

番号(ID)	8888888888			調査実施日 (西暦)	2088/88/88		
氏名(カナ)							
氏名(漢字)			性別	<input type="radio"/> 男	<input type="radio"/> 女		
生年月日 (西暦)	8888/88/88						
妊娠・授乳等	<input type="radio"/> 妊娠なし 授乳なし	<input type="radio"/> 初期	<input type="radio"/> 妊婦 中期	<input type="radio"/> 後期	<input type="radio"/> 授乳婦		
住所	郵便番号	8888-8888					
	電話	( ) ( ) ( ) ( )					
身長	888.8		cm				
体重	888.8		kg				
備考							
面接は ありましたか?	<input type="radio"/> を付けて下 さい		<input type="radio"/> あり	<input type="radio"/> なし	<input type="radio"/> 無回答		

## ▶ 1日の身体活動調査 (運動等すべての活動を含む)

身体活動内容を次の7つの区分に分けて、1日の生活活動時間の合計が24時間になるように記入してください(30分は0.5時間とする)  
ただし、「2. 横または座位でくつろぐ時間」は記入する必要はありません。

活動内容	時間	活動内容	時間
1. 睡眠時間	88.8	5. 長時間持続可能な生活活動・労働	88.8
2. 横または座位でくつろぐ時間		6. 頻繁に休みが必要な生活活動・労働	88.8
3. 座っているような軽い作業	88.8	7. 週末も含めて毎日行う運動 (生活活動・労働を除く)	88.8 分
4. ゆっくりした歩行や家事	88.8		
合計			24時間

注意: 「2. 横または座位でくつろぐ時間」を加えると合計が24時間になるように、それぞれの活動内容の時間を記入してください。間違いがないように、身体活動の時間を思い出して書いてください。

## ▶ 1週間に行う運動時間調査

計画的・定期的に運動している人は「1週間に行う運動時間」の合計を記入してください(毎日する運動は含めない)。

1週間に行う運動の時間を記入してください(生活活動・労働は除きます)			メッツ	分
活 発 な 運 動 に よ る 活 動	1. 普通歩行等の運動	普通歩行(80m/分)、自転車エルゴメータ(50W)、とても軽い活動、ウェイトトレーニング(軽・中程度)、ポーリング、フリスビー、バレーボール、ゲートボール、体操(軽・中程度)、ゴルフ(カートを使って。待ち時間は除く)	3~4未満	888
	2. 速歩等の運動	速歩(100m/分)、水中運動、卓球、太極拳、アクアビクス、水中体操、バドミントン、ゴルフ(自分でクラブを持つ。待ち時間は除く)、バレエ、モダンダンス、ツイスト、ジャズダンス、タップダンス、ソフトボール、野球、子どもの遊び(石蹴り、ドッジボール、遊戯具、ビー玉遊び)、自転車エルゴメータ(100W)	4~6未満	888
	3. ジョギング等の運動	ウェイトトレーニング(高強度)、美容体操、ジャズダンス、ジョギング、バスケットボール、水泳(ゆっくりしたストローク、背泳)、エアロビクス、サッカー、テニス、スケート、スキー、山を登る(1~2kgの荷物を背負う)	6~8未満	888
	4. ランニング等の運動	ランニング(130m/分以上)、サイクリング(20km/時)、柔道、柔術、空手、キックボクシング、テコンドー、ラグビー、水泳(平泳ぎ、バタフライ、クロール)	8~15	888

ユーザ設定項目名	項目の値	ユーザ設定項目名	項目の値
1		3	
2		4	

**参考: 運動と生活活動**  
**運動:** スポーツなど、特に体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある身体活動。  
**生活活動:** 日常生活における労働、家事、通勤・通学などの身体活動。

## ■食物摂取状況の記入上の注意■

あなたの最近(1~2ヶ月程度の間)の食生活についておたずねします。

- ① 日ごろ食べる食品の1回の量と、それを1週間に食べる回数を回答欄に記入して下さい。  
(1ヶ月に1~2回程度の食品は省いて下さい。)
- ② 質問の下にはそれぞれの食品の「普通」量を選択する場合の目安の例を図で示しています。  
「少し」は普通量の1/2、「たっぷり」は普通量の1.5倍として回答欄の番号(0, 1, 2, 3)を○で囲んで下さい。

