

図12 E地域における年齢と尿中 α 1-MG濃度との関係

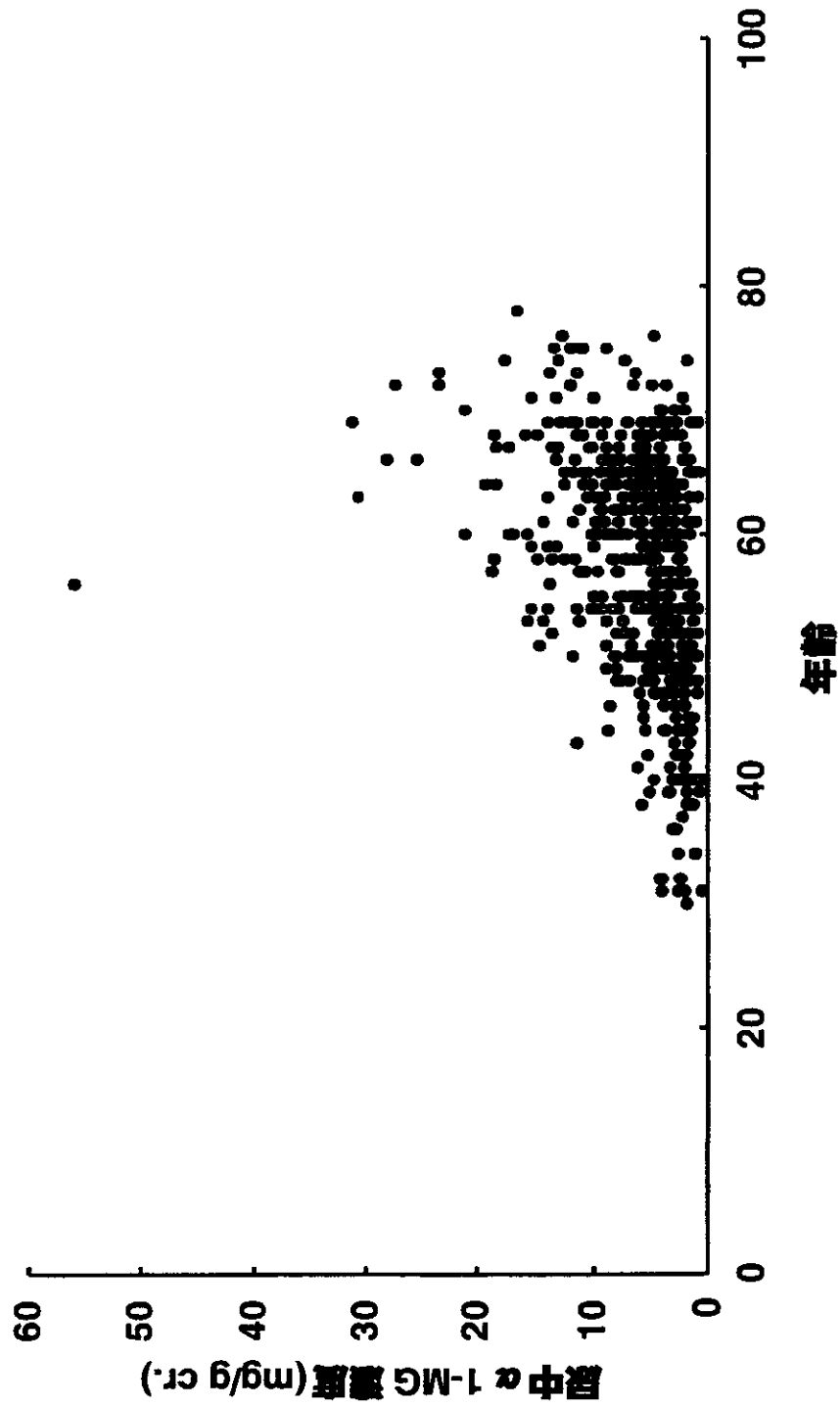


