

## 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~)			
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~)			
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~)			
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~)			
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~)			
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~)			

## 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~)			

## 海草類

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~)			
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~)			

## 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~)			
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~)			
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~)			
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~)			

## Diet8

## 菓子類

1	せんべい (大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)
	おかき (6個) , あられ類 (中6個, 小10個)	(5割まで) (2～3割減) (同じくらい) (2～3割増し) (5割増し～)
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～)
	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～)
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～)
	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～)
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～)
	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) アイスクリームを食べる場合は, おもに... (ひとつを○で囲む) (1)ラクトアイス・ソフトクリーム (1個100円程度), (2)高脂肪 (1個150円以上), (3)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～)
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～)
	あめ, キャンディ, 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～)
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～)

## 果物加工品

1	ジャム・マーメイド (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～)
	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～)
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～)

調味料 : 食事のときに自分で加えるものか,

あらかじめかかっているもの(目に見えるものだけ)について考えてください

(注意) あらかじめ使われていて、わかりにくい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~)
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~)
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~)
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~)
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~)
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~)

飲み物 : 食事の時に飲む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~)
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~)
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~)
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~)
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~)	
6	紅茶・コーヒー・ココアに入れる砂糖 (人工甘味料を除く) (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~)	

食事以外の時に飲むものも忘れずにお答えください

## 飲み物 (2)

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

## その他の食品

1	カロリーメイト	(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本, 39g)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し~)
2	人工甘味料	(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)
	(パルスウィートなど) (スティック1本, 1.2g)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し~)
3	滋養強壮剤 (オナミンC, 150ml	(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)
	を基準に) (リポビタンDは200ml, リポビタン・ゴールドは50ml)	(5割まで) (2~3割減) (同じくらい) (2~3割増し) (5割増し~)

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、考えてください。

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～）
	バナナ（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～）
3	りんご（半個）	（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～）
	いちご（中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～）
5	ぶどう（種なしテラウア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～）
	6	もも（半個：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）
7	なし（半個：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～）
	8	かき（柿）（1個：150g）	（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）
9	キウイフルーツ（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～）
	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）
11	すいか（小1切れ）	（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～）

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 ・ 使用してなかった) . . . いずれかに○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						

## 最近1か月間の 主食とみそ汁 について

普段もっともよく使っていたごはん茶碗は、 (ひとつに○を)

子ども用 ・ 女性用 ・ 男性用 ・ 小どんぶり ・ 大どんぶり

普段もっともよく使っていたみそ汁碗の大きさは、 (ひとつに○を)

直径10cmまで (小) ・ 直径11cm程度 (中) ・ 直径12cm以上 (大) ・ どんぶり

白米以外のごはんを定期的に食べていましたか (食べたり食べなかったりの場合は、「いいえ」としてください)

はい ・ いいえ

それはおもに

どの食事でしたか (該当する回答すべてに○を) 朝食 ・ 昼食 ・ 夕食 ・ 間食または夜食

どれでしたか (ひとつに○を) 麦ごはん ・ 胚芽米 ・ 5分づき米 ・ 7分づき米 ・ 玄米

## 最近1か月間によく食べた パン類、めん類の種類について

- 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】

最近1か月間に めん類を食べたひとは、

そば・うどん・冷麦・そうめん	( 1 )
インスタント麺・カップ麺	( 2 )
上記以外の中華麺	( 2 )
スパゲッティ・パスタ類	( 0 )

最近1か月間に めん類を食べたひとは、

順番

そば・うどん・冷麦・そうめん	( )
インスタント麺・カップ麺	( )
上記以外の中華麺	( )
スパゲッティ・パスタ類	( )

### 最近1か月間に

パンなど(以下の食品)を食べたひとは、

順番

食パン、フランスパン、サンドイッチ、 ハンバーガー、おかずパン	( )
菓子パン (あんパンなど)	( )
バター・ロール	( )
クロワッサン、デニッシュ	( )
ドーナツ	( )
ピザ	( )
お好み焼き、たこ焼き	( )
ホットケーキ	( )
コーンフレーク	( )

