

照会先:	平取町役場 保健福祉課
担当:	保健推進係
電話:	01457-4-6112

第 4 期
「食」に関するアンケート調査
結果報告書

平取町

保健福祉課 保健推進係

令和7年12月

目 次

・調査の概要1
・調査票用紙2－8
・調査結果の概要9－10
・調査結果11－16
調査対象の年齢構成、起床・就寝時間について 朝食の欠食状況について 体格(BMI)について 共食の状況について 食事バランスを考えた食生活について 食品の選び方について 「食育」の関心度について 食育推進計画・ニシパランチ等取組事業の認知度について	
・意見・要望17

調査の概要

調査の概要

I. 調査目的

平取町における、町民の「食と心の健康」に関する実態や意識、関心等を把握し、第3期平取町食育推進計画見直しのための基礎資料を得るとともに、今後の平取町の食育の指標となる現状値を把握することを目的として、実態調査を行う。

II. 調査予対象・調査方法

保育園児とその保護者	}	: 保育園にて配付・WEB回答
小学生とその保護者		: 郵送にて配付・WEB回答
中学生とその保護者		
高校生		: 高校にて配付・WEB回答
20歳以上の町民		: 郵送にて配付・WEB回答or返信封筒での回答)

III. 調査実施時期

令和6年11月

※12月13日(金)回答締切

IV. 調査内容

- (1) プロフィール(家族構成、性別、体重・身長、健康状態など)
- (2) 食生活の実態(朝食の欠食、起床就寝時間など)
- (3) 食に対する意識・知識(食育への関心・食事のバランスなど)
- (4) 食育推進計画についての認知
- (5) 食育推進事業の関りについて
- (6) 食品ロスについての認知、取組状況

V. 調査票回収率 全調査票回収率:32.5%【305/940枚】(前回57.4%:653/1137枚)

	園児・児童・生徒		
	対象数	回収数	回収率
保育園・所	111	31	27.9
小中学校	333	133	39.9
高校	31	25	80.6
保護者	265	116	25.0
一般	200		
合計	940	305	32.5

※小中保護者に関しては、1世帯1枚としている

★「食」に関する実態調査

《調査趣旨》

平取町では、町民の「食」に関する実態を把握し、下記の目的のため実態調査を実施します。

- ①第3期平取町食育推進計画見直しのための基礎資料を得る。
- ②今後の平取町の食育推進のための指標となる現状値を把握する。

《記入の注意》

このアンケートは『未就学児』『小学生』『中学生』『高校生』『保護者・一般町民』5つの対象区分にわかれ回答を入力します。普段のお子さん・ご自身の状況をそれぞれお答えください。年齢によっては、お子さん自身が直接、回答しても構いません。

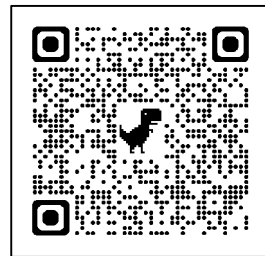
回答については、保護者様お一人分とお子様については、お手数ですが、それぞれ一人ひとりの状況について回答をお願いします。

《ご不明点等のお問合せ先》

平取町保健福祉課 保健推進係 (01457-4-6112)

<https://docs.google.com/forms/d/1vAh2hmyHTIn9qMgpmC0d1wJ6L36gWkwmmQpojUdu7Nw/edit>

* 必須の質問です



【回答フォームQRコード】

1. あなた（お子さん）の年齢区分を教えてください。*

1つだけチェックしてください。

- 未就学児 → 質問 2 にスキップ、質問 8 までで終了
- 小学生 → 質問 2 にスキップ、質問 8 までで終了
- 中学生 → 質問 2 にスキップ、質問 8 までで終了
- 高校生 → 質問 9 にスキップ、質問 25 までで終了
- 保護者・一般町民 → 質問 9 にスキップ、質問 25 までで終了

★ 未就学児・小学生・中学生の方へお聞きします。

2. あなた(お子さん)は普段(平日)何時に起きますか*

1つだけチェックしてください。

- 6時前
- 6時～6時30分
- 6時30分～7時
- 7時～7時30分
- 7時30分～8時
- 8時～8時30分
- 8時30分以降

3. あなた(お子さん)は普段(平日)何時に寝ますか *

1つだけチェックしてください。

- 21時前
- 21時～22時
- 22時～23時
- 23時～24時
- 0時以降

4. あなた(お子さん)は朝食を食べますか *

1つだけチェックしてください。

- 毎日食べる
- 週に2～3日食べないことがある
- 週に4～5日食べないことがある
- ほとんど食べない

5. あなた(お子さん)は普段どのように食事をしていますか。 *

<朝食について>

1つだけチェックしてください。

- 家族そろって食べる
- 大人の家族の誰かと食べる
- 兄弟・姉妹など子どもだけで食べる。
- ひとりで食べる

6. あなた(お子さん)は普段どのように食事をしていますか。 *

<夕食について>

1つだけチェックしてください。

- 家族そろって食べる
- 大人の家族の誰かと食べる
- 兄弟・姉妹など子どもだけで食べる。
- ひとりで食べる

7. あなた(お子さん)は主食(ご飯、パン、麺など)・主菜(肉、魚、卵、大豆製品などの料理)・副菜(野菜、きのこ、海藻類などの料理)を基本とした3つをそろえて食べる事が1日2回以上あるのは週何日ありますか？

1つだけチェックしてください。

- 毎日食べる
- 週4日～5日食べる
- 週2日～3日食べる
- ほとんど食べない

8. あなた(お子さん)は、郷土料理(ジンギスカンやいももちなど)や伝統料理(寿司やそばなど) など地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。

