

## 急歩（男子1500m、女子1000m）

### 1 準備

歩走路（トラック） スタート合図用旗、ストップウォッチ。

### 2 方法

いずれかの足が常に地面に着いているようにして、急いで歩く。

### 3 記録

- (1) スタートの合図からゴールライン上に胴（頭、肩、手、足ではない）が到達するまでに要した時間を計測する。
- (2) 1人に1個の時計を用いることが望ましいが、ストップウォッチが不足する場合は、計時員が時間を読み上げ、測定者が到着時間を記録してもよい。
- (3) 記録は秒単位とし、秒未満は切り上げる。
- (4) 実施は1回とする。

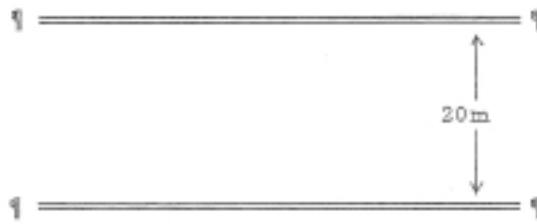
### 4 実施上の注意

- (1) 被測定者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。
- (2) 測定者は、被測定者が走ることがないように、また両足が一瞬でも地面から離れたら正しく歩くように指導する。
- (3) トラックを使用して行うことを原則とする。
- (4) いたずらに競争したり、無理なペースで歩かないように注意し、各自の能力なども考えて歩くよう指導する。
- (5) テスト前後に、ゆっくりとした運動等によるウォーミングアップ及びクーリングダウンをする。

## 20mシャトルラン（往復持久走）

### 1 準備

テスト用CDまたはテープ及び再生用プレーヤー。20m間隔の2本の平行線。ポール4本を平行線の両端に立てる。



### 2 方法

- (1) プレーヤーによりCD（テープ）再生を開始する。
- (2) 一方の線上に立ち、テストの開始を告げる5秒間のカウントダウンの後の電子音によりスタートする。
- (3) 一定の間隔で1音ずつ電子音が鳴る。電子音が次に鳴るまでに20m先の線に達し、足が線を越えるか、触れたら、その場で向きを変える。この動作を繰り返す。電子音の前に線に達してしまった場合は、向きを変え、電子音を待ち、電子音が鳴った後に走り始める。
- (4) CD（テープ）によって設定された電子音の間隔は、初めはゆっくりであるが、約1分ごとに電子音の間隔は短くなる。すなわち、走速度は約1分ごとに増加していくので、できる限り電子音の間隔についていくようにする。
- (5) CD（テープ）によって設定された速度を維持できなくなり走るのをやめたとき、または、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときに、テストを終了する。なお、電子音からの遅れが1回の場合、次の電子音に間に合い、遅れを解消できれば、テストを継続することができる。

### 3 記録

- (1) テスト終了時（電子音についていけなくなった直前）の折り返しの総回数を記録とする。ただし、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなかったときは、最後に触れることができた折り返しの総回数を記録とする。
- (2) 折り返しの総回数から最大酸素摂取量を推定する場合は、参考「20mシャトルラン（往復持久走）最大酸素摂取量推定表」を参照すること。

### 4 実施上の注意

- (1) ランニングスピードのコントロールに十分注意し、電子音の鳴る時には、必ずどちらかの線上にいるようにする。CD（テープ）によって設定された速度で走り続けるようにし、走り続けることができなくなった場合は、自発的に退くことを指導しておく。
- (2) テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動（ストレッチングなどを含む）を十分に行う。
- (3) テスト終了後は、ゆっくりとした運動等によるクーリングダウンをする。
- (4) 被測定者に対し、最初のランニングスピードがどの程度か知らせる。
- (5) CDプレーヤー使用時は、音がとんでしまうおそれがあるので、走行場所から離して置く。
- (6) 被測定者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。



(別紙7)

## 平成17年度健康運動カレッジ 生活習慣アセスメント表

次の質問について、該当する回答番号に○印をつけてください。(1つ選択)

