

表1 ひょうご健康食生活実態調査食品群別表

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	食品名	食品数
穀類	1	米・加工品	1	玄米, 半つき米, 七分つき米, 精白米, 胚芽精米, 玄米めし, 半つき米めし, 七分つきめし, めし, 胚芽精米めし, 玄米全かゆ, 半つき米全かゆ, 七分つき米全かゆ, 全かゆ, 玄米五分かゆ, 半つき米五分かゆ, 七分つき米五分かゆ, 精白米五分かゆ, 玄米おもゆ, 半つき米おもゆ, 七分つき米おもゆ, 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, アルファ化米, おにぎり, 焼きおにぎり, きりたんぼ, 上新粉, ビーフン, 米こうじ, もち, 赤飯, あくまき, 白玉粉, 道明寺粉, ゆでビーフン	43
		小麦・加工品	2	薄力粉, 中力粉, 強力粉, 全粒粉強力粉, ホットケーキミックス粉, 天ぷら粉, 食パン, 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, 生うどん, ゆでうどん, 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・ゆでひやむぎ, 乾手延そうめん・手延ひやむぎ, ゆで手延そうめん・ゆで手延ひやむぎ, 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, 生沖縄そば, ゆで沖縄そば, 干し沖縄そば, ゆで干し沖縄そば, インスタントラーメン(油揚げ味付け麺), インスタントラーメン(油揚げ麺), インスタントラーメン(非油揚げ麺), 中華カップめん(油揚げ麺), 焼きそばカップめん(油揚げ麺), 中華カップめん(非油揚げ麺), 和風カップめん(油揚げ麺), マカロニ・スパゲッティ, ゆでマカロニ・ゆでスパゲッティ, 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, あんパン, クリームパン, ジャムパン, チョココロネ	58
		その他の穀類・加工品	3	アマランサス, あわ, あわもち, オートミール, 7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, そば粉, 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(玄穀), コーンミール, コーングリッツ, ジャイアントコーン(フライ味付け), ポップコーン, コーンフレーク, はとむぎ, ひえ, もろこし(精白粒), 全粒粉ライ麦粉, ライ麦粉	31
いも類	2	いも・加工品	4	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, さつまいも, 蒸し・ふかしさつまいも, 焼きさつまいも, 干しいも, 里いも, 里いも(水煮), 里いも(冷凍), 水いも, 水いも(水煮), 八つ頭, 八つ頭(水煮), じゃがいも, 蒸し・ふかしじゃがいも, じゃがいも(水煮), 乾燥マッシュポテト, いちよういも, 長いも, 長いも(水煮), 大和いも, じねんじよ, だいじよ	26
		でんぷん・加工品	5	タピオカでん粉, ぐず粉, 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, ぐずきり(乾), ゆでぐずきり, タピオカパール, 緑豆はるさめ, はるさめ, ゆではるさめ	13
砂糖・甘味料類	3	砂糖・甘味料類	6	黒砂糖, 和三盆糖, 上白糖, 三温糖, グラニュー糖, 白ざら糖, 中ざら糖, 角砂糖, 氷砂糖, コーヒーシュガー, パウダーシュガー, 水あめ, はちみつ, メープルシロップ	14
豆類	4	大豆・加工品	7	乾燥国産大豆, ゆで大豆, 乾燥大豆(米国産), 乾燥大豆(中国産), 乾燥大豆(ブラジル産), 大豆水煮缶, きな粉, きな粉(脱皮), ぶどう豆(煮豆), 木綿豆腐, 絹ごし豆腐, ソフト豆腐, 充てん豆腐, 沖縄豆腐, 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, 凍り豆腐(水戻し), 生揚げ, 油揚げ, がんもどき, 糸ひき納豆, 挽きわり納豆, 五斗納豆, 寺納豆, テンペ, おから(旧来製法), おから(新製法), 豆乳, 調整豆乳, 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	38
		その他の豆・加工品	8	乾燥あずき, ゆであずき, ゆであずき缶, こしあん, さらしあん, つぶしあん, 乾燥いんげん豆, 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, 乾燥そら豆, フライビーンズ, おたふく豆, ふき豆, 乾燥たけあずき, 乾燥ひよこ豆, ゆでひよこまめ, ひよこ豆(フライ味付け), 乾燥べにばないんげん, ゆで紅花いんげん, 乾燥らい豆, 乾燥緑豆, ゆで緑豆, 乾燥レンズ豆	32
種実類	5	種実類	9	アーモンド, 麻の実, えごま, カシューナッツ(フライ味付け), かぼちゃの種(炒り味付け), かやの実(炒り), ぎんなん(生), ぎんなん(ゆで), 栗, 栗(ゆで), 栗(甘露煮), 甘栗, くるみ(炒り), けしの実, ココナッツパウダー, ごま(洗い), ごま(炒り), ごま(むぎ), しいの実, すいかの種(炒り味付け), とちの実(蒸し), はすの実(生), はすの実(乾), ひしの実, ピスタチオ(炒り味付け), ひまわりの種(フライ味付け), ブラジルナッツ(フライ味付け), ヘーゼルナッツ(フライ味付け), ペカン(フライ味付け), マカダミアナッツ(フライ炒り味付け), まつの実, まつの実(炒り), 落花生(乾燥), 落花生(炒り), バターピーナッツ, ピーナッツバター, 落花生(生), ゆで落花生	39

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	食品名	食品数
野菜類	6	緑黄色野菜	10	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)、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、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、じゅうろくささげ、じゅうろくささげ(ゆで)、しゅんぎく、しゅんぎく(ゆで)、じゅんさい水煮びん詰、せり、せり(ゆで)、セロリー、タアサイ、タアサイ(ゆで)、貝割れ大根、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、たらの芽、たらの芽(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)、薬とうがらし、生とうがらし、乾燥とうがらし、トマト、ミニトマト、ホールトマト缶、とんぶり(ゆで)、長崎白菜、長崎白菜(ゆで)、なずな、菜花(花らい・茎)(ゆで)、菜花(花らい・茎)、菜花(花らい・茎)(ゆで)、菜花(茎・葉)、菜花(茎・葉)(ゆで)、にら、にら(ゆで)、花にら、黄にら、葉にんじん、人参、人参・皮むき、人参・皮むき(ゆで)、人参(冷凍)、金時、金時・皮むき、金時・皮むき(ゆで)、ミニキャロット、茎にんにく、茎にんにく(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、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、トマピー、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)、ほうれんそう、ほうれんそう(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)、芽たで、モロヘイヤ、モロヘイヤ(ゆで)、ようさい、ようさい(ゆで)、嫁菜、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)	142
		その他の野菜	11	アーティチョーク、アーティチョーク(ゆで)、アスパラガス水煮缶詰、うど、山うど、枝豆、枝豆(ゆで)、枝豆(冷凍)、スナップエンドウ、グリーンピース、グリーンピース(ゆで)、グリーンピース(冷凍)、グリーンピース水煮缶、かぶ、かぶ・皮むき、かぶ・皮むき(ゆで)、かぶ(塩漬)、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、キャベツ、キャベツ(ゆで)、グリーンボール、レッドキャベツ、きゅうり、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、しろうり、ずいき、ずいき(ゆで)、干しずいき、干しずいき(ゆで)、すぐきな、すぐきな根、ズッキーニ、ぜんまい、ぜんまい(ゆで)、干しぜんまい、干しぜんまい(ゆで)、そらめめ、そらめめ(ゆで)、大根、大根・皮むき、大根・皮むき(ゆで)、切干し大根、たけのこ、たけのこ(ゆで)、たけのこ水煮缶、玉ねぎ、玉ねぎ(ゆで)、赤たまねぎ、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、ヤングコーン、トレビス、なす、なす(ゆで)、べいなす、にがうり、にんにく、白菜、白菜(ゆで)、はつか大根、はたと瓜、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)、ほうれんそう(冷凍)、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)、ブラックマツペもやし、ブラックマツペもやし(ゆで)、緑豆もやし、緑豆もやし(ゆで)、ユリ根、ユリ根(ゆで)、エシヤロット、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、生ワラビ、ワラビ(ゆで)、干ワラビ、切干し大根(水戻し)	120
		野菜ジュース	12	トマトジュース缶、トマトミックスジュース缶、人参ジュース缶	3
		漬け物	13	おおさかしろな(塩漬)、かぶ葉(塩漬)、かぶ葉(ぬかみそ漬)、かぶ(ぬかみそ漬)、からしな(塩漬)、きゅうり(塩漬)、きゅうり(しょうゆ漬)、きゅうり(ぬかみそ漬)、きゅうり(スイート型ピクルス)、きゅうり(サワー型ピクルス)、きょうな(塩漬)、ザーサイ、さんとうさい(塩漬)、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)、すぐき漬、大根(ぬかみそ漬)、塩押し大根(たくあん漬)、干し大根(たくあん漬)、大根(守口漬)、大根(べつたら漬)、大根(みそ漬)、福神漬、たいさい(塩漬)、たかな漬、しなちく(塩抜き塩蔵)、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)、野沢菜(塩漬)、野沢菜(調味漬)、白菜(塩漬)、キムチ、はたと瓜(塩漬)、ひのな(甘酢漬)、広島菜(塩漬)、みずかけな(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(ライブ)、オリーブピクルス(スタッフド)	53

