

Sheet1

	週に1回も食べない	週に1回ぐらい	週に2~4回	ほぼ毎日	1日に2回以上
加工された肉類 (ソーセージなど)					
肉 (牛肉、豚肉など 肉を自分で調理)					
魚 (缶詰もOK)					
乳製品 (チーズ、牛乳など)					
ファストフード お弁当 外食					
炭酸飲料 スポーツドリンク					
パン、白米、パスタ(精製された穀物)					
全粒粉パン、玄米など					
スイーツ (ドーナッツ、クッキーなども)					
豆類 (大豆製品も含む)					
野菜 (じゃがいもは含まない)					
果物 (ジュースは違います)					
ピーナッツ、ナッツ					
酒類 (ワインも含む)					