

調査の概要

調査の概要

1. 調査の目的

この調査は、健康増進法（平成14年法律第103号）に基づき、国民の身体の状況、栄養素等摂取量及び生活習慣の状況を明らかにし、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得ることを目的とする。

2. 調査の対象

調査の対象は、令和5年国民生活基礎調査（約2,000単位区内の世帯約6万1千世帯及び世帯員約13万6千人）において設定された単位区から層化無作為抽出した300単位区内の全ての世帯及び世帯員で、令和5年11月1日現在で1歳以上の者とした。

以下の世帯及び世帯員は調査の対象からは除外した。

<世帯>

- ・世帯主が外国人である世帯
- ・3食とも集団的な給食を受けている世帯
- ・住み込み、賄い付きの寮・寄宿舎等に居住する単独世帯

<世帯員>

- ・1歳未満（乳児）
- ・在宅患者で疾病等の理由により、流動状の食品や薬剤のみを摂取している又は投与されている場合など通常の食事をしない者
- ・食生活を共にしていない者
- ・世帯に不在の者（次に掲げる者）
単身赴任者、出稼ぎ者、長期出張者（おおむね3ヶ月以上）、遊学中の者、社会福祉施設（介護保険施設含む）の入所者、長期入院者、預けた里子、収監中の者、その他別居中の者

3. 調査項目及び調査時期

（1）調査項目及び対象年齢

本調査は、身体状況調査票、栄養摂取状況調査票及び生活習慣調査票からなり、調査項目及び対象年齢は下記のとおりとした。なお、年齢は、令和5年11月1日現在の年齢とした。

ア. 身体状況調査票

- （ア）身長（1歳以上）
- （イ）体重（1歳以上）
- （ウ）腹囲（20歳以上）
- （エ）血圧：収縮期（最高）血圧、拡張期（最低）血圧（20歳以上）[2回測定]
- （オ）血液検査（20歳以上）

(カ) 問診（20歳以上）

- ① 血圧を下げる薬の使用の有無
- ② 脈の乱れに関する薬の使用の有無
- ③ コレステロールを下げる薬の使用の有無
- ④ 中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬の使用の有無
- ⑤ 貧血治療のための薬（鉄剤）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 治療の状況：インスリン注射または血糖を下げる薬の使用の有無，通院による定期的な血液検査や生活習慣の改善指導の有無
- ⑨ 医師からの運動禁止の有無
- ⑩ 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

イ. 栄養摂取状況調査票（1歳以上）

- (ア) **世帯状況**：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**：家庭食・調理済み食・外食・給食・その他の区分
- (ウ) **食物摂取状況**：料理名，食品名，使用量，廃棄量，世帯員ごとの案分比率
- (エ) **1日の身体活動量〈歩数〉**（20歳以上）

ウ. 生活習慣調査票（20歳以上） [自記式調査]

食生活，身体活動，休養（睡眠），飲酒，喫煙，歯の健康等に関する生活習慣全般を把握した。

令和元年から，生活習慣調査票のオンライン調査が導入された。調査対象者はインターネットを経由して，自宅や会社などのパソコン，スマートフォンから電子調査票に回答した。

(2) 調査時期

令和5年11月中とした。

- ア. **身体状況調査**：調査地区の実情を考慮して，最も高い参加率をあげ得る日時（複数日設定しても構わない）
- イ. **栄養摂取状況調査**：日曜日及び祝祭日を除く任意の1日
- ウ. **生活習慣調査**：調査期間中（令和5年11月中）

4. 調査要項**(1) 調査員の構成**

調査員は，医師，管理栄養士，保健師，臨床（衛生）検査技師及び事務担当者等をもって構成した。栄養摂取状況調査については，主として管理栄養士，栄養士がこれにあたり，身体状況調査については医師，保健師，臨床（衛生）検査技師等が担当した。

(2) 調査体制

調査体制は8頁のとおりである。

(3) 調査票の様式

- ア. 身体状況調査票……………24～25頁参照
- イ. 栄養摂取状況調査票……………26～29頁参照
- ウ. 生活習慣調査票……………30～31頁参照

(4) 調査方法

ア. 身体状況調査

被調査者の集合に便利な場所を会場に設定し、以下の方法で測定した。

- (ア) **身長**：両かかとを密接させ、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。
- (イ) **体重**：被調査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、衣服の重さを測定数値から差し引いた。
- (ウ) **腹囲**：立位でへその高さで計測した。その際、被調査者には、両足をそろえ、両腕はからだの横に自然に下げてもらい、腹壁に力が入らないようにした。なお、できるだけ飲食直後の測定を避けるようにした。
測定者は、被調査者の正面に立ち、巻き尺（合成樹脂製JIS規格のもので、伸縮による目盛りの狂いの少ないもの）を腹部に直接あてた。巻き尺が水平面できちんと巻かれているかを確認し、普通の呼吸での呼気の終わりに、0.5cmまでの単位で目盛りを読みとった。
正確な計測を行うため、下着などは着用しないことが望ましいとしたが、被調査者の負担とならないように配慮した。
- (エ) **血圧**：測定機器…ハイブリッド血圧計を使用した。機種選定の際は、以下の1)～4)について、すべてを満たすものとした。
 - 1) 測定方式：聴診法
 - 2) 加圧方式：送気球による手動加圧
 - 3) 表示方式：バー表示
 - 4) 医療機器分類：管理医療機器又は特定保守管理医療機器

【血圧測定の場合】

- ①測定前の運動、食事、たばこ、寒冷曝露など、血圧測定値に影響があると考えられる条件を避けるようにした。
- ②あらかじめ排尿させ、測定前5分以上の心身の安静をとった後に測定した。
- ③体位は、椅子（背もたれのあるものが望ましい）の座位とした。
- ④測定部位は右腕の上腕とした。右腕での測定が不可能なものについては、左腕で測定した。
- ⑤上腕を緊縛する衣服を着ている場合は、脱衣のうえ、マンシエットを巻いた。

【血圧測定（1回目）の手順】

- ①血圧計を垂直に置く。
- ②手のひらを上に向け、マンシエツトの下縁が肘窩の2～3 cm上になるように巻いた。巻いた後に指が1～2本入る余裕を持たせた。
- ③測定の際には、肘関節を軽度伸展させ、マンシエツトの中心位置が被調査者の心臓と同じ高さにした。
- ④聴診法で収縮期血圧を推測し、推定血圧より30mmHg上（＝加圧目標値）にあげてから、徐々に減圧し、収縮期血圧及び拡張期血圧を測定した。
- ⑤加圧目標値で既にコロトコフ音が聞こえてくる場合は、すぐさま減圧し、**【血圧測定（2回目）の手順】**に従った。
- ⑥2回目の測定は、④から繰り返した。

【血圧測定（2回目）の手順】

- ①1回目の測定後、いったん被調査者のマンシエツトを外し、完全に空気を抜いた。
- ②2回目の測定の際は、1回目と2回目の測定の間、被調査者に深呼吸をさせないようにした。

(オ) **血液検査**：食事直後（30分以内）はなるべく控え、駆血帯を使用して、座位で静脈から採血した。各血液検査項目とその測定方法は以下に示す。

検査項目	測定方法
血色素量	SLS-Hb法（自動化法）
ヘマトクリット値	シーフロー DC方式（自動化法）
赤血球数	シーフロー DC方式（自動化法）
白血球数	半導体レーザー FCM方式（自動化法）
血小板数	シーフロー DC方式（自動化法）
血糖値	ヘキソキナーゼUV法
ヘモグロビン A1c	酵素法
総コレステロール	コレステロール酸化酵素法（COD-POD法）
HDL-コレステロール	直接法
LDL-コレステロール	直接法
中性脂肪（トリグリセライド）	酵素法（GK-GPO・遊離グリセロール消去）
総たんぱく質	Biuret法
アルブミン	BCP改良法
クレアチニン	酵素法
血清鉄	ニトロソー PSAP法
総鉄結合能（TIBC）	ニトロソー PSAP法（計算法）
AST（GOT）	JSCC標準化対応法
ALT（GPT）	JSCC標準化対応法
γ -GT（ γ -GTP）	JSCC標準化対応法
尿酸	酵素法（ウリカーゼPOD法）

