

# 調査の概要



## 調査の概要

### 1 調査目的

県民の栄養素等摂取量、身体の状態及び生活習慣の状態を明らかにし、富山県健康増進計画、富山県食育推進計等県の各種計画や県民の健康増進を総合的に推進するための基礎資料を得ることを目的とする。

### 2 調査対象

県下の13地区の世帯(649世帯)及び当該世帯の1歳以上の世帯員(1,602人)を調査対象とした。各厚生センター(支所)管内の市町村及び富山市から、国民健康・栄養調査の対象地区と合わせて13地区を選定し、1地区あたり約45~65世帯、約180~220人を対象に調査を行った。

調査対象世帯数、調査実施世帯数は、次のとおりであった。

調査対象世帯数	調査実施世帯数
649	309

※栄養摂取状況調査、身体状況調査、生活習慣調査のいずれかに協力した世帯数

集計対象は次のとおりであった。

#### (1) 地区別集計対象数

所管厚生センター (保健所)	新川		中部		富山	高岡		砺波		県計
	市町村名	朝日町*	魚津市	滑川市*	上市町	富山市*	高岡市*	射水市*	砺波市*	
地区数	1	1	1	1	4	2	1	1	1	13
世帯数	26	25	21	28	89	40	22	27	31	309
世帯員数	69	55	58	66	205	111	46	88	100	798

※栄養摂取状況調査、身体状況調査、生活習慣調査のいずれかに協力した世帯数及び世帯員数

\* 国民健康・栄養調査地区

#### (2) 年齢階級別集計対象数

		総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	
総数	調査実施総数	798	19	42	29	49	54	89	93	153	270	
	栄養摂取状況調査	757	19	42	26	44	47	83	88	149	259	
	生活習慣調査	701	-	-	-	46	53	88	92	155	267	
	生活習慣調査Ⅱ	723	-	-	28	44	52	87	91	155	266	
	身体状況調査	526	10	28	12	19	25	44	65	124	199	
	身長・体重計測	525	10	28	12	19	25	44	65	123	199	
	腹囲計測	441	-	-	-	19	23	37	64	117	181	
	問診	439	-	-	-	19	22	37	64	116	181	
	血圧	440	-	-	-	19	23	37	64	115	182	
	血液検査	380	-	-	-	15	21	36	59	101	148	
	歩数	586	-	-	-	37	40	73	84	138	214	
	男性	調査実施総数	373	11	20	15	26	31	44	44	67	115
		栄養摂取状況調査	346	11	20	14	24	25	40	40	64	108
生活習慣調査		319	-	-	-	22	30	42	43	67	115	
生活習慣調査Ⅱ		333	-	-	15	21	29	43	42	69	114	
身体状況調査		206	5	13	7	6	12	17	22	48	76	
身長・体重計測		206	5	13	7	6	12	17	22	48	76	
腹囲計測		160	-	-	-	6	10	13	22	44	65	
問診		159	-	-	-	6	10	13	22	44	64	
血圧		159	-	-	-	6	10	13	22	44	64	
血液検査		132	-	-	-	5	9	13	21	35	49	
歩数		253	-	-	-	18	20	32	37	57	89	
女性		調査実施総数	425	8	22	14	23	23	45	49	86	155
		栄養摂取状況調査	411	8	22	12	20	22	43	48	85	151
	生活習慣調査	382	-	-	-	24	23	46	49	88	152	
	生活習慣調査Ⅱ	390	-	-	13	23	23	44	49	86	152	
	身体状況調査	320	5	15	5	13	13	27	43	76	123	
	身長・体重計測	319	5	15	5	13	13	27	43	75	123	
	腹囲計測	281	-	-	-	13	13	24	42	73	116	
	問診	280	-	-	-	13	12	24	42	72	117	
	血圧	281	-	-	-	13	13	24	42	71	118	
	血液検査	248	-	-	-	10	12	23	38	66	99	
	歩数	333	-	-	-	19	20	41	47	81	125	

### 3 調査項目

本調査は、栄養摂取状況調査、身体状況調査、生活習慣調査の3つの調査からなり、調査票毎の調査項目は次のとおりである。

#### (1) 栄養摂取状況調査票（満1歳以上の全員）

- ア. 世帯状況：世帯員番号、氏名、生年月日、性別、妊婦（週数）、授乳婦別、仕事の種類
- イ. 食事状況（1日）：朝・昼・夕食別、家庭食・調理済み食・外食・給食・その他の区別
- ウ. 食物摂取状況（1日）：料理名、食品名、使用量、廃棄量、世帯員ごとの案分比率（朝・昼・夕・間食別）
- エ. 1日の身体活動量＜歩数＞（20歳以上）

#### (2) 身体状況調査票

- ア. 身長・体重（満1歳以上の全員）
- イ. 腹囲（満20歳以上の全員）
- ウ. 血圧（満20歳以上の全員）
- エ. 血液検査（満20歳以上の全員）
- オ. 問診（服薬状況、運動習慣等）（満20歳以上の全員）
  - ①血圧を下げる薬の使用の有無
  - ②脈の乱れを治す薬の使用の有無
  - ③インスリン注射または血糖を下げる薬の使用の有無
  - ④コレステロールを下げる薬の使用の有無
  - ⑤中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬の使用の有無
  - ⑥糖尿病指摘の有無
  - ⑦糖尿病治療の有無
  - ⑧医師からの運動禁止の有無
  - ⑨運動習慣：1週間の運動日数、運動を行う日の平均運動時間、運動の継続年数

#### (3) 生活習慣調査票（満20歳以上の全員）、生活習慣調査票Ⅱ（満15歳以上の全員）

食生活、身体活動・運動、休養（睡眠）、口腔ケア等に関する、生活習慣全般についてのアンケート調査

### 4 調査時期

平成28年10～11月中とした。

- (1) 栄養摂取状況調査：日曜日及び祝祭日を除く任意の1日
- (2) 身体状況調査：地区の実情を考慮して、最も高い参加率をあげる日時
- (3) 生活習慣調査：調査期間中（10～11月）

### 5 調査要領

#### (1) 調査員の構成

調査員は、医師、管理栄養士、保健師、臨床検査技師及び事務担当者等のうちから任命又は委嘱した者で構成した。栄養摂取状況調査は、管理栄養士、栄養士がこれにあたり、身体状況調査は医師、保健師、臨床検査技師等が担当した。

## (2) 調査の機関と組織

- ア. 厚生部健康課は企画、立案、公表を行った。
- イ. 各厚生センター・保健所は、調査実施に係る事前準備並びに本調査、調査票の整理・審査を行った。

## (3) 調査方法

※ 調査方法の詳細は、平成 28 年国民健康・栄養調査必携に記された方法に準じた。

ア. 栄養摂取状況調査（調査票様式 14～17 頁参照）

(ア) 食物摂取状況

調査日は、日曜、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、被調査世帯においてなるべく普通の摂取状態にある日に実施し、被調査者の積極的協力を得るため、調査開始前に被調査者に対し調査の趣旨および記入要領を十分説明した。

被調査者は、調査期間（1 日間）に飲食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（秤量）や目安量を記入した。また、調査員である管理栄養士等は、被調査世帯を訪問する等により面接を行い、記入漏れ等の内容確認、調査票の確認及び回収を行った。

(イ) 1 日の身体活動量＜歩数＞

歩数計を用いた 1 日の身体活動量（歩数）の測定は、歩数計を被調査者に事前に配布して歩数測定方法を説明し、これに従って測定後、被調査者が 1 日の身体活動量（歩数）と歩数計の装着状況を記録した。使用機器はアルネス 200S とした。

イ. 身体状況調査（調査票様式 18 頁参照）

身体状況調査は、被調査世帯の世帯員を対象とし、被調査者の集合に便利な場所で実施した。調査方法は次のとおりである。

(ア) 身長・体重

(イ) 腹囲

(ウ) 血圧：対象者は座位とし、リバロッチ水銀血圧計を用いて収縮期（最高）血圧及び拡張期（最低）血圧を 2 回計測した。

(エ) 血液検査：調査項目は下記の 4 項目である。

《血液検査項目》

ヘモグロビン A1c、総コレステロール、HDL・コレステロール、LDL・コレステロール

(オ) 問診：項目は前述（P2）のとおり

ウ. 生活習慣調査（調査票様式 19～21 頁参照）

留め置き法による質問紙調査とし、生活習慣調査票は、栄養摂取状況調査票と併せて配布し、被調査者が記入した。高齢などの理由で回答が困難な場合は家族等が回答した。

## (4) 調査に関する秘密の保持

この調査は、心身の状態や周囲の環境、生活習慣等について具体的な情報を取り扱うとともに、多数の関係者が携わるという特色を有することから、被調査者に係る情報を適切に取り扱い、その個人情報保護するものとする。

## (5) 個人結果の還元

食事診断結果票（P22）及び血液検査結果票を、厚生センター（保健所）において各世

帯あてに通知するとともに、必要な事後指導を行った。

## 6 結果の集計

調査地区を管轄する厚生センター・保健所において、各調査票の内容を十分審査・確認を行った。データ入力及び集計業務は外部に委託して行った。

## 7 本書利用の留意点

### (1) 栄養素等摂取量の算出

栄養素等摂取量の算出には、「日本食品標準成分表 2010（科学技術庁資源調査会、現文部科学省資源室）」（以下、「食品成分表 2010」という）を基本とした、栄養計算ソフトウェア「食事しらべ 2016」（国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所）を用いた。このソフトにより求められる栄養素等摂取量は、調理に伴う栄養成分や重量の変化に対応している他、国民健康・栄養調査と同等の栄養素等摂取量の算出が可能である。

### (2) 食品群分類

作表にあたって、食品群分類は、国民健康・栄養調査食品群別表（表 1、8～13 頁）を使用した。なお、「バター（小分類 76）」と「動物性油脂（小分類 79）」は、動物性食品として取り扱っているので注意されたい。また、平成 13 年国民栄養調査より、以下の点について変更されている。

#### ①分類

「ジャム」は「砂糖類」から「果実類」に、「味噌」は「豆類」から「調味料・香辛料類」に、「マヨネーズ」は「油脂類」から「調味料・香辛料類」に分類。

#### ②重量

食品の重量は、調理を加味した数量となり、「米・加工品」の米は「めし」・「かゆ」など、「その他の穀類・加工品」の「干しそば」は「ゆでそば」など、「藻類」の「乾燥わかめ」は「水戻しわかめ」など、「嗜好飲料類」の「茶葉」は「茶浸出液」などで算出。

### (3) 食事内容

次の区分により集計した。

#### ア. 家庭食

家庭で作った食事や弁当を食べた場合。

#### イ. 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。

#### ウ. 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せずに、食べる場所も家庭ではない場合。（食事内容は「イ. 調理済み食」と同じ）。

#### エ. 給食

- ・保育所・幼稚園給食（教職員は、職場給食）
- ・学校給食（教職員は、職場給食）
- ・職場給食

#### オ. その他

- ・菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合
- ・錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンク剤のみの場合
- ・食事をしなかった場合

## (4) 血圧の分類

	収縮期血圧(最高血圧) (mmHg)		拡張期血圧(最低血圧) (mmHg)
至適血圧	< 120	かつ	< 80
正常血圧	< 130	かつ/または	< 85
正常高値血圧	130~139	かつ/または	85~89
I 度高血圧	140~159	かつ/または	90~99
II 度高血圧	160~179	かつ/または	100~109
III 度高血圧	≥ 180	かつ/または	≥ 110
収縮期高血圧	≥ 140	かつ	< 90

結果図表中の数値は、2回の測定値の平均値。

(「日本高血圧学会 (2014年) による血圧の分類」より)

