あなたの食習慣についておたずねします
最近1か月間の食習慣について、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ね。



- 質問の内容が難しい場合には、
  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、答えてください。
- すべての質問にお答えいただいた場合には、
  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】 を後日お返しいたします。

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、
だれもが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。
その場合、結果はたくさんのひとたちの平均値などの数値として公表されます。
あなた個人がわかるような形で公表されることは絶対にありません。

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

数字の記入例

0	/	2	3	4	5	6	7	8	9

✓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ふれないように
  ご記入ください。

良い例 ☑　悪い例 ☑ ○



備考欄

担当者記入欄
- ID1は必ず数字でご記入ください。（記号・アルファベットは不可）
- IDは、「左詰めでも右詰めでも可」

ID1									
ID2									
ID3									

<女性の方のみ>

妊娠中・授乳中の方は下記該当に記載（もしくはチェック）下さい。

妊娠 [ ][ ] 週目　　□ 授乳中

必ずご記入ください。

性別（✓を記入）		生年月日（年号は✓を記入）								
男性	女性	大正	昭和	平成	[ ][ ]	年	[ ][ ]	月	[ ][ ]	日

今日（この質問に答える日）の日付	身長	体重
平成 2[ ] 年 [ ][ ] 月 [ ][ ] 日	[ ][ ][ ] . [ ] cm	[ ][ ][ ] . [ ] 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、✓ 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）

焼肉・ステーキ・グリル	ハンバーグ・カレー・ミートソースなど洋風の料理	揚げ物・てんぷら（定食一人前程度の量）	炒め物	和風の煮物・鍋物・どんぶり物・汁物・みそ汁
□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上
□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回
□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回
□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回
□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回
□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満
□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった

もっともあてはまる回答をひとつ選んで、✓を記入してください。

お肉（牛肉や豚肉）の脂身は
□ 好んで食べていた
□ やや好んで食べていた
□ 好きでも嫌いでもない
□ あまり食べなかった
□ ほとんど食べなかった

魚を使った料理（いか・たこ・えび・貝も含む）

さしみ・すし（定食一人前程度の量）	焼き魚	煮魚・鍋物・汁物・みそ汁	てんぷら・揚げ魚（定食一人前程度の量）
□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上
□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回
□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回
□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回
□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回
□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満
□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった

麺類のスープ・汁を飲む量は	家庭での味付けは外食と比べて
□ ほとんど全部	□ 薄口
□ 8割くらい	□ 少し薄口
□ 4～6割	□ 同じくらい
□ 2割くらい	□ 少し濃い口
□ ほとんど飲まなかった	□ 濃い口

食事のときに使うしょうゆ・ソース		外食の定食1人前と、自分が普段食べている量を比べると		食べる速さは
頻度は	量は	おかずの量は	ごはんの量は	
□ 必ず使う	□ かなり多め	□ 家のほうがかなり多い	□ 家のほうがかなり多い	□ かなり速い
□ よく使う	□ やや多め	□ 家のほうが少し多い	□ 家のほうが少し多い	□ やや速い
□ ときどき使う	□ ふつう	□ ほぼ同じくらい	□ ほぼ同じくらい	□ ふつう
□ ほとんど使わない	□ やや少なめ	□ 外食のほうが少し多い	□ 外食のほうが少し多い	□ やや遅い
□ まったく使わない	□ かなり少なめ	□ 外食のほうがかなり多い	□ 外食のほうがかなり多い	□ かなり遅い

季節によって食べ方が大きくちがう食べ物

この1年間でもっともよく食べた季節を思い出して、その頃の食べ方についてお答えください。

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

最後にお答えください。

もっともあてはまる回答をひとつ選んで、✓ を記入してください。

この1か月間に栄養補助食品を使いましたか	最近、食事習慣を意識的に変えましたか	現在、医師、栄養士、その他専門家の指導のもとで、食事のコントロールをしていますか	この質問票におもに答えたひとは
□ 毎日2回以上			
□ 毎日1回			
□ 週4～6回	はい	□ はい	□ 本人
□ 週2～3回	□ 3年以上前	□ いいえ	□ 妻
□ 週1回	□ 1～2年前		□ 娘
□ 週1回未満	□ 1年前以内		□ その他
□ 使わなかった	□ いいえ		

