

教育学部生の食育意識

入江 和夫・吉田 幸司*・細田由紀子**・藤井 希美***

University Students' Awareness of Dietary Education

IRIE Kazuo, YOSHIDA Kouji*, HOSODA Yukiko**, HUJII Nozomi***

(Received August 6, 2009)

キーワード：食育、大学生、教員養成、家庭科

はじめに

近年、児童生徒の食生活の乱れや保護者による子どもの食生活の管理が困難な状況にあることなどから、学校においても子どもに対する食育に取り組んでいくことは重要である。食育基本法（2005）では食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付け、特に子どもに対する食育を重視するとともに、その推進のために教育関係者の取組が強く期待されている。この法律に基づいて文部科学省（2006）は食育推進基本計画を決定し、2010 までに朝食欠食の子どもを 0%にするなどの目標を掲げた。文部科学省（2008）の新学習指導要領の総則には食育の推進並びに指導を家庭科などにおいても、それぞれの特質に応じて適切に行うこと、とあり家庭科の役割は大きい。文部科学省（2007）の「食に関する指導の手引き」では「食に関する指導の目標」ごとに「食に関する指導の内容」が例示されている。さらに、その指導の位置づけを明確にするために「食に関する指導の展開」が示され、家庭科の特性がここに記載されている。ここで、我々は家庭科の特性の「要素」として「自分の健康の関心」「家族との一緒に家事経験」「自炊の経験」を考えた。

内閣府（2007）は「家庭における食育の実践等」の調査を行い、「栄養バランスの配慮」「食を通じたコミュニケーションの充実」「規則正しい食生活努力」「食事作法」「料理の取り組み」「食事の際のあいさつ」「食べ残しを減らす努力」「食品廃棄のもったいなさ」「知っている伝統食種類」（以下、「食育」）などの意識や実践状況を明らかにしている。しかし、家庭科との関わりについてわからない。

そこで、ここでは家庭科の「要素」が内閣府の「食育」にどのような影響があるのかを明らかにするため、小学校教師を目指す大学生を対象に調査を行ったので、その結果を報告する。

*周南市立秋月小学校 **阿東町立生雲小学校 ***岩国市立川上小学校

1. 方法

1-1 対象者 山口大学教育学部2年生

1-2 調査時期 2008年 10月

1-3 調査内容

1) 「食育」項目

「栄養バランス」「規則正しい食生活」「食を通じたコミュニケーション充実」「食事に関する作法」「自ら料理に取り組む」「食事のあいさつ」「食べ残しを減らす努力」「食品の廃棄のもったいなさ」「郷土料理・伝統食」

2) 「要素」項目

「自炊経験」「自分の健康の関心」「家族と一緒に家事経験」

1-4 対象者 山口大学教育学部2年生

1-5 調査時期 2008年 10月

2. 結果と考察

2-1 全世代と山大学生の「食育」

内閣府調査(=全世代とする)結果について本大学生と比較をカイ二乗分析で調べ、その結果を表1に示した。

表1 山大学生と全世代との食育意識

食育意識	対象 ⁴⁾	ある ⁵⁾	ない ⁵⁾	有意差 ⁶⁾
3栄養バランスの意識 ¹⁾	全世代	1602	229	山大<全世代 ⁷⁾ (***)
	山大	42	30	
4食を通じたコミュニケーションの充実 ¹⁾	全世代	1384	447	山大=全世代(n.s.)
	山大	55	17	
5規則正しい食生活努力 ¹⁾	全世代	1631	200	山大<全世代(***)
	山大	50	22	
6食事作法 ¹⁾	全世代	1434	397	山大<全世代(***)
	山大	17	55	
7料理の取り組み ¹⁾	全世代	1316	515	山大=全世代(n.s.)
	山大	51	21	
8食事の際のあいさつ ¹⁾	全世代	1522	309	山大=全世代(n.s.)
	山大	59	13	
9食べ残し減らす努力 ¹⁾	全世代	1699	132	山大=全世代(n.s.)
	山大	68	4	
10食品廃棄のもったいなさ ²⁾	全世代	1744	57	山大=全世代(n.s.)
	山大	67	5	
11知っている伝統食種類 ³⁾	全世代	1304	527	山大>全世代(**)
	山大	62	10	

