

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

カロリーメイト

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | ・1本 [39g] |
| <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 |

人工甘味料

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <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 |

滋養強壮剤

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <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 | ・リポビタミンD 1本 [100ml] |
| <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 |

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。

みかん

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | ・(小3個、大2個) ・はっさく1個 |
| <input type="checkbox"/> 毎日1回 | ・グレープフルーツ 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 |

バナナ

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | ・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 |

りんご

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | ・半個 |
| <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 |

いちご

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | ・中10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 |

ぶどう

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | ・種なしデラウェア 1房 [150g] |
| <input type="checkbox"/> 毎日1回 | ・巨峰 半房 (10～15粒) [150g] |
| <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 |

もも

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | ・半個 [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 |

なし

かき (柿)

- 毎日2回以上 ・半個 [100g]
- 毎日1回
- 週4~6回
- 週2~3回 5割まで
- 週1回 2~3割減
- 月2~3回 同じくらい
- 月1回 2~3割増し
- 食べなかった 5割増し以上

- 毎日2回以上 ・1個 [150g]
- 毎日1回
- 週4~6回
- 週2~3回 5割まで
- 週1回 2~3割減
- 月2~3回 同じくらい
- 月1回 2~3割増し
- 食べなかった 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。

キウイフルーツ

メロン

すいか

- 毎日2回以上 ・2個
- 毎日1回
- 週4~6回
- 週2~3回 5割まで
- 週1回 2~3割減
- 月2~3回 同じくらい
- 月1回 2~3割増し
- 食べなかった 5割増し以上

- 毎日2回以上 ・プリンスメロン
半個
- 毎日1回 ・その他のメロン
6分の1個
- 週4~6回
- 週2~3回 5割まで
- 週1回 2~3割減
- 月2~3回 同じくらい
- 月1回 2~3割増し
- 食べなかった 5割増し以上

- 毎日2回以上 ・小1切れ
- 毎日1回
- 週4~6回
- 週2~3回 5割まで
- 週1回 2~3割減
- 月2~3回 同じくらい
- 月1回 2~3割増し
- 食べなかった 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

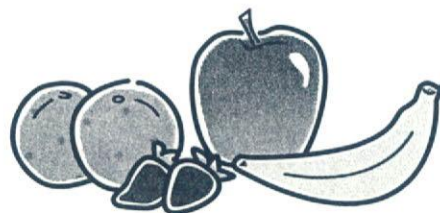
食べた頻度

- 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)

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)

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)

※ 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。

- 子ども用
- 女性用
- 男性用
- 小どんぶり
- 大どんぶり

- 小さめ
- 中(家庭用)
- 大きめ
- どんぶり

- はい
- いいえ

それはおもに

どの食事でしたか？ (該当するすべてにVを) どれでしたか？ (ひとつにVを)

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝食 | <input type="checkbox"/> 麦ごはん |
| <input type="checkbox"/> 昼食 | <input type="checkbox"/> 胚芽米 |
| <input type="checkbox"/> 夕食 | <input type="checkbox"/> 5分づき米 |
| <input type="checkbox"/> 間食または夜食 | <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 |

もっともよく食べた

まれにしか食べなかった

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答えてください。
 - 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）

