

## 14. 研究計画の中止・改訂

### 14.1 プロトコールの内容変更について

#### 14.1.1 プロトコールの内容変更の区分

疫学小委員会承認後のプロトコール内容の変更を改正・改訂の2種類に分けて取り扱う。定義と取扱いは以下の通り。

##### 1) 改正 (Amendment)

研究の primary endpoint に関連するプロトコールの部分的変更。独立モニタリング委員会および各施設の倫理審査委員会 (IRB) の審査承認を要する。

承認を受けた場合は、カバーページに独立モニタリング委員会の承認日を記載する。

##### 2) 改訂 (Revision)

研究の primary endpoint に関連しないプロトコールの変更。独立モニタリング委員会の審査は不要だが、実行委員長 (研究代表者) の承認と独立モニタリング委員会への報告を要する。施設の倫理審査委員会の審査承認については各施設の取り決めに従う。

承認を受けた場合は、カバーページに実行委員長の承認日を記載する。

#### 14.1.2 プロトコール改正/改訂時の施設倫理審査委員会承認

研究中に独立モニタリング委員会の承認を得て本研究実施計画書もしくは患者への同意説明文書、質問票の改正がなされた場合は、改正された研究実施計画書および同意説明文書、質問票が各施設の倫理審査委員会 (IRB) で承認されなければならない。

内容変更が改正ではなく改訂の場合に、各施設の倫理審査委員会 (IRB) の審査承認を要するか否かは各施設の取り決めに従う。

改正に対する IRB 承認が得られた場合、各施設の研究責任医師は IRB 承認文書のコピーを研究事務局へ送付する。IRB 承認文書原本は研究責任医師が保管、コピーは研究事務局が保管する。

## 15. 参加医療機関一覧

参加予定医療機関を含む、参加医療機関の一覧を示す。

施設名	診療科	研究責任医師

(最新の参加医療機関一覧は <http://www.csp.or.jp>)

## 16. プロトコール作成者

山本 精一郎（国立がんセンター がん対策情報センター がん情報・統計部）  
田中 佐智子（国立がんセンター がん対策情報センター がん情報・統計部）  
溝田 友里（国立がんセンター がん対策情報センター がん情報・統計部）

## 17. 問い合わせ先

### 17.1 研究事務局（研究全般）

山本 精一郎、溝田 友里

国立がんセンター がん対策情報センター がん情報・統計部

〒104-0045 中央区築地 5-1-1

電話：03-3542-2511（内線 3373）

FAX：03-3547-8577

### 17.2 CSPOR・疫学データセンター（登録等担当医師からの問い合わせ）

NPO 法人日本臨床研究支援ユニット（J-CRSU）内

〒113-0034 東京都文京区湯島 1-2-13 西山興業御茶ノ水ビル 5 階

電話：03-3254-8029

FAX：03-5298-8536

E-mail: support@csp.or.jp

### 17.3 コールセンター コホート 05 担当（対象者からの問い合わせ）

NPO 法人日本臨床研究支援ユニット（J-CRSU）内

〒113-0034 東京都文京区湯島 1-9-5 御茶ノ水小柳出ビル 5 階

電話：0120-717-411, 0120-711-595

## 18. 研究成果の発表

研究成果の発表は、疫学研究小委員会が作成するポリシーに沿って行う。また、最終解析結果は関連学会で発表するとともに、国際誌に投稿する。

---

## 19. 参考文献

1. 大島明, 黒石哲夫, 田島和雄. がん・統計白書. 2004, 篠原出版新社, 東京, pp.193-5.
2. Caan B, Sternfeld B, Gunderson E, et al. Life After Cancer Epidemiology (LACE) Study: a cohort of early stage breast cancer survivors (United States). *Cancer Causes Control* 2005;16(5):545-56.
3. Irwin ML, Crumley D, McTiernan A, et al. Physical activity levels before and after a diagnosis of breast carcinoma. The Health, Eating, Activity, and Lifestyle (HEAL) Study. *Cancer* 2003;97(7):1746-57.
4. Kushi LH, Kwan ML, Lee MM, et al. Lifestyle factors and survival in women with breast cancer. *J Nutr* 2007;137(1 Suppl):236S-42S.
5. Rock CL. Diet and breast cancer: can dietary factors influence survival? *J Mammary Gland Biol Neoplasia* 2003;8(1):119-32.
6. Meng L, Maskarinec G, Wilkens L. Ethnic differences and factor related to breast cancer survival in Hawaii. *Int J Epidemiol* 1997;26(6):1151-8.
7. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Food, nutrition and the prevention of cancer: a global perspective, 1997.
8. Yamamoto S, Tsugane S. Soy and breast cancer prevention. In Sugano M (Ed.), *SOY in Health and Disease Prevention*. 2005, Taylor & Francis, Boca Raton, pp.43-72.
9. Messina M, Flickinger B. Hypothesized anticancer effects of soy: evidence points to isoflavones as the primary anticarcinogens. *Pharmaceutical Biology* 2002;40(Suppl 1):6S-23S.
10. Messina MJ, Loprinzi CL. Soy for breast cancer survivors: a critical review of the literature. *J Nutr* 2001;141(11):3095S-108S.
11. Lee SK, Song L, Mata-Greenwood E, et al. Modulation of in vitro biomarkers of the carcinogenic process by chemopreventive agents. *Anticancer Res* 1999;19(1A):35-44.
12. Committee CBaAD. Clinical development plan: genistein. *J Cell Biochem Suppl* 1996;26:114-26.
13. Messina M, Barnes S. The role of soy products in reducing risk of cancer. *J Natl Cancer Inst* 1991;83(8):541-6.
14. Greenwald P. Cancer chemoprevention. *BMJ* 2002;324(7339):714-8.
15. Bouker KB, Hilakivi-Clarke L. Genistein: Does it Prevent or Promote Breast Cancer? *Environ Health Perspect* 2000;108(8):701-8.
16. Sathyamoorthy N, Wang TT, Phang JM. Stimulation of pS2 expression by diet-derived compounds. *Cancer Res* 1994;54(4):957-61.

