

## 栄養摂取状況調査票の書き方

- ◎ 本書をご覧の上、「栄養摂取状況調査票」に**黒鉛筆**で記入してください。  
なお、調査の間に調査員（保健所職員等）が巡回の上、食事内容について、お尋ねする場合がありますので、ご承知願います。
- ◎ 記入方法について、わからないことがありましたら、調査員に質問してください。
- ◎ この調査は、法律に基づいて実施するものであり、調査によってわかった食生活の内容などの秘密保持については、ご迷惑をおかけすることのないよう、厳守いたします。  
ご協力頂きますようお願い申し上げます。

# I 「世帯状況」の記入方法

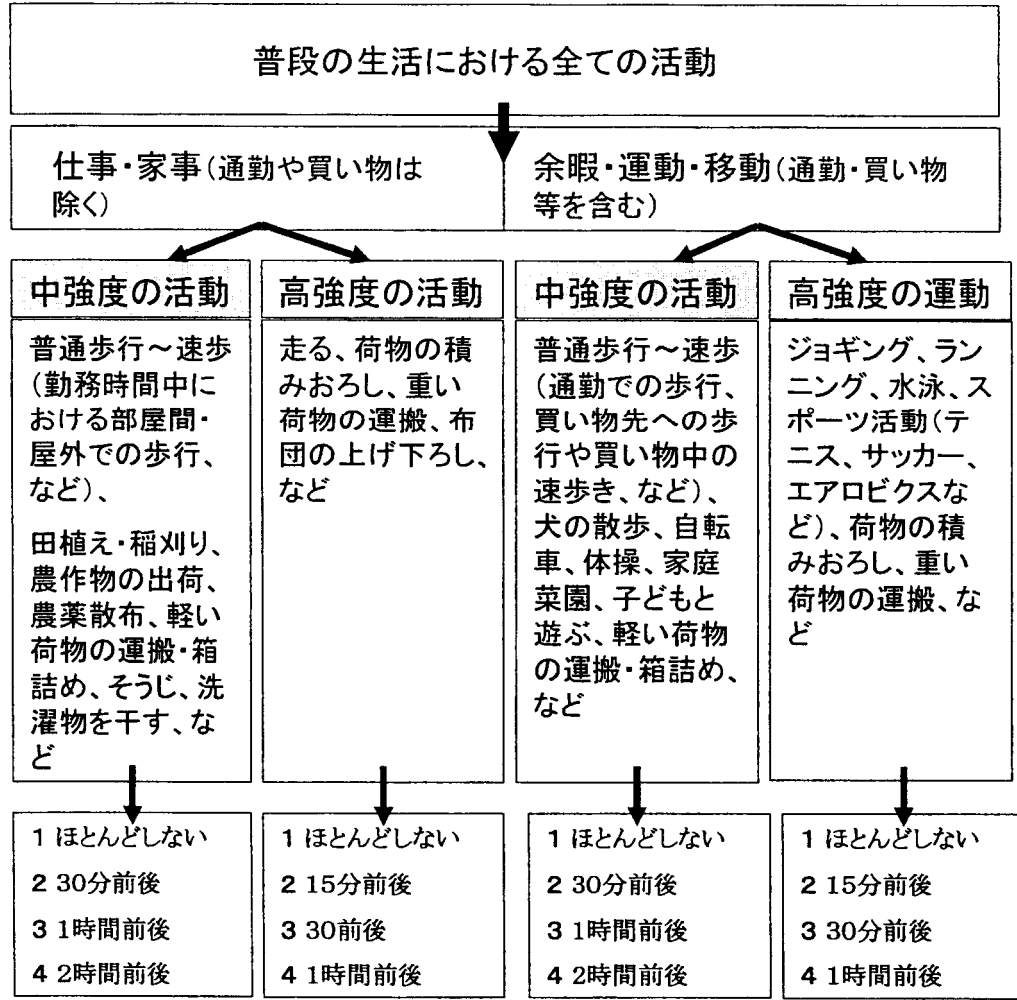
(1) 世帯員番号 (2) 氏名	世帯主を世帯員番号「01」として以下の世帯員番号には、配偶者、子等の順に氏名を記入してください。 なお、下記に該当する方については記入する必要はありません。 ① 1歳未満（乳児） ② 来客																
(3) 生年月	「1 明治」「2 大正」「3 昭和」「4 平成」のうちで、あてはまる番号を○で囲み、生年月を記入してください。 なお、生年月が1桁の場合には、下図の記入例のように、数値を右寄せに書き、余白の十の位の記入欄には「0」を記入してください。																
(4) 性別	「1 男」「2 女」のいずれか、あてはまる番号を○で囲んでください。																
(5) 妊娠・授乳	現在、妊娠または授乳している場合は、下図を参考にあてはまる番号を○で囲んでください。  <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>※1 分娩後の区分</p> <table style="border-collapse: collapse; text-align: center; margin: 0 auto;"> <tr> <td style="border: none;">分娩</td> <td style="border: none;">1か月</td> <td style="border: none;">2か月</td> <td style="border: none;">3か月</td> <td style="border: none;">4か月</td> <td style="border: none;">5か月</td> <td style="border: none;">6か月</td> <td style="border: none;">7か月以降</td> </tr> <tr> <td colspan="7" style="border: none;">← 分娩後6か月未満180日以内</td> <td colspan="1" style="border: none;">← 分娩後6か月以上181日以降</td> </tr> </table> </div>	分娩	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月以降	← 分娩後6か月未満180日以内							← 分娩後6か月以上181日以降
分娩	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月以降										
← 分娩後6か月未満180日以内							← 分娩後6か月以上181日以降										
(6) 仕事の種類	17ページの「職業分類表」から、あてはまる番号を選んで記入してください。 平成17年10～11月中に、所得を伴う仕事(内職、アルバイト、パートを含む)をした場合は、「01」～「11」から、それ以外の場合は、「12」～「21」から選んでください。 例) 銀行の窓口で働いている方の場合 「03」 ※わからない場合は、記入欄近くの余白に職業名をメモ書きしてください。 あとで調査員が番号を記入します。																

