

S1 Fig. Japanese Version and English translated versions of questionnaire.

Japanese version

中学生の食事・生活習慣と健康質問票 ()年()組()番 氏名()

最近1ヶ月くらいのあなたの食事や生活、健康状態について、あてはまる番号を○で囲んでください。

1	♪ 朝食に、ごはん・パン・めんなどの主食を食べる。	1. いつもできる	2. 週に5~6回できる	3. 週に3~4回できる	4. 週に1~2回できる	5. まったくできない
2	♪ 朝食に、卵・魚・肉・とうふ・大豆製品などの主菜を食べる。	1. いつもできる	2. 週に5~6回できる	3. 週に3~4回できる	4. 週に1~2回できる	5. まったくできない
3	♪ 朝食に、野菜類を食べる。	1. いつもできる	2. 週に5~6回できる	3. 週に3~4回できる	4. 週に1~2回できる	5. まったくできない
4	♪ 昼食に、卵・魚・肉・とうふ・大豆製品などの主菜を食べる。	1. いつもできる	2. 週に5~6回できる	3. 週に3~4回できる	4. 週に1~2回できる	5. まったくできない
5	♪ 昼食に、野菜類を食べる。	1. いつもできる	2. 週に5~6回できる	3. 週に3~4回できる	4. 週に1~2回できる	5. まったくできない
6	♪ 牛乳・ヨーグルト・豆乳などの乳製品を食べる。	1. いつもできる	2. 週に5~6回できる	3. 週に3~4回できる	4. 週に1~2回できる	5. まったくできない
7	♪ 油の多い料理や食品をとり過ぎないようにする。	1. いつもできる	2. 週に5~6回できる	3. 週に3~4回できる	4. 週に1~2回できる	5. まったくできない
8	♪ 夜10時以降の間食は食べない。	1. いつもできる	2. 週に5~6回できる	3. 週に3~4回できる	4. 週に1~2回できる	5. まったくできない
9	♪ 運動やストレッチなど体を動かす。	1. いつもできる	2. 週に5~6回できる	3. 週に3~4回できる	4. 週に1~2回できる	5. まったくできない
10	♪ 夜12時には、ぐっすり眠っている。	1. いつもできる	2. 週に5~6回できる	3. 週に3~4回できる	4. 週に1~2回できる	5. まったくできない
11	♪ 睡眠時間は、6時間以上である。	1. いつもできる	2. 週に5~6回できる	3. 週に3~4回できる	4. 週に1~2回できる	5. まったくできない
12	♪ 現在、自分の健康状態は	1. とてもよい	2. まあよい	3. どちらともいえない	4. あまりよくない	5. よくない
13	♪ 学校生活が楽しい	1. まったく感じない	2. あまり感じない	3. ときどき感じる	4. かなり感じる	5. いつも感じる
14	♪ 疲れを感じる	1. まったく感じない	2. あまり感じない	3. ときどき感じる	4. かなり感じる	5. いつも感じる
15	♪ 頭痛がする	1. まったく感じない	2. あまり感じない	3. ときどき感じる	4. かなり感じる	5. いつも感じる
16	♪ 身体がだるい	1. まったく感じない	2. あまり感じない	3. ときどき感じる	4. かなり感じる	5. いつも感じる
17	♪ イライラする	1. まったく感じない	2. あまり感じない	3. ときどき感じる	4. かなり感じる	5. いつも感じる
18	♪ 集中力がない	1. まったく感じない	2. あまり感じない	3. ときどき感じる	4. かなり感じる	5. いつも感じる
19	♪ やる気がでない	1. まったく感じない	2. あまり感じない	3. ときどき感じる	4. かなり感じる	5. いつも感じる
20	♪ 朝、すっきり起きられない	1. まったく感じない	2. あまり感じない	3. ときどき感じる	4. かなり感じる	5. いつも感じる
21	♪ 胃やお腹の調子が悪い	1. まったく感じない	2. あまり感じない	3. ときどき感じる	4. かなり感じる	5. いつも感じる
22	♪ 肩がこる	1. まったく感じない	2. あまり感じない	3. ときどき感じる	4. かなり感じる	5. いつも感じる

English translated version

Questionnaire of dietary intakes, lifestyle and health conditions for middle school students
 Name() No() Class() School year()

Please circle the number applied for your dietary intakes, lifestyle and health condition for recently one month..

1	♪ You consume staple food per breakfast.	1. Always	2. 5-6/wk	3. 3-4/wk	4. 1-2/wk	5. Not at all
2	♪ You consume main dishes per breakfast.	1. Always	2. 5-6/wk	3. 3-4/wk	4. 1-2/wk	5. Not at all
3	♪ You consume vegetables per breakfast.	1. Always	2. 5-6/wk	3. 3-4/wk	4. 1-2/wk	5. Not at all
4	♪ You consume main dishes per lunch.	1. Always	2. 5-6/wk	3. 3-4/wk	4. 1-2/wk	5. Not at all
5	♪ You consume vegetables per lunch.	1. Always	2. 5-6/wk	3. 3-4/wk	4. 1-2/wk	5. Not at all
6	♪ You consume dairy products per day.	1. Always	2. 5-6/wk	3. 3-4/wk	4. 1-2/wk	5. Not at all
7	♪ You don't consume fatty foods.	1. Always	2. 5-6/wk	3. 3-4/wk	4. 1-2/wk	5. Not at all
8	♪ You don't consume snacks after 10 PM	1. Always	2. 5-6/wk	3. 3-4/wk	4. 1-2/wk	5. Not at all
9	♪ You move your body, such as exercise and stretching..	1. Always	2. 5-6/wk	3. 3-4/wk	4. 1-2/wk	5. Not at all
10	♪ You sleep fast at 0 AM.	1. Always	2. 5-6/wk	3. 3-4/wk	4. 1-2/wk	5. Not at all
11	♪ You sleep over 6 hours.	1. Always	2. 5-6/wk	3. 3-4/wk	4. 1-2/wk	5. Not at all
12	♪ How are your health condition, now ?	1. Very good	2. Good	3. As usual	4. Fairly good	5. Not good/bad
13	♪ You feel school life is enjoyable.	1. Not at all	2. Scarcely	3. Sometimes	4. Often	5. Always
14	♪ You feel fatigue.	1. Not at all	2. Scarcely	3. Sometimes	4. Often	5. Always
15	♪ You feel headache.	1. Not at all	2. Scarcely	3. Sometimes	4. Often	5. Always
16	♪ You feel lassitude	1. Not at all	2. Scarcely	3. Sometimes	4. Often	5. Always
17	♪ You feel irritation.	1. Not at all	2. Scarcely	3. Sometimes	4. Often	5. Always
18	♪ You feel lack of concentration.	1. Not at all	2. Scarcely	3. Sometimes	4. Often	5. Always
19	♪ You feel lack of motivation.	1. Not at all	2. Scarcely	3. Sometimes	4. Often	5. Always
20	♪ You feel poor ability to wake in the morning.	1. Not at all	2. Scarcely	3. Sometimes	4. Often	5. Always
21	♪ You feel upset stomach.	1. Not at all	2. Scarcely	3. Sometimes	4. Often	5. Always
22	♪ You feel stiff shoulders.	1. Not at all	2. Scarcely	3. Sometimes	4. Often	5. Always