

過去1年間の食事を思い出して、平均的な頻度や量を記入して下さい。

食品名	月に1回未満	月に1~3回	週に1~2回	週に3~4回	週に5~6回	毎日1回	毎日2~3回	毎日4~6回	毎日7回以上	一回あたりの目安量	目安量より	
											少ない(半分以下)	多い(1.5倍以上)
鶏肉 焼き物 (やきとりなど)										やきとり 2本 (70g位)		
炒め物 (野菜炒めなど)										5切れ (60g位)		
煮物										2~3cm角切り (50g位)		
揚げ物 (唐揚げなど)										3個 (50g位)		
鳥レバー (やきとりなど)										やきとり 1本 (30g位)		
ロースハム										普通切り 1枚 (15g位)		
ウィンナー・ソーセージ										2本 (30g位)		
ベーコン										1枚 (20g位)		
ランチョンミート缶詰										8分の1缶 (40g位)		
牛乳 低脂肪乳										200cc 1本		
普通乳										200cc 1本		
卵										中 1個 (50g位)		
チーズ										スライスチーズ1枚 (20g位)		
ヨーグルト										カップ型 1個 (120g位)		

塩たら・塩ほっけ・塩さけ										切り身 1切れ (70g位)		
ひもの (あじ開きほしなど)										1枚 (50g位)		
まぐろ缶詰 (シーチキンフレーク)										4分の1缶 (20g位)		
さけ・ます										切り身 1切れ (70g位)		
かつお・まぐろ										さしみ 4切れ (60g位)		
ぶり・はまち										さしみ 4切れ (60g位)		
たら・かれい										2分の1切れ (40g位)		
たい類 (まだい・グルクン・まちなど)										1切れ (70g位)		
あじ・いわし										1尾 (80g位)		
さんま・さば										1尾 (80g位)		
しらすほし										大さじ 2杯 (10g位)		
たらこ・すじこ・いくら										たらこ 4分の1腹 (20g位)		
うなぎ										2分の1串 (50g位)		
いか										さしみ 3切れ (50g位)		
たこ										あし 3分の1本 (50g位)		
えび										大正えび 2尾 (40g位)		
あさり・しじみ										むき身 10個 (20g位)		
たにし										むき身 10個 (20g位)		
ちくわ										6分の1本 (20g位)		
かまぼこ										2切れ (20g位)		
さつまあげ										4分の1切れ (20g位)		

A012021

J-MICC Study 自記式調査票 6

主食の種類	食べる回数						1回に食べる量
	ほとんど食べない	月に1~3回	週に			毎日	
			1~2回	3~4回	5~6回		
朝 ごはん	1	2	3	4	5	6	杯
パン類(食パン、菓子パンなど)	1	2	3	4	5	6	枚/個
食 めん類(うどん、ラーメン、そばなど)	1	2	3	4	5	6	杯
昼 ごはん	1	2	3	4	5	6	杯
パン類(食パン、菓子パンなど)	1	2	3	4	5	6	枚/個
食 めん類(うどん、ラーメン、そばなど)	1	2	3	4	5	6	杯
夕 ごはん	1	2	3	4	5	6	杯
パン類(食パン、菓子パンなど)	1	2	3	4	5	6	枚/個
食 めん類(うどん、ラーメン、そばなど)	1	2	3	4	5	6	杯

⑤ 以下の食品を食べる回数について、最近1年間の食生活を思い出し、あてはまるものを1つ選んで○印をつけてください。あなたご自身の食事についてお答えください。

食品名	ほとんど食べない	月に1~3回	食べる回数			毎日		
			1~2回	3~4回	5~6回	1回	2回	3回以上
パンにぬるマーガリン	1	2	3	4	5	6	7	8
パンにぬるバター	1	2	3	4	5	6	7	8
牛乳	1	2	3	4	5	6	7	8
ヨーグルト	1	2	3	4	5	6	7	8
みそ汁	1	2	3	4	5	6	7	8
冷やっこ、湯豆腐	1	2	3	4	5	6	7	8
納豆、大豆(煮豆など)	1	2	3	4	5	6	7	8
卵	1	2	3	4	5	6	7	8
とり肉	1	2	3	4	5	6	7	8
牛肉、豚肉	1	2	3	4	5	6	7	8
レバー	1	2	3	4	5	6	7	8
ハム、ソーセージ、サラミ、ベーコン	1	2	3	4	5	6	7	8
魚(刺身、煮魚、焼き魚など)	1	2	3	4	5	6	7	8
骨ごと食べる小魚(しらすほし、ししゃもなど)	1	2	3	4	5	6	7	8
シーチキン	1	2	3	4	5	6	7	8
いか、えび、かに、たこ	1	2	3	4	5	6	7	8
貝類(あさり、カキなど)	1	2	3	4	5	6	7	8
たらこ、いくら	1	2	3	4	5	6	7	8

