

C. 研究結果

MMSE 総合点 28～30 点を正常、24～27 点を軽度認知機能障害疑い、23 点以下を高度認知機能障害疑いとした。

全例の検討結果を表 1. に示す。各カラム上段は実数、下段は各年齢層対象数に対する率(%)を表す。51.1%に認知機能障害が疑われ、年齢層別では高齢層ほど、軽度以上の認知機能障害疑いの率が高かった。

男女別検討結果を表 2. 表 3. に示す。男女で軽度以上の認知機能障害疑いの率に明らかな差はなかった。しかし、男性では各年齢層に、高度認知機能障害疑い例が存在したのに対し、女性においては、各年齢層での認知機能障害は軽度に止まり、高度認知機能障害疑い例はなかった。

D. 考察

これまで調査した対象者の約半数に軽度以上の認知障害疑いを認め、高齢者ほど障害率が高かった。また、女性においては高度認知機能障害が疑われる例はなかった。これらの傾向が、加齢変化で説明できるか、食習慣を含めた生活環境因子の関与があるのか、さらに栄養調査・生活調査を踏まえて検討することが必要と考える。さらに、平成 13 年度中では至らなかったが、今後、認知障害が疑われた対象者に対する栄養指導、当院での診察・検査 (CT, 採血)・治療・栄養指導 (病院栄養士 1 名) により、栄養学的介入の有効性を検討する予定である。

E. 結論

本研究は、本町高齢者の認知機能障害の傾向を示し、今後、栄養学的介入の痴呆予防・治療効果検討に資すると思われた。

表 1.

年齢	MMSE 総合点			合計人数 率
	28～30 点	24～27 点	23 点以下	
60～64 才	19 59.4%	12 37.5%	1 3.1%	32 100.0%
65～69 才	14 48.3%	13 44.8%	2 6.9%	29 100.0%
70～74 才	10 37.0%	15 55.6%	2 7.4%	27 100.0%
全体	43 48.9%	40 45.5%	5 5.7%	88 100.0%

表 2. 男性

年齢	MMSE 総合点			合計人数 率
	28～30 点	24～27 点	23 点以下	
60～64 才	6 60.0%	3 30.0%	1 10.0%	10 100.0%
65～69 才	6 46.2%	5 38.5%	2 15.4%	13 100.0%
70～74 才	2 28.6%	3 42.9%	2 28.6%	7 100.0%
男性全体	14 46.7%	11 36.7%	5 16.7%	30 100.0%

表 3. 女性

年齢	MMSE 総合点			合計人数 率
	28～30 点	24～27 点	23 点以下	
60～64 才	13 59.1%	9 40.9%	0 0.0%	22 100.0%
65～69 才	8 50.0%	8 50.0%	0 0.0%	16 100.0%
70～74 才	8 40.0%	12 60.0%	0 0.0%	20 100.0%
女性全体	29 50.0%	29 50.0%	0 0.0%	58 100.0%

F. 健康危険情報 (なし)

G. 研究発表 (なし)

H. 知的財産権の出願・登録状況 (なし)

厚生科学研究費補助金（21世紀型医療開拓推進研究事業）

分担 研究報告書

「痴呆の予防・治療システムのための食事調査・指導システムの構築」に関する研究

分担研究者 佐々木 敏 国立がんセンター研究所支所臨床疫学研究部 室長

研究要旨 本研究で用いるために、疫学研究用及び栄養教育用に分担研究者らが開発した食事調査票を改変し、質問票・入力システム・個人結果出力システム（栄養士によるチェック及びコメントを含む）、栄養価計算システムを作成し、動作試験を行った後、本研究での使用を開始した。本年度に確立しえた調査方法による調査（データ収集）を対象者エントリー終了まで継続する。同時に、調査結果に基づいて効率的な食事指導を標準化したうえで行うための指導指針を作成した（一部は作成中）。来年度から（一部、地域では開始済み）開始される介入は、本年度に開発した指導システムを用いて実施する。

A. 研究目的

分担研究者は、本研究班で食事要因を調査するための食事調査法の開発及び栄養学的介入方法のシステムの構築を担当している。本研究では、高齢者を対象として栄養素摂取量を個人レベルで定量的に調査し、暴露要因として解析に用いることが可能な調査方法を確立すると同時に、介入前の摂取量情報を活用した有効な食事指導（栄養学的介入）を行うためのシステムを開発する必要がある。最近の諸外国からの報告ではn-3系脂肪酸、ホモシステイン関連栄養素（ビタミンB₆、B₁₂、葉酸）、抗酸化関連栄養素（カロテン、ビタミンC）など、摂取量が比較的に微量の栄養素の痴呆への関与が示唆されている。これらの栄養素の摂取量の把握は、わが国でこの種の調査研究に用いられてきた食事記録法や簡易な質問票では把握が困難である。これは、前者の

調査法では栄養素摂取量の日間変動の大きさのために生じる測定能力に関連する問題であり、後者の調査法では、質問項目に含まれる食品数や調理の種類が少なすぎることに由来する情報不足に関連する問題である。そのため、本研究ではある程度の期間（1か月間）の栄養素摂取状態（特に、上記の微量栄養素摂取量）を比較的に高い妥当性をもって評価しうるものが既に確認されている分担研究者らが開発した自記式食事歴法質問票（self-administered diet history questionnaire: DHQ）を用いることにした。特に、脂肪酸・カロテンに関しては高い測定精度を保つために日本人における栄養疫学研究用に分担研究者らが開発した食品成分表を解析時に利用することにする。

B. 研究方法

これまでに分担研究者が実施した調査研究の結果を参考にして、本研究における栄養学的介入に適すると考えられる個人結果の様式とその出力プログラムを検討した。

C. 研究結果

C-1. 食事調査システムの改定

DHQ の原票は A4 サイズ、16 ページから成り、回答におよそ 45 分を要する。そのため、回答率が低く、回答内容に不備が多くなることが懸念される一方、対象者はなんらかの健康上の問題を有し、食事への関心が高いことが予想された。そのため、調査前に個人結果サンプルを呈示して動機づけを図ることにし、サンプルを作成した。

