

# 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

平成元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地区内の世帯（約6,000世帯）及び世帯員（約20,000人）を調査の客体とした。

## 3. 調査客体の分類方法及び客体の概要

集計のための調査客体（被調査世帯）の分類は、次のとおりである。

### (1) 業態別分類

世帯を耕地面積が0.3ヘクタール（北海道は0.5ヘクタール。以下同じ）以上の世帯と0.3ヘクタール未満（耕地の全くない世帯を含む）の世帯、即ち農家世帯と非農家世帯に大別し、さらに農家世帯は、専業世帯、その他の世帯の2業態に、非農家世帯は、家計の主たる収入者が自営業者の世帯、常用労務者の世帯、日雇労務者の世帯、その他の世帯の4業態に分類した。業態の分類方法は次のとおりである。

#### (a) 農家世帯（耕地面積0.3ヘクタール以上の世帯）

現に農耕栽培を行っている耕地（田、畑、園地など）の面積が0.3ヘクタール以上ある世帯をいう。

##### ア. 専業世帯

農業だけをやっている世帯で、世帯員の中に常用労務者、日雇労務者及び農業以外の自営業者の全くいない世帯をいう。

##### イ. その他の世帯

上記専業世帯以外の農家世帯をいう。

#### (b) 非農家世帯（耕地面積0.3ヘクタール未満の世帯）

##### ウ. 自営業者世帯

家計の主たる収入者が、事業所、工場、商店、飲食店、漁業など農業以外の自営業を行っている世帯をいう。ただし、会社組織になっている場合は該当しない。

##### エ. 常用労務者世帯

家計の主たる収入者が常用労務者である世帯をいう。常用労務者とは、他人に雇われて賃金、給料をもらっている人のうち、雇用契約期間が1か月以上のものをいう。

## オ. 日雇労働者世帯

家計の主たる収入者が日雇労働者である世帯をいう。日雇労働者とは、他人に雇われて賃金を得ている人で雇用契約が日々、または1か月未満のものをいう。

## カ. その他の世帯

家計の主たる収入者がウ～オに該当しない世帯をいう。例えば、0.3ヘクタール未満の農業だけをやっている世帯、行商人、靴みがきなどを行っている世帯。

## (2) 市・町村別分類

全国を11大都市、人口15万以上の市、人口5～15万の市、人口5万未満の市、町村の別に分類した。

## (3) 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成り、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) 皮下脂肪厚 (満15歳以上)
- (エ) 血液検査 (満30歳以上)
- (オ) 血圧：最高血圧、最低血圧 (満15歳以上)
- (カ) 問診・血圧降下剤の使用有無 (満20歳以上)
  - ・運動習慣の有無 (満20歳以上)
  - ・飲酒習慣の有無 (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）

(キ) 1日の運動量（満30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) 3日間の食事の状況（家庭食・外食・欠食の区別）

(ウ) 3日間の食事の料理名，摂取した食品の名称と数量

(エ) 連続した3日間の第2日目の食物摂取状況（料理名，摂取した食品の名称）

#### ウ. 食生活状況調査

本調査は毎年，質問事項をかえて実施している。

本年は満60歳以上の方を対象に，下記のアンケート調査を実施している。

喫煙状況，喫煙開始時期，喫煙量，禁煙時期，禁煙理由，飲酒状況，飲酒開始時期，飲酒頻度，飲酒量，禁酒時期，禁酒理由，若い頃の運動状況，若い頃の食事状況，若い頃の病気，若い頃の心がけ，現在の食事状況，現在の病気，現在の心がけ等

#### (2) 調査時期

身体状況調査：平成元年11月中

栄養摂取状況調査：平成元年11月中の連続した3日間（日曜日及び祝日を除く）

食生活状況調査：上記期間中の1日

### 5. 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) 調査票の様式

(ア) 身体状況調査票………（様式第1号）……18頁参照

(イ) 栄養摂取状況記入帳…（様式第2号）……19頁参照

(ウ) 食生活状況調査票……（様式第3号）……22頁参照

#### (3) 調査方法

#### ア. 身体状況調査

身体状況調査は，調査対象世帯の家族全員を対象とし，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：身長測定は，靴下をぬがせ，両かかとを密接し，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