(カ) **問診**：

- ①薬の服用の有無…現在、医師の指示の有無にかかわらず、血圧を下げる薬、脈の乱れに関する薬、コレステロールを下げる薬、中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬、貧血治療のための薬（鉄剤）を服用しているものを、服用「有」とした。
- ②糖尿病診断の有無…「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め、これまでに医療機関または健診で糖尿病といわれたことがある場合は「有」、ない場合は「無」とした。
- ③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め、現在、糖尿病治療をしている場合は「有」、治療していない場合は「無」とした。
- ④投薬の有無…インスリン注射または血糖を下げる薬を使っている場合を「有」とした。
- ⑤生活習慣改善の取組の有無…通院による定期的な血糖の検査や生活習慣の改善指導を受けている場合を「有」とした。

- ⑥医師等からの運動禁止の有無…現在，医師等から運動禁止の指示がある場合は「有」，ない場合は「無」とした。
- ⑦運動習慣…「現在，医師等からの運動禁止の有無」に「有」と回答したものは，「運動習慣」には回答不要とし，「運動の習慣有り」とは次の3項目全部に該当する者とした。
 - ・運動の実施頻度として，週2日以上
 - ・運動を行う日の平均運動時間として，30分以上
 - ・運動の継続期間として，1年以上

イ. 栄養摂取状況調査

(ア) 食物摂取状況

調査日は，日曜，祝祭日以外で，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た。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説明した。調査員が栄養摂取状況調査票を各世帯に配付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，使用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記入させた。

また，調査員である管理栄養士等は，被調査世帯を直接訪問する等し，記入状況を点検するとともに不備な点の是正や記入の説明にあたった。

(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，歩数計を対象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，被調査者に1日の身体活動量（歩数）と歩数計の装着状況を記録させた。

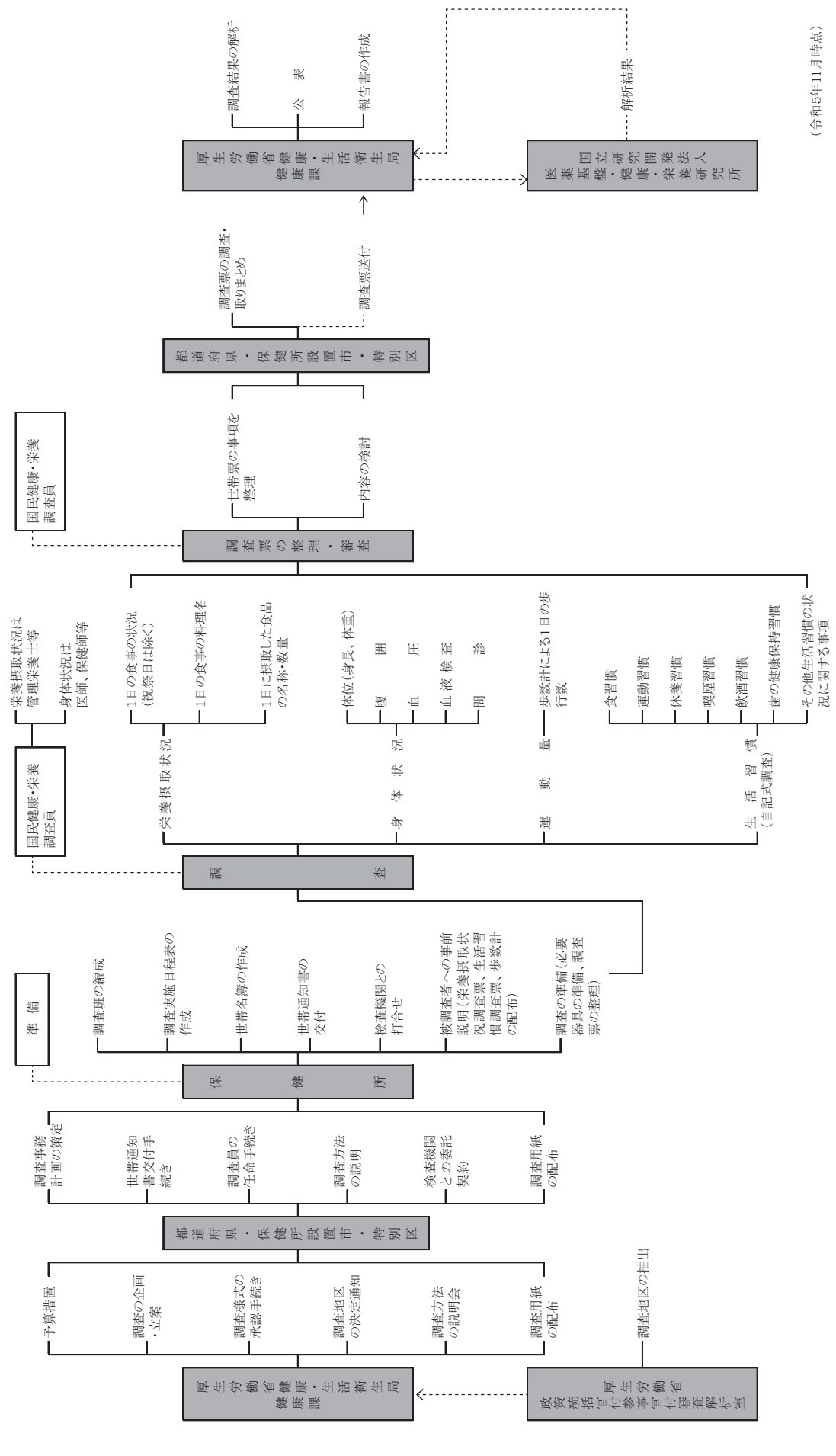
ウ. 生活習慣調査

留め置き法による質問紙調査とオンライン調査のいずれかの方法で回答させた。質問紙調査では，生活習慣調査票を配付し記入させた。オンライン調査では，インターネットを経由して，自宅や会社などのパソコン，スマートフォンから電子調査票に回答させた。

(5) 調査に関する秘密の保持

この調査は，世帯や個人の私的なことに及ぶ場合もあるため，その個人情報の保護と管理に万全を期し，被調査者が危惧の念をいだかないように留意した。

調査体制



(令和5年11月時点)

5. 調査の機関と組織

- ・厚生労働省は、令和5年国民健康・栄養調査企画解析検討会を設置し、本調査の調査設計及びその解析について専門的な立場から意見を聞いた。
- ・厚生労働省が企画立案し、都道府県、保健所設置市及び特別区衛生主管部（局）統括の下、調査は調査地区を管轄する保健所が行った。
- ・保健所では、保健所長等を班長とする国民健康・栄養調査班を編成し、調査員が調査の実施にあたった。
- ・国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所は、厚生労働省に提出された調査票について、入力・集計・作表を行った。

6. 結果の集計

結果の概要における集計結果の評価のうち、「有意に高かった（低かった、増加した、減少した）」「有意な増減はみられなかった」などについては、統計学的な検定（両側有意水準5%とした）に基づき記述した。以下に詳細を述べる。

（1）年次推移に関する分析

10年間の年次推移に関しては、「平成22年国勢調査による基準人口（20-29歳、30-39歳、40-49歳、50-59歳、60-69歳、70歳以上の6区分）」を用いて年齢調整値を算出^{*1}し、各年次の平均値又は割合と標準誤差を用いて、joinpoint regression^{*2}で検定を行った。65歳以上の低栄養傾向（BMI20以下）の者の割合の10年間の年次推移に関しては、「平成22年国勢調査による基準人口（65-74歳、75-84歳、85歳以上の3区分）」を用いて年齢調整値を算出^{*1}し、各年次の割合と標準誤差を用いて、joinpoint regression^{*2}で検定を行った。

なお、年次推移については、平成25年から令和5年の10年間について検定を行い、また、平成28年調査結果については、「全国補正值」^{*3}として算出した値を用いた。

（2）年次比較に関する分析

年次比較に関する傾向性の検定には、重回帰分析を用いて年齢調整（20-29歳、30-39歳、40-49歳、50-59歳、60-69歳、70歳以上の6区分）を行った。

^{*1} 年齢調整値の算出方法

【(各年齢階級別の割合または平均値) × (基準人口の当該年齢階級別の人数)】
の各年齢階級の総和 / 基準人口の総数

^{*2} 米国国立がん研究所. Joinpoint Trend Analysis Software
(<https://surveillance.cancer.gov/joinpoint/>)

^{*3} 平成28年国民健康・栄養調査結果報告
(<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/dl/h28-houkoku.pdf>)

