

あなたの食習慣を詳しく知るための質問票（MDHQ Ver.1）

著作 村上健太郎（東京大学大学院医学系研究科）

ID		本質問票に回答された日付 (西暦で回答してください)																			
ふりがな		2	0			年			月		日										
氏名		性別		☐ 男性 ☐ 女性		年齢		歳													
現住所		女性のみ																			
		妊娠区分						授乳中か (該当の女性のみ)		☐ はい ☐ いいえ											
		☐ なし ☐ 初期 ☐ 中期 ☐ 後期 ☐ 授乳婦																			
電話番号		現在の身長 (少数第一位まで)										cm	現在の体重 (少数第一位まで)								kg

あなたの食習慣についておたずねします。
最近1か月間の食習慣について、お答えください。

この質問票は3部構成になっています。
次のページから始まるパート1では、朝食・昼食・夕食・間食について、別々におたずねします。
間食は午前・午後・夜間の三つに分けておたずねします。

あなたの食事のそれぞれをどの食事区分に含めるかは、あなたの自由です。
例えば、朝食か午前の間食か迷う場合は、どちらにいただいても構いません。

あまり考え込まずに第一印象で、最もふさわしいと思う選択肢をひとつ選んで、☑を付けてください。

質問の内容が難しい場合は、あなたの家庭で食事の準備を主にしている人と一緒に考えながら、答えてください。

朝食についておたずねします。

この1か月間、朝食をどのくらいの頻度でとっていましたか？ (水や飲み物だけの場合も朝食と考えてください)	☐ とらな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
	↓ 4 ページへお進みください 引き続き、下の質問にお答えください								

この1か月間、朝食として、以下のものをどのくらいの頻度でとっていましたか？

水や飲み物だけの朝食	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
こめ	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
パン（菓子パンは除く）	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
めん類	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
シリアル（コーンフレーク・グラ ノーラ・オートミールなど）	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
みそ汁	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
漬物・梅干し・佃煮	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
肉類（牛・豚・鶏・ハム、ソーセ ージ、ベーコンなど加工肉）	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
魚介類	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
たまご	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
牛乳・乳製品	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
大豆製品（豆腐、納豆など）・ 豆類・ナッツ類	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日

(続き)

この1か月間、朝食として、以下のものをどのくらいの頻度でとっていましたか？

野菜（ジュースは除く）・きのこ・海藻	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
いも類	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
果物（ジュースは除く）	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
菓子類（和菓子・洋菓子・スナック菓子・菓子パンなど）	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
水・ミネラルウォーター（無糖炭酸水も含む）	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
緑茶	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
麦茶	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
ウーロン茶・中国茶	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
紅茶	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
コーヒー	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
砂糖が入った甘い飲み物（炭酸飲料、スポーツ飲料、果汁入り飲料など）	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
100%野菜ジュース・100%果物ジュース	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日

午前の間食

4

午前の間食についておたずねします。

この1か月間、午前の間食をどのくらいの頻度でとっていましたか？（水や飲み物だけの場合も午前の間食と考えてください）	☐ とらな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
	↓								

6 ページへお進みください

引き続き、下の質問にお答えください

この1か月間、午前の間食として、以下のものをどのくらいの頻度でとっていましたか？

牛乳・乳製品	☐ 食べ なかった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
果物（ジュースは除く）	☐ 食べ なかった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
菓子類（和菓子・洋菓子・スナック菓子・菓子パンなど）	☐ 食べ なかった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
水・ミネラルウォーター（無糖炭酸水も含む）	☐ 飲ま なかった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
緑茶	☐ 飲ま なかった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
麦茶	☐ 飲ま なかった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
ウーロン茶・中国茶	☐ 飲ま なかった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
紅茶	☐ 飲ま なかった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
コーヒー	☐ 飲ま なかった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
砂糖が入った甘い飲み物（炭酸飲料、スポーツ飲料、果汁入り飲料など）	☐ 飲ま なかった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
100%野菜ジュース・100%果物ジュース	☐ 飲ま なかった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日

(このページは余白です)

ここまでで全体の25%くらいです。がんばってください！！

昼食についておたずねします。

この1か月間、昼食をどのくらいの頻度でとっていましたか？ (水や飲み物だけの場合も昼食と考えてください)	☐ とらな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
	 8 ページへお進みください 引き続き、下の質問にお答えください								

