



Title	「児童・生徒の体温と食生活・生活習慣についての調査」アンケート用紙
Author(s)	石井, 好二郎; 佐々木, 幸子; 木元, 奈々
Citation	北海道大学大学院教育学研究科紀要, 83, 261-279
Issue Date	2001-06
DOI	10.14943/b.edu.83.261
Doc URL	<a href="http://hdl.handle.net/2115/28829">http://hdl.handle.net/2115/28829</a>
Type	bulletin (article)
File Information	83_P261-279.pdf



[Instructions for use](#)

「児童・生徒の体温と食生活・生活習慣についての調査」  
アンケート用紙

石井 好二郎・佐々木 幸子・木元 奈々

A Questionnaire of Body Temperature, Eating Habits and  
Life Style in School Children

Kojiro ISHII, Yukiko SASAKI, Nana KIMOTO

目次

はじめに .....	261
児童・生徒用 .....	262
保護者用 .....	272

はじめに

ここに掲載する内容は、平成12・13年度文部省科学研究費補助金奨励研究(A)(課題番号12780005)の補助を受け行われた研究に使用したアンケート用紙である。集められた結果より多くの成果を得ることができ、複数の学術雑誌に投稿した。しかしながら雑誌の投稿規定によりアンケートの全文を記載することは不可能であった。よってここにアンケートの全文を公開するものである。

アンケート番号 \_\_\_\_\_

じどう せいとよう  
【児童・生徒用】

## 児童・生徒の体温と食生活・生活習慣についての調査

ちゅういじこう  
注意事項

1. 個人の回答やプライバシーに関してはいっさい公表されませ  
るので、ありのままお答えください。
2. 回答は、とくに指示のない場合は、あてはまる番号に○をつけ  
てください。
3. アンケートの入れてあった封筒に、【保護者用】と一緒にして  
提出してください。

がっこうめい  
学校名 ( )

