

ジャム・マーメイド 77		干しぶどう 78		フルーツ缶詰 79	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・大さじすり切り1杯	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・大さじ1杯〔15g〕	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・小鉢に1杯〔汁込みで100g〕
<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"/> 5割まで	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで	<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"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減	<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2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい	<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"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し	<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	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

ご注意：ここから頻度の書き方が変わります。
「週1回未満」の場合：【1回に食べたおよその量】に答える必要はありません。



調味料

食事のときに自分で加えたものか、あらかじめかかっていたもの（目に見えたものだけ）について考えてください。
あらかじめ使われていて、わかりにくかったものは含めなくて結構です。

マヨネーズ		トマトケチャップ		サラダドレッシング(ノンオイルタイプを除く)	
<input type="checkbox"/> 毎日6回以上	・大さじ1杯 ※ポテトサラダ、マカロニサラダ1人前のマヨネーズは大さじ1杯程度	<input type="checkbox"/> 毎日6回以上	・小さじ1杯	<input type="checkbox"/> 毎日6回以上	・大さじ1杯
<input type="checkbox"/> 毎日4~5回		<input type="checkbox"/> 毎日4~5回		<input type="checkbox"/> 毎日4~5回	
<input type="checkbox"/> 毎日2~3回		<input type="checkbox"/> 毎日2~3回		<input type="checkbox"/> 毎日2~3回	
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 5割まで	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 5割まで	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 2~3割減	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 2~3割減	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 5割増し以上	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 5割増し以上	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

ノンオイルタイプのサラダドレッシング		みそ(みそ汁を除く)		食塩・ごま塩	
<input type="checkbox"/> 毎日6回以上	・大さじ1杯	<input type="checkbox"/> 毎日6回以上	・小さじ1杯	<input type="checkbox"/> 毎日6回以上	・小さじ5分の1杯
<input type="checkbox"/> 毎日4~5回		<input type="checkbox"/> 毎日4~5回		<input type="checkbox"/> 毎日4~5回	
<input type="checkbox"/> 毎日2~3回		<input type="checkbox"/> 毎日2~3回		<input type="checkbox"/> 毎日2~3回	
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 5割まで	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 5割まで	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 5割まで
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 2~3割減	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 2~3割減	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 2~3割減
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 5割増し以上	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 5割増し以上	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

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

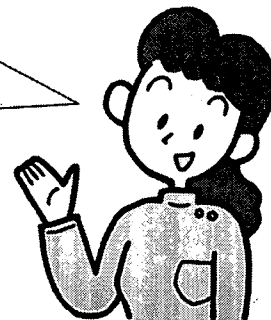
0	0	1
---	---	---

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な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</p> <p>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</p> <p>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>種類(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>
--	--	--	---

飲み物

0 1 2

食事の時に飲んだものも、食事以外の時のものも忘れずにお答えください。

「週1回未満」の場合 ・【1回に飲んだ(入れた) およその量】に答える必要はありません。
 ・「飲まなかった場合」も、「週1回未満」に V を記入してください。

1 緑茶、麦茶、ウーロン茶 (その他の中国茶を含む)	
<input type="checkbox"/> 毎日6回以上	・大きめの湯のみ1杯 [150ml] ※缶入り250ml の場合は 「5割増し以上」としてください。
<input type="checkbox"/> 毎日4~5回	
<input type="checkbox"/> 毎日2~3回	
<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"/> 週1回未満	
<input type="checkbox"/> 5割まで	<input type="checkbox"/> 2~3割減 <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
<input type="checkbox"/> 2~3割減	
<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	

2 紅茶	
<input type="checkbox"/> 毎日6回以上	・大きめの湯のみやカップ1杯 [150ml]
<input type="checkbox"/> 毎日4~5回	
<input type="checkbox"/> 毎日2~3回	
<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"/> 週1回未満	
<input type="checkbox"/> 5割まで	<input type="checkbox"/> 2~3割減 <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
<input type="checkbox"/> 2~3割減	
<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	

3 コーヒー	
<input type="checkbox"/> 毎日6回以上	・大きめの湯のみやカップ1杯 [150ml]
<input type="checkbox"/> 毎日4~5回	
<input type="checkbox"/> 毎日2~3回	
<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"/> 週1回未満	
<input type="checkbox"/> 5割まで	<input type="checkbox"/> 2~3割減 <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
<input type="checkbox"/> 2~3割減	
<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	

4 ココア	
<input type="checkbox"/> 毎日6回以上	・大きめの湯のみやカップ1杯 [150ml]
<input type="checkbox"/> 毎日4~5回	
<input type="checkbox"/> 毎日2~3回	
<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"/> 週1回未満	
<input type="checkbox"/> 5割まで	<input type="checkbox"/> 2~3割減 <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
<input type="checkbox"/> 2~3割減	
<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	

5 紅茶・コーヒー・ココアに入れるクリーム、ミルク (牛乳は含まない)		
<input type="checkbox"/> 入れない	・(クリーム、ミルク) 1個 ※ミルク入りの缶コーヒーや 紅茶には、1缶 [250ml] 当たり クリーム、ミルクが2個分入っ ています。	
<input type="checkbox"/> ときどき入れる		
<input type="checkbox"/> ほとんど またはいつも 入れる		
<input type="checkbox"/> 5割まで		<input type="checkbox"/> 2~3割減 <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
<input type="checkbox"/> 2~3割減		
<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		

6 紅茶・コーヒー・ココアに入れる砂糖 (人工甘味料を除く)		
<input type="checkbox"/> 入れない	・小さじ1杯 ※砂糖入りの缶コーヒーや 紅茶には、1缶 [250ml] 当たり 「小さじ5杯」の砂糖が入っ ています。	
<input type="checkbox"/> ときどき入れる		
<input type="checkbox"/> ほとんど またはいつも 入れる		
<input type="checkbox"/> 5割まで		<input type="checkbox"/> 2~3割減 <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
<input type="checkbox"/> 2~3割減		
<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		