17. Wang TT, Sathyamoorthy N, Phang JM. Molecular effects of genistein on estrogen receptor mediated pathways. *Carcinogenesis* 1996;17(2):271-5.
18. Dees C, Foster JS, Ahamed S, et al. Dietary estrogens stimulate human breast cells to enter the cell cycle. *Environ Health Perspect* 1997;105(Suppl 3):633-6.
19. Sathyamoorthy N, Wang TT. Differential effects of dietary phyto-oestrogens daidzein and equol on human breast cancer MCF-7 cells. *Eur J Cancer* 1997;33(14):2384-9.
20. Wang C, Kurzer MS. Phytoestrogen concentration determines effects on DNA synthesis in human breast cancer cells. *Nutr Cancer* 1997;28(3):236-47.
21. Zava DT, Duwe G. Estrogenic and antiproliferative properties of genistein and other flavonoids in human breast cancer cells in vitro. *Nutr Cancer* 1997;27(1):31-40.
22. Hsieh CY, Santell RC, Haslam SZ, et al. Estrogenic effects of genistein on the growth of estrogen receptor- positive human breast cancer (MCF-7) cells in vitro and in vivo. *Cancer Res* 1998;58(17):3833-8.
23. Wang C, Kurzer MS. Effects of phytoestrogens on DNA synthesis in MCF-7 cells in the presence of estradiol or growth factors. *Nutr Cancer* 1998;31(2):90-100.
24. Miodini P, Fioravanti L, Di Fronzo G, et al. The two phyto-oestrogens genistein and quercetin exert different effects on oestrogen receptor function. *Br J Cancer* 1999;80(8):1150-5.
25. Petrakis NL, Barnes S, King EB, et al. Stimulatory influence of soy protein isolate on breast secretion in pre- and postmenopausal women. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 1996;5(10):785-94.
26. Hargreaves DF, Potten CS, Harding C, et al. Two-week dietary soy supplementation has an estrogenic effect on normal premenopausal breast. *J Clin Endocrinol Metab* 1999;84(11):4017-24.
27. Chlebowski RT, Col N, Winer EP, et al. American Society of Clinical Oncology technology assessment of pharmacologic interventions for breast cancer risk reduction including tamoxifen, raloxifene, and aromatase inhibition. *J Clin Oncol* 2002;20(15):3328-43.
28. Brown J, Byers T, Thompson K, et al. Nutrition during and after cancer treatment: a guide for informed choices by cancer survivors. *CA Cancer J Clin* 2001;51(3):153-87.
29. Affenito SG, Kerstetter J. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: women's health and nutrition. *J Am Diet Assoc* 1999;99(6):738-51.
30. American College of Obstetricians and Gynecologists. Use of botanicals for management of menopausal symptoms. *ACOG Practice Bulletin* 2001;28(June):1-11.

31. Boyapati SM, Shu XO, Ruan ZX, et al. Soyfood intake and breast cancer survival: a followup of the Shanghai Breast Cancer Study. *Breast Cancer Res Treat* 2005;92(1):11-7.
32. Demark-Wahnefried W, Peterson B, Winer E, et al. Changes in weight, body composition, and factors influencing energy balance among premenopausal breast cancer patients receiving adjuvant chemotherapy. *J Clin Oncol* 2001;19(9):2381-9.
33. Irwin ML, McTiernan A, Baumgartner RN, et al. Changes in body fat and weight after a breast cancer diagnosis: influence of demographic, prognostic, and lifestyle factors. *J Clin Oncol* 2005;23(4):774-82.
34. McInnes J, Knobf M. Weight gain and quality of life in women treated with adjuvant chemotherapy for early-stage breast cancer. *Oncol Nurs Forum* 2001;28(4):675-84.
35. Rock C, Flatt S, Newman V, et al. Factors associated with weight gain in women after diagnosis of breast cancer. *Woman's Healthy Eating and Living Study Group. J Am Diet Assoc* 1999;99(10):1212-21.
36. Herman DR, Ganz PA, Petersen L, et al. Obesity and cardiovascular risk factors in younger breast cancer survivors: The Cancer and Menopause Study (CAMS). *Breast Cancer Res Treat* 2005;93(1):13-23.
37. Dignam JJ, Wieand K, Johnson KA, et al. Obesity, tamoxifen use, and outcomes in women with estrogen receptor-positive early-stage breast cancer. *J Natl Cancer Inst* 2003;95(19):1467-76.
38. Hyodo I, Amano N, Eguchi K, et al. , Nationwide survey on complementary and alternative medicine in cancer patients in Japan, *J Clin Oncol* 2005;23(12):2645-54.
39. Ernst E, Schmidt K, Baum M. Complementary/Alternative therapies for the treatment of breast cancer. A systematic review of randomized clinical trials and a critique of current terminology. *Breast J* 2006;12(6):526-30.
40. Knobf MT. Psychosocial responses in breast cancer survivors. *Semin Oncol Nurs* 2007;23(1):71-83.
41. Kornblith AB, Ligibel J. Psychosocial and sexual functioning of survivors of breast cancer. *Semin Oncol* 2003;30(6):799-813.
42. McKenna MC, Zebon MA, Corn B, et al. Psychosocial factors and the development of breast cancer: a meta-analysis. *Health Psychol* 1999;18(5):520-31.
43. Nielsen NR, Grønbæk M. Stress and breast cancer: a systematic update on the current knowledge. *Nat Clin Pract Oncol* 2006;3(11):612-20.
44. Siegel D, Giese-Davis J. Depression and cancer: mechanisms and disease progression. *Biol Psychiatry* 2003;54(3):269-82.

