

# 食生活アンケート

(平成 年 月 日現在)

	質問項目	回答欄(○で囲んだり記入してください)
食 習 慣	1. 食事回数は1日何回食べますか？	1. 3食 2食 時々2食 その他( )
	2. 食事時間は？	2. 規則的 不規則(理由: )
	3. 食事の食べる早さは？	3. 早い 普通 ゆっくり
	4. 食事の量は？	4. どちらかという大食い 普通 小食
	5. 味付けは？	5. 濃い 普通 薄い
	6. 自宅での食事を準備する人は？	6. 自分 自分以外
	7. 外食の頻度は1週間のうち何回？	7. ( )回
	8. 既製品、インスタント食品の利用は1週間に何回？ (コンビニ弁当、カップ麺、レトルトカレーなど)	8. ( )回 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">回数について: 1日の回数×日数で記入</span>
	9. 夕食後寝るまでに何か食べますか？	9. はい(何を ) いいえ
	10. 食生活で気をつけていることはありますか？ (複数回答可)	10. 量を減らしている 味付けを薄くしている 野菜を多く取っている 油ものを控えている その他( ) 特になし
	11. 食生活でお困りのことはありますか？ (複数回答可)	11. 夕食が9時過ぎになる 一人暮らしで料理ができない 子供にあわせると高カロリー食になる その他( ) 特になし
	12. 嫌いな食品があれば教えてください	12. ( )
食 生 活	1. 主食の量(1回量)は？ A. ご飯なら ご飯茶碗の大きさは？ B. 食パンなら C. 麺類なら	1 A. 1膳 1～1.5膳 1.5～2膳 大きめ 普通 小さめ B. 1枚 2枚 その他 C. 普通 大盛り
	2. 主におかずとして魚介類と肉類のどちらが多い？	2. 魚介類 肉類 同じくらい
	3. 大豆や大豆製品(豆腐・納豆・油揚げ)は1週間に何回？	3. ( )回
	4. 揚げ物(天ぷら・カツ・フライ・カラアゲ等)は1週間に何回？	4. ( )回
	5. 卵は1週間に何個？	5. ( )個
	6. 牛乳を飲んでいますか？ 飲んでいる人……牛乳の種類は？ 1日に飲む量は？	6. ほとんど毎日 1週間3～4回 あまり飲まない 特濃 普通 低脂肪 ( )ml
	7. 野菜を食べていますか？ A. 緑黄色野菜(ほうれん草、人参、ブロッコリー)は B. 淡色野菜(白菜、キャベツ、レタス)は	7 A. ほとんど毎日 1週間3～4回 あまり食べない B. ほとんど毎日 1週間3～4回 あまり食べない
	8. 果物は1週間に何回？	8. ( )回
	9. お菓子類 (A～Dそれぞれ1週間に何回？) A. 和菓子(まんじゅう・だんご等) B. 洋菓子(クッキー・ケーキ・チョコ等) C. アイスクリーム D. スナック菓子(ポテトチップス等)	9 A. ( )回 B. ( )回 C. ( )回 D. ( )回
	10. 飲み物 A. コーヒー・紅茶に何を入れますか？ B. 糖分入り飲料(缶コーヒー・紅茶・ジュース・炭酸飲料・ スポーツドリンクなど)は1週間に何本？ C. アルコールは1週間に何日？ 平均的な1日量と種類は？	10 A. 入れない 砂糖 ミルク B. ( )本 C. ( )日 ワイン ウイスキー 日本酒 ビール 焼酎 ( )( ) ( ) ( )( )
	11. 常用しているサプリメントがあれば教えてください	11. ( )