

# 食事質問票【韓訳原稿】

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、お答え下さい。  
たくさん質問がありますが、あまり考え込まずに、第一印象でお答えください。

## 【書き方】

太い黒のえんぴつを使ってください。

## 選ぶ質問

→  点線をなぞってください。

## 数字を書く質問

右詰めで分かりやすく書いてください。

調査担当者記入欄

iD1

ID2

ID3

備考

必ずご記入ください。

性別は

男性

女性

きょう（この質問票に答える日）は     年   月   日

生年月日は     年   月   日

およその身長は    .  cm

およその体重は    .  kg

〈女性の方のみ〉

妊娠中・授乳中の方は下記該当に記載・チェックをしてください。

妊娠

週目

授乳中

あなたの 最近1か月の食べたもの をおしえてください。

	コップ1杯位の牛乳・ ヨーグルト1人前		鶏肉(挽き肉 を含む)	豚肉・牛肉・ 羊肉(挽き肉 を含む)	ハム・ソー セージ・ペー コンなどの加 工肉	レバー
	低脂肪	高脂肪				
毎日2回以上	▽	▽	▽	▽	▽	▽
毎日1回	▽	▽	▽	▽	▽	▽
週4~6回	▽	▽	▽	▽	▽	▽
週2~3回	▽	▽	▽	▽	▽	▽
週1回	▽	▽	▽	▽	▽	▽
週1回未満	▽	▽	▽	▽	▽	▽
食べなかった	▽	▽	▽	▽	▽	▽

	いか・たこ・ えび・貝	骨ごと 食べる魚	ツナ缶(まぐ ろの油漬)	魚の干物・塩 蔵魚・魚介練 り製品(塩さば・塩 鮭・あじの干物など)	脂が乗った魚 (いわし・さば・さ んま・ぶり・にし ん・うなぎなど)	脂が少なめの 魚(さけ・ます・白身 の魚・淡水魚・かつお など)	たまご(鶏の 卵1個程度)
毎日2回以上	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
毎日1回	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
週4~6回	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
週2~3回	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
週1回	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
週1回未満	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
食べなかった	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽

あなたの 最近1か月の食べたもの をおしえてください。

	とうふ・厚揚げ・豆乳	納豆	いも(すべての種類)	漬け物		生(サラダ)	トマト・トマトケチャップ・トマト煮込み・トマトシチュー
				緑の濃い葉野菜	その他すべて(梅干は除く)	レタス・キャベツ千切りなど(トマトは除く)	
毎日2回以上	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
毎日1回	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
週4~6回	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
週2~3回	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
週1回	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
週1回未満	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
食べなかった	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽

	料理に使った野菜(漬け物・サラダ以外)					きのこ(すべての種類)	海草(すべての種類)(だし用は除く)
	緑の濃い葉野菜(ブロッコリー・ゴーヤーを含む)	キャベツ・白菜	にんじん・かぼちゃ	だいこん・かぶ	その他の根菜すべて(たまねぎ・ごぼう・れんこんなど)		
毎日2回以上	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
毎日1回	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
週4~6回	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
週2~3回	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
週1回	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
週1回未満	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
食べなかった	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽

あなたの 最近1か月間の食べたもの をおしえてください。

	洋菓子・クッキー・ビスケット	和菓子	せんべい・スナック菓子・もち・お好み焼きなど	アイスクリーム	みかんなどの柑橘類	かき・いちご・キウイ	その他すべての果物(りんご・バナナなど)
毎日2回以上	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
毎日1回	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
週4～6回	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
週2～3回	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
週1回	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
週1回未満	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
食べなかった	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽

	マヨネーズ・ドレッシング	パン(おかずパン・菓子パンも含む)	麺類			
			そば	うどん・ひやむぎ・そうめん	ラーメン・インスタントラーメン	スパゲッティ・マカロニなど
毎日2回以上	▽	▽	▽	▽	▽	▽
毎日1回	▽	▽	▽	▽	▽	▽
週4～6回	▽	▽	▽	▽	▽	▽
週2～3回	▽	▽	▽	▽	▽	▽
週1回	▽	▽	▽	▽	▽	▽
週1回未満	▽	▽	▽	▽	▽	▽
食べなかった	▽	▽	▽	▽	▽	▽

あなたの 最近1か月の食べたもの をおしえてください。

	飲み物						
	緑茶	紅茶・ウーロン茶(中国茶)	コーヒー	コーラ・ジュース(スポーツドリンクも含む)	100%果物ジュース・100%野菜ジュース		
毎日4杯以上	▽	▽	▽	▽	▽		
毎日2~3杯	▽	▽	▽	▽	▽		
毎日1杯	▽	▽	▽	▽	▽		
週4~6杯	▽	▽	▽	▽	▽		
週2~3杯	▽	▽	▽	▽	▽	コーヒー・紅茶には砂糖を入れますか	
週1杯	▽	▽	▽	▽	▽	いつも	▽
週1杯未満	▽	▽	▽	▽	▽	ときどき	▽
飲まなかった	▽	▽	▽	▽	▽	いいえ	▽

