

[71] 次のうち、この5年間（潰瘍性大腸炎の方は、潰瘍性大腸炎を発症する前の5年間）で経験したものは、“1.あり”に○印をつけてください。  
ない場合は、“2.なし”に○印をつけて下さい。

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

職場の配置換え	1.あり 2.なし
自分自身の輝かしい成功	1.あり 2.なし
労働時間や労働条件の変化	1.あり 2.なし
経済状態の変化	1.あり 2.なし
100万円以上の借金	1.あり 2.なし
100万円未満の借金	1.あり 2.なし
借金やローンのトラブル	1.あり 2.なし
就学・卒業・退学	1.あり 2.なし
転校	1.あり 2.なし
転居	1.あり 2.なし
長期休暇	1.あり 2.なし
生活条件の変化	1.あり 2.なし
余暇の変化	1.あり 2.なし
宗教活動の変化	1.あり 2.なし
社会活動の変化	1.あり 2.なし
睡眠習慣の変化	1.あり 2.なし
親戚づき合いの変化	1.あり 2.なし
食習慣の変化	1.あり 2.なし
個人的な習慣の変化	1.あり 2.なし
両親の離婚	1.あり 2.なし
両親の別居	1.あり 2.なし
両親とのトラブル	1.あり 2.なし
学校の先生とのトラブル	1.あり 2.なし
いじめを受けた	1.あり 2.なし



[75] 女性の方のみお答えください。

- 生理（月経）が始まったのは何歳のときでしたか。

（            ）歳

- 生理（月経）の間隔は規則的ですか。閉経されている方は、閉経前の状態についてお答えください。

1. はい            2. いいえ

- 妊娠の経験はありますか。

1. ない

2. ある

- 合計何回の妊娠経験がありますか。（            ）回
- 初めての妊娠は何歳の時でしたか。  
（            ）歳

- 出産の経験はありますか。

1. ない

2. ある

- 合計何回の出産経験がありますか。（            ）回
- 初めての出産は何歳の時でしたか。  
（            ）歳
- お子さんに母乳（混合授乳を含む）をあげたことがありますか。  
1. ない  
2. ある → 期間はすべての子を合計して（            ）ヶ月
- 出産時のご自身の年齢、子どもの性別と体重をご回答ください。

	ご自身の年齢	子の性別	子の出生時体重
第1子	歳	男・女	g
第2子	歳	男・女	g
第3子	歳	男・女	g
第4子	歳	男・女	g

- 不妊治療の目的で薬（ホルモン剤等）を飲んだことがありますか。

1. いいえ            2. はい → 合計（            ）年（            ）ヶ月くらい飲んだ

- 避妊の目的で薬（ホルモン剤等）を飲んだことがありますか。

1. いいえ            2. はい → 合計（            ）年（            ）ヶ月くらい飲んだ

- 更年期障害のための薬（ホルモン剤等）を飲んだことがありますか。

1. いいえ            2. はい → 合計（            ）年（            ）ヶ月くらい飲んだ

## ストレスや対処行動に関する質問

現代を生きる私たちにとって、家庭や、職場、地域などにおいて、ストレスと無縁の生活を送ることは難しいと言えるでしょう。とりわけ人間関係のストレスが重要といわれていますが、その対処の仕方は必ずしも容易ではありません。

過度のストレスは生活の質を低下させるだけでなく、健康への影響も無視できませんが、その一方で、適度なストレスは、充実した生活を送る上でむしろ欠かせないものでもあります。

