

9. 統計的事項

9.1 主たる解析と判断基準

本研究の主たる目的は、乳がん患者において食事などにおいて生活習慣や代替療法の使用の有無と再発・死亡との関連を評価することである。従って、7章に挙げた要因と8章に挙げたエンドポイントとの関連を評価することが主たる解析となる。それぞれの要因に対し、他の要因を調整し、エンドポイントとの関連を調べる。

また、副次的に、それぞれの要因ごとの関連も調べ、それぞれがどのような形でエンドポイントに影響しているかも検討する。

9.2 予定登録数と研究期間

N-SAS BC07 RCT およびN-SAS BC07 観察研究に準じる。

予定登録数：N-SAS BC07 RCT 参加者 300 人およびN-SAS BC07 観察研究参加者

200～400 人

登録期間：(最初の対象者登録から) 4年

追跡期間：(最後の対象者登録から) 3年

研究期間：7年

N-SAS BC07 で上記期間に変更があった場合には、それに従う。

9.3 サンプルサイズ設計

サンプルサイズ設計はN-SAS BC07 RCT に準じる。N-SAS BC07 RCT では、ハザード比 1.69 を許容限界とする非劣性試験を片側 $\alpha=0.025$ 、検出力 80%で検証できるようなデザインを組んでいる。これはほぼ同じ大きさのハザード比を検証する優越性試験と同等である。同様のサンプルサイズを用いることによって、N-SAS BC07 RCT で想定している治療効果以上の差がある要因は同程度以上の検出力を持って調べることができる。また、今後N-SAS BC07 観察研究のデータと合わせて解析することによって、より小さい効果の有無も調べることができる。

9.4 データの解析

データの解析は CSPOR・疫学データセンターと協力し、研究事務局で行う。追跡に関するデータを確定した後に、全てのエンドポイントに対する解析を行う。

10. 倫理的事項

10.1 患者の保護

本研究に関係する全ての研究者はヘルシンキ宣言、および文部科学省と厚生労働省が共同して策定した「疫学研究に関する倫理指針」(<http://www.mhlw.go.jp/general/seido/kousei/i-kenkyu/ekigaku/0504sisin.html>)に従って本研究を実施する。

10.2 インフォームド・コンセント

10.2.1 患者への説明

患者登録に先立ち、各施設の研究責任医師は各施設の倫理委員会 (Institutional Review Board: 以下 IRB) で本研究の実施に関する承認を得る。その後、担当医師は、患者に対して説明同意文書を通して以下の内容について口頭で説明し、患者が研究の内容をよく理解した上で直接質問票を手渡す。

1) 本研究のデザインの意義と背景

本研究は、生活習慣 (食事・肥満・運動) や代替療法を含む支持療法、ストレスやうつなどがその後の予後 (再発や QOL など) に与える影響を調べるための前向き観察コホート研究であること。

2) プロトコルの内容

質問票による評価の方法、スケジュールについて。

3) 人権保護

氏名や個人情報を守秘されるための最大限の努力が払われること。

4) 参加の自由

本研究への参加の同意はいつでも撤回でき、同意を撤回しても治療や診療の不利益は生じないこと。

5) 質問の自由

患者からの問い合わせ用コールセンターの連絡先を文書で知らせ、研究内容について自由に質問できること。

10.2.2 患者の同意取得

本研究は、下記文部科学省および厚生労働省の「疫学研究に関する倫理指針」の第3インフォームド・コンセント等 1 研究対象者からインフォームド・コンセントを受ける手続等 (2) 観察研究を行う場合 [2] 人体から採取された試料を用いない場合 7 既存資料等以外の情報に係る資料を用いる観察研究に当たり、当該研究の実施について公開すべき事項に関する細則を満たしているため、必ずしも文書による同意を必要としない場合に該当す

る。そこで、その旨を説明同意文書に明記するとともに患者本人に説明を行い、質問票に回答し返送することをもって、患者本人の同意を得たものとする。同意を撤回する場合は、担当医師を通じて CSPOR・疫学データセンターに連絡し、連絡を受けた CSPOR・疫学データセンターは該当者のデータを破棄する。

<「疫学研究に関する倫理指針」

(<http://www.mhlw.go.jp/general/seido/kousei/i-kenkyu/ekigaku/05044sin.html>) より抜粋>

第3 インフォームド・コンセント等

1 研究対象者からインフォームド・コンセントを要する手続等

(2) 観察研究を行う場合

[2] 人体から採取された試料を用いない場合

ア 既存資料等以外の情報に際る資料を用いる観察研究の場合

研究対象者からインフォームド・コンセントを受けることを必ずしも要しない。この場合において、研究者等は、当該研究の目的を含む研究の実施についての情報を公開し、及び研究対象者となる者が研究対象者となることを拒否できるようにしなければならない。

<インフォームド・コンセントを受けない場合において、当該研究の実施について公開すべき事項に関する細則>

インフォームド・コンセントを受けない場合に、研究の実施について情報公開する場合は、以下の事項が含まれていること。なお、これらの事項については、研究計画に記載すること。

- ・ 当該研究の意義、目的、方法
- ・ 研究機関名
- ・ 保有する個人情報に関して、第4の1(10) [2]、(11) [1]、(12) [1]又は(13)の [1]若しくは [2]の規定による求めに応じる手続 ((16)の規定により手数料の額を定めたときは、その手数料の額を含む)
- ・ 保有する個人情報に関して、第4の1(17)の規定による、問い合わせ、苦情等の窓口の連絡先に関する情報
- ・ 第4の1(10) [2]の規定による利用目的の通知、(11)の規定による開示又は(14)の規定による理由の説明を行うことができずない場合は当該事項及びその理由

10.3 プライバシーの保護と患者識別

患者の同意や照会、初回同意時には、被験者識別コードやコホート質問票番号など N-SAS BC07 RCT または N-SAS BC07 観察研究と本研究の共通情報を用いて行い、本研究では取得しない情報である患者のイニシャルや生年月日は用いない。一度対象者が同意されれば、以降は N-SAS BC07 RCT または N-SAS BC07 観察研究登録時に発行される登録番号を対象者の識別に用いる。回答者に食生活について分析した結果を返却する際にも、N-SAS BC07 の登録番号を用い、密封した封筒に入れ、担当医師を通じて回答者に渡す。施設、事務局間の対象者データのやり取りは、紙、電子媒体のいかにかわらず、対象者登録票を除き、郵送あるいは直接手渡しをすること原則とする。

10.4 プロトコルの遵守

本研究に参加する研究者は、患者の安全と人権を損なわない限りにおいて本研究実施計画書を遵守する。

10.5 施設の倫理審査委員会 (Institutional Review Board: IRB) の承認

10.5.1 研究開始時の承認

本研究の参加に際しては、本研究実施計画書および患者への説明文書が各施設の倫理審査委員会 (IRB)、および独立モニタリング委員会で承認されなければならない。IRB 承認が得られた場合、IRB 承認文書原本は各施設で保管し、コピーは事務局で保管する。

10.5.2 施設 IRB 承認の年次更新

N-SAS BC07 RCT に準じる。

11. 記録等の保管

登録記録作成のための基礎データ、IRB による審査の記録、医療機関において作成された記録文書については、CSPOR・疫学データセンターが適切に保管する。

研究実施計画書、研究総括報告書等については研究事務局が適切に保管する。保管期間は研究の中止もしくは終了の後3年を経過した日までとする。

12. 利益相反 (conflict of interest) と研究資金源

本研究の計画、実施、発表に関して可能性のある利益相反 (conflict of interest) はない。

利益相反とは、研究成果に影響するような利害関係を指し、金銭および個人の関係を含む。

本研究は、平成 19 年度厚生労働科学研究費補助金がん臨床研究事業 (研究課題名「生活習慣や支持療法などが乳がん患者の QOL に与える影響を調べる多目的コホート研究 (H19-がん臨床一般-006)」研究代表者：山本精一郎) 等による研究である。

13. 研究組織

本研究は、12章に述べた厚生労働科学研究補助金による研究であるが、その性格上、臨床試験の附随研究となることから、臨床試験の実施母体であるCSPORの一環として実施される医学研究の1つとしても位置づけられる。以下では、最初に本研究に固有の組織である実行委員会および研究事務局、続いてCSPORの組織・委員会等について記載する。

13.1 乳がん患者の多目的コホート研究実行委員会

実行委員長 (研究代表者)

山本 精一郎 (国立がんセンターがん対策情報センター)

試験統計家 (生物統計解析責任者)

山本 精一郎 (国立がんセンターがん対策情報センター)

実行委員 (50音順)

安藤 正志 (国立がんセンター中央病院)

岩崎 基 (国立がんセンターがん予防・検診研究センター)

岩瀬 哲 (東京大学医学部附属病院)

