

日常生活と食事記録

調査年月日 平成 年 月 日

氏名	(男・女)	明大昭平	年	月	日生(歳)
家族構成	人 (本人、夫、妻、息子、娘、祖母、祖父、孫、他)				
職業(現・元)	身長	cm	体重	kg	

毎日の食生活についてお聞きします。

問1 食事時間は毎日決まっていますか？ (決まっている / 決まっていない)

< 朝 : 、 昼 : 、 夕 : >

問2 食べるのは早い方ですか？ (早い / 普通 / 遅い = 分)

問3 好き嫌いがありますか？ (ある / ない)

好きなもの;

嫌いなもの;

問4 食欲はありますか？ (ある / ときどきない / ない)

問5 食事を抜くことはありますか？ (ある / ときどきある / ない)

問6 外食を利用することがありますか？ (ある / ときどきある / ない)

問7 お惣菜や冷凍食品を利用することがありますか？ (ある / ときどきある / ない)

問8 普段の味つけはどうですか？ (濃い / ふつう / 薄い)

問9 食物アレルギーがありますか？ (はい / いいえ)

アレルギーのもと;

問10 市販の健康食品などを利用していますか？ (よく利用する / ときどき / 利用しない)

問11 肉はよく食べますか？ (食べる / ときどき食べる / あまり食べない)

問12 魚はよく食べますか？ (食べる / ときどき食べる / あまり食べない)

問13 豆類はよく食べますか？ (食べる / ときどき食べる / あまり食べない)

問14 乳製品はよく食べますか？ (食べる / ときどき食べる / あまり食べない)

問15 野菜はよく食べますか？ (食べる / ときどき食べる / あまり食べない)

問16 海藻、きのこ類はよく食べますか？ (食べる / ときどき食べる / あまり食べない)

毎日の生活についてお聞きします。

問17 睡眠時間はとれていますか？ (眠れる / あまり眠れない)

問18 毎日排便がありますか？ (ある / ない; 回 / 日)

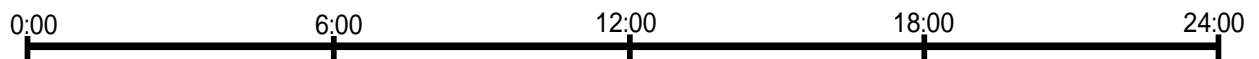
問19 飲酒はしますか？ (はい / ときどき / いいえ) [量:]

問20 たばこは吸いますか？ (はい / ときどき / いいえ) [本 / 日]

うらへつづく

- 問21 過去6ヶ月で体重は変化していますか？ (増えた / 減った / 変わらない) [kg]
 問22 最近2週間で体重は変化していますか？ (増えた / 減った / 変わらない) [kg]
 問23 20歳代の体重はどのくらいですか？ [kg]
 問24 日頃から歩く方ですか？ (歩く / ときどき歩く / あまり歩かない)
 問25 定期的に運動していますか？ (はい / ときどき / いいえ)
 問26 どんな運動をどのくらいしていますか？ []
 問27 疲れやすいですか？ (はい / ときどき / いいえ)
 問28 口腔ケア(歯磨き)は1日に何回していますか？ [回 / 日]
 問29 入れ歯は使用していますか？ (使用している / 使用していない)

< 1日の生活の流れ >



- 問30 現在、生活の中で気になっていることがありますか？ (はい / いいえ)

< 前日の食事内容を記入してください >

	主食 (ごはん, パン, 麺類など)	主菜 (魚, 肉, 卵, 大豆製品)	副菜 (野菜, 海草など)	汁もの	デザート	飲み物
朝食						
昼食						
夕食						
間食						

どうもありがとうございました