

表2 事業前後の臨床指標

n=30	事業開始直後	事業終了直後(3ヶ月後)
BMI(kg/m ²)	27.1 ± 2.0	27.0 ± 2.0
体脂肪率(%)	23.7 ± 8.6	22.7 ± 8.7
収縮期血圧(mmHg)	135.6 ± 12.8	133.3 ± 13.3
拡張期血圧(mmHg)	85.6 ± 10.2	81.4 ± 11.6**
総コレステロール(mg/dl)	210.4 ± 24.1	210.1 ± 26.0
中性脂肪(mg/dl)	168.5 ± 104.4	175.5 ± 165.2
HDLコレステロール(mg/dl)	50.7 ± 12.8	50.8 ± 14.1
フルクトサミン(μmol/l)	255.6 ± 15.1	255.3 ± 17.3
空腹時血糖(mg/dl)	92.7 ± 6.7	91.2 ± 8.7
空腹時血清インスリン(μU/ml)	6.7 ± 3.5	7.4 ± 4.9
HOMA insulin resistance index	1.5 ± 0.8	1.7 ± 1.2

Data show the mean ± SD.

** : p < 0.01 (事業開始直後と比較して)

表3 β3AR, UCP-1 遺伝子変異と事業前後の臨床指標

Subject		β3AR		UCP-1	
		Mutant n=10	Wild n=20	Mutant n=20	Wild n=10
BMI (kg/m ²)	事業開始直後	27.2 ± 2.0	27.0 ± 2.0	27.1 ± 2.0	27.1 ± 1.8
	事業終了直後	27.1 ± 2.0	26.9 ± 2.0	26.9 ± 2.0	27.1 ± 1.8
	差	(-0.37%)	(-0.37%)	(-0.74%)	(-0.00%)
体脂肪率 (%)	事業開始直後	25.6 ± 11.0	22.7 ± 7.2	22.8 ± 5.9	25.4 ± 12.6
	事業終了直後	23.5 ± 11.2*	22.3 ± 7.4	21.8 ± 6.7	24.4 ± 12.0
	差	(-8.20%)	(-1.76%)	(-4.39%)	(-3.94%)
フルクトサミン (μmol/l)	事業開始直後	253.0 ± 17.5	256.9 ± 14.0	255.3 ± 16.8	256.2 ± 11.5
	事業終了直後	260.7 ± 19.2*	252.6 ± 16.1	254.0 ± 18.5	257.9 ± 15.2
	差	(+3.04%)	(-1.67%)	(-0.51%)	(+0.66%)

Data show the mean ± SD.

* : p < 0.05 (事業開始直後と比較して)

表4-1 事業前後の各測定値の変化(女性全体)-減量プログラム検討対象者

項目	事業前			事業後		
	例数	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	有意水準
身長(m)	94	154.8	6.0			
体重(kg)	94	53.1	7.4	53.2	7.4	ns
BMI (kg/m ²)	94	22.2	3.1	22.3	3.1	ns
体脂肪率(%)	94	27.9	8.3	26.5	7.8	***
レプチン(ng/ml)	94	7.9	4.0	7.9	3.9	ns
収縮期血圧(mmHg)	94	120.4	18.0	125.6	17.0	***
拡張期血圧(mmHg)	94	72.0	10.8	76.2	10.7	***
尿酸(mg/dl)	94	4.3	0.9	4.2	0.9	ns
総コレステロール(mg/dl)	94	205.5	36.7	215.9	39.2	***
HDLコレステロール(mg/dl)	94	65.0	14.0	68.4	13.9	***
中性脂肪(mg/dl)	94	102.4	62.1	100.1	57.5	ns
血糖(mg/dl)	94	89.9	17.1	90.8	23.3	ns
最大酸素摂取量(l/min)	94	1.6	0.3	1.9	0.4	***
最大酸素摂取量(ml/min/kg)	94	30.2	7.6	36.3	9.4	***

ns: not significant, *: p<0.05, **: p<0.01, ***: p<0.001

表4-2 事業前後の各測定値の変化(女性肥満者)-減量プログラム検討対象者

項目	事業前		事業後		有意水準
	例数	平均値	標準偏差	平均値	
身長(m)	15	153.4	5.3		
体重(kg)	15	64.4	6.5	64.3	7.2 ns
BMI (kg/m ²)	15	27.3	1.8	27.3	2.1 ns
体脂肪率(%)	15	40.4	4.2	37.1	5.9 **
レプチン(ng/ml)	15	13.3	4.0	13.2	4.4 ns
収縮期血圧(mmHg)	15	127.8	18.8	131.4	14.8 ns
拡張期血圧(mmHg)	15	74.1	10.5	80.9	8.0 **
尿酸(mg/dl)	15	4.8	1.0	4.7	0.7 ns
総コレステロール(mg/dl)	15	213.7	43.1	221.1	44.6 ns
HDLコレステロール(mg/dl)	15	65.3	13.9	67.4	15.6 ns
中性脂肪(mg/dl)	15	108.2	69.5	114.2	84.1 ns
血糖(mg/dl)	15	99.3	38.9	104.7	51.3 ns
最大酸素摂取量(l/min)	15	1.4	0.3	1.8	0.3 ***
最大酸素摂取量(ml/min/kg)	15	22.2	4.6	28.4	4.6 ***

ns: not significant, *: p<0.05, **: p<0.01, ***: p<0.001

表5-1 事業前後の測定結果とレプチンとの相関係数(女性全体)

	事業前		事業後	
	r値	有意水準	r値	有意水準
体重(kg)	0.588	***	0.678	***
BMI (kg/m ²)	0.638	***	0.742	***
体脂肪率(%)	0.692	***	0.7	***
収期血圧(mmHg)	0.177		0.195	
拡張期血圧(mmHg)	0.141		0.188	
尿酸(mg/dl)	0.29	**	0.348	
総コレステロール(mg/dl)	0.184		0.17	
HDLコレステロール(mg/dl)	-0.006		-0.016	
中性脂肪(mg/dl)	0.072		0.173	
血糖(mg/dl)	0.047		0.051	
最大酸素摂取量(l/min)	-0.259	*	-0.08	
最大酸素摂取量(ml/min/kg)	-0.484	***	-0.389	***

ns: not significant, *: p<0.05, **: p<0.01, ***: p<0.001

表5-2 事業前後の測定結果とレプチンとの相関係数(肥満者女性肥満者)

	事業前		事業後	
	r値	有意水準	r値	有意水準
体重(kg)	0.463		0.83	***
BMI (kg/m ²)	0.56	*	0.751	***
体脂肪率(%)	-0.141		0.229	
収期血圧(mmHg)	0.292		-0.127	
拡張期血圧(mmHg)	0.119		-0.016	
尿酸(mg/dl)	0.449		0.347	
総コレステロール(mg/dl)	0.13		0.111	
HDLコレステロール(mg/dl)	0.137		0.603	*
中性脂肪(mg/dl)	-0.051		-0.096	
血糖(mg/dl)	-0.454		-0.433	
最大酸素摂取量(l/min)	-0.18		0.458	
最大酸素摂取量(ml/min/kg)	-0.359		-0.105	

ns: not significant, *: p<0.05, **: p<0.01, ***: p<0.001

表6 体重あたりのレプチン濃度による事業前後の変化率(%)