岩瀬 拓士 (財団法人癌研究会有明病院)

大橋 靖雄 (東京大学大学院医学系研究科)

溝田 友里 (国立がんセンターがん対策情報センター)

13.1.1 実行委員会のミッション

- ・ データセンターおよび事務局と協力して行う、研究実施に関わる調整作業
- ・ 研究実施状況の臨床試験委員会への報告
- ・ 研究全体の品質管理・品質保証に必要な事項
- ・ 研究に参加する施設の質評価
- ・ データセンターに対するデータ管理の支援
- ・ 試験統計家に対する統計解析の支援
- ・ 報告書の作成
- ・ その他、各研究の円滑かつ効率的な実施に必要な事項

13.1.2 研究事務局

山本 精一郎、溝田 友里

国立がんセンターがん対策情報センター がん情報・統計部

〒104-0045 中央区築地 5-1-1

電話：03-3542-2511 (内線 3373)

FAX：03-3547-8577

13.2 N-SAS BC07 実行委員会

委員長 (研究代表者)

澤木 正孝 (名古屋大学大学院医学系研究科 化学療法学：研究代表者)

試験統計家 (生物統計解析責任者)

田中 夕香里 (東京大学大学院医学系研究科)

実行委員 (50音順)

岩田 広治 (愛知県がんセンター中央病院 乳腺科)

柏葉 匡寛 (岩手医科大学附属病院 外科)

平 成人 (HOR：岡山大学 乳腺・内分泌外科)

徳留 なほみ (癌研究会有明病院 化学療法科)

中山 貴寛 (大阪大学医学部附属病院 乳腺・内分泌外科)

坂東 裕子 (筑波大学附属病院 乳腺・甲状腺・内分泌外科)

水野 聡朗 (三重大学医学部附属病院 第2内科 腫瘍内科)

村上 茂 (広島大学原爆放射線医科学研究所 腫瘍外科)

山本 豊 (熊本大学医学部附属病院 乳腺・内分泌外科)

アドバイザー、担当

HOR (全般)：下妻 晃二郎 (立命館大学総合理工学院生命科学部)

HOR (高齢者総合的機能)：高橋 都 (東京大学大学院医学系研究科)

HOR (医療経済)：福田 敬 (東京大学大学院医学系研究科)

13.2.1 N-SAS BC 07 実行委員会のミッション

- ・ データセンターおよび事務局と協力して行う、研究実施に関わる調整作業
- ・ 研究実施状況の臨床試験委員会への報告
- ・ 研究全体の品質管理・品質保証に必要な事項
- ・ 研究に参加する施設の質評価
- ・ データセンターに対するデータ管理の支援
- ・ 試験統計家に対する統計解析の支援
- ・ 報告書の作成
- ・ その他、各研究の円滑かつ効率的な実施に必要な事項

13.3 運営委員会

運営委員長

大橋 靖雄 (東京大学大学院医学系研究科)

副運営委員長

下妻 晃二郎 (立命館大学総合理工学院生命科学学部)

運営委員

渡辺 亨 (浜松オゾンロジーセンター)

池田 正 (帝京大学医学部外科)

戸井 雅和 (京都大学医学部附属病院乳癌外科)

岩瀬 拓士 (財団法人癌研究会有明病院レディースセンター乳癌科)

高塚 雄一 (労働者健康福祉機構関西労災病院外科)

野口 眞三郎 (大阪大学医学部乳癌内分分泌科)

大野 真司 (国立病院機構九州がんセンター乳癌科)

岩田 広治 (愛知県がんセンター中央病院乳癌科)

山本精一郎 (国立がんセンターがん対策情報センター)

13.3.1 運営委員会のミッション

- ・事業の長期計画、年次計画の策定と活動状況の財団への報告
- ・事業遂行のための予算案の策定と、決算の財団への報告
- ・事業を遂行するための各種小委員会の設立・改廃と小委員会委員の任命
- ・小委員会の活動状況の監督
- ・その他、本事業の目的遂行に必要な事項

13.4 諮問委員会

諮問委員

高嶋 成光 (国立病院機構四国がんセンター乳癌内分分泌科)

小山 博記 (大阪府立成人病センター外科)

田島 知郎 (東海大学医学部付属東京病院乳癌クリニック外科)

小幡 裕 (財団法人バプテリックヘルスリサーチセンター)

13.4.1 諮問委員会のミッション

- ・運営委員会の活動の監督および財団からの諮問に対する回答
- ・運営委員会および小委員会に対する助言
- ・その他、本事業の透明性の確保と目的合致性を保証するために必要な事項

13.5 臨床試験小委員会

委員長

戸井 雅和 (京都大学医学部附属病院乳癌外科)

副委員長

田口 哲也 (大阪大学医学部附属病院乳癌内分分泌科)

委員

渡辺 亨 (浜松オゾンロジーセンター)

岩瀬 拓士 (癌研究会有明病院レディースセンター乳癌科)

山口 拓洋 (東京大学大学院医学系研究科臨床試験データ管理学)

大野 真司 (国立病院機構九州がんセンター乳癌科)

岩田 広治 (愛知県がんセンター中央病院乳癌科)

オブザーバー

大橋 靖雄 (東京大学大学院医学系研究科)

下妻 晃二郎 (立命館大学理工学部化学系工学部)

甘利 裕邦 (財団法人バプテリックヘルスリサーチセンター客員研究員)

13.5.1 臨床試験小委員会のミッション

- ・新規に開始する臨床試験および附随研究の決定、および研究を公募する場合の公募要綱の決定と研究の採択
- ・臨床試験および附随研究毎の実行委員会委員の任命
- ・臨床試験および附随研究の実施状況の監督
- ・臨床試験および附随研究に関する口頭発表・論文発表の承認
- ・その他、事業で行う臨床試験および附随研究の円滑な実施と研究間の調整に必要な事項

13.6 疫学研究小委員会

委員長

黒井 克昌 (東京都立駒込病院外科)

副委員長

岩田 広治 (愛知県がんセンター中央病院乳癌科)

委員

岩崎 基 (国立がんセンターがん予防・検診研究センター)

下妻 晃二郎 (立命館大学総合理工学院生命科学学部)

祖父江 友孝 (国立がんセンターがん対策情報センター)

広瀬 かおる (愛知県衛生研究所)

オプザーバー

大橋 靖雄 (東京大学大学院医学系研究科)

13.6.1 疫学研究小委員会のミッション

- ・新規に開始する疫学研究の決定、および研究を公募する場合の公募要綱の決定と研究の採択、採択した研究の運営委員会への報告
- ・疫学研究毎の発行委員会委員の任命
- ・疫学研究の実地状況の監督
- ・疫学研究に関する口頭発表・論文発表の承認
- ・その他、事業で行う疫学調査・研究の円滑な実施と研究間の調整に必要な事項

13.7 教育研修小委員会

委員長

渡辺 亨 (浜松オノンコロジーセンター)

副委員長

下妻 晃二郎 (立命館大学総合理工学院生命科学部)

委員

大橋 靖雄 (東京大学大学院医学系研究科)
 藤原 恵一 (埼玉医科大学 国際医療センター 婦人科腫瘍科)
 勝俣 範之 (国立がんセンター 中央病院内科)
 向井 博文 (国立がんセンター 東病院化学療法科)
 齋藤 裕子 (静岡県立静岡がんセンター 臨床試験支援室)
 青谷 恵利子 (北里研究所 臨床薬理研究所)
 福谷 美紀 (北里研究所 臨床薬理研究所)
 山下 紀子 (国立がんセンター 中央病院 臨床試験・治療開発部)
 一木 龍彦 (イービーエス株式会社)
 高木 茂 (大鵬薬品工業株式会社)
 玉岡 悦健 (ノバルティスファーマ株式会社)

13.7.1 教育研修小委員会のミッション

- ・医師・CRC 教育のためのセミナーの計画と実施
- ・医師・CRC 教育を行っている内外各種機関との連携
- ・活動状況の運営委員会への報告
- ・その他、医師・CRC 教育の質の向上と活性化に必要な事項

13.8 広報小委員会

委員長

福内 敦 (三井記念病院乳腺内分泌外科)

副委員長

中村 清吾 (聖路加国際病院乳腺外科)

委員

下妻 晃二郎 (立命館大学総合理工学院生命科学部)
 村上 茂 (広島大学病院乳腺外科)
 宮内 充 (プレストサービス社)

13.8.1 広報小委員会のミッション

- ・本事業が支援する臨床試験実施のための情報提供
- ・乳がん情報ネットの内容検討
- ・実際の情報提供のためのワーキンググループ設立と活動状況の監督
- ・事業に関する広報活動 (マスコミ、学会、患者団体)
- ・活動状況の運営委員会への報告
- ・その他、乳がん患者に対する有益な情報提供と乳がんに関する研究の円滑な実施に貢献する活動事項

