

# 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6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（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、すなわち農家世帯と非農家世帯に大別し、さらに農家世帯は、専業主帯、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、常用労働者の世帯、日雇労働者の世帯、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

農業だけを行っている世帯で、世帯員の中に常用労働者、日雇労働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

上記専業主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働者である世帯をいう。常用労働者とは、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カ月以上のものをいう。

##### オ. 日 雇 労 務 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カ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行っている世帯、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。

#### (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. 調査客体の概要

### (1) 世帯業態別状況 (世帯数・世帯員数)

	全 国	農家世帯			非農家世帯				
		平 均	専 業	兼 業	平 均	自営業	常 用	日 雇	その他
世帯数 (世帯)	4,618	422	84	338	4,196	663	2,645	33	855
対象者数 (人)	14,546	1,895	291	1,604	12,651	2,322	8,533	82	1,714

### (2) 市町村別状況 (世帯数・世帯員数)

	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
世帯数 (世帯)	1,071	1,303	911	314	1,019
対象者数 (人)	2,993	3,987	2,818	1,069	3,679

## (3) 地域ブロック別状況（世帯数・世帯員数）

	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
世帯数（世帯）	198	320	1,145	365	176	590	646	148	310	142	406	172
対象者数（人）	556	1,205	3,385	1,224	641	2,046	1,955	448	910	443	1,282	451

## (4) 職業別状況（対象者数）

		常用 労務者	日雇 労務者	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)	総数	1,844	396	3,226	1,098	562	102	2,162	1,012	2,237	1,907
	男	1,166	80	1,978	696	309	64	1,129	499	11	976
	女	678	316	1,248	402	253	38	1,033	513	2,226	931

## (5) 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	955	1,583	1,024	940	821	1,783	2,297	2,009	1,761	1,373
	男	475	836	487	448	370	855	1,097	964	818	558
	女	480	747	537	492	451	928	1,200	1,045	943	815

## (6) 生活活動強度別人員構成（性・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）	11,881	897	1,761	1,783	2,297	2,009	1,761	1,373
（％）	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
軽い（人）	6,487	572	877	828	1,093	997	1,038	1,082
（％）	54.6	63.8	49.8	46.4	47.6	49.6	58.9	78.8
中等度（人）	4,507	303	737	793	1,008	818	592	256
（％）	37.9	33.8	41.9	44.5	43.9	40.7	33.6	18.6
やや重い（人）	834	21	141	156	182	180	120	34
（％）	7.0	2.3	8.0	8.7	7.9	9.0	6.8	2.5
重い（人）	53	1	6	6	14	14	11	1
（％）	0.4	0.1	0.3	0.3	0.6	0.7	0.6	0.1

\* 高校生以上

## (7) 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	4,635	830	1,062	1,381	1,362
男	1,785	316	402	521	546
女	2,850	514	660	860	816

## 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20～59歳）
- (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) 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。

ふだん食べる食品の摂取頻度，欠食（有無及び頻度）・外食・間食（夜食を含む）の状況，3食で食べる料理の頻度，栄養や食事に関する知識・情報源，食品の摂取頻度に関する今後の意向，健康のために心がけていること，カルシウムが多く含まれていると思う食品，ふだんの食事におけるカルシウム充足感，カルシウム充足のためにしようと思うこと，運動の状況（散歩等の軽い運動を含む）。

### (2) 調査時間

身体状況調査：栄養摂取状況調査3日間のうちの1日間（歩数調査のみ，3日間の平均）

栄養摂取状況調査：平成6年11月中の連続した3日間（日曜日及び祝日は除く）

食生活状況調査：栄養摂取状況調査3日間のうちの1日間（歩数調査のみ，3日間の平均）

## 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）……………20頁参照

(イ) 栄養摂取状況記入帳…（様式第2号）……………21頁参照

(ウ) 食生活状況調査票……………（様式第3号）……………24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、頭部と足趾間の最短距離を測定した。

