

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、国民の身体の状態、栄養素等摂取量及び生活習慣の状態を明らかにし、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. 調査の対象及び客体

調査の対象は、平成20年国民生活基礎調査において設定された単位区内の世帯の世帯員で、平成20年11月1日現在で満1歳以上の者とした。

調査の客体は、平成20年国民生活基礎調査において設定された単位区から、層化無作為抽出した300単位区内の世帯（約6,000世帯）及び世帯員（約18,000人）とした。

3. 調査客体の分類方法

地域ブロック別分類

全国を次の表のように12地域に分類した。

ブロック	都道府県名
北海道	北海道
東北	青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県
関東Ⅰ	埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県
関東Ⅱ	茨城県、栃木県、群馬県、山梨県、長野県
北陸	新潟県、富山県、石川県、福井県
東海	岐阜県、愛知県、三重県、静岡県
近畿Ⅰ	京都府、大阪府、兵庫県
近畿Ⅱ	奈良県、和歌山県、滋賀県
中国	鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県
四国	徳島県、香川県、愛媛県、高知県
九州北	福岡県、佐賀県、長崎県、大分県
九州南	熊本県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県

4. 調査客体の概要

1. 調査世帯数

無作為抽出された300単位区のうち調査の協力が得られた世帯数は、3,838世帯である。

2. 年齢階級別状況（対象者数）

(人)

	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	調査実施者総数	9,886	436	724	396	791	1,139	1,148	1,506	1,715	2,031
	栄養摂取状況調査	9,129	421	704	360	703	1,044	1,037	1,368	1,615	1,877
	生活習慣調査	8,557	0	0	386	779	1,113	1,127	1,483	1,696	1,973
	身体状況調査	7,998	378	575	275	557	909	877	1,241	1,483	1,703
	身長・体重計測	7,984	378	575	273	554	907	877	1,237	1,483	1,700
	腹囲計測	7,113	63	528	230	490	834	811	1,153	1,409	1,595
	問診	5,109	0	0	0	328	600	594	917	1,224	1,446
	歩数	7,459	0	0	310	645	957	992	1,320	1,547	1,688
	血液検査	4,451	0	0	0	245	516	502	794	1,108	1,286
男性	調査実施者総数	4,640	216	375	211	387	521	550	693	803	884
	栄養摂取状況調査	4,269	204	367	190	337	476	498	614	755	828
	生活習慣調査	3,940	0	0	202	381	502	531	674	790	860
	身体状況調査	3,651	190	292	142	263	398	396	549	682	739
	身長・体重計測	3,645	190	292	141	261	397	396	547	682	739
	腹囲計測	3,206	33	267	114	234	358	356	499	644	701
	問診	2,154	0	0	0	144	224	238	357	544	647
	歩数	3,387	0	0	160	303	423	460	581	714	746
	血液検査	1,819	0	0	0	101	178	185	292	485	578
女性	調査実施者総数	5,246	220	349	185	404	618	598	813	912	1,147
	栄養摂取状況調査	4,860	217	337	170	366	568	539	754	860	1,049
	生活習慣調査	4,617	0	0	184	398	611	596	809	906	1,113
	身体状況調査	4,347	188	283	133	294	511	481	692	801	964
	身長・体重計測	4,339	188	283	132	293	510	481	690	801	961
	腹囲計測	3,907	30	261	116	256	476	455	654	765	894
	問診	2,955	0	0	0	184	376	356	560	680	799
	歩数	4,072	0	0	150	342	534	532	739	833	942
	血液検査	2,632	0	0	0	144	338	317	502	623	708

3. 地域ブロック別状況（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
9,129	402	760	2,107	730	528	1,289	1,166	277	525	293	558	494

4. 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	農業作業員
総数	9,129	764	317	747	438	560	46	428
男性	4,269	409	294	282	212	190	43	255
女性	4,860	355	23	465	226	370	3	173

	林業作業員	漁業作業員	運輸・通信従事者	生産工程・労務作業員	家事従事者	その他（無職）	保育園児	幼稚園児
総数	30	13	159	864	1,785	1,383	133	129
男性	28	10	146	650	50	877	68	60
女性	2	3	13	214	1,735	506	65	69

	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	121	178	169	178	255	420	12
男性	57	94	86	94	127	233	4
女性	64	84	83	84	128	187	8

5. 調査項目及び実施時期

1. 調査項目

本調査は、身体状況調査票、栄養摂取状況調査票及び生活習慣調査票からなり、調査項目は下記のとおりである。

ア. 身体状況調査票

- (ア) 身長（満1歳以上）
- (イ) 体重（満1歳以上）
- (ウ) 腹囲（満6歳以上）
- (エ) 血圧：収縮期(最高)血圧，拡張期(最低)血圧(満15歳以上) [2回測定]
- (オ) 血液検査（満20歳以上）
- (カ) 1日の運動量〈歩行数〉（満15歳以上）
- (キ) 問診：①血圧を下げる薬（満20歳以上）
 - ②脈の乱れを治す薬（満20歳以上）
 - ③インスリン注射または血糖を下げる薬（満20歳以上）
 - ④コレステロールを下げる薬（満20歳以上）
 - ⑤中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬（満20歳以上）
 - ⑥貧血治療のための薬（鉄剤）（20歳以上）
 - ⑦運動習慣の有無と1週間の運動日数，運動を行う日の平均運動時間，運動の強さ（満20歳以上）

イ. 栄養摂取状況調査票（満1歳以上）

- (ア) 世帯の状況：氏名，性別，生年月日，妊産婦（週数）・授乳婦別，仕事の種類，身体活動レベル
- (イ) 食事状況：外食・調理済み食・給食・家庭食・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，世帯ごとの案分比率

ウ. 生活習慣調査票（満15歳以上）[アンケート調査]

食生活，身体活動・運動，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。特に平成20年調査では，「体型」及び健康日本21における「身体活動・運動」，「たばこ」分野推進の基礎データとするため，肥満・やせの者の状況について把握するとともに，運動習慣，喫煙・禁煙の状況についても把握した。

2. 調査時期

- ア. 身体状況調査：平成20年11月中の1日
- イ. 栄養摂取状況調査：平成20年11月中の1日（日曜日及び祝日は除く）
- ウ. 生活習慣調査：栄養摂取状況調査日と同日

6. 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（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7頁のとおりである。

3. 調査票の様式

- (ア) 身体状況調査票・・・27頁参照
- (イ) 栄養摂取状況調査票・・・27頁参照
- (ウ) 生活習慣調査票・・・31頁参照

4. 調査方法

ア. 身体状況調査

身体状況調査は、調査対象世帯の世帯員を対象とし、被調査者の集合に便利な場所に集めて実施した。検査方法は次のとおりである。

(ア) 身長：身長の測定は、靴下をぬがせ、両かかとを密接させ、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。ただし、3歳未満の幼児については、乳幼児用身長計を用い、仰臥位において頭部を助手に固定させて、できるだけ児の足を伸展させた位置において、頭部と足蹠間の最短距離を測定した。

(イ) 体重：体重の測定は、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、あらかじめ衣服の重さを家庭において計らせ、測定数値から差し引いた。

(ウ) 腹囲：腹囲は、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、0.5 cm 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…リバロッチ水銀血圧計を使用した。マンシエットは JIS 規格のものを使用した。

