

食習慣調査票

この調査は長寿や老化と食生活の関わりを調べることを目的として
います。調査票内の料理や食品項目は、老化に関する長期縦断疫学研究(NILS-LSA)の皆様の間を通じた食生活調査を元に多様な食品の中から厳選し作成いたしました。
ご記入いただいたデータは、まとめて分析し個人情報が公表されることは決してありません。

大変細かくお尋ねしておりますが、趣旨をご理解のうえ、何卒ご協力をよろしくお願いいたします。

◆この調査に関するお問い合わせ先◆
国立長寿医療研究センター 疫学研究部
電話:0562-46-2311 (内線816) 担当者:下方

太枠の中だけご記入ください。

調査(回収)日	年	月	日
ID番号			
記録確認者氏名			
記入日	年	月	日
お名前			様

食習慣調査票の記入方法

「過去1年間の食生活」を各料理・食品ごとにご記入ください。食べ方は一定ではないと思いますので大体で結構です。分からない所はとばし、後で戻ることはいけませんので、できるだけページごとに続けて頂き最後までご記入をお願い致します。
 ※記入もれがありますと、摂取栄養量の計算ができなくなってしまいますので、お手数ですが、記入もれの無いようお願い致します。

また、料理・回数・量につきまして、わからない時には、あなたの日常の食事状況をよくご存知の料理担当者様と一緒にすすめてください。

[記入例]

1 料理や食品 1. カレーライス ハヤシライス (内径18cmのお皿を基準とする)	※ 過去1年の平均回数記入欄					2		3	
	<input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> 1回	<input checked="" type="checkbox"/> 2-3回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2-3回	<input type="checkbox"/> 4-6回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2回以上	<input type="checkbox"/> 半皿以下 <input checked="" type="checkbox"/> 1皿 <input type="checkbox"/> 1.5皿以上
4 <input checked="" type="checkbox"/> チェック項目の数を縦に数えてご記入下さい 半 1 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0 ←このカウント数をP20で計算してください									

※ひと月に1回より少ない又は、ほとんど食べない場合は、なしの箇所のみチェックしてください。

1 料理・食品名

さまざまな料理や食品名を分類器の大きさや容量は、各ページの上記もしくは、各項目ごとに記載してあります。

3 1回に食べる量(平均)

「あなたが平均的な1回に食べる量」と思われる項目をチェックしてください。

2 過去1年の平均食品摂取回数

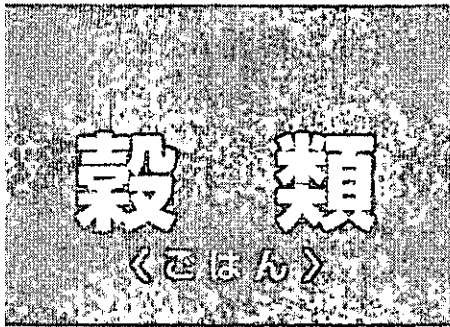
過去1年の平均回数。大きく4つ、さらに8~9コの選択肢があり最も当てはまる「あなたの平均回数」をチェックしてください。〈季節の食品〉に関しましては、多く食べる季節に何回、それ以外の季節に何回、合計1年に何回ほど食したかを数え10か12で割りますと約1ヶ月の回数が出てきます。

4 回数の確認の項目

の数を縦に数え指定の欄にご記入ください。全ての記入が終わったページ(P20)にカウント計算表があります。ここでは、1ヶ月に2~3回以上の数を数えます。

スタート時間をご記入のうえアンケートを始めてください。

時 分より



あなたの茶碗サイズに近いサイズを チェックしてください。
 夫婦茶碗の大きめセット (L・M) 小さまセット (M・S)



料理や食品 過去1年の平均回数記入欄


料理や食品	なし	過去1年の平均回数記入欄					1日に	1回の量(平均)	
		1ヶ月に	1週間に		1日に				
1. カレーライス ハヤシライス <small>(内径18cm程度のお皿を基準とする)</small>	<input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 4~6回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2回以上	<input type="checkbox"/> 半皿以下 <input type="checkbox"/> 1皿 <input type="checkbox"/> 1.5皿以上
2. チャーハン・ピラフ・ドリア オムライス <small>(内径18cm程度のお皿を基準とする)</small>	<input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 4~6回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2回以上	<input type="checkbox"/> 半皿以下 <input type="checkbox"/> 1皿 <input type="checkbox"/> 1.5皿以上
3. 助六・いなり寿司・鯛 穴子・押し寿司	<input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 4~6回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2回以上	<input type="checkbox"/> 2個程度 <input type="checkbox"/> 3個~4個 <input type="checkbox"/> 5個以上
4. その他・お寿司 <small>にぎり・鉄火巻き・ちらし・太巻き等 その他・寿司</small>	<input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 4~6回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2回以上	<input type="checkbox"/> 半分以下 <input type="checkbox"/> 1人前 <input type="checkbox"/> 1.5人前以上
5. 丼もの <small>うなぎ丼を除きます</small>	<input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 4~6回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2回以上	<input type="checkbox"/> 半分以下 <input type="checkbox"/> 1人前 <input type="checkbox"/> 1.5人前以上
6. おにぎり	<input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 4~6回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2回以上	<input type="checkbox"/> 市販の大きさ・1個以下 <input type="checkbox"/> 2個 <input type="checkbox"/> 3個以上
7. 炊き込み・混ぜごはん <small>豆・栗・きのこ・ひじき・たけのこ等 かやく・五目ごはんなど等</small>	<input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 4~6回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2回以上	<input type="checkbox"/> 茶碗1杯未満 <input type="checkbox"/> 茶碗1杯 <input type="checkbox"/> 茶碗1.5杯以上
8. お茶漬け <small>雑炊・おかゆ</small>	<input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 4~6回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2回以上	<input type="checkbox"/> 0.5人前 <input type="checkbox"/> 1人前 <input type="checkbox"/> 1.5人前以上
9. 赤飯・おこわ <small>おはぎ・みたらし団子</small>	<input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 4~6回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2回以上	<input type="checkbox"/> 茶碗1杯(1個)未満 <input type="checkbox"/> 茶碗1杯 (おはぎ・五平餅1個 みたらし団子なら52本程度) <input type="checkbox"/> 茶碗1.5杯(おはぎ2個)以上
10. 白米ごはん	<input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 4~6回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2回以上	<input type="checkbox"/> 茶碗1杯未満 <input type="checkbox"/> 茶碗1杯 <input type="checkbox"/> 茶碗1.5杯以上
11. 穀物ごはん <small>玄米・胚芽精米・強化米・麦・その他 五穀米等の穀物の入ったごはん</small>	<input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 4~6回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2回以上	<input type="checkbox"/> 茶碗1杯未満 <input type="checkbox"/> 茶碗1杯 <input type="checkbox"/> 茶碗1.5杯以上
12. 雑煮・焼きもち	<input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 4~6回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2回以上	<input type="checkbox"/> もち1個(市販のバック餅サイズ) <input type="checkbox"/> もち2個 <input type="checkbox"/> もち3個以上

※12月~2月にかけて多くたべます


チェック項目の数を縦に数えてご記入下さい 1 2 3 4 5 6 ←このカウント数をP20で計算してください

穀類


〈パン類他〉

① 

トースト・パン
マーガリン・バター(ある・なし)