ご注意：ここから頻度の書き方が変わります。

「月2〜3回」・「月1回」・「食べなかった」の場合：
【1回に食べたおよその量】に答える必要はありません。



その他の食品

1 カロリーメイト		2 人工甘味料		3 滋養強壮剤	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・1本 [39g]	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・パルスウィートなど スティック1本 [1.2g]	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・オロナミンC 1本 [120ml]
<input type="checkbox"/> 毎日1回		<input type="checkbox"/> 毎日1回		<input type="checkbox"/> 毎日1回	・リポビタンD 1本 [100ml]
<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"/> 5割まで	<input type="checkbox"/> 週2〜3回	<input type="checkbox"/> 5割まで	<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"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2〜3割減	<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2〜3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい	<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"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2〜3割増し	<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	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

果物類

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

1 みかん		2 パナナ		3 りんご	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・(小3個、大2個) ・はっさく1個 ・グレープフルーツ 1個	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・1本	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・半個
<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"/> 5割まで	<input type="checkbox"/> 週2〜3回	<input type="checkbox"/> 5割まで	<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"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2〜3割減	<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2〜3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい	<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"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2〜3割増し	<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	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

4 いちご		5 ぶどう		6 もも	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・中10個	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・種なしデラウェア 1房 [150g] ・巨峰 半房(10〜15粒) [150g]	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・半個 [100g]
<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"/> 5割まで	<input type="checkbox"/> 週2〜3回	<input type="checkbox"/> 5割まで	<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"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2〜3割減	<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2〜3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい	<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"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2〜3割増し	<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	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

0	1	5
---	---	---

なし 7		かき(柿) 8	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・半個〔100g〕	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・1個〔150g〕
<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"/> 5割まで	<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"/> 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"/> 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	<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。

キウイフルーツ 9		メロン 10		すいか 11	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・2個	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・プリンスメロン 半個	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	・小1切れ
<input type="checkbox"/> 毎日1回		<input type="checkbox"/> 毎日1回	・その他のメロン 6分の1個	<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"/> 5割まで	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 5割まで	<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"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 2~3割減	<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2~3回	<input type="checkbox"/> 同じくらい	<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"/> 月1回	<input type="checkbox"/> 2~3割増し	<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	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 5割増し以上

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

果物のなまえ

食べた頻度

毎日2回以上

毎日1回

週4~6回

週2~3回

週1回

果物のなまえ

食べた頻度

毎日2回以上

毎日1回

週4~6回

週2~3回

週1回

果物のなまえ

食べた頻度

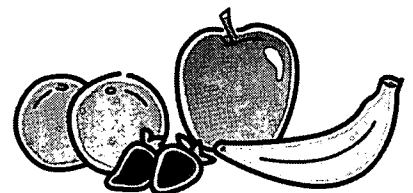
毎日2回以上

毎日1回

週4~6回

週2~3回

週1回



最近1か月間の主食とみそ汁

0 1 6

普段もっともよく使っていたごはん茶碗は、(ひとつにVを) <input type="checkbox"/> 子ども用 <input type="checkbox"/> 女性用 <input type="checkbox"/> 男性用 <input type="checkbox"/> 小どんぶり <input type="checkbox"/> 大どんぶり	普段もっともよく使っていたみそ汁碗の大きさは、(ひとつにVを) <input type="checkbox"/> 小さめ <input type="checkbox"/> 中(家庭用) <input type="checkbox"/> 大きめ <input type="checkbox"/> どんぶり	白米以外のごはんを定期的に食べていましたか？(ひとつにVを) <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	※ 食べたり食べなかったりの場合は、「いいえ」としてください。
			それはおもに
		どの食事でしたか？(該当するすべてにVを) <input type="checkbox"/> 朝食 <input type="checkbox"/> 昼食 <input type="checkbox"/> 夕食 <input type="checkbox"/> 間食または夜食	どれでしたか？(ひとつにVを) <input type="checkbox"/> 麦ごはん <input type="checkbox"/> 胚芽米 <input type="checkbox"/> 5分づき米 <input type="checkbox"/> 7分づき米 <input type="checkbox"/> 玄米

最近1か月間によく食べたパン類、めん類の種類

- ① まれにしか食べなかったもの(1か月に1回未満)に「0(ゼロ)」を書いてください。
- ② 次に、食べた頻度の高いものから順に、順番をつけてください。
同じくらいの頻度で食べるものには同じ順番をつけてください。

【記入例】

最近1か月間にめん類を食べた人は、	
そば・うどん・冷麦・そうめん	1
インスタント麺・カップ麺	2
上記外の中華麺	2
スパゲッティ・パスタ類	0

1 → もっともよく食べた
 2 → まれにしか食べなかった
 0 → またはまったく食べなかった

最近1か月間にめん類を食べた人は、	
そば・うどん・冷麦・そうめん	{ }
インスタント麺・カップ麺	{ }
上記外の中華麺	{ }
スパゲッティ・パスタ類	{ }

最近1か月間にパンなど(以下の食品)を食べた人は、	
食パン、フランスパン、サンドイッチ、ハンバーガー、おかずパン	{ }
菓子パン(あんパンなど)	{ }
バター・ロール	{ }
クロワッサン、デニッシュ	{ }
ドーナッツ	{ }
ピザ	{ }
お好み焼き、たこ焼き	{ }
ホットケーキ	{ }
コーンフレーク	{ }

がんばれ!!



最近1か月間の 主食・みそ汁・欠食 の回数と 1食に食べたおよその量

0 1 7

【記入の仕方】

1週間に食べた回数

- 飲み物だけや簡単なおかずだけの「主食のない食事」は、食事には含めないでください。
- 「ごはん」については、カレーライス、どんぶり物、おにぎり、すしなど、すべてのごはんの合計をお答えください。
- 「パンなど」「めん類」の種類は、左ページをみてください。

毎日食べた場合は…………… 7回

まったく食べなかった場合は… 0回

「0回」の場合は、「平均した1食当たりの量」に答える必要はありません。

平均した1食当たりの量

- 「ごはん」と「みそ汁」の1回に食べた量は、自分がよく食べているお茶碗やみそ汁碗で何杯と教えてください。
 - 市販のおにぎりは、1.5個で「女性用茶碗1杯」
 - にぎりずし1人前は、「女性用茶碗2杯」
- 「パン類」の1回に食べた量は、
 - 食パン……6枚切り
 - フランスパン……2cm厚さ3切れ程度
 - その他のパン……中くらいの大きさ1個
 - お好み焼き、ピザ……小1枚
 を、枚数、個数の単位とします。
- 「めん類」は一般的な「1人前」を基準にして考えてください。

