

令和元年度社会福祉推進事業

MIS 手法による最低生活費の試算に関する  
調査研究事業  
報告書

令和2(2020)年3月

首都大学東京 子ども・若者貧困研究センター



## MIS 手法による最低生活費の試算に関する調査研究事業

### 調査チーム

#### 首都大学東京 子ども・若者貧困研究センター

阿部 彩	センター長
遠藤翔馬	リサーチ・アシスタント
近藤天之	研究補助員(博士前期課程)
進藤理恵	研究補助員
福山洋子	研究補助員

#### 外部研究者

岩田正美	日本女子大学 名誉教授
岩永理恵	日本女子大学人間社会学部 准教授
山田篤裕	慶應義塾大学経済学部 教授
山田壮志郎	日本福祉大学社会福祉学部 准教授
渡辺久里子	国立社会保障・人口問題研究所企画部 研究員



MIS 手法による最低生活費の試算に関する調査研究事業  
報告書 目次

1. 事業概要	1
(1) 事業の目的	1
(2) 調査の対象	1
(3) 調査内容	1
(4) 調査時期	1
(5) 調査結果の主要集計項目	1
(6) 調査結果	2
2. MIS 手法による最低生活費	5
(1) MIS 法の概要	5
(2) MIS 法の特徴	5
(3) 日本における MIS 法による最低生活費の推計	6
3. 調査手法と実施状況	11
(1) 調査設計	11
(2) グループ・インタビューの準備	13
(3) 導入グループ・インタビュー	17
(4) 研究チームによる検討	20
(5) 事例グループ	21
(6) 価格調査・専門家確認	24
(7) 確認グループ	29
(8) 生活費の最終確定	29
(9) 最終確認グループ	30
(10) 最終確認グループを経た修正	31
4. 推計結果	35
(1) MIS 法による最低生活費の推計結果	35
(2) 全国消費実態調査との比較	37
(3) 生活扶助との比較	40
5. 考察	43

6. 結果詳細	47
品目リスト・1か月献立表・食品価格一覧・栄養評価	49
(ア) 若年単身男性	51
(イ) 若年単身女性	64
(ウ) 高齢単身男性	77
(エ) 高齢単身女性	92
○参考 栄養専門家による献立の補充: 補充後の食品価格一覧・栄養評価	109
(ア) 若年単身男性	111
(イ) 若年単身女性	118
(ウ) 高齢単身男性	125
(エ) 高齢単身女性	134
<b>【別紙】</b>	<b>143</b>
別紙1: 事前配布シート	145
別紙2: 各回インタビューのスケジュール	146
別紙3: 栄養評価専門家によるコメント	149
別紙4: 物件諸費用	152
別紙5: 実施報告	155
別紙6: 最終確認グループ比較資料	176

# 1. 事業概要





## 1. 事業概要

### (1) 事業の目的

本事業は、Minimum Income Standard 法を用いて、一般市民の最低生活費に関する意識を調査し、それに基づき、モデル世帯における最低生活費を推計することによって、現行の生活保護基準に関する基礎的資料を得ることを目的とする。

### (2) 調査の対象

調査対象地区等	都内および近隣都市
調査対象者等	モデル世帯の各世帯員の属性ごとに6～8名
悉皆・抽出の別	(抽出)モデル世帯の構成員の属性(年齢、性別、就労状況、家族構成等)、居住地域と合致する個人を調査会社のモニター等から無作為抽出
調査方法	フォーカス・グループ・インタビュー

#### 【モデル世帯】

若年男性 単身世帯  
若年女性 単身世帯  
高齢男性 単身世帯  
高齢女性 単身世帯

### (3) 調査内容

モデル世帯の構成員別に、それぞれの最低生活を構成する物品をフォーカス・グループにて問い、必需品のすべての項目のリストを作成し価格調査を基に1か月に必要な生活費を推計する

### (4) 調査時期

2019年6月1日～2020年3月31日

### (5) 調査結果の主要集計項目

最低生活を構成する各物品・サービスのリスト及びそれぞれについての購入場所、価格、耐久年数

(6) 調査結果

4つのモデル世帯(高齢者は町田市、若年者は足立区に在住と仮定)の MIS 法による最低生活費の推計値は以下のとおりとなった。若年(32歳)男性の単身世帯については、最低生活費は259,675円(1ヵ月あたり)、若年(32歳)女性の単身世帯については、288,383円、高齢(71歳)男性の単身世帯については、161,834円、高齢(71歳)女性の単身世帯については、169,946円であった。推計値には、消費税(2019年10月以降の税率を想定)も含まれる。

図表 1-1. MIS 推計(2019 調査) 消費税込み

	足立 32 歳 単身男性	足立 32 歳 単身女性	町田 71 歳 単身男性	町田 71 歳 単身女性
(a) 総計 必需支出 (=b+c)	259,675	288,383	161,834	169,946
(b) 消費支出 計	219,675	246,716	161,834	169,946
食料	43,312	39,065	41,349	44,660
住居	63,263	101,090	57,033	64,889
光熱・水道	9,400	6,350	9,050	11,175
家具・家事用品	4,221	5,051	4,195	5,713
被服及び履物	10,718	22,040	4,940	6,717
保健医療	1,629	2,824	6,899	7,181
うち保健医療サービス	832	750	6,461	6,667
交通・通信	7,425	6,807	9,356	7,343
教育	0	0	0	0
教養娯楽	32,660	19,401	14,487	7,803
その他の消費支出	47,047	44,088	14,526	14,465
うち交際費	37,666	21,333	12,208	9,125
うち貴金属類(腕時計・アクセサリ)	568	1,145	0	0
(c) 非消費支出(貯蓄、積立型保険等)	40,000	41,667	0	0
(d) 消費支出-保健医療サービス	218,843	245,966	155,373	163,279
(e) (d)-(住居)	155,581	144,877	98,340	98,390
(f) 生活扶助相当(=e) - 貴金属類)	155,013	143,732	98,340	98,390

## 2. MIS 手法による最低生活費



## 2. MIS 手法による最低生活費

### (1) MIS 法の概要

MIS 法 (Minimum Income Standard 法) とは、一般市民を対象としたグループ・インタビューにて「最低生活」を定義し、その生活を充足するために必要な物品やサービスを具体的にすべてリストアップし、「最低生活費」の積算する手法である。本手法は、イギリスのラフバラ大学を中心として、ヨーク大学、ブリストル大学などの研究グループによって、従来のマーケット・バスケット方式の恣意性や実現可能性などの課題を改善するために開発された新しい最低生活費の算定手法であり、イギリスにおいては最低賃金に参照される等行政資料としての位置づけが確立されている。

MIS 法は、物品・サービスを一つ一つ積み上げるといった点においては、かつての生活保護基準の算定に用いられたマーケット・バスケット(積み上げ)方式と同じであるが、通常のマーケット・バスケットと異なり、一つ一つの品目が研究者や行政官によって選定されるのではなく、一般市民の合意のもとに積み上げられていくという手法である。具体的には、MIS 法は、少数の一般市民を集めたフォーカス・グループ・インタビューを何度も繰り返し、ある仮定の設定の世帯とその構成員(「事例」)の最低生活に必要な全項目をリストアップし、そのプロセスを複数回繰り返すことにより、最低生活の詳細を精査していくという手法である。最低生活の詳細が決定された後には、それらを市場で得るための価格付けを行うが、それについても「事例」の人物が実際に購入することができ、グループ・インタビューで一般市民が妥当と考える店頭(またはインターネット・ショップ)における価格を参照し、その金額で実際に生活することが実現可能な推計を行う。そのため、ここで算定される最低生活費は理論値ではなく一般市民の経験・選好と実際の市場に基づくものと言える。

### (2) MIS 法の特徴

MIS 法のもっとも大きな特徴は、平均的な豊かさが変化する社会の中で、一般市民の人々がどのような生活を最低水準として認識しているかを最も重要な判断材料として生活費が算定されることにある。基本的ニーズに関する専門家の知識(栄養学の専門家による検討など)も活用されるものの、あくまでも「最低生活」の決定者は「一般市民」である。

最低生活費を算定する上で、MIS 法にはこれまでの最低生活費の推定方法に比べ、以下の利点がある。一つ目の利点は、実際の一般市民の消費(所得)の分布から貧困線を推計する相対的貧困基準や、一般市民の消費を費目ごとに調査し、一般市民の大多数が所有しているものを「必需品」として算定とする消費実態に基づく方法においては、一般市民の消費の実態が「必需品」のパターンを表しているかの確証が伴わない。例えば、一般市民の9割が酒類を購入していたとしても、酒類が最低生活に必要なかどうかの根拠とはならない。逆に、一般市民の1割しか得ることができない「物品」であっても、必要であると大多数の一般市民が認識しているものもあるであろう。MIS 法は、これらの一つ一つの物品・サービスが最低生活に必要なかどうかの根拠を、一般市民の意識に求める手法であり、最終的に推計される最低生活費は

1円にいたるまですべてその必要性の根拠が存在する。

二つ目の利点は、市民の合意形成を意図している点である。一般市民の意識を探るだけであれば、膨大なページ数となるものの、アンケート調査といった手法でも可能である。しかし、この場合、異なる意見を持つ市民が同意に至るプロセスがないため、各項目が必要か否かについての決定は結局のところ多数決となる。しかし、MIS 法は、異なる意見を持つ市民が集結し、そこで議論することによって、合意にいたることができるのかまでも含めて調査対象としており、異なる価値観の市民がお互いが納得させることができるのであれば、その合意意見は実際の社会においても合意形成が可能であると判断される。

MIS 法の三つ目の利点は、「架空の世帯」(事例)を設定することで、自分自身のニーズから離れて客観的に最低生活を参加者に考えさせる点である。人々のニーズは多様であり、各自がそれぞれ「私は○が必要だ」「私には△が必要ではない」といった意見を持っているが、自分ではなく「ある架空の人物」の身となって考えることにより、その物品・サービスの社会的な必要性を考えることができる。例えば、都市に住む人間は、自分自身は公共交通手段を使えるので、自動車が必要ないと思うかもしれないが、「架空の世帯」が過疎地域に住んでいるのであれば、彼らには自動車が必要と(都市の人間が)考えるかもしれない。MIS 法ではこの客観性を担保するために、フォーカス・グループ・インタビューのモデレーターが常に議論を制御する必要がある。そのため、MIS 法で行うフォーカス・グループ・インタビューは、通常のグループ・インタビューと異なり、ラフバラ大学によって厳密に手法の詳細が定められている。

### (3) 日本における MIS 法による最低生活費の推計

日本における MIS 法を用いた最低生活費の推計は、事例が少ない。MIS 法の一連の段階を実施し、モデル世帯の最低生活費を推計した唯一の例は、平成 22 年から 24 年にかけて厚生労働科学研究費補助金政策科学総合研究事業(政策科学推進研究事業)「貧困・格差の実態と貧困対策の効果に関する研究」(平成 22～24 年度、研究代表者 阿部彩)(この事業では三鷹市を想定した最低生活費の推計を行ったため、以下、この事業を「三鷹 MIS」と呼ぶ)の一環として行われた研究事業である。三鷹 MIS においては、若年単身男性・女性、高齢単身男性・女性、子ども1人(年齢設定は5歳、小学5年生、中学3年生の3つ)のいる二親世帯、母子世帯の計7つのモデル世帯の最低生活費が推計された。また、フォローアップ調査として、2017年に子ども(17歳女子、ふたり親世帯、ひとり親世帯)の最低生活費の推計を行っているが、世帯全体の最低生活費の推計は行っていない。

図表 2-1. 事業総括および外部委員がこれまでに実施した MIS

	世帯員の属性	実施年	世帯タイプ	想定場所
1	若年単身男性	2010	① 若年単身	三鷹
2	若年単身女性	2010	② 若年単身	三鷹
3	高齢単身男性	2011	③ 高齢単身	三鷹
4	高齢単身女性	2011	④ 高齢単身	三鷹
5	子ども（5歳、小学5年生、中学3年生男女）	2010	①5,6,7の合体による 二親世帯	三鷹
6	既婚中年男性（父親）	2012	⑥8,5の合体による母 子世帯	三鷹
7	既婚中年女性（母親）	2012		三鷹
8	母子世帯の母	2012 2017	⑦8,10の合体による 母子世帯	三鷹 川崎
9	既婚中年母親	2017	⑧9,10の合体による	川崎
10	子ども（17歳女子）	2017	二親世帯	川崎

【文献】

Davis, A., Uzuki, Y., Iwata, M., Yamada, A., Shigekawa, J. & Iwanaga, R., "Comparing the Minimum Income Standard in the UK and Japan: Methodology and Outcome", *Journal of Social Policy and Society*, 13(1): p.89-101.

岩永理恵・岩田正美「イギリスのミニマム・インカム・スタンダード MIS を用いた日本の最低生活費研究」『社会政策』第 4 巻第 1 号, p.58-60.

岩田正美・岩永理恵「ミニマム・インカム・スタンダード(MIS 法)を用いた日本の最低生活費試算：他の手法による試算および生活保護基準との比較」『社会政策』第 4 巻第 1 号 ミネルヴァ書房  
重川純子・山田篤裕「日本におけるミニマム・インカム・スタンダード(MIS 法)の適用とその結果」『社会政策』第 4 巻第 1 号, p.71-84.





### 3. 調査手法と実施状況



### 3. 調査手法と実施状況

本節では Minimum Income Standard 法(以下 MIS 法)による調査の手法の詳細および実施状況について説明する。

#### (1) 調査設計

2019年4月17日に、調査の詳細設計について厚生労働省および有識者数名による会議がもたれ、算定を行うモデル世帯の設定および算定方法について検討された。世帯類型については標準世帯(33歳男性、29歳女性、4歳子ども)を事例とする案が検討されたが、学齢期に比べて子どものライフスタイルが均一でないこと(保育・教育の形態など)による諸経費の差が考慮されないことが考えられるため、設定が困難であることが見込まれた。そのため、本年度の調査においては比較的設定が容易である単身世帯をケースとすることが合意された。

地域の設定については、前回(2010年度)行われたMIS調査では三鷹市が選定されたが、一般世帯の消費実態より高価な生活費が推計されたため、同地域における調査では生活保護の算定に適用することは困難であることが推測された。そのため、全国からみた標準的な地域における調査を行うことが望ましいと考えられたが、調査機関の所在地による制約があるため遠隔地における調査は困難であり、東京近郊であってもできるかぎり全国的な標準に近いと考えられる地域に設定することが検討された。具体的には東京都西部(八王子市、町田市など南多摩地域)ないし神奈川県中部(相模原市など)が挙げられた。若年者については東京都西部、神奈川県中部においては家族との同居、学生などが多く、独立して生計を営む単身の就業者が少ないことが考えられるため、都心に近い都区内東部(豊島区、足立区など)で実施する案が出された。

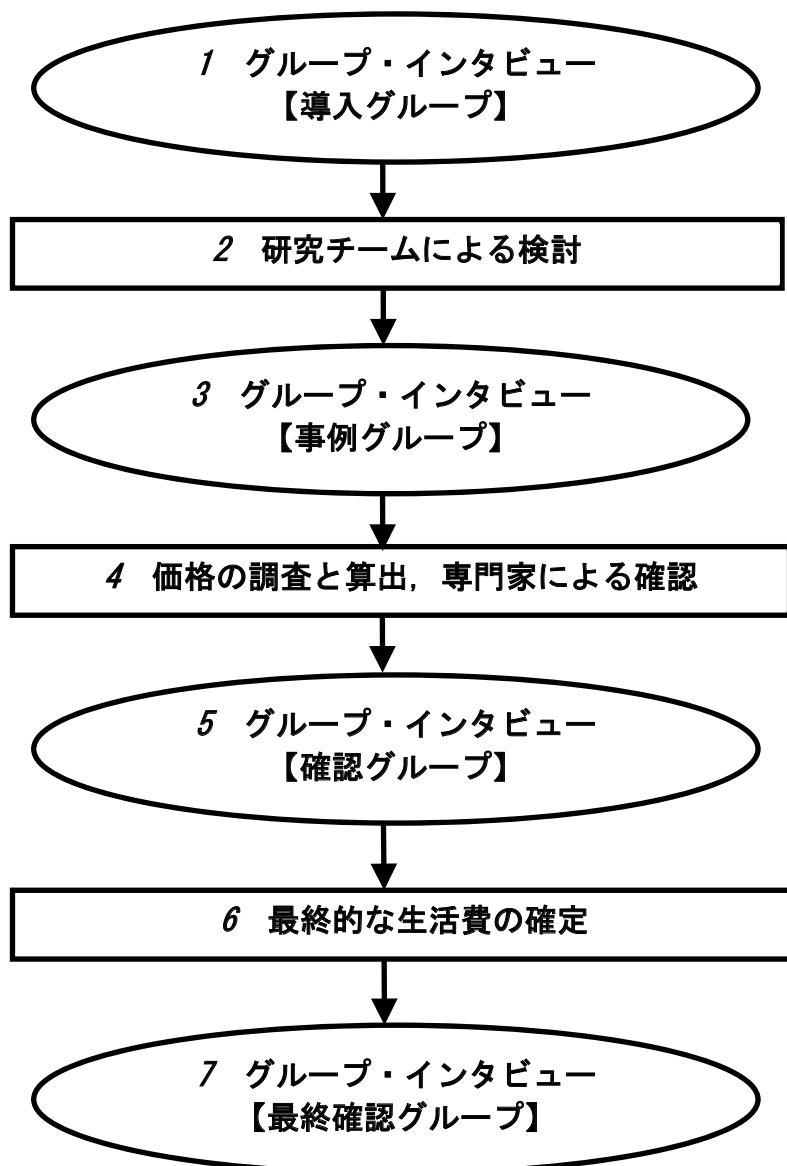
MIS法による調査の手続きは2. 意義にて述べた通り厳密に定められているが、本事業はその成果が最低生活費の算定において直接参照されることを前提としている。そのため、一部のグループ・インタビューの実施内容について、グループ・インタビューにおいて予算制約についての検討は行わないというMIS法の手法と理念に反しない範囲で、消費や賃金に関する各種統計とMIS法による推計結果の比較、およびその比較をもとにして必要経費の増額または減額を検討する議論のセッションも加えることとした。

最低生活費の算定に際しては、貯蓄および積立型の保険については、全国消費実態調査においても消費支出とは区別されていること、また生活保護においては保護費のやり繰りによる預貯金はその使用目的が生活保護の趣旨目的に反しない場合に限り認められ、貯蓄的性格が強い保険(養老保険等)の保有は認められていないことから、算定の際に除外できるようインタビューを設定することとした。貴金属、自動車等生活保護において原則として保有が認められていない品目も除外して算定することとした。

調査手法はMIS法に準拠し、図表3-1のように調査段階を設定した。そのうち1・3・5・7段階にてグループ・インタビューを実施し、2・4・6段階では研究チームによるインタビュー結果の

集計と価格調査、専門家を含めた暫定値の検討を行った。

図表 3-1 MIS 調査の段階



## (2) グループ・インタビューの準備

グループ・インタビューに関する事務手続き(調査協力者の募集、謝礼金の支払、インタビュー会場の設営、速記録の作成等)については、公立大学法人首都大学東京より一般社団法人新情報センターに委託した。グループ・インタビューの実施は、首都大学東京子ども・若者貧困研究センターおよび有識者数名が行った。

フォーカス・グループ・インタビューは、導入グループ1回、事例グループおよび確認グループは各属性ごとに1回ずつ4回、最終確認グループは年代ごとに男女半数ずつのグループを1回ずつ2回、計11回実施した。各グループの目的と想定される所要時間をもとに、導入グループおよび最終確認グループは2時間、事例グループおよび確認グループは5時間のインタビューを実施した。

・導入グループ	2時間	2019年8月	1回
・事例グループ	5時間	2019年9月～10月	4回
・確認グループ	5時間	2019年12月～2020年1月	4回
・最終確認グループ	2時間	2020年2月	2回

各回の調査の日時、会場、参加者、モデレーターは、図表3-2～3-5のとおりである。

図表3-2. 導入(定義)グループ

日時	2019年8月29日(日) 10:00～12:00
会場	渋谷区本町区民会館
参加者	20～50代の男性3名、女性4名(Web アンケートモニター)
モデレーター	阿部、岩田、山田篤裕、岩永、山田壮志郎、渡辺
スタッフ	遠藤、近藤、進藤、福山、瀧澤
掲示物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本日のスケジュール</li> <li>・日本国憲法第25条</li> <li>・生活保護制度の在り方に関する専門委員会 報告書 2004年</li> <li>・経済企画庁編『国民所得倍増計画一付経済審議会答申』1963年</li> <li>・国土交通省住生活基本計画における「居住面積水準」2016年</li> <li>・国土交通省住生活基本計画における「住宅性能水準」2016年</li> </ul>
配布物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調査概要・連絡先</li> <li>・子ども・若者貧困研究センター パンフレット</li> </ul>
事務局	速記者1名、事務3名

図表 3-3. 事例グループ

	【若年男性】	【若年女性】
日時	2019年9月22日(日) 10:00～15:40	2019年9月15日(日) 10:00～15:40
会場	首都大学東京 秋葉原サテライトキャンパス	首都大学東京 秋葉原サテライトキャンパス
参加者	東京都足立区・北区・荒川区のいずれかに在住の25～35歳の単身男性8名(Web アンケートモニター)	東京都足立区・北区・荒川区のいずれかに在住の25～35歳の単身女性8名(Web アンケートモニター)
モデレーター	阿部、岩田	阿部、岩田
スタッフ	遠藤、福山、進藤	遠藤、近藤、福山、梶原
掲示物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本日のスケジュール</li> <li>・事例(架空の人物)プロフィール</li> <li>・日本国憲法第25条</li> <li>・国土交通省「居住面積水準」</li> <li>・「誰にでも最低必要な生活」の定義</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本日のスケジュール</li> <li>・事例(架空の人物)プロフィール</li> <li>・日本国憲法第25条</li> <li>・国土交通省「居住面積水準」</li> <li>・「誰にでも最低必要な生活」の定義</li> </ul>
配布物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調査概要・連絡先</li> <li>・子ども・若者貧困研究センター パンフレット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調査概要・連絡先</li> <li>・子ども・若者貧困研究センター パンフレット</li> </ul>
事務局	速記者2名、事務2名	速記者2名、事務2名

	【高齢男性】	【高齢女性】
日時	2019年9月4日(水) 10:00～15:40	2019年9月10日(火) 10:00～15:40
会場	マチダレンタルスペース会議室	マチダレンタルスペース会議室
参加者	東京都町田市に在住の65～75歳の単身男性8名(町田市シルバー人材センター会員)	東京都町田市に在住の65～75歳の単身女性8名(町田市シルバー人材センター会員)
モデレーター	阿部、山田壮志郎	岩永、渡辺
スタッフ	遠藤、近藤、進藤、梶原	遠藤、近藤、福山、進藤
掲示物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本日のスケジュール</li> <li>・事例(架空の人物)プロフィール</li> <li>・日本国憲法第25条</li> <li>・国土交通省「居住面積水準」</li> <li>・「誰にでも最低必要な生活」の定義</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本日のスケジュール</li> <li>・事例(架空の人物)プロフィール</li> <li>・日本国憲法第25条</li> <li>・国土交通省「居住面積水準」</li> <li>・「誰にでも最低必要な生活」の定義</li> </ul>
配布物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調査概要・連絡先</li> <li>・子ども・若者貧困研究センター パンフレット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調査概要・連絡先</li> <li>・子ども・若者貧困研究センター パンフレット</li> </ul>
事務局	速記者2名、事務2名	速記者2名、事務2名

表 3-4. 確認グループ

	【若年男性】	【若年女性】
日時	2019年11月24日(日) 10:00～15:40	2019年12月15日(日) 10:00～15:40
会場	首都大学東京 秋葉原サテライトキャンパス	北区赤羽会館 4階 第6集会室
参加者	東京都足立区・北区・荒川区のいずれかに在住の25～35歳の単身男性7名(Web アンケートモニター・1名当日欠席)	東京都足立区・北区・荒川区のいずれかに在住の25～35歳の単身女性7名(Web アンケートモニター・1名当日欠席)
モデレーター	岩田、山田壮志郎	阿部、岩田
スタッフ	遠藤、近藤、福山、小山	遠藤、近藤、梶原、石井、保坂
掲示物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本日のスケジュール</li> <li>・事例(架空の人物)プロフィール</li> <li>・日本国憲法第25条</li> <li>・国土交通省「居住面積水準」</li> <li>・「誰にでも最低必要な生活」の定義</li> <li>・住居間取り</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本日のスケジュール</li> <li>・事例(架空の人物)プロフィール</li> <li>・日本国憲法第25条</li> <li>・国土交通省「居住面積水準」</li> <li>・「誰にでも最低必要な生活」の定義</li> <li>・住居間取り</li> </ul>
配布物	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1)調査概要・連絡先</li> <li>(2)誰にでも最低必要な生活の定義</li> <li>(3)賃貸物件リスト</li> <li>(4)品目リスト(価格付き)</li> <li>(5)32歳男性 1ヶ月献立表</li> <li>(6)栄養評価専門家によるコメント</li> <li>(7)「日本人の栄養摂取基準」</li> <li>(8)子ども・若者貧困研究センター パンフレット</li> <li>※(2)～(7)は終了後回収</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1)調査概要・連絡先</li> <li>(2)誰にでも最低必要な生活の定義</li> <li>(3)賃貸物件リスト</li> <li>(4)品目リスト(価格付き)</li> <li>(5)32歳女性 1ヶ月献立表</li> <li>(6)栄養評価専門家によるコメント</li> <li>(7)「日本人の栄養摂取基準」</li> <li>(8)子ども・若者貧困研究センター パンフレット</li> <li>※(2)～(7)は終了後回収</li> </ul>
事務局	速記者2名、事務2名	速記者1名、事務2名

	【高齢男性】	【高齢女性】
日時	2019年11月20日(水) 10:00～15:40	2019年12月1日(日) 10:00～15:40
会場	B-Life 貸会議室 1階 B/C	B-Life 貸会議室 1階 B/C
参加者	東京都町田市に在住の65～75歳の単身男性8名(町田市シルバー人材センター会員)	東京都町田市に在住の65～75歳の単身女性8名(町田市シルバー人材センター会員)
モデレーター	阿部、山田壮志郎	岩永、渡辺
スタッフ	遠藤、近藤、福山、瀧澤	遠藤、近藤、福山、進藤
掲示物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本日のスケジュール</li> <li>・事例(架空の人物)プロフィール</li> <li>・日本国憲法第25条</li> <li>・国土交通省「居住面積水準」</li> <li>・「誰にでも最低必要な生活」の定義</li> <li>・住居間取り</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本日のスケジュール</li> <li>・事例(架空の人物)プロフィール</li> <li>・日本国憲法第25条</li> <li>・国土交通省「居住面積水準」</li> <li>・「誰にでも最低必要な生活」の定義</li> <li>・住居間取り</li> </ul>
配布物	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1)調査概要・連絡先</li> <li>(2)誰にでも最低必要な生活の定義</li> <li>(3)賃貸物件リスト</li> <li>(4)品目リスト(価格付き)</li> <li>(5)32歳男性 1ヶ月献立表</li> <li>(6)栄養評価専門家によるコメント</li> <li>(7)「日本人の栄養摂取基準」</li> <li>(8)子ども・若者貧困研究センター パンフレット</li> <li>※(2)～(7)は終了後回収</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1)調査概要・連絡先</li> <li>(2)誰にでも最低必要な生活の定義</li> <li>(3)賃貸物件リスト</li> <li>(4)品目リスト(価格付き)</li> <li>(5)71歳女性 1ヶ月献立表</li> <li>(6)栄養評価専門家によるコメント</li> <li>(7)「日本人の栄養摂取基準」</li> <li>(8)子ども・若者貧困研究センター パンフレット</li> <li>※(2)～(7)は終了後回収</li> </ul>
事務局	速記者2名、事務2名	速記者2名、事務2名

図表 3-5. 最終確認グループ

	【若年男女】	【高齢男女】
日時	2020年2月16日(日) 13:30～15:30	2020年2月10日(月) 14:00～16:00
会場	首都大学東京 秋葉原サテライトキャンパス	B-Life 貸会議室1階 B/C
参加者	東京都足立区・北区・荒川区のいずれかに在住の25～35歳の単身者(男性4名、女性4名・Webアンケートモニター)	東京都町田市に在住の65～75歳の単身者(男性4名、女性4名・町田市シルバー人材センター会員)
モデレーター	阿部、渡辺、遠藤	阿部、山田壮志郎、遠藤
スタッフ	梶原、瀧澤	近藤、福山、進藤
掲示物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本日のスケジュール</li> <li>・事例(架空の人物)プロフィール</li> <li>・日本国憲法第25条</li> <li>・国土交通省「居住面積水準」</li> <li>・「誰にでも最低必要な生活」の定義</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本日のスケジュール</li> <li>・事例(架空の人物)プロフィール</li> <li>・日本国憲法第25条</li> <li>・国土交通省「居住面積水準」</li> <li>・「誰にでも最低必要な生活」の定義</li> </ul>
配布物	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1)調査概要・連絡先</li> <li>(2)「誰にでも最低必要な生活」の定義</li> <li>(3)品目リスト(確認グループをもとに修正・価格付き)</li> <li>(4)32歳男女 1ヶ月献立表(確認グループをもとに修正)</li> <li>(5)子ども・若者貧困研究センター パンフレット</li> <li>※(2)～(4)は終了後回収</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1)調査概要・連絡先</li> <li>(2)「誰にでも最低必要な生活」の定義</li> <li>(3)品目リスト(確認グループをもとに修正・価格付き)</li> <li>(4)71歳男女 1ヶ月献立表(確認グループをもとに修正)</li> <li>(5)子ども・若者貧困研究センター パンフレット</li> <li>※(2)～(4)は終了後回収</li> </ul>
機材	大判台紙付きメモパッド	大判台紙付きメモパッド
事務局	速記者1名、事務2名	速記者1名、事務2名

調査対象者は、MIS法にのっとり、各調査協力者のインタビューへの参加は1回のみとし、複数回参加することがないようにリクルーティングを行った。導入グループは、多様な年代、世帯構成、所得水準の対象者(男女)を対象とし、調査会社に登録しているアンケートモニターより20代・30代・40代・50代の各年代の男女各1名ずつ、計8名が選定された。事例グループ、確認グループ、最終確認グループは、検討するモデル世帯の年代、性別に近い属性の調査協力者を募った。すなわち、若年者のフォーカスグループは、東京都足立区・北区・荒川区のいずれかに在住の25～35歳の単身男性・女性から、できるかぎり幅広い所得水準の参加者を各回8名ずつ選定することとした。導入グループと同様、アンケートモニターより当該グループの条件に該当するモニターが各回8名選定された。高齢者のフォーカスグループは、神奈川県相模原市・東京都町田市・八王子市のいずれかに在住の65～75歳の単身男性・女性から8名ずつ選定することとした。モニターでは十分な数の参加者を集めることができないため、3市のシルバー人材センターに依頼し、協力を得られた公益社団法人町田市シルバー人材センターにて、当該グループの条件に該当する会員から各回8名が選定された。

各回のグループ・インタビューにおいて、本調査の目的、手法、当該インタビューのタスク等を理解するための資料を配布した。また、グループのタスクに応じて、最低生活に関する法律や審議会資料、答申等の抜粋を掲示し、モデレーターから説明を加えた。確認グループ以降は、事例グループをもとにして作成された必要な品目リスト、グループ・インタビューをもとにし



て作成した食事メニューのリストを配布し、その内容をもとに議論を進めた(インタビュー終了後に回収)。

また英国における MIS 調査に準じていずれのグループにおいても、壁面に大判のメモパッドを貼付しスタッフが議論の内容を随時記載し、モデレーターと参加者が必要に応じて確認、参照できるようにした。

各回の資料は巻末に収録したとおりである。

### **(3) 導入(定義)グループ・インタビュー**

#### **(3) - 1 導入グループの概要**

導入グループでは、第一に「誰にでも最低必要な生活」の定義、第二に「誰にでも最低必要な生活」に必要な住まい・居住スペースについて議論し、以降のグループの議論の前提となる定義を文章化することを目的とした。

フォーカスグループは 20 代～50 代の男女 7 名により構成した(8 名のリクルートを行ったが、当日 30 代男性 1 名が欠席したため 7 名となった)。

第一の課題である「誰にでも最低必要な生活」の定義では、「現代日本(2019 年)」における「すべての人」の「誰にでも最低必要な生活」について議論した。今回調査では特定の定義を議論の出発点とはせず、「誰にでも必要」という文言が意味するのは「すべての人に共通する必要」であるとモデレーターが口頭で簡潔に説明するにとどめた。

参加者それぞれから自分なりの定義が出された上で、日本における最低生活の定義例として、①日本国憲法 25 条の条文、②「生活保護制度の在り方に関する専門委員会報告書」2004 年、③経済企画庁編『国民所得倍增計画—付経済審議会答申』1963 年の定義を提示した(図表 3-6)。これらの定義を参考にして各自の定義を見直しつつ、フォーカスグループの合意のもとに「誰にでも最低必要な生活」を定義することとした。

第二の課題「誰にでも最低必要な生活」に必要な住まい・居住スペースの定義は、国土交通省住生活基本計画における「居住面積水準」「設備の基準」を提示し(図表 3-7)、具体的な間取り、設備(トイレ、浴室、収納スペース、採光など)を検討し、これをもとに定義の補足をはかる。

二つの課題についての議論を経て、モデレーターは議論の中で合意された点やキーワードをもとに定義を取りまとめ文章化し、フォーカスグループから同意を得る。このように文章化された定義は、以降のインタビューの冒頭においてモデレーターが提示、説明し、たびたび定義に立ち返った議論を促す際に使用される。一方で住まい・居住スペースについては、詳細な間取り等を設定することはせず、定義の補足説明に組み込むこととした。具体的な間取りや設備は、事例グループにおいてモデルとなる人物の年齢や世帯類型に合わせて再度合意形成をはかることとした。

図表 3-6. 最低生活および居住に関する規定および定義（揭示物）

**日本国憲法第 25 条**

第 1 項 すべて国民は、**健康で文化的な最低限度の生活**を営む権利を有する。

第 2 項 国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

**生活保護制度の在り方に関する専門委員会 報告書 2004 年**

ここで言う「自立支援」とは、社会福祉法の基本理念にある「利用者が心身共に健やかに育成され、又はその有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるように支援するもの」を意味し、**就労による経済的自立**のための支援（就労自立支援）のみならず、それぞれの被保護者の能力やその抱える問題等に応じ、身体や精神の健康を回復・維持し、自分で自分の健康・生活管理を行うなど **日常生活において自立**した生活を送るための支援（日常生活自立支援）や、社会的なつながりを回復・維持するなど **社会生活における自立**の支援（社会生活自立支援）をも含むものである。

**経済企画庁編『国民所得倍増計画—付経済審議会答申』 1963 年**

「最低生活水準とは国民の **健康で文化的な最低限度の生活水準**を意味するものであり、……従来、ややもすれば最低生活費は絶対的なものとしてとらえられがちであった。たとえば、在来の保護基準は肉体的生存に必要な不可欠の家計支出額を各費目について積算し、これを中心に算定されてきた。しかしながら、社会保障における最低生活は、**国民が相互の一定限度の生活を保障しあうという社会連帯**の国民感情や、**一定の地域、一定の時点における生活習慣**等をも考慮に入れて定められるべきであり、**一般社会生活の発展に対応してゆく相対的なもの**である」

図表 3-7. 居住面積水準に関する規定および定義（揭示物）

国土交通省住生活基本計画における「居住面積水準」 2016年					
		世帯人数別の面積(例) 単位:m <sup>2</sup>			
		単身	2人	3人	4人
最低居住 面積水準	世帯人数に応じて、 <b>健康で文化的な住生活の基礎として必要不可欠</b> な住宅の面積に関する水準 ( <b>すべて</b> の世帯の達成を目指す)	25	30 【30】	40 【35】	50 【45】
誘導居住 面積水準	世帯人数に応じて、豊かな住生活の実現を前提として、多様なライフスタイルを想定した場合に必要と考えられる住宅の面積に関する水準				
	<都市居住型> <b>都心とその周辺での共同住宅</b> 居住を想定  <一般型> <b>郊外や都市部以外での戸建住宅</b> 居住を想定	40	55 【55】	75 【65】	95 【85】
		55	75 【75】	100 【87.5】	125 【112.5】

国土交通省住生活基本計画における「住宅性能水準」 2016年	
1 基本的機能	
(1) 居室の構成等	
①	各居室の構成及び規模は、 <u>個人のプライバシー、家庭の団らん、接客、余暇活動等</u> に配慮して、適正な水準を確保する。
②	<u>専用の台所その他の家事スペース、便所（原則として水洗便所）、洗面所及び浴室</u> を確保する。ただし、適切な規模の共用の台所及び浴室を備えた場合は、各個室には専用のミニキッチン、水洗便所及び洗面所を確保すれば足りる。
③	<u>世帯構成に対応した適正な規模の収納スペース</u> を確保する。

(3) - 2 導入グループの実施

導入グループではまず、「誰にでも最低必要な生活」、「すべての人に共通する必要」について考えたいとの課題提示を行った。参加者からは衣食住のほか、移動の手段の確保、安定した仕事、貯蓄、教育が挙げられた。ただし、教育については現代日本における公教育、義務教育にかかわらず、いわゆる「読み書きそろばん」以外は「誰にでも最低必要な生活」の必要とはいえないのではないかと、この意見が根強く主張された。この意見をめぐって、人間としての生

存に必要な最低限の生活を送るための教育の必要性に議論が集中し、「誰にでも最低必要な生活」あるいは研究チームが意図している最低生活の議論から逸脱することが想定された。そこでモデレーターは図表 3-6 を提示し、これらを議論の出発点としたいと述べた。

各種の定義、特に日本国憲法第 25 条をもとに議論を再開したところ、人との交流、心身の健康、趣味や旅行などの生活のゆとり、将来の仕事に関する見通しを得るための能力や情報へのアクセス、学力のためではなくコミュニケーションや人との付き合い方を学ぶための学校教育、必要なときに医療が受けられること、お金が得られることが「誰にでも最低必要な生活」に必要なものとして挙げられた。

続いて、「誰にでも最低必要な生活」のための居住スペースについて議論を行った。ここでも当初は口頭での説明からディスカッションを始め、ある程度のイメージが出てきたところで各種の規定や定義を提示し、さらに部屋の間取りを印刷した大判の掲示用紙の上にマグネットシートを用いて室内に必要な設備やアイテムを配置したものを参加者に提示する方法をとった。

参加者からは暑さ・寒さから身を守る、衛生面や健康面に配慮するための浴室やトイレの設置(共同でも可)、日当たりや風通し、安全(地震への備えや防犯。女性の場合、1 階では防犯面で不十分)などが挙げられた。さらに個人的なスペースの確保が必要かという議論が出てきたため、モデレーターは図表 3-7 の居住面積に関する規定を提示した。国土交通省住生活基本計画では、単身者の場合 25 m<sup>2</sup>が最低居住面積水準とされている。しかし、参加者からは少なくとも東京において現実的に市場に出回っている住居がどのようなものかを考慮した場合、25 m<sup>2</sup>という面積は「基礎的な生活」を送るためには過大であるとの意見も出された。

モデレーターから、家庭での団らんや友人を呼ぶことなどは想定されるかと確認したところ、子どもがいる世帯では子どもの友だちが遊びに来ることがあるため、接客スペースもしくは独立した台所が必要ではないかとの意見が出された。一人暮らしの場合は専用の台所は必要だが、接客スペースは不要だろうとの意見があり、異論はなかった。ライフステージや世帯類型によって想定される他者の出入りは異なり、接客スペースの要否は異なるだろうという見解が合意された。

一方、間取りやアイテムの配置については、事前にトイレや冷蔵庫といった主要なパーツをマグネットシートで作成し持参したが、想定されていなかった物品についてその場でパーツを作り対応した。各設備やアイテムのパーツのバランスをとって配置し、一点一点合意形成をはかることは難しく、具体的な間取り事例の合意には至らなかった。

#### (4) 研究チームによる検討

以上のフォーカス・グループ・インタビューを踏まえ、研究チームとして以下の定義を確定した。

**【定義まとめ】**

現代日本における誰にでも最低必要な生活とは、心身の健康を保つ衣食住のみならず、自分の時間、人との交流・人間関係、自由に移動する手段の要素を含まなくてはならない。また、将来の見通しや、生活の安定性を得るための余裕や、情報や医療へのアクセスができる環境が整っている必要がある。

**【要素】**

心身ともに健康である衣食住、  
自分の時間（※ワークライフバランス）・人との交流をもてる  
安定して暮らせる（※失職しても1年くらいは過ごせる貯蓄がある）  
衣食住以外に  
自由に移動するための交通手段がある  
将来の見通し・仕事に必要な情報にアクセスする（※インターネット）機会がある  
将来の見通し・円滑な人間関係を学ぶための教育機会がある  
医療にいつでもアクセスできる機会がある

住宅については  
冷暖房がある  
心の余裕がもてる、  
衛生的（※洗濯・日当たり等）  
安全（※防犯ではなく耐震面）  
かつ子どもがいる場合には接客面積がある。

この定義は事例グループ以降、掲示(定義まとめ)および席上配布(定義まとめ、要素)を行い、議論の際に架空の事例の属性とあわせて、参加者各自の経験を踏まえつつも議論の前提となるものとして立ち返る基準として提示することとした。

**(5) 事例グループ**

事例グループでは、導入グループにおいて合意された「誰にでも最低必要な生活」の定義をもとに一定の年齢、性別、居住地の架空の人物(事例)を想定し、その人物が「誰にでも最低必要な生活」を送るためには、どのような所有物やサービスが必要となるかを話し合う。これに先立つ課題として、導入グループにて積み残された住居の間取りや設備、交通や買い物などの利便性を考慮した、住居の確保に際しての具体的な必要条件の確定をはかる。また、この生活に必要な所有物やサービスといった品目を大小や金額の多寡、予算制約を問わず想定しうる限りすべて挙げ、「誰にでも最低必要な生活」を送るために必要な費用を積み上げる

ためのリストを作成するための情報を得ることである。

事前打ち合わせにおいて決定した単身の若年者と高齢者世帯のグループを実施するという条件をもとに、以下の四通りの事例を設定した。

- ・若年単身男性: 松本健太さん(32歳男性、足立区在住、未婚、ひとり暮らし)
- ・若年単身女性: 田中ゆきさん(32歳女性、足立区在住、未婚、ひとり暮らし)
- ・高齢単身男性: 田中 武さん(71歳男性、町田市在住、配偶者と死別、ひとり暮らし)
- ・高齢単身女性: 山本良枝さん(71歳女性、町田市在住、配偶者と死別、ひとり暮らし)

これらの事例それぞれについて、2. において述べた通り、前後5歳程度の同じ地域に在住し、同じ世帯類型の参加者8名によるフォーカス・グループ・インタビューを実施した。実施に先立ち、委託業者を通して光熱水道費の実態を記入する事前課題(別紙1)を配布し、各自がインタビューの際に参照できるよう記入を依頼した。当初提出は求めなかったが、光熱水道費についての議論が時間的に割愛されたグループでは、終了後にモデレーターの判断で任意の提出を依頼し、これを参考に光熱水道費の平均値を品目リストに採用した。

各グループにおける当日のプログラムはモデレーターとスタッフに「トピックガイド」としておおよその時間配分、および想定される物品を例示したリストを配布した(各回のスケジュールは別紙2の通り)。事例グループにおける議論の具体的内容は、各回の事後報告としてモデレーターおよびスタッフの所見を別紙5の通り掲載している。

### (5) - 1 品目リストの作成

事例グループでは、モデレーターに配布した「トピックガイド」に示したおおまかな種別ごとに「誰にでも最低必要な生活」を送るためにはどのような品目が必要であるか議論した。研究チームはこの議論をもとに、それぞれの事例となる人物が「誰にでも最低必要な生活」を送るために必要な品目およびサービスを積み上げ、リスト化する作業を行った。

事例グループにおいてあげられた品目は、品名(アイロン、スマートフォンなどの消費財、ヘアカットやクリーニングなどのサービス)、必要な個数と耐用月数(何か月に1回、いくつ購入する/買い替えるのか)を確認し、集計用のワークシートに入力した。

集計用のワークシートには一行ごとに品名、個数、耐用月数、単価を入力する。ここに価格調査を行った小売店(店舗名、ネットショップの場合はサイト名)、価格、商品名・型番を並列して入力し、安価なものないしはグループ・インタビューで得られた条件に近いものを選択し、月額を計算できるようにした。

これらの品目の価格を、インタビューで得られた耐久月数(その物品を何年間使うか、消耗品であれば何か月に1回買うか)で割り返し、月額に直した金額を品目リストに掲載した。また、必要/不要、あるいは耐久月数の合意に至っていない品目については色分けし、確認グル

ープにおいてモデレーターおよび参加者が確認して、購入数や品目の質を吟味できるようにリストを準備した。

耐久月数についての合意ないし意見が得られなかった品目については、国税庁ホームページに掲載されている減価償却資産の耐用年数表<sup>1</sup>を参照し、耐用月数を設定した。

## (5)－2 献立リストの作成

「誰にでも最低必要な生活」に必要なもののうち、食費についてはグループ・インタビューで食材を網羅的に挙げることは困難なため、事例グループでは下記のような質問を行い、「誰にでも最低必要な生活」において想定される食生活を検討するための情報を得た。

- 一日何回食事をするか(一日三食、一日二食等)
- どんな種類の食事をとるか。
- どのような構成か(一汁三菜、丼ものだけ、など)。
- 量、たとえば、ご飯は一膳、トマト一個、アジ干物一枚 など。
- 生鮮品か、冷凍食品か、缶詰か
- どのように調理するか、冷凍食品、缶詰等なら調味済みのものをそのまま食べるか。
- 晩酌をすることはあるか。その回数、おつまみは。
- 曜日によって、どの程度違った食事をするか。(肉料理、魚料理)
  - ✓ 週末も平日と同じ食事か。
  - ✓ 煮物や汁物等作り置きして何回かに分けて食べることはあるか。
- 食品はどこで、いつ買うか(毎日、週末にまとめて)。
- おやつは食べるか。時々はごちそうを食べることはあるか。
- 持ち帰り(お惣菜等の中食)や、外食はするか？
  - ✓ お惣菜の場合どこで買うか(スーパー、コンビニ、弁当屋等)
  - ✓ 外食の場合どこで食べるか(レストラン、ファストフード、等)

これらの質問、およびそこから派生した食生活に関する議論もとに、研究チームは各属性について1か月分の献立リストを作成した。30日分の献立をすべて研究チームにて作成し栄養評価を依頼することは困難であることから、1週間(7日)分の献立を4回繰り返して28日分と仮定し、さらに2日分の献立を加えることで1か月分の献立の作成とみなした。2日分の献立は、外食やステーキなどの「ごちそう」を月1～2回程度食べる、といった合意があった場合はその献立を優先して採用した。

---

<sup>1</sup> <https://www.keisan.nta.go.jp/h30yokuaru/airoshinkoku/hitsuyokeihi/genkashokyakuhi/taiyonensuhyo.html>, 2020/03/02 確認

「しょうが焼き」「オレンジ」「デパ地下でたい焼きを購入」など具体的に例示のあったメニューについては献立表にそのまま採用したほか、その他の意見は研究チームにて話し合いのうえ反映してメニューを決定し、1週間と2日分の献立表を作成した。

献立表に挙げられた料理を作るために必要な食材の重量や個数は、女子栄養大学出版部発行の『家庭のおかずのカロリーガイド(第3版)』を参照し、研究チームが算出した。『カロリーガイド』は食品ごとに料理例が数例ずつ挙げられ(たとえば「なす」を使った献立として、「焼きなす」「お浸し」「煮物」「いため煮」「なべしぎ」「素揚げ」「天ぷら」が掲載されている)、各料理のレシピおよび1人分の材料表が掲載されている。また、野菜等の重量を確認する際は、女子栄養大学出版部発行の『七訂食品成分表 2019』に記載されている「見当」量や、ウェブサイト「簡単! 栄養 and カロリー計算<sup>2)</sup>」を利用した。調味料や市販のめんつゆ等の使用量は当該商品のメーカーのホームページも適宜参照した。

『カロリーガイド』はグループ・インタビューをもとに作成された献立における料理を網羅するものではないが、同じ食材を利用した類似の料理の材料表をもとに、他の材料や調味料の使用量を勘案して、ある一つの料理を作るためには、どのような食品や調味料がどれだけ必要なのかを確認し、栄養学を専門としたメンバーがいない研究チームとして可能な限りの検討、算出を試みた。

## (6) 価格調査・専門家確認

事例グループにて作成された品目リストおよびメニューのそれぞれの項目について、研究チームによる価格付けが以下の手順に基づき行われた。

### (6) - 1 購入先のとりまとめ

消費財やサービスの品目リスト、および食材のリストをもとに「誰にでも最低必要な生活」のための生活費を積み上げそれぞれの品目が事例となる人物の生活している地域においていくらかで購入することができるかを調査した。

物品の購入は当然、その物品の性質や求められる品質などの条件がそれぞれ異なるので、一ヶ所の小売店ですべてをまかなえるものではない。事例グループにおいては、必要な品目およびサービスのみではなく、それぞれの物品をどういった店舗で入手するかを確認した。考えられる購入先として挙げられた店舗は、以下の図表 3-8 のとおりである。

---

<sup>2)</sup> <https://www.eiyoukeisan.com/>



図表 3-8. 購入先候補

分類	足立区(若年男性)	足立区(若年女性)	町田市(高齢男性)	町田市(高齢女性)
食品	西友、ライフ、マルエツ、ドン・キホーテ、業務スーパー	ライフ、ドン・キホーテ、イオン、Amazon(宅配)	西友、コープみらい	スーパー三和、ダイエー、西友、コープみらい、食品の店おた、三徳、オオゼキ
日用雑貨	西友	西友	イトーヨーカドー(南大沢店)、新宿のデパート	西友、ダイエー
家具・什器類	ニトリ	ニトリ	(話題なし)	ニトリ、西友、カインズホーム
電化製品	家電量販店全般	ネットショップ	ヨドバシカメラ	(話題なし)
弁当・外食等	そば屋(地域の店)、牛丼屋	定食屋、カフェ(同僚と)、居酒屋	幸楽苑、マクドナルド、スーパー(弁当購入)	デパ地下、コーヒー店、パスタの店
被服・履物	ユニクロ、BEAMS、レンタル(礼服)	マルイ、ルミネ、パルコ、GU、ユニクロ、ZOZOTOWN、レンタル(ドレス、礼服)	ユニクロ、ワークマン	ユニクロ、ニッセン、京王百貨店

## (6)－2 調査依頼

### a. 店頭調査の依頼

表 3-8 のように具体的な店名が挙げられた店舗における価格を調査することとし、3 店舗に依頼したところ、生活協同組合コープみらいより協力を得ることができた。店頭価格の調査は、コープみらいときわ店(東京都町田市常盤町)にて、2019 年 11 月 13 日 14 時～16 時に実施した。

町田市を想定した高齢者グループ・インタビューにおいて得られた品目(食品および日用品類)をリストアップした作業表を持参し、研究チーム 4 名が実際に販売されている価格を一点ずつ商品名、グラム数、入数等をすべて確認し、持参した作業表に記入した。その際、一定期間のみ実施されているセール価格ではなく正規価格を確認した。ただし、青果品や鮮魚等の「旬」のあるものの価格については、季節の効果による変動があることが見込まれるが、調査当日現在の価格を採用している。

### b. Web 調査

他の店舗でも店頭調査を検討していたが協力を得ることが難しかったため、ネットスーパー、ネットショップを利用して価格調査を行った。また、購入先候補に挙げられた店舗では網羅できない物品については、当該地域内あるいは近隣地域に立地する小売店が運営するネットショップの価格は市場において入手可能な価格であると判断して調査し、その結果を採用した。

