

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14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単位区の調査実施世帯数は、4,246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	11,491	687	916	615	1,148	1,380	1,420	1,887	1,686	1,752
男	5,377	346	452	301	540	657	677	891	801	712
女	6,114	341	464	314	608	723	743	996	885	1,040

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
11,491	2,230	3,598	2,212	891	2,560

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
11,491	479	854	2,749	927	582	1,539	1,360	340	844	379	806	632

5. 職業別状況（食物摂取状況調査対象者数）

(人)

	総数	専門的・技術的 職業従事者	管理的 職業従事者	事務従事者	販売従事者	サービス 職業従事者	保安 職業従事者	農業作業者
全国	11,491	884	395	965	637	734	55	507
男	5,377	528	359	380	329	259	51	290
女	6,114	356	36	585	308	475	4	217

	林業作業者	漁業作業者	運輸・通信 従事者	生産工程 労務作業者	家事従事者	その他 (無職)	保育園児	幼稚園児
全国	9	28	225	1,274	2,112	1,350	207	184
男	9	22	218	900	62	815	110	87
女	0	6	7	374	2,050	535	97	97

	その他の 幼児	小学校 低学年	小学校 中学年	小学校 高学年	中学生	その他の 学生	不明
全国	241	230	231	221	361	633	8
男	119	123	112	112	167	319	6
女	122	107	119	109	194	314	2

5. 調査項目及び実施時期

6. 生活活動強度別人員構成（年齢階級別）

	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(人)	11,491	687	916	615	1,148	1,380	1,420	1,887	1,686	1,752
(%)	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
低い(人)	5,197	0	0	249	491	650	676	885	886	1,360
(%)	45.2	0	0	40.5	42.8	47.1	47.6	46.9	52.6	77.6
やや低い(人)	2,873	105	169	151	341	399	423	557	464	264
(%)	25.0	15.3	18.4	24.6	29.7	28.9	29.8	29.5	27.5	15.1
適度(人)	2,967	582	747	168	236	253	247	342	276	116
(%)	25.8	84.7	81.6	27.3	20.6	18.3	17.4	18.1	16.4	6.6
高い(人)	454	0	0	47	80	78	74	103	60	12
(%)	4.0	0	0	7.6	7.0	5.7	5.2	5.5	3.6	0.7

* 高校生以上

7. 血液検査（対象者数；満20歳以上）

	総数	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
全国	5,312	396	705	765	1,114	1,207	1,125
男	2,129	147	253	295	423	542	469
女	3,183	249	452	470	691	665	656

(人)

8. 食生活状況調査（対象者数；15歳以上）

	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	9,719	599	1,111	1,356	1,401	1,870	1,669	1,713
男	4,477	287	515	644	663	876	793	699
女	5,242	312	596	712	738	994	876	1,014

(人)

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 血圧降下薬の服用の有無（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：外食・調理済み食・給食・家庭食・その他の区別

(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

体重管理及び食生活を中心とした生活習慣の実施状況に関するアンケート調査（満15歳以上）。

2. 調査時期

身体状況：平成14年11月中の1日

栄養摂取状況：平成14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，保健師，看護師，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，保健師，看護師，衛生（臨床）検査技師等が担当した。

2. 調査体制

調査体制は7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）……………21頁参照

(イ) 栄養摂取状況調査票…（様式第2号）……………22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，できるだけ児の足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。

6. 調査要領

(ウ) 血圧：測定機器…リパロッチ水銀血圧計を使用した。マンシエットは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 血圧測定の場合

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。

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。

オ) 上腕を緊縛する衣服を着ている場合は、脱衣の上、マンシエットを巻いた。

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、巻きつけた。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上になるように巻いた。

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（最高血圧）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拡張期血圧（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

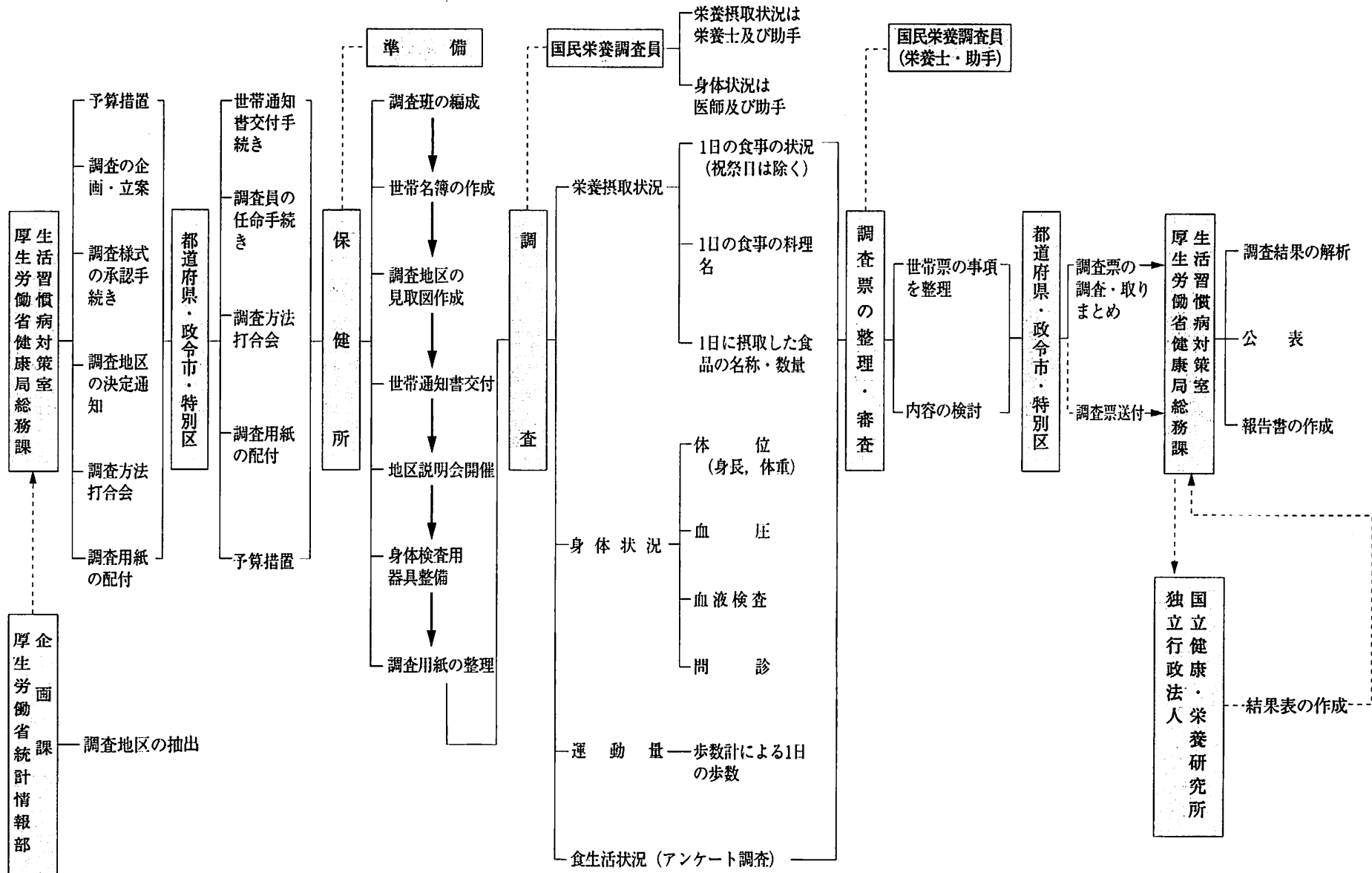
② 1回目と2回目の測定の間、被調査者に深呼吸をさせないこと

(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



(平成14年11月時点)

6. 調査要領

◆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	ビウレット法	H7170	総たんぱく-HR II	たんぱく標準血清
総コレステロール	酵素法	H7170	L-タイプワコーコレステロール	オーソアブノーマル
トリグリセリド	酵素法	H7170	L-タイプワコーTG-H	トリグリセリド標準液
HDL-コレステロール	直接法	H7170	コレステスト-NHDL	コレステストN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	セルパック II SE シース (II)	—
血色素 (Hb)	SLS-Hb法 (自動 化法)	SE-9000	セルパック II スルホライザー	—
ヘマトクリット	赤血球パルス波 高値検出法 (自動化法)	SE-9000 XE-2100	セルパック II SE シース (II)	—
ヘモグロビン A _{1c} *	ラテックス凝集法	BM-9030	ラビディアオート HbA _{1c}	ラビディアオート HbA _{1c}

*本年は糖尿病実態調査を併せて実施。

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付し記入要

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付し記入させた。

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. 栄養素等摂取量の算出にあたって

「五訂日本食品標準成分表（科学技術庁資源調査会、現文部科学省資源室）」（以下、「五訂成分表」という。）を使用した。

栄養素等摂取量は、調理後（ゆで、油いため等）の五訂成分表に成分値が収載されている食品は、これを用いた。また、その他の食品については、五訂成分表に収載されている調理による「重量変化率」を加味して算出した。