このアセスメント表は食生活を含めた生活習慣を分析するものですので、「エクセル栄養君 食物摂取頻度調査票」の質問項目と重複するところがありますがご了承下さい。

- |   |   |                 |
|---|---|-----------------|
| 1 | 煮物などの味つけは濃いほうですか。                       | 1. はい<br>2. いいえ |
| 2 | みそ汁を1日2杯以上飲みますか。                        | 1. はい<br>2. いいえ |
| 3 | 漬けものを1日2回以上食べますか。                       | 1. はい<br>2. いいえ |
| 4 | 味つけをしたおかずに、しょうゆ、ソース、または塩などをかけますか。       | 1. はい<br>2. いいえ |
| 5 | しょうゆの代わりにポン酢、レモン、こしょう、唐辛子等の香辛料をよく使いますか。 | 1. はい<br>2. いいえ |
| 6 | めん類の汁をほとんど全部飲みますか。                      | 1. はい<br>2. いいえ |
| 7 | 塩鮭、たらこなどの塩蔵品を週に3回以上食べますか。               | 1. はい<br>2. いいえ |
| 8 | 牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品を毎日1回は食べますか。          | 1. はい<br>2. いいえ |
| 9 | つついお腹いっぱい食べるほうですか。                      | 1. はい<br>2. いいえ |

10	バラ肉、ひき肉、ハンバーグ、またはソーセージをあわせて週に2回以上食べますか。	1. はい 2. いいえ
11	肉の脂身を食べますか。	1. はい 2. いいえ
12	とり肉の皮を食べますか。	1. はい 2. いいえ
13	卵を週に3個以上食べますか。	1. はい 2. いいえ
14	魚卵（たらこ、すじこ、いくら、うに等）を週に2回以上食べますか。	1. はい 2. いいえ
15	魚の内臓を食べますか。	1. はい 2. いいえ
16	イカまたはエビをあわせて週に3回以上食べますか。	1. はい 2. いいえ
17	しらすぼしを毎日食べますか。	1. はい 2. いいえ
18	バターを週1回以上使いますか。	1. はい 2. いいえ
19	マヨネーズを週1回以上使いますか。	1. はい 2. いいえ
20	洋菓子、菓子パン類（卵、バター、クリームを使ったもの）を週に2回以上食べますか。	1. はい 2. いいえ







- 
- 21 牛乳は低脂肪牛乳ですか。 1. はい  
2. いいえ
- 
- 22 間食または夜食は毎日 1 回はしますか。 1. はい  
2. いいえ
- 
- 23 砂糖入りのコーヒー、ジュース、炭酸飲料水を毎日飲みますか。 1. はい  
2. いいえ
- 
- 24 魚を週に 3 回以上食べますか。 1. はい  
2. いいえ
- 
- 25 肉か魚を毎日 1 回以上食べますか。 1. はい  
2. いいえ
- 
- 26 肉、魚の量は他の人に比べて少ないほうですか。 1. はい  
2. いいえ
- 
- 27 おかず（肉、魚、大豆製品）の量や品数は人と比べて多いほうですか。 1. はい  
2. いいえ
- 
- 28 食事は 1 日 3 回規則正しく摂っていますか。 1. はい  
2. いいえ
- 
- 29 漬けもの以外の野菜を毎食（1 日 3 回）食べますか。 1. はい  
2. いいえ
- 
- 30 果物を毎日食べますか。 1. はい  
2. いいえ
- 
- 31 大豆製品（豆腐、油揚げ、納豆、煮豆等）を毎日食べますか。 1. はい  
2. いいえ
-

