

---

---

# FFQ短縮版 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短縮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(短縮版)

Ver. 1

フリガナ	
氏名	

記入した日は？(西暦で書いてください)

20 

10の位	1の位

 年 

10の位	1の位

 月 

10の位	1の位

 日

## 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



ぬりつぶす

悪い例



はみ出している

細い

短い

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

<p>10の位 1の位</p> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 25px; margin: 0 auto; display: flex; justify-content: space-between; border-bottom: none;"> <span style="border-right: 1px dashed black; width: 15px;"></span> <span style="width: 15px;"></span> </div> <p style="text-align: center;">年</p>	<p>10の位 1の位</p> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 25px; margin: 0 auto; display: flex; justify-content: space-between; border-bottom: none;"> <span style="border-right: 1px dashed black; width: 15px;"></span> <span style="width: 15px;"></span> </div> <p style="text-align: center;">月</p>	<p>10の位 1の位</p> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 25px; margin: 0 auto; display: flex; justify-content: space-between; border-bottom: none;"> <span style="border-right: 1px dashed black; width: 15px;"></span> <span style="width: 15px;"></span> </div> <p style="text-align: center;">日</p>																																																												
<p>10の位 1の位</p> <table style="margin: 0 auto; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">0</td><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">0</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">1</td><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">1</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">2</td><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">2</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">3</td><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">3</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">4</td><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">4</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">5</td><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">5</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">6</td><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">6</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">7</td><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">7</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">8</td><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">8</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">9</td><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">9</td></tr> </table>	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	<p>10の位 1の位</p> <table style="margin: 0 auto; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">0</td><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">0</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">1</td><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">1</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">2</td><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">2</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">3</td><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">3</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">4</td><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">4</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">5</td><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">5</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">6</td><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">6</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">7</td><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">7</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">8</td><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">8</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">9</td><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">9</td></tr> </table>	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	<p>10の位 1の位</p> <table style="margin: 0 auto; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">0</td><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">0</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">1</td><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">1</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">2</td><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">2</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">3</td><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">3</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">4</td><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">4</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">5</td><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">5</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">6</td><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">6</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">7</td><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">7</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">8</td><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">8</td></tr> <tr><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">9</td><td style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; text-align: center;">9</td></tr> </table>	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
0	0																																																													
1	1																																																													
2	2																																																													
3	3																																																													
4	4																																																													
5	5																																																													
6	6																																																													
7	7																																																													
8	8																																																													
9	9																																																													
0	0																																																													
1	1																																																													
2	2																																																													
3	3																																																													
4	4																																																													
5	5																																																													
6	6																																																													
7	7																																																													
8	8																																																													
9	9																																																													
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

現在、お酒を飲みますか？

飲む
  やめた
  飲まない

何歳の時お酒をやめましたか？

10の位	1の位	歳

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

やめた理由はなんですか？

病気をしたから  
 病気はしないが健康に悪いから  
 その他（経済的理由など）

次のページへ

どのくらいの頻度で飲みますか？（やめた方は飲んでいた頃のことを書いて下さい）

ほとんど飲まない →  次のページへ

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」にマークし「焼酎・泡盛」「ウイスキー」「ワイン」のところは「飲まない」にマークする。

日本酒 1合（180ml）

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

焼酎・泡盛 原液1合（180ml）で（チューハイ350ml缶を0.7合と換算して下さい）

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

ビール（発泡酒）大ビン（633ml）で（中ビン又は500ml缶を0.8本、小ビン又は350ml缶を0.6本と換算して下さい）

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

ウイスキー・ブランデー シングル（30ml）で

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

ワイン グラス（100ml）で

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

その他 ※お酒の種類

（ ）  0.5杯未満  0.5～1杯未満  1杯  2杯  3杯  4杯  5杯以上

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（女性用）     普通の茶碗（男性用）     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

