

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、国民の健康状態、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12年国民生活基礎調査により設定された単位区から無作為抽出した300単位区内世帯（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. 調査世帯数

無作為抽出された300単位区のうち、単位区全体が集団給食施設である地区を除外し、297単位区で調査を実施した。調査実施世帯数は、4,482世帯である。

2. 年齢階級別状況 (対象者数)

(人)

	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
全国	12,271	704	1,183	708	1,368	1,475	1,644	1,963	1,682	1,544
男	5,815	361	602	339	676	688	770	913	828	638
女	6,456	343	581	369	692	787	874	1,050	854	906

3. 人口規模別状況 (対象者数)

(人)

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
12,271	2,200	3,829	2,509	864	2,869

4. 地域ブロック別状況 (対象者数)

(人)

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
12,271	468	983	2,822	1,035	473	1,527	1,515	324	939	536	856	793

5. 職業別状況 (食物摂取状況調査対象者数)

(人)

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	
全国	12,271	1,347	289	2,865	744	408	100	1,711	741	2,091	1,975
男	5,815	876	49	1,797	476	247	62	870	376	7	1,055
女	6,456	471	240	1,068	268	161	38	841	365	2,084	920

6. 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)	10,384	708	1,368	1,475	1,644	1,963	1,682	1,544
(%)	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
低い (人)	5,585	276	670	696	794	962	967	1,220
(%)	53.8	39.0	49.0	47.2	48.3	49.0	57.5	79.0
やや低い (人)	2,563	191	346	414	440	526	433	213
(%)	24.7	27.0	25.3	28.1	26.8	26.8	25.7	13.8
適度 (人)	1,671	188	255	263	297	358	221	89
(%)	16.1	26.6	18.6	17.8	18.1	18.2	13.1	5.8
高い (人)	565	53	97	102	113	117	61	22
(%)	5.4	7.5	7.1	6.9	6.9	6.0	3.6	1.4

*高校生以上

5. 調査項目及び実施時期

7. 血液検査 (対象者数；満20歳以上)

(人)

	総数	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
全国	5,565	488	81	909	1,219	1,190	978
男	2,277	209	280	336	475	560	417
女	3,288	279	501	73	744	630	561

8. 食生活状況調査 (対象者数；15歳以上)

(人)

	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	10,195	686	1,338	1,445	1,619	1,941	1,655	1,511
男	4,738	324	659	667	753	898	813	624
女	5,457	362	679	778	866	1,043	842	887

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) [2回測定]
- (エ) 血液検査 (満20歳以上)
- (オ) 歩行数調査 (満15歳以上)
- (カ) 問診：
 - ① 血圧降下剤の服用の有無 (満20歳以上)
 - ② 運動習慣の有無 (満20歳以上)
 - ③ 喫煙習慣の有無と1日の平均喫煙本数 (満20歳以上)
 - ④ 飲酒習慣の有無と1日の平均飲酒量 (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，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