「主食(ごはん・パン・麺類)」のある朝食を食べた頻度	「平均的な1日」に食べたごはんのみそ汁の合計			
		ごはん	みそ汁	
毎朝	▽	8杯以上	▽	▽
週に6回	▽	7杯程度	▽	▽
週に5回	▽	6杯程度	▽	▽
週に4回	▽	5杯程度	▽	▽
週に3回	▽	4杯程度	▽	▽
週に2回	▽	3杯程度	▽	▽
週に1回	▽	2杯程度	▽	▽
週に1回未満	▽	1杯程度	▽	▽
食べなかった	▽	食べなかった・飲まなかった	▽	▽

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ることはありますか？	
いつも	▽
ときどき	▽
まれに	▽
いいえ	▽

あなたの 最近1か月の食べたもの をおしえてください。

		お酒(薬用酒は含めません)					
頻度		1回に飲んだ典型的なお酒の種類のリミ合わせとその量					
		日本酒(合)	ビール(大瓶で)	焼酎・耐ハイ・泡盛 (焼酎・泡盛は水割リ)	ウイスキー類 (ダブルで)	ワイン (ワイングラスで)	
毎日	▽	4杯(合, 瓶) 以上	▽	▽	▽	▽	▽
週に6回	▽	3杯(合, 瓶)	▽	▽	▽	▽	▽
週に5回	▽	2杯(合, 瓶)	▽	▽	▽	▽	▽
週に4回	▽	1杯(合, 瓶)	▽	▽	▽	▽	▽
週に3回	▽	0.5杯(合, 瓶)	▽	▽	▽	▽	▽
週に2回	▽	0.5杯(合, 瓶) 未満	▽	▽	▽	▽	▽
週に1回	▽	飲まなかつた	▽	▽	▽	▽	▽
週に1回未満	▽						
飲まなかつた	▽						

➡ 「飲まなかつた」場合には、お酒の種類別の質問に答える必要はありません。

		肉を使った料理(ハム・ソーセージなどの肉加工品も含む)						
頻度		焼き肉・ステーキ・グリル	ハンバーグ・カレー・ミートソースなどの洋風の料理	揚げ物・てんぷら(定食一人前程度の量)	炒め物	和風の煮物・鍋物・どんぶり物・汁物・みそ汁	お肉(牛肉・豚肉)の脂身は	
		毎日2回以上	▽	▽	▽	▽	▽	▽
毎日1回	▽	▽	▽	▽	▽	▽	やや好んで食べていた	▽
週4~6回	▽	▽	▽	▽	▽	▽	好きでも嫌いでもない	▽
週2~3回	▽	▽	▽	▽	▽	▽	あまり食べなかつた	▽
週1回	▽	▽	▽	▽	▽	▽	ほとんど食べなかつた	▽
週1回未満	▽							
食べなかつた	▽							

あなたの 最近1か月の食べたもの をおしえてください。

	魚を使った料理(いか・たこ・えび・貝も含む)			
	さしみ・すし (定食一人前程度 の量)	焼き魚	煮魚・鍋物・ 汁物・みそ汁	てんぷら・揚げ 魚(定食一人前程 度の量)
毎日2回以上	▽	▽	▽	▽
毎日1回	▽	▽	▽	▽
週4~6回	▽	▽	▽	▽
週2~3回	▽	▽	▽	▽
週1回	▽	▽	▽	▽
週1回未満	▽	▽	▽	▽
食べなかった	▽	▽	▽	▽

	麺類のスープ・ 汁を飲む量は	家庭での味付けは 外食と比べて		食事のときに使うしょうゆ・ソース			
				頻度は		量は	
ほとんど全部	▽	薄口	▽	必ず使う	▽	かなり多め	▽
8割くらい	▽	少し薄口	▽	よく使う	▽	やや多め	▽
4~6割	▽	同じくらい	▽	ときどき使う	▽	ふつう	▽
2割くらい	▽	少し濃い口	▽	ほとんど使わ ない	▽	やや少なめ	▽
ほとんど飲ま なかった	▽	濃い口	▽	まったく使わ ない	▽	かなり少なめ	▽

あなたの 最近1か月間の食べたもの をおしえてください。

	外食の定食1人前と、自分が普段食べている量を比べると		食べる速さは	
	おかずの量は	ごはんの量は		
家のほうがかなり多い	▽	▽	かなり速い	▽
家のほうが少し多い	▽	▽	やや速い	▽
ほぼ同じくらい	▽	▽	ふつう	▽
外食のほうが少し多い	▽	▽	やや遅い	▽
外食のほうがかなり多い	▽	▽	かなり遅い	▽

この質問票におもに答えたひとは	
本人	▽
妻	▽
娘	▽
その他	▽

	季節によって食べ方が大きくちがう食べ物			最後にお答えください。		
	ここだけ、この1年間でもっともよく食べた季節を思い出して、その頃の食べ方についてお答えください。			この1か月に栄養補助食品を使いましたか	最近、食習慣を意識的に変えましたか	現在、医師、栄養士、その他の専門家の指導のもとで、食事のコントロールをしていますか
	みかんなどの柑橘類	かき(柿)	いちご			
毎日2回以上	▽	▽	▽	▽	はい	▽
毎日1回	▽	▽	▽	▽	3年以上前	▽
週4~6回	▽	▽	▽	▽	1~2年前	▽
週2~3回	▽	▽	▽	▽	1年以内	▽
週1回	▽	▽	▽	▽	いいえ	▽
週1回未満	▽	▽	▽	▽	/	
食べなかった	▽	▽	▽	▽		

これで終わりです。お疲れさまでした。