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。

枠線の中にある3点を結んでください。

良い例 ☑

悪い例 ☑ ○

コップ1杯くらいの牛乳・ヨーグルト1人前		鶏肉（挽き肉を含む）	豚肉・牛肉・羊肉（挽き肉を含む）	ハム・ソーセージ・ベーコンなどの加工肉	レバー
低脂肪	普通・高脂肪				
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回
週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
飲まなかった	飲まなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	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・たこ・えび・貝	骨ごと食べる魚	ツナ缶（まぐろの油漬け）	魚の干物・塩蔵魚・魚介練り製品（塩さば・塩鮭・あじの干物・ちくわ・かまぼこなど）	脂が乗った魚（いわし・さば・さんま・ぶり・にしん・うなぎ・まぐろトロなど）	脂が少なめの魚（さけ・ます・白身の魚・淡水魚・かつおなど）	たまご（鶏の卵1個程度）
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回
週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

とうふ・厚揚げ・豆乳	納豆	いも（すべての種類）	漬け物		生（サラダ）	トマト・トマトケチャップ・トマト煮込み・トマトシチュー
			緑の濃い葉野菜	その他すべて（梅干は除く）	レタス・キャベツ千切りなど（トマトは除く）	
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回
週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

料理に使った野菜（漬け物・サラダ以外）					きのこ（すべての種類）（だし用は除く）	海草（すべての種類）（だし用は除く）
緑の濃い葉野菜（ブロッコリー・ゴーヤーを含む）	キャベツ・白菜	にんじん・かぼちゃ	だいこん・かぶ	その他の根菜すべて（たまねぎ・ごぼう・れんこんなど）		
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回
週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

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	その他のすべての果物（りんご・バナナなど）
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回
週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

マヨネーズ・ドレッシング	パン（おかずパン・菓子パンも含む）	麺類				飲み物
		そば	うどん・ひやむぎ・そうめん	らーめん・インスタントらーめん	スパゲッティ・マカロニなど	緑茶
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日4杯以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日2～3杯
週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	毎日1杯
週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週4～6杯
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週2～3杯
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1杯
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	週1杯未満
		米、パン、麺、コーンフレーク等→			1日に食べた合計→	飲まなかった

飲み物				「主食のある朝食」を食べた頻度	「平均的な1日」に食べた“ごはん”と“みそ汁”	
紅茶・ウーロン茶（中国茶）	コーヒー	コーラ・ジュース・スポーツドリンクも含む	100%果物ジュース 100%野菜ジュース		ごはん	みそ汁
毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎朝	8杯以上	8杯以上
毎日2～3杯	毎日2～3杯	毎日2～3杯	毎日2～3杯	週に6回	6～7杯	6～7杯
毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	週に5回	5杯	5杯
週4～6杯	週4～6杯	週4～6杯	週4～6杯	週に4回	4杯	4杯
週2～3杯	週2～3杯	週2～3杯	週2～3杯	週に3回	3杯	3杯
週1杯	週1杯	週1杯	週1杯	週に2回	2杯	2杯
週1杯未満	週1杯未満	週1杯未満	週1杯未満	週に1回	1杯	1杯
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	週に1回未満	1杯未満	1杯未満
				食べなかった	食べなかった	食べなかった

コーヒー・紅茶には砂糖を入れますか ○ いつも ○ ときどき ○ いいえ

お酒（薬用酒は含めません）

頻度	1回に飲んだ典型的なお酒の種類の組み合わせとその量					玄米・胚芽米を食べたり、ごはんに麦や雑穀を混ぜて食べることはありますか？
	日本酒	ビール（大瓶で）	焼酎・酎ハイ・泡盛（焼酎・泡盛水割りで）	ウィスキー類（ダブルで）	ワイン（ワイングラスで）	
毎日	4合以上	4本以上	4杯以上	4杯以上	4杯以上	いつも
週に6回	3合	3本	3杯	3杯	3杯	ときどき
週に5回	2合	2本	2杯	2杯	2杯	まれに
週に4回	1合	1本	1杯	1杯	1杯	いいえ
週に3回	0.5合	0.5本	0.5杯	0.5杯	0.5杯	
週に2回	0.5合未満	0.5本未満	0.5杯未満	0.5杯未満	0.5杯未満	
週に1回						
週に1回未満						
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	

次のページにもお答えください。

→「飲まなかった」場合には、お酒の種類別の質問に答える必要はありません。