血圧測定手順…血圧は、下記の手順で測定した。

① 血圧測定の条件

ア) 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。

イ) 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。

ウ) 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。

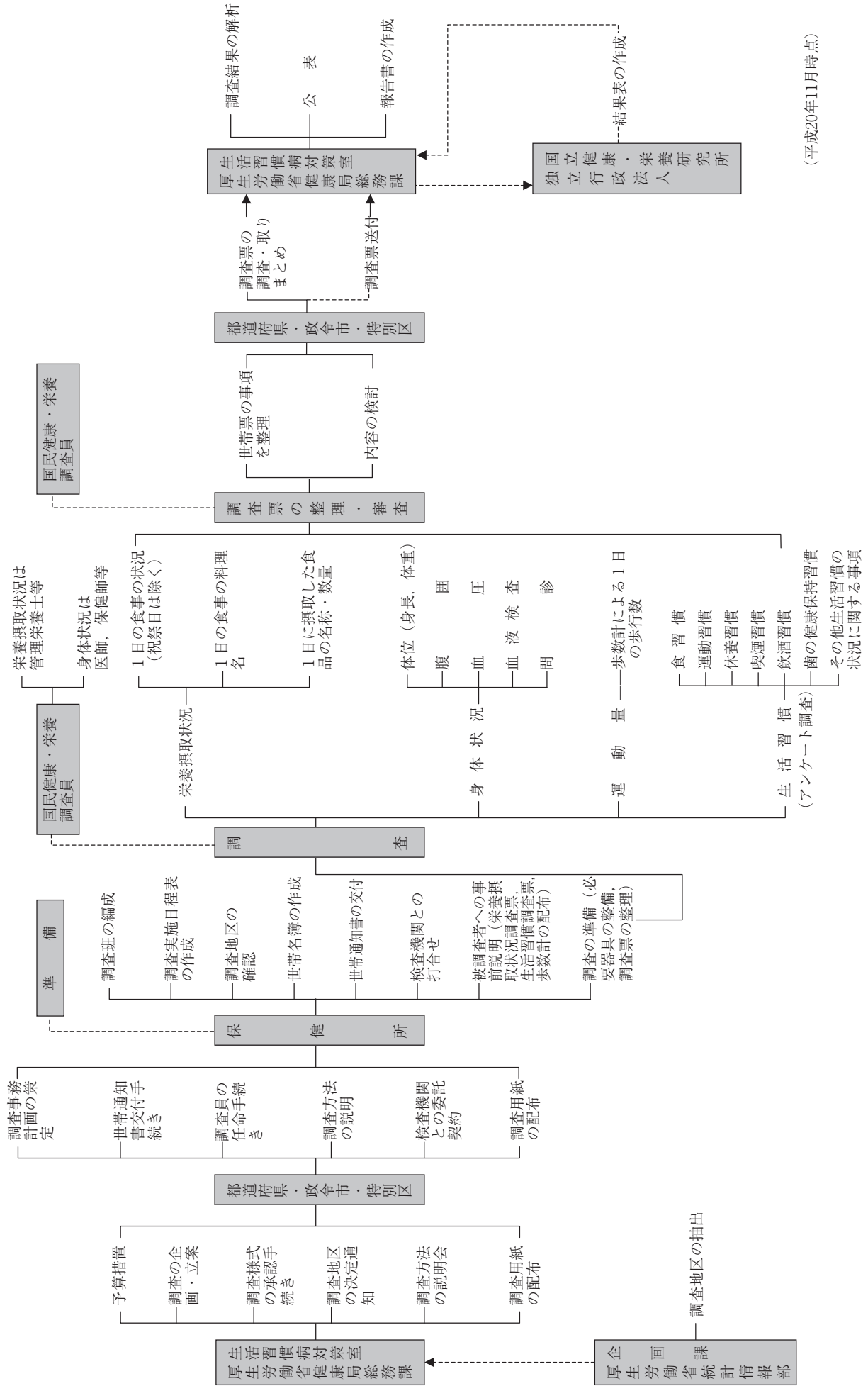
エ) 測定部位は右腕の上腕とした。右腕での測定が不可能なものについては、左腕で測定した。

オ) 上腕を緊縛する衣服を着ている場合は、脱衣の上、マンシエットを巻いた。

② 血圧測定（1回目）の手順

ア) 水銀血圧計を垂直に置く。

- イ) マンシエツトの中の空気を完全に抜き、上腕部の上腕動脈を覆うようにマンシエツトのゴム囊を当て、巻きつけた。肘窩に膜側の聴診器を置いたとき、マンシエツトが触れないように、ゴム囊の位置に注意して巻いた。巻き方は、巻いた後に指が1~2本入る余裕を持たせ、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。
 - ウ) 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。
 - エ) 触診法で収縮期血圧を推測し、いったんマンシエツト圧をゼロに落とした。さらに、触診法による推定血圧より 30 mmHg 上 (=加圧目標値) にあげてから、聴診法で収縮期血圧及び拡張期血圧を測定した。
 - オ) 加圧目標値で既にコロトコフ音が聞こえてくる場合は、直ぐさま減圧し、③の手順に従った。
 - カ) 水銀を落とす速度は、1秒間に1目盛り (2 mmHg) とした。
 - キ) コロトコフ音の初めて聞こえる点を収縮期血圧値とし、消失する点を拡張期血圧値とした。拡張期血圧値が目盛りと目盛りのちょうど中間と判断される場合は、最後に聞こえた後の次の目盛りの値とする。
 - ク) 目の高さは、目盛りと同じ高さにした。
 - ケ) 測定値の末尾の数値の読みは、目盛りに最も近い偶数値で読んだ。
- ③ 血圧測定 (2回目) の手順
- ア) 1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。
 - イ) 1~2分経ったら再びマンシエツトを巻き付け、②のイ)~ケ) の手順に沿って2回目を測定した。
 - ウ) 2回目の測定の際には、以下の2点に特に注意した。
 - ① 触診法は行わないこと
 - ② 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こと
- (オ) 血液検査：なるべく食後4時間以上経過後、駆血帯を使用して、座位で静脈から採血した。なお、各血液検査項目とその検査方法は8頁参照。
- (カ) 1日の運動量：歩数計を用いて測定した。使用機器はアルネス 200S, AS-200とした。装置は、朝起きたらすぐにベルトなどにクリップをしっかりと装着し、就寝まで測定した。
- (キ) 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、脈の乱れを治す薬、インスリン注射または血糖を下げる薬、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) を服用している者を「服用している」とした。
 - ② 運動習慣…「運動習慣有り」とは、継続的に次の3項目全部が該当する者とした。
 - ア) 運動の実施頻度として、週2回以上
 - イ) 運動の持続時間として、30分以上
 - ウ) 運動の継続期間として、1年以上



(平成20年11月時点)

血液検査方法

測定項目	測定方法	測定機器	試薬	標準物質
総たんぱく質	ビュレット法	H7170	総蛋白-HR II	蛋白標準血清
総コレステロール	酵素法	H7170	L-タイプワコー-CHO	生研リキッドアブノーマルVプラス
中性脂肪（トリグリセライド）	酵素法	H7170	L-タイプワコー-TG・H	マルチキャリプレーターリビッド
HDL-コレステロール	直接法	H7170	コレステスト NHDH	コレステストNキャリプレーター
LDL-コレステロール	直接法	H7170	コレステスト LDL	コレステストNキャリプレーター
血糖値	酵素法	H7170	シカリキッド GLU	グルコース標準液
赤血球数	シーフローDC 検出方式（自動化法）	XE-2100	セルパック II SE シース（II）	—
白血球数	フローサイトメトリー法（自動化法）	XE-2100	ストマライザー-FB（II） ストマライザー-4DS ストマライザー-4DL	—
血小板数	シーフローDC 検出方式（自動化法）	XE-2100	セルパック II SE シース（II） ストマライザー-SNR	—
血色素量（Hb）	SLS-Hb 法（自動化法）	XE-2100	レットサーチ（II）RED セルパック II スルホライザー	—
ヘマトクリット値	赤血球パルス波高値検出法（自動化法）	XE-2100	セルパック II SE シース（II）	—
ヘモグロビン A1c	ラテックス凝集比濁法	BM-9030	ラピディアオート HbA1c	ラピディアオート HbA1c 対照用 HbA1c セット
フェリチン	CLEIA 法	全自動化学発光酵素免疫測定システムルミパルス Presto II	ルミパルスプレスト フェリチン	ルミパルスプレスト フェリチン フェリチンキャリプレーター
アルブミン	BCG 法	H7170	アルブミン-HR II	蛋白標準血清
クレアチニン	酵素法	H7170	ピュアオート S CRE-L	アナセラム CRE 標準液

イ. 栄養摂取状況調査

調査日は、祝祭日、冠婚葬祭その他特別に食物摂取に変化のある日を避け、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。

ウ. 生活習慣調査

栄養摂取状況調査と同時に実施した。留め置き法による質問紙調査とし、被調査世帯の世帯員満 15 歳以上の全員を対象に生活習慣調査票を配付し記入させた。

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、被調査者に危惧の念をいだかせないように留意した。

7. 調査の機関と組織

1. 厚生労働省は、平成 20 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。
2. 厚生労働省が、企画立案を行い、都道府県、政令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。
3. 保健所では、保健所長を班長とする国民健康・栄養調査班を編成し、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調査員が調査の実施にあたった。
4. 独立行政法人国立健康・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。

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、「五訂増補日本食品標準成分表（科学技術庁資源調査会、現文部科学省資源室）」（以下、「五訂増補成分表」という。）を使用した。

栄養素等摂取量は、調理後（ゆで、油いため等）の成分値が五訂増補成分表に収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、五訂増補成分表に収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（表 1, 10～15 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に注意されたい。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。

