

調 査 の 概 要

1. 調 査 の 目 的

この調査は、栄養改善法（昭和27年法律第248号）に基づき、国民の食品摂取量、栄養素等摂取量の実態を把握すると同時に栄養と健康との関係を明らかにし、広く健康増進対策等に必要な基礎資料を得ることを目的とするものである。

2. 調 査 の 客 体

平成3年国民生活基礎調査により設定された地区から無作為に抽出した300地区内の世帯（約6,000世帯）及び世帯員（約20,000人）を調査の客体とした。

3. 調査客体の分類方法及び客体の概要

集計のための調査客体（被調査世帯）の分類は、次のとおりである。

(1) 業態別分類

世帯を耕地面積が0.3ヘクタール（北海道は0.5ヘクタール。以下同じ）以上の世帯と0.3ヘクタール未満（耕地の全くない世帯を含む）の世帯、即ち農家世帯と非農家世帯に大別し、さらに農家世帯は、専業世帯、その他の世帯の2業態に、非農家世帯は、家計の主たる収入者が自営業者の世帯、常用労務者の世帯、日雇労務者の世帯、その他の世帯の4業態に分類した。業態の分類方法は次のとおりである。

(a) 農家世帯（耕地面積0.3ヘクタール以上の世帯）

現に農耕栽培を行っている耕地（田、畑、園地など）の面積が0.3ヘクタール以上ある世帯をいう。

ア. 専業世帯

農業だけをやっている世帯で、世帯員の中に常用労務者、日雇労務者及び農業以外の自営業者の全くいない世帯をいう。

イ. その他の世帯

上記専業世帯以外の農家世帯をいう。

(b) 非農家世帯（耕地面積0.3ヘクタール未満の世帯）

ウ. 自営業者世帯

家計の主たる収入者が、事業所、工場、商店、飲食店、漁業など農業以外の自営業を行っている世帯をいう。ただし、会社組織になっている場合は該当しない。

エ. 常用労務者世帯

家計の主たる収入者が常用労務者である世帯をいう。常用労務者とは、他人に雇われて賃金、給料をもらっている人のうち、雇用契約期間が1カ月以上のものをいう。

オ. 日雇労務者世帯

家計の主たる収入者が日雇労務者である世帯をいう。日雇労務者とは、他人に雇われて賃金を得て

いる人で雇用契約が日々、または1カ月未満のものをいう。

カ. その他の世帯

家計の主たる収入者がウ〜オに該当しない世帯をいう。例えば、0.3ヘクタール未満の農業だけをやっている世帯、行商人、靴みがきなどをやっている世帯。

(2) 市・町村別分類

全国を11大都市、人口15万以上の市、人口5～15万の市、人口5万未満の市、町村の別に分類した。

(3) 地域ブロック別分類

全国を次の表のように12地域に分類した。

ブ ロ ッ ク			都 道 府 県 名
北	海	道	北海道
東	北		青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県
関	東	I	埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県
関	東	II	茨城県、栃木県、群馬県、山梨県、長野県
北		陸	新潟県、富山県、石川県、福井県
東		海	岐阜県、愛知県、三重県、静岡県
近	畿	I	京都府、大阪府、兵庫県
近	畿	II	奈良県、和歌山県、滋賀県
中		国	鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県
四		国	徳島県、香川県、愛媛県、高知県
北	九	州	福岡県、佐賀県、長崎県、大分県
南	九	州	熊本県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県

4. 調査項目及び実施時期

(1) 調査項目

本調査は、身体状況調査、栄養摂取状況調査及び食生活状況調査からなり、調査項目は下記のとおりである。

ア. 身体状況調査

- (ア) 身長（満1歳以上）
- (イ) 体重（満1歳以上）
- (ウ) 皮下脂肪厚（満15歳以上）
- (エ) 血液検査（満30歳以上）
- (オ) 血圧：最高血圧、最低血圧（満15歳以上）
- (カ) 問診・血圧降下剤の使用有無（満20歳以上）
 - ・運動習慣の有無（満20歳以上）
 - ・飲酒習慣の有無（満20歳以上）
 - ・喫煙の有無と1日の平均喫煙本数（満20歳以上）
- (キ) 1日の運動量（満30歳以上）

イ. 栄養摂取状況調査

- (ア) 世帯の状況……氏名、性別、生年月、満年齢、妊産婦（週数）・授乳婦別、仕事の種類、日常生活活動強度
- (イ) 3日間の食事の状況（家庭食・外食・欠食の区別）
- (ウ) 3日間の食事の料理名、摂取した食品の名称と数量
- (エ) 連続した3日間の第2日目の食物摂取状況（料理名、摂取した食品の名称）

ウ. 食生活状況調査

本調査は毎年、質問事項をかえて実施している。

本年は満18～59歳の方を対象に、下記のアンケート調査を実施している。

ふだんの食事量、ふだんの間食の摂取状況、ふだんの夜食の摂取状況、ふだんの外食の摂取状況、ふだんの欠食の状況、欠食の理由、現在治療中の病気、食物摂取状況調査の期間中3日間に食べた食品、ふだんの生活活動状況、通常の休日数、調査2日目の生活時間配分

(2) 調査時期

身体状況調査：平成3年11月中

栄養摂取状況調査：平成3年11月中の連続した3日間（祝祭日を避ける）

食生活状況調査：上記期間中（食品項目調査は3日間、生活時間配分調査は2日目のみ）

5. 調査要領

(1) 調査員の構成

調査員は、医師、栄養士、保健婦、看護婦、衛生（臨床）検査技師及び助手をもって構成した。

栄養摂取状況調査については、主として栄養士がこれにあたり、身体状況調査については医師、保健婦、看護婦、衛生（臨床）検査技師及び助手が担当した。

(2) 調査票の様式

- (ア) 身体状況調査票……（様式第1号）……18頁参照
- (イ) 栄養摂取状況記入帳…（様式第2号）……19頁参照
- (ウ) 食生活状況調査票……（様式第3号）……22頁参照

(3) 調査方法

ア. 身体状況調査

身体状況調査は、調査対象世帯の家族全員を対象とし、被調査者の集合に便利な一定の場所に集めて実施した。

検査方法は次のとおりである。

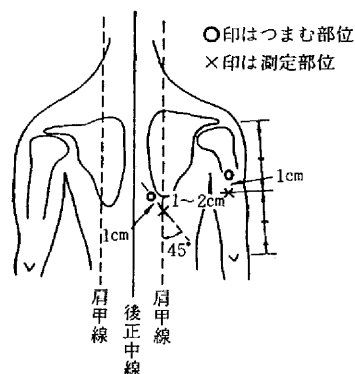
- (ア) 身長：身長の測定は、靴下をぬがせ、両かかとを密接し、背、臀部及びかかとを身長計の尺柱に接して直立させて、両上肢を体側にたれ、頭部を正位に保たせて測定した。ただし、3歳未満の幼児については、乳幼児用身長計を用い、仰臥位において頭部を助手に固定させて、できるだけ足の足を伸展させた位置において、頭部と足臍間の最短距離を測定した。
- (イ) 体重：体重の測定は、被検者を裸体に近い状態にして、体重計の秤台の真中に特に静かに乗ら

