

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)』
に基づく重量目安表(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

目的・趣旨

この『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)』に基づく重量目安表(試作版)は、国民健康・栄養調査の高度化を目的に試作したもので、図版ツールと併用することを前提に調査の標準化と精度管理を目指すものです。

注意事項

各地の調査担当者等さまざまな方々からのご意見やご要望を頂戴して、さらに内容を改めることによりあります。このため、現状のもの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、改変したりすることは固くお断り致します。

使い方

一般的な目安重量(g)を掲載しております。

実際の重量は、調理形態、盛りつけ状態、水分量、形状等によって大きく異なる場合もありますので、適宜換算等のうえご利用下さい。また、食品番号表の目安量・重量換算表もご参照のうえご利用ください。目安量に記載されている数値に関しては、四捨五入しています。

なお、作成者らはこの『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)』に基づく重量目安表(試作版)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

- 平成20年国民健康・栄養調査 食品番号表(目安量・重量換算表、調味料の割合・吸油率表、他)、厚生労働省 健康局総務課生活習慣病対策室、2008
- 五訂増補 日本食品標準成分表、文部科学省 科学技術・学術審議会 資源調査分科会、2005
- 五訂増補 調理のためのベーシックデータ、女子栄養大学出版部、2007
- 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

お願い

本「標準的図版ツール(試作第2版)に基づく重量目安表(試作版)」を試用された調査単位区のすべての栄養調査員(管理栄養士等)の方に巻末のアンケート(2ページ)への回答をお願い致します。得られた成績は、次年度以降に向けて資料の改良等のための資料と致します。何卒、趣旨をご理解いただき、ご協力いただけますようお願い致します。

作成者

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

由田 克士 荒井 裕介 野末 みほ 紙 貴子

『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)』に基づく重量目安表(試作版)」

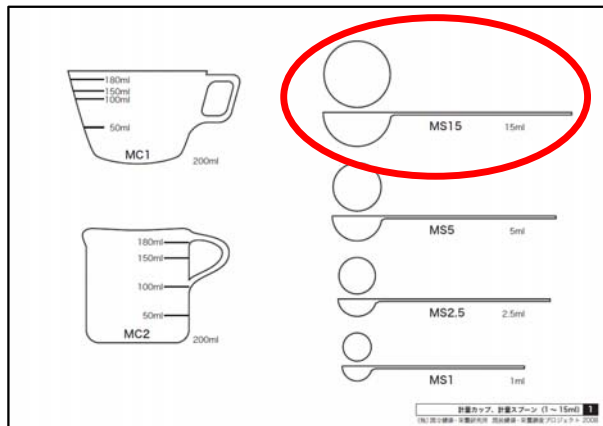
目次

○重量目安表の使い方(例示)	—————	P1、2
○計量カップ	……………MC1、MC2	
計量スプーン(1~15ml)	……………MS15、MS5、MS2.5、MS1	————— P3、4、5
○茶碗(100~270ml)	……………CH1、CH2、CH3、CH4	
茶碗(320、420ml)	……………CH5、CH6	
蓋付き茶碗(280ml)	……………CH7	
椀(135、180ml)	……………WA1、WA2	
丼(420ml)	……………DO1	————— P6
○湯呑み(100~240ml)	……………Y1、Y2、Y3、Y4、Y5、Y6、Y7	————— P7
○マグカップ(150~300ml)	……………MG1、MG2、MG3、MG4、MG5	————— P7
○グラス(150~350ml)	……………G1、G2、G3、G4	
グラス(150~210ml)	……………G5、G6、G7	————— P8
○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	
杯(30~60ml)	……………G12、G13	
ロックグラス(30ml)	……………G15	
ショットグラス(75ml)	……………G16	————— P9
○食パン(厚さ10~30mm)	……………SP1	————— P10
○魚切り身(25~75cm ²)(厚さ5~30mm)	……………AK1、AK2、AK3	————— P11
○魚切り身(25~75cm ²)(厚さ5~30mm)	……………AK4、AK5、AK6、AK7、AK8、AK9	————— P12
○長方形、角丸長方形(25~75cm ²)(厚さ5~30mm)	……………AR1、AR2、AR3、AR4、AR5、AR6	————— P13
○円、楕円(25~75cm ²)(厚さ5~30mm)	……………AC1、AC2、AC3	————— P14、15
○食品名索引	—————	P16、17

重量目安表の使い方(例示)

<例1>

上白糖とはちみつ 各大さじ(MS15)1の重量



食品名	使用量	食品番号	重量(g)
上白糖	大さじ1	03003	9
はちみつ	大さじ1	03022	21

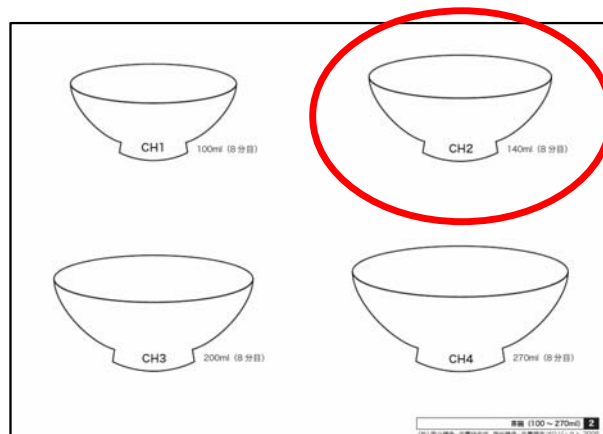
P3

(単位:g)

	食品番号	MC1 200ml	MC2 200ml	MS1 1ml	MS2.5 2.5ml	MS5 5ml	MS15 15ml
水		200	200	1	2.5	5	15
上白糖	03003	130	130			3	9
グラニュー糖	03005	180	180			4	12
ざらめ	03006	200	200			5	15
水あめ	03016	280	280			7	21
はちみつ	03022	280	280			7	21

<例2>

CH2のお茶碗にごはん 1膳



食品名	使用量	食品番号	重量(g)
めし(精白米)	CH2に1膳	01088	140

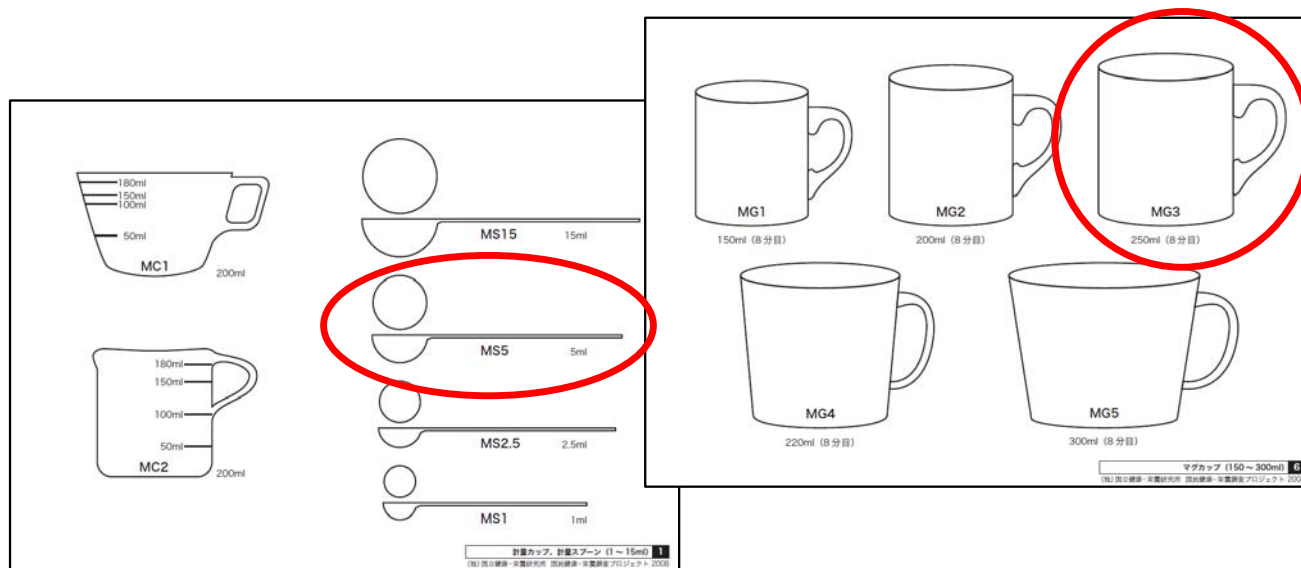
P6

(単位:g)

