

# 調査の概要

## 1. 調査の目的

この調査は、栄養改善法（昭和27年法律第248号）に基づき、国民の食品摂取量、栄養素等摂取量の実態を把握すると同時に栄養と健康との関係を明らかにし、広く健康増進対策等に必要な基礎資料を得ることを目的とするものである。

## 2. 調査の客体

平成7年国民生活基礎調査により設定された地区から無作為に抽出した300地区内世帯（約5,000世帯）の世帯員（約15,000人）を調査の客体とした。

## 3. 調査客体の分類方法

集計のための調査客体の分類は、次のとおりである。

### (1) 人口規模別分類

全国を12大都市（+特別区）、人口15万以上の市、人口5～15万未満の市、人口5万未満の市、町村の別に分類した。

### (2) 地域ブロック別分類

全国を次の表のように12地域に分類した。

ブ ロ ッ ク	都 道 府 県 名
北 海 道	北海道
東 北	青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県
関 東 I	埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県
関 東 II	茨城県、栃木県、群馬県、山梨県、長野県
北 陸	新潟県、富山県、石川県、福井県
東 海	岐阜県、愛知県、三重県、静岡県
近 畿 I	京都府、大阪府、兵庫県
近 畿 II	奈良県、和歌山県、滋賀県
中 国	鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県
四 国	徳島県、香川県、愛媛県、高知県
北 九 州	福岡県、佐賀県、長崎県、大分県
南 九 州	熊本県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県

## 4. 調査客体の概要

### (1) 人口規模別状況（対象者数）

	12大都市+特別区	人口15万以上の市	人口5～15万人未満の市	人口5万人未満の市	町・村
対象者数（人）	2,712	3,748	3,001	1,061	3,718

## (2) 地域ブロック別状況（対象者数）

	北海道	東北	関東Ⅰ	関東Ⅱ	北陸	東海	近畿Ⅰ	近畿Ⅱ	中国	四国	北九州	南九州
対象者数（人）	531	1,267	3,270	1,304	793	1,625	1,222	733	1,165	599	1,105	626

## (3) 職業別状況（対象者数）

		常用労働者	日雇労働者	勤労員	自営業者	農林・漁夫	自由業者	小中学校児童生徒	高校以上の生徒学生	家事従事者	無職その他
対象者数(人)	総数	1,777	233	3,242	939	452	110	2,264	944	2,401	1,878
	男	1,182	37	2,018	607	258	67	1,181	496	4	919
	女	595	196	1,224	332	194	43	1,083	448	2,397	959

## (4) 年齢階級別状況（対象者数）

		1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～24歳	25～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
対象者数(人)	総数	991	1,542	940	873	859	1,910	2,216	1,936	1,616	1,357
	男	490	803	500	403	387	928	1,057	897	761	543
	女	501	739	440	470	472	982	1,159	1,039	855	814

## (5) 生活活動強度別人員構成（年齢階級別）

	総数	15～19歳*	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
総数（人）	11,707	940	1,732	1,910	2,216	1,936	1,616	1,357
（％）	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
軽い（人）	5,428	406	744	768	929	769	808	1,004
（％）	46.4	43.2	43.0	40.2	41.9	39.7	50.0	74.0
中等度（人）	5,117	422	772	916	1,055	936	686	330
（％）	43.7	44.9	44.6	48.0	47.6	48.3	42.5	24.3
やや重い（人）	1,052	107	198	202	209	203	112	21
（％）	9.0	11.4	11.4	10.6	9.4	10.5	6.9	1.5
重い（人）	110	5	18	24	23	28	10	2
（％）	0.9	0.5	1.0	1.3	1.0	1.4	0.6	0.1

\* 高校生以上

## (6) 血液検査（対象者数；満20歳以上満59歳まで）

		20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳
総数	4,537	796	1,136	1,314	1,291
男	1,710	289	436	483	502
女	2,827	507	700	831	789

## 5. 調査項目及び実施時期

### (1) 調査項目

本調査は、身体状況調査、栄養摂取状況調査及び食生活状況調査からなり、調査項目は下記のとおりである。

#### ア. 身体状況調査

- (ア) 身長（満1歳以上）
- (イ) 体重（満1歳以上）
- (ウ) 血圧：最高血圧、最低血圧（満15歳以上）
- (エ) 皮下脂肪厚（満15歳以上）
- (オ) 血液検査（満20～59歳）
- (カ) 歩数調査（満15歳以上）
- (キ) 問診・血圧降下剤の使用有無（満20歳以上）
  - ・喫煙の有無と1日の平均喫煙本数（満20歳以上）
  - ・飲酒習慣の有無と1日の平均飲酒量（満20歳以上）
  - ・運動習慣の有無（満20歳以上）

#### イ. 栄養摂取状況調査

- (ア) 世帯の状況……氏名、性別、生年月、満年齢、妊産婦（週数）・授乳婦別、仕事の種類、日常生活活動強度
- (イ) 食事状況（家庭食・外食・欠食の区別）
- (ウ) 食物摂取状況、料理名、食品名、使用量、廃棄量、世帯ごとの案分比率

#### ウ. 食生活状況調査

本調査は毎年、質問事項を変えて実施している。

本年は被調査世帯で15歳以上の全員を対象に、下記のアンケート調査を実施している。

食品の摂取量に対する自己評価、エネルギー・脂肪・カルシウム・鉄・食塩の摂取量に対する自己評価、食事量に対する自己評価、食事の満足感に対する自己評価、食生活上の注意事項の実践の有無、体型に対する自己評価。

### (2) 調査時期

身体状況：平成7年11月の特定の1日

栄養摂取状況：平成7年11月の特定の1日（日曜日及び祝日は除く）

食生活状況：栄養摂取状況と同日

## 6. 調査要領

### (1) 調査員の構成

調査員は、医師、栄養士、保健婦、看護婦、衛生（臨床）検査技師及び助手をもって構成した。

栄養摂取状況調査については、主として栄養士がこれにあたり、身体状況調査については医師、保

健婦，看護婦，衛生（臨床）検査技師及び助手が担当した。

## (2) 調査体制

調査体制は次頁のとおりである。

## (3) 調査票の様式

(ア) 身体状況調査票……………（様式第1号）……………19頁参照

(イ) 栄養摂取状況調査票…（様式第2号）……………20頁参照

(ウ) 食生活状況調査票……………（様式第3号）……………23頁参照

## (4) 調査方法

### ア. 身体状況調査

身体状況調査は，調査対象世帯の世帯員を対象とし，被調査者の集合に便利な一定の場所に集めて実施した。

検査方法は次のとおりである。

(ア) 身長：身長は測定は，靴下をぬがせ，両かかとを密接させ，背，臀部及びかかとを身長計の尺柱に接して直立させて，両上肢を体側にたれ，頭部を正位に保たせて測定した。ただし，3歳未満の幼児については，乳幼児用身長計を用い，仰臥位において頭部を助手に固定させて，できるだけ足の足を伸展させた位置において，頭部と足蹠間の最短距離を測定した。

(イ) 体重：体重の測定は，被検者を裸体に近い状態にして，体重計の秤台の真中に特に静かに乗らせて測定した。なお，体重は裸体で測定するのが望ましいが，衣服を着たまま測定した場合は，あらかじめ衣服の重さを家庭において計らせ，測定数値から差し引いた。

なお，測定単位はmmとし，小数点以下は第1位で四捨五入した。

(ウ) 血圧：血圧は，血圧計を用いて最高血圧と最低血圧について測定した。温度は15℃以上を原則とし異常に寒い環境での測定は避け，被検者が5分以上心身の安静をとった後，椅座位にして測定した。ただし，測定部位が心臓と同じ高さにくるような姿勢とし，測定部位は右腕の上腕とする。測定単位は整数とした。また，最高血圧はエッチングル・スワン聴診点の第1点とし，また最低血圧は第5点とした。

