

スタッフ記入欄

調査日: H 年 月 日

受付番号:

食事調査票

みなさまの食事内容について、**最近1か月間**の、**習慣的な食事**の
摂り方についてお尋ねいたします。

記入の際には、**あまり深く考えすぎず、思うまま**にご回答ください。

全てをご記入の上、調査に参加される際にお持ち下さい。

ふりがな

お名前: _____ 男・女 年齢: _____ 歳

生年月日: 明治・大正・昭和 _____ 年 月 日

ご住所: _____

電話番号: _____ 記入日: 平成 _____ 年 月 日

<ご家族や周囲の方へ>

このアンケートはご本人にお答えいただくのが望ましいのですが、もしご本人が返答困難な場合は、ご家族の方や周囲の方が代わりにお答えください。

また、ご本人以外の方が答えられた場合は、下記にお名前とご本人との関係をご記入ください。

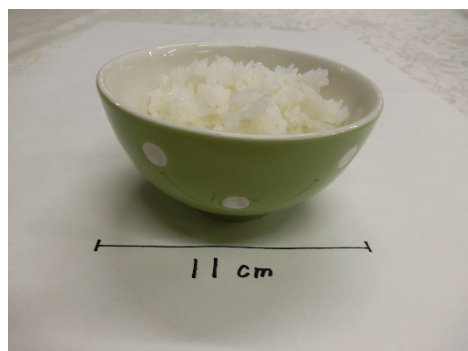
だいひつしゃ

代筆者: _____

ご本人との続柄: _____

○主食についてお尋ねします

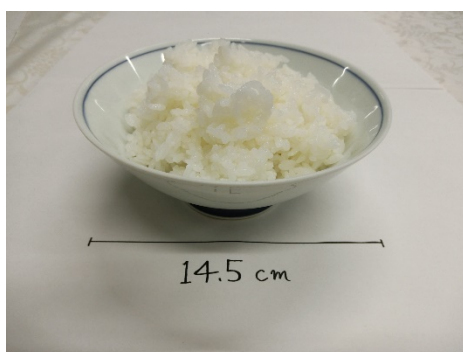
ここでのお茶碗の大きさの目安



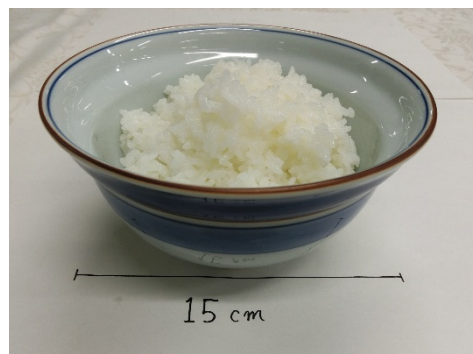
小 (約110g)



中 (約140g)



大 (約180g)



丼 (約220g)

※ 複数の種類の主食を食べる場合は、**すべて**お答えください

記入例

ごはんを週5日(中茶碗1杯)、
パンを週2回(6枚切り食パン1枚を何もつけずに)食べる場合

ごはん

1週間に食べる日数

お茶碗の大きさ

1回に食べる量 杯

ごはんの種類

パン

1週間に食べる日数

1回に食べる量 枚・個

食パンの大きさ

パンにつけるもの

となります

朝食 についてお尋ねします

ごはん

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
お茶碗の大きさ	小・中・大・丼							
1回に食べる量	<input type="checkbox"/> 杯							
ごはんの種類	白ごはん	麦入り	強化米入り	雑穀米	その他（ ）			

パン

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1回に食べる量	<input type="checkbox"/> 枚・個							
食パンの大きさ	8枚切り	6枚切り	5枚切り	4枚切り	12枚切り			
パンにつけるもの	つける		つけない					



つける量	バター	マーガリン	はちみつ	ジャム	その他（ ）			
	少なめ	ふつう	多め					

めん類

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1回に食べる量	<input type="checkbox"/> 杯・人前							
めんの種類	うどん	そば	そうめん・ひやむぎ	パスタ	ラーメン（中華めん）			
			インスタントラーメン	その他（ ）				

