案及び評価の必要性も再認識されています。

本県では、県民の健康増進の総合的な推進に向けた基礎資料とするため、令和 3 年度に「ひょうご栄養・食生活実態調査」を実施しました。新型コロナウイルス感染拡大の中での調査であったため、対面接触が極力少なくなるよう、前回調査（平成 28 年度）から調査方法を大幅に変更しました。栄養素や食品の摂取状況は、「食事記録調査」と「食物摂取頻度調査」の両者の結果から分析するとともに、「尿中ナトリウム／カリウム比検査」を一部世帯に導入しました。「食生活アンケート調査」は、前回調査より設問数を倍増し、例えば「食習慣を改善することへの関心度や行動変容の阻害要因」を把握するなど生活習慣の改善を促す効果的な施策検討につながるよう工夫をしました。併せて、今回初めて「県健康づくり実態調査」と一体的に実施したことで、圏域の食生活の特徴把握や、地域の健康・栄養課題を踏まえた施策展開への活用も期待されています。

今回の調査結果が、県や市町における栄養改善施策の推進に活用されるだけでなく、広く県民の皆様の健康づくりや栄養・食生活改善に役立てられることを期待しています。

終わりに、この調査に携わられた調査員をはじめ、健康福祉事務所等の関係者の方々、調査の企画及び集計分析についてご助言いただきました「ひょうご栄養・食生活実態調査検討会議」の構成員の方々、並びに国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所のお力添えに対して御礼申し上げます。そして何より、この調査は、実際にご協力いただきました世帯の皆様のご厚意により成り立ったものであり、調査対象者の方々に対しまして、心より感謝申し上げます。

令和 5 年 3 月

兵庫県保健医療部健康増進課長
稲岡 由美子

【調査の概要】		1
1 調査の目的	2
2 実施主体	2
3 調査の対象	2
4 調査項目及び調査時期	3
5 調査要項	3
6 調査の機関と組織	5
7 結果の集計	5
8 集計客体	5
9 本書利用上の留意点	8
(参考) 食物摂取頻度調査票	10
食事記録調査票	15
食生活アンケート票(20歳以上)	18
食生活アンケート票(1～19歳)	33
【結果の概要】		39
1 身体状況	40
(1) 肥満及びやせの状況	40
(2) 自分の体重への意識と行動	42
(3) 現在の健康状態	43
2 栄養素等摂取状況	44
(1) 栄養素等の摂取状況の年次推移	44
(2) 全国値(令和元年国民健康・栄養調査結果)との比較	45
(3) 食品群別摂取量	46
(4) エネルギー産生栄養素バランス	47
(5) バランスの良い食事の摂取状況	47
(6) 食塩の摂取状況	49
(7) 野菜の摂取状況	50
(8) 果物の摂取状況	52
(9) ごはん(米)の摂取状況	52
(10) この1ヶ月の間に食べた料理や食べ物の頻度	54
3 食生活の状況	57
(1) 共食の状況	57
(2) 朝食の摂取状況	58
(3) 食習慣の特徴	60

(4) 外食、持ち帰りの弁当・惣菜の利用状況	60
(5) 飲酒の状況	62
(6) 普段食べる食事や食材の入手先	63
4 生活習慣等に関する状況	64
(1) 食事への認識	64
(2) 食習慣改善の意思	65
(3) 食生活に影響を与えている情報源	67
(4) 非常時の食の備え	68
(5) 新型コロナウイルス感染症の感染拡大による食生活の変化	70
(6) 安全な食生活に向けた意識と実践	72
(7) 環境に配慮した農林水産物・食品の選択状況	73
(8) 食品ロス	74
(9) フレイルの認知度	76
(10) 運動習慣	76
5 尿中ナトリウム・カリウム比検査	77

【データ集】

79

第1部 栄養素等摂取状況

第1表の1	栄養素等摂取量－エネルギー・栄養素等、食品群別摂取量、年齢階級別、摂取量平均値、標準偏差、中央値－総数、20歳以上	80
第1表の2	栄養素等摂取量－エネルギー・栄養素等、食品群別摂取量、年齢階級別、摂取量平均値、標準偏差、中央値－男性、20歳以上	82
第1表の3	栄養素等摂取量－エネルギー・栄養素等、食品群別摂取量、年齢階級別、摂取量平均値、標準偏差、中央値－女性、20歳以上	84
第2表	栄養素等摂取量－エネルギー・栄養素等、摂取量平均値、標準偏差、中央値－総数、性別	86
第3表	食品群別摂取量－食品群、平均値、標準偏差、中央値－総数、性別	87

第2部 食生活状況

第4表	身長・体重の平均値及び標準偏差－年齢階級、身長・体重別、人数、平均値、標準偏差－男性・女性、15歳以上	90
第5表	BMIの平均値及び標準偏差－年齢階級別、人数、平均値、標準偏差－男性・女性、15歳以上	91

第6表の1	BMIの状況－年齢階級、肥満度（BMI）別、人数、 割合－総数・男性・女性、15歳以上	92
第6表の2	BMIの状況－圏域別、肥満度（BMI）別、人数、割 合－総数・男性・女性、15歳以上	93
第7表	食生活アンケート調査結果（20歳以上）－性別、年齢階 級別、圏域別	94
第8表	食生活アンケート調査結果（1～19歳）－性別、年齢階 級別、圏域別	198
第9表	食生活アンケート調査結果（20歳以上）－年齢調整値	212
第10表	食生活アンケート調査結果（1～19歳）－年齢調整値	226
第11表	食生活アンケート調査結果（1～14歳）－年齢調整値	229
	【参考資料】		233
第12表	兵庫県の世帯数・人口構成	234
	兵庫県の圏域・市町	235
	ひょうご栄養・食生活実態調査検討会議 構成員 名簿	236

【調査の概要】

調査の概要

1 調査の目的

この調査は、県民の身体の状態、栄養素等摂取量及び生活習慣の状態を把握し、県民の健康増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得ることを目的とする。

2 実施主体

兵庫県

3 調査の対象

全県下の世帯及びその世帯員を対象とし、平成 27 年国勢調査地区より層化無作為抽出した 9 地区に令和 3 年国民健康・栄養調査地区として抽出された 10 地区を加えた計 19 地区内の世帯(1,110 世帯及び世帯員 2,559 人(1~19 歳 376 人、20 歳以上 2,183 人))を調査対象とした。

なお、食生活アンケート調査については、上記に加え、住民基本台帳から無作為抽出した 20 歳以上の男女(5,000 人)、中学 1,3 年生及び高校 3 年生相当の男女(3,000 人)も調査対象とした。

(1) 世帯

令和 3 年 11 月 1 日現在、抽出された調査該当地区に住んでいる世帯

※住居と生計を共にしている人々の集まりを一つの世帯とする。

住居が別であっても、食生活を共にしている場合は、一つの世帯とみなしても構わない。

下記の世帯は調査対象としない

- 世帯主が外国人である世帯(世帯主が日本人で世帯員が外国人の場合は、調査対象となる)
- 3食とも集団的な給食を受けている世帯

(2) 世帯員

原則として、抽出された調査該当地区に住んでいる世帯の世帯員であり、令和 3 年 11 月 1 日現在、調査対象世帯に住んでいる者

下記の世帯員は調査対象としない。

- 1歳未満(乳児)
 - 疾病等の理由により、流動状の食品や薬剤のみを摂取又は投与されている場合など通常の食事をしない者
 - 調査期間を通じて調査対象世帯に在住していない者
- 例)・旅行や出張などで自宅を離れている者 ・単身赴任している者
- ・病院、介護保険施設等に入所している者 ・出稼ぎに行っている者
- ・社会福祉施設に入所している者 ・遊学中の者
- ・刑務所、拘置所に収監されている者 ・預けた里子
- ・その他別居中の者

4 調査項目及び調査時期

本調査では、食物摂取頻度調査、食生活アンケート調査に加え、一部の対象者に食事記録調査及び尿中ナトリウム/カリウム測定を行った。調査対象別の調査内容、調査方法は次のとおりである。なお、各調査は、令和3年度ひょうご栄養・食生活実態調査必携に基づき実施した。