この1か月間、昼食として、以下のものをどのくらいの頻度でとっていましたか？

水や飲み物だけの昼食	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
こめ	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
パン（菓子パンは除く）	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
めん類	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
みそ汁	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
漬物・梅干し・佃煮	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
肉類（牛・豚・鶏・ハム、ソーセージ、ベーコンなど加工肉）	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
魚介類	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
たまご	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
牛乳・乳製品	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
大豆製品（豆腐、納豆など）・ 豆類・ナッツ類	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
野菜（ジュースは除く）・ きのこ・海藻	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日

(続き)

この1か月間、昼食として、以下のものをどのくらいの頻度でとっていましたか？

いも類	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
果物（ジュースは除く）	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☒ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
菓子類（和菓子・洋菓子・スナック菓子・菓子パンなど）	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
水・ミネラルウォーター（無糖炭酸水も含む）	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
緑茶	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☒ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
麦茶	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
ウーロン茶・中国茶	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☒ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
紅茶	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
コーヒー	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☒ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
砂糖が入った甘い飲み物（炭酸飲料、スポーツ飲料、果汁入り飲料など）	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
100%野菜ジュース・100%果物ジュース	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
お酒	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日

午後の間食についておたずねします。

この1か月間、午後の間食をどのくらいの頻度でとっていましたか？（水や飲み物だけの場合も午後の間食と考えてください）	☐ とらな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
	↓ 10ページへお進みください → 引き続き、下の質問にお答えください								

この1か月間、午後の間食として、以下のものをどのくらいの頻度でとっていましたか？

牛乳・乳製品	☐ 食べ なかった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
果物（ジュースは除く）	☐ 食べ なかった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
菓子類（和菓子・洋菓子・スナック菓子・菓子パンなど）	☐ 食べ なかった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
水・ミネラルウォーター（無糖炭酸水も含む）	☐ 飲ま なかった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
緑茶	☐ 飲ま なかった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
麦茶	☐ 飲ま なかった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
ウーロン茶・中国茶	☐ 飲ま なかった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
紅茶	☐ 飲ま なかった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
コーヒー	☐ 飲ま なかった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
砂糖が入った甘い飲み物（炭酸飲料、スポーツ飲料、果汁入り飲料など）	☐ 飲ま なかった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
100%野菜ジュース・100%果物ジュース	☐ 飲ま なかった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
お酒	☐ 飲ま なかった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日

(このページは余白です)

これで半分くらいが終わりました。この調子で！！

夕食についておたずねします。

この1か月間、夕食をどのくらいの頻度でとっていましたか？ (水や飲み物だけの場合も夕食と考えてください)	☐ とらなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
---	---------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	-----------------------------

12ページへお進みください

引き続き、下の質問にお答えください

この1か月間、夕食として、以下のものをどのくらいの頻度でとっていましたか？

水や飲み物だけの夕食	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
こめ	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
パン（菓子パンは除く）	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
めん類	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
みそ汁	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
漬物・梅干し・佃煮	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
肉類（牛・豚・鶏・ハム、ソーセージ、ベーコンなど加工肉）	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
魚介類	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
たまご	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
牛乳・乳製品	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
大豆製品（豆腐、納豆など）・豆類・ナッツ類	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
野菜（ジュースは除く）・きのこ・海藻	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日

(続き)

この1か月間、夕食として、以下のものをどのくらいの頻度でとっていましたか？

いも類	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
果物（ジュースは除く）	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☒ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
菓子類（和菓子・洋菓子・スナック菓子・菓子パンなど）	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
水・ミネラルウォーター（無糖炭酸水も含む）	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
緑茶	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☒ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
麦茶	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
ウーロン茶・中国茶	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☒ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
紅茶	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
コーヒー	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☒ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
砂糖が入った甘い飲み物（炭酸飲料、スポーツ飲料、果汁入り飲料など）	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
100%野菜ジュース・100%果物ジュース	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
お酒	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日

夜間の間食についておたずねします。

この1か月間、夜間の間食をどのくらいの頻度でとっていましたか？（水や飲み物だけの場合も夜間の間食と考えてください）	☐ とらなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
	↓ 1 3 ページへお進みください 引き続き、下の質問にお答えください								

