

노인(만 65세 이상)

영양지수 조사지

# 노인(만 65세 이상) 영양지수 조사지

▶ 본 조사는 귀하의 영양상태와 식행동을 간단하게 평가하기 위한 영양지수 계산에 사용될 것입니다. 가정에서는 물론, 단체 급식이나 외식에서 드시는 것도 모두 포함해서 답해 주시기 바랍니다.

**1** 귀하는 과일을 얼마나 자주 드십니까?

- ① 2주일에 1번 이하
- ② 일주일에 1~3번
- ③ 일주일에 4~6번
- ④ 하루에 1번
- ⑤ 하루에 2번 이상

**2** 귀하는 우유 또는 유제품(치즈, 요구르트 등)을 얼마나 자주 드십니까?

- ① 2주일에 1번 이하
- ② 일주일에 1~3번
- ③ 일주일에 4~6번
- ④ 하루에 1번
- ⑤ 하루에 2번 이상

**3** 귀하는 생선이나 조개류(오징어, 굴, 새우 등 포함)를 얼마나 자주 드십니까?

- ① 거의 먹지 않는다
- ② 2주일에 1번
- ③ 일주일에 1~3번
- ④ 일주일에 4~6번
- ⑤ 하루에 1번 이상

**4** 귀하는 달걀(메추리알 등)을 얼마나 자주 드십니까?

- ① 거의 먹지 않는다
- ② 2주일에 1번
- ③ 일주일에 1~3번
- ④ 일주일에 4~6번
- ⑤ 하루에 1번 이상

**5** 귀하는 콩이나 두부(두유 포함)를 얼마나 자주 드십니까?

- ① 2주일에 1번 이하
- ② 일주일에 1~3번
- ③ 일주일에 4~6번
- ④ 하루에 1번
- ⑤ 하루에 2번 이상

**6** 귀하는 견과류(호두, 잣, 아몬드 등)를 얼마나 자주 드십니까?

- ① 거의 먹지 않는다
- ② 2주일에 1번
- ③ 일주일에 1~3번
- ④ 일주일에 4~6번
- ⑤ 하루에 1번 이상

**7** 귀하는 전곡이나 잡곡류(현미밥, 잡곡밥, 통밀빵 등)를 얼마나 자주 드십니까?

- ① 거의 먹지 않는다
- ② 일주일에 1~3번
- ③ 일주일에 4~6번
- ④ 하루에 1번
- ⑤ 하루에 2번 이상

**8** 귀하는 하루에 물을 얼마나 자주 마십니까?

- ① 거의 마시지 않는다
- ② 하루에 1~2잔
- ③ 하루에 3~4잔
- ④ 하루에 5~6잔
- ⑤ 하루에 7~8잔 이상

9 귀하는 믹스커피, 가당음료, 강정, 사탕 등 설탕이 많이 들어있는 간식을 얼마나 자주 드십니까?

- ① 거의 먹지 않는다
- ② 일주일에 1~3번
- ③ 일주일에 4~6번
- ④ 하루에 1~2번
- ⑤ 하루에 3번 이상

11 귀하는 평소에 건강에 좋은 식생활을 하려고 노력하십니까?

- ① 전혀 노력하지 않는다
- ② 노력하지 않는 편이다
- ③ 보통이다
- ④ 노력하는 편이다
- ⑤ 매우 노력한다

13 귀하는 음식을 먹기 전에 손을 씻으십니까?

- ① 전혀 씻지 않는다
- ② 씻지 않는 편이다
- ③ 보통이다
- ④ 씻는 편이다
- ⑤ 항상 씻는다

15 귀하는 평소에 우울함을 어느 정도로 느끼십니까?

- ① 항상 느낀다
- ② 느끼는 편이다
- ③ 보통이다
- ④ 느끼지 않는 편이다
- ⑤ 전혀 느끼지 않는다

10 귀하는 기름진 빵(파배기, 생크림빵 등)이나 스낵 과자류(감자칩, 고구마칩 등)를 얼마나 자주 드십니까?

- ① 거의 먹지 않는다
- ② 2주일에 1번
- ③ 일주일에 1~3번
- ④ 일주일에 4~6번
- ⑤ 하루에 1번 이상

12 귀하는 (가공)식품을 구입할 때 유통기한이나 영양표시를 확인하십니까?

- ① 전혀 확인하지 않는다
- ② 확인하지 않는 편이다
- ③ 보통이다
- ④ 확인하는 편이다
- ⑤ 항상 확인한다

14 귀하는 현재 치아나 틀니, 잇몸 등의 문제로 음식을 씹는 것이 어느 정도 불편하십니까?

- ① 매우 불편하다
- ② 불편한 편이다
- ③ 그저 그렇다
- ④ 별로 불편하지 않다
- ⑤ 전혀 불편하지 않다

16 귀하는 잠을 잘 주무시는 편입니까?

- ① 매우 못 잔다
- ② 못 자는 편이다
- ③ 보통이다
- ④ 잘 자는 편이다
- ⑤ 매우 잘 잔다

**17** 귀하는 본인이 생각하기에 얼마나 건강하다고 생각하십니까?

- ① 전혀 건강하지 않다
- ② 건강하지 않은 편이다
- ③ 보통이다
- ④ 건강한 편이다
- ⑤ 매우 건강하다

**19** 귀하는 맵고 짠 국물음식(라면, 찌개류, 탕류, 국물 떡볶이 등)을 얼마나 자주 드십니까?

- ① 2주일에 1번 이하
- ② 일주일에 1~3번
- ③ 일주일에 4~6번
- ④ 하루에 1번
- ⑤ 하루에 2번 이상

**18** 귀하는 한 번 식사할 때 김치를 제외한 채소류를 몇 가지나 드십니까?

- ① 거의 먹지 않는다
- ② 1가지
- ③ 2가지
- ④ 3가지
- ⑤ 4가지 이상

**20** 하루에 30분 이상의 운동을 얼마나 자주 하십니까?

- ① 거의 하지 않는다
- ② 일주일에 1~2번
- ③ 일주일에 3~4번
- ④ 일주일에 5~6번
- ⑤ 매일

\*18, 19, 20번은 참고용 문항

※ 참고용 문항이란? 영양지수 평가문항에 포함되지 않으나, 영양교육이나 상담 시 참고할 수 있는 문항입니다.

#### ▶ 일반 사항

**D1** 성별은?

- ① 남자                      ② 여자

**D2** 만 나이는 ?

만 \_\_\_\_\_ 세

**D3** 키는?

\_\_\_\_\_cm

**D4** 몸무게는 ?

\_\_\_\_\_kg