

● 虫垂炎

1. 医師から診断を受けたことはない
 2. 医師から診断を受けた

● 初めて診断を受けたのは () 歳の時

● 薬物治療を受けたことがありますか。

1. ない
 2. ある → () 歳のとき
 () 歳のとき
 () 歳のとき
 () 歳のとき

● 手術を受けましたか。

1. 受けていない 2. 受けた

● 扁桃腺炎

1. 医師から診断を受けたことはない
 2. 医師から診断を受けた

● 初めて診断を受けたのは () 歳の時

● 薬物治療を受けたことがありますか。

1. ない
 2. ある → () 歳のとき
 () 歳のとき
 () 歳のとき
 () 歳のとき

● 手術を受けましたか。

1. 受けていない 2. 受けた

[88]あなたの初潮は何歳でしたか。

() 歳の時

[89]妊娠前、月経（生理）周期はだいたい規則的でしたか。

1. いいえ 2. はい

[90]出産以外の妊娠の経験はありますか。

1. ない

2. ある → ● 流産 1. ない 2. ある → () 回
 ● 人工流産 1. ない 2. ある → () 回
 ● 死産 1. ない 2. ある → () 回

[91]この1週間の、あなたのからだや心の状態についてお聞きいたします。下の20の文章を読んで下さい。各々のことごとについて

- もしこの1週間で全くないか、あったとしても1日も続かない場合は 【A】
- 週のうち1～2日なら 【B】
- 週のうち3～4日なら 【C】
- 週のうち5日以上なら 【D】

のところを○でかこんで下さい。

	この一週間のうちで			
	ない	1-2日	3-4日	5日以上
1. 普段は何でもないことがわずらわしい。	A	B	C	D
2. 食べたくない。食欲が落ちた。	A	B	C	D
3. 家族や友達からはげましをもらっても、気分が晴れない。	A	B	C	D
4. 他の人と同じ程度には、能力があると思う。	A	B	C	D
5. 物事に集中できない。	A	B	C	D
6. ゆうつだ。	A	B	C	D
7. 何をするのも面倒だ。	A	B	C	D
8. これから先のことについて積極的に考えることができる。	A	B	C	D
9. 過去のことについてくよくよ考える。	A	B	C	D
10. 何か恐ろしい気持ちがある。	A	B	C	D
11. なかなか眠れない。	A	B	C	D
12. 生活について不満なく過ごせる。	A	B	C	D
13. ふだんより口数が少ない。口が重い。	A	B	C	D
14. 一人ぼっちでさびしい。	A	B	C	D
15. 皆がよそよそしいと思う。	A	B	C	D
16. 毎日が楽しい。	A	B	C	D
17. 急に泣き出すことがある。	A	B	C	D
18. 悲しいと感じる。	A	B	C	D
19. 皆が自分をきらっていると感じる。	A	B	C	D
20. 仕事が手につかない。	A	B	C	D

[92] あなたの夫はこれまで医師に以下の病気と診断されたことがありますか。

● 気管支喘息

1. 医師から診断を受けたことはない
2. 医師から診断を受けた

● 初めて診断を受けたのは () 歳の時

● 薬物治療を受けたことがありますか。

1. ない

2. ある
- | | |
|---|-----------------|
| → | () 歳から () 歳まで |
| | () 歳から () 歳まで |
| | () 歳から () 歳まで |
| | () 歳から () 歳まで |