## (5) 肥満の判定

15 歳以上における肥満度は、BMI (Body Mass Index, 次式) を用いて判定した。

BMI = 体重 kg / (身長 m)<sup>2</sup>

男女とも BMI = 22 を標準とし、肥満の判定基準は下記のとおりである。

判定	低体重 (やせ)	普通	肥満
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上

(「日本肥満学会 (2011年) による肥満の判定基準」より)

6~14 歳における肥満度は、日比式及び学校保健統計調査方式により判定した。

## 日比式による肥満度判定

判定	やせすぎ	やせぎみ	普通	太りぎみ	肥満
肥満度	-20% 未満	-20% 以上 -10% 未満	-10% 以上 10% 未満	10% 以上 20% 未満	20% 以上

肥満度 (%) = (実測体重 (kg) - 標準体重 (kg)) / 標準体重 (kg) × 100

標準体重 (kg) = 係数1 × 身長 (cm)<sup>3</sup> + 係数2 × 身長 (cm)<sup>2</sup> + 係数3 × 身長 (cm) + 係数4

性別	係数1	係数2	係数3	係数4
男子	0.0000641424	-0.0182083	2.01339	-67.9488
女子	0.0000312278	-0.00517476	0.34215	1.66406

(参考)①日比逸郎:肥満症.現代小児科学大系 第4巻 栄養障害と代謝障害,pp.330-343(1968)

中山書店、東京 ②吉池信男:学童、生徒における肥満者頻度の経年変化—健康日本21の数値目標と各種指標、栄養学雑誌:58(4);177-180(2000)

## 学校保健統計調査方式による肥満度判定

	やせ傾向		普通	肥満傾向		
	-20% 以下			20% 以上		
判定	高度やせ	軽度やせ		軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
肥満度	-30% 以下	-30%超 -20% 以下	-20%~ +20%	20% 以上 30% 未満	30% 以上 50% 未満	50% 以上

肥満度 (過体重度) = (実測体重 (kg) - 身長別標準体重 (kg)) / 身長別標準体重 (kg) × 100 (%)

身長別標準体重 (kg) = a × 実測身長 (cm) - b

年齢	係数			
	男子		女子	
	a	b	a	b
6	0.461	32.382	0.458	32.079
7	0.513	38.878	0.508	38.367
8	0.592	48.804	0.561	45.006
9	0.687	61.390	0.652	56.992
10	0.752	70.461	0.730	68.091
11	0.782	75.106	0.803	78.846
12	0.783	75.642	0.796	76.934
13	0.815	81.348	0.655	54.234
14	0.832	83.695	0.594	43.264

(参考) ①財団法人日本学校保健会「児童生徒の健康診断マニュアル (改定版)」(2006)

②村田光範、伊藤けい子：平成14年度厚生労働省厚生科学研究費補助金健康科学総合研究事業 小児の栄養・運動・休養からみた健康度指標とQOLに関する研究 身体活動からみた健康度指標とQOLに関する研究 (2003)

### (6) “メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) の疑い” の判定

県民健康栄養調査の血液検査では、空腹時採血が困難であるため、メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) の診断基準項目である空腹時血糖値及び中性脂肪値により判定はしない。したがって、本報告における判定は以下のとおりとした。

**メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) が強く疑われる者**

腹囲が男性 85cm、女性 90cm 以上で、3つの項目 (血中脂質、血圧、血糖) のうち、2つ以上の項目に該当する者。

**メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) の予備群と考えられる者**

腹囲が男性 85cm、女性 90cm 以上で、3つの項目 (血中脂質、血圧、血糖) のうち、1つに該当する者。



※該当するとは、下記の「基準」を満たしている場合、かつ／または「服薬」がある場合とする。

腹囲	男性：85cm 以上、女性：90cm 以上		
項目	血中脂質	血圧	血糖
基準	・ HDL-コレステロール値 40mg/dl 未満	・ 収縮期血圧 130mmHg 以上 ・ 拡張期血圧 85mmHg 以上	・ ヘモグロビン A1c (NGSP) 値 6.0%以上
服薬	・ コレステロールを下げる 薬服用 ・ 中性脂肪 (トリグリセライド) を下げる薬服用	・ 血圧を下げる薬服用	・ 血糖を下げる薬服用 ・ インスリン注射使用

#### (7) “糖尿病が強く疑われる者”、“糖尿病の可能性を否定できない者”の判定

##### 糖尿病が強く疑われる者

ヘモグロビン A1c の測定値があり、身体状況調査 (6) (c) 及び (7) に回答した者のうち、ヘモグロビン A1c (NGSP) 値が 6.5%以上、又は、身体状況調査 (7-1) 現在、糖尿病治療の有無に「1 有」と回答した者。

##### 糖尿病の可能性を否定できない者

ヘモグロビン A1c の測定値がある者のうち、ヘモグロビン A1c (NGSP) 値が 6.0%以上、6.5%未満で、“糖尿病が強く疑われる者”以外の者。

#### (8) その他

- ・ 本調査の集計は、回答のあった者を対象とし、無回答は除外している。
- ・ 結果の概要における一部グラフについては、対象者数を ( ) 内に併記した。
- ・ 本調査結果に掲載している数値は四捨五入のため、内訳合計が総数と合わないことがある。
- ・ 複数回答と記載のある集計は、1つの質問に対して2つ以上の回答を可能としており、回答数の合計を回答者数で割った比率の合計は、100%と一致しない場合がある。

表1 国民健康・栄養調査食品群別表

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
穀類	1	米・加工品	1	米	1	玄米、半つき米、七分つき米、精白米、はいが精米、玄米めし、半つき米めし、七分つき米めし、精白米めし、はいが精米めし、玄米全かゆ、半つき米全かゆ、七分つき米全かゆ、精白米全かゆ(20%がゆ)、玄米五分かゆ、半つき米五分かゆ、七分つき米五分かゆ、精白米五分かゆ、玄米おもゆ、半つき米おもゆ、七分つき米おもゆ、精白米おもゆ、陸稲玄米、陸稲半つき米、陸稲七分つき米、陸稲精白米、陸稲玄米めし、陸稲半つき米めし、陸稲七分つき米めし、陸稲精白米めし
				米加工品	2	アルファ化米、おにぎり、焼きおにぎり、きりたんぼ、上新粉、ビーフン、米こうじ、もち、赤飯、あくまき、白玉粉、道明寺粉
		小麦・加工品	2	小麦粉類	3	薄力粉、中力粉、強力粉、全粒粉強力粉、ホットケーキミックス粉、天ぷら粉
				パン類(菓子パンを除く)	4	食パン、コッペパン、乾パン、フランスパン、ライ麦パン、ぶどうパン、ロールパン、クロワッサン、イングリッシュマフィン、ナン
				菓子パン類	5	あんパン、クリームパン、ジャムパン、チョココロネ
				うどん、中華めん類	6	生うどん、ゆでうどん、干しうどん、ゆで干しうどん、乾そうめん・ひやむぎ、ゆでそうめん・ひやむぎ、乾手延そうめん・手延ひやむぎ、ゆで手延そうめん・手延ひやむぎ、生中華めん、ゆで中華めん、蒸し中華めん、干し中華めん、ゆで干し中華めん、生沖繩そば、ゆで沖繩そば、干し沖繩そば、ゆで干し沖繩そば
				即席中華めん	7	インスタントラーメン(油揚げ味付け)、インスタントラーメン(油揚げ)、インスタントラーメン(非油揚げ)、中華カップめん(油揚げ)、焼そばカップめん(油揚げ)、中華カップめん(非油揚げ)、和風カップめん(油揚げ)
				パスタ類	8	マカロニ・スパゲッティ、ゆでマカロニ・ゆでスパゲッティ
				その他の小麦加工品	9	生麩、親世ふ、小町ふ、板ふ、車ふ、竹輪ふ、小麦胚芽、ぎょうぎの皮、しゅうまいの皮、ピザクラスト、生パン粉、半生パン粉、乾燥パン粉
		その他の穀類・加工品	3	そば・加工品	10	そば粉(全粒粉、ひきぐるみ)、内層粉そば粉、中層粉そば粉、表層粉そば粉、そば米、生そば、ゆでそば、干しそば、ゆで干しそば
				とうもろこし・加工品	11	とうもろこし(玄穀)、フライ味付けジャイアントコーン、ポップコーン、コーンフレーク
				その他の穀類	12	アマランサス、あわ、あわもち、オートミール、七分つき押麦、押麦、米粒麦、乾大麦めん、ゆで大麦めん、麦こがし、きび・もちきび、はとむぎ、ひえ、もろこし(精白粒)、全粒粉ライ麦粉、ライ麦粉
いも類	2	いも・加工品	4	さつまいも・加工品 13 さつまいも、さつまいも(蒸し・ふかし)、さつまいも(焼きいも)、干しいも		
			じゃがいも・加工品 14	じゃがいも、じゃがいも(蒸し・ふかし)、じゃがいも(水煮)、乾燥マッシュポテト		
			その他のいも・加工品 15	きくいも、こんにやく精粉、板こんにやく、生いもこんにやく、しらたき、さといも、さといも(水煮)、さといも(冷凍)、みずいも、みずいも(水煮)、やつがしら、やつがしら(水煮)、いちよういも、ながいも、ながいも(水煮)、やまといも、じねんじょ、だいじょ		
でんぷん・加工品	5	16	タピオカ粉、くず粉、米でん粉、小麦でん粉、さつまいもでん粉、かたくり粉、コーンスターチ、くずきり(乾)、くずきり(ゆで)、タピオカパール、緑豆はるさめ、はるさめ			
砂糖・甘味料類	3	砂糖・甘味料類	6	17	黒砂糖、和三盆糖、上白糖、三温糖、グラニュー糖、白ざら(上ざら)糖、中ざら(黄ざら)糖、角砂糖、氷砂糖、コーヒースュガー、パウダースュガー、水あめ、はちみつ、メープルシロップ	
			大豆・加工品	7	18	大豆(全粒)加工品 18 乾燥国産大豆、ゆで大豆、乾燥大豆(米国産)、乾燥大豆(中国産)、乾燥大豆(ブラジル産)、大豆(水煮缶)、きな粉(全粒)、きな粉(脱皮)、ぶどう豆(煮豆)
豆類	4	大豆・加工品	豆腐	19	木綿豆腐、絹ごし豆腐、ソフト豆腐、充てん豆腐、沖繩豆腐、ゆし豆腐、焼き豆腐、凍り豆腐、豆腐よう、蒸し豆腐竹輪、焼き豆腐竹輪	
			油揚げ類	20	生揚げ、油揚げ、がんもどき	
			納豆	21	糸引き納豆、挽きわり納豆、五斗納豆、寺納豆(塩辛納豆、浜納豆)	
			その他の大豆加工品	22	おから(旧来製法)、おから(新製法)、豆乳、調製豆乳、豆乳飲料・麦芽コーヒー、生湯葉、干し湯葉、金山寺みそ、ひしおみそ	
その他の豆・加工品	8	23	乾燥あずき、ゆであずき、ゆで小豆缶詰、こしあん、さらしあん、つぶしあん、乾燥いんげんまめ、ゆでいんげんまめ、うずら豆(煮豆)、いんげんまめこしあん、豆きんとん、乾燥えんどう、ゆでえんどう、グリーンピース(揚げ豆)、塩豆、うぐいす豆、乾燥ささげ、ゆでささげ、乾燥そらまめ、フライビーンズ(揚げそら豆)、おたふく豆、ふき豆、乾燥たけあずき、乾燥ひよこまめ、ゆでひよこまめ、フライ味付けひよこまめ、乾燥べにばないんげん、ゆでべにばないんげん、乾燥らいまめ、乾燥りよくとう、ゆでりよくとう、乾燥レンズまめ			
種実類	5	種実類	9	種実類	24	アーモンド、アーモンド(フライ味付け)、あさ、えごま、カシューナッツ(フライ味付け)、かぼちゃの種(いり味付け)、かやの実(いり)、ぎんなん、ぎんなん(ゆで)、くり、くり(ゆで)、くり(甘露煮)、甘ぐり(焼ぐり)、くるみ(いり)、けしの実、ココナッツパウダー、ごま(乾)、ごま(いり)、ごま(むき)、しいの実、すいかの種(いり味付け)、とちの実(蒸し)、はすの実(生)、はすの実(乾)、ひしの実、ピスタチオ(いり味付け)、ひまわりの種(フライ味付け)、ブラジルナッツ(フライ味付け)、ヘーゼルナッツ(フライ味付け)、ペカン(フライ味付け)、マカダミアナッツ(いり味付け)、まつの実、まつの実(いり)、らっかせい(乾)、らっかせい(いり)、バターピーナッツ、ピーナッツバター、らっかせい、らっかせい(ゆで)

