

国民健康・栄養調査

『栄養摂取状況調査のための
標準的図版ツール(2009年版)』
に基づく重量目安表(2009年版)



独立行政法人国立健康・栄養研究所
栄養疫学プログラム
国民健康・栄養調査プロジェクト

目的・趣旨

この「『栄養摂取状況調査のための標準的図版ツール(2009年版)』に基づく重量目安表(2009年版)」は、国民健康・栄養調査の高度化を目的に改訂したもので、図版ツールと併用することを前提に調査の標準化と精度管理を目指すものです。

注意事項

この「『栄養摂取状況調査のための標準的図版ツール(2009年版)』に基づく重量目安表(2009年版)」を目的以外の用途で利用、転用、転載することや作成者に無断で複製、改変したりすることは固くお断り致します。

使い方

一般的な目安重量(g)を掲載しています(食品番号表に目安量が示されていない食品に関しては、一部実測値及び関連資料等に基づく目安量を掲載しています)。

実際の重量は、調理形態、盛りつけ状態、水分量、形状等によって大きく異なる場合もありますので、適宜換算等のうえご利用下さい。目安量に記載されている数値に関しては、四捨五入しています。

一部、食品番号表に掲載されていない食品については、相当する食品番号に置き換えて記載しています。

なお、作成者らはこの「『栄養摂取状況調査のための標準的図版ツール(2009年版)』に基づく重量目安表(2009年版)」のみを用いて栄養摂取状況調査の実施を推奨している訳ではありません。既存の他のツールと併用していただくことで、調査レベルの向上を目指していただきますようお願い致します。

参考文献

- 平成20年国民健康・栄養調査 食品番号表、厚生労働省 健康局総務課生活習慣病対策室、2008
- 五訂増補 日本食品標準成分表、文部科学省 科学技術・学術審議会 資源調査分科会、2005
- 五訂増補 調理のためのベーシックデータ、女子栄養大学出版社、2007
- 平成20年国民健康・栄養調査 栄養摂取状況調査のための標準的図版ツール(試作第2版)、独立行政法人国立健康・栄養研究所 栄養疫学プログラム 国民健康・栄養調査プロジェクト、2008
- 平成20年国民健康・栄養調査 『栄養摂取状況調査のための標準的図版ツール(試作第2版)』に基づく重量目安表(試作版)、独立行政法人国立健康・栄養研究所 栄養疫学プログラム 国民健康・栄養調査プロジェクト、2008
- 国民健康・栄養調査 栄養摂取状況調査のための標準的図版ツール(2009年版)、独立行政法人国立健康・栄養研究所 栄養疫学プログラム 国民健康・栄養調査プロジェクト、2009

作成者

独立行政法人 国立健康・栄養研究所 栄養疫学プログラム 国民健康・栄養調査プロジェクト

由田 克士 荒井 裕介 野末 みほ 紙 貴子

『栄養摂取状況調査のための標準的図版ツール(2009年版)』に基づく重量目安表(2009年版)

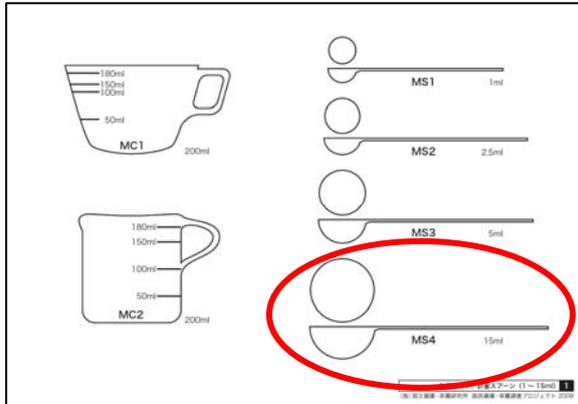
目次

○ 重量目安表の使い方(例示)	_____	P1、2
○ 計量カップ MC1、MC2	
計量スプーン(1~15ml) MS1、MS2、MS3、MS4	P3、4、5
ティースプーン TS1、TS2、TS3、TS4	P5
○ めし盛りつけ(例) ME1、ME2、ME3	
めし盛りつけ(例) ME4、ME5	
茶碗(100~270ml) CH1、CH2、CH3、CH4	
茶碗(320、420ml) CH5、CH6	
蓋付き茶碗(280ml) CH7	
椀(135、180ml) WA1、WA2	
丼(420ml) DO1	P6
○ 湯呑み(100~240ml) Y1、Y2、Y3、Y4、Y5、Y6、Y7	
マグカップ(150~300ml) MG1、MG2、MG3、MG4、MG5	
コーヒーカップ、ティーカップ CC1、TC1	P7
○ グラス(150~350ml) G1、G2、G3、G4	
グラス(150~210ml) G5、G6、G7	P8
○ ビアジョッキ(400ml) G8	
ビアグラス(220、265ml) G9、G10	
ワイングラス(100ml) G11	
杯(30~60ml) G12、G13、G14	
ロックグラス(30ml) G15	
ショットグラス(75ml) G16	P9
○ 食パン(厚さ10~30mm) SP1	P10
○ 魚切り身(25~75cm ²)(厚さ5~30mm) AK1、AK2、AK3	P11
○ 魚切り身(25~75cm ²)(厚さ5~30mm) AK4、AK5、AK6、AK7、AK8、AK9	P12
○ 魚(50~120g) FL1、FL2、FL3	
果物(みかん、柿、りんご、バナナ) FR1、FR2、FR3、FR4	P13
○ 長方形、角丸長方形(25~75cm ²)(厚さ5~30mm) AR1、AR2、AR3、AR4、AR5、AR6	P14
○ 円(25~75cm ²)(厚さ5~30mm) AC1、AC2、AC3	P15
○ 楕円(25~75cm ²)(厚さ5~30mm) AO1、AO2、AO3	P16
○ 食品名索引	_____	P17、18

重量目安表の使い方(例示)

<例1>

上白糖とはちみつ 各大さじ(MS4)1の重量



食品名	使用量	食品番号	重量(g)
上白糖	大さじ1	03003	9
はちみつ	大さじ1	03022	21

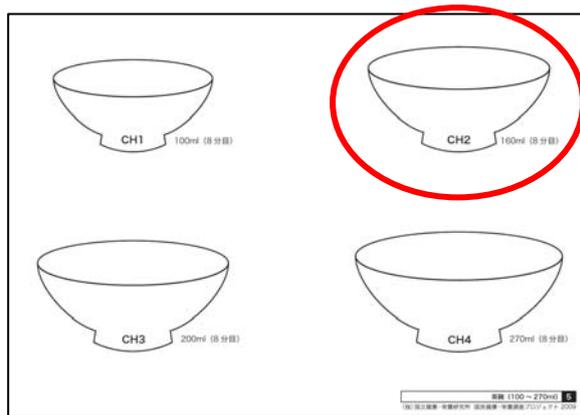
P3

(単位:g)

	食品番号	MC1 200ml	MC2 200ml	MS1 1ml	MS2 2.5ml	MS3 5ml	MS4 15ml
上白糖	03003	130	130			3	9
グラニュー糖	03005	180	180			4	12
ざらめ	03006	200	200			5	15
水あめ	03016	280	280			7	21
はちみつ	03022	280	280			7	21