- 
- 32 アルコール類は日本酒換算で1日1合以上（ビール大びん1本以上、焼酎原液コップ7分目以上、ウイスキーダブル1杯以上、ワイン180ml以上）飲みますか。 1. はい  
2. いいえ
- 
- 33 1日30分以上早足で歩きますか。 1. はい  
2. いいえ
- 
- 34 階段よりもエスカレーター、エレベーターを使うほうですか。 1. はい  
2. いいえ
- 
- 35 夜中の12時以降に寝ることが週3回以上ありますか。 1. はい  
2. いいえ
- 
- 36 目が覚めるとき、疲労感が残ることが週3回以上ありますか。 1. はい  
2. いいえ
- 
- 37 ストレスを毎日感じますか。 1. はい  
2. いいえ
- 
- 38 タバコを6ヶ月以内にやめたいと思いますか。 1. はい  
2. いいえ
-

# エクセル栄養君 FFQg 食物摂取頻度調査票

番号(10)					調査実施日 (西暦)	20				
氏名(カナ)					○を付けて下さい 成人一般					
氏名(漢字)					性別	男	女			
生年月日 (西暦)	1	9								
妊娠・授乳等	○を付けて下さい				妊娠なし	妊娠	授乳			
住所	郵便番号				身長			cm		
	電話	( )				体重			kg	
					備考					
					正確はありましたか?	○を付けて下さい	あり	なし	無回答	

生活活動内容を次の6つの区分に分けて、1日の活動時間を合計が24時間になるように記入してください(30分は0.5時間とする)。

活動内容	時間	活動内容	時間
1. 睡眠時間 例:寝る、横になる 	<input type="text" value="8"/> <input type="text" value="8"/> 時間	4. 立って作業をしている時間 	<input type="text"/> <input type="text"/> 時間
2. 横または座ってくつろいでいる時間 例:テレビや映画を見る、本や新聞を読む、日記など書き物をする 	<input type="text"/> <input type="text"/> 時間	5. 弱い運動 例:運動、買い物などの急ぎ足、家庭菜園、草むしり、ガーデニング、時速10km程度の自転車走行 運動の種類:9人制バレーボール、ボーリング、野球、ソフトボール、軽いダンス、ゴルフ、ウォーキング、ハイキング、ラジオ・テレビ体操、日本舞踊など 	<input type="text"/> <input type="text"/> 時間
3. 座っているような軽い作業 例:立ち話、趣味、飲茶(生け花、茶の湯、煎茶、茶会稽など)練習(縫う、ミシン掛け)車の運転、料理、食事、机上事務(記録、そろばん、ワープロ、OA機器などの使用)、身の回り(身支度、使用)など 	<input type="text"/> <input type="text"/> 時間	6. 強い運動 例:農林漁業における作業、土木建築業における作業 運動の種類:エアロビクス、カヌー、テニス、バレーボール、マラソン、ジョギング、登山、スケート、サッカー、ラグビー、バスケットボール、スキー、1分間に60回程度の縄跳び、筋力トレーニング、水泳、日本民謡の踊り(阿波踊り)など 	<input type="text"/> <input type="text"/> 時間

生活活動時間が不明な場合は下記の生活活動強度から当てはまる強度に○をつけてください。

生活活動強度	I 低い 散歩、買物など比較的ゆっくりした1時間程度の歩行のほか、大部分は座位での読書、勉強、談話、また座位や横になっているテレビ、音楽鑑賞などを行っている場合	III 適度 生活活動強度II(やや低い)の者が1日1時間程度は速歩やサイクリングなど比較的強い身体活動を行っている場合や、大部分は立位での作業であるが1時間は農作業、漁業などの比較的強い作業に従事している場合
	II やや低い 通勤、仕事などで2時間程度の歩行や乗車、接客、家事等立位での業務が比較的多いほか、大部分は座位での事務、談話などを行っている場合	IV 高い 1日のうち1時間程度は激しいトレーニングや木材の運搬、農繁期の農耕作業などのような強い作業に従事している場合

