

## 静岡県版食品摂取頻度調査票

この調査票は、あなたの日ごろの食習慣を振り返るためのものです。あなたの、ここ1ヶ月間の食事の内容について、ご記入ください。

お答えいただいた結果は、後日お返しいたします。お楽しみに～。

テストではありませんから、「正解」はありません。  
リラックスして答えてください。



お名前 \_\_\_\_\_

ご住所 〒413- \_\_\_\_\_

熱海市 \_\_\_\_\_

(結果返却に必要となりますので郵送先をご記入ください)



# 〈調査票の書き方〉

## 例1) 飲み物

①左の項目の飲み物を、この1ヶ月間に1回以上飲んだ方は、この項目に✓又は○を記入してください。

②「飲んだ」欄にチェックをした方は、おおよそ、月に何日飲んだか、あてはまる日数を選んで○をつけてください。

③飲む日1日の合計量を数字で記入してください。

	飲んだ	飲んだ日数 (頻度)					1日に [ ] 杯 (飲む日数を平均して)
		① 月1~ 3日	② 週1~ 2日	③ 週3~ 4日	④ 週5~ 6日	⑤ 毎日	
緑茶 (煎茶・番茶)	✓					⑤ 毎日	1日に [ 3 ] 杯 (1杯:湯のみ150ml)
牛乳							1日に [ ] 杯 (1杯:コップ200ml)

この1ヶ月に1度も飲んでいない場合は空欄のまま、次の項目へ進みます。  
飲んだ日数や飲む量も空欄のままにしておきます。

## 例2) 食べ物

①左の項目の料理や食品を、この1ヶ月間に1回以上食べた方は、この項目に✓又は○を記入してください。

②「食べた」欄にチェックをした方は、おおよそ、月に何回食べたか、あてはまる回数を選んで○をつけてください。

③あなたが通常1回に食べる量が、示した量と比べて、「少ない」か「同じ」か「多い」かを選んでください。

	食べた	食べた日数 (頻度)						1回に食べた量は?				
		① 月1~ 3日	② 週1~ 2日	③ 週3~ 4日	④ 週5~ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	① 少ない	② 同じ	③ 多い		
野菜料理	生野菜 (サラダ・付け合せ・大根おろし含む)	✓					⑤ 毎日	小1皿 (約60g) より	① 少ない	② 同じ	③ 多い	
	野菜類の炒め物 (きのこ類・きんぴらなど炒め煮含む)	✓		② 週1~ 2日				⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	① 少ない	② 同じ	③ 多い
	青菜のお浸し・和え物・酢の物 (ほうれん草・小松菜等)	✓	① 月1~ 3日					⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	① 少ない	② 同じ	③ 多い

いくつかの料理や食品が並んでいる項目は、それら全てを合計した回数と量を平均して答えてください。  
例: サラダを 週5日  
付け合せの生野菜 (キャベツ、パセリなど) を 週3日  
大根おろし 月2日 } → おおよそ「毎日1回」

少ない: 示した量の半分以下  
同じ: 示した量と大体同じ  
多い: 示した量の1.5倍以上

問1 この1ヶ月間に、次の飲み物を1回でも飲んだ場合は、「飲んだ」の欄に✓又は○を記入してください。また、飲んだものについては、おおよその「飲んだ日数」を1つ選び、飲む日1日あたりに飲んだ量の平均を記入してください。

