

セミナー実施報告書

セミナー講師記載用

セミナー開催日	令和 年 月 日
開催場所	
講師名	(主) (協力者)
講演テーマ	
使用動画	<input checked="" type="checkbox"/> 基本編 + <input type="checkbox"/> 働き盛り <input type="checkbox"/> 若い世代
当日参加人数	人
アンケート 回収数	人
会場からの質問	
講師所感	
会場写真 (オンライン開催の 場合は不要)	【こちらは別添でお送りください】 1) 会場風景 (参加者が来場する前の会場の様子) 2) セミナーの様子 (動画を見ている様子を背後から撮影したもの)

【セミナー受講前 アンケート】

問1 あなたは食品に栄養成分表示がされていることを知っていますか？

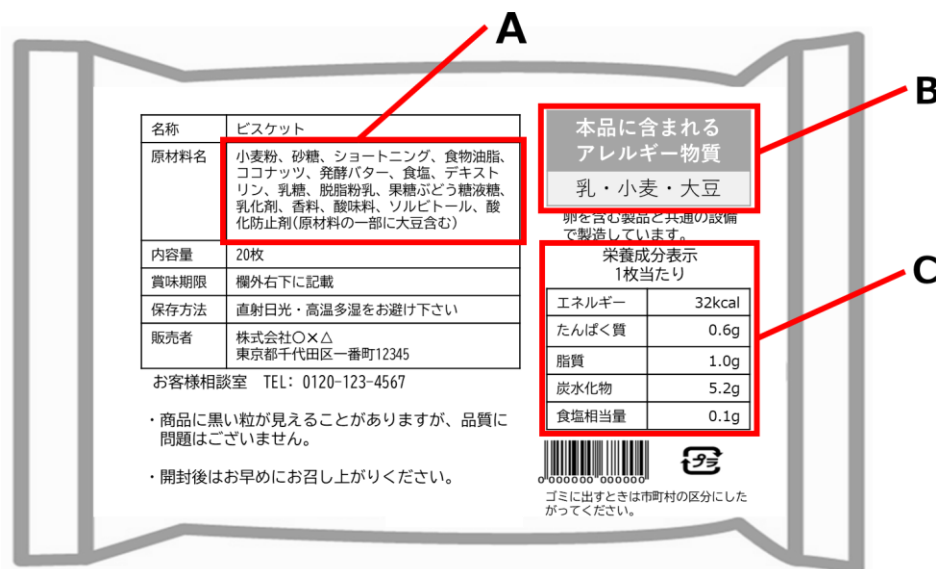
(お答えは1つ)

- ☐ はい
☐ いいえ

問2 次の図のA/B/Cの中で栄養成分表示を示しているのはどれでしょうか。

(お答えは1つ)

- ☐ A
☐ B
☐ C



問3 ()に当てはまる栄養素を(あ)～(き)の中から選択してください。

- ① ()は、人体の骨格や筋肉などの組織を構成する主要な要素であるとともに、酵素やホルモンの材料として代謝を調整するなど様々な機能を果たしており、生命の維持に不可欠です。
- ② ()は、細胞膜の主要な構成成分です。また、脂溶性ビタミンの吸収を助けます。また、人の生命維持に不可欠なエネルギー源である一方、摂りすぎると肥満や心疾患のリスクを高めます。
- ③ ()の最も重要な役割は、エネルギー源としての機能です。糖質と食物繊維に分けられ、糖質は体内で分解されると、ぶどう糖等になります。脳や神経組織等の組織は、通常ぶどう糖しかエネルギー源として利用できないため、糖質は重要な栄養素です。しかし、余分に摂りすぎると脂肪に変わり肥満の原因となります。

- | | | |
|----------|------------|----------|
| あ. カルシウム | い. コレステロール | う. 脂質 |
| え. 炭水化物 | お. たんぱく質 | か. ナトリウム |
| き. ビタミンC | | |

問4 下の栄養成分表示で同じ量を食べた時にエネルギーが高いのはどちらでしょうか？

(お答えは1つ)

- ☐ A
☐ B

A

栄養成分表示
1袋 (20 g) 当たり

エネルギー	70kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	3.0g
炭水化物	8.2g
食塩相当量	0.1g

B

栄養成分表示
1袋 (100 g) 当たり

エネルギー	300kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	12.9g
炭水化物	35.0g
食塩相当量	0.2g

