

[28]あなたは、今までに次の病気の治療を受けたことがありますか。

- 治療を受けていない場合は〔A〕
- 以前、治療を受けたことがある場合は〔B〕
- 現在、経過観察中である場合は〔C〕
- 現在、食事療法または運動療法を受けている場合は〔D〕
- 現在、薬物治療を受けている場合は〔E〕

のところに○でかこんで下さい。

病名	受けていない	以前、受けた	経過観察中	食事又は運動 治療中	薬物治療中
高血圧	A	B	C	D	E
高脂血症	A	B	C	D	E
糖尿病	A	B	C	D	E
狭心症・心筋梗塞	A	B	C	D	E
脳卒中	A	B	C	D	E
胃十二指腸潰瘍	A	B	C	D	E
慢性胃炎	A	B	C	D	E
大腸ポリープ	A	B	C	D	E
B型肝炎	A	B	C	D	E
C型肝炎	A	B	C	D	E
肝硬変	A	B	C	D	E
脂肪肝	A	B	C	D	E
結核	A	B	C	D	E
慢性気管支炎	A	B	C	D	E
気管支喘息	A	B	C	D	E
アトピー性皮膚炎	A	B	C	D	E
アレルギー性鼻炎 (花粉症を含む)	A	B	C	D	E
そううつ病	A	B	C	D	E
神経症	A	B	C	D	E
がん (病名)	A	B	C	D	E
その他 (病名)	A	B	C	D	E

[29]あなたは、今までに頭部の外傷を経験したことはありますか。

1. いいえ

2. はい → ● 何歳の時ですか。

() 歳の時

[30]あなたは、今までに手術を受けたことがありますか。

1. いいえ
2. はい

- 全身麻酔を受けたことがありますか。
 1. ない
 2. ある
- これまで受けた手術を全て選んでください。

1. 卵巣切除術	2. 子宮摘出術
3. 前立腺切除術	4. 脳の手術
5. 静脈瘤の手術	
6. その他 ()	

[31]あなたのご両親やご兄弟（姉妹）は、今までに次の病気と診断されたことがありますか。

- 父親が診断を受けた場合は [A]
- 母親が診断を受けた場合は [B]
- 兄弟姉妹の少なくともお一人が診断を受けた場合は [C]
- 両親、兄弟姉妹ともだれも診断を受けていない場合は [D]

のところに○でかこんで下さい。

病名	父親	母親	兄弟姉妹	いない
高血圧	A	B	C	D
高脂血症	A	B	C	D
糖尿病	A	B	C	D
狭心症・心筋梗塞	A	B	C	D
脳卒中	A	B	C	D
そううつ病	A	B	C	D
パーキンソン病	A	B	C	D
がん	A (病名)	B (病名)	C (病名)	D

[32]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。全て選んでください。
(魚類、昆虫は含まない)

1. 飼っていない

2. 小鳥	—————→	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. 室内</td> <td style="width: 50%;">2. 屋外</td> </tr> </table>	1. 室内	2. 屋外
1. 室内	2. 屋外			
3. 猫	—————→	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. 室内</td> <td style="width: 50%;">2. 屋外</td> </tr> </table>	1. 室内	2. 屋外
1. 室内	2. 屋外			
4. 犬	—————→	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. 室内</td> <td style="width: 50%;">2. 屋外</td> </tr> </table>	1. 室内	2. 屋外
1. 室内	2. 屋外			
5. ハムスター	—————→	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. 室内</td> <td style="width: 50%;">2. 屋外</td> </tr> </table>	1. 室内	2. 屋外
1. 室内	2. 屋外			
6. その他 ()	—————→	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. 室内</td> <td style="width: 50%;">2. 屋外</td> </tr> </table>	1. 室内	2. 屋外
1. 室内	2. 屋外			