調査を行った Web サイト(およびネットスーパーについては実店舗の所在地)は図表 3-9 のとおりである。

図表 3-9. 調査店舗一覧

店名	所在地/URL
コープみらい ときわ店	東京都町田市常盤町 3170-1
西友(楽天西友ネットスーパー)	(竹の塚店) 東京都足立区西竹の塚 1 丁目 11-2 (町田店) 東京都町田市森野 1 丁目 14-17 <a href="https://sm.rakuten.co.jp/">https://sm.rakuten.co.jp/</a>
セブンイレブン(商品案内)	<a href="https://www.sej.co.jp/products/">https://www.sej.co.jp/products/</a>
イトーヨーカドー(ネットスーパー)	(綾瀬店) 東京都足立区綾瀬 3 丁目 4-25 (南大沢店) 東京都八王子市南大沢 2 丁目 28-1 <a href="https://www.iy-net.jp/">https://www.iy-net.jp/</a>
ビックカメラ(ビックカメラ.com)	(コジマ×ビックカメラ足立加平店) 東京都足立区加平 3 丁目 1-15 (相模大野店) 神奈川県相模原市南区相模大野 3 丁目 8-1 ステーションスクエア B 館 6 階 <a href="https://www.biccamera.com/bc/main/">https://www.biccamera.com/bc/main/</a>
ヨドバシカメラ(ヨドバシ.com)	(マルチメディア上野) 東京都台東区上野 4 丁目 10-10 (町田店) 東京都町田市原町田 1 丁目 1-11 <a href="https://www.yodobashi.com/">https://www.yodobashi.com/</a>
ヤマダ電機(ヤマダウェブコム)	(テックランド足立店) 東京都足立区平野 2 丁目 1-5 (テックランドレミィ町田店) 東京都町田市原町田 6 丁目 8-1 <a href="https://www.yamada-denkiweb.com/">https://www.yamada-denkiweb.com/</a>
ニトリ(ネットショップ)	<a href="https://www.nitori-net.jp/ec/">https://www.nitori-net.jp/ec/</a>
東急ハンズ(ネットショップ)	(町田店) 東京都町田市原町田 6 丁目 4-1 町田東急ツインズ イースト 6F・7F <a href="https://hands.net/">https://hands.net/</a>
マツモトキヨシ(ネットショップ)	<a href="https://www.matsukiyo.co.jp/store/online">https://www.matsukiyo.co.jp/store/online</a>
ユニクロ(ネットショップ)	<a href="https://www.uniqlo.com/jp/">https://www.uniqlo.com/jp/</a>
GU(ネットショップ)	<a href="https://www.gu-japan.com/jp/sp/">https://www.gu-japan.com/jp/sp/</a>
ワークマン	<a href="https://www.workman.co.jp/">https://www.workman.co.jp/</a> (オンラインのほか、カタログ取り寄せ)
ABC マート(ネットショップ)	<a href="https://www.abc-mart.net/shop/">https://www.abc-mart.net/shop/</a>
ニッセン(ファッション通販)	<a href="https://www.nissen.co.jp/">https://www.nissen.co.jp/</a>
スポーツオーソリティ(ネットショップ)	<a href="https://www.sportsauthority.jp/shop/c/cSA/">https://www.sportsauthority.jp/shop/c/cSA/</a>
礼服レンタル.com	<a href="https://www.reifuku-rental.com/">https://www.reifuku-rental.com/</a>
レンタルのやました	<a href="https://www.rakuten.ne.jp/gold/y-rental/">https://www.rakuten.ne.jp/gold/y-rental/</a> (北千住に実店舗あり)
洋服の青山	<a href="https://www.y-aoyama.jp/">https://www.y-aoyama.jp/</a>
サイクルベースあさひ	<a href="https://ec.cb-asahi.co.jp/">https://ec.cb-asahi.co.jp/</a>
ココカラファイン(ネットショップ)	<a href="https://www.cocokarafine.co.jp/top/CSfTop.jsp">https://www.cocokarafine.co.jp/top/CSfTop.jsp</a>
マルイのネット通販	<a href="https://voi.0101.co.jp/voi/index.jsp">https://voi.0101.co.jp/voi/index.jsp</a>
資生堂公式オンラインショップ ワタシプラス	<a href="https://www.shiseido.co.jp/sw/onlineshop/">https://www.shiseido.co.jp/sw/onlineshop/</a>
スーツの AOKI 公式通販	<a href="https://www.aoki-style.com/">https://www.aoki-style.com/</a>
高島屋オンライン	<a href="https://www.takashimaya.co.jp/shopping/">https://www.takashimaya.co.jp/shopping/</a>
Amazon.co.jp	<a href="https://www.amazon.co.jp/">https://www.amazon.co.jp/</a>
京王百貨店 新宿店	東京都新宿区西新宿 1 丁目 1-4
Y!mobile オンラインストア	<a href="https://www.ymobile.jp/store/">https://www.ymobile.jp/store/</a>
ドコモオンラインショップ	<a href="https://onlineshop.smt.docomo.ne.jp/index.html">https://onlineshop.smt.docomo.ne.jp/index.html</a>

c. 価格の採用条件(セール品の除外、終売品の除外、最安値以外の選択の根拠)

同一の品目であっても、実際に市場で入手できる価格は店舗によって異なる。基本的にはグループ・インタビューで挙げられた店舗、また近隣地域の店舗のうち最も安価なものを採用している。ただし、期間限定のセールや Web 限定の価格を採用した場合、MIS 法の前提となっているいつでも裸一貫から「誰にでも最低必要な生活」のための物品をすべて一度に入手することができるという条件を満たさない。そのため、店頭調査と同様 Web における調査でも、セール価格と「通常価格」が併記されている場合は、「通常価格」を採用している。

いわゆる「オープン価格」の商品の場合、セール価格と通常価格の区別が明らかでない場合には、実施期間中に確認した価格を採用している。また、価格調査の実施期間とは別の時期

においては手袋やサンダルといった「季節もの」の衣料品等の価格が異なっていることも想定されるが、これも調査実施期間中における価格を採用している<sup>3</sup>。ネットショップでは売り切れや新モデルの発売などを理由に、すでに終売している商品が掲載されている場合もあったが、これらは当然採用対象外とした。

この他、グループ・インタビューにおいて明確な理由のもとに、最安値の商品では「誰にでも最低必要な生活」にはふさわしくないと同意され、かつ具体的な代替案が提示された場合には、同意された条件に合った商品の価格を採用している。

### (6)－3 栄養専門家による確認と助言

献立リストは購入価格の算定の基礎であるとともに、栄養専門家による評価の対象としても活用される。今回調査では、相模女子大学の齋藤沙織氏の協力を得て、Microsoft Excel アドインソフト「エクセル栄養君」を使用した栄養価計算および、別紙3の通りコメントを得た。栄養価計算の結果(文部科学省の定める「日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)」にそった三大栄養素および食塩相当量)は献立表の下部に掲載し、確認グループにて参照できるようにした。

「誰にでも最低必要な生活」においては、導入グループにて決められた通り「心身の健康を保つ衣食住」を確保しなければならない。この要素を満たすための食生活において最低限満たされなければならない基準として、「日本人の食事摂取基準」に定められている「推定エネルギー必要量<sup>4</sup>」を採用した。

「推定エネルギー必要量」は、性別・年代・身体活動レベル<sup>5</sup>ごとに定められているが、今回調査では事例に該当する年齢における「身体活動レベルII」の必要量を基準とすることとした。

研究チームにおいて作成した献立リストは、市販の書籍や資料をもとにしてできるかぎり同量の食事を作ることができるのではないかと推察した食材の種類や量を取りまとめたものである。これに対して栄養専門家はソフトを利用してより詳細かつ正確な計算を行っている。

### (6)－4 住居の調査と物件リストの作成

事例グループにて合意された住居の確保に際しての具体的な必要条件を満たした実際に市場に出ている賃貸物件を調査した。必要条件に関する合意内容は図表 3-10 の通りである。

---

<sup>3</sup> 確認グループにおいて追加された品目や、他の店舗にて購入することがふさわしいと合意された品目については、確認グループ終了後の12月～1月の間に追加調査している。

<sup>4</sup> 「日本人の食事摂取基準」 p.73

<sup>5</sup> 「日本人の食事摂取基準」 pp.66-67 <https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/0000041824.html>, 2020/03/06 閲覧

図表 3-10. 事例グループにおける「誰にでも最低必要な生活」のための住居の条件

	若年男性	若年女性
交通	JR(常磐線)、つくばエクスプレス、東武線、東京メトロの駅から徒歩 10 分以内。 バスは不可。	東京メトロの駅から徒歩 10 分以内。
周辺環境	-	-
間取り	ワンルームやロフト付きのワンルーム 6 畳プラス収納、収納なければ 8 畳 床はフローリング	1K キッチンと居室(6 畳)は仕切られている事。 築 5 年以内。20 年以内ならリノベーションから 5 年以内でも可。
付帯設備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コンロは 1 口でも可</li> <li>・トイレと洗面所は一緒でも可。</li> <li>・ウォシュレットはなくてもよい。</li> <li>・浴槽なしでシャワーだけでも可。</li> <li>・浴室乾燥付きならば、尚良し。</li> <li>・ベランダは不要(あっても可)。</li> <li>・パソコンが使える。Wi-Fi あり。</li> <li>・自転車置き場がある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ドアホン(カメラ付き)かオートロック付き</li> <li>・できれば都市ガス</li> <li>・2 ロコンロ(グリルはなくてよい)</li> <li>・できれば風呂とトイレは別</li> <li>・クローゼット</li> <li>・エアコン</li> <li>・浴室乾燥</li> <li>・ベランダ付きが望ましい</li> <li>・パソコンが使える。Wi-Fi あり。</li> </ul>

	高齢男性	高齢女性
交通	町田駅から徒歩 10 分まで または バス利用も可。	町田駅から徒歩 10 分まで または バス利用も可。
周辺環境	食品スーパー等買い物施設、食堂が近所にある	食品スーパー等買い物施設、食堂が近所にある
間取り	2K(6 畳間)、2DK 押入れ付き	1LDK か 2DK 押入れかクローゼット 1 間半～2 間
付帯設備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・物干しができるベランダか出窓。1 階の場合庭でも可。</li> <li>・日当たりのよい部屋。できれば 1 階希望。</li> <li>・2 ロコンロが設置できる。</li> <li>・ウォシュレット必須(なければ別途購入して設置する)。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1 階希望。エレベータがあれば、上層階でも可。</li> <li>・ベランダ付。</li> <li>・ペットの可否。</li> <li>・2 ロコンロが設置できる。</li> <li>・都市ガス希望</li> <li>・通路側に窓が欲しい。</li> <li>・ウォシュレット必須(なければ別途購入して設置する)。</li> </ul>

確認グループにて条件に合致する物件の情報を複数提示できるよう、有限会社クワイエットハウジングに依頼し、不動産業者の物件データベースから事例となる地域の物件情報の提供を受けた。

足立区 111 件、町田市 70 件の物件情報のうち、町田市においては事例グループで合意された条件に合致する物件が 2 件あったため、当該 2 件を確認グループに提示することとした。

足立区では間取り、設備、最寄り駅といった条件で絞り込んでも男女それぞれ 10 件以上が該当したため、時間的制約のある確認グループにて議論のうえ選択できるよう研究チームで協議の上 5～6 件を選び、家賃、敷金・礼金、管理費などの諸費用、間取り、面積、設備等をまとめたリスト(別紙4)を作成し、配布用の資料(詳細条件付き)と掲示用(間取り図のみ)を用意した。

## (7) 確認グループ

確認グループでは事例グループにおける議論をもとに研究チームにて作成した資料に基づき、「誰にでも最低必要な生活」を送るために必要な住居を2～6候補の中から選択する。次に品目リストをもとに、誰にでも最低必要な生活を送るために必要な物品が抜けていないか、あるいは不要な物品がないか、それぞれの耐久月数は妥当であるかを確認した。また、今回調査では交際費に着目しているため、交際費の金額が「誰にでも最低必要な生活」の定義に照らして妥当であるかについても詳しく確認した。

食費についての議論では、栄養専門家によって算出された栄養価と厚生労働省による「日本人の栄養摂取基準」<sup>6</sup>との比較を行った。各属性とも後者の基準に満たないカロリー摂取しかできていなかったため、これを満たすことを意識しつつグループの意見をもとに献立の修正を図った。

参加者は事例グループと同様、属性ごとに調査協力者のリクルーティングを行い、グループ・インタビューを実施した。

各グループにおける当日のプログラムはモデレーターとスタッフに「トピックガイド」としておよその時間配分を例示したリストおよび、参加者に配布した品目リストに加え、価格調査を行った店舗名・商品名を掲載したリストを配布した。確認用のリストは、「必要で合意」「不要で合意」「合意に至らず」「話題なし」「他の合意内容から必要であると考えられるもの」に区別し色分けし、生活費の算出のために優先的に合意形成が必要な事項がわかりやすいように配慮し作成した。

議論についての所感は、各回の事後報告としてモデレーターおよびスタッフの所見を別紙5の通り掲載している。

## (8) 生活費の最終確定

確認グループにて修正された品目、耐久月数をもとに、品目リストを修正し価格の再計算を行った。この際、確認グループで不要とされた品目はリストから除外し、リストに掲載されていないが必要であるとされた品目は、インターネットショップ等によって再調査、もしくは他属性のグループで同品目が挙げられている場合は同等品を採用した。また、事例グループ・確認グループともに耐久月数の合意が得られなかった品目については、2010年調査の耐用月数を参照し、妥当であると考えられる月数を採用した。

食費の計算は、確認グループにて変更された献立を齋藤氏に依頼し、栄養価計算の修正を依頼した。その結果は確認グループと同様、献立表に掲載した。

---

<sup>6</sup> 厚生労働省ホームページ

<https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/0000114399.pdf>

## (9) 最終確認グループ

研究チームにて MIS 手法によって得られた生活費の暫定値が得られたところで、最終確認グループを実施した。

最終確認グループは二つの目的をもっている。第一に各グループともに 4 属性の暫定値を提示し、これを全国消費実態調査や最低賃金、賃金構造基本統計調査、年金制度基礎調査における所得額と比較した資料(別紙6の通り)を用意し、モデレーターの説明によって「誰にでも最低必要な生活」のための費用として妥当なものであるかを確認することである。

第二に、品目リストを配布し、耐用月数や個数を中心に、必要から大きく乖離していると思われる品目があれば、具体的にどのように修正することが可能かを確認し、合意を得ることである。

最終確認グループの結果についてはモデレーターおよびスタッフの所見にかえて、議論と合意内容を以下の通り記載する。

### (9) - 1 若年男女グループの実施

若年男女グループでは、参加者からの発言は多くはなかったが、定義に立ち返りつつ各品目の妥当性について検討することができた。

住居費については、女性から金額は妥当だと思えるものの治安や地域のイメージとの兼ね合いを考えると、より都心に近い地域に住みたい、との意見があった。男性グループで選択された物件については主観的には安すぎるようにも思われるが、定義を満たす生活のためには妥当ではないかとの意見があった。

寝具のマットレスおよびフライパン、まな板、包丁等の調理器具について、健康を保つこと、衛生面を考慮するとより頻繁に買い替える必要があるのではないかとの意見が多く、おおむね 1 年程度の使用として合意が得られた。

その他タオルやハンカチ、ワンピースなどの衣類や身の回り品も、「健康面」や「円滑な人間関係において恥ずかしくないように」といった、定義に言及しつつ耐用月数や金額の変更が行われた。

趣味・娯楽・習いごとの費用については、確認グループまでに作成された品目リストにおいても消費実態調査等より高く見積もられていたが、それでも少ないのではないかという意見が複数出た。とはいえ定義に則した生活を送ることを考えた意見というよりは、単に自身の生活実態を定義に結び付けて説明し、納得しているようにもうかがわれた。

### (9) - 2 高齢男女グループの実施

MIS によって得られた生活費を提示したところ、「誰にでも最低必要な生活」の定義をもとにした規範的な検討には至らなかったが、部分的ではあるが各自の一般市民としての実感や生活実態との比較に基づいた所感を得ることができた。

住居費については、団地に住んでいる場合はより安くなるが、民間のアパートを借りる場合

は MIS 結果の金額は妥当ではないかとの意見が多くを占めた。家電製品については、実際にはセール価格を除外して調査したものの、セール等を利用した金額のように思えるとの意見が出された。

家事用品、ハンカチ等の身の回り品、食器類については減価償却資産の耐用年数表より長い月数、洗剤等消耗品や衣類については確認グループまでの合意より短い月数がおおむね挙げられた。教養娯楽費は、旅行の費用を中心にもう少し増やしたいという意見が多く出された。

食費については、女性より主食の量が少ない、外食の回数が多すぎるとの意見、男性は飲酒の回数が少なすぎるとの意見があった。最終確認グループのインタビューを踏まえ、品目リストのうち食器類の耐用年数と食費のもとになる献立表を再度修正することとした。

#### **(10) 最終確認グループを経た修正**

最終確認グループの終了後、品目の変更点を反映した品目リストを作成し、最終的な生活費を確定した。品目リストは全国消費実態調査における費目分類を参考として作成した。ただし、旅行の費用、飲み会の費用などグループ・インタビューで詳細を確認することが困難だったものについては「教養娯楽費」、「その他の消費支出」など、大項目ごとの分類に直接含めた。

食費のうち高齢者の献立表は、最終確認グループにて意見のあった「外食の回数」、「飲酒の回数」を調整し、専門家による栄養価の再計算を依頼した。その後研究チームにて食品の重量等を再確認し、グループ・インタビューを経た費用を確定した。

あわせて、これまでのグループ・インタビューをもとに作成された献立表をもとに、齋藤氏に『日本人の食事摂取基準』に定められた各栄養素の推奨量を満たす献立の作成を依頼した。この献立は、市民の意見としての「誰にでも最低必要な生活」のために必要な食生活と、国の定めた基準および専門家の知識に基づいた健康な生活を送るため必要な食生活を比較することができる資料として添付した。





## 4. 推計結果



#### 4. 推計結果

##### (1) MIS 法による最低生活費の推計結果

MIS 法による最低生活費の推計値は以下のとおりとなった(図表 4-1)。若年(32 歳)男性の単身世帯については、最低生活費は 259,675 円(1ヵ月あたり)、若年(32 歳)女性の単身世帯については、288,383 円、高齢(71 歳)男性の単身世帯については、161,834 円、高齢(71 歳)女性の単身世帯については、169,946 円であった。推計値には、消費税(2019 年 10 月以降の税率を想定)も含まれる。

図表 4-1. MIS 法による最低生活費の推計(2019 調査) 消費税込み

	足立 32 歳 単身男性	足立 32 歳 単身女性	町田 71 歳 単身男性	町田 71 歳 単身女性
(a) 総計 必需支出 (=b+c)	259,675	288,383	161,834	169,946
(b) 消費支出 計	219,675	246,716	161,834	169,946
食料	43,312	39,065	41,349	44,660
住居	63,263	101,090	57,033	64,889
光熱・水道	9,400	6,350	9,050	11,175
家具・家事用品	4,221	5,051	4,195	5,713
被服及び履物	10,718	22,040	4,940	6,717
保健医療	1,629	2,824	6,899	7,181
うち保健医療サービス	832	750	6,461	6,667
交通・通信	7,425	6,807	9,356	7,343
教育	0	0	0	0
教養娯楽	32,660	19,401	14,487	7,803
その他の消費支出	47,047	44,088	14,526	14,465
うち交際費	37,666	21,333	12,208	9,125
うち貴金属類(腕時計・アクセサリ)	568	1,145	0	0
(c) 非消費支出(貯蓄、積立型保険等)	40,000	41,667	0	0

##### ○必需支出の費目別割合

どの世帯タイプにおいても、住居費、食費、交際費が三大支出費目となっており、これらを合わせると、約 7 割(65~70%)となっている。住居費は、最も大きい費目であり、総必需項目の約 3 割から 4 割を占めている。食費と交際費は、代替的な側面もあり、食費の割合が低い若年世帯は交際費の割合が比較的に高く、高齢者世帯ではその逆のパターンが見られる。しかし、高齢者においても、月々 1 万円程度(男性 12,208 円、女性 9,125 円)の交際費が必要であるとの意見であった。また、男女差が大きいものの、教養娯楽は上記 3 大費目に続く大きな費目

となっている。若年男性においては、総必需支出に占める割合が 15%となっており、金額にすると 32,660 円である。若年女性においても、19,401 円と総必需支出を 2 万円近く押し上げている。これは、帰省や旅行といったイベントと同時に、日々の趣味に費やす金額として、男性では月々 2 万円、女性では 1 万円が計上されていることに起因する。具体的には、映画鑑賞、ヨガ教室やスポーツ・ジム、ネット動画配信サービス等が挙げられている。高齢者においては、教養娯楽の費目に、旅行(墓参り含む)が含まれているものの、日々の趣味といった点においては、テレビや新聞といった比較的安価な費目のみであった。

### ○男女の差

若年単身男性と若年単身女性の推計値の違いは、住居費の違いによるところが大きい。これは、男性グループが、木造かつ建築年数が古い物件を選択したのに対し、女性グループは安全性や治安の観点から、比較的新しい RC 造、かつ、複数の路線が通う駅が最寄りである物件を選択したからである。高齢者においても、高齢女性のほうが、高齢男性に比べて、家賃の高い物件となっており、男性に比べ築年数が少なく、また、バス路線ではなく鉄道駅から徒歩圏内の物件を選んでいる。このように、女性は男性に比べ、住居の質により重きを置く傾向が見られ、若年者、高齢者ともに、女性の場合は、必需支出の約 4 割が住居費となっている。しかしながら、住居費を除くと、必需支出の総額の男女差はさほど大きくない。その他、女性の方が、男性に比べて多い費目は、被服及び履物、家具・家事用品、保健医療であった。一方で、男性は女性に比べ、教養娯楽、交際費、交通・通信の必需支出が多かった。特に、大きな差があるのは、交際費と教養娯楽費であり、交際費は、若年者では 16,333 円、高齢者では 3,083 円の男女差、教養娯楽費では、若年者では 13,260 円、高齢者では 6,684 円の男女差があった。若年男性の交際費の高さは、デートの支出として 20,000 円が計上されていることが大きい。

### ○非消費支出

若年世帯においては、非消費支出(貯蓄、積立型保険)が必需支出として計上された。若年男性グループ、女性グループともに、結婚費用といった理由のほかに、自分の老後、緊急時のための貯蓄といった理由が述べられていた。「年間 50 万円は貯めたい」といった発言についても、合意する人が大多数であった。

## (2) 全国消費実態調査との比較

次に、MIS 推計値を、総務省「全国消費実態調査」(平成 26 年)(以下、全消)の一般市民の消費実態の平均値と比較した。比較対象としたのは、全消の 30 歳代単身男性平均、30 歳代単身女性平均、70 歳以上単身男性平均、70 歳以上単身女性平均である。全消の値は、2014 年値であるため、消費者実態物価指数 (2015 年基準消費者物価指数)(2019 年 11 月)を用いて 2018 年価格(最新の物価指数の年度)に調整した。

図表 4-2 は、全消の平均値を1とした時の MIS 推計値の倍率である。全消に比べて MIS 推計値が大きい倍率となっているのが住居費であるが、これは全消ではそのカテゴリーのすべての人の平均値であるため、持ち家があるなど家賃が発生していない人を含む平均値であることに留意されたい。MIS においては、東京都足立区か町田市にて民間アパートを賃貸しているという想定であるため、MIS と全消の差が大きくなる。特に、一般市民において持ち家率が高い高齢者においては、この差が顕著である。

図表 4-2. MIS 推計値と全国消費実態調査の比率

	若年男性 単身世帯	若年女性 単身世帯	高齢男性 単身世帯	高齢女性 単身世帯
消費支出計	1.30	1.35	1.08	1.08
総消費支出(住居除く)	1.17	1.02	0.78	0.74
総消費支出(住居と交際除く)	0.96	0.92	0.77	0.72
食料	0.93	0.99	1.04	1.26
住居	1.80	2.55	3.72	4.25
光熱・水道	1.05	0.72	0.75	0.95
家具・家事用品	2.05	0.42	0.78	0.93
被服及び履物	1.76	1.45	1.44	0.92
保健医療	0.98	0.42	0.92	0.82
うち保健医療サービス	0.98	0.24	1.91	1.66
交通・通信	0.27	0.32	0.54	0.61
教養娯楽	1.78	1.14	0.69	0.41
その他の消費支出	2.08	2.01	0.51	0.35
うち交際費	3.58	2.62	0.81	0.94

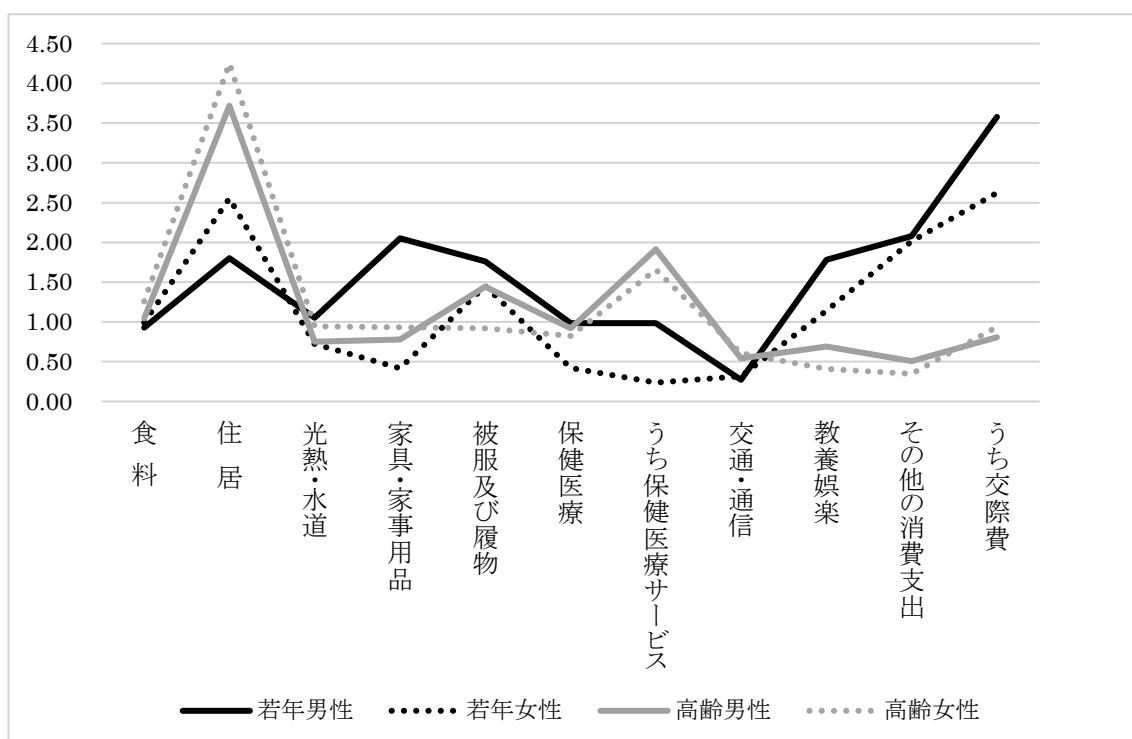
住居費を除いた総消費支出で見ると、MIS 推計値は、若年男性では 1.17 倍と全消より若干高め、若年女性では、1.02 倍と全消とほぼ同じ、高齢男性では 0.78 倍、女性では 0.74 倍と、高齢単身世帯で全消より少ない推計値となっている。また、後述するように、特に若年世帯において MIS 推計値が全消よりも高く推計されたことを踏まえ、交際費を除いた比較を見ると、

若年男性 0.96 倍、若年女性 0.92 倍と若年世帯では全消の 9 割から 10 割、高齢男性 0.77 倍、高齢女性 0.72 倍と高齢世帯では全消の 7 割から 8 割の値となっている。

これを、線グラフとしたものが図表 4-3 である。費目別に見ると、食料については、どの世帯タイプにおいてもほぼ1に近くなっており、住居費については、先に記述した理由により大きく1から離れている。その他の費目のうち、光熱・水道、家具・家事用品、被服及び履物、保健医療(若年女性除く)は、「1」の周辺であるが、光熱・水道、家具・家事用品、保健医療は「1」を若干下回っており、逆に、被服及び履物は若干上回っている。

交通・通信費は、どの世帯タイプにおいても、全消を大きく下回っている。これは、交通費について具体的に交通費を必要とする目的を確認する MIS 法による過少推計と、また、今回の MIS では足立区と町田市に居住している人物を想定しており、また、自家用車を保有しないという設定になったことによると考えられる。実際に、町田市の高齢単身世帯のグループにおいては、自分自身は自家用車を保有しており、町田においては自家用車があると便利という人々も複数存在したが、MIS の定義する「最低生活」においては、自家用車は必要ないとの合意にいたっている。また、東京都の行っているシルバーパス(70歳以上の都民が、都内の民営バスおよび都営交通(都バス、都営地下鉄、都電、日暮里・舎人ライナー))の活用が想定されたため、電車賃のみが計上されている。

図表 4-3. 全国消費実態調査と MIS 推計値の比較(1=全国消費実態調査の値)



全消と大きく異なるのは、若者の交際費であり、若年単身世帯では、交際費が一般世帯に比べ2倍となっている。これは、MIS 推計においては、若年世帯には無配偶の男女を想定しており、フォーカス・グループ・インタビューにては未婚の若年男女は交際相手がいると仮定して推計を行っているのに対し、実際の 30 歳代の男女においては有配偶者や無配偶であっても交際相手がない等の理由により交際費がそれほど発生していない人も含まれるからである。MIS にて交際相手がいると仮定したのは、若年グループにて、最低生活の定義には、(したければ)交際することができることが含まれると判断されたからである。

逆に、高齢単身世帯の交際費については、MIS 推計値は全消よりも少なく推計されている。男性については、月1回の知人友人との飲み会(7000 円)、月平均 5000 円の冠婚葬祭における贈与金(香典など)や孫の小遣い・お年玉等、町内会費(年間 2500 円)、女性については、月平均 4000 円の友人や親せきとの食事等、月平均 5000 円の贈与金(同上)、町内会費(年間 3000 円)のみしか計上されていない。すなわち、月に1回程度の他者との交流となる。その他に、男女ともに、日帰り旅行などに月に1回 5000 円ほどの費用をかけることが計上されているものの、全消の金額に比べると少な目になっている。

教養娯楽費についても、若年者は高め、高齢者は低めの数値となっている。若年単身世帯の教養娯楽費の中で金額が大きいものは、日々の充実のための費用であり、若年男性は月 2 万円、若年女性は月 1 万円をスポーツ・ジムやヨガ教室、動画配信サービスなどの経費として計上している。また、若年世帯の設定が、都心(足立区)に住む独身者であるため、男女ともに年2回は実家に帰省する必要があると合意され、年間 6 万円(月 5,000 円)が計上されている。このような設定が、全国サンプリングによる 30 歳代の一人暮らし世帯とは異なる理由とも考えられる。

### (3) 生活扶助との比較

MIS 推計値を、生活保護制度における生活扶助費と比較したものが図表 4-4 である。MIS 推計値から、生活保護制度の被保護世帯の家計に含まれない非消費支出(貯蓄、保険)、保健医療サービスの自己負担分、貴金属を除いたものが(a)である。また、(a)の比較対象として、足立区 32 歳単身世帯と、町田市 71 歳単身世帯の生活保護の最低生活費(生活扶助+住宅扶助)が(d)である。この比率を見ると、若年男性では MIS 推計値は最低生活費の 1.65 倍、若年女性では 1.85 倍、高齢男性では 1.20 倍、高齢女性では 1.26 倍であった。

また、住宅扶助については、生活扶助とは異なる理論で設定されているため、(a)から住宅費を除いた生活費の生活扶助相当部分(b)と、最低生活費の生活扶助(c)のみを比較すると、倍率は高くなり、1.97、1.82、1.30、1.30 となった。

図表 4-4. MIS 推計(2019 調査) 消費税込み と 生活扶助費

	足立 32 歳 単身男性	足立 32 歳 単身女性	町田 71 歳 単身男性	町田 71 歳 単身女性
<b>MIS 推計値—非消費支出</b>	219,675	246,716	161,834	169,946
上記—(貴金属+保健医療サービス)(a)	218,275	244,821	155,373	163,279
上記—住居費(=生活扶助相当) (b)	155,013	143,732	98,340	98,390
<b>生活保護の生活扶助費(1類費)</b>	44,603	44,603	41,657	41,657
<b>生活保護の生活扶助費(2類費)</b>	34,227	34,227	34,153	34,153
生活扶助 計 (c)	78,830	78,830	75,810	75,810
<b>生活保護の住宅扶助</b>	53,700	53,700	53,700	53,700
生活扶助+住宅扶助(d)	132,530	132,530	129,510	129,510
(a)/(d)	1.65	1.85	1.20	1.26
(b)/(c)	1.97	1.82	1.30	1.30

※基準額は令和元年 10 月時点

※生活扶助費(第2類費)には、冬季加算(VI区×5/12)及び経過的加算を含む。



## 5. 考察



## 5. 考察

本事業の一連の MIS 法による最低生活費の推計を実施した結果、以下の知見が得られた。まず、MIS 法による推計値が頑強であることである。例えば、男性と女性は、必需項目のリストの中身は全く異なっており、総支出に占める費目別の割合も異なるが、住宅費を除く必需支出の総額については大きく変わらない。また、今回の 2019 年 MIS 推計では、推計値と全国消費実態調査の(該当属性世帯の)平均値とを比べると(住宅費を除く)、若年は約 1.0~1.2 倍、高齢は 0.7~0.8 倍の数値となっているが、10 年近く前の三鷹 MIS の結果で見ても、若年単身世帯では約 1.0 倍、高齢単身世帯では 0.8~0.9 倍(Abe, 近刊)と、若干の違いはあるものの、近い数値となっている。2019 年 MIS の若年男性が全消と比べ高い数値(1.2 倍)となっているのは、交際費が高く計上されているためであり、それを抜くと 0.96 とほぼ全消と同じ値となる。すなわち、MIS 法による最低生活費の推計では、若年単身世帯では、全消の該当世帯(30 歳代の単身世帯)の平均値、高齢単身世帯では平均より若干低めの約 7 から 8 割といった金額が計上される。

比較対象の全消の数値は、平均値であるため、もちろん、実際の一般世帯の多くは、平均値以下の消費しか行っていない。その平均値とほぼ同じである MIS 推計値(特に、若年単身世帯)は、一般世帯においても、それに達しない消費実態の世帯が多いはずである。本事業の導入グループで議論されたような「誰にでも最低必要な生活」を想定しているのに、実際の一般世帯において多くが享受していないレベルの生活費が計上されるのは何故であろうか。

その理由をいくつか考察する。一つは、テクニカルな問題である。私たちの生活は、実際には日々購入するものだけで成り立っているわけではなく、生活の大部分は既に存在する「ストック」に頼っている。MIS 法においては、この「ストック」の概念を、価格を耐久年数で除するという方法で取り入れようとしているが、この方法は十分とは言えない。何故なら、一般市民の生活においては、余剰金(最低生活費以上の収入)や贈与品、出身世帯からの蓄積などがあるため、常に必要最低限よりはるかに多くの「モノ」をストックしているからである。MIS 法による調整は、最低生活をずっと継続しておくという想定であり、「ストック」が一般市民の生活より少ない。そのため、一般市民の生活においては、それらの「ストック」が生活を豊かにしているため、実際の消費額より高い生活水準をおくることが可能となっていると考えられる。これが正しいのであれば、全消と MIS 推計値の比較を行うこと自体の意味は薄くなると言えよう。

二つ目の理由は、MIS 法においては、予算制約を考慮しないで必需品目を計上していくが、実際の一般市民の生活は各々の予算制約の中で営まれており、必需品目であっても所有していないもの、享受できていないサービス等が含まれる。このことは、すなわち、日本社会の一般市民においても、多くの人々が、日本の一般市民が考える「最低生活」をおくることができていないことを示唆する。予算制約を考慮しないことは、MIS 法の特徴であり、これを担保することによって、社会全体の生活水準(やその低下や向上)に左右されることのない「絶対基準」を算定することができる。今日の日本社会において、MIS 法による最低生活費が、多くの人々が享受できない生活水準を描いているのであれば、それは、日本社会全体の貧困化を示唆して

いるであろう。

もう一つの理由は、文化的な背景である。一般市民が「誰にでも最低必要な生活」と考える規範の基準として「人並み」という考え方が強い可能性がある。その場合、人々が考える「最低生活」の中身は、実質的には、「人並み」(＝平均的)な生活を描写しているということとなる。貧困には、物質的な欠如という核とともに、关系的・象徴的側面があり、そこには恥辱やスティグマ、屈辱、軽視、尊厳および自己評価への攻撃、シチズンシップの縮小といった事象が含まれる(リスター2011:22)。このような側面を伴う貧困の基準が、日本社会においては「人並み」か「人並みでない」というラインである可能性がある。だとすれば、この「人並み」ラインの下にもう一本の「貧困ライン」を引くことは、MIS 法のような主観的データに基づく手法では不可能である。同時に、そもそもそのようなラインを引くこと自体が、リスターのいう貧困の定義から外れることとなる。

本事業から明らかになったもう一つの点は、現行の生活保護制度が定める最低生活費と比べると、MIS 推計値はそれを大きく上回るということである。生活保護制度を1とすると、MIS 推計値は、若年単身世帯では 1.8 から 2.0、高齢単身世帯では 1.3 であった。逆算すると、生活保護制度の生活扶助費は、MIS 推計値の生活扶助相当の 51%(若年男性)、55%(若年女性)、76%(高齢男性)、76%(高齢女性)となっている。

両者の差額は、高齢単身世帯では男性 23,710 円、女性 23,760 円、若年単身世帯では男性 75,783 円、女性 64,502 円であった。この差額がどこからくるのかをさらに詳しく分析するには、生活保護世帯における費目別の支出額を検討する必要があるだろう。例えば、阿部(2010)によると、被保護世帯は一般の低所得世帯に比べ、教養娯楽費やその他支出が低い傾向があること等が指摘されているが、被保護世帯の消費パターンと MIS による最低生活の推計値との費目別の違いを見ることにより、被保護世帯がどの支出を抑えているのか等の分析が可能となる。

最後に、若年単身世帯の推計値と、高齢単身世帯の推計値の違いについて言及しておきたい。MIS 法による最低生活費の推計においては、高齢単身世帯では推計値が全消と比較して少なめ、また、より生活保護基準に近い数値が推計されるのに対し、若年単身世帯では、全消と比較すると平均かそれ以上、生活保護基準とも大きく乖離した推計値となっている。この一つの理由は、高齢単身世帯に比べ、若年単身世帯は、ライフステージやライフスタイルが多様であることである。高齢単身世帯は、働いていないという設定であり、また、交友関係や娯楽などについても地域密着であるなど一定の範囲内のバリエーションであるが、若年単身世帯は、交際相手の有無、実家の有無や実家からの距離、仕事や今後のキャリアなどが多様であり、MIS 法では、これらの異なるニーズの最大限を考慮するため(例えば、交際相手がいるという想定)、必需支出が膨らむ傾向がある。これらのニーズの捉え方を、「特殊なニーズ」として切り捨てるのか、すべての人が持つ可能性があり、持っていれば満たされるべきニーズとして捉えるべきかは、MIS 法による最低生活費の算定において今後熟慮されなければいけない問題である。

【参考文献】

阿部彩(2010)「低所得世帯と被保護世帯の生活実態－消費パターンとウェル・ビーイング」  
『季刊社会保障研究』46(2), p.86-100.

Abe, Aya. 近刊. “Minimum income research in Japan: its development and political implications.”  
Deeming, Chris ed. MINIMUM INCOME STANDARDS AND REFERENCE BUDGETS:  
International and Comparative Policy Perspectives, Polity Press, p.67-81.

Lister, Ruth. 2004. POVERTY. Polity Press. (和訳:松本伊智朗監訳・立木勝訳『貧困とはなにか: 概念・言説・ポリティックス』2011年、明石書店)



## 6. 結果詳細





品目リスト・1か月献立表・食品価格一覧・栄養評価



(ア) 32歳男性 品目リスト

全国消費実態調査 (H28) に準ずる分類		所持品目				価格調査結果								
項 目	品 名	個数	耐用 月数	単価	月額	月額 (税込)	消費税	備考	購入先	価格	品名/品番	購入先	価格	品名/品番
<b>消費支出</b>														
<b>2 住 居</b>														
2-1 家賃地代														
400 民営家賃	家賃	1	1	54,000	54,000	54,000	-							
409 他の家賃地代	管理費・共益費	1	1	1,000	1,000	1,000	-							
	仲介手数料	1	48	54,000	1,125	1,237	10%	賃料1か月分+消費税						
	サポート料	1	48	16,500	344	344	-							
	家賃保証会社利用料 (初回)	1	48	27,500	573	573	-							
	家賃保証会社利用料 (2年目以降)	3	48	10,000	625	625	-							
087 更新料	更新料	3	48	54,000	3,375	3,375	-	新賃料の1ヶ月						
2-2 設備修繕・維持														
2-2.2 工事その他のサービス														
427 他の工事費	室内消費費	1	48	13,200	275	275	-							
	メンテナンス費	1	48	54,000	1,125	1,125	-							
429 火災・地震保険料	火災保険	1	24	17,000	708	708	-	17,000円/2年						
<b>2 住 居 小計 63,150 63,263</b>														
<b>3 光熱・水道</b>														
430 電気代	電気代	1	1	5,000	5,000	5,000	込							
431 都市ガス	ガス代	1	1	2,500	2,500	2,500	込	東京ガス基本料金759円						
440 上下水道料	上下水道料	1	2	3,800	1,900	1,900	込							
<b>3 光熱・水道 小計 9,400 9,400</b>														
<b>4 家具・家事用品</b>														
4-1 家庭用耐久財														
4-1.1 家事用耐久財														
45X 電子レンジ	電子レンジ	1	72	10,300	143	157	10%		ビッパコ	10,300	電子レンジ microwave oven AT-DR12	ビッパコ	10,800	電子レンジ DOM-1617 オブ・ルツ® 16L
451 炊事用電気器具	炊飯器	1	72	2,372	33	36	10%		ビッパコ	2,372	NEOVE RRSAT30WT 3合	ビッパコ	2,387	NEOVE NRS-T30A
	炊器ケトル	1	72	1,263	18	19	10%		ビッパコ	1,263	ケトル KOKE-10AW	ビッパコ	2,783	T-FAL K03408P
452 炊事用ガス器具	コンロ (ガステーブル)	1	72	16,081	223	245	10%		ビッパコ	16,081	ガスコンロ PA-29B	ビッパコ	18,600	ガスコンロ RTE564BRK ガスコンロ
	ガスホース	1	72	2,918	41	44	10%		ビッパコ	2,918	ガスコンロ RGH-05K ガスホース	ビッパコ	21,607	ガスコンロ JR-N85C-W
453 電気冷蔵庫	冷凍冷蔵庫	1	72	17,800	247	271	10%		ビッパコ	17,800	冷凍冷蔵庫 ZSAYB40	ビッパコ	5,163	冷凍冷蔵庫 ZKC-300-W
455 電気掃除機	掃除機	1	72	2,618	36	39	10%		ビッパコ	2,618	TAGIabel by amadana AT-WM45B	ビッパコ	26,180	掃除機 YAMADASELECT YWMT45G1
456 電気洗濯機	洗濯機	1	72	19,727	274	301	10%		ビッパコ	19,727	洗濯機 SI-1001(WP)	ビッパコ	1,445	洗濯機 ミニミッド
459 他の家事用耐久財	アイロン	1	72	1,408	20	21	10%		ビッパコ	1,408	アイロン Q (2L) 式, 3個口・3m	ビッパコ	580	アイロン 3個口 3m
	延長コード	1	72	451	6	6	10%		ビッパコ	451	延長コード	ビッパコ		
4-1.2 冷暖房用器具														
470 エアコン	エアコン							住居に備え付け						
4-1.3 一般家具														
481 食卓セット	ローテーブル	1	96	1,843	19	21	10%		ニトリ	1,843	ローテーブル (伸縮)	ニトリ		
489 他の家具	T V 台	1	120	1,991	17	18	10%		ビッパコ	1,991	YAMADASELECT YFA550B 電子レンジ用 冷蔵庫用 料理台	ビッパコ		
	レンジ台	1	120	5,547	46	50	10%		ニトリ	5,547	レンジ台 (KC6040-4)	ニトリ		
	靴用ラック	1	96	2,740	29	31	10%		ニトリ	2,740	靴用ラック 10段 カラーラック (DBR)	ニトリ		
	衣装箱	2	96	2,769	58	63	10%		ニトリ	2,769	衣装箱 組立て 組立型 (01~03) 3段 (カラー)	ニトリ		
4-2 室内装備・装飾品														
491 照明器具	シーリングライト	1	96	4,621	48	52	10%		ニトリ	4,621	シーリングライト (CSR-CLGH-D)	ニトリ	4,770	シーリングライト RV80059 LEDVANCE
493 敷 物	カーペット/リビング	1	36	2,769	77	84	10%		ニトリ	2,769	カーペット (カラフル)	ニトリ	4,980	カーペット (185x185cm)
496 カーテン	遮光カーテン (遮光窓)	2	96	1,938	40	44	10%		ニトリ	1,938	カーテン (遮光)	ニトリ		
499 他の室内装備品	レースカーテン (遮光窓)	2	36	1,843	102	112	10%		ニトリ	1,843	レースカーテン (遮光)	ニトリ		
	クッション	2	60	508	17	18	10%		ニトリ	508	クッション (アール)	ニトリ		
	クッションカバー	2	60	370	12	13	10%		ニトリ	370	クッションカバー (4L)	ニトリ		
4-3 寝具類														

(ア) 32歳男性 品目リスト

品目	所帯品目										価格調査結果			
	項目	品名	個数	耐用月数	月額	月額(税込)	消費税	備考	購入先	価格	品名/品番	購入先	価格	品名/品番
500 ベッド	ベッド	パイプベッド	1	96	10,175	106	116	10%		ニリ	10,175	ニリ		
	布団	掛け布団	1	96	3,696	39	42	10%		ニリ	3,696	ニリ		
	毛布	毛布	1	36	555	15	16	10%		ニリ	555	ニリ		
	敷布	シーツ	1	36	925	26	28	10%	6点セットに追加で1枚購入	ニリ	925	ニリ		
	他の寝具類	枕(セット)	1	96	0	0	0	10%	6点セットに込み	ニリ	0	ニリ		
510 茶わん・皿・鉢	茶碗	茶碗	2	60	156	5	5	10%		ニリ	156	ニリ		
	汁椀	汁椀	2	120	203	3	3	10%		ニリ	203	ニリ		
	大皿	大皿	2	60	508	17	18	10%		ニリ	508	ニリ		
	中皿	中皿	2	60	254	8	9	10%		ニリ	254	ニリ		
	小皿	小皿	2	60	101	3	3	10%		ニリ	101	ニリ		
	マグ	マグ	2	60	101	3	3	10%		ニリ	101	ニリ		
	丼鉢	丼鉢	2	60	254	8	9	10%		ニリ	254	ニリ		
	コップ	コップ	4	60	141	9	10	10%		ニリ	141	ニリ		
	カトラリーセット	カトラリーセット	2	120	712	12	13	10%		ニリ	712	ニリ		
	はし	はし	2	120	101	2	2	10%		ニリ	101	ニリ		
515 鍋・やかん	鍋(両手鍋・中・ふたつき)	鍋(両手鍋・中・ふたつき)	1	12	925	77	84	10%		100均	925	ニリ		
	鍋(片手・小・ふたつき)	鍋(片手・小・ふたつき)	1	12	712	59	65	10%		ニリ	712	ニリ		
	鍋(片手・中・ふたつき)	鍋(片手・中・ふたつき)	1	12	814	68	74	10%		ニリ	814	ニリ		
	フライパン・中	フライパン・中	1	12	508	42	46	10%		ニリ	508	ニリ		
	フライパン・ふた	フライパン・ふた	1	120	740	6	6	10%		ニリ	740	ニリ		
	包丁	包丁	1	12	523	44	47	10%		ニリ	523	ニリ		
	ピーラー	ピーラー	1	120	100	1	1	10%		100均	100	ニリ		
	ざる	ざる	1	120	100	1	1	10%		100均	100	ニリ		
	まな板	まな板	1	24	100	4	4	10%		100均	100	ニリ		
	計量カップ	計量カップ	1	120	100	1	1	10%		100均	100	ニリ		
517 他の台所用品	キッチンばさみ	キッチンばさみ	1	120	100	1	1	10%		100均	100	ニリ		
	タッパ	タッパ	3	120	100	3	3	10%		100均	100	ニリ		
	お玉	お玉	1	120	100	1	1	10%		100均	100	ニリ		
	フライ返し	フライ返し	1	120	100	1	1	10%		100均	100	ニリ		
	さいばし	さいばし	1	120	100	1	1	10%		100均	100	ニリ		
	しゃもじ	しゃもじ	1	120	100	1	1	10%		100均	100	ニリ		
	ボール	ボール	1	120	100	1	1	10%		100均	100	ニリ		
	金属たわし	金属たわし	1	12	91	8	8	10%		ニリ	91	ニリ		
	ステンジ(台所)	ステンジ(台所)	1	12	91	8	8	10%		ニリ	91	ニリ		
	台所スポンジ置き	台所スポンジ置き	1	36	100	3	3	10%		100均	100	ニリ		
518 電球・ランプ	布巾	布巾	2	6	100	33	36	10%		100均	100	ニリ		
	電球	電球	3	60	795	40	43	10%		100均	795	ニリ		
	ハンドタオル	ハンドタオル	5	12	277	115	126	10%		ニリ	277	ニリ		
	バスタオル	バスタオル	3	12	350	88	96	10%		ニリ	350	ニリ		
	スポーツタオル	スポーツタオル	2	12	462	77	84	10%		ニリ	462	ニリ		
529 他の家事雑貨	ホワイタオル	ホワイタオル	1	12	185	15	16	10%		ニリ	185	ニリ		
	風呂掃除用スポンジ	風呂掃除用スポンジ	1	4	141	35	38	10%		ニリ	141	ニリ		
	トイレブラシ	トイレブラシ	1	36	243	7	7	10%		ニリ	243	ニリ		
	トイレマット	トイレマット	1	24	610	25	27	10%		ニリ	610	ニリ		
	粘着カーベットクリナー	粘着カーベットクリナー	1	120	730	6	6	10%		ニリ	730	ニリ		

(ア) 32歳男性 品目リスト

符号	項目	所携品目					価格調査結果													
		品名	耐用 月数	単価	月額 消費税	備考	購入先	価格	品名/品番	購入先	価格	品名/品番								
531	4-5家事用消耗品	ディッシュクレーパー・トイレットペーパー	1	6	211	38	10%													
532		トイレットペーパー	1	6	288	48	10%													
533		洗剤																		
534		食器洗剤	1	12	100	8	10%													
535		洗濯用洗剤	3	12	80	20	10%													
536		漂白剤	1	12	212	18	10%													
537		柔軟剤	1	12	189	16	10%													
538		防臭剤	1	12	181	15	10%													
539		漂白剤	1	11	147	13	10%													
540		漂白剤	1	6	90	15	10%													
541		防臭剤	1	36	184	5	10%													
542		柔軟剤	1	12	570	48	10%													
543		室内消臭剤	1	3	293	98	10%													
544		衣類用消臭スプレー	1	3	265	88	10%													
545		キッチンペーパー	1	12	318	27	10%													
546		ビニール巾着	1	60	100	2	10%													
547		靴磨きクリーム	1	120	800	7	10%													
				<b>4 家具・家事用品</b>		<b>小計 3,837</b>		<b>4,221</b>												
<b>5 被服及び履物</b>																				
551	5-2 洋服	スーツ	4	60	31,900	2,127	2,339	10%												
552		ジャケット	2	60	13,200	440	484	10%												
553		長ズボン	2	36	4,389	244	268	10%												
554		長ズボン	2	36	2,990	166	182	10%												
555		短パン	2	36	3,289	183	200	10%												
556		冬用コート・長	1	36	14,900	414	455	10%												
557		冬用コート・短	1	36	12,900	358	394	10%												
558		スウェット	2	36	2,189	122	133	10%												
559		スポーツ用上下	2	36	1,960	109	119	10%												
560		スポーツ用下	2	36	1,980	110	121	10%												
561	5-3 シヤツ・セーター類	長袖Yシヤツ	7	24	3,289	959	1,055	10%												
562		半袖シヤツ	3	24	2,900	363	398	10%												