問5 あなたは、食習慣を改善してみようと考えていますか。現在のお気持ちに最も近いものを教えてください。

(お答えは1つ)

- ☐ 改善することに関心がない
☐ 関心はあるが改善するつもりはない
☐ 改善するつもりである(概ね6ヶ月以内)
☐ 近いうちに(概ね1ヶ月以内)改善するつもりである
☐ 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満)
☐ 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)
☐ 食習慣に問題はないため改善する必要はない

問6 あなたは、主食(ごはん、パン、麺類などの料理)、主菜(魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理)、副菜(野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理)の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。

(お答えは1つ)

- ☐ ほとんど毎日
☐ 週に4～5日
☐ 週に2～3日
☐ ほとんどない

問7 あなたは、食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量(栄養成分表示)」をどの程度参考にしていますか。

(お答えは1つ)

- ☐ いつも参考にしている (⇒問8へ)
☐ とときどき参考にしている(⇒問8へ)
☐ あまり参考にしていない(⇒問10へ)
☐ 全く参考にしていない (⇒問10へ)

(問7で「いつも参考にしている」、「ときどき参考にしている」とご回答いただいた方にお伺いします)

問8 あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量(栄養成分表示)」を確認する理由を教えてください。

(お答えはいくつでも)

- ☐ 栄養バランスのとれた食事をしたいため
- ☐ 摂取した食品の栄養素の量や熱量(エネルギー)を把握するため
- ☐ 摂取する栄養素の量や熱量(エネルギー)を調節するため
- ☐ 健康の維持増進のため
- ☐ 体重管理のため
- ☐ 疾病等の健康上の理由から食事に注意が必要なため
- ☐ その他 ()

(問7で「いつも参考にしている」、「ときどき参考にしている」とご回答いただいた方にお伺いします)

問9 あなたが食品の購入時に確認する「栄養成分の量及び熱量(栄養成分表示)」を教えてください。(お答えはいくつでも)

- ☐ エネルギー(熱量)
- ☐ たんぱく質
- ☐ 脂質
- ☐ 炭水化物
- ☐ ナトリウム
- ☐ その他 ()

(問7で「あまり参考にしていない」、「全く参考にしていない」とご回答いただいた方にお伺いします)

問10 あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量(栄養成分表示)」を確認しない理由をお答えください。(お答えはいくつでも)

- ☐ 食事に気を遣う必要がないため
- ☐ 表示されている栄養成分の意味が理解できないため
- ☐ 栄養成分そのものに関心がないため
- ☐ 確認するのが面倒なため
- ☐ 確認するのに時間がかかるため
- ☐ その他 ()

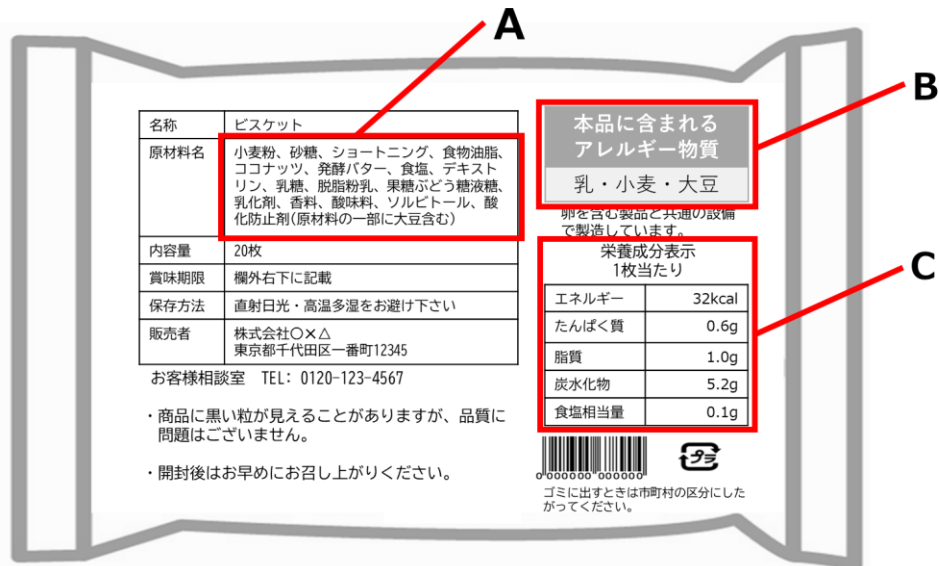
性別	<input type="checkbox"/> 男性	<input type="checkbox"/> 女性			
生年月日	西暦	年	月	日	
開催場所	()				
日付	令和	年	月	日	

