

平成23年国民健康・栄養調査

## 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。

厚生労働省



表紙

統計法に基づく一般統計調査

平成23年国民健康・栄養調査

## 栄養摂取状況調査票

地区番号     -

市郡番号

世帯番号

都道府県 \_\_\_\_\_ 保健所 \_\_\_\_\_

調査員氏名 \_\_\_\_\_

調査者氏名 \_\_\_\_\_

厚生労働省

I 世帯状況 II 食事状況

P.3

P.4~

P.6

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. 生年月日	4. 性別	5. 妊娠・授乳 ※1 分娩後の区分 参照	6. 仕事の 種類			II 食事状況		身体状況調査項目		*調査員記入欄 <small>(ここには、記入 しないで下さい)</small>
					朝	昼	夕	一日の運動量(歩行数) (15歳以上)	※2 食生活の満足状況 ※3 朝食まで、ほぼ平々と食べていますか。 (入浴、水泳中などを除く)	はい	いいえ	
01		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男 2 女	1 妊娠している <input type="checkbox"/> 週 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いづれかに、レ印をつけて下さい)	
02		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男 2 女	1 妊娠している <input type="checkbox"/> 週 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いづれかに、レ印をつけて下さい)	
03		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男 2 女	1 妊娠している <input type="checkbox"/> 週 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いづれかに、レ印をつけて下さい)	
04		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男 2 女	1 妊娠している <input type="checkbox"/> 週 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いづれかに、レ印をつけて下さい)	
05		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男 2 女	1 妊娠している <input type="checkbox"/> 週 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いづれかに、レ印をつけて下さい)	
06		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男 2 女	1 妊娠している <input type="checkbox"/> 週 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いづれかに、レ印をつけて下さい)	
07		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男 2 女	1 妊娠している <input type="checkbox"/> 週 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いづれかに、レ印をつけて下さい)	
08		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男 2 女	1 妊娠している <input type="checkbox"/> 週 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いづれかに、レ印をつけて下さい)	
09		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男 2 女	1 妊娠している <input type="checkbox"/> 週 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いづれかに、レ印をつけて下さい)	

※1 分娩後の区分  
 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日以内) →

- 1 -



## I 「世帯状況」の記入方法

I 世帯状況					
1. 世帯員 番号	2. 氏名	3. 生年月日	4. 性別	5. 妊娠・授乳 ※1 分娩後の区分 参照	6. 仕事の 種類
01	○田健一	1 明治 2 大正 ③ 昭和 4 平成 33年 07月 07日	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	01

(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) 生年月日

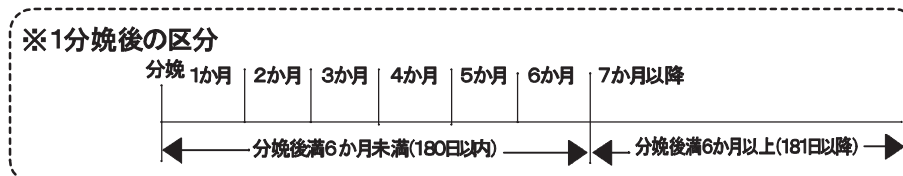
「1 明治」「2 大正」「3 昭和」「4 平成」のうちで、あてはまる番号を○で囲み、生年月日を記入してください。なお、生年月日が1桁の場合には、上図の記入例のように、数値を右寄せに書き、余白の十の位の記入欄には「0」を記入してください。

(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。



(6) 仕事の種類

18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22年10～11月中旬に、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。

## II 「食事状況」の記入方法

II 食事状況		
朝	昼	夕
41	19	12

### 食事状況

- ・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。
- ・主食を食べなかった場合は、6ページの2)－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のあてはまる番号を選びます。