	食品番号	CH1 100ml (8分目)	CH2 140ml (8分目)	CH3 200ml (8分目)	CH4 270ml (8分目)
めし(精白米)	01088	100	140		230

<例3> (応用編)

インスタントコーヒー小さじ(MS5)2杯を、MG3のカップに、5分目まで低脂肪乳を、残り8分目までお湯を足し、グラニュー糖小さじ(MS5)1杯追加した。



(単位:g)

	食品番号	MC1	MC2	MS1	MS2.5	MS5	MS15
		200ml	200ml	1ml	2.5ml	5ml	15ml
P3,4	インスタントコーヒー(粉末)	16046	40	40		1	3
	グラニュー糖	03005	180	180		4	12

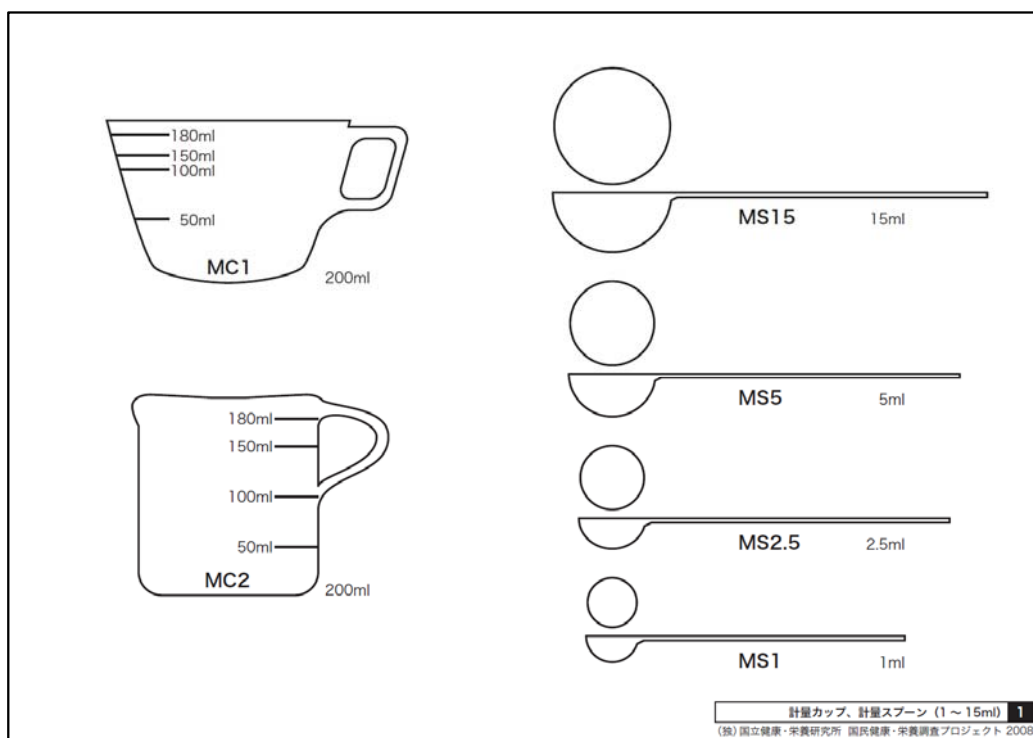
(単位:g)

	食品番号	MG1	MG2	MG3	MG4	MG5
		150ml (8分目)	200ml (8分目)	250ml (8分目)	220ml (8分目)	300ml (8分目)
P7	水	150	200	250	220	300
	普通牛乳	13003	154	206	257	309
	加工乳(低脂肪)	13005	156	208	228	312
	加工乳(濃厚)	13004	156	208	228	312

食品名	使用量	食品番号	重量(g)
インスタントコーヒー	小さじ2	16046	2
グラニュー糖	小さじ1	03005	4
低脂肪乳	MG4の5分目	13005	162.5
お湯	残り8分目	90015	93.7

※MG3の5分目の低脂肪乳 (=260×5÷8=162.5)

残りMG3の8分目までのお湯 (=250×3÷8=93.7)



※MS15: 大さじ、MS5: 小さじ、MS2.5: 小さじ 1/2、MS1: ミンスプーン と一般に称されています。

(単位: g)

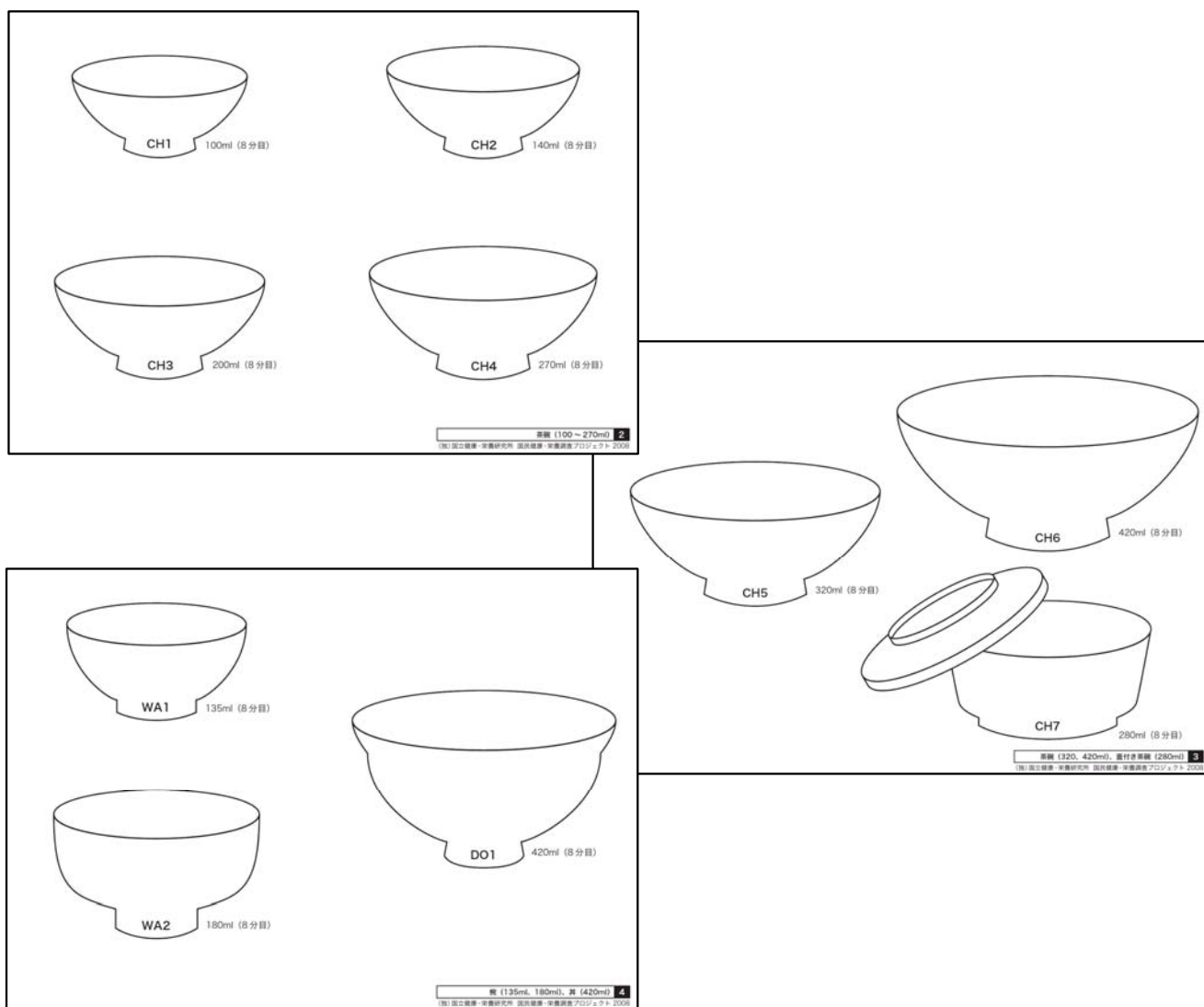
		食品番号	MC1	MC2	MS1	MS2.5	MS5	MS15
			200ml	200ml	1ml	2.5ml	5ml	15ml
	水		200	200	1	2.5	5	15
1 穀類	オートミール	01004	80	80			2	6
	押し麦	01006	125	125				
	小麦粉(薄力粉・強力粉)	01015	110	110			3	9
	小麦胚芽	01070					3	8
	パン粉	01079	40	40			1	3
	玄米	01080	150	150				13
	精白米	01083	160	160				13
	胚芽精米	01084	165	165				13
	上新粉	01114	130	130			3	9
	白玉粉	01120	120	120				
	道明寺粉	01121	160	160			4	12
そば粉	01122	120	120					
2 いも及び でん粉類	ポテトフレーク(乾燥)	02021	50	50				
	片栗粉(じゃがいもでんぷん)	02034	130	130			3	9
	コーンスターチ	02035	100	100			2	6
3 砂糖及び 甘味類	上白糖	03003	130	130			3	9
	グラニュー糖	03005	180	180			4	12
	ざらめ	03006	200	200			5	15
	水あめ	03016	280	280			7	21
	はちみつ	03022	280	280			7	21
4 豆類	ゆで大豆	04024	135	135				
	きな粉	04029					2	5
	おから	04051	70	70				
5 種実類	スライスアーモンド(生)	05001	70	70				
	ごま	05018	130	130			3	9
	ピーナッツバター	05037					6	17