## 最近1か月間の 主食・みそ汁・欠食 の回数 と 1食に食べたおおよその量

◆「ごはん」と「みそ汁」の1回に食べた量は、自分がよく食べているお茶碗やみそ汁椀で何杯と教えてください。

●市販のおにぎりは、1.5個で「女性用茶碗1杯」に当たります。

●にぎりずし1人前は「女性用茶碗2杯」に当たります。

◆「パンなど」の1回に食べた量は、

●食パンは6枚切りを、フランスパンは2cm厚3切れ程度を、その他のパン類は中くらいの大きさ1個を、お好み焼き、ピザは小1枚を、枚数、個数の単位とします。

◆「めん類」は一般的な「1人前」を基準にして考えてください。

◆「欠食」とは、何も食べなかった場合と、飲み物だけやおかずだけの簡単な食事のことを指します。

◆「ごはん」については、カレーライス、どんぶり物、おにぎり、すし など、すべてのごはんの合計をお答えください。

◆「パンなど」「めん類」の種類は、左ページをみてください。

1週間に食べた回数

(もっとも適当なひとつを

○で囲んでください)

1食当たり

に食べたおおよその量


(小数の記入も可能です)

(分数は使わないでください)

	欠食	1週間に食べた回数 (もっとも適当なひとつを ○で囲んでください)	1食当たり に食べたおおよその量 (小数の記入も可能です) (分数は使わないでください)
朝食 (朝食兼用を 除く)	欠食	㊟ たとえば食べない日が週に1回ある場合はここ (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	
	ごはん	たとえば毎日ごはんを食べる場合はここ (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	(     ) 杯
	パンなど	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	(     ) 枚・個
	めん類	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	(     ) 人前
	みそ汁	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	(     ) 杯
昼食 (朝食兼用を 含む)	欠食	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	
	ごはん	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	(     ) 杯
	パンなど	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	(     ) 枚・個
	めん類	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	(     ) 人前
	みそ汁	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	(     ) 杯
夕食	欠食	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	
	主食の代わりにお酒を飲む食事は「欠食」ではありません。		
	ごはん	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	(     ) 杯
	パンなど	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	(     ) 枚・個
	めん類	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	(     ) 人前
間食・夜食 (上記の 3食以外すべて)	ごはん	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	(     ) 杯
	パンなど	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	(     ) 枚・個
	めん類	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	(     ) 人前
	みそ汁	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	(     ) 杯




いままでのすべての質問に含まれていなかった食べ物や飲み物で、  
あなたが、最近1か月間に毎週1回以上 食べたり飲んだりした物があったら  
なまえと食べた回数を答えてください。

記入すべき食べ物・飲み物がない場合は ○をつけてください。  (なし)

食べ物や飲み物のなまえ (できるだけ具体的に記入してください)	食べた回数 (1つに○を)
	(毎日2回以上) (毎日1回) (週に4回～) (週に2～3回) (週に1回)
	(毎日2回以上) (毎日1回) (週に4回～) (週に2～3回) (週に1回)
	(毎日2回以上) (毎日1回) (週に4回～) (週に2～3回) (週に1回)
	(毎日2回以上) (毎日1回) (週に4回～) (週に2～3回) (週に1回)
	(毎日2回以上) (毎日1回) (週に4回～) (週に2～3回) (週に1回)
	(毎日2回以上) (毎日1回) (週に4回～) (週に2～3回) (週に1回)
	(毎日2回以上) (毎日1回) (週に4回～) (週に2～3回) (週に1回)
	(毎日2回以上) (毎日1回) (週に4回～) (週に2～3回) (週に1回)

