

女子学生の食生活と精神健康状態について

吉 武 光 世

1 はじめに

近年の日本は、飽食の時代といわれるほど、私たちの周りには多種多様な食物が溢れ、表面的には豊かで満ち足りた様相を呈している。しかし、その一方で、女性雑誌やその他のメディアによって奨励される女性の理想的な体型がどんどん細くなり、若い女性の「やせ」への願望がますます強くなってきている。体型的にはバランスがとれている、あるいはやせているにもかかわらず、肥満になるのを気にして、食事を抜かしたり、食事量を減らしたり、低カロリーの特定の食物しか摂取しない、といった食物摂取上の問題がクローズアップされるようになってきている。

このような状況を背景に、女子学生を対象とする学生相談室でも、拒食症（神経性食欲不振症）や過食症（神経性過食症）といった摂食障害で悩む学生の相談が増加している。特に、食行動に対するコントロールを喪失してしまったと感じるほどに食べすぎ、食べた後で、太ることへの恐怖感から、体重をコントロールした状態に維持しようとして、嘔吐や下剤あるいは利尿剤の乱用や絶食などの行為にはしる、過食症が目立つようになってきている⁽¹⁾。

一方、大学生の精神衛生面でのスクリーニングテストであるUPI（University Personality Inventory）⁽²⁾の性差に関する研究では、男子学生と比較して女子学生の肯定率が高い項目として「首すじや肩がこる」「めまいや立ちくらみがする」などがあげられ、女子学生に身体的緊張感や疲労感を訴える者が多いことが指摘されてきている⁽³⁾。食物摂取量の減少がエネルギーおよび各栄養素の摂取量の減少につながり、身体および精神状態にも少なからぬ影響を与えているものと考えられる。

本研究の目的は、当校の学生の食生活の実態を明らかにし、食生活上の問題が精神健康状態にどのような影響を及ぼしているかを検討し、今後、相談室を訪れる学生の指導の一助とすることにある。

2 方法

(1) 対象および実施方法

食生活の調査には早測式簡易食生活実態調査用紙を、精神健康状態の調査にはUPIを用いた。この2種類の調査用紙を、1995年度の新入生全員(873人)に対して、入学時に提出する書類と一緒に送付し、4月中旬の健康診断時に回収した。早測式簡易食生活実態調査とUPIに漏れなく回答した者を今回の分析の対象とした。早測式簡易食生活実態調査に記入漏れが多かったため、対象は452人で、全体の51.8%となった。

(2) 早測式簡易食生活実態調査について

個人の食生活を正確に知る方法として、一般には恠量法が最もよく用いられている。しかし、この方法では、調査者にも調査される方にも大変な負担を強いることになる上に、調査者の聞き取り方などによって結果が異なってくるという問題も生じる。このような恠量法の問題点をカバーし、個人の平均的な食生活傾向を的確に、しかも簡単に知る目的で開発されたのが、早測式簡易食生活実態調査である(資料1)。この調査では、日頃よく摂取する食物(40品目)の摂取頻度と1回当たりの摂取概量および、食生活についての意識や食生活の変化、現在の状況などを記入してもらい、記入内容をコンピュータに入力することで、食事状況と、1日当たりの摂取栄養量や食品群別摂取量が推定できるようになっている。

3 結果と考察

(1) UPIの全体的特徴について

UPI得点の平均値は13.0である。調査対象の選び方が異なるため単純に比較は出来ないが、1992年度入学の英語英文科の学生の11.0⁽²⁾

よりは高い傾向にある。身体的訴えの平均値は3.4、精神的訴えは9.7、虚構尺度は1.8であった。UPIの各質問項目について、反応率の高い順に並べたのが表1である。「気分が明るい」(57.4%)、「いつも体の調子がよい」(47.5%)、と自分の体調や気分肯定的な反応をした者が約半数いる一方で、「首すじや肩がこる」(49.4%)、「めまいや立ちくらみがする」(44.8%)、といった女子学生に特有な身体的症状を

表-1 UPI項目別反応率(上位10位)