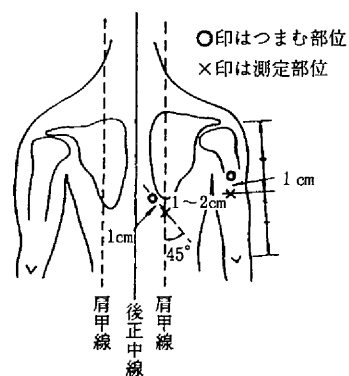
(イ) 体重：体重測定は、被検者を裸体に近い状態にして、体重計の秤台の真中に特に静かに乗らせて測定した。なお、体重は裸体で測定するのが望ましいが、衣服を着たまま測定した場合は、あらかじめ衣服の重さを家庭において計らせ、測定数値から差し引いた。

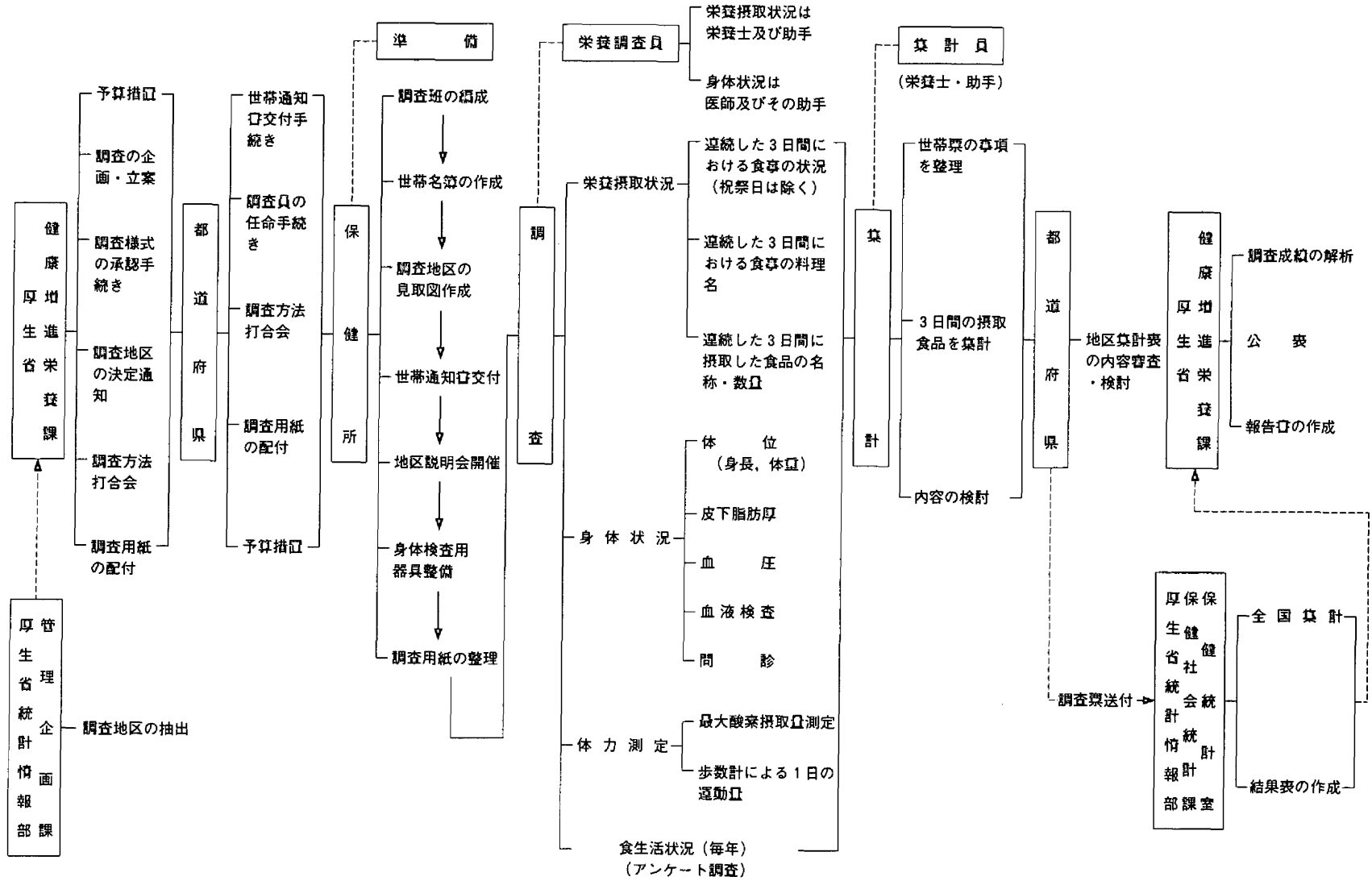
(ウ) 皮下脂肪厚：測定は栄研式またはキース式皮下脂肪厚計を用いて測定した。測定部位は背部肩甲骨下端部及び上腕伸展側中間部の2カ所である。