(1) 調査項目および対象年齢

ア 食物摂取頻度調査（満20歳以上）

食物摂取頻度調査は、習慣的な栄養素摂取量を推定するため、過去1年間の食事を評価する食物摂取頻度調査票（短縮版）を使用した。

(※) 食物摂取頻度調査票（短縮版）は、食物摂取頻度調査票（詳細版）をもとに開発され、66品目の食品・飲料の摂取頻度や摂取目安量及び食習慣などを尋ねる94の質問から構成される10ページの調査票である。

イ 食事記録調査（2日間調査）（満1歳以上）

栄養素等摂取量の習慣的摂取量の分布推定を行うため、1地区あたり5～10世帯を対象として、2日間の食事記録調査を実施した。

- ①世帯状況：氏名、生年月日、年齢、性別、仕事の種類、妊娠（週数）、授乳婦別
- ②食事状況：朝・昼・夕食別、家庭食・外食・欠食の区別
- ③身体状況：身長、体重、腹囲（満20歳以上）
- ④食物摂取状況：料理名、食品名、使用量、廃棄量、世帯員毎の案分比率

ウ 尿中ナトリウム・カリウム比検査（満20歳以上）

食事記録調査対象世帯の世帯員を対象に、尿中ナトリウム・カリウム比を測定するための尿検査を合わせて実施した。

エ 食生活アンケート調査（1～19歳、満20歳以上）

食習慣、食生活、生活習慣の状況、健康状態等を把握した。

(2) 調査時期は、令和3年11～12月中とした。

ア 食物摂取頻度調査：11月中

イ 食事記録調査：11～12月中の日曜日及び祝日を除く任意の2日。
2日目の調査は、1日目の調査から1日以上空けた日（平日）に設定した。

ウ 尿中ナトリウム・カリウム比検査：11～12月中の食事記録調査の翌日の朝一番の尿を採尿（スポット採尿）

エ 食生活アンケート調査：11月中

5 調査要項

(1) 調査員の構成

調査員は、健康福祉事務所（保健所）職員、管理栄養士・栄養士等をもって

構成した。

(2) 調査票の様式

ア 食物摂取頻度調査 (20歳以上)	10ページ参照
イ 食事記録調査 (1歳以上)	15ページ参照
ウ 食生活アンケート調査票 (20歳以上用)	18ページ参照
食生活アンケート (1～19歳以上用)	33ページ参照

(3) 調査方法

ア 食物摂取頻度調査 (20歳以上)

留め置き法による質問紙調査とし、健康福祉事務所 (保健所) において調査票を配付・回収した。

イ 食事記録調査 (2日間調査、1歳以上)

国民健康・栄養調査と同じ方法で実施した。

調査日は、日曜、祝祭日以外で、冠婚葬祭その他特別に食物摂取に変化のある日を避け、被調査世帯においてなるべく普通の摂取状態にある日に実施した。

被調査者の積極的協力を得るため、調査員が食事記録調査票を各世帯に配付し、記入要領を十分説明したうえ、秤を用いて秤量記入させた。使用量が少ない、又は秤量が困難な場合は、目安量をもって記入させた。

調査員である管理栄養士等は、被調査世帯を直接訪問し、記入状況を点検するとともに不備な点の是正や記入の説明にあたった。

なお、世帯を訪問する際は、新型コロナウイルス感染症対策を十分に行うこととした。

ウ 尿中ナトリウム・カリウム比検査 (20歳以上)

食事記録調査対象世帯に対し、食事記録調査票等の配付とともに尿検査容器を配付し、各世帯員 (20歳以上) あたり2日分を採尿させ、郵送により回収した。

エ 食生活アンケート調査 (1～19歳、20歳以上)

① 留め置き法による質問紙調査とし、健康福祉事務所 (保健所) において調査票を配付・回収した。(ひょうご栄養・食生活実態調査として、平成27年国勢調査地区より層化無作為抽出した9地区及び令和3年国民・健康栄養調査地区として抽出された10地区を加えた計19地区)

② 郵送による配付・回収により実施した。(健康づくり実態調査として、住民基本台帳から無作為抽出した20歳以上の男女、中学1、3年生及び高校3年生相当の男女)。

①②ともに、高齢などの理由で回答が困難な場合、家族が代理回答しても構わないこととし、また、オンライン調査も積極的に活用することとした。

(4) 調査に関する秘密の保持

この調査は、世帯や個人の私的なことに及ぶ場合もあるため、その個人情報の保護と管理に万全を期した。

6 調査の機関と組織

- ・ 兵庫県保健医療部健康増進課（以下、県健康増進課という。）は、ひょうご栄養・食生活実態調査検討会議を設置し、本調査の調査内容及びその解析、活用等について意見を聴取し、その結果を基に調査の企画立案を行った。
- ・ 実際の調査は、調査地区を管轄する健康福祉事務所（保健所）が実施し、神戸市保健所、姫路市保健所、尼崎市保健所管轄地区については、各市へ実施を依頼した。西宮市保健所及びあかし保健所管轄地区の調査は県健康増進課が実施した。
- ・ 調査地区を管轄する健康福祉事務所（保健所）及び保健所設置市において、各調査票の内容を十分審査・確認した後、入力を行った。
- ・ 県健康増進課において、各健康福祉事務所（保健所）から提出された入力データを統合するとともに、集計は外部に委託して行った。

7 結果の集計

- ・ 国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所は、兵庫県から提出された食物摂取頻度調査票（短縮版）及び食事記録調査票について、入力・集計・作表を行った。
- ・ 大阪市立大学大学院生活科学研究科は、尿中ナトリウム・カリウム比検査について、入力・集計・作表を行った。
- ・ 県健康増進課は、食生活アンケート調査について、外部に委託して、入力・集計・作表を行った。
- ・ 県健康増進課において、ひょうご栄養・食生活実態調査検討会議の指導のもと、結果をとりまとめた。

8 集計客体

(1) 食物摂取頻度調査

	全県		男性		女性	
	人数	%	人数	%	人数	%
総数	929	—	433	—	496	—
20-39歳	135	14.5	72	16.6	63	12.7
40-69歳	502	54.0	224	51.7	278	56.0
70歳以上	292	31.4	137	31.6	155	31.3

(2) 食事記録調査

	全県		男性		女性	
	人数	%	人数	%	人数	%
総数	182 (100世帯)	—	85	—	97	—

(3) 尿中ナトリウム・カリウム比検査

	全県		男性		女性	
	人数	%	人数	%	人数	%
総数	152	—	71	—	81	—

(4) 食生活アンケート調査

ア 1～19歳

性・年齢別		食生活アンケート		健康づくり 実態調査		計	
		人	%	人	%	人	%
全県	総数	165	15.2%	918	84.8%	1,083	100.0%
	1～5歳	37	100.0%	0	0.0%	37	100.0%
	6～11歳	44	100.0%	0	0.0%	44	100.0%
	12～14歳	29	6.5%	419	93.5%	448	100.0%
	15～19歳	55	9.9%	499	90.1%	554	100.0%
男性	総数	75	15.2%	419	84.8%	494	100.0%
	1～5歳	17	100.0%	0	0.0%	17	100.0%
	6～11歳	22	100.0%	0	0.0%	22	100.0%
	12～14歳	15	7.4%	188	92.6%	203	100.0%
	15～19歳	21	8.3%	231	91.7%	252	100.0%
女性	総数	90	15.3%	499	84.7%	589	100.0%
	1～5歳	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
	6～11歳	22	100.0%	0	0.0%	22	100.0%
	12～14歳	14	5.7%	231	94.3%	245	100.0%
	15～19歳	34	11.3%	268	88.7%	302	100.0%