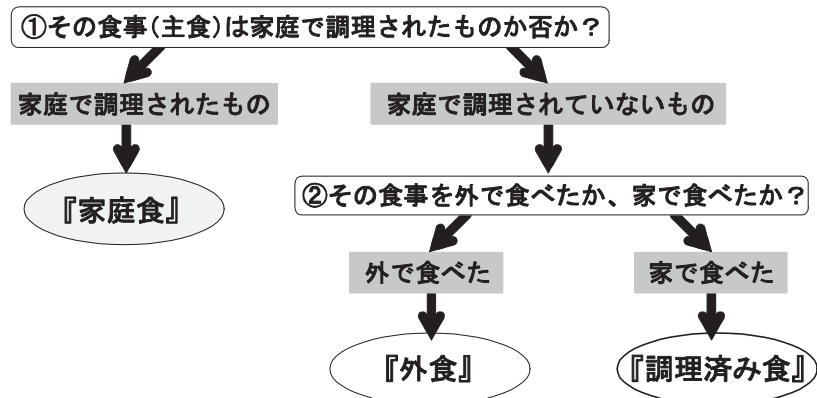
### 1) 「外食」「調理済み食」「家庭食」の区別の方法と番号の選び方

#### ◆食事状況の区分表

	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』	

「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、次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。

#### ◆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) コンビ尼のおにぎりや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や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」。

「**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、天丼、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**」— (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、天丼、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 (何も口にできなかった場合 (水のみ飲んだ場合も含む))
----	---------------------------------

## 2) 食事状況の判断が少し複雑な場合の番号の選び方

### ① 2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。

## 身体状況調査項目

身体状況調査項目		* 調査員記入欄					
一日の運動量(歩行数) (15歳以上)	歩数計の装着状況 朝起きてから寝るまで、ほぼずっと着けていたか。(入浴、水泳中などを除く)	(ここには、記入しないで下さい)					
		確認したら、レ印をつける					
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 20px;">0</td> <td style="width: 20px;">9</td> <td style="width: 20px;">7</td> <td style="width: 20px;">2</td> <td style="width: 20px;">1</td> </tr> </table>	0	9	7	2	1	<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)	
0	9	7	2	1			

### 身体状況調査項目

- ・ 1日の運動量(歩行数)と歩数計の装着状況を「栄養摂取状況調査票」の2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。
- ・ 1日の運動量に歩行数を書いてください。  
歩数計の装着状況について「はい」「いいえ」のいずれかにレ印をつけてください。



「食物摂取状況」の記入方法

(1) P.8

11月X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？ (2) P.8										
記入例番号↓	(3) P.9 料理名	(4) P.10 食品名	(5) P.11 使用量 (重量または目安量)	(6) P.15 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
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)	100g		0	1	0	0	0	0	0			7
		じゃがいも(皮つき)	300g	30g										
		人参	60g											
		砂糖	大さじ1											
		酒	大さじ3											
	しょうゆ	大さじ2												
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	2個(L玉)	カラ	0	0	1	0	0	0	1			
		マヨネーズ	大さじ1		0	0	1	0	0	0	0			
7	みそ汁	大根	100g		0	30	0	0	0	0	0			70
		カットわかめ(乾)	大さじ1/2			%								%
		淡色辛みそ	大さじ3											
		だしの素	小さじ2											
8	ゆで卵(書き忘れ)	塩	1つまみ		0	0	0	0	0	0	1			

料理ごとに線を引く

同じ料理の中で、食べた割合が  
違う食品ごとに線を引く

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、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。  
❶ 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。