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。

背部肩甲骨下端部の皮下脂肪厚の測定  
上腕伸展側中間部





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。

(イ) 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・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。

(ロ) 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人を「使用している」と判定した。

運動習慣がある人とは、

- 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人とした。

飲酒の習慣がある人とは、

- 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人とした。

たばこを吸っている人は現在、継続的に吸っている人とした。

(ハ) 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	N-3000（東亜医用電子）
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）
総コレステロール	酵素法（COD-DAOS法）	日立736-60特
トリグリセリド	酵素法（グリセリン消去法）	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
総たんぱく質	ビュレット法	日立736-60特
血糖	酵素法（Glu-DH法）	日立7150形

(ニ) 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、折り目線上が標準である。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日間の摂取食品及び摂取量をチェック後、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、皮下脂肪厚、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

食品群別については、第11表(86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, 12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, 16頁)と、平成6年国民栄養調査の客体から求めた。

### (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, 18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

(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 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) が男  $\geq 40$ mm, 女  $\geq 50$ mm を肥満とした。

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, こおりもち, 道明寺粉, 酒粕	
		大麦	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	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	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	菓子パン	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	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	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	即席めん	
	その他の穀類	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	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	さつまいも	
	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	
	その他のいも	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	いも類加工品	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	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	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	飴類	あめ玉, キャラメル, ドロップ, ヌガー	
	せんべい類	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, 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, ういろろ, 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, マシユマロ, ワッフル, その他の菓子
	バター	バター
油	マーガリン	マーガリン, ショートニング
	植物油	植物油
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
	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
	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
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, ぼんたん, ぼんかん, 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
実類	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, さくら, デーツ・干, なし, ネクタリン・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
果汁類	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)
	にんじん	にんじん
緑色野菜	ほうれん草	ほうれん草
	ピーマン	ピーマン
黄色野菜	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, ながちしゃ, ふきの葉, たんぽぽ, 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
	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、グリーンピース・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、かんでん、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
	その他調味料	風味調味料、めんつゆ、ブイヨン、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、いさぎ、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、いいたこ、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、かつおフレック味付かん詰、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、こぼまきかまぼこ、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															
3～	97.3	96.6	15.04	14.70	1,400	1,350	40	40															
4～	104.3	103.7	16.97	16.69	1,550	1,450	45	45															
5～	110.8	110.3	19.04	18.78	1,600	1,500	50	50															
6～	117.0	116.5	21.35	21.04	1,700	1,600	55	55															
7～	122.7	122.2	23.85	23.44	1,800	1,650	60	60															
8～	128.3	127.9	26.70	26.24	1,900	1,750	65	65															
9～	133.5	133.6	29.76	29.50	1,950	1,850	65	65															
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															
12～	151.4	151.9	42.29	43.31	2,350	2,250	80	80															
13～	159.0	155.4	48.34	47.43	2,500	2,300	85	80															
14～	164.9	157.1	53.87	50.32	2,600	2,300	85	75															
15～	168.5	157.6	57.98	51.99	2,700	2,250	85	70															
16～	169.9	158.0	60.21	52.87	2,700	2,200	80	70															
17～	170.8	158.1	61.55	52.92	2,700	2,150	80	70															
18～	171.3	158.1	62.18	52.52	2,650	2,100	75	65															
19～	171.5	158.1	62.41	52.02	2,600	2,050	75	60															
20～29	171.1	157.7	64.00	51.83	2,550	2,000	70	60															
30～39	169.8	156.7	65.48	54.09	2,500	2,000	70	60															
40～49	167.8	154.6	65.10	55.14	2,400	1,950	70	60															
50～59	164.2	151.9	61.93	54.13	2,250	1,850	70	60															
60～64	162.1	149.8	59.41	52.49	2,100	1,750	70	60															
65～69	160.8	148.3	57.61	51.02	2,000	1,700	70	60															
70～74	159.7	145.7	55.83	49.26	1,850	1,600	65	55															
75～79	158.7	145.0	54.07	47.22	1,750	1,550	65	55															
80～	157.6	142.4	52.38	44.53	1,650	1,400	65	55															