予備項目a.名称	予備項目c.名称
予備項目b.名称	予備項目d.名称



## 食物摂取状況の記入上の注意

あなたの最近(1~2ヶ月程度の間)の食生活についておたずねします。

- ① 日ごろ食べる食品の1回の分量と、それを1週間に食べる回数を回答欄に記入して下さい。(1ヶ月に1~2回程度の食品は省いて下さい。)
- ② 質問の下にはそれぞれの食品の「ふつう」量を選択する場合の目安の例を図で示しています。「少し」は普通量の半分。「たっぷり」は普通量の1.5倍量として回答欄の番号(0, 1, 2, 3)を○で囲んで下さい。

例1 昼食に肉を普通量そしてウインナーを普通量食べた場合は1週間の回数に加算してください。

2 肉・肉加工品類 肉や肉の加工品はどのくらい食べますか？

普通量は80gです。80gとは……



普通量の肉とウインナーを昼に週3回食べるのであれば、回数を合計して1週間に6回となるようにカウントする。

質問例は昼食についてのものである。

例2 朝・昼・夕の区別のない項目では1日に2回以上食べた場合は1週間の回数に加算してください(1週間の回数は7回以上で回答してもよい)。

12 いも いも類は1回にどのくらい食べますか？

普通量は100gです。100gとは……



朝・昼・夕の区別のない食品群は食べた時間に関係なく1週間の回数に加算する。例えば朝1週間に2回、昼1週間に3回食べた場合は分量は「2. ふつう」を選び、2回と3回を合計して5回とする。

例3 2週間に1回程度習慣的に食べる食品は0.5回と回答してください。

19-a その他 塩辛いものは1回にどのくらい食べますか？

普通量の目安は



毎日は食べないが、1~2週間に1回程度習慣的に食べる場合は0.5回と回答する。しかし、1ヶ月に1回程度食べる場合は「0. 食べない」を選ぶ。

回答欄



肉・肉加工品類		1回に食べる量を0, 1, 2, 3から選び○をつけ			1週間に食べる回数	
朝	0 食べない	1 少	2 普通	3 たっぶり	1週間に	2 回
昼	0 食べない	1 少	2 普通	3 たっぶり	1週間に	6 回
夕	0 食べない	1 少	2 普通	3 たっぶり	1週間に	3.5 回

回答欄は全ての行で入力が必要です。

1. 「0食べない, 1少し, 2普通, 3たっぷり」から必ず1つを選択します。
2. 回答欄の右側に回数等を記入する□欄に数値を記入します。

いも

1回	0 食べない	1 少	2 普通	3 たっぶり	1週間に	5 回
----	--------	-----	------	--------	------	-----

塩辛いものは

1回	0 食べない	1 少	2 普通	3 たっぶり	1週間に	0.5 回
----	--------	-----	------	--------	------	-------

食品ごとに示した図はふつう量の目安です。この分量を参考にして1回に食べる量を回答してください。1週間に1度も食べない場合は「0. 食べない」を選んでください。「1. 少しは普通量の1/2」、「3. たっぷりは普通量の1.5倍」が目安です。

回答欄

1-a 穀類 主食は朝、昼、夕にそれぞれ何を食べますか？  
また、1週間にそれは何回ですか？

類別の1杯はうどんやラーメン1人前

飯の1杯は普通茶碗に軽く盛った状態(150g) (男茶碗は1.5倍)  
パンの1枚は1斤6枚切り食パン1枚(80g)、ロールパンなら小2個  
そうめんなら1.5輪(75g) インスタントラーメンなら1個

- b 飯のうち、寿司や炊き込みご飯、どんぶりなど和風のご飯ものは1週間に何回食べますか？
- c 飯のうち、カレーライスやハヤシライス、グラタンなどルーを使った料理は1週間に何回食べますか？

2 肉・肉加工品類 肉や肉の加工品はどのくらい食べますか？

普通量は80gです。80gとは……

ロース肉なら1枚 薄切り肉なら2~3枚 ウィナーなら4本 ハムなら4枚 鶏から揚げなら4~5個

3 魚介類 魚や練り製品はどのくらい食べますか？

普通量は80gです。80gとは…… \*小魚は8へ記入してください

魚なら中1尾または1切れ さしみなら5切れ 干物なら1枚 竹輪やかまぼこなら中1本 エビなら中3~4尾 いかなら1/2杯

4 卵 卵は1週間に何個くらい食べますか？

1個は鶏卵1個

5 大豆・大豆製品 大豆・大豆製品はどのくらい食べますか？(みそは除く)