お茶等 	飲んだ	飲んだ日数 (頻度)					1日に飲んだ量は? (飲んだ日を平均して)
		① 月1~3日	② 週1~2日	③ 週3~4日	④ 週5~6日	⑤ 毎日	
緑茶 (煎茶・番茶)		① 月1~3日	② 週1~2日	③ 週3~4日	④ 週5~6日	⑤ 毎日	1日に〔 〕杯 (1杯:湯のみ 150ml)
牛乳		① 月1~3日	② 週1~2日	③ 週3~4日	④ 週5~6日	⑤ 毎日	1日に〔 〕杯 (1杯:コップ 200ml)
100%野菜ジュース (トマト、にんじんなど)		① 月1~3日	② 週1~2日	③ 週3~4日	④ 週5~6日	⑤ 毎日	1日に〔 〕杯 (1杯:コップ 200ml)
ジュース (スポーツドリンク、炭酸飲料他)		① 月1~3日	② 週1~2日	③ 週3~4日	④ 週5~6日	⑤ 毎日	1日に〔 〕杯 (1杯:コップ 200ml)
豆乳、豆乳飲料		① 月1~3日	② 週1~2日	③ 週3~4日	④ 週5~6日	⑤ 毎日	1日に〔 〕杯 (1杯:コップ 200ml)

アルコール 	飲んだ	飲んだ日数 (頻度)					1日に飲んだ量は? (飲んだ日を平均して)
		① 月1~3日	② 週1~2日	③ 週3~4日	④ 週5~6日	⑤ 毎日	
日本酒		① 月1~3日	② 週1~2日	③ 週3~4日	④ 週5~6日	⑤ 毎日	1日に〔 〕合 (1合:180ml)
ビール・発泡酒 (缶)		① 月1~3日	② 週1~2日	③ 週3~4日	④ 週5~6日	⑤ 毎日	1日に〔 〕缶 (1缶:350ml 中ジョッキ1杯で1.1缶)
ウィスキー		① 月1~3日	② 週1~2日	③ 週3~4日	④ 週5~6日	⑤ 毎日	1日に〔 〕杯 (1杯:ダブル 60~70ml)
焼酎 (25度)		① 月1~3日	② 週1~2日	③ 週3~4日	④ 週5~6日	⑤ 毎日	1日に〔 〕杯 (1杯:割って 200ml)
缶チューハイ、カクテル		① 月1~3日	② 週1~2日	③ 週3~4日	④ 週5~6日	⑤ 毎日	1日に〔 〕杯 (1缶:350ml)
ワイン		① 月1~3日	② 週1~2日	③ 週3~4日	④ 週5~6日	⑤ 毎日	1日に〔 〕杯 (1杯:グラス 80ml)
その他 ( )		① 月1~3日	② 週1~2日	③ 週3~4日	④ 週5~6日	⑤ 毎日	1日に〔 〕杯 (1杯:コップ 200ml)

問2 最近1週間のうち、朝・昼・夕食別に食事をしない日は何日あったか、お答えください。毎日食べた場合は、「0 (ゼロ)」と記入してください。この1週間が通常の1週間と異なる場合は、通常の1週間の状況についてお答えください。

	朝	昼	夕
食事をしなかったのは週に	[ ]日	[ ]日	[ ]日

問3 いつも使っているご飯茶わんは、どのくらいの大きさですか。あてはまる大きさに○をつけてください



① 小さい茶わん (ご飯の量で 125 g)	② 中くらいの茶わん (ご飯の量で 155 g)
③ 大きい茶わん (ご飯の量で 210 g)	④ 丼 (ご飯の量で 265 g)

問4 この1ヶ月間に、次の料理・食品を1回でも食べた場合は、「食べた」の欄に✓又は○を記入してください。

また、食べたものについては、おおよその「食べた日数」を1つ選び、あなたが普段「1回に食べる量」が示した量と比べて「少ない」、「同じ」、「多い」のうち、最も近いものを1つ選んでください。「少ない」の目安は示されている量の「半分以下」程度、「多い」の目安は「1.5倍以上」程度、と考えてください。