(エ) 問診：血圧降下剤の使用の有無については，現在，医師の指示の有無にかかわらず2日に1度（1日を単位とする）以上血圧降下剤を使用している者を「使用している」と判定した。

運動習慣がある者とは，

① 運動の実施頻度として，週2回以上

② 運動の持続時間として，30分以上

③ 運動の継続時間として，1年以上

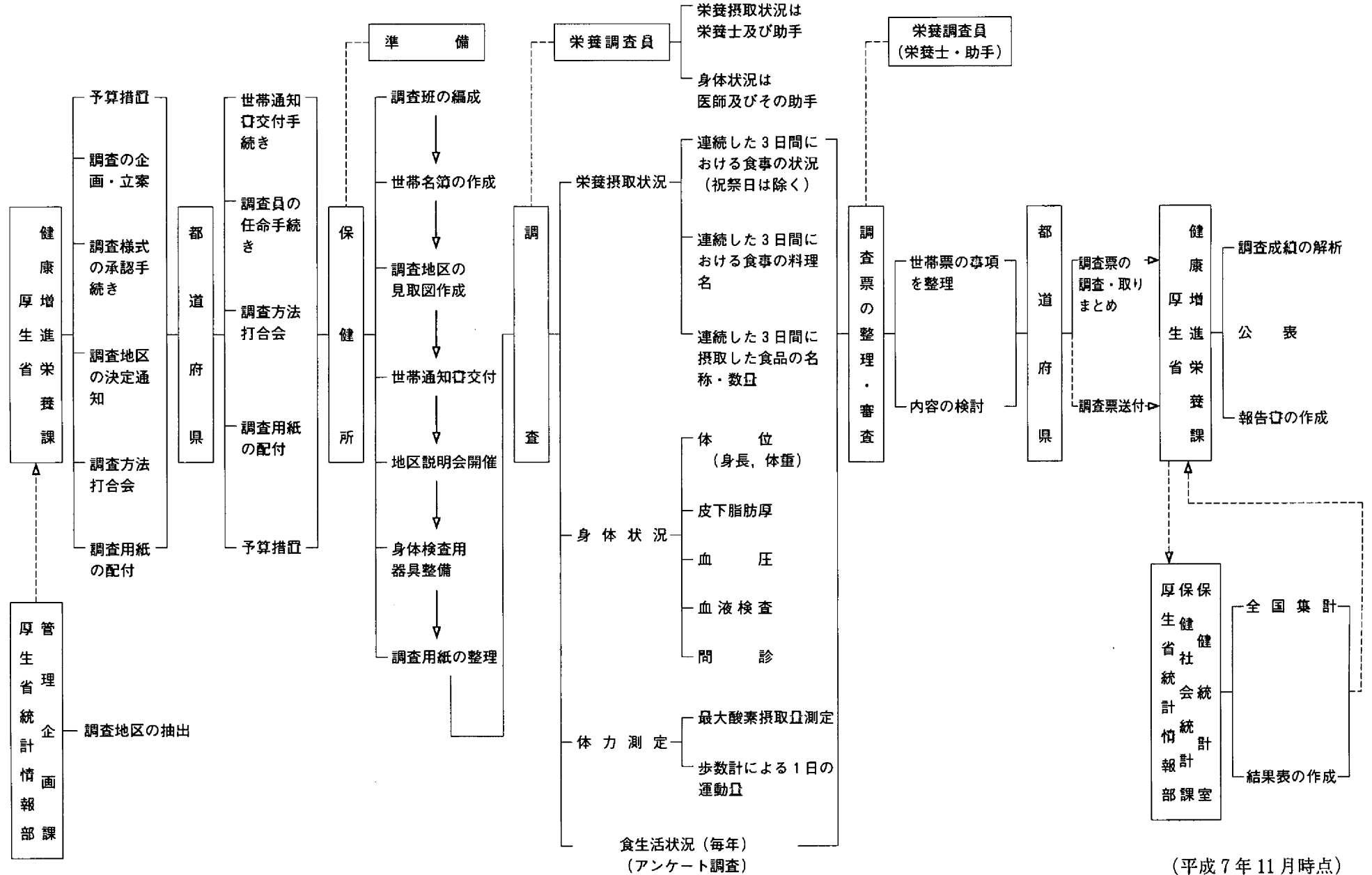
の3つすべてに該当する者とした。

飲酒の習慣がある者とは，

① 飲酒頻度として週3日以上

② 1回に飲む量が酒で1合（ビール大1本，ウイスキーでダブル1杯）以上

の2つのすべてに該当する者とした。



(平成7年11月時点)

喫煙者は、現在、継続的に（毎日または時々）吸っている者とした。

(カ) 血液検査：食後4時間以上経過後、駆血帯を使用して、肘静脈から採血した。

#### 血液検査方法

項目名称	測定方法	分析機器
赤血球数	電気抵抗検出法（自動化法）	NE-8000（東亜医用電子）
血色素量	SLS-Hb 法	NE-8000（東亜医用電子）
総コレステロール	酵素法（COD-DAOS 法）	日立 7450E
トリグリセリド	酵素法（グリセリン消去法）	日立 7450E
HDL-コレステロール	ヘパリン Ca <sup>2+</sup> -Ni <sup>2+</sup> 沈殿法	日立 7150 形
総たんぱく質	ビウレット法	日立 7450E
血糖	酵素法（Glu-DH 法）	日立 7150 形

(キ) 1日の運動量：歩数計によって測定した。使用機器はアルネス 200S, AS-200（デジ・ウォーカー MINI, EM-200 使用可）とした。

① 装着する前に操作スイッチを RESET 方向にし、カウントを「00000」にセットする。通常は「WALK」にセットし、ジョギングやランニングを行うときには操作スイッチを「JOG」にセットすること。終わったらもとの「WALK」に戻すこと。

② 装置は、朝起きたらすぐにベルトなどにクリップをしっかりと装着すること。位置は左右のストラックス等、折り目線が標準である。クリップは差し込んで止まるまで深くまっすぐにセットすること。

#### イ. 栄養摂取状況調査

調査日の測定にあたっては、祝祭日、冠婚葬祭その他特別に食物摂取に変化のある日を選び、なるべく普通の摂取状態にある日を選び、あらかじめ被調査者の積極的協力を得るため、調査開始前に被調査地区民に対し調査の趣旨を十分納得させた後、栄養摂取状況調査票を各世帯に配布し記入要領を十分説明したうえ、秤を用いて秤量記入させたが、消費量が少なく秤量困難なもの等については目安量をもってした。

また、調査員である栄養士は、被調査世帯を直接訪問し、記入状況を点検するとともに不備な点の是正や記入要領の指導にあたった。

#### ウ. 食生活状況調査

栄養摂取状況調査と同時に実施した。被調査世帯の世帯員満 15 歳以上の全員を対象に食生活状況調査票を配布し記入させた。

## 7. 集計及び製表方法

### (1) 調査地区における集計

栄養摂取状況調査について各調査地区の調査員は、各世帯が記入した栄養摂取状況調査票の食品名及び使用量（廃棄量）をチェック後、該当する食品番号を記入する。

## (2) 厚生省における集計及び製表

厚生省に提出された各世帯別、個人別に作成された調査票について十分審査した後、パンチ入力を行い、1人1日当たり栄養素等摂取量、食品群別摂取量、及び身長、体重、血圧、食生活状況調査についての集計、製表を行った。