JPHG NEXT、J-MBOC 調査票(朝食部分)		JPHG NEXT		J-MBOC	
調査票種別		食品		調査票種別	
あり		1. 穀類		F-2	
	F-2	ごはん、一日の食料摂取 茶碗の大きさ(小さい、普通(女性用)、普通(男性用)、どんぶり) 食米の割合(まぜない、1/3位、半分くらい、全部) 量をまぜますか(まぜない、まぜにまぜる、ときどきまぜる、よくまぜる、いつもまぜる) あわ・ひきをまぜますか(まぜない、まぜにまぜる、ときどきまぜる、よくまぜる、いつもまぜる)	ごはん	ごはん	あり
	F-1	パン類(菓子パンも含める)	パン	パン類(菓子パン、菓子パンなど)	
	F-1	うどん そば 沖縄そば ラーメン パスタ(スパゲティ、マカロニなど) そうめん・ひやむぎ	麺類	めん類(うどん、ラーメン、そばなど)	
あり	F-1	乳			F-1
		さつまいも じゃがいも さといも やまいも・ながいも こんにゃく・しらたき		じゃがいも、煮いも、サツマイモ	
		3. 豆類および雑穀類			
		紅豆粉類(入れない、スプーン半分、スプーン1杯、スプーン2杯、スプーン3杯以上) コーン粉類(入れない、スプーン半分、スプーン1杯、スプーン2杯、スプーン3杯以上)			
あり	F-1(選択あり)	4. 野菜類		F-1(選択あり)	
	F-3	みそ汁 湯付け(かきり揚げ、やや巻め、ふつう、ややくいめ、かきりこいめ) どうふ(みそ汁の具) とうふ(湯豆腐、冷やっこなど) ゆしどうふ(おぼろなど) 寒卵どうふ・しみどうふ 生揚げ・厚揚げ あぶらあげ なつとう 煎乳 豆乳		みそ汁 市販、湯豆腐 がんもどき、生揚げ、厚揚げ 納豆、大豆(寒豆腐など) 豆乳	D-2
あり	F-1	ごま ピーナッツ・落花生		ピーナツ、アーモンド	F-1
あり	F-1	* 出回っている季節に		F-1	
		にんじん かぼちゃ トマト ほうれんそう 葉物・緑の葉の葉物(野沢菜・萵菜) しゆんぎく こまつな チンゲンサイ からしな ふだんそう よもぎ ブロッコリー ピーマン さやいんげん 青ねぎ・わけぎ にら グリーンアスパラガス	黄色野菜 緑の葉野菜 その他の緑黄色野菜	にんじん かぼちゃ 緑の葉の野菜(ほうれん草、小松菜、萵菜など) ブロッコリー その他の緑黄色野菜(ピーマン、きやんげんなど)	
		キャベツ だいこん 葉物・たくわん ごぼう 葉物：はくさい 葉物：きゅうり 葉物：なす 葉物：かぶ 鷹ネギ たまねぎ きゅうり なす はくさい もやし しらす・ちしや にんにく にがり へちま	淡色野菜 その他の淡色野菜	キャベツ だいこん(食物や大根おろし) 切り干し大根 ごぼう、たけのこ その他の淡色野菜(きゅうり、なめこ、もやし、白菜、レタスなど)	
あり	F-1	* 出回っている季節に		F-1	
		みかん その他のかんきつ類(はっさく、 いよかん、オレンジ) いちご キウイフルーツ りんご スイカ メロン かき ぶどう メロン もも なし パイナップル バナナ マンゴ 葉物：うめぼし	柑橘類 その他	みかん、オレンジ、グレープフルーツ その他の果物(いちご、キウイ、りんご、すいかなど)	
あり	F-1		8. きのこ類	F-1	
		しいたけ えのきだけ しめじ		きのこ(舞茸、えのき、しめじなど)	
あり	F-1		9. 海藻類	F-1	
		わかめ・こんが ひじき のり(焼きのり・湯付けのり)		海藻類(わかめ、昆布など)	

→食事摂取:両調査票による栄養摂取量に差があるかどうかの検討が必要。