この1か月間、夜間の間食として、以下のものをどのくらいの頻度でとっていましたか？

牛乳・乳製品	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
果物（ジュースは除く）	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
菓子類（和菓子・洋菓子・スナック菓子・菓子パンなど）	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
水・ミネラルウォーター（無糖炭酸水も含む）	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
緑茶	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
麦茶	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
ウーロン茶・中国茶	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
紅茶	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
コーヒー	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
砂糖が入った甘い飲み物（炭酸飲料、スポーツ飲料、果汁入り飲料など）	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
100%野菜ジュース・100%果物ジュース	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日
お酒	☐ 飲まなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回くらい	☐ 週2回くらい	☐ 週3回くらい	☐ 週4回くらい	☐ 週5回くらい	☐ 週6回くらい	☐ 毎日

パート 2

パート2では、（朝・昼・夕・間食を区別せず）最近1か月間に食べた食品の種類について個別におたずねします。
選択肢の中から最もよく当てはまるものをひとつ選んでください。

【めん類】 この1か月間、以下の食品をどのくらいよく食べていましたか？

うどん・そうめん・ひやむぎ	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
ラーメン・中華めん	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
インスタントめん	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
スパゲッティ・マカロニ	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
そば	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた

【肉類】 この1か月間、以下の食品をどのくらいよく食べていましたか？

レバー	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
ハム・ソーセージ・ベーコンなど加工肉	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
牛肉	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
鶏肉	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
豚肉	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた

【魚介類】 この1か月間、以下の食品をどのくらいよく食べていましたか？

小魚（しらす、ちりめんじゃこ、ししゃもなど）	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
魚の干物（すべての種類）	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
ツナ缶・ツナフレーク	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
サーモン・さけ・ます	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
白身の魚（たら、かれい、たい、ひらめなど）	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
脂がのった背の青い魚（さんま、さば、あじ、いわし、ほっけなど）	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
赤身の魚（まぐろ、かつお、ぶりなど）	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
いか・たこ	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
うなぎ	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
えび・かに	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
貝類（あさり、しじみ、ほたて、かきなど）	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
魚の卵（いくら、たらこ、明太子、かずのこなど）	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
水産練り製品（ちくわ、かまぼこ、さつまあげ、はんぺん、魚肉ソーセージなど）	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた

【牛乳・乳製品】 この1か月間、以下の食品をどのくらいよく食べていましたか？

低脂肪乳	☐ まったく 飲まなかった	☐ ほとんど 飲まなかった	☐ ときどき 飲んでた	☐ よく 飲んでた	☐ いつも 飲んでた
普通牛乳・高脂肪乳	☐ まったく 飲まなかった	☐ ほとんど 飲まなかった	☐ ときどき 飲んでた	☐ よく 飲んでた	☐ いつも 飲んでた
ヨーグルト	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べてた	☐ よく 食べてた	☐ いつも 食べてた
チーズ	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べてた	☐ よく 食べてた	☐ いつも 食べてた
アイスクリーム	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べてた	☐ よく 食べてた	☐ いつも 食べてた

【大豆製品・豆類・ナッツ類】 この1か月間、以下の食品をどのくらいよく食べていましたか？

豆腐	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べてた	☐ よく 食べてた	☐ いつも 食べてた
納豆	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べてた	☐ よく 食べてた	☐ いつも 食べてた
生揚げ・油揚げ・がんもどき	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べてた	☐ よく 食べてた	☐ いつも 食べてた
豆乳	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べてた	☐ よく 食べてた	☐ いつも 食べてた
ピーナッツ・ナッツ類（アーモンド、くるみ、カシューナッツなど）	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べてた	☐ よく 食べてた	☐ いつも 食べてた

【野菜・きのこ・海藻】 この1か月間、以下の食品をどのくらいよく食べていましたか？

キャベツ	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べてた	☐ よく 食べてた	☐ いつも 食べてた
きゅうり	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べてた	☐ よく 食べてた	☐ いつも 食べてた
レタス	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べてた	☐ よく 食べてた	☐ いつも 食べてた

(続き)

