

## 摂食態度検査 EAT-40

氏名：

記入：           年    月    日

常概頻時稀無

- |                                   |                    |
|-----------------------------------|--------------------|
| 1. 人と一緒に食事をするのが好きです。              | 1 2 3 4 5 <b>6</b> |
| 2. 人のために食事を作りますが、自分の料理したものは食べません。 | 1 2 3 4 5 6        |
| 3. 食事をする前は不安になります。                | 1 2 3 4 5 6        |
| 4. 体重が増え過ぎるのではないかと心配します。          | 1 2 3 4 5 6        |
| 5. 空腹でも食事はしません。                   | 1 2 3 4 5 6        |
| 6. 食べ物のことを考えると他のことは何も考えられません。     | 1 2 3 4 5 6        |
| 7. 食べ始めるとやめられないように思いながら食べ続けます。    | 1 2 3 4 5 6        |
| 8. 食べ物は細かくきざんで食べます。               | 1 2 3 4 5 6        |
| 9. 食べ物カロリーに気を遣います。                | 1 2 3 4 5 6        |
| 10. ご飯、パン、イモなどの炭水化物の多い食べ物は食べません。  | 1 2 3 4 5 6        |
| 11. 食事の後、腹が張るように感じ、不快になります。       | 1 2 3 4 5 6        |
| 12. もっと食事をとれば、人から好感をもたれると思います。    | 1 2 3 4 5 6        |
| 13. 食事の後、食べ物を吐き出したりします。           | 1 2 3 4 5 6        |
| 14. 食事の後、食べたことに後悔をします。            | 1 2 3 4 5 6        |
| 15. やせたいという思いで頭がいっぱいです。           | 1 2 3 4 5 6        |
| 16. やせたいと思って一生懸命に運動します。           | 1 2 3 4 5 6        |
| 17. 一日に何回も体重を量ります。                | 1 2 3 4 5 6        |
| 18. 体にぴったりした服が好きです。               | 1 2 3 4 5 <b>6</b> |
| 19. 肉料理が好きです。                     | 1 2 3 4 5 <b>6</b> |
| 20. 朝は早く起きます。                     | 1 2 3 4 5 6        |
| 21. 毎日、決まった内容の食事をします。             | 1 2 3 4 5 6        |
| 22. 運動をしてやせたいと思います。               | 1 2 3 4 5 6        |
| 23. 月経は規則正しくあります。                 | 1 2 3 4 5 <b>6</b> |
| 24. 人にはやせすぎとされています。               | 1 2 3 4 5 6        |
| 25. 体の脂肪のことが気になります。               | 1 2 3 4 5 6        |
| 26. 食事を食べるのは人よりも遅いほうです。           | 1 2 3 4 5 6        |
| 27. レストランで食事をするのが好きです。            | 1 2 3 4 5 <b>6</b> |
| 28. 下剤を使っています。                    | 1 2 3 4 5 6        |
| 29. 砂糖のはいった食べ物は食べません。             | 1 2 3 4 5 6        |
| 30. 美容（ダイエット）食をとっています             | 1 2 3 4 5 6        |
| 31. 私の人生は食べ物に振り回されてきたと思います。       | 1 2 3 4 5 6        |
| 32. 食べる物は自分で決めます。                 | 1 2 3 4 5 6        |
| 33. 人は無理矢理、私に食事をとらせようとしています。      | 1 2 3 4 5 6        |
| 34. 食べ物のことは長い時間をかけて考えます。          | 1 2 3 4 5 6        |
| 35. 便秘で困っています。                    | 1 2 3 4 5 6        |
| 36. 甘いものを食べると気分がわるくなります。          | 1 2 3 4 5 6        |
| 37. 食事制限をしています。                   | 1 2 3 4 5 6        |
| 38. 胃の中を空っぽにしておきたいと思います。          | 1 2 3 4 5 6        |
| 39. カロリーの高い、目新しい食べ物を試食するのが楽しみです。  | 1 2 3 4 5 <b>6</b> |
| 40. 食事の後、食べたものを吐き出したいと思います。       | 1 2 3 4 5 6        |