【セミナー受講後 アンケート】

問1 次の図の A/B/C の中で栄養成分表示を示しているのはどれでしょうか。

(お答えは1つ)

- ☐ A
☐ B
☐ C



問2 ()に当てはまる栄養素を(あ)～(き)の中から選択してください。

- ① ()は、人体の骨格や筋肉などの組織を構成する主要な要素であるとともに、酵素やホルモンの材料として代謝を調整するなど様々な機能を果たしており、生命の維持に不可欠です。
- ② ()は、細胞膜の主要な構成成分です。また、脂溶性ビタミンの吸収を助けます。また、人の生命維持に不可欠なエネルギー源である一方、摂りすぎると肥満や心疾患のリスクを高めます。
- ③ ()の最も重要な役割は、エネルギー源としての機能です。糖質と食物繊維に分けられ、糖質は体内で分解されると、ぶどう糖等になります。脳や神経組織等の組織は、通常ぶどう糖しかエネルギー源として利用できないため、糖質は重要な栄養素です。しかし、余分に摂りすぎると脂肪に変わり肥満の原因となります。

あ. カルシウム
 え. 炭水化物
 き. ビタミン C

い. コレステロール
 お. たんぱく質

う. 脂質
 か. ナトリウム

問3 下の栄養成分表示で同じ量を食べた時にエネルギーが高いのはどちらでしょうか？

(お答えは1つ)

☐ A

☐ B

A

B

栄養成分表示
1袋（20g）当たり

エネルギー	70kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	3.0g
炭水化物	8.2g
食塩相当量	0.1g

栄養成分表示
1袋（100g）当たり

エネルギー	300kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	12.9g
炭水化物	35.0g
食塩相当量	0.2g

性別 ☐男性 ☐女性

生年月日 西曆 年 月 日

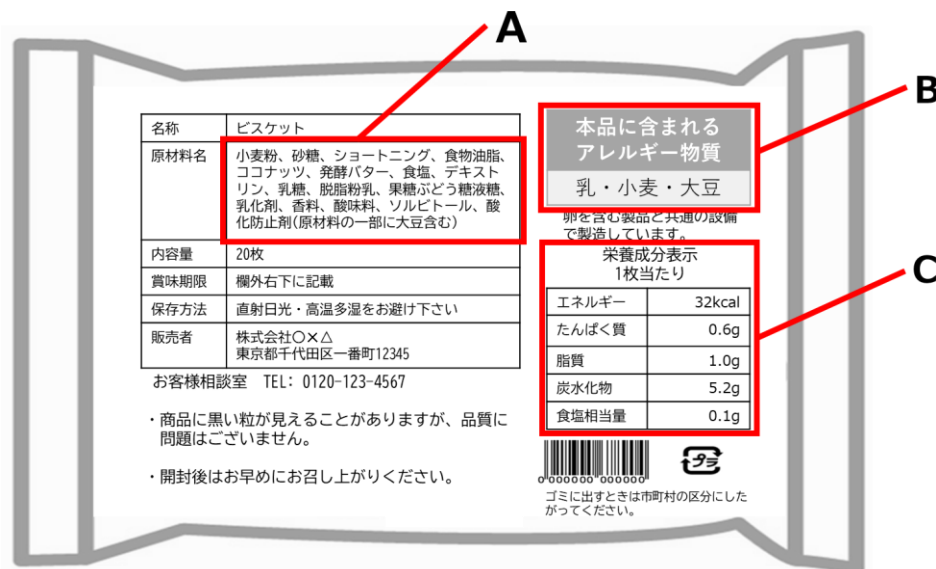
開催場所 ()

【セミナー1週間後 アンケート】

問1 次の図の A/B/C の中で栄養成分表示を示しているのはどれでしょうか。

(お答えは1つ)