ごはん物・めん類 パン類	食べた	食べた日数 (頻度)						1回に食べた量は?			
		① 月1~3日	② 週1~2日	③ 週3~4日	④ 週5~6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2回以上	中1個(約100g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
おにぎり		① 月1~3日	② 週1~2日	③ 週3~4日	④ 週5~6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2回以上	中1個(約100g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
寿司(にぎり・ちらし・いなり・巻き寿司など)		① 月1~3日	② 週1~2日	③ 週3~4日	④ 週5~6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2回以上	握り1人前(太巻き、バッテラなら5切)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
丼もの(カツ丼・天丼 親子丼・中華丼、牛丼など)		① 月1~3日	② 週1~2日	③ 週3~4日	④ 週5~6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2回以上	1人前(約350~400g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
炒飯 (ピラフ含む)		① 月1~3日	② 週1~2日	③ 週3~4日	④ 週5~6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2回以上	1人前(約250g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
カレーライス (ハヤシライス含む)		① 月1~3日	② 週1~2日	③ 週3~4日	④ 週5~6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2回以上	1人前(ご飯約200g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
うどん・そば (そうめん・ひやむぎ含む)		① 月1~3日	② 週1~2日	③ 週3~4日	④ 週5~6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2回以上	1人前より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
ラーメン (インスタントラーメン含む)		① 月1~3日	② 週1~2日	③ 週3~4日	④ 週5~6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2回以上	1人前より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
うどん、ラーメンなどの汁はどのくらい飲みますか? { ①全部飲む      ②半分くらい飲む      ③ほとんど飲まない }											
焼きそば (焼きうどん含む)		① 月1~3日	② 週1~2日	③ 週3~4日	④ 週5~6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2回以上	1人前より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
スパゲティ (その他パスタ類含む)		① 月1~3日	② 週1~2日	③ 週3~4日	④ 週5~6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2回以上	1人前より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
食パン(トースト・ロール パン含む)		① 月1~3日	② 週1~2日	③ 週3~4日	④ 週5~6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2回以上	6枚切り(60g)1枚より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
パンを食べる時、バター・マーガリン・ピーナッツバターなどは塗りますか? { ①厚く塗る      ②薄く塗る      ③塗らない }											
惣菜パン(サンドイッチ・ 肉まん・ハンバーガー・ピザ等)		① 月1~3日	② 週1~2日	③ 週3~4日	④ 週5~6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2回以上	中1個(ピザは小2切)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
菓子パン (あんまん含む)		① 月1~3日	② 週1~2日	③ 週3~4日	④ 週5~6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2回以上	中1個(約90g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
シリアル (コーンフレークなど)		① 月1~3日	② 週1~2日	③ 週3~4日	④ 週5~6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2回以上	中ボウル1杯(80g)	① 少ない	② 同じ	③ 多い
もち(いそべ餅・きな粉餅・ 雑煮など)		① 月1~3日	② 週1~2日	③ 週3~4日	④ 週5~6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2回以上	もち2個分(1個約50g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い

主食	食べた	食べた日数 (頻度)					1回に食べた量は?
		① 月1~3日	② 週1~2日	③ 週3~4日	④ 週5~6日	⑤ 毎日	
白いごはん(朝)		①月1~3日	②週1~2日	③週3~4日	④週5~6日	⑤毎日	[    ] 杯
白いごはん(昼)		①月1~3日	②週1~2日	③週3~4日	④週5~6日	⑤毎日	[    ] 杯
白いごはん(夕)		①月1~3日	②週1~2日	③週3~4日	④週5~6日	⑤毎日	[    ] 杯

汁物・鍋物	食べた	食べた日数 (頻度)						1回に食べた量は？			
		① 月1～ 3日	② 週1～ 2日	③ 週3～ 4日	④ 週5～ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	おわん1杯(約 200g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
味噌汁		① 月1～ 3日	② 週1～ 2日	③ 週3～ 4日	④ 週5～ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	おわん1杯(約 200g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
お吸い物・すまし汁		① 月1～ 3日	② 週1～ 2日	③ 週3～ 4日	④ 週5～ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	おわん1杯(約 180g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
クリームシチュー		① 月1～ 3日	② 週1～ 2日	③ 週3～ 4日	④ 週5～ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	1人前(約 400g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
おでん		① 月1～ 3日	② 週1～ 2日	③ 週3～ 4日	④ 週5～ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	1人前(7個く らい)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
その他鍋物 (水炊き・ちゃんこなど)		① 月1～ 3日	② 週1～ 2日	③ 週3～ 4日	④ 週5～ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	1人用鍋1杯程 度より	① 少ない	② 同じ	③ 多い