あなたの 最近1か月間の およその「からだの動かし方」を考えて下さい

特によく動いた日ではなく、もっともふつうの1日(平日)を考えてください。

 もっとも適当だと思ふものひとつを○で囲んで下さい

軽い	大部分の時間は座って事務、勉強、談話などをしていました。 歩くのが1時間くらい、立っているのが3時間くらいの場合がここに入ります。 ほとんどの事務作業(家事があまりない人)が入ります。
中程度	家事や機械の操作、接客、軽い農作業などで立ち仕事の時間が多かった場合です。 歩くのが2時間くらい、立っているのが6～7時間くらいだった場合がここに入ります。 ほとんどの家事や、事務作業以外で室内で働いている人、屋外で軽めの仕事をしていました人が入ります。
やや重い	農業、漁業、建築などで、1日のうち1時間くらいは重い筋作業をしていた場合です。 立ったり歩いたりして9時間くらい、そのうえに筋肉を使う仕事を1時間くらいしていた場合が入ります。 屋外で働くひとの中で、少し重い労働をしていた人が入ります。
重い	木材の運搬、農繁期の農耕作業のような、重い筋作業の場合です。 立ったり歩いたりして9時間くらい、そのうえに筋肉を使う仕事を2時間以上していた場合が入ります。 屋外で働くひとの中で、かなり重い労働をしていた人が入ります。

**これで質問は終わりです。お疲れさまでした**

せっかくご記入いただいたりも、記入もれ、記入のあやまりがあると、正しい結果が出ません。

正しい結果を出すために、もう一度よく確かめてください

# 食事質問票の結果をもとに あなたの食事習慣を診断してみました

結果出力日 H14.5.2

## 健康な赤ちゃんのための「あなたの食事習慣」

施設・地区名	寝屋川市
ID	10057

調査年月日	2002/2/20
なまえ	
氏名	

### 赤ちゃんの成長に必要な栄養素

	年齢・身長から計算したあなたに必要な量(1日に食べてもらいたいおよその量)		食事調査から計算したあなたが1日に食べている量
	妊娠前	妊娠中	
エネルギー (kcal)	2180 くらい	2530 くらい	2526
カルシウム (mg)	600 以上	900 以上	852
鉄 (mg)	12 以上	20 以上	12.6
たんぱく質 (g)	53 くらい	63 くらい	113
ビタミンC (mg)	100 以上	110 以上	141