せて測定した。なお、体重は裸体で測定するのが望ましいが、衣服を着たまま測定した場合は、あらかじめ衣服の重さを家庭において計らせ、測定数値から差し引いた。

- (ウ) 皮下脂肪厚：測定は榮研式またはキース式皮下脂肪厚計を用いて測定した。測定部位は背部肩甲骨下端部及び上腕伸展側中間部の2か所である。

背部肩甲骨下端部の皮下脂肪厚の測定
上腕伸展側中間部

- ① 背部肩甲骨下端部：肩と腕の力をぬき両腕を自然に下げ、被検者の後方から右肩甲骨下端の真下1～2cmの部位を立位にて測定する。また、つまむ部位は自然の走行線（脊柱に対し下方45°の方向）に沿って、測定点の上方約1cmのところとする。



- ② 上腕伸展側中間部：肩と腕の力をぬき両腕を自然に下げさせ被検者の後方から右上腕背面の肩峰突起と肘頭との中間を立位にて測定する。また、つまむ部位は測定点の上方約1cmのところとする。

なお、測定単位はmmとし、小数点以下は第1位で四捨五入した。

- (エ) 血圧：血圧は、血圧計を用いて最高血圧と最低血圧について測定した。室温は15℃以上を原則とし異常に寒い環境での測定は避け、被検者が5分以上心身の安静をとった後、椅座位にして測定した。ただし、測定部位が心臓と同じ高さにくるような姿勢とし、測定部位は右腕の上腕とする。測定単位は整数とした。また、最高血圧はエッチング・スワン氏聴診点の第1点とし、また最低血圧は第5点とした。

- (オ) 問診：血圧降下剤の使用の有無については、現在、医師の指示の有無にかかわらず2日に1度（1日を単位とする）以上は血圧降下剤を使用している者を「使用している」と判定した。

運動の習慣がある者とは、

- ① 運動の実施頻度として、週2回以上
 - ② 運動の持続時間として、30分以上
 - ③ 運動の継続時間として、1年以上
- の3つすべてに該当する者とした。

飲酒の習慣がある者とは、

- ① 飲酒頻度として週3日以上
- ② 1回に飲む量が酒で1合（ビール大1本、ウイスキーでダブル1杯）以上の2つのすべてに該当する者とした。

たばこを吸っている者は現在、継続的に吸っている者とした。

- (カ) 血液検査：食後4時間以上経過後、駆血帯を使用して、肘静脈から採血した。

血液検査方法

項目名称	測定方法	分析機器
赤血球数	電気抵抗検出法	N-3000（東亜医用電子）
血色素量	自動計数法（オキシヘモグロビン法）	E-3000（東亜医用電子）
総コレステロール	酵素法（COD-DAOS法）	日立736-60特
トリグリセライド	酵素法（グリセリン消去法）	日立736-60特
HDL-コレステロール	ヘパリンCa-Ni沈澱法	日立7150形
総たん白質	ビュレット法	日立736-60特
血糖	酵素法（Glu-DH法）	日立7150形

検査機関：株式会社エスアールエル

(※) 1日の運動量：歩数計によって測定した。使用機器はアルネス200 S, AS-200（デジ・ウォーカーMINI, EM-200は使用可）とした。

- ① 装置する前に操作スイッチをRESET方向にし、カウントを「00000」にセットする。通常は「WALK」にセットし、ジョギングやランニングを行うときには操作スイッチを「JOG」にセットすること。終わったらもとの「WALK」に戻すこと。
- ② 装置は、朝起きたらすぐにベルトなどにクリップをしっかりと装着すること。位置は左右のストラックス等、折り目線が標準である。クリップは差し込んで止まるまで深くまっすぐにセットすること。

イ．栄養摂取状況調査

調査日の測定にあたっては、祝祭日、冠婚葬祭その他特別に食物摂取に変化のある日を避け、なるべく普通の摂取状態にある連続した3日間を選び、あらかじめ被調査者の積極的協力を得るため、調査開始前に被調査地区民に対し調査の趣旨を十分納得させた後、栄養摂取状況記入帳を各世帯に配布し記入要領を十分説明したうえ、秤を用いて秤量記入させたが、消費量が少なく秤量困難なもの等については目安量をもってした。

また、調査員である栄養士は調査期間中少なくとも1日1回以上被調査世帯を直接訪問し、記入状況を点検するとともに不備な点の是正や記入要領の指導にあたった。

ウ．食生活状況調査

栄養摂取状況調査と同時に実施した。被調査世帯の18～59歳の方に食生活状況調査票を配布し記入させた。

6．集計及び製表方法

(1) 調査地区における集計

栄養摂取状況調査について各調査地区の調査員及び集計員は、各世帯が記入した食物摂取状況記入帳の3日間の摂取食品を、3日分とりまとめて各食品別に純摂取量を累計する。

(2) 厚生省における集計及び製表

厚生省に提出された各世帯別、個人別に作成された調査票について十分審査した後パンチ入力を行

い、1人1日当たり栄養摂取量、食品群別摂取量、食品群別摂取栄養量・摂取食品数及び身長、体重、皮下脂肪厚、血圧、食生活状況調査について集計、製表を行った。

7. 本書利用上の留意点

(1) 栄養価算定に使用した成分表について

原則として「四訂日本食品標準成分表」を使用した。

(2) 食品群分類について

食品群別については、第11表（74頁）の左側に示した分類で示しており、その内容については国民栄養調査食品群別表（表1、10頁）によった。なお、植物性食品の項に含まれている23の「バター」と26の「動物性油脂」は動物性食品として取り扱っているので注意されたい。

(3) 平均栄養所要量及び成人換算率について

(ア) 国民栄養調査における栄養摂取状況調査成績は、被調査世帯総数の総摂取量を単純平均して、1人1日当たりとして算出したものである。この摂取量を評価するには平均栄養所要量と比較するか、成人換算率で除して成人男子1人1日当りに換算して比較すればよい。

(イ) 平均栄養所要量は、平成元年9月策定の「日本人の栄養所要量」（表2、14頁）を用い、平成2年国民栄養調査の客体の年齢別、性別、生活活動強度別、妊婦・授乳婦別栄養所要量のトータルを客体数で除したもの。

(ウ) 成人換算率は、数値として示していないが、上記(イ)で算出した各栄養素等の平均栄養所要量、例えば平成3年調査においてエネルギー1,996kcal、たん白質65.4gをそれぞれ2,550kcal、70g（平成元年9月策定の「日本人の栄養所要量」に定める20～29歳の男子「中等度の生活活動強度」のエネルギー及びたん白質所要量）で除せば求められる（次頁の図参照）。

(4) 個人の集計区分について

外食、欠食等の個人単位での集計に使用した職業分類は、職業分類表（表3、16頁）によった。

(各世帯の成人換算)
(栄養摂取量)