	女性全体										
	L/W<0.2					L/W>0.2					
	平均	SD.	有意差	平均	SD.	平均	SD.	有意差	平均	SD.	
例数	73			21		5			10		
レプチン変化率	% 12.8	34.2		-18.2	18.9	49.6	46.4	***	-15.9	19.7	**
体重変化率	% 0.6	2.6		-1.4	3.2	3.8	3.2	**	-2.2	4.0	*
脂肪変化率	% -0.3	1.0		-0.8	0.9	-0.6	1.2	ns	-0.9	1.0	ns
最大酸素摂取量変化率(体重あたり)	% 19.2	12.8		27.2	22.8	21.5	7.1	*	36.1	30.5	ns
最大酸素摂取量変化率(絶対値)	% 19.8	12.7		25.3	22.5	26.0	7.2	ns	33.1	30.6	ns

ns: not significant, *: p<0.05, **: p<0.01, ***: p<0.001

表8 保険種別による各事業の特徴

	<健康保健組合事業>	<社会保険事業>	<国民健康保健事業>
年齢層	40代～50代	30代～50代	20代～70代
対象者	大企業従事者	中小企業従事者	市内在住者または 市内勤務者
主催者	健康保険組合	社会保険庁	市町村
募集方法	対象者に連絡	社会保険事務所にて募集	広報にて募集
自己負担	なし	なし	3,000円
長所	<ul style="list-style-type: none"> ・ 同じ企業内のため、確実に要注意者に対してアプローチできるので参加率の向上につながる。 ・ 職場内で、互いに励まし合いながら実施できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 各企業の担当者を通じ、確実に伝わるので連絡がとり易い ・ 要注意者に対してアプローチできるので参加率の向上につながる ・ 自己負担金がわずかで参加できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自らの意志で参加しているので、実施率、継続率が高い。 ・ 友人同士や夫婦での参加が多い。 ・ 市内の指定施設の利用が可能 ・ 幅広い年齢層が参加できる
問題点	<ul style="list-style-type: none"> ・ 参加者の年齢から、責任ある立場の人が多く、時間的な余裕のない人が多い ・ 強制的に参加させられているといった意識の人がいる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 各事業所より、半ば強制的に選抜されて来ており、意識が低く効果が期待できない。 ・ 事業内容、趣旨を十分に理解せずに参加している人が多い ・ 事業の参加が個人ごとのため、集団としての参加意識が低い 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 参加の意が個人まかせのため、参加率が低い ・ 参加者が多様なため、集団健診実施の日程などを組みにくい ・ 広報による募集のため基本健診の結果とリンクしない
改善点	<ul style="list-style-type: none"> ・ 職場全体の理解が得られるようにする ・ 目的意識を明確にする 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 各企業の担当者間の相違をなくすために、個々の目的への意識づけを確実にこなう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 年齢層が幅広いため、対象にあわせてプログラム、セミナーが必要

表7 目標達成者の割合

①高血圧症（境界域）者

	人数	割合	比較検討の結果
大目標達成群	10名	62.5%	大・小目標を達成した群において、総コレステロール値はほとんど変化しなかったが、目標非達成群では徐々に増加する傾向が認められた。収縮期血圧については、大目標達成群では初回より最終測定の方が低下していたが、その他の群ではほとんど差が見られなかった。また、拡張期血圧に関しては、大・小目標達成群とも初回より最終測定の方が低下していたが、目標非達成群には、ほとんど変化が見られなかった。その他のデータは目標の達成・非達成による顕著な差は見られなかった。
小目標達成群	4名	25.0%	
目標非達成群	2名	12.5%	

②耐糖能異常（境界域）者

	人数	割合	比較検討の結果
大目標達成群	5名	20.8%	大・小目標を達成した群において、中性脂肪値は初回より、中間、最終の測定時に低下したが、目標非達成群では初回と最終の測定結果にほとんど差が見られなかった。その他のデータは目標の達成・非達成による顕著な差は見られなかった。
小目標達成群	13名	54.2%	
目標非達成群	6名	25.0%	

③高脂血症（境界域）者

	人数	割合	比較検討の結果
大目標達成群	15名	48.4%	大・小目標を達成した群は、初回、中間、最終の測定時に体脂肪率が徐々に低下したが、目標非達成群ではほとんど変化しなかった。総コレステロール値については、大目標達成群では徐々に低下してほぼ基準値内に達したが、小目標達成群はほとんど変化がなく、目標非達成群では逆に増加(悪化)した。その他のデータは目標の達成・非達成による顕著な差は見られなかった。
小目標達成群	9名	29.0%	
目標非達成群	7名	22.6%	