順位	項目	反応率(%)
1	気分が明るい	57.4
2	気疲れする	53.2
3	首すじや肩がこる	49.4
4	いつも体の調子がよい	47.5
5	気分には波がありすぎる	45.7
6	めまいや立ちくらみがする	44.8
7	何となく不安である	43.3
8	いらいらしやすい	42.6
9	決断力がない	42.4
10	よく他人に好かれる	41.1

訴える者も多くいることが指摘できる。

(2) 食事と健康に関する調査について

1) 体型について

対象者の平均身長は158.9 cmで、平均体重は50.7 kgであった。これを平成6年度の「日本人の栄養所要量」⁽⁴⁾の身長および体重の推計基準値158.5 cm、52.53 kgと比較すると、本校の学生の平均身長は同年代の女性とほぼ同じであるが、平均体重は軽い傾向にあると言える。

表2は体型と肥満度の関係をみたもので、図1は体型別の分布をみたものである。なお、肥満度の算出は次の式によりなされている。

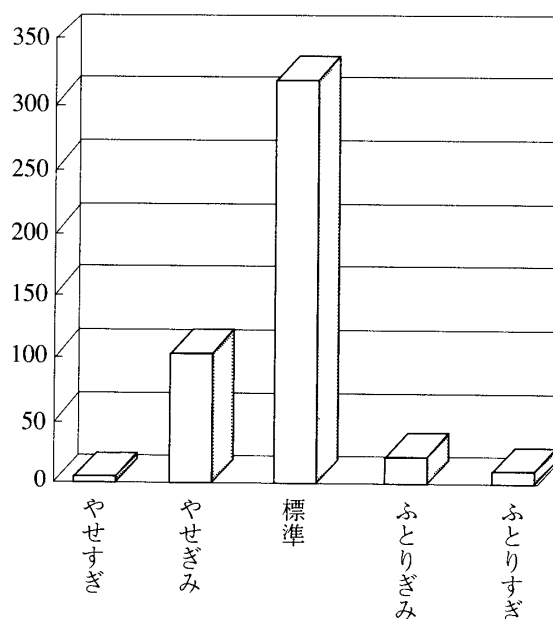
$$\text{肥満度} = \frac{\text{実体重} - \text{実身長} \times \text{平均体重}}{\text{実身長} \times \text{平均体重}} \times 100$$

標準体型と評定された者は全体の69.9%で、痩せぎみおよび痩せすぎの者が23.4%となっている。太りぎみおよび太りすぎと評定された者はわずか6.9%で、痩せの傾向を持つ者の割合が、肥満の傾向を持つ者の割合を上回っている。肥満度の平均値は-3.5%で、この値は一応標準体型の範疇に入っているが、痩せぎみの方に近い値をとっていることなども合わせて考えると、体型的には「やせ」の問題を持つ者が多いと言える。

表-2 体型と肥満度

体型の判定	肥満度 (%)	人数	%
痩せすぎ	-20.0以下	6	1.3
痩せぎみ	-19.9 ~ -10.0	100	22.1
標準	-9.9 ~ 9.9	316	69.9
太りぎみ	10.0 ~ 19.9	19	4.2
太りすぎ	20.0以上	12	2.7

図-1 体型別の分布



2) 栄養素等摂取状況

栄養素等摂取状況を所要量に対する充足率で見ると、エネルギー (88.5%)、蛋白質 (95.3%)、カルシウム (71.5%)、鉄 (71.5%)、ビタミンA (99.3%) が所要量を下まわって

いる。所要量を上回っているのは、ビタミンB₁ (130%)、ビタミンB₂ (114%)、ビタミンC (204%) である。(表 3)