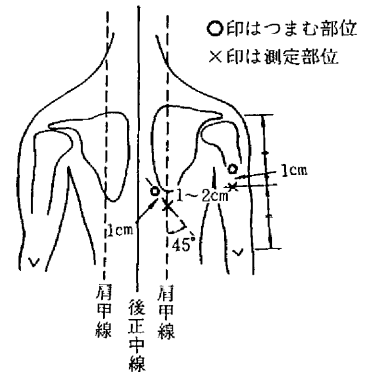
の幼児については、乳幼児用身長計を用い、仰臥位において頭部を助手に固定させて、できるだけ足の脚を伸展させた位置において、頭部と足蹠間の最短距離を測定した。

(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) **皮下脂肪厚**：測定は栄研式またはキース式皮下脂肪厚計を用いて測定した。測定部位は背部肩甲骨下端部及び上腕伸展側中間部の2か所である。

背部肩甲骨下端部  
上腕伸展側中間部

① **背部肩甲骨下端部**：肩と腕の力をぬき両腕を自然に下げ、被検者の後方から右肩甲骨下端の真下1～2cmの部位を立位にて測定する。また、つまむ部位は自然の走行線（脊柱に対し下方45°の方向）に沿って、測定点の上方約1cmのところとする。



② **上腕伸展側中間部**：肩と腕の力をぬき両腕を自然に下げさせ被検者の後方から右上腕背面の肩峰突起と肘頭との中間を立位にて測定する。また、つまむ部位は測定点の上方約1cmのところとする。

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。

(エ) **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。室温は15°C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・スワン氏聴診点の第1点とし、また最低血圧は第5点とした。

(オ) **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）以上は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。

運動の習慣がある者とは、

- 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。

たばこを吸っている者は現在、継続的に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
血色素量	自動計数法（オキシヘモグロビン法）	E-3000（東亜医用電子）
GOT	UV法（JSCC準拠処方）	日立736-60特
GPT	UV法（JSCC準拠処方）	日立736-60特
γ-GTP	3-カルボキシ-4-ニトロアニリド基質法 （IFCC準拠処方）	日立736-60特
総コレステロール	酵素法	日立736-60特
HDL-コレステロール	ヘパリンCa-Ni沈殿法	日立7150形
総たん白質	ビュレット法	日立736-60特
血糖	酵素法（Glu-DH法）	日立7150形
フルクトサミン	比色法（NTB法）	日立7150形
クレアチニン	アルカリピクリン酸法	日立736-60特
尿酸	ウリカーゼ・POD法	日立736-60特

(キ) 1日運動量：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は使用可）とした。

① 装置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プ等、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連続した3日間を選び、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、栄養摂取状況記入帳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調査期間中少なくとも1日1回以上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60歳以上の方に食生活状況調査票を配布し記入させた。

## 6. 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及び集計員は、各世帯が記入した食物摂取状況記入帳の3日間の摂取食品を、3日分とりまとめて各食品別に純摂取量を累計する。

### (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日当たり栄養摂取量、食品群別摂取量、食品群別摂取栄養量・摂取食品数及び身長、体重、皮下脂肪厚、血圧、食生活状況調査について集計、製表を行った。

## 7. 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

食品群別については、第11表(76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, 10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扱っているのに注意されたい。

### (3) 平均栄養所要量及び成人換算率について

(ア) 国民栄養調査における栄養摂取状況調査成績は、被調査世帯総数の総摂取量を単純平均して、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るか、成人換算率で除して成人男子1人1日当たりに換算して比較すればよい。