「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 二 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	25~30	+0.4	+0.4	+3	+8	+0	+200	+0.1	+0.1	+0.1	+0.1	+1	+10	+300	+300			
75~79	1,600	1,400	65	55								+0.2	+0.2	+2	+10	+0.2	+0.2			+2	+10	
80~	1,500	1,250	65	55								+0.5	+0.5	+8	+8	+1,400	+0.3			+0.3	+4	+40
付 加 量																						
妊 娠 前 半 期		+150		+10																		
妊 娠 後 半 期		+350		+20																		
授 乳 期		+700		+20																		

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こと。

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 二 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	10	(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 二 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	10	(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 常用労務者	<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。</p> <p>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>運搬夫、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>いわゆる役人といわれるものがこれに入る。</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 Na19347
承認期限 平成7年1月21日まで
厚 1 - 4 - 2 - 1
平成6年9月16日登録

平成6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. 皮下脂肪厚 腕部  mm  
背部  mm

5. 最大酸素摂取量  .  l  
 .  ml/kg

6. 血液検査実施の有無 ①有 ②無

(検査項目は裏面に記載)

7. 1日の運動量  歩  
(歩行数)

(問診)

8. 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

9. 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

10. 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

11. 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 №19348
承認期限 平成7年1月21日まで
厚 1 - 4 - 2 - 2
平成 6 年 9 月 16 日 登 録

平成6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	<input type="text"/> <input type="text"/> 年 <input type="text"/> <input type="text"/> 月	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦		<input type="text"/> <input type="text"/>	歩く時間	<input type="text"/>										
02		1 男 2 女	1 昭和 2 大正 3 明治 4 平成	<input type="text"/> <input type="text"/> 年 <input type="text"/> <input type="text"/> 月	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦		<input type="text"/> <input type="text"/>	歩く時間	<input type="text"/>										
03		1 男 2 女	1 昭和 2 大正 3 明治 4 平成	<input type="text"/> <input type="text"/> 年 <input type="text"/> <input type="text"/> 月	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦		<input type="text"/> <input type="text"/>	歩く時間	<input type="text"/>										
04		1 男 2 女	1 昭和 2 大正 3 明治 4 平成	<input type="text"/> <input type="text"/> 年 <input type="text"/> <input type="text"/> 月	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦		<input type="text"/> <input type="text"/>	歩く時間	<input type="text"/>										
05		1 男 2 女	1 昭和 2 大正 3 明治 4 平成	<input type="text"/> <input type="text"/> 年 <input type="text"/> <input type="text"/> 月	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦		<input type="text"/> <input type="text"/>	歩く時間	<input type="text"/>										
06		1 男 2 女	1 昭和 2 大正 3 明治 4 平成	<input type="text"/> <input type="text"/> 年 <input type="text"/> <input type="text"/> 月	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦		<input type="text"/> <input type="text"/>	歩く時間	<input type="text"/>										
07		1 男 2 女	1 昭和 2 大正 3 明治 4 平成	<input type="text"/> <input type="text"/> 年 <input type="text"/> <input type="text"/> 月	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦		<input type="text"/> <input type="text"/>	歩く時間	<input type="text"/>										
08		1 男 2 女	1 昭和 2 大正 3 明治 4 平成	<input type="text"/> <input type="text"/> 年 <input type="text"/> <input type="text"/> 月	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦		<input type="text"/> <input type="text"/>	歩く時間	<input type="text"/>										