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、10～15頁）によった。なお、「バター（小分類76）」と「動物性油脂（小分類79）」は、動物性食品として取り扱っているので注意されたい。平成13年より分類が変更された。特に「ジャム」は「砂糖類」から「果実類」に、「味噌」は「豆類」から「調味料・香辛料類」に、「マヨネーズ」は「油脂類」から「調味料・香辛料類」に分類された。また、平成13年より調理を加味した数量となり、「米・加工品」の米は「めし」・「かゆ」など、「その他の穀類・加工品」の「干しそば」は「ゆでそば」など、「藻類」の「乾燥わかめ」は「水戻しわかめ」など、「嗜好飲料類」の「茶葉」は「茶浸出液」などで算出している。

8. 本書利用上の留意点

◆表1◆ 国民栄養調査食品群別表

大分類	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名	
穀類	米・加工品	1	米	1	玄米、半つき米、七分つき米、精白米、はいが精米、玄米めし、半つき米めし、七分つき米めし、精白米めし、はいが精米めし、玄米全かゆ、半つき米全かゆ、七分つき米全かゆ、精白米全かゆ(20%がゆ)、玄米五分かゆ、半つき米五分かゆ、七分つき米五分かゆ、精白米五分、玄米おもゆ、半つき米おもゆ、七分つき米おもゆ、精白米おもゆ、陸稲玄米、陸稲半つき米、陸稲七分つき米、陸稲精白米、陸稲玄米めし、陸稲半つき米めし、陸稲七分つき米めし、陸稲精白米めし	
			米加工品	2	アルファ化米、おにぎり、焼きおにぎり、きりたんぼ、上新粉、ピーフン、米こうじ、もち、赤飯、あくまき、白玉粉、道明寺粉	
	小麦・加工品	2	小麦粉類	3	薄力粉、学校給食用薄力粉、中力粉、強力粉、学校給食用強力粉、全粒粉強力粉、ホットケーキミックス粉、天ぷら粉	
			パン類(菓子パンを除く)	4	食パン、学校給食用食パン、コッペパン、学校給食用コッペパン、乾パン、フランスパン、ライ麦パン、ぶどうパン、ロールパン、クロワッサン、イングリッシュマフィン、ナン	
			菓子パン類	5	あんパン、クリームパン、ジャムパン、チョココロネ	
			うどん、中華めん類	6	生うどん、ゆでうどん、学校給食用ゆでめん、干しうどん、ゆで干しうどん、乾そうめん・ひやむぎ、ゆでそうめん・ひやむぎ、乾手延そうめん・手延ひやむぎ、ゆで手延そうめん・手延ひやむぎ、生中華めん、ゆで中華めん、蒸し中華めん、干し中華めん、ゆで干し中華めん、生沖繩そば、ゆで沖繩そば、干し沖繩そば、ゆで干し沖繩そば	
			即席中華めん	7	インスタントラーメン(油揚げ味付け)、インスタントラーメン(油揚げ)、インスタントラーメン(非油揚げ)、中華カップめん(油揚げ)、焼そばカップめん(油揚げ)、中華カップめん(非油揚げ)、和風カップめん(油揚げ)	
			パスタ類	8	マカロニ・スパゲッティ、ゆでマカロニ・ゆでスパゲッティ	
			その他の小麦加工品	9	生麩、観世ふ、小町ふ、板ふ、車ふ、竹輪ふ、小麦胚芽、ぎょうざの皮、しゅうまいの皮、ピザクラスト、生パン粉、半生パン粉、乾燥パン粉	
	その他の穀類・加工品	3	そば・加工品	10	そば粉(全粒粉、ひきぐるみ)、内層粉そば粉、中層粉そば粉、表層粉そば粉、そば米、生そば、ゆでそば、干しそば、ゆで干しそば	
			とうもろこし・加工品	11	とうもろこし(玄穀)、フライ味付けジャイアントコーン、ポップコーン、コーンフレーク	
			その他の穀類	12	アマランサス、あわ、あわもち、オートミール、七分つき押麦、押麦、米粒麦、乾大麦めん、ゆで大麦めん、麦こがし、きび・もちきび、はとむぎ、ひえ、もろこし(精白粒)、全粒粉ライ麦粉、ライ麦粉	
いも類	いも・加工品	さつまいも・加工品	13	さつまいも、蒸し・ふかしさつまいも、さつまいも(焼きいも)、干しいも		
		じゃがいも・加工品	14	じゃがいも、じゃがいも(蒸し・ふかし)、じゃがいも(水煮)、乾燥マッシュポテト		
		その他のいも・加工品	15	きくいも、こんにやく精粉、板こんにやく、生いもこんにやく、しらたき、さといも、さといも(水煮)、さといも(冷凍)、みずいも、みずいも(水煮)、やつがしら、やつがしら(水煮)、いちよういも、ながいも、ながいも(水煮)、やまといも、じねんじょ、だいじょ		
	でんぷん・加工品	5	16	タピオカ粉、くず粉、米でん粉、小麦でん粉、さつまいもでん粉、かたくり粉、コーンスターチ、くずきり(乾)、くずきり(ゆで)、タピオカパール、緑豆はるさめ、はるさめ		
砂糖・甘味料類	砂糖・甘味料類	6	砂糖・甘味料類	17	黒砂糖、和三盆糖、上白糖、三温糖、グラニュー糖、白ざら(上ざら)糖、中ざら(黄ざら)糖、角砂糖、氷砂糖、コーヒースュガー、パウダースュガー、水あめ、はちみつ、メープルシロップ	
			大豆・加工品	7	大豆(全粒)・加工品	18
豆腐	19	木綿豆腐、絹ごし豆腐、ソフト豆腐、充てん豆腐、沖繩豆腐、ゆし豆腐、焼き豆腐、凍り豆腐、豆腐よう、蒸し豆腐竹輪、焼き豆腐竹輪				
油揚げ類	20	生揚げ、油揚げ、がんもどき				
納豆	21	糸引き納豆、挽きわり納豆、五斗納豆、寺納豆(塩辛納豆、浜納豆)				
その他の大豆加工品	22	おから(旧来製法)、おから(新製法)、豆乳、調製豆乳、豆乳飲料・麦芽コーヒー、生湯葉、干し湯葉、金山寺みそ、ひしおみそ				
豆類	その他の豆・加工品	8	その他の豆加工品	23	乾燥あずき、ゆであずき、ゆで小豆缶詰、こしあん、さらしあん、つぶしあん、乾燥いんげんまめ、ゆでいんげんまめ、うずら豆(煮豆)、いんげんまめこしあん、豆きんとん、乾燥えんどう、ゆでえんどう、グリーンピース(揚げ豆)、塩豆、うぐいす豆、乾燥ささげ、ゆでささげ、乾燥そらまめ、フライビーンズ(揚げそら豆)、おたふく豆、ふき豆、乾燥たけあずき、乾燥ひよこまめ、ゆでひよこまめ、フライ味付けひよこまめ、乾燥べにばないんげん、ゆでべにばないんげん、乾燥らいまめ、乾燥りよくとう、ゆでりよくとう、乾燥レンズまめ	
			種実類	5	種実類	9