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
野菜類	6	緑黄色野菜	10	トマト	25	トマト, ミニトマト, ホールトマト缶詰
				にんじん	26	葉にんじん, にんじん, にんじん (ゆで), にんじん・皮むき, にんじん・皮むき (ゆで), にんじん (冷凍), きんとき (京にんじん), きんとき (ゆで), きんとき・皮むき, きんとき・皮むき (ゆで), ミニキャロット
				ほうれん草	27	ほうれん草, ほうれん草 (ゆで), ほうれん草 (冷凍)
				ピーマン	28	青ピーマン, 青ピーマン (油炒め), 赤ピーマン, 赤ピーマン (油炒め), 黄ピーマン, 黄ピーマン (油炒め), トマピー
			その他の緑黄色野菜	29	あさつき, あさつき (ゆで), あしたば, あしたば (ゆで), アスパラガス, アスパラガス (ゆで), さやいんげん, さやいんげん (ゆで), エンダイブ, トウモロコシ, さやえんどう, さやえんどう (ゆで), おおさかしろな, おおさかしろな (ゆで), おかひじき, おかひじき (ゆで), オクラ, オクラ (ゆで), かぶ菜, かぶ菜 (ゆで), 日本かぼちゃ, 日本かぼちゃ (ゆで), 西洋かぼちゃ, 西洋かぼちゃ (ゆで), 西洋かぼちゃ (冷凍), そうめんかぼちゃ, からしな, きょうじゃんにんにく, きょうな, きょうな (ゆで), キンサイ, キンサイ (ゆで), クレソン, ケール, こごみ, こまつな, こまつな (ゆで), さんとうさい, さんとうさい (ゆで), ししとうがらし, しそ葉, しその実, じゅうろくささげ, じゅうろくささげ (ゆで), しゅんぎく, しゅんぎく (ゆで), じゅんさい水煮びん詰, すぐきな, せり, せり (ゆで), タアサイ, タアサイ (ゆで), かいわれだいこん, 葉だいこん, だいこん葉, だいこん葉 (ゆで), つまみな, たいさい, たかな, たらめ, たらめ (ゆで), チンゲンサイ, チンゲンサイ (ゆで), つくし, つくし (ゆで), つるな, つるむらさき, つるむらさき (ゆで), 葉とうがらし, 葉とうがらし (油炒め), 生とうがらし, 乾燥とうがらし, ゆでとんぶり, 長崎はくさい, 長崎はくさい (ゆで), なずな, なばな/花らい・莖, なばな/花らい・莖 (ゆで), なばな/莖・葉, なばな/莖・葉 (ゆで), なら, なら (ゆで), 花にら, 黄にら, 莖にんにく, 莖にんにく (ゆで), 葉ねぎ, こねぎ, 野沢菜, のびる, パクチョイ, バジル, パセリ, ひのな, 広島菜, ふだんそう, ふだんそう (ゆで), ブロッコリー, ブロッコリー (ゆで), みずかけな, 切りみつば, 切りみつば (ゆで), 根みつば, 根みつば (ゆで), 糸みつば, 糸みつば (ゆで), 芽キャベツ, 芽キャベツ (ゆで), 芽たで, モロヘイヤ, モロヘイヤ (ゆで), ようさい, ようさい (ゆで), よめな, よもぎ, よもぎ (ゆで), リーキ, リーキ (ゆで), サラダ菜, リーフレタス, サニーレタス, ロケットサラダ, わけぎ, わけぎ (ゆで)	
			キャベツ	30	キャベツ, キャベツ (ゆで), グリーンボール, レッドキャベツ	
			きゅうり	31	きゅうり	
			大根	32	大根, 大根 (ゆで), 大根・皮むき, 大根・皮むき (ゆで), 切干し大根	
			たまねぎ	33	たまねぎ, たまねぎ (水さらし), たまねぎ (ゆで), 赤たまねぎ	
			はくさい	34	はくさい, はくさい (ゆで)	
		その他の野菜	11	35	アーティチョーク, アーティチョーク (ゆで), アスパラガス水蒸缶詰・ホワイトアスパラガス, うど, 山うど, 枝豆, 枝豆 (ゆで), 枝豆 (冷凍), スナップえんどう, グリンピース, グリンピース (ゆで), グリンピース (冷凍), グリンピース水蒸缶詰, かぶ, かぶ (ゆで), かぶ・皮むき, かぶ・皮むき (ゆで), カリフラワー, カリフラワー (ゆで), かんぴょう, かんぴょう (ゆで), 菊, 菊 (ゆで), 菊のり, くわい, くわい (ゆで), コールラビ, コールラビ (ゆで), ごぼう, ごぼう (ゆで), しかくまめ, 葉しょうが, しょうが, しろうり, ずいき, ずいき (ゆで), 干しずいき, 干しずいき (ゆで), すぐきな根, ズッキーニ, セロリー, ぜんまい, ぜんまい (ゆで), 干しぜんまい, 干しぜんまい (ゆで), そらまめ, そらまめ (ゆで), たけのこ, たけのこ (ゆで), たけのこ (水蒸缶詰), チコリー, つわぶき, つわぶき (ゆで), とうがん, とうがん (ゆで), スイートコーン, スイートコーン (ゆで), スイートコーン (冷凍ホール), スイートコーン (冷凍カーネル・全粒), クリームコーン缶詰, ホールカーネルコーン缶詰, ヤングコーン, トレビス, なす, なす (ゆで), べいなす, べいなす (油揚げ), にがうり, にがうり (油炒め), にんにく, 根深ねぎ, はつか大根, はやとりのり, ビート, ビート (ゆで), ふき, ふき (ゆで), ふきのとう, ふきのとう (ゆで), ふじまめ, へちま, へちま (ゆで), ホースラディッシュ, まこも, みょうが, みょうがたけ, むかご, アルファルファもやし, 大豆もやし, 大豆もやし (ゆで), ブラックマツペもやし, ブラックマツペもやし (ゆで), 緑豆もやし, 緑豆もやし (ゆで), ゆり根, ゆり根 (ゆで), エシャロット, ルバーブ, ルバーブ (ゆで), レタス, コスレタス, れんこん, れんこん (ゆで), 生わらび, わらび (ゆで), 干しわらび	
		野菜ジュース	12	野菜ジュース	36	トマトジュース缶詰, トマトミックスジュース缶詰, にんじんジュース缶詰
		漬け物	13	葉類漬け物	37	おおさかしろな・塩漬, かぶ菜・塩漬, かぶ菜・ぬかみそ漬, からしな・塩漬, きょうな・塩漬, さんとうさい・塩漬, たいさい・塩漬, たかな漬, 野沢菜・塩漬, 野沢菜・調味漬, はくさい・塩漬, キムチ, ひのな・甘酢漬, 広島菜・塩漬, みずかけな漬
		たくあん・その他の漬け物		38	かぶ・塩漬, 皮むきかぶ・塩漬, かぶ・ぬかみそ漬, 皮むきかぶ・ぬかみそ漬, きゅうり・塩漬, きゅうり・しょうゆ漬, きゅうり・ぬかみそ漬, スイート型ピクルス, サワー型ピクルス, ザーサイ, しょうが・酢漬, しょうが・甘酢漬, しろうり・塩漬, しろうり・奈良漬, すぐき漬, だいこん・ぬかみそ漬, 塩押しだいこん・たくあん漬, 干しだいこん・たくあん漬, 守口漬, だいこん・べつたら漬, だいこん・みそ漬, 福神漬, しなちく・塩抜き塩蔵, なす・塩漬, なす・ぬかみそ漬, なす・こうじ漬, なす・からし漬, なす・しば漬, はやとりのり・塩漬, やまごぼう・みそ漬, 生らっきょう, らっきょう甘酢漬, わさび漬, 梅漬 (塩漬), 梅漬 (調味漬), 梅干し, 梅干し (調味漬), 梅びしお, オリーブピクルスグリーン, オリーブピクルスライブ, オリーブピクルススタッフド	

