

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8年国民生活基礎調査により設定された地区から無作為抽出した300地区内世帯（約5,000世帯）及び世帯員（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）

	総 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）	14,019	2,753	3,778	3,135	1,365	2,988

(2) 地域ブロック別状況（対象者数）

	総数	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)	14,019	467	1,170	3,676	1,381	565	1,440	1,646	469	965	573	969	698

(3) 職業別状況（対象者数）

	総数	常用労働者	日雇労働者	勤労職員	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)	14,019	1,527	280	3,318	919	561	98	2,032	892	2,482	1,910
男	6,662	994	61	2,101	616	329	57	1,027	474	8	995
女	7,357	533	219	1,217	303	232	41	1,005	418	2,474	915

(4) 年齢階級別状況（対象者数）

	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
対象者数(人)	14,019	885	1,358	911	1,749	1,679	2,148	1,957	1,880	1,452
男	6,662	448	690	473	802	806	1,029	920	880	614
女	7,357	437	668	438	947	873	1,119	1,037	1,000	838

(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
全国(人)	11,776	911	1,749	1,679	2,148	1,957	1,880	1,452
(%)	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
軽い(人)	5,645	401	742	783	869	773	982	1,095
(%)	47.9	44.0	42.4	46.6	40.5	39.5	52.2	75.4
中等度(人)	5,017	413	809	727	1,035	947	754	332
(%)	42.6	45.3	46.3	43.3	48.2	48.4	40.1	22.9
やや重い(人)	1,021	91	176	156	221	219	136	22
(%)	8.7	10.0	10.1	9.3	10.3	11.2	7.2	1.5
重い(人)	93	6	22	13	23	18	8	3
(%)	0.8	0.7	1.3	0.8	1.1	0.9	0.4	0.2

* 高校生以上

(6) 血液検査（対象者数；満30歳以上）

	総数	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
全国	5,630	927	1,283	1,163	1,336	921
男	2,208	338	492	431	558	389
女	3,422	589	791	732	778	532

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) 血液検査（満30歳以上）
- (オ) 歩数調査（満15歳以上）
- (カ) 問診・血圧降下剤の使用有無（満20歳以上）
 - ・喫煙習慣の有無と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、質問事項を変えてアンケート調査を実施している。

本年は被調査世帯で20歳以上の全員を対象に、次の事項について実施した。

食事時刻の不規則やダイエットなど食事の問題点、現在の食事に対する評価、現在の食事に対する改善意欲、食事の改善に必要とされる事柄。

(2) 調査時期

身体状況：平成8年11月の1日

栄養摂取状況：平成8年11月の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：身長の測定は、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、できるだけ足の脚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。
- (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。
- (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、