<例2>

CH2のお茶碗にごはん1膳



食品名	使用量	食品番号	重量(g)
めし(精白米)	CH2に1膳	01088	140

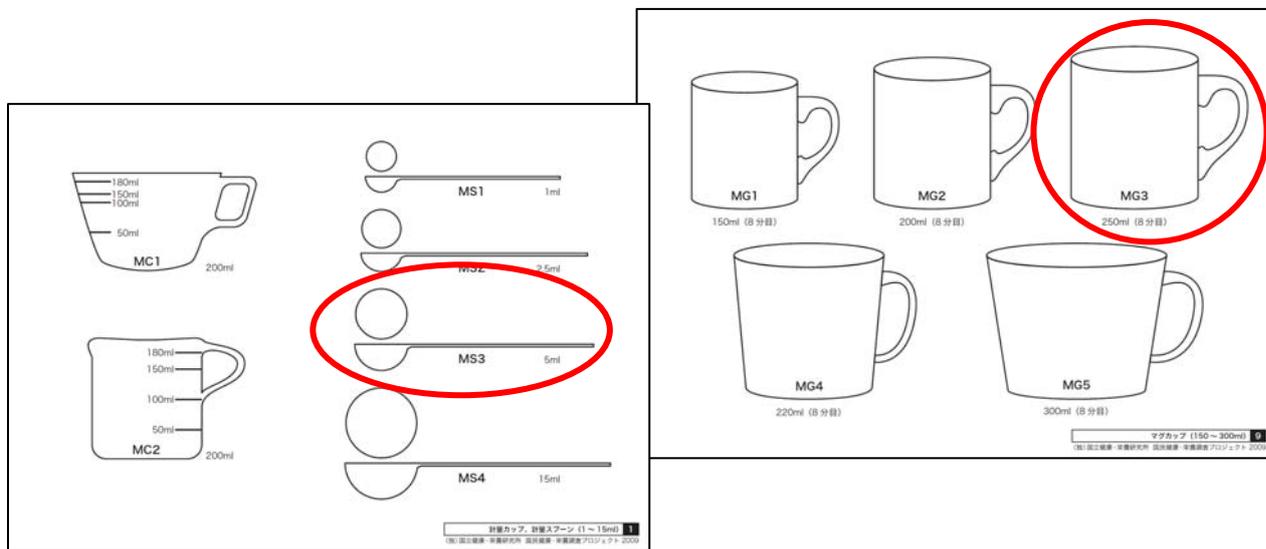
P6

(単位:g)

	食品番号	CH1 100ml (8分目)	CH2 160ml (8分目)	CH3 200ml (8分目)	CH4 270ml (8分目)
めし(精白米)	01088	100	140		230

<例3> (応用編)

インスタントコーヒー小さじ(MS3)2杯を、MG3のカップに、5分目まで低脂肪乳を、残り8分目までお湯を足し、グラニュー糖小さじ(MS3)1杯追加した。



P3、5

(単位:g)

	食品番号	MC1	MC2	MS1	MS2	MS3	MS4
		200ml	200ml	1ml	2.5ml	5ml	15ml
インスタントコーヒー(粉末)	16046	40	40			1	3
グラニュー糖	03005	180	180			4	12

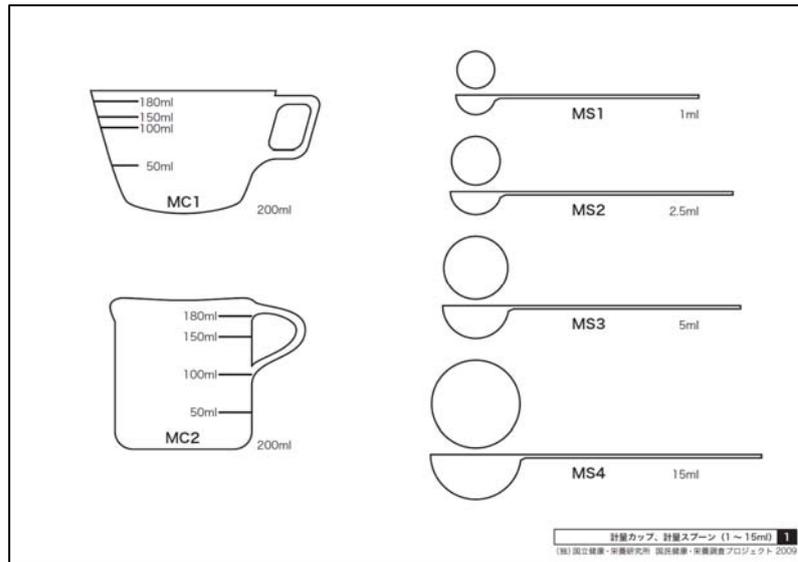
P7

(単位:g)

	食品番号	MG1	MG2	MG3	MG4	MG5
		150ml (8分目)	200ml (8分目)	250ml (8分目)	220ml (8分目)	300ml (8分目)
水		150	200	250	220	300
普通牛乳	13003	154	206	257	226	309
加工乳(低脂肪)	13005	156	208	260	228	312
加工乳(濃厚)	13004	156	208	260	228	312

食品名	使用量	食品番号	重量(g)
インスタントコーヒー	小さじ2	16046	2
グラニュー糖	小さじ1	03005	4
低脂肪乳	MG3の5分目	13005	162.5
お湯	残り8分目	90015	93.7

※MG3の5分目の低脂肪乳 (=260 × 5 ÷ 8 = 162.5 → 162g)
 残りMG3の8分目までのお湯 (=250 × 3 ÷ 8 = 93.7 → 93g)



※MS1:ミニスプーン、MS2:小さじ1/2、MS3:小さじ、MS4:大さじ と一般に称されています。

(単位:g)

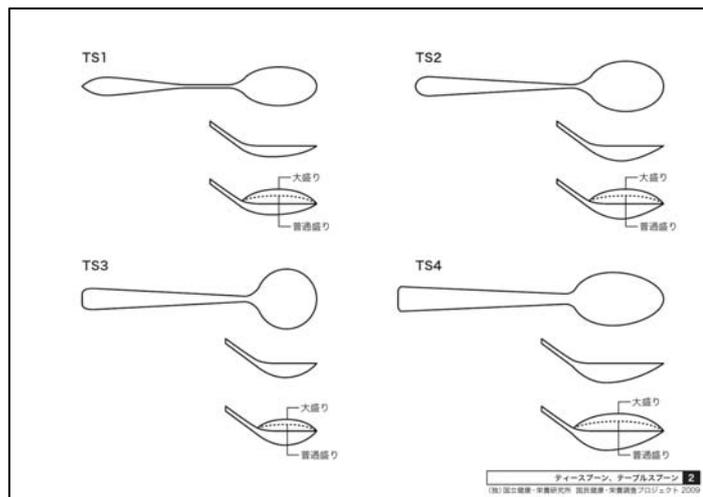
		食品番号	MC1	MC2	MS1	MS2	MS3	MS4
			200ml	200ml	1ml	2.5ml	5ml	15ml
	水		200	200	1	2.5	5	15
1 穀類	オートミール	01004	80	80			2	6
	押麦	01006	125	125				
	小麦粉(薄力粉)	01015	110	110			3	9
	小麦胚芽	01070					3	8
	乾燥パン粉	01079	40	40			1	3
	玄米	01080	150	150				13
	精白米	01083	160	160				13
	胚芽精米	01084	165	165				13
	上新粉	01114	130	130			3	9
	白玉粉	01120	120	120				
	道明寺粉	01121	160	160			4	12
そば粉	01122	120	120					
2 いも及び でん粉類	乾燥マッシュポテト	02021	50	50				
	かたくり粉(じゃがいもでんぷん粉)	02034	130	130			3	9
	コーンスターチ	02035	100	100			2	6
3 砂糖及び 甘味類	上白糖	03003	130	130			3	9
	グラニュー糖	03005	180	180			4	12
	ざらめ	03006	200	200			5	15
	水あめ	03016	280	280			7	21
	はちみつ	03022	280	280			7	21
4 豆類	ゆで大豆	04024	135	135				
	きな粉	04029					2	5
	おから	04051	70	70				
5 種実類	スライスアーモンド(生)	05001	70	70				
	ごま	05018	130	130			3	9
	ピーナッツバター	05037					6	17