7. 集計客体

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 [※]
6,014	2,921

※調査項目に1つ以上回答した世帯数。

地域ブロック別の値については，全国を次のとおり12地区に分類し，集計した。

地域ブロック	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

調査客体数は、次のとおりであった。

ア. 年齢階級別集計客体数

男女計	身体状況調査		血液検査		栄養摂取状況調査		歩数測定		生活習慣調査	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	4,731	100.0	2,178	100.0	5,305	100.0	4,272	100.0	5,475	100.0
1-6歳	194	4.1	-	-	214	4.0	-	-	-	-
7-14歳	320	6.8	-	-	401	7.6	-	-	-	-
15-19歳	158	3.3	-	-	218	4.1	-	-	-	-
20-29歳	262	5.5	92	4.2	309	5.8	304	7.1	402	7.3
30-39歳	420	8.9	156	7.2	489	9.2	477	11.2	607	11.1
40-49歳	512	10.8	250	11.5	585	11.0	561	13.1	753	13.8
50-59歳	738	15.6	383	17.6	816	15.4	812	19.0	1,034	18.9
60-69歳	775	16.4	463	21.3	847	16.0	827	19.4	1,004	18.3
70歳以上	1,352	28.6	834	38.3	1,426	26.9	1,291	30.2	1,675	30.6
(再掲) 65-74歳	901	19.0	560	25.7	969	18.3	921	21.6	1,109	20.3
(再掲) 75歳以上	879	18.6	542	24.9	914	17.2	811	19.0	1,096	20.0
(再掲) 70-79歳	841	17.8	535	24.6	891	16.8	833	19.5	1,026	18.7
(再掲) 80歳以上	511	10.8	299	13.7	535	10.1	458	10.7	649	11.9

男性	身体状況調査		血液検査		栄養摂取状況調査		歩数測定		生活習慣調査	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	2,225	100.0	949	100.0	2,508	100.0	1,997	100.0	2,579	100.0
1-6歳	102	4.6	-	-	114	4.5	-	-	-	-
7-14歳	162	7.3	-	-	191	7.6	-	-	-	-
15-19歳	76	3.4	-	-	106	4.2	-	-	-	-
20-29歳	138	6.2	40	4.2	162	6.5	159	8.0	209	8.1
30-39歳	192	8.6	59	6.2	239	9.5	232	11.6	298	11.6
40-49歳	232	10.4	96	10.1	272	10.8	257	12.9	347	13.5
50-59歳	330	14.8	156	16.4	371	14.8	370	18.5	480	18.6
60-69歳	370	16.6	216	22.8	398	15.9	381	19.1	481	18.7
70歳以上	623	28.0	382	40.3	655	26.1	598	29.9	764	29.6
(再掲) 65-74歳	424	19.1	263	27.7	461	18.4	437	21.9	534	20.7
(再掲) 75歳以上	405	18.2	245	25.8	415	16.5	374	18.7	493	19.1
(再掲) 70-79歳	398	17.9	250	26.3	429	17.1	399	20.0	490	19.0
(再掲) 80歳以上	225	10.1	132	13.9	226	9.0	199	10.0	274	10.6

女性	身体状況調査		血液検査		栄養摂取状況調査		歩数測定		生活習慣調査	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	2,506	100.0	1,229	100.0	2,797	100.0	2,275	100.0	2,896	100.0
1-6歳	92	3.7	-	-	100	3.6	-	-	-	-
7-14歳	158	6.3	-	-	210	7.5	-	-	-	-
15-19歳	82	3.3	-	-	112	4.0	-	-	-	-
20-29歳	124	4.9	52	4.2	147	5.3	145	6.4	193	6.7
30-39歳	228	9.1	97	7.9	250	8.9	245	10.8	309	10.7
40-49歳	280	11.2	154	12.5	313	11.2	304	13.4	406	14.0
50-59歳	408	16.3	227	18.5	445	15.9	442	19.4	554	19.1
60-69歳	405	16.2	247	20.1	449	16.1	446	19.6	523	18.1
70歳以上	729	29.1	452	36.8	771	27.6	693	30.5	911	31.5
(再掲) 65-74歳	477	19.0	297	24.2	508	18.2	484	21.3	575	19.9
(再掲) 75歳以上	474	18.9	297	24.2	499	17.8	437	19.2	603	20.8
(再掲) 70-79歳	443	17.7	285	23.2	462	16.5	434	19.1	536	18.5
(再掲) 80歳以上	286	11.4	167	13.6	309	11.0	259	11.4	375	12.9

※身体状況調査及び生活習慣調査は、設問に1つ以上回答した人数である。

イ. 地域ブロック別客体数（栄養摂取状況調査対象者数）

(人)

総数	北海道	東北	関東Ⅰ	関東Ⅱ	北陸	東海	近畿Ⅰ	近畿Ⅱ	中国	四国	北九州	南九州
5,305	292	422	1,140	491	200	640	778	216	294	215	310	307

ウ. 職業別状況（栄養摂取状況調査対象者数）

(人)

	総数	専門的・技術的職業従事者	管理的職業従事者	事務従事者	販売従事者	サービス職業従事者	保安職業従事者	農業従事者
総数	5,305	608	176	545	244	404	36	141
男性	2,508	285	152	201	118	138	34	92
女性	2,797	323	24	344	126	266	2	49

	林業従事者	漁業従事者	運送・通信従事者	生産工程・労務作業	家事従事者	その他(無職)	保育園児	幼稚園児
総数	4	10	90	426	845	877	101	52
男性	3	7	86	318	68	564	61	24
女性	1	3	4	108	777	313	40	28

	その他の幼児	小学校低学年	小学校中学年	小学校高学年	中学生	その他の学生	不明
総数	42	102	97	99	148	246	11
男性	19	49	42	54	64	124	5
女性	24	53	55	45	84	122	6

8. 本書利用上の留意点

(1) 栄養素等摂取量の算出

栄養素等摂取量の算出には、文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」、「日本食品標準成分表2015年版（七訂）追補2016年」、「日本食品標準成分表2015年版（七訂）追補2017年」及び「日本食品標準成分表2015年版（七訂）追補2018年」（以下「成分表2015」という。）を使用した。食物繊維の摂取量について、日本食品標準成分表2015年版（七訂）追補2018年の「炭水化物成分表 別表1」に記載されている食品は、AOAC2011.25法による値を用いて算出し、水溶性は高分子量水溶性の値のみを適用している。

栄養素等摂取量は、調理後（ゆで、焼き等）の成分値が成分表2015に記載されている食品は、これを用いた。また、その他の食品については、成分表2015に記載されている調理による「重量変化率」を加味して算出した。

(2) 食品群分類

食品群分類は、国民健康・栄養調査食品群別表（17～22頁）のとおりである。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。

ア. 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。

イ. 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「乾燥わかめ・水戻し」など、「嗜好飲料類」の「茶葉」は「茶浸出液」などで算出。野菜類の「漬物」などはそのままの重量を用いた。

また、平成30年国民健康・栄養調査より、成分表2015の導入に伴い、「だいこん」及び「しょうが」の「おろし・おろし汁」などはそのままの重量を用いた。なお、調理に用いた水分（液状だしを含む）は重量には含めなかった。

(3) 食品群／栄養素等摂取量の分布

国民健康・栄養調査の結果からは、中央値（または平均値）を情報として活用することはできるが、1日分の食事内容の調査であるため、習慣的な摂取量の分布曲線を得ることはできない。1日調査で得られる摂取量の分布曲線は、その幅がかなり広くなり、推定平均必要量未満の人の割合を過大に評価するおそれがあるため、注意が必要である。

（参考）「日本人の食事摂取基準（2020年版）」策定検討会報告書

(4) 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

(5) 肥満の判定

BMI（Body Mass Index，次式）を用いて判定した。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} / (\text{身長 (m)})^2$$

男女とも15歳以上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

（「肥満症診療ガイドライン 2022 年による肥満の判定基準」より）

学校保健統計調査方式による肥満度判定

6～14歳における肥満度は，年齢別，身長別標準体重から判定した。

判定	やせ傾向		普通	肥満傾向		
	-20% 以下			20% 以上		
	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% 超～ +20% 未満	20% 以上 30% 未満	30% 以上 50% 未満	50% 以上

$$\text{肥満度（過体重度）} = (\text{実測体重 (kg)} - \text{身長別標準体重 (kg)}) / \text{身長別標準体重 (kg)} \times 100 (\%)$$

$$\text{身長別標準体重 (kg)} = a \times \text{実測身長 (cm)} - b$$

年齢 (歳)	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(改訂版)」(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) 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)
正常血圧	< 120	かつ	< 80
正常高値血圧	120 - 129	かつ	< 80
高値血圧	130 - 139	かつ / または	80 - 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
(孤立性)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（「高血圧治療ガイドライン2019」成人における血圧値の分類・診察室血圧より）

(7) “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

国民健康・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	腹囲（ウエスト周囲径） 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	・ 収縮期血圧値 130mmHg 以上 ・ 拡張期血圧値 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

