

## 食生活状況

☆ この10日間の食生活状況について、当てはまるものに○印をつけて下さい。

<食習慣について>

1. 欠食の頻度は？  
(1)ない (2)週1〜2回欠食した (3)週3回以上欠食した
2. 朝食時の食欲は？  
(1)いつもある (2)時々ない (3)いつもない
3. 食事は規則正しくとりましたか？  
(1)規則正しい (2)時々不規則 (3)不規則
4. 食べる速さは？  
(1)ゆっくり (2)ふつう (3)速い
5. 満腹感は？  
(1)腹八分目 (2)時による (3)腹いっぱい
6. 食べ物の好き嫌いは？  
(1)ほとんどない (2)ややある (3)多い
7. 食事量にムラがありましたか？  
(1)いつも決まった量 (2)時々ムラがある (3)いつもムラがある
8. バランスのよい食品の摂り方を考えましたか？  
(1)いつも考えて食べる (2)時々考えて食べる (3)いつも考えないで食べる
9. 料理の味付けは？  
(1)いつも薄味 (2)ふつうの味付け (3)濃厚な味付け
10. 夕食は家族そろって食事をしましたか？  
(1)いつもそろって食べる (2)時による (3)1人で食べることが多い
11. 食事は楽しくたべましたか？  
(1)いつも楽しい (2)時々楽しくない (3)いつも楽しくない
12. アルコール飲料の飲み方は？  
(1)飲まない (2)時々飲む (3)毎日飲む

<生活習慣について>

1. 睡眠の満足度は？  
(1)十分寝ている (2)どちらでもない (3)いつも寝不足
2. 生活時間は規則的でしたか？  
(1)いつも規則的 (2)時々不規則 (3)いつも不規則
3. 日常生活の中で体をよく動かしましたか？  
(1)よく動いた (2)ふつう (3)あまり動かなかった
4. 運動をしましたか？  
(1)毎日運動した (2)時々運動した (3)ほとんどしなかった
5. 休養の満足度は？  
(1)十分休養できた (2)あまりできなかった (3)ほとんどできなかった