(単位:g)

	食品番号	MC1	MC2	MS1	MS2	MS3	MS4
		200ml	200ml	1ml	2.5ml	5ml	15ml
6 野菜類	あさつき(刻み)	06003				2	6
	枝豆(ゆで)	06016	140	140			
	グリーンピース(冷凍)	06025				5	14
	グリーンピース	06023	130	130			
	しょうが(すりおろし)	06103				6	17
	しょうが(みじん切り)	06103				3	8
	しょうが汁	06103				5	15
	大根おろし	06134	200	200			18
	玉葱(みじん切り)	06153				3	10
	ホールカーネルコーン缶	06180	150	150		6	16
	にんにく(みじん切り)	06223				4	10
	根深ねぎ(みじん切り)	06226				3	9
	こねぎ(小口切り)	06228				2	5
	パセリ(みじん切り)	06239				1	3
わさび漬け	06323				6	16	
7 果実類	いちごジャム	07013	250	280		7	21
	梅びしお	07024				5	17
	マーマレード	07046	270	280		7	21
	干しぶどう	07117	160	160		4	12
	レモン汁	07156				5	15
8 きのこと類	なめこ	08020	150	150			
9 藻類	青のり	09002				1	2.5
	削り昆布	09021					10
	のり佃煮	09033				7	20
	もずく(塩蔵・塩抜き)	09038	200	200			
	カットわかめ	09044				1	
10 魚介類	しらす干し(関東-微乾燥品)	10055					7
	しらす干し(関西-半乾燥品)	10056					5
	かつお削り節	10092	10	10			
	イクラ	10140				6	17
	でんぶ	10210				2	6
	あさり(殻つき)	10281	200	200			
	しじみ(殻つき)小粒	10297	230	230			
	しじみ(殻つき)大粒	10297	210	210			
	さくらえび(素干し)	10325	30	30			4
	むき海老(芝えび)	10328	150	150			
	いか塩辛	10358				7	20
	あみ塩辛	10364				7	20
	練りうに	10367				5	16
11 肉類	レバーペースト	11196				5	15
	粉ゼラチン	11198	130	130		3	9
13 乳類	普通牛乳	13003	206	206		5	15
	加工乳(濃厚)	13004	208	208			
	加工乳(低脂肪)	13005	208	208			
	乳飲料 コーヒー	13007	210	210			
	乳飲料 フルーツ	13008	210	210			
	脱脂粉乳	13010	90	90		2	6
	生クリーム	-	210	210		5	15
	コーヒーホワイトナー・粉末状	-				1	5
	ヨーグルトドリンク	13027	216	216			
	乳酸菌飲料 乳製品	13028	216	216			
	乳酸菌飲料 殺菌乳製品	13029	248	248			
	乳酸菌飲料 非乳製品	13030	216	216			
	カテージチーズ	13033				5	15
	クリームチーズ	13035				5	15
粉チーズ	13038	90	90				
アイスクリーム	13043	175	175				
14 油脂類	油	-	180	180		4	12
	ラード	14016	170	170		4	12
	バター	14017	180	180		4	12
	ソフトタイプマーガリン	14020				4	
	ファットスプレッドマーガリン	14021				5	
	ショートニング	14022	160	160		4	12

(単位:g)

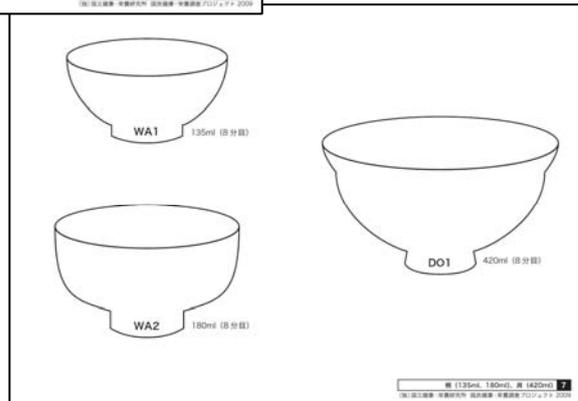
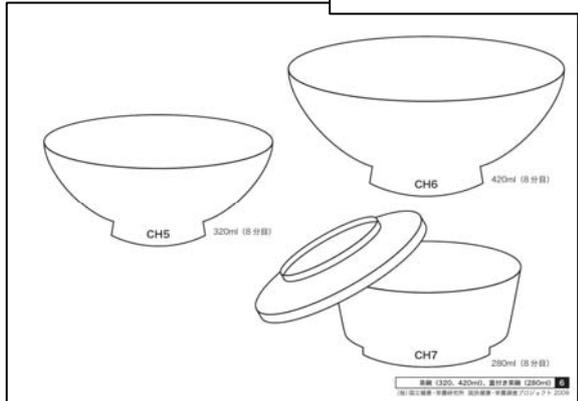
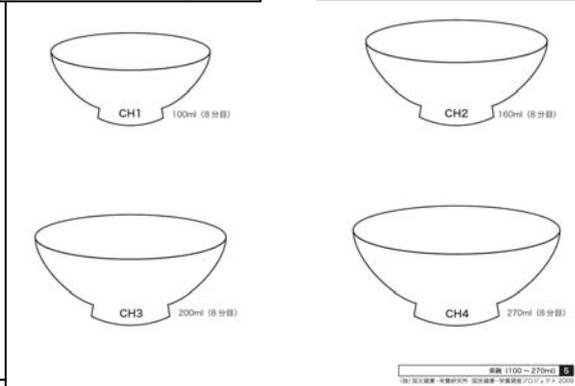
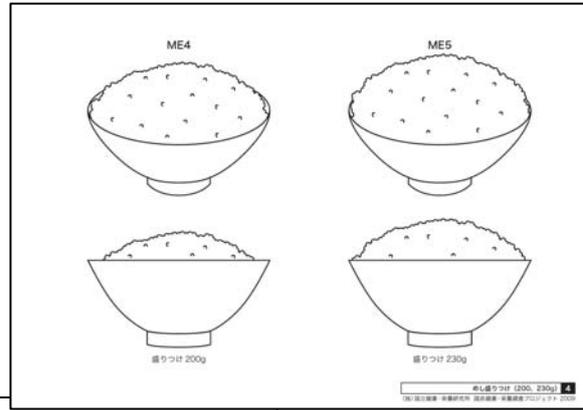
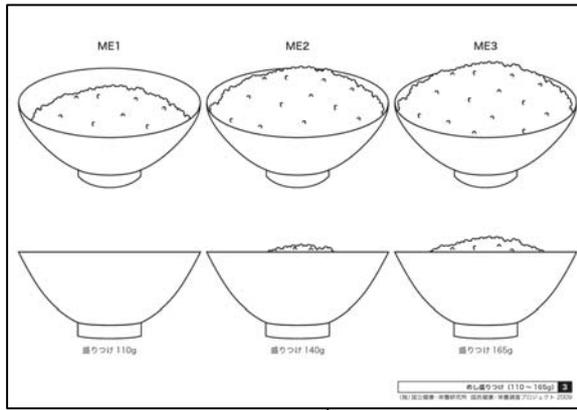
	食品番号	MC1	MC2	MS1	MS2	MS3	MS4
		200ml	200ml	1ml	2.5ml	5ml	15ml
16 し好飲料類	酒	-	200	200		5	15
	ワイン	-	200	200		5	15
	みりん	16025	230	230		6	18
	抹茶(粉末)	16035	110	110		2	6
	せん茶(茶葉)	16036	90	90		2	6
	紅茶(茶葉)	16043	60	60		2	6
	インスタントコーヒー(粉末)	16046	40	40		1	3
	ココア(粉末)	16048	90	90		2	6
	ミルクココア(粉末)	16049	90	90		2	6
	昆布茶(粉末)	16051	90	90		2	6
17 調味料及び 香辛料類	ウスターソース	17001	240	240		6	17
	中濃ソース	17002	240	240		6	17
	濃厚ソース	17003	240	240		6	17
	しょうゆ	17007	236	236		6	18
	食塩	17012	240	240		6	18
	天然塩・並塩<粗塩>	17013	180	180		5	15
	精製塩	17014	180	180		6	18
	酢	-	200	200		5	15
	顆粒風味調味料(和風だしの素)	17028				3	
	トマトピューレ	17034	210	210		5	15
	トマトケチャップ	17036	230	230		5	15
	ノンオイルドレッシング	17039				5	15
	分離型ドレッシング	17040				6	17
	マヨネーズ	-	190	190		4	12
	みそ	-	230	230		6	18
	みりん風調味料	17054	250	250		6	19
	からし粉	17057	90	90		2	6
	練りからし	17058				6	
	カレー粉	17061	80	80		2	6
	わさび粉	17080	70	70		6	2
	練りわさび	17081				6	
	ベーキングパウダー	17084	150	150		4	12
	その他	ふりかけ	19419				2