1 つだけチェックしてください。

- 受け継いでいる
- 受け継いでいない

★ 『高校生』 ・ 『保護者 ・ 一般町民』 を選択したみなさんへの質問

9. あなたの性別は *

1 つだけチェックしてください。

- 男性
- 女性

9-1. あなたの年代について

1 つだけチェックしてください。

- 10歳代
- 20歳代
- 30歳代
- 40歳代
- 50歳代
- 60歳代
- 70歳以上

10. あなたは普段(平日)何時に起きますか *

1 つだけチェックしてください。

- 6時前
- 6時～6時30分
- 6時30分～7時
- 7時～7時30分
- 7時30分～8時
- 8時～8時30分
- 8時30分以降

11. あなたは普段(平日)何時に寝ますか *

1 つだけチェックしてください。

- 21時前
- 21時～22時
- 22時～23時
- 23時～24時
- 0時以降

12. あなたの身長を教えてください。(cm) *

_____ cm

13. あなたの体重を教えてください(kg) *

_____ kg

14. あなたは朝食を食べますか。*

1つだけチェックしてください。

- 毎日食べる
- 週4日～5日食べる
- 週2日～3日食べる
- ほとんど食べない

15. あなた(お子さん)は主食(ご飯、パン、麺など)・主菜(肉、魚、卵、大豆製品などの料理)・副菜(野菜、きのこ、海藻類などの料理)を基本とした3つをそろえて食べる事が1日2回以上あるのは週何日ありますか？

1つだけチェックしてください。

- 毎日食べる
- 週4日～5日食べる
- 週2日～3日食べる
- ほとんど食べない

16. あなたは食育に関心がありますか？*

1つだけチェックしてください。

- 関心がある
- どちらかと言えば関心がある
- どちらかと言えば関心がない
- 関心がない
- 分からない

17. あなたの考える食育活動とは、どのようなものですか。*

3つ以内でチェックしてください。

- バランスの取れた食生活の普及活動
- 生活習慣病(ガン・糖尿病など)予防・改善のための活動
- 子どもの心身の健全な発育のための活動
- 食べ残しや食品廃棄物を減らす活動
- 自然の恩恵や食に対する感謝の心を育む活動
- 食の安全・安心についての普及啓発活動

18. あなたは平取町食育推進計画「よい食一生びらとり食育プラン 大きくな～れ」*を知っていますか？

1つだけチェックしてください。

- よく知っている
- 名前くらいは知っている
- よく知らない

★ 平取町の食育事業について

19. あなたはこれらの食育事業を知っていますか？また、自身・家族が参加(見学、* 飲食・試食含む)・協力等したことがありますか？

①～⑦の各事業について、それぞれ1つだけチェックしてください。

①ニシパランチ事業

(保育所や学校給食・飲食店での取組)

- 参加・協力したことがある
- 参加・協力したことはないが知っている
- 名前くらいしか知らない
- 全く知らない

②びらとり食育セミナー(講演会)

- 参加・協力したことがある
- 参加・協力したことはないが知っている
- 名前くらいしか知らない
- 全く知らない

③地産地消を学ぶ料理講習会

(大人の料理教室)

- 参加・協力したことがある
- 参加・協力したことはないが知っている
- 名前くらいしか知らない
- 全く知らない

④キッズTHEめぐり

(子どもの農業体験教室)

- 参加・協力したことがある
- 参加・協力したことはないが知っている
- 名前くらいしか知らない
- 全く知らない

⑤夏・冬子どもクッキング教室

(子どもの料理教室)

- 参加・協力したことがある
- 参加・協力したことはないが知っている
- 名前くらいしか知らない
- 全く知らない

⑥びらとり食育クラブ

(子どもの食育教室)

- 参加・協力したことがある
- 参加・協力したことはないが知っている
- 名前くらいしか知らない
- 全く知らない

⑦ヘルシー食育推進事業

(健康なお弁当の提供・試食会事業)

- 参加・協力したことがある
- 参加・協力したことはないが知っている
- 名前くらいしか知らない
- 全く知らない

20. 平取町食育推進事業公式YouTubeチャンネル『びらとりレシピ動画チャンネル』*
を知っていますか。

【びらとり健康レシピ動画チャンネルQRコード】



生活習慣病予防・改善、朝食
のすすめを目的に町の栄養士
たちが考えたレシピ動画が配
信されています。

1つだけチェックしてください。

- 知っている、利用したことがある
- 知っているが、登録・利用したことはない
- まったく知らない

21. あなたは、食品を購入する際に、国産や地域の食品を選びますか？*

1つだけチェックしてください。

- 選ぶ
- どちらかといえば選ぶ
- どちらかといえば選ばない
- ほとんど選ばない

22. あなたは、「食品ロス（本来食べることができるにも関わらず捨てられてしまう*食品のこと。）」という問題を知っていますか？

1つだけチェックしてください。

- よく知っている
- ある程度知っている
- あまり知らない
- 全く知らない

23. あなたは、ご家庭で食品ロスの削減に取り組んでいますか。取り組んでいる方はどのような取組を行っていますか

あてはまる項目すべてにをつけてください。

- 食べきれぬ量を購入する
- 冷凍保存を活用する
- 料理をつくりすぎない
- 冷蔵庫等の食材の在庫をこまめに確認する
- 残さず食べる
- 賞味期限切れてもすぐ捨てずに、自分で食べられるか判断する
- 食べれなかったものを他の料理に作りかえる
- これ以外の取組をしている
- 全く取り組んでいない

24. あなたは、食品ロス削減の取組をするためにどのようなことを知りたいと思いますか。

2つだけチェックしてください。

- いろいろな取組の事例について
- 食材の無駄がでない調理方法について
- 食品ロス削減の取組の現状について
- 余った食品をリサイクルできる方法について
- 食品ロスにならないための買い物のしかたについて
- 余った食品の保存・活用方法などについて
- その他: _____