(ア) 32歳男性 品目リスト

全国消費実態調査 (H28) に準ずる分類										所携品目					価格調査結果				
符号	項目	品名	個数	耐用 月数	単価	月額	月額(税込)消費税	備考	購入先	価格	品名/品番	購入先	価格	品名/品番					
591	他の男子用シャツ	ポロシャツ	1	60	869	14	15	10%	エコー		ドライトレックDシャツ(半袖)								
		半袖Tシャツ	5	24	649	135	148	10%	エコー		ドライトレックシャツ(半袖)								
592	男子用セーター	パーカー	2	36	1,089	61	66	10%	エコー		フレックス2wayシャツ(長袖)								
		セーター	2	36	1,419	79	86	10%	エコー		フレックス2wayシャツ(長袖)								
		カーディガン	2	36	3,289	183	200	10%	エコー		フレックス2wayシャツ(長袖)								
	5.4 下着類																		
600	男子用下着類	ハンクス (3枚セット)	2	12	1,633	272	299	10%	エコー		フレックス2wayシャツ(前開き)								
		肌着 (夏)	5	30	790	132	144	10%	エコー		フレックス2wayシャツ(半袖)								
		肌着 (冬)	5	30	790	132	144	10%	エコー		フレックス2wayシャツ(9分袖)								
	5.5 生地・糸類																		
	5.6 他の被服																		
651	ネクタイ	ネクタイ	5	60	1,990	166	182	10%	エコー	1,990	別の初め	洋服の青山	3,900	CHRISTIAN ORANI 167-13-041 (9分)					
652	マフラー・スカーフ	マフラー	1	60	1,650	28	30	10%	エコー	1,650	ヒトツケマフラー	洋服の青山	1,900	RITORNO					
653	手袋	手袋	1	60	990	17	18	10%	エコー	990	ヒトツケマフラー	洋服の青山	1,900	RITORNO					
654	男子用靴下	紳士用ソックス (仕事用 3足組)	2	6	990	330	363	10%	小・ユ・ホド-	990	ア・イ・満足ミッドカットソックス 3足組	洋服の青山	2,900	[防水] アロ-プ (SG2010)					
		紳士用ソックス (カジュアル 3足組)	2	12	998	166	182	10%	メルズ	998	メルズ マズルカットソックス 3足組 25-27cm								
659	他の被服のその他	ベルト	3	36	2,900	242	265	10%	洋服の青山	2,900	ベルト式スリット (HIROKO KOSHINO HOMME)	エコー	3,289	イリノベ・スリットベルト					
	5.7 履物類																		
675	運動靴	スニーカー	3	36	3,990	333	365	10%	ABCエト	3,990	エト ALL STAR 100 COLORS								
		スポーツ用シューズ	1	36	1,990	55	60	10%	ABCエト	1,990	SAUCONY								
679	サンダル	サンダル	1	24	1,000	42	45	10%	ABCエト	1,000	HAUKINS								
670	男子靴	革靴	3	36	9,900	825	907	10%	洋服の青山	9,900	CHRISTIAN ORANI スリットマフラー								
	5.8 被服関連サービス																		
691	洗濯代	クリーニング/スーツ	4	12	790	263	289	10%	配付急便	790									
		クリーニング/コート	2	12	780	130	143	10%	配付急便	780									
		クリーニング/ワイシャツ	10	3	120	400	440	10%	配付急便	120									
694	被服賃借料	礼服レンタル	1	36	5,280	147	161	10%	礼服レンタル.com	5,280	シグマの男性用標準体型 マズル 礼服・夏服 -A体-3点 別付(マフラー・スリット)	以外のやま した	5,280	fy16REN07					
						小計	9,743	10,718											
<b>6 保健医療</b>																			
6.1 医薬品																			
700	感冒薬	風邪薬	1	12	435	36	39	10%	マツモト	435	マズル漢方葛根湯1700粒A 8包								
701	胃腸薬	胃腸薬	1	12	545	45	49	10%	マツモト	545	太田胃散 太田胃散<分包装> 16包								
704	外傷・皮膚病薬	虫刺され薬	1	12	407	34	37	10%	マツモト	407	池田模範堂 液体LS2a 50ml								
706	他の外用薬	目薬	1	12	211	18	19	10%	マツモト	211	0-1製薬 0-1D 740a 12ml								
709	他の医薬品	頭痛薬	1	12	334	28	30	10%	マツモト	334	マツモト パリンA 10錠								
		つら丸液	1	12	202	17	18	10%	マツモト	202	マズル-カ・A・マズルマズル[マ・マ・マ] 80ml								
		清毒液	1	12	418	35	38	10%	マツモト	418	第一三共マズルマズル 30ml								
	6.2 健康保持用医薬品																		
	6.3 保健医療用品・器具																		
711	保健用消耗品	はんそうこう	1	12	163	14	14	10%	マツモト	163	祐徳薬品工業 新カビマ・A 2枚X26枚								
		包帯	1	36	124	3	3	10%	マツモト	124	川島織帯 100-包帯 6列 半反巻								
		マスク	1	24	554	23	25	10%	マツモト	554	玉川衛材 マズル 7DAYSTAY EX マズルマズルマズル 181枚								
719	他の保健医療用品・器具	綿棒	1	24	196	8	8	10%	マツモト	196	抗菌綿棒200本X2個(400本)								
		体温計	1	60	497	8	9	10%	マツモト	497	マズルマズルマズル 電子体温計 CT424								
720	医科診療代	診療	1	12	5,000	417	416	-											
722	歯科診療代	歯科検診・治療	2	12	2,500	417	416	-											
729	他の保健医療サービス	インフルエンザ予防接種	2	12	3,000	500	500	-											
						小計	1,603	1,629											
<b>7 交通・通信</b>																			

(ア) 32歳男性 品目リスト

全額消費調査 (H28) に基づく分類										価格調査結果					
符号	項目	品名	個数	耐用 月数	単価	月額	月額 (税込)	消費税	備考	購入先	価格	品名/品番	購入先	価格	品名/品番
730	7.1 交通	電車賃	1	1	3,000	3,000	3,000	-							
732	7.2 鉄道定期代	電車賃 (※通勤手当支給のみならず)													
	7.2.1 自動車等関係費														
745	7.2.2 自転車購入	自転車	1	48	11,800	246	270	10%		Y! Mobile	11,800	26インチ ディンプル LED ディンプル、LED ディンプル付	docomo	45,436	ディンプル ディンプル ディンプル
755	7.2.3 自転車等維持	自転車維持費	1	36	5,000	139	152	10%	非課税						
757	7.3 通信	自転車防犯登録料 (自賠責)	1	36	500	14	14								
763	8 教育	スマホ通信料	1	1	2,948	2,948	2,948	-		Y! Mobile	2,948	スマホ通信料	docomo	3,680	スマホ通信料 (2年間の定期契約あり) + 5分通話無料 + 3ヶ月
766	8 教育	スマホ機器代 (36回割賦)	1	36	37,440	1,040	1,040	-		Y! Mobile	37,440	iPhone 7 128GB (36回分割払い)	docomo	75,600	iPhone 7 128GB (36回分割払い)
7 交通・通信						小計	7,387	7,425							
8 教育						小計	0	0							
9 教養娯楽						小計	0	0							
801	9.1 教養娯楽用耐久財	テレビ	1	120	21,800	182	199	10%		ヨドバシカメラ	21,800	WIS プラス AS-01D3201TV [32型 1.5型 1.4型 液晶テレビ]	ヨドバシカメラ	29,818	東芝 REGZA (レグザ) S22Zシリーズ 24V型
821	9.2 教養娯楽用品	文房具	3	12	100	25	27	10%			100				
		ボールペン	1	12	100	8	9	10%			100				
		マシクペン	1	12	100	8	9	10%			100				
		シャープペンシル	1	12	100	8	9	10%			100				
		筆ペン	1	60	100	2	2	10%			100				
826	9.3 ノート・紙製品	手帳 (スケジュール帳)	1	12	1,700	142	156	10%	2000円程度	高橋書店	1,700	No.475 シンプル 2020年版1月始まり			
827	9.3 他の学習用消耗品	ゼロテープ	1	60	100	2	2	10%			100				
		カムテープ	1	60	100	2	2	10%			100				
828	9.3 他の学習用文具	シャープペンシル 芯	1	12	100	8	9	10%			100				
		ホッチキス	1	60	100	2	2	10%			100				
		定規	1	60	100	2	2	10%			100				
		消しゴム	1	60	100	2	2	10%			100				
829	9.3 他の文房具	はさみ	1	60	100	2	2	10%			100				
		のり	1	60	100	2	2	10%			100				
		カッター	1	60	100	2	2	10%			100				
		認印	1	60	100	2	2	10%			100				
		シヤチハタ (スタンプ式)	1	60	100	2	2	10%			100				
		朱肉	1	60	100	2	2	10%			100				
		メジャー (巻尺)	1	60	100	2	2	10%			100				
		マグネット	1	60	100	2	2	10%			100				
834	9.4 運動用具類	水着	1	36	1,900	53	58	10%		アパレルショップ	1,900	arena プールウェア			
		玩具													
		他の教養娯楽用品													
849	9.4 電池	電池 (アルカリ単3電池)	1	12	90	8	8	10%		ヤマダ電機	90	単3電池 LR6B4PV 700mAh 乾電池 単3 4本パック			
		電池 (アルカリ単4電池)	1	12	90	8	8	10%		ヤマダ電機	90	単4電池 LR03/B4PV 700mAh 乾電池 単4 4本パック			
		モバイルバッテリー	1	24	1,864	78	85	10%		ヤマダ電機	1,864	モバイルバッテリー DOOCHE-074-WH 10000mAh 5000mAh 充電			
9.4 教養娯楽サービス	旅行		1	12	60,000	5,000	5,000	-							
	購書		2	12	30,000	5,000	5,000	-							
	趣味娯楽		1	1	20,000	20,000	20,000	-	(例)ジム、登山、Netflix等						
9.4.4 他の教養娯楽サービス	放送受信料														

(ア) 32歳男性 品目リスト

符号	項目	所特品目				価格調査結果											
		品名	個数	耐用月数	単価	月額	月額(税込)	消費税	備考								
98A	NHK放送受信料	NHK放送受信料	1	12	24,770	2,064	2,064	-		NHK	価格	24,770	品名/品番	衛生要約12か月前払額	購入先	価格	品名/品番
9 教養娯楽 小計 32,606 32,660																	
<b>10 その他の消費支出</b>																	
10.1 諸雑費																	
10.1.1 理美容サービス																	
891	理髪料	理髪料	1	1	1,500	1,500	1,650	10%									
900	理美容用品	ヘアドライヤー	1	72	1,518	21	23	10%									
901	歯ブラシ	歯ブラシ	1	5	99	20	21	10%									
903	他の理美容用品	電気シェーバー	1	60	803	13	14	10%									
		電気シェーバー 替え刃	1	24	271	11	12	10%									
		ヘアブラシ	1	60	360	6	6	10%									
		爪切り	1	60	715	12	13	10%									
		耳かき	1	12	308	26	28	10%									
904	浴用・洗顔石けん	ボディソープ	1	6	295	49	54	10%									
		洗顔フォーム	1	3	311	104	114	10%									
		洗顔ネット	1	36	248	7	7	10%									
905	シャンプー	シャンプー (本体)	1	12	379	32	34	10%	年に1本購入								
		シャンプー (詰め替え用)	1	2	230	115	126	10%	2か月に1回つめかえ								
908	ヘアリンス・ヘアトリートメント	リンス・トリートメント (本体)	1	12	498	42	45	10%	年に1本購入								
		リンス・トリートメント (詰め替え用)	1	2	544	272	299	10%	2か月に1回つめかえ								
906	歯磨き	歯磨きペースト	1	3	233	93	102	10%									
907	整髪・養毛剤	整髪 (ヘアワックス)	1	3	303	101	111	10%									
909	化粧クリーム	ハンドクリーム	1	24	275	11	12	10%									
910	化粧水	化粧水	1	3	622	207	228	10%									
914	乳液	乳液	1	2	605	303	332	10%									
		デオドラントボディシート	1	6	385	64	70	10%									
		ハミミ (鼻毛など用)	1	60	731	12	13	10%									
10.1.3 身の回り用品																	
920	傘	長い傘	1	12	1,600	133	146	10%									
		折り畳み傘	1	30	1,650	55	60	10%									
かばん類																	
926	旅行用かばん	旅行用かばん/スーツケース	1	60	18,000	300	330	10%									
927	他のバッグ	仕事用かばん	1	60	12,800	213	234	10%									
		エコバッグ	1	60	407	7	7	10%									
930	腕時計	旅行用かばん/リュック	1	60	2,900	48	53	10%									
932	他の身の回り用品	腕時計	2	120	31,000	517	568	10%									
		ハンカチ・タオルハンカチセット	1	12	810	68	74	10%									
		財布	1	60	3,900	65	71	10%									
10.1.5 他の諸雑費																	
950	信仰・祭祀費	数珠	1	120	1,200	10	11	10%									
95X	医療保険料	掛け捨て保険	1	1	2,000	2,000	2,000	-									
10.3 交際費																	
		デート	2	1	10,000	20,000	20,000	-									
		交際相手へプレゼント	2	12	10,000	1,667	1,666	-									
		知人友人同僚との飲み会	4	1	4,000	16,000	16,000	-									
970	贈与金	贈与金 (結婚式・葬式)	1	12	30,000	2,500	2,500	-									
10 その他の消費支出 小計 46,603 47,047																	



(ア) 32歳男性 品目リスト

全国消費実態調査 (H28) に準ずる分類		所持品目						価格調査結果							
符号	項目	品名	個数	耐用 月数	単価	月額	月額 (税込)	消費税	備考	購入先	価格	品名/品番	購入先	価格	品名/品番
<b>非消費支出</b>															
080	貯蓄金	貯蓄	1	1	30,000	30,000	30,000	-							
	保険料														
083	個人・企業年金保険料	積み立て保険 (個人年金)	1	1	10,000	10,000	10,000	-		明治安田生命	10,000	年金カワハシ(32歳男性)			
<b>非消費支出</b>											<b>小計</b>	<b>40,000</b>	<b>40,000</b>		

1ヶ月献立表 (ア) 32歳男性

月	火	水	木	金	土	日	29日目	30日目
朝食	ごはん(150g) 納豆たれ付き(3個 パックのうちの1個)	おにぎり (セブンイレブン)手巻お にぎり 二晩熟成紅しや け・三段階仕込み日高 厚布 各1個 ) ヨーグルト(明治 ヨーグルトR-1 112g)	トースト(6枚切り)1枚 バター	ごはん(150g) 納豆たれ付き(3個 パックのうちの1個) オレンジ 味噌汁(インスタント 味噌汁ほうれん草と油 揚げ)	パスタ(ケチャツ プ、ハム、ピーマ ン、玉ねぎ、チー ズ) 野菜サラダ (カット野菜購入)	外食・ファミレ ス(週1回、ひとり で1000円程度)方 スト チーズINハン バーグ&海老フラ イ、アドリントセッ ト(ライス・日替わり スープ・ドリンク バー)	サンドイッチ (セブンイレブン 照焼 チキンとたまごサンド)	カスタードクリーム パン(セブンイレブン)
	味噌汁(豆腐、わか め)	ヨーグルト(明治 ヨーグルトR-1 112g)	ヨーグルト(プレーン、 バナナ、グラニュー糖)	味噌汁(インスタント 味噌汁ほうれん草と油 揚げ)	パスタ(ケチャツ プ、ハム、ピーマ ン、玉ねぎ、チー ズ) 野菜サラダ (カット野菜購入)	外食・ファミレ ス(週1回、ひとり で1000円程度)方 スト チーズINハン バーグ&海老フラ イ、アドリントセッ ト(ライス・日替わり スープ・ドリンク バー)	ヨーグルト(明治 ヨーグルトR-1 112g)	ヨーグルト(明治 ヨーグルトR-1 112g)
	麦茶(パックでつくりお き)	煎茶(一(はじめ)緑 茶 静岡茶入り 600ml)	インスタントコー ヒー	麦茶(パックでつくりお き)	野菜サラダ (カット野菜購入)	外食・ファミレ ス(週1回、ひとり で1000円程度)方 スト チーズINハン バーグ&海老フラ イ、アドリントセッ ト(ライス・日替わり スープ・ドリンク バー)	ヨーグルト(明治 ヨーグルトR-1 112g)	ヨーグルト(明治 ヨーグルトR-1 112g)
昼食	幕の内弁当(購 入)500円前後 セブン イレブン	外食・定食屋(1000 円程度) 大戸屋 さばの炭火焼 き定食	若鳥の二種唐揚 げ弁当(購入)500円 前後 セブンイレブン	外食・ラーメン 日高屋 野菜たっぷり タンメン	和風おろしハン バーグ弁当 セブンイ レブン (500円前後)	和風おろしハン バーグ弁当 セブンイ レブン (500円前後)	和風おろしハン バーグ弁当 セブンイ レブン (500円前後)	
	煎茶(一(はじめ)緑 茶 静岡茶入り 600ml)	煎茶(一(はじめ)緑 茶 静岡茶入り 600ml)	煎茶(一(はじめ)緑 茶 静岡茶入り 600ml)	餃子3個	麦茶(パックでつ くりおき)	煎茶(ペットボトル飲 料)	煎茶(ペットボトル飲 料)	
	外食・牛丼 (松屋・ネギたっぷり レミアム旨辛ネギたま 牛めし 大盛・味噌汁 冷奴(サイドメニュー)	外食・牛丼 (松屋・ネギたっぷり レミアム旨辛ネギたま 牛めし 大盛・味噌汁 冷奴(サイドメニュー)	外食・牛丼 (松屋・ネギたっぷり レミアム旨辛ネギたま 牛めし 大盛・味噌汁 冷奴(サイドメニュー)	餃子3個	餃子3個	麦茶(パックでつ くりおき)	煎茶(ペットボトル飲 料)	煎茶(ペットボトル飲 料)
夕食	ごはん(150g) 餃子5個(購入) 青椒肉絲(購入) 味噌汁/朝食の残 り(豆腐、わかめ) 発泡酒 350ml缶	ごはん(150g) ロールキャベツ(購 入) ベーコンポテトサラ ダ(購入)	ごはん(150g) 牛肉とごぼうの甘 辛炒め(購入) ほうれん草胡麻和 え	ごはん(150g) 唐あげ5個(購入) 野菜炒め	外食(週1回、友人か 同僚と 3000円程度) 和民・枝豆、鶏のから 揚げ、出汁巻き卵、フラ イドポテト、焼きそば、 キムチ、ビール(中生)	外食(デート 月2回・2 人で1000円程度) 新宿 油淋鶏がメイン のアジア料理コース 全 8品 4800円	外食(デート 月2回・2 人で1000円程度) 北千住 特製ロースト ビーフと名物栞いくら飯 コース 4680円	
	煎茶(一(はじめ)緑 茶 静岡茶入り 600ml)	煎茶(一(はじめ)緑 茶 静岡茶入り 600ml)	煎茶(一(はじめ)緑 茶 静岡茶入り 600ml)	餃子3個	麦茶(パックでつ くりおき)	煎茶(ペットボトル飲 料)	煎茶(ペットボトル飲 料)	
	外食・牛丼 (松屋・ネギたっぷり レミアム旨辛ネギたま 牛めし 大盛・味噌汁 冷奴(サイドメニュー)	外食・牛丼 (松屋・ネギたっぷり レミアム旨辛ネギたま 牛めし 大盛・味噌汁 冷奴(サイドメニュー)	外食・牛丼 (松屋・ネギたっぷり レミアム旨辛ネギたま 牛めし 大盛・味噌汁 冷奴(サイドメニュー)	餃子3個	餃子3個	麦茶(パックでつ くりおき)	煎茶(ペットボトル飲 料)	煎茶(ペットボトル飲 料)
間食	インスタントコー ヒー(500ml水筒に入 れて持参) カットフルーツ	麦茶(パックでつくりお き 500ml水筒に入れ て持参) ポテトチップス(セブ ンプレミアム 厚切りポ テト 石垣の塩味)	インスタントコー ヒー(500ml水筒に入 れて持参) せんべい(セブンプレ ミアム ひとくち醤油せ んべい)	麦茶(パックでつくりお き 500ml水筒に入れ て持参) ダース	麦茶(パックでつくりお き 200ml) カットフルーツ	麦茶(パックでつくりお き 200ml)	インスタントコー ヒー(500ml水筒に入 れて持参) みかん	インスタントコー ヒー(500ml水筒に入 れて持参)
	2650kcal	2650kcal	2650kcal	2650kcal	2650kcal	2650kcal	2650kcal	2650kcal
	2295	2546	2019	2699	1640	1967	2915	2379
たんぱ く質	71.0	81.5	101.7	61.4	75.0	119.7	89.6	
脂質	98.2	57.9	116.0	59.1	83.5	117.4	88.4	
炭水化 物	338.2	334.9	285.4	304.1	175.5	217.5	310.9	
食塩相 当量	10.2	10.2	8.1	16.2	7.2	10.9	15.6	
								9.3

食品価格一覧 (ア) 32歳男性

1週間分

食品名	調理前可食部重量g	単位	売価¥	入数	単価¥	廃棄率%	廃棄部含めた原材料重量(B)=調理前の可食部重量(g)×100/100-廃棄率(%)	支払額¥	消費税率	支払額(税込)¥	備考
6枚切り食パン	2枚	78	6	13.0	0	-	-	26	8%	28	
油	33g	195	1000	0.2	0	33.0	-	6	8%	6	
いちごジャム	15g	98	135	0.7	0	15.0	-	11	8%	11	
インスタントコーヒー	58g	398	200	2.0	0	58.0	-	115	8%	124	ネスカフェオリジナル 5gで150mlのコーヒーができる
おにぎり三段階仕込み日高昆布	1個	110	1	110.0	0	-	-	110	8%	118	セブンイレブン
バレンシアオレンジ	1個	127	1	127.0	0	-	-	127	8%	137	ガスト チーズINハンバーガーライスセット+ドリンク
外食(週1回、ひとりで1000円程度)	1食	1278	1	1278.0	0	-	-	1,278	10%	1,405	
外食(週1回居酒屋、友人か同僚と)	-	-	-	-	-	-	-	交際費に計上	-	-	
カットフルーツ	2袋	168	1	168.0	0	-	-	336.0	8%	362	セブンイレブン
カット野菜(サラダ)	1袋	100	1	100.0	0	-	-	100	8%	108	
唐揚げ5個(購入)	180g	298	300	1.0	0	180.0	-	179	8%	193	セブンプレミアム
顆粒だし	2g	518	300	1.7	0	2.0	-	3	8%	3	味の素ほんだし 2gで300gのだし汁がとれる
カレールウ バーモントカレー 辛口	30g	230	189	1.2	0	30.0	-	37	8%	39	
キャベツ	50g	137	1000	0.1	15	58.8	-	8	8%	8	
牛肉とごぼうの甘辛炒め(購入)	1食	238	1	238.0	0	-	-	238	8%	257	
餃子5個(購入)	5個	198	12	16.5	0	-	-	83	8%	89	大阪王将 羽根つき餃子(冷凍)
こしよ	0.5g	357	50	7.1	0	0.5	-	4	8%	3	
粉チーズ	1g	318	80	4.0	0	1.0	-	4	8%	4	
酒	5g	245	1000	0.2	0	5.0	-	1	8%	1	
砂糖	5g	131	500	0.3	0	5.0	-	1	8%	1	
さばの炭火焼き定食(大戸屋)	1食	810	1	810.0	0	-	-	810	10%	891	
さやえんどう	2g	197	200	1.0	9	2.2	-	2	8%	2	
塩	2.5g	178	1000	0.2	0	2.5	-	1	8%	1	最低価格1円に切り上げ
じゃがいも	60g	57	100	0.6	10	66.7	-	38	8%	41	
しゅうまい弁当(購入 500円前後)	1個	460	1	460.0	0	-	-	460	8%	496	セブンイレブン
しょうゆ	5g	189	1000	0.2	0	5.0	-	1	8%	1	
白ごま	6g	185	130	1.4	0	6.0	-	9	8%	9	
スパゲティ	100g	198	500	0.4	0	100.0	-	40	8%	42	
精白米	566g	1029	2000	0.5	0	566.0	-	291	8%	314	
セブンプレミアム ひとくち醤油せんべい	1袋	100	1	100.0	0	-	-	100	8%	108	セブンイレブン
セブンプレミアム 厚切りポテト石垣の塩味	1袋	198	1	198.0	0	-	-	198	8%	213	セブンイレブン
セブンプレミアムコーヒー R	2杯	93	1	93.0	0	-	-	186	8%	200	セブンイレブン
煎茶(ペットボトル飲料)500ml程度	5本	93	1	93.0	0	-	-	465	8%	502	セブンイレブン
ダース	1箱	85	1	85.0	0	-	-	85	8%	91	
たけのこの里	1箱	165	1	165.0	0	-	-	165	8%	178	セブンイレブン
卵	1個	188	10	18.8	0	-	-	19	8%	20	
玉ねぎ	175g	57	200	0.3	6	186.2	-	53	8%	57	
青椒肉絲(購入)牛肉・ピーマン・筍	1食	338	1	338.0	0	-	-	338	8%	365	ニッスイ レンジでつくる青椒肉絲(冷凍)
トマトケチャップ	36g	138	500	0.3	0	36.0	-	10	8%	10	
ドレッシング	9g	123	150	0.8	0	9.0	-	7	8%	7	
にんじん	40g	57	150	0.4	10	44.4	-	17	8%	18	
バター	8g	368	200	1.8	0	8.0	-	15	8%	15	
発泡酒 350ml缶	1本	134	1	134.0	0	-	-	134	8%	144	
バナナ	50g	89	800	0.1	40	83.3	-	9	8%	10	
ピーマン	15g	117	210	0.6	15	17.6	-	10	8%	10	
豚肩肉	30g	298	190	1.6	0	30.0	-	47	8%	50	

食品価格一覧 (ア) 32歳男性

1週間分

食品名	調理前可食部重量g	単位	売価 ¥	入数	単価 ¥	廃棄率%	廃棄部含めた原材料重量(B)=調理前の可食部重量(g)×100/100-廃棄率(%)	支払額 ¥	消費税率	支払額 (税込) ¥	備考
豚バラ薄切り	10g		256	130	2.0	0	10.0	20	8%	21	
グラニュー糖	4g		248	500	0.5	0	4.0	2	8%	2	スティックシュガーで計算
ペーコポテトサラダ(購入)	1食		138	1	138.0	0		138	8%	149	
ほうれん草	80g		137	260	0.5	10	88.9	47	8%	50	
干しシイタケ	2g		399	70	5.7	0	2.0	11	8%	12	
幕の内弁当(購入 500円前後)	1個		464	1	464.0	0		464	8%	501	セブンイレブン
松屋 ネギたっぷりプレミアム旨辛ネギたま牛めし(味噌汁付き)	1食		640	1	640.0	0		640	込	640	HPより
松屋 冷やっこ 100円	1個		100	1	100.0	0		100	込	100	HPより
みそ	20g		184	750	0.2	0	20.0	5	8%	5	
みそ汁(インスタント・ほうれん草と油揚げ)	1食		118	1	118.0	0		118	8%	127	
麦茶(2Lパックを5日間で)	1.5パック		168	54	3.1	0		5	8%	5	1パックで1Lの麦茶を作る
絹豆腐	70g		36	300	0.1	0	70.0	8	8%	9	
野菜ジュース(1Lパックを5日間で)	0.4本		128	1	128.0	0		51	8%	55	
ヨーグルト(全脂無糖)	130g		99	400	0.2	0	130.0	32	8%	34	
レタス	50g		157	479	0.3	2		16	8%	17	
ロースハム	40g		198	133	1.5	0	40.0	60	8%	64	
ロールキャベツ(購入)	1食		198	1	198.0	0		198	8%	213	
若鳥の二種唐揚げ弁当	1個		440	1	440.0	0		440	8%	475	
わかめ	2g		312	16	19.5	0	2.0	39	8%	42	戻すと10倍になると想定
手巻おにぎり 二晩熟成紅しやけ	1個		140	1	140.0	0		140	8%	151	セブンイレブン
日高屋 ぎょうざ(3個)	1食		119	1	119.0	0		119	8%	128	HPより
日高屋 野菜たっぷりタンメン	1食		473	1	473.0	0		473	10%	520	HPより
納豆(たれ付き)3個パック	2/3セット		88	1	88.0	0		59	10%	64	
明治 ヨーグルトR-1 112g	1個		132	1	132.0	0		132	8%	142	セブンイレブン
<b>①1週間合計</b>								9,493		10,218	

29日目・30日目 2日分

ペローチェ アイスコーヒー M	1杯		200	1	200.0	0		200	10%	220	
ペローチェ 王道ナポリタン	1食		518	1	518.0	0		518	10%	569	
インスタントコーヒー	33.5g		398	200	2.0	0	33.5	67	8%	71	ネスカフェオリジナル 5gで150mlのコーヒーができる
外食(デザート 月2回・2人で10000円程度)	2回		-	-	-	-		交際費に計上	-	-	
カスタードクリームパン	1個		108	1	108.0	0		108	8%	116	
セブンイレブン 和風おろしハンバーグ弁当	1食		497	1	497.0	0		497	8%	536	
セブンカフェエアコーヒーR 1杯	2杯		93	1	93.0	0		186	8%	200	
煎茶(ペットボトル飲料)	1本		93	1	93.0	0		93	8%	100	
みかん	1個		497	7	71.0	0		71	8%	76	
照焼チキンとたまごサンド	1パック		248	1	248.0	0		248	8%	267	
明治 ヨーグルトR-1 112g	2個		132	1	132.0	0		264	8%	285	
<b>②2日間合計</b>								2,252		2,440	

①1週間分×4回(28日分)

40,872

②2日間分

2,440

**43,312**

4週間(28日分)合計 ¥

37,974

2日間(29日目、30日目)合計 ¥

2,252

**40,225**

1ヶ月間(30日間)合計 ¥

**40,225**

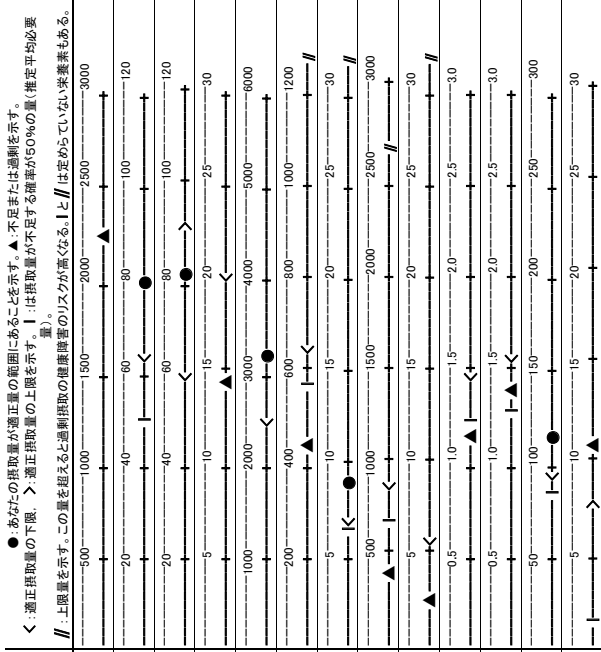
# エクセル栄養君 栄養摂取状況成績表

No	氏名	生年月日	性別	身体活動レベル	実施日	年齢	備考
	32歳男性7日間平均		男	ふつう			

## エネルギー・栄養素摂取量

栄養素	単位	摂取量	適正量 (下限)	適正量 (上限)	上限値
02.エネルギー	kcal	2253	2700		
04.たんぱく質	g	82.5	65.0		
06.脂質	g	81.7	60 (20%)	90 (30%)	
16.食物繊維総量	g	14.6	20.0		
19.カリウム	mg	3188	2500		
20.カルシウム	mg	439	650	2500	
23.鉄	mg	9.5	7.5	55	
36.レチノール活性当量	μg	404	900	2700	
37.ビタミンD	μg	2.5	5.5	100	
43.ビタミンB1	mg	1.16	1.50		
44.ビタミンB2	mg	1.45	1.60		
52.ビタミンC	mg	119	100		
53.食塩相当量	g	11.0		8.0	

## あなたの摂取量と適正の範囲



**あなたの体重**  
68.5 kg

標準体重  
64.1 kg

**あなたの身長**  
170.7 cm

普通体重  
BMI=23.5

普通体重

あなたの身長 170.7 cm

普通体重 BMI=23.5

あなたの体重 68.5 kg

標準体重 64.1 kg

普通体重

あなたの身長 170.7 cm

普通体重 BMI=23.5

あなたの体重 68.5 kg

標準体重 64.1 kg

普通体重

## 食品群別摂取量と食事バランスガイド

食事	18食品群	目安量 (g)	摂取量 (g)	食事バランスガイド	
				目安	摂取点数
01.主食	01.穀類(めし、ゆで麺)	700	447	6~8	4
	02.いも類	100	28		
	05.緑黄色野菜	140	117		
	06.その他の野菜	260	174	6~7	4
02.副菜	08.きのこ類	20	0		
	09.海藻類	15	18		
	10.豆類	120	49		
	11.魚介類	120	35	4~6	8
03.主菜	12.肉類	90	150		
	13.卵類	65	40		
	14.乳類	250	40	2~3	1
	07.果実類	250	61	2~3	1
06.菓子・嗜好飲料	03.砂糖・甘味料類	5	4		
	16.菓子類	40	49	2~3	4
	17.嗜好飲料類	450	1126		
	04.種実類	5	2	02副菜に含まれる	
07.調味料類	15.油脂類	14	20		
	18.調味料・香辛料	80	49		
合計		2724	2409	29	22

食品構成は食事摂取基準(2005年版)の活用を参考に作成したものです。食事バランスガイド(値)は成長期の場合

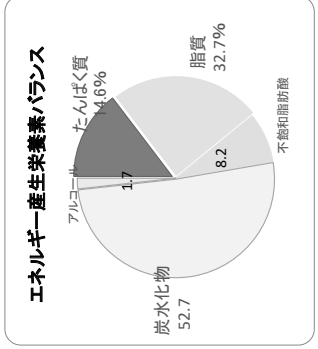
## 食事バランスガイド



主食(ごはん、いも、餅類) 副菜(海藻類、きのこ類) 主菜(魚介類) 牛乳・乳製品 果物  
 食品構成は推定エネルギー必要量を摂取するための目安となる、食品群別摂取量を示したものです。食事バランスは食品群別摂取量をもとに、食事バランスガイドにそって、集計したものです。

## エネルギー・産生栄養素摂取量・比率等

栄養・食品比率	摂取基準・比率等	摂取量・比率等
たんぱく質(%エネルギー)	13~20%	14.6
脂質(%エネルギー)	20%から30%	32.7
飽和脂肪酸(%エネルギー)	7%以下	8.2
炭水化物(%エネルギー)	50~65%	52.7
アルコールのエネルギー量	節度ある量140kcal	39.3(1.7%)
1.穀類エネルギー比	50~60%	36.2
2.動物性たんぱく質比	40~50%	54.6
3.n-6系脂肪酸:n-3系脂肪酸	4:1	5.5:1
7.飽和:一価不飽和:多価不飽和	3:4:3	28.4:4:2.8
8.動物性脂肪:植物性脂肪:魚油	4:5:1	4.1:5.8:0.2



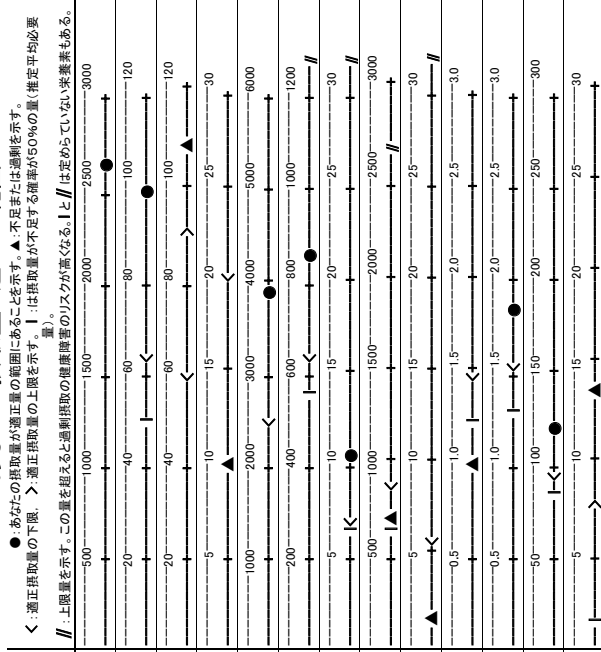
# エクセル栄養君 栄養摂取状況成績表

No	氏名	生年月日	性別	身体活動レベル	実施日	年齢	備考
	32歳男性28日目		男	ふつう			

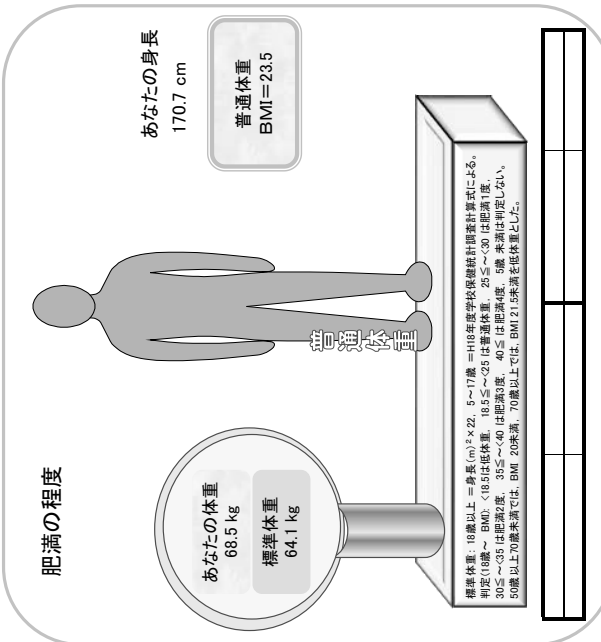
## エネルギー・栄養素摂取量

栄養素	単位	摂取量	適正量 (下限)	適正量 (上限)	上限値
02.エネルギー	kcal	2643	2700		
04.たんぱく質	g	101.7	65.0		
06.脂質	g	108.7	60 (20%)	90 (30%)	
16.食物繊維総量	g	9.9	20.0		
19.カリウム	mg	3923	2500		
20.カルシウム	mg	876	650		2500
23.鉄	mg	10.8	7.5		55
36.レチノール活性当量	μg	747	900		2700
37.ビタミンD	μg	1.6	5.5		100
43.ビタミンB1	mg	0.99	1.50		
44.ビタミンB2	mg	1.91	1.60		
52.ビタミンC	mg	127	100		
53.食塩相当量	g	13.8		8.0	

## あなたの摂取量と適正の範囲



## 肥満の程度

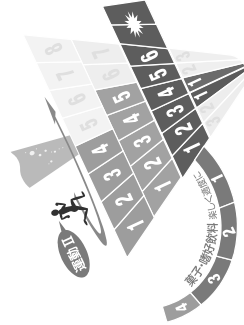


## 食品群別摂取量と食事バランスガイド

食事	18食品群	目安量 (g)	摂取量 (g)	食事バランスガイド	
				目安	摂取点数
01.主食	01.穀類(めし、ゆで麺)	700	401	6~8	4
	02.いも類	100	69		
	05.緑黄色野菜	140	117		
	06.その他の野菜	260	167	6~7	5
	08.きのこ類	20	0		
03.主菜	09.海藻類	15	0		
	10.豆類	120	57		
	11.魚介類	120	109	4~6	9
	12.肉類	90	130		
	13.卵類	65	57		
04.乳製品	14.乳類	250	292	2~3	1
	07.果実類	250	70	2~3	1
06.菓子・嗜好飲料	03.砂糖・甘味料類	5	10		
	16.菓子類	40	0	2~3	6
	17.嗜好飲料類	450	965		
07.調味料類	04.種実類	5	3	02.副菜に含まれる	
	15.油脂類	14	36		
	18.調味料・香辛料	80	89		
合計		2724	2571	29	26

食品構成は食事摂取基準(2005年版)の活用を参考に作成したものです。食事バランスガイド(値)は成長期の場合

## 食事バランスガイド

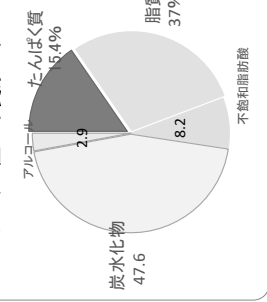


主食(ごはん、いも類) 副菜(野菜、きのこ類) 主菜(魚、肉、豆、卵) 牛乳・乳製品 果物  
 食品構成は推定エネルギー必要量を摂取するための目安となる、食品群別摂取量を示したものです。食事バランスは食品群別摂取量をもとに、食事バランスガイドにそって、集計したものです。

## エネルギー・産生栄養素摂取量・比率等

栄養・食品比率	摂取基準・比率等	摂取量・比率等
たんぱく質(%エネルギー)	13~20%	15.4
脂質(%エネルギー)	20%から30%	37.0
飽和脂肪酸(%エネルギー)	7%以下	8.2
炭水化物(%エネルギー)	50~65%	47.6
アルコールのエネルギー量	節度ある量140kcal	76.2(2.9%)
1.穀類エネルギー比	50~60%	27.4
2.動物性たんぱく質比	40~50%	60.4
3.n-6系脂肪酸:n-3系脂肪酸	4:1	6.0:1
7.飽和:一価不飽和:多価不飽和	3:4:3	2.7:4.3:3.0
6.動物性脂肪:植物性脂肪:魚油	4:5:1	3.5:6.4:0.1

## エネルギー・産生栄養素バランス



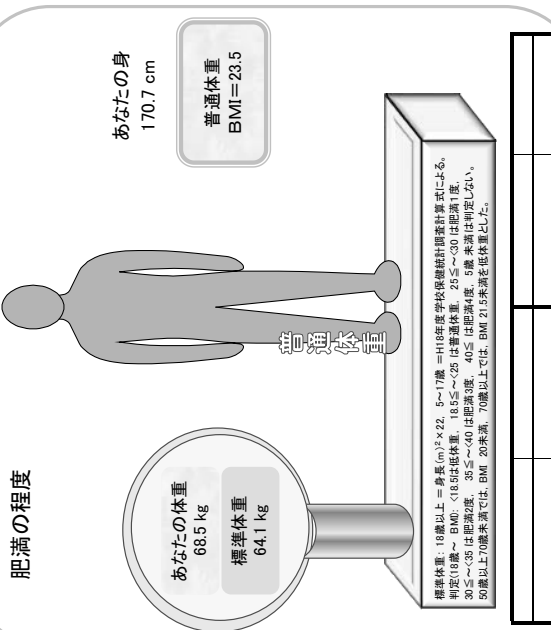
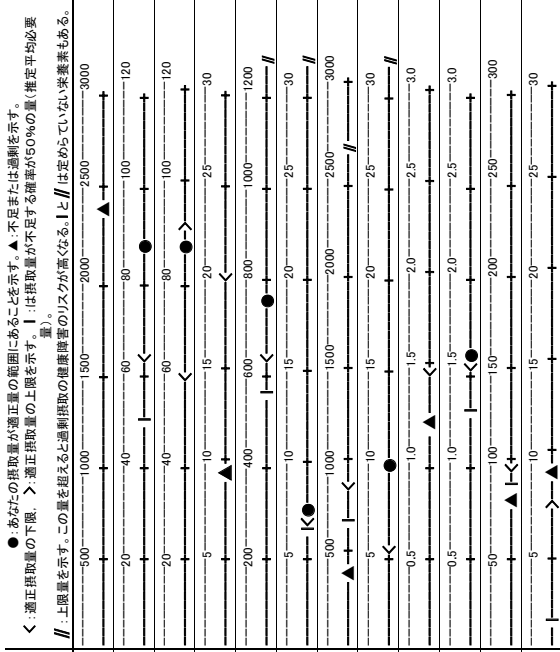
# エクセル栄養君 栄養摂取状況成績表

No	氏名	生年月日	性別	身体活動レベル	実施日	年齢	備考
	32歳男性30日目		男	ふつう			

## エネルギー・栄養素摂取量

栄養素	単位	摂取量	適正量 (下限)	適正量 (上限)	上限値
02.エネルギー	kcal	2379	2700		
04.たんぱく質	g	89.6	65.0		
06.脂質	g	88.4	60 (20%)	90 (30%)	
16.食物繊維総量	g	9.6	20.0		
20.カルシウム	mg	771	650	2500	
23.鉄	mg	8.0	7.5	55	
36.レチノール活性当量	μg	384	900	2700	
37.ビタミンD	μg	10.1	5.5	100	
43.ビタミンB1	mg	1.18	1.50		
44.ビタミンB2	mg	1.64	1.60		
52.ビタミンC	mg	82	100		
53.食塩相当量	g	9.3	8.0		

## あなたの摂取量と適正の範囲

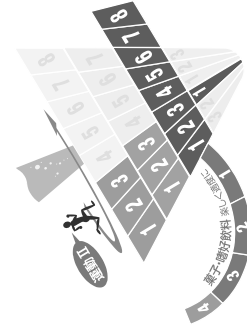


## 食品群別摂取量と食事バランスガイド

食事	18食品群	目安量 (g)	摂取量 (g)	食事バランスガイド	
				目安	摂取点数
01.主食	01.穀類(めし、ゆで麺)	700	281	6~8	3
	02.いも類	100	61		
	05.緑黄色野菜	140	76		
	06.その他の野菜	260	97	6~7	3
	08.きのこ類	20	0		
02.副菜	09.海藻類	15	0		
	10.豆類	120	50		
	11.魚介類	120	140	4~6	8
	12.肉類	90	140		
03.主菜	13.卵類	65	0		
	14.乳類	250	293	2~3	1
	07.果実類	250	0	2~3	0
04.乳製品	03.砂糖・甘味料類	5	3		
	16.菓子・嗜好飲料	40	0	2~3	11
	17.嗜好飲料類	450	1379		
05.果物	04.種実類	5	0	02副菜に含まれる	
	15.油脂類	14	20		
	18.調味料・香辛料	80	45		
	合計	2724	2586	29	26

食品構成は食事摂取基準(2005年版)の活用を参考に作成したものです。食事バランスガイド(値)は成長期の場合

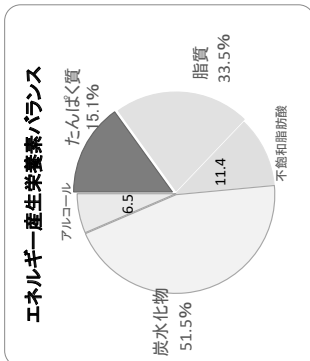
## 食事バランスガイド



主食(ごはん、いも類) 副菜(魚介類、豆類) 主菜(肉類、卵類) 牛乳・乳製品 果物  
01.穀類(めし、ゆで麺) 02.いも類 03.砂糖・甘味料類 04.種実類 05.油脂類 06.菓子・嗜好飲料 07.果実類 08.きのこ類 09.海藻類 10.豆類 11.魚介類 12.肉類 13.卵類 14.乳類 15.油脂類 16.菓子・嗜好飲料 17.嗜好飲料類 18.調味料・香辛料  
 食品構成は推定エネルギー必要量を摂取するための目安となる、食品群別摂取量を示したものです。食事バランスガイドは食品群別摂取量をもとに、食事バランスガイドにそって、集計したものです。

## エネルギー・産生栄養素バランス・栄養素摂取量・比率等

栄養・食品比率	摂取基準・比率等	摂取量・比率等
たんぱく質(%エネルギー)	13~20%	15.1
脂質(%エネルギー)	20%から30%	33.5
飽和脂肪酸(%エネルギー)	7%以下	11.4
炭水化物(%エネルギー)	50~65%	51.5
アルコールのエネルギー量	節度ある量(140kcal)	153.7(6.5%)
1.穀類エネルギー比	50~60%	33.4
2.動物性たんぱく質比	40~50%	62.4
3.n-6系脂肪酸:n-3系脂肪酸	4:1	4.3:1
7.飽和:一価不飽和:多価不飽和	3:4:3	38.4:1:2.0
6.動物性脂肪:植物性脂肪:魚油	4:5:1	5.5:4.1:0.4



(イ) 32歳女性 品目リスト

全額消費費調査 (H28) に基づく分類		所得品目													
符号	項目	品名	個数	耐用 月数	単価	月額	月額 (税込)	消費税	備考	購入先	価格	品名/品番	購入先	価格	品名/品番
<b>消費支出</b>															
<b>2 住居</b>															
2.1 家賃地代															
400	民営家賃	家賃	1	1	84,000	84,000	84,000	-							
409	他の家賃地代	管理費・共益費 サボート等	1	1	8,000	8,000	8,000	-	緊急かけつけサポート等 賃料の50%						
089	敷金	家賃保証会社利用料	1	24	48,000	2,000	2,000	-							
	礼金	敷金	1	120	80,000	667	667	-							
087	更新料	再契約料	1	24	92,400	3,850	3,850	-	新賃料の1ヶ月+消費税						
		再契約事務手数料	1	24	11,000	458	458	-							
2.2 設備・修繕・維持															
2.2.1 設備材料															
2.2.2 工事その他のサービス															
427	他の工事費	抗菌加工	1	48	17,500	365	365	非							
		継交代	1	120	27,500	229	229	非							
429	火災・地震保険料	火災保険料等	1	120	15,000	125	125	非							
<b>2 住居 小計 101,090 101,090</b>															
<b>3 光熱・水道</b>															
430	他の電気代	電気代	1	1	3,000	3,000	3,000	込							
431	都市ガス	ガス代	1	1	1,500	1,500	1,500	込							
440	上下水道料	上下水道料	1	2	3,700	1,850	1,850	込							
<b>3 光熱・水道 小計 6,350 6,350</b>															
<b>4 家具・家事用品</b>															
454	家庭用耐久財	炊飯器	1	120	10,300	86	94	10%	トースト機能あり 3合炊き						
451	炊事用電気器具	電気ケトル	1	60	1,263	21	23	10%							
453	電気冷蔵庫	冷凍冷蔵庫	1	120	17,800	148	163	10%	2ドア・120L						
455	電気掃除機	掃除機	1	120	2,178	18	19	10%	コードレスのスティックタイプ						
456	電気洗濯機	洗濯機	1	120	19,727	164	180	10%							
459	他の家事用耐久財	アイロン	1	120	1,408	12	12	10%							
4.1.2 冷暖房用器具															
470	エアコン	エアコン	1	120	0	0	0	-	住居に備え付け						
472	ストーブ・温風ヒーター	電気ヒーター	1	120	2,273	19	20	10%							
4.1.3 一般家具															
480	食卓セット	テーブル・椅子	1	96	1,843	19	21	10%							
483	食器戸棚	衣箆ケース	1	96	4,621	48	52	10%							
489	他の家具	小物を入れる棚 (カラーボックス)	4	96	559	23	25	10%							
		T 台	1	96	814	8	9	10%	アクセサリー - 化粧品等						
		T 台	1	120	1,991	17	18	10%							
491	照明器具	シーリングライト	1	96	4,621	48	52	10%							



(イ) 32歳女性 品目リスト

Table with columns: 品目 (Category), 項目 (Item), 品名 (Product Name), 個数 (Quantity), 単価 (Unit Price), 月額 (Monthly Cost), 消費税 (Consumption Tax), 備考 (Remarks), 購入先 (Retailer), 価格 (Price), 品名/品番 (Product Name/Number), 購入先 (Retailer), 価格 (Price), 品名/品番 (Product Name/Number). The table lists various household items like kitchenware, cleaning supplies, and personal care products.