この質問票は、このようなストレスの種類や程度、対処の仕方等について調査するものです。次のページ以降の「回答の要領」を読んでお答えください。

なお、希望される方には、回答結果にコメントやアドバイスを添えて、後日お知らせします。回答結果をお知りになりたいですか。

1. いいえ
2. はい

回答の要領

次にあげる記述が、どのくらい日頃のあなたの考え方や行動のしかたにあてはまるかどうか、口の中に✓印をつけてお答えください。

	まったく当てはまらない	ほとんど当てはまらない	どちらかといえば当てはまらない	どちらかといえば当てはまる	かなり当てはまる	よく当てはまる
1. 活力が湧き、人生に前向きになれるような状態に、いつでも自力で到達することができる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 周りからいろいろな要求がある場合でも、まずは自分のしたいことを優先する方だ。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 何かつらいことがあったとき、そのことを誰かに話すことが多い。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 長い間とても不満に思ってきたような状況や条件がある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 大切な願いを実現し、やりたいことを実行するにはどうすればよいか心得ている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 特定の人に対して、とても魅力的な人に見えたり、反対に嫌な人に見えたりと、しばしば極端に気持ちが変わる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 人と衝突しそうになったときは、どんな場合でも理性を失わないように努め、感情的になることは極力避ける。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. これまでの人生で、何か特定のことで激しい怒りを覚えたような経験は、まったくと言っていいほど無かった。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 辛い状況に陥ったときに、再び幸せな生活を取り戻すにはどうすればよいか心得ている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. とても腹の立つようなことがあると、そのことをすっかり忘れるのは難しいものだと思う。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. なかなか思うような関係になれず、淋しい思いをしてきたような人がある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

回答の要領

次にあげる記述が、どのくらい日頃のあなたの考え方や行動のしかたにあてはまるかどうか、口の中に✓印をつけてお答えください。

	まったく当てはまらない	ほとんど当てはまらない	どちらかといえは当てはまらない	どちらかといえは当てはまる	かなり当てはまる	よく当てはまる
12. 過去のことながら、いまだに何度も思い出されるくらい腹の立つような人がいる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. ある人（たち）との関係が自分にとって良くない場合、それが満足できる関係になるまで様々な工夫や取り組みを行う。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 人とうまくやっていくために、自分の目的をあきらめることが多い。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 自分の幸せをまず考えるようにしている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 腹の立つことがあったとき、それを誰かにわかってもらいたいと思っても、なかなか難しいことが多かった。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 仕事、趣味、余暇、食事、パートナー関係など、生活の色々な要素をうまく調整しながら幸せに暮らしている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. ひどく気に障るような言動をとる人に対しても、その人を何とか理解しようと努めて、極力感情的に接することのないようにする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 特定の人に対して、とても大切だと感じたり、反対にひどく腹が立ったりと、しばしば極端に気持ちが変わる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. あの人が幸せでなければ自分も幸せになれない、と思うような特定の人がある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. プレッシャーのかかる状況におかれた場合、いつも最終的には無事に切り抜かれるような行動を取る。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 何か困るようなことが起こったとき、そのことをほかの誰かに話す方だ。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

回答の要領

次にあげる記述が、どのくらい日頃のあなたの考え方や行動のしかたにあてはまるかどうか、口の中に✓印をつけてお答えください。

	まったく当てはまらない	ほとんど当てはまらない	どちらかといえば当てはまらない	どちらかといえば当てはまる	かなり当てはまる	よく当てはまる
23. 腹の立つことがあったとき、誰かに話せばすっきりすると思っても、現実にはなかなか話せないことが多かった。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. とてもつらいことがあると、そのことを忘れるのはなかなか難しいものだと思う。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 大切な目標を掲げた場合は、いつも自分の力でこれを達成することができる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. よい関係になれないとわかっていても、あきらめきれない人がいる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. こちらの気持ちを理解せず、いつも腹立たしい思いをさせられるような人がいる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. これまでの人生で、飛び上がりたくなるほど嬉しかったような体験は、まったくと言っていいほど無かった。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. やりたいことができているような状況を、自力で作り出せているので、充実感とともに暮らしている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. ほかにしたいことがあっても、人に遠慮してあきらめることが多い。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. 人のことよりも、まずは自分が幸せに暮らすことを考える方だ。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. 何か心配になることがあったとき、そのことをほかの誰かに話す方だ。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. 自分の行動が失敗を招いた場合、それは諦めではなくむしろ新しいやりかたを見つけ出すきっかけとなる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