1週間に“朝食”を食べた回数 0回 1回

ごはん

0回 (杯)
 1回
 2回
 3回
 4回

0.5 以下
 0.8
 1
 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。

● からお答えください。

朝食（朝昼兼用を除く）

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

ごはん

0回 (杯)
 1回 0.5 以下
 2回 0.8
 3回 1
 4回 1.2
 5回 1.5
 6回 2
 7回 3
 4 以上

パンなど

0回 (枚・個)
 1回 0.5 以下
 2回 0.8
 3回 1
 4回 1.2
 5回 1.5
 6回 2
 7回 3
 4 以上

めん類

0回 (人前)
 1回 0.5 以下
 2回 0.8
 3回 1
 4回 1.2
 5回 1.5
 6回 2
 7回 3
 4 以上

みそ汁

0回 (杯)
 1回 0.5 以下
 2回 0.8
 3回 1
 4回 1.2
 5回 1.5
 6回 2
 7回 3
 4 以上

昼食（朝昼兼用を含む）

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

1週間に“昼食”を食べた回数

| | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 0回 | 1回 | 2回 | 3回 | 4回 | 5回 | 6回 | 7回 |
| <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 | パンなど | めん類 | みそ汁 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------|-----|-----------------------------|--------|-----------------------------|-----|-----------------------------|---|-----------------------------|-----|-----------------------------|-----|-----------------------------|---|-----------------------------|---|--------------------------|------|--|-----------------------------|-------|-----------------------------|--------|-----------------------------|-----|-----------------------------|---|-----------------------------|-----|-----------------------------|-----|-----------------------------|---|-----------------------------|---|--------------------------|------|---|-----------------------------|------|-----------------------------|--------|-----------------------------|-----|-----------------------------|---|-----------------------------|-----|-----------------------------|-----|-----------------------------|---|-----------------------------|---|--------------------------|------|--|-----------------------------|-----|-----------------------------|--------|-----------------------------|-----|-----------------------------|---|-----------------------------|-----|-----------------------------|-----|-----------------------------|---|-----------------------------|---|--------------------------|------|
| <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> 0回</td> <td style="width: 50%; text-align: right;">(杯)</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 1回</td> <td style="text-align: right;">0.5 以下</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 2回</td> <td style="text-align: right;">0.8</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 3回</td> <td style="text-align: right;">1</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 4回</td> <td style="text-align: right;">1.2</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 5回</td> <td style="text-align: right;">1.5</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 6回</td> <td style="text-align: right;">2</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 7回</td> <td style="text-align: right;">3</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: right;">4 以上</td> </tr> </table> | <input type="checkbox"/> 0回 | (杯) | <input type="checkbox"/> 1回 | 0.5 以下 | <input type="checkbox"/> 2回 | 0.8 | <input type="checkbox"/> 3回 | 1 | <input type="checkbox"/> 4回 | 1.2 | <input type="checkbox"/> 5回 | 1.5 | <input type="checkbox"/> 6回 | 2 | <input type="checkbox"/> 7回 | 3 | <input type="checkbox"/> | 4 以上 | <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> 0回</td> <td style="width: 50%; text-align: right;">(枚・個)</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 1回</td> <td style="text-align: right;">0.5 以下</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 2回</td> <td style="text-align: right;">0.8</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 3回</td> <td style="text-align: right;">1</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 4回</td> <td style="text-align: right;">1.2</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 5回</td> <td style="text-align: right;">1.5</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 6回</td> <td style="text-align: right;">2</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 7回</td> <td style="text-align: right;">3</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: right;">4 以上</td> </tr> </table> | <input type="checkbox"/> 0回 | (枚・個) | <input type="checkbox"/> 1回 | 0.5 以下 | <input type="checkbox"/> 2回 | 0.8 | <input type="checkbox"/> 3回 | 1 | <input type="checkbox"/> 4回 | 1.2 | <input type="checkbox"/> 5回 | 1.5 | <input type="checkbox"/> 6回 | 2 | <input type="checkbox"/> 7回 | 3 | <input type="checkbox"/> | 4 以上 | <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> 