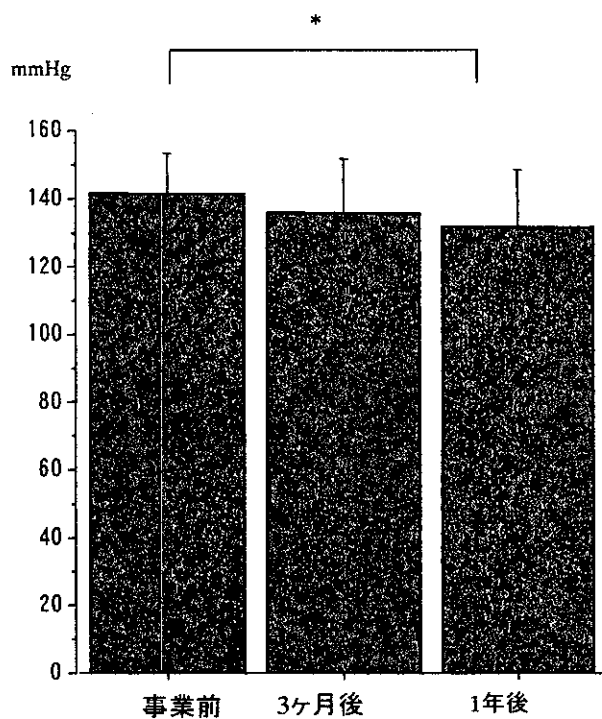


図1 高血圧症(境界域)者の最高血圧値の変化(女性)
*: p<0.05

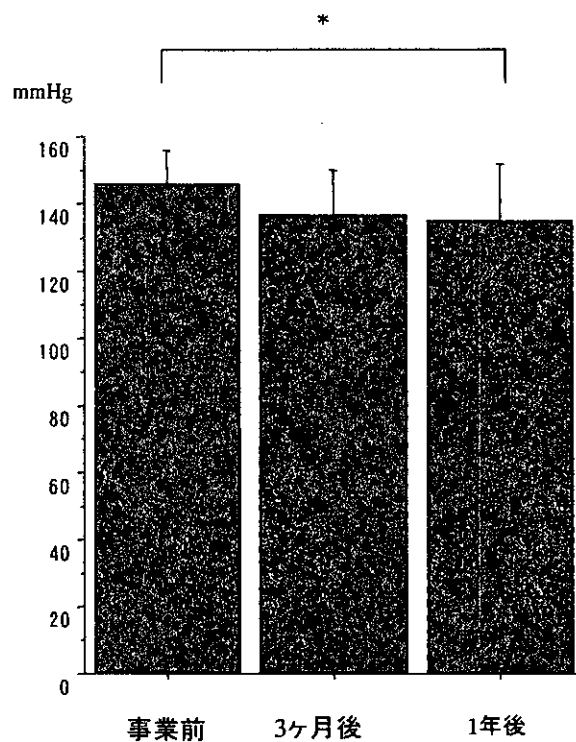


図2 高血圧症(境界域)者の最高血圧値の変化(男性)
*: p<0.05

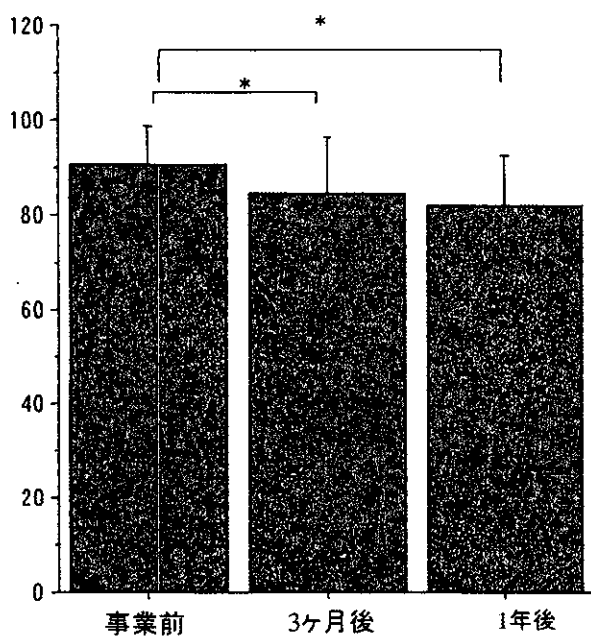


図3 高血圧症(境界域)者の最低血圧値の変化(女性)
*: p<0.05

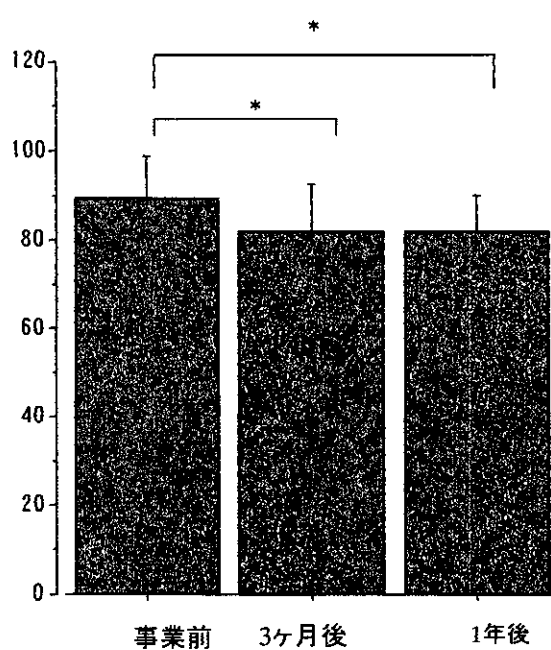


図4 高血圧症(境界域)者の最低血圧値の変化(男性)
*: p<0.05

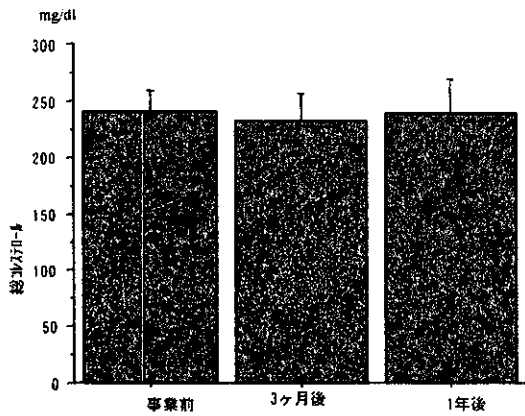


図5 総コレステロール値の変化(女性高脂血症者)

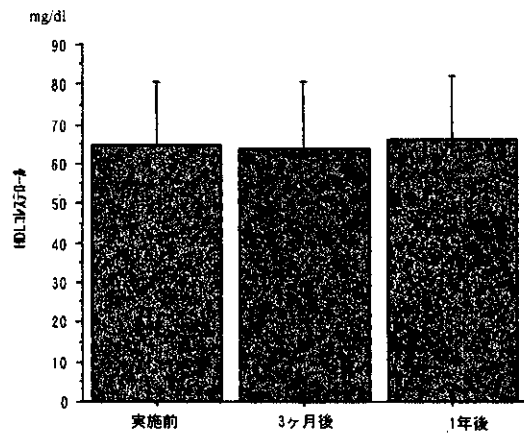


図6 HDLコレステロール値の変化(女性高脂血症者)

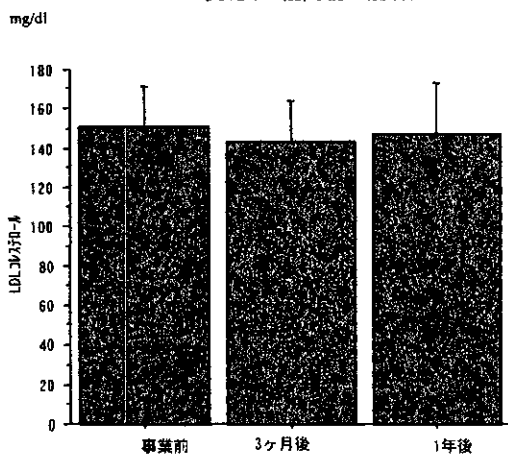


図7 LDLコレステロール値の変化(女性高脂血症者)

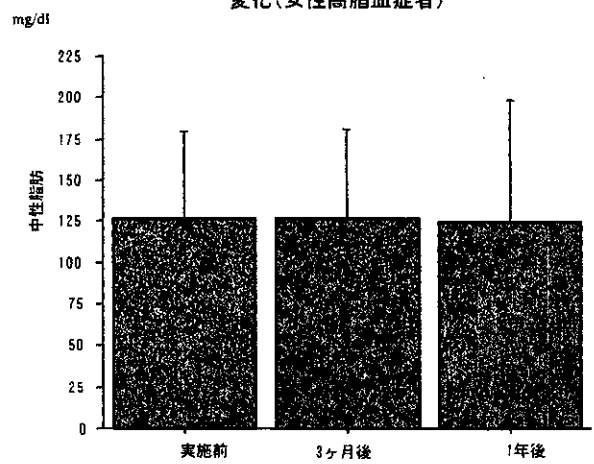


図8 中性脂肪値の変化(女性高脂血症者)

