



10. 一般的な食事パターンを記入してください

★菓子パンや調理パンはどのくらい食べますか？  
ほとんど食べない  
時々食べる  
よく食べる

★揚げ物や脂の多い肉(バラ肉など)はどのくらい食べますか？  
ほとんど食べない  
時々食べる  
よく食べる

★菓子や食後のデザートはどのくらい食べますか？  
ほとんど食べない  
時々食べる(週\_\_回)  
よく食べる(週\_\_回)

何をよく食べますか？  
和菓子  
洋菓子(チョコレート含む)  
スナック菓子(せんべい含む)  
果物

★アルコールはどのくらい飲みますか？  
ほとんど飲まない  
時々飲む(週\_\_回)  
よく飲む(週\_\_回)

1日にどれ位飲みますか？  
ビール \_\_\_\_ml  
焼酎 \_\_\_\_ml  
ワイン \_\_\_\_ml  
その他 \_\_\_\_ml

★外食やコンビニ等で調理済み食品を購入することはありますか？  
ほとんどない  
時々ある  
よくある

★漬物、佃煮、塩蔵品、干物どのくらい食べますか？  
ほとんど食べない  
時々食べる  
よく食べる

★食事の味付けはどうですか？  
濃い味や甘辛い味が好きでよく食べる  
マネズ、ドレッシングをたっぷりかけるのが好き  
しょうゆをよくかける

★ジュースや甘いコーヒーなどの飲み物はどのくらい飲みますか？  
ほとんど飲まない  
時々飲む  
よく飲む

	料理名	食品名	分量
朝食			
昼食			
夕食			
間食			

※大体、\_\_\_\_時頃