

6. 5年ほど前に、下痢と便秘が交互に続くようなことがありましたか。

1. なかった 2. あった → [       ] 歳頃から

7. 5年ほど前に、排便の時、おしりが痛くなったり、おしりから膿<sup>うみ</sup>が出るようなことがありましたか。

1. なかった 2. あった → [       ] 歳頃から

8. これまでに医師からアトピー性皮膚炎と診断されたことはありますか。

1. ない 2. ある → [       ] 歳の時

9. これまでに医師からぜん息と診断されたことはありますか。

1. ない 2. ある → [       ] 歳の時

C. ご家族の健康状態についておたずねします。

1. ご家族に医師から潰瘍性大腸炎と言われた方はおられますか。続柄ごとにお答え下さい。

父親	→	1. 言われていない	2. 言われた	
母親	→	1. 言われていない	2. 言われた	
兄弟姉妹	→	1. 誰も言われていない	2. 言われた方がいる	3. 兄弟姉妹はいない
息子・娘	→	1. 誰も言われていない	2. 言われた方がいる	3. 息子・娘はいない

2. ご家族に医師からクローン病と言われた方はおられますか。続柄ごとにお答え下さい。

父親	→	1. 言われていない	2. 言われた	
母親	→	1. 言われていない	2. 言われた	
兄弟姉妹	→	1. 誰も言われていない	2. 言われた方がいる	3. 兄弟姉妹はいない
息子・娘	→	1. 誰も言われていない	2. 言われた方がいる	3. 息子・娘はいない

D. 次は喫煙習慣についておたずねします。

1. あなたはたばこを1年以上続けて、ほとんど毎日吸ったことがありますか。

1. ない  
2. 以前、吸っていた  
→合計 [       ] 年間、1日に [       ] 本、 [       ] 年前にやめた  
—やめた理由 [       ]  
3. 現在も吸っている  
→合計 [       ] 年間、1日に [       ] 本、 [       ] 歳から



4. 缶以外のコーヒーや紅茶を飲んでいての方におたずねします。飲む時に砂糖を入れましたか。

1. 砂糖は入れなかった    2. 砂糖を入れた → 1回に小さじ [       ] 杯

F. 生活・行動・教育についておたずねします。

1. 5年ほど前、何時頃に寝て、何時頃に起きましたか。また睡眠時間はどのくらいでしたか。

寝る時間        → (1. 午前    2. 午後 (どちらかに○)) [       ] 時頃

起きる時間      → (1. 午前    2. 午後 (どちらかに○)) [       ] 時頃

睡眠時間        → [       ] 時間ぐらい

2. 5年ほど前、あなたはどのくらいの頻度 (回数) で徹夜 (「徹夜」とはベットやふとんで眠らない場合とします) をしましたか。

1. ほとんどしなかった (月1回未満)    2. 月1回以上、週1回未満    3. 週1回以上

3. 5年ほど前、あなたはどのくらいの頻度 (回数) で夜勤 (準夜勤を含む) をしましたか。

1. ほとんどしなかった (月1回未満)    2. 月1回以上、週1回未満    3. 週1回以上

4. 5年ほど前のあなたの生活・行動についてあてはまるところに○をつけて下さい。

	いつも そう だった	しばしば そう だった	そんな ことは なかった
1. 忙しい生活でしたか。	1	2	3
2. 毎日の生活で時間に追われるような感じがしていましたか。	1	2	3
3. 仕事・勉強などに熱中しやすい方でしたか。	1	2	3
4. 仕事・勉強に熱中すると、他のことに気持ちのきりかえができにくかったですか。	1	2	3
5. やる以上は徹底的にしないと気がすまない方でしたか。	1	2	3
6. 自分の仕事や行動に自信をもてましたか。	1	2	3
7. 緊張しやすかったですか。	1	2	3
8. いらいらしたり、怒りやすい方でしたか。	1	2	3
9. きちようめんでしたか。	1	2	3
10. 勝気な方でしたか。	1	2	3
11. 気性が激しかったですか。	1	2	3
12. 仕事・勉強などで他人と競争意識を持ちやすかったですか。	1	2	3

5. 最後に卒業または中退した学校（在学中の方は現在の学校）は次のどれですか。

1. 小学校
2. 中学校
3. 高校
4. 専門学校
5. 短大・高専
6. 大学・大学院

G. これから5年ほど前の食事についておたずねします。かなり前の事ですので、現在と食生活が違っていたかもしれません。そこで5年前の食事を思い出す助けとするために、その頃の生活全般を思い出すための質問をさせていただきます。食生活に直接関係のない質問も含まれていますが、以下の質問に回答しながら食生活を思い出して下さい。

