

No.	
-----	--

FFQW82 調査票

<回答方法>

この調査は、およそ15～20分程度かかりますが、各項目全部すべてにお答えいただくと、あなたの平均的な1日の食事量や各栄養素の摂取量が分かります。

- この調査票のたての行には、82種類の食べ物(ごはん、塩さけ、とりもも肉など)が並んでいます。
- この調査票のよこの列は、朝食、昼食、夕食別に、各食べ物の「食べる回数」と「1回に食べる量」の記入欄です。
- この1ヶ月間でのあなたの食生活に最も近いと思われる欄(口)に「✓」印を記入してください。
- 1～82種類の食べ物について、朝食、昼食、夕食ごとにすべてお答えください。

★「1回に食べる回数」は、以下の6段階です。

- ・「全く食べない」
- ・「月に1～2回食べる」
- ・「週に1～2回食べる」
- ・「週に3～4回食べる」
- ・「週に5～6回食べる」
- ・「いつも食べる」

注)「全く食べない」食べ物にも
「✓」印を記入してください。

★「1回に食べる量」は、「大」「中」「小」とします。

- ・「中」は、この調査票に示した**写真の量**を目安にしてください。
- ・「小」は、「中」の**半分量**くらいです。
- ・「大」は、「中」の**1.5倍量**くらいです。
- ・「全く食べない」場合は、「1回に食べる量」は記入しないでください。

※ 午前中の間食は、朝食の回答欄に朝食とあわせてご記入ください。
午後中の間食は、昼食の回答欄に昼食とあわせてご記入ください。
夕食後に食べたものは、夕食の回答欄にあわせてご記入ください。

下記の食品は、どのくらいの頻度で食べますか。また、食べる時の1回量はどのくらいですか。

① 食べる頻度は、「全く食べない」から「食事ですいつも食べる」の6段階のいずれかの欄に



「✓」を付けてください。

② 1回に食べる量は、「大」「中」「小」のいずれかを選択し、✓を付けてください。

③ 「中」は下記の写真の量を示しています。

④ 「中」の2倍量以上は「大」に✓を付け、「中」の半分以下は「小」に✓を付けてください。

「中」の食品例

穀類	1	 ご飯・赤飯・五目ご飯 中茶碗1膳	 おにぎり 1個半	 いなり寿司・太巻寿司 3個	 もち 2個
	2	 カレーライス・ハヤシライス・チャーハンなど 1人前	 弁当・定食のご飯 1人前		
	3	 にぎり寿司・カツ丼・親子丼・中華丼など 1人前			
	4	 食パン 6枚切り 1枚	 ロールパン 2個	 フランスパン 2cm幅 3切れ	 サンドイッチ 2切れ
	5	 うどん・そばなど 1人前	 そうめん 1.5束		
	6	 ラーメン・焼きそば 1人前	 インスタントラーメン 1袋	 カップラーメン 1個	
	7	 スパゲティ・ペンネなどパスタ類 1人前			
	8	 じゃがいも 1個	 里芋 中 3個	 さつまいも 中 1/3本	 肉じゃが ポテトサラダ ポテトコロッケ 2個
	9	 コーンフレーク 1杯分			
	10	 ピザ 1人前	 ホットケーキ(パンケーキ) 2枚分	 お好み焼き 1枚分 たこ焼き 8個	 マカロニサラダ 小鉢 1杯
	11	 ぎょうざ 5個	 しゅうまい 大 3個	 春巻き 2本	これらの皮・片栗粉など
魚介類	12	 塩さけ 1切れ	 あじ開き 1枚	 ほっけ開き 1/2枚	 みそ漬け魚・かす漬け魚 1切れ
	13	 あじたたき 1尾分	 たい・ひらめ刺身 5切れ	 めかじき・たら・かれい など 1切れ	
	14	 さんま 1/2尾分	 さば 1/4尾分	 ぶり・銀だら・さわら 1切れ	 いわし 1尾
	15	 えび 4本	 いか 1/4杯	 まだこ 足1本分	 さしみ 4切れ
	16	 ほたて貝柱 2個	 あさり 10～12個	 しじみ味噌汁 1杯	 かき 3個
	17	 しらす干し ふたつまみ	 たらこ 1/2本 いくら 大さじ2杯	 塩辛 大さじ1杯	 貝・のり等佃煮 大さじ1杯
	18	 かまぼこ 1.5cm幅 4切れ	 焼きちくわ 1本	 さつまあげ 1枚	
	19	 ツナ缶(小) 1/2缶	 さば味噌煮缶 1/3缶	 さんま蒲焼缶・いわし味噌煮缶 1/2缶	
肉類	20	 しょうが焼き 3枚	 豚カツ 1/2枚	 肉煮込み 小鉢1杯	 肉野菜炒め 1皿
	21	 鶏もも肉・鶏むね肉 1/2枚	 からあげ 3個	 焼き鳥 2本	 筑前煮 小鉢1杯
	22	 ステーキ 1/2枚	 牛丼 1人前	 ビーフシチュー 1人前	 牛肉薄切り 2枚
	23	 ハンバーグ 1個	 ミートボール 3個	 メンチカツ 1個	 ミートソース・その他ひき肉料理 1人前
	24	 ハム 2枚	 ウィナー 2本	 ベーコン 2枚	煮物、野菜炒め、スープなどに入る肉や ひき肉も合わせて、お考えください。
	25	 レバー・タン・ハツなど 2串	 もつ煮 1人前		

