

大学1年生のライフスタイルに関する研究 —— 1992年6月の食生活調査から ——

會田 宏, 進藤 正雄, 齊藤 隆志, 齊藤 慎一

Life style of university freshmen : June 1992

Hiroshi AIDA, Masao SHINDO, Takashi SAITOH, Shinichi SAITOH

Abstract

It is well known that daily nutrition and physical activities affect physical conditions. Previous studies revealed that 20% of male university students were lack of breakfast and their life style was tend to irregular life compare with the ordinary people's.

The purpose of this study is to clarify the life style of university freshmen enrolled 1992 and give some useful suggestions for their better campus life. The time and contents of breakfast, lunch and supper and sports activities from getting up and to going to bed were obtained with questionnaires from 1009 male and 566 female university freshmen in 1992.

The results were summerized as follows :

- 1) It was shown that more than 60% of males and 70% of females spent less than one hour of daily sports activity.
- 2) It was shown that the freshmen tended to be lack of not only breakfast(6-23%), but also lunch(2-10%) and supper(1-6%).
- 3) It was shown that the freshmen took late supper(18:00-22:00) and went to bed late at night(23:00-3:00).

Finally this study was suggested that the better campus life style of unversity freshmen is necessary to educate both nutritional instraction and regular sports activity.

1 緒 言

大学生の生活は、学業及び自由時間の過ごし方や生活時間帯そのものが、高等学校までとは大きく異なることが指摘されている³⁾。特に、筑波大学に入学してくるほとんどの新1年生は、親元を離れ、「つくば」という特殊な環境で生活を始めることになる。そこでは、入学前後におけるキャンパスライフのイメージのギャップ⁷⁾や急激な環境の変化か

ら、身体的・精神的変調をきたすことも少なくない。身体面に関するこれまでの研究では、筑波大学の新1年生は、4～6月の1学期の間に、男子は皮下脂肪厚が低下し、女子は体重が増加することなどが報告されている^{4,5)}。新1年生のライフスタイルの全体像を明らかにすることを通して、このような身体的・精神的変調をもたらす原因を探ることは、より望ましい学生生活の在り方を考えていく上で重要であると考えられる。

これまで筑波大学では、3回にわたって学生生活実態調査を行っている。最近のものは昭和63年10月に行われた調査⁷⁾がある。この調査では、新1年生から大学院生までの合計1169名を対象として、学生生活全般、交通問題及び学生宿舎などに関するアンケート調査を行っている。しかし、急激な環境の変化に対応する新1年生の実態には着目しておらず、形態の変化をもたらす原因の1つと考えられる食生活の実態については、学生食堂、宿舎の補食室の利用などを調査したにとどまっている。

そこで本研究では、スポーツ活動時間、食事時刻・内容、起床及び就寝時刻などに関する調査を行い、新1年生のライフスタイルの全体像を描きだすこと及び彼らの望ましい学生生活について、その課題と対応方向を考察することを目的としている。

2 方 法

体育専門学群を除く1年次学生（男子1262

名、女子666名）を対象に、付録に示す調査用紙を用いて、2日間のキャンパスライフを調査した。調査用紙は、共通科目「体育」の講義の第1時間目（1992年6月3～5日）に配布し、講義の第2時間目（1992年6月10～12日）に回収した。有効回答数は、男子1009名（80%）、女子566名（85%）であった。

なお、集計計算には、本学学術情報処理センターのSPSSプログラムを利用した。

3 結果と考察

(1) 日常生活活動とスポーツ活動から見た新1年生像

調査した日は、特別な行事のない普通の日であった。

図1に示したように、ほとんどの学生は、自転車で10分以内の時間で通学していた。これは、筑波大学の1年生の88.9%が、学内にある宿舎に居住しているためである⁷⁾。NHKの行った世論調査では、大学生の平均通学時間は1時間23分であり³⁾、この場合、通学に

