

あなたの食事内容、体調について

平日一日に食べている（飲んでいる）量でお答えください。当てはまる、または最も近いと思われる項目を1つ選び、チェック☑してください。

Q1 一食に食べる主食

パン、めんの場合は下欄のごはんの量に換算してお答えください

- ① 1/2 杯以下
- ② 1/2 杯くらい
- ③ 7～8 分目くらい
- ④ 1 杯くらい
- ⑤ 1 杯半くらい
- ⑥ 2 杯以上



ごはん 茶碗 1 杯 (150g)
 ||
パン 6 枚切り食パン 1 枚半
 ||
めん うどんなら 1 杯
 ラーメンなら 2 / 3 杯

Q2 魚

魚 70g はサケの切り身では 1 切れ、アジでは 中 1 匹くらい

- ① ほとんど食べていない
- ② 35g (または 70g を週 3～4 回) くらい
- ③ 70g (サケ 1 切れ) くらい
- ④ 110g (サケ 1 切れ半) くらい
- ⑤ 140g (サケ 2 切れ) 以上



Q3 魚の加工品

70g はカマボコでは厚切り 4 切れ、チクワでは 2/3 本

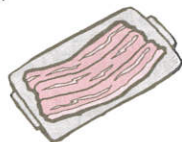
- ① ほとんど食べていない
- ② 35g (または 70g を週 3～4 回) くらい
- ③ 70g くらい
- ④ 110g くらい
- ⑤ 140g 以上



Q4 肉

肉 60g は薄切り 3 枚くらい

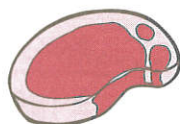
- ① ほとんど食べていない
- ② 30g (または 60g を週 3～4 回) くらい
- ③ 60g (薄切り 3 枚) くらい
- ④ 90g (薄切り 4～5 枚) くらい
- ⑤ 120g (薄切り 6 枚) 以上



Q5 脂身の多い肉

ロース、バラ、霜降り、皮付き鶏肉、ベーコン等

- ① ほとんど食べていない
- ② 週 2～3 回くらい
- ③ 週 4～5 回くらい
- ④ 毎日



Q6 肉の加工品

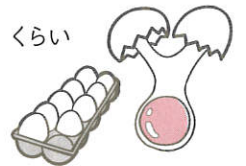
40g はハムでは薄切り 2 枚、ウインナーでは 5cm くらいのも 3 本

- ① ほとんど食べていない
- ② 20g (または 40g を週 3～4 回) くらい
- ③ 40g くらい
- ④ 60g くらい
- ⑤ 80g 以上



Q7 卵

- ① ほとんど食べていない
- ② 1/2 個 (または 1 個ずつ週 3～4 回) くらい
- ③ 1 個くらい
- ④ 1 個半くらい
- ⑤ 2 個以上



Q8 大豆や大豆製品

豆腐 1/2 丁 (120～180g) は、納豆では普通パック 1 個～1 個強 (40～60g)

- ① ほとんど食べていない
- ② 豆腐で 1/4 丁 (または 1/2 丁を週 3～4 回) くらい
- ③ 豆腐で 1/2 丁 (120～180g) くらい
- ④ 豆腐で 1 丁弱 (240～300g) くらい
- ⑤ 豆腐で 1 丁強 (360g) 以上



Q9 牛乳

牛乳 240cc (コップ 1.2 杯) は、ヨーグルトでは 200g、チーズでは 50g

- ① ほとんど飲んでいない
- ② 牛乳で 150～200cc (または 300cc を週 3～4 回) くらい
- ③ 牛乳で 240cc (コップ 1.2 杯) くらい
- ④ 牛乳で 500cc (コップ 2.5 杯) くらい
- ⑤ 牛乳で 600cc 以上



Q10 色の濃い野菜

120g は人参では 中 1 本、ほうれん草では 1/2 束、ブロッコリーでは 小 1 個、ピーマンでは 5 個、トマトでは 小 1 個

- ① ほとんど食べていない
- ② 60g (または 120g を週 3～4 回) くらい
- ③ 120g くらい
- ④ 180g くらい
- ⑤ 240g 以上



Q11 色の淡い野菜

230g はキャベツでは 大 3 枚、キュウリでは 大 2 本、玉ネギでは 中 1 個、レタスでは 小 1 個、大根では 中 1/4 本

- ① ほとんど食べていない
- ② 120g (または 230g を週 3～4 回) くらい
- ③ 230g くらい
- ④ 350g くらい
- ⑤ 450g 以上