## 8. 本書利用上の留意点

### (1) 栄養価算定に使用した成分表について

原則として「四訂日本食品標準成分表」を使用した。

### (2) 食品群分類について

作表にあたっての食品群については、第11表(84頁)の左側に示した分類で示してあり、その内容については国民栄養調査食品群別表(表1, 11頁)によった。なお、植物性食品の項に含まれている23の「バター」と26の「動物性油脂」は動物性食品として取り扱っているのに注意されたい。

### (3) 平均栄養所要量について

(ア) 国民栄養調査における栄養素等摂取状況調査の成績は、被調査世帯員総数の総摂取量を平均して、1人1日当たりとして算出したものである。この摂取量を評価するには平均栄養所要量と比較すればよい。

(イ) 平均栄養所要量は、「第四次改定日本人の栄養所要量」(表2, 15頁)を用いて平成7年国民栄養調査の客体から1人1日当たりとして求めた。

### (4) 個人の集計区分について

外食、欠食等の個人単位での集計に使用した職業分類は、職業分類表(表3, 17頁)によった。

### (5) 外食内容の構成比について

次の区分により集計した。

そば、うどん類	各種そば、うどん、中華そば、たんめん、焼そば、その他
すし	にぎりずし、ちらしずし、のりまき、いなり、その他
どんぶりもの	かつ丼、てん丼、親子丼、玉子丼、その他
カレーライス類	カレーライス、ハヤシライス、チキンライス、オムライス、炒飯、その他
マカロニ類	マカロニグラタン、スパゲティー各種
パン類	トースト、ホットドッグ、サンドイッチ、ホットケーキ、菓子パン、その他
その他和食	和定食、幕の内弁当、おにぎり、赤飯、その他
その他洋食	ハンバーグステーキ、カツライス、ビーフステーキ、その他

### (6) 血圧区分について

区 分	血 圧 値
低 血 圧	最高血圧 90 mmHg 未満のもの
正 常	最高血圧 90~140 mmHg 未満でかつ最低血圧が 90 mmHg 未満のもの
境界域高血圧	最高血圧 140~160 mmHg 未満のもの、または最低血圧 90~95 mmHg 未満のもので高血圧に含まれないもの
高 血 圧	最高血圧 160 mmHg 以上のもの、または最低血圧 95 mmHg 以上のもの

(7) 肥満の判定

BMI (Body Mass Index, 次式) を用いて判定した。

$$\text{BMI} = \text{体重kg} / (\text{身長m})^2$$

男女とも 20 歳以上 BMI=22 を標準とし、今回用いた肥満の判定基準は下記のとおりとした。

判定	やせ	普通	過体重	肥満
BMI	19.8 以上	19.8 以上 24.2 未満	24.2 以上 26.4 未満	26.4 以上
肥満度	-10% 未満	-10% 以上 +10% 未満	+10% 以上 +20% 未満	+20% 以上

(「日本肥満学会による肥満の判定基準」より)



表1

国民栄養調査食品群別表

食品群別		食品名
穀類	米	米
	米加工品	もち、赤飯、アルファ米、じょうしん粉、しらたま粉、ビーフン、米こうじ、かきもち、きりたんぼ、こおりもち、道明寺粉、酒粕
	大麦	えん麦、大麦・玄、はだか麦・玄、らい麦・全粒、オートミール、押し麦、切断麦、麦こがし、押しらい麦
	小麦粉	内地普通、内地強力、輸入軟質、輸入硬質、小麦粉・一等粉・薄力、中力、強力、二等粉・薄力、中力、強力、ふ
	パン	食パン、コッペパン、黒パン、ぶどうパン、フランスパン、乾パン、らい麦パン、パン粉、ホットケーキ、ロールパン
	菓子パン	あんパン、クリームパン、ジャムパン、デニッシュ、チョココロネ
	生めん、ゆでめん	めん類・うどん、中華生そば、ゆでそば、ゆでめん
	乾めん、マカロニ	かんめん、そうめん、ひやむぎ、干し中華そば、マカロニ、スパゲティ、干そば
	即席めん	即席めん
	その他の穀類	あわ・全粒、精白、きび・全粒、精白、そば・全粒、粉、とうもろこし・乾燥、粉（とうもろこし）、コーンフレーク、ポップコーン、ひえ・全粒、精白、もろこし・全粒、精白、あわめし、あわもち、全穀粉、コーンミール、はと麦、コーンスターチ、小麦はいが、米ぬか
種実類	あさの実、アーモンド、カシュー、かぼちゃ種、かや実、ぎんなん、くり・生、甘ぐり、かんろ煮（かん詰）、くるみ、ごま、すいか種、とち実、はす実、ひまわり実、ブラジルナッツ、ペカン、ヘーゼルナッツ、松の実、らっかせい乾、いりらっかせい、バターピーナッツ	
いも類	さつまいも	さつまいも
	じゃがいも	じゃがいも
	その他のいも	きくいも、さといも・子いも・親いも、やまのいも
	いも類加工品	こんにゃく、しらたき、いも粉、むし切干、マッシュポテトフレーク、ポテトチップ、はるさめ、かんしょでんぷん、くずでんぷん、ばれいしょでんぷん
砂糖類	砂糖	粗糖、車糖・三温、中白、上白、双糖・中双、グラニュー糖、角砂糖、氷砂糖、黒砂糖、糖みつ、ぶどう糖・精製、結晶、無水、こなあめ、みずあめ、はちみつ
	ジャム類	あんずジャムびん詰、いちごジャムびん詰、マーマレード、ぶどうジャムびん詰、りんごジャムびん詰
菓子類	飴類	あめ玉、キャラメル、ドロップ、ヌガー
	せんべい類	あられ、おこし、揚げせんべい、甘辛せんべい、塩せんべい、いそべせんべい、かわらせんべい、南部せんべい、松風、ハツ橋
	カステラ、ケーキ類	カステラ、カップケーキ、ショートケーキ、デコレーションケーキ、ロシアケーキ
	ビスケット類	ビスケット、ポーロ、クラッカー