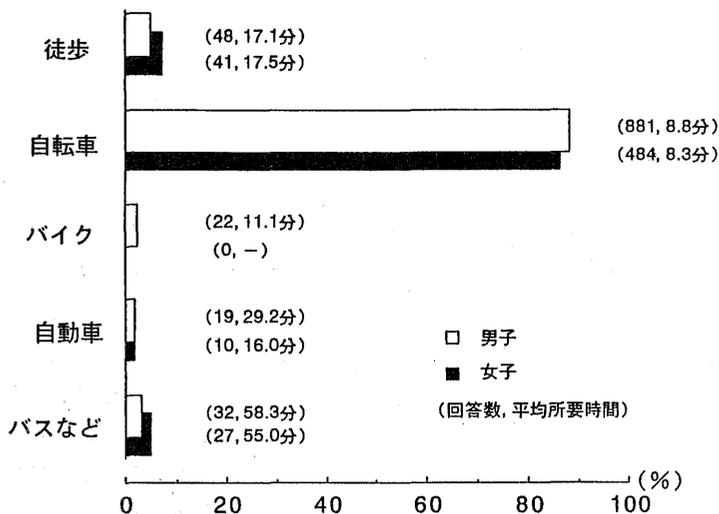


図1 通学の交通手段および所要時間
(無回答 男子7名 女子4名)

要する歩行時間は、当然、本学の学生の方が少ないと考えられる。本学の学生は、さらに、キャンパス内の移動にも自転車を利用するために、日常生活における活動量は極めて少ないと考えられる。これは、学・食・住のそれぞれの空間が一体となっている筑波大学の学生の特徴であろう。

表1に、スポーツを行った時間を示した。調査を行った2日間は、いずれも体育の授業がない日であったために、これは、体育の授業以外でのスポーツ活動の時間を示している。男女とも「1時間以内」が最も多く、1時間以上スポーツ活動を行ったものは、男子で30～36%、女子で約25%であった。女子は男子に比べて、スポーツ活動の時間が少ない傾向にあった。

本研究では、日常生活やスポーツ活動の運動強度・時間を厳密に調査しなかったため

に、新1年生の1日の活動量を、客観的な指標で示すことはできなかった。しかし、万歩計を用いたこれまでの調査では、本学学生の身体活動量は、体育の実技があった日でも、1日当たり2500歩程度であることが報告されている⁵⁾。さらに、先述したように、新1年生の日常活動量及びスポーツ活動の時間が少ないことを考慮すれば、彼らの日常生活が、厚生省の示す生活活動強度Ⅰのレベル（軽い強度）¹⁾にあることは容易に予想できる。

表2に、各自の希望する体格イメージを示した。男子の27%が約6kg、女子の9%が約3kg太ることを希望していた。一方、男子の33%、女子の75%の学生が約5～6kgやせることを希望していた。特に女子において、全体の2/3の学生がやせることを望んでいるにもかかわらず、スポーツ活動の時間が男子に比べて、特に短い傾向にあることは注

表1 スポーツを行った時間

| | 男 子 | | 女 子 | |
|----------|------------|------------|------------|------------|
| | 第1日目 | 第2日目 | 第1日目 | 第2日目 |
| 1. 1時間以内 | 636(64.4%) | 674(70.5%) | 411(74.5%) | 400(75.2%) |
| 2. 1～2時間 | 181(18.3%) | 149(15.6%) | 83(15.1%) | 81(15.2%) |
| 3. 2～4時間 | 144(14.6%) | 118(12.3%) | 47(8.5%) | 42(7.9%) |
| 4. 4～8時間 | 24(2.4%) | 15(1.6%) | 8(1.5%) | 9(1.7%) |
| 5. 8時間以上 | 3(0.3%) | 0(0.0%) | 2(0.4%) | 0(0.0%) |
| 6. 無回答 | 21 - | 53 - | 15 - | 34 - |

1. 数値は回答数（割合）を示している

表2 学生の臨む体格像

| | 男 子 | | 女 子 | |
|--------|------------|-----------|------------|-----------|
| | 回答数(割合) | 希望の増減(kg) | 回答数(割合) | 希望の増減(kg) |
| 太りたい | 268(26.9%) | +5.8±3.1 | 9(1.6%) | +2.9±1.5 |
| ちょうど良い | 404(40.6%) | - | 131(23.5%) | - |
| やせたい | 323(32.5%) | -5.9±5.5 | 418(74.9%) | -5.0±3.0 |
| 無回答 | 14 - | - | 8 - | - |

