

番号	ID1		ID3	
	ID2			

幼児のための食事質問票（3歳から6歳程度用）

お子様の食事をおしえてください
最近1か月間の食べ方をふりかえって考えてください。
すべての質問にお答えいただいたら、簡単な結果
【お子様の食事・栄養の特徴】をお返しいたします。

お答えいただくのに必要な時間は15分程度です。

【保護者のかたへ】お答えいただいた内容は、食べ物と健康との関連を明らかにし、こどもたちが健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。その場合、結果はたくさんのひとたちの平均値などの数値として公表されます。お子様個人がわかるような形で公表されることは絶対にありません。



【書き方】 太い黒のえんぴつを使ってください。まちがえた時は消しゴムで消して書きなおしてください。

選ぶ質問

枠線の中にある三点を結んで下さい
まわりの枠線に線が触れないように
チェック V をご記入ください。

良い例



悪い例



数字を書く質問

右詰めで、下の記入例のように数字を記入してください。

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

このらんの質問（「おもに答えるひと」を除く）は、「お子様の食事・栄養の特徴」を計算するために必要です。ご協力をお願いいたします。

では、スタート！

性別は	☐ 男の子	☐ 女の子	この質問票におもに答えるひとはお子様の..	からだを動かす遊びをしますか
きょう (この質問票に答える日)は	平成 年 月 日	☐ お母さん	☐ よく遊ぶ	
生年月日は	平成 年 月 日	☐ お父さん	☐ どちらかというそう	
現在のおよその身長は	cm	☐ おばあさん	☐ ふつう	
現在のおよその体重は	kg	☐ おじいさん	☐ どちらかというしない	
		☐ その他のひと	☐ じっとしているほう	

あまり考えこまずに、だいたいでお答えください。

最近、1か月間について考えてください

アイスクリーム	ヨーグルト・ヨーグルトドリンク	チーズ	とり肉 (ひき肉をふくむ)	ぶた肉・牛肉 (ひき肉をふくむ)	ハム・ソーセージ・ベーコン	レバー
☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上
☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回
☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回
☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回
☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回
☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満
☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった

食べなかったり、飲まなかった場合は、ここに V を認してください

あまり考えこまずに、だいたいで答えてください。

最近、1か月間について考えてください

いか・たこ・えび・貝	骨ごと食べる魚	ツナ缶	魚の干物・塩蔵魚 (塩さば・塩鮭・あじの干物など)	脂が乗った魚 (いわし・さば・さんま・ぶり・にしん・うなぎ・まぐろトロなど)	脂が少なめの魚 (さけ・ます・白身の魚・淡水魚・かつおなど)	魚の練り製品 (ちくわ・かまぼこ・魚肉ソーセージなど)
☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上
☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回
☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回
☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回
☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回
☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満
☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった

たまご (鶏の卵1個程度)	とうふ・厚揚げ・豆乳など	納豆	フライドポテト・ポテトチップス	その他の じゃがいも・さつまいも・里芋・その他のいも	漬け物	
					緑の濃い葉野菜	その他すべて (梅干は除く)
☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上
☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回
☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回
☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回
☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回
☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満
☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった

生野菜(サラダ) レタス・キャベツ 千切りなど (トマトは除く)	料理に使った野菜(漬け物・サラダ以外)					トマト・プチトマト・ トマト煮込み・ トマトシチュー
	緑の濃い葉野菜 (ブロッコリー・ ゴーヤーを含む)	キャベツ・白菜	にんじん・ かぼちゃ	だいこん・かぶ	その他の根菜すべて (たまねぎ・ごぼう・れんこんなど)	
☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上
☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回
☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回
☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回
☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回
☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満
☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった

きのこ (すべての種類)	海草 (すべての種類) (だし用は除く)	お菓子・おやつ				
		洋菓子・クッキー・ ビスケット	和菓子	せんべい・もち・ お好み焼きなど	スナック菓子	チョコレート
☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上
☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回
☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回
☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回
☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回
☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満
☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった

あまり考えこまずに、どんどん答えていってください。

最近、1か月間について考えてください

果物			麺類			
みかんなどの 柑橘(かんきつ)類	かき・いちご・ キウイ	その他のすべての 果物(ジュース・ ジャムは除く)	そば	うどん・ひやむぎ・ そうめん	らーめん・ やきそば・ インスタント麺	スパゲッティ・ マカロニなど
☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上
☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回
☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回
☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回
☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回
☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満
☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった

パン (おかずパン・ 菓子パンも含む)	パンに塗る			食卓で使う調味料		
	バター	マーガリン	ジャム	マヨネーズを かける	ケチャップを かける	ソース・しょうゆを かける
☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上
☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回
☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回
☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回
☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回
☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満
☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった

平均的な1日に食べていた合計(こどものお茶碗で)			平均的な1日に 食べていた みそ汁の合計 (こどものお碗で)	「主食(ごはん・パン・麺類)」 のある食事は、 1日にどれくらいありましたか	飲み物
ふりかけのない 白米	ふりかけを かけた白米	麦ごはん・胚芽米 ・玄米・雑穀米			水・ ミネラルウォーター
☐ 6杯以上	☐ 6杯以上	☐ 6杯以上	☐ 6杯以上	☐ ほとんど毎日3食	☐ 毎日4杯以上
☐ 5杯程度	☐ 5杯程度	☐ 5杯程度	☐ 5杯程度	☐ ときどき2食の日もある	☐ 毎日2～3杯
☐ 4杯程度	☐ 4杯程度	☐ 4杯程度	☐ 4杯程度	☐ ほぼ2食くらい	☐ 毎日1杯
☐ 3杯程度	☐ 3杯程度	☐ 3杯程度	☐ 3杯程度	☐ 2食より少し少ないくらい	☐ 週4～6杯
☐ 2杯程度	☐ 2杯程度	☐ 2杯程度	☐ 2杯程度	☐ 1食半くらい	☐ 週2～3杯
☐ 1杯半程度	☐ 1杯半程度	☐ 1杯半程度	☐ 1杯半程度	☐ 1食くらい	☐ 週1杯
☐ 1杯程度	☐ 1杯程度	☐ 1杯程度	☐ 1杯程度	☐ 半食(2日に1回)くらい	☐ 週1杯未満
☐ 半杯程度	☐ 半杯程度	☐ 半杯程度	☐ 半杯程度	☐ 4日に1回くらい	☐ 飲まなかった
☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 飲まなかった	☐ 週に1回かそれより少なかった	

飲み物						
低脂肪の牛乳	ふつうの牛乳 (高脂肪も含む)	乳酸菌飲料 (ヤクルトなど)	お茶 (紅茶・ウーロン茶 も含む)	ココア・ ミルクココア・ミロ	コーラ・100%果汁 以外のジュース (スポーツドリンクも)	100%の 果物ジュース・ 野菜ジュース
☐ 毎日4杯以上	☐ 毎日4杯以上	☐ 毎日4杯以上	☐ 毎日4杯以上	☐ 毎日4杯以上	☐ 毎日4杯以上	☐ 毎日4杯以上
☐ 毎日2～3杯	☐ 毎日2～3杯	☐ 毎日2～3杯	☐ 毎日2～3杯	☐ 毎日2～3杯	☐ 毎日2～3杯	☐ 毎日2～3杯
☐ 毎日1杯	☐ 毎日1杯	☐ 毎日1杯	☐ 毎日1杯	☐ 毎日1杯	☐ 毎日1杯	☐ 毎日1杯
☐ 週4～6杯	☐ 週4～6杯	☐ 週4～6杯	☐ 週4～6杯	☐ 週4～6杯	☐ 週4～6杯	☐ 週4～6杯
☐ 週2～3杯	☐ 週2～3杯	☐ 週2～3杯	☐ 週2～3杯	☐ 週2～3杯	☐ 週2～3杯	☐ 週2～3杯
☐ 週1杯	☐ 週1杯	☐ 週1杯	☐ 週1杯	☐ 週1杯	☐ 週1杯	☐ 週1杯
☐ 週1杯未満	☐ 週1杯未満	☐ 週1杯未満	☐ 週1杯未満	☐ 週1杯未満	☐ 週1杯未満	☐ 週1杯未満
☐ 飲まなかった	☐ 飲まなかった	☐ 飲まなかった	☐ 飲まなかった	☐ 飲まなかった	☐ 飲まなかった	☐ 飲まなかった