② 

各種菓子パン
あんパン・クリームパンなど

③ 

サンドイッチ各種
サンドイッチ・ハンバーガー各種

④ 

その他のパン
クロワッサン・デニッシュ・ピザ

料理や食品 過去1年の平均回数記入欄

	なし	1ヶ月に	1週間に	1日に	1回の量(平均)
13.トースト・パン 写真1参照 マーガリン・バター付き 食パン・ロールパン・コッペパン・フランスパン フレンチトーストも含みます ※ジャムや蜂蜜などは、つけてもつけなくても どちらでもかまいません。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ロールパンなら1個程度 食パンなら1/2枚以下 <input type="checkbox"/> ロールパンなら2個 食パンなら(5~6枚切り)1枚 <input type="checkbox"/> ロールパンなら3個以上 食パン1.5枚以上
14.トースト・パン 写真1参照 マーガリン・バターなし 食パン・ロールパン・コッペパン・フランスパン フレンチトーストも含みます ※ジャムや蜂蜜などは、つけてもつけなくても どちらでもかまいません。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ロールパンなら1個程度 食パンなら1/2枚以下 <input type="checkbox"/> ロールパンなら2個 食パンなら(5~6枚切り)1枚 <input type="checkbox"/> ロールパンなら3個以上 食パン1.5枚以上
15.各種菓子パン 写真2参照	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 0.5個 <input type="checkbox"/> 1個(写真のいずれか) <input type="checkbox"/> 1.5個以上
16.サンドイッチ・ハンバーガー各種 写真3参照	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1/2個(1/2人前)以下 <input type="checkbox"/> 1個(1人前) <input type="checkbox"/> 1.5個(1.5人前)以上 (1個とは三角袋1個程度)
17.その他のパン 写真4参照 クロワッサン・デニッシュパン・ デニッシュ食パン・調理パン(サンドイッチは除く) ピザ・ピザトースト・チーズトースト ホットケーキ・肉まん等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1/2人前 (ホットケーキなら1枚 クロワッサンなら1個 調理パンなら0.5個) <input type="checkbox"/> 1個(写真のいずれか) <input type="checkbox"/> 1.5個
18.とうもろこし・コーンのソテー	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1/4本 <input type="checkbox"/> 1/2本(ソテーなら約70g) <input type="checkbox"/> 1本以上
19.コーンフレークス (牛乳かけも含みます)  (内径14cm程度の小ボール皿を基準とする)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 小ボール皿1/2杯以下 <input type="checkbox"/> 小ボール皿1杯 <input type="checkbox"/> 小ボール皿1.5杯以上

☑ チェック項目の数を縦に数えてご記入下さい

1 2 3 4 5 6

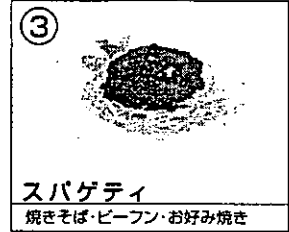
← このカウント数をP20で計算してください

穀類

〈めん類〉

うどん・ラーメン等の麺の汁についてお答え下さい。
下記のあてはまるものに チェックして下さい。

- ほとんど飲まない。
- 飲む (1/3~1/2程度)
- ほとんど全部飲む



料理や食品

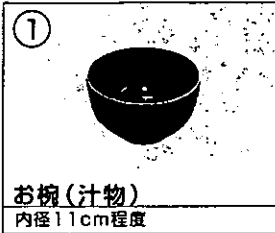
過去1年の平均回数記入欄

料理や食品	なし	1ヶ月に			1週間に			1日に		1回の量(平均)
		1回	2~3回	4~6回	1回	2~3回	4~6回	1回	2回以上	
20.ざる・かけ・湯つき うどん・そば・きしめん・冷凍・そうめん (薬味程度の具) (内径15cm程度のどんぶりを基準とする)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> どんぶり1/2杯以下 <input type="checkbox"/> どんぶり1杯 <input type="checkbox"/> どんぶり1.5杯以上 (大盛りも含みます)
21.その他うどん・そば・きしめん 味噌煮込み・玉子とじ・天ぷら付き しのだ・あんかけ・月見・五目・山かけ 山菜・わかめ・鍋焼き等 (具が多い) (内径15cm程度のどんぶりを基準とする)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> どんぶり1/2杯以下 <input type="checkbox"/> どんぶり1杯 <input type="checkbox"/> どんぶり1.5杯以上 (大盛りも含みます)
22.インスタントラーメン (乾・冷凍) 写真1参照	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1/2袋以下 <input type="checkbox"/> 1袋 <input type="checkbox"/> 1.5袋以上
23.カップめん 写真2参照 カップラーメン・インスタント焼きそば	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1/2カップ(ミニ) <input type="checkbox"/> 1カップ <input type="checkbox"/> 1.5カップ以上 (大盛りも含みます)
24.ラーメン・冷麺・中華麺	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> どんぶり1/2杯(1/2人前)以下 <input type="checkbox"/> どんぶり1杯(1人前) <input type="checkbox"/> どんぶり1.5杯(大盛り)以上
25.スパゲティ・焼きそば ビーフン・お好み焼き・たこやき (内径18cm程度のお皿を基準とする) 写真3参照	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1/2皿(1/2人前)以下 <input type="checkbox"/> 1皿(1人前) <input type="checkbox"/> 1.5皿(大盛り)以上

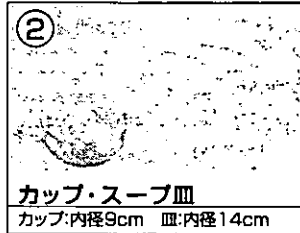
チェック項目の数を縦に数えてご記入下さい

汁物類

〈スープ類〉



①
お椀(汁物)
内径11cm程度



②
カップ・スープ皿
カップ:内径9cm 皿:内径14cm

※市販のインスタントカップスープ1杯にあたります。



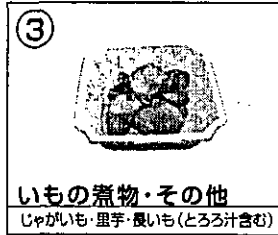
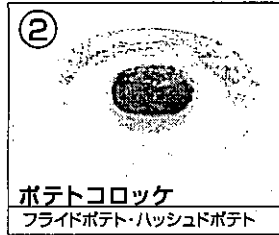
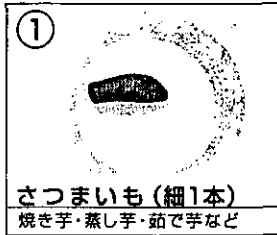
③
グラタン・シチュー
グラタン皿:長さ14cm程度

料理や食品 過去1年の平均回数記入欄

	なし	1ヶ月に			1週間に			1日に		1回の量(平均)
		1回	2~3回	4~6回	1回	2~3回	4~6回	1回	2回以上	
26.みそ汁 写真1参照 豚汁・貝のみそ汁など貝の多いものは除きます。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> お椀に半分以下 <input type="checkbox"/> お椀に1杯 <input type="checkbox"/> お椀に1.5杯以上
27.すまし汁 写真1参照 かき粥汁・あさり味噌汁・豆腐・わかめ・野菜 その他野菜・かまぼこ等のすまし汁・若竹汁 鶏汁・肝吸い・つみれ汁・とうがん汁	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> お椀に半分以下 <input type="checkbox"/> お椀に1杯 <input type="checkbox"/> お椀に1.5杯以上
28.貝の少ないスープ 写真1・2参照 卵スープ・野菜スープ・ホールコーンスープ わかめのコンソメスープ・オニオンスープ トマトスープ等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> お椀・カップに半分以下 <input type="checkbox"/> お椀・カップに1杯 <input type="checkbox"/> お椀・カップに1.5杯以上
29.貝の多い汁物・スープ 写真1・2参照 豚汁・さつまいも汁・相汁・げんちん汁 野菜と肉(ベーコン・鶏肉・豚肉)のスープ 野菜と魚介のスープ等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> お椀・カップに半分以下 <input type="checkbox"/> お椀・カップに1杯 <input type="checkbox"/> お椀・カップに1.5杯以上
30.ポタージュ・クリーム状のスープ 写真2参照	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 半カップまたは1/2皿以下 <input type="checkbox"/> 1カップまたは1皿 <input type="checkbox"/> 1.5カップまたは1.5皿以上
31.グラタン・シチュー 写真2・3参照	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1/2皿(1/2人前)以下 <input type="checkbox"/> 1皿(1人前) <input type="checkbox"/> 1.5皿(1.5人前)以上

チェック項目の数を縦に数えてご記入下さい ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ このカウント数をP20で計算してください