- ☐ A
☐ B
☐ C



問2 ()に当てはまる栄養素を(あ)～(き)の中から選択してください。

- ()は、人体の骨格や筋肉などの組織を構成する主要な要素であるとともに、酵素やホルモンの材料として代謝を調整するなど様々な機能を果たしており、生命の維持に不可欠です。
- ()は、細胞膜の主要な構成成分です。また、脂溶性ビタミンの吸収を助けます。また、人の生命維持に不可欠なエネルギー源である一方、摂りすぎると肥満や心疾患のリスクを高めます。
- ()の最も重要な役割は、エネルギー源としての機能です。糖質と食物繊維に分けられ、糖質は体内で分解されると、ぶどう糖等になります。脳や神経組織等の組織は、通常ぶどう糖しかエネルギー源として利用できないため、糖質は重要な栄養素です。しかし、余分に摂りすぎると脂肪に変わり肥満の原因となります。

- | | | |
|-----------|------------|----------|
| あ. カルシウム | い. コレステロール | う. 脂質 |
| え. 炭水化物 | お. たんぱく質 | か. ナトリウム |
| き. ビタミン C | | |

問3 下の栄養成分表示で同じ量を食べた時にエネルギーが高いのはどちらでしょうか？

(お答えは1つ)

- ☐ A
☐ B

A

栄養成分表示
1袋(20g) 当たり

エネルギー	70kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	3.0g
炭水化物	8.2g
食塩相当量	0.1g

B

栄養成分表示
1袋(100g) 当たり

エネルギー	300kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	12.9g
炭水化物	35.0g
食塩相当量	0.2g

問4 あなたは、食習慣を改善してみようと考えていますか。現在のお気持ちに最も近いものを教えてください。

(お答えは1つ)

- ☐ 改善することに関心がない
☐ 関心はあるが改善するつもりはない
☐ 改善するつもりである(概ね6ヶ月以内)
☐ 近いうちに(概ね1ヶ月以内)改善するつもりである
☐ 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満)
☐ 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)
☐ 食習慣に問題はないため改善する必要はない

問5 あなたは、主食(ごはん、パン、麺類などの料理)、主菜(魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理)、副菜(野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理)の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。

(お答えは1つ)

- ☐ ほとんど毎日
☐ 週に4～5日
☐ 週に2～3日
☐ ほとんどない

問6 あなたは、食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量(栄養成分表示)」をどの程度参考にしていますか。

(お答えは1つ)

- ☐ いつも参考にしている (⇒問7へ)
☐ とときどき参考にしている(⇒問7へ)
☐ あまり参考にしていない(⇒問9へ)
☐ 全く参考にしていない (⇒問9へ)

(問6で「いつも参考にしている」、「ときどき参考にしている」とご回答いただいた方にお伺いします)

問7 あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量(栄養成分表示)」を確認する理由を教えてください。

(お答えはいくつでも)

- ☐ 栄養バランスのとれた食事をしたいため
- ☐ 摂取した食品の栄養素の量や熱量(エネルギー)を把握するため
- ☐ 摂取する栄養素の量や熱量(エネルギー)を調節するため
- ☐ 健康の維持増進のため
- ☐ 体重管理のため
- ☐ 疾病等の健康上の理由から食事に注意が必要なため
- ☐ その他 ()

(問6で「いつも参考にしている」、「ときどき参考にしている」とご回答いただいた方にお伺いします)

問8 あなたが食品の購入時に確認する「栄養成分の量及び熱量(栄養成分表示)」を教えてください。(お答えはいくつでも)

- ☐ エネルギー(熱量)
- ☐ たんぱく質
- ☐ 脂質
- ☐ 炭水化物
- ☐ ナトリウム
- ☐ その他 ()

(問6で「あまり参考にしていない」、「全く参考にしていない」とご回答いただいた方にお伺いします)

問9 あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量(栄養成分表示)」を確認しない理由をお答えください。(お答えはいくつでも)

- ☐ 食事に気を遣う必要がないため
- ☐ 表示されている栄養成分の意味が理解できないため
- ☐ 栄養成分そのものに関心がないため
- ☐ 確認するのが面倒なため
- ☐ 確認するのに時間がかかるため
- ☐ その他 ()

性別 ☐男性 ☐女性

生年月日 西暦 年 月 日

開催場所 ()

