

(資料2) 食品摂取頻度調査

食品群	頻度					得点
穀類・いも類	5.毎食	4.毎日2回程度	3.毎日1回程度	2.週4～5回	1.ほとんど食べない	
油脂類	5.毎食	4.毎日2回程度	3.毎日1回程度	2.週4～5回	1.ほとんど食べない	
大豆・大豆製品類	5.毎日	4.週4～5回	3.週2～3回	2.週1回程度	1.ほとんど食べない	
魚・肉・卵類	5.毎食	4.毎日2回程度	3.毎日1回程度	2.週2～3回	1.ほとんど食べない	
乳・乳製品類	5.毎日	4.週4～5回	3.週2～3回	2.週1回程度	1.ほとんど食べない	
果実類	5.毎日1回程度	4.毎日2回程度	3.週4～5回	2.週2～3回	1.ほとんど食べない	
緑黄色野菜類	5.毎日2回以上	4.毎日1回程度	3.週4～5回	2.週2～3回	1.ほとんど食べない	
その他の野菜類	5.毎食	4.毎日2回程度	3.毎日1回程度	2.週4～5回	1.ほとんど食べない	
菓子・嗜好飲料類	5.ほとんど食べない	4.週4～5回	3.毎日1回	2.毎日2回	1.毎日3回以上	
アルコール類	5.ほとんど飲まない	4.週1～2回	3.週4～5回	2.毎日1回程度	1.毎日2回以上	

判定基準 42点以上 バランスが良い 33～41点 まあまあである。 32点以下 改善が必要。