● アトピー性皮膚炎

- 1. 医師から診断を受けたことはない
- 2. 医師から診断を受けた

● 初めて診断を受けたのは () 歳の時

● 薬物治療を受けたことがありますか。

- 1. ない
- 2. ある → () 歳から () 歳まで
() 歳から () 歳まで
() 歳から () 歳まで
() 歳から () 歳まで

● アレルギー性鼻炎（花粉症を含む）

- 1. 医師から診断を受けたことはない
- 2. 医師から診断を受けた

● 初めて診断を受けたのは () 歳の時

● 薬物治療を受けたことがありますか。

- 1. ない
- 2. ある → () 歳から () 歳まで
() 歳から () 歳まで
() 歳から () 歳まで
() 歳から () 歳まで

● 食物アレルギー

- 1. 医師から診断を受けたことはない
- 2. 医師から診断を受けた

● 初めて診断を受けたのは () 歳の時

● 薬物治療を受けたことがありますか。

- 1. ない
- 2. ある → () 歳から () 歳まで
() 歳から () 歳まで
() 歳から () 歳まで
() 歳から () 歳まで

● 中耳炎

1. 医師から診断を受けたことはない
2. 医師から診断を受けた

● 初めて診断を受けたのは () 歳の時

● 薬物など治療を受けたことがありますか。

1. ない
2. ある →

() 歳のとき

1. 右耳 2. 左耳 3. 両方

() 歳のとき

1. 右耳 2. 左耳 3. 両方

() 歳のとき

1. 右耳 2. 左耳 3. 両方

() 歳のとき

1. 右耳 2. 左耳 3. 両方

[93]あなた自身(実)のご両親やご兄弟(姉妹)は、今までにアレルギー疾患やうつ病と医師に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
気管支喘息	A	B	C	D
アトピー性皮膚炎	A	B	C	D
アレルギー性鼻炎(花粉症)	A	B	C	D
うつ病	A	B	C	D

[94]あなたの夫の現在の職業は何ですか。仕事の内容がわかるように役職など詳しく記入してください。

業種： _____ 業務内容： _____ 役職： _____

[95]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。

[96]あなたの夫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。

[97]家計の年収(ご夫婦の合計の税込み年収)はどのくらいですか。

- | | | | |
|------------|------------|--------------|-----------|
| 1. 100万円以下 | 2. 100万円台 | 3. 200万円台 | 4. 300万円台 |
| 5. 400万円台 | 6. 500万円台 | 7. 600万円台 | 8. 700万円台 |
| 9. 800万円台 | 10. 900万円台 | 11. 1000万円以上 | |

[98]つわりなど妊娠に伴う体調の変化のために、妊娠前の食習慣に比べて、過去1ヶ月間の食事習慣は異なっていましたか。

1. いいえ、同じだった
2. いいえ、ほとんど同じだった
3. はい、少しだけ異なっていた
4. はい、大きく異なっていた

● その理由は何ですか。おもなもの、一つを選んでください。

1. つわりに伴う体調変化のため
2. 生まれてくる子供と自身の健康のため
3. その他

[99]次のうち、この1年間で経験したものは、“1.あり”に○印をつけてください。

ない場合は、“2.なし”に○印をつけて下さい。

夫の死	1.あり 2.なし
近親者の死	1.あり 2.なし
親友の死	1.あり 2.なし
自分のけがや病気	1.あり 2.なし
家族の病気	1.あり 2.なし
離婚	1.あり 2.なし
夫婦の別居	1.あり 2.なし
婚姻関係の調停	1.あり 2.なし
夫とのトラブル	1.あり 2.なし
親戚とのトラブル	1.あり 2.なし
結婚	1.あり 2.なし
妊娠	1.あり 2.なし
夫の就職や退職	1.あり 2.なし
性生活上の問題	1.あり 2.なし
新しく家族が増えた	1.あり 2.なし
一家団らん時の家族の数の変化	1.あり 2.なし
息子や娘が家をでた	1.あり 2.なし
軽度の法律違反	1.あり 2.なし
留置場などへの拘留	1.あり 2.なし
退職	1.あり 2.なし
転職	1.あり 2.なし
解雇	1.あり 2.なし

仕事上の責任の変化	1.あり 2.なし
上司とのトラブル	1.あり 2.なし
職場の配置換え	1.あり 2.なし
自分自身の輝かしい成功	1.あり 2.なし
労働時間や労働条件の変化	1.あり 2.なし
経済状態の変化	1.あり 2.なし
100万円以上の借金	1.あり 2.なし
100万円未満の借金	1.あり 2.なし
借金やローンのトラブル	1.あり 2.なし
就学・卒業・退学	1.あり 2.なし
転校	1.あり 2.なし
転居	1.あり 2.なし
長期休暇	1.あり 2.なし
生活条件の変化	1.あり 2.なし
余暇の変化	1.あり 2.なし
宗教活動の変化	1.あり 2.なし
社会活動の変化	1.あり 2.なし
睡眠習慣の変化	1.あり 2.なし
親戚つき合いの変化	1.あり 2.なし
食習慣の変化	1.あり 2.なし
個人的な習慣の変化	1.あり 2.なし

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な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、つらく当たったりと、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いますか？
	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。