( ) ねん

北海道大学 大学院教育学研究科 体力科学研究室

児童・生徒用

じどう せいと よう  
【児童・生徒用】

しゅうかん たいおん か  
～ あなたの1週間の体温を書いてください。

きゅうじつ いがい きしゅう ちよくご ちょうしよく まえ ふんかん はか くだ  
休日以外の、起床直後（朝食の前に）5分間計って下さい。

した うらがわ ま なか よこ はか  
舌の裏側の真ん中のすじの横で計ってください。

(例) 3/5 36.5℃ 月日 .度

1日目 月日 .度

2日目 月日 .度

3日目 月日 .度

4日目 月日 .度

5日目 月日 .度

そくていちゆう はなし  
※測定中、話さないでください。

いんしよく はか  
※飲食をせずに計ってください。

つぎ しつもん こたえ  
～ 次の質問に答えてください。

げんざい しんちょう たいじゆう か  
Q1 あなたの現在の身長と体重を書いてください。

身長     cm 体重     kg

きのう なんじ ね ごぜん ごご  
Q2 昨日は何時ごろ寝ましたか。（午前・午後のどちらかに○をつけてください。）

午前・午後 時分

けさ なんじ お ごぜん ごご  
Q3 今朝は何時ごろ起きましたか。（午前・午後のどちらかに○をつけてください。）

午前・午後 時分

ね じかん おな ころ  
Q4 寝る時間は、いつも同じ頃ですか。

1.  いつも同じころである 2.  だいたい同じであるが、違う日もある 3.  決まっていない



児童・生徒用

Q9 学校の運動部、または地域のスポーツクラブ（スイミングスクールなども含む）に入っていますか。

1. 入っている 2. 入っていない

Q10 Q9で「1.入っている」と答えた人に質問します。

1週間に、合計何時間くらい練習をしますか。 合計   時間

Q11 学習塾・おけいこごとに通っていますか。

1. 通っている 2. 通っていない

Q12 Q11で「通っている」と答えた人は、1週間に何日通っていますか。

週  日

また、平日の塾やおけいこごとの帰宅時刻は何時ごろですか。

(午前・午後のどちらかに○をつけてください。) 午前・午後   時   分

Q13 あなたはどのようなことに気をつけて食事をしていますか。

どれかに○をつけてください。

- |                       | 1                        | 2                        | 3                        |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                       | は                        | い                        | わな                       |
|                       | い                        | え                        | かい                       |
|                       |                          |                          | ら                        |
| 1. 食事はゆっくりとよくかんで食べる   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 3食かならず食べる          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 間食はしない             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 栄養のバランスを考えて食べる     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. できるだけ多くの食品を食べる。    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. ジュースなどを飲みすぎない。     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. お菓子やスナック菓子を食べすぎない。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 児童・生徒用

- |  | 1                        | 2                        | 3                        |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|  | は                        | い                        | わな<br>かい                 |
|  | い                        | え                        | ら                        |
| 8. <small>しおから た</small> 塩辛いものを食べすぎない。         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. <small>ぎゅうにゅうこごかな た</small> 牛乳や小魚を食べる。      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. <small>いろ こ やさい おお た</small> 色の濃い野菜を多く食べる。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. <small>す</small> 好ききらいをしない。                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. <small>たの た</small> 楽しく食べる。                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Q14 まいあさ しょくじ あなたは毎朝かならず食事をしますか。1つえらんでください。

- |  |   |
|--|---|
| 1. <small>た</small> かならず食べる                        | 2. <small>しゅうかん にちた</small> 1週間に2~3日食べないことがある |
| 3. <small>しゅうかん しゅうかんにちた</small> 1週間に4~5日食べないことがある | 4. <small>た</small> ほとんど食べない                  |

Q15 Q14で、2~4と答えた人に質問します。朝食を食べないのはなぜですか。

えら 1つ選んでください。

- |                                 |                                  |                               |
|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| 1. <small>しょくよく</small> 食欲がないから | 2. <small>ふと</small> 太りたくないから    | 3. <small>じかん</small> 時間がないから |
| 4. <small>た</small> いつも食べないから   | 5. <small>ようい</small> 用意されていないから | 6. <small>た</small> その他       |

Q17 いえ しょくじ だ ぜんぶ た あなたは家で食事をするときに、出されたものは全部食べますか。

えら 1つ選んでください。

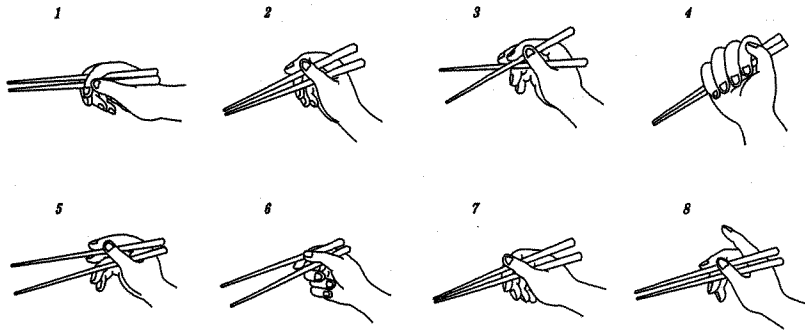
- |                                  |                                    |                            |
|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| 1. <small>ぜんぶ た</small> いつも全部食べる | 2. <small>ときどきのこ</small> 時々残すことがある | 3. <small>のこ</small> いつも残す |
|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------|

Q18 しょくじ のこ ひと のこ えら 食事を残す人はなぜ残すのですか。1つ選んでください。

- |                                   |                                 |                               |
|-----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| 1. <small>りょう おお</small> 量が多すぎるから | 2. <small>しょくよく</small> 食欲がないから | 3. <small>ふと</small> 太りたくないから |
| 4. <small>じかん</small> 時間がないから     | 5. <small>おいしくないから</small>      | 6. <small>きら</small> 嫌いだから    |
|                                   |                                 | 7. <small>た</small> その他       |