圏域別		食生活アンケート		健康づくり 実態調査		計	
		人	%	人	%	人	%
全県	総数	165	15.2%	918	84.8%	1,083	100.0%
	神戸	11	13.1%	73	86.9%	84	100.0%
	阪神南	7	7.8%	83	92.2%	90	100.0%
	阪神北	5	5.0%	96	95.0%	101	100.0%
	東播磨	37	27.6%	97	72.4%	134	100.0%
	北播磨	13	13.3%	85	86.7%	98	100.0%
	中播磨	42	32.6%	87	67.4%	129	100.0%
	西播磨	27	20.9%	102	79.1%	129	100.0%
	但馬	16	13.9%	99	86.1%	115	100.0%
	丹波	0	0.0%	91	100.0%	91	100.0%
	淡路	7	6.7%	97	93.3%	104	100.0%
	無回答・無効	0	0.0%	8	100.0%	8	100.0%

イ 20歳以上

性・年齢別		食生活アンケート				計	
				健康づくり 実態調査			
		人	%	人	%	人	%
全 県	総数	933	33.4%	1,860	66.6%	2,793	100.0%
	20～29歳	62	34.4%	118	65.6%	180	100.0%
	30～39歳	82	31.2%	181	68.8%	263	100.0%
	40～49歳	164	40.4%	242	59.6%	406	100.0%
	50～59歳	143	33.5%	284	66.5%	427	100.0%
	60～69歳	194	34.5%	368	65.5%	562	100.0%
	70～79歳	181	29.6%	431	70.4%	612	100.0%
	80歳以上	107	31.2%	236	68.8%	343	100.0%
男 性	総数	437	35.0%	811	65.0%	1,248	100.0%
	20～29歳	33	39.8%	50	60.2%	83	100.0%
	30～39歳	42	37.2%	71	62.8%	113	100.0%
	40～49歳	80	44.9%	98	55.1%	178	100.0%
	50～59歳	56	30.8%	126	69.2%	182	100.0%
	60～69歳	90	34.4%	172	65.6%	262	100.0%
	70～79歳	80	29.0%	196	71.0%	276	100.0%
	80歳以上	56	36.4%	98	63.6%	154	100.0%
女 性	総数	496	32.1%	1,049	67.9%	1,545	100.0%
	20～29歳	29	29.9%	68	70.1%	97	100.0%
	30～39歳	40	26.7%	110	73.3%	150	100.0%
	40～49歳	84	36.8%	144	63.2%	228	100.0%
	50～59歳	87	35.5%	158	64.5%	245	100.0%
	60～69歳	104	34.7%	196	65.3%	300	100.0%
	70～79歳	101	30.1%	235	69.9%	336	100.0%
	80歳以上	51	27.0%	138	73.0%	189	100.0%

圏域別		食生活アンケート				計	
				健康づくり 実態調査			
		人	%	人	%	人	%
全 県	総数	933	33.4%	1,860	66.6%	2,793	100.0%
	神戸	45	22.1%	159	77.9%	204	100.0%
	阪神南	68	28.0%	175	72.0%	243	100.0%
	阪神北	49	21.7%	177	78.3%	226	100.0%
	東播磨	129	40.8%	187	59.2%	316	100.0%
	北播磨	47	21.6%	171	78.4%	218	100.0%
	中播磨	213	53.0%	189	47.0%	402	100.0%
	西播磨	174	45.2%	211	54.8%	385	100.0%
	但馬	124	37.3%	208	62.7%	332	100.0%
	丹波	26	11.9%	192	88.1%	218	100.0%
	淡路	58	24.0%	184	76.0%	242	100.0%
	無回答・無効	0	0.0%	7	100.0%	7	100.0%

9 本書利用上の留意点

(1) 調査結果について

本調査では、協力者数及び性・年齢構成の偏り等があることから、調査結果については、取扱いに注意を要する。

(2) 栄養素等摂取量・食物摂取量の算出

栄養素等摂取量については、従来の食事記録調査のみから、令和3年度ひょうご栄養・食生活実態調査では、食物摂取頻度調査と食事記録調査の2種へ変更している。

このため、食物摂取頻度調査の結果を従来の調査結果と比較を行う場合は、調査手法が異なることで、栄養素摂取量や食物摂取量を算出するための前提や定義が異なるため、単純に比較することはできない。

そこで、同一対象者(20歳以上160名)に実施された食物摂取頻度調査と2日間の食事記録調査から得られた対応するエネルギー、34栄養素、11食品群別摂取量のデータを用いて単回帰分析を行い、前者から後者を推定する回帰式を20歳以上(男女合わせた総数)で算出し、エネルギー、各栄養素及び各食品群別摂取量の推定式とした。

その後、食物摂取頻度調査で得られた実測値を推定式に代入し、エネルギー、栄養素摂取量、食品群別摂取量の推定値(平均値、中央値、標準偏差)を算出した。

なお、食物摂取頻度調査(短縮版)から得られる値は、アンケートによるものであり、申告誤差の問題は避けられない。そのため、本報告書における栄養素摂取量や食物摂取量についても、摂取量の絶対値を示すものではない。また、集団の代表値としては中央値を使用している。これらのことを理解したうえで、本報告書の値を使用していただきたい。

(3) 肥満の判定

15歳以上の者について、BMI(Body Mass Index、次式)により判定した。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} / \text{身長(m)}^2$$

男女とも BMI=22 を標準とし、肥満の判定基準は以下のとおりである。

判定	低体重(やせ)	普通体重	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上

(「肥満症診療ガイドライン2016年による肥満の判定基準」より)

(4) その他

ア 年齢は令和3年11月1日現在とした。

イ 割合や比率の%値は、データを一律に四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

ウ 食生活アンケート調査について、総数及び性別の総数は「年齢調整値」を記載し、年齢階級別及び圏域別データは素データ(年齢調整をしていない値)を記載している。

エ 解析対象者数については、図表中の()内で併記した。

別表1

調査地区

圏域	事務所	地区番号	調査地区名
神戸	神戸市	2806	神戸市東灘区
		2807	神戸市長田区
		2808	神戸市北区
阪神南	尼崎市	2810	尼崎市久々知2丁目23番、24番
	西宮市	1801	西宮市津門稲荷町11番
	芦屋	1802	芦屋市山手町16番、17番、18番、22番、23番
阪神北	宝塚	2802	宝塚市逆瀬台1丁目
	伊丹	2804	猪名川町若葉1丁目28、29、50-1
東播磨	明石市	1803	明石市西明石町2丁目11番～16番
	加古川	2801	加古川市山手2丁目
北播磨	加東	2803	加西市古坂
中播磨	姫路市	2809	姫路市青山北3丁目
	中播磨	1804	福崎町八千種鍛冶屋の一部
西播磨	龍野	1805	たつの市神岡町田中東部、西部
	赤穂	1806	赤穂市北野中
但馬	豊岡	2805	美方郡香美町八原
	朝来	1807	朝来市山東町野間
丹波	丹波	1808	丹波市柏原町石田南
淡路	洲本	1809	洲本市物部1丁目1～5

現在、お酒を飲みますか？

飲む
 やめた
 飲まない

何歳の時お酒をやめましたか？

100の位 歳

100の位 歳

やめた理由はなんですか？
 病気をしたから
 病気がしないうが健康に悪いから
 その他（経済的理由など）

どのくらいの頻度で飲みますか？（やめた方は飲んでいた頃のことを書いて下さい）
 ほとんど飲まない → 次のページへ
 月に1～3日 週に1～2日 週に3～4日 週に5～6日 毎日飲む

1日に飲む、もつとも普通の組み合わせを選んで下さい。

(例) ふだんビールを大ビン1本飲んだとに、日本酒を2合飲むなら、「ビール」のところの「1本」と、「日本酒」のところの「2合」にマークし「焼酎・泡盛」「ウイスキー」「ワイン」のところは「飲まない」にマークする。

日本酒 1合 (180ml)
 飲まない 0.5合未満 0.5～1合未満 1合 2合 3合 4合 5合以上

焼酎・泡盛 原液 1合 (180ml) で (チューハイ 350ml 缶を0.7合と換算して下さい)
 飲まない 0.5合未満 0.5～1合未満 1合 2合 3合 4合 5合以上

ビール (発泡酒) 大ビン (633ml) で (中ビン又は500ml 缶を0.8本、小ビン又は350ml 缶を0.6本と換算して下さい)
 飲まない 0.5本未満 0.5～1本未満 1本 2本 3本 4本 5本以上