図13 A地域における年齢と尿中 α 1-MG濃度との関係

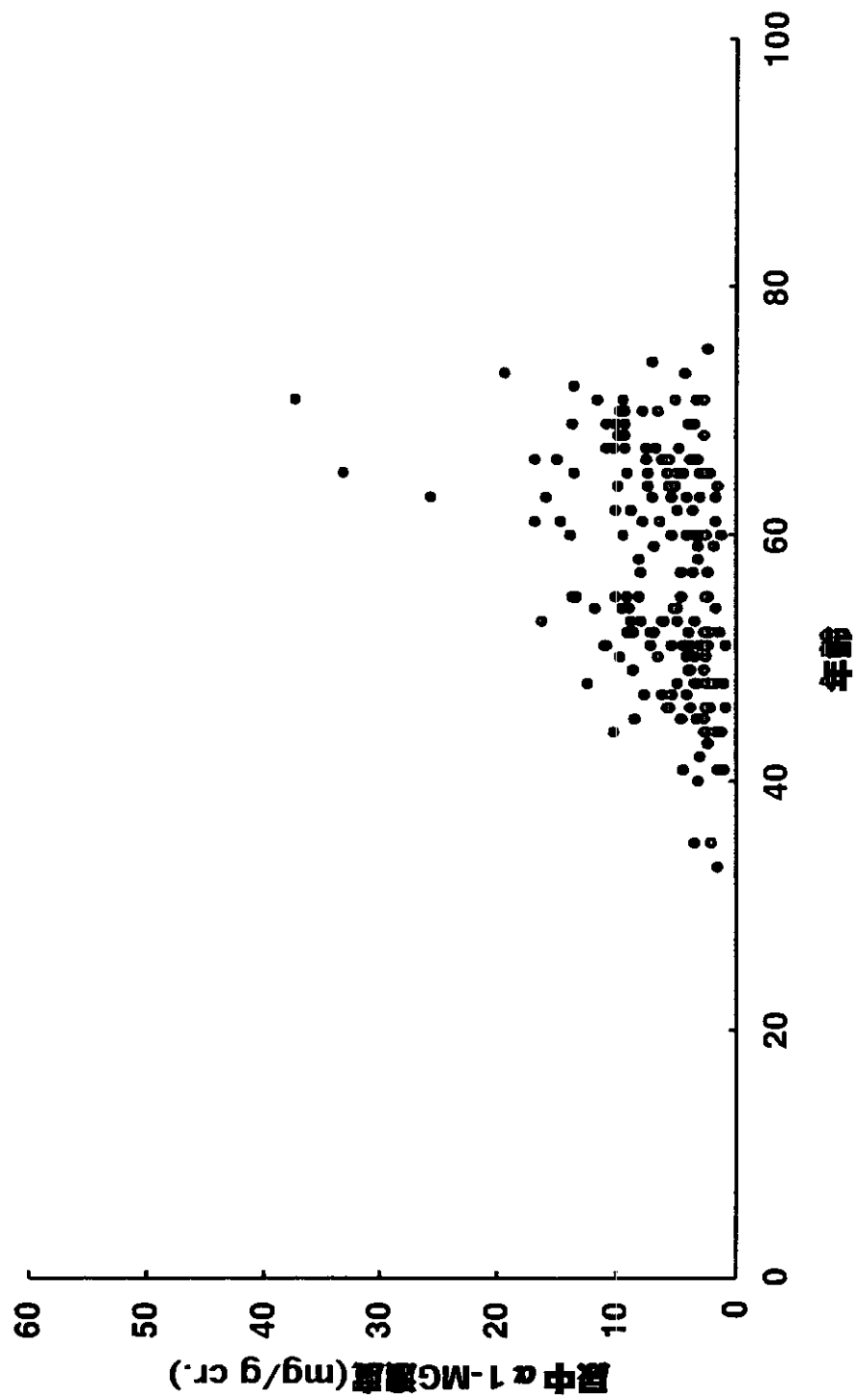


図14 E地域における年齢と尿中 