25. 平取町の食育に関するご意見・ご要望等がありましたらお書きください

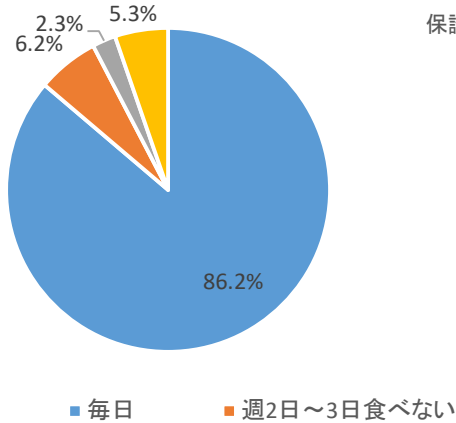
ご協力ありがとうございました。

調査結果の概要

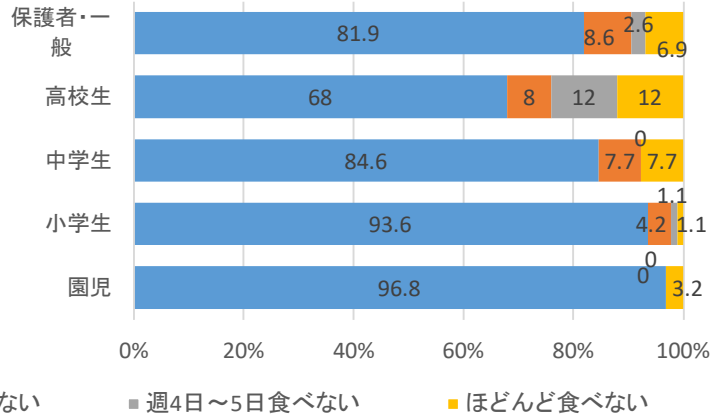
【平取町「食」に関するアンケート調査結果の概要】

朝食の欠食状況

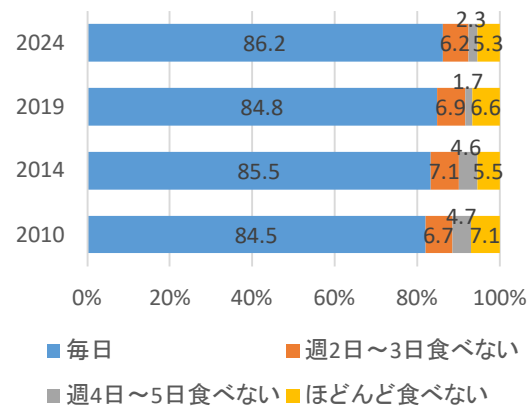
2024朝食の欠食状況(全体)



2024 年代別朝食の欠食状況 %



朝食の欠食状況(年比較)



★朝食の欠食状況について★

全体で見ると「毎日食べる」86.2%、「ほとんど食べない」5.3%で、調査開始2010年以降、最もよい結果となっており、全国(13.6%:朝食欠食/総数)と比較してもよい値で、平取町は朝食を食べる習慣が定着している。

しかしコロナ禍の影響等、生活リズム・活動量の低下など、さまざまな要因は考えられるが、園児・小学生等の若年層での朝食習慣の乱れが課題となっている。

体格傾向・体格評価

%	園児		小学生		中学生		高校生		一般・保護者	
	2019	※1 2024	2019	※2 2024	2019	※2 2024	2019	※3 2024	2019	※3 2024
やせ	5.2	0	1.2	1.4	2.4	4.4	15.9	26.1	8.8	8.7
適正	87.5	87.5	83.3	82.3	85.7	80.6	63.5	47.8	64.7	61.7
肥満	7.3	12.5	15.5	16.3	11.9	15.0	20.6	26.1	26.5	29.6

※1 園児:2024年度3歳児健診受診者(健康かるてより)

※2 教育委員会調べ

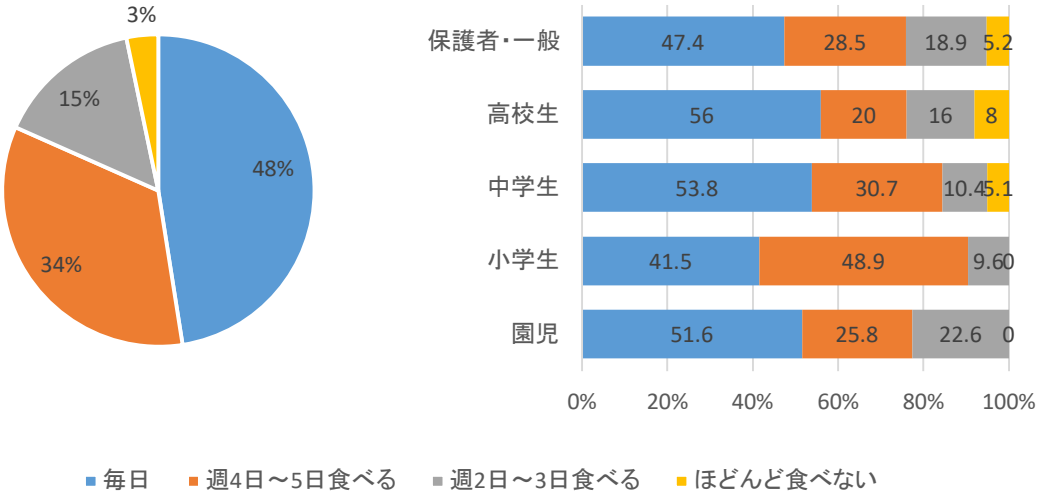
※3 食の実態調査回答より

★体格について★

体格については、適正体重者は全体的に減少しており、小中高生ではやせ・肥満者ともに増加し、適正体重者が減少している。高校生のやせ・肥満ともに割合が高く、2010年調査時から継続して適正体重者は減少傾向にある。園児・小中学生、一般保護者の年代で肥満者の増加がみられ、コロナ禍の影響等、外出や活動量の減少、生活習慣の乱れや食生活の変化など、さまざまな要因が考えられる。適正体重の維持は、疾病予防の観点からも必要であると考え、栄養バランス・適正カロリーなどの啓発や適正体重の維持管理の大切さなどの普及啓発が課題である。

食事のバランスを考えた食生活について

食事バランスを考えた食生活について(%)

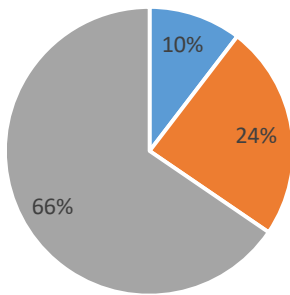


★食事のバランスを考えた食生活について★

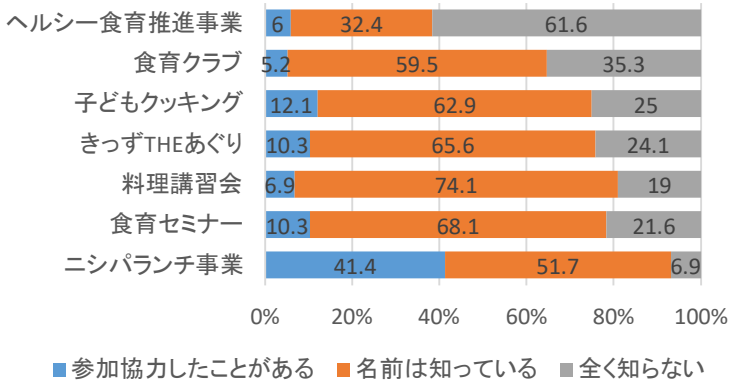
『主食・主菜・副菜を基本とした3つをそろえて食べる事が1日2回以上あるのは週何日ありますか』について、全体については「毎日」48.0%「週4日～5日」34.0%「週2日～3日」15.0%「ほとんど食べない」3%であった。令和元年(2019年)調査結果では、一般・保護者で「ほとんどできている」が19.1%に対し、令和6年度(2024年)調査結果では「毎日できている」が48%という結果となっている。年代別でみると高校生『ほとんど食べない』8.0%と一番高くなっている。世代ごとの継続的な普及啓発を図っていくことが必要である。