セミナー受講前アンケート調査項目

セミナー受講前アンケート

この度は、本セミナー「ふだんの食生活で栄養成分表示を活用してみませんか？」にお申込みいただきありがとうございます。

こちらのアンケートはセミナー開始までにご回答いただきたいアンケートになります。

皆様の普段の食習慣や考えなどについて教えてください。
ご協力の程お願い申し上げます。

★重要★
何も見ずにご回答をお願いいたします。

質問数：最大11問
回答時間：3～4分
回答締め切り：セミナー開始前

回答する

セミナー開催場所・開催日

【必ず回答】

選択してください

選択してください

開催A（1月12日）

開催A（1月14日）

開催B（1月19日）

開催B（1月21日）

次へ

問1：あなたは食品に栄養成分表示がされていることを知っていますか？

【必ず回答】

☐ はい

☐ いいえ

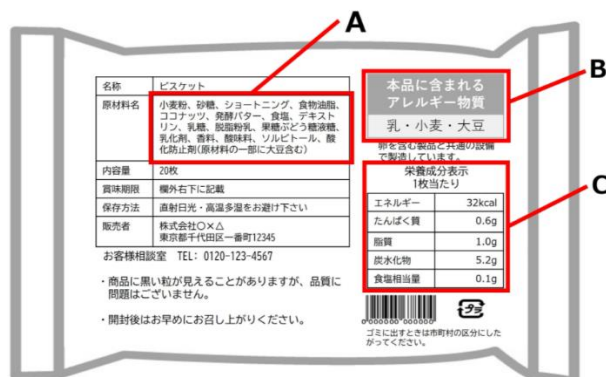
問2：次の図のA/B/Cの中で栄養成分表示を示しているのはどれでしょうか。

【必ず回答】

☐ A

☐ B

☐ C



問3-①：（ ）に当てはまる栄養素を（あ）～（き）の中から選択してください。

（ ）は、人体の骨格や筋肉などの組織を構成する主要な要素であるとともに、酵素やホルモンの材料として代謝を調整するなど様々な機能を果たしており、生命の維持に不可欠です。

【必ず回答】

☐（あ） カルシウム

☐（い） コレステロール

☐（う） 脂質

☐（え） 炭水化物

☐（お） たんぱく質

☐（か） ナトリウム

☐（き） ビタミンC

問3-②：（ ）に当てはまる栄養素を（あ）～（き）の中から選択してください。

（ ）は、細胞膜の主要な構成成分です。また、脂溶性ビタミンの吸収を助けます。また、人の生命維持に不可欠なエネルギー源である一方、摂りすぎると肥満や心疾患のリスクを高めます。

【必ず回答】

☐（あ） カルシウム

☐（い） コレステロール

☐（う） 脂質

☐（え） 炭水化物

☐（お） たんぱく質

☐（か） ナトリウム

☐（き） ビタミンC

問3-③：（ ）に当てはまる栄養素を（あ）～（き）の中から選択してください。

（ ）の最も重要な役割は、エネルギー源としての機能です。糖質と食物繊維に分けられ、糖質は体内で分解されると、ぶどう糖等になります。脳や神経組織等の組織は、通常ぶどう糖しかエネルギー源として利用できないため、糖質は重要な栄養素です。しかし、余分に摂りすぎると脂肪に変わり肥満の原因となります。

【必ず回答】

☐（あ） カルシウム

☐（い） コレステロール

☐（う） 脂質

☐（え） 炭水化物

☐（お） たんぱく質

☐（か） ナトリウム

☐（き） ビタミンC

問4：下の栄養成分表示で同じ量を食べた時にエネルギーが高いのはどちらでしょうか？
【必ず回答】

- ☐ A
- ☐ B

A		B	
栄養成分表示 1袋（20g）当たり		栄養成分表示 1袋（100g）当たり	
エネルギー	70kcal	エネルギー	300kcal
たんぱく質	2.6g	たんぱく質	11.0g
脂質	3.0g	脂質	12.9g
炭水化物	8.2g	炭水化物	35.0g
食塩相当量	0.1g	食塩相当量	0.2g

問5：あなたは、食習慣を改善してみようと考えていますか。現在のお気持ちに最も近いものを教えてください。
【必ず回答】

- ☐ 改善することに関心がない
- ☐ 関心はあるが改善するつもりはない
- ☐ 改善するつもりである（概ね6ヶ月以内）
- ☐ 近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりである
- ☐ 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）
- ☐ 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）
- ☐ 食習慣に問題はないため改善する必要はない

問6：あなたは、主食（ごはん、パン、麺類などの料理）、主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理）、副菜（野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理）の3つを組み合わせることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。
【必ず回答】

- ☐ ほとんど毎日
- ☐ 週に4～5日
- ☐ 週に2～3日
- ☐ ほとんどない

問7：あなたは、食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」をどの程度参考にしていますか。
【必ず回答】