芋類



料理や食品 過去1年の平均回数記入欄

	食べない	1回	2~3回	1回	2~3回	4~6回	1回	2回以上	1回の量(平均)
32.さつまいもの料理・栗 焼き芋・蒸し芋・煮物・茹で芋・天ぷら 大学芋・干し芋・茹で栗・甘栗 (写真1参照) (内径14cm程度のお皿を基準とする)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 写真の半分程度 栗なら2個・天津甘栗は4個 <input type="checkbox"/> 写真サイズ・細1本(約70g) <input type="checkbox"/> 写真サイズ1.5本以上
33.ポテトコロッケ・フライドポテト・ハッシュドポテト (写真2参照) (内径14cm程度のお皿を基準とする)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 写真の半分以下 <input type="checkbox"/> 1枚(約写真の大きさ程度) <input type="checkbox"/> 写真の1.5枚以上
34.じゃがいも料理(No.33は除く) 肉じゃが・揚げ煮・煮物・炒め物 ジャーマンポテト・じゃがバター (写真3参照)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 小鉢に半分以下 <input type="checkbox"/> 小鉢1杯 <input type="checkbox"/> 小鉢1.5杯以上
35.里芋の煮物・衣かつぎ (写真3参照) (内径11cm程度の小鉢を基準とする)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 小鉢に半分以下 <input type="checkbox"/> 小鉢1杯 <input type="checkbox"/> 小鉢1.5杯以上
36.長いも料理 とろろ汁も含む (写真3参照) (内径11cm程度の小鉢を基準とする)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 小鉢に半分以下 <input type="checkbox"/> 小鉢1杯 <input type="checkbox"/> 小鉢1.5杯以上
37.ポテトサラダ・春雨サラダ スパゲティ・マカロニサラダ スイートポテトサラダ (写真4参照) (内径14cm程度の小ボール皿を基準とする)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 小ボール皿に半分以下 <input type="checkbox"/> 小ボール皿に1杯 <input type="checkbox"/> 小ボール皿に1.5杯以上

アルコール類

過去1年を振り返って、月1回以上の飲酒習慣はございますか？
下記のあてはまるものに チェックして下さい。

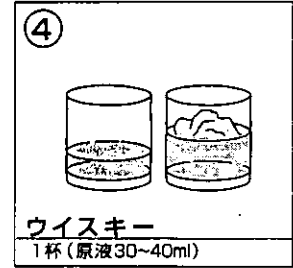
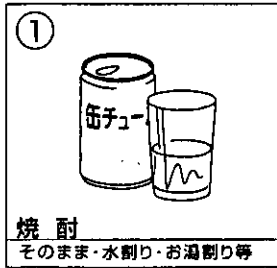
ある

ない

「ない」と答えた方は
次のページにお読みください。

お願い：1回の量がさらに多い場合は（ ）内に量をお書きください。

※缶ビールは110ml・250ml・350ml・500ml ビール中ジョッキは約300ml~400ml
大ジョッキは約400ml~500mlです。



料理や食品 過去1年の平均回数記入欄

38.ビール

生ビール・発泡酒を含む

飲まない 1回 2~3回 1回 2~3回 4~6回 1回 2回以上

- グラスに1杯または250ml 缶1本以下
- 350ml~500ml 缶1本 (グラスで2~3杯)
- 大瓶1本(633ml)程度
- 500ml 缶2本又は大瓶2本程度
- 大瓶3本以上()

39.ビール(その2)

アルコール度の低いビール
カロリーの低いビール
糖質の少ないビール

飲まない 1回 2~3回 1回 2~3回 4~6回 1回 2回以上

- 250ml 缶1本以下
- 350ml~500ml 缶1本 (グラスで2~3杯)
- 500ml 缶2本
- 500ml 缶3本
- 500ml 缶4本以上()

40.焼酎

そのまま・水割り・お湯割り・炭酸割
梅酒・かりん酒・紹興酒なども含む

写真1参照

飲まない 1回 2~3回 1回 2~3回 4~6回 1回 2回以上

- 割る前の原液の量で考えて下さい
- 原液1/4合(缶チューハイ500ml 1本以下)
 - 原液1/2合(缶チューハイ500ml 2~3本以下)
 - 原液1合(缶チューハイ500ml 4~5本以下)
 - 原液1.5合
 - 原液2合以上()

41.日本酒

甘酒も含む

写真2参照

飲まない 1回 2~3回 1回 2~3回 4~6回 1回 2回以上

- 1/2合以下
- 1合(180ml)
- 2合
- 3合
- 4合以上()

42.ワイン

赤・白・ロゼなど含む

写真3参照

飲まない 1回 2~3回 1回 2~3回 4~6回 1回 2回以上

- 写真1/2杯以下
- 写真1杯(100ml)
- 写真2杯
- 写真3杯
- 写真4杯以上()

43.ウイスキー・ブランデー ウォッカ・ラム・リキュール カクテル・テキーラなど

写真4参照


飲まない 1回 2~3回 1回 2~3回 4~6回 1回 2回以上

- 割る前の原液の量で考えて下さい
- 写真1杯(原液30ml~40ml)以下
 - 写真2杯(原液70ml~80ml)
 - 写真3杯
 - 写真4杯
 - 写真5杯以上()

肉料理

主たるおかず

①




ウインナーソーセージ
ドライも含む(50g)

②




牛肉(生:100g)
ステーキ・焼肉用

③




牛肉・豚肉料理
上:焼き100g 下:生100g

④



牛肉と野菜の煮物・炒め物
肉野菜炒め(肉:50g・野菜100g)

⑤



ハンバーグ
ミートボール・肉団子5~6ヶ

料理や食品 過去1年の平均回数記入欄

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	㉙	㉚	㉛	㉜	㉝	㉞	㉟	㊱	㊲	㊳	㊴	㊵	㊶	㊷	㊸	㊹	㊺	㊻	㊼	㊽	㊾	㊿
44.ウインナーソーセージ 単品で茹でる・炒める サラミ・ドライも含む 写真1参照	<input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 4~6回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2回以上	<input type="checkbox"/> 中1本程度(写真の1/2量) <input type="checkbox"/> 写真の量(約50g) (中なら2~3本・大なら1本) <input type="checkbox"/> 写真の1.5倍量(中4~5本)																																									
45.ハム・焼き豚(野菜なしで) ハム(生で)・チャーシュー・ハムステーキ	<input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 4~6回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2回以上	<input type="checkbox"/> 普通切りスライス1枚以下 <input type="checkbox"/> 普通切りスライス2~4枚 <input type="checkbox"/> 普通切りスライス5枚以上																																									
46.(野菜も含む)ハム・ベーコン ウインナーソーセージの料理 野菜炒め・野菜のベーコン巻きソテー ポトフなど煮込み料理・ハムのマリネ サラダは除きます	<input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 4~6回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2回以上	<input type="checkbox"/> 1/2枚(ウインナー1本)以下 <input type="checkbox"/> 1~1.5枚(ウインナー中2本)程度 <input type="checkbox"/> 2枚(ウインナー3本)以上																																									
47.牛肉のソテー(焼き物) (野菜付き)焼肉・ビーフステーキ バーベキュー・牛肉の味噌漬け焼き 牛肉の八幡巻き・ビーフカツも含む 「焼くと生の8割程度になります」 写真2参照	<input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 4~6回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2回以上	<input type="checkbox"/> 1/2枚以下 <input type="checkbox"/> 写真1枚(100g) <input type="checkbox"/> 2枚以上																																									
48.牛肉のたたき・冷しゃぶ ローストビーフ 写真3参照	<input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 4~6回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2回以上	<input type="checkbox"/> 1/2皿以下 <input type="checkbox"/> 1皿(100g) <input type="checkbox"/> 2皿以上																																									
49.牛肉と野菜の煮物 炒め物・炒め煮 写真4参照 肉じゃがは除きます	<input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 4~6回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2回以上	<input type="checkbox"/> 1/2皿以下 <input type="checkbox"/> 写真1皿(肉50g) <input type="checkbox"/> 1.5皿以上																																									
50.ミートボール(肉団子) ハンバーグ 写真5参照	<input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 4~6回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2回以上	<input type="checkbox"/> 1/2皿以下 <input type="checkbox"/> 1皿(ひき肉約100g) (ミートボールなら5~6個) <input type="checkbox"/> 1.5皿以上																																									
51.焼き餃子・水餃子 肉シューマイ ピーマンの肉詰め	<input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 4~6回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2回以上	<input type="checkbox"/> 1/2皿以下 <input type="checkbox"/> 1皿(5~6個)、1人前 <input type="checkbox"/> 1.5皿以上																																									
52.豚肉の焼き物・豚冷しゃぶ 生姜焼き・焼肉・ねぎま・ピカタ ポークステーキ・野菜の豚肉焼き 味噌漬け焼き 写真3参照	<input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 4~6回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2回以上	<input type="checkbox"/> 1/2皿以下 <input type="checkbox"/> 1皿(肉約100g) <input type="checkbox"/> 1.5皿以上																																									