その他（定期的に食べる物があれば書いてください）

昼食 についてお尋ねします

ごはん

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
お茶碗の大きさ	小・中・大・丼							
1回に食べる量	<input type="checkbox"/> 杯							
ごはんの種類	白ごはん	麦入り	強化米入り	雑穀米				
	その他（			）				

パン

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1回に食べる量	<input type="checkbox"/> 枚・個							
食パンの大きさ	8枚切り	6枚切り	5枚切り	4枚切り	12枚切り			
パンにつけるもの	つける		つけない					
	↓							
	バター	マーガリン	はちみつ	ジャム				
	その他（			）				
つける量	少なめ	ふつう	多め					

めん類

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1回に食べる量	<input type="checkbox"/> 杯・人前							
めんの種類	うどん	そば	そうめん・ひやむぎ	パスタ				
	ラーメン（中華めん）		インスタントラーメン					
	その他（			）				


その他（定期的に食べる物があれば書いてください）

夕食 についてお尋ねします

ごはん

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
お茶碗の大きさ	小・中・大・丼							
1回に食べる量	<input type="text"/>	杯						
ごはんの種類	白ごはん	麦入り	強化米入り	雑穀米	その他（ ）			

パン

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1回に食べる量	<input type="text"/>	枚・個						
食パンの大きさ	8枚切り	6枚切り	5枚切り	4枚切り	12枚切り			
パンにつけるもの	つける		つけない					
								
	バター	マーガリン	はちみつ	ジャム	その他（ ）			
つける量	少なめ	ふつう	多め					

めん類

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1回に食べる量	<input type="text"/>	杯・人前						
めんの種類	うどん	そば	そうめん・ひやむぎ	パスタ	ラーメン（中華めん）			
					インスタントラーメン			
	その他（ ）							

その他（定期的に食べる物があれば書いてください）


間食 についてお尋ねします

※朝昼夕の時間の決まった食事以外の、食事と食事の間に食べるもの

ごはん

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
お茶碗の大きさ	小・中・大・丼							
1回に食べる量	<input type="text"/>	杯						
ごはんの種類	白ごはん	麦入り	強化米入り	雑穀米	その他（ <input type="text"/> ）			

パン

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1回に食べる量	<input type="text"/>	枚・個						
食パンの大きさ	8枚切り	6枚切り	5枚切り	4枚切り	12枚切り			
パンにつけるもの	つける		つけない					
								
	バター	マーガリン	はちみつ	ジャム	その他（ <input type="text"/> ）			
つける量	少なめ	ふつう	多め					

めん類

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1回に食べる量	<input type="text"/>	杯・人前						
めんの種類	うどん	そば	そうめん・ひやむぎ	パスタ	ラーメン（中華めん）			
					インスタントラーメン			
	その他（ <input type="text"/> ）							

その他（定期的に食べる物があれば書いてください）


夜食 についてお尋ねします

※夕食を食べてから寝る前までに食べるもの

ごはん

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
お茶碗の大きさ	小・中・大・丼							
1回に食べる量	<input type="text"/>	杯						
ごはんの種類	白ごはん	麦入り	強化米入り	雑穀米	その他（ <input type="text"/> ）			

パン

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1回に食べる量	<input type="text"/>	枚・個						
食パンの大きさ	8枚切り	6枚切り	5枚切り	4枚切り	12枚切り			
パンにつけるもの	つける		つけない					
								
	バター	マーガリン	はちみつ	ジャム	その他（ <input type="text"/> ）			
つける量	少なめ	ふつう	多め					

めん類

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1回に食べる量	<input type="text"/>	杯・人前						
めんの種類	うどん	そば	そうめん・ひやむぎ	パスタ	ラーメン（中華めん）			
					インスタントラーメン			
	その他（ <input type="text"/> ）							