例1 昼食にロース肉とウィンナーをそれぞれ普通量食べた場合。

- 2 **肉・肉加工品類** 朝・昼・夕に、肉・肉の加工品は、何を、どれくらいの量、1週間に何回食べますか？



ロース肉1枚(普通量)とウィンナー4本(普通量)を昼に週3回食べるのであれば、 $2 \times 3 = 6$ 回と数えます。

例2 朝・昼・夕の区別のない質問で、1日に2回以上食べた場合。

- 12 **いも** いも類を、1回にどれくらいの量、1週間に何回食べますか？

普通量は100gです。100gとは…



朝・昼・夕の区別のない食品は食べた食事(朝・昼・夕)に関係なく1週間の回数を数えます。

例えば、1週間に朝2回、昼3回食べた場合は、「2. 普通」を選び、2回と3回を足して5回とします。1週間の回数は7回以上でもかまいません。

例3 2週間に1回程度習慣的に食べる食品の場合。

- 19-a **塩分** 塩辛いものを、1回にどれくらいの量、1週間に何回食べますか？

普通量の目安は



2週間に1回程度習慣的に食べる場合は、0.5回と回答します。しかし、1ヶ月に1回程度食べる場合は、「0. 食べない」を選びます。

回答欄



**肉・肉加工品類** 1回に食べる量を0, 1, 2, 3から選び○をつける

1週間に食べる回数

朝	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	2	回
昼	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	6	回
夕	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	3.5	回

回答欄は全ての行で入力が必要です。

1. 「0 食べない, 1 少し, 2 普通, 3 たっぷり」から必ず1つを選択します。
2. 回答欄の右側の回数等を記入する□欄に数値を記入します。

**いも**

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	5	回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	---	---

**塩辛いものは**

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	0.5	回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	-----	---

食品ごとに示した図は「2. 普通」量の目安です。この量を参考にして、1回(または1食)に食べる量と1週間に食べる回数を教えてください。

「1. 少し」は普通量の1/2, 「3. たっぷり」は普通量の1.5倍が目安です。

1-a **穀類** 主食は、朝・昼・夕に、何を、どれくらいの量、1週間に何回食べますか？  
間食や夜食については、一番近い食事の中に含めてください。

**①**



飯は普通茶わんに軽く盛った状態  
1杯(150g)  
(男茶わんは1.5倍)

**②**



食パンは1斤6枚切りで1枚(60g)  
ロールパンなら小2個

お好み焼き0.5人前  
★具は、他の質問でお答え下さい

シリアル50g  
★牛乳は【6-a牛乳・乳製品】でお答え下さい

**③**



麺類の1杯はうどんやラーメン1人前

そうめん 1.5輪(75g)

インスタント麺 1個

パスタ1人前

乾燥パスタ(50g)

★うどん・パスタ等の具は、の質問に計算下さい

-b ①, ②のうち、寿司や炊き込みご飯、どんぶりものやお好み焼きなどは、1週間に何回食べますか？\*【1-a】と重複しますが、再度回答してください。

-c ①, ②, ③のうち、カレーライス・ハヤシライス・グラタンなど、ルーを使った料理や、パスタは1週間に何回食べますか？\*【1-a】と重複しますが、再度回答してください。

2 **肉・肉加工品類** 朝・昼・夕に、肉・肉の加工品は、何を、どれくらいの量、1週間に何回食べますか？

普通量は80gです。80gとは…



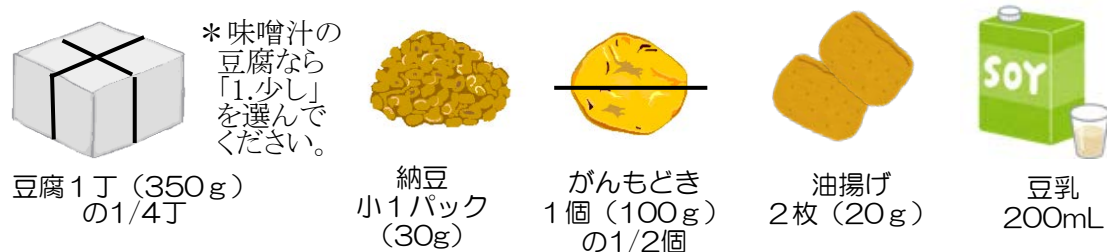
3 **魚介類** 朝・昼・夕に、魚介類・その加工品は、何を、どれくらいの量、1週間に何回食べますか？小魚は、【8. 小魚】で回答してください。