45. Watson M, Homewood J, Haviland J, et al. Influence of psychological response on breast cancer survival: 10-year follow-up of a population-based cohort. *Eur J Cancer* 2005;41(12):1710-4.
46. Yamamoto S, Sobue T, Kobayashi M, et al. Soy, isoflavones, and breast cancer risk in Japan. *J Natl Cancer Inst* 2003;95(12):906-14.
47. Tsugane S, Kobayashi M, Sasaki S. Validity of the self-administered food frequency questionnaire used in the 5-year follow-up survey of the JPHC Study Cohort I: comparison with dietary records for main nutrients. *J Epidemiol* 2003;14(1 Suppl):S51-6.
48. Shu XO, Jin F, Dai Q, et al. Soyfood intake during adolescence and subsequent risk of breast cancer among Chinese women. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 2001;10(5):483-8.
49. 今津芳恵, 村上正人, 小林恵 他. Public Health Research Foundation ストレスチェックリスト・ショートフォームの作成 —信頼性・妥当性の検討— *心身医学* 2006;46(4):301-8.
50. Radloff LS. The CES-D Scale: a self-report depression scale for research in the general Population. *Applied Psychological Measurement* 1977;11(3):385-401.
51. 島悟, 鹿野達男, 北村俊則 他. 新しい抑うつ性自己評価尺度について. *精神医学* 1985;27(6):717-23.
52. Herth K. Abbreviated instrument to measure hope: development and psychometric evaluation. *J Adv Nurs* 1992;17(10):1251-9.
53. 八巻知香子. Herth Hope Index (HHI)日本語版作成の取り組み. 患者・障害者・高齢者およびその家族のライフに関する研究会報告. 2003.
54. 尾関友佳子. 大学生用ストレス自己評価尺度の改定: トランスアクション的な分析に向けて. *久留米大学大学院比較文化研究科年報* 1993;1:95-114.
55. Ware JE, Kosinski M, Dewey JE. How to Score Version Two of the SF-36 Health Survey. 2000, Lincoln, RI: QualityMetric, Incorporated.
56. Fukuhara S, Bito S, Green J, et al. Translation, adaptation, and validation of the SF-36 Health Survey for use in Japan. *J Clin Epidemiol* 1998;51(11):1037-44.
57. Brady MJ, Cella DF, Mo F, et al. Reliability and validity of the Functional Assessment of Cancer Therapy-Breast quality-of-life instrument. *J Clin Oncol* 1997;15(3):974-86.
58. Fallowfield LJ, Leaity SK, Howell A, et al. Assessment of quality of life in women undergoing hormonal therapy for breast cancer: validation of an endocrine symptom subscale for the FACT-B. *Breast Cancer Res Treat* 1999;55(2):189-99.
59. Brooks R with the EuroQol Group. EuroQol: the current state of play. *Health Policy* 1996;37(1):58-72.

60. 日本語版 EuroQol 開発委員会. 日本語版 Euro Qol の開発. 医療と社会 1998;8(1):109-23.
61. Tsuchiya A, Ikeda S, Ikegami N, et al. Estimating an EQ-5D population value set: the case of Japan. Health Econ 2002;11(4):341-53.

