## 食事調査

| 8 | Н | <br>= | F | 1 |  |
|---|---|-------|---|---|--|
|   |   |       |   |   |  |

ようかん

1切れ

以下は、先月あなたが食べた物に関する質問です。およそ何回食べたか、あてはまる欄に○をつけてください。

また、どのくらいの量をお食べになったか、大・中・小の欄に〇をつけてください。

・「小」量は、「中」の約半分か、それ以下とする。

・「大」量は、「中」の約1.5倍か、それ以上とする。

・もし先月中に以下の食品の中でまったく食べなかったものには「全くなし」に〇をつけ、量の欄には何も記入しないでください。

|                   | 先月、何回食べましたか? |     |      |        |       |        |        | 量 |   |   |         |
|-------------------|--------------|-----|------|--------|-------|--------|--------|---|---|---|---------|
|                   | 全くなし         | たまに | 週に1回 | 週に2・3回 | 1日に1回 | 1日2・3回 | 1日4回以上 | 小 | 中 | 大 | 「中」の量   |
| チーズ               |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | スライス2切れ |
| ブレーンヨーグルト(無糖)     |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | カップ1個   |
| ヨーグルト(加糖)         |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | カップ 1 個 |
| パン(食パン)           |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | 1枚      |
| ご飯                |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | 1日      |
| シリアル(無糖)          |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | カップ1杯   |
| シリアル(加糖)          |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | カップ1杯   |
| 乳酸菌飲料             |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | コップ1杯   |
| 缶詰のフルーツ           |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | カップ1杯   |
| ドライフルーツ(干しぶどうなど)  |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | カップ1/2杯 |
| パナナ               |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | 中1本     |
| 牛乳                |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | コップ1杯   |
| フルーツジュース(しぼりたて)   |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | コップ1杯   |
| 炭酸飲料("ダイエット"ではない) |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | コップ1杯   |
| ジュース(清涼飲料水)       |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | コップ1杯   |
| ココア               |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | コップ1杯   |
| コーヒー・紅茶に入れる砂糖または  | t            |     |      | -      |       |        |        |   |   |   | スプーン2杯  |
| はハチミツ             |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   |         |
| シリアルに加える砂糖        |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | スプーン2杯  |
| ジャムやシロップ          |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | スプーン2杯  |
| アイスクリーム、またはシャーベッ  |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | カップ1杯   |
| プリン、またはカスタードクリーム  |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | カップ1杯   |
| ゼリー(加糖)           |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | カップ1杯   |
| ドーナツ、またはマフィン類     |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | 1個      |
| クッキー              |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | 中2枚     |
| ケーキ、またはパイ         |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | 1切れ     |
| チョコレート            |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | 1枚      |
| キャラメル(やわらかい飴)     |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | 2個      |
| キャンディー(かたい飴)      |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | 2個      |
| ポテトチップス           |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | カップ2杯   |
| ポップコーン            |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | カップ4杯   |
| ガム(砂糖入り)          |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | 2枚      |
| ミント類              | -            |     |      |        |       |        |        |   |   |   | 2個      |
| せき止めドロップ          |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | 2個      |
| あんパン、またはジャムパン     |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | 1個      |
| せんべい              |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | 1枚      |
| まんじゅう             |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | 1個      |
| もち                |              |     |      |        |       |        |        |   |   |   | 1個      |

## FOOD QUESTIONNAIRE

| Date: | No. |
|-------|-----|
|       |     |

These questions are about the type of foods you ate during the last month. Please mark the column to show how often, on average, you ate the following foods. Mark your usual serving size as small, medium, or large.

· A small serving size is about one-half the medium size or less.

·A large serving size is about one-and-a-half times the medium serving size or more.

| <ul> <li>If you never ate the food, ma</li> </ul> | rk "never | r" and om | it the serv | ing size. |         |         |         |   |   |          |                |  |
|---|-----------|-----------|-------------|-----------|---------|---------|---------|---|---|----------|----------------|--|
|   |           |           |             |           |         | _       |         | _ |   | _        |                |  |
|   | How       |           | d you ea    |           |         |         |         |   |   |          | ount           |  |
|   | never     | rarely    | 1time per   |           |         |         |         |   |   |          | Medium         |  |
|   |           |           | week        | per week  | per day | per day | per day | S | М | L        | serving size   |  |
| Cheese  |           |           |             |           |         |         |         | _ | _ | -        | 2 slices       |  |
| Plain Yoghurt                                     |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 1 cup          |  |
| Sugared Yoghurt                                   |           |           |             |           |         |         |         |   |   | -        | 1 cup          |  |
| Bread   |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 1 piece        |  |
| Rice  |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 1 rice bowl    |  |
| Plain Cereal                                      |           |           |             |           |         |         |         |   |   | $\vdash$ | 1 cup          |  |
| Sugared Cereal                                    |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 1 cup          |  |
| Lactic acid drink                                 |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 1 cup          |  |
| Canned Fruit                                      |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 1 cup          |  |
| Dried Fruit                                       |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 1/2 oup        |  |
| Banana  |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 1 medium       |  |
| Milk  |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 1 cup          |  |
| Fruit Juice                                       |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 1 cup          |  |
| Soda(not diet)                                    |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 1 cup          |  |
| Cold Drink  |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 1 cup          |  |
| Cocoa   |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 1 cup          |  |
| Sugar or Honey in Coffee or Tea                   |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 2 tsp.         |  |
| Sugar added to Cereal                             |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 2 tsp.         |  |
| Jam, Jelly or Syrup                               |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 2 tsp.         |  |
| Ice cream or Sorbet                               |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 1 cup          |  |
| Pudding or Custard                                |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 1 cup          |  |
| Jello (not sugar-free)                            |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 1 cup          |  |
| Donuts, or Muffins                                |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 1 piece        |  |
| Cookies   |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 2 medium       |  |
| Cakes or Pies                                     |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 1 medium piece |  |
| Chocolate   |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 1 bar          |  |
| Sticky Candy (caramel)                            |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 2 pieces       |  |
| Hard Candy  |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 2 pieces       |  |
| Chips   |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 2 cups         |  |
| Popcorn   |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 4 cups         |  |
| Gum (not sugar-free)                              |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 2 sticks       |  |
| Breath Mints                                      |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 2 pieces       |  |
| Cough Drops                                       |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 2 pieces       |  |
| Bread filled with bean jam or fruit               |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 1 piece        |  |
| jam<br>Rice cracker                               |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          |                |  |
|   |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 1 piece        |  |
| Bun with a bean-jam filling                       |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 1 piece        |  |
| Rice cake   |           |           |             |           |         |         |         |   |   |          | 1 piece        |  |
| Bar of sweet jellied adzuki-bean                  |           |           |             |           |         |         |         |   | I | I        | 1 piece        |  |