大分類	中分類	小分類	食品名
野菜類	緑黄色野菜	トマト	25 トマト, ミニトマト, ホールトマト缶詰
		にんじん	26 葉にんじん, にんじん, にんじん (ゆで), にんじん・皮むき, にんじん・皮むき (ゆで), にんじん (冷凍), きんとき (京にんじん), きんとき (ゆで), きんとき・皮むき, きんとき・皮むき (ゆで), ミニキャロット
		ほうれん草	27 ほうれん草, ほうれん草 (ゆで), ほうれん草 (冷凍)
		ピーマン	28 青ピーマン, 青ピーマン (油炒め), 赤ピーマン, 赤ピーマン油炒め, 黄ピーマン, 黄ピーマン油炒め, トマピー
		その他の緑黄色野菜	29 あさつき, あさつき (ゆで), あしたば, あしたば (ゆで), アスパラガス, アスパラガス (ゆで), アスパラガス水煮缶詰・ホワイトアスパラガス, さやいんげん, さやいんげん (ゆで), エンダイブ, トウモロコシ, さやえんどう, さやえんどう (ゆで), おおさかしろな, おおさかしろな (ゆで), おかひじき, おかひじき (ゆで), オクラ, オクラ (ゆで), かぶ葉, かぶ葉 (ゆで), 日本かぼちゃ, 日本かぼちゃ (ゆで), 西洋かぼちゃ, 西洋かぼちゃ (ゆで), 西洋かぼちゃ (冷凍), そうめんかぼちゃ, からしな, ぎょうじゃんにんにく, きょうな, きょうな (ゆで), キンサイ, キンサイ (ゆで), クレソン, ケール, こごみ, こまつな (ゆで), さんとうさい, さんとうさい (ゆで), ししとうがらし, しそ葉, しその実, じゅうろくさざげ, じゅうろくさざげ (ゆで), しゅんぎく, しゅんぎく (ゆで), じゅんさい水煮びん詰, すくきな, せり, せり (ゆで), タアサイ, タアサイ (ゆで), かいわれだいこん, 葉だいこん, だいこん葉, だいこん葉 (ゆで), つまみな, たいさい, たかな, たらめ, たらめ (ゆで), チンゲンサイ, チンゲンサイ (ゆで), つくし, つくし (ゆで), つるな, つるむらさき, つるむらさき (ゆで), 葉とうがらし, 葉とうがらし油炒め, 生とうがらし, 乾燥とうがらし, ゆでとんぶり, 長崎はくさい, 長崎はくさい (ゆで), なずな, なばな/花らい・莖, なばな/花らい・莖 (ゆで), なばな/莖・葉, なばな/莖・葉 (ゆで), なら, なら (ゆで), 花にら, 黄にら, 莖にんにく, 莖にんにく (ゆで), 根深ねぎ, 葉ねぎ, こねぎ, 野沢菜, のびる, パクチョイ, バジル, パセリ, ひのな, 広島菜, ふだんそう, ふだんそう (ゆで), ブロッコリー, ブロッコリー (ゆで), みずかけな, 切りみつば, 切りみつば (ゆで), 根みつば, 根みつば (ゆで), 糸みつば, 糸みつば (ゆで), 芽キャベツ, 芽キャベツ (ゆで), 芽たて, モロヘイヤ, モロヘイヤ (ゆで), ようさい, ようさい (ゆで), よめな, よもぎ, よもぎ (ゆで), リーキ, リーキ (ゆで), サラダ菜, リーフレタス, サニーレタス, ロケットサラダ, わけぎ, わけぎ (ゆで)
		キャベツ	30 キャベツ, キャベツ (ゆで), グリーンホール, レッドキャベツ
		きゅうり	31 きゅうり
		大根	32 大根, 大根 (ゆで), 大根・皮むき, 大根・皮むき (ゆで), 切干し大根
		たまねぎ	33 たまねぎ, 水さらしたたまねぎ, たまねぎ (ゆで), 赤たまねぎ
		はくさい	34 はくさい, はくさい (ゆで)
	その他の野菜	11 35 アーティチョーク, アーティチョーク (ゆで), うど, 山うど, 枝豆, 枝豆 (ゆで), 枝豆 (冷凍), スナップえんどう, グリンピース, グリンピース (ゆで), グリンピース (冷凍), グリンピース水煮缶詰, かぶ, かぶ (ゆで), かぶ・皮むき, かぶ・皮むき (ゆで), カリフラワー, カリフラワー (ゆで), かんぴょう, かんぴょう (ゆで), 菊, 菊 (ゆで), 菊のり, くわい, くわい (ゆで), コールラビ, コールラビ (ゆで), ごぼう, ごぼう (ゆで), しかくまめ, 葉しょうが, しょうが (ゆで), しろうり, ずいき, ずいき (ゆで), 干しずいき, 干しずいき (ゆで), すくきな根, スッキーニ, セロリー, ぜんまい, ぜんまい (ゆで), 干しぜんまい, 干しぜんまい (ゆで), そらまめ, そらまめ (ゆで), たけのこ, たけのこ (ゆで), たけのこ (水煮缶詰), チコリー, つわぶき, つわぶき (ゆで), とうがん, とうがん (ゆで), スイートコーン, スイートコーン (ゆで), スイートコーン (冷凍ホール), スイートコーン (冷凍カーネル・全粒), クリームコーン缶, ホールカーネルコーン缶詰, ヤングコーン, トレビス, なす, なす (ゆで), べいなす, べいなす油揚げ, ながり, ながり油炒め, にんにく, はつか大根, はやとうり, ビート, ビート (ゆで), ふき, ふき (ゆで), ふきのとう, ふきのとう (ゆで), ふじまめ, へちま, へちま (ゆで), ホースラディッシュ, まこも, みょうが, みょうがたけ, むかご, アルファルファもやし, 大豆もやし, 大豆もやし (ゆで), ブラックマッペもやし, ブラックマッペもやし (ゆで), 緑豆もやし, 緑豆もやし (ゆで), ゆり根, ゆり根 (ゆで), エシャロット, ルバーブ, ルバーブ (ゆで), レタス, コスレタス, れんこん, れんこん (ゆで), 生わさび, 生わらび, わらび (ゆで), 干しわらび	
	野菜ジュース	12 野菜ジュース	36 トマトジュース缶詰, トマトミックスジュース缶詰, にんじんジュース缶詰
	漬物	葉類漬物	37 おおさかしろな・塩漬, かぶ葉・塩漬, かぶ葉・ぬかみそ漬, からしな・塩漬, きょうな・塩漬, さんとうさい・塩漬, たいさい・塩漬, たかな漬, 野沢菜・塩漬, 野沢菜 (調味漬), はくさい塩漬, キムチ, ひのな・甘酢漬, 広島菜・塩漬, みずかけな漬
		たくあん・その他の漬物	38 かぶ・塩漬, 皮むきかぶ・塩漬, かぶ・ぬかみそ漬, 皮むきかぶ・ぬかみそ漬, きゅうり・塩漬, きゅうり・しょうゆ漬, きゅうり・ぬかみそ漬, スイート型ピクルス, サワー型ピクルス, ザーサイ, しょうが・酢漬, しょうが・甘酢漬, しろうり・塩漬, しろうり・奈良漬, すくき漬, だいこん・ぬかみそ漬, 塩押しだいこん・たくあん漬, 干しだいこん・たくあん漬, 守口漬, だいこん・べつたら漬, だいこん・みそ漬, 福神漬, 塩抜き塩蔵・しなちく, なす・塩漬, なす・ぬかみそ漬, なす・こうじ漬, なす・からし漬, なす・しば漬, はやとうり・塩漬, やまごぼう・みそ漬, 生らっきょう, らっきょう甘酢漬, わさび漬, 梅漬 (塩漬), 梅漬 (調味漬), 梅干し, 梅干し (調味漬), 梅びしお, オリーブピクルスグリーン, オリーブピクルスライプ, オリーブピクルススタッフド
果実類	生果	いちご	39 いちご
		柑橘類	40 いよかん (いよ), 早生みかん, みかん (うんしゅう), 早生みかん (内皮なし), みかん (うんしゅう) (内皮なし), みかん缶詰 (果肉), ネーブル, バレンシアオレンジ, スイーティー, きんかん, グレープフルーツ, グレープフルーツ缶詰, さんほうかん, すだち (皮), タンゴール, タンゼロ, なつみかん, なつみかん缶詰, はっさく, ひゅうがなつ, ひゅうがなつ (内皮なし), ぶんたん, ぶんたんざぼん漬, ぼんかん, ゆず (皮), レモン全果