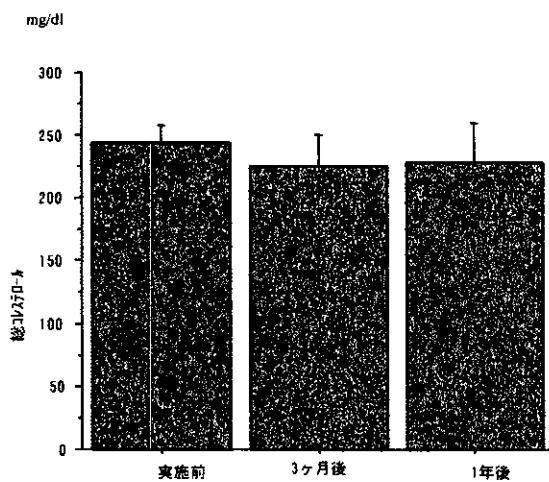


図9 総コレステロール値の変化(男性高脂血症者)

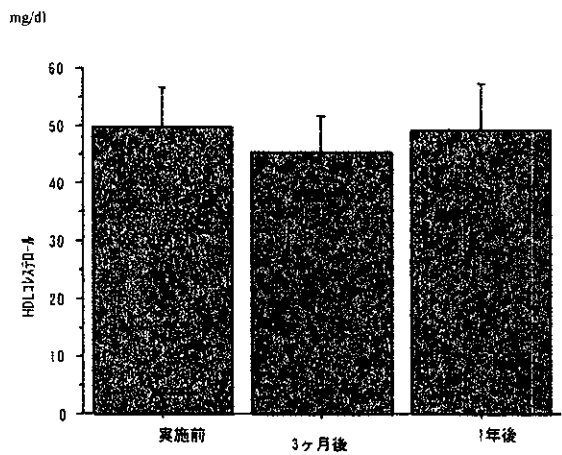


図10 HDLコレステロール値の変化(男性高脂血症者)

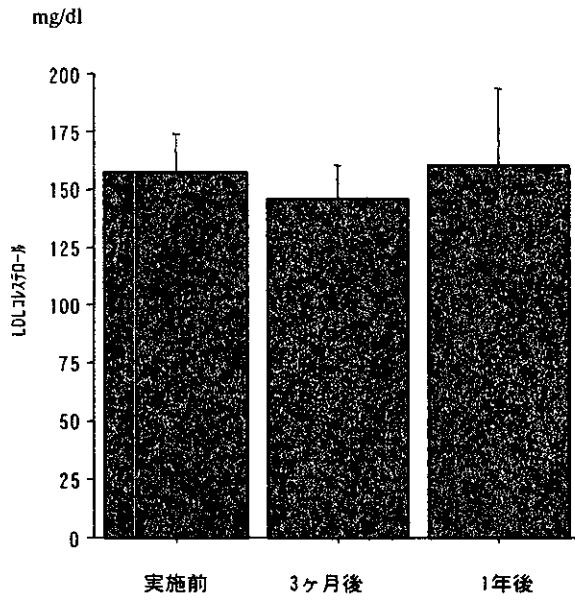


図11 高脂血症者のLDLコレステロール値の変化
(男性高脂血症者)

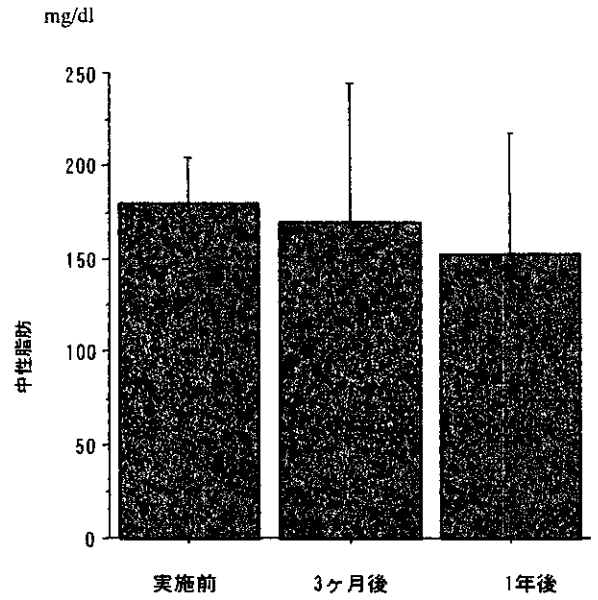


図12 高脂血症者の中性脂肪値の変化
(男性高脂血症者)

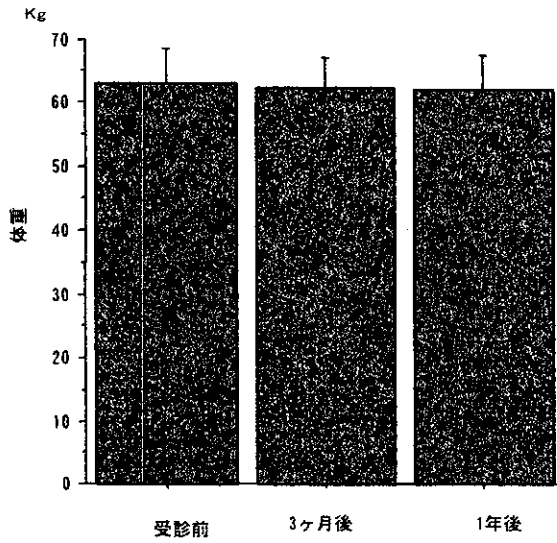


図13 肥満者の体重の変化
(女性肥満者)

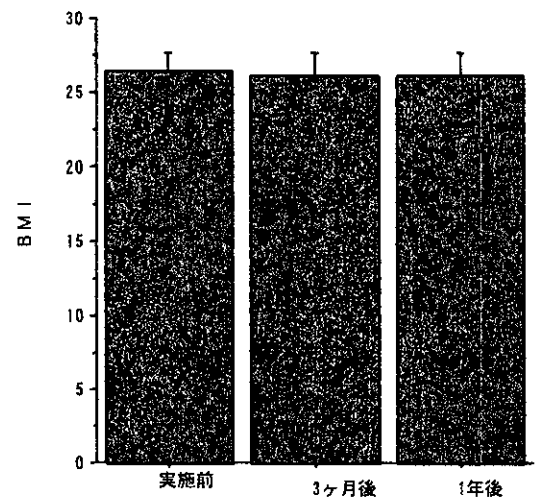


図14 肥満者のBMIの変化
(女性肥満者)

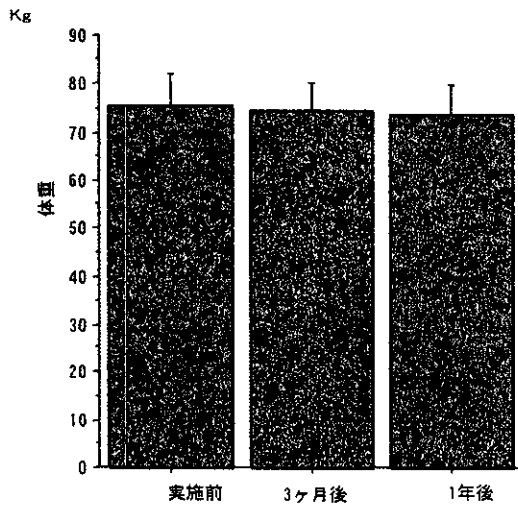


図15 肥満者の体重の変化
(男性肥満者)