目すべきことである。なぜならば、十分な運動を伴わないダイエットは、身体的・精神的変調を助長する可能性は高いからである。

このような身体活動量の少なさは、後述する栄養の問題とも関連して、新1年生の形態の変化をもたらす原因の1つであると考えられたために、今後より望ましい学生生活を過ごすためには、新1年生にとっては、定期的なスポーツ活動の機会を持つことなどによって、運動量を増やす必要があると指摘できる。

(2) 食事時刻と食事内容から見た新1年生像

表3～5に、朝食、昼食及び夕食の時刻とそれらの欠食率を示した。本研究では、無回答を欠食として扱った。欠食率は、男女ともに、朝食が最も高く(男子18～23%, 女子6～11%), 次いで昼食(男子5～10%, 女子2～6%), 次いで夕食(男子1～6%, 女子3～5%)の順に高かった。青少年白書などでは、食生活の問題として、朝食欠食の習慣化を大きな問題として取り上げている⁶⁾。厚生省の行った全国国民栄養調査によれば、新1年生と同年代の1人暮らしの男子及び女子の

朝食欠食率は、それぞれ61.7%, 19.4%であり²⁾、この数値は、本研究の欠食率を大きく上回る。このことから、筑波大学の新1年生は、他の1人暮らしより、よく朝食をとっていることが分かる。しかし、1人暮らしでない同年代の男子及び女子(それぞれ13.6%, 7.4%)²⁾に比べると、依然として高い欠食率を示している。さらに、本研究で認められた昼食の欠食率は、同年代で1人暮らしの男子及び女子の欠食率(それぞれ1.7%, 0%)²⁾より、非常に高く、同様の傾向は、夕食においても認められた。これらのことは、本学の新1年生の場合には、朝食を欠食する学生に加えて、少数ではあるが、昼食と夕食を欠食する学生の食生活の実態を、しっかりと把握し、適切な対応がなされる必要があることを示唆している。

表6に、朝食、昼食及び夕食における食事内容を示した。朝食では、男女ともに、パン食の学生が半数を越えていた。昼食と夕食においても、パン食の割合は高く、特に女子では、昼食で57.2%, 夕食で16.5%という高い割合であった。同年代の全国平均を見ると、

表3 朝食時刻と欠食率

| | 男子 | | 女子 | |
|------------|------------|------------|------------|------------|
| | 第1日目 | 第2日目 | 第1日目 | 第2日目 |
| 1. ～6:00 | 7(0.9%) | 3(0.4%) | 10(1.9%) | 2(0.4%) |
| 2. 6:00～ | 12(1.5%) | 8(1.0%) | 21(4.0%) | 12(2.4%) |
| 3. 6:30～ | 28(3.4%) | 30(3.8%) | 32(6.0%) | 27(5.3%) |
| 4. 7:00～ | 172(21.0%) | 139(17.8%) | 125(23.5%) | 125(24.7%) |
| 5. 7:30～ | 183(22.3%) | 171(21.9%) | 131(24.7%) | 134(26.4%) |
| 6. 8:00～ | 272(33.2%) | 273(34.9%) | 150(28.2%) | 145(28.6%) |
| 7. 8:30～ | 50(6.1%) | 56(7.2%) | 24(4.5%) | 21(4.1%) |
| 8. 9:00～ | 38(4.6%) | 41(5.2%) | 24(4.5%) | 20(3.9%) |
| 9. 9:30～ | 16(2.0%) | 11(1.4%) | 5(0.9%) | 9(1.8%) |
| 10. 10:00～ | 41(5.0%) | 50(6.4%) | 9(1.7%) | 12(2.4%) |
| 11. 無回答 | 190 - | 227 - | 35 - | 59 - |
| 欠食率 | 18.8% | 22.5% | 6.2% | 10.4% |