ウイスキー・ブランデー シングル (30ml) で
 飲まない 0.5杯未満 0.5～1杯未満 1杯 2杯 3杯 4杯 5杯以上

ワイン グラス (100ml) で
 飲まない 0.5杯未満 0.5～1杯未満 1杯 2杯 3杯 4杯 5杯以上

その他 ※お酒の種類
 () 0.5杯未満 0.5～1杯未満 1杯 2杯 3杯 4杯 5杯以上

記入不可

過去1年間の食事を思い出して、平均的な頻度や量を記入して下さい。

「ごはん(米飯)」についておたずねします。

どのくらいの大きさの茶碗で食べますか？

小さな茶碗 普通の茶碗 (女性用) 普通の茶碗 (男性用) どんぶり
 朝・昼・夕食あわせて、1日におよそ何杯食べますか？
 1杯未満 1杯 2杯 3杯 4杯
 5杯 6杯 7～9杯 10杯以上

1日のごはんのうち、玄米の割合は、平均どのくらいですか？

まぜない 3分の1位 半分位 全部

「麦」をまぜますか？

まぜない まれにまぜる ときどきまぜる よくまぜる いつもまぜる
 「あわ・ひえ」をまぜますか？
 まぜない まれにまぜる ときどきまぜる よくまぜる いつもまぜる

「みそ汁」についておたずねします。

どのくらいの頻度で飲みますか？

ほとんど飲まない 月に1～3日 週に1～2日 週に3～4日 週に5～6日 毎日飲む
 朝・昼・夕食あわせて、1日におよそ何杯飲みますか？
 1杯未満 1杯 2杯 3杯 4杯
 5杯 6杯 7～9杯 10杯以上

どのような味付けですか？

かなりうすめ ややうすめ ふつう ややこいめ かなりこいめ

ラーメン・うどん・そばの汁をどれくらい飲みますか？

- ほとんど飲まない 3分の1くらい飲む 半分くらい飲む
- 3分の2くらい飲む ほとんど全部飲む

食卓で料理に、塩をふる習慣がありますか？

- ない まれにふる ときどきふる たいていふる いつもふる

食卓で料理に、しょうゆをかける習慣がありますか？

- ない まれにかける ときどきかける たいていかける いつもかける

一番よくつかう油を選んで1つだけマークして下さい。

- サラダ油 (調合油) サフラワー油 (べに花油) コーン油
- 大豆油 なたね油・キャノーラ油 オリーブ油 その他

もっとも多い調理方法を1つだけマークして下さい。

- | | | | | | | |
|-------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 肉類は？ | <input type="radio"/> なま | <input type="radio"/> 煮る | <input type="radio"/> 焼く | <input type="radio"/> あげる | <input type="radio"/> 炒める | <input type="radio"/> その他 |
| 魚介類は？ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 野菜類は？ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

記入不可

過去1年間の食事を思い出して、平均的な頻度と量を記入して下さい。まったく食べない場合は、月に1回未満にマーク、目安量のところには何も記入しないで下さい。

記入例

例1

もし、あなたが「炒め物(野菜炒めなど)」を月に2回くらい食べ、1回に食べる量が「うす切り1枚」くらいであれば、次のように記入して下さい。

例2

もし、あなたが「揚げ物(とんかつなど)」をほとんど食べない(月1回未満)か全く食べないなら、次のように記入して下さい。

食品名	食べる頻度							1回に食べる量				
	月に1回未満	月に1~3回	週に1~2回	週に3~4回	週に5~6回	毎日1回	毎日2~3回	毎日4~6回	毎日7回以上	目安量より少ない(半分以下)	目安量と同じ	目安量より多い(倍以上)
例1 豚肉 炒め物(野菜炒めなど)	<input type="radio"/>											
例2 揚げ物(とんかつなど)	<input type="radio"/>											

ほとんど食べない(月1回未満)か全く食べない場合「目安量」のところには何も記入しないで下さい。

ここからお答え下さい。

食品名	食べる頻度							1回に食べる量				
	月に1回未満	月に1~3回	週に1~2回	週に3~4回	週に5~6回	毎日1回	毎日2~3回	毎日4~6回	毎日7回以上	目安量より少ない(半分以下)	目安量と同じ	目安量より多い(1.5倍以上)
豚肉 炒め物(野菜炒めなど)	<input type="radio"/>											
揚げ物(とんかつなど)	<input type="radio"/>											
煮込み(カレー・シチューなど)	<input type="radio"/>											
煮物(角煮・ラフティなど)	<input type="radio"/>											
汁物(豚汁・中味汁など)	<input type="radio"/>											
豚レバー(ニラレバー炒めなど)	<input type="radio"/>											

過去1年間の食事を思い出して、平均的な頻度と量を記入して下さい。まったく食べない場合は、月に1回未満にマーク、目安量のところには何も記入しないで下さい。

食品名	月に1回未満	月に1~3回	週に1~2回	週に3~4回	週に5~6回	毎日1回	毎日2~3回	毎日4~6回	毎日7回以上	一回あたりの目安量		目安量	
										少ない(半分以下)	多い(3倍以上)	少ない(半分以下)	多い(3倍以上)
牛肉 ステーキ	<input type="checkbox"/>	ステーキ用1枚(150g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
焼き物(焼き肉など)	<input type="checkbox"/>	うす切り5枚(100g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
炒め物(野菜炒めなど)	<input type="checkbox"/>	うす切り3枚(60g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
煮込み(カレー・シチューなど)	<input type="checkbox"/>	2~3cm角切り3個(50g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
鶏肉 揚げ物(唐揚げなど)	<input type="checkbox"/>	3個(50g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
鳥レバー(やきとりなど)	<input type="checkbox"/>	やきとり1本(30g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
牛乳 低脂肪乳	<input type="checkbox"/>	200cc1本	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
普通乳	<input type="checkbox"/>	200cc1本	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
卵	<input type="checkbox"/>	中1個(50g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
塩たら・塩ほっけ・塩さけ	<input type="checkbox"/>	切り身1切れ(70g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
ひもの(あじ開きほしなど)	<input type="checkbox"/>	1枚(50g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
さけ・ます	<input type="checkbox"/>	切り身1切れ(70g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
かつお・まぐろ	<input type="checkbox"/>	さしみ4切れ(60g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
ぶり・はまち	<input type="checkbox"/>	さしみ4切れ(60g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
あじ・いわし	<input type="checkbox"/>	1尾(80g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
さんま・さば	<input type="checkbox"/>	1尾(80g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
たらこ・すじこ・いくら	<input type="checkbox"/>	たらこ4分の1腹(20g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
うなぎ	<input type="checkbox"/>	2分の1串(50g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
いか	<input type="checkbox"/>	さしみ3切れ(50g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
あさり・しじみ	<input type="checkbox"/>	むき身10個(20g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									

記入不可

つぎの野菜や果物は、でまわっている季節に食べる頻度と量を記入して下さい。まったく食べない場合は、月に1回未満にマーク、目安量のところには何も記入しないで下さい。

食品名	月に1回未満	月に1~3回	週に1~2回	週に3~4回	週に5~6回	毎日1回	毎日2~3回	毎日4~6回	毎日7回以上	一回あたりの目安量		目安量	
										少ない(半分以下)	多い(3倍以上)	少ない(半分以下)	多い(3倍以上)
にんじん	<input type="checkbox"/>	4分の1本(50g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
ほうれんそう	<input type="checkbox"/>	2株(50g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
かぼちゃ	<input type="checkbox"/>	4~5cm角切り1個(40g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
トマト	<input type="checkbox"/>	4分の1個(50g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
長ねぎ	<input type="checkbox"/>	4分の1本(20g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
しゅんぎく	<input type="checkbox"/>	3分の1束(30g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
プロッコリー	<input type="checkbox"/>	3房(30g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
たまねぎ	<input type="checkbox"/>	4分の1個(50g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
はくさい	<input type="checkbox"/>	中葉3分の1枚(30g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
漬物 たくわん	<input type="checkbox"/>	3切れ(30g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
緑の葉のつけもの(野沢菜・高菜)	<input type="checkbox"/>	漬物小皿1枚(30g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
うめぼし	<input type="checkbox"/>	中1個(8g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
はくさい	<input type="checkbox"/>	漬物小皿1枚(30g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
きゅうり	<input type="checkbox"/>	漬物小皿1枚(30g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
なす	<input type="checkbox"/>	漬物小皿1枚(30g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
みかん	<input type="checkbox"/>	2個(140g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
りんご	<input type="checkbox"/>	2分の1個(85g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
スイカ	<input type="checkbox"/>	8分の1個(120g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
バナナ	<input type="checkbox"/>	1本(75g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									