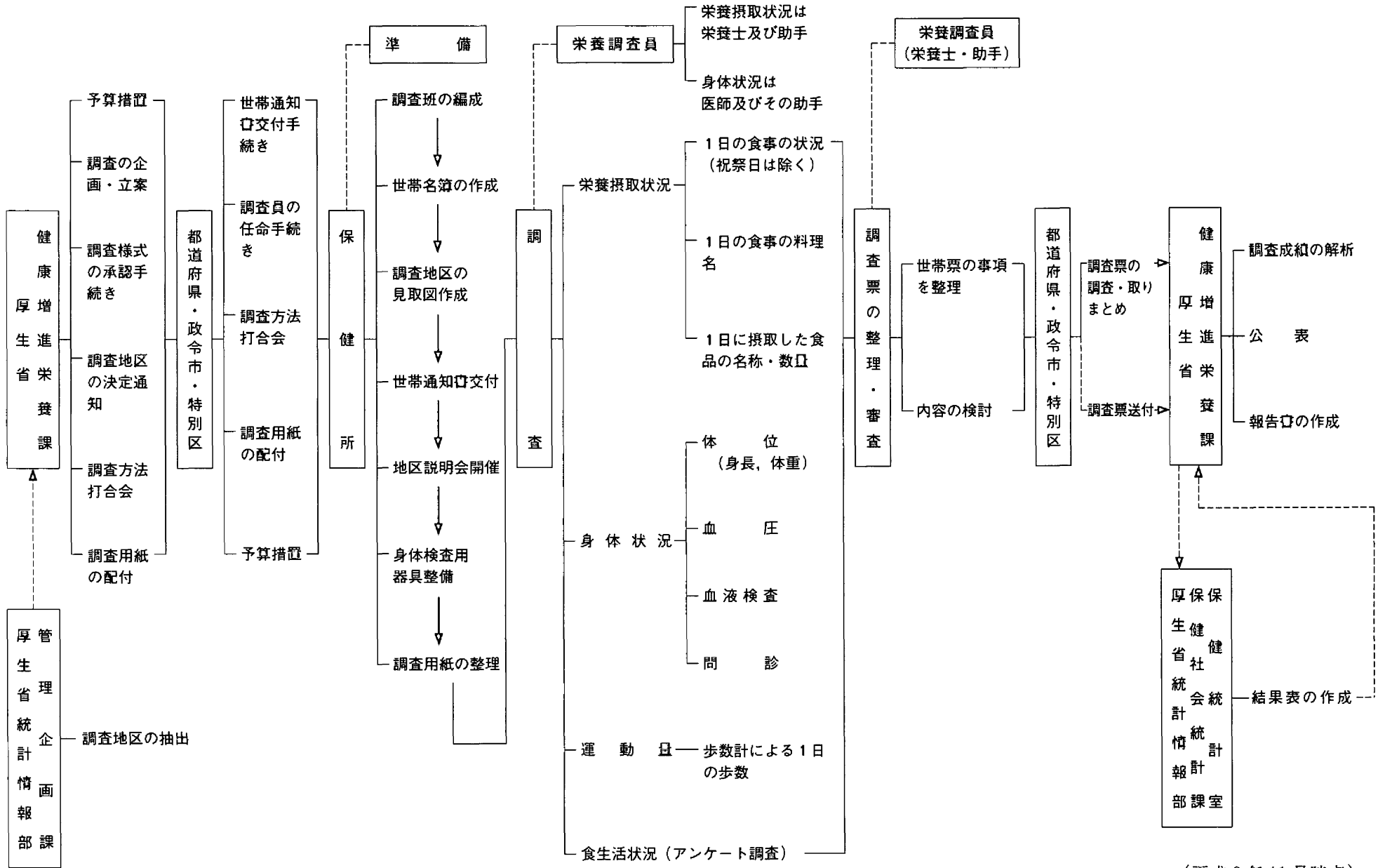
- ① 運動の実施頻度として、週2回以上
 - ② 運動の持続時間として、30分以上
 - ③ 運動の継続時間として、1年以上
- の3つすべてに該当する者とした。

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。

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。



(平成8年11月時点)

血液検査方法

項目名称	測定方法
赤血球数	電気抵抗検出法（自動化法）
血色素量	SLS-Hb 法
総コレステロール	酵素法（COD-DAOS 法）
トリグリセリド	酵素法（遊離グリセロール消去法）
HDL-コレステロール	選択阻害法（直接法）
総たんぱく質	ビウレット法
血糖	酵素法（Glu-DH 法）

(キ) 1日の運動量：歩数計を用いて測定した。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避け、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記入させた。

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 20 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. 集計及び作表方法

(1) 調査地区における整理・審査

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作表

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

についての集計，作表を行った。

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（78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で注意されたい。

(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，「第五次改定日本人の栄養所要量」（表2，15頁）を用いて平成8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) 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

(5) 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 未満かつ最低血圧が ^a 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

