

4. 食事や運動の状況についてご記入ください

- 人と比較して食べる速度が速いほうですか？ (はい ・ いいえ)
- 1日3食、規則正しく食べますか？ (3食 ・ 朝食抜き ・ その他 _____)
- よく飲む飲み物は何ですか？ (お茶・コーヒー・炭酸飲料・清涼飲料水・その他 _____)
- 塩辛いものは頻繁に食べますか？ (はい ・ いいえ)
- 寝る直前に食べ物（食事、間食含む）は食べますか？ (はい ・ いいえ)
- 野菜は多く摂りますか？ (はい ・ いいえ)
- 運動習慣がありますか？ (はい ・ いいえ)
 (ウォーキング / ジョギング / 筋力トレーニング / ストレッチ / その他： _____)
- 食生活についてお伺いします。日常の食事内容について当てはまるものに○をつけてください。

| | |
|----|--|
| 朝食 | 食べない |
| | 自炊 / 家族が作る (ご飯 パン 魚 卵 納豆 豆腐 味噌汁 野菜 煮物 佃煮 漬物) |
| | その他 (_____) |
| 昼食 | 食べない |
| | 自炊 / 家族が作る (ご飯 パン めん類 魚 卵 納豆 豆腐 味噌汁 野菜 煮物) |
| | 弁当持参 |
| | 外食 / コンビニで購入 / 仕出し弁当をとっている / 社員食堂 その他 (_____) |
| 夕食 | 食べない |
| | 外食 / 惣菜購入 / コンビニで購入 / 社員食堂 |
| | 自炊 / 家族が作る (ご飯 めん類 肉 魚 卵 豆腐 味噌汁 野菜 煮物) その他 (_____) |

- 外食をする機会は月 _____ 回
- 間食 (する ・ しない)
- 体重についてお伺いします。
 - ①20歳の頃の体重は _____ kg
 - ②今までで一番増えたときの体重は _____ 歳の時の _____ kg
 - ③最近の体重は _____ ~ _____ kg