- ☐ いつも参考にしている
- ☐ ときどき参考にしている
- ☐ あまり参考にしていない
- ☐ 全く参考にしていない

問 7 で「いつも参考にしている」を選択した、もしくは「ときどき参考にしている」を選択した場合
下記問 8,9 に遷移します。(問 6 からここに遷移した方は、ブルー枠の問 8 は表示されません)

問8：あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を確認する理由を教えてください。

【必ず回答】 (複数選択)

- ☐ 栄養バランスのとれた食事をしたいため
- ☐ 摂取した食品の栄養素の量や熱量(エネルギー)を把握するため
- ☐ 摂取する栄養素の量や熱量(エネルギー)を調節するため
- ☐ 健康の維持増進のため
- ☐ 体重管理のため
- ☐ 疾病等の健康上の理由から食事に注意が必要のため
- ☐ その他

問9：あなたが食品の購入時に確認する「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を教えてください。

【必ず回答】 (複数選択)

- ☐ エネルギー(熱量)
- ☐ たんぱく質
- ☐ 脂質
- ☐ 炭水化物
- ☐ ナトリウム
- ☐ その他

問 7 で「あまり参考にしていない」を選択した、もしくは「全く参考にしていない」を選択した場合
下記問 8 に遷移します。(問 6 からここに遷移した方は、ピンク枠の問 8,9 は表示されません)

問8：あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を確認しない理由をお答えください。

【必ず回答】 (複数選択)

- ☐ 食事に気を遣う必要がないため
- ☐ 表示されている栄養成分の意味が理解できないため
- ☐ 栄養成分そのものに関心がないため
- ☐ 確認するのが面倒なため
- ☐ 確認するのに時間がかかるため
- ☐ その他

最後に、ご回答者様について質問です。
※**正確**にご回答いただけますようお願いいたします。

性別

【必ず回答】

☐ 男性

☐ 女性

生年月日

※該当の日付けをご選択ください 【必ず回答】



ご協力ありがとうございました。

セミナー受講後アンケート調査項目

セミナー受講後アンケート

本日は、本セミナー「ふだんの食生活で栄養成分表示を活用してみませんか？」にご参加いただきありがとうございます。

こちらのアンケートはセミナー終了後まで（当日中）にご回答いただきたいアンケートになります。

セミナーの内容を思い出しながらご回答ください。
ご協力の程お願い申し上げます。

★重要★
何も見ずにご回答をお願いいたします。

質問数：5問
回答時間：1～2分
回答締め切り：セミナー終了まで

回答する

セミナー開催場所・開催日

【必ず回答】

選択してください ▼

選択してください

開催A（1月12日）

開催A（1月14日）

開催B（1月19日）

開催B（1月21日）

次へ

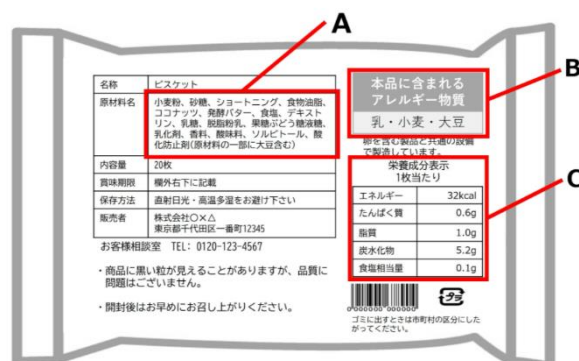
問1：次の図のA/B/Cの中で栄養成分表示を示しているのはどれでしょうか。

【必ず回答】

☐ A

☐ B

☐ C



問2-①：（ ）に当てはまる栄養素を（あ）～（き）の中から選択してください。

（ ）は、人体の骨格や筋肉などの組織を構成する主要な要素であるとともに、酵素やホルモンの材料として代謝を調整するなど様々な機能を果たしており、生命の維持に不可欠です。

【必ず回答】

☐（あ） カルシウム

☐（い） コレステロール

☐（う） 脂質

☐（え） 炭水化物

☐（お） たんぱく質

☐（か） ナトリウム

☐（き） ビタミンC

問2-②：（ ）に当てはまる栄養素を（あ）～（き）の中から選択してください。

（ ）は、細胞膜の主要な構成成分です。また、脂溶性ビタミンの吸収を助けます。また、人の生命維持に不可欠なエネルギー源である一方、摂りすぎると肥満や心疾患のリスクを高めます。