（参考） 厚生労働科学研究 健康科学総合研究事業「地域保健における健康診査の効率的なプロトコールに関する研究 ～健康対策指標検討研究班中間報告～」平成17年8月
厚生労働省健康局がん対策・健康増進課/厚生労働省保険局総務課「平成25年度以降に実施される特定健康診査・特定保健指導における特定保健指導レベル判定値，受診勧奨判定値及びメタボリックシンドローム判定値等の取扱いについて」平成24年11月13日

（8）“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，身体状況調査の糖尿病診断の有無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，身体状況調査の現在の糖尿病治療の有無に「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。

（9）その他

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。

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、胚芽精米、玄米めし、半つき米めし、七分つき米めし、めし、胚芽精米めし、玄米全かゆ、半つき米全かゆ、七分つき米全かゆ、全かゆ、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、おもゆ、もち米、インディカ米、発芽玄米、もち米めし、発芽玄米めし、精白米インディカ米めし
				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、玄米粉、米粉、米粉パン、米粉めん、米ぬか、ライスペーパー
		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、お好み焼き粉、から揚げ粉
				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、ベーグル
				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、揚げパン、あんパン(薄皮タイプ)、カレーパン、クリームパン(薄皮タイプ)、チョコパン(薄皮タイプ)、メロンパン
				うどん、中華めん類	6	生うどん、ゆでうどん、干しうどん、干しうどん・ゆで、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・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、干し中華めん・ゆで、生沖繩そば、ゆで沖繩そば、干し沖繩そば、干し沖繩そば・ゆで、生冷めん
				即席中華めん	7	インスタントラーメン(油揚げ味付け麺)、インスタントラーメン(油揚げ麺)、インスタントラーメン(非油揚げ麺)、中華カップめん(油揚げ麺)、焼きそばカップめん、中華カップめん(非油揚げ麺)、和風カップめん(油揚げ麺)、インスタントラーメン(油揚げ味付け麺)(汁・残)、インスタントラーメン(油揚げ麺)(汁・残)、インスタントラーメン(非油揚げ麺)(汁・残)、中華カップめん(油揚げ麺)(汁・残)、中華カップめん(非油揚げ麺)(汁・残)、和風カップめん(油揚げ麺)(汁・残)
				パスタ類	8	マカロニ・スパゲッティ、マカロニ・スパゲッティ・ゆで、生パスタ
		その他の小麦加工品	9	生麩、観世ふ、小町ふ、板ふ、車ふ、竹輪ふ、小麦胚芽、ぎょうざの皮、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、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、干しそば・ゆで
				とうもろこし・加工品	11	とうもろこし(玄穀・黄色種)、コーンミール、コーングリッツ、コーンフラワー、ジャイアントコーン(フライ味付け)、ポップコーン、コーンフレーク、とうもろこし(玄穀・白色種)
				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(玄穀)、もろこし(精白粒)、全粒粉ライ麦粉、ライ麦粉、雑穀(五穀)、キヌア玄穀、押麦めし、雑穀(十穀)
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、さつまいも・焼き、干しいも、さつまいも(皮つき)、さつまいも(皮つき)・蒸し、むらさきいも(皮むき)、むらさきいも(皮むき)・蒸し
				じゃがいも・加工品	14	じゃがいも、じゃがいも・蒸し、じゃがいも・水煮、フライドポテト、乾燥マッシュポテト、じゃがいも(皮つき)
		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、里いも、里いも・水煮、里いも(冷凍)、水いも、水いも・水煮、八つ頭、八つ頭・水煮、いちよういも、長いも、長いも・水煮、大和いも、じねんじょ、だいじょ、きくいも・水煮、赤こんにやく、凍みこんにやく、凍みこんにやく・ゆで、セレバス、セレバス・水煮、たけのこいも、たけのこいも・水煮、ヤーコン、ヤーコン・水煮		
でんぷん・加工品	5	でんぷん・加工品	16	タピオカ粉、くず粉、米でん粉、小麦でん粉、サゴでん粉、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、ごま豆腐、タピオカパール・ゆで、生でん粉めん、乾燥でん粉めん、乾燥でんぷんめん・ゆで、緑豆はるさめ・ゆで、はるさめ・ゆで		
砂糖・甘味料類	3	砂糖・甘味料類	6	砂糖・甘味料類	17	黒砂糖、和三盆糖、上白糖、三温糖、グラニュー糖、白ざら糖、中ざら糖、角砂糖、氷砂糖、コーヒージュガー、パウダージュガー、粉あめ、はちみつ、メープルシロップ、水あめ、果糖ぶどう糖液糖、黒蜜、低エネルギー甘味料(還元麦芽糖タイプ)(粉末)、低エネルギー甘味料(還元麦芽糖タイプ)(液状)
豆類	4	大豆・加工品	7	大豆(全粒)・加工品	18	乾燥国産大豆、国産大豆・ゆで、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、乾燥国産大豆(黒大豆)、炒り黄大豆、炒り黒大豆、炒り青大豆、蒸し大豆、きな粉(全粒・青大豆)、大豆はいが
				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、凍り豆腐・水煮、ろくじょう豆腐
				油揚げ類	20	生揚げ、油揚げ、がんもどき、油揚げ(油抜き)、油揚げ(油抜き)・焼き、油揚げ(油抜き)・ゆで、油揚げ甘煮
				納豆	21	糸ひき納豆、挽きわり納豆、五斗納豆、寺納豆
		その他の大豆加工品	22	おから、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、テンペ、乾燥おから、干し湯葉・湯戻し		
その他の豆・加工品	8	その他の豆・加工品	23	乾燥あずき、あずき・ゆで、ゆであずき缶、こしあん、さらしあん、つぶし練りあん、乾燥いんげん豆、いんげん豆・ゆで、うずら豆、いんげんまめこしあん、豆きんとん、乾燥えんどう、えんどう・ゆで、グリーンピース(揚げ豆)、塩豆、うぐいす豆、乾燥ささげ、ささげ・ゆで、乾燥そら豆、フライビーンズ、おたふく豆、ふき豆、乾燥たけあずき、乾燥ひよこ豆、ひよこ豆・ゆで、ひよこ豆(フライ味付け)、乾燥べにばないんげん、べにばないんげん・ゆで、乾燥らい豆、乾燥緑豆、緑豆・ゆで、乾燥レンズ豆、乾燥赤えんどう、赤えんどう・ゆで、しょうゆ豆、たけあずき・ゆで、らい豆・ゆで、レンズ豆・ゆで、こし生あん		