(食物摂取頻度調査)

	朝食 (午前中の間食を含む)							昼食 (午後中の間食を含む)							夕食 (夜食を含む)						
	0 全く 食べ ない	1 月に 1～ 2回	2 週に 1～ 2回	3 週に 3～ 4回	4 週に 5～ 6回	5 朝食 に いつも	1 回 量	0 全く 食べ ない	1 月に 1～ 2回	2 週に 1～ 2回	3 週に 3～ 4回	4 週に 5～ 6回	5 昼食 に いつも	1 回 量	0 全く 食べ ない	1 月に 1～ 2回	2 週に 1～ 2回	3 週に 3～ 4回	4 週に 5～ 6回	5 夕食 に いつも	1 回 量
							小 中 大							小 中 大							小 中 大
1	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
2	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
3	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
4	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
5	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
6	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
7	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
8	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
9	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
10	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
11	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
12	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
13	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
14	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
15	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
16	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
17	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
18	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
19	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
20	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
21	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
22	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
23	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
24	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
25	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	

下記の食品は、どのくらいの頻度で食べますか。また、食べる時の1回量はどのくらいですか。

- ① 食べる頻度は、「全く食べない」から「食事ですいつも食べる」の6段階のいずれかの欄に「✓」を付けてください。
 ② 1回に食べる量は、「大」「中」「小」のいずれかを選択し、✓を付けてください。
 ③ 「中」は下記の写真の量を示しています。
 ④ 「中」の2倍量以上は「大」に✓を付け、「中」の半分以下は「小」に✓を付けてください。

「中」の食品例

卵	26	 たまご 1個	 卵豆腐 1個(100g)	 茶碗蒸し 大1個		
チーズ	27	 プロセスチーズ・カマンベールチーズ 1切れ	 スライスチーズ 1枚	 6Pチーズ 1枚	ピザ用チーズ 1切れ分	
大豆類	28	 とろろ 1/2丁	 凍りとうふ 1個			
	29	 納豆 小1個	 ゆで大豆 大さじ3	 えだ豆 1カップ	 五目大豆 大さじ4	
	30	 油あげ 1/4枚	煮物、味噌汁などに入る豆腐や油あげ、厚あげ、がんもも合わせて、お考えください。			
	31	 厚あげ 1/4枚				
野菜・海そう類	32	 サラダ(レタス・きゅうり・トマト) 小鉢1杯	 せんきゃべつ 小鉢1杯	 大根サラダ 小鉢1杯	 きゅうり酢の物 小鉢1杯	
	33	 青菜おひたし 小鉢1杯	 ブロッコリー 5ふさ	 いんげん・もやし 小鉢1杯		
	34	 野菜いため 中皿1杯	 八宝菜 中皿1杯			
	35	 野菜煮物(大根・人参・ごぼう) 小鉢1杯	 きんぴらごぼう 小鉢1杯	 おでん・ふろふき大根 大根1切れ		
	36	 かぼちゃ煮物 3切れ	 かぼちゃサラダ 小鉢1杯			
	37	 味噌汁・野菜スープ(キャベツ・大根・人参・玉ねぎ・長ねぎ等) 1杯分				
	38	 しいたけ・しめじ・えのき・エリンギ等 小鉢1杯	 なめこ 大さじ3杯			
	39	 こんにゃく 1/4枚	 しらたき 1/3玉(袋)			
	40	 塩漬け・ぬか漬け 5切れ	 たくあん漬け 3切れ	 野沢菜・高菜・キムチ・福神漬け 小皿1杯		
41	 ひじき煮物 小鉢1杯	 生わかめ・めかぶ・もずく 小鉢1杯				
乳類	42	 普通牛乳 コップ1杯				
	43	 低脂肪乳 コップ1杯	 スキムミルク 大さじ5杯			
	44	 ヨーグルト カップ1杯(100g)	 カップ入りヨーグルト 1個	 飲むヨーグルト コップ1杯		
果物類	45	 みかん 中2個	 オレンジ・いよかん・夏みかん 1個	 グレープフルーツ 1/2個		
	46	 バナナ 1本	 りんご・なし・柿 1/2個	 すいか 2切れ	いちご・ぶどう 両手1杯分	
飲料	47	 豆乳 コップ1杯				
	48	 野菜ジュース(にんじん・野菜ミックスジュース) コップ1杯				
	49	果物ジュース(オレンジ・グレープフルーツ・りんご・ぶどう・ミックスジュース等) コップ1杯				