1) 5段階(1=全くしてない、2=あまりしてない、3=時々している、4

2) 5段階(1=全く感じていない、2=あまり感じていない、3=時々感じ

3) 1=0、2=1、2種類、3=3、4種類、4=5、6種類、5=7種類以上

4) 一般=平成19年内閣府「食育に関する意識調査」

5) ある(=非常にある、ややある)、ない(=あまりない、全くない)

6) カイ二乗分析 ***p<0.001, **p<0.01, n.s.=有意差なし

7) 内閣府:「食育に関する意識調査報告書」(平成19年)

山大学生と全世代に有意差がない項目は「食を通じたコミュニケーション」「料理の取り組み」「食事の際のあいさつ」「食べ残し減らす努力」「食品廃棄のもったいなさ」であった。一方、山大学生に比べ一般人の方に高い意識が多い項目は「栄養バランスの意識」「規則正しい食生活努力」「食事作法」であった。特に、全世代は年齢が高い集団であることから、大学生とは違って子育てや介護などの経験があると考えられ、こうしたことがその

理由として考えられる。

2-2 男女別「要素」

家庭科「要素」について、男女の差があるかを確かめるために、t 検定を行い、結果を表 2 に示した。

表2 男女別によるカテゴリ

カテゴリ	性別		有意差 ¹⁾
	男(N=29)	女(N=43)	
Q1 自炊の経験	2.62	2.91	女=男(n.s.)
Q2 自分の健康への関心	2.38	2.88	女>男(***)
Q3 家族との一緒に家事	2.83	3.47	女>男(***)

1) 4段階(1=ない~4=ある):t検定 ***p<0.001, *p<0.05, n.s.=有意差なし

女子の平均値が高い項目は「自分の健康への関心」、「家族との一緒に家事経験」であり、同程度の項目は「自炊経験」であった。一般に女子は家庭の中で“女だから食事ぐらいできなくては”のように言われながら育ってきていると考えられる。また食事は健康につながる。これらが要因となって、家族との一緒に家事経験や自分の健康意識が高いのではないかと考えられる。自炊に関しては、男女ともそうせざるを得ない状況にあることが伺え、性差がないと考えられる。

2-3 「食育」

「食育」の性別及び「要素」別による違いを調べたので、以下に述べていく。

2-3-1 性別

「食育」の男女別による違いを t 検定で調べ、表 3 に結果を示した。

表3 男女別の食育意識

食育意識	性別 ⁴⁾ 平均値		有意差 ⁵⁾
	男(N=29)	女(N=43)	
Q3 栄養バランスの意識 ¹⁾	2.31	2.98	女>男(*)
Q4 食を通じたコミュニケーション充実 ¹⁾	2.9	3.51	女>男(*)
Q5 規則正しい食生活努力 ¹⁾	2.86	3.67	女>男(**)
Q6 食事作法 ¹⁾	2.1	2.26	女=男(n.s.)
Q7 料理の取り組み ¹⁾	2.72	3.4	女>男(*)
Q8 食事の際のあいさつ ¹⁾	3.83	4.09	女=男(n.s.)
Q9 食べ残し減らす努力 ¹⁾	4.55	4.3	女=男(n.s.)
Q10 食品廃棄のもったいなさ ²⁾	4.21	4.26	女=男(n.s.)
Q11 知っている伝統食種類 ³⁾	2.45	2.09	女=男(n.s.)

1) 5段階(1=全くしていない、2=あまりしていない、3=時々している、4=しばしばしている、5=必ずしている)

2) 5段階(1=全く感じていない、2=あまり感じていない、3=時々感じている、4=しばしば感じている、5=いつも感じている)

3) 1=0、2=1、2種類、3=3、4種類、4=5、6種類、5=7種類以上

4) ある(=非常にある、ややある)、ない(=あまりない、全くない)

5) t検定 ***p<0.001, **p<0.01, *p<0.05, n.s.=有意差なし

全体的に「女子」は「食育」意識が高く、「食を通じたコミュニケーション」「規則正しい食生活」「栄養バランス配慮」「料理の取り組み」の4項目に有意差があった。後3者は他の要素でも有意差が現れるので、「食を通じたコミュニケーション」が女子の特徴的な項目である。おそらく、女子は食を考える機会が多く、「食を通じたコミュニケーション」が家庭の機能として重要であると認識し、充実するようにしているのではないかと考えられる。