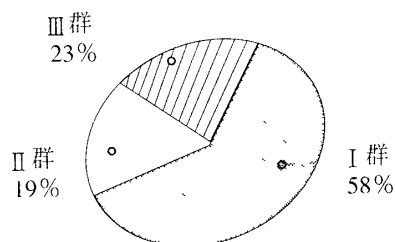
表-3 栄養素等摂取状況

栄養素等	所要量	摂取量	所要量に対する比率
エネルギー (kcal)	1850	1637±596.7	88.5%
蛋白質 (g)	60	57.2±21.6	95.3%
カルシウム (mg)	600	429±242.6	71.5%
鉄 (mg)	12	7.1±3.0	59.2%
ビタミンA (IU)	1800	1788±1280.0	99.3%
ビタミンB ₁ (mg)	0.7	0.91±0.428	130%
ビタミンB ₂ (mg)	1	1.14±0.536	114%
ビタミンC (mg)	50	102±70.1	204%

月経のある女性では、鉄欠乏性貧血と潜在性鉄欠乏性貧血の者を合わせると約半数近くになるという報告や⁽⁵⁾、女子大生を対象とした調査では、潜在性鉄欠乏性貧血者の割合が33%になったという報告がある⁽⁶⁾。また、未婚女性における研究では、鉄欠乏性貧血者は正常群に比してエネルギー (1,865 kcal)、蛋白質 (58g)、鉄 (9.8mg) の摂取が少なかったとしている⁽⁷⁾。本調査でも、鉄と一緒に摂取すると、鉄の吸収をよくする作用があるビタミンCは所要量を上回っているが、造血の材料となり、鉄の吸収をよくするために欠かせない栄養素の一つである蛋白質は所要量より少なく57.2gであるし、一日平均必要量12mgの鉄分の摂取に関しては、平均摂取量は7.1mgと少ない。エネルギー摂取量も少ないことを考えあわせると、潜在性鉄欠乏性貧血の者が相当数いると推測される。鉄欠乏性貧血の症状として、疲労感、めまい、動悸などがあげられるが⁽⁸⁾、UPIにみられる女子学生特有の身体的訴えの背景に潜在性鉄欠乏性貧血の存在が考えられる。

図2は、1日当たりのエネルギー充足率をみたものである。18～19歳の生活活動強度が軽い者の所要量は1,850kcalである。エネルギー充足率が90%未満は少なすぎ(I群・・・265人)、90～110%は適正(II群・・・85人)、110%以上は多すぎ(III群・・・102人)と評定される。I群は全体の58.6%、II群は18.8%、III群は22.6%で、エネルギー摂取量が適正と判定された者の割合は18.8%にすぎず、一日当たりのエネル

図-2 エネルギー充足率別分布



ギー摂取量に関しては、適正な者が少なく、少なすぎ、多すぎといった極端な傾向がみられた。

(3) エネルギー充足率とUPIの関係について

表4は、エネルギー充足率別にみて、UPI得点および各質問項目で有意差のあった項目を列挙したものである。I群のUPI得点の平均値は12.3、II群は13.3、III群は14.9で、UPI得点に関しては、I群とIII群の間に5%の有意水準で差が認められ、エネルギー摂取量の多すぎる者の方が少なすぎる者よりも心の健康状態が良くないという結果が得られた。UPI得点の内容を身体的訴えおよび精神的訴えの合計点に関して分析した結果、身体的訴えについては3群間に差は認められなかったが、精神的訴えの合計点では、I群が9.0、III群は14.9となり、2群間に有意な差が認められた。精神的な訴えの内容を更に詳細にみていくと、「何事も生き生きと感じられない」「記憶力が低下している」「気持ちが傷つけられやすい」の3項目で、I群とIII群の間に有意差が認められた。エネルギー摂取量の多すぎる者の方が少なすぎる者よりも、対人的な過敏さや抑うつ感などの問題を有していると考えられる。また、「根気が続かない」「なんとなく不安である」の2項目に関しては、II群とIII群間に有意差が認められ、エネルギー摂取の多すぎる者の方が適正にエネルギーを摂取している者よりも、抑うつ感や対人面での不安を感じやすい傾向が認められる。総じて、エネルギー摂取の多すぎる者の方に、精神的に不健康な状態にある者が多いことが明らかになった。

表-4 エネルギー充足率と項目別反応率

項 目	3群間の平均値の差
UPI得点	I < III *
精神的訴えの合計	I < III *
何事も生き生きと感じられない	I < III *
記憶力が低下している	I < III **
根気が続かない	II < III *
なんとなく不安である	II < III **
気持ちが傷つけられやすい	I < III *