(記入例)

1. 世帯員番号	2. 氏名	3. 生年月	4. 性別	5. 妊娠・授乳 ※1 分娩後の区分 参照	6. 仕事の種類								
0   1	山田 健一	<table style="font-size: small; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">1 明治</td> <td style="padding: 2px;">2 大正</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">③ 昭和</td> <td style="padding: 2px;">4 平成</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">3   2</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">0   7</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">年</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">月</td> </tr> </table>	1 明治	2 大正	③ 昭和	4 平成	3   2	0   7	年	月	① 男 2 女	1 妊娠している <input type="checkbox"/> 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している	0   1
1 明治	2 大正												
③ 昭和	4 平成												
3   2	0   7												
年	月												

(7) 身体活動レベル	<p>普段の生活における全ての活動を、</p> <p>1) 仕事・家事（通勤や買い物は除く）</p> <p>2) 余暇・運動・移動（通勤・買い物等を含む）</p> <p>に分けた場合、中強度と高強度の活動の時間について、最も近いものに○を付けてください。</p> <p>(1) 中強度の活動：移動を伴うような活動をはじめ、身体的にやや負荷がかかり、30分程度続けると軽く汗をかくような活動</p> <p>(2) 高強度の活動：身体的にかなり負荷がかかり、息がはずむような活動（ジョギング程度かそれ以上の強度）</p> <p>※身体活動レベルの回答方法、中強度及び高強度の活動の例については、次ページを参照してください。</p>
-------------	---

◆身体活動レベルの回答方法



★中強度及び高強度の活動に含まれないもの

- 1) 仕事・家事：ゆっくりした歩行(職場や家庭の室内での短い歩行、など)、デスクワーク、車やバイクの運転、電車等に乗る(含：立位)、ショベルカー・ダンプカー・トラクターの運転、炊事、電気洗濯機がけ、アイロンかけ、裁縫、など
- 2) 余暇・運動・移動：ゆっくりした歩行(家庭内での短い歩行や、買い物中における店内でのぶらぶら歩き、など)、車やバイクの運転、電車等に乗る(含：立位)、デスクワーク、生け花、裁縫、カラオケ、ピアノの練習、入浴、など

(記入例)

7. 身体活動レベル				II 食事状況		
仕事・家事		余暇・運動・移動		朝	昼	夕
中強度	高強度	中強度	高強度			
1 ほとんどしない	① ほとんどしない	1 ほとんどしない	① ほとんどしない	4	1	9
2 30分前後	2 15分前後	2 30分前後	2 15分前後			
③ 1時間前後	3 30分前後	③ 1時間前後	3 30分前後			
4 2時間前後	4 1時間前後	4 2時間前後	4 1時間前後			

【身体状況調査項目】 ◎1日の運動量(歩行数)

「栄養摂取状況調査票」の13ページに記録します。

お渡しした歩数計を1日間つけて、1日の歩行数を測定してください。

調査票1ページの世帯員番号と同じ番号を氏名欄にそれぞれのお名前と歩行数を書いてください。

## II 「食事状況」の記入方法

・調査期間(1日間)の各食事について、主食(ごはん、パン、めんなど)が「外食」「調理済み食」「家庭食」のどれにあてはまるかで下記の番号(「11」～「53」)から選んで記入してください。(参照：前ページ記入例)

※主食を食べなかった場合は、次ページの2)をご参照ください。

・「外食」と「家庭食」または「調理済み食」と「家庭食」などのように、組み合わせて食べた場合は、主食の量が多いほうにあてはまる番号を選びます。

「外食」ー(飲食店での食事、及び家庭以外の場所での出前をとったり市販のお弁当を買って食べるなど

### 家庭で調理をせず、食べる場所も家庭ではない場合)

11	そば、うどん類(各種そば、うどん、ラーメン、焼きそば等)
12	すし類(にぎりずし、ちらしずし、のりまき、いなりずし等)
13	丼もの(かつ丼、天井、中華丼、親子丼、卵丼、鰻重等)
14	カレーライス類(カレーライス、オムライス、チャーハン等)
15	パスタ類(グラタン、ラザニア、スパゲッティ、マカロニ等)
16	パン類(トースト、サンドイッチ、ハンバーガー等)
17	11～16以外の和食(和定食、幕の内弁当、おにぎり等)
18	11～16以外の洋食(洋定食、洋風弁当等)
19	11～16以外の中華(中華定食、中華弁当等)

「調理済み食」ー(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)

21	そば、うどん類(各種そば、うどん、ラーメン、焼きそば等)
22	すし類(にぎりずし、ちらしずし、のりまき、いなりずし等)
23	丼もの(かつ丼、天井、中華丼、親子丼、卵丼、鰻重等)
24	カレーライス類(カレーライス、オムライス、チャーハン等)
25	パスタ類(グラタン、ラザニア、スパゲッティ、マカロニ等)
26	パン類(トースト、サンドイッチ、ハンバーガー等)
27	21～26以外の和食(和定食、幕の内弁当、おにぎり等)
28	21～26以外の洋食(洋定食、洋風弁当等)
29	21～26以外の中華(中華定食、中華弁当等)