(食物摂取頻度調査)

	朝食 (午前中の間食を含む)							昼食 (午後中の間食を含む)							夕食 (夜食を含む)						
	0 全く 食べ ない	1 月に 1～ 2回	2 週に 1～ 2回	3 週に 3～ 4回	4 週に 5～ 6回	5 朝食 に いつも	1 回 量	0 全く 食べ ない	1 月に 1～ 2回	2 週に 1～ 2回	3 週に 3～ 4回	4 週に 5～ 6回	5 昼食 に いつも	1 回 量	0 全く 食べ ない	1 月に 1～ 2回	2 週に 1～ 2回	3 週に 3～ 4回	4 週に 5～ 6回	5 夕食 に いつも	1 回 量
							小 中 大							小 中 大							小 中 大
26	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
27	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
28	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
29	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
30	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
31	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
32	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
33	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
34	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
35	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
36	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
37	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
38	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
39	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
40	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
41	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
42	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
43	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
44	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
45	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
46	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
47	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
48	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
49	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	

下記の食品は、どのくらいの頻度で食べますか。また、食べる時の1回量はどのくらいですか。

- ① 食べる頻度は、「全く食べない」から「食事ですいつも食べる」の6段階のいずれかの欄に「✓」を付けてください。
 ② 1回に食べる量は、「大」「中」「小」のいずれかを選択し、✓を付けてください。
 ③ 「中」は下記の写真の量を示しています。
 ④ 「中」の2倍量以上は「大」に✓を付け、「中」の半分以下は「小」に✓を付けてください。

「中」の食品例

アルコール類	50	 缶ビール 1缶(500ml)				
	51	 日本酒 1合				
	52	 ワイン ワイングラス1杯				
	53	 焼酎ストレート グラス1/4杯 焼酎お湯割り グラス1杯	 缶入りサワー グラス1杯	 ウィスキー シングル1杯	 梅酒 グラス1杯	グラス1杯 = 200ml
茶類	54	せん茶・ほうじ茶・番茶・ウーロン茶・紅茶など コップ1杯				
	55	 コーヒー カップ1杯	缶コーヒー(無糖) 1本 アイスコーヒー(無糖) コップ1杯			
嗜好品類	56	スポーツ飲料 グラス1杯	炭酸飲料 グラス1杯	果汁入り飲料 グラス1杯	乳酸飲料 グラス1杯	糖入りコーヒー 1缶
	57	 うずら豆など 小皿1杯	 昆布豆 小皿1杯	 ゆであずき 大さじ1杯強		
	58	菓子パン(あんぱん・クリームパン・ジャムパン・メロンパン・チョココロネ・カレーパンなど) 1個				
	59	 ショートケーキ・チョコレートケーキ パイ・タルト・ドーナツなど	1個	 パウンドケーキ 3cm幅	 シュークリーム 1個	
	60	 まんじゅう 小1個 ようかん 1cm幅	 カステラ 1cm幅	どらやき・もなか・大福など 1/3個		
	61	 プリン 小1個	 ゼリー・パパロア 1個	 シャーベット 1個		
	62	 チョコレート 3かけら	 チョコレート菓子 片手1杯分			
	63	 揚げせんべい 2枚	 かりんとう(黒・白) 3~5本	 ポテトチップス・ポップコーン・コーンスナック 片手1杯分		
	64	飴・ドロップ 2個	キャラメル 2個	バタースカッチ 2個		
	65	 カップアイスクリーム 1個	 アイスバー 1本	ソフトクリーム 1個		
	66	 かた焼きせんべい 1枚	 2枚入りせんべい	 かきもち 2枚		
	67	 クッキー 2枚	 サブレ 1枚	 ビスケット 3枚		
汁もの	68	 味噌汁 1杯分				
	69	 すまし汁・野菜スープ・けんちん汁など 1杯分				
	70	 ポタージュ(カップスープ・インスタントスープ含む) 1人前				
砂糖やしょうゆを使った料理	71	 砂糖・はちみつ・ジャムなど 小さじ1杯	 スティックシュガー 1本(3g)	砂糖入り缶コーヒー 1/2本		
	72	 煮物(かぼちゃ・いも類)・きんぴらごぼう等 小鉢1杯				
	73	 「おひたし」や「おさしみ」などに使う醤油やポン酢 小さじ1杯				
	74	 ソース・ケチャップ 大さじ1杯				