児童・生徒用

Q16 あなたは食事のときに「はし」をどのように持っていますか。実際にはしを持ちながら  
 一番近いものを1つ選んでください。



Q19 あてはまるものに○をつけてください。

	1 よく 残す	2 時々 残す	3 ほと とさ んな どい		1 よく 残す	2 時々 残す	3 ほと とさ んな どい
1. 食パン	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16. いか刺身	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. うどん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17. たまご焼き	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. スパゲティー	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18. プロセスチーズ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. もち	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19. トマト	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 豆腐	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20. 生キャベツ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 納豆	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21. たくあん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 長芋	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22. バナナ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



児童・生徒用

	1 よ く 残 す	2 時 々 残 す	3 ほ と と ん な い		1 よ く 残 す	2 時 々 残 す	3 ほ と と ん な い
8. <small>こうや こお どうふ</small> 高野（凍り）豆腐	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23. りんご、なし	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. <small>あぶらあ</small> 油揚げ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24. ピーナッツ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. <small>にく</small> 肉だんご	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25. ほしぶどう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. チャーシュー	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26. プリン	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. チキンソテー	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	27. カステラ、ケーキ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. <small>ぶた</small> 豚ヒレソテー	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	28. <small>かし</small> スナック菓子	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. <small>や</small> うなぎかば焼き	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	29. かりんとう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. <small>しおさげや</small> 塩鮭焼き	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

Q20 ちょうしよく た ゆうしよく た えら あなたは朝食を食べてから夕食までにおやつを食べますか。1つ選んでください。

- |  |  |
|--|--|
| 1. <small>まいにち た</small> ほとんど毎日食べる       | 2. <small>しゅうかん にち た</small> 1週間に4～5日食べる |
| 3. <small>しゅうかん にち た</small> 1週間に2～3日食べる | 4. <small>た</small> ほとんど食べない             |

Q21 た なに た おやつを食べるときには、何を食べますか。あてはまるものに○をつけてください。

た た た ふだん、おやつをあまり食べない人も、食べるときにはどんなもの食べるか思い出して○をつけてください。

	1 よ く 食 べ る	2 時 々 食 べ る	3 ほ と と ん な い
1. パン、おにぎり、うどん、そばなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. まんじゅう、ようかん、もなかなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ビスケット、クッキーなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

児童・生徒用

	1 よく 食べる	2 時々 食べる	3 ほとん ど 食べ ない
4. カステラ、ケーキ、プリンなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. アメ、キャラメル、チョコレートなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. せんべい、あられなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. するめ、にぼしなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. クラッカー、ポテトチップ、ポップコーンなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ジュース、コーラ、サイダーなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. <small>るい</small> くだもの類	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. <small>ごゆうにゅう</small> 牛乳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. チーズ、ヨーグルトなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. <small>めん</small> インスタント麺	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. アイスクリーム、ソフトクリーム、シャーベット、 <small>ごおり</small> かき氷など	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. <small>こうちゃ</small> コーヒー、紅茶など	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q22 ゆうしょく たあなたは夕食を食べてから寝るまでの間にあいだ やしょく た夜食を食べますか。

- |  |  |
|--|--|
| 1. <small>まいにち た</small> ほとんど毎日食べる       | 2. <small>しゅうかん にち た</small> 1週間に4～5日食べる |
| 3. <small>しゅうかん にち た</small> 1週間に2～3日食べる | 4. <small>た</small> ほとんど食べない             |

