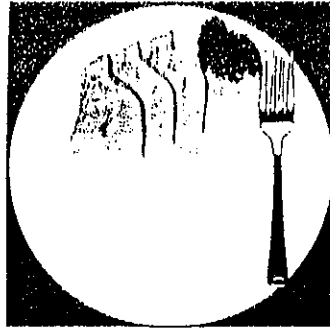
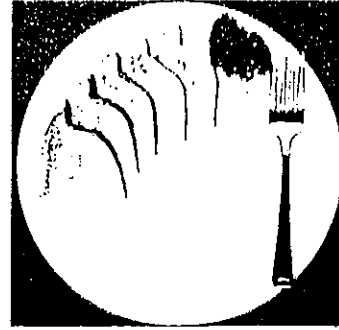




A

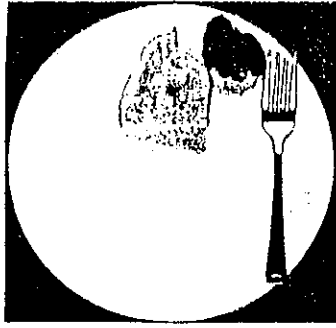


B

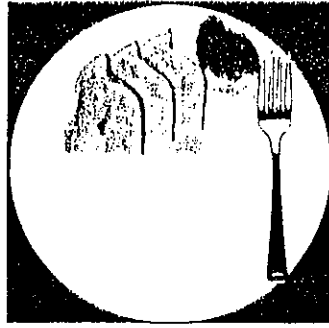


C

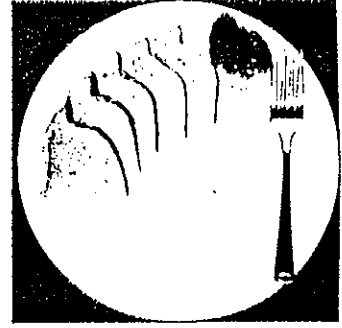
魚介類 (生または調理したもの)	去年の平均回数								1回の量 (平均)
	全 く ほとん ど ない	1 か 月 に 1 回	1 か 月 に 2~3 回	1 週 間 に 1 回	1 週 間 に 2~3 回	1 週 間 に 4~6 回	1 日 に 1 回	1 日 に 2回 以上	
焼き魚	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 写真Aくらい <input type="radio"/> 写真Bくらい <input type="radio"/> 写真Cくらい
煮魚	<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くらい <input type="radio"/> 写真Bくらい <input type="radio"/> 写真Cくらい
干魚	<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くらい <input type="radio"/> 写真Bくらい <input type="radio"/> 写真Cくらい
さしみ(魚)	<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切れ以下 <input type="radio"/> 3~7切れ <input type="radio"/> 8切れ以上
いかたこ	<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くらい <input type="radio"/> 写真Bくらい <input type="radio"/> 写真Cくらい
魚の缶詰	<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くらい <input type="radio"/> 写真Bくらい <input type="radio"/> 写真Cくらい
魚の加工品 (はんぺん、かまぼこ、ちくわ)	<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くらい <input type="radio"/> 写真Bくらい <input type="radio"/> 写真Cくらい
魚貝のつくだ煮	<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"/> 大きじ半分 <input type="radio"/> 大きじ1杯 <input type="radio"/> 大きじ2杯以上
魚のフライ	<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"/> 半切れ <input type="radio"/> 1切れ <input type="radio"/> 2切れ以上
えびのフライ・天ぷら	<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くらい <input type="radio"/> 写真Bくらい <input type="radio"/> 写真Cくらい
貝類(かきを含む)	<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"/> カップ半分 <input type="radio"/> カップ1杯 <input type="radio"/> カップ2杯以上



