

IV. これまでのあなたの「生き方」を表現するものとして、次の事柄はどの程度当てはまりますか。あてはまる番号に○をつけて下さい。

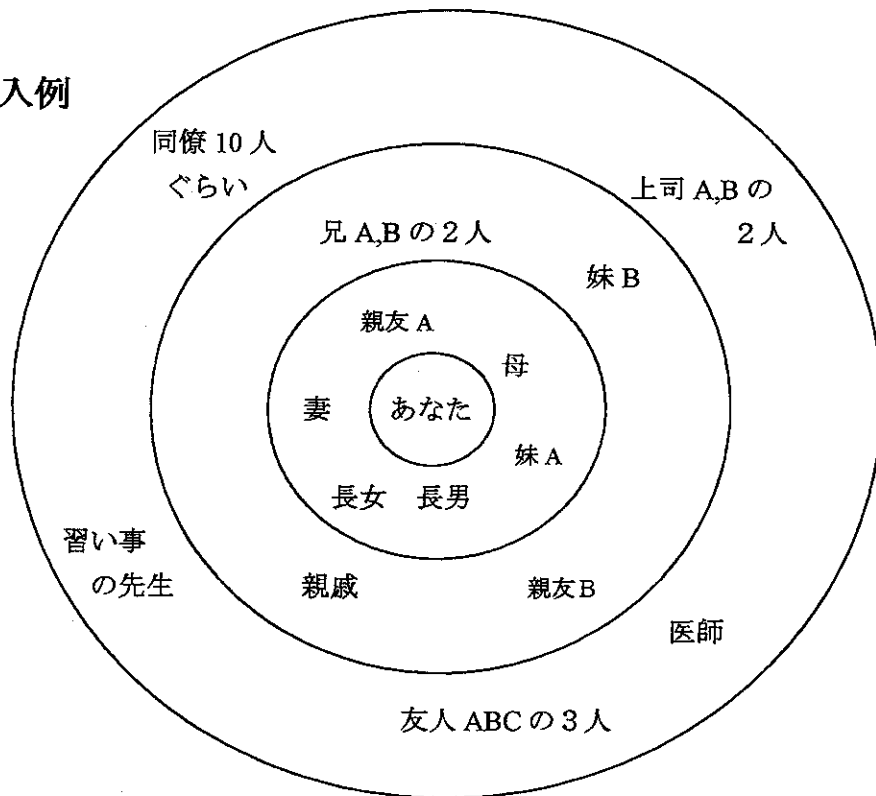
あてはまらない
 あまりあてはまらない
 どちらともいえない
 少しあてはまる
 あてはまる

1. 人生の中で体験することは、だいたい偶然の出来事で左右されてきた。	1	2	3	4	5
2. 自分のやりたいことをやれるかどうかは、周囲にいる人の意向次第だった。	1	2	3	4	5
3. 自分がやるべきことについては、自分で計画をたててきた。	1	2	3	4	5
4. 人生における出来事は、成るようにしかならないと思った。	1	2	3	4	5
5. 自分で立てたプランは、実行する自信があった。	1	2	3	4	5
6. 人生の中で体験することは、たいていは誰か他の人によって決められていた。	1	2	3	4	5
7. 自分で決めて努力したことが、よい結果につながった。	1	2	3	4	5
8. なりゆきにまかせるのが一番よいという気がした。	1	2	3	4	5

