

## 岐阜県東濃地域の若年者を対象とした 野菜摂取量増加を目的とした取り組み

### Initiatives Aimed at Increasing Vegetable Intake among Young People in the Tono Region of Gifu Prefecture

佐藤香菜子・藤岡美香・田中恵子

Kanako Sato, Mika Fujioka and Keiko Tanaka

#### 要 約

本研究は、若年者を対象とした食育プログラムを通して、野菜摂取量に関する認識及び知識を向上させ摂取量を増加させることを目的とした。また、その食育方法についても検討していく。調査対象は岐阜県東濃地域にある高等学校の1,2年の生徒とし、介入群と非介入群をクラス毎に割り振り、両群の生徒に対し、食育前後に野菜摂取等に関するアンケート調査を実施した。介入群には本学主催の野菜料理コンテストで作成したリーフレットを配布し、1日に必要な野菜摂取量や野菜の効能について食育を行った。

1日当たりの「望ましい野菜摂取量」及び「野菜摂取量」について、食育後の群間比較では介入群において有意に皿数が多く、また介入群の前後比較でも食育後に有意に上昇していた。本食育プログラムを行うことにより野菜摂取に関する知識および摂取量を向上させる効果が示唆された。

キーワード：野菜摂取量，高校生，食育

#### I. はじめに

厚生労働省「健康日本21(第2次)」によると、循環器疾患及び食生活習慣が関係する悪性新生物を予防するためには、カリウム・食物繊維・抗酸化ビタミンを摂ることが重要とされている。予防に必要なこれらの栄養素の摂取量と食品摂取量との関連を分析すると、野菜の摂取が寄与する割合が高く、1日350～400gの摂取が必要と推定されている(厚生労働省, 2013)。

しかしながら、厚生労働省「国民健康・栄養調査」では、野菜摂取量の平均値は280.5gであり、男性288.3g、女性273.6gである(厚生労働省, 2020)。また、2016年度の国民・健康栄養調査では、都道府県別の調査が実施され、岐阜県民1人あたりの1日の野菜摂取量の平均値は男性272.8g 女性256.7gと全国でも下位の状況である(厚生労働省, 2017)。さらに、2016年度に岐阜

県が実施した県民・健康栄養調査の年代別摂取量をみると、20歳代の男女平均は209.5gと低値を示しており(岐阜県, 2018)、目標量と比較すると約140g不足している。地域の将来を担う若年世代の健康増進のためには野菜摂取量向上は喫緊の課題といえる。

この20歳代の直前にあたる高等学校の時期は、小・中学校と比較して保護者の干渉が減少し、食についても自分で選択できるようになってくることから、食育を実施することは非常に重要と考える。高等学校教育における食育の機会としては、家庭科科目が挙げられるが、2003年以降、卒業までの3年間で4単位必修から最低2単位必修に改定され(1単位:50分×35単位時間)、受験編重教育を背景に、多くの高等学校において2単位の「家庭科基礎」科目に移行している(中野・新井・鎌田他, 2012)。また、家庭科の内容は、

被服や生活・福祉等多岐にわたることから、十分な食育の時間を確保するには厳しい現状である(伊藤, 2013)。近い将来における食の自立のためには、高校生における食育も必要と考えられる。先行研究では、魚里・小路・福山他(2019)により、高校生を対象とした「食育SATシステム」等を用いた食育介入プログラムにおいて野菜摂取量向上の効果が報告されている。しかしながら、当該システムは高額な機器で手軽に使用できない点は課題といえる。このように、高校生を対象とした野菜摂取量に関する研究は報告されているが、まだ少ないのが現状である。

そこで本研究では、若年層(高校生)を対象とした食育プログラム(野菜コンテスト・食育講演等)を通して野菜摂取量に関する認識や知識を向上させ、摂取量を増加させることを目的とした。また、その食育方法についても検討していく。