【必ず回答】

☐（あ） カルシウム

☐（い） コレステロール

☐（う） 脂質

☐（え） 炭水化物

☐（お） たんぱく質

☐（か） ナトリウム

☐（き） ビタミンC

問2-③：（ ）に当てはまる栄養素を（あ）～（き）の中から選択してください。

（ ）の最も重要な役割は、エネルギー源としての機能です。糖質と食物繊維に分けられ、糖質は体内で分解されると、ぶどう糖等になります。脳や神経組織等の組織は、通常ぶどう糖しかエネルギー源として利用できないため、糖質は重要な栄養素です。しかし、余分に摂りすぎると脂肪に変わり肥満の原因となります。

【必ず回答】

☐（あ） カルシウム

☐（い） コレステロール

☐（う） 脂質

☐（え） 炭水化物

☐（お） たんぱく質

☐（か） ナトリウム

☐（き） ビタミンC

問3：下の栄養成分表示で同じ量を食べた時にエネルギーが高いのはどちらでしょうか？
【必ず回答】

☐ A

☐ B

A		B	
栄養成分表示 1袋（20g）当たり		栄養成分表示 1袋（100g）当たり	
エネルギー	70kcal	エネルギー	300kcal
たんぱく質	2.6g	たんぱく質	11.0g
脂質	3.0g	脂質	12.9g
炭水化物	8.2g	炭水化物	35.0g
食塩相当量	0.1g	食塩相当量	0.2g

最後に、ご回答者様について質問です。
※**正確**にご回答いただけますようお願いいたします。

性別
【必ず回答】

☐ 男性

☐ 女性

生年月日
※該当の日付けをご選択ください 【必ず回答】



ご協力ありがとうございました。

セミナー受講 1 週間後アンケート調査項目

- 7. アンケート調査票
- 7-2 オンライン開催版
- 7-2c セミナー受講1週間後アンケート

セミナー受講1週間後アンケート

先日は、本セミナー「ふだんの食生活で栄養成分表示を活用してみませんか？」にご参加いただきありがとうございました。

こちらのアンケートはセミナー受講 1 週間後までにご回答いただきたいアンケートになります。

セミナー受講後のあなたの食習慣や考えについて教えてください。
ご協力の程お願い申し上げます。

★重要★
何も見ずにご回答をお願いいたします。

質問数：最大10問
回答時間：3～4分
回答締め切り：セミナー受講 1 週間後まで

回答する

セミナー開催場所・開催日

【必ず回答】

選択してください

選択してください

開催A (1月12日)

開催A (1月14日)

開催B (1月19日)

開催B (1月21日)

次へ

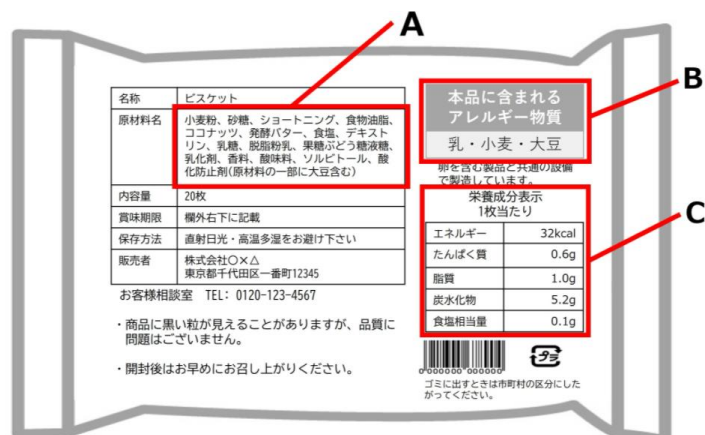
問1：次の図のA/B/Cの中で栄養成分表示を示しているのはどれでしょうか。

【必ず回答】

☐ A

☐ B

☐ C



問2-①：（ ）に当てはまる栄養素を（あ）～（き）の中から選択してください。

（ ）は、人体の骨格や筋肉などの組織を構成する主要な要素であるとともに、酵素やホルモンの材料として代謝を調整するなど様々な機能を果たしており、生命の維持に不可欠です。