チェック項目の数を縦に数えてご記入下さい

肉料理

主たるおかず



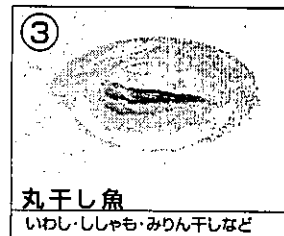
料理や食品 過去1年の平均回数記入欄

	食べない	1回	2~3回	1回	2~3回	4~6回	1回	2回以上	1回の量(平均)
53.豚肉と野菜の炒め物 酢豚・回鍋肉・青椒肉絲・中華炒め にごうりと豚肉のチャンプル・肉入り野菜炒め 写真1参照	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1/2皿以下 <input type="checkbox"/> 1皿(そのうち肉約50g) <input type="checkbox"/> 1.5皿以上
54.豚肉の揚げ物・煮物 とんかつ・味噌かつ・メンチカツ・春巻き 肉天ぷら・串カツ・ひき肉はさみ揚げ・豚の角煮 豚肉と野菜の煮物・ポークチャップなど 肉じゃがは除きます 写真2参照	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1/2皿以下 <input type="checkbox"/> 1皿(そのうち肉約100g) <input type="checkbox"/> 1.5皿以上
55.レバー料理(牛・豚・鶏) 網焼き・牛レバーと野菜の炒め物 豚レバーの甘辛煮・にらレバー炒め 鶏の肝の煮付け・鶏レバーの辛味炒め 写真3参照	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1/2皿以下 <input type="checkbox"/> 1皿弱(レバー約60~70g) <input type="checkbox"/> 2皿以上
56.ホルモン料理 ホルモン焼き・味噌煮 写真3参照	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1/2皿以下 <input type="checkbox"/> 1皿(ホルモン約100g) <input type="checkbox"/> 2皿以上
57.焼き鳥 串ずりの串焼きも含む <input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1本以下 <input type="checkbox"/> 2~3本 <input type="checkbox"/> 4本以上
58.鶏肉の焼き物(合鷄も含む) 鶏肉の照り焼き・鶏のつくね・鶏の塩・ 生・みそ・ホイル焼き・鶏そぼろ <input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1/2皿以下 <input type="checkbox"/> 1皿(肉約100g) <input type="checkbox"/> 2皿以上
59.鶏肉と野菜の煮物・炒め物 野菜と鶏肉の煮物・手羽先・手羽煮物・ 筑前煮・炒り鶏・鶏肉と野菜のトマト煮 写真4参照	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1/2皿以下 <input type="checkbox"/> 写真1皿(肉50g) <input type="checkbox"/> 2皿以上
60.鶏肉の揚げ物 鶏肉の唐揚げ・手羽先の唐揚げ チキンナゲット・ささみのフライ 天ぷら・ささみの鶏辺揚げ <input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1/2皿以下 <input type="checkbox"/> 1皿(肉約90g・唐揚げ3~4個) <input type="checkbox"/> 2皿以上
61.肉と野菜の鍋物(牛・豚・鶏) すき焼き・しゃぶしゃぶ・キムチ鍋 水炊き・鶏団子鍋・ちゃんこ ※10月~3月が多い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1/2人前以下 <input type="checkbox"/> 1人前(肉約120~150g) <input type="checkbox"/> 2人前以上

☑ チェック項目の数を縦に数えてご記入下さい ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ←このカウント数をP20で計算してください

魚介類

主たるおかず



料理や食品

過去1年の平均回数記入欄

料理や食品	なし	1か月					1週間		1日に		1回の量(目安)
		1回	2~3回	4~6回	1回	2~3回	1回	2回以上			
62. 小魚の佃煮・魚の甘露煮 <small>小女子・わかさぎ・いかなこ モロコ・あゆ・あまこ</small> 写真1参照	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 大さじ半杯以下 <input type="checkbox"/> 大さじ1杯 (15~20g) <input type="checkbox"/> 大さじ1.5杯以上	
63. 脂の多い魚の煮付け <small>脂が中等度に多い魚の煮付けも含む いわし・さば・ぶり・鯖・いさぎ さんめ鯛・さわら・さんま</small> 写真2参照	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 半切れ以下 <input type="checkbox"/> 1切れ (イワシなら52尾程度) <input type="checkbox"/> 1.5切れ以上	
64. その他・魚の煮付け 写真2参照 <small>かれい・めばる・あじ・かわはぎ・赤魚 あいなめ・あゆ・いしもち</small>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 半切れ以下 <input type="checkbox"/> 1切れまたは中1匹 <input type="checkbox"/> 1.5切れ (1.5匹) 以上	
65. うなぎの蒲焼・白焼 <small>うなぎ・うなぎ・ひつまぶしも含む</small>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1/2人前以下 <input type="checkbox"/> 1人前 <input type="checkbox"/> 1.5人前以上	
66. 魚の丸干し 写真3参照 <small>いわし丸干し・ししゃも・みりん干し 田作り・たたみいわし あじの干物は除きます</small>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1尾 (1/2枚) 以下 <input type="checkbox"/> 2尾 (1枚30~40g) 以下 <input type="checkbox"/> 3尾 (1.5枚) 以上	
67. 脂の多い焼き魚 写真2参照 <small>塩焼・照り焼き・さんま・さば・ぶり いわし・たちうお・にしん等 うなぎは除きます</small>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 半切れ以下 <input type="checkbox"/> 1切れ (サンマなら1尾程度) <input type="checkbox"/> 1.5切れ以上	
68. 焼き魚(その他) <small>塩干物・生塩・ホイル・味噌/粕漬け焼き等含む 塩ジャケ・あじの開き・ホッケの開き 塩さば・ふぐの干物・干しかれい</small>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 半切れ以下 <input type="checkbox"/> 1切れ (1枚) <input type="checkbox"/> 1.5切れ以上	
69. さしみ(脂の多い魚) <small>はまち・まぐろとろ・ねぎとろ・ぶり いわし・さんま・鯖</small> <small>※盛り合わせが多い場合にはNo.69・70・71を 組み合わせてお考えください</small>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 3切れ以下 <input type="checkbox"/> 4~8切れ (1人前) <input type="checkbox"/> 9切れ以上	
70. さしみ(脂の少ない魚) <small>まぐろ赤身・かつお・あじ・かれい・ひらめ・ふぐ はも・ホタテ貝柱・赤貝・あわび・その他貝類 タコ・イカ・エビはNo.71でお答えください</small>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 3切れ以下 <input type="checkbox"/> 4~8切れ (1人前) <input type="checkbox"/> 9切れ以上	