8. 本書利用上の留意点

大分類	中分類	小分類	小分類番号	品名	
果実類		バナナ	41	バナナ, 乾燥バナナ	
		りんご	42	りんご, りんご缶詰	
		その他の生果	43	あけび果肉, あけび果皮, アセロラ, アテモヤ, アボカド, あんず, 干しあんず, あんず缶詰, いちじく, 干しいちじく, いちじく缶詰, うめ, 柿(甘柿), 渋抜き柿, 干し柿, かりん, キウイフルーツ, キワノ, グァバ, グズベリー, ぐみ, ココナッツミルク, スターフルーツ, さくらんぼ, アメリカンチェリー, さくらんぼ缶詰, さくら, すいか, すもも, 生ブルー, ドライブルー, チェリモヤ, ドリアン, なし, なし缶詰, 中国なし, 西洋なし, 西洋なし缶詰, 干しなつめ, 干しなつめやし, バインアップル, バインアップル缶詰, バインアップル砂糖漬, ハスカップ, パパイア, 未熟パパイア, ビタヤ, びわ, びわ缶詰, ぶどう, 干しぶどう, ぶどう缶詰, ブルーベリー, ホワイトサボテ, まくわうり, マルメロ, マンゴー, マンゴスチン, 温室メロン, 露地メロン, もも, もも缶詰, ネクターリン, やまもも, ライチ, ラズベリー, 乾燥りゅうがん	
	ジャム	15	ジャム	44	あんずジャム(高糖度), あんずジャム(低糖度), イチゴジャム(高糖度), イチゴジャム(低糖度), マーマレード(高糖度), マーマレード(低糖度), ぶどうジャム, ブルーベリージャム, りんごジャム
	果汁・果汁飲料	果汁・果汁飲料	16	45	アセロラ10%果汁入り飲料, 梅20%果汁入り飲料, ストレートみかんジュース(天然果汁), 濃縮還元みかんジュース, 果粒入りみかんジュース, みかん50%果汁入り飲料, みかん20%果汁入り飲料, みかん缶詰(液汁), ストレートオレンジジュース(天然果汁), 濃縮還元オレンジジュース, オレンジ50%果汁入り飲料, オレンジ30%果汁入り飲料, かばす果汁, グァバ20%入り果汁入り飲料(ネクター), グァバ10%入り果汁入り飲料, グレープフルーツストレートジュース(天然果汁), グレープフルーツ濃縮還元ジュース, グレープフルーツ50%果汁入り飲料, グレープフルーツ20%果汁入り飲料, シクワシャー果汁, シクワシャー10%果汁入り飲料, すだち果汁, だいたい果汁, バインアップルストレートジュース(天然果汁), バインアップル濃縮還元ジュース, バインアップル50%果汁入り飲料, バインアップル10%果汁入り飲料, パッションフルーツ果汁, ぶどうストレートジュース(天然果汁), ぶどう濃縮還元ジュース, ぶどう70%果汁入り飲料, ぶどう10%果汁入り飲料, もも30%果汁入り飲料(ネクター), もも缶詰液汁, ゆず果汁, ライム果汁, りんごストレートジュース(天然果汁), りんご濃縮還元ジュース, りんご50%果汁入り飲料, りんご30%果汁入り飲料, レモン果汁
きのこ類	8	きのこ類	17	46	えのきたけ, えのきたけ(ゆで), えのきたけ味付け瓶詰, 乾燥黒きくらげ(灰褐色), 乾燥黒きくらげ(灰褐色)(ゆで), 乾燥黒きくらげ, 乾燥黒きくらげ(ゆで), 乾燥白きくらげ, 乾燥白きくらげ(ゆで), 黒あわびたけ, 生しいたけ, 生しいたけ(ゆで), 乾しいたけ, 乾しいたけ(ゆで), はたけしめじ, ぶなしめじ, ぶなしめじ(ゆで), 本しめじ, たもぎたけ, なめこ(ゆで), なめこ水煮缶詰, ぬめりすぎたけ, うすひらたけ, エリンギ, ひらたけ, ひらたけ(ゆで), まいたけ, まいたけ(ゆで), 乾燥まいたけ, マッシュルーム, マッシュルーム(ゆで), マッシュルーム水煮缶詰, まつたけ(松茸), 松茸水煮缶詰, やなぎまつたけ
藻類	9	藻類	18	47	干しあおさ, 青のり, のり(干しあまのり), 焼きのり/詳細不明の「のり」, 味付けのり, 蒸し干しあらめ, すき干し岩のり, 干しえごのり, おきうと, おごのり(塩蔵塩抜き), 干しかわのり, うみぶどう, らうすこんぶ, 干しがごめ昆布, 長こんぶ, 松前こんぶ, まこんぶ干し/詳細不明の「こんぶ(乾燥)」, 日高こんぶ, 利尻こんぶ, 刻み昆布, 削り昆布, 塩昆布, 昆布つくだ煮, すいぜんじのり(干し水戻し), 干してんぐさ, ところでん, 干し寒天, 寒天(ゼリー状), 赤とさか(塩蔵塩抜き), 青とさか(塩蔵塩抜き), 干しひじき, 干しひとえぐさ, のりつくだ煮, ふのり, 干しまつも, むかでのり(塩蔵塩抜き), 神繩もずく(塩蔵塩抜き), もずく(塩蔵塩抜き), 生わかめ(原藻), わかめ(乾燥), わかめ(乾燥水戻し), 板わかめ, わかめ(灰干し乾燥水戻し), カットわかめ, 生わかめ, 茎わかめ(塩蔵塩抜き), 生めかぶわかめ
魚介類	生魚介類	あじ, いわし類	48	まあじ(あじ), まあじ(水煮), まあじ(あじ)(焼き), 大西洋あじ, 大西洋あじ(水煮), 大西洋あじ(焼き), むろあじ, むろあじ(焼き), うるめいわし, かたくちいわし, まいわし, まいわし(水煮), まいわし(焼き), めざし, めざし(焼き), まさば, まさば(水煮), まさば(焼き), 大西洋さば, 大西洋さば(水煮), 大西洋さば(焼き), さば(しめさば), さんま, さんま(焼き), しまあじ養殖, にしん, かずのこ	
		さけ, ます	49	からふとます, からふとます(焼き), ぎんざけ養殖, ぎんざけ養殖(焼き), さくらます(マス), さくらます(焼き), しろさけ, しろさけ(水煮), しろさけ(焼き), 大西洋さけ養殖, 大西洋さけ養殖(焼き), にじます海面養殖, にじます海面養殖(焼き), にじます淡水養殖, べにざけ, べにざけ(焼き), ますのすけ, ますのすけ(焼き)	
		たい, かれい類	50	あこうだい, あまだい, あまだい(水煮), あまだい(焼き), いしだい, いとよりだい, いとよりだい(すり身), いはだい, おひょう, まがれい, まがれい(水煮), まがれい(焼き), まごがれい, 子持ちがれい, 子持ちがれい(水煮), ぎんだら, きんめだい, きだい, くらだい, ちだい, まだい天然, まだい養殖, まだい水煮養殖, まだい養殖(焼き), すけとうだら, すけとうだら・すり身, たら(すきみだら), まだら, まだら(焼き), しらこ, ひらめ天然, ひらめ養殖, みなみだら	
		まぐろ, かじき類	51	くろかじき, まかじき, めかじき, 春かつお, 秋かつお, そうだかつお, かつお(なまり節: 蒸しかつお), きはだまぐろ, くろまぐろ・赤身, くろまぐろ・脂身, びんなが, みなみまぐろ・赤身, みなみまぐろ・脂身, めじまぐろ, めばちまぐろ	
		その他の生魚	52	あいなめ, あなご, あなご(蒸し), あまご養殖, あゆ天然(焼き), あゆ内臓, あゆ内臓(焼き), あゆ養殖, あゆ養殖(焼き), あゆ養殖 内臓, あゆ養殖 内臓(焼き), アラスカめぬけ, あんこう, あんこう(きも・肝: 内臓), いかなご, いさぎ, いわな養殖, うぐい, うなぎ養殖, うなぎ(きも・肝: 内臓), うなぎ(白焼き), うなぎかば焼, うまづらはぎ, えい, えそ, おいかわ, おおさが, おこせ, かさご, かじか, かじか(水煮), かます, かます(焼き), かわはぎ, かんばち, きす, きちじ, きびなご, キングクリップ, ぐち(いしもち), ぐち(いしもち)(焼き), こい養殖, こい養殖(水煮), こい養殖 内臓, こち, めごち, このしろ, あぶらつごめ, よしきりごめ, ふかひれ, さより, さわら, さわら(焼き), しいら, したびらめ, しらうお, シルバー, すずき, たかさご, たかべ, たちうお, ちか, テラピア, とじょう, とじょう(水煮), とびうお, なまず, にぎす, はぜ, はたはた, はまふえみき, はも, パラクータ, ひらまさ, とらふく養殖, まふく, あな, あな(水煮), ぶり, ぶり(焼き), はまち養殖, ほうほう, ホキ, ほつけ, ぼら, ほんもろこ, マジェランあいなめ, まながつお, むつ, むつ(水煮), めじな, めばる, メルルサ, やつめうなぎ, やまめ養殖, わかさぎ	

