

- 問7 あなたは 現在の自分の食生活に満足していますか
1. とても満足 2. まあまあ満足 3. あまり満足していない 4. 満足していない
- 問8 あなたは おいしく食事をしていますか
1. いつもおいしくしている 2. 時々している 3. たまにしている 4. ほとんどしてない
- 問9 あなたは 楽しく食事をしていますか
1. いつも楽しくしている 2. 時々している 3. たまにしている 4. ほとんどしてない
- 問10 あなたは ゆっくり食事をしていますか
1. いつもゆっくりしている 2. 時々している 3. たまにしている 4. ほとんどしてない
- 問11 あなたは 食事づくり（調理だけでなく、買物や配膳、後片付けなども含む）をしていますか
1. いつもしている 2. 時々している 3. たまにする 4. ほとんどしない
- 問12 あなたは 食事づくり（調理だけでなく、買物や配膳、後片付けなども含む）が好きですか
1. とても好き 2. まあまあ好き 3. あまり好きでない 4. 嫌い
- 問13 あなたは ふだんの食事づくりに困らないだけの知識と技術があると思いますか
1. 充分ある 2. だいたいある 3. あまりない 4. 全くない
- 問14 あなたは 家族そろって食事をする日がどのくらいありますか
1. 週に4,5日以上 2. 週に2,3日程度 3. 週に1日程度 4. それ以下
- 問15 友人や親類などと一緒に食事をするとき、親類や友人と一緒に料理をしたり、食事の準備をすることがありますか
1. よくある 2. 時々ある 3. たまにある 4. ほとんどない
- 問16 あなたにとって 食事づくりが楽しみになることがありますか
1. よくある 2. 時々ある 3. たまにある 4. ほとんどない
- 問17 家族や友人などと食事や料理、味つけなどについて、話をすることがありますか
1. よくある 2. 時々ある 3. たまにある 4. ほとんどない
- 問18 家族や友人なから料理を習ったり、逆に 家族や友人に料理を教えたりすることがありますか
1. よくある 2. 時々ある 3. たまにある 4. ほとんどない
- 問19 家族や友人などと健康について、話をすることがありますか
1. よくある 2. 時々ある 3. たまにある 4. ほとんどない

問 20 健康や栄養、食事などについて、新聞や雑誌、テレビなどの情報をみますか

1. よくみる 2. 時々みる 3. たまにみる 4. ほとんどみない

問 21 あなたは 次のようなことができると思いますか

- 1) 毎日朝食を食べること 1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない
 2) 栄養のバランスを考えて食事をする 1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない
 3) 野菜をたくさん食べる 1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない
 4) 油脂や油っぽい料理を控える 1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない
 5) 和食中心の食生活にする 1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない
 6) 肉と魚のバランスをとって食べる 1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない
 7) お酒を控える 1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない
 8) 間食を控える 1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない
 9) 夜遅い時間に食べない 1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない
 10) 職員食堂で昼食を食べるときは、一品ものより定食（主食とおかず）を選ぶようにすること
 1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない
 11) 外食のとき、栄養表示があれば、それを利用して料理を選ぶこと
 1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない
 12) 食品を買うとき、栄養成分表示を利用すること
 1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない
 13) 食品を買うとき安全性を考えて選ぶこと 1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない

問 22 あなたは次の食物をどのくらい食べていますか。ここ1ヶ月くらいを考えて答えて下さい

- 1) ごはん 1. 日に2食以上 2. 日に1食 3. 週に4,5回 4. それ以下
 2) パン 1. ほぼ毎日 2. 週に4,5回 3. 週に2,3回 4. それ以下
 3) みそ汁 1. ほぼ毎日 2. 週に4,5回 3. 週に2,3回 4. それ以下
 4) 肉 1. ほぼ毎日 2. 週に4,5回 3. 週に2,3回 4. それ以下
 5) 魚 1. ほぼ毎日 2. 週に4,5回 3. 週に2,3回 4. それ以下
 6) 卵 1. ほぼ毎日 2. 週に4,5回 3. 週に2,3回 4. それ以下
 7) 大豆・大豆製品 1. ほぼ毎日 2. 週に4,5回 3. 週に2,3回 4. それ以下
 8) 牛乳・乳製品 1. ほぼ毎日 2. 週に4,5回 3. 週に2,3回 4. それ以下
 9) 緑黄色野菜 1. 日に2食以上 2. 日に1食 3. 週に4,5回 4. それ以下
 10) その他の野菜 1. 日に2食以上 2. 日に1食 3. 週に4,5回 4. それ以下
 11) いも類 1. ほぼ毎日 2. 週に4,5回 3. 週に2,3回 4. それ以下
 12) くだもの 1. ほぼ毎日 2. 週に4,5回 3. 週に2,3回 4. それ以下
 13) 清涼飲料水 1. ほぼ毎日 2. 週に4,5回 3. 週に2,3回 4. それ以下
 14) インスタント食品・加工食品 1. ほぼ毎日 2. 週に4,5回 3. 週に2,3回 4. それ以下

問 23 あなたの朝食についてうかがいます

1) 朝食を食べますか

1. 毎日 2. 週に3,4回 3. 週に1,2回 4. ほとんど食べない

2) 朝食を食べるとき、主にどのようなスタイルが多いですか。

最も多いものに○、次に多いものに○をしてください

1. 飲み物だけ 2. パンと飲み物 3. パンと飲み物とおかず 4. パンと飲み物と果物
5. ご飯と味噌汁 6. ご飯とおかず 7. ご飯と味噌汁とおかず
8. その他 ()

問 24 平日の昼食についてうかがいます

1) 昼食は主にどのような形態ですか。最も多いものに○をしてください

1. 職場給食(社員食堂) 2. 家で作った弁当 3. 外食 4. できあいの弁当
5. 店で買ったパンと飲み物 6. 店で買ったパン、飲み物とおかず
7. 店で買ったおにぎりと飲み物 8. 店で買ったおにぎりとおかずと飲み物
9. その他 ()

2) 昼食で職場給食を食べるとき、主にどのようなものを食べますか。

最も多いものに○、次に多いものに○をしてください

1. 主食、主菜、副菜のそろったメニュー
2. 食堂のショーケースに展示されるヘルシーメニュー
3. 丼もの、ラーメン、うどんなど一品もののみ
4. 丼もの、ラーメン、うどんなど一品と何かおかず
5. ハンバーガーなどと飲み物
6. その他 ()
7. 職場給食はない、又は食べない

問 25 平日の夕食についてうかがいます

1) 夕食は何時頃ですか。最も多い時間帯1つに○をしてください

1. 6時~7時 2. 7時~8時 3. 8時~9時 4. 9時~10時 5. 10時以降

2) 夕食は主にどのような形態ですか。最も多いものに○、次に多いものに○をしてください

1. 自宅での夕食
2. 外食
3. できあいの弁当
4. 店で買った主食(パンやご飯)とおかず
5. カップラーメンなどインスタント麺
6. その他 ()

3) 夕食で外食をするとき、どのようなものを食べる人が多いですか。

最も多いものに○、次に多いものに○をしてください

1. 定食或いはセットメニュー
2. 丼もの、ラーメン、うどんなど一品もののみ
3. 丼もの、ラーメン、うどんなど一品と何かおかず
4. 主食とおかず、さらに酒類など飲み物
5. 酒類とつまみになる料理
6. その他 ()

問 26 あなたの家族は、あなたが健康や食生活をより良い方向にしようとすることに、協力的ですか
1. 非常に協力的 2. まあまあ協力的 3. あまり協力的でない 4. 全く協力的でない

問 27 あなたの友人や職場の仲間は、あなたが健康や食生活をより良い方向にしようとすることに、協力的ですか
1. 非常に協力的 2. まあまあ協力的 3. あまり協力的でない 4. 全く協力的でない

問 28-1) あなたの健康をより良い方向にするために、職場のいろいろな条件が整っていると思いますか。
1. 十分に整っていると思う 2. まあまあ整っていると思う
3. あまり整っていないと思う 4. 全く整っていないと思う