骨の形成にたいせつな栄養素です。詳しくは2ページをご覧ください。

ヘモグロビンの形成にたいせつな栄養素です。詳しくは3ページをご覧ください。

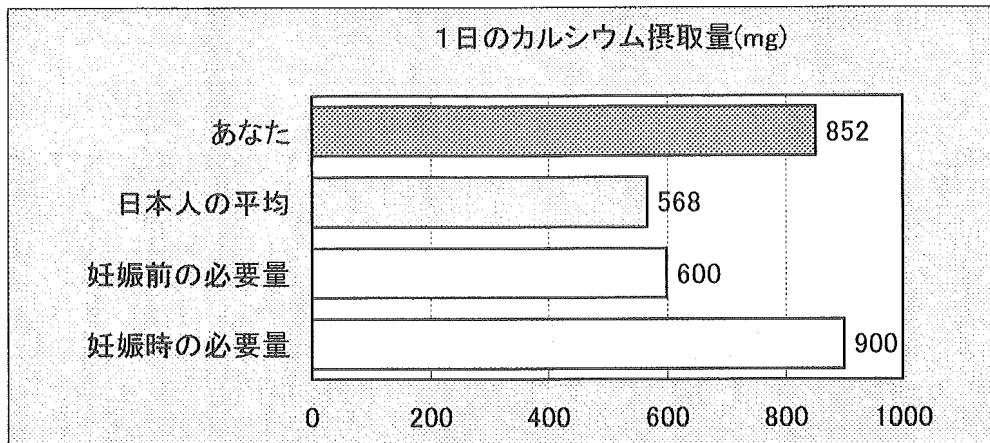
筋肉や臓器の合成に必要です。カルシウムや鉄の吸収を助ける働きもあります。

鉄の吸収を助ける働きがあります。野菜や果物に多く含まれています。

### 【栄養士からのひとこと】

# カルシウム

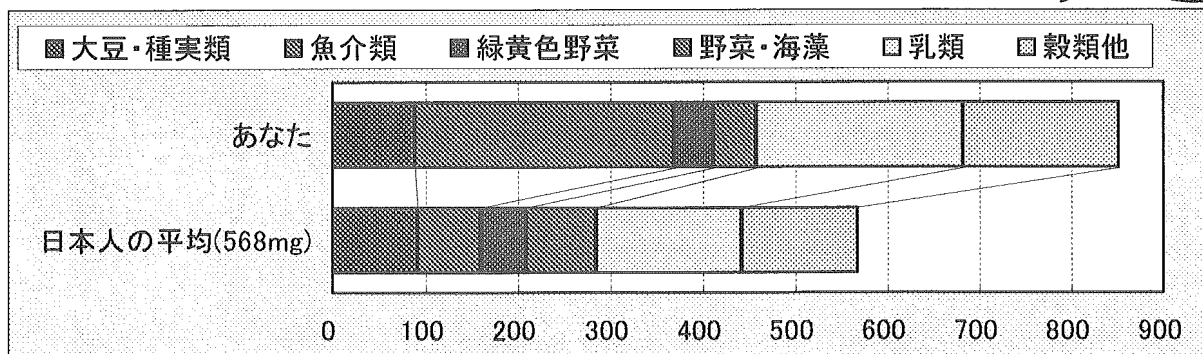
あなたのカルシウムの摂り方を見てください！



あなたの摂取量は、妊娠時の必要量に対して「不足」です。

いろいろな食品からカルシウムを摂ろう

次に、あなたが何からカルシウムを摂っているのか見てみましょう。



## 【あなたのカルシウム摂取に対するアドバイス】

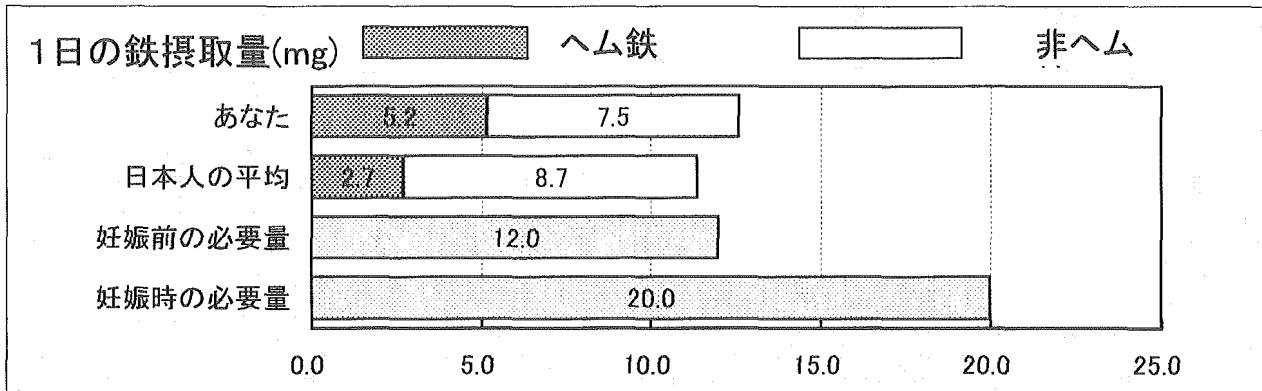
あなたのカルシウム摂取量は適正ですが砂糖や脂肪の多いアイスクリームが多くなっています。牛乳・ヨーグルトに変え脂肪の多い肉・料理に使う油・マヨネーズなどは控えれば望ましい食生活になります。

## 【栄養士からのひとこと】

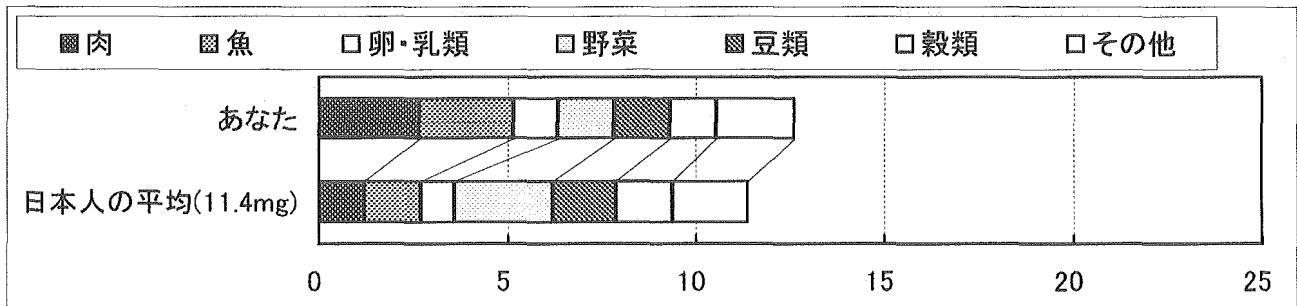
# 鉄

鉄は血液中のヘモグロビンを作るのに必要な成分で、不足して重症の貧血になると、妊娠中毒症や早産の原因になります。妊娠後期になると、胎児や胎盤の発育のために、鉄の需要が増加して貧血になりやすいので注意しましょう。