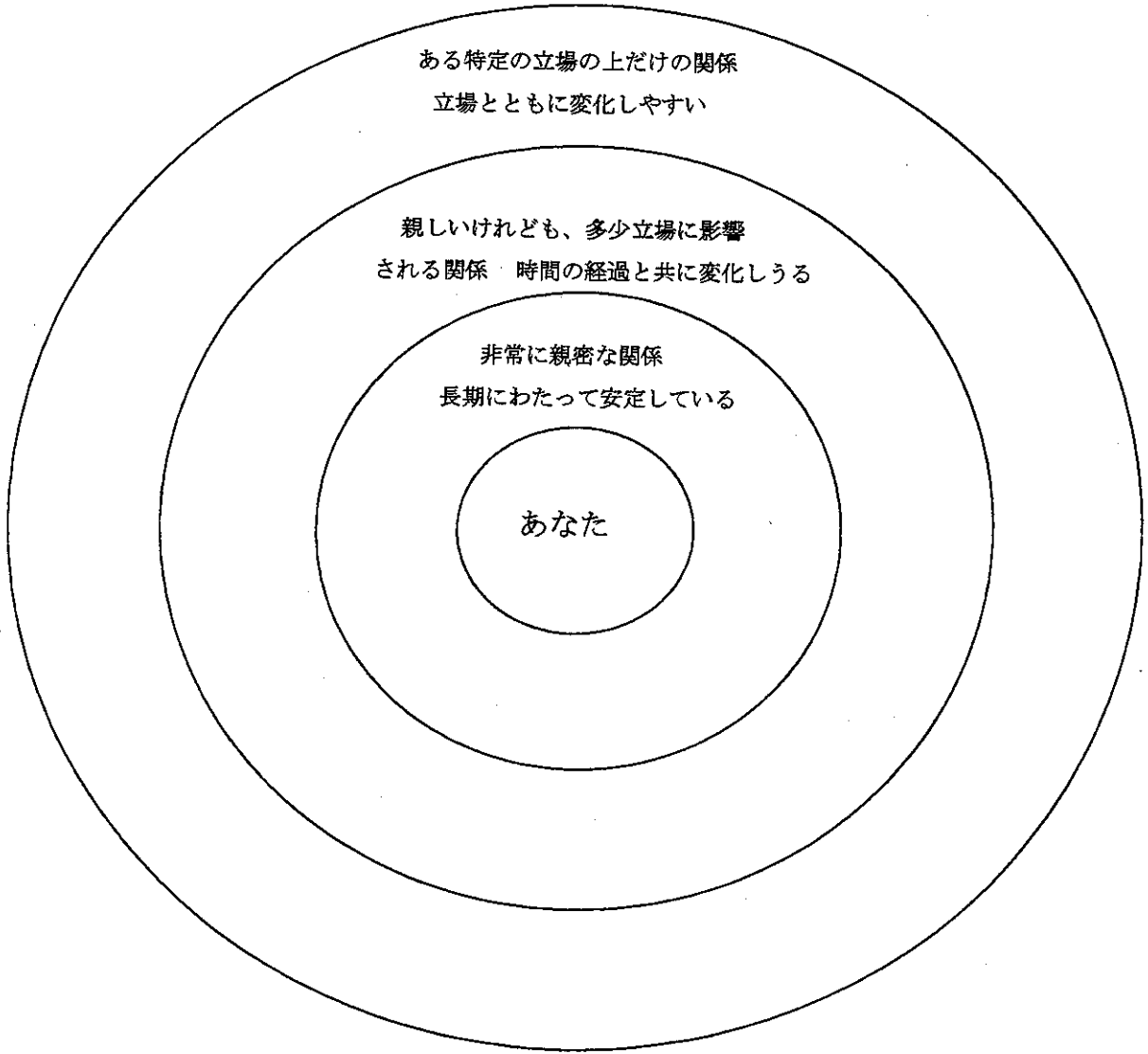
V. あなたの人のつきあいの範囲（対人ネットワーク）についてお聞きします。それぞれの円の中に、あなたとかかわりのある人の続柄名（複数いる場合は、違いがわかるように、数字かアルファベットで区別）をすべて書き込んで下さい。

- 一番内側の円・・・長期にわたって安定した、親密な関係の人が入ります。あなたにとってその人たちのいない生活など考えられないという人を思い浮かべて下さい。
- 二番目に内側の円…親しいけれども、時間がたつに従って多少変化しやすい関係の人が入ります。
- 一番外側の円には…ある特定の立場の上だけのつきあいで、その立場の変化に伴って関係が変わる人たちが入ります。