13.9 独立モニタリング委員会 (臨床試験プロトコル審査委員会)

委員長

田島 知郎 (東海大学医学部附属東京病院乳腺クリニック外科)

委員

富永 祐民 (愛知県がんセンター)
 霞 富士雄 (順天堂大学医学部附属順天堂病院乳腺センター)
 内田 絵子 (NPO 法人ブーゲンビリア)
 瀬尾 信雄 (東京八丁堀法律事務所弁護士)

13.10 データマネジメント委員会

委員長

大橋 靖雄 (東京大学大学院医学系研究科)

委員

齋藤 裕子 (静岡県立静岡がんセンター 臨床試験支援室)
 黒井 克昌 (東京都立駒込病院外科)
 大庭 幸治 (京都大学医学研究科)

16. プロトコル作成者

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

17. 問い合わせ先

17.1 研究事務局 (研究全般)
 山本 精一郎、溝田 友里
 国立がんセンターがん対策情報センター がん情報・統計部
 〒104-0045 中央区築地 5-1-1
 電話：03-3542-2511 (内線 3373)
 FAX：03-3547-8577

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

NPO 法人日本臨床研究支援ユニット (J-CRSU) 内
 〒113-0034 東京都文京区湯島 1-2-13 西山興業御茶ノ水ビル 5階
 電話：03-3254-8029

FAX：03-5298-8536

E-mail: support@csp.or.jp

17.3 コールセンター コホート 07 担当 (対象者からの問い合わせ)

NPO 法人日本臨床研究支援ユニット (J-CRSU) 内
 〒113-0034 東京都文京区湯島 1-9-5 御茶ノ水小柳出ビル 5階
 電話：0120-717-411, 0120-711-595

18. 研究成果の発表

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

19. 参考文献

1. がんの統計編集委員会 (編) . がんの統計 2007 年度版. 2007. 財団法人がん研究振興財団, 東京, p.18.
2. Caan B, Sternfeld B, Gunderson E, et al. Life After Cancer Epidemiology (LACE) Study: a cohort of early stage breast cancer survivors (United States). Cancer Causes Control 2005;16(5):545-56.
3. Irwin ML, Crumley D, McTiernan A, et al. Physical activity levels before and after a diagnosis of breast carcinoma. The Health, Eating, Activity, and Lifestyle (HEAL) Study. Cancer 2003;97(7):1746-57.
4. Kushi LH, Kwan ML, Lee MM, et al. Lifestyle factors and survival in women with breast cancer. J Nutr 2007;137(1 Suppl):236S-42S.
5. Rock CL. Diet and breast cancer: can dietary factors influence survival? J Mammary Gland Biol Neoplasia 2003;8(1):119-32.
6. Meng L, Maskarinec G, Wilkens L. Ethnic differences and factor related to breast cancer survival in Hawaii. Int J Epidemiol 1997;26(6):1151-8.
7. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Food, nutrition and the prevention of cancer: a global perspective, 1997.
8. Yamamoto S, Tsugane S. Soy and breast cancer prevention. In Sugano M (Ed.), SOY in Health and Disease Prevention. 2005, Taylor & Francis, Boca Raton, pp.43-72.
9. Messina M, Flickinger B. Hypothesized anticancer effects of soy: evidence points to isoflavones as the primary anticarcinogens. Pharmaceutical Biology 2002;40(Suppl 1):6S-23S.
10. Messina MJ, Loprinzi CL. Soy for breast cancer survivors: a critical review of the literature. J Nutr 2001;141(11):3095S-108S.
11. Lee SK, Song L, Mata-Greenwood E, et al. Modulation of in vitro biomarkers of the carcinogenic process by chemopreventive agents. Anticancer Res 1999;19(1A):35-44.
12. Committee CBaAD. Clinical development plan: genistein. J Cell Biochem Suppl 1996;26:114-26.
13. Messina M, Barnes S. The role of soy products in reducing risk of cancer. J Natl Cancer Inst 1991;83(8):541-6.
14. Greenwald P. Cancer chemoprevention. BMJ 2002;324(7339):714-8.
15. Bouker KB, Hlilakivi-Clarke L. Genistein: Does it Prevent or Promote Breast Cancer? Environ Health Perspect 2000;108(8):701-8.

16. Sathyamoorthy N, Wang TT, Phang JM. Stimulation of pS2 expression by diet-derived compounds. *Cancer Res* 1994;54(4):957-61.
17. Wang TT, Sathyamoorthy N, Phang JM. Molecular effects of genistein on estrogen receptor mediated pathways. *Carcinogenesis* 1996;17(2):271-5.
18. Dees C, Foster JS, Ahamed S, et al. Dietary estrogens stimulate human breast cells to enter the cell cycle. *Environ Health Perspect* 1997;105(Suppl 3):633-6.
19. Sathyamoorthy N, Wang TT. Differential effects of dietary phyto-oestrogens daidzein and equol on human breast cancer MCF-7 cells. *Eur J Cancer* 1997;33(14):2384-9.
20. Wang C, Kurzer MS. Phytoestrogen concentration determines effects on DNA synthesis in human breast cancer cells. *Nutr Cancer* 1997;28(3):236-47.
21. Zava DT, Duwe G. Estrogenic and antiproliferative properties of genistein and other flavonoids in human breast cancer cells in vitro. *Nutr Cancer* 1997;27(1):31-40.
22. Hsieh CY, Santell RC, Haslam SZ, et al. Estrogenic effects of genistein on the growth of estrogen receptor-positive human breast cancer (MCF-7) cells in vitro and in vivo. *Cancer Res* 1998;58(17):3833-8.
23. Wang C, Kurzer MS. Effects of phytoestrogens on DNA synthesis in MCF-7 cells in the presence of estradiol or growth factors. *Nutr Cancer* 1998;31(2):90-100.
24. Miodini P, Fioravanti L, Di Fronzo G, et al. The two phyto-oestrogens genistein and quercetin exert different effects on oestrogen receptor function. *Br J Cancer* 1999;80(8):1150-5.
25. Petrakis NL, Barnes S, King EB, et al. Stimulatory influence of soy protein isolate on breast secretion in pre- and postmenopausal women. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 1996;5(10):785-94.
26. Hargreaves DF, Potten CS, Harding C, et al. Two-week dietary soy supplementation has an estrogenic effect on normal premenopausal breast. *J Clin Endocrinol Metab* 1999;84(11):4017-24.
27. Chlebowski RT, Col N, Winer EP, et al. American Society of Clinical Oncology technology assessment of pharmacologic interventions for breast cancer risk reduction including tamoxifen, raloxifene, and aromatase inhibition. *J Clin Oncol* 2002;20(15):3328-43.
28. Brown J, Byers T, Thompson K, et al. Nutrition during and after cancer treatment: a guide for informed choices by cancer survivors. *CA Cancer J Clin* 2001;51(3):153-87.
29. Affenito SG, Kerstetter J. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: women's health and nutrition. *J Am Diet Assoc* 1999;99(6):738-51.
30. American College of Obstetricians and Gynecologists. Use of botanicals for management of menopausal symptoms. *ACOG Practice Bulletin* 2001;28(June):1-11.
31. Boyapati SM, Shu XO, Ruan ZX, et al. Soyfood intake and breast cancer survival: a followup of the Shanghai Breast Cancer Study. *Breast Cancer Res Treat* 2005;92(1):11-7.
32. Demark-Wahnefried W, Peterson B, Winer E, et al. Changes in weight, body composition, and factors influencing energy balance among premenopausal breast cancer patients receiving adjuvant chemotherapy. *J Clin Oncol* 2001;19(9):2381-9.
33. Irwin ML, McTiernan A, Baumgartner RN, et al. Changes in body fat and weight after a breast cancer diagnosis: influence of demographic, prognostic, and lifestyle factors. *J Clin Oncol* 2005;23(4):774-82.
34. McInnes J, Knobf M. Weight gain and quality of life in women treated with adjuvant chemotherapy for early-stage breast cancer. *Oncol Nurs Forum* 2001;28(4):675-84.
35. Rock C, Flatt S, Newman V, et al. Factors associated with weight gain in women after diagnosis of breast cancer: Woman's Healthy Eating and Living Study Group. *J Am Diet Assoc* 1999;99(10):1212-21.
36. Herman DR, Ganz PA, Petersen L, et al. Obesity and cardiovascular risk factors in younger breast cancer survivors: The Cancer and Menopause Study (CAMS). *Breast Cancer Res Treat* 2005;93(1):13-23.
37. Dignam JJ, Wileand K, Johnson KA, et al. Obesity, tamoxifen use, and outcomes in women with estrogen receptor-positive early-stage breast cancer. *J Natl Cancer Inst* 2003;95(19):1467-76.
38. Hyodo I, Amano N, Eguchi K, et al. Nationwide survey on complementary and alternative medicine in cancer patients in Japan. *J Clin Oncol* 2005;23(12):2645-54.
39. Ernst E, Schmidt K, Baum M. Complementary/Alternative therapies for the treatment of breast cancer. A systematic review of randomized clinical trials and a critique of current terminology. *Breast J* 2006;12(6):526-30.
40. Knobf MT. Psychosocial responses in breast cancer survivors. *Semin Oncol Nurs* 2007;23(1):71-83.
41. Kornblith AB, Ligibel J. Psychosocial and sexual functioning of survivors of breast cancer. *Semin Oncol* 2003;30(6):799-813.
42. McKenna MC, Zebon MA, Corn B, et al. Psychosocial factors and the development of breast cancer: a meta-analysis. *Health Psychol* 1999;18(5):520-31.
43. Nielsen NR, Grønbaek M. Stress and breast cancer: a systematic update on the current knowledge. *Nat Clin Pract Oncol* 2006;3(11):612-20.