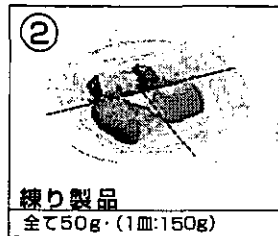
チェック項目の数を縦に数えてご記入下さい

① ② ③ ④ ⑤ ⑥

← このカウント数をP20で計算してください

魚介類

主たるおかず




料理や食品 過去1年の平均回数記入欄

	なし	1回以下	2回以下	3回以下	4回以下	5回以下	6回以上	1回の量(平均)
71.さしみ(タコ・イカ・エビ) タコぶつ・イカそうめん・甘エビ・シヤコ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 2切れ程度 <input type="checkbox"/> 3~5切れ(1人前) <input type="checkbox"/> 6切れ以上
72.ムニエル・バター焼き シヤケ・あじなどのムニエル・バター焼き等 冷凍食品や白身魚・練り製品の天ぷら フライも含む	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 半切れ以下 <input type="checkbox"/> 1切れ(1枚) <input type="checkbox"/> 1.5切れ(1.5枚)以上
73.天ぷら・フライ・立田揚げ 魚の天ぷら・あじのフライ・さばの立田揚げ エビ・イカ・カキは除きます	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 小1枚程度 <input type="checkbox"/> 大1枚(小2枚) <input type="checkbox"/> 大1.5枚(小3枚)以上
74.エビ (フライ・塩焼き・天ぷら・エビチリ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 中1尾以下 <input type="checkbox"/> 中2尾 <input type="checkbox"/> 中4(大2~3枚)尾以上
75.イカの揚げ物 (天ぷら・フライ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1切れ以下 <input type="checkbox"/> 2切れ <input type="checkbox"/> 3切れ以上
76.イカ・タコ(酢の物・焼き物・煮物) イカとわけぎの酢味噌和え・酢の物 イカの炭焼き・茹でイカ・煮付け 味付けタコ・菜の花・タコのマリネ さしみ・揚げ物は除きます	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 小鉢1/2杯以下 <input type="checkbox"/> 小鉢1杯(イカ・1/2パイ程度) <input type="checkbox"/> 小鉢1.5杯以上(イカ・1パイ以上)
77.魚の酢の物 あじ・このしろ・さば・ままかり等 マリネ・南蛮漬け・酢の物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 小鉢1/2杯以下 <input type="checkbox"/> 小鉢1杯 <input type="checkbox"/> 小鉢1.5杯以上
78.魚の練り製品(生・焼く・煮る) イワシのつみれも含む・さつまあげ・ちくわ かまぼこ・はんぺん・魚肉ソーセージ等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1/3皿(50g)以下 <input type="checkbox"/> 2/3皿(100g) <input type="checkbox"/> 1皿(150g)以上
79.魚の缶詰(油缶) 油少なめ缶詰を含む シーチキン・ツナ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 小1/4缶以下 <input type="checkbox"/> 小1/2缶 <input type="checkbox"/> 小1缶以上


チェック項目の数を縦に数えてご記入下さい

魚介類


主たるおかず

① 


魚の卵 20g(計40g)
明太子・たらこ・数の子等

② 

小魚・大さじ1杯
筋で・醤油かけ・酢の物

③ 

珍味 (約100ml)
さきイカ・するめ・塩辛等

④ 

貝類の料理
酒蒸し・煮物・焼き物

料理や食品 過去1年の平均回数記入欄

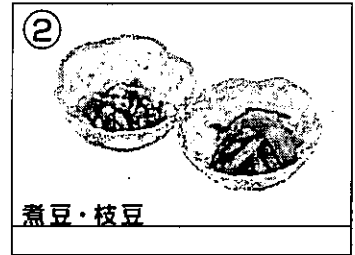
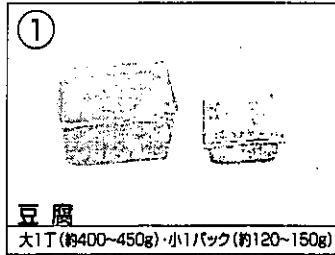
	なし	1か月に	1週間に	1日に	1回の量(平均)				
80.魚の卵 写真1参照 からし明太子・生・焼きたらこ 数の子・白子・いくら	<input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 4~6回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2回以上	<input type="checkbox"/> 写真1/2以下(10g) <input type="checkbox"/> 写真の量(20g) <input type="checkbox"/> 写真の2倍(40g)以上
81.小魚(じゃこ) 写真2参照 筋で・醤油かけ・酢の物・おろしあえ しらす・こうなご・ちりめんじゃこ 佃煮は除きます	<input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 4~6回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2回以上	<input type="checkbox"/> 大さじ1杯以下 <input type="checkbox"/> 大さじ1杯(写真の量) <input type="checkbox"/> 大さじ2杯以上
82.イカの佃煮・珍味・するめ さきイカ・塩辛 写真3参照	<input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 4~6回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2回以上	<input type="checkbox"/> 写真1/2以下 <input type="checkbox"/> 写真の量 <input type="checkbox"/> 写真の1.5倍以上

■かき(貝類)や鍋物につきましては、(出回っている月)がありますので、シーズン中についての頻度・量でお答えください

	なし	1か月に	1週間に	1日に	1回の量(平均)				
83.かき(牡蠣) フライ・酢ガキ・ソテー・煮物 <10月~3月>	<input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 4~6回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2回以上	<input type="checkbox"/> 3個以下 <input type="checkbox"/> 5~6個 <input type="checkbox"/> 7個以上
84.貝類の料理 写真4参照 あさりの酒蒸し・あさりの酢味噌和え その他貝類の煮物・焼き物・和え物 みそ汁・すまし汁は除きます <4月~9月>	<input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 4~6回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2回以上	<input type="checkbox"/> 写真1/2以下 <input type="checkbox"/> 写真の量 <input type="checkbox"/> 写真の1.5倍以上
85.魚と野菜の鍋物 洋風フイヤベース等も含む おでん・寄せ鍋・かにすき・カキ鍋 あんこう鍋・たらちり・石狩鍋等 <10月~3月>	<input type="checkbox"/> 食べない	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2~3回	<input type="checkbox"/> 4~6回	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 2回以上	<input type="checkbox"/> 1/2人前以下 <input type="checkbox"/> 1人前 <input type="checkbox"/> 1.5人前以上

チェック項目の数を縦に数えてご記入下さい ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ←このカウント数をP20で計算してください

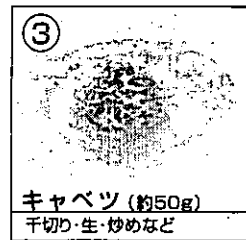
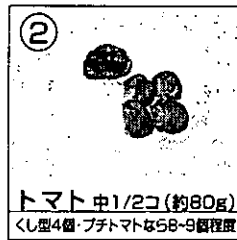
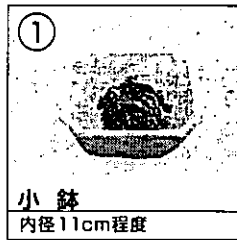
たまご豆腐類



