## 食生活についてのアンケート

※ お答えいただいた内容は、学生の研究のための貴重な資料として活用させていただき、 その目的以外には使用いたしません。

## 性別 男性・女性 年齢 歳

質問項目	回答欄(○で囲んだり記入してください)
1. 回数は1日何回食べますか?	3食 2食 時々2食 その他( )
2. 食事時間は?	規則的 不規則(理由: )
3. 食事を食べる早さは?	早い ふつう ゆっくり
4. 食事の量は?	大食い ふつう 小食
5. 味付けはいかがですか?	濃いと思う ふつう 薄い
6. 自宅での食事を準備するのは、 どなたですか?	自分  自分以外(    )
7. 外食の頻度は1週間のうち 何回くらいですか?	( )回くらい ほとんど外食はしない
8. 夕食後、就寝するまでに 何か食べることがありますか?	はい (何を いいえ
9. 食生活で気をつけていることは ありますか? (複数回答可)	食べ過ぎないようにしている 薄味にしている 野菜を多く摂るようにしている 油ものをひかえるようにしている 特になし その他
10. 食生活でお困りのことはありますか	夕食が遅くなる(何時頃 ) 料理ができない 家族に合わせると高カロリーになる その他 [
11. 嫌いな食品があれば教えてください	ご自由にお書き下さい