

国民健康・栄養調査

栄養摂取状況調査のための標準的図版ツール
(2009年版)

BOOK OF FOOD PORTION SIZES 2009



独立行政法人 国立健康・栄養研究所

栄養疫学プログラム

国民健康・栄養調査プロジェクト

National Institute of Health and Nutrition

Book of Food Portion Sizes

– for the purpose of estimation of food amounts in nutrition survey –

Editors

Katsushi Yoshita

Yusuke Arai

Miho Nozue

**National Institute of Health and Nutrition,
Nutritional Epidemiology Program,
Project for the National Health and Nutrition Survey**

Tokyo, Japan 2009

目的・趣旨

近年日本人の食事内容はますます多様化してきており、対象者の栄養摂取状況を正しく把握するためには、栄養摂取状況調査に携わる管理栄養士等としての専門的な知識、経験、技術の習得が求められます。一方で、国民健康・栄養調査における栄養摂取状況調査は全国調査という性質から、以前よりこれに関する手頃で汎用性の高い標準的な調査ツールの必要性が指摘されています。

この「標準的図版ツール」(2009年版)は、栄養摂取状況調査において、最低限度の標準化や精度維持・向上、調査時間の短縮を目指すと共に、対象者と調査者両者の負担軽減等の課題をより良い方向へ導くためのひとつの手段となるよう、2007、2008年に作成した試作版を利用された多数の皆様から寄せられた貴重なご意見やご要望をもとに改訂したものです。

注意事項

この「標準的図版ツール」(2009年版)を目的以外の用途で利用、転用、転載することや作成者に無断で複製したりすることは固くお断り致します。

使い方

「標準的図版ツール」(2009年版)は栄養摂取状況調査に際し、既存のフードモデルや関連書籍等と同様に対象者に対する視覚媒体として、食品や料理の大きさ、体積あるいは容量の確認等にご活用下さい。

このツールに示されている内容はいずれも実寸サイズとなっておりますが、紙面上の印刷物であるという限界については十分にご理解いただきますようお願い致します。

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

参考文献

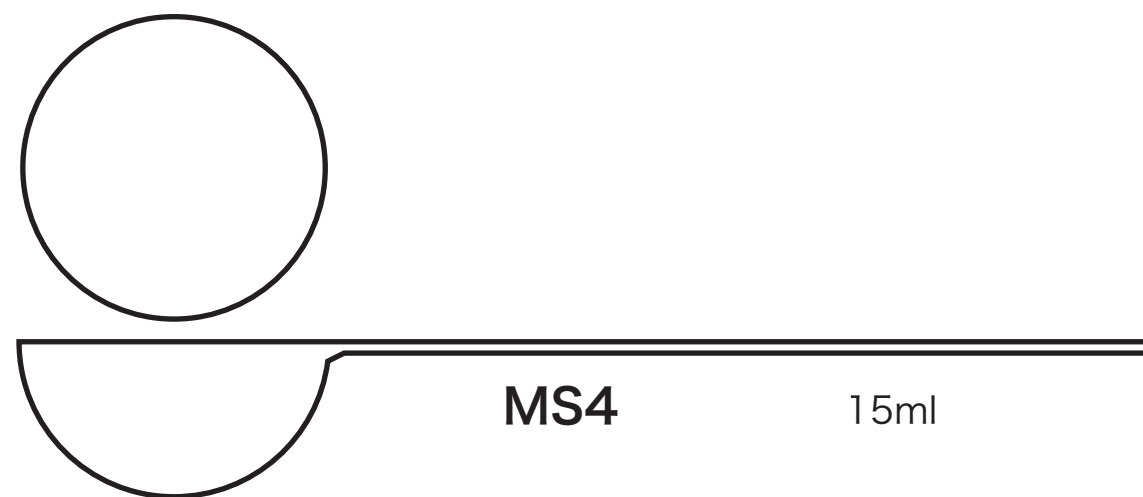
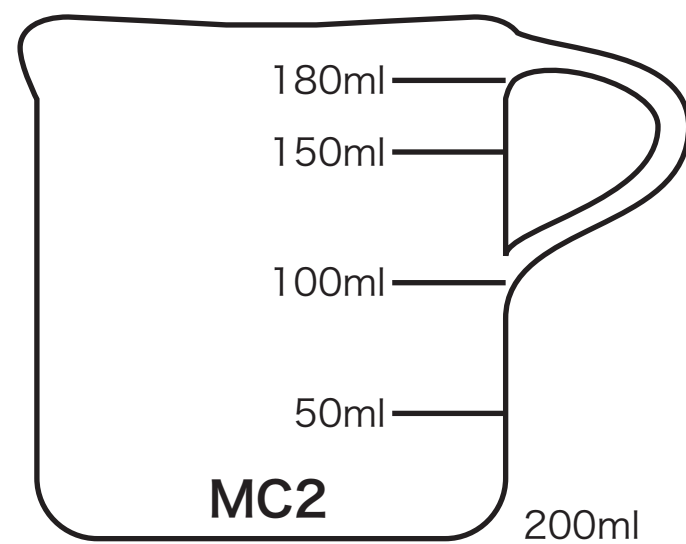
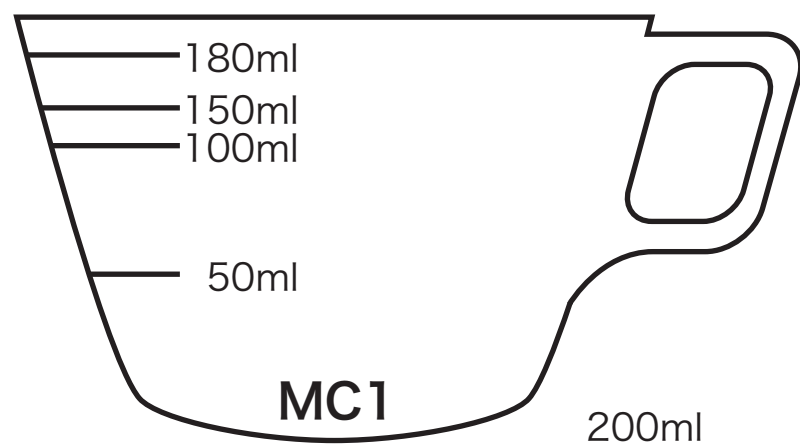
- 山口百子他：ProjectHeartbeat 食事頻度調査－食品スケール－第1版、国立健康・栄養研究所、1995
- Food Model Booklet, US Department of Agriculture, 2002
- Picture Book of Food Portion Sizes, National Institute for Health and Welfare, Finland, 2006
- 上島弘嗣他：高血圧予防のためのライフスタイルのあり方に関する疫学調査
－国際共同研究INTERMAPの一環として－平成9～12年科学研究費補助金(基盤研究(A)(1))、研究成果報告書、2002
- 食事調査マニュアル、特定非営利活動法人日本栄養改善学会監修、南山堂、2005
- 平成19年国民健康・栄養調査 栄養摂取状況調査のための標準的図版ツール(試作版)、
独立行政法人 国立健康・栄養研究所 栄養疫学プログラム 国民健康・栄養調査プロジェクト、2007
- 食事調査マニュアル改訂2版、特定非営利活動法人日本栄養改善学会監修、南山堂、2008
- 平成20年国民健康・栄養調査 栄養摂取状況調査のための標準的図版ツール(試作第2版)、
独立行政法人 国立健康・栄養研究所 栄養疫学プログラム 国民健康・栄養調査プロジェクト、2008

国民健康・栄養調査

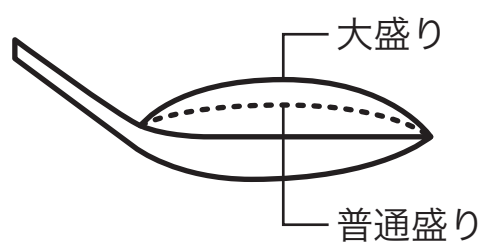
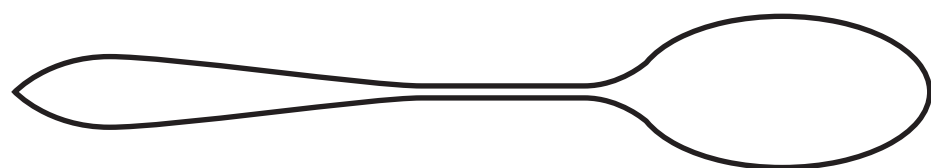
栄養摂取状況調査のための標準的図版ツール(2009年版)

目次

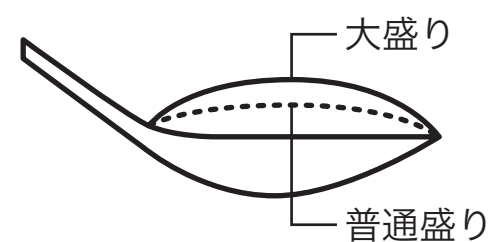
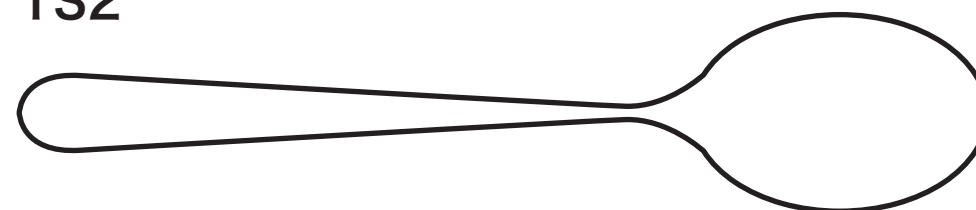
- | | |
|--|---|
| <p>1 計量カップ.....MC1、MC2
計量スプーン(1～15ml).....MS1、MS2、MS3、MS4</p> <p>2 ティースプーン、テーブルスプーン....TS1、TS2、TS3、TS4</p> <p>3 めし盛りつけ(110～165g).....ME1、ME2、ME3</p> <p>4 めし盛りつけ(200、230g).....ME4、ME5</p> <p>5 茶碗(100～270ml).....CH1、CH2、CH3、CH4</p> <p>6 茶碗(320、420ml).....CH5、CH6
蓋付き茶碗(280ml).....CH7</p> <p>7 椀(135、180ml).....WA1、WA2
丼(420ml).....DO1</p> <p>8 湯呑み(100～240ml).....Y1、Y2、Y3、Y4、Y5、Y6、Y7</p> <p>9 マグカップ(150～300ml).....MG1、MG2、MG3、MG4、MG5</p> <p>10 コーヒーカップ、ティーカップ.....CC1、TC1</p> <p>11 グラス(150～350ml).....G1、G2、G3、G4</p> <p>12 グラス(150～210ml).....G5、G6、G7</p> <p>13 ビアジョッキ(400ml).....G8
ビアグラス(220、265ml).....G9、G10
ワイングラス(100ml).....G11</p> <p>14 杯(30～60ml).....G12、G13、G14
ロックグラス(30ml).....G15
ショットグラス(75ml).....G16</p> <p>15 食パン(厚さ10～30mm).....SP1</p> <p>16 魚切り身(25～75cm²).....AK1、AK2、AK3
(厚さ5～30mm)</p> <p>17 魚切り身(25～75cm²).....AK4、AK5、AK6、AK7、AK8、AK9
(厚さ5～30mm)</p> <p>18 魚(50～120g).....FL1、FL2、FL3</p> <p>19 果物(みかん、柿、りんご、バナナ)....FR1、FR2、FR3、FR4</p> | <p>20 長方形、角丸長方形(25～75cm²)...AR1、AR2、AR3、AR4、AR5、AR6
(厚さ5～30mm)</p> <p>21 円、楕円(25～75cm²).....AC1、AC2、AC3、AO1、AO2、AO3
(厚さ5～30mm)</p> <p>22 丸皿(直径12、14cm).....D6、D7</p> <p>23 丸皿(直径16cm).....D8</p> <p>24 丸皿(直径18cm).....D9</p> <p>25 丸皿(直径20cm).....D10</p> <p>26 丸皿(直径24cm).....D12</p> <p>27 丸皿(直径26cm).....D13</p> <p>28 丸皿写真(直径24cm).....DP12
+方眼(1マス1cm²)</p> <p>29 正円(直径2～20cm).....C1～C10</p> <p>30 正円(直径2～10cm).....C1、C2、C3、C4、C5</p> <p>31 正円(直径12、14cm).....C6、C7</p> <p>32 正円(直径16cm).....C8</p> <p>33 正円(直径18cm).....C9</p> <p>34 正円(直径20cm).....C10</p> <p>35 正方形(2～20cm).....S1～S10</p> <p>36 正方形(2～10cm).....S1、S2、S3、S4、S5</p> <p>37 正方形(12、14cm).....S6、S7</p> <p>38 正方形(16cm).....S8</p> <p>39 正方形(18cm).....S9</p> <p>40 正方形(20cm).....S10</p> <p>41 扇形(10～18cm).....F1、F2、F3、F4</p> <p>42 方眼(1マス1cm²)</p> |
|--|---|



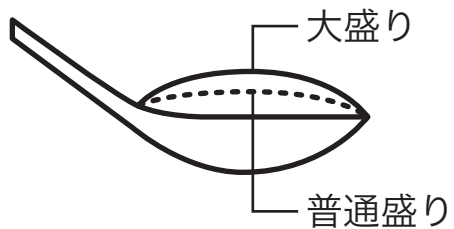
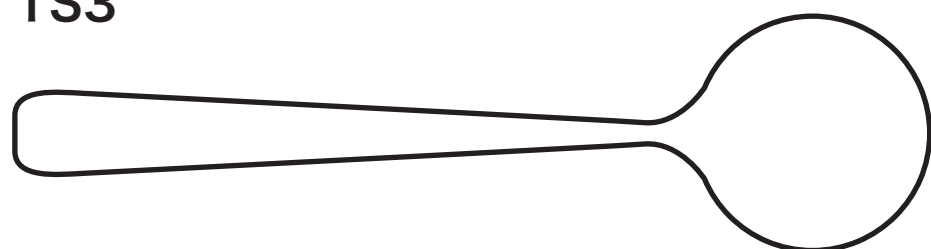
TS1



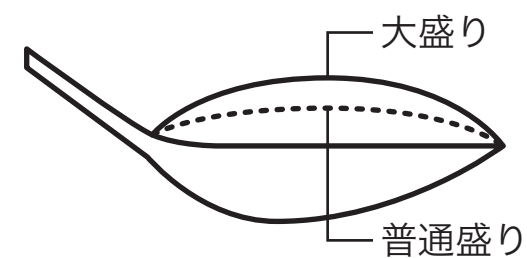
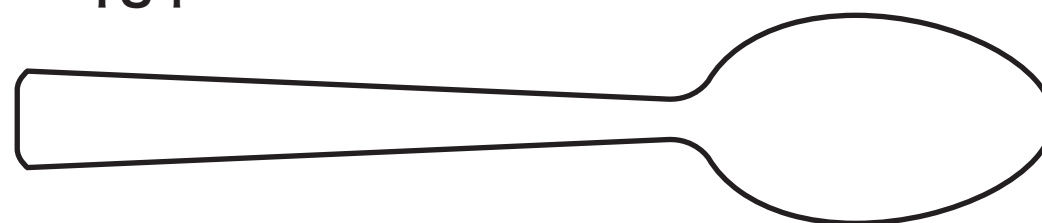
TS2



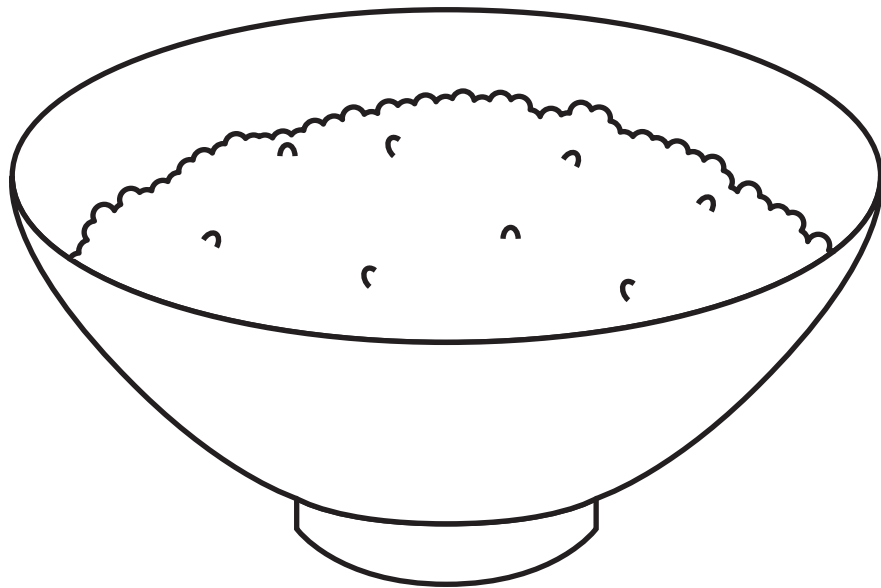
TS3



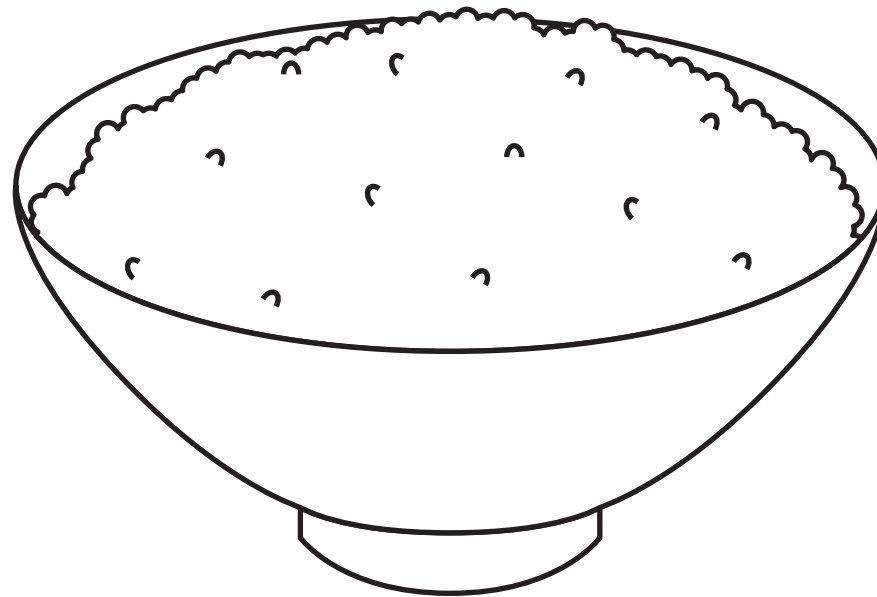
TS4



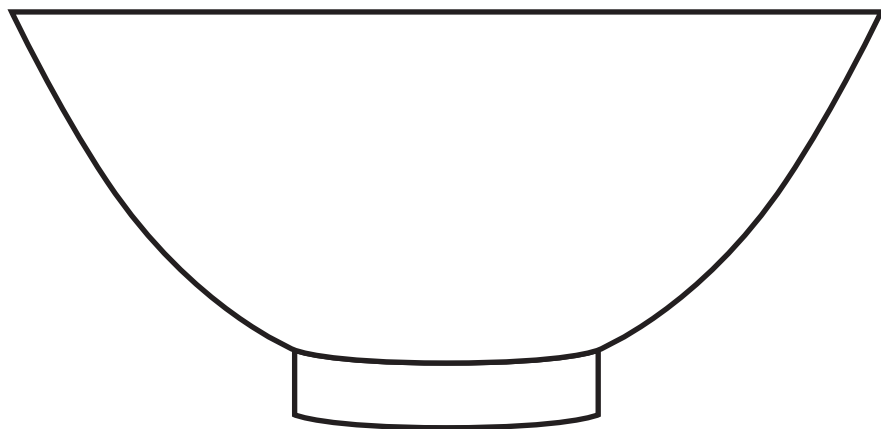
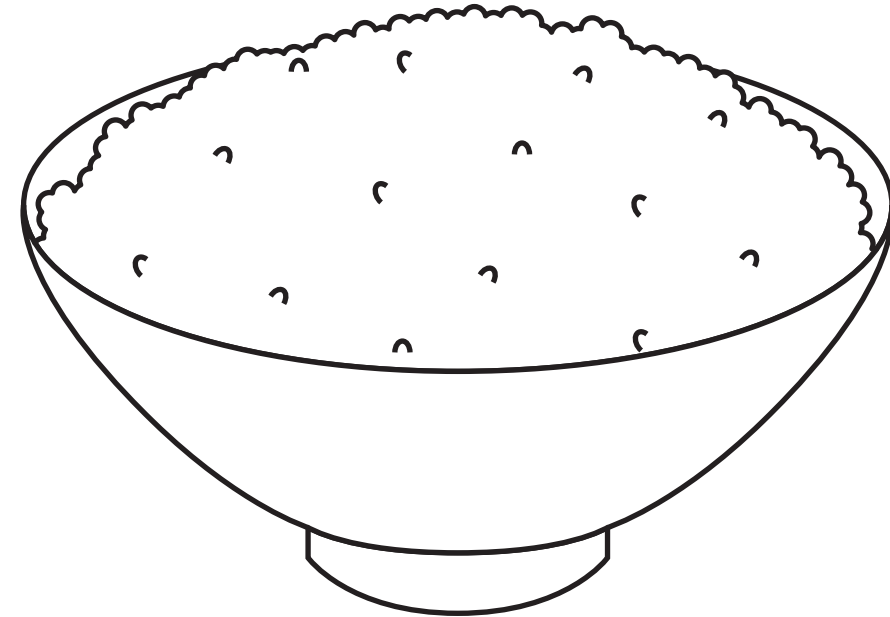
ME1



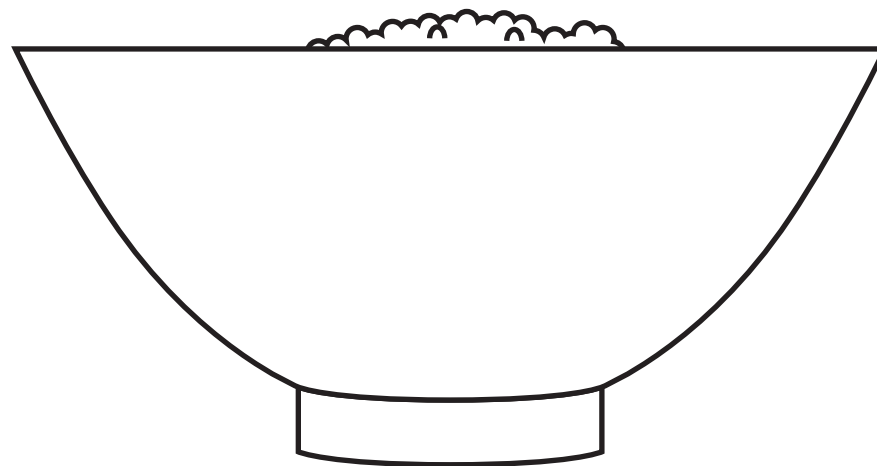
ME2



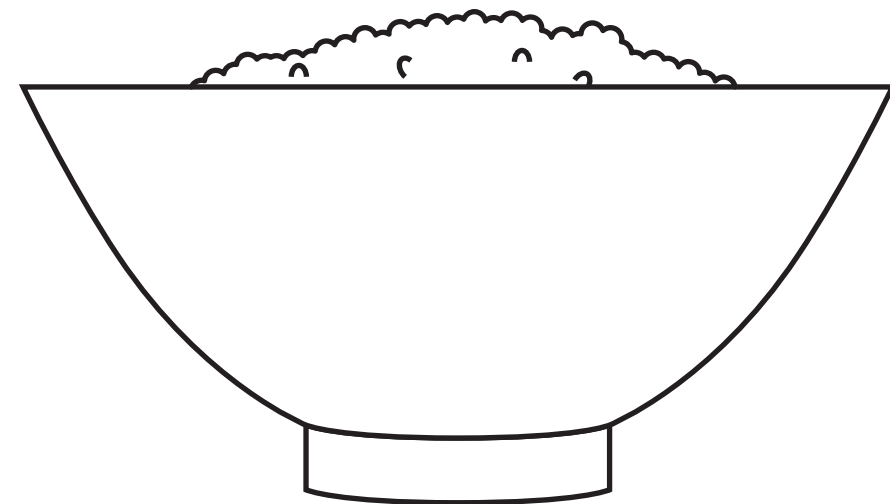
ME3



盛りつけ 110g

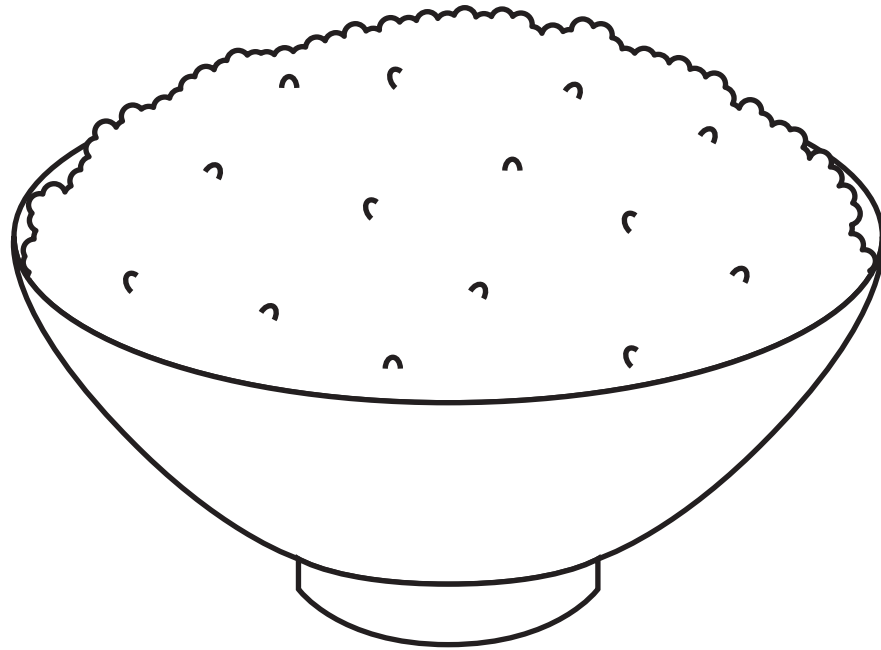


盛りつけ 140g

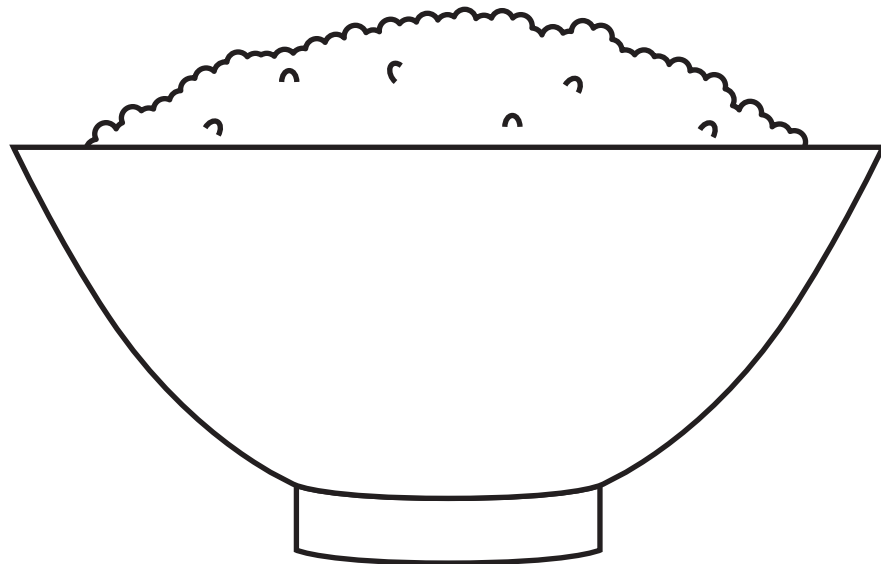
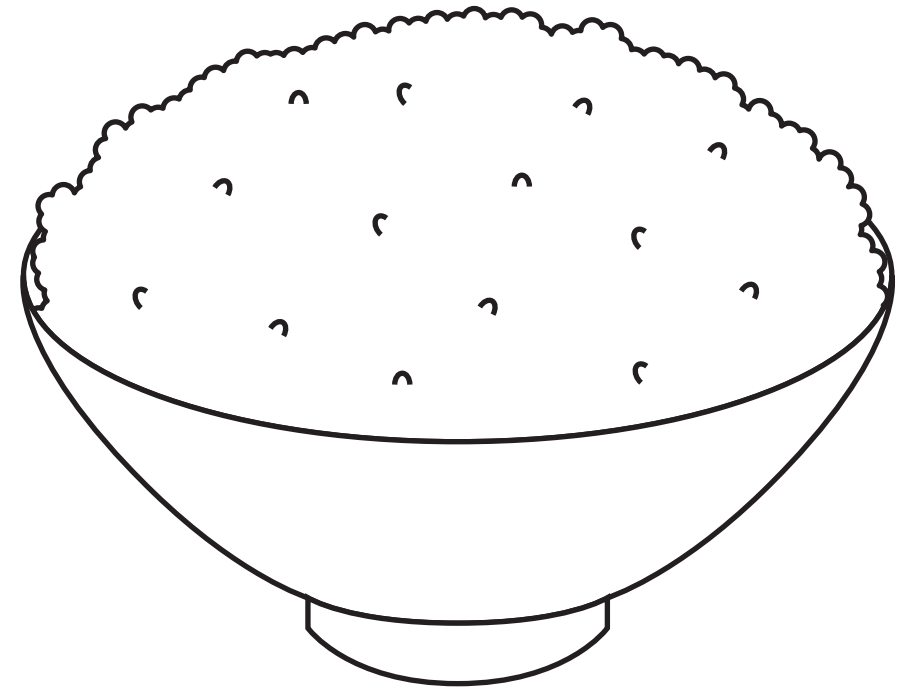