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名		
果実類	7	生果	14	いちご	39	いちご		
				柑橘類	40	いよかん(いよ), 早生みかん, みかん(うんしゅう), 早生みかん(内皮なし), みかん(うんしゅう)(内皮なし), みかん缶詰(果肉), ネーブル, バレンシアオレンジ, スイーティー, きんかん, グレープフルーツ, グレープフルーツ缶詰, さんぼうかん, すだち(皮), タンゴール, タンゼロ, なつみかん, なつみかん缶詰, はっさく, ひゅうがなつ, ひゅうがなつ(内皮なし), ぶんたん, ぶんたん(ざぼん漬), ぼんかん, ゆず(皮), レモン全果		
				バナナ	41	バナナ, 乾燥バナナ		
				りんご	42	りんご, りんご缶詰		
				その他の生果	43	あけび果肉, あけび果皮, アセロラ, アテモヤ, アボカド, あんず, 干しあんず, あんず缶詰, いちじく, 干しいちじく, いちじく缶詰, うめ, 柿(甘柿), 渋抜き柿, 干し柿, かりん, キウイフルーツ, キワノ, グアバ, グズベリー, ぐみ, ココナッツミルク, ココナッツウォーター, スターフルーツ, さくらんぼ, アメリカンチェリー, さくらんぼ缶詰, ざくろ, すいか, すもも, 生ブルー, ドライブルーン, チェリモヤ, ドリアン, なし, なし缶詰, 中国なし, 西洋なし, 西洋なし缶詰, 干しなつめ, 干しなつめやし, パインアップル, パインアップル缶詰, パインアップル砂糖漬, ハスカップ, パパイア, 未熟パパイア, ビタヤ, びわ, びわ缶詰, ぶどう, 干しぶどう, ぶどう缶詰, ブルーベリー, ホワイトサボテ, まくわうり, マルメロ, マンゴー, マンゴスチン, 温室メロン, 露地メロン, もも, もも缶詰果肉, ネクタリン, やまもも, ライチ, ラズベリー, 乾燥りゅうがん		
		ジャム	15	ジャム	44	あんずジャム(高糖度), あんずジャム(低糖度), イチゴジャム(高糖度), イチゴジャム(低糖度), マーメレード(高糖度), マーメレード(低糖度), ぶどうジャム, ブルーベリージャム, りんごジャム		
		果汁・果汁飲料	16	果汁・果汁飲料	45	アセロラ10%果汁入り飲料, 梅20%果汁入り飲料, ストレートみかんジュース(天然果汁), 濃縮還元みかんジュース, 果粒入りみかんジュース, みかん50%果汁入り飲料, みかん20%果汁入り飲料, みかん缶詰(液汁), ストレートオレンジジュース(天然果汁), 濃縮還元オレンジジュース, オレンジ50%果汁入り飲料, オレンジ30%果汁入り飲料, かぼす果汁, グアバ20%果汁入り飲料(ネクター), グアバ10%果汁入り飲料, グレープフルーツストレートジュース(天然果汁), グレープフルーツ濃縮還元ジュース, グレープフルーツ50%果汁入り飲料, グレープフルーツ20%果汁入り飲料, シイクワシャー果汁, シイクワシャー10%果汁入り飲料, すだち果汁, だいたい果汁, パインアップルストレートジュース(天然果汁), パインアップル濃縮還元ジュース, パインアップル50%果汁入り飲料, パインアップル10%果汁入り飲料, パッションフルーツ果汁, ぶどうストレートジュース(天然果汁), ぶどう濃縮還元ジュース, ぶどう70%果汁入り飲料, ぶどう10%果汁入り飲料, もも30%果汁入り飲料(ネクター), もも缶詰液汁, ゆず果汁, ライム果汁, りんごストレートジュース(天然果汁), りんご濃縮還元ジュース, りんご50%果汁入り飲料, りんご30%果汁入り飲料, レモン果汁		
		46			えのきたけ, えのきたけ(ゆで), えのきたけ味付け缶詰, 乾燥黒きくらげ(灰褐色), 乾燥黒きくらげ(灰褐色)(ゆで), 乾燥黒きくらげ, 乾燥黒きくらげ(ゆで), 乾燥白きくらげ, 乾燥白きくらげ(ゆで), 黒あわびたけ, 生しいたけ, 生しいたけ(ゆで), 乾しいたけ, 乾しいたけ(ゆで), はたけしめじ, ぶなしめじ, ぶなしめじ(ゆで), 本しめじ, たもぎたけ, なめこ(ゆで), なめこ水煮缶詰, ぬめりすぎたけ, うすひらたけ, エリンギ, ひらたけ, ひらたけ(ゆで), まいたけ, まいたけ(ゆで), 乾燥まいたけ, マッシュルーム, マッシュルーム(ゆで), マッシュルーム水煮缶詰, まつたけ(松茸), 松茸水煮缶詰, やなぎまつたけ			
		きのこ類	8	きのこ類	17	きのこ類	46	えのきたけ, えのきたけ(ゆで), えのきたけ味付け缶詰, 乾燥黒きくらげ(灰褐色), 乾燥黒きくらげ(灰褐色)(ゆで), 乾燥黒きくらげ, 乾燥黒きくらげ(ゆで), 乾燥白きくらげ, 乾燥白きくらげ(ゆで), 黒あわびたけ, 生しいたけ, 生しいたけ(ゆで), 乾しいたけ, 乾しいたけ(ゆで), はたけしめじ, ぶなしめじ, ぶなしめじ(ゆで), 本しめじ, たもぎたけ, なめこ(ゆで), なめこ水煮缶詰, ぬめりすぎたけ, うすひらたけ, エリンギ, ひらたけ, ひらたけ(ゆで), まいたけ, まいたけ(ゆで), 乾燥まいたけ, マッシュルーム, マッシュルーム(ゆで), マッシュルーム水煮缶詰, まつたけ(松茸), 松茸水煮缶詰, やなぎまつたけ
		藻類	9	藻類	18	藻類	47	干しあおさ, 青のり, のり(干しあまのり), 焼きのり/詳細不明の「のり」, 味付けのり, 蒸し干しあらめ, すき干し岩のり, 干しえごのり, おきうと, おごのり(塩蔵塩抜き), 干しかわのり, うみぶどう, らうすこんぶ, 干しがごめ昆布, 長こんぶ, 松前こんぶ, まこんぶ干し/詳細不明の「こんぶ(乾燥)」, 口高こんぶ, 尻尻こんぶ, 刻み昆布, 削り昆布, 塩昆布, 昆布つくだ煮, すいぜんじのり(干し水戻し), 干してんぐさ, ところてん, 干し寒天, 寒天(ゼリー状), 赤とさか(塩蔵塩抜き), 青とさか(塩蔵塩抜き), 干しひじき, 干しひとえぐさ, のりつくだ煮, ふのり, 干しまつも, むかでのり(塩蔵塩抜き), 沖縄もずく(塩蔵塩抜き), もずく(塩蔵塩抜き), 生わかめ(原藻), わかめ(乾燥), わかめ(乾燥水戻し), 板わかめ, わかめ(灰干し乾燥水戻し), カットわかめ, 生わかめ, 茎わかめ(塩蔵塩抜き), 生めかぶわかめ
魚介類	10	生魚介類	19	あじ, いわし類	48	まあじ(あじ), まあじ(水煮), まあじ(あじ)(焼き), 大西洋あじ, 大西洋あじ(水煮), 大西洋あじ(焼き), むろあじ, むろあじ(焼き), うるめいわし, かたくちいわし, まいわし, まいわし(水煮), まいわし(焼き), めざし, めざし(焼き), まさば, まさば(水煮), まさば(焼き), 大西洋さば, 大西洋さば(水煮), 大西洋さば(焼き), さば(しめさば), さんま, さんま(焼き), しまあじ養殖, にしん, かずのこ		
				さけ, ます	49	からふとます, からふとます(焼き), ぎんざけ養殖, ぎんざけ養殖(焼き), さくらます(マス), さくらます(焼き), しろさけ, しろさけ(水煮), しろさけ(焼き), 大西洋さけ養殖, 大西洋さけ養殖(焼き), にじます海面養殖, にじます海面養殖(焼き), にじます淡水養殖, べにぎけ, べにぎけ(焼き), ますのすけ, ますのすけ(焼き)		
				たい, きれい類	50	あこうだい, あまだい, あまだい(水煮), あまだい(焼き), いしだい, いとよりだい, いとよりだい(すり身), いぼだい, おひょう, まがれい, まがれい(水煮), まがれい(焼き), まこがれい, 子持ちがれい, 子持ちがれい(水煮), ぎんだら, きんめだい, きだい, くらだい, ちだい, まだい天然, まだい養殖, まだい養殖(水煮), まだい養殖(焼き), すけとうだら, すけとうだら・すり身, たら(すきみだら), まだら, まだら(焼き), しらこ, ひらめ天然, ひらめ養殖, みなみだら		

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名	
魚介類	生魚介類	19	まぐろ、かじき類	51	くろかじき、まかじき、めかじき、春かつお、秋かつお、そうだかつお、かつお（なまり節：蒸しかつお）、きはだまぐろ、くろまぐろ・赤身、くろまぐろ・脂身、びんなが、みなみまぐろ・赤身、みなみまぐろ・脂身、めじまぐろ、めばちまぐろ		
			その他の生魚	52	あいなめ、あなご、あなご（蒸し）、あまご養殖、あゆ天然、あゆ天然（焼き）、あゆ内臓、あゆ内臓（焼き）、あゆ養殖、あゆ養殖（焼き）、あゆ養殖 内臓、あゆ養殖 内臓（焼き）、アラスカめぬけ、あんこう、あんこう（きも・肝：内臓）、いかなご、いざき、いわな養殖、うぐい、うなぎ養殖、うなぎ（きも・肝：内臓）、うなぎ（白焼き）、うなぎ（かば焼）、うまづらはぎ、えい、えぞ、おいかわ、おおさが・おこぜ、かさご、かじか、かじか（水煮）、かます、かます（焼き）、かわはぎ、かんばち、きす、きちじ、きびなご、キングクリップ、ぐち（いしもち）、ぐち（いしもち）（焼き）、こい養殖、こい養殖（水煮）、こい養殖 内臓、こち、めぐち、このしろ、あぶらつものざめ、よしきりざめ、ふかひれ、さより、さわら、さわら（焼き）、しいら、したびらめ、しらうお、シルバー、すずき、たかさご、たかべ、たちうお、ちか、テラピア、どじょう、どじょう（水煮）、とびうお、なまず、にぎす、はぜ、はたはた、はまふえふき、はも、バラクータ、ひらまさ、とらふく養殖、まふく、ふな、ふな（水煮）、ぶり、ぶり（焼き）、はまち養殖、ほうぼう、ホキ、ほっけ、ほら、ほんもろこ、マジランあいなめ、まながつお、むつ、むつ（水煮）、めじな、めばる、メルルーサ、やつめうなぎ、やまめ養殖、わかさぎ		
			貝類	53	あかがい、あげまき、あさり、あわび、いがい・ムール貝、いたやがい養殖、かき養殖、かき養殖（水煮）、さざえ、さざえ（焼き）、しじみ、貝柱たいらがい、たにし、つぶ、とこふし、とりがい斧足、ばいがい、ばかがい、はまぐり、はまぐり（水煮）、はまぐり（焼き）、ちようせんはまぐり、ほたてがい、ほたてがい（水煮）、ほたて貝柱、ほっきがい、みるがい水管、うに		
			いか、たこ類	54	あかいが、けんさきいか、こういか、するめいか（水煮）、するめいか（焼き）、ほたるいか、ほたるいか（ゆで）、やりにか、いいたこ、まだこ、まだこ（ゆで）、なまこ、ほや		
			えび、かに類	55	あまえび、いせえび、くるまえび養殖、くるまえび養殖（ゆで）、くるまえび養殖（焼き）、素干しさくらえび（ゆで）、大正えび、しばえび、ブラックタイガー養殖、がぞみ、毛がに、毛がに（ゆで）、ずわいがに、ずわいがに（ゆで）、たらばがに、たらばがに（ゆで）、おきあみ、おきあみ（ゆで）、ゆでしゃこ		
	魚介加工品	20	魚介（塩蔵、生干し、乾物）	56	まあじ〈あじ〉（開き干し）、まあじ〈あじ〉（開き干し、焼き）、むろあじ〈開き干し〉、むろあじ（くさや）、うるか、いかなご（煮干し）、うるめいわし（丸干し）、かたくちいわし（煮干し）、まいわし（塩いわし）、まいわし（生干し）、まいわし（丸干し）、しらす干し、しらす干し（ちりめん）、たたみいわし、かたくちいわし（みりん干し）、まいわし（みりん干し）、うまづらはぎ（味付け開き干し）、かつお（なまり節）、かつお節、かつお削り節、かつお（削り節つくだ煮）、かつお（塩辛・内臓、酒盗）、干しかれい、きびなご（調味干し）、キャビア、このしろ（甘酢漬）、塩ます、新巻さきさけ、新巻さきさけ（焼き）、塩ざけ、イクラ、すじこ、めふん、べにざけ（くん製）、さば節、塩さば、さば（開き干し）、さんま（開き干し）、さんま（みりん干し）、ししゃも（生干し）、ししゃも（生干し、焼き）、からふとししゃも（生干し）、からふとししゃも（生干し、焼き）、たらこ、たらこ（焼き）、辛子めんたいこ、塩だら、たら（干しだら）、たら（でんぶ）、身欠きにしん、にしん（開き干し）、にしん（くん製）、かずのこ（乾）、かずのこ（塩蔵水戻し）、はたはた（生干し）、ほっけ（塩ほっけ）、ほっけ（開き干し）、からすみ、やつめうなぎ（干し）、あわび（干し）、あわび（塩辛）、ほたて貝柱（干し貝柱）、さくらえび（素干し）、さくらえび（煮干し）、えび（干しえび）、かに（がん漬）、ほたるいか（くん製）、するめ、いか（さきいか）、いか（くん製）、いか塩辛（赤作り）、あみ（塩辛）、うに（粒うに）、うに（練りうに）、塩蔵塩抜きくらげ、なまこ（このわた）、ほや（塩辛）		
			魚介（缶詰）	57	いわし水煮缶詰、いわし味付け缶詰、いわしトマト漬缶詰、いわし油漬缶詰、いわしかば焼缶詰、かつお味付け缶詰、かつお油漬缶詰、からふとます水煮缶詰、しろさけ水煮缶詰、さば水煮缶詰、さばみそ煮缶詰、さば味付け缶詰、さんま味付け缶詰、さんまかば焼缶詰、まぐろ水煮缶詰（ライト）、まぐろ水煮缶詰（ホワイト）、まぐろ味付け缶詰、まぐろ油漬缶詰（ライト）、まぐろ油漬缶詰（ホワイト）、あさり水煮缶詰、あさり味付け缶詰、あわび水煮缶詰、エスカルゴ水煮缶詰、かきくん製油漬缶詰、トップシエル味付け缶詰、ほたて貝柱水煮缶詰、もが味付け缶詰、ずわいがに水煮缶詰、たらばがに水煮缶詰、いか味付け缶詰		
			魚介（佃煮）	58	いかなご（つくだ煮）、いかなご（あめ煮）、かたくちいわし（出作り）、かじか（つくだ煮）、かつお（角煮）、はぜ（つくだ煮）、はぜ（甘露煮）、ふな（甘露煮）、わかさぎ（つくだ煮）、わかさぎ（あめ煮）、あさり（つくだ煮）、はまぐり（つくだ煮）、えび（つくだ煮）、ほたるいか（つくだ煮）、いか（切りいかあめ煮）、いか（いかあられ）、あみつくだ煮		
			魚介（練り製品）	59	かに風味かまぼこ、昆布巻きかまぼこ、す巻きかまぼこ、蒸しかまぼこ、焼き抜きかまぼこ、焼き竹輪、だて巻、つみれ、なると、はんぺん、さつま揚げ		
			魚介（ソーセージ）	60	魚肉ハム、魚肉ソーセージ		
	肉類	11	畜肉	21	牛肉	61	牛かた（和牛）、牛かた皮下脂肪なし（和牛）、牛かた赤肉（和牛）、牛かた脂身（和牛）、牛かたロース（和牛）、牛かたロース皮下脂肪なし（和牛）、牛かたロース赤肉（和牛）、牛リブロース（和牛）、牛リブロース皮下脂肪なし（和牛）、牛リブロース赤肉（和牛）、牛リブロース脂身（和牛）、牛サーロイン（和牛）、牛サーロイン皮下脂肪なし（和牛）、牛サーロイン赤肉（和牛）、牛ばら（和牛）、牛もも（和牛）、牛もも皮下脂肪なし（和牛）、牛もも赤肉（和牛）、牛もも脂身（和牛）、牛ぞともも（和牛）、牛ぞともも皮下脂肪なし（和牛）、牛ぞともも赤肉（和牛）、牛ランプ（和牛）、牛ランプ皮下脂肪なし（和牛）、牛ランプ赤肉（和牛）、牛ヒレ（和牛）、牛かた/部位不明の牛肉、牛