C-2. 個人結果出力用プログラム及び指導指針の開発

本研究に必要な特殊な栄養素の食事成分表を DHQ の解析プログラムに組み込み、摂取量の推定を可能とした。

続いて、介入の対象とする栄養素の摂取量・摂取状態が個人ごとに出力される個人結果出力システム（プログラム）を開発した。これによって、多人数の介入対象者に対して、少人数で対応でき、かつ、標準化した介入が可能となることが期待される。

さらに、指導者（栄養士、または医師・保健婦（士）・看護婦（士））が高度かつ標準化された内容の指導を行えるように、指導用指針（指導用スライド）を作成した。このスライドを映写するか、出力したものを見せることによって、対象者にわかりやすい指導が比較的経験が浅い指導者でも可能となることが期待される。ただし、内容の一部には検討の余地があり、次年度

の早期に検討する必要があると考えられる。

D. 考察

本研究により、従来の調査法では不可能であった痴呆との関連が示唆される微量栄養素の摂取量が個人のレベルで定量的に推定できるようになった。また、これらの栄養素摂取状態について、高度かつ標準化した指導（栄養学的介入）が可能なシステムを構築することができた。

次年度ではこの調査法及び介入方法を研究全体で活用するとともに、その利用可能性に関して注意深い観察を継続して行い、不具合の発見と必要に応じた適切な是正処置を取らねばならないと考えられる。

E. 結論

本研究で用いるための食事調査法及び介入システムを開発し、初年度の目標を達成しえたものとする。

F. 健康危険情報

（特になし）

G. 研究発表

1. 論文発表

Sasaki S, et al. Association between current nutrient intakes and bone mineral density at calcaneus in pre- and postmenopausal Japanese women. *J Nutr Sci Vitaminol* 2001;47: 289-94.

Takahashi Y, Sasaki S, et al. Development and validation of specific carotene food composition tables for use in nutritional epidemiologic studies for Japanese populations. *J Epidemiol* 2001; 11: 266-75.

Kobayashi M, Sasaki S, et al. Single measurement of serum phospholipid fatty acid as a biomarker of

specific fatty acid intake in middle-aged Japanese men.

Eur J Clin Nutr 2001; 55: 643-50.

Yamamoto S, Sasaki S, et al. Validity and reproducibility of a self-administered food-frequency questionnaire to assess isoflavone intake in a Japanese population in comparison with dietary records and blood and urine isoflavones. J Nutr 2001;131: 2741-7.

Sasaki S, et al. Serum biomarker-based validation of a self-administered diet history questionnaire for Japanese subjects. J Nutr Sci Vitaminol 2000; 46: 285-96.

Sasaki S, et al. Change and 1-year maintenance of nutrient and food group intakes at a 12-week work-site dietary intervention trial for a high-risk men of coronary heart disease. J Nutr Sci Vitaminol 2000; 46: 15-22.

2. 学会発表

(特になし)

H. 知的財産権の出願・登録状況（予定を含む）

1. 特許取得

(特になし)

2. 実用新案登録

(特になし)

3. その他

(特になし)

痴呆の脳病理改善に関する実験栄養学的研究

分担研究者 池田 和彦 東京都精神医学総合研究所 参事

研究要旨 本研究班長植木らの先行調査研究によれば、アルツハイマー病群においては食習慣の乱れが顕著であり、それは脂肪酸 $\omega 3/\omega 6$ の低下につながっている可能性がたかい。本分担研究は、そこで、この仮説を動物実験により実証することを目的とした。アルツハイマー型痴呆においては、脳において老人斑、神経原線維変化（タングル）、神経細胞変性がみとめられる。分子生物学の発展により、加齢とともに脳に老人斑を出現するトランスジェニックマウスが開発され、またごく最近、タングルを脳に発現するトランスジェニックマウスも開発された。本研究では、この二種のマウスを、 $\omega 3$ 脂肪酸含有飼料あるいは $\omega 6$ 脂肪酸含有飼料で飼育したばあい、老人斑やタングルの出現がどのように変化（抑制あるは増加）するのかを定量的に評価する。 $\omega 3$ 投与では改善効果がみられるかどうか、 $\omega 6$ 投与では増悪効果がみられるかどうかに着目している。

研究協力者：

難波 吉雄（東京大学大学院老年病科講師）

奥山 治美（名古屋市立大学薬学部生物薬品化学教室教授）

矢田 俊彦（自治医科大学生理学第2講座教授）

養学的介入を導入することにより、対象集団において認知機能低下を予防出来るかどうか、またすでに存在する認知機能低下が増悪しないかどうかを疫学調査する。

本分担研究は、そこで、この仮説を動物実験により実証することを目的とした。アルツハイマー型痴呆においては、脳において老人斑、神経原線維変化（タングル）、神経細胞変性がみとめられる。しかしこれらの脳病理学的指標の出現程度は、患者の生前には評価できない。

分子生物学の発展により、加齢とともに脳に老人斑を出現するようなトランスジェニックマウスが開発され、またごく最近、タングルを脳に発現するトランスジェニックマウスも開発された。本研究では、主と

A. 研究目的

本研究班長植木らの先行研究調査によれば、アルツハイマー病群においては食習慣の乱れが顕著であり、それは脂肪酸 $\omega 3/\omega 6$ の低下として把握できるという。そこで本研究班は、この点に関して、全国各地の四母集団を対象に、詳細な栄養疫学調査をおこなうことを主目的としている。また、その過程で、脂肪酸 $\omega 3/\omega 6$ の改善という栄

