

記入日: 平成 2 年 月 日

I.D \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 性別 男 ・ 女 \_\_\_\_\_

**【身体計測】**

※BMI = 体重 (kg) ÷ {身長 (m) × 身長 (m)}

(1) 身長    .  cm

(3) BMI   .

(2) 体重    .  Kg

(4) 体脂肪率   .  %

**【現在の食生活についておたずねします】 ~朝食編~**

「朝食を食べる」とは、エネルギー源になる食べ物、飲み物を飲食した場合のことをいい、砂糖、ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルしか取らない場合は、「朝食を食べた」ことにはなりません。

問1 あなたはふだん朝食を食べますか。  
あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

1	2	3	4
ほとんど毎日食べる	週4~5日食べる	週2~3日食べる	ほとんど食べない
問2へ			問4へ

問2 あなたが、ふだん食べる朝食はどのような内容が多いですか。  
あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

1	2	3	4	5	6
主食・主菜・副菜	主食・副菜 又は 主菜・副菜	副菜のみ	主食・主菜	主食のみ	その他 ( )
問3へ				問4へ	

**主食・主菜・副菜について**



**主食** ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。

**主菜** 魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。

**副菜** 野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理です。いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含みます。

裏へ続きます。 ➡

問3 あなたがふだんの朝食で食べる副菜のうち、野菜を70g程度使った料理は何皿分ですか。あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

1	2	3	4
3皿以上	2皿	1皿	0. 5皿以下

問4へ



副菜1皿分（野菜70g程度使った料理例）



〈付合せ野菜〉



〈サラダ〉



〈きんぴら〉



〈かぼちゃの煮物〉



〈みそ汁（汁なし）〉



【現在の食生活についておたずねします】～副菜（野菜を70g程度使った料理）編～

問4 あなたはふだん1日に副菜（野菜を70g程度使った料理。問3の写真を参考。）を何皿分食べますか。あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

1	2	3	4	5	6
5皿以上	4皿	3皿	2皿	1皿	ほとんど食べない

問5へ

問5 問4で回答した皿数（今のあなたの普段の副菜の食べ方）についてあなたはどのように思いますか。あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

1	2	3	4
多いと思う	ちょうどよいと思う	少ないと思う	分からない

データの取り扱いについて

健康な生活を送ることができるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。結果は皆さんの平均値などの数値として公表させていただきますので、あなた個人が特定される形で公表されることはありません。

この質問票は回収しコピー後返却します。

～ご協力ありがとうございました。～