

※事前に記入の上教室にご持参ください。

※パートナーと二人で参加される
場合は裏面もご記入ください

食生活に関するアンケート

★回答にあたって、該当する番号ひとつに○印を、には該当事項を記入してください。

1 年齢	1 : 10代 2 : 20代 3 : 30代 4 : 40代 5 : 50代以上	
2 住所	1 : 谷津 1, 5, 6, 7 丁目 15 : 奏の杜 2 : 谷津 2, 3, 4 丁目 3 : 袖ヶ浦 1, 2, 3 丁目 4 : 袖ヶ浦 4, 5, 6 丁目 5 : 秋津、茜浜 6 : 香澄、芝園 7 : 津田沼 8 : 鷺沼 81 : 鷺沼台 9 : 藤崎 10 : 大久保、泉町、本大久保 1, 2 丁目 11 : 本大久保 3, 4, 5 丁目、屋敷、花咲 12 : 実籾、新栄 13 : 東習志野 2, 3, 4, 5 丁目 14 : 東習志野 1, 6, 7, 8 丁目	
3 BMI の計算 (妊娠前の体重で計算)	体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) = BMI ÷ ÷ = 例: 体重 50 kg で身長 160 cm の人の場合は…50(kg) ÷ 1.6(m) ÷ 1.6(m) = 19.5	
4 ふだん朝食を 食べますか	1 : ほとんど毎日食べる 2 : 週 2～3 日食べない 3 : 週 4～5 日食べない 4 : ほとんど食べない	
5 主食・主菜・副菜の3つを組み合わせる食べ方が 1日2回以上あるのは週に何日ありますか？ { 主食: 米、パン、めん類などの穀類 主菜: 肉、魚、卵、大豆料理など 副菜: 野菜、きのこ、いも、海藻料理など } 	1 : ほとんど毎日 2 : 週 4～5 日 3 : 週 2～3 日 4 : ほとんどない	
6 ふだんの食事で十分に野菜を食べていると思いますか 食事で1日3回、片手山盛り1杯以上(生の状態で120g程度)の野菜(いもは除く)を食べると、目標量 350g 以上摂取することができます。	 1 : 十分に食べていると思う 2 : やや不足気味だと思う 3 : 不足していると思う	
7 夕食について、外食や、市販の弁当、総菜等を利用し、家で調理をしない日はどのくらいありますか？ (ご飯を炊く、飲み物を入れるなどは除きます。)	1 : 週 5 回以上 2 : 週 3～4 回 3 : 週 1～2 回 4 : ほとんどない	
8 外食や食品を購入するときに栄養成分の表示を参考にしていますか(エネルギー、脂質、食塩相当量など)	1 : いつもしている 2 : 時々している 3 : あまりしない 4 : ほとんどしない	
9 食事で気をつけていることはありますか 		

*事前に記入の上教室にご持参ください。

食生活に関するアンケート

★回答にあたって、該当する番号ひとつに○印を、には該当事項を記入してください。

1 年齢	1 : 10代 2 : 20代 3 : 30代 4 : 40代 5 : 50代以上	
2 住所	1 : 谷津 1, 5, 6, 7 丁目 15 : 奏の杜 2 : 谷津 2, 3, 4 丁目 3 : 袖ヶ浦 1, 2, 3 丁目 4 : 袖ヶ浦 4, 5, 6 丁目 5 : 秋津、茜浜 6 : 香澄、芝園 7 : 津田沼 8 : 鷺沼 81 : 鷺沼台 9 : 藤崎 10 : 大久保、泉町、本大久保 1, 2 丁目 11 : 本大久保 3, 4, 5 丁目、屋敷、花咲 12 : 実籾、新栄 13 : 東習志野 2, 3, 4, 5 丁目 14 : 東習志野 1, 6, 7, 8 丁目	
3 BMI の計算	体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) = BMI ÷ ÷ = 例: 体重 60 kg で身長 170 cm の人の場合は…60(kg) ÷ 1.7(m) ÷ 1.7(m) = 20.8	
4 ふだん朝食を食べますか	1 : ほとんど毎日食べる 2 : 週 2～3 日食べない 3 : 週 4～5 日食べない 4 : ほとんど食べない	
5 主食・主菜・副菜の3つを組み合わせる食べ方が1日2回以上あるのは週に何日ありますか？ { 主食: 米、パン、めん類などの穀類 主菜: 肉、魚、卵、大豆料理など 副菜: 野菜、きのこ、いも、海藻料理など } 	1 : ほとんど毎日 2 : 週 4～5 日 3 : 週 2～3 日 4 : ほとんどない	
6 ふだんの食事で十分に野菜を食べていると思いますか 食事で1日3回、片手山盛り1杯以上(生の状態で120g程度)の野菜(いもは除く)を食べると、目標量 350g 以上摂取することができます。	 1 : 十分に食べていると思う 2 : やや不足気味だと思う 3 : 不足していると思う	
7 夕食について、外食や、市販の弁当、総菜等を利用し、家で調理をしない日はどのくらいありますか？ (ご飯を炊く、飲み物を入れるなどは除きます。)	1 : 週 5 回以上 2 : 週 3～4 回 3 : 週 1～2 回 4 : ほとんどない	
8 外食や食品を購入するときに栄養成分の表示を参考にしていますか(エネルギー、脂質、食塩相当量など)	1 : いつもしている 2 : 時々している 3 : あまりしない 4 : ほとんどしない	
9 食事で気をつけていることはありますか 		