1. 数値は回答数(割合)を示している

表4 昼食時刻と欠食率

| | 男 子 | | 女 子 | |
|-----------|------------|------------|------------|------------|
| | 第1日目 | 第2日目 | 第1日目 | 第2日目 |
| 1. ~11:00 | 6(0.6%) | 5(0.5%) | 3(0.5%) | 5(0.9%) |
| 2. 11:00~ | 82(8.6%) | 87(9.5%) | 53(9.6%) | 58(10.8%) |
| 3. 11:30~ | 392(40.9%) | 359(39.3%) | 274(49.5%) | 249(46.5%) |
| 4. 12:00~ | 320(33.4%) | 309(33.8%) | 155(28.0%) | 152(28.4%) |
| 5. 12:30~ | 46(4.8%) | 43(4.7%) | 9(1.6%) | 23(4.3%) |
| 6. 13:00~ | 54(5.6%) | 54(5.9%) | 19(3.4%) | 27(5.0%) |
| 7. 13:30~ | 11(1.1%) | 7(0.8%) | 12(2.2%) | 5(0.9%) |
| 8. 14:00~ | 48(5.0%) | 50(5.5%) | 29(5.2%) | 17(3.2%) |
| 9. 無回答 | 50 - | 95 - | 12 - | 30 - |
| 欠食率 | 5.0% | 9.4% | 2.1% | 5.3% |

1. 数値は回答数(割合)を示している

表5 夕食時刻と欠食率

| | 男 子 | | 女 子 | |
|-----------|------------|------------|------------|------------|
| | 第1日目 | 第2日目 | 第1日目 | 第2日目 |
| 1. ~17:00 | 10(1.0%) | 9(0.9%) | 9(1.6%) | 7(1.3%) |
| 2. 17:00~ | 77(7.8%) | 61(6.4%) | 29(5.3%) | 25(4.6%) |
| 3. 18:00~ | 263(26.6%) | 257(26.9%) | 94(17.1%) | 93(17.2%) |
| 4. 19:00~ | 288(29.1%) | 267(27.9%) | 163(29.7%) | 166(30.7%) |
| 5. 20:00~ | 169(17.1%) | 170(17.8%) | 129(23.5%) | 122(22.6%) |
| 6. 21:00~ | 92(9.3%) | 101(10.6%) | 74(13.5%) | 78(14.4%) |
| 7. 22:00~ | 62(6.3%) | 60(6.3%) | 40(7.3%) | 35(6.5%) |
| 8. 23:00~ | 24(2.4%) | 27(2.8%) | 10(1.8%) | 12(2.2%) |
| 9. 24:00~ | 5(0.5%) | 4(0.4%) | 1(0.2%) | 6(0.6%) |
| 10. 無回答 | 19 - | 53 - | 17 - | 25 - |
| 欠食率 | 1.9% | 5.3% | 3.0% | 4.4% |