0回</td> <td style="width: 50%; text-align: right;">(人前)</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 1回</td> <td style="text-align: right;">0.5 以下</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 2回</td> <td style="text-align: right;">0.8</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 3回</td> <td style="text-align: right;">1</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 4回</td> <td style="text-align: right;">1.2</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 5回</td> <td style="text-align: right;">1.5</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 6回</td> <td style="text-align: right;">2</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 7回</td> <td style="text-align: right;">3</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: right;">4 以上</td> </tr> </table> | <input type="checkbox"/> 0回 | (人前) | <input type="checkbox"/> 1回 | 0.5 以下 | <input type="checkbox"/> 2回 | 0.8 | <input type="checkbox"/> 3回 | 1 | <input type="checkbox"/> 4回 | 1.2 | <input type="checkbox"/> 5回 | 1.5 | <input type="checkbox"/> 6回 | 2 | <input type="checkbox"/> 7回 | 3 | <input type="checkbox"/> | 4 以上 | <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> 0回</td> <td style="width: 50%; text-align: right;">(杯)</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 1回</td> <td style="text-align: right;">0.5 以下</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 2回</td> <td style="text-align: right;">0.8</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 3回</td> <td style="text-align: right;">1</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 4回</td> <td style="text-align: right;">1.2</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 5回</td> <td style="text-align: right;">1.5</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 6回</td> <td style="text-align: right;">2</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 7回</td> <td style="text-align: right;">3</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: right;">4 以上</td> </tr> </table> | <input type="checkbox"/> 0回 | (杯) | <input type="checkbox"/> 1回 | 0.5 以下 | <input type="checkbox"/> 2回 | 0.8 | <input type="checkbox"/> 3回 | 1 | <input type="checkbox"/> 4回 | 1.2 | <input type="checkbox"/> 5回 | 1.5 | <input type="checkbox"/> 6回 | 2 | <input type="checkbox"/> 7回 | 3 | <input type="checkbox"/> | 4 以上 |
| <input type="checkbox"/> 0回 | (杯) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 1回 | 0.5 以下 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 2回 | 0.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 3回 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 4回 | 1.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 5回 | 1.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 6回 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 7回 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | 4 以上 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 0回 | (枚・個) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 1回 | 0.5 以下 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 2回 | 0.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 3回 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 4回 | 1.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 5回 | 1.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 6回 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 7回 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | 4 以上 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 0回 | (人前) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 1回 | 0.5 以下 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 2回 | 0.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 3回 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 4回 | 1.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 5回 | 1.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 6回 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 7回 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | 4 以上 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 0回 | (杯) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 1回 | 0.5 以下 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 2回 | 0.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 3回 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 4回 | 1.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 5回 | 1.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 6回 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 7回 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <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）