してこの二種のマウスを活用して、 $\omega 3$ 脂肪酸あるいは $\omega 6$ 脂肪酸が、老人斑やタングルの出現にどのような影響をおよぼすのかを、定量的に評価する。 $\omega 3$ 投与では改善効果がみられるかどうか、 $\omega 6$ 投与では増悪効果がみられるかどうかに着目している。

B. 研究方法

動物：老人斑発現トランスジェニックマウス (APPSWE2576)。本マウスは、加齢とともに脳に老人斑を多数出現させ、学習記憶障害をしめす。また、記憶と関連する海馬神経細胞の長期増強が阻害されている。本マウスは米国メイヨー財団との研究契約を締結し取得する。マウスを3群 ($\omega 3$ ・ $\omega 6$ ・ $\omega 9$ 群、各10匹) における。

飼料の調製：魚粉抜き F1 飼料 (船橋農場) に $\omega 3$ (エイコサペンタエン酸、持田製薬) あるいは $\omega 6$ (リーノール酸) を添加したものを実験飼料とする。対照は、 $\omega 9$ (オレイン酸) 添加の飼料である。添加脂肪酸は酸化変性を受けやすいため、2週間分をまとめて作製する。1日分の飼料は、脱酸素剤とともにポリ袋に密閉し、マイナス20度に保存しておく。

検索方法：3群のマウスを5匹ずつ、給餌開始後6ヶ月および9ヶ月の時点で深麻酔下に放血し、脳を採取する。脳の半側は凍結保存し、後日、脂肪酸24分画の定量をおこなう。半側はホルマリンあるいはブアン溶液で固定し、パラフィン包埋、薄切片を作製する。脳切片については、通常のHE染色をほどこし、3群の脳病理学的検索をおこなう。また、 $A\beta$ 蛋白抗体により老人斑を選択的に染め出し、3群における $A\beta$

陽性の面積を画像解析により定量的に比較する。また、一部のマウスについては、海馬スライス標本を作製し、海馬神経細胞の虚血応答におけるCa濃度変化を蛍光画像解析法によりしらべる。

C. 研究結果

本年度は初年度であるため、実験開始が遅れた。老人斑発現トランスジェニックマウス (APPSWE2576) は、米国メイヨー財団と研究契約をむすび、30匹の使用を可能にした。2週間ごとの飼料調製、毎日の新規飼料給餌のシステムを確立した。平成14年度はじめには、6ヶ月給餌マウスの検索が可能になるという段階である。

また、魚油、紫蘇油、紅花油 (上述の3群にほぼ該当) を含む飼料で飼育したマウスについて、海馬スライス標本を作製し、海馬神経細胞のCa動態を比較検討した。虚血刺激時における細胞内Ca濃度変化は、これら3群では差がみられなかった。この手法が上述のトランスジェニックマウスに活用できることが明らかになった。

D. 考察

$\omega 3$ の抗痴呆効果を動物実験的によってしらべる系を確立することが出来た。アルツハイマー病においては、脳の $A\beta$ 沈着が痴呆の病理過程の重要な位置をしめていることが指摘されているので、本年度開始した動物実験の結果は、 $\omega 3$ 脂肪酸および $\omega 6$ 脂肪酸の老人斑形成への効果を定量的に評価できる。また、次年度以降は、老人斑出現マウスに加えて、タングル出現マウスにたいする効果をみる。さらには、加齢促進マウス (Clothoマウス、SAMマウス) にた

いする両脂肪酸の効果をしらべる。

E. 結論

痴呆の脳病理変化にたいする各種脂肪酸含有飼料の効果をマウス実験でしらべることにより、痴呆の予防や治療における栄養学的介入の科学的基盤を構築することが可能となると考えられる。

F. 健康危険情報

(特になし)

G. 研究発表

論文発表

Yamada M, Mizuguchi M, Nishimaki S, Takashima S, Ikeda K, Ohta S, Takahashi K. Localization of Bcl-x β in the developing and adult rat central nervous system. *J Neurosci Res* 200; 60: 468-477

Mizuguchi M, Ikeda K, Takashima A. Simultaneous loss of hamartin and tuberlin from the cerebrum, kidney and heart with tuberous sclerosis. *Acta Neuropathol* 2000; 99: 503-510

Kanda T, Iwasaki T, Nakamura S, Kurokawa T, Ikeda K, Mizusawa T. Self-secretion of fibroblast growth factor-9 supports basal forebrain cholinergic neurons in an autocrine/paracrine manner. *Brain Res* 2000; 876: 22-30

Ueki, A., Otsuka, M., Sasaki, S., Namba, Y., Ouchi, Y., and Ikeda, K. Dietary factors and the risk of Alzheimer's disease: a low fish consumption and a relative deficiency of w-3 polyunsaturated fatty acids. in *Neuroscientific Basis of Dementia*, eds Tanaka, C., McGeer, P.L., and Ihara, Y. pp.275-277. 2001, Birkenhaeuser Verlag, Basel, Switzerland.

Kuromitsu J, Yokoi A, Kawai T, Nagasu T, Aizawa T, Haga S, Ikeda K. Reduced neuropeptide Y mRNA

levels in the frontal cortex of people with schizophrenia and bipolar disorder. *Gene Expression Patterns*, 2001; 1: 17-21

Yamaguchi K, Sawada T, Yamane S, Haga S, Ikeda K, Igata-Yi R, Yoshiki K, Matsuoka M, Okabe H, Horii Y, Nawa Y, Waltrip II RW, Carbone KM. Synthetic peptide-based electrochemiluminescence immunoassay for anti-Borna disease virus p40 and p24 antibodies in rat and horse serum. *Ann Clin Biochem* 2001; 38: 348-355

Haga S, Haga C, Aizawa T, Ikeda K. Neuronal degeneration and glial cell responses following trimethyltin toxication in the rat brain. 2002; *Acta Neuropathol* (in press)