各世帯の平均栄養
摂取量を成人換算
率で除したもの

- 9 -

表1

国民栄養調査食品群別表

食 品 群 別			食 品 名
穀 類	米	米	玄米，半つき，7分つき，精白，輸入精白
	類	米 加 工 品	もち，赤飯，アルファ米，じょうしん粉，しらたま粉，ビーフン，米こうじ，かきもち，きりたんぼ，こうりもち，道明寺粉，酒粕
	大	麦	えん麦，大麦・玄，はだか麦・玄，らい麦・全粒，オートミール，押し麦，切断麦，麦こがし，押しらい麦
	小 麦 類	小 麦 粉	内地普通，内地強力，輸入軟質，輸入硬質，小麦粉・一等粉・薄力，中力，強力，二等粉・薄力，中力，強力，ふ
		パ ン	食パン，コッペパン，黒パン，ぶどうパン，フランスパン，乾パン，らい麦パン，パン粉
		菓 子 パ ン	あんパン，クリームパン，ジャムパン，デニッシュ，チョココロネ
		生めん，ゆでめん	めん類・うどん，中華生そば，ゆでそば，ゆでめん
		乾めん，マカロニ	かんめん，そうめん，ひやむぎ，干し中華そば，マカロニ，スパゲティ，干そば
		即 席 め ん	即席めん
	そ の 他 の 穀 類		あわ・全粒，精白，きび・全粒，精白，そば・全粒，粉，とうもろこし・乾燥，粉（とうもろこし），コーンフレーク，ポップコーン，ひえ・全粒，精白，もろこし・全粒，精白，あわめし，あわもち，全穀粉，コーンミール，はと麦，コーンスターチ，小麦はいが，米ぬか
種 実 類		あさの実，アーモンド，カシュー，かぼちゃ種，かや実，ぎんなん，くり生，甘ぐり，かんろ煮（かん詰），くるみ，ごま，すいか種，とち実，はす実，ひまわり実，ブラジルナッツ，ペカン，ヘーゼルナッツ，松の実，らっかせい乾，いりらっかせい，バターピーナッツ	
い も 類	さ つ ま い も	さつまいも	
	じ ゃ が い も	じゃがいも	
	そ の 他 の い も		きくいも，さといも・子いも・親いも，やまのいも
	い も 類 加 工 品		こんにゃく，しらたき，いも粉，むし切干，マッシュポテトフレーク，ポテトチップ，はるさめ，かんしょでんぶん，くずでんぶん，ばれいしょでんぶん
砂 糖 類	砂	糖	粗糖，車糖・三温，中白，上白，双糖・中双，グラニュー糖，角砂糖，氷砂糖，黒砂糖，糖みつ，ぶどう糖・精製，結晶，無水，こなあめ，みずあめ，はちみつ
	ジ ャ ム 類		あんずジャムびん詰，いちごジャムびん詰，マーマレード，ぶどうジャムびん詰，りんごジャムびん詰
菓 子 類	飴 類		あめ玉，キャラメル，ドロップ，ヌガー
	せ ん べ い 類		あられ，おこし，揚げせんべい，甘辛せんべい，塩せんべい，いそべせんべい，かわらせんべい，南部せんべい，松風，ハツ橋
	カステラ，ケーキ類		カステラ，カップケーキ，ショートケーキ，デコレーションケーキ，ロシアケーキ
	ビスケット類		ビスケット，ボーロ，クラッカー

食 品 群 別		食 品 名
菓子類	その他の菓子類	今川焼き、ういろう、うぐいすもち、かしわもち、かのこ、かりんとう、かるかん、きびだんご、ぎゅうひ、きんつば、くしだんご、月餅、源平豆、ごかぼう、さくらもち、だいふくもち、ちまき、ちゃつう、どら焼き、ねりきり、ひがし、まんじゅう、中華まんじゅう、もなか、ゆべし、ようかん、らくがん、ウエファース、シュークリーム、チョコレート、ドーナツ、パイ、甘なっとう、マシュマロ、ワッフル、その他の菓子
	バター	バター
	マーガリン	マーガリン、ショートニング
	植物油	植物油
	動物性油脂	牛脂、ラード
脂類	マヨネーズ類	マヨネーズ、スプレッド、ドレッシング
豆類	大豆・大豆製品	味 噌 とうふ普通、絹ごし豆腐、袋入りとうふ、焼豆腐 豆腐加工品 大豆、その他大豆製品
	大豆、その他大豆製品	大豆乾燥、凍り豆腐、ゆば、おから、豆乳、脱脂大豆、きなこ、ぶどう豆、なっとう、はまなっとう
	その他の豆類、加工品	あずき・乾燥、ゆであずき、さらしあん、こし生あん、いんげん豆、うずら豆・煮豆、えんどう・乾燥、塩えんどう、うぐいす豆、ささげ、そらめ、フライビーンズ、ふき豆、おたふく豆、りょくとう、小倉あん
	柑 橘 類	いよかん、きんかん・皮、きんかん果肉、くねんぼ、グレープフルーツ、さんぼうかん、ネーブルオレンジ、はっさく、ひゅうがなつみかん、ぼんたん、ぼんかん、みかん、ゆず、レモン、なつみかん
	りんご	りんご
果実類	バナナ	バナナ
	いちご	いちご
	その他の果実 (かん詰を含む)	すいか、まくわうり、あんず・生、あんず・干、いちじく・生、いちじく・干、うめ・生、あまがき、じゅくしがき、しぶぬきがき、ほしがき、ぐみ、さくらんぼ・生、ざくろ、デーツ・干、なし、ネクタリン・生、パパイヤ、びわ・生、ぶどう・生、干ぶどう、プラム、マスキメロン、洋梨、うめびしお、うめぼし、うめづけ、その他果実かん詰
	果 汁	トマトジュース、みかんジュース（濃厚）、みかんジュース（かん詰）、みかんジュース（びん詰）、トマトピューレ、パインアップルジュース（濃厚）、パインアップルジュース（びん詰）、ぶどうジュース（濃厚）、りんごジュース（濃厚）、りんごジュース（かん詰）、りんごジュース（びん詰）
	にんじん	にんじん
緑黄色野菜	ほうれん草	ほうれん草
	ピーマン	ピーマン
	トマト	トマト
	その他の緑黄色野菜	イタリアンブロッコリー、かぶ葉・生、からしな、きょうな、こまつな、さんとうさい、しそ葉、しそ実、しゅんぎく、すぐきな・生、だいこん・葉・生、だいこん・まびきな、たいさい・生、たかな・生、ちしゃ・かきちしゃ、たまちしゃ、とうがらし・生、葉とうがらし、とうな、にら、のざわな、パセリ、ひろしまな・生、ふだんそう、みずがらし、みつば・根みつば、ようさい、わけぎ、アスパラガス・グリーン、葉ねぎ、セロリー、つくし、つるな、なずな、よめな、よもぎ、にがししゃ、ふきの葉、たんぽぽ、かぼちゃ、あさつき、あしたば、さやいんげん、さやえんどう、おおかしろな、おかひじき、オクラ、キンツアイ、じゅうろくささげ、チンゲンツアイ、つるむらさき、ひのな、めキャベツ、リーキ