食育計画・食育事業の認知度

食育計画の認知度



取組事業ごとの認知度%

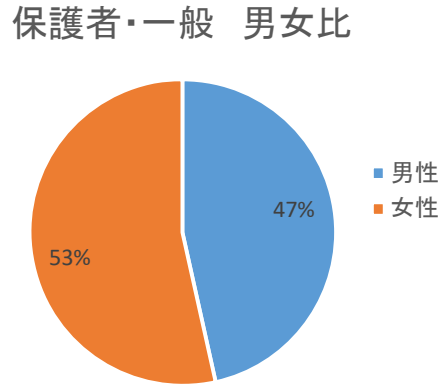
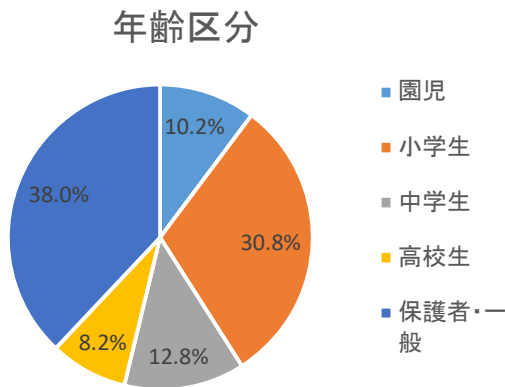


★計画・食育事業の認知について★

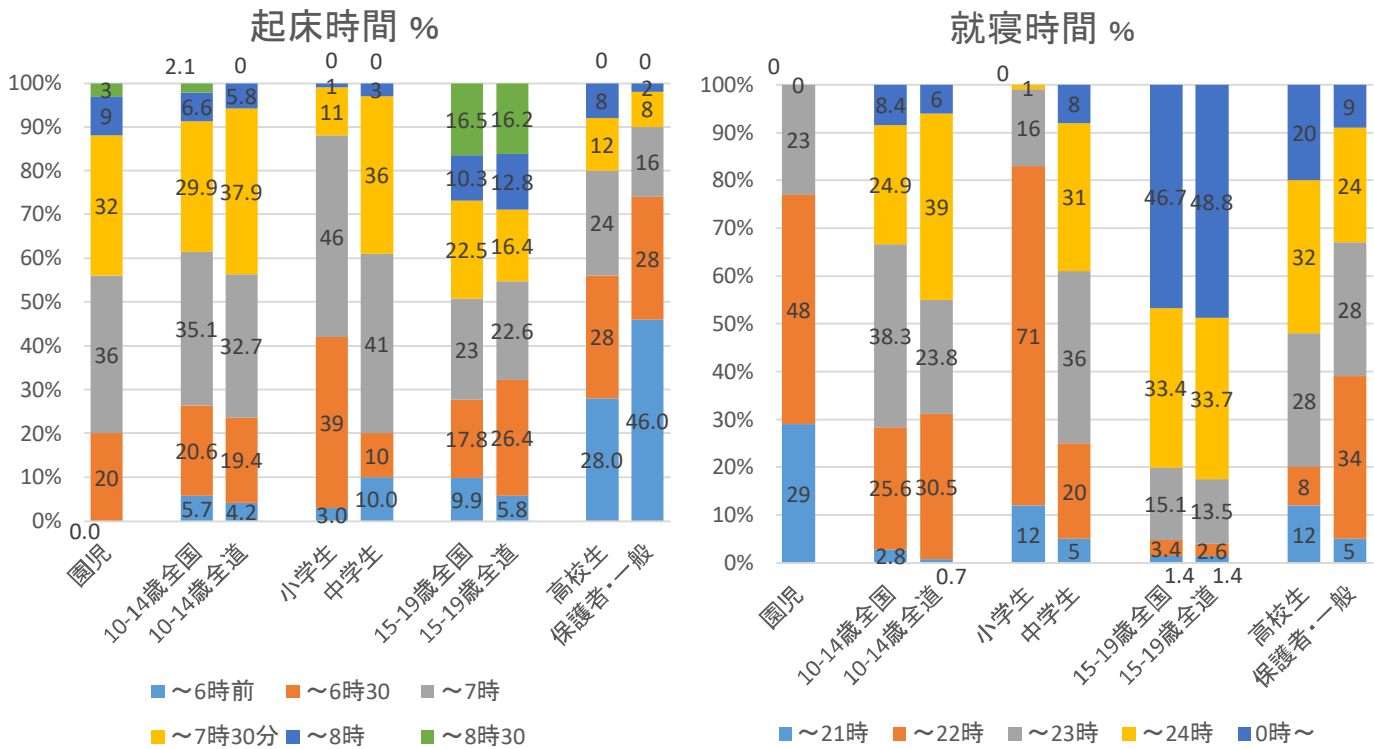
計画の認知については「よく知っている」10%と令和元年(2019年)調査9.9%と横ばいではあるが、取組事業ごとでみるとニシパランチ事業の93.1%を最高値として、7事業の平均は72.4%の認知度であった。個々の事業の認知も含め、計画全体の理念や目標などについても改めて周知啓発し、町全体の食育推進の意識を高める必要がある。