豆腐なら1/4丁 \*味噌汁の豆腐なら「1.少し」を選んでください 納豆なら小1パック(30g) がんもどきなら1/2個、枝揚げなら2枚

6-a 牛乳・乳製品 牛乳は1週間にどのくらい飲みますか？ 170ml(コップ約1杯)を1とする

-b 乳製品は1週間にどのくらい食べますか？

ヨーグルトなら1個(100g) チーズなら1切れ(20g)

7 海藻 ワカメやひじきなどの海藻はどのくらい食べますか？

1.少しの量の目安 → わかめ2g わかめの汁物1杯分 味付け海苔なら1袋(5枚)

2.普通の量の目安 → 昆布なら5~6cmくらい ひじき煮物なら小鉢1杯

穀類 1週間に食べる回数

1週間に	朝	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1週間に	昼										
1週間に	夕										

ご飯もの 1週間に食べる回数

1週間に	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1週間に	カレーやハヤシライス										

肉・肉加工品類 1回に食べる量を0, 1, 2, 3から選び○をつける

朝	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に			回
昼	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に			回
夕	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に			回

魚介類

朝	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に			回
昼	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に			回
夕	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に			回

卵 1週間に

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

大豆・大豆製品

朝	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に			回
昼	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に			回
夕	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に			回

牛乳 1週間に

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

乳製品 1週間に

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

海藻

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に			回
----	--------	------	------	--------	------	--	--	---

8 小魚

小魚はどのくらい食べますか？

普通量は20gです。20gとは……



しらす干しなら  
大さじ山盛り2杯



いわし生なら  
小1匹

9 緑黄色野菜

緑黄色野菜はどのくらい食べますか？

普通量は50gです。50gとは……



人参なら1/3本くらい



ほうれん草なら1/4束  
(お浸し小鉢1杯)



トマトなら中1/3個



いろいろな緑黄色野菜を  
合わせて片手1杯くらい



ピーマンなら中2個



かぼちゃなら2cm角5個

10 淡色野菜・きのこ類

淡色野菜やきのこ類はどのくらい食べますか？

普通量は80gです。80gとは……



きゅうりなら1本  
豚の骨なら小鉢2杯



大根なら3~4cmくらい



お浸しなら小鉢2鉢



キャベツなら大葉1枚



野菜サラダなら  
サラダ鉢1杯



野菜炒めなら1/2皿

11 果物

果物はどのくらい食べますか？

普通量は150gです。150gとは……



みかん2個



りんごなら  
1/2個



バナナ1.5本



スイカなら  
1/8個



メロンなら  
1/6個



柿なら  
1/2個

\*普通量の重量は正味の重量です。

12 いも

いも類は1日にどのくらい食べますか？

普通量は100gです。100gとは……



じゃがいもなら中1個



さつまいもなら中1/2個



里いもなら中3個

13-a 砂糖

ジャムやはちみつはどのくらい食べますか？

普通量は7gです。7gとは……



ジャムなら小さじ1杯



はちみつなら小さじ1杯

13-b 砂糖やみりんを使った菓物を1日にどのくらい食べますか？

砂糖やみりんを使った料理には次のようなものがあります

煮物料理の  
普通量は



筑前煮



すき焼き風煮



大根やいも  
などの煮物



煮魚

酢の物や  
和え物の  
普通量は



酢の物



白和え



三杯酢漬け



黄身酢かけ

回答欄

小魚

1日に食べる量を  
0, 1, 2, 3から選んで○をつける

1週間に食べる回数

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	--	---

緑黄色野菜

朝	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
昼	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
夕	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回

淡色野菜・きのこ類

朝	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
昼	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
夕	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回