1. 5年前、あなたは何歳でしたか。 [       ] 歳

2. 5年前、お住まいは現在と同じ場所でしたか。

1. 現在とは違う場所だった
2. 現在と同じ場所だった

3. 5年前、あなたは学生でしたか。

1. 学生ではなかった

2. 学生だった

- 1. 小学生    2. 中学生    3. 高校生    4. 予備校生    5. 専門学校生  
6. 短大・高専生    7. 大学・大学院生

→ 部活動やサークル活動    1. していなかった    2. していた

4. 5年前、収入を伴う仕事（アルバイトやパートも含みます）をしていましたか。

1. していなかった
2. していた

5. 5年前、あなたは結婚していましたか。

1. していなかった
2. していた

6. 5年前、あなたはご家族と一緒に住んでいましたか。

1. 一緒には住んでいなかった
2. 一緒に住んでいた

7. 5年前、朝食、昼食、夕食、間食や夜食をどこで食べるが多かったですか。

- |       |   |           |       |       |       |
|-------|---|-----------|-------|-------|-------|
| 朝食    | → | 1. 食べなかった | 2. 自宅 | 3. 給食 | 4. 外食 |
| 昼食    | → | 1. 食べなかった | 2. 自宅 | 3. 給食 | 4. 外食 |
| 夕食    | → | 1. 食べなかった | 2. 自宅 | 3. 給食 | 4. 外食 |
| 間食や夜食 | → | 1. 食べなかった | 2. 自宅 | 3. 給食 | 4. 外食 |

H. それでは5年ほど前の食生活を思い出しながら、以下の質問にお答え下さい。

1. 5年ほど前、あなたは白いご飯（米飯）をどのくらいの大きさの茶わんで食べましたか。

- |                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| 1. 小さな茶わん（普通の女性用の茶わん） | 2. 中ぐらいの茶わん（普通の男性用の茶わん）  |
| 3. 大きな茶わん（2より大きめの茶わん） | 4. 丼 <small>どんぶり</small> |

2. 5年ほど前、白いご飯（米飯）を1週間に平均何日食べていましたか。また1回平均およそ何杯食べましたか。朝食、昼食、夕食、間食または夜食それぞれについて答えて下さい。ただし「白いご飯（米飯）」にはカレーライスや丼ものなど、ご飯を使った料理は含みません。

- |         |                                   |
|---------|-----------------------------------|
| 朝食      | →週に [       ] 日、1回あたり [       ] 杯 |
| 昼食      | →週に [       ] 日、1回あたり [       ] 杯 |
| 夕食      | →週に [       ] 日、1回あたり [       ] 杯 |
| 間食または夜食 | →週に [       ] 日、1回あたり [       ] 杯 |

3. 5年ほど前の1年間を平均して、表中のファーストフードや菓子類をどのくらいの頻度（回数）で食べましたか。あてはまる数字（1～8）に○を付けて下さい（全く食べなかった場合は1に○を付けて下さい）。

	月 1 回 未 満	月 1 回	月 2 回 3 回	週 1 回	週 2 回 3 回 4 回	週 5 回 6 回	毎 日 1 回	毎 日 2 回 以 上
1. ハンバーガー	1	2	3	4	5	6	7	8
2. フライドチキン	1	2	3	4	5	6	7	8
3. ピザ	1	2	3	4	5	6	7	8
4. ドーナツ	1	2	3	4	5	6	7	8
5. インスタントラーメン	1	2	3	4	5	6	7	8
6. 市販の弁当（コンビニ・スーパー・弁当屋など）	1	2	3	4	5	6	7	8
7. ポテトチップス・その他のスナック菓子	1	2	3	4	5	6	7	8
8. チョコレート	1	2	3	4	5	6	7	8
9. アイスクリーム・シェイク類	1	2	3	4	5	6	7	8

4. 5年ほど前の1年間を平均して、以下の食品・料理の摂取頻度（回数）はいかがでしたか。あてはまる数字（1～8）に○を付けて下さい。さまざまな食品の摂取頻度をカバーするため、選択の幅が大変広がっておりますが、もっとも近いものを選んで下さい。また、5年ほど前に全く食べなかった場合は1に○を付けて下さい。

