

식사질문표

당신의 식습관에 대해서 질문하겠습니다.

최근 한 달간의 식습관에 대해서 답해 주세요.

많은 질문이 있습니다만, 너무 깊이 생각하지 마시고 제일 먼저 떠오르는 생각에 답해 주세요.

【작성방법】

두꺼운 검은 연필을 사용하세요.

질문 선택

→ 점선대로 덧쓰세요.

숫자를 적는 질문

알기쉽게 써 주세요

조사 담당자 기입란

iD1

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ID2

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ID3

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

비고

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

반드시 기입해 주세요

성별은

남성

여성

오늘(이 질문표에 답하는 날)은

2	0			년			월			일
---	---	--	--	---	--	--	---	--	--	---

생년월일은

				년			월			일
--	--	--	--	---	--	--	---	--	--	---

대략 신장은

			.		cm
--	--	--	---	--	----

대략 체중은

			.		kg
--	--	--	---	--	----

〈여성에게만 질문〉

임신 중, 수유 중인 분은 아래 해당하는 곳에 기록, 체크해 주세요.

임신

--	--

주째

수유 중

당신의 최근 한 달간 먹고싶은 것을 알려주세요

	우유 1컵 정도 · 요구르트 1인 분량		닭고기(다진 고기 포함)	돼지고기, 쇠 고기, 양고기 (다진 고기 포 함)	햄, 소시지, 베이컨 등의 가공 육	간 요리
	저지방	고지방				
매일 2회 이상	▽	▽	▽	▽	▽	▽
매일 1회	▽	▽	▽	▽	▽	▽
주 4~6회	▽	▽	▽	▽	▽	▽
주 2~3회	▽	▽	▽	▽	▽	▽
주 1회	▽	▽	▽	▽	▽	▽
주 1회 미만	▽	▽	▽	▽	▽	▽
먹지 않았음	▽	▽	▽	▽	▽	▽

	오징어 · 문 어 · 새우 · 조 개	뼈째먹는 생선	참치캔	건어물 · 소금 에 절인 생선 · 생선살을 으깨 어 만든 제품(자	지방이 많은 생 선(정어리 · 고등 어 · 꽁치 · 방어 · 청어 · 뱀장어 등)	지방이 적은 생 선(연어 · 송어 · 흰 살 생선 · 담수어 · 가 다라영 등)	달걀(1개 정 도)
매일 2회 이상	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
매일 1회	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
주 4~6회	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
주 2~3회	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
주 1회	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
주 1회 미만	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
먹지 않았음	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽

당신이 최근 한 달간 먹고 싶은 것을 알려주세요.

	두부· 유부· 두유	청국장(낫또)	감자, 고구마, 토란 등	절임 식품		샐러드	토마토·토마토 케첩·토마토 찜·토마토 스투
				녹색이 짙은 잎 채소	기타 전체(매 실은 제외)	양상추·채 썬 양 배추 등(토마토 제외)	
매일 2회 이상	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
매일 1회	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
주 4~6회	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
주 2~3회	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
주 1회	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
주 1회 미만	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
먹지 않았음	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽

	요리에 사용한 야채 (절임식품·샐러드 이외)					버섯 (모든 종류)	해초 (모든 종류)(국 물용은 제외)
	녹색이 짙은 잎채 소(브로콜리·열 대과일·여주·포	양배추·배추	당근·호박	무·무청	그 외 뿌리채소 전부(양파·우엉·연 근 등)		
매일 2회 이상	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
매일 1회	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
주 4~6회	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
주 2~3회	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
주 1회	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
주 1회 미만	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
먹지 않았음	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽

당신의 최근 한 달 간 먹은 음식을 알려주세요.