「給食」

31	保育所・幼稚園給食(教職員は、職場給食の番号33を記入する)
32	学校給食(教職員は、職場給食の番号33を記入する)
33	職場給食

「家庭食」

41	家庭で作った食事や弁当を食べた場合
----	-------------------

「その他」

51	菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた場合
52	錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合

「食事をしなかった場合」

53	欠食
----	----

## 1)「外食」「調理済み食」「家庭食」の区別の方法と番号の選び方

「外食」か「調理済み食」か「家庭食」かの区別は、

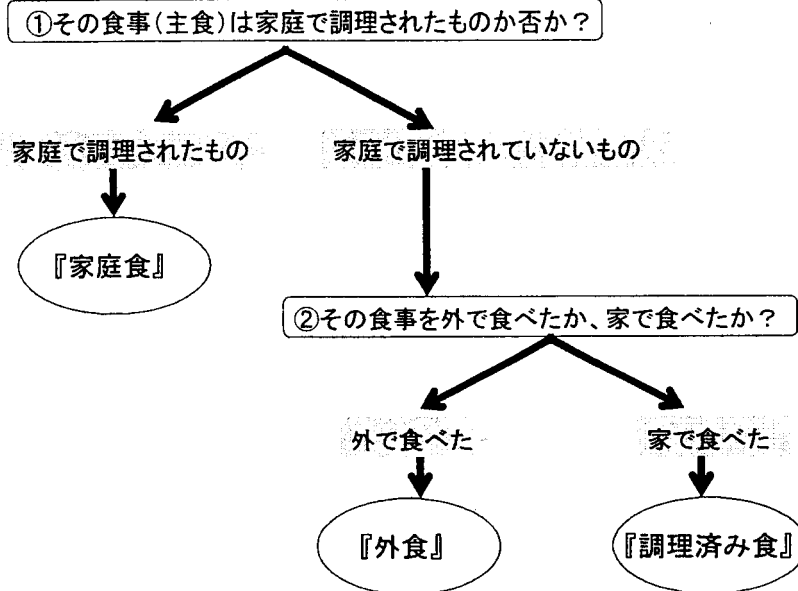
- ①その食事(主食)は家庭で調理されたものか否か、
- ②その食事をどこで食べたか(家か、外か)

によって判断し、

左ページの表からあてはまる番号を選んで記入してください。

	家庭で調理しないもの	家庭で調理したもの
外で食べた場合	『外食』	『家庭食』
家で食べた場合	『調理済み食』	

↑ ◆ 食事状況の区分表



← ◆ 食事状況の判断手順

例1) 職場で昼食にパン屋で購入したサンドイッチを食べた場合

「家庭で調理しないもの」を「外で食べた」ので、「外食」のパン類の番号「16」。

例2) コンビニのおにぎりと家庭で作ったおかずを外で食べた場合

主食が「コンビニのおにぎり」で、「外で食べた」ため、「外食」の番号「17」。

例3) 家庭で炊いたごはんと惣菜屋の煮物を家で食べた場合

主食のご飯を「家庭で炊いている」ので、「家庭食」の番号「41」。

## 2) 食事状況の判断が少し複雑な場合の番号の選び方

### ①2種類以上の料理を食べた場合

例) そば屋で、「うどん1人前」と「うどん定食に付いていた、いなりずしを1個」食べたら

「うどん1人前」のほうが「いなりずし1個」より多いので、「外食」の「そば、うどん類」の番号「11」

### ②主食を食べなかった場合

例) 家でビールを飲みながら、おかずやおつまみだけ食べたら

「家庭で作ったおかずやおつまみ」を「家で食べた」ので、「家庭食」の番号「41」

(上記以外は、食べた場所と内容によって、「17」～「19」または、「27」～「29」から近いものを選ぶ。)