(イ) 32歳女性 品目リスト

符号	項目	所得意目					価格調査結果							
		品名	個数	単価	月額	月額(税込)	備考	購入先	価格	品名/品番	購入先	価格	品名/品番	
			3	60	101	5	10%			ニジ		101 菜箸2点セット(BK&RE)		
			1	60	104	2	10%			ニジ		しゃもじ(柄杓トピック アー)		
			1	60	100	2	10%			100均				
518	電球・ランプ		4	120	795	27	29	10%						
519	タオル		4	12	350	117	128	10%						
			4	24	462	77	84	10%	7枚(キッチン・トイレ用兼ねる)	ニジ		462 7枚用巾着 2枚組(NTP) 巾着 2枚		
529	他の家事雑貨		3	36	304	25	27	10%		ニジ		304 爪掃除機(NIN) 35X50 BE)		
			1	60	555	9	10%			ニジ		555 通気性が良い 抗菌風呂いす リフト 巾着付		
			1	60	185	3	3	10%		ニジ		185 抗菌湯桶 アルート		
			1	60	407	7	7	10%		ニジ		407 9Lに強い作業者用1段(NM)		
			1	60	740	12	13	10%		ニジ		740 巾着付きアロ台(IR-LIN2-F)		
			1	96	100	1	1	10%		100均		100 巾着付きアロ台		
			1	24	418	17	19	10%		ニジ		418 7L巾着付(巾着付)アロ台付		
			1	96	399	4	4	10%		マツキヨ		399 matsukiyoko ナンパアロ台 ずし入り本体 90cm-ト付き		
			1	96	761	8	8	10%		ニジ		761 2WAY ナンパ(10L)(GY)		
			1	24	243	10	11	10%		ニジ		243 トリアアロ ナンパ付(LPMF BR)		
			1	180	416	2	2	10%		ニジ		416 7L巾着付(巾着付)アロ台付 伸縮物干し架 1.4m~2.5m		
			1	36	152	4	4	10%		ニジ		152 2個付		
			2	36	545	30	33	10%		ニジ		545 折りたたみ角巾着付 - 50P		
			5	96	209	11	11	10%		ニジ		209 巾着付 - 10本組(QMH-BK)		
			1	60	100	2	2	10%		100均				
			1	24	370	15	16	10%		ニジ		370 水掻き巾着付 L(NV)		
			4	12	100	33	36	10%		100均				
			1	96	925	10	10	10%		ニジ		925 踏み台 3段付		
			1	96	1,300	14	14	10%		真鳥のぼ		1,300 リーフ巾着付(巾着付) 610 アル		
			3	120	350	3	3	10%		マツキヨ		350 ミツバチの KWI 油性靴用カス 黒 45ml		
			1	120	332	3	3	10%		マツキヨ		332 巾着付(巾着付) 102		
			1	72	320	4	4	10%		マツキヨ		320 ミツバチの M-5 ドライバー 4本組		
			1	12	100	8	9	10%		100均				
	4.5家事用消耗品													
	ティッシュペーパー・トイレトベーパー													
531	ティッシュペーパー		1	3	211	84	92	10%		ニジ		211 巾着付(巾着付) 300枚(150組)×5個パック		
			3	12	262	66	72	10%		マツキヨ		262 王子社 ナンパ(巾着付) 200W		
532	トイレトベーパー		1	2	238	119	130	10%	- 街頭配布のもの十分	ニジ		238 クリーナー ナンパ付(巾着付) 120cm (巾着付) 60m		
	洗剤													
533	台所・住居用洗剤		1	12	100	8	9	10%		マツキヨ		100 MK 台所用洗剤 巾着付 本体 600ml		
			1	6	80	13	14	10%		マツキヨ		80 MK 台所用洗剤 巾着付 詰量 500ml		
			1	3	75	25	27	10%		マツキヨ		75 MK ナンパ付(巾着付) 600ml		
			1	4	181	45	49	10%		マツキヨ		181 matsukiyoko 丈夫で流せるトイレ用ナ 厚手 20枚入×2個		
			1	3	189	63	69	10%		ニジ		189 クリーナー ナンパ付(巾着付) 泡で汚れを分解するタイプの洗剤 本体 400ml		
			1	3	199	66	72	10%		マツキヨ		199 matsukiyoko 防カビタイプ お風呂用洗剤 本体 400ml		
			1	2	312	156	171	10%		マツキヨ		312 ジョジョの ナンパ付(巾着付) 800g		
534	洗濯用洗剤		1	2	147	74	80	10%	週1~2回洗濯	マツキヨ		147 いやならぬにおいを抑える 衣類用の洗剤 800g		
			1	12	237	20	21	10%		マツキヨ		237 P8G ナンパ付(巾着付) 500g		
	他の家事用消耗品													
530	ポリ袋・ラップ		1	5	90	18	19	10%	50m	マツキヨ		90 ナンパ付(巾着付) 30cm 50m		
			1	1	100	100	110	10%	週2~3枚	100均				
535	殺虫剤		1	24	570	24	26	10%		マツキヨ		570 ナンパ付(巾着付) 300ml		
			1	12	184	15	16	10%		マツキヨ		184 白元 洋服のナンパ付(巾着付) 巾着付 120g 1個		
536	柔軟剤		1	2	298	149	163	10%	週1~2回洗濯	ニジ		298 ナンパ付(巾着付) 消臭 巾着付(巾着付) 本体 550ml		
537	芳香剤		1	3	293	98	107	10%		マツキヨ		293 1L ナンパ付(巾着付) 消臭剤 400ML		
			1	2	265	133	145	10%		ニジ		265 1L ナンパ付(巾着付) 消臭剤 400ml		

(イ) 32歳女性 品目リスト

符号	項目	所携品目				価格調査結果								
		品名	個数	単価	月額	月額(税込)	消費税	備考	購入先	品名/品番	価格	購入先	品名/品番	価格
539	他の家事用消耗品その他	フアブリーズ	1	467	78	85	10%							
		爪楊枝	1	91	4	4	10%							
		粘着カーベットクリナー(緑口)	1	248	7	7	10%							
		風呂掃除用スポンジ	1	128	21	23	10%							
		排水口ネット	1	110	18	20	10%							
		布巾	5	100	83	91	10%							
		台布巾	5	100	83	91	10%							
		台所用漂白剤	1	75	25	27	10%							
		クッキングシート	1	103	6	6	10%							
		ホイル	1	73	4	4	10%							
		キッチンペーパー	1	202	34	37	10%							
		キッチンマット	1	610	17	18	10%							
<b>4 家具・家事用品 4,592 5,051</b>														
<b>5 被服及び履物</b>														
5.1	和服													
5.2	洋服													
5.2.1	男子用洋服													
5.2.2	婦人用洋服													
570	婦人服	ワンピース	5	13,800	1,917	2,108	10%							
574	婦人用上衣	スワツ上	1	12,000	333	366	10%							
		ジャケット	3	12,000	1,000	1,100	10%							
571	スカート	スーツ	1	5,000	139	152	10%							
		スカート	16	990	1,320	1,452	10%							
572	婦人用スラックス	レギンス(パンツ)	2	1,990	166	182	10%							
		デニム(パンツ)	2	3,990	333	365	10%							
		スラックス	4	3,990	665	731	10%							
573	婦人用コート	冬用コート	1	5,990	250	274	10%							
		トレンチコート	2	7,990	666	732	10%							
576	他の婦人用洋服	部屋着上下	4	2,990	997	1,096	10%							
		フリース	1	1,290	108	118	10%							
		ブラウス	3	1,419	355	390	10%							
593	ブラウス	ブラウス	2	2,189	365	401	10%							
594	他の婦人用シャツ	Tシャツ	2	550	92	100	10%							
		Tシャツ	4	1,089	363	399	10%							
		Tシャツ	4	869	290	318	10%							
595	婦人用セーター	カーディガン	4	2,990	997	1,096	10%							
		ニット	5	1,990	829	912	10%							
5.4	下着類													
5.4.2	婦人用下着類													
610	婦人用ファンデーション	下着上下セット	2	5,000	1,667	1,833	10%							
		下着上下セット	5	1,890	1,575	1,732	10%							
612	他の婦人用下着	キャミソール	5	990	206	226	10%							
		サニタリーショーツ	6	1,000	500	550	10%							

(イ) 32歳女性 品目リスト

全額消費費調査 (H28) に基づく分類			所持品目			価格調査結果								
符号	項目	品名	個数 月数	単価	月額	月額(税込)	消費税	備考	購入先	価格	品名/品番	購入先	価格	品名/品番
5.6	他の被服													
650	帽子	帽子	2	36	790	44	10%	夏冬	エゴ		790	エゴ		
652	マフラー・スカーフ	マフラー	1	36	790	22	10%		エゴ		790	エゴ		
		ストール	1	36	990	28	10%		エゴ		990	エゴ		
653	手袋	手ぶくろ	2	36	1,500	83	10%	夏冬	エゴ		1,500	エゴ		
655	婦人用ストッキング	婦人用ストッキング	8	3	250	667	10%		エゴ		250	エゴ		
656	婦人用ソックス	婦人用ソックス	3	18	990	165	10%		エゴ		990	エゴ		
659	他の被服その他	婦人用タイツ	8	12	990	660	10%		エゴ		990	エゴ		
5.7	履物類													
675	運動靴	スニーカー	1	24	4,500	188	10%		エゴ		4,500	エゴ		
679	サンダル	サンダル	2	24	4,990	416	10%	おしゃれ・カジュアル 5500円程度+ピーチサ ンダル	エゴ		4,990	エゴ		
672	婦人靴	フラットシューズ	1	24	4,900	204	10%		エゴ		4,900	エゴ		
		レインブーツ	1	30	2,900	97	10%	またはレイン(ハンプス 2500円程度	エゴ		2,900	エゴ		
		シヨートブーツ	1	24	2,000	83	10%		エゴ		2,000	エゴ		
		ハンプス	2	12	7,000	1,167	10%	会社・普段用 7000円程度	エゴ		7,000	エゴ		
691	洗濯代	クリーニング	1	12	3,830	319	10%	シーズンが終わったコー ー	エゴ		3,830	エゴ		
694	被服賃借料	礼服	1	36	5,800	161	10%	レンタル	エゴ		5,800	エゴ		
		結婚式出席用ドレス・ハンドバッグ	1	12	7,254	605	10%	レンタル	エゴ		7,254	エゴ		
<b>5 被服及び履物 20,037 22,040</b>														
<b>6 保健医療</b>														
6.1	医薬品													
700	感冒薬	風邪薬	1	24	435	18	10%		エゴ		435	エゴ		
701	胃腸薬	胃腸薬	1	24	545	23	10%		エゴ		545	エゴ		
704	外用・皮膚薬	かゆみ止め	1	12	407	34	10%		エゴ		407	エゴ		
706	他の外用薬	目薬	1	12	211	18	10%		エゴ		211	エゴ		
		洗眼薬	1	12	498	42	10%		エゴ		498	エゴ		
709	他の医薬品	消毒液	1	24	418	17	10%		エゴ		418	エゴ		
		鎮痛薬	1	24	334	14	10%		エゴ		334	エゴ		
6.3	保健医療用品・器具													
711	保健医療用品	ばんどうこう	1	24	163	7	10%		エゴ		163	エゴ		
		ナフキン(軽日用)	1	2	508	254	10%	500円程度	エゴ		508	エゴ		
		ナフキン(重日用)	1	1	508	508	10%	1月1パック	エゴ		508	エゴ		
		ナフキン(夜用)	1	2	360	180	10%	2か月に1パック	エゴ		360	エゴ		
		おりものシート	1	1	415	415	10%	500円程度	エゴ		415	エゴ		
		綿棒	1	12	196	16	10%		エゴ		196	エゴ		
		カイロ	2	12	188	31	10%	10個入り1袋を2か月/年	エゴ		188	エゴ		
		マスク	1	12	554	46	10%	50枚入を年1箱	エゴ		554	エゴ		
719	他の保健医療用品・器具	体温計	1	60	1,318	22	10%	婦人体温計	エゴ		1,318	エゴ		
		体重計	1	60	814	14	10%		エゴ		814	エゴ		
6.4	保健医療サービス													
720	歯科診療代	診療	1	12	6,000	500	-							
722	歯科診療代	歯科検診・治療	1	12	3,000	250	-	年に1回						
729	他の保健医療サービス	インフルエンザ予防接種	1	12	3,000	250	-	医療機関により上下あり						
<b>6 保健医療 小計 2,658 2,824</b>														
<b>7 交通・通信</b>														

## (イ) 32歳女性 品目リスト

全額消費調査 (H28) に基づく分類		所得品目										価格調査結果			
符号	項目	品名	個数	耐用 月数	単価	月額	月額 (税込)	消費税	備考	購入先	価格	品名/品番	購入先	価格	品名/品番
71	交通														
730	鉄道通賃	電車・バス (※通勤手当支給とみなす)	1	1	3,000	3,000	3,000	-							
732	鉄道通勤定期														
73	通信														
763	移動電話通話料	移動電話通話料	1	1	2,980	2,980	2,980	込		楽天モバイル	2,980	楽天モバイル	Y! Mobile	2,948	iPhone 7 128GB(36回分割払)
766	移動電話	スマートフォン	1	36	29,781	827	827	込		楽天モバイル	29,781	Galaxy A7(24回分割払)	Y! Mobile	37,440	
7 交通・通信 小計 6,807 6,807															
8 教育 小計 0 0															
9 教養娯楽															
9.1 教養娯楽用耐久財															
801	テレビ	テレビ	1	120	31,018	258	284	10%	32型。DVDがみられるモデルが少	ヨドバシカメラ	31,018	WIS 911 AS-01D3201DTV [32型 1派 DVD内蔵]化 [32型液晶テレビ]			
809	他の教養娯楽用耐久財	イヤホン	1	24	1,285	54	58	10%		PC家電	1,285	ワイヤレスイヤホン MDR-EX155-LI ケース付密閉型イヤホン			
9.2 教養娯楽用品															
文具															
821	筆記・絵画用具	ボールペン	3	24	100	13	13	10%		100均	100				
		マジックペン	1	24	100	4	4	10%		100均	100				
		筆ペン	1	24	100	4	4	10%		100均	100				
826	ノート・紙製品	手帳 (スケジュール帳)	1	12	1,700	142	155	10%	2000円程度	高橋書店	1,700	No.475 手帳/ 2020年版1月始まり			
		メモ帳	1	24	100	4	4	10%		100均	100				
827	他の学習用消耗品	セロテープ	1	24	100	4	4	10%		100均	100				
		カムテープ	1	24	100	4	4	10%		100均	100				
829	他の文房具	印鑑	1	60	100	2	2	10%		100均	100				
		朱肉	1	60	100	2	2	10%		100均	100				
884	電池	モバイルバッテリー	1	24	1,864	78	85	10%		PC家電	1,864	モバイルバッテリー 00CHE-074-WH 1100mAh 5000mAh 40 W 三層7月別乾電池 7mm厚 3形 4個入			
		電池 (アルカリ単3電池)	1	6	180	30	33	10%	4本入り	ヨドバシカメラ	180				
9.4 教養娯楽サービス															
旅行															
		旅行	1	12	20,000	1,667	1,666	-	箱根旅行1泊くらい						
		帰省	2	12	30,000	5,000	5,000	-	年2回 計6万円						
		趣味・娯楽・習い事	1	1	10,000	10,000	10,000	-	(例)映画、3D 教室、hul						
9.4.4 他の教養娯楽サービス															
放送受信料															
884	NHK放送受信料	NHK放送受信料	1	12	24,770	2,064	2,064	込	TVを待つなら必要	NHK	24,770	衛星契約12か月前払額			
880	他の放送受信料														
888	入場・観覧・ゲーム代														
888	諸会費														
88Y	インターネット接続料	インターネット通信料	1	1	0	0	0	-	インターネット無料物件						
889	他の教養娯楽サービスのその他														
9 教養娯楽 小計 19,340 19,401															
10 その他の消費支出															
10.1 諸雑費															
890	10.1.1 理美容サービス	理美容サービス													
891	理髪料	理髪料													
892	理髪料	理髪料													
894	カット代	カット代	1	3	4,500	1,500	1,650	10%							

(イ) 32歳女性 品目リスト

符号	項目	所携品目				価格調査結果							
		個数	耐用月数	品名	単価	月額	月額(税込)	消費税	備考	購入先	品名/品番	価格	
										購入先	品名/品番	価格	
899	他の理美容代												
	10.1.2 理美容用品												
900	理美容用電気器具	1	12	ヘアドライヤー	1,518	127	139	10%		KG電機	1,518	TIDL190-W 2in1吹付け乾燥機	naturam 新付
		1	12	ヘアアイロン	1,200	100	110	10%		KG電機	1,200	TESCOM HA-710D THS10P	
901	歯ブラシ	1	4	歯ブラシ	297	74	81	10%		コトヒト	99	エムティドゥラ付 4本タイプ 普通	297
903	他の理美容用品	1	60	爪切り	715	12	13	10%		コトヒト	715	シブチ 4本型 4層刃切刃	
		1	12	耳かき	308	26	28	10%		コトヒト	308	凡手耳かき 2本	
		1	12	シエーバー本体	908	76	83	10%	頻用(1000円程度)	コトヒト	908	シブチ 2in1電動シェーバー 2個付き	
		1	12	シエーバー替刃	1,000	83	91	10%		コトヒト	1,000	シブチ 2in1電動シェーバー 替刃3個入	
		1	60	ヘアブラシ	360	6	6	10%		コトヒト	360	ハ工業 美髪専用 3層刃付 女性用	
		1	3	ボティ用かみそり	128	43	46	10%		コトヒト	128	matsukiyo 剃毛用かみそり 3本入	
		1	36	眉用はさみ	700	19	21	10%		コトヒト	700	コージー 本舗 No.81 7in1 両刃	
		1	12	櫛(携帯用)	100	8	9	10%		100均	100		
904	石けん類・化粧品												
	浴用・洗顔石けん	1	6	洗顔フォーム	800	133	146	10%		コトヒト	189	MK 洗顔フォーム S 120g	
		1	12	泡立てネット	100	8	9	10%		100均	100		
		1	3	ボディソープ	295	98	108	10%		コトヒト	522	花王 ビオウ 480ML	295
		1	3	ハンドソープ	229	76	83	10%		コトヒト	288	matsukiyo 薬用泡ハンドソープ 本体 300ml	229
905	シャンプー	1	3	シャンプー	598	199	219	10%		コトヒト	647	花王 ビオウ 480ML	598
		1	3	リンス・コンディショナー	598	199	219	10%		コトヒト	647	花王 ビオウ 480ML	598
906	歯磨き	1	3	歯磨きペースト	233	78	85	10%		コトヒト	233	花王 ビオウ 480ML	233
907	整髪・養毛剤	1	1	ヘアスタイリング剤	303	303	333	10%		コトヒト	303	花王 ビオウ 480ML	303
909	化粧クリーム	1	12	日焼け止めクリーム	610	51	55	10%		コトヒト	610	花王 ビオウ 480ML	610
		1	36	クレンジングクリーム	770	21	23	10%		コトヒト	770	BCL ももぷり 潤い効果化粧水 150g	770
910	化粧水	1	3	化粧水	2,500	833	916	10%		POLA	2,500	アライズ	2,500
914	乳液	1	3	乳液	2,500	833	916	10%		POLA	2,500	アライズ	2,500
911	ファンデーション	1	3	ファンデーション	4,300	1,433	1,576	10%		資生堂	4,300	アライズ	4,300
912	口紅	2	36	口紅	1,200	67	73	10%	1000~1500円	YH	1,200	アライズ	1,200
913	他の化粧品	1	3	美容液	6,800	2,267	2,493	10%		POLA	6,800	Red B.A. ビューティンク	6,800
		1	3	下地	4,300	1,433	1,576	10%		資生堂	4,300	アライズ	4,300
		2	36	アイシャドウ	1,100	31	33	10%	1000~1500円	YH	1,100	アライズ	1,100
		1	36	チーク	1,500	42	45	10%	1000~1500円	YH	1,500	アライズ	1,500
		1	36	マスクラ	1,000	28	30	10%	1000~1500円	YH	1,000	アライズ	1,000
		1	36	ビューラー	1,200	33	36	10%	1000~1500円	YH	1,200	アライズ	1,200
		1	36	眉用はさみ	700	19	21	10%		コトヒト	700	コージー 本舗 No.81 7in1 両刃	700
		1	6	コンシーラー	1,250	208	229	10%	1000~1500円	YH	1,250	アライズ	1,250
		2	6	マニキュア ベースコート	600	200	220	10%		YH	600	アライズ	600
		1	6	マニキュア トップコート	500	83	91	10%		YH	500	アライズ	500
		1	12	除光液	298	25	27	10%		コトヒト	298	アライズ	298
		1	12	デオドラント	462	39	42	10%		コトヒト	462	アライズ	462
		2	12	ボティクリーム	275	46	50	10%		コトヒト	275	アライズ	275
	10.1.3 身の回り用品												
920	傘	1	36	長い傘	1,490	41	45	10%		エコー	1,490	婦人 風に強い長傘	508
		1	36	折り畳み傘	1,650	46	50	10%		エコー	1,650	コンパクト折り畳み傘	1,650
		1	36	日傘	1,195	33	36	10%		エコー	1,195	晴雨兼用傘	1,195
		1	60	ハンドバッグ	38,000	633	696	10%	(礼服用)	YH	38,000	DILLON 5本指	38,000

(イ) 32歳女性 品目リスト

全国消費実態調査 (H28) に基づく分類										価格調査結果									
符号	項目	所持品目				備考						購入先							
		品名	個数	耐用月数	単価	月額	月額(税込)	消費税	備考	購入先	価格	品名/品番	購入先	価格	品名/品番				
		ハンドバッグ (仕事用)	1	24	10,000	417	458	10%		ヤマ	10,000	2WAYカバン付き編み込みが、折返しができるハンドバッグ	ヤマ						
		ハンドバッグ (普段使い用)	1	24	4,500	188	206	10%		ヤマ	4,500	1枚折り、2WAYカバン	ヤマ						
926	旅行用かばん	旅行用かばん	1	60	6,900	115	126	10%	折りかばん、2~3泊できる	ヤマ	6,900	1枚折り、2WAYカバン	ヤマ						
927	他のバッグ	買い物用バッグ	1	60	407	7	7	10%	折りたためるもの	ヤマ	407	1枚折り、2WAYカバン	ヤマ						
		リュックサック	1	24	2,997	125	137	10%		ヤマ	2,997	機能付き、折りたためるもの	ヤマ						
928	装身具	真珠イヤリング	1	0	0	0	0		礼贈シタリに込み										
		真珠ネックレス	1	0	0	0	0		礼贈シタリに込み										
		アクセサリー類	1	12	10,000	833	916	10%	指輪、ネックレス、イヤリング、ピアス										
930	腕時計	腕時計	1	120	25,000	208	229	10%	デジタル時計等のスマートウォッチ	ヤマ	25,000	スマートウォッチ(001.000960W)	ヤマ						
932	他の身の回り用品	手鏡	1	96	462	5	5	10%		ヤマ	462	折りたたみ式	ヤマ						
		ハンカチーフ・タオルハンカチ	4	18	1,500	83	91	10%	500円くらいの価格帯	ヤマ	1,500	折りたたみ式	ヤマ						
		扇子	1	12	100	8	9	10%		ヤマ	100	折りたたみ式	ヤマ						
		財布	1	24	20,000	833	916	10%		ヤマ	20,000	折りたたみ式	ヤマ						
		携帯電話ケース	1	24	1,254	52	57	10%	定期券ケースを兼ねる	ヤマ	1,254	折りたたみ式	ヤマ						
		名刺入れ	1	36	10,000	278	305	10%		ヤマ	10,000	名刺入れ、折りたたみ式	ヤマ						
		化粧ポーチ	1	24	1,800	75	82	10%		ヤマ	1,800	折りたたみ式	ヤマ						
		小物入れのポーチ	1	24	1,136	47	52	10%		ヤマ	1,136	折りたたみ式	ヤマ						
		鏡 (携帯用)	1	60	100	2	2	10%		ヤマ	100	折りたたみ式	ヤマ						
		キーホルダー・ケース	1	60	800	13	14	10%		ヤマ	800	折りたたみ式	ヤマ						
		10.1.5 他の諸雑費																	
950	信仰・祭祀費																		
95X	医療保険料	医療保険	1	1	2,997	2,997	2,997	-	社で完結しているもの	ヤマ	2,997	終身医療保険、トヨタL&L Lady 7次疾病・先進医療特約+	ヤマ						
955	家具・墓石	数珠	1	0	0	0	0	10%	礼贈シタリに込み										
		袱紗	1	0	0	0	0	10%	礼贈シタリに込み										
		10.3 交際費																	
		交際費	1	1	18,000	18,000	18,000	-	友達、会社の後輩月3回程度、飲み会ありで1回5000~6000円、デザートはおごってもらうと想定										
		贈与品	1	12	40,000	3,333	3,333	-	交際相手、家族、友人へのプレゼント。年間で4万円程度										
970	贈与金	贈与金 (冠婚葬祭等)	1	12	38,000	3,167	3,167	-											
<b>10 その他の消費支出 小計 42,580 44,088</b>																			
<b>非消費支出</b>																			
080	預貯金	実支出以外の支払 (繰越金を除く)	1	12	500,000	41,667	41,667	-											
<b>非消費支出 小計 41,667 41,667</b>																			

1ヶ月献立表 (イ) 32歳女性

月	火	水	木	金	土	日	29日目	30日目
朝食	ごはん(150g) 納豆たれ付き(3個パックのうち1個)	ごはん(150g) 納豆たれ付き(3個パックのうち1個) オレンジ	ごはん(150g) 納豆たれ付き(3個パックのうち1個) オレンジ	シリアル 牛乳	ごはん(150g) 納豆たれ付き(3個パックのうち1個) オレンジ	トースト(6枚切り)1枚 バター	ごはん(150g)	トースト(6枚切り)1枚 バター
	けんちん汁/前夜の残り(木綿豆腐、大根、人参、里芋、油揚げ、こんにゃく、ネギ)	目玉焼き(卵)	味噌汁(インスタント味噌汁なすと油揚げ)	キウイ	サラダ(レタス、トマト)	サラダ(レタス、トマト)	目玉焼き(卵)	ヨーグルト(プレーン、バナナ、フロストシュガー)
	煎茶(2Lペットボトルから200ml)	カットフルーツ	煎茶(2Lペットボトルから200ml)	インスタントコーヒー	インスタントコーヒー	インスタントコーヒー	煎茶(2Lペットボトルから200ml)	インスタントコーヒー
昼食	幕の内弁当(購入)	弁当(手作り)(ごはん、卵焼き、前夜の野菜炒め残り、冷凍お弁当当コロッケ)	和風おろしハンバーグ弁当(購入)	弁当(手作り)(ごはん、冷食つくね、冷食筑前煮、前夜のほうれん草ごまあえ)	うどん(冷凍、揚げ玉、青ネギ、小松菜)	パスタ(ケチャップ、ハム、ピーマン、玉ねぎ、チーズ)	ランチ(外食)1000円前後 デニース 熱成 卵黄と4種チーズのカルボナーラ	弁当(手作り)(ごはん、冷食つくね、冷食筑前煮、ほうれん草ごまあえ)
	煎茶(一(はじめ)緑茶 静岡茶入り 600ml)	煎茶(一(はじめ)緑茶 静岡茶入り 600ml)	煎茶(一(はじめ)緑茶 静岡茶入り 600ml)	煎茶(一(はじめ)緑茶 静岡茶入り 600ml)	煎茶(天然水ボトル、麦茶パック)	麦茶(天然水ボトル、麦茶パック)	煎茶(天然水ボトル、麦茶パック)	煎茶(500mlペットボトル飲料)
	ごはん(150g)	ごはん(150g)	ごはん(150g)	イタリアン外食(交際相手と2000円程度持つ) 渋谷 魚のカルレパツ テヨ、シーサーサラダ、プロシユート、きのこのスパゲティ、ローコストチキン、ワイン	ごはん(150g) シチュー	ごはん(150g) シチュー	ごはん(150g) 刺身(盛合わせ購入)	外食(同僚と2000円程度) 和民 煮し鶏とたつぷりキャベツのコールスロー ホウレンソウとベーコンのソテー モッツアレラのカブレレーゼ ヘルシー赤身のローストビーフ たつぷりエビとモッツアレラのスパゲティ スバーキングワイン
夕食	唐あげ5個(購入)	青椒肉絲(購入)(牛肉、ピーマン、筍)	魚の煮つけ(購入)	魚の煮つけ(購入)	ほうれん草胡麻和え	けんちん汁(木綿豆腐、大根、人参、油揚げ、こんにゃく、ネギ)	けんちん汁(木綿豆腐、大根、人参、油揚げ、こんにゃく、ネギ)	けんちん汁(木綿豆腐、大根、人参、油揚げ、こんにゃく、ネギ)
	野菜炒め(豚肉、野菜)	中華スープ(インスタント)	ほうれん草胡麻和え	ほうれん草胡麻和え	ほうれん草胡麻和え	麦茶(天然水ボトル、麦茶パック)	麦茶(天然水ボトル、麦茶パック)	麦茶(天然水ボトル、麦茶パック)
	麦茶(天然水ボトル、麦茶パック)	麦茶(天然水ボトル、麦茶パック)	麦茶(天然水ボトル、麦茶パック)	麦茶(天然水ボトル、麦茶パック)	麦茶(天然水ボトル、麦茶パック)	麦茶(天然水ボトル、麦茶パック)	麦茶(天然水ボトル、麦茶パック)	麦茶(天然水ボトル、麦茶パック)
間食	コーヒ(コンビニカフェ100円)	コーヒ(コンビニカフェ100円)	コーヒ(コンビニカフェ100円)	コーヒ(コンビニカフェ100円)	コーヒ(コンビニカフェ100円)	パンケーキ(外食)	コーヒ(コンビニカフェ100円)	コーヒ(コンビニカフェ100円)
	チーズ(計300円程度)	せんべい(セブンイレブン)ひとくち醤油せんべい(間食計300円程度)	だけこの里(1箱) 間食計300円程度	コンビスイーツ(イタリア菓のモンブラン、コンビニ300円程度)	パンケーキ(外食)	カットフルーツ	ポテトチップス(セブン)厚切りポテト(石垣の塩味)間食計300円程度	カットフルーツ
	2000kcal	2000kcal	2000kcal	2000kcal	2000kcal	2000kcal	2000kcal	2000kcal
基礎代謝	2300	2027	1907	2045	2137	1847	2871	1753
たんぱく質	105.6	71.0	75.5	63.7	62.2	67.4	79.9	62.2
脂質	92.8	71.4	52.7	78.4	59.0	75.7	152.1	56.8
炭水化物	248.6	270.6	273.3	233.6	330.5	217.4	252.0	213.1
食塩相当量	11.3	8.4	9.4	9.1	10.8	8.9	12.0	8.7



食品価格一覧 (イ) 32歳女性

1週間分

調理前可食 部重量g	単位	食品名	売価 ¥	入数	単価 ¥	廃棄率 %	調理前可食部重量(計) 100g換算率 (%)	支払額 ¥	消費 税率	支払額 (税込) ¥	備考
	2 食分	「具たっぷり味噌汁」なす(夕食用)	239	6	39.8	0	-	80	8%	86	
	2 枚	6枚切り食パン	78	6	13.0	0	-	26	8%	28	
	67.9 g	油	195	1000	0.2	0	67.9	13	8%	14	
	1/3 枚	インスタントコーヒー	60	3	20.0	0	-	7	8%	7	
	28.3 g	大戸屋 さばの炭火焼き定食(税込み890円)	398	200	2.0	0	28.3	56	8%	60	ネスカフェオレジナル 5gで150mlのコーヒーができる
	1 人前	オレンジ	810	1	810.0	0	-	810	10%	890	
	1 個	おろししょうが	97	1	97.0	0	-	97	8%	104	
	5 g	カットフルーツ	94	45	2.1	0	5.0	10	8%	11	
	2 袋	唐揚げ5個(購入)	168	1	168.0	0	-	336	8%	362	
	1 パック	キウイ	258	1	258.0	0	-	258	8%	278	
	80 g	絹ごし豆腐	128	80	1.6	15	94.1	151	8%	162	(参考) 東急ストア
	150 g	キャベツ	75	450	0.2	0	150.0	25	8%	27	
	100 g	コーンフレーク	137	1000	0.1	15	117.6	16	8%	17	
	120 g	こししょう	178	215	0.8	0	120.0	99	8%	107	
	0.02 g	粉チーズ	357	50	7.1	0	0.0	0	8%	1	1円未満切り上げ
	1 g	小松菜	318	80	4.0	1	1.0	4	8%	4	
	30 g	こんにやく	117	40	2.9	15	35.3	103	8%	111	
	20 g	里芋	84	130	0.6	0	20.0	13	8%	13	
	25 g	砂糖	245	1000	0.2	0	25.0	6	8%	6	
	30 g	しいたけ	247	300	0.8	15	35.3	29	8%	31	
	13 g	塩	131	500	0.3	0	13.0	3	8%	3	
	4 g	シチュールー	197	200	1.0	9	4.4	4	8%	4	
	4 g	じゃがいも	89	15	5.9	20	5.0	30	8%	32	
	6.6 g	しょうゆ	178	1000	0.2	0	6.6	1	8%	1	
	90 g	いりごま	128	160	0.8	10	100.0	14	8%	15	
	47.8 g	スライスチ	57	100	0.6	10	100.0	57	8%	61	
	12 g	セブイレブ	189	1000	0.2	0	47.8	9	8%	9	
	100 g	セブイレブ	198	600	0.3	0	100.0	16	8%	17	
	748 g	セブイレブ	1029	2000	0.5	0	748.0	33	8%	35	
	1 食分	セブイレブ	245	1	245.0	0	-	245	8%	264	
	1 個	セブイレブ	278	1	278.0	0	-	278	8%	300	
	1 パック	セブイレブ	278	1	278.0	0	-	278	8%	300	
	3 杯	セブイレブ	93	1	93.0	0	-	279	8%	301	
	1 袋	セブイレブ	100	1	100.0	0	-	100	8%	108	
	3 本	煎茶(ペットボトル飲料)500ml	57	1	93.0	0	-	279	8%	301	
	400 g	煎茶(ペットボトル飲料)2000ml	93	2000	0.1	0	400.0	25	8%	27	
	40 g	大根	127	1284	0.1	10	44.4	4	8%	4	
	1 箱	たけのこのり	165	1	165.0	0	-	165	8%	178	
	3.76 g	だし	518	300	1.7	7	-	6	8%	7	味の素ほんだし 2gで300gのだし汁がとれる
	4 個	卵	188	10	18.8	0	-	75	8%	81	
	155 g	玉ねぎ	57	200	0.3	6	164.9	47	8%	50	
	1 食分	中華スープ(インスタント)	199	6	33.2	0	-	33	8%	35	
	1 食分	青椒肉絲	281	5	56.2	0	-	56	8%	60	
	1 食分	天然水	338	1	338.0	0	-	338	8%	365	
	1.55 kg	トマト	438	12	36.5	0	-	57	8%	61	麦茶用 西友 みなさまのお墨付き2L×12本パック
	80 g	トマト	97	200	0.5	3	82.5	43	8%	43	
	36 g	納豆(たれ付き)3個入り	138	500	0.3	0	36.0	10	8%	10	
	1 パック	二チレイ お弁当にGood® 衣がサクサク牛肉コロquette 6個入(180g)	88	1	88.0	0	-	88	8%	95	
	1 個	ねぎ	147	6	24.5	0	-	25	8%	26	
	70 g	ねぎ	57	150	0.4	10	77.8	30	8%	31	
	35 g	バター	77	165	0.5	40	58.3	27	8%	29	
	34 g	バナナ	368	200	1.8	0	34.0	63	8%	67	
	96 g	バナナ	89	800	0.1	40	160.0	18	8%	19	
	1 食分	ビーマン	448	1	448.0	0	-	448	10%	492	
	15 g	豚ばら薄切り肉	117	210	0.6	15	17.6	10	8%	10	
	20 g	普通牛乳	256	130	2.0	0	20.0	39	8%	42	
	380 g	普通牛乳	175	1000	0.2	0	380.0	67	8%	71	

食品価格一覧 (イ) 32歳女性  
1週間分

食品名	調理前可食部重量g	単位	売価¥	入数	単価¥	廃棄率%	廃棄部を含めた原材料重量(g) = 調理前可食部重量(g) × 100 / (100 - 廃棄率(%))	支払額¥	消費税率	支払額(税込)¥	備考
プレーンヨーグルト	260	g	99	400	0.2	0	260.0	64	8%	69	
フレンチドレッシング	48	g	207	300	0.7	0	48.0	33	8%	35	
ベーコン	40	g	198	115	1.7	0	40.0	69	8%	74	
ほうれん草	160	g	137	260	0.5	10	177.8	94	8%	101	
幕の内弁当(購入 500円前後)	1	個	464	1	464.0	0	-	464	8%	501	
みりん	9	g	245	1000	0.2	0	9.0	2	8%	2	
ミルクチョコレート	12	粒	85	12	7.1	0	-	85	8%	91	
麦茶パック	7	パック	168	54	3.1	0	-	22	8%	23	
めんつゆ	38	g	398	1000	0.4	0	38.0	15	8%	16	
木綿豆腐	70	g	75	350	0.2	0	70.0	15	8%	16	
冷蔵つくね	1	食分	147	1	147.0	0	-	147	8%	158	
冷凍うどん	1	袋	185	5	37.0	0	-	37	8%	39	
レタス・リーフレタス・葉・生	220	g	97	50	1.9	0	220.0	427	8%	460	
れんこん	15	g	200	194	1.0	20	18.8	19	8%	20	
ロースハム	40	g	198	133	1.5	0	40.0	60	8%	64	
わさび	3	g	288	175	1.6	0	3.0	5	8%	5	
和風おろしハンバーグ弁当	1	人前	498	1	498.0	0	-	498	8%	537	
和風野菜(冷凍)	135	g	178	300	0.6	0	135.0	80	8%	86	
鶏肉(もも)	50	g	278	260	1.1	0	50.0	53	8%	57	
刺身盛り合わせ	1	パック	597	1	597.0	0	-	597	8%	644	
イタリアン外食	1	回	-	-	-	-	-	交際費に計上	10%	-	
①1週間合計								8,609		9,286	

29日目・30日目 2日分

食品名	調理前可食部重量g	単位	売価¥	入数	単価¥	廃棄率%	廃棄部を含めた原材料重量(g) = 調理前可食部重量(g) × 100 / (100 - 廃棄率(%))	支払額¥	消費税率	支払額(税込)¥	備考
6枚切り食パン	1	枚	78	6	13.0	0	-	13	8%	14	
油	6	g	189	400	0.5	0	6.0	3	8%	3	
いりごま	6	g	198	150	1.3	0	6.0	8	8%	8	
インスタントコーヒー	2	g	398	200	2.0	0	2.0	4	8%	4	1杯2gで計算
カットフルーツ	1	袋	147	1	147.0	0	-	147	8%	158	
だし	0.86	g	158	56	2.8	0	0.9	2	8%	2	味の素ほんだし 2gで300gのだし汁がとれる
酒	7.5	g	245	1000	0.2	0	7.5	2	8%	1	
砂糖	5	g	131	500	0.3	0	5.0	1	8%	1	
塩	1	g	178	1000	0.2	0	1.0	0	8%	1	
しょうゆ	9	g	189	1000	0.2	0	9.0	2	8%	1	
精白米	130	g	1029	2000	0.5	0	130.0	67	8%	72	68gの米を炊くと150gのご飯になる
セブンカフェ ホットコーヒーR	2	杯	93	1	93.0	0	-	186	8%	200	
セブンプレミアム石垣の塩で味付けした厚切りポテト	1	袋	193	1	193.0	0	-	193	8%	208	
煎茶(ペットボトル飲料) 2000ml	400	g	93	2000	0.0	0	400.0	19	8%	20	
卵	1	個	188	10	18.8	0	-	19	8%	20	
ニチレイ 豚みそつくね6個入り	1	個	147	6	24.5	0	-	25	8%	26	
バター	8	g	368	200	1.8	0	8.0	15	8%	15	
バナナ	50	g	89	800	0.1	40	83.3	9	8%	10	
グラニュー糖	4	g	215	1000	0.2	0	4.0	1	8%	1	
ほうれん草	80	g	137	260	0.5	10	88.9	47	8%	50	
味噌汁(インスタント・豆腐とわかめ)	1	食分	85	1	85.0	0	-	85	8%	91	
みりん	4.5	g	245	1000	0.2	0	4.5	1	8%	1	
ヨーグルト(全脂無糖)	130	g	99	400	0.2	0	130.0	32	8%	34	
和風野菜(冷凍)	75	g	178	300	0.6	0	75.0	45	8%	48	みなさまのお墨付き 7種の和風野菜ミックス
デニーズ 熟成卵黄と4種チーズのカルボナーラ	1	人前	848	1	848.0	0	-	848	10%	932	
同僚との外食	1	回	-	-	-	-	-	交際費に計上	-	-	
②2日間合計								1,592		1,921	

								4週間(28日分)合計	34,434		37,144	①1週間分x4回(28日分)
								2日間(29日目、30日目)合計 ¥	1,592		1,921	②2日間分
<b>1ヶ月間(30日間)合計 ¥</b>								<b>36,026</b>		<b>39,065</b>	<b>①+②</b>	

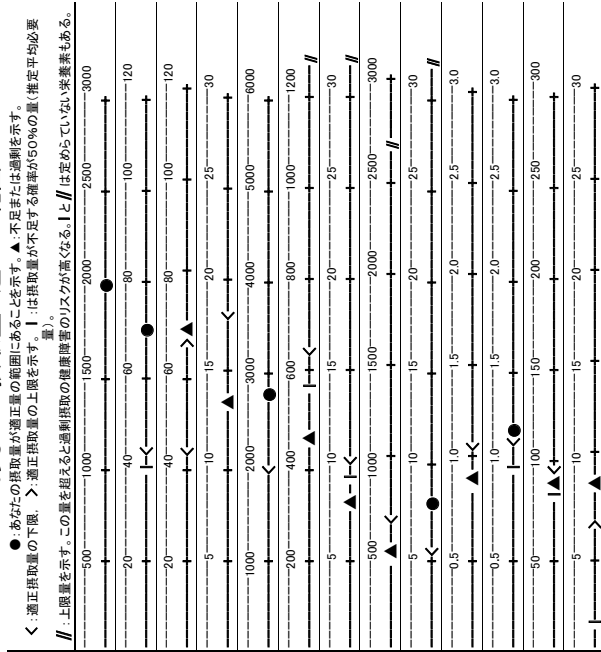
# エクセル栄養君 栄養摂取状況成績表

No	氏名	生年月日	性別	身体活動レベル	実施日	年齢	備考
	32歳女性 日間平均		女	ふつう			

## エネルギー・栄養素摂取量

栄養素	単位	摂取量	適正量 (下限)	適正量 (上限)	上限値
02.エネルギー	kcal	2007	2000		
04.たんぱく質	g	72.3	45.0		
06.脂質	g	67.8	44.4 (20%)	66.7 (30%)	
16.食物繊維総量	g	13.6	18.0		
19.カリウム	mg	2813	2000		
20.カルシウム	mg	463	650	2500	
23.鉄	mg	8.2	10.5	40	
36.レチノール活性当量	μg	520	700	2700	
37.ビタミンD	μg	8.1	5.5	100	
43.ビタミンB1	mg	0.92	1.10		
44.ビタミンB2	mg	1.25	1.20		
52.ビタミンC	mg	97	100		
53.食塩相当量	g	9.0		7.0	

## あなたの摂取量と適正の範囲



**あなたの体重**  
53.1 kg

標準体重  
54.9 kg

**あなたの身長**  
158.0 cm

普通体重  
BMI=21.3

普通体重

あなたの身長 158.0 cm

普通体重 BMI=21.3

普通体重

あなたの体重 53.1 kg

標準体重 54.9 kg

普通体重

あなたの身長 158.0 cm

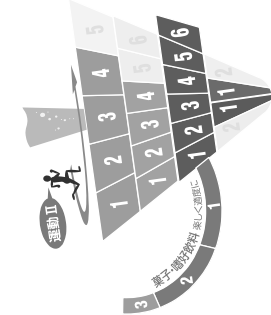
普通体重 BMI=21.3

## 食品群別摂取量と食事バランスガイド

食事	18食品群	目安量 (g)	摂取量 (g)	食事バランスガイド	
				目安	摂取点数
01.主食	01.穀類(めし、ゆで麺)	470	435	5~6	4
	02.いも類	60	36		
	05.緑黄色野菜	140	113		
	06.その他の野菜	260	106	5~6	4
	08.きのこ類	20	6		
	09.海藻類	15	9		
03.主菜	10.豆類	60	58		
	11.魚介類	100	60		
	12.肉類	90	73		
	13.卵類	55	41		
	14.乳類	200	108	2	1
	07.果実類	150	79	2	1
06.菓子・嗜好飲料	03.砂糖・甘味料類	5	6		
	16.菓子類	25	29	2	3
	17.嗜好飲料類	450	583		
	04.種実類	5	2	02.副菜に含まれる	
07.調味料類	15.油脂類	10	22		
	18.調味料・香辛料	80	44		
合計		2195	1809	23	19

食品構成は食事摂取基準(2005年版)の活用を参考に作成したものです。食事バランスガイド(個)は成長期の場合

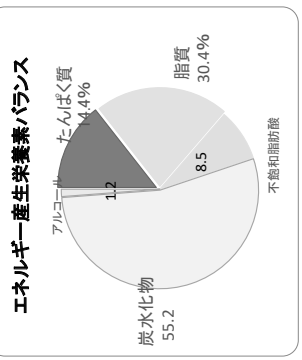
## 食事バランスガイド



主食(ごはん、パン、麺類) 副菜(魚介類、肉類、卵類) 主菜(肉類、魚介類) 牛乳・乳製品 果物  
 食品構成は推定エネルギー必要量を摂取するための目安となる、食品群別摂取量を示したものです。食事バランスは食品群別摂取量をもとに、食事バランスガイドにそって、集計したものです。

## エネルギー・産生栄養素摂取量・比率等

栄養・食品比率	摂取基準・比率等	摂取量・比率等
たんぱく質(%エネルギー)	13~20%	14.4
脂質(%エネルギー)	20%から30%	30.4
飽和脂肪酸(%エネルギー)	7%以下	8.5
炭水化物(%エネルギー)	50~65%	55.2
アルコールのエネルギー量	節度ある量140kcal	24.1(1.2%)
1.穀類エネルギー比	50~60%	41.5
2.動物性たんぱく質比	40~50%	50.4
3.n-6系脂肪酸:n-3系脂肪酸	4:1	5.0:1
7.飽和:一価不飽和:多価不飽和	3:4:3	3.3:4.1:2.6
8.動物性脂肪:植物性脂肪:魚油	4:5:1	3.9:5.8:0.3



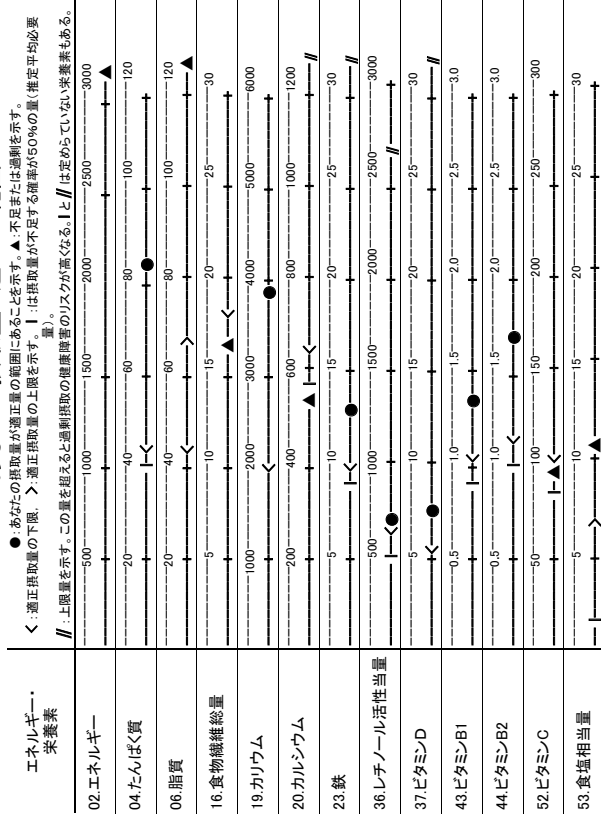
# エクセル栄養君 栄養摂取状況成績表

No	氏名	生年月日	性別	身体活動レベル	実施日	年齢	備考
	32歳女性28日目		女	ふつう			

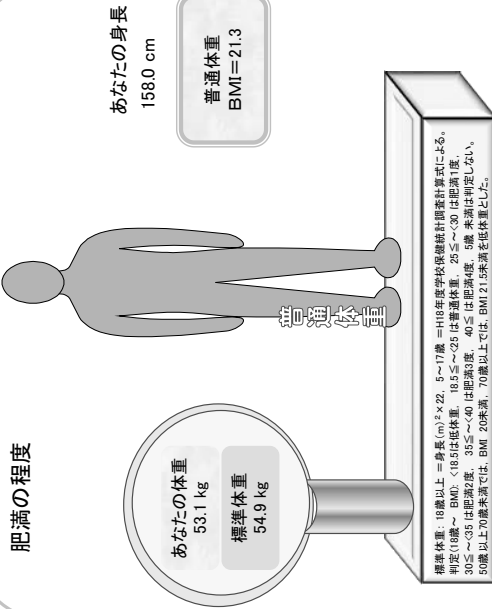
## エネルギー・栄養素摂取量

栄養素	単位	摂取量	適正量 (下限)	適正量 (上限)	上限値
02.エネルギー	kcal	3085	2000		
04.たんぱく質	g	86.7	45.0		
06.脂質	g	153.1	44.4 (20%)	66.7 (30%)	
16.食物繊維総量	g	16.5	18.0		
19.カリウム	mg	3906	2000		
20.カルシウム	mg	538	650	2500	
23.鉄	mg	13.7	10.5	40	
36.レチノール活性当量	μg	740	700	2700	
37.ビタミンD	μg	7.3	5.5	100	
43.ビタミンB1	mg	1.40	1.10		
44.ビタミンB2	mg	1.76	1.20		
52.ビタミンC	mg	98	100		
53.食塩相当量	g	10.8		7.0	

## あなたの摂取量と適正の範囲



## 肥満の程度

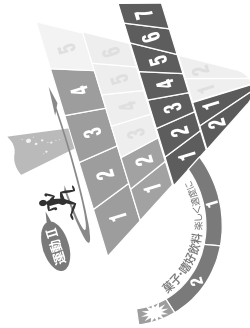


## 食品群別摂取量と食事バランスガイド

食事	18食品群	目安量 (g)	摂取量 (g)	食事バランスガイド	
				目安	摂取点数
01.主食	01.穀類(めし、ゆで麺)	470	344	5~6	4
	02.いも類	60	60		
	05.緑黄色野菜	140	44		
	06.その他の野菜	260	52	5~6	2
	08.きのこ類	20	0		
	09.海藻類	15	5		
03.主菜	10.豆類	60	20		
	11.魚介類	100	8	3~5	7
	12.肉類	90	85		
	13.卵類	55	188		
04.乳製品	14.乳類	200	49	2	2
	07.果実類	150	0	2	0
06.菓子・嗜好飲料	03.砂糖・甘味料類	5	2		
	16.菓子類	25	152	2	13
	17.嗜好飲料類	450	852		
07.調味料類	04.種実類	5	0	02.調剤に含まれる	
	15.油脂類	10	16		
	18.調味料・香辛料	80	33		
合計		2195	1909	23	28

食品構成は食事摂取基準(2005年版)の活用を参考に作成したものです。食事バランスガイド(値)は成長期の場合

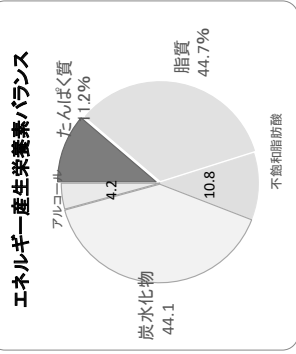
## 食事バランスガイド



主食(ごはん、いも、餅類) 副菜(野菜類、豆類) 主菜(魚介類) 牛乳・乳製品 果物  
このガイドは、厚生労働省「食事摂取基準(2005年版)」に基づき作成されています。

## エネルギー・産生栄養素バランス・比率等

栄養素・食品比率	摂取基準・比率等	摂取量・比率等
たんぱく質(%エネルギー)	13~20%	11.2
脂質(%エネルギー)	20%から30%	44.7
飽和脂肪酸(%エネルギー)	7%以下	10.8
炭水化物(%エネルギー)	50~65%	44.1
アルコールのエネルギー量	節度ある量(140kcal)	130.8(4.2%)
1.穀類エネルギー比	50~60%	25.7
2.動物性たんぱく質比	40~50%	53.1
3.n-6系脂肪酸:n-3系脂肪酸	4:1	5.4:1
7.飽和:一価不飽和:多価不飽和	3:4:3	2.7:4.5:2.8
6.動物性脂肪:植物性脂肪:魚油	4:5:1	4.6:5.4:0.1



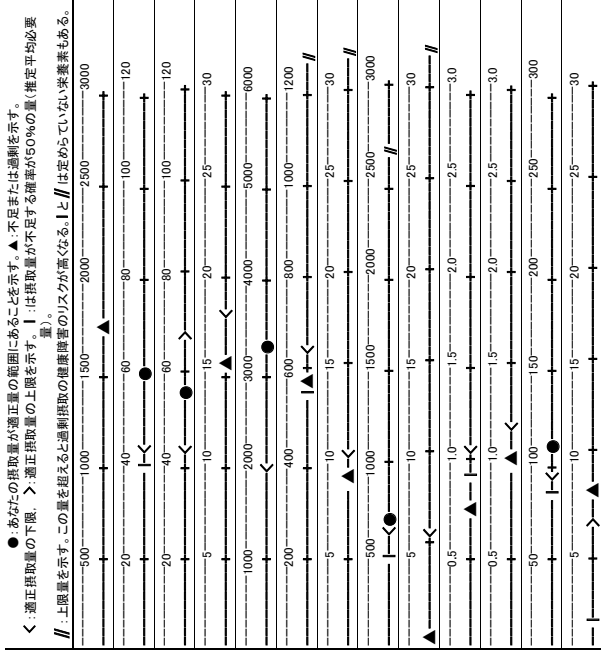
# エクセル栄養君 栄養摂取状況成績表

No	氏名	生年月日	性別	身体活動レベル	実施日	年齢	備考
	32歳女性30日目		女	ふつう			

## エネルギー・栄養素摂取量

栄養素	単位	摂取量	適正量 (下限)	適正量 (上限)	上限値
02.エネルギー	kcal	1761	2000		
04.たんぱく質	g	62.5	45.0		
06.脂質	g	57.0	44.4 (20%)	66.7 (30%)	
16.食物繊維総量	g	15.7	18.0		
19.カリウム	mg	3257	2000		
20.カルシウム	mg	604	650		2500
23.鉄	mg	9.2	10.5		40
36.レチノール活性当量	μg	763	700		2700
37.ビタミンD	μg	0.2	5.5		100
43.ビタミンB1	mg	0.73	1.10		
44.ビタミンB2	mg	1.00	1.20		
52.ビタミンC	mg	113	100		
53.食塩相当量	g	8.7		7.0	

## あなたの摂取量と適正の範囲



## 肥満の程度

あなたの体重  
53.1 kg  
標準体重  
54.9 kg

あなたの身長  
158.0 cm  
普通体重  
BMI=21.3

立正普通体重

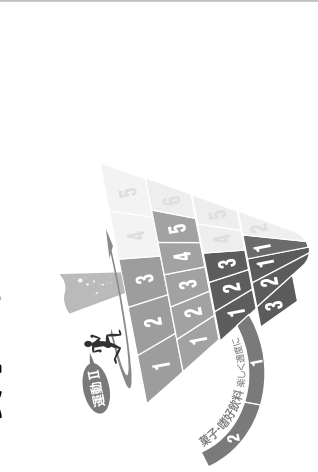
標準体重: 18歳以上、身長(㎝)×22、5~17歳=18年度学級保健給食記録簿結果による。  
 肥満(1級) BMI <18.5は低体重、18.5<BMI<25は普通体重、25.0<BMI<30は肥満1度、  
 30.5<BMI<35は肥満2度、35.5<BMI<40は肥満3度、40.5は肥満4度、5階未満は判定しない。  
 50歳以上70歳未満では、BMI 20未満、70歳以上では、BMI 21.5未満を体重とした。

## 食品群別摂取量と食事バランスガイド

食事	18食品群	目安量 (g)	摂取量 (g)	食事バランスガイド	
				目安	摂取点数
01.主食	01.穀類(めし、ゆで麺)	470	363	5~6	3
02.副菜	02.いも類	60	20		
	05.緑黄色野菜	140	191		
	06.その他の野菜	260	111	5~6	5
	08.きのこ類	20	10		
03.主菜	09.海藻類	15	0		
	10.豆類	60	0		
	11.魚介類	100	40		
	12.肉類	90	55	3~5	3
	13.卵類	55	0		
04.乳製品	14.乳類	200	170	2	3
05.果物	07.果実類	150	133	2	1
	03.砂糖・甘味料類	5	9		
06.菓子・嗜好飲料	16.菓子類	25	0	2	2
	17.嗜好飲料類	450	490		
07.調味料類	04.種実類	5	6	02副菜に含まれる	
	15.油脂類	10	17		
	18.調味料・香辛料	80	76		
合計		2195	1693	23	18

食品構成は食事摂取基準(2005年版)の活用を参考に作成したものです。食事バランスガイド(値)は成長期の場合

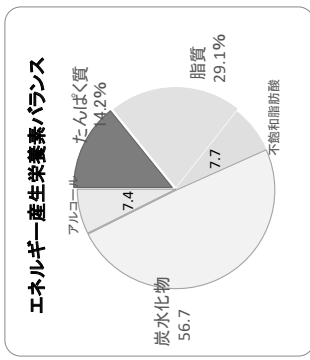
## 食事バランスガイド



主食(ごはん、いも、餅類) 副菜(野菜類) 主菜(魚介類) 牛乳・乳製品 果物  
ごはん類(いも、餅類) 野菜類(いも類) 魚介類(魚、貝類) 牛乳類(牛乳、乳製品) 果物類(果物)  
 食品構成は推定エネルギー必要量を摂取するための目安となる、食品群別摂取量を示したものです。食事バランスは食品群別摂取量をもとに、食事バランスガイドにそって、集計したものです。