[33]あなたの在学期間についておたずねします。

() 歳まで学校（中学、高校、専門学校、大学等）に在学しました

ストレス調査

はじめに

現代を生きる我々にとって、家庭や職場、地域などにおいて、ストレスと無縁の生活を送ることは、実際にはなかなか困難です。とりわけ人間関係のストレスが重要といわれていますが、その対処の仕方は必ずしも容易ではありません。

ここでは、このようなストレスの種類や程度、対処の仕方等についてお尋ねします。

質問のなかには似ているものもありますが、前の回答を気にする必要はありません。

以下の要領で、お答えください。

質問例と回答の要領

例) 毎日の生活において、ストレスが多い方だと思いますか？

とても多い 1 2 3 4 5 6 とても少ない

あなたのストレスが「とても多い」のであれば、「とても多い」のすぐ近くの番号、すなわち1に○印をつけてください。

とても多い ① 2 3 4 5 6 とても少ない

「とても少ない」のであれば、「とても少ない」のすぐ近くの番号、すなわち6に○印をつけてください。

とても多い 1 2 3 4 5 ⑥ とても少ない

「どちらかといえば多い」という程度なら3に○印を、

とても多い 1 2 ③ 4 5 6 とても少ない

「かなり多い」のであれば2に○印を、

とても多い 1 ② 3 4 5 6 とても少ない

「どちらかといえば少ない」という程度なら4に○印を、

とても多い 1 2 3 ④ 5 6 とても少ない

「かなり少ない」のであれば5に○印を、

とても多い 1 2 3 4 ⑤ 6 とても少ない

といった要領で○印をつけてください。

1.	周りからいろいろな要求がある場合でも、まずは自分のしたいことを優先する方ですか？ はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
2.	何かつらいことがあったとき、そのことを誰かに話すことが多いですか？ たいてい話す 1 2 3 4 5 6 あまり話さない
3.	長い間とても不満に思ってきたような状況や条件がありますか？ はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
4.	特定の人に対して、とても魅力的な人に見えたり、反対に嫌な人に見えたりと、しばしば極端に気持ちが変わりますか？ はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
5.	人と衝突しそうになったときは、どんな場合でも理性を失わないように努め、感情的になることは極力避けますか？ はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
6.	これまでの人生で、何か特定のことで激しい怒りを覚えたような経験は、まったくと言っていいほど無かったですか？ はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
7.	とても腹の立つようなことがあると、そのことをすっかり忘れるのは難しいものだと思いますか？ はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
8.	なかなか思うような関係になれず、淋しい思いをしてきたような人がいますか？ はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
9.	過去のことながら、いまだに何度も思い出されるくらい腹の立つような人がいますか？ はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
10.	人とうまくやっていくために、自分の目的をあきらめることが多いですか？ はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
11.	自分の幸せをまず考えるようにしますか？ はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
12.	腹の立つことがあったとき、それを誰かにわかってもらいたいと思っても、なかなか難しいことが多かったですか？ はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
13.	ひどく気に障るような言動をとる人に対しても、その人を何とか理解しようと努めて、極力感情的に接することのないようにしますか？ はい 1 2 3 4 5 6 いいえ