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						
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), 麻の実, えごま, カシューナッツ(フライ味付け), かぼちゃの種(炒り味付け), かやの実(炒り), ぎんなん, ぎんなん・ゆで, 栗, 栗・ゆで, 栗(甘露煮), 甘栗, くるみ(炒り), けしの実, ココナッツパウダー, ごま(洗い), ごま(炒り), ごま(むき), しいの実, すいかの種(炒り味付け), 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(炒り味付け), 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(炒り味付け), まつの実, まつの実(炒り), 落花生(乾), 落花生(炒り), バターピーナッツ, ピーナッツバター, アーモンド(炒り・無塩), あまに(炒り), ねりごま, はすの実・ゆで, チアシード						
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, ドライトマト						
				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, 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, にんじん皮						
				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), ほうれん草(冷凍)・ゆで						
				ピーマン	28	青ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, 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, かぶ葉, かぶ葉・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), からしな, ぎょうじゃんにんにく, みずな, みずな・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, しそ葉の実, 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, じゅんさい水蒸びん詰, すぐきな, せり, せり・ゆで, タアサイ, タアサイ・ゆで, 貝割れ大根, 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, たら芽, たら芽・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, 生とうがらし, 乾燥とうがらし, とんぶり・ゆで, 長崎白菜, 長崎白菜・ゆで, 菜花(花らい・茎)《和種なばな》, 菜花(花らい・茎)《和種なばな》・ゆで, 菜花(茎・葉)《洋種なばな》, 菜花(茎・葉)《洋種なばな》・ゆで, なら, なら・ゆで, 花なら, 茎にんにく, 茎にんにく・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, 嫁菜, よもぎ, よもぎ・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, トウモロコシ(芽ばえ), トウモロコシ(芽ばえ)・ゆで, 西洋かぼちゃ・焼き, 葉たまねぎ, ブロッコリー芽ばえ, みぶな, レタス(水耕栽培), サンチュ, うるい, ミックスベジタブル(グリーンピース・にんじん・とうもろこし), ちぢみゆきな, ちぢみゆきな・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, 切干し大根・ゆで, 大根・皮むき・おろし, 大根・皮むき・おろし汁				
						たまねぎ	33	たまねぎ, 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			その他の淡色野菜	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, うど, 山うど, 枝豆, 枝豆・ゆで, 枝豆(冷凍), スナップエンドウ, 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, かぶ(皮付き), かぶ(皮むき)・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, 菜しょうが, しょうが, しろり, ずいき, ずいき・ゆで, 干しずいき, 干しずいき・ゆで, すぐき根, スズキニ, セロリ, 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, チコリ, 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, ホールカーネルコーン缶, ヤングコーン, トレビス, なす, なす・ゆで, べいなす, にがうり, 黄にら, にんにく, 根深ねぎ, はつか大根, はやと瓜(白色種), ビーツ, ビーツ・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, ブラックマツボもやし, ブラックマツボもやし・ゆで, 緑豆もやし, 緑豆もやし・ゆで, ユリ根, ユリ根・ゆで, らっかせい(未熟豆), らっかせい(未熟豆)・ゆで, エシャレット, リーキ, リーキ・ゆで, ルパープ, ルパープ・ゆで, レタス, コスレタス, れんこん, れんこん・ゆで, 生わかび, 生ワラビ, 生ワラビ・ゆで, 干ワラビ, アロエ, 根深ねぎ・ゆで, はやと瓜(緑色種), かんぴょう甘煮, しょうが・おろし, しょうが・おろし汁				
								野菜ジュース	12	野菜ジュース	36	トマトジュース缶(食塩添加), トマトミックスジュース缶(食塩添加), 人参ジュース缶, トマトジュース(無塩), トマトミックスジュース缶(無塩), 野菜ジュース(果汁入り)
								漬け物	13	葉類漬け物	37	おおさかしろな(塩漬), かぶ葉(塩漬), かぶ葉(ぬかみそ漬), からしな(塩漬), みずな(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), 白菜(塩漬), キムチ, ひのな(甘酢漬), 広島菜(塩漬), みずかけな(塩漬)
										たくあん・その他の漬け物	38	かぶ(塩漬), かぶ(塩漬・皮むき), かぶ(ぬかみそ漬), かぶ(ぬかみそ漬・皮むき), きゅうり(塩漬), きゅうり(しょうゆ漬), きゅうり(ぬかみそ漬), きゅうり(スイート型ピクルス), きゅうり(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), しろり(塩漬), しろり(奈良漬), すぐき漬, 大根(ぬかみそ漬), 塩押し大根(たくあん漬), 干し大根(たくあん漬), 大根(守口漬), 大根(べつたら漬), 大根(みそ漬), 福神漬, しなちく, 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), はやと瓜(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, れんこん甘酢, 梅漬(塩漬), 梅漬(調味漬), 梅干し, 梅干し(調味漬), 梅びしお, グリーンオリーブ(塩漬), ブラックオリーブ(塩漬), スタッフォオリーブ(塩漬), にんにく漬(醤油味)

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, 干しいちご
				柑橘類	40	いよかん, 早生うんしゅうみかん, うんしゅうみかん, 早生うんしゅうみかん (内皮なし), うんしゅうみかん (内皮なし), みかん缶詰 (果肉), ネーブル, バレンシアオレンジ, スウィーティー, きんかん, グレープフルーツ (白肉種), グレープフルーツ缶詰, さんぼうかん, すだち (皮), タンゼロ, 夏みかん, 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, ざぼん漬, ぼんかん, ゆず (皮), レモン全果, 清見オレンジ, グレープフルーツ (紅肉種), しらぬひ, せとか, はるみ
				バナナ	41	バナナ, 乾燥バナナ
				りんご	42	りんご (皮むき), りんご缶詰, りんご (皮つき), りんご (皮つき)・焼き
				その他の生果	43	あけび果肉, あけび果皮, アセロラ (酸味種), 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, 梅, 柿, 渋抜き柿, 干し柿, かりん, キウイフルーツ (緑肉種), キワノ, グァバ (赤肉種), グーズベリー, ぐみ, 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, さくら, すいか (赤肉種), すもも, 生ブルー, ドライブルー, チェリモヤ, ドリアン, なし, なし缶詰, 中国なし, 洋なし, 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 (完熟), 未熟パパイア, ドラゴンフルーツ, 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, ホワイサボテ, まくわうり (黄肉種), マルメロ, マンゴー, マンゴスチン, 温室メロン, 露地メロン (緑肉種), もも, もも缶詰果肉 (白肉種), ネクタリン, 山もも, ライチ, ラズベリー, 乾燥りゅうがん, ココナッツウォーター, ココナッツミルク, アセロラ (甘味種), キウイフルーツ (黄肉種), グァバ (白肉種), ナタデココ, すいか (黄肉種), 乾燥ブルーベリー, まくわうり (白肉種), 露地メロン (赤肉種), もも缶詰果肉 (黄肉種), パインアップル・焼き, ぶどう皮つき, ドライマンゴー
		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), いちごジャム (高糖度), いちごジャム (低糖度), マーメイド (高糖度), マーメイド (低糖度), ぶどうジャム, ブルーベリージャム, りんごジャム, 低エネルギーいちごジャム
		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, うんしゅうみかんストレートジュース, うんしゅうみかん濃縮還元ジュース, うんしゅうみかん果粒入りジュース, うんしゅうみかん50%果汁入り飲料, うんしゅうみかん20%果汁入り飲料, みかん缶詰 (液汁), オレンジストレートジュース, オレンジ濃縮還元ジュース, 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, グァバ20%果汁入り飲料, グァバ10%果汁入り飲料, グレープフルーツストレートジュース, 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, シークワサー果汁, シークワサー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, 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, 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, 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
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, えのきたけ味付け瓶詰, 乾燥あらげきくらげ, 乾燥あらげきくらげ・ゆで, 乾燥きくらげ, 乾燥きくらげ・ゆで, 乾燥しろきくらげ, 乾燥しろきくらげ・ゆで, 黒あわびたけ, 干しいたけ, 干しいたけ・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, 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, やなぎまつたけ, 生しいたけ, 生しいたけ・ゆで, はたけしめじ・ゆで, 本しめじ・ゆで, エリンギ・ゆで, エリンギ・焼き, 乾しいたけ甘煮, あらげきくらげ生
藻類	9	藻類	18	藻類	47	干しあおさ, 青のり, 干しのり, 焼きのり, 味付けのり, 干しあらめ, 干し岩のり, おきうと, おごのり (塩蔵塩抜き), 干しかわのり, うみぶどう, 干し羅臼こんぶ, 干しがごめ昆布, 干し長こんぶ, 干しほそめこんぶ, 干し真こんぶ, 干し日高こんぶ, 干し利尻こんぶ, 刻み昆布, 削り昆布, 塩昆布, 昆布佃煮, 干しすいぜんじのり (水戻し), とこなん, 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), 干しひとえぐさ, のり佃煮, 干しふのり, 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), 乾燥わかめ, 乾燥わかめ・水戻し, 板わかめ, カットわかめ, わかめ (塩蔵塩抜き), 茎わかめ (塩蔵塩抜き), 生めかぶわかめ, 粉寒天, 干しひじき, 干しひじき・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
魚介類	10	生魚介類	19	あじ、いわし類	48	まあじ、まあじ・水煮、まあじ・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、しめさば、さんま、さんま・焼き、しまあじ、にしん、かずのこ(生)、まあじ・刺身、まあじ小型骨付き、まるあじ、まるあじ・焼き、生しらす、ごまさば、ごまさば・水煮、ごまさば・焼き、さんま・刺身
				さけ、ます	49	からふとます、からふとます・焼き、ぎんざけ、ぎんざけ・焼き、さくらます、さくらます・焼き、しろさけ、しろさけ・水煮、しろさけ・焼き、たいせいようさけ、たいせいようさけ・焼き、にじます、にじます・焼き、べにざけ、べにざけ・焼き、ますのすけ、ますのすけ・焼き、にじます・刺身
				たい、かれない類	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、きんめだい、きんめだい、くろだい、ちだい、まだい、まだい・水煮、まだい・焼き、すけとうだら、すけとうだらすり身、すきみだら、まだら、まだら・焼き、しらこ(まだら)、ひらめ、みなみだら、まこがれい・焼き、まだい・刺身、ひらめ・刺身
				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、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、めかじき・焼き、めばち赤身、めばち脂身
				その他の生魚	52	あいなめ、あなご、あなご・蒸し、あまご、あゆ、あゆ・焼き、あゆ内臓、あゆ内臓・焼き、アラスカめぬけ、あんこう、あんこうきも、いかなご、いさき、いわな、うぐい、うなぎ、うなぎ・きも、うなぎ白焼き、うなぎかば焼、うまづらはぎ、えい、えそ、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、ぎんだら、ぐち、ぐち・焼き、こい、こい・水煮、こい内臓、こち、めごち、このしろ、あぶらつぎめ、よしきりぎめ、ふかひれ、さきり、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、とらふぐ、まふぐ、ふな、ふな・水煮、ぶり、ぶり・焼き、はまち、ほうぼう、ホキ、ほっけ、ぼら、ほんもろこ、マジェランあいなめ、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、わかさぎ、ぎんだら・水煮、はまち・刺身、かんばち背側
				貝類	53	あかがい、あげまき、あさり、いがい、いたやがい、かき、かき・水煮、さざえ、さざえ・焼き、しじみ、たいらがい貝柱、たにし、つぶ、とこぶし、とりがい・斧足、ばいがい、ぼかがい、はまぐり、はまぐり・水煮、はまぐり・焼き、ちょうせんはまぐり、ほたてがい、ほたてがい・水煮、ほたてがい貝柱、ほっきがい、みるがい・水管、うに、しじみ・水煮、ほたてがい貝柱・焼き、くろあわび、まだかあわび、めがいがわび
				いか、たこ類	54	あかい、けんさきいか、こういか、するめいか、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、やうりいか、いいたこ、まだこ、まだこ・ゆで、なまこ、ほや、するめいか(胴)、するめいか(胴)・刺身、するめいか(耳・足)、みずだこ生
		えび、かに類	55	あまえび、いせえび、くるまえび、くるまえび・ゆで、くるまえび・焼き、さくらえび・ゆで、大正えび、芝えび、ブラックタイガー、がざみ、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、しゃこ・ゆで、バナメイえび、さくらえび生		
		魚介加工品	20	魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	まあじ開き干し、まあじ開き干し・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、塩いわし、まいわし生干し、まいわし丸干し、しらす干し(微乾燥品)、しらす干し(半乾燥品)、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、なまり節、かつお節、かつお削り節、かつお削り節佃煮、かつお塩辛、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、新巻きさけ、新巻きさけ・焼き、塩ざけ、イクラ、すじこ、めふん、べにざけ燻製、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、子持ちししゃも生干し、子持ちししゃも生干し・焼き、子持ちからふとししゃも生干し、子持ち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、干しだら、でんぶ(たら)、身欠にしん、にしん開き干し、にしん燻製、かずのこ(塩蔵水戻し)、はたはた生干し、塩ほっけ、ほっけ開き干し、からすみ、干しあわび、あわび塩辛、干しほたてがい貝柱、さくらえび素干し、さくらえび煮干し、干しえび、がん漬、ほたるいか燻製、するめ、さきいか、いか燻製、いか塩辛、あみ塩辛、粒うに、練りうに、くらげ(塩蔵塩抜き)、このわた、ほや塩辛、ほっけ開き干し・焼き、とびうお煮干し、とびうお焼き干し、松前漬・しょうゆ漬
				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、かき燻製油漬缶詰、ほたてがい貝柱・水煮缶詰、もがいがい味付け缶詰、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、アンチョビ缶詰
				魚介(佃煮)	58	いかなご佃煮、いかなご佃煮、田作り、かじか佃煮、かつお角煮、はぜ佃煮、はぜ甘露煮、ふな甘露煮、わかさぎ佃煮、わかさぎ佃煮、あさり佃煮、はまぐり佃煮、えび佃煮、ほたるいか佃煮、切りいか佃煮、いかあられ、あみ佃煮
				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、黒はんぺん、ごぼう巻き
				魚肉ハム、ソーセージ	60	魚肉ハム、魚肉ソーセージ