記入例



それでは、例にならって、次のページの3重の円の中に、書き込んで下さい。



VI. あなたご自身と、家族以外の人々（友人、親戚、近所の人など）とのかかわりについてお聞きします。あなたには、現在、以下のようなことがらで関わりのある人がどれくらいいるでしょうか。あてはまる番号に○印をしてください。

	全くいない	あまりいない	少しはいる	何人もいる	かなりの数いる
1. おりあるごとに行き来する友達や親戚が、	1	2	3	4	5
2. 一緒に会って、とても楽しくときを過ごせる人が、	1	2	3	4	5
3. 1～2週間、家をあけるようなときに、安心して家の面倒（緊急の連絡や荷物の預かり、ペットの世話など）を頼めるような人が	1	2	3	4	5
4. 家族の中でもめごとが起こったとき、どうしたらよいか気安く相談にいける人が、	1	2	3	4	5
5. さびしいときなどに電話をしたり、訪ねていっておしゃべりができるような人が、	1	2	3	4	5
6. 急に2～3万円のお金が必要になったとき気がねなく借りられる人が、	1	2	3	4	5
7. あなたご自身のことをかってくれたり、高く評価してくれる人が、	1	2	3	4	5
8. 自分自身に個人的な心配ごとや不安があるときに、どうすればよいか親身に助言してくれる人が、	1	2	3	4	5
9. 家族以外で「100パーセント信用できる」という人が、	1	2	3	4	5
10. 引っ越しなど、人手がいるときに気軽に手伝いを頼める人が、	1	2	3	4	5

VII. あなたの家族（別居の家族も含む）についてお聞きします。以下の文章を読んで、そういう方が家族のなかにいる場合は「いる」に、いない場合は「いない」に○をつけて下さい。

1. 家族のなかに、心配事や悩みを聞いていくくれる人はいますか。	1. いる 2. いない
2. もし仮に、あなたが病気で数日間寝込んだ時に、家族のなかに、看病や世話をしてくれる人はいますか。	1. いる 2. いない
3. 家族のなかに、あなたをいらいらさせたり怒らせる人はいますか。	1. いる 2. いない
4. 家族のなかに、あなたに気を配ったり思いやったりしてくれる人はいますか。	1. いる 2. いない
5. もし仮に、あなたが病気で1か月くらい寝込んだ時に、家族のなかに、看病や世話をしてくれる人はいますか。	1. いる 2. いない
6. 家族のなかに、あなたに文句や小言を言う人はいますか。	1. いる 2. いない
7. 家族のなかに、あなたを元気づけてくれる人はいますか。	1. いる 2. いない
8. もし仮に、まとまったお金が必要になった時に、家族のなかに、貸してくれる人はいますか。	1. いる 2. いない
9. 家族のなかに、あなたの世話をやきすぎたり、余計なお世話をする人はいますか。	1. いる 2. いない
10. 家族のなかに、あなたをくつろいだ気分にしてくれる人はいますか。	1. いる 2. いない
11. 家族のなかに、留守の時やちょっとした用事を頼める人はいますか。	1. いる 2. いない
12. 家族のなかに、あなたに面倒をかける人はいますか。	1. いる 2. いない

VIII. 次にあなたの現在のお気持ちについてお聞きします。次の各項目ごとに該当するものに1つだけ○印をつけて下さい。

1. あなたは去年と同じように元気だと思えますか	1. はい 2. いいえ
2. 全体として、あなたの今の生活に、不幸せなことがどれくらいあると思えますか。	1. ほとんどない 2. いくらかある 3. たくさんある
3. 最近になって小さなことを気にするようになったと思えますか。	1. はい 2. いいえ
4. あなたの人生は、他の人に比べて恵まれていたと思えますか。	1. はい 2. いいえ
5. あなたは、年をとって前よりも役に立たなくなったと思えますか。	1. はい 2. いいえ
6. あなたの人生をふりかえてみて、満足できますか。	1. 満足できる 2. だいたい満足できる 3. 満足できない
7. 生きることは大変きびしいと思えますか。	1. はい 2. いいえ
8. 物事をいつも深刻に考えるほうですか。	1. はい 2. いいえ
9. これまでの人生で、あなたは、求めていたことのほとんどを実現できたと思えますか。	1. はい 2. いいえ