調查結果

調査対象の年齢区分について



起床・就寝時間について



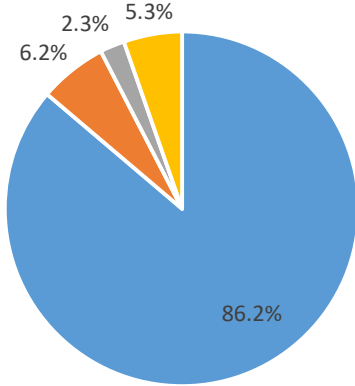
参考:2021年社会生活基本調査 平均時刻—全国・地域(調査票A)平日

起床時間については、2019調査と比較すると、園児は6時以前の起床が減少しているが、全体としては88%(2019調査より若干減少)が7:30までに起床している。小学生は若干遅起き傾向にはなっているが、99%(2019調査より若干減少)が7:30までに起床しており、全国・全道からみると早起き傾向となっている。中学生は遅起き傾向はみられるが、97%(2019調査より若干減少)が7:30までに起床しており、全国・全道からみると早起き傾向となっている。高校生、保護者・一般については高校生は早起き傾向になっており、高校生、保護者・一般とも90%以上が7:30までに起床している。園児・小学生は全体的に遅寝遅起き傾向がみられ、中学生は若干ですが早寝遅起き傾向、高校生は早寝早起き、保護者一般については、起床就寝時間も大きな変化はみられない結果となっている。

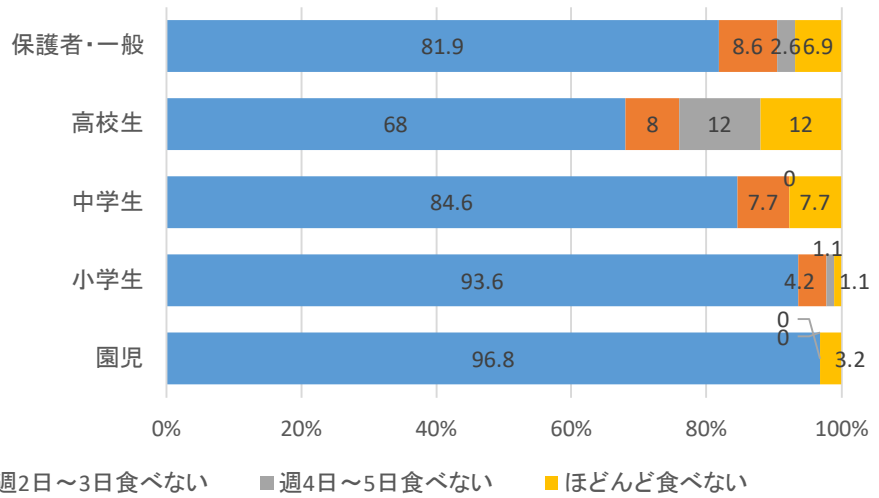
若年層を中心とする全世代において、健康的な生活習慣・食生活リズムを身につけることは生活習慣病の予防だけでなく、心身の健康・学習や仕事などの効率性などさまざまな面で大切なことから「早寝・早起き・朝ごはん」の啓発について引き続き取り組んでいくことが必要である。
[参考:健康づくりのための睡眠ガイド2023]

朝食の欠食状況

2024 朝食の欠食状況



2024 年代別朝食の欠食状況 %



年次別 比較・評価

/年	2010	2014	2019	2024	※全国 2023
園児	94.5	94.1	98.2	96.8	96.3
小学生	96.9	94.6	98.0	93.6	91.5
中学生	84.5	89.0	84.6	84.6	
高校生	69.4	77.4	64.1	68.0	86.7
一般保護者	79.0	80.6	80.6	81.9	85.5

/年	2010	2014	2019	2024	※全国 2023
園児	1.1	0.8	0	3.2	3.7
小学生	0.9	0.9	0	1.1	8.5
中学生	7.5	3.7	3.8	7.7	
高校生	14.5	8.3	15.6	12.0	13.3
一般保護者	10.0	6.2	9.5	6.9	17.0