A



B



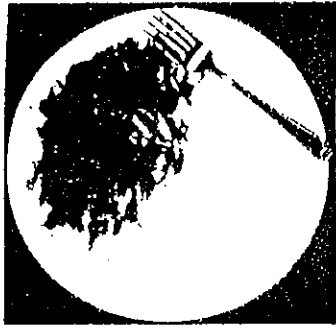
C

肉 類 (野菜と一緒にの料理は除く)	去 年 の 平 均 回 数								1 回 の 量 (平 均)
	全 体 に な	1 月 に 回	1 月 に 2~3回	1 週 間 に 回	1 週 間 に 2~3回	1 週 間 に 4~6回	1 日 に 回	1 日 に 2回以上	
焼 肉	<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1/4) <input type="radio"/> 写真B (皿半分) <input type="radio"/> 写真C (一皿以上)
ビーフステーキ	<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1/4) <input type="radio"/> 写真B (皿半分) <input type="radio"/> 写真C (一皿以上)
ポークステーキ	<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1/4) <input type="radio"/> 写真B (皿半分) <input type="radio"/> 写真C (一皿以上)
トンカツ	<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1/4) <input type="radio"/> 写真B (皿半分) <input type="radio"/> 写真C (一皿以上)
ハム、ソーセージ	<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1/4) <input type="radio"/> 写真B (皿半分) <input type="radio"/> 写真C (一皿以上)
ベーコン	<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1/4) <input type="radio"/> 写真B (皿半分) <input type="radio"/> 写真C (一皿以上)
焼き豚	<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1/4) <input type="radio"/> 写真B (皿半分) <input type="radio"/> 写真C (一皿以上)
きも (牛、豚、鶏)	<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1/4) <input type="radio"/> 写真B (皿半分) <input type="radio"/> 写真C (一皿以上)
ホルモン焼・どて焼	<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1/4) <input type="radio"/> 写真B (皿半分) <input type="radio"/> 写真C (一皿以上)
フライドチキン	<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1/4) <input type="radio"/> 写真B (皿半分) <input type="radio"/> 写真C (一皿以上)
とりのてり焼 ローストチキン	<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1/4) <input type="radio"/> 写真B (皿半分) <input type="radio"/> 写真C (一皿以上)

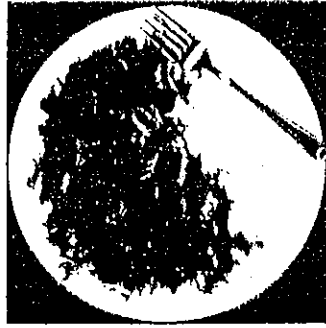
穀類、いも類	去年の平均回数								1回の量 (平均)
	全くと ほとんど ない	1か 月に 1回	1か 月に 2~3回	1週 間に 1回	1週 間に 2~3回	1週 間に 4~6回	1日 に 1回	1日 に 2回以上	
白米 (おにぎりを含む)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/> 茶碗に1杯以下 <input type="radio"/> 茶碗に2杯 <input type="radio"/> 茶碗に3杯以上
半つき米、玄米	<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"/> 茶碗に1杯以下 <input type="radio"/> 茶碗に2杯 <input type="radio"/> 茶碗に3杯以上
にぎりずし	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 5個以下 <input type="radio"/> 6~14個 <input type="radio"/> 15個以上
ちらしずし、助六	<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"/> 半皿 <input type="radio"/> 1皿 <input type="radio"/> 2皿以上
味ごはん、菜めし	<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"/> 茶碗に1杯以下 <input type="radio"/> 茶碗に2杯 <input type="radio"/> 茶碗に3杯以上
チャーハン、中華飯	<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"/> 半皿 <input type="radio"/> 1皿 <input type="radio"/> 2皿以上
赤飯	<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"/> 茶碗に1杯以下 <input type="radio"/> 茶碗に2杯 <input type="radio"/> 茶碗に3杯以上
おかゆ	<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"/> 茶碗に1杯以下 <input type="radio"/> 茶碗に2杯 <input type="radio"/> 茶碗に3杯以上
もち	<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個 <input type="radio"/> 2~3個 <input type="radio"/> 4個以上
さつまいも	<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"/> 半分 <input type="radio"/> 1個 <input type="radio"/> 2個以上
さといも	<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個 <input type="radio"/> 2~3個 <input type="radio"/> 4個以上
じねんじょ (山芋)	<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"/> 半皿 <input type="radio"/> 1皿 <input type="radio"/> 2皿以上
フライドポテト	<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"/> 半皿 <input type="radio"/> 1皿 <input type="radio"/> 2皿以上

穀類、いも類	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	
じゃがいも (焼くか、ゆでたもの)	<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"/> 半分 <input type="radio"/> 1個 <input type="radio"/> 2個以上
ポテトサラダ	<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"/> 皿 $\frac{1}{4}$ <input type="radio"/> 皿半分 <input type="radio"/> 1皿以上
コーンフレークス	<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"/> 皿 $\frac{1}{4}$ <input type="radio"/> 皿半分 <input type="radio"/> 1皿以上
とうもろこし	<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"/> 房の $\frac{1}{4}$ <input type="radio"/> 房の半分 <input type="radio"/> 1房以上