β 2-MG濃度との関係

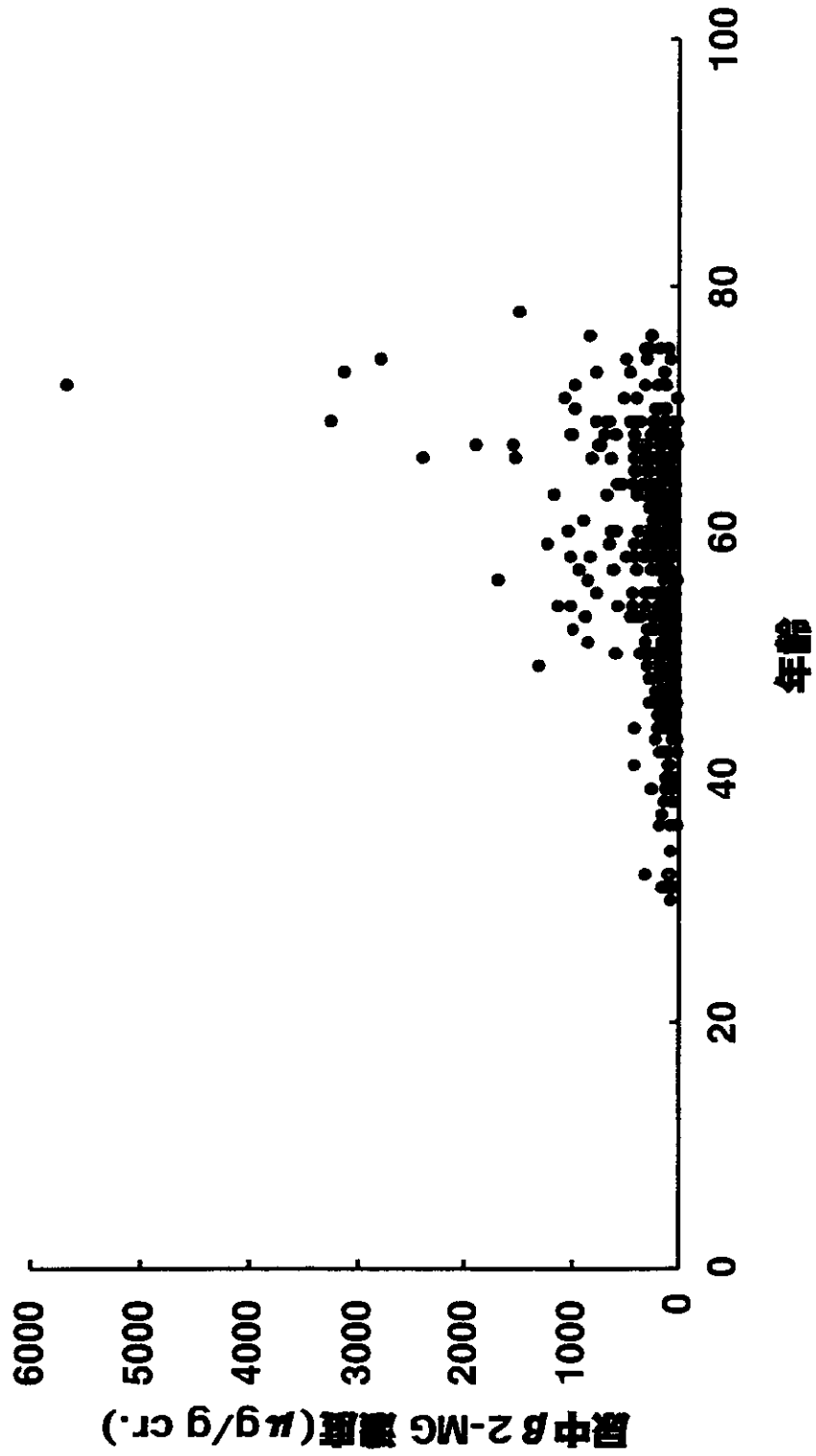


図15 A地域における年齢と尿中 β 2-MG濃度との関係