(6) 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である。

判 定	や せ	普 通	過 体 重	肥 満
BMI 肥満度	19.8 未満 -10% 未満	19.8 以上 24.2 未満 -10% 以上 +10% 未満	24.2 以上 26.4 未満 +10% 以上 +20% 未満	26.4 以上 +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	玄米, 半つき, 七分つき, 精白, 輸入精白
	米 類	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 類	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, おどう糖・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, おどうジャムびん詰, 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, ボーロ, 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
油脂類	マーガリン	マーガリン、ショートニング
	植物油	植物油
油脂類	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
大豆類	大豆・大豆製品	味 噌 豆 腐 豆腐加工品 大豆、その他大豆製品
	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、絹ごしとうふ、袋入りとうふ、焼とうふ
	豆腐加工品	あぶらあげ、生あげ、がんもどき
大豆類	大豆、その他大豆製品	大豆乾燥、凍りとうふ、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
大豆類	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
果実類	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
果実類	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
緑黄色野菜	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、たんぼば、かぼちゃ、あさつき、あしたば、さやいんげん、さやえんどう、おさかしろな、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, ずいき・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・りょくとう, 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, こぼまき, 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, くらだい, 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, ぼら・生, むつ, やつめうなぎ・生, わかさぎ, かんぱち, 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, 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, なるたまき, 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・CHEDDAR, 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, アイスクリューム(高脂), アイスクリューム(低脂), ソフトクリューム, 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6年3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 ₁ (mg)		ビタミンB ₂ (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		3.0/kg		45	0.5		6	1,300	0.2	0.3	4										
2~(月)					110/kg		2.4/kg		45	0.5		6	1,300	0.3	0.4	6										
6~(月)					100/kg		2.8/kg		30~40	0.5		6	1,000	0.4	0.5	6										
1~	80.2	79.1	10.57	10.07	960	920	30	30	}	0.5	}	0.5	7	7	1,000	1,000	0.4	0.4	0.5	0.5	6	6	}	400		
2~	89.6	88.4	12.85	12.36	1,200	1,150	35	35					7	7	1,000	1,000	0.5	0.5	0.7	0.6	8	8			8	8
3~	97.6	96.4	15.00	14.57	1,400	1,350	40	40					8	8	1,000	1,000	0.6	0.5	0.8	0.7	9	9			9	9
4~	104.7	103.6	17.12	16.74	1,550	1,500	45	45					8	8	1,000	1,000	0.6	0.6	0.9	0.8	10	10			10	10
5~	111.2	110.2	19.34	18.97	1,650	1,550	50	50					8	8	1,000	1,000	0.7	0.6	0.9	0.9	11	11			11	11
6~	117.2	116.2	21.70	21.25	1,700	1,600	55	50					9	9	1,200	1,200	0.7	0.6	0.9	0.9	11	11			11	11
7~	123.0	121.9	24.40	23.75	1,800	1,650	60	55					9	9	1,200	1,200	0.7	0.7	1.0	0.9	12	12			12	12
8~	128.6	127.5	27.42	26.60	1,900	1,750	65	60					9	9	1,200	1,200	0.8	0.7	1.0	1.0	13	13			13	13
9~	133.9	133.2	30.69	29.95	1,950	1,850	70	65					10	10	1,500	1,500	0.8	0.7	1.1	1.0	13	13			13	13
10~	139.2	139.7	34.34	34.23	2,050	1,950	75	70					10	10	1,500	1,500	0.8	0.8	1.1	1.1	14	14			14	14
11~	145.4	146.5	38.73	39.28	2,200	2,100	80	75	}	0.6	}	0.6	10	10	1,500	1,500	0.9	0.8	1.2	1.2	15	14	}	100		
12~	153.0	151.6	44.31	43.92	2,350	2,250	85	75					10	10	1,500	1,500	0.9	0.9	1.3	1.2	16	15			16	15
13~	160.5	154.7	50.39	47.60	2,550	2,300	90	75					12	12	2,000	1,800	1.0	0.9	1.4	1.3	17	15			17	15
14~	166.0	156.5	55.69	50.38	2,650	2,300	90	75					12	12	2,000	1,800	1.1	0.9	1.5	1.3	17	15			17	15
15~	169.3	157.4	59.62	52.08	2,700	2,250	90	70					12	12	2,000	1,800	1.1	0.9	1.5	1.2	18	15			18	15
16~	171.0	158.0	61.93	52.92	2,750	2,200	80	65					12	12	2,000	1,800	1.1	0.9	1.5	1.2	18	15			18	15
17~	171.9	158.3	63.15	52.95	2,700	2,150	75	65					12	12	2,000	1,800	1.1	0.9	1.5	1.2	18	14			18	14
18~	172.3	158.5	63.53	52.53	2,700	2,100	75	60					12	12	2,000	1,800	1.1	0.8	1.5	1.2	18	14			18	14
19~	172.3	158.5	63.53	51.93	2,600	2,050	70	60					12	12	2,000	1,800	1.0	0.8	1.4	1.1	17	14			17	14
20~29	171.3	158.1	64.69	51.31	2,550	2,000	70	60					}	0.6	}	0.6	10	12	2,000	1,800	1.0	0.8			1.4	1.1
30~39	170.8	157.3	66.62	54.02	2,500	2,000	70	60	10	12	2,000	1,800					1.0	0.8	1.4	1.1	17	13	17	13		
40~49	168.8	155.9	66.19	55.49	2,400	1,950	70	60	10	12	2,000	1,800					1.0	0.8	1.3	1.1	16	13	16	13		
50~59	165.9	153.0	63.66	53.95	2,300	1,850	70	60	10	12	2,000	1,800					0.9	0.7	1.3	1.0	15	12	15	12		
60~64	163.4	150.6	61.12	51.28	2,100	1,750	70	60	10	10	2,000	1,800					0.8	0.7	1.2	1.0	14	12	14	12		
65~69	162.1	149.1	59.28	49.53	2,100	1,700	70	60	10	10	2,000	1,800					0.8	0.7	1.2	1.0	14	12	14	12		
70~74	160.7	147.6	57.28	47.69	1,850	1,600	70	60	10	10	2,000	1,800					0.8	0.7	1.2	1.0	14	12	14	12		
75~79	159.3	146.1	55.30	45.83	1,800	1,500	65	55	10	10	2,000	1,800					0.8	0.7	1.2	1.0	14	12	14	12		
80~	157.3	143.9	52.85	43.67	1,650	1,400	65	55	10	10	2,000	1,800					0.8	0.7	1.2	1.0	14	12	14	12		

