

食塩摂取量を推測するための食事調査です

記入日 令和 年 月 日

氏名 男・女 年齢 歳

身長 cm 体重 kg

1週間の中で、1)～7)の料理をどのくらいの頻度で
食べるかを右から選び、下の該当する番号に
○を付けて下さい。

1	2	3	4	5	6
めったに 食べない	週1～ 2回	週3～ 4回	毎日 1回	毎日 2回	毎日 3回

主要料理	1) めん類	① 汁のあるめん類 (例) うどん・そば ラーメン等	1 ほぼ全部飲む	0	1	2	3	4	
			2 半分くらい飲む	0	1	2	3	4	
			3 ほとんど飲まない	0	1	2	3	4	
		② 汁をつけて食べるめん類やその他のめん類 (例) ざるそば・ざるうどん、釜揚げうどん スパゲティ、焼きそば等		0	1	2	3	4	
	2) 丼物 ご飯物	(例) かつ丼・親子丼・天丼・牛丼 味付けご飯・焼き飯・カレーライス お寿司など	0	1	2	3	4		
	3) 鍋料理	① 煮込み鍋料理 (例) ちゃんこ鍋・キムチ鍋 カレー鍋・おでん・すき焼き等	0	1	2	3	4		
		② たれ別鍋料理 (例) しゃぶしゃぶ・水炊き等	0	1	2	3	4		
4) 外食 中食	(例) 上記の1)、2)、3) 以外の外食 買ってくるお惣菜・おにぎり、お弁当等	0	1	2	3	4			
副食	5) 練物 加工品	(例) かまぼこ・ちくわ・さつま揚げ たらこ・いくら・塩辛などと ハム・ソーセージ等	0	1	2	3	4	5	
	6) 漬物 干物	(例) 漬物・干物（アジの干物等）、塩鮭など	0	1	2	3	4	5	
	7) 汁物	(例) 味噌汁、お吸い物など	0	1	2	3	4	5	