その他（定期的に食べる物があれば書いてください）

○毎日の食事で、次の食品の食べ方についてお尋ねします

「普通に食べる」という項に、およその分量を示しますので参考にしてください。

白身の魚（たい、かれい、たら等）



ふつう＝1切れ（60～70g）

背の青い魚（さば、いわし、さんま、あじ等）



ふつう＝1切れ（60～70g）

赤身の魚（まぐろ、かつお、ぶり等）



ふつう＝1切れ（60～70g）

あてはまるものに ○ をつけてください

白身の魚（たい、かれい、たら等）

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1日に食べる量	少し食べる	普通に食べる			多く食べる			
		(60~70g)						

背の青い魚（さば、いわし、さんま、あじ等）

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1日に食べる量	少し食べる	普通に食べる			多く食べる			
		(60~70g)						

赤身の魚（まぐろ、かつお、ぶり等）

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1日に食べる量	少し食べる	普通に食べる			多く食べる			
		(60~70g)						

貝類、えび・かに類（あさり、いか、えび、かに等）

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1日に食べる量	少し食べる	普通に食べる			多く食べる			
		(40~50g)						

練り製品（ちくわ、かまぼこ等）

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1日に食べる量	少し食べる	普通に食べる			多く食べる			
		(20g程度)						

魚と肉は どちらが多いですか

どちらも食べない
魚が多い 肉が多い
どちらともいえない

牛肉



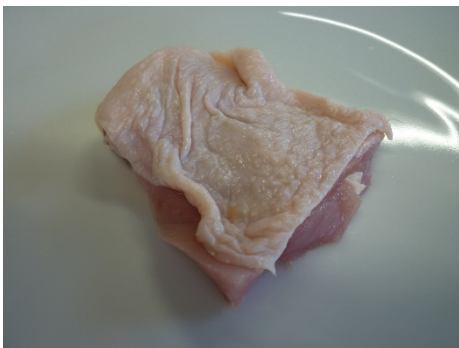
ふつう=1切れ (40~50g)

豚肉



ふつう=1切れ (40~50g)

鶏肉



ふつう=1切れ (40~50g)

レバー



ふつう=3個程度 (60g)

あてはまるものに ○ をつけてください

牛肉

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1日に食べる量	少し食べる	普通に食べる (40~50g)			多く食べる			

豚肉

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1日に食べる量	少し食べる	普通に食べる (40~50g)			多く食べる			

鶏肉

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1日に食べる量	少し食べる	普通に食べる (40~50g)			多く食べる			

レバー

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1日に食べる量	少し食べる	普通に食べる (60g レバー3個程度)			多く食べる			

加工品 (ハム、ソーセージなど)

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1日に食べる量	少し食べる	普通に食べる (20g程度)			多く食べる			

脂の少ない肉と多い肉と どちらを多く食べますか

脂の少ない肉 どちらともいえない 脂の多い肉

豆腐



ふつう=およそ $\frac{1}{3}$ 丁

納豆



ふつう=およそ1パック

卵



ふつう=M玉1個

あてはまるものに ○ をつけてください

豆腐

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1日に食べる量	少し食べる	普通に食べる			多く食べる			
		(豆腐約1/3丁)						

納豆

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1日に食べる量	少し食べる	普通に食べる			多く食べる			
		(納豆1パック)						

その他の大豆製品 (油揚げ・きなこなど)

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1日に食べる量	少し食べる	普通に食べる			多く食べる			
		(油揚げ1/2枚、きなこ1杯程度)						

卵

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1日に食べる量	少し食べる	普通に食べる			多く食べる			
		(Mサイズ1個)						

食べ方 (あてはまるものすべてに○をしてください)