(担当医師による記入用)

切り離してFAXでお送りください (03-5298-8536)

## 生活習慣や代替療法に関する質問票

## 対象者登録票

枠内にご記入のうえ、1枚目（本紙）のみ下記データセンターまでFAXでお送りください。  
2枚目からは患者さん用の質問票になっています。1枚目を切り離したことを必ずご確認ください。  
だき、2枚目以降を患者さんにお渡しください。

CSPOR・疫学データセンター

FAX : 03-5298-8536

電話 : 03-3254-8029

受付時間 : 平日 10時~17時 (祝祭日、年末年始を除く)

N-SAS BC05 被験者識別コード :  
(施設内で設定)N-SAS BC05 登録番号 :  
(発行済みの場合はご記入ください)

施設名 :

担当医師名 :

コホート質問票番号

1 2 3 4



(患者さんご本人記入用)

返信用封筒で郵送返却してください

## 生活習慣や代替療法に関する質問票

この質問票は、生活習慣や代替療法についておたずねするものです。「調査研究へのご協力のお願い」をお読みになり、この研究参加に同意されたうえで、以下の質問にお答えいただきますようお願いいたします。

お答えいただいた質問票は、実行委員会によって厳重に管理され、個人が特定できないかたちで集計されるため、あなたの回答内容について担当医師やご家族に知られることはありません。

以下の質問に順番にお答えください。答えは、特に指示がなければあてはまるもの1つをマークし、指示があるところにはあてはまるものすべてにマークしたり、数字や言葉を記入してください。答えたくない質問にはお答えいただかなくてもかまいませんので、最後までご回答いただけますようお願いいたします。

この質問票を渡された日：

平成 年 月 日

\*ご記入ください

この質問票に回答した日：

平成 年 月 日

\*ご記入ください

コホート質問票番号

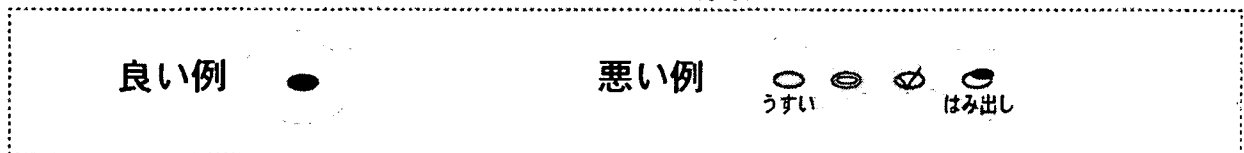
1 2 3 4

記入不可



## 記入上の注意

1. ご本人が記入してください。
2. 黒色の鉛筆で、あてはまるマーク（○のところ）をぬりつぶすか、の中に数字や文字を記入してください。また、選択肢に「その他」を選んだ場合、その後ろの（ ）の中に具体的な内容を記入してください。
3. 鉛筆は、HB、B、Hのものを使ってください。
4. 万年筆やボールペンは、絶対に使わないでください。
5. 訂正する場合は、消しゴムで完全に消してください。
6. 余白には、何も記入しないでください。

### (マーク記入例)



たとえば、もしもあなたが現在たばこをすい、すい始めた年齢が20歳なら、次のように記入してください。

現在、  たばこをすっていますか？		
<input checked="" type="radio"/> すっている	<input type="radio"/> やめた	<input type="radio"/> すわない
	何歳の時たばこをやめましたか？	
	<input type="text"/>   <input type="text"/> 歳	
	↓	
何歳からすい始めましたか？	何歳からすい始めましたか？	
<input checked="" type="radio"/>  20 歳	<input type="text"/>   <input type="text"/> 歳	
↓	↓	

●●●● たばこやお酒についてうかがいます ●●●●

生まれてからこれまでに、合計して少なくとも100本以上のたばこをすっていますか？

- はい  いいえ

現在たばこをすっていますか？

- すっている  やめた  すわない

何歳からすい始めましたか？

歳

1日何本すいますか？

本

たばこをやめたいと思いますか？  
(1つにマークしてください)

- 思う  
 本数を減らしたい  
 思わない

何歳の時たばこをやめましたか？

歳

何歳からすい始めましたか？

歳

1日何本すっていましたか？

本

たばこをやめたのはなぜですか？  
(いくつでもマークしてください)

- 健康を害したから  
 自分の将来の健康に良くないから  
 周りの人の迷惑になるから  
 する場所が少なくなったから  
 経済的な理由から  
 その他

たばこをすわないのはなぜですか？  
(いくつでもマークしてください)

- もともと体が弱いから  
 自分の体質にあわないから  
 自分の将来の健康に良くないから  
 周りの人の迷惑になるから  
 経済的な理由から  
 その他

家庭や職場やお店などで、他人のたばこの煙をすう機会（1日1時間以上）はどのくらいありましたか？

10歳のころ	<input type="radio"/> ほとんどない	<input type="radio"/> 月1～3日	<input type="radio"/> 週1～4日	<input type="radio"/> ほとんど毎日
30歳のころ	<input type="radio"/> ほとんどない	<input type="radio"/> 月1～3日	<input type="radio"/> 週1～4日	<input type="radio"/> ほとんど毎日
現在	<input type="radio"/> ほとんどない	<input type="radio"/> 月1～3日	<input type="radio"/> 週1～4日	<input type="radio"/> ほとんど毎日

記入不可

お酒には強いと思いますか？

- 強い方
- ふつう
- 弱い方
- わからない

お酒を飲むと、すぐに顔が赤くなりますか？

- なる
- どちらかというとなる
- ならない
- わからない

お酒を飲みますか？

- 飲む
- やめた
- 飲まない

何歳の時お酒をやめましたか？

歳	

お酒を飲むのはなぜですか？  
(1つマークしてください)