IX. 以下の5つの文章について、「非常にあてはまる」から「全くあてはまらない」まで、7つの選択肢の中から適するものを1つ選んで、その数字に○をつけて下さい。思ったまま正直にお答え下さい。

全くあてはまらない
 あてはまらない
 あまりあてはまらない
 どちらでもない
 少しあてはまる
 あてはまる
 非常にあてはまる

1. 多くの点で、私の人生は理想的である。	1	2	3	4	5	6	7
2. 私の人生はすばらしい。	1	2	3	4	5	6	7
3. 自分の人生に満足している。	1	2	3	4	5	6	7
4. これまで人生の中でやりたいと思った大切なことを成し遂げてきた。	1	2	3	4	5	6	7
5. 人生をもう一度やり直せるとしても、同じような人生を送りたい。	1	2	3	4	5	6	7

X. 日常生活の中で、ストレスや困難に出会ったり、悩みを持つとき、あなたは以下にあげた項目に該当する行動をどれくらいとりますか。日頃の自分の経験を観察してみて、「常に」から「全くない」までの中であてはまる番号に○をつけてください。

	全くない	まれに	時々	しばしば	常に
1. 何事もなかったかのようにつとめて 平静にふるまう。	1	2	3	4	5
2. やけ酒を飲む。	1	2	3	4	5
3. 「どうにでもなれ」とヤケになって 突拍子もないことをする。	1	2	3	4	5
4. 明るく笑って過ごす。	1	2	3	4	5
5. どうしてよいかわからなくなって 泣き出す。	1	2	3	4	5
6. じっと我慢する。	1	2	3	4	5
7. 「あの人のせいでこうなったんだ」と 他人のせいにする。	1	2	3	4	5
8. 周囲の者に当たりちらす。	1	2	3	4	5
9. 自分の信頼する人のやり方や意見に ならう。	1	2	3	4	5
10. 別に何とも感じない。	1	2	3	4	5
11. 物事のなりゆきにまかせる。	1	2	3	4	5
12. 仕事や勉強に専念する。	1	2	3	4	5

ストレスや困難に出会ったり、悩みを持つとき、
あなたは…

	全 く な い	ま れ に	時 々	し ば し ば	常 に
13. パチンコなどのギャンブルで気をまぎらわす。	1	2	3	4	5
14. 「人生には、いろいろなことがあるのだから」と納得する。	1	2	3	4	5
15. 胃を悪くしたり、頭痛などの病気になる。	1	2	3	4	5
16. たいして気にもせず、知らん顔をする。	1	2	3	4	5
17. 趣味やスポーツに打ち込む。	1	2	3	4	5
18. その出来事の解決に一生けんめい努力する。	1	2	3	4	5
19. 「私が悪いのだ」と自分自身を責める。	1	2	3	4	5
20. いつまでも、うじうじする。	1	2	3	4	5
21. 「自分はだめな人間だ」と一人で落胆する。	1	2	3	4	5
22. そのことで頭がいっぱいになって何事も手につかなくなる。	1	2	3	4	5
23. 口実を作って、言い訳をする。	1	2	3	4	5
24. そのことを、つとめて思い出さないようにする。	1	2	3	4	5
25. 「これは、仕方なかったんだ」と自分に言い聞かせる。	1	2	3	4	5

ストレスや困難に出会ったり、悩みを持つとき、
あなたは…

全
く
な
い

ま
れ
に

時
々

し
ば
し
ば

常
に

	全 く な い	ま れ に	時 々	し ば し ば	常 に
26. できるだけ早く、忘れてしまおうとする。	1	2	3	4	5
27. だれかに頼る。	1	2	3	4	5
28. とりとめのないことをいろいろ空想する。	1	2	3	4	5
29. 人前ではかえって楽しそうに振る舞う。	1	2	3	4	5
30. だれかに話を聞いてもらう。	1	2	3	4	5

X I. 「死」はすべての人にいつか必ず訪れるものであるにもかかわらず、直視することは避けられる傾向にあるように思われます。そこで、みなさんが「死」に対してどのような考えを持っているかについてお尋ねします。ただし、「死について考えるのは絶対にイヤだ」という方は回答していただかなくても構いません。あなたの「死」に対する考えについて、もっともよく当てはまると思う数字に○を付けて下さい。