食品群別		食品名
菓子類	その他の菓子類	今川焼き、ういろう、うぐいすもち、かしわもち、かのこ、かりんとう、かるかん、きびだんご、ぎゅうひ、きんつば、くしだんご、月餅、源平豆、ごかぼう、さくらもち、だいふくもち、ちまき、ちゃつう、どら焼き、ねりきり、ひがし、まんじゅう、中華まんじゅう、もなか、ゆべし、ようかん、らくがん、ウエファース、シュークリーム、チョコレート、ドーナツ、パイ、甘なっとう、マシュマロ、ワッフル、その他の菓子
	バター	バター
	マーガリン	マーガリン、ショートニング
	植物油	植物油
	動物性油脂	牛脂、ラード
マヨネーズ類	マヨネーズ、スプレッド、ドレッシング	
豆類	大豆・大豆製品	
	味噌	甘みそ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、豆みそ、粉みそ、金山寺みそ、たいみそ、鉄火みそ
	豆腐	とうふ普通、絹ごし豆腐、袋入りとうふ、焼豆腐
	豆腐加工品	あぶらあげ、生あげ、がんもどき
大豆、その他大豆製品	大豆乾燥、凍り豆腐、ゆば、おから、豆乳、脱脂大豆、きなこ、ぶどう豆、なっとう、はまなっとう	
その他の豆類、加工品	あずき・乾燥、ゆであずき、さらしあん、こし生あん、いんげん豆、うずら豆・煮豆、えんどう・乾燥、塩えんどう、うぐいす豆、ささげ、そらまめ、フライビーンズ、ふき豆、おたふく豆、りよくとう、小倉あん	
果類	柑橘類	いよかん、きんかん・皮、きんかん果肉、くねんぼ、グレープフルーツ、さんぼうかん、ネーブルオレンジ、はっさく、ひゅうがなつみかん、ほんたん、ほんかん、みかん、ゆず、レモン、なつみかん
	りんご	りんご
	バナナ	バナナ
	いちご	いちご
実類	その他の果実（かん詰を含む）	すいか、まくわうり、あんず・生、あんず・干、いちじく・生、いちじく・干、うめ・生、あまがき、じゅくしがき、しぶぬきがき、ほしがき、ぐみ、さくらんぼ・生、ざくろ、デーツ・干、なし、ネクタリン・生、パパイヤ、びわ・生、ぶどう・生、干ぶどう、プラム、マスクメロン、洋梨、うめびしお、うめぼし、うめづけ、その他果実かん詰
	果汁	トマトジュース、みかんジュース（濃厚）、みかんジュース（かん詰）、みかんジュース（びん詰）、トマトピューレ、パインアップルジュース（濃厚）、パインアップルジュース（びん詰）、ぶどうジュース（濃厚）、りんごジュース（濃厚）、りんごジュース（かん詰）、りんごジュース（びん詰）
緑黄色野菜	にんじん	にんじん
	ほうれん草	ほうれん草
	ピーマン	ピーマン
	トマト	トマト
その他の緑黄色野菜	イタリアンブロッコリー、かぶ葉・生、からしな、きょうな、こまつな、さんとうさい、しそ葉、しそ実、しゅんぎく、すぐきな・生、だいこん・葉・生、だいこん・まびきな、たいさい・生、たかな・生、ちしゃ・かきちしゃ、たまちしゃ、とうがらし・生、葉とうがらし、とうな、にら、のざわな、パセリ、ひろしまな・生、ふだんそう、みずがらし、みつば・根みつば、ようさい、わけぎ、アスパラガス・グリーン、葉ねぎ、セロリー、つくし、つるな、みずな、よめな、よもぎ、にがちしゃ、ふきの葉、たんぽぽ、かほちゃ、あさつき、あしたば、さやいんげん、さやえんどう、おさかしらな、おかひじき、オクラ、キンツァイ、じゅうろくささげ、チンゲンツァイ、つるむらさき、ひのな、めキャベツ、リーキ	

食品群別		食品名
その他の野菜類	大根	大根
	たまねぎ	たまねぎ
	キャベツ	キャベツ
	きゅうり	きゅうり
	はくさい	はくさい
	その他の野菜	せり(軟白), アスパラガス・ホワイト, うど, えだ豆, かぶ・生, グリンピース・生, くわい, ごぼう, しょうが・生, そら豆, 食用ビート, しろうり・生, すいき・生, たけのこ・生, とうがん, とうもろこし, にんにく・生, ねぎ・根深ねぎ, はつかだいこん, はなやさい, ふき, みょうが, もやし・大豆, もやし・りよくとう, ゆり根, れんこん, わさび・生, ぜんまい・生, わらび・生, きくの花, にがうり, はやとうり, ふきのとう, なす
	葉類つけもの	すぐきな・つけもの, たいさい・つけもの, たかな・つけもの, のざわな・つけもの, はくさい・つけもの, その他葉類つけもの
たくあんその他つけもの	大根・つけもの, なす・つけもの, かぶ・つけもの, きゅうり・つけもの, その他(ならづけ, みそづけ, 酢づけ, からしづけ, ふくじんづけ)	
きのこ類	香たけ・干, なめこ水煮かん詰, マッシュルーム水煮かん詰, まつたけ, まつたけ水煮かん詰, しいたけ・干, しいたけ・生, えのきたけ, マッシュルーム, しめじ, はつたけ, きくらげ, ひらたけ	
海藻類	あおさ, あおりのり, あさくさのり, あらめ, いわのり, おごのり, かわのり, かんてん, こんぶ・まこんぶ, 長こんぶ, りしりこんぶ, みついしこんぶ, ほそめこんぶ, とろろこんぶ, こおまき, つくだ煮, すいせんじのり, ところてん, のりつくだ煮, ひじき, ひとえぐさ, まつも, もずく, わかめ	
調味・嗜好飲料	しょうゆ	しょうゆ, タレ
	ソース類	ウスターソース, とんかつソース, トマトケチャップ
	塩	食塩
	その他調味料	風味調味料, めんつゆ, プイヨン, 焼肉のたれ, 食酢, みりん
	日本酒	日本酒, 白酒
	ビール	ビール
	洋酒その他	洋酒, ブドウ酒, 薬味酒, うめ酒, 焼酎, スイートワイン, ブランデー
その他の嗜好飲料	各種コーラ, サイダー, コーヒー, 紅茶, ココア, 日本茶, 甘酒, 乳酸菌飲料, 麦芽飲料, 粉末清涼飲料, スポーツ飲料	
魚介類	さけ, ます	さけ, ます, にじます
	まぐろ類	まぐろ, かつお, きわだまぐろ, めじまぐろ, かじき類
	たい, かれい類	あこうだい, あまだい, きんめだい, まだい, 赤魚, くろだい, きだい, ちだい, かれい, ひらめ, たら, すけそうだら
	あじ, いわし類	まあじ, むろあじ, まいわし, かたくちいわし, さば, さんま, にしん
	その他の生魚	あなご, あゆ, あんこう, いさき, うぐい, うなぎ・生・きも, えい, おいかわ, かます, きす, ぐち, こい, こち, このしろ, さめ, あぶらざめ, よしきりざめ, さわら, したびらめ, しらうお・生, すずき, たちうお, どじょう, とびうお, はぜ・生, はも, ふぐ, ふな・生, ぶり・生, はまち, ほっけ, ほら・生, むつ, やつめうなぎ・生, わかさぎ, かんばち, その他生魚
いか, たこ, かに	あみ・生, いか・生, ほたるいか, えび・いせえび, くるまえび, しばえび, かに・たらばがに, がざみ, ずわいがに, しゃこ, たこ・まだこ, いだこ, なまこ・生, うに	