全員を対象に、食生活に対する意識、個人の健康づくりを支援する食生活の情報や栄養成分表示

の利用状況等についてのアンケート調査（満15歳以上）。

2. 調査時期

身体状況：平成12年11月中の1日

栄養摂取状況：平成12年11月中の1日（日曜日及び祝日は除く）

食生活状況：栄養摂取状況調査と同日

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）検査技師等が担当した。

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を集めて実施した。

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。

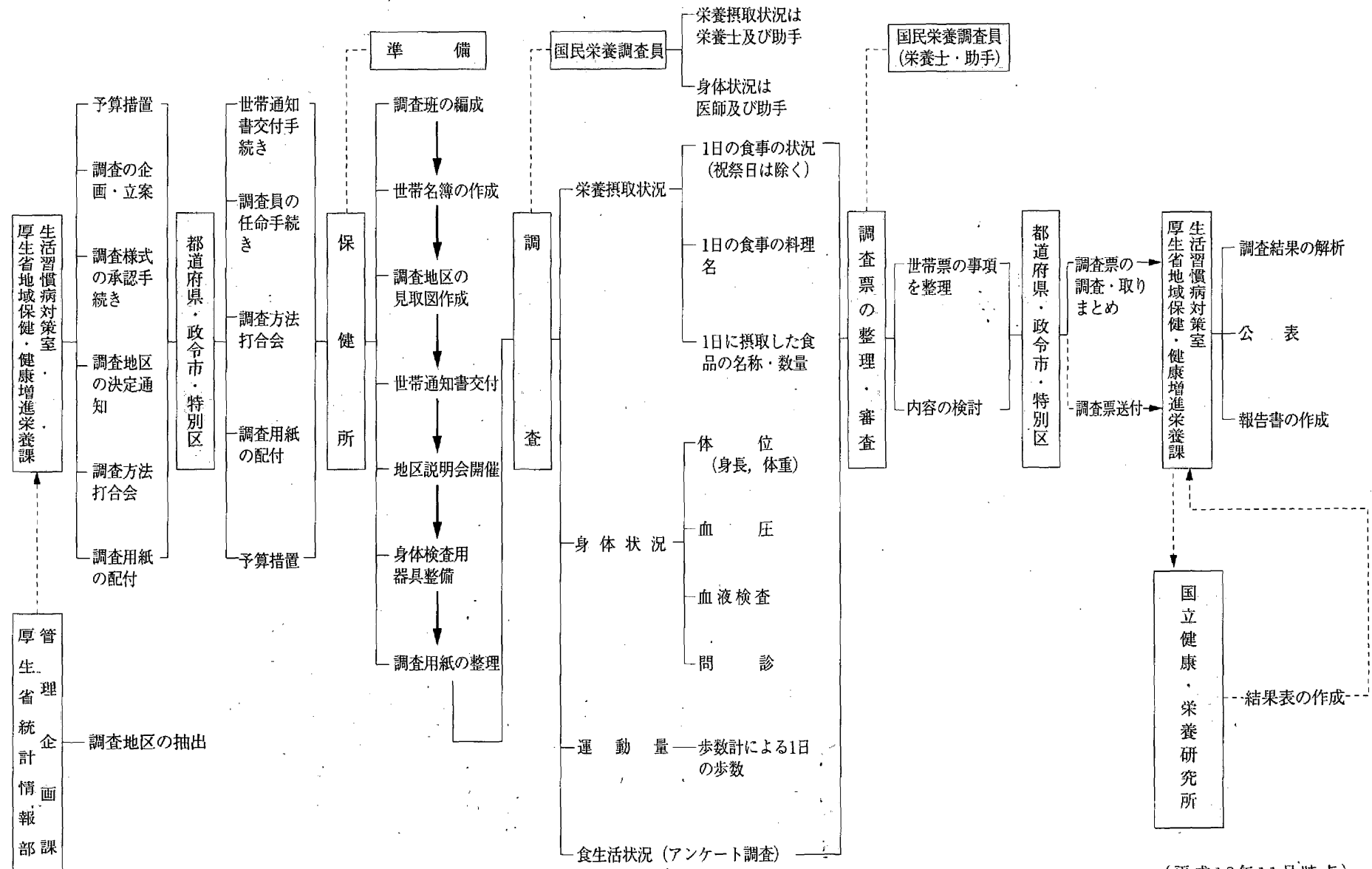
(イ) 体重：体重測定は、被検者を裸体に近い状態にして、体重計の秤台の真中に特に静かに乗らせて測定した。なお、体重は裸体で測定するのが望ましいが、衣服を着たまま測定した場合は、あらかじめ衣服の重さを家庭において計らせ、測定数値から差し引いた。

(ウ) 血圧：測定機器…リバロッチ水銀血圧計を使用した。マンシェットはJIS規格のものを使用した。

血圧測定手順…血圧は、下記の手順で測定した。

① 血圧測定条件

ア) 測定前の運動、食事、たばこなど、血圧測定値に影響があると考えられる条件を避けるようにした。



(平成12年11月時点)

◆血液検査方法◆

測定項目	測定方法	測定機器	試薬	標準物質
総たんぱく質 総コレステロール	ビウレット法 酵素法	H7170 H7170	総たんぱく-HR II L-タイプワコー-CHO-H	たんぱく標準血清 オーソアブノーマル
トリグリセリド HDL-コレステロール	酵素法 直接法	H7170 H7170	L-タイプワコー-CHO-H コレステスト-HDL	トリグリセリド標準液 コレステスト・キャリブレーター
血糖	酵素法	H7170	シカリキッド GLU	グルコース標準液
赤血球 (RBC)	電気抵抗検出法 (自動化法)	SE-9000 NE-8000	セルパック II SEシース	_____
血色素 (Hb)	SLS-Hb法 (自動 化法)	SE-9000 NE-8000	セルパック II スルホライザー	_____

