【ワークシート10-7-1】食生活習慣に関する質問項目

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2．食生活習慣 | | | | グループの集計 | |
| 番号 | 質問項目 | 自分の回答 | | ①の人数 | ②の人数 |
| 2─1 | 1日の食事時間はだいたい決まっていますか． | ①はい | ②いいえ |  |  |
| 2─2 | 朝食を抜くことがありますか． | ①はい | ②いいえ |  |  |
| 2─3 | 寝る前2時間以内に何か食べることがありますか． | ①はい | ②いいえ |  |  |
| 2─4 | 食事はよく噛んでゆっくり食べていますか． | ①はい | ②いいえ |  |  |
| 2─5 | バランスの良い食事（ごはん・麺などの主食，肉・魚などの主菜，おひたし・サラダなどの副菜を組み合わせた食事）を毎日食べていますか. | ①はい | ②いいえ |  |  |
| 2─6 | 糖分の入った飲み物を習慣的に飲みますか． | ①飲まない | ②飲む |  |  |
| 2─7 | 習慣的に間食をしますか． | ①食べない | ②食べる |  |  |
| 2─8 | 塩分の多い食材（麺類，佃煮，漬物，梅干し，干物，練製品など）や濃い味付けのものを毎日食べていますか． | ①食べない | ②食べる |  |  |
| 2─9 | 外食，惣菜，市販の弁当を習慣的に食べますか． | ①食べない | ②食べる |  |  |
| 2─10 | 食事は主に，誰が作ったり買ったりしますか． | ①自分 | ②自分以外 |  |  |