

---

---

# FFQ詳細版 マークシートサンプル

---

---

この度はFFQをご検討頂きまして誠にありがとうございます。

次ページ以降、FFQ詳細版のサンプルページとなります。

是非、ご検討を頂けますと幸いにございます。

当PDFファイルはFFQの利用をご検討の皆様がアンケートの質問項目について事前に確認を頂く目的でのみ提供をさせて頂いたものです。また、当マークシートの著作権は「国立研究開発法人 国立がん研究センター」に帰属いたします。そのため、当PDFファイルから質問内容等の無断での引用、複製マークシートの作成およびその利用は固くご遠慮頂けますと幸いにございます。

大変恐れ入りますが、何卒ご理解を頂ければと存じます。

# 食物摂取頻度調査票

Ver. 3

フリガナ	
氏名	

記入した日は？(西暦で書いてください)

20   年   月   日

10の位 1の位      10の位 1の位      10の位 1の位

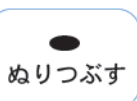
0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9

## 記入上の注意

- ご本人が記入してください。
- 黒色の鉛筆で、当てはまるマーク（○のところ）を塗りつぶしてください。
- 鉛筆は、B、HB、Hのものを使ってください。ボールペン、サインペンは絶対に使わないでください。
- 訂正する場合は、消しゴムで完全に消してください。
- 余白には何も記入しないでください。
- 最も適切だと思う回答を一つだけ選んでください。はっきりわからなくても近いと思われるものを選んでください。

### (マーク記入例)

良い例



悪い例



記入不可



※ここには何も記入しないで下さい。(管理者が使用いたします)

0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

記入不可



あなたの生年月日は？

- 明治
- 大正
- 昭和
- 平成

<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: none; padding: 2px;">10の位</td> <td style="border: none; padding: 2px;">1の位</td> <td style="border: none; padding: 2px;">年</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px;"></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="border: none; padding: 2px;">↓</td> <td style="border: none; padding: 2px;">↓</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="border: none; padding: 2px;">10の位</td> <td style="border: none; padding: 2px;">1の位</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; text-align: center;">0</td> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; text-align: center;">0</td> <td></td> </tr> <tr><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">1</td><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">1</td><td></td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">2</td><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">2</td><td></td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">3</td><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">3</td><td></td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">4</td><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">4</td><td></td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">5</td><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">5</td><td></td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">6</td><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">6</td><td></td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">7</td><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">7</td><td></td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">8</td><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">8</td><td></td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">9</td><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">9</td><td></td></tr> </table>	10の位	1の位	年				↓	↓		10の位	1の位		0	0		1	1		2	2		3	3		4	4		5	5		6	6		7	7		8	8		9	9		<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: none; padding: 2px;">10の位</td> <td style="border: none; padding: 2px;">1の位</td> <td style="border: none; padding: 2px;">月</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px;"></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="border: none; padding: 2px;">↓</td> <td style="border: none; padding: 2px;">↓</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="border: none; padding: 2px;">10の位</td> <td style="border: none; padding: 2px;">1の位</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; text-align: center;">0</td> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; text-align: center;">0</td> <td></td> </tr> <tr><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">1</td><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">1</td><td></td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">2</td><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">2</td><td></td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">3</td><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">3</td><td></td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">4</td><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">4</td><td></td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">5</td><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">5</td><td></td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">6</td><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">6</td><td></td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">7</td><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">7</td><td></td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">8</td><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">8</td><td></td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">9</td><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">9</td><td></td></tr> </table>	10の位	1の位	月				↓	↓		10の位	1の位		0	0		1	1		2	2		3	3		4	4		5	5		6	6		7	7		8	8		9	9		<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: none; padding: 2px;">10の位</td> <td style="border: none; padding: 2px;">1の位</td> <td style="border: none; padding: 2px;">日</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px;"></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="border: none; padding: 2px;">↓</td> <td style="border: none; padding: 2px;">↓</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="border: none; padding: 2px;">10の位</td> <td style="border: none; padding: 2px;">1の位</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; text-align: center;">0</td> <td style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; text-align: center;">0</td> <td></td> </tr> <tr><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">1</td><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">1</td><td></td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">2</td><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">2</td><td></td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">3</td><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">3</td><td></td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">4</td><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">4</td><td></td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">5</td><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">5</td><td></td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">6</td><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">6</td><td></td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">7</td><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">7</td><td></td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">8</td><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">8</td><td></td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">9</td><td style="border: 1px solid black; text-align: center;">9</td><td></td></tr> </table>	10の位	1の位	日				↓	↓		10の位	1の位		0	0		1	1		2	2		3	3		4	4		5	5		6	6		7	7		8	8		9	9	
10の位	1の位	年																																																																																																																														
↓	↓																																																																																																																															
10の位	1の位																																																																																																																															
0	0																																																																																																																															
1	1																																																																																																																															
2	2																																																																																																																															
3	3																																																																																																																															
4	4																																																																																																																															
5	5																																																																																																																															
6	6																																																																																																																															
7	7																																																																																																																															
8	8																																																																																																																															
9	9																																																																																																																															
10の位	1の位	月																																																																																																																														
↓	↓																																																																																																																															
10の位	1の位																																																																																																																															
0	0																																																																																																																															
1	1																																																																																																																															
2	2																																																																																																																															
3	3																																																																																																																															
4	4																																																																																																																															
5	5																																																																																																																															
6	6																																																																																																																															
7	7																																																																																																																															
8	8																																																																																																																															
9	9																																																																																																																															
10の位	1の位	日																																																																																																																														
↓	↓																																																																																																																															
10の位	1の位																																																																																																																															
0	0																																																																																																																															
1	1																																																																																																																															
2	2																																																																																																																															
3	3																																																																																																																															
4	4																																																																																																																															
5	5																																																																																																																															
6	6																																																																																																																															
7	7																																																																																																																															
8	8																																																																																																																															
9	9																																																																																																																															