大分類	中分類	小分類	品名	
魚介類	生魚介類	貝類	53 あかがい、あげまき、あざり、あわび、いがい・ムール貝、いたやがい養殖、かき養殖、かき養殖(水煮)、さざえ、さざえ(焼き)、しじみ、貝柱たいらがい、たにし、つぶ、とこおし、とりがいの斧尾、ばいがい、ばかがい、はまぐり、はまぐり(水煮)、はまぐり(焼き)、ちようせんはまぐり、ほたてが、ほたてが(水煮)、ほたて貝柱、ほっきが、みるが水管、うに	
		いか、たご類	54 あかいか、けんさきいか、こういか、するめいか、するめいか(水煮)、するめいか(焼き)、ほたるいか、ほたるいか(ゆで)、やりいか、いいたこ、まだこ、まだこ(ゆで)、なまこ、ほや	
		えび、かに類	55 あまえび、いせえび、くるまえび養殖、くるまえび養殖(ゆで)、くるまえび養殖(焼き)、素干しさくらえび(ゆで)、大正えび、しばえび、ブラックタイガー養殖、がざみ、毛かに、毛かに(ゆで)、ずわいがに、ずわいがに(ゆで)、たらばかに、たらばかに(ゆで)、おきあみ、おきあみ(ゆで)、ゆでしゃこ	
	魚介加工品	魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56 まあじ(あじ)(開き干し)、まあじ(あじ)(開き干し、焼き)、むろあじ(開き干し)、むろあじ(くさや)、うるか、いかなご(煮干し)、うるめいわし(丸干し)、かたくちいわし(煮干し)、まいわし(塩いわし)、まいわし(生干し)、まいわし(丸干し)、しらす干し、しらす干し(ちりめん)、たたみいわし、かたくちいわし(みりん干し)、まいわし(みりん干し)、うまづらはぎ(味付け開き干し)、かつお(なまり節)、かつお節、かつお削り節、かつお(削り節つくだ煮)、かつお(塩辛・内臓、酒盗)、干しかれい、きびなご(調味干し)、キャビア、このしろ(甘酢漬)、塩ます、新巻きさけ、新巻きさけ(焼き)、塩ざけ、イクラ、すじこ、めふん、べにざけ(くん製)、さば節、塩さば、さば(開き干し)、さんま(開き干し)、さんま(みりん干し)、ししゃも(生干し)、ししゃも(生干し、焼き)、からふとししゃも(生干し)、からふとししゃも(生干し、焼き)、たらこ(焼き)、たらこ(焼き)、辛子めんたいこ、塩だら、たら(干しだら)、たら(でんぶ)、身欠きにしん、にしん(開き干し)、にしん(くん製)、かずのこ(乾)、かずのこ(塩蔵水戻し)、はたはた(生干し)、ほっけ(塩ほっけ)、ほっけ(開き干し)、からすみ、やつめうなぎ(干し)、あわび(干し)、あわび(塩辛)、ほたて貝柱(干し貝柱)、さくらえび(素干し)、さくらえび(煮干し)、えび(干しえび)、かに(がん漬)、ほたるいか(くん製)、するめ、いか(さきいか)、いか(くん製)、いか塩辛(赤作り)、あみ(塩辛)、うに(粒うに)、うに(練うに)、塩蔵塩抜きくらげ、なまこ(このわた)、ほや(塩辛)	
		魚介(缶詰)	57 いわし水煮缶詰、いわし味付け缶詰、いわしトマト漬缶詰、いわし油漬缶詰、いわしかば焼缶詰、かつお味付け缶詰、かつお油漬缶詰、からふとます水煮缶詰、しろさけ水煮缶詰、さば水煮缶詰、さばみそ煮缶詰、さば味付け缶詰、さんま味付け缶詰、さんまかば焼缶詰、まぐろ水煮缶詰(ライト)、まぐろ水煮缶詰(ホワイト)、まぐろ味付け缶詰、まぐろ油漬缶詰(ライト)、まぐろ油漬缶詰(ホワイト)、あざり水煮缶詰、あざり味付け缶詰、あわび水煮缶詰、エスカルゴ水煮缶詰、かきくん製油漬缶詰、トップシエル味付け缶詰、ほたて貝柱水煮缶詰、もが味付け缶詰、ずわいがに水煮缶詰、たらばかに水煮缶詰、いか味付け缶詰	
		魚介(佃煮)	58 いかなご(つくだ煮)、いかなご(あめ煮)、かたくちいわし(田作り)、かじか(つくだ煮)、かつお(角煮)、はぜ(つくだ煮)、はぜ(甘露煮)、ふな(甘露煮)、わかさぎ(つくだ煮)、わかさぎ(あめ煮)、あざり(つくだ煮)、はまぐり(つくだ煮)、えび(つくだ煮)、ほたるいか(つくだ煮)、いか(切りいかあめ煮)、いか(いかあられ)、つくだ煮あみ	
		魚介(練り製品)	59 かに風味かまぼこ、昆布巻きかまぼこ、す巻きかまぼこ、蒸しかまぼこ、焼き抜きかまぼこ、焼き竹輪、だて巻、つみれ、なると、はんぺん、さつま揚げ	
		魚肉ハム、ソーセージ	60 魚肉ハム、魚肉ソーセージ	
	肉類	畜肉	牛肉	61 牛かた(和牛)、牛かた皮下脂肪なし(和牛)、牛かた赤肉(和牛)、牛かた脂身(和牛)、牛かたロース(和牛)、牛かたロース皮下脂肪なし(和牛)、牛かたロース赤肉(和牛)、牛リブロース(和牛)、牛リブロース皮下脂肪なし(和牛)、牛リブロース赤肉(和牛)、牛リブロース脂身(和牛)、牛サーロイン(和牛)、牛サーロイン皮下脂肪なし(和牛)、牛サーロイン赤肉(和牛)、牛ばら(和牛)、牛もも(和牛)、牛もも皮下脂肪なし(和牛)、牛もも赤肉(和牛)、牛もも脂身(和牛)、牛そともも(和牛)、牛そともも皮下脂肪なし(和牛)、牛そともも赤肉(和牛)、牛ランプ(和牛)、牛ランプ皮下脂肪なし(和牛)、牛ランプ赤肉(和牛)、牛ヒレ(和牛)、牛かた部位不明の牛肉、牛かた皮下脂肪なし部位不明の牛肉赤肉、牛かた赤肉、牛かた脂身、牛かたロース、牛かたロース皮下脂肪なし、牛かたロース赤肉、牛リブロース、牛リブロース(焼き)、牛リブロース(ゆで)、牛リブロース皮下脂肪なし、牛リブロース赤肉、牛リブロース脂身、牛サーロイン、牛サーロイン皮下脂肪なし、牛サーロイン(赤肉)、牛ばら、牛もも、牛もも皮下脂肪なし、牛もも皮下脂肪なし(焼き)、牛もも皮下脂肪なし(ゆで)、牛もも赤肉、牛もも脂身、牛そともも、牛そともも皮下脂肪なし、牛そともも赤肉、牛ランプ、牛ランプ皮下脂肪なし、牛ランプ赤肉(和牛)、牛ヒレ、牛かた(輸入牛)、牛かた皮下脂肪なし(輸入牛)、牛かた赤肉(輸入牛)、牛かた脂身(輸入牛)、牛かたロース(輸入牛)、牛かたロース皮下脂肪なし(輸入牛)、牛かたロース赤肉(輸入牛)、牛リブロース(輸入牛)、牛リブロース皮下脂肪なし(輸入牛)、牛リブロース赤肉(輸入牛)、牛リブロース脂身(輸入牛)、牛サーロイン(輸入牛)、牛サーロイン皮下脂肪なし(輸入牛)、牛サーロイン赤肉(輸入牛)、牛ばら(輸入牛)、牛もも(輸入牛)、牛もも皮下脂肪なし(輸入牛)、牛もも赤肉(輸入牛)、牛もも脂身(輸入牛)、牛そともも(輸入牛)、牛そともも皮下脂肪なし(輸入牛)、牛そともも赤肉(輸入牛)、牛ランプ(輸入牛)、牛ランプ皮下脂肪なし(輸入牛)、牛ランプ赤肉(輸入牛)、牛ヒレ(輸入牛)、子牛肉リブロース、子牛肉ばら、子牛肉もも、牛ひき肉、牛舌、牛腱、牛尾、ローストビーフ、コンビーフ缶詰、牛味付け缶詰、ビーフジャーキー、スモークタン
			豚肉	62 豚かた、豚かた皮下脂肪なし、豚かた赤肉、豚かた脂身、豚かたロース、豚かたロース皮下脂肪なし、豚かたロース赤肉、豚かたロース脂身、豚ロース、豚ロース皮下脂肪なし(焼き)、豚ロース(ゆで)、豚ロース皮下脂肪なし、豚ロース赤肉、豚ロース脂身、豚ばら、豚もも、豚もも皮下脂肪なし、豚もも皮下脂肪なし(焼き)、豚もも皮下脂肪なし(ゆで)、豚もも赤肉、豚もも脂身、豚そともも、豚そともも皮下脂肪なし、豚そともも赤肉、豚そともも脂身、豚ヒレ赤肉、豚中型かた(黒ぶた)、豚中型かた皮下脂肪なし(黒ぶた)、豚中型かた赤肉(黒ぶた)、豚中型かた脂身、豚中型かたロース(黒ぶた)、豚中型かたロース皮下脂肪なし(黒ぶた)、豚中型かたロース赤肉(黒ぶた)、豚中型かたロース脂身、豚中型ロース(黒ぶた)、豚中型ロース皮下脂肪なし(黒ぶた)、豚中型ロース赤肉(黒ぶた)