(注) * P<0.05 ** P<0.01

神経性過食症にはうつ症状が認められることや、不安や悲しみ、怒り、落胆、退屈さ、孤独などの否定的な情緒状態がこの症状の引き金になりやすいことを考慮すると、エネルギー摂取の多すぎる者の方に、精神的に不健康な状態にある者が多い一因として神経性過食症に悩む者の存在が推測される。

4 神経性過食症の事例

事例1

1年生のA子さんは自分はどんな仕事に向いているか知りたいので性格検査をして欲しい、ということで相談室を訪れた。初回面接は、スチュワーデスになりたいとか、そういった話をして終わった。2回目、A子さんは真青な顔をして今にも泣き出しそうな様相で相談室にとびこんできた。授業に遅刻したり欠席したりするので、先生からひどく叱られ立ち直れない、と言う。初めは遅刻や欠席の理由を言い渋っていたA子さんであるが、学校に来てはいるが、授業には出られないという話をきっかけに、高校3年の頃よりやせたいと思いダイエットをはじめたことを話しはじめた。食事は朝、昼を抜き夜だけにし、夜も油っぽいものは食べないようにしていた。そういった状態が半年くらい続き、大学生活がはじまった。大学に入ってから同じような食生活を続けていると、夜、むしよりにパンが食べたくなり、夕食後も、フランスパンを2本も3本も食べてしまい、止らなくなってしまった。そして、食べた後は、せっかく痩せたのにまた太るのではないかという恐怖から下剤を用いるようになってしまった。朝、登校するのだが、下剤がまだ効いているので、教室に行く前にトイレにかけこんでしまい授業にでられなくなってしまったということであった。

A子さんの場合、ダイエットが契機でこのような状態になってしまったが、その背後には、妹が生まれてから両親があまりかまってくれなくなったという家庭内での葛藤や、「友達とべたべたするのは嫌い」と言い、表面的には平静を装っているが、内心には大学で友達が出来ないことからくる孤独感があることが推測された。週1回のカウンセリングと食生活の指導を継続した結果、現在、快方に向かっている。

事例2

2年生のB子さんは、後期の授業が始まった直後に相談室を訪れた。主訴は以前と比べて性格が暗くなり、友達と会うのも嫌になった、情緒不安定で、家にいても急に泣き出したり、怒りだしたりしてしまう、前期試験の時も勉強に集中できず、単位を落としてしまった、これで卒業できるのかと不安である、就職活動をする気も起きず、どうしたらいいかわからない、という事であった。

このような状態に陥った原因を聞いてみると、はじめて付き合った彼にふられて非常にショックで落ち込んでいた時に、彼から「痩せないの?」と言われたことを思い出した。そして、ダイエットしようと決心し、野菜のみを食べ、猛烈に運動を続ける日々を過ごした。体重はみるみる減少し、1か月で10kgもやせてしまった。さらにダイエットを続けているうちにとうとう体重は39kgにまで落ちてしまい、生理も止ってしまった。母の勧めで婦人科

を受診し、投薬を受けているうちに今度は急に食欲が湧いてき、夕食後に、コンビニで菓子パンやお菓子、コロッケ等を山のように買いこみ、家の人にみられないように自分の部屋に鍵をかけ、詰め込むようにして食べるようになった。食べかすは家の人に見られないように、そっと自分で燃して処分した。1週間もこういった状態が続くと、体重が5kgも増えてしまった。再び猛烈にダイエットを続け、めまいや不眠で体調を崩すと、今度は過食に陥ってしまった。B子さんは、ダイエット・過食の悪循環を繰り返しているうちに、食べ物の事しか考えられなくなってしまった。友達が何か食べているのを見ると、頭の中ですぐにカロリー計算してしまい、「太る!」と思ってしまう。また、友達には「太ればいい」と思いながらカロリーの高い物を勧めてしまう。そのため、やせたB子さんをみて「もう少し食べたら」と勧められると、自分をわざと太らせようとしているんじゃないかと邪推してしまう。そのような自分に嫌悪感をいだき、人と会うのが嫌になるし、食べ続ける自分も嫌いで、いらいらしてしまう。以前は友達と一緒にいるだけで楽しかったのに、今はもう誰とも会いたくない。早く、3食普通に食べて、間食も適度に食べられ、友達と楽しく過ごせるようになりたい、と言う。