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	和牛かた, 和牛かた(皮下脂肪なし), 和牛かた(赤肉), 和牛かた(脂身), 和牛かたロース, 和牛かたロース(皮下脂肪なし), 和牛かたロース(赤肉), 和牛リブロース, 和牛リブロース(皮下脂肪なし), 和牛リブロース(赤肉), 和牛リブロース(脂身), 和牛サーロイン, 和牛サーロイン(皮下脂肪なし), 和牛サーロイン(赤肉), 和牛ばら, 和牛もも, 和牛もも(皮下脂肪なし), 和牛もも(赤肉), 和牛もも(脂身), 和牛そともも, 和牛そともも(皮下脂肪なし), 和牛そともも(赤肉), 和牛ランプ, 和牛ランプ(皮下脂肪なし), 和牛ランプ(赤肉), 和牛ヒレ(赤肉), 牛かた, 牛かた(皮下脂肪なし), 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), 牛ヒレ(赤肉), 輸入牛かた, 輸入牛かた(皮下脂肪なし), 輸入牛かた(赤肉), 輸入牛かた(脂身), 輸入牛かたロース, 輸入牛かたロース(皮下脂肪なし), 輸入牛かたロース(赤肉), 輸入牛リブロース, 輸入牛リブロース(皮下脂肪なし), 輸入牛リブロース(赤肉), 輸入牛リブロース(脂身), 輸入牛サーロイン, 輸入牛サーロイン(皮下脂肪なし), 輸入牛サーロイン(赤肉), 輸入牛ばら, 輸入牛もも, 輸入牛もも(皮下脂肪なし), 輸入牛もも(赤肉), 輸入牛もも(脂身), 輸入牛そともも, 輸入牛そともも(皮下脂肪なし), 輸入牛そともも(赤肉), 輸入牛ランプ, 輸入牛ランプ(皮下脂肪なし), 輸入牛ランプ(赤肉), 輸入牛ヒレ(赤肉), 子牛肉リブロース(皮下脂肪なし), 子牛肉ばら(皮下脂肪なし), 子牛肉もも(皮下脂肪なし), 牛ひき肉, 牛舌, 牛腱・ゆで, 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, 和牛リブロース・焼き, 和牛リブロース・ゆで, 和牛もも(皮下脂肪なし)・焼き, 和牛もも(皮下脂肪なし)・ゆで, 牛ばら・焼き, 牛ヒレ(赤肉)・焼き, 輸入牛リブロース・焼き, 輸入牛リブロース・ゆで, 輸入牛もも(皮下脂肪なし)・焼き, 輸入牛もも(皮下脂肪なし)・ゆで, 牛ひき肉・焼き, 牛舌・焼き		
				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・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), 豚ひき肉, 豚舌, 豚足・ゆで, 豚軟骨・ゆで, 豚ばら・焼き, 豚ヒレ(赤肉)・焼き, 豚ひき肉・焼き		
				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, ウィンナーソーセージ, 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, ボロニアソーセージ, 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, ラムロース, ラムもも, やぎ赤肉, にほんじか肉, マトンロース・焼き, ラムロース・焼き, ラムもも・焼き, にほんじかえぞしか赤肉, にほんじかほんしゅうじか・きゅうしゅうじか赤肉		
		鳥肉	22	鶏肉	65	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, 鶏手羽先, 鶏手羽元, 鶏むね・焼き, 鶏むね(皮なし)・焼き, 鶏ひき肉・焼き, チキンナゲット, つくね		
				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), しちめんちょう(皮なし), すずめ(骨あり), はと(皮なし), ほろほろちょう(皮なし), あひる皮なし, あひる皮		
		肉類(内臓)	23	肉類(内臓)	67	牛心臓, 牛肝臓, 牛じん臓, 牛第一胃・ゆで, 牛第二胃・ゆで, 牛第三胃, 牛第四胃・ゆで, 牛小腸, 牛大腸, 牛直腸, 牛子宮・ゆで, 豚心臓, 豚肝臓, 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, 牛横隔膜		
		その他の肉類	24	鯨肉	68	くじら肉, くじらうねす, くじら本皮, さらしくじら		
				その他の肉・加工品	69	いなご佃煮, 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, 鶏卵・ゆで, 鶏卵・ボーチドエッグ, 鶏卵水煮缶詰, 卵黄, 卵黄・ゆで, 卵白, 卵白・ゆで, たまご豆腐, 厚焼きたまご, だし巻きたまご, ビーターン
		乳類	13	牛乳・乳製品	26	牛乳	71	ジャージー種生乳, 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, ゴーダチーズ, チェダーチーズ, 粉チーズ, ブルーチーズ, プロセスチーズ, チーズスプレッド, マスカルポーネチーズ, モッツァレラチーズ, リコッタチーズ
発酵乳・乳酸菌飲料	73					プレーンヨーグルト, 普通ヨーグルト, 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), 非乳製品乳酸菌飲料, 低脂肪無糖ヨーグルト, 無脂肪無糖ヨーグルト		
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・液状(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, 水(希釈用;その他の牛乳・乳製品類)		
その他の乳類	27			その他の乳類	75	人乳, やぎ乳, やぎチーズ		