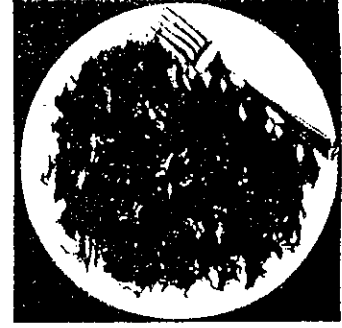
たまご、豆腐など	去年の平均回数								1回の量 (平均)
	全く ほとんど ない	1か 月に 1回	1か 月に 2~3回	1週 間に 1回	1週 間に 2~3回	1週 間に 4~6回	1日 に 1回	1日 に 2回以上	
たまご (ゆで卵、目玉焼、いりたまごなど)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 半分 <input type="radio"/> 1個 <input type="radio"/> 2個以上
豆腐	<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"/> $\frac{1}{4}$ 丁以下 <input type="radio"/> 半丁 <input type="radio"/> 1丁以上
たまご豆腐	<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"/> $\frac{1}{4}$ 個 <input type="radio"/> 半個 <input type="radio"/> 1個以上
油あげ	<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"/> $\frac{1}{4}$ 枚以下 <input type="radio"/> 半分 <input type="radio"/> 1枚以上
高野どうふ	<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"/> 1~2切 <input type="radio"/> 3~4切 <input type="radio"/> 5切以上
がんもどき	<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"/> $\frac{1}{4}$ 枚以下 <input type="radio"/> 半分 <input type="radio"/> 1枚以上
納豆	<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"/> 半分 <input type="radio"/> 1人前 <input type="radio"/> 2人前以上



A



B



C

野菜、豆類 (漬物を除く、スープなどに入れたものは除く)	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	
きゅうり	<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"/> 1/4 本 <input type="radio"/> 半分 <input type="radio"/> 1本以上
トマト	<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"/> 1/4 個 <input type="radio"/> 半分 <input type="radio"/> 1個以上
レタス	<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くらい <input type="radio"/> 写真Bくらい <input type="radio"/> 写真Cくらい
セロリ	<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くらい <input type="radio"/> 写真Bくらい <input type="radio"/> 写真Cくらい
ブロッコリー	<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くらい <input type="radio"/> 写真Bくらい <input type="radio"/> 写真Cくらい
カリフラワー	<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くらい <input type="radio"/> 写真Bくらい <input type="radio"/> 写真Cくらい
キャベツ	<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くらい <input type="radio"/> 写真Bくらい <input type="radio"/> 写真Cくらい
緑の野菜 (ピーマン、ほうれん草など)	<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くらい <input type="radio"/> 写真Bくらい <input type="radio"/> 写真Cくらい
にんじん	<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"/> 写真Aくらい <input type="radio"/> 写真Bくらい <input type="radio"/> 写真Cくらい
かぼちゃ	<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くらい <input type="radio"/> 写真Bくらい <input type="radio"/> 写真Cくらい
白菜	<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くらい <input type="radio"/> 写真Bくらい <input type="radio"/> 写真Cくらい

野菜、豆類 (漬物を除く、スープなど に入れたものは除く)	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	
山 菜 (わらび、ぜんまいなど)	<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くらい <input type="radio"/> 写真Bくらい <input type="radio"/> 写真Cくらい
大 根	<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くらい <input type="radio"/> 写真Bくらい <input type="radio"/> 写真Cくらい
その他の野菜 (なす、玉ねぎなど)	<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くらい <input type="radio"/> 写真Bくらい <input type="radio"/> 写真Cくらい
そら豆、枝豆、グリーンピース	<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くらい <input type="radio"/> 写真Bくらい <input type="radio"/> 写真Cくらい
その他の豆類 (大豆、うずら豆、い んげん豆、小豆など)	<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くらい <input type="radio"/> 写真Bくらい <input type="radio"/> 写真Cくらい

きのこ、海草	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	
きのこ(しいたけ、しめじ えのき、松たけなど)	<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くらい <input type="radio"/> 写真Bくらい <input type="radio"/> 写真Cくらい
海草(わかめ、こんぶ、ひじき など、つくだ煮をのぞく)	<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くらい <input type="radio"/> 写真Bくらい <input type="radio"/> 写真Cくらい
こんぶ、のりなどのつくだ煮	<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"/> 小さじ1杯以下 <input type="radio"/> 小さじ2杯 <input type="radio"/> 小さじ3杯以上