全くそう思わない
あまりそう思わない
どちらでもない
ややそう思う
非常にそう思う

1. 「死」は「生」を意味付けるものだ。	1	2	3	4	5
2. いつかは死ぬのだから、人生は無意味だ。	1	2	3	4	5
3. 私は長生きしたくない。	1	2	3	4	5
4. 自分が消滅してしまうと思うと恐ろしい。	1	2	3	4	5
5. 私はたとえ脳死状態でも生き続けたい。	1	2	3	4	5
6. 死後自分の体に起こることが怖い。	1	2	3	4	5
7. 死んだ後、何が起こるかわからないので不安だ。	1	2	3	4	5
8. 人が死んでも魂は残る。	1	2	3	4	5
9. 死ぬといかなる体験も出来なくなるのが嫌だ。	1	2	3	4	5
10. 私が死ぬと家族や友人を悲しませてしまうのが辛い。	1	2	3	4	5

あなたの「死」に対する考えについて、
もっともよく当てはまると思う数字に○を
付けて下さい。

全くそう思わない
あまりそう思わない
どちらでもない
ややそう思う
非常にそう思う

11. 自殺はしてはいけない。	1	2	3	4	5
12. 私は不治の病になっても自殺はせずに 最後まで生きる。	1	2	3	4	5
13. 私は死が怖い。	1	2	3	4	5
14. 自分が存在しなくなるのは嫌だ。	1	2	3	4	5
15. 死んだ後、人はすばらしい場所へ行く。	1	2	3	4	5
16. 治る見込みのない病気ならば「安楽死」 も権利として認めるべきだ。	1	2	3	4	5
17. 死について考えることは人を成長させる。	1	2	3	4	5
18. 自分の死を想像すると嫌な気分になる。	1	2	3	4	5
19. 死は人間の進化の一端を担っている。	1	2	3	4	5
20. 死ぬと人々に忘れられるのが嫌だ。	1	2	3	4	5
21. 本に出てくる死の場面で、私は死に 関する考えを深めた。	1	2	3	4	5
22. 人が死ぬと、自分の死について考えさせ られるのが嫌だ。	1	2	3	4	5

あなたの「死」に対する考えについて、
もっともよく当てはまると思う数字に○を
付けて下さい。

全くそう思わない
あまりそう思わない
どちらでもない
ややそう思う
非常にそう思う

23. もう意識が戻らないならば、私は機械で延命したくない。	1	2	3	4	5
24. 死後の世界はある。	1	2	3	4	5
25. 人は死んでもまた別の人として生まれ変わる。	1	2	3	4	5
26. 自分がいつ死ぬかは知りたくない。	1	2	3	4	5
27. 後に残される人の気持ちを考えると自殺はできない。	1	2	3	4	5
28. 命より大事なものは無い。	1	2	3	4	5
29. 私は今までに「死」についてじっくり考えたことがある。	1	2	3	4	5
30. 私は死についてしょっちゅう考えている。	1	2	3	4	5
31. 「死」があるからこそ人は精一杯「生きる」のだ。	1	2	3	4	5

XII. 毎日の生活についてうかがいます。以下の質問のそれぞれについて、「はい」「いいえ」のいずれかに○をつけて、お答え下さい。ふだんその内容のことをやらない方は、それをやると仮定した場合についてお答え下さい。

1. バスや電車を使って一人で外出できますか。	1. はい 2. いいえ
2. 日用品の買い物ができますか。	1. はい 2. いいえ
3. 自分で食事の用意ができますか。	1. はい 2. いいえ
4. 請求書の支払いができますか。	1. はい 2. いいえ
5. 銀行預金、郵便貯金の出し入れが自分でできますか。	1. はい 2. いいえ
6. 年金などの書類が書けますか。	1. はい 2. いいえ
7. 新聞を読んでいますか。	1. はい 2. いいえ
8. 本や雑誌を読んでいますか。	1. はい 2. いいえ
9. 健康についての記事や番組に興味がありますか。	1. はい 2. いいえ
10. 友人の家を訪ねることがありますか。	1. はい 2. いいえ
11. 家族や友人の相談にのることがありますか。	1. はい 2. いいえ
12. 病人を見舞うことができますか。	1. はい 2. いいえ
13. 若い人に自分から話しかけることができますか。	1. はい 2. いいえ

XIII. 以下に、しり切れとんぼの言葉が並んでいます。その言葉を見てあなたの頭に最初に浮かんできたことを、それに続けて書いて、文を完成させて下さい。例にならって自由に思いつくまま記入して下さい。

(例)

