

(資料3) 食習慣調査

性( ) 年齢( ) 仕事の種類( ) 病気があれば病名( )

(注) つぎの質問について、該当する答の番号を○で囲んで下さい。

	I (0点)	II (1点)	III (2点)
(1) 食事はいつも腹一杯食べますか	1. 満腹するまで食べることが多い	2. 多く食べたり少なく食べたりまちまちである	3. 常に腹八分目に食べている
(2) 食事をするとき食品の組み合わせを考えて食べますか	1. 食品の組み合わせなどあまり考えて食べたことはない	2. 時々食品の組み合わせを考えて食べる	3. いつも食品の組み合わせを考えて食べている
(3) ふだん欠食することがあります(1日3食を基準として)	1. ほとんど毎日1回は欠食する	2. 週2~3回欠食する	3. ほとんど欠食したことはない
(4) 野菜類は好きでよく食べますか	1. 嫌いな方でほとんど食べない	2. 毎食とはいえないが1日1回は食べる	3. ほとんど毎食食べる
(5) にんじん、ほうれんそうなど緑や黄色の野菜をよく食べますか	1. 嫌いな方でほとんど食べない	2. 週2~3回程度は食べる	3. ほとんど毎日食べる
(6) 果物は毎日食べますか	1. ほとんど食べない	2. 週2~3回程度は食べる	3. ほとんど毎日食べる
(7) ほとんど毎食肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく性食品のいずれかを食べますか	1. 肉、魚、卵、大豆製品などあまり食べない方である	2. 1日2回ぐらいは肉、魚、卵、大豆製品のいずれかを食べるようにしている	3. ほとんど毎食、肉、魚、卵、大豆製品のいずれかを食べるようにしている
(8) 牛乳を毎日飲んでいますが(脱脂粉乳を大きじ3杯以上飲んでいる場合も含む)	1. ほとんど飲まない	2. 週2~3回程度は飲む	3. 毎日飲んでいる
(9) 油を使った料理をよく食べますか	1. 油をつかった料理はあまり食べない	2. 週2~3回程度は食べる	3. 1日1回は食べる
(10) こんぶ、わかめ、のりなどの海藻類をたくさん食べますか	1. ほとんど食べない	2. 週2~3回程度は食べる	3. ほとんど毎日食べる
計	( )	( )	( )

判定基準 I 欄はどの項目にも0点とする。II 欄は1項目につき1点とする。III 欄は1項目につき2点とする。これにより総得点を算出し、つぎのように判定する。

A: 16~20点 よい, B: 11~15点 ふつう, C: 6~10点 少し悪い, D: 0~5点 悪い

[厚生省公衆衛生局栄養課編, 高血圧者の栄養指導, p.58, 日本栄養士会(1976)]