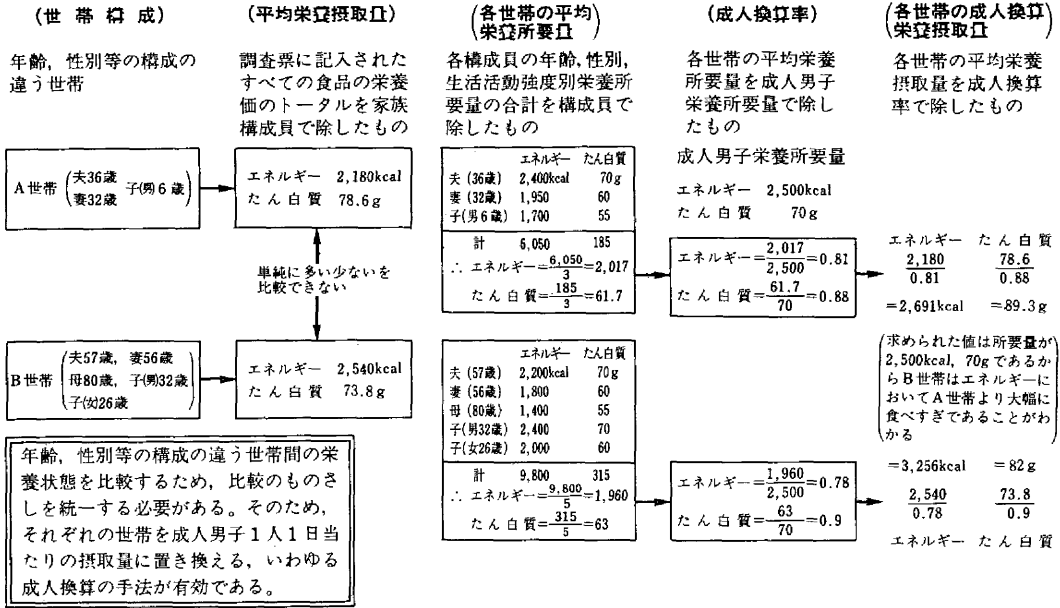
(イ) 平均栄養所要量は、昭和59年8月策定の「日本人の栄養所要量」(表2, 14頁)を用い、昭和63年国民栄養調査の客体の年齢別、性別、生活活動強度別、妊婦・授乳婦別栄養所要量のトータルを客体数で除したものの。

(ウ) 成人換算率は、数値として示していないが、上記(イ)で算出した各栄養素等の平均栄養所要量、例えば平成元年調査においてエネルギー2,010kcal、たん白質66.4gをそれぞれ2,500kcal、70g(昭和59年8月策定の「日本人の栄養所要量」に定める20~29歳の男子「中等度の生活活動強度」のエネルギー及びたん白質所要量)で除せば求められる(次頁の図参照)。

### (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, 16頁)によった。

成人換算栄養摂取量の求め方



(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 すし どんぶりもの カレーライス類 マカロニ類 パン類 その他和食 その他洋食	各種そば、うどん、中華そば、たんめん、焼そば、その他 にぎりずし、ちらしずし、のりまき、いなり、その他 かつ丼、てん丼、親子丼、玉子丼、その他 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 マカロニグラタン、スパゲティー各種 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 和定食、幕の内弁当、おにぎり、赤飯、その他 ハンバーグステーキ、カツライス、ビーフステーキ、その他
--	---

(集計では職場給食、学校給食を除いてある。)

(6) 血圧区分について

区分	血圧値
低血圧	最高血圧90mm Hg 未満のもの
正常	最高血圧90~140mm Hg 未満でかつ最低血圧が90mm Hg 未満のもの
境界域高血圧	最高血圧140~160mm Hg 未満のもの、又は最低血圧90~95mm Hg 未満のもので高血圧に含まれないもの
高血圧	最高血圧160mm Hg 以上のもの、又は最低血圧95mm Hg 以上のもの

(7) 肥満判定について

皮下脂肪厚 = 背部肩甲骨下端部 + 上腕伸展側中間部  $\geq 40$ mm (男), 50mm (女)

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, 7分つき, 精白, 輸入精白
	米加工品	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, こうりもち, 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, おどろパン, フランスパン, 乾パン, らい麦パン, パン粉
		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, ベカン, 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, かんしょでんぶん, くずでんぶん, ばれいしょでんぶん	
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, おどろ糖・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, おどろジャムびん詰, 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, 八ツ橋	
	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, だら焼き, 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, 甘なつとう, マシュマロ, ワッフル, その他の菓子	
油 脂 類	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, なつとう, はまなつとう
	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, りょくとう, 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	
	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, さくろ, デーツ・干, なし, ネктリン・生, パパイア, 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, なら, 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, なずな, よめな, よもぎ, にがちしゃ, ふきの葉, たんぼぼ, かほちゃ, あさつき, あしたば, さやいんげん, さやえんどう, おおさかしらな, おかひじき, オクラ, キンツアイ, じゅうろくささげ, チンゲンツアイ, 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
	き ゃ べ つ	きゃべつ
	き ゆ 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, のぎわな・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 草 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, こぶまき, 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
	日 本 酒	日本酒, みりん
	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
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	
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め, さけ水煮かん詰, さば水煮かん詰め, 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, ウィンナソーセージ, 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・ゴーダ, 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	酢, カレールー, ハヤシルー	