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	食品名	食品数
果実類	7	生果	14	あけび果肉, あけび果皮, アセロラ, アテモヤ, アボガド, あんず, 干しあんず, あんず缶詰, いちご, いちじく, 干しいちじく, いちじく缶詰, いよかん, 梅, 早生うんしゅうみかん, うんしゅうみかん, 早生うんしゅうみかん〔内皮なし〕, うんしゅうみかん〔内皮なし〕, みかん缶詰(果肉), ネーブル, バレンシアオレンジ, スウィーティー, 柿, 渋抜き柿, 干し柿, かりん, キウイフルーツ, キワノ, きんかん, グアバ, グズベリー, ぐみ, グレープフルーツ, グレープフルーツ缶詰, スターフルーツ, さくらんぼ, コーラ, さくらんぼ缶詰, ざくろ, さんぽかん, シイクワシャー, すいか, すだち(皮), すもも, 生プルーン, ドライプルーン, タンゴール, タンゼロ, チェリモヤ, ドリアン, なし, なし缶詰, 中国なし, 洋なし, 洋なし缶詰, 夏みかん, なつみかん缶詰, 干しなつめ, 干しなつめやし, パインアップル, パインアップル缶詰, パインアップル砂糖漬, ハスカップ, はっさく, パッションフルーツ果汁, バナナ, 乾燥バナナ, パパイア(完熟), 未熟パパイア, ひゅうがなつ, ひゅうがなつ(内皮なし), 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, ぶんたん, ざぼん漬, ホワイトサボテ, ぼんかん, 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, もも缶詰果肉, ネクタリン, 山もも, ゆず(皮), ライチ, ラズベリー, 乾燥りゅうがん, りんご, りんご缶詰, レモン全果	99
		ジャム	15	あんずジャム(高糖度), あんずジャム(低糖度), いちごジャム(高糖度), いちごジャム(低糖度), マーメレード(高糖度), マーメレード(低糖度), ぶどうジャム, ブルーベリージャム, りんごジャム	9
		果汁・果汁飲料	16	アセロラ10%果汁入り飲料, 梅20%果汁入り飲料, うんしゅうみかんストレスジュース, うんしゅうみかん濃縮還元ジュース, うんしゅうみかん果粒入りジュース, うんしゅうみかん50%果汁入り飲料, うんしゅうみかん20%果汁入り飲料, みかん缶詰(液汁), オレンジストレートジュース, オレンジ濃縮還元ジュース, オレンジ50%果汁入り飲料, オレンジ30%果汁入り飲料, かぼす果汁, グアバ20%果汁入り飲料, グアバ10%果汁入り飲料, グレープフルーツストレートジュース, 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, シイクワシャー10%果汁入り飲料, すだち果汁, だいたい果汁, パインアップルストレートジュース, パインアップル濃縮還元ジュース, パインアップル50%果汁入りジュース, パインアップル10%果汁入りジュース, ぶどうストレートジュース, 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, 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, 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, ココナッツウォーター, ココナッツミルク	41
きのこ類	8	きのこ類	17	えのきだけ, えのきだけ(ゆで), えのきだけ味付け瓶詰, 乾燥あらげきくらげ, 乾燥あらげきくらげ(ゆで), 乾燥きくらげ, 乾燥きくらげ(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), 干しいたけ, 干しいたけ(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, 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, 舞茸(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, まつたけ水煮缶詰, やなぎまつたけ	36
藻類	9	藻類	18	干しあおさ, 青のり, 干しのり, 焼きのり/詳細不明の「のり」, 味付けのり, 干しあらめ, 干し岩のり, おきうと, おごのり(塩蔵塩抜き), 干しかわのり, くびれづた, 干し羅臼こぶ, 干しがごめこんぶ, 干し長こんぶ, 干し松前こんぶ, 干し真こんぶ, 干し日高こんぶ, 干し利尻こんぶ, 刻み昆布, 削り昆布, 塩昆布, 昆布佃煮, 干しすいぜんじのり, ところてん, 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, のり佃煮, 干しふのり, 干しまつも, むかでのり(塩蔵塩抜き), 沖縄もずく(塩蔵塩抜き), もずく(塩蔵塩抜き), 生わかめ, 乾燥わかめ, 乾燥わかめ(水戻し), 板わかめ, 灰干し乾燥わかめ(水戻し), カットわかめ, わかめ(塩蔵塩抜き), 茎わかめ(塩蔵塩抜き), 生わかめ(水戻し), ひじき(水戻し), カットわかめ(水戻し)	47

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	食品名	食品数
魚介類	10	生魚介類	19	<p>あいなめ、あこうだい、まあじ、まあじ(焼き)、大西洋あじ、大西洋あじ(焼き)、むろあじ、むろあじ(焼き)、あなご、あなご(蒸し)、あまご・養殖、あまだい、あまだい(焼き)、あゆ・天然、あゆ・天然(焼き)、あゆ内蔵・天然、あゆ内蔵・天然(焼き)、あゆ・養殖、あゆ・養殖(焼き)、あゆ内蔵・養殖、あゆ内蔵・養殖(焼き)、アラスカめぬけ、あんこう、あんこうきも、いかなご、いさぎ、いしだい、いとよりだい、いとよりだい・すり身、いぼだい、うるめいわし、かたくちいわし、まいわし、まいわし(焼き)、めざし、めざし(焼き)、いわな・養殖、うぐい・生、うなぎ・養殖、うなぎ・きも、うなぎ白焼き、うなぎかば焼き、うまづらはぎ、えい、えそ、おいかわ、おおさが、おこぜ、おひょう、かさご、かじか、くろかじき、まかじき、めかじき、春かつお、秋かつお、そうだがつお、蒸しかつお、かます、かます(焼き)、まがれい、まがれい(焼き)、まこがれい、子持ちがれい、かわはぎ、かんばち、きす、きちじ、きびなご、キングクリップ、ぎんだら、きんめだい、ぐち、ぐち(焼き)、こい・養殖、こい内蔵・養殖、こち、めごち、このしろ、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、さくらます(焼き)、しろさけ、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)、まさば、まさば(焼き)、大西洋さば、大西洋さば(焼き)、あぶらつのさめ、よしきりさめ、ふかひれ、さより、さわら、さわら(焼き)、さんま、さんま(焼き)、しいら、したびらめ、しまあじ・養殖、しらうお、シルバー、すずき、きだい、くろだい、ちだい、まだい・天然まだい・養殖、まだい・養殖(焼き)、たかさご、たかべ、</p> <p>たちうお、すけとうだら、すけとうだらすり身、すきみだら、みだら、みだら(焼き)、しろこ(みだら)、ちか、ラテピア、どじょう、とびうお、なまず、にぎす、にしん、はぜ、はたはた、はまふえふき、はも、バラクータ、ひらまさ、ひらめ・天然、ひらめ・養殖、とらふぐ・養殖、まふぐ、ふな、ぶり、ぶり(焼き)、はまち・養殖、ほうぼう、ホキ、ほっけ、ぼら、ほんもろこ、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、マジェランあいなめ、まながつお、みなみだら、むつ、めじな、めばる、メルルーサ、やつめうなぎ、やまめ・養殖、わかさぎ、あかがい、あげまき、あさり、あわび、いがい、いたやがい・養殖、かき・養殖、さざえ、さざえ(焼き)、しじみ、たいらが貝柱、たにし、つぶ、とこぶし、とりが貝・斧足、ばいがい、ばかがい、はまぐり、はまぐり(焼き)、はまぐり佃煮、ちょうせんはまぐり、ほたてが貝、ほたてが貝(水煮)、ほたてが貝柱、ほっきが貝、みるが貝・水管、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)、さくらえび(ゆで)、大正えび、芝えび、ブラックタイガー・養殖、がざみ、毛がに、毛がに(ゆで)、ずわいがに、ずわいがに(ゆで)、たらばがに、たらばがに(ゆで)、あかいが、けんさきいか、こういか、するめいか、するめいか(焼き)、ほたるいか、ほたるいか(ゆで)、やりいか、いいでこ、まだこ、まだこ(ゆで)、おきあみ、おきあみ(ゆで)、しゃこ(ゆで)、なまこ、ほや</p>	231
		魚介加工品	20	<p>まあじ開き干し、まあじ開き干し(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、いかなご佃煮、いかなご飴煮、うるめいわし丸干し、かたくちいわし煮干し、田作り、塩いわし、まいわし生干し、まいわし・丸干し、しらす干し(関東・微乾燥品)、しらす干し(関西・半乾燥品)、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、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、うまづらはぎ味付け開き干し、かじか佃煮、なまり節、かつお節、かつお削り節、かつお削り節佃煮、かつお角煮、かつお塩辛、かつお味付け缶詰、かつお油漬缶詰、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、からふとます水煮缶詰、新巻さけ、新巻さけ(焼き)、塩ざけ、イクラ、すじこ、めふん、しろさけ(水煮缶詰)、べにざけ燻製、さば節、塩さば、さば開き干し、しめさば、さば水煮缶詰、さばみそ煮缶詰、味付けさば缶詰、さんま開き干し、さんま・みりん干し、さんま味付け缶詰、さんまかば焼き缶詰、子持ちししゃも生干し、子持ちししゃも生干し(焼き)、子持ちからふとししゃも生干し、子持ちからふとししゃも生干し(焼き)、たらこ、たらこ(焼き)、辛子めんたいこ、塩だら、干しだら、でんぶ(たら)、身欠きにしん、にしん開き干し、にしん燻製、かずのこ、かずのこ(乾燥)、かずのこ(塩蔵水戻し)、はぜ佃煮、はぜ甘露煮、はたはた干し、ふな甘露煮、塩ほっけ、ほっけ開き干し、ぼら・からすみ、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、干しやつめうなぎ、わかさぎ佃煮、わかさぎ飴煮、あさり佃煮、あさり水煮缶詰、あさり味付け缶詰、干しあわび、あわび塩辛、あわび水煮缶詰、エスカルゴ水煮缶詰、かき燻製油漬缶詰、トップシェル味付け缶詰、干しほたてが貝柱、ほたてが貝柱・水煮缶詰、もが貝味付け缶詰、さくらえび素干し、さくらえび煮干し、干しえび、えび佃煮、ずわいがに水煮缶詰、たらばがに水煮缶詰、がん漬、ほたるいか燻製、ほたるいか佃煮、するめ、さきいか、いか燻製、切りいか飴煮、いかあられ、いか塩辛、いか味付け缶詰、あみ佃煮、あみ塩辛、うに、粒うに、練りうに、くらげ(塩蔵塩抜き)、このわた、ほや塩辛、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、だて巻き、つみれ、なると、はんぺん、さつま揚げ、魚肉ハム、魚肉ソーセージ</p>	139