1週間に“夕食”を食べた回数

| | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 0回 | 1回 | 2回 | 3回 | 4回 | 5回 | 6回 | 7回 |
| <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 | パンなど | めん類 | みそ汁 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------|-----|-----------------------------|--------|-----------------------------|-----|-----------------------------|---|-----------------------------|-----|-----------------------------|-----|-----------------------------|---|-----------------------------|---|--------------------------|------|--|-----------------------------|-------|-----------------------------|--------|-----------------------------|-----|-----------------------------|---|-----------------------------|-----|-----------------------------|-----|-----------------------------|---|-----------------------------|---|--------------------------|------|---|-----------------------------|------|-----------------------------|--------|-----------------------------|-----|-----------------------------|---|-----------------------------|-----|-----------------------------|-----|-----------------------------|---|-----------------------------|---|--------------------------|------|--|-----------------------------|-----|-----------------------------|--------|-----------------------------|-----|-----------------------------|---|-----------------------------|-----|-----------------------------|-----|-----------------------------|---|-----------------------------|---|--------------------------|------|
| <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> 0回</td> <td style="width: 50%; text-align: right;">(杯)</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 1回</td> <td style="text-align: right;">0.5 以下</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 2回</td> <td style="text-align: right;">0.8</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 3回</td> <td style="text-align: right;">1</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 4回</td> <td style="text-align: right;">1.2</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 5回</td> <td style="text-align: right;">1.5</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 6回</td> <td style="text-align: right;">2</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 7回</td> <td style="text-align: right;">3</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: right;">4 以上</td> </tr> </table> | <input type="checkbox"/> 0回 | (杯) | <input type="checkbox"/> 1回 | 0.5 以下 | <input type="checkbox"/> 2回 | 0.8 | <input type="checkbox"/> 3回 | 1 | <input type="checkbox"/> 4回 | 1.2 | <input type="checkbox"/> 5回 | 1.5 | <input type="checkbox"/> 6回 | 2 | <input type="checkbox"/> 7回 | 3 | <input type="checkbox"/> | 4 以上 | <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> 0回</td> <td style="width: 50%; text-align: right;">(枚・個)</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 1回</td> <td style="text-align: right;">0.5 以下</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 2回</td> <td style="text-align: right;">0.8</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 3回</td> <td style="text-align: right;">1</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 4回</td> <td style="text-align: right;">1.2</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 5回</td> <td style="text-align: right;">1.5</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 6回</td> <td style="text-align: right;">2</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 7回</td> <td style="text-align: right;">3</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: right;">4 以上</td> </tr> </table> | <input type="checkbox"/> 0回 | (枚・個) | <input type="checkbox"/> 1回 | 0.5 以下 | <input type="checkbox"/> 2回 | 0.8 | <input type="checkbox"/> 3回 | 1 | <input type="checkbox"/> 4回 | 1.2 | <input type="checkbox"/> 5回 | 1.5 | <input type="checkbox"/> 6回 | 2 | <input type="checkbox"/> 7回 | 3 | <input type="checkbox"/> | 4 以上 | <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> 0回</td> <td style="width: 50%; text-align: right;">(人前)</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 1回</td> <td style="text-align: right;">0.5 以下</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 2回</td> <td style="text-align: right;">0.8</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 3回</td> <td style="text-align: right;">1</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 4回</td> <td style="text-align: right;">1.2</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 5回</td> <td style="text-align: right;">1.5</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 6回</td> <td style="text-align: right;">2</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 7回</td> <td style="text-align: right;">3</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: right;">4 以上</td> </tr> </table> | <input type="checkbox"/> 0回 | (人前) | <input type="checkbox"/> 1回 | 0.5 以下 | <input type="checkbox"/> 2回 | 0.8 | <input type="checkbox"/> 3回 | 1 | <input type="checkbox"/> 4回 | 1.2 | <input type="checkbox"/> 5回 | 1.5 | <input type="checkbox"/> 6回 | 2 | <input type="checkbox"/> 7回 | 3 | <input type="checkbox"/> | 4 以上 | <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> 0回</td> <td style="width: 50%; text-align: right;">(杯)</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 1回</td> <td style="text-align: right;">0.5 以下</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 2回</td> <td style="text-align: right;">0.8</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 3回</td> <td style="text-align: right;">1</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 4回</td> <td style="text-align: right;">1.2</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 5回</td> <td style="text-align: right;">1.5</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 6回</td> <td style="text-align: right;">2</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 7回</td> <td style="text-align: right;">3</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: right;">4 以上</td> </tr> </table> | <input type="checkbox"/> 0回 | (杯) | <input type="checkbox"/> 1回 | 0.5 以下 | <input type="checkbox"/> 2回 | 0.8 | <input type="checkbox"/> 3回 | 1 | <input type="checkbox"/> 4回 | 1.2 | <input type="checkbox"/> 5回 | 1.5 | <input type="checkbox"/> 6回 | 2 | <input type="checkbox"/> 7回 | 3 | <input type="checkbox"/> | 4 以上 |
| <input type="checkbox"/> 0回 | (杯) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 1回 | 0.5 以下 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 2回 | 0.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 3回 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 4回 | 1.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 5回 | 1.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 6回 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 7回 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | 4 以上 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 0回 | (枚・個) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 1回 | 0.5 以下 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 2回 | 0.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 3回 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 4回 | 1.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 5回 | 1.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 6回 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 7回 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | 4 以上 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 0回 | (人前) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 1回 | 0.5 以下 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 2回 | 0.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 3回 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 4回 | 1.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 5回 | 1.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 6回 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 7回 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | 4 以上 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 0回 | (杯) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 1回 | 0.5 以下 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 2回 | 0.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 3回 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 4回 | 1.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 5回 | 1.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 6回 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 7回 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | 4 以上 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