回答の要領

次にあげる記述が、どのくらい日頃のあなたの考え方や行動のしかたにあてはまるかどうか、□の中に✓印をつけてお答えください。

	まったく当てはまらない	ほとんど当てはまらない	どちらかといえば当てはまらない	どちらかといえば当てはまる	かなりの当てはまる	よく当てはまる
34. 親しくしていた人のことが、ある時急に嫌になって別れてしまった、というような経験が何度もあった。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. なかなか変えられず、とても不愉快な思いをさせられてきたような状況や条件がある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. 誰かに感情をひどく害されても、冷静に考えて、感情的に相手を非難したりしないようにする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. 問題が起こった場合、これをすっきりと解決できるような斬新なアイデアを、いつも見つけ出すことができる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. つらいことがあったとき、それを誰かにわかってもらいたいと思っても、なかなか難しいことが多かった。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. ひどく落胆するようなことがあると、精神的に立ち直るのはなかなか難しいものだと思う。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. 亡くしたり別れたりした人の中で、なかなか忘れられない人がいる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. いつも不快な結果を招くやりかたは止め、長い目で見て心地よい結果につながるように、自分の行動をうまく調整できている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. ある特定の人のことで、たびたび思い出しては腹の立つようなことがある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. これまでの人生で、何か特定のことで深く悲しんだような経験は、まったくと言っていいほど無かった。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. 面倒なことを抱え込んでしまうことが多い。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



回答の要領

次にあげる記述が、どのくらい日頃のあなたの考え方や行動のしかたにあてはまるかどうか、口の中に✓印をつけてお答えください。

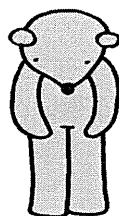
	まったく当てはまらない	ほとんど当てはまらない	どちらかといえば当てはまらない	どちらかといえば当てはまる	かなり当てはまる	よく当てはまる
45. 思ったような結果が得られなかった場合、新しいやりかたや考え方を見つけ、それを試すことができる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. 誰かにひどいことをされても、決して感情的になることはなく、あくまでも常識の範囲で対処しようとする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. 自分にとってプラスになることが何もないようなつき合いは、できるだけ避けるようにする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. 大切な人に対しては、優しくしたり、つらく当たったり、しばしば極端に態度が変わる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. 快適な関係になるように、重要な周りの人（たち）との距離を自分からうまく調整することができる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. あの人がいないと幸せになれない、と思うような特定の人がある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. 何か不愉快なことがあったとき、そのことを別の誰かに話すことが多い。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. 腹の立つような状況に置かれたときに、なかなか状況を変えられないことも多いと思う。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. 日々の活動を通じて、常に満ち足りた気持ちで暮らすことができている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. 特定の人のもことで、たびたび思い出してはつらい気持ちになることがある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55. つらいことがあったとき、誰かに話せればずいぶん楽になると思っても、現実にはなかなか話せないことが多かった。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

回答の要領

次にあげる記述が、どのくらい日頃のあなたの考え方や行動のしかたにあてはまるかどうか、□の中に✓印をつけてお答えください。

	まったく当てはまらない	ほとんど当てはまらない	どちらかといえは当てはまらない	どちらかといえは当てはまる	かなり当てはまる	よく当てはまる
56. これまでの人生で、胸が高鳴るほど楽しかったような体験は、まったくと言っていいほど無かった。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57. 日々の活動を通じて、心身ともにいつも幸せに暮らしている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58. なかなか態度を変えようとせず、いつも腹立たしい思いをさせられるような人がいる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59. もっと自由に振る舞いたくても現実にはなかなか難しい、と思うことが多かった。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60. 誰かにひどいことをされても、人前はもちろん、家族の前でも感情的になることはできない方だ。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
61. 暮らしの中で何度でも楽しい体験ができるような状況を、自分で作り出すことができる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

質問は以上です。ありがとうございました。  
次ページから始まる栄養調査へお進みください。



## ここから栄養調査です

### 注 意 事 項

▼すべてこの1年間のことについてお答え下さい。

▼最も近いと思われる回数の数字に○をつけて下さい。  
次いで1回の食事でする平均的な量の数字に○をつけて下さい。

▼食べなかったものについては、とばさずに一番左の「全く～ほとんどなかった」の数字に○をつけて下さい。  
ただし、その場合は、右側の1回の量は記入する必要はありません。