過去1年間の食事を思い出して、平均的な頻度と量を記入して下さい。まったく食べない場合は、月に1回未満にマーク、目安量のところには何も記入しないで下さい。

食品名	目安量							一回あたりの目安量		目安量より多い(1.5倍以上)	
	月に1回未満	月に1~3回	週に1~2回	週に3~4回	週に5~6回	毎日1回	毎日2~3回	毎日4~6回	毎日7回以上	目分量より少ない(半分以下)	目分量より多い(1.5倍以上)
パン類(菓子パンも含む)	<input type="checkbox"/>										
うどん	<input type="checkbox"/>										
そば	<input type="checkbox"/>										
和菓子(だいふく・まんじゅう)	<input type="checkbox"/>										
とうふ(みそ汁の具)	<input type="checkbox"/>										
とうふ(湯豆腐・冷や奴など)	<input type="checkbox"/>										
なつとう	<input type="checkbox"/>										
しいたけ	<input type="checkbox"/>										
わかめ・こんぶ	<input type="checkbox"/>										
ひじき	<input type="checkbox"/>										

次の飲み物は、どのくらいの頻度で飲みますか？

飲料名	週に1回未満		週に1~2回		週に3~4回		週に5~6回		毎日1杯		毎日2~3杯		毎日4~6杯		毎日7~9杯		毎日10杯以上	
	(飲まないものは「週に1回未満」にマークして下さい)	<input type="checkbox"/>																
日本茶(葉から入れたもの)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
日本茶(缶・ペットボトル)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
コーヒー(豆から入れたもの)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
コーヒー(インスタント)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
コーヒー(缶・ペットボトル)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
トマトジュース	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
果汁100%オレレンジジュース	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
豆乳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
飲料水(水道水・井戸水)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

これで終わりです。長い時間のご協力ありがとうございました。記入もれがないか、もう一度たしかめてください。

記入不可

令和3年度ひょうご栄養・食生活実態調査

食事記録調査票

地区番号 市郡番号

世帯番号

調査実施日 令和3年 月 日

※食事内容を記入した月日を記入してください。

【記入にあたってのお願い】

- 1 世帯で1冊に記入してください。
- 2 平日のうち1日を調査日とします。
- 3 1歳以上の同居されている方、全員の食事について記入してください。
- 4 記入に際しては、別紙「食事記録調査票の書き方」を参考にしてください。
- 5 記入いただいた調査票は、後日調査員が回収にお伺いします。不明点があれば、回収にお伺いした時、または下記問合せ先にご連絡ください。

◎ 調査票の内容確認のため、地域の健康福祉事務所（保健所）より連絡をとらせていただいてもよろしければ、氏名と電話番号をお書きください。
 個人情報につきましては、この調査の目的以外に使用はしません。
 （連絡をとらせていただくことに差し支えがある場合は、記入せず次へお進みください。）
 《連絡をとらせていただく方》 氏名 _____ 電話番号 _____

問合せ先

① 兵庫県健康福祉部健康局健康増進課保健・栄養指導班
 TEL 078-341-7711（内線3248・3249）
 〒650-8567 神戸市中央区下山手通5丁目10-1

②

I 世帯状況・II 食事状況・III 身体状況

1. 世帯員番号	I 世帯状況			II 食事状況		III 身体状況					
	2. 氏名	3. 生年月日	4. 年齢	5. 性別	6. 仕事の種類	1. 朝	2. 昼	3. 夕	1. 身長 (満1歳以上)	2. 体重 (満1歳以上)	3. 腹囲 (満20歳以上)
01	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和	年 月 日	歳	1 男 2 女					cm	kg	cm
02	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和	年 月 日	歳	1 男 2 女					cm	kg	cm
03	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和	年 月 日	歳	1 男 2 女					cm	kg	cm
04	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和	年 月 日	歳	1 男 2 女					cm	kg	cm
05	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和	年 月 日	歳	1 男 2 女					cm	kg	cm
06	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和	年 月 日	歳	1 男 2 女					cm	kg	cm
07	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和	年 月 日	歳	1 男 2 女					cm	kg	cm
08	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和	年 月 日	歳	1 男 2 女					cm	kg	cm
09	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和	年 月 日	歳	1 男 2 女					cm	kg	cm

7. 妊娠・授乳	II 食事状況			III 身体状況		
	1. 朝	2. 昼	3. 夕	1. 身長 (満1歳以上)	2. 体重 (満1歳以上)	3. 腹囲 (満20歳以上)
1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している				cm	kg	cm
1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している				cm	kg	cm
1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している				cm	kg	cm
1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している				cm	kg	cm
1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している				cm	kg	cm
1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している				cm	kg	cm
1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している				cm	kg	cm
1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している				cm	kg	cm
1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している				cm	kg	cm

兵庫県

令和3年度ひょうご栄養・食生活実態調査 食生活アンケート票（20歳以上用）

地区番号

市郡番号

世帯番号

世帯員番号

- ☆ 20歳以上（11月1日現在）の方が1人につき1部に回答してください。
- ☆ 各設問のあてはまる番号に○をつけてください。
- ☆ 世帯用（13～14ページ）は、主な調理担当者（世帯で1人）が回答してください。

◎ 調査票の内容確認のため、地域の健康福祉事務所（保健所）より連絡をとらせていただいてもよろしければ、氏名と電話番号をお書きください。

個人情報につきましては、この調査の目的以外に使用はしません。

（連絡をとらせていただくことに差し支えがある場合は、記入せず次へお進みください。）

《連絡をとらせていただく方》 氏名 _____ 電話番号 _____

問合せ先

- ① 兵庫県健康福祉部健康局健康増進課保健・栄養指導班
TEL 078-341-7711（内線3248・3249）
〒650-8567 神戸市中央区下山手通5丁目10-1

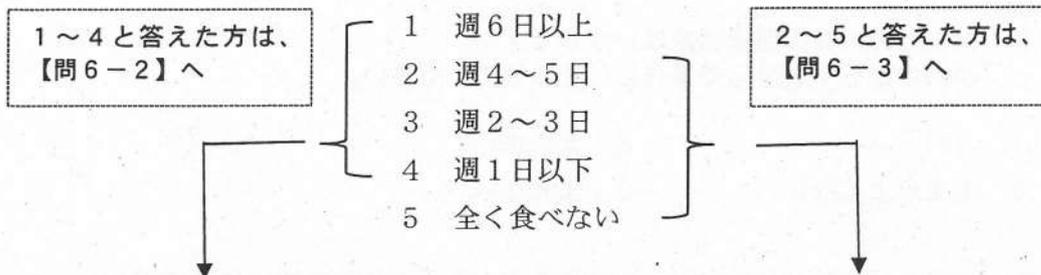
②

兵庫県

【問5】 あなたは、自分にとって適切な食事の量を知っていますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- | | |
|-----------|-------------|
| 1 知っている | 2 だいたい知っている |
| 3 あまり知らない | 4 全く知らない |

【問6】 あなたは、朝食を週に何日食べていますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。



<p>【問6-2】 ふだん、どんな朝食を食べていますか。(複数回答可)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 主食(ごはん・パン・めん・シリアル) 2 主菜(肉・魚・卵・大豆料理) 3 副菜(野菜・芋料理・野菜たっぷりの汁物) 4 牛乳・乳製品 5 果物 6 菓子類(菓子パン含む) 7 し好飲料(コーヒー・紅茶・ジュースなど) 8 その他() 	<p>【問6-3】 朝食を食べない理由は何ですか。(複数回答可)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 食べる時間がない 2 食欲がわかない 3 ダイエットをしている 4 朝食を食べるよりも寝ていたい 5 食べると身体の調子が悪くなる 6 朝食が用意されていない 7 準備するのが面倒である 8 食べる習慣がない 9 経済的にゆとりがない 10 お金の節約のため 11 何となく 12 その他()
---	---