### ③主食、主菜、副菜ともに食べなかった場合

食べたものの内容によって「51」～「52」からあてはまるものを選んでください。

## 3) 食事(間食を除く)の回数について

・1日2食の場合は、1回欠食とし、番号「53」を記入してください。

・4食以上になった場合は、朝食・昼食・夕食の3食について記入してください。

### Ⅲ 「食物摂取状況」の記入方法

食物摂取状況は、皆さんが食事からどのくらいのエネルギーや栄養素を摂っているかを計算するものです。

調査日に食べたりに食べたり、飲んだりした全ての料理や食品について、家族全体及び1人ひとりが食べた重量や目安量を記入してください。

※ 錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルおよび栄養ドリンク類も含まれます。

下記の内容をよく読んで調査票への記入してください。

わからないことは、担当の調査員（管理栄養仕等）にお尋ねください。

#### (1) 記入ページについて

調査票左ページ上に書かれている「朝食」「昼食」「夕食」「間食」別に使用してください。

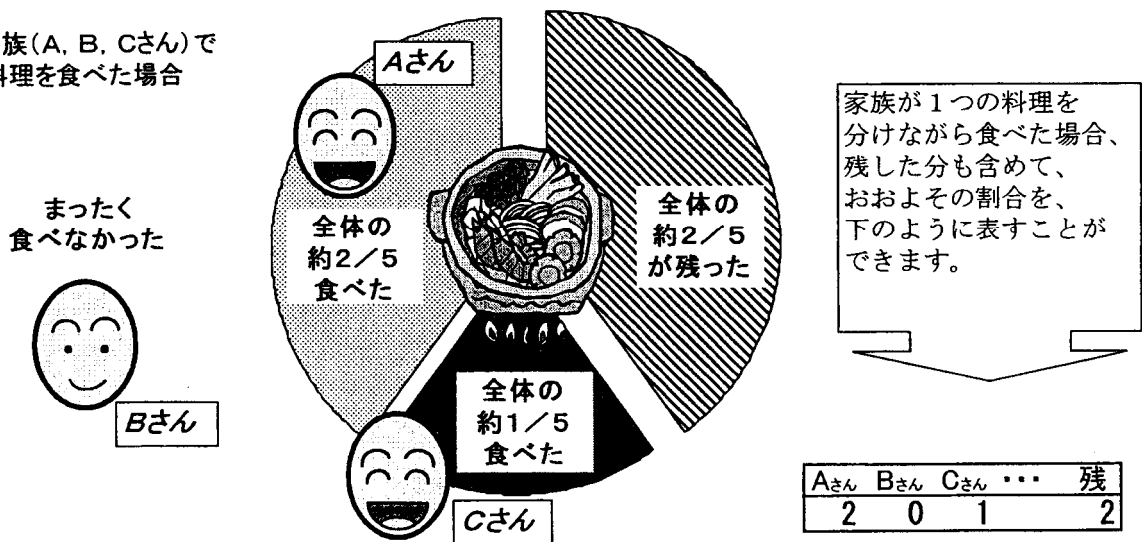
#### (2) 氏名および食べた量(割合)

1) 「その料理は、どのように家族で分けましたか？」の欄には、1人ひとりが何をどれくらい食べたかを、以下の例を参考にしながらおおよその割合を記入ください。

①ごはん、パンのように1人ずつ食べた量がはっきりしているものは、食べた人ごとに量を記入してください。(参照：9ページ記入例1、2、3)

②煮物、みそ汁、カレーなどについては食品を1人分ずつ計れない料理については、その料理を食べた人が、それぞれどれくらいずつ食べたのか、おおよその割合を下記の例を参考に記入してください。食べ残しがあれば、その割合も記入してください。

3人家族(A, B, Cさん)で  
なべ料理を食べた場合



③食べた割合の記入方法は、下記 ア)～エ) のどの方法でもかまいません。

(参照：9ページ記入例番号7(%)、15(分数))

※各料理のはじめに記入した食品の行にだけ、食べた割合を記入してください。

(参照：9ページ記入例番号4)

※同じ料理の中で食べた割合が違う食品や調味料(例:コロッケのソースのように、かけた人とかけなかった人がいる)がある場合には、割合の異なる食品を区別できるように、割合を記入する欄に線を引いて区切り、その線の下に割合を記入してください。

(参照：9ページ記入例番号6のマヨネーズ、記入例番号10のウスターソース)

◆食べた割合(「その料理は、どのように家族で分けましたか?」の部分)の記入方法

ア) 整数で記入する

			Aさん	Bさん	Cさん				残
野菜サラダ	きゅうり	300g	2	0	1			...	2
	レタス	50g							
	マヨネーズ	50g							

イ) 分数で記入する

2/5	0	1/5			...	2/5
-----	---	-----	--	--	-----	-----

ウ) 小数点を使って記入する

0.4	0	0.2			...	0.4
-----	---	-----	--	--	-----	-----

エ) 百分率(%)を使って記入する  
(5%または10%ごと程度)

40%	0	20%			...	40%
-----	---	-----	--	--	-----	-----

※その料理を食べなかった人には「0」を記入してください。

2) 食品や料理を残した場合は、食べ残した分の割合を「残食分」の欄に記入してください。

(参照：9ページ記入例番号4、5、7、10、15)

(3) 料理名

1) 記入の原則

①料理名はできるだけ具体的な料理名を記入してください。

(例：「卵焼き」「目玉焼き」「オムレツ」等)

②外食：外食した場合は、料理(メニュー)名の前に (外) と記入してください。

(参照：9ページ記入例番号14)

※高校生や大人が給食を食べた場合は、外食と同じように料理ごとに記入してください。

③給食：保育園児、幼稚園児、小中学生が給食を食べた場合は、15、16ページの「(9)給食を食べた場合の記入方法」を参照してください。

④惣菜等：惣菜(サラダ、煮豆、あえもの等)、レトルト食品(ごはん、カレー、ミートボール等)、冷凍食品(コロッケ、ピザ、フライドポテト等)のように調理または半ば調理されている市販食品を食べたときは、料理名の前に (C) と記入してください。

(参照：9ページ記入例番号9、10、12、13)

2) 料理ごとに区切りの線を引く。

(参照：9ページ記入例番号4)

#### (4) 使用量

##### 1) 記入の原則

①計れるもの食品等について食品は、できるだけ重量を計ってください。

特に、ごはん、パン、めんは、重量を一人分ずつ計ってください。

1人分ずつ計れなかった場合は、全体量とそれぞれの人にどれくらいずつ分けたかを記入してください。

(参照：9ページ記入例番号1、2、3)

②重量計測できない場合は、目安量（中1個、大1枚、小さじ1など）で記入してください。

(参照：9ページ記入例番号3、6)

加工食品などでパッケージに重量が記載されている場合は、その重量を参考にして頂いてもかまいません。

③お茶やドリップコーヒーは、飲んだ液体の量を記入してください。(参照：10ページ記入例番号16)

