

# 食生活の問診票

提出日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

お名前 \_\_\_\_\_

※ 該当するものに○をつけ、わかる範囲でできるだけ記載してください

## 1. プロフィール

- ◇ 身長 \_\_\_\_\_ cm ・ 体重 \_\_\_\_\_ kg (20才時体重 \_\_\_\_\_ kg)
- ◇ これまでの最高体重 \_\_\_\_\_ kg ( \_\_\_\_\_ 才時)
- ◇ 現在、改善したいと思っている病気や症状

## 2. 家族構成

- ◇ 何人家族? \_\_\_\_\_人  
自分 ・ 配偶者(パートナー) ・ 子供 ・ 父 ・ 母 ・ その他
- ◇ おもな調理者はどなた?(複数回答)  
自分 ・ 配偶者(パートナー) ・ 子供 ・ 父 ・ 母 ・ 決まっていない ・ 誰もしない

## 3. 料理をしますか?      よくする ・ ときどき ・ あまりしない ・ ほとんどしない

## 4. 食事について

- ◇ 1日何回ですか?    1回 ・ 2回 ・ 3回 ・ 4回以上 ・ 決まっていない
- ◇ 食べる速度は?      早い ・ 普通 ・ 遅い
- ◇ 食欲は?              いつもある ・ たいていある ・ あまりない ・ ほぼない ・ ムラがある
- ◇ 健康食品・サプリメントを利用していますか?  
                            ない ・ ある ( \_\_\_\_\_ )
- ◇ 食べ物のアレルギーはありますか?  
                            ない ・ ある ( \_\_\_\_\_ )

## ◇ 特に好きなもの / きらいなもの

ない ・ 好き ( )  
 ・ きらい ( )

 5. 嗜好品

- ◇ 喫煙 しない ・ する ( 本 / 日 × 年 )  
 ◇ アルコール ほとんど飲まない ・ 時々飲む ・ よく飲む ・ 毎日  
 何をどのくらい? ( )  
 ◇ カフェイン入り飲料(コーヒー・紅茶・緑茶)  
 ほとんど飲まない ・ 時々飲む ・ よく飲む ・ 毎日

 6. それぞれの食品について

- ◇ ハンバーガーなどのファーストフード  
 ほとんど食べない ・ 時々食べる ・ よく食べる ・ 毎日  
 ◇ コンビニ調理済み食品、弁当やお惣菜  
 ほとんど食べない ・ 時々食べる ・ よく食べる ・ 毎日  
 ◇ パン・食パン・調理パン  
 ほとんど食べない ・ 時々食べる ・ よく食べる ・ 毎日  
 ◇ 乳製品(牛乳・チーズ・ヨーグルト)  
 ほとんど食べない ・ 時々食べる ・ よく食べる ・ 毎日  
 ◇ 肉類  
 ほとんど食べない ・ 時々食べる ・ よく食べる ・ 毎日  
 ◇ 魚介類  
 ほとんど食べない ・ 時々食べる ・ よく食べる ・ 毎日  
 ◇ 揚げもの  
 ほとんど食べない ・ 時々食べる ・ よく食べる ・ 毎日  
 ◇ 野菜  
 ほとんど食べない ・ 時々食べる ・ よく食べる ・ 毎日  
 ◇ くだもの  
 ほとんど食べない ・ 時々食べる ・ よく食べる ・ 毎日  
 食べる人はいつ? 朝 ・ 昼 ・ 夕 ・ 間食

## ◇ お菓子やスナック

ほとんど食べない ・ 時々食べる ・ よく食べる ・ 毎日

どのような物が多い？ ( )

## ◇ 甘いドリンク（清涼飲料、炭酸飲料、健康ドリンク、加糖コーヒーなど）

ほとんど飲まない ・ 時々飲む ・ よく飲む ・ 毎日

7. 水分は1日どのくらい？(食事以外)

約 ml / 日 何を飲むことが多い？ ( )

8. 便通について

◇ 毎日ある（1日 回） ・ ときどき（ 回 / 日） ・ いろいろ ・ わからない

◇ 便の形状 かたい ・ 普通 ・ やわらかい ・ 水様 ・ いろいろ ・ わからない

9. 睡眠について

◇ 平均睡眠時間 時間 / 日

◇ 寝つきは？ よい ・ 普通 ・ わるい ・ いろいろ

◇ 目覚めは？ よい ・ 普通 ・ わるい ・ いろいろ

◇ 夜中に起きる？ よく起きる ・ 時々起きる ・ 起きない ・ いろいろ

◇ その他の事情があればご記入ください

例) 夜勤がある、介護で起こされる、など ( )

10. 運動の習慣はある？ ある ・ ない

◇どんな運動？ ( )

11. 食事についての考えをお聞かせください

例) ベジタリアン、子供の頃は肥満だった、など

( )