44. Siegel D, Giese-Davis J. Depression and cancer: mechanisms and disease progression. *Biol Psychiatry* 2003;54(3):269-82.
45. Watson M, Homewood J, Haviland J, et al. Influence of psychological response on breast cancer survival: 10-year follow-up of a population-based cohort. *Eur J Cancer* 2005;41(12): 1710-4.
46. 神谷美恵子 生きがいについて みずす書房 東京 1980.
47. 松田晋哉, 筒井由香, 高島洋子. 地域高齢者のいきがい形成に関連する要因の重要度の分析. *日本公衆衛生雑誌* 1998;45(8):704-12.
48. 関奈緒. 歩行時間, 睡眠時間, 生きがいと高齢者の生命予後の関連に関するコホート研究. *日本衛生学雑誌* 2001;56(2):535-40.
49. 坂田清美, 吉村典子, 玉置淳子, 橋本勉. 生きがい, ストレス, 頼られ感と循環器疾患, 悪性新生物死亡との関連. *厚生の指標* 2002;49(10):14-8.
50. Nakanishi N, Fukuda H, Takatorige T, Tataro K. Relationship between self-assessed masticatory disability and 9-year mortality in a cohort of community-residing elderly people. *J Am Geriatr Soc* 2005;53:54-8.
51. Koizumi M, Ito H, Kaneko Y, Motohashi Y. Effect of a sense of purpose in life on the risk of death from cardiovascular disease. *J Epidemiol* 2008;18(5):191-6.
52. Sone T, Nakaya N, Ohmori K, Shimazu T, Higashiguchi M, Kakizaki M, Kikuchi N, Kuriyama S, Tsuji I. Sense of Life Worth Living (Iki-gai) and Mortality in Japan: Ohsaki Study. *Psychosom Med* 2008;70(6):709-715
53. 瀧田友里. 【病い・老い・トラウマを生きる 保健医療の対象者像(他者像)の再発見】 乗害 HIV 感染被害者遺族の困難と成長. *日本保健医療社会学論集* 2007;17(2):1-11.
54. Mizota Y, Ozawa M, Yamazaki Y. Daily difficulty and desire of the bereaved: A study of bereaved families of HIV-infected hemophiliacs in Japan. *Bulletin of Social Medicine* 2007;24:43-56.
55. Jung BF, Ahrendt GM, Oaklander AL, et al. Neuropathic pain following breast cancer surgery: proposed classification and research update. *Pain* 2003;104(1):1-13.
56. Ericson VS, Pearson ML, Ganz PA, et al. Arm edema in breast cancer patients. *J Natl Cancer Inst* 2001;93(2):96-111.
57. Dijkstra PU, Rietman JS, Geertzen JHB. Phantom breast sensations and phantom breast pain: A 2-year prospective study and a methodological analysis of literature. *Eur J Pain* 2007;11(1):99-108.
58. Sakorafas GH, Peros G, Cataliotti L, et al. Lymphedema following axillary lymph node dissection for breast cancer. *Surgical Oncology* 2006;15(3):153-65.
59. Yamamoto S, Sobue T, Kobayashi M, et al. Soy, isoflavones, and breast cancer risk in Japan. *J Natl Cancer Inst* 2003;95(12):906-14.
60. Tsugane S, Kobayashi M, Sasaki S. Validity of the self-administered food frequency questionnaire used in the 5-year follow-up survey of the JPHC Study Cohort I: comparison with dietary records for main nutrients. *J Epidemiol* 2003;14(1 Suppl):S51-6.
61. Shu XO, Jin F, Dai Q, et al. Soyfood intake during adolescence and subsequent risk of breast cancer among Chinese women. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 2001;10(5):483-8.
62. 今津芳恵, 村上正人, 小林恵 他. Public Health Research Foundation ストレスチェックリスト・ショートフォームの作成 一信頼性・妥当性の検討一. *心身医学* 2006;46(4): 301-8.
63. Radloff LS. The CES-D Scale: a self-report depression scale for research in the general Population. *Applied Psychological Measurement* 1977;1(3):385-401.
64. 島悟, 鹿野達男, 北村俊則 他. 新しい抑うつ性自己評価尺度について. *精神医学* 1985;27(6):717-23.
65. Herth K. Abbreviated instrument to measure hope: development and psychometric evaluation. *J Adv Nurs* 1992;17(10):1251-9.
66. 八巻知香子. Herth Hope Index (HHI) 日本語版作成の取り組み. 患者・障害者・高齢者およびその家族のライフに関する研究会報告. 2003.
67. 尾関友佳子. 大学生用ストレス自己評価尺度の改定: トランスアクショナルな分析に向けて. 久留米大学大学院比較文化研究科年報. 1993;1:95-114.
68. Rockson SG, Miller LT, Senie R, et al. American Cancer Society Lymphedema Workshop, Workgroup III. Diagnosis and management of lymphedema. *Cancer* 1998;83(Suppl):2882-5.
69. International Society of Lymphology. The diagnosis and treatment of peripheral lymphedema. *Lymphology* 2003;36(2):84-91.
70. Starrit EC, Joseph D, McKinnon JG, et al. Lymphedema after complete axillary node dissection for melanoma. *Ann Surg* 2004;240(5):866-74.
71. Harold M, Nikolai B. Postmastectomy pain syndrome. In *Classification of Chronic Pain*. 1994. IASP Press, Seattle, p142.
72. Kooijman CM, Dijkstra PU, Geertzen JHB, et al. Phantom pain and phantom sensations in upper limb amputees: an epidemiological study. *Pain* 2000;87(1):33-41.

生活習慣や代替療法に関する調査研究 へのご協力のお願い

乳がん患者の多目的コホート研究実行委員会

1. 研究の目的

乳がんは比較的治療後の経過のよいがんですが、再発を防ぐために、患者さんがどのような生活（食事や運動など）を送ればよいのか、サプリメントや健康補助食品、ヨガ、鍼（はり）などの代替療法を利用することは良いのか悪いかなど、治療以外の健康情報に関して、科学的根拠は十分には得られていません。



そこで私たちは、乳がん患者さんの生活習慣や代替療法、ストレスなどの心理状態とその後経過（再発までの期間など）やQOL（クオリティオブライフ、生活の質）との関連を調べる研究を企画いたしました。この研究で得られる結果は、患者さんご自身やご家族、医療従事者などへの重要な情報発信となることも、重要な科学的根拠にもなります。

さらに、生活習慣や代替療法などとともに、術後の痛みやそれに対するケアの状況、情報や支援への要望についてもお尋ねし、患者さんの支援に役立てていく予定です。

2. 研究を行う理由

1) 生活習慣

乳がんの予防については、これまでにたくさん研究が行われ、低脂肪食や大豆製品の摂取、肥満防止や運動などと、乳がんの予防との関連に関する科学的根拠が蓄積されています。それに比べ、乳がん患者さんにおける再発予防と食事や運動などの生活習慣との関係については、患者さんの関心が高いにも関わらず、十分に研究が行われていません。



2) 代替療法

生活習慣と並んで乳がん患者さんの関心が高いのが代替療法です。多くの患者さんが、再発や進行を予防するために、サプリメントや健康補助食品、ヨガ、鍼などさまざまな代替療法を利用されているようです。私たちがこの研究に先駆けに行った乳がん患者さん125名を対象とした研究では、半数の方が代替療法を利用した経験があり、そのうち3割以上の方が1カ月あたり1万円～5万円、1割の方が5万円以上の費用をかけたことが明らかになりました。



しかし、今のところ、再発を予防する効果について十分な科学的根拠のある代替療法はなく、また、乳がん患者さんに効果があることを調べた研究はほとんどありません。さらに、代替療法は費用が高額であることだけでなく、逆に治療に悪い影響を与えてしまう可能性があることや、副作用の情報も不足していることも問題となっています。