## II. 研究方法

### 1. 対象者および研究デザイン

調査対象を含む研究デザインを図1に示した。岐阜県東濃地域にある高等学校2校の1,2年の生徒を対象とした。新型コロナウイルスの影響で

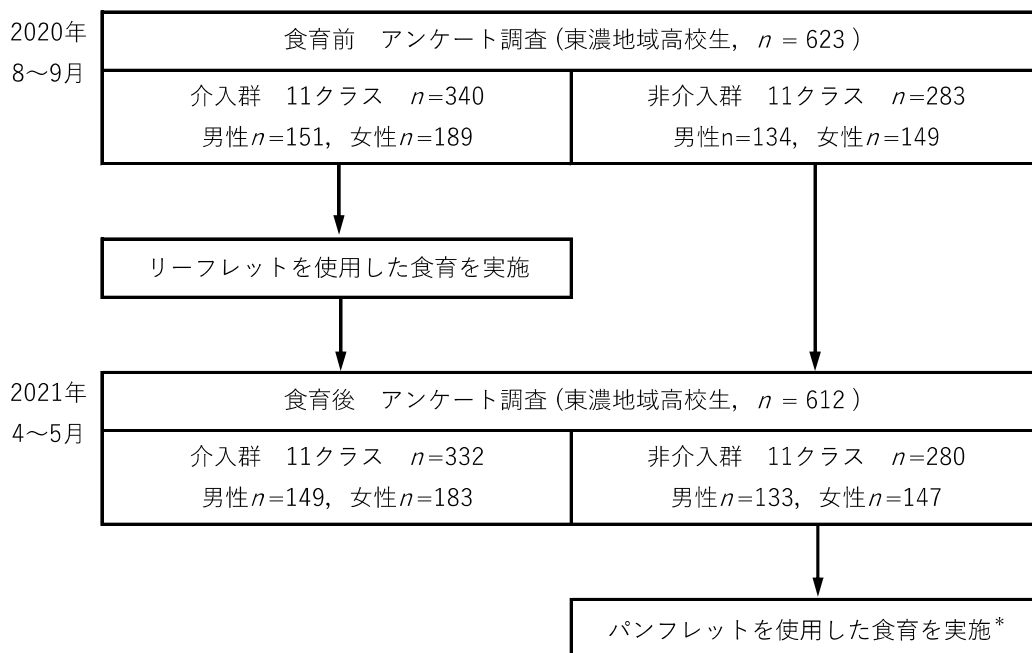
地元野菜料理コンテストが延期され、パンフレットの完成が遅延した。そのため、食育後のアンケートが次年度の調査になっており、3年生を対象から除外した。

対象をクラス毎に介入群と非介入群に割り振った。両群の生徒に対し、野菜摂取等に関するアンケート調査を実施し、介入研究の食育前調査とした。

介入群には、食育前調査後、パンフレットを配布し(図2)、野菜摂取量と野菜の効能について、高等学校の家庭科教諭が食育講演を行った。その後、パンフレットを活用した食育講演の効果を評



図2 食育で使用したパンフレットの一部



\* アンケート調査後、公平性を図るため非介入群にも食教育を実施した。

図1 研究デザインと対象者数

価するために食育後調査を実施した。

食育に用いたパンフレットは、本学主催の「おいしい！東濃！地元野菜料理コンテスト」に入賞した料理のレシピや岐阜県の野菜摂取率の年代別平均値、野菜の効能が記載された媒体を使用した。非介入群には、食育前調査・食育後調査を実施し、その後、介入群と同様の食育講演を実施した。

## 2. 調査方法

無記名のアンケート方式で行った。アンケートは質問用紙と回答用紙を別々に配布して、マークシート方式で行った。アンケート調査の実施時期は、食育前アンケートが2020年8月～9月、食育後アンケート調査は2021年4月～5月で、高校家庭科教諭が実施可能日を設定し、実施した。

## 3. 調査内容

アンケートの調査項目は表1の通り、食育前調査11項目、食育後調査6項目について調査した。

「野菜摂取量」については岐阜県健康福祉部で

作成した2019年度高校生の食生活実態調査（岐阜県健康福祉部，2020）と同様に皿数（1皿70g）で調査し、健康日本21で推奨されている成人期の野菜摂取目標量は350g/日であり、皿数にすると5皿となる。1皿70gの周知はアンケートに1皿当たり70gの副菜の写真を4枚掲載した。

## 4. 解析方法

「野菜摂取について」介入群と非介入群における食育前後の順序尺度項目の比較と、「野菜摂取量」と「家庭での食事作りを担当または手伝う頻度」の比較に、Mann-WhitneyのU検定を用いた。データの解析にはEZR（Kanda Y, 2013）を使用し有意水準を5%とした（両側検定）。

## 5. 倫理的配慮

対象となる生徒に対し、アンケート前に、研究の主旨、目的、方法等、参加しない場合でも不利益を被ることが一切ないこと、得られたデータは厳重に保管し、研究の目的以外には使用しないこ