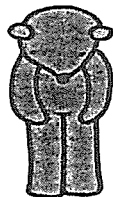
14.	特定の人に対して、とても大切だと感じたり、反対にひどく腹が立ったりと、しばしば極端に気持ちが変わりますか？
	はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
15.	あの人が幸せでなければ自分も幸せになれない、と思うような特定の人がありますか？
	はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
16.	何か困るようなことが起こったとき、そのことをほかの誰かに話す方ですか？
	たいてい話す 1 2 3 4 5 6 あまり話さない
17.	腹の立つことがあったとき、誰かに話せばすっきりすると思っても、現実にはなかなか話せないことが多かったですか？
	はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
18.	とてもつらいことがあると、そのことを忘れるのはなかなか難しいものだと思いますか？
	はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
19.	よい関係になれないとわかっているにもかかわらず、あきらめきれない人がありますか？
	はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
20.	こちらの気持ちを理解せず、いつも腹立たしい思いをさせられるような人がありますか？
	はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
21.	これまでの人生で、飛び上がりたくなるほど嬉しかったような体験は、まったくと言っていいほど無かったですか？
	はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
22.	ほかにしたいことがあっても、人に遠慮してあきらめることが多いですか？
	はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
23.	人のことよりも、まずは自分が幸せに暮らすことを考える方ですか？
	はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
24.	何か心配になることがあったとき、そのことをほかの誰かに話す方ですか？
	たいてい話す 1 2 3 4 5 6 あまり話さない
25.	親しくしていた人のことが、ある時急に嫌になって別れてしまった、というような経験が何度もありましたか？
	はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
26.	なかなか変えられず、とても不愉快な思いをさせられてきたような状況や条件がありますか？
	はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
27.	誰かに感情をひどく害されても、冷静に考えて、感情的に相手を非難したりしないようにしますか？
	はい 1 2 3 4 5 6 いいえ

28.	つらいことがあったとき、それを誰かにわかってもらいたいと思っても、なかなか難しいことが多かったですか？ はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
29.	ひどく落胆するようなことがあると、精神的に立ち直るのはなかなか難しいものだと思いますか？ はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
30.	亡くしたり別れたりした人の中で、なかなか忘れられない人がいますか？ はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
31.	ある特定の人のごことで、たびたび思い出しては腹の立つようなことがありますか？ はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
32.	これまでの人生で、何か特定のことで深く悲しんだような経験は、まったくと言っていいほど無かったですか？ はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
33.	面倒なことを抱え込んでしまうことが多いですか？ はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
34.	誰かにひどいことをされても、決して感情的になることはなく、あくまでも常識の範囲で対処しようと思えますか？ はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
35.	自分にとってプラスになることが何も無いようなつき合いは、できるだけ避けるようにしますか？ はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
36.	大切な人に対しては、優しくしたり、つらく当たったり、しばしば極端に態度が変わりますか？ はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
37.	あの人がいないと幸せになれない、と思うような特定の人がありますか？ はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
38.	何か不愉快なことがあったとき、そのことを別の誰かに話すことが多いですか？ たいてい話す 1 2 3 4 5 6 あまり話さない
39.	腹の立つような状況に置かれたときに、なかなか状況を変えられないことも多いと思いますか？ はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
40.	特定の人のごことで、たびたび思い出してはつらい気持ちになることがありますか？ はい 1 2 3 4 5 6 いいえ

41.	つらいことがあったとき、誰かに話せればずいぶん楽になると思っても、現実にはなかなか話せないことが多かったですか？
	はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
42.	これまでの人生で、胸が高鳴るほど楽しかったような体験は、まったくと言っていいほど無かったですか？
	はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
43.	なかなか態度を変えようとせず、いつも腹立たしい思いをさせられるような人がいますか？
	はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
44.	もっと自由に振る舞いたくても現実にはなかなか難しい、と思うことが多かったですか？
	はい 1 2 3 4 5 6 いいえ
45.	誰かにひどいことをされても、人前はもちろん、家族の前でも感情的になることはできない方ですか？
	はい 1 2 3 4 5 6 いいえ

ストレス調査はこれで終わりです。お疲れさまでした。

質問は以上です。ありがとうございました。



備考欄

001

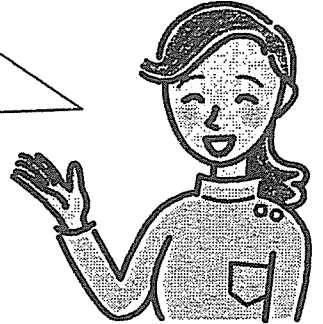
*注：外枠線のまわりには、文字の記入、押印をしないでください。

あなたの食習慣を詳しく知るための 質問票

この質問票にていねいに答えることによって、
あなたの食習慣（栄養摂取状態）を詳しく知ることができます。

生活習慣病を予防し、健康な生活を送るためには、
自分の生活習慣を知ることは、とても大切です。

記入に必要な時間は、40分程度です。
(質問の内容が難しい場合には、あなたの家庭で食事の準備を
おもにしているひとといっしょに考えながら、答えてください)



