

# 2 食事のとり方チェック

現在とっている1日の食事量についてお尋ねします。  
オレンジ枠内の量を参考に当てはまる項目をチェック☑してください。  
該当しない場合は近いものを選んで下さい。

## 主食のとり方

**Q1** 主食はどれくらい食べますか？  
パン、めんの場合はごはんに換算してお答えください

- ① 1杯以下
- ② 2~2.5杯
- ③ 3~4杯
- ④ 5杯位
- ⑤ 6杯以上

ごはん 1杯は中茶碗 1杯で 150g  
=食パン 6枚切では 1枚半  
=うどんでは 1杯  
=ラーメンでは 2/3杯



**Q10** 大豆製品(豆腐、生揚げ、納豆など)はどれくらい食べますか？

- ① ほとんど食べない
- ② 週 2~3回
- ③ ほぼ毎日



## 副菜のとり方

**Q2** 緑黄色野菜(人参、ほうれん草、かぼちゃ、ニラなど)をどれくらい食べますか？

- ① ほとんど食べない
- ② 毎日 50g 位
- ③ 毎日 150g 以上

定食小鉢 1皿は 50g 位  
炒め物 1皿は 100g 位  
付け合わせキャベツは 30g 位  
味噌汁の具は 30g 位  
具だくさん汁 60g 位



**Q3** 淡色野菜(大根、キャベツ、なす、玉ねぎなど)どれくらい食べますか？

- ① ほとんど食べない
- ② 毎日 100g 位
- ③ 毎日 250g 以上



**Q4** きのご類や海藻類はどれくらい食べますか？

- ① ほとんど食べない
- ② 週 2~3回
- ③ ほぼ毎日



**Q5** 芋類はどれくらい食べますか？

- ① ほとんど食べない
- ② 週 2~3回
- ③ ほぼ毎日



## 主菜のとり方

**Q6** 肉は、どれくらい食べますか？

- ① ほとんど食べない
- ② 週 2~3回
- ③ 毎日 60g 位
- ④ 毎日 120g 以上

豚もも肉 3枚は 60g 位  
ハム 3枚は 60g 位

**Q7** 脂身の多い肉を食べますか？

- ① ほとんど食べない
- ② 週 2~3回
- ③ ほぼ毎日



**Q8** 魚は、どれくらい食べますか？

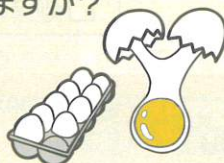
- ① ほとんど食べない
- ② 週 2~3回
- ③ 毎日 70g 位
- ④ 毎日 140g 以上

中あじ 1尾は 70g 位  
生さけ 1切は 70g 位



**Q9** たまごは、どれくらい食べますか？

- ① ほとんど食べない
- ② 週 2~3回(1個づつ)
- ③ 毎日 1個
- ④ 毎日 2個以上



## 乳・乳製品のとり方

**Q11** 乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルト)はどれくらいとりますか？

- ① ほとんどとらない
- ② 週に 2~3回
- ③ 1日牛乳 1杯位
- ④ 1日牛乳2杯位以上

牛乳コップ 1杯は 200ml 位  
=チーズでは 50g(2個)位  
=ヨーグルトでは 200g  
(大コップ 1個)位



## 果物のとり方

**Q12** 果物をどれくらい食べますか？

- ① ほとんど食べない
- ② 毎日 100g 位
- ③ 毎日 200g 位
- ④ 毎日 300g 以上

みかん大 1個は 100g 位  
リンゴ大 1個は 200g 位



## 嗜好品のとり方

**Q13** 甘いお菓子や甘い飲料(コーヒー、紅茶、ジュース、スポーツドリンク)はどれくらいとりますか？

- ① ほとんどとらない
- ② 週に 2~3回
- ③ ほぼ毎日



上記②、③の方は種類をお答えください ※複数回答可

- 和菓子(まんじゅう、大福、団子など)
- 洋菓子(ケーキ、プリン、クッキー、チョコレートなど)
- 甘い飲料(砂糖入りコーヒー、ジュースなど)

**Q14** アルコールはどれくらい飲みますか？

- ① 飲まない
- ② 週 2~3回
- ③ 毎日



上記②、③の方は 1回に飲む種類と量をお答えください  
※複数回答可

(種類)

- ビールでは中 1本
- 日本酒では 1合
- 焼酎コップ 1/2杯
- ウイスキーではダブル 1杯
- ワイン 2杯半

(量)

- ① それ以下
- ② そのくらい
- ③ 2倍以上