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	食品名	食品数
肉類	11	畜肉	21	いのしし, いのぶた, うさぎ赤肉, 和牛かた, 和牛かた(皮下脂肪なし), 和牛かたロース, 和牛かたロース(皮下脂肪なし), 和牛リブロース, 和牛リブロース(皮下脂肪なし), 和牛サーロイン, 和牛サーロイン(皮下脂肪なし), 和牛ばら, 和牛もも, 和牛もも(皮下脂肪なし), 和牛そともも, 和牛そともも(皮下脂肪なし), 和牛ランプ, 和牛ランプ(皮下脂肪なし), 和牛ヒレ赤肉, 牛かた/部位不明の牛肉, 牛かた(皮下脂肪なし)/部位不明の牛肉赤身肉, 牛かたロース, 牛かたロース(皮下脂肪なし), 牛リブロース, 牛リブロース(焼き), 牛リブロース(皮下脂肪なし), 牛サーロイン, 牛サーロイン(皮下脂肪なし), 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), 牛そともも, 牛そともも(皮下脂肪なし), 牛ランプ, 牛ランプ(皮下脂肪なし), 牛ヒレ赤肉, 輸入牛かた, 輸入牛かた(皮下脂肪なし), 輸入牛かたロース, 輸入牛かたロース(皮下脂肪なし), 輸入牛リブロース, 輸入牛リブロース(皮下脂肪なし), 輸入牛サーロイン, 輸入牛サーロイン(皮下脂肪なし), 輸入牛ばら, 輸入牛もも, 輸入牛もも(皮下脂肪なし), 輸入牛そともも, 輸入牛そともも(皮下脂肪なし), 輸入牛ランプ, 輸入牛ランプ(皮下脂肪なし), 輸入牛ヒレ赤肉, 子牛肉リブロース(皮下脂肪なし), 子牛肉ばら(皮下脂肪なし), 子牛肉もも(皮下脂肪なし), 牛ひき肉, 牛舌, 牛腱(ゆで), 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, 馬肉, しか肉, 豚かた, 豚かた(皮下脂肪なし), 豚かたロース, 豚かたロース(皮下脂肪なし), 豚ロース, 豚ロース(焼き), 豚ロース(皮下脂肪なし), 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), 豚そともも, 豚そともも(皮下脂肪なし), 豚ヒレ赤肉, 豚中型かた, 豚中型かた(皮下脂肪なし), 豚中型かたロース, 豚中型かたロース(皮下脂肪なし), 豚中型ロース, 豚中型ロース(皮下脂肪なし), 豚中型ばら, 豚中型もも, 豚中型もも(皮下脂肪なし), 豚中型そともも, 豚中型そともも(皮下脂肪なし), 豚中型ヒレ赤肉, 豚ひき肉, 豚舌, 豚豚足(ゆで), 豚軟骨(ゆで), 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, ボロニアソーセージ, リオナーソーセージ, レバーソーセージ, 混合ソーセージ, 生ソーセージ(フレッシュソーセージ), 焼き豚, レバーペースト, スモークレバー, マトンロース, マトンもも, ラムかた, ラムロース, ラムもも, やぎ赤肉	127
			22	あいがも, あひる, うずら, かも(皮なし), きじ(皮なし), しちめんちょう(皮なし), すずめ(骨あり), 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), 成鶏ささみ, 鶏手羽, 鶏むね, 鶏むね(皮なし), 鶏もも, 鶏もも(焼き), 鶏もも(皮なし), 鶏もも・皮なし(焼き), 鶏ささみ, 鶏ささみ(焼き), 鶏ひき肉, 鶏心臓, 鶏肝臓(レバー), 鶏筋胃, 鶏皮(むね), 鶏皮(もも), 鶏軟骨, 焼き鳥缶詰, はと(皮なし), フォアグラゆで, ほろほろちよう皮なし	33
			23	牛心臓, 牛肝臓(レバー), 牛じん臓, 牛第一胃(ゆで), 牛第二胃(ゆで), 牛第三胃, 牛第四胃(ゆで), 牛小腸, 牛大腸, 牛直腸, 牛子宮(ゆで), 豚心臓, 豚肝臓(レバー), 豚じん臓, 豚胃(ゆで), 豚小腸(ゆで), 豚大腸(ゆで), 豚子宮	18
			24	くじら肉, くじらうねす, くじら本皮, さらしくじら, いなご佃煮, かえる, すっぽん, はちの子缶詰	8
卵類	12	卵類	25	うこっけい卵, うずら卵, うずら卵水煮缶詰, 鶏卵, ゆで卵, 鶏卵水煮缶詰, 卵黄, 卵白, たまご豆腐, 厚焼きたまご, たし巻きたまご, ビータン	12
乳類	13	牛乳・乳製品	26	ジャーキー種生乳, 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, コーヒー乳飲料, フルーツ乳飲料, 全粉乳, 脱脂粉乳, 調整粉乳, 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・液状(植物性脂肪), コーヒーホワイトナー・粉末状(乳脂肪), コーヒーホワイトナー・粉末状(植物性脂肪), プレーンヨーグルト, 普通ヨーグルト, 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), 非乳製品乳酸菌飲料, 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, チーズスプレッド, アイスクリーム(高脂肪), アイスクリーム(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	48
			27	母乳, やぎ乳	2
油脂類	14	油脂類	28	オリーブ油, ごま油, 米ぬか油, サフラワー油, 大豆油, 調合油, どうもろこし油, なたね油, ひまわり油, 綿実油, やし油, 落花生油, 牛脂, ラード, 有塩バター, 無塩バター, 発酵バター, 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, ショートニング	20

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	食品名	食品数
菓子類	15	菓子類	29	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, かのか, かるかん, きび団子, ぎゅうひ, きりざんしょ, 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, ちゃつう, どら焼, ねりきり, カステラまんじゅう, くずまんじゅう, くりまんじゅう, どうまんじゅう, 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, 落花生入り南部せんべい, 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, 衛生ボーロ, そばボーロ, 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, シュークリーム, 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, プリン, 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, パパロア, ウエハース, オイルスプレークラッカー, ソーダークラッカー, 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, 小麦粉あられ, コーンスナック, ポテトチップス, 成型ポテトチップス, キャラメル, 錠菓, 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, ブリトル, マシュマロ, 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, マロンクラッセ, 板ガム, 糖衣ガム, 風船ガム	116
嗜好飲料類	16	アルコール飲料	30	清酒, 純米酒, 本醸造酒, 吟醸酒, 純米吟醸酒, 淡色ビール, 黒ビール, スタウトビール, 発泡酒, 白ワイン, 赤ワイン, ロゼ(ワイン), 紹興酒, しょうちゅう・35度, しょうちゅう・25度, ウイスキー, ブランデー, ウオッカ, ジン, ラム, マオタイ酒, 梅酒, 合成清酒, 白酒, 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	30
		その他の嗜好飲料	31	玉露(茶葉), 玉露(浸出液), 抹茶(粉末), せん茶(茶葉), せん茶(浸出液), かまいり茶(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), 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, ピュアココア(粉末・粉乳, 砂糖なし), ミルクココア(粉末・粉乳, 砂糖入り), 甘酒, 昆布茶(粉末), 炭酸飲料果実色, コーラ, サイダー, 麦茶(浸出液)	23
調味料・香辛料類	17	調味料	32	ウスターソース, 中濃ソース, 濃厚ソース, 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, 食塩, 並塩, 精製塩, 全卵型マヨネーズ, 卵黄型マヨネーズ, 甘みそ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 麦みそ, 豆みそ, 即席みそ(粉末タイプ), 即席みそ(ペーストタイプ), 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, 鶏がらだし, 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, 三倍濃縮めんつゆ, 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, ケチャップ, トマトソース, チリソース, カレールウ, ハヤシルウ, 酒かす, みりん風調味料, 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	56
		香辛料・その他	33	ゼラチン, オールスパイス, オニオンパウダー(塩なし), からし粉, 練りからし, マスタード(練り), マスタード(粒入り), カレー粉, クローブ, 黒こしょう, 白こしょう, こしょう(混合), 粉さんしょう, 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, とうがらし粉, 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, わさび粉(からし粉入り), 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	31