- 好きだから
- つきあいで

お酒をやめたのはなぜですか？  
(いくつでもマークしてください)

- 健康を害したから
- 自分の体質にあわなかったから
- 自分の将来の健康に良くないから
- 飲酒の機会が減ったから
- 経済的な理由から
- その他 (                    )

お酒を飲まないのはなぜですか？  
(いくつでもマークしてください)

- もともと体が弱いから
- 自分の体質にあわないから
- 自分の将来の健康に良くないから
- 飲酒の機会がないから
- 経済的な理由から
- その他 (                    )

次ページの質問へ

どのくらいの頻度で飲みますか？ (やめた方は飲んでいた頃のことを書いてください)

- 月に1回未満      →      次ページの質問へ
- 月に1~3日       週に1~2日       週に3~4日       週に5~6日       毎日飲む

1日に飲む、もっとも普通の組み合わせを選んでください。

(例) ふだんビールを大ビン1本飲んだあとに、日本酒を2合飲むなら、  
「ビール」のところの「1本」と、「日本酒」のところの「2合」をぬりつぶし  
「焼酎・泡盛」「ウイスキー」「ワイン」のところは「飲まない」をぬりつぶす。

日本酒      1合 (180ml) で

- 飲まない     0.5合未満     1合     2合     3合     4合     5~6合     7合以上

焼酎・泡盛 原液1合 (180ml) で (チューハイ350ml缶1本を0.7合と換算してください)

- 飲まない     0.5合未満     1合     2合     3合     4合     5~6合     7合以上

ビール 大ビン (633ml) で (中ビン又は500ml缶を0.8本、小ビン又は350ml缶を0.6本と換算してください)

- 飲まない     0.5本未満     1本     2本     3本     4本     5~6本     7本以上

ウイスキー シングル (30ml) で

- 飲まない     0.5杯未満     1杯     2杯     3杯     4杯     5~6杯     7杯以上

ワイン      グラス (100ml) で

- 飲まない     0.5杯未満     1杯     2杯     3杯     4杯     5~6杯     7杯以上

- その他 (                    )  0.5杯未満     1杯     2杯     3杯     4杯     5~6杯     7杯以上

○●○○● 食生活に関する質問 ●○○●○

ここからしばらく、食事についての質問が続きます。

過去1年間の食事を思い出して、平均的な頻度や量を答えてください。

質問の数も多く、たいへんとは思いますが、ぜひ最後まで記入して下さるよう、お願いいたします。

「ごはん（米飯）」についておたずねします。

どのくらいの大きさの茶碗で食べますか？

- 小さな茶碗     普通の茶碗（女性用）     普通の茶碗（男性用）     どんぶり

朝・昼・夕食あわせて、1日におよそ何杯食べますか？

- 1杯未満     1杯     2杯     3杯     4杯  
 5杯     6杯     7～9杯     10杯以上

「ビタミン強化米」を食べていますか？

- いいえ     まれに食べる     ときどき食べる     よく食べる     いつも食べている

「麦」をまぜますか？

- まぜない     まれにまぜる     ときどきまぜる     よくまぜる     いつもまぜる

「あわ・ひえ」をまぜますか？

- まぜない     まれにまぜる     ときどきまぜる     よくまぜる     いつもまぜる

「みそ汁」についておたずねします。

どのくらいの頻度で飲みますか？

- ほとんど飲まない     月に1～3日     週に1～2日     週に3～4日     週に5～6日     毎日飲む

朝・昼・夕食あわせて、1日におよそ何杯飲みますか？

- 1杯未満     1杯     2杯     3杯     4杯  
 5杯     6杯     7～9杯     10杯以上

どのような味付けですか？

- かなりうすめ     ややうすめ     ふつう     ややこいめ     かなりこいめ

記入不可

過去1年間の食事を思い出して、平均的な頻度や量を記入してください。

記入例

もし、あなたが「牛のステーキ」を月に2回くらい食べ、1回に食べる量が「1枚の半分」くらいであれば、次のように記入してください。

食品名	月に1回未満	月に1〜3回	週に1〜2回	週に3〜4回	週に5〜6回	毎日1回	毎日2〜3回	毎日4〜6回	毎日7回以上	1回あたりの目安量	目安量より		
											少ない(半分以下)	同じ	多い(1.5倍以上)
牛肉 ステーキ 焼き物(焼き肉など)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ステーキ用1枚(150g位)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	うす切り5枚(100g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

あなたが「牛のステーキ」をほとんど食べない(月1回未満)なら、次のように記入してください。

食品名	月に1回未満	月に1〜3回	週に1〜2回	週に3〜4回	週に5〜6回	毎日1回	毎日2〜3回	毎日4〜6回	毎日7回以上	1回あたりの目安量	目安量より		
											少ない(半分以下)	同じ	多い(1.5倍以上)
牛肉 ステーキ 焼き物(焼き肉など)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ステーキ用1枚(150g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	うす切り5枚(100g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