(調査担当者記入欄)		備考欄
番号1	<input type="text"/>	
番号2	<input type="text"/>	番号3 <input type="text"/>

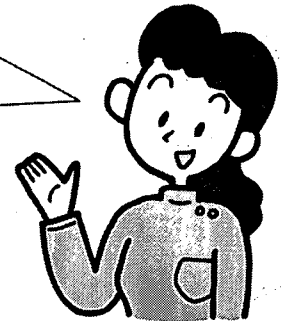
0	0	1
---	---	---

あなたの食習慣を詳しく知るための 質問票

この質問票にいていねいに答えることによって、
あなたの食習慣（栄養摂取状態）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。

<p>Vの書き方 枠線の中にある3点を結んでください。 まわりの枠線に線が触れないように チェック V を記入してください。</p> <p>良い例 <input type="checkbox"/> 悪い例 <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>数字の書き方 数字は右づめで記入してください。 まわりの枠線に線が触れないように 丁寧に記入してください。</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9</p>
---	--

ふりがな

氏名

濃く、ていねいに

今日(この質問票に答える日)の日付

平成 年 月 日

あなたの最近 1か月間の食事を考えてください。

もっとも適当な答えをひとつ選んで V を記入してください。

<p>麺類(うどん・そば・ラーメンなど)の スープや汁を飲む量は、</p> <p><input type="checkbox"/> ほとんど全部</p> <p><input type="checkbox"/> 8割</p> <p><input type="checkbox"/> 6割</p> <p><input type="checkbox"/> 4割</p> <p><input type="checkbox"/> 2割</p> <p><input type="checkbox"/> ほとんど飲まない</p> <p style="text-align: right;">1</p>	<p>家庭での味付けは 外食と比べて、</p> <p><input type="checkbox"/> 薄口</p> <p><input type="checkbox"/> 少し薄口</p> <p><input type="checkbox"/> 同じくらい</p> <p><input type="checkbox"/> 少し濃い口</p> <p><input type="checkbox"/> 濃い口</p> <p style="text-align: right;">2</p>	<p>お肉(牛肉や豚肉)の 脂身は、</p> <p><input type="checkbox"/> 好んで食べていた</p> <p><input type="checkbox"/> 好きでも嫌いでもない</p> <p><input type="checkbox"/> あまり食べなかった</p> <p style="text-align: right;">3</p>	<p>鶏肉の皮は、</p> <p><input type="checkbox"/> 好んで食べていた</p> <p><input type="checkbox"/> 好きでも嫌いでもない</p> <p><input type="checkbox"/> あまり食べなかった</p> <p style="text-align: right;">4</p>
---	---	--	---

0 0 2

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チェックしてください。

(ご注意)

食べなかった食品は、Vを記入す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。

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> カレーライス | <input type="checkbox"/> 目玉焼き |
| <input type="checkbox"/> さしみ | <input type="checkbox"/> 甘塩鮭の焼き物 |
| <input type="checkbox"/> キャベツの千切り | <input type="checkbox"/> ぎょうざ |
| <input type="checkbox"/> てんぷら | <input type="checkbox"/> 納豆 |
| <input type="checkbox"/> 白菜の漬け物 | <input type="checkbox"/> しらす干し |
| <input type="checkbox"/> ほうれん草のおひたし | <input type="checkbox"/> わかめの酢の物 |
| <input type="checkbox"/> 冷や奴 | |

- 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

- 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年以内に変えた
 - 1~2年前に変えた
 - 数年前に変えた

- 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をひとつ選んでVを記入してください。

カレーライス	シチュー	ミートソース	すし (一度に5個以上)	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)
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 月2~3回
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 月1回
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

- 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。
- (ご注意)
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、がんばりましょう！！



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。

0 0 3

頻度(左側)

最近1か月間に食べた頻度(回数)は?

【答え方の例】

ひとつ選んでVを記入してください。

●【頻度】が週1回より多い場合
右側の【量】にお答えください。

●【頻度】が週1回より少ない場合
右側の【量】に答える必要は、
ありません。

●【頻度】が月1回未満の場合
「食べなかった」を選んでください。

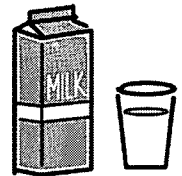
牛乳(低脂肪乳)	
<input checked="" type="checkbox"/> 毎日2回以上	・コップ1杯 [150ml]
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 5割増し以上

〔ふつう1回に食べる量〕

量(右側)

1回に食べたおよその量は?