B子さんの場合も、ダイエットが契機であるが、このような症状の背景には、B子さん自身の性格的な問題や家庭内葛藤の存在を指摘することが出来た。つまり、B子さんは、性格的に几帳面で完全癖が強いいため、物事に対して全か無かの意味づけを行ないやすく、ダイエットを始めると徹底的に行うが、いったん、禁断の実を食べてしまうと、ダイエットはどうせやりそこなったと思い、止らなくなるほどの気晴らし食いを始めてしまうのである。

一方、B子さんの家庭は、祖父母、両親、妹、の大家族である。父は婿養子で、祖母や母から邪魔者扱いされている。祖父は気の弱い存在感のうすい人で、一家の実権は祖母が握っている。祖母は祖父に、母は父に満足しておらず、祖母も母もB子さんが祖父や父に似ていない良い夫を養子とすることを期待している。その一方で、他の事情からB子さんが結婚出来ないかも知れないという不安を漏らすため、B子さん自身、重すぎる期待と不安の狭間で、行き詰まってしまったようである。過食とダイエットの繰り返しは、このようなB子さんの心を象徴するような行為かも知れない。初回の面接で、誰にも話すことの出来なかった、自分の状態や家庭の事情を話すことが出来、少し安心できたようである。週1回のカウンセリングと食べ物を買うお金を少しずつ減らしていくことで、B子さんは快方に向かっている。

事例3

2年生のC子さんは前期試験も間近に迫った7月のある日、相談室を訪れた。高校の頃はダイエットしていて、その時は何日も食べないでいても平気だったのに、大学1年の秋頃から、むしうにあまいものが食べたくなり、夜中にコンビニへ行ってチョコレートやクッキー

一等のお菓子を大量に買いこんでは、自分の部屋に持ち込んで、食べすぎで気分が悪くなるまで詰め込んでしまう。そして、食べた後は、せっかく痩せたのに、また、太るんじゃないかという恐怖に襲われ、口に指を突っ込んで大体自分が食べたと思う量だけ吐いてしまう。朝は、母が仕事で先に家を出てしまうので、食事をした後、またコンビニに行き、お菓子を買いこんでしまい、夜と同じことを繰り返してしまふ。朝から吐くと、気が減入ってしまい何もやる気がなくなり、学校へいけなくなってしまった。2年になってからは1日も登校していないという。両親は、C子さんが過食しているのをうすうす勘づいているようだが、何も言わない。学校に行っていないのも知っているようだが、まさか1日も登校していないとは思っていない、と言う。

C子さんの場合も過食の引き金はダイエットにあるようだが、母子関係に重要な問題が潜んでいるようであった。すなわち、一人っ子として育ったが、母は外交的な人で、自分の生活を充実させることに忙しく、小さいころからC子さんのことをあまり構わなかったようである。したがって、C子さんは症状を起こすことで、もっと母親に関心をもってもらいたかったようである。夏休みになって、たまたま、母の職場が不景気になり、母が仕事を辞め一日中家にいるようになったことが幸いして、C子さんの症状は軽快した。そして、後期からは一日も休むことなく出席し、無事卒業にこぎつけた。その間、「お母さんと買い物に行く」と嬉しそうに報告にくるC子さんの姿があった。

5 事例の考察

神経性過食症の事例を3例挙げたが、3つの事例に共通した点は、「痩せ」への願望から無茶なダイエットを始めたことにあった。しかし、それが過食症にまで発展した原因としては、まず、3事例に共通していることとして、家庭内での緊張感や葛藤、特に母親の愛や関心に対する強い欲求が指摘できる。また、事例2にみられるように本人の性格面での問題や、過食行動を通じて生じた自己嫌悪感、抑うつ気分等の否定的な感情の介入も否めない。したがって、神経性過食症への治療的アプローチとしては、ダイエットに関する正しい知識を付与し、食生活の改善を援助していくと共に、過食行動の背後にある心理的問題を解決するよう援助していくことが重要である。

