１．家庭の食事調査票
（１）家庭の食生活状況等アンケート調査

家庭の食生活状況等アンケート調査

学年　男　女

質問について答えてください。(記号に○をしてください。)

１．体の調子はどうですか。

（１）　①　大変健康である。　②　まあ健康である。
　　③　時々しんどくなることがある。　④　しんどくなることが多い。

（２）　時々しんどくなることがある、しんどくなることが多い人はどんな状態ですか。おもなものに１つ○をしてください。
　　① 体がだるい。　② つかれる。　③ 頭痛がする。
　　④ 肩がこる。　⑤ 目がつかれる。　⑥ その他（　　）

２．運動や体を動かす遊びをしますか。
　　①　大変よくする。　②　よくする。　③　普通。
　　④　あまりしない。　⑤　まったくしない。

３．何時にねて、何時におきますか。（学校にいく日）

（１）　ねる時間
　　①　午後８時３０分以前　②　８時３１分～９時
　　③　９時１分～９時３０分　④　９時３１分～１０時
　　⑤　１０時１分～１０時３０分　⑥　１０時３１分～１１時
　　⑦　１１時１分～１１時３０分　⑧　１１時３１分～１２時
　　⑨　０時以降

（２）　起きる時間
　　①　午前５時３０分以前　②　５時３１分～６時
　　③０６時１分～６時３０分　④　６時３１分～７時
　　⑤　７時１分～７時３０分　⑥　７時３１分～８時　⑦　８時以降

４．朝食、夕食は何時ごろ食べますか。（学校にいく日）

（１）　朝食を食べ始める時間
　　①　午前６時以前　②　６時１分～６時３０分
　　③　６時３１分～７時　④　７時１分～７時３０分
　　⑤　７時３１分～８時　⑥　８時以降

（２）　夕食を食べ始める時間
　　①　午後６時以前　②　６時１分～６時３０分
　　③　６時３１分～７時　④　７時１分～７時３０分
　　⑤　７時３１分～８時　⑥　８時１分～８時３０分
　　⑦　８時３１分～９時　⑧　９時１分～９時３０分
　　⑨　９時３１分～１０時　⑩１０時１分～１０時３０分
　　⑪　１０時３１分以降

５．家族全員がそろって食べるのは週に何回くらいですか。

（１）　朝食
　　①１回　②２回　③３回　④４回　⑤５回　⑥６回　⑦７回　⑧０回

（２）　夕食
　　①１回　②２回　③３回　④４回　⑤５回　⑥６回　⑦７回　⑧０回

６．あなた一人で食べるのは週に何回ぐらいですか。

（１）　朝食
　　①１回　②２回　③３回　④４回　⑤５回　⑥６回　⑦７回　⑧０回

（２）　夕食
　　①１回　②２回　③３回　④４回　⑤５回　⑥６回　⑦７回　⑧０回

７．朝食を食べますか。

（１）　①　毎日食べる。　②　だいたい食べる。　③　時々食べる。
　　④　食べない。

（２）　時々食べる、食べない人はその理由は何ですか。
　　①　食欲がない。　②　時間がない。
　　③　その他（　　）

８．おやつを食べますか。

（１）　①　毎日食べる。　②　だいたい食べる。　③　時々食べる。
　　④　食べない。

（２）毎日食べる、だいたい食べる人は主にどのようなものを食べますか。３つ以内に○をしてください。
　　①　パン類　②　うどん、ラーメン　③　ごはん類　④　いも類
　　⑤　あられ類　⑥　ケーキ類　⑦　スナック類　⑧　牛乳・乳製品
　　⑨　アイスクリーム　⑩　くだもの類　⑪　果汁　⑫　清涼飲料水
　　⑬　その他（　　）

９．夜食を食べますか。

（１）　①　毎日食べる。　②　だいたい食べる。　③　時々食べる。
　　④　食べない。

（２）毎日食べる、だいたい食べる人は主にどのようなものを食べますか。３つ以内に○をしてください。
　　①　パン類　②　うどん、ラーメン　③　ごはん類　④　いも類
　　⑤　あられ類　⑥　ケーキ類　⑦　スナック類　⑧　牛乳・乳製品
　　⑨　アイスクリーム　⑩　くだもの類　⑪　果汁　⑫　清涼飲料水
　　⑬　その他（　　）

１０．家族の夕食として、外食　または出前・弁当等ですませるのはどのくらいですか。

	週に３回以上	週に２回以上	週に１回以上	１ケ月に2~3回	１ケ月に１回くらい	ほとんどない	ない
外　　食(１)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
すし、めん、丼などの出前をとる(２)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
弁当又はサンドウィッチを買う(３)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

１１．主食として食べる回数が多いものを１つえらんでください。

（１）　朝食				（２）　昼食				（３）　夕食			
① ごはん	② パン	③ めん	④ その他	① ごはん	② パン	③ めん	④ その他	① ごはん	② パン	③ めん	④ その他