普通量は80gです。80gとは…



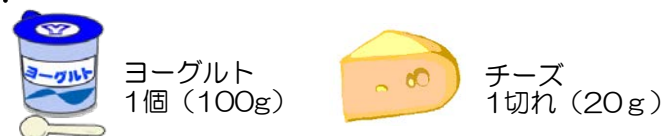
4 **卵** 卵は1週間に何個食べますか？ 1個は鶏卵1個

5 **大豆・大豆製品** 朝・昼・夕に、大豆・大豆製品は、どれくらいの量、1週間に何回食べますか？(みそは除きます。)枝豆は【10. 淡色野菜】で回答してください。



6-a **牛乳・乳製品** 牛乳は、1週間に何杯飲みますか？コップ1杯(170mL)を1杯の目安とします。フォローアップミルクは牛乳と同様に考えてください。

-b 乳製品は1週間に何回食べますか？



回答欄

穀類

①, ②, ③について1週間に食べる回数

		① 杯	② 枚	③ 杯
1週間に	朝	8	8	8
1週間に	昼			
1週間に	夕			

1週間に食べる回数

ご飯もの	1週間に	8	8	回
カレーやハヤシライス	1週間に			回

肉・肉加工品類

1回に食べる量を0, 1, 2, 3から選び○をつける

朝	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
昼	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
夕	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回

魚介類

朝	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
昼	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
夕	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回

卵

1週間に		個
------	--	---

大豆・大豆製品

朝	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
昼	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
夕	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回

牛乳

1週間に		杯
------	--	---

乳製品

1週間に		回
------	--	---


7 **海藻** ワカメ・ひじきなどの海藻類を、1回にどのくらいの量、1週間に何回食べますか？

1. 少しの量の目安



わかめ水戻し 5g      わかめの汁物 1杯分      味付け海苔 1袋(5枚)

2. 普通量の目安



昆布 5~6cmくらい      ひじき煮物小鉢1杯

8 **小魚** 小魚を、1回にどれくらいの量、1週間に何回食べますか？

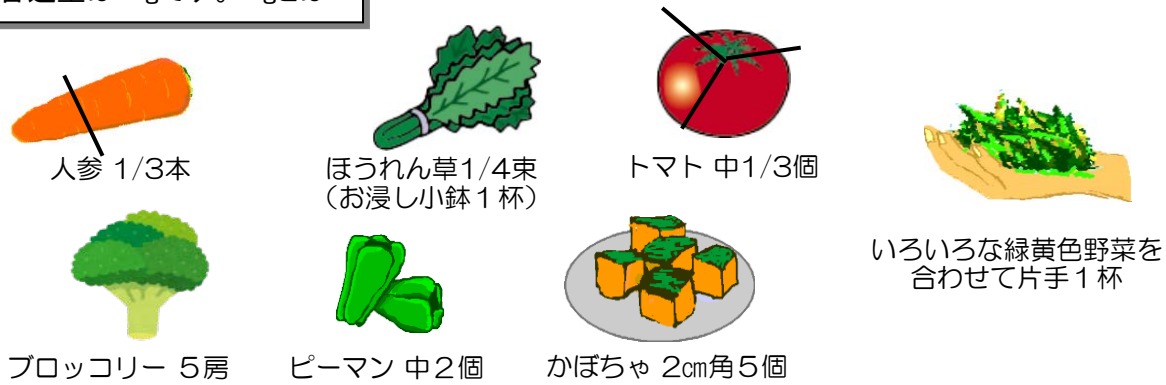
\*小魚とは骨ごと食べる体長10cm位までのものです。骨を残す場合は、【3. 魚介類】で答えてください。