食品群別		食品名
魚介類	貝類	あかがい・生、あさり・生、あわび・生、かき・生、さざえ・生、しじみ、たいらがい、とこぶし、とりがい、ばかがい、はまぐり・生、ほたてがい・貝柱、ほっきがい、もがい、その他貝類
	魚（塩蔵）	塩ます、塩さけ、塩ほっけ、塩さんま、塩たら、塩さば、塩いわし、塩にしん、その他塩蔵魚
	魚介（生干し、乾物）	干しあじ、いわし生干し、丸干し、めざし、煮干し、しらす干し、さんまみりん干し、干したら、するめ、ししゃも、その他魚介乾物
	魚介かん詰	あじ味付かん詰、いわし水煮かん詰、いわし味付かん詰、いわしトマトづけかん詰、いわし油づけかん詰、うなぎかばやき、かつお角煮、花かつおつくだ煮、かつお水煮かん詰、かつおやまと煮かん詰、かつおフレーク味付かん詰、かつお油づけかん詰、さけ水煮かん詰、さば水煮かん詰、さんま味付かん詰、さんまトマトづけかん詰、その他魚介かん詰
	魚介佃煮	こうなご佃煮（あめ煮）、はぜ佃煮（かんろ煮）、ふな佃煮（かんろ煮）、わかさぎ佃煮（あめ煮）、切りいかあめ煮、あみ佃煮、さくらえび佃煮、その他魚介佃煮
	魚介練製品	うめやき、かまぼこ・むしかまぼこ、やきかまぼこ、やきぬきかまぼこ、こぶまきかまぼこ、すまきかまぼこ、さつまあげ、だてまき、ちくわ、つみれ、なるとまき、はんぺん、焼きちくわ、その他練製品
	魚肉ハム、ソーセージ	魚肉ソーセージ、魚肉ハム
肉類	牛 肉	牛肉もも、かた、ばら、しもふり、牛・肝臓、牛・心臓、牛・腎臓、牛・舌、牛・尾、こうし肉、コンビーフ
	豚 肉	豚肉もも、かた、ばら、ロース、豚・肝臓、豚・胃、豚・腎臓、焼豚
	鶏 肉	鶏肉、ひな肉、もつ、にわとり・皮、骨スープ、くしやき肉（かん詰）、肝臓くしやきかん詰
	鯨 肉	くじら・塩蔵赤肉、うね・脂身、うね・肉質、冷凍尾肉、冷凍赤肉、鯨かん詰
	その他の肉	いのしし肉、うさぎ肉、きじ肉、馬肉、こがも肉、七面鳥肉、食用がえる、すずめ肉（骨とも）、すっぽん肉、つぐみ肉（骨とも）、ひつじ肉、やぎ肉、やまばと肉、しぎ肉、ひよどり肉
	ハム、ソーセージ	ロースハム、プレスハム、混合プレスハム、ベーコン、ポークソーセージ、ウインナーソーセージ、レバーソーセージ、サラミソーセージ、混合ソーセージ
卵類	鶏卵、うずら卵、あひる卵、ピータン	
乳類	牛 乳	牛乳・生乳、市乳、濃厚牛乳
	チー ズ	チーズ・チェダー、チーズ・ゴダ、チーズ・エダム、チーズ・ブルー、チーズ・カテージ、チーズ・プロセス
	その他の乳製品	フルーツヨーグルト、粉乳、調製粉乳、脱脂粉乳、練乳、カゼイン、生クリーム、ヨーグルト含脂、ヨーグルト脱脂、アイスクリーム（高脂）、アイスクリーム（低脂）、ソフトクリーム、ミックスパウダー
その他の食品	カレールー、ハヤシルー、クリームスープ類、コンソメスープ類、酒かす、即席清汁の素、即席みそ汁の素、お茶漬・ふりかけ類、中華合わせ調味料	

日本人の栄養所要量（平成元年9月公衆衛生審議会）

表 2

別表 1 成長期及び生活活動強度Ⅱ（中等度）における栄養所要量

年 齢 (歳)	身長推計基準値 (cm)		体重推計基準値 (kg)		エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		脂 肪 エネルギー - 比率 (%)	カルシウム (g)		鉄 (mg)		ビタミンA (IU)		ビタミンB <sub>1</sub> (mg)		ビタミンB <sub>2</sub> (mg)		ナイアシン (mg)		ビタミンC (mg)	ビタミンD (IU)																																																																																																																
	男	女	男	女	男	女	男	女		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女																																																																																																																		
0～(月)					120/kg		3.3/kg		45	0.4		6		1,300		0.2		0.3		4																																																																																																																			
2～(月)					110/kg		2.5/kg		45	0.4		6		1,300		0.3		0.4		6																																																																																																																			
6～(月)					100/kg		3.0/kg		30～40	0.4		6		1,000		0.4		0.5		6																																																																																																																			
1～	80.7	79.6	10.95	10.35	960	910	30	30	25～30	0.4	0.4	7	7	1,000	1,000	0.4	0.4	0.5	0.5	6	6	40	400																																																																																																																
2～	90.0	89.1	13.24	12.74	1,200	1,150	35	35																0.5	0.5	9	9	1,200	1,200	0.5	0.5	0.7	0.6	8	8	40	400																																																																																																		
3～	97.3	96.6	15.04	14.70	1,400	1,350	40	40																														0.6	0.6	8	8	1,000	1,000	0.6	0.6	0.8	0.7	9	9	40	400																																																																																				
4～	104.3	103.7	16.97	16.69	1,550	1,450	45	45																																												0.7	0.7	9	9	1,200	1,200	0.7	0.7	1.0	0.9	10	10	40	400																																																																						
5～	110.8	110.3	19.04	18.78	1,600	1,500	50	50																																																										0.8	0.8	10	10	1,500	1,500	0.8	0.8	1.1	1.1	11	11	40	400																																																								
6～	117.0	116.5	21.35	21.04	1,700	1,600	55	55																																																																								0.9	0.9	10	10	1,500	1,500	0.9	0.9	1.2	1.2	12	12	40	400																																										
7～	122.7	122.2	23.85	23.44	1,800	1,650	60	55																																																																																						0.9	0.9	12	12	2,000	1,800	0.9	0.9	1.3	1.3	13	13	40	400																												
8～	128.3	127.9	26.70	26.24	1,900	1,750	65	60																																																																																																				0.9	0.9	12	12	2,000	1,800	0.9	0.9	1.4	1.4	14	14	40	400														
9～	133.5	133.6	29.76	29.50	1,950	1,850	65	65																																																																																																																		0.9	0.9	12	12	2,000	1,800	0.9	0.9	1.4	1.4	17	15	40	400
10～	138.8	139.8	33.21	33.54	2,050	1,950	70	70																																																																																																																															
11～	144.6	146.5	37.26	38.46	2,150	2,100	75	75	0.8	0.8	12	12	2,000	1,800	1.0	0.9	1.5	1.2	18	14	40	400																																																																																																																	
12～	151.4	151.9	42.29	43.31	2,350	2,250	80	80															0.8	0.8	12	12	2,000	1,800	1.0	0.9	1.5	1.2	18	14	40	400																																																																																																			
13～	159.0	155.4	48.34	47.43	2,500	2,300	85	80																													0.8	0.8	12	12	2,000	1,800	1.0	0.9	1.5	1.2	18	14	40	400																																																																																					
14～	164.9	157.1	53.87	50.32	2,600	2,300	85	75																																											0.8	0.8	12	12	2,000	1,800	1.0	0.9	1.5	1.2	18	14	40	400																																																																							
15～	168.5	157.6	57.98	51.99	2,700	2,250	85	70																																																									0.8	0.8	12	12	2,000	1,800	1.0	0.9	1.5	1.2	18	14	40	400																																																									
16～	169.9	158.0	60.21	52.87	2,700	2,200	80	70																																																																							0.8	0.8	12	12	2,000	1,800	1.0	0.9	1.5	1.2	18	14	40	400																																											
17～	170.8	158.1	61.55	52.92	2,700	2,150	80	70																																																																																					0.8	0.8	12	12	2,000	1,800	1.0	0.9	1.5	1.2	18	14	40	400																													
18～	171.3	158.1	62.18	52.52	2,650	2,100	75	65																																																																																																			0.8	0.8	12	12	2,000	1,800	1.0	0.9	1.5	1.2	18	14	40	400															
19～	171.5	158.1	62.41	52.02	2,600	2,050	75	60																																																																																																																	0.8	0.8	12	12	2,000	1,800	1.0	0.9	1.5	1.2	18	14	40	400	
20～29	171.1	157.7	64.00	51.83	2,550	2,000	70	60																																																																																																																															0.8
30～39	169.8	156.7	65.48	54.09	2,500	2,000	70	60	0.8	0.8	12	12	2,000	1,800	1.0	0.9	1.5	1.2	18	14	40	400																																																																																																																	
40～49	167.8	154.6	65.10	55.14	2,400	1,950	70	60															0.8	0.8	12	12	2,000	1,800	1.0	0.9	1.5	1.2	18	14	40	400																																																																																																			
50～59	164.2	151.9	61.93	54.13	2,250	1,850	70	60																													0.8	0.8	12	12	2,000	1,800	1.0	0.9	1.5	1.2	18	14	40	400																																																																																					
60～64	162.1	149.8	59.41	52.49	2,100	1,750	70	60																																											0.8	0.8	12	12	2,000	1,800	1.0	0.9	1.5	1.2	18	14	40	400																																																																							
65～69	160.8	148.3	57.61	51.02	2,000	1,700	70	60																																																									0.8	0.8	12	12	2,000	1,800	1.0	0.9	1.5	1.2	18	14	40	400																																																									
70～74	159.7	145.7	55.83	49.26	1,850	1,600	65	55																																																																							0.8	0.8	12	12	2,000	1,800	1.0	0.9	1.5	1.2	18	14	40	400																																											
75～79	158.7	145.0	54.07	47.22	1,750	1,550	65	55																																																																																					0.8	0.8	12	12	2,000	1,800	1.0	0.9	1.5	1.2	18	14	40	400																													
80～	157.6	142.4	52.38	44.53	1,650	1,400	65	55																																																																																																			0.8	0.8	12	12	2,000	1,800	1.0	0.9	1.5	1.2	18	14	40	400															