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、学校給食用薄力粉、中力粉、強力粉、学校給食用強力粉、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、学校給食用食パン、コッペパン、学校給食用コッペパン、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、学校給食用ゆでめん、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、観世ふ、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
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、じねんじよ、だいじよ		
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、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	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(上ざら)糖、中ざら(黄ざら)糖、角砂糖、氷砂糖、コーヒースユガー、パウダースユガー、水あめ、はちみつ、メープルシロップ
豆類	4	大豆・加工品	7	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)
				豆腐	19	木綿豆腐、絹ごし豆腐、ソフト豆腐、充てん豆腐、沖縄豆腐、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	その他の豆・加工品	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)、ごんなん、ごんなん(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	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), おおさかしらな, おおさかしらな(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), そうめんかぼちゃ, からしな, きょうじやんにんにく, きょうじやんにんにく(ゆで), キンサイ, キンサイ(ゆで), クレソン, ケール, ごごみ, 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・茎, なばな/花らい・茎(ゆで), なばな/茎・葉, なばな/茎・葉(ゆで), いら, いら(ゆで), 花いら, 黄いら, 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, 広島葉, 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), アスパラガス水煮缶詰・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), グリンピース水煮缶詰, 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(水煮缶詰), 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), にながうり, にながうり(油炒め), にんにく, 根深ねぎ, はつか大根, はやとうり, 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(ゆで), 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), ブラックマッペもやし, ブラックマッペもやし(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), 生わさび, 生わさび(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	おおさかしらな・塩漬, かぶ葉・塩漬, かぶ葉・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, 広島葉・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, すぐきな, 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, はやとうり・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, オリブピクルスグリーン, オリブピクルススライプ, オリ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、パレンシアオレンジ、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、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、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、パイア、未熟パイア、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、ホワイトサポテ、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、ライチー、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)、マーマレード(高糖度)、マーマレード(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、シクワシャー果汁、シクワシャー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
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、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、おきょうと、おごり(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)」、日高こんぶ、利尻こんぶ、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(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)、生わかめわかめ
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、べにざけ、べにざけ(焼き)、ますのすけ、ますのすけ(焼き)
				たい、かいらい類	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)、まごがれい、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、くろだい、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	10	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、いさぎ、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、かんぱち、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、めごち、このしろ、あぶらつのだめ、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、すずぎ、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、バラクタータ、ひらまさ、とらふぐ養殖、まふぐ、ふな、ふな（水煮）、ぶり、ぶり（焼き）、はまち養殖、ほうほう、ホキ、ほっけ、ぼら、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、とこぶし、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、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）、やういか、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）、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（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、しろざけ水煮缶詰、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	
			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（田作り）、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）、牛そとも（和牛）、牛そとも皮下脂肪なし（和牛）、牛そとも赤肉（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, しちめんちょう皮なし, すずめ, はと皮なし, ほろほろちょう皮なし				
		肉類(内臓)	23	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)		
		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, くじらさらしくじら		
		その他の肉・加工品	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, ビータン
		乳類	13	牛乳・乳製品	26	牛乳	71	ジャージー種牛乳, ホルスタイン種牛乳, 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(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・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, 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、くずざくら、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
				ビスケット類	83	ウエハース、オイルスプレクラッカー、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、ゼリービーンズ、チャイナマール、ドロップ、バタースコッチ、ブリットル・いり落花生入り、マシュマロ
				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、ババロア、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
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

3. 食事内容

次の区分により集計した。

ア. 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。

そば，うどん類	各種そば，うどん，ラーメン，焼きそば等
すし類	にぎりずし，ちらしずし，のりまき，いなりずし等
丼もの	かつ丼，天井，中華丼，親子丼，卵丼，鰻重等
カレーライス類	カレーライス，オムライス，チャーハン等
パスタ類	グラタン，ラザニア，スパゲティー，マカロニ等
パン類	トースト，サンドイッチ，ハンバーガー等
その他の和食	和定食，幕の内弁当，おにぎり等
その他の洋食	洋定食，洋風弁当等
その他の中華	中華定食，中華弁当等

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（食事内容は「ア. 外食」と同じ）。

ウ. 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

エ. 家庭食

- ・ 家庭で作った食事や弁当を食べた場合

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（欠食）

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	<85
正常高値血圧	130～139	または	85～89
I 度高血圧	140～159	または	90～99
II 度高血圧	160～179	または	100～109
III 度高血圧	≥180	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（2009年）による血圧の分類」より）

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 20 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

(「日本肥満学会 (2000 年) による肥満の判定基準」より)

日比式による肥満度判定

6~14 歳における肥満度は、実測体重と日比式から求められる標準体重とを比較して判定した。

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

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

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{係数 1} \times \text{身長 (cm)}^3 + \text{係数 2} \times \text{身長 (cm)}^2 + \text{係数 3} \times \text{身長 (cm)} + \text{係数 4}$$

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

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。

	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	-20%以下 -30%未満	-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)

表2 食事による栄養摂取量の基準 (抜粋)

エネルギーの食事摂取基準：推定エネルギー必要量 (kcal/日)*1

年 齢	男 性			女 性		
	身体活動レベル			身体活動レベル		
	I	II	III	I	II	III
0～5 (月)	—	550	—	—	500	—
6～8 (月)	—	650	—	—	600	—
9～11 (月)	—	700	—	—	650	—
1～2 (歳)	—	1,000	—	—	900	—
3～5 (歳)	—	1,300	—	—	1,250	—
6～7 (歳)	1,350	1,550	1,700	1,250	1,450	1,650
8～9 (歳)	1,600	1,800	2,050	1,500	1,700	1,900
10～11 (歳)	1,950	2,250	2,500	1,750	2,000	2,250
12～14 (歳)	2,200	2,500	2,750	2,000	2,250	2,550
15～17 (歳)	2,450	2,750	3,100	2,000	2,250	2,500
18～29 (歳)	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
30～49 (歳)	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50～69 (歳)	2,100	2,450	2,800	1,650	1,950	2,200
70以上 (歳)*2	1,850	2,200	2,500	1,450	1,700	2,000
妊婦 (付加量) 初期				+50	+50	+50
中期				+250	+250	+250
末期				+450	+450	+450
授乳婦 (付加量)				+350	+350	+350

*1 成人では、推定エネルギー必要量=基礎代謝量 (kcal/日)×身体活動レベルとして算定した。18～69歳では、身体活動レベルはそれぞれⅠ=1.50、Ⅱ=1.75、Ⅲ=2.00としたが、70歳以上では、それぞれⅠ=1.45、Ⅱ=1.70、Ⅲ=1.95とした。

*2 主として、70～75歳ならびに自由な生活を営んでいる対象者に基づく報告から算定した。

たんぱく質の食事摂取基準

年 齢	男 性				女 性			
	推定平均必要量 (g/日)	推奨量 (g/日)	目安量 (g/日)	耐容上限量 (g/日)	推定平均必要量 (g/日)	推奨量 (g/日)	目安量 (g/日)	耐容上限量 (g/日)
0～5 (月)	—	—	10	—	—	—	10	—
6～8 (月)	—	—	15	—	—	—	15	—
9～11 (月)	—	—	25	—	—	—	25	—
1～2 (歳)	15	20	—	—	15	20	—	—
3～5 (歳)	20	25	—	—	20	25	—	—
6～7 (歳)	25	30	—	—	25	30	—	—
8～9 (歳)	30	40	—	—	30	40	—	—
10～11 (歳)	40	45	—	—	35	45	—	—
12～14 (歳)	45	60	—	—	45	55	—	—
15～17 (歳)	50	60	—	—	45	55	—	—
18～29 (歳)	50	60	—	—	40	50	—	—
30～49 (歳)	50	60	—	—	40	50	—	—
50～69 (歳)	50	60	—	—	40	50	—	—
70以上 (歳)	50	60	—	—	40	50	—	—
妊婦 (付加量) 初期					+0	+0	—	—
中期					+5	+5	—	—
末期					+20	+25	—	—
授乳婦 (付加量)					+15	+20	—	—

脂質の食事摂取基準 (% エネルギー)

年 齢	男 性		女 性	
	目安量	目標量 (範囲)	目安量	目標量 (範囲)
0～5 (月)	50	—	50	—
6～11 (月)	40	—	40	—
1～2 (歳)	—	20 以上 30 未満	—	20 以上 30 未満
3～5 (歳)	—	20 以上 30 未満	—	20 以上 30 未満
6～7 (歳)	—	20 以上 30 未満	—	20 以上 30 未満
8～9 (歳)	—	20 以上 30 未満	—	20 以上 30 未満
10～11 (歳)	—	20 以上 30 未満	—	20 以上 30 未満
12～14 (歳)	—	20 以上 30 未満	—	20 以上 30 未満
15～17 (歳)	—	20 以上 30 未満	—	20 以上 30 未満
18～29 (歳)	—	20 以上 30 未満	—	20 以上 30 未満
30～49 (歳)	—	20 以上 25 未満	—	20 以上 25 未満
50～69 (歳)	—	20 以上 25 未満	—	20 以上 25 未満
70 以上 (歳)	—	20 以上 25 未満	—	20 以上 25 未満
妊 婦	—		—	—
授乳婦	—		—	—