(単位:g)

		食品番号	MC1	MC2	MS1	MS2.5	MS5	MS15
			200ml	200ml	1ml	2.5ml	5ml	15ml
6 野菜類	刻みあさつき	06003					2	6
	ゆで枝豆	06016	140	140				
	冷凍グリーンピース	06025					5	14
	グリーンピース	06026	130	130				
	しょうがみじん切り	06103					3	8
	しょうがすりおろし	06103					6	17
	しょうが汁	06103					5	15
	大根おろし	06134	200	200				18
	玉葱のみじん切り	06153					3	10
	スイートコーン(缶詰)	06180	150	150			6	16
	にんにくのみじん切り	06223					4	10
	根深ねぎのみじん切り	06226					3	9
	こねぎ小口切り	06228					2	5
	パセリのみじん切り	06239					1	3
	わさび漬け	06323					6	16
	7 果実類	ジャム	07013	250	280			7
梅びしお		07024					5	17
マーマレード		07046	270	280			7	21
干しぶどう		07117	160	160			4	12
レモン汁		07156					5	15
8 きのこと類	なめこ	08020	150	150				
9 藻類	青のり	09002					1	2.5
	削り昆布	09021						10
	のり佃煮	09033					7	20
	もずく(塩蔵・塩抜き)	09038	200	200				
	カットわかめ	09044					1	
10 魚介類	しらす干し(微乾燥品)	10055						7
	しらす干し(半乾燥品)	10056						5
	削りカツオ(粗)	10092	20	20				
	削りカツオ	10092	10	10				
	イクラ	10140					6	17
	魚のすり身	10200	170	170				
	でんぶ	10210					2	6
	アサリ(殻付き)200g	10281	80	80				
	シジミ(殻付き)小粒230g	10297	60	60				
	シジミ(殻付き)大粒210g	10297	50	50				
	桜エビ(素干し)	10325	30	30				4
	むき海老	10328	150	150				
	いかの塩辛	10358					7	20
	アミの塩辛	10364					7	20
	練りウニ	10367					5	16
11 肉類	レバーペースト	11196					5	15
	粉ゼラチン	11198	130	130			3	9
13 乳類	普通牛乳	13003	206	206			5	15
	加工乳(濃厚)	13004	208	208				
	加工乳(低脂肪)	13005	208	208				
	乳飲料 コーヒー	13007	210	210				
	乳飲料 フルーツ	13008	210	210				
	脱脂粉乳	13010	90	90			2	6
	生クリーム	13015	210	210			5	15
	コーヒーホワイトナー・粉末状	13024					1	5

(単位:g)

		食品番号	MC1	MC2	MS1	MS2.5	MS5	MS15
			200ml	200ml	1ml	2.5ml	5ml	15ml
13 乳類	ヨーグルトドリンク	13027	210	210				
	乳酸菌飲料 乳製品	13028	214	214			5	16
	乳酸菌飲料 殺菌乳製品	13029	248	248			5	16
	乳酸菌飲料 非乳製品	13030	216	216			6	18
	カテージチーズ	13033					5	15
	クリームチーズ	13035					5	15
	粉チーズ	13038	90	90			2	6
	アイスクリーム	13043	175	175				13
14 油脂類	油	14006	180	180			4	12
	ラード	14016	170	170			4	12
	バター	14017	180	180			4	12
	マーガリン(ソフトタイプ)	14020					4	
	マーガリン(ファットスプレッド)	14021					5	
	ショートニング	14022	160	160			4	12
16 し好飲料類	酒	16001	200	200			5	15
	ワイン	16011	200	200			5	15
	みりん	16025	230	230			6	18
	抹茶(粉末)	16035	110	110			2	6
	せん茶(茶葉)	16036	90	90			2	6
	紅茶(茶葉)	16043	60	60			2	6
	インスタントコーヒー(粉末)	16046	40	40			1	3
	ココア(粉末)	16048	90	90			2	6
	ミルクココア(粉末)	16049	90	90			2	6
	昆布茶	16051	90	90			2	6
17 調味料及び 香辛料類	ウスターソース	17001	240	240			6	17
	中濃ソース	17002	240	240			6	17
	濃厚ソース	17003	240	240			6	17
	しょうゆ	17007	236	236			6	18
	食塩	17012	240	240			6	18
	天然塩・並塩<粗塩>	17013	180	180			5	15
	精製塩	17014	180	180			6	18
	酢	17015	200	200			5	15
	顆粒風味調味料(和風だしの素)	17028					3	
	トマトピューレ	17034	210	210			5	15
	トマトケチャップ	17036	230	230			5	15
	ノンオイルドレッシング	17039					5	15
	分離型ドレッシング	17040					6	17
	マヨネーズ	17043	190	190			4	12
	みそ	17045	230	230			6	18
	みりん風調味料	17054	250	250			6	19
	からし粉	17057	90	90			2	6
	練りからし	17058					6	
	カレー粉	17061	80	80			2	6
	わさび粉	17080	70	70			6	2
	練りわさび	17081					6	
	ベーキングパウダー	17084	150	150			4	12
	その他	ふりかけ	19419					2



※CH1:子ども茶碗、CH2:中茶碗、CH4:大茶碗 にほぼ相当します。

(単位:g)

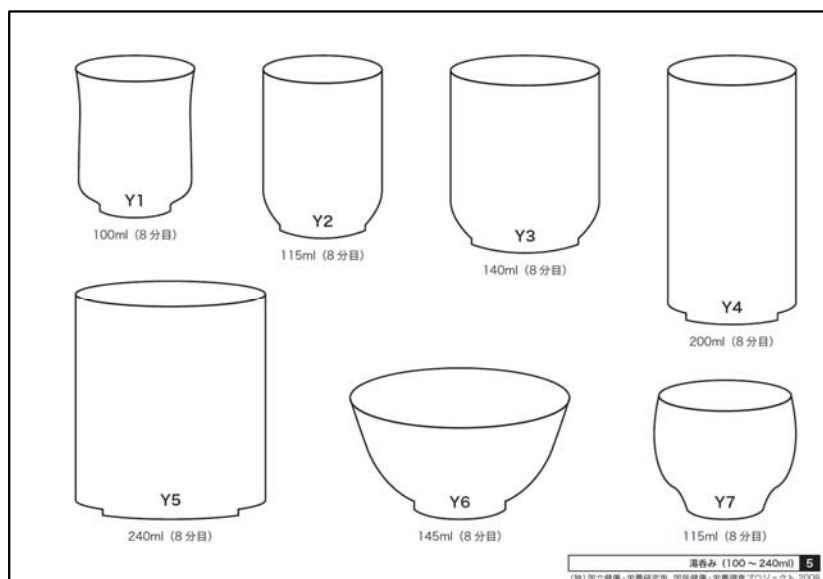
	食品番号	CH1 100ml (8分目)	CH2 140ml (8分目)	CH3 200ml (8分目)	CH4 270ml (8分目)	CH5 320ml (8分目)	CH6 420ml (8分目)	CH7 280ml (8分目)	DO1 420ml (8分目)
めし(精白米)	01088	100	140		230				

