日本人の日常健康習慣についてのインタビュー：調査者：シャーリン

インタビューにご協力を願いいたします。

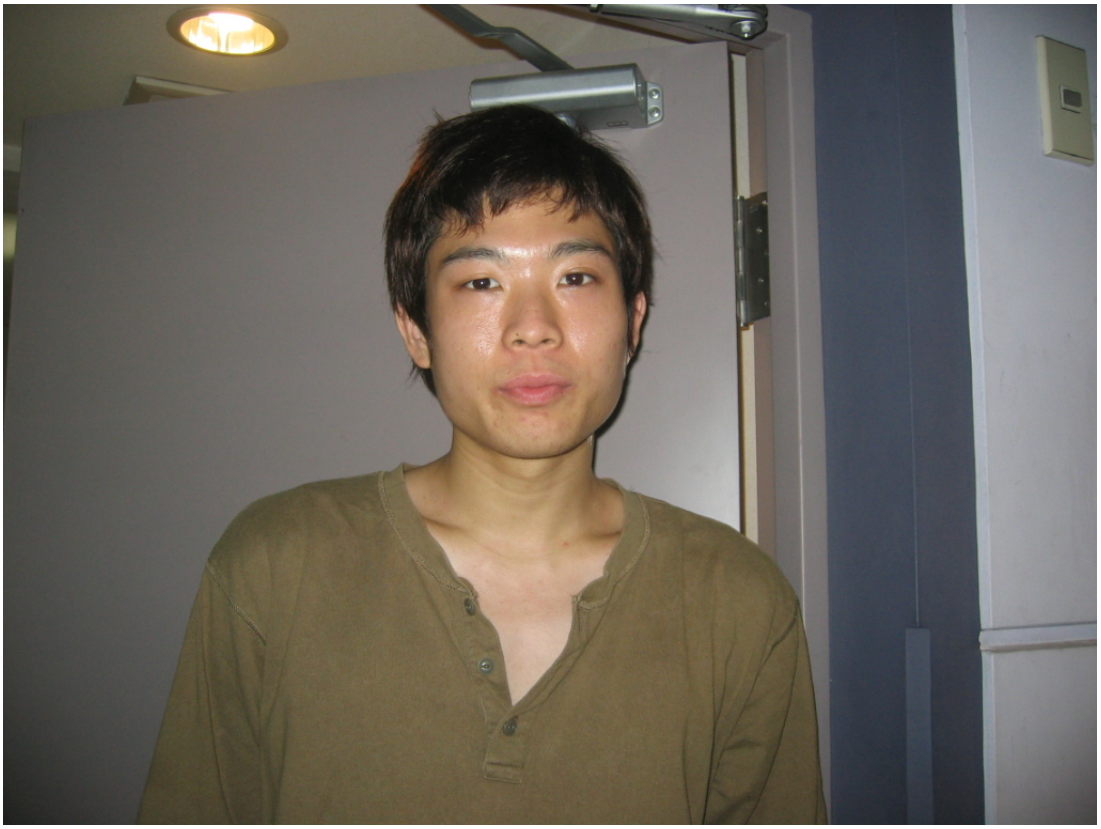
ご自身について：

名前：**おくぼ**

男性／女性

１０代　２０代　３０代　４０代＋

職業　（大学生　）



１．一週間何回ぐらい運動をしていますか？

３回。

２．どんな運動をすることが一番好きですか？

バスケットボール。

毎日、何個ぐらい果物を食べますか？

１個。

３．a)お酒を飲む習慣がありますか？

はい。

b)一週間何回ぐらい飲んでいますか？
3回

４．毎日、何時間ぐらいねていますか？
7時間。

５．サプリメントを食べますか？　たとえば、どんな例がありますか？
例をあげてください。
はい。アミノ酸，蛋白質。

６．間食をたべるとき、ソーダを飲む習慣がありますか？
はい。

７．日本人の一番健康食品は何だと思っていますか？
ご飯。

感想：
日本人には、健康な生活の習慣がありそうです。普通は、お酒を飲む習慣があって、少し酔うようです。ご飯は、日本人が毎日食べているものだから、一番の健康食品はご飯でなくてはいけません。