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名		
肉類	11	畜肉	21	牛肉	61	かた皮下脂肪なし/部位不明の牛肉赤肉, 牛かた赤肉, 牛かた脂身, 牛かたロース, 牛かたロース皮下脂肪なし, 牛かたロース赤肉, 牛リブロース, 牛リブロース(焼き), 牛リブロース(ゆで), 牛リブロース皮下脂肪なし, 牛リブロース赤肉, 牛リブロース脂身, 牛サーロイン, 牛サーロイン皮下脂肪なし, 牛サーロイン(赤肉), 牛ばら, 牛もも, 牛もも皮下脂肪なし, 牛もも皮下脂肪なし(焼き), 牛もも皮下脂肪なし(ゆで), 牛もも赤肉, 牛もも脂身, 牛そともも, 牛そともも皮下脂肪なし, 牛そともも赤肉, 牛ランプ, 牛ランプ皮下脂肪なし, 牛ランプ赤肉(和牛), 牛ヒレ, 牛かた(輸入牛), 牛かた皮下脂肪なし(輸入牛), 牛かた赤肉(輸入牛), 牛かた脂身(輸入牛), 牛かたロース(輸入牛), 牛かたロース皮下脂肪なし(輸入牛), 牛かたロース赤肉(輸入牛), 牛リブロース(輸入牛), 牛リブロース皮下脂肪なし(輸入牛), 牛リブロース赤肉(輸入牛), 牛リブロース脂身(輸入牛), 牛サーロイン(輸入牛), 牛サーロイン皮下脂肪なし(輸入牛), 牛サーロイン赤肉(輸入牛), 牛ばら(輸入牛), 牛もも(輸入牛), 牛もも皮下脂肪なし(輸入牛), 牛もも赤肉(輸入牛), 牛もも脂身(輸入牛), 牛そともも(輸入牛), 牛そともも皮下脂肪なし(輸入牛), 牛そともも赤肉(輸入牛), 牛ランプ(輸入牛), 牛ランプ皮下脂肪なし(輸入牛), 牛ランプ赤肉(輸入牛), 牛ヒレ(輸入牛), 子牛肉リブロース, 子牛肉ばら, 子牛肉もも, 牛ひき肉, 牛舌, 牛腱, 牛尾, ローストビーフ, コンビーフ缶詰, 牛味付け缶詰, ビーフジャーキー, スモークタン		
				豚肉	62	豚かた, 豚かた皮下脂肪なし, 豚かた赤肉, 豚かた脂身, 豚かたロース, 豚かたロース皮下脂肪なし, 豚かたロース赤肉, 豚かたロース脂身, 豚ロース, 豚ロース皮下脂肪なし(焼き), 豚ロース(ゆで), 豚ロース皮下脂肪なし, 豚ロース赤肉, 豚ロース脂身, 豚ばら, 豚もも, 豚もも皮下脂肪なし, 豚もも皮下脂肪なし(焼き), 豚もも皮下脂肪なし(ゆで), 豚もも赤肉, 豚もも脂身, 豚そともも, 豚そともも皮下脂肪なし, 豚そともも赤肉, 豚そともも脂身, 豚ヒレ赤肉, 豚中型かた(黒ぶた), 豚中型かた皮下脂肪なし(黒ぶた), 豚中型かた赤肉(黒ぶた), 豚中型かた脂身(黒ぶた), 豚中型かたロース(黒ぶた), 豚中型かたロース皮下脂肪なし(黒ぶた), 豚中型かたロース赤肉(黒ぶた), 豚中型かたロース脂身(黒ぶた), 豚中型ロース(黒ぶた), 豚中型ロース皮下脂肪なし(黒ぶた), 豚中型ロース赤肉(黒ぶた), 豚中型ロース脂身(黒ぶた), 豚中型ばら(黒ぶた), 豚中型もも(黒ぶた), 豚中型もも皮下脂肪なし(黒ぶた), 豚中型もも赤肉(黒ぶた), 豚中型もも脂身(黒ぶた), 豚中型そともも(黒ぶた), 豚中型そともも皮下脂肪なし(黒ぶた), 豚中型そともも赤肉(黒ぶた), 豚中型そともも脂身(黒ぶた), 豚中型ヒレ赤肉(黒ぶた), 豚ひき肉, 豚舌, 豚足ゆで, 豚軟骨ゆで		
				ハム, ソーセージ類	63	骨付ハム, ボンレスハム, ロースハム, ショルダーハム, プレスハム, 混合プレスハム, チョップドハム, 促成生ハム, 長期熟成生ハム, ベーコン, ロースベーコン, ショルダーベーコン, ウインナーソーセージ, セミドライソーセージ, ドライソーセージ, フランクフルトソーセージ, ポロニアソーセージ, リオナソーセージ, レバーソーセージ, 混合ソーセージ, 生ソーセージ, 焼き豚		
				その他の畜肉	64	いのしし, いのぶた, うさぎ赤肉, 馬肉, しか肉, マトンロース, マトンもも, ラムかた(子羊), ラムロース(子羊), ラムもも(子羊), やぎ赤肉		
				鶏肉	65	成鶏手羽, 成鶏むね, 成鶏むね(皮なし), 成鶏もも, 成鶏もも(皮なし), 成鶏ささ身, 鶏手羽, 鶏むね, 鶏むね(皮なし), 鶏もも, 鶏もも(焼き), 鶏もも(ゆで), 鶏もも(皮なし), 鶏もも・皮なし(焼き), 鶏もも・皮なし(ゆで), 鶏ささ身, 鶏ささ身(焼き), 鶏ささ身(ゆで), 鶏ひき肉, 鶏皮(むね), 鶏皮(もも), 鶏軟骨, 焼き鳥缶詰		
		その他の鳥肉	66	あいがも, あひる, うずら, かも皮なし, きじ皮なし, しちめんちよう皮なし, すずめ, はと皮なし, ほろほろちよう皮なし				
		肉類(内臓)	67	牛心臓, 牛肝臓, 牛じん臓, 牛第一胃/部位不明の牛モツ, 牛第二胃, 牛第三胃, 牛第四胃, 牛小腸, 牛大腸, 牛直腸, 牛子宮, 豚心臓, 豚肝臓, 豚じん臓, 豚胃(ゆで), 豚小腸(ゆで), 豚大腸(ゆで), 豚子宮, レバーペースト, スモークレバー, 鶏心臓, 鶏肝臓, 鶏筋胃, フォアグラ(ゆで)				
		鯨肉	68	くじら肉, くじらうねす, くじら本皮, くじらさらしくじら				
		その他の肉類	69	いなごつくだ煮, かえる, すっぽん, はちの子缶詰				
		卵類	12	卵類	25	卵類	70	うこっけい卵, うずら卵, うずら卵水煮缶詰, 鶏卵, ゆで卵, ポーチドエッグ, 鶏卵水煮缶詰, 加糖全卵, 乾燥全卵, 卵黄, ゆで卵黄, 加糖卵黄, 乾燥卵黄, 卵白, ゆで卵白, 乾燥卵白, たまご豆腐, 厚焼きたまご(砂糖入り), だし巻きたまご, ピータン
		乳類	13	牛乳・乳製品	26	牛乳	71	ジャーキー種生乳, ホルスタイン種生乳, 普通牛乳, 濃厚加工乳, 低脂肪加工乳, 脱脂乳液状乳
						チーズ	72	エダムチーズ, エメンタールチーズ, カテージチーズ, カマンベールチーズ, クリームチーズ, ゴータチーズ, チェダーチーズ, 粉チーズ, ブルーチーズ, プロセスチーズ, チーズブレッド(ぬるチーズ)
						発酵乳・乳酸菌飲料	73	プレーンヨーグルト(全脂無糖ヨーグルト), 加糖ヨーグルト(脱脂加糖ヨーグルト), ヨーグルトドリンク, 乳酸菌飲料・乳製品, 乳酸菌飲料・殺菌乳製品一希釈タイプ, 非乳製品乳酸菌飲料
						その他の乳製品	74	コーヒー乳飲料, フルーツ乳飲料, 全粉乳, 脱脂粉乳, 調製粉乳, 無糖練乳, 加糖練乳, クリーム(乳脂肪), クリーム(乳脂肪・植物性脂肪), クリーム(植物性脂肪), ホイップクリーム(乳脂肪), ホイップクリーム(乳脂肪・植物性脂肪), ホイップクリーム(植物性脂肪), コーヒーホワイトナー・液状(乳脂肪), コーヒーホワイトナー・液状(乳脂肪・植物性脂肪), コーヒーホワイトナー・粉末状(植物性脂肪), コーヒーホワイトナー・粉末状(乳脂肪), コーヒーホワイトナー・粉末状(植物性脂肪), アイスクリューム・高脂肪, アイスクリューム・普通脂肪, アイスミルク, ラクトアイス・普通脂肪, ラクトアイス・低脂肪, ソフトクリーム, シャーベット, チーズホエーパウダー
その他の乳類	27			その他の乳類	75	母乳, やぎ乳		