Mzuguchi M, Takashima S, Ikeda K, Hori A. Loss of doublecortin from heterotopic gray matter of a fetus with double laminar heterotopia. 2002 (in press)

H. 知的財産権の出願・登録状況

(特になし)

あなたの食習慣を詳しく知るための 質問票

最近1か月間の食習慣について、お答えください

この質問票にいてねいに答えることによって、
あなたの食習慣（栄養摂取状態）を詳しく知ることができます。
生活習慣病を予防し、健康な生活を送るためには、
自分の生活習慣を知ることは、とても大切です。



記入に必要な時間は、40分程度です。

**(質問の内容が難しい場合には、あなたの家庭で食事の準備を
おもにしているひとといっしょに考えながら、答えてください)**

記入方法をよく読んで、記入もれのないように、気をつけてください。
記入には、できるだけ太い黒の鉛筆を使ってください。

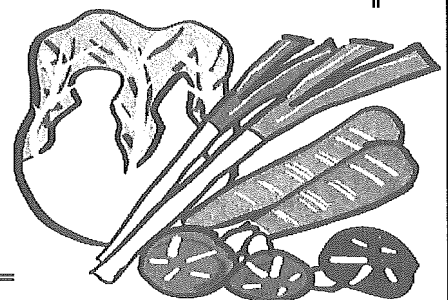
あなたに適した食事量を計算するために必要です。
最初にご記入ください

性別：	男	・	女
生年月日（明治・大正・昭和・平成）	年	月	日
今日（この質問票に答える日）の日付	平成	年	月 日

ふりがな：

氏名：

番号：



数字を記入してください。あなたに適した食事量を計算するために必要です。

現在の身長	cm
-------	----

現在の体重	kg
20歳ごろの体重(およそ)	kg

あなたの最近1か月間！の食事を考えてください

もっとも適当な答えを○で囲んでください

1	麺類（うどん・そば・ラーメンなど）のスープや汁を飲む量は、	(ほとんど全部)	(8割)	(6割)	(4割)	(2割)	(ほとんど飲まない)
2	家庭での味付けは外食と比べて、	(薄口)	(少し薄口)	(同じくらい)	(少し濃い口)	(濃い口)	
3	お肉（牛肉や豚肉）の脂身は、	(好んで食べていた)	(好きでも嫌いでもない)	(あまり食べなかった)			
4	鶏肉の皮は、	(好んで食べていた)	(好きでも嫌いでもない)	(あまり食べなかった)			
5	次の食べ物を食べる時、しょうゆ・ソース・たれ・つゆ・塩など、塩味のついた調味料をかけたり、つけて食べていたものをすべて○で囲んでください。 (ご注意) 食べなかった食品には○をつける必要はありません。マヨネーズ・ケチャップ・ドレッシングは含みません。	(カレーライス)	(さしみ)	(キャベツの千切り)	(てんぷら)	(白菜の漬物)	(ほうれん草のおひたし)
		(冷や奴)	(目玉焼き)	(甘塩鮭の焼き物)	(ぎょうざ)	(納豆)	(しらす干し)
		(わかめの酢の物)					
6	上の質問で、あなたが使った、しょうゆ・ソース・たれ・つゆ・塩などの量は、	(かなり多い)	(やや多い)	(ふつう)	(やや少ない)	(かなり少ない)	
7	食べる速さは、	(かなり速い)	(やや速い)	(ふつう)	(やや遅い)	(かなり遅い)	
8	食事習慣を意識的に変えましたか	(いいえ)	(1年前以内に変えた)	(1～2年前に変えた)	(数年前に変えた)		
9	医師、栄養士、その他専門家の指導で、食事のコントロールをしていましたか	(いいえ)	(はい)				

次の食べ物をどのくらいの頻度で食べていましたか。もっとも適当なものひとつを○で囲んでください。

1	カレーライス	(毎日2回以上)	(毎日1回)	(週4～6回)	(週2～3回)	(週1回)	(月2～3回)	(月1回)	(月1回未満)
2	シチュー	(毎日2回以上)	(毎日1回)	(週4～6回)	(週2～3回)	(週1回)	(月2～3回)	(月1回)	(月1回未満)
3	ミートソース	(毎日2回以上)	(毎日1回)	(週4～6回)	(週2～3回)	(週1回)	(月2～3回)	(月1回)	(月1回未満)
4	すし(一度に5個以上)	(毎日2回以上)	(毎日1回)	(週4～6回)	(週2～3回)	(週1回)	(月2～3回)	(月1回)	(月1回未満)
5	手作り以外のぎょうざ、ハンバーグ、ハンバーガー、ミートボール(外食、お持ち帰りを含む)	(毎日2回以上)	(毎日1回)	(週4～6回)	(週2～3回)	(週1回)	(月2～3回)	(月1回)	(月1回未満)
6	外食をした回数は？	ただし、手作りの弁当は外食に含めません。 市販品を買って、家庭や職場で食べる場合や、職員食堂、学生食堂を利用する場合は、外食に含めます。							
		(毎日2回以上)	(毎日1回)	(週4～6回)	(週2～3回)	(週1回)	(月2～3回)	(月1回)	(月1回未満)

最近1か月間の食事を考えてください

あなたがよく食べていたメニューと調理方法

- ①まれにしか食べなかったもの(1か月に1回未満)に「0(ゼロ)」をつけてください。
 ②次に、食べた頻度の高いものから順に、順番をつけてください。
 同じくらいの頻度で食べるものには同じ順番をつけてください。

【記入例】	
(1)魚介類を食べる時	
生 (1)	さしみ, すし, など
焼き物 (1)	
煮物 (0)	
揚げ物 (3)	てんぷらを含む
炒め物 (2)	

(1)魚介類を食べる時	
生 ()	さしみ, すし, など
焼き物 ()	
煮物 ()	
揚げ物 ()	てんぷらを含む
炒め物 ()	