果物

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	--	---

いも

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	--	---

ジャムやはちみつ

1回	0 食べない	1 少し (3.5g)	2 普通量 (7g)	3 たっぷり (10.5g)	1週間に		回
----	-----------	-------------------	------------------	----------------------	------	--	---

煮物料理は

1回	0 食べない	1 少し	2 普通 (1皿)	3 たっぷり	1週間に		回
----	-----------	---------	-----------------	-----------	------	--	---

酢の物や和え物は

1回	0 食べない	1 少し	2 普通 (1皿)	3 たっぷり	1週間に		回
----	-----------	---------	-----------------	-----------	------	--	---

14 菓子類 次のような菓子は1週間にどのくらい食べますか？  
それぞれの1個の目安量を参考に教えてください。

①和菓子なら  
桜餅なら1個    ようかんなら1切れ    今川焼きなら1/3個  
大福餅なら1/2個

②菓子パンやケーキなら  
菓子パンなら1個    クロワッサンなら1.5個    ショートケーキなら1/2個

③スナック・揚げ菓子なら  
ポテトチップスやスナック菓子1袋(100g程度)

④せんべい類やクッキー(1枚8~10g)なら  
せんべい直径8cm位1枚    揚げせんべい2枚

⑤アイスクリーム(1個100g程度)なら  
ソフトクリームなら1個    アイスクリームなら1個

⑥チョコレート(小1枚50g)なら  
5~6粒

⑦キャンディー・キャラメル(1個5~6g)なら

⑧ゼリーやプリン(1個100g)なら  
フルーツゼリーなら1個(100g)    ミルクプリンなら2/3個(70g)

15-a 嗜好飲料

コーヒーや紅茶に入れる砂糖の量はどのくらいですか？

小さじ1杯(3g)    細いスティック1本(3g)    太いスティック1本(6g)

-b 缶ジュースや缶コーヒーなどの清涼飲料水はどのくらい飲みますか？

普通缶(250ml)    太い缶(350ml)    やや小さい缶(180~200ml)    ビン(150ml)

スポーツ飲料は1/2に飲めます。カロリーオフの飲料は飲めません。

-c アルコール飲料は1日にどのくらい飲みますか？

普通量の目安は  
ビール中1本    ビール中ジョッキ1杯    日本酒1合    ウイスキー2.5杯

16 栄養補助食品

バランス栄養補助食品は1週間にどのくらい食べますか？  
\*特定の栄養素(カルシウムや鉄、ビタミン類)のみを含む食品は含まない。

1個の目安は  
固形(ブロック)1個    液体飲料なら1缶

17-a 油脂 バターやマーガリンはどのくらいつかいますか？

普通量の目安は  
小さじ1=4g

-b 天ぷらやフライなど揚げ物料理は1週間に何回食べますか？

1回量の目安は  
天ぷら1皿    フライ1皿    唐揚げ5~6個

回答欄

菓子類

1週間に食べる回数

菓子類	和菓子なら	1週間に			個
	菓子パンやケーキなら	1週間に			個
	スナック・揚げ菓子なら	1週間に			袋
	せんべい類やクッキー(1枚8~10g)なら	1週間に			枚
	アイスクリーム(1個100g程度)なら	1週間に			個
	チョコレート(小1枚50g)なら	1週間に			個
	キャンディー・キャラメル(1個5~6g)なら	1週間に			個
	ゼリーやプリンなら	1週間に			個

嗜好飲料 1日に食べる量を0, 1, 2, 3から選び○をつける

1回	0 入れない	1 砂糖1杯(3g)	2 砂糖2杯(6g)	3 砂糖3杯(9g)	1週間に			杯
----	-----------	---------------	---------------	---------------	------	--	--	---

清涼飲料水

1回	0 飲まない	1 小1本(100~120ml)	2 1本(250ml)	3 大1本(350ml)	1週間に			本
----	-----------	---------------------	----------------	-----------------	------	--	--	---