盛りつけ 165g

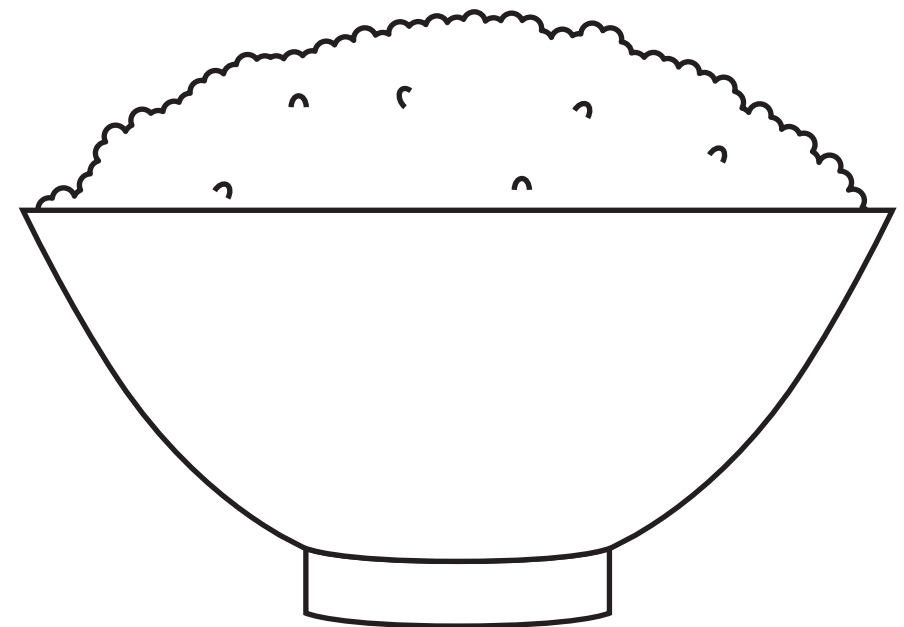
ME4



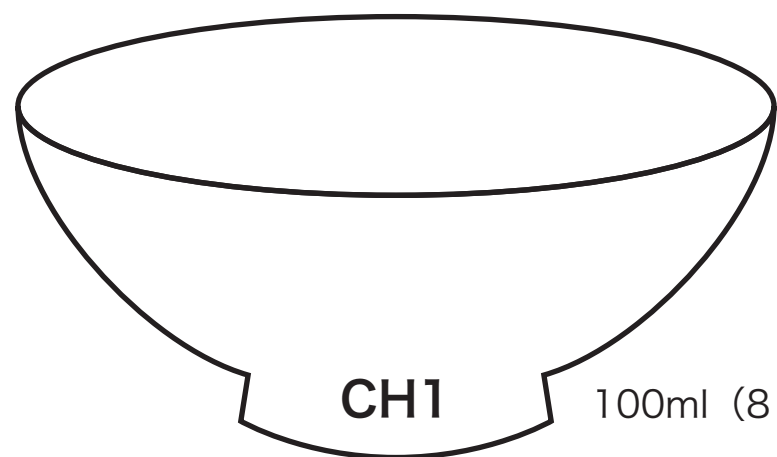
ME5



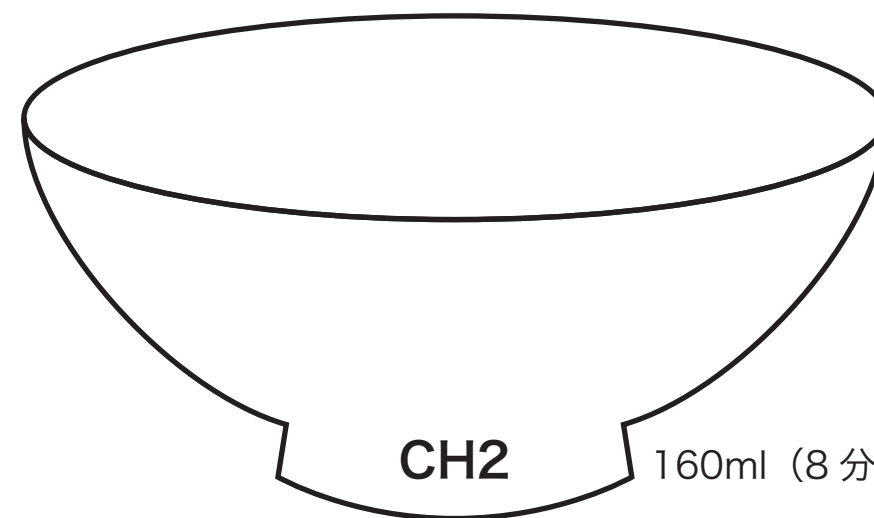
盛りつけ 200g



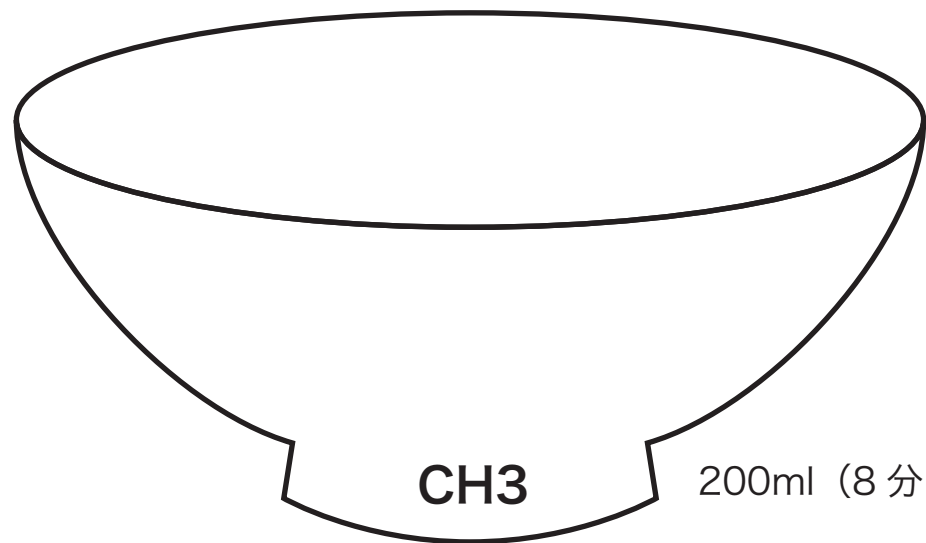
盛りつけ 230g



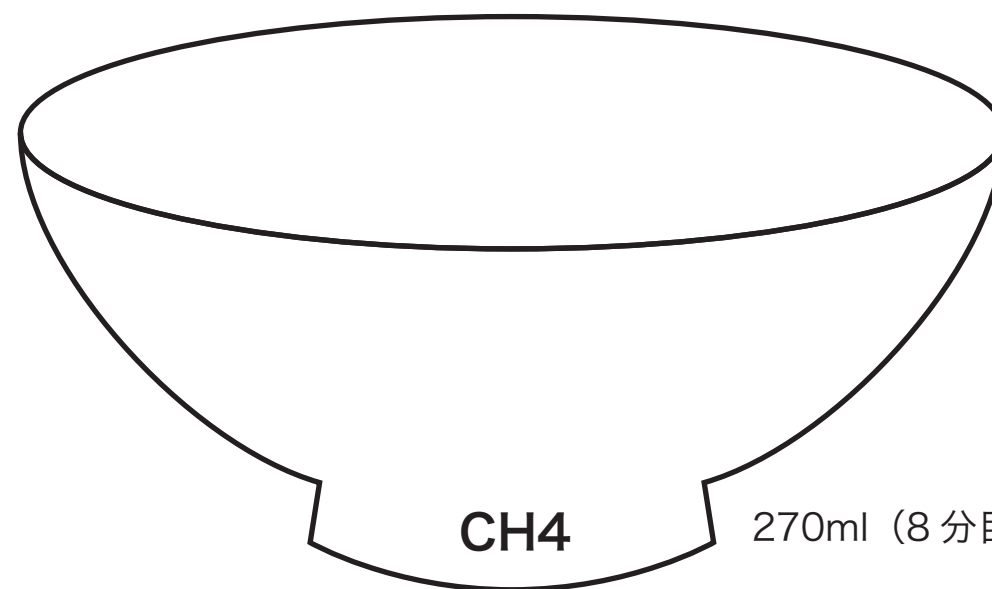
100ml (8 分目)



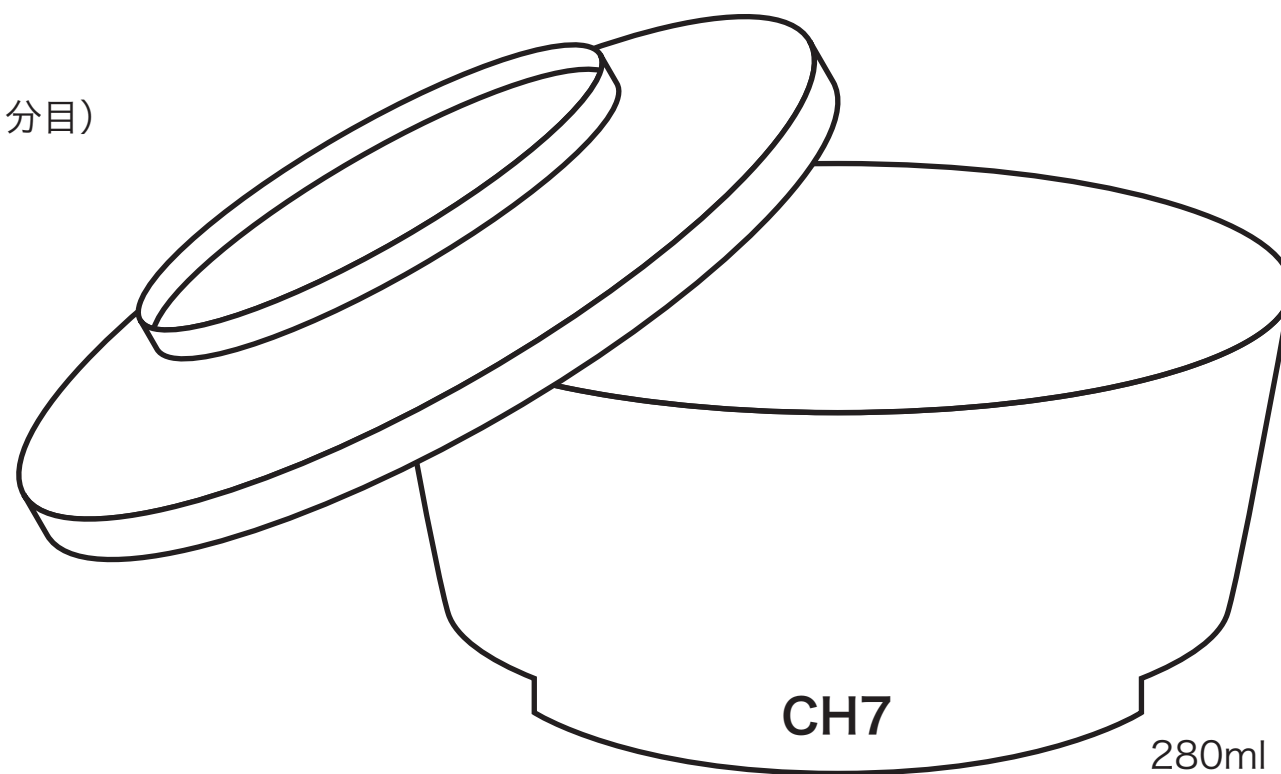
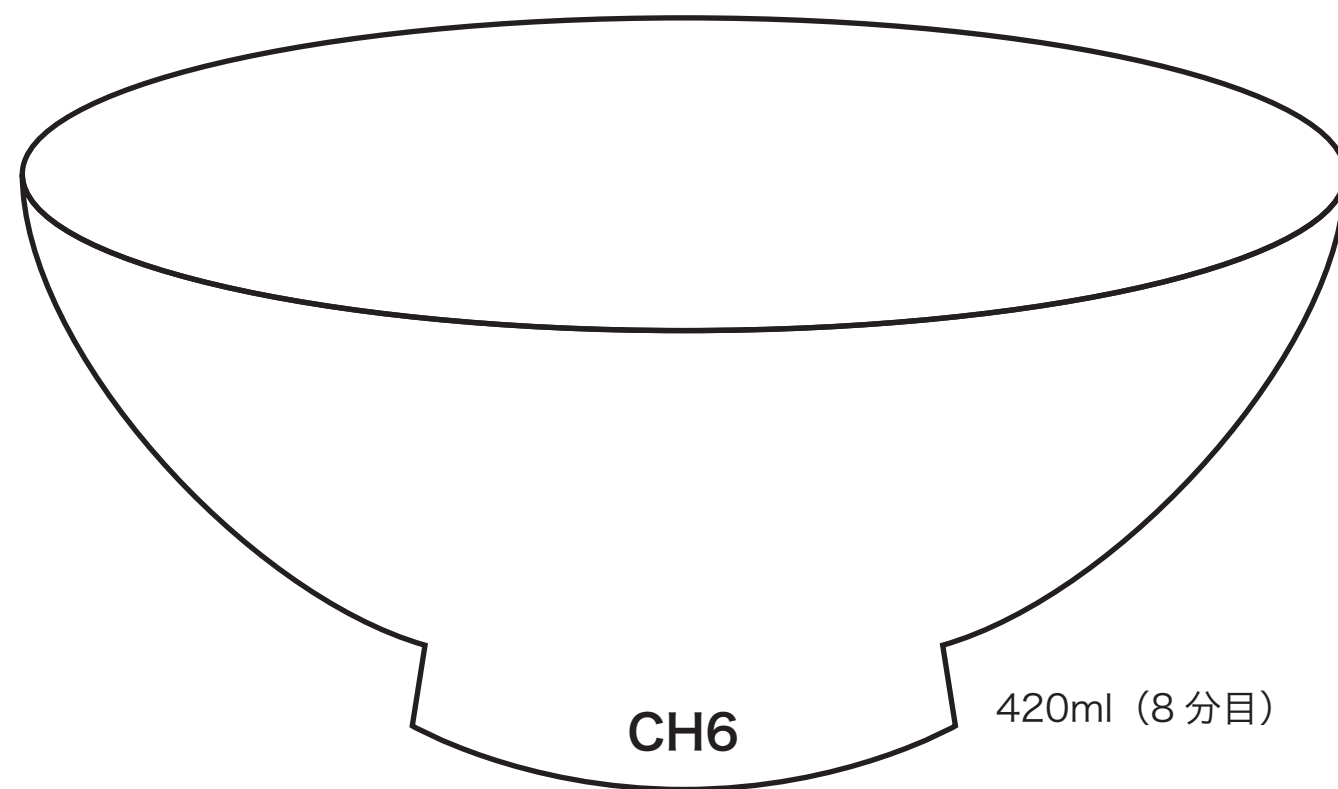
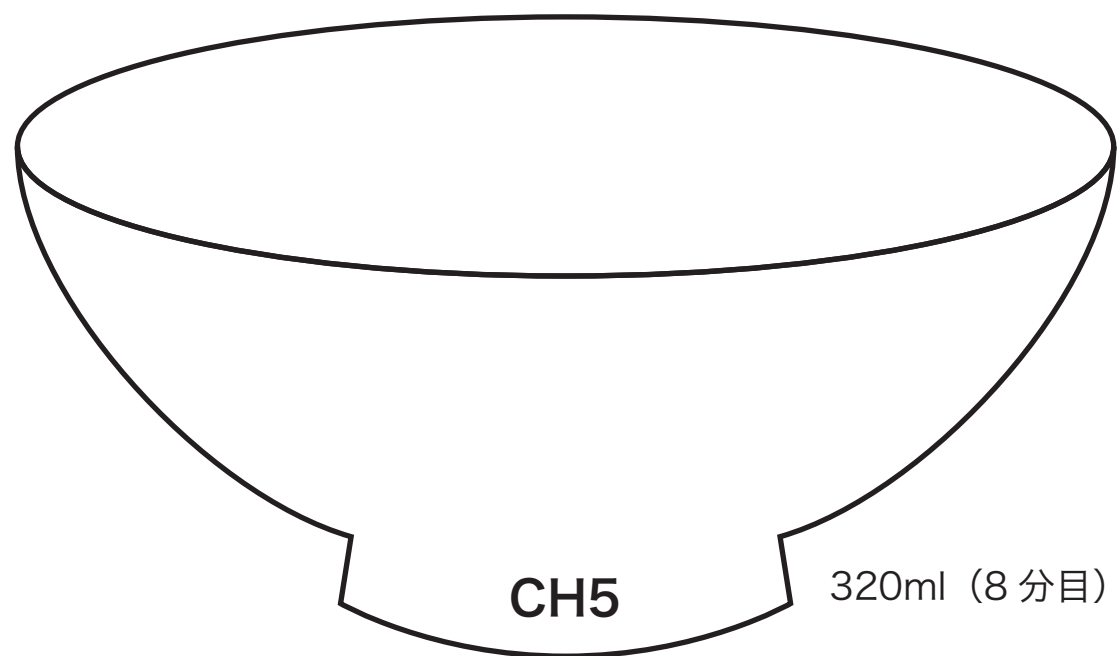
160ml (8 分目)

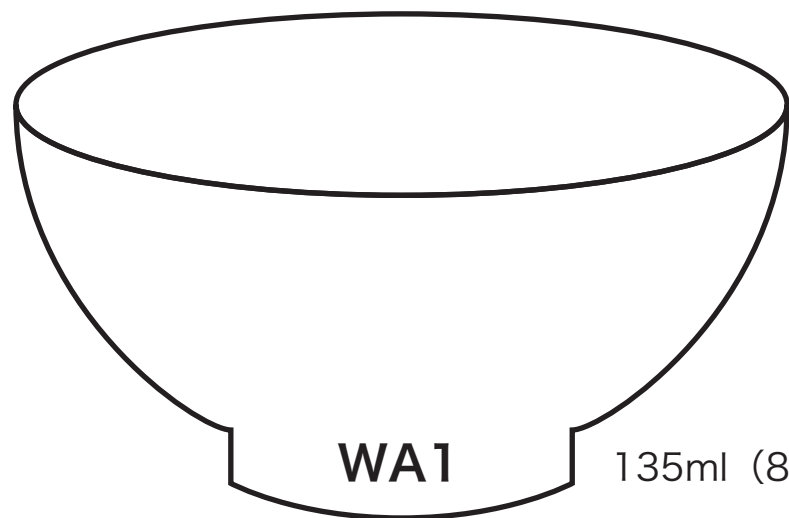


200ml (8 分目)



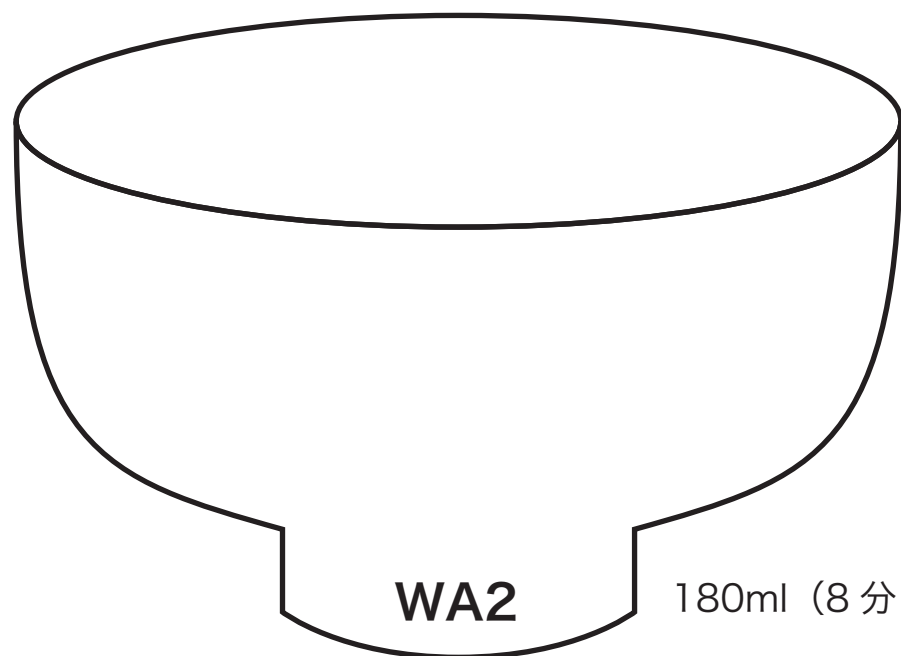
270ml (8 分目)





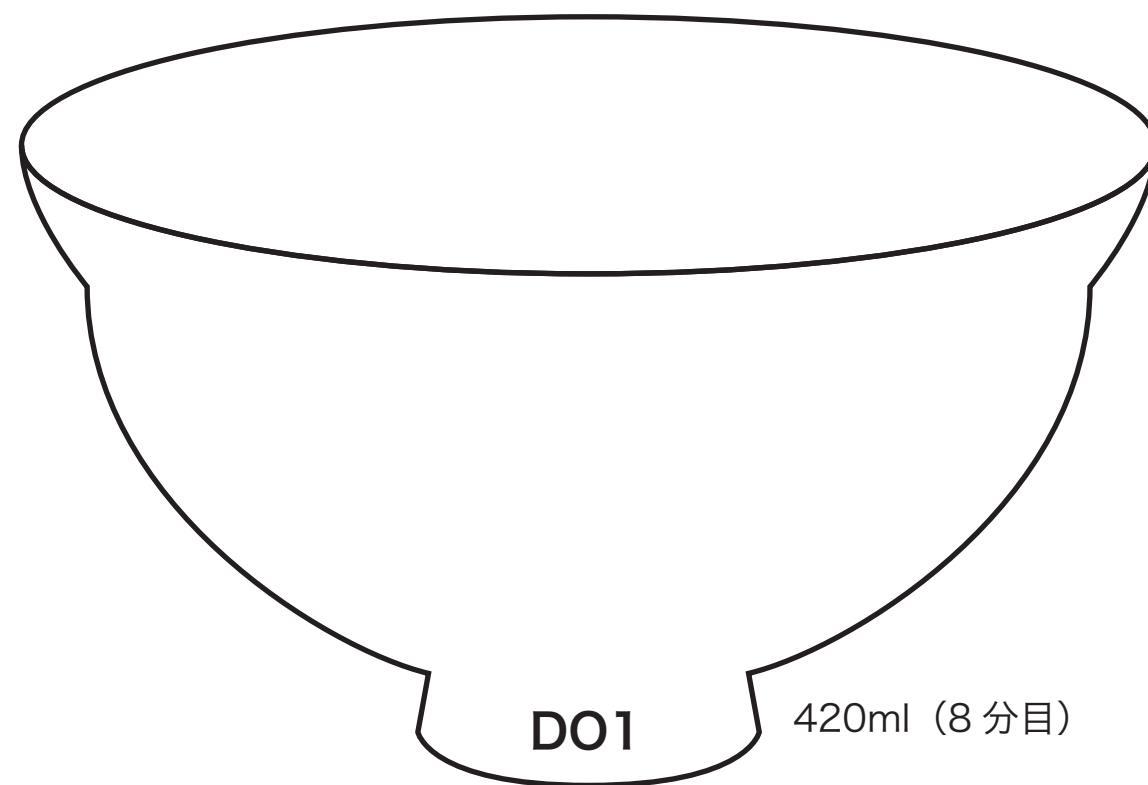
WA1

135ml (8 分目)



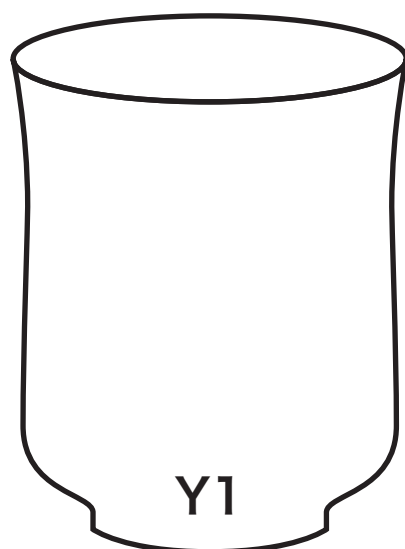
WA2

180ml (8 分目)

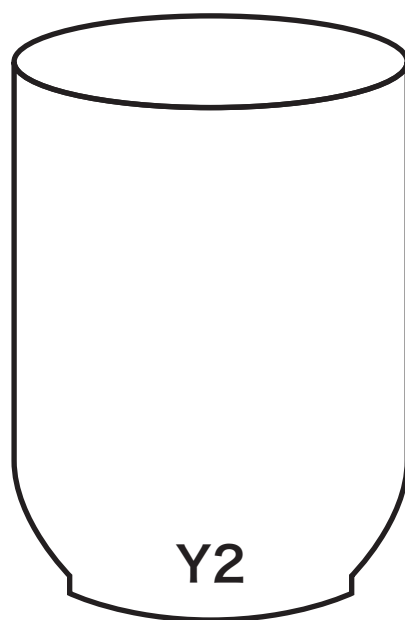


DO1

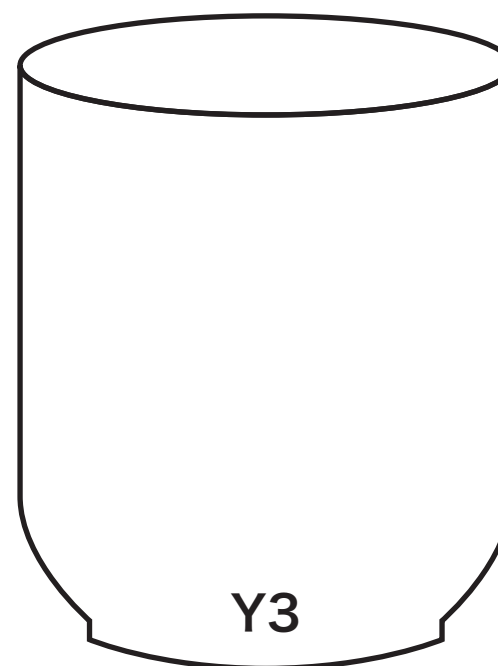
420ml (8 分目)