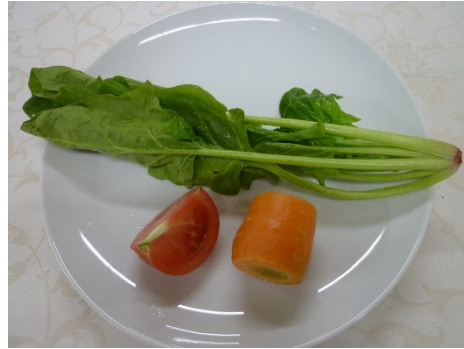
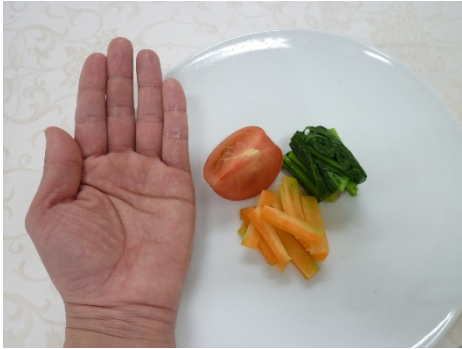
生で
みそ汁の具として
目玉焼き・玉子焼きなど油を使って
その他の料理として (卵とじなど)

いも類 (じゃがいも、さといも、さつまいも等)

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1日に食べる量	少し食べる	普通に食べる			多く食べる			
		(卵くらいの大きさ1個程度)						

緑黄色野菜（ほうれん草、トマト、ピーマン、人参など）

色の濃い野菜で、いろいろな種類を取り合わせた合計
(漬物は除きます)



ふつう＝片手1杯

その他の野菜(キャベツ、たまねぎ、きゅうり、大根など)

色のうすい野菜で、いろいろな種類を取り合わせた合計
(漬物は除きます)



ふつう＝片手2杯（両手1杯）

あてはまるものに ○ をつけてください

緑黄色野菜（ほうれん草、トマト、ピーマン、人参など）

朝食

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1回に食べる量	少し食べる	普通に食べる			多く食べる			
		(片手に1杯ぐらい)						

昼食

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1回に食べる量	少し食べる	普通に食べる			多く食べる			
		(片手に1杯ぐらい)						

夕食

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1回に食べる量	少し食べる	普通に食べる			多く食べる			
		(片手に1杯ぐらい)						

その他の野菜（キャベツ、たまねぎ、きゅうり、大根など）

朝食

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1回に食べる量	少し食べる	普通に食べる			多く食べる			
		(片手に2杯ぐらい)						

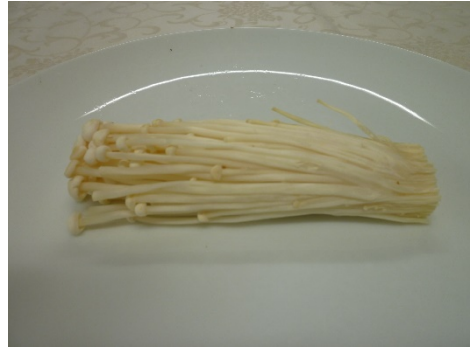
昼食

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1回に食べる量	少し食べる	普通に食べる			多く食べる			
		(片手に2杯ぐらい)						

夕食

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1回に食べる量	少し食べる	普通に食べる			多く食べる			
		(片手に2杯ぐらい)						