〔ふつう1回に食べる量〕と比べて、
当てはまる項目をひとつ選び、
Vを記入してください。



ここからお答えください。

牛乳(低脂肪乳) 1	牛乳(普通・高脂肪の牛乳) 2	チーズ 4
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 月2~3回
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 月1回
<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった
・コップ1杯 [150ml]	・コップ1杯 [150ml]	・厚切り1枚 ・6Pチーズ1個
<input type="checkbox"/> 5割まで	<input type="checkbox"/> 5割まで	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 2~3割減	<input type="checkbox"/> 2~3割減	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 同じくらい	<input type="checkbox"/> 同じくらい	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 2~3割増し	<input type="checkbox"/> 2~3割増し	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 5割増し以上	<input type="checkbox"/> 5割増し以上	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

ヨーグルト(飲むヨーグルトを含む) 3	カッテージチーズ 5
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 月2~3回
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 月1回
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった
・1人前入り1個 [100g]	・大さじ山盛り1杯 [15g]
おもに(ひとつ選んでV)	
<input type="checkbox"/> 砂糖入りか または砂糖を入れた	
<input type="checkbox"/> 無糖	
<input type="checkbox"/> いずれともいえない	
<input type="checkbox"/> 低脂肪	
<input type="checkbox"/> 低糖	
<input type="checkbox"/> 5割まで	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 2~3割減	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 同じくらい	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 2~3割増し	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 5割増し以上	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

0 0 4

乳飲料 6	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・ヤクルト 小1本 [60g]
<input type="checkbox"/> 毎日1回	・カルピス
<input type="checkbox"/> 週4~6回	うすめた状態で コップ1杯 [200ml]
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

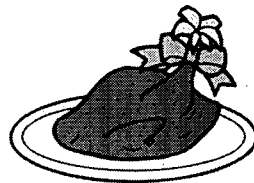
バター 7	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・大さじ2分の1杯
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

記入例

月1回未満の場合
「食べなかった」を選んでください。

週1回以上の場合
右側の【1回に食べたおよその量】にお答えください。

マーガリン 8	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・大さじ2分の1杯
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上



挽き肉 (牛または豚) 9	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・[60g]
<input type="checkbox"/> 毎日1回	・ハンバーガー 1個
<input type="checkbox"/> 週4~6回	・ハンバーグ 1個
<input type="checkbox"/> 週2~3回	・ミートソース 1人前
<input type="checkbox"/> 週1回	・ぎょうざ 6個 など
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 同じくらい
	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

鶏肉 10	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・主菜用1人前 [80g]
<input type="checkbox"/> 毎日1回	・大きさとして卵2個弱
<input type="checkbox"/> 週4~6回	
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

豚肉 11	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・主菜用1人前 [80g]
<input type="checkbox"/> 毎日1回	・大きさとして卵2個弱
<input type="checkbox"/> 週4~6回	
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

牛肉 12	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・主菜用1人前 [80g]
<input type="checkbox"/> 毎日1回	・大きさとして卵2個弱
<input type="checkbox"/> 週4~6回	
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

レバー (トリ、ブタ、ウシ) 13	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・トリレバーの場合 3個
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

ハムまたはソーセージ 14	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・ハムでは うす切り2枚 [40g]
<input type="checkbox"/> 毎日1回	・ソーセージでは 小ウインナー3個
<input type="checkbox"/> 週4~6回	・フランクフルト 3分の1個 [30g]
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

ベーコン 15	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・うす切り2枚 [40g]
<input type="checkbox"/> 毎日1回	・サラミ
<input type="checkbox"/> 週4~6回	スライスで3枚
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

0 0 5

さかなの干物 16

<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・(いわし、あじ) 中1匹程度 [80g]	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 毎日1回		<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 週4~6回		<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 週2~3回		<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 週1回		<input type="checkbox"/> 5割増し以上
<input type="checkbox"/> 月2~3回		
<input type="checkbox"/> 月1回		
<input type="checkbox"/> 食べなかった		