朝食（朝昼兼用を除く）

	0回	1回
1週間に“朝食”を食べた回数	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ごはん

<input type="checkbox"/>	0回	<input type="checkbox"/>	(杯)
<input type="checkbox"/>	1回	<input type="checkbox"/>	0.5 以下
<input checked="" type="checkbox"/>	2回	<input type="checkbox"/>	0.8
<input type="checkbox"/>	3回	<input checked="" type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	4回	<input type="checkbox"/>	1.2

※飲み物だけや簡単なおかずだけの「主食のない食事」は、食事には含めないでください。昼食、夕食も同じです。

ここからお答えください。

朝食（朝昼兼用を除く）

	0回	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回
1週間に“朝食”を食べた回数	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ごはん 2		パンなど 3		めん類 4		みそ汁 5	
<input type="checkbox"/>	0回	<input type="checkbox"/>	0回	<input type="checkbox"/>	0回	<input type="checkbox"/>	0回
<input type="checkbox"/>	1回	<input type="checkbox"/>	1回	<input type="checkbox"/>	1回	<input type="checkbox"/>	1回
<input type="checkbox"/>	2回	<input type="checkbox"/>	2回	<input type="checkbox"/>	2回	<input type="checkbox"/>	2回
<input type="checkbox"/>	3回	<input type="checkbox"/>	3回	<input type="checkbox"/>	3回	<input type="checkbox"/>	3回
<input type="checkbox"/>	4回	<input type="checkbox"/>	4回	<input type="checkbox"/>	4回	<input type="checkbox"/>	4回
<input type="checkbox"/>	5回	<input type="checkbox"/>	5回	<input type="checkbox"/>	5回	<input type="checkbox"/>	5回
<input type="checkbox"/>	6回	<input type="checkbox"/>	6回	<input type="checkbox"/>	6回	<input type="checkbox"/>	6回
<input type="checkbox"/>	7回	<input type="checkbox"/>	7回	<input type="checkbox"/>	7回	<input type="checkbox"/>	7回
<input type="checkbox"/>	4 以上	<input type="checkbox"/>	4 以上	<input type="checkbox"/>	4 以上	<input type="checkbox"/>	4 以上

昼食（朝昼兼用を含む）

0	1	8
---	---	---

6 0回 1回 2回 3回 4回 5回 6回 7回
 1週間に“昼食”を食べた回数

ごはん 7		パンなど 8		めん類 9		みそ汁 10	
<input type="checkbox"/> 0回	(杯)	<input type="checkbox"/> 0回	(枚・個)	<input type="checkbox"/> 0回	(人前)	<input type="checkbox"/> 0回	(杯)
<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 0.5 以下	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 0.5 以下	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 0.5 以下	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 0.5 以下
<input type="checkbox"/> 2回	<input type="checkbox"/> 0.8	<input type="checkbox"/> 2回	<input type="checkbox"/> 0.8	<input type="checkbox"/> 2回	<input type="checkbox"/> 0.8	<input type="checkbox"/> 2回	<input type="checkbox"/> 0.8
<input type="checkbox"/> 3回	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3回	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3回	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3回	<input type="checkbox"/> 1
<input type="checkbox"/> 4回	<input type="checkbox"/> 1.2	<input type="checkbox"/> 4回	<input type="checkbox"/> 1.2	<input type="checkbox"/> 4回	<input type="checkbox"/> 1.2	<input type="checkbox"/> 4回	<input type="checkbox"/> 1.2
<input type="checkbox"/> 5回	<input type="checkbox"/> 1.5	<input type="checkbox"/> 5回	<input type="checkbox"/> 1.5	<input type="checkbox"/> 5回	<input type="checkbox"/> 1.5	<input type="checkbox"/> 5回	<input type="checkbox"/> 1.5
<input type="checkbox"/> 6回	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 6回	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 6回	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 6回	<input type="checkbox"/> 2
<input type="checkbox"/> 7回	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 7回	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 7回	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 7回	<input type="checkbox"/> 3
	<input type="checkbox"/> 4 以上		<input type="checkbox"/> 4 以上		<input type="checkbox"/> 4 以上		<input type="checkbox"/> 4 以上

夕食（主食の代わりにお酒を飲む食事を含む）

11 0回 1回 2回 3回 4回 5回 6回 7回
 1週間に“夕食”を食べた回数

ごはん 12		パンなど 13		めん類 14		みそ汁 15	
<input type="checkbox"/> 0回	(杯)	<input type="checkbox"/> 0回	(枚・個)	<input type="checkbox"/> 0回	(人前)	<input type="checkbox"/> 0回	(杯)
<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 0.5 以下	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 0.5 以下	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 0.5 以下	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 0.5 以下
<input type="checkbox"/> 2回	<input type="checkbox"/> 0.8	<input type="checkbox"/> 2回	<input type="checkbox"/> 0.8	<input type="checkbox"/> 2回	<input type="checkbox"/> 0.8	<input type="checkbox"/> 2回	<input type="checkbox"/> 0.8
<input type="checkbox"/> 3回	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3回	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3回	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3回	<input type="checkbox"/> 1
<input type="checkbox"/> 4回	<input type="checkbox"/> 1.2	<input type="checkbox"/> 4回	<input type="checkbox"/> 1.2	<input type="checkbox"/> 4回	<input type="checkbox"/> 1.2	<input type="checkbox"/> 4回	<input type="checkbox"/> 1.2
<input type="checkbox"/> 5回	<input type="checkbox"/> 1.5	<input type="checkbox"/> 5回	<input type="checkbox"/> 1.5	<input type="checkbox"/> 5回	<input type="checkbox"/> 1.5	<input type="checkbox"/> 5回	<input type="checkbox"/> 1.5
<input type="checkbox"/> 6回	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 6回	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 6回	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 6回	<input type="checkbox"/> 2
<input type="checkbox"/> 7回	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 7回	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 7回	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 7回	<input type="checkbox"/> 3
	<input type="checkbox"/> 4 以上		<input type="checkbox"/> 4 以上		<input type="checkbox"/> 4 以上		<input type="checkbox"/> 4 以上

