

食事バランスガイド及び食生活指針における日本型食生活に係る項目に関する調査について

青森県農林水産部 食の安全・安心推進課

本日は、お疲れさまでした。

県では、「食事バランスガイド」及び食生活指針における日本型食生活に関する実践度を調査しています。お忙しいところ恐れ入りますが、アンケートに御協力をお願いいたします。

設 問	回 答
<p>問1 あなたは、「食事バランスガイド」を知っていますか。 (1つだけ○)</p>	<p>ア 内容を含め、知っている → 問2へ イ 見たり聞いたりしたことがある ウ 知らなかった → 問3へ</p>
<p>問2 あなたは、「食事バランスガイド」をどの程度参考にしていますか。 (1つだけ○)</p>	<p>ア いつも参考にしている イ ときどき参考にしている ウ あまり参考にしていない エ まったく参考にしていない</p>
<p>問3 あなたには、食生活で参考にしているものはありますか。 (複数回答可)</p>	<p>ア 食生活指針 イ 3色食品群分類表 ウ 6つの基礎食品 エ 日本人の食事摂取基準 オ その他 () カ 特に参考にしているものはない</p>
<p>問4 あなたは、主食、主菜、副菜を基準に食事のバランスを考えた食事ができていますか。 ・多様な食品を組み合わせましょう。 ・料理方法が偏らないようにしましょう。 ・手作りとお外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。</p>	<p>ア ほとんどできている イ おおむねできている ウ あまりできていない エ ほとんどできていない</p>
<p>問5 「食育」について、ご意見、ご提言等がありましたら、御記入願います。</p>	

→「食事バランスガイド」と「主食」、「主菜」、「副菜」については、裏面を参考にしてください。