食 品 群 別			食 品 名
そ の 他 の 野 菜 類	大 根	大根	
	た ま ね ぎ	たまねぎ	
	き や べ つ	きやべつ	
	き ゆ う り	きゅうり	
	は く さ い	はくさい	
	そ の 他 の 野 菜	せり（軟白）、アスパラガス・ホワイト、うど、えだ豆、かぶ・生、グリーンピース・生、くわい、ごぼう、しょうが・生、そら豆、食用ビート、しろ うり・生、ずいき・生、たけのこ・生、とうがん、とうもろこし、にんに く・生、ねぎ・根深ねぎ、はつかだいこん、はなやさい、ふき、みょうが、 もやし・大豆、もやし・りょくとう、ゆり根、れんこん、わさび・生、ぜ んまい・生、わらび・生、きくの花、にがうり、はやとうり、ふきのとう、 なす	
	葉 類 つ け も の	すぐきな・つけもの、たいさい・つけもの、たかな・つけもの、のざわな・ つけもの、はくさい・つけもの、その他葉類つけもの	
た く あ ん そ の 他 つ け も の	大根・つけもの、なす・つけもの、かぶ・つけもの、きゅうり・つけもの、そ の他（ならづけ、みそづけ、酢づけ、からしづけ、ふくじんづけ）		
き の こ 類	香たけ・干、なめこ水煮かん詰、マッシュルーム水煮かん詰、まつたけ、 まつたけ水煮かん詰、しいたけ・干、しいたけ・生、えのきたけ、マッシ ュルーム、しめじ、はつたけ、きくらげ、ひらたけ		
海 草 類	あおさ、あおのり、あさくさのり、あらめ、いわのり、おごのり、かわの り、かんてん、こんぶ・まこんぶ、長こんぶ、りしりこんぶ、みついしこ んぶ、ほそめこんぶ、とろろこんぶ、こぼまき、つくだ煮、すいせんじの り、ところてん、のりつくだ煮、ひじき、ひとえぐさ、まつも、もずく、 わかめ		
調 味 ・ 嗜 好 飲 料	し ょ う ゆ	しょうゆ、タレ	
	ソ ー ス 類	ウスターソース、とんかつソース、トマトケチャップ	
	塩	食塩	
	日 本 酒	日本酒、みりん	
	ビ ー ル	ビール	
	洋 酒 そ の 他	洋酒、ブドウ酒、薬味酒、うめ酒、焼酎	
そ の 他 の 嗜 好 飲 料	各種コーラ、サイダー、コーヒー、紅茶、ココア、日本茶、甘酒、乳酸菌 飲料		
魚 介 類	さ け , ま す	さけ、ます、にじます	
	ま ぐ ろ 類	まぐろ、かつお、きわだまぐろ、めじまぐろ、かじき類	
	たい, かれい類	あこうだい、あまだい、きんめだい、まだい、赤魚、くろだい、きだい、 ちだい、かれい、ひらめ、たら、すけそうだら	
	あじ, いわし類	まあじ、むろあじ、まいわし、かたくちいわし、さば、さんま、にしん	
	そ の 他 の 生 魚	あなご、あゆ、あんこう、いさき、うぐい、うなぎ・生・きも、えい、お いかわ、かます、きす、ぐち、こい、こち、このしろ、さめ、あぶらざめ、 よしきりざめ、さわら、したびらめ、しらうお・生、すずき、たちうお、 どじょう、とびうお、はぜ・生、はも、ふぐ、ふな・生、ぶり・生、はま ち、ほっけ、ぼら・生、むつ、やつめうなぎ・生、わかさぎ、かんぱち、 その他生魚	
い か , た こ , か に	あみ・生、いか・生、ほたるいか、えび・いせえび、くるまえび、しばえ び、かに・たらばかに、がざみ、ずわいがに、しゃこ、たこ・まだこ、い いだこ、なまこ・生、うに		

食 品 群 別		食 品 名
魚 介 類	貝 類	あかがい・生、あさり・生、あわび・生、かき・生、さざえ・生、しじみ、たいらがい、とこぶし、とりがい、ばかがい、はまぐり・生、ほたてがい・貝柱、ほっきがい、もがい、その他貝類
	魚 (塩 蔵)	塩ます、塩さけ、塩ほっけ、塩さんま、塩たら、塩さば、塩いわし、塩にしん、その他塩蔵魚
	魚介 (生干し、乾物)	干しあじ、いわし生干し、丸干し、めざし、煮干し、しらす干し、さんまみりん干し、干したら、するめ、ししゃも、その他魚介乾物
	魚 介 か ん 詰	あじ味付かん詰、いわし水煮かん詰、いわし味付かん詰、いわしトマトづけかん詰、いわし油づけかん詰、うなぎかばやき、かつお角煮、花かつおつくだ煮、かつお水煮かん詰、かつおやまと煮かん詰、かつおフレーク味付かん詰、かつお油づけかん詰め、さけ水煮かん詰、さば水煮かん詰め、さんま味付かん詰、さんまトマトづけかん詰、その他魚介かん詰
	魚 介 佃 煮	こうなご佃煮 (あめ煮)、はぜ佃煮 (かんろ煮)、ふな佃煮 (かんろ煮)、わかさぎ佃煮 (あめ煮)、切りいかあめ煮、あみ佃煮、さくらえび佃煮、その他魚介佃煮
	魚 介 練 製 品	うめやき、かまぼこ・むしかまぼこ、やきかまぼこ、やきぬきかまぼこ、こぼまきかまぼこ、すまきかまぼこ、さつまあげ、だてまき、ちくわ、つみれ、なるとまき、はんぺん、焼きちくわ、その他練製品
	魚肉ハム、ソーセージ	魚肉ソーセージ、魚肉ハム
肉 類	牛 肉	牛肉もも、かた、ばら、しもふり、牛・肝臓、牛・心臓、牛・腎臓、牛・舌、牛・尾、こうし肉、コンビーフ
	豚 肉	豚肉もも、かた、ばら、ロース、豚・肝臓、豚・胃、豚・腎臓、焼豚
	鶏 肉	鶏肉、ひな肉、もつ、にわとり・皮、骨スープ、くしやき肉 (かん詰)、肝臓くしやきかん詰
	鯨 肉	くじら・塩蔵赤肉、うね・脂身、うね・肉質、冷凍尾肉、冷凍赤肉、鯨かん詰
	そ の 他 の 肉	いのしし肉、うさぎ肉、きじ肉、馬肉、こがも肉、七面鳥肉、食用がえる、すずめ肉 (骨とも)、すっぽん肉、つぐみ肉 (骨とも)、ひつじ肉、やぎ肉、やまばと肉、しぎ肉、ひよどり肉
	ハム、ソーセージ	ロースハム、プレスハム、混合プレスハム、ベーコン、ポークソーセージ、ウインナーソーセージ、レバーソーセージ、サラミソーセージ、混合ソーセージ
卵 類		鶏卵、うずら卵、あひる卵、ピータン
乳 類	牛 乳	牛乳・生乳、市乳、濃厚牛乳
	チ ー ズ	チーズ・チェダー、チーズ・ゴーダ、チーズ・エダム、チーズ・ブルー、チーズ・カテージ、チーズ・プロセス
	そ の 他 の 乳 製 品	フルーツヨーグルト、粉乳、調製粉乳、脱脂粉乳、練乳、カゼイン、生クリーム、ヨーグルト含脂、ヨーグルト脱脂、アイスクリーム (高脂)、アイスクリーム (低脂)、ソフトクリーム、ミックスパウダー
そ の 他 の 食 品		酢、カレールー、ハヤシルー