(単位:g)

	食品番号	WA1 135ml (8分目)	WA2 180ml (8分目)
水		135	180
みそ汁(具入り)		150	200

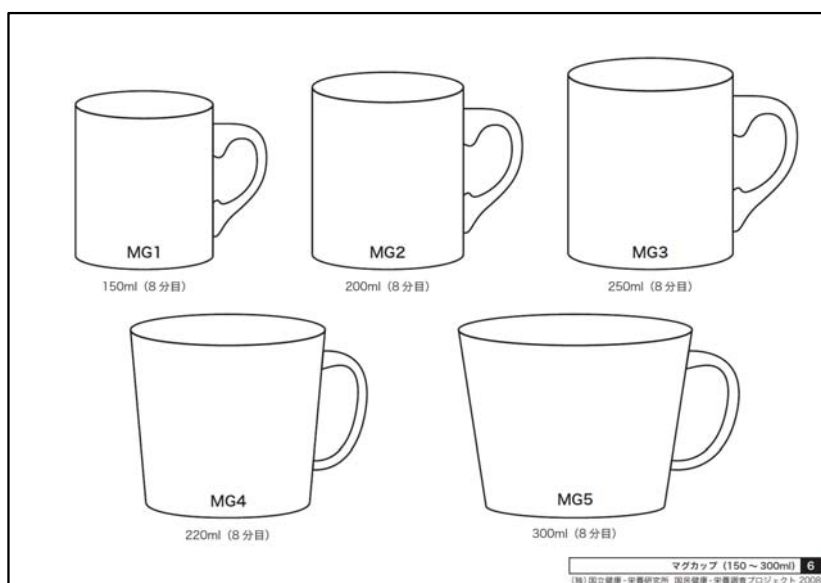
※ 目安量は、具の内容によって変動します。

※ みそ汁1杯分の標準量は、汁 150ml+具は約 50g。(容量と重量の比重はおおよそ「1」)



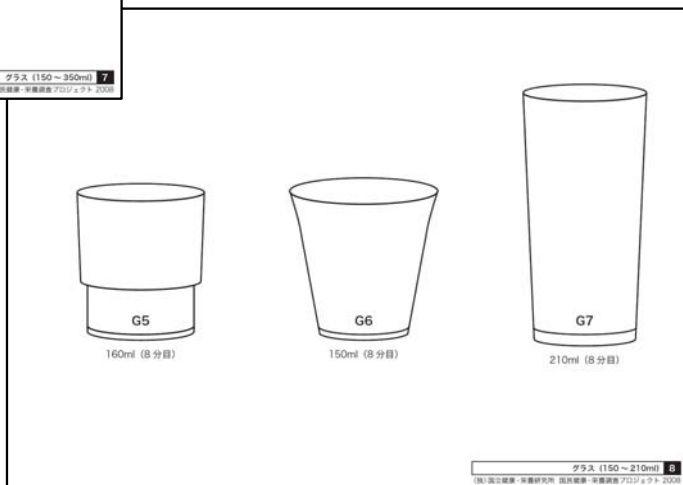
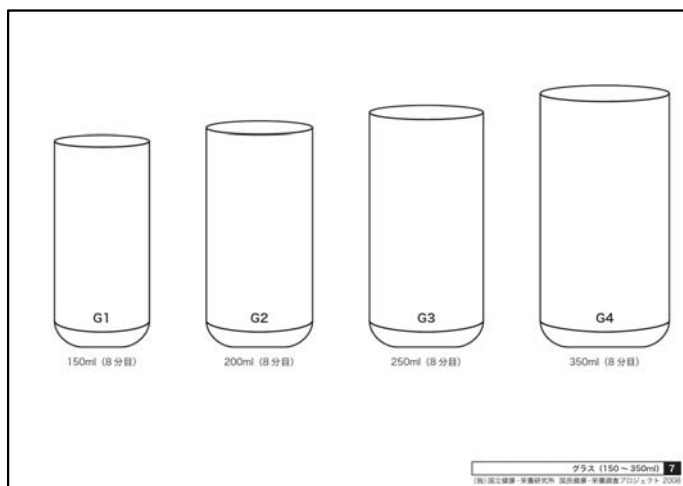
(単位:g)

	食品番号	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7
		100ml (8分目)	115ml (8分目)	140ml (8分目)	200ml (8分目)	240ml (8分目)	145ml (8分目)	115ml (8分目)
水		100	115	140	200	240	145	115
せん茶(浸出液)	16037	100	115	140	200	240	145	115



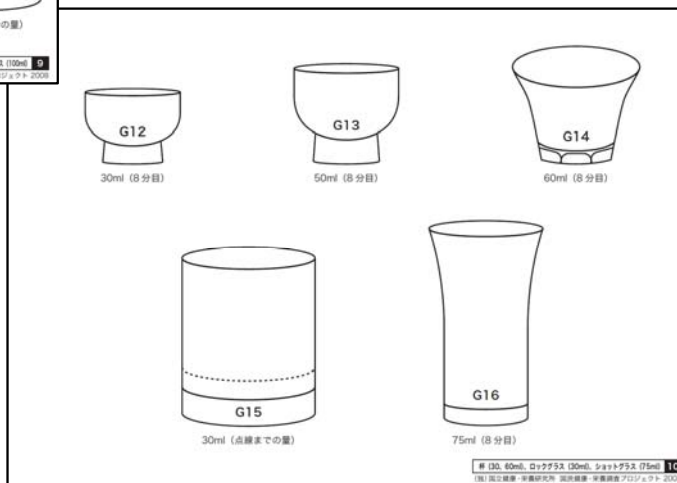
(単位:g)

	食品番号	MG1	MG2	MG3	MG4	MG5
		150ml (8分目)	200ml (8分目)	250ml (8分目)	220ml (8分目)	300ml (8分目)
水		150	200	250	220	300
普通牛乳	13003	154	206	257	226	309
加工乳(濃厚)	13004	156	208	260	228	312
加工乳(低脂肪)	13005	156	208	260	228	312



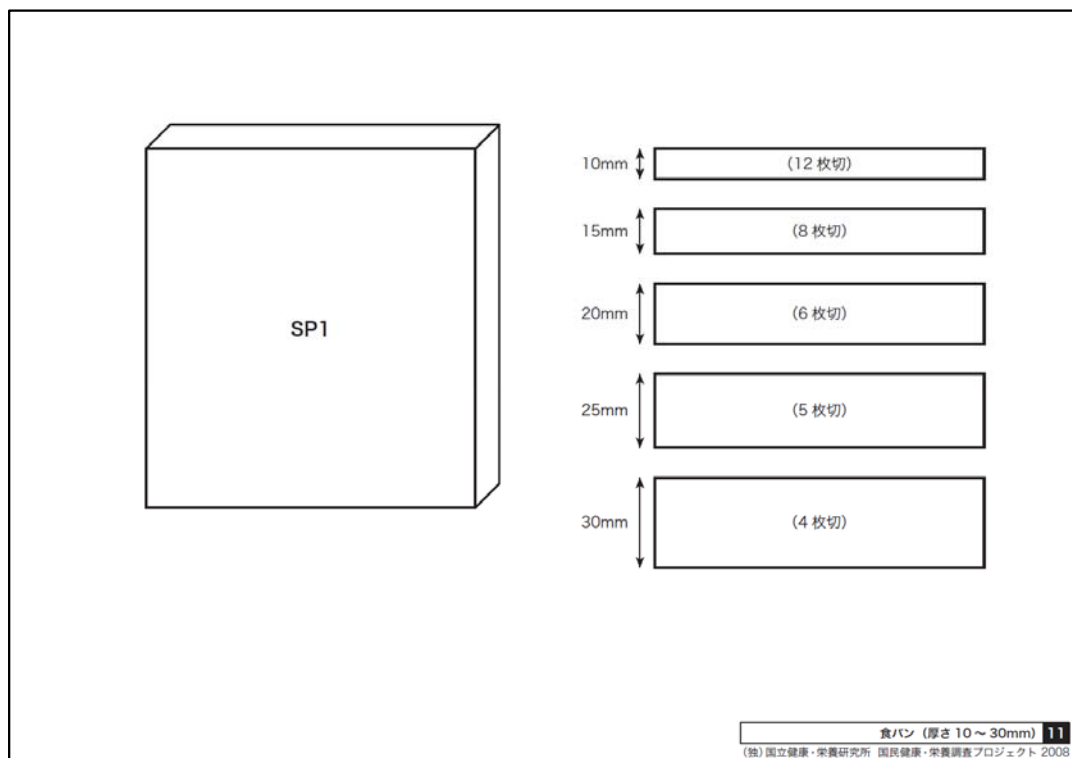
(単位:g)