表2 日本人の食事摂取基準(2005年版)(抜粋)

エネルギーの食事摂取基準: 推定エネルギー必要量

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル						
0~5(月)						
母乳栄養児	600			550		
人工乳栄養児	650			600		
6~11(月)						
1~2(歳)	700			650		
3~5(歳)	1050			950		
6~7(歳)	1400			1250		
8~9(歳)	1650			1450		
10~11(歳)	1950		2200	1800		2000
12~14(歳)	2300	2550		2150		2400
15~17(歳)	2650	2950		2300		2600
18~29(歳)	2300	3050	2050	2050		2350
30~49(歳)	2250	2650	1750	1700		2000
50~69(歳)	2050	2400	2050	1650		2200
70以上(歳)	1600	1850	2100	1350		1750
妊婦 初期(付加量)				+50	+50	+50
妊婦 中期(付加量)				+250	+250	+250
妊婦 末期(付加量)				+500	+500	+500
授乳婦 (付加量)				+450	+450	+450

成人では、推定エネルギー必要量=基礎代謝量(kcal/日)×身体活動レベルとして算定した。18~69歳では、身体活動レベルはそれぞれI=1.50, II=1.75, III=2.00としたが、70歳以上では、それぞれI=1.30, II=1.50, III=1.70とした。50~69歳と70歳以上で推定エネルギー必要量に差があるように見えるのはこの理由によるものが大きい。

たんぱく質の食事摂取基準

性別	男性			女性		
	推定平均必要量(g/日)	目安量(g/日)	目標量(%エネルギー)	推定平均必要量(g/日)	目安量(g/日)	目標量(%エネルギー)
0~5(月)						
母乳栄養児		10			10	
人工乳栄養児		15			15	
6~11(月)						
母乳栄養児		15			15	
人工乳栄養児		20			20	
1~2(歳)	15			15		
3~5(歳)	20			20		
6~7(歳)	30			25		
8~9(歳)	30			30		
10~11(歳)	40			40		
12~14(歳)	50			45		
15~17(歳)	50			40		
18~29(歳)	50			40		
30~49(歳)	50			40		
50~69(歳)	50			40		
70以上(歳)	50			40		
妊婦(付加量)				+8	+10	
授乳婦(付加量)				+15	+20	

目標量(上段)は、たんぱく質エネルギー比率(%)として算定した。

総脂質の食事摂取基準(総脂質の総エネルギーに占める割合)

総脂質の食事摂取基準(%エネルギー)

性別	目安量	目標量	目安量	目標量
0~5(月)	50		50	
6~11(月)	40		40	
1~2(歳)	20	30未満	20	30未満
3~5(歳)	20	30未満	20	30未満
6~7(歳)	20	30未満	20	30未満
8~9(歳)	20	30未満	20	30未満
10~11(歳)	20	30未満	20	30未満
12~14(歳)	20	30未満	20	30未満
15~17(歳)	20	30未満	20	30未満
18~29(歳)	20	30未満	20	30未満
30~49(歳)	20	30未満	20	30未満
50~69(歳)	20	30未満	20	30未満
70以上(歳)	15	25未満	15	25未満
妊婦 授乳婦				

炭水化物の食事摂取基準(%エネルギー)

性別	目安量	目標量	目安量	目標量
0~5(月)				
6~11(月)				
1~2(歳)				
3~5(歳)				
6~7(歳)				
8~9(歳)				
10~11(歳)				
12~14(歳)				
15~17(歳)				
18~29(歳)				
30~49(歳)				
50~69(歳)				
70以上(歳)				
妊婦(付加量)				
授乳婦(付加量)				

ナトリウムの食事摂取基準

(mg/日) ()は食塩相当量 [g/日]

性別	年齢	推定平均必要量	目安量	目標量
男性	0~5(月)		100(0.25)	
男性	6~11(月)		600(1.5)	
男性	1~2(歳)			(4)未満
男性	3~5(歳)			(5)未満
男性	6~7(歳)			(6)未満
男性	8~9(歳)			(7)未満
男性	10~11(歳)			(9)未満
男性	12~14(歳)			(10)未満
男性	15~17(歳)			(10)未満
男性	18~29(歳)	600(1.5)		(10)未満
男性	30~49(歳)	600(1.5)		(10)未満
男性	50~69(歳)	600(1.5)		(10)未満
男性	70以上(歳)	600(1.5)		(10)未満
女性	0~5(月)		100(0.25)	
女性	6~11(月)		600(1.5)	
女性	1~2(歳)			(3)未満
女性	3~5(歳)			(5)未満
女性	6~7(歳)			(6)未満
女性	8~9(歳)			(7)未満
女性	10~11(歳)			(8)未満
女性	12~14(歳)			(8)未満
女性	15~17(歳)			(8)未満
女性	18~29(歳)	600(1.5)		(8)未満
女性	30~49(歳)	600(1.5)		(8)未満
女性	50~69(歳)	600(1.5)		(8)未満
女性	70以上(歳)	600(1.5)		(8)未満
妊婦(付加量)				
授乳婦(付加量)				

ナトリウム摂取量の測定が可能な場合は、1~69歳(男女)で4.5g/1000kcal未満、12~17歳(男性)は別外で、4g/1000kcal未満とする。

高血圧の予防を目的としたカリウムの食事摂取基準: 目標量

(mg/日)

性別	年齢	生活習慣病予防の目安とした摂取量	目標量	生活習慣病予防の目安とした摂取量	目標量
男性	0~5(月)				
男性	6~11(月)				
男性	1~2(歳)				
男性	3~5(歳)				
男性	6~7(歳)				
男性	8~9(歳)				
男性	10~11(歳)				
男性	12~14(歳)				
男性	15~17(歳)				
男性	18~29(歳)	3500	2800	3500	2700
男性	30~49(歳)	3500	3500	3500	2800
男性	50~69(歳)	3500	3100	3500	3100
男性	70以上(歳)	3500	3000	3500	2900
女性	0~5(月)				
女性	6~11(月)				
女性	1~2(歳)				
女性	3~5(歳)				
女性	6~7(歳)				
女性	8~9(歳)				
女性	10~11(歳)				
女性	12~14(歳)				
女性	15~17(歳)				
女性	18~29(歳)	3500	2800	3500	2700
女性	30~49(歳)	3500	3500	3500	2800
女性	50~69(歳)	3500	3100	3500	3100
女性	70以上(歳)	3500	3000	3500	2900
妊婦(付加量)					
授乳婦(付加量)					

米国高血圧症学会第6次報告が、高血圧の予防のために、3500mg/日を目標とすることが望ましいとしている。高血圧の一次予防を目的とする観点からは、この値が支持される。

カリウムの食事摂取基準: 目安量

(mg/日)

性別	年齢	目安量	目安量
男性	0~5(月)	400	400
男性	6~11(月)	500	500
男性	1~2(歳)	800*	800*
男性	3~5(歳)	800	800
男性	6~7(歳)	1100	1000
男性	8~9(歳)	1200	1200
男性	10~11(歳)	1500	1500
男性	12~14(歳)	1900	1700
男性	15~17(歳)	2200	1600
男性	18~29(歳)	2000	1600
男性	30~49(歳)	2000	1600
男性	50~69(歳)	2000	1600
男性	70以上(歳)	2000	1600
女性	0~5(月)	400	400
女性	6~11(月)	500	500
女性	1~2(歳)	800*	800*
女性	3~5(歳)	800	800
女性	6~7(歳)	1100	1000
女性	8~9(歳)	1200	1200
女性	10~11(歳)	1500	1500
女性	12~14(歳)	1900	1700
女性	15~17(歳)	2200	1600
女性	18~29(歳)	2000	1600
女性	30~49(歳)	2000	1600
女性	50~69(歳)	2000	1600
女性	70以上(歳)	2000	1600
妊婦(付加量)			
授乳婦(付加量)			

* 体内のカリウム平衡を維持するために適正と見られる値を目安として算出した。10歳未満の幼児は母乳の摂取を参考に、12歳以上の青少年は成人を参考に、12~17歳(男性)は別外で、4g/1000kcal未満とする。

鉄の食事摂取基準¹⁾

性別	男			女		
	推奨平均必要量	目安量	上限量	推奨平均必要量	目安量	上限量
年齢						
0~5(月)	4.5	0.4	—	—	—	—
母乳栄養児	—	—	—	—	—	—
人工乳栄養児	—	—	—	—	—	—
6~11(月)	4.0	—	—	—	—	—
1~2(歳)	4.0	—	—	—	—	—
3~5(歳)	3.5	—	25	—	—	20
6~7(歳)	5.0	—	25	—	—	25
8~9(歳)	6.5	—	35	—	—	30
10~11(歳)	7.5	—	35	—	—	35
12~14(歳)	8.5	—	35	—	—	35
15~17(歳)	9.0	—	45	—	—	45
18~29(歳)	6.5	—	55	—	—	40
30~49(歳)	6.5	—	55	—	—	40
50~69(歳)	5.5	—	50	—	—	40
70以上(歳)	5.5	—	45	—	—	40
妊婦(付加量)	—	—	—	—	—	—
授乳婦(付加量)	—	—	—	—	—	—