(食物摂取頻度調査)

	朝食 (午前中の間食を含む)							昼食 (午後中の間食を含む)							夕食 (夜食を含む)						
	0 全く 食べ ない	1 月に 1～2 回	2 週に 1～2 回	3 週に 3～4 回	4 週に 5～6 回	5 朝食 にいつ も	1 回 量	0 全く 食べ ない	1 月に 1～2 回	2 週に 1～2 回	3 週に 3～4 回	4 週に 5～6 回	5 昼食 にいつ も	1 回 量	0 全く 食べ ない	1 月に 1～2 回	2 週に 1～2 回	3 週に 3～4 回	4 週に 5～6 回	5 夕食 にいつ も	1 回 量
							小 中 大							小 中 大							小 中 大
50	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
51	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
52	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
53	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
54	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
55	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
56	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
57	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
58	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
59	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
60	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
61	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
62	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
63	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
64	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
65	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
66	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
67	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
68	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
69	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
70	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
71	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
72	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
73	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
74	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	

※ 以下の項目は油脂の使用頻度についてお聞きしますので、
すでにお答えになった料理についても、再度ご回答願います。

「中」の食品例

油脂類	75		ピーナッツ・アーモンド・カシューナッツなど 片手1杯		ごま 大さじ1杯
	76		カレーライス・ハヤシライス・シチューなど 1人前		
	77		マヨネーズ・ドレッシング 大さじ1杯		ポテトサラダ・マカロニサラダなど 小鉢1杯
	78		ノンオイルドレッシング 大さじ1杯		
	79		バター・マーガリン 大さじ1杯		固形バター・マーガリン 1切れ
					トースト・サンドイッチ・バター焼きなど 1人前
	80		焼きそば・チャーハン・ビーフン 1人前		
	81		野菜炒め 中皿1杯分 中国炒めもの 1人前		
	82		天ぷら・フライ・カツ 1人前 コロッケ 2個		から揚げ 4個
					冷凍食品の揚げもの 2個

以下について御回答ください。

【性別】 男性 ・ 女性

【年齢】 () 歳

【身長】 () cm

【体重】 () kg

【日常生活】 1週間の平均的な日常生活を教えてください。最も近いものを1つ選択してください。

1. 座っている仕事が多い。または、家にいることが多い。
2. 立ってする仕事や歩き回る仕事が多い。または、20分以上の運動等を週に3回以上行う。
3. 頻繁に休まないとできない仕事が多い。または、毎日1時間以上の運動を行う。

(食物摂取頻度調査)

	朝食 (午前中の間食を含む)							昼食 (午後中の間食を含む)							夕食 (夜食を含む)						
	0 全く 食べ ない	1 月 に 1 ～ 2 回	2 週 に 1 ～ 2 回	3 週 に 3 ～ 4 回	4 週 に 5 ～ 6 回	5 朝 食 に い つ も	1 回 量	0 全く 食べ ない	1 月 に 1 ～ 2 回	2 週 に 1 ～ 2 回	3 週 に 3 ～ 4 回	4 週 に 5 ～ 6 回	5 昼 食 に い つ も	1 回 量	0 全く 食べ ない	1 月 に 1 ～ 2 回	2 週 に 1 ～ 2 回	3 週 に 3 ～ 4 回	4 週 に 5 ～ 6 回	5 夕 食 に い つ も	1 回 量
							小 中 大							小 中 大							小 中 大
75	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
76	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
77	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
78	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
79	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
80	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
81	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	
82	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5	

ありがとうございました。