※飲料の記入方法についての詳細は、10ページをご参照ください。

※料理に使用する出し汁などは、記入する必要はありません。

##### 2) 調味料、揚げ油について

①使用した調味料（砂糖、塩、しょうゆ、みそ、風味調味料等）は、計量カップやスプーンなどで計ってください。

**※食卓で使用した調味料（とんかつのソース、刺し身のつけしょうゆ、ドレッシング等）も記入してください。**

②香辛料（こしょう、七味等）や使用量が1g未満の塩分を含まない調味料については、記入する必要はありません。

③揚げ物（天ぷら、フライ等）の揚げ油は、「食品名」の欄に使用した油の種類（例：サラダ油、ごま油など）を記入し、「使用量」の欄には記入する必要はありません。

(参照：9ページ記入例番号10、11)



3) 外食の場合

どれくらい食べたのか、食べた量を下図のように、目安量（大きさや個数など）で記入してください。（定食など目安量で記入できない場合は、「人前」で記入してください。）

同じ料理を家族で分けて食べた場合は、それぞれの世帯員が食べた割合を記入してください。1人で全部食べた場合は、食べた人の欄に「1」と記入してください。

（参照：9ページ記入例番号14）

◆外食の記入

1. 料理(メニュー)名と食べた量(1人で食べた場合)

料理名	食品名	使用量	廃棄量	食べた割合				
				Aさん	Bさん	Cさん	...	残
① 外 ビール		大びん1本		1				
① 外 焼き鳥		5串		1				
① 外 枝豆		小鉢1杯		1				
① 外 たこ焼き		中3個		1				
① 外 さけ雑炊		どんぶり1杯			1			
① 外 あんみつ		中1鉢			1			
① 外 スパゲティナポリタン		1人前				1		

2. 食べた割合

(1)「親子丼」半人前を1人で食べた場合

料理名	食品名	使用量	廃棄量	食べた割合				
				Aさん	Bさん	Cさん	...	残
① 外 親子丼		半人前		1				

(2)「たぬきそば」2人前を1人で食べた場合

① 外 たぬきそば(全量残さず食べた)		2人前		1				
---------------------	--	-----	--	---	--	--	--	--

(3)「焼き肉定食」2人前を家族3人で同じ量ずつ分けて食べた場合

① 外 焼き肉定食		2人前		1/3	1/3	1/3		
-----------	--	-----	--	-----	-----	-----	--	--

※料理を1人で全部食べている場合は、必ず食べた割合が「1」になります。

4) 惣菜、レトルト食品、冷凍食品などの場合

食品別に重さが計れないものは、料理ごとに重さ（g）を計って「使用量」の欄に記入するか外食と同じように目安量を記入してください。

（参照：9ページ頁記入例番号9、10、12、13）

[記入例4]

月 日【昼食】

# 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？										
記入例番号↓	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	残食分
					健一	泰子	二郎	綾香	三郎	りさ	英三郎			残
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	ごはん	ごはん	120g		0	0	0	0	0	0	1			
2	ごはん	ごはん	170g		0	1	0	0	0	0	0			
3	パン	食パン マーガリン	8枚切り1/2枚 小さじ1/2		0	1	0	0	0	0	0			
4	煮物	とりモモ肉(皮つき) じゃがいも(皮つき) 人参 砂糖 酒 しょうゆ	100g 300g 60g 大さじ1 大さじ3 大さじ2	30g	0	1	0	0	0	0	0			7
5	お浸し	ほうれん草(ゆで) 削り節 しょうゆ	300g 1袋 小さじ2		0	1	0	0	0	0	1			4
6	ゆで卵	たまご マヨネーズ	2個(し玉) 大さじ1	カラ	0	0	1	0	0	0	1			
7	みそ汁	大根 カットわかめ(乾) 淡色辛みそ だしの素	100g 大さじ1/2 大さじ3 小さじ2		0	30%	0	0	0	0	0			70%
8	ゆで卵(書き忘れ)	塩	1つまみ		0	0	0	0	0	0	1			
9	◎ ごぼうサラダ	(マヨネーズ味)	100g		0	1	1	0	0	0	1			
10	◎ かにコロッケ	かにコロッケ 植物油 ウスターソース	250g(8個)  小さじ2		0	1	2	0	0	0	1			4
11	天ぷらうどん (かきあげ)	うどん(ゆで) 芝えび みつば 天ぷら粉 植物油 しょうゆ みりん だしの素	240g 15g 5g 大さじ1  大さじ1 大さじ1/2 小さじ1.5		0	0	0	0	0	0	1			
12	カップラーメン (商品名 ○○ラーメン)	(スープは半分残した)	1個(80g)		0	0	1	0	0	0	0			
13	◎ ハンバーガー	(商品名 ○×バーガー)	1個		0	0	1	0	0	0	0			
14	◎ 焼肉定食		1人前		1	0	0	0	0	0	0			
15	りんご	りんご(芯・皮なし)	300g		0	1/4	1/4	0	0	0	1/4			1/4

料理ごとに線を引く

揚げ油の使用量は、  
記入しなくてよい

同じ料理の中で、食べた割合が  
違う食品ごとに線を引く

(5) 食品名

1) 食品名は、「使用量」の欄に記入した重量がどの状態のものかがわかるように、下記の項目に注意して記入してください。

①わかめ、しいたけなど、「生」、「乾物」、「戻し」などの違いがある食品は、次のように具体的に記入してください。(参照：9ページ記入例番号7)