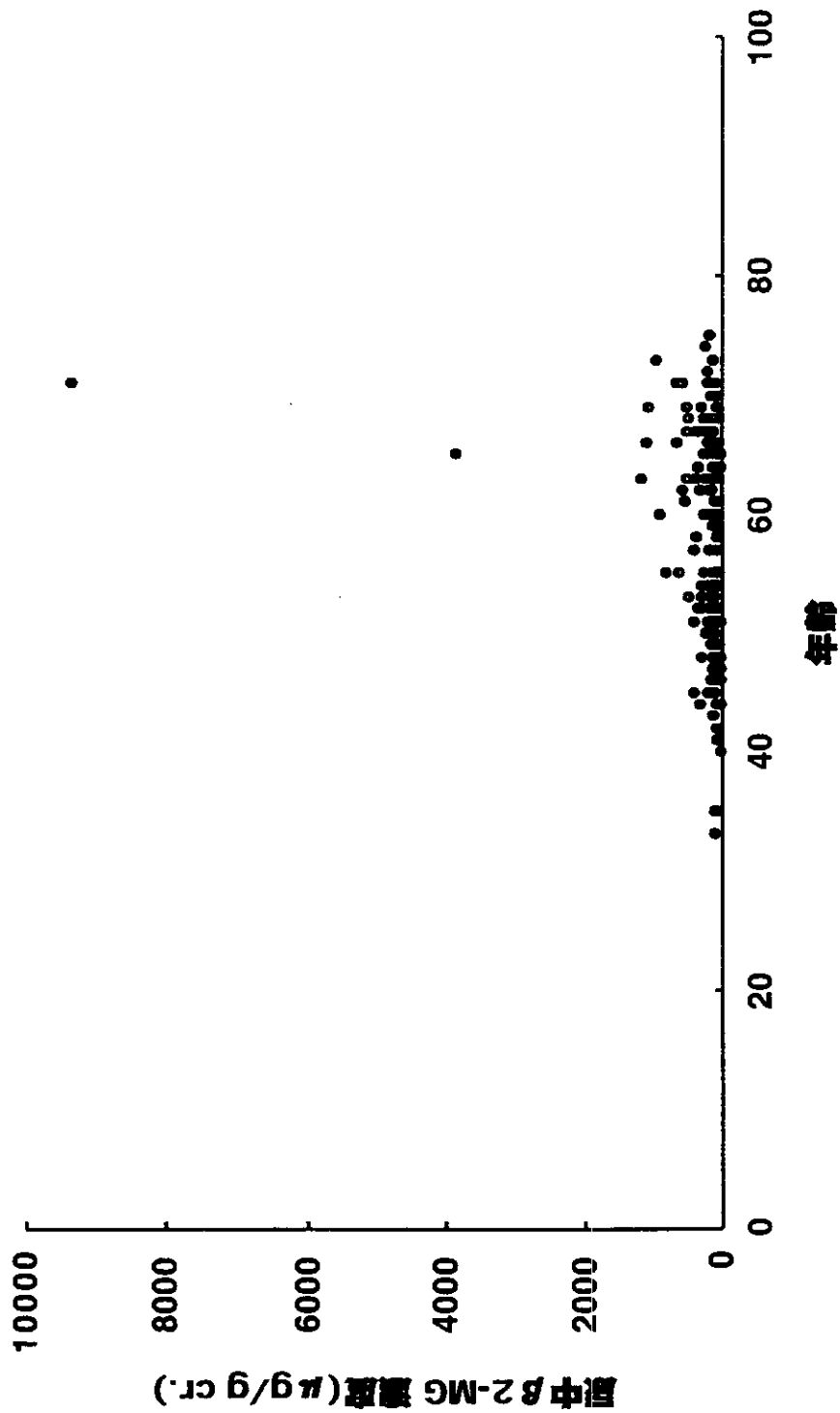


図16 E地域における年齢と血液中 Cd濃度との関係