日本人の栄養所要量（平成元年9月公衆衛生審議会）

表2

別表1 成長期および生活活動強度Ⅱ（中等度）における栄養所要量

年 齢 (歳)	身長推計基準値 (cm)		体重推計基準値 (kg)		エネルギー (kcal)		たん白質 (g)		脂 肪 エネルギー 比 率 (%)	カルシウム (g)		鉄 (mg)		ビタミンA (IU)		ビタミンB ₁ (mg)		ビタミンB ₂ (mg)		ナイアシン (mg)		ビタミンC (mg)	ビタミンD (IU)																																	
	男	女	男	女	男	女	男	女		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女																																			
0～(月)					120/kg		3.3/kg		45	0.4		6		1,300		0.2		0.3		4		400																																		
2～(月)					110/kg		2.5/kg		45	0.4		6		1,300		0.3		0.4		6																																				
6～(月)					100/kg		3.0/kg		30～40	0.4		6		1,000		0.4		0.5		6																																				
1～	80.7	79.6	10.95	10.35	960	910	30	30	25～30	0.4	0.4	7	7	1,000	1,000	0.4	0.4	0.5	0.5	6	6	40																																		
2～	90.0	89.1	13.24	12.74	1,200	1,150	35	35															0.5	0.5	9	9	1,200	1,200	0.7	0.7	0.6	0.6	8	8																						
3～	97.3	96.6	15.04	14.70	1,400	1,350	40	40																											0.6	0.6	8	8	0.8	0.8	0.9	0.9	10	10												
4～	104.3	103.7	16.97	16.69	1,550	1,450	45	45																																					0.6	0.6	10	10	0.8	0.8	1.0	1.0	11	11		
5～	110.8	110.3	19.04	18.78	1,600	1,500	50	50																																															0.6	0.6
6～	117.0	116.5	21.35	21.04	1,700	1,600	55	50	0.7	0.7	10	10	1,500	1,500	0.8	0.8	1.1	1.1	14	14	100																																			
7～	122.7	122.2	23.85	23.44	1,800	1,650	60	55														0.8	0.8	12	12	0.9	0.9	1.2	1.2	1.3	1.3	15	15																							
8～	128.3	127.9	26.70	26.24	1,900	1,750	65	60																										0.9	0.9	12	12	1.0	1.0	1.3	1.3	16	16													
9～	133.5	133.6	29.76	29.50	1,950	1,850	65	65																																				0.9	0.9	12	12	1.0	1.0	1.4	1.4	17	17			
10～	138.8	139.8	33.21	33.54	2,050	1,950	70	70																																														0.8	0.8	12
11～	144.6	146.5	37.26	38.46	2,150	2,100	75	75	0.8	0.8	12	12	1.1	1.1	1.5	1.5	1.2	1.2	18	18																																				
12～	151.4	151.9	42.29	43.31	2,350	2,250	80	80													0.9	0.9	12	12	1.0	1.0	1.4	1.4	1.3	1.3	17	17																								
13～	159.0	155.4	48.34	47.43	2,500	2,300	85	80																									0.9	0.9	12	12	1.0	1.0	1.4	1.4	1.3	1.3	17	17												
14～	164.9	157.1	53.87	50.32	2,600	2,300	85	75																																					0.8	0.8	12	12	1.1	1.1	1.5	1.5	1.2			
15～	168.5	157.6	57.98	51.99	2,700	2,250	85	70	0.7	0.7	12	12	1.1	1.1	1.5	1.5	1.2	1.2	18	18																																				
16～	169.9	158.0	60.21	52.87	2,700	2,200	80	70													0.7	0.7	12	12	1.1	1.1	1.5	1.5	1.2	1.2	18	18																								
17～	170.8	158.1	61.55	52.92	2,700	2,150	80	70																									0.7	0.7	12	12	1.1	1.1	1.5	1.5	1.2	1.2	18	18												
18～	171.3	158.1	62.18	52.52	2,650	2,100	75	65																																														0.6	0.6	10
19～	171.5	158.1	62.41	52.02	2,600	2,050	75	60	0.6	0.6	10	10	2,000	1,800	1.0	0.8	1.4	1.1	17	17																																				
20～29	171.1	157.7	64.00	51.83	2,550	2,000	70	60													0.6	0.6	10	10	2,000	1,800	1.0	0.8	1.4	1.1	17	17																								
30～39	169.8	156.7	65.48	54.09	2,500	2,000	70	60																									0.6	0.6	10	10	2,000	1,800	1.0	0.8	1.4	1.1	17	17												
40～49	167.8	154.6	65.10	55.14	2,400	1,950	70	60																																					0.6	0.6	10	10	2,000	1,800	1.0	0.8	1.4			
50～59	164.2	151.9	61.93	54.13	2,250	1,850	70	60	0.6	0.6	10	10	2,000	1,800	1.0	0.8	1.4	1.1	17	17																																				
60～64	162.1	149.8	59.41	52.49	2,100	1,750	70	60													0.6	0.6	10	10	2,000	1,800	1.0	0.8	1.4	1.1	17	17																								
65～69	160.8	148.3	57.61	51.02	2,000	1,700	70	60																									0.6	0.6	10	10	2,000	1,800	1.0	0.8	1.4	1.1	17	17												
70～74	159.7	145.7	55.83	49.26	1,850	1,600	65	55																																														0.6	0.6	10
75～79	158.7	145.0	54.07	47.22	1,750	1,550	65	55	0.6	0.6	10	10	2,000	1,800	1.0	0.8	1.4	1.1	17	17																																				
80～	157.6	142.4	52.38	44.53	1,650	1,400	65	55													0.6	0.6	10	10	2,000	1,800	1.0	0.8	1.4	1.1	17	17																								

「日本人の栄養所要量」(表)の付帯事項

- 別表1～4で示した栄養所要量は、個人にそのまま適用すべき数値ではない。
- 生活活動強度の判別については、「日常生活からみた生活活動強度の区分（目安）」を参照されたい。
また生活活動強度が「Ⅰ（軽い）」に該当する者は、日常生活活動の内容を変えるかまたは運動を付加することによって、別表1の生活活動強度「Ⅱ（中等度）」に相当するエネルギー量を消費することが望ましい。
- 食塩の摂取量は、従来どおり1人1日当たり10g以下にすることが望ましい。
- ビタミンE（ α -トコフェロール当量）は、成人男子8mg、成人女子7mgを摂取することが望ましい。