あなたの性別は？

- 男性
- 女性

身長はどれくらいですか？

100の位	10の位	1の位	(小数点以下は四捨五入する)
c m			

100の位	10の位	1の位
0	0	0
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9

体重はどれくらいですか？

100の位	10の位	1の位	(小数点以下は四捨五入する)
k g			

100の位	10の位	1の位
0	0	0
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9

最近5年以内に食習慣が大きく変わりましたか？

- 変わらない
- 1年以内に変わった
- 1～2年前に変わった
- 3～5年前に変わった

## お酒は、どのくらいの頻度で飲みますか？

- 月に1回未満  月に1~3日  週に1~2日  週に3~4日  週に5~6日  毎日飲む

1日に飲む、もっとも普通の組み合わせを選んで下さい。

(例) ふだんビールを大ビン1本飲んだあとに、日本酒を2合飲むなら、「ビール」のところの「1本」と、「日本酒」のところの「2合」をぬりつぶす。「焼酎・泡盛」「ウイスキー」「ワイン」のところは「飲まない」をぬりつぶす。

日本酒 1合(180ml)で

- 飲まない  0.5合未満  1合  2合  3合  4合  5~6合  7合以上

焼酎・泡盛 1合(180ml)で

- 飲まない  0.5合未満  1合  2合  3合  4合  5~6合  7合以上

※ビール 大ビン(633ml)で

- 飲まない  0.5本未満  1本  2本  3本  4本  5~6本  7本以上

ウイスキー シングル(30ml)で

- 飲まない  0.5杯未満  1杯  2杯  3杯  4杯  5~6杯  7杯以上

ワイン グラス(100ml)で

- 飲まない  0.5杯未満  1杯  2杯  3杯  4杯  5~6杯  7杯以上

※中ビンまたは500ml缶を0.8本、小ビンまたは350ml缶を0.6本と換算して下さい。

## 「ごはん(米飯)」についておたずねします。

どのくらいの大きさの茶碗で食べますか？

- 小さな茶碗  普通の茶碗  どんぶり

朝・昼・夕食あわせて、1日におよそ何杯食べますか？

- 1杯未満  1杯  2杯  3杯  4杯  5杯  6杯  7~9杯  10杯以上

## 「みそ汁」についておたずねします。

どのくらいの頻度で飲みますか？

- ほとんど飲まない  月に1~3日  週に1~2日  週に3~4日  週に5~6日  毎日飲む

朝・昼・夕食あわせて、1日におよそ何杯飲みますか？

- 1杯未満  1杯  2杯  3杯  4杯  5杯  6杯  7~9杯  10杯以上

どのような味付けですか？

- うすめ  ふつう  こいめ



次の頁からは、過去1年間の食事を思い出して、平均的な頻度や量を記入してください。

すべての項目に回答していただければ、あなたの普段の食生活について、くわしい栄養計算をすることができるので、栄養のバランスがとれているか、摂取量に不足はないかなどの点について、後日ひとりひとりにご報告することができます。