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
油脂類	14	油脂類	28	バター	76	有塩バター、無塩バター、発酵バター
				マーガリン	77	ソフトタイプマーガリン、ファットスプレッドマーガリン
				植物性油脂	78	オリーブ油、ごま油、米ぬか油、サフラワー油、大豆油、調合油、とうもろこし油、なたね油、ひまわり油、綿実油、落花生油
				動物性油脂	79	牛脂（ヘット）、ラード（豚脂）
		その他の油脂	80	パーム油、パーム核油、やし油、ショートニング		
菓子類	15	菓子類	29	和菓子類	81	甘納豆（あずき）、甘納豆（いんげんまめ）、甘納豆（えんどう）、あん入り生八つ橋、今川焼、ういろう、うぐいすもち、かしわもち、カステラ、かのこ、かるかん、きび団子、ぎゅうひ、きりざんしょ、きんぎょく糖、きんつば、草もち、くし団子（あん）、くし団子（しょうゆ）、げっぺい、桜もち（関東風）、桜もち（関西風）、大福もち、タルト、ちまき、ちやつう、どら焼、ねりきり、カステラまんじゅう、くずぎくら、くりまんじゅう、とうまんじゅう、蒸しまんじゅう、あんまん、肉まん、もなか、ゆべし、練りようかん、水ようかん、蒸しようかん、あめ玉、芋かりんとう、おこし、おのろけ豆、黒かりんとう、白かりんとう、ごかぼう、炭酸せんべい、かわらせんべい、巻きせんべい、ごま入り南部せんべい、しおがま、中華風クッキー、ひなあられ（関東風）、ひなあられ（関西風）、揚げせんべい、甘辛せんべい、あられ、塩せんべい、衛生ボーロ、そばボーロ、松風、三島豆、八つ橋、らくがん、麦らくがん、もろこしらくがん、小麦粉あられ
				ケーキ・パストリー類	82	シュークリーム（エクレーア）、スポンジケーキ、ショートケーキ、デニッシュペストリー、イーストドーナッツ、ケーキドーナッツ、パイ皮、アップルパイ、ミートパイ、バターケーキ、ホットケーキ、カスタードクリーム入りワッフル、ジャム入りワッフル
				ビスケット類	83	ウエハース、オイルスプレークラッカー、ソーダクラッカー、サブレ、パフパイ、ハードビスケット、ソフトビスケット、プレッツェル、ロシアケーキ
				キャンデー類	84	キャラメル、錠菓・果汁系、ゼリーキャンデー、ゼリーピーンズ、チャイナマーブル、ドロップ、パタースコッチ、ブリットル・いり落花生入り、マシユマロ
				その他の菓子類	85	プリン・カスタードプディング、オレンジゼリー、コーヒーゼリー、ミルクゼリー、ワインゼリー、パバロア、コーンスナック、ポテトチップス、成形ポテトチップス、カバーリングチョココレート、ホワイトチョココレート、ミルクチョココレート、マロングラッセ、板ガム、糖衣ガム、風船ガム
嗜好飲料類	16	アルコール飲料	30	日本酒	86	清酒、純米酒、本醸造酒、吟醸酒、純米吟醸酒、白酒
				ビール	87	淡色ビール、黒ビール、スタウトビール、発泡酒
		その他の嗜好飲料	31	洋酒・その他	88	白ワイン、赤ワイン、ロゼ（ワイン）、紹興酒、35度しょうちゅう（甲類）、25度しょうちゅう（乙類）、ウイスキー、ブランデー、ウォッカ、ジン、ラム、マオタイ酒、梅酒、合成清酒、薬味酒、キュラソー、スイートワイン、ペパーミント、ベルモット甘口タイプ、ベルモット辛口タイプ
				茶	89	玉露茶葉、玉露（浸出液）、抹茶（粉末）、せん茶茶葉、せん茶（浸出液）、かまいり茶（浸出液）、番茶（浸出液）、ほうじ茶（浸出液）、玄米茶（浸出液）、ウーロン茶（浸出液）、紅茶茶葉、紅茶（浸出液）
				コーヒーココア	90	コーヒー（ドリップ式、浸出液）、インスタントコーヒー（粉末）、コーヒー飲料、ピュアココア（粉末）、ミルクココア（粉末）
その他の嗜好飲料	91	甘酒、昆布茶（粉末）、炭酸飲料果実色（無果汁）、コーラ、サイダー、麦茶（浸出液）				
調味料・香辛料類	17	調味料	32	ソース	92	ウスターソース、中濃ソース、濃厚（トンカツ）ソース
				しょうゆ	93	濃口しょうゆ、うす口しょうゆ、たまりしょうゆ、さいしこみしょうゆ、しろしょうゆ
				塩	94	食塩、並塩、精製塩
				マヨネーズ	95	マヨネーズ（全卵型）、卵黄型マヨネーズ
				味噌	96	甘みそ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、麦みそ、豆みそ、粉末淡色辛みそ、ペーストタイプ即席みそ
		その他の調味料	97	本みりん、本直しみりん、トウバンジャン、チリペッパーソース、ラー油、穀物酢、米酢、ワインピネガー、りんご果実酢、かつおだし、昆布だし、かつお昆布だし、しいたけだし、煮干しだし、烏がらだし、中華だし、洋風だし、固形コンソメ、顆粒風味調味料、ストレートめんつゆ、三倍濃厚めんつゆ、オイスターソース（かき油）、マーボー豆腐の素、ミートソース、トマトピューレー、トマトペースト、トマトケチャップ、トマトソース、チリソース、ノンオイル和風ドレッシング、フレンチドレッシング、サウザンアイランドドレッシング、カレールウ、ハヤシルウ、酒かす、みりん風味調味料		
		香辛料・その他	33	香辛料・その他	98	ゼラチン、オールスパイス、オニオンパウダー、粉からし、練りからし、マスタード（練り・フレンチマスタード）、マスタード（粒入り・荒挽きマスタード）、カレー粉、クローブ、黒こしょう、白こしょう、混合こしょう、さんしょう、シナモン、粉しょうが、おろししょうが、セージ、タイム、チリパウダー、とうがらし、ナツメグ、ガーリックパウダー、おろしにんにく、粉末バジル、乾燥パセリ、パプリカ、からし粉入り粉わさび、練りわさび、圧搾パン酵母、乾燥パン酵母、ベーキングパウダー

### 栄養摂取状況調査票

地区番号      
 世帯番号     
 調査日 平成28年  月  日

厚生センター（保健所）

調査員氏名

確認者氏名



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。**

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
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"/> 産後 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
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"/> 産後 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
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"/> 産後 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
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"/> 産後 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
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"/> 産後 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
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"/> 産後 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
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"/> 産後 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
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"/> 産後 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
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"/> 産後 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

II 食事状況			身体状況		
6. 仕事の種類	朝	昼	夕	1日の身体活動量(歩数) (20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)
<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)
<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)
<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)
<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)
<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)
<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)
<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)
<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)
<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)









平成28年県民健康・栄養調査  
身体状況調査票

地区番号

世帯番号     世帯員番号

性別  1 男  2 女

年齢   (平成28年11月1日現在) 厚生センター(保健所)

<p><b>【身体計測】</b></p> <p>(1) 身長 (1歳以上) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> cm <input type="text"/></p> <p>(2) 体重 (1歳以上) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> kg <input type="text"/></p> <p>(3) 腹囲 (20歳以上) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> cm <input type="text"/> (へその高さ)</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> <p>計測方法</p> <p>1 調査員が測定</p> <p>2 被調査者が測定 (自己申告)</p> </div> <p>(4) 血圧 (20歳以上)</p> <p>1回目 収縮期(最高) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> mmHg 拡張期(最低) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> mmHg</p> <p>2回目 収縮期(最高) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> mmHg 拡張期(最低) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> mmHg</p> <p>(5) 血液検査実施の有無 (20歳以上) (検査項目は裏面に記載)</p> <p>1 有 2 無</p> <div style="border: 1px dashed black; height: 20px; width: 100%; margin-top: 5px;"></div>	<p><b>【問診】 (20歳以上)</b></p> <p>(6) 現在、aからeの薬の使用の有無</p> <p>(a) 血圧を下げる薬 有・無</p> <p>(b) 脈の乱れを治す薬 有・無</p> <p>(c) インスリン注射または血糖を下げる薬 有・無</p> <p>(d) コレステロールを下げる薬 有・無</p> <p>(e) 中性脂肪(トリグリセリド)を下げる薬 有・無</p> <p>(7) これまでに医療機関や健診で糖尿病といわれたことの有無 (「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などのようにいわれたことも含む)</p> <p style="text-align: center;">1 有 2 無 → (8)へ</p> <p>(7-1) 現在、糖尿病治療の有無 (通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む)</p> <p>1 有 2 無</p> <p>(8) 現在、医師等からの運動<sup>※</sup>禁止の有無</p> <p>1 有 2 無</p> <p>(9) 運動<sup>※</sup>習慣 (医師等から運動を禁止されている((8)で「1 有」と回答した)者は記載不要)</p> <p>(a) 1週間の運動日数 <input type="text"/> 日</p> <p>(b) 運動を行う日の平均運動時間 <input type="text"/> <input type="text"/> 時間 <input type="text"/> <input type="text"/> 分</p> <p>(c) 運動の継続年数</p> <p>1 1年未満 2 1年以上</p>
---	--

※運動とは、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うもの。



血液検査項目

1	ヘモグロビンA1c
2	総コレステロール
3	HDL-コレステロール
4	LDL-コレステロール

平成28年県民健康・栄養調査

生活習慣調査票

地区番号

世帯番号

世帯員番号

性別  1 男  2 女

年齢   (平成28年11月1日現在)

厚生センター(保健所)



問1 あなたはたばこを吸いますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1 毎日吸っている  
2 時々吸う日がある  
3 以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない } 問2へ  
4 吸わない

(問1-1) たばこをやめたいと思いますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 やめたい
- 2 本数を減らしたい
- 3 やめたくない
- 4 わからない

問2 あなたはこの1ヶ月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。次のアからコのすべての場所について、それぞれあてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「イ 職場」欄に記入して下さい。

	1. ほぼ毎日	2. 週に数回程度	3. 週に1回程度	4. 月に1回程度	5. 全くなかった	6. 行かなかった
ア 家庭	1	2	3	4	5	6
イ 職場	1	2	3	4	5	6
ウ 学校	1	2	3	4	5	6
エ 飲食店	1	2	3	4	5	6
オ 遊技場 (ゲームセンター、パチンコ、競馬場など)	1	2	3	4	5	6
カ 行政機関 (市役所、町村役場、公民館など)	1	2	3	4	5	6
キ 医療機関	1	2	3	4	5	6
ク 公共交通機関	1	2	3	4	5	6
ケ 路上	1	2	3	4	5	6
コ 子供が利用する屋外の空間 (公園、通学路など)	1	2	3	4	5	6

問3 あなたは週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 毎日
  - 2 週5~6日
  - 3 週3~4日
  - 4 週1~2日
  - 5 月に1~3日
  - 6 ほとんど飲まない
  - 7 やめた
  - 8 飲まない(飲めない)
- } 問4へ

(問3で1、2、3、4、5と答えた方にお聞きします。)

(問3-1) お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。清酒に換算し、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 1合(180ml)未滿
- 2 1合以上2合(360ml)未滿
- 3 2合以上3合(540ml)未滿
- 4 3合以上4合(720ml)未滿
- 5 4合以上5合(900ml)未滿
- 6 5合(900ml)以上

