

食事に関するアンケート

20 年 月 日

お名前()様 年齢()歳 男性・女性

身長()cm 体重()kg BMI()kg/m²

次に該当する番号に○を付けてください

		そんな ことは ない	時々 そういう こと がある	そういう 傾向が ある	全く その通り
1	早食いである	1	2	3	4
2	太るのは甘いものが好きだからだと思う	1	2	3	4
3	コンビニをよく利用する	1	2	3	4
4	夜食をとることが多い	1	2	3	4
5	冷蔵庫に食べ物が少ないと落ち着かない	1	2	3	4
6	食べてすぐ横になるのが太る原因だと思う	1	2	3	4
7	宴会・飲み会が多い	1	2	3	4
8	人から「よく食べるね」と言われる	1	2	3	4
9	空腹になるとイライラする	1	2	3	4
10	風邪をひいてもよく食べる	1	2	3	4
11	スナック菓子をよく食べる	1	2	3	4
12	料理があまるともったいないので食べてしまう	1	2	3	4
13	食後でも好きなものなら入る	1	2	3	4
14	濃い味好みである	1	2	3	4
15	お腹一杯食べないと満腹感を感じない	1	2	3	4
16	イライラしたり心配事があるとつい食べてしまう	1	2	3	4
17	夕食の品数が少ないと不満である	1	2	3	4
18	朝が弱い夜型人間である	1	2	3	4
19	麺類が好きである	1	2	3	4
20	連休や盆、正月はいつも太ってしまう	1	2	3	4
21	間食が多い	1	2	3	4
22	水を飲んでも太る方だ	1	2	3	4
23	身の回りにいつも食べ物を置いている	1	2	3	4
24	他人が食べているとつられて食べてしまう	1	2	3	4
25	よく噛まない	1	2	3	4
26	外食や出前が多い	1	2	3	4
27	食事の時間が不規則である	1	2	3	4
28	外食や出前を取るときは多めに注文してしまう	1	2	3	4
29	食事のメニューは和食よりも洋食が多い	1	2	3	4
30	ハンバーガーなどのファーストフードをよく利用する	1	2	3	4

<裏面に続きます>

次に該当する番号に○を付けてください

		そんな ことは ない	時々 そういう こと がある	そういう 傾向が ある	全く その通り
31	何もしていないとついものを食べてしまう	1	2	3	4
32	たくさん食べてしまった後で後悔する	1	2	3	4
33	食料品を買うときには、必要量よりも多めに買っておかないと気が済まない	1	2	3	4
34	果物やお菓子が目の前にあるとつい手が出てしまう	1	2	3	4
35	一日の食事中、夕食が豪華で量も多い	1	2	3	4
36	太るのは運動不足のせいだ	1	2	3	4
37	夕食をとるのが遅い	1	2	3	4
38	料理を作る時には、多めに作らないと気が済まない	1	2	3	4
39	空腹を感じると眠れない	1	2	3	4
40	菓子パンをよく食べる	1	2	3	4
41	口一杯詰め込むように食べる	1	2	3	4
42	他人よりも太りやすい体質だと思う	1	2	3	4
43	油っこいものが好きである	1	2	3	4
44	スーパーなどでおいしそうなのがあると予定外でもつい買ってしまう	1	2	3	4
45	食後すぐでも次の食事のことが気になる	1	2	3	4
46	ビールをよく飲む	1	2	3	4
47	ゆっくり食事をとる暇がない	1	2	3	4
48	朝食をとらない	1	2	3	4
49	空腹や満腹感がわからない	1	2	3	4
50	お付き合いで食べることが多い	1	2	3	4
51	それほど食べていないのに痩せない	1	2	3	4
52	甘いものに目がない	1	2	3	4
53	食前にはお腹が空いていないことが多い	1	2	3	4
54	肉食が多い	1	2	3	4
55	食事の時は食べ物を次から次へと口に入れて食べてしまう	1	2	3	4

アンケートは以上です。たくさんの質問にお答えいただき、誠にありがとうございました。