(単位:g)

	食品番号	TS1	TS2	TS3	TS4
グラニュー糖 普通盛り	03005	2	4	4	5
グラニュー糖 大盛り	03005	3	5	5	6

※実測値に基づく目安です。



※CH1：子ども茶碗、CH2：中茶碗、CH4：大茶碗 にほぼ相当します。

(単位:g)

	食品番号	ME1	ME2	ME3	ME4	ME5
めし(精白米)	01088	110	140	165	200	230

(←CH2サイズ使用)

(単位:g)

	食品番号	CH1 100ml (8分目)	CH2 160ml (8分目)	CH3 200ml (8分目)	CH4 270ml (8分目)	CH5 320ml (8分目)	CH6 420ml (8分目)	CH7 280ml (8分目)	DO1 420ml (8分目)
めし(精白米)	01088	100	140		230				

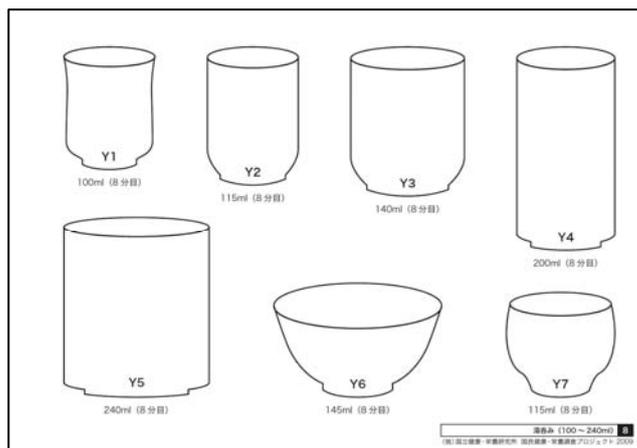
(単位:g)

	食品番号	WA1 135ml (8分目)	WA2 180ml (8分目)
水		135	180
みそ汁(具入り)		150	200

※ 目分量は、具の内容によって変動します。

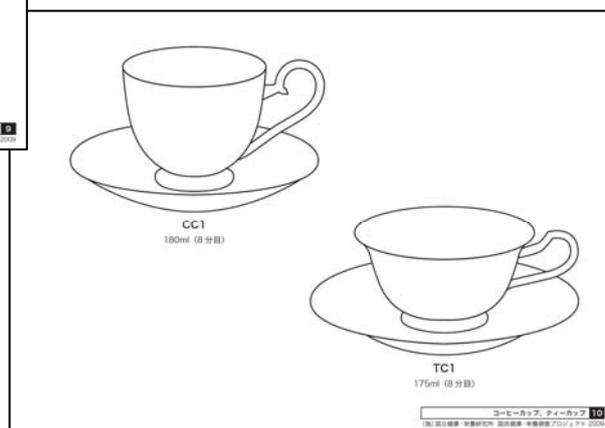
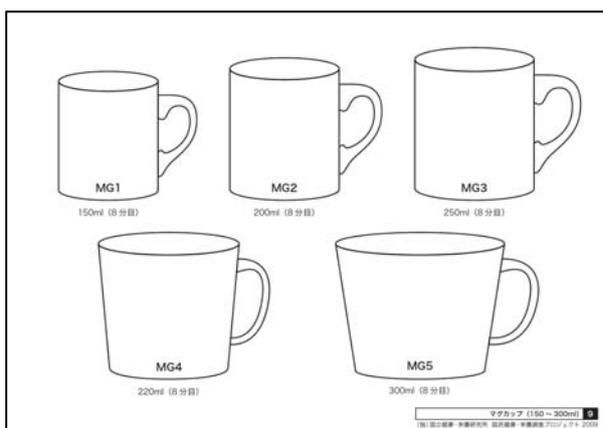
※ みそ汁1杯分の標準量は、汁150ml+具は約50g。

(容量と重量の比重はおおよそ「1」)



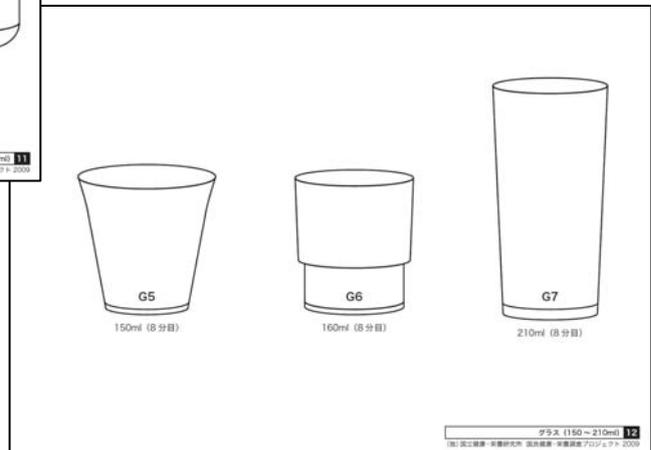
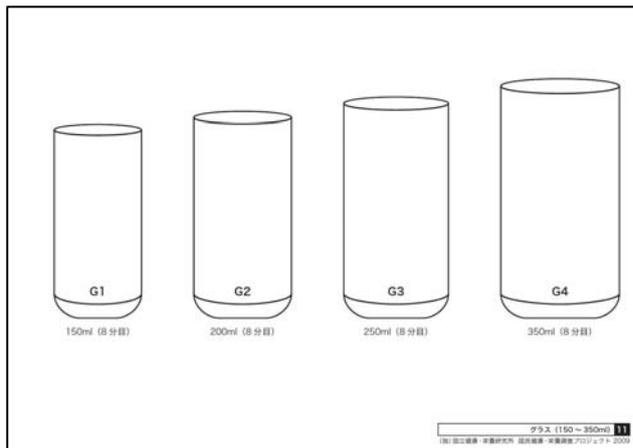
(単位:g)

	食品番号	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7
		100ml (8分目)	115ml (8分目)	140ml (8分目)	200ml (8分目)	240ml (8分目)	145ml (8分目)	115ml (8分目)
水		100	115	140	200	240	145	115
せん茶(浸出液)	16037	100	115	140	200	240	145	115



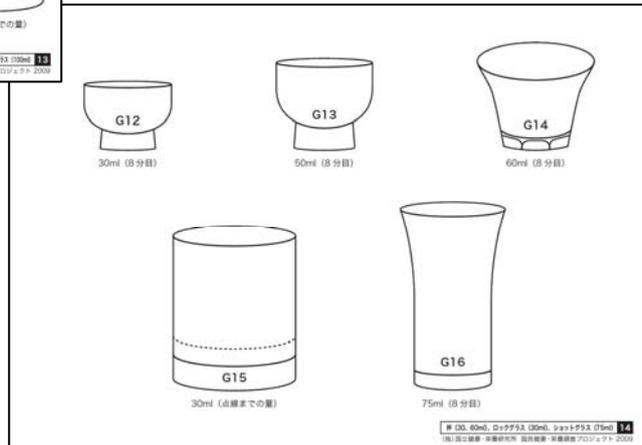
(単位:g)