イ) : あらかじめ排尿させ、測定前5分以上の心身の安静をとった後に測定した。

ウ) 体位は、椅子の座位とした。

エ) 測定部位は右腕の上腕とした。右腕での測定が不可能なものについては、左腕で測定した。

② 血圧測定 (1回目) の手順

ア) 水銀血圧計を垂直に置く。

イ) マンシエットの中の空気を完全に抜き、上腕部の上腕動脈を覆うようにカフのゴム囊を当て、巻き付けた。肘窩に膜側の聴診器を置いたとき、カフが触れないように、ゴム囊の位置に注意して巻いた。巻き方は、巻いた後に指が2本くらい入る余裕を持たせ、マンシエットの下縁が肘窩の2~3cm上にあるように巻いた。

ウ) 測定の際には肘関節を進展させ、測定部位の高さは心臓と同じ高さにした。

エ) 触診法で収縮期血圧を推測し、いったんマンシエット圧をゼロに落とした。さらに、触診法による推定血圧より30mmHg以上にあげてから、聴診器で最高血圧及び最低血圧を測定した。

オ) 加圧目標値で既にコロトロフ音が聞こえてくる場合は、ただちに減圧し、③の手順に従った。

カ) 水銀を落とす速度は、1秒間に1目盛りとした。

キ) コロトロフ音の初めて聞こえる点を最高血圧値とし、消失する点を最低血圧値とした。

ク) 目の高さは、目盛りと同じ高さにした。

ケ) 測定値の末尾の数値の読みは、偶数読み (2mmHg) とし、中間の場合、低い値をとった。

③ 血圧測定 (2回目) の手順

ア) 1回目の測定後、いったん対象者のカフを外し、完全に空気を抜いた。

イ) 1~2分経ったら再びカフを巻き付け、②のイ)~ケ) の手順に沿って2回目を測定した。

ウ) 2回目の測定の際には、以下の2点に特に注意した。

① 触診法は行わないこと

6. 調査要領

⑩ 1回目と2回目の測定の間、対象者に深呼吸をさせないこと

(エ) 問診：

- ① 血圧降下薬の服用の有無…現在、医師の指示の有無にかかわらず血圧降下薬を服用している者を「服用している」とした。
 - ② 運動習慣…「運動習慣有り」とは、継続的に次の3項目全部が該当する者とした。
 - ア) 運動の実施頻度として、週2回以上
 - イ) 運動の持続時間として、30分以上
 - ウ) 運動の継続時間として、1年以上
 - ③ 飲酒習慣…「現在飲酒の習慣有り」とは、継続的に次の2項目いずれもが該当する者とした。
 - ア) 飲酒頻度として週3日以上
 - イ) 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
 - ④ 喫煙習慣
 - ア) 「以前から（ほとんど）吸わない」には、以前、一時的に吸った経験（累計100本未満）があっても現在吸っていない者も含めた。
 - イ) 「以前は吸っていたが今は吸わない」とは、以前、一定時期（累計100本以上）吸っていた経験があり、現在吸わない者とした。
 - ウ) 「現在喫煙している」とは、現在、継続的に（毎日または時々）吸っている者とした。
- エ) 喫煙本数と喫煙歴については、イ)「以前吸っていたが今は吸わない」とウ)「現在喫煙している」者に対して行い、1日の平均本数と喫煙年数（禁煙していた期間があれば除く）を記入した。
- (オ) 血液検査：食後3時間以上経過後、駆血帯を使用して、肘静脈から採血した。
- (カ) 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。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し、就寝まで測定した。

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説明した後、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、使用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。留め置き法による自記式質問紙調査とし、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。

5. 調査に関する秘密の保持

この調査は、世帯や個人の私的なことに及ぶ場合もあるため、その個人情報の保護と管理に万全を期し、被調査者に危惧の念をいだかせないように留意した。

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）を確認後、該当する食品番号を記入した。

2. 集計及び作表

厚生労働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、独立行政法人国立健康・栄養研究所において入力・集計・作表を行った。その後、厚生労働省において解析し、結果を取りまとめた。

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（科学技術庁資源調査会）」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、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「バター」と「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の結果は、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。
- (イ) 平均栄養所要量は、「第六次改定日本人の栄養所要量」（表2，15頁）を用いて平成12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。

8. 本書利用上の留意点

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、焼きそば等
すし	にぎりずし、ちらしずし、のりまき、いなり等
どんぶりもの	かつ丼、てん丼、中華丼、親子丼、卵丼等
カレーライス類	カレーライス、オムライス、チャーハン等
マカロニ類	マカロニグラタン、スパゲティー等
パン類	トースト、ホットドッグ、サンドウィッチ、ホットケーキ、菓子パン等
その他の和食	和定食、幕の内弁当、おにぎり、赤飯等
その他の洋食	洋定食、洋食弁当、ハンバーグステーキ等
その他の中華	中華定食、中華弁当、焼き肉等
給食	学校給食、職場給食、保育所給食