間食・夜食（上記の3種類以外すべて）

ごはん 16		パンなど 17		めん類 18		みそ汁 19	
<input type="checkbox"/> 0回	(杯)	<input type="checkbox"/> 0回	(枚・個)	<input type="checkbox"/> 0回	(人前)	<input type="checkbox"/> 0回	(杯)
<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 0.5 以下	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 0.5 以下	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 0.5 以下	<input type="checkbox"/> 1回	<input type="checkbox"/> 0.5 以下
<input type="checkbox"/> 2回	<input type="checkbox"/> 0.8	<input type="checkbox"/> 2回	<input type="checkbox"/> 0.8	<input type="checkbox"/> 2回	<input type="checkbox"/> 0.8	<input type="checkbox"/> 2回	<input type="checkbox"/> 0.8
<input type="checkbox"/> 3回	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3回	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3回	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3回	<input type="checkbox"/> 1
<input type="checkbox"/> 4回	<input type="checkbox"/> 1.2	<input type="checkbox"/> 4回	<input type="checkbox"/> 1.2	<input type="checkbox"/> 4回	<input type="checkbox"/> 1.2	<input type="checkbox"/> 4回	<input type="checkbox"/> 1.2
<input type="checkbox"/> 5回	<input type="checkbox"/> 1.5	<input type="checkbox"/> 5回	<input type="checkbox"/> 1.5	<input type="checkbox"/> 5回	<input type="checkbox"/> 1.5	<input type="checkbox"/> 5回	<input type="checkbox"/> 1.5
<input type="checkbox"/> 6回	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 6回	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 6回	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 6回	<input type="checkbox"/> 2
<input type="checkbox"/> 7回	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 7回	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 7回	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 7回	<input type="checkbox"/> 3
	<input type="checkbox"/> 4 以上		<input type="checkbox"/> 4 以上		<input type="checkbox"/> 4 以上		<input type="checkbox"/> 4 以上

最近1か月間に飲んだお酒

0 1 9

飲んだ
 飲まなかった
 意図して止めていた

↓ ↓ ↓

次のページに進んでください。

〓 〓 〓 歳ごろ止めた

「週」か「月」のどちらかに を記入してから【回数】及び【1回に飲んだ量】を記入してください。

ビール、発泡酒など

頻度

週 } に 回
 月 }

1回に飲んだ量

大ビン(633ml)1瓶を目安として
 缶(350ml):0.5瓶
 ロング缶(500ml):0.8瓶

<input type="checkbox"/> わずか	<input type="checkbox"/> 1.5瓶
<input type="checkbox"/> 4分の1瓶	<input type="checkbox"/> 2瓶
<input type="checkbox"/> 0.5瓶	<input type="checkbox"/> 2.5瓶
<input type="checkbox"/> 0.8瓶	<input type="checkbox"/> 3瓶
<input type="checkbox"/> 1瓶	<input type="checkbox"/> 4瓶
<input type="checkbox"/> 1.2瓶	<input type="checkbox"/> 5瓶


2

日本酒

頻度

週 } に 回
 月 }

1回に飲んだ量



<input type="checkbox"/> わずか	<input type="checkbox"/> 1.5合
<input type="checkbox"/> 4分の1合	<input type="checkbox"/> 2合
<input type="checkbox"/> 0.5合	<input type="checkbox"/> 2.5合
<input type="checkbox"/> 0.8合	<input type="checkbox"/> 3合
<input type="checkbox"/> 1合	<input type="checkbox"/> 4合
<input type="checkbox"/> 1.2合	<input type="checkbox"/> 5合

3

焼酎、泡盛

頻度

週 } に 回
 月 }

1回に飲んだ量

水で割る前。
 純焼酎、純泡盛として

<input type="checkbox"/> わずか	<input type="checkbox"/> 1.5合
<input type="checkbox"/> 4分の1合	<input type="checkbox"/> 2合
<input type="checkbox"/> 0.5合	<input type="checkbox"/> 2.5合
<input type="checkbox"/> 0.8合	<input type="checkbox"/> 3合
<input type="checkbox"/> 1合	<input type="checkbox"/> 4合
<input type="checkbox"/> 1.2合	<input type="checkbox"/> 5合

4

酎ハイ

頻度

週 } に 回
 月 }

1回に飲んだ量

水で割った後の量。
 大グラス(300ml)で

<input type="checkbox"/> わずか	<input type="checkbox"/> 1.5杯
<input type="checkbox"/> 4分の1杯	<input type="checkbox"/> 2杯
<input type="checkbox"/> 0.5杯	<input type="checkbox"/> 2.5杯
<input type="checkbox"/> 0.8杯	<input type="checkbox"/> 3杯
<input type="checkbox"/> 1杯	<input type="checkbox"/> 4杯
<input type="checkbox"/> 1.2杯	<input type="checkbox"/> 5杯

5

ウィスキー ※ブランデー、コニャック、パーボン、ジンなど、すべての蒸留酒を含みます。

頻度

週 } に 回
 月 }

1回に飲んだ量

水などで割る前。
 シングル(28ml)で

<input type="checkbox"/> わずか	<input type="checkbox"/> 1.5杯
<input type="checkbox"/> 4分の1杯	<input type="checkbox"/> 2杯
<input type="checkbox"/> 0.5杯	<input type="checkbox"/> 2.5杯
<input type="checkbox"/> 0.8杯	<input type="checkbox"/> 3杯
<input type="checkbox"/> 1杯	<input type="checkbox"/> 4杯
<input type="checkbox"/> 1.2杯	<input type="checkbox"/> 5杯

