

ワークシート9-1 食物摂取頻度調査票 (FFQ)

No	食品リスト	Q1 (摂取回数) 食品リストの食品をどのくらいの頻度で食べましたか? ひとつに○									Q2 (1回当たりの食べる量) 食品リストの食品を1回に食べる量はどのくらいですか? ひとつに○			
		1:まったく ない	2:月に1回 以下	3:月に3回 程度	4:週に2回 程度	5:週に4回 程度	6:週に6回 程度	7:1日1回 程度	8:1日3回 程度	9:1日6回 程度	基準量 (ポーション サイズ)	基準量 (ポーション サイズ) の 1:1/2量 2:同量 3:2倍		
1	牛乳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	コップ1杯(200 mL)	1	2	3
2	キャベツ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	葉1枚	1	2	3
3	豆腐	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1/3丁	1	2	3
4	小松菜	1	2	3	4	5	6	7	8	9	お浸しで小鉢1つ	1	2	3
5	インスタントラーメン	1	2	3	4	5	6	7	8	9	カップメン・丼型タイプ	1	2	3
6	油揚げ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1/3枚	1	2	3
7	食パン	1	2	3	4	5	6	7	8	9	6枚切り1枚	1	2	3
8	卵	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Lサイズ1個	1	2	3
9	魚肉ソーセージ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	小1本	1	2	3
10	チーズ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	6Pチーズ1個	1	2	3
11	ごはん	1	2	3	4	5	6	7	8	9	普通茶碗1杯	1	2	3
12	ごま	1	2	3	4	5	6	7	8	9	小さじ1	1	2	3
13	ヨーグルト	1	2	3	4	5	6	7	8	9	カップ1個	1	2	3
14	わかめ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	小さじ1	1	2	3
15	コーヒー牛乳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	コップ1杯(200 mL)	1	2	3
16	じゃがいも	1	2	3	4	5	6	7	8	9	S1個	1	2	3
17	りんご	1	2	3	4	5	6	7	8	9	ふじL1/3個	1	2	3
18	小魚	1	2	3	4	5	6	7	8	9	しらす干し大さじ1	1	2	3
19	ちくわ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	大1/2本	1	2	3
20	うどん	1	2	3	4	5	6	7	8	9	ゆで1玉	1	2	3
21	ジャムパン	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1個	1	2	3
22	納豆	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1パック	1	2	3
23	焼き豆腐	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1/3丁	1	2	3
24	バターケーキ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	マドレーヌ1個	1	2	3