ふりがな	
名前	
生年月日	西暦　　年　　月　　日（　）歳
身長・体重	cm　　kg

競技種目：

食事調査用紙の記入方法

☆生年月日は西暦で書いてください（例：1991 年 3 月 17 日）記入がないと計算できません。
☆1 日に食べたものを書いてください。グラムや量などできるだけ詳しくお願いします

書き方

①食べたメニューを書く（例：ハムエッグ）
②入っていた具材を書く（例：ハム、卵、サラダ油、塩、こしょう）
③どれくらい食べたか書く（例：1 枚、1 個など）
　※グラムを量って書ける場合は、その方が正確な結果が出せます
　　面倒な場合でも“茶碗 1 杯”や“りんご半分”などの個数の記入をお願いします
☆使用した調味料とその分量の記入をしてください(サラダ油大 1、オイスターソース 20ml など)
☆アロエヨーグルトのように、商品名で記入してもらっても結構です。
☆牛肉・豚肉・鶏肉は部位（バラやモモなど）まで明記してください。
☆家族分をまとめて作った場合は、
　使用した量を人数で割った分量で考えていただいて結構です。
　（例：4 人で 3 個の卵を使い玉子焼きを作った⇒3÷4 で 0.75 個など）

月　日				
区分	時間	メニュー名	食材	量
朝食	7:00	トースト	食パン	6枚切り1枚
			バター	大さじ1
		ハムエッグ	ハム	15g（枚）
			卵	1個
			サラダ脂	大さじ1
			塩	少々
			コショウ	少々
		果物	りんご	1/2個
		ミルクティ	紅茶	コップ1/2杯
			砂糖	ティースプーン1杯
			牛乳	コップ1/2杯
昼食	12:00	おにぎり	ご飯	200g
			梅干し	2個
			味付けのり	2枚
		お茶	麦茶	ペットボトル1本（500m）

嗜好アンケート

これは、食生活の嗜好を調査するアンケートです。
当てはまるものに〇をつけてください。

① 週に何回食事を抜くことがありますか？
　　抜かない　　抜く　朝（　　）回　昼（　　）回　夜（　　）回

② 食物アレルギーはありますか？
　　いいえ　　はい（　　）

③ 嫌いな食べ物はありますか？
　　いいえ　　はい（　　）

④ 果物は週に何回食べますか？
　　全く食べない　　週（　　）回

⑤ 乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズなど）は週に何回食べますか？
　　全く食べない　　週（　　）回

⑥ 1週間のメインのおかずの割合は？
　　肉（　　）回　　魚（　　）回

⑦ 間食をしますか？
　　しない　　週（　　）回

⑧ 間食をする人は最近よく食べたものを3つ挙げてください
　　（　　）（　　）（　　）

⑨ サプリメント・プロテインを使用していますか？
　　使用していない　　使用している（　　）

⑩これまでにけがをしたことがありますか？　ある　　ない
あると答えた方⇒けがの種類（　　）部位（　　）

以上でアンケートは終わりです。
ありがとうございました。
本アンケートは、研究資料として使用させていただく場合がございます。
ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。

神戸女子大学健康福祉学部健康スポーツ栄養学科

月　　日

区分	時間	メニュー名	食材	量

月　　日

区分	時間	メニュー名	食材	量

月　　日

区分	時間	メニュー名	食材	量