表2

日本人の栄養所要量(昭和59年8月公衆衛生審議会)  
別表1 成長期および生活活動強度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 白 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			男	女		
0~(月)					120/kg		3.3g/kg		30~40	45	0.4	6	1,300		0.2		0.3		4		40	400					
2~(月)					110/kg		2.5g/kg			45	0.4	6	1,300		0.3		0.4		6		40	400					
6~(月)					100/kg		3.0g/kg			30~40	0.4	6	1,000		0.4		0.5		6		40	400					
1~	81.6	80.1	11.17	10.61	970	920	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~	89.7	88.4	13.07	12.53	1,200	1,150	35	35								0.5	0.5	7	7	0.6	0.6			0.8	0.8	8	8
3~	97.3	96.1	15.00	14.45	1,400	1,350	40	40								0.6	0.6	8	8	0.7	0.7			0.9	0.9	9	9
4~	104.2	103.1	16.94	16.37	1,550	1,450	45	45								0.7	0.7	9	9	0.8	0.8			1.0	1.0	10	10
5~	110.5	109.5	18.94	18.34	1,600	1,500	50	50								0.8	0.8	10	10	0.9	0.9			1.1	1.1	11	11
6~	116.4	115.4	21.11	20.44	1,700	1,550	55	55								0.9	0.9	11	11	1.0	1.0			1.2	1.2	12	12
7~	122.0	121.2	23.55	22.83	1,800	1,650	60	55								1.0	1.0	12	12	1.1	1.1			1.3	1.3	13	13
8~	127.3	127.0	26.27	25.67	1,850	1,700	65	60								1.1	1.1	13	13	1.2	1.2			1.4	1.4	14	14
9~	132.6	133.1	29.25	29.12	1,950	1,800	65	65								1.2	1.2	14	14	1.3	1.3			1.5	1.5	15	15
10~	138.1	139.5	32.64	33.22	2,000	1,950	70	70								1.3	1.3	15	15	1.4	1.4			1.6	1.6	16	16
11~	144.3	145.7	36.75	37.73	2,150	2,100	75	75	1.4	1.4	16	16	1.5	1.5	1.7	1.7	17	17									
12~	151.2	150.9	41.74	42.14	2,300	2,200	80	80	1.5	1.5	17	17	1.6	1.6	1.8	1.8	18	18									
13~	157.9	154.4	47.30	45.85	2,450	2,250	85	80	1.6	1.6	18	18	1.7	1.7	1.9	1.9	19	19									
14~	163.6	156.3	52.59	48.66	2,600	2,250	85	75	1.7	1.7	19	19	1.8	1.8	2.0	2.0	20	20									
15~	167.4	157.1	56.79	50.55	2,650	2,200	85	70	1.8	1.8	20	20	1.9	1.9	2.1	2.1	21	21									
16~	169.5	157.3	59.41	51.64	2,700	2,150	80	70	1.9	1.9	21	21	2.0	2.0	2.2	2.2	22	22									
17~	170.5	157.4	60.97	52.11	2,700	2,100	80	70	2.0	2.0	22	22	2.1	2.1	2.3	2.3	23	23									
18~	170.8	157.4	61.93	52.10	2,650	2,100	75	65	2.1	2.1	23	23	2.2	2.2	2.4	2.4	24	24									
19~	170.8	157.4	62.52	51.83	2,600	2,050	75	60	2.2	2.2	24	24	2.3	2.3	2.5	2.5	25	25									
20~	170.3	157.3	62.63	52.14	2,500	2,000	70	60	2.3	2.3	25	25	2.4	2.4	2.6	2.6	26	26									
30~	168.1	154.9	63.46	52.93	2,450	1,950	70	60	2.4	2.4	26	26	2.5	2.5	2.7	2.7	27	27									
40~	166.1	153.4	62.96	54.44	2,350	1,900	70	60	2.5	2.5	27	27	2.6	2.6	2.8	2.8	28	28									
50~	162.8	150.8	59.66	52.92	2,200	1,850	70	60	2.6	2.6	28	28	2.7	2.7	2.9	2.9	29	29									
60~	160.3	148.1	56.81	50.43	2,000	1,700	70	60	2.7	2.7	29	29	2.8	2.8	3.0	3.0	30	30									
70~	157.9	144.9	53.53	47.99	1,800	1,550	65	55	2.8	2.8	30	30	2.9	2.9	3.1	3.1	31	31									
80~	155.7	141.4	50.94	44.06	1,600	1,350	65	55	2.9	2.9	31	31	3.0	3.0	3.2	3.2	32	32									