(2)肉類を食べる時	
生 (たたきを含む) ()	
炒め物 (外食) ()	
炒め物 (家庭) ()	
揚げ物 ()	
煮物 (和風:すき焼き・肉じゃがなど) ()	
シチュー・カレー・ミートソース ()	
焼き肉・グリルなど ()	

(3)たまごを食べる時	
オムレツ ()	
目玉焼き ()	
玉子焼き ()	
ゆで卵 ()	
生 ()	

(4)野菜を食べる時	
漬け物 ()	
生:サラダなど ()	
煮物の一部として ()	
炒め物の一部として ()	
揚げ物・てんぷらを含む ()	
湯がいて ()	
蒸し物として ()	

最近1か月間に 飲んだお酒

飲んだ ・ 飲まなかった ・ 意図して止めていた () 歳ごろ止めた

	飲んだ頻度	1回に飲んだ量
過去1か月のどちらかを○で囲んでから回数をお答えください。		
ビール	週・月に () 回	大ビン633ml、缶330ml、ロング缶500mlを目安として () ml
日本酒	週・月に () 回	() 合
焼酎, 泡盛	週・月に () 回	水で割る前。純焼酎、純泡盛として () 合
酎ハイ	週・月に () 回	水で割った後の量。大グラス(300ml)で () 杯
ウイスキー	週・月に () 回	水などで割る前。シングル(28ml)で () 杯
ブランデー、コニャック、バーボン、ジンなど、すべての蒸留酒を含みます。		
ワイン	週・月に () 回	ワイングラス(100ml)で () 杯
その他	週・月に () 回	具体的ななまえ <input type="text"/> 水で割る前の量で () ml

最近1か月間の食事を考えてください

あまり深く考えずに、第一印象でお答えください。

答え方

最近1か月間に食べた頻度(回数)は? ... ひとつを○で囲んでください。

例 (毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)

ほとんど、またはまったく食べない場合には、「月1回未満」を選んでください

1回に食べていたおよその量は?

...食品名の右側または下側()内の量(ふつう1回に食べるおよその量)に比べて、

...ひとつを○で囲んでください。

例 (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)

でも、頻度が「週1回」より少なかった場合は、1回に食べていた量に答える必要はありません

ここからお答えください

乳類その他

1	牛乳 (150g、コップ1杯)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)
	週に1回以上の場合、下の種類(ひとつ)と右の量に○	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
	(普通脂肪または高脂肪) (低脂肪) (スキムミルク) (いずれともいえない・わからない)	
2	ヨーグルト	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)
	(1人前入り1個:100g)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
	週に1回以上の場合、下の種類(ひとつ)と右の量に○	
	(砂糖入りかまたは砂糖を入れた) (無糖) (いずれともいえない) (低脂肪) (低糖)	
3	チーズ	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)
	(厚切り1枚、6Pチーズでは1個)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
4	カッテージチーズ	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)
	(大さじ山盛り1杯:15g)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
5	乳飲料 (ヤルト、小1本:60g)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)
	(カルピス、うすめた状態でコップ1杯:200ml)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
6	バター	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)
	(大さじ2分の1杯)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
7	マーガリン	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)
	(大さじ2分の1杯)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)

肉類

1	挽き肉（牛または豚）	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
	(ハンバーグ・ハンバーガーとして1個, ミートソース1人前, ぎょうざ6個など: 60g)		
2	鶏肉	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
	(主菜用1人前: 80g, 大きさとして卵2個弱)		
3	豚肉	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
	(主菜用1人前: 80g, 大きさとして卵2個弱)		
4	牛肉	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
	(主菜用1人前: 80g, 大きさとして卵2個弱)		
5	レバー (トリ, ブタ, ウシ)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
	(トリレバーの場合3個)		
6	ハムまたはソーセージ	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
	(ハムではうす切り2枚 (40g) ; ソーセージでは小ウインナー3個, フランクフルト3分の1個 (30g))		
7	ベーコン(うす切り2枚:40g)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
	サラミ (スライスで3枚) ⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)		

魚介類 (1)

1	さかなの干物	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
	(いわし・あじ (中1匹) 等, 80g)		
2	骨ごと食べる魚(ししゃも)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
	1匹・しらす干し(小鉢に軽く1杯:20g)など		
3	ツナ (油づけ)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
	大きさ軽く3杯 (サンドウィッチ中身1人分)		
4	うなぎ	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
	(蒲焼き1人前 : 2~3切れ)		
5	白身の魚 (たい・かれい・たら等 (1切れ, 80g) および淡水魚)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
6	背の青い魚	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
	(さば (1切れ, 80g) ・いわし (中1匹, 小2匹) ・さんま (片身) ・あじ (大片身, 小1匹) ・ほっけ (小片身) ・にしん (小片身))		
7	赤身の魚	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
	(まぐろ・さけ・かつお (1切れ, 80g) 等)		

魚介類（2）

8	魚介練り製品(2切れ, 35g) (かまぼこ, 2切れ:ちくわ, 半本)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
9	えび・かに (タイガーえび (えびフライ用)で3匹, 80g)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
10	いか・たこ (寿司ネタとして, 5個分, 80g)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
11	かき (牡蛎) (5個)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
12	他の貝類すべて(あさり: みそ汁一人前)(その他:寿司ネタで2個分)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
13	魚のたまご (たらこ, 半個) (いくら, 寿司ネタで2個分) (他, たらこ半個分程度)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
14	佃煮類 (海苔佃煮を除く) (大さじ軽く1杯)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
15	塩辛類 (大さじ軽く1杯)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)

たまご

1	鶏卵 (中1個) ・ うずら卵 (6個:50g)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
---	-----------------------------	---	--