骨ごと食べる魚 17

<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・ししゃも 1匹 ・しらす干し 小鉢に軽く1杯 [20g] など	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 毎日1回		<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 週4~6回		<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 週2~3回		<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 週1回		<input type="checkbox"/> 5割増し以上
<input type="checkbox"/> 月2~3回		
<input type="checkbox"/> 月1回		
<input type="checkbox"/> 食べなかった		

記入例

月1回未満の場合

「食べなかった」を選んでください。

週1回以上の場合

右側の【1回に食べたおよその量】にお答えください。

ツナ (油づけ) 18

<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・大さじ軽く3杯 ・サンドウィッチ中身 1人分	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 毎日1回		<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 週4~6回		<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 週2~3回		<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 週1回		<input type="checkbox"/> 5割増し以上
<input type="checkbox"/> 月2~3回		
<input type="checkbox"/> 月1回		
<input type="checkbox"/> 食べなかった		

うなぎ 19

<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・蒲焼き1人前 ・2~3切れ	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 毎日1回		<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 週4~6回		<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 週2~3回		<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 週1回		<input type="checkbox"/> 5割増し以上
<input type="checkbox"/> 月2~3回		
<input type="checkbox"/> 月1回		
<input type="checkbox"/> 食べなかった		

白身の魚 20

<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・(たい、かれい、 たら など) 1切れ [80g] ・淡水魚 [80g]	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 毎日1回		<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 週4~6回		<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 週2~3回		<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 週1回		<input type="checkbox"/> 5割増し以上
<input type="checkbox"/> 月2~3回		
<input type="checkbox"/> 月1回		
<input type="checkbox"/> 食べなかった		

背の青い魚 21

<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・さば 1切れ [80g] ・いわし (中1匹、小2匹) ・さんま 半身 ・あじ (大半身、小1匹) ・ほっけ 小半身・にしん 小半身	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 毎日1回		<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 週4~6回		<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 週2~3回		<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 週1回		<input type="checkbox"/> 5割増し以上
<input type="checkbox"/> 月2~3回		
<input type="checkbox"/> 月1回		
<input type="checkbox"/> 食べなかった		



赤身の魚 22

<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・(まぐろ、さけ、 かつお など) 1切れ [80g]	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 毎日1回		<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 週4~6回		<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 週2~3回		<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 週1回		<input type="checkbox"/> 5割増し以上
<input type="checkbox"/> 月2~3回		
<input type="checkbox"/> 月1回		
<input type="checkbox"/> 食べなかった		

魚介練り製品 23

<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・かまぼこ 2切れ [35g] ・ちくわ 半本	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 毎日1回		<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 週4~6回		<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 週2~3回		<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 週1回		<input type="checkbox"/> 5割増し以上
<input type="checkbox"/> 月2~3回		
<input type="checkbox"/> 月1回		
<input type="checkbox"/> 食べなかった		

えび・かに 24

<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・タイガーえび (えびフライ用)で 3匹 [80g]	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 毎日1回		<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 週4~6回		<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 週2~3回		<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 週1回		<input type="checkbox"/> 5割増し以上
<input type="checkbox"/> 月2~3回		
<input type="checkbox"/> 月1回		
<input type="checkbox"/> 食べなかった		

いか・たこ 25

<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・寿司ネタとして 5個分 [80g]	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 毎日1回		<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 週4~6回		<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 週2~3回		<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 週1回		<input type="checkbox"/> 5割増し以上
<input type="checkbox"/> 月2~3回		
<input type="checkbox"/> 月1回		
<input type="checkbox"/> 食べなかった		

0	0	6
---	---	---

かき (牡蛎) 26	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・5個
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

他の貝類すべて 27	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・あさり みそ汁1人前
<input type="checkbox"/> 毎日1回	・その他
<input type="checkbox"/> 週4~6回	寿司ネタで2個分
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

記入例

月1回未満の場合
「食べなかった」を選んでください。

週1回以上の場合
右側の【1回に食べたおおよその量】にお答えください。

魚のたまご 28	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・たらこ 半個
<input type="checkbox"/> 毎日1回	・いくら
<input type="checkbox"/> 週4~6回	寿司ネタで2個分 など
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

佃煮類 (海苔佃煮を除く) 29	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・大さじ軽く1杯
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

塩辛類 30	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・大さじ軽く1杯
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

鶏卵 31	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・中1個
<input type="checkbox"/> 毎日1回	・うずら卵 6個 [50g]
<input type="checkbox"/> 週4~6回	
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