そのため、さまざまな代替療法の効果を調べることは、患者さんにとっても重要であると言えます。



3) ストレスなどの心理状態

乳がん患者さんの生活には、治療に関するだけでなく、仕事や家事、家庭生活、周囲の人たちとの関係などにおいて、さまざまなストレスが伴うことが知られています。また、将来に対して希望が持てなくなったり、うつ状態になってしまったり患者さんも少なからずいらっしゃいます。

しかしながら、ストレスが多いことや周囲からのサポートが得られないこと、将来に希望がもてないこと、うつ傾向にあることなどが、患者さんのその後の経過に影響を与えるのかどうかを明らかにする研究は十分に行われていません。そのため、患者さんの支援において、そのような心理状態に対するサポートが後まわしにされてしまう傾向にあります。

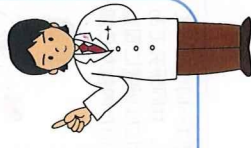
4) 本研究の概要

私たちは、以上のような現状を背景として、患者さんがご自身で行える再発予防の方法やQOLを高めるような方法を明らかにし、科学的な根拠に基づいた情報を提供するとともに、患者さんの支援に役立てるために、この研究を企画しました。

この研究では、乳がん患者さんにご協力いただき、診断を受ける前の1年間や手術を受けた後の1年間の、生活習慣や代替療法利用などの状況を調べ、その後、長期間にわたってその方々の健康状態を追跡して把握していきます。そのようにすることによって、生活習慣や代替療法、心理状態などと、その後の経過（再発までの期間など）やQOLとの関連を明らかにします。

研究のために新たに何かを行っていただく必要はありませんので、普段どおりに生活していただくかまいません。この研究のように、その後の追跡を行っていく特定の方々の集団をコホートとよび、大規模なコホートに基づいた追跡研究は、質の高い研究であると認められています。

コホート研究とは？



3. 研究の方法

この研究は、あなたが参加する CSPOR（財団法人バリアックヘルスリサーチセンターがん臨床研究支援事業）の臨床試験（N-SAS BC07 RCT：HER2 陽性の高齢者原発性乳がんに対する術後補助療法におけるトラスツズマブ単剤と化学療法併用に関するランダム化比較試験）および観察研究（N-SAS BC07 観察研究：HER2 陽性の高齢者原発性乳がんに対する術後補助療法における観察研究）との共同研究です。臨床試験または観察研究に参加する方全員に、この研究へのご協力をお願いしています。研究期間は臨床試験および観察研究と同じく、2009 年度からの 8 年間で予定しています。

4. あなたにお知らせすること

この研究の予定期間は 2009 年からの 8 年間で、あなたに実際にお願いしたいことは、①臨床試験に参加するとき、②術後 1 年～1 年 2 カ月ごろの 2 回、「生活習慣や代替療法に関する質問票」に回答していただくことだけです。2 回すべてへの回答を希望しておりませんが、体調がすぐれないなどの事情でどうしてもご回答いただけない場合は、無理をせず、可能な範囲でもかまいません。

質問票は、ご自宅などでお時間があるときに回答してください。質問票には多くの質問が盛り込まれているため、回答には 2 時間程度かかるとお思います（何回かに分けて回答していただくかまいません）。しかし、お尋ねする質問はいずれも、生活習慣や代替療法利用の実態を知るために最低限必要な情報です。また、これまでの研究によって、無駄な項目はなく、優れた質問票であることが確かめられています。研究の趣旨をご理解いただき、ぜひご協力くださいますようお願いいたします。

なお、この研究では、ご協力に対する謝礼として、1 回のご協力につきそれぞれ図書カード（1000 円分ずつ）をご用意させていただきます。

ご回答いただくことにより、あなたご自身の生活習慣を考えるきっかけにしたいだけだと思います。特に食事に関しては、食品の摂取状況についておひとりずつ分析した結果を、担当医師を通じて毎回ご返却させていただきます。質問票に正しく回答していただくことにより、ご自身の食生活やその変化などを把握することができ、食生活の維持や改善への情報として、お役立てください。

5. 研究に参加せなくても、治療上の不利益をこうむることはありません

研究への参加は、あなたご自身が決めることであり、あなたご自身の自由です。研究への参加を拒否したら担当医師に悪いのではないだろうか、適切な治療が行われなくなるのではないだろうか、臨床試験に支障がでるのではないだろうかといった心配をされる方もいらっしゃいますが、決してそんなことはありません。たとえ研究への参加に同意しない場合でも、あなたの治療や看護の内容が変わるようなことはありません。あなたがゆっくりに考えになり、必要があればご家族とも話し合った上で自由にお決めいただけます。

6. 研究の参加への同意について

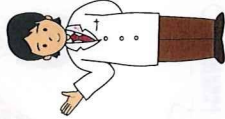
質問票に回答し、データベースに郵送返却していただくことで、あなたが研究参加に同意していただくことの意思表示の確認とさせていただきます。同意書などはありませんので、お名前やご連絡先を記入していただく必要はありません。

また、質問票に回答し、質問票を郵送返却した後でも、研究への参加をやめたいと思われた場合はいつでもやめることができます。担当医師にご連絡いただければ、データベースが責任をもってデータベースを廃棄します。



7. あなたのプライバシーを守ります

質問票には、あなたの名前やご連絡先などの個人情報を入力する質問は一切含まれていません。この研究に必要な臨床情報やその後の健康状態に関する情報は、共同研究である臨床試験で集められた情報の一部を使わせていただきます。情報の照合には研究に固有の番号を用い、データベースが照合を行います。そのため、回答いただいた内容から個人が特定されることはありません。また回答いただいた質問票は直接データベースにお送りいただき、食品摂取状況の分析結果は、番号のみ記して厳封した封筒に入れてお返ししますので、内容を担当医師に知られることもありません。この研究ではあなたのプライバシーを守るために細心の注意を払います。



最終的な研究結果は、学術雑誌や学会にて公表し、乳がん患者さんへの支援や医学の発展に役立てていく予定ですが、公表する際にあなたのお名前や個人を特定できるような情報を使用されることはありません。また、ご希望の場合には、担当医師を通じてご連絡いただければ、あなたにその結果をお知らせします。

8. 倫理審査委員会の承認を受けました

この研究は、「疫学研究に関する倫理指針」を遵守して行います。また、研究に参加するすべての医療機関で倫理審査委員会の審査を受け、この研究が参加するみなさんの不利益にならないかということや、目的や方法が科学的に妥当であるか、結果として医学の発展に役立つ情報が得られるかどうかなどが確認され、承認を受けました。

9. 研究の責任者とお問い合わせ先

この研究は、国立がんセンターがん対策情報センターがん情報・統計部が研究事務局を担当し、「乳がん患者の多目的コホート研究 07 実行委員会」を組織して運営にあたっています。研究責任者は、山本精一郎（国立がんセンターがん対策情報センターがん情報・統計部）です。また、この研究は、厚生労働省科学研費補助金から研究助成を受けて実施されます（研究代表者：山本精一郎）。

この研究に関するより詳しい説明や、この研究の途中経過、研究結果をご覧になりたい方は、CSPOR ホームページ（<http://www.csp.or.jp/network/cohort>）をご参照いただくか、下記までご連絡ください。また、ご不明な点や疑問、不安があるときなども、コールセンターにいつでもお気軽にご連絡ください。

コールセンター コホート07担当

NPO 法人日本臨床研究支援ユニット（J-CRSU）内

電話：0120-717-411, 0120-711-595

受付時間：平日 10 時～17 時（祝祭日、年末年始を除く）

住所：〒113-0034 東京都文京区湯島 1-9-5 御茶ノ水小柳ビル



この研究についてご理解のうえ、ご協力いただける場合は、質問票にご回答いただき、返信用封筒にてご郵送ください。なるべく、2 週間以内にご投函くださいますようお願いいたします。ぜひとも研究にご協力いただけますようお願い申し上げます。

記入上の注意

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

(マーク記入例)

良い例 悪い例

濃くなぞる うすい 多量に記入 はみ出し

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

診断を受けた頃、たばこをすっていましたか？

① すっていた

② やめた

③ すっていないかった

何歳の時たばこをやめましたか？

何歳からすい始めましたか？

20 歳

たばこをやめたいと思っていた

① やめたいと思っていた

② 本数を減らしたいと思っていた

③ 思わなかった

健康を害したから

① 健康を害したから

② 自分の将来の健康に良くないから

③ 周りの人の迷惑になるから

④ すえる場所が少なくなったから

⑤ 経済的な理由から

⑥ その他

たばこをやめたのはなぜですか？ (いくつでもマークしてください)