例)「わかめ(生)」、「わかめ(素干し、水戻し)」、「カットわかめ(乾)」「生しいたけ」、「干しいたけ」、「干しいたけ(戻し)」など

②調理後の重量を計った場合は、「ほうれん草(ゆで)」等と調理方法も記入してください。

(参照：9ページ記入例番号5)

③肉等については、鶏肉(もも、皮なし)、豚肉(ひき肉)等と部位も記入してください。

(参照：9ページ記入例番号4)

④魚の切り身や果物等の場合には、塩さけ(切り身)、あじ開き、りんご(皮なし)等と具体的に記入してください。(参照：9ページ記入例番号15)

⑤ジュースはその材料の種類と割合が分かるように、「オレンジ果汁20%」、「りんご果汁100%」などのように具体的に記入してください。(参照：下図記入例番号18)

⑥希釈して飲む飲料は、「原液」であるということを記入し、「使用量」の欄には原液の量と薄めた水の量または、出来上がりの量と何倍希釈かを記入してください。(参照：下図記入例番号19)

⑦アルコール飲料については、アルコール度数(%)をパッケージで確認して記入してください。希釈して飲んだ場合、希釈した水やお湯の量も記入してください。(参照：下図記入例番号20)

◆飲料の記入方法

月 日【間食】

記入例番号↓	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 健一	氏名 泰子	氏名 二郎	氏名 綾香	氏名 三郎	氏名 りさ	氏名 英三郎	氏名	氏名	残食分
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	残
16	お茶	せん茶	100ccを4杯		0	2	0	0	0	0	2			
17	コーヒー	インスタントコーヒー	小さじ2		1	0	0	0	0	0	0			
		お湯	200cc											
18	オレンジジュース	オレンジ果汁100%	1本(250cc)		0	0	1	0	0	0	0			
19	カルピス	カルピス(原液)	30cc		0	0	0	0	0	1	0			
		水	150cc											
20	焼酎お湯割り	焼酎(35度)	60cc		1	0	0	0	0	0	0			
		お湯	250cc											

2) 外食でめん類を摂った場合には、何人前を食べたのかを記入してください。

さらに、めん、具、汁（スープ）を残した場合には、それぞれどの程度残したのかについて記入してください。

(下図参照)

月 日【昼食】

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？										
記入例番号↓	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	残食分
					健一	泰子	二郎	綾香	三郎	りさ	英三郎			残
21	(外きつねうどん(全量残さず食べた))		1人前		0	1	0	0	0	0	0			
22	(外きつねうどん(めん・具は全て食べ、汁は全部残す))		1人前		1	0	0	0	0	0	0			
23	(外きつねうどん(めん・具は全て食べ、汁を半分飲んだ))		1人前		0	0	1	0	0	0	0			

- 21:1人前の「きつねうどん」をめん・具・汁とも残さず食べた場合
- 22:1人前の「きつねうどん」をめん・具は全て食べ、汁は全て残した場合
- 23:1人前の「きつねうどん」をめん・具は全て食べ、汁の半分(0.5人前)飲んだ場合

3) インスタント食品のめん類（インスタントラーメン等）を摂った場合には、調理前の乾燥した状態での重量(g)を記入してください。

さらに、めん、具、汁（スープ）を残した場合には、それぞれどの程度残したのかについて記入してください。

(下図参照)

月 日【昼食】

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？										
記入例番号↓	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	残食分
					健一	泰子	二郎	綾香	三郎	りさ	英三郎			残
24	カップラーメン(商品名)(全量残さず食べた)		1個(120g)		0	1	0	0	0	0	0			
25	カップラーメン(商品名)(めん・具は全て食べ、汁は全部残す)		1個(120g)		1	0	0	0	0	0	0			
26	カップラーメン(商品名)(めん・具は全て食べ、汁を半分飲んだ)		1個(120g)		0	0	1	0	0	0	0			

- 24:1個(120g)の「インスタントラーメン(油揚げ味付けめん)」をめん・具・汁とも残さず全部食べた場合
- 25:1個(120g)の「インスタントラーメン(油揚げ味付けめん)」をめん・具は全て食べ、汁は全て残した場合
- 26:1個(120g)の「インスタントラーメン(油揚げ味付けめん)」をめん・具は全て全量食べ、汁の半分(0.5人前)残した場合

4) 次のような食品等を摂った場合は、具体的な商品名と分量（容量）を記入してください。

(下図参照)

- ① 特定保健用食品
- ② 「減塩しょうゆ」、「低エネルギー甘味料」などの栄養素等調整調味料
- ③ いわゆる「スポーツ飲料」や「栄養ドリンク」
- ④ 特定の栄養素が強化されている食品（例：カルシウムを強化したヨーグルト、ビタミンCが強化されたキャンディなど）
- ⑤ 錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル（薬品・食品問わず）

ただし、④及び⑤について今回把握するのは、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンB<sub>6</sub>、ビタミンC、ビタミンE、カルシウムおよび鉄が含まれている品物のみです。