## 「日本人の栄養所要量」(我)の付帯事項

- 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。
- 生活活動強度については、従来の職業による判別に変えて1日の生活内容を総合的に考慮のうえ判別することとし、労作強度を生活活動強度という表現に改めた。
- 生活活動強度が「I(軽い)」に該当する者は、日常の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。
- 妊婦、授乳婦の所要量については、生活活動強度「I(軽い)」に対する付加量で示した。
- 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。

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)		たん白質 (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	1,950	85	70	25~30	0.8	0.7	12	12	2,000	1,800	0.9	0.8	1.3	1.1	15	13	50	100	
16~	2,350	1,900	80	70		0.7	0.6					0.9	0.8	1.3	1.0	16	13			
17~	2,350	1,850	80	70		0.9	0.7					1.3	1.0	16	12					
18~	2,350	1,850	75	65		0.9	0.7					1.3	1.0	15	12					
19~	2,300	1,800	75	60		0.9	0.7					1.3	1.0	15	12					
20~	2,200	1,800	70	60	20~25	0.6	10	12後は 閉10 経	10	2,000	1,800	0.9	0.7	1.2	1.0	15	12	50	100	
30~	2,150	1,700	70	60								0.9	0.7	1.2	0.9	14	11			
40~	2,100	1,700	70	60								0.8	0.7	1.1	0.9	14	11			
50~	1,950	1,600	70	60								0.8	0.7	1.1	0.9	13	11			
60~	1,800	1,500	70	60								0.7	0.6	1.0	0.8	12	10			
70~	1,600	1,400	65	55	25~30	+0.4	+0.4	+3	+8	+0	+200	+0.1	+0.2	+0.1	+0.2	+1	+2	+10	+300	
80~	1,450	1,250	65	55																+0.5
付加量																				
妊娠前半期		+150		+10																
妊娠後半期		+350		+20																
授乳期		+700		+20																

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)		たん白質 (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~	3,150	2,650	100	85	25~30	0.8	0.7	12	12	2,000	1,800	1.3	1.1	1.7	1.4	21	17	50	100
16~	3,200	2,550	95	80		0.7	0.6					1.3	1.0	1.8	1.4	21	17		
17~	3,200	2,500	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	16				
19~	3,100	2,450	90	70		1.2	1.0					1.7	1.3	21	16				
20~	3,000	2,400	85	70	20~25	0.6	10	12後は 閉10 経	10	2,000	1,800	1.2	1.0	1.7	1.3	20	16	50	100
30~	2,900	2,300	85	70								1.2	0.9	1.6	1.3	19	15		
40~	2,800	2,300	85	70								1.1	0.9	1.5	1.3	19	15		
50~	2,650	2,200	85	70								1.1	0.9	1.5	1.2	17	14		
60~70	2,350	2,000	80	70								0.9	0.8	1.3	1.1	16	13		

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)		たん白質 (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~	3,700	3,050	115	95	25~30	0.8	0.7	12	12	2,000	1,800	1.5	1.2	2.0	1.7	24	20	50	100
16~	3,700	3,000	110	95		0.7	0.6					1.5	1.2	2.0	1.6	25	20		
17~	3,700	2,950	110	95		1.5	1.2					2.0	1.6	25	19				
18~	3,700	2,900	105	90		1.5	1.2					2.0	1.6	24	19				
19~	3,600	2,850	105	85		1.5	1.1					2.0	1.6	24	19				
20~	3,500	2,800	100	85	20~25	0.6	10	12後は 閉10 経	10	2,000	1,800	1.4	1.1	1.9	1.5	23	18	50	100
30~	3,400	2,700	100	85								1.4	1.1	1.9	1.5	22	18		
40~	3,250	2,650	100	85								1.3	1.1	1.8	1.5	22	18		
50~	3,100	2,550	100	80								1.2	1.0	1.7	1.4	20	17		
60~70	2,750	2,300	95	80								1.1	0.9	1.5	1.3	18	15		

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 常用労務者	<p>同一の事業所に引き続き1か月以上雇用されている筋肉労務者。</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、JT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か月以上雇用され、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および法人経営の農林・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、旅館女中、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 日雇労務者	<p>官公庁または民間に1か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>日雇労務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か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か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か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。および失業対策の日雇労務者等。</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>いわゆる役人といわれるものがこれにはいる。</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、洋品店店主、理髪店員、表具屋、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、屑屋等。</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、女中等。</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>





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 Na17084
承認期限平成2年1月31日まで
厚 1 - 4 - 2 - 2
平成元年9月4日登録