大豆製品	食べた	食べた日数 (頻度)						1回に食べた量は？			
		① 月1～ 3日	② 週1～ 2日	③ 週3～ 4日	④ 週5～ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	小1パック(30 g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
納豆		① 月1～ 3日	② 週1～ 2日	③ 週3～ 4日	④ 週5～ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	小1パック(30 g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
豆腐料理 (冷奴・湯豆腐・豆腐田楽など)		① 月1～ 3日	② 週1～ 2日	③ 週3～ 4日	④ 週5～ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	1/2丁(約 150g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
厚揚げ (がんもどき料理含む)		① 月1～ 3日	② 週1～ 2日	③ 週3～ 4日	④ 週5～ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	厚揚げ 1/5 切 程度より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
煮豆(五目煮(大豆)・豆の 甘煮など)		① 月1～ 3日	② 週1～ 2日	③ 週3～ 4日	④ 週5～ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	50g程度より	① 少ない	② 同じ	③ 多い

イモ類・野菜類	食べた	食べた日数 (頻度)						1回に食べた量は？			
		① 月1～ 3日	② 週1～ 2日	③ 週3～ 4日	④ 週5～ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	中1個(約 100g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
コロッケ		① 月1～ 3日	② 週1～ 2日	③ 週3～ 4日	④ 週5～ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	中1個(約 100g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
肉じゃが		① 月1～ 3日	② 週1～ 2日	③ 週3～ 4日	④ 週5～ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	中鉢1杯(約 200g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
その他のいも料理 (里芋煮、長いも、大学いも等)		① 月1～ 3日	② 週1～ 2日	③ 週3～ 4日	④ 週5～ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	小鉢1杯(約 100g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
生野菜(サラダ・付け合 せ・大根おろし含む)		① 月1～ 3日	② 週1～ 2日	③ 週3～ 4日	④ 週5～ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	小1皿(約60g) より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
野菜類の炒め物 (きのこ類・きんぴらなど炒め煮含む)		① 月1～ 3日	② 週1～ 2日	③ 週3～ 4日	④ 週5～ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	平皿1皿(約 80g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
野菜の煮物 (炊き合せ含む)		① 月1～ 3日	② 週1～ 2日	③ 週3～ 4日	④ 週5～ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	小鉢1杯(約 90g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
青菜のお浸し・和え物・酢 の物(ほうれん草・小松菜等)		① 月1～ 3日	② 週1～ 2日	③ 週3～ 4日	④ 週5～ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	小鉢1杯(約 70g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
ゆで(蒸し)野菜 (ブロッコリー・枝豆・いんげん等)		① 月1～ 3日	② 週1～ 2日	③ 週3～ 4日	④ 週5～ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	ブロッコリーなら 小房4個(約60g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
野菜の天ぷら(きのこ 含む・かき揚げ・フライ含む)		① 月1～ 3日	② 週1～ 2日	③ 週3～ 4日	④ 週5～ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	かぼちゃ、なす、 しいたけ1切ずつより	① 少ない	② 同じ	③ 多い
海藻料理(ワカメ酢の物・ひ じき煮物など)		① 月1～ 3日	② 週1～ 2日	③ 週3～ 4日	④ 週5～ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	小鉢1杯(約 70g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い



調子がでてきたかな。  
次へ行きましょう!!

