

栄養生活習慣評価ツール

受検者氏名

1. 牛乳やカルシウム強化豆乳、その他乳製品(ヨーグルトなど)を毎日1コップ(200ml)以上飲んでいる。

☐ 大抵は飲んでいる(5点)

☐ 普通(3点)

☐ あまり飲んでいない(1点)

2. 肉類、魚、卵、豆、豆腐などで作った食べ物を毎日3回以上食べている。

☐ 大抵は食べている(5点)

☐ 普通(3点)

☐ あまり食べていない(1点)

3. キムチ以外の野菜を食事の度に食べている。

☐ 大抵は食べている(5点)

☐ 普通(3点)

☐ あまり食べていない(1点)

4. 果物(1つ)を毎日食べている。(すりおろしを含む)

☐ 大抵は食べている(5点)

☐ 普通(3点)

☐ あまり食べていない(1点)

5. 揚げ物や炒め物をどれぐらいの頻度で食べていますか。

☐ 週4回以上(1点)

☐ 週2-3回(3点)

☐ 週1回以下(5点)

6. コレステロールの多い食品(ばら肉、卵黄、イカなど)をどの頻度で食べていますか。

☐ 週4回以上(1点)

☐ 週2-3回(3点)

☐ 週1回以下(5点)

7. アイスクリーム、ケーキ、お菓子、飲み物(コーヒー、コーラ、シッケ)のうち一つを毎日摂取している。

☐ 大抵は摂取している(1点)

☐ 普通(3点)

☐ あまり摂取していない(5点)

8. 塩辛、漬け物、ザーバンなどを毎日食べている。

☐ 大抵は食べている(1点)

☐ 普通(3点)

☐ あまり食べていない(5点)

9. 毎日決まった時間に食事をしている。

☐ 大抵は食べている(5点)

☐ 普通(3点)

☐ あまり食べていない(1点)

10. 穀類(ご飯、パン類)、肉・魚・卵・豆類、野菜類、果物類、牛乳類など延べ5種の食品のうち、1日に平均何種類の食品を食べていますか。

☐ 5種(5点)

☐ 4種(3点)

☐ 3種以下(1点)

11. 外食(職場で提供される食事は除く)をどの頻度でしていますか。

☐ 週5回以上(1点)

☐ 週2-4回(3点)

☐ 週1回以下(5点)

合計