2-3-2 「自炊経験」別

「食育」の「自炊経験」別による違いを t 検定で調べ、表 4 に結果を示した。

表 4 自炊経験別の食育意識

食育意識	自炊経験 ⁴⁾ 平均値		有意差 ⁵⁾
	ある(n=44)	ない(n=28)	
Q3 栄養バランスの意識 ¹⁾	2.91	2.39	*
Q4 食を通じたコミュニケーション充実 ¹⁾	3.34	3.14	n.s.
Q5 規則正しい食生活努力 ¹⁾	3.64	2.89	**
Q6 食事作法 ¹⁾	2.27	2.07	n.s.
Q7 料理の取り組み ¹⁾	3.68	2.25	***
Q8 食事の際のあいさつ ¹⁾	3.95	4.04	n.s.
Q9 食べ残し減らす努力 ¹⁾	4.55	4.18	n.s.
Q10 食品廃棄のもったいなさ ²⁾	4.43	3.93	*
Q11 知っている伝統食種類 ³⁾	2.32	2.11	n.s.

1) 5段階(1=全くしていない、2=あまりしていない、3=時々している、4=しばしばしている、5=必ずしている)

2) 5段階(1=全く感じていない、2=あまり感じていない、3=時々感じている、4=しばしば感じている、5=いつも感じている)

3) 1=0、2=1、2種類、3=3、4種類、4=5、6種類、5=7種類以上

4) ある(=非常に、ややある)、ない(=あまりない、全くない)

5) t検定 ***p<0.001, **p<0.01, *p<0.05, n.s.=有意差なし

「自炊経験あり」では「食品廃棄のもったいなさ」「規則正しい食生活」「栄養バランス配慮」「料理の取り組み」の4項目の平均値が有意に高かった。その平均値=2.91~4.43を読み替えると「時々している」~「しばしばしている」の範囲にあった。後3者は他の要素でも有意差が現れるので、「食品廃棄のもったいなさ」が「自炊経験あり」の特徴的な項目である。自炊とは「食育」を総合的に関連づけて実践できる行為であり、「食品廃棄のもったいなさ」の意識が高まることは十分納得できる。

2-3-3 「自分の健康への関心」別

「食育」の「自分の健康への関心」別による違いを t 検定で調べ、表 5 に結果を示した。

表 5 自分の健康への関心別食育意識

食育意識	自分の健康関心 ⁴⁾ 平均値		有意差 ⁵⁾
	ある(n=47)	ない(n=25)	
Q3 栄養バランスの意識 ¹⁾	3.21	1.76	***
Q4 食を通じたコミュニケーション充実 ¹⁾	3.36	3.08	n.s.
Q5 規則正しい食生活努力 ¹⁾	3.77	2.56	***
Q6 食事作法 ¹⁾	2.26	2.08	n.s.
Q7 料理の取り組み ¹⁾	3.47	2.48	***
Q8 食事の際のあいさつ ¹⁾	4.13	3.72	n.s.
Q9 食べ残し減らす努力 ¹⁾	4.43	4.36	n.s.
Q10 食品廃棄のもったいなさ ²⁾	4.47	3.80	**
Q11 知っている伝統食種類 ³⁾	2.36	2.00	n.s.

1) 5段階(1=全くしていない、2=あまりしていない、3=時々している、4=しばしばしている、5=必ずしている)

2) 5段階(1=全く感じていない、2=あまり感じていない、3=時々感じている、4=しばしば感じている、5=いつも感じている)

3) 1=0、2=1、2種類、3=3、4種類、4=5、6種類、5=7種類以上

4) ある(=非常に、ややある)、ない(=あまりない、全くない)

5) t検定 ***p<0.001, **p<0.01, *p<0.05, n.s.=有意差なし

「健康への関心あり」では「食品廃棄のもったいなさ」「規則正しい食生活」「栄養バランス配慮」「料理の取り組み」の4項目の平均値が有意に高かった。平均値=3.21~4.47を読み替えると「時々している」~「しばしばしている」の範囲にあった。後3者は他の