普通量は20gです。20gとは…



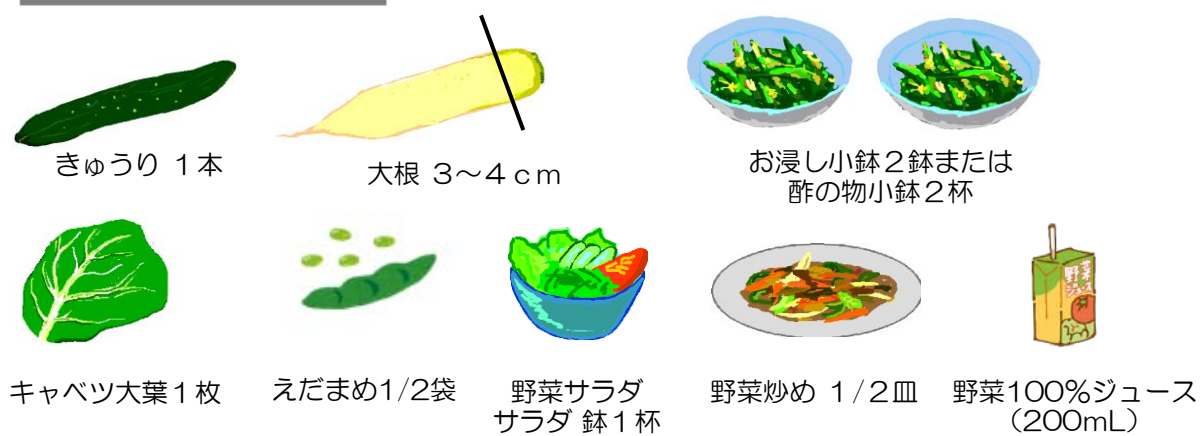
9 **緑黄色野菜** 朝・昼・夕に、緑黄色野菜を、どれくらいの量、1週間に何回食べますか？

普通量は50gです。50gとは…



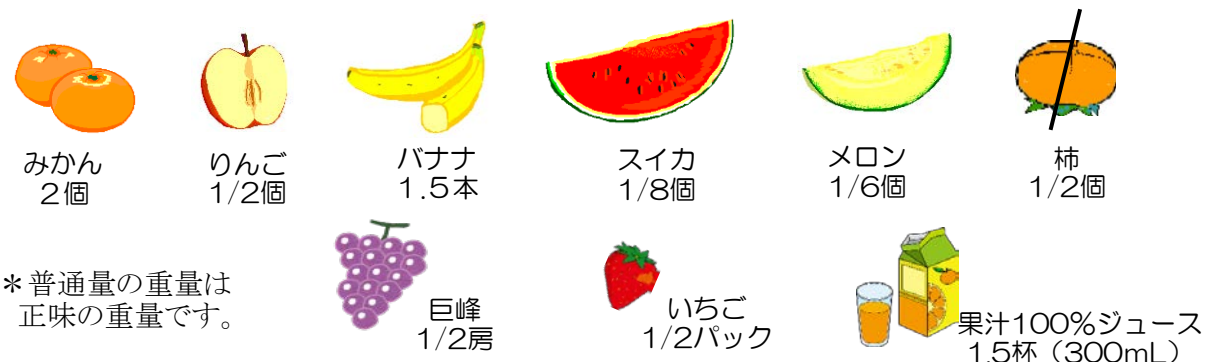
10 **淡色野菜・きのこ類** 朝・昼・夕に、淡色野菜・きのこ類を、どれくらいの量、1週間に何回食べますか？  
野菜ジュースは、1パック(200mL)を普通量とします。

普通量は80gです。80gとは…



11 **果物** 果物は、1回にどれくらいの量、1週間に何回食べますか？  
果汁100%ジュースは、コップ1.5杯(300mL)を普通量とします。

普通量は150gです。150gとは…



12 **いも** いも類を、1回にどれくらいの量、1週間に何回食べますか？

普通量は100gです。100gとは…



**海藻**

1回に食べる量を 0, 1, 2, 3 から選び○をつける      1週間に食べる回数

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	--	---

**小魚**

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	--	---

**緑黄色野菜**

朝	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
昼	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
夕	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回

**淡色野菜・きのこ類**

朝	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
昼	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
夕	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回