	食品番号	MG1	MG2	MG3	MG4	MG5	CC1	TC1
		150ml (8分目)	200ml (8分目)	250ml (8分目)	220ml (8分目)	300ml (8分目)	180ml (8分目)	175ml (8分目)
水		150	200	250	220	300	180	175
普通牛乳	13003	154	206	257	226	309	185	180
加工乳(濃厚)	13004	156	208	260	228	312	187	182
加工乳(低脂肪)	13005	156	208	260	228	312	187	182



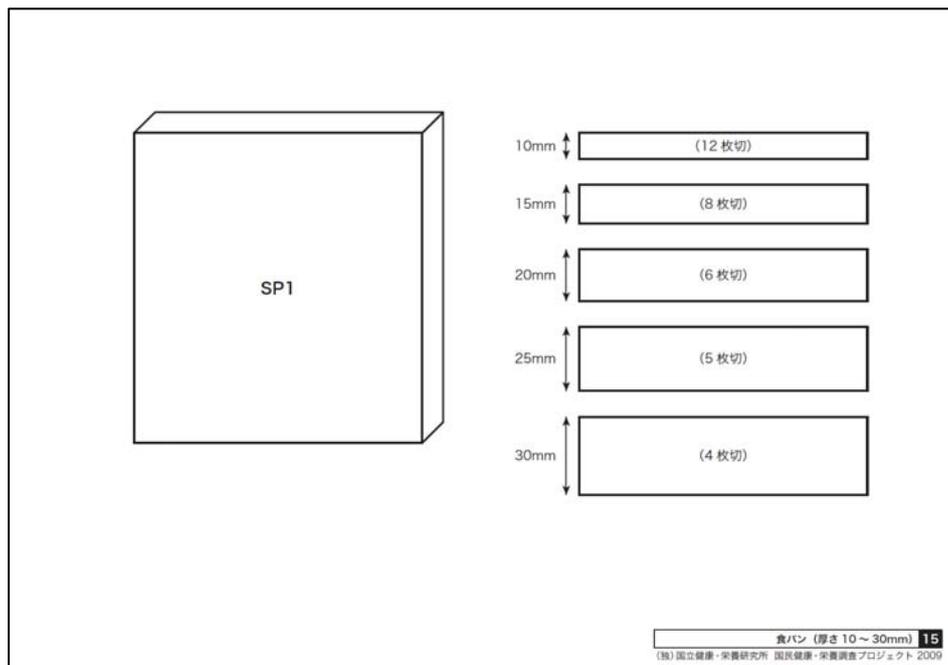
(単位:g)

	食品番号	100ml当 りの重量	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7
			150ml (8分目)	200ml (8分目)	250ml (8分目)	350ml (8分目)	150ml (8分目)	160ml (8分目)	210ml (8分目)
水			150	200	250	350	150	160	210
トマトジュース	06185	103	154	206	257	360	154	164	216
人参ジュース	06217	103	154	206	257	360	154	164	216
普通牛乳	13003	103	154	206	257	360	154	164	216
加工乳(濃厚)	13004	104	156	208	260	364	156	166	218
加工乳(低脂肪)	13005	104	156	208	260	364	156	166	218
ヨーグルトドリンク	13027	108	162	216	270	378	162	172	226
乳酸菌飲料 乳製品	13028	108	162	216	270	378	162	172	226
乳酸菌飲料 殺菌乳製品	13029	124	186	248	310	434	186	198	260
乳酸菌飲料 非乳製品	13030	108	162	216	270	378	162	172	226
日本酒	16001	100	150	200	250	350	150	160	210
ビール	—	101	151	202	253	354	151	161	212
発泡酒	16009	100.9	151	201	253	353	151	161	211
ワイン	—	100	150	200	250	350	150	160	210
紹興酒	16013	100.6	150	201	251	352	150	160	211
焼酎(35度)	16014	95.8	143	191	239	335	143	153	201
焼酎(25度)	16015	97	145	194	242	339	145	155	203
ウイスキー	16016	95.2	142	190	238	333	142	152	199
ブランデー	16017	95.2	142	190	238	333	142	152	199
ジン	16019	94	141	188	235	329	141	150	197
ラム	16020	95.1	142	190	237	332	142	152	199
梅酒	16022	103.9	155	207	259	363	155	166	218



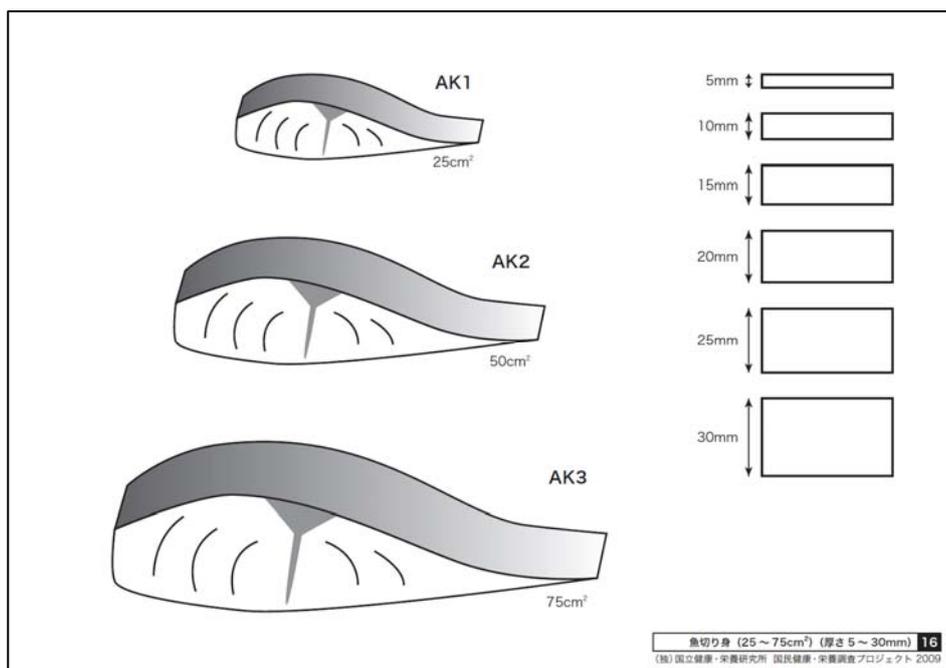
(単位:g)

	食品番号	100ml当たりの重量	G8	G9	G10	G11	G12	G13	G14	G15	G16
			400ml (8分目)	220ml (8分目)	265ml (8分目)	100ml (点線まで)	30ml (8分目)	50ml (8分目)	60ml (8分目)	30ml (点線まで)	75ml (8分目)
水			400	220	265	100	30	50	60	30	75
トマトジュース	06185	103	412	226	272	103	30	51	61	30	77
人参ジュース	06217	103	412	226	272	103	30	51	61	30	77
普通牛乳	13003	103	412	226	272	103	30	51	61	30	77
加工乳(濃厚)	13004	104	416	228	275	104	31	52	62	31	78
加工乳(低脂肪)	13005	104	416	228	275	104	31	52	62	31	78
ヨーグルトドリンク	13027	108	432	237	286	108	32	54	64	32	81
乳酸菌飲料 乳製品	13028	108	432	237	286	108	32	54	64	32	81
乳酸菌飲料 殺菌乳製品	13029	124	496	272	328	124	37	62	74	37	93
乳酸菌飲料 非乳製品	13030	108	432	237	286	108	32	54	64	32	81
日本酒	16001	100	400	220	265	100	30	50	60	30	75
ビール	—	101	404	222	267	101	30	50	60	30	75
発泡酒	16009	100.9	403	221	267	100	30	50	60	30	75
ワイン	—	100	400	220	265	100	30	50	60	30	75
紹興酒	16013	100.6	402	221	266	100	30	50	60	30	75
焼酎(35度)	16014	95.8	383	210	253	95	28	47	57	28	71
焼酎(25度)	16015	97	388	213	257	97	29	48	58	29	72
ウイスキー	16016	95.2	380	209	252	95	28	47	57	28	71
ブランデー	16017	95.2	380	209	252	95	28	47	57	28	71
ジン	16019	94	376	206	249	94	28	47	56	28	70
ラム	16020	95.1	380	209	252	95	28	47	57	28	71
梅酒	16022	103.9	415	228	275	103	31	51	62	31	77