1) 推奨月経(月経出血量が80ml/回以上)の者を除外して算定した。
 2) 妊婦ならびに授乳婦で用いる。
 3) 前後の年齢階級における値を考慮して値の平均化を行った。

銅の食事摂取基準

性別	男			女		
	推奨平均必要量	目安量	上限量	推奨平均必要量	目安量	上限量
年齢						
0~5(月)	—	—	—	—	—	—
母乳栄養児	—	—	—	—	—	—
人工乳栄養児	—	—	—	—	—	—
6~11(月)	4	—	—	—	—	—
1~2(歳)	4	—	—	—	—	—
3~5(歳)	5	—	—	—	—	—
6~7(歳)	6	—	—	—	—	—
8~9(歳)	6	—	—	—	—	—
10~11(歳)	7	—	—	—	—	—
12~14(歳)	8	—	—	—	—	—
15~17(歳)	8	—	—	—	—	—
18~29(歳)	8	—	30	—	—	30
30~49(歳)	8	—	30	—	—	30
50~69(歳)	8	—	30	—	—	30
70以上(歳)	7	—	30	—	—	30
妊婦(付加量)	—	—	—	—	—	—
授乳婦(付加量)	—	—	—	—	—	—

銅の食事摂取基準

性別	男			女		
	推奨平均必要量	目安量	上限量	推奨平均必要量	目安量	上限量
年齢						
0~5(月)	—	—	—	—	—	—
6~11(月)	0.2	—	—	—	—	—
1~2(歳)	0.3	—	—	—	—	—
3~5(歳)	0.3	—	—	—	—	—
6~7(歳)	0.4	—	—	—	—	—
8~9(歳)	0.4	—	—	—	—	—
10~11(歳)	0.5	—	—	—	—	—
12~14(歳)	0.6	—	—	—	—	—
15~17(歳)	0.7	—	—	—	—	—
18~29(歳)	0.8	—	10	—	—	10
30~49(歳)	0.8	—	10	—	—	10
50~69(歳)	0.8	—	10	—	—	10
70以上(歳)	0.8	—	10	—	—	10
妊婦(付加量)	—	—	—	—	—	—
授乳婦(付加量)	—	—	—	—	—	—

1) 前後の年齢階級における値を考慮して、値の平均化を行った。

カルシウムの食事摂取基準

性別	男			女		
	目安量 ²⁾	目安量	上限量 ²⁾	目安量	目安量	上限量 ²⁾
年齢						
0~5(月)	200	200	—	—	—	—
母乳栄養児	—	—	—	—	—	—
人工乳栄養児	—	—	—	—	—	—
6~11(月)	250	250	—	—	—	—
母乳栄養児	—	—	—	—	—	—
人工乳栄養児	—	—	—	—	—	—
1~2(歳)	450 ³⁾	400	—	400	—	—
3~5(歳)	550	550	—	550	—	—
6~7(歳)	600	600	—	600	—	—
8~9(歳)	700 ⁴⁾	650	—	650	—	—
10~11(歳)	800	700	—	700	—	—
12~14(歳)	950	800	—	800	—	—
15~17(歳)	1000	850	—	850	—	—
18~29(歳)	1100	900	2300	900	—	2300
30~49(歳)	650	600 ⁴⁾	2300	600 ⁴⁾	—	2300
50~69(歳)	700	700	2300	700	—	2300
70以上(歳)	750	600	2300	650	—	2300
妊婦(付加量)	—	+0	—	—	—	—
授乳婦(付加量)	—	+0	—	—	—	—

1) 付加量は設けずして摂取することから除外される。
 2) 妊婦中等症等の胎盤剥離症下がある場合は胎盤剥離症下のカルシウム摂取が必要である。
 3) 上限量は十分な研究データがないため、17歳以下では定められない。しかし、これは、多量摂取を勧めるものでも、多量摂取の安全性を限定するものでもない。
 4) 目安量と現在の摂取量の中央値とを算定して、目安量を採用した。
 5) 前後の年齢階級の値を考慮して、値の平均化を行った。

マグネシウムの食事摂取基準

性別	男			女		
	推奨平均必要量	目安量	上限量	推奨平均必要量	目安量	上限量
年齢						
0~5(月)	—	—	—	—	—	—
6~11(月)	60	21	—	—	—	—
1~2(歳)	85	21	—	—	—	—
3~5(歳)	115	—	—	—	—	—
6~7(歳)	140	—	—	—	—	—
8~9(歳)	180	—	—	—	—	—
10~11(歳)	250	—	—	—	—	—
12~14(歳)	290	—	—	—	—	—
15~17(歳)	290	—	—	—	—	—
18~29(歳)	310	—	—	—	—	—
30~49(歳)	310	—	—	—	—	—
50~69(歳)	290	—	—	—	—	—
70以上(歳)	260	—	—	—	—	—
妊婦(付加量)	—	—	—	—	—	—
授乳婦(付加量)	—	—	—	—	—	—

1) 通常の食品からの摂取の場合、上限量は設定しない。
 2) 通常の食品以外からの摂取量の上限量は、成人の場合350mg/日、小児では5mg/kg体重/日とする。

リンの食事摂取基準

性別	男			女		
	目安量	目安量	上限量	目安量	目安量	上限量
年齢						
0~5(月)	130	130	—	—	—	—
6~11(月)	200	200	—	—	—	—
1~2(歳)	650	600	—	—	—	—
3~5(歳)	800	800	—	—	—	—
6~7(歳)	1000	900	—	—	—	—
8~9(歳)	1100	1000	—	—	—	—
10~11(歳)	1150	1050	—	—	—	—
12~14(歳)	1250	1100	—	—	—	—
15~17(歳)	1050	1000	—	—	—	—
18~29(歳)	1050	900	3500	900	—	3500
30~49(歳)	1050	900	3500	900	—	3500
50~69(歳)	1050	900	3500	900	—	3500
70以上(歳)	1000	900	3500	900	—	3500
妊婦(付加量)	—	+0	—	—	—	—
授乳婦(付加量)	—	+0	—	—	—	—

ビタミンAの食事摂取基準

性別	男		女	
	推奨平均 必要量 ¹	目安量 ²	推奨平均 必要量 ¹	目安量 ²
年齢				
0-5(月)	—	600	—	600
6-11(月)	—	350	—	350
1-2(歳)	—	250	—	250
3-5(歳)	200	600	250	600
6-7(歳)	200	600	300	600
8-9(歳)	300	750	350	750
10-11(歳)	300	1000	400	1000
12-14(歳)	350	1250	400	1250
15-17(歳)	350	1550	450	1550
18-29(歳)	400	2220	550	2220
30-49(歳)	500	3000	600	3000
50-69(歳)	550	3000	600	3000
70以上(歳)	500	3000	550	3000
妊娠(特加量)	450	—	+50	+70
授乳婦(特加量)	—	—	+300	+420

RE=レチノール当量。
¹1μgRE=1μgレチノール=12μgβ-カロテン=24μgα-カロテン=24μgβ-クリプトキサンチン。
²プロビタミンA・カロチノイドを含む。
³プロビタミンA・カロチノイドを含む。

ビタミンDの食事摂取基準

性別	男		女	
	目安量	上限量	目安量	上限量
年齢				
0-5(月)	2.5(5)	25	2.5(5)	25
6-11(月)	4(5)	25	4(5)	25
1-2(歳)	3	25	3	25
3-5(歳)	3	25	3	25
6-7(歳)	3	30	3	30
8-9(歳)	4	40	4	40
10-11(歳)	4	50	4	50
12-14(歳)	5	50	5	50
15-17(歳)	5	50	5	50
18-29(歳)	5	50	5	50
30-49(歳)	5	50	5	50
50-69(歳)	5	50	5	50
70以上(歳)	5	50	5	50
妊娠(特加量)	—	—	+2.5	—
授乳婦(特加量)	—	—	+2.5	—

適度な日照を受ける環境にある乳児の目安量。()内は、日照を受ける機会が少ない乳児の目安量。
¹α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミンEは含まれない。
²前後の年齢階級の値を考慮して、個々の平滑化を行った。

ビタミンKの食事摂取基準

性別	男		女	
	目安量	上限量	目安量	上限量
年齢				
0-5(月)	4	4	4	4
6-11(月)	25	25	25	25
1-2(歳)	30	30	30	30
3-5(歳)	30	35	30	35
6-7(歳)	45	45	45	45
8-9(歳)	55	55	55	55
10-11(歳)	70	60	70	60
12-14(歳)	80	60	80	60
15-17(歳)	75	65	75	65
18-29(歳)	75	65	75	65
30-49(歳)	75	65	75	65
50-69(歳)	75	65	75	65
70以上(歳)	75	65	75	65
妊娠(特加量)	—	—	+0	—
授乳婦(特加量)	—	—	+0	—