もう少しです。あまり考えこまずに、最後までお答えください。

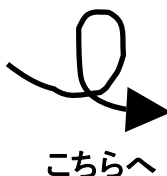
最近、1か月間について考えてください

お子様は、この1か月のあいだ、以下の料理をどのくらいの頻度で食べていましたか？

肉を使った料理(ハム・ソーセージなどの肉加工品も含む)				
焼肉・ステーキ・グリル	ハンバーグ・カレー・ミートソースなど洋風の料理	揚げ物・てんぷら	炒め物	和風の煮物・鍋物・どんぶり物・汁物・具だくさんのみそ汁
☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上
☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回
☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回
☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回
☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回
☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満
☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった



魚を使った料理(いか・たこ・えび・貝も含む)			
さしみ・すし	焼き魚	煮魚・鍋物・汁物・具だくさんのみそ汁	てんぷら・揚げ魚
☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上
☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回
☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回
☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回
☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回
☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満
☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった



こちらへ

野菜は	「お腹がすいた・早くごはんにして」と言いますか
☐ 好んで食べる	☐ よく言う
☐ 食べるほう	☐ ときどき言う
☐ ふつう	☐ あまり言わない
☐ 食べないほう	☐ ほとんど言わない
☐ 食べない	

お肉(牛肉や豚肉)の脂身は	鶏肉の皮は	麺類のスープ・汁を飲む量は	家庭での味付けは外食に比べて	季節によって食べ方が大きくちがう食べ物 ここだけ、この1年間でもっともよく食べた季節を思い出して、その頃の食べ方についてお答えください。		
				みかんなどの柑橘(かんきつ)類	かき(柿)	いちご
☐ 好んで食べる	☐ 好んで食べる	☐ ほとんど全部	☐ 薄口	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上
☐ 食べるほう	☐ 食べるほう	☐ 2割くらい残す	☐ 少し薄口	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回
☐ ふつう	☐ ふつう	☐ 半分くらい	☐ 同じくらい	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回
☐ 食べないほう	☐ 食べないほう	☐ 2割くらい	☐ 少し濃い口	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回
☐ 食べない	☐ 食べない	☐ ほとんど飲まない	☐ 濃い口	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回
				☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満
				☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった

この1か月間に栄養補助食品・サプリメントを使いましたか	他の子と比べて、食べる速さは	よく噛んで食べますか	治療済みも含めて、虫歯はいま何本ありますか	食物アレルギーのために、食べられない食品、避けている食品はありますか	最近、食事習慣を意識的に変えましたか	現在、医師、栄養士、その他の専門家の指導のもとで、食事のコントロールをしていますか
☐ 毎日1回以上	☐ かなり速い	☐ よく噛む	☐ 10本以上	☐ はい (医師の診断あり) ☐ はい (医師の診断なし) ☐ いいえ	☐ はい ☐ 1年以上前 ☐ 1年前以内 ☐ 半年前以内 ☐ いいえ	☐ はい ☐ いいえ
☐ 週4～6回	☐ やや速い	☐ よく噛むほう	☐ 6～9本			
☐ 週2～3回	☐ ふつう	☐ ふつう	☐ 3～5本			
☐ 週1回	☐ やや遅い	☐ あまり噛まないほう	☐ 1～2本			
☐ 週1回未満	☐ かなり遅い	☐ あまり噛まない	☐ ない			
☐ 使わなかった	☐ わからない	☐ わからない	☐ わからない			

ゴール！

これで終わりです。お疲れさまでした。結果をお楽しみに。