① 健康を害したから

② 自分の将来の健康に良くないから

③ 周りの人の迷惑になるから

④ すえる場所が少なくなったから

⑤ 経済的な理由から

⑥ その他

たばこをすわないのはなぜですか？ (いくつでもマークしてください)

① もともと体が弱いから

② 自分の体質にあわないから

③ 自分の将来の健康に良くないから

④ 周りの人の迷惑になるから

⑤ 経済的な理由から

⑥ その他

※以下、乳がんの診断を受ける前の生活習慣についてお答えください。

○●●● たばこやお酒についてうかがいます ●○○○

生まれてから診断を受けた頃までに、合計して少なくとも100本以上のたばこをすっていましたか？

① はい ② いいえ

診断を受けた頃、たばこをすっていましたか？

① すっていた ② やめた ③ すっていないかった

何歳の時たばこをやめましたか？

何歳からすい始めましたか？

何歳からすい始めましたか？

1日何本すっていましたか？

たばこをやめたいと思っていた

① やめたいと思っていた

② 本数を減らしたいと思っていた

③ 思わなかった

たばこをやめたのはなぜですか？ (いくつでもマークしてください)

① 健康を害したから

② 自分の将来の健康に良くないから

③ 周りの人の迷惑になるから

④ すえる場所が少なくなったから

⑤ 経済的な理由から

⑥ その他

たばこをすわないのはなぜですか？ (いくつでもマークしてください)

① もともと体が弱いから

② 自分の体質にあわないから

③ 自分の将来の健康に良くないから

④ 周りの人の迷惑になるから

⑤ 経済的な理由から

⑥ その他

家庭や職場やお店などで、他人のたばこの煙をすう機会 (1日1時間以上) は

10歳のころ	① ほとんどない	② 月1~3日	③ 週1~4日	④ ほとんど毎日
30歳のころ	① ほとんどない	② 月1~3日	③ 週1~4日	④ ほとんど毎日
診断を受けた頃	① ほとんどない	② 月1~3日	③ 週1~4日	④ ほとんど毎日

お酒には強いと思っていましたか？

- 1 強い方
- 2 ふつう
- 3 弱い方
- 4 わからない

お酒を飲むと、すぐに顔が赤くなりましたか？

- 1 なった
- 2 どちらかというと
- 3 ならなかった
- 4 わからない

お酒を飲んでいましたか？

- 1 飲んでいて
- 2 やめた
- 3 飲んでいなかった

何歳のお酒をやめましたか？

何歳

お酒を飲んでいたのはなぜですか？ (1つマークしてください)

- 1 好きだから
- 2 つきあいで
- 3 健康を害したから
- 4 健康を害したから
- 5 健康を害したから
- 6 健康を害したから

お酒をやめたのはなぜですか？ (いくつでもマークしてください)

- 1 もともと体が弱いから
- 2 自分の体質にあわないから
- 3 自分の将来の健康に良くないから
- 4 飲酒の機会が減ったから
- 5 経済的な理由から
- 6 その他()

お酒を飲まないのはなぜですか？ (いくつでもマークしてください)

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

どのくらいの頻度で飲んでいましたか？ (やめた方は飲んでいなかった頃のことを書いてください)

- 1 月に1回未満
- 2 月に1~3日
- 3 週に1~2日
- 4 週に3~4日
- 5 週に5~6日
- 6 毎日飲んでいて

1日に飲んでいて、もっとも普通の組み合わせを選んでください。

(例) ふだんビールを大ビン1本飲んだあとに、日本酒を2合飲むなら、「ビール」のどちらの「1本」と、「日本酒」のどちらの「2合」の円をなぞり「焼酎・泡盛」「ウイスキー」「ワイン」のところは「飲まない」の円をなぞる。

日本酒 1合 (180ml) で

- 1 飲まなかった
- 2 0.5合未満
- 3 1合
- 4 2合
- 5 3合
- 6 4合
- 7 5~6合
- 8 7合以上

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

- 1 飲まなかった
- 2 0.5合未満
- 3 1合
- 4 2合
- 5 3合
- 6 4合
- 7 5~6合
- 8 7合以上

ビール 大ビン (633ml) で (中ビン又は500ml) 1本を0.8本、小ビン又は350ml) 1本を0.6本と換算してください

- 1 飲まなかった
- 2 0.5本未満
- 3 1本
- 4 2本
- 5 3本
- 6 4本
- 7 5~6本
- 8 7本以上

ウイスキー シングル (30ml) で

- 1 飲まなかった
- 2 0.5杯未満
- 3 1杯
- 4 2杯
- 5 3杯
- 6 4杯
- 7 5~6杯
- 8 7杯以上

ワイン グラス (100ml) で

- 1 飲まなかった
- 2 0.5杯未満
- 3 1杯
- 4 2杯
- 5 3杯
- 6 4杯
- 7 5~6杯
- 8 7杯以上

その他 ()

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

〇〇〇〇 食生活に関する質問

ここからしばらく、食事についての質問が続きます。診断前1年間の食事を思い出して、平均的な頻度や量を答えてください。質問の数も多く、たいへんとは思いますが、ぜひ最後まで記入して下さるようお願いいたします。

「ごはん(米飯)」についておたずねします。

どのくらいの大きさの茶碗で食べていましたか？

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

朝・昼・夕食あわせて、1日におよそ何杯食べていましたか？

- 1 1杯未満
- 2 1杯
- 3 2杯
- 4 3杯
- 5 4杯
- 6 5杯
- 7 6杯
- 8 7~9杯
- 9 10杯以上

「ビタミン強化米」を食べていましたか？

- 1 いいえ
- 2 まれに食べていた
- 3 ときどき食べていた
- 4 よく食べていた
- 5 いつも食べていた

「麦」を食べていましたか？

- 1 まぜなかった
- 2 まれにまぜていた
- 3 ときどきまぜていた
- 4 よくまぜていた
- 5 いつもまぜていた

「あわ・ひえ」をまぜていましたか？

- 1 まぜなかった
- 2 まれにまぜていた
- 3 ときどきまぜていた
- 4 よくまぜていた
- 5 いつもまぜていた

「みそ汁」についておたずねします。

どのくらいの頻度で飲んでいましたか？

- 1 ほとんど飲まなかった
- 2 月に1~3日
- 3 週に1~2日
- 4 週に3~4日
- 5 週に5~6日
- 6 毎日飲んでいて

朝・昼・夕食あわせて、1日におよそ何杯飲んでいましたか？

- 1 1杯未満
- 2 1杯
- 3 2杯
- 4 3杯
- 5 4杯
- 6 5杯
- 7 6杯
- 8 7~9杯
- 9 10杯以上

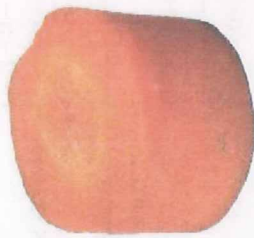
どのような味付けでしたか？

- 1 かなりうすめ
- 2 ややうすめ
- 3 ふつう
- 4 ややこいめ
- 5 かなりこいめ

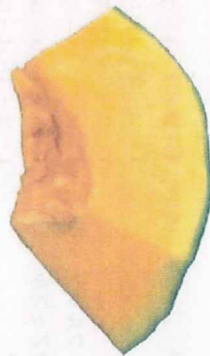
野菜の目安量 (実物大)

1回に食べていた量が写真と同じくなら『同じ』の欄のだ円を
なぞってください。写真より多ければ(1.5倍以上)『多い』を、
少なければ(半分以下)『少ない』の欄のだ円をなぞってください。

(イ) にんじん
4分の1本 (50g位)



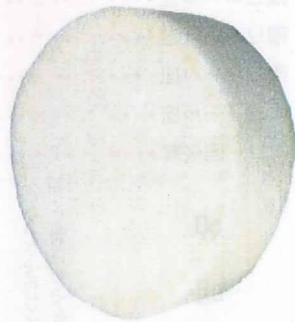
(ハ) かぼちゃ
4~5cm 角切り1個 (40g位)



(ニ) キャベツ
中葉2分の1枚 (30g位)



(ホ) だいこん
2cm 輪切り1個 (80g位)



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

食品名	月に1回未満							毎日1回以上							目安より 少ない(半分以下)			
	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
にんじん	1-2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1-2-3
ほうれんそう	1-2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1-2-3
かぼちゃ	1-2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1-2-3
キャベツ	1-2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1-2-3
だいこん	1-2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1-2-3