身体活動レベルIの胎児エネルギー必要量を引いて算定した。
¹身体活動レベルIの胎児エネルギー必要量を引いて算定した。

ビタミンB₂の食事摂取基準

性別	男		女	
	推奨平均 必要量 ¹	目安量 ²	推奨平均 必要量 ¹	目安量 ²
年齢				
0-5(月)	0.5	0.6	0.4	0.3
6-11(月)	0.5	0.6	0.4	0.3
1-2(歳)	0.5	0.6	0.4	0.3
3-5(歳)	0.8	1.0	0.7	0.9
6-7(歳)	1.0	1.2	0.9	1.1
8-9(歳)	1.2	1.4	1.1	1.3
10-11(歳)	1.3	1.6	1.1	1.3
12-14(歳)	1.3	1.6	1.1	1.3
15-17(歳)	1.3	1.6	1.1	1.3
18-29(歳)	1.3	1.6	1.1	1.3
30-49(歳)	1.2	1.4	1.0	1.2
50-69(歳)	1.2	1.4	1.0	1.2
70以上(歳)	0.9	1.1	0.8	0.9
妊娠(特加量)	—	—	+0.1	+0.3
授乳婦(特加量)	—	—	+0.3	+0.4

身体活動レベルIの胎児エネルギー必要量を引いて算定した。
¹NE-ナイアシン当量。NE-ナイアシン当量はNE-ナイアシン当量と同等と見做す。NE-ナイアシン当量はNE-ナイアシン当量と同等と見做す。
²1μgNE=1μgナイアシン当量。1μgNE=1μgナイアシン当量と同等と見做す。1μgNE=1μgナイアシン当量と同等と見做す。

ナイアシンの食事摂取基準

性別	男		女	
	推奨平均 必要量 ¹	目安量 ²	推奨平均 必要量 ¹	目安量 ²
年齢				
0-5(月)	5	5	5	5
6-11(月)	5	5	5	5
1-2(歳)	5	5	5	5
3-5(歳)	8	8	8	8
6-7(歳)	9	9	9	9
8-9(歳)	11	11	11	11
10-11(歳)	11	11	11	11
12-14(歳)	11	11	11	11
15-17(歳)	11	11	11	11
18-29(歳)	11	11	11	11
30-49(歳)	11	11	11	11
50-69(歳)	11	11	11	11
70以上(歳)	9	9	9	9
妊娠(特加量)	—	—	+0	+0
授乳婦(特加量)	—	—	+2	+2

NE-ナイアシン当量。NE-ナイアシン当量はNE-ナイアシン当量と同等と見做す。NE-ナイアシン当量はNE-ナイアシン当量と同等と見做す。
¹1μgNE=1μgナイアシン当量。1μgNE=1μgナイアシン当量と同等と見做す。1μgNE=1μgナイアシン当量と同等と見做す。
²1μgNE=1μgナイアシン当量。1μgNE=1μgナイアシン当量と同等と見做す。1μgNE=1μgナイアシン当量と同等と見做す。

ビタミンB₆の食事摂取基準

性別	男		女	
	推奨平均 必要量 ¹	目安量 ²	推奨平均 必要量 ¹	目安量 ²
年齢				
0-5(月)	—	—	—	—
6-11(月)	—	—	—	—
1-2(歳)	—	—	—	—
3-5(歳)	0.5	0.5	0.5	0.5
6-7(歳)	0.6	0.6	0.6	0.6
8-9(歳)	0.8	0.8	0.8	0.8
10-11(歳)	1.0	1.0	1.0	1.0
12-14(歳)	1.1	1.1	1.1	1.1
15-17(歳)	1.1	1.1	1.1	1.1
18-29(歳)	1.1	1.1	1.1	1.1
30-49(歳)	1.1	1.1	1.1	1.1
50-69(歳)	1.1	1.1	1.1	1.1
70以上(歳)	1.1	1.1	1.1	1.1
妊娠(特加量)	—	—	+0.7	+0.8
授乳婦(特加量)	—	—	+0.3	+0.3

たんぱく質代謝率に基づいて算定した。
¹たんぱく質代謝率に基づいて算定した。
²ピリドキシンとして算定した。

ビタミンB₁₂の食事摂取基準

性別	男		女	
	推奨平均 必要量 ¹	目安量 ²	推奨平均 必要量 ¹	目安量 ²
年齢				
0-5(月)	—	—	—	—
6-11(月)	—	—	—	—
1-2(歳)	—	—	—	—
3-5(歳)	0.8	0.8	0.8	0.8
6-7(歳)	0.9	0.9	0.9	0.9
8-9(歳)	1.1	1.1	1.1	1.1
10-11(歳)	1.1	1.1	1.1	1.1
12-14(歳)	1.1	1.1	1.1	1.1
15-17(歳)	1.1	1.1	1.1	1.1
18-29(歳)	1.1	1.1	1.1	1.1
30-49(歳)	1.1	1.1	1.1	1.1
50-69(歳)	1.1	1.1	1.1	1.1
70以上(歳)	1.1	1.1	1.1	1.1
妊娠(特加量)	—	—	+0.3	+0.4
授乳婦(特加量)	—	—	+0.3	+0.4

上限値は胎児はなかったが、過剰摂取しても胃から分泌される内因子が飽和するため吸収されない。
¹上限値は胎児はなかったが、過剰摂取しても胃から分泌される内因子が飽和するため吸収されない。

葉酸の食事摂取基準

($\mu\text{g}/\text{B}$)

性別	男		女		性
	推奨平均 必要量	目安量	推奨平均 必要量	目安量	
年齢					
0-5(月)		40		40	
6-11(月)		60		60	
1-2(歳)	80		90		
3-5(歳)	90		110		
6-7(歳)	110		140		
8-9(歳)	140		160		
10-11(歳)	160		200		
12-14(歳)	200		240		
15-17(歳)	200		240		
18-29(歳)	200		240		
30-49(歳)	200		240		
50-69(歳)	200		240		
70以上(歳)	200		240		
妊婦(待加量)		+170		+200	
授乳婦(待加量)		+80		+100	

1 妊娠を計画している女性、または、妊娠の可能性のある女性は、神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、 $400 \mu\text{g}/\text{日}$ の摂取が望まれる。

2 エプテロイルモノメチルセレンとシステインとの塩(通常の食品以外からの摂取量)。

パントテン酸の食事摂取基準

(mg/B)

性別	年齢	男		女		性
		目安量	目安量	目安量	目安量	
0-5(月)		4	4			
6-11(月)		5	5			
1-2(歳)		4	4			
3-5(歳)		5	5			
6-7(歳)		6	6			
8-9(歳)		6	6			
10-11(歳)		6	6			
12-14(歳)		7	7			
15-17(歳)		6	6			
18-29(歳)		6	6			
30-49(歳)		6	6			
50-69(歳)		6	6			
70以上(歳)		6	6			
妊婦(待加量)			+1			
授乳婦(待加量)			+4			

1 前後の年齢階級における値を考慮し、後の年齢階級を行った。

ビタミンCの食事摂取基準

(mg/B)

性別	年齢	男		女		性
		推奨平均 必要量	目安量	推奨平均 必要量	目安量	
0-5(月)			40		40	
6-11(月)			40		40	
1-2(歳)		35		35		
3-5(歳)		40		40		
6-7(歳)		50		50		
8-9(歳)		55		55		
10-11(歳)		70		70		
12-14(歳)		85		85		
15-17(歳)		100		100		
18-29(歳)		85		85		
30-49(歳)		100		100		
50-69(歳)		85		85		
70以上(歳)		100		100		
妊婦(待加量)			+10		+10	
授乳婦(待加量)			+40		+50	

コレスステロールの食事摂取基準

(mg/B)

性別	年齢	男		女		性
		目安量	目安量	目安量	目安量	
0-5(月)						
6-11(月)						
1-2(歳)						
3-5(歳)						
6-7(歳)						
8-9(歳)						
10-11(歳)						
12-14(歳)						
15-17(歳)						
18-29(歳)		750	未調	600	未調	
30-49(歳)		750	未調	600	未調	
50-69(歳)		750	未調	600	未調	
70以上(歳)		750	未調	600	未調	
妊婦			600		600	
授乳婦			600		600	

注) 10歳以上で、血中LDLコレステロール値が高い場合、動脈硬化が進行する可能性があるので、コレステロール摂取量の制限を含めた対策が望まれる。

食物繊維の食事摂取基準

(g/B)

性別	年齢	男		女		性
		目安量	目安量	目安量	目安量	
0-5(月)						
6-11(月)						
1-2(歳)						
3-5(歳)						
6-7(歳)						
8-9(歳)						
10-11(歳)						
12-14(歳)						
15-17(歳)						
18-29(歳)		27		20		
30-49(歳)		26		20		
50-69(歳)		24		20		
70以上(歳)		19		17		
妊婦(待加量)						
授乳婦(待加量)						

栄養素摂取量の評価 (アセスメント) を目的として食事摂取基準を用いる場合の概念 (エネルギーは除く)

栄養素	個人を対称とする場合	集団を対称とする場合
推奨平均必要量 (EAR)	習慣的な摂取量が推奨平均必要量以下の者は不足している確率が50%以上であり、習慣的な摂取量が推奨平均必要量より低くなるにつれて不足している確率が高くなる。	習慣的な摂取量が推奨平均必要量以下の者の割合は不足者の割合とほぼ一致する。
推奨平均必要量 (EAR) 未満	推奨平均必要量に近づくと不足している確率は低くなり、推奨量に近づくと不足している確率は低くなる。	推奨平均必要量に近づくと不足している者の割合は減少する。
推奨平均必要量 (EAR) 以上	推奨平均必要量を上回る者は、不足している確率は非常に低い。	推奨平均必要量を上回る者の割合は、不足している者の割合と一致する。
推奨平均必要量 (EAR) 未満	推奨平均必要量に近づくと不足している確率は低くなり、推奨量に近づくと不足している確率は低くなる。	推奨平均必要量に近づくと不足している者の割合は減少する。
推奨平均必要量 (EAR) 以上	推奨平均必要量を上回る者は、不足している確率は非常に低い。	推奨平均必要量を上回る者の割合は、不足している者の割合と一致する。