8. 本書利用上の留意点

大分類	中分類	小分類	食品名	
肉類	畜肉	豚肉	た), 豚中型ロース脂身, 豚中型ばら (黒ぶた), 豚中型もも (黒ぶた), 豚中型もも皮下脂肪なし (黒ぶた), 豚中型もも赤肉 (黒ぶた), 豚中型もも脂身, 豚中型そともも (黒ぶた), 豚中型そともも皮下脂肪なし (黒ぶた), 豚中型そともも赤肉 (黒ぶた), 豚中型そともも脂身, 豚中型ヒレ赤肉 (黒ぶた), 豚ひき肉, 豚舌, 豚豚足ゆで, 豚軟骨ゆで	
		ハム、ソーセージ類 63	骨付ハム, ボンレスハム, ロースハム, ショルダーハム, プレスハム, 混合プレスハム, チョップドハム, 促成生ハム, 長期熟成生ハム, ベーコン, ロースベーコン, ショルダーベーコン, ウインナーソーセージ, セミドライソーセージ, ドライソーセージ, フランクフルトソーセージ, ポロニアソーセージ, リオナソーセージ, レバーソーセージ, 混合ソーセージ, 生ソーセージ, 焼き豚	
		その他の畜肉 64	いのしし, いのぶた, うさぎ赤肉, 馬肉, しか肉, マトンロース, マトンもも, ラムかた (子羊), ラムロース (子羊), ラムもも (子羊), やぎ赤肉	
	鳥肉	鳥肉 65	成鶏手羽, 成鶏むね, 成鶏むね (皮なし), 成鶏もも, 成鶏もも (皮なし), 成鶏ささ身, 鶏手羽, 鶏むね, 鶏むね (皮なし), 鶏もも, 鶏もも (焼き), 鶏ももゆで, 鶏もも (皮なし), 鶏もも・皮なし (焼き), 鶏もも皮なしゆで, 鶏ささ身, 鶏ささ身 (焼き), 鶏ささ身ゆで, 鶏ひき肉, 鶏かわ (むね), 鶏皮 (もも), 鶏軟骨, 焼き鳥缶詰	
		その他の鳥肉 66	あいがも, あひる, うずら, かも皮なし, きじ皮なし, しちめんちよう皮なし, すずめ, はと皮なし, ほろほろちよう皮なし	
	肉類 (内臓)	肉類 (内臓) 67	牛心臓, 牛肝臓, 牛じん臓, 牛第一胃 / 部位不明の牛モツ, 牛第二胃, 牛第三胃, 牛第四胃, 牛小腸, 牛大腸, 牛直腸, 牛子宮, 豚心臓, 豚肝臓, 豚じん臓, 豚胃ゆで, 豚小腸 (ゆで), 豚大腸 (ゆで), 豚子宮, レバーペースト, スモークレバー, 鶏心臓, 鶏肝臓, 鶏筋骨, フォアグラゆで	
	その他の肉類	鯨肉 68	くじら肉, くじらうねす, くじら本皮, くじらさらしくじら	
		その他の肉加工品 69	いなごつくた煮, かえる, すっぽん, はちの子缶詰	
	卵類	卵類 25	卵類 70	うこっけい卵, うずら卵, うずら卵水煮缶詰, 鶏卵, ゆで卵, ポーチドエッグ, 鶏卵水煮缶詰, 加糖全卵, 乾燥全卵, 卵黄, ゆで卵黄, 加糖卵黄, 乾燥卵黄, 卵白, ゆで卵白, 乾燥卵白, たまご豆腐, 厚焼きたまご (砂糖入り), だし巻きたまご, ビータン
	乳類	牛乳・乳製品	牛乳 71	ジャージー種生乳, ホルスタイン種生乳, 普通牛乳, 濃厚加工乳, 低脂肪加工乳, 脱脂乳液状乳
チーズ 72			エダムチーズ, エメンタルチーズ, カテージチーズ, カマンベールチーズ, クリームチーズ, ゴーダチーズ, チェダーチーズ, 粉チーズ, ブルーチーズ, プロセスチーズ, チーズブレッド (ぬるチーズ)	
発酵乳・乳酸菌飲料 73			プレーンヨーグルト (全脂無糖ヨーグルト), 加糖ヨーグルト (脱脂加糖ヨーグルト), ヨーグルトドリンク, 乳酸菌飲料・乳製品, 乳酸菌飲料・殺菌乳製品一希釈タイプ, 非乳製品乳酸菌飲料	
その他の乳製品 74		コーヒー乳飲料, フルーツ乳飲料, 全粉乳, 脱脂粉乳, 調製粉乳, 無糖練乳, 加糖練乳, クリーム (乳脂肪), クリーム (乳脂肪・植物性脂肪), クリーム (植物性脂肪), ホイップクリーム (乳脂肪), ホイップクリーム (乳脂肪・植物性脂肪), ホイップクリーム (植物性脂肪), コーヒーホワイトナー・液状 (乳脂肪), コーヒーホワイトナー・液状 (乳脂肪・植物性脂肪), コーヒーホワイトナー・粉末状 (植物性脂肪), アイスクリューム・高脂肪, アイスクリューム・普通脂肪, アイスミルク, ラクトアイス・普通脂肪, ラクトアイス・低脂肪, ソフトクリーム, シャーベット, チーズホエーパウダー		
その他の乳類 27	その他の乳類 75	母乳, やぎ乳		
油脂類	油脂類	バター 76	有塩バター, 無塩バター, 発酵バター	
		マーガリン 77	ソフトタイプマーガリン, ファットスプレッドマーガリン	
		植物性油脂 78	オリーブ油, ごま油, 米ぬか油, サフラワー油, 大豆油, 調合油, とうもろこし油, なたね油, ひまわり油, 綿実油, 落花生油	
		動物性油脂 79	牛脂 (ヘット), ラード (豚脂)	
		その他の油脂 80	パーム油, パーム核油, やし油, ショートニング	
菓子類	菓子類	和菓子類 81	甘納豆 (あずき), 甘納豆 (いんげんまめ), 甘納豆 (えんどう), あん入り生八つ橋, 今川焼, ういろう, うぐいすもち, かしわもち, カステラ, かのこ, かるかん, きび団子, ぎゅうひ, きりざんしよ, きんぎょく糖, きんつば, 草もち, くし団子 (あん), くし団子 (しょうゆ), げっぺい, 桜もち (関東風), 桜もち (関西風), 大福もち, タルト, ちまき, ちやつう, どら焼, ねりきり, カステラまんじゅう, くずざくら, くりまんじゅう, とうまんじゅう, 蒸しまんじゅう, あんまん, 肉まん, もなか, ゆべし, 練りようかん, 水ようかん, 蒸しようかん, あめ玉, 芋かりんとう, おこし, おのろけ豆, 黒かりんとう, 白かりんとう, ごかぼう, 炭酸せんべい, かわらせんべい, 巻きせんべい, ごま入り南部せんべい, しおがま, 中華風クッキー, ひなあられ (関東風), ひなあられ (関西風), 揚げせんべい, 甘辛せんべい, あられ, 塩せんべい, 衛生ポーロ, そばポーロ, 松風, 三島豆, 八つ橋, らくがん, 麦らくがん, もろこしらくがん, 小麦粉あられ	
		ケーキ・パストリー類 82	シュークリーム (エクレーア), スポンジケーキ, ショートケーキ, デニッシュベストリー, イーストドーナツ, ケーキドーナツ, パイ皮, アップルパイ, ミートパイ, バターケーキ, ホットケーキ, カスタードクリーム入りワッフル, ジャム入りワッフル	
		ビスケット類 83	ウエハース, オイルスプレクラッカー, ソーダクラッカー, サブレ, パフパイ, ハードビスケット, ソフトビスケット, プレッツェル, ロシアケーキ	
		キャンデー類 84	キャラメル, 錠菓・果汁系, ゼリーキャンデー, ゼリービーンズ, チャイナマーブル, ドロップ, バタースコッチ, プリトル・いり落花生入り, マシュマロ	

大分類	中分類	小分類	小分類番号	食品名
		その他の菓子類	85	プリン・カスタードプディング、オレンジゼリー、コーヒーゼリー、ミルクゼリー、ワインゼリー、ババロア、コーンスナック、ポテトチップス、成形ポテトチップス、カバーリングチョコレート、ホワイトチョコレート、ミルクチョコレート、マロングラッセ、板ガム、箱ガム、風船ガム
嗜好飲料類	16	アルコール飲料	30	日本酒 86 清酒、純米酒、本醸造酒、吟醸酒、純米吟醸酒、白酒
			87	ビール 淡色ビール、黒ビール、スタウトビール、発泡酒
			88	洋酒・その他 白ワイン、赤ワイン、ロゼ（ワイン）、紹興酒、35度しょうちゅう（甲類）、25度しょうちゅう（乙類）、ウイスキー、ブランデー、ウォッカ、ジン、ラム、マオタイ酒、梅酒、合成清酒、薬味酒、キュラソー、スイートワイン、ペパーミント、ベルモット甘口タイプ、ベルモット辛口タイプ
	その他の嗜好飲料	31	茶 89 玉露茶葉、玉露（浸出液）、抹茶（粉末）、せん茶茶葉、せん茶（浸出液）、かまいたち茶（浸出液）、番茶（浸出液）、ほうじ茶（浸出液）、玄米茶（浸出液）、ウーロン茶（浸出液）、紅茶茶葉、紅茶（浸出液）	
		90	コーヒー・ココア 90 コーヒー（ドリップ式、浸出液）、インスタントコーヒー（粉末）、コーヒー飲料、ビュアココア（粉末）、ミルクココア（粉末）	
		91	その他の嗜好飲料 91 甘酒、昆布茶（粉末）、炭酸飲料果実色（無果汁）、コーラ、サイダー、麦茶（浸出液）	
調味料・香辛料類	17	調味料	32	ソース 92 ウスターソース、中濃ソース、濃厚（トンカツ）ソース
			93	しょうゆ 濃口しょうゆ、うす口しょうゆ、たまりしょうゆ、さいしこみしょうゆ、しろしょうゆ
			94	塩 食塩、並塩、精製塩
			95	マヨネーズ 95 マヨネーズ（全卵型）、卵黄型マヨネーズ
			96	味噌 96 甘みそ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、麦みそ、豆みそ、粉末淡色辛みそ、ベースタイプ即席みそ
			97	その他の調味料 97 本みりん、本直しみりん、トウバンジャン、チリペッパーソース、ラー油、穀物酢、米酢、ワインビネガー、りんご果実酢、かつおだし、昆布だし、かつお昆布だし、しいたけだし、煮干しだし、鳥がらだし、中華だし、洋風だし、固形コンソメ、顆粒風味調味料、ストレートめんつゆ、三倍濃厚めんつゆ、オイスターソース（かき油）、マーボー豆腐の素、ミートソース、トマトピューレー、トマトペースト、トマトケチャップ、トマトソース、チリソース、ノンオイル和風ドレッシング、フレンチドレッシング、サウザンアイランドドレッシング、カレールウ、ハヤシルウ、酒かす、みりん風調味料
	33	香辛料・その他 98 ゼラチン、オールスパイス、オニオンパウダー、粉からし、練りからし、マスタード（練り・フレンチマスタード）、マスタード（粒入り・荒挽きマスタード）、カレー粉、クローブ、黒こしょう、白こしょう、混合こしょう、さんしょう、シナモン、粉しょうが、おろししょうが、セージ、タイム、チリパウダー、とうがらし、ナツメグ、ガーリックパウダー、おろしにんにく、粉末バジル、乾燥パセリ、パプリカ、からし粉入り粉わさび、練りわさび、圧搾パン酵母、乾燥パン酵母、ベーキングパウダー		