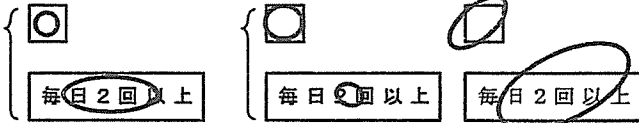
記入方法をよく読んで、記入もれのないように、気をつけてください。
太い黒の鉛筆で濃く記入してください。

記入方法

選択項目の枠内を太い黒の鉛筆で濃く○をつけて下さい。
下さい。枠線には触れないようにご記入ください。

良い例

悪い例



数字は枠線に触れないように、丁寧に記入ください。



フリガナ										
名前										
番号1 (記入不要)										
番号2 (記入不要)										
番号3 (記入不要)										


あなたに適した食事量を計算するために必要です。最初にご記入ください

性別 (○を記入)		生年月日 (年号は○印を記入)								
<input type="checkbox"/> 男性	<input type="checkbox"/> 女性	<input type="checkbox"/> 大正	<input type="checkbox"/> 昭和	<input type="checkbox"/> 平成	<input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/>	年	<input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/>	月	<input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/>	日
今日 (この質問票に答える日) の日付					現在の身長			現在の体重		
平成	<input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/>	年	<input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/>	月	<input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/>	日	<input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/>	cm	<input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/>	kg
								20歳ごろの体重 (およそ)		
								<input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/>	kg

あなたの最近 1か月間の食事を考えてください

002

もっとも適当な答えを○で囲んでください

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

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

1	カレーライス	毎日2回以上	毎日1回	週4～6回	週2～3回	週1回	月2～3回	月1回	食べなかった
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	食べなかった
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	食べなかった
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	食べなかった
5	手作り以外のぎょうざ、ハンバーグ、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	食べなかった
6	外食をした回数は? ただし、手作りの弁当は外食に含めません。 市販品を買って、家庭や職場で食べる場合や、職員食堂、学生食堂を利用する場合は、外食に含めます。	毎日2回以上	毎日1回	週4～6回	週2～3回	週1回	月2～3回	月1回	食べなかった



さあ、スタート!!

最近1か月間の食事を考えてください
 あなたがよく食べていたメニューと調理方法

①まれにしか食べなかったもの
 (1か月に1回未満)に「0(ゼロ)」を
 つけてください。

②次に、食べた頻度の高いものから
 順に、順番をつけてください。

同じくらいの頻度で食べるものには
 同じ順番をつけてください。

【記入例】

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

もっとも
よく食べた

食べなかった

(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	

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

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

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

最近1か月間に 飲んだお酒

飲んだ 飲まなかった 意図して止めていた → 歳ごろ止めた

↓ ↘ 次のページに進んでください。

週か月のどちらかを○で囲んでから回数、及び1回に飲んだ量を記入してください。

種類	頻度		1回に飲んだ量	
	週	月	回数	量
ビール	週	月	回数	大ビン663ml、缶330ml、 ロング缶500mlを目安として
日本酒	週	月	回数	
焼酎、泡盛	週	月	回数	水で割る前。純焼酎、純泡盛として
酎ハイ	週	月	回数	水で割った後の量。大グラス(300ml)で
ウイスキー	週	月	回数	水などで割る前。シングル(28ml)で
ブランデー、コニャック、バーボン、ジンなどすべての蒸留酒を含みます。				
ワイン	週	月	回数	ワイングラス(100ml)で
その他	週	月	回数	具体的ななまえ 水で割る前の量で