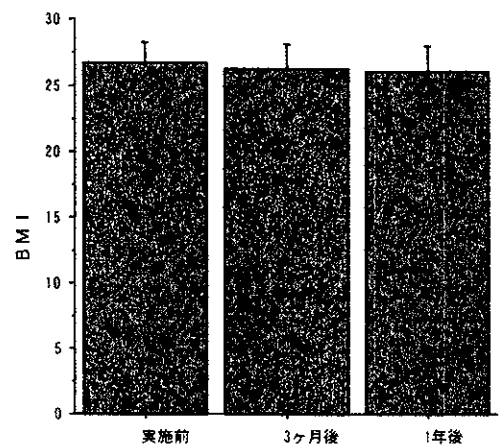


図16 肥満者のBMIの変化
(男性肥満者)

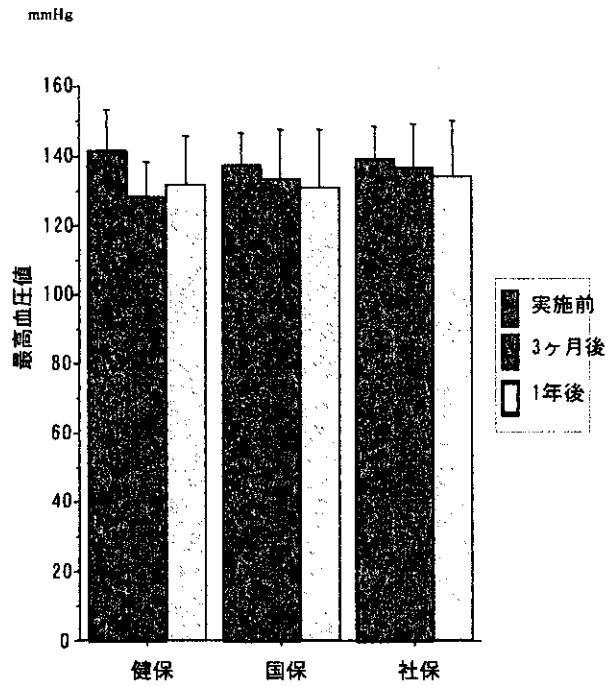


図17 高血圧症(境界域)者の保険種別
最高血圧の変化

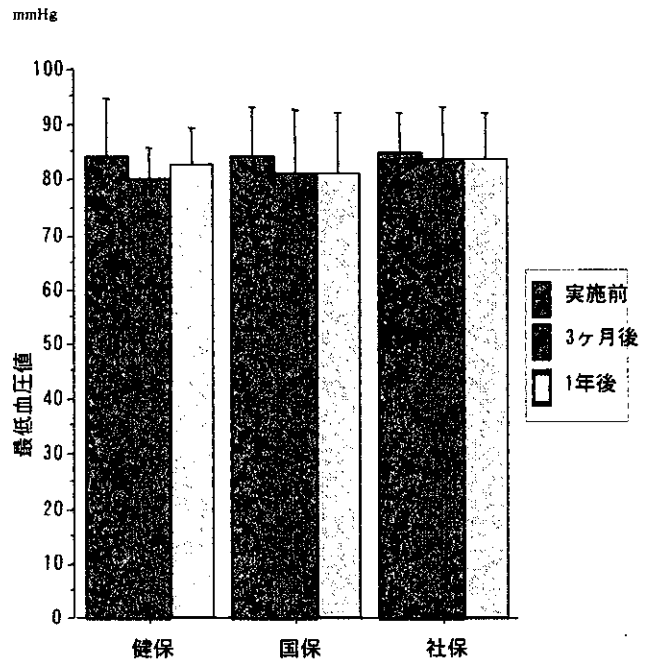


図18 高血圧症者(境界域)の保険種別
最低血圧の変化

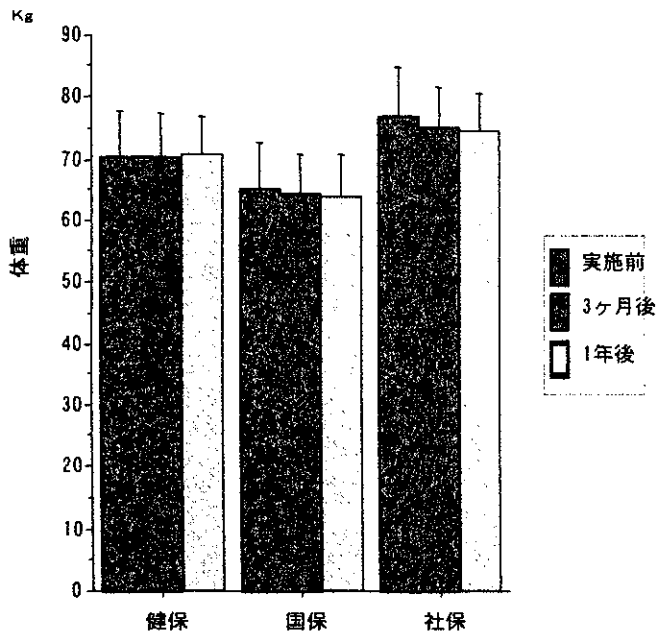


図19 肥満者の保険種別体重の変化

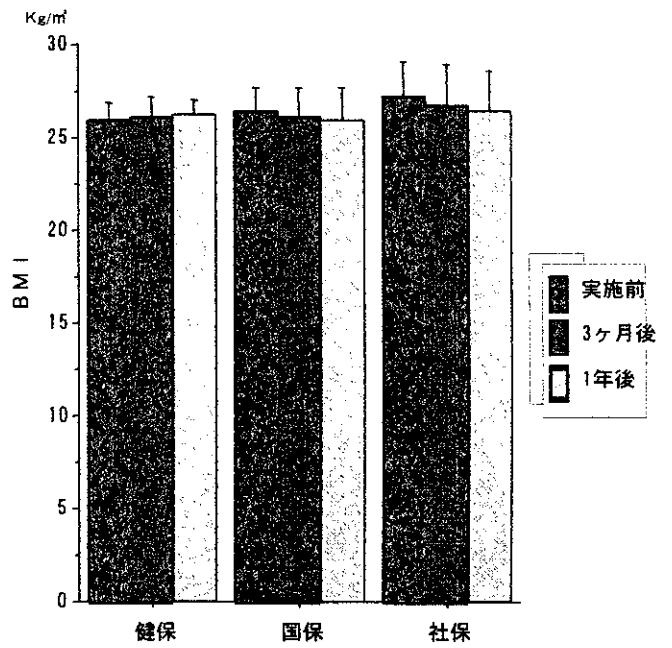


図20 肥満者の保険種別BMIの変化

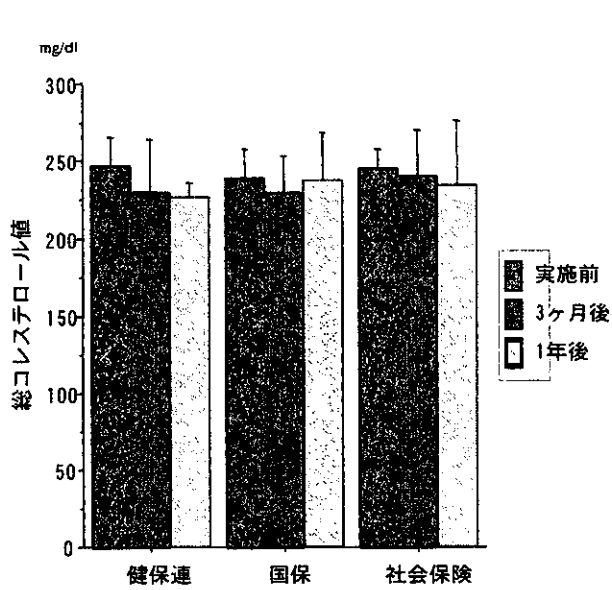


図21 高脂血症者の保険種別
総コレステロール値の変化

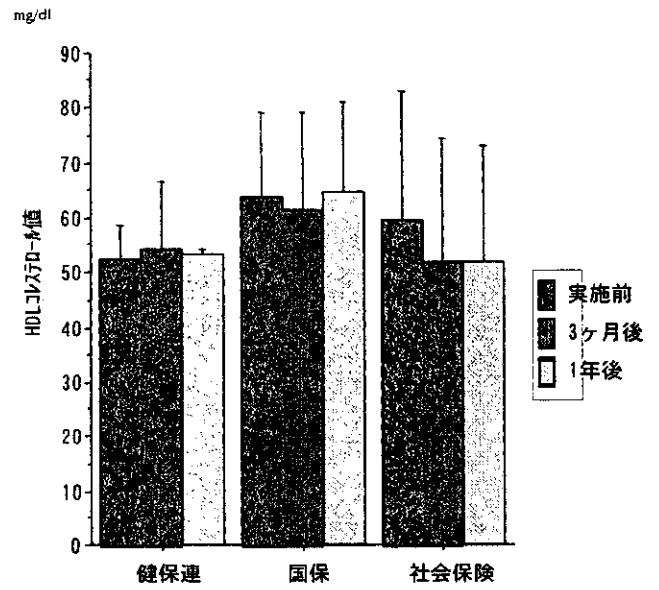


図22 高脂血症者の保険種別
HDLコレステロール値の変化

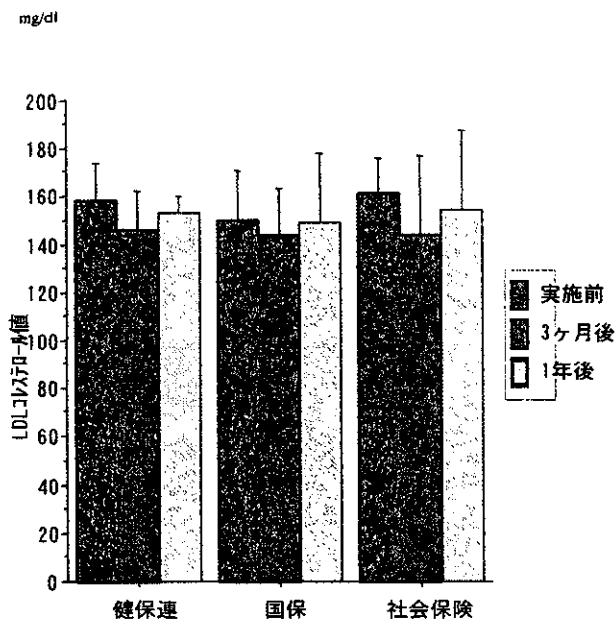


図23 高脂血症者の保険種別
LDLコレステロール値の変化

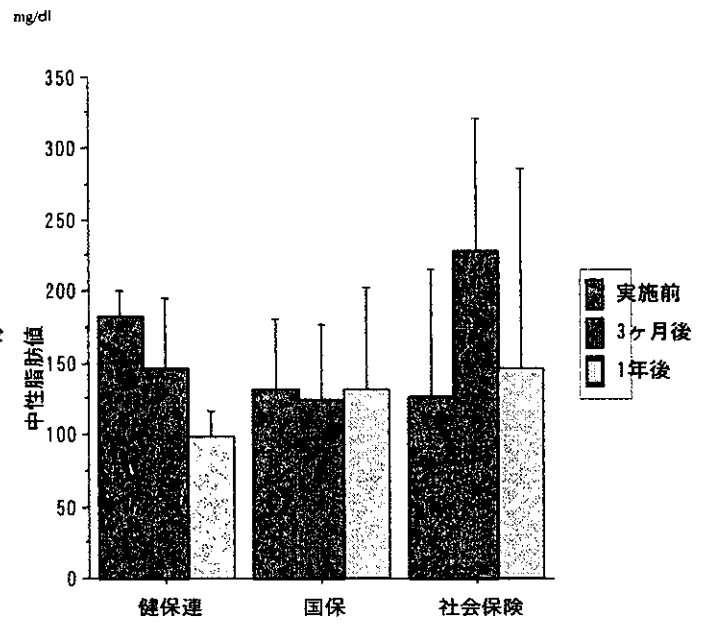


図24 高脂血症者の保険種別
中性脂肪値の変化

遺伝子解析研究への協力の同意文書

北陸体力科学研究所所長

勝木 建一 殿