(注) 脂質の総エネルギーに占める割合 (エネルギー比率) として策定したものである。

炭水化物・食物繊維の食事摂取基準

年 齢	炭水化物 (% エネルギー)*1		食物繊維 (g/日)	
	男 性	女 性	男 性	女 性
	目標量 (範囲)	目標量 (範囲)	目標量	目標量
0～5 (月)	—	—	—	—
6～11 (月)	—	—	—	—
1～2 (歳)	50 以上 70 未満	50 以上 70 未満	—	—
3～5 (歳)	50 以上 70 未満	50 以上 70 未満	—	—
6～7 (歳)	50 以上 70 未満	50 以上 70 未満	—	—
8～9 (歳)	50 以上 70 未満	50 以上 70 未満	—	—
10～11 (歳)	50 以上 70 未満	50 以上 70 未満	—	—
12～14 (歳)	50 以上 70 未満	50 以上 70 未満	—	—
15～17 (歳)	50 以上 70 未満	50 以上 70 未満	—	—
18～29 (歳)	50 以上 70 未満	50 以上 70 未満	19 以上	17 以上
30～49 (歳)	50 以上 70 未満	50 以上 70 未満	19 以上	17 以上
50～69 (歳)	50 以上 70 未満	50 以上 70 未満	19 以上	17 以上
70 以上 (歳)	50 以上 70 未満	50 以上 70 未満	19 以上	17 以上
妊 婦 (付加量)	—		—	—
授乳婦 (付加量)	—		—	—

*1 アルコールに由来するエネルギーを含む。

ナトリウムの食事摂取基準 (mg/日)

年 齢	男 性			女 性		
	推定平均 必要量	目安量	目標量	推定平均 必要量	目安量	目標量
0～5 (月)	—	100 (0.3)	—	—	100 (0.3)	—
6～11 (月)	—	600 (1.5)	—	—	600 (1.5)	—
1～2 (歳)	—	—	(4.0 未満)	—	—	(4.0 未満)
3～5 (歳)	—	—	(5.0 未満)	—	—	(5.0 未満)
6～7 (歳)	—	—	(6.0 未満)	—	—	(6.0 未満)
8～9 (歳)	—	—	(7.0 未満)	—	—	(7.0 未満)
10～11 (歳)	—	—	(8.0 未満)	—	—	(7.5 未満)
12～14 (歳)	—	—	(9.0 未満)	—	—	(7.5 未満)
15～17 (歳)	—	—	(9.0 未満)	—	—	(7.5 未満)
18～29 (歳)	600 (1.5)	—	(9.0 未満)	600 (1.5)	—	(7.5 未満)
30～49 (歳)	600 (1.5)	—	(9.0 未満)	600 (1.5)	—	(7.5 未満)
50～69 (歳)	600 (1.5)	—	(9.0 未満)	600 (1.5)	—	(7.5 未満)
70 以上 (歳)	600 (1.5)	—	(9.0 未満)	600 (1.5)	—	(7.5 未満)
妊 婦 (付加量)	—			—	—	—
授乳婦 (付加量)	—			—	—	—

(注) 括弧内は、食塩相当量 (g/日) である。

カリウムの食事摂取基準 (mg/日)

年 齢	男 性		女 性	
	目安量*1	目標量*2	目安量*1	目標量*2
0～5 (月)	400	—	400	—
6～11 (月)	700	—	700	—
1～2 (歳)	900	—	800	—
3～5 (歳)	1,000	—	1,000	—
6～7 (歳)	1,300	—	1,200	—
8～9 (歳)	1,500	—	1,400	—
10～11 (歳)	1,900	—	1,700	—
12～14 (歳)	2,300	—	2,100	—
15～17 (歳)	2,700	—	2,000	—
18～29 (歳)	2,500	2,800	2,000	2,700
30～49 (歳)	2,500	2,900	2,000	2,800
50～69 (歳)	2,500	3,000	2,000	3,000
70以上 (歳)	2,500	3,000	2,000	2,900
妊 婦 (付加量)			+ 0	—
授乳婦 (付加量)			+ 400	—

カルシウムの食事摂取基準 (mg/日)

年 齢	男 性				女 性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5 (月)	—	—	200	—	—	—	200	—
6～11 (月)	—	—	250	—	—	—	250	—
1～2 (歳)	350	400	—	—	350	400	—	—
3～5 (歳)	500	600	—	—	450	550	—	—
6～7 (歳)	500	600	—	—	450	550	—	—
8～9 (歳)	550	650	—	—	600	750	—	—
10～11 (歳)	600	700	—	—	600	700	—	—
12～14 (歳)	800	1,000	—	—	650	800	—	—
15～17 (歳)	650	800	—	—	550	650	—	—
18～29 (歳)	650	800	—	2,300	550	650	—	2,300
30～49 (歳)	550	650	—	2,300	550	650	—	2,300
50～69 (歳)	600	700	—	2,300	550	650	—	2,300
70以上 (歳)	600	700	—	2,300	500	600	—	2,300
妊 婦 (付加量)					+0	+0	—	—
授乳婦 (付加量)					+0	+0	—	—

*1 体内のカリウム平衡を維持するために適正と考えられる値と現在の日本人の摂取量を考慮して目安量として設定した。
*2 高血圧の一次予防を積極的に進める観点から設定した。

マグネシウムの食事摂取基準 (mg/日)

年 齢	男 性				女 性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量*1	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量*1
0～5 (月)	—	—	20	—	—	—	20	—
6～11 (月)	—	—	60	—	—	—	60	—
1～2 (歳)	60	70	—	—	60	70	—	—
3～5 (歳)	80	100	—	—	80	100	—	—
6～7 (歳)	110	130	—	—	110	130	—	—
8～9 (歳)	140	170	—	—	140	160	—	—
10～11 (歳)	180	210	—	—	170	210	—	—
12～14 (歳)	240	290	—	—	230	280	—	—
15～17 (歳)	290	350	—	—	250	300	—	—
18～29 (歳)	280	340	—	—	230	270	—	—
30～49 (歳)	310	370	—	—	240	290	—	—
50～69 (歳)	290	350	—	—	240	290	—	—
70以上 (歳)	270	320	—	—	220	260	—	—
妊 婦 (付加量)					+30	+40	—	—
授乳婦 (付加量)					+0	+0	—	—

*1 通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、成人の場合 350mg/日、小児では 5mg/kg 体重/日とする。

リンの食事摂取基準 (mg/日)

年 齢	男 性		女 性	
	目安量	耐容 上限量	目安量	耐容 上限量
0～5 (月)	120	—	120	—
6～11 (月)	260	—	260	—
1～2 (歳)	600	—	600	—
3～5 (歳)	800	—	700	—
6～7 (歳)	900	—	900	—
8～9 (歳)	1,100	—	1,000	—
10～11 (歳)	1,200	—	1,100	—
12～14 (歳)	1,200	—	1,100	—
15～17 (歳)	1,200	—	1,000	—
18～29 (歳)	1,000	3,000	900	3,000
30～49 (歳)	1,000	3,000	900	3,000
50～69 (歳)	1,000	3,000	900	3,000
70以上 (歳)	1,000	3,000	900	3,000
妊 婦 (付加量)初期 中期・末期			+0	—
授乳婦 (付加量)			+0	—

鉄の食事摂取基準 (mg/日)*1

年 齢	男 性				女 性						
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	月経なし		月経あり		目安量	耐容 上限量	
					推定平均 必要量	推奨量	推定平均 必要量	推奨量			
0～5 (月)	—	—	0.5	—	—	—	—	—	0.5	—	
6～11 (月)	3.5	5.0	—	—	3.5	4.5	—	—	—	—	
1～2 (歳)	3.0	4.0	—	25	3.0	4.5	—	—	—	20	
3～5 (歳)	4.0	5.5	—	25	4.0	5.5	—	—	—	25	
6～7 (歳)	4.5	6.5	—	30	4.5	6.5	—	—	—	30	
8～9 (歳)	6.0	8.5	—	35	5.5	8.0	—	—	—	35	
10～11 (歳)	7.0	10.0	—	35	6.5	9.5	9.5	13.5	—	35	
12～14 (歳)	8.0	11.0	—	50	7.0	10.0	10.0	14.0	—	45	
15～17 (歳)	8.0	9.5	—	45	5.5	7.0	8.5	10.5	—	40	
18～29 (歳)	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	8.5	10.5	—	40	
30～49 (歳)	6.5	7.5	—	55	5.5	6.5	9.0	11.0	—	40	
50～69 (歳)	6.0	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	11.0	—	45	
70以上 (歳)	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40	
妊 婦 (付加量)初期					+2.0	+2.5	—	—	—	—	
中期・末期					+12.5	+15.0	—	—	—	—	—
授乳婦 (付加量)					+2.0	+2.5	—	—	—	—	—