豆類

1	とうふ (3分の1丁)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
2	揚げだし豆腐 (4分の1丁)・厚揚げ(半個)・がんもどき (100g)・油あげ(大1枚)など豆腐製品	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
3	納豆 (1人前:1パック)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
4	大豆, その他の豆の煮物や 金時豆, お多福豆など甘い煮豆 (小鉢に1杯, 40g)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
5	落花生 (10個程度) (ピーナッツ・バターピーナッツを含む)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
6	落花生以外のナッツ類 (軽くひと握り)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)

野菜類(1)

1	梅干し (大1個) (小梅の場合は3個で大1個とする)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
2	漬物 (キムチなどを含む) (梅干し以外のすべての漬け物) (たくあん2切れ, きゅうり・なす3切れ, 白菜漬は小鉢に軽く1杯程度) を目安としてください	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
3	にんじん (5分の1本)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
4	かぼちゃ (大きく切ったもの2切れ:10分の1個)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
5	トマト (中1個) (缶詰を含む)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
6	ピーマン (中1個)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
7	ブロッコリー (1房:卵1個の大きさ)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
8	緑の濃い葉野菜 (小松菜・葉ねぎ・ほうれん草・チンゲンサイ・壬生菜・大根葉などすべての緑の濃い葉野菜を含む) (茹で上がりで, 軽く一握り) (おひたしの場合, 小鉢に軽く1杯分)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)

野菜類(2)

9	キャベツ (千切りとして1人前・大葉1枚)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
10	きゅうり (漬物を除く) (1/2本:もろきゅうとして小鉢に軽く1人前) (注意. サラダの付け合わせや, 洋食の付け合わせの場合は1/4本程度なので, 1回に食べる量は「5割まで」)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
11	レタス (サラダとして1人前:大葉2枚)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
12	白菜 (おひたしとして小鉢に軽く1杯) (漬物を除く)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
13	もやし (4分の1袋:50g)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
14	大根 (おでんの大根1個分:90g) (たくあんを除く)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)

野菜類(3)

15	たまねぎ (大1/4個：煮物やカレー1人前に入っている量)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
16	カリフラワー (1房：卵1個の大きさ)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
17	なす (中1個)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
18	ごぼう (料理として小鉢に軽く1杯分：50g)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
19	れんこん (料理として小鉢に軽く1杯分：50g)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
20	こんにゃく (料理として小鉢に軽く1杯分：50g)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)

きのこ類

1	きのこ (すべての「きのこ」の合計) しいたけ (2個) ・ しめじ (小鉢に軽く1杯) ・ えのき茸 (1株)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
---	---	---	--

海藻類

1	わかめ・ひじき (わかめで、戻して大さじ2杯：みそ汁1杯分)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
2	海苔 (のり) (味付け海苔で1袋, 焼き海苔で大1枚, 海苔の佃煮大さじに軽く1杯)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)

いも類

1	ポテトチップ (市販の袋で4分の1袋または市販の小袋で1袋)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
2	フライドポテト (100g, マックフライドポテト(S)1人前)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
3	上記以外のじゃがいも (いも中1個) コロケ 2個	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
4	その他のいも さつまいも (中2分の1本) ・ さといも (3個) ・ やまいも (小鉢に軽く1杯)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)

菓子類

1	せんべい（大2枚） おかき（6個），あられ類（中6個，小10個）	（毎日2回以上）（毎日1回）（週4～6回）（週2～3回）（週1回）（月2～3回）（月1回）（月1回未満） ⇨（5割まで）（2～3割減）（同じくらい）（2～3割増し）（5割増し以上）
2	スナック菓子（ポテトチップを 除く）（市販の袋で4分の1袋又は市販の小袋1袋）	（毎日2回以上）（毎日1回）（週4～6回）（週2～3回）（週1回）（月2～3回）（月1回）（月1回未満） ⇨（5割まで）（2～3割減）（同じくらい）（2～3割増し）（5割増し以上）
3	和菓子 （小豆，あんを含むもの）（小1個）	（毎日2回以上）（毎日1回）（週4～6回）（週2～3回）（週1回）（月2～3回）（月1回）（月1回未満） ⇨（5割まで）（2～3割減）（同じくらい）（2～3割増し）（5割増し以上）
4	和菓子 （小豆，あんを含まないもの）（小1個）	（毎日2回以上）（毎日1回）（週4～6回）（週2～3回）（週1回）（月2～3回）（月1回）（月1回未満） ⇨（5割まで）（2～3割減）（同じくらい）（2～3割増し）（5割増し以上）
5	洋菓子（カステラを含む） （ショートケーキ1個）（大シュークリーム1個）	（毎日2回以上）（毎日1回）（週4～6回）（週2～3回）（週1回）（月2～3回）（月1回）（月1回未満） ⇨（5割まで）（2～3割減）（同じくらい）（2～3割増し）（5割増し以上）
6	ビスケット・クッキー類 （大きめのビスケット3枚）	（毎日2回以上）（毎日1回）（週4～6回）（週2～3回）（週1回）（月2～3回）（月1回）（月1回未満） ⇨（5割まで）（2～3割減）（同じくらい）（2～3割増し）（5割増し以上）
7	アイスクリーム （市販のカップ1個・ソフトクリーム1個・パフェ半人前：150g前後） 週に1回以上の場合は、おもに（ひとつを○で囲む） ↳（ラテアイス・ソフトクリーム[1個100円程度]）（高脂肪[1個150円以上]）（いずれともいえない・わからない）	（毎日2回以上）（毎日1回）（週4～6回）（週2～3回）（週1回）（月2～3回）（月1回）（月1回未満） ⇨（5割まで）（2～3割減）（同じくらい）（2～3割増し）（5割増し以上）
8	チョコレート （板チョコ：半箱，40～50g）	（毎日2回以上）（毎日1回）（週4～6回）（週2～3回）（週1回）（月2～3回）（月1回）（月1回未満） ⇨（5割まで）（2～3割減）（同じくらい）（2～3割増し）（5割増し以上）
9	あめ，キャンデー，キャラメル，ガム （4個または，4枚）	（毎日2回以上）（毎日1回）（週4～6回）（週2～3回）（週1回）（月2～3回）（月1回）（月1回未満） ⇨（5割まで）（2～3割減）（同じくらい）（2～3割増し）（5割増し以上）
10	ゼリー （1カップ°，100g）	（毎日2回以上）（毎日1回）（週4～6回）（週2～3回）（週1回）（月2～3回）（月1回）（月1回未満） ⇨（5割まで）（2～3割減）（同じくらい）（2～3割増し）（5割増し以上）