	食品番号	100ml当 りの重量	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7
			150ml (8分目)	200ml (8分目)	250ml (8分目)	350ml (8分目)	160ml (8分目)	150ml (8分目)	210ml (8分目)
水			150	200	250	350	160	150	210
トマトジュース	06185	103	155	206	258	361	165	155	
人参ジュース	06217	103	155	206	258	361	165	155	
オレンジジュース	07042	103	155	206	258	361	165	155	
普通牛乳	13003	103	155	206	258	361	165	155	216
加工乳(濃厚)	13004	104	156	208	260	364	166	156	218
加工乳(低脂肪)	13005	104	156	208	260	364	166	156	218
ヨーグルトドリンク	13027	108	162	216	270	378	173	162	227
乳酸菌飲料 乳製品	13028	108	162	216	270	378	173	162	227
乳酸菌飲料 殺菌乳製品	13029	124	186	248	310	434	198	186	260
乳酸菌飲料 非乳製品	13030	108	162	216	270	378	173	162	227
日本酒	16001	99.8	150	200	250	349	160	150	210
ビール 淡色	16006	100.8	151	202	253	354	161	151	212
ビール 黒	16007	101	152	202	253	354	162	152	212
ビール スタウト	16008	101.9	153	204	255	357	163	153	214
発泡酒	16009	100.9	151	202	252	353	161	151	212
ワイン 白	16010	99.8							
ワイン 赤	16011	99.6							
ワイン ロゼ	16012	100.2							
紹興酒	16013	100.6							
焼酎(甲)35%	16014	95.8							
焼酎(乙)25%	16015	97.0							
ウイスキー	16016	95.2							
ブランデー	16017	95.2							
ジン	16019	94							
ラム	16020	95.1							
梅酒	16022	103.9							



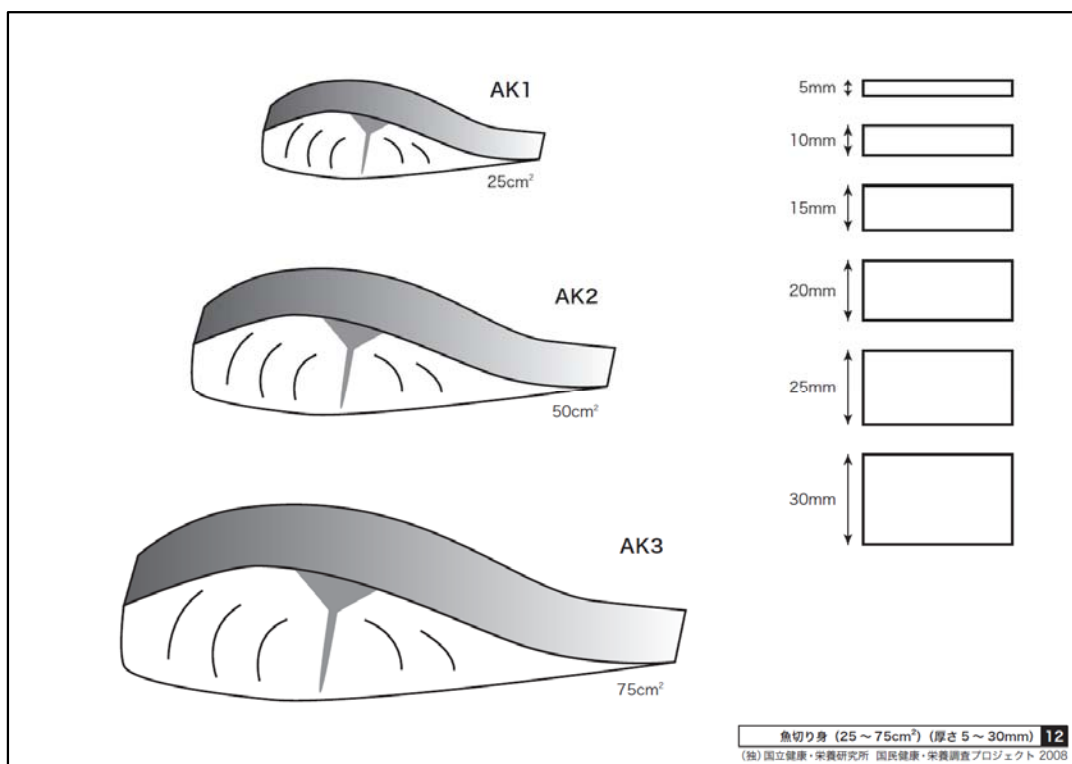
(単位:g)

	食品番号	100ml当たりの重量	G8	G9	G10	G11	G12	G13	G14	G15	G16
			400ml (8分目)	220ml (8分目)	265ml (8分目)	100ml (点線まで)	30ml (8分目)	50ml (8分目)	60ml (8分目)	30ml (点線まで)	75ml (8分目)
水			400	220	265	100	30	50	60	30	75
トマトジュース	06185	103									77
人参ジュース	06217	103									77
オレンジジュース	07042	103									77
普通牛乳	13003	103									77
加工乳(濃厚)	13004	104									78
加工乳(低脂肪)	13005	104									78
ヨーグルトドリンク	13027	108									81
乳酸菌飲料 乳製品	13028	108									81
乳酸菌飲料 殺菌乳製品	13029	124									93
乳酸菌飲料 非乳製品	13030	108									81
日本酒	16001	99.8		220	264		30	50	60	30	75
ビール 淡色	16006	100.8	403	222	267						76
ビール 黒	16007	101	404	222	268						76
ビール スタウト	16008	101.9	408	224	270						76
発泡酒	16009	100.9	404	222	267						76
ワイン 白	16010	99.8				100					75
ワイン 赤	16011	99.6				100					75
ワイン ロゼ	16012	100.2				100					75
紹興酒	16013	100.6					30	50	60	30	75
焼酎(甲)35%	16014	95.8							57	29	72
焼酎(乙)25%	16015	97.0							58	29	73
ウイスキー	16016	95.2				95			57	29	71
ブランデー	16017	95.2							57	29	71
ジン	16019	94							56	28	71
ラム	16020	95.1							57	29	71
梅酒	16022	103.9							62	31	78



(単位:g)