乳製品	食べた	食べた日数 (頻度)						1回に食べた量は?			
		①月1~3日	②週1~2日	③週3~4日	④週5~6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上	小1個(100g)より	①少ない	②同じ	③多い
ヨーグルト (飲むヨーグルト含む)											
チーズ								スライスチーズ 1枚(約20g)より			

肉類	食べた	食べた日数 (頻度)						1回に食べた量は?			
		①月1~3日	②週1~2日	③週3~4日	④週5~6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上		①少ない	②同じ	③多い
すき焼き								1人用鍋1杯程度より			
焼き肉								肉5~7切(約100g)+野菜より			
豚肉しょうが焼き (ポークソテー含む)								1人前(肉100g程度)より			
焼き鳥(鶏照り焼き・ローストチキン含む)								肉約90g、焼き鳥では3本より			
豚カツ (豚唐揚げ含む)								1人前(肉100g程度)より			
鶏唐揚げ(チキンナゲット・チキンカツ含む)								チキンナゲット5個程度(約100g)より			
肉と野菜の煮物(炒め物)								中皿1皿(肉約30g+野菜)より			
ギョウザ(シュウマイ・春巻き含む)								シュウマイ、餃子なら6個、春巻きなら大3本より			
ハンバーグ(メンチカツ・ロールキャベツなど含む)								ハンバーグ1個(肉100g程度)より			
ウインナー(ソーセージ・ハム・焼豚含む)								ウインナー中2本、ハムなら2枚より			

魚介類	食べた	食べた日数 (頻度)						1回に食べた量は?			
		①月1~3日	②週1~2日	③週3~4日	④週5~6日	⑤毎日	⑥毎日2回以上		①少ない	②同じ	③多い
刺身	赤身(まぐろ・かつおなど)							6切(約90g)より			
	あじ・ぶり・さんま・いわし・生しらすがなど							あじなら中1/2尾(約40g)より			
	いか・えび・かに・貝							ほたてなら5切(約70g)より			
魚煮付け(きんめ、さば、かれい、いわしなど)								小1切(約70g)より			
焼しゃけ(ます)								1切(約80g)より			
干物(あじ、さんま、いわし、えび鯛など)								ぶり中1切、あじなら大1/2尾(約80g)より			
骨ごと食べられる魚(ししゃも・めざしなど)								ししゃもなら2匹(約30g)より			
小魚(釜揚げしらす・ちりめんじゃこ・桜えびなど)								大きじ3杯(約15g)より			
練り製品(かまぼこ・さつま揚げ・ちくわ・はんぺんなど)								かまぼこなら3切、ちくわなら1本より			



あと一息です!がんばって!

卵		食べた	食べた日数 (頻度)						1回に食べた量は?			
			① 月1~ 3日	② 週1~ 2日	③ 週3~ 4日	④ 週5~ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	卵1個分より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
卵焼き (ハムエッグ・炒り卵含む)			① 月1~ 3日	② 週1~ 2日	③ 週3~ 4日	④ 週5~ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	卵1個分より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
生卵・ゆで卵 (温泉卵含む)			① 月1~ 3日	② 週1~ 2日	③ 週3~ 4日	④ 週5~ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	卵1個分より	① 少ない	② 同じ	③ 多い

漬物	食べた	食べた日数 (頻度)						1回に食べた量は?			
		① 月1~ 3日	② 週1~ 2日	③ 週3~ 4日	④ 週5~ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	中1個(約15g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
梅干		① 月1~ 3日	② 週1~ 2日	③ 週3~ 4日	④ 週5~ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	中1個(約15g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
漬物 (タクワン、キムチを含む)		① 月1~ 3日	② 週1~ 2日	③ 週3~ 4日	④ 週5~ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	タクワン3切(約30g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い