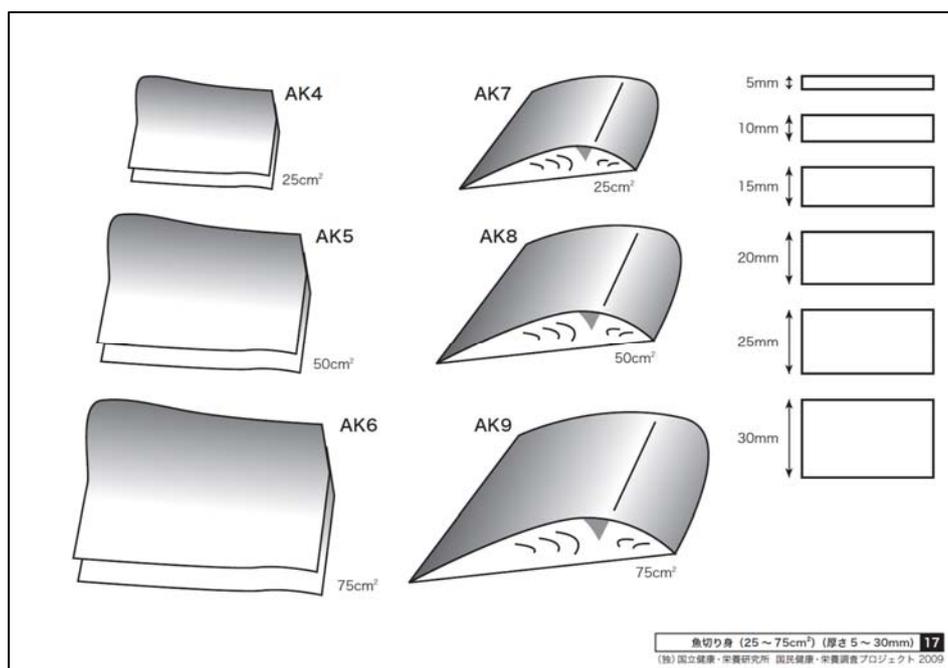
(単位: g)

	食品番号	SP1 10mm (12枚切)	SP1 15mm (8枚切)	SP1 20mm (6枚切)	SP1 25mm (5枚切)	SP1 30mm (4枚切)
食パン	01026	30	45	60	60	90
食パン(みみなし)	01026	20		40		



(単位:g)

	食品番号	AK1 25cm ²					
		5mm	10mm	15mm	20mm	25mm	30mm
塩鮭切り身(皮付き)	10139	10					
	食品番号	AK2 50cm ²					
		5mm	10mm	15mm	20mm	25mm	30mm
鮭切り身(皮付き)	10134				50		
	食品番号	AK3 75cm ²					
		5mm	10mm	15mm	20mm	25mm	30mm
鮭切り身(皮付き)	10134				80		
ブリ切り身(皮付き)	10241				80		



(単位:g)

	食品番号	AK4 25cm ² 5mm	AK4 25cm ² 10mm	AK4 25cm ² 15mm	AK4 25cm ² 20mm	AK4 25cm ² 25mm	AK4 25cm ² 30mm
ブリ切り身(皮付き)	10241				40		

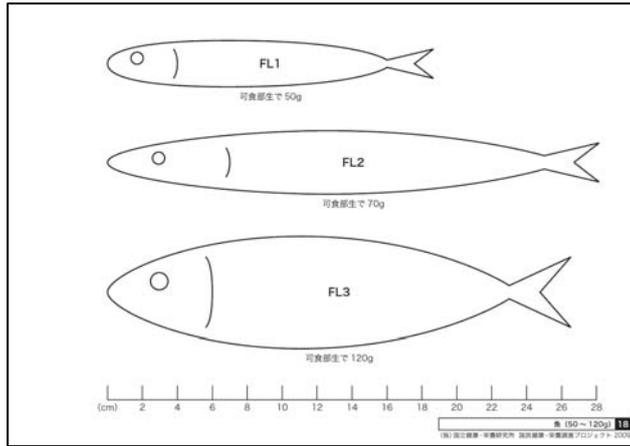
	食品番号	AK5 50cm ² 5mm	AK5 50cm ² 10mm	AK5 50cm ² 15mm	AK5 50cm ² 20mm	AK5 50cm ² 25mm	AK5 50cm ² 30mm
鮭切り身(皮付き)	10134				50		
さわら切り身(皮付き)	10171				70		

	食品番号	AK6 75cm ² 5mm	AK6 75cm ² 10mm	AK6 75cm ² 15mm	AK6 75cm ² 20mm	AK6 75cm ² 25mm	AK6 75cm ² 30mm
鮭切り身(皮付き)	10134				80		
かれい切り身(皮付き)	10100			80			

	食品番号	AK7 25cm ² 5mm	AK7 25cm ² 10mm	AK7 25cm ² 15mm	AK7 25cm ² 20mm	AK7 25cm ² 25mm	AK7 25cm ² 30mm
あじ切り身(皮付き)	10134		30				

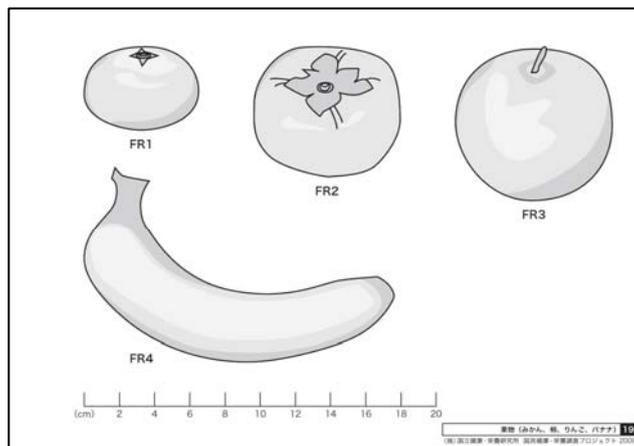
	食品番号	AK8 50cm ² 5mm	AK8 50cm ² 10mm	AK8 50cm ² 15mm	AK8 50cm ² 20mm	AK8 50cm ² 25mm	AK8 50cm ² 30mm
鮭切り身(皮付き)	10134				50		
さば切り身(皮付き)	10154				40		

	食品番号	AK9 75cm ² 5mm	AK9 75cm ² 10mm	AK9 75cm ² 15mm	AK9 75cm ² 20mm	AK9 75cm ² 25mm	AK9 75cm ² 30mm
鮭切り身(皮付き)	10134				80		