次ページの内容をよく読んで調査票へ記入してください。  
わからないことは、担当の調査員（管理栄養士等）にお尋ねください。

(1) 記入ページについて

調査票左上に記録した日を記入して下さい。「朝食」「昼食」「夕食」「間食」別に使用して下さい。

(2) 氏名および食べた量（割合）

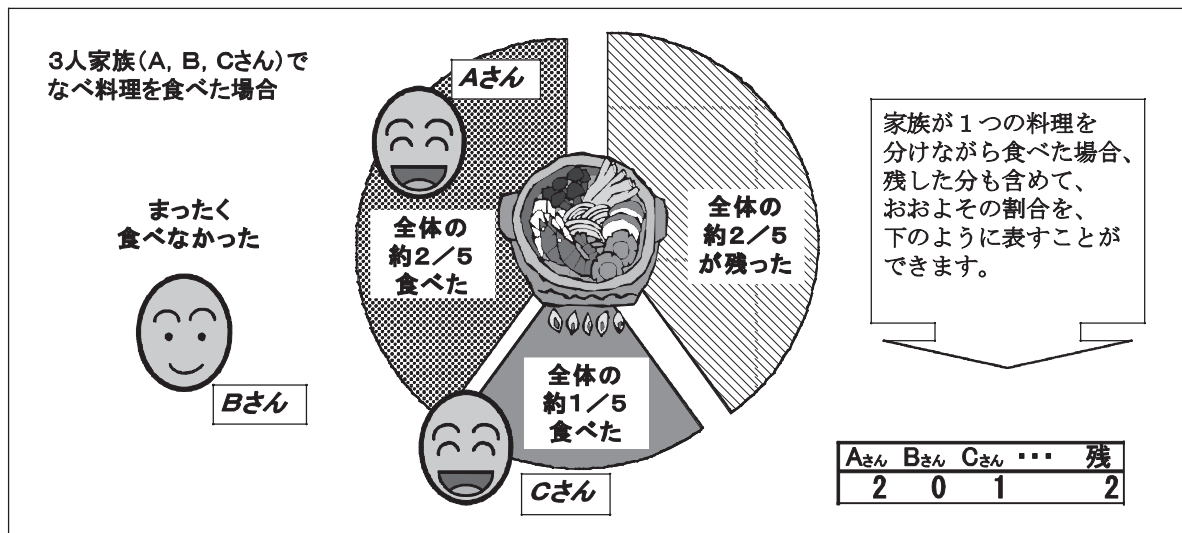
### 1) 記入の原則

「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して下さい。

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下さい。

(参照:7 ページ記入例1、2、3)

②煮物、みそ汁、カレーなど、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下さい。食べ残しがあれば、その割合も記入して下さい。



③食べた割合の記入方法は、次ページ **ア) ~エ)** のどの方法でもかまいません。

(参照:7 ページ記入例番号7(%), 12 ページ記入例番号15(数))

❶ 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下さい。

(参照:7 ページ記入例番号4)

❷ 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下さい。

(参照:7 ページ記入例番号6のマヨネーズ、12 ページ記入例番号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) 百分率(%)を使って記入する (5%または10%ごと程度)			40%	0	20%		40%
エ) 小数点を使って記入する			0.4	0	0.2		0.4

※その料理を食べなかった人には「0」を記入してください。

(3) 料理名

2) 食べ残した場合

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:7 ページ記入例番号4、5、7、12 ページ記入例番号10、15)

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㊦と記入してください。

(参照:12 ページ記入例番号14)

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、17 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。

❶ 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。

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㊦と記入してください。

(参照:12 ページ記入例番号9、10、13)

2) 料理ごとに区切りの線を引く

(参照:7 ページ記入例番号4)

- ・料理ごとに線を引いてください。
- ・同じ料理の中でも、食べた割合が違う食品ごとに線を引いてください。

#### (4) 食品名

##### 1) 記入の原則

食品名は、「使用量」の欄に記入した重量がどの状態のものがわかるように、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:7 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:7 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:7 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:12 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100%」、「りんご果汁20%」などのように具体的に記入してください。

(参照:13 ページ記入例番号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:13 ページ記入例番号17、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:13 ページ記入例番号20)

(5) 使用量

1) 記入の原則

①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:7 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:7 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:13 ページ記入例番号16)

※飲料の記入方法についての詳細は、13 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。

❶ 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:12 ページ記入例番号10、11)