果物、ジュース	去年の平均回数								1回の量 (平均)
	全 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	
オレング	<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"/> 半個 <input type="radio"/> 1個 <input type="radio"/> 2個以上
みかん	<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"/> 1個 <input type="radio"/> 2個 <input type="radio"/> 3個以上
グレープフルーツ	<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"/> 1/2以下 <input type="radio"/> 半個 <input type="radio"/> 1個以上
桃	<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"/> 半個 <input type="radio"/> 1個 <input type="radio"/> 2個以上
メロン	<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"/> 1切れ <input type="radio"/> 1/2~1/3個 <input type="radio"/> 半分以上
すいか	<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
りんご	<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"/> 半個 <input type="radio"/> 1個 <input type="radio"/> 2個以上
なし	<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"/> 半個 <input type="radio"/> 1個 <input type="radio"/> 2個以上
バナナ	<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"/> 半本 <input type="radio"/> 1本 <input type="radio"/> 2本以上
柿 (ほし柿を含む)	<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"/> 半個 <input type="radio"/> 1個 <input type="radio"/> 2個以上
いちご	<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"/> 5個以下 <input type="radio"/> 6~10個 <input type="radio"/> 11個以上
キウイフルーツ	<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切れ以下 <input type="radio"/> 3~4切れ <input type="radio"/> 5切れ以上
グレープフルーツジュース・オレンジジュース (果汁100%)	<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"/> コップ半分 <input type="radio"/> コップ1杯 <input type="radio"/> コップ2杯以上
トマトジュース (果汁100%) 野菜ジュース	<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"/> コップ半分 <input type="radio"/> コップ1杯 <input type="radio"/> コップ2杯以上
その他のジュース	<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"/> コップ半分 <input type="radio"/> コップ1杯 <input type="radio"/> コップ2杯以上

パン類	去年の平均回数								1回の量 (平均)	
	全 ほとん どな い	く 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
食パン	<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"/>	<input type="radio"/> 1枚以下 <input type="radio"/> 2枚 <input type="radio"/> 3枚以上
全粒パン、ライ麦パン	<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"/>	<input type="radio"/> 1枚以下 <input type="radio"/> 2枚 <input type="radio"/> 3枚以上
ロールパン、フランスパン	<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"/>	<input type="radio"/> 1個以下 <input type="radio"/> 2個 <input type="radio"/> 3個以上
あげパン、ドーナツ	<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"/>	<input type="radio"/> 1個以下 <input type="radio"/> 2個 <input type="radio"/> 3個以上
その他のパン (菓子パン、レーズンパンなど)	<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"/>	<input type="radio"/> 1個以下 <input type="radio"/> 2個 <input type="radio"/> 3個以上
ホットケーキ、ワッフル フレンチトーストなど	<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"/>	<input type="radio"/> 1枚以下 <input type="radio"/> 2枚 <input type="radio"/> 3枚以上

パンにつけるもの	去年の平均回数								1回の量 (平均)	
	全 ほとん どな い	く 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
バター	<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"/>	<input type="radio"/> うすくぬる <input type="radio"/> 厚くぬる
マーガリン	<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"/>	<input type="radio"/> うすくぬる <input type="radio"/> 厚くぬる
ピーナツバター	<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"/>	<input type="radio"/> うすくぬる <input type="radio"/> 厚くぬる
ジャム、はちみつ、シロップ	<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"/>	<input type="radio"/> うすくぬる <input type="radio"/> 厚くぬる

牛乳、チーズ	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	
牛乳(そのまま、または コーンフレークなどにかけて)	<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"/> コップ半分 <input type="radio"/> コップ1杯 <input type="radio"/> コップ2杯以上
低脂肪牛乳、ヨーグルト (そのまま、またはコー ンフレークなどにかけて)	<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"/> コップ半分 <input type="radio"/> コップ1杯 <input type="radio"/> コップ2杯以上
スキムミルク (そのまま、またはコー ンフレークなどにかけて)	<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"/> コップ半分 <input type="radio"/> コップ1杯 <input type="radio"/> コップ2杯以上
ココア	<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"/> コップ半分 <input type="radio"/> コップ1杯 <input type="radio"/> コップ2杯以上
乳飲料(ヤクルトなど)	<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"/> コップ半分 <input type="radio"/> コップ1杯 <input type="radio"/> コップ2杯以上
豆乳	<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"/> コップ半分 <input type="radio"/> コップ1杯 <input type="radio"/> コップ2杯以上
チーズ	<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"/> 半切れ <input type="radio"/> 1切れ <input type="radio"/> 2切れ以上