問：毎日の生活は・・・

答：毎日の生活は 同じことの繰り返しで退屈だ。

問：今後の私の計画は・・・

答：今後の私の計画は

問：私のこれからの希望は・・・

答：私のこれからの希望は

問：これから自分は・・・のように年をとりたい。

(・・・の部分にあてはまるように文章を完成させて下さい。)

答：これから自分は

のように年をとりたい。

60歳未満の方

→ お疲れ様でした。質問はこれですべて終わりです。もう一度、記入もれがないか確認して下さい。ご協力ありがとうございました。

60歳以上の方

→ 次のページへお進み下さい。

60歳以上の方

以下の質問に続けてお答え下さい。

XIV. この1週間のあなたの状態についてお聞きいたします。次の質問を読んで「はい」「いいえ」のうちあてはまる方に○印を付けて下さい。

1. 自分の生活に満足していますか。	1. はい 2. いいえ
2. これまでやってきた事や興味があった事の多くを、最近やめてしまいましたか。	1. はい 2. いいえ
3. 自分の生活は空しいものと感じますか。	1. はい 2. いいえ
4. 退屈と感ずることがよくありますか。	1. はい 2. いいえ
5. ふだんは気分の良いほうですか。	1. はい 2. いいえ
6. 自分に何か悪いことが起こるかもしれないという不安がありますか。	1. はい 2. いいえ
7. あなたはいつも幸せと感じていますか。	1. はい 2. いいえ
8. 自分が無力と感ずることがよくありますか。	1. はい 2. いいえ
9. 外に出て新しい物事をするより、家の中にいるほうが好きですか。	1. はい 2. いいえ
10. 他の人に比べ記憶力がおちたと感ずますか。	1. はい 2. いいえ
11. いま生きていることは素晴らしいことと思えますか。	1. はい 2. いいえ
12. 自分の現在の状態はまったく価値のないものと感じますか。	1. はい 2. いいえ
13. 自分は活力が満ちあふれていると感じますか。	1. はい 2. いいえ
14. 今の自分の状況は希望のないものと感じますか。	1. はい 2. いいえ
15. 他の人はあなたより恵まれた生活をしていると思えますか。	1. はい 2. いいえ

お疲れさまでした。質問はこれですべて終わりです。
もう一度記入もれがないか確認して下さい。
最後までご記入ありがとうございました。

食 習 慣 調 査 票

あなたの食習慣についておたずねします。

記 入 上 の 注 意 事 項

1. すべて過去1年間のことについてお答え下さい。
2. 最も近いと思われる回数の○をまるで囲って下さい。次いで、1回の食事での平均的な量の○をまるで囲って下さい。
3. 質問への回答がぴったり当てはまらない場合でも一番近い項目の○をまるで囲って下さい。
4. 食べなかった物に関しても1番左の全くほとんどないの○をまるで囲って下さい。
5. 記入を始めたら最後まで続けてご解答下さい。分からない場合は、ご家族の方のご協力をいただいてご解答いただいて構いません。
6. 分からないところは空白にしてきていただいて構いません。センターでの調査日におたずねします。