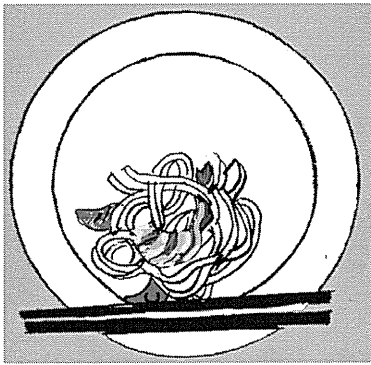
▼量の目安として絵がのせてあるものもあります。

▼1カップ（またはコップ1杯）は約200cc（1合あたり）と考えて下さい。

汁	も	の	この1年間の平均回数								1回の量 (平均)			
			全 く ほ ん ど な か つ た	1 か 月 に 1 回	1 か 月 に 2 ～ 3 回	1 週 間 に 1 回	1 週 間 に 2 ～ 3 回	1 週 間 に 4 ～ 6 回	1 日 に 1 回	1 日 に 2 回 以 上				
み	そ	汁	1	2	3	4	5	6	7	8	1. お椀に半分 2. お椀に1杯 3. お椀に2杯以上			
す	ま	し	汁	1	2	3	4	5	6	7	8	1. お椀に半分 2. お椀に1杯 3. お椀に2杯以上		
茶	碗	む	し	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 茶碗に半分 2. 茶碗に1杯 3. 茶碗に2杯以上		
けん	ちん	、	粕	汁	など	1	2	3	4	5	6	7	8	1. お椀に半分 2. お椀に1杯 3. お椀に2杯以上

ス	ー	プ	この1年間の平均回数								1回の量 (平均)							
			全 く ほ ん ど な か つ た	1 か 月 に 1 回	1 か 月 に 2 ～ 3 回	1 週 間 に 1 回	1 週 間 に 2 ～ 3 回	1 週 間 に 4 ～ 6 回	1 日 に 1 回	1 日 に 2 回 以 上								
ポ	タ	ー	ジュ	など	濃い	クリーム	状	のス	ープ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半カップ 2. 1カップ 3. 2カップ以上
コ	ウ	ス	ソ	メ	ス	な	ど	プ		1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半カップ 2. 1カップ 3. 2カップ以上