きのこ類（しいたけ、しめじ、えのき、マッシュルーム等）



海藻類（わかめ、ひじき、コンブ等）



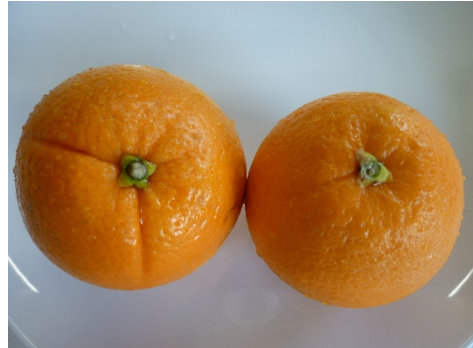
ふつう＝小鉢1個程度

ナッツ類（ピーナッツ、アーモンド、クルミ等）



ふつう＝ピーナッツ15粒程度

果実類（リンゴ、みかん、バナナ等）



ふつう＝リンゴならば半個

みかんならば2個

あてはまるものに ○ をつけてください

きのこ類（しいたけ、しめじ、えのき、マッシュルーム等）

1週間に食べる日数

食べない 1 2 3 4 5 6 7

1日に食べる量

少し食べる 普通に食べる 多く食べる

（しいたけ2個、または、えのき茸1株程度）

海藻類（わかめ、ひじき、コンブ等）

1週間に食べる日数

食べない 1 2 3 4 5 6 7

1日に食べる量

少し食べる 普通に食べる 多く食べる

（小鉢1個程度）

ナッツ類（ピーナッツ、アーモンド、クルミ等）

1週間に食べる日数

食べない 1 2 3 4 5 6 7

1日に食べる量

少し食べる 普通に食べる 多く食べる

（ピーナッツ15粒程度）

果実類（リンゴ、みかん、バナナ等）

1週間に食べる日数

食べない 1 2 3 4 5 6 7

1日に食べる量

少し食べる 普通に食べる 多く食べる

（リンゴなら半個、みかんなら2個、
バナナなら1本、など）

牛乳



ふつう＝コップ1杯（180～200g）

ヨーグルト



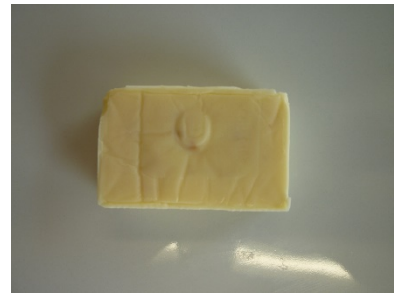
ふつう＝1個（100g程度）

乳酸菌飲料（ヤクルトなど）



ふつう＝ヤクルト1本程度

チーズ



スライスチーズなら1枚程度 プロセスチーズなら1個程度

スキムミルク



ふつう＝コップ1杯（180～200g）

あてはまるものに ○ をつけてください

牛乳

1週間に飲む日数 飲まない 1 2 3 4 5 6 7

1日に飲む量 少し飲む 普通に飲む 多く飲む
(180~200g)

種類 普通脂肪 低脂肪 無脂肪 濃厚脂肪

ヨーグルト

1週間に食べる日数 食べない 1 2 3 4 5 6 7

1日に食べる量 少し食べる 普通に食べる 多く食べる
(およそ100g)

種類 プレーン 加糖 低脂肪

乳酸菌飲料 (ヤクルトなど)

1週間に飲む日数 飲まない 1 2 3 4 5 6 7

1日に飲む量 少し飲む 普通に飲む 多く飲む
(ヤクルト1本)

チーズ

1週間に食べる日数 食べない 1 2 3 4 5 6 7

1日に食べる量 少し食べる 普通に食べる 多く食べる
(スライスチーズ1枚)

スキムミルク

1週間に飲む日数 飲まない 1 2 3 4 5 6 7

1日に飲む量 少し飲む 普通に飲む 多く飲む
(コップ1杯)

○アルコールについてお尋ねします

複数の種類のアルコール飲料を飲む場合は、
すべてお答えください

缶の大きさ



250ml 350ml 500ml

記入例

缶ビール（350ml）を毎日1日2本と、
焼酎を水割り1杯（焼酎量で0.5合）を週に2回飲む場合

ビール・発泡酒

1週間に飲む日数

飲まない 1 2 3 4 5 6 7

1日に飲む量

2 本

ビンや缶のサイズ

大びん	中びん	小びん	
500ml缶	350ml缶	250ml缶	135ml缶
その他（	ml）		

焼酎

1週間に飲む日数

飲まない 1 2 3 4 5 6 7

1日に飲む量

0.5 合

※水割り・お湯割りの場合は、
焼酎だけの量をお答えください

となります

日本酒

1週間に飲む日数

飲まない 1 2 3 4 5 6 7

1日に飲む量

合

ビール・発泡酒

1週間に飲む日数

飲まない 1 2 3 4 5 6 7

1日に飲む量

本

ビンや缶のサイズ

大びん	中びん	小びん	
500ml缶	350ml缶	250ml缶	135ml缶
その他 (ml)		