【野菜・きのこ・海藻】 この1か月間、以下の食品をどのくらいよく食べていましたか？

ゴーヤ	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
ごぼう	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
大根	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
たまねぎ	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
にんじん	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
かぼちゃ	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
トマト	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
なす	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
ピーマン・パプリカ	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
ブロッコリー	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
白菜	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
緑の濃い葉野菜（ほうれんそう、小松菜、 にら、葉ねぎ、春菊など）	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
もやし	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
枝豆・グリーンピース	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
きのこ	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
海藻（わかめ、ひじき、のりなど）	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた

【果物】 この1か月間、以下の食品をどのくらいよく食べていましたか？

いちご	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
柿	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
かんきつ類（みかん、グレープフルーツ、 オレンジ、いよかん、ぽんかんなど）	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
キウイ	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
すいか	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
梨・洋梨	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
バナナ	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
ぶどう	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
メロン	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
もも	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
りんご	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた

【菓子類】 この1か月間、以下の食品をどのくらいよく食べていましたか？

せんべい・おかき・あられ	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
和菓子（まんじゅう、最中、ようかん、 かりんとう、カステラ、串団子など）	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
あめ・キャラメル・ガム	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた

(続き)

【菓子類】 この1か月間、以下の食品をどのくらいよく食べていましたか？

菓子パン	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
スナック菓子・ポテトチップス	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
ゼリー	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
チョコレート・チョコレート菓子	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
ビスケット・クッキー	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた
洋菓子（ケーキ、シュークリーム、 ドーナツ、プリンなど）	☐ まったく 食べなかった	☐ ほとんど 食べなかった	☐ ときどき 食べていた	☐ よく 食べていた	☐ いつも 食べていた

最近1か月間のお酒の飲み方についておたずねします。それぞれのお酒を飲んだ頻度と1回に飲んだ量をお答えください。

ビール・発泡酒	飲んだ頻度	☐ 飲ま なかった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
	1回に飲んだ量 (350ml 缶で)		☐ 0.5 缶 未満	☐ 0.5 缶 くらい	☐ 1 缶 くらい	☐ 2 缶 くらい	☐ 3 缶 くらい	☐ 4 缶 以上		
日本酒	飲んだ頻度	☐ 飲ま なかった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
	1回に飲んだ量 (1合 180ml で)		☐ 0.5 合 未満	☐ 0.5 合 くらい	☐ 1 合 くらい	☐ 2 合 くらい	☐ 3 合 くらい	☐ 4 合 以上		
焼酎・酎ハイ・泡盛	飲んだ頻度	☐ 飲ま なかった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
	1回に飲んだ量 (水割り 180ml で)		☐ 0.5 杯 未満	☐ 0.5 杯 くらい	☐ 1 杯 くらい	☐ 2 杯 くらい	☐ 3 杯 くらい	☐ 4 杯 以上		
ワイン	飲んだ頻度	☐ 飲ま なかった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
	1回に飲んだ量 (グラス 120ml で)		☐ 0.5 杯 未満	☐ 0.5 杯 くらい	☐ 1 杯 くらい	☐ 2 杯 くらい	☐ 3 杯 くらい	☐ 4 杯 以上		
ウイスキー・ブランデー など	飲んだ頻度	☐ 飲ま なかった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
	1回に飲んだ量 (ダブル 60ml で)		☐ 0.5 杯 未満	☐ 0.5 杯 くらい	☐ 1 杯 くらい	☐ 2 杯 くらい	☐ 3 杯 くらい	☐ 4 杯 以上		

