



# 知食スマート版 簡易版食傾向調査票、生活調査票

記入要領

この調査は、あなたの食生活を含む生活習慣の傾向や「くせ」を知り、生活習慣上の問題点を支援者と共に解決するための重要な資料となります。どうぞありのままをお答えください。

## 1. 簡易版食傾向調査票(2枚)

- 過去1ヶ月間の食生活を思い出し、1週間あたりの食べる回数をお答えください。あてはまる回答欄に○印を記入してください。
- 料理の「1人前」は、外食の定食についている「おかず」の量を目安に考えてください。
- 1回あたりの食べる量が、目安量と大きく異なる場合は、「食べる回数」で調整してください。

例：「100%果汁を、毎日コップ1杯飲む」場合

目安量は「コップ1/2杯」なので、回答欄には「6 … 1日2回以上」と回答してください。









- ふだんの食習慣を知るためのものなので、食べる回数が2週間に1回未満のものは「食べない」を選択してください。また、正月などの年に数回の特別な行事での食事は除外してください。

## 2. 生活調査票(2枚)

- あてはまるものに○印を記入するか、数字でお答えください。

## 記入例

黒の鉛筆で枠内にしっかりとご記入ください。

よい例			悪い例				
							
○印	数字		○印	数字			

担当者： \_\_\_\_\_ リスク：肥満・高血糖・脂質・高血圧・なし  
メモ (○をつける)

1 枚目

記入日： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

ここ1ヶ月の食事を思い出し、あてはまる回数に○をつけてください。 氏 名： \_\_\_\_\_

		1回あたりの目安量 (○をつけてください)	食べ ない	週1回 以下	週 2~3回	週 4~5回	週6回 以上
1	米飯 朝食	小茶碗1杯(110g)、普通茶碗1杯(160g)、丼1杯(220g)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	米飯 昼食	小茶碗1杯(110g)、普通茶碗1杯(160g)、丼1杯(220g)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	米飯 夕食	小茶碗1杯(110g)、普通茶碗1杯(160g)、丼1杯(220g)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

			料理・食品の例と1回あたりの目安量	食べ ない	週1回 以下	週 2～3回	週 4～5回	週6回 以上	1日2回 以上
2	パン		6切食パン(1枚)/ロールパン(2個)/ 三角サンドイッチ(1/2食)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3a	麺類		うどん・そば・ラーメン(1杯) (うち、インスタントラーメンなどの油の多い麺類 週 回)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3b			焼きそば(1皿)/スパゲッティ(1皿)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	いも類・かぼちゃ		肉じゃが(深皿1杯)/ポテトサラダ(小鉢1杯)/ 芋の煮っころがし(深皿1杯)/コロッケ(1個)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5a	魚類		あじ(中1尾)/切り身(1切)/さしみ(1人前)/ 魚フライ(1人前)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5b	魚卵・ 塩干魚類		たらこ(1/4腹)/イクラ(大さじ1)/ 塩さけ(1切)/ししゃも(2尾)/あじ開き(1尾)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5c	魚加工品		ちくわ(1本)/さつま揚げ(1枚)/はんぺん(1枚) さば味噌煮缶(1/4缶)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	大豆製品		豆腐(1/3丁)/納豆(1パック)/生揚げ(1/3丁) 油あげ(1/2枚)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7a	肉 類	ゆでる	しゃぶしゃぶ(1人前)/冷しゃぶサラダ(1人前)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		焼く・炒め	焼肉(1人前)/ステーキ(1人前)/ハンバーグ(1人前)/ 生姜焼き(1人前)/肉・野菜炒め(1人前)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		揚げる	とんかつ(1人前)/鶏から揚げ(1人前)/酢豚(1人前)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		煮る	肉丼・親子丼(1人前)/すき焼き(1人前)/肉じゃが・ 筑前煮(1人前)/シチュー・カレー(1皿)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7b	肉の加工品		ハム(2枚)/ベーコン(2枚)/ウィンナー(3本) 焼き豚(2枚)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	卵類		鶏卵(1個)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	牛乳・ ヨーグルト		牛乳(コップ1杯)/ヨーグルト(小2パック)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	その他の 乳製品		スライスチーズ(1枚)/アイスクリーム(1/2個)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