平成元年国民栄養調査

栄養摂取状況記入帳

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

地区番号						市郡番号		世帯番号		
------	--	--	--	--	--	------	--	------	--	--

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			第1日			第2日			第3日		
						職業名	※判定	時間	※判定	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	
01		1 男 2 女	1 昭和 2 大正 3 明治 4 平成	年月	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦			歩く時間											
02		1 男 2 女	1 昭和 2 大正 3 明治 4 平成	年月	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦			歩く時間											
03		1 男 2 女	1 昭和 2 大正 3 明治 4 平成	年月	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦			歩く時間											
04		1 男 2 女	1 昭和 2 大正 3 明治 4 平成	年月	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦			歩く時間											
05		1 男 2 女	1 昭和 2 大正 3 明治 4 平成	年月	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦			歩く時間											
06		1 男 2 女	1 昭和 2 大正 3 明治 4 平成	年月	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦			歩く時間											
07		1 男 2 女	1 昭和 2 大正 3 明治 4 平成	年月	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦			歩く時間											
08		1 男 2 女	1 昭和 2 大正 3 明治 4 平成	年月	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦			歩く時間											

※この欄については調査員が記入しますので世帯では記入しないで下さい。

(記入例)

## 食 物 摂 取 状 況

強化米・麦 の使用	① 使用している ② 使用していない
--------------	-----------------------

宅配サービス の利用	① 利用している ② 利用していない
---------------	-----------------------

(第1日 朝)

0 0 0 0 4 0 0 0

料理名	食品名	原食品使用料		廃棄量	純 摂 取 量		※ 食品番号
		数 量	※ g		数 量	※ g	
ごはん みそ汁	強化米入精白米	320g			320g		
	甘みそ	60g			60g		
	大豆	150g		20g	130g		
	揚げ油	1枚30g			30g		
	煮干(だし用)	5g			5g		
目玉焼き	鶏卵	4個			4個		
	植物油	大きじ2			大きじ2		
	ソース	大きじ1			大きじ1		
漬物 トースト	(市)たくあん	5切れ			40g		
	ロールパン	3個			120g		
	マーガリン	小さじ2			小さじ2		

(第1日 昼)

0 0 0 0 4 5 0 0

料理名	食品名	原食品使用料		廃棄量	純 摂 取 量		※ 食品番号
		数 量	※ g		数 量	※ g	
ごはん みそ汁	強化米入精白米				朝の残り		
	みそ汁	1袋			1袋		
コロッケ	(市)コロッケ	2個			100g		
日本茶	緑茶	少々			少々		
菓子	ポテトチップス	½袋			45g		
ジュース	りんごジュース(50%)	1本			1本		

(第1日 夕)

0 0 0 0 4 9 9 9

料理名	食品名	原食品使用料		廃棄量	純 摂 取 量		※ 食品番号
		数 量	※ g		数 量	※ g	
外食 野菜サラダ	にぎりずし				(1人前)		
	キャベツ	20g			20g		
	トマト	100g			100g		
みそ汁	豆腐	¼丁			¼丁		
	みそ	60g			60g		
焼魚	揚げ油	5g			5g		
	さんま	420g		125g	295g		
煮物	しょうゆ	大きじ1			大きじ1		
	さいとも	350g		70g	280g		
	豚肉(もも)	100g			100g		
	にんじん	50g		10g	40g		
	しょうゆ	大きじ1			大きじ1		
日本酒	砂糖	20g			20g		
	化学調味料	少々			少々		
	一級酒	200ml			200ml		

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.17085
承認期限平成2年1月31日まで
厚 1 - 4 - 2 - 3
平成元年9月4日登録

平成元年国民栄養調査

食生活状況調査票

満60歳以上の方はすべて記入して下さい。  
(該当する番号を○でかこんで下さい。)

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

調査員氏名

厚生省

I はじめに、あなたのこれまでの生活についておたずねします。

問1 あなたは、たばこを吸っていますか。該当する番号を1つだけ選んで○をつけて下さい。

- |   |    |                    |
|---|----|--------------------|
| 答 | 1  | 吸っている。             |
|   | 2  | 以前は吸っていたが今は吸っていない。 |
|   | 3. | もともと吸わない。……→問4へ    |