※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	原食品使用量		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	320 g			320 g		
	甘 み そ	60 g			60 g		
	大 根	150 g		20 g	130 g		
	油 揚 げ	1枚30 g			30 g		
	煮 干(だ し 用)	50 g			5 g		
目玉焼き	鶏 卵	4個			4個		
	植 物 油	大さじ2			大さじ2		
漬 物 トースト	ソ ー ス	大さじ1			大さじ1		
	(市)た く あ ん	5切れ			40 g		
	ロ ー ル パ ン	3個			120 g		
	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	原食品使用量		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			100 g		
日本茶	緑 茶	少々			少々		
菓子	ポテトチップス	1/2袋			45 g		
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	原食品使用量		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 ッ ツ	20 g			20 g		
	ト マ ト	100 g			100 g		
みそ汁	豆 腐	1/4丁			1/4丁		
	み そ	60 g			60 g		
焼 魚	油 揚 げ	5 g			5 g		
	さ ん ま	420 g		125 g	295 g		
	し ょ う ゆ	大さじ1			大さじ1		
	さ と い も	350 g		70 g	280 g		
煮 物	豚 肉(も も)	100 g			100 g		
	に ん じ ん	50 g		10 g	40 g		
	し ょ う ゆ	大さじ1			大さじ1		
	砂 糖	20 g			20 g		
日 本 酒	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 No19349
承認期限 平成7年1月21日まで
厚 1 - 4 - 2 - 3
平成6年9月16日登録

平成6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

質問1 あなたはふだん次の食品をどのくらい食べていますか。あてはまる欄に○印をつけてください。

食品名	食べる頻度	(1)ほとんど毎日	(2)週に4～5回	(3)週に2～3回	(4)ほとんど食べない
1 ごはん					
2 パン					
3 肉					
4 魚					
5 卵					
6 大豆・大豆製品					
7 牛乳・乳製品					
8 骨ごと食べられる小魚					
9 海草（こんぶ、わかめ、のり等）					
10 緑黄色野菜 （にんじん、ほうれん草、ピーマン、 トマト等）					
11 その他の野菜 （大根、キャベツ、白菜、きゅうり、 たまねぎ等）					
12 果物					
13 いも類					

質問2 あなたはふだん欠食することがありますか。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 ほとんど毎日1回は欠食する。
- 2 週4～5回欠食する。
- 3 週2～3回欠食する。
- 4 ほとんど欠食しない。

質問3 あなたはふだん外食することがありますか。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 ほとんど毎日2回以上外食する。
- 2 ほとんど毎日1回外食する。
- 3 週4～5回外食する。
- 4 週2～3回外食する。
- 5 ほとんど外食しない。

質問4 あなたはふだん間食（夜食を含む）をすることがありますか。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 ほとんど毎日2回以上間食する。
- 2 ほとんど毎日1回間食する。
- 3 週4～5回間食する。
- 4 週2～3回間食する。
- 5 ほとんど間食しない。