栄養素摂取量の評価 (アセスメント) を目的として食事摂取基準を用いる場合の概念 (エネルギーは除く)

個人を対称とする場合

集団を対称とする場合

推奨平均必要量 (EAR)

推奨平均必要量 (EAR) 未満

推奨平均必要量 (EAR) 以上

推奨平均必要量 (EAR) 未満

推奨平均必要量 (EAR) 以上

栄養計画 (プランニング) を目的として、栄養素に関する食事摂取基準を用いる場合の概念 (エネルギーは除く)

栄養素	個人を対称とする場合	集団を対称とする場合
推奨平均必要量 (EAR)	推奨平均必要量に近づくと不足している確率は低くなり、推奨量に近づくと不足している確率は低くなる。	推奨平均必要量に近づくと不足している者の割合は減少する。
推奨平均必要量 (EAR) 未満	推奨平均必要量に近づくと不足している確率は低くなり、推奨量に近づくと不足している確率は低くなる。	推奨平均必要量に近づくと不足している者の割合は減少する。
推奨平均必要量 (EAR) 以上	推奨平均必要量を上回る者は、不足している確率は非常に低い。	推奨平均必要量を上回る者の割合は、不足している者の割合と一致する。
推奨平均必要量 (EAR) 未満	推奨平均必要量に近づくと不足している確率は低くなり、推奨量に近づくと不足している確率は低くなる。	推奨平均必要量に近づくと不足している者の割合は減少する。
推奨平均必要量 (EAR) 以上	推奨平均必要量を上回る者は、不足している確率は非常に低い。	推奨平均必要量を上回る者の割合は、不足している者の割合と一致する。

栄養素摂取量の評価 (アセスメント) を目的として食事摂取基準を用いる場合の概念 (エネルギーは除く)

個人を対称とする場合

集団を対称とする場合

推奨平均必要量 (EAR)

推奨平均必要量 (EAR) 未満

推奨平均必要量 (EAR) 以上

推奨平均必要量 (EAR) 未満

推奨平均必要量 (EAR) 以上



ひょうご健康食生活実態調査票

15歳以上用

平成20年9月

【記入にあたってのお願い】

- ◎ この調査票は無記名式です。お名前の記入の必要はありません。
- ◎ 調査票の種類は2種類（15歳以上・世帯用、1～14歳用）あります。
 - ・ 食事内容記入票（P4～）
1歳以上の方それぞれについて、平日の食事内容と量を記入して下さい。
なお、小さいお子さんについては、保護者の方が記入して下さい。
(P2～記入例を参考にして下さい。)
 - ・ アンケート調査票（P10～）
1歳以上の方それぞれについて、記入してください。
小さいお子さんについては、保護者の方が記入して下さい。
- ◎ 記入いただいた調査票は、後日、兵庫県いずみ会員が回収にお伺いします。
記入について不明の点があれば、回収にお伺いした時、又は下記の問い合わせ先
(県健康増進課食と栄養係、または 最寄りの健康福祉事務所(保健所))にご連絡下さい。

【兵庫県いずみ会について】

兵庫県いずみ会は、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域で健康づくりの輪を広げる活動をしています。

この調査を実施するにあたり、兵庫県に協力をしております。

県民の食生活の実態が明らかにされることにより、この会の活動もより積極的に展開できるものと期待しております。

なお、兵庫県いずみ会について詳しく知りたい方は、お伺いした会員または下記の問い合わせ先にお聞き下さい。

兵庫県いずみ会

問い合わせ先

- ① 兵庫県健康福祉部健康局健康増進課食と栄養係
TEL 078-341-7711 (内線3248・3249)
〒650-8567 神戸市中央区下山手通5丁目10-1

食事内容記入票

15歳以上用

(1歳以上の方全員が、ひとりずつ記入してください。*は記入不要です。)

*コードNo - -

年齢	性別	身長	体重	腹囲	職業 または 就業状況 (就学している場合はクラブ活動の状況も記入をしてください。)
歳	男・女	cm	kg	cm	
女性で該当する方は、 ○印をつけてください→					1 妊婦 2 授乳婦

◆調査日当日の生活におけるすべての活動時間について、あてはまるものに○印をつけてください。

仕事や家事 (通勤や買い物を除く)		余暇・運動・移動 (通勤・買い物等を含む)	
中強度の活動 例：普通歩行～速歩 田植え、稲刈り、農作物の出荷、軽い荷物の運搬・掃除・洗濯など	高強度の活動 例：走る・重い荷物の運搬など	中強度の活動 例：普通歩行～速歩、犬の散歩、自転車、体操、子どもと遊ぶ、軽い荷物の運搬など	高強度の活動 例：ジョギング、ランニング、水泳、スポーツ活動、重い荷物の運搬など
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
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 (またはそれ以上)	4 1時間前後 (またはそれ以上)	4 2時間前後 (またはそれ以上)	4 1時間前後 (またはそれ以上)

*身体活動レベル

◎調査票に記入いただいた内容について、確認のため地域の健康福祉事務所（保健所）より連絡をとらせていただいてもよろしければ、氏名と連絡先の電話番号をお書きください。

記入いただいた個人情報につきましては、この調査の目的以外に使用はしません。

(連絡をとらせていただくことに差し支えがある場合は、記入せず次へお進みください。)

①この調査票はどなたのものですか 氏名 _____

②連絡をとらせていただく方 氏名 _____ 電話番号 _____

*あなた自身が食べた、平日の1日の食事内容と量を
太枠内にご記入ください。

1 朝食 月 日()

献立名	食品名	目安量又は 摂取量 (g)	*食品番号				*純使用量(g)				備考

*あなた自身が食べた、平日の1日の食事内容と量を
太枠内にご記入ください。

2 昼食 月 日()

献立名	食品名	目安量又は 摂取量 (g)	*食品番号				*純使用量(g)				備考

*あなた自身が食べた、平日の1日の食事内容と量を
太枠内にご記入ください。

3 夕食 月 日()

献立名	食品名	目安量又は 摂取量 (g)	*食品番号				*純使用量(g)				備考

← ← この欄は記入しないでください → →

食生活アンケート（15歳以上用）

コードNo - -

☆ 15歳以上（9月1日現在）の方が回答してください。

☆ あてはまる番号に○をつけてください。

（この欄には記入しないでください）

【問1】 ふだんの食事内容は、あなたにとって適量だと思いますか。エネルギー、脂肪などの項目ごとに、あてはまる欄に○をつけてください。

問1

	1 とりすぎ	2 ちょうどよい	3 少ない	4 わからない
1 エネルギー（カロリー）				
2 脂肪				
3 塩分				
4 カルシウム				

1-1

1-2

1-3

1-4

【問2】 あなたは、現在の自分の食事をどのように思いますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

問2

- 1 大変よい 2 よい 3 少し問題がある 4 問題が多い

【問3】 あなたは、自分の食事について、今後どのようにしたいと思っていますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

問3

- 1 今よりよくしたい 2 今のままでよい 3 特に考えていない

問3-2

【問3-2】 それはなぜですか。次の中からあてはまるものをすべて選んで、番号に○をつけてください。

- | | |
|--------------------|--------------------------------|
| 1 食事の時間が不規則 | 2 欠食が多い |
| 3 外食（市販の弁当等を含む）が多い | 4 栄養バランスが偏っている |
| 5 食塩を摂りすぎている | 6 野菜の摂取量が少ない |
| 7 脂肪を摂りすぎている | 8 好き嫌いが多い |
| 9 食べ過ぎている | 10 太った（やせた） |
| 11 健（検）診結果が気になる | 12 その他（ ） |

(この欄には記入し
ないでください)

【問4】 あなたは、1日1食以上、楽しく2人以上で食事を食べていますか？
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

問4

1 はい

2 いいえ

【問4-2】 その食事は、「きちんとした食事」を30分以上かけて食べて
いますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

問4-2

- 1 「きちんとした食事」を食べており、30分以上時間をかけて食べている。
- 2 「きちんとした食事」を食べているが、食べる時間は30分未満。
- 3 「きちんとした食事」を食べていないが、30分以上時間をかけて食べている。
- 4 「きちんとした食事」を食べておらず、食べる時間も30分未満。

(注) ここでいう「きちんとした食事」とは、「主食(ごはんやパンなど)、副菜(野菜・海藻
など)、主菜(肉・魚・卵・大豆など)、がそろった食事」をさしています。

【問5】 あなたは、ごはん(米)を1週間に何回食べますか。
次の中から朝食、昼食、夕食ごとに、それぞれ1つ選んで、番号に○
をつけてください。

問5

- 〈朝食〉 ①0回 ②1~2回 ③3~4回 ④5~6回 ⑤7回
〈昼食〉 ①0回 ②1~2回 ③3~4回 ④5~6回 ⑤7回
〈夕食〉 ①0回 ②1~2回 ③3~4回 ④5~6回 ⑤7回