パート 3

パート3では、あなたの普段の食べ方についておたずねします。

最近1か月間の食べ方をざっくりと思い浮かべて、以下の質問にお答えください。

選択肢の中から最もよく当てはまるものをひとつ選んでください。

コーヒー・紅茶には砂糖を入れますか？	☐ いいえ	☐ まれに	☐ ときどき	☐ いつも	
玄米・胚芽米を食べたり、ごはんには麦や雑穀を混ぜて食べたりすることはありますか？	☐ いいえ	☐ まれに	☐ ときどき	☐ いつも	
玄米・胚芽米・麦や雑穀を食べるとき、その量は、ごはん全体の量に対してどのくらいですか？ (食べない方は答える必要はありません)	☐ ほんの少し	☐ 2割くらい	☐ 4～6割	☐ 8割くらい	☐ ほとんど全部
パンにマーガリンやバターを塗りますか？	☐ いいえ	☐ まれに	☐ ときどき	☐ いつも	
パンにジャム・蜂蜜・チョコなどを塗りますか？	☐ いいえ	☐ まれに	☐ ときどき	☐ いつも	
全粒粉入りのパンを食べることはありますか？	☐ いいえ	☐ まれに	☐ ときどき	☐ いつも	
お肉（牛・豚・鶏肉）の脂身は…	☐ まったく食べなかった	☐ ほとんど食べなかった	☐ ときどき食べていた	☐ よく食べていた	☐ いつも食べていた
麺類のスープ・汁を飲む量は…	☐ ほとんど飲まなかった	☐ 2割くらい	☐ 4～6割	☐ 8割くらい	☐ ほとんど全部
家庭での味付けは外食と比べて…	☐ 薄口	☐ 少し薄口	☐ 同じくらい	☐ 少し濃い口	☐ 濃い口
食事のときにしょうゆ・ソースを使う頻度は…	☐ まったく使わない	☐ ほとんど使わない	☐ ときどき使う	☐ よく使う	☐ 必ず使う
食事のときに使うしょうゆ・ソースの量は…	☐ かなり少なめ	☐ やや少なめ	☐ ふつう	☐ やや多め	☐ かなり多め
外食の1人前と、自分が普段食べている量を比べると、おかずの量は…	☐ 家のほうがかなり少ない	☐ 家のほうが少し少ない	☐ ほぼ同じくらい	☐ 家のほうが少し多い	☐ 家のほうがかなり多い
外食の1人前と、自分が普段食べている量を比べると、ごはんの量は…	☐ 家のほうがかなり少ない	☐ 家のほうが少し少ない	☐ ほぼ同じくらい	☐ 家のほうが少し多い	☐ 家のほうがかなり多い

肉（ハム・ソーセージなどの肉加工品も含む）を使った料理についておたずねします。

この1か月間、以下の料理をどのくらいの頻度で食べていましたか？

焼肉・ステーキ・グリル	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回	☐ 週2～3回	☐ 週4～6回	☐ 毎日1回	☐ 毎日2回以上
ハンバーグ・カレー・ミートソースなど洋風の料理	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回	☐ 週2～3回	☐ 週4～6回	☐ 毎日1回	☐ 毎日2回以上
揚げ物・天ぷら (定食一人前程度の量)	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回	☐ 週2～3回	☐ 週4～6回	☐ 毎日1回	☐ 毎日2回以上
炒め物	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回	☐ 週2～3回	☐ 週4～6回	☐ 毎日1回	☐ 毎日2回以上
和風の煮物・鍋物・丼物・汁物・みそ汁	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回	☐ 週2～3回	☐ 週4～6回	☐ 毎日1回	☐ 毎日2回以上

魚（いか・たこ・えび・貝も含む）を使った料理についておたずねします。

この1か月間、以下の料理をどのくらいの頻度で食べていましたか？

刺身・寿司 (定食一人前程度の量)	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回	☐ 週2～3回	☐ 週4～6回	☐ 毎日1回	☐ 毎日2回以上
焼き魚	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回	☐ 週2～3回	☐ 週4～6回	☐ 毎日1回	☐ 毎日2回以上
煮魚・鍋物・汁物・みそ汁	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回	☐ 週2～3回	☐ 週4～6回	☐ 毎日1回	☐ 毎日2回以上
天ぷら・揚げ魚 (定食一人前程度の量)	☐ 食べなかった	☐ 週1回未満	☐ 週1回	☐ 週2～3回	☐ 週4～6回	☐ 毎日1回	☐ 毎日2回以上

今までのどの質問にも含まれていなかった食べ物や飲み物で、この1か月間に週1回以上の頻度で食べたり飲んだりしたものがある場合は、その食べ物や飲み物の名前と、食べたり飲んだりした頻度を教えてください。

記入すべき食べ物や飲み物がない場合はVをつけてください→ ☐

(食べ物や飲み物の名前をできるだけ具体的に記入してください)	☐ 週1回	☐ 週2～3回	☐ 週4～6回	☐ 毎日1回	☐ 毎日2回以上
	☐ 週1回	☐ 週2～3回	☐ 週4～6回	☐ 毎日1回	☐ 毎日2回以上
	☐ 週1回	☐ 週2～3回	☐ 週4～6回	☐ 毎日1回	☐ 毎日2回以上

これで終わりです。どうもありがとうございました。