デザート、スナック	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	
アイスクリーム	<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"/> 半カップ以下 <input type="radio"/> 1カップ <input type="radio"/> 2カップ以上
シャーベット、アイスマルク かき氷など	<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"/> 半カップ以下 <input type="radio"/> 1カップ <input type="radio"/> 2カップ以上
クッキー、ビスケット	<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"/> 1~2枚 <input type="radio"/> 3~4枚 <input type="radio"/> 5枚以上
ケーキ	<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"/> 半個(小さいもの1個) <input type="radio"/> 1個 <input type="radio"/> 2個以上
パイ (レモンパイ、アップルパイなど)	<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"/> 半切れ <input type="radio"/> 1切れ <input type="radio"/> 2切れ以上
プリン	<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"/> 1個以下 <input type="radio"/> 2個 <input type="radio"/> 3個以上

食卓で使う調味料	去 年 の 平 均 回 数							
	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
塩	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
しょうゆ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ほうばみそ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ぼん酢	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ソース	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ドレッシング	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
マヨネーズ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ノンオイル	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

肉の脂（あぶら）の部分をどれ位食べましたか

- 脂の部分は全部食べた
- 脂の部分の一部を食べた
- 脂の部分は食べなかった
- 肉は全く〜ほとんど食べなかった

鶏肉（かしわ）の脂（あぶら）の部分をどれ位食べましたか

- 脂の部分は全部食べた
- 脂の部分の一部を食べた
- 脂の部分は食べなかった
- 鶏肉は全く〜ほとんど食べなかった

身体活動量アンケート

調査年月日 19 年 月 日

面接者氏名:

対象者氏名(カナ)
(姓と名の間は、1文字あけてください)

生年月日 [1:大正 2:昭和] 年 月 日 性 男 女

ID No. - -

所要時間 分

中学
 ■時代から20歳くらいまでの間にクラブ活動などで1年間以上に渡って、定期的に運動・スポーツをしていましたか？

種目	カテゴリー	年数	回/週
1 _____	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2 _____	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3 _____	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4 _____	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

中学
 高校

「身体活動調査マニュアル」に従って、右ページ表1【余暇の身体活動】についてインタビューしてください。表1の記入が終わりましたら、この用紙に戻って下さい。

*表1は白紙のままですか？ 記入するような項目が全くなかったでしょうか？
 なかった→次へ進む
 あった →再度、余暇の身体活動のインタビュー

お仕事についてお尋ねします。

お仕事は何ですか：具体的に
 職種コード

兼業農家や出稼ぎ、主婦のパートのように上の仕事以外の仕事につくことがありますか？

ない→表4へ
 ある→ その仕事は何ですか：

具体的に
 職種コード

→表2・3を聞き取り、全体を把握した上で、表4へ

表1. 余暇（自由時間）の身体活動量

運動の種類	METS	1、2月		3、4月		5、6月		7、8月		9、10月		11、12月		〇年前から
		回数	分	回数	分	回数	分	回数	分	回数	分	回数	分	
カテゴリⅠの活動	2.5													
カテゴリⅡの活動	4.5													
カテゴリⅢの活動	6.5													
カテゴリⅣの活動	8.5													
スポーツなどに 付随する活動(*)														

(*) スポーツに付随する活動とは、テニスコートや野球場といった施設に行く際の手段が、健康のため意識的に歩行あるいは自転車で通っている、という場合、これを記載するものである。ただし、10分に満たないもの、頻度が週1回に満たないものは、記載しないものとする。

注) カテゴリ (I) 2.5 METS : 平地をゆっくり歩く程度の運動
 カテゴリ (II) 4.5 METS : 汗ばむ程度で、無理なく持続できる運動
 カテゴリ (III) 6.5 METS : ややきつい運動 (IIとIVの中間程度)
 カテゴリ (IV) 8.5 METS : 短時間しか持続できないような激しい運動