*1 過多月経（月経出血量が80 mL/回以上）の者を除外して策定した。

亜鉛の食事摂取基準 (mg/日)

年 齢	男 性				女 性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5 (月)	—	—	2	—	—	—	2	—
6～11 (月)	—	—	3	—	—	—	3	—
1～2 (歳)	4	5	—	—	4	5	—	—
3～5 (歳)	5	6	—	—	5	6	—	—
6～7 (歳)	6	7	—	—	6	7	—	—
8～9 (歳)	7	8	—	—	7	8	—	—
10～11 (歳)	8	10	—	—	8	10	—	—
12～14 (歳)	9	11	—	—	8	9	—	—
15～17 (歳)	11	13	—	—	7	9	—	—
18～29 (歳)	10	12	—	40	7	9	—	35
30～49 (歳)	10	12	—	45	8	9	—	35
50～69 (歳)	10	12	—	45	8	9	—	35
70以上 (歳)	9	11	—	40	7	9	—	30
妊 婦 (付加量)					+1	+2	—	—
授乳婦 (付加量)					+3	+3	—	—

銅の食事摂取基準 (mg/日)

年 齢	男 性				女 性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5 (月)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
6～11 (月)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1～2 (歳)	0.2	0.3	—	—	0.2	0.3	—	—
3～5 (歳)	0.3	0.3	—	—	0.3	0.3	—	—
6～7 (歳)	0.3	0.4	—	—	0.3	0.4	—	—
8～9 (歳)	0.4	0.5	—	—	0.4	0.5	—	—
10～11 (歳)	0.5	0.6	—	—	0.5	0.6	—	—
12～14 (歳)	0.6	0.8	—	—	0.6	0.8	—	—
15～17 (歳)	0.7	0.9	—	—	0.6	0.7	—	—
18～29 (歳)	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	10
30～49 (歳)	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	10
50～69 (歳)	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	10
70以上 (歳)	0.6	0.8	—	10	0.5	0.7	—	10
妊 婦 (付加量)					+0.1	+0.1	—	—
授乳婦 (付加量)					+0.5	+0.6	—	—

ビタミンAの食事摂取基準 (μgRE/日)*1

年 齢	男 性				女 性			
	推定平均 必要量*2	推奨量*2	目安量*3	耐容上限量*3	推定平均 必要量*2	推奨量*2	目安量*3	耐容上限量*3
0～5 (月)	—	—	300	600	—	—	300	600
6～11 (月)	—	—	400	600	—	—	400	600
1～2 (歳)	300	400	—	600	250	350	—	600
3～5 (歳)	300	450	—	700	300	450	—	700
6～7 (歳)	300	450	—	900	300	400	—	900
8～9 (歳)	350	500	—	1,200	350	500	—	1,200
10～11 (歳)	450	600	—	1,500	400	550	—	1,500
12～14 (歳)	550	750	—	2,000	500	700	—	2,000
15～17 (歳)	650	900	—	2,500	450	650	—	2,500
18～29 (歳)	600	850	—	2,700	450	650	—	2,700
30～49 (歳)	600	850	—	2,700	500	700	—	2,700
50～69 (歳)	600	850	—	2,700	500	700	—	2,700
70以上 (歳)	550	800	—	2,700	450	650	—	2,700
妊婦(付加量)初期					+0	+0	—	—
中期					+0	+0	—	—
末期					+60	+80	—	—
授乳婦(付加量)					+300	+450	—	—

*1 レチノール当量(μgRE)=レチノール(μg)+β-カロテン(μg)×1/12+α-カロテン(μg)×1/24+β-クリプトキサンチン(μg)×1/24+その他のプロビタミンAカロテノイド(μg)×1/24

*2 プロビタミンAカロテノイドを含む。
*3 プロビタミンAカロテノイドを含まない。

ビタミンDの食事摂取基準 (μg/日)

年 齢	男 性		女 性	
	目安量	耐容 上限量	目安量	耐容 上限量
0～5 (月)	2.5 (5.0)*1	25	2.5 (5.0)*1	25
6～11 (月)	5.0 (5.0)*1	25	5.0 (5.0)*1	25
1～2 (歳)	2.5	25	2.5	25
3～5 (歳)	2.5	30	2.5	30
6～7 (歳)	2.5	30	2.5	30
8～9 (歳)	3.0	35	3.0	35
10～11 (歳)	3.5	35	3.5	35
12～14 (歳)	3.5	45	3.5	45
15～17 (歳)	4.5	50	4.5	50
18～29 (歳)	5.5	50	5.5	50
30～49 (歳)	5.5	50	5.5	50
50～69 (歳)	5.5	50	5.5	50
70以上 (歳)	5.5	50	5.5	50
妊 婦 (付加量)			+1.5	—
授乳婦 (付加量)			+2.5	—

*1 適度な日照を受ける環境にある乳児の目安量である。括弧内は、日照を受ける機会が少ない乳児の目安量である。

ビタミンEの食事摂取基準 (mg/日)*2

年 齢	男 性		女 性	
	目安量	耐容 上限量	目安量	耐容 上限量
0～5 (月)	3.0	—	3.0	—
6～11 (月)	3.5	—	3.5	—
1～2 (歳)	3.5	150	3.5	150
3～5 (歳)	4.5	200	4.5	200
6～7 (歳)	5.0	300	5.0	300
8～9 (歳)	6.0	350	5.5	350
10～11 (歳)	6.5	450	6.0	450
12～14 (歳)	7.0	600	7.0	600
15～17 (歳)	8.0	750	7.0	650
18～29 (歳)	7.0	800	6.5	650
30～49 (歳)	7.0	900	6.5	700
50～69 (歳)	7.0	850	6.5	700
70以上 (歳)	7.0	750	6.5	650
妊 婦 (付加量)			+0.0	—
授乳婦 (付加量)			+3.0	—

*2 α-トコフェロールについて算定したものである。α-トコフェロール以外のビタミンEを含まない。

ビタミンKの食事摂取基準 (μg/日)

年 齢	男 性	女 性	
	目安量	目安量	
0～5 (月)	4	4	
6～11 (月)	7	7	
1～2 (歳)	25	25	
3～5 (歳)	30	30	
6～7 (歳)	40	40	
8～9 (歳)	45	45	
10～11 (歳)	55	55	
12～14 (歳)	70	65	
15～17 (歳)	80	60	
18～29 (歳)	75	60	
30～49 (歳)	75	65	
50～69 (歳)	75	65	
70以上 (歳)	75	65	
妊 婦 (付加量)			+0
授乳婦 (付加量)			+0

ビタミンB₁の食事摂取基準 (mg/日)*1

年 齢	男 性			女 性		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0～5 (月)	—	—	0.1	—	—	0.1
6～11 (月)	—	—	0.3	—	—	0.3
1～2 (歳)	0.5	0.5	—	0.4	0.5	—
3～5 (歳)	0.6	0.7	—	0.6	0.7	—
6～7 (歳)	0.7	0.8	—	0.7	0.8	—
8～9 (歳)	0.8	1.0	—	0.8	1.0	—
10～11 (歳)	1.0	1.2	—	0.9	1.1	—
12～14 (歳)	1.1	1.4	—	1.0	1.2	—
15～17 (歳)	1.2	1.5	—	1.0	1.2	—
18～29 (歳)	1.2	1.4	—	0.9	1.1	—
30～49 (歳)	1.2	1.4	—	0.9	1.1	—
50～69 (歳)	1.1	1.3	—	0.9	1.1	—
70以上 (歳)	1.0	1.2	—	0.8	0.9	—
妊婦(付加量)初期				+0.0	+0.0	—
中期				+0.1	+0.1	—
末期				+0.2	+0.2	—
授乳婦(付加量)				+0.2	+0.2	—

*1 身体活動レベルIIの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

ビタミン B₂ の食事摂取基準 (mg/日)*¹

年 齢	男 性			女 性		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0～5 (月)	—	—	0.3	—	—	0.3
6～11 (月)	—	—	0.4	—	—	0.4
1～2 (歳)	0.5	0.6	—	0.5	0.5	—
3～5 (歳)	0.7	0.8	—	0.6	0.8	—
6～7 (歳)	0.8	0.9	—	0.7	0.9	—
8～9 (歳)	0.9	1.1	—	0.9	1.0	—
10～11 (歳)	1.1	1.4	—	1.0	1.2	—
12～14 (歳)	1.3	1.5	—	1.1	1.4	—
15～17 (歳)	1.4	1.7	—	1.1	1.4	—
18～29 (歳)	1.3	1.6	—	1.0	1.2	—
30～49 (歳)	1.3	1.6	—	1.0	1.2	—
50～69 (歳)	1.2	1.5	—	1.0	1.2	—
70以上 (歳)	1.1	1.3	—	0.9	1.0	—
妊婦(付加量)初期				+0.0	+0.0	—
中期				+0.1	+0.2	—
末期				+0.2	+0.3	—
授乳婦(付加量)				+0.3	+0.4	—