3. 食事内容

次の区分により集計した。

ア. 外食

飲食店での食事、及び家庭以外の場所で出前をとったり市販のお弁当を買って食べるなど家庭で調理せずに、食べる場所も家庭ではない場合。

そば、うどん類	各種そば、うどん、ラーメン、焼きそば等
すし類	にぎりずし、ちらしずし、のりまき、いなりずし等
丼もの	かつ丼、天丼、中華丼、親子丼、卵丼、鰻重等
カレーライス類	カレーライス、オムライス、チャーハン等
パスタ類	グラタン、ラザニア、スパゲティー、マカロニ等
パン類	トースト、サンドイッチ、ハンバーガー等
その他の和食	和定食、幕の内弁当、おにぎり等
その他の洋食	洋定食、洋風弁当等
その他の中華	中華定食、中華弁当等

8. 本書利用上の留意点

イ. 調理済み食

すでに調理されたものを買ってきたり、出前をとって家庭で食べた場合（食事内容は「ア. 外食」と同じ）。

ウ. 給食

- ・ 保育所・幼稚園給食（教職員は、職場給食）
- ・ 学校給食（教職員は、職場給食）
- ・ 職場給食

エ. 家庭食

- ・ 家庭で作った食事や弁当を食べた場合

オ. その他

- ・ 菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合
- ・ 錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンク剤のみの場合
- ・ 食事をしなかった場合（欠食）

4. 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
正常高値血圧	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）

5. 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、肥満の判定基準は下記のとおりである。

判定	低体重 (やせ)	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K (μg)		ビタミンB ₁ (mg)	
	男	女		男	女	男	女	男	女
0～(月)	300 (1,000IU)		10 (400IU)	3		5		0.2	
6～(月)	300 (1,000IU)		10 (400IU)	3		10		0.3	
1～2	300 (1,000IU)		10 (400IU)	5		15		0.5	
3～5	300 (1,000IU)		10 (400IU)	6		20		0.6	
6～8	350 (1,200IU)	350 (1,200IU)	2.5 (100IU)	6	6	25	25	0.8	0.7
9～11	450 (1,500IU)	450 (1,500IU)	2.5 (100IU)	8	8	35	35	1.0	0.8
12～14	600 (2,000IU)	540 (1,800IU)	2.5 (100IU)	10	8	50	50	1.1	1.0
15～17	600 (2,000IU)	540 (1,800IU)	2.5 (100IU)	10	8	60	55	1.2	1.0
18～29	600 (2,000IU)	540 (1,800IU)	2.5 (100IU)	10	8	65	55	1.1	0.8
30～49	600 (2,000IU)	540 (1,800IU)	2.5 (100IU)	10	8	65	55	1.1	0.8
50～69	600 (2,000IU)	540 (1,800IU)	2.5 (100IU)	10	8	65	55	1.1	0.8
70以上	600 (2,000IU)	540 (1,800IU)	2.5 (100IU)	10	8	55	50	1.1	0.8
妊婦		+ 60 (200IU)	+ 5 (200IU)		+ 2		+ 0		+ 0.1
授乳婦		+ 300 (1,000IU)	+ 5 (200IU)		+ 3		+ 0		+ 0.3

*1 RE : レチノール当量

*2 $\alpha\text{-TE}$: $\alpha\text{-トコフェロール}$ 当量

年齢 (歳)	ビタミンB ₂ (mg)		ナイアシン (mgNE^{*3})		ビタミンB ₆ (mg)		ビタミンB ₁₂ (μg)	葉酸 (μg)	パントテン (mg)	ビタミンC (mg)
	男	女	男	女	男	女				
0～(月)	0.2		2*4		0.1		0.2	40	1.8	40
6～(月)	0.3		4		0.1		0.2	50	2.0	40
1～2	0.6		8		0.5		0.8	70	2.4	45
3～5	0.8		9		0.6		0.9	80	3	50
6～8	1.0	0.8	12	10	0.8	0.7	1.3	110	3	60
9～11	1.1	1.0	14	13	1.1	0.8	1.6	140	4	70
12～14	1.2	1.1	16	14	1.4	1.1	2.1	180	4	80
15～17	1.3	1.1	17	14	1.6	1.2	2.3	200	4	90
18～29	1.2	1.0	17	13	1.6	1.2	2.4	200	5	100
30～49	1.2	1.0	16	13	1.6	1.2	2.4	200	5	100
50～69	1.2	1.0	16	13	1.6	1.2	2.4	200	5	100
70以上	1.2	1.0	16	13	1.6	1.2	2.4	200	5	100
妊婦		+ 0.2		+ 2		+ 0.5	+ 0.2	+ 200	+ 1	+ 10
授乳婦		+ 0.3		+ 4		+ 0.6	+ 0.2	+ 80	+ 2	+ 40

*3 NE : ナイアシン当量

*4 単位 : mg

無機質（ミネラル）の所要量

年齢 (歳)	カリウム (mg)		カルシウム (mg)		マグネシウム (mg)		リン (mg)
	男	女	男	女	男	女	
0～(月)	500		200		25		130
6～(月)	700		500		30		280
1～2	900		500		60		600
3～5	1,100		500		80		700
6～8	1,350	1,200	600	600	120	120	900
9～11	1,550	1,400	700	700	170	170	1,200
12～14	1,750	1,650	900	700	240	220	1,200
15～17	2,000	2,000	800	700	290	250	1,200
18～29	2,000	2,000	700	600	310	250	700
30～49	2,000	2,000	600	600	320	260	700
50～69	2,000	2,000	600	600	300	260	700
70以上	2,000	2,000	600	600	280	240	700
妊婦		+ 0		+ 300		+ 35	+ 0
授乳婦		+ 500		+ 500		+ 0	+ 0

年齢 (歳)	鉄 (mg)		亜鉛 (mg)		銅 (mg)	
	男	女	男	女	男	女
0～(月)	6		1.2 ^{*4}		0.3	
6～(月)	6		4		0.7	
1～2	7		5		0.8	
3～5	8		6		1.0	
6～8	9	9	6	6	1.3	1.2
9～11	10	10 ^{*1}	7	7	1.4	1.4
12～14	12	12	8	8	1.8	1.6
15～17	12	12	10	9	1.8	1.6
18～29	10	12	11	9	1.8	1.6
30～49	10	12 ^{*2}	12	10	1.8	1.6
50～69	10	12 ^{*2}	11	10	1.8	1.6
70以上	10	10	10	9	1.6	1.4
妊婦		+ 8		+ 3		+ 0.4
授乳婦		+ 8 ^{*3}		+ 3		+ 0.6

^{*1} 11歳女子は12mg/日 ^{*4} 人工乳の場合は3mg/日

^{*2} 閉経後10mg/日

^{*3} 分娩後6カ月間

- 食塩摂取量は、高血圧予防の観点から、150mg/kg/日未満とし、15歳以上では10g/日未満とすることが望ましい。
- カリウム摂取量は、高血圧予防の観点から、15歳以上では3,500mg/日とすることが望ましい。

◆表3◆ 職業分類表

番号	職業分類項目	仕事の種類
所得（賃金・給料、営業利益など）を伴う仕事についている方（内職、アルバイト、パートを含む）		
01	専門的・技術的職業従事者	研究者、技術者、医師、歯科医師、獣医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、臨床・衛生検査技師、歯科衛生士、栄養士、あんまマッサージ指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師、社会福祉専門職業従事者（保育士など）、法務従事者（裁判官、検察官、弁護士など）、公認会計士、税理士、教員、宗教家、文芸家、記者、編集者、美術家、写真家、デザイナー、イラストレーター、漫画家、音楽家、舞台芸術家、その他の専門的・技術的職業従事者（個人教師、職業スポーツ従事者など）
02	管理的職業従事者	管理的公務員（議会議員、知事、市長など）、会社・団体等役員、会社・団体等管理職員（工場長、支店長、駅長、会社課長など）、その他の管理的職業従事者
03	事務従事者	一般事務従事者（総務事務員、受付・案内事務員、秘書など）、会社事務従事者、外勤事務従事者（集金人など）、運輸・通信事務従事者、その他の事務従事者（速記者、タイピスト、キーパンチャー、電子計算機オペレーターなど）
04	販売従事者	商品販売従事者（小売店主、飲食店主、販売店員、商品仕入・販売外交員、商品仲介人など）、販売類似職業従事者（不動産仲介人、保険外交員、質屋店主・店員など）
05	サービス職業従事者	家庭生活支援サービス職業従事者（家政婦（夫）、家事手伝い、訪問介護員（ホームヘルパー）など）、生活衛生サービス職業従事者（理容師、美容師、クリーニング職など）、飲食物調理従事者、接客・給仕職業従事者、居住施設・ビル等管理人、その他のサービス職業従事者（旅行・観光案内人、物品一時預かり人など）
06	保安職業従事者	自衛官、警察官、看守、消防員、警備員など
07	農業作業	農耕、養蚕、養鶏、養蜂、養畜、植木職、造園師など
08	林業作業	育林、伐木・造材、集材・運材、製炭・製薪など
09	漁業作業	漁労作業、海草・貝採取、漁労船の船長・航海士・機関長・機関士、水産養殖など
10	運輸・通信従事者	自動車運転者、鉄道・船舶・航空機運転従事者、その他の運輸従事者（車掌、鉄道輸送関連業務従事者、甲板員、船舶機関員、検車係など）、通信従事者（無線通信技術従事者、有線通信員、電話交換手、郵便・電報外務員など）
11	生産工程・労務作業	製造作業（金属材料、化学製品、窯業製品、土石製品、食料品、飲料・たばこ、衣服・繊維製品、木・竹・草・つる製品、パルプ・紙・紙製品、ゴム・プラスチック製品、革・革製品、その他）、組立・修理作業（一般機械器具、電気機械器具、輸送機械、計量計測機器・光学機械器具）、金属加工業者、金属溶接・溶断業者、紡績業者、印刷・製本業者、ボイラー工、建設機械運転業者、電気業者、採掘業者、とび職、鉄筋工、建設業者、土木作業従事者、運搬労務業者、その他の労務業者（清掃員など）
上記（01～11）の仕事をしていない方		
12	家事従事者	一般家庭の主婦等日常家事に従事することを常態としている人
13	その他	（高齢・病気などで無職の人）
14	保育園児	保育所へ通うことを常態としている幼児
15	幼稚園児	幼稚園へ通うことを常態としている幼児
16	その他の幼児	保育所や幼稚園に通っていない幼児
17	小学校低学年	小学1，2年生
18	小学校中学年	小学3，4年生
19	小学校高学年	小学5，6年生
20	中学生	中学1～3年生
21	その他の学生	高校生、大学生、大学院生、各種専門学校生など