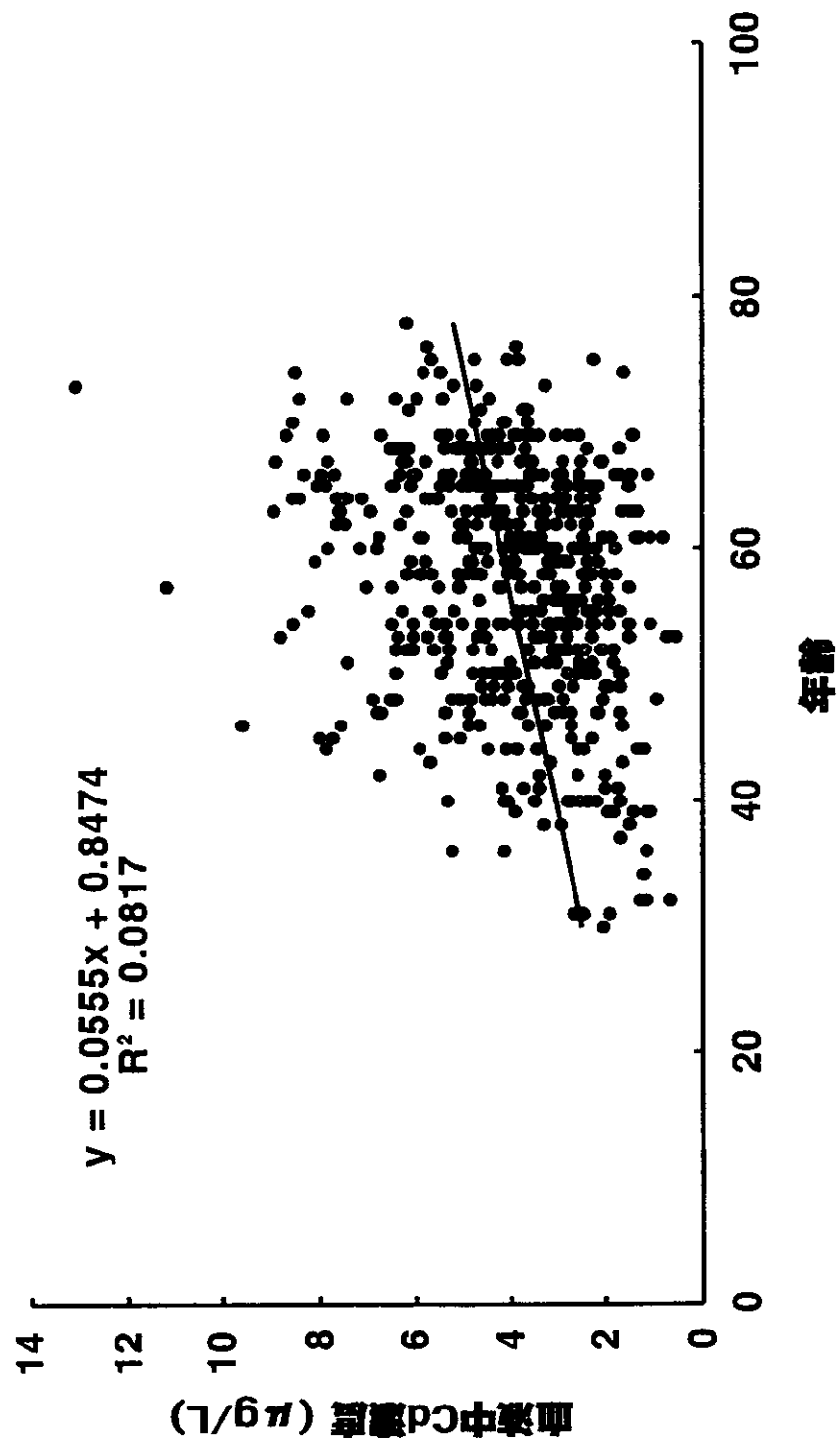


図17 E地域における年齢と尿中 Cd濃度との関係