1日のごはんのうち、玄米の割合は、平均どのくらいですか？

- まぜない     3分の1位     半分位     全部

「麦」をまぜますか？

- まぜない     まれにまぜる     ときどきまぜる     よくまぜる     いつもまぜる

「あわ・ひえ」をまぜますか？

- まぜない     まれにまぜる     ときどきまぜる     よくまぜる     いつもまぜる

「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？

- かなりうすめ     ややうすめ     ふつう     ややこいめ     かなりこいめ

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       まれにふる       ときどきふる       たいていふる       いつもふる

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つだけマークして下さい。

- 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

もっとも多い調理方法を1つだけマークして下さい。

	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"/>

過去1年間の食事を思い出して、平均的な**頻度と量**を記入して下さい。まったく食べない場合は、月に1回未満にマーク、目安量のところには何も記入しないで下さい。

## 記入例

### 例1

もし、あなたが「炒め物（野菜炒めなど）」を月に2回くらい食べ、1回に食べる量が「うす切り1枚」くらいであれば、次のように記入して下さい。

### 例2

もし、あなたが「揚げ物（とんかつなど）」を**ほとんど食べない（月1回未満）**か**全く食べない**なら、次のように記入して下さい。

食品名	食べる頻度								一回あたりの目安量	目安量より		
	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	少ない（半分以下）	同じ
例1 豚肉 炒め物（野菜炒めなど）	<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"/>	うす切り3枚（60g位）	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
例2 揚げ物（とんかつなど）	<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"/>	とんかつ用1枚（100g位）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ほとんど食べない（月1回未満）か全く食べない場合「目安量」のところには何も記入しないで下さい。

\*\*\*\*\*

ここからお答え下さい。

食品名	食べる頻度								一回あたりの目安量	目安量より		
	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	少ない（半分以下）	同じ
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 <small>沖縄名</small> （角煮・ラフティなど）	<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切れ（60g位）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
汁物 <small>沖縄名</small> （豚汁・中味汁など）	<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2枚（40g位）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
豚レバー （ニラレバ炒めなど）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2切れ（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、平均的な頻度と量を記入して下さい。まったく食べない場合は、月に1回未満にマーク、目安量のところには何も記入しないで下さい。

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"/>
鶏肉	揚げ物(唐揚げなど)	<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"/>
	鳥レバー(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"/>
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"/>
塩たら・塩ほっけ・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切れ(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"/>
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切れ(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切れ(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切れ(60g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"/>
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切れ(50g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"/>

記入不可 ●



つぎの野菜や果物は、でまわっている季節に食べる頻度と量を記入して下さい。  
まったく食べない場合は、月に1回未満にマーク、目安量のところには何も記入しないで下さい。

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)
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"/>	4分の1本(50g位)	<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"/>	2株(50g位)	<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"/>	4〜5cm角切り1個(40g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"/>
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"/>
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"/>
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"/>
漬物	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"/>	3切れ(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	緑の葉のつけもの (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"/>	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"/>	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"/>	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"/>	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"/>	漬物小皿1枚(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

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"/>
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"/>
スイカ	<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"/>
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"/>

過去1年間の食事を思い出して、平均的な頻度と量を記入して下さい。まったく食べない場合は、月に1回未満にマーク、目安量のところには何も記入しないで下さい。

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)
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"/>
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"/>
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"/>
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"/>
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"/>
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"/>

次の飲み物は、どのくらいの頻度で飲みますか？

飲 料 名 (飲まないものは「週に1回未満」にマークして下さい)	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(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"/>
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"/>
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"/>
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"/>

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。

記入不可 ● ●

sample

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：Yokoyama Y, Takachi R, Ishihara J, Ishii Y, Sasazuki S, Sawada N, Shinozawa Y, Tanaka J, Kato E, Kitamura K, Nakamura K, Tsugane S.

Validity of Short and Long Self-Administered Food Frequency Questionnaires in Ranking Dietary Intake in Middle-Aged and Elderly Japanese in the Japan Public Health Center-Based Prospective Study for the Next Generation (JPHC-NEXT) Protocol Area. *J Epidemiol.* 2016 Aug 5;26(8):420-32. doi: 10.2188/jea.JE20150064. Epub 2016 Apr 9.