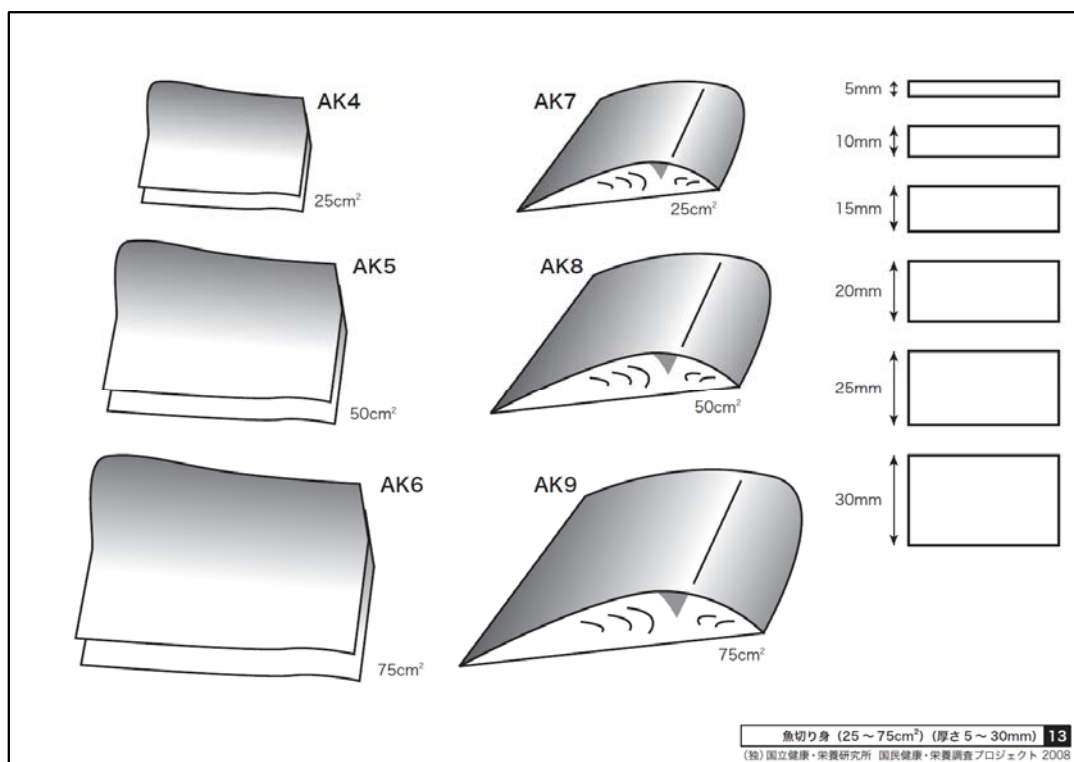
	食品番号	SP1 10mm (12枚切)	SP1 15mm (8枚切)	SP1 20mm (6枚切)	SP1 25mm (5枚切)	SP1 30mm (4枚切)
食パン	10126	30	45	60	60	90
食パン(みみなし)	10126	20		40		



(単位:g)

	食品番号	AK2 50cm ²	AK2 50cm ²	AK2 50cm ²	AK2 50cm ²	AK2 50cm ²	AK2 50cm ²
		5mm	10mm	15mm	20m	25mm	30mm
鮭切り身(皮付き)	10134				50		

	食品番号	AK3 75cm ²	AK3 75cm ²	AK3 75cm ²	AK3 75cm ²	AK3 75cm ²	AK3 75cm ²
		5mm	10mm	15mm	20m	25mm	30mm
鮭切り身(皮付き)	10134				80		
ブリ切り身(皮付き)	10241				60		



(単位:g)

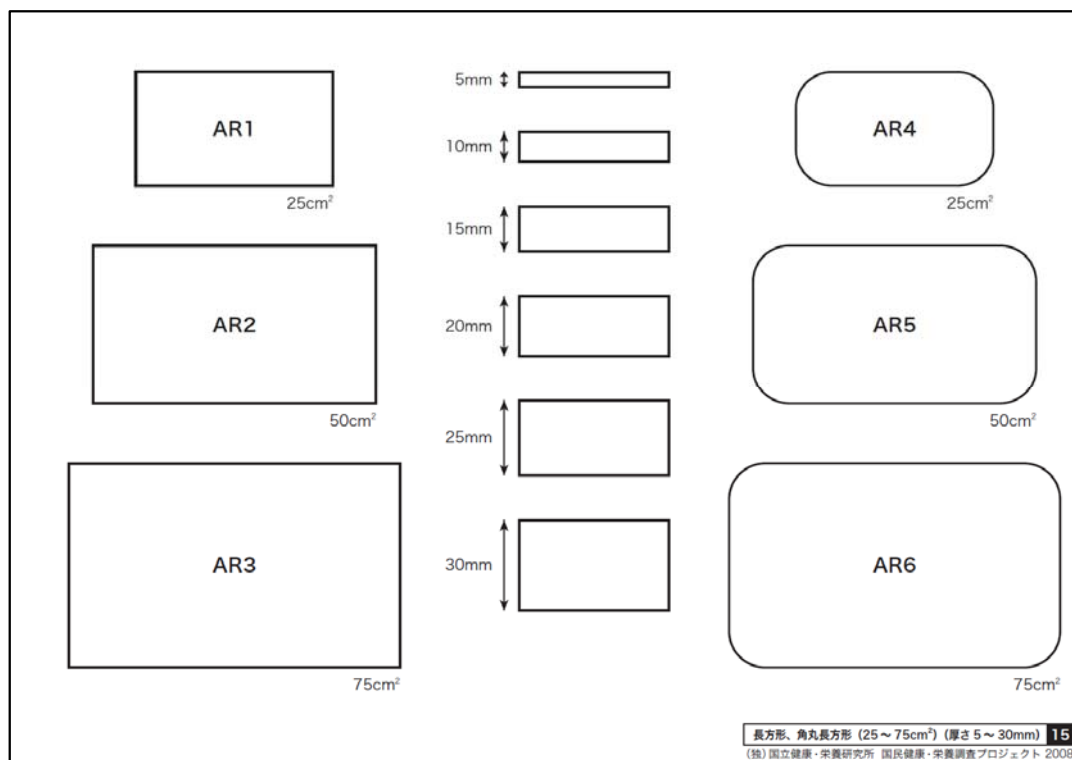
	食品番号	AK4 25cm ²	AK4 25cm ²	AK4 25cm ²	AK4 25cm ²	AK4 25cm ²	AK4 25cm ²
		5mm	10mm	15mm	20m	25mm	30mm
ブリ切り身(皮付き)	10241				40		

	食品番号	AK5 50cm ²	AK5 50cm ²	AK5 50cm ²	AK5 50cm ²	AK5 50cm ²	AK5 50cm ²
		5mm	10mm	15mm	20m	25mm	30mm
鮭切り身(皮付き)	10134				50		

	食品番号	AK6 75cm ²	AK6 75cm ²	AK6 75cm ²	AK6 75cm ²	AK6 75cm ²	AK6 75cm ²
		5mm	10mm	15mm	20m	25mm	30mm
鮭切り身(皮付き)	10134				80		

	食品番号	AK8 50cm ²	AK8 50cm ²	AK8 50cm ²	AK8 50cm ²	AK8 50cm ²	AK8 50cm ²
		5mm	10mm	15mm	20m	25mm	30mm
鮭切り身(皮付き)	10134				50		

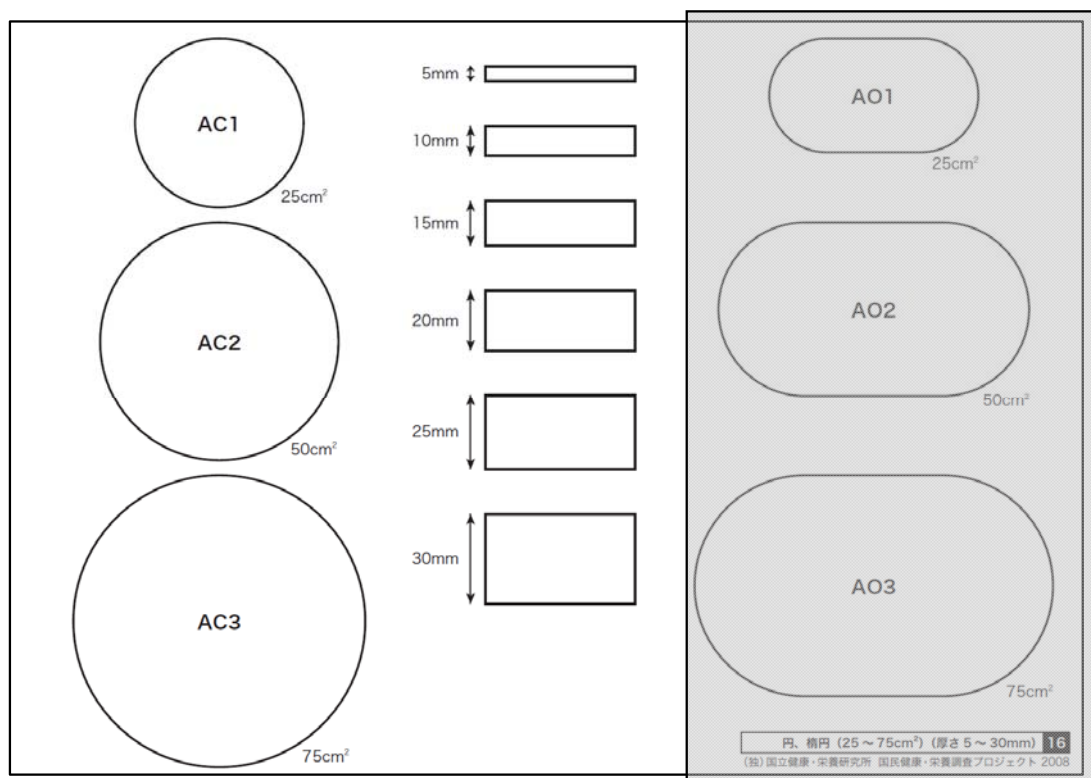
	食品番号	AK9 75cm ²	AK9 75cm ²	AK9 75cm ²	AK9 75cm ²	AK9 75cm ²	AK9 75cm ²
		5mm	10mm	15mm	20m	25mm	30mm
鮭切り身(皮付き)	10134				80		