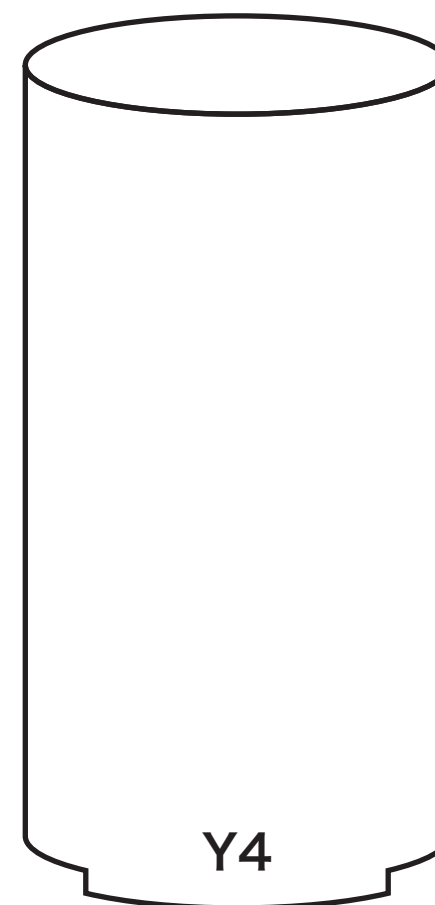
Y1
100ml (8 分目)



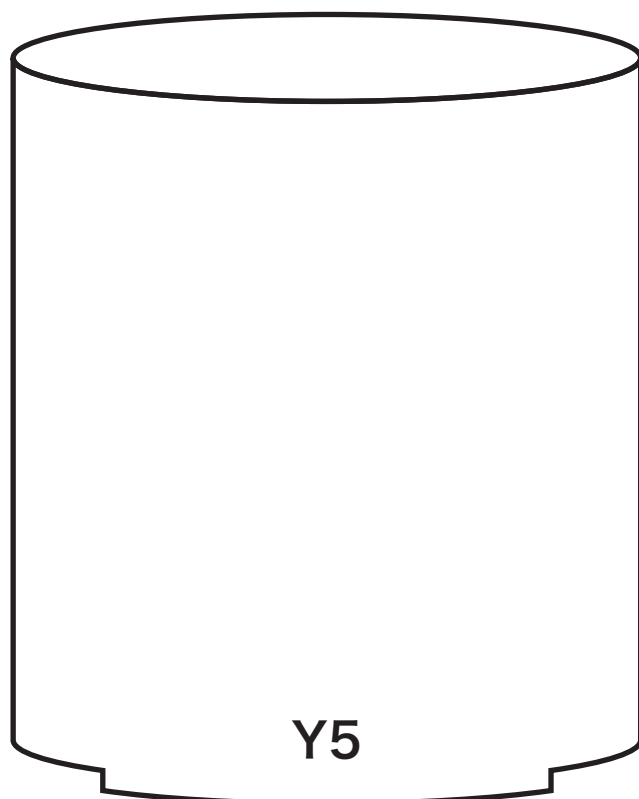
Y2
115ml (8 分目)



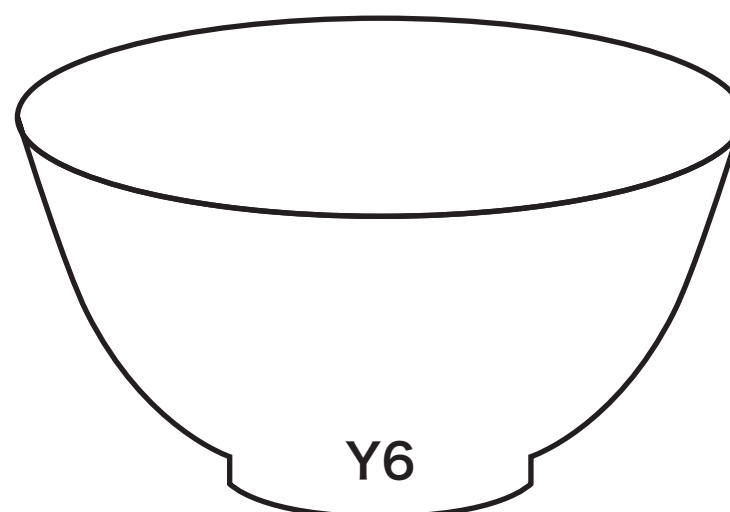
Y3
140ml (8 分目)



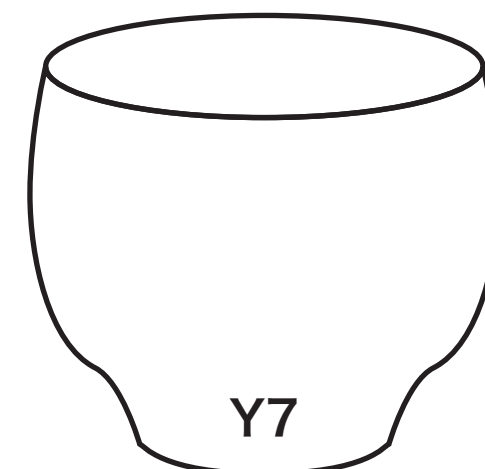
Y4
200ml (8 分目)



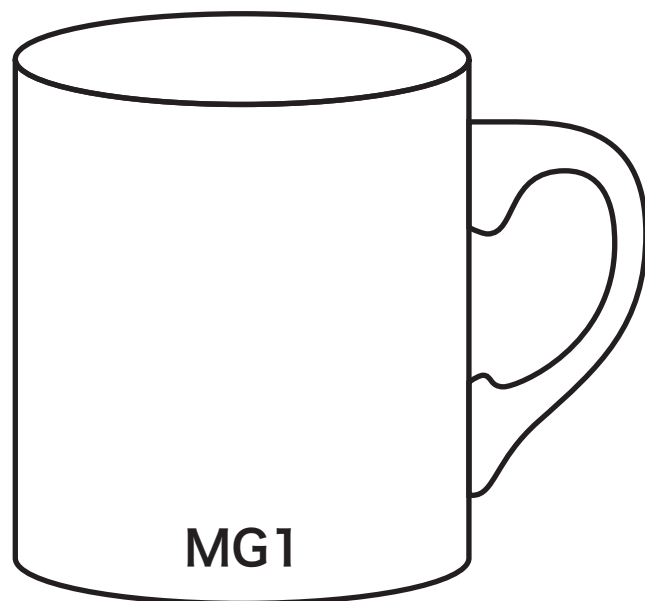
Y5
240ml (8 分目)



Y6
145ml (8 分目)



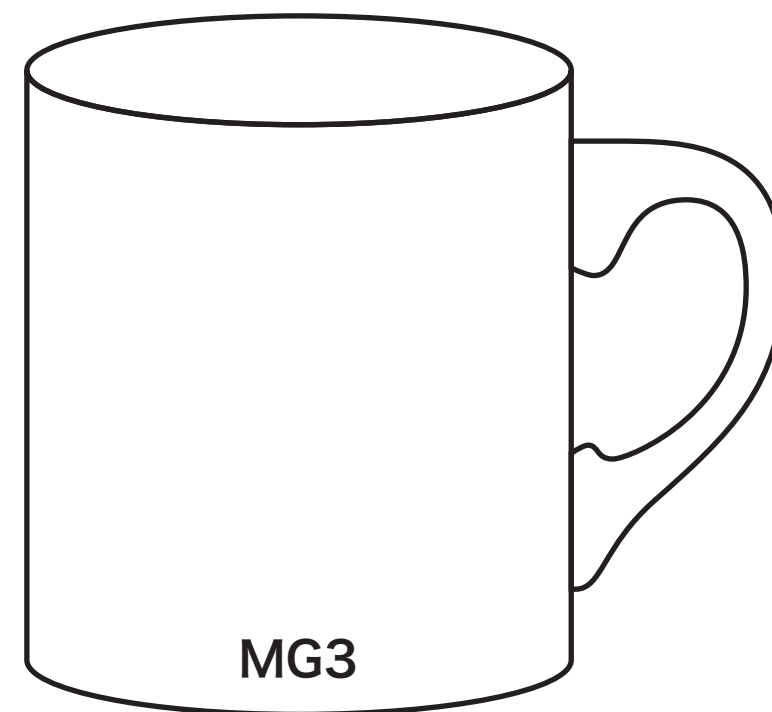
Y7
115ml (8 分目)



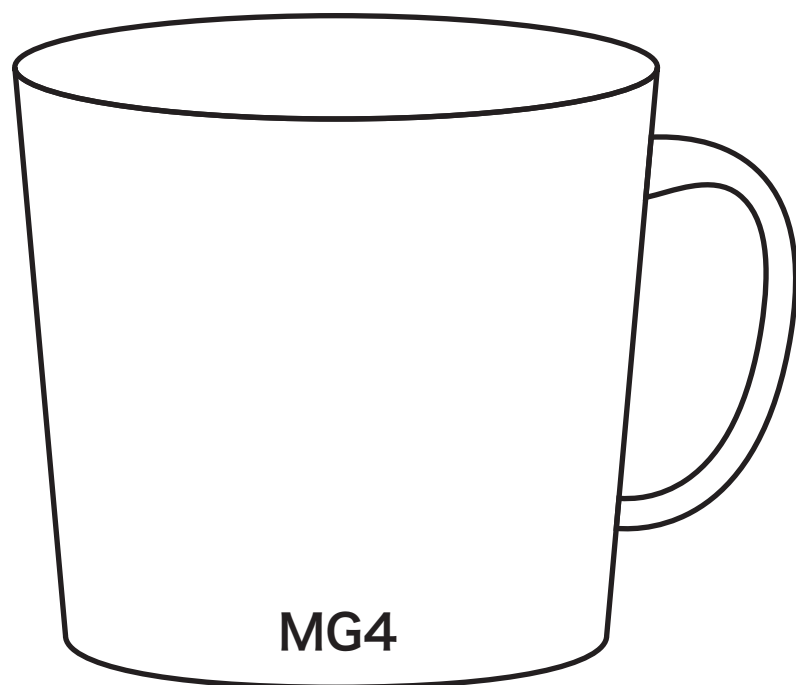
150ml (8 分目)



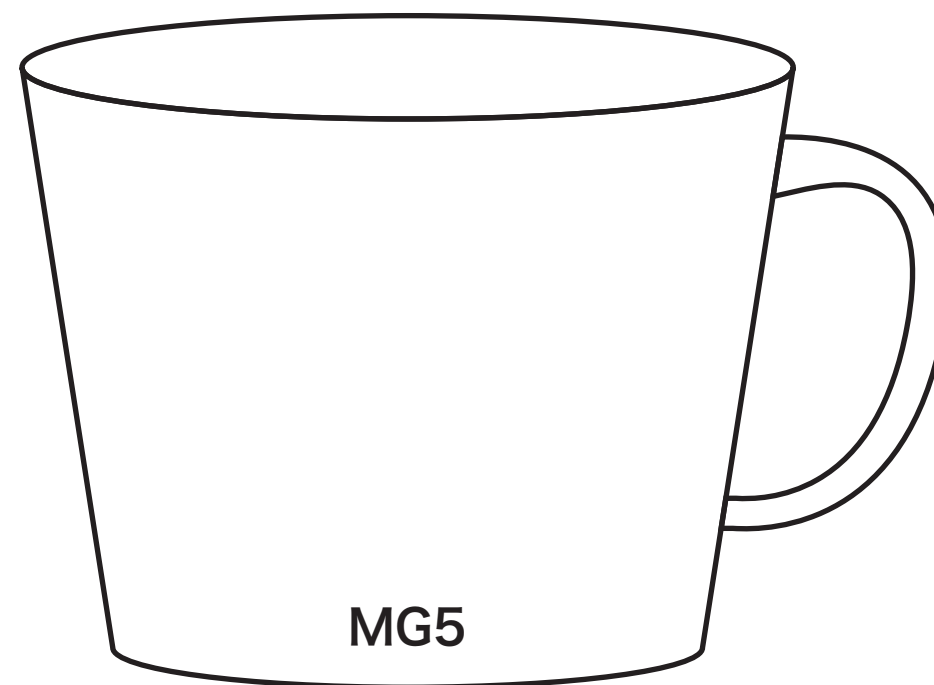
200ml (8 分目)



250ml (8 分目)



220ml (8 分目)

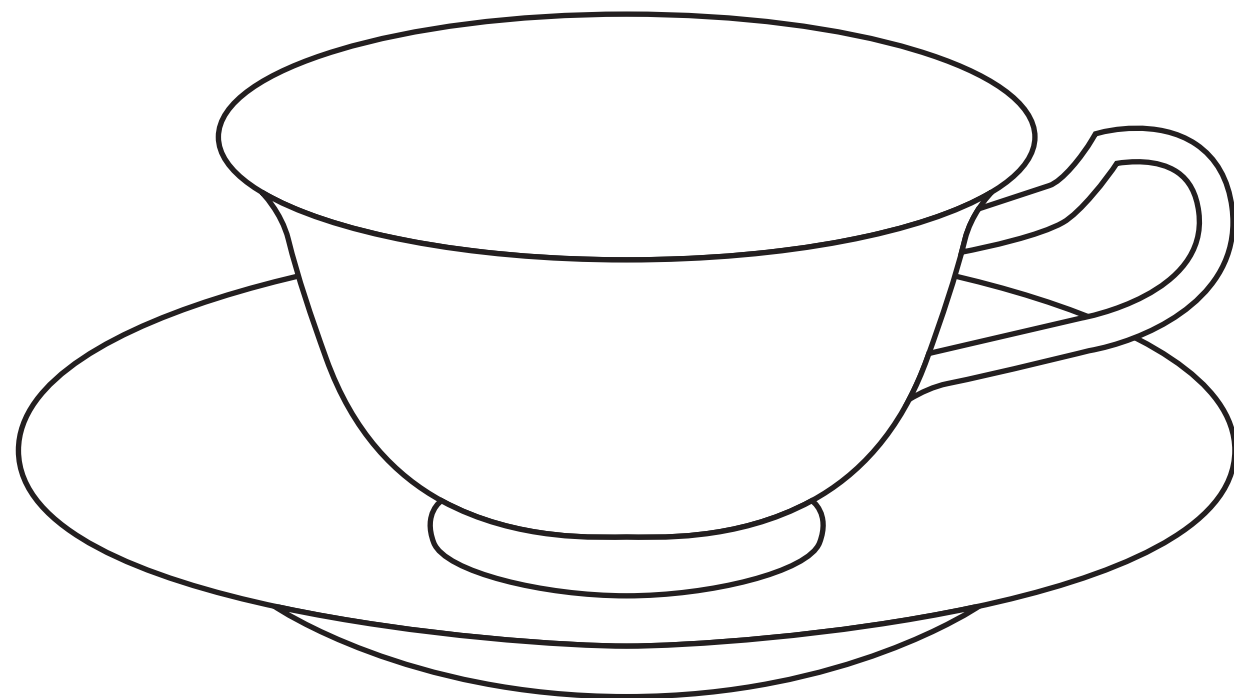


300ml (8 分目)



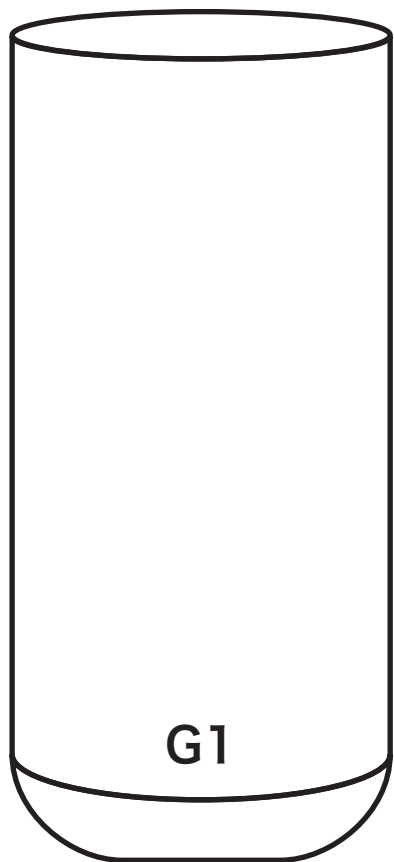
CC1

180ml (8 分目)

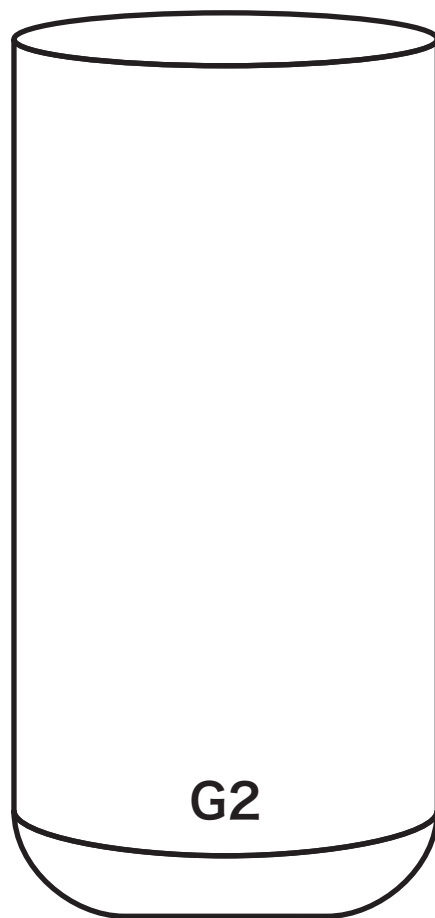


TC1

175ml (8 分目)



150ml (8 分目)



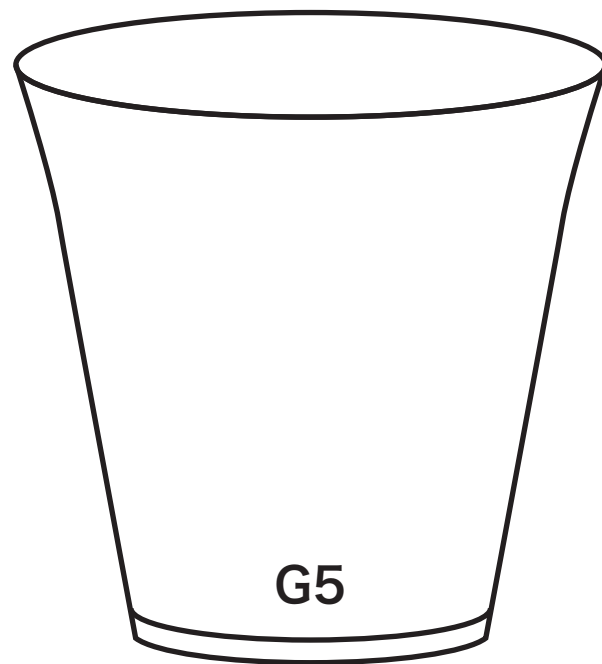
200ml (8 分目)



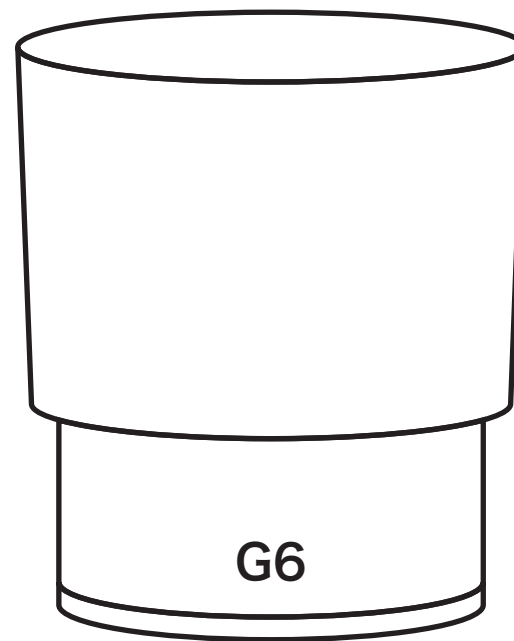
250ml (8 分目)



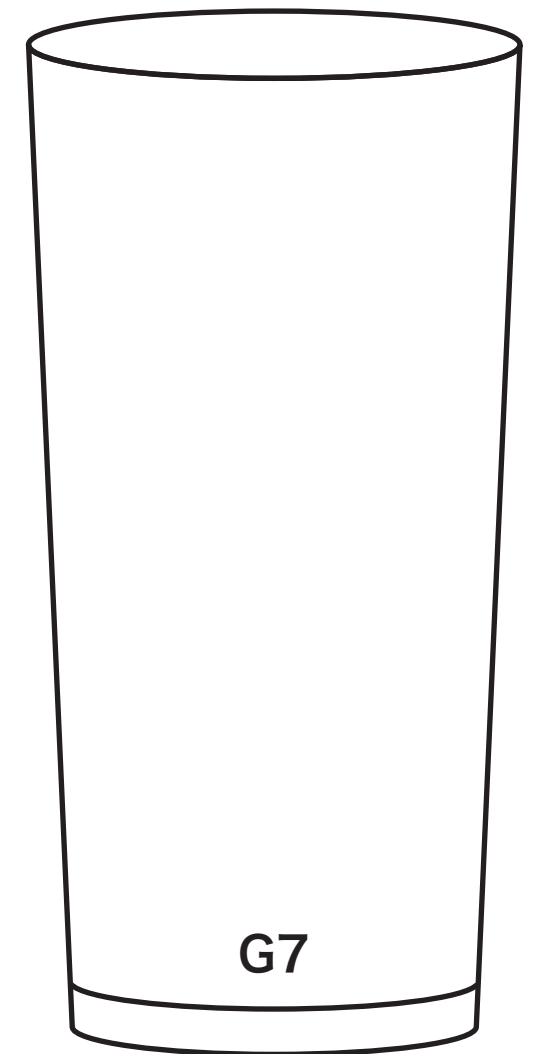
350ml (8 分目)



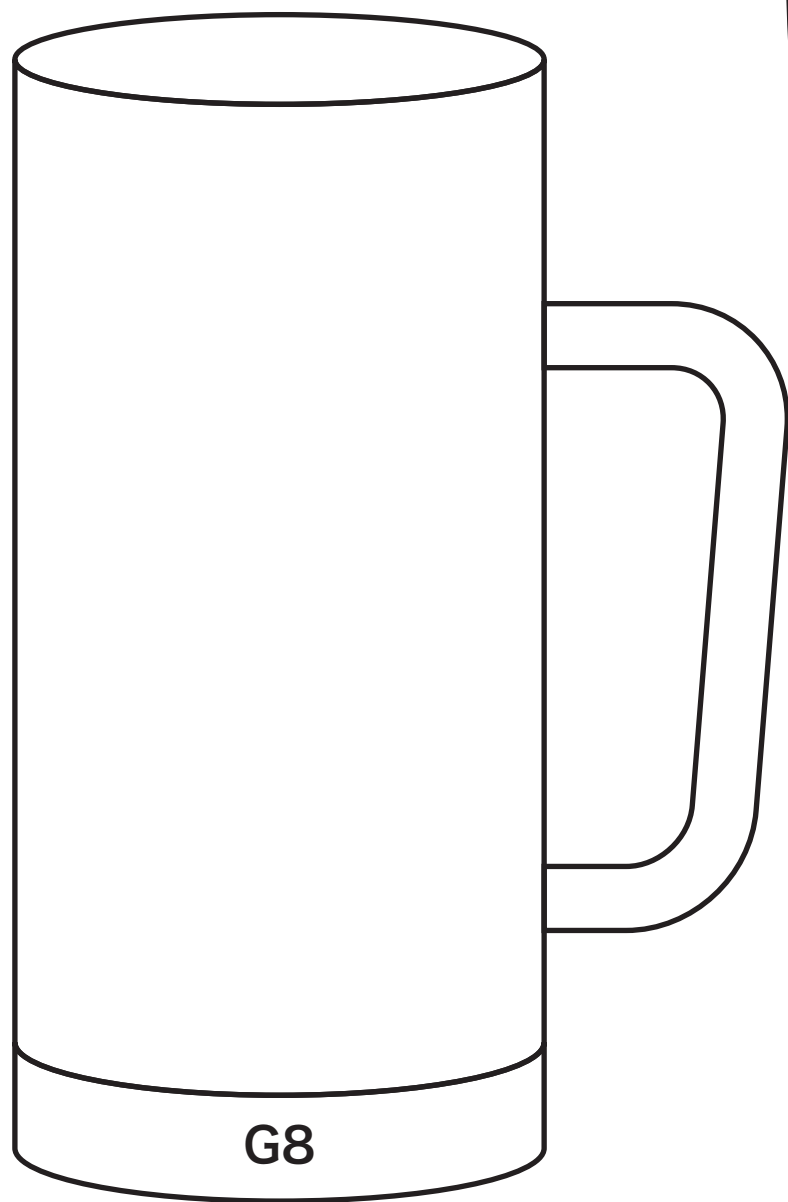
150ml (8 分目)



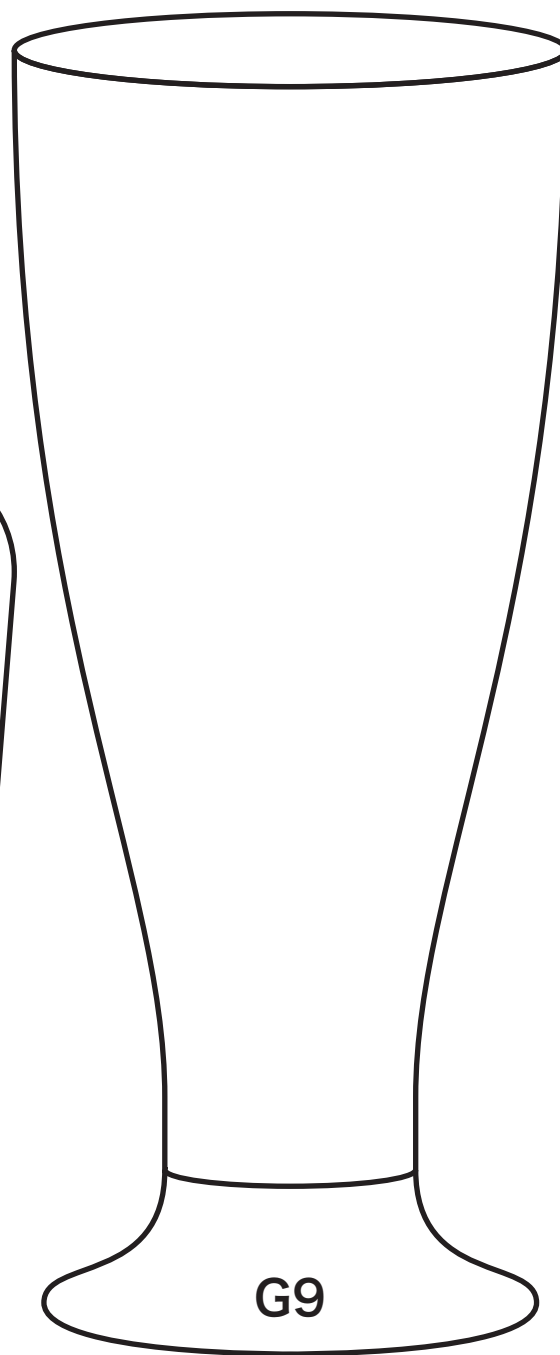
160ml (8 分目)