「目安量」のところには何も記入しなくてけっこうです。

\*\*\*\*\*

ここから回答を始めてください。

食品名	月に1回未満	月に1〜3回	週に1〜2回	週に3〜4回	週に5〜6回	毎日1回	毎日2〜3回	毎日4〜6回	毎日7回以上	1回あたりの目安量	目安量より		
											少ない(半分以下)	同じ	多い(1.5倍以上)
牛肉 ステーキ 焼き物(焼き肉など) 炒め物(野菜炒めなど) 煮込み(カレー・シチューなど)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ステーキ用1枚(150g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	うす切り5枚(100g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	うす切り3枚(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2〜3cm角切り3個(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
豚肉 炒め物(野菜炒めなど) 揚げ物(とんかつなど) 煮込み(カレー・シチューなど) 煮物(角煮) 汁物(豚汁) レバー (レバー炒めなど)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	うす切り3枚(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	とんかつ用1枚(100g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2〜3cm角切り3個(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2きれ(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	うす切り2枚(40g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2きれ(40g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

過去1年間の食事を思い出して、平均的な頻度や量を記入してください。

食品名		月に1回未満	月に1〜3回	週に1〜2回	週に3〜4回	週に5〜6回	毎日1回	毎日2〜3回	毎日4〜6回	毎日7回以上	1回あたりの目分量	目分量より		
												少ない(半分以下)	同じ	多い(1.5倍以上)
鶏肉	焼き物(やきとりなど)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	やきとり2本(70g位)	○	○	○
	炒め物(野菜炒めなど)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	5きれ(60g位)	○	○	○
	煮物	○	○	○	○	○	○	○	○	○	2〜3cm角切り(50g位)	○	○	○
	揚げ物(からあげなど)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	3個(50g位)	○	○	○
	レバー(やきとりなど)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	やきとり1本(30g位)	○	○	○
ロースハム		○	○	○	○	○	○	○	○	○	普通切り1枚(15g位)	○	○	○
ウィンナー・ソーセージ		○	○	○	○	○	○	○	○	○	2本(30g位)	○	○	○
ベーコン		○	○	○	○	○	○	○	○	○	1枚(20g位)	○	○	○
牛乳	低脂肪乳	○	○	○	○	○	○	○	○	○	200cc1本	○	○	○
	普通乳	○	○	○	○	○	○	○	○	○	200cc1本	○	○	○
卵		○	○	○	○	○	○	○	○	○	中1個(50g位)	○	○	○
チーズ		○	○	○	○	○	○	○	○	○	スライスチーズ1枚(20g位)	○	○	○
ヨーグルト		○	○	○	○	○	○	○	○	○	カップ型1個(120g位)	○	○	○
塩たら・塩さけ		○	○	○	○	○	○	○	○	○	切り身1きれ(70g位)	○	○	○
ひもの(あじ開きほしなど)		○	○	○	○	○	○	○	○	○	1枚(50g位)	○	○	○
まぐろ缶詰(シーチキンブレイク)		○	○	○	○	○	○	○	○	○	4分の1缶(20g位)	○	○	○
さけ・ます		○	○	○	○	○	○	○	○	○	切り身1きれ(70g位)	○	○	○
かつお・まぐろ		○	○	○	○	○	○	○	○	○	さしみ4きれ(60g位)	○	○	○
ぶり・はまち		○	○	○	○	○	○	○	○	○	さしみ4きれ(60g位)	○	○	○
たら・かれい		○	○	○	○	○	○	○	○	○	2分の1きれ(40g位)	○	○	○
たい		○	○	○	○	○	○	○	○	○	1きれ(70g位)	○	○	○
あじ・いわし		○	○	○	○	○	○	○	○	○	1尾(80g位)	○	○	○
さんま・さば		○	○	○	○	○	○	○	○	○	1尾(80g位)	○	○	○
しらすぼし		○	○	○	○	○	○	○	○	○	大さじ2杯(10g位)	○	○	○
たらこ・すじこ・いくら		○	○	○	○	○	○	○	○	○	たらこ4分の1腹(20g位)	○	○	○
うなぎ		○	○	○	○	○	○	○	○	○	2分の1串(50g位)	○	○	○
いか		○	○	○	○	○	○	○	○	○	さしみ3きれ(50g位)	○	○	○
たこ		○	○	○	○	○	○	○	○	○	あし1/3本(50g位)	○	○	○
えび		○	○	○	○	○	○	○	○	○	大正えび2尾(40g位)	○	○	○
あさり・しじみ		○	○	○	○	○	○	○	○	○	むき身10個(20g位)	○	○	○
ちくわ		○	○	○	○	○	○	○	○	○	6分の1本(20g位)	○	○	○
かまぼこ		○	○	○	○	○	○	○	○	○	2きれ(20g位)	○	○	○
さつまあげ		○	○	○	○	○	○	○	○	○	4分の1きれ(20g位)	○	○	○

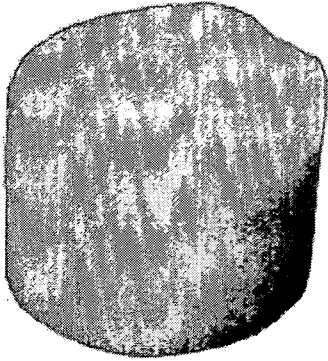
記入不可

## 野菜の目安量（実物大）

1回に食べる量が写真と同じくらいなら『同じ』をぬりつぶしてください。  
写真より多ければ（1.5倍以上）『多い』を、少なければ（半分以下）  
『少ない』をぬりつぶしてください。