6 まとめ

本校の学生の食生活の実態を明らかにし、食生活上の問題と精神面での健康状態の関係を調査する目的で、早測式簡易食生活実態調査とUPIを実施し、調査結果を分析した。また、学生相談室にけいぞくしている事例の中で、食生活に問題を持つ学生の事例を検討した結果、

以下のような知見が得られた。

(1) U P I の各質問項目に対する反応率の高さから、自分の体調や気分肯定的な反応を示す者が約半数いる一方で、「首すじや肩がこる」、「めまいや立ちくらみがする」といった女子学生に特有な身体症状を訴える学生も約半数近くいることが明かとなった。

(2) 学生の体型に関しては、標準体型と判定された者は70%で、痩せぎみおよび痩せすぎと判定された者は23%、太りぎみおよび太りすぎと判定された者は7%で、体型的には「痩せ」の問題をもつ者の方が多かった。

(3) 栄養素等摂取状況では同年齢の女性の所要量を上回っていたのは、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンCのみで、エネルギー、蛋白質、カルシウム、鉄、ビタミンAでは所要量を下まわっていた。近年、女子大生の鉄欠乏性貧血が問題となっているが、U P I の「めまいや立ちくらみがする」という質問への反応率が高いことを考慮すると、潜在性鉄欠乏性貧血者が多いことが推測された。

(4) 一日当たりのエネルギーの摂取量では、適正と判断された者は少なく、少なすぎ、多すぎといった極端な傾向が見られた。

(5) エネルギー摂取量の少ない者および適正な者に比して、多すぎる者の方に、対人的な過敏さや不安感、抑うつ傾向が認められ、神経性過食症との関連を検討する必要があることが示唆された。

(6) 神経性過食症の事例を検討した結果、過食のきっかけはダイエットであったが、それが過食症にまで発展した背景には、本人の完全癡的な性格、家庭内の緊張感および葛藤、不安や悲しみ、孤独感、自己嫌悪感、抑うつ気分等の否定的な情緒が認められた。

本論文は第14回日本学生相談学会で発表したものに加筆修正したものである。なお、事例は、プライバシーの観点から、適宜改変されていることをお断りしておく。

本研究の実施およびまとめにあたって、ご指導いただきました東京家政学院大学の浜野美代子、渡辺順子両先生に心より感謝致します。

参考文献

- (1) ヨハン・ヴァンダーリンデン『ストップ・ザ・過食』星和書店，東京，1995，1-14。
- (2) 吉武光世「UPIからみた新入生の心の健康状態について」『東洋女子短期大学紀要』第27号，1995，33-42。
- (3) 沖田肇「平成4年度UPI分析結果」『日本大学学生相談室報告書』第20号，1994，72-75。
- (4) 『平成7年度版青少年白書』総務庁青少年対策本部編，87-102。
- (5) 『今日の健康』8月号，36-39。
- (6) 池田順子他「女子学生の貧血と食生活」『日本公衛誌』36（8）1989，465-470。
- (7) 鈴木雅子『保健の科学』23（3），1981，207-212。
- (8) 『最新医学大事典』主婦と生活社，東京，1987，248-253。