## エネルギー・産生栄養素摂取量・比率等

栄養・食品比率	摂取基準・比率等	摂取量・比率等
たんぱく質(%エネルギー)	13~20%	14.2
脂質(%エネルギー)	20%から30%	29.1
飽和脂肪酸(%エネルギー)	7%以下	7.7
炭水化物(%エネルギー)	50~65%	56.7
アルコールのエネルギー量	節度ある量140kcal	129.8(7.4%)
1.動物性エネルギー比	50~60%	37.8
2.動物性たんぱく質比	40~50%	48.3
3.n-6系脂肪酸:n-3系脂肪酸	4:1	6.3:1
7.飽和:一価不飽和:多価不飽和	3:4:3	3.4:4.4:2.2
8.動物性脂肪:植物性脂肪:魚油	4:5:1	50:50:0.0



(ウ) 71歳男性 品目リスト

全消費費調査(H28)に基ずる分類		所持品目				価格調査結果			
符号	項目	品名	耐用 月数	単価	月額 月額 (税込消費税)	備考	購入先	価格	品名/品番
<b>消費支出</b>									
<b>2 住居</b>									
2.1 家賃地代									
400	民営家賃	家賃	1	48,000	48,000	不	町田市本町田 小田急町田駅からバス9分徒歩2分 木造 2DK 2階/2階建 35.64㎡ 1970年築 B/T別		
409	他の家賃地代	管理費	1	2,000	2,000	不			
		家賃保証会社利用料	1	48,000	4,000				
089	献金	献金	1	48,000	200	不	終身居住のため返って こないと考える		
		礼金							
087	更新料	更新料	1	48,000	2,000	不	新賃料の1か月分/2年		
2.2 設備修繕・維持									
2.2.2 工事その他のサービス									
429	火災・地震保険料	保険等	1	20,000	833	不			
					<b>2 住居 小計</b>	<b>57,033</b>			
<b>3 光熱・水道</b>									
					<b>3 光熱・水道 小計</b>	<b>9,050</b>			
<b>4 家具・家事用品</b>									
4.1 家庭用耐久財									
4.1.1 家事用耐久財									
45X	電子レンジ	電子レンジ	1	10,300	143	10%	オーブントースター機能付き		
451	炊事用電気器具	炊飯器	1	2,372	33	10%			
		電気ポット (魔法瓶)	1	3,918	54	10%			
452	炊事用ガス器具	コンロ (ガステーブル)	1	16,081	223	10%			
		ガスホース	1	2,918	41	10%			
453	電気冷蔵庫	冷凍冷蔵庫 (配送料込み)	1	29,800	414	10%			
455	電気掃除機	掃除機	1	2,618	36	10%	ハンディタイプ・コードレス		
456	電気洗濯機	洗濯機	1	19,727	274	10%	扉内に設置		
459	他の家事用耐久財	ウォッシュレット	1	0	0	0	備え付けのため購入しない		
		懐中電灯	1	312	4	10%			
4.1.2 冷蔵庫用器具									
470	エアコンディスプレイナ	エアコン	1	0	0	0	備え付けのため購入しない		
4.1.3 一般家具									
481	食卓セット	円形ダイニングテーブル	1	16,608	69	10%			
		ダイニングチェア	4	3,990	67	10%			
483	食器戸棚	食器戸棚	1	3,045	13	10%			
489	他の家具	テレビ台	1	2,085	9	10%			
		靴用ラック	1	2,740	29	10%			
		簡易クロゼット	1	1,017	4	10%			
4.2 室内表備・装飾品									
491	照明器具								
496	カーテン	遮光カーテン (リビング)	2	2,586	22	10%			

(ウ) 71歳男性 品目リスト

17/30

全国消費実態調査 (H28) に基づく分類		所用品目							価格調整結果					
符号	項目	品名	個数	耐用月数	単価	月額	月額 (税込消費税)	備考	購入先	価格	品名/品番	購入先	価格	品名/品番
		レースカーテン (リビング)	2	120	2,306	38	42	10%	ニリ	2,306	JU-1100X176X2			
		遮光カーテン (寝室)	2	240	2,586	22	23	10%	ニリ	2,586	U-149 ターゲット 100X178X2			
		レースカーテン (寝室)	2	120	2,306	38	42	10%	ニリ	2,306	JU-1100X176X2			
4.3	寝具類													
500	ベッド	ハイブリッド	1	96	10,175	106	116	10%	ニリ	10,175	U-7CV WH			
501	布団	羽毛布団	1	240	7,990	33	36	10%	ニリ	7,990	U-17CV WH			
		マットレス	1	36	6,101	169	186	10%	ニリ	6,101	U-17CV WH			
503	毛布	毛布	1	240	1,580	7	7	10%	ニリ	1,580	U-17CV WH			
505	敷布	敷布団カバー (セット)	3	60	0	0	0	-	ニリ					
509	他の寝具類	枕	1	240	462	2	2	10%	ニリ	462	U-17CV WH			
		枕カバー	3	60	0	0	0	-	ニリ					
		掛け布団カバー (セット)	3	60	1,380	69	75	10%	ニリ	1,380	U-17CV WH			
		タオルケット	1	36	1,290	36	39	10%	ニリ	1,290	U-17CV WH			
4.4	家事雑貨													
510	茶わん・皿・鉢	茶碗	3	180	156	3	3	10%	ニリ	156	U-17CV WH			
		汁椀	2	180	203	2	2	10%	ニリ	203	U-17CV WH			
		皿・大	3	180	508	8	9	10%	ニリ	508	U-17CV WH			
		皿・中	3	180	254	4	4	10%	ニリ	254	U-17CV WH			
		皿・小	3	180	101	2	2	10%	ニリ	101	U-17CV WH			
		醤油皿	3	180	101	2	2	10%	ニリ	101	U-17CV WH			
		マグ	1	180	101	1	1	10%	ニリ	101	U-17CV WH			
		コーヒーマグ	4	180	304	7	7	10%	ニリ	304	U-17CV WH			
		湯のみ茶碗	4	180	147	3	3	10%	ニリ	147	U-17CV WH			
		丼鉢	3	180	254	4	4	10%	ニリ	254	U-17CV WH			
514	他の食卓用品	ガラスコップ	4	180	141	3	3	10%	ニリ	141	U-17CV WH			
		カトラリーセット	3	240	712	9	9	10%	ニリ	712	U-17CV WH			
		はし	3	240	101	1	1	10%	ニリ	101	U-17CV WH			
515	鍋・やかん	鍋 (両手)	2	60	1,017	34	37	10%	ニリ	1,017	U-17CV WH			
		フライパン・大	1	12	814	68	74	10%	ニリ	814	U-17CV WH			
517	他の台所用品	包丁	1	60	523	9	9	10%	ニリ	523	U-17CV WH			
		スライサー (おろし金セット)	3	240	666	3	3	10%	ニリ	666	U-17CV WH			
		ざる	1	240	100	1	1	10%	ニリ	100	U-17CV WH			
		まな板	1	240	405	2	2	10%	ニリ	405	U-17CV WH			
		キッチンばさみ	1	60	380	6	6	10%	ニリ	380	U-17CV WH			
		タッパーセット	1	60	523	9	9	10%	ニリ	523	U-17CV WH			
		トング	1	60	100	2	2	10%	ニリ	100	U-17CV WH			
		お玉・フライ返し・菜箸セット	1	240	462	2	2	10%	ニリ	462	U-17CV WH			
		木べら	1	240	407	2	2	10%	ニリ	407	U-17CV WH			
		ボール	2	240	199	2	2	10%	ニリ	199	U-17CV WH			
		三角コーナー	1	240	209	1	1	10%	ニリ	209	U-17CV WH			
		スポンジ (台所用)	1	5	91	18	20	10%	ニリ	91	U-17CV WH			
		台所スポンジ置き	1	36	100	3	3	10%	ニリ	100	U-17CV WH			
		布巾	1	8	100	13	13	10%	ニリ	100	U-17CV WH			
518	電球・ランプ	電球	2	60	88	3	3	10%	ニリ	88	U-17CV WH			
		蛍光灯	3	24	933	117	128	10%	ニリ	933	U-17CV WH			
519	タオル	タオル	6	36	462	77	84	10%	ニリ	462	U-17CV WH			
		バスタオル	2	36	814	45	49	10%	ニリ	814	U-17CV WH			
		アカスリ	1	36	186	5	5	10%	ニリ	186	U-17CV WH			
529	他の家事雑貨	ちりとり、ほうき	1	36	523	15	15	10%	ニリ	523	U-17CV WH			
		バケツ	1	36	277	8	8	10%	ニリ	277	U-17CV WH			

(ウ) 71歳男性 品目リスト

符号	項目		所得品目						価格調査結果					
	品名	耐用月数	単価	月額	月額 (税込消費)	備考	購入先	価格	品名/品番	購入先	価格	品名/品番		
	靴べら	1	95	3	3	10%	ゴジ	95	靴べら (バーク S/DBR)	ゴジ	320	靴べら バーク S/DBR		
	風呂掃除用スポンジ	1	12	285	24	10%	ゴジ	285	曲がるスポンジ	ゴジ				
	トイレブラシ	1	36	243	7	10%	ゴジ	243	トイレブラシ付蓋 (LPMF BR)	ゴジ	570	トイレブラシ付蓋		
	ラバーカップ	1	36	730	20	10%	ヤマト抄	730	ラバーカップ	ヤマト抄				
	トイレスリッパ	1	60	462	8	10%	ゴジ	462	洗えるトイレスリッパ	ゴジ	498	洗えるトイレスリッパ		
	クイックルワイパー	1	9	516	57	63	10%	イトコホト	クイックルワイパー - 本体	イトコホト	713	クイックルワイパー - 本体		
	クイックルワイパー シート	1	12	613	51	56	10%	イトコホト	クイックルワイパーシート (40枚入り)	イトコホト	711	クイックルワイパーシート (40枚入り)		
	物干竿	1	168	416	2	2	10%	イトコホト	伸縮物干し竿 約1.4m~2.5m	イトコホト	440	伸縮物干し竿 1.4m~2.5m		
	洗濯ばさみ	1	36	90	3	3	10%	イトコホト	洗濯ばさみ 20個組 (20P NW)	イトコホト				
	洗濯ばさみ (布団用)	1	36	90	3	3	10%	イトコホト	2個組	イトコホト				
	小物ほし (ピンチハンガー)	2	36	462	26	28	10%	イトコホト	折りたたみ角型 40P	イトコホト	1,280	折りたたみ角型 40P		
	ハンガー	2	96	209	4	4	10%	イトコホト	ハンガー 10本組 (JWH-BK)	イトコホト				
	工具セット (ドライバーなど)	1	72	320	4	4	10%	ヤマト抄	工具セット M-5 ドライバー 本体 4本組	ヤマト抄	1,080	工具 No.6890 本体 4本組		
	洗面器	1	96	185	2	2	10%	イトコホト	抗菌湯桶 2リットル	イトコホト				
	浴用いす	1	96	555	6	6	10%	イトコホト	通気性が高い 抗菌風呂いす 2リットル 2枚入り (座面高さ 20cm)	イトコホト				
	風呂用片手桶	1	96	185	2	2	10%	イトコホト	185 抗菌片手桶	イトコホト				
	ソーニングセット	1	60	250	4	4	10%	無印良品	無印良品 携帯用ソーニングセット	無印良品	250	無印良品 携帯用ソーニングセット		
	居間用ゴミ箱	2	96	185	4	4	10%	イトコホト	プラスチック製 5L	イトコホト	814	プラスチック製 5L (DBR)		
	台所用ごみ箱	2	96	462	10	10	10%	イトコホト	プラスチック製 30L (1台)	イトコホト	779	プラスチック製 30L (1台)		
	可燃ごみ袋	8	10	320	256	281	10%	町田市指定	指定取集袋 10枚入り 20L	町田市指定	320	指定取集袋 10枚入り 20L		
	不燃ごみ袋	1	30	320	11	11	10%	町田市指定	指定取集袋 10枚入り 20L	町田市指定	320	指定取集袋 10枚入り 20L		
	備蓄水	3	24	98	12	13	10%	イトコホト	7リットル入り	イトコホト	98	7リットル入り		
	乾パン (5年保存)	3	60	248	12	13	10%	イトコホト	三立製菓 田入ルパン (100g)	イトコホト	248	三立製菓 田入ルパン (100g)		
	4.5家事用消耗品													
531	ティッシュペーパー	1	2	228	114	125	10%	イトコホト	やわらかソフトタイプ 160組 5個パック	イトコホト	228	やわらかソフトタイプ 160組 5個パック		
532	トイレトベーパー	1	3	267	89	97	10%	イトコホト	グリーンソフトタイプ 120-120-120mm	イトコホト	278	グリーンソフトタイプ 120-120-120mm		
533	台所・住居用洗剤	1	12	100	8	9	10%	ヤマト抄	MK 台所用洗剤 本体 600ml	ヤマト抄	100	MK 台所用洗剤 本体 600ml		
	食器洗剤詰め替え用	1	12	80	7	7	10%	ヤマト抄	MK 台所用洗剤 詰め替 500ml	ヤマト抄	80	MK 台所用洗剤 詰め替 500ml		
	風呂掃除用洗剤	1	3	212	71	77	10%	イトコホト	ワタシ洗剤 泡で汚れ分解除菌消臭しつかりお風呂洗剤 本体 400ml	イトコホト	212	ワタシ洗剤 泡で汚れ分解除菌消臭しつかりお風呂洗剤 本体 400ml		
534	洗濯用洗剤	1	4	181	45	49	10%	ヤマト抄	matsukiyo 丈夫で流せるトイレ用 厚手 20枚×2個	ヤマト抄	181	matsukiyo 丈夫で流せるトイレ用 厚手 20枚×2個		
	衣類洗剤	1	2	147	74	80	10%	イトコホト	いやにおいを抑えるお風呂用の洗剤 800g	イトコホト	147	いやにおいを抑えるお風呂用の洗剤 800g		
	おしやわ専用洗剤	1	16	237	15	16	10%	ヤマト抄	P&G パウダール 香りのおしやわ専用洗剤 500g	ヤマト抄	237	P&G パウダール 香りのおしやわ専用洗剤 500g		
	他の家事用消耗品													
530	ポリ袋・ラップ	1	2	90	45	49	10%	ヤマト抄	ポリ袋 食品用 30cm 50m	ヤマト抄	76	ポリ袋 食品用 30cm 50m		
	ホイル	1	6	185	31	33	10%	イトコホト	ホイル 25cm×25m	イトコホト	185	ホイル 25cm×25m		
	冷凍袋 (ジップロック)	1	3	203	68	74	10%	イトコホト	冷凍袋 40枚入り Mサイズ (M40)	イトコホト	203	冷凍袋 40枚入り Mサイズ (M40)		
535	殺虫剤 (ベープマット)	1	60	760	13	13	10%	ヤマト抄	殺虫剤 ベープマット 1個	ヤマト抄	760	殺虫剤 ベープマット 1個		
536	柔軟剤	1	8	237	70	80	10%	ヤマト抄	柔軟剤 60枚	ヤマト抄	880	柔軟剤 60枚		
537	芳香剤	1	6	258	43	47	10%	イトコホト	芳香剤 250ml	イトコホト	237	芳香剤 250ml		
539	他の家事用消耗品その他	1	4	178	45	48	10%	イトコホト	キッチンペーパー 2枚重 50枚入り 40cm	イトコホト	178	キッチンペーパー 2枚重 50枚入り 40cm		
	台所用漂白剤	1	8	75	9	10	10%	ヤマト抄	matsukiyo 台所用漂白剤 600ml	ヤマト抄	90	matsukiyo 台所用漂白剤 600ml		
	漂白剤 (洗濯用)	1	16	145	9	9	10%	ヤマト抄	花王 漂白剤 400ml	ヤマト抄	145	花王 漂白剤 400ml		
	排水口用ネット	1	6	110	18	20	10%	ヤマト抄	matsukiyo 排水口用ネット 50枚	ヤマト抄	110	matsukiyo 排水口用ネット 50枚		



(ウ) 71歳男性 品目リスト

符号	項目	所持品目				価格調査結果						
		品名	耐用月数	単価	月額	月額 (税込消費税 備考)	購入先	価格	品名/品番	購入先	価格	品名/品番
全調査費(調査費(H28)に算入) 小計 3,813 4,195												
5 被服及び履物 4,924												
5-2	洋服											
5-2.1	男子用洋服											
560	背広服	礼服	1	168	29,000	173	189	10%	夏冬兼用	洋服の青山	29,000	MODA RITORNO シガ 黒 3枚入りジャケット
561	男子用上着	スーツ	1	168	19,000	113	124	10%	夏冬兼用	洋服の青山	19,000	CHRISTIAN ORANI BLACK LABEL ジャケット(スリム)
		ブレザー	1	36	19,000	528	580	10%		洋服の青山	19,000	MORLES シガ 13枚 カミソリ入り(10-11)
562	男子用ズボン	長ズボン	1	60	3,990	67	73	10%		GU	3,990	中綿入りズボン
		長ズボン (ハミューダ)	7	36	2,990	581	639	10%		エリカ	2,990	スリムフィット
563	男子用コート	半ズボン	3	12	990	248	272	10%		エリカ	990	7-11ジャケット(前開き)
569	他の男子用洋服	ダウンジャケット	1	60	12,900	215	236	10%		エリカ	12,900	カミソリ
		5.3 シャツ・セーター類	1	60	5,990	100	109	10%		エリカ	5,990	カミソリ入りジャケット
590	ワイシャツ	長袖Yシャツ	1	24	3,990	166	182	10%		アパ	3,990	カミソリ入りジャケット(長袖)
591	他の男子用シャツ	夏用シャツ	5	60	869	72	79	10%		エリカ	869	カミソリ入りジャケット(半袖)
		冬用シャツ	3	60	1,290	65	70	10%		エリカ	1,290	カミソリ入りジャケット(半袖)
		Tシャツ	10	60	590	98	108	10%	肌着と兼用	エリカ	590	カミソリ入りジャケット(半袖)
592	男子用セーター	パーカー	1	36	2,990	83	91	10%		エリカ	2,990	カミソリ入りジャケット
		セーター	1	36	1,490	41	45	10%		GU	1,490	カミソリ入りジャケット(長袖)
		トレーナー	1	36	1,990	55	60	10%		エリカ	1,990	カミソリ入りジャケット(長袖)
594	下着類											
5-4.1	男子用下着類											
600	男子用下着	パンツ	2	12	1,633	272	299	10%		エリカ	1,633	カミソリ入りジャケット(前開き) 3枚組
		タイツ	3	24	990	124	136	10%		エリカ	990	カミソリ入りジャケット(前開き)
602	男子用履巻き	長袖バジヤマ	1	36	1,290	36	39	10%		エリカ	1,290	カミソリ入りジャケット(長袖)
5-6	他の被服											
650	帽子	帽子 (キャップ)	1	36	1,990	55	60	10%		エリカ	1,990	UVカットキャップ
651	ネクタイ	ネクタイ (礼服用白と黒)	2	240	1,900	16	17	10%	冠婚葬祭用	洋服の青山	1,900	ネクタイ【帯通】(白)
		ネクタイ (色もの)	1	240	1,900	8	8	10%	スーツ用	洋服の青山	1,900	ネクタイ【帯通】
652	マフラー・スカーフ	マフラー	1	60	1,650	28	30	10%		エリカ	1,650	ネクタイハンカチーフ
653	手袋	手袋	1	60	990	17	18	10%		エリカ	990	ネクタイハンカチーフ
654	男子用靴下	靴下 (3足組)	4	60	990	66	72	10%		エリカ	990	ネクタイハンカチーフ
659	他の被服のその他	ベルト	2	60	2,900	97	106	10%		洋服の青山	2,900	ネクタイハンカチーフ
5-7	履物類											
675	運動靴	スニーカー	2	12	3,990	665	731	10%		ABCコート	3,990	ABCコート
679	サンダル	サンダル	1	24	2,990	125	137	10%		ABCコート	2,990	ABCコート classic lined dog
670	男子靴	革靴	1	120	3,900	33	35	10%		洋服の青山	3,900	革靴
		ブーツ	1	120	4,490	37	41	10%		SPORTS AUTHORITY	4,490	革靴
680	他の履物	長靴	1	120	795	7	7	10%		革靴	795	PVC製半長靴
		ペラング用スリッパ	1	24	370	15	16	10%		革靴	370	水抜きスリッパ
5-8	被服関連サービス											
691	洗濯代	クリーニング	1	12	3,440	287	315	10%	礼装・スーツ・ワイシャツ 年1回	クリーニング	2,840	クリーニング
5 被服及び履物 小計 4,491 4,940												
6 保健医療 6,685												

(ウ) 71歳男性 品目リスト

全国消費実態調査 (H28) に基づく分類		所得品目										価格調整結果			
符号	項目	品名	耐用 月数	単価	月額 月額	月額 月額	税込消費 月額	備考	購入先	価格	品名/品番	購入先	価格	品名/品番	
700	感冒薬	風邪薬	1	435	18	19	10%		アイトロ	435	ワシ漢方葛根湯材料顆粒A 8包				
701	胃腸薬	胃腸薬	1	545	23	24	10%		アイトロ	545	太田胃散 太田胃散<分包> 16包				
709	他の医薬品	便秘薬	1	635	26	29	10%		アイトロ	635	山本漢方製薬 便秘のむすびTS便秘錠 200錠				
		頭痛薬	1	334	14	15	10%		アイトロ	334	アイトロ パワリカ 10錠				
		消毒液	1	418	35	38	10%		アイトロ	418	第一三共薬業 消毒ス 30ml				
711	保健医療用品・器具	ぼんそうこう	1	163	14	14	10%		アイトロ	163	祐徳薬品工業 新加トバノA 24枚 26枚				
		マスク	1	462	39	42	10%		アイトロ	462	使い捨てマスク 大きめサイズ 65枚入				
712	眼鏡	シニアグラス	1	1,008	17	18	10%		イトコム	1,008	イトコム シニアグラス	イトコム	1,437	イトコム スマートアイル	
719	他の保健医療用品・器具	体温計	1	1,980	17	18	10%		イトコム	1,980	4inD 電子体温計 予測式				
		体重計	1	814	7	7	10%		アイトロ	814	ドリアック 体重計				
720	医療診療代	診察 (歯科含む)	1	77,500	6,458	6,458	非	インフル予防接種2,500円は729に掲載							
722	歯科診療代	歯科検診・治療	1	0	0	0	非	非課税世帯は自己負担免除							
727	人間ドック等受診料	健康診断 (町田市実施)	1	240	800	3	3	非	要自己負担	町田市実施	500	年度に1回			
		胃がん検診 (町田市実施)	1	240	800	3	3	非	要自己負担	町田市実施	800	生涯に1度のみ			
		大腸がん検診 (町田市実施)	1	0	0	0	0	非	非課税世帯は自己負担免除	町田市実施	800	年度に1回			
		歯科検診 (町田市歯科医師会実施)	1	0	0	0	0	非	非課税世帯は無料	町田市実施	500	年度に1回			
729	他の保健医療サービス	高齢者インフルエンザ予防接種 (町)	1	2,500	208	208	非								
<b>6 保健医療 小計 6,878 6,899</b>															
<b>7 交通・通信</b>															
730	鉄道運賃	電車・バス	1	5,000	5,000	5,000	込	電車とバス合計							
733	バス代	バス (東京都シルバーバス)	1	1,000	83	83	非	住民税非課税の場合、課税の場合20,510円							
760	郵便料	郵便 (年賀状)	1	630	53	53	込	年賀状として	日本郵便	630	2020年用年賀はがき 無地(10枚付)				
762	固定電話通信料	移動電話通信料	1	3,680	3,680	3,680	込		docomo	3,680	ドコモ 料金割 (2年間の定期契約あり)+5分通話無料(1ヶ月)	au	3,163	新Galaxy ノート7エヌ + 通話定額パック	
766	移動電話	携帯電話機器代 (36回割賦)	1	19,440	540	540	込		docomo	19,440	Galaxy A20 SC-02M	au	25,920	Galaxy A20 SCV46	
<b>7 交通・通信 小計 9,356 9,356</b>															
<b>8 教育</b>															
<b>8 教育 小計 0 0</b>															
<b>9 教養娯楽</b>															
801	テレビ	TV (配達料込み)	1	18,373	306	336	10%		アイトロ	18,373	WIS 9エヌ AS-01D2401TV [24型 1波 1Kエヌ 液晶パネル]本体 送料400円=18373円+				
809	他の教養娯楽用耐久財	ラジオ	1	1,710	29	31	10%		アイトロ	1,710	パナソニック RF-P155-S FM/AM 2バンドラジオ				
821	筆記・絵画用具	ボールペン	1	100	2	2	10%		100均	100					
826	ノート・紙製品	マジックペン	1	100	2	2	10%		100均	100					
		大学ノート	1	100	2	2	10%		100均	100					
		便せん	1	100	2	2	10%		100均	100					



(ウ) 71歳男性 品目リスト

全国消費実態調査 (H28) に基づく分類		所持品目				価格調査結果						
項目	品名	耐用 月数	単価	月額 月額 (税込消費税)	備考	購入先	価格	品名/品番	購入先	価格	品名/品番	
	リュックバック	1	36	83	91	10%	エコー	2,990	エコー			
	ウエストポーチ	1	36	55	60	10%	エコー	1,990	エコー			
930	腕時計	1	60	860	14	15	10%	860	腕時計	860	腕時計 Q&Q 腕時計 77612 VP841850	
932	他の身の回り用品	1	36	810	23	24	10%	810	紳士用財布	810	紳士用財布&巾着10枚付	
	財布	1	60	3,900	65	71	10%	3,900	SIMPLE LIFE	3,900	SIMPLE LIFE エコバッグ3つ折り札入	
	袷紗	1	240	4,900	20	22	10%	4,900	洋服の青山	4,900	台付袷紗	
950	信仰・祭祀費	1	240	3,900	16	17	10%	3,900	洋服の青山	3,900	袷紗	
	仏壇	1	240	9,250	39	42	10%	9,250	エコー	9,250	仏具(五具足・りん)白	
955	祭具・墓石	1	12	100	8	9	10%	100	エコー	100	エコー 仏具 宗門用お線香	
	線香	1	12	408	34	37	10%	408	エコー	408	エコー 大仏 1号5	
	燭	1	240	9,250	39	42	10%	9,250	エコー	9,250	エコー 仏壇(NB01 14号MBR)	
	仏具	1	60	4,000	67	73	10%	4,000	高島屋	4,000	高島屋 仏具	
	仏花 (プリザーブド)	1	12	100	8	9	10%	100	100均	100		
	チャックマン	1	12	100	8	9	10%	100				
10.3	交際費											
	知人友人との飲み会	1	1	7,000	7,000			7,000				
10.3.6	贈与金											
970	贈与金	1	12	60,000	5,000	5,000		5,000				
10.3.7	他の交際費											
972	他の負担費	1	12	2,500	208	208		208				
	10.4 仕送り金											
<b>10 その他の消費支出</b>										<b>小計</b>	<b>14,315</b>	<b>14,526</b>

1ヶ月献立表 (ウ) 71歳男性

	月	火	水	木	金	土	日	29日目	30日目
朝食	ピザトースト(6枚切り)1枚、トマト、玉ねぎ、ピーマン、ハム、とろけるチーズ、ピザソース)	ごはん(150g) 納豆 野菜サラダ(レタス、キュウリ、ミニトマト3個) 味噌汁(玉ねぎ、人参、キャベツ、油揚げ)	トースト(6枚切り)1枚 バター 魚肉ソーセージ 野菜サラダ(レタス、キュウリ、ミニトマト3個) ヨーグルト(プレーン、バナナ入り)	ごはん(150g) 卵 アジ開き(アジ、大根おろし) 味噌汁(豆腐、わかめ)	トースト(6枚切り)1枚 いちごジャム 目玉焼き(ハム・卵) 野菜サラダ(レタス、キュウリ、ミニトマト3個) 紅茶	ごはん(150g) 蒸し野菜 味噌汁(大根、人参、玉ねぎ) 煎茶	トースト(6枚切り)1枚 バター 魚肉ソーセージ 野菜サラダ(レタス、キュウリ、ミニトマト3個) ヨーグルト(プレーン、バナナ入り)	ごはん(150g) 納豆 魚物/卵/野菜(里芋、人参、蓮根、隠岐) 味噌汁(ほうれん草、油揚げ) 煎茶	トースト(6枚切り)1枚 いちごジャム 目玉焼き(ハム・卵) 野菜ジュース ヨーグルト(プレーン、バナナ入り)
	うどん(加ト吉冷凍うどん、めんつゆ、ちくわ、ホウレンソウ)	ごはん(150g) 豚のしょうが焼き(豚肉100g、キャベツ千切り、トマト、きゅうり)	ラーメン・餃子セット(外食)幸楽苑	そば(そばつゆ、のり、卵、かき揚げ) 野菜サラダ(レタス、キュウリ、ミニトマト3個)	ごはん(150g) 幕の内弁当(購入)	ごはん(150g) 豚角煮(豚肉) おひたし(ホウレンソウ)	チャーハン(卵、にんじん、玉ねぎ、ハム、魚肉ソーセージ) コールスロースアラダ(キャベツ、人参、玉ねぎ、ドレッシング)	ハンバーガーセット(外食)(ハンバーガー、フライドポテト、コーラ)マクドナルド購入	握りずし(外食)(回転ずし)1貫 味噌汁(あさり、ネギ) 煎茶
昼食	えび天ぷら(購入)1本	ごはん(150g) 豚のしょうが焼き(豚肉100g、キャベツ千切り、トマト、きゅうり)	ごはん(150g) 鍋(カキ、白菜、椎茸、人参、豆腐、ポン酢しょうゆ)	ごはん(150g) 青椒肉絲(牛肉、ピーマン、筍) 味噌汁/朝の残り(豆腐、わかめ)	ごはん(150g) 刺身(盛合わせ購入) 冷やっこ(豆腐)	けんちん汁(木綿豆腐、大根、人参、里芋、油揚げ、こんにゃく、ネギ)	ごはん(150g) 麻婆豆腐(とうふ、挽肉、麻婆豆腐の素、長ネギ)	ごはん(150g) 居酒屋(外食)(ハッピアアワー)月1回	ごはん(150g) ステーキ月1回 味噌汁(キャベツ、油揚げ) 野菜ジュース(購入)
	魚ソテー(鮭)	ごはん(150g) 宅配食のおかずのみ(購入)ワタミ	ごはん(150g) さば缶の煮物(さば缶、大根)	味噌汁/朝の残り(豆腐、わかめ)	ごはん(150g) 冷やっこ(豆腐)	けんちん汁(木綿豆腐、大根、人参、里芋、油揚げ、こんにゃく、ネギ)	ごはん(150g) 麻婆豆腐(とうふ、挽肉、麻婆豆腐の素、長ネギ)	ごはん(150g) 居酒屋(外食)(ハッピアアワー)月1回	ごはん(150g) ステーキ月1回 味噌汁(キャベツ、油揚げ) 野菜ジュース(購入)
夕食	野菜炒め(キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、ピーマン)	味噌汁・朝の残り(玉ねぎ、人参、キャベツ、油揚げ)	味噌汁/朝の残り(豆腐、わかめ)	味噌汁/朝の残り(豆腐、わかめ)	冷やっこ(豆腐)	けんちん汁(木綿豆腐、大根、人参、里芋、油揚げ、こんにゃく、ネギ)	味噌汁/前日の残り(大根、人参、玉ねぎ)	味噌汁(キャベツ、油揚げ) 野菜ジュース(購入)	味噌汁(キャベツ、油揚げ) 野菜ジュース(購入)
	味噌汁(豆腐・わかめ)	野菜炒め(キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、ピーマン)	味噌汁/朝の残り(豆腐、わかめ)	味噌汁/朝の残り(豆腐、わかめ)	冷やっこ(豆腐)	けんちん汁(木綿豆腐、大根、人参、里芋、油揚げ、こんにゃく、ネギ)	味噌汁/前日の残り(大根、人参、玉ねぎ)	味噌汁(キャベツ、油揚げ) 野菜ジュース(購入)	味噌汁(キャベツ、油揚げ) 野菜ジュース(購入)
間食	インスタントコーヒー	おせんべい(ばかうけ)個包装2パック	インスタントコーヒー	インスタントコーヒー	インスタントコーヒー	煎茶	インスタントコーヒー	インスタントコーヒー	おせんべい(歌舞伎揚げ)個包装2パック
	バナナ	煎茶	おせんべい(歌舞伎揚げ)個包装2パック	バナナ	バナナ	バナナ	おせんべい(ばかうけ)個包装2パック	煎茶	煎茶
基準	2200kcal	2200kcal	2200kcal	2200kcal	2200kcal	2200kcal	2200kcal	2200kcal	2200kcal
摂取カロリー	1588	2047	2685	1755	1939	1740	2181	1822	2454
たんぱく質	66.1	76.0	124.4	80.9	85.0	53.7	68.7	70.7	111.7
脂質	45.7	76.2	72.5	49.5	56.4	55.9	72.2	51.8	101.2
炭水化物	199.4	252.7	340.5	238.2	237.9	252.2	280.5	225.2	260.5
エネルギー	10.0	8.3	16.9	9.9	8.8	6.2	11.5	12.3	12.7

## 食品価格一覧 (ウ) 71歳男性

## 1週間分

食品名	調理前可食部重量g	単位	売価 ¥	入数	単価 ¥	廃棄率%	廃棄部を含めた原材料重量(g)=調理前の可食部重量(g)×100 / 100-廃棄率(%)	支払額 ¥	消費税率	支払額 (税込) ¥	備考
食パン6枚切り	4枚	4枚	135	6	22.5	0	-	90	8%	97	
Cookdo 四川式麻婆豆腐 4人前	1人前	1人前	160	4	40.0	0	-	40	8%	43	商品は3~4人前
あじ(生・焼き)	1尾	1尾	184	2	92.0	0	-	92	8%	99	
あじのひらき(焼き)	1枚	1枚	298	2	149.0	0	-	149	8%	160	
アスパラガス	20g	20g	92	100	0.9	20	25.0	23	8%	24	
サラダオイル	47.3g	47.3g	388	1350	0.3	0	47.3	14	8%	14	
油揚げ	1.25枚	1.25枚	88	5	17.6	0	-	22	8%	23	
いちごジャム	15g	15g	98	135	0.7	0	15.0	11	8%	11	
えび天ぷら(購入・1本)	1本	1本	138	1	138.0	0	-	138	8%	149	揚げ物購入
水戻しわかめ	40g	40g	198	80	2.5	0	40.0	99	8%	106	
カキ	120g	120g	398	100	4.0	0	120.0	478	8%	515	
かき揚げ(購入)	1枚	1枚	138	1	138.0	0	-	138	8%	149	
片栗粉	2.1g	2.1g	198	400	0.5	0	2.1	1	8%	1	
歌舞伎揚げ	2個装	2個装	348	18	19.3	0	-	39	8%	41	
カリフラワー	25g	25g	298	50	6.0	50	50.0	298	8%	321	コープデリ ネットカタログ 2019年12月2回
顆粒だし	11.1g	11.1g	285	64	4.5	0	11.1	49	8%	53	
絹ごし豆腐	270g	270g	55	300	0.2	0	270.0	50	8%	53	
キャベツ	170g	170g	135	700	0.2	15	200.0	39	8%	41	1個700gで販売
牛肉	50g	50g	478	193	2.5	0	50.0	124	8%	133	
牛乳	180ml	180ml	168	1000	0.2	0	-	30	8%	32	
きゅうり	135g	135g	135	400	0.3	10	150.0	51	8%	54	1本100gで販売
餃子極(外食・幸楽苑)	1皿	1皿	218	1	218.0	0	-	218	10%	239	税込み240円
魚肉ソーセージ	185g	185g	188	195	1.0	0	185.0	178	8%	192	
紅茶ティーバッグ	1パック	1パック	360	40	9.0	0	-	9	8%	9	コープデリ ネットカタログ 2019年12月2回
こししょう	0.03g	0.03g	120	17	7.1	0	0.0	0	8%	0	
こんにやく	10g	10g	93	220	0.4	0	10.0	4	8%	4	
料理酒	22.5ml	22.5ml	120	500	0.2	0	-	5	8%	5	
刺身盛り合わせ(購入)	1パック	1パック	598	1	598.0	0	-	598	8%	645	
さといも	75g	75g	298	450	0.7	15	88.2	58	8%	63	
砂糖	15.5g	15.5g	208	1000	0.2	0	15.5	3	8%	3	
サバ缶	1缶	1缶	165	1	165.0	0	-	165	8%	178	
さやいんげん	10g	10g	195	100	2.0	9	11.0	21	8%	23	
さんしょう(粉)	1.2g	1.2g	299	12	24.9	0	1.2	30	8%	32	エスピー さんしょうの粉
しいたけ(生)	20g	20g	195	100	2.0	20	25.0	49	8%	52	
塩	5.95g	5.95g	320	1000	0.3	0	6.0	2	8%	2	最低価格1円
しその葉	3枚	3枚	57	10	5.7	0	-	17	8%	18	

## 食品価格一覧 (ウ) 71歳男性

## 1週間分

食品名	調理前可食部重量g	単位	売価 ¥	入数	単価 ¥	廃棄率 %	廃棄部を含めた原材料重量(g)=調理前の可食部重量(g)×100 / 100-廃棄率(%)	支払額 ¥	消費税率	支払額 (税込) ¥	備考
しょうが	11 g		92	100	0.9	20	13.8	13	8%	13	
こいくちしょうゆ	95.2 g		190	1000	0.2	0	95.2	18	8%	19	
精白米	911 g		2280	5000	0.5	0	911.0	415	8%	448	
煎茶(茶葉)	47 g		598	100	6.0	0	47.0	281	8%	303	
そば(乾麺)	65 g		500	185	2.7	0	65.0	176	8%	189	乾麺(西友 お墨付きのどごしなめらか信州そば)
大根	310 g		175	1000	0.2	15	364.7	64	8%	68	
卵	4 個		208	10	20.8	0	-	83	8%	89	
玉ねぎ	125 g		175	600	0.3	6	133.0	39	8%	41	1個200gで計算
焼き竹輪	30 g		98	120	0.8	0	30.0	25	8%	26	
中華だし	1.3 g		285	50	5.7	0	1.3	7	8%	8	小さじ2(6g)で300mlのだし汁が取れる
トマト	61 g		395	930	0.4	3	62.9	27	8%	28	1個155gで計算
ドレッシング(青じそ)	50 g		278	380	0.7	0	50.0	37	8%	39	
ドレッシング(コールスロー)	10 g		198	180	1.1	0	10.0	11	8%	11	
長ねぎ	15 g		175	180	1.0	40	25.0	24	8%	26	
納豆	1 個		58	3	19.3	0	-	19	8%	20	40g×3個
生鮭(1切れ)	1 切れ		364	2	182.0	0	-	182	8%	196	
にんじん	195 g		175	450	0.4	10	216.7	84	8%	91	1本150gで計算
インスタントコーヒー	10 g		955	80	11.9	0	10.0	119	8%	128	
焼きのり	1 g		123	18	6.8	0	1.0	7	8%	7	西友 焼き海苔 磯の舞 全型6枚(3g)
ばかうけ	4 個装		298	20	14.9	0	-	60	8%	64	
白菜	50 g		92	700	0.1	6	53.2	7	8%	7	
有塩バター	22 g		368	200	1.8	0	22.0	40	8%	43	
発泡酒(350ml缶)	5 本		658	6	109.7	0	-	548	8%	592	
バナナ	5 本		92	4	23.0	40	-	115	8%	124	
あさつき(万能ねぎ)	1 g		97	100	1.0	10	1.1	1	8%	1	
青ピーマン	60 g		92	100	0.9	15	70.6	65	8%	70	
トマトケチャップ	9 g		138	500	0.3	0	9.0	2	8%	2	西友お墨付き 500g138円
チーズ	25 g		398	330	1.2	0	25.0	30	8%	32	
豚バラかたまり肉	100 g		643	325	2.0	0	100.0	198	8%	213	
豚肩ロース肉	100 g		394	200	2.0	0	100.0	197	8%	212	西友 国産豚肩ロース切り落とし200g
豚ひき肉	26 g		100	164	0.6	0	26.0	16	8%	17	
ブロッコリー	40 g		155	400	0.4	50	80.0	31	8%	33	
ほうれん草	100 g		195	240	0.8	10	111.1	90	8%	97	1本20gで計算
ぼん酢しょうゆ	13 g		140	360	0.4	0	13.0	5	8%	5	
幕の内弁当(購入)	1 食		389	1	389	0	-	389	8%	420	コープ 紅鮭、そぼろ、のり弁など
マヨネーズ	6 g		274	300	0.9	0	6.0	5	8%	5	

食品価格一覧 (ウ) 71歳男性

1週間分

食品名	調理前可食部重量g	単位	売価 ¥	入数	単価 ¥	廃棄率 %	廃棄部を含めた原材料重量(g)=調理前の可食部重量(g)×100 / 100-廃棄率(%)	支払額 ¥	消費税率	支払額 (税込) ¥	備考
たけのこ(水煮)	50 g		398	150	2.7	0	50.0	133	8%	143	
みそ	70 g		380	750	0.5	0	70.0	35	8%	38	
ミニトマト	150 g		195	100	2.0	2	153.1	298	8%	322	
みりん	26 ml		245	1000	0.2	0	-	6	8%	6	
めんつゆ(ストレート)	115 ml		140	300	0.5	0	-	54	8%	57	
木綿豆腐	230 g		55	300	0.2	0	230.0	42	8%	45	
もやし	40 g		28	200	0.1	3	41.2	6	8%	6	
野菜ジュース	200 ml		158	1000	0.2	0	-	32	8%	34	1Lパックより
ヨーグルト(全脂無糖)	260 g		258	400	0.6	0	260.0	168	8%	181	
ラーメン(外食・幸楽苑)	1杯		400	1	400	0	-	400	10%	440	幸楽苑 中華そば 税込み440円
冷凍うどん	1袋		198	10	19.8	0	-	20	8%	21	
レタス	150 g		195	300	0.7	2	153.1	99	8%	107	
れんこん	25 g		92	350	0.3	20	31.3	8	8%	8	
ロースハム	60 g		398	148	2.7	0	60.0	161	8%	174	
ワタミ宅食	1食		640	1	640	0	-	640	込	640	おかずだけ購入 1食あたり 640円
<b>①1週間合計</b>								<b>8,866</b>		<b>9,493</b>	

29日目・30日目 2日分

油揚げ	1枚		88	5	17.6	0	-	18	8%	19	
居酒屋(外食)	1回		1400	1	1400.0	0	-	交際費に計上	-	-	土間土間 ハッピーアワー
いちごジャム	15 g		98	135	0.7	0	-	11	8%	11	
インスタントコーヒー	2 g		955	80	11.9	0	2.0	24	8%	25	
ウスターソース	9 g		148	500	0.3	0	9.0	3	8%	2	西友 みなさまのお墨付き ウスターソース500ml
回転ずし1貫+味噌汁	1食		1555	1	1555.0	0	-	1555	込	1555	回転ずし 100円8貫,150円3貫,あさり味噌汁 計1555円
歌舞伎揚げ	2個装		348	18	19.3	0	-	39	8%	41	
顆粒だし	3.3 g		285	64	4.5	0	3.3	15	8%	15	
キャベツ	50 g		135	700	0.2	15	58.8	11	8%	12	
和牛サーロイン肉	80 g		550	140	3.9	0	80.0	314	8%	339	
こいくちしょうゆ	9 g		190	1000	0.2	0	9.0	2	8%	1	
こしょう	0.03 g		120	17	7.1	0	0.0	0	8%	1	最低価格1円
塩	3.1 g		320	1000	0.3	0	3.1	1	8%	1	
ジャガイモ	50 g		197	500	0.4	10	55.6	22	8%	23	西友 500g197円
さといも	75 g		298	450	0.7	15	88.2	58	8%	63	
砂糖	2 g		208	1000	0.2	0	2.0	0	8%	1	最低価格1円
さやいんげん	20 g		195	100	2.0	9	-	39	8%	42	
サラダ油	12 g		388	1350	0.3	0	12.0	3	8%	3	
食パン6枚切り	1枚		135	6	22.5	0	-	23	8%	24	



## 食品価格一覧 (ウ) 71歳男性

## 1週間分

食品名	調理前可食部重量g	単位	売価 ¥	入数	単価 ¥	廃棄率%	廃棄部を含めた原料重量(g)=調理前の可食部重量(g)×100 / 100-廃棄率(%)	支払額 ¥	消費税率	支払額 (税込) ¥	備考
精白米	136g		2280	5000	0.5	0	136.0	62	8%	66	
煎茶	9.4g		598	100	6.0	0	9.4	56	8%	60	コープデリ ネットカタログ 2019年12月2回
卵	1個		208	10	20.8	15	-	21	8%	22	
トマトケチャップ	9g		138	500	0.3	0	9.0	2	8%	2	西友お墨付き 500g138円
納豆	1パック		58	3	19.3	0	-	19	8%	20	
にんじん	20g		175	450	0.4	10	22.2	9	8%	9	1本150gで計算
ハンバーガーセット	1セット		627	1	627.0	0	-	627	10%	690	マクドナルド ハンバーガーバリューセット 税込み690円
有塩バター	9g		368	200	1.8	0	9.0	17	8%	17	
バナナ	0.5本		92	4	23.0	0	-	12	8%	12	
ほうれん草	30g		195	240	0.8	10	33.3	27	8%	29	1本20gで計算
マッシュルーム	10g		177	100	1.8	5	10.5	19	8%	20	西友
みそ	20g		380	750	0.5	0	20.0	10	8%	10	
みりん	4ml		245	1000	0.2	0	-	1	8%	1	
野菜ジュース	400ml		158	1000	0.2	0	-	63	8%	68	1Lパックより
ヨーグルト(全脂無糖)	130g		258	400	0.6	0	130.0	84	8%	90	
れんこん	25g		92	350	0.3	20	31.3	8	8%	8	
ロースハム(38gx3)	20g		398	114	3.5	0	20.0	70	8%	75	1枚10gとして
<b>②2日間合計</b>								<b>3,244</b>		<b>3,377</b>	

4週間(28日分)合計	35,465	37,972	①1週間分×4回(28日分)
2日間(29日目、30日目)合計 ¥	3,244	3,377	②2日間分
<b>1ヶ月間(30日間)合計 ¥</b>	<b>38,709</b>	<b>41,349</b>	①+②

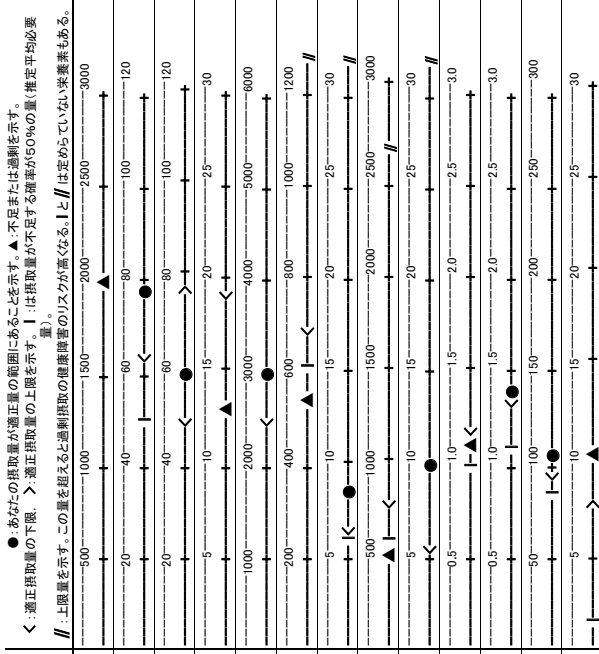
# エクセル栄養君 栄養摂取状況成績表

No	氏名	生年月日	性別	身体活動レベル	実施日	年齢	備考
	71歳男性/日間平均		男	ふつう			

## エネルギー・栄養素摂取量

栄養素	単位	摂取量	適正量 (下限)	適正量 (上限)	上限値
02.エネルギー	kcal	1992	2250		
04.たんぱく質	g	80.2	65.0		
06.脂質	g	60.3	50 (20%)	75 (30%)	
16.食物繊維総量	g	12.8	19.0		
19.カリウム	mg	2961	2500		
20.カルシウム	mg	545	700	2500	
23.鉄	mg	8.8	7.0	50	
36.レチノール活性当量	μg	500	800	2700	
37.ビタミンD	μg	10.2	5.5	100	
43.ビタミンB1	mg	1.15	1.20		
44.ビタミンB2	mg	1.45	1.40		
52.ビタミンC	mg	111	100		
53.食塩相当量	g	10.3		8.0	

## あなたの摂取量と適正の範囲



**あなたの体重**  
60.0 kg

**標準体重**  
56.7 kg

**あなたの身長**  
160.6 cm

**普通体重**  
BMI=23.3

あなたのBMIは23.3で、標準体重範囲内です。

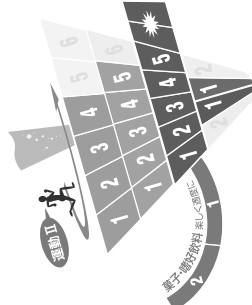
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

## 食品群別摂取量と食事バランスガイド

食事	18食品群	目安量 (g)	摂取量 (g)	食事バランスガイド	
				目安	摂取点数
01.主食	01.穀類(めし、ゆで麺)	520	442	5~7	4
02.副菜	02.いも類	70	12		
	05.緑黄色野菜	140	155		
	06.その他の野菜	260	179	5~6	5
	08.きのこ類	20	3		
03.主菜	09.海草類	15	6		
	10.豆類	75	84		
	11.魚介類	100	140	3~5	8
	12.肉類	90	75		
04.乳製品	13.卵類	55	42		
	14.乳類	210	66	2	1
05.果物	07.果実類	200	71	2	1
	03.砂糖・甘味料類	5	4		
06.菓子・嗜好飲料	16.菓子類	25	10	2	2
	17.嗜好飲料類	450	661		
07.調味料類	04.種実類	5	1	02副菜に含まれる	
	15.油脂類	12	14		
	18.調味料・香辛料	80	52		
合計		2332	2017	24	21

食品構成は食事摂取基準(2005年版)の活用を参考に作成したものです。食事バランスガイド(値)は成長期の場合

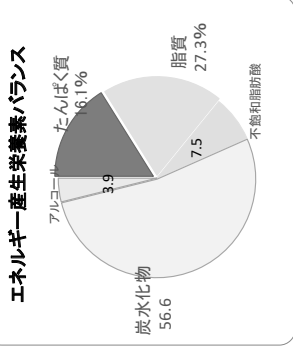
## 食事バランスガイド



主食(穀類) 副菜(いも類、豆類、野菜) 主菜(魚介類) 牛乳・乳製品 果物  
 食品構成は推定エネルギー必要量を摂取するための目安となる、食品群別摂取量を示したものです。食事バランスは食品群別摂取量をもとに、食事バランスガイドにそって、集計したものです。

## エネルギー・産生栄養素摂取量・比率等

栄養・食品比率	摂取基準・比率等	摂取量・比率等
たんぱく質(%エネルギー)	13~20%	16.1
脂質(%エネルギー)	20%から30%	27.3
飽和脂肪酸(%エネルギー)	7%以下	7.5
炭水化物(%エネルギー)	50~65%	56.6
アルコールのエネルギー量	節度ある量(140kcal)	77.2(3.9%)
1.穀類エネルギー比	50~60%	40.4
2.動物性たんぱく質比	40~50%	55.5
3.n-6系脂肪酸:n-3系脂肪酸	4:1	3.6:1
7.飽和:一価不飽和:多価不飽和	3:4:3	32:40:2.8
6.動物性脂肪:植物性脂肪:魚油	4:5:1	4.3:4.1:1.5



# エクセル栄養君 栄養摂取状況成績表

No	氏名	生年月日	性別	身体活動レベル	実施日	年齢	備考
	71歳男性29日目		男	ふつ			

## エネルギー・栄養素摂取量

栄養素	単位	摂取量	適正量(下限)	適正量(上限)	上限値
02.エネルギー	kcal	1926	2250		
04.たんぱく質	g	61.8	65.0		
06.脂質	g	56.5	50 (20%)	75 (30%)	
16.食物繊維総量	g	17.9	19.0		
19.カリウム	mg	3969	2500		
20.カルシウム	mg	300	700		2500
23.鉄	mg	10.5	7.0	50	
36.レチノール活性当量	μg	291	800	2700	
37.ビタミンD	μg	3.0	5.5	100	
43.ビタミンB1	mg	0.91	1.20		
44.ビタミンB2	mg	1.08	1.40		
52.ビタミンC	mg	121	100		
53.食塩相当量	g	12.3		8.0	

## あなたの摂取量と適正の範囲

●あなたの摂取量が適正量の範囲にあることを示す。▲不足または過剰を示す。  
 < 適正摂取量の下限、> 適正摂取量の上限を示す。| は摂取量が不足する確率が50%の量(推定平均必要量)。  
 // 上限量を示す。この量を超えると過剰摂取の健康被害のリスクが高くなる。|と//は定められていない栄養素もある。