要素でも有意差が現れる項目であるので、「食品廃棄のもったいなさ」が「健康への関心あり」の特徴的な項目であり、「自炊経験」と同じになった。健康と言えば、第一に想起するのは食べることであり、自炊同様「食品廃棄のもったいなさ」の意識に大きな差を生む結果となったのではないかと考えられる。

2-3-4 「家族との一緒の家事」別

「食育」の「家族との一緒の家事」別の違いをt検定で調べ、表6に結果を示した。

表6 家族との一緒の家事別食育意識

食育意識	家族一緒の家事経験 ⁴⁾ 平均値		有意差 ⁵⁾
	ある(n=58)	ない(n=14)	
Q3 栄養バランスの意識 ¹⁾	2.88	2.00	*
Q4 食を通じたコミュニケーション充実	3.40	2.71	*
Q5 規則正しい食生活努力 ¹⁾	3.59	2.36	***
Q6 食事作法 ¹⁾	2.29	1.79	*
Q7 料理の取り組み ¹⁾	3.31	2.36	**
Q8 食事の際のあいさつ ¹⁾	4.17	3.21	*
Q9 食べ残し減らす努力 ¹⁾	4.43	4.29	n.s.
Q10 食品廃棄のもったいなさ ²⁾	4.40	3.57	*
Q11 知っている伝統食種類 ³⁾	2.31	1.93	n.s.

- 1) 5段階(1=全くしていない、2=あまりしていない、3=時々している、4=しばしばしている、5=必ずしている)
 2) 5段階(1=全く感じていない、2=あまり感じていない、3=時々感じている、4=しばしば感じている、5=いつも感じている)
 3) 1=0、2=1、2種類、3=3、4種類、4=5、6種類、5=7種類以上
 4) ある(=非常にある、ややある)、ない(=あまりない、全くない)
 5) t検定 ***p<0.001, **p<0.01, *p<0.05, n.s.=有意差なし

「コミュニケーション充実」「食事の際のあいさつ」「食品廃棄のもったいなさ」「規則正しい食生活」「栄養バランス配慮」「料理の取り組み」「食事作法」の7項目の平均値が有意に高かった。それら平均値=2.88~4.40を読み替えると「時々している」~「しばしばしている」の範囲にあった。「親との一緒の家事経験」があることは家族が円滑であり、家庭教育力もしっかりしている。その結果、「コミュニケーション充実」「食事の際のあいさつ」「もったいなさ」「食事作法」が特徴的な項目として現れたと考えられる。

ここで「食事作法」に注目すると、有意差があるとはいえ、「家族との一緒の家事経験あり」のグループでも平均値=2.29であり、「あまりしていない」~「ときどきしている」の範囲である。言い換えれば、大学生全般にわたって「食事作法」をしていない。Benesse食育研究所通令(2007)によれば、母親が実行したい食育の上位に「正しい食事マナーを身につけること」が約50%であるにもかかわらず、実際に実践しているのは32%である。その理由として「正しい食事作法やテーブルマナーなどには自信の持てない今の親世代の状況を反映している」と説明されている。大学生も今回の結果から判断すると「食事作法」を十分、指導できないことが予想される。今後の家庭科では「食事作法」に力を入れて学習させていく必要がある。

2-4 「食育」と「要素」の相関

男子は女子に比べ全般的に「食育」意識が低く、「栄養バランスの配慮」(男子/女子の平均値=2.31/2.98)、「規則正しい食生活努力」(男子/女子の平均値=2.86/3.67)、「料理の取り組み」(男子/女子の平均値=2.72/3.40)に有意差があった。読み替えれば、男

子は「していない」～「ときどきする」であり、女子は「ときどきする」～「しばしばする」である。ここでは、「食育」と「要素」とがどのような関連があるのかを相関分析によって明らかにし、表7に示した。表の上部は男子、下部は女子の結果である。