清酒1合(アルコール度数15度・180ml)は、次の量にほぼ相当します。ビール中瓶1本(同5度・500ml)、焼酎0.6合(同25度・約110ml)、ワイン1/4本(同14度・約180ml)、ウイスキーダブル1杯(同43度・60ml)、缶チューハイ1.5缶(同5度・約520ml)

問4 自分の歯は何本ありますか。

※自分の歯には、親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯を含みます。親知らずを抜くと全部で28本が正常ですが、28本より多かったり少なかったりすることもあります。0本の場合は、0と書いて下さい。

自分の歯は  本ある。

問5 あなたはこの1年間に、歯科検診を受けましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 受けた
- 2 受けていない

問6 ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 充分とれている
- 2 まあまあとれている
- 3 あまりとれていない
- 4 まったくとれていない

問7 あなたがこの1年間に行ったボランティア活動(近隣の人への手助け・支援を含む)のうち、健康づくりに関係したものはありますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

※ここでは、必ずしも無償に限らず、実費や謝礼をもらう等、有償のものも含めてお考えください。

- 1 食生活などの生活習慣の改善のための活動
- 2 スポーツ・文化・芸術に関係した活動
- 3 まちづくりのための活動
- 4 子どもを対象とした活動
- 5 高齢者を対象とした活動
- 6 防犯・防災に関係した活動
- 7 自然や環境を守るための活動
- 8 上記以外の活動
- 9 健康づくりに関係したものは無い・ボランティア活動はしていない

60歳未満の方は質問終了です。60歳以上の方は続けてお答えください。

問8 あなたは現在働いていますか。または、ボランティア活動、地域社会活動(町内会、地域行事など)、趣味やおけいご事を行っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 働いている・何らかの活動を行っている
- 2 いずれも行っていない

ご協力ありがとうございました。

平成28年 県民健康栄養調査  
生活習慣調査票Ⅱ（15歳以上用）

地区番号

世帯番号

世帯員番号

性別  1 男  2 女

年齢   (平成28年11月1日現在)

厚生センター（保健所）

富山県

【食習慣についてお伺いします。】

- 問1 あなたはふだん朝食を食べますか。  
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。
- 1 ほとんど毎日食べる → 問2へ  
2 週2～3日食べない  
3 週4～5日食べない  
4 ほとんど食べない
- 問1で2～4(食べない)と答えられた方にお問します。
- (問1-1) いつ頃から朝食を食べないことがあるようになりましたか。  
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。
- 1 小学生の頃から 2 中学生の頃から  
3 高校生の頃から 4 高校を卒業した頃から  
5 20歳代から 6 30歳代から  
7 40歳代から 8 50歳代から  
9 60歳代から 10 70歳代以上から
- 問2 あなたが今より(今までどおり)朝食を食べるためには、どの様なことが必要だと思いますか。あてはまる番号を**すべて**選んで○印をつけて下さい。
- 1 自分で朝食を用意する努力  
2 家族や周りの人の支援(朝食を用意してくれる)  
3 夕食や夜食を取りすぎない  
4 早く寝る、早く起きる  
5 早く起きる  
6 外食やコンビニ等で手軽に朝食をとれる環境  
7 残業時間の短縮など労働環境の改善  
8 特にな  
9 その他 ( )
- 問3 あなたは、ふだん外食することがあります。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。
- 1 毎日2回以上(週14回以上) 外食をする  
2 毎日1回以上2回未満(週7回以上14回未満) 外食をする  
3 週2回以上7回未満外食をする  
4 外食しない、または週2回未満外食をする
- 問4 あなたは、持ち帰りの弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。  
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。
- 1 毎日2回以上 5 週1回  
2 毎日1回 6 週1回未満  
3 週4～6回 7 全く利用しない  
4 週2～3回

- 問5 冷凍食品をどのくらい利用していますか。  
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。
- 1 毎日2回以上 5 週1回  
2 毎日1回 6 週1回未満  
3 週4～6回 7 全く利用しない  
4 週2～3回
- 問6 あなたは、1日最低1食、きちんとした(栄養面、健康面に配慮した)食事を2人(家族、友人、知人など)以上で楽しく、30分以上かけて食べていますか。
- 1 はい 2 いいえ
- 問7 次の質問に「はい」「いいえ」でお答えください。
- 1 食事の量は適量である はい いいえ  
2 食事を共にする家族や友人がいる はい いいえ  
3 食事は十分な時間をとっている はい いいえ  
4 自分にとって適切な食事内容・量を知っている はい いいえ
- 問8 あなたは、外食する時や食品を購入する時に、食品や料理の栄養成分の表示を見たことがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。
- 1 ある 2 ない → 問8へ
- 問8で「ある」と答えられた方にお問します。
- (問8-1) その場合、栄養成分表示を参考にメニューを選びますか。  
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。
- 1 いつも参考にしている 2 時々参考にしている  
3 あまり参考にしていない 4 ほとんど参考にしていない
- 問9 あなたが、食品を購入する際の参考として、必要だと思う栄養成分表示はどれですか。  
あてはまる番号をすべてに選んで○印をつけて下さい。
- 1 エネルギー(熱量) 7 コレステロール  
2 たんぱく質 8 糖類  
3 脂質 9 食物繊維  
4 炭水化物 10 ビタミン・ミネラル  
5 ナトリウム(食塩相当量) 11 その他  
6 飽和脂肪酸 12 特にな
- 問10 あなたは、この1か月間に以下のアからケの食べ物をどのくらいの程度で食べましたか。  
それぞれあてはまる番号を1つだけ選んで○をつけて下さい。
- |   | 1<br>毎日2回以上 | 2<br>毎日1回 | 3<br>週4～6回 | 4<br>週2～3回 | 5<br>週1回 | 6<br>週1回未満 | 7<br>食べなかった |
|---|-------------|-----------|------------|------------|----------|------------|-------------|
| ア ごはん   | 1           | 2         | 3          | 4          | 5        | 6          | 7           |
| イ パン  | 1           | 2         | 3          | 4          | 5        | 6          | 7           |
| ウ 雑穀<br>ラーメン(インスタントや<br>カップラーメンを除く)<br>うどん、そばなど | 1           | 2         | 3          | 4          | 5        | 6          | 7           |
| エ 肉類  | 1           | 2         | 3          | 4          | 5        | 6          | 7           |
| オ 魚介類   | 1           | 2         | 3          | 4          | 5        | 6          | 7           |
| カ 卵類  | 1           | 2         | 3          | 4          | 5        | 6          | 7           |
| キ 大豆・大豆製品                                       | 1           | 2         | 3          | 4          | 5        | 6          | 7           |
| ク 緑黄色野菜   | 1           | 2         | 3          | 4          | 5        | 6          | 7           |
| ケ その他の野菜  | 1           | 2         | 3          | 4          | 5        | 6          | 7           |

問11 1回の食事で主食(ご飯、パン、めん類等)を合わせて食べることがあります。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。  
例 おにぎり+カップめん、うどん+いなりし

1 週に5回以上 3 週に1~2回  
2 週に3~4回 4 ほとんどない

問12 ラーメン(インスタントラーメンやカップラーメンを含む)、うどん、そばなどの種類の汁を飲みますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

1 全部飲む 3 1/3くらい飲む  
2 半分くらい飲む 4 ほとんど飲まない

問13 ハム・ソーセージなどの肉加工品を食べる頻度はどのくらいですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

1 毎日2回以上 5 週1回  
2 毎日1回 6 週1回未満  
3 週4~6回 7 全く利用しない  
4 週2~3回

問14 昆布締めや魚介の味噌漬けなどの魚介の漬物を食べる頻度はどのくらいですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

1 毎日2回以上 5 週1回  
2 毎日1回 6 週1回未満  
3 週4~6回 7 全く利用しない  
4 週2~3回

問15 かまぼこ・ちくわなどの魚介類製品を食べる頻度はどのくらいですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

1 毎日2回以上 5 週1回  
2 毎日1回 6 週1回未満  
3 週4~6回 7 全く利用しない  
4 週2~3回

問16 あなたは、主食(ごはん、パン、麺類などの料理)、主菜(魚介類、肉類、卵類、大豆・木豆製品を主原料にした料理)、副菜(野菜類、海藻類、きのこ類を主原料にした料理)の3つを合わせて食べることが1日2回以上あるのは、週に何回ありますか。

1 ほとんど毎日  
2 週に4~5回  
3 週に2~3回  
4 ほとんどない

問17 普段の食事であてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

1 食事には汁ものがほしいと思う  
2 人より食べるのが早いと思う  
3 濃い味付けが好きだ  
4 食事のときに漬物がないと物足りない  
5 朝・昼・夕の食事時間は不規則だ  
6 味をみないで、しょうゆやソース等をかけることが多い  
7 調味料はたっぷりかけるほうだ  
8 1~7どれもあてはまらない

問18 あなたは、現在の食事をどのように思いますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

1 大変よい 2 よい 3 少し問題がある 4 問題が多い

問19 自分の食事について、今後どのようにしたいと思いますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

1 今よりよくなりたい 2 今のままでよい 3 特に考えていない

問20 あなたはふだん、錠剤、カプセル、顆粒、ドリンク状のビタミン、ミネラルを飲んでいらっしゃいますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

1 毎日飲んでいる  
2 週4~5日飲んでいる  
3 週2~3日飲んでいる  
4 ほとんど飲んでいない  
5 飲んでいない

問20で1~3と答えた方にお聞きします。  
(問20-1) 上記のビタミンやミネラルをとる理由は何ですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

1 不足している栄養成分の補給 2 美容のため  
3 病気の予防・健康増進 4 病気の治療のため  
5 老化防止 6 特になし

【健康づくりについてお伺いします。】

問21 あなたの地域、職場や学校等で、健康あるいは栄養に関する学習や活動を行う自主的な集まり(サークル)はありますか。

1 ある 2 ない 3 わからない

問21で1(ある)と答えた方にお聞きします。  
(問21-1) あなたは、自主的な集まり(サークル)に参加したことはありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

1 現在参加している  
2 過去1年間に参加したことがある  
3 過去1年位の間には参加したことはなかった

問22 あなたは、太っていると思いますか、やせていると思いますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1 太っている  
2 少し太っている  
3 ちょうどよい(ふつう)  
4 少しやせている  
5 やせている

問23 あなたは、現在、理想の体重に近づけよう、あるいは理想の体重を維持しようと考えていますか。

1 はい 2 いいえ

【運動習慣についてお伺いします。】

問24 あなたは日頃から、日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。(ただし、学校の授業でおこなっているものは除きます。)あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

1 いつもしている 2 時々している  
3 前はしていたが、現在はしていない 4 まったくしたことがない

【高血圧についてお伺いします。】

問25 あなたはこれまでに医療機関や健診で高血圧といわれたことがありますか。(「境界型である」「高血圧の気がある」「高血圧になりかけている」などのようにいわれた方も含みます。)あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

1 ある 2 ない

問25で1(ある)と答えた方にお聞きします。  
(問25-1) 高血圧の治療を受けたことがありますか。

1 現在受けている  
2 以前に受けたことがあるが、現在は受けていない  
3 ほとんど治療を受けたことがない

問25-1で2、3と答えた方にお聞きします。  
(問25-2) 治療を受けておられない理由にすべて○印をつけてください。

1 医師から治療や次回受診の説明がなかったから  
2 よくなったので、自分で判断してやめた  
3 治療効果がなかったため、自分で判断してやめた  
4 主治医が転勤等かわったためやめた  
5 家事や仕事が多すぎて受診できなくてやめた  
6 自覚症状がないのでやめた  
7 病気のほかの治療の必要性がわからないのでやめた  
8 お金がかかるのでやめた  
9 医師から受診の必要性がないといわれたため  
10 その他( )

【飲酒についてお伺いします。】

問26 あなたが思う「節度ある適度な飲酒」とは、清酒の量にするとの程度だと思いますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