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	250g (8個)		0	1	2	0	0	0	1		4
		植物油											
		ウスターソース	小さじ2		0	0	1	0	0	0	0		
11	天ぷらうどん	うどん(ゆで)	240g		0	0	0	0	0	0	1		
	(かきあげ)	芝えび	15g										
		みつば	5g										
		天ぷら粉	大さじ1										
		植物油											
		しょうゆ	大さじ1										
		みりん	大さじ1/2										
		だしの素	小さじ1.5										
12	カップラーメン	(スープは半分残した)	1個 (80g)		0	0	1	0	0	0	0		
		(商品名 ○○ラーメン)											
13	◎ ハンバーガー	(商品名 ○×バーガー)	1個		0	0	1	0	0	0	0		
14	④ 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

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

### 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：上図記入例番号14）

#### ◆外食の記入・方法

##### ア) 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
④ ビール		大びん1本		1				
④ 焼き鳥		5串		1				
④ 枝豆		小鉢1杯		1				
④ たこ焼き		中3個		1				
④ さけ雑炊		どんぶり1杯			1			
④ あんみつ		中1鉢			1			
④ スパゲティナポリタン		1人前				1		

##### イ) 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
④ 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

④ 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

④ 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:12 ページ記入例番号9、10、12、13)

◆飲料の記入方法

11月X日【間食】

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	美三郎			
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											

11月X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	美三郎			
21	(外)きつねうどん(全量残さず食べた)		1人前		0	0	0	0	0	0	0	1		
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		0	0	0	0	0	0	0	1		
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	0	0	0	0	0	1		

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

5) 外食でめん類を食べた場合

外食でめん類を摂った場合には、何人前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。

11月X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	美三郎			
24	カップラーメン(商品名)(全量残さず食べた)		1個(120g)		0	0	0	0	0	0	0	1		
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)		0	0	0	0	0	0	0	1		
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	0	0	0	0	0	1		

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

**6) インスタント食品のめん類を食べた場合**

インスタント食品のめん類（インスタントラーメン等）を食べた場合には、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。

**7) 以下の食品を食べた場合**

次のような食品等を食べた場合は、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。

**❶ 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	氏名英三郎	氏名	氏名	氏名	残食分
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C100mg入り)														

**8) 追加記入**

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：7 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：7 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：7 ページ記入例番号4、7、12 ページ記入例番号11）

11月X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	氏名		氏名
				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 わかめ(生) きゅうり にんじん マヨネーズ	150g		0	0	0	1	1	0	0			

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)

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

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

(7) 残り物を食べた場合

1) 朝食や昼食等の残りを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」などを書いて、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。

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。

11月X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 (重量または目分量)	廃棄量	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	残食分
					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							
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												

(8) 各食事を1ページに書ききれなかった場合  
(朝食・昼食・夕食・間食)

- ・予備ページを使用してください。
- ・食事の種類のカラムに、必ず朝、昼、夕、間食のいずれかを記入してください。
- ・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。

【お子様が給食を食べた場合にお読みください。】

11月X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？										
料理名	食品名	使用量 (重量または 目安量)	廃棄量	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	残食分
				健一	泰子	二郎	綾香	三郎	りさ	英三郎				残
中学校給食(中3) 〇〇中学校	ごはん(半分おかわりした)	1.5人分		0	0	0	1	0	0	0				
	ポークカレー	1人分		0	0	0	1	0	0	0				
	大根サラダ	1人分		0	0	0	1	0	0	0				
	りんご	1人分		0	0	0	1	0	0	0				
	牛乳	1本		0	0	0	1	0	0	0				
小学校給食(小4) 〇〇小学校	コッペパン	1人分		0	0	0	0	1	0	0				
	ハンバーグ(少し残した)	0.8人分		0	0	0	0	1	0	0				
	コーンクリームスープ	1人分		0	0	0	0	1	0	0				
	キウイフルーツ	1人分		0	0	0	0	1	0	0				
	牛乳	飲まなかった		0	0	0	0	1	0	0				