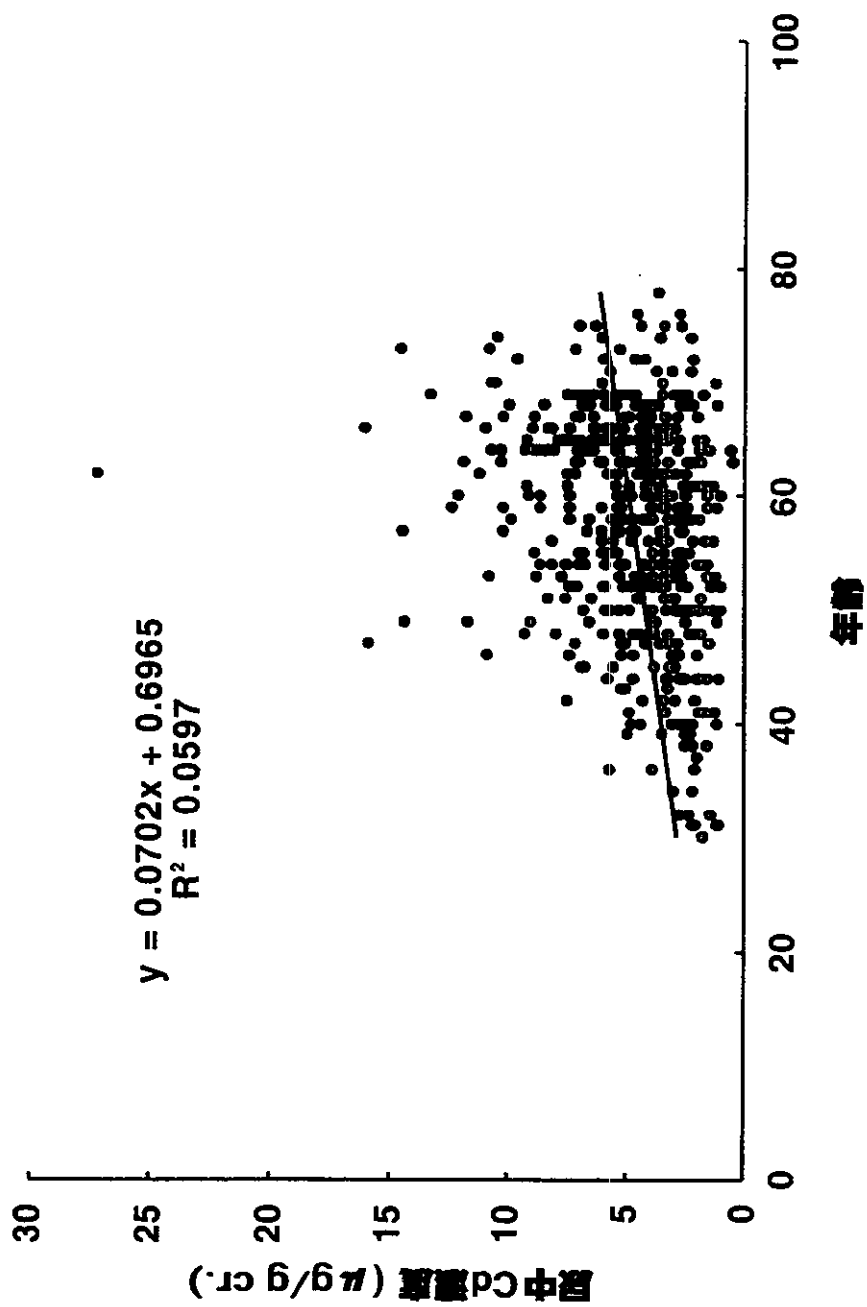


表13. 腎機能に対する年齢、血液中カドミウム濃度、米中カドミウム濃度の影響についての重回帰分析結果 (偏相関係数)