6

ワイン

頻度

週 } に 回
 月 }

1回に飲んだ量

ワイングラス(100ml)で

<input type="checkbox"/> わずか	<input type="checkbox"/> 1.5杯
<input type="checkbox"/> 4分の1杯	<input type="checkbox"/> 2杯
<input type="checkbox"/> 0.5杯	<input type="checkbox"/> 2.5杯
<input type="checkbox"/> 0.8杯	<input type="checkbox"/> 3杯
<input type="checkbox"/> 1杯	<input type="checkbox"/> 4杯
<input type="checkbox"/> 1.2杯	<input type="checkbox"/> 5杯

7

その他 (具体的ななまえ)

頻度

週 } に 回
 月 }

1回に飲んだ量

水で割る前の量で

<input type="checkbox"/> わずか	<input type="checkbox"/> 1.5杯
<input type="checkbox"/> 4分の1杯	<input type="checkbox"/> 2杯
<input type="checkbox"/> 0.5杯	<input type="checkbox"/> 2.5杯
<input type="checkbox"/> 0.8杯	<input type="checkbox"/> 3杯
<input type="checkbox"/> 1杯	<input type="checkbox"/> 4杯
<input type="checkbox"/> 1.2杯	<input type="checkbox"/> 5杯

8



あなたがよく食べていたメニューと調理方法

0 2 0

最近1か月間の食事を考えてください。

- 1 まれにしか食べなかったもの（1か月に1回未満）に「0（ゼロ）」を書いてください。
- 2 次に、食べた頻度の高いものから順に、順番をつけてください。同じくらいの頻度で食べるものには同じ順番をつけてください。

【記入例】

(1)魚介類を食べる時	
生 さしみ、すし、など	8
焼き物	8
煮物	0
揚げ物 てんぷらを含む	3
炒め物	2

もっともよく食べた

食べなかった

ここからお答えください。

1

(1)魚介類を食べる時	
生 さしみ、すし、など	8
焼き物	8
煮物	8
揚げ物 てんぷらを含む	8
炒め物	8

2

(2)肉類を食べる時	
生(たたきを含む)	8
炒め物(外食)	8
炒め物(家庭)	8
揚げ物	8
煮物(和風:すき焼き ・肉じゃがなど)	8
シチュー・カレー ・ミートソース	8
焼き肉・グリルなど	8

3

(3)たまごを食べる時	
オムレツ	8
目玉焼き	8
玉子焼き	8
ゆで卵	8
生	8

4

(4)野菜を食べる時	
漬け物	8
生:サラダなど	8
煮物の一部として	8
炒め物の一部として 揚げ物・てんぷらを含む	8
湯がいて	8
蒸し物として	8

その他の食べ物・飲み物

いままでのどの質問にも含まれていなかった食べ物や飲み物で、あなたが、最近1か月間に毎週1回以上食べたり飲んだりした物がある場合はなまえと、食べた回数または飲んだ回数を答えてください。

記入すべき食べ物・飲み物がない場合はVをつけてください。 ➡ なし

食べ物・飲み物のなまえ
(できるだけ具体的に記入してください)

頻度 (回数)	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
	<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

2

食べ物・飲み物のなまえ
(できるだけ具体的に記入してください)

頻度 (回数)	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
	<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

3

食べ物・飲み物のなまえ
(できるだけ具体的に記入してください)

頻度 (回数)	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
	<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

4

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

0 2 1

使用した 使用しなかった ※どちらかに V を記入してください。

↓
次のページへ進んでください。

1回当たりの摂取量(うすめたり、混ぜたりする前の原料)と、商品名(わかる範囲で)を、具体的に記入してください。

カルシウム		2
商品名		
頻度	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <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"/> 週1回未満	1回摂取量 ひとつ選んで 数字を書いてください。
		錠 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 大さじ <input type="checkbox"/> 杯 コップ (150ml) で <input type="checkbox"/> 杯

ビタミンC		3
商品名		
頻度	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <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"/> 週1回未満	1回摂取量 ひとつ選んで 数字を書いてください。
		錠 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 大さじ <input type="checkbox"/> 杯 コップ (150ml) で <input type="checkbox"/> 杯

ビタミンB類		4
商品名		
頻度	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <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"/> 週1回未満	1回摂取量 ひとつ選んで 数字を書いてください。
		錠 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 大さじ <input type="checkbox"/> 杯 コップ (150ml) で <input type="checkbox"/> 杯

総合ビタミン剤		5
商品名		
頻度	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <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"/> 週1回未満	1回摂取量 ひとつ選んで 数字を書いてください。
		錠 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 大さじ <input type="checkbox"/> 杯 コップ (150ml) で <input type="checkbox"/> 杯

その他の栄養補助食品		6
商品名		
頻度	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <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"/> 週1回未満	1回摂取量 ひとつ選んで 数字を書いてください。
		錠 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 大さじ <input type="checkbox"/> 杯 コップ (150ml) で <input type="checkbox"/> 杯

その他の栄養補助食品		7
商品名		
頻度	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <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"/> 週1回未満	1回摂取量 ひとつ選んで 数字を書いてください。
		錠 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 大さじ <input type="checkbox"/> 杯 コップ (150ml) で <input type="checkbox"/> 杯

あなたの 最近1か月間の およその「からだの動かし方」を考えてください。

特によく動いた日ではなく、もっともふつうの1日（平日）を考えてください。
もっとも適当だと思うものをひとつ選んで V を記入してください。

<input type="checkbox"/>	軽い	大部分の時間は座って事務、勉強、談話などしていた場合。 歩くのが1時間くらい、立っているのが3時間くらいの場合 事務作業(家事があまりない人)
<input type="checkbox"/>	中程度	家事や機械の操作、接客、軽い農作業などで立ち仕事の時間が多かった場合。 歩くのが2時間くらい、立っているのが6～7時間くらいだった場合 ほとんどの家事や、事務作業以外で室内で働いてる人、屋外で軽めの仕事をしてきた人
<input type="checkbox"/>	やや重い	農業、漁業、建築などで、1日のうち1時間くらいは重い筋作業をしていた場合。 立ったり歩いたり9時間くらい、そのうえに筋肉を使う仕事を1時間くらいしていた場合 屋外で働く人の中で、少し重い労働をしていた人
<input type="checkbox"/>	重い	木材の運搬、農繁期の農耕作業のような、重い肉体労働の場合。 立ったり歩いたり9時間くらい、そのうえに筋肉を使う仕事を2時間以上していた場合 屋外で働く人の中で、かなり重い労働をしていた人

