

### 食物摂取頻度調査

◎ 下記の食べ物をどのくらいの頻度で食べていますか？  
 ここ一週間くらいの状況についてあてはまる頻度に○を記入してみてください

	ほとんど 毎日	2日に 1回	1週間に 1～2回	ほとんど 食べない
● 魚介類及び加工品				
● 肉類及び加工品				
● 卵 (鶏卵、うすらなどの卵)				
● 牛乳・乳製品				
● 豆類及び大豆製品 (豆腐、納豆など大豆を使った食品)				
● 野菜				
● 海藻 (生、干物を問いません)				
● いも類				
● 果物				
● 油脂類 (油炒め、パンに塗るバター、マーガリンなど油を使う料理の回数)				

おやつの種類	
お菓子	
果物	

おやつの回数	
1日1回	
1日2回	
1日3回	

漬物を食べる回数	
1日1回	
1日2回	
1日3回	

★ 個別相談時に良く食べるおやつの種類（おまんじゅう・ケーキなど）・量など、細かなことについて聞き取りを実施  
 ★ 漬物も同様に聞き取りを行い、欄外に記入する