１２．家庭で食事をする時、出されたものはどのくらい食べますか。
（１）①　ほとんど食べる。　②　きらいなものだけ残す。
③　時々残す。　④　ほとんど残す。
（２）時々残す、ほとんど残す人はその理由は何ですか。
①　量が多いから。　②　食べたくないから。
③　時間がないから。　④　おいしくないから。
⑤　その他（　　）

１３．食事の時間が楽しみですか。
①　いつも楽しみ。　②　時々楽しみ。　③　あまり楽しみでない。
④　楽しみでない。

１４．食事の時おもにどのようなふんい気ですか。２つ以内で○をしてください。
①　テレビがついている。　②　ラジオや音楽が流れている。
③　話し合っている。　④　静かに食べている。
⑤　その他（　　）

１５．食事の前に手を洗いますか。
①　いつも洗う。　②　だいたい洗う。　③　時々洗う。
④　洗わない。

１６．食事の前後にあいさつをしますか。
① いつもする。　② だいたいする。　③ 時々する。　④ しない。

１７．食事の準備や後かたづけをしますか。
（１）準備
① いつもする。　② だいたいする。　③ 時々する。　④ しない。
（２）後かたづけ
① いつもする。　② だいたいする。　③ 時々する。　④ しない。

１８．食事の時、家族から何かいわれますか。
（１）　①　よく言われる。　②　時々言われる。
③　たまに言われる。　④　ほとんど言われない。
（２）よく言われる、時々言われる人は特にどのようなことについて言われますか。３つ以内で○をしてください。
①　姿勢　②　好き嫌い　③　はしなどのもち方
④　あいさつ　⑤　後しまつ　⑥　よくかむ　⑦残さず食べる。

（2）家庭の食事調査票（食物摂取状況）

1 ＊	学校記号	2 ＊	調査番号	3 ＊	＊	＊	＊ 0

7	0	1

（朝食）　　＊は記入しないでください。

食事調査票（食物摂取状況）

第　日目（平成１７年　月　日　曜日）　朝食　男女

	料理名	食品名	目安量又は数量		備考	食品番号	純摂取量	比率
			目安量	数量		＊	＊ g	＊1
家庭食の記入欄						9	14 .	19
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
外食の記入欄							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	

7	0	2

（昼食）　　＊は記入しないでください。

食事調査票（食物摂取状況）

第　日目（平成１７年　月　日　曜日）　昼食　男女

	料理名	食品名	目安量又は数量		備考	食品番号	純摂取量	比率
			目安量	数量		＊	＊ g	＊1
家庭食の記入欄						9	14 .	19
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
外食の記入欄							.	
							.	
							.	
							.	
							.	
							.	

7 0 3

（　夕　食　）　　＊は記入しないでください。

食事調査票（食物摂取状況）

第　日目（平成１７年　月　日　曜日）　夕食　男 女

	料理名	食品名	目安量又は数量		備考	食品番号	純摂取量	比率
			目安量	数量		＊	＊ g	＊1
家庭食の記入欄						9	14	19
外食の記入欄								

7 1 0

（　間食・夜食　）　　＊は記入しないでください。

食事調査票（食物摂取状況）

第　日目（平成１７年　月　日　曜日）　間食・夜食　男 女

		料理名	食品名	目安量又は数量		食べた時刻	備考	食品番号	純摂取量	比率
				目安量	数量			＊	＊ g	＊1
家庭食の記入欄	間食							9	14	19
	夜食									
外食の記入欄	間食									
	夜食									

（3）記入上の留意事項

記 入 上 の 留 意 事 項

記入にあたっては、別紙の記入例を参考にしてください。

1．欄外の（　月　日　曜日）は、調査した日について記入してください。

2．欄外の男女のところは、○印をつけてください。

3．３日間の食事、間食・夜食等をすべてもれなく記入してください。

4．「料理名」「食品名」は、例にならって記入してください。

5．「目安量又は数量」は、できるだけ一人分の純摂取量を記入してください。わからない時は、「目安量又は数量」に総量を記入し、「備考」に食べた人数を記入してください。
　食品は、はかりがある家庭については計量し、計量できない場合は目安量を記入してください。

＜純摂取量＞　例）魚の場合は頭、骨、はらわた等を引いて食べた量
　　野菜の場合は皮むき、種ぬき、芽とりして食べた量
＜目 安 量＞　例）果物の場合は大、中、小何分の１（りんご大1/4、ぶどう中１房）
　　ごはんの場合は大人茶わん１杯、子ども茶わん１杯、丼１杯

(1) 使用した調味料はできるだけくわしく記入してください。
(2) めん類を食べた場合には、具、汁（スープ）を残した場合、それぞれどの程度残したのかを記入してください。
(3) 次のような食品をとった場合、例えば、加工食品を利用した場合は(加)コロッケ、インスタント食品の場合は(イ)ラーメン、外食の場合は(外)ハンバーグ定食、市販弁当の場合は(市)すし盛り合わせとし、わかる範囲で材料名、目安量を記入してください。
次の食品例を参考にしてください。

