



# どのくらい野菜と親しんでいますか？ 野菜仲良し度チェック！

まずは  
チェック！

子どもに限らず、あらゆる世代に必要な野菜の摂取。皆さんは家族を含め、毎日の生活の中でどのくらい野菜と関わっていますか？

下記の各質問で、該当するものをチェックしてください。チェックしたものの合計が一番多いパターンの診断結果をご覧ください。チェックひとつにつき1点です。

## タイプ1

## タイプ2

## タイプ3

Q1

家族の野菜嫌いを改善するために献立は工夫している。

野菜を毎日摂取できるように意識している。

本当はもっと野菜を上手に摂取していきたい。

Q2

惣菜を利用する時は野菜の摂取にも気を付けている。

おいしい野菜の選び方はだいたいわかる。

今の食生活をどうにかしなければとは思いますが、変わるきっかけがなかなかつかめないでいる。

Q3

本当は手伝わせたいが、時間がかかってしまうので子どもに料理の手伝いはさせていない。

野菜の切り方や加熱方法で食感や味が変わることを知っている。

自分の子どもの食生活が乱れている実感がある。

Q4

野菜嫌いを治すための献立バリエーションが少ない。

子どもの味覚形成が10歳までに行われることを知っている。

毎日忙しくて、外食や惣菜を利用してしまふことが多い。

Q5

自分の子どもが、どの野菜が苦手か理解している自信がある。

自分自身、野菜が生きているという実感や野菜がかわいいと思うことがある。

決して料理は得意な方ではないので、簡単で美味しい野菜レシピを知りたい。

Q6

子どもの好き嫌いや栄養のことについて近くに気軽に相談できる相手がいない。

子どもの好き嫌いにはあまり心配がない。

なせ、野菜嫌いがそんなにいけないのか、本当はあまり理解できない。

Q7

子どもに食べ物の大切さを理解してもらえるように意識している。

玉ねぎの旬が年に2回あることを知っている。

正直、親である自分も野菜はあまり好きではない。

Q8

子どもには嫌いな野菜を隠したレシピで食べさせる。

自分も野菜のことをもっと知りたい。

子どもの野菜嫌いは自然に改善されると思っている。

合計

点

点

点

一番点数の多かったタイプはどれ？ 診断結果は次のページで！