果物		食べた	食べた日数 (頻度)						1回に食べた量は?			
			① 月1~ 3日	② 週1~ 2日	③ 週3~ 4日	④ 週5~ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	中1本(皮ごと約190g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
バナナ			① 月1~ 3日	② 週1~ 2日	③ 週3~ 4日	④ 週5~ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	中1本(皮ごと約190g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
みかん			① 月1~ 3日	② 週1~ 2日	③ 週3~ 4日	④ 週5~ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	大1個(皮ごと約130g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
りんご・なし (西洋なし含む)			① 月1~ 3日	② 週1~ 2日	③ 週3~ 4日	④ 週5~ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	中1/2個(皮むき後約120g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
柿			① 月1~ 3日	② 週1~ 2日	③ 週3~ 4日	④ 週5~ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	中1個(皮ごと約200g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
その他果物 (キウイ、ぶどう、メロン等)			① 月1~ 3日	② 週1~ 2日	③ 週3~ 4日	④ 週5~ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	キウイなら1/2個、メロンなら1/8個(約60g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い

お菓子		食べた	食べた日数 (頻度)						1回に食べた量は?			
			① 月1~ 3日	② 週1~ 2日	③ 週3~ 4日	④ 週5~ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	厚め1枚(約20g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
おせんべい・あられ			① 月1~ 3日	② 週1~ 2日	③ 週3~ 4日	④ 週5~ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	厚め1枚(約20g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
チョコレート (アーモンドチョコレート含む)			① 月1~ 3日	② 週1~ 2日	③ 週3~ 4日	④ 週5~ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	板チョコ1/3枚、アーモンドチョコなら5粒(約20g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
ケーキ (シュークリーム・ドーナツ・カステラ含む)			① 月1~ 3日	② 週1~ 2日	③ 週3~ 4日	④ 週5~ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	1個(ケーキは1切)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
クッキー (ビスケット、うなぎパイなど含む)			① 月1~ 3日	② 週1~ 2日	③ 週3~ 4日	④ 週5~ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	中2枚(約20g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
和菓子 (まんじゅうなど)			① 月1~ 3日	② 週1~ 2日	③ 週3~ 4日	④ 週5~ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	中1個(約60g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
スナック菓子 (ポテトチップスなど)			① 月1~ 3日	② 週1~ 2日	③ 週3~ 4日	④ 週5~ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	1/2袋(約50g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
ナッツ類 (落花生・アーモンド・甘栗等)			① 月1~ 3日	② 週1~ 2日	③ 週3~ 4日	④ 週5~ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	ピーナッツ30粒、甘栗なら8個(約30g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
アイスクリーム・プリン			① 月1~ 3日	② 週1~ 2日	③ 週3~ 4日	④ 週5~ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	中1個(約100g)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い
その他菓子 (あめ、ゼリー、ガム等)			① 月1~ 3日	② 週1~ 2日	③ 週3~ 4日	④ 週5~ 6日	⑤ 毎日	⑥ 毎日2 回以上	30g程度(アメなら3個)より	① 少ない	② 同じ	③ 多い

最後に、あなたの身体の状況について教えてください。あなたに必要なエネルギー量を判定するのに使います。

問1 性別、年齢をお書きください。

性別 男性 ・ 女性

年齢 ( ) 歳

問2 身長と体重をお書きください。(※体重は、非妊娠時の体重を記入してください。)

身長  .  cm

体重  .  kg

問3 女性の方で、現在、妊娠または授乳されている場合は、あてはまる数字に○をつけてください。

- ① 妊娠初期 (～13週6日)
- ② 妊娠中期 (14週0日～27週6日)
- ③ 妊娠後期 (28週0日～)
- ④ 現在授乳している

問4 1週間を平均した1日あたり、どのくらい身体を動かしているかについて、それぞれあてはまる数字に○をつけてください。

- ① 1日のほとんどは座っている
- ② 座っていることが多いが、接客や家事、買い物など立って行う作業、軽いスポーツを行っている
- ③ 移動や立つことの多い仕事をしている、または活発な運動を行っている

問5 妊娠している方にお聞きします。現在、仕事をしていますか？

- ① している
- ② していない
- ③ 産休中 ( ) 月頃から

問6 妊娠している方にお聞きします。現在、喫煙の習慣はありますか？

- ① はい
- ② 妊娠がわかってやめた
- ③ 妊娠前から吸っていない



質問は以上です。  
お疲れさまでした