身体状況調査票

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 _____

[身体計測]

1. 身長 . cm

2. 体重 . kg

3. 血圧 (15歳以上)

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 (20歳以上)
(検査項目は裏面に記載)

① 有
 ② 無

[問診] (20歳以上)

5. 血圧降下薬 (心臓病または血圧の薬)

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

6. 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, ③に回答した者
 平均 本 喫煙歴 年

7. 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

→ ②, ③に回答した者
 平均 合 飲酒歴 年

8. 運動

① 健康上の理由で運動が出来ない
 ② 上記以外の理由で運動が出来ない
 ③ 運動の習慣有り

* 1日の運動量 (歩行数) (15歳以上)
(栄養摂取状況調査票の記入事項確認)

厚生労働省

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 _____

厚生労働省

I 世帯状況・II 食事状況

「栄養摂取状況調査票の書き方」に沿って、記入してください。

1. 世帯員 番号	2. 氏名	3. 生年月	4. 性別	5. 妊娠・授乳	6. 仕事の種類	7. 日常生活活動強度			調査員記入 ※判定	II 食事状況		
						歩いた時間	散歩の時間	筋運動状況		朝	昼	夕
0 1		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠満19週未満 2 妊娠満19週以上 3 現在授乳している		1 2時間未満 2 2時間～4時間未満 3 4時間～7時間未満 4 7時間以上	1 1時間未満 2 1時間～2時間未満 3 2時間以上	1 運動や筋労働のようなものはなにもしていない 2 激しい運動または筋労働を1時間以上した				
0 2		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠満19週未満 2 妊娠満19週以上 3 現在授乳している		1 2時間未満 2 2時間～4時間未満 3 4時間～7時間未満 4 7時間以上	1 1時間未満 2 1時間～2時間未満 3 2時間以上	1 運動や筋労働のようなものはなにもしていない 2 激しい運動または筋労働を1時間以上した				
0 3		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠満19週未満 2 妊娠満19週以上 3 現在授乳している		1 2時間未満 2 2時間～4時間未満 3 4時間～7時間未満 4 7時間以上	1 1時間未満 2 1時間～2時間未満 3 2時間以上	1 運動や筋労働のようなものはなにもしていない 2 激しい運動または筋労働を1時間以上した				
0 4		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠満19週未満 2 妊娠満19週以上 3 現在授乳している		1 2時間未満 2 2時間～4時間未満 3 4時間～7時間未満 4 7時間以上	1 1時間未満 2 1時間～2時間未満 3 2時間以上	1 運動や筋労働のようなものはなにもしていない 2 激しい運動または筋労働を1時間以上した				
0 5		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠満19週未満 2 妊娠満19週以上 3 現在授乳している		1 2時間未満 2 2時間～4時間未満 3 4時間～7時間未満 4 7時間以上	1 1時間未満 2 1時間～2時間未満 3 2時間以上	1 運動や筋労働のようなものはなにもしていない 2 激しい運動または筋労働を1時間以上した				
0 6		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠満19週未満 2 妊娠満19週以上 3 現在授乳している		1 2時間未満 2 2時間～4時間未満 3 4時間～7時間未満 4 7時間以上	1 1時間未満 2 1時間～2時間未満 3 2時間以上	1 運動や筋労働のようなものはなにもしていない 2 激しい運動または筋労働を1時間以上した				
0 7		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠満19週未満 2 妊娠満19週以上 3 現在授乳している		1 2時間未満 2 2時間～4時間未満 3 4時間～7時間未満 4 7時間以上	1 1時間未満 2 1時間～2時間未満 3 2時間以上	1 運動や筋労働のようなものはなにもしていない 2 激しい運動または筋労働を1時間以上した				
0 8		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠満19週未満 2 妊娠満19週以上 3 現在授乳している		1 2時間未満 2 2時間～4時間未満 3 4時間～7時間未満 4 7時間以上	1 1時間未満 2 1時間～2時間未満 3 2時間以上	1 運動や筋労働のようなものはなにもしていない 2 激しい運動または筋労働を1時間以上した				
0 9		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠満19週未満 2 妊娠満19週以上 3 現在授乳している		1 2時間未満 2 2時間～4時間未満 3 4時間～7時間未満 4 7時間以上	1 1時間未満 2 1時間～2時間未満 3 2時間以上	1 運動や筋労働のようなものはなにもしていない 2 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)。

問1 次のことについて、「はい」、「いいえ」でお答えください。

- | | | |
|-----------------------------|----|-----|
| 1 食事の場を楽しんでいる。 | はい | いいえ |
| 2 食事を共にする家族や友人がいる。 | はい | いいえ |
| 3 食事づくりに参加している。 | はい | いいえ |
| 4 食事は決まった時間にとっている。 | はい | いいえ |
| 5 1日3回食事をとっている。 | はい | いいえ |
| 6 間食や夜食をとらないようにしている。 | はい | いいえ |
| 7 過度の飲食は、ひかえている。 | はい | いいえ |
| 8 多様な食品をとっている。 | はい | いいえ |
| 9 食べ物に好き嫌いはない。 | はい | いいえ |
| 10 脂っこいものは、ひかえている。 | はい | いいえ |
| 11 塩分の多いものは、ひかえている。 | はい | いいえ |
| 12 食品や外食の栄養成分表示を参考にしている。 | はい | いいえ |
| 13 現在、体重を減らそうとしている。 | はい | いいえ |
| 14 ゆっくりよくかんで食べている。 | はい | いいえ |
| 15 スポーツなど適度な運動をしている。 | はい | いいえ |
| 16 栄養や食事の知識や情報を増やすようにしている。 | はい | いいえ |
| 17 健康づくりのために何か目標をもっている。 | はい | いいえ |
| 18 食生活を点検する習慣をもっている。 | はい | いいえ |
| 19 家族や友人と栄養や健康について考える機会がある。 | はい | いいえ |
| 20 睡眠・休養を十分とっている。 | はい | いいえ |

問2 あなたは、ふだん体重をはかりますか。「はい」、「いいえ」でお答えください。(今回の調査は除きます。)

1 はい
↓

体重をはかりはじめたきっかけは何ですか。あてはまるものをすべて選んでその番号に○印をつけてください。

- 1 自分の体重が気になったから
- 2 健康診断や病院などで指摘されたから
- 3 家族や友人がはかっているから
- 4 きれいで(かっこよく)ありたいから
- 5 健康でいたいから
- 6 なんとなく
- 7 その他(具体的に)

2 いいえ
↓

ふだん定期的に体重をはからない理由は何ですか。あてはまるものをすべて選んでその番号に○印をつけてください。

- 1 自分の体重が気にならないから
- 2 体重計がない(機会がない)から
- 3 面倒だから・忙しいから
- 4 自分の体重を知りたくないから
- 5 健康だから
- 6 なんとなく
- 7 その他(具体的に)

問3 あなたは、太っていると思いますか。やせていると思いますか。

該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 太っている 2 少し太っている 3 ちょうどよい(ふつう)
4 少しやせている 5 やせている

問4 問3のお答えについて、なぜそのように思いますか。

あてはまるものをすべて選んでその番号に○印をつけてください。

- 1 他の人と比べて 2 家族や友人にいわれたから
3 過去の自分と比べて 4 健康診断や病院などで指摘されたから
5 身長や体重から計算する指標や、体脂肪計などから判定したから
6 なんとなく 7 その他(具体的に)

問5 あなたは、ふだんの生活でストレスを感じることはありませんか。

該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 よく感じる 2 ときどき感じる 3 まったく感じない



【問5で、1または2に○印をつけた方におたずねします。】

ア) ストレスを感じているとき、あなたの食事量は変化しますか。

該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 多くなる 2 かわらない 3 少なくなる 4 わからない
5 多くなる時も、少なくなる時もある

イ) ストレスを感じているとき、体重の変化はありますか。

該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 増える(太る) 2 かわらない 3 減る(やせる) 4 わからない