最近1か月間の食事を考えてください
あまり深く考えずに、第一印象でお答えください。

答え方

最近1ヶ月間に食べた頻度(回数)は？

ひとつを○で囲んでください。

例

毎日2回以上 毎日1回 週4～6回 週2～3回 週1回 月2～3回 月1回 食べなかった

頻度が「週1回」より多い場合は、
1回に食べていた量にお答えください。

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

1回に食べていたおおよその量は？

食品名の右側または下側()内の量(ふつう1回に食べる量)に比べて、
当てはまる項目をひとつ選び、○で囲んでください。

例

5割まで 2～3割減 同じくらい 2～3割増し 5割増し以上

○印は、太い黒の鉛筆で濃く書いて下さい。
○印は、枠線からはみ出さないようにご記入ください。

良い例:

5割まで

悪い例:

5割増し以上

5割増し以上

ここからお答えください

乳類など

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

肉類

1	挽き肉 (牛または豚) (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)	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	食べなかった
		⇒		5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上	
2	鶏肉 (主菜用1人前:80g、大きさとして卵2個弱)	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	食べなかった
		⇒		5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上	
3	豚肉 (主菜用1人前:80g、大きさとして卵2個弱)	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	食べなかった
		⇒		5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上	
4	牛肉 (主菜用1人前:80g、大きさとして卵2個弱)	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	食べなかった
		⇒		5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上	
5	レバー (トリ、ブタ、ウシ) (トリレバーの場合3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	食べなかった
		⇒		5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上	
6	ハムまたは ソーセージ (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))	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	食べなかった
		⇒		5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上	
7	ベーコン (うす切り2枚:40g) サラミ(スライスで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	食べなかった
		⇒		5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上	

魚介類(1)

1	さかなの干物 (いわし・あじ・(中1匹)等、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	食べなかった
		⇒		5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上	
2	骨ごと食べる魚 (ししゃも1匹・しらす干し(小鉢に軽く1杯:20g))など	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	食べなかった
		⇒		5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上	
3	ツナ(油づけ) 大きさ軽く3杯(サンドウィッチ中身1人分)	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	食べなかった
		⇒		5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上	
4	うなぎ (蒲焼き1人前:2~3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	食べなかった
		⇒		5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上	
5	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	食べなかった
		⇒		5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上	
6	背の青い魚 (さば(1切れ、80g)・いわし(中1匹、小2匹)・さんま(片身) ・あじ(大方身、小1匹)・ほっけ(小片身)・にしん(小片身))	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	食べなかった
		⇒		5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上	
7	赤身の魚 (まぐろ・さけ・かつお(1切れ、80g)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	食べなかった
		⇒		5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上	

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

たまご

1	鶏卵(中1個) うずら卵(6個：50g) ⇨	毎日2回以上	毎日1回	週4～6回	週2～3回	週1回	月2～3回	月1回	食べなかった
		5割まで	2～3割減	同じくらい	2～3割増し	5割増し以上			

豆類

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

野菜類(1)

1	梅干し(大1個)	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	食べなかった
	(小梅の場合は3個で大1個とする) ⇨	5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上			
2	漬物 (キムチなどを含む) (梅干し以外のすべての漬物) (たくあん2切れ、きゅうり・なす3切れ、白菜漬けは 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	食べなかった
	⇨	5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上			
3	にんじん	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	食べなかった
	(5分の1本) ⇨	5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上			
4	かぼちゃ	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	食べなかった
	(大きく切ったもの2切れ：10分の1個) ⇨	5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上			
5	トマト	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	食べなかった
	(中1個)(缶詰を含む) ⇨	5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上			
6	ピーマン	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	食べなかった
	(中1個) ⇨	5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上			
7	ブロッコリー	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	食べなかった
	(1房：卵1個の大きさ) ⇨	5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上			
8	緑の濃い葉野菜(小松菜・葉ねぎ・ほうれん草・チンゲンサイ・壬生菜・大根葉などすべての緑の濃い葉野菜を含む)	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	食べなかった
	(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) ⇨	5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上			
9	キャベツ	毎日2回以上	毎日1回	週4~6回	週2~3回	週1回	月2~3回	月1回	食べなかった
	(千切りとして1人前・大葉1枚) ⇨	5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上			
10	きゅうり (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	食べなかった
	(1/2本：もろきゅうとして小鉢に軽く1人前) ⇨	5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上			
	(注意、サラダの付け合せや、洋食の付け合せの場合は1/4本程度なので、1回に食べる量は「5割まで」)								
11	レタス	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	食べなかった
	(サラダとして1人前：大葉2枚) ⇨	5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上			
12	白菜	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	食べなかった
	(おひたしとして小鉢に軽く1杯)(漬物を除く) ⇨	5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上			
13	もやし	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	食べなかった
	(4分の1袋：50g) ⇨	5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上			
14	大根	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	食べなかった
	(おでんの大根1個分：90g)(たくあんを除く) ⇨	5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上			