ノンアルコールビール

1週間に飲む日数

飲まない 1 2 3 4 5 6 7

1日に飲む量

本

ビンや缶のサイズ

大びん	中びん	小びん	
500ml缶	350ml缶	250ml缶	135ml缶
その他 (ml)		

焼酎

1週間に飲む日数

飲まない 1 2 3 4 5 6 7

1日に飲む量

合 ※水割り・お湯割りの場合は、
焼酎だけの量をお答えください

ウイスキー

1週間に飲む日数

飲まない 1 2 3 4 5 6 7

1日に飲む量

杯 ※水割り・お湯割りの場合は、
ウイスキーだけの量をお答えください

飲み方

シングル ダブル 水割り

ワイン

1週間に飲む日数

飲まない 1 2 3 4 5 6 7

1日に飲む量

杯

○飲み物についてお尋ねします

緑茶は、湯呑で飲むものだけでなく、ペットボトルも含まれます。



コーヒー、紅茶は、飲む量だけでなく、**ミルク**や**砂糖**についても記入をお願いします。



スティックシュガー（細いもの）は
小さじ1杯とを考えてください。
（太いものは2杯とと考えてください）



角砂糖は、小さじ2杯
とを考えてください。

記入例

紅茶を1日3杯、毎日（週7回）飲む場合

紅茶

1週間に飲む日数

1日に飲む量 1日合計 杯

となります

緑茶・煎茶・玄米茶（ウーロン茶を含む）

1週間に飲む日数 飲まない 1 2 3 4 5 6 7

1日に飲む量 1日合計 杯・本

飲み方や
缶・ビン等の種類 湯呑み ペットボトル小
(300ml) ペットボトル大
(500ml)