表7「食育」と「要素」の相関分析¹⁾

	2自炊の経験	3 自分の健康への関心	4 家族との一緒に家事	7食育の関心	Q3 栄養バランスの配慮	Q4 食を通じたコミュニケーション充実	Q5 規則正しい食生活努力	Q6 食事作法	Q7 料理の取り組み	Q8 食事の際のあいさつ	Q9 食べ残し減らす努力	Q10 食品廃棄のもつたいなさ	Q11 知っている伝統食種類
2自炊の経験	1	.491(**)	.476(**)	0.265	.414(*)	0.176	.399(*)	0.006	.750(**)	0.061	0.265	.385(*)	0.146
3 自分の健康への関心	0.127	1	0.303	0.24	.568(**)	0.085	.506(**)	-0.006	0.358	0.249	0.092	.479(**)	0.287
4 家族との一緒に家事	0.126	0.203	1	0.225	0.178	0.19	.498(**)	0.173	0.329	0.343	0.345	.571(**)	.402(*)
7食育の関心	0.134	.353(*)	.342(*)	1	0.235	.442(*)	0.199	-0.07	0.357	0.312	0.292	.495(**)	.478(**)
Q3 栄養バランスの配慮	0.146	.653(**)	.306(*)	.387(*)	1	0.358	.641(**)	0.142	.473(**)	0.085	0.037	.407(*)	0.03
Q4 食を通じたコミュニケーション充実	-0.09	-0.019	0.103	0.118	0.239	1	0.247	0.012	0.269	0.169	0.222	0.257	0.212
Q5 規則正しい食生活努力	0.073	.463(**)	0.05	0.107	.482(**)	0.301	1	0.348	.386(*)	0.099	0.353	.440(*)	0.289
Q6 食事作法	0.102	0.02	0.177	0.028	-0.072	0.229	0.173	1	-0.177	0.076	0.153	0.211	-0.169
Q7 料理の取り組み	.598(**)	0.28	0.249	0.276	.466(**)	-0.058	0.181	-0.154	1	-0.079	0.227	0.263	0.228
Q8 食事の際のあいさつ	-0.198	0.089	0.131	0.119	0.002	0.262	0.258	.325(*)	-0.065	1	.462(*)	0.35	0.327
Q9 食べ残し減らす努力	0.246	0.213	-0.168	-0.068	0.121	.385(*)	0.236	0.223	-0.075	0.289	1	0.312	0.074
Q10 食品廃棄のもつたいなさ	0.034	.431(**)	-0.046	0.157	0.227	0.067	0.24	0.102	0.062	0.24	.559(**)	1	0.252
Q11 知っている伝統食種類	0.062	.468(**)	.338(*)	0.271	.450(**)	0.151	.315(*)	0.188	0.172	0.085	0.077	0.251	1

1)ピアソンの相関係数 *p<0.05 **p<0.01
 上部は男子(n=29)、下部は女子(n=43)

全項目を見ると、男子では有意な相関項目が18個あり、女子では14個あった。「要素」である「自炊経験」「自分の健康への関心」「家族との一緒に家事経験」を高まれば、男子では10項目の「食育」が高まり、女子では7項目の「食育」が高まることがわかった。

次に男子に注目する。「要素」と「食を通じたコミュニケーション充実(平均値=2.9)」「食事の際のあいさつ(平均値=3.8)」「食べ残し減らす努力(平均値1)=4.3)」「食事作法(平均値=2.1)」の4項目は相関がない。言い換えれば家庭科の「要素」を高めても、これら「食育」は高まらない。しかし、前3者「食育」の平均値を読み替えると「時々している～必ずしている」であり、高い実践意識となっている。しかし、最も低い平均値の「食事作法」は相関がない。すなわち家庭科の「要素」から「食事作法」が高まることがない。このことから授業で、特に「食事作法」を取り上げていく必要がある。

2-5 男子の「要素」と「食育」

2-5-1 因果関係

男子で相関が有意な項目に注目し、影響要因を AMOS によるパス解析によって明らかにし、結果を図1に示した。ここで、○型は「要素」項目、□型は「食育」項目であり、その太枠は女子に比べ、平均値が有意に低い項目である。枠内の数字は重相関係数で全体の説明率を示している。矢印中の数字はパス係数であり影響力を意味している。