問 28-2) あなたの食生活をより良い方向にするために、職場の諸条件が整っていると思いますか。
1. 十分に整っていると思う 2. まあまあ整っていると思う
3. あまり整っていないと思う 4. 全く整っていないと思う

問 28-3) あなたの健康や食生活をより良い方向にするために、地域のいろいろな条件が整っていると思いますか。例えば保健所、保健センター、医療機関の状況、地域の食料品の流通状況などを考えてみてください
1. 十分に整っていると思う 2. まあまあ整っていると思う
3. あまり整っていないと思う 4. 全く整っていないと思う

問 29 あなたは地域や職場で、健康や食生活を考えるグループ活動に関わりたいと思いますか
1. ぜひ関わりたい 2. 少し関わりたい
3. あまり関わりたくない 4. 全く関わりたくない

問 30 あなたは 職場の健康や食生活の方向を考えることに、自分の考えや意見を反映させたいと思いますか
1. 多いに思う 2. 少しは思う 3. あまり思わない 4. 全く思わない

問 31 あなたは 現在運動をしていますか

1. 定期的に運動している

*週に何回くらい運動しますか _____ 回

*1回の継続時間はどのくらいですか _____ 分位

*いつ頃から続けていますか _____ 年 _____ ヶ月 前から

2. たまに運動する

ほとんど運動しないが、今後6か月以内には始めようと思う

ほとんど運動しないし、今後もしないと思う

問 32 現在感じている自覚症状があれば○をつけてください。(複数回答可)

- a.食欲不振 b.疲労感 c.発熱 d.めまい e.立ちくらみ f.吐き気
 g.胸やけ h.嘔吐 i.味覚異常 j.口内炎 k.口角炎 l.舌炎
 m.頭痛 n.歯痛 o.腹痛 p.生理痛 q.便秘 r.下痢
 s.貧血 t.スプーン・ネイル(爪がそっている状態) u.動悸 v.息切れ
 w.皮膚炎 x.皮膚乾燥症 y.抜け毛 z.耳なり α.二日酔い β.慢性的浮腫(むくみ)
 γ.食物アレルギー δ.けが ε.その他()

問 33 喫煙習慣がありますか?

- 1.あり () 年前から1日() 本吸う。
 2.以前あり () 年前から() まで、1日() 本吸っていた。
 3.なし

問 34 飲酒習慣がありますか

1. 殆ど毎日飲む

量は(ビールなら ml、日本酒なら 合、ウイスキーならダブル 杯)

2.ときどき飲む(週に 回、月に 回)

量は(ビールなら ml、日本酒なら 合、ウイスキーならダブル 杯)

3.殆ど飲まない

問 35 医者から何か薬をもらって服用していますか?

1.いいえ 2.はい

*それは何の治療薬ですか?わかるだけ全部書いてください

()

()

問 36 次のことについて あなたの気持ちに一番近いものに○をしてください

- 1) あなたは、栄養や食に関する情報を自分に役立つように上手に使えますか
 1. 使える
 2. 使えない
 3. わからない
- 2) レストランでの栄養表示や、食料品店の栄養表示を上手に使えますか
 1. 使える
 2. 使えない
 3. わからない
- 3) 自分の食事内容や食生活を振り返って考えることがありますか
 1. ある
 2. ない
 3. わからない
- 4) 自分の食生活に問題があるか、ないかを判断することができますか
 1. できる
 2. できない
 3. わからない
- 5) 食事が乱れたと思った時は、それを何とかしようと考えますか
 1. 考える
 2. 考えない
 3. わからない
- 6) 食事に満足しなかった時は、もっと満足できるように何とかしようと考えますか
 1. 考える
 2. 考えない
 3. わからない
- 7) 自分にとって、より良い方向に食事内容を決めることができますか
 1. できる
 2. できない
 3. わからない
- 8) 人と会食する時でも、自分が良いと思う食事を主張することができますか
 1. できる
 2. できない
 3. わからない
- 9) 職場や家庭の条件にいろいろな制約があっても、自分が良いと思う食生活ができますか
 1. できる
 2. できない
 3. わからない