1 1合まで 2 2合まで 3 3合まで  
4 5合まで 5 わからない

※清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。  
ビール・発泡酒中瓶1本(約900ml)、焼酎20度(135ml)、焼酎25度(110ml)、焼酎35度(80ml)、チューハイ7度(350ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)

【歯についてお伺いします。】

問27 あなたは、この1年間に専門家による口腔ケア(歯石の除去や歯面の清掃)を受けましたか。

1 受けた 2 受けていない

問28 あなたは、次のもの(歯間部清掃用具等)を使用していますか。次の中からすべてあげてください。

1 デンタルフロス・糸(付き)ようじ  
2 歯間ブラシ  
3 口の汚れや臭いを取る洗う液(うがい液)  
4 その他( )

問29 かんで食べるとき状態について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

1 何でもかんで食べることができる  
2 一部かめない食べ物がある  
3 かめない食べ物が多い  
4 かんで食べることはできない

20歳未満の方はこれで終了です。ありがとうございました。  
ここからは20歳以上の方にお伺いします。

【健診等受診状況についてお伺いします。】

問30 あなたは過去1年間に、健診(健康診断及び人間ドック)を受けたことがありますか。

1 ある 2 ない

(問30-1) 健診の結果、次のような指摘を受けましたか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

1 指摘を受けていない  
2 肥満  
3 高血圧症(血圧が高い)  
4 糖尿病(血糖が高い)  
5 血中の脂質異常  
〔総コレステロール、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪(トリグリセライド)が高い、または、HDL(善玉)コレステロールが低い〕  
6 その他( )

(問30-2) (問30-1で2~6に○をつけた方にお伺いいたします)医療機関を受診するように勧められましたか。※検査目的の受診は除きます。

1 はい 2 いいえ

(付問) その後、医療機関に行きましたか。

1 はい 2 いいえ

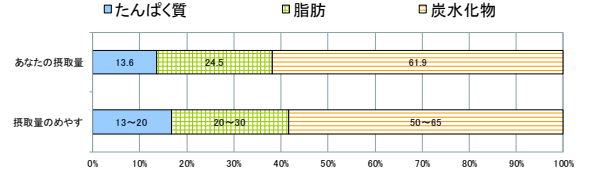
調査はこれで終了です。ありがとうございました。

# 栄養調査摂取状況調査報告

(名前) ○○ 様 (年齢) 64歳 (性別) 女 期間 2016年11月02日～2016年11月02日 (1日間)

★エネルギー摂取量とエネルギー比率 身体活動レベル II

エネルギー	あなたの摂取量		摂取量のめやす	
	kcal	1618	kcal	1650 ～ 2200
たんぱく質エネルギー比	% (g)	13.8% (55.2g)	% (g)	13% ～ 20%
脂肪エネルギー比	% (g)	24.5% (44.0g)	% (g)	20% ～ 30%
炭水化物エネルギー比	% (g)	61.9% (241.5g)	% (g)	50% ～ 65%



★一日の食事(エネルギー)のうち、朝食・昼食・夕食・間食の割合

★調査日の食事内容

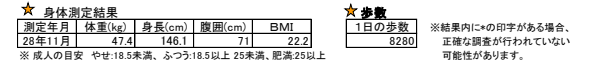
朝食	昼食	夕食	間食
ご飯 みそ汁 コーヒー サラダ 厚焼き餅 ヨーグルト お茶	きつねうどん(汁・焼) ごはん 豚汁(大碗) ほうじ茶(湯出液) 黒豆佃煮	栗おこわ 具だくさんポトフ 煮しめ(里芋、高野豆腐、野菜) なます お茶	コーヒー

★身体測定結果

測定年月	28年11月	体重(kg)	47.4	身長(cm)	146.1	腹囲(cm)	71	BMI	22.2
------	--------	--------	------	--------	-------	--------	----	-----	------

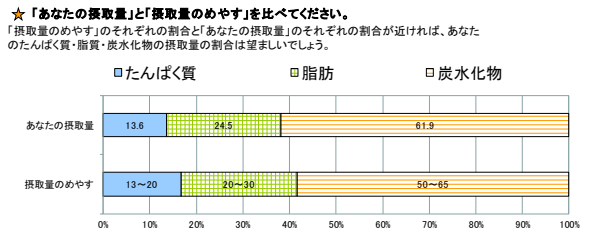
※成人の目安 やせ:18.5未満、ふつう:18.5以上 25未満、肥満:25以上

★歩数 1日の歩数 8280 ※結果内に\*の印がある場合、正確な調査が行われていない可能性があります。



# 食事調査報告

(名前) ○○ 様 (年齢) 64歳 (性別) 女 期間 2016年11月02日～2016年11月02日 (1日間)



★あなたの朝食・昼食・夕食の食べ方を載せています。

「朝食を食べるか」、「夕食や間食の割合が大きくなっていないか」等を確認しましょう。

★調査日の食事内容

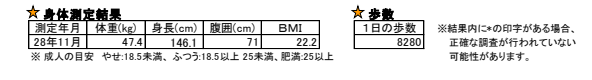
朝食	昼食	夕食	間食
ご飯 みそ汁 コーヒー サラダ 厚焼き餅 ヨーグルト お茶	きつねうどん(汁・焼) ごはん 豚汁(大碗) ほうじ茶(湯出液) 黒豆佃煮	栗おこわ 具だくさんポトフ 煮しめ(里芋、高野豆腐、野菜) なます お茶	コーヒー

★身体測定結果

測定年月	28年11月	体重(kg)	47.4	身長(cm)	146.1	腹囲(cm)	71	BMI	22.2
------	--------	--------	------	--------	-------	--------	----	-----	------

※成人の目安 やせ:18.5未満、ふつう:18.5以上 25未満、肥満:25以上

★歩数 1日の歩数 8280 ※結果内に\*の印がある場合、正確な調査が行われていない可能性があります。



○○ 様 2016年11月02日～2016年11月02日

★各栄養素の摂取量

栄養素	あなたの摂取量	不足判断のための摂取のめやす			上限量
		(A) 不足 A値以下で かなり不足 の心配	(B) 不足 B値未満で 不足の心配 あり	(C) 不足 C値以上で ほぼ不足 の心配なし	
エネルギー	1618	-	-	-	-
たんぱく質	55.2	40	50	-	-
カルシウム	2248	-	2000	2600	-
カルシウム	576	550	650	-	2500
マグネシウム	280	240	290	-	350
リン	893	-	-	800	3000
鉄	7.0	5.5	6.5	-	40
亜鉛	6.7	6	8	-	35
銅	1.22	0.6	0.8	-	10
ビタミンA	255	500	700	-	2700
ビタミンD	0.9	-	-	5.5	100
ビタミンE	2.7	-	-	6.0	700
ビタミンK	107	-	-	150	-
ビタミンB1	0.67	0.74	1.19	-	-
ビタミンB2	0.75	0.83	1.32	-	-
ナイアシン	11.2	7.9	12.7	-	250
ビタミンB6	0.84	0.96	1.15	-	45
ビタミンB12	1.4	2.0	2.4	-	-
葉酸	283	200	240	-	1000
パントテン酸	3.77	-	-	5	-
ビタミンC	49	85	100	-	7.0%
飽和脂肪酸	12.56g	-	-	2.0	-
n-3系脂肪酸	1.4	-	-	2.0	-
n-6系脂肪酸	11.0	-	-	8.0	-
コレステロール	91	-	-	18	-
食物繊維	13.7	-	-	18	-
食塩相当量	8.4	1.5	-	7.0	-

日本人の食事摂取基準(2015年版)による

1)C値で示した値は、「生活習慣病予防の観点からみた望ましい摂取量」です。

2)通常の食品からの摂取の場合、上限量の考慮は必要ありません。

3)C値、上限量は%エネルギー

★各食品群の摂取量

食品群	あなたの摂取量	食品群	あなたの摂取量
米	310g	海藻類	-
その他の穀類	230g	生魚介類	-
いも類	80g	魚介加工品	15g
砂糖・甘味料類	5g	肉類	53g
豆類	21g	卵類	10g
雑穀類	32g	乳類	143g
緑黄色野菜	49g	油類	0g
その他の野菜	105g	菓子類	-
漬物	-	アルコール飲料*	7g
生果	29g	その他の嗜好飲料	850g
ジュース	-	調味料	189g
果汁・果汁飲料	-		
きのこ類	7g		

※アルコール飲料には、調味料として使用した量も含まれます。

＜参考＞「健康日本21(第二次)」の目標項目

- 食塩摂取量の減少 1日あたりの食塩摂取量の平均値 8g
- 野菜と果物の摂取量の増加 1日あたりの野菜摂取量の平均値 350g、果物摂取量100g未満の者の割合 50%

○○ 様 2016年11月02日～2016年11月02日

★野菜、果実類をどのくらい食べていますか？

脳卒中、心臓病やがんの予防の観点から野菜350g、カルシウムの摂取の観点から緑黄色野菜120g、牛乳・乳製品130g、豆類100gの摂取を目指しましょう。(目標値は健康日本21による)

●以外は、食生活を再見直してみましょう。

食品群	あなたの摂取量	目標値
野菜類 (154g)	野菜 (49g) 色の薄い野菜 (105g)	目標値120g
果実類 (29g)		目標値100g

★あなたの食事を栄養素等の面から考えてみましょう。

あなたの食事について、厚生労働省が示した目安と比べて、栄養素ごとのしつづけた。これからの食生活の参考にしてください。 ●以外は、食生活を再見直してみましょう。

栄養素等	解説
エネルギー	食事の量と仕事や家事、運動等で消費するエネルギーの量が等しくなることが望ましいです。不足ではやせ、過剰では肥満が心配されます。
脂質	エネルギー源であり、血液を構成する成分です。ビタミンA、E、D、Kの吸収を助ける働きもあります。(摂り過ぎに関連する病気:脂質代謝異常)
たんぱく質	筋肉や皮膚などを構成する成分です。(摂り過ぎに関連する病気など:腎臓への負担の増加、カルシウム排泄量の増加)
ビタミンA	レバー、魚類、かぼちゃにニンジンなどの緑黄色野菜等に多く含まれます。(不足に関連する病気など:夜盲症、皮膚や粘膜の乾燥)
ビタミンB1	エネルギーの代謝に關するビタミンです。玄米、豚肉、豆・豆製品等に多く含まれます。(不足に関連する病気:脚気)
ビタミンB2	皮膚や粘膜の健康を保つことに関係します。レバー、魚介類、牛乳、納豆等に多く含まれます。(不足に関連する病気:口内炎)
ビタミンC	皮膚や粘膜の健康を保つことに関係します。野菜類、果物類、いも類、緑茶等に多く含まれます。
ビタミンD	骨や歯の構成成分です。牛乳・乳製品、魚介類、野菜類等に多く含まれます。(不足に関連する病気:骨粗しょう症)
カルシウム	レバーなどの肉類、魚介類、豆・豆製品、野菜類、海藻類等に多く含まれます。(不足に関連する病気:貧血、貧血)
鉄	加工食品や調味料等に多く含まれます。(摂り過ぎに関連する病気:高血圧、胃がん)
食塩	整腸作用があります。野菜類、果物類、いも類、豆類、海藻類等に多く含まれます。(不足に関連する病気:便秘)
食物繊維	

目安は日本人の食事摂取基準(2015年版)を参考にしました。

● ● ● ● ● の見方

- 現在の摂取はおおむね良好と考えられます。
- もう少し摂取を増やすとよいでしょう。
- 摂取を増やすことが望ましいでしょう。
- 摂取を控えることが望ましいでしょう。
- 身長、体重の値などが不明なため判定できません。

メモ