1. 数値は回答数(割合)を示している

表6 朝食, 昼食及び夕食における食事内容

| | | 食事内容 (割合%) | | | | |
|----|-----|------------|--------|------|---------|--------|
| | | 男子 | | 女子 | | |
| 朝食 | 1. | パン | (58.3) | 1. | パン | (50.0) |
| | 2. | ごはん | (22.8) | 2. | ごはん | (37.5) |
| | 3. | コーンフレーク | (10.8) | 3. | コーンフレーク | (7.5) |
| | 4. | おにぎり | (2.3) | 4. | カロリーメイト | (1.2) |
| | 5. | カロリーメイト | (1.5) | 5. | おにぎり | (0.9) |
| | 6. | うどん | (1.2) | 6. | チャーハン | (0.8) |
| | 7. | ラーメン | (1.1) | 7. | スパゲティ | (0.6) |
| | 8. | カレーライス | (0.8) | 8. | カレーライス | (0.6) |
| | 9. | チャーハン | (0.7) | 9. | おすし | (0.5) |
| | 10. | お茶づけ | (0.5) | 10. | サラダ | (0.4) |
| | | | | 総回答数 | 1822 | 総回答数 |
| 昼食 | 1. | パン | (26.2) | 1. | パン | (57.2) |
| | 2. | カレーライス | (12.7) | 2. | おにぎり | (8.6) |
| | 3. | うどん | (12.2) | 3. | #コロッケ | (6.4) |
| | 4. | #コロッケ | (11.4) | 4. | 冷し中華 | (5.4) |
| | 5. | ラーメン | (10.4) | 5. | うどん | (5.0) |
| | 6. | #ハンバーグ | (6.0) | 6. | ラーメン | (4.7) |
| | 7. | かつ丼 | (5.8) | 7. | カレーライス | (3.7) |
| | 8. | #焼肉 | (5.6) | 8. | スパゲティ | (3.6) |
| | 9. | そば | (5.4) | 9. | 煮物 | (3.0) |
| | 10. | スパゲティ | (4.3) | 10. | #ハンバーグ | (2.4) |
| | | | 総回答数 | 1004 | 総回答数 | 643 |
| 夕食 | 1. | カレーライス | (18.9) | 1. | #野菜炒め | (20.2) |
| | 2. | #野菜炒め | (17.4) | 2. | パン | (16.5) |
| | 3. | #焼肉 | (14.2) | 3. | スパゲティ | (13.0) |
| | 4. | #からあげ | (9.8) | 4. | カレーライス | (12.2) |
| | 5. | スパゲティ | (8.7) | 5. | 煮物 | (9.6) |
| | 6. | #ハンバーグ | (8.0) | 6. | 肉じゃが | (6.9) |
| | 7. | ラーメン | (6.6) | 7. | シチュー | (5.9) |
| | 8. | #とんかつ | (6.4) | 8. | うどん | (5.7) |
| | 9. | #マーボー豆腐 | (5.5) | 9. | #鮭(焼き物) | (5.3) |
| | 10. | #コロッケ | (4.5) | 10. | #焼肉 | (4.7) |
| | | | 総回答数 | 815 | 総回答数 | 510 |

1. 総回答数は2日分の合計である
2. ここでは回答数の多かった上位10品目を示している
3. # は定食を含む

昼食と夕食におけるパンへの依存率は、男子では、それぞれ14.3%、5.1%、女子では、27.3%、9.9%であることから²⁾、筑波大学の新1年生のパンへの依存率は、非常に高いことが分かる。さらに、本研究では、昼・夕食の内容には、カレーライス、おにぎり、スパゲティーなどのメニューが上位にあったことから、手軽に食事を済ませようとする傾向があると理解できる。しかし、このような食生活では、栄養摂取が偏り、栄養のバランスを乱し、肥満や貧血症などに陥る可能性が大きい⁶⁾。総務庁も、青少年における栄養の過剰摂取や栄養摂取の偏りなどによる肥満化などの問題を危惧している⁶⁾。本研究では、筑波大学の新1年生が、まさにこの危険性にさらされていることが示された。したがって、より積極的な学生生活を享受するためには、バランスのとれた、十分な栄養が摂取できるような食事指導が、なんらかの形で行われることが望まれる。

(3) 生活時間帯から見た新1年生像

表7、8に、起床及び就寝時刻を示した。

男女とも2/3以上の学生が、6時30分～8時30分の間に起床し、3時までには就寝していた。NHKの行った調査³⁾と比較すると、新1年生は、男女とも、他大学の学生より早く起床するが、遅く就寝することが認められた。生活が深夜にずれ込む傾向は、日本人全体で見られるが³⁾、特に本学ではこの傾向が顕著であることが示された。また、本研究では、女子に比べて男子の方が、遅く就寝する傾向が認められた。男子におけるこの就寝時刻の遅れは、起床時刻の遅れをもたらし、朝食を欠食させる原因の1つになっていると考えられる。

食事時刻は、70%以上の学生が、7時～8時30分の間に昼食を、18～22時の間に夕食をとっていた(表3～5)。朝食と昼食は、授業時間の制約からほぼ決まった時間にとっているが、夕食の時間帯は18時～22時までで広がっていた。これも深夜の時間帯に、自由時間を以ている学生の多さを示していると考えられる。