間食・夜食（上記の3種類以外すべて）

| ごはん | パンなど | めん類 | みそ汁 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------|-----|-----------------------------|--------|-----------------------------|-----|-----------------------------|---|-----------------------------|-----|-----------------------------|-----|-----------------------------|---|-----------------------------|---|--------------------------|------|--|-----------------------------|-------|-----------------------------|--------|-----------------------------|-----|-----------------------------|---|-----------------------------|-----|-----------------------------|-----|-----------------------------|---|-----------------------------|---|--------------------------|------|---|-----------------------------|------|-----------------------------|--------|-----------------------------|-----|-----------------------------|---|-----------------------------|-----|-----------------------------|-----|-----------------------------|---|-----------------------------|---|--------------------------|------|--|-----------------------------|-----|-----------------------------|--------|-----------------------------|-----|-----------------------------|---|-----------------------------|-----|-----------------------------|-----|-----------------------------|---|-----------------------------|---|--------------------------|------|
| <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> 0回</td> <td style="width: 50%; text-align: right;">(杯)</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 1回</td> <td style="text-align: right;">0.5 以下</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 2回</td> <td style="text-align: right;">0.8</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 3回</td> <td style="text-align: right;">1</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 4回</td> <td style="text-align: right;">1.2</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 5回</td> <td style="text-align: right;">1.5</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 6回</td> <td style="text-align: right;">2</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 7回</td> <td style="text-align: right;">3</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: right;">4 以上</td> </tr> </table> | <input type="checkbox"/> 0回 | (杯) | <input type="checkbox"/> 1回 | 0.5 以下 | <input type="checkbox"/> 2回 | 0.8 | <input type="checkbox"/> 3回 | 1 | <input type="checkbox"/> 4回 | 1.2 | <input type="checkbox"/> 5回 | 1.5 | <input type="checkbox"/> 6回 | 2 | <input type="checkbox"/> 7回 | 3 | <input type="checkbox"/> | 4 以上 | <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> 0回</td> <td style="width: 50%; text-align: right;">(枚・個)</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 1回</td> <td style="text-align: right;">0.5 以下</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 2回</td> <td style="text-align: right;">0.8</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 3回</td> <td style="text-align: right;">1</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 4回</td> <td style="text-align: right;">1.2</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 5回</td> <td style="text-align: right;">1.5</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 6回</td> <td style="text-align: right;">2</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 7回</td> <td style="text-align: right;">3</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: right;">4 以上</td> </tr> </table> | <input type="checkbox"/> 0回 | (枚・個) | <input type="checkbox"/> 1回 | 0.5 以下 | <input type="checkbox"/> 2回 | 0.8 | <input type="checkbox"/> 3回 | 1 | <input type="checkbox"/> 4回 | 1.2 | <input type="checkbox"/> 5回 | 1.5 | <input type="checkbox"/> 6回 | 2 | <input type="checkbox"/> 7回 | 3 | <input type="checkbox"/> | 4 以上 | <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> 0回</td> <td style="width: 50%; text-align: right;">(人前)</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 1回</td> <td style="text-align: right;">0.5 以下</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 2回</td> <td style="text-align: right;">0.8</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 3回</td> <td style="text-align: right;">1</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 4回</td> <td style="text-align: right;">1.2</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 5回</td> <td style="text-align: right;">1.5</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 6回</td> <td style="text-align: right;">2</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 7回</td> <td style="text-align: right;">3</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: right;">4 以上</td> </tr> </table> | <input type="checkbox"/> 0回 | (人前) | <input type="checkbox"/> 1回 | 0.5 以下 | <input type="checkbox"/> 2回 | 0.8 | <input type="checkbox"/> 3回 | 1 | <input type="checkbox"/> 4回 | 1.2 | <input type="checkbox"/> 5回 | 1.5 | <input type="checkbox"/> 6回 | 2 | <input type="checkbox"/> 7回 | 3 | <input type="checkbox"/> | 4 以上 | <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> 0回</td> <td style="width: 50%; text-align: right;">(杯)</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 1回</td> <td style="text-align: right;">0.5 以下</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 2回</td> <td style="text-align: right;">0.8</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 3回</td> <td style="text-align: right;">1</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 4回</td> <td style="text-align: right;">1.2</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 5回</td> <td style="text-align: right;">1.5</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 6回</td> <td style="text-align: right;">2</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 7回</td> <td style="text-align: right;">3</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: right;">4 以上</td> </tr> </table> | <input type="checkbox"/> 0回 | (杯) | <input type="checkbox"/> 1回 | 0.5 以下 | <input type="checkbox"/> 2回 | 0.8 | <input type="checkbox"/> 3回 | 1 | <input type="checkbox"/> 4回 | 1.2 | <input type="checkbox"/> 5回 | 1.5 | <input type="checkbox"/> 6回 | 2 | <input type="checkbox"/> 7回 | 3 | <input type="checkbox"/> | 4 以上 |
| <input type="checkbox"/> 0回 | (杯) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 1回 | 0.5 以下 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 2回 | 0.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 3回 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 4回 | 1.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 5回 | 1.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 6回 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 7回 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | 4 以上 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 0回 | (枚・個) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 1回 | 0.5 以下 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 2回 | 0.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 3回 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 4回 | 1.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 5回 | 1.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 6回 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 7回 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | 4 以上 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 0回 | (人前) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 1回 | 0.5 以下 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 2回 | 0.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 3回 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 4回 | 1.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 5回 | 1.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 6回 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 7回 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | 4 以上 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 0回 | (杯) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 1回 | 0.5 以下 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 2回 | 0.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 3回 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 4回 | 1.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 5回 | 1.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 6回 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 7回 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <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 } 回