	月1回未満	月1回	月2～3回	週1回	週2～4回	週5～6回	毎日1回	毎日2回以上
<b>【ごはん物・パン】</b>								
1 ピラフ・チャーハン	1	2	3	4	5	6	7	8
2 カレーライス・ハヤシライス	1	2	3	4	5	6	7	8
3 中華飯（中華丼）・五目ごはん	1	2	3	4	5	6	7	8
4 和風丼もの（カツ丼・親子丼・牛丼など）	1	2	3	4	5	6	7	8
5 すし（握り・ちらし・巻ずしなど）	1	2	3	4	5	6	7	8
6 おにぎり	1	2	3	4	5	6	7	8
7 パン類（菓子パン・サンドイッチを含む）	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>【めん類】</b>								
1 うどん・日本そば・そうめん・ひやむぎ	1	2	3	4	5	6	7	8
2 ラーメン・中華そば	1	2	3	4	5	6	7	8
3 焼きそば	1	2	3	4	5	6	7	8
4 スパゲッティ・マカロニグラタン	1	2	3	4	5	6	7	8
	月1回未満	月1回	月2～3回	週1回	週2～4回	週5～6回	毎日1回	毎日2回以上
<b>【牛乳・卵料理】</b>								
1 卵（ゆで卵・生卵）・卵料理（目玉焼き・いり卵・卵焼き・茶碗蒸しなど）	1	2	3	4	5	6	7	8
2 コーンスープ・ホワイトシチューなど牛乳を使った料理	1	2	3	4	5	6	7	8
3 牛乳（飲み物として単独で飲む分）	1	2	3	4	5	6	7	8
4 ヨーグルト	1	2	3	4	5	6	7	8
5 チーズ	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>【大豆製品】</b>								
1 みそ汁	1	2	3	4	5	6	7	8
2 マーボー豆腐	1	2	3	4	5	6	7	8
3 湯豆腐・冷や奴などの豆腐料理	1	2	3	4	5	6	7	8
4 生揚げ・がんもどき	1	2	3	4	5	6	7	8
5 納豆	1	2	3	4	5	6	7	8
6 煮豆（大豆）・大豆五目煮	1	2	3	4	5	6	7	8

5年ほど前の1年間の平均的な摂取頻度（回数）についてお答え下さい。

	月 1 回 未 満	月 1 回	月 2 ～ 3 回	週 1 回	週 2 ～ 4 回	週 5 ～ 6 回	毎 日 1 回	毎 日 2 回 以 上
<b>【肉・肉料理】</b>								
1-1 肝臓・レバー	1	2	3	4	5	6	7	8
2-1 ギョウザ	1	2	3	4	5	6	7	8
2-2 ハンバーグ・肉団子・メンチカツなどの ひき肉料理	1	2	3	4	5	6	7	8
3-1 牛肉のステーキ・焼肉	1	2	3	4	5	6	7	8
3-2 すき焼き・野菜いため・肉じゃが・煮物などの 牛肉料理	1	2	3	4	5	6	7	8
4-1 トンカツ・ヒレカツ・串かつ	1	2	3	4	5	6	7	8
4-2 豚肉のしょうが焼・ポークソテー	1	2	3	4	5	6	7	8
4-3 野菜いため・煮物・酢豚などの豚肉料理	1	2	3	4	5	6	7	8
4-4 焼き豚	1	2	3	4	5	6	7	8
4-5 ハム・ソーセージ・ベーコン	1	2	3	4	5	6	7	8
5-1 鶏の唐揚げ	1	2	3	4	5	6	7	8
5-2 焼きとり・照焼・煮物などの鶏肉料理	1	2	3	4	5	6	7	8
	月 1 回 未 満	月 1 回	月 2 ～ 3 回	週 1 回	週 2 ～ 4 回	週 5 ～ 6 回	毎 日 1 回	毎 日 2 回 以 上
<b>【魚・魚料理】</b>								
1 まぐろ油漬缶詰（シーチキン・フレーク他）	1	2	3	4	5	6	7	8
2 さけ・ます	1	2	3	4	5	6	7	8
3 あじ・あじの干物	1	2	3	4	5	6	7	8
4 さんま・さば・いわし・ぶりなど背の青い魚	1	2	3	4	5	6	7	8
5 まぐろ・かじき・かつおなど赤身の魚	1	2	3	4	5	6	7	8
6 たら・かれいなど白身の魚	1	2	3	4	5	6	7	8
7 うなぎ（蒲焼き・うな井）	1	2	3	4	5	6	7	8
8 めざし・ししゃも・しらす干など骨ごと食べる小魚	1	2	3	4	5	6	7	8
9 たらこ・かずのこ	1	2	3	4	5	6	7	8
10 いか・えび・えびフライ	1	2	3	4	5	6	7	8
11 かき・かきフライ（出回っている時期の摂取頻度）	1	2	3	4	5	6	7	8
12 あさり・しじみ・はまぐり・はたて貝などの貝類	1	2	3	4	5	6	7	8
13 かまぼこ・ちくわ・はんぺん類	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>【いも・いも料理】</b>								
1 ポテトサラダ	1	2	3	4	5	6	7	8
2 コロッケ	1	2	3	4	5	6	7	8
3 いも類（じゃがいも・里芋・さつまいも）	1	2	3	4	5	6	7	8