別表2 生活活動強度Ⅰ(軽い)における栄養所要量

年 齢 (歳)	エネルギー (kcal)		たん白質 (g)		脂 肪 エネルギー 比率 (%)	カルシウム (g)		鉄 (mg)		ビタミンA (IU)		ビタミンB ₁ (mg)		ビタミンB ₂ (mg)		ナイアシン (mg)		ビタミンC (mg)	ビタミンD (IU)
	男	女	男	女		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女		
15～	2,350	2,000	85	70	25～30	0.8	}	12	12	2,000	1,800	0.9	0.8	1.3	1.1	16	13	50	100
16～	2,400	1,950	80	70								1.0	0.8	1.3	1.1	16	13		
17～	2,400	1,900	80	70								1.0	0.8	1.3	1.0	16	13		
18～	2,350	1,850	75	65								0.9	0.7	1.3	1.0	16	12		
19～	2,300	1,850	75	60								0.9	0.7	1.3	1.0	15	12		
20～29	2,250	1,800	70	60	20～25	0.6	}	10	10	2,000	1,800	0.9	0.7	1.2	1.0	15	12	50	100
30～39	2,200	1,750	70	60								0.9	0.7	1.2	1.0	15	12		
40～49	2,150	1,700	70	60								0.9	0.7	1.2	0.9	14	11		
50～59	2,000	1,650	70	60								0.8	0.7	1.1	0.9	13	11		
60～64	1,850	1,550	70	60								0.7	0.6	1.0	0.9	12	10		
65～69	1,800	1,500	70	60	20～25	0.6	}	10	10	2,000	1,800	0.7	0.6	1.0	0.9	12	10	50	100
70～74	1,650	1,450	65	55								0.7	0.6	1.0	0.9	12	10		
75～79	1,600	1,400	65	55								0.7	0.6	1.0	0.9	12	10		
80～	1,500	1,250	65	55								0.7	0.6	1.0	0.9	12	10		
付加量 (妊娠前半期 妊娠後半期 授乳婦)		+ 150 + 350 + 700		+ 10 + 20 + 20	25～30		+ 0.4 + 0.4 + 0.5		+ 3 + 8 + 8		+ 0 + 200 + 1,400		+ 0.1 + 0.2 + 0.3		+ 0.1 + 0.2 + 0.4		+ 1 + 2 + 5	+ 10 + 10 + 40	+ 300 + 300 + 300

注) 妊婦、授乳婦への付加量は便宜上ここに示したが、妊婦、授乳婦の生活活動強度はすべてⅠ(軽い)ということではなく、おのおの生活活動強度に応じたものとする。

別表3 生活活動強度Ⅲ(やや重い)における栄養所要量

年 齢 (歳)	エネルギー (kcal)		たん白質 (g)		脂 肪 エネルギー 比率 (%)	カルシウム (g)		鉄 (mg)		ビタミンA (IU)		ビタミンB ₁ (mg)		ビタミンB ₂ (mg)		ナイアシン (mg)		ビタミンC (mg)	ビタミンD (IU)
	男	女	男	女		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女		
15～	3,200	2,650	100	85	25～30	0.8	}	12	12	2,000	1,800	1.3	1.1	1.8	1.5	21	17	50	100
16～	3,200	2,600	95	80								1.3	1.0	1.8	1.4	21	17		
17～	3,200	2,550	95	80								1.3	1.0	1.8	1.4	21	17		
18～	3,150	2,500	90	75								1.3	1.0	1.7	1.4	21	17		
19～	3,100	2,450	90	70								1.2	1.0	1.7	1.3	20	16		
20～29	3,050	2,400	85	70	20～25	0.6	}	10	10	2,000	1,800	1.2	1.0	1.7	1.3	20	16	50	100
30～39	2,950	2,350	85	70								1.2	0.9	1.6	1.3	19	16		
40～49	2,850	2,300	85	70								1.1	0.9	1.6	1.3	19	15		
50～59	2,700	2,200	85	70								1.1	0.9	1.5	1.2	18	15		
60～64	2,450	2,050	80	70								1.0	0.8	1.3	1.1	16	14		
65～69	2,350	2,000	80	70	20～25	0.6	}	10	10	2,000	1,800	1.0	0.8	1.3	1.1	16	14	50	100

別表4 生活活動強度Ⅳ(重い)における栄養所要量

年 齢 (歳)	エネルギー (kcal)		たん白質 (g)		脂 肪 エネルギー 比率 (%)	カルシウム (g)		鉄 (mg)		ビタミンA (IU)		ビタミンB ₁ (mg)		ビタミンB ₂ (mg)		ナイアシン (mg)		ビタミンC (mg)	ビタミンD (IU)
	男	女	男	女		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女		
15～	3,750	3,100	115	95	25～30	0.8	}	12	12	2,000	1,800	1.5	1.2	2.1	1.7	25	20	50	100
16～	3,750	3,050	110	95								1.5	1.2	2.1	1.7	25	20		
17～	3,750	2,950	110	95								1.5	1.2	2.1	1.6	25	19		
18～	3,700	2,900	105	90								1.5	1.2	2.0	1.6	24	19		
19～	3,700	2,850	105	85								1.5	1.1	2.0	1.6	24	19		
20～29	3,550	2,800	100	85	20～25	0.6	}	10	10	2,000	1,800	1.4	1.1	2.0	1.5	23	18	50	100
30～39	3,450	2,750	100	85								1.4	1.1	1.9	1.5	23	18		
40～49	3,350	2,700	100	85								1.3	1.1	1.8	1.5	22	18		
50～59	3,150	2,600	100	85								1.3	1.0	1.7	1.4	21	18		
60～64	2,850	2,400	95	80								1.1	1.0	1.6	1.3	19	17		
65～69	2,750	2,300	95	80	20～25	0.6	}	10	10	2,000	1,800	1.1	1.0	1.6	1.3	19	16	50	100

表3

職 業 分 類 表

職業等の分類	基 準	仕事の種類の内容例示
1 常用労務者	同一の事業所に引き続き1カ月以上雇用されている筋肉労務者。 事業所には官公及び民間を含む。 官公の事業所とは、国の行政機関、地方公共団体及びそれらの経営する事業所をいう。 民間の事業所とは官公以外のものとする。JR、NTT、JT及び駐留軍関係を含める。 筋肉労働者のうちには、常用の販売人・サービス職業従事者をも含める。(同一事業所に引き続き1カ月以上雇用され、主として物品の販売に従事するもの。または家事用務・客の接待、給仕、慰安など主として個人に対するサービスに従事するもの。) 農林・漁業従事者でも官公および法人経営の農林・漁業事業所の雇用者はここに含める。	常用の採炭夫、支柱夫、坑内運搬夫、石切出夫、川砂採取人、船員、汽車機関士、自動車運転手、自動車車掌、金属プレス工、織物工、ミシン工、建築大工、木箱製造工、建築塗装工、木版製工、ボイラー火夫、守衛、公園掃除人、衛生掃除人。 化粧品外交員、駅構内売子、販売人、食堂給仕人、旅館女中、家政婦、集金人、郵便配達人。 運材夫、筏流し夫、伐採夫、捕鯨船砲手、海女、投網漁夫、園芸農夫、のり養殖人、こんぶ採取人等。
2 日雇労務者	官公庁または民間に1カ月未満の期間または日々の契約で雇用されている筋肉労働者。 日雇の販売人、サービス職業従事者もここに含める。 官公及び法人経営の農林・漁業事務所日雇の雇用者はここに含める。 日雇労務者をさらに説明すると日雇健康保険を受けている者が該当し、形式の如何を問わず、他人に雇われているもの(日雇に出るもの)であって、非農林・漁業にあつては日々雇入れられているものをいう。 農林・漁業にあつては、1カ月未満の契約によって雇入れられている者であつて、実際には1カ月以上にわたる雇用関係にある場合でも、形式上「雇用契約」が1カ月以内であるものはその契約形式により日雇とするが契約形式が不明確であるものは、賃金の支払形式など、その実態によって判定する。 子守、家事手伝などでこれを業で行うのではなく、時たまのまれて従事し、受ける報酬が労働の対価というよりは謝礼または友誼的受贈金と考えられる場合には、これに含まれない。	日雇で上記(1)に示した仕事に従事しているもの。および失業対策の日雇労務者等。