目的変数 説明欄数	log α 1 MG/Cr		log β 2 MG/Cr		
	年齢	log B-Cd	log R-Cd	年齢	
A地域 (N=187)	0.385*	0.027	0.123	0.299*	
B地域 (N=194)	0.437*	-0.083	-0.063	0.311*	
C地域 (N=194)	0.371*	-0.001	-0.048	0.253*	
D地域 (N=197)	0.334*	-0.008	0.107	0.217*	
E地域 (N=538)	0.405*	0.071	-0.078	0.290*	
				log B-Cd	log R-Cd
				0.040	0.151
				0.037	-0.131
				0.030	0.010
				-0.066	0.035
				0.092	-0.036

α 1 MG; α 1 -microglobulin, β 2 MG; β 2 -microglobulin, B-Cd; blood Cd level; R-Cd; Cd concentration in rice; Cr; creatinine
*; p<0.01かつ偏相関係数>0.2

あなたの食習慣を詳しく知るための 質問票

この質問票にいていねいに答えることによって、

あなたの食習慣（栄養状態）を詳しく知ることができます。

成人病を予防し、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、太い黒の鉛筆を使ってください。

最初にご記入ください

性別：	男	・	女	
生年月日（明・大・昭・平）	年	月	日	
今日（この質問票に答える日）の日付	平成	年	月	日

数字を記入してください

現在の身長	cm	現在の体重	kg
		20歳のころの体重(およそ)	kg

あなたの最近1か月!の食事を考えてください

以下の質問では()内の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、 (好んで食べている ・ 好きでも嫌いでもない ・ あまり食べない)	
4 鶏肉の皮は、 (好んで食べている ・ 好きでも嫌いでもない ・ あまり食べない)	
5 次の食べ物を食べる時、あなたが、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時、つけて食べるものすべてを○で囲んでください 注意：かけない食品や食べない食品には○をつける必要はありません	注意 マヨネーズ・ケチャップなど その他の調味料は含みません
(A.カレーライス ・ B.さしみ ・ C.キャベツの千切り ・ D.てんぷら ・ E.白菜の漬け物 ・ F.ほうれん草のおひたし ・ G.冷や奴 ・ H.目玉焼き ・ I.鮭(甘塩)の焼き物 ・ J.ぎょうざ ・ K.納豆 ・ L.しらす干し ・ M.わかめの酢の物)	
6 上の質問で、あなたが使う、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年前以内に変わった ・ 1~2年前に変わった ・ 数年前に変わった)	
9 現在、医師、栄養士、その他専門家の指導のもとで、食事のコントロールをしていますか (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すか。それぞれ、もっとも適当なものをひとつ○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) (わからない)
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) (わからない)
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) (わからない)
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) (わからない)
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) (わからない)

6 外食をする回数は、どれくらいですか。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) (わからない)

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(調理方法)について

食べていた頻度の高い順に3番まで()内に番号(数字で)を記入してください。
 「1番」だけ、または「1番」と「2番」だけ、という回答も可能です。
 まったく食べないものがあれば、「0」を記入してください。

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

(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 ()	
その他 ()	

(2) 肉類を食べる時	
生 (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 ()	
その他 ()	

(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 ()	
その他 ()	

(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 ()	
その他 ()	

お酒

... いずれかひとつに○を
 飲んでいた・飲まなかった
 ・止めていた

() 歳ごろ止めた

飲んでいたひとは
 週か月のどちらかを○
 で囲んでください。

	飲んだ頻度	1回に飲んだ量
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 <small>ブランデー、ジャック、バーボン、ジンなど、すべての蒸留酒を含みます。</small>
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 () 杯

最近1か月の 食事を考えてください

副食（おかず）や飲み物

食べ物の中身を考えて教えてください。たとえば、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎの入ったカレーを食べる場合には、4つの食品それぞれの質問に、答えることになります。

それぞれの食品について、食べる頻度と1回に食べるおよその量をお答えください

食べる頻度は、
 (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回に食べる量は、各食品名の右側 () 内に示されている基準の量と比べて、
 (~5割まで) (2~3割減) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
 から、もっとも適当と思われるものを、ひとつ選んで○で囲んでください。