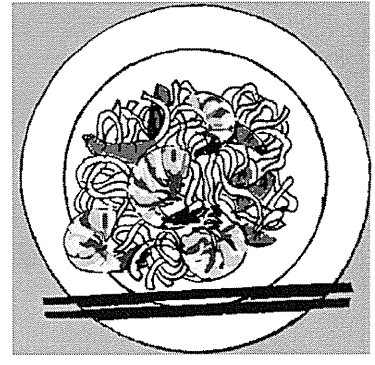
図1



A



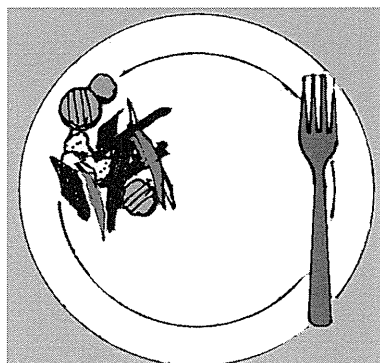
B



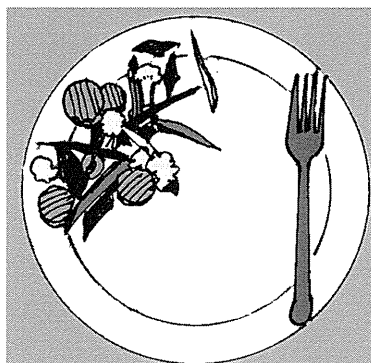
C

めん類	この1年間の平均回数								1回の量 (平均) 図A~図Cは上記の 図1から選んでください
	全 ほとん どな かった	1 か 月 に 1回	1 か 月 に 2~3回	1 週 間 に 1回	1 週 間 に 2~3回	1 週 間 に 4~6回	1 日 に 1回	1 日 に 2回以上	
てんぷらそば てんぷらうどん	1	2	3	4	5	6	7	8	1. どんぶり1/4 2. どんぶり半分 3. どんぶり1杯以上
ざるそば, ざるうどん ひやむぎ, そうめん	1	2	3	4	5	6	7	8	1. ざる半分 2. ざる1枚 3. ざる2枚以上
その他のそば その他のうどん	1	2	3	4	5	6	7	8	1. どんぶり1/4 2. どんぶり半分 3. どんぶり1杯以上
中華そば, ラーメン ワンタンメンなど	1	2	3	4	5	6	7	8	1. どんぶり1/4 2. どんぶり半分 3. どんぶり1杯以上
焼きそば	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい(皿1/4) 2. 図Bくらい(皿半分) 3. 図Cくらい(一皿以上)
ミートスパゲティ ナポリタンスパゲティ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい(皿1/4) 2. 図Bくらい(皿半分) 3. 図Cくらい(一皿以上)
シーフードスパゲティ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい(皿1/4) 2. 図Bくらい(皿半分) 3. 図Cくらい(一皿以上)
マカロニグラタン	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい(皿1/4) 2. 図Bくらい(皿半分) 3. 図Cくらい(一皿以上)
マカロニサラダ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい(皿1/4) 2. 図Bくらい(皿半分) 3. 図Cくらい(一皿以上)
インスタントラーメン	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半袋 2. 1袋 3. 2袋以上
カップヌードル	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半カップ 2. 1カップ 3. 2カップ以上

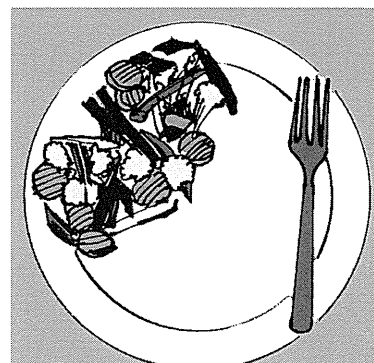
図2



A



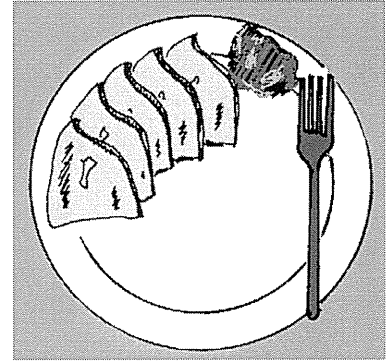
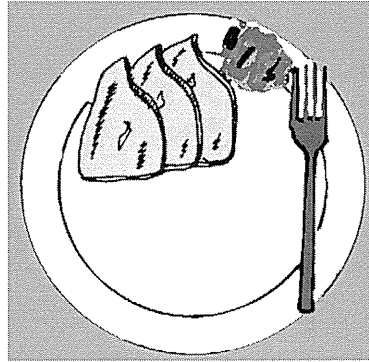
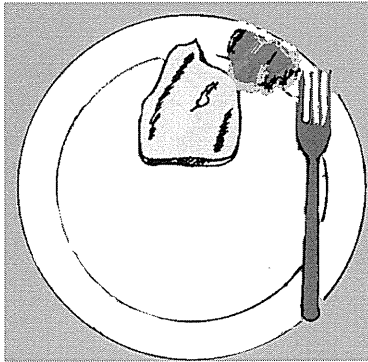
B



C

肉・魚と野菜の料理	この1年間の平均回数								1回 の量 (平均) 図A~図Cは上記の 図2.から選んでください
	全 ほとん どな かった	1 か 月 に 1回	1 か 月 に 2~3回	1 週 間 に 1回	1 週 間 に 2~3回	1 週 間 に 4~6回	1 日 に 1回	1 日 に 2回以上	
牛肉と野菜の料理 (肉じゃが, すきやき, シチューなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい
豚肉と野菜の料理 (マーボー豆腐, 酢豚, シチューなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい
鶏肉と野菜の料理 (煮しめ, シチュー, グラタンなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい
魚介類と野菜の料理 (魚すきなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい
野菜炒め	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい
ハンバーグ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半個 2. 1個 3. 2個以上
肉団子	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 2個以下 2. 3~5個 3. 6個以上
シュウマイ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 2個以下 2. 3~5個 3. 6個以上
ギョウザ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 4個以下 2. 5~10個 3. 11個以上
ピザ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1切れ 2. 2~3切れ 3. 4切れ以上

