

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：

性別

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⇒ $3 \div 4$ 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枚切り枚	
			バター	大さじ	
		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
昼食	12:00	おにぎり	紅茶	コップ/2杯	
			砂糖	ティースプーン1杯	
			牛乳	コップ/2杯	
			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 (500ml)	

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○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。