（食品例）

① 加工食品　(加)○○○
ア　半調理食品（あげたり、むしたり等加熱して食べるもの）
　　冷凍コロッケ、ハンバーグ、ギョーザ、ピザパイ、肉まん、あんまん、茶わんむし、グラタン、フライドポテト等
イ　そ う ざ い（買ってそのまま食べられるもの）
　　煮豆、つくだに、きんぴらごぼう、たくあん、スパゲティ、コロッケ、ひじきの煮もの、野菜の煮もの、煮魚、焼き魚、うなぎのかば焼き、サラダ等
ウ　レトルト食品（レトルト包装したもので袋のまま加熱して食べるもの）
　　ごはん、カレー、ミートボール、ハンバーグ等

② インスタント食品　(イ)○○○
　　（お湯をかけるだけで食べるもの）
　　みそ汁、スープ、ラーメン等

③ 外食、市販弁当類　(外)○○○　(市)○○○
ア　そば、うどん類…各種そば、うどん、ラーメン、焼きそば等
イ　す　し　類…にぎりずし、ちらしずし、のりまき、いなりずし等
ウ　どんぶりもの…かつ丼、天丼、中華丼、親子丼、たまご丼、うな重等
エ　カレーライス類…カレーライス、チキンライス、オムライス、チャーハン等
オ　パ　ン　類…ハンバーガー、サンドイッチ、トースト等
カ　そ の 他 和 食…和定食、幕の内弁当、おにぎり、赤飯等
キ　そ の 他 洋 食…洋定食、洋風弁当、ハンバーグ定食、ビーフステーキ等
ク　そ の 他 中 華…中華定食、中華弁当等

1 *	学校記号	2 *	調査番号	3 *	*	*	0

7 0 1

（朝食）

食事調査票（食物摂取状況）

第　日目（平成１７年　月　日　曜日）　朝食　男　女

	料理名	食品名	目安量又は数量 目安量	目安量又は数量 数量	備考	食品番号 *	純摂取量 * g	比率 *1
家庭食の記入欄	麦ごはん	ごはん（麦10%混）	子ども茶わん１	１２０g		9	14	19
	みそ汁	だいこん		１５０g	４人で			
		油あげ	１枚		〃			
		干しわかめ		５g	〃			
		煮干し		１０g	〃			
		みそ（甘みそ）		６０g	〃			
	目玉焼き	鶏卵	１個		１人で			
		油（植物油）	大さじ１		４人で			
		しょうゆ	大さじ１		〃			
外食の記入欄								

7 0 2

（昼食）

食事調査票（食物摂取状況）

第　日目（平成１７年　月　日　曜日）　昼食　男　女

	料理名	食品名	目安量又は数量 目安量	目安量又は数量 数量	備考	食品番号 *	純摂取量 * g	比率 *1
家庭食の記入欄	（市）すし盛り合わせ	いなりずし	２個			9	14	19
		巻きずし	３個					
		にぎりずし						
		（まぐろ）	２個					
		（あなご）	２個					
		しょうゆ		５cc				
	すまし汁	とうふ	１丁	３００g	６人で			
		みつば	１束	１００g	〃			
		かまぼこ	１／２	７０g	〃			
		しょうゆ（こい口）		３０g	〃			
		だし（粉末）		６g	〃			
	つけもの	たくあん	２切れ	２０g	１人で			
	くだもの	りんご	大１個	３５０g	６人で			
外食欄								

7 0 3

（夕食）

食事調査票（食物摂取状況）

第　日目（平成１７年　月　日　曜日）　夕食　男　女

	料理名	食品名	目安量又は数量 目安量	目安量又は数量 数量	備考	食品番号 *	純摂取量 * g	比率 *1
家庭食の記入欄						9	14	19
外食の記入欄	（外）ハンバーグ定食	ごはん	大茶わん１					
	ハンバーグ	ハンバーグ	１個					
		ケチャップ	大さじ１					
	添え野菜	キャベツ	中１枚分					
		にんじん	３切れ					
		フライドポテト	５切れ					
	コーンスープ	コーンスープ	カップ１杯					
	フルーツ	オレンジ	１／６切れ					

7 1 0

（間食・夜食）

食事調査票（食物摂取状況）

第　日目（平成１７年　月　日　曜日）　間食・夜食　男　女

		料理名	食品名	目安量又は数量 目安量	目安量又は数量 数量	食べた時刻	備考	食品番号 *	純摂取量 * g	比率 *1
家庭食の記入欄	間食	ポテトチップス	ポテトチップス	大１袋		午後４時		9	14	19
		ジュース	オレンジジュース		３５０cc	〃	果汁50%			
		手作りプリン	鶏卵	１個		〃	２人で			
			牛乳		６０cc	〃	〃			
			さとう		１０g	〃	〃			
			バニラエッセンス		少々	〃	〃			
	夜食	(イ)ラーメン	○○ラーメン	１個		午後10時				
			（スープは半分残した）			〃				
		(加)ギョーザ	ギョーザ	１皿５個		〃				
外食の記入欄	間食									
	夜食									