表1 アンケート内容

食育前 調査	食育後 調査	アンケート項目 / 回答項目
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Q1 現住所 ① 多治見 ② 土岐 ③ 瑞浪 ④ 恵那 ⑤ 中津川市 ⑥ 東濃地域(1～5)以外
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Q2 性別 ① 男性 ② 女性
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Q3 年齢 ① 15歳 ② 16歳 ③ 17歳 ④ 18歳 ⑤ 19歳以上
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Q4 普段の食事で野菜摂取量は足りていると思いますか。 ① 足りている ② だいたい足りている ③ あまり足りていない ④ ほとんど足りていない
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Q5 1日あたりの望ましい野菜摂取量はどのくらいだと思いますか。※皿数(1皿70g)で回答 ① 1～2皿 ② 3～4皿 ③ 5～6皿 ④ 7皿以上 ⑤ 分からない
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Q6 現在、1日あたりの野菜摂取量はどのくらいですか。※皿数(1皿70g)で回答 ① 1皿 ② 2皿 ③ 3皿 ④ 4皿 ⑤ 5皿 ⑥ 6皿 ⑦ 7皿以上
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Q7 野菜は一般的に好きですか、それとも嫌いですか。 ① 好き ② 嫌い
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Q8 Q7で「2.嫌い」と答えた方へ。その理由として当てはまるものを選んでください。(複数回答可) ① 味が苦手 ② 見た目が苦手 ③ 食感が苦手 ④ 匂いが苦手 ⑤ その他(自由記述)
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Q9 家庭で食事作りを担当または手伝うことはありますか。 ① 毎日 ② 週に5～6日 ③ 週に3～4日 ④ 週に1～2日 ⑤ 全くしない
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Q10 食と健康に関する情報に興味がありますか。 ① はい ② いいえ
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Q11 食と健康に関する情報を得るまたは、得たいと思う際、どの媒体を利用しますか。(複数回答可) ① 新聞 ② 折り込み広告 ③ 雑誌 ④ テレビ ⑤ ラジオ ⑥ インターネット広告 ⑦ SNS(Twitter・Instagram・LINE・Facebookなど) ⑧ その他媒体(自由記述)

とを説明した。回答用紙は無記名で個人が特定されないよう解析した。

本研究は本学倫理委員会の承認（審査番号32003号）を得て実施した。

### Ⅲ. 結果

#### 1. 対象者の属性（表2）

食育前のアンケート調査の対象者623名の属性は、男性285名（45.7%）、女性338名（54.3%）。年齢は15歳119名（19.1%）、16歳314名（50.4%）、17歳188名（30.2%）、無効回答2名（0.3%）だった。住んでいる地域は、東濃地域（多治見市、土岐市、瑞浪市、恵那市、中津川市）554名（88.9%）、東濃地域以外68名（10.9%）、無効回答1名（0.2%）だった。

食育後のアンケート調査の対象者612名の属性は、男性282名（46.1%）、女性330名（53.9%）。年齢は15歳18名（2.9%）、16歳210名（34.3%）、17歳368名（60.1%）、18歳10名（1.6%）、無効回答6名（1.0%）だった。住んでいる地域は、東濃地域542名（88.6%）、東濃地域以外70名（11.4%）だった。

#### 2. 野菜摂取量に関するアンケート結果

野菜の摂取量に関する3項目（「野菜摂取量の自己評価」、「1日当たりの望ましい野菜摂取量」、「1日当たりの野菜摂取量」）の結果について図3に示した。

##### （1）野菜摂取量の自己評価

野菜摂取量の自己評価について、食育前の介入群と非介入群間で有意な差はみられなかった。食育後の介入群と非介入群間、及び食育前後比較においても有意な差はみられなかった。どの群においても「足りている」「だいたい足りている」と回答した生徒の方が多かった。

##### （2）1日当たりの望ましい野菜摂取量

1日当たりの望ましい野菜摂取量について、食育前の介入群と非介入群間で有意な差はみられなかったが、食育後の群間比較では介入群の方が有意に皿数が多かった（ $p < 0.001$ ）。

また、介入群における食育前後の比較では、1～2皿は食育前33名（9.7%）、食育後13名（3.9%）、3～4皿は食育前154名（45.3%）、食育後72名（21.7%）、5～6皿は食育前101名（29.7%）、食育後218名（65.7%）、7皿以上食育