あなたに適した食事量を計算するために必要です。必ずご記入ください。

性別 (Vを記入)		生年月日(年号はVを記入)									
男性	女性	大正	昭和	平成	<input type="text"/>	年	<input type="text"/>	月	<input type="text"/>	日	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
現在の身長				現在の体重				20歳ごろの体重(おおよそ)			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>					
cm				Kg				Kg			

これで終わりです。お疲れ様でした。

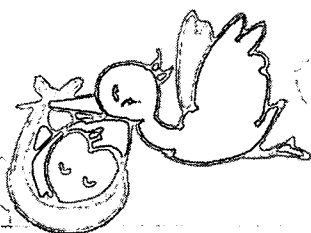
せっかくご記入いただいても、記入もれ・記入のあやまりがあると、正しい結果が出ません。
正しい結果を出すために、もう一度よく確かめてください。

ゴール！！





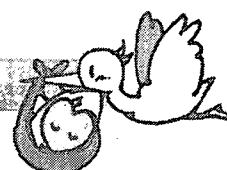
マタニティーノート



福岡・沖縄母子保健研究

お問い合わせ先：福岡大学医学部公衆衛生学
〒814-0180 福岡市城南区七隈7-45-1
TEL：092-801-1011 (内線3315) FAX：092-863-8892
E-mail:allergy@fukuoka-u.ac.jp

※健診を受けられた時にご記入下さい。



- 子宮底長 () cm ● 腹 囲 () cm ● 体 重 () kg
- 血 圧 (/) ● 浮 腫 (無 ・ 有) ● 尿蛋白 (- ・ 土 ・ + ・ ++)
- 尿 糖 (- ・ 土 ・ + ・ ++)
- その他特に行った検査 (含 ヘモグロビン)

()

- 医師の特記指示事項 (安静・休業・母子健康管理指導事項連絡カードに記載された措置など)

()

症状がある場合にご記入下さい。(当てはまる症状に○をしてください)

- カゼ症状
 - ・ 発熱 () °C
 - ・ 鼻水
 - ・ セキ
 - ・ その他 ()
- 下痢 ● 嘔吐 ● 湿疹 ● その他 ()
- 妊娠中のトラブル

(出血、 お腹の張り、 お腹の痛み、 虫歯、 貧血、 腰痛、 痔、)
(便秘、 かゆみ(部位)、 その他 ())

病院へ 行った () 科 行かなかった



診断名 () ()

お薬 処方された ・ 処方されなかった

(・ すべて飲んだ ・ 飲んだが途中でやめた ・ 飲まなかった)

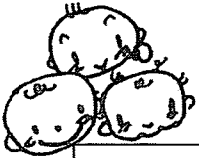
薬局でもらった処方箋を裏のページに貼り付けてください。

- 市販の薬・又は以前処方された薬を使用した場合は、薬の名前を記入して下さい。

() () ()

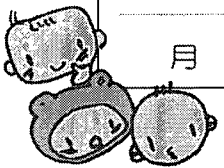
- 妊娠中(悪阻・切迫流産・切迫早産等)に使用した薬や点滴剤もご記入下さい。

() () ()



症状が出始めてからの経過を具体的に記入してください

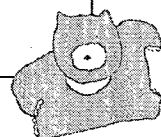
月	日()	
月	日()	
月	日()	
月	日()	
月	日()	
月	日()	
月	日()	
月	日()	
月	日()	
月	日()	
月	日()	
月	日()	
月	日()	
月	日()	
月	日()	
月	日()	
月	日()	
月	日()	
月	日()	
月	日()	
月	日()	
月	日()	
月	日()	



処方せんや検査結果がある場合は裏面へ添付又は転記をお願いします。→

※ 処方箋を、貼り付けてください。(どのような方法でも構いません)

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for pasting a prescription slip.



もうすぐママになるあなたへ

あなたの最近1か月間の食習慣についておたずねしました

サンプル 様

妊娠 第 12 週 (初期)

年齢 28 歳

番号 789

調査日 平成15年 5月 7日

たくさんの質問にお答えいただき、ありがとうございました。ママと赤ちゃんの健康に役立てていただけるように簡単な結果を作りました。 答え方によって結果は左右されます。そのため、あくまでも「およその結果」とお考えください。

妊娠中の食事 … 基本的な考え方

妊娠しているからといって、特別なものを食べないといけないということはまったくありません。ただ、いろいろな栄養素の必要量(食べていただきたい量)が、妊娠していないときよりも少しだけ増えます。特に注意したい栄養素について、あなたの食べ方を考えてみました。元気な赤ちゃんを産んでいただくための参考にしていただければ幸いです。また、どれくらいエネルギー(カロリー)をとるべきか、つまり、体重の管理は、人によって、特に妊娠前の体格によって異なります。詳しくは、お近くの栄養士、医師に相談してください。

【結果の見方】 これはおよその結果です。答え方によって、実際とは少しちがっていることもあります。

- 青信号：現在のままの食事を続けることをお勧めします。
黄色信号：他の項目とのバランスを考えながら、少し気をつけてください。
- 赤信号：この項目を中心にした食習慣の改善を目指してください。
黄色信号や赤信号がついている場合には、それぞれの項目の注意を見てください。