可能な範囲でこれらについての含有量を記入してください。

※不明な点は調査員にお尋ねください。

また、必要に応じて、これらの容器、包装物（箱・袋等）、説明書きなどもご用意ください。

記入例番号↓	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 (重量または目分量)	廃棄量	氏名 健一	氏名 泰子	氏名 二郎	氏名 綾香	氏名 三郎	氏名 りさ	氏名 美三郎	氏名	氏名	残食分
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	残
27	△△△(特定保健用食品)		100g		0	1	0	0	0	0	0			
	ほうれんそうのお浸し	ほうれんそう(ゆで)	70g		0	1	0	0	0	0	0			
28		△△の減塩しょうゆ	小さじ1											
29	○○スポーツ飲料		200cc		1	0	0	0	0	0	0			
30	◇◇ドリンク		100cc		0	0	1	0	0	0	0			
31	◆◆ドリンク		120cc											
32	□□ヨーグルト		100g		0	1	0	0	0	0	0			
33	(カルシウム200mg入り)													
34	ビタミンC入りキャンディ		4g		0	0	0	1	0	0	0			
35	(ビタミンC120mg入り)													
36	▽▽サプリメント		2g		0	1	0	0	0	0	0			
37	(ビタミンC1000mg入り)													

5) 全部記入した後に食品の記入忘れに気がついた場合は、料理名と記入し忘れた食品名、使用量および食べた割合を、空いている「行」に追加記入してください。

(参照：9ページ記入例番号8)

#### (6) 廃棄量

「使用量」の欄に記入した重量の中に、通常食べない廃棄部分（芋の皮、魚の頭や骨、貝の殻、果物の皮やしん等）がある場合は、それらの重さを計って、「廃棄量」の欄に記入してください。廃棄量を計り忘れてしまった場合は、「廃棄量」の欄に「あり」とだけ記入してください。

(参照：9ページ記入例番号4、6)

※廃棄部分を除いた重さを計った場合は、「廃棄量」の欄には記入する必要はありません。

(参照：9ページ記入例番号4、7、11)

(7) 残り物を食べた場合

1) 朝食や昼食の残りを昼食や夕食など調査日のうちに食べた場合

調査票の朝食や昼食に記入した料理名と同じ料理名を記入し、「使用量」の欄に「朝の残り」などと書いて、その食べた割合を記入してください。  
 この場合、残っていた量を「100%」として、それぞれどのように分けたか、食べた割合を記入してください。 (下記参照)

2) 前日までに作った料理を食べた場合

「料理名」の欄に「料理名 (昨日の残り)」などと記入し、料理に使用した食品名をすべて書いたうえで、料理全体の重量または目安量と食べた割合を記入してください。 (下記参照)

月 日【夕食】

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	残食分	
				健一	泰子	二郎	綾香	三郎	りさ	英三郎			
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	残
みそ汁 (昼の残り)				0	2	0	0	0	1	3			
ポテトサラダ (昨日の残り)	じゃがいも	150g		0	0	0	1	1	0	0			
	わかめ(生)												
	きゅうり												
	にんじん												
	マヨネーズ												

昼食に記録した料理の食品名は書かなくてよい

昼食に記録した料理の食品使用量は書かなくてよい  
(昼食の残食の量から調査員が記入する)

記録していない料理を残り物として食べた場合は、食品名と使用量も記入する

個々の食品や調味料の使用量が不明の場合は、料理の重さを記入する

(8) 各食事(朝食・昼食・夕食・間食)を1ページに書ききれなかった場合

- 1) 予備ページを使用してください。
- 2) 食事の種類に、必ず朝、昼、夕、間食のいずれかを記入してください。
- 3) 予備ページに朝と夕食など、2食以上を記入するときは、各食事の間にはっきりと区切りの線を引いてください。

(下記参照)

月 日【予備】

食事の種類	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	残食分	
					健一	泰子	二郎	綾香	三郎	りさ	英三郎				残
朝	牛乳	加工乳(低脂肪)	600cc		1	1	0	0	0	0	1				
	フルーツヨーグルト	りんご(芯・皮なし)	150g	なし	0	0	1	1	0	0	0				
		みかん(缶詰)	150g												
		ヨーグルト(無糖)	150g												
夕	漬物	白菜塩漬け	200g		0	1	0	0	0	0	1			2	
		しょうゆ	大さじ1												

# 【お子様が給食を食べた場合にお読みください。】

## (9) 給食を食べた場合の記入方法

下図記入例①～③のように、お子様1人分ずつ別々に記入してください。

### 1) 保育園児や幼稚園児が給食を食べた場合

①「料理名」の欄に、「保育所給食」または「幼稚園給食」と記入したうえで、年齢（「〇歳」）も併せて記入してください。

②「使用量」の欄には、「食べた」か「食べなかった」かを記入し、食べた子どもの欄には「1」を記入してください。

※給食として昼食とおやつが提供される場合は、これらを併せて「食べた」か「食べなかった」かを判断して記入してください。

(参照：下記記入例番号①)

### 2) 小学生や中学生が給食を食べた場合

①「料理名」の欄に、「小学校給食」または「中学校給食」と記入したうえで、学年（「〇年生」）も併せて記入してください。

②「食品名」の欄には、「主食」、「おかず」、「牛乳」（ヨーグルトやコーヒー飲料などを含む。）と記入してください。

③「使用量」の欄には、それぞれどれくらい食べたのかを「人分」の単位で記入し、食べた子どもの欄には「1」を記入してください。

※主食、おかず、牛乳のうち、全く食べなかったり飲まなかったりしたものがあつた場合も、例のように記入してください。

(参照：下記記入例番号②、③)