表2 対象者の属性

	介入群				非介入群			
	食育前 ( $n=340$ )		食育後 ( $n=332$ )		食育前 ( $n=283$ )		食育後 ( $n=280$ )	
	$n$	%	$n$	%	$n$	%	$n$	%
男性	151	44.4	149	44.9	134	47.3	133	47.5
女性	189	55.6	183	55.1	149	52.7	147	52.5
年齢								
15歳	61	17.9	12	3.6	58	20.5	6	2.1
16歳	180	52.9	113	34.0	134	47.3	97	34.6
17歳	99	29.1	197	59.3	89	31.4	171	61.1
18歳			6	1.8			4	1.4
無効回答			4	1.2	2	0.7	2	0.7
住んでいる地域								
東濃地域	296	87.1	288	86.7	258	91.2	254	90.7
東濃地域以外	44	12.9	44	13.3	24	8.5	26	9.3
無効回答					1	0.3		

前23名 (6.8%), 食育後15名 (4.5%) と皿数が有意に上昇した ( $p < 0.001$ ). また, わからないと回答した人数は食育前29名 (8.5%), 食育後13名 (3.9%), 無効回答が食育後1名 (0.3%) だった.

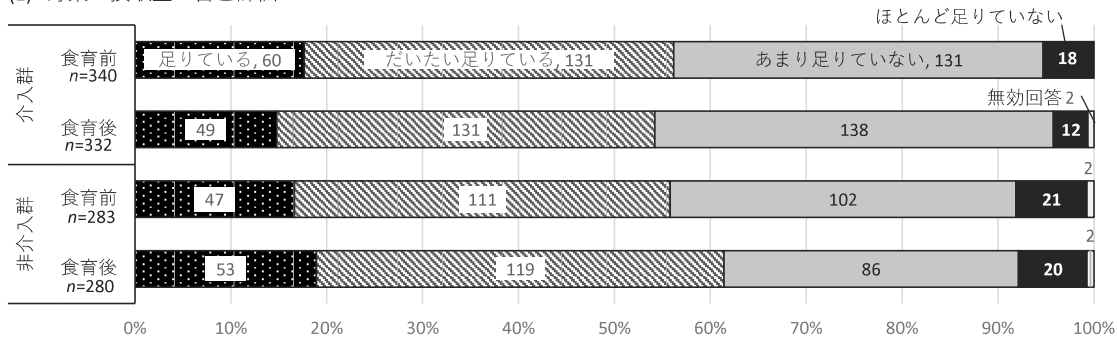
(3) 1日当たりの野菜の摂取量

1日当たりの野菜の摂取量について, 食育前の介入群と非介入群間で有意な差はみられなかったが, 食育後の群間比較では介入群の方が有意に皿

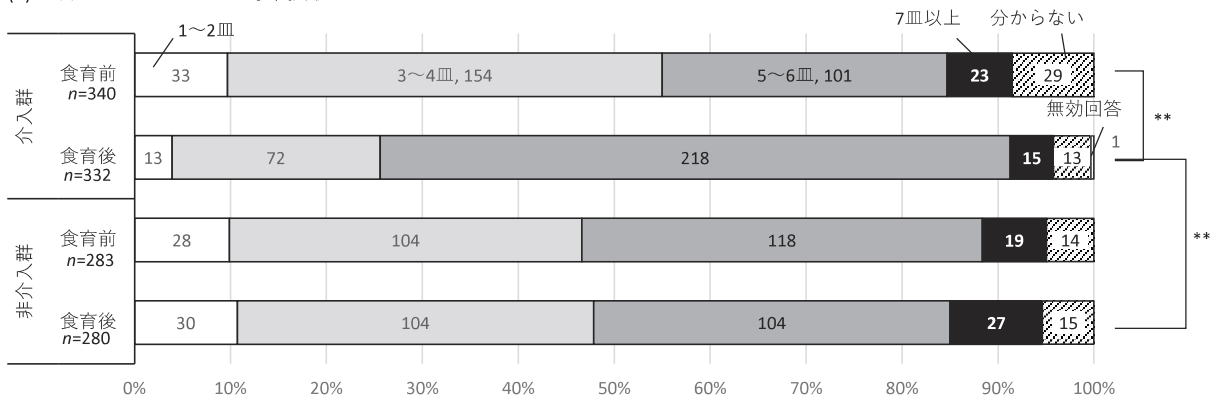
数が多かった ( $p = 0.040$ ). また, 食育前後の比較では, 非介入群では有意な差はみられなかったが, 介入群で有意に皿数が多くなった ( $p = 0.046$ ).

