

# 食事摂取状況調査票

所属 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

【1】下記の食品を1週間でどれだけ食べているか、1番近いものを回答欄に番号で記入してください。

※ボールペンで濃くはっきり記入してください。

| 食品             | 5         | 4         | 3         | 2     | 1        | 回答欄 |
|----------------|-----------|-----------|-----------|-------|----------|-----|
| ご飯、パン、麺等       | 毎食+間食     | 毎食        | 週1~2回以上欠食 | 週3回欠食 | 週4回以上欠食  |     |
| 魚、貝、練り製品等      | 1日2回以上    | 1日1回      | 週4~5回     | 週2~3回 | たまに食べる   |     |
| 肉、ハム、ソーセージ等    | 1日2回以上    | 1日1回      | 週4~5回     | 週2~3回 | たまに食べる   |     |
| 卵              | 1日2回以上    | 1日1回      | 週4~5回     | 週2~3回 | たまに食べる   |     |
| 豆腐、納豆、大豆等      | 1日2回以上    | 1日1回      | 週4~5回     | 週2~3回 | たまに食べる   |     |
| 緑黄色野菜          | 毎食1品      | 1日2品      | 1日1品      | 週4~5品 | たまに食べる   |     |
| その他野菜          | 毎食2品      | 毎食1品      | 1日2品      | 1日1品  | たまに食べる   |     |
| 牛乳、ヨーグルト       | 1日800ml以上 | 1日600ml   | 1日200ml以上 | たまに   | 飲まない     |     |
| くだもの           | 毎日1個以上    | 1日1個      | 週4~5回     | 週2~3回 | たまに食べる   |     |
| 菓子             | 毎日2回以上    | 1日1回      | 週3~4回     | 週1~2回 | ほとんど食べない |     |
| アルコール          | 毎日        | 週5~6日     | 週3~4回     | 週1~2回 | 飲まない     |     |
| 飲み物(スポーツドリンク等) | 練習時+それ以外  | 練習時(毎回)   | 練習時(ときどき) | たまに   | ほとんど飲まない |     |
| 飲み物(コーラ、ジュース等) | 毎日1L以上    | 毎日350ml以上 | 週3~4回     | 週1~2回 | ほとんど飲まない |     |
| サプリメント類        | 1日2回以上    | 1日1回      | 週4~5回     | 週2~3回 | たまに食べる   |     |

※記入漏れに注意↑

【2】調査票記入時の前日の食事を朝・昼・夕・間食毎に食品一覧表から選びその食品名を下記に記入してください。

なお、外食、旅行、合宿などの非日常的な食事をした日の記入はできるだけさけてください。  
 食事の分量については【同量または1】【1.5倍、または×2】【4/5】等と記入してください。  
 食品一覧表にない料理は、にている料理に置き換えるか、空欄に具体的に記入してください。

|         |                         | 朝食     | 昼食     | 夕食     | 間食     |
|---------|-------------------------|--------|--------|--------|--------|
|         |                         | 食品名×分量 | 食品名×分量 | 食品名×分量 | 食品名×分量 |
| 主食      | ごはん                     |        |        |        |        |
|         | パン                      |        |        |        |        |
|         | めん                      |        |        |        |        |
|         | もち等                     |        |        |        |        |
| 主菜      | 魚・貝・えび<br>イカ・ちくわ<br>缶詰等 |        |        |        |        |
|         | 肉・ハム<br>ソーセージ<br>缶詰等    |        |        |        |        |
|         | 卵料理等                    |        |        |        |        |
|         | 豆腐・納豆<br>がんもどき<br>大豆等   |        |        |        |        |
| 副菜汁物    | 野菜料理等                   |        |        |        |        |
| 乳製品くだもの | 牛乳<br>ヨーグルト<br>チーズ等     |        |        |        |        |
|         | くだもの等                   |        |        |        |        |
| 嗜好品飲み物  | 菓子類                     |        |        |        |        |
|         | 飲み物                     |        |        |        |        |

\* 飲み物は100mlを基準とし、350mlは3.5と記入してください。