児童・生徒用

Q23 夜食を食べるときには、なにをよく食べますか。あてはまるものに○をつけてください。

ふだんあまり夜食を食べない人も、食べるときにはどんなもの食べるか思い出して○をつけてください。

	1	2	3
	よく 食べた べる	時々 食べた べる	ほと んど ない
1. パン、おにぎり、うどん、そばなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. まんじゅう、ようかん、もなかなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ビスケット、クッキーなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. カステラ、ケーキ、プリンなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. アメ、キャラメル、チョコレートなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. せんべい、あられなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. クラッカー、ポテトチップ、ポップコーンなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ジュース、コーラ、サイダーなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. くだもの類	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 牛乳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. チーズ、ヨーグルトなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. インスタント麺	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. アイスクリーム、ソフトクリーム、シャーベット、 かき氷など	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. コーヒー、紅茶など	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

児童・生徒用

Q24 夜食を食べる人は、食べた後どのくらいで寝ますか。

1. 30分未満で寝る      2. 30分～1時間未満で寝る      3. 1時間～1時間30分未満で寝る  
 4. 1時間30分～2時間未満で寝る      5. 2時間以上たってから寝る

Q25 「たちくらみ」や「めまい」をおこすことがありますか。

1. よくある      2. ときどきある      3. ない

Q26 少し動くと、胸がドキドキしたり、息切れがすることがありますか。

1. よくある      2. ときどきある      3. ない

Q27 朝の目覚めが悪く、午前中、体の調子が悪いことがありますか。

1. よくある      2. ときどきある      3. ない

Q28 顔色が悪い（青白い）ほうですか。

1. はい      2. いいえ

Q29 日頃、食欲はありますか。

1. はい      2. いいえ

Q30 最近、体の「だるさ」や「疲れやすさ」を感じることはありますか。

1. はい      2. いいえ

Q31 最近、頭が痛くなることはありますか。

1. はい      2. いいえ

Q32 この1週間、体調を崩して発熱しましたか。

1. 発熱した      2. 発熱しない

Q33 今現在、または過去1年間、健康上の理由（アレルギーなど）で食事制限をしていますか（していましたか）。

1. していない      2. 今現在している      3. 過去1年以内でしていた

ご協力ありがとうございました。

アンケート番号 \_\_\_\_\_

ほごしゃよう  
【保護者用】

## 児童・生徒の体温と食生活・生活習慣についての調査

ちゅういじこう  
注意事項

1. 個人の回答やプライバシーに関してはいっさい公表されませんので、ありのままお答えください。
2. 回答は、とくに指示のない場合は、あてはまる番号に○をつけてください。
3. アンケートの入れてあった封筒に、【児童・生徒用】と一緒にして提出してください。
4. アンケートの対象となっているお子さんが複数名いらっしゃる場合は 1部のみにお答えください。その際、表紙左上のアンケート番号の上に何番と兼ねているのかお書きください。

北海道大学 大学院教育学研究科 体力科学研究室

保護者用

【保護者用】

次の該当するものに○をつけてください。

Q1 アンケート対象のあなたのお子さんは何年生ですか。\_\_\_\_\_

※アンケート対象のお子さんが複数名いらっしゃる場合は、下のようにお書き下さい。

例：(小学6年に2名、高校2年に1名いる場合) 小6-2名、高2-1名

Q2 お子さんとの続柄：子どもの (1.母親 2.父親 3.祖母 4.祖父 5.その他)

Q3 ご家族の年齢構成をお知らせください。(該当する年齢に人数を記入してください。)

0歳代 人 1~20歳代 人 30歳代 人 40歳代 人

50歳代 人 60歳代 人 70歳代 人 80歳代 人

90歳以上 人 合計 人

Q4 あなたは日常の食事では、どのようなことに気をつけたいと思いますか。

該当する欄に○をつけてください。

	1	2	3
	そ う 思 う	そ な う い 思 わ	ど 言 ち え ら な い も
1. いつも家族そろって食事をする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 食事時間はゆっくりとする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 規則正しい食事をする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 三食必ず食べる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 楽しく団らんしながら食べる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 間食、夜食はとらないようにする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 栄養のバランスを考えて献立を作る。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. できるだけ多くの食品を食べる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 化学的な食品添加物の入った食品は使用しない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 調理済み食品や加工食品を多用しない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 穀類・芋類・砂糖類などエネルギーになる食品をとりすぎないようにする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 塩分を摂りすぎないようにする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 脂肪をとりすぎないようにする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 鉄分を多く摂るようにする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. カルシウムを多く摂るようにする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 食物繊維を多く摂るようにする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 偏食をしないようにする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