とうふ 32	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・3分の1丁
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

揚げだし豆腐 33	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・4分の1丁
<input type="checkbox"/> 毎日1回	・厚揚げ 半個
<input type="checkbox"/> 週4~6回	・がんもどき [100g]
<input type="checkbox"/> 週2~3回	・油揚げ 大1枚 など
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

納豆 34	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・1人前 1パック
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

大豆、枝豆、その他の豆の煮物や 金時豆などの 甘い煮豆 35	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・小鉢に1杯 [40g]
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

豆乳 36	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・コップ1杯 [150ml]
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

落花生・ピーナッツ(バターピーナッツを含む) 37	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・10個程度
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4～6回	
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2～3割減
<input type="checkbox"/> 月2～3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2～3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

落花生以外のナッツ類 38	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・軽くひと握り
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4～6回	
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2～3割減
<input type="checkbox"/> 月2～3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2～3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

梅干し 39	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・大1個
<input type="checkbox"/> 毎日1回	・小梅の場合 3個
<input type="checkbox"/> 週4～6回	
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2～3割減
<input type="checkbox"/> 月2～3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2～3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

漬物(緑の濃い葉野菜) 40	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・(野沢菜漬け、高菜漬け など) 小鉢に軽く1杯程度
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4～6回	
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2～3割減
<input type="checkbox"/> 月2～3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2～3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

漬物(その他すべて 梅干は除く) 41	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・たくあん 2切れ
<input type="checkbox"/> 毎日1回	・(きゅうり、なす) 3切れ
<input type="checkbox"/> 週4～6回	・白菜漬け 小鉢に軽く1杯程度
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2～3割減
<input type="checkbox"/> 月2～3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2～3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

にんじん 42	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・5分の1本
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4～6回	
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2～3割減
<input type="checkbox"/> 月2～3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2～3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

かぼちゃ 43	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・大きく切ったもの 2切れ
<input type="checkbox"/> 毎日1回	・10分の1個
<input type="checkbox"/> 週4～6回	
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2～3割減
<input type="checkbox"/> 月2～3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2～3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上



トマト(缶詰を含む) 44	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・中1個
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4～6回	
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2～3割減
<input type="checkbox"/> 月2～3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2～3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

ピーマン 45	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・中1個
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4～6回	
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2～3割減
<input type="checkbox"/> 月2～3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2～3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

ブロッコリー 46	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・1房
<input type="checkbox"/> 毎日1回	・卵1個の大きさ
<input type="checkbox"/> 週4～6回	
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2～3割減
<input type="checkbox"/> 月2～3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2～3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

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) 47	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・おひたしとして小鉢に軽く1杯 ・茹で上がりで軽くひと握り
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週2~3回	
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

キャベツ 48	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・千切りとして1人前 ・大葉1枚
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週2~3回	
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

きゅうり (漬物を除く) 49	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・2分の1本 ・もろきゅうとして小鉢に軽く1人前
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週2~3回	
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

レタス 50	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・サラダとして1人前 ・大葉2枚
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週2~3回	
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

白菜 (漬物を除く) 51	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・おひたしとして小鉢に軽く1杯
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週2~3回	
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

もやし 52	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・4分の1袋 [50g]
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週2~3回	
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

大根 (たくあんを除く) 53	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・おでんの大根1個分 [90g]
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週2~3回	
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

たまねぎ 54	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・大4分の1個 ・煮物やカレー1人前に入っている量
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週2~3回	
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

カリフラワー 55	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・1房 ・卵1個の大きさ
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週2~3回	
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

なす 56	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・中1個
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週2~3回	
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

ごぼう 57	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・料理として小鉢に軽く1杯分 [50g]
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週2~3回	
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

0 0 9

れんこん 58	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・料理として小鉢に軽く1杯分 [50g]
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	→
<input type="checkbox"/> 週2~3回	
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

こんにゃく 59	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・料理として小鉢に軽く1杯分 [50g]
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	→
<input type="checkbox"/> 週2~3回	
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

記入例

月1回未満の場合
「食べなかった」を選んでください。

週1回以上の場合
右側の【1回に食べたおおよその量】にお答えください。

きのこ 60	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・しいたけ 2個 ・しめじ 小鉢に軽く1杯 ・えのきだけ 1株
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	
<input type="checkbox"/> 週2~3回	→
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

