

調査実施日 (西暦)	年 月 日
匿名番号	

■食物摂取状況の記入上の注意■

あなたの最近(検査日前1ヶ月間)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1/2。「たっぷり」は普通量の1.5倍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日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日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○をつける			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
----	--------	-----	------	--------	------	-------