(10) 料理の組み合わせの好みは？

1. 和風 2. 和洋折衷 3. 洋風

焼き魚	煮付け
漬け物	
ごはん	みそ汁

野菜サラダ	
ハンバーグ	
ごはん	みそ汁

野菜サラダ	
ハンバーグ	
パン	スープ

(11) 食べ物の塩加減は？

- ほとんどの食べ物を、減塩（うす味）にしている
- 調味料は減塩のものを使っている
- 時々減塩食品を使ったり、うす味にしている
- 特に気をつけていない

(12) 米に加えているものは？

- 加えていない（白米のみ）
- 強化米
- 強化米と麦
- 麦
- 胚芽精米
- 玄米
- わからない

(13) 喫煙は？

- 毎日（ 本）
- 時々（ 本／日）
- 今は吸わない（ 本／日）
- 吸わない

* 1～3の人は、喫煙開始年齢はいつごろですか？（ 歳 年間）

(14) 以下食事状況の質問について、各々該当する数字に○印、あるいは 欄に数字を記入して下さい。1以下の数字でも結構です。

食 事 状 況	回 数				
	1日に	2日に 1回	週に 1-2回	月に 1-2回	ほとん ど ない
欠食（朝・昼・夕の食事を抜くこと）	<input type="text"/>	2	3	4	5
間食（3度の食事の間に物を食べること）	<input type="text"/>	2	3	4	5
夜食（夕食後、寝るまでの間に物を食べること）	<input type="text"/>	2	3	4	5
外食（市販の弁当やパン、店屋物など自分の家で作らない物すべて）	<input type="text"/>	2	3	4	5
ビタミン類を飲んでいる	<input type="text"/>	2	3	4	5

* ビタミン類を飲んでいる方は主な物に○をつけてください。

- ビタミンA
- ビタミンC
- ビタミンE
- 複合ビタミン剤
- 健康飲料（オロナミンCなど）
- 薬用飲料（養命酒など）
- 肝油
- その他

☆以下の食べ物を、平均してどのくらい食べていますか?朝・昼・夕・間食全てを思い出して答えて下さい。

●毎日食べる物や平均して1日当たりどの程度になるかがわかるものは、 のところに、1日に何回かまたは何個(杯)か数字(0.1以上)を記入し、“ふつう”を目安にして回数を答えた場合は、1回の量を2に、1回に食べる量が半分位の場合は3に、倍位の場合は1に、○をつけて下さい。

●食べる回数が2日に1回位の場合は2、週に1~2回位は3、月に1~3回位は4に○をつけ、1回に食べる量1~3のいずれかに○をつけて下さい。

●ほとんど食べない場合は「食べない」の5にのみ○をつけて下さい。

番号	平均してどのくらい 食品・料理 (“ふつう”の量)	食べる回数					1回の量		
		1日に	2日に1回	週に1~2回	月に1~3回	食べない	多い	ふつう	少ない
例	卵：1日に1個弱食べる場合 (1個)	0.8回	2	3	4	5	1	②	3
例	肉：朝か昼に少し食べ、1日おきて夕食に食べる場合 0.5+0.5→1回 (カツ1枚)	1回	2	3	4	5	1	②	3
1	卵 (1個)	回	2	3	4	5	1	2	3
2	牛乳、ヨーグルト、乳製品 (コップ1杯)	杯	2	3	4	5	1	2	3
3	チーズ(1枚) 生クリーム・粉ミルク(小さじ10杯)……1杯は0.1回	回	2	3	4	5	1	2	3
4	肉 (カツ1枚)	回	2	3	4	5	1	2	3
5	ハム、ソーセージ、焼き豚などの肉加工品 (2~3枚)	回	2	3	4	5	1	2	3
6	レバーなどの内臓類 (小皿1杯)	回	2	3	4	5	1	2	3
7	魚 (中1切れ)	回	2	3	4	5	1	2	3
8	タコ、イカ、エビ、ウニ、貝類を使った料理 (小鉢1杯分)	回	2	3	4	5	1	2	3
9	かまぼこ、さつま揚げ、はんぺんなどの水産練り製品 ツナ缶などの魚加工品 (小皿1杯分)	回	2	3	4	5	1	2	3
10	豆腐(1/4丁)、高野豆腐(小1枚)、納豆・煮豆(小皿1杯)、豆乳(1杯)	回	2	3	4	5	1	2	3
11	みそ (汁椀1杯分)	回	2	3	4	5	1	2	3
12	ほうれん草、にんじん、かぼちゃなどの色の濃い野菜を使ったおかず (中皿軽く1杯)	回	2	3	4	5	1	2	3
13	ごぼう、れんこん大根などの根菜を使ったおかず (中皿1杯・片手1杯分)	回	2	3	4	5	1	2	3
14	きゅうり、キャベツなどの淡色野菜 (中皿1杯・片手1杯分)	回	2	3	4	5	1	2	3
15	大根菜、高菜などの青菜の漬物 (小皿1杯)	回	2	3	4	5	1	2	3
16	たくあん、きゅうりの床漬けなどの漬物 (小皿1杯・たくあん2~3切れ)	回	2	3	4	5	1	2	3
17	しいたけ、しめじ、えのきなどのきのこ類(しいたけ1~2枚)	回	2	3	4	5	1	2	3
18	みかん、りんご、いちごなどの果物 (みかん中1個・りんご中1/2個)	回	2	3	4	5	1	2	3