わかめ・ひじき 61	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・わかめで、戻して大さじ2杯 ・みそ汁1杯分
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	
<input type="checkbox"/> 週2~3回	→
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

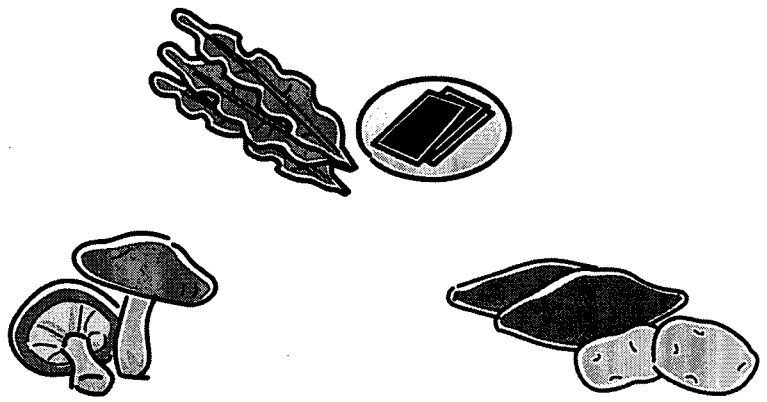
海苔(のり) 62	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・味付け海苔で1袋 ・焼き海苔で大1枚 ・海苔の佃煮 大さじ軽く1杯
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	
<input type="checkbox"/> 週2~3回	→
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

ポテトチップ 63	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・標準サイズ 4分の1袋 ・ミニサイズ 1袋
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	→
<input type="checkbox"/> 週2~3回	
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

フライドポテト 64	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・[100g] ・ハンバーガーショップのフライドポテト(Sサイズ) 1個
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	→
<input type="checkbox"/> 週2~3回	
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

左記以外のじゃがいも 65	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・いも中1個 ・コロッケ 2個
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	→
<input type="checkbox"/> 週2~3回	
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

その他のいも 66	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・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
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	
<input type="checkbox"/> 週2~3回	→
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
	<input type="checkbox"/> 5割増し以上



0	1	0
---	---	---

せんべい 67	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・大2枚
<input type="checkbox"/> 毎日1回	・おかし 6個
<input type="checkbox"/> 週4~6回	・あられ類 (中6個、小10個)
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

スナック菓子(ポテトチップを除く) 68	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・標準サイズ 4分の1袋
<input type="checkbox"/> 毎日1回	・ミニサイズ 1袋
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 5割増し以上
<input type="checkbox"/> 食べなかった	

記入例



月1回未満の場合
「食べなかった」を選んでください。

週1回以上の場合
右側の【1回に食べたおおよその量】にお答えください。

和菓子(小豆、あんを含むもの) 69	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・小1個
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

和菓子(小豆、あんを含まないもの) 70	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・小1個
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

洋菓子(カステラを含む) 71	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・ショートケーキ1個
<input type="checkbox"/> 毎日1回	・大シュークリーム1個
<input type="checkbox"/> 週4~6回	
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

ビスケット・クッキー類 72	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・大きめのビスケット 3枚
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

アイスクリーム 73		
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	週に1回以上の場合	
<input type="checkbox"/> 毎日1回	・市販のカップ 1個	おもに (ひとつ選んでV)
<input type="checkbox"/> 週4~6回	・ソフトクリーム 1個	
<input type="checkbox"/> 週2~3回	・パフェ 半人前 [150g前後]	<input type="checkbox"/> ラクトアイスクリーム、 ソフトクリーム [1個100円程度]
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 5割まで	<input type="checkbox"/> 高脂肪 [1個150円以上]
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 2~3割減	<input type="checkbox"/> いずれともいえない、 わからない
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 同じくらい	
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 2~3割増し	
	<input type="checkbox"/> 5割増し以上	

チョコレート 74	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・板チョコ 半箱 [40~50g]
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

あめ、キャンディ、キャラメル、ガム 75	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・4個
<input type="checkbox"/> 毎日1回	・または4枚
<input type="checkbox"/> 週4~6回	
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

ゼリー 76	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・1カップ [100g]
<input type="checkbox"/> 毎日1回	
<input type="checkbox"/> 週4~6回	
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 月2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上