

記入日

年

月

氏 名

		週頻度ポイント						週頻度 ポイント 入力欄(A)	係数(B)	ポイント (A×B)	判定
		食べない	週1回 以下	週2～3回	週4～5回	週6回 以上	1日2回 以上				
1	米飯_朝食	0	1	2	4	6					
	米飯_昼食	0	1	2	4	6					
	米飯_夕食	0	1	2	4	6					
米飯の係数：1回あたり 小茶碗1杯(110g)→1、普通茶碗1杯(160g)→2、丼1杯(220g)→3											
2	パン(6枚切1枚)	0	1	2	4	6	14		1		
3a	麺類(1玉、1人前)	0	1	2	4	6	14		2		
3b	麺類(1玉、1人前)	0	1	2	4	6	14		2		
4	いも類・かぼちゃ	0	1	2	4	6	14		1		
炭水化物エネルギー源 合計											
5a	魚類	0	1	2	4	6	14		2		
5b	魚卵・塩乾魚類	0	1	2	4	6	14		1		
5c	魚の加工品	0	1	2	4	6	14		1		
6	大豆製品	0	1	2	4	6	14		1		
たんぱく質・脂肪源(魚・大豆製品) 合計											
7a	肉類(ゆでる)	0	1	2	4	6	14		2		
	肉類(焼く・炒める)	0	1	2	4	6	14		3		
	肉類(揚げる)	0	1	2	4	6	14		3		
	肉類(煮る)	0	1	2	4	6	14		3		
7b	肉の加工品	0	1	2	4	6	14		1		
8	卵類	0	1	2	4	6	14		1		
たんぱく質・脂肪源(肉・卵) 合計											
9	牛乳・ヨーグルト	0	1	2	4	6	14		1		
10	その他乳製品	0	1	2	4	6	14		1		
乳製品 合計											
11a	野菜	0	1	2	4	6	14		1		
11b	野菜	0	1	2	4	6	14		2		
野菜 合計											
13	果物	0	1	2	4	6	14		1		
14	洋菓子類	0	1	2	4	6	14		2		
15	和菓子類	0	1	2	4	6	14		1		
16	清涼飲料水	0	1	2	4	6	14		1		
17	油を使った料理	0	1	2	4	6	14		1		
18	マヨネーズ・ドレッシング	0	1	2	4	6	14		1		
20	飲酒の頻度(週)	0 殆ど 飲まない	1 週1-2回	3 週3-4回	5 週5回以上			a	a×b		
	一回当たりの量(合)	1 1合未満	2 1-2合未満	3 2-3合未満	4 3合以上			b			

氏 名

高塩分食品(再掲)

		週頻度ポイント						週頻度 ポイント 入力欄(A)	係数(B)	ポイント (A×B)	判定
		食べない	週1回 以下	週2～3回	週4～5回	週6回 以上	1日2回 以上				
3a	麺類	0	1	2	4	6	14				
麺類の係数：ほとんど飲まない→4、1/3飲む→6、半分飲む→8、全部飲む→10											
5b	魚卵・塩乾魚類	0	1	2	4	6	14		2		
5c	魚の加工品	0	1	2	4	6	14		1		
7b	肉の加工品	0	1	2	4	6	14		1		
19	みそ汁・スープ	0	1	2	4	6	14		2		
	味つけご飯	0	1	2	4	6	14		3		
	漬物 浅漬け他	0	1	2	4	6	14		1		
	漬物 梅干し他	0	1	2	4	6	14		2		
	食卓での調味量	0	1	2	4	6	14		1		
高塩分食品再掲 合計											

付加エネルギー源再掲

		週頻度ポイント						週頻度 ポイント 入力欄(A)	係数(B)	ポイント (A×B)	判定
		食べない	週1回 以下	週2～3回	週4～5回	週6回 以上	1日2回 以上				
7a	肉類（焼く・炒める）	0	1	2	4	6	14		3		
	肉類（揚げる）	0	1	2	4	6	14		3		
14	洋菓子類	0	1	2	4	6	14		2		
15	和菓子類	0	1	2	4	6	14		1		
16	清涼飲料水	0	1	2	4	6	14		1		
17	油を使った料理 炒め物・揚げ物主菜	0	1	2	4	6	14		1		
18	マヨネーズ・ドレッシング	0	1	2	4	6	14		1		
3a	油を使った主食 ラーメン	0	1	2	4	6	14		2		
19	味つけご飯 チャーハン	0	1	2	4	6	14		2		
付加エネルギー源再掲 合計											