保護者用

Q11 あなたの家庭では食事の献立を決めるときに何に気をつけていますか。  
1つ選んでください。

- |                            |               |
|----------------------------|---------------|
| 1. 家族の嗜好に合うもの              | 2. 栄養のバランスをとる |
| 3. カルシウムや鉄、食物繊維が十分とれるようにする |               |
| 4. できるだけ多くの食品を利用する         | 5. 安全な食品を使用する |
| 6. 調理の手間のかからないもの           | 7. 家計に見合うもの   |
| 8. 特に気をつけることはない            | 9. その他        |

Q12 あなたの家庭では主に誰の嗜好に合わせて食事を作りますか。1つ選んでください。

- |               |                  |              |
|---------------|------------------|--------------|
| 1. 家族全員の嗜好    | 2. 子どもの嗜好        | 3. 食事を作る者の嗜好 |
| 4. 子どもと祖父母の嗜好 | 5. 子どもの父（又は母）の嗜好 | 6. その他       |

Q13 あなたの家族は味の濃いものが好きですか。1つ選んでください。

- |                  |                   |          |
|------------------|-------------------|----------|
| 1. 全員濃い味のものが好き   | 2. どちらかといえば濃い味が好き |          |
| 3. どちらかといえば薄味が好き | 4. どちらとも言えない      | 5. わからない |

Q14 あなたの家庭では調理済みの食品やインスタント食品を使用しますか。  
1つ選んでください。

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 1. 週に4日以上使用する   | 2. 週に1～3日程度使用する   |
| 3. 月に2～3日程度使用する | 4. ごくまれに使用することがある |
| 5. 全く使用しない      |                   |

Q15 調理済み食品を使用する人は、その理由をお答えください。

- |                 | 1                        | 2                        | 3                        |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                 | そ                        | そな                       | ど言                       |
|                 | う                        | うい                       | ちえ                       |
|                 | 思                        | 思                        | らな                       |
|                 | う                        | わ                        | とい                       |
|                 |                          |                          | も                        |
| 1. 調理をする時間がないから | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 経済的だから       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. おいしいから       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 家族が好きだから     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 料理を作るのが嫌いだから | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 家では作れないから    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |





保護者用

Q20 あなたは夕食を食べてから寝るまでの間に夜食を食べますか。

1. ほとんど毎日食べる      2. 1週間に4～5日食べる  
3. 1週間に2～3日食べる      4. ほとんど食べない

Q21 保護者自身が夜食を食べる人は、あてはまるものに○をつけてください。

ふだんあまり夜食を食べない人も、食べるときはどんなもの食べるか思い出して○をつけてください。

	1	2	3
	よ	時	ほ
	く	々	食
	食	食	と
	べ	べ	べ
	る	る	ん
			な
			い
1. パン、おにぎり、うどん、そばなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. まんじゅう、ようかん、もなかなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ビスケット、クッキーなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. カステラ、ケーキ、プリンなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. アメ、キャラメル、チョコレートなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. せんべい、あられなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. クラッカー、ポテトチップ、ポップコーンなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ジュース、コーラ、サイダーなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. くだもの類	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 牛乳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. チーズ、ヨーグルトなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. インスタント麺	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. アイスクリーム、ソフトクリーム、シャーベット、 かき氷など	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. コーヒー、紅茶など	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q22 あなたの家庭では食事作りにどの程度時間がかかりますか。

