

ペット 犬・猫 年齢( ) LINE

名前 歳 携帯



パスタ・パン・うどん・そばを食べる回数 回/週間  
 お肉を食べる回数 回/週間  
 日頃の飲み物 麦茶 水 スポーツドリンク エナジードリンク  
 お酒を飲む頻度 なし・毎日・2~3日に1度・週1・月1  
 たばこ 吸う・吸わない 寝不足 あり・なし 夜食時間 時

表1 あてはまるところにチェックを入れてください

食べる回数	毎日	2日	3日	1週間	1ヶ月	なし
緑黄色野菜、色の濃い野菜 人参、ほうれん草、ピーマン等						
淡色野菜、色の薄い野菜 キャベツ、きゅうり、サツマイモ等						
味噌汁、大豆、豆乳、 豆腐、納豆						
海藻類、こんぶ、わかめ、ひじき めかぶ、もずく、あかもく						
魚・小魚・青魚(マグロ・鮭以外) しらす、いわし、さんま、あじ、さば						
果物(缶詰はNG) りんご、みかん、ぶどう、キウイ、バナナ						
しいたけ、きのこ類						
○の数の合計						
	×10	×5	×3	×2	×1	×0
かけた数の合計						
合計						

\*緑黄色野菜と淡色野菜については、それぞれがお茶碗一杯よりも少なければ一つ右にずらしてください。後の食べ物の量は多い少ないに関係ありません。

表2

食べる回数	毎日	2日	3日	1週間	1ヶ月	なし
食パン、菓子パン、ドーナツ、ケーキ カステラ、ビスケット、クッキー など						
チョコレート、キャラメル、グミ、 飴、チョコレート菓子 など						
まんじゅう、ようかん、団子、 和菓子、おはぎ						
スナック菓子、ポテトチップス、 おかき など						
清涼飲料水(スポーツドリンク含) 炭酸、ジュース						
コーヒー、紅茶 (カフェイン以外)						
ハム、ウィンナー、ソーセージ、ベーコン、 市販ハンバーグ、ちくわ、はんぺん						
インスタントラーメン、カップ焼きそば、 インスタント食品						
牛乳、乳製品、 ヨーグルト、チーズ						
○の数の合計						
	×10	×5	×3	×2	×1	×0
かけた数の合計						
合計						

表1の合計

点

-

表2の合計

点

=

+

-

点

点

【思い当たるものに○をつけましょう】

- 午前中はいつも眠い
- 午後にはいつも眠い
- 頭痛がよくおきる
- めまいがする
- 朝の食欲がない
- 鼻炎がある
- よくカゼをひく
- 肌がかゆい
- 下痢または便秘
- 首、腰が痛い
- シャキッとしない
- いつもダルい
- やる気がおきない
- 集中力がない
- 落ち着きがない
- いつもイライライしている
- 暑さに弱い
- 寒さに弱い
- 自分で朝起きられない