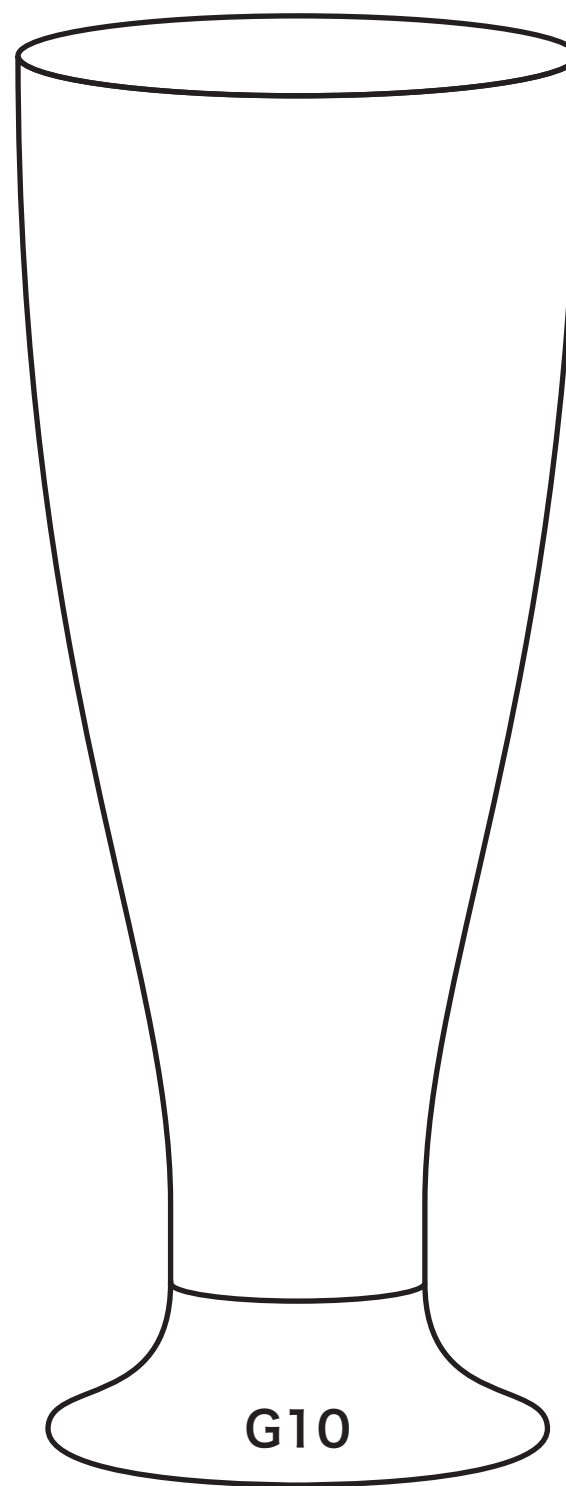
210ml (8 分目)



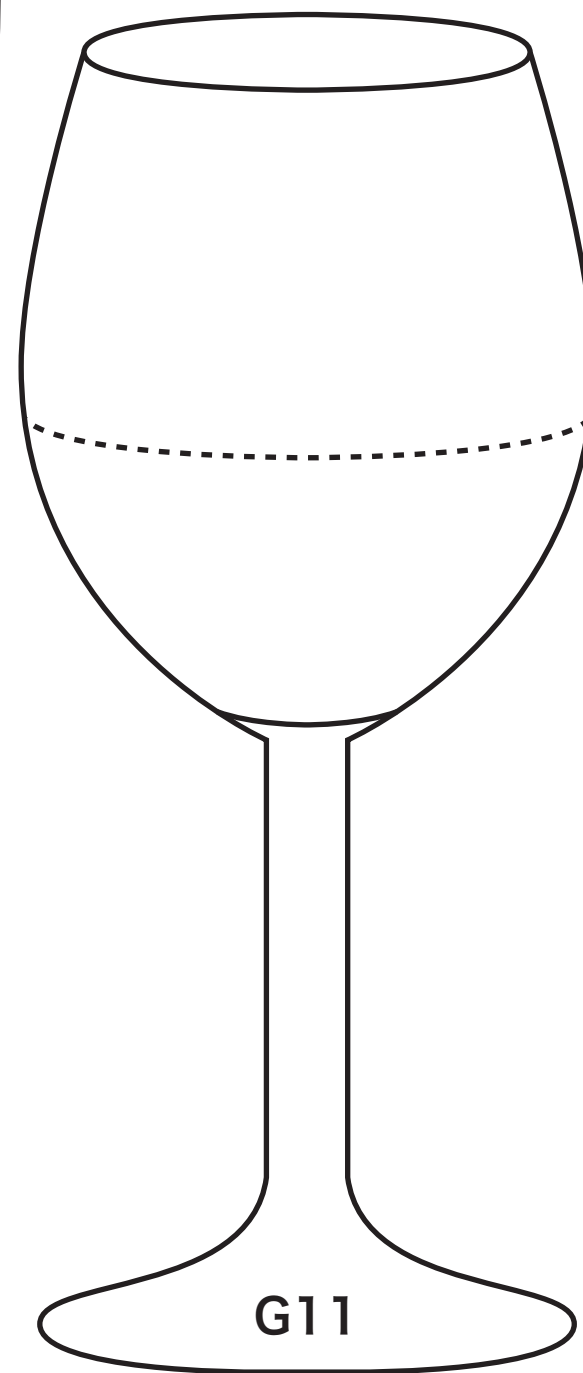
400ml (8 分目)



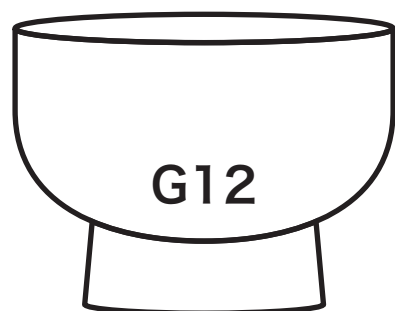
220ml (8 分目)



265ml (8 分目)



100ml (点線までの量)



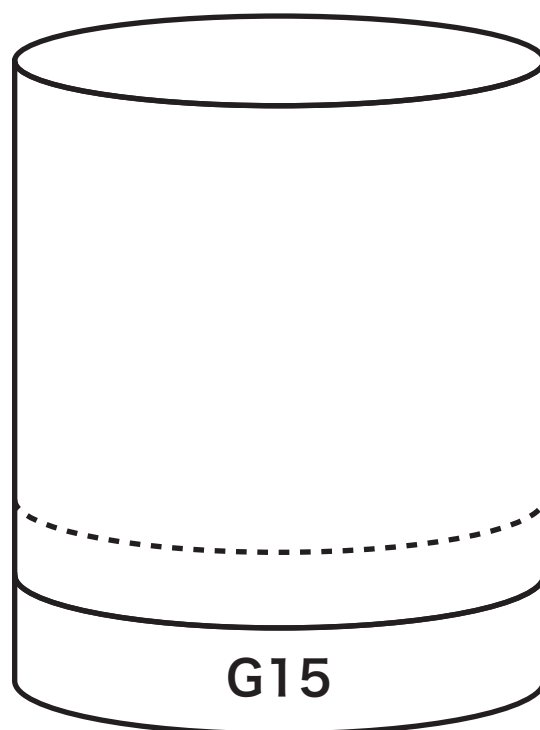
30ml (8 分目)



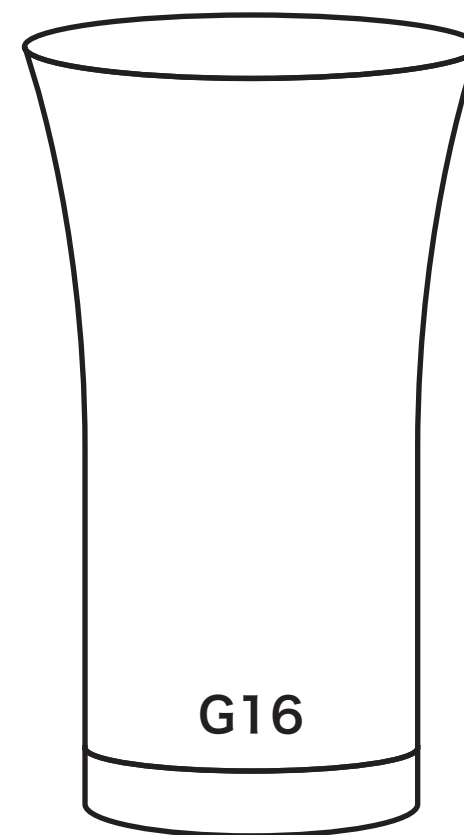
50ml (8 分目)



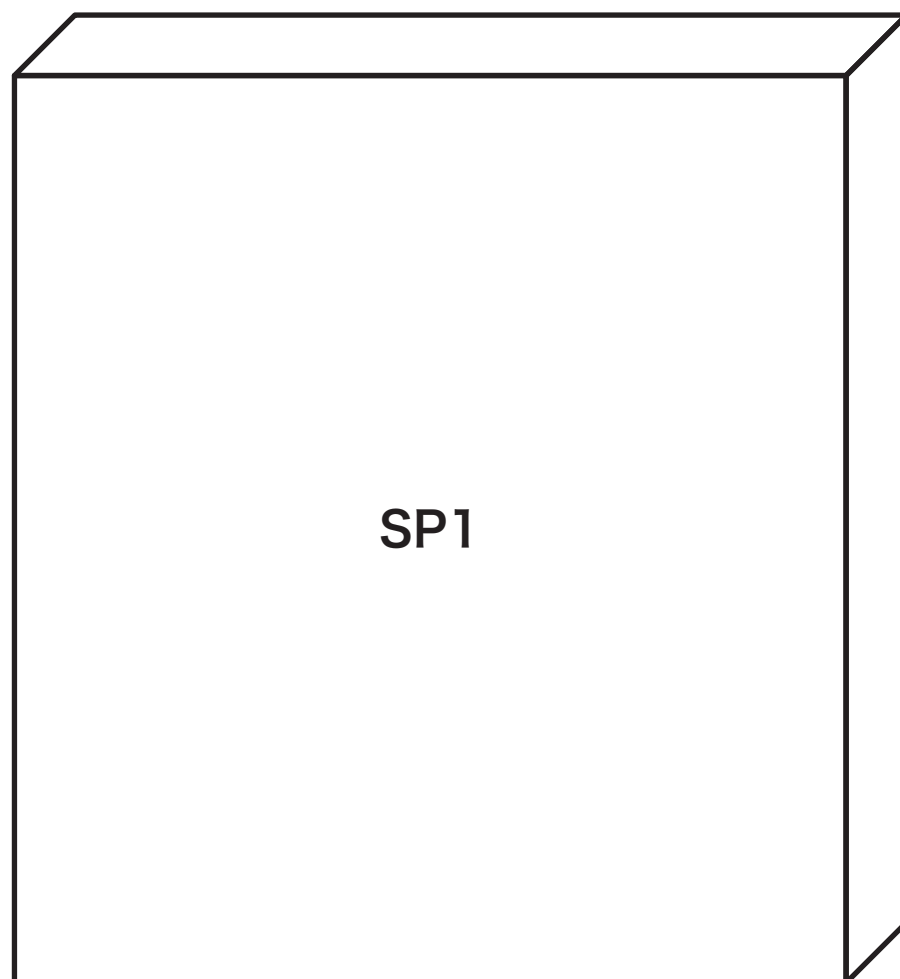
60ml (8 分目)



30ml (点線までの量)



75ml (8 分目)



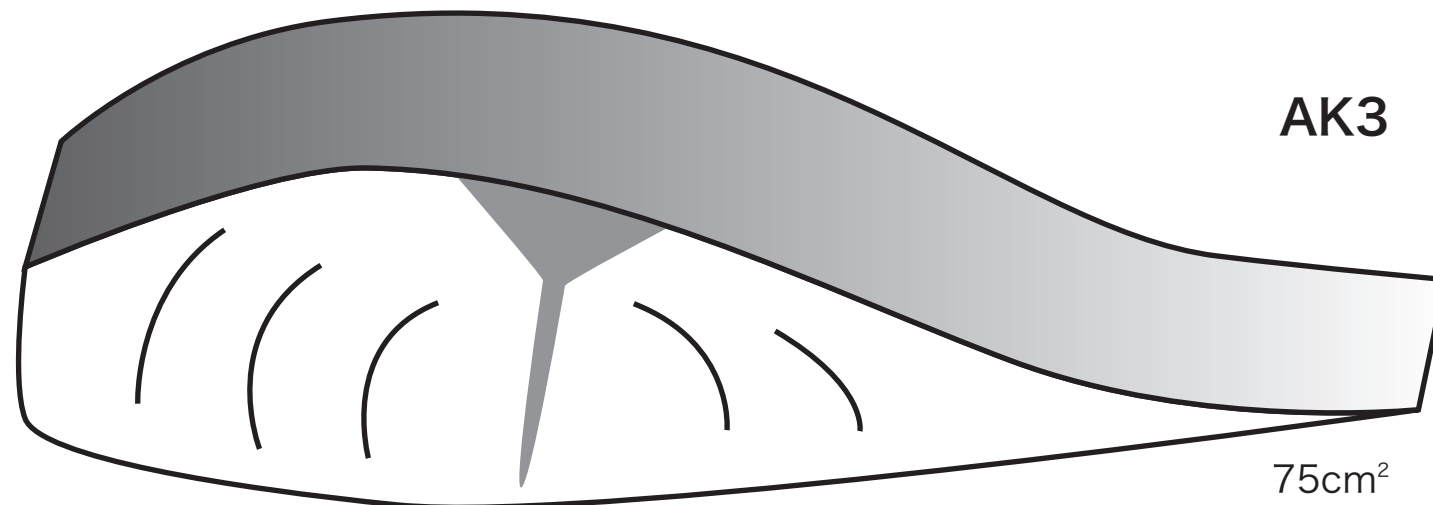
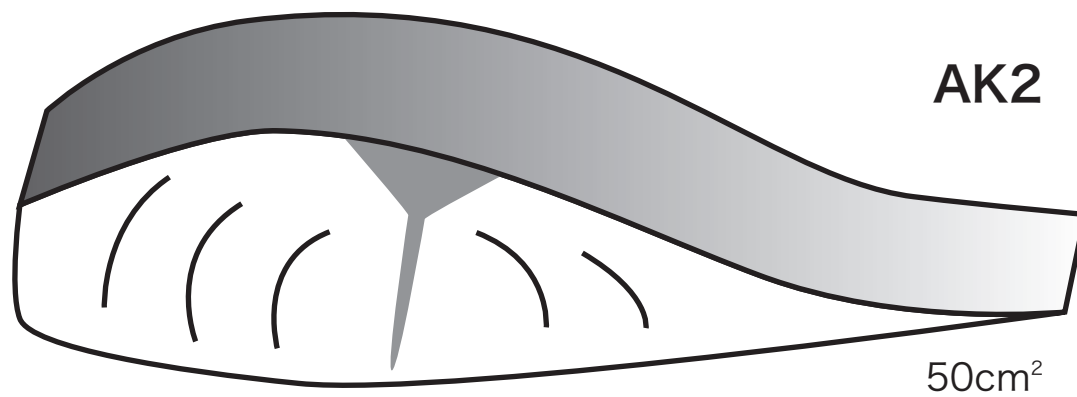
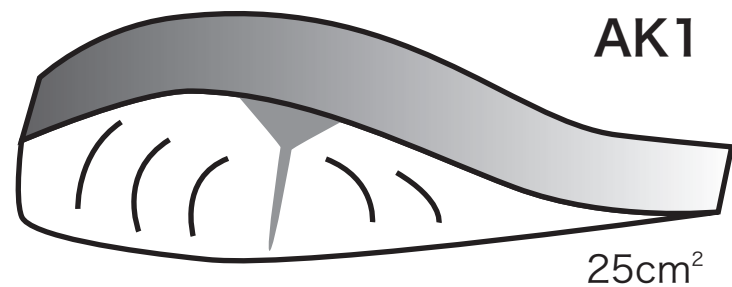
10mm ⇕ (12 枚切)

15mm ⇕ (8 枚切)

20mm ⇕ (6 枚切)

25mm ⇕ (5 枚切)

30mm ⇕ (4 枚切)



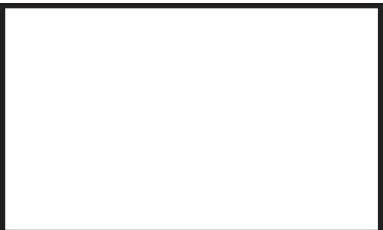
5mm ⇄ 

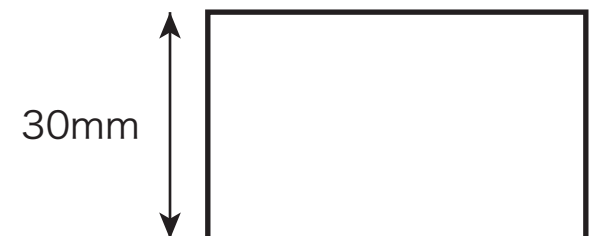
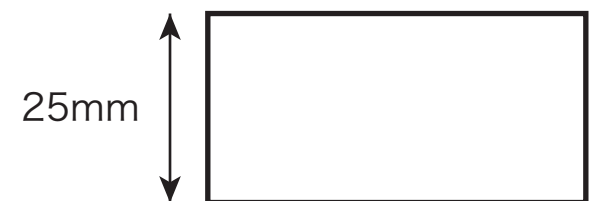
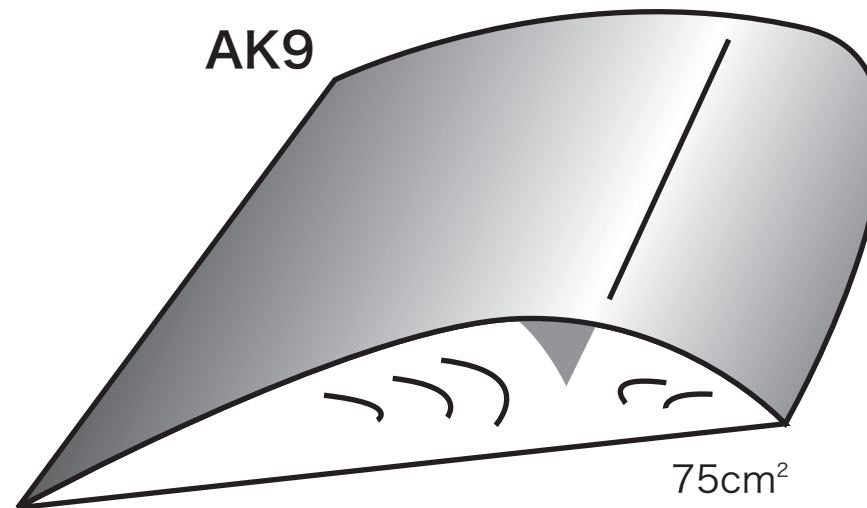
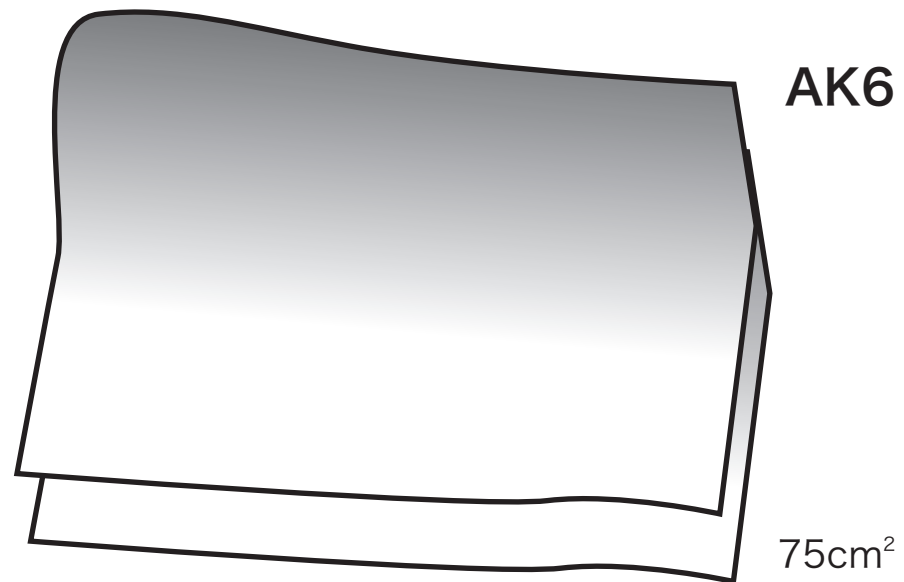
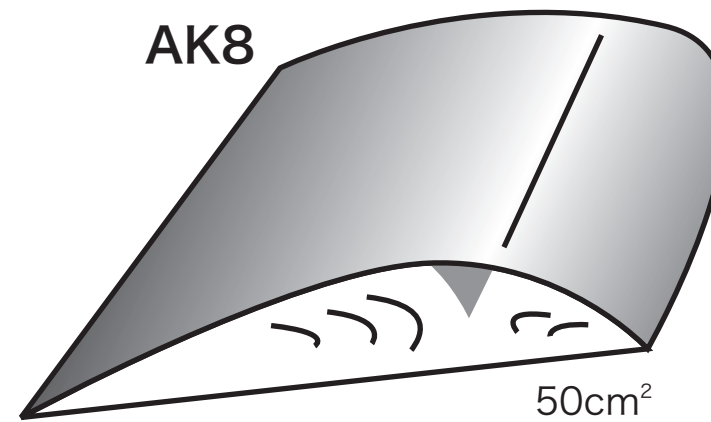
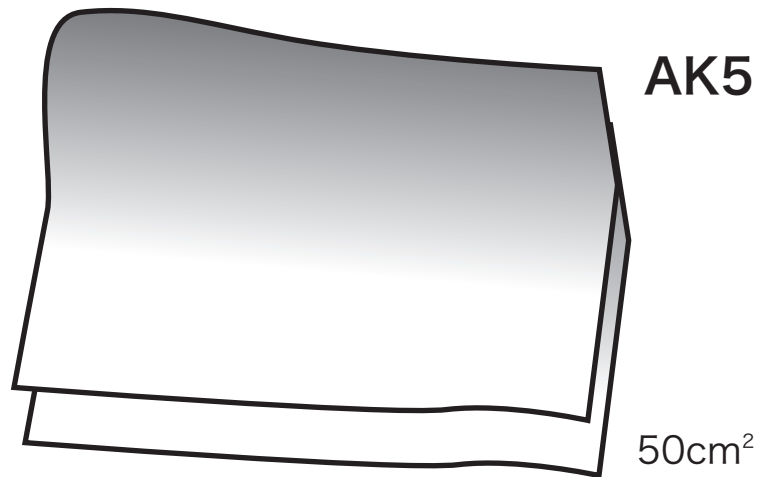
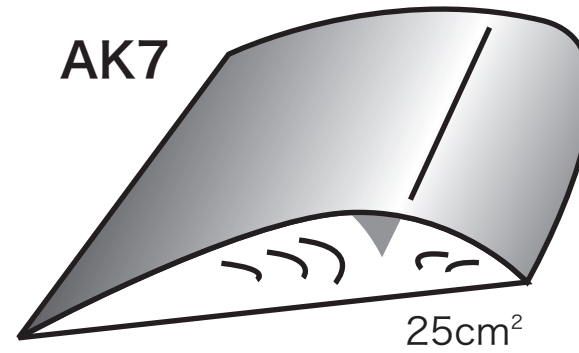
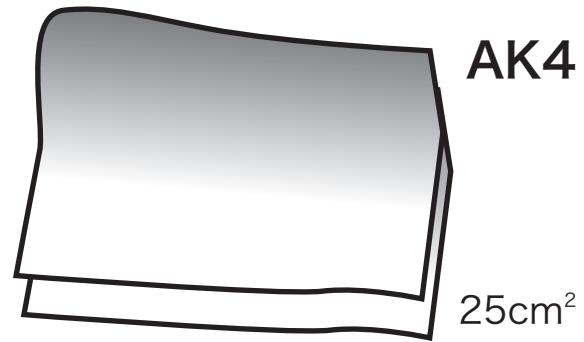
10mm ⇄ 

