カリフォルニア大学
協同組合拡張

食品行動チェックリスト

これらの質問は食べ物を計画し、修正する方法に関するものです。普通にやる方法を考えてみてください。

名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 日付＿＿＿＿＿＿ ID#＿＿＿＿＿＿ ☐ エントリ ☐ エグジット

各質問に対して1つの回答を選択します。

1.

果物や野菜を軽食として食べますか？

○ いいえ　○ はい、時々です　○ はい、しばしばです　○ はい、毎日です

2.

フルーツドリンク、スポーツドリンク、パンチを飲みますか？

○ いいえ　○ はい、時々です　○ はい、しばしばです　○ はい、毎日です

3.

過去1週間に柑橘類の果物や柑橘類のジュースをお持ちでしたか？

○ はい　○ いいえ

4.

普通のソーダを飲みますか?

- ◯ いいえ
- ◯ はい、時々です
- ◯ はい、しばしばです
- ◯ はい、毎日です

5.

先週牛乳を飲んだり、牛乳を穀物に使ったりしましたか?

- ◯ はい
- ◯ いいえ

---

6. 果物:毎日どれくらい食べますか?

- ◯ ない
- ◯ 1/2カップ
- ◯ 1カップ
- ◯ 1 1/2カップ
- ◯ 2カップ
- ◯ 2 1/2カップ
- ◯ 3カップ以上

---

7. 野菜:毎日どれくらい食べますか?

- ◯ ない
- ◯ 1/2カップ
- ◯ 1カップ
- ◯ 1 1/2カップ
- ◯ 2カップ
- ◯ 2 1/2カップ
- ◯ 3カップ以上

8.

毎日1種類以上の**果物**を食べますか?

◯ いいえ
◯ はい、時々です
◯ はい、しばしばです
◯ はい、いつもそうです

9.

毎日1種類以上の**野菜**を食べますか?

◯ いいえ
◯ はい、時々です
◯ はい、しばしばです
◯ はい、いつもそうです

10.

ミルクを飲みますか?

◯ いいえ
◯ はい、時々です
◯ はい、しばしばです
◯ はい、毎日です

11.

鶏肉から皮を剥がしますか?

◯ いいえ
◯ はい、時々です
◯ はい、しばしばです
◯ はい、いつもそうです

12.

過去1週間に魚を食べましたか?

◯ はい
◯ いいえ

13.

メイン食事で2つ以上の野菜を食べますか?

- ◯ いいえ
- ◯ はい、時々です
- ◯ はい、しばしばです
- ◯ はい、毎日です

14.

食品の買い物をするときにこのラベルを使用しますか?

- ◯ いいえ
- ◯ はい、時々です
- ◯ はい、しばしばです
- ◯ はい、いつもそうです

15.

月末までに食糧を使い果たしていますか?

- ◯ いいえ
- ◯ はい、時々です
- ◯ はい、しばしばです
- ◯ はい、いつもそうです

16. 食生活をどのように評価しますか?

①　②　③　④　⑤　⑥　⑦　⑧　⑨　⑩

貧しいです　　公正です　　良いです　　素晴らしいです

- このツールを管理するときは、添付の説明書を使用してください。
- この図解されたダイエット品質チェックリストの研究開発は、カリフォルニア大学(UC)Cooperative Extension、カリフォルニア栄養ネットワーク、UC Davis Design Program、UC Davis Nutrition Departmentの共同努力によります。
  著者:キャサリンシルバ、マリリンタウンゼント、アンナマーティン、ダイアンメッツ。
- このダイエット品質測定器の研究が利用可能です:

Townsend MS, Kaiser LL, Allen LH, Joy AB, Murphy SP.限定されたリソースオーディエンスのための食品行動チェックリストの項目を選択してください。
栄養教育と行動のジャーナル。栄養教育と行動のジャーナル。2003;35:69-82.
Murphy SP, Kaiser LL, Townsend MS, Allen LH.食品行動チェックリストの項目の妥当性の評価。アメリカ栄養学会雑誌。
2001;101:751-756, 761.
Townsend MS、Sylva KG、Martin A、Metz D、Wooten-Swanson P、Follett J、Keim N、Sugerman S.低所得者のための視覚的に強化された評価。
J Nutr Educ Behav.2005; 37 (1):S49.
Townsend MS、Sylva K、Martin A、Metz D、Wooten Swanson P. visu情報処理理論を使用して低所得者向けの評価ツールを読みやすくします。
J Nutr Educ Behav 2008;40:181-186.

72809

- カリフォルニア大学は、その政策、手続、または慣行のいずれにおいても差別を受けません。この大学は肯定的な行動/平等な雇用主です。

カリフォルニア大学Cooperative ExtensionとUC Davis Design Programの資金提供を受けています。