(単位:g)

	食品番号	AR1 25cm ²	AR1 25cm ²	AR1 25cm ²	AR1 25cm ²	AR1 25cm ²	AR1 25cm ²
		5mm	10mm	15mm	20mm	25mm	30mm
角餅(7×4×1.5cm)	01117			45			90
まぐろ切り身	10259	13	25				
玉子豆腐	12017					100	
羊羹	15038	30					
フィナンシェ	15082			25			
クラッカー(ソーダ 5×5cm)	15094	3					
パフパイ	15096	5					
白身魚フライお弁当用	40308		25				

	食品番号	AR2 50cm ²	AR2 50cm ²	AR2 50cm ²	AR2 50cm ²	AR2 50cm ²	AR2 50cm ²
		5mm	10mm	15mm	20mm	25mm	30mm
油揚げ	04040		10				
はんぺん	10385			50			
牛モモ(厚切り)	11047		40				
カステラ	15009					50	60
ウエハース(8.5×3)	15092	16					

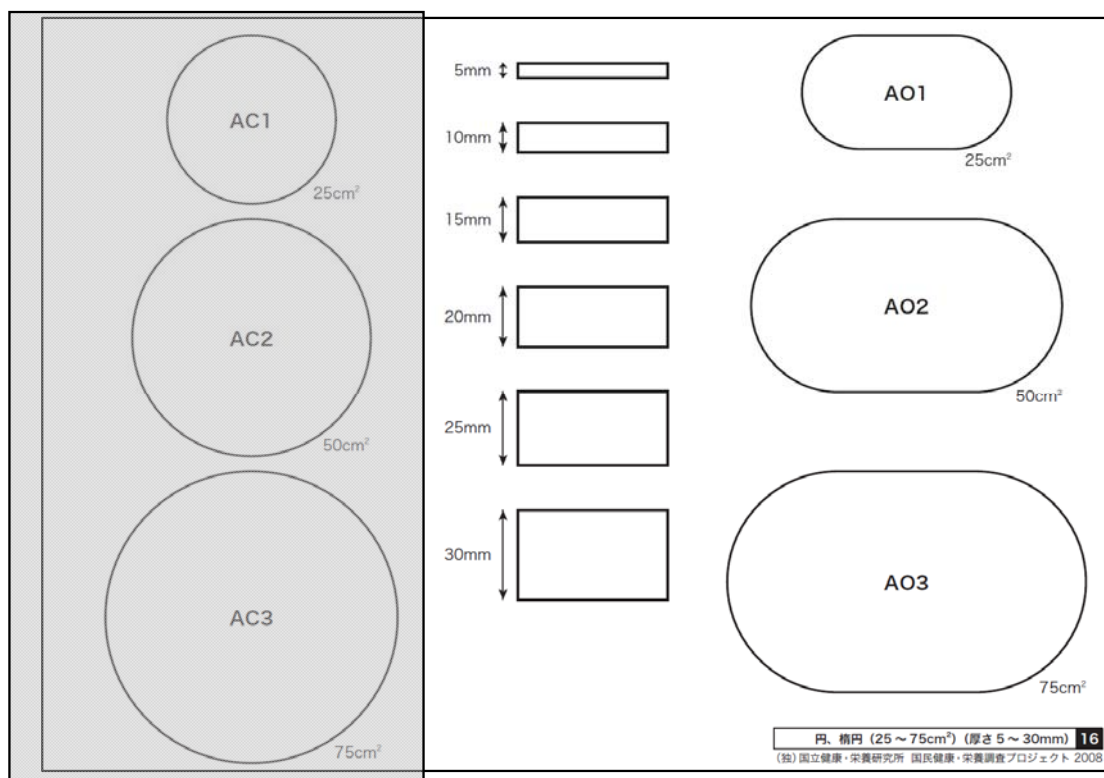


(単位:g)

	食品番号	AC1 25cm ²	AC1 25cm ²	AC1 25cm ²	AC1 25cm ²	AC1 25cm ²	AC1 25cm ²
		5mm	10mm	15mm	20m	25mm	30mm
丸餅	01117			40			
大福餅	15023						100
水ようかん(缶詰)	15039					80	
クラッカー(オイルスプレー)	15039	4					
サブレ	15095	10					
ビスケット(ハード)	15097	5					
ビスケット(ソフト)	15098	7					
ハンバーグお弁当用(ソース付き)	40294			50			
メンチカツお弁当用(調理済み)	40296			50			

	食品番号	AC2 50cm ²	AC2 50cm ²	AC2 50cm ²	AC2 50cm ²	AC2 50cm ²	AC2 50cm ²
		5mm	10mm	15mm	20m	25mm	30mm
餃子の皮	01074	20	40				
じゃが芋輪切り(生)	02017	13	25				
大根輪切り(生)	06132	20	40	60	80	100	120
玉葱輪切り(生)	06153	15	30	45	60	75	90
トマト輪切り(生)	06182	15	30	45			
セミドライソーセージ	11187	25	50				
今川焼き	15005					100	
どら焼き	15027				80		
あんぱん	15069					65	

	食品番号	AC3 75cm ²	AC3 75cm ²	AC3 75cm ²	AC3 75cm ²	AC3 75cm ²	AC3 75cm ²
		5mm	10mm	15mm	20m	25mm	30mm
イングリッシュマフィン	01036		30		60		
餃子の皮(大判)	01074	30	60				
がんもどき	04041				100		
玉葱輪切り(生)	06153	25	50	75	100	125	150
ボンレスハム	11175	50	100				



(単位:g)

	食品番号	AO1 25cm ²	AO1 25cm ²	AO1 25cm ²	AO1 25cm ²	AO1 25cm ²	AO1 25cm ²
		5mm	10mm	15mm	20mm	25mm	30mm
豚カツお弁当用(調理済み)	40234		25				
チキンナゲットお弁当用(調理済み)	40268		25				
カニクリームコロッケ(調理済み)	40306					100	

	食品番号	AO2 50cm ²	AO2 50cm ²	AO2 50cm ²	AO2 50cm ²	AO2 50cm ²	AO2 50cm ²
		5mm	10mm	15mm	20mm	25mm	30mm
メンチカツ大(調理済み)	40296				130		