	양과자·쿠키·비스킷	일본식 과자	소스전병·스넥과자·떡·전 등	아이스크림	꿀 등의 감귤류	감·딸기·키위	기타 모든 과일 (사과·바나나 등)
매일 2회 이상	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
매일 1회	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
주 4~6회	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
주 2~3회	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
주 1회	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
주 1회 미만	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
먹지 않았음	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

	마요네즈·드레싱	빵(반찬 빵·과자 빵도 포함)	면류			
			메밀	우동·냉국수·국수	라면·인스턴트 라면	스파게티·마카로니 등
매일 2회 이상	✓	✓	✓	✓	✓	✓
매일 1회	✓	✓	✓	✓	✓	✓
주 4~6회	✓	✓	✓	✓	✓	✓
주 2~3회	✓	✓	✓	✓	✓	✓
주 1회	✓	✓	✓	✓	✓	✓
주 1회 미만	✓	✓	✓	✓	✓	✓
먹지 않았음	✓	✓	✓	✓	✓	✓

당신이 최근 한 달 간 먹은 것을 알려주세요.

	음료수					
	녹차	홍차·우롱차 (중국차)	커피	플라·쥬스(스 포츠음료도 포 함)	100%과일쥬스· 100%야채쥬스	
매일 4잔 이상	✓	✓	✓	✓	✓	
매일 2~3잔	✓	✓	✓	✓	✓	
매일 1잔	✓	✓	✓	✓	✓	
주 4~6잔	✓	✓	✓	✓	✓	
주 2~3잔	✓	✓	✓	✓	✓	커피·홍차에 설탕을 넣습니 까?
주 1잔	✓	✓	✓	✓	✓	언제나
주 1잔 미만	✓	✓	✓	✓	✓	가끔
마시지 않았음	✓	✓	✓	✓	✓	아니오

「주식(밥·빵·면류)」이 있는 아침밥을 먹는 빈도		「평균적인 하루」에 먹은 밥과 된장국의 합계		
			밥	된장국
매일 아침	✓	8잔 이상	✓	✓
주 6회	✓	7잔 정도	✓	✓
주 5회	✓	6잔 정도	✓	✓
주 4회	✓	5잔 정도	✓	✓
주 3회	✓	4잔 정도	✓	✓
주 2회	✓	3잔 정도	✓	✓
주 1회	✓	2잔 정도	✓	✓
주 1회 미만	✓	1잔 정도	✓	✓
먹지 않았음	✓	먹지 않았음·마 시지 않았음	✓	✓

현미를 먹거나, 밥에 보리나 잡곡을 섞어서 먹기도 합니까?	
언제나	✓
가끔	✓
드물	✓
아니오	✓

당신이 최근 한 달간 먹은 것을 알려주세요.

술(약주는 포함하지 않음)							
빈도		1회 마신 전형적인 술 종류를 포함한 그 양					
		일본술(홥)	맥주(큰 병으로)	소주·증류주(소주·물 탄 종류중)	위스키류(더블로)	와인 (와인잔으로)	
매일	✓	4잔(홥, 병) 이상	✓	✓	✓	✓	✓
주 6회	✓	3잔(홥, 병)	✓	✓	✓	✓	✓
주 5회	✓	2잔(홥, 병)	✓	✓	✓	✓	✓
주 4회	✓	1잔(홥, 병)	✓	✓	✓	✓	✓
주 3회	✓	0.5잔(홥, 병)	✓	✓	✓	✓	✓
주 2회	✓	0.5잔(홥, 병) 미만	✓	✓	✓	✓	✓
주 1회	✓	마시지 않았음	✓	✓	✓	✓	✓
주 1회 미만	✓	/					
마시지 않았음	✓						

➡ 「마시지 않았음」 경우에는, 술 종류별로 질문에 답할 필요는 없습니다.