1皿は食育前80名 (23.5%), 食育後70名 (21.1%), 2皿は食育前123名 (36.2%), 食育後92名 (27.7%), 3皿は食育前77名 (22.6%), 食育後98名 (29.5%), 4皿は食育前39名 (11.5%),

(1) 野菜の摂取量の自己評価



(2) 1日あたりの望ましい野菜摂取量



(3) 1日あたりの野菜摂取量

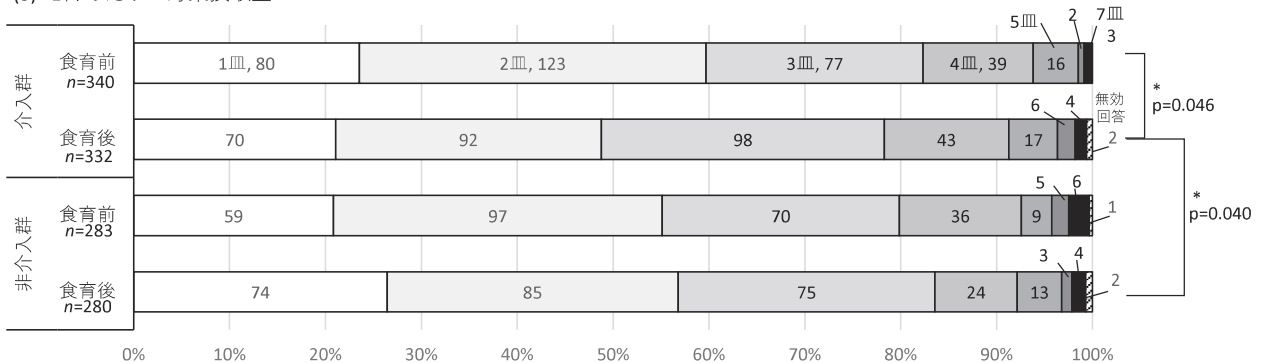


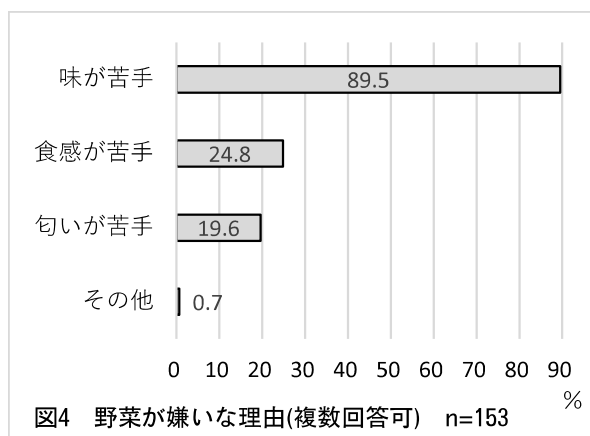
図3 介入群と非介入群の食育前後の野菜摂取量に関するアンケート項目の比較  
棒グラフ内の数字は人数  
Mann-WhitneyのU検定を用いた。 \*\* $p < 0.001$  \* $p < 0.05$

食育後43名(13.0%), 5皿は食育前16名(4.7%), 食育後17名(5.1%), 6皿は食育前2名(0.6%), 食育後6名(1.8%), 7皿以上は食育前3名(0.9%), 食育後4名(1.2%)と皿数が有意に上昇した。

### 3. 食に関する高校生の現状

#### (1) 野菜の嗜好

野菜の嗜好性については、「好き」463名(74.3%), 「嫌い」153名(24.6%), 無効回答7名(1.1%)だった。嫌いと答えた153名に嫌いの理由を尋ねたところ、一番多かった答えが「味が苦手」137名(89.5%), 「食感が苦手」38名(24.8%), 「匂いが苦手」30名(19.6%), その他1名(0.7%)だった(図4)。



#### (2) 家庭での食事作りについて

食育前アンケートで実施した家庭での食事作りを担当または手伝うことはあるかという質問に対して、「毎日する」48名(7.7%), 「週5~6日する」23名(3.7%), 「週3~4日する」70名(11.2%), 「週1~2日する」211名(33.9%), 「全くしない」269名(43.2%), 無効回答2名(0.3%)だった。手伝いを「全くしない学生」「週1~2日」合わせると約80%と多くの学生が調理経験の少ないことが示された。

次に「家庭での食事作りを担当または手伝う頻度」と、「野菜の摂取量」の関係について分析した。野菜摂取目標量は350g/日(皿数5皿)であることから、食育前アンケートで野菜摂取量が満たされる5皿以上の生徒41名と、野菜摂取量が