5. 血圧の分類

	最高血圧 (mmHg)		最低血圧 (mmHg)	
至適血圧	< 120	かつ	< 80	
正常血圧	< 130	かつ	< 85	
正常高値	130 ~ 139	または	85 ~ 89	
軽症高血圧	140 ~ 159	または	90 ~ 99	
中等症高血圧	160 ~ 179	または	100 ~ 109	
重症高血圧	≥ 180	または	≥ 110	

結果図表中の数値は、2回の測定値の平均値。

(「日本高血圧学会(2000年)による血圧の分類」より)

6. 肥満の判定

BMI (Body Mass Index, 次式) を用いて判定した。

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

男女とも20歳以上BMI = 22を標準とし、肥満の判定基準は下記のとおりである。

判定	やせ (低体重)	普通	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上

(「日本肥満学会(2000年)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	玄米, 半つき, 七分つき, 精白, 輸入精白
	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, さりたんぼ, 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, 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

8. 本書利用上の留意点

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, ウエハース, 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
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, 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
	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, 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
	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, たんぼぼ, 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, すいぜんじのり, 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, きはだまぐろ, 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, 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	

8. 本書利用上の留意点

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, さごえ・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, すきまかまぼこ, 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	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	

◆表2◆ 日本人の栄養所要量（抜粋）（平成11年6月公衆衛生審議会）

生活活動強度別エネルギー所要量

(kcal/日)

年 齢 (歳)	生活活動強度							
	I (低い)		II (やや低い)		III (適度)		IV (高い)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
0～(月)	110～120/kg							
6～(月)	100/kg							
1～2	—	—	1,050	1,050	1,200	1,200	—	—
3～5	—	—	1,350	1,300	1,550	1,500	—	—
6～8	—	—	1,650	1,500	1,900	1,700	—	—
9～11	—	—	1,950	1,750	2,250	2,050	—	—
12～14	—	—	2,200	2,000	2,550	2,300	—	—
15～17	2,100	1,700	2,400	1,950	2,750	2,200	3,050	2,500
18～29	2,000	1,550	2,300	1,800	2,650	2,050	2,950	2,300
30～49	1,950	1,500	2,250	1,750	2,550	2,000	2,850	2,200
50～69	1,750	1,450	2,000	1,650	2,300	1,900	2,550	2,100
70以上	1,600	1,300	1,850	1,500	2,050	1,700	—	—
妊婦	+ 350							
授乳婦	+ 600							

脂質所要量

年 齢 (歳)	脂肪エネルギー比率 (%)
0～(月)	45
6～(月)	30～40
1～17	25～30
18～69	20～25
70以上	20～25
妊婦, 授乳婦	20～30

たんぱく質所要量

(g/日)

年 齢 (歳)	男	女
0～(月)	2.6/kg	
6～(月)	2.7/kg	
1～2	35	
3～5	45	
6～8	60	55
9～11	75	65
12～14	85	70
15～17	80	65
18～29	70	55
30～49	70	55
50～69	65	55
70以上	65	55
妊婦	+ 10	
授乳婦	+ 20	

8. 本書利用上の留意点

ビタミンの所要量

年 齢 (歳)	ビタミンA (μgRE^{*1})		ビタミンD (μg)	ビタミンE ($\text{mg}\alpha\text{-TE}^{*2}$)		ビタミンB ₁ (mg)		ビタミンB ₂ (mg)	
	男	女		男	女	男	女	男	女
0～(月)	300 (1,000IU)		10 (400IU)	3		0.2		0.2	
6～(月)	300 (1,000IU)		10 (400IU)	3		0.3		0.3	
1～2	300 (1,000IU)		10 (400IU)	5		0.5		0.6	
3～5	300 (1,000IU)		10 (400IU)	6		0.6		0.8	
6～8	350 (1,200IU)	350 (1,200IU)	2.5 (100IU)	6	6	0.8	0.7	1.0	0.8
9～11	450 (1,500IU)	450 (1,500IU)	2.5 (100IU)	8	8	1.0	0.8	1.1	1.0
12～14	600 (2,000IU)	540 (1,800IU)	2.5 (100IU)	10	8	1.1	1.0	1.2	1.1
15～17	600 (2,000IU)	540 (1,800IU)	2.5 (100IU)	10	8	1.2	1.0	1.3	1.1
18～29	600 (2,000IU)	540 (1,800IU)	2.5 (100IU)	10	8	1.1	0.8	1.2	1.0
30～49	600 (2,000IU)	540 (1,800IU)	2.5 (100IU)	10	8	1.1	0.8	1.2	1.0
50～69	600 (2,000IU)	540 (1,800IU)	2.5 (100IU)	10	8	1.1	0.8	1.2	1.0
70以上	600 (2,000IU)	540 (1,800IU)	2.5 (100IU)	10	8	1.1	0.8	1.2	1.0
妊婦		+ 60 (200IU)	+ 5 (200IU)		+ 2		+ 0.1		+ 0.2
授乳婦		+ 300 (1,000IU)	+ 5 (200IU)		+ 3		+ 0.3		+ 0.3