「日本人の栄養所要量」(表)の付帯事項

1. 別表 1～4 で示した栄養所要量は、個人にそのまま適用すべき数値ではない。
2. 生活活動強度の判別については、「日常生活からみた生活活動強度の区分(目安)」を参照されたい。  
また生活活動強度が「Ⅰ(軽い)」に該当する者は、日常生活活動の内容を変えるかまたは運動を付加することによって、別表 1 の生活活動強度「Ⅱ(中等度)」に相当するエネルギー量を消費することが望ましい。
3. 食塩の摂取量は、従来どおり 1 人 1 日当たり 10 g 以下にすることが望ましい。
4. ビタミン E (α-トコフェロール当量) は、成人男子 8 mg, 成人女子 7 mg を摂取することが望ましい。

別表2 生活活動強度I(軽い)における栄養所要量

年齢 (歳)	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		脂 肪 エネルギー 比率 (%)	カルシウム (g)		鉄 (mg)		ビタミンA (IU)		ビタミンB <sub>1</sub> (mg)		ビタミンB <sub>2</sub> (mg)		ナイアシン (mg)		ビタミンC (mg)	ビタミンD (IU)	
	男	女	男	女		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女			
15~	2,350	2,000	85	70	25~30	0.8		12	12	2,000	1,800	0.9	0.8	1.3	1.1	16	13	50	100	
16~	2,400	1,950	80	70								1.0	0.8	1.3	1.1	16	13			
17~	2,400	1,900	80	70								1.0	0.8	1.3	1.0	16	13			
18~	2,350	1,850	75	65								0.9	0.7	1.3	1.0	16	12			
19~	2,300	1,850	75	60								0.9	0.7	1.3	1.0	15	12			
20~29	2,250	1,800	70	60	20~25	0.6	10	10	(閉 経後 10)	2,000	1,800	0.9	0.7	1.2	1.0	15	12	50	100	
30~39	2,200	1,750	70	60								0.9	0.7	1.2	1.0	15	12			
40~49	2,150	1,700	70	60								0.9	0.7	1.2	0.9	14	11			
50~59	2,000	1,650	70	60								0.8	0.7	1.1	0.9	13	11			
60~64	1,850	1,550	70	60								0.7	0.6	1.0	0.9	12	10			
65~69	1,800	1,500	70	60								0.7	0.6	1.0	0.9	12	10			
70~74	1,650	1,450	65	55								0.7	0.6	1.0	0.9	12	10			
75~79	1,600	1,400	65	55	0.7	0.6	1.0	0.9	12	10										
80~	1,500	1,250	65	55	0.7	0.6	1.0	0.9	12	10										
付 加 量					25~30															
{ 妊娠前半期		+150		+10															+10	+300
{ 妊娠後半期		+350		+20															+10	+300
{ 授乳婦		+700		+20															+40	+300

注) 妊婦, 授乳婦への付加量は便宜上ここに示したが, 妊婦, 授乳婦の生活活動強度はすべてI(軽い)ということではなく, おのおの生活活動強度に応じたものとする。

別表3 生活活動強度III(やや重い)における栄養所要量

年齢 (歳)	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		脂 肪 エネルギー 比率 (%)	カルシウム (g)		鉄 (mg)		ビタミンA (IU)		ビタミンB <sub>1</sub> (mg)		ビタミンB <sub>2</sub> (mg)		ナイアシン (mg)		ビタミンC (mg)	ビタミンD (IU)
	男	女	男	女		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女		
15~	3,200	2,650	100	85	25~30	0.8		12	12	2,000	1,800	1.3	1.1	1.8	1.5	21	17	50	100
16~	3,200	2,600	95	80								1.3	1.0	1.8	1.4	21	17		
17~	3,200	2,550	95	80								1.3	1.0	1.8	1.4	21	17		
18~	3,150	2,500	90	75								1.3	1.0	1.7	1.4	21	17		
19~	3,100	2,450	90	70								1.2	1.0	1.7	1.3	20	16		
20~29	3,050	2,400	85	70	20~25	0.6	10	12	(閉 経後 10)	2,000	1,800	1.2	1.0	1.7	1.3	20	16	50	100
30~39	2,950	2,350	85	70								1.2	0.9	1.6	1.3	19	16		
40~49	2,850	2,300	85	70								1.1	0.9	1.6	1.3	19	15		
50~59	2,700	2,200	85	70								1.1	0.9	1.5	1.2	18	15		
60~64	2,450	2,050	80	70								1.0	0.8	1.3	1.1	16	14		
65~69	2,350	2,000	80	70								1.0	0.8	1.3	1.1	16	14		

別表4 生活活動強度IV(重い)における栄養所要量

年齢 (歳)	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		脂 肪 エネルギー 比率 (%)	カルシウム (g)		鉄 (mg)		ビタミンA (IU)		ビタミンB <sub>1</sub> (mg)		ビタミンB <sub>2</sub> (mg)		ナイアシン (mg)		ビタミンC (mg)	ビタミンD (IU)
	男	女	男	女		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女		
15~	3,750	3,100	115	95	25~30	0.8		12	12	2,000	1,800	1.5	1.2	2.1	1.7	25	20	50	100
16~	3,750	3,050	110	95								1.5	1.2	2.1	1.7	25	20		
17~	3,750	2,950	110	95								1.5	1.2	2.1	1.6	25	19		
18~	3,700	2,900	105	90								1.5	1.2	2.0	1.6	24	19		
19~	3,700	2,850	105	85								1.5	1.1	2.0	1.6	24	19		
20~29	3,550	2,800	100	85	20~25	0.6	10	12	(閉 経後 10)	2,000	1,800	1.4	1.1	2.0	1.5	23	18	50	100
30~39	3,450	2,750	100	85								1.4	1.1	1.9	1.5	23	18		
40~49	3,350	2,700	100	85								1.3	1.1	1.8	1.5	22	18		
50~59	3,150	2,600	100	85								1.3	1.0	1.7	1.4	21	17		
60~64	2,850	2,400	95	80								1.1	1.0	1.6	1.3	19	16		
65~69	2,750	2,300	95	80								1.1	1.0	1.6	1.3	19	16		