不足となる4皿以下の生徒581名との群間における、家庭での食事作りを担当または手伝う頻度について、有意な差はなかった(表3)。

表3 野菜摂取量と家庭で食事作りを担当または手伝う頻度の関係 n=622

	4皿以下 (350g未満) n=581		5皿以上 (350g以上) n=41		群間 比較 p値†
	人数	%	人数	%	
毎日	41	7.1	7	17.1	0.968
週5~6日	22	3.8	1	2.4	
週3~4日	68	11.7	2	4.9	
週1~2日	200	34.4	11	26.8	
全くしない	250	43.0	19	46.3	
無効回答			1	2.4	

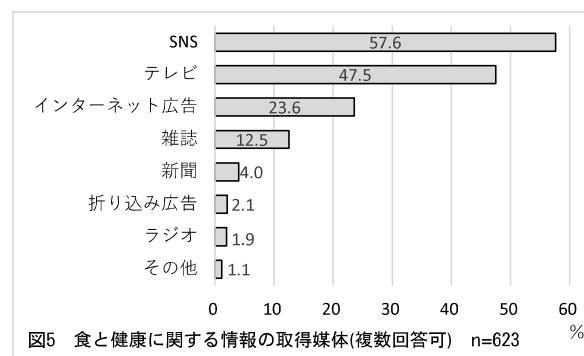
† Mann-Whitney のU 検定を用いた。

\* 「野菜摂取量」及び「家庭で食事作りを担当または手伝う頻度」ともに無効回答1名

#### (3) 食と健康に関する情報について

食と健康に関する情報の興味の有無については、「はい」333名(53.5%), 「いいえ」282名(45.3%), 無効回答8名(1.3%)だった。

食と健康に関する情報を得る手段については、多い順から、SNS (Social Networking Service) で359名(57.6%), テレビ296名(47.5%), インターネット広告147名(23.6%)と続いた(図5)。



## IV. 考察

### 1. 野菜摂取に関する知識及び野菜摂取量

1日当たりの「望ましい野菜摂取量」及び「野菜摂取量」について、食育後の群間比較では介入群において有意に皿数が多く、また介入群の前後比較でも食育後に有意に上昇していたことから本食育のプログラムを行うことにより野菜摂取に関

する知識および摂取量を向上させる効果が示唆された。

本食育プログラムに用いた媒体には、高校生や大学生が考案した野菜料理レシピ（野菜コンテストの優秀作品等）が多数掲載されている。調査対象である高校生と同じ若年層が考案したレシピを見ることで、より身近に野菜について考える機会をもつことができ効果が得られたのではないかと考えられる。

加藤・小田・山本他（2019）の実践報告では、ピア・エデュケーション（Peer Education）といわれる、同世代の大学生から高校生への食教育は大変有意義な手法であることが示されている。また、媒体には「若年層における野菜摂取量の現状」「野菜摂取の効果」「1日あたりの望ましい野菜摂取量」の項目について、イラストや図を交えながら簡潔に説明を行っている点も理解を深める一助となったと推察される。

しかしながら、介入後のアンケートにはパンフレットの内容に関する質問項目の設定をしていなかった。今後は、介入後にパンフレットの理解度に関する質問項目を設定し、どのような要因で野菜摂取量の知識および摂取量が上昇したのかを検証していく必要がある。

野菜摂取量が有意に上昇した介入群の食育後では、5皿以上の生徒は27名、4皿以下の生徒は303名であり、食育により野菜摂取量が有意に上昇したものの、必要量を満たす生徒は少なかった。野菜摂取量が目標量を満たせるよう食育方法を検討していく必要がある。

## 2. 食に関する高校生の現状について

村井・多門・大西他（2015）や山本・篠原・西山他（2015）の若年層における野菜摂取に関する実態調査と関連因子を検討した報告では、野菜摂取量が低い理由として、経済性や嗜好面などの問題点が挙げられている。本研究でも「嗜好面」に着目して調査したところ、「野菜が嫌い」と回答した153名のうち「味が苦手」という回答が89.5%と多かった。味については、塩味、甘味、酸味、苦味、うま味のうち、野菜特有の苦味に関

して苦手意識を抱いていることが推測される。今後はこのような嗜好面にも着目し野菜摂取量を向上させる取り組みを考えていく必要がある。

また、「家庭での食事作りを担当または手伝う頻度」と「野菜の摂取量」については有意な差はみられなかった。一般的に高等学校の生徒については、保護者と同居している割合が高く、食事の準備については保護者に依存していることが多いことも要因と考えられる。