【問7】 あなたは、ふだん間食をすることが週に何回ありますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- | | | | |
|----------|---------|---------|---------|
| 1 毎日2回以上 | 2 週6～7回 | 3 週4～5回 | 4 週2～3回 |
| 5 週1回以下 | | | |

【問8】 あなたは、ふだん夜食をすることが週に何回ありますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- | | | | |
|----------|---------|---------|---------|
| 1 毎日2回以上 | 2 週6～7回 | 3 週4～5回 | 4 週2～3回 |
| 5 週1回以下 | | | |

【問 9】 あなたは、就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に何日ありますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 週6日以上 2 週4～5回 3 週2～3回 4 週1日以下

【問 10】 あなたはふだんから、腹八分目までにして、食べすぎないように心がけていますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 いつも心がけている 2 時々心がけている
3 どちらともいえない 4 あまり心がけていない
5 心がけていない

【問 11】 あなたは、自分以外の人と比べて、食べる速さはどうですか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 かなり速い 2 やや速い 3 ふつう 4 やや遅い
5 かなり遅い

【問 12】 あなたは、ごはん（米）を週に何回食べますか。
朝食、昼食、夕食ごとに、それぞれ1つ選んで、番号に○をつけてください。

〈朝食〉 ①0回 ②1～2回 ③3～4回 ④5～6回 ⑤7回

〈昼食〉 ①0回 ②1～2回 ③3～4回 ④5～6回 ⑤7回

〈夕食〉 ①0回 ②1～2回 ③3～4回 ④5～6回 ⑤7回

(注) おにぎり、すし、チャーハン、カレー、丼ものなど、ごはんを使った料理も含まれます。

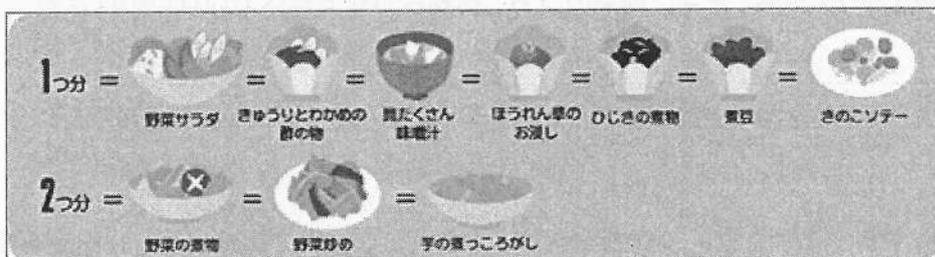
【問 13】 あなたは、ふだん野菜料理を1日に何皿程度食べていますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 5皿以上 2 4皿 3 3皿 4 2皿 5 1皿以下

(注) 皿数の数え方の目安

1人前1皿分の料理: 小鉢1皿(ほうれん草のおひたし、具だくさんのみそ汁、野菜サラダなど)

1人前2皿分の料理: 大皿1皿(野菜の煮しめ、野菜炒め、肉じゃが、野菜たっぷりのカレーなど)



【問 14】 あなたは、ふだんの食事で1日あたり「あと一皿、野菜を増やすこと」についてどう考えますか。

あてはまるものを全て選んで番号に○をつけてください。(複数回答可)

- 1 生野菜・サラダを1皿程度なら増やせると思う
- 2 おひたしや煮物を1皿程度なら増やせると思う
- 3 野菜が好きではないから増やせないと思う
- 4 野菜の値段が高いから増やせないと思う
- 5 自分で食事の準備をしないから増やせないと思う
- 6 外食が多いから増やせないと思う
- 7 現在、野菜を十分に食べているから増やせないと思う
- 8 あてはまるものがない

【問 15】 あなたは、ふだん果物を1日にどの程度食べていますか。

次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 3つ分以上
- 2 2つ分以上3つ分未満
- 3 1つ分以上2つ分未満
- 4 1つ分未満
- 5 食べない

(注) 数え方の目安

1つ分：みかん1個、かき1個、バナナ1本、オレンジ1個、りんご半分、梨半分

2つ分：りんご1個、梨1個



【問 16】 あなたは、1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる食べることが、週に何日ありますか。

次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

(注) 「主食」とは、ごはん、めん類、パンなどの料理

「主菜」とは、魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理

「副菜」とは、野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理。

- 1 週6日以上
- 2 週4～5日
- 3 週2～3日
- 4 週1日以下



【問 16-2】 主食、主菜、副菜のうち、組み合わせる食べていないのはどれですか。(複数回答可)

- 1 主食
- 2 主菜
- 3 副菜

(注) 主食・主菜・副菜が別皿の定食パターンだけでなく、それらを組み合わせた複合料理も含む(カレーとサラダなど)

【問 17】 あなたは、1回の食事で、主食(ごはん・めん類・パン)同士を組み合わせる食べることが週に何回ありますか。

次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

(例) おにぎり+カップめん、うどん+いなりずし、焼きそば+ごはん、パスタ+パンなど

- 1 週6回以上
- 2 週4～5回
- 3 週2～3回
- 4 週1回以下

【問 18】 あなたは、この1ヶ月のあいだ、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べましたか。
1～28の料理や食べ物ごとに、それぞれ1つ選んで番号に○をつけてください。

	毎日2 回以上	毎日 1回	週5～ 6回	週3～ 4回	週1～ 2回	月1～ 3回	食べな かった
① 丼物やカレーライス、 ハヤシライス、炒飯	1	2	3	4	5	6	7
② ラーメン、うどん、そば などのめん類	1	2	3	4	5	6	7
③ パン(食パン、惣菜パン、 菓子パンなど)	1	2	3	4	5	6	7
④ 肉を使った料理 (唐揚げ、肉炒め物など)	1	2	3	4	5	6	7
⑤ ハム・ソーセージ・ベー コンなど肉加工品	1	2	3	4	5	6	7
⑥ 魚を使った料理 (刺身、焼き魚など)	1	2	3	4	5	6	7
⑦ 魚の干物・塩蔵魚・魚介 練り製品	1	2	3	4	5	6	7
⑧ 卵料理	1	2	3	4	5	6	7
⑨ 大豆・大豆製品 (豆腐、油揚げ、納豆など)	1	2	3	4	5	6	7
⑩ ⑨のうち納豆 のみ食べた頻度	1	2	3	4	5	6	7
⑪ 牛乳・ヨーグルト	1	2	3	4	5	6	7
⑫ チーズ	1	2	3	4	5	6	7
⑬ 生野菜 (サラダ、付け合わせ、大 根おろし含む)	1	2	3	4	5	6	7
⑭ 野菜類の炒め物 (きのこ類、きんぴら等含 む)	1	2	3	4	5	6	7
⑮ 野菜の煮物	1	2	3	4	5	6	7
⑯ 青菜(ほうれんそう等) のお浸し・あえもの	1	2	3	4	5	6	7
⑰ ゆで(蒸し)野菜	1	2	3	4	5	6	7

	毎日2 回以上	毎日 1回	週5～ 6回	週3～ 4回	週1～ 2回	月1～ 3回	食べな かった
⑱ 野菜・きのこの天ぷら (かき揚げなど)	1	2	3	4	5	6	7
⑲ 海藻料理 (ワカメの酢の物、ひじき 煮物など)	1	2	3	4	5	6	7
⑳ いもを使った料理	1	2	3	4	5	6	7
㉑ 汁物(みそ汁、スープなど)	1	2	3	4	5	6	7
㉒ 漬物・梅干しなど	1	2	3	4	5	6	7
㉓ 麻婆豆腐の素など 合わせ調味料	1	2	3	4	5	6	7
㉔ 洋菓子・クッキー・ チョコレート等	1	2	3	4	5	6	7
㉕ 和菓子	1	2	3	4	5	6	7
㉖ せんべい・スナック菓子	1	2	3	4	5	6	7
㉗ ジュース、砂糖入り 紅茶・コーヒー等甘み のある飲料	1	2	3	4	5	6	7
㉘ 野菜ジュース	1	2	3	4	5	6	7