職業等の分類	基 準	仕事の種類の内容例示
3 勤 労 職 員	個人経営の事務所、または会社、組合その他法人、団体などに雇用され、主として技術的、教育的、書記的、管理的な仕事に従事している者。 なお経営者もここに含める。経営者とは民間企業を主宰経営するもので、技術的職業に従事しないものをいう。 ただし、「商人及び職人」に区分するものは除く。 官公庁職員 国または地方公共団体の営む事業所、事務所に雇用され、主として、技術的、教育的、書記的、管理的な仕事に従事している者。 いわゆる役人といわれるものがこれにはいる。	民間の事務、事業所において航海士、航空士、ヘリコプター操縦士、無線通信士、船舶無線通信士、有線通信員、電話交換手、タイピスト、医師、歯科医師、薬剤士、看護婦、あんま師、接骨師、採炭技術者、合金技師、工作機械組立技師、電気工事技術者。 小学校校長、高等学校教員、洋裁学校講師、医学研究員、人事事務員、給与事務員、電報受付事務員、小荷物受付事務員、出札事務員、火災保険代理店主、建築現場監督者、販売部長、人事課長、会社社長、工場長、組合理事、映画館経営者、ホテル経営者等。 官公庁または官公立の事務所、事業所において、上記に例示した種の仕事に従事している者等。
4 自 営 業 そ の 他 商 人 及 び 職 人	独立した小規模（家族でない使用人4人以下）で商品の仕入、販売、製造、加工またはサービスを提供する事業を営む事業主または家族従事者及び事業主の雇用者で他に分類されない者。	青果店主、菓子小売店主、洋品店店員、理髪店員、表具屋、たばこ屋、写真屋、紙芝居屋、織物ブローカー、呉服行商人、鮮魚行商人、牛馬仲買人、材木売買仲立人、呼売人。 鳶職、植木職、大工、左官、屋根屋、ブリキ屋、ペンキ屋、石屋、建具屋、畳屋、靴屋、靴磨き、露天商、屑屋等。
5 農 林・漁 夫	個人で農業、林業または漁業を営んでいる者、その家族従事者及びその事業主の雇用者。 法人経営の農林・漁業事業所の雇用者はここに含めない。	農耕主、農業家族従事者、園芸農夫、豚飼育人、馬丁、運材夫、筏流し夫、伐採夫、海女、投網漁夫、こんぶ採取人等。
6 自 由 業 者 そ の 他	個人で自分の専門の技術や知識を内容とする仕事に従事する者。	開業医師、開業歯科医師、開業薬剤師、開業あんま師、開業接骨師、弁護士、オペラ歌手、講談師、脚本家、画家、会計士、カメラマン、職業野球選手、マネキン等。
7 小 中 学 校 児 童 生 徒	幼稚園及び児童福祉施設内の児童を含める。	
8 高校以上の 生 徒 学 生	高校以上の学校（各種学校を含み修業年限1年未満のものは除く）の生徒学生。	
9 家事従事者	日常家事に従事することを常態としている者をいう。	一般家庭の主婦、女中等。
10 無 職 そ の 他	職のない者。就業前の乳幼児を含む。但し幼稚園児、児童福祉施設の児童は除く。	失業者、隠居者等。

調査票の様式

1 身体状況調査票（様式第1号）

様式第1号
総務庁承認 No17979
承認期限 平成4年1月31日まで
厚1-4-2-1
平成3年8月7日登録

平成3年国民栄養調査

身体状況調査票

都道
府県

保健所

地区番号					-		市郡番号		世帯番号		世帯員番号	
性別	1. 男	2. 女	年齢									

(身体計測)

1. 身長 . cm

2. 体重 . kg

3. 血圧 最高 mmHg
最低 mmHg

4. 皮下脂肪厚 腕部 mm
背部 mm

5. 最大酸素摂取量 . ℓ
 . mL/kg

6. 血液検査実施の有無 ①有 ②無 ☐

7. 1日の運動量 歩

(問診)

8. 血圧降下薬（心臓病又は血圧の薬）
① 服用したことがない
② 毎日服用している
③ 時々服用している
④ 服用を中止した
⑤ 不明である ☐

9. 喫煙
① 以前から（ほとんど）吸わない
② 以前は吸っていたが今は吸わない
③ 現在喫煙している ☐
②を回答した者 平均 本 喫煙歴 年
③を回答した者 平均 本 喫煙歴 年

10. 飲酒
① 以前から（ほとんど）飲んでいない
② 以前は飲酒の習慣があったが現在は無い
③ 現在飲酒の習慣有り
②を回答した者 平均 合 飲酒歴 年
③を回答した者 平均 合 飲酒歴 年

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

厚生省

2 栄養摂取状況記入帳（様式第2号）

様式第2号
総務庁承認 No.17980
承認期限 平成4年1月31日まで
厚 1 - 4 - 2 - 2
平成3年8月7日登録

平成3年国民栄養調査

栄養摂取状況記入帳

地区番号								-		
------	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

市郡番号		
------	--	--

世帯番号			
------	--	--	--

都道府県

保健所

調査員氏名

厚生省

I 世帯状況・II 食事状況

地区番号					市郡番号		世帯番号		
------	--	--	--	--	------	--	------	--	--

I 世帯状況										II 食事状況									
1. 世帯員番号	2. 氏名	3. 性別	4. 生年月		5. 妊婦・授乳婦	6. 仕事の種類		7. 日常生活活動強度			第1日			第2日			第3日		
						職業名	※判定	時間	※判定	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	
01		1 男	1 昭和	年月	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦			歩く時間											
		2 女	2 大正					立っている時間											
02		1 男	1 昭和	年月	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦			歩く時間											
		2 女	2 大正					立っている時間											
03		1 男	1 昭和	年月	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦			歩く時間											
		2 女	2 大正					立っている時間											
04		1 男	1 昭和	年月	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦			歩く時間											
		2 女	2 大正					立っている時間											
05		1 男	1 昭和	年月	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦			歩く時間											
		2 女	2 大正					立っている時間											
06		1 男	1 昭和	年月	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦			歩く時間											
		2 女	2 大正					立っている時間											
07		1 男	1 昭和	年月	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦			歩く時間											
		2 女	2 大正					立っている時間											
08		1 男	1 昭和	年月	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦			歩く時間											
		2 女	2 大正					立っている時間											

※この欄については調査員が記入しますので世帯では記入しないで下さい。

(記入例)

食 物 摂 取 状 況

強化米・麦 の使用	① 使用している 2 使用していない
--------------	-----------------------

宅配サービス の利用	1 利用している ② 利用していない
---------------	-----------------------

(第1日 朝)

