

食事行動質問票

自分にあてはまる項目に1～4の点数をつけましょう。
 【4:まったくその通り 3:そういう傾向がある 2:時々ある 1:そんなことはない】

カテゴリー	項目	素点	合計点
体質に関する認識	(1)自分は他人よりも太りやすい体質だと思う。		
	(2)水を飲んでも太るほうだ。		
	(3)小さい頃から良く食べるほうだった。		
空腹感・食動機	(4)食料品を買うときには、必要量より多めに買わないと気が済まない。		
	(5)料理を作るときには、多めに作らないと気が済まない。		
	(6)外食や出前をとるときに多めに注文してしまう。		
代理摂食	(7)他人が食べていると、つられて食べてしまう。		
	(8)鉢に果物やお菓子を入れて身近に置いてある。		
	(9)果物やお菓子が置いてあるとついつい手が出てしまう。		
	(10)食べ物をもらうと、もったいないので食べてしまう。		
	(11)連休や盆、正月にはいつも太ってしまう。		
	(12)イライラすると食べることで発散する。		
満腹感覚	(13)お腹いっぱい食べないと満腹感を感じない。		
	(14)食後でも好きなものなら入る。		
	(15)食べ過ぎを他人によく注意される。		
	(16)たくさん食べてしまった後で後悔する。		
	(17)料理が余るともったいないので食べてしまう。		
食べ方	(18)早食いだである。		
	(19)ほとんど噛まない。		
	(20)よく噛めない。		
食事内容	(21)めん類が好きである。		
	(22)濃い味好みである。		
	(23)油っこいものが好きである。		
	(24)ファーストフードをよく利用する。		
	(25)スナック菓子をよく食べる。		
リズム異常	(26)食事の時間がでたらめである。		
	(27)ゆっくり食事をとる暇がない。		
	(28)昼間、間食する。		
	(29)夜食をとる。		
	(30)缶ジュース、缶コーヒー、ポカリスエット、栄養ドリンクをよく飲む。		
合計			