番号	平均してどのくらい 食品・料理 ("ふつう"の量)	食べる回数					1回の量		
		1日に	2日に1回	週に1-2回	月に1-3回	食べない	多い	ふつう	少ない
例	ごはん：朝1、昼2、夕1～2杯食べる場合 1 + 2 + 1.5 → 4.5 (中茶碗1杯)	4.5杯	2	3	4	5	1	②	3
19	のり、わかめ、ひじきなどの海草 (のり1袋・汁物1杯分)	回	2	3	4	5	1	2	3
20	こんにゃく、ところてん、寒天など (小鉢1杯分)	回	2	3	4	5	1	2	3
21	いも類 (じゃがいも中1個・里いも2個)	回	2	3	4	5	1	2	3
22	ごはん (中茶碗1杯)	杯	2	3	4	5	1	2	3
23	パン (6枚切り1枚・バターロール2個)	回	2	3	4	5	1	2	3
24	めん類【うどん、ラーメン、スパゲティーなど】(どんぶり1杯)	回	2	3	4	5	1	2	3
25	せんべい、ポテトチップスなどの甘くない菓子 (片手1杯分)	回	2	3	4	5	1	2	3
26	甘い菓子(クッキー4～5枚、ショートケーキもち・アイスクリームなど1個) ジャム・はちみつ(小さし山盛り5杯) …… 1杯は0.2回	回	2	3	4	5	1	2	3
27	ごま(小さじ1杯)、ピーナッツなどのナッツ類(小皿1杯) ピーナッツバター(小さじ2杯) …… 1杯は0.5回	回	2	3	4	5	1	2	3
28	清涼飲料水、甘いジュース (コップ中1杯)	杯	2	3	4	5	1	2	3
29	甘いコーヒー、紅茶 (1缶・カップ1杯)	杯	2	3	4	5	1	2	3
30	スポーツ飲料 (250ml缶)	本	2	3	4	5	1	2	3
31	日本酒(1合)、焼酎(お湯割1杯)など	合	2	3	4	5	1	2	3
32	ビール(コップ1杯)、ウイスキー(水割1杯)、 ワイン(1杯)などの洋酒	杯	2	3	4	5	1	2	3
33	バター、マーガリン (トースト1枚分)	回	2	3	4	5	1	2	3
34	揚げ物、炒め物、油を使ったおかず (中皿1杯分)	品	2	3	4	5	1	2	3
35	マヨネーズ、ドレッシングを使ったおかず(サラダ中皿1杯分)	品	2	3	4	5	1	2	3
36	惣菜物、調理済食品 (コロッケ1個・ぎょうざ3個)	回	2	3	4	5	1	2	3
37	スープ、汁物など (椀1杯)	杯	2	3	4	5	1	2	3
38	野菜、魚、肉などの煮物 (中皿1杯)	回	2	3	4	5	1	2	3
39	塩辛い食べ物 (たらこ1/4個、塩辛大さじ1杯、佃煮小皿1杯)	回	2	3	4	5	1	2	3
40	料理の味付け以外に食卓でかけるしょうゆ、ソース、塩など (しょうゆ・ソース・小さじ1/2杯、塩2ふり)	回	2	3	4	5	1	2	3

*食べる回数と1回の量、それぞれの所に記入してありますか？確かめて下さい。