問2 問1で1及び2に○印をつけられた方におたずねします。

(ア) いつ頃からたばこを吸い始めましたか。該当する番号を1つだけ選んで○印をつけて下さい。

- |   |   |               |
|---|---|---------------|
| 答 | 1 | 20歳未満         |
|   | 2 | 20～30歳未満      |
|   | 3 | 30～40歳未満      |
|   | 4 | 40～50歳未満      |
|   | 5 | 50歳以上         |
|   | 6 | 覚えていない、わからない。 |

(イ) 1日に何本ぐらい吸いますか。該当する番号を1つだけ選んで○印をつけて下さい。

- |   |   |          |
|---|---|----------|
| 答 | 1 | 10本未満    |
|   | 2 | 10～20本未満 |
|   | 3 | 20～30本未満 |
|   | 4 | 30～40本未満 |
|   | 5 | 40本以上    |
|   | 6 | わからない。   |

問3 問1で2に○印をつけられた方におたずねします。

(ア) いつ頃までたばこを吸っていましたか。該当する番号を1つだけ選んで○印をつけて下さい。

- |   |   |               |
|---|---|---------------|
| 答 | 1 | 20歳未満         |
|   | 2 | 20～30歳未満      |
|   | 3 | 30～40歳未満      |
|   | 4 | 40～50歳未満      |
|   | 5 | 50歳以上         |
|   | 6 | 覚えていない、わからない。 |

(イ) たばこをやめた理由は何ですか。該当する番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- |   |   |                  |
|---|---|------------------|
| 答 | 1 | 自分の健康状態が悪かったから   |
|   | 2 | 健康に悪いと思ったから      |
|   | 3 | 他の人の迷惑になるから      |
|   | 4 | 人からやめるように勧められたから |
|   | 5 | お金がかかるから         |
|   | 6 | その他              |
|   | 7 | 特に理由はない          |

問4 あなたは、お酒を飲んでいますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- |   |   |                    |
|---|---|--------------------|
| 答 | 1 | 飲んでいる。             |
|   | 2 | 以前は飲んでいたが今は飲んでいない。 |
|   | 3 | もともと飲まない。……→問7へ    |

問5 問4で1及び2に○印をつけられた方におたずねします。

(ア) いつ頃からお酒を飲み始めましたか。該当する番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- |   |   |               |
|---|---|---------------|
| 答 | 1 | 20歳未満         |
|   | 2 | 20～30歳未満      |
|   | 3 | 30～40歳未満      |
|   | 4 | 40～50歳未満      |
|   | 5 | 50歳以上         |
|   | 6 | 覚えていない、わからない。 |

(イ) どれ位の頻度で飲んでいますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- |   |   |              |
|---|---|--------------|
| 答 | 1 | 毎日飲んでいる。     |
|   | 2 | 週に5～6日飲んでいる。 |
|   | 3 | 週に3～4日飲んでいる。 |
|   | 4 | 週に1～2日飲んでいる。 |
|   | 5 | 週に1日未満       |

(ウ) 1回(1日)に飲む量はどの位ですか。該当する番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 答 | 1 | 日本酒で3合以上<br>(ビールなら大びん3本, ウイスキーならダブル3杯に相当, 以下同じ) |
|   | 2 | 日本酒で2~3合未満                                      |
|   | 3 | 日本酒で1~2合未満                                      |
|   | 4 | 日本酒で1合未満  |
|   | 5 | わからない。  |

問6 問4で2に○印をつけられた方におたずねします。

(ア) いつ頃までお酒を飲んでいましたか。該当する番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- |   |   |                |
|---|---|----------------|
| 答 | 1 | 20歳未満          |
|   | 2 | 20~30歳未満       |
|   | 3 | 30~40歳未満       |
|   | 4 | 40~50歳未満       |
|   | 5 | 50歳以上          |
|   | 6 | 覚えていない, わからない。 |

(イ) お酒をやめた理由は何ですか。該当する番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- |   |   |                  |
|---|---|------------------|
| 答 | 1 | 自分の健康状態が悪かったから   |
|   | 2 | 健康に悪いと思ったから      |
|   | 3 | 他の人の迷惑になるから      |
|   | 4 | 人からやめるように勧められたから |
|   | 5 | お金がかかるから         |
|   | 6 | その他              |
|   | 7 | 特に理由はない          |

問7 あなたは若い頃(30歳代の頃)から運動(スポーツを含む)をしていますか。該当する番号を1つだけ選んで○印をつけて下さい。

- |   |   |                             |
|---|---|-----------------------------|
| 答 | 1 | 若い頃からかなり運動している。             |
|   | 2 | 若い頃からよく運動していたが, 今はあまりしていない。 |
|   | 3 | 若い頃はしなかったが, 今はよく運動している。     |
|   | 4 | 若い頃からほとんど運動していない。           |