15mm ⇄ 

20mm ⇄ 

25mm ⇄ 

30mm ⇄ 

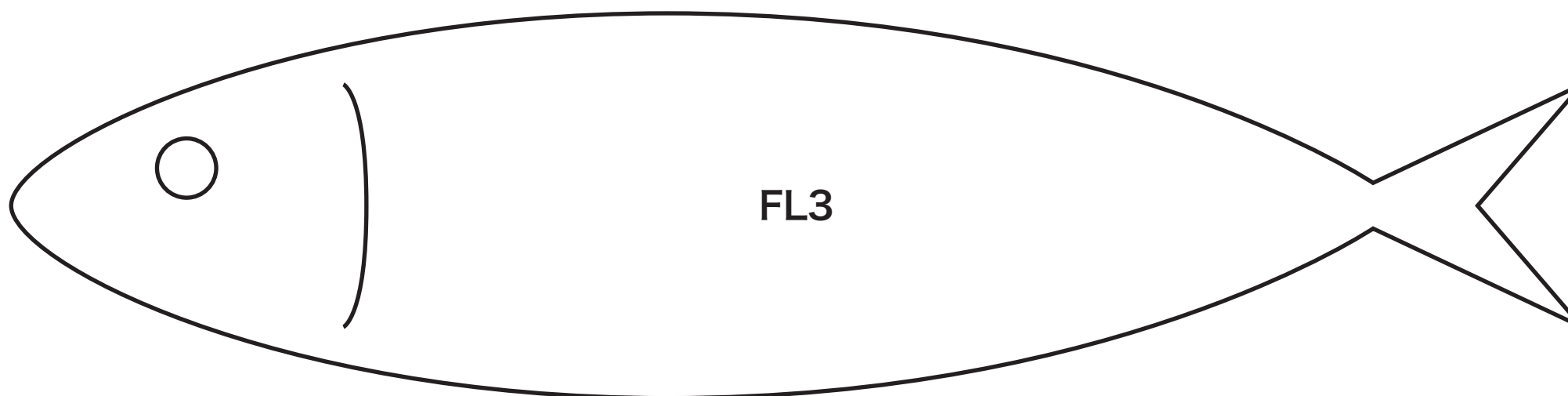




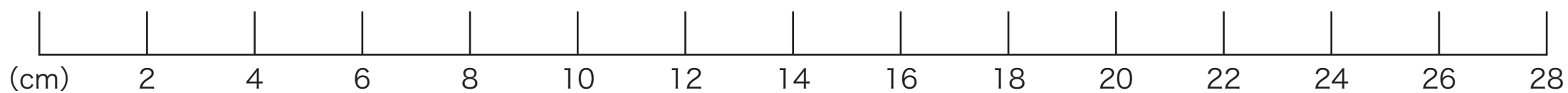
可食部生で 50g

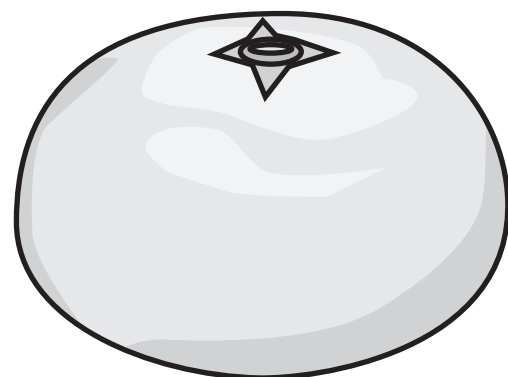


可食部生で 70g

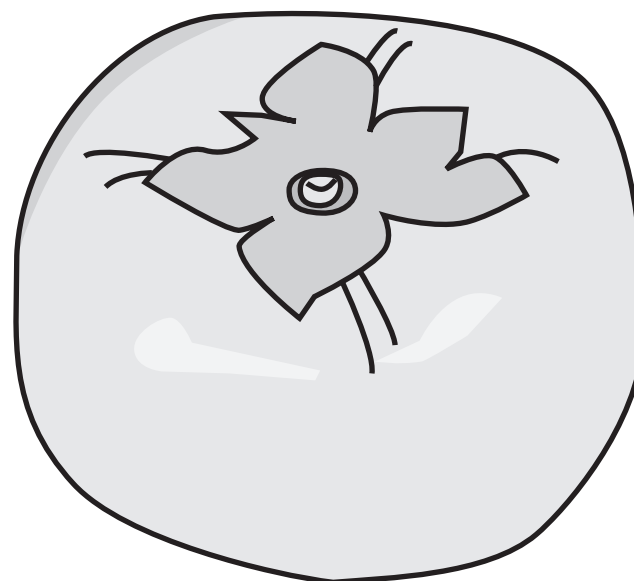


可食部生で 120g

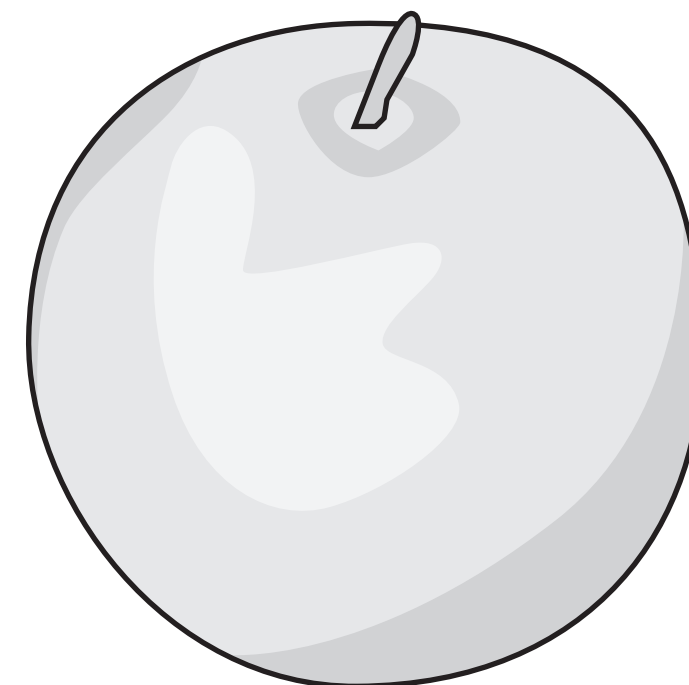




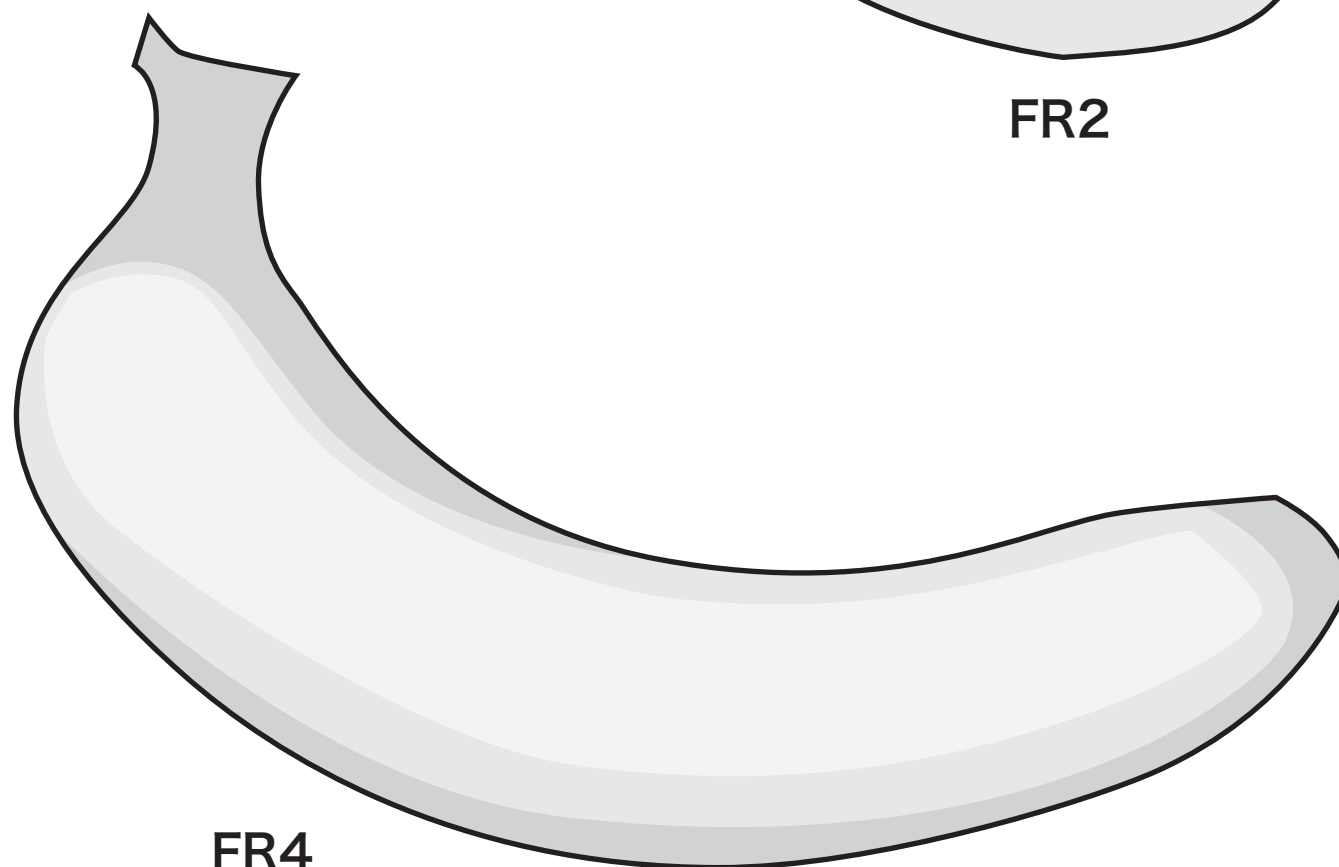
FR1



FR2

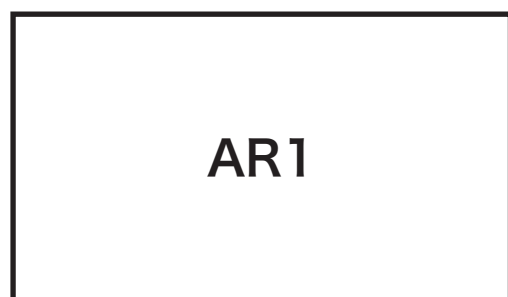


FR3



FR4





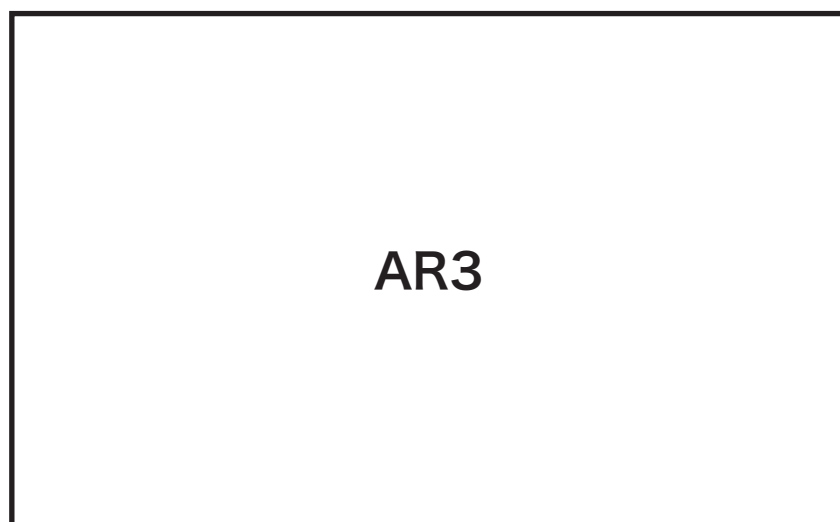
AR1

25cm²



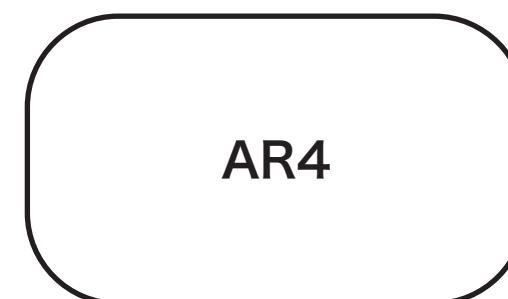
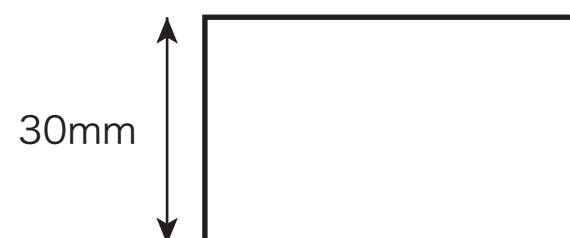
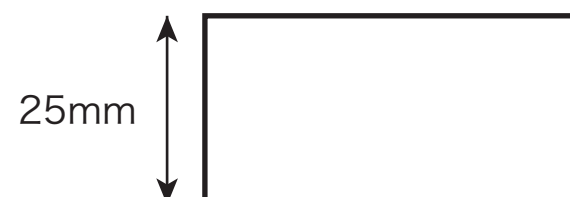
AR2

50cm²



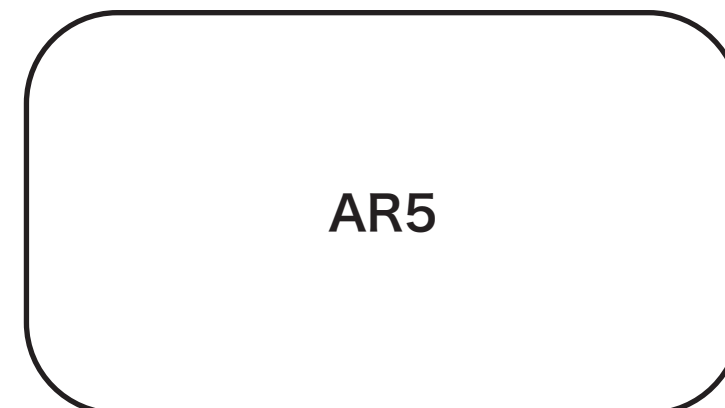
AR3

75cm²



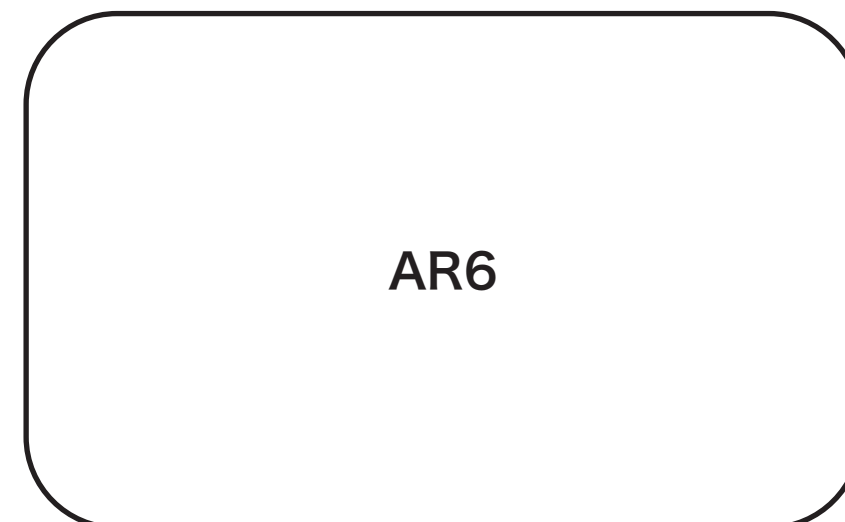
AR4

25cm²



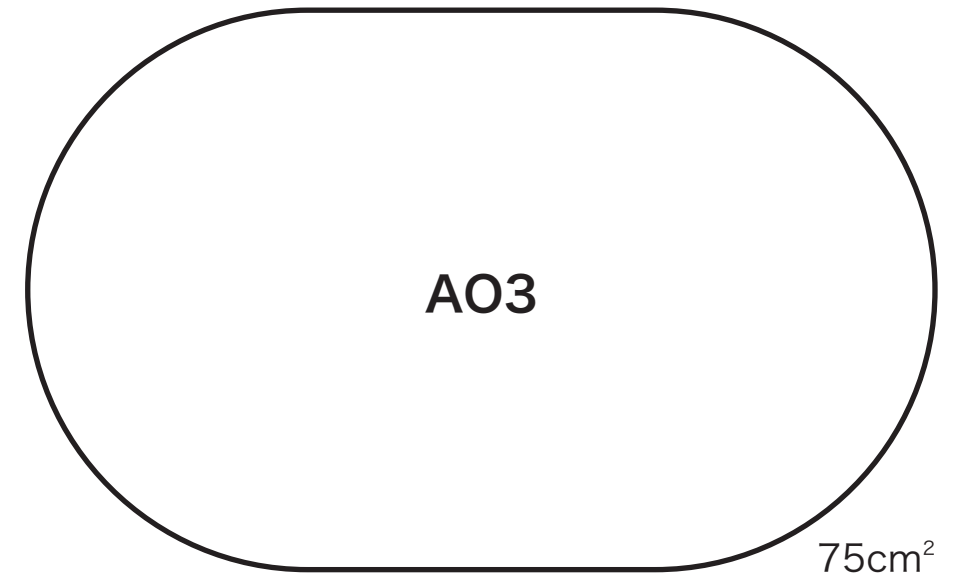
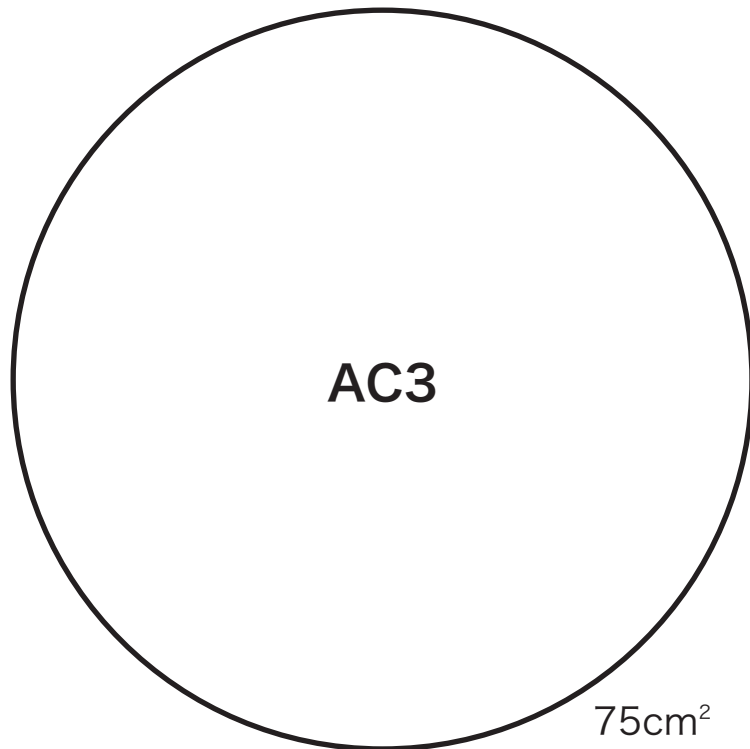
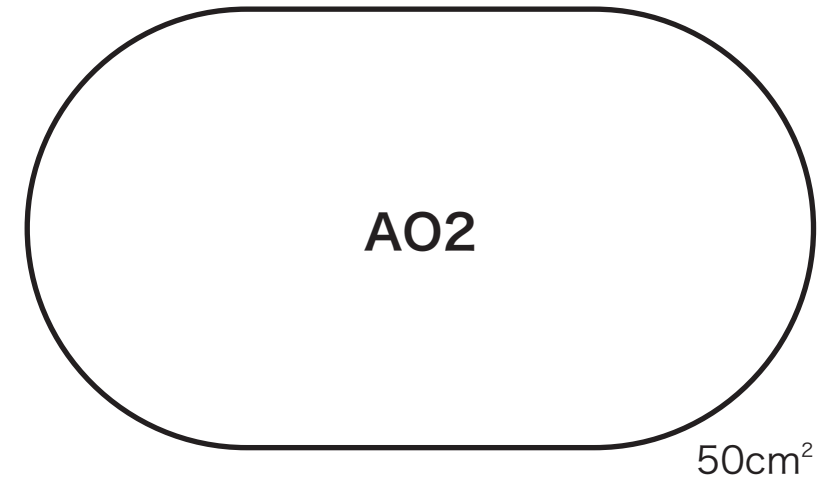
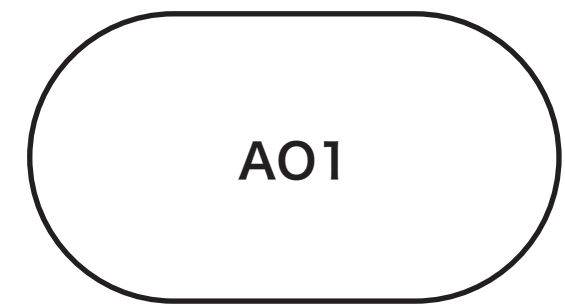
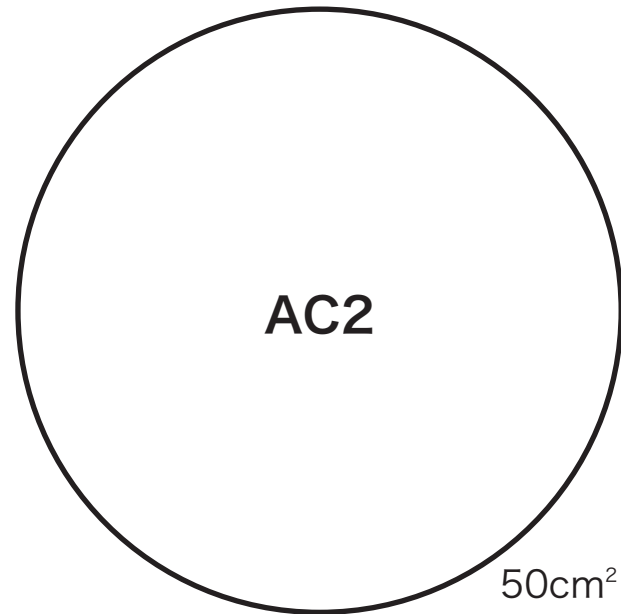
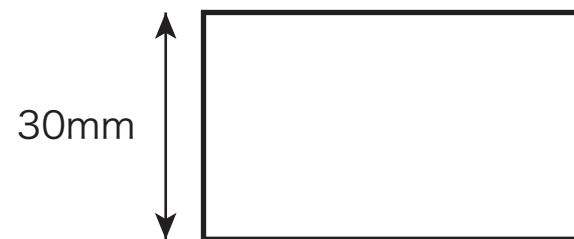
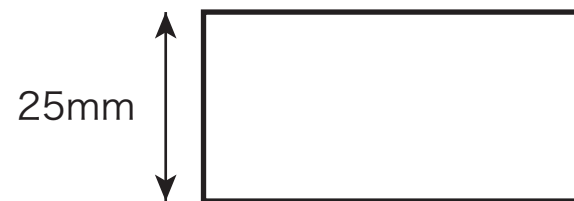
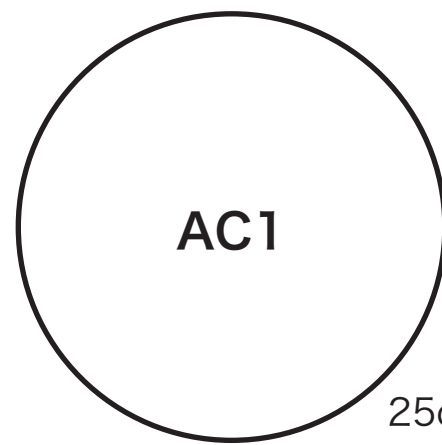
AR5

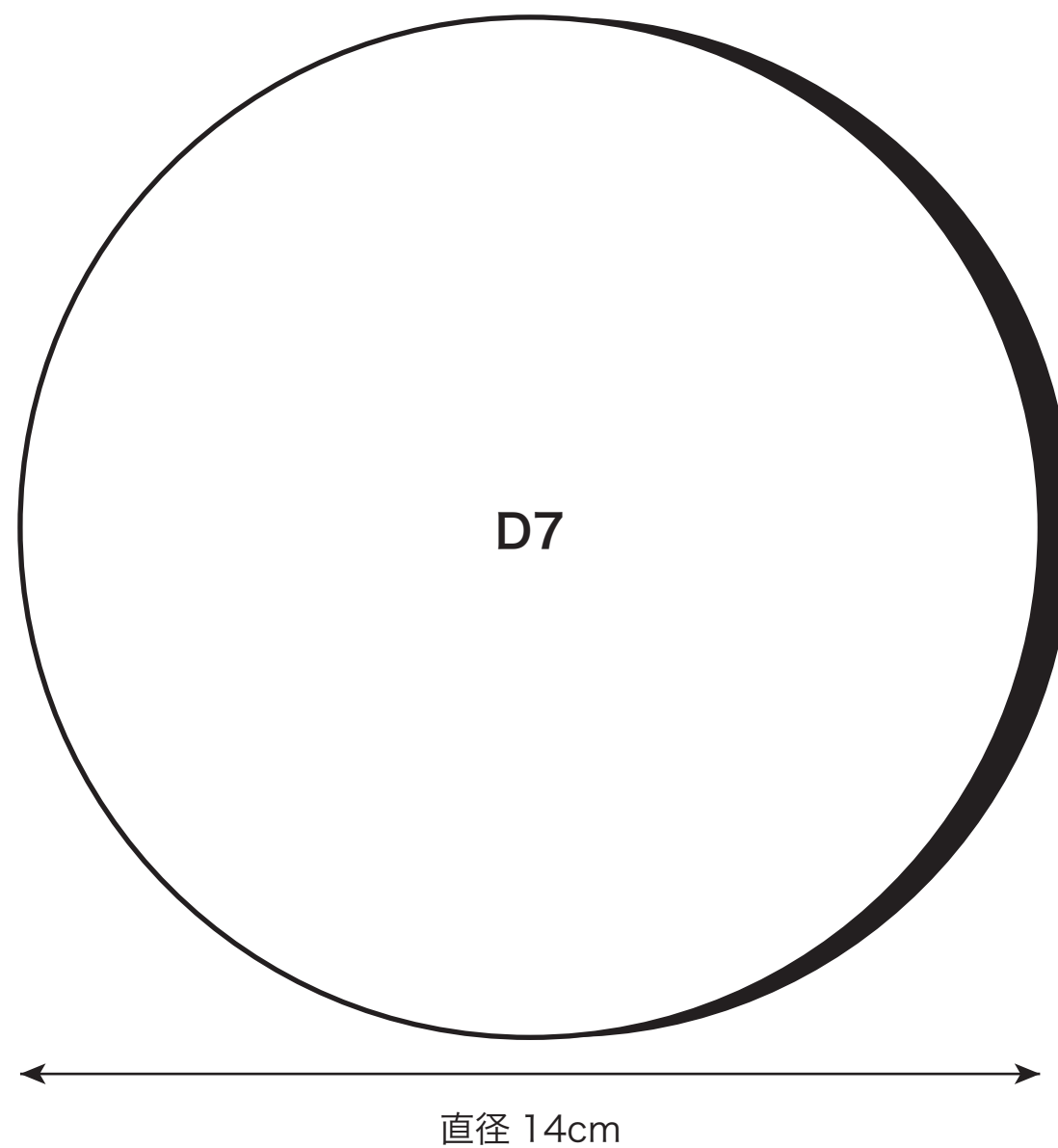
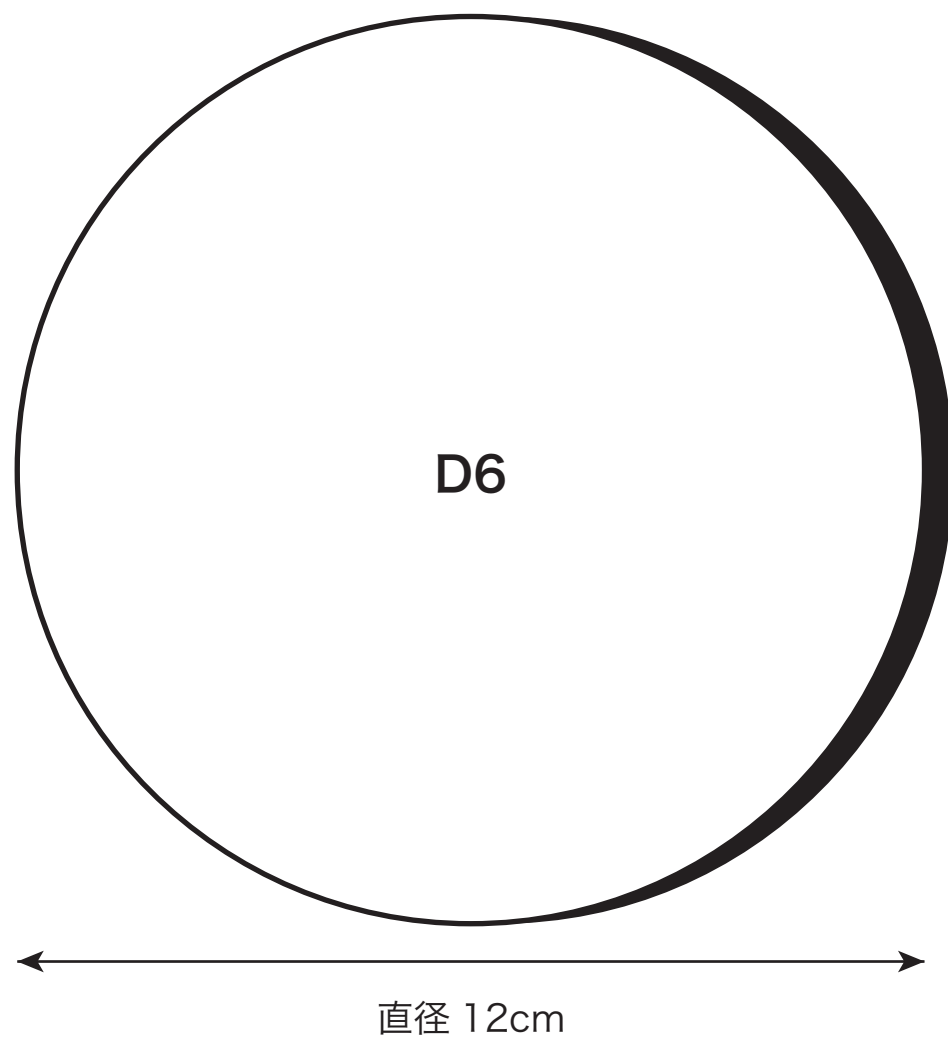
50cm²