*1 RE：レチノール当量

無機質（ミネラル）の所要量

年 齢 (歳)	カルシウム (mg)		鉄 (mg)	
	男	女	男	女
0～(月)	200		6	
6～(月)	500		6	
1～2	500		7	
3～5	500		8	
6～8	600	600	9	9
9～11	700	700	10	10 ^{*1}
12～14	900	700	12	12
15～17	800	700	12	12
18～29	700	600	10	12
30～49	600	600	10	12 ^{*2}
50～69	600	600	10	12 ^{*2}
70以上	600	600	10	10
妊婦		+ 300		+ 8
授乳婦		+ 500		+ 8 ^{*3}

*1 11歳女子は12mg/日

*2 閉経後10mg/日

*3 分娩後6カ月間

◆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・家の接待、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、水箱製造工、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>

8. 本書利用上の留意点

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、事業所に雇用され、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 No.22124
承認期限 平成13年2月28日まで
厚 1 - 4 - 2 - 1
平成12年8月31日登録

平成12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 1回目 最高 mmHg
最低 mmHg
2回目 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 (歩行数) 歩

〔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 栄養摂取状況記入票 (様式第2号)

様式第2号
総務庁承認 No.22125
承認期限 平成13年2月28日まで
厚 1 - 4 - 2 - 2
平成12年8月31日登録

平成12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		
------	--	--

喫食者人員	
-------	--

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 職業名 ※判定		7. 日常生活活動強度						※判定	朝	昼	夕
								日常生活活動時間									
01		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 2時間未満 イ 2時間~4時間未満 ウ 4時間~7時間未満 エ 7時間以上	速歩の時間 ア 1時間未満 イ 1時間~2時間未満 ウ 2時間以上	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 激しい運動または筋労働を1時間以上した							
02		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 2時間未満 イ 2時間~4時間未満 ウ 4時間~7時間未満 エ 7時間以上	速歩の時間 ア 1時間未満 イ 1時間~2時間未満 ウ 2時間以上	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 激しい運動または筋労働を1時間以上した							
03		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 2時間未満 イ 2時間~4時間未満 ウ 4時間~7時間未満 エ 7時間以上	速歩の時間 ア 1時間未満 イ 1時間~2時間未満 ウ 2時間以上	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 激しい運動または筋労働を1時間以上した							
04		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 2時間未満 イ 2時間~4時間未満 ウ 4時間~7時間未満 エ 7時間以上	速歩の時間 ア 1時間未満 イ 1時間~2時間未満 ウ 2時間以上	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 激しい運動または筋労働を1時間以上した							
05		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 2時間未満 イ 2時間~4時間未満 ウ 4時間~7時間未満 エ 7時間以上	速歩の時間 ア 1時間未満 イ 1時間~2時間未満 ウ 2時間以上	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 激しい運動または筋労働を1時間以上した							
06		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 2時間未満 イ 2時間~4時間未満 ウ 4時間~7時間未満 エ 7時間以上	速歩の時間 ア 1時間未満 イ 1時間~2時間未満 ウ 2時間以上	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 激しい運動または筋労働を1時間以上した							
07		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 2時間未満 イ 2時間~4時間未満 ウ 4時間~7時間未満 エ 7時間以上	速歩の時間 ア 1時間未満 イ 1時間~2時間未満 ウ 2時間以上	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 激しい運動または筋労働を1時間以上した							

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)。

月 日【朝食】 食物摂取状況調査

□

家族が食べたものは全て記載してください				その料理は、どのように家族で分けましたか？											
料理名	食品名	使用量 (重量または目安量)	廃棄量	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	残	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	残		