果物加工品

1	ジャム・マーマレード （大さじ，すり切れ1杯）	（毎日2回以上）（毎日1回）（週4～6回）（週2～3回）（週1回）（月2～3回）（月1回）（月1回未満） ⇨（5割まで）（2～3割減）（同じくらい）（2～3割増し）（5割増し以上）
2	干しぶどう （大さじ1杯：15g）	（毎日2回以上）（毎日1回）（週4～6回）（週2～3回）（週1回）（月2～3回）（月1回）（月1回未満） ⇨（5割まで）（2～3割減）（同じくらい）（2～3割増し）（5割増し以上）
3	フルーツ缶詰 （小鉢に1杯，汁込みで100g）	（毎日2回以上）（毎日1回）（週4～6回）（週2～3回）（週1回）（月2～3回）（月1回）（月1回未満） ⇨（5割まで）（2～3割減）（同じくらい）（2～3割増し）（5割増し以上）

調味料：食事のときに自分で加えたものか、

あらかじめかかっていたもの(目に見えたものだけ)について考えてください

ご注意
ここから頻度の
書き方が変わります

あらかじめ使われていて、わかいにくかったものは含めなくてけっこうです。

1	マヨネーズ (大さじ1杯) (ポテトサラダ・マカロニサラダ 1人前のマヨネーズは大さじ1杯程度)	(毎日6回以上) (毎日4~5回) (毎日2~3回) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (週1回未満)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
2	トマトケチャップ (小さじ1杯)	(毎日6回以上) (毎日4~5回) (毎日2~3回) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (週1回未満)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
3	サラダドレッシング (大さじ1杯) (ノンオイルタイプを除く)	(毎日6回以上) (毎日4~5回) (毎日2~3回) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (週1回未満)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
4	ノンオイルタイプの サラダドレッシング (大さじ1杯)	(毎日6回以上) (毎日4~5回) (毎日2~3回) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (週1回未満)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
5	みそ (みそ汁を除く) (小さじ1杯)	(毎日6回以上) (毎日4~5回) (毎日2~3回) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (週1回未満)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
6	食塩・ごま塩 (小さじ5分の1杯)	(毎日6回以上) (毎日4~5回) (毎日2~3回) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (週1回未満)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)

飲み物：食事の時に飲んだものも、食事以外の時のものも忘れずにお答えください

飲み物(1)

1	緑茶, 麦茶, ウーロン茶 (その他の中国茶を含む) (おおきめの湯飲み1杯, 150ml) (缶入り250mlの場合は「5割増し」としてください)	(毎日6回以上) (毎日4~5回) (毎日2~3回) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (週1回未満)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
2	紅茶 (150ml) (おおきめの湯飲みやカップ1杯, 150ml)	(毎日6回以上) (毎日4~5回) (毎日2~3回) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (週1回未満)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
3	コーヒー (150ml) (おおきめの湯飲みやカップ1杯, 150ml)	(毎日6回以上) (毎日4~5回) (毎日2~3回) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (週1回未満)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
4	ココア (150ml) (おおきめの湯飲みやカップ1杯, 150ml)	(毎日6回以上) (毎日4~5回) (毎日2~3回) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (週1回未満)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
5	紅茶・コーヒー・ココアに入れるクリーム等 (フレッシュ1個) ミルク入りの缶コーヒーや紅茶には, 1缶(250ml) 1缶に「フレッシュ2個」が入っています。	(入れない・ときどき入れる・ほとんどまたはいつも入れる)	「使わない」場合以外は, (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
6	紅茶・コーヒー・ココアに入れる砂糖 (人口甘味料を除く) (小さじ2杯) 砂糖入りの缶コーヒーや紅茶には, 1缶(250ml) 当たり「小さじ5杯」の砂糖が入っています。	(入れない・ときどき入れる・ほとんどまたはいつも入れる)	「使わない」場合以外は, (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)

食事の時に飲んだものも、食事以外の時のものも忘れずにお答えください

飲み物(2)

7	コーラ・無果汁ジュース など清涼飲料・スポーツドリンク (1缶, 250ml)	(毎日6回以上) (毎日4~5回) (毎日2~3回) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (週1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
8	ノーカロリー清涼飲料・ ダイエットコーラ (1缶, 250ml)	(毎日6回以上) (毎日4~5回) (毎日2~3回) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (週1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
9	100%果汁ジュース (トマトジュース・野菜ジュースを除く) (コップ1杯, 150ml)	(毎日6回以上) (毎日4~5回) (毎日2~3回) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (週1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
10	100%果汁以外の果汁 入りジュース (トマトジュース・野菜ジュースを除く) (コップ1杯, 150ml)	(毎日6回以上) (毎日4~5回) (毎日2~3回) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (週1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
11	トマトジュース (コップ1杯, 150ml)	(毎日6回以上) (毎日4~5回) (毎日2~3回) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (週1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
12	野菜ジュース (果物との混合を含む) (コップ1杯, 150ml)	(毎日6回以上) (毎日4~5回) (毎日2~3回) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (週1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
13	コーンスープ (インスタトを含む) (コップ1杯, 150ml)	(毎日6回以上) (毎日4~5回) (毎日2~3回) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (週1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
14	中華スープ (インスタトを含む) (コップ1杯, 150ml)	(毎日6回以上) (毎日4~5回) (毎日2~3回) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (週1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
15	水, 白湯 (さゆ) (コップ1杯, 150ml)	(毎日6回以上) (毎日4~5回) (毎日2~3回) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (週1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)