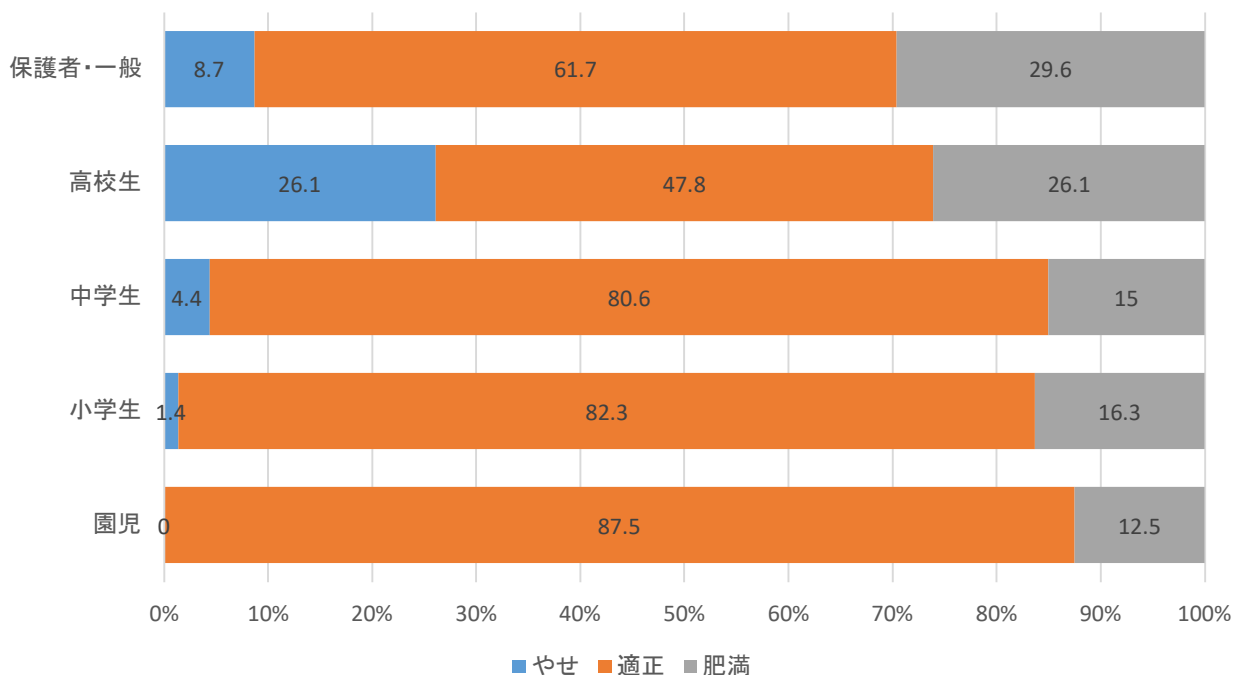
■ 目標達成
■ 目標達成ならず

※全国2023…令和5年度国民健康・栄養調査より

全体で「毎日食べる」86.2%、「ほとんど食べない」5.3%であった。2019調査と比べ「毎日食べる」(84.8→86.2)が増加し、「ほとんど食べない」(6.6→5.3)は減少している。年齢別でみると、園児・小学生は「毎日食べる」が園児は96.8%、小学生93.6%、中学生84.6%、高校生68.0%、保護者・一般81.9%であった。年代別経年で比較すると増減はあるが、園児・小学生については、「毎日食べる」が増加し、「ほとんど食べない」が増加し、中学生は横ばい、高校生・一般保護者については、「毎日食べる」が増加し、「ほとんど食べない」が減少している。全国との比較については、どの年代についても「ほとんど食べない」は低値であるが、若年層については増加傾向にある。若年層への朝食の必要性や生活リズムなどの健康的な生活習慣の大切さについて、継続的な啓発が必要である。

体格(BMI)について

2024 年代別の体格について%



	園児		小学生		中学生		高校生		一般・保護者	
	2019	※1 2024	2019	※2 2024	2019	※2 2024	2019	※3 2024	2019	※3 2024
やせ	5.2	0	1.2	1.4	2.4	4.4	15.9	26.1	8.8	8.7
適正	87.5	87.5	83.3	82.3	85.7	80.6	63.5	47.8	64.7	61.7
肥満	7.3	12.5	15.5	16.3	11.9	15.0	20.6	26.1	26.5	29.6

※1 園児:2024年度3歳児健診受診者(健康かるてより)

※2 教育委員会調べ

※3 食の実態調査回答より

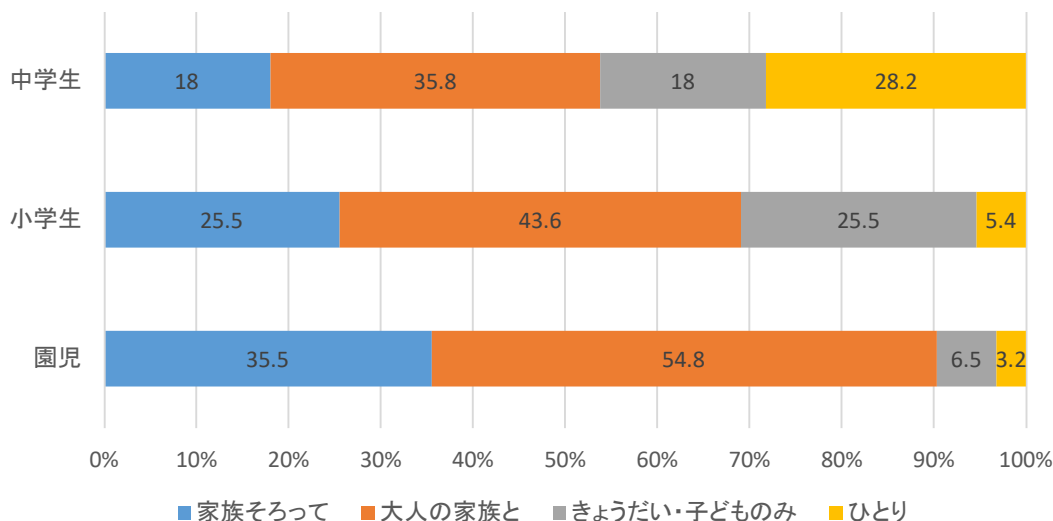
■ … 2019と比較して目標達成ならず

体格については、全体的に肥満が増加し、園児・一般保護者以外は、やせも増加(・小1.2%→1.4%・中2.4%→4.4%・高15.9%→26.1%)しているため、園児の同値以外は、全年代で適正体重が減少しているという結果となっている。全国的にも、コロナ禍の影響により、外出の減少、さまざまなイベント・スポーツ大会等の中止による、活動量・体力の低下や生活リズム・生活習慣の乱れ、食生活スタイルの変化(家での食事・外食の減少など)が、全国的な現象としてみられ、適正体重の減少の要因になっている。とくに高校生については、やせ(26.1%)・肥満(26.1%)とともに高値で、適正体重が47.8%とすべての年代で最も低くなっている。

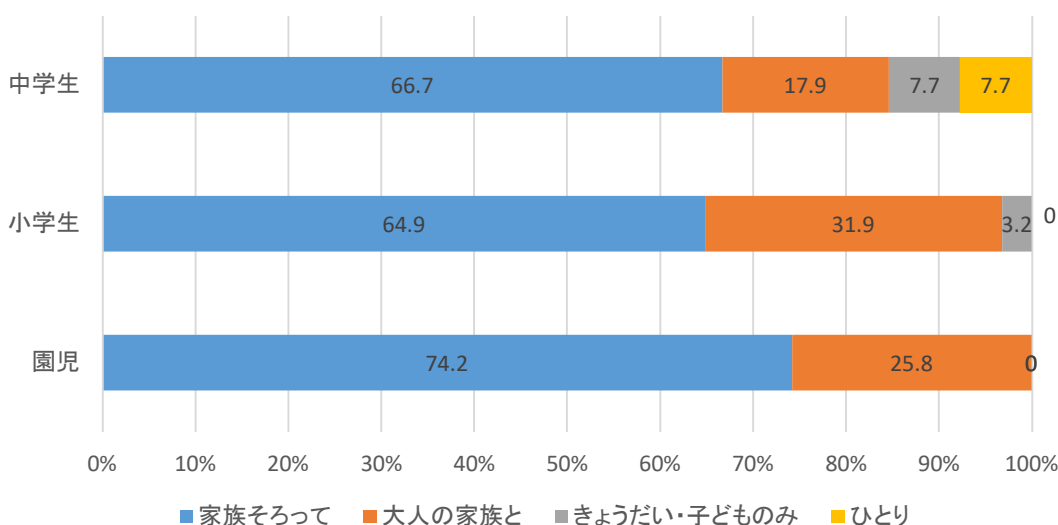
高校生・一般保護者の年代を中心に、食事のバランス・適正量についての正しい理解や食生活での実践を促し、適正体重を増やすための対策が課題となる。

