

食事調査表

日常生活で食べているものを○で囲んでください。

穀 類	米	米・もち米・ビーフン・白玉粉・上新粉
	小麦	小麦粉・食パン・菓子パン()・パン粉・うどん・そうめん・冷麦・ラーメン・マカロニ・スパゲティ・ホットケーキ・餃子等の皮
	雑穀	そば・コーンフレーク・コーンスターチ・ポップコーン
いも類	さつまいも・じゃがいも・里いも・長いも・こんにゃく・でんぷん春雨・緑豆春雨・片栗粉	
油脂類	サラダ油・ごま油・オリーブ油・マーガリン・バター・ラード・その他の油 ()	
豆 類	大豆・油あげ・生揚げ・豆腐・豆乳・納豆・おから・きな粉・枝豆・グリンピース・あずき(あんこ)・いんげん豆・金時豆・うずら豆・そら豆	
魚介類	かれい・ひらめ・たら・たい・さけ・まぐろ・かつお・あじ・ぶり・さんま・さば・いわし・うなぎ・ししゃも・わかさぎ・しらす干し・いか・えび・たこ・かに・かき・あさり・しじみ・ほたて・煮干し・かつお節・ちくわ・はんぺん・さつまあげ・魚肉ソーセージ・魚卵類(いくら・たらこ・とびっこ)	
肉 類	牛肉・豚肉・鶏肉・鶏ささみ・レバー(牛・豚・鶏)・ハム・ベーコン・ソーセージ・コンビーフ・ゼラチン	
卵 類	卵黄・全卵 (料理のつなぎ・かきたま状・卵焼き・ゆで卵) ・うずらの卵	
乳 類	牛乳 (調理用・飲用【温めて・そのまま】) ・ヨーグルト・チーズ・生クリーム・アイスクリーム・乳酸飲料・スキムミルク・粉ミルク ()	
海 草	わかめ・ひじき・昆布・のり・ふのり・青のり粉・寒天	
野菜類	にんじん・ほうれん草・小松菜・チンゲン菜・春菊・モロヘイヤ・ピーマン・ブロッコリー・カリフラワー・トマト・キャベツ・レタス・白菜・きゅうり・大根・かぶ・たまねぎ・もやし・長ネギ・いんげん・さやえんどう・にら・セロリ・パセリ・アスパラ・しいたけ・えのき・なす・ごぼう・レンコン・たけのこ・かぼちゃ・とうもろこし・ふき・うど・にんにく・生姜	
果 物	みかん・甘夏・いよかん・はっさく・オレンジ・デコポン・グレープフルーツ・レモン・バナナ・キウイフルーツ・桃・メロン・すいか・さくらんぼ・いちご・ぶどう・プラム・びわ・ラフランス・柿・梨・りんご・パイン・ブルーベリー・果物缶(みかん・桃・パイン)	
種 実	ごま・くるみ・栗・ピーナッツ・アーモンド・カシューナッツ・ココナッツ・ピスタチオ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツ・ピーナッツバター・けしの実・その他 ()	
砂 糖	上白糖・クラニュー糖・その他の砂糖()・蜂蜜・メープルシロップ・ジャム類	
菓子類	ビスケット・クッキー・ウエハース・卵ボーロ・カステラ・マドレーヌ・せんべい・ベビー用菓子類・クラッカー・ケーキ類・スナック菓子・プリン・ゼリー・まんじゅう・ドーナツ・チョコレート類	
調味料 飲料	みそ・しょうゆ・めんつゆ・塩・みりん・酒・ワイン・酢・ケチャップ・ソース・マヨネーズ・ドレッシング・コンソメ・だしの素・中華だしの素・カレールウ・カレー粉・ハヤシルウ・ふりかけ・ほうじ茶・麦茶・緑茶・紅茶・ココア	
その他	上記に記載のないもの()	