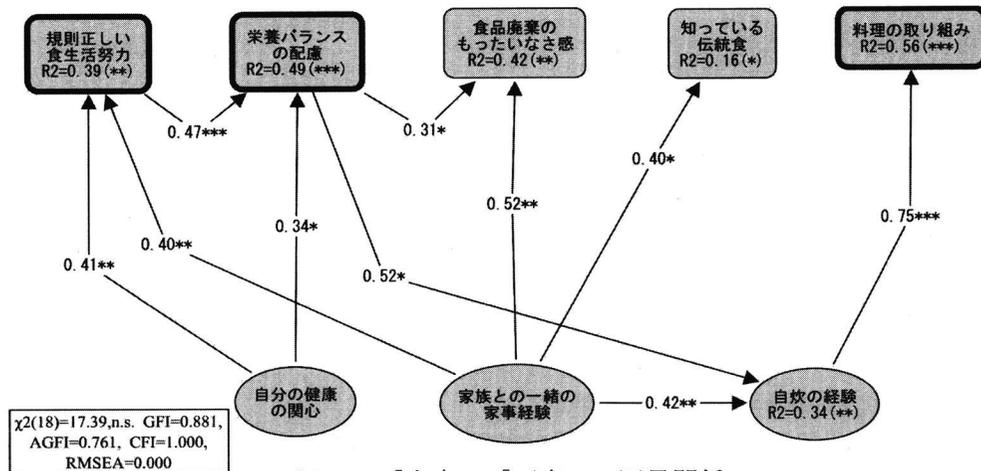


図1 「食育」「要素」の因果関係

「規則正しい食生活努力」は要素「自分の健康の関心を高める」「家族との一緒に家事経験」をすることで高まる。「栄養バランスの配慮」意識は要素「自分の健康の関心」が高まれば、また「規則正しい食生活努力」があれば、は高まる。「料理の取り組み」は当然ながら、「自炊の経験」が多ければ、増えるが、「自炊の経験」は「家族との一緒に家事」の影響を受けている。まとめれば男子の「自分の健康の関心」「家族との一緒に家事経験」を高めることで、「食育」の実践意識が高まるものと考えられる。

このモデルはカイ二乗分析が有意でないこと、GFI, AGFI, CFI が1に近いこと、RMSEA が0に近いことから、当てはまりのよいモデルであることがわかった。

「食育」に対する「要素」からの影響力結果を述べる。

「規則正しい食生活努力」は2つのパスから39%説明できる。「家族との一緒に家事」からのパス係数（影響力）は0.40、「自分の健康の関心」からの影響力は0.41で同程度であった。「栄養バランスの配慮」では「家族との一緒に家事」では $0.40 \times 0.47 = 0.19$ 、「自分の健康の関心」からの影響力は $0.41 \times 0.47 + 0.34 = 0.53$ であり、後者の方が大きかった。「料理づくりの取り組み」では「家族との一緒に家事」による影響が大きかった。「食品廃棄のもったいなさ」では「家族との一緒に家事」による影響が大きかった。全体を通して、男子の「食育」意識に大きな影響力を与える要素は「家族との一緒に家事」であることがわかった。

おわりに

今回、教育学部大学生を対象に、家庭科の要素「自分の健康の関心」「家族との一緒に家事」「自炊の経験」による「食育」の影響を調査した。その結果、「要素」が高まれば「栄養バランス」「規則正しい食生活」「食を通じたコミュニケーション充実」「食事に関する作法」「自ら料理に取り組む」「食事のあいさつ」「食べ残しを減らす努力」「食品の廃棄のもったいなさ」「郷土料理・伝統食」が高まることがわかった。「食事作法」の全体の平均は低く「していない」の程度範囲となっていた。男子は総じて女子に比べ食育意識は低いが、「家族との一緒に家事」をすることで幅広い「食育」意識を高めること

がわかった。

今後、家庭科の「要素」をさらに考え、これが「食育」にどのような影響をもっているか明らかにしていきたい。

引用・参考文献

食育基本法（2005）

文部科学省（2006）：「食育推進基本計画」

文部科学省（2008）：「新しい学習指導要領」

文部科学省（2007）：「食に関する指導の手引き」

内閣府（2007）：「食育に関する意識調査」

Benesse 食育研究所通信（2007）：「母親が実行したい「食育」とは？—意識と実践のギャップを見る—」http://benesse.jp/berd/center/open/syo/view21/2007/04/s02data_02.html