問 37 次のことについて あなたの気持ちに一番近いものに○をしてください

- 1) 一般に評価されているものを認めやすい
 1. 非常にそう思う
 2. かなりそう思う
 3. 少しそう思う
 4. ややそう思わない
 5. ほとんどそう思わない
 6. 全くそう思わない
- 2) 流行に左右されやすい方である
 1. 非常にそう思う
 2. かなりそう思う
 3. 少しそう思う
 4. ややそう思わない
 5. ほとんどそう思わない
 6. 全くそう思わない

3) ひとの考えに流されやすい方である

1. 非常にそう思う 2. かなりそう思う 3. 少しそう思う
4. ややそう思わない 5. ほとんどそう思わない 6. 全くそう思わない

4) 常識をそのまま受け入れやすい

1. 非常にそう思う 2. かなりそう思う 3. 少しそう思う
4. ややそう思わない 5. ほとんどそう思わない 6. 全くそう思わない

5) 権威ある人の前では小さくなっている方である

1. 非常にそう思う 2. かなりそう思う 3. 少しそう思う
4. ややそう思わない 5. ほとんどそう思わない 6. 全くそう思わない

6) 困ったことがあると、何かに頼りやすい方である

1. 非常にそう思う 2. かなりそう思う 3. 少しそう思う
4. ややそう思わない 5. ほとんどそう思わない 6. 全くそう思わない

7) 縁起をかつぎやすい

1. 非常にそう思う 2. かなりそう思う 3. 少しそう思う
4. ややそう思わない 5. ほとんどそう思わない 6. 全くそう思わない

8) ニュースやドキュメンタリー番組は事実を伝えてくれるものである

1. 非常にそう思う 2. かなりそう思う 3. 少しそう思う
4. ややそう思わない 5. ほとんどそう思わない 6. 全くそう思わない

9) 他人の目が気になる

1. 非常にそう思う 2. かなりそう思う 3. 少しそう思う
4. ややそう思わない 5. ほとんどそう思わない 6. 全くそう思わない

10) 健康でいられるのは、運がよいからだ

1. 非常にそう思う 2. かなりそう思う 3. 少しそう思う
4. ややそう思わない 5. ほとんどそう思わない 6. 全くそう思わない

11) 病気がどのくらいで良くなるかは、時の運だ

1. 非常にそう思う 2. かなりそう思う 3. 少しそう思う
4. ややそう思わない 5. ほとんどそう思わない 6. 全くそう思わない

12) 健康を左右するようなものごとは、たいてい偶然に起こる

1. 非常にそう思う 2. かなりそう思う 3. 少しそう思う
4. ややそう思わない 5. ほとんどそう思わない 6. 全くそう思わない

13) 病気になるのは、偶然のことである

1. 非常にそう思う 2. かなりそう思う 3. 少しそう思う
4. ややそう思わない 5. ほとんどそう思わない 6. 全くそう思わない

14) 病気が良くなるかどうかは、運命にかかっている

1. 非常にそう思う 2. かなりそう思う 3. 少しそう思う
4. ややそう思わない 5. ほとんどそう思わない 6. 全くそう思わない

問 38 あなたは自分で食品の買い物をしますか

1. ほぼ毎日 2. 週に3,4回 3. 週に1,2回 4. 月に1,2回 5. しない

*食品を買うときに、最も関心があることは何ですか。

最も関心のあるものに◎、次に関心のあるものに○をしてください

1. 価格 2. 鮮度や賞味期限 3. 自分の好み 4. 栄養のこと 5. 自分や家族の健康のこと
6. 安全性 7. 買い物の便利さ 8. 新製品であることとか話題性
9. その他 ()

問 39 上記で「3.自分の好み」に◎又は○をつけた方は、何についての「好み」か、自分の考えに最も近いもの1つを選んでください。

1. 味 2. 色どりや形態 3. 清潔感 4. 手ごろな量 5. 話題性や流行
6. カロリーの少なさ 7. 健康に良さそうな感じ 8. 腹持ちの良さ
9. 買い得な感じ 10. その他 ()