食品名索引

食品名	掲載ページ	食品名	掲載ページ
アイスクリーム	5	コーヒーホワイトナー・粉末状	4
青のり	4	コーンスターチ	3
アサリ(殻付き)200g	4	ココア(粉末)	5
油	5	粉ゼラチン	4
油揚げ	13	粉チーズ	5
アミの塩辛	4	こねぎ小口切り	4
あんぱん	14	昆布茶	5
いかの塩辛	4	ごま	3
イクラ	4	小麦粉(薄力粉・強力粉)	3
今川焼き	14	小麦胚芽	3
イングリッシュマフィン	14	魚のすり身	4
インスタントコーヒー(粉末)	5	桜エビ(素干し)	4
ウイスキー	8,9	酒	5
ウエハース(8.5×3)	13	鮭切り身(皮付き)	11,12
ウスターソース	5	サブレ	14
梅酒	8,9	ざらめ	3
梅びしお	4	シジミ(殻付き)大粒210g	4
オートミール	3	シジミ(殻付き)小粒230g	4
おから	3	ジャガイモ輪切り(生)	14
押し麦	3	ジャム	4
オレンジジュース	8,9	しょうが汁	4
角餅(7×4×1.5cm)	13	しょうがすりおろし	4
加工乳(低脂肪)	4,7,8,9	しょうがみじん切り	4
加工乳(濃厚)	4,7,8,9	紹興酒	8,9
カステラ	13	上新粉	3
片栗粉(じゃがいもでんぷん)	3	焼酎(乙)25%	8,9
カットわかめ	4	焼酎(甲)35%	8,9
カテージチーズ	5	上白糖	3
カニクリームコロッケ(調理済み)	15	しょうゆ	5
からし粉	5	ショートニング	5
顆粒風味調味料(和風だしの素)	5	食塩	5
カレー粉	5	食パン	10
がんもどき	14	食パン(みみなし)	10
刻みあさつき	4	しらす干し(半乾燥品)	4
きな粉	3	しらす干し(微乾燥品)	4
牛モモ(厚切り)	13	白玉粉	3
餃子の皮	14	白身魚フライお弁当用	13
餃子の皮(大判)	14	ジン	8,9
クラッカー(オイルスプレー)	14	酢	5
クラッカー(ソーダ)	13	スイートコーン(缶詰)	4
グラニュー糖	3	スライスアーモンド(生)	3
クリームチーズ	5	精製塩	5
グリーンピース	4	精白米	3
削りガツオ	4	セミドライソーセージ	14
削りガツオ(粗)	4	せん茶(浸出液)	7
削り昆布	4	せん茶(茶葉)	5
玄米	3	そば粉	3
紅茶(茶葉)	5	大根おろし	4

食品名	掲載ページ	食品名	掲載ページ
大根輪切り(生)	14	ビスケット(ソフト)	14
大福餅	14	ビスケット(ハード)	14
脱脂粉乳	4	フィナンシェ	13
玉子豆腐	13	普通牛乳	4,8,9
玉葱のみじん切り	4	ブランデー	8,9
玉葱輪切り(生)	14	ふりかけ	5
チキンナゲットお弁当用(調理済み)	15	分離型ドレッシング	5
中濃ソース	5	ベーキングパウダー	5
天然塩・並塩<粗塩>	5	干しぶどう	4
でんぷ	4	ポテトフレーク(乾燥)	3
道明寺粉	3	ボンレスハム	14
トマトケチャップ	5	マーガリン(ソフトタイプ)	5
トマトジュース	8,9	マーガリン(ファットスプレッド)	5
トマトピューレ	5	マーマレード	4
トマト輪切り(生)	14	まぐろ切り身	13
どら焼き	14	抹茶(粉末)	5
豚カツお弁当用(調理済み)	15	マヨネーズ	5
生クリーム	4	丸餅	14
なめこ	4	水あめ	3
日本酒	8,9	水ようかん(缶詰)	14
乳飲料 コーヒー	4	みそ	5
乳飲料 フルーツ	4	味噌汁	6
乳酸菌飲料 殺菌乳製品	5,8,9	みりん	5
乳酸菌飲料 乳製品	5,8,9	みりん風調味料	5
乳酸菌飲料 非乳製品	5,8,9	ミルクココア(粉末)	5
人参ジュース	8,9	むき海老	4
にんにくのみじん切り	4	めし(精白米)	6
根深ねぎのみじん切り	4	メンチカツお弁当用(調理済み)	14
練りウニ	4	メンチカツ大(調理済み)	15
練りからし	5	もずく(塩蔵・塩抜き)	4
練りわさび	5	ゆで枝豆	4
濃厚ソース	5	ゆで大豆	3
のり佃煮	4	羊羹	13
ノンオイルドレッシング	5	ヨーグルトドリンク	5,8,9
胚芽精米	3	ラード	5
パセリのみじん切り	4	ラム	8,9
バター	5	冷凍グリーンピース	4
はちみつ	3	レバーペースト	4
発泡酒	8,9	レモン汁	4
パフパイ	13	ワイン	5
パン粉	3	ワイン 赤	8,9
ハンバーグお弁当用(ソース付き)	14	ワイン 白	8,9
はんぺん	13	ワイン ロゼ	8,9
ピーナッツバター	3	わさび粉	5
ビール 黒	8,9	わさび漬	4
ビール スタウト	8,9		
ビール 淡色	8,9		

『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)』に基づく重量目安表(試作版)

2008年10月

編集・発行

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

URL <http://www.nih.go.jp/eiken/index.html>

無断転用禁止

返信先: FAX (03)3207-7206

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

1 / 2 枚

**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)』
に基づく重量目安表(試作版)に関するアンケート**

このアンケートは、標記の標準的図版ツール(試作第2版)に基づく重量目安表(試作版)(以下、重量目安表とします。)を試用された調査単位区のすべての栄養調査員(管理栄養士等)の方にご回答をお願い致します。得られた成績は、次年度以降に向けてツールの改良等のための資料といたします。なお、回答者ご自身のお名前をお書きいただく必要はありません。

1. あなた(回答者)のプロフィールについておたずねします。各項目について、あてはまるものを1つ選んでください。

(1)性別 ①女性 ②男性

(2)年齢 ①20歳代 ②30歳代 ③40歳代 ④50歳代 ⑤60歳代

(3)国民健康・栄養調査もしくは、自治体の実施する健康・栄養調査に調査員として携わった回数

①今回が初めて ②今回が2回目 ③今回が3回目

④今回が4回目 ⑤今回が5～9回目 ⑥今回10回目以上

(4)現在、あなたは次のいずれに該当していますか。

①保健所に勤務する栄養士 ②保健所以外の行政機関に勤務する栄養士

③行政以外に所属する栄養士 ④在宅栄養士 ⑤その他()

2. あなたが担当した栄養摂取状況調査中、どの程度標準的図版ツールと併せて重量目安表を試用されましたか。あてはまるものを1つ選んでください。

① 20%未満 ② 20～40%未満 ③ 40～60%未満

④ 60～80%未満 ⑤ 80%以上

3. 重量目安表の中で使用頻度の高かった項目に○をつけて下さい(5つ以内)。また、使用頻度が低く、必要性に乏しいと思われる項目に×印をつけて下さい(5つ以内)。

① 計量カップ ② 計量スプーン ③ 茶碗 ④ 椀・丼 ⑤ 湯呑み

⑥ マグカップ ⑦ グラス ⑧ ビアジョッキ・ビアグラス・ワイングラス

⑨ 杯・ロックグラス・ショットグラス ⑩ 食パン ⑪ 魚切り身 ⑫ 魚

⑬ 長方形・角丸長方形 ⑭ 円・楕円

4. 重量目安表の用紙サイズ(試作版はA4縦サイズ)について、あてはまるものを各1つ選んでください。

- ①もっと大きくした方がよい。 ②適当である。 ③もっと小さくした方がよい。

5. 栄養摂取状況調査に重量目安表を用いることで、調査時間の短縮や確認の取りやすさにどの程度役立ったと思われますか。

- ① 全く役に立たなかった。 ② 少し役に立った。 ③ 役に立った。
④ とても役に立った。

6. 栄養摂取状況調査に重量目安表を用いることで、調査の精度向上や標準化にどの程度役立ったと思われますか。

- ① 全く役に立たなかった。 ② 少し役に立った。 ③ 役に立った。
④ とても役に立った。

7. 今回の重量目安表に含まれていなかった内容であって、掲載されることが望ましいと思われる内容がありましたら、具体的にお書き下さい。

()

8. その他、ご意見がありましたら、お書き下さい。

()

ご協力ありがとうございました。