(イ) にんじん

4分の1本（50g位）



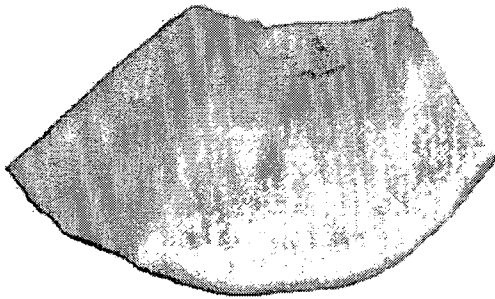
(ロ) ほうれんそう

2かぶ（50g位）



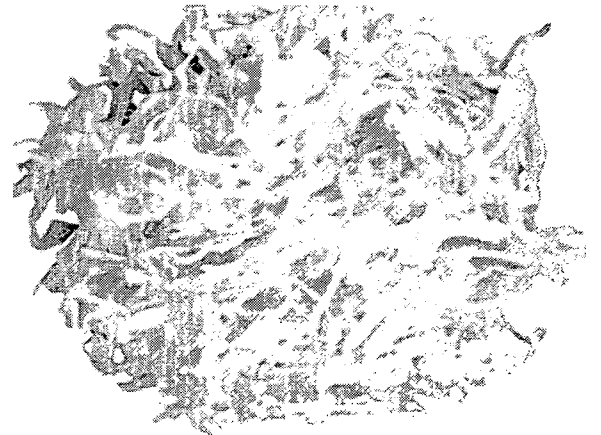
(ハ) かぼちゃ

4~5cm 角切り1個（40g位）



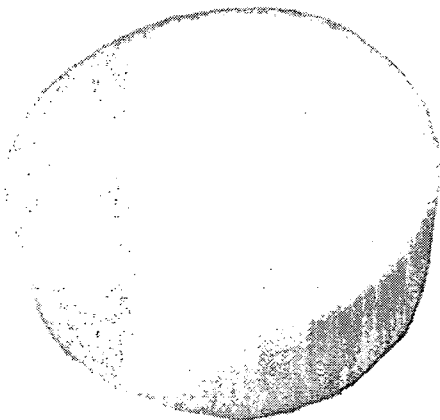
(ニ) キャベツ

中葉2分の1枚（30g位）



(ホ) だいこん

2cm 輪切り1個（80g位）





つぎの野菜は左のページ写真を参考にして、でまわっている季節に食べる頻度や量を記入してください。

食 品 名	月に1回未満	月に1〜3回	週に1〜2回	週に3〜4回	週に5〜6回	毎日1回	毎日2〜3回	毎日4〜6回	毎日7回以上	1回あたりの目安量	目安量より		
											少ない(半分以下)	同じ	多い(1.5倍以上)
にんじん	<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"/>	写真(イ)参照	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ほうれんそう	<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(ロ)参照	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
かぼちゃ	<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(ハ)参照	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
キャベツ	<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"/>	写真(ニ)参照	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
だいこん	<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"/>	写真(ホ)参照	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

つぎの野菜は、でまわっている季節に食べる頻度や量を記入してください。

漬物	たくわん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3きれ(30g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	緑の葉のつけもの (野沢菜・高菜)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	漬物小皿1枚(30g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	うめぼし	<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個(8g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	はくさい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	漬物小皿1枚(30g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	きゅうり	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	漬物小皿1枚(30g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	なす	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	漬物小皿1枚(30g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	かぶ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	漬物小皿1枚(30g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	ピーマン	<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(30g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	トマト	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4分の1個(50g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	長ねぎ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4分の1本(20g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	青ねぎ・わけぎ	<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杯(6g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	にら	<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かぶ(20g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	しゅんぎく	<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分の1束(30g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	こまつな	<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かぶ(20g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	ブロッコリー	<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房(30g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	たまねぎ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4分の1個(50g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	きゅうり	<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分の1本(30g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	なす	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1個(60g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	はくさい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	中葉3分の1枚(30g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	ごぼう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4分の1本(40g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	もやし	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4分の1袋(25g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	さやいんげん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6さや(30g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	レタス	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	中葉1枚(10g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	グリーンアスパラガス	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1本(15g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	にんにく	<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分の1かけ(2g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

記入不可

つぎの果物は、でまわっている季節に食べる頻度や量を記入してください。

食 品 名	月に1回未満	月に1〜3回	週に1〜2回	週に3〜4回	週に5〜6回	毎日1回	毎日2〜3回	毎日4〜6回	毎日7回以上	1回あたりの 目 安 量	目安量より		
											少ない (半分以下)	同 じ	多 い (5倍以上)
みかん	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2個 (140g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
その他かんきつ類 (はっさく・いよかん・オレンジ)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2分の1個 (75g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
りんご	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2分の1個 (85g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
かき	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2分の1個 (80g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
いちご	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	5粒 (75g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ぶどう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	大粒10個 (100g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
メロン	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	プリンスメロンとして 4分の1個 (60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
すいか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	8分の1個 (120g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
もも	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2分の1個 (65g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
なし	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2分の1個 (80g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
キウイフルーツ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2分の1個 (50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
パインアップル	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	8分の1個 (130g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
バナナ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1本 (75g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