図3



A

B

C

肉類 (野菜と一緒にの料理は除く)	この1年間の平均回数									1回の量 (平均) 図A~図Cは上記の 図3から選んでください
	全 く な か つ た	1 か 月 に 1 回	1 か 月 に 2~3 回	1 週 間 に 1 回	1 週 間 に 2~3 回	1 週 間 に 4~6 回	1 日 に 1 回	1 日 に 2 回 以 上		
焼肉	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
ビーフステーキ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
ポークステーキ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
トンカツ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
ハム,ソーセージ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
ベーコン	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
焼き豚	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
きも(牛,豚,鶏)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
ホルモン焼,どて焼 トンチンナ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
とりのカラ揚げ フライドチキン	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
とりのてり焼 ローストチキン	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	

魚介類 (生または調理したもの)	この1年間の平均回数								1回 の量 (平均) 図A～図Cは前頁上記の 図3.から選んでください
	全 く ほ ん ど な か っ た	1 か 月 に 1 回	1 か 月 に 2 ～ 3 回	1 週 間 に 1 回	1 週 間 に 2 ～ 3 回	1 週 間 に 4 ～ 6 回	1 日 に 1 回	1 日 に 2 回 以 上	
焼 魚	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半切れ 2. 1切れ 3. 2切れ以上
煮 魚	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半切れ 2. 1切れ 3. 2切れ以上
干 魚	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい
さ し み ( 魚 )	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 2切れ以下 2. 3～7切れ 3. 8切れ以上
魚 の 缶 詰	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい
魚 の 加 工 品 (はんぺん, かまぼこ, ちくわ)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい
魚 貝 の つ く だ 煮	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 大さじ半分 2. 大さじ1杯 3. 大さじ2杯以上
魚 の フ ラ イ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半切れ 2. 1切れ 3. 2切れ以上
え び の フ ラ イ , 天 ぷ ら	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい
貝 類 ( か き を 含 む )	1	2	3	4	5	6	7	8	1. カップ半分 2. カップ1杯 3. カップ2杯以上
い か , た こ , え び	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい

穀類, いも類	この1年間の平均回数								1回の量 (平均)
	全 く ほとん ど なかつ た	1 か 月 に 1回	1 か 月 に 2~3回	1 週 間 に 1回	1 週 間 に 2~3回	1 週 間 に 4~6回	1 日 に 1回	1 日 に 2回以上	
白米 (おにぎりを含む)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 茶碗に1杯以下 2. 茶碗に2杯 3. 茶碗に3杯以上
半つき米, 玄米	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 茶碗に1杯以下 2. 茶碗に2杯 3. 茶碗に3杯以上
にぎりずし	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 5個以下 2. 6~14個 3. 15個以上
ちらしずし, 助六	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半皿 2. 1皿 3. 2皿以上
味ごはん, 菜めし	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 茶碗に1杯以下 2. 茶碗に2杯 3. 茶碗に3杯以上
チャーハン, 中華飯	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半皿 2. 1皿 3. 2皿以上
赤飯	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 茶碗に1杯以下 2. 茶碗に2杯 3. 茶碗に3杯以上
おかゆ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 茶碗に1杯以下 2. 茶碗に2杯 3. 茶碗に3杯以上
もち	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1個 2. 2~3個 3. 4個以上
さつまいも	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半分 2. 1個 3. 2個以上
さといも	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1個 2. 2~3個 3. 4個以上
山芋, 長芋など	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半皿 2. 1皿 3. 2皿以上
フライドポテト	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半皿 2. 1皿 3. 2皿以上
じゃがいも (焼くか, ゆでたもの)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半分 2. 1個 3. 2個以上
ポテトサラダ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 皿1/4 2. 皿半分 3. 1皿以上
コーンフレーク	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 皿1/4 2. 皿半分 3. 1皿以上
とうもろこし	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1/4本 2. 半本 3. 1本以上