共食の状況について

誰かと食事をしていますか？(朝食)%



誰かと食事をしていますか？(夕食)%



年代別共食状況については、朝食を「家族そろって食べる」と回答したが方が、2019調査と比較し、小中学生で減少している(2019調査:小30.0%・中42.3%)。とくに中学生が大きく減少している。

(42.3%→18.0%、24.3%減)

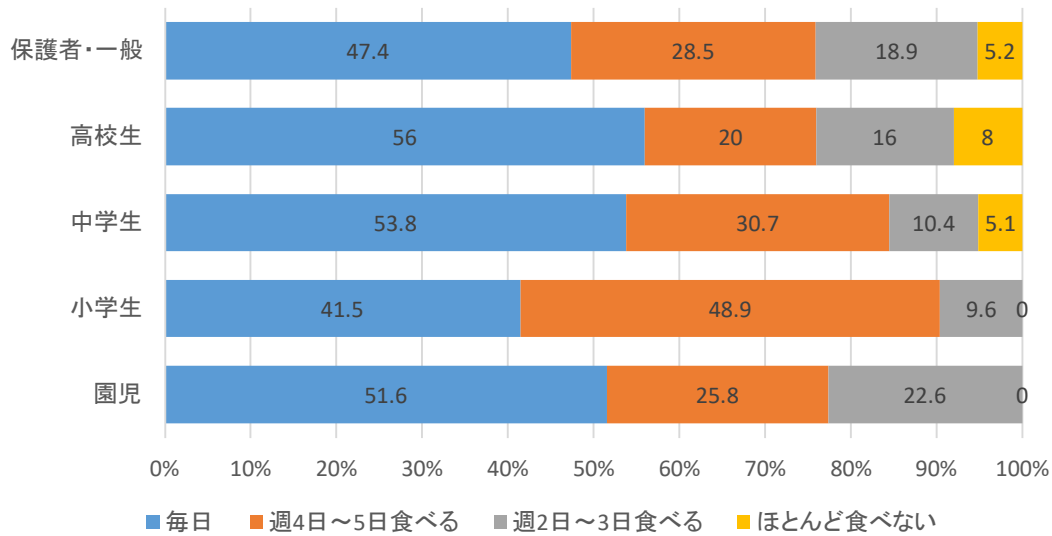
また「ひとりで食べる」が、中学生で増加している。(2019調査:7.7%→28.2%、20.5%増)

夕食については大きな増減はみらせず、「家族そろって食べる」「大人の家族と一緒に食べる」を合わせると園児100%、小学生96.8%、中学生84.6%で中学生が2019調査より2.0%減少し、園児・小学生については増加している。

背景としては、保護者の働き方の変化(両親の就労状況など)やコロナ禍以降の生活習慣の変化(起床就寝時間などの生活リズム・家ごはん傾向など)などが考えられる結果となってい

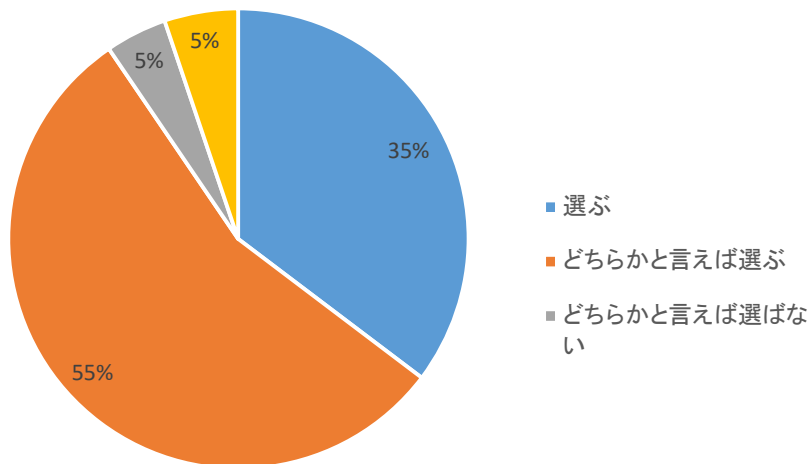
食事バランスを考えた食生活について

バランスを考えた食事について %



食品の選び方について

食品の購入について(国産・地域の食品を選ぶ人の割合)

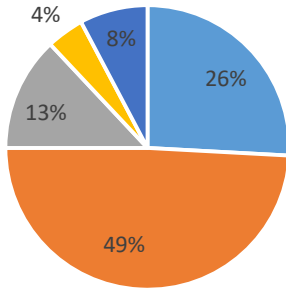


食事バランスを考えた食生活については、主食・主菜・副菜を基本とした3つをそろえて食べる事が1日2回以上あるかについて「毎日」がすべての年代で40%以上、「週4日～5日食べる」をあわせると70%以上となっており、経年調査結果でみると最も高い値となっている。中学生以上の年代では「ほとんど食べない」が約5～8%と減少傾向ではあるが引き続き、朝食の欠食状況・食事の適正量などと合わせ、血糖値の安定や体格などの課題改善をめざし、取り組んでいく必要があるテーマである。

食品の選び方については、「選ぶ」と選択した11方は2019年度調査(30.3%)と比較すると増加しており、「どちらかと言えば選ぶ」と合わせると90%と高値となっている。国産・道産、地域の食材などを選ぶ方が増加していることは地産地消の推進、いままでの食育の取組の成果にもつながる結果となっている。地産地消の取組は、食を通じた地域の活性・地域らしい食の取組にも繋がる部分であることから、継続的な取組が求められるとともに、地域の食への関心、地域らしい食の経験が引き続き図れるよう、地域のネットワークづくり・人材の育成が今後の課題と

