



食習慣アンケート

平成 年 月 日 お名前

あなたの普段の食事の習慣についてお尋ねします。当てはまる選択肢に○をつけてください。

質問項目		回答		
①	1日3回規則正しく食べますか	1 いいえ	3 はい	
	「いいえ」の方 →いつ欠食しますか	(当てはまるもの全てに○) 朝食 昼食 夕食		
	「いいえ」の方 →欠食の理由は何ですか	(当てはまるもの全てに○) お腹がすかない 生活が不規則 食事の準備がめんどう 特にない その他()		
②	食品の組合せを考えて食べますか	1 あまり考えない	2 時々考える	3 いつも考える
③	主食(ご飯・パン・めん類)は食べますか	1 ほとんど食べない	2 1日1~2回食べる	3 毎食食べる
④	主菜(魚・肉・卵・大豆)は食べますか	1 ほとんど食べない	2 1日1~2回食べる	3 毎食食べる
⑤	副菜(野菜・海草・きのこ・いもの料理)は食べますか	1 ほとんど食べない	2 1日1~2回食べる	3 毎食食べる
⑥	牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズ等)を食べますか	1 ほとんど食べない	2 週2~3回食べる	3 毎日食べる
⑦	果物は食べますか	1 ほとんど食べない	2 週2~3回食べる	3 毎日食べる
⑧	食べることに意欲がありますか	1 ない・あまりない	2 少しある	3 とてもある



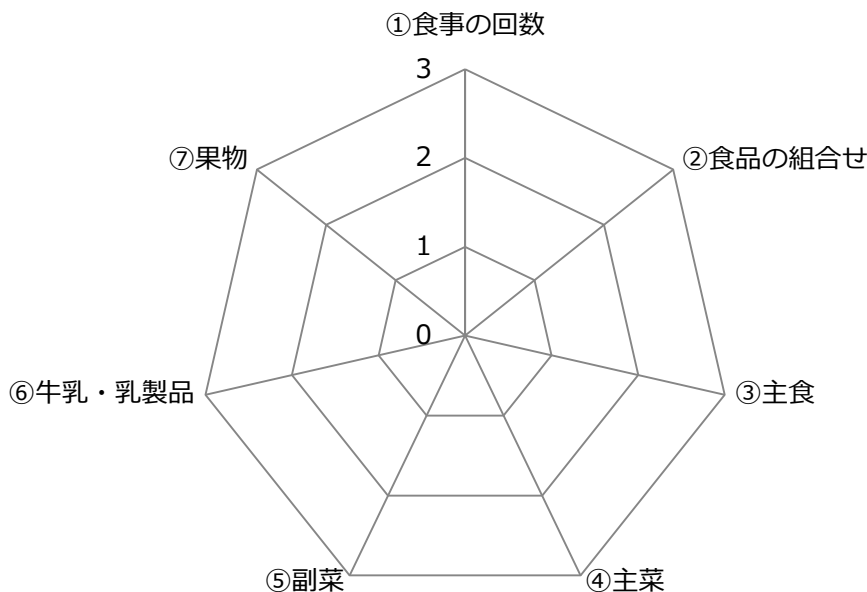
グラフにしてみましょう!



★食習慣のチェックをしましょう

食習慣アンケートの質問項目に回答した番号に印をつけて、線で結びます。

結んだ線が外円になるほど望ましい食習慣です。



いきいき元気に過ごすために、毎日の食事は大切です。

まんべんなく食べることを、心がけましょう!

