

食行動質問表

氏名 _____

年齢	才	性別	男・女	身長	cm	体重	kg
----	---	----	-----	----	----	----	----

次に示す番号で以下の問いにお答え下さい。

1. そんなことはない 2. ときどきそういうことがある 3. そういう傾向がある 4. まったくそのとおり

- | | | | |
|----------------------------|-----|--|-----|
| 1. 早食いである | () | 29. 食事のメニューは和食よりも洋食が多い | () |
| 2. 肥るのは甘いものが好きだからと思う | () | 30. ハンバーガーなどのファストフードをよく利用する | () |
| 3. コンビニをよく利用する | () | 31. 何もしていないとついものを食べてしまう | () |
| 4. 夜食をとることが多い | () | 32. たくさん食べてしまった後で後悔する | () |
| 5. 冷蔵庫に食べ物が少ないと落ち着かない | () | 33. 食料品を買うときは必要量よりも多めに買って
おかないと気がすまない | () |
| 6. 食べてすぐ横になるのが肥る原因だと思う | () | 34. 果物やお菓子が目の前にあるとつい手が出てしまう | () |
| 7. 宴会・飲み会が多い | () | 35. 1日の食事中、夕食が豪華で最も多い | () |
| 8. 人から「よく食べるね」といわれる | () | 36. 肥るのは運動不足のせいだ | () |
| 9. 空腹になるとイライラする | () | 37. 夕食をとるのが遅い | () |
| 10. 風邪をひいてもよく食べる | () | 38. 料理を作る時には多めに作らないと気がすまない | () |
| 11. スナック菓子をよく食べる | () | 39. 空腹を感じると眠れない | () |
| 12. 料理があまるともったいないので食べてしまう | () | 40. 菓子パンをよく食べる | () |
| 13. 食後でも好きなものなら入る | () | 41. 口一杯詰め込むように食べる | () |
| 14. 濃い味好みである | () | 42. 他人よりも肥りやすい体質だと思う | () |
| 15. お腹一杯食べないと満腹感を感じない | () | 43. 油っこいものが好きである | () |
| 16. イライラしたり心配事があるとつい食べてしまう | () | 44. スーパーなどでおいしそうなお品があると
予定外でもつい買ってしまふ | () |
| 17. 夕食の品数が少ないと不満である | () | 45. 食後すぐにも次の食事のことが気になる | () |
| 18. 朝が弱い夜型人間である | () | 46. ビールをよく飲む | () |
| 19. 麺類が好きである | () | 47. ゆっくり食事をとる暇がない | () |
| 20. 連休や盆、正月はいつも肥ってしまう | () | 48. 朝食をとらない | () |
| 21. 間食が多い | () | 49. 空腹や満腹感がわからない | () |
| 22. 水を飲んでも肥るほうだ | () | 50. お付き合いで食べることが多い | () |
| 23. 身の回りにいつも食べ物を置いている | () | 51. それほど食べていないのに痩せない | () |
| 24. 他人が食べているとつられて食べてしまう | () | 52. 甘いものに目がない | () |
| 25. よく噛まない | () | 53. 食前にはお腹が空いていないことが多い | () |
| 26. 外食や出前が多い | () | 54. 肉食が多い | () |
| 27. 食事の時間が不規則である | () | 55. 食事の時は次から次へと口に入れて食べてしまう | () |