□

調査員記入欄 (ここには、記入しないでください)															
料理・整理番号	食品番号	使用量 (左記の家庭記入欄の 使用量-廃棄量を記入 すること) <small>小数点</small>	案分比率												
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	残			

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. 22126				
承	認	期	限	平
成13年2月28日まで				
厚	1	—	4	—
2 — 3				
平	成	1	2	年
8月31日登録				

平成12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	齡					

都 道
府 県

保健所

厚 生 省

問1 あなたは、自分の健康づくりのために、栄養や食事について考えることがありますか。
該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 よく考える 2 時々考える
3 あまり考えない 4 まったく考えない

問2 あなたは、1日最低1食、きちんとした食事を2人以上で楽しく、30分以上かけて食べていますか。

- 1 はい 2 いいえ

問3 あなたは、外食（市販の弁当などの利用も含む）をどのくらい利用していますか。
該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 ほとんど毎日2回以上 2 ほとんど毎日1回 3 週2～5日
4 ほとんど利用しない

問4 あなたは、どのくらいの頻度で食事づくり（食品の買い物、調理）をしていますか。

- 1 ほとんど毎日2回以上 2 ほとんど毎日1回 3 週2～5日
4 ほとんどしない

問5 あなたは、自分の健康づくりのために必要な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。あてはまるものをすべて選んで、○印をつけてください。

- 1 家族 2 友人・知人 3 学校（高校・大学等）
4 保健所・保健センター 5 職場（食堂等） 6 医療機関（病院等）
7 健康教室や講演会 8 スポーツ施設 9 テレビ・ラジオ
10 新聞 11 雑誌・本 12 ポスター等の広告
13 インターネット 14 地域や職場のサークルなどグループ活動
15 食品や料理の栄養成分表示 16 特になし

問6 今後、自分の健康づくりのために必要な栄養や食事に関する情報をどこから得たいと思いますか。
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 | 2 友人・知人 | 3 学校(高校・大学等) |
| 4 保健所・保健センター | 5 職場(食堂等) | 6 医療機関(病院等) |
| 7 健康教室や講演会 | 8 スポーツ施設 | 9 テレビ・ラジオ |
| 10 新聞 | 11 雑誌・本 | 12 ポスター等の広告 |
| 13 インターネット | 14 地域や職場のサークルなどグループ活動 | |
| 15 食品や料理の栄養成分表示 | 16 特になし | |

問7 あなたは、どのような栄養成分を意識して食品や料理を選択しますか。あてはまるものをすべて選んで、○印をつけてください(10の場合は「10」の番号にのみ○印をつけて下さい)。

- | | | | | |
|---------------|-----------------|------|---------|--------|
| 1 エネルギー | 2 糖質 | 3 脂質 | 4 たんぱく質 | 5 ビタミン |
| 6 カルシウム等のミネラル | 7 食物繊維 | 8 塩分 | | |
| 9 その他() | 10 栄養成分を特に意識しない | | | |

問8 あなたにとって、食品や料理の栄養成分表示(エネルギーや食塩等の表示)は必要だと思いますか。

- 1 はい 2 いいえ 3 わからない

問9 あなたは飲食店、レストラン、食品売場および職場(学校)の給食施設・食堂等のような場所で食品や料理の栄養成分表示を見たことがありますか。該当する番号1つに○印をつけてください。

- 1 ある 2 ない 3 わからない



【「1 ある」に○印をつけた方におたずねします。】

その場合、栄養成分表示を参考にしてメニューを選びますか。該当する番号1つに○印をつけてください。

- 1 いつも参考にして選ぶ 2 時々参考にして選ぶ 3 ほとんど参考にしない

問10 あなたの身近な飲食店や食品売場、職場の給食施設・食堂などは、栄養バランスのとれたメニューを提供していると思いますか。該当する番号1つに○印をつけてください。

- 1 ほとんどが提供していると思う
- 2 半々くらいが提供していると思う
- 3 提供しているところは少ないと思う
- 4 わからない

問11 あなたの地域、職場や学校等で、健康あるいは栄養に関する学習や活動を行う自主的な集まり（サークル）はありますか。該当する番号1つを選んで○印をつけてください。

- 1 ある 2 ない 3 わからない

↓
【「1 ある」に○印をつけた方におたずねします。】

あなたは、自主的な集まり（サークル）に参加したことはありますか。該当する番号1つを選んで○印をつけてください。

- 1 現在参加している
- 2 過去1年の間に参加したことがある
- 3 過去1年位の間には参加しなかった