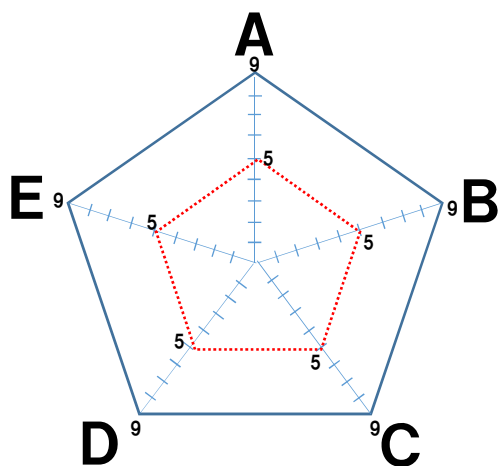


# 食習慣タイプ分けシート

- ① 次の15の質問について、あてはまるものに○をつけてください。
- ② ○がついた選択肢の点数を項目ごとに足して、右端に合計得点を記入してみましよう。
- ③ 左下のレーダーチャートに合計得点を入れてみましょう。あなたの食習慣の傾向がわかります♪

項目	質問	1点	2点	3点	合計 得点
A	自分に必要なエネルギー量を知っていますか	知らない	知っている	知っていて、普段から意識している	
	ふだん主食・主菜・副菜の3つをそろえて食べる食事が1日に何回ありますか	0~1回	2回	3回	
	牛乳・乳製品や果物はどのくらいの頻度で食べますか	両方とも週1回以下	週2~6回	両方とも毎日1回以上	
B	1日に何回食事をしていますか	0~1回	2回	3回	
	食事を食べた後、就寝するまでの時間は、どのくらいですか	食後30分以内	食後2時間以内	食後2時間以上	
	夜遅くに食事をする時(夜食を食べる時)は、エネルギー量や消化に良いかなど、内容を考えて食べますか	考えない	時々考える	いつも考える or 夜食は食べない	
C	菓子類を購入する時や食べる前に、栄養成分表示を見ますか	見ない	時々見る	いつも見る	
	洋菓子類やスナック菓子は、ふだんどのくらい食べますか	好きな時に食べたいだけ食べる	時間と量を決めて食べている	ほとんど食べない	
	ジュース、砂糖入りコーヒーなどは、どのくらいの頻度で飲みますか	毎日1回以上	週2~6回	週1回以下	
D	アルコール類は、どのくらいの頻度で飲みますか	毎日1回以上	週2~6回	週1回以下	
	アルコール類を飲む時は、1回でどのくらい飲みますか	缶ビール500ml 2本以上(日本酒2合)	缶ビール500ml 1本程度まで(日本酒1合)	飲まない	
	アルコール類は、どのように飲みますか	何も食べずに酒だけを飲む	つまみや食事と一緒に酒を飲む	飲まない	
E	外食を利用する際に、野菜・きのこ・海藻類の料理が入ったメニューを選びますか	選ばない	選ぶ	量も考えて選ぶ	
	丼ものや麺類などを食べる際に、野菜・きのこ・海藻類の料理をつけますか	つけない	つける	量も考えてつける	
	コンビニで食事を購入する際に、野菜・きのこ・海藻類の料理が入った商品を選びますか	選ばない	選ぶ	量も考えて選ぶ	

## レーダーチャート



## 各タイプの特徴 ★特に5点以下の項目に注目です！

- Aが低かった方⇒食事をする時、バランスを考えていますか？  
毎日の食事を考える時に、知っておきたい情報のリーフレットはこちら→「栄養バランス 基本の“き”」
- Bが低かった方⇒毎日お疲れですね。胃も疲れていませんか？  
帰宅後、食事してすぐ眠ってしまう方や、疲れ果てて食事をできない方におすすめのリーフレットはこちら→「夕食を2回に分けて食べませんか？」
- Cが低かった方⇒ついつい間食が多くなっていませんか？  
やめたいけどやめられない！そんな間食を選ぶ時のお役立ちリーフレットはこちら→「食べるなら注目！3つのポイント」
- Dが低かった方⇒アルコール、お好きですね？  
今後も元気にお酒を飲み続けるために、見ていただきたいリーフレットはこちら→「お酒の上手なたしなみ方」
- Eが低かった方⇒野菜が不足していませんか？  
既製品でも、毎日の食事で簡単に野菜を増やす方法についてのリーフレットはこちら→「<sup>プラス</sup>副菜 でバランスアップ食事術」

### ■まんべんなく高得点だった方

食べることへの意識が高いですね！

さらにレベルアップしたい方におすすめの情報はこちら



e-ヘルスネット  
(厚生労働省)



読む栄養補給 NU+  
(ニュートラス)  
日本栄養士会



栄養・食生活食事をもっと楽しく!  
厚木保健福祉事務所HP