0 0 0 0 4 0 0 0

料 理 名	食 品 名	原食品使用料		廃棄量	純 摂 取 量		※ 食品番号
		数 量	※ g		数 量	※ g	
ご は ん み そ 汁	強 化 米 入 精 白 米	320 g			320 g		
	甘 み そ	60 g			60 g		
	大 根	150 g		20 g	130 g		
	油 揚 げ	1 枚30 g			30 g		
	煮 干(だ し 用)	5 g			5 g		
目 玉 焼 き	鶏 卵	4 個			4 個		
	植 物 油	大さじ2			大さじ2		
	ソ ー ス	大さじ1			大さじ1		
漬 物 ト ー ス ト	(市)た く あ ん	5切れ			40 g		
	ロ ー ル パ ン	3 個			120 g		
	マ ー ガ リ ン	小さじ2			小さじ2		

(第1日 昼)

0 0 0 0 4 5 0 0

料 理 名	食 品 名	原食品使用料		廃棄量	純 摂 取 量		※ 食品番号
		数 量	※ g		数 量	※ g	
ご は ん み そ 汁	強 化 米 入 精 白 米				朝の残り		
	み そ 汁	1 袋			1 袋		
コ ロ ッ ケ	(市)コ ロ ッ ケ	2 個			100 g		
	緑 茶	少々			少々		
日 本 茶 菓 子	ポ テ ト チ ッ プ ス	1/2袋			45 g		
	りんごジュース(50%)	1 本			1 本		

(第1日 夕)

0 0 0 0 4 9 9 9

料 理 名	食 品 名	原食品使用料		廃棄量	純 摂 取 量		※ 食品番号
		数 量	※ g		数 量	※ g	
外 食 野菜サラダ	に ぎ り ず し				(1人前)		
	キ ャ ベ ツ	20 g			20 g		
	ト マ ト	100 g			100 g		
み そ 汁	豆 腐	1/4丁			1/4丁		
	み そ	60 g			60 g		
	油 揚 げ	5 g			5 g		
焼 魚	さ ん ま	420 g		125 g	295 g		
	し ょ う ゆ	大さじ1			大さじ1		
	さ と い も	350 g		70 g	280 g		
煮 物	豚 肉(も も)	100 g			100 g		
	に ん じ ん	50 g		10 g	40 g		
	し ょ う ゆ	大さじ1			大さじ1		
日 本 - 酒	砂 糖	20 g			20 g		
	化 学 調 味 料	少々			少々		
	一 級 酒	200ml			200ml		

3 食生活状況調査票（様式3号）

様式第3号
総務庁承認 No.17980
承認期限 平成4年1月31日まで
厚 1 - 4 - 2 - 3
平成3年8月7日登録

平成3年国民栄養調査

食生活状況調査票

この調査は満18歳から満59歳までの方のみが記入して下さい。

（該当するもの1つを○でかこんで下さい。）

なお、調査票は1人について1部使用して下さい。

地区番号					—		市郡番号		世帯番号		
世帯員番号				性別	1 男	2 女	年齢				

都 道

府 県

保健所

厚 生 省

質問1 あなたのふだんの食事量は同じ年頃の人と比べて多いと思いますか。少ないと思いますか。

次の中から1つ選んで下さい。

- 1 普通の人より多いと思う
- 2 人並みだと思う
- 3 普通の人より少ないと思う
- 4 わからない

質問2 あなたはふだん間食を食べますか。次の中から1つ選んで下さい。

- 1 毎日食べる
- 2 時々食べる
- 3 ほとんど食べない

質問3 あなたはふだん夜食を食べますか。次の中から1つ選んで下さい。

- 1 毎日食べる
- 2 時々食べる
- 3 ほとんど食べない

質問4 あなたはふだん外食をすることがありますか。次の中から1つ選んで下さい。

- 1 ほとんど毎日1回は外食する
- 2 週4～5回外食する
- 3 週2～3回外食する
- 4 ほとんど外食しない

質問5 あなたはふだん欠食することがありますか。次の中から1つ選んで下さい（1日3食を基準としてお答え下さい）。

- 1 ほとんど毎日1回は欠食する
- 2 週4～5回欠食する
- 3 週2～3回欠食する
- 4 ほとんど欠食しない

質問6 前項の質問5で1～3に○をつけた人におたずねします。次の中からもっともあてはまるものを1つ選んで下さい。

- 1 美容のため
- 2 習慣（1日2食主義なども含む）
- 3 多忙のため
- 4 病気の予防の治療のため
- 5 その他

質問7 あなたは現在次の病気で治療していますか。次の中からもっともあてはまるものを全て選んで下さい。

- 1 高血圧症
- 2 心臓病
- 3 糖尿病
- 4 貧血
- 5 肝臓病
- 6 高脂血症
- 7 その他の慢性疾患（3カ月以上にわたっているもの）
- 8 以上の病気だと言われたことはない

質問 8 食物摂取状況調査の期間中 3 日間に、あなたが食べた食品を該当するところに○印をつけて下さい（量の多少に関係はありません）。

分類	食 品 名	1 日 目	2 日 目	3 日 目
1	魚類（骨ごと食べられる小魚類を除く） 練製品等魚加工品			
	肉類（牛・豚・鶏等）			
	ハム・ソーセージ等肉加工品			
	卵類（鶏卵等）			
	大豆・大豆製品			
2	牛乳・乳製品			
	骨ごと食べられる小魚			
	海そう類			
3	緑黄色野菜（にんじん・ほうれん草・ピーマン・トマト等）			
4	その他の野菜（大根・キャベツ・白菜・きゅうり・たまねぎ等）			
5	米類			
	パン類			
	めん類			
	いも類			
6	油脂類（天ぷら油・サラダ油・バター・マーガリン・マヨネーズ・ドレッシング等）			

注意：1 日に同じ種類のものを 2 つ以上、また何回食べても○印は 1 つだけつけて下さい。

質問9 あなたのふだんの日常生活の状況はどれですか。次の中から1つ選んで下さい。

- 1 通勤、買い物など1時間程度の歩行と軽い手仕事や家事などによる作業のほかはほとんどすわっての（事務、勉強、談話等）作業をしている。
- 2 通勤、買い物のほか仕事などで2時間程度の歩行のほか機械操作、接客、実事等による立っていることが多い。
- 3 農耕、漁業、建築などで、立ったり歩いたりすることが多いほか1日のうち1時間程度は重い筋作業をしている。
- 4 1日のうち2時間程度は激しいトレーニングとか木材の運搬、農繁期の農耕作業などのような重い筋作業に従事している。

質問10 あなたの通常の休日数はどれですか。次の中から選んで下さい。

- 1 4週間に8日以上（週休2日以上）
- 2 4週間に5～7日以上（隔週2日程度）
- 3 4週間に4日（週休1日）
- 4 4週間に4日未満（週休1日未満）

質問11 あなたの生活状況（時間配分）についてお聞きします。調査2日目の時間をお書き下さい。

睡眠時間	家事・仕事等	通勤・通学時間	自由時間	その他
時間	時間	時間	時間	時間

注意：記入単位は、0.5時間（30分）単位の記入とします。

：自由時間は自分のまったくの自由に過ごせる時間で、食事や洗面等はその他とします。

：合計で24時間になるようにして下さい。