**果物**

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	--	---

**いも**

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	--	---

13-a 砂糖類 ジャム・はちみつを、1回にどれくらいの量、1週間に何回食べますか？

普通量は7gです。7gとは…



ジャム・はちみつ

1回に食べる量を 0, 1, 2, 3 から選び○をつける 1週間に食べる回数

1回	0 食べない	1 少し (3.5g)	2 普通量 (小さじ 1=7g)	3 たっぷり (10.5g)	1週間に		回
----	-----------	-------------------	---------------------------	----------------------	------	--	---

13-b 砂糖・みりんを使った煮物を、1回にどれくらいの量、1週間に何回食べますか？

砂糖やみりんを使った料理には次のようなものがあります。



煮物料理は

1回	0 食べない	1 少し	2 普通 (1皿)	3 たっぷり	1週間に		回
----	-----------	---------	-----------------	-----------	------	--	---

13-c 酢の物・和え物を、1回にどれくらいの量、1週間に何回食べますか？



酢の物・和え物は

1回	0 食べない	1 少し	2 普通 (1皿)	3 たっぷり	1週間に		回
----	-----------	---------	-----------------	-----------	------	--	---

14 菓子類 図の目安量を参考にして1回に食べる量を考えた場合、1週間に何回食べますか？

《例》ショートケーキ1個を5回食べる場合、目安量(1/2)×2×5回=10回となります。  
★ ⑦キャンディ・キャラメルは普通量は80kcal, 他については160kcalです。

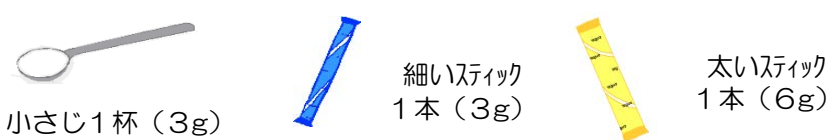


菓子類

1週間に食べる回数

和菓子	1週間に		回
菓子パン・ケーキ	1週間に		回
スナック・揚げ菓子	1週間に		回
せんべい類・クッキー	1週間に		回
アイスクリーム	1週間に		回
チョコレート	1週間に		回
キャンディ・キャラメル	1週間に		回
ゼリー・プリン	1週間に		回

15-a 嗜好飲料 コーヒー・紅茶を飲むとき、1回に砂糖をどれくらいの量入れて、1週間に何杯飲みますか？普通量の目安を6gと教えてください。



嗜好飲料

1回	0 入れない	1 砂糖 1杯 (3g)	2 砂糖 2杯 (6g)	3 砂糖 3杯 (9g)	1週間に		杯
----	-----------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	------	--	---

15-b 清涼飲料・缶コーヒーを、1回にどれくらいの量、1週間に何本飲みますか？普通量の目安を250mLと教えてください。カロリーオフの飲料は数えません。



清涼飲料水

1回	0 飲まない	1 小1本 (100~ 120mL)	2 1本 (250mL)	3 大1本 (350mL)	1週間に		本
----	-----------	-----------------------------	--------------------	---------------------	------	--	---

17-c アルコール飲料を、1回にどれくらいの量、1週間に何回飲みますか？

普通量の目安は 200kcal 缶チューハイは、350~500mL



16 栄養補助食品

エネルギー・たんぱく質などを含む栄養補助食品を、1週間に何回口にしますか？  
\*ビタミンやミネラルなど特定の栄養素の補給をうたう錠剤などは含みません。

1回の目安は 200kcal



17-a 油脂 バター・マーガリンを、1回にどれくらいの量、1週間に何回使いますか？

普通量の目安は



17-b 天ぷら・フライなどの揚げ物を、1週間に何回食べますか？

1回量の目安は



17-c マヨネーズ・ドレッシングを、1週間に何回食べますか？  
これらを調理に使った料理も含まれます。

1回量の目安は

マヨネーズやドレッシングを使った料理は



★いろいろな料理にかける場合、マヨネーズ小さじ1杯は12g程度です。  
ただし、ノンオイルドレッシングの場合は回数に入れません。

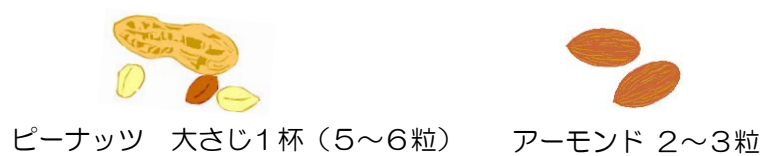
17-d 炒め物など、少量の油を使う料理を、1週間に何回食べますか？  
バターやマーガリンを使用する場合は【17-a】で教えてください。