記入例にしたがって記入してください。



### 記入例

もし、あなたが「牛肉のステーキ」を月に2回くらい食べ、1回に食べる量が「1枚の半分」くらいであれば、次のように記入してください。

食 品 名		月に1回未満	月に1〜3回	週に1〜2回	週に3〜4回	週に5〜6回	毎日1回	毎日2〜3回	毎日4〜6回	毎日7回以上	一回あたりの目安量	目安量より		
												少ない(半分以下)	同じ	多い(1.5倍以上)
牛肉	ステーキ	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ステーキ用1枚(150g位)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	焼き物(焼き肉など)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	うす切り5枚(100g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

あなたが「牛肉のステーキ」をほとんど食べない(月1回未満)なら、次のように記入してください。

食 品 名		月に1回未満	月に1〜3回	週に1〜2回	週に3〜4回	週に5〜6回	毎日1回	毎日2〜3回	毎日4〜6回	毎日7回以上	一回あたりの目安量	目安量より		
												少ない(半分以下)	同じ	多い(1.5倍以上)
牛肉	ステーキ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ステーキ用1枚(150g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	焼き物(焼き肉など)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	うす切り5枚(100g位)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

「目安量」のところには何も記入しないでください。



過去1年間の食事を思い出して、平均的な頻度や量を記入してください。

食品名	月に1回未満	月に1〜3回	週に1〜2回	週に3〜4回	週に5〜6回	毎日1回	毎日2〜3回	毎日4〜6回	毎日7回以上	一回あたりの目安量	目安量より		
											少ない(半分以下)	同じ	多い(1.5倍以上)
牛肉	ステーキ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ステーキ用1枚(150g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	焼き物(焼き肉など)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	うす切り5枚(100g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	炒め物(野菜炒めなど)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	うす切り3枚(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	煮込み(カレー・シチューなど)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2〜3cm角切り3個(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
豚肉	炒め物(野菜炒めなど)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	うす切り3枚(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	揚げ物(とんかつなど)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	とんかつ用1枚(100g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	煮込み(カレー・シチューなど)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2〜3cm角切り3個(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	煮物(角煮)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2きれ(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	汁物(豚汁)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	うす切り2枚(40g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	レバー(レバニラいためなど)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2きれ(40g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
鶏肉	焼き物(やきとりなど)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	やきとり2本(70g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	炒め物(野菜炒めなど)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	5きれ(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	煮物	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2〜3cm角切り3個(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	揚げ物(からあげなど)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3個(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	レバー(やきとりなど)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	やきとり1本(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ロースハム	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	普通切り1枚(15g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ウィンナー・ソーセージ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2本(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ベーコン	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1枚(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
牛乳	低脂肪乳	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	200cc1本	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	普通乳	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	200cc1本	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
卵	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	中1個(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
チーズ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	スライスチーズ1枚(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ヨーグルト	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	カップ型1個(120g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

記入不可

過去1年間の食事を思い出して、平均的な頻度や量を記入してください。

食 品 名	月に1回未満	月に1〜3回	週に1〜2回	週に3〜4回	週に5〜6回	毎日1回	毎日2〜3回	毎日4〜6回	毎日7回以上	一回あたりの目安量	目安量より		
											少ない(半分以下)	同じ	多い(1.5倍以上)
塩たら・塩さけ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	切り身1きれ(70g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ひもの(あじ開きぼしなど)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1枚(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
まぐろ缶詰(シーチキンフレーク)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4分の1缶(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
さけ・ます	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	切り身1きれ(70g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
かつお・まぐろ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	さしみ4きれ(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ぶり・はまち	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	さしみ4きれ(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
たら・かれい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2分の1きれ(40g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
たい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1きれ(70g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
あじ・いわし	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1尾(80g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
さんま・さば	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1尾(80g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
しらすぼし	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	大さじ2杯(10g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
たらこ・すじこ・いくら	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	たらこ4分の1腹(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
うなぎ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2分の1串(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
いか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	さしみ3きれ(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
たこ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	あし1/3本(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
えび	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	大正えび2尾(40g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
あさり・しじみ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	むき身10個(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ちくわ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6分の1本(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
かまぼこ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2きれ(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
さつまあげ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4分の1きれ(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

