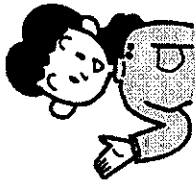


あなたの食習慣についておたずねします 最近1か月の食習慣について、お答え下さい

たくさん質問がありますが、あまり考え込まずに、
第一印象でお答えください。

- 質問の内容が難しい場合は、
あなたの家庭で食事の準備をおもにしているひとと
いっしょに考えながら、お答えください。
- すべての質問にお答えいただいた場合は、
あなたご自身の健康維持・増進に役立てていただけるように、
簡単な結果【あなたの食事・栄養の特徴】を後日お返しします。



お答えいただいた内容は、食べ物と健康との関連を明らかにし、
健康な食生活を送るようするための貴重な資料として活用させていただきます。
その結果は、あなたのひととたちの平均値などの数値として公表されず、
あなた一人のみにあわせてお返しします。



【記入の仕方】
太い黒の鉛筆で記入ください。
この用紙は機械で読み取ります。
文字は枠線にからないように
丁寧に記入ください。

数字の記入例

0 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9

Vの記入例

・枠線の中にある3点を結んでください。
・まわりの枠線に線がはれないように
記入ください。

良い例 悪い例

担当者記入欄
・D1は必ず数字で記入ください。
(記号・アルファベットは不可)
・Dは、「左詰めでも右詰めでも可」

ID1									
ID2									
ID3									

妊娠中・授乳中の方は下記事項に記載（もしくはチェック）下さい。

妊婦 授乳中

必ずご記入ください。

性別 女性 男性

生年月日(年号はVを記入)
 平成 2 年 月 日
 大正 昭和 平成

今日この質問に答える日の日付
 平成 2 年 月 日

身長 cm 体重 kg

あなたはこの1か月のあいだ、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べて
いましたか？もっともあてはまる回答をひとつ選んで、Vを記入してください。

肉を使った料理(ハム・ソーセージなどの肉加工品も含む)		和風の煮物・焼物・汁物・みそ汁	
焼肉・ステーキ・グリル	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	ハンバーグ・カレー・ミートソースなど洋風の料理	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった
煮魚	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	揚げ物・でんぶら・どんぶり物・汁物・みそ汁	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった

魚を使った料理(いか・こえび・貝も含む)

さしみ・すし(定食・一人前)程度の量		煮魚・焼物・揚げ物・みそ汁(定食・一人前)程度の量	
毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった

食事の定食1人前と、自分が普段食べている量を比べると

頻度は	おかずの量は	ごはんの量は	食べる量は
必ず使う	かなり多め	家のほうがかなり多い	かなり多い
よく使う	やや多め	家のほうが少し多い	やや多い
ときどき使う	ふつう	家のほうが少し多い	ふつう
ほとんど使わない	やや少なめ	ほぼ同じくらい	やや多い
まったく使わない	かなり少なめ	外食のほうが少し多い	かなり多い
		外食のほうがかなり多い	かなり多い

季節によって食べる方が大きくなりますが、
この1年間でもっともよく食べた季節を思い出して、
その頃の食生活についてお答えください。

みかんなどの柑橘類	かき(柿)	いちご
毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった

この1か月に、最近、栄養士、医師、栄養士、その他専門家の指導のもとで、食生活のコントロールを求めていますか

はい	いいえ
毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった

この質問票におもに答えたひとは

本人	妻	娘	その他
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

これで終わりです。お疲れさまでした。

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べていましたか？
 もっともあてはまる回答をひとつ選んで、Vを記入してください。

料理に使う野菜(漬物・サラダ以外)	キャベツ・白菜 (ブロッコリー・ゴーヤーを含む)	にんじん・かぼちゃ	だいこん・かぶ	きのこ (たまごの類は除く) (すべての種類の) (たまごの類は除く)	海藻 (すべての種類の) (だし用は除く)
緑の濃い野菜(ブロッコリー・ゴーヤーを含む)	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった

飲まなかったり、食べなかった場合は、ここにVを記入してください

いかにこえび・貝	青と食べる魚	ツナ缶(まぐろの油漬け)	魚の干物・塩漬魚・魚介類(ほたて・帆立・あじの手羽、まぐろ、かまぼこなど)	魚が乗った魚(いわし・さばり、きんぎょ、なまこ、まぐろ、トコなど)	脂が少なめの魚(さけ、ます、白身の魚、海水魚、かつおなど)	たまご(鶏の卵(黄身程度))
毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった

とうふ・厚揚げ・豆乳	納豆	いも(すべての種類)	緑の濃い野菜	その他すべて(納豆は除く)	生(サラダ)	トマト、キュウリ、ピーマン、ナス、オクラ、アボカド、アスパラ、パプリカ、ピーチ、ブルーベリー
毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった

きのこ(すべての種類の)	海藻(すべての種類の)	たまご(鶏の卵(黄身程度))	たまご(鶏の卵(黄身程度))
毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった

料理の中にある3点を記入してください。
 良い例
 悪い例

洋菓子・クッキー・ビスケット	和菓子	せんべい・スナック菓子・もち・お好み焼きなど	アイスクリーム	みかんなどの柑橘(かんきつ類)	かき・いちご・キウイ	その他の果物(りんご、バナナなど)
毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった

マヨネーズ・ドレッシング	おかずハンパ・菓子パン(もも吉)	そば	うどん・ひやむぎ・そうめん	らーめん・インスタントめん	スパゲッティ・マカロニなど	煎茶
毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日4杯以上 毎日3杯 毎日2~3杯 毎日1杯 週4~6杯 週2~3杯 週1杯 週1杯未満 食べなかった

紅茶・ロン茶(中国茶)	コーヒー	スポーツドリンク(スポーツ缶)	100%果汁ジュース	100%野菜ジュース	「生魚のある食品」を食べた頻度	「ごはん」と「みそ汁」
毎日4杯以上 毎日2~3杯 毎日1杯 週4~6杯 週2~3杯 週1杯 週1杯未満 食べなかった	毎日4杯以上 毎日2~3杯 毎日1杯 週4~6杯 週2~3杯 週1杯 週1杯未満 食べなかった	毎日4杯以上 毎日2~3杯 毎日1杯 週4~6杯 週2~3杯 週1杯 週1杯未満 食べなかった	毎日4杯以上 毎日2~3杯 毎日1杯 週4~6杯 週2~3杯 週1杯 週1杯未満 食べなかった	毎日4杯以上 毎日2~3杯 毎日1杯 週4~6杯 週2~3杯 週1杯 週1杯未満 食べなかった	毎朝 週に6回 週に5回 週に4回 週に3回 週に2回 週に1回 週に1回未満 食べなかった	8杯以上 6~7杯 5杯 4杯 3杯 2杯 1杯 1杯未満 食べなかった

毎日	週に6回	週に5回	週に4回	週に3回	週に2回	週に1回	週に1回未満	食べなかった
日本酒	4合以上	3合	2合	1合	0.5合	0.5合未満	0.5合未満	食べなかった
ビール(大瓶で)	4本以上	3本	2本	1本	0.5本	0.5本未満	0.5本未満	食べなかった
焼酎・酎ハイ・泡盛(焼酎・泡盛水割りで)	4杯以上	3杯	2杯	1杯	0.5杯	0.5杯未満	0.5杯未満	食べなかった
ワイン(ワイングラスで)	4杯以上	3杯	2杯	1杯	0.5杯	0.5杯未満	0.5杯未満	食べなかった

お酒(薬用酒は含みません)
 1日に飲んだお酒の種類の組み合わせとその量
 五米・胚芽米を食べたり、ごはんを食べるときは必ずお茶を飲んでいますか？
 いつも
ときどき
まれに
いいえ
次のページにもお答えください。

「飲まなかった」場合は、お酒の種類別の質問に答える必要はありません。