5年ほど前の1年間の平均的な摂取頻度（回数）についてお答え下さい。

	月1 回未 満	月 1 回	月2 〜 3 回	週 1 回	週2 〜 4 回	週5 〜 6 回	毎日 1 回	毎日 2 回以 上
<b>【緑黄色野菜】</b>								
1 トマトジュース・野菜ジュース	1	2	3	4	5	6	7	8
2 トマト	1	2	3	4	5	6	7	8
3 にんじん	1	2	3	4	5	6	7	8
4 かぼちゃ	1	2	3	4	5	6	7	8
5 ほうれんそう	1	2	3	4	5	6	7	8
6 ほうれんそう以外の青菜 (小松菜・春菊・大根葉など)	1	2	3	4	5	6	7	8
7 ピーマン	1	2	3	4	5	6	7	8
8 ブロッコリー	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>【淡色野菜・きのこ類】</b>								
1 大根おろし	1	2	3	4	5	6	7	8
2 大根(大根おろし以外)	1	2	3	4	5	6	7	8
3 ごぼう	1	2	3	4	5	6	7	8
4 れんこん	1	2	3	4	5	6	7	8
5 きゃべつ・レタス・きゅうり	1	2	3	4	5	6	7	8
6 白菜	1	2	3	4	5	6	7	8
7 なす	1	2	3	4	5	6	7	8
8 さやいんげん	1	2	3	4	5	6	7	8
9 漬物	1	2	3	4	5	6	7	8
10 きのこと類(しいたけ・しめじ・えのきたけなど)	1	2	3	4	5	6	7	8
	月1 回未 満	月 1 回	月2 〜 3 回	週 1 回	週2 〜 4 回	週5 〜 6 回	毎日 1 回	毎日 2 回以 上
<b>【海そう類】</b>								
1 味付けのり	1	2	3	4	5	6	7	8
2 ひじき・わかめ・こんぶ(煮物・酢の物・佃煮など、みそ汁の具は除く)	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>【くだもの】</b>								
1 かんきつ類(みかん・はっさく・オレンジ・グレープフルーツなど)	1	2	3	4	5	6	7	8
2 りんご	1	2	3	4	5	6	7	8
3 いちご(出回っている時期の摂取頻度)	1	2	3	4	5	6	7	8
4 柿(出回っている時期の摂取頻度)	1	2	3	4	5	6	7	8
5 キウイフルーツ	1	2	3	4	5	6	7	8
6 バナナ	1	2	3	4	5	6	7	8
7 その他の果物(主に何ですか= )	1	2	3	4	5	6	7	8



5年ほど前の1年間の平均的な摂取頻度（回数）についてお答え下さい。

	月 1 回 未 満	月 1 回	月 2 ～ 3 回	週 1 回	週 2 ～ 4 回	週 5 ～ 6 回	毎 日 1 回	毎 日 2 回 以 上
<b>【菓子】</b>								
1 あられ	1	2	3	4	5	6	7	8
2 ビーナッツ・落花生	1	2	3	4	5	6	7	8
3 ビスケット・クッキー	1	2	3	4	5	6	7	8
4 ケーキ・カステラ・和菓子	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>【油製品など】</b>								
1 天ぷら・フライなど油で揚げた料理	1	2	3	4	5	6	7	8
2 パンなどにつけるバター	1	2	3	4	5	6	7	8
3 パンなどにつけるマーガリン	1	2	3	4	5	6	7	8
4 パンなどにつけるジャム・ハチミツ	1	2	3	4	5	6	7	8
5 ドレッシング	1	2	3	4	5	6	7	8
6 マヨネーズ	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>【卓上調味料】</b>								
1 しょうゆ（食卓で使用する分のみ）	1	2	3	4	5	6	7	8
2 ソース（食卓で使用する分のみ）	1	2	3	4	5	6	7	8
3 ごま（食卓で使用する分のみ）	1	2	3	4	5	6	7	8

最後までご協力大変ありがとうございました。