あなたの鉄の摂り方を見てみましょう！



次に、あなたが何から鉄を摂っているのか見てみましょう。



ヘム鉄は、肉や魚に含まれている鉄で、吸収率が良いのが特徴です。

非ヘム鉄は、その他のすべての食品に含まれている鉄で、ヘム鉄に比べると吸収率が良くないという欠点があります。しかし、たんぱく質やビタミンCによって吸収率がよくなりますから、これらを豊富に含む食べ物といっしょに食べることが勧められます。

あなたの鉄の摂取量は、妊娠前の必要量は満たしていますが、妊娠中の必要量には達していません。

あなたの鉄の取り方を見ると、非ヘム鉄が少ないようです。肉や魚に偏ることなく、野菜や果物などもまんべんなく、そしてたっぷり食べましょう。

【栄養士からのひとこと】

## 資料 2

生活習慣と生活環境の質問票

ストレス調査の質問票

番号(記入不要):

## あなたの生活習慣と生活環境を知るための質問票

寝屋川母子保健コホート研究



この質問票と別冊の食習慣の質問票は、大阪市立大学大学院医学研究科公衆衛生学教室と大阪府立公衆衛生研究所が中心となり、寝屋川市および寝屋川市医師会と共同で実施する母子保健に関する調査の一環です。

調査内容は全体として統計解析に利用するだけで、個人の調査内容を公表することは絶対にありません。ご協力くださいますようお願いいたします。

**記入には、太い黒の鉛筆を使ってください。**

氏名(ふりがな)	( )
生年月日	昭和 年 月 日
住所	寝屋川市
電話番号	072 ( )

今日(この質問票に答える日)の日付と妊娠週を記入してください。

平成 年 月 日、妊娠 週目

**「記入もれ」がないように、十分注意をしてください。**

**記入方法がわからないところは、空白のままにしておいてください。**

**後日、改めてこちらからお電話にて確認させていただきます。**

お問い合わせ先：寝屋川母子保健コホート研究事務局

〒545-8585 大阪市阿倍野区旭町1-4-3

大阪市立大学大学院医学研究科公衆衛生学教室内

TEL：06-6645-3756 FAX：06-6646-6583



[4]あなたは1年以上、定期的にタバコを吸う人と同じ家で生活したことがありますか。

1. ない

2. ある

- 定期的にタバコを吸う人といっしょに生活したのは合計( )年間
- その人はあなたが家にいるときに平均して1日に( )本のタバコを吸っていた。
- 現在、定期的にタバコを吸う人といっしょに生活していますか。  
1. はい 2. いいえ

[5]あなたは1年以上、定期的にタバコを吸う人と同じ職場にいたことがありますか。

1. ない

2. ある

- 定期的にタバコを吸う人と同じ職場にいたのは合計( )年間
- その時の職場での喫煙状況についてお答え下さい。  
1. 常時誰かが喫煙していた 2. 断続的に誰かが喫煙していた
- 現在、定期的にタバコを吸う人と同じ職場にいますか。  
1. はい 2. いいえ