本研究のまとめとして、図2に、新1年生の生活時間帯を示した。本学の新1年生の特

表7 起床時刻

| | 男子 | | 女子 | |
|------------|------------|------------|------------|------------|
| | 第1日目 | 第2日目 | 第1日目 | 第2日目 |
| 1. ~6:00 | 21(2.6%) | 17(2.2%) | 17(3.5%) | 15(3.3%) |
| 2. 6:00~ | 28(3.5%) | 21(2.7%) | 46(9.4%) | 41(8.9%) |
| 3. 6:30~ | 66(8.2%) | 51(6.7%) | 58(11.9%) | 46(10.0%) |
| 4. 7:00~ | 222(27.6%) | 196(25.7%) | 171(35.0%) | 164(35.7%) |
| 5. 7:30~ | 156(19.4%) | 151(19.8%) | 94(19.2%) | 87(18.9%) |
| 6. 8:00~ | 183(22.7%) | 193(25.3%) | 59(12.1%) | 66(14.3%) |
| 7. 8:30~ | 36(4.5%) | 35(4.6%) | 13(2.7%) | 14(3.0%) |
| 8. 9:00~ | 36(4.5%) | 37(4.8%) | 17(3.5%) | 15(3.3%) |
| 9. 9:30~ | 13(1.6%) | 12(1.6%) | 3(0.6%) | 5(1.1%) |
| 10. 10:00~ | 44(5.4%) | 51(6.6%) | 11(2.1%) | 7(1.5%) |
| 11. 無回答 | 204 - | 245 - | 77 - | 106 - |

1. 数値は回答数(割合)を示している

表 8 就寝時刻

表 8 就寝時刻

| | 男 子 | | 女 子 | |
|-----------|------------|------------|-----------|-----------|
| | 第 1 日 目 | 第 2 日 目 | 第 1 日 目 | 第 2 日 目 |
| 1. ~22:00 | 4(0.7%) | 7(1.4%) | 7(2.1%) | 8(2.8%) |
| 2. 22:00~ | 22(3.8%) | 17(3.4%) | 16(4.8%) | 19(6.7%) |
| 3. 23:00~ | 100(17.4%) | 74(14.8%) | 80(23.9%) | 54(18.9%) |
| 4. 24:00~ | 80(13.9%) | 62(12.4%) | 56(16.7%) | 40(14.0%) |
| 5. 01:00~ | 208(36.2%) | 171(34.1%) | 94(28.1%) | 90(31.6%) |
| 6. 02:00~ | 93(16.2%) | 101(20.2%) | 54(16.1%) | 46(16.1%) |
| 7. 03:00~ | 45(7.8%) | 42(8.4%) | 20(6.0%) | 23(8.1%) |
| 8. 04:00~ | 23(4.0%) | 27(5.3%) | 8(2.3%) | 5(1.8%) |
| 9. 無回答 | 434 - | 508 - | 231 - | 281 - |

1. 数値は回答数（割合）を示している

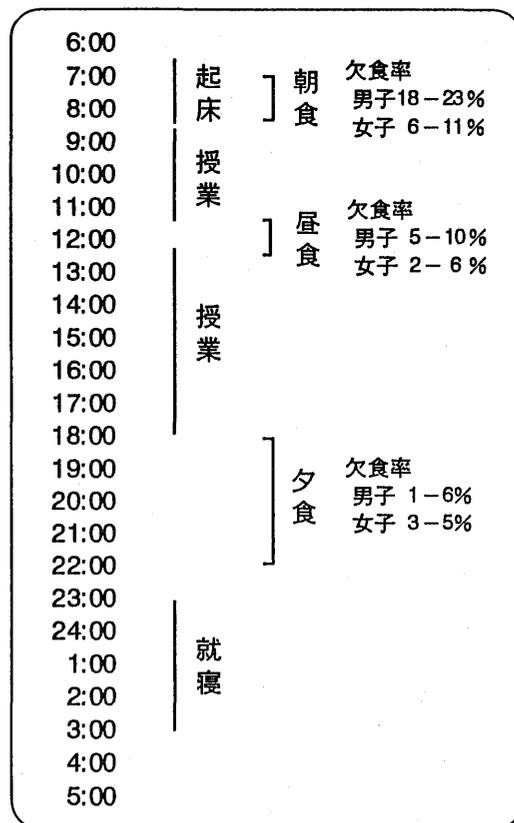


図 2 筑波大学新 1 年生のキャンパスライフ

徴としては、昼食と夕食の欠食率が高いこと、夕食の時間帯が広がっていること及び就寝時刻が遅いことなどがあげられる。この原因としては、1つには、学・食・住空間が一体となっているという、本学特徴が、異なるキャンパスライフを転回させたと推測できる。今後、本学の2年生以上を対象とした調査を実施し、新1年生の特徴を十分に明らかにする必要があると考えられる。