*1 身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

ナイアシンの食事摂取基準 (mgNE/日)*¹

年 齢	男 性				女 性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量* ²	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量* ²
0～5 (月)	—	—	2* ³	—	—	—	2* ³	—
6～11 (月)	—	—	3	—	—	—	3	—
1～2 (歳)	5	6	—	60(15)	4	5	—	60(15)
3～5 (歳)	6	7	—	80(20)	6	7	—	80(20)
6～7 (歳)	7	9	—	100(30)	7	8	—	100(30)
8～9 (歳)	9	10	—	150(35)	8	10	—	150(35)
10～11 (歳)	11	13	—	200(45)	10	12	—	150(45)
12～14 (歳)	12	14	—	250(60)	11	13	—	250(60)
15～17 (歳)	13	16	—	300(70)	11	13	—	250(65)
18～29 (歳)	13	15	—	300(80)	9	11	—	250(65)
30～49 (歳)	13	15	—	350(85)	10	12	—	250(65)
50～69 (歳)	12	14	—	350(80)	9	11	—	250(65)
70以上 (歳)	11	13	—	300(75)	8	10	—	250(60)
妊婦(付加量)					+0	+0	—	—
授乳婦(付加量)					+3	+3	—	—

*1 NE=ナイアシン当量=ナイアシン+1/60トリプトファン。身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

*2 耐容上限量はニコチンアミドのmg量、()内はニコチン酸のmg量。基準体重を用いて算定した。

*3 単位は、mg/日

ビタミン B₆ の食事摂取基準 (mg/日)*¹

年 齢	男 性				女 性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量* ²	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量* ²
0～5 (月)	—	—	0.2	—	—	—	0.2	—
6～11 (月)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1～2 (歳)	0.4	0.5	—	10	0.4	0.5	—	10
3～5 (歳)	0.5	0.6	—	15	0.5	0.6	—	15
6～7 (歳)	0.7	0.8	—	20	0.6	0.7	—	20
8～9 (歳)	0.8	0.9	—	25	0.8	0.9	—	25
10～11 (歳)	0.9	1.0	—	30	0.9	1.0	—	30
12～14 (歳)	1.0	1.3	—	40	1.0	1.3	—	40
15～17 (歳)	1.1	1.4	—	50	1.0	1.3	—	45
18～29 (歳)	1.1	1.4	—	55	1.0	1.1	—	45
30～49 (歳)	1.1	1.4	—	60	1.0	1.1	—	45
50～69 (歳)	1.1	1.4	—	55	1.0	1.1	—	45
70以上 (歳)	1.1	1.4	—	50	1.0	1.1	—	40
妊婦(付加量)					+0.7	+0.8	—	—
授乳婦(付加量)					+0.3	+0.3	—	—

*1 たんぱく質食事摂取基準の推奨量を用いて算定した(妊婦・授乳婦の付加量は除く)。

*2 食事性ビタミン B₆ の量ではなく、ピリドキシンとしての量である。

ビタミン B₁₂ の食事摂取基準 (μg/日)

年 齢	男 性			女 性		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0～5 (月)	—	—	0.4	—	—	0.4
6～11 (月)	—	—	0.6	—	—	0.6
1～2 (歳)	0.8	0.9	—	0.8	0.9	—
3～5 (歳)	0.9	1.1	—	0.9	1.1	—
6～7 (歳)	1.1	1.4	—	1.1	1.4	—
8～9 (歳)	1.3	1.6	—	1.3	1.6	—
10～11 (歳)	1.6	1.9	—	1.6	1.9	—
12～14 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
15～17 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
18～29 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
30～49 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
50～69 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
70以上 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
妊婦(付加量)				+0.3	+0.4	—
授乳婦(付加量)				+0.7	+0.8	—

葉酸の食事摂取基準 (μg/日)*1

年 齢	男 性				女 性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量*2	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量*2
0～5 (月)	—	—	40	—	—	—	40	—
6～11 (月)	—	—	65	—	—	—	65	—
1～2 (歳)	80	100	—	300	80	100	—	300
3～5 (歳)	90	110	—	400	90	110	—	400
6～7 (歳)	110	140	—	600	110	140	—	600
8～9 (歳)	130	160	—	700	130	160	—	700
10～11 (歳)	160	190	—	900	160	190	—	900
12～14 (歳)	200	240	—	1,200	200	240	—	1,200
15～17 (歳)	200	240	—	1,300	200	240	—	1,300
18～29 (歳)	200	240	—	1,300	200	240	—	1,300
30～49 (歳)	200	240	—	1,400	200	240	—	1,400
50～69 (歳)	200	240	—	1,400	200	240	—	1,400
70以上 (歳)	200	240	—	1,300	200	240	—	1,300
妊 婦 (付加量)					+200	+240	—	—
授乳婦 (付加量)					+80	+100	—	—

*1 妊娠を計画している女性、または、妊娠の可能性がある女性は、神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、付加的に400μg/日のピテロイルモノグルタミン酸の摂取が望まれる。

*2 耐容上限量は、ピテロイルモノグルタミン酸の量として算定した。

パントテン酸の食事摂取基準(mg/日)

年 齢	男 性	女 性
	目安量	目安量
0～5 (月)	4	4
6～11 (月)	5	5
1～2 (歳)	3	3
3～5 (歳)	4	4
6～7 (歳)	5	5
8～9 (歳)	6	5
10～11 (歳)	7	6
12～14 (歳)	7	6
15～17 (歳)	7	5
18～29 (歳)	5	5
30～49 (歳)	5	5
50～69 (歳)	6	5
70以上 (歳)	6	5
妊 婦 (付加量)	+1	
授乳婦 (付加量)	+1	

ビタミンCの食事摂取基準 (mg/日)

年 齢	男 性			女 性		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0～5 (月)	—	—	40	—	—	40
6～11 (月)	—	—	40	—	—	40
1～2 (歳)	35	40	—	35	40	—
3～5 (歳)	40	45	—	40	45	—
6～7 (歳)	45	55	—	45	55	—
8～9 (歳)	55	65	—	55	65	—
10～11 (歳)	65	80	—	65	80	—
12～14 (歳)	85	100	—	85	100	—
15～17 (歳)	85	100	—	85	100	—
18～29 (歳)	85	100	—	85	100	—
30～49 (歳)	85	100	—	85	100	—
50～69 (歳)	85	100	—	85	100	—
70以上 (歳)	85	100	—	85	100	—
妊 婦 (付加量)				+10	+10	—
授乳婦 (付加量)				+40	+50	—

コレステロールの食事摂取基準 (mg/日)

年 齢	男 性	女 性
	目標量	目標量
0～5 (月)	—	—
6～11 (月)	—	—
1～2 (歳)	—	—
3～5 (歳)	—	—
6～7 (歳)	—	—
8～9 (歳)	—	—
10～11 (歳)	—	—
12～14 (歳)	—	—
15～17 (歳)	—	—
18～29 (歳)	750未満	600未満
30～49 (歳)	750未満	600未満
50～69 (歳)	750未満	600未満
70以上 (歳)	750未満	600未満
妊 婦	—	
授乳婦	—	

表3 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、医師、歯科医師、獣医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、臨床・衛生検査技師、歯科衛生士、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、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）、公認会計士、税理士、教員、宗教家、文芸家、記者、編集者、美術家、写真家、デザイナー、イラストレーター、漫画家、音楽家、舞台芸術家、その他の専門的・技術的職業従事者（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（議会議員、知事、市長など）、会社・団体等役員、会社・団体等管理職員（工場長、支店長、駅長、会社課長など）、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、外勤事務従事者（集金人など）、運輸・通信事務従事者、その他の事務従事者（速記者、タイピスト、キーパンチャー、電子計算機オペレーターなど）
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）
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、訪問介護員（ホームヘルパー）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、物品一時預かり人など）
06	保安職業従事者	自衛官、警察官、看守、消防員、警備員など
07	農業作業	農耕、養蚕、養鶏、養蜂、養畜、植木職、造園師など
08	林業作業	育林、伐木・造材、集材・運材、製炭・製薪など
09	漁業作業	漁労作業、海草・貝採取、漁労船の船長・航海士・機関長・機関士・水産養殖など
10	運輸・通信従事者	自動車運転者、鉄道・船舶・航空機運転従事者、その他の運輸従事者（車掌、鉄道輸送関連業務従事者、甲板員、船舶機関員、検車係など）、通信従事者（無線通信技術従事者、有線通信員、電話交換手、郵便・電報外務員など）
11	生産工程・労務作業	製造作業〔金属材料、化学製品、窯業製品、土石製品、食料品、飲料・たばこ、衣服・繊維製品、木・竹・草・つる製品、パルプ・紙・紙製品、ゴム・プラスチック製品、革・革製品、その他〕、組立・修理作業〔一般機械器具、電気機械器具、輸送機械、計量計測機器・光学機械器具〕、金属加工作業者、金属溶接・溶断作業、紡績作業、印刷・製本作業、ボイラー工、建設機械運転作業、電気作業、採掘作業、とび職、鉄筋工、建設作業、土木作業従事者、運搬労務作業、その他の労務作業（清掃員など）
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

