

～ 食事調査票 ～

記入日 西暦 年 月 日

登録番号						氏名					
性別	男性・女性	生年月日					年	月	日		

以下の質問にお答えください

- 1 ・卵は1日にどれくらい食べますか
①ほとんど食べない ②1～2個 ③3個以上
- 2 ・魚はどれくらい食べますか
【普通に食べる→80g(切り身1切・さんま1尾位)】
①ほとんど食べない ②時々食べる ③毎日食べる
- 3 ・肉はどれくらい食べますか
【普通に食べる→100g(薄切り3切れ)】
①ほとんど食べない ②時々食べる ③毎日食べる
- 4 ・大豆や豆製品はどれくらい食べますか
①ほとんど食べない ②時々食べる ③毎日食べる
- 5 ・牛乳や乳製品はどれくらい食べますか
①ほとんど食べない ②時々食べる ③毎日食べる
- 6 ・果物は1日にどれくらい食べますか
【1個→みかん2個、リンゴ(中)1個】
①ほとんど食べない ②1/2個 ③1～2個 ④3個以上
- 7 ・緑黄色野菜はどれくらい食べますか
(人参、かぼちゃ、ほうれん草など)
①ほとんど食べない ②時々食べる ③毎日食べる
- 8 ・淡色野菜はどれくらい食べますか
(キャベツ、きゅうり、大根など)
①ほとんど食べない、あるいは付け合わせ程度
②片手に1杯程度 ③両手に1杯程度
- 9 ・ご飯・パン・麺は1日にどれくらい食べますか
【1杯→ご飯茶碗1杯、パン6枚切1枚、麺どんぶり1杯】
①ほとんど食べない ②1杯 ③2杯 ④3杯 ⑤4杯以上
- 10 ・芋類は1日にどれくらい食べますか
(じゃが芋、さつまい、里芋など)
①ほとんど食べない ②時々食べる ③毎日食べる
- 11 ・パンにバターやマーガリンをつけますか
①ほとんどつけない ②少しつける ③たっぷりつける
- 12 ・マヨネーズやドレッシングをつけますか
①ほとんどつけない ②少しつける ③たっぷりつける
- 13 ・味噌汁・すまし汁・スープなどは1日にどのくらい飲みますか
①ほとんど飲まない ②1杯 ③2杯 ④3杯以上
- ・漬物は食べますか
①ほとんど食べない ②時々食べる ③よく食べる
- 15 ・干物や魚・肉の加工食品は食べますか
(かまぼこ、ちくわ、ハム、ソーセージなど)
①ほとんど食べない ②時々食べる ③よく食べる
- 16 ・砂糖を入れたコーヒー・紅茶や清涼飲料水を
1日にどれくらい飲みますか
①ほとんど飲まない ②1～2杯 ③3杯以上
- 17 ・菓子類は1日にどれくらい食べますか
①ほとんど食べない ②少し食べる ③よく食べる
- 18 ・お酒は飲みますか
①飲まない ②週3日未満 ③週3～5日 ④ほぼ毎日
- 19 ・お酒は1日にどれくらい飲みますか
(前の質問で②～④を選んだ方は必ずご回答ください)
【日本酒1合(180ml)の目安
ビール中瓶1本、焼酎80ml、ウイスキーダブル1杯、ワイン2杯】
①飲まない ②2合未満 ③2～3合 ④3合以上
- 20 ・タバコは1日に何本吸いますか
①吸わない ②10本未満 ③20本未満 ④20本以上
- 21 ・毎日朝食は食べますか
①ほとんど食べない ②時々食べる ③ほぼ毎日食べる

ご記入ありがとうございました

NPO法人
SPONET SEIRO