　記入日：　　年　　月　　日（　　）

食生活とからだに関するアンケート

　　年　　組　　番　　　　　　　　　　　　　男・女

１．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。

「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。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 |

２．上記１で「２・３・４」と答えた方へ、その理由は？（複数回答可）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| １ | ２ | ３ | ４ | ５ |
| 食欲がない | 食べる時間がない | いつも食べない | 朝食が  用意されていない | その他　具体的に  （　　　　　　　　　　　　　） |

３．食事のとき、どのようなものをよく食べますか？あてはまるところに○をつけてください。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ①ごはん  パン  麺類  （主食） | ②肉、魚、卵、  大豆料理  （主菜） | ③野菜、芋、きのこ類、海藻、野菜入の汁物 | ④  牛乳  チーズ  ヨーグルト | ⑤  果物 | ⑥  菓子類 | ⑦  ジュース類 | ⑧  その他  （自由記載） |
| 朝食 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 昼食 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 夕食 |  |  |  |  |  |  |  |  |

４．食事以外で食べる時、どんなものが多いですか？あてはまるものに○をつけてください。

　　　①ジュース類　　②スポーツ飲料　　③スナック菓子　　④チョコレート・アメ類

　　　⑤菓子パン・ドーナツ類　　⑥おにぎりなどの主食類　　⑦アイス類

⑧米菓（せんべい等）類　　⑨ケーキ・クッキー等　　　⑩ゼリー・プリン類

⑪その他（　　　　　　　　　　　　　　　）

５．間食は一日何回ですか？　　（　　　　　　）回　➡時間帯は？　　　　　（　　　　　　　）時ごろ

６．コンビニやスーパーによく行きますか？

①はい➡どんなものを買いますか？（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

②いいえ

７．平熱はどれくらいですか？

平熱（　　　　　　　　）℃

８．下の症状で、よくあると思うものに○をつけてください。

　　(1)頭痛　(2)肩こり　(3)腹痛　（4）下痢　（5）便秘　（6）吐き気　(7)めまい

(8)肌荒れ（ニキビ）　(9)発熱　(10)疲れやすい　(11)貧血

(12)授業中に寝る　(13)眠れない　(14)寝つけない　(15)朝なかなか起きらない

(16)食欲がない　(17)やる気が起きない　(18)気持ちが落ち込む

(19)楽しいことがない　(20)イライラする　(21)むかつく　(22)集中できない

９．定期的に運動（歩く・走る・スポーツなど）をしますか？

　①はい　　（　　　　）日／週、（　　　　）時間程度

　②いいえ　　➡どんな運動ならできると思いますか？【具体的に：　　　　　　　　　　　　　】

１０．ダイエットをしたことがありますか？

　①はい➡内容（　　　　　　　　　　　　　　　　）

効果（　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

　　　　　　　リバウンドの有無：　　ある　　・　　ない

　②いいえ

１１．自分の体型についてどう思いますか？

①やせすぎ　　②少しやせている　　③ふつう　　④少し太っている　　⑤太りすぎ

●備考欄●

１回目　血圧（　　　/　　　）

２回目　血圧（　　　/　　　）

本日の体重：　　Kg