項目	摂取量	適正範囲	上限値
02.エネルギー	1926	2250	
04.たんぱく質	61.8	65.0	
06.脂質	56.5	50 (20%) - 75 (30%)	
16.食物繊維総量	17.9	19.0	
19.カリウム	3969	2500	
20.カルシウム	300	700	2500
23.鉄	10.5	7.0 - 50	
36.レチノール活性当量	291	800	2700
37.ビタミンD	3.0	5.5	100
43.ビタミンB1	0.91	1.20	
44.ビタミンB2	1.08	1.40	
52.ビタミンC	121	100	
53.食塩相当量	12.3		8.0

あなたの体重  
60.0 kg

標準体重  
56.9 kg

あなたの身長  
160.8 cm

普通体重  
BMI=23.2

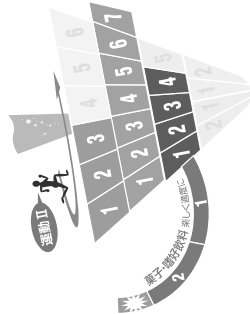
標準体重

標準体重：10歳以上・身長(m)×22・5~17歳・11~16年度学校保健統計調査計量式による。  
 20歳以上の成人の標準体重は、身長(m)×25(55歳未満)または27(55歳以上)で算出される。  
 幼児は、身長(m)×10(2歳未満)または12(2歳以上)で算出される。  
 BMIは、体重(kg)÷身長(m)の二乗で算出される。BMIが25以上は肥満、BMIが20以上25未満は過重と判定される。

## 食品群別摂取量と食事バランスガイド

食事	18食品群		食事バランスガイド	
	目安量(g)	摂取量(g)	目安	摂取品数
01.主食	520	310	5~7	3
02.副菜	280	185	5~6	7
03.主菜	100	50	3~5	4
04.乳製品	210	0	2	0
05.果物	200	0	2	0
06.菓子・嗜好飲料	25	0	2	5
07.調味料類	450	1165	0の副菜に含まれる	
合計	2332	2123	24	18

## 食事バランスガイド



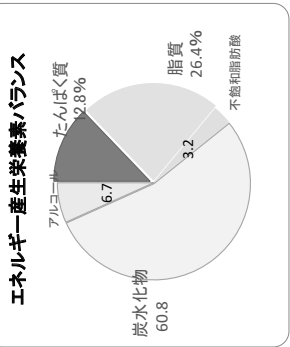
主食(ごはん・パン・めん類) 副菜(野菜・果物) 主菜(肉・魚・卵) 牛乳・乳製品 果物  
 豆類(大豆・豆製品) 海藻類(わかめ・昆布) きのこ類(しいたけ・舞茸) 卵類(卵) 揚げ物類(揚げ豆腐) 加工肉類(ベーコン) 調味料類(しょう油) 菓子・嗜好飲料類(チョコレート) 食塩相当量(食塩) 水分(水) 飲料類(お茶) 雑穀類(雑穀) きのこ類(きのこ)

食品構成は推奨エネルギー必要量を摂取するための目安となる。  
 食品群別摂取量を示したものです。食事バランスは食品群別摂取量をもとに、食事バランスガイドにそって、集計したものです。

このアプリは、厚生労働省「食事摂取基準(2005年版)」を参考に作成したものです。食事バランスガイドの(値)は仮算出の場合。

## エネルギー・栄養素摂取量・比率等

栄養素・食品比率	摂取基準・比率等	摂取量・比率等
たんぱく質(%エネルギー)	13~20%	12.8
脂質(%エネルギー)	20%から30%	26.4
飽和脂肪酸(%エネルギー)	7%以下	3.2
炭水化物(%エネルギー)	50~65%	60.8
アルコールのエネルギー量	節度ある量(40kcal)	129.5(6.7%)
1.穀類エネルギー比	50~60%	30.1
2.動物性たんぱく質比	40~50%	19.7
8n-6系脂肪酸:n-3系脂肪酸	4:1	52:1
7.飽和:一価不飽和:多価不飽和	3:4:3	1.5:4.0:4.6
6.動物性脂肪:植物性脂肪:魚油	4:5:1	0.0:10.0:0.0



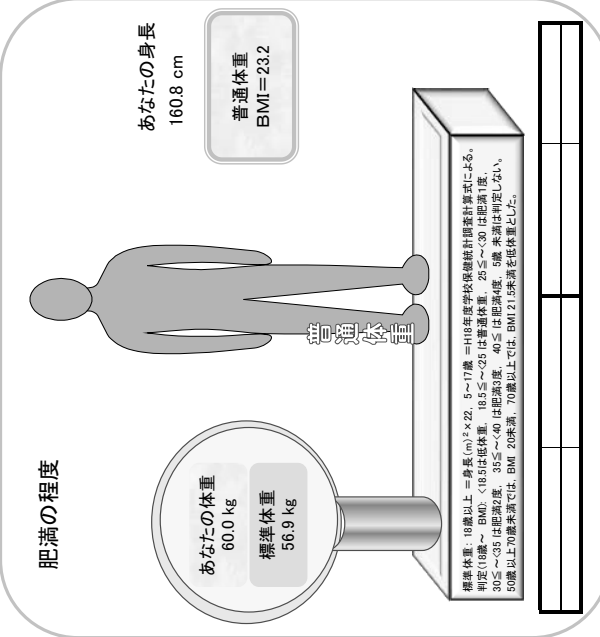
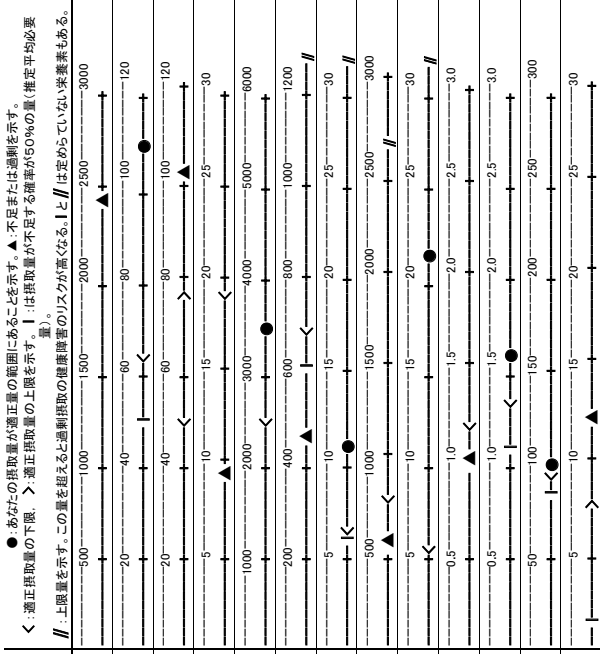
# エクセル栄養君栄養摂取状況成績表

No	氏名	生年月日	性別	身体活動レベル	実施日	年齢	備考
	71歳男性30日目		男	ふっつ			

## エネルギー・栄養素摂取量

栄養素	単位	摂取量	適正量 (下限)	適正量 (上限)	上限値
02.エネルギー	kcal	2454	2250		
04.たんぱく質	g	111.7	65.0		
06.脂質	g	101.2	50 (20%)	75 (30%)	
16.食物繊維総量	g	9.7	19.0		
19.カリウム	mg	3479	2500		
20.カルシウム	mg	469	700		2500
23.鉄	mg	11.3	7.0		50
36.レチノール活性当量	μg	625	800		2700
37.ビタミンD	μg	21.6	5.5		100
43.ビタミンB1	mg	1.03	1.20		
44.ビタミンB2	mg	1.65	1.40		
52.ビタミンC	mg	104	100		
53.食塩相当量	g	12.7		8.0	

## あなたの摂取量と適正の範囲

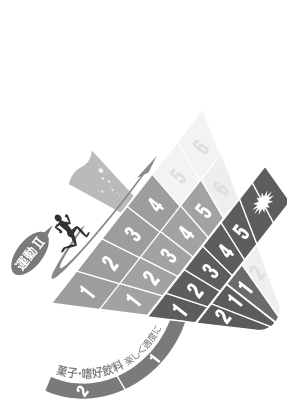


## 食品群別摂取量と食事バランスガイド

食事	18食品群	目安量 (g)	摂取量 (g)	食事バランスガイド	
				目安	摂取点数
01.主食	01.穀類(めし、ゆで麺)	520	433	5~7	4
	02.いも類	70	50		
	05.緑黄色野菜	140	410		
	06.その他の野菜	260	60	5~6	5
	08.きのこ類	20	10		
	09.海藻類	15	0		
03.主菜	10.豆類	75	7		
	11.魚介類	100	315	3~5	13
	12.肉類	90	100		
	13.卵類	55	55		
04.乳製品	14.乳類	210	130	2	2
	07.果実類	200	65	2	1
06.菓子・嗜好飲料	03.砂糖・甘味料類	5	0		
	16.菓子類	25	28	2	2
	17.嗜好飲料類	450	400		
07.調味料類	04.種実類	5	0	02副類に含まれる	
	15.油脂肪類	12	21		
合計	18.調味料・香辛料	80	61		
	合計	2332	2145	24	26

食品構成は食事摂取基準(2005年版)の活用を参考に作成したものです。食事バランスガイド(個)は成長期の場合

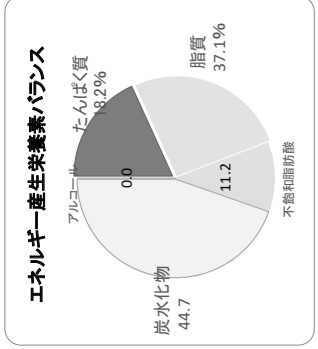
## 食事バランスガイド



主食(穀類・豆類) 副菜(魚介類・野菜・きのこ類) 乳製品・果物  
食品構成は食事摂取基準(2005年版)の活用を参考に作成したものです。食事バランスガイド(個)は成長期の場合

## エネルギー産生栄養素摂取量・比率等

栄養素	食品比率	摂取基準・比率等	摂取量・比率等
たんぱく質(%エネルギー)	13~20%	13~20%	18.2
脂質(%エネルギー)	20%から30%	20%から30%	37.1
飽和脂肪酸(%エネルギー)	7%以下	7%以下	11.2
炭水化物(%エネルギー)	50~65%	50~65%	44.7
アルコールのエネルギー量	節度ある量140kcal	0(0.0%)	
1.穀類エネルギー比	50~60%	50~60%	32.1
2.動物性たんぱく質比	40~50%	40~50%	75.3
n-6系脂肪酸:n-3系脂肪酸	4:1	4:1	1.8:1
7.飽和:一価不飽和:多価不飽和	3:4:3	3:4:3	35:46:19
8.動物性脂肪:植物性脂肪:魚油	4:5:1	4:5:1	57:24:19



全国消費実態調査 (H28) に基づく分類											
符号	項目	品名	所持品目			備考	価格調査結果				
			個数	耐用月数	単価		月額	月額 (税込)	消費税	購入先	価格
<b>消費支出</b>											
<b>2 住居</b>											
2.1 家賃地代											
400	民営家賃	家賃	1	1	60,000	60,000	60,000	-			
409	他の家賃地代	管理費 仲介手数料 その他居時費用	1 1 1	360 0 360	1,000 0 50,000	1,000 0 139	1,000 0 139	-			町田市原町田1丁目 小田急町田駅から徒歩7分 木道 2DK 2階/2階建 28.80㎡ 1980年築 B/T別
089	敷金	敷金なし	1	360	50,000	139	139				
	礼金	礼金なし	1	360	50,000	139	139				
087	更新料	更新料	1	24	60,000	2,500	2,500	-			
	更新時事務手数料	更新時事務手数料	1	24	10,000	417	417	-			
	2.2 設備修繕・維持										
	2.2.2 工事その他のサービス										
429	火災・地震保険料	火災保険	1	24	20,000	833	833	-			
<b>3 光熱・水道</b>											
2 住居 小計 64,889 64,889											
3 光熱・水道 小計 11,175 11,175											
<b>4 家具・家事用品</b>											
4.1 家庭用耐久財											
45X	電子レンジ	電子レンジ	1	72	10,300	143	157	10%			パナ電機 パナ電機 パナ電機
451	炊事用電気器具	炊飯器	1	72	2,372	33	36	10%			パナ電機 パナ電機 パナ電機
452	炊事用ガス器具	電気ガストル コンロ ガスホース	1 1 1	72 72 72	1,263 16,081 2,918	18 223 41	19 245 44	10% 10% 10%			パナ電機 パナ電機 パナ電機
453	電気冷蔵庫	冷蔵庫 (配送料込み)	1	72	50,436	701	770	10%			パナ電機 パナ電機 パナ電機
455	電気掃除機	掃除機	1	72	2,618	36	39	10%			パナ電機 パナ電機 パナ電機
456	電気洗濯機	洗濯機 (配送料込み)	1	72	31,873	443	486	10%			パナ電機 パナ電機 パナ電機
459	他の家事用耐久財	アイロン 熨斗電灯 ウォシュレット	1 1 1	120 60 60	1,318 636 636	11 11 11	12 11 11	10% 10% 10%			パナ電機 パナ電機 パナ電機
470	エアコン	エアコン	1	120	2,508	21	22	10%			パナ電機
481	一般家具	テーブル・イス	1	240	11,945	50	54	10%			パナ電機
483	食器戸棚	食器戸棚	1	240	4,621	19	21	10%			パナ電機
489	他の家具	T V台 姿見鏡 カラーボックス 靴箱 衣装ケース 救急箱	1 1 1 1 1 1	240 36 240 96 240 60	1,991 2,027 1,102 2,740 3,232 100	8 56 5 29 13 2	9 61 10% 31 14 2	10% 10% 10% 10% 10% 10%			パナ電機 パナ電機 パナ電機 パナ電機 パナ電機 パナ電機
4.2 室内表飾・装飾品											

(工) 71歳単身女性 品目リスト

全国消費実態調査 (H28) に基づく分類

所待品目			価格調査結果											
符号	項目	品名	個数	耐用 月数	単価	月額 月額 (税込)	消費税	備考	購入先	価格	品名/品番	購入先	価格	品名/品番
491	照明器具	シーリングライト	2	120	4,621	77	84	10%	ニジ	4,621	LED小型シーリングライト(CSR-CLGH-D)	ニジ	4,770	瀬住 RV80059 LED灯
493	敷物	照明器具	1	96	925	10	10	10%	ニジ	925	シーリングライト	ニジ	1,472	オム電機 TT-Y20T-T インドアライト
496	カーテン	カーベット	1	36	1,843	51	56	10%	ニジ	1,843	裏貼り付き巾着上敷き 2帖(巾掛カ)			
		カーベット (カバー)	1	96	2,217	23	23	10%	ニジ	2,217	綿入りカーテン(巾別) BE 185X185			
		ホットカーベット	1	96	5,547	58	63	10%	ニジ	5,547	綿入りカーテン(巾別) H NT 2)			
		遮光カーテン	2	36	2,844	158	173	10%	ニジ	2,844	1枚1枚タイプアルミ 100X178X2			
		レースカーテン	3	36	2,132	178	195	10%	ニジ	2,132	70-1100X176X2			
		カーテン	2	36	833	46	50	10%	ニジ	833	既製カーテン(巾別-100X140X1)			
		カーベット	1	36	277	8	8	10%	ニジ	277	巾着付カーテン(巾別-100X45)			
499	他の室内装飾品	写真立て	1	168	185	1	1	10%	ニジ	185	2枚ホルダー用(L)			
		クッション	2	36	363	20	22	10%	ニジ	363	綿入りホルダー用(巾別)			
		クッションカバー	2	36	370	21	22	10%	ニジ	370	クッションカバー(巾別)			
		掛け時計	1	120	740	6	6	10%	ニジ	740	掛け時計 カラー(WH)	ニジ	980	LANDEX YTS232WH カラー時計
500	寝具類													
500	ベッド	ベッド	1	240	18,426	77	84	10%	ニジ	18,426	棚下引出し付収納ベッド(NA S)			
501	布団	掛け布団/夏掛け	1	36	3,696	103	112	10%	ニジ	3,696	夏用寝具6点セット(巾別) (GR/BD S)掛ふとん(巾別)			
503	毛布	掛け布団/夏掛け	1	36	7,990	222	244	10%	ニジ	7,990	夏用寝具6点セット(巾別) (GR/BD S)掛ふとん(巾別)			
505	敷布	掛け布団/夏掛け	1	96	6,101	64	69	10%	ニジ	6,101	シーリングライト			
509	他の寝具類	マットレス	1	36	925	0	0	10%	ニジ	925	敷布団にも使えるマットレス			
		マットレス	1	36	925	77	84	10%	ニジ	925	敷布団にも使えるマットレス			
		シーツ	1	36	909	25	27	10%	ニジ	909	毛布			
		毛布	1	36	925	26	28	10%	ニジ	925	毛布			
		掛け布団カバー	1	36	909	25	27	10%	ニジ	909	毛布			
		枕	1	36	0	0	0	10%	ニジ	0	枕			
		枕カバー (セット)	1	36	740	21	22	10%	ニジ	740	枕カバー			
		タオルケット	1	36	1,290	36	39	10%	ニジ	1,290	タオルケット			
510	茶わん・皿・鉢	茶碗	2	180	156	2	2	10%	ニジ	156	茶碗			
		汁椀	2	180	203	2	2	10%	ニジ	203	汁椀			
		深皿・小	2	180	101	1	1	10%	ニジ	101	深皿			
		深皿・中	2	180	151	2	2	10%	ニジ	151	深皿			
		深皿・大	2	180	254	3	3	10%	ニジ	254	深皿			
		湯のみ茶碗	2	180	203	2	2	10%	ニジ	203	湯のみ茶碗			
		丼鉢	2	180	147	2	2	10%	ニジ	147	丼鉢			
		小鉢	1	180	254	1	1	10%	ニジ	254	小鉢			
514	他の食卓用品	ガラスコップ	2	180	92	1	1	10%	ニジ	92	ガラスコップ			
		カトラリーセット	3	240	712	9	9	10%	ニジ	712	カトラリーセット			
		フォーク 小	2	120	104	2	2	10%	ニジ	104	フォーク			
		はし	2	120	101	2	2	10%	ニジ	101	はし			
515	鍋・やかん	急須	1	120	814	6	6	10%	ニジ	814	急須			
		鍋 (標準・小)	1	120	740	6	6	10%	ニジ	740	鍋			
		鍋 (標準・大)	1	120	925	8	8	10%	ニジ	925	鍋			
		フライパン・中	1	120	508	4	4	10%	ニジ	508	フライパン			
		フライパン・ふた	1	120	740	6	6	10%	ニジ	740	フライパン			
517	他の台所用品	包丁	1	120	523	4	4	10%	ニジ	523	包丁			
		果物ナイフ	1	120	380	3	3	10%	ニジ	380	果物ナイフ			
		ピーラー	1	120	186	2	2	10%	ニジ	186	ピーラー			
		おろし金セット	1	120	666	6	6	10%	ニジ	666	おろし金セット			
		缶切り	1	120	285	2	2	10%	ニジ	285	缶切り			
		ざる	2	120	185	3	3	10%	ニジ	185	ざる			
		まな板	1	120	498	4	4	10%	ニジ	498	まな板			
		水切り	1	120	648	5	5	10%	ニジ	648	水切り			
		計量カップ	1	120	379	3	3	10%	ニジ	379	計量カップ			
		タッパー	3	120	189	5	5	10%	ニジ	189	タッパー			
		キッチンタイマー	1	120	530	4	4	10%	ニジ	530	キッチンタイマー			

(工) 71歳単身女性 品目リスト

全国消費実態調査 (H28) に基づく分類

符号	項 目	所持品目					価格調査結果						
		個数	耐用月数	単価	月額	月額 (税込) 消費税	備考	購入先	価格	品名/品番	購入先	価格	品名/品番
	醤油さし	1	180	476	3	3	10%		コソ	476	醤油差し大(ワフ)		
	お玉・フライ返し・さいばし3点セット	1	120	462	4	4	10%		コソ	462	特許サカサ3点セット		
	ポール	2	120	181	3	3	10%		コソ	181	37L仕様-片 2個セット		
	お盆	1	120	555	5	5	10%		コソ	555	33cm半月盆(黒天朱)		
	スポンジ (台所)	1	2	68	34	37	10%		コソ	68	コソ マジックブラシ 2個入り	100均	100
	台所スポンジ置き	1	240	100	1	1	10%		100均	100			
	布巾	1	12	100	8	9	10%		100均	100			
	台布	1	12	100	8	9	10%		100均	100			
518	電球・ランプ	3	120	795	20	21	10%		ED	795	LED電球 E26口金 広配光タイプ		
519	タオル	10	24	277	115	126	10%		コソ	277	70x140cm-WH 35x80	イトコホーム	300
		2	24	814	68	74	10%		コソ	814	風呂拭物巾 (ビブア RED)		
	スリムバスタオル	1	36	189	5	5	10%		マツコト	189	matsukiyo ナイロンタオル 40枚入り		
	ポリエステル	1	36	100	3	3	10%		100均	100			
529	他の家事雑貨	1	36	100	3	3	10%		100均	100			
	ちりとり	1	36	100	3	3	10%		100均	100			
	ほうき	1	36	100	3	3	10%		100均	100			
	風呂掃除用ブラシ	1	12	285	24	26	10%		コソ	285	曲がるブラシ		
	トイレブラシ	1	36	243	7	7	10%		コソ	243	トイレブラシ付付き (LPMF BR)	コソ	398
	トイレスリッパ	1	24	100	4	4	10%		100均	100			277
	クイックルワイパー	1	36	516	14	15	10%		イトコホーム	516	巾子ワイパー - 本体		
	クイックルワイパー	3	8	613	230	252	10%	2日に1シート 1ヶ月に15枚使用	イトコホーム	613	ワイパーワイパー - 立体吸着タイプ (40枚入り) 1J		
	粘着カーベットクローザー	1	3	100	33	36	10%		100均	100			
	カーフェクター用突っ張り棒	1	36	327	9	9	10%		コソ	327	伸縮式 つっぱり棒 (NF-5 WH 70-120)		
	物干竿	1	240	380	2	2	10%		コソ	380	37L仕様-片 伸縮物干し竿 約1.7-3.0m(MHS-300)		
	洗濯ばさみ	1	12	92	8	8	10%		コソ	92	洗濯ばさみ 20個組 (20P NW)		
	洗濯かご	1	60	417	7	7	10%		イトコホーム	417	ミニ型/EI仕様タイプ		
	小物干し	1	36	462	13	14	10%		コソ	462	折りたたみ魚かご - 40P	イトコホーム	1,280
	アイロン台	1	60	740	12	13	10%		コソ	740	折りたたみアイロン台 (IR-LN2-F)	イトコホーム	874
	ハンガー	4	24	181	30	33	10%		コソ	181	洗濯ワイパー - 10本組	イトコホーム	398
	工具セット (ドライヤーなど)	1	240	320	1	1	10%		イトコホーム	320	ミヤギ M-5 ドライヤーセット 4本組	イトコホーム	1,080
	バスマット	2	36	304	17	18	10%		コソ	304	バスマット (IN JLH 35X50 BE)	イトコホーム	980
	洗面器	1	96	185	2	2	10%		コソ	185	抗菌湯桶 アリト		
	浴用バス	1	96	555	6	6	10%		コソ	555	抗菌風呂いす 910P		
	風呂用片手桶	1	96	185	2	2	10%		コソ	185	抗菌片手桶 アリト(WH)		
	裁縫用一式	1	24	100	4	4	10%		100均	100			
	ごみ箱	1	96	2,848	30	32	10%	はらこみ付属のペラシタに置く	コソ	2,848	屋外用用のごみ箱 45L		
	可燃ごみ袋	8	10	160	128	140	10%		町田市指定	160	指定収集袋 10枚入り 10L		
	不燃ごみ袋	1	10	160	16	17	10%		町田市指定	160	指定収集袋 10枚入り 10L		
	防災用品セット	1	60	13,750	229	252	10%		amazon (参考)	13,750	防災セット 1人用 8-1400N		
4.5	家事用消耗品												
	トイレシユベーパー・トイレトベーパー												
531	トイレシユベーパー	1	5	228	46	50	10%		コソ	228	コソ 160組×5個		
532	トイレトベーパー	1	2	267	134	146	10%		イトコホーム	267	グリーンシート トイレトベーパー - 120×4 シングル	コソ	278
533	台所・住居用洗剤	1	12	78	7	7	10%	本体は年1回買い替え 3ヶ月に1回詰め替え	コソ	78	コソ 食器洗い剤 250ml 本体	イトコホーム	100
	食器洗い詰め替え用	1	3	58	19	21	10%		コソ	58	コソ 食器洗い剤 250ml	イトコホーム	148
	風呂掃除用洗剤	1	4	212	53	58	10%		イトコホーム	212	コソ 風呂洗い剤 本体 400ml	マツコト	304
	トイレ洗剤	1	6	189	32	34	10%		イトコホーム	189	コソ 風呂洗い剤 泡で汚れを分解するトイレ洗剤 本体 400ml	マツコト	192
	クレンジナー	1	12	91	8	8	10%		マツコト	91	matsukiyo クレンジナー - 400g		
534	洗濯用洗剤	1	2	285	143	156	10%	2日に回洗濯	コソ	285	コソ トイレットペーパー	イトコホーム	
	おしゃれ着用洗剤	1	4	237	59	65	10%		マツコト	237	P&G トイレットペーパー 500g	イトコホーム	246
530	他の家事用消耗品												
	ポリ袋・ラップ	1	2	259	130	142	10%		西友	259	日立ワゴン 30cm×100m		

(工) 71歳単身女性 品目リスト

全国消費実態調査 (H28) に基づく分類

Table with columns: 符号, 項目, 品名, 個数, 耐用月数, 単価, 月額, 月額(税込), 消費額, 備考, 購入先, 価格, 商品/品番, 購入先, 価格, 商品/品番. Contains items 535 through 549.

4 家具・家事用品 小計 5,194 5,713

5 被服及び履物

Table with columns: 符号, 項目, 品名, 個数, 耐用月数, 単価, 月額, 月額(税込), 消費額, 備考, 購入先, 価格, 商品/品番, 購入先, 価格, 商品/品番. Contains items 550 through 656.



(工) 71歳単身女性 品目リスト

全期間消費内訳 (H28) に基づく分類														
符号	項目	所持品目				価格調査結果								
		個数	耐用月数	単価	月額	月額(税込)	消費税	備考	購入先	価格	品名/品番	購入先	価格	品名/品番
659	他の被服のその他	5	12	330	138	151	10%	3枚組を990÷3=330で計上	nissen	990	あったかねこ柄のベスト マジックウールウツワ3足組	エコー	990	ヒートアップウツワ(2足組)
	婦人用タイツ	2	12	900	150	165	10%		nissen	900	抗菌防臭 伸びがよい80%ニールタイツ	エコー	990	ヒートアップウツワ
	5.7 履物類	2	36	909	51	55	10%		エコー	909	首掛けタイツ(ウツワ NV)	nissen	1,990	首掛けタイツ D7
675	運動靴	1	36	1,290	36	39	10%		nissen	1,290	靴裏に補助スポンジ入った靴	nissen		
679	サンダル	1	12	1,990	166	182	10%	外出用	nissen	1,990	ビーチサンダル	ABCマート	3,990	3.990 ショールーム用サンダル
672	婦人靴	2	36	1,990	111	121	10%		nissen	1,990	靴の裏にスポンジが入った靴	ABCマート	1,990	靴の裏にスポンジが入った靴
	パンツ	2	36	1,990	111	121	10%		nissen	1,990	3.5Dのパンツ	ABCマート	2,990	3.5Dのパンツ
	ブーツ	2	36	1,990	111	121	10%		nissen	1,990	ブーツ	ABCマート	1,990	ブーツ
676	子供靴													
680	他の履物	1	60	1,990	33	36	10%		nissen	1,990	PVCのブーツ	ABCマート	3,990	ブーツ
	部屋履きスリッパ	2	12	148	25	27	10%		エコー	148	部屋履きスリッパ			
	ベランダ用スリッパ	1	36	100	3	3	10%		100均	100				
691	洗濯代	2	12	3,120	520	572	10%	シャワート、ウールハンズ	エコー	3,120	クリーニング代			
				小計	6,106	6,717								

5 被服及び履物														
				小計	6,106	6,717								
6 保健医療														
700	感冒薬	1	12	435	36	39	10%		アトム	435	アトム感冒薬			
701	胃腸薬	1	12	545	45	49	10%		アトム	545	アトム胃腸薬			
706	他の外用薬	1	12	211	18	19	10%		アトム	211	アトム外用薬			
709	他の医薬品	1	12	334	28	30	10%		アトム	334	アトム他の医薬品			
	うがい液	1	12	498	42	45	10%		アトム	498	アトムうがい液			
6.2 健康保持用品														
6.3 保健医療用品・器具														
711	保健用消耗品	1	12	163	14	14	10%		アトム	163	アトム保健用消耗品			
	ばんそうこう	2	12	968	161	177	10%		アトム	968	アトムばんそうこう			
	マスク	1	36	196	5	5	10%	3日に1回使用	エコー	196	マスク			
712	眼鏡	1	120	5,000	42	45	10%		Zoff	5,000	Zoff眼鏡			
719	他の保健医療用品・器具	1	60	1,980	33	36	10%		アトム	1,980	アトム他の保健医療用品・器具			
	体温計	1	60	814	14	14	10%		アトム	814	アトム体温計			
	体重計	2	12	181	30	33	10%		アトム	181	アトム体重計			
	ホックアイロ													
6.4 保健医療サービス														
720	歯科診療代	1	12	80,000	6,667	6,667	非	歯科診療代を含む						
722	歯科検査・治療													
727	人間ドック等受診料	1	12	0	0	0		非課税世帯は自己負担免除	町田市実施	500	人間ドック			
	子宮がん検診(無料)	1	24	0	0	0		非課税世帯は自己負担免除	町田市実施	800	子宮がん検診			
	乳がん検診(無料)	1	24	0	0	0		非課税世帯は自己負担免除	町田市実施	2,000	乳がん検診			
	大腸がん検診(市無料検診)	1	12	0	0	0		非課税世帯は自己負担免除	町田市実施	2,000	大腸がん検診			
				小計	7,134	7,181								

7 交通・通信														
730	鉄道運賃	1	1	3,000	3,000	3,000	込							
733	バス代	1	12	1,000	83	83	非							
7.2 自動車等関係費														
7.3 通信														
760	郵便料	20	12	63	105	105	込		日本郵便	63	郵便料			
763	移動電話通話料	1	1	2,948	2,948	2,948	込	格安スマホでOK	Y! Mobile	2,948	移動電話通話料			
769	運送料	1	6	1,000	167	167		宅配便等	宅配便等	1,000	運送料			
766	移動電話	1	36	37,440	1,040	1,040	込	格安スマホでOK	Y! Mobile	37,440	移動電話			
				小計	7,343	7,343								

8 教育														
767	移動電話通話料	1	1	3,680	3,680	3,680	込	格安スマホでOK	docomo	3,680	移動電話通話料			
768	携帯電話	1	36	19,440	1,940	1,940	込	格安スマホでOK	docomo	19,440	携帯電話			
				小計	7,343	7,343								

(工) 71歳単身女性 品目リスト

全国消費実態調査 (H28) に基づく分類														
符号	項目	所持品目				価格調査結果								
		個数	耐用月数	単価	月額	月額 (税込)	消費税	備考	購入先	価格	品名/品番	購入先	価格	品名/品番
<b>9 教養娯楽</b>														
9.1 教養娯楽用耐久財														
801	テレビ	1	120	45,272	377	414	10%		エドバコ巧	45,272				
813	ビデオレコーダー・プレイヤー	1	120	12,545	105	114	10%		エドバコ巧	12,545				
809	他の教養娯楽用耐久財	1	120	676	6	6	10%		マツダ電機	676				
9.2 教養娯楽用品														
文房具														
821	筆記・絵画用具	1	24	100	4	4	10%		100均	100				
	マシックスペン	1	24	100	4	4	10%		100均	100				
	筆ペン	1	24	100	4	4	10%		100均	100				
826	ノート・紙製品	1	24	100	4	4	10%		100均	100				
	封筒	1	24	100	4	4	10%		100均	100				
	手帳	1	12	100	8	9	10%		100均	100				
827	他の学習用消耗品	1	24	100	4	4	10%		100均	100				
	ゼロテープ	1	24	100	4	4	10%		100均	100				
	カムテープ	1	24	100	4	4	10%		100均	100				
828	他の学習用文房具	1	24	100	4	4	10%		100均	100				
	ホッチキス	1	24	100	4	4	10%		100均	100				
	定規	1	24	100	4	4	10%		100均	100				
	ルーペ	1	24	100	4	4	10%		100均	100				
	消しゴム	1	24	100	4	4	10%		100均	100				
	ハインダー	1	24	100	4	4	10%		100均	100				
829	他の文房具	1	24	100	4	4	10%		100均	100				
	はさみ	1	24	100	4	4	10%		100均	100				
	のり	1	24	100	4	4	10%		100均	100				
	カッター	1	24	100	4	4	10%		100均	100				
	印鑑	1	24	100	4	4	10%		100均	100				
	朱肉	1	24	100	4	4	10%		100均	100				
	メジャー (巻尺)	1	24	100	4	4	10%		100均	100				
	マグネット	1	24	100	4	4	10%		100均	100				
849	電池	1	12	225	23	25	10%		マツダ電機	180				
	電池 (アルカリ単3電池)	1	12	225	23	25	10%	10本を1年で使うという想定	マツダ電機	180				
	電池 (アルカリ単4電池)	1	12	225	23	25	10%	10本を1年で使うという想定	マツダ電機	180				
842	他の教養娯楽用品のその他													
9.3	書籍・他の印刷物													
950	新聞													
854	書籍													
859	他の印刷物	1	12	600	50	55	10%		東急ストア	600				
	9.4 教養娯楽サービス													
	旅行	1	1	5,000	5,000	5,000								
9.4.1	宿泊料													
860	宿泊料													
9.4.2	バス旅行費													
861	国内バス旅行費													
9.4.3	月謝料													
9.4.4	他の教養娯楽サービス													
	放送受信料													
88A	NHK放送受信料	1	12	24,770	2,064	2,064	込		NHK	24,770				
<b>9 教養娯楽 小計 7,736 7,803</b>														
<b>10 その他の消費支出</b>														
10.1	諸雑費													
10.1.1	理美容サービス	1	2	5,000	2,500	2,750	10%							
894	カット代													

(工) 71歳単身女性 品目リスト

全期間実費総調査 (H28) に基づく分類										価格調査結果									
所待品目					備考					購入先					価格				
符号	項目	品名	耐用 月数	単価	月額 (税込)	消費税	備考	購入先	価格	品名/品番	購入先	価格	品名/品番	購入先	価格				
900	10.1.1.2 理美容用品	ヘアドライヤー	1	1,518	21	23	10%	エプソン	1,518	TID190-W 折りたたみ式ドライヤー naturam 配小									
901	歯ブラシ	歯ブラシ	1	297	74	81	10%	エプソン	297	エプソン 磨きやすい歯ブラシ 人気NO1 NO2 2本 4本									
903	他の理美容用品	ヘアブラシ	1	100	3	3	10%	エプソン	100	エプソン									
		爪切り	1	240	3	3	10%	エプソン	715	エプソン									
904	石けん類・化粧品	ボディソープ	1	295	74	81	10%	エプソン	295	エプソン									
		洗顔フォーム	1	323	54	59	10%	エプソン	323	matsukiyo うるおい保湿タイプもろとせる洗顔フォーム 200g									
905	シャンプー	シャンプー	1	379	95	104	10%	エプソン	379	エプソン									
908	ヘアリンス・ヘアトリートメント	リンス・トリートメント	1	379	95	104	10%	エプソン	379	エプソン									
906	歯磨き	歯磨きペースト	1	233	78	85	10%	エプソン	233	エプソン									
909	化粧クリーム	日焼け止めクリーム	1	610	51	55	10%	エプソン	610	花王 エプソン SPF50 80G									
910	化粧水	化粧水	1	500	250	275	10%	エプソン	500	ちふれ化粧品 化粧水 さっぱりタイプ 180ML									
914	乳液	乳液	1	550	275	302	10%	エプソン	550	ちふれ化粧品 乳液 さっぱりタイプ 150ML									
911	ファンデーション	ファンデーション	1	650	217	238	10%	エプソン	650	エプソン									
		ファンデーション	1	200	67	73	10%	エプソン	200	KOSEJEX用 200									
912	口紅	口紅 (ピンク)	1	350	29	32	10%	エプソン	350	ちふれ化粧品 口紅 (諸替用) 153 ピンク系									
		口紅 (オレンジ)	1	350	29	32	10%	エプソン	350	ちふれ化粧品 口紅 (諸替用) 153 ピンク系 418									
		口紅ケース	2	36	100	6	10%	エプソン	100	ちふれ化粧品 口紅ケース 1									
915	ヘアカラーリング剤	ヘアカラー剤	1	508	127	139	10%	エプソン	508	エプソン									
913	他の化粧品	チーク	1	360	10	11	10%	エプソン	360	ちふれ化粧品 チーク 4G 自然な栗色 40ml×2									
		アイブロウ	1	200	17	18	10%	エプソン	200	エプソン									
		アイシャドウ	1	360	45	49	10%	エプソン	360	ちふれ化粧品 アイシャドウ 70番									
		アイライナー	1	300	38	41	10%	エプソン	300	ちふれ化粧品 アイライナー 10 アイライナー									
920	傘	長い傘	1	598	17	18	10%	エプソン	598	1,490 婦人 風に強い長傘									
		折り畳み傘	1	598	17	18	10%	エプソン	598	547 エプソン 風に強い折り畳み傘									
		ビニール傘	1	398	11	12	10%	エプソン	398	547 エプソン 風に強いビニール傘									
924	ハンドバッグ	ハンドバッグ	1	2,500	10	11	10%	nissen	2,500	717									
		トートバッグ	2	2,990	166	182	10%	nissen	2,990	3面使える花柄バッグ									
		ショルダーバッグ	1	36	1,280	36	39	10%	nissen	1,280	anelloGRANDE								
		リュック	1	36	4,500	125	137	10%	nissen	4,500	anelloGRANDE								
926	旅行用かばん	旅行用かばん	1	800	22	24	10%	洋服の青山	800	洋服の青山									
928	鞆身具	鞆身具	5	300	42	45	10%	nissen	300	北極風心									
930	腕時計	腕時計	1	60	2,900	48	53	10%	nissen	2,900	Legato Largo 3つ折りニ財布								
932	他の身の回り用品	カードケース (免許入れ)	1	1,495	25	27	10%	nissen	1,495	MAIKO SANO									
		靴箱	1	240	0	0	0	nissen		(他)商品									
		化粧ポーチ	1	1,795	30	32	10%	nissen	1,795	MAIKO SANO									
		櫛 (携帯用)	1	100	2	2	10%	100均	100										
		扇子	1	24	100	4	10%	100均	100										
		サンングラス	1	1,991	55	60	10%	nissen	1,991	Creamdo									
935	身の回り用品関連サービス																		
		10.1.4 たばこ																	
		10.1.5 他の諸費																	
950	信仰・祭祀費	数珠	1	4,990	21	22	10%	nissen	4,990	宗念珠 念珠入れ付 (藤箱付)									
955	家具・臺石	線香	1	12	8	8	10%	エプソン	93	日本香堂 新仏心香 2把入り									

(エ) 71歳単身女性 品目リスト

全国消費実態調査 (H28) に基づく分類										価格調査結果						
符号	項目	品名	所持品目			月額 (税込)	消費税	備考	購入先		品名/品番	価格	品名/品番	価格		
			個数	耐用月数	単価				月額	購入先					価格	
	線細		1	12	175	15	16	10%		7NET33	175	加賀加賀 河加-ワカワ 90g				
	仏具		1	240	9,250	39	42	10%		エド	9,250	仏具(五具足・Dん)特(MG01)				
	チャッカマン		1	12	100	8	9	10%		100均	100					
	10.3 交際費															
	交際費		1	1	4,000	4,000	4,000	-					友人と美術館、友人や おせきと食事等			
	10.3.6 贈与金															
970	贈与金	贈与金 (冠婚葬祭等)	1	12	60,000	5,000	5,000	-					香典法事50000円+贈 与金年8000円+予備費 お中元はなし			
	10.3.7 他の交際費															
972	他の負担費	町内会費	1	24	3,000	125	125	-								
<b>10 その他の消費支出</b>																
<b>小計</b>															<b>13,980</b>	<b>14,465</b>

1ヶ月献立表 (工) 71歳女性

	月	火	水	木	金	土	日	29日目	30日目
<b>朝食</b>	ピザトースト(6枚切り)1枚、トマト、玉ねぎ、ピーマン、ハム、どちらかチーズ、ピザソース)	ごはん(1膳150g) ツナサラダ(ツナ、キャベツ、人参、玉ねぎ) 納豆卵入り(納豆、卵) 味噌汁/前夜の残り(豆腐、わかめ) みかん 煎茶	トースト(6枚切り)1枚 野菜サラダ(レタス、キュウリ、ミニトマト) 目玉焼き(ハム、卵) プレーンヨーグルト(バナナ入り) 紅茶	ごはん(1膳150g) 蒸し鍋/前夜の残り(豚モモ肉、キャベツ、ごまだれ) キウイ ウーロン茶	ミックスサンドイッチ(8枚切り)2枚、レタス、トマト、キュウリ、ハム、スライスチーズ) リンゴ(1/4個) 牛乳	ごはん(1膳150g) アジ開き(アジ、大根おろし) 味噌汁(えのきだけ、油揚げ、青ネギ) みかん 野菜ジュース	トースト(6枚切り)1枚 目玉焼き(ハム・卵) レタス、トマト リンゴサラダ(リンゴ、キュウリ、セロリ) 豆乳	ごはん(1膳150g) 納豆(卵入り) 味噌汁(ほうれん草、油揚げ) キウイ 野菜ジュース	トースト(6枚切り)1枚 炒め物(卵とトマト) リンゴ(1/4個) カフェ・ラテ(コーヒー、牛乳)
	うどん(加ト吉冷凍うどん、めんつゆ、ホウレンソウ)	ごはん(1膳150g) 筑前煮(里芋、人参、蓮根、隠元、厚揚げ、鶏肉) 煎茶	そば(そばつゆ、のり、卵、かき揚げ) 野菜サラダ(レタス、キュウリ、ミニトマト3個) 煎茶	ごはん(1膳150g) 幕の内弁当(購入) 味噌汁/朝の残り(豆腐、わかめ) 煎茶	そうめん(そうめん、めんつゆ、ネギ、しょうが、天ぷら) ひじきの煮物(ひじき、人参、大豆、油揚げ) 煎茶	ハンバーガーセット(外食)(ハンバーガー、フライドポテト、コーヒー)2個 トナリト購入 ウーロン茶	ごはん(1膳150g) バスダ(外食)会食 ワイン1杯	ごはん(1膳150g) 握りずし(外食)(回転ずし)11個 味噌汁(あさり、ネギ) 煎茶	ごはん(1膳150g) 握りずし(外食)(回転ずし)11個 味噌汁(あさり、ネギ) 煎茶
	ごはん(1膳150g) 煮魚(かれい、長ねぎ) 筑前煮(里芋、人参、蓮根、隠元、厚揚げ、鳥肉) 味噌汁(わかめ、豆腐) 発泡酒 350ml缶 煎茶	外食 まいどおおきに食堂 ごはん(1膳) おかずのハイキング 味噌汁 煎茶	ごはん(1膳150g) 蒸し鍋(豚モモ肉、キャベツ、ごまだれ) ワイン1杯 煎茶	ごはん(1膳150g) 鶏むね肉の冷製(鶏むね肉、レタス、トマト、キュウリ) 味噌汁(大根、人参、玉ねぎ) 発泡酒 350ml缶 煎茶	ごはん(1膳150g) 青椒肉絲(牛肉、ピーマン、葱) 中華スープ(きくらげ、卵、白ネギ) ワイン1杯 煎茶	幕の内弁当(購入) 味噌汁/朝の残り(えのきだけ、油揚げ、青ネギ) 発泡酒 350ml缶 煎茶	ごはん(1膳150g) 餃子(豚挽肉、白ネギ、生姜、ニンニク、ニラ、キャベツ、干しシイタケ) 中華スープ(きくらげ、卵、白ネギ) 発泡酒 350ml缶 煎茶	ごはん(1膳150g) ごはん(1膳150g) ホイル焼き(鮭、玉ねぎ、フロッコリー、人参、チーズ) 味噌汁(キャベツ、油揚げ)朝の味噌汁 煎茶	ごはん(1膳150g) ごはん(1膳150g) ホイル焼き(鮭、玉ねぎ、フロッコリー、人参、チーズ) 味噌汁(キャベツ、油揚げ)朝の味噌汁 煎茶
	たい焼き(購入)デハ地下150円 煎茶	クッキー2枚(購入) 紅茶(紅茶、牛乳) ホットミルク(スキムミルク入り牛乳)	焼きプリン(購入) 煎茶	おせんべい(購入)ばかり 煎茶	ケーキ(購入) 紅茶(紅茶、牛乳) ホットミルク(スキムミルク入り牛乳)	あんパン(購入) カフェラテ カフェラテ	おせんべい(購入)歌 舞伎揚げ 煎茶 ホットミルク(スキムミルク入り牛乳)	おせんべい(購入)歌 舞伎揚げ 煎茶 ホットミルク(スキムミルク入り牛乳)	おせんべい(購入)歌 舞伎揚げ 煎茶 ホットミルク(スキムミルク入り牛乳)
1750kcal	1750kcal	1750kcal	1750kcal	1750kcal	1750kcal	1750kcal	1750kcal	1750kcal	1750kcal
摂取カロリー	1442	2414	1808	2319	2006	2491	1728	1953	1817
たんぱく質	62.6	94.2	58.7	98.2	70.0	97.7	77.5	79.0	117.9
脂質	25.2	108.2	80.6	87.5	76.7	99.2	53.8	46.1	62.4
炭水化物	210.4	259.0	174.8	246.2	222.1	269.4	195.7	245.4	184.7
食塩相当量	9.5	10.9	7.7	10.3	8.0	11.6	11.5	8.1	10.5

食品価格一覧 (工) 71歳女性

1週間分

食品名	調理前可食部重量g	単位	売価¥	入数	単価¥	廃棄率%	廃棄部含めた原材料重量 (g)=調理前の可食部重量 (g)×100/100-廃棄率(%)	支払額¥	消費税率	支払額 (税込)¥	備考
青ネギ	20g		155	100	1.6	7	21.5	33	8%	36	
アサリ(殻付き)	35g		298	250	1.2	60	87.5	104	8%	112	
あじのひらき	1枚		298	2	149.0	0	-	149	8%	160	
油揚げ	60g		88	92	1.0	0	60.0	57	8%	61	
あんぱん(購入)	1個		98	1	98.0	0	-	98	8%	105	
糸三つ葉	5g		135	100	1.4	0	5.0	7	8%	7	
いりごま	2g		90	60	1.5	0	2.0	3	8%	3	
いんげん	20g		195	100	2.0	3	20.6	40	8%	43	
インスタントコーヒー(抽出液100ml)	2g		955	80	11.9	0	2.0	24	8%	25	ネスカフェゴールドブレンド
ウーロン茶	1本		74	1	74.0	0	-	74	8%	79	525mlペットボトル
みかん	2個		497	7	71.0	0	-	142	8%	153	
えのきだけ	60g		98	100	1.0	15	70.6	69	8%	74	
エビ天ぷら(購入)	2本		138	1	138.0	0	-	276	8%	298	
オリーブオイル	4.5g		478	458	1.0	0	4.5	5	8%	5	
かき揚げ(購入)	1個		138	1	138.0	0	-	138	8%	149	
マスタードプリン(購入)	1個		198	4	49.5	0	-	50	8%	53	HPより
片栗粉	2.1g		198	400	0.5	0	2.1	1	8%	1	
顆粒だし(かつおだし)	10.6g		285	64	4.5	0	10.6	47	8%	50	4g=600ml
中華スープの素(だし汁量)	1.3g		285	50	5.7	0	-	7	8%	8	
キウイフルーツ	1個		97	1	97.0	0	-	97	8%	104	
きくらげ	0.3g		160	15	10.7	0	0.3	3	8%	3	
絹ごし豆腐	105g		55	300	0.2	0	105.0	19	8%	20	
キャベツ	340g		135	700	0.2	15	400.0	77	8%	83	1個700gで販売
牛肉薄切り	50g		478	193	2.5	0	50.0	124	8%	133	
牛乳	1020ml		168	1000	0.2	0	-	171	8%	185	
きゅうり	165g		135	400	0.3	2	168.4	57	8%	61	1本100gで販売
鶏卵	4.46個		208	10	20.8	0	-	93	8%	100	
クッキー(購入)	2枚		200	12	16.7	0	-	33	8%	36	
紅茶ティーバッグ	3バッグ		360	40	9.0	0	-	27	8%	29	コープデリ ネットカタログ 2019年12月2回
こしょう	0.03g		120	17	7.1	0	0.0	0	8%	1	1円未満切り上げ
ごま油	14g		400	398	1.0	0	14.0	14	8%	15	
ごまだれ	38g		276	335	0.8	0	38.0	31	8%	33	
昆布	0.5g		367	70	5.2	0	0.5	3	8%	3	西友日高産だしこんぶ
米みそ・淡色辛みそ	60g		380	780	0.5	0	60.0	29	8%	31	
刺身盛り合わせ	1パック		598	1	598.0	0	-	598	8%	645	
里芋	100g		298	450	0.7	15	117.6	78	8%	84	
サラダ油	20.3g		388	1350	0.3	0	20.3	6	8%	6	
塩	3.1g		320	1000	0.3	0	3.1	1	8%	1	最低価格1円
しょうが	10g		92	100	0.9	20	12.5	12	8%	12	
しょうゆ	77.5g		190	1000	0.2	0	77.5	15	8%	15	
6枚切り食パン	3枚		135	6	22.5	0	-	68	8%	72	
8枚切り食パン	2枚		135	8	16.9	0	-	34	8%	36	

食品価格一覧 (工) 71歳女性

1週間分

食品名	調理前可食部重量g	単位	売価¥	入数	単価¥	廃棄率%	廃棄部含めた原材料重量 (g)=調理前の可食部重量 (g)×100/100-廃棄率(%)	支払額¥	消費税率	支払額 (税込)¥	備考
上白糖	19.5 g		208	1000	0.2	0	19.5	4	8%	4	
スキムミルク	18 g		606	360	1.7	0	18.0	30	8%	32	
スライスチーズ	1 枚		198	7	28.3	0	-	28	8%	30	
精白米	405 g		2280	5000	0.5	0	405.0	185	8%	199	68gの米を炊くと150gのご飯になる
セロリ	25 g		127	150	0.8	35	38.5	33	8%	35	
煎茶(茶葉)	70.5 g		598	100	6.0	0	70.5	422	8%	455	4.7gで200ml抽出
そうめん(乾麺)	105 g		93	250	0.4	0	105.0	39	8%	42	
そば(乾麺)	65 g		500	185	2.7	0	65.0	176	8%	189	乾麺(西友 お墨付き・のどごしなめらか信州そば)
タケノコ(水煮)	50 g		398	150	2.7	0	50.0	133	8%	143	
大根	70 g		175	1000	0.2	10	77.8	14	8%	14	
大豆(水煮)	10 g		158	140	1.1	0	10.0	11	8%	12	
たい焼き(購入)	1 個		150	1	150.0	0	-	150	込	150	小田急百貨店町田店地下 糸ひす黄金鯛焼き本舗
玉ねぎ	25 g		175	600	0.3	6	26.6	8	8%	8	1個200gで計算
豆乳	170 g		188	1000	0.2	0	170.0	32	8%	34	
トマト	156 g		395	930	0.4	3	160.8	68	8%	73	1個155gで計算
トマトケチャップ	9 g		138	500	0.3	0	9.0	2	8%	2	西友お墨付き 500g138円
ツナ油漬け缶	20 g		438	210	2.1	0	20.0	42	8%	45	
鶏もも肉	150 g		254	200	1.3	0	150.0	191	8%	205	西友国産若鳥もも切込み小
鶏むね肉(皮なし)	60 g		194	286	0.7	0	60.0	41	8%	43	
ドレッシング	10 g		198	180	1.1	0	10.0	11	8%	11	
納豆	50 g		58	120	0.5	0	50.0	24	8%	26	
長ねぎ	40 g		175	180	1.0	40	66.7	65	8%	70	
生揚げ	100 g		98	200	0.5	0	100.0	49	8%	52	
にんじん	115 g		175	450	0.4	10	127.8	50	8%	53	1本150gで計算
ノンオイルドレッシング(青じそ)	20 g		278	380	0.7	0	20.0	15	8%	15	
ばかうけ	2 個袋		298	20	14.9	0	-	30	8%	32	
ケーキ	1 個		550	1	550.0	0	-	550	8%	594	アンテナノール ショートケーキ
バター	19 g		368	200	1.8	0	19.0	35	8%	37	
発泡酒 350ml缶	3 本		658	6	109.7	0	-	329	8%	355	
バナナ	50 g		92	800	0.1	40	83.3	10	8%	10	
ハンバーガーセット(外食・マクドナルド)	1 セット		627	1	627.0	0	-	627	込	690	マクドナルド ハンバーガーバリューセット 税込み690円
ピーマン	50 g		92	100	0.9	15	58.8	54	8%	58	
ピザソース	27 g		218	200	1.1	0	27.0	29	8%	31	
ピザ用ミックスチーズ	25 g		398	330	1.2	0	25.0	30	8%	32	
ひじき(乾)	5 g		258	14	18.4	0	5.0	92	9%	100	
冷やし中華めん(生)	1 玉		88	3	29.3	0	-	29	8%	31	3袋入り
豚モモ肉	200 g		180	96	1.9	0	200.0	375	8%	405	
プレーンヨーグルト(全脂無糖)	130 g		258	400	0.6	0	130.0	84	8%	90	
ほうれんそう	20 g		195	240	0.8	10	22.2	18	8%	19	参考:イトヨーカドー しゃぶしゃぶ用 1本20gでけいさん
まいどおおきに食堂(外食)	1 食		600	1	600.0	0	-	600	10%	660	
幕の内弁当(購入)	2 食		389	1	389.0	0	-	778	8%	840	
饅頭	1 個		78	1	78.0	0	-	78	8%	84	