【必ず回答】

☐（あ） カルシウム

☐（い） コレステロール

☐（う） 脂質

☐（え） 炭水化物

☐（お） たんぱく質

☐（か） ナトリウム

☐（き） ビタミンC

問2-②：（ ）に当てはまる栄養素を（あ）～（き）の中から選択してください。

（ ）は、細胞膜の主要な構成成分です。また、脂溶性ビタミンの吸収を助けます。また、人の生命維持に不可欠なエネルギー源である一方、摂りすぎると肥満や心疾患のリスクを高めます。

【必ず回答】

☐（あ） カルシウム

☐（い） コレステロール

☐（う） 脂質

☐（え） 炭水化物

☐（お） たんぱく質

☐（か） ナトリウム

☐（き） ビタミンC

問2-③：（ ）に当てはまる栄養素を（あ）～（き）の中から選択してください。

（ ）の最も重要な役割は、エネルギー源としての機能です。糖質と食物繊維に分けられ、糖質は体内で分解されると、ぶどう糖等になります。脳や神経組織等の組織は、通常ぶどう糖しかエネルギー源として利用できないため、糖質は重要な栄養素です。しかし、余分に摂りすぎると脂肪に変わり肥満の原因となります。

【必ず回答】

☐（あ） カルシウム

☐（い） コレステロール

☐（う） 脂質

☐（え） 炭水化物

☐（お） たんぱく質

☐（か） ナトリウム

☐（き） ビタミンC

問3：下の栄養成分表示で同じ量を食べた時にエネルギーが高いのはどちらでしょうか？

【必ず回答】

☐ A

☐ B

A

栄養成分表示
1袋（20g）当たり

エネルギー	70kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	3.0g
炭水化物	8.2g
食塩相当量	0.1g

B

栄養成分表示
1袋（100g）当たり

エネルギー	300kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	12.9g
炭水化物	35.0g
食塩相当量	0.2g

問4：あなたは、食習慣を改善してみようと考えていますか。現在のお気持ちに最も近いものを教えてください。

【必ず回答】

☐ 改善することに関心がない

☐ 関心はあるが改善するつもりはない

☐ 改善するつもりである（概ね6ヶ月以内）

☐ 近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりである

☐ 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）

☐ 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）

☐ 食習慣に問題はないため改善する必要はない

問5：あなたは、主食（ごはん、パン、麺類などの料理）、主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理）、副菜（野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理）の3つを組み合わせる食べ方が1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。

【必ず回答】

☐ ほとんど毎日

☐ 週に4～5日

☐ 週に2～3日

☐ ほとんどない

問6：あなたは、食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」をどの程度参考にしていますか。

【必ず回答】

☐ いつも参考にしている

☐ ときどき参考にしている

☐ あまり参考にしていない

☐ 全く参考にしていない

問6で「いつも参考にしている」を選択した、もしくは「ときどき参考にしている」を選択した場合
下記問7,8に遷移します。(問6からここに遷移した方は、ブルー枠の問7は表示されません)

問7：あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を確認する理由を教えてください。

【必ず回答】（複数選択）

- ☐ 栄養バランスのとれた食事をしたいため
- ☐ 摂取した食品の栄養素の量や熱量(エネルギー)を把握するため
- ☐ 摂取する栄養素の量や熱量(エネルギー)を調節するため
- ☐ 健康の維持増進のため
- ☐ 体重管理のため
- ☐ 疾病等の健康上の理由から食事に注意が必要なため

☐ その他

問8：あなたが食品の購入時に確認する「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を教えてください。

【必ず回答】（複数選択）

- ☐ エネルギー(熱量)
- ☐ たんぱく質
- ☐ 脂質
- ☐ 炭水化物
- ☐ ナトリウム

☐ その他

問6で「あまり参考にしていない」を選択した、もしくは「全く参考にしていない」を選択した場合
下記問7に遷移します。(問6からここに遷移した方は、ピンク枠の問7,8は表示されません)

問7：あなたが食品の購入時など、ふだんの食生活において「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」を確認しない理由をお答えください。

【必ず回答】（複数選択）

- ☐ 食事に気を遣う必要がないため
- ☐ 表示されている栄養成分の意味が理解できないため
- ☐ 栄養成分そのものに関心がないため
- ☐ 確認するのが面倒なため
- ☐ 確認するのに時間がかかるため

☐ その他

最後に、ご回答者様について質問です。
※**正確**にご回答いただけますようお願いいたします。

性別

【必ず回答】

☐ 男性

☐ 女性

生年月日

※該当の日付けをご選択ください【必ず回答】



ご協力ありがとうございました。