質問5 あなたはふだん朝，昼，夕食に，次の料理をどのくらい食べていますか。あてはまる欄に○印をつけてください。

食事別	料理名	(1)ほとんど毎日	(2)週に4～5回	(3)週に2～3回	(4)ほとんど食べない
朝食	ごはん、パン、めん類など 〔ごはん、丼もの、カレーライス、サンドイッチ、ラーメンなど〕				
	魚や肉、卵、大豆・大豆製品を使った料理 〔焼き魚、煮魚、焼き肉、鶏の唐揚げ、卵焼き、マーボー豆腐など〕				
	野菜を使った料理 〔お浸し、サラダ、煮物など〕				
昼食	ごはん、パン、めん類など 〔ごはん、丼もの、カレーライス、サンドイッチ、ラーメンなど〕				
	魚や肉、卵、大豆・大豆製品を使った料理 〔焼き魚、煮魚、焼き肉、鶏の唐揚げ、卵焼き、マーボー豆腐など〕				
	野菜を使った料理 〔お浸し、サラダ、煮物など〕				
夕食	ごはん、パン、めん類など 〔ごはん、丼もの、カレーライス、サンドイッチ、ラーメンなど〕				
	魚や肉、卵、大豆・大豆製品を使った料理 〔焼き魚、煮魚、焼き肉、鶏の唐揚げ、卵焼き、マーボー豆腐など〕				
	野菜を使った料理 〔お浸し、サラダ、煮物など〕				



質問6 ア あなたはふだん栄養や食事に関する知識や情報をどこから（だれから）得ていますか。

あてはまるものすべての番号に○印をつけてください。

- 1 家族      2 友人      3 学校（高校・大学等）      4 保健所・保健センター  
 5 医療機関      6 料理教室や講習会      7 新聞      8 テレビ・ラジオ  
 9 雑誌      10 その他      11 ない

{アの1～10に○印をつけた方だけ、イの質問にお答えください。}

イ ふだん得ている情報の中で、最も役に立っているものを1つ選んでその番号に○印をつけてください。

- 1 家族      2 友人      3 学校（高校・大学等）      4 保健所・保健センター  
 5 医療機関      6 料理教室や講習会      7 新聞      8 テレビ・ラジオ  
 9 雑誌      10 その他      11 役に立っているものはない

質問7 あなたは下の食品について、もっと食べたいと思いますか、少なくしたいと思いますか。それとも今のままでよいと思いますか。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 品 名	食べる頻度	(1)もっと食べたい	(2)少なくしたい	(3)今のままでよい
1 ごはん				
2 パン				
3 肉				
4 魚				
5 卵				
6 大豆・大豆製品				
7 牛乳・乳製品				
8 骨ごと食べられる小魚				
9 海草				
10 緑黄色野菜 (にんじん, ほうれん草など)				
11 その他の野菜 (大根, キャベツ, 白菜など)				
12 果物				
13 いも				

質問8 あなたは健康のために心がけていることがありますか。あてはまるすべての番号に○印をつけてください。

- 1 多様な食品をとるようにしている。
- 2 栄養に気をつけている。
- 3 いわゆる健康食品と呼ばれるものをとるようにしている。
- 4 食事の場を楽しむようにしている。
- 5 栄養や食事についての知識や情報を増やすようにしている。
- 6 ビタミン剤や栄養ドリンクを飲むようにしている。
- 7 規則正しい生活をするようにしている。
- 8 睡眠・休養を十分とるようにしている。
- 9 スポーツなど適度な運動をするようにしている。
- 10 酒をつつしむようにしている。
- 11 たばこをつつしむようにしている。
- 12 その他（具体的に  ）
- 13 特に何も心がけていない。

質問9 カルシウムが多く含まれる食品を下の（ ）の中に5つまで書いてください。1つでも2つでもかまいません。

(  ) (  ) (  )  
 (  ) (  )

※				
---	--	--	--	--

※この欄には記入しないでください。

質問10 あなたはふだんの食事で、カルシウムが十分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 十分とれている。
- 2 ほほとれている。
- 3 とれていない。
- 4 わからない。

質問11 あなたは、カルシウムを十分とるために、どのようなことをしようと思いますか。あてはまるものすべての番号に○印をつけてください。

- 1 1日3食をきちんと食べる。
- 2 いろいろな食品をバランスよくとる。
- 3 カルシウムが多く含まれる食品をとる。
- 4 健康食品（カルシウムを強化した食品）やカルシウム剤をとる。
- 5 その他（具体的に )

質問12 あなたの運動状況（散歩等の軽い運動も含む）はどうですか。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 ほとんど毎日している。
- 2 週に3～4回程度運動している。
- 3 週に1～2回程度運動している。
- 4 ほとんど（まったく）していない。