		料理・食品の例と1回あたりの目安量	食べ ない	週1回 以下	週 2～3回	週 4～5回	週6回 以上	1日2回 以上			
11a	野菜	野菜サラダ(1人前)/お浸し(小鉢1杯)/ 酢の物(小鉢1杯)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
11b		野菜炒め(平皿1杯)/煮物(深皿1杯)/ 中華炒め(八宝菜等:1人前)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
12	間食(お菓子な どの飲食)をす る回数	朝食から昼食の間	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
		昼食から夕食の間	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
		夕食から寝るまでの間	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
13	果物	バナナ(1本)/りんご(1/2個)/100%果汁(コップ 1/2杯)/みかん(1個)/いちご(中5～6粒)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
14	洋菓子類	ケーキ(1個)/デニッシュパン(1個)/板チョコ(1/2枚)/ ビスケット(5枚)/スナック菓子大袋(1/2袋)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
15	和菓子類	まんじゅう(1個)/ようかん(1切)/みたらし団子(1 本)/せんべい(3枚)/かりんとう(大きめ3～4個)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
16	清涼飲料水	炭酸飲料(1本)/砂糖入りコーヒー(1本)/ スポーツ飲料(500ml)/清涼飲料水(1本)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
17	油を使った料理	揚げもの、炒めものなど	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
18	マヨネーズ・ ドレッシング	大さじ1(ノンオイルドレッシングは含まない)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
19	みそ汁・スープ	1杯	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
	味付けご飯	寿司(1人前)/炊き込みご飯(1人前)/丼もの(1人前)/ チャーハン(1人前) チャーハンの回数 週 回	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
	漬物・梅干・ 佃煮	浅漬け(小皿1杯)/のり佃煮(箸で2回)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
		梅干(1個)/たくあん漬け(3切)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
	食卓での調味料	しょうゆ(小さじ1)/塩(3振り)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
	麺類の汁はいつもどのくらい飲みますか		ほとんど 飲まない	1/3 飲む	半分 飲む	全部 飲む					
20	飲酒の頻度	ほとんど 飲まない	週 1～2回	週 3～4回	週5回 以上	(飲む人のみ) 1回あたり量 (日本酒・合で)	【1合の目安】ビール 500ml/ 焼酎 25度 100ml/ワイン グラ ス2杯/缶チューハイ 350ml/ ウィスキー 60ml	1合 未満	1～2合 未満	2～3合 未満	3合 以上
21	他の人と比較して食べる速さをお答えください		遅い	普通	速い						
22	外食やコンビニ弁当などの回数を週あたりでお答えください (回数を数字で記入してください)		8	8	回(週あたり)						

3 枚目

1 現在、月に1回以上行う運動はありますか？ ☐ ある ☐ ない

「はい」と答えた方へ、それはどのような運動ですか？ 運動と頻度・時間を数字でお答えください。

- 1 … 散歩  
2 … 早歩き  
3 … ゴルフ・野球など  
4 … 体操（ストレッチなど）  
5 … ジョギング  
6 … 水泳  
7 … サッカー・バスケットボールなど  
8 … サイクリング  
9 … その他  
(自由記載 \_\_\_\_\_)

例： 1 を月に 2 0 回、1回あたり 1 5 分間

を月に   回、1回あたり    分間

を月に   回、1回あたり    分間

を月に   回、1回あたり    分間

2 主に在宅の方は用事で外出するときに、お勤めの方は通勤時に、よく使う移動手段の所要時間を数字でご記入ください（通勤では往復分、複数回答可）。

徒歩    分

自転車    分

電車    分

バス    分

自動車    分

3 1日24時間の平均的な活動時間を、身体活動項目ごとにご記入ください。0.5時間単位で、1日の合計が24.0時間になるように数字でご記入ください。

身体活動項目	一 例
睡眠	
座位または立位の静的な活動	横になる、ゆったり座る、テレビを観る、本を読む、ものを書く、料理、食事、身の回り（身支度、洗面）、趣味・娯楽、運転、デスクワーク
ゆっくりした歩行や家事など、低強度の活動	買い物や散歩でゆっくり歩く、電車やバスの中で立つ、洗濯、掃除
長時間持続可能な運動・労働など、中強度の活動（普通歩行を含む）	通勤通学などでさっさと歩く、入浴、庭仕事、自転車、ゴルフ、ハイキング、階段昇降、ラジオ体操、ストレッチ体操
頻繁に休みが必要な運動・労働など、高強度の活動	筋肉トレーニング、エアロビクス、テニス、ジョギング、水泳、スキー
合計	

時 間  
(0.5 時間単位)

.

.

.

.

.

2 4 . 0

4 煙草は吸いますか？ ☐ 吸わない ☐ やめた ☐ 吸う

「吸う」または「やめた」と答えた方へ、喫煙本数と喫煙年数を数字でご記入ください。

1日  本  年間

5 あなたのご家族はあなたの生活習慣の改善に協力的ですか？

☐ 協力的である ☐ やや協力的 ☐ あまり協力的でない  
☐ 協力的でない ☐ 一人暮らし

6 食生活で特に気をつけていることがありますか？ ☐ ある ☐ ない

「ある」と答えた方へ、それはどんなことですか？

7 あてはまるものに○を記入してください。（複数回答可）

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 20歳のときの体重から10kg以上増加している          | <input type="checkbox"/> ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い         |
| <input type="checkbox"/> この1年間で体重が3kg以上増えた                | <input type="checkbox"/> 朝食を抜くことが週に3回以上ある              |
| <input type="checkbox"/> この1年間で体重が3kg以上減った                | <input type="checkbox"/> 夕食後に間食（3食以外の夜食）をとることが週に3回以上ある |
| <input type="checkbox"/> 1日30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している | <input type="checkbox"/> 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある    |
| <input type="checkbox"/> 日常生活で歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している  | <input type="checkbox"/> 睡眠で休息がとれている                   |

8 食生活や運動などで生活習慣を改善しようと思いませんか？

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 改善するつもりはない                     | <input type="checkbox"/> すでに改善に取り組んでいる（6ヶ月未満） |
| <input type="checkbox"/> 改善するつもり（おおむね6カ月以内）             | <input type="checkbox"/> すでに改善に取り組んでいる（6ヶ月以上） |
| <input type="checkbox"/> 1ヶ月以内に改善するつもり、または、すでに一部取り組んでいる |   |