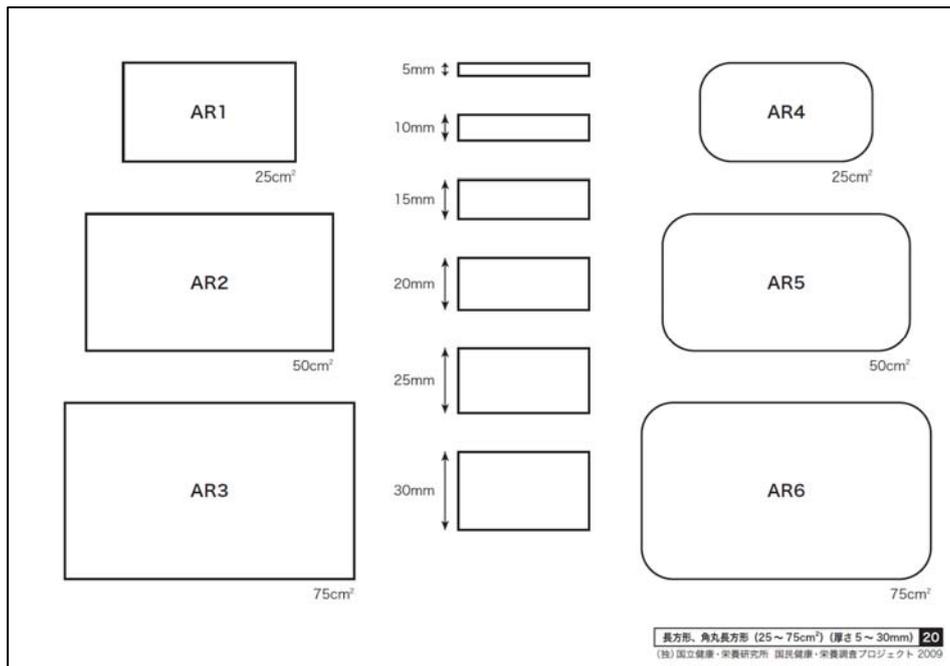


※この図版ツールに掲載されているFL1～FL3は、特定の魚を示したものではありません。

	食品番号	図版ツール	目安サイズ(cm)		目安重量(g)	可食部重量(g)	廃棄率(%)
			長さ	幅(背～腹)			
いわし	10047	FL1	20	3	80	48	40
さんま	10173	FL2	28	3.5	100	70	30
あじ	10003	FL3	26	6.5	270	121	55



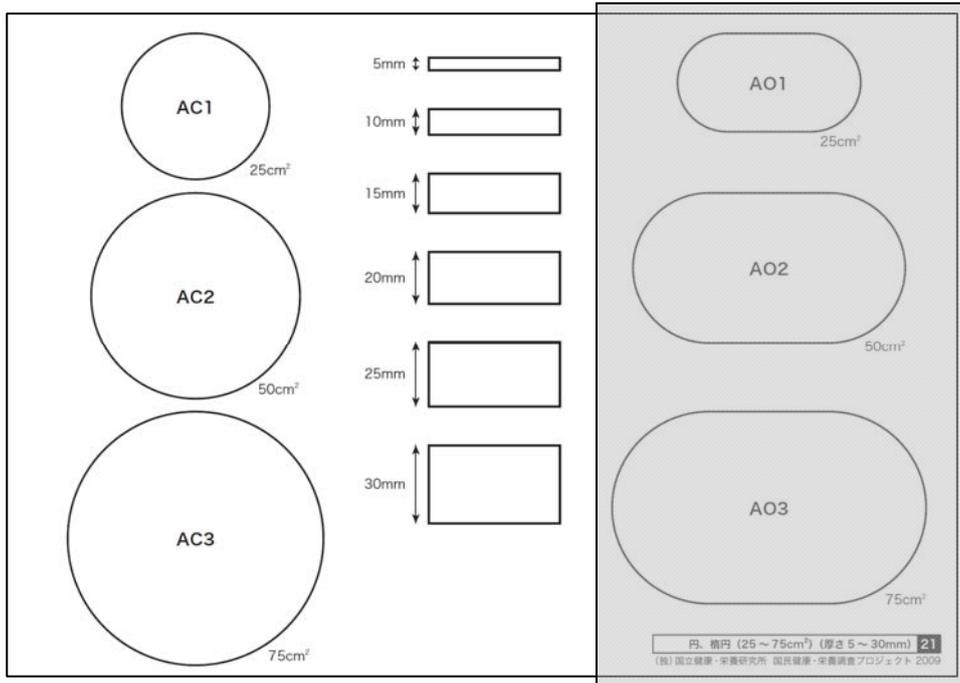
	食品番号	図版ツール	目安重量(g)	可食部重量(g)	廃棄率(%)
うんしゅうみかん (M)	07029	FR1	110	88	20
柿(L)	07049	FR2	240	218	9
りんご(つがる・ふじ・王林)(L)	07148	FR3	350	298	15
バナナ(17cm)	07107	FR4	170	102	40



(単位: g)

	食品番号	AR1 25cm ²					
		5mm	10mm	15mm	20mm	25mm	30mm
角餅(6.5×4×1.5cm)	01117			45			90
まぐろ切り身	10259	13	25				
たまご豆腐	12017					100	
練りようかん	15038	30					
フィナンシェ	15082			25			
クラッカー(ソーダ5×5cm)	15094	3					
パフパイ	15096	5					
白身魚フライお弁当用	40308		25				

	食品番号	AR2 50cm ²					
		5mm	10mm	15mm	20mm	25mm	30mm
油揚げ	04040		15				
はんぺん	10385			50			
さつまあげ	10386		60				
厚揚げ	04039		100				
牛モモ(厚切り)	11047		40				
牛ばら(ブロック)	11046			40			
豚モモ	11130		50				
カステラ	15009					50	60
ウエハース(8.5×3cm)	15092	16					

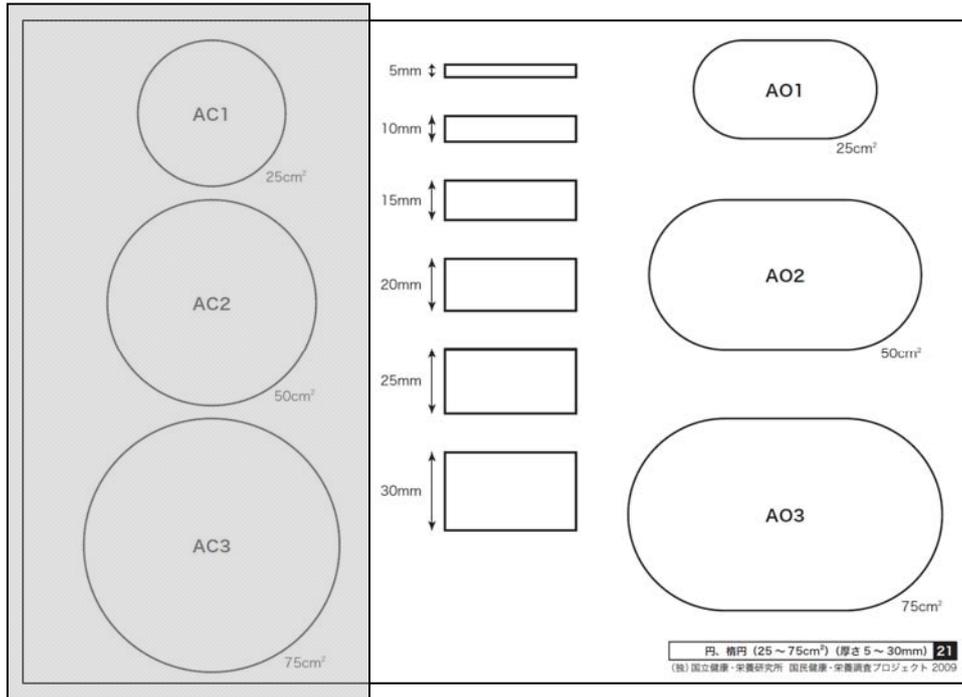


(単位:g)