食品価格一覧 (工) 71歳女性

1週間分

食品名	調理前可食部重量g	単位	売価¥	入数	単価¥	廃棄率%	廃棄部含めた原材料重量 (g)=調理前の可食部重量 (g)×100/100-廃棄率(%)	支払額¥	消費税率	支払額 (税込)¥	備考
ミニトマト	60g		195	180	1.1	2	61.2	66	8%	71	
みりん	24g		245	1000	0.2	0	24.0	6	8%	6	
めんつゆ	31g		140	300	0.5	0	31.0	14	8%	15	
もやし	50g		28	200	0.1	3	51.5	7	8%	7	
焼きのり	1g		123	18	6.8	0	1.0	7	8%	7	西友 焼き海苔 磯の舞 全型6枚(3g)
焼き豚	40g		298	90	3.3	0	40.0	132	8%	143	
野菜ジュース	200ml		128	1000	0.1	0	-	26	8%	27	
料理酒	17g		120	500	0.2	0	17.0	4	8%	4	
りんご	1.25個		137	1	137.0	0	-	171	8%	184	
冷凍うどん	1袋		198	5	39.6	0	-	40	8%	42	
レタス	120g		195	300	0.7	2	122.4	80	8%	85	
れんこん	80g		92	350	0.3	20	100.0	26	8%	28	
ロースハム	40g		398	148	2.7	0	-	108	8%	116	
ワイン(白)	540ml		446	700	0.6	0	-	344	8%	371	
わかめ(塩蔵)	30g		198	80	2.5	0	30.0	74	8%	80	
わさび	1.5g		138	43	3.2	0	-	5	8%	5	
<b>①1週間合計</b>								9,593		10,331	

29日目・30日目 2日分

油揚げ	25g		88	98	0.9	0	25.0	22	8%	24	
インスタントコーヒー(抽出液100ml)	1g		955	80	11.9	0	1.0	12	8%	12	ネスカフェゴールドブレンド
回転ずし(11貫+あさりの味噌汁)	1食分		1430	1	1430.0	0	-	1,430	込	1,430	
顆粒だし(かつおだし)	3g		285	64	4.5	0	3.0	13	8%	14	4g=600ml
歌舞伎揚げ	2個装		348	29	12.0	0	-	24	8%	25	
顆粒だし(かつおだし)	3g		285	64	4.5	0	3.0	13	8%	14	2個
キウイフルーツ	140g		128	80	1.6	0	140.0	224	8%	241	
きくらげ	2g		160	15	10.7	0	2.0	21	8%	23	
キャベツ	130g		135	700	0.2	15	152.9	29	8%	31	
牛乳	300g		168	1000	0.2	0	300.0	50	8%	54	
餃子の皮	6枚		93	25	3.7	0	-	22	8%	24	
鶏卵	2.6個		208	10	20.8	0	-	54	8%	58	
こしょう	0.01g		357	50	7.1	0	0.0	1	8%	1	最低価格1円
ごま油	3g		400	398	1.0	0	3.0	3	8%	3	
米みそ・淡色辛みそ	20g		380	780	0.5	0	20.0	10	8%	10	
生ザケ	90g		364	153	2.4	0	90.0	214	8%	231	
塩	3g		320	1000	0.3	0	3.0	1	8%	1	
しその葉	1枚		57	10	5.7	0	-	6	8%	6	
しょうが	5g		92	100	0.9	0	5.0	5	8%	5	
しょうゆ	9g		190	1000	0.2	0	9.0	2	8%	2	
食パン(8枚切り)	1枚		135	8	16.9	0	-	17	8%	18	



食品価格一覧 (工) 71歳女性

1週間分

食品名	調理前可食部重量g	単位	売価¥	入数	単価¥	廃棄率%	廃棄部含めた原材料重量 (g)=調理前の可食部重量 (g)×100/100-廃棄率(%)	支払額¥	消費税率	支払額 (税込)¥	備考
長ネギ	20g		79	100	0.8	40	-	16	8%	17	
酢	7.5g		275	900	0.3	0	7.5	2	8%	2	
スキムミルク	6g		606	360	1.7	0	6.0	10	8%	10	
スパゲティ(乾麺)	100g		198	500	0.4	1	-	40	8%	42	西友お墨付き1.8mm
精白米	204g		2280	5000	0.5	0	204.0	93	8%	100	68gの米を炊くと150gのご飯になる
煎茶(茶葉)	14.1g		598	100	6.0	0	14.1	84	8%	91	4.7gで200ml抽出
玉ねぎ	20g		175	600	0.3	6	21.3	6	8%	6	
たらこ	30		297	70	4.2	0	-	127	8%	137	西友無着色たらこ
中華スープの素	3g		285	50	5.7	0	3.0	17	8%	18	
チョコレート(購入)	15g		88	50	1.8	0	15.0	26	8%	28	ロッテ ガーナ
トマト	50g		395	930	0.4	3	51.5	22	8%	23	
納豆(3個パック)	1個		58	3	19.3	0	-	19	8%	20	
にら	10g		135	100	1.4	0	10.0	14	8%	14	
にんじん	30g		175	525	0.3	10	33.3	11	8%	12	
にんにく	10g		295	65	4.5	0	10.0	45	8%	49	
バター	14g		368	200	1.8	0	14.0	26	8%	27	
発泡酒	1本		658	6	109.7	0	-	110	8%	118	
チーズ(粉チーズ)	20g		318	80	4.0	0	20.0	80	8%	85	
豚ひき肉	70g		100	164	0.6	0	70.0	43	8%	46	
ブロックリー	30g		155	380	0.4	0	30.0	12	8%	13	
ほうれん草	30g		195	260	0.8	0	30.0	23	8%	24	
干しシイタケ	2.5g		598	40	15.0	0	2.5	37	8%	40	
野菜ジュース	200g		128	1000	0.1	0	200.0	26	8%	27	
焼きのり	0.1g		123	18	6.8	0	0.1	1	8%	1	1円未満につき切り上げ
ワイン(白)	180ml		446	700	0.6	0	-	115	8%	123	
リンゴ	1/4個		137	1	137.0	0	-	34	8%	36	
<b>②2日間合計</b>								<b>3,213</b>		<b>3,336</b>	

4週間(28日分)合計	
①1週間分×4回(28日分)	41,324
②2日間分	3,336
<b>4週間(28日分)合計</b>	<b>44,660</b>

1ヶ月間(30日間)合計 ¥

2日間(29日目、30日目)合計 ¥	
4週間(28日分)合計	38,374
2日間(29日目、30日目)合計	3,213
<b>1ヶ月間(30日間)合計 ¥</b>	<b>41,586</b>

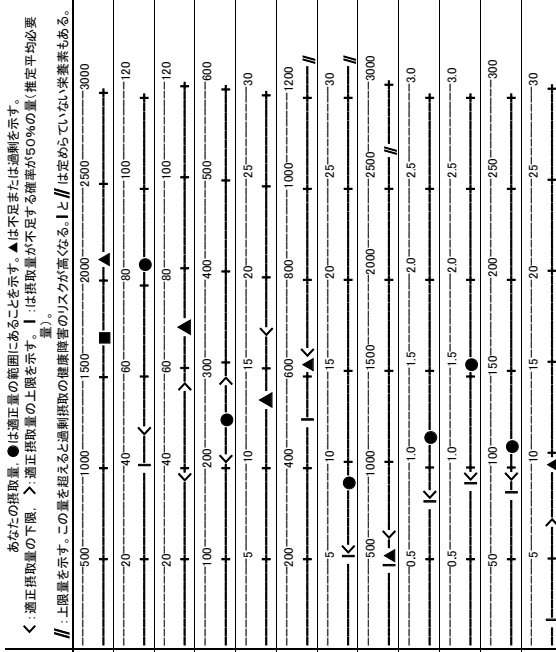
# エクセル栄養君 栄養摂取状況成績表

No	氏名	生年月日	性別	身体活動レベル	実施日	年齢	備考
	71歳女性7日間平均		女	ふつう			

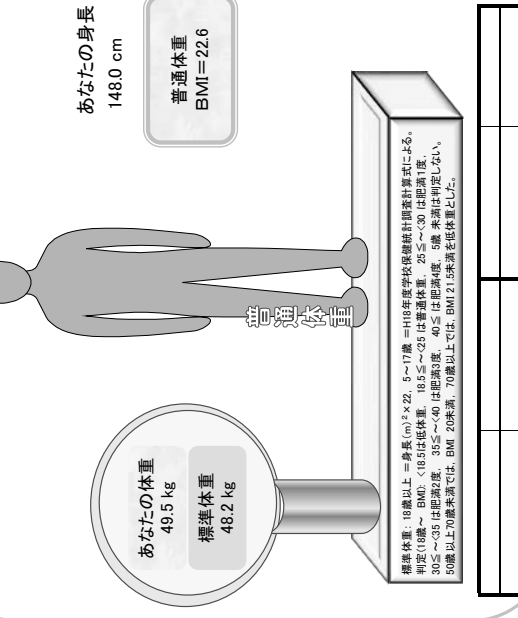
## エネルギー・栄養素摂取量

栄養素	単位	摂取量	適正量 (下限)	適正量 (上限)	上限値
02.エネルギー	kcal	2099	1700		
04.たんぱく質	g	86.1	50.0		
06.脂質	g	68.5	37.8 (20%)	56.7 (30%)	
12.炭水化物	g	252.7	212.5 (50%)	276.3 (65%)	
16.食物繊維総量	g	13.6	17.0		
20.カルシウム	mg	645	650	2500	
23.鉄	mg	9.4	6.0	40	
36.レチノール活性当量	μg	532	650	2700	
43.ビタミンB1	mg	1.20	0.90		
44.ビタミンB2	mg	1.59	1.00		
52.ビタミンC	mg	117	100		
53.食塩相当量	g	9.9		7.0	

## あなたの摂取量と適正の範囲



## 肥満の程度

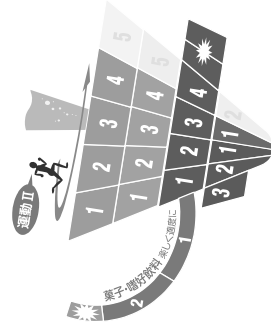


## 食品群別摂取量と食事バランスガイド

食事	18食品群	自用量		摂取量		食事バランスガイド	
		(g)	(%)	(g)	(%)	目安	摂取点数
01.主食	01.穀類(めし、ゆで麺)	400	444	4~5	4		
02.副菜	02.いも類	55	34				
	05.緑黄色野菜	120	130				
	06.その他の野菜	230	139	5~6	4		
	08.きのこ類	20	9				
03.主菜	09.海草類	15	8				
	10.豆類	60	74				
	11.魚介類	70	71	3~4	7		
	12.肉類	70	101				
04.乳製品	13.卵類	40	42				
	14.乳類	200	173	2	3		
05.果物	07.果実類	150	54	2	1		
	03.砂糖・甘味料類	5	4				
06.菓子・嗜好飲料	16.菓子類	20	50	1	4		
	17.嗜好飲料類	300	855				
07.調味料類	04.種実類	5	1	02.調剤に含まれる			
	15.油脂類	10	20				
	18.調味料・香辛料	60	52				
合計		1830	2262	19	23		

食品構成は食事摂取基準(2005年版)の活用を参考に作成したものです。食事バランスガイド(個)は成長期の場合

## 食事バランスガイド

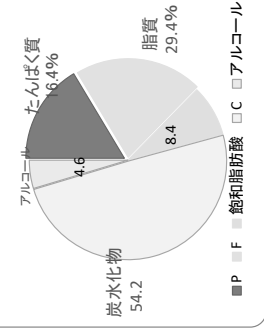


主食(ごはん、いも、餅) 副菜(緑黄色野菜、いも類) 主菜(魚介類) 牛乳・乳製品 果物  
このガイドは厚生労働省 健康増進局 健康栄養研究所 健康増進部 健康増進課 健康増進課長 中野 浩二氏により作成されました。  
 食品構成は推定エネルギー必要量を摂取するための目安となる、食品群別摂取量を示したものです。食事バランスは食品群別摂取量をもとに、食事バランスガイドにそって、集計したものです。

## エネルギー・産生栄養素摂取量・比率等

栄養素・食品比率	摂取基準・比率等	摂取量・比率等
たんぱく質(%エネルギー)	13~20%	16.4
脂質(%エネルギー)	20%から30%	29.4
飽和脂肪酸(%エネルギー)	7%以下	8.4
炭水化物(%エネルギー)	50~65%	54.2
アルコールのエネルギー量	節度ある量(140kcal)	97.3(4.6%)
1.穀類エネルギー比	50~60%	36.5
2.動物性たんぱく質比	40~50%	54.4
3.n-6系脂肪酸:n-3系脂肪酸	4:1	4.7:1
7.飽和:一価不飽和:多価不飽和	3:4:3	3.4:3.9:2.7
8.動物性脂肪:植物性脂肪:魚油	4:5:1	3.8:5.2:1.0

## エネルギー・産生栄養素バランス



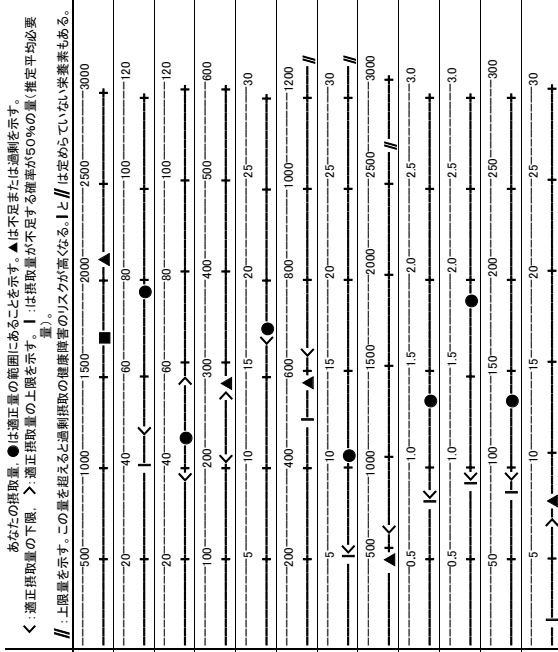
# エクセル栄養君 栄養摂取状況成績表

No	氏名	生年月日	性別	身体活動レベル	実施日	年齢	備考
	71歳女性28日目		女	ふつう			

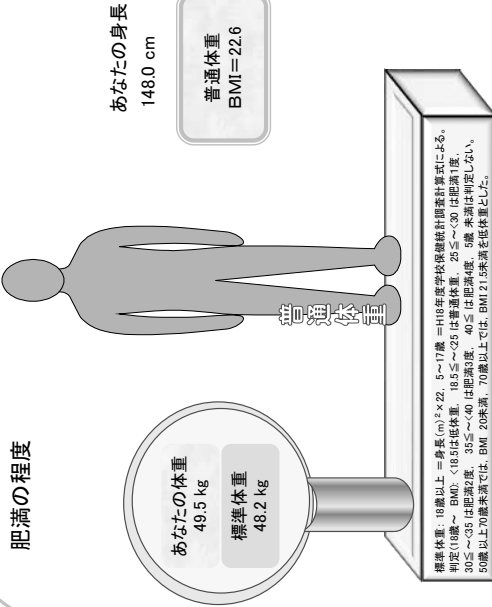
## エネルギー・栄養素摂取量

栄養素	単位	摂取量	適正量 (下限)	適正量 (上限)	上限値
02.エネルギー	kcal	2116	1700		
04.たんぱく質	g	80.3	50.0		
06.脂質	g	46.3	37.8 (20%)	56.7 (30%)	
12.炭水化物	g	281.2	212.5 (50%)	276.3 (65%)	
16.食物繊維総量	g	17.3	17.0		
20.カルシウム	mg	608	650		2500
23.鉄	mg	10.9	6.0	40	
36.レチノール活性当量	μg	429	650	2700	
43.ビタミンB1	mg	1.38	0.90		
44.ビタミンB2	mg	1.95	1.00		
52.ビタミンC	mg	141	100		
53.食塩相当量	g	8.1		7.0	

## あなたの摂取量と適正の範囲



## 肥満の程度

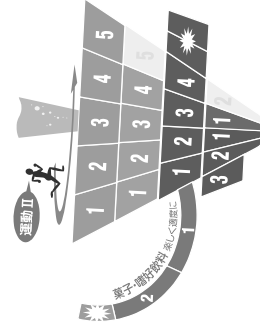


## 食品群別摂取量と食事バランスガイド

食事	18食品群	目安量 (g)	摂取量 (g)	食事バランスガイド	
				目安	摂取点数
01.主食	01.穀類(めし、ゆで麺)	400	424	4~5	5
	02.いも類	55	0		
	05.緑黄色野菜	120	241		
	06.その他の野菜	230	115	5~6	4
	08.きのこ類	20	5		
03.主菜	09.海藻類	15	0		
	10.豆類	60	57		
	11.魚介類	70	30	3~4	7
	12.肉類	70	70		
04.乳製品	13.卵類	40	83		
	14.乳類	200	206	2	3
05.果物	07.果実類	150	70	2	1
	03.砂糖・甘味料類	5	0		
06.菓子・嗜好飲料	16.菓子類	20	14	1	4
	17.嗜好飲料類	300	930		
07.調味料類	04.種実類	5	0	02.調剤に含まれる	
	15.油脂類	10	34		
	18.調味料・香辛料	60	34		
合計		1830	2281	19	23

食品構成は食事摂取基準(2005年版)の活用を参考に作成したものです。食事バランスガイド(値)は成長期の場合

## 食事バランスガイド

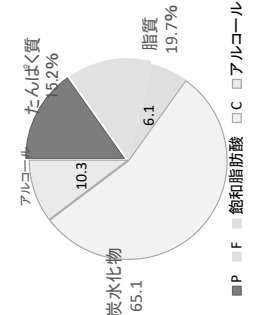


主食(ごはん、いも、餅) 副菜(肉類、魚介類) 主菜(魚介類) 牛乳・乳製品 果物  
 食品構成は推定エネルギー必要量を摂取するための目安となる、食品群別摂取量を示したものです。食事バランスは食品群別摂取量をもとに、食事バランスガイドにそって、集計したものです。

## エネルギー産生栄養素摂取量・比率等

栄養素	食品比率	摂取基準・比率等	摂取量・比率等
たんぱく質(%エネルギー)	13~20%	13~20%	15.2
脂質(%エネルギー)	20%から30%	7%以下	19.7
炭水化物(%エネルギー)	50~65%	節度ある量140kcal	65.1
アルコールのエネルギー量	節度ある量140kcal	217.6(10.3%)	
1.穀類エネルギー比	50~60%	45.0	
2.動物性たんぱく質比	40~50%	47.9	
3.n-6系脂肪酸:n-3系脂肪酸	4:1	6.6:1	
4.飽和脂肪酸:一価不飽和脂肪酸	3:4:3	3.6:3.7:2.7	
5.動物性脂肪:植物性脂肪:魚油	4:5:1	6.1:3.6:0.3	

## エネルギー産生栄養素バランス



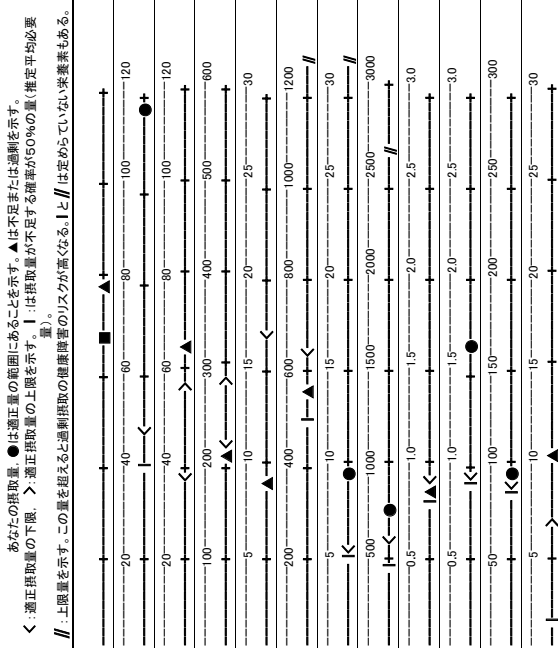
# エクセル栄養君 栄養摂取状況成績表

No	氏名	生年月日	性別	身体活動レベル	実施日	年齢	備考
	71歳女性30日目		女	ふつう			

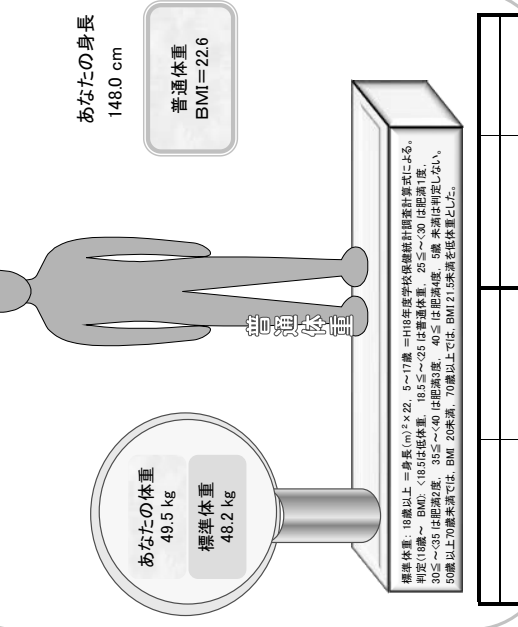
## エネルギー・栄養素摂取量

栄養素	単位	摂取量	適正量 (下限)	適正量 (上限)	上限値
02.エネルギー	kcal	1949	1700		
04.たんぱく質	g	120.8	50.0		
06.脂質	g	63.3	37.8 (20%)	56.7 (30%)	
12.炭水化物	g	211.6	212.5 (50%)	276.3 (65%)	
16.食物繊維総量	g	9.0	17.0		
20.カルシウム	mg	578	650		2500
23.鉄	mg	10.0	6.0		40
36.レチノール活性当量	μg	825	650		2700
43.ビタミンB1	mg	0.90	0.90		
44.ビタミンB2	mg	1.72	1.00		
52.ビタミンC	mg	102	100		
53.食塩相当量	g	10.7		7.0	

## あなたの摂取量と適正の範囲



## 肥満の程度



## 食品群別摂取量と食事バランスガイド

食事	18食品群	目安量 (g)	摂取量 (g)	食事バランスガイド	
				目安	摂取点数
01.主食	01.穀類(めし、ゆで麺)	400	433	4~5	4
	02.いも類	55	0		
	05.緑黄色野菜	120	110		
	06.その他の野菜	230	80	5~6	3
02.副菜	08.きのこ類	20	0		
	09.海藻類	15	0		
	10.豆類	60	14		
03.主菜	11.魚介類	70	405	3~4	15
	12.肉類	70	0		
	13.卵類	40	55		
04.乳製品	14.乳類	200	120	2	2
	07.果実類	150	50	2	1
05.果物	03.砂糖・甘味料類	5	0		
	16.菓子・嗜好飲料	20	15	1	1
07.調味料類	17.嗜好飲料類	300	500	02副菜に含まれる	
	15.油脂類	10	14		
18.調味料・香辛料	合計	1830	1839	19	26

食品構成は食事摂取基準(2005年版)の活用を参考に作成したものです。食事バランスガイド(値)は成長期の場合

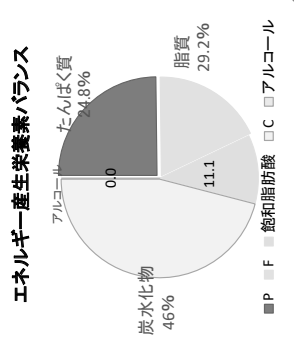
## 食事バランスガイド



主食(ごはん、パン、麺類) 副菜(野菜、きのこ、海藻) 主菜(魚、肉、卵) 牛乳・乳製品 果物  
 食品構成は推奨エネルギー必要量を摂取するための目安となる、食品群別摂取量を示したものです。食事バランスは食品群別摂取量をもとに、食事バランスガイドにそって、集計したものです。

## エネルギー・産生栄養素バランス・比率等

栄養・食品比率	摂取基準・比率等	摂取量・比率等
たんぱく質(%エネルギー)	13~20%	24.8
脂質(%エネルギー)	20%から30%	29.2
飽和脂肪酸(%エネルギー)	7%以下	11.1
炭水化物(%エネルギー)	50~65%	46.0
アルコールのエネルギー量	節度ある量140kcal	0.0(0.0%)
1.穀類エネルギー比	50~60%	40.4
2.動物性たんぱく質比	40~50%	78.3
3.n-6系脂肪酸:n-3系脂肪酸	4:1	0.9:1
7.飽和:一価不飽和:多価不飽和	3:4:3	4.6:3.4:2.0
6.動物性脂肪:植物性脂肪:魚油	4:5:1	4.1:2.2:3.7





## ○参考

栄養専門家による献立の補充:補充後の食品価格一覧・栄養評価



食品価格一覧 (ア) 32歳男性【栄養専門家による献立例】

1週間分

食品名	調理前可食部重量g	単位	売価 ¥	入数	単価 ¥	廃棄率%	廃棄部言めた原材料重量 (g)=調理前の可食部重量 (g)×100/100-廃棄率(%)	支払額 ¥	消費税率	支払額 (税込) ¥	備考
6枚切り食パン	5枚	枚	78	6	13.0	0	-	65	8%	70	
油	18g	18g	195	1000	0.2	0	18.0	4	8%	3	
油揚げ	1/5g	1/5g	88	5	17.6	0	-	4	8%	3	
あんぱん	1個	1個	108	1	108.0	0	-	108	8%	116	
いちごジャム	15g	15g	98	135	0.7	0	15.0	11	8%	11	
インスタントコーヒー	7g	7g	398	200	2.0	0	7.0	14	8%	15	ネスカフェオリジナル 5g×150mlのコーヒーができる
えのきたけ	20g	20g	67	180	0.4	15	23.5	9	8%	9	
おにぎり三袋(噛み込み高昆布)	1個	1個	110	1	110.0	0	-	110	8%	118	セブンイレブン
ハレンシアオレンジ	1個	1個	127	1	127.0	0	-	127	8%	137	
外食(週1回、ひとりで1000円程度)	1食	1食	1278	1	1278.0	0	-	1,278	10%	1,405	
外食(週1回居酒屋、友人が同僚と)交際費に計入	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
かつお削り節	1g	1g	258	50	5.2	0	-	5	8%	5	
カットフルーツ	1袋	1袋	168	1	168.0	0	-	168	8%	181	セブンイレブン
カット野菜(サラダ)	1袋	1袋	100	1	100.0	0	-	100	8%	108	
冷食野菜	160g	160g	178	300	0.6	0	-	95	8%	102	
顆粒だし	2.6g	2.6g	518	300	1.7	0	2.6	4	8%	4	味の素ほんだし 2g×300gのだし汁がとれる
カレールー(バーモントカレー 辛口)	30g	30g	230	189	1.2	0	30.0	37	8%	39	
キウイ	1個	1個	97	1	97.0	15	-	97	8%	104	
キャベツ	50g	50g	137	1000	0.1	15	58.8	8	8%	8	
かぼちゃ	80g	80g	269	300	0.9	9	-	72	8%	77	
刻み昆布	1g	1g	198	25	7.9	0	-	8	8%	8	
きゆとり	50g	50g	135	400	0.3	10	55.6	19	8%	20	
牛乳	550ml	550ml	168	1000	0.2	0	-	92	8%	99	
餃子5個(購入)	5個	5個	198	12	16.5	0	-	83	8%	89	大阪王将羽根つき餃子(冷凍)
こしょう	0.11g	0.11g	357	50	7.1	0	0.1	1	8%	0	
ごぼう	60g	60g	247	180	1.4	10	66.7	91	8%	98	
ごま	1g	1g	87	90	0.7	0	-	1	8%	0	最低価格1円に切り上げ
ごまつな	80g	80g	60	260	0.3	15	94.1	31	8%	34	
ごま油	4g	4g	398	400	1.0	0	-	4	8%	4	
粉チーズ	1g	1g	318	80	4.0	0	1.0	4	8%	4	
酒	5g	5g	245	1000	0.2	0	5.0	1	8%	1	
砂糖	6.4g	6.4g	131	500	0.3	0	6.4	2	8%	2	
さばの炭火焼き定食(大戸屋)	1食	1食	810	1	810.0	0	-	810	10%	891	
塩	1.4g	1.4g	178	1000	0.2	0	1.4	0	8%	0	最低価格1円に切り上げ
じゃがいも	60g	60g	57	100	0.6	10	66.7	38	8%	41	
しゅうまい弁当(購入 500円前後)	1個	1個	460	1	460.0	0	-	460	8%	496	セブンイレブン
しょうゆ	10g	10g	189	1000	0.2	0	10.0	2	8%	2	
白ごま	6g	6g	185	130	1.4	0	6.0	9	8%	9	
スバゲティ	100g	100g	198	500	0.4	0	100.0	40	8%	42	
精白米	861g	861g	1029	2000	0.5	0	861.0	443	8%	478	
セブンプレミアム ひとくち醤油せんべい	1袋	1袋	100	1	100.0	0	-	100	8%	108	セブンイレブン
セブンプレミアム 厚切りポテト 石垣の塩味	1袋	1袋	198	1	198.0	0	-	198	8%	213	セブンイレブン
セブンプレミアム彩り大根ミックス	1袋	1袋	128	1	128.0	0	-	128	8%	138	セブンイレブン
セブンプレミアムコーヒー R	2杯	2杯	93	1	93.0	0	-	186	8%	200	セブンイレブン
洗わずそのまま食べられる千切りキャベツ	2袋	2袋	100	1	100.0	0	-	200	8%	216	
ごまドレッシング	2個	2個	21	1	21.0	0	-	42	8%	45	
フロコリーとキャベツのごまあえサラダ	1個	1個	218	1	218.0	0	-	218	8%	235	
京風きな粉のわらび餅	1個	1個	138	1	138.0	0	-	138	8%	149	
煎茶(ペットボトル飲料) 500ml程度	5本	5本	93	1	93.0	0	-	465	8%	502	セブンイレブン
ダース	1箱	1箱	85	1	85.0	0	-	85	8%	91	
たけのこの里	1箱	1箱	165	1	165.0	0	-	165	8%	178	セブンイレブン



## 食品価格一覧 (ア) 32歳男性【栄養専門家による献立例】

1週間分

食品名	調理前可食部重量g	単位	売価¥	入数	単価¥	廃棄率%	廃棄部を含めた原材料重量(g)=調理前の可食部重量(g)×100/100-廃棄率(%)	支払額¥	消費税率	支払額(税込)¥	備考
卵	1個		188	10	18.8	0	-	19	8%	20	
五ねぎ	205g		57	200	0.3	6	218.1	62	8%	67	
粒マスタード	5g		98	40	2.5	0	-	12	8%	13	
どうがらし	0.01g		95	15	6.3	0	-	1	8%	1	最低価格1円に切り上げ
トマトケチャップ	36g		138	500	0.3	0	36.0	10	8%	10	
ドレッシング	20g		123	150	0.8	0	20.0	16	8%	17	
にんじん	35g		57	150	0.4	10	38.9	15	8%	15	
バター	13g		368	200	1.8	0	13.0	24	8%	25	
発泡酒 350ml缶	1本		134	1	134.0	0	-	134	8%	144	
バナナ	388g		89	800	0.1	40	646.7	72	8%	77	
ピーマン	15g		117	210	0.6	15	17.6	10	8%	10	
豚肩肉	30g		298	190	1.6	0	30.0	47	8%	50	
フロコリー	30g		155	400	0.4	50	60.0	23	8%	25	
グラニュー糖	10g		248	500	0.5	0	10.0	5	8%	5	スティックシュガーで計算
ベーコン	10g		198	115	1.7	-	-	17	8%	18	
ほうれん草	80g		137	260	0.5	10	88.9	47	8%	50	
幕の内弁当(購入 500円前後)	1個		464	1	464.0	0	-	464	8%	501	セブンイレブン
マヨネーズ	10g		274	300	0.9	0	-	9	8%	9	
みかん	140g		680	800	0.9	20	175.0	149	8%	160	参考 東急ストア
みそ	10g		184	750	0.2	0	10.0	2	8%	2	
みそ汁(インスタント・ほうれん草と油揚げ)	1食		118	1	118.0	0	-	118	8%	127	
ミニトマト	90g		195	100	2.0	2	91.8	179	8%	193	
みりん	8g		245	1000	0.2	0	-	2	8%	2	
麦茶(2Lパックを5日間で)	1.5 パック		168	54	3.1	0	-	5	8%	5	1パックで1Lの麦茶を作る
絹豆腐	70g		36	300	0.1	0	70.0	8	8%	9	
野菜ジュース(1Lパックを5日間で)	0.4本		128	1	128.0	0	-	51	8%	55	
ヨーグルト(全脂無糖)	260g		99	400	0.2	0	260.0	64	8%	69	
レタス	90g		157	479	0.3	2	-	29	8%	31	
レバニラ(購入)	1個		252	1	252.0	0	-	252	8%	272	
ロースハム	40g		198	133	1.5	0	40.0	60	8%	64	
ロールパン	1個		88	5	17.6	0	-	18	8%	19	
若鳥の二種唐揚げ弁当(購入 500円前後)	1個		440	1	440.0	0	-	440	8%	475	
わかめ	2g		312	16	19.5	0	2.0	39	8%	42	
手巻おにぎり二晩熟成紅しやけ	1個		140	1	140.0	0	-	140	8%	151	戻すと10倍になると想定
おかかづくしおにぎり	1個		102	1	102.0	0	-	102	8%	110	セブンイレブン
日高屋 ぎょうざ(3個)	1食		119	1	119.0	0	-	119	8%	128	HPより
日高屋 野菜たっぷりタンメン	1食		473	1	473.0	0	-	473	10%	520	HPより
焼き魚(しやけ)	1尾		278	1	278.0	0	-	278	8%	300	
夕食 まいどおきに食堂	1回		600	1	600.0	0	-	600	10%	660	
納豆(たれ付き)3個パック	2/3セット		88	1	88.0	0	-	59	10%	64	
明治 ヨーグルトR-1 112g	1個		132	1	132.0	0	-	132	8%	142	セブンイレブン
①1週間合計								10,684		11,565	

## 2019年度 32歳男性 29、30日目 2日分 食費

食品名	調理前可食部重量g	単位	売価¥	入数	単価¥	廃棄率%	廃棄部を含めた原材料重量(g)=調理前の可食部重量(g)×100/100-廃棄率(%)	支払額¥	消費税率	支払額(税込)¥	備考
ペロージェェ アイスコヒー M	1杯		200	1	200.0	0	-	200	10%	220	
ペロージェェ 王道ナポリタン	1食		518	1	518.0	0	-	518	10%	569	
インスタントコーヒー	17g		398	200	2.0	0	-	34	8%	36	ネスカフェオーリスナル 5gで150mlのコーヒーができる

食品価格一覧 (ア) 32歳男性【栄養専門家による献立例】

1週間分

食品名	調理前可食部重量g	単位	売価 ¥	入数	単価 ¥	廃棄率%	廃棄部含めた原材料重量 (g)=調理前の可食部重量 (g)×100/100-廃棄率(%)	支払額 ¥	消費税率	支払額 (税込) ¥	備考
外食(デザート 月2回・2人で10000円程度)	-	-	-	-	-	-	-	交際費に計上	-	-	
外食(デザート 月2回・2人で10000円程度)	-	-	-	-	-	-	-	交際費に計上	-	-	
カットフルーツ	1袋	1袋	150	1	150.0	0	-	150	8%	162	
カスタードクリームパン	1個	1個	108	1	108.0	0	-	108	8%	116	
コーンスローサラダ	1個	1個	188	1	188.0	0	-	188	8%	203	
セブンイレブン 和風おろしハンバーグ弁当(税込)	1食	1食	497	1	497.0	0	-	497	8%	536	
セブンカフェアイスコーヒー 1杯	2杯	1杯	93	1	93.0	0	-	186	8%	200	
グリルチキンのパスタサラダ	1食	1食	298	1	298.0	0	-	298	8%	321	
煎茶(ペットボトル飲料)	1本	1本	93	1	93.0	0	-	93	8%	100	
みかん	1個	1個	497	7	71.0	0	-	71	8%	76	
照焼チキンとたまごサンド	1パック	1パック	248	1	248.0	0	-	248	8%	267	
シャキシャキレタスタサンド	1個	1個	240	1	240.0	0	-	240	8%	259	
明治 ヨーグルトR-1 112g	2個	2個	132	1	132.0	0	-	264	8%	285	
<b>②2日間合計</b>											
								3,095		3,350	

4週間(28日分)合計

2日間(29日目、30日目)合計 ¥

4週間(28日分)合計	42,737	46,260	①1週間分×4回(28日分)
2日間(29日目、30日目)合計 ¥	3,095	3,350	②2日間分
<b>1ヶ月間(30日間)合計 ¥</b>		<b>49,610</b>	<b>①+②</b>

32歳 男性 1ヶ月献立表

【栄養専門家による献立例】

月	火	水	木	金	土	日	29日目	30日目	
朝食	ごはん(270g) 納豆たれ付き(3個) パックのうちの1個) 煮物(里芋、にんじん、れんこん、いんげん) 味噌汁(玉ねぎ、油揚げ)	おにぎり (セブンイレブン)手巻おにぎり 二晩熟成紅しやけ・三段階仕込み日高昆布、おかかづし高にぎり各1個) プロコリーとキャベツのごまあえサラダ(購入) カットフルーツ	トースト(6枚切り)2枚半 いちごジャム 目玉焼き(卵) サラダ(レタス、きゅうり、ミニトマト、ブロッコリー) ヨーグルト(プレーン) ヨーグルト(バナナ) コーヒー牛乳	ごはん(270g) 納豆たれ付き(3個) パックのうちの1個) きんぴらごぼう(ごぼう、にんじん、ごま) オレンジ 麦茶(パックでつくりおき)	パスタ(ケチャップ、ハム、ピーマン、玉ねぎ、チーズ) ロールパン 野菜サラダ(カット野菜購入) ヨーグルト(プレーン、バナナ、グラニュー糖) 麦茶(パックでつくりおき)	外食・ファミレス(週1回、ひとりで1000円程度) ガスト、チーズINハンバーグ&海老フライ、Aドリンクセット(ライス・ドリンクわりスープ・ドリנקカバー)	カスタードクリームパン(セブンイレブン) グリルチキンのパスタサラダ(購入) ヨーグルト(明治) ヨーグルトR-1(112g) ヨーグルト(明治) ヨーグルトR-1(112g)	カスタードクリームパン(セブンイレブン) 照焼 チキンとたまごサンド、シャキシャキスタスタサンド) コールスローサラダ(購入) カットフルーツ ヨーグルト(明治) ヨーグルトR-1(112g)	外食・カフェ ペローチェ アイスコヒーM、王道ナポリタン 和風おろしハンバーグ弁当(500円前後 セブンイレブン) 煎茶(ペットボトル飲料)
昼食	トースト(6枚切り)2枚半 しゅうまい弁当(購入)500円前後 セブンイレブン 洗わずそのまま食べられる干切りキャベツ(購入) 煎茶(一(はじめ)緑茶 静岡茶入り 600ml)	外食・定食屋(1000円程度) 大戸屋 さばの炭火焼き定食 水	若鳥の二重唐揚げ弁当(購入)500円前後 セブンイレブン 洗わずそのまま食べられる干切りキャベツ(購入) 煎茶(一(はじめ)緑茶 静岡茶入り 600ml)	ごはん(270g) レパニラ(購入) 小松菜のお浸し バナナ 煎茶(一(はじめ)緑茶 静岡茶入り 600ml)	外食(週1回、友人か同僚と、3000円程度) 和民・枝豆、鶏のから揚げ、出汁巻き卵、フライポテト、焼きそば、キムチ、ビール(中生)	ごはん(270g) カレーライス(自宅の両手鍋で調理) サラダ(レタス、ミニトマト、ブロッコリー) ポテトサラダ(じゃがいも、ベーコン) みかん 野菜ジュース(1Lパックを5日間で)	外食(デザート 月2回・2人で10000円程度) 新宿 油淋鶏がメインのアジア料理コース 全8品 48000円 外食(デザート 月2回・2人で10000円程度) 北平庄 特製ローストビーフと名物拼いくら飯コース 46800円	外食(デザート 月2回・2人で10000円程度) 新宿 油淋鶏がメインのアジア料理コース 全8品 48000円 外食(デザート 月2回・2人で10000円程度) 北平庄 特製ローストビーフと名物拼いくら飯コース 46800円	外食(デザート 月2回・2人で10000円程度) 新宿 油淋鶏がメインのアジア料理コース 全8品 48000円 外食(デザート 月2回・2人で10000円程度) 北平庄 特製ローストビーフと名物拼いくら飯コース 46800円
夕食	ごはん(270g) 餃子5個(購入) 彩り大根ミックス(購入)	ごはん(270g) ロールキャベツ(購入) ベーコンポテトサラダ(購入) キウイ 野菜ジュース(1Lパックを5日間で)	ごはん(270g) 焼き魚(購入) ほうれん草胡麻和え かぼちやの含め煮(かぼちや、刻み昆布) みかん 煎茶(一(はじめ)緑茶 静岡茶入り 600ml)	ごはん(270g) レパニラ(購入) 小松菜のお浸し バナナ 煎茶(一(はじめ)緑茶 静岡茶入り 600ml)	外食(週1回、友人か同僚と、3000円程度) 和民・枝豆、鶏のから揚げ、出汁巻き卵、フライポテト、焼きそば、キムチ、ビール(中生)	ごはん(270g) カレーライス(自宅の両手鍋で調理) サラダ(レタス、ミニトマト、ブロッコリー) ポテトサラダ(じゃがいも、ベーコン) みかん 野菜ジュース(1Lパックを5日間で)	外食(デザート 月2回・2人で10000円程度) 新宿 油淋鶏がメインのアジア料理コース 全8品 48000円 外食(デザート 月2回・2人で10000円程度) 北平庄 特製ローストビーフと名物拼いくら飯コース 46800円	外食(デザート 月2回・2人で10000円程度) 新宿 油淋鶏がメインのアジア料理コース 全8品 48000円 外食(デザート 月2回・2人で10000円程度) 北平庄 特製ローストビーフと名物拼いくら飯コース 46800円	外食(デザート 月2回・2人で10000円程度) 新宿 油淋鶏がメインのアジア料理コース 全8品 48000円 外食(デザート 月2回・2人で10000円程度) 北平庄 特製ローストビーフと名物拼いくら飯コース 46800円
間食	インスタントコーヒー(500ml水筒に入れて持参) カットフルーツ	麦茶(パックでつくりおき 500ml水筒に入れ持参) ポテトチップス(セブンプレミアム、厚切りポテト 石垣の塩味)	インスタントコーヒー(500ml水筒に入れ持参) せんべい(セブンプレミアム、ひとくち醤油せんべい)	麦茶(パックでつくりおき 500ml水筒に入れ持参) ダース	コーヒー牛乳 あんぱん コーヒー牛乳 たけのこの里	インスタントコーヒー(500ml水筒に入れて持参) みかん	インスタントコーヒー(500ml水筒に入れて持参) みかん	インスタントコーヒー(500ml水筒に入れて持参) みかん	インスタントコーヒー(500ml水筒に入れて持参) みかん
基準	2650kcal	2650kcal	2650kcal	2650kcal	2650kcal	2650kcal	2650kcal	2650kcal	
摂取カロリー	2805	2758	2613	2788	2328	2718	2812	2834	
たんぱく質	90.7	101.1	117.3	88.1	87.4	97.2	109.2	107.9	
脂質	68.2	85.6	64.4	85.2	77.4	112.1	105.5	116.8	
炭水化物	417.9	390.7	385.0	406.6	277.5	318.9	325.9	286.6	
食塩当量	9.1	12.9	10.2	11.5	9.3	10.9	12.8	12.6	

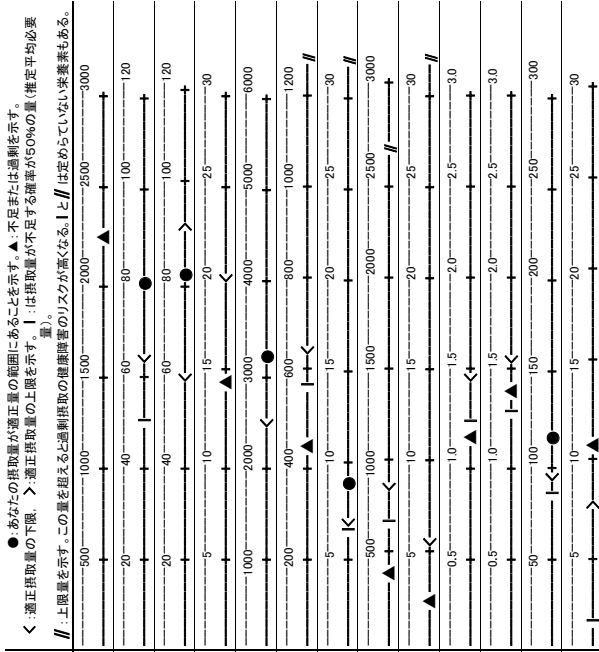
# エクセル栄養君 栄養摂取状況成績表

No	氏名	生年月日	性別	身体活動レベル	実施日	年齢	備考
	32歳男性7日間平均		男	ふつう			栄養専門家による献立例

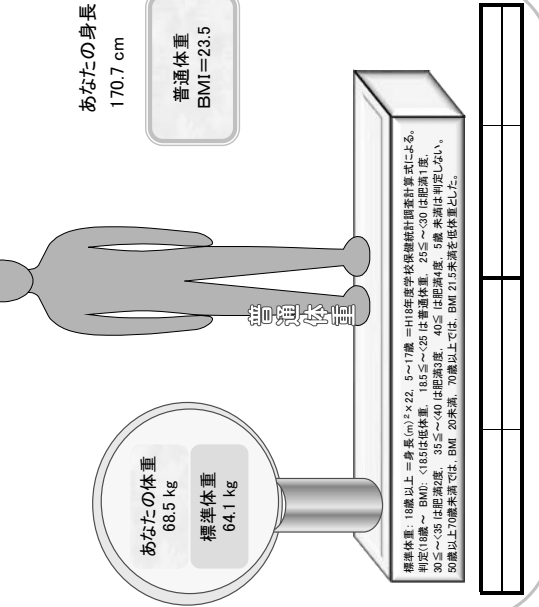
## エネルギー・栄養素摂取量

栄養素	単位	摂取量	適正量 (下限)	適正量 (上限)	上限値
02 エネルギー	kcal	2253	2700		
04 たんぱく質	g	82.5	65.0		
06 脂質	g	81.7	60 (20%)	90 (30%)	
16 食物繊維総量	g	14.6	20.0		
19 カリウム	mg	3188	2500		
20 カルシウム	mg	439	650	2500	
23 鉄	mg	9.5	7.5	55	
36 レチノール活性当量	μg	404	900	2700	
37 ビタミンD	μg	2.5	5.5	100	
43 ビタミンB1	mg	1.16	1.50		
44 ビタミンB2	mg	1.45	1.60		
52 ビタミンC	mg	119	100		
53 食塩相当量	g	11.0		8.0	

## あなたの摂取量と適正の範囲



## 肥満の程度



## 食品群別摂取量と食事バランスガイド

食事	18食品群	目安量 (g)	摂取量 (g)	食事バランスガイド	
				目安	摂取点数
01 主食	01 穀類(めし、ゆで麺)	700	447	6~8	4
	02 いも類	100	28		
	05 緑黄色野菜	140	117		
	06 その他の野菜	260	174	6~7	4
02 副菜	08 きのこ類	20	0		
	09 海藻類	15	18		
	10 豆類	120	49		
	11 魚介類	120	35	4~6	8
03 主菜	12 肉類	90	150		
	13 卵類	65	40		
	14 乳類	250	40	2~3	1
04 乳製品	07 果実類	250	61	2~3	1
	03 砂糖・甘味料類	5	4		
06 菓子・嗜好飲料	16 菓子類	40	49	2~3	4
	17 嗜好飲料類	450	1126		
07 調味料類	04 種実類	5	2	02副菜に含まれる	
	15 油脂類	14	20		
	18 調味料・香辛料	80	49		
	合計	2724	2409	29	22

食品構成は食事摂取基準(2005年版)の活用を参考に作成したものです。食事バランスガイド(値)は成長期の場合

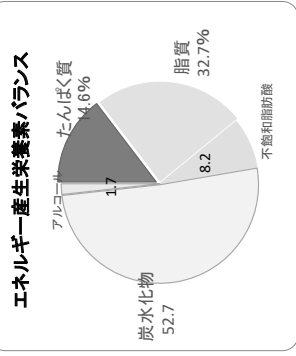
## 食事バランスガイド



主食(ごはん、パン、麺類) 副菜(肉類、魚介類、豆類) 主菜(肉類、魚介類) 牛乳・乳製品 果物  
※ 食品構成は食事摂取基準(2005年版)の活用を参考に作成したものです。食事バランスガイド(値)は成長期の場合

## エネルギー・産生栄養素摂取量・比率等

栄養・食品比率	摂取基準・比率等	摂取量・比率等
たんぱく質(%エネルギー)	13~20%	14.6
脂質(%エネルギー)	20%から30%	32.7
飽和脂肪酸(%エネルギー)	7%以下	8.2
炭水化物(%エネルギー)	50~65%	52.7
アルコールのエネルギー量	節度ある量140kcal	39.3(1.7%)
1.動物性エネルギー比	50~60%	36.2
2.動物性たんぱく質比	40~50%	54.6
3.n-6系脂肪酸:n-3系脂肪酸	4:1	5.5:1
7.飽和:一価不飽和:多価不飽和	3:4:3	28:44:28
6.動物性脂肪:植物性脂肪:魚油	4:5:1	41:58:0.2



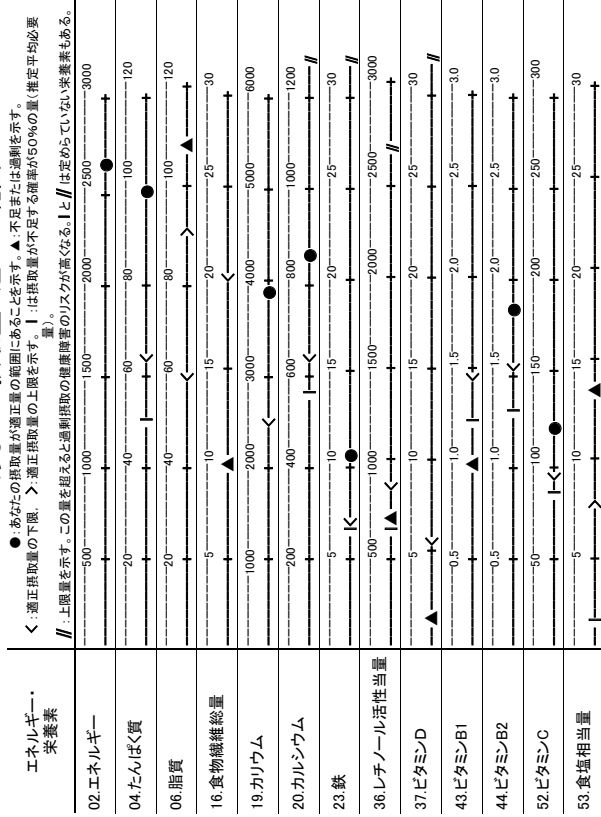
# エクセル栄養君 栄養摂取状況成績表

No	氏名	生年月日	性別	身体活動レベル	年齢	備考
	32歳男性28日目		男	ふつ		栄養専門家による献立例

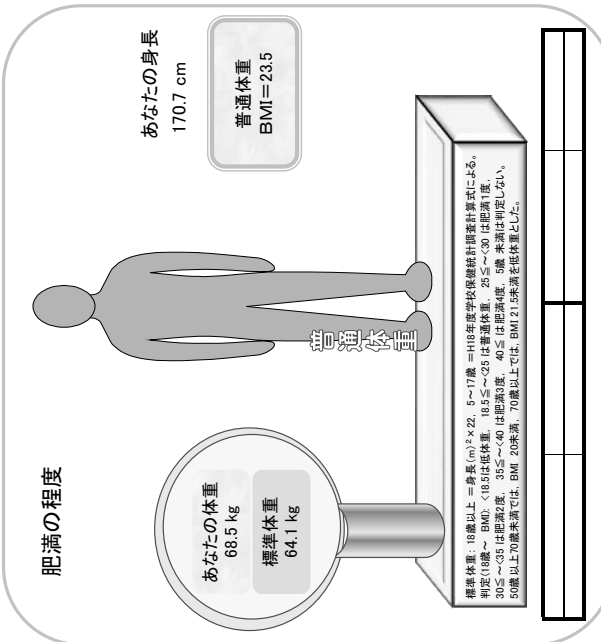
## エネルギー・栄養素摂取量

栄養素	単位	摂取量	適正量 (下限)	適正量 (上限)	上限値
02.エネルギー	kcal	2643	2700		
04.たんぱく質	g	101.7	65.0		
06.脂質	g	108.7	60 (20%)	90 (30%)	
16.食物繊維総量	g	9.9	20.0		
19.カリウム	mg	3923	2500		
20.カルシウム	mg	876	650		2500
23.鉄	mg	10.8	7.5		55
36.レチノール活性当量	μg	747	900		2700
37.ビタミンD	μg	1.6	5.5		100
43.ビタミンB1	mg	0.99	1.50		
44.ビタミンB2	mg	1.91	1.60		
52.ビタミンC	mg	127	100		
53.食塩相当量	g	13.8		8.0	

