カリウムについてアンケート

■食品の摂取頻度についてお伺いします。

1. ドライフルーツや生の果物

毎日

2～3日に１回

週１回

ほとんど食べない

食べない

1. 100％果汁のジュース、トマトジュース、野菜ジュース、青汁

毎日

2～3日に１回

週１回

ほとんど食べない

食べない

1. 芋類（じゃがいも、長芋、かぼちゃ等）

毎日

2～3日に１回

週１回

ほとんど食べない

食べない

1. 野菜

毎日

2～3日に１回

週１回

ほとんど食べない

食べない

1. 納豆

毎日

2～3日に１回

週１回

ほとんど食べない

食べない

1. ナッツ

毎日

2～3日に１回

週１回

ほとんど食べない

食べない

■野菜の下処理についてお伺いします。水にさらす処理や下茹でをしていますか？

は　い　　・　　いいえ