表 3

職業分類表

職業等の分類	基 準	仕事の種類の内容例示
1 常用労働者	<p>同一の事業所に引き続き1カ月以上雇用されている筋肉労働者。</p> <p>事業所には官公及び民間を含む。</p> <p>官公の事業所とは、国の行政機関、地方公共団体及びそれらの経営する事業所をいう。</p> <p>民間の事業所とは官公以外のものとする。JR、NTT、日本たばこ産業及び駐留軍関係を含める。</p> <p>筋肉労働者のうちには、常用の販売人・サービス職業従事者をも含める。(同一事業所に引き続き1カ月以上雇用され、主として物品の販売に従事するもの。または家事用務・客の接待、給仕、慰安など主として個人に対するサービスに従事するもの。)</p> <p>農林・漁業従事者でも官公及び法人経営の農林・漁業事業所の雇用者はここに含める。</p>	<p>常用の採炭夫、支柱夫、坑内運搬夫、石切出夫、川砂採取人、船員、汽車機関士、自動車運転手、自動車車掌、金属プレス工、織物工、ミシン工、建築大工、木箱製造工、建築塗装工、木版製工、ボイラー火夫、守衛、公園掃除人、衛生掃除人。</p> <p>化粧品外交員、駅構内売子、販売人、食堂給仕人、旅館従業員、家政婦、集金人、郵便配達人。</p> <p>運材夫、筏流し夫、伐採夫、捕鯨船砲手、海女、投網漁夫、園芸農夫、のり養殖人、こんぶ採取人等。</p>
2 日雇労働者	<p>官公庁または民間に1カ月未満の期間または日々の契約で雇用されている筋肉労働者。</p> <p>日雇の販売人、サービス職業従事者もここに含める。</p> <p>官公及び法人経営の農林・漁業事務所日雇の雇用者はここに含める。</p> <p>日雇労働者をさらに説明すると日雇健康保険を受けている者が該当し、形式の如何を問わず、他人に雇われているもの(日雇に出るもの)であって、非農林・漁業にあつては日々雇入れられているものをいう。</p> <p>農林・漁業にあつては、1カ月未満の契約によって雇入れられている者であつて、実際には1カ月以上にわたる雇用関係にある場合でも、形式上「雇用契約」が1カ月以内であるものはその契約形式により日雇とするが契約形式が不明確であるものは、賃金の支払形式など、その実態によって判定する。</p> <p>子守、家事手伝などでこれを業で行うのではなく、時たまたのまれて従事し、受ける報酬が労働の対価というよりは謝礼または友誼的受贈金と考えられる場合には、これに含まれない。</p>	<p>日雇で上記(1)に示した仕事に従事しているもの。及び失業対策の日雇労働者等。</p>

職業等の分類	基 準	仕事の種類の内容例示
3 勤 労 職 員	<p>個人経営の事務所、または会社、組合その他法人、団体などに雇用され、主として技術的、教育的、書記的、管理的な仕事に従事している者。</p> <p>なお経営者もここに含める。経営者とは民間企業を主宰経営するもので、技術的職業に従事しないものをいう。</p> <p>ただし、「商人及び職人」に区分するものは除く。</p> <p>官公庁職員</p> <p>国または地方公共団体の営む事業所、事務所に雇用され、主として、技術的、教育的、書記的、管理的な仕事に従事している者。</p>	<p>民間の事務、事業所において航海士、航空士、ヘリコプター操縦士、無線通信士、船舶無線通信士、有線通信員、電話交換手、タイピスト、医師、歯科医師、薬剤士、看護婦、あんま師、接骨師、採炭技術者、合金技師、工作機械組立技師、電気工事技術者。</p> <p>小学校校長、高等学校教員、洋裁学校講師、医学研究員、人事事務員、給与事務員、電報受付事務員、小荷物受付事務員、出札事務員、火災保険代理店主、建築現場監督者、販売部長、人事課長、会社社長、工場長、組合理事、映画館経営者、ホテル経営者等。</p> <p>官公庁または官公立の事務所、事業所において、上記に例示した種の仕事に従事している者等。</p>
4 自 営 業 そ の 他 商 人 及 び 職 人	<p>独立した小規模（家族でない使用人4人以下）で商品の仕入、販売、製造、加工またはサービスを提供する事業を営む事業主または家族従事者及び事業主の雇用者で他に分類されない者。</p>	<p>青果店主、菓子小売店主、洋品店店員、理髪店員、表具店、たばこ屋、写真屋、紙芝居屋、織物ブローカー、呉服行商人、鮮魚行商人、牛馬仲買人、材木売買仲立人、呼売人。</p> <p>鳶職、植木職、大工、左官、屋根屋、ブリキ屋、ペンキ屋、石屋、建具屋、畳屋、靴屋、靴磨き、露天商、廃品回収業等。</p>
5 農 林 ・ 漁 夫	<p>個人で農業、林業または漁業を営んでいる者、その家族従事者及びその事業主の雇用者。</p> <p>法人経営の農林・漁業事業所の雇用者はここに含めない。</p>	<p>農耕主、農業家族従事者、園芸農夫、豚飼育人、馬丁、運材夫、筏流し夫、伐採夫、海女、投網漁夫、こんぶ採取人等。</p>
6 自 由 業 者 そ の 他	<p>個人で自分の専門の技術や知識を内容とする仕事に従事する者。</p>	<p>開業医師、開業歯科医師、開業薬剤師、開業あんま師、開業接骨師、弁護士、オペラ歌手、講談師、脚本家、画家、会計士、カメラマン、職業野球選手、マネキン等。</p>
7 小 中 学 校 児 童 生 徒	<p>幼稚園及び児童福祉施設内の児童を含める。</p>	
8 高 校 以 上 の 生 徒 学 生	<p>高校以上の学校（各種学校を含み修業年限1年未満のものは除く）の生徒学生。</p>	
9 家 事 従 事 者	<p>日常家事に従事することを常態としている者をいう。</p>	<p>一般家庭の主婦、お手伝い等。</p>
10 無 職 そ の 他	<p>職のない者。就業前の乳幼児を含む。但し幼稚園児、児童福祉施設の児童は除く。</p>	<p>失業者、隠居者等。</p>



調査票の様式

1 身体状況調査票 (様式第1号)

様式第1号
総務庁承認 No19775
承認期限 平成8年1月19日まで
厚 1 - 4 - 2 - 1
平成7年9月20日登録

平成7年国民栄養調査

身体状況調査票

都道府県

保健所

地区番号					-		市郡番号		世帯番号		
世帯員番号		性別	1 男	2 女	年齢						

[身体計測]

1. 身長    .  cm

2. 体重    .  kg

3. 血圧 最高   mmHg  
最低   mmHg

4. 血液検査実施の有無 ①有 ②無

(検査項目は裏面に記載)

5. 1日の運動量      歩  
(歩行数)

[問診]

6. 血圧降下薬 (心臓病又は血圧の薬)