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
 「週1回未満」の場合は、1回に食べる量を記入する必要はありません

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)
	それは、おもに... (ひとつを○で囲む)	(~5割まで) (2~3割減) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
	(1)普通脂肪または高脂肪, (2)低脂肪, (3)スキムミルク, (4)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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
	ヨーグルトを食べる場合は、おもに... (もっともよく食べるタイプ1つを○で囲む)	
	(1)砂糖入りかまたは砂糖を入れる, (2)無糖, (3)いずれともいえない, (4)低脂肪, (5)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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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)
	(大きじ山盛り1杯:15g)	(~5割まで) (2~3割減) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
5	乳飲料 (ヤルパ, 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)
	(加ピス, うすめた状態でジョップ1杯:200ml)	(~5割まで) (2~3割減) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
6	バター (大きじ2分の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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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)
	(大きじ2分の1杯)	(~5割まで) (2~3割減) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)

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) (基準量) (2～3割増し) (5割増し～)
	(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) (基準量) (2～3割増し) (5割増し～)
	(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) (基準量) (2～3割増し) (5割増し～)
	(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) (基準量) (2～3割増し) (5割増し～)
	(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) (基準量) (2～3割増し) (5割増し～)
	(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) (基準量) (2～3割増し) (5割増し～)
	(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） サラミ（スライス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) (基準量) (2～3割増し) (5割増し～)

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) (基準量) (2～3割増し) (5割増し～)
	(いわし・あじ(中1匹)等, 80g)		
2	骨ごと食べる魚（ししゃも等）	(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) (基準量) (2～3割増し) (5割増し～)
	1匹・しらす干し（小鉢に軽く1杯：20g程度）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) (基準量) (2～3割増し) (5割増し～)
	大きじ軽く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) (基準量) (2～3割増し) (5割増し～)
	(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) (基準量) (2～3割増し) (5割増し～)
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) (基準量) (2～3割増し) (5割増し～)
	(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) (基準量) (2～3割増し) (5割増し～)
	(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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)

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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
---	------------------------------	---	--

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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)

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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
2	漬物 (キムチなどを含む) (梅干し以外のすべての漬物物) (たくあん2切れ, きゅうり・なす3切れ, 白菜漬物は小鉢に軽く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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
8	緑の濃い葉野菜 (小松菜・葉ねぎ・ほうれん草・チゲンソイ・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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)

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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)

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) (基準量) (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) (基準量) (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) (基準量) (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) (基準量) (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) (基準量) (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) (基準量) (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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
---	---	---	--

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) (基準量) (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) (基準量) (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) (基準量) (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) (基準量) (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) (基準量) (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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)

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) (基準量) (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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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)	(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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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)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)			
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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
9	あめ, キャンディ, キラメル, 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) (基準量) (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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)

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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (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) (基準量) (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) (ボタネラダ・マカニラダ 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) (基準量) (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) (基準量) (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) (基準量) (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) (基準量) (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) (基準量) (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) (基準量) (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) (基準量) (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) (基準量) (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) (基準量) (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) (基準量) (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) (基準量) (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) (基準量) (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・ 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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
9	100%果汁ジュース (コップ1杯, 150ml) (トマトジュース・野菜ジュースを除く)	(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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
10	100%果汁以外の 果汁入りジュース (コップ1杯, 150ml) (トマトジュース・野菜ジュースを除く)	(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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
13	コンスープ (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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)

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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
3	栄養強化剤 (ビタミンC, 150ml を基準に) (ビタミンDは200ml, ビタミン・ア-トは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) (基準量) (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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
2	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) (基準量) (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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
4	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) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (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)	(~5割まで) (2~3割減) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (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)	(~5割まで) (2~3割減) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (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)	(~5割まで) (2~3割減) (基準量) (2~3割増し) (5割増し~)
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) (基準量) (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、頻度を答えてください

	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)