つぎの果物や漬け物は、でまわっている季節に食べる頻度や量を記入してください。

食 品 名	月に1回未満	月に1〜3回	週に1〜2回	週に3〜4回	週に5〜6回	毎日1回	毎日2〜3回	毎日4〜6回	毎日7回以上	一回あたりの目安量	目安量より		
											少ない(半分以下)	同じ	多い(1.5倍以上)
みかん	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2個(140g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
その他かんきつ類 (はっさく・いよかん・オレンジ)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2分の1個(75g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
りんご	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2分の1個(85g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
かき	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2分の1個(80g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
いちご	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	5粒(75g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ぶどう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	大粒10個(100g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
メロン	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	プリンスメロンとして 4分の1個(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
すいか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	8分の1個(120g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
もも	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2分の1個(65g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
なし	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2分の1個(80g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
キウイフルーツ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2分の1個(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
パイナップル	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	8分の1個(130g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
バナナ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1本(75g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

漬け物	たくわん	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3きれ(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	緑の葉の漬け物 (野沢菜・高菜)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	漬物小皿1枚(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	うめぼし	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	中1個(8g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	はくさい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	漬物小皿1枚(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	きゅうり	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	漬物小皿1枚(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	なす	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	漬物小皿1枚(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	かぶ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	漬物小皿1枚(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

記入不可 ●



## 野菜の目安量（実物大）

1回に食べる量が写真と同じくらいなら『同じ』をぬりつぶして下さい。  
写真より多ければ（1.5倍以上）『多い』を、少なければ（半分以下）  
『少ない』をぬりつぶして下さい。

(イ) にんじん  
4分の1本（50g位）



(ロ) ほうれんそう  
2かぶ（50g位）



(ハ) かぼちゃ  
4~5cm 角切り1個（40g位）



(ニ) キャベツ  
中葉2分の1枚（30g位）



(ホ) だいこん  
2cm 輪切り1個（80g位）



つぎの野菜は左のページ写真を参考にして、でまわっている季節に食べる頻度や量を記入してください。

食 品 名	月に1回未満	月に1〜3回	週に1〜2回	週に3〜4回	週に5〜6回	毎日1回	毎日2〜3回	毎日4〜6回	毎日7回以上	一回あたりの目分量	目安量より		
											少ない(半分以下)	同じ	多い(1.5倍以上)
にんじん	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	写真(イ)参照	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ほうれんそう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	写真(ロ)参照	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
かぼちゃ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	写真(ハ)参照	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
キャベツ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	写真(ニ)参照	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
だいこん	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	写真(ホ)参照	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

つぎの野菜は、でまわっている季節に食べる頻度や量を記入してください。

ピーマン	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1個(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
トマト	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4分の1個(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
長ねぎ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4分の1本(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
青ねぎ・わけぎ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	大さじ1杯(6g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
にら	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2かぶ(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
しゅんぎく	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3分の1束(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
こまつな	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1かぶ(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ブロッコリー	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3房(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
たまねぎ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4分の1個(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
きゅうり	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3分の1本(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
なす	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1個(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
はくさい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	中葉3分の1枚(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ごぼう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4分の1本(40g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
もやし	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4分の1袋(25g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
さやいんげん	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6さや(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
レタス	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	中葉1枚(10g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
グリーンアスパラガス	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1本(15g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
にんにく	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2分の1かけ(2g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

記入不可 ● ●

過去1年間の食事を思い出して、平均的な頻度や量を記入してください。

食 品 名	月に1回未満	月に1〜3回	週に1〜2回	週に3〜4回	週に5〜6回	毎日1回	毎日2〜3回	毎日4〜6回	毎日7回以上	一回あたりの目分量	目分量より		
											少ない(半分以下)	同じ	多い(1.5倍以上)
パン類(菓子パンも含む)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6枚切り1枚(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
うどん	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	どんぶり1杯(250g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
そば	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	どんぶり1杯(200g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ラーメン	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	どんぶり1杯(220g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
スパゲティ・マカロニ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1皿分(250g)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
そうめん・ひやむぎ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1人前(200g)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
もち	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	市販もち1個(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
和菓子(だいふく・まんじゅう)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1個(70g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ケーキ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	小ショートケーキ1きれ(70g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ビスケット・クッキー	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	クッキー2枚(25g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
チョコレート	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	板チョコレート1/2枚(25g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
アイスクリーム	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	カップ入り1個分(80g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
スナック菓子(ポテトチップスなど)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4分の1袋(25g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
せんべい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1枚(15g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ごま	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	小さじ4分の1(0.5g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ピーナッツ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ピーナッツ20粒(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
とうふ(みそ汁の具)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	角切り5個(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
とうふ(湯豆腐・冷や奴など)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4分の1丁(75g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
高野とうふ・しみとうふ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2分の1枚(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
生揚げ・厚揚げ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2分の1枚(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
あぶらあげ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	みそ汁1杯分(2g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
なっとう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	小1カップ(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
さつまいも	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6分の1個(40g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