少量の油を使う料理には次のようなものがあります。



18-a 種実 ピーナッツ・アーモンドなどを、1回にどれくらいの量、1週間に何回食べますか？

普通量の目安は



18-b ゴマは、1回にどれくらいの量を、1週間に何回食べますか？

普通量の目安は



アルコール飲料

1回に食べる量を 0, 1, 2, 3 から選び○をつける 1週間に食べる回数

1回	0 飲まない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	--	---

栄養補助食品

1週間に食べる回数

1週間に		回
------	--	---

油脂

バター・マーガリンは

1回	0 つけない	1 少し (2g)	2 普通 (4g)	3 たっぷり (6g)	1週間に		回
----	-----------	-----------------	-----------------	-------------------	------	--	---

天ぷら・フライは

1週間に		回
------	--	---

マヨネーズ・ドレッシングは

1週間に		回
------	--	---

炒め物は

1週間に		回
------	--	---

種実

1回	0 食べない	1 少し	2 普通 (大さじ1)	3 たっぷり	1週間に		回
----	-----------	---------	-------------------	-----------	------	--	---

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	--	---

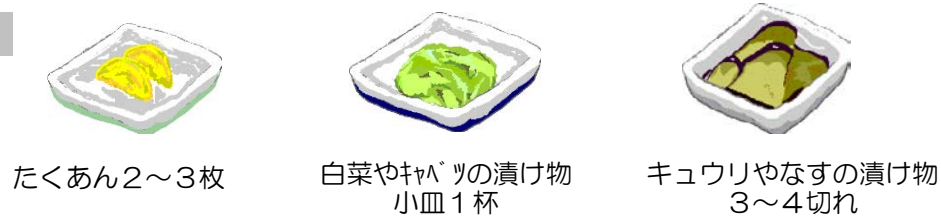
19-a **塩分** 塩辛いものを、1回にどれくらいの量、1週間に何回食べますか？

普通量の目安は



-b 漬物を、1回にどれくらいの量、1週間に何回食べますか？

普通量の目安は



-c 食卓で、しょうゆ・ソースを、1回にどれくらいの量、1週間に何回使いますか？  
(刺身・冷奴などにかけるしょうゆ、コロッケなどにかけるソースの量です。)

普通量の目安は



-d みそ汁を、1週間に何杯食べますか？



-e みそ汁以外の汁物(すまし汁・コンソメ・ポタージュなど)を、1週間に何杯食べますか？



20-a **塩分についての意識** めん類を食べるとき、汁を1回にどれくらいの量残し、1週間に何回食べますか？  
\*【1-a穀類】と重複しますが、再度教えてください。



-b 外食や市販弁当の味をどう感じますか？

1. 家庭の味より 外食の味を薄く感じる	2. 家庭と外食の味は ほとんど同じ	3. 家庭の味より 外食の味を濃く感じる
-------------------------	-----------------------	-------------------------

**塩辛いものは**

1回に食べる量を  
0, 1, 2, 3 から選び○をつける 1週間に食べる回数

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に			回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	--	--	---

**漬け物は**

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に			回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	--	--	---

**しょうゆ・ソースは**

1回	0 使わない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に			回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	--	--	---

**味噌汁は**

1週間に		杯
1週間に		杯

**すまし汁・スープは**

**麺類の汁は**

0 ほとんど 残す	1 半分 残す	2 ほとんど 飲む
-----------------	---------------	-----------------

**麺類を食べる回数は**

1週間に		回
------	--	---

**外食の味は**

1 外食の 味を薄く 感じる	2 ほとん ど同じ	3 外食の 味を濃く 感じる
-------------------------	-----------------	-------------------------



ご記入ありがとうございました。