「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10g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8mg、成人女子7mg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 ₁ (mg)		ビタミンB ₂ (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~	2,400	2,000	90	70	25~30	0.8	0.7	12	12	2,000	1,800	1.0	0.8	1.3	1.1	16	13	50	100
16~	2,400	1,950	80	65		0.8		12	12	2,000	1,800	1.0	0.8	1.3	1.1	16	13		
17~	2,400	1,900	75	65		0.7		12	12	2,000	1,800	1.0	0.8	1.3	1.0	16	13		
18~	2,400	1,850	75	60		0.7		12	12	2,000	1,800	1.0	0.7	1.3	1.0	16	12		
19~	2,350	1,850	70	60		12		12	2,000	1,800	0.9	0.7	1.3	1.0	16	12			
20~29	2,250	1,800	70	60	20~25	0.6	0.6	10	12 (閉経後10)	2,000	1,800	0.9	0.7	1.2	1.0	15	12		
30~39	2,200	1,750	70	60				10	12	2,000	1,800	0.9	0.7	1.2	1.0	15	12		
40~49	2,150	1,700	70	60				10	12	2,000	1,800	0.9	0.7	1.2	0.9	14	11		
50~59	2,050	1,650	70	60				10	12	2,000	1,800	0.8	0.7	1.1	0.9	14	11		
60~64	1,900	1,550	70	60				10	10	2,000	1,800	0.8	0.6	1.0	0.9	13	10		
65~69	1,800	1,500	70	60				10	10	2,000	1,800	0.7	0.6	1.0	0.9	12	10		
70~74	1,700	1,400	70	60	10	10	2,000	1,800	0.7	0.6	0.9	0.9	12	10					
75~79	1,600	1,350	65	55	10	10	2,000	1,800	0.7	0.6	0.9	0.9	12	10					
80~	1,500	1,250	65	55	10	10	2,000	1,800	0.7	0.6	0.9	0.9	12	10					
付加量	妊娠前半期 妊娠後半期 授乳	+150 +350 +700	+10 +20 +20		25~30	+0.3 +0.3 +0.5		+3 +8 +8		+0 +200 +1,400		+0.1 +0.2 +0.3		+0.1 +0.2 +0.4		+1 +2 +5	+10 +10 +40	+300 +300 +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 ₁ (mg)		ビタミンB ₂ (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~	3,250	2,650	105	85	25~30	0.8	0.7	12	12	2,000	1,800	1.3	1.1	1.8	1.5	21	17	50	100
16~	3,250	2,600	95	80		0.8		12	12	2,000	1,800	1.3	1.0	1.8	1.4	21	17		
17~	3,250	2,550	90	80		0.7		12	12	2,000	1,800	1.3	1.0	1.8	1.4	21	17		
18~	3,200	2,500	90	75		0.7		12	12	2,000	1,800	1.3	1.0	1.8	1.4	21	17		
19~	3,150	2,450	85	70		12		12	2,000	1,800	1.3	1.0	1.7	1.3	21	16			
20~29	3,050	2,400	85	70	25~30	0.6	0.6	10	12 (閉経後10)	2,000	1,800	1.2	1.0	1.7	1.3	20	16		
30~39	3,000	2,350	85	70				10	12	2,000	1,800	1.2	0.9	1.7	1.3	20	16		
40~49	2,900	2,300	85	70				10	12	2,000	1,800	1.2	0.9	1.6	1.3	19	15		
50~59	2,750	2,250	85	70				10	12	2,000	1,800	1.1	0.9	1.5	1.2	18	15		
60~64	2,500	2,050	80	70				10	10	2,000	1,800	1.0	0.8	1.4	1.1	17	14		
65~69	2,400	2,000	80	70				10	10	2,000	1,800	1.0	0.8	1.4	1.1	17	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 ₁ (mg)		ビタミンB ₂ (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~	3,800	3,100	115	95	25~30	0.8	0.7	12	12	2,000	1,800	1.5	1.2	2.1	1.7	25	20	50	100
16~	3,800	3,050	115	95		0.8		12	12	2,000	1,800	1.5	1.2	2.1	1.7	25	20		
17~	3,800	2,950	110	90		0.7		12	12	2,000	1,800	1.5	1.2	2.1	1.6	25	19		
18~	3,750	2,950	110	90		0.7		12	12	2,000	1,800	1.5	1.2	2.1	1.6	25	19		
19~	3,700	2,850	105	85		12		12	2,000	1,800	1.5	1.1	2.0	1.6	24	19			
20~29	3,550	2,800	100	85	25~30	0.6	0.6	10	12 (閉経後10)	2,000	1,800	1.4	1.1	2.0	1.5	23	18		
30~39	3,500	2,750	100	85				10	12	2,000	1,800	1.4	1.1	1.9	1.5	23	18		
40~49	3,400	2,700	100	85				10	12	2,000	1,800	1.4	1.1	1.9	1.5	22	18		
50~59	3,200	2,600	100	85				10	12	2,000	1,800	1.3	1.0	1.8	1.4	21	17		
60~64	2,900	2,350	95	80				10	10	2,000	1,800	1.2	1.0	1.6	1.3	19	16		
65~69	2,800	2,300	95	80				10	10	2,000	1,800	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>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 No20268
承認期限 平成9年2月28日まで
厚 1 - 4 - 2 - 1
平成8年10月4日登録