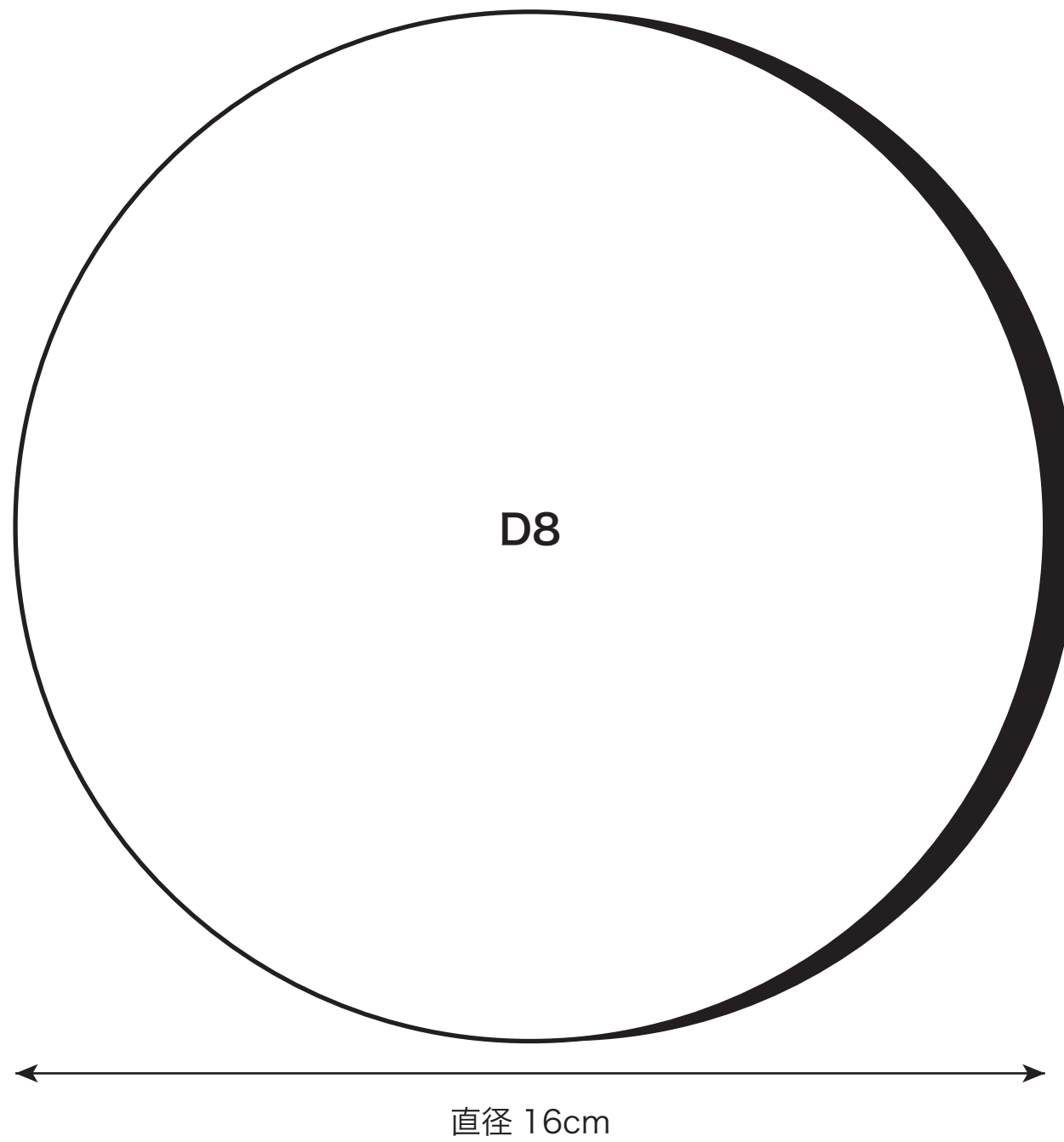


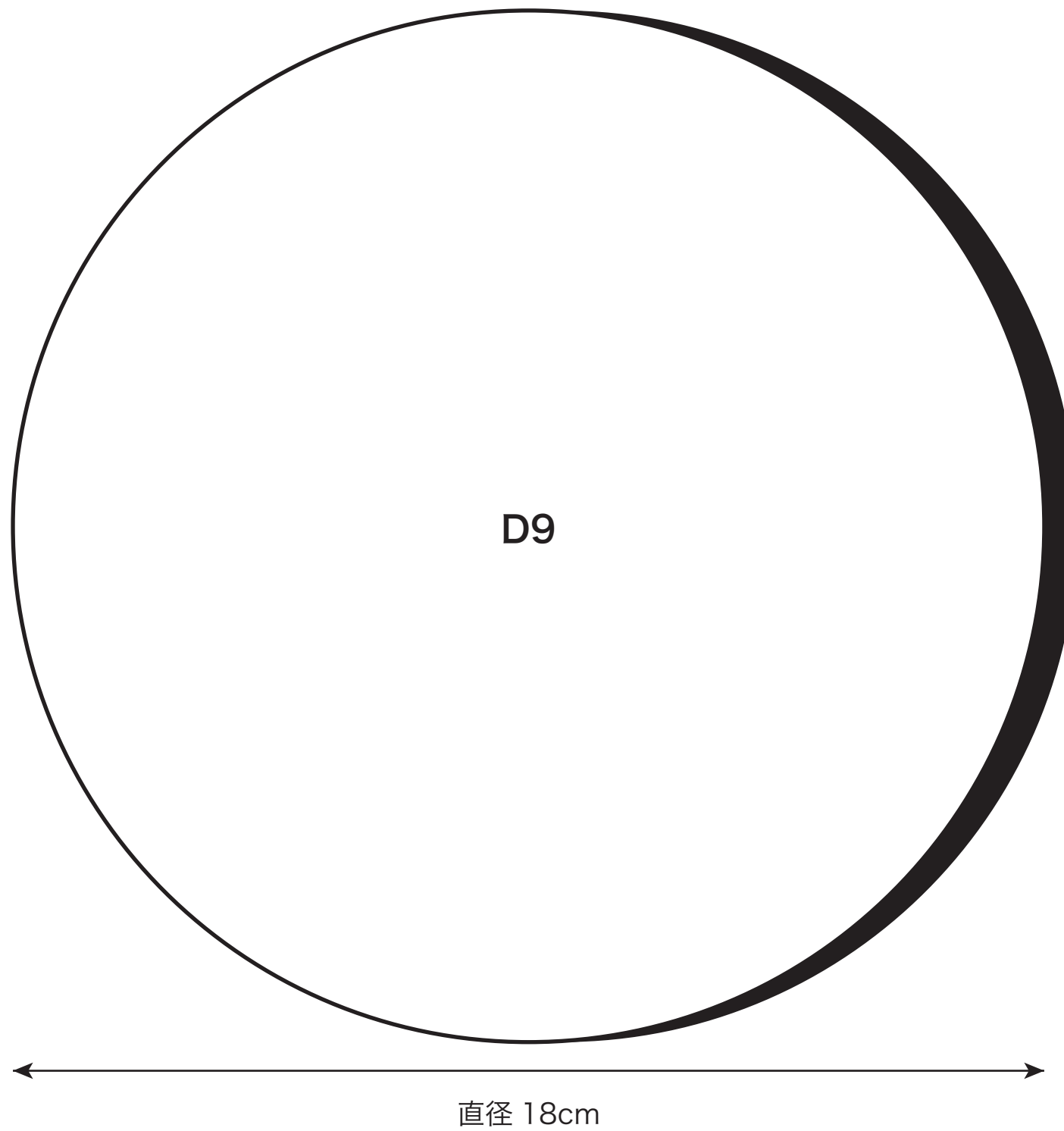
AR6

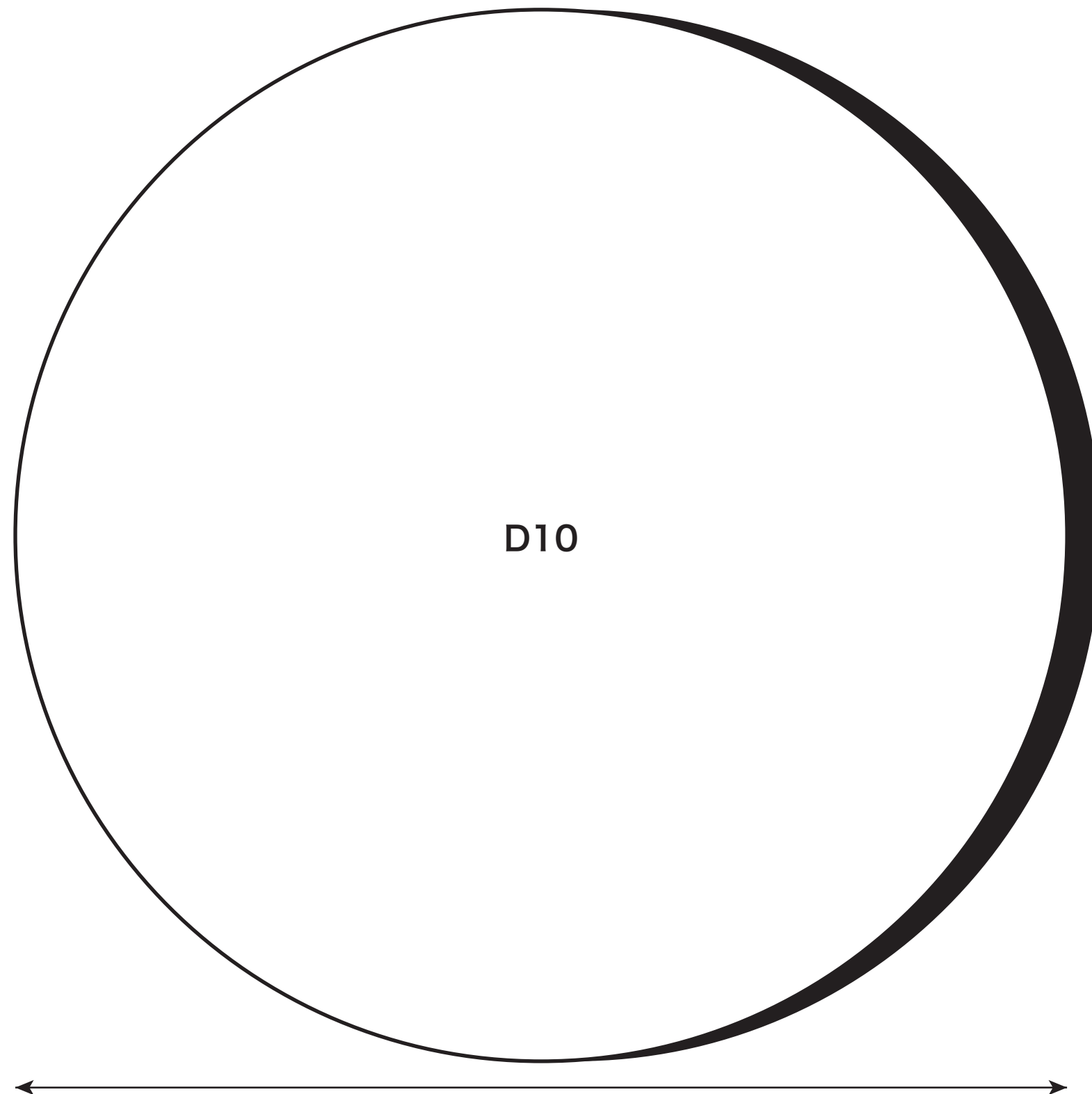
75cm²





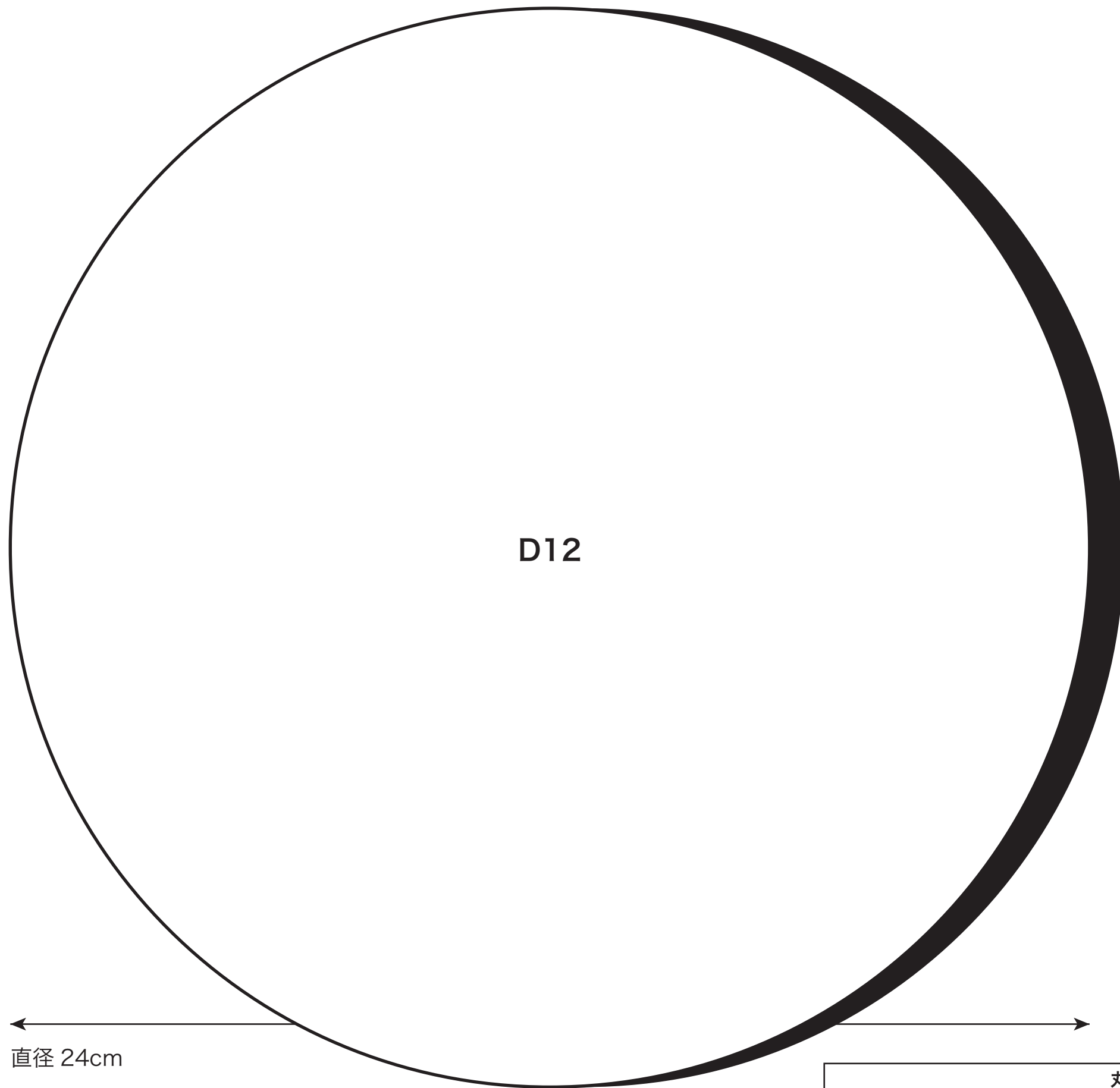




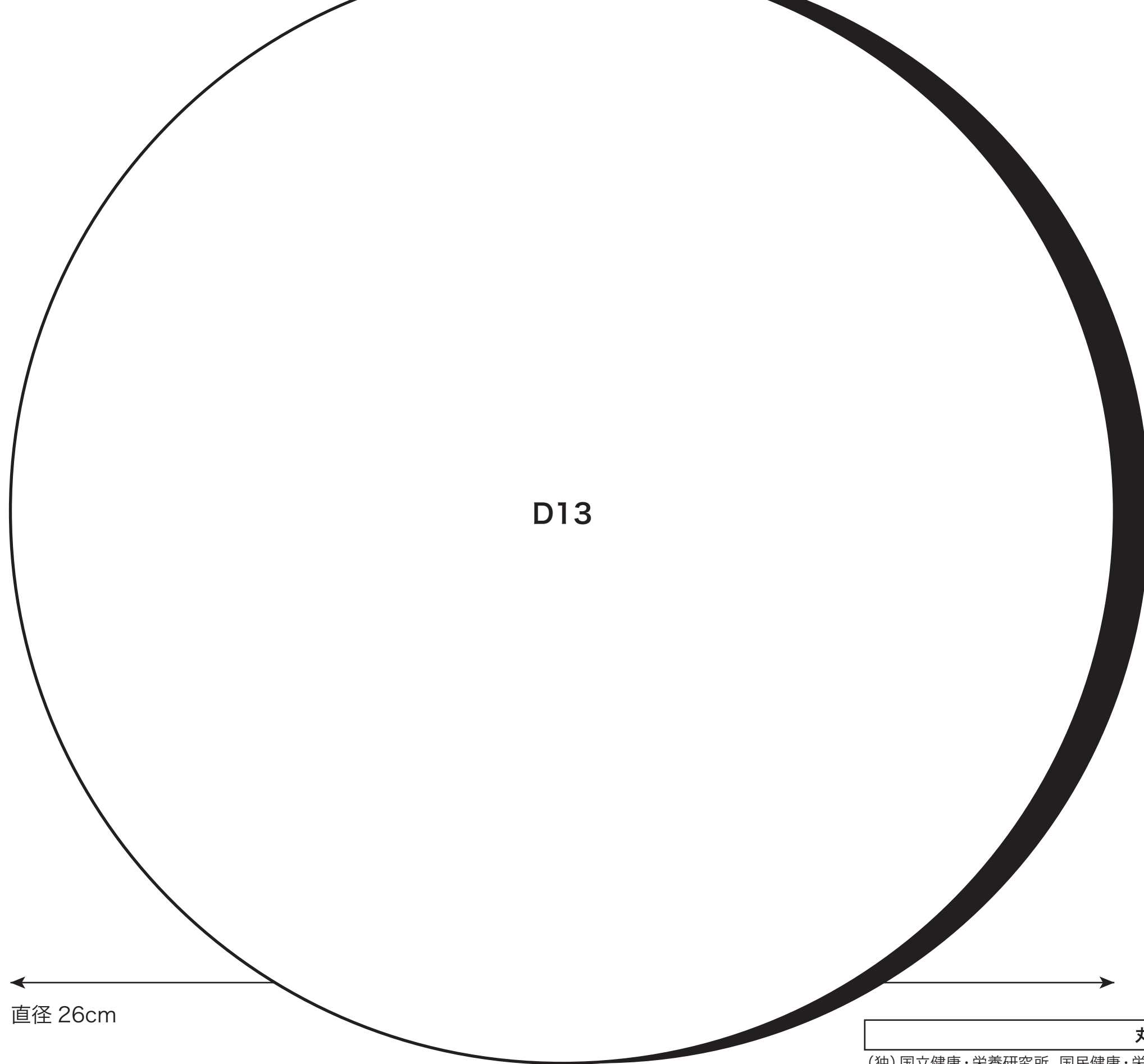


D10

直径 20cm



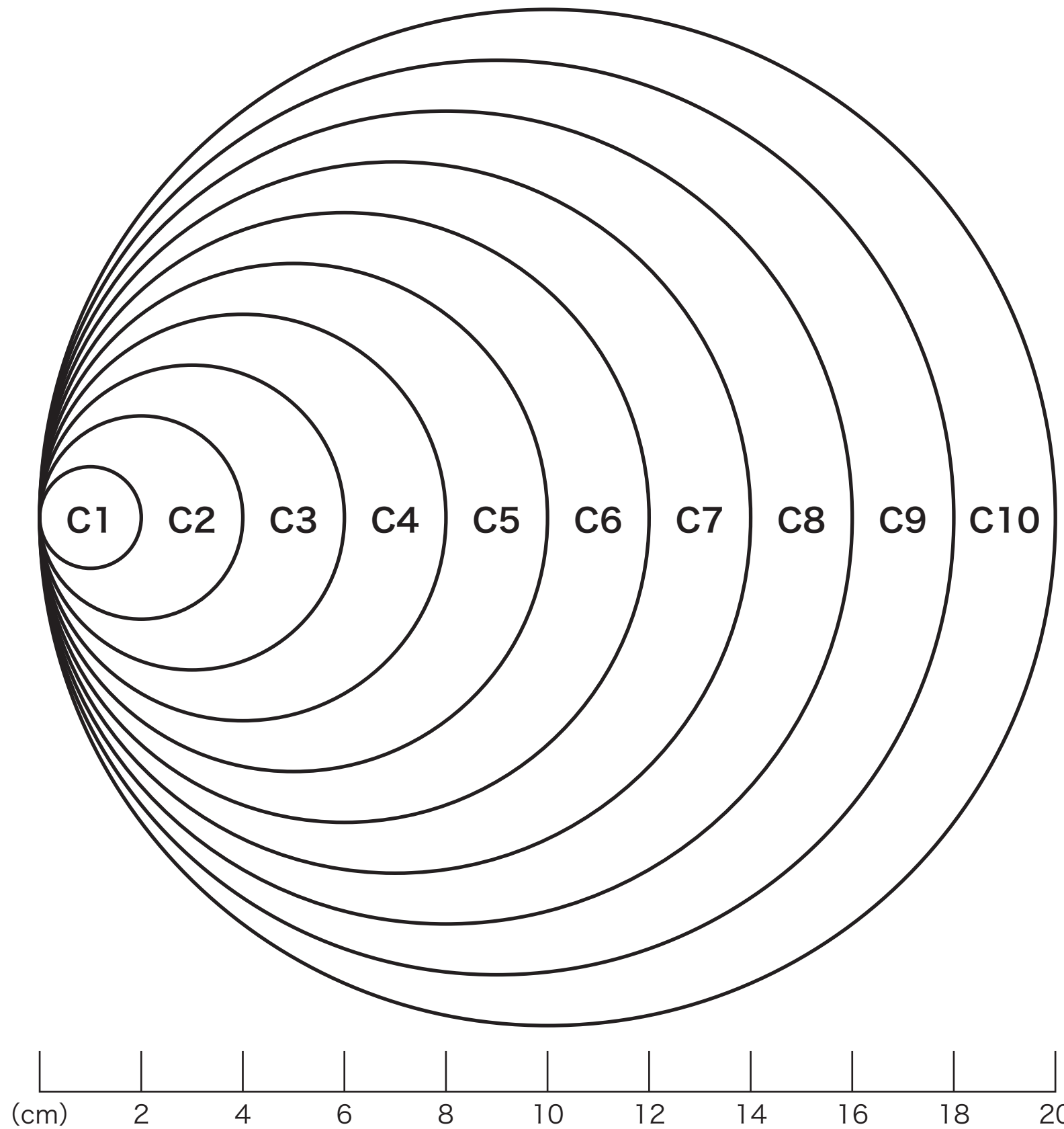
直径 24cm

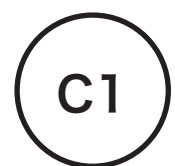


直径 26cm

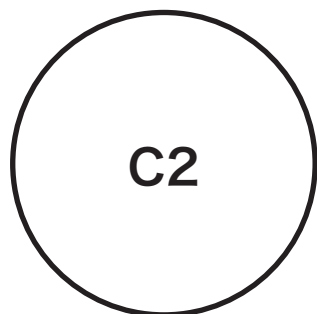


DP12

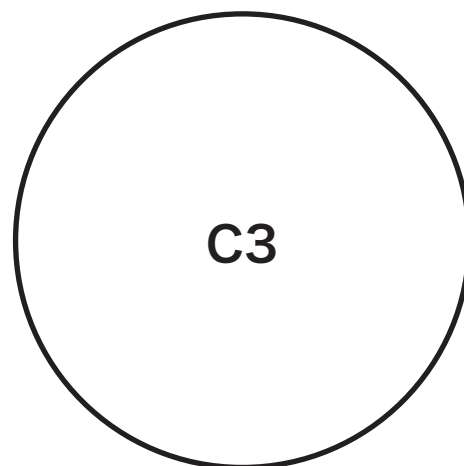




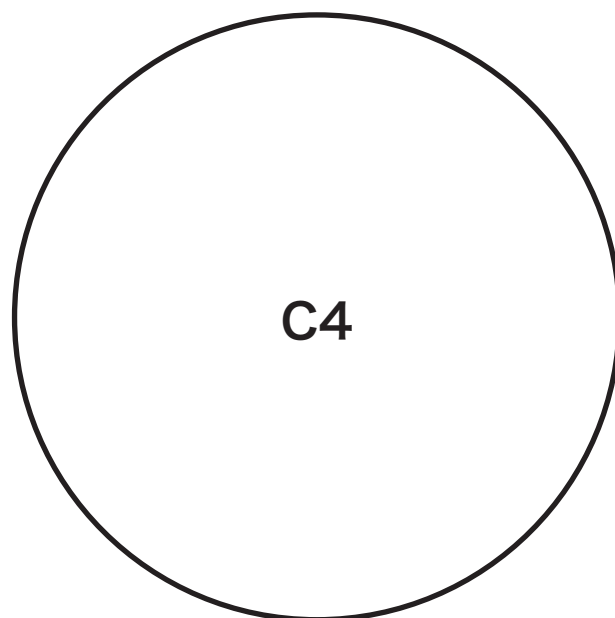
直径 2cm



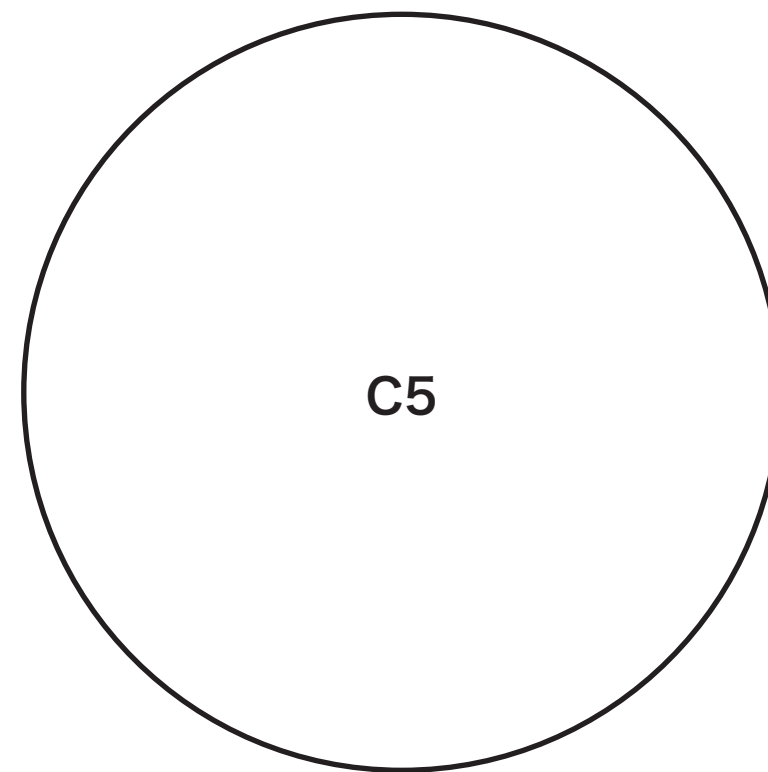