仕事に伴う身体活動のカテゴリー

カテゴリー (I) METS係数1.5

主として坐位で力を必要としない作業、手先作業

- 一般事務、車の運転
- 家事（裁縫）
- 農作業（座乗式トラクターのような機械の運転
- 現場作業（坐位での監視、検査など）
- 通勤（坐位：電車、バスで座る、自動車・バイク運転）

カテゴリー (II) METS係数2.5

主として安楽坐位以外の一定の姿勢で、力を必要としない作業、手先の動作が前腕、上腕に及ぶ。単なる歩行も含む。

- 歩行
- 通勤（坐位以外：電車、バスで立っている、歩行、自転車）
- 営業、セールス（外回りの仕事で歩いている）
- 家事（炊事、掃除、洗濯〔干す、たたむ、アイロン〕）
- 看病（体位変換、氷の取り替え、汗を拭く）
- 農作業（機械による耕起、コンバイン稲刈り、苗取り、苗代の種蒔き、など）
- 現場作業（立位での検査、点検。軽く磨く、ゆっくり回す）

カテゴリー (III) METS係数4.5

一定の姿勢比較的力を要する作業、力を要する機械作業。
力を要するが、上肢、下半身に限られ比較的長時間可能な作業

- 家事（雑巾がけ、子供を背負って歩く、片手で持てる位の荷物を持って歩く）
- 農作業（手作業による散布、種蒔き、除草、田植え、稲刈り、野菜の収穫、
人力起耕、脱穀、稲運び、わらしばり、歩行式トラクター、
バインダー等機械を用いた作業）
- 現場作業（かんなどで削る、坐位での薪割り等）
- 配達、運送（片手で持てる位の荷物を持って歩く、但し、車の運転はカテゴリーI）

カテゴリー (IV) METS係数7.5

力を要する全身作業。短時間でへとへとのなるもの。
続けようと思ってもせいぜい1時間くらいまでしか続けられないもの。

- 通勤（歩行や自転車で坂道や階段をのぼる。但し片道5分以下は、無視する）
- 農作業（人力碎土、鍬でたたく）
- 現場作業（スコップ、シャベル、鋸、ハンマーなどを用いた力仕事、回す、
押す、引く、投げる、かき寄せる、上下動、抱き上げる）
- 配達、運送（重い荷物を運ぶ。但し、車の運転はカテゴリーI）

余暇の身体活動量のカテゴリー

カテゴリー (Ⅰ) METS 係数2.5 ・ ・ 歩行程度の運動

平地のゆっくりした歩行、散歩
犬の散歩（歩く速さによっては→Ⅱ）、山菜取り
ゆっくり行う柔軟体操、ラジオ体操
ゴルフ（コース）
平地のゆっくりしたサイクリング
ゲートボール
ボーリング
つり
ビリヤード

カテゴリー (Ⅱ) METS 係数4.5 ・ ・ 汗ばむが、無理なく持続できる程度の運動

速歩歩き（時速5.5～6km）、ハイキング
水中歩行・新聞配達
ゴルフ（打ちっ放し、素振り）
ミニバレーボール、ソフトバレーボール
登山（軽装備）
速いサイクリング（時速13から16km）
社交ダンス、民謡（踊り）
通常の柔軟体操
野球。キャッチボール
バトミントン、卓球（非競技）
テニス（ダブルス）

カテゴリー (Ⅲ) METS 係数6.5 ・ ・ ⅡとⅣの間

ジョギング、階段の昇り降り 剣道
登山（重装備）
テニス（シングルス）
スキー
バトミントン、バレーボール（競技）
ウエイトトレーニング

カテゴリー (Ⅳ) METS 係数8.5 ・ ・ 短時間しか持続できないような激しい運動

短・中距離の陸上競技、競泳
激しいバスケットウエイトトレーニングボール
柔道
ボート（競技、練習）
ラグビー
サッカー（競技）
重量挙げ

職業コード

勤務	:	11	事務職、専門職
		12	現場、現業（坐位での作業が多い）
		13	現場、現業（坐位以外の作業が多い）
農業	:	21	米作が主体
		22	畑作が主体
		23	果実・ハウスが主体
漁業	:	31	近海（繁殖を含める）・河川・湖沼
		32	遠洋
林業	:	40	
畜産	:	50	
主婦	:	60	
自営業	:	71	坐位での作業が多い
		72	坐位以外での作業が多い
無職	:	80	
その他	:	90	