小田・永井（2021）の高校生の食育への関心度からみた食知識や調理技術の実態に関する調査によると、食育関心度が高い群において、「食生活への配慮：野菜をできるだけ多く食べる」「料理を週に1回手伝う」「調理技術」が食育関心度低群と比較して有意に高い傾向が示されており、調理への関心を高めることも重要である。また、大学生になると保護者と同居の有無に関わらず保護者への依存の減少や交友関係・行動範囲も広まることから、食については自立の傾向にある。

山田・南・櫛山（2019）の大学生の野菜摂取の現状に関する報告によると、大学生における野菜摂取向上の動機の1つとして「利便性の向上」が挙げられている。近い将来、大学生となる高校生についてもこのような観点で野菜の簡単な調理・摂取の方法を知っておくことが必要と考えられる。

本研究の食育プログラムの一環として行っている「おいしい！東濃！地元野菜料理コンテスト」では、野菜への関心を高め、野菜をよりおいしく簡単に調理できるレシピの募集を高校生や大学生を対象として実施している。今後も、コンテストを実施することで野菜摂取量向上に繋げていきたいと考える。

食と健康に関する情報の入手経路については、SNSが高い傾向であった。2020年9月総務省情報通信政策研究所（総務省、2020）によると、10代でのインターネットの利用項目別の平均利用時間は「ソーシャルメディアを見る・書く」は、平日64.1分、休日83.4分と「ブログやウェブサイトを見る・書く」と比較して40～60分以上多い

数値を示している。今後はインターネットの中でもソーシャルメディアを利用したアプローチも考えていく必要性がある。

### 3. 本研究の限界点および今後の展望

本研究の対象者がM市の高等学校に通う生徒のみに限定されており、この結果を東濃地域の若年層と一般化するには限界がある。

今後の展望として、野菜摂取量を目標量である350g/日に近づけることを念頭に、摂取量が向上する要因の分析や、摂取する方法（調理技術）に特化した内容、そして教育方法についても検討していきたい。また、東濃地域の高等学校家庭科教員との連携を強化していくことも必要と考える。

## V. 結論

岐阜県東濃地域にある高校に通う生徒に実施した野菜摂取量増加を目指した本食育のプログラムは、野菜摂取に関する知識および摂取量を向上させる効果が示唆された。

しかし、野菜摂取量の改善が見られた介入群において、1日当たりの望ましい野菜摂取量を理解したにも関わらず、野菜摂取量は低値を示していた。今後は野菜摂取の関心を高めるために、高校生の利用頻度が高いSNSなどを利用し、若年者へ発信することで、野菜摂取量の向上につなげていきたいと考える。

## VII. 謝辞

アンケート調査にご協力いただいた高校生の皆様、教員の皆様、食育でご協力いただいた家庭科教諭の先生方に心より感謝申し上げます。

### 【文献】

岐阜県 (2021-10-28). (2018) 平成28年度県民栄養調査報告書  
<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/4010.pdf>  
 岐阜県健康福祉部 (2021-10-28). (2020) 令和元年度高校生の食生活等実態調査結果  
<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/>

attachment/4002.pdf

伊藤葉子 (2013). 家庭科の授業時間数減少をめぐる課題. 日本家政学会誌 Vol.64 No.8 451-453  
 Kanda Y. (2013). Investigation of the freely available easy-to-use software 'EZR' for medical statistics. Bone Marrow Transplant., 48, 452-8.  
 加藤恵子, 小田良子, 山本ちか, 内田あや, 長迫凪, 渡辺和代 (2019). 高大官連携・ピア・エデュケーションによる食育活動の実践報告: ピア・エデュケーションを用いた食育が高校生に及ぼす効果. 東海公衆衛生雑誌, 7 (1), 101-106  
 厚生労働省 (2021-10-28). (2013) 健康日本21 (第2次) (栄養・食生活)  
[https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21\\_11/pdf/b1.pdf](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/pdf/b1.pdf)  
 厚生労働省 (2021-10-28). (2017) 平成28年国民健康・栄養調査報告  
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/dl/h28-houkoku-07.pdf>  
 厚生労働省 (2021-10-28). (2020) 令和元年国民健康・栄養調査報告  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000710991.pdf>  
 村井陽子, 多門隆子, 大西智美, 西本香代子, 江上ひとみ, 中村清美, 佐藤眞一 (2015). 高校生の減塩及び野菜摂取の意識と食生活, 自覚症状との関連. 日本食育学会誌, 9 (3), 265-273  
 野中美津枝, 荒井 紀子, 鎌田 浩子, 亀井 佑子, 川邊 淳子, 川村めぐみ, 齋藤美保子, 新山みつ枝, 鈴木真由子, 長澤由喜子, 中西雪夫, 綿引伴子 (2012). 高等学校家庭科の単位数をめぐる現状と課題—21都道府県の家庭科教員調査を通して—. 日本家庭科教育学会誌, 54 (4), 226-235  
 小田麗子, 永井由美子 (2021). 高校生の食育への関心度からみた食知識・配慮・調理技術・食の主観的評価の実態. 栄養学雑誌, Vol.79No.5, 302-310  
 総務省 (2021-10-28). (2020) 令和元年度 情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書  
[https://www.soumu.go.jp/main\\_content/000708015.pdf](https://www.soumu.go.jp/main_content/000708015.pdf)  
 魚里明子, 小路浩子, 福山敦子, 溝畑智子, 小林愛,