月 } 回

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 |


日本酒

頻度

週 } 回

月 } 回

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 |

焼酎、泡盛

頻度

週 } 回

月 } 回

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 |

酎ハイ

頻度

週 } 回

月 } 回

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 |

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

頻度

週 } 回

月 } 回

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 |

ワイン

頻度

週 } 回

月 } 回

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 |

その他
(具体的ななまえ)

頻度

週 } 回

月 } 回

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 |



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 | / |
| 焼き物 | / |
| 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)魚介類を食べる時 | (2)肉類を食べる時 | (3)たまごを食べる時 | (4)野菜を食べる時 |
|----------------|------------------------|-------------|--------------------------|
| 生 さしみ、すし、など | 生(たたきを含む) | オムレツ | 漬け物 |
| 焼き物 | 炒め物(外食) | 目玉焼き | 生:サラダなど |
| 煮物 | 炒め物(家庭) | 玉子焼き | 煮物の一部として |
| 揚げ物 てんぷらを含む | 揚げ物 | ゆで卵 | 炒め物の一部として 揚げ物・てんぷらを含む |
| 炒め物 | 煮物(和風:すき焼き ・肉じゃがなど) | 生 | 湯がいて |
| | シチュー・カレー ・ミートソース | | 蒸し物として |
| | 焼き肉・グリルなど | | |

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教えてください。

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)

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)

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)
- 毎日2回以上
 - 毎日1回
 - 週4~6回
 - 週2~3回
 - 週1回

- 頻度 (回数)
- 毎日2回以上
 - 毎日1回
 - 週4~6回
 - 週2~3回
 - 週1回

- 頻度 (回数)
- 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

商品名

頻度 毎日2回以上
 毎日1回
 週4~6回
 週2~3回
 週1回
 週1回未満

1回摂取量
 ひとつ選んで
 数字を書いてください。

錠
 大さじ 杯
 コップ (150ml) で 杯

ビタミンC

商品名

頻度 毎日2回以上
 毎日1回
 週4~6回
 週2~3回
 週1回
 週1回未満

1回摂取量
 ひとつ選んで
 数字を書いてください。

錠
 大さじ 杯
 コップ (150ml) で 杯

ビタミンB類

商品名

頻度 毎日2回以上
 毎日1回
 週4~6回
 週2~3回
 週1回
 週1回未満

1回摂取量
 ひとつ選んで
 数字を書いてください。

錠
 大さじ 杯
 コップ (150ml) で 杯

総合ビタミン剤

商品名

頻度 毎日2回以上
 毎日1回
 週4~6回
 週2~3回
 週1回
 週1回未満

1回摂取量
 ひとつ選んで
 数字を書いてください。

錠
 大さじ 杯
 コップ (150ml) で 杯

その他の栄養補助食品

商品名

頻度 毎日2回以上
 毎日1回
 週4~6回
 週2~3回
 週1回
 週1回未満

1回摂取量
 ひとつ選んで
 数字を書いてください。

錠
 大さじ 杯
 コップ (150ml) で 杯

その他の栄養補助食品

商品名

頻度 毎日2回以上
 毎日1回
 週4~6回
 週2~3回
 週1回
 週1回未満

1回摂取量
 ひとつ選んで
 数字を書いてください。

錠
 大さじ 杯
 コップ (150ml) で 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。

- 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)
- 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
- 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。
立ったり歩いたりして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
- 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。
立ったり歩いたりして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"/> | <input type="text"/> | 年 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | 月 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | 日 |
| <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(およそ) | | | | | |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <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!!



あなたの食事から環境汚染物質の摂取量
を知るための追加質問票

食品安全委員会の研究助成金
食品健康影響評価技術研究(主任研究者 香山不二雄)

記入日： 年 月 日

ふりがな
氏名：



A large, empty rectangular box intended for the respondent to provide detailed answers to the questionnaire questions.