(9) 給食を食べた場合の記入方法

- ・上記の記入例のように、お子様1人ずつ別々に記入してください。
- ・「料理名」欄に、「保育所給食」、「幼稚園給食」、「小学校給食」または「中学校給食」と記入したうえで、小・中学生は学年（「〇年生」）も併せて記入してください。さらに子どもが通っている施設学校名を記入してください。
- ・「食品名」欄には、給食日より等から子どもが食べた給食の「料理名」を記入してください。
- ・「使用量」欄には、それぞれどれくらい食べたのか「〇人分」の単位で記入し、食べた子どもの欄に「1」を記入してください。（下図参照）
- ① 全く食べなかったり飲まなかったりしたものがあっても、記入例のように記入してください。
- ① 保育園児については、昼食とおやつを別々に記入してください。

☆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。

<p>[全部食べた] 1人分</p> 	<p>[少し残した] 3/4(0.8)人分</p> 	<p>[半分残した] 0.5人分</p> 	<p>[ほとんど残した] 0人分</p> 
<p>[最初の半分ぐらいおかわりした] 1.5人分</p> 	<p>[最初と同じくらいおかわりした] 2人分</p> 		

(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、著述家、記者、編集者、美術家、デザイナー、写真家、画家、映像撮影者、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	農業従事者	農耕、養畜、植木職、造園師など
08	林業従事者	育林、伐木・造材・集材、その他の林業従事者
09	漁業従事者	漁労作業、海藻・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・機械運転 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)
11	生産工程従事者	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、運送機械、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、紡績作業、印刷・製本作業、ボイラー工、建設機械運転作業、電気作業、採掘作業、とび職、鉄筋工、建設作業、土木作業従事者、運搬労務作業、その他の労務作業(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44年	1911	67	昭和19年	1944	32	昭和54年	1979
99	45	1912	66	20	1945	31	55	1980
	(大正元年	1912)	65	21	1946	30	56	1981
98	2	1913	64	22	1947	29	57	1982
97	3	1914	63	23	1948	28	58	1983
96	4	1915	62	24	1949	27	59	1984
95	5	1916	61	25	1950	26	60	1985
94	6	1917	60	26	1951	25	61	1986
93	7	1918	59	27	1952	24	62	1987
92	8	1919	58	28	1953	23	63	1988
91	9	1920	57	29	1954	22	64	1989
90	10	1921	56	30	1955		(平成元年	1989)
89	11	1922	55	31	1956	21	2	1990
88	12	1923	54	32	1957	20	3	1991
87	13	1924	53	33	1958	19	4	1992
86	14	1925	52	34	1959	18	5	1993
85	15	1926	51	35	1960	17	6	1994
	(昭和元年	1926)	50	36	1961	16	7	1995
84	2	1927	49	37	1962	15	8	1996
83	3	1928	48	38	1963	14	9	1997
82	4	1929	47	39	1964	13	10	1998
81	5	1930	46	40	1965	12	11	1999
80	6	1931	45	41	1966	11	12	2000
79	7	1932	44	42	1967	10	13	2001
78	8	1933	43	43	1968	9	14	2002
77	9	1934	42	44	1969	8	15	2003
76	10	1935	41	45	1970	7	16	2004
75	11	1936	40	46	1971	6	17	2005
74	12	1937	39	47	1972	5	18	2006
73	13	1938	38	48	1973	4	19	2007
72	14	1939	37	49	1974	3	20	2008
71	15	1940	36	50	1975	2	21	2009
70	16	1941	35	51	1976	1	22	2010
69	17	1942	34	52	1977	0	23	2011
68	18	1943	33	53	1978			





平成23年国民健康・栄養調査  
栄養摂取状況調査票の書き方

厚生労働省