直径 4cm



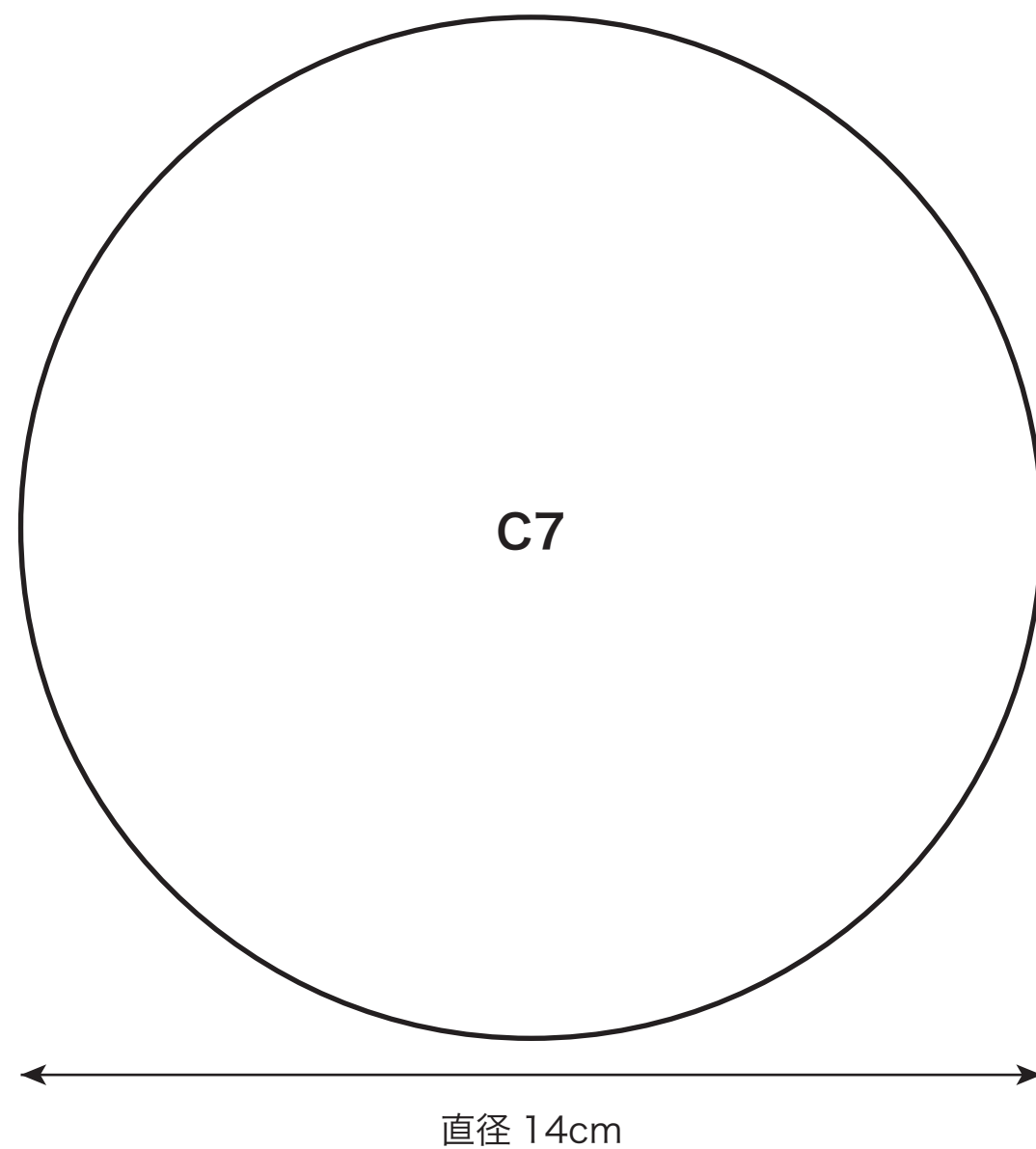
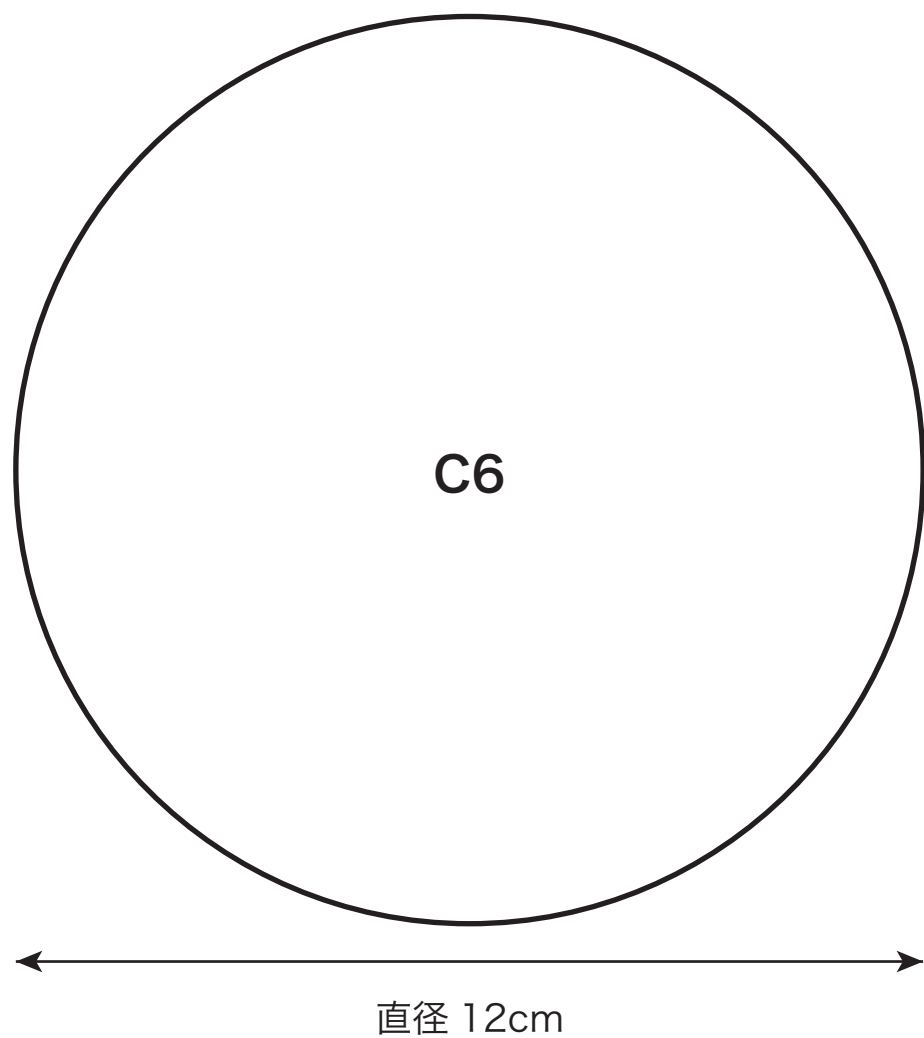
直径 6cm

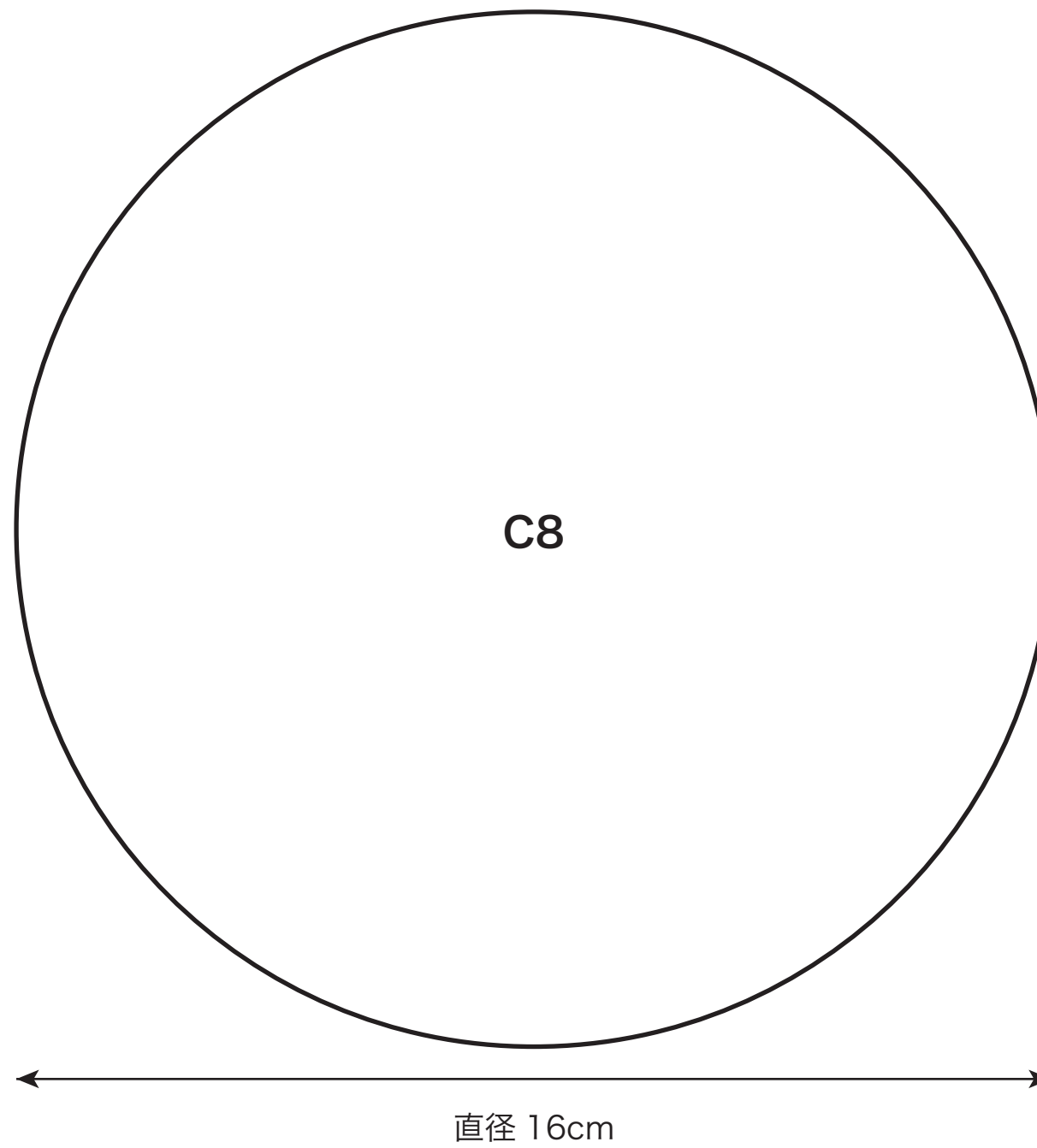


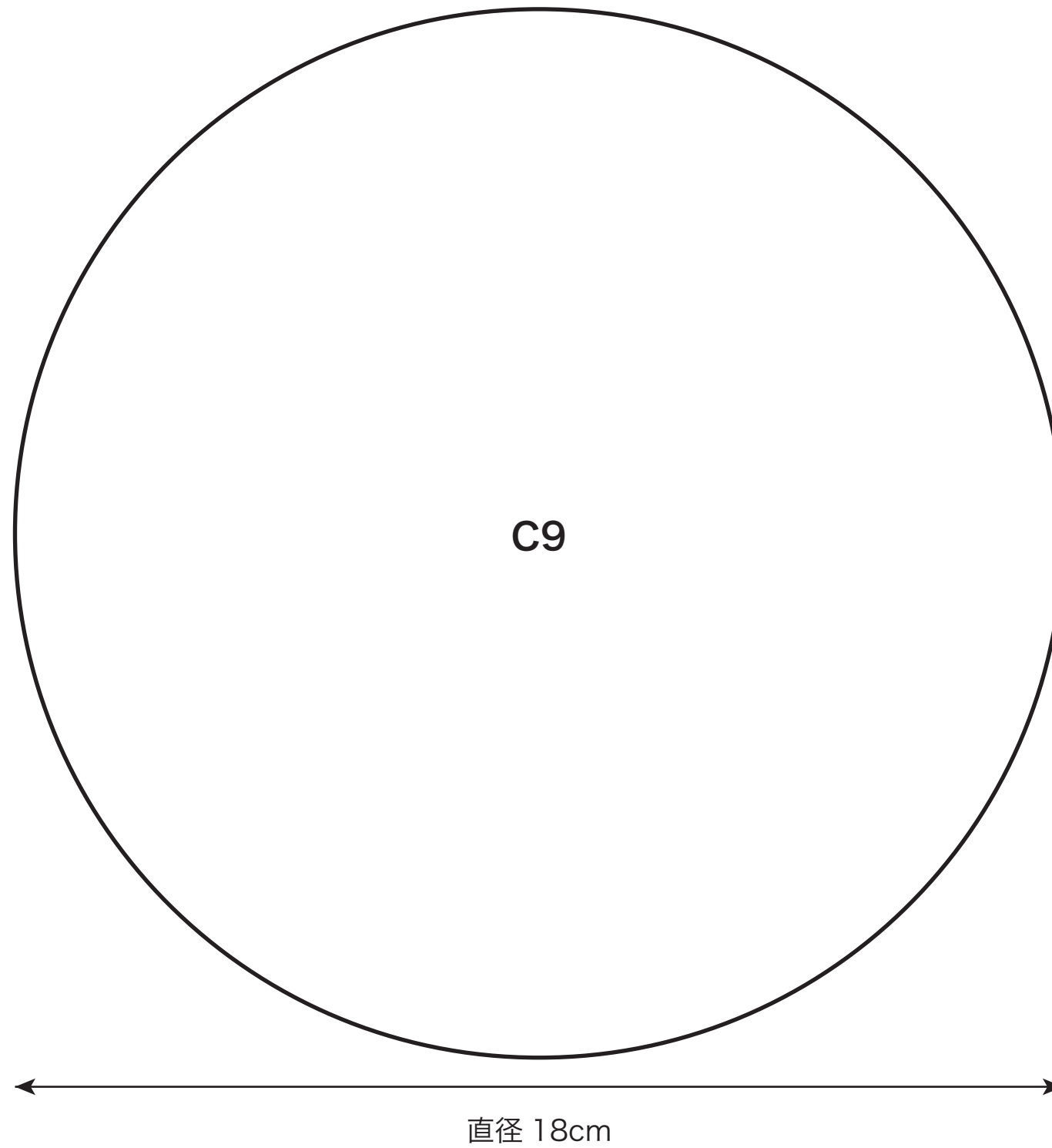
直径 8cm

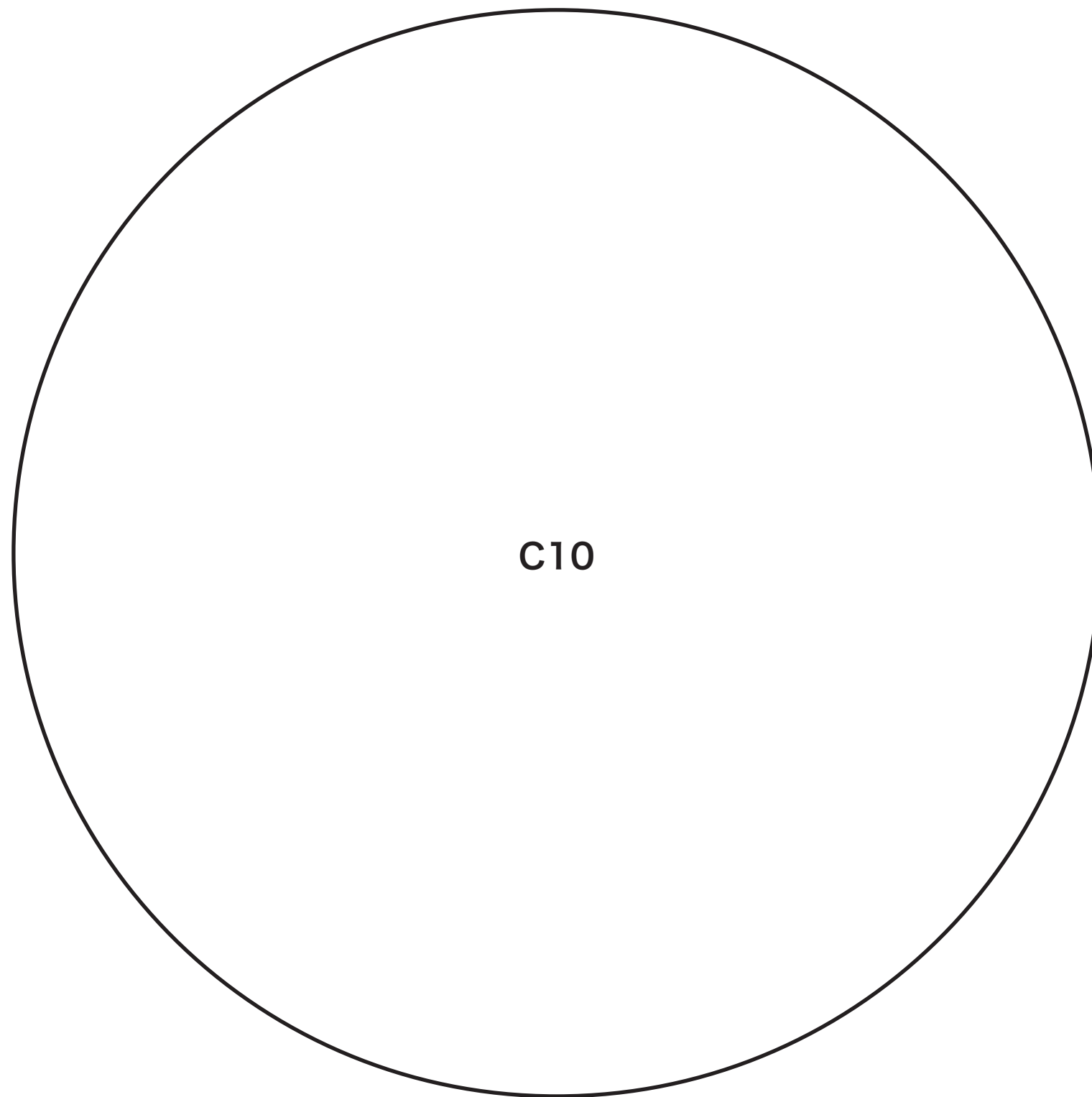


直径 10cm





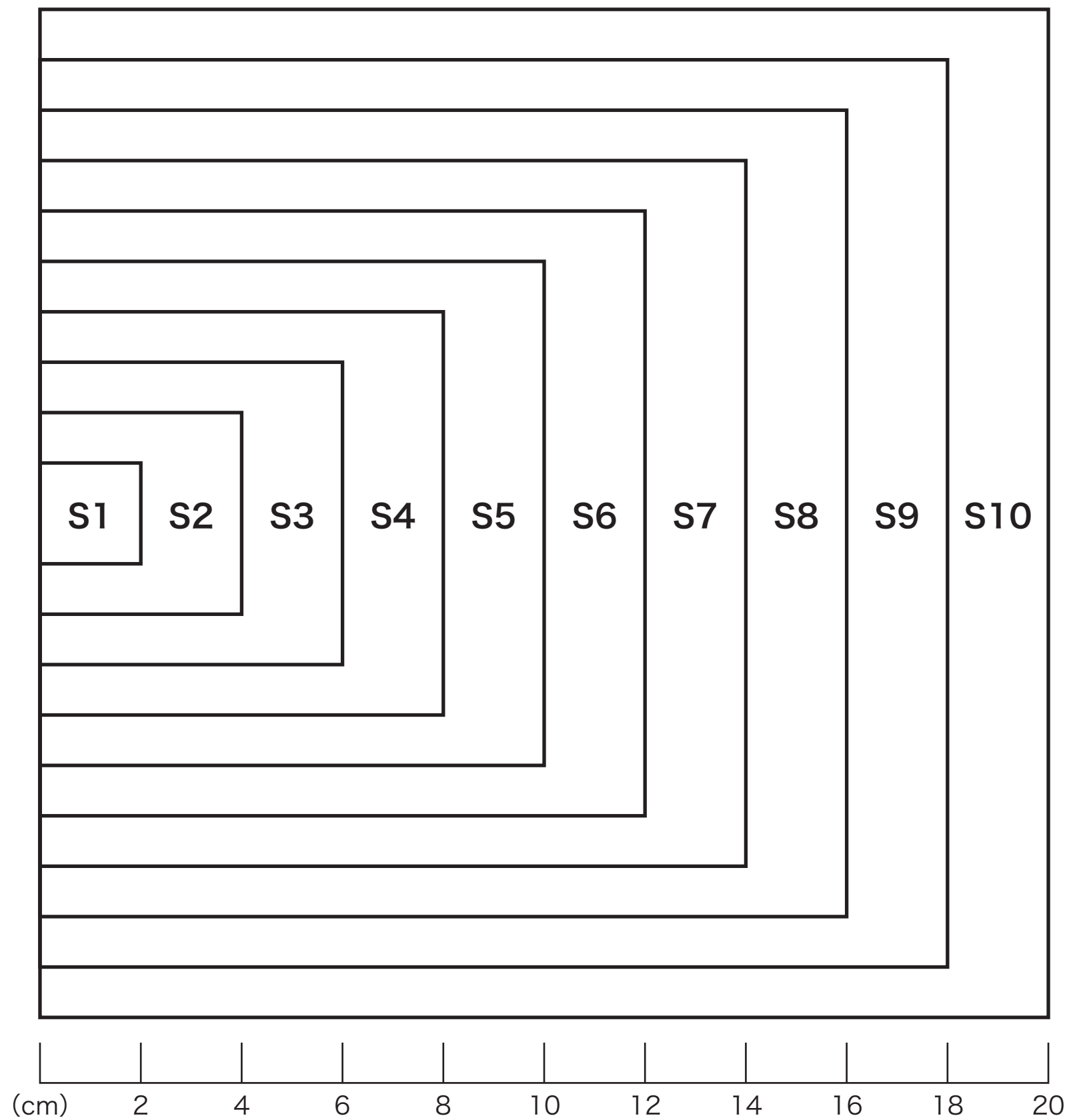




C10

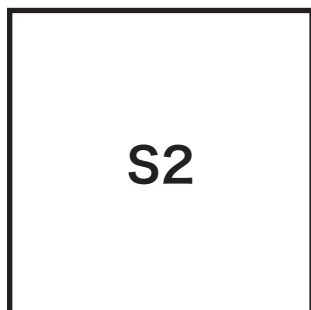


直径 20cm

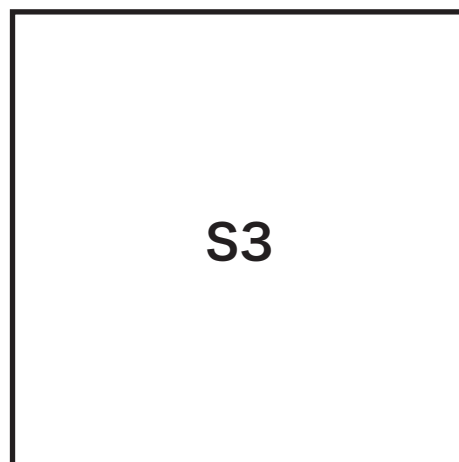




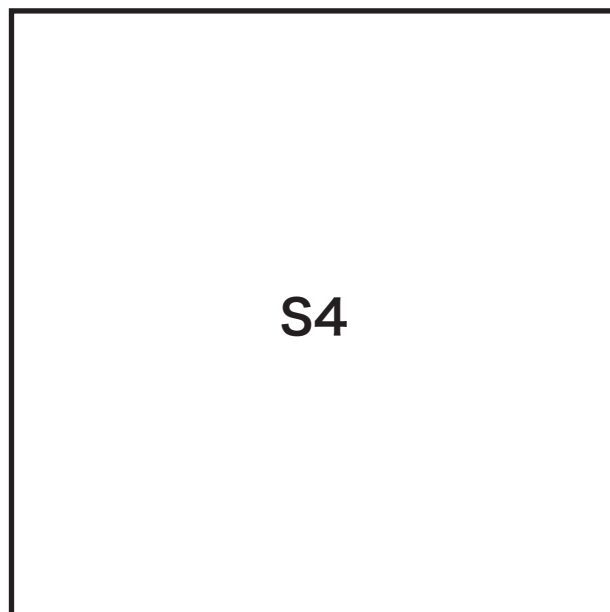
2cm



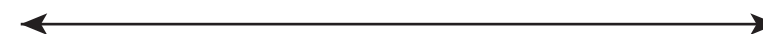
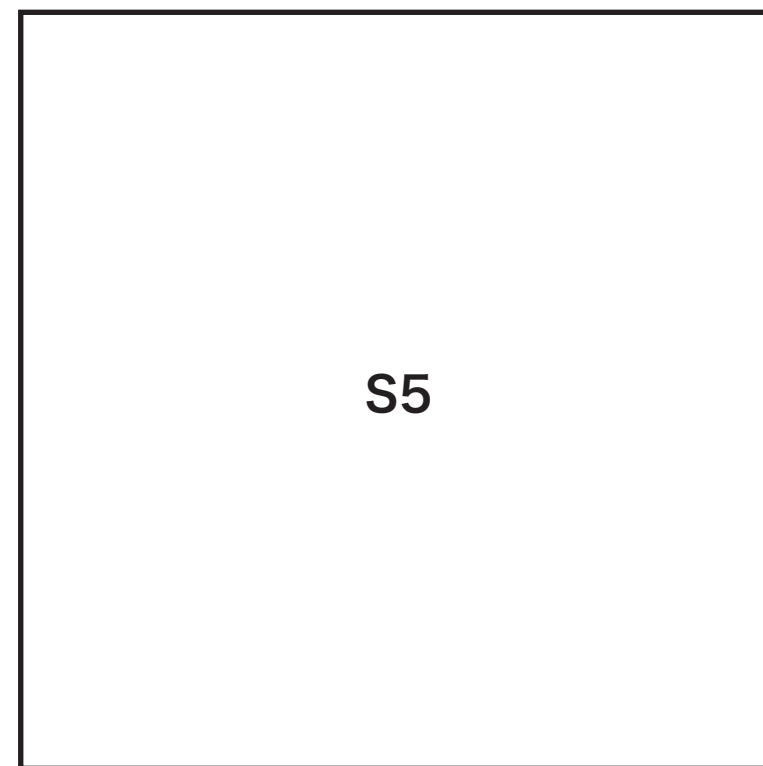
4cm