こんな食べ物や食べ方に注意しましょう。		こんなことに役立っています。 (○)内はまだじゅうぶんには明らかではないものです。
不足が気になる栄養素	カルシウムをじゅうぶんにとっていますか？ 気にしすぎにも注意！ <small>1500mg</small> <input type="radio"/> 牛乳や乳製品だけでなく、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜にも多く含まれています。骨ごと食べる魚もお勧めです。加工品や精製度の高い食品には少ないため、気をつけましょう。	ママの骨の維持と赤ちゃんの骨の成長
	鉄をじゅうぶんにとっていますか？ <small>4.7mg</small> <input type="radio"/> 穀類を除けばほとんどの食品に含まれています。好き嫌いせず、いろいろな食品を食べましょう。加工食品に少ない傾向があります。 貧血と診断されたら、薬や栄養補助食品も役に立ちます。でも、その前に食事の改善です。	ママの貧血予防
	葉酸(ようさん)をじゅうぶんにとっていますか？ <small>5mg</small> <input type="radio"/> 妊娠中に、特に必要な量が増える栄養素です。文字通り、葉物野菜に多く含まれています。	赤ちゃんの神経組織形成不全の予防
	カリウムをじゅうぶんにとっていますか？ <small>1200mg</small> <input type="radio"/> 野菜、果物、精製度の低い穀類、豆類など、いろいろな食品に含まれています。	(妊娠高血圧症の予防、ママの骨の維持)
とりすぎが気になる栄養素	食塩をとりすぎではありませんか？ <small>6.5g</small> <input checked="" type="radio"/> 調味料だけでなく、加工食品にも多く含まれています。みそ汁やめん類のスープにも多く含まれているので注意しましょう。	(妊娠高血圧症の予防)
	脂肪をとりすぎではありませんか？ <small>19g</small> <input checked="" type="radio"/> 料理に使う油(揚げ物や炒め物)、調味料(マヨネーズ・ドレッシング・バター・マーガリン)、肉の脂身、洋菓子に多く含まれています。でも、あまり神経質になる必要はありません。	(太りすぎ)
	アルコールを飲んでいませんか？ <small>0g</small> <input checked="" type="radio"/> アルコールは赤ちゃんの成長に大きな障害をもたらします。妊娠中のお酒は絶対に止めましょう。	先天性アルコール症候群

数字はあなたの質問票から計算した結果です。数字よりも信号の色を見比べて、ご自分の食習慣の特徴を把握するようにしてください。

もう少し詳しくはウラを
ごらんください



体重コントロールの考え方

体重	妊娠前	現在	増加量
	48.0 kg	50.0 kg	2.0 kg
ボディ・マス・インデックス (BMI)	妊娠前	現在	増加量
	21.3 kg/m ²	22.2 kg/m ²	0.9 kg/m ²

体重(kg)を身長(m)の2乗で割った値をボディ・マス・インデックス (BMI)と呼びます。妊娠していないときは、この値で、18.5以下がやせ、25.0以上が太りすぎ、30.0以上が肥満の目安になります。望ましいBMIを保つためには、食事だけでなく運動とのバランスで考えましょう。

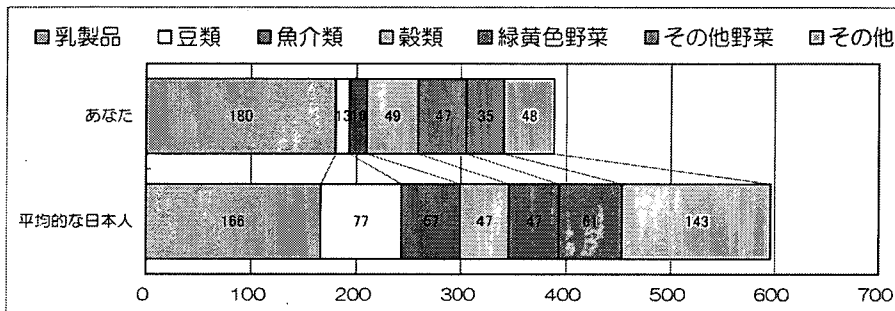
妊娠しているときは、妊娠によって、体重は少しずつ増えてゆきます。これは、赤ちゃんを守り育てるためにママのからだはたくさんの準備するためと、赤ちゃん自身の成長のためです。ですから、正常範囲内の体重増加は健康の印です。適切な体重増加は人によって異なります。自己判断せず、病院や保健センターの専門家に相談するようにしましょう。



食事 (栄養) ... もう少しくわしく

カルシウム

妊娠したからといって、特にカルシウムをたくさん食べなくてはならないわけではありません。必要な量は妊娠していないときと同じです。しかし、現在の日本の女性は、妊娠前でもじゅうぶんなカルシウムを食べていないことが多いため、注意が必要です。



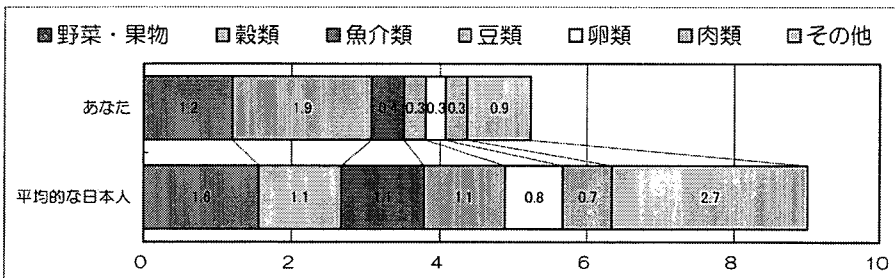
あなたの年齢での

非妊娠時の目安量*	600 mg
妊娠中 (いま) の目安量*	600 mg

目安量=1日にこれくらい食べていただきたい、という量です。

鉄

鉄の必要量・推奨量は、妊娠によって大きく増えます。それを満たすのは難しいかもしれませんが、しかし、必要量は人によって異なります。貧血の兆候が出ていなければ大丈夫と考えるよいでしょう。しかし、自己判断はせず、病院や保健センターの専門家に相談するようにしましょう。



あなたの年齢での

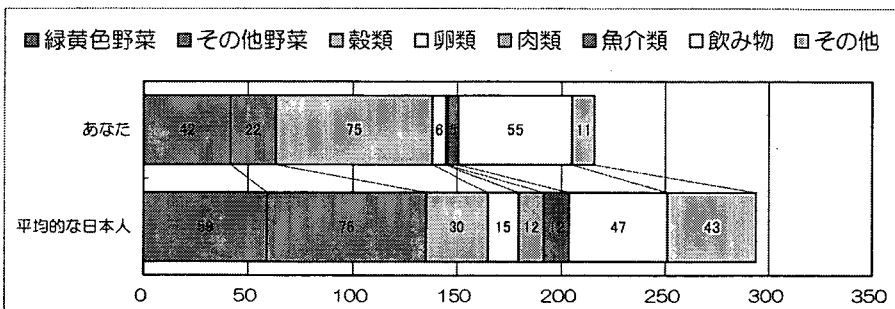
非妊娠時の推奨量*	11 mg
妊娠中 (いま) の推奨量*	23.5 mg

推奨量=1日にこれくらい食べていただきたい、という量です。

葉酸

(ようさん)

