

## 妊娠中の食事・栄養についてのアンケート

★あてはまるものに○をつけてください

今回の妊娠：初産	経産	年齢：10代	20代	30代	40代
----------	----	--------	-----	-----	-----

(1) あなたは朝食を食べる日が週に何日ありますか	ア 毎日食べる
→アと回答した方は(2)へ イ～オと回答した方は(1-2)へ	イ 週に5～6日
	ウ 週に3～4日
	エ 週に1～2日
	オ ほとんど食べない
(1-2) 食べない日があるのはなぜですか(複数回答可)	ア 食べる時間がない
	イ 食欲がない
	ウ 習慣がない
	エ 就労形態が不規則なため
	オ 準備・調達が面倒なため
	カ 節約するため
	キ 体重が気になるため
	ク その他( )

(2) あなたは普段の食事で野菜をどのくらい食べますか(朝食・昼食・夕食それぞれに○をつけてください)					
	ほとんど食べない	付け合せ程度 (ミニトマト3個程度)	小鉢1皿程度	小鉢2皿程度	小鉢3皿程度
朝食					
昼食					
夕食					

(3) 主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べる日は、週に何日ありますか	ア ほとんどない
☆主食：ごはん パン 麺・シリアル 主菜：肉・魚・卵・大豆製品・乳のおかず 副菜：野菜・海藻のおかず	イ 週に1～2日
	ウ 週に3～4日
	エ 週に5～6日
	オ ほぼ毎日

(4) 現在、食事や栄養について心配なことはありますか	ア ある(4-2へ)
	イ ない
(4-2) どのようなことが心配ですか(複数回答可)	ア 赤ちゃんの健康状態
イ 食事バランスや栄養がとれているか	ウ 食の好みの変化
エ 調理技術 レパートリーが少ない	オ つわり
カ 貧血 便秘などの体の変化	キ 体重管理
ク 食の安全性	ケ 骨密度

裏面へ続きます

(5) あなたは <b>妊娠・出産にかかわる女性</b> に対して、次のことが推奨されているのを知っていますか。 各項目の該当するほうに○をつけてください		
	知っている	知らない
1 1日3食しっかり食べること		
2 主食を中心にエネルギーをしっかりとること		
3 不足しがちなビタミン・ミネラルを副菜でたっぷりとること		
4 からだづくりの基礎となる主菜を適量とること		
5 牛乳・乳製品などの多様な食品からカルシウムを十分とること		
6 妊娠中は体格に応じた望ましい体重増加量があること		
7 鉄など妊娠中に付加量の設定されている栄養素があること		
8 胎児の <b>二分脊椎などの発生リスクを減らすために</b> 、妊娠前から初期にかけて葉酸の摂取が勧められていること		
9 <b>妊娠初期にビタミン A を摂りすぎると、胎児に先天異常を及ぼすことがあるので過剰摂取に注意が必要なこと</b>		
10 産後（母乳育児中）もバランスのよい食事が必要なこと		

(6) あなたは妊娠をきっかけに、ご自身の食事や栄養に対して意識や考え方に変化がありましたか？ →ア・イと答えた方は（6-2）へ	ア ある
	イ 少しある
	ウ ない
(6-2) 具体的にはどのようなことですか	

ご要望や食事について相談したいことがありましたらご記入ください。

❖ご記入ありがとうございました。栄養相談を希望される場合はお声掛けください。❖



昼食 (1つに〇)					
夕食 (1つに〇)					

(7) あなたの普段の食事は主食・主菜・副菜がそろっていますか

☆主食：ごはん パン 麺・シリアル/ 主菜：肉・魚・卵・大豆製品・乳のおかず/ 副菜：野菜・海藻のおかず

ア 3食ともそろっている

イ 2食はそろっている

ウ 1食だけそろっていた

エ 1食もそろっていなかった

❖ご記入ありがとうございました。栄養相談を希望される場合はお声掛けください。❖