問 40 現在の就寝時刻、起床時刻を教えてください

就寝時刻 _____ 時 _____ 分頃 起床時刻 _____ 時 _____ 分頃

問 41 この1年間に、次のような面で、何か変化がありましたか

健康面で	変化があった(と思う)	なかった
食生活面で	変化があった(と思う)	なかった
生活一般で	変化があった	なかった

問 42 ふだん自分で体重を測ることがありますか

1. 週に1回以上測る 2. 月1回程度測る 3. たまに測る 4. ほとんど測らない

└─▶ 1, 2, 3に○をつけた方は、現在の体重を教えてください _____ K

ご協力ありがとうございました

食物摂取状況調査票 記入上の注意

1. 月 日 () の行動について、記録して下さい

1) 行動を時間にそって、記入して下さい

2) 食事ごとに、次のことを記録して下さい。食事と食事の間に横線を引いて下さい

ア 「食べた場所」を記入してください。その食事が自分や家族が作った食事ならば「作った人」を、購入したり外食したのものならば「購入店名」や「飲食店名」を記入して下さい

イ 献立(メニュー)を、なるべく絵も使って書いて下さい。

主な材料とおおよその分量も記入例を参考にして書いて下さい

ウ この食事を「一緒に食べた人」を書いてください

2. 記入上の注意

【忘れやすいもの】

- ・ 食べる時にかけた調味料 例) しょうゆ、ソース、ドレッシングなど
- ・ 特別な調味料はその種類を書いて下さい 例) 減塩しょうゆ、など
- ・ 種類が複数ある場合、具体的に書いて下さい 例) 低脂肪牛乳、果汁100%ジュースなど

【おおよその分量の書き方】

記入例を参考にして書いてください

- ・ パッケージなどを見て重量が分かる場合 例) コーラ 350ml 1本
- ・ 概量の書き方 例) 食パン 6枚切り1枚、ハンバーガー1個、ポテトチップ1/2袋、など

記入例

7月4日(水)に、朝起きてから夜寝るまでに、食べたり、飲んだりしたものをすべて教えてください

時間	行動	ア 食べた場所 作った人 食べた店名 購入店名	イ 献立名(メニュー名) 材料名とおおよその分量 (食べたものを簡単な絵と文字で描いてください)	ウ 一緒に食べた人
午前 5時				
6時	起床			
7時	朝食	家 自分		一人で
8時	出勤			
9時				
10時		会社		
11時		自動販売機	缶コーヒー(甘味、1.7L) 350ml 1本	一人で
正午	昼食	会社食堂		
午後 1時				同僚と
2時				
3時				

食物摂取状況調査票

氏名 _____

月 日 () に、朝起きてから夜寝るまでに、食べたり、飲んだりしたものをすべて教えてください

時間	行動	ア 食べた場所 作った人 食べた店名 購入店名	イ 献立名、メニュー名、材料名とおおよその分量 (食べたものを簡単な絵と文字で描いてください)	ウ 一緒に食べた人
午前				
5時	-----			
6時	-----			
7時	-----			
8時	-----			
9時	-----			
10時	-----			
11時	-----			
正午				
午後				
1時	-----			
2時	-----			
3時	-----			
4時	-----			
5時	-----			
6時	-----			
7時	-----			
8時	-----			
9時	-----			
10時	-----			
11時	-----			
午前				
0時	-----			
1時	-----			
2時	-----			
3時	-----			
4時	-----			

- I 今日はいつもと同じような日でしたか
 1. いつもと同じ 2. 特別な日 (具体的に)
- II 昨日の体調はどうでしたか
 1. いつもと同じ 2. いつもと違う (いつもより良い いつもより悪い)

平成12年度 厚生科学研究費補助金健康科学総合研究事業

若年成人への栄養・食教育の診断・評価の指標に関する総合的研究
報告書

2001年3月31日 発行

女子栄養大学
武見 ゆかり

〒350-0288 埼玉県坂戸市千代田3-9-21

電話&FAX : 0492-82-3721

e-mail: takemi@eiyo.ac.jp