アルコール飲料

1回	0 飲まない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に			回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	--	--	---

栄養補助食品

1週間に			個
------	--	--	---

油脂

1回	0 つかない	1 少し(2g)	2 普通(4g)	3 たっぷり(6g)	1週間に			回
----	-----------	-------------	-------------	---------------	------	--	--	---

天ぷらやフライは

1週間に			回
------	--	--	---

- 17-c マヨネーズやドレッシングなどは1週間に何回食べますか？  
これらを使った料理も含みます。

1回量の目安は マヨネーズやドレッシングを使った料理は…

いろいろな料理にかける場合  
マヨネーズ大さじ1杯は  
12g程度。ただし、ノンオイル  
ドレッシングの場合は回数に  
入れない。



ポテトサラダ 野菜サラダ お好み焼き

- 17-d 炒め物など少量の油を使う料理は1週間に何回食べますか？

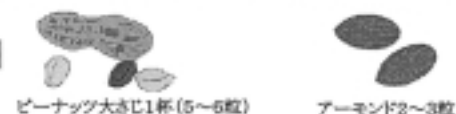
少量の油を使う料理には次のようなものがあります。  
バターやマーガリンを使用する場合は17-aの質問に答えてください。



野菜炒め 肉のソテー 焼きそば・うどん焼き

- 18-a 種実 ビーナッツやアーモンドなどのナッツ類は1日にどのくらい食べますか？

普通量の目安は



ピーナッツ大さじ1杯(5~6粒) アーモンド2~3粒

- 18-b ゴマは1日にどのくらい食べますか？

普通量の目安は



小さじ2/3杯(2g) ゴマ和え小鉢1杯分はたっぷり

- 19-a その他 塩辛いものは1日にどのくらい食べますか？

普通量の目安は



梅干し1個 昆布つくだ煮小皿1杯 塩辛 大さじ1杯 たらこ1/3腹

- 19-b 漬物は1日にどのくらい食べますか？

普通量の目安は



たくわん2~3枚 白菜やキャベツの漬物物小皿1杯 キュウリやなすの漬物物3~4切れ

- 19-c 食卓でしょうゆやソースを1日にどのくらい使いますか？

漬物や焼き魚、さしみ、冷や奴などにかけるしょうゆやソースです  
(普通量は小さじ1)。



- 19-d 汁物は1週間に何杯飲みますか？  
みそ汁とその他の汁物を分けて答えてください。



味噌汁 すまし汁やコンソメ、ポタージュなど

- 19-e 麺類を食べる時その汁は残しますか？また、麺類は1週間に何回くらい食べますか？



0.ほとんど残す 1.半分残す 2.ほとんど飲む

- 20 外食や市販弁当の味をどう感じますか？

1. 家庭の味より 外食の味を薄く感じる	2. 家庭と外食の味は ほとんど同じ	3. 家庭の味より 外食の味を濃く感じる
-------------------------	-----------------------	-------------------------

回答欄

1週間に食べる回数

マヨネーズやドレッシングは

1週間に			回
------	--	--	---

炒め物は

1週間に			回
------	--	--	---

種実 1日に食べる量を  
0, 1, 2, 3から選び○をつける

1回	0 食べない	1 少し	2 普通 (大さじ1)	3 たっぷり	1週間に			回
----	-----------	---------	-------------------	-----------	------	--	--	---

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に			回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	--	--	---

塩辛いものは

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に			回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	--	--	---

漬物物は

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に			回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	--	--	---

しょうゆやソースは

1回	0 使わない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に			回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	--	--	---

味噌汁は

1週間に			杯
1週間に			杯

すまし汁やスープは

麺類の汁は

0 ほとんど残す	1 半分残す	2 ほとんど飲む
-------------	-----------	-------------

麺類を食べる回数は

1週間に			回
------	--	--	---

外食の味は

1 外食の味を薄く感じる	2 ほとんど同じ	3 外食の味を濃く感じる
-----------------	-------------	-----------------

ご記入ありがとうございました。