問8 あなたの若い頃（30歳代の頃）の食事状況はどうでしたか。それぞれの食品について該当する欄の番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	よく食べた い	普通	ほとんど食 べなかった
1 パン	1	2	3
2 甘い菓子	1	2	3
3 大豆製品（豆腐，納豆など）	1	2	3
4 野菜	1	2	3
5 果物	1	2	3
6 つけ物・塩辛い物	1	2	3
7 肉類	1	2	3
8 魚介類	1	2	3
9 卵類	1	2	3
10 牛乳	1	2	3
11 海藻	1	2	3
12 油もの（天ぷら，炒め物など）	1	2	3

問9 あなたは若い頃（30歳代の頃）に次に書いてある病気にかかったことがありますか。該当するすべての番号に○印をつけて下さい。

- |  |
|--|
| <p>答 1 脳卒中<br/> 2 高血圧症<br/> 3 狭心症・心筋梗塞<br/> 4 高脂血症<br/> 5 肝臓病<br/> 6 糖尿病<br/> 7 骨粗鬆症（こつそしょうしょう）<br/> 8 肥満症<br/> 9 その他の慢性疾患<br/> 10 以上の病気にかかったことがない</p> |
|--|



問10 あなたの生活のなかで若い頃（30歳代の頃）心がけていたことがありますか。該当するすべての番号に○印をつけて下さい。

- |   |   |                           |
|---|---|---------------------------|
| 答 | 1 | 食事に気をつけていた。               |
|   | 2 | 睡眠・休養を十分とるようにしていた。        |
|   | 3 | 物事にこだわらないようにしていた。         |
|   | 4 | 趣味を多くし、毎日の生活を豊かにするようしていた。 |
|   | 5 | 規則正しい生活をするようしていた。         |
|   | 6 | スポーツなど適当な運動をするようしていた。     |
|   | 7 | 酒・たばこをつつしむようしていた。         |
|   | 8 | その他（具体的に                  |
|   | 9 | 特に何も心がけていなかった。            |

II 次に、あなたの現在の状況についておたずねします。

問11 あなたはふだん朝・昼・夕の主食として次のうちどれを食べていますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	ごはん	パン	めん	その他	食べない
朝	1	2	3	4	5
昼	1	2	3	4	5
夕	1	2	3	4	5

問12 あなたは次の食品のうち日常よく食べている食品はどれですか。それぞれの食品について該当する欄の番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	よく食べている	普通	ほとんど食べていない
1 パン	1	2	3
2 甘い菓子	1	2	3
3 大豆製品（豆腐、納豆など）	1	2	3
4 野菜	1	2	3
5 果物	1	2	3
6 つけ物・塩辛い物	1	2	3
7 肉類	1	2	3
8 魚介類	1	2	3
9 卵類	1	2	3
10 牛乳	1	2	3
11 海草	1	2	3
12 油もの（天ぷら、炒め物など）	1	2	3

問13 あなたは現在、次に書いてある病気にかかっていますか。該当するすべての番号に○印をつけて下さい。

答	1 脳卒中
	2 高血圧症
	3 狭心症・心筋梗塞
	4 高脂血症
	5 肝臓病
	6 糖尿病
	7 骨粗鬆症（こつそしょうしょう）
	8 肥満症
	9 その他の慢性疾患
	10 以上の病気にかかったことがない

問14 あなたのふだんの日常生活は次のどれですか。該当する番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 答 1 何でも自分でできる。  
2 一部、他の人の介助が必要  
3 ほとんど（全面的）介助が必要

問15 便通の状況はどうですか。該当する番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 答 1 ほとんど毎日ある。  
2 2日に1回程度  
3 3日に1回程度  
4 きまっていない。

問16 あなたは生活のなかで心がけていることがありますか。該当するすべての番号に○印をつけて下さい。

- 答 1 食事に気をつけている。  
2 睡眠・休養を十分とるようにしている。  
3 物事にこだわらないようにしている。  
4 趣味を多くし、毎日の生活を豊かにするようにしている。  
5 規則正しい生活をするようにしている。  
6 スポーツなど適当な運動をするようにしている。  
7 酒・たばこをつつしむようにしている。  
8 その他（具体的に )  
9 特に何も心がけていない。