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、パーム油、パーム核油、ひまわり油、綿実油、やし油、落花生油、あまに油、えごま油、ぶどう油
				動物性油脂	79	牛脂、ラード
				その他の油脂	80	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、ういろろ、うぐいすもち、かしわもち、カステラ、かのか、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(みたらし)、げっぺい、桜もち(関東風)、桜もち(関西風)、大福もち、タルト(和菓子)、ちまき、ちやつう、どら焼、ねりきり、カステラまんじゅう、くずまんじゅう、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、蒸しろうかん、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、磯部せんべい、かわらせんべい、巻きせんべい、ごま入り南部せんべい、落花生入り南部せんべい、しおがま、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、醤油せんべい、ポーロ(小粒)、そばポーロ、松風、みしま豆、八つ橋、らくがん、妻らくがん、もろこしらくがん、小麦粉あられ、くずもち(関西風)、くずもち(関東風)、五平もち、笹だんご、しるこ(こしあん)、しるこ(つぶしあん)、ピーナッツ入りあられ、ずんだ、ずんだもち
				ケーキ・パストリー類	82	シュークリーム、スポンジケーキ、ショートケーキ(果実なし)、デニッシュペストリー、イーストドーナツ、ケーキドーナツ、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、タルト(洋菓子)、ペイクドチーズケーキ、レアチーズケーキ
				ビスケット類	83	中華風クッキー、ウエハース、オイルスブレクラッカー、ソーダクラッカー、サブレ、リーフパイ、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、クリーム入りウエハース
				キャンデー類	84	キャラメル、ラムネ、ゼリーキャンデー、ゼリービーンズ、チャイナマーブル、ドロップ、バタースコッチ、ブリットル、マシュマロ、かわり玉
				その他の菓子類	85	プリン、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レート、ホワイトチョコレート、ミルクチョコレート、マロングラッセ、板ガム、糖衣ガム、風船ガム、牛乳寒天、アーモンドチョコレート、カスタードクリーム、こんにやくゼリー
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
				洋酒・その他	88	白ワイン、赤ワイン、ロゼ(ワイン)、紹興酒、しょうちゅう・35度、しょうちゅう・25度、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、ペパーミント酒、ベルモット甘口タイプ(イタリア型)、ベルモット辛口タイプ(フランス型)、缶チューハイ
		その他の嗜好飲料	31	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(浸出液)、インスタントコーヒー、コーヒー飲料、ビュアココア、ミルクココア、ココア飲料
その他の嗜好飲料	91	甘酒、昆布茶(粉末)、炭酸飲料果実色、コーラ、サイダー、麦茶(浸出液)、青汁・ケール(粉末)、スポーツドリンク、ノンアルコールビール、アミノ酸飲料、ノンカロリーコーラ、ハーフカロリーコーラ				
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、濃厚ソース、お好み焼きソース
				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、減塩しょうゆ濃口、だししょうゆ、照りしょうゆ、減塩薄口しょうゆ
				塩	94	食塩、並塩、精製塩
				マヨネーズ	95	マヨネーズ(全卵型)、マヨネーズ(卵黄型)、マヨネーズ(低カロリータイプ)
				味噌	96	甘みそ(米みそ)、淡色辛みそ(米みそ)、赤色辛みそ(米みそ)、麦みそ、豆みそ、即席みそ(粉末タイプ)、即席みそ(ペーストタイプ)、減塩みそ、だし入りみそ、減塩だし入りみそ
				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、固形ブイヨン、顆粒和風だし、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、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、みりん風調味料、黒酢、バルサミコ酢、顆粒おでん調味料、顆粒中華だし、甘酢、エビチリの素、黄身酢、ごま酢、ごまだれ、三杯酢、二杯酢、すし酢、中華風合わせ酢、デミグラスソース、テンメンジャン、ナンブラー、冷やし中華のたれ、ホワイトソース、ぼん酢しょうゆ、マリネ液、焼き鳥のたれ、焼き肉のたれ、みたらしのたれ、ゆずこしょう、和風ドレッシング、ごまドレッシング、辛子酢みそ、ごまみそ、酢みそ、練りみそ、さけ茶漬の素、即席すまし汁、たまごふりかけ、魚醤油いかなごしょうゆ、魚醤油いしる、魚醤油しょつづ、キムチの素、ぼん酢しょうゆ(市販)、料理酒、コンクリームスープ・粉末タイプ、コンクリームスープ・レトルトパウチ、クリームシチュー(固形)、チャーハンの素(液状)、中華そば(スープ・とんこつ)、焼きそば粉末ソース、かつお風味ふりかけ、しそふりかけ、インスタントラーメン(油揚げ味付け麺のスープ)、インスタントラーメン(油揚げ麺のスープ)、インスタントラーメン(非油揚げ麺のスープ)、中華カップめん(油揚げ麺のスープ)、中華カップめん(非油揚げ麺のスープ)、和風カップめん(油揚げ麺の汁)、わかめスープ(粉末)
		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、からし粉、練りからし、マスタード(練り)、マスタード(粒入り)、カレー粉、クローブ、黒こしょう、白こしょう、こしょう(混合)、粉ざんしょう、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、とうがらし粉、ナツメグ、ガーリックパウダー(食塩無添加)、おろしにんにく、粉末バジル、乾燥パセリ、パプリカ、わさび粉(からし入り)、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、ガーリックパウダー(食塩添加)

職業分類表

番号	職業分類項目	仕事の種類
所得（賃金・給料、営業利益など）を伴う仕事についている方（内職、アルバイト、パートを含む）		
01	専門的・技術的 職業従事者	研究者、技術者（農林水産、製造、建築・土木・測量、情報処理・通信、その他）、医師、歯科医師、獣医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、医療技術者（診療放射線技師、臨床検査技師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、歯科衛生士など）、その他の保健医療従事者（栄養士、あんまマッサージ指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師など）、社会福祉専門職業従事者（保育士など）、法務従事者（裁判官、検察官、弁護士など）、経営・金融・保険専門職業従事者（公認会計士、税理士など）、教員、宗教家、著述家、記者、編集者、美術家、写真家、デザイナー、写真家、映像撮影者、音楽家、舞台芸術家、その他の専門的・技術的職業従事者（学芸員、個人教師、職業スポーツ従事者など）
02	管理的職業従事者	管理的公務員、法人・団体役員、法人・団体管理職員、その他の管理的職業従事者
03	事務従事者	一般事務従事者（総務事務員、受付・案内事務員、秘書など）、会社事務従事者、生産関連事務従事者、営業・販売事務従事者、外勤事務従事者（集金人など）、運輸郵便事務従事者、事務用機器捜査員
04	販売従事者	商品販売従事者（小売店主、飲食店主、販売店員、商品仕入・販売外交員、商品仲介人など）、販売類似職業従事者（不動産仲介人、保険外交員、質屋店主・店員など）、営業職業従事者
05	サービス職業従事者	家庭生活支援サービス職業従事者（家政婦（夫）、家事手伝いなど）、介護サービス職業従事者、保健医療サービス職業従事者（看護助手、歯科助手など）、生活衛生サービス職業従事者（理容師、美容師、クリーニング職など）、飲食物調理従事者、接客給仕職業従事者、居住施設・ビル等管理人、その他のサービス職業従事者（旅行・観光案内人、物品一時預り人など）
06	保安職業従事者	自衛官、司法警察職員（警察官など）、その他の保安職業従事者（看守、消防員、警備員など）
07	農業従事者	農耕従事者、養畜従事者、植木職、造園師など
08	林業従事者	育林従事者、伐木・造材・集材従事者など
09	漁業従事者	漁労従事者、船長・航海士・機関長・機関士（漁労船）、海草・貝採取従事者、水産養殖従事者など
10	輸送・機械運転 従事者	自動車運転者、鉄道運転従事者、船舶・航空機運転従事者、その他の輸送従事者（車掌、鉄道輸送関連業務従事者、甲板員、船舶機関員など）、定置・建設機械運転従事者（発電員、変電員、ボイラー・オペレーター、クレーン・ウインチ運転従事者）
11	生産工程従事者、 建設・採掘従事者、 運搬・清掃・包装等 従事者等	生産設備制御・監視従事者、機械組立設備制御・監視従事者、製品製造・加工処理従事者、機械組立従事者、機械整備・修理従事者、製品検査従事者、機械検査従事者、生産関連・生産類似作業従事者、建設躯体工事従事者（とび職、鉄筋作業従事者など）、建設従事者（大工、畳職、配管従事者など）、電気工事従事者、土木作業従事者、採掘従事者、運搬従事者、清掃従事者、包装従事者、その他の運搬・清掃・包装等従事者
上記（01～11）の仕事をしていない方		
12	家事従事者	一般家庭の主婦等日常家事に従事することを常態としている人
13	その他	無職（高齢・病気・障害などの理由による場合も含む）
14	保育園児	保育所へ通うことを常態としている幼児
15	幼稚園児	幼稚園へ通うことを常態としている幼児
16	その他の幼児	保育所や幼稚園に通っていない幼児
17	小学校低学年	小学1、2年生
18	小学校中学年	小学3、4年生
19	小学校高学年	小学5、6年生
20	中学生	中学1～3年生
21	その他の学生	高校生、大学生、大学院生、各種専門学校生など