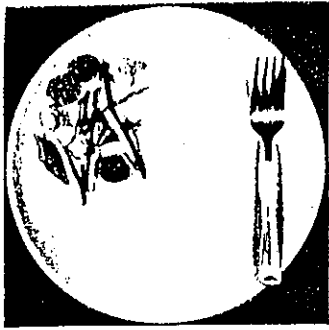
太枠の中だけご記入をお願いします。

お 名 前				様
記 入 日	年	月	日	
調 査 日	年	月	日	
ID 番 号				
記録確認者氏名				

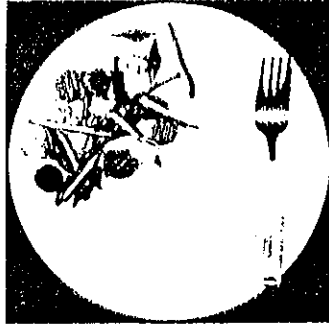
◆この調査に関する問い合わせ先◆

国立長寿医療研究センター
長期縦断疫学調査センター

電話：0562-46-2311
内線604



A



B



C

肉・魚と野菜の料理	去 年 の 平 均 回 数								1 回 の 量 (平均)
	全 く ほ ん ど な い	1 か 月 に 1 回	1 か 月 に 2 ~ 3 回	1 週 間 に 1 回	1 週 間 に 2 ~ 3 回	1 週 間 に 4 ~ 6 回	1 日 に 1 回	1 日 に 2 回 以上	
牛肉と野菜の料理 (肉じゃが、すき焼き、シチューなど)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 写真A (皿 $\frac{1}{4}$) <input type="radio"/> 写真B (皿半分) <input type="radio"/> 写真C (1皿以上)
豚肉と野菜の料理 (マーボ-豆腐、酢豚、シチューなど)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 写真A (皿 $\frac{1}{4}$) <input type="radio"/> 写真B (皿半分) <input type="radio"/> 写真C (1皿以上)
鶏肉と野菜の料理 (煮しめ、シチューなど)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 写真A (皿 $\frac{1}{4}$) <input type="radio"/> 写真B (皿半分) <input type="radio"/> 写真C (1皿以上)
魚介類と野菜の料理 (エビ入り野菜炒めなど)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 写真A (皿 $\frac{1}{4}$) <input type="radio"/> 写真B (皿半分) <input type="radio"/> 写真C (1皿以上)
野 菜 炒 め	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 写真A (皿 $\frac{1}{4}$) <input type="radio"/> 写真B (皿半分) <input type="radio"/> 写真C (1皿以上)
ハンバ ー グ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 写真A (皿 $\frac{1}{4}$) <input type="radio"/> 写真B (皿半分) <input type="radio"/> 写真C (1皿以上)
肉 団 子	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 2個以下 <input type="radio"/> 3~5個 <input type="radio"/> 6個以上
シ ュ ウ マ イ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 2個以下 <input type="radio"/> 3~5個 <input type="radio"/> 6個以上
ギ ョ ウ ザ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 4個以下 <input type="radio"/> 5~10個 <input type="radio"/> 11個以上
ピ ザ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 1切れ <input type="radio"/> 2~3切れ <input type="radio"/> 4切れ以上



A



B



C

めん類	去年の平均回数								1回の量 (平均)
	全く ほとんど ない	1か 月に 1回	1か 月に 2~3回	1週 間に 1回	1週 間に 2~3回	1週 間に 4~6回	1日 に 1回	1日 に 2回以上	
てんぷらそば てんぷらうどん	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> どんぶり $\frac{1}{4}$ <input type="radio"/> どんぶり半分 <input type="radio"/> どんぶり1杯以上
ざるそば ざるうどん	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> ざる半分 <input type="radio"/> ざる1枚 <input type="radio"/> ざる2枚以上
その他のそば その他のうどん	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> どんぶり $\frac{1}{4}$ <input type="radio"/> どんぶり半分 <input type="radio"/> どんぶり1杯以上
ラーメン、タンメンなど	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> どんぶり $\frac{1}{4}$ <input type="radio"/> どんぶり半分 <input type="radio"/> どんぶり1杯以上
焼きそば	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 写真A(皿 $\frac{1}{4}$) <input type="radio"/> 写真B(皿半分) <input type="radio"/> 写真C(一皿以上)
ミートスパゲティ ナポリタンスパゲティ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 写真A(皿 $\frac{1}{4}$) <input type="radio"/> 写真B(皿半分) <input type="radio"/> 写真C(一皿以上)
シーフードスパゲティ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 写真A(皿 $\frac{1}{4}$) <input type="radio"/> 写真B(皿半分) <input type="radio"/> 写真C(一皿以上)
マカロニグラタン	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 写真A(皿 $\frac{1}{4}$) <input type="radio"/> 写真B(皿半分) <input type="radio"/> 写真C(一皿以上)
マカロニサラダ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 写真A(皿 $\frac{1}{4}$) <input type="radio"/> 写真B(皿半分) <input type="radio"/> 写真C(一皿以上)
インスタントラーメン	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 半袋 <input type="radio"/> 1袋 <input type="radio"/> 2袋以上
カップヌードル	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 半カップ <input type="radio"/> 1カップ <input type="radio"/> 2カップ以上