0 0 2

1 マグロ (ホン、クロ、ミナミ、インド)

| | | | | |
|---------------------------------|-------------|------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | 《よく食べる部位は?》 | ・1切れ[80g] (おさしみで1人前 くらい、4切れ) | | |
| <input type="checkbox"/> 毎日1回 | | | | |
| <input type="checkbox"/> 週4~6回 | | | | |
| <input type="checkbox"/> 週2~3回 | | | <input type="checkbox"/> 赤身 | <input type="checkbox"/> 5割まで |
| <input type="checkbox"/> 週1回 | | | <input type="checkbox"/> 中トロ | <input type="checkbox"/> 2~3割減 |
| <input type="checkbox"/> 月2~3回 | | | <input type="checkbox"/> 大トロ | <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 | |

2 マグロ (メバチ、キハダ、種類不明)

| | | | |
|---------------------------------|-------------|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | 《よく食べる部位は?》 | ・1切れ[80g] (おさしみで1人前 くらい、4切れ) | |
| <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
【1回に食べたおおよその量】に
お答えください。

3 メカジキ、マカジキ

| | | | |
|---------------------------------|-------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | 《よく食べる部位は?》 | ・1切れ[80g] (煮つけ・焼き物 で1人前くらい) | |
| <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 |

4 キンメダイ

| | | | |
|---------------------------------|-------------|-------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | 《よく食べる部位は?》 | ・1切れ[80g] (煮つけて 1人前くらい) | |
| <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 |

5 サメ (モロザメ、モウカ)

| | | | |
|---------------------------------|-------------|-------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | 《よく食べる部位は?》 | ・1切れ[80g] (煮つけて 1人前くらい) | |
| <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 |

6 ブリ、ハマチ、ヒラマサ、カンパチ

| | | | |
|---------------------------------|-------------|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | 《よく食べる部位は?》 | ・1切れ[80g] (おさしみで1人前 くらい、4切れ) | |
| <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 |

7 サンマ

| | | | | | |
|---------------------------------|-------------|--------|-----------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | 《よく食べる部位は?》 | ・1尾くらい | 《内臓は 食べますか?》 | | |
| <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"/> 食べない |
| <input type="checkbox"/> 週1回 | | | | <input type="checkbox"/> 2~3割減 | <input type="checkbox"/> たまに |
| <input type="checkbox"/> 月2~3回 | | | | <input type="checkbox"/> 同じくらい | <input type="checkbox"/> 2回に1回くらい |
| <input type="checkbox"/> 月1回 | | | | <input type="checkbox"/> 2~3割増し | <input type="checkbox"/> よく |
| <input type="checkbox"/> 食べなかった | | | | <input type="checkbox"/> 5割増し以上 | <input type="checkbox"/> いつも食べる |

8 ホッケ

| | | | |
|---------------------------------|-------------|----------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | 《よく食べる部位は?》 | ・大きめの半匹 くらい [80g] | |
| <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 |

9 全部食べる小さなタコ・イカ
(イダコ、ホタルイカなど)

| | | | |
|---------------------------------|-------------|----------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | 《よく食べる部位は?》 | ・小鉢1杯くらい | |
| <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 |

10 わかめ

| | | | |
|---------------------------------|-------------|----------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | 《よく食べる部位は?》 | ・酢の物1人前 ・みそ汁1杯くらい | |
| <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 |

0 0 3

11 昆布

| | | |
|---------------------------------|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | ・昆布巻き2個 くらいを基準として | |
| <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 | |

12 もずく、めかぶ

| | | |
|---------------------------------|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | ・酢の物1人前 | |
| <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
[1回に食べたおよその量]に
お答えください。

13 ところてん・おきゅうと

| | | |
|---------------------------------|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | ・小鉢1杯くらい | |
| <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 | |

14 ひじき

| | | |
|---------------------------------|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | ・小鉢1杯くらい | |
| <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 | |

15 鯨(くじら)、イルカ類

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | ・鍋・煮物1人前 くらい[80g] ・さしみ・ペーコンなど 2人前 | |
| <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 | |

16 ホタテ貝

| | | |
|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | ・4個くらい | 《わた(内臓)も 食べますか?》 |
| <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"/> 食べない |
| <input type="checkbox"/> 週1回 | <input type="checkbox"/> 2~3割減 | <input type="checkbox"/> たまに |
| <input type="checkbox"/> 月2~3回 | <input type="checkbox"/> 同じくらい | <input type="checkbox"/> 2回に1回くらい |
| <input type="checkbox"/> 月1回 | <input type="checkbox"/> 2~3割増し | <input type="checkbox"/> よく |
| <input type="checkbox"/> 食べなかった | <input type="checkbox"/> 5割増し以上 | <input type="checkbox"/> いつも食べる |