つぎの野菜は、でまわっている季節に食べていた頻度や量を記入してください。

漬物	1-2-3-4-5-6-7-8-9							1-2-3-4-5-6-7-8-9							目安より 多い(倍以上)				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9 <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9 </th>	1	2	3	4	5		6	7	8	9
たくわん	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1-2-3
緑の葉のつけもの (野沢菜・高菜)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1-2-3
うめぼし	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1-2-3
はくさい	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1-2-3
きゅうり	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1-2-3
なす	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1-2-3
かぶ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1-2-3
ピーマン	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1-2-3
トマト	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1-2-3
長ねぎ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1-2-3
青ねぎ・わけぎ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1-2-3
にら	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1-2-3
しゅんぎく	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1-2-3
こまつな	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1-2-3
プロッコリー	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1-2-3
たまねぎ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1-2-3
きゅうり	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1-2-3
なす	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1-2-3
はくさい	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1-2-3
ごぼう	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1-2-3
もやし	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1-2-3
さやいんげん	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1-2-3
レタス	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1-2-3
グリーンアスパラガス	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1-2-3
にんにく	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1-2-3

つぎの果物は、でまわっている季節に食べていた頻度や量を記入してください。

食品名	月に							1回あたりの目分量	目分量より多い倍以上 少ない半分以下
	1	2	3	4	5	6	7		
みかん	1	2	3	4	5	6	7	2個 (140g位)	1-2-3
その他 かんきつ類 (はっさく・いよかん・オレンジ)	1	2	3	4	5	6	7	2分の1個 (75g位)	1-2-3
りんご	1	2	3	4	5	6	7	2分の1個 (85g位)	1-2-3
かき	1	2	3	4	5	6	7	2分の1個 (80g位)	1-2-3
いちご	1	2	3	4	5	6	7	5粒 (75g位)	1-2-3
ぶどう	1	2	3	4	5	6	7	大粒10個 (100g位)	1-2-3
メロン	1	2	3	4	5	6	7	プリンズメロンとして 4分の1個 (60g位)	1-2-3
すいか	1	2	3	4	5	6	7	8分の1個 (120g位)	1-2-3
もも	1	2	3	4	5	6	7	2分の1個 (65g位)	1-2-3
なし	1	2	3	4	5	6	7	2分の1個 (80g位)	1-2-3
キウイフルーツ	1	2	3	4	5	6	7	2分の1個 (50g位)	1-2-3
パイナップル	1	2	3	4	5	6	7	8分の1個 (130g位)	1-2-3
バナナ	1	2	3	4	5	6	7	1本 (75g位)	1-2-3

診断前1年間の食事を思い出して、平均的な頻度や量を記入してください。

食品名	月に							1回あたりの目分量	目分量より多い倍以上 少ない半分以下
	1	2	3	4	5	6	7		
パン類 (菓子パンも含む)	1	2	3	4	5	6	7	6枚切り1枚 (60g位)	1-2-3
うどん	1	2	3	4	5	6	7	どんぶり1杯 (250g位)	1-2-3
そば	1	2	3	4	5	6	7	どんぶり1杯 (200g位)	1-2-3
ラーメン	1	2	3	4	5	6	7	どんぶり1杯 (220g位)	1-2-3
スパゲティ・マカロニ	1	2	3	4	5	6	7	1皿分 (250g)	1-2-3
そうめん・ひやむぎ	1	2	3	4	5	6	7	1人前 (200g)	1-2-3
もち	1	2	3	4	5	6	7	市販もち1個 (50g位)	1-2-3
和菓子 (だいふく・まんじゅう)	1	2	3	4	5	6	7	1個 (70g位)	1-2-3
ケーキ	1	2	3	4	5	6	7	小ショートケーキ1まわし (70g位)	1-2-3
ビスケット・クッキー	1	2	3	4	5	6	7	クッキー2枚 (25g位)	1-2-3
チョコレート	1	2	3	4	5	6	7	板チョコレートの1/2枚 (25g位)	1-2-3
アイスクリーム	1	2	3	4	5	6	7	カップ入り1個分 (80g位)	1-2-3
スナック菓子 (ポテトチップスなど)	1	2	3	4	5	6	7	4分の1袋 (25g位)	1-2-3
せんべい	1	2	3	4	5	6	7	1枚 (15g位)	1-2-3
ごま	1	2	3	4	5	6	7	小さじ4分の1 (0.5g位)	1-2-3
ピーナッツ	1	2	3	4	5	6	7	ピーナッツ20粒 (20g位)	1-2-3

診断前1年間の食事を思い出して、平均的な頻度や量を記入してください。

食品名	月に							1回あたりの目分量	目分量より多い倍以上 少ない半分以下
	1	2	3	4	5	6	7		
とうふ (みそ汁の具)	1	2	3	4	5	6	7	角切り5個 (20g位)	1-2-3
とうふ (湯豆腐・冷や奴など)	1	2	3	4	5	6	7	4分の1丁 (75g位)	1-2-3
高野豆腐・しみとうふ	1	2	3	4	5	6	7	2分の1枚 (60g位)	1-2-3
生揚げ・厚揚げ	1	2	3	4	5	6	7	2分の1枚 (60g位)	1-2-3
あぶらあげ	1	2	3	4	5	6	7	みそ汁1杯分 (2g位)	1-2-3
なっとう	1	2	3	4	5	6	7	小1カップ (50g位)	1-2-3
さつまいも	1	2	3	4	5	6	7	6分の1個 (40g位)	1-2-3
じゃがいも	1	2	3	4	5	6	7	3分の1個 (50g位)	1-2-3
さといも	1	2	3	4	5	6	7	1個 (30g位)	1-2-3
やまいも・ながいも	1	2	3	4	5	6	7	8分の1本 (50g位)	1-2-3
こんにやく・しらたき	1	2	3	4	5	6	7	おでん2個位 (50g位)	1-2-3
しいたけ	1	2	3	4	5	6	7	1枚 (20g位)	1-2-3
えのきだけ	1	2	3	4	5	6	7	4分の1株 (20g位)	1-2-3
しめじ	1	2	3	4	5	6	7	4分の1株 (20g位)	1-2-3
わかめ・こんぶ	1	2	3	4	5	6	7	小鉢1杯分 (20g位)	1-2-3
ひじき	1	2	3	4	5	6	7	小鉢1杯分 (20g位)	1-2-3
のり (焼きのり・味付けのり)	1	2	3	4	5	6	7	味付けのり5枚 (2g位)	1-2-3

食卓でつかっていた平均的な頻度や量を記入してください。

食品名	月に							1回あたりの目分量	目分量より多い倍以上 少ない半分以下
	1	2	3	4	5	6	7		
パンにつけるバター	1	2	3	4	5	6	7	食パン1枚にぬる程度 (8g位)	1-2-3
パンにつけるマーガリン	1	2	3	4	5	6	7	食パン1枚にぬる程度 (8g位)	1-2-3
パンにつける ジャム・マーマレード	1	2	3	4	5	6	7	食パン1枚にぬる程度 (8g位)	1-2-3
ドレッシング	1	2	3	4	5	6	7	大さじ1杯 (10g位)	1-2-3
マヨネーズ	1	2	3	4	5	6	7	大さじ2分の1杯 (7g位)	1-2-3
ソース	1	2	3	4	5	6	7	小さじ1杯 (5g位)	1-2-3
ケチャップ	1	2	3	4	5	6	7	小さじ1杯 (6g位)	1-2-3
からし	1	2	3	4	5	6	7	小さじ4分の1 (1g位)	1-2-3
わさび	1	2	3	4	5	6	7	小さじ4分の1 (1g位)	1-2-3

診断前1年間の食事を思い出して記入してください。

次の飲み物は、どのくらいの頻度で飲んでいましたか？

飲料名	週に1回未満	週に1~2回	週に3~4回	週に5~6回	毎日1杯	毎日2~3杯	毎日4~6杯	毎日7~9杯	毎日10杯以上
日本茶 (葉から入れたもの)	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
日本茶 (缶・ペットボトル)	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
ウーロン茶 (葉から入れたもの)	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
ウーロン茶 (缶・ペットボトル)	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
紅茶 (葉から入れたもの)	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
紅茶 (缶・ペットボトル)	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
コーヒー (豆から入れたもの)	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
コーヒー (インスタント)	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
コーヒー (缶・ペットボトル)	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
トマトジュース	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
野菜ジュース	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
果汁100%オレンジジュース	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
果汁100%りんごジュース	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
果汁100%グレープフルーツジュース	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
果汁飲料 (100%でないジュース)	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
炭酸飲料	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
豆乳	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
乳酸菌飲料 (ヤクルトなど)	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
飲料水 (水道水・井戸水)	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
飲料水 (市販・浄水器)	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9

紅茶やコーヒーを飲む人は、砂糖やミルクを入れていましたか？

	入れなかった	半分	スプーン1杯	スプーン2杯	スプーン3杯以上
紅茶	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5
砂糖	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5
ミルク	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5
コーヒー	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5

