

## B5版×3枚で簡単に調査

# 食物摂取頻度調査票

## 生活と運動のアンケート

「食物摂取頻度調査票」で、日常の食事傾向を簡単に調査し、80kcal 1点法によってエネルギー摂取量とたんぱく質・脂質・糖質摂取量を算出します。

ページ裏側の「1日のエネルギー必要量（消費量）算定票」では、1日に必要なエネルギー量を自分で計算することができます。

さらに、「生活と運動のアンケート票」では、生活活動時間と運動のアンケートを行い、運動時のエネルギー消費量を自分で計算し、1日の運動エネルギーを知ることができます。

簡単な調査で自分のエネルギー摂取量や生活時間を認識することにより、食事傾向の改善や運動の実施資料として役立ちます。

### 食物摂取頻度調査票(80kcal 1点法による)

あなたの日常の食事(1週間の食事の平均)について、下記の質問に答えて下さい。なお、あまり厳密に考えず、だいたい毎日この程度と思う回答番号を○で囲んで下さい。

1. 朝、昼、夕の食事で、魚、肉、大豆製品(豆腐、納豆など)をどれぐらい食べていますか。「普通に食べる」というのは、魚の切身1切れ程度の量と考えて下さい。

	1. 食べない 0点	2. 少し食べる 0.5点	3. 普通に食べる 1点	4. たっぶり食べる 2点
朝食				
昼食				
夕食				

食品分類					
1 表	2 表	3 表	4 表	5 表	6 表

2. 卵は普通1日に何個ぐらい食べますか。(1個につき1点)

1. 食べない 0点	2. 食べたり食べな かったり 0.5点	3. 1個ぐらい 1点	4. 2個以上 ( )

3. ①牛乳は毎日飲んでいますか。(180mlにつき1.5点)

- ③塩辛いもの(塩づけ、塩辛、うに、つくだ煮など)をよく食べますか。

1. ほとんど食べない 0g	2. ときどき食べる 1g	3. よく食べる 2g

- ④漬物類はよく食べますか。「普通に食べる」とは1食につき、きゅうり1/2程度と考えて下さい。

1. ほとんど食べない 0g	2. ときどき食べる 1g	3. よく食べる 2g

食塩量  g

食物摂取頻度調査票

	表	1	2	3	4	5	6	砂糖類	アルコール	合計	点
点 数											
たんぱく質											g
脂 質											g
糖 質											g

1単位(80kcal)あたりの栄養素の平均含有量(糖尿病食品交換表より)

	表	1	2	3	4	5	6
たんぱく質(g)	2	-	9	4	-	5	
脂 質(g)	-	-	5	5	9	1	
糖 質(g)	18	20	-	6	-	13	

合計点 × 80kcal = 1日のエネルギー摂取量  kcal/日

発行所：トヨーフィジカル

手計算項目：

食物摂取頻度調査票：80kcal 1点法による1日のエネルギー摂取量、たんぱく質/脂質/糖質

1日のエネルギー必要量(消費量)算定票：1日のエネルギー必要量(消費量)

(基礎代謝量計算、身体活動レベル)

生活と運動のアンケート：運動時のエネルギー消費量