4 要 約

本研究の目的は、大学新1年生のライフスタイルを明らかにし、彼らのその後のキャンパスライフを充実させるような示唆を得ることであった。

1992年4月に筑波大学に入学した新1年生のうち、1009名の男子及び566名の女子を対象にして、スポーツを行った時間、朝食・昼食・夕食の時刻及びその内容、起床及び就寝時刻などをアンケート調査した。調査は、1992年6月に行った。その結果、①男子の60%、女子の70%以上の学生が、1時間に満たないスポーツ活動しか行っていないこと、②朝食の欠食(6~23%)に加えて、昼食と夕食の欠食傾向(それぞれ、2~10%、1~6%)があること、及び③夕食時刻(18:00~22:00)と就寝時刻(23:00~3:00)が遅いことなどが明らかになった。

これらのことから、新1年生の今後のより望ましい学生生活のためには、彼らのライフ

スタイルと関連づけて、定期的なスポーツ活動及び食生活に関する指導が行われる必要があることが示唆された。

本研究の一部は、平成3年度筑波大学学内プロジェクト経費(代表 西藤宏司)によった。

文 献

- 1)厚生省保健医療局健康増進栄養課 監修、第四次改定 要説日本人の栄養所要量—ポイントと活用法—、第一出版、1991.
- 2)厚生省保健医療局健康増進栄養課 監修、平成3年版国民栄養の現状(平成元年国民栄養調査成績)、第一出版、1991.
- 3)NHK世論調査部 編、図説 日本人の生活時間 1990、日本放送出版協会、1992.
- 4)齊藤慎一 他、正課体育・体操トレーニングが受講生の年間にわたる体組成と筋力の変化に及ぼす影響：1年次の場合、大学体育研究13、35-42、1991.
- 5)齊藤慎一 他、青年期の肥満に対する軽度なトレーニングと食生活教育の効果、デザート科学報告14(印刷中).
- 6)総務庁青少年対策本部 編、青少年白書(平成3年版)、大蔵省印刷局、1993.
- 7)筑波大学学生担当教官室 編、筑波大学学生生活実態調査 昭和63年度、筑波大学学生部、1989.

付 録

あなたの食生活に関する調査Ⅱ

月 日 曜日 天候: _____

学群: _____ 学類: _____ 学籍番号: _____ 性別: 男・女 氏名: _____ 体育の受講科目: _____

以下のことからついてあてはまるものに○を、また括弧に記入して下さい。

1. 昨日はあなたにとって・・・・・・ 1) 普通の日だった 2) 特別の日だった (具体的に) _____
2. 大学への交通手段および所要時間は、・・・ 1) 徒歩 (分) 2) 自転車 (分) 3) オートバイ (分) 4) 自動車 (分)
5) その他 (分)
3. 学内、学外で立ったり、歩いた時間は、 (時間 分)
4. スポーツした時間は、・・・・・・ 1) 1時間未満 2) 1～2時間 3) 2～4時間 4) 4～8時間 5) 8時間以上
5. あなたは、身長: _____ 体重: _____ 1) もっと太りたい (+ Kg) 2) ちょうどよい 3) もう少しやせたい (- Kg)
6. 昨日の食生活について、朝起きて夜寝るまで、どこでどんなものを食べたか、飲みものやおやつを含めてご記入下さい。まず何時頃どんなことをしていたか思い出して、それから食べたものを思い出して下さい。

| 時間 | 行動 | 献立名・メニュー名 (食べた物を簡単な絵で書いて下さい) 食品名 (材料,分量等も記入して下さい) 価 格 | 備 考 |
|-----|----|---|-----|
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |
| 11 | | | |
| 12 | | | |
| m 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |
| 11 | | | |
| 12 | | | |
| m 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |

7. この日の食事は、・・・・・・ 1) たいへん満足だった 2) まあ満足だった 3) やや不満であった 4) 非常に不満であった
できればその理由