総務省承認 No. 27437
承認期限 平成21年2月28日まで

平成20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 (平成20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 (6歳以上) . cm
(へその高さ)

1 調査員が測定

2 家庭で測定 (自己申告)

(4) 血圧 (15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

【問診】 (20歳以上)

(6) 現在、aからfの薬の使用の有無
1 有 2 無

(a) 血圧を下げる薬

(b) 脈の乱れを治す薬

(c) インスリン注射または血糖を下げる薬

(d) コレステロールを下げる薬

(e) 中性脂肪 (トリグリセリド) を下げる薬

(f) 貧血治療のための薬 (鉄剤)

(7) 運動
1 健康上の理由で運動が出来ない

2 上記以外の理由で運動が出来ない

3 運動の習慣有り ※2

-3に回答した方

(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) 運動の強さ
1 高強度 (かなり息の乱れる運動)

2 中強度 (少し息の乱れる運動)

3 低強度 (あまり息の乱れない運動)

※2 「運動の習慣有り」とは、現在、継続的に次の3項目全てに該当する者をいう。
運動の実施頻度として、週2日以上
運動の持続時間として、30分以上
運動の継続期間として、1年以上

*1日の運動量(歩行数) (15歳以上)
(栄養摂取状況調査票の記入事項確認)

総務省承認 No. 27438
承認期限 平成21年2月28日まで

平成20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

都道府県 _____ 保健所 _____

調査員氏名 _____

確認者氏名 _____

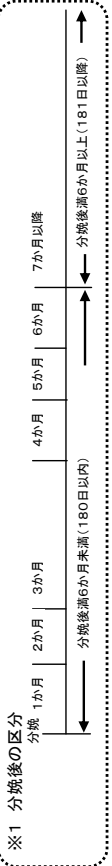
厚生労働省

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			II 食事状況						
1. 世帯員番号	2. 氏名	3. 生年月日	4. 性別	5. 妊娠・授乳 ※1 分娩後の区分 参照	6. 仕事の種類	7. 身体活動レベル			
						仕事・家事		余暇・運動・移動	
						中強度	高強度	中強度	高強度
01	1 明治 3 昭和 年 月 日	2 大正 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 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	□	1 ほとんどしない	1 ほとんどしない	1 ほとんどしない	1 ほとんどしない
						2 30分前後	2 15分前後	2 30分前後	2 15分前後
						3 1時間前後	3 30分前後	3 1時間前後	3 30分前後
						4 2時間前後(またはそれ)以上	4 1時間前後(またはそれ)以上	4 2時間前後(またはそれ)以上	4 1時間前後(またはそれ)以上
02	1 明治 3 昭和 年 月 日	2 大正 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 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	□	1 ほとんどしない	1 ほとんどしない	1 ほとんどしない	1 ほとんどしない
						2 30分前後	2 15分前後	2 30分前後	2 15分前後
						3 1時間前後	3 30分前後	3 1時間前後	3 30分前後
						4 2時間前後(またはそれ)以上	4 1時間前後(またはそれ)以上	4 2時間前後(またはそれ)以上	4 1時間前後(またはそれ)以上
03	1 明治 3 昭和 年 月 日	2 大正 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 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	□	1 ほとんどしない	1 ほとんどしない	1 ほとんどしない	1 ほとんどしない
						2 30分前後	2 15分前後	2 30分前後	2 15分前後
						3 1時間前後	3 30分前後	3 1時間前後	3 30分前後
						4 2時間前後(またはそれ)以上	4 1時間前後(またはそれ)以上	4 2時間前後(またはそれ)以上	4 1時間前後(またはそれ)以上
04	1 明治 3 昭和 年 月 日	2 大正 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 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	□	1 ほとんどしない	1 ほとんどしない	1 ほとんどしない	1 ほとんどしない
						2 30分前後	2 15分前後	2 30分前後	2 15分前後
						3 1時間前後	3 30分前後	3 1時間前後	3 30分前後
						4 2時間前後(またはそれ)以上	4 1時間前後(またはそれ)以上	4 2時間前後(またはそれ)以上	4 1時間前後(またはそれ)以上
05	1 明治 3 昭和 年 月 日	2 大正 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 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	□	1 ほとんどしない	1 ほとんどしない	1 ほとんどしない	1 ほとんどしない
						2 30分前後	2 15分前後	2 30分前後	2 15分前後
						3 1時間前後	3 30分前後	3 1時間前後	3 30分前後
						4 2時間前後(またはそれ)以上	4 1時間前後(またはそれ)以上	4 2時間前後(またはそれ)以上	4 1時間前後(またはそれ)以上
06	1 明治 3 昭和 年 月 日	2 大正 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 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	□	1 ほとんどしない	1 ほとんどしない	1 ほとんどしない	1 ほとんどしない
						2 30分前後	2 15分前後	2 30分前後	2 15分前後
						3 1時間前後	3 30分前後	3 1時間前後	3 30分前後
						4 2時間前後(またはそれ)以上	4 1時間前後(またはそれ)以上	4 2時間前後(またはそれ)以上	4 1時間前後(またはそれ)以上
07	1 明治 3 昭和 年 月 日	2 大正 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 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	□	1 ほとんどしない	1 ほとんどしない	1 ほとんどしない	1 ほとんどしない
						2 30分前後	2 15分前後	2 30分前後	2 15分前後
						3 1時間前後	3 30分前後	3 1時間前後	3 30分前後
						4 2時間前後(またはそれ)以上	4 1時間前後(またはそれ)以上	4 2時間前後(またはそれ)以上	4 1時間前後(またはそれ)以上
08	1 明治 3 昭和 年 月 日	2 大正 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 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	□	1 ほとんどしない	1 ほとんどしない	1 ほとんどしない	1 ほとんどしない
						2 30分前後	2 15分前後	2 30分前後	2 15分前後
						3 1時間前後	3 30分前後	3 1時間前後	3 30分前後
						4 2時間前後(またはそれ)以上	4 1時間前後(またはそれ)以上	4 2時間前後(またはそれ)以上	4 1時間前後(またはそれ)以上
09	1 明治 3 昭和 年 月 日	2 大正 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 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	□	1 ほとんどしない	1 ほとんどしない	1 ほとんどしない	1 ほとんどしない
						2 30分前後	2 15分前後	2 30分前後	2 15分前後
						3 1時間前後	3 30分前後	3 1時間前後	3 30分前後
						4 2時間前後(またはそれ)以上	4 1時間前後(またはそれ)以上	4 2時間前後(またはそれ)以上	4 1時間前後(またはそれ)以上



II 食事状況			身体状況調査項目		* 調査員記入欄
朝	昼	夕	一日の運動量(歩行数) (15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ましたか。(入浴、水泳中などを除く)	(ここには、記入しないで下さい) <small>欄外に記入して、レ印をつける</small>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかかに、レ印をつけて下さい)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかかに、レ印をつけて下さい)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかかに、レ印をつけて下さい)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかかに、レ印をつけて下さい)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかかに、レ印をつけて下さい)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかかに、レ印をつけて下さい)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかかに、レ印をつけて下さい)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかかに、レ印をつけて下さい)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかかに、レ印をつけて下さい)	

総務省承認 No.27439
承認期限 平成21年2月28日まで

平成20年国民健康・栄養調査

生活習慣調査票

(満15歳以上の方は記入して下さい。)

地区番号 -

市郡番号

世帯番号

世帯員番号

性別 1 男 2 女

年齢 (平成20年11月1日現在)

都道府県 _____ 保健所 _____

厚生労働省

食生活・生活習慣などについておたずねします。

問1 あなたはふだん間食（夜食を含む）をすることがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※ エネルギー源となる食べ物、飲み物は間食とします。したがって、砂糖・ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとることは間食に含みません。

- 1 毎日2回以上（週14回以上）間食をする
- 2 毎日1回以上2回未満（週7回以上14回未満）間食をする
- 3 週2回以上7回未満間食をする
- 4 間食しない、または週2回未満間食をする