その他の食品

1	カロリーメイト (1本, 39g)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
2	人工甘味料 (パルスウィートなど) (スティック1本, 1.2g)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)
3	滋養強壮剤 (和ナミンC, 150ml を基準に) (リホビタンDは200ml, リホビタン・ゴールドは50ml)	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (月2~3回) (月1回) (月1回未満)	⇨ (5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し以上)

果物には、季節性がありますが、ここでは、最近1か月についてだけ、考えてください。

果物類

1	みかん（小3個，大2個）・はっさく（1個）・グレープフルーツ（1個）	（毎日2回以上）（毎日1回）（週4～6回）（週2～3回）（週1回）（月2～3回）（月1回）（月1回未満） （5割まで）（2～3割減）（同じくらい）（2～3割増し）（5割増し以上）
2	バナナ	（毎日2回以上）（毎日1回）（週4～6回）（週2～3回）（週1回）（月2～3回）（月1回）（月1回未満） （1本）（5割まで）（2～3割減）（同じくらい）（2～3割増し）（5割増し以上）
3	りんご	（毎日2回以上）（毎日1回）（週4～6回）（週2～3回）（週1回）（月2～3回）（月1回）（月1回未満） （半個）（5割まで）（2～3割減）（同じくらい）（2～3割増し）（5割増し以上）
4	いちご	（毎日2回以上）（毎日1回）（週4～6回）（週2～3回）（週1回）（月2～3回）（月1回）（月1回未満） （中10個）（5割まで）（2～3割減）（同じくらい）（2～3割増し）（5割増し以上）
5	ぶどう（種なしデラウェア1房：150g）（巨峰半房：150g, 10～15粒）	（毎日2回以上）（毎日1回）（週4～6回）（週2～3回）（週1回）（月2～3回）（月1回）（月1回未満） （5割まで）（2～3割減）（同じくらい）（2～3割増し）（5割増し以上）
6	もも	（毎日2回以上）（毎日1回）（週4～6回）（週2～3回）（週1回）（月2～3回）（月1回）（月1回未満） （半個：100g）（5割まで）（2～3割減）（同じくらい）（2～3割増し）（5割増し以上）
7	なし	（毎日2回以上）（毎日1回）（週4～6回）（週2～3回）（週1回）（月2～3回）（月1回）（月1回未満） （半個：100g）（5割まで）（2～3割減）（同じくらい）（2～3割増し）（5割増し以上）
8	かき（柿）	（毎日2回以上）（毎日1回）（週4～6回）（週2～3回）（週1回）（月2～3回）（月1回）（月1回未満） （1個：150g）（5割まで）（2～3割減）（同じくらい）（2～3割増し）（5割増し以上）
9	キウイフルーツ	（毎日2回以上）（毎日1回）（週4～6回）（週2～3回）（週1回）（月2～3回）（月1回）（月1回未満） （2個）（5割まで）（2～3割減）（同じくらい）（2～3割増し）（5割増し以上）
10	メロン（プリンスメロンでは半個）（その他のメロンでは6分の1個）	（毎日2回以上）（毎日1回）（週4～6回）（週2～3回）（週1回）（月2～3回）（月1回）（月1回未満） （5割まで）（2～3割減）（同じくらい）（2～3割増し）（5割増し以上）
11	すいか	（毎日2回以上）（毎日1回）（週4～6回）（週2～3回）（週1回）（月2～3回）（月1回）（月1回未満） （小1切れ）（5割まで）（2～3割減）（同じくらい）（2～3割増し）（5割増し以上）

上記以外の果物で、

最近1か月に、毎週1回以上食べている果物があれば、その名まえと、頻度を教えてください

	果物のなまえ	食べた頻度
12		（毎日2回以上）（毎日1回）（週4～6回）（週2～3回）（週1回）
13		（毎日2回以上）（毎日1回）（週4～6回）（週2～3回）（週1回）
14		（毎日2回以上）（毎日1回）（週4～6回）（週2～3回）（週1回）

最近1か月間に、栄養補助食品(錠剤, 粉末剤, 液体(薬用酒も含む)のもの)を

(使用した ・ 使用しなかった)

… どちらかに○をつけてください。

1回当たりの摂取量(うすめたり, 混ぜたりする前の原量)と,
商品名(わかる範囲で)を, 具体的に記入してください。

1	カルシウム	商品名	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (週1回未満)
	1回摂取量 () 錠 または 大さじ () 杯 または コップ(150ml)で () 杯		
2	ビタミンC	商品名	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (週1回未満)
	1回摂取量 () 錠 または 大さじ () 杯 または コップ(150ml)で () 杯		
3	ビタミンB類	商品名	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (週1回未満)
	1回摂取量 () 錠 または 大さじ () 杯 または コップ(150ml)で () 杯		
4	総合ビタミン剤	商品名	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (週1回未満)
	1回摂取量 () 錠 または 大さじ () 杯 または コップ(150ml)で () 杯		
5	その他の栄養補助食品	商品名	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (週1回未満)
	1回摂取量 () 錠 または 大さじ () 杯 または コップ(150ml)で () 杯		
6	その他の栄養補助食品	商品名	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (週1回未満)
	1回摂取量 () 錠 または 大さじ () 杯 または コップ(150ml)で () 杯		
7	その他の栄養補助食品	商品名	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (週1回未満)
	1回摂取量 () 錠 または 大さじ () 杯 または コップ(150ml)で () 杯		
8	その他の栄養補助食品	商品名	(毎日2回以上) (毎日1回) (週4~6回) (週2~3回) (週1回) (週1回未満)
	1回摂取量 () 錠 または 大さじ () 杯 または コップ(150ml)で () 杯		