紅茶

1週間に飲む日数 飲まない 1 2 3 4 5 6 7

1日に飲む量 1日合計 杯

コーヒー（レギュラーコーヒーやインスタントコーヒー） （缶コーヒーを除く）

1週間に飲む日数 飲まない 1 2 3 4 5 6 7

1日に飲む量 1日合計 杯

コーヒーや紅茶には砂糖をどのくらい入れますか

入れない 小さじ
1杯程度 小さじ
2杯程度 小さじ
3杯以上

コーヒーや紅茶にはミルクは入れますか

入れる 入れない

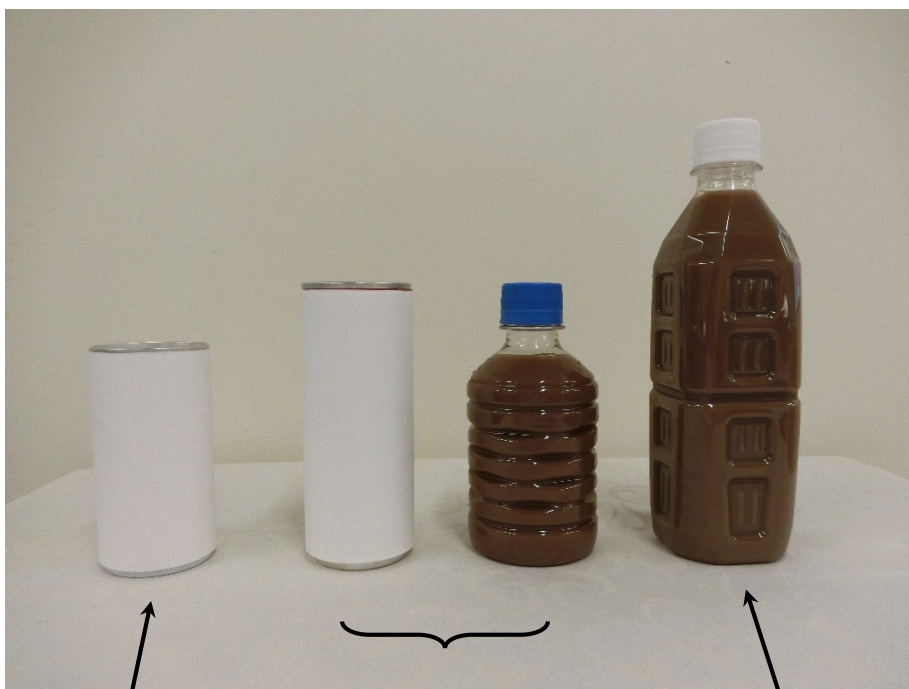
その場合、何をどのくらい入れますか

コーヒークリーム
(液体のもの) 粉状のミルク 牛乳

を

小さじ1杯
(1個)程度 小さじ2杯
(2個)程度 小さじ3杯
(3個)以上

缶コーヒー



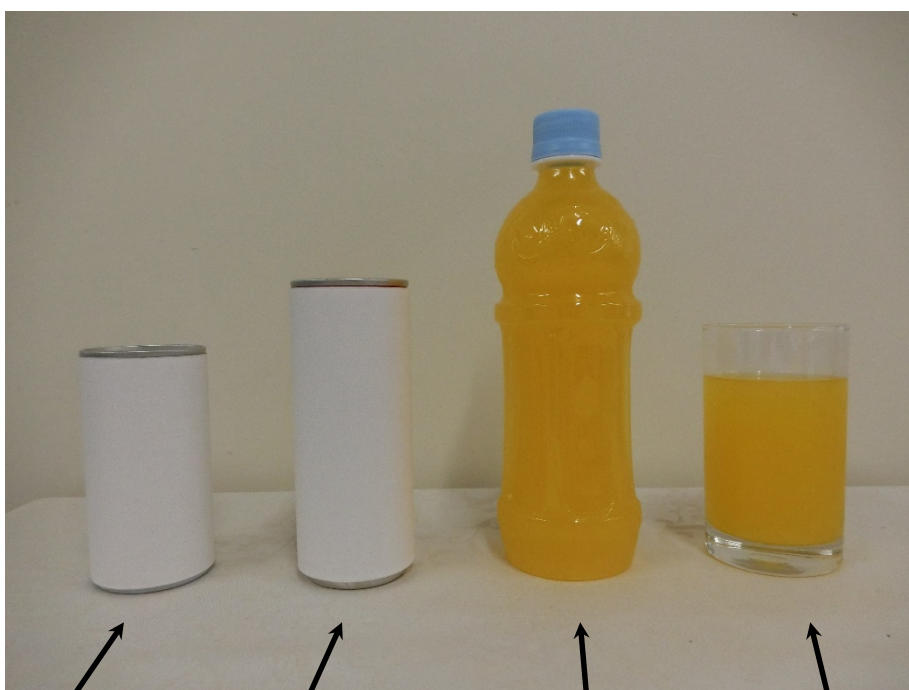
短めの缶

ボトル型

ペットボトル

※長めの缶は「ボトル型」に含みます

ジュース類



短めの缶

長めの缶

ペットボトル

コップで

○甘い飲み物についてお尋ねします

缶コーヒー

1週間に飲む日数	飲まない	1	2	3	4	5	6	7	
1日に飲む量	1日合計	<input type="text"/>	杯・本						
缶などの大きさ	短めの缶	ボトル型			ペットボトル				
飲む種類（飲み方）	ブラック	微糖		砂糖・ミルク入り					

ジュース類

1週間に飲む日数	飲まない	1	2	3	4	5	6	7	
1日に飲む量	1日合計	<input type="text"/>	杯・本						
缶などの大きさ	短めの缶	長めの缶	ペットボトル		コップで				
飲む種類（飲み方）	果汁100%	100%でない	炭酸飲料	カロリーオフ					

○お菓子についてお尋ねします

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7
1日に食べる量	少し食べる	普通に食べる			多く食べる			
食べる種類	まんじゅう	スナック菓子		ケーキ類				
	あめ玉	チョコレート		せんべい類				
	菓子類全般							