私は遺伝子解析研究（研究題目）について、（説明をした者の氏名）より説明文書を用いて説明を受け、その方法、危険性、分析結果のお知らせの方法等について十分理解しました。ついでに、次の条件で研究協力に同意致します。

説明を受け理解した項目（□の中にご自分でレを付けて下さい。）

- | | |
|---------------|--------------------------|
| 遺伝子の分析を行うこと。 | <input type="checkbox"/> |
| 研究目的 | <input type="checkbox"/> |
| 遺伝子解析に必要なもの | <input type="checkbox"/> |
| 遺伝子解析の費用 | <input type="checkbox"/> |
| 研究計画書等の開示 | <input type="checkbox"/> |
| 遺伝子解析を受ける人の権利 | <input type="checkbox"/> |
| 解析結果の報告 | <input type="checkbox"/> |

研究協力への同意（説明を受け理解した項目の全ての□に√を記入した方は、1の「はい」または「いいえ」に○を付け、署名して下さい。）

1. 提供する試料等が、本遺伝子解析研究に使用されることに同意します。

はい いいえ 署名： _____

（1の「はい」と○を付け、署名した方は、2-1または2-2のどちらかを選択し、「はい」または「いいえ」に○を付け、署名してください。2-1と2-2の両方を記載する必要はありません。）