過去1年間の食事を思い出して、平均的な頻度や量を記入してください。

食 品 名	月に1回未満	月に1〜3回	週に1〜2回	週に3〜4回	週に5〜6回	毎日1回	毎日2〜3回	毎日4〜6回	毎日7回以上	一回あたりの目安量	目安量より		
											少ない(半分以下)	同じ	多い(1.5倍以上)
じゃがいも	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3分の1個(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
さといも	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1個(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
やまいも・ながいも	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	8分の1本(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
こんにゃく・しらたき	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	おでん2個位(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
しいたけ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1枚(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
えのきだけ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4分の1株(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
しめじ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4分の1株(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
わかめ・こんぶ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	小鉢1杯分(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ひじき	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	小鉢1杯分(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
のり(焼きのり・味付けのり)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	味付けのり5枚(2g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

食卓でつかう平均的な頻度や量を答えてください。

パンにつけるバター	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	食パン1枚にぬる程度(8g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
パンにつけるマーガリン	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	食パン1枚にぬる程度(8g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
パンにつける ジャム・マーマレード	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	食パン1枚にぬる程度(8g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ドレッシング	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	大さじ1杯(10g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
マヨネーズ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	大さじ2分の1杯(7g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ソース	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	小さじ1杯(5g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ケチャップ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	小さじ1杯(6g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
からし	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	小さじ4分の1(1g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
わさび	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	小さじ4分の1(1g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

記入不可 ● ●



次の飲み物は、どのくらいの頻度で飲みますか？

飲 料 名	週に1回未満	週に1～2回	週に3～4回	週に5～6回	毎日1杯	毎日2～3杯	毎日4～6杯	毎日7～9杯	毎日10杯以上
日本茶（葉から入れたもの）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
日本茶（缶・ペットボトル）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ウーロン茶（葉から入れたもの）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ウーロン茶（缶・ペットボトル）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
紅茶（葉から入れたもの）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
紅茶（缶・ペットボトル）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
コーヒー（豆から入れたもの）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
コーヒー（インスタント）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
コーヒー（缶・ペットボトル）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
トマトジュース	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
野菜ジュース	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
果汁100%オレンジジュース	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
果汁100%りんごジュース	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
果汁100%グレープフルーツジュース	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
果汁飲料（100%でないジュース）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
炭酸飲料	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
豆乳	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
乳酸菌飲料（ヤクルトなど）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
飲料水（水道水・井戸水）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
飲料水（市販・浄水器）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

紅茶やコーヒーを飲む人は、砂糖やミルクを入れますか？

		入れない	スプーン 半 分	スプーン 1 杯	スプーン 2 杯	スプーン 3 杯以上
紅 茶	砂 糖	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ミ ル ク	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
コ ー ヒ ー	砂 糖	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ミ ル ク	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

今までに上がってきた以外の食べ物と飲み物で、最近1年以内に週1回以上食べている(飲んでいる)物があれば、その名前と、頻度を教えてください。

食品名または飲料名	週に 1 〜 2 回	週に 3 〜 4 回	週に 5 〜 6 回	毎 日 1 回	毎 日 2 〜 3 回	毎 日 4 〜 6 回	毎 日 7 〜 9 回	毎 日 10 回 以上
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

記入不可



週に1回以上の頻度で、1年間以上続けてとっている健康補助食品はありますか？

ある

ない

健康補助食品ごとに、商品名または種類、頻度、期間を例にならって、記入して下さい。

次頁へ

ここでの健康補助食品とは、下記のような錠剤や粉末、液体などの形で食事以外に摂取するものを意味します。

<健康補助食品の一例>

ビタミン剤・・・総合ビタミン（アリナミンA等）、  
 ビタミンB群（チョコラBB等）、  
 ビタミンC（ハイシー等）、  
 ビタミンE（ユベラックス等）など