今若貴美, 有馬聖子 (2019). 高校生の食に関する認識と食育プログラム介入前後の変化 —体験型栄養教育SAT システムの食事診断を用いて—. 神戸女子大学看護学部紀要, 4, 51-59

山田桐香, 南道子, 櫛山櫻 (2019). 大学生の野菜摂取に関する現状と摂取量増加に向けた提案. 東京学芸大学紀要 総合教育科学系Ⅱ, 70, 85-97

山本菜月, 篠原能子, 西山一朗, 曾我部夏子 (2015). 地域および学園祭の食育イベント参加者の野菜摂取に対する意識と野菜摂取頻度の関連の検討, 日本食育学会誌, 9 (3), 257-263

野菜摂取量等に関するアンケート 1回目

※<研究の説明および同意書>の右上の番号をマークシートの番号欄に左詰めで記入・マークしてください。  
※回答はマークシートに記入してください。自由筆記の箇所(質問番号8・11)については、  
お手数ですが、マークシート裏面に質問番号と回答をご記入ください。  
※この質問用紙はアンケート終了後に回収させていただきます。

下記の1～11の質問項目について、現在の状況をご回答ください。

1. 現在、お住まいの地域  
1. 多治見 2. 土岐 3. 瑞浪  
4. 恵那 5. 中津川市 6. 東濃地域(1～5)以外
2. 性別  
1. 男性 2. 女性
3. 年齢  
1. 15歳 2. 16歳 3. 17歳 4. 18歳 5. 19歳以上

●野菜摂取について、当てはまるものを選んでください。

4. 普段の食事で野菜摂取量は足りていると思いますか。  
1. 足りている 2. だいたい足りている 3. あまり足りていない 4. ほとんど足りていない
5. 1日あたりの望ましい野菜摂取量はどのくらいだと思いますか。※皿数(1皿70g)で回答

1皿あたりの野菜量は70gです。下の写真を参考にしてください。どのお皿も手のひらサイズです。



1. 1～2皿 2. 3～4皿 3. 5～6皿 4. 7皿以上 5. 分からない

6. 現在、1日あたりの野菜摂取量はどのくらいですか。※皿数(1皿70g)で回答  
1. 1皿 2. 2皿 3. 3皿 4. 4皿 5. 5皿 6. 6皿 7. 7皿以上

●野菜の嗜好について、当てはまるものを選んでください。

7. 野菜は全般的に好きですか、それとも嫌いですか。  
1. 好き 2. 嫌い
8. 7で「2.嫌い」と答えた方にお聞きします。その理由として当てはまるものを選んでください。(複数回答可)  
1. 味が苦手 2. 見た目が苦手 3. 食感が苦手 4. 匂いが苦手  
5. その他( )
9. 家庭で食事作りを担当または手伝うことはありますか。  
1. 毎日する 2. 週に5～6日する 3. 週に3～4日する 4. 週に1～2日する 5. 全くしない
10. 食と健康に関する情報に興味がありますか。  
1. はい 2. いいえ
11. 食と健康に関する情報を得るまたは、得たいと思う際、どの媒体を利用しますか。(複数回答可)  
1. 新聞 2. 折り込み広告 3. 雑誌 4. テレビ 5. ラジオ 6. インターネット広告  
7. SNS(Twitter・Instagram・LINE・Facebook・その他 )  
8. その他媒体( )

ご協力ありがとうございました。