過去1年間の食事を思い出して、平均的な頻度や量を記入してください。

パン類 (菓子パンも含む)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6枚切り1枚 (60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
うどん	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	どんぶり1杯 (250g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
そば	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	どんぶり1杯 (200g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ラーメン	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	どんぶり1杯 (220g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
スパゲティ・マカロニ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1皿分 (250g)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
そうめん・ひやむぎ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1人前 (200g)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
もち	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	市販もち1個 (50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
和菓子 (だいふく・まんじゅう)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1個 (70g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ケーキ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	小ショートケーキ1きれ (70g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ビスケット・クッキー	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	クッキー2枚 (25g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
チョコレート	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	板チョコレート1/2枚 (25g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
アイスクリーム	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	カップ入り1個分 (80g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
スナック菓子 (ポテトチップスなど)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4分の1袋 (25g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
せんべい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1枚 (15g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ごま	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	小さじ4分の1 (0.5g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ピーナッツ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ピーナッツ20粒 (20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

過去1年間の食事を思い出して、平均的な頻度や量を記入してください。

食 品 名	月に1回未満	月に1〜3回	週に1〜2回	週に3〜4回	週に5〜6回	毎日1回	毎日2〜3回	毎日4〜6回	毎日7回以上	1回あたりの目安量	目安量より		
											少ない(半分以下)	同じ	多い(1.5倍以上)
とうふ (みそ汁の具)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	角切り5個(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
とうふ (湯どうふ・冷や奴など)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4分の1丁(75g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
高野どうふ・しみとうふ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2分の1枚(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
生揚げ・厚揚げ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2分の1枚(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
あぶらあげ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	みそ汁1杯分(2g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
なっとう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	小1カップ(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
さつまいも	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6分の1個(40g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
じゃがいも	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3分の1個(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
さといも	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1個(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
やまいも・ながいも	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	8分の1本(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
こんにゃく・しらたき	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	おでん2個位(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
しいたけ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1枚(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
えのきだけ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4分の1株(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
しめじ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4分の1株(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
わかめ・こんぶ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	小鉢1杯分(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ひじき	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	小鉢1杯分(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
のり (焼きのり・味付けのり)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	味付けのり5枚(2g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

食卓でつかう平均的な頻度や量を記入してください。

パンにつけるバター	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	食パン1枚にぬる程度(8g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
パンにつけるマーガリン	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	食パン1枚にぬる程度(8g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
パンにつける ジャム・マーマレード	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	食パン1枚にぬる程度(8g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ドレッシング	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	大さじ1杯(10g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
マヨネーズ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	大さじ2分の1杯(7g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ソース	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	小さじ1杯(5g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ケチャップ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	小さじ1杯(6g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
からし	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	小さじ4分の1(1g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
わさび	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	小さじ4分の1(1g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

記入不可

過去1年間の食事を思い出して記入してください。

次の飲み物は、どのくらいの頻度で飲みますか？

飲 料 名	週に1回未満	週に1〜2回	週に3〜4回	週に5〜6回	毎日1杯	毎日2〜3杯	毎日4〜6杯	毎日7〜9杯	毎日10杯以上
日本茶（葉からいれたもの）	○	○	○	○	○	○	○	○	○
日本茶（缶・ペットボトル）	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ウーロン茶（葉からいれたもの）	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ウーロン茶（缶・ペットボトル）	○	○	○	○	○	○	○	○	○
紅茶（葉からいれたもの）	○	○	○	○	○	○	○	○	○
紅茶（缶・ペットボトル）	○	○	○	○	○	○	○	○	○
コーヒー（豆からいれたもの）	○	○	○	○	○	○	○	○	○
コーヒー（インスタント）	○	○	○	○	○	○	○	○	○
コーヒー（缶・ペットボトル）	○	○	○	○	○	○	○	○	○
トマトジュース	○	○	○	○	○	○	○	○	○
野菜ジュース	○	○	○	○	○	○	○	○	○
果汁100%オレンジジュース	○	○	○	○	○	○	○	○	○
果汁100%りんごジュース	○	○	○	○	○	○	○	○	○
果汁100%グレープフルーツジュース	○	○	○	○	○	○	○	○	○
果汁飲料（100%でないジュース）	○	○	○	○	○	○	○	○	○
炭酸飲料	○	○	○	○	○	○	○	○	○
豆乳	○	○	○	○	○	○	○	○	○
乳酸菌飲料（ヤクルトなど）	○	○	○	○	○	○	○	○	○
飲料水（水道水・井戸水）	○	○	○	○	○	○	○	○	○
飲料水（市販・浄水器）	○	○	○	○	○	○	○	○	○

紅茶やコーヒーを飲む人は、砂糖やミルクを入れますか？

		入れない	スプーン 半分	スプーン 1杯	スプーン 2杯	スプーン 3杯以上
紅 茶	砂 糖	○	○	○	○	○
	ミ ル ク	○	○	○	○	○
コ ー ヒ ー	砂 糖	○	○	○	○	○
	ミ ル ク	○	○	○	○	○