たまご，豆腐など	この1年間の平均回数								1回の量 (平均)
	全 く ほと んど な かつ た	1 か 月 に 1 回	1 か 月 に 2 ~ 3 回	1 週 間 に 1 回	1 週 間 に 2 ~ 3 回	1 週 間 に 4 ~ 6 回	1 日 に 1 回	1 日 に 2 回 以 上	
た ま ご (ゆで卵，目玉焼，いりたまごなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半分 2. 1個 3. 2個以上
た ま ご 豆 腐	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1/4個 2. 半個 3. 1個以上
豆 腐	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1/4丁以下 2. 半丁 3. 1丁以上
油 あ げ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1/4枚以下 2. 半分 3. 1枚以上
が 生 ん も ど き げ あ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1/4枚以下 2. 半分 3. 1枚以上
高 野 ど う ふ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1~2切れ 2. 3~4切れ 3. 5切れ以上
納 豆	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半分 2. 1人前 3. 2人前以上
ほ う ば み そ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 大さじ半分以下 2. 大さじ1杯 3. 大さじ2杯以上
豆 乳	1	2	3	4	5	6	7	8	1. コップ半分 2. コップ1杯 3. コップ2杯以上

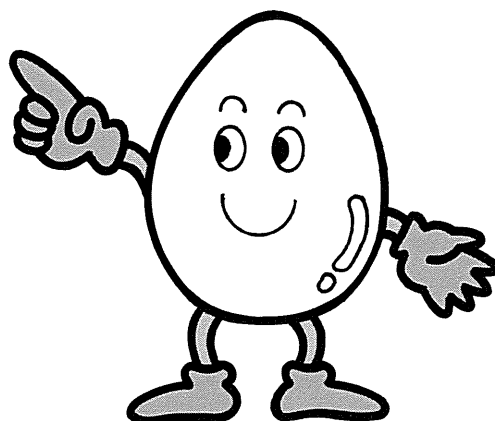
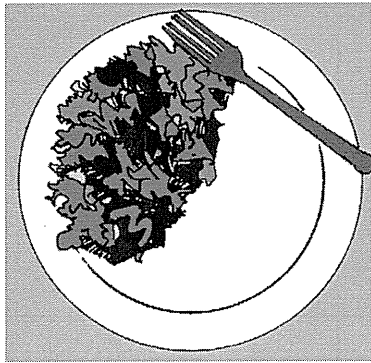
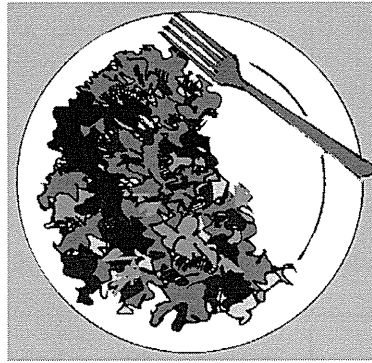


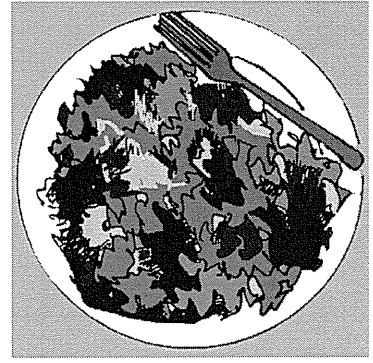
図4



A



B



C

野菜，豆類 (漬物，スープなどに入れたものは除く)	この1年間の平均回数								1回の量 (平均) 図A～図Cは上記の 図4.から選んでください
	全 く ほ と ん ど な か っ た	1 か 月 に 1 回	1 か 月 に 2 ～ 3 回	1 週 間 に 1 回	1 週 間 に 2 ～ 3 回	1 週 間 に 4 ～ 6 回	1 日 に 1 回	1 日 に 2 回 以 上	
き ゆ う り	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1/4本 2. 半分 3. 1本以上
ト マ ト	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1/4個 2. 半個 3. 1個以上
レ タ ス	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい
セ ロ リ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい
ブ ロ ッ コ リ ー	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい
カ リ フ ラ ワ ー	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい
キ ャ ベ ツ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい
緑 の 野 菜 (ピーマン，ほうれん草など)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい
に ん じ ん	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい
か ぼ ち や	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい
山 菜 (わらび，ぜんまいなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい
大 根	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい

野菜，豆類 (漬物，スープなどに入れたものは除く)	この1年間の平均回数								1回の量 (平均) 図A～図Cは前頁上記の 図4.から選んでください
	全く ほとんど なかった	1か 月に 1回	1か 月に 2～3回	1週 間に 1回	1週 間に 2～3回	1週 間に 4～6回	1日 に 1回	1日 に 2回以上	
その他の野菜 (なす，玉ねぎなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい
そら豆，枝豆，グリーンピース	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい
その他の豆類 (大豆，うずら豆， いんげん豆，小豆など)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい

きのこ，海草	この1年間の平均回数								1回の量 (平均) 図A～図Cは前頁上記の 図4.から選んでください
	全く ほとんど なかった	1か 月に 1回	1か 月に 2～3回	1週 間に 1回	1週 間に 2～3回	1週 間に 4～6回	1日 に 1回	1日 に 2回以上	
きのこ (しいたけ，しめじ，えのき，松たけなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい
海草 (わかめ，こんぶ，ひじきなど， つくだ煮をのぞく)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい
こんぶ，のりなどのつくだ煮	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 小さじ1杯以下 2. 小さじ2杯 3. 小さじ3杯以上

ジュース類	この1年間の平均回数								1回の量 (平均)
	全く ほとんど なかった	1か 月に 1回	1か 月に 2～3回	1週 間に 1回	1週 間に 2～3回	1週 間に 4～6回	1日 に 1回	1日 に 2回以上	
グレープフルーツジュース (果汁100%) オレンジジュース(果汁100%)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. コップ半分 2. コップ1杯 3. コップ2杯以上
トマトジュース(果汁100%) 野菜ジュース	1	2	3	4	5	6	7	8	1. コップ半分 2. コップ1杯 3. コップ2杯以上
その他のジュース (炭酸飲料を除く)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. コップ半分 2. コップ1杯 3. コップ2杯以上

果 物	この1年間の平均回数								1回の量 (平均)
	全  く ほとん どな かった	1 か 月 に 1回	1 か 月 に 2~3回	1 週 間 に 1回	1 週 間 に 2~3回	1 週 間 に 4~6回	1 日 に 1回	1 日 に 2回以上	
オ レ ン ジ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半個 2. 1個 3. 2個以上
グ レ ー プ フ ル ー ツ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1/4以下 2. 半個 3. 1個以上
メ ロ ン	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1切れ 2. 1/4~1/2個 3. 半分以上
バ ナ ナ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半本 2. 1本 3. 2本以上
キ ウ イ フ ル ー ツ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 2切れ以上 2. 3~4切れ 3. 5切れ以上

次の果物についてのみシーズン(出回っている季節)についてお答え下さい。

季 節 の 果 物	この1年間の平均回数								1回の量 (平均)
	全  く ほとん どな かった	1 か 月 に 1回	1 か 月 に 2~3回	1 週 間 に 1回	1 週 間 に 2~3回	1 週 間 に 4~6回	1 日 に 1回	1 日 に 2回以上	
み か ん	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1個 2. 2個 3. 3個以上
も も	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半個 2. 1個 3. 2個以上
す い か	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1切れ 2. 2~3切れ 3. 4切れ以上
り ん ご	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半個 2. 1個 3. 2個以上
な し	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半個 2. 1個 3. 2個以上
柿 (ほし柿を含む)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半個 2. 1個 3. 2個以上
い ち ご	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 5個以下 2. 6~10個 3. 11個以上