月 日【昼食】

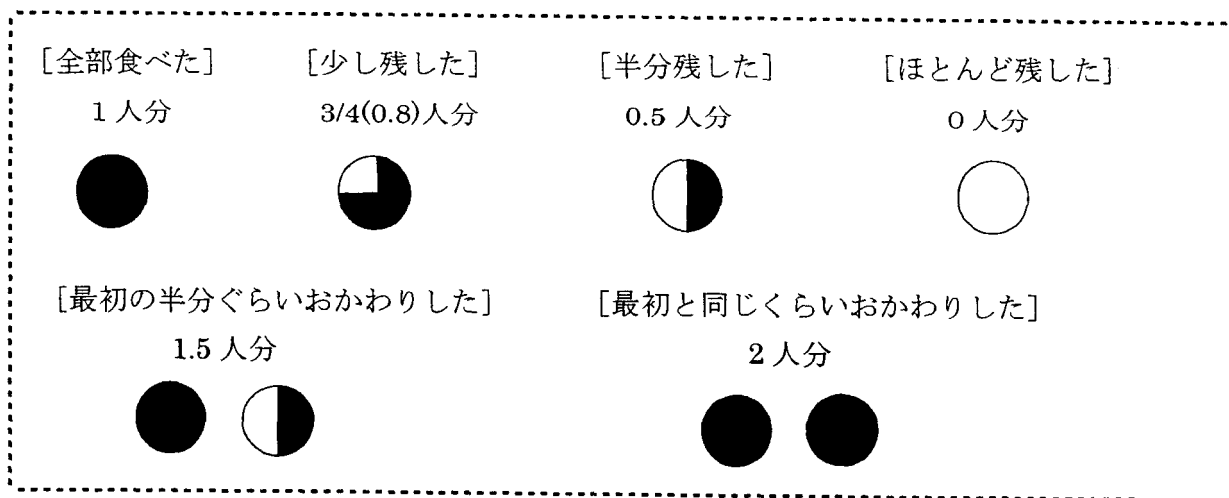
家族が食べたものは全て記載してください				その料理は、どのように家族で分けましたか？										
記入例番号 ↓	料理名	食品名	使用量 (重量または目安量)	廃棄量	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	残食分
					健一	泰子	二郎	綾香	三郎	りさ	英三郎			
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	残
①	保育園給食(3才)		食べた		0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
②	中学校給食(中1)	主食	1人分		0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
		おかず	1人分		0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
		牛乳	1本		0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
③	小学校給食(小2)	主食(半分おかわりした)	1.5人分		0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
		おかず(少し残した)	0.8人分		0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
		牛乳	飲まなかった		0	0	0	0	1	0	0	0	0	0



☆小学生・中学生の給食でどのくらい食べたかのめやす

下の図を参考に、おおよその食べた量を把握して記入してください。

おかずについては、複数の料理の組み合わせであっても「おかず全体」としてとらえてください。



(別表1) 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	農業作業者	農耕、養蚕、養鶏、養蜂、養畜、植木職、造園師など
08	林業作業者	育林、伐木・造材、集材・運材、製炭・製薪など
09	漁業作業者	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 作業者	製造作業者[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・修理作業者[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]、金属加工作業者、金属溶接・溶断作業者、紡績作業者、印刷・製本作業者、ボイラー工、建設機械運転作業者、電気作業者、採掘作業者、とび職、鉄筋工、建設作業者、土木作業従事者、運搬労務作業者、その他の労務作業者(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	無職(高齢・病気・障害などの理由による場合も含む)
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

(別表2) 年齢早見表

11月1日を基礎として記入しましたので、11月2日以降に誕生した人は対応する年号の年齢より1つ引いた年齢を記入して下さい。

満年齢	年号	西暦	満年齢	年号	西暦	満年齢	年号	西暦
100	明治38年	1905	67	昭和13年	1938	32	昭和48年	1973
99	39	1906	66	14	1939	31	49	1974
98	40	1907	65	15	1940	30	50	1975
97	41	1908	64	16	1941	29	51	1976
96	42	1909	63	17	1942	28	52	1977
95	43	1910	62	18	1943	27	53	1978
94	44	1911	61	19	1944	26	54	1979
93	45	1912	60	20	1945	25	55	1980
	(大正元年 1912)	1912	59	21	1946	24	56	1981
92	2	1913	58	22	1947	23	57	1982
91	3	1914	57	23	1948	22	58	1983
90	4	1915	56	24	1949	21	59	1984
89	5	1916	55	25	1950	20	60	1985
88	6	1917	54	26	1951	19	61	1986
87	7	1918	53	27	1952	18	62	1987
86	8	1919	52	28	1953	17	63	1988
85	9	1920	51	29	1954	16	64	1989
84	10	1921	50	30	1955		(平成元年 1989)	1989
83	11	1922	49	31	1956	15	2	1990
82	12	1923	48	32	1957	14	3	1991
81	13	1924	47	33	1958	13	4	1992
80	14	1925	46	34	1959	12	5	1993
79	15	1926	45	35	1960	11	6	1994
	(昭和元年 1926)	1926	44	36	1961	10	7	1995
78	2	1927	43	37	1962	9	8	1996
77	3	1928	42	38	1963	8	9	1997
76	4	1929	41	39	1964	7	10	1998
75	5	1930	40	40	1965	6	11	1999
74	6	1931	39	41	1966	5	12	2000
73	7	1932	38	42	1967	4	13	2001
72	8	1933	37	43	1968	3	14	2002
71	9	1934	36	44	1969	2	15	2003
70	10	1935	35	45	1970	1	16	2004
69	11	1936	34	46	1971	0	17	2005
68	12	1937	33	47	1972			