野菜類(2)

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

きのこ類

1	きのこ しいたけ(2個)・ しめじ(小鉢に軽く1個)・えのきだけ(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	食べなかった
		⇨		5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上	

海藻類

1	わかめ・ひじき	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	食べなかった
		(わかめで、戻して大きじ2杯:みそ汁1杯分) ⇨		5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上	
2	海苔(のり)	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	食べなかった
		(味付け海苔で1袋、焼き海苔で大1枚、 海苔の佃煮大きじに軽く1杯) ⇨		5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上	

いも類

1	ポテトチップ	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	食べなかった
		(市販の袋で4分の1袋または市販の小袋で1袋) ⇨		5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上	
2	フライドポテト	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	食べなかった
		(100g、マックフライドポテト(S)1人前) ⇨		5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上	
3	上記以外の じゃがいも	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	食べなかった
		(いも中1個) コロケ2個 ⇨		5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上	
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2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	食べなかった
		⇨		5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上	

菓子類

1	せんべい(大2枚)	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	食べなかった	
	(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割増し以上				
2	スナック菓子 (ポテトチップを除く)	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	食べなかった	
	(市販の袋で4分の1袋または市販の小袋1袋) ⇨	5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上				
3	和菓子 (小豆、あん 含むもの)	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	食べなかった	
	(小1個) ⇨	5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上				
4	和菓子 (小豆、あん 含まないもの)	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	食べなかった	
	(小1個) ⇨	5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上				
5	洋菓子 (カステラを含む)	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	食べなかった	
	(ショートケーキ1個)(大シュークリーム1個) ⇨	5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上				
6	ビスケット・ クッキー類	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	食べなかった	
	(大きめのビスケット3枚) ⇨	5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上				
7	アイスクリーム	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	食べなかった	
	(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) ⇨	5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上				
	週に1回以上の場合はおもに (ひとつを○で囲む) ⇨	ラクトアイスクリーム ・ソフトクリーム [1個100円程度]	高脂肪 [1個150円 以上]	いずれともえない ・わからない						
8	チョコレート	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	食べなかった	
	(板チョコ:半箱、40~50g) ⇨	5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上				
9	あめ、キャンディ、 キャラメル、ガム	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	食べなかった	
	(4個または、4枚) ⇨	5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上				
10	ゼリー	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	食べなかった	
	(1カップ、100g) ⇨	5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上				

果物加工品

1	ジャム・ マーマレード	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	食べなかった
	(大さじ、すり切れ1杯) ⇨	5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上			
2	干しぶどう	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	食べなかった
	(大さじ1杯:15g) ⇨	5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上			
3	フルーツ缶詰	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	食べなかった
	(小鉢に1杯、汁込みで100g) ⇨	5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上			