料理や食品 過去1年の平均回数記入欄

	食べない	1回	2~3回	1回	2~3回	4~6回	1回	2回以上	回数の目安(目安)
86.卵料理 (油を使用しない) ゆで卵・生卵・生卵の醤油かけ 卵豆腐・温泉卵 その他の卵料理はNo.87・88でお答えください	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1/2個以下 <input type="checkbox"/> 1個 <input type="checkbox"/> 2個以上
87.卵料理 (油・他の材料と共に) 目玉焼き・卵焼き・炒り卵(スクランブルエッグ) ハム・ベーコンエッグ・オムレツ 茶碗蒸し・かに玉・出し巻き卵等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1/2個以下 <input type="checkbox"/> 1個 <input type="checkbox"/> 2個以上
88.卵と野菜などの炒め物・卵とじ 卵とじ(納豆や・ほうれん草・各種野菜 山菜・きのこ等)にら卵・親子煮・柳川煮 こはんと一緒にの炒め物は除く (内径11cm程度の小鉢を基準とする)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 小鉢1/2杯以下 <input type="checkbox"/> 小鉢1杯 <input type="checkbox"/> 小鉢1.5杯以上
89.豆乳 調整・無調整・各種豆乳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> コップに軽く1杯(125ml~150ml) <input type="checkbox"/> コップ1杯(200ml) <input type="checkbox"/> コップ1.5杯以上
90.冷奴・湯豆腐 写真1参照 田楽・変わり奴・からし豆腐 煮し豆腐(木綿・絹どちらも含む) 味噌汁・汁物・漬物類に入る豆腐は除きます その他の豆腐類はNo.91でお答えください	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 大1/6丁(70~80g) <input type="checkbox"/> 大1/4~1/3丁(120~150g) (小1パック程度) <input type="checkbox"/> 大1/2丁(200g) <input type="checkbox"/> 大1丁(400~450g)以上
91.豆腐と野菜・肉の料理 マーボー豆腐・おから煮・野菜と豆腐の煮物 豆腐サラダ・揚げ出し豆腐・豆腐ハンバーグ 炒り豆腐・豆腐ステーキ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1/2人前以下 <input type="checkbox"/> 1人前程度 <input type="checkbox"/> 1.5人前以上
92.高野豆腐・油揚げの料理 高野豆腐の煮物・油揚げの焼き物・煮物(巾着煮) 味噌汁・汁物に入る油揚げは除きます (内径11cm程度の小鉢を基準とする)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 小鉢1/2杯以下(油揚げ1枚程度) <input type="checkbox"/> 小鉢1杯(油揚げ2枚) <input type="checkbox"/> 小鉢1.5杯以上(油揚げ3枚以上)
93.生揚げ・がんもどきの料理 生揚げと野菜の煮物・網焼き がんもどきの煮物 (内径11cm程度の小鉢を基準とする)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 小鉢1/2杯以下 <input type="checkbox"/> 小鉢1杯 <input type="checkbox"/> 小鉢1.5杯以上
94.納豆・納豆和え (内径11cm程度の小鉢を基準とする)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 小鉢1/2杯以下(ミニカップ1個) <input type="checkbox"/> 小鉢1杯(四角パック1個) <input type="checkbox"/> 小鉢1.5杯以上
95.煮豆・枝豆 写真2参照 すべての煮豆を含みます	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 小鉢1/2杯以下 <input type="checkbox"/> 小鉢1杯 (煮豆なら30~40g・大豆3杯程度) <input type="checkbox"/> 小鉢1.5杯以上

野菜類

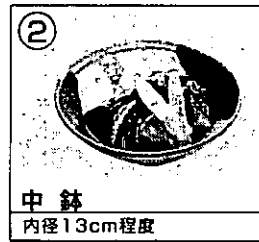
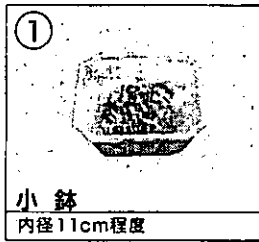


料理や食品 過去1年の平均回数記入欄

料理や食品	過去1年の平均回数記入欄								1回の量(平均)
	なし	1ヶ月に	1週間	1日1回	1日に2回	1日に3回	1日に4回	1日に5回以上	
96.ほうれん草・にら・チンゲン菜の花などの青菜の料理 お浸し・ごま和え・炒め物・白和え からし醤油和え・マヨネーズ和え等 (写真1参照) (内径11cm程度の小鉢を基準とする)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 小鉢1/2杯以下 <input type="checkbox"/> 小鉢1杯 <input type="checkbox"/> 小鉢1.5杯以上
97.ブロッコリー・オクラの料理 塩茹で・お浸し・ごま和え (写真1参照) (内径11cm程度の小鉢を基準とする)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 小鉢1/2杯以下 <input type="checkbox"/> 小鉢1杯 <input type="checkbox"/> 小鉢1.5杯以上
98.小松菜・大根葉・つまみ菜モロヘイヤ・にんじんの料理 お浸し・ごま和え・炒め物・酢の物 煎物・炒め煮(せんびら) (写真1参照) (内径11cm程度の小鉢を基準とする)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 小鉢1/2杯以下 <input type="checkbox"/> 小鉢1杯 <input type="checkbox"/> 小鉢1.5杯以上
99.ピーマン・ししとうの料理 ピーマンのソテー・ししとうの炒め物 焼きピーマン (写真1参照) (内径11cm程度の小鉢を基準とする)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 小鉢1/2杯以下 <input type="checkbox"/> 小鉢1杯 <input type="checkbox"/> 小鉢1.5杯以上
100.絹さや・グリーンピース さやいんげん・ささげ お浸し・ごま和え・炒め物・塩茹で・バター炒め マヨネーズ和え・えんどう豆・スナック豆 (写真1参照) (内径11cm程度の小鉢を基準とする)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 小鉢1/2杯以下 <input type="checkbox"/> 小鉢1杯 <input type="checkbox"/> 小鉢1.5杯以上
101.トマト (そのまま・塩・砂糖ふり) ※6月～8月にかけて多く食べます。 マヨネーズ・ドレッシングをかけて召し上がる場合はNo.112でお答えください (写真2参照)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 中1/4個以下 <input type="checkbox"/> 中1/2個(くし型4個・プチトマトは58-9個程度) <input type="checkbox"/> 中1個以上
102.かぼちゃの料理 かぼちゃの煎物・蒸し・バター焼き そぼろあんかけ・フライ (写真1参照) (内径11cm程度の小鉢を基準とする)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 2切れ以下 <input type="checkbox"/> 3～4切れ(小鉢1杯) <input type="checkbox"/> 5切れ以上
103.キャベツ料理 千切り・生キャベツ・炒め物 お浸し・ごま和え (写真1.3参照) (内径11cm程度の小鉢を基準とする)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 小鉢1/2杯以下(付け合わせのせん切りキャベツ程度) <input type="checkbox"/> 小鉢1杯(80～90g) <input type="checkbox"/> 小鉢2杯以上
104.キュウリ・大根の和え物料理 キュウリの酢の物・生・塩もみ・塩ふり 大根おろし・なます・なめこおろし 大根の煎物はNo.105でお答えください (写真1参照) (内径11cm程度の小鉢を基準とする)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 小鉢1/2杯以下 <input type="checkbox"/> 小鉢1杯 <input type="checkbox"/> 小鉢1.5杯以上

チェック項目の数を縦に数えてご記入下さい ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ←このカウント数をP20で計算してください