統計法に基づく国の
統計調査です。調査
票情報の秘密の保護
に万全を期します。

令和5年国民健康・栄養調査

身体状況調査票

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 (令和5年11月1日現在)

都道
府県

保健所

[身体計測]

(1) 身長 (1歳以上) . cm

(2) 体重 (1歳以上) . kg

(3) 腹囲 (20歳以上) . cm
(へその高さ)

計測方法
1 調査員が測定
2 被調査者が測定(自己申告)

(4) 血圧 (20歳以上)
1 回目
収縮期 (最高) mmHg 拡張期 (最低) mmHg

2 回目
収縮期 (最高) mmHg 拡張期 (最低) mmHg

(5) 血液検査実施の有無 (20歳以上)
(検査項目は裏面に記載)
 1 有 2 無
 ▶ 食後時間(裏面参照)

[問診] (20歳以上)

- (6) 現在、aからeの薬の使用の有無
- (a) 血圧を下げる薬 有 無
 - (b) 脈の乱れに関する薬 有 無
 - (c) コレステロールを下げる薬 有 無
 - (d) 中性脂肪(トリグリセリド)を下げる薬 有 無
 - (e) 貧血治療のための薬(鉄剤) 有 無

[問診] (20歳以上)

(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)

1 有 2 無 → (8)へ

(7-1) 現在の糖尿病治療の有無(通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む)

1 有 2 無 → (7-3)へ

(7-2) 現在の投薬(インスリン注射または血糖を下げる薬)の有無

1 有 2 無

(7-3) 現在の生活習慣の改善の取り組みの有無

1 有 2 無

(8) 現在、医師等からの運動*禁止の有無

1 有 2 無

(9) 運動*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)

(a) 1週間の運動日数 日

(b) 運動を行う日の平均運動時間
 時間 分

(c) 運動の継続年数
1 1年未満 2 1年以上

*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。

厚生労働省

血液検査項目

1	血色素量
2	ヘマトクリット値
3	赤血球数
4	白血球数
5	血小板数
6	血糖値
7	ヘモグロビンA1c
8	総コレステロール
9	HDL-コレステロール
10	LDL-コレステロール
11	中性脂肪(トリグリセライド)
12	総たんぱく質
13	アルブミン
14	クレアチニン
15	血清鉄
16	TIBC(総鉄結合能)
17	AST(GOT)
18	ALT(GPT)
19	γ -GT(γ -GTP)
20	尿酸

「食後時間」には、直前に飲食した時刻(食事を開始した時刻)から採血までの経過時間について、該当番号を記入する。直前の飲食とは、糖分を含む飲食物を摂取した場合である。

- | | |
|--------|-----------|
| ① 約30分 | ⑥ 約5～6時間 |
| ② 約1時間 | ⑦ 約7～8時間 |
| ③ 約2時間 | ⑧ 約9～10時間 |
| ④ 約3時間 | ⑨ 10時間以上 |
| ⑤ 約4時間 | |



統計法に基づく
国の統計調査です。
調査情報の秘密
の保護に万全を期
します。

令和5年国民健康・栄養調査

栄養摂取状況調査票

地区番号 -

市郡番号

世帯番号

調査日 令和5年 月 日

都道府県 保健所

調査員氏名

確認者氏名

厚生労働省

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 5 令和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男	1 妊娠している <input type="text"/> 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
			2 女	
02		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男	1 妊娠している <input type="text"/> 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
			2 女	
03		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男	1 妊娠している <input type="text"/> 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
			2 女	
04		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男	1 妊娠している <input type="text"/> 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
			2 女	
05		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男	1 妊娠している <input type="text"/> 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
			2 女	
06		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男	1 妊娠している <input type="text"/> 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
			2 女	
07		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男	1 妊娠している <input type="text"/> 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
			2 女	
08		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男	1 妊娠している <input type="text"/> 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
			2 女	
09		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男	1 妊娠している <input type="text"/> 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
			2 女	

6. 仕事の種類	II 食事状況			身体状況	
	朝	昼	夕	1日の身体活動量(歩数) (20歳以上)	栄養摂取状況 朝食から昼食まで、はじまりが落ちていましたか (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="text"/> はい <input type="text"/> 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="text"/> はい <input type="text"/> 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="text"/> はい <input type="text"/> 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="text"/> はい <input type="text"/> 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="text"/> はい <input type="text"/> 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="text"/> はい <input type="text"/> 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="text"/> はい <input type="text"/> 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="text"/> はい <input type="text"/> 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="text"/> はい <input type="text"/> いいえ (いづれかに、レ印をつけて下さい)



令和5年国民健康・栄養調査

生活習慣調査票

Form for personal information including address, sex, and age.

都道府県 保健所

厚生労働省

問1 ここ1ヶ月間の様子についておたずねします。

食事には、エネルギーのない食品(水・無糖の飲料・サプリメント等)のみを選択した場合を含みません。

- 1 1回以下 2 2回 3 3回 4 4回以上

問2 ここ1ヶ月間の様子についておたずねします。

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・大豆製品を主材料にした料理
副菜:野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理

- 1 毎日 2 週に6日 3 週に5日 4 週に4日 5 週に3日 6 週に2日 7 週に1日 8 ない

問3 あなたは、現在の食習慣について、改善したいと思っていますか。

Table with 7 columns for improvement frequency and 4 rows for food categories (A, I, U, E).

問4 あなたの健康な食習慣の妨げとなっていることは何ですか。

Table with 8 columns for reasons and 4 rows for food categories (A, I, U, E).

問5 ここ1ヶ月間の様子についておたずねします。

Table with 6 columns for frequency and 2 rows for family and workplace/school.

問6 ここ1年間の様子についておたずねします。

Table with 6 columns for frequency and 2 rows for neighborhood and friends.

問7 あなたのお住まいの地域についておたずねします。

Table with 5 columns for neighborhood quality and 2 rows for neighborhood and friends.

問8 あなたはこの1年間に、歯科検診(健康診査及び健康診断を含む。)を受けましたか。

- 1 受けた 2 受けていない

問9 ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。

- 1 5時間未満 2 5時間以上6時間未満 3 6時間以上7時間未満 4 7時間以上8時間未満 5 8時間以上9時間未満 6 9時間以上

問10 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。

- 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 11 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12へ
- 4 吸わない

(問 11-1) 現在、あなたが吸っているたばこ製品について、あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。(複数回答可)

※加熱式たばこは、たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品に火を点けずに、電気ヒーターで加熱などして吸う、新しいタイプのたばこです。たばこ葉の入った専用のスティック等を、専用の装置にセットして使用します。

- 1 紙巻たばこ
- 2 加熱式たばこ
- 3 その他

(問 11-2) 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 12 あなたはこの1ヶ月間に、望まず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、遊楽場など)	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 13 あなたはお酒(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 月に1日未満
- 7 やめた
- 8 飲まない(飲めない)

(問 13 で 1, 2, 3, 4, 5 と答えた方にお聞きします。)

(問 13-1) 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) 未満
- 2 1合以上2合(360ml) 未満
- 3 2合以上3合(540ml) 未満
- 4 3合以上4合(720ml) 未満
- 5 4合以上5合(900ml) 未満
- 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(アルコール度数5度・500ml)
 ・焼酎0.6合(アルコール度数25度・約110ml)
 ・ワイン1/4本(アルコール度数14度・約180ml)
 ・ウイスキーダブル1杯(アルコール度数43度・60ml)
 ・缶チューハイ1.5缶(アルコール度数5度・約520ml)
 ・缶チューハイ1缶(アルコール度数7度・約350ml)

ご協力ありがとうございました。