調味料：食事のときに自分で加えたものが、

あらかじめかかっていたもの（目に見えたものだけ）
について考えてください。

あらかじめ使われていて、わかりにくかったものは
含めなくて結構です。

ご注意
ここから頻度の
書き方が変わ
ります

1	マヨネーズ (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
	(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)	5割まで		2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上		
2	トマトケチャップ	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
	(小さじ1杯)	5割まで		2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上		
3	サラダドレッシング (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
	(大さじ1杯)	5割まで		2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上		
4	ノンオイルタイプの サラダドレッシング	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
	(大さじ1杯)	5割まで		2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上		
5	みそ(みそ汁を除く)	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
	(小さじ1杯)	5割まで		2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上		
6	食塩・ごま塩	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
	(小さじ5分の1杯)	5割まで		2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上		

飲み物：食事の時に飲んだものも、食事以外の時のものも忘れずにお答えください 飲み物(1)

1	緑茶、麦茶、 ウーロン茶 (その他の中国茶を含む)	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
	(おおきめの湯のみ1杯、150ml) (缶入り250mlの場合は「5割増し以上」としてください)	5割まで		2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上		
2	紅茶(150ml)	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
	(おおきめの湯のみやカップ1杯、150ml)	5割まで		2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上		
3	コーヒー(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
	(おおきめの湯のみやカップ1杯、150ml)	5割まで		2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上		
4	ココア(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
	(おおきめの湯のみやカップ1杯、150ml)	5割まで		2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上		
5	紅茶・コーヒー・ココアに入れるクリーム等(フレッシュ1個)	入れない	ときどき入れる	ほとんどまたはいつも入れる					
	ミルク入りの缶コーヒーや紅茶には、 1缶(250ml)当り「フレッシュ2個」が入っていま す。(牛乳は含まない)	5割まで		2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上		
5	紅茶・コーヒー・ココアに入れる砂糖 (人口甘味料を除く)(小さじ1杯)	入れない	ときどき入れる	ほとんどまたはいつも入れる					
	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。	5割まで		2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上		

飲み物(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	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
		(1缶、250ml) ⇨		5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上	
8	ノーカロリー清涼飲料・ ダイエットコーラ	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
		(1缶、250ml) ⇨		5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上	
9	100%果汁ジュース (トマトジュース・ 野菜ジュースを除く)	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割増し以上	
10	100%果汁以外の 果汁ジュース (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
		(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割増し以上	
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割増し以上	
12	野菜ジュース (果物との混合 を含む)	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割増し以上	
13	コーンスープ (インスタントを含む)	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割増し以上	
14	中華スープ (インスタントを含む)	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割増し以上	
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割増し以上	

ご注意
ここから頻度の書き
方が変わります

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	食べなかった
		(1本、39g) ⇨		5割まで	2~3割減	同じくらい	2~3割増し	5割増し以上	
2	人工甘味料 (パルスウィート など)	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	食べなかった
		(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割増し以上	
3	滋養強壮剤	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	食べなかった
		(オロナミンC、150ml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割増し以上	