野菜類



料理や食品 過去1年の平均回数記入欄

料理や食品	過去1年の平均回数記入欄							1回の量(平均)
	なし	1ヶ月に	1週間に	1日に	1日に	1日に	1日に	
105.大根・とうがんの煮物 大根と豚肉のべつ甲煮・大根の煮付け ぶり大根・とうがんの煮物 1切れ:(輪切り直径7cm・厚み2cm程度) (写真2参照) (内径13cm程度の中鉢を基準とする)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 中鉢1/2杯以下 <input type="checkbox"/> 中鉢1杯(大根・大2~3切れ) <input type="checkbox"/> 中鉢1.5杯以上
106.切干大根の料理 (煮物・甘酢和え) (写真1参照) (内径11cm程度の小鉢を基準とする)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 小鉢1/2杯以下 <input type="checkbox"/> 小鉢1杯 <input type="checkbox"/> 小鉢1.5杯以上
107.たまねぎの料理 オニオンライス・たまねぎのマリネ たまねぎの煮物・ピクルス (写真1参照) (内径11cm程度の小鉢を基準とする)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 小鉢1/2杯以下 <input type="checkbox"/> 小鉢1杯 <input type="checkbox"/> 小鉢1.5杯以上
108.なすの料理 焼きなす・なすの煮物・炒め煮・田楽なす 和え物・なすの鍋しぎ・マーボーなす 揚げ・蒸し・茹で・ごま和え (写真2参照) (内径13cm程度の中鉢を基準とする)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 中鉢1/2杯以下 <input type="checkbox"/> 中鉢1杯(なす1本) <input type="checkbox"/> 中鉢1.5杯以上(なす1~1.5本)
109.根菜・山菜の料理 (ごぼう・れんこん・竹の子・山菜) きんぴらごぼう・れんこんのきんぴら・煮物 ふき・ぜんまいの煮物・わらびのお浸し (写真1参照) (内径11cm程度の小鉢を基準とする)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 小鉢1/2杯以下 <input type="checkbox"/> 小鉢1杯 <input type="checkbox"/> 小鉢2杯以上
110.白菜・もやし・レタス (混合野菜の炒め・煮物・和え物) ナムル・白菜のお浸し・煮物・中華和え 茹で野菜盛り合わせ (写真1参照) (内径11cm程度の小鉢を基準とする)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 小鉢1/2杯以下 <input type="checkbox"/> 小鉢1杯 <input type="checkbox"/> 小鉢1.5杯以上
111.ミックスサラダ・鶏と野菜の和え物 野菜・肉・ハム・魚介・卵・チーズ・ツナ 蒸し鶏・パンパンジー (写真3参照) (内径14cm程度の小ボール皿を基準とする)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 小ボール1/2杯(1/2皿)以下 <input type="checkbox"/> 小ボール1杯(1皿) <input type="checkbox"/> 小ボール1.5杯(1.5皿)以上
112.野菜サラダ(野菜のみ) 生野菜サラダ・トマトサラダ・ブロッコリ ごぼう・大根サラダ ポテトサラダ・マカロニサラダは除きます (写真3参照) (内径14cm程度の小ボール皿を基準とする)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 小ボール1/2杯(1/2皿)以下 <input type="checkbox"/> 小ボール1杯(1皿) <input type="checkbox"/> 小ボール1.5杯(1.5皿)以上
113.野菜の天ぷら・かき揚げ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1枚 <input type="checkbox"/> 2~3枚 <input type="checkbox"/> 4枚以上(盛り合わせ)

チェック項目の数を縦に数えてご記入下さい ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ このカウント数をP20で計算してください

ナッツ類

料理や食品

過去1年の平均回数記入欄

114. ナッツ類

落花生・バターピーナッツ・つまみナッツ
アーモンド・カシューナッツ等

115. ごま豆腐

1個の大きさ約(7cm×7cm)

なし	1か月		1週間		1日に		1回の量(平均)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
食べない	1回	2~3回	1回	2~3回	4~6回	1回	2以上	<input type="checkbox"/> ピーナッツ・10粒以下 <input type="checkbox"/> ピーナッツ・約20粒程度 <input type="checkbox"/> ピーナッツ・約30粒以上
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1/4個以下 <input type="checkbox"/> 1/2個 <input type="checkbox"/> 1個以上
食べない	1回	2~3回	1回	2~3回	4~6回	1回	2以上	

海藻類

〈ごんにやく〉



料理や食品

過去1年の平均回数記入欄

116. もずく・わかめ(めかぶ・とろ昆布)

酢の物・和え物・煮物・佃煮・とろごんぶ汁
わかめの汁物は除きます (写真1参照)
(内径11cm程度の小鉢を基準とする)

117. ごんぶ・のりの佃煮

煮物・昆布巻き・塩昆布

118. 味付けのり・焼きのり 韓国のり

119. ひじきの料理

煮物・和え物・サラダ等

(内径11cm程度の小鉢を基準とする)

120. ごんにやく・きのこの料理

煮付け・炒り煮・ソテー・焼きしいたけ・ホイル焼き

(内径11cm程度の小鉢を基準とする)

なし	1か月		1週間		1日に		1回の量(平均)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
食べない	1回	2~3回	1回	2~3回	4~6回	1回	2以上	<input type="checkbox"/> 小鉢1/2杯以下 <input type="checkbox"/> 小鉢1杯 <input type="checkbox"/> 小鉢1.5杯以上
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 大さじ1/2杯以下 <input type="checkbox"/> 大さじ1杯(昆布巻き1切れ程度) <input type="checkbox"/> 大さじ2杯以上
食べない	1回	2~3回	1回	2~3回	4~6回	1回	2以上	<input type="checkbox"/> 小袋1/2以下 <input type="checkbox"/> 小袋1 <input type="checkbox"/> 小袋2以上
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 小鉢1/2杯以下 <input type="checkbox"/> 小鉢1杯 <input type="checkbox"/> 小鉢2杯以上
食べない	1回	2~3回	1回	2~3回	4~6回	1回	2以上	<input type="checkbox"/> 小鉢1/2杯未満 <input type="checkbox"/> 小鉢1杯 <input type="checkbox"/> 小鉢1.5杯以上

漬物類

料理や食品

過去1年の平均回数記入欄

121. 梅干し

おにぎりやお茶漬けは除きます

122. 青菜の漬け物

にんじん・野沢菜・水菜・高菜漬け
大根漬・かぶら菜・日の菜の漬け物等

123. その他・漬け物

たくあん・キュウリ・なす・大根・かぶの漬漬け
めが漬け・粕漬け・みそ漬け・キムチ
らっきょう・福神漬け・奈良漬け

なし	1か月		1週間		1日に		1回の量(平均)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
食べない	1回	2~3回	1回	2~3回	4~6回	1回	2以上	<input type="checkbox"/> 中1/2(小梅1個) <input type="checkbox"/> 中1個(小梅2~3個) <input type="checkbox"/> 中2個以上
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 小皿1/2杯 <input type="checkbox"/> 小皿1杯(20g) <input type="checkbox"/> 小皿2杯以上
食べない	1回	2~3回	1回	2~3回	4~6回	1回	2以上	<input type="checkbox"/> 小皿1/2杯 <input type="checkbox"/> 小皿1杯(20g) <input type="checkbox"/> 小皿2杯以上

果物類

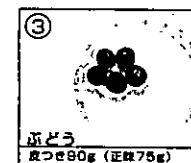
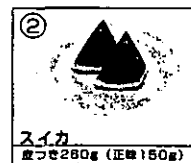
果物ジュースや缶詰は除く[生の果物のみ]でお答えください。

料理や食品 過去1年の平均回数記入欄

	食べない	1回	2-3回	1回	2-3回	4-6回	1回	2回以上	1回の量(平均)
124.オレンジ・夏みかん各種 甘夏・はっさく・ぼんかん・ぶんたん きんかん・たんかん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1/4個以下 <input type="checkbox"/> 1/2個以下 <input type="checkbox"/> 1個以上
125.グレープフルーツ・スイーティ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1/4個以下 <input type="checkbox"/> 1/2個以下 <input type="checkbox"/> 1個以上
126.バナナ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 半分 <input type="checkbox"/> 1本 <input type="checkbox"/> 1.5本以上
127.キウイフルーツ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 小1/2個以下 <input type="checkbox"/> 小1個 <input type="checkbox"/> 小1.5個以上

季節の果物

果物が出回っている月についての頻度と量でお答えください。



料理や食品 過去1年で出回っている月(シーズン中)の平均回数記入欄

	食べない	1回	2-3回	1回	2-3回	4-6回	1回	2回以上	1回の量(平均)
128.みかん <10月~2月>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1個以下 <input type="checkbox"/> 2個 <input type="checkbox"/> 3個以上
129.りんご <9月~6月>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1/3個以下 <input type="checkbox"/> 1/2個 <input type="checkbox"/> 1個以上
130.いちじく <12月~5月>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 5個以下 <input type="checkbox"/> 6~10個 <input type="checkbox"/> 11個以上
131.メロン各種・バインアップル (写真1参照) <7月~9月>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 写真の半分・1切れ <input type="checkbox"/> 写真の量・2切れ <input type="checkbox"/> 3切れ以上
132.なし・いちじく <7月~9月>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1/4個以下 <input type="checkbox"/> 1/2個 <input type="checkbox"/> 1個以上
133.すいか・びわ (写真2参照) <7月~9月>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 写真の半分・1切れ <input type="checkbox"/> 写真の量・2切れ <input type="checkbox"/> 3切れ以上
134.ぶどう各種・もも (写真3参照) テラウエア・巨峰・すもも・ネクタリン・ブルーネ <7月~9月>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> テラウエア1/2房・桃1/3個・巨峰3個程度 <input type="checkbox"/> 1房・桃なら1/2個・巨峰なら5-6個程度 <input type="checkbox"/> 1.5房・桃なら1個・巨峰なら9個程度
135.柿(干し柿) <10月~2月>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1/2個以下 <input type="checkbox"/> 1個 <input type="checkbox"/> 2個以上