①朝食

1. 10分未満      2. 10～20分      3. 21～30分      4. 31～40分  
5. 41～50分      6. 51～60分      7. 61分以上

②夕食

1. 15分未満      2. 15～20分      3. 21～30分      4. 31～40分  
5. 41～50分      6. 51～60分      7. 61分以上

## 保護者用

Q23 あなたの家庭では肉料理と魚料理の割合はどちらが多いですか。

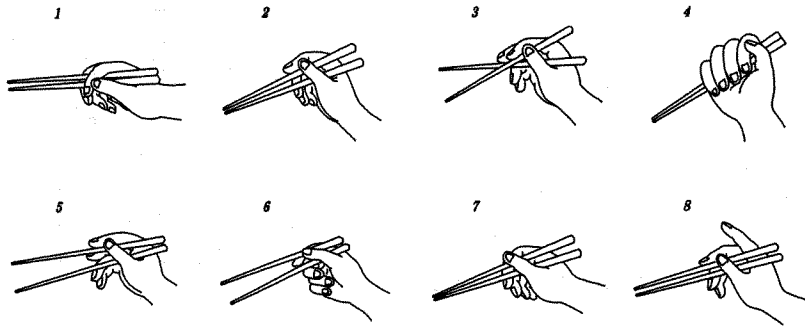
1. 肉料理のほうが多い    2. どちらとも言えない    3. 魚料理のほうが多い

Q24 揚げ物は1週間に何日くらいしますか。

1. ほとんど毎日    2. 週に4~5日    3. 週に2~3日  
4. 週に1日    5. ほとんどしない

Q25 あなたは食事のときに「はし」をどのようにもっていますか。

実際にはしを持ちながら、一番近いものを1つ選んでください。



Q26 あなたの家庭では食事のしつけを主に誰が行っていますか。

- (子どもの) 1. 母親    2. 父親    3. 祖母    4. 祖父    5. その他の人  
6. 特に誰も行わない

Q27 あなたの家族は食べ物の好き嫌いがありますか。

1. 全員好き嫌いはいらない    2. 全員少し好き嫌いがある  
3. 好き嫌いのある者となない者がいる    4. 全員かなり好き嫌いがある    5. わからない

Q28 好き嫌いのあるご家庭では、嫌いな食品をどうしていますか。

1. できるだけ食べるよう努力している    2. 代わりに食品で補うようにしている  
3. つくっても食べないので使用しない    4. その他

保護者用

Q29 あなたのお子さんの最近1週間の食事時間と起床時間、就寝時間について、もっとも多かった時間を1つ選んでください。

①朝食を食べ始める時間

- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 1. 6時以前     | 2. 6時～6時30分 | 3. 6時30分～7時 |
| 4. 7時～7時30分 | 5. 7時30分～8時 | 6. 8時以降     |

②夕食を食べ始める時間

- |               |             |             |
|---------------|-------------|-------------|
| 1. 5時30分以前    | 2. 5時30分～6時 | 3. 6時～6時30分 |
| 4. 6時30分～7時   | 5. 7時～7時30分 | 6. 7時30分～8時 |
| 7. 8時～8時30分   | 8. 8時30分～9時 | 9. 9時～9時30分 |
| 10. 9時30分～10時 | 11. 10時以降   |             |

③起床時間

- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 1. 5時以前     | 2. 5時～5時30分 | 3. 5時30分～6時 |
| 4. 6時～6時30分 | 5. 6時30分～7時 | 6. 7時～7時30分 |
| 7. 7時30分～8時 | 8. 8時以降     |             |

④就寝時間

- |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|
| 1. 8時以前       | 2. 8時～8時30分   | 3. 8時30分～9時   |
| 4. 9時～9時30分   | 5. 9時30分～10時  | 6. 10時～10時30分 |
| 7. 10時30分～11時 | 8. 11時～11時30分 | 9. 11時30分～12時 |
| 10. 12時以降     |               |               |

ご協力ありがとうございました。