果物には季節性がありますが、ここでは、最近1か月間に
食べた果物にだけ、考えてください。

0 1 2

果物類

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

上記以外の果物で、
最近1か月、毎週1回以上食べている果物があれば、その名前と、頻度を教えてください

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

最近1か月以内に、
栄養補助食品（錠剤、粉末剤、液体（薬用酒も含む）のもの）を

0 1 3

使用した	使用しなかった
------	---------

…どちらかに○をしてください

次のページへ進んでください

1回あたりの摂取量(うすめたり、混ぜたりする前の原料)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 <input type="text"/>					
	<table border="1"> <tr> <td>毎日2回以上</td> <td>毎日1回</td> <td>週4~6回</td> <td>週2~3回</td> <td>週1回</td> <td>週1回未満</td> </tr> </table>	毎日2回以上	毎日1回	週4~6回	週2~3回	週1回
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	
一回摂取量 <input type="text"/> <input type="text"/>	錠 または 大さじ <input type="text"/> . <input type="text"/> 杯 または コップ(150ml)で <input type="text"/> . <input type="text"/> 杯					
2	ビタミンC					
	商品名 <input type="text"/>					
	<table border="1"> <tr> <td>毎日2回以上</td> <td>毎日1回</td> <td>週4~6回</td> <td>週2~3回</td> <td>週1回</td> <td>週1回未満</td> </tr> </table>	毎日2回以上	毎日1回	週4~6回	週2~3回	週1回
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	
一回摂取量 <input type="text"/> <input type="text"/>	錠 または 大さじ <input type="text"/> . <input type="text"/> 杯 または コップ(150ml)で <input type="text"/> . <input type="text"/> 杯					
3	ビタミンB類					
	商品名 <input type="text"/>					
	<table border="1"> <tr> <td>毎日2回以上</td> <td>毎日1回</td> <td>週4~6回</td> <td>週2~3回</td> <td>週1回</td> <td>週1回未満</td> </tr> </table>	毎日2回以上	毎日1回	週4~6回	週2~3回	週1回
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	
一回摂取量 <input type="text"/> <input type="text"/>	錠 または 大さじ <input type="text"/> . <input type="text"/> 杯 または コップ(150ml)で <input type="text"/> . <input type="text"/> 杯					
4	総合ビタミン剤					
	商品名 <input type="text"/>					
	<table border="1"> <tr> <td>毎日2回以上</td> <td>毎日1回</td> <td>週4~6回</td> <td>週2~3回</td> <td>週1回</td> <td>週1回未満</td> </tr> </table>	毎日2回以上	毎日1回	週4~6回	週2~3回	週1回
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	
一回摂取量 <input type="text"/> <input type="text"/>	錠 または 大さじ <input type="text"/> . <input type="text"/> 杯 または コップ(150ml)で <input type="text"/> . <input type="text"/> 杯					
5	その他の栄養補助食品					
	商品名 <input type="text"/>					
	<table border="1"> <tr> <td>毎日2回以上</td> <td>毎日1回</td> <td>週4~6回</td> <td>週2~3回</td> <td>週1回</td> <td>週1回未満</td> </tr> </table>	毎日2回以上	毎日1回	週4~6回	週2~3回	週1回
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	
一回摂取量 <input type="text"/> <input type="text"/>	錠 または 大さじ <input type="text"/> . <input type="text"/> 杯 または コップ(150ml)で <input type="text"/> . <input type="text"/> 杯					
6	その他の栄養補助食品					
	商品名 <input type="text"/>					
	<table border="1"> <tr> <td>毎日2回以上</td> <td>毎日1回</td> <td>週4~6回</td> <td>週2~3回</td> <td>週1回</td> <td>週1回未満</td> </tr> </table>	毎日2回以上	毎日1回	週4~6回	週2~3回	週1回
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	
一回摂取量 <input type="text"/> <input type="text"/>	錠 または 大さじ <input type="text"/> . <input type="text"/> 杯 または コップ(150ml)で <input type="text"/> . <input type="text"/> 杯					
7	その他の栄養補助食品					
	商品名 <input type="text"/>					
	<table border="1"> <tr> <td>毎日2回以上</td> <td>毎日1回</td> <td>週4~6回</td> <td>週2~3回</td> <td>週1回</td> <td>週1回未満</td> </tr> </table>	毎日2回以上	毎日1回	週4~6回	週2~3回	週1回
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	
一回摂取量 <input type="text"/> <input type="text"/>	錠 または 大さじ <input type="text"/> . <input type="text"/> 杯 または コップ(150ml)で <input type="text"/> . <input type="text"/> 杯					
8	その他の栄養補助食品					
	商品名 <input type="text"/>					
	<table border="1"> <tr> <td>毎日2回以上</td> <td>毎日1回</td> <td>週4~6回</td> <td>週2~3回</td> <td>週1回</td> <td>週1回未満</td> </tr> </table>	毎日2回以上	毎日1回	週4~6回	週2~3回	週1回
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	
一回摂取量 <input type="text"/> <input type="text"/>	錠 または 大さじ <input type="text"/> . <input type="text"/> 杯 または コップ(150ml)で <input type="text"/> . <input type="text"/> 杯					