2-1. 本研究が終了した時、速やかに試料等を廃棄してください。

はい いいえ 署名： _____

2-2. 提供する試料等が、本遺伝子解析研究に使用されるとともに、長期間保存され、将来、新たに計画・実施される遺伝子の分析を含む医学研究に使用されることに同意します。

はい いいえ 署名： _____

(2-2の「はい」に○を付け、署名した方は、3の「はい」または「いいえ」に○を付け、署名してください。)

3. 提供者の氏名や住所など提供者本人を特定できる情報を完全に削除した上で、試料や試料から取り出したDNAなどを〇〇機関(責任者〇〇)や〇〇機関(責任者〇〇)が行うバンク事業に提供し、種々の研究に使用されることに同意します。

はい

いいえ

署名: _____

平成 年 月 日

氏名 (試料等提供者本人または代諾者) _____

(代諾者の場合本人との関係) _____

住所 _____

電話 _____

署名または記名・捺印 _____

説明者の氏名および職名 _____

説明者の署名または記名・捺印 _____

団体コード： _____

個人コード： _____

栄養調査票 B

受診日	199 年 月 日 ()		
会員番号	— —		
(ふりがな)			性別
お名前	様		男・女
生年月日	(明・大・昭) 年 月 日		
ご住所	〒 _____ 市・郡 町		
☎	() —		
身長・体重	身長	cm	体重 kg

労働省認定 労働者健康保持増進サービス機関
厚生大臣認定 健康増進施設
厚生省認定 指定運動療法施設

——— 医療と健康に奉仕する勝木グループ ———

財団法人 **北陸体力科学研究所**
HOKURIKU INSTITUTE OF WELLNESS AND SPORTS SCIENCE

スポーツコミュニティ **ダイナミック**
☎ 0761(47)1214 FAX 0761(47)0656

附属スポーツクリニック
☎ 0761(47)1216 FAX 0761(47)0656

☎923-8601 石川県小松市八幡イ13番地1

あなたの日常の食生活についてお尋ねします。質問をよく読み、大体この程度と思うところを記入してください。

<記入例>

(1) 毎日の食事回数は何回ですか。

- a. 2回以下
- b. 3回
- c. 4回
- d. 5回以上

(4) 夜食をとりますか。また、主にどんなものを食べますか。(複数解答可)

- a. ほとんど食べない
 - b. 時々食べる
 - c. 1日1回食べる
 - d. 1日2回以上食べる
-
- a. 御飯類 (お茶漬、おにぎり等)
 - b. めん類 (ラーメン、そば等)
 - c. パン類
 - d. 菓子類
 - e. 果物
 - f. 乳製品
 - g. その他 ()

1. 生活状況について

(1) 最近の生活の活動内容はどのようなものですか。

次のⅠ～Ⅳのなかから該当するものを選んで番号に○印をつけて下さい

番 号	活 動 内 容	職 業 例
Ⅰ	・座っていることが多い。	<例>事務職、管理職、技術職、運転手 乳幼児のいない専業主婦 等
Ⅱ	・立っていることが多い。	<例>製造業、加工業、販売業、サービス業、 乳幼児のいる主婦 等
Ⅲ	・肉体労働が多い。 ・中等度の筋肉活動をしている。	<例>農漁業、建設作業、大工、運動部員 等 (スポーツをほぼ毎日している人)
Ⅳ	・強い力を必要とする作業が多い ・全身の筋肉を使う激しい活動をしている。	<例>重量物の運搬作業、土木作業、農繁期の 農耕作業に従事している人 プロスポーツ選手 等

(2) 妊産婦の方のみお答えください。

現在、次のどの時期にあたりますか。

- a. 妊娠前期 (19週まで)
- b. 妊娠後期 (20週以降)
- c. 授乳期

2. 日常的な食事のとりかたについて

(1) 毎日の食事回数は何回ですか。

- a. 2回以下
- b. 3回
- c. 4回
- d. 5回以上

(2) 食事をとる時間帯はまっていますか。

- a. ほぼ一定である
- b. ばらばらである

(3) 食事にかかる時間は1回どれくらいですか。

- a. 9分以下 b. 10分～14分 c. 15分以上

(4) 夜食をとりますか。また、主にどんなものを食べますか。(複数解答可)

- | | | | |
|--------------|---|--------------------|--------|
| a. ほとんど食べない | } | a. 和菓子(饅頭、団子、大福等) | f. パン類 |
| b. 時々食べる | | b. 洋菓子(ケーキ、クッキー等) | g. 果物 |
| c. 1日1回食べる | | c. スナック菓子、煎餅、あられ等 | h. 乳製品 |
| d. 1日2回以上食べる | | d. 御飯類(お茶漬け、おにぎり等) | i. その他 |
| | | e. めん類(ラーメン、そば等) | () |

(5) 外食をしますか。また、主にどんなものを食べますか。(複数解答可)

- | | | | |
|-------------|---|-----------------|--|
| a. ほとんどしない | } | a. 和定食、洋定食、中華定食 | |
| b. 時々する | | b. めん類 | |
| c. 1日1回する | | c. 丼もの | |
| d. 1日2回する | | d. パン類 | |
| e. 1日3回以上する | | e. ファーストフード | |
| | | f. その他() | |

(6) 栄養補助食品を利用していますか。また、それはどういうものですか。

- | | | | |
|------------|---|-----------|--|
| a. 利用していない | } | a. ビタミン剤 | |
| b. 利用している | | b. ドリンク剤 | |
| | | c. その他() | |

(7) 加工食品(売っている惣菜、レトルト食品、半調理食品、冷凍食品)を利用しますか。

- | | |
|------------|---------------|
| a. ほとんどしない | c. 毎日1回利用する |
| b. 時々する | d. 毎日2回以上利用する |

(8) 嗜好品の摂取状況についてお聞きします。

① 砂糖の入ったコーヒー・紅茶、清涼飲料水(缶コーヒー、コーラ、ジュース等)、スポーツドリンクを飲みますか。ただし、糖分を含まないものは除きます。

- | | | | |
|-------------|---|-------------|-------------|
| a. ほとんど飲まない | } | a. コーヒー | () 杯 / 1週間 |
| b. ときどき飲む | | b. 紅茶 | () 杯 / 1週間 |
| c. 殆ど毎日飲む | | c. 清涼飲料水 | () 杯 / 1週間 |
| | | d. スポーツドリンク | () 本 / 1週間 |