17 サザエなどの巻貝

| | | |
|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | ・サザエで2個くらい ・小さいもので 4個くらい | 《わた(内臓)も 食べますか?》 |
| <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"/> 食べない |
| <input type="checkbox"/> 週1回 | <input type="checkbox"/> 2~3割減 | <input type="checkbox"/> たまに |
| <input type="checkbox"/> 月2~3回 | <input type="checkbox"/> 同じくらい | <input type="checkbox"/> 2回に1回くらい |
| <input type="checkbox"/> 月1回 | <input type="checkbox"/> 2~3割増し | <input type="checkbox"/> よく |
| <input type="checkbox"/> 食べなかった | <input type="checkbox"/> 5割増し以上 | <input type="checkbox"/> いつも食べる |

18 紅鮭、キングサーモン

| | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | ・1切れ[80g] (焼き物・煮つけ で1人前くらい) | |
| <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 | |

19 その他の鮭すべて (外国産)

| | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | ・1切れ[80g] (焼き物・煮つけ で1人前くらい) | |
| <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 | |

20 その他の鮭すべて (国内産または
産地不明)

| | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | ・1切れ[80g] (焼き物・煮つけ で1人前くらい) | |
| <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 | |

0 0 4

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
 [1回に食べたおよその量]に
 お答えください。

21 シシャモ

| | |
|---------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | ・3尾くらい <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"/> 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"/> 月2~3回 | |
| <input type="checkbox"/> 月1回 | |
| <input type="checkbox"/> 食べなかった | |

22 アンコウ

| | |
|---------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | ・鍋・煮物1人前 くらい[80g] <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"/> 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"/> 月2~3回 | |
| <input type="checkbox"/> 月1回 | |
| <input type="checkbox"/> 食べなかった | |

23 煮干し・イリコでだしをとった味噌汁

| | | | |
|---------------------------------|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | ・お椀1杯 <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 | 《内臓のついた煮干し・イリコもいっしょに食べますか?》 <input type="checkbox"/> 食べない <input type="checkbox"/> たまに <input type="checkbox"/> 2回に1回くらい <input type="checkbox"/> よく <input type="checkbox"/> いつも食べる | 《内臓を取った煮干し・イリコもいっしょに食べますか?》 <input type="checkbox"/> 食べない <input type="checkbox"/> たまに <input type="checkbox"/> 2回に1回くらい <input type="checkbox"/> よく <input type="checkbox"/> いつも食べる |
| <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"/> 月2~3回 | | | |
| <input type="checkbox"/> 月1回 | | | |
| <input type="checkbox"/> 食べなかった | | | |

24 鮎(アユ)、ワカサギ

| | |
|---------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | ・アユは1尾 ・ワカサギは7尾 くらい[70g] <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"/> 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"/> 月2~3回 | |
| <input type="checkbox"/> 月1回 | |
| <input type="checkbox"/> 食べなかった | |

25 カレイ、ヒラメ

| | |
|---------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | ・中くらいの大きさの 1切れ[80g] <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"/> 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"/> 月2~3回 | |
| <input type="checkbox"/> 月1回 | |
| <input type="checkbox"/> 食べなかった | |

26 鯖(サバ)、鰯(アジ)

| | |
|---------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | ・サバは半身 ・アジは1尾くらい [80g] <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"/> 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"/> 月2~3回 | |
| <input type="checkbox"/> 月1回 | |
| <input type="checkbox"/> 食べなかった | |

27 鶏のレバー

| | |
|---------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | ・3個くらい <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"/> 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"/> 月2~3回 | |
| <input type="checkbox"/> 月1回 | |
| <input type="checkbox"/> 食べなかった | |

28 豚のレバー、腎臓

| | |
|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | ・焼肉や炒め物 として1人前くらい [80g] <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"/> 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"/> 月2~3回 | |
| <input type="checkbox"/> 月1回 | |
| <input type="checkbox"/> 食べなかった | |

29 牛のレバー、腎臓

| | |
|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 毎日2回以上 | ・焼肉や炒め物 として1人前くらい [80g] <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"/> 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"/> 月2~3回 | |
| <input type="checkbox"/> 月1回 | |
| <input type="checkbox"/> 食べなかった | |

これで終わりです。お疲れ様でした。