平成8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
- ②③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ない
- ③ 現在飲酒の習慣有り
- ②③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.20269
承認期限 平成9年2月28日まで
厚 1 - 4 - 2 - 2
平成8年10月4日登録

平成8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					朝	昼	夕	
						職業名	※判定	日常生活活動時間				※判定				
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 No.20270
承認期限 平成9年2月28日まで
厚 1 - 4 - 2 - 3
平成8年10月4日登録

平成8年国民栄養調査

食生活状況調査票

（満20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

問1 次のことについて、はい、いいえでお答えください。

- | | | |
|--------------------------|----|-----|
| 1 食事は決まった時刻にとっている | はい | いいえ |
| 2 食事には十分な時間をとっている | はい | いいえ |
| 3 多様な食品をとっている | はい | いいえ |
| 4 食事の量は適量である | はい | いいえ |
| 5 ダイエットをしている | はい | いいえ |
| 6 欠食が多い | はい | いいえ |
| 7 食欲がないことが多い | はい | いいえ |
| 8 好き嫌いがはげしい | はい | いいえ |
| 9 調理済み食品やインスタント食品をよく利用する | はい | いいえ |
| 10 外食することが多い | はい | いいえ |
| 11 ビタミン剤や健康食品をよく利用する | はい | いいえ |
| 12 食事を共にする家族や友人がいる | はい | いいえ |
| 13 食事や栄養について必要な情報を得ている | はい | いいえ |
| 14 自分にとって適切な食事内容・量を知っている | はい | いいえ |
| 15 自分で食事の準備をすることができる | はい | いいえ |
| 16 間食をすることが多い | はい | いいえ |
| 17 お酒を飲みすぎる | はい | いいえ |
| 18 たばこを吸いすぎる | はい | いいえ |
| 19 適度に運動をしている | はい | いいえ |
| 20 睡眠時間は十分である | はい | いいえ |

問2 あなたは、現在の食事をどのように思いますか。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 大変良い
- 2 よい
- 3 少し問題がある
- 4 問題が多い

問3 自分の食事について、今後どのようにしたいと思っていますか。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 今よりよくしたい
- 2 今のままでよい
- 3 特に考えていない

問4 あなたの現在の食事を改善するとしたら、どのようなことが必要ですか。あてはまるものをすべて選んで○印をつけてください。

- 1 家族の協力
- 2 友人、同僚の理解・協力
- 3 職場の理解・協力
- 4 経済的なゆとり
- 5 栄養士など専門家のアドバイス
- 6 栄養情報サービスの整備
- 7 勤務形態など労働条件の整備
- 8 宅配やボランティア等による食事サービス
- 9 市販食品や外食の栄養価の表示
- 10 ビタミン剤や健康食品の普及
- 11 飲食店でのバランスのとれたメニューの提供
- 12 その他 ()
- 13 わからない