※複数のお菓子を食べる場合は「菓子類全般」を選択してください

○食塩量についてお尋ねします

家庭での料理の味付けは薄い方ですか辛い（濃い）方ですか

薄い方 どちらともいえない 辛い（濃い）方

※ 家庭での料理の味付けを、外食等と比較してお考えください

みそ汁

1週間に飲む日数 飲まない 1 2 3 4 5 6 7

1日に飲む量 1日合計 杯

みその種類 米味噌（白） 米味噌（赤） 麦味噌 豆味噌 不明

すまし汁・スープ類

1週間に飲む日数 飲まない 1 2 3 4 5 6 7

1日に飲む量 1日合計 杯

塩辛い物（塩鮭、塩辛、干物、明太子等）

1週間に食べる日数 食べない 1 2 3 4 5 6 7

1日に食べる回数 1日合計 回

古漬け（なら漬け、たくあん、みそ漬等）

1週間に食べる日数 食べない 1 2 3 4 5 6 7

1日に食べる回数 1日合計 回

しょうゆをかけて食べますか

かけない 少しかける たくさんかける

浅漬け（ぬか漬け等）

1週間に食べる日数 1 2 3 4 5 6 7

1日に食べる回数 1日合計 回

しょうゆをかけて食べますか

麺類のスープ（汁）を飲みますか

食事中に、出された料理に対して食卓塩や味塩を使いますか

1週間に使う回数 1 2 3 4 5 6 7

1日に使う回数 1日合計 回

※ 家庭等で、ご自身で食卓塩を使って味付けを加えるかどうかお考えください

○油についてお尋ねします

※ 外食等も含めてお考えください

炒め物を食べますか

1週間に食べる日数 1 2 3 4 5 6 7

1日に食べる回数 1日合計 回

※ 家庭でテフロン加工等のフライパンを使用し、油を使わない場合は除きます

揚げ物を食べますか（天ぷら、フライなど）

1週間に食べる日数 1 2 3 4 5 6 7

1日に食べる回数 1日合計 回

ドレッシングを使いますか

1週間に食べる日数 1 2 3 4 5 6 7

1日に食べる回数 1日合計 回

ドレッシングの種類

マヨネーズ

1週間に食べる日数	食べない	1	2	3	4	5	6	7	
1日に食べる回数	1日合計	<input type="text" value=""/>	回						
1回に食べる量	少し食べる	普通に食べる	多く食べる						

(スプーン1杯程度)

○その他の食品について

これまでの質問以外の食品で、特に意識して習慣的に摂取している食品はありますか？

あれば、食品名と摂取頻度、およその摂取量（重量または目安量）を記入してください。

食品名	<input type="text"/>	1週間に	<input type="text" value=""/>	回	1日に	<input type="text"/>	g
食品名	<input type="text"/>	1週間に	<input type="text" value=""/>	回	1日に	<input type="text"/>	g
食品名	<input type="text"/>	1週間に	<input type="text" value=""/>	回	1日に	<input type="text"/>	g
食品名	<input type="text"/>	1週間に	<input type="text" value=""/>	回	1日に	<input type="text"/>	g
食品名	<input type="text"/>	1週間に	<input type="text" value=""/>	回	1日に	<input type="text"/>	g

記入例

アイスクリームを週3回、1日1カップ（110g）の場合

食品名	アイスクリーム	1週間に	<input type="text" value="3"/>	回	1日に	<input type="text" value="1カップ (110)"/>	g
-----	---------	------	--------------------------------	---	-----	---	---

はちみつを週7回、1日3gの場合

食品名	はちみつ	1週間に	<input type="text" value="7"/>	回	1日に	<input type="text" value="3"/>	g
-----	------	------	--------------------------------	---	-----	--------------------------------	---

となります

質問は以上です。
最後に、記入漏れがないかご確認ください。
ご協力ありがとうございました。