[6]現在住んでいる家は次のどれにあてはまりますか。

1. 一戸建て・木造系

2. 一戸建て・鉄骨系

3. 集合住宅・木造系

( )階に住んでいる

4. 集合住宅・鉄骨系

( )階に住んでいる

[7]現在住んでいる家についておたずねします。

● だいたい築後( )年くらい

● 住み始めてから( )年経過

● 食事のできる台所を含めて部屋数は( )室

● だいたい居住面積は( )平方メートルまたは( )坪 ※どちらか記入

● これまでに増改築または改装を行いましたか

1. いいえ

2. はい

→ だいたい( )年前に行った



[8]あなたはどれくらいの間隔でふとんを干したり、乾燥機をかけますか。

だいたい1年間で( )回 注意:干さない場合は0(ゼロ)を記入してください

[9]あなたが現在使用しているふとんわたの素材は何ですか。全て選んで下さい。

1. 羽毛 2. 羊毛 3. 綿 4. 化学繊維わた 5. ウレタンフォーム

[10]ふとんカバーとして高密度織物ダニ防止カバー(薬剤によるダニ防止カバーではなく)を使用していますか。

1. 使用していない

2. 使用している → ダニ防止カバーの製品名は何ですか。

1. ミクロガード(帝人) 2. ピューリスト(ヤサカ産業)  
3. ダニアレルゲンカット(山清) 4. ダニゼロック(山清)  
5. クリニックふとん(カービックジャパン)  
6. ACbシート(ダスキン) 7. ダニ通せんぼ(ロフテー)  
8. ドクターヌーブ 9. ビアブル 10. アルファイン  
11. ジョイプラス(東レ) 12. その他( )

[11]あなたが現在使用しているまくらの素材は何ですか。全て選んで下さい。

1. 羽毛 2. 化学繊維わた 3. 綿わた 4. パイプ(プラスチック)  
5. ウレタンフォーム 6. ウールわた 7. そばがら 8. 炭 9. ひのき、竹  
10. まわた(絹) 11. 羊毛 12. 使用しない

[12]自宅の床にじゅうたんをひいていますか。

1. ひいていない

2. ひいている → どの部屋にひいていますか。全て選んで下さい。

1. 居間 2. 寝室 3. 台所 4. その他( )

[13] 自宅にソファがありますか。

1. ない

2. ある

1. 布製    2. 本革    3. 合皮

[14] 自宅に洗濯のできないぬいぐるみ(大小かかわらず)をおいていますか。

1. ない

2. ある

1. 1コ~2コ    2. 3コ~4コ    3. 5コ以上

[15] 自宅では、掃除機を使つての掃除は1週間あたりに何回しますか。

● 居間    1. 0~2回    2. 3~5回    3. 6回以上

● 寝室    1. 0~2回    2. 3~5回    3. 6回以上

[16] 自宅では、カーテンを洗濯しますか(クリーニングを含む)。

1. しない

2. する

1. 数年に1回    2. 1年に1回    3. 1年に2回以上

[17] 自宅では、よく晴れた日に日中何時間ぐらい窓を開けますか。

(    )時間    注意:開けない場合は0(ゼロ)を記入してください

[18] 自宅でペットを飼っていますか。また、どこで飼っていますか。全て選んで下さい。

1. 飼っていない

2. 小鳥

1. 室内    2. 屋外

3. 猫

1. 室内    2. 屋外

4. 犬

1. 室内    2. 屋外

5. ハムスター

1. 室内    2. 屋外

6. その他(    )

1. 室内    2. 屋外



[23]あなたの睡眠についておたずねします。

- 平日 だいたい( )に寝て( )に起きる
- 休日 だいたい( )に寝て( )に起きる

注意:午前や午後の時間ではなく24時間でお答えください。

例)午後11時半は23:30です。

[24]あなたはこれまでに次のアレルギー疾患で治療を受けたことがありますか。

● 気管支喘息

1. ない

2. ある →

● 生後～12歳	1. 治療を受けた	2. 受けていない
● 12～18歳	1. 治療を受けた	2. 受けていない
● 18歳以降	1. 治療を受けた	2. 受けていない
● 過去1年間	1. 治療を受けた	2. 受けていない
● 現在	1. 治療中	2. 受けていない

● アトピー性皮膚炎

1. ない

2. ある →

● 生後～12歳	1. 治療を受けた	2. 受けていない
● 12～18歳	1. 治療を受けた	2. 受けていない
● 18歳以降	1. 治療を受けた	2. 受けていない
● 過去1年間	1. 治療を受けた	2. 受けていない
● 現在	1. 治療中	2. 受けていない