問2 あなたはふだん外食することがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※ 外食とは、飲食店での食事や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場合とします。例えば、職場で市販のお弁当を買って食べた場合も外食とします。

- 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3 あなたはふだん欠食する（食事を抜く）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。

※ 砂糖・ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとった場合も欠食に含めます。

- 1 毎日1食以上（週7食以上）欠食する
- 2 週4食以上7食未満欠食する
- 3 週2食以上4食未満欠食する
- 4 欠食しない、または週2食未満欠食する

問4 あなたの普段（平日）の夕食開始時刻は何時頃ですか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 午後7時前
- 2 午後7～8時台
- 3 午後9～10時台
- 4 午後11時以降
- 5 食べない

問8 あなたの身長で、あなたが理想と考える体重はどれくらいですか。
(小数点第1位は四捨五入し、整数で記入して下さい。)

現在の身長

--	--	--

 cm くらいで、

理想の体重

--	--	--

 kg くらい。

問9 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、学校の授業で行っているものは除きます)

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

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

問10 あなたは、日常生活の中で買い物や散歩などを含め、外出についてはどのように行動していますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 自分から積極的に外出するほうである
- 2 家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出するほうである
- 3 家族や他の人から誘われれば仕方なく外出するほうである
- 4 家族や他の人から誘われても極力外出はしないほうである
- 5 外出することはほとんどない

問11 あなたは、この1年間に、個人でまたは友人と、あるいはグループや団体で自主的に行われている次のような活動に参加したことがありますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|-------------|-----------|
| 1 趣味 | 2 健康・スポーツ |
| 3 生産・就業 | 4 教育・文化 |
| 5 生活環境改善 | 6 安全管理 |
| 7 福祉・保健 | 8 地域行事 |
| 9 参加したものはない | |

活動の具体例は次のようなものです。

- 生産・就業 (生きがいのための園芸・飼育、シルバー人材センター等)
- 生活環境改善 (環境美化、緑化推進、まちづくり等)
- 安全管理 (交通安全、防犯・防災等)

問12 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。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 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13 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14 ここ1ヶ月間に、あなたは眠るために睡眠薬や安定剤などの薬を使いましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 まったくない
- 2 めったにない
- 3 時々ある
- 4 しばしばある
- 5 常にある

問15 ここ1ヶ月間に、不満、悩み、苦労などによるストレスなどがありましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 大いにある
- 2 多少ある
- 3 あまりない
- 4 まったくない

問16 あなたは、たばこが健康に与える影響について、どう思いますか。ア～コのそれぞれの病気について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1. たばこを吸うとかかりやすくなる	2. どちらともいえない	3. たばこと関係ない	4. 病気を知らない
ア. 肺がん	1	2	3	4
イ. 喉頭がん	1	2	3	4
ウ. ぜんそく	1	2	3	4
エ. 気管支炎	1	2	3	4
オ. 肺気腫	1	2	3	4
カ. 心臓病	1	2	3	4
キ. 脳卒中	1	2	3	4
ク. 胃かいよう	1	2	3	4
ケ. 妊婦への影響 (未熟児など)	1	2	3	4
コ. 歯周病 (歯槽膿漏など)	1	2	3	4

問17 あなたは、人のたばこの煙が、たばこを吸わない人への健康に与える影響について、どう思いますか。ア～エのそれぞれの病気について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1. たばこの煙を吸うとかかりやすくなる	2. どちらともいえない	3. たばこと関係ない	4. 病気を知らない
ア. 肺がん	1	2	3	4
イ. ぜんそく	1	2	3	4
ウ. 心臓病	1	2	3	4
エ. 妊婦への影響 (未熟児など)	1	2	3	4

問18 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がありましたか。ア～クのそれぞれの場所について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	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. 家族	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 (食堂、喫茶店、居酒屋など)	1	2	3	4	5	6
オ. 遊戯場 (ゲーム、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. その他 (公共交通機関など)	1	2	3	4	5	6

問19 あなたは「健康日本21（21世紀における国民健康づくり運動）」を知っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 内容を知っている
- 2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
- 3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

問20 あなたは、生活習慣病とは何か知っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 内容を知っている
- 2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
- 3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

問21 あなたは、次の器具（歯間部清掃用器具など）を使用していますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 デンタルフロス・糸（付）ようじ
- 2 歯間ブラシ（一般的な歯ブラシを除く）
- 3 歯間刺激子
- 4 水流式口腔洗浄器
- 5 使用していない

問22 自分の歯は何本ありますか。

※ 親しらず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は含みます。
親しらずを除くと全部で28本が正常ですが、数本の増減が見られることもあります。

自分の歯は

--	--

本ある

15歳から19歳の方はここで終了です。

ここからは、20歳以上の方におたずねします。

問23 これまでに医師から糖尿病といわれたことがありますか。
 (「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」などのように言われた方も含みます。)

- 1 あり 2 なし
- ↓

(問23-1) 糖尿病の治療を受けたことはありますか。

- 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24 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）とは、
 「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血
 中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善
 しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のこ
 とです。この内容を知っていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※ ここでいう血液中の脂質異常とは、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ことをいいます。

- 1 内容を知っている
- 2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
- 3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

飲酒についておたずねします。

問25 一般的に「節度のある適度な飲酒」とは1日にどれくらいだと思いますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※ どれか1種類を飲むとして、1～6の番号から1つ選んで下さい。

	1	2	3	4	5	6
ビールなら	中瓶 0.5本	中瓶 1本	中瓶 1.5本	中瓶 2本	中瓶 3本	わからない
清酒なら	0.5合	1合	1.5合	2合	3合	
ワインなら	グラス 1杯	グラス 2杯	グラス 3杯	グラス 4杯	グラス 6杯	

問26 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 やめた（1年以上やめている） | —————> 次頁、問27へ |
| | 7 ほとんど飲まない（飲めない） | —————> 次頁、問27へ |

（問26で1，2，3，4，5と答えた方にお聞きします。）

（問26-1）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（180ml）は、次の量にほぼ相当します。
 ビール・発泡酒中瓶1本（約500ml）、焼酎20度（135ml）、焼酎35度（80ml）、チューハイ7度（350ml）、ウィスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）

たばこについておたずねします

問27 あなたは、これまでにたばこを吸っ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 合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている（吸っていた）
- 2 吸ったことはあるが合計100本未満で6ヶ月未満である
- 3 まったく吸ったことがない

「3 まったく吸ったことがない」と答えた方は、ここで終了です。

問28 あなたは、たばこを習慣的に吸っていますか、または吸ってい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 はい

2 いいえ

次頁、問30へ

（付問）それは何歳頃からですか。

--	--

歳頃

問29 今までに禁煙を試みたことがありますか（ありましたか）。

1 ある

2 ない

次頁、問30へ

（問29-1）何回位ありますか。

--	--	--

回位

(問29-2) 禁煙指導を受けたことがありますか (ありましたか)。

1 ある

2 ない

(問29-3)

どこで受けましたか。
あてはまる番号をすべて選んで
○印をつけて下さい。

- 1 医療機関(ニコチン置換療法：
ニコチンパッチ等含む)
- 2 保健所や保健センター
- 3 インターネット(禁煙マラソン等)
- 4 その他

(問29-4)

ニコチンガムは使用し
ましたか。

- 1 はい
- 2 いいえ

(問29-5)

ニコチンパッチは使用
しましたか。

- 1 はい
- 2 いいえ

問30 現在(この1ヶ月間)、あなたはたばこを吸っていますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 毎日吸う
- 2 ときどき吸っている
- 3 今は(この1ヶ月間)吸っていない

(問30-1) 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31から問33までは、問27で「1 合計100本以上、または6ヶ月以上
吸っている(吸っていた)」と答えた方がお答え下さい。**

問27で「2 吸ったことはあるが合計100本未満で6ヶ月未満である」と答えた方はここで終了です。

問31 あなたは、朝起きてからどのくらいで最初のたばこを吸いますか
(吸っていましたか)。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい

- 1 5分以内
- 2 6～15分
- 3 16～30分
- 4 31～60分
- 5 61分～2時間
- 6 2時間以上

問32 あなたは、たばこをまったく吸わずに1日過ごすことはむずかしい
(むずかしかった)ですか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 とてもむずかしい(とてもむずかしかった)
- 2 むずかしい(むずかしかった)
- 3 やさしい(やさしかった)
- 4 とてもやさしい(とてもやさしかった)

問33 あなたは、通常、1日に何本たばこを吸いますか(吸っていましたか)。
(「ときどき吸う方」は吸うときの1日の本数をお答え下さい。)

--	--	--

 本

ご協力ありがとうございました。