赤ちゃんの神経組織を作るのに必要な栄養素です。妊娠中は、妊娠していないときに比べて、必要な量が増えます。しかし、安易に薬や栄養補助食品に頼らずに、できるだけふつうの食品から食べるようにしましょう。その理由は、赤ちゃんが育つためには葉酸以外にもたくさんの種類の栄養素が必要だからです。



あなたの年齢での

非妊娠時の推奨量*	240 mg
妊娠中 (いま) の推奨量*	440 mg

推奨量=1日にこれくらい食べていただきたい、という量です。

◆たっぷり食べるためのポイント

- ① 「たっぷり食べたい栄養素が豊富に入っている食べ物」を食べる。
- ② 「たっぷり食べたい栄養素がある程度入っている食べ物で好きな食べ物」をいっぱい食べる。

栄養士・医師へのご注意： 食事アセスメントの測定誤差の問題を最小限に留めるために、それぞれの栄養素の摂取量は、妊娠時の推定エネルギー必要量を摂取しているものと仮定して計算してあります。

番号(記入不要):

出産時の質問票
九州・沖縄母子保健研究2回目調査
厚生労働科学研究費補助金免疫アレルギー疾患予防・治療研究事業



この質問票は、厚生労働省の研究費により実施するアレルギー等の母子に係る病気の予防に関する調査の一環です。調査内容は全体として統計解析に利用するだけで、個人の調査内容を公表することはありません。ご協力くださいますようお願いいたします。

記入には、太い黒の鉛筆を使ってください。

<div style="border: 1px dashed black; width: 80%; margin: auto; padding: 10px;">シール貼付</div>	住所等に変更がありましたら、下記にご記入ください。				
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; padding: 5px;">新住所</td> <td style="padding: 5px;">〒</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">新TEL</td> <td style="padding: 5px;"></td> </tr> </table>	新住所	〒	新TEL	
新住所	〒				
新TEL					

今日(この質問票に答える日)の日付を記入してください。

平成 年 月 日

「記入もれ」がないように、十分注意をしてください。
記入方法がわからないところは、空白のままにしておいてください。
後日、改めてこちらからお電話にて確認させていただきます。

お問い合わせ先：研究事務局

三宅吉博(みやけよしひろ)、田中景子(たなかけいこ)

〒814-0180 福岡市城南区七隈7-45-1

福岡大学医学部公衆衛生学

TEL: 092-801-1011 (内3315、3316)

FAX: 092-863-8892

E-mail: allergy@fukuoka-u.ac.jp

該当する答えの番号を○で囲み、() の中に記入してください。

妊娠中のことについておたずねします

[1]あなたは妊娠中、タバコをほとんど毎日吸っていましたか。妊娠期間ごとにお答えください。

● 妊娠前期（妊娠4ヶ月まで）

1. 吸っていない

2. 吸っていたが途中でやめた →

● 妊娠()ヶ月でやめた
● 喫煙していたとき、平均して1日に()本吸っていた
● 平均して1日に()本吸っていた

3. この期間を通して吸っていた →

● 妊娠中期（妊娠5ヶ月から7ヶ月まで）

1. 吸っていない

2. 吸っていたが途中でやめた →

● 妊娠()ヶ月でやめた
● 喫煙していたとき、平均して1日に()本吸っていた
● 平均して1日に()本吸っていた

3. この期間を通して吸っていた →

● 妊娠後期（妊娠8ヶ月以降）

1. 吸っていない

2. 吸っていたが途中でやめた →

● 妊娠()ヶ月でやめた
● 喫煙していたとき、平均して1日に()本吸っていた
● 平均して1日に()本吸っていた

3. この期間を通して吸っていた →

[2]妊娠中にあなたは自宅で、以下の製品をどれくらいの頻度で使っていましたか。

殺虫剤	1. 毎日2回以上 5. 週1回	2. 毎日1回 6. 月2~3回	3. 週4~6回 7. 月1回	4. 週2~3回 8. 月1回未満
除草剤	1. 毎日2回以上 5. 週1回	2. 毎日1回 6. 月2~3回	3. 週4~6回 7. 月1回	4. 週2~3回 8. 月1回未満
除菌(かび)剤	1. 毎日2回以上 5. 週1回	2. 毎日1回 6. 月2~3回	3. 週4~6回 7. 月1回	4. 週2~3回 8. 月1回未満
漂白剤	1. 毎日2回以上 5. 週1回	2. 毎日1回 6. 月2~3回	3. 週4~6回 7. 月1回	4. 週2~3回 8. 月1回未満
カーペットク リーナー	1. 毎日2回以上 5. 週1回	2. 毎日1回 6. 月2~3回	3. 週4~6回 7. 月1回	4. 週2~3回 8. 月1回未満
窓クリーナー	1. 毎日2回以上 5. 週1回	2. 毎日1回 6. 月2~3回	3. 週4~6回 7. 月1回	4. 週2~3回 8. 月1回未満
トイレクリー ナー	1. 毎日2回以上 5. 週1回	2. 毎日1回 6. 月2~3回	3. 週4~6回 7. 月1回	4. 週2~3回 8. 月1回未満
バスクリーナ ー	1. 毎日2回以上 5. 週1回	2. 毎日1回 6. 月2~3回	3. 週4~6回 7. 月1回	4. 週2~3回 8. 月1回未満
ドライクリー ニング液	1. 毎日2回以上 5. 週1回	2. 毎日1回 6. 月2~3回	3. 週4~6回 7. 月1回	4. 週2~3回 8. 月1回未満
消臭スプレー	1. 毎日2回以上 5. 週1回	2. 毎日1回 6. 月2~3回	3. 週4~6回 7. 月1回	4. 週2~3回 8. 月1回未満
芳香剤	1. 自宅に据え置いている		2. 使っていない	
防虫剤	1. タンス等に据え置いている		2. 使っていない	