② コーヒー、紅茶を飲む方のみお答え下さい。

1杯に砂糖をどれくらい入れますか。 小さじ() 杯

③ アルコール飲料を飲みますか。また、飲むと答えた方は、一番頻度の多い飲み物についての1回量を記入してください。

- | | | | |
|------------|---|-----------------------|---|
| a. 飲まない | } | a. 日本酒 | (<input type="text"/> . <input type="text"/>) 合/回 |
| b. 月に数回飲む | | b. ビール (大ビン) 633ml | (<input type="text"/> . <input type="text"/>) 本/回 |
| c. 週1~3回飲む | | c. (中ビン) 500ml | (<input type="text"/> . <input type="text"/>) 本/回 |
| d. 週4~6回飲む | | d. (小ビン) 350ml | (<input type="text"/> . <input type="text"/>) 本/回 |
| e. 毎日飲む | | e. ウイスキー・ブランデー (シングル) | (<input type="text"/> . <input type="text"/>) 杯/回 |
| | | f. (ダブル) | (<input type="text"/> . <input type="text"/>) 杯/回 |
| | | g. ワイン | グラス (<input type="text"/> . <input type="text"/>) 杯/回 |
| | | h. 焼酎 (ストレート) | コップ (<input type="text"/> . <input type="text"/>) 杯/回 |
| | | i. (酎ハイ) | コップ (<input type="text"/> . <input type="text"/>) 杯/回 |

(9) 塩分の摂取状況についてお聞きします。

① 料理の味付けはどうですか。

- a. うす味 b. 普通 c. やや濃い d. 濃い

② 汁もの(味噌汁、スープ、麺類の汁)を飲みますか。また、1週間で何をどれくらい飲みますか。

- | | | | |
|-------------|---|---------|--------------------------------|
| a. ほとんど飲まない | } | a. 味噌汁 | (<input type="text"/>) 杯/1週間 |
| b. 時々飲む | | b. スープ | (<input type="text"/>) 杯/1週間 |
| c. 毎日飲む | | c. 麺類の汁 | (<input type="text"/>) 杯/1週間 |

③ 塩辛いものを食べますか。また、1週間で何をどれくらい食べますか。

- | | | | |
|-------------|---|-----------|-----------------------------------|
| a. ほとんど食べない | } | a. 塩辛、うに | 小皿 (<input type="text"/>) 杯/1週間 |
| b. 時々食べる | | b. たらこ、筋子 | 小皿 (<input type="text"/>) 杯/1週間 |
| c. 毎日食べる | | c. 漬物 | 小皿 (<input type="text"/>) 杯/1週間 |
| | | d. 佃煮 | 小皿 (<input type="text"/>) 杯/1週間 |
| | | e. 塩漬けの魚 | (<input type="text"/>) 切れ/1週間 |
| | | f. 梅干し | (<input type="text"/>) 個/1週間 |

④ 魚介類加工品を食べますか。また、1週間で何をどれくらい食べますか。

- | | | | |
|-------------|---|--------------|--------------------------------|
| a. ほとんど食べない | } | a. さつま揚げ | (<input type="text"/>) 枚/1週間 |
| b. 時々食べる | | b. ちくわ | (<input type="text"/>) 本/1週間 |
| c. 毎日食べる | | c. かまぼこ5mm厚さ | (<input type="text"/>) 枚/1週間 |

⑤ 肉類加工品を食べますか。また、1週間で何をどれくらい食べますか。

- | | | | |
|-------------|---|---------|--------------|
| a. ほとんど食べない | } | a. ハム | () 枚/1週間 |
| b. 時々食べる | | b. ソーシ | () 本/1週間 |
| c. 毎日食べる | | c. ケイン | () 本/1週間 |
| | | d. ベーコン | () 枚/1週間 |

⑥ しょうゆ、ソースは1日平均どれくらい使いますか。

- | | | | |
|-------------|---|---------|----------------|
| a. ほとんど使わない | } | a. しょうゆ | 大さじ () 杯/日 |
| b. 時々使う | | b. ソース | 大さじ () 杯/日 |
| c. 毎日使う | | | |

⑦ 減塩しょうゆや減塩みそ等、減塩調味料を使用していますか。

(イ) 減塩しょうゆ

a. 使用していない b. 常時使用している c. ときどき使用している

(ロ) 減塩みそ

a. 使用していない b. 常時使用している c. ときどき使用している

(10) 甘いお菓子を食べますか。

1週間は何をどれくらい食べますか。該当する量に○印をつけてください（食べない方は0（ゼロ）に○をつけて下さい。）

羊羹・饅頭 など和菓子	(個)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12個以上	/ 1週間
チョコレート	(枚)	0	1	2	3	4	5	6枚以上	/ 1週間						
	(粒)	0	1	2	3	4	5	6粒以上	/ 1週間						
チョコレート菓子	(箱)	0	1	2	3	4	5	6箱以上	/ 1週間						
クッキー ビスケット	(枚)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12枚以上	/ 1週間
あめ・キャラメル	(個)	0	1	2	3	4	5	6個以上	/ 1週間						
プリン アイスcream	(個)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12個以上	/ 1週間
菓子パン	(個)	0	1	2	3	4	5	6個以上	/ 1週間						
ドーナツ シューcream	(個)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12個以上	/ 1週間
ケーキ	(個)	0	1	2	3	4	5	6個以上	/ 1週間						

⑩ スナック菓子を食えますか。

1週間は何をどれくらい食えますか。該当する量に○印をつけてください（食べない方は0（ゼロ）に○をつけて下さい。）

ポテトチップス 他スナック類	(袋)	0	1/2	1	2	3	4	5	
			6	7	8	9	10	11袋以上	/ 1週間
せんべい (直径8cm)	(枚)	0	1	2	3	4	5	6	
			7	8	9	10	11	12枚以上	/ 1週間
あられ (1袋 90g)	(袋)	0	1/10	1/5	1/4	1/3	1/2	2/3	
			1	2	3	4	5袋以上		/ 1週間

3. 食品摂取状況について

* 次の各食品についてだいたいこの程度と思うものを選んで該当する記号に○をつけて下さい。又（ ）には適当な数字を記入してください。
あなたのここ1週間の食事を思いだして記入してください。）

(1) 牛乳を飲みますか。 * コップ1杯 200cc

a. ほとんど飲まない b. 週に2～3杯 c. 週に4～6杯 d. 週に（ ）杯

(2) 乳製品（チーズ・ヨーグルト等）を食えますか。

① チーズ <1個とは> 三角チーズ1個 5mm厚プロセスチーズ1枚

a. ほとんど食べない b. 週に2～3個 c. 週に4～5個 d. 週に（ ）個

② ヨーグルト・その他 <1個とは>とは ヨーグルト（加糖）1個
ヨーグルト（無糖）中鉢1杯(130g)

a. ほとんど食べない b. 週に2～3個 c. 週に4～5個 d. 週に（ ）個

(3) 卵をどれくらい食えますか。

a. ほとんど食べない b. 週に2～3個 c. 週に4～5個 d. 週に（ ）個

(4) おかずとして魚介・肉類を1日どれくらい食えますか。

<普通に食べる>とは 魚切り身1切れ 赤身肉 50g
魚1尾 ロース肉 30g

朝食	a. 食べない	b. 少し食べる	c. 普通に食べる	d. たっぶり食べる
昼食	a. 食べない	b. 少し食べる	c. 普通に食べる	d. たっぶり食べる
夕食	a. 食べない	b. 少し食べる	c. 普通に食べる	d. たっぶり食べる