고기를 사용한 요리(햄·소시지 등의 육가공품 포함)								
	불고기·스테이크·석쇠구이		햄버거·카레·미트 소스 등의 서양요리	기름에 튀긴 식 품·튀김(정식 1 인분 정도의 양)	볶음 요리	일본식 찜·덮밥· 국물이 많은 요리· 된장국	고기(소고기·돼지고기)의 비계부분은	
	매일 2회 이상	✓	✓	✓	✓	✓	✓	좋아해서 먹 고 있음
매일 1회	✓	✓	✓	✓	✓	✓	약간 좋아해 서 먹고 있음	✓
주 4~6회	✓	✓	✓	✓	✓	✓	좋아하지도 싫어하지도 않음	✓
주 2~3회	✓	✓	✓	✓	✓	✓	그다지 먹지 않았음	✓
주 1회	✓	✓	✓	✓	✓	✓	거의 먹지 않 았음	✓
주 1회 미만	✓	✓	✓	✓	✓	✓	/	
먹지 않았음	✓	✓	✓	✓	✓	✓		

당신이 최근 한 달간 먹은 것을 알려 주세요.

	생선을 사용한 요리(오징어·문어·새우·조개 포함)			
	회·초밥 (정식 1인분 정도 의 양)	구운 생선	조린 생선·국 물이 많은 요 리·튀장국	튀김·튀긴 생선 (정식 1인분 정도 의 양)
매일 2회 이상	✓	✓	✓	✓
매일 1회	✓	✓	✓	✓
주 4~6회	✓	✓	✓	✓
주 2~3회	✓	✓	✓	✓
주 1회	✓	✓	✓	✓
주 1회 미만	✓	✓	✓	✓
먹지 않았음	✓	✓	✓	✓

	국수 국물· 즙을 마시는 양은	가정에서의 양념은 외식과 비교하면	식사 때 사용하는 간장·소스				
			빈도는		양은		
거의 전부	✓	열은 맛	✓	반드시 사용한다	✓	꽤 많은 양	✓
8할 정도	✓	조금 묽은 맛	✓	자주 사용한다	✓	조금 많은 양	✓
4~6할	✓	같은 정도	✓	가끔 사용한다	✓	보통	✓
2할 정도	✓	조금 짙은 맛	✓	거의 사용하 지 않는다	✓	조금 적은 양	✓
거의 마시지 않았음	✓	짙은 맛	✓	전혀 사용하 지 않는다	✓	꽤 적은 양	✓

당신의 최근 한 달간 먹은 것을 알려 주세요.

	외식의 정식 1인분 양과, 자신이 보통 먹는 양을 비교하면		먹는 속도는	
	반찬 양은	밥 양은		
집 쪽이 꽤 많음	∨	∨	꽤 빠름	∨
집 쪽이 조금 많음	∨	∨	조금 빠름	∨
거의 같은 정도	∨	∨	보통	∨
외식 쪽이 조금 많음	∨	∨	조금 느림	∨
외식 쪽이 꽤 많음	∨	∨	꽤 느림	∨

이 질문표에 주로 대답한 사람은	
본인	∨
아내	∨
딸	∨
기타	∨

	계절에 따라 먹는 방법이 크게 다른 음식			마지막에 답해 주세요.			
	여기만, 1년 간 가장 자주 먹은 계절 음식을 떠올려서 그 때 먹은 방법에 대해서 답해 주세요.			1달 간에 영양 보조식품을 사용했습니까?	최근, 식습관을 의식적으로 바꾸었습니까?		현재, 의사, 영양사, 기타 전문가의 지도 아래, 식사관리를 하고 있습니까?
	굴 등의 갑각류	감	딸기				
매일 2회 이상	∨	∨	∨	∨	네	∨	/
매일 1회	∨	∨	∨	∨	3년 이상 전	∨	
주 4~6회	∨	∨	∨	∨	1~2년 전	∨	
주 2~3회	∨	∨	∨	∨	1년 이내	∨	
주 1회	∨	∨	∨	∨	아니오	∨	
주 1회 미만	∨	∨	∨	∨	/		/
먹지 않았음	∨	∨	∨	∨			

이것으로 마치겠습니다. 수고하셨습니다.