【問 19】 あなたは、めん類(うどん・そば・ラーメンなど)のスープや汁を飲みますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 全部飲む 2 半分くらい飲む 3 少し飲む 4 ほとんど飲まない

【問 20】 あなたは、食卓で味のついた料理にしょうゆ、塩、ソースなどの調味料をかける頻度はどれくらいですか。(例えば、漬物に醤油、干物に醤油、カレーにソースなど)
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 よくかける(ほぼ毎食) 2 1日1回程度かける 3 ときどきかける
4 ほとんどかけない

【問 25】 あなたは、自分が普段食べる食事や食材を、主にどこで入手していますか。
次の中から主なものを3つまで選んで番号に○をつけてください。

1	スーパーマーケット	2	商店街（八百屋、肉屋、魚屋など）
3	コンビニエンスストア	4	デパ地下
5	宅配・出前サービス	6	移動販売車
7	自給や近隣住民からのもらいもの	8	ネットスーパー
9	友人等	10	ドラッグストアやホームセンター
11	惣菜店	12	弁当店
13	飲食店（ファーストフード店を含む）	14	社員食堂、学生食堂
15	上記以外の入手方法		

【問 26】 あなたは、生活習慣病の予防や改善について、あなたほどの程度実践していますか。
①～⑦の項目ごとに、それぞれ1つ選んで番号に○をつけてください。

	1 <u>いつも実践</u> <u>している</u>	2 <u>実践してい</u> <u>る</u>	3 <u>あまり実践</u> <u>していない</u>	4 <u>全く実践し</u> <u>ていない</u>
① エネルギー（カロリー） を調整すること	1	2	3	4
② 塩分を取り過ぎないようにする（減塩をする）こと	1	2	3	4
③ 脂肪（あぶら）分の量と 質を調整すること	1	2	3	4
④ 甘いもの（糖分）を取り 過ぎないようにすること	1	2	3	4
⑤ 野菜をたくさん食べる ようにすること	1	2	3	4
⑥ 果物を食べること	1	2	3	4
⑦ アルコール飲料の量を 調整すること	1	2	3	4

【問 27】 あなたは、自分の「適正体重」を知っていますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 はい 2 いいえ（今回はじめて知ったことも含む）

※適正体重（kg）＝身長（m）×身長（m）×22

【問 33】 あなたは、安全な食生活を送るためのポイントとして、以下の項目をどの程度意識し、実践していますか。

①～⑧の項目ごとに、それぞれ1つ選んで番号に○をつけてください。

	1 非常に あてはまる	2 あては まる	3 どちら でもない	4 あては まらない	5 全くあ てはまら ない
① 食品を買うときや食べる ときに「消費期限」、「アレルギー 表示」など容器包装に記載さ れている表示を確認すること	1	2	3	4	5
② 食品に表示されている「保 存方法」や「使用方法」を守る こと	1	2	3	4	5
③ 生肉や生魚を扱った包丁、 まな板、トンゴ、箸などの器具 は、専用のもを使うか、他の 調理に使用する場合には熱湯 をかける（またはよく洗う）こ と	1	2	3	4	5
④ 料理は、長時間、室温で放 置しないこと	1	2	3	4	5
⑤ 生の状態（生食用として販 売されているものは除く）や加 熱が不十分な状態で肉を食べ ないこと	1	2	3	4	5
⑥ 健康食品は医薬品とは違 うので、薬と同じように使用す ると病気の治癒が遅れたり症 状が悪化したりすることがあ るため病気の治療目的で利用 しないこと	1	2	3	4	5
⑦ 病者、小児、妊産婦、高齢 者などでは健康被害を起し やすいため、健康食品の利用に あたっては注意が必要である こと	1	2	3	4	5
⑧ 健康食品を選ぶ場合は、成 分名、含有量、使用上の注意、 問い合わせ先、品質保証に関 するマークなど表示されてい る内容をよく読んで自分に必要 かどうか検討してから購入す ること	1	2	3	4	5

【問 34】 あなたは、「食品ロス」が問題となっていることを知っていますか。

次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- | | |
|-----------|-------------|
| 1 よく知っている | 2 ある程度知っている |
| 3 あまり知らない | 4 全く知らない |

- 【問 35】 あなたは、「食品ロス」を減らすために取り組んでいることはありますか。
以下の項目のうち、あてはまるものを全て選んで番号に○をつけてください。
(複数回答可)

1	料理を作りすぎない
2	野菜の皮を薄くむく、皮ごと料理に使うなど、廃棄部分を出さない
3	残さずに食べる
4	残った料理を別の料理に作り替える（リメイクする）
5	冷凍保存を活用する
6	日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する
7	「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する
8	小分け商品、少量パック商品、バラ売り等食べ切れる量を購入する
9	商品棚の手前に並ぶ期限の近い商品を購入する
10	期限間近による値引き商品・ポイント還元の商品を率先して選ぶ
11	飲食店等で注文し過ぎない
12	外食時には、小盛りメニュー等希望に沿った量で料理を提供する店舗を選ぶ
13	その他
14	取り組んでいることはない

- 【問 36】 あなたは、新型コロナウイルス感染症拡大により、現在のあなたの食生活は、感染拡大前に比べてどう変化しましたか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 とても良くなった 2 良くなった 3 変わらない
4 悪くなった 5 とても悪くなった

【問 37】 新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、現在のあなたの食生活について、感染症の拡大前に比べて、変わりましたか。

①～⑧の項目ごとに、それぞれ1つ選んで番号に○をつけてください。

	1 増えた	2 変わらない	3 減った	4 もともとない
① 自宅で料理や食事をする機会	1	2	3	4
② 食事の準備(買い物、料理)にかける時間	1	2	3	4
③ 食材や調味料などの買い物頻度	1	2	3	4
④ そう菜や弁当、外食食品など調理済み食品や、出前の利用頻度	1	2	3	4
⑤ 外食の頻度	1	2	3	4
⑥ 誰かと一緒に食事をする等食を通じたコミュニケーションの機会	1	2	3	4
⑦ ビールや日本酒など、アルコール飲料を飲む量	1	2	3	4
⑧ 菓子類を食べる量	1	2	3	4

【問 38】 あなたの食生活に影響を与えている情報源はどれですか。(複数回答可)

以下の項目のうち、あてはまるものを全て選んで番号に○をつけてください。

1 家族	2 友人・知人	3 保健所・保健センター
4 医療機関(病院・診療所)	5 介護施設	6 健康教室や講演会
7 スポーツ施設	8 テレビ	9 ラジオ
10 新聞	11 雑誌・本	12 ポスター等の広告
13 ウェブサイト	14 ソーシャルメディア(SNS)	15 地域や職場のサークル等グループ活動
16 スーパーマーケットやコンビニエンスストアなど食品の購入場所	17 その他	18 特にない
19 分からない		

ご協力ありがとうございました。記入もれがないか、もう一度ご確認ください。

※ 主な調理担当者(世帯で1人の方)は、次ページの食生活アンケート票(世帯用)の回答も続けてお願いします。

【問4】 あなたの家庭では、家族の年齢（乳幼児、高齢者など）や、健康状態（食物アレルギー、血圧が高い、食べ物を噛みにくいなど）に応じて、非常用の食糧を用意していますか。

次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 用意している 2 用意していない 3 特別な対応が必要な家族はいない



【問4-2】 家族の年齢や、健康状態に応じてどのような食糧を用意していますか。（複数回答）

- 1 乳幼児用ミルクや離乳食、幼児食のトト食品などを用意している
- 2 アレルゲンが除去された食品を用意している
- 3 お粥ややわらかい食品などを用意している
- 4 慢性疾患（高血圧、糖尿病など）に対応できる食品を用意している
- 5 宗教上の理由に対応できる食品を用意している
- 6 その他