今までにあがってきた以外の食物と飲料で、診断前1年以内に週1回以上食べていた(飲んでいた)物があれば、その名前と、頻度を答えてください。

食品名	週に1回	週に2回	週に3回	週に4回	週に5回	毎日1回	毎日2回	毎日3回	毎日4回	毎日5回	毎日6回	毎日7回	毎日8回	毎日9回	毎日10回以上
飲料名	1-2-3-4-5-6-7-8	1-2-3-4-5-6-7-8	1-2-3-4-5-6-7-8	1-2-3-4-5-6-7-8	1-2-3-4-5-6-7-8	1-2-3-4-5-6-7-8	1-2-3-4-5-6-7-8	1-2-3-4-5-6-7-8	1-2-3-4-5-6-7-8	1-2-3-4-5-6-7-8	1-2-3-4-5-6-7-8	1-2-3-4-5-6-7-8	1-2-3-4-5-6-7-8	1-2-3-4-5-6-7-8	1-2-3-4-5-6-7-8

「朝食」は、どのくらいの頻度で食べていましたか？

月に1回未満	月に1~3回	週に3~4回	週に5~6回	毎日食べていた
2	3	4	5	6

「夕食」は、どのくらいの頻度で食べていましたか？(店で買った弁当やおにぎりは、外食に数える)

月に1回未満	月に1~3回	週に3~4回	週に5~6回	毎日食べていた
2	3	4	5	6

「インスタント食品」は、どのくらいの頻度で食べていましたか？(ラーメン・カップ麺・レトルト食品など)

月に1回未満	月に1~3回	週に3~4回	週に5~6回	毎日食べていた
2	3	4	5	6

油をつかった「炒め物(野菜炒めなど)」は、どれくらいの頻度で食べていましたか？

月に1回未満	月に1~3回	週に3~4回	週に5~6回	毎日食べていた
2	3	4	5	6

油をつかった「揚げ物(フライ・てんぷらなど)」は、どれくらいの頻度で食べていましたか？

月に1回未満	月に1~3回	週に3~4回	週に5~6回	毎日食べていた
2	3	4	5	6

肉のあぶら身をどれくらい食べていましたか？

ほとんど食べなかった	3分の1くらい	半分くらい	3分の2くらい	ほとんど全部食べていた
1	2	3	4	5

ラーメン・うどん・そばの汁をどれくらい飲みましたか？

ほとんど飲まなかった	3分の1くらい	半分くらい	3分の2くらい	ほとんど全部飲んでいました
1	2	3	4	5

食卓で料理に、塩をふる習慣がありましたか？

なかった	まれにかけていた	ときどきかけていた	たいていかけていた	いつもかけていた
1	2	3	4	5

食卓で料理に、しょうゆをかける習慣がありましたか？

なかった	まれにかけていた	ときどきかけていた	たいていかけていた	いつもかけていた
1	2	3	4	5

一番よくつかっていた油を選んで1つだけマークしてください。

- ① サラダ油 (調合油) ② サフラワー油 (べに花油) ③ コーン油 ④ 大豆油 ⑤ なたね油・キャノーラ油
⑥ オリーブ油 ⑦ その他

診断前1年間について記入してください。

もっとも多い調理方法を1つだけマークしてください。

	なま	煮る	焼く	揚げる	炒める	その他
肉類は？	1	2	3	4	5	6
魚介類は？	1	2	3	4	5	6
野菜類は？	1	2	3	4	5	6

ステーキ・焼き肉は、どのような焼き具合で食べたことが最も多かったですか？

- ① なまに近い状態 (レア) ② ややなまに近い状態 ③ 中程度 (ミディアム) ④ ややよく焼けた状態 ⑤ よく焼けた状態 (ウェルダン)

「焼き魚」は、どのくらいの頻度で食べていましたか？

- ① 月に1回未満 ② 月に1~3回 ③ 週に1~2回 ④ 週に3~4回 ⑤ 週に5~6回 ⑥ 毎日食べていた

「焼き魚」を食べるときに、焦げた部分を食べていましたか？

- ① ほとんど食べなかった ② 3分の1くらい食べていた ③ 半分くらい食べていた ④ 3分の2くらい食べていた ⑤ ほとんど全部食べていた

料理の好みについて、いづれかにマークしてください。

	好き	普通	嫌い
「こってり」とした料理は？	1	2	3
「辛い味」の料理は？	1	2	3
「塩加減の濃い味」の料理は？	1	2	3
「すっぱい味」の料理は？	1	2	3
お菓子などの甘い物は？	1	2	3
熱い食べ物や飲み物は？	1	2	3

ついつい食べ過ぎてしまっほうでしたか？

- ① はい ② いいえ

食べる速さは？

- ① かなり速かった ② やや速かった ③ ふつう ④ やや遅かった ⑤ 遅かった

〇〇〇 診断前1年間の「身体の動かし方」についてうかがいます ●〇〇〇

診断前1年間のうち、通常の時期の1日の仕事時間の内訳をおしえてください。通勤や家事の時間も含めてお答えください。

仕事など時間の内訳 通勤、仕事、家事などで座っている時間 通勤、仕事、家事などで立っている時間 通勤、仕事、家事などで歩いている時間 力のいる作業をしている時間	なかつた	1時間未満	1時間以上3時間未満	3時間以上5時間未満	5時間以上7時間未満	7時間以上9時間未満	9時間以上11時間未満	11時間以上
	1	2	3	4	5	6	7	8
	1	2	3	4	5	6	7	8
	1	2	3	4	5	6	7	8
	1	2	3	4	5	6	7	8

余暇での「身体の動かし方」についておたずねします。診断前1年間で、次のことを行う頻度と1回あたりの時間はどのくらいでしたか。

余暇での身体の動かし方 散歩などでゆっくり歩く ウォーキングなど早足で歩く ゴルフ・ゲートボール・庭いじりなどの軽・中程度の運動 テニス・ジョギング・エアロビクス・水泳などの激しい運動	頻度	月に1回未満	月に1~3回	週に1~2回	ほぼ毎日	1回あたりの時間			
		30分未満	30分~59分	1時間未満	1時間以上	2時間以上			
	月に1回未満	月に1~3回	週に1~2回	ほぼ毎日	30分未満	1時間未満	2時間未満	3時間未満	4時間以上
	1	2	3	4	1	2	3	4	
	1	2	3	4	1	2	3	4	

以下の食品をどのくらい食べていましたか？

ごはん	月に1回未満	月に1~3回	週に1~2回	週に3~4回	週に5~6回	毎日1回	毎日2~3回	毎日4~6回	毎日7回以上
牛肉	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
豚肉	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
鶏肉	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
魚(刺身、焼き魚、煮魚)	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
牛乳・乳製品	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
とうふ	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
なっとう	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
みそ汁	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
緑黄色野菜	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
果物	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9

「朝食」は、どのくらいの頻度で食べていましたか？

- ① 月に1回未満 ② 月に1~3回 ③ 週に1~2回 ④ 週に3~4回 ⑤ 週に5~6回 ⑥ 毎日食べていた

朝食はパン食と米食のどちらでしたか？

- ① パン食 ② 米食

学校の授業以外で身体を動かしていましたか？

頻度	月に1回未満	月に1~3回	週に1~2回	週に3~4回	週に5~6回	毎日4時間以上
1回あたりの時間	30分未満	30分~59分	1~2時間未満	2~3時間未満	3~4時間未満	4時間以上

体格はどうでしたか？

- ① やせ気味 ② 普通 ③ 太り気味

以下の食品をどのくらい食べていましたか？

ごはん	月に1回未満	月に1~3回	週に1~2回	週に3~4回	週に5~6回	毎日1回	毎日2~3回	毎日4~6回	毎日7回以上
牛肉	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
豚肉	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
鶏肉	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
魚(刺身、焼き魚、煮魚)	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
牛乳・乳製品	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
とうふ	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
なっとう	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
みそ汁	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
緑黄色野菜	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
果物	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9

「朝食」は、どのくらいの頻度で食べていましたか？

- ① 月に1回未満 ② 月に1~3回 ③ 週に1~2回 ④ 週に3~4回 ⑤ 週に5~6回 ⑥ 毎日食べていた

朝食はパン食と米食のどちらでしたか？

- ① パン食 ② 米食

学校の授業以外で身体を動かしていましたか？

頻度	月に1回未満	月に1~3回	週に1~2回	週に3~4回	週に5~6回	毎日1~2時間未満	毎日2~3時間未満	毎日3~4時間未満	毎日4時間以上
1回あたりの時間	30分未満	30分~59分	1~2時間未満	2~3時間未満	3~4時間未満	1-2-3-4-5-6	1-2-3-4-5-6	1-2-3-4-5-6	1-2-3-4-5-6

体格はどうでしたか？

- ① やせ気味 ② 普通 ③ 太り気味