①事前アンケート

記入日：令和　　年　月　　日

I.D　　　　　　　　　　　　　　氏名　　　　　　　　　　　　　性別　男　・　女

**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 | ２ | ３ | ４ |
| ほとんど毎日食べる | 週４～５日食べる | 週２～３日食べる | ほとんど食べない |

**「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２．あなたは、食事をするときに「栄養バランス」を考えることはありますか。**

**あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １ | ２ | ３ |
| よくある | ときどきある | ない |

**問３．昨日、あなたが食べた食事と時間について、思い出して下記に記入してください。**

|  |  |
| --- | --- |
|  | 食　事　の　内　容 |
| 朝ごはん**（　　時　　分頃）** | 例）ごはん、焼き鮭、みそ汁 |
| 昼ごはん**（　　時　　分頃）** | 例）おにぎり、焼きそばパン、野菜ジュース |
| 晩ごはん**（　　時　　分頃）** | 例）ごはん、豚肉のしょうが焼き、野菜サラダ |
| おやつ | 例）ポテトチップス、コーラ |

**問４．昨日の就寝時間と今朝の起床時間を書いてください。**

|  |  |
| --- | --- |
| 就　寝　時　間 | 時　　　　　　分　頃 |
| 起　床　時　間 | 時　　　　　　分　頃 |

**問５．昨日食べた野菜のおかず（トマト・レタス・きゅうり・ピーマン・かぼちゃなどの、**

**野菜を７０ｇ程度使った料理。下の写真を参考。）は何皿分ですか。**

**あてはまる番号を１つだけ選んで○をつけてください。**

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

野菜のおかず1皿分（野菜７０g程度使った料理例）

＊きのこ、いも、豆類、海藻は含みません

****

付合せ野菜

きんぴら

サラダ



みそ汁(汁なし)

かぼちゃの煮物

**問６．問５で回答した皿数（昨日食べた野菜の量）についてあなたはどう思いますか。**

**あてはまる番号を１つだけ選んで○をつけてください。**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| １ | ２ | ３ | ４ |
| 多いと思う | ちょうどよいと思う | もっと食べた方がいいと思う | 分からない |

①身長

 . cm

②体重

　 ．　Kg

③ＢＭＩ

　　 　 ．

**身体計測**

端を折ると、身体データを隠せます。