	食品番号	AC1 25cm ²					
		5mm	10mm	15mm	20mm	25mm	30mm
丸餅	01117			40			
大福餅	15023						100
水ようかん(缶詰)	15039					80	
クラッカー(オイルスプレー)	15093	4					
サブレ	15095	10					
ビスケット(ハード)	15097	5					
ビスケット(ソフト)	15098	7					
ハンバーグお弁当用(ソース付き)	40294			50			
メンチカツお弁当用(調理済み)	40296			50			

	食品番号	AC2 50cm ²					
		5mm	10mm	15mm	20mm	25mm	30mm
餃子の皮	01074	20	40				
じゃが芋輪切り(生)	02017	13	25				
大根輪切り(生)・皮むき	06132	20	40	60	80	100	120
玉葱輪切り(生)	06153	15	30	45	60	75	90
トマト輪切り(生)	06182	15	30	45			
セミドライソーセージ	11187	25	50				
今川焼き	15005					100	
どら焼き	15027				80		
あんぱん	15069					65	

	食品番号	AC3 75cm ²					
		5mm	10mm	15mm	20mm	25mm	30mm
イングリッシュマフィン	01036		30		60		
餃子の皮(大判)	01074	30	60				
がんもどき	04041				100		
玉葱輪切り(生)	06153	25	50	75	100	125	150
ボンレスハム	11175	50	100				



(単位:g)

	食品番号	AO1 25cm ²					
		5mm	10mm	15mm	20mm	25mm	30mm
豚カツお弁当用(調理済み)	40234		25				
チキンナゲットお弁当用(調理済み)	40268		25				
カニクリームコロッケ(調理済み)	40306					100	

	食品番号	AO2 50cm ²					
		5mm	10mm	15mm	20mm	25mm	30mm
メンチカツ大(調理済み)	40296				130		

食品名索引

食品名	掲載ページ	食品名	掲載ページ
あ アイスクリーム	4	グリーンピース	4
青のり	4	グリーンピース(冷凍)	4
あさつき(刻み)	4	削り昆布	4
あさり(殻つき)	4	玄米	3
あじ	13	紅茶(茶葉)	5
あじ切り身(皮付き)	12	コーヒーホワイトナー・粉末状	4
厚揚げ	14	コーンスターチ	3
油	5	ココア(粉末)	5
油揚げ	14	粉ゼラチン	4
あみ塩辛	4	粉チーズ	4
あんぱん	15	こねぎ小口切り	4
いか塩辛	4	昆布茶(粉末)	5
イクラ	4	ごま	3
いちごジャム	4	小麦粉(薄力粉)	3
今川焼き	15	小麦胚芽	3
いわし	13	さ さくらえび(素干し)	4
イングリッシュマフィン	15	酒	5
インスタントコーヒー(粉末)	5	鮭切り身(皮付き)	11,12
ウイスキー	8,9	さつまあげ	14
ウエハース(8.5×3cm)	14	さば切り身(皮付き)	12
ウスターソース	5	サブレ	15
梅酒	8,9	ざらめ	3
梅びしお	4	さわら切り身(皮付き)	12
うんしゅうみかん	13	さんま	12
枝豆(ゆで)	4	しじみ(殻つき)大粒	4
オートミール	3	しじみ(殻つき)小粒	4
おから	3	じゃが芋輪切り(生)	15
押麦	3	しょうが汁	4
か 柿	13	しょうが(すりおろし)	4
角餅(6.5×4×1.5cm)	14	しょうが(みじん切り)	4
加工乳(低脂肪)	4,7,8,9	紹興酒	8,9
加工乳(濃厚)	4,7,8,9	上新粉	3
カステラ	14	焼酎25度	8,9
かたくり粉(じゃがいもでんぷん粉)	3	焼酎35度	8,9
かつお削り節	4	上白糖	3
カットわかめ	4	しょうゆ	5
カテージチーズ	4	ショートニング	5
カニクリームコロッケ(調理済み)	16	食塩	5
からし粉	5	食パン	10
顆粒風味調味料(和風だしの素)	5	食パン(みみなし)	10
かれい切り身(皮付き)	12	しらす干し(関東-半乾燥品)	4
カレー粉	5	しらす干し(関西-微乾燥品)	4
乾燥パン粉	3	白玉粉	3
乾燥マッシュポテト	3	白身魚フライお弁当用	14
がんもどき	15	ジン	8,9
きな粉	3	酢	5
牛モモ(厚切り)	14	スライスアーモンド(生)	3
牛ばら(ブロック)	14	精製塩	5
餃子の皮	15	精白米	3
餃子の皮(大判)	15	セミドライソーセージ	15
クラッカー(オイルスプレー)	15	せん茶(浸出液)	7
クラッカー(ソーダ)	14	せん茶(茶葉)	5
グラニュー糖	3,5	そば粉	3
クリームチーズ	4	ソフトタイプマーガリン	5

食品名	掲載ページ	食品名	掲載ページ
た 大根おろし	4	ハンバーグお弁当用(ソース付き)	15
大根輪切り(生)	15	はんぺん	14
大福餅	15	ピーナッツバター	3
脱脂粉乳	4	ビール	8,9
たまご豆腐	14	ビスケット(ソフト)	15
玉葱(みじん切り)	4	ビスケット(ハード)	15
玉葱輪切り(生)	15	フィナンシェ	14
チキンナゲットお弁当用(調理済み)	16	豚モモ	14
中濃ソース	5	普通牛乳	4,7,8,9
天然塩・並塩<粗塩>	5	ブランデー	8,9
でんぷ	4	ふりかけ	5
道明寺粉	3	ブリ切り身(皮付き)	11,12
トマトケチャップ	5	分離型ドレッシング	5
トマトジュース	8,9	ベーキングパウダー	5
トマトピューレ	5	ホールカーネルコーン缶	4
トマト輪切り(生)	15	干しぶどう	4
どら焼き	15	ボンレスハム	15
豚カツお弁当用(調理済み)	16	ま マーメイド	4
な 生クリーム	4	まぐろ切り身	14
なめこ	4	抹茶(粉末)	5
日本酒	8,9	マヨネーズ	5
乳飲料 コーヒー	4	丸餅	15
乳飲料 フルーツ	4	水あめ	3
乳酸菌飲料 殺菌乳製品	4,8,9	水ようかん(缶詰)	15
乳酸菌飲料 乳製品	4,8,9	みそ	5
乳酸菌飲料 非乳製品	4,8,9	みそ汁(具入り)	6
人参ジュース	8,9	みりん	5
にんにく(みじん切り)	4	みりん風調味料	5
根深ねぎ(みじん切り)	4	ミルクココア(粉末)	5
練りうに	4	むき海老	4
練りからし	5	めし(精白米)	6
練りようかん	14	メンチカツお弁当用(調理済み)	15
練りわさび	5	メンチカツ大(調理済み)	16
濃厚ソース	5	もずく(塩蔵・塩抜き)	4
のり佃煮	4	や ゆで大豆	3
ノンオイルドレッシング	5	ヨーグルトドリンク	4,8,9
は 胚芽精米	3	ら ラード	5
ファットスプレッドマーガリン	5	ラム	8,9
パセリ(みじん切り)	4	りんご	13
バター	5	レバーペースト	4
はちみつ	3	レモン汁	4
発泡酒	8,9	わ ワイン	5,8,9
バナナ	13	わさび粉	5
パフパイ	14	わさび漬	4

『栄養摂取状況調査のための標準的図版ツール(2009年版)』に基づく重量目安表(2009年版)

2009年9月

2013年7月改訂

編集・発行

独立行政法人 国立健康・栄養研究所

栄養疫学プログラム

国民健康・栄養調査プロジェクト

(現: 栄養疫学研究部 国民健康・栄養調査研究室)

URL <http://www0.nih.go.jp/eiken/index.html>

無断転用禁止