アンケート調査票は以上です。ご協力ありがとうございました。

記入もれがないか、もう一度ご確認ください。



兵庫県マスコット はばタン

ひょうごけん
兵庫県

れいわ ねんど えいよう しょくせいかつじったいちょうさ
令和3年度ひょうご栄養・食生活実態調査
しょくせいかつ ひょう さいよう
食生活アンケート票 (1～19歳用)

ち く ばん ごう
地 区 番 号

--	--	--	--

し ぐん ばん ごう
市 郡 番 号

--

せ たい ばん ごう
世 帯 番 号

--	--	--

せ たい いん ばん ごう
世 帯 員 番 号

--	--

☆ 1～19歳さい (11月1日がつ現在にちげんざい) のお子さんこの食生活しょくせいかつの状じょうきょう況きょうについて
お聞ききします。

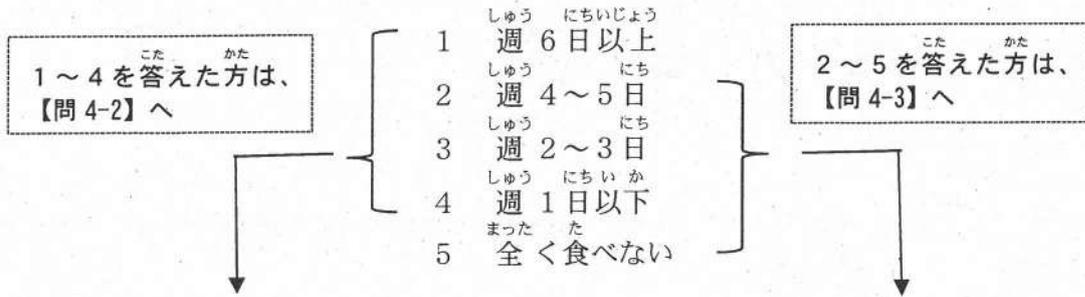
☆ ご本人ほんにんまたは保護者ほごしゃの方がかた1人ひとりにつき1枚まいに回答かいとうしてください。

☆ 各設問かくせつもんのあてはまる番号ばんごうに○をつけてください。

とどうふけん ひょうごけん ほけんしょ
都道府県： 兵庫県 保健所：

ひょうごけん
兵庫県

【問4】 あなた(お子さん)は、朝食を週に何日食べていますか。
 次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。



<p>【問4-2】 ふだん、どんな朝食を食べていますか。(複数回答可)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 主食(ごはん・パン・めん・シリアル) 2 主菜(肉・魚・卵・大豆料理) 3 副菜(野菜・芋料理・野菜たっぷり汁物) 4 牛乳・乳製品 5 果物 6 菓子類(菓子パン含む) 7 し好飲料(コーヒー・紅茶・ジュースなど) 8 その他() 	<p>【問4-3】 朝食を食べない理由は何ですか。(複数回答可)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 食べる時間がない 2 食欲がわかない 3 ダイエットをしている 4 朝食を食べるよりも寝ていたい 5 食べると身体の調子が悪くなる 6 朝食が用意されていない 7 準備するのが面倒である 8 食べる習慣がない 9 お金の節約のため 10 何となく 11 その他()
--	--

【問5】 あなた(お子さん)は、ふだん何時頃に夕食を食べていますか。
 次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| 1 午後7時前 | 2 午後7~8時台 | 3 午後9~10時台 |
| 4 午後11時以降 | 5 決まっていない | 6 食べない |

【問6】 あなた(お子さん)は、食事・おやつ時間が決まっていますか。
 次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 決まっている | 2 だいたい決まっている |
| 3 あまり決まっていない | 4 決まっていない |

【問7】 あなた（お子さん）は、ごはん（米）を1週間に何回食べますか。
朝食、昼食、夕食ごとに、それぞれ1つ選んで番号に○をつけてください。

- | | | | | | |
|------|-----|-------|-------|-------|-----|
| 〈朝食〉 | ①0回 | ②1～2回 | ③3～4回 | ④5～6回 | ⑤7回 |
| 〈昼食〉 | ①0回 | ②1～2回 | ③3～4回 | ④5～6回 | ⑤7回 |
| 〈夕食〉 | ①0回 | ②1～2回 | ③3～4回 | ④5～6回 | ⑤7回 |

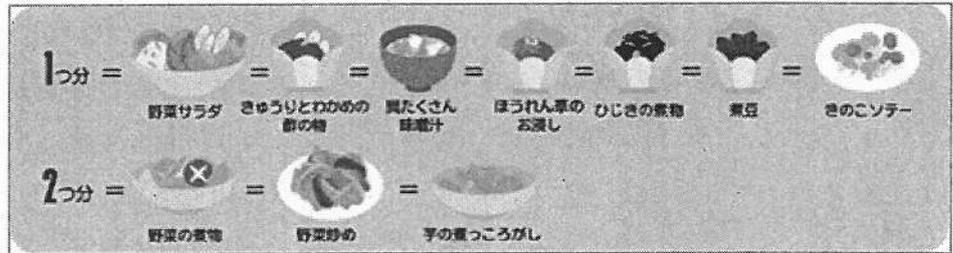
(注) おにぎり、すし、チャーハン、カレー、丼ものなど、ごはんを使った料理も含まれます。

【問8】 あなた（お子さん）は、ふだん、野菜料理を1日に何皿程度食べていますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 5皿以上 2 4皿 3 3皿 4 2皿 5 1皿以下

(注) 皿数の数え方の目安

- 1人前1皿分の料理：小鉢1皿(ほうれん草のおひたし、具だくさんのみそ汁、野菜サラダなど)
1人前2皿分の料理：大皿1皿(野菜の煮しめ、野菜炒め、肉じゃが、野菜たっぷりのカレーなど)



【問9】 あなた（お子さん）は、ふだん、果物を1日にどの程度食べていますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 3つ分以上 2 2つ分以上3つ分未満 3 1つ分以上2つ分未満
4 1つ分未満 5 食べない

(注) 数え方の目安

- 1つ分：みかん1個、かき1個、バナナ1本、オレンジ1個、りんご半分、なし半分
2つ分：りんご1個、なし1個



【問10】 あなた(お子さん)は、1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせ
 て食べることが、週に何日ありますか。
 次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

(注) 「主食」とは、ごはん、めん類、パンなどの料理
 「主菜」とは、魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理
 「副菜」とは、野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理

- 1 週 6日以上
- 2 週 4～5日
- 3 週 2～3日
- 4 週 1日以下

【問10-2】 主食、主菜、副菜のうち、組み合わせて
 食べていないのはどれですか。(複数回答可)

1 主食 2 主菜 3 副菜

(注) 主食・主菜・副菜が別皿の定食パターンだけでなく、それらを組み合わせた複合料理
 も含む(カレーとサラダなど)

【問11】 あなた(お子さん)は、食事づくりの手伝い(食器を運ぶ、片付ける、簡単な調理
 など)をしていますか。
 次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 ほとんど毎日している
- 2 週に2～4日くらいしている
- 3 ほとんどしない

【問12】 あなた(お子さん)は、食事のあいさつ「いただきます」、「ごちそうさま」をし
 ていますか。
 次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 いつもしている
- 2 ときどきしている
- 3 ほとんどしていない

【問13】 あなた(お子さん)は、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。
 次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 ゆっくりよく噛んで食べている
- 2 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている
- 3 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない
- 4 ゆっくりよく噛んで食べていない

【問 14】 あなた（お子さん）は、お住まいの地域の郷土料理や伝統料理を知っていますか。食べたことがありますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 よく知っていて、食べたことがある
- 2 知っているが、食べたことはない
- 3 知らないが（認識したことはないが）、食べたことはあるかもしれない
- 4 知らないし、食べたこともない

【問 15】 あなた（お子さん）は、田植え（種まき）、稲刈り、野菜の収穫、家畜の世話など、農林漁業体験に参加したことがありますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 ある
- 2 ない

↓

【問 16】 については、中学生以上の方がご回答ください。

【問 16】 あなたは、これまでに、やせようとして5日以上食事の量を減らしたことはありますか。次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 ない
- 2 ある

アンケート調査票は以上です。ご協力ありがとうございました。

記入もれがないか、もう一度ご確認ください。



兵庫県マスコット はばタン