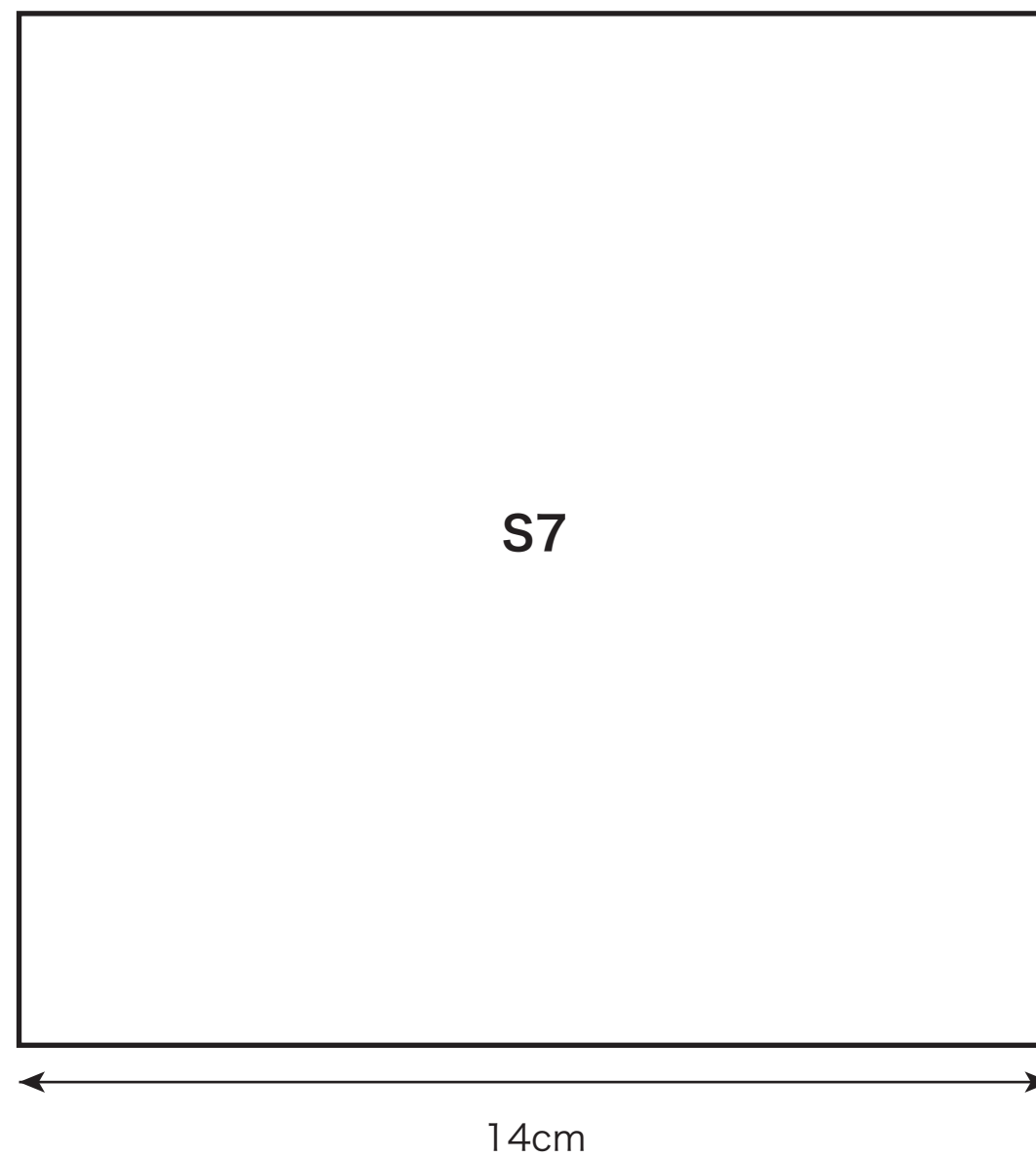
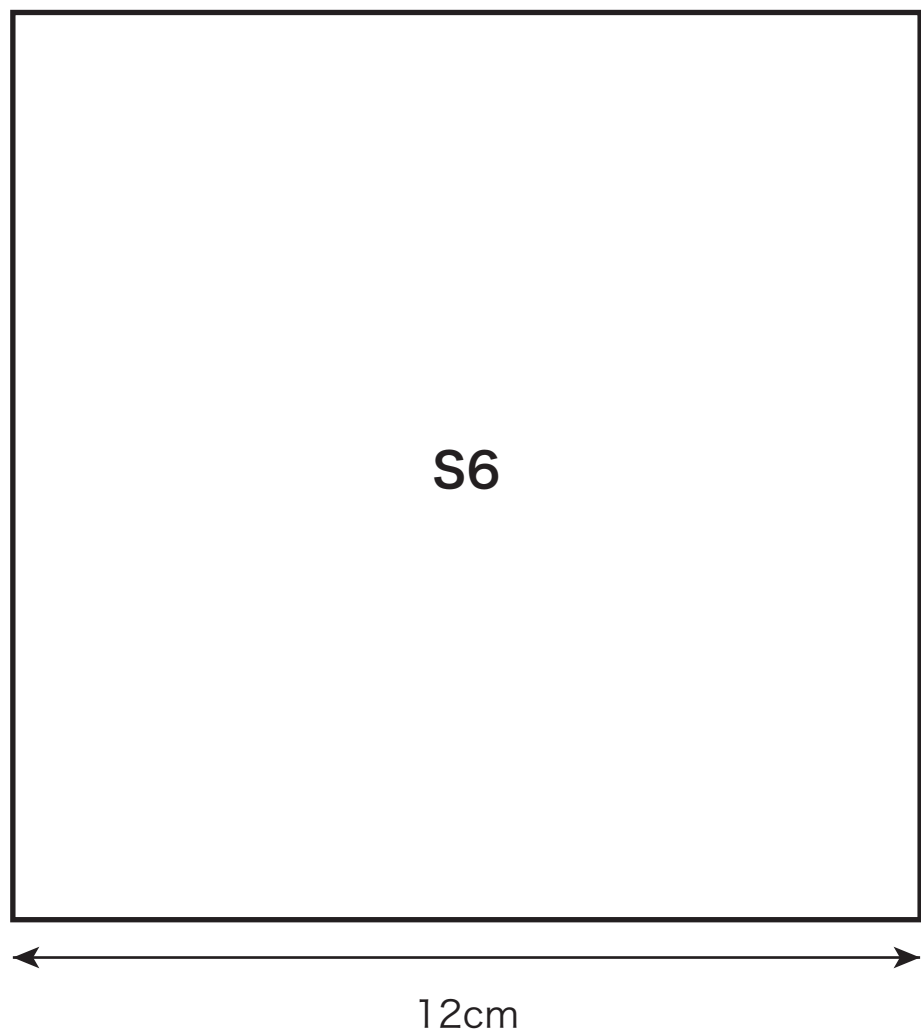
6cm

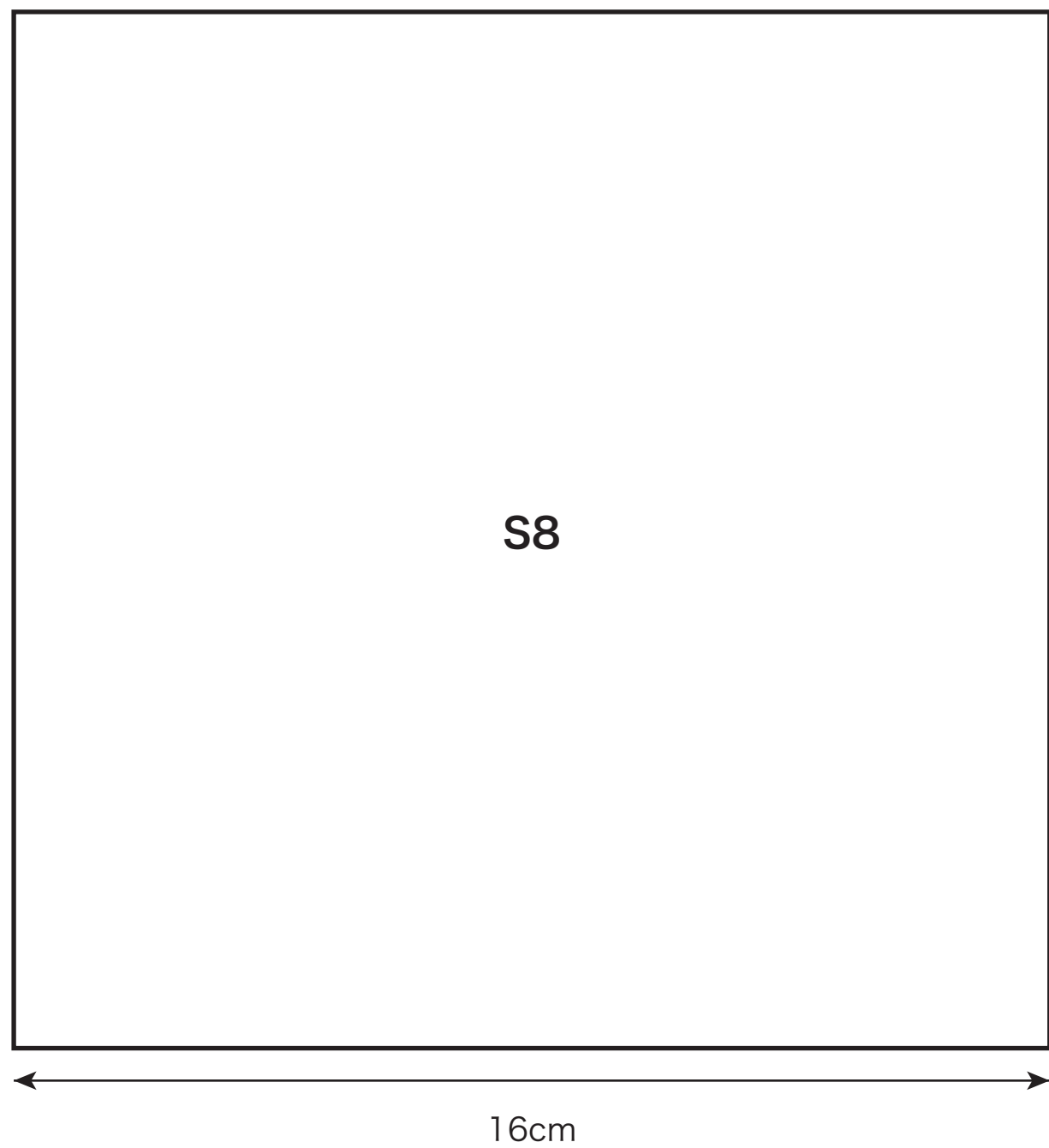


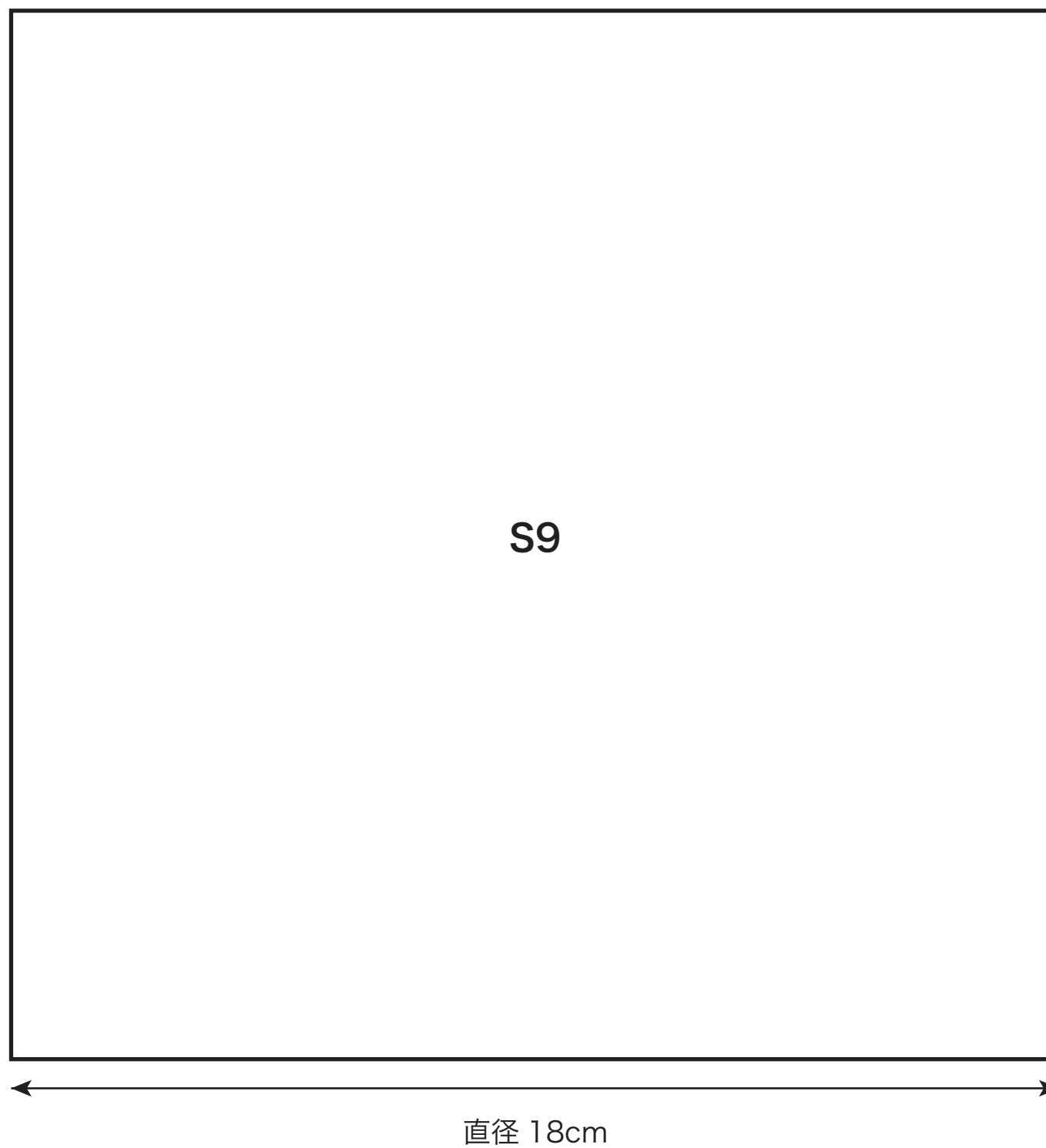
8cm

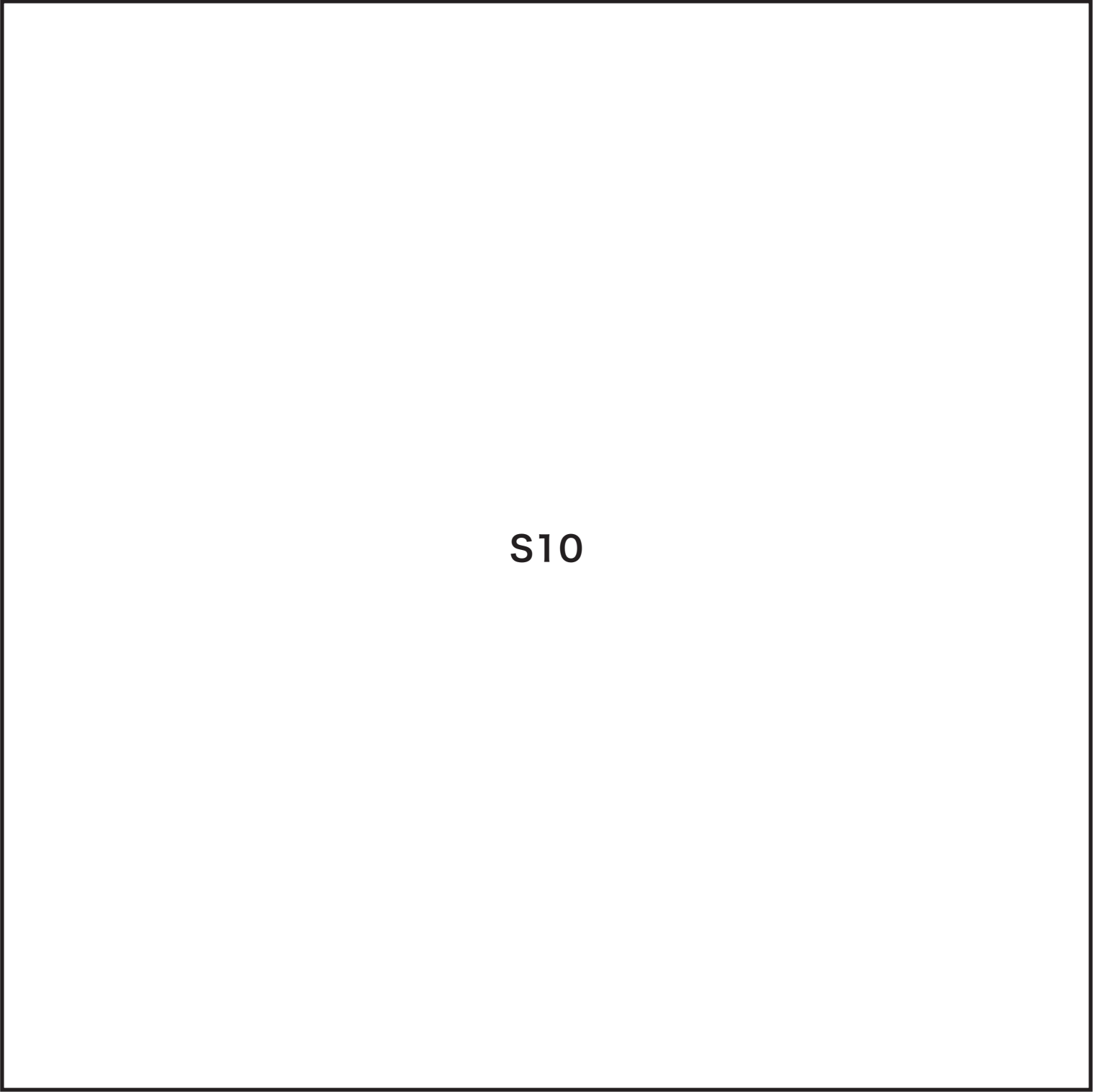


10cm





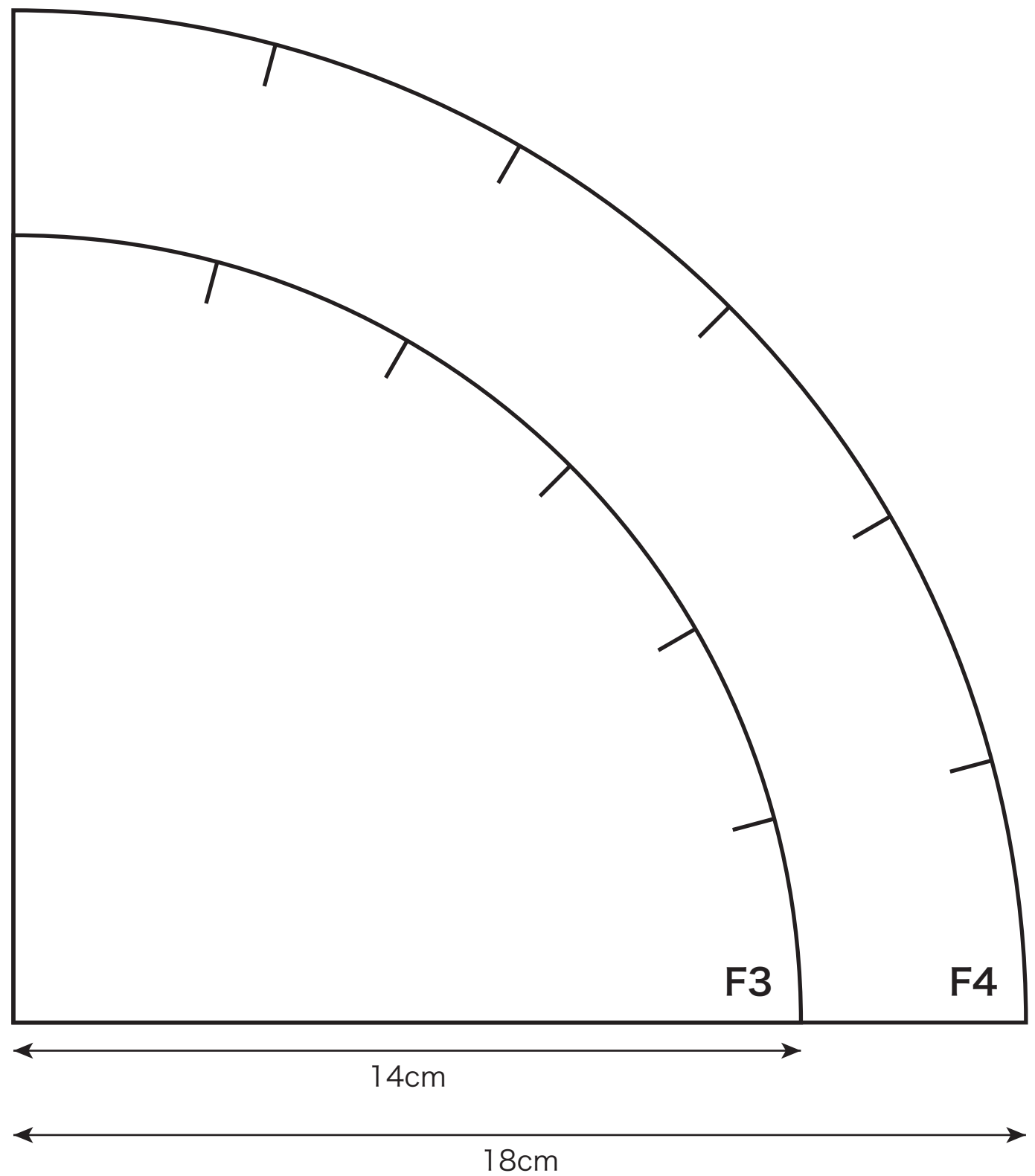
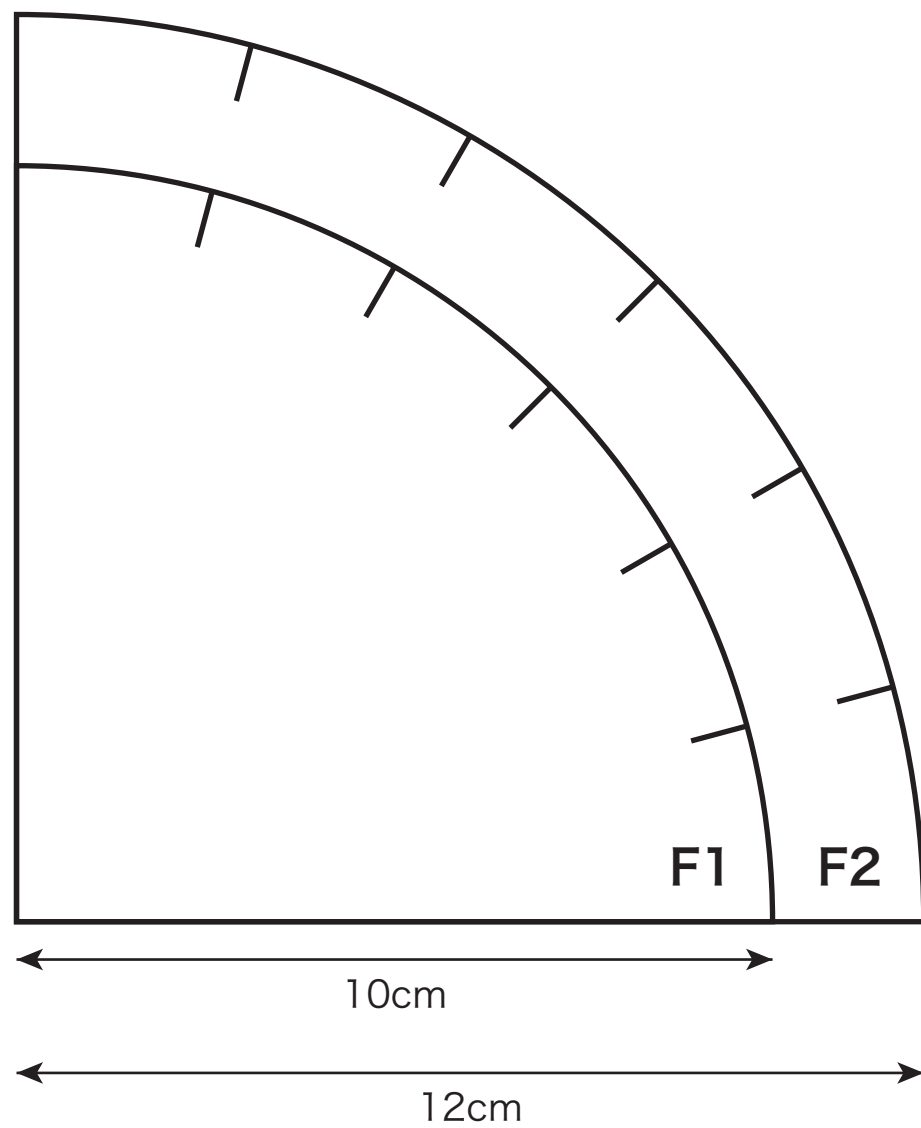




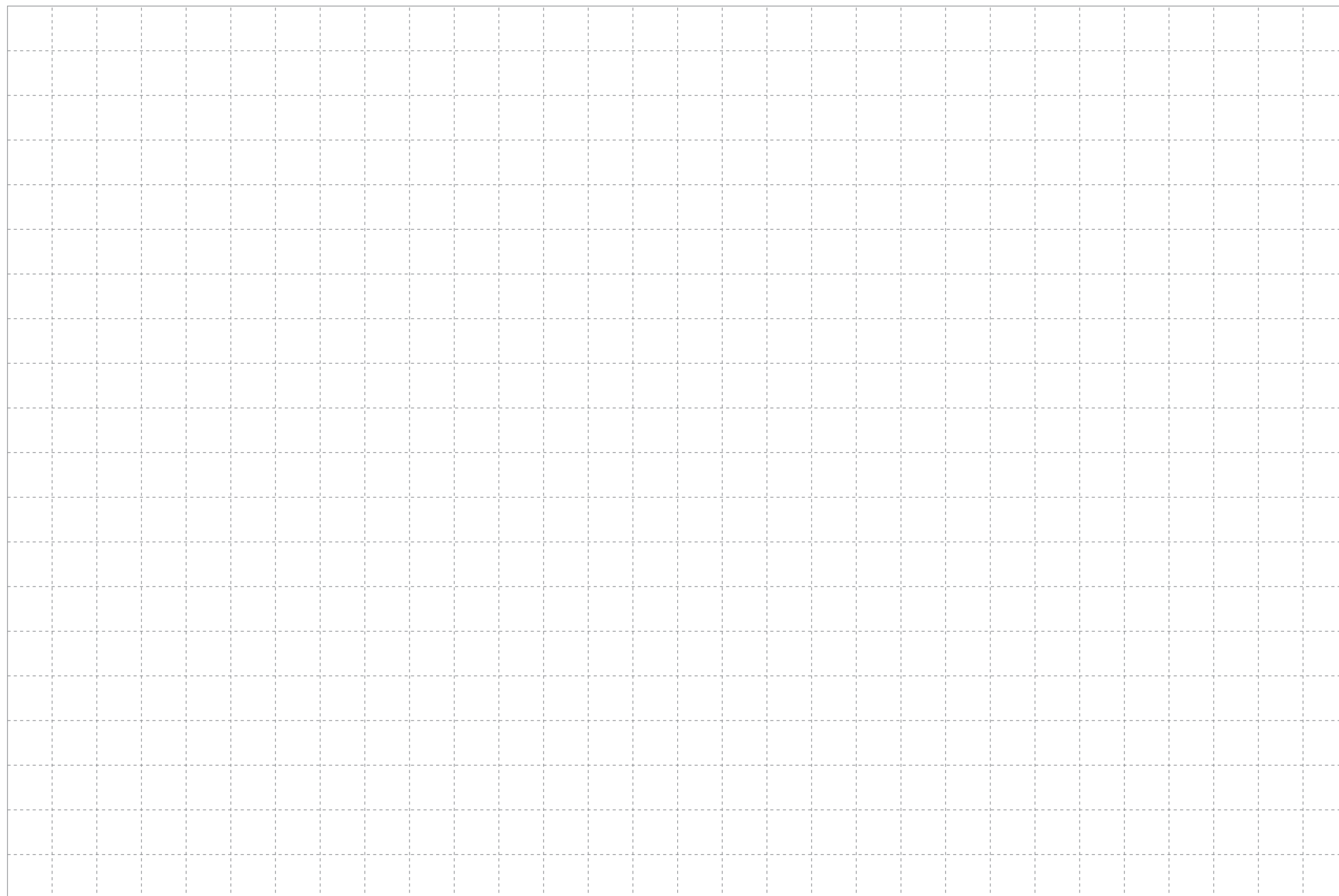
S10



直径 20cm



食べられたものの大きさを書いてみてください。



ご協力ありがとうございます。

年 月 日