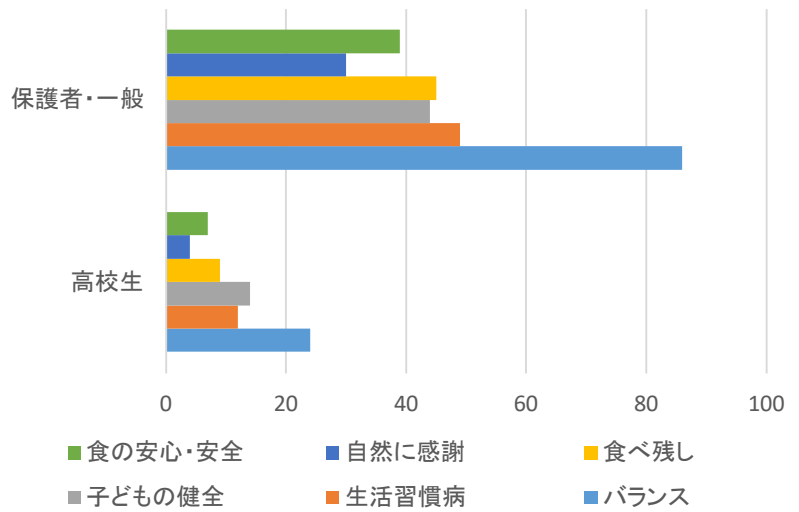
「食育」の関心度について

食育への関心度



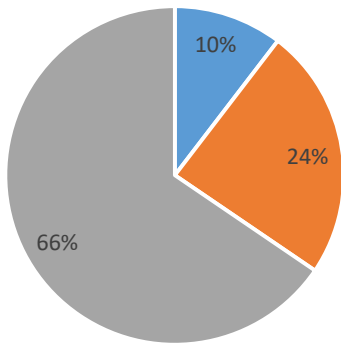
- 関心ある
- どちらかと言えば関心あり
- どちらかと言えば関心がない
- 関心がない
- 分からない

食育活動へのイメージについて（複数回答）



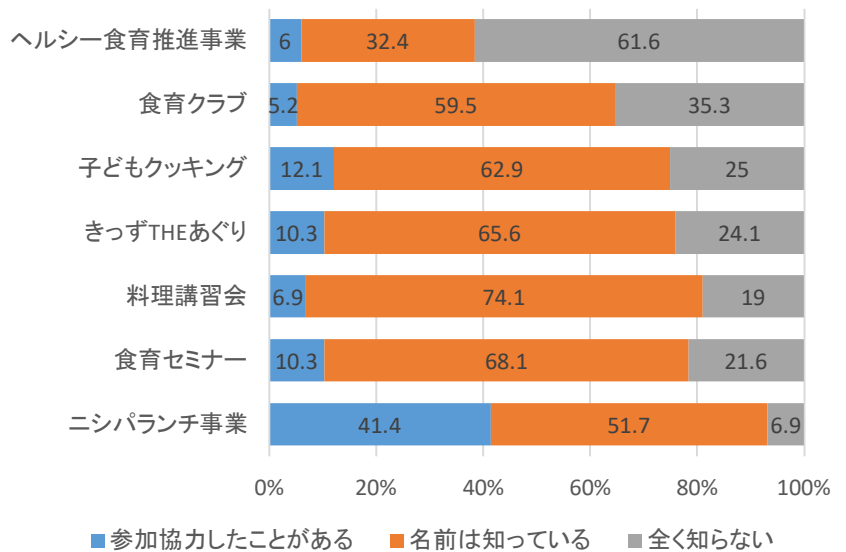
食育推進計画・ニシパランチ等 取組事業の認知度について

食育計画の認知度



- よく知ってる
- 名前くらい
- よく知らない

取組事業ごとの認知度%



『食育』の関心度については、「関心がある」「どちらかと言えば関心がある」を合わせると75%の方が関心があると回答している。2019年度調査(81.1%)と比較すると減少しているが、経年平均で見るとほぼ横ばいとなっている。食育活動へのイメージとしては「食事・栄養バランスについて」が保護者・一般、高校生ともに最も高く、次いで保護者・一般「生活習慣病予防」、高校生「子どもの健全について」となっている。計画の主軸である「人づくり」「健康」の部分であり、町民の食育への関心部分でもあるという結果となっている。

計画の認知度については、「よく知らない」66.0%と経年調査中最も高くなっているが、取組事業ごとの認知度については、「参加・協力したことがある」「名前は知っている」を合わせるとほとんどの事業が60%を超えた認知度になっている。事業ごとの取組だけでなく、計画の基本理念やめざす目標などについてもしっかり町民へ伝えていくことが必要である結果となっている。

	年 代	性 別	2024 意見・要望
1	40歳代	女性	ニシパランチのメニューをもう少し増やしてほしい。
2	高校生	男性	頑張っ
3	60歳代	男性	アレルギーに関する事も含めると良いでしょう。
4	50歳代	男性	日本人本来の食物(玄米、発酵食品、魚介中心)を摂る事と、添加物(世界的に見ても日本は異常に認可された添加物が多い)に注意する事にもスポットを当ててほしい。
5	40歳代	女性	減塩に気を付けているのですが、ついつい味が濃くなります。減塩弁当などありましたら、自分の味の濃さがどれくらいなのか確認ができるので、あったら良いなと思っています。料理教室もまた参加したいと思っています。
6	50歳代	男性	町外から平取町へ転入してきた方(新規就農者など)の意見を聞く場を設けては？
7	70歳以上	女性	食育は健康につながり、子供達の笑顔が多くなるようにして行きたい。温かい食事があれば、子供に限らず家に帰るのを楽しみにします。
8	60歳代	女性	平取町産の野菜などを町内でたくさん買いたい。
9	30歳代	女性	町内で実施されている食育クラブのおかげで、子どもが料理に興味を持ち、家でも習ったものをつくってくれています。また、食器洗いなどの後片づけの仕方も習ったと言って、片付けますのが当たり前という習慣が付いています。おかげで、嫌がらずにしています。子どもが食に関する興味が高まったのは、食育クラブのおかげであると思います。いつも、ありがとうございます。
10	40歳代	女性	保育園のおやつで、ジュースとスナック菓子ばかり出さないでほしい
11	50歳代	男性	食材の地産地消を推進し、食の安心安全を探求しながら、子どもたちの成長を助長していく活動を切望しております。
12	70歳以上	男性	農業の町なのに、米、野菜が高すぎます。
13	40歳代	女性	子供の参加出来るものが本町ばかりなので年に1回でも振内でやって欲しいです
14	70歳以上	女性	トマトを使う料理をたくさん作ってください。