ミネラル剤・・・カルシウム、鉄など

ドリンク剤・・・リポビタミンDなど

食品からの抽出物・・・アガリクス、プロポリス、うこん、肝油など

(例) もしもあなたが「ハイシーS」を毎日1回ずつ、8年間、「リポビタミンD」を週に1～2回、2年間飲み続けているのなら、次のように記入して下さい。

摂取有無	商品名または種類	頻度						期間					
		週に1～2回	週に3～4回	週に5～6回	毎日1回	毎日2～3回	毎日4回以上	1～2年	3～4年	5～9年	10～19年	20年以上	
<input checked="" type="radio"/>	ハイシーS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input checked="" type="radio"/>	リポビタミンD	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

\*\*\*\*\*

摂取有無	商品名または種類	頻度						期間					
		週に1～2回	週に3～4回	週に5～6回	毎日1回	毎日2～3回	毎日4回以上	1～2年	3～4年	5～9年	10～19年	20年以上	
<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

「朝食」は、どれくらいの頻度で食べますか？

- 月に1回未満    月に1～3回    週に1～2回    週に3～4回    週に5～6回    毎日食べる

「外食」は、どれくらいの頻度でしますか？(店で買った弁当やおにぎりは、外食に数える)

- 月に1回未満    月に1～3回    週に1～2回    週に3～4回    週に5～6回    毎日する

「インスタント食品」は、どれくらいの頻度で食べますか？(ラーメン・カップ麺・レトルト食品など)

- 月に1回未満    月に1～3回    週に1～2回    週に3～4回    週に5～6回    毎日食べる

油をつかった「炒め物(野菜炒めなど)」は、どれくらいの頻度で食べますか？

- 月に1回未満    月に1～3回    週に1～2回    週に3～4回    週に5～6回    毎日食べる

油をつかった「揚げ物(フライ・てんぷらなど)」は、どれくらいの頻度で食べますか？

- 月に1回未満    月に1～3回    週に1～2回    週に3～4回    週に5～6回    毎日食べる

肉のあぶら身をどれくらい食べますか？

- ほとんど食べない    3分の1くらい食べる    半分くらい食べる    3分の2くらい食べる    ほとんど全部食べる

ラーメン・うどん・そばの汁をどれくらい飲みますか？

- ほとんど飲まない    3分の1くらい飲む    半分くらい飲む    3分の2くらい飲む    ほとんど全部飲む

食卓で料理に、塩をふる習慣がありますか？

- ない    まれにかける    ときどきかける    たいていかける    いつもかける

食卓で料理に、しょうゆをかける習慣がありますか？

- ない    まれにかける    ときどきかける    たいていかける    いつもかける

一番よくつかう油を選んで1つだけマークしてください。

- サラダ油(調合油)    サフラワー油(べに花油)    コーン油  
 大豆油   なたね油・キャノーラ油    オリーブ油    その他

記入不可 ●



もっとも多い調理方法を1つだけマークしてください。

	なま	煮る	焼く	あげる	炒める	その他
肉類は？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
魚介類は？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
野菜類は？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ステーキ・焼き肉は、どのような焼き具合で食べることが最も多いですか？

- 生に近い状態 (レア)     
  やや生に近い状態     
  中程度 (ミディアム)     
  ややよく焼けた状態     
  よく焼けた状態 (ウェルダン)

「焼き魚」は、どのくらいの頻度で食べますか？

- ほとんど食べない     
  月に1~3回     
  週に1~2回     
  週に3~4回     
  週に5~6回     
  毎日食べる

「焼き魚」を食べるときに、焦げた部分を食べますか？

- ほとんど食べない     
  3分の1くらい食べる     
  半分くらい食べる     
  3分の2くらい食べる     
  ほとんど全部食べる

これで終わりです。長い時間のご協力ありがとうございました。  
記入もれがないか、もう一度たしかめてください。

開発：国立がん研究センター 社会と健康研究センター 予防研究グループ  
 文献：Tsubono Y, Takamori S, Kobayashi M, Takahashi T, Iwase Y, Itoi Y, Akabane M, Yamaguchi M, and Tsugane S. A Data-Based Approach for Designing a Semiquantitative Food Frequency Questionnaire for a Population-based Prospective Study in Japan. J Epidemiol 1996;6:45-53.