5-1朝食

5-2昼食

5-3夕食

【問6】 あなたは、ふだん間食(夜食を含む)をすることがありますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

問6

- 1 毎日2回以上
- 2 ほとんど毎日1回
- 3 週4~5回
- 4 週2~3回
- 5 ほとんど食べない

【問7】 あなたは、ふだん外食・中食(持ち帰ってそのまま食べられる食品、
市販の弁当等を含む)をすることがありますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

問7

- 1 毎日2回以上
- 2 ほとんど毎日1回
- 3 週4~5回
- 4 週2~3回
- 5 ほとんど食べない

【問8】 あなたは、ふだんアルコール飲料を飲みますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

問8

- 1 週に5日以上飲む
- 2 週に3日~4日飲む
- 3 週に1日~2日飲む
- 4 たまに飲む
- 5 飲んでしたが、現在はやめている
- 6 飲まない

【問9】 あなたは、朝食を食べていますか？

次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 ほとんど毎日食べる
- 2 週4～5回は食べる
- 3 週2～3回は食べる
- 4 ほとんど食べない

【問9-2】 あなたは、ふだん、どんな朝食を食べていますか。
(複数回答可)

- 1 主食 (ごはん・パン・めん)
- 2 副菜 (野菜・芋料理・野菜たっぷり汁物)
- 3 主菜 (肉・魚・卵・大豆料理)
- 4 牛乳・乳製品
- 5 果物
- 6 菓子類 (菓子パン含む)
- 7 嗜好飲料 (コーヒー・紅茶・ジュースなど)
- 8 その他 ()

【問9-3】 いつ頃から、朝食を食べなくなりましたか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- | | |
|--------------|------------|
| 1 就学前から | 2 小学生の頃から |
| 3 中学生の頃から | 4 高校生の頃から |
| 5 高校を卒業した頃から | 6 20歳代 |
| 7 30歳代 | 8 40歳代 |
| 9 50歳代 | 10 60歳以降から |

【問10】 あなたは、ふだん何時頃に夕食を食べていますか。

次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- | | |
|------------|-----------|
| 1 午後7時前 | 2 午後7～8時台 |
| 3 午後9～10時台 | 4 午後11時以降 |
| 5 決まっていない | 6 食べない |

【問11】 あなたは、どのくらいの頻度で食事づくり (食品の買い物や調理など) をしていますか。次の中から1つ選んで番号に○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2～4回 | 4 週1回程度 |
| 5 ほとんどしない | |

【問12】 あなたは、お住まいの地域の郷土料理を知っていますか。作れますか。次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- | | | |
|-------------|---------------|--------|
| 1 知っていて、作れる | 2 知っているが、作れない | 3 知らない |
|-------------|---------------|--------|

(注) 郷土料理とは、住んでいる地域特有の料理。その地域の特産物を使った料理、伝統的あるいは独自の調理法で作られ、食べ継がれてきた料理をいいます。

(この欄には記入しないでください)

問9

問9-2

問9-3

問10

問11

問12

【問21】 あなたは、自分の「適正体重」を知っていますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 はい 2 いいえ (今回はじめて知ったことも含む)

【問21-2】 あなたは、現在、適正体重に近づけるよう、あるいは適正体重を維持しようと心がけていますか。

次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 適正体重に近づけるよう心がけている
2 適正体重を維持しようと心がけている
3 心がけていない

【問22】 あなたは過去1年間に、腹囲(おへその位置でのお腹周り)を測定したことがありますか。次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 ある 2 ない (今回はじめて測ったことも含む)

【問22-2】 あなたの腹囲は、メタボリックシンドロームの判定基準値(男性:85cm、女性:90cm)以上ですか。

次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 (判定基準値) 以上である 2 (判定基準値) 以下である
3 わからない

【問23】 あなたは「食育」という言葉や意味を知っていますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 言葉も意味も知っていた
2 言葉は知っていたが
意味は知らなかった
3 言葉も意味も知らなかった
(今回はじめて知った
ことも含む)

【問23-2】 あなたは、日頃から「食育」を何らかの形で実践していますか。次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 積極的にしている
2 できるだけするようにしている
3 あまりしていない
4 したいと思っているが、
実際にはしていない
5 したいと思わないし、していない
6 わからない

【問24】 あなたは「食育」に関心がありますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 非常に関心がある 2 どちらかといえば関心がある
3 あまり関心がない 4 まったく関心がない 5 わからない

(この欄には記入しないでください)

問21

問21-2

問22

問22-2

問23

問23-2

問24

ご協力ありがとうございました。記入もれがないか、もう一度ご確認ください。

食生活アンケート (1歳~14歳用)

コードNo. - -

☆ 1歳~14歳(9月1日現在)のお子さんの食生活の状況について、お聞きします。

☆ ご本人または保護者の方がお子さん1人につき1冊に記入してください。

☆ あてはまる番号に、○をつけてください。

(この欄には記入しないでください)

【問1】 現在のあなた(お子さん)の食事をどのように思いますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

問1

- 1 大変よい
- 2 よい
- 3 少し問題がある
- 4 問題が多い

【問2】 あなた(お子さん)は、1日1食以上、楽しく2人以上で食事を食べていますか。次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

問2

- 1 はい
- 2 いいえ

問2-2

【問2-2】 その食事は、「きちんとした食事」を30分以上かけて食べていますか。次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 「きちんとした食事」を食べており、30分以上時間をかけて食べている
- 2 「きちんとした食事」を食べているが、食べる時間は30分未満。
- 3 「きちんとした食事」を食べていないが、30分以上時間をかけて食べている。
- 4 「きちんとした食事」を食べておらず、食べる時間も30分未満。

(注) ここでいう「きちんとした食事」とは、「主食(ごはんやパンなど)、副菜(野菜・海藻など)、主菜(肉・魚・卵・大豆など)、がそろった食事をさしています。

【問3】 あなた(お子さん)は、ごはん(米)を1週間に何回食べますか。
次の中から朝食、昼食、夕食ごとに、それぞれ1つ選んで○をつけてください。

問3

3-1 朝食	<input type="text"/>
3-2 昼食	<input type="text"/>
3-3 夕食	<input type="text"/>

- | | | | | | |
|----|------|--------|--------|--------|------|
| 朝食 | ① 0回 | ② 1~2回 | ③ 3~4回 | ④ 5~6回 | ⑤ 7回 |
| 昼食 | ① 0回 | ② 1~2回 | ③ 3~4回 | ④ 5~6回 | ⑤ 7回 |
| 夕食 | ① 0回 | ② 1~2回 | ③ 3~4回 | ④ 5~6回 | ⑤ 7回 |

らん きにゆう
(この欄には記入し
ないでください)

【問4】 あなた(お子さん)は、朝食を食べていますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 ほとんど毎日食べる
- 2 週4～5回は食べる
- 3 週2～3回は食べる
- 4 ほとんど食べない

【問4-2】 あなた(お子さん)は、ふだん、どんな朝食を食べていますか。
(複数回答可)

- 1 主食(ごはん・パン・めん)
- 2 副菜(野菜・芋料理・野菜たっぷり汁物)
- 3 主菜(肉・魚・卵・大豆料理)
- 4 牛乳・乳製品
- 5 果物
- 6 菓子類(菓子パン含む)
- 7 嗜好飲料(コーヒー・紅茶・ジュースなど)
- 8 その他()

問4

問4-2

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

【問5】 あなた(お子さん)は、ふだん朝食を食べるときは誰と食べますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 家族と食べる
- 2 兄弟(姉妹)だけで食べる
- 3 子ども1人で食べる

問5

【問6】 あなた(お子さん)は、ふだん何時頃に夕食を食べていますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 午後7時前
- 2 午後7～8時台
- 3 午後9～10時台
- 4 午後11時以降
- 5 食べない

問6

【問7】 あなた(お子さん)は、食事・おやつ時間は決まっていますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください

- 1 決まっている
- 2 だいたい決まっている
- 3 あまり決まっていない
- 4 決まっていない

問7

らん きにゅう
(この欄には記入し
ないでください)

【問8】 あなた(お子さん)は、食事のあいさつ「いただきます」、「ごちそうさま」をしていますか。

次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 いつもしている 2 ときどきしている
3 ほとんどしていない

問8

【問9】 あなた(お子さん)は、食事づくりの手伝い(食器を運ぶ、片づける、食品の皮をむく、ちぎるなどの簡単な調理)をしていますか。

次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 ほとんど毎日している 2 週に2~4日くらいしている
3 ほとんどしない

問9

【問10】 あなた(お子さん)は、食事をするときテレビを見ていますか。

次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 いつも見ている 2 たまに見ている 3 あまり見ない

問10

【問11】 あなた(お子さん)は、お住まいの地域の郷土料理を知っていますか。次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 知っている 2 知らない

問11

(注) 郷土料理とは、住んでいる地域特有の料理。その地域の特産物を使った料理、伝統的あるいは独自の調理法で作られ、食べ継がれてきた料理をいいます。

【問12】 あなた(お子さん)の、排便はどのくらいの頻度ですか。

次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 ほとんど毎日 2 2~3日に1回程度
3 4~5日に1回程度

問12

ご協力ありがとうございました。記入もれがないか、もう一度ご確認ください。

