

※ひらがなでお書きください

I. D

氏名

性別 男 ・ 女

【身体計測】

※ BMI = 体重(kg) ÷ {身長(m) X 身長(m)}

- (1) 身長  .  cm
- (2) 体重  .  kg
- (3) BMI  .
- (4) 体脂肪率  .  %

【現在の食生活・生活習慣についておたずねします】

「朝食を食べる」とは、エネルギー源になる食べ物、飲み物を飲食した場合のことをいい、砂糖、ミルクを加えないお茶類(日本茶・コーヒー・紅茶など)、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルしか取らない場合は、「朝食を食べた」ことにはなりません。

問1 あなたはふだん朝食を食べますか。あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

- (1) ほとんど毎日食べる
  - (2) 週4~5日食べる
  - (3) 週2~3日食べる
  - (4) ほとんど食べない
- ⇒ 問 1-2 へ
- ⇒ 問 2 へ

「主食」とは、米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。  
 「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源となるものです。  
 「副菜」とは、野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。

問1-2 あなたが、ふだん食べる朝食はどのような内容ですか。あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

- (1) 主食のみ
  - (2) 主食・主菜
  - (3) 主食・主菜・副菜
  - (4) その他
- ⇒ 問 2へ
- ⇒ 問 1-3へ
- ⇒ 問 2へ

問1-3 あなたはふだん朝食に副菜(野菜を70g程度使った料理)を食べますか。あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

- (1) ほとんど毎日食べる
- (2) 週4~5日食べる
- (3) 週2~3日食べる
- (4) ほとんど食べない

問2 副菜(野菜を70g程度使った料理)は1日に何皿食べますか。あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

- (1) 1皿
- (2) 2皿
- (3) 3皿
- (4) 4皿
- (5) 5皿以上
- (6) ほとんど食べない

問3 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

- (1) ほとんど毎日食べる
  - (2) 週4~5日食べる
  - (3) 週2~3日食べる
  - (4) ほとんど食べない
- 裏面もあります。

問4 間食（夜食を含む）をすることがありますか。あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。（間食とは、エネルギー源となる食べ物、飲み物をいいます）

- (1) 毎日2回以上する(週14回以上)
  - (2) 毎日1回以上する(週7回以上14回未満)
  - (3) 週2回以上7回未満する
  - (4) 間食しない、または週2回未満する
- } ⇒ 問 4 -1 へ

問4-1 どのようなものを多く食べますか。（ ）内に○をつけてください。  
（複数回答あり）

- (1) ジュース(炭酸飲料やフルーツ牛乳等甘いもの) ( )
- (2) スポーツドリンク ( )
- (3) 氷菓(アイスクャンデー等) ( )
- (4) アイスクリームやシェイク等 ( )
- (5) 洋菓子(ケーキ、ドーナツ、菓子パン等) ( )
- (6) クッキーやチョコレート等 ( )
- (7) 和菓子(せんべいやまんじゅう等) ( )
- (8) スナック菓子(ポテトチップス等) ( )
- (9) ラーメンや焼きそば等のインスタント食品 ( )
- (10) 唐揚げ、フランクフルト、コロッケ等 ( )
- (11) お好み焼きやたこ焼き ( )
- (12) おにぎりやサンドイッチ類 ( )
- (13) 乳製品(牛乳やヨーグルト等) ( )
- (14) 果物 ( )
- (15) その他( ) ( )

データの取り扱いについて  
健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。  
結果は皆さんの平均値などの数値として公表させていただきますので、  
あなた個人が特定される形で公表されることはありません。