資料「アンケート用紙」

食育に関する調査

- 1 あなたの性別を教えてください。 1 男性 2 女性
- 2 あなたは自炊の経験がどの程度ありますか。
1 全く自炊経験がない 2 あまり自炊経験がない 3 やや自炊経験がある 4 非常に自炊経験がある
- 3 あなたはどの程度自分の健康を気にかけていますか
- 4 あなたは「おうちの人」といっしょに家の仕事をしたことがありますか
1 まったくない 2 あまりない 3 少しある 4 非常にある
- 5 家庭科の必要性について、どのように考えていますか。
1 全くない 2 あまりない 3 少しある 4 非常にある
- 6 あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。
1 知っていたが意味は知らなかった 2 言葉も意味も知らなかった 3 言葉も意味も知っていた
- 7 あなたは「食育」に関心がありますか。
1 関心がない 2 どちらかといえば関心がない 3 どちらかといえば関心がある 4 関心がある
- 8 あなたが「食育」に関心がある理由は何ですか。この中から3つまであげてください。
1 子どもの心身の健全な発育のために必要だから
2 食生活の乱れ（栄養バランスの崩れ、不規則な食事など）が問題になっているから
3 肥満ややせすぎが問題になっているから
4 生活習慣病（がん、糖尿病など）の増加が問題になっているから
5 BSEの発生など、食の安全確保が重要だから
6 食にまつわる地域の文化や伝統を守ることが大事だから
7 食料を海外からの輸入に依存しすぎることが問題だから
8 消費者と生産者の間の交流や信頼が足りないと思うから
9 有機農業など自然と調和した食糧生産が重要だから
10 大量の食べ残しなど食品廃棄物が問題だから
11 自然の恩恵や食に対する感謝の念が薄れているから
- 9 あなたは日頃から「食育」何らかの形で実践していますか。
1 したいと思わないし、していない 2 したいと思っているが、実際にはしていない
3 あまりしていない 4 できるだけするようにしている 5 積極的にしている
- 10 あなたが食育を実践していない理由は何ですか。この中から3つまであげてください。
1 食事や食生活に関心はあるが、ほかの事（仕事や趣味など）で忙しいから
2 「食育」じたいについてよく知らないから
3 食事や食生活を特に意識しなくても問題ないから
4 食事や食生活に関心はあるが、食費を安くする事の方が重要だから
5 活動したくても情報が入手できないから
- 11 栄養バランスの優れた「日本型食生活」の実践、野菜摂取量を増やす、油の多いものを控えるなど、栄養バランスに気を付けていますか。
1 まったく気を付けていない 2 あまり気を付けていない 3 時々気を付けている
4 しばしば気を付けている 5 必ず気を付けている

12 家族や友人と食卓、食事を楽しむ機会を増やすなど、食を通じたコミュニケーションを充実させる努力を行っていますか。

- 1 全くしていない 2 あまりしていない 3 時々している 4 しばしばしている 5 必ずしている

13 あなたは毎日食事をとるなど規則正しい食生活に努めていますか。

- 1 全く努めていない 2 あまり努めていない 3 時々努めている 4 しばしば努めている 5 必ず努めている

14 あなたは自分が食事に関する作法を身につけている自信がありますか。

- 1 全く自信がない 2 あまり自信がない 3 少し自信がある 4 自信がある 5 かなり自信がある

15 あなたは普段自ら料理に取り組んでいますか。

- 1 全く取り組んでいない 2 あまり取り組んでいない 3 時々取り組んでいる
4 しばしば取り組んでいる 5 取り組んでいる

16 あなたは食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。

- 1 全くしていない 2 あまりしていない 3 時々している 4 しばしばしている 5 必ずしている

17 あなたは食べ残しを減らす努力をしていますか。

- 1 全くしていない 2 あまりしていない 3 時々している 4 しばしばしている 5 必ずしている

18 食品産業や家庭において食べ残しや食品の廃棄が発生していることに関して日頃から「もったいない」と感じるがありますか。

- 1 全く感じていない 2 あまり感じていない 3 時々感じている 4 しばしば感じている 5 いつも感じている

19 お住まいの地域の伝統料理や伝統食を何種類知っていますか。

- 1 知らない 2 1～2種類 3 3～4種類 4 5～6種類 5 7種類以上

20 お住まいの地域の伝統料理や伝統食を何種類食べたことがありますか。

- 1 食べたことがない 2 1～2種類 3 3～4種類 4 5～6種類 5 7種類以上

21 自宅で行事食を伴う伝統的な行事を年間どれくらい行っていますか。

- 1 全く行わない 2 1～2回 3 3～4回 4 5～6回 5 7回以上