ジュース類

(果物・野菜)



コップサイズ目安(200ml)
直径約6cm・高さ約11cm

料理や食品 過去1年の平均回数記入欄

品名	1ヶ月に			1週間に			1日に		1回の量(平均)
	飲まない	1回	2~3回	1回	2~3回	4~6回	1回	2回以上	
136.青汁	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> コップ1/4杯(50ml)以下 <input type="checkbox"/> コップ1/2杯(100ml) <input type="checkbox"/> コップ1杯以上
137.100%野菜ジュース 100%トマト・野菜・にんじんジュース	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> コップ半分(100ml)以下 <input type="checkbox"/> コップ1杯(200ml) <input type="checkbox"/> コップ2杯以上
138.100%果物ジュース みかん・オレンジ・ミックスフルーツ グレープフルーツジュースは No.156でお答えください	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> コップ半分(100ml)以下 <input type="checkbox"/> コップ1杯(200ml) <input type="checkbox"/> コップ2杯以上
139.その他のフルーツジュース 100%のりんご・ぶどうジュースや 100%ではないジュースです	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> コップ半分(100ml)以下 <input type="checkbox"/> コップ1杯(200ml) <input type="checkbox"/> コップ2杯以上

牛乳・チーズ類



牛乳には各種ありますが、内容が分からない場合にはNo.142の牛乳とするか、各種に振り分けてお答えください。またコーヒー・紅茶で割って飲まれる場合には、1回量の牛乳をお考え頂きNo.140、141、142、143のどこかで2割に数えることのないようにお答えください。

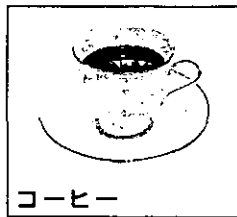
料理や食品 過去1年の平均回数記入欄

品名	1ヶ月に			1週間に			1日に		1回の量(平均)
	飲まない	1回	2~3回	1回	2~3回	4~6回	1回	2回以上	
140.低脂肪牛乳(スキムミルクも含む) 脂肪の少ない牛乳ですが、鉄やカルシウムが 添加され普通の牛乳より少し多くなっています	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> コップ半分(100ml)以下 <input type="checkbox"/> コップ1杯(200ml) <input type="checkbox"/> コップ1.5杯以上
141.カルシウム強化牛乳 きな粉・麻ごま・発芽を加えた牛乳も含む 特にカルシウムを強化する事を目的に 作られた牛乳の事をさしています	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> コップ半分(100ml)以下 <input type="checkbox"/> コップ1杯(200ml) <input type="checkbox"/> コップ1.5杯以上
142.牛乳 普通・加工どちらも含まれます コーンフレークに牛乳をかける場合は No.19でお答えください	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> コップ半分(100ml)以下 <input type="checkbox"/> コップ1杯(200ml) <input type="checkbox"/> コップ1.5杯以上
143.カフェオレ・コーヒー牛乳 フルーツ牛乳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> コップ半分(100ml)以下 <input type="checkbox"/> コップ1杯(200ml) <input type="checkbox"/> コップ1.5杯以上
144.ココア	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> コップ半分(100ml)以下 <input type="checkbox"/> コップ1杯(200ml) <input type="checkbox"/> コップ1.5杯以上
145.ヤクルト・カルピス	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ヤクルト1本・カルピスコップ1/2以下 <input type="checkbox"/> ヤクルト2本・カルピス1杯 <input type="checkbox"/> ヤクルト3本以上
146.ヨーグルト 飲むヨーグルト・フルーツヨーグルト カルシウム強化乳酸菌飲料も含まれます	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> カップ1/2個以下 <input type="checkbox"/> カップ1個(100ml) <input type="checkbox"/> カップ2個(200ml)以上
147.アイスクリーム アイスマルク・ソフトクリームも含まれます	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> カップ1/2個(小1本) <input type="checkbox"/> カップ1個(120ml) <input type="checkbox"/> カップ大1個(200ml)以上
148.チーズ 写真1参照 チーズのみで食べられる場合です	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 6Pチーズ・1個以下(スライス・1枚) <input type="checkbox"/> 2個(又はスライス・2枚) <input type="checkbox"/> 3個以上

その他 飲料

コーヒー・紅茶を飲まれる方は、下記の質問にお答えください。

- ◆コーヒー・紅茶に砂糖を入れますか？ はい いいえ
 - ◆コーヒー・紅茶にミルクなどを入れますか？ はい いいえ
 - ◆合計で1日に砂糖を約何杯入れますか？ (杯)
 - ◆合計で1日にクリーム・粉末を約何個・何杯入れますか？ (杯)
- ※牛乳は前のページでお答えください。



料理や食品 ————— 過去1年の平均回数記入欄 —————

	飲まない	1回	2~3回	1回	2~3回	4~6回	1回	2~3回	4回以上	1回の量(平均)
149.コーヒー インスタント・缶コーヒーも含みます	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> カップ半分以下 <input type="checkbox"/> カップ1杯 <input type="checkbox"/> カップ1.5杯以上 (マグカップ1杯・1缶以上)
150.紅茶・ハーブティ 缶紅茶も含みます	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> カップ半分以下 <input type="checkbox"/> カップ1杯 <input type="checkbox"/> カップ1.5杯以上 (缶紅茶・1缶)
151.抹茶・玉露 お茶の種類が分からない場合は No.152でお答えください	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1杯(約60ml)以下 <input type="checkbox"/> 2杯(約120ml) <input type="checkbox"/> 3杯(約180ml)以上
152.緑茶(せん茶) 通常のお茶の事です	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ゆのみ小1杯(100ml)以下 <input type="checkbox"/> ゆのみ簡型1杯(150ml) <input type="checkbox"/> ゆのみ約2杯以上(250ml・約1缶)
153.中国茶 ウーロン茶・とちゅう茶・プアール茶 ルイボスティ等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> コップ半分(100ml)以下 <input type="checkbox"/> コップ1杯(200ml) <input type="checkbox"/> コップ1.5杯以上 (1缶250~350ml)
154.その他・お茶 麦茶・番茶・ほうじ茶・玄米茶等 各種薬草茶・ブレンド茶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ゆのみ小1杯(100ml)以下 <input type="checkbox"/> ゆのみ簡型1杯(150ml) <input type="checkbox"/> ゆのみ約2杯以上(250ml・約1缶)
155.炭酸飲料 コーラ・サイダー・ファンタ等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> コップ半分(100ml)以下 <input type="checkbox"/> コップ1杯(200ml) <input type="checkbox"/> コップ1.5杯以上 (1缶250~350ml)
156.スポーツ飲料 ポカリスエット・グレープフルーツジュース アセロラドリンク等 ビタミンCの多い飲料も含みます	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> コップ半分(100ml)以下 <input type="checkbox"/> コップ1杯(200ml) <input type="checkbox"/> コップ1.5杯以上 (1缶250~350ml)
157.水 ミネラルウォーター・ダイエットコーラー等 ノンカロリー飲料も含みます	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> コップ半分(100ml)以下 <input type="checkbox"/> コップ1杯(200ml) <input type="checkbox"/> コップ1.5杯以上 (1缶250~350ml)

上記以外で年間・特に習慣的に飲んでおられます飲料がございましたら下記にご記入ください
(例:血糖値を下げるためのお茶・アミノ酸飲料・アルカリイオン水等)

その他 ()	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1回に飲む量 (ml)
その他 ()	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1回に飲む量 (ml)