① 服用したことがない

② 毎日服用している

③ 時々服用している

④ 服用を中止した

⑤ 不明である

7. 喫煙

① 以前から (ほとんど) 吸わない

② 以前は吸っていたが今は吸わない

③ 現在喫煙している

②を回答した者 平均   本 喫煙歴   年

③を回答した者 平均   本 喫煙歴   年

8. 飲酒

① 以前から (ほとんど) 飲んでいない

② 以前は飲酒の習慣があったが現在は無い

③ 現在飲酒の習慣有り

②を回答した者 平均   合 飲酒歴   年

③を回答した者 平均   合 飲酒歴   年

9. 運動

① 健康上の理由で運動ができない

② 上記以外の理由で運動ができない

③ 運動の習慣有り

厚生省

2 栄養摂取状況記入帳（様式第2号）

様式第2号
総務庁承認 No.19776
承認期限 平成8年1月19日まで
厚 1 - 4 - 2 - 2
平成 7 年 9 月 20 日 登録

平成7年国民栄養調査

栄養摂取状況調査票

地区番号  -

市郡番号

世帯番号

都道府県

保健所

調査員氏名

厚生省

I 世帯状況・II 食事状況

I 世帯状況											II 食事状況					
1. 世帯員番号	2. 氏名	3. 性別	4. 生年月		5. 妊婦・授乳婦	6. 仕事の種類		7. 日常生活活動強度					※判定	朝	昼	夕
						職業名	※判定	日常生活活動時間								
0 1		1 男 2 女	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成	年月	1 妊娠満19週未満 2 妊娠満19週以上 3 授乳婦		歩いた時間	ア 1時間以下 イ 1時間～2時間以下 ウ 2時間～4時間以下 エ 4時間超	立っていた時間	ア 2時間以下 イ 2時間～6時間以下 ウ 6時間～9時間以下 エ 9時間超	筋運動状況	ア 運動や筋労働のようなものはなにもしていない イ 軽く汗をかく程度の運動をした ウ 激しい運動または筋労働を1時間程度した エ 激しい運動または筋労働を2時間程度した				
0 2		1 男 2 女	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成	年月	1 妊娠満19週未満 2 妊娠満19週以上 3 授乳婦		歩いた時間	ア 1時間以下 イ 1時間～2時間以下 ウ 2時間～4時間以下 エ 4時間超	立っていた時間	ア 2時間以下 イ 2時間～6時間以下 ウ 6時間～9時間以下 エ 9時間超	筋運動状況	ア 運動や筋労働のようなものはなにもしていない イ 軽く汗をかく程度の運動をした ウ 激しい運動または筋労働を1時間程度した エ 激しい運動または筋労働を2時間程度した				
0 3		1 男 2 女	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成	年月	1 妊娠満19週未満 2 妊娠満19週以上 3 授乳婦		歩いた時間	ア 1時間以下 イ 1時間～2時間以下 ウ 2時間～4時間以下 エ 4時間超	立っていた時間	ア 2時間以下 イ 2時間～6時間以下 ウ 6時間～9時間以下 エ 9時間超	筋運動状況	ア 運動や筋労働のようなものはなにもしていない イ 軽く汗をかく程度の運動をした ウ 激しい運動または筋労働を1時間程度した エ 激しい運動または筋労働を2時間程度した				
0 4		1 男 2 女	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成	年月	1 妊娠満19週未満 2 妊娠満19週以上 3 授乳婦		歩いた時間	ア 1時間以下 イ 1時間～2時間以下 ウ 2時間～4時間以下 エ 4時間超	立っていた時間	ア 2時間以下 イ 2時間～6時間以下 ウ 6時間～9時間以下 エ 9時間超	筋運動状況	ア 運動や筋労働のようなものはなにもしていない イ 軽く汗をかく程度の運動をした ウ 激しい運動または筋労働を1時間程度した エ 激しい運動または筋労働を2時間程度した				
0 5		1 男 2 女	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成	年月	1 妊娠満19週未満 2 妊娠満19週以上 3 授乳婦		歩いた時間	ア 1時間以下 イ 1時間～2時間以下 ウ 2時間～4時間以下 エ 4時間超	立っていた時間	ア 2時間以下 イ 2時間～6時間以下 ウ 6時間～9時間以下 エ 9時間超	筋運動状況	ア 運動や筋労働のようなものはなにもしていない イ 軽く汗をかく程度の運動をした ウ 激しい運動または筋労働を1時間程度した エ 激しい運動または筋労働を2時間程度した				
0 6		1 男 2 女	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成	年月	1 妊娠満19週未満 2 妊娠満19週以上 3 授乳婦		歩いた時間	ア 1時間以下 イ 1時間～2時間以下 ウ 2時間～4時間以下 エ 4時間超	立っていた時間	ア 2時間以下 イ 2時間～6時間以下 ウ 6時間～9時間以下 エ 9時間超	筋運動状況	ア 運動や筋労働のようなものはなにもしていない イ 軽く汗をかく程度の運動をした ウ 激しい運動または筋労働を1時間程度した エ 激しい運動または筋労働を2時間程度した				
0 7		1 男 2 女	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成	年月	1 妊娠満19週未満 2 妊娠満19週以上 3 授乳婦		歩いた時間	ア 1時間以下 イ 1時間～2時間以下 ウ 2時間～4時間以下 エ 4時間超	立っていた時間	ア 2時間以下 イ 2時間～6時間以下 ウ 6時間～9時間以下 エ 9時間超	筋運動状況	ア 運動や筋労働のようなものはなにもしていない イ 軽く汗をかく程度の運動をした ウ 激しい運動または筋労働を1時間程度した エ 激しい運動または筋労働を2時間程度した				

注) ※ この欄には記入しないで下さい(記入は調査員が行います)。



3 食生活状況調査票（様式第3号）

様式第3号
総務庁承認 No19777
承認期限 平成8年1月19日まで
厚 1 - 4 - 2 - 3
平成7年9月20日登録

平成7年国民栄養調査

食生活状況調査票

（満15歳以上の方はすべて記入してください。）

地区番号					-			市郡番号		世帯番号		
世帯員番号					性別			1男 2女		年齢		

都道  
府県

保健所

厚生省

あなたの今日（栄養素摂取状況調査実施日）の食事について、お聞きします。

質問1 あなたは下の食品のとり方について、ちょうどよい量だと思いますか。それとももっと多く食べた方がよいと思いますか、もっと少なくした方がよいと思いますか。ごはん、パンなどの食品ごとに、それぞれあてはまる欄に○印をつけてください。（食べなかった場合にも、「もっと多く食べた方がよい」と思うか、あるいは「ちょうどよい」と思うか、または「わからない」のいずれかの欄に○をつけて下さい。）

	(1)もっと多く食べた方がよい	(2)ちょうどよい	(3)もっと少なくした方がよい	(4)わからない
1 ごはん				
2 パン・めん				
3 肉				
4 魚				
5 卵				
6 大豆・大豆製品				
7 牛乳・乳製品				
8 緑黄色野菜 (にんじん, ほうれん草など)				
9 その他の野菜 (大根, キャベツ, 白菜など)				
10 果物				
11 菓子類				
12 清涼飲料水				
13 酒類				
14 油脂類				
15 インスタント食品・加工食品				

質問2 今日1日の食事内容で、エネルギー、脂肪の摂取量は、あなたに見合った量だと思いますか。

次の中から1つ選んでその番号に○印をつけてください。

- 1) エネルギー    1    とりすぎている    2    ちょうどよい    3    少ない    4    わからない  
2) 脂肪            1    とりすぎている    2    ちょうどよい    3    少ない    4    わからない

質問3 今日1日の食事内容で、カルシウム、鉄は、十分にとれていると思いますか。次の中から1つ選んでその番号に○印をつけてください。

- 1) カルシウム    1    十分にとれている    2    ほぼとれている    3    とれていない  
                  4    わからない  
2) 鉄              1    十分にとれている    2    ほぼとれている    3    とれていない  
                  4    わからない

質問4 今日1日の食事内容で、塩分は、あなたに見合った量だと思いますか。次の中から1つ選んでその番号に○印をつけてください。

- 1    とりすぎている  
2    ちょうどよい  
3    少ない  
4    わからない

質問5 今日1日食べた食事（間食等を含む）の量はどうかでしたか。次の中から1つ選んでその番号に○印をつけてください。

- 1    多すぎた  
2    やや多かった  
3    ちょうどよかった  
4    やや少なかった  
5    少なすぎた

質問6 今日、次のことに気がつけた1日でしたか。いずれかの番号に○印をつけてください。

- |                  |      |       |
|------------------|------|-------|
| 1) 栄養のバランス       | 1 はい | 2 いいえ |
| 2) いろいろな食品をとる    | 1 はい | 2 いいえ |
| 3) よくからだを動かす     | 1 はい | 2 いいえ |
| 4) 栄養、運動、休養のバランス | 1 はい | 2 いいえ |

質問7 あなたは、現在の自分の体型をどう思いますか。

- 1 太っている
- 2 太りすぎ
- 3 ふつう
- 4 やせすぎ
- 5 やせている