## あなたの摂取量と適正の範囲



## 肥満の程度

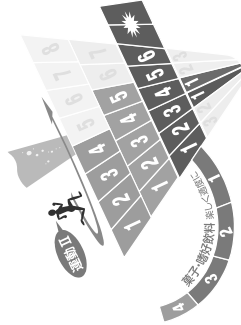


## 食品群別摂取量と食事バランスガイド

食事	18食品群	目安量 (g)	摂取量 (g)	食事バランスガイド	
				目安	摂取点数
01.主食	01.穀類(めし、ゆで麺)	700	401	6~8	4
	02.いも類	100	69		
	05.緑黄色野菜	140	117		
	06.その他の野菜	260	167	6~7	5
	08.きのこ類	20	0		
03.主菜	09.海藻類	15	0		
	10.豆類	120	57		
	11.魚介類	120	109	4~6	9
	12.肉類	90	130		
	13.卵類	65	57		
04.乳製品	14.乳類	250	292	2~3	1
	07.果実類	250	70	2~3	1
06.菓子・嗜好飲料	03.砂糖・甘味料類	5	10		
	16.菓子類	40	0	2~3	6
	17.嗜好飲料類	450	965		
07.調味料類	04.種実類	5	3	02.副菜に含まれる	
	15.油脂類	14	36		
	18.調味料・香辛料	80	89		
合計		2724	2571	29	26

食品構成は食事摂取基準(2005年版)の活用を参考に作成したものです。食事バランスガイド(値)は成長期の場合

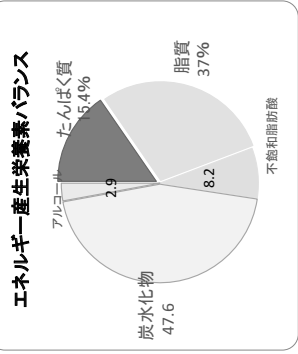
## 食事バランスガイド



主食(ごはん、いも、餅類) 副菜(野菜類、豆類) 主菜(魚、肉類) 牛乳・乳製品 果物  
 食品構成は推定エネルギー必要量を摂取するための目安となる、食品群別摂取量を示したものです。食事バランスは食品群別摂取量をもとに、食事バランスガイドにそって、集計したものです。

## エネルギー・産生栄養素摂取量・比率等

栄養・食品比率	摂取基準・比率等	摂取量・比率等
たんぱく質(%エネルギー)	13~20%	15.4
脂質(%エネルギー)	20%から30%	37.0
飽和脂肪酸(%エネルギー)	7%以下	8.2
炭水化物(%エネルギー)	50~65%	47.6
アルコールのエネルギー量	節度ある量140kcal	76.2(2.9%)
1.穀類エネルギー比	50~60%	27.4
2.動物性たんぱく質比	40~50%	60.4
3.n-6系脂肪酸:n-3系脂肪酸	4:1	6.0:1
7.飽和:一価不飽和:多価不飽和	3:4:3	2.7:4.3:3.0
6.動物性脂肪:植物性脂肪:魚油	4:5:1	3.5:6.4:0.1



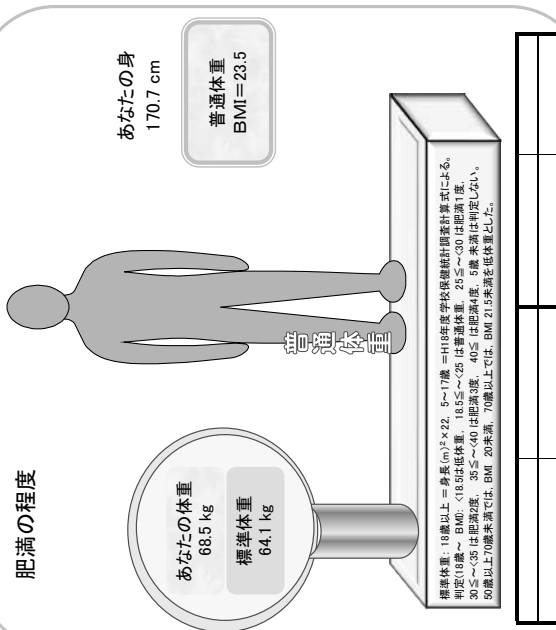
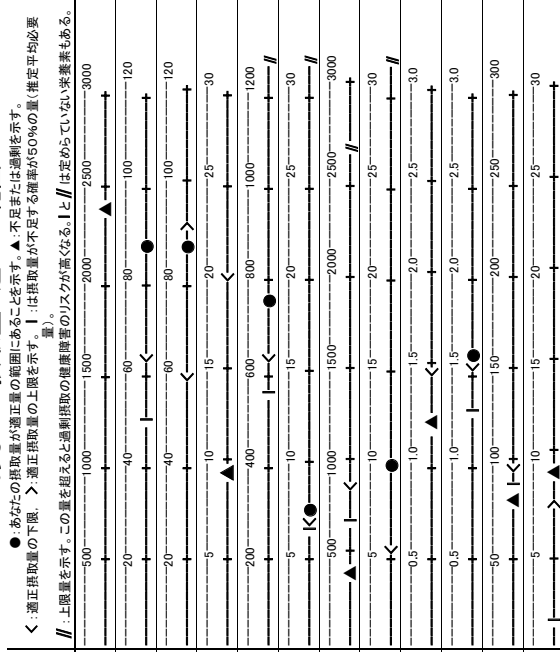
# エクセル栄養君 栄養摂取状況成績表

No	氏名	生年月日	性別	身体活動レベル	実施日	年齢	備考
	32歳男性30日目		男	ふつう			栄養専門家による献立例

## エネルギー・栄養素摂取量

栄養素	単位	摂取量	適正量 (下限)	適正量 (上限)	上限値
02.エネルギー	kcal	2379	2700		
04.たんぱく質	g	89.6	65.0		
06.脂質	g	88.4	60 (20%)	90 (30%)	
16.食物繊維総量	g	9.6	20.0		
20.カルシウム	mg	771	650	2500	
23.鉄	mg	8.0	7.5	55	
36.レチノール活性当量	μg	384	900	2700	
37.ビタミンD	μg	10.1	5.5	100	
43.ビタミンB1	mg	1.18	1.50		
44.ビタミンB2	mg	1.64	1.60		
52.ビタミンC	mg	82	100		
53.食塩相当量	g	9.3	8.0		

## あなたの摂取量と適正の範囲



## 食品群別摂取量と食事バランスガイド

食事	18食品群		食事バランスガイド		
	目安量 (g)	摂取量 (g)	目安 摂取点数	取得点数	
01.主食	01.穀類(めし、ゆで麺)	700	281	6~8	3
02.副菜	02.いも類	100	61		
	05.緑黄色野菜	140	76		
	06.その他の野菜	260	97	6~7	3
	08.きのこ類	20	0		
03.主菜	09.海藻類	15	0		
	10.豆類	120	50		
	11.魚介類	120	140	4~6	8
	12.肉類	90	140		
	13.卵類	65	0		
04.乳製品	14.乳類	250	293	2~3	1
	07.果実類	250	0	2~3	0
06.菓子・嗜好飲料	03.砂糖・甘味料類	5	3		
	16.菓子類	40	0	2~3	11
	17.嗜好飲料類	450	1379		
07.調味料類	04.種実類	5	0	02副菜に含まれる	
	15.油脂類	14	20		
	18.調味料・香辛料	80	45		
合計	2724	2586	29	26	

食品構成は食事摂取基準(2005年版)の活用を参考に作成したものです。食事バランスガイドの(値)は成長期の場合

## 食事バランスガイド

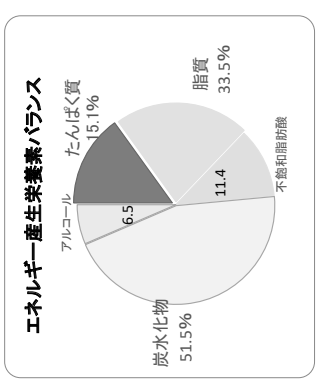


主食(ごはん、パン、めん類) 副菜(魚介類、大豆(食品)、牛乳、乳製品、果物)  
 主菜(肉類、鶏肉、魚介類、大豆(食品)、牛乳、乳製品、果物)  
 菓子・嗜好飲料(砂糖・甘味料類、菓子類、嗜好飲料類)  
 調味料類(種実類、油脂類、調味料・香辛料)

食品構成は推定エネルギー必要量を摂取するための目安となる、食品群別摂取量を示したものです。食事バランスガイドは食品群別摂取量をもとに、食事バランスガイドにそって、集計したものです。

## エネルギー・産生栄養素バランス・栄養素摂取量・比率等

栄養・食品比率	摂取基準・比率等	摂取量・比率等
たんぱく質(%エネルギー)	13~20%	15.1
脂質(%エネルギー)	20%から30%	33.5
飽和脂肪酸(%エネルギー)	7%以下	11.4
炭水化物(%エネルギー)	50~65%	51.5
アルコールのエネルギー量	節度ある量(140kcal)	153.7(6.5%)
1.穀類エネルギー比	50~60%	33.4
2.動物性たんぱく質比	40~50%	62.4
3.n-6系脂肪酸:n-3系脂肪酸	4:1	4.3:1
7.飽和:一価不飽和:多価不飽和	3:4:3	38.4:1:2.0
6.動物性脂肪:植物性脂肪:魚油	4:5:1	5.5:4.1:0.4



## 食品価格一覧 (イ) 32歳女性【栄養専門家による献立例】

食品名	合計	単位	売価¥	入数	単価¥	廃棄率%	廃棄部 量(g) 重量(g)×100/100-廃棄	支払額¥	消費 税率	支払額 (税込)¥	備考
6枚切り食パン	4 枚		78	6	13.0	0	-	52	8%	56	
油	82 g		195	1000	0.2	0	81.9	16	8%	17	
油揚げ	19 g		60	3	20.0	0	19.3	387	8%	417	
いりごま	1 g		90	60	1.5	0	1.0	2	8%	1	
インスタントコーヒー	28 g		398	200	2.0	0	27.6	55	8%	59	ネスカフェオリジナル 5gで150mlのコーヒーができる
大戸屋 さばの炭火焼き定食(税込み890円)	1 人前		810	1	810.0	0	-	810	10%	891	
オレンジ	1 個		97	1	97.0	0	-	97	8%	104	
おろししょうが	5 g		94	45	2.1	0	5.0	10	8%	11	
かつお・削り節	2 g		258	50	5.2	0	2.0	10	8%	11	
カットフルーツ	2 g		168	1	168.0	0	-	336	8%	362	
かぼちゃ	80 g		269	300	0.9	9	87.9	79	8%	85	
乾麩わかめ	2 g		198	80	2.5	0	2.0	5	8%	5	
キウイ	230 g		128	80	1.6	15	270.6	433	8%	467	(参考)東急ストア
刻み昆布	1 g		198	25	7.9	0	1.0	8	8%	8	
キャベツ	190 g		137	1000	0.1	15	223.5	31	8%	33	
きゅうり	185 g		135	400	0.3	10	205.6	69	8%	74	
切り干し大根(乾)	15 g		168	50	3.4	0	15.0	50	8%	54	
コンブレーク	120 g		178	215	0.8	0	120.0	99	8%	107	
こしょう	7 g		357	50	7.1	0	6.6	47	8%	51	1円未満切り上げ
粉チーズ	1 g		318	80	4.0	0	1.0	4	8%	4	
ごぼう	60 g		247	180	1.4	10	66.7	91	8%	98	
ごま油	4 g		400	398	1.0	0	4.0	4	8%	4	
小松菜	110 g		117	40	2.9	15	129.4	379	8%	408	
こんにゃく	20 g		84	130	0.6	0	20.0	13	8%	13	
酒	47 g		245	1000	0.2	0	47.0	12	8%	12	
里芋	30 g		247	300	0.8	15	35.3	29	8%	31	
砂糖	29 g		131	500	0.3	0	28.9	8	8%	8	
さやえんどう	4 g		197	200	1.0	9	4.4	4	8%	4	
ざらめ糖・グラニュー糖	6 g		208	1000	0.2	0	6.0	1	8%	1	
しいたけ	12 g		89	15	5.9	20	14.4	85	8%	92	
塩	1 g		178	1000	0.2	0	0.9	0	8%	0	
シチュールウ	18 g		128	160	0.8	0	18.0	14	8%	15	
じゃがいも	90 g		57	100	0.6	10	100.0	57	8%	61	
しょうが	5 g		92	100	0.9	0	5.0	5	8%	4	
しょうゆ	65 g		189	1000	0.2	0	64.8	12	8%	13	
いりごま	12 g		198	150	1.3	0	12.0	16	8%	17	
酢	6 g		113	500	0.2	0	6.0	1	8%	1	
スイートコーン	5 g		81	200	0.4	0	5.0	2	8%	2	
スパゲティ	100 g		198	600	0.3	0	100.0	33	8%	35	
精白米	1016 g		1029	2000	0.5	0	1016.0	523	8%	564	
セブンイレブun 赤魚の煮つけ	1 食分		245	1	245.0	0	-	245	8%	264	
セブンイレブun イタリア栗のモンブラン	1 個		278	1	278.0	0	-	278	8%	300	
セブンプレミアム 彩り大根ミックス	1 個		120	1	120.0	0	-	120	8%	129	
セブンイレブunの銀鮭の塩焼き	1 パック		278	1	278.0	0	-	278	8%	300	
セブンカフェ ホットコーヒー	3 杯		93	1	93.0	0	-	279	8%	301	
セブンプレミアム ひとぐち醤油せんべい	1 g		100	1	100.0	0	1.0	100	8%	108	
煎茶(ペットボトル飲料)500ml	3 本		57	1	57.0	0	-	171	8%	184	
煎茶(ペットボトル飲料)2000ml	400 g		93	2000	0.0	0	400.0	19	8%	20	
大根	40 g		127	1284	0.1	10	44.4	4	8%	4	
大豆	10 g		99	150	0.7	0	10.0	7	8%	7	
たけのこの里	1 箱		165	1	165.0	0	-	165	8%	178	
だし	6 g		518	300	1.7	0	5.6	10	8%	10	味の素ほんだし 2gで300gのだし汁がとれる
卵	4 個		188	10	18.8	0	-	75	8%	81	

食品名	合計	単位	売価¥	入数	単価¥	廃棄率%	廃棄部 量(g)×100/100-廃棄 量(g)	支払額¥	消費 税率	支払額 (税込)¥	備考
玉ねぎ	155 g		57	200	0.3	6	164.9	47	8%	50	
チーズ	1 個		199	6	33.2	0	-	33	8%	35	
天然水	2 kg		438	12	36.5	0	-	57	8%	61	麦茶用 西友 みなさまのお墨付き2L×12本パック
とうがらし	0 g		152	8	19.0	0	0.0	0	8%	1	
トマト	80 g		97	200	0.5	3	82.5	40	8%	43	
トマトケチャップ	36 g		138	500	0.3	0	36.0	10	8%	10	
ドレッシング	30 g		278	380	0.7	0	30.0	22	8%	23	
納豆(たれ付き)3個入り	1 パック		88	1	88.0	0	-	88	8%	95	
菜花	80 g		297	200	1.5	0	80.0	119	8%	128	
ニチレイ お弁当にGood!® 衣がサクサク牛肉コロツケ 6個入(180g)	1 個		147	6	24.5	0	-	25	8%	26	
にんじん	100 g		57	150	0.4	10	111.1	42	8%	45	
ねぎ	25 g		77	165	0.5	40	41.7	19	8%	21	
バター	30 g		368	200	1.8	0	30.0	55	8%	59	
バナナ	96 g		89	800	0.1	40	160.0	18	8%	19	
ハム	5 g		398	148	2.7	0	5.0	13	8%	14	
パンケーキ(外食)	1 食分		448	1	448.0	0	-	448	10%	492	
ひじき	40 g		195	25	7.8	0	40.0	312	8%	336	
ピーマン	15 g		117	210	0.6	15	17.6	10	8%	10	
豚ばら薄切り肉	20 g		256	130	2.0	0	20.0	39	8%	42	
豚・ロース	100 g		394	200	2.0	0	100.0	197	8%	212	
普通牛乳	780 g		175	1000	0.2	0	780.0	137	8%	147	
プレーンヨーグルト	260 g		99	400	0.2	0	260.0	64	8%	69	
フレンチドレッシング	55 g		207	300	0.7	0	55.0	38	8%	40	
ブルー	32 g		400	185	2.2	0	32.0	69	8%	74	
プロコリー	90 g		155	400	0.4	0	90.0	35	8%	37	
ベーコン	40 g		198	115	1.7	0	40.0	69	8%	74	
ほうれん草	160 g		137	260	0.5	10	177.8	94	8%	101	
幕の内弁当(購入 500円前後)	1 個		464	1	464.0	0	-	464	8%	501	
マヨネーズ	3 g		274	300	0.9	0	3.0	3	8%	3	
みかん	140 g		680	800	0.9	0	-	119	8%	128	
ミニトマト	80 g		195	100	2.0	2	81.6	159	8%	171	
みりん	13 g		245	1000	0.2	0	13.0	3	8%	3	
ミルクチョコレート	12 g		85	12	7.1	0	12.0	85	8%	91	
麦茶パック	7 パック		168	54	3.1	0	-	22	8%	23	
めんつゆ	38 g		398	1000	0.4	0	38.0	15	8%	16	
木綿豆腐	70 g		75	350	0.2	0	70.0	15	8%	16	
ヨーグルト(全脂無糖)	224 g		258	400	0.6	0	224.0	144	8%	156	
冷食つくね	1 食分		147	1	147.0	0	-	147	8%	158	
冷凍うどん	1 袋		185	5	37.0	0	-	37	8%	39	
レタス・リーフレタス・葉生	330 g		97	50	1.9	0	330.0	640	8%	691	
レハニラ(購入)	1 食		278	1	278.0	0	-	278	8%	300	
れんこん	15 g		200	194	1.0	20	18.8	19	8%	20	
ロースハム	40 g		198	133	1.5	0	40.0	60	8%	64	
わさび	3 g		288	175	1.6	0	3.0	5	8%	5	
和風おろしハンバーグ弁当	1 人前		498	1	498.0	0	-	498	8%	537	
和風野菜(冷凍)	135 g		178	300	0.6	0	135.0	80	8%	86	
鶏肉(もも)	50 g		278	260	1.1	0	50.0	53	8%	57	
刺身盛り合わせ	1 パック		597	1	597.0	0	-	597	8%	644	
イタリアン外食	1 回		-	-	-	-	-	交際費に計上	10%	-	
①1週間合計											
								11,184		12,059	

食品名	単位	売価¥	入数	単価¥	廃棄率%	廃棄部 量(g)×100/100-廃棄 量(g)	支払額¥	消費 税率	支払額 (税込)¥	備考
29日・30日 2日分										



食品名	合計	単位	売価¥	入数	単価¥	廃棄率%	廃棄部省めた原料重量(g) 量(g)-調理前の可食部重量(g)x100/100-廃棄	支払額¥	消費税率	支払額(税込)¥	備考
6枚切り食パン	126 g		78	6	13.0	0		0	8%	0	
油	6 g		189	400	0.5	0	6.0	3	8%	3	
いりごま	6 g		198	150	1.3	0	6.0	8	8%	8	
インスタントコーヒー	2 g		398	200	2.0	0	2.0	4	8%	4	1杯2gで計算
カットフルーツ	1 袋		147	1	147.0	0		147	8%	158	
だし	1 g		158	56	2.8	0	0.9	2	8%	2	味の素ほんだし 2gで300gのだし汁がとれる
酒	8 g		245	1000	0.2	0	7.5	2	8%	1	
砂糖	5 g		131	500	0.3	0	5.0	1	8%	1	
塩	1 g		178	1000	0.2	0	1.0	0	8%	0	
しょうゆ	9 g		189	1000	0.2	0	9.0	2	8%	1	
精白米	180 g		1029	2000	0.5	0	180.0	93	8%	100	68gの米を炊くと150gのご飯になる
煎茶	200 ml		93	2000	0.0	0		0	8%	1	
セブンカフェ ホットコーヒー	2 杯		93	1	93.0	0		186	8%	200	
セブンプレミアム石垣の塩で味付けした厚切りポテト	1 袋		193	1	193.0	0		193	8%	208	
煎茶(ペットボトル飲料)2000ml	400 g		93	2000	0.0	0	400.0	19	8%	20	
卵	1 個		188	10	18.8	0		19	8%	20	
トマト	80 g		395	930	0.4	3	82.5		8%		
ニチレイ 豚みそつくね6個入り	1 個		147	6	24.5	0		25	8%	26	
バター	8 g		368	200	1.8	0	8.0	15	8%	15	
バナナ	50 g		89	800	0.1	40	83.3	9	8%	10	
グラニュー糖	4 g		215	1000	0.2	0	4.0	1	8%	1	
フレンチドレッシング	30 g		207	300	0.7	0	30.0	21	8%	22	
プロッコリー	30 g		155	400	0.4	0	30.0	12	8%	12	
ほうれん草	80 g		137	260	0.5	10	88.9	47	8%	50	
みかん	70 g		497	700	0.7	20	87.5	62	8%	67	
味噌汁(インスタント・豆腐とわかめ)	1 食分		85	1	85.0	0		85	8%	91	
みりん	5 g		245	1000	0.2	0	4.5	1	8%	1	
ヨーグルト(全脂無糖)	130 g		99	400	0.2	0	130.0	32	8%	34	
レタス	120 g		97	500	0.2	0	120.0	23	8%	25	
和風野菜(冷凍)	75 g		178	300	0.6	0	75.0	45	8%	48	みなさまのお墨付き7種の和風野菜ミックス
子ニース 熟成卵黄と4種チーズのカルボナーラ	1 人前		848	1	848.0	0		848	10%	932	
同僚との外食	1 回		-	-	-	-		交際費に計上	-	-	
②2日間合計								1,903		2,062	

4ヶ月間(30日間)合計 ¥	44,737	48,236
2日間(29日目、30日目)合計 ¥	1,903	2,062
4週間(28日分)合計	44,737	48,236
2日間(29日目、30日目)合計 ¥	1,903	2,062
①1週間分x4回(28日分)		
②2日間分		
<b>1ヶ月間(30日間)合計 ¥</b>	<b>46,640</b>	<b>50,298</b>

32歳 女性 1ヶ月献立表

【栄養専門家による献立例】

	月	火	水	木	金	土	日	29日目	30日目	
朝食	ごはん(200g) 納豆たれ付き(3個 パックのうちの1個)	シリアル 牛乳 サラダ(レタス、きゅう り、ミニトマト、ブロッ コリー)	トースト(6枚切り)2枚 目玉焼き(卵) サラダ(レタス、きゅう り、ミニトマト、ブロッ コリー)	ごはん(200g) 納豆たれ付き(3個 パックのうちの1個) 切り干し大根の煮 物(切り干し大根、に んじん、乾しシイタケ、 油揚げ) 味噌汁(インスタント 味噌汁なす七油揚げ)	シリアル 牛乳 サラダ(レタス、きゅう り、ミニトマト、ブロッ コリー) キウイ インスタントコー ヒー	ごはん(200g) 納豆たれ付き(3個 パックのうちの1個) サラダ(レタス、きゅう り、ミニトマト、ブロッ コリー)	トースト(6枚切り)2枚 ベーコンエッグ(卵、 ベーコン) サラダ(レタス、きゅう り、ミニトマト、ブロッ コリー) ヨーグルト キウイ インスタントコー ヒー	ごはん(200g) 目玉焼き(卵) サラダ(レタス、きゅう り、ミニトマト、ブロッ コリー)	トースト(6枚切り)2枚 スクランブルエッグ サラダ(レタス、きゅう り、ミニトマト、ブロッ コリー) ヨーグルト(プレー ン、バナナ、フロスト シユガー) インスタントコー ヒー	
	小松菜のお浸し(小 松菜、鰹節) けんちん汁/前夜 の残り(木綿豆腐、大 根、人参、里芋、油揚 げ、こんにやく、ネギ) みかん 煎茶(2Lペットボトル から200ml)	バナナ インスタントコー ヒー	ヨーグルト カットフルーツ インスタントコー ヒー	オレンジ 煎茶(2Lペットボトル から200ml)	インスタントコー ヒー	インスタントコー ヒー	インスタントコー ヒー	みかん 煎茶(2Lペットボトル から200ml)	みかん 煎茶(2Lペットボトル から200ml)	インスタントコー ヒー
	暮の内弁当(購入) 明治ヨーグルTR1 煎茶(一(はじめ)緑 茶 静岡茶入り 600ml)	ソフトブルーン2粒 煎茶(一(はじめ)緑 茶 静岡茶入り 600ml)	水	木 和風おろしハン バーグ弁当(購入) コールスローサラ ダ(購入) 明治ヨーグルTR1 木	金 弁当(手作り)ごは ん、卵焼き、前夜の野 菜炒め残り、冷凍お弁 当コロツケ) ソフトブルーン2粒 煎茶(一(はじめ)緑 茶 静岡茶入り 600ml)	土 うどん(冷凍、揚げ 玉、青ネギ、小松菜、 卵) 筑前煮(前日の残り) みかん 煎茶(天然水ボトル、 麦茶パック)	日 パスタ(ケチヤップ、 ハム、ピーマン、玉 ねぎ、チーズ) 野菜サラダ(カット野 菜購入) 煎茶(天然水ボトル、 麦茶パック)	29日目 ランチ(外食)1000円 前後 デニース 熟成 卵黄と4種チーズの方 ルポナーラ	30日目 弁当(手作り)ごは ん、冷食つくね、冷食 筑前煮、ほうれん草ご まあえ) 煎茶(500mlペットボ トル飲料)	
昼食	ごはん(200g) 豚肉のしょうが焼 き(豚肩ロース、しよ うが、キャベツ) 野菜炒め(キャベツ、 にんじん、椎茸、さやえ んどう) かぼちの含め煮 (かぼちや、切り昆布)	ごはん(200g) 焼き魚(購入) きんぴらごぼう(ご ぼう、にんじん、ごま) ひじきの煮物(ひじ き、大豆、にんじん、油 揚げ) キウイ 煎茶(天然水ボトル、 麦茶パック)	ごはん(200g) レバニラ(購入) 彩り大根ミックス (購入)	木 ごはん(200g) 魚の煮つけ(購入) ほうれん草胡麻和 え きゅうりの酢の物 (きゅうり、わかめ) 煎茶(天然水ボトル、 麦茶パック)	金 イタリアン外食(交 際相手と2000円程度 持つ)渋谷 魚のカル パッチョ、シーザーサラ ダ、プロシユート、きの このスバゲタイ、ローズ トチキン、ワイン	土 ごはん(150g) シチュー 野菜サラダ(カット野 菜購入)	日 ごはん(200g) 刺身(盛合わせ購 入) 菜花のお浸し(菜 花、鰹節) けんちん汁(木綿豆 腐、大根、人参、油揚 げ、こんにやく、ネギ) 煎茶(天然水ボトル、 麦茶パック)	29日目 外食(週1回、同僚と 2000円程度)和民 ロメインレタスのシー ツのコールスロー 身つくね、出汁巻き卵 ポテトフライ、おにぎり (鮭)、生ビール	30日目 外食(同僚と2000円程 度) 蒸し鶏とたぶざりキャベ ツのコールスロー ホウレンソウとベーコン のソテー モッツアレラのカプレー ゼ ヘルシー赤身のローズ トビーフ たぶざりエビとモッツア レラのスバゲタイ スバークリングワイン	
	ごはん(200g) コーヒー(コンピニカ フェ100円) デザート(コンピニカ フェ100円) 間食計300円程度	ごはん(200g) コーヒー(コンピニカ フェ100円) デザート(コンピニカ フェ100円) 間食計300円程度	ごはん(200g) コーヒー(コンピニカ フェ100円) デザート(コンピニカ フェ100円) 間食計300円程度	ごはん(200g) コーヒー(コンピニカ フェ100円) デザート(コンピニカ フェ100円) 間食計300円程度	ごはん(200g) コーヒー(コンピニカ フェ100円) デザート(コンピニカ フェ100円) 間食計300円程度	ごはん(200g) コーヒー(コンピニカ フェ100円) デザート(コンピニカ フェ100円) 間食計300円程度	ごはん(200g) コーヒー(コンピニカ フェ100円) デザート(コンピニカ フェ100円) 間食計300円程度	ごはん(200g) コーヒー(コンピニカ フェ100円) デザート(コンピニカ フェ100円) 間食計300円程度	ごはん(200g) コーヒー(コンピニカ フェ100円) デザート(コンピニカ フェ100円) 間食計300円程度	ごはん(200g) コーヒー(コンピニカ フェ100円) デザート(コンピニカ フェ100円) 間食計300円程度
	2000kcal	2000kcal	2000kcal	2000kcal	2000kcal	2000kcal	2000kcal	2000kcal	2000kcal	2000kcal
2467	2202	2069	1958	2191	2340	2117	2636	2133	2133	
99.9	69.1	87.0	72.5	67.6	70.8	79.5	84.6	78.1	78.1	
83.7	72.4	50.2	40.7	79.6	64.8	68.3	118.6	68.8	68.8	
312.3	312.7	309.4	320.3	265.9	360.9	292.5	261.9	265.0	265.0	
9.1	6.1	9.6	7.4	9.4	7.6	9.1	9.4	9.8	9.8	

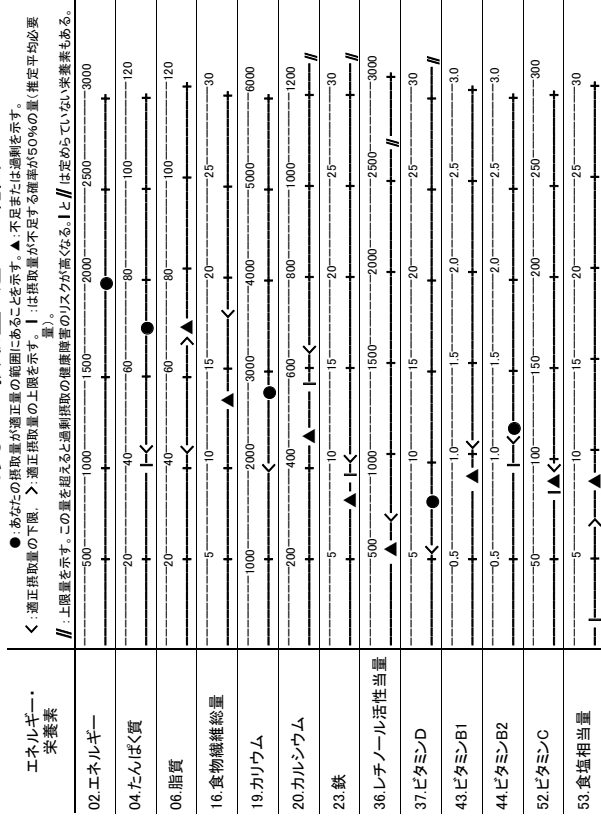
# エクセル栄養君 栄養摂取状況成績表

No	氏名	生年月日	性別	身体活動レベル	実施日	年齢	備考
	32歳女性/日間平均		女	ふつう			栄養専門家による献立例

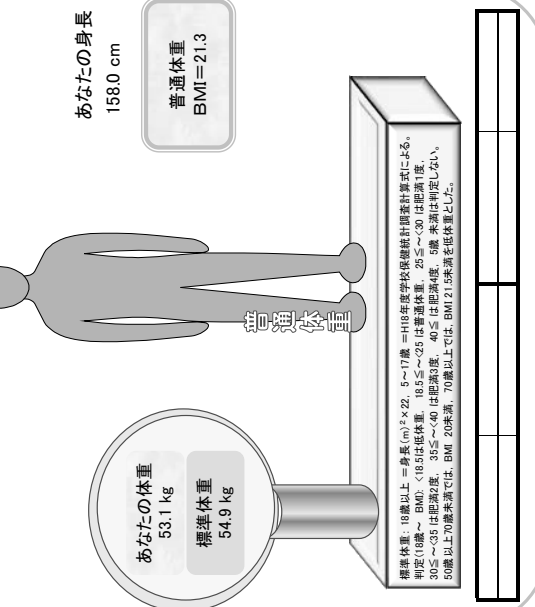
## エネルギー・栄養素摂取量

栄養素	単位	摂取量	適正量 (下限)	適正量 (上限)	上限値
02.エネルギー	kcal	2007	2000		
04.たんぱく質	g	72.3	45.0		
06.脂質	g	67.8	44.4 (20%)	66.7 (30%)	
16.食物繊維総量	g	13.6	18.0		
19.カリウム	mg	2813	2000		
20.カルシウム	mg	463	650	2500	
23.鉄	mg	8.2	10.5	40	
36.レチノール活性当量	μg	520	700	2700	
37.ビタミンD	μg	8.1	5.5	100	
43.ビタミンB1	mg	0.92	1.10		
44.ビタミンB2	mg	1.25	1.20		
52.ビタミンC	mg	97	100		
53.食塩相当量	g	9.0		7.0	

## あなたの摂取量と適正の範囲



## 肥満の程度

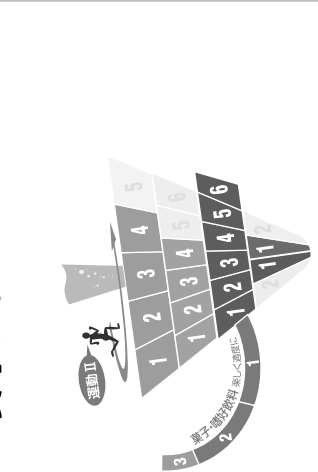


## 食品群別摂取量と食事バランスガイド

食事	18食品群	目安量 (g)	摂取量 (g)	食事バランスガイド	
				目安	摂取点数
01.主食	01.穀類(めし、ゆで麺)	470	435	5~6	4
	02.いも類	60	36		
	05.緑黄色野菜	140	113		
	06.その他の野菜	260	106	5~6	4
	08.きのこ類	20	6		
	09.海藻類	15	9		
03.主菜	10.豆類	60	58		
	11.魚介類	100	60		
	12.肉類	90	73	3~5	6
	13.卵類	55	41		
04.乳製品	14.乳類	200	108	2	1
	07.果実類	150	79	2	1
06.菓子・嗜好飲料	03.砂糖・甘味料類	5	6		
	16.菓子類	25	29	2	3
	17.嗜好飲料類	450	583		
07.調味料類	04.種実類	5	2	02副類に含まれる	
	15.油脂類	10	22		
	18.調味料・香辛料	80	44		
	合計	2195	1809	23	19

食品構成は食事摂取基準(2005年版)の活用を参考に作成したものです。食事バランスガイド(値)は成長期の場合

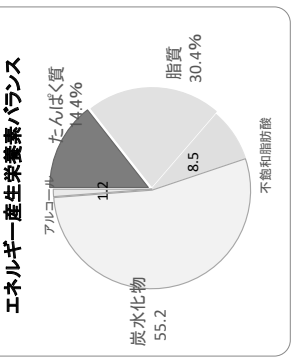
## 食事バランスガイド



主食(ごはん、パン、麺類) 副菜(肉類、魚介類) 主菜(肉類、魚介類) 牛乳・乳製品 果物  
 食品構成は推奨エネルギー必要量を摂取するための目安となる、食品群別摂取量を示したものです。食事バランスは食品群別摂取量をもとに、食事バランスガイドにそって、集計したものです。

## エネルギー・産生栄養素摂取量・比率等

栄養・食品比率	摂取基準・比率等	摂取量・比率等
たんぱく質(%エネルギー)	13~20%	14.4
脂質(%エネルギー)	20%から30%	30.4
飽和脂肪酸(%エネルギー)	7%以下	8.5
炭水化物(%エネルギー)	50~65%	55.2
アルコールのエネルギー量	節度ある量140kcal	24.1(1.2%)
1.穀類エネルギー比	50~60%	41.5
2.動物性たんぱく質比	40~50%	50.4
3.n-6系脂肪酸:n-3系脂肪酸	4:1	5.0:1
7.飽和:一価不飽和:多価不飽和	3:4:3	3.3:4.1:2.6
8.動物性脂肪:植物性脂肪:魚油	4:5:1	3.9:5.8:0.3



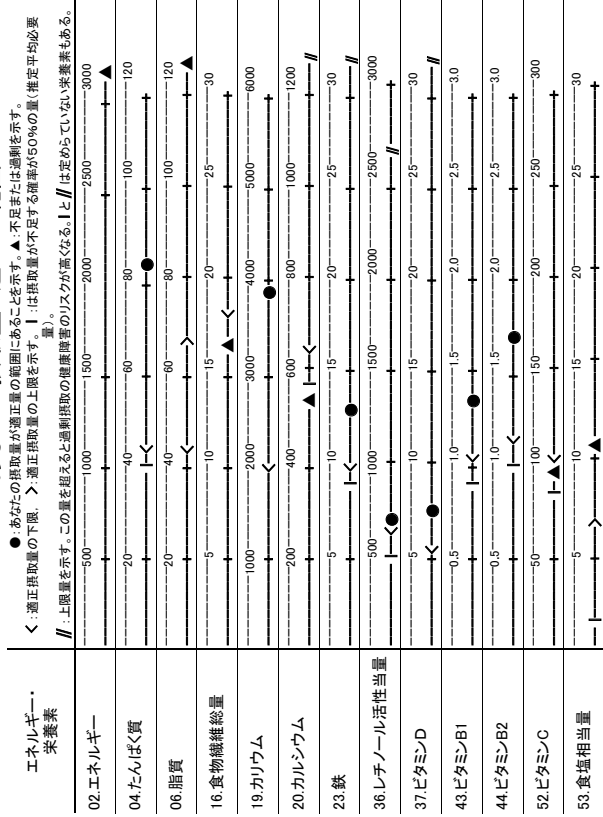
# エクセル栄養君 栄養摂取状況成績表

No	氏名	生年月日	性別	身体活動レベル	実施日	年齢	備考
	32歳女性28日目		女	ふつう			栄養専門家による献立例

## エネルギー・栄養素摂取量

栄養素	単位	摂取量	適正量 (下限)	適正量 (上限)	上限値
02.エネルギー	kcal	3085	2000		
04.たんぱく質	g	86.7	45.0		
06.脂質	g	153.1	44.4 (20%)	66.7 (30%)	
16.食物繊維総量	g	16.5	18.0		
19.カリウム	mg	3906	2000		
20.カルシウム	mg	538	650		2500
23.鉄	mg	13.7	10.5		40
36.レチノール活性当量	μg	740	700		2700
37.ビタミンD	μg	7.3	5.5		100
43.ビタミンB1	mg	1.40	1.10		
44.ビタミンB2	mg	1.76	1.20		
52.ビタミンC	mg	98	100		
53.食塩相当量	g	10.8		7.0	

## あなたの摂取量と適正の範囲



## 肥満の程度

あなたの体重  
53.1 kg  
標準体重  
54.9 kg

あなたの身長  
158.0 cm  
普通体重  
BMI=21.3

あなたの体組成  
標準体重  
54.9 kg

立正普通体重

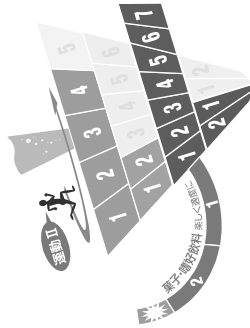
標準体重:18歳以上、身長(㎝)×22、5~17歳=18年度学級保健給食摂取基準による、男性(16歳~BMI)、18.5は標準体重、18.5<~21.5は普通体重、21.5<~25.0は肥満1度、30.5~35.0は肥満2度、35.5~40.0は肥満3度、40.5は肥満4度、5階未満は判定しない、50歳以上70歳未満では、BMI 20未満、70歳以上では、BMI 21.5未満を標準体重とした。

## 食品群別摂取量と食事バランスガイド

食事	18食品群	目安量 (g)	摂取量 (g)	食事バランスガイド	
				目安	摂取点数
01.主食	01.穀類(めし、ゆで麺)	470	344	5~6	4
	02.いも類	60	60		
	05.緑黄色野菜	140	44		
	06.その他の野菜	260	52	5~6	2
	08.きのこ類	20	0		
	09.海藻類	15	5		
03.主菜	10.豆類	60	20		
	11.魚介類	100	8	3~5	7
	12.肉類	90	85		
	13.卵類	55	188		
04.乳製品	14.乳類	200	49	2	2
	07.果実類	150	0	2	0
06.菓子・嗜好飲料	03.砂糖・甘味料類	5	2		
	16.菓子類	25	152	2	13
	17.嗜好飲料類	450	852		
07.調味料類	04.種実類	5	0	02.調剤に含まれる	
	15.油脂類	10	16		
	18.調味料・香辛料	80	33		
合計		2195	1909	23	28

食品構成は食事摂取基準(2005年版)の活用を参考に作成したものです。食事バランスガイド(個)は成長期の場合

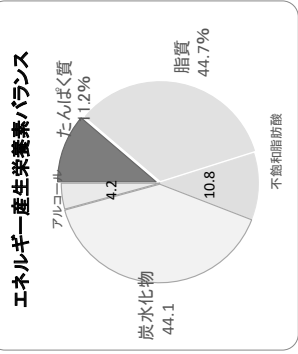
## 食事バランスガイド



主食(ごはん、いも、豆類) 副菜(野菜類、きのこ類) 主菜(魚介類) 牛乳・乳製品 果物  
 01.穀類(めし、ゆで麺) 02.いも類 03.砂糖・甘味料類 04.種実類 05.緑黄色野菜 06.その他の野菜 07.果実類 08.きのこ類 09.海藻類 10.豆類 11.魚介類 12.肉類 13.卵類 14.乳類 15.油脂類 16.菓子類 17.嗜好飲料類 18.調味料・香辛料

## エネルギー・産生栄養素バランス・比率等

栄養・食品比率	摂取基準・比率等	摂取量・比率等
たんぱく質(%エネルギー)	13~20%	11.2
脂質(%エネルギー)	20%から30%	44.7
飽和脂肪酸(%エネルギー)	7%以下	10.8
炭水化物(%エネルギー)	50~65%	44.1
アルコールのエネルギー量	節度ある量(140kcal)	130.8(4.2%)
1.穀類エネルギー比	50~60%	25.7
2.動物性たんぱく質比	40~50%	53.1
3.n-6系脂肪酸:n-3系脂肪酸	4:1	5.4:1
4.飽和脂肪酸:一価不飽和:多価不飽和	3:4:3	2.7:4.5:2.8
5.動物性脂肪:植物性脂肪:魚油	4:5:1	4.6:5.4:0.1



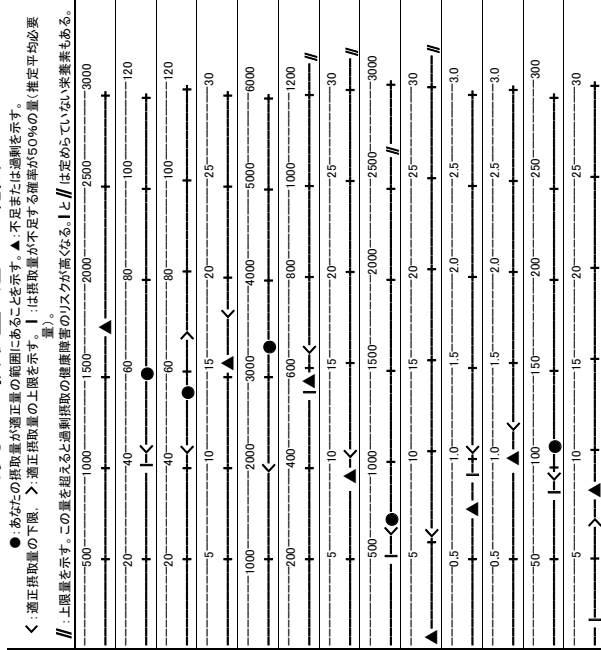
# エクセル栄養君 栄養摂取状況成績表

No	氏名	生年月日	性別	身体活動レベル	実施日	年齢	備考
	32歳女性30日目		女	ふつう			栄養専門家による献立例

## エネルギー・栄養素摂取量

栄養素	単位	摂取量	適正量 (下限)	適正量 (上限)	上限値
02.エネルギー	kcal	1761	2000		
04.たんぱく質	g	62.5	45.0		
06.脂質	g	57.0	44.4 (20%)	66.7 (30%)	
16.食物繊維総量	g	15.7	18.0		
19.カリウム	mg	3257	2000		
20.カルシウム	mg	604	650	2500	
23.鉄	mg	9.2	10.5	40	
36.レチノール活性当量	μg	763	700	2700	
37.ビタミンD	μg	0.2	5.5	100	
43.ビタミンB1	mg	0.73	1.10		
44.ビタミンB2	mg	1.00	1.20		
52.ビタミンC	mg	113	100		
53.食塩相当量	g	8.7		7.0	

## あなたの摂取量と適正の範囲



## 肥満の程度

あなたの体重 53.1 kg  
 標準体重 54.9 kg

あなたの身長 158.0 cm  
 普通体重 BMI=21.3

立正普通体重

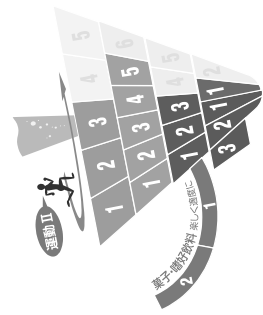
標準体重: 18歳以上、身長(単位)×22、5〜17歳⇒18年度学校保健給食摂取基準による。  
 肥満(1級) BMI <18.5は低体重、18.5<BMI<25は普通体重、25<BMI<30は肥満1度、30<BMI<35は肥満2度、35<BMI<40は肥満3度、40以上は肥満4度、5階、未満は判定しない。  
 50歳以上70歳未満では、BMI 20未満、70歳以上では、BMI 21.5未満を体重標準とした。

## 食品群別摂取量と食事バランスガイド

食事	18食品群	目安量 (g)	摂取量 (g)	食事バランスガイド	
				目安	摂取点数
01.主食	01.穀類(めし、ゆで麺)	470	363	5~6	3
02.副菜	02.いも類	60	20		
	05.緑黄色野菜	140	191		
	06.その他の野菜	260	111	5~6	5
	08.きのこ類	20	10		
03.主菜	09.海草類	15	0		
	10.豆類	60	0		
	11.魚介類	100	40	3~5	3
	12.肉類	90	55		
04.乳製品	13.卵類	55	0		
	14.乳類	200	170	2	3
05.果物	07.果実類	150	133	2	1
	03.砂糖・甘味料類	5	9		
06.菓子・嗜好飲料	16.菓子類	25	0	2	2
	17.嗜好飲料類	450	490		
07.調味料類	04.種実類	5	6	02.調剤に含まれる	
	15.油脂類	10	17		
	18.調味料・香辛料	80	76		
合計		2195	1693	23	18

食品構成は食事摂取基準(2005年版)の活用を参考に作成したものです。食事バランスガイド(値)は成長期の場合

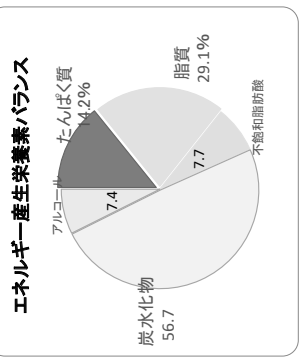
## 食事バランスガイド



主食用(のち) 副菜(健康増進) 主菜(魚鳥類) 牛乳・乳製品 果物  
 食品構成は推定エネルギー必要量を摂取するための目安となる、食品群別摂取量を示したものです。食事バランスは食品群別摂取量をもとに、食事バランスガイドにそって、集計したものです。

## エネルギー・産生栄養素摂取量・比率等

栄養・食品比率	摂取基準・比率等	摂取量・比率等
たんぱく質(%エネルギー)	13~20%	14.2
脂質(%エネルギー)	20%から30%	29.1
飽和脂肪酸(%エネルギー)	7%以下	7.7
炭水化物(%エネルギー)	50~65%	56.7
アルコールのエネルギー量	節度ある量140kcal	129.8(7.4%)
1. 動物性エネルギー比	50~60%	37.8
2. 動物性たんぱく質比	40~50%	48.3
3. n-6系脂肪酸:n-3系脂肪酸	4:1	6.3:1
4. 飽和:一価不飽和:多価不飽和	3:4:3	3.4:4.4:2.2
5. 動物性脂肪:植物性脂肪:魚油	4:5:1	50:5:0:0.0



食品価格一覧 (ウ) 71歳男性【栄養専門家による献立例】

食品名	調理前可食部重量g	単位	売価¥	入数	単価¥	廃棄率%	廃棄部を含めた原材料重量 (g)=調理前の可食部重量 (B)×100/100-廃棄率(%)	支払額¥	消費税率	支払額 (税込)¥	備考
食パン6枚切り	7枚	7枚	135	6	22.5	0	-	158	8%	170	
Cookdo 四川式麻婆豆腐 4人前	1人前	1人前	160	4	40.0	0	-	40	8%	43	商品は3~4人前
あじ(生・焼き)	1尾	1尾	184	2	92.0	0	-	92	8%	99	
あじのひらき(焼き)	1枚	1枚	298	2	149.0	0	-	149	8%	160	
アスパラガス	20g	20g	92	100	0.9	20	25.0	23	8%	24	
サラダオイル	57.3g	57.3g	388	1350	0.3	0	57.3	16	8%	17	
油揚げ	1.25枚	1.25枚	88	5	17.6	0	-	22	8%	23	
いちご	45g	45g	387	300	1.3	2	45.9	59	8%	63	
いちごジャム	15g	15g	98	135	0.7	0	15.0	11	8%	11	
ウスターソース	10g	10g	148	500	0.3	0	10.0	3	8%	3	
えのきたけ	20g	20g	67	180	0.4	15	23.5	9	8%	9	
えび天ぷら(購入・1本)	1本	1本	138	1	138.0	0	-	138	8%	149	揚げ物購入
水戻しわかめ	75g	75g	198	80	2.5	0	75.0	186	8%	200	
カキ	111g	111g	398	100	4.0	0	111.0	442	8%	477	
かき揚げ(購入)	1枚	1枚	138	1	138.0	0	-	138	8%	149	
かつお削り節	0.5g	0.5g	258	50	5.2	0	-	3	8%	2	
かぼちゃ	80g	80g	269	300	0.9	9	87.9	79	8%	85	
干柿	25g	25g	397	170	2.3	0	25.0	58	8%	63	自視による類似品の重量にて計算
からし 粒マスタード	5g	5g	98	40	2.5	0	5.0	12	8%	13	
片栗粉	2.1g	2.1g	198	400	0.5	0	2.1	1	8%	1	
歌舞伎揚げ	2個装	2個装	348	18	19.3	0	-	39	8%	41	
カリフラワー	25g	25g	298	50	6.0	50	50.0	298	8%	321	コープデリ ネットカタログ 2019年12月2回
顆粒だし	11.1g	11.1g	285	64	4.5	0	11.1	49	8%	53	
絹ごし豆腐	270g	270g	55	300	0.2	0	270.0	50	8%	53	
キャベツ	110g	110g	135	700	0.2	15	129.4	25	8%	26	1個700gで販売
牛肉	50g	50g	478	193	2.5	0	50.0	124	8%	133	
牛乳	1440ml	1440ml	168	1000	0.2	0	-	242	8%	261	
きゅうり	260g	260g	135	400	0.3	10	288.9	98	8%	105	1本100gで販売
餃子極(外食・幸楽苑)	1皿	1皿	218	1	218.0	0	-	218	10%	239	税込み240円
魚肉ソーセージ	185g	185g	188	195	1.0	0	185.0	178	8%	192	
切り干し大根	25g	25g	168	50	3.4	0	25.0	84	8%	90	
紅茶ティーバッグ	1パック	1パック	360	40	9.0	0	-	9	8%	9	コープデリ ネットカタログ 2019年12月2回
こしよ	0.04g	0.04g	120	17	7.1	0	0.0	0	8%	1	
ごぼう	60g	60g	247	180	1.4	10	66.7	91	8%	98	
ごま	13g	13g	60	90	0.7	0	13.0	9	8%	9	
ごま油	4g	4g	398	400	1.0	0	4.0	4	8%	4	
こまつな	60g	60g	87	260	0.3	15	70.6	24	8%	25	
薄力粉	25g	25g	173	500	0.3	0	25.0	9	8%	9	
こんにやく	10g	10g	93	220	0.4	0	10.0	4	8%	4	
昆布	1g	1g	198	25	7.9	0	1.0	8	8%	8	
料理酒	55.5ml	55.5ml	120	500	0.2	0	-	13	8%	14	

食品価格一覧 (ウ) 71歳男性【栄養専門家による献立例】

食品名	調理前可食部重量g		単価 ¥	入数	単価 ¥	廃棄率 %	廃棄部 含めた原材料重量 (g)=調理前の可食部重量 (B)×100÷100-廃棄率(%)	支払額 ¥	消費税率	支払額 (税込) ¥	備考
	調理前可食部重量g	単位									
さくらえび	0.8 g		248	10	24.8	0	-	20	8%	21	
刺身盛り合わせ(購入)	1	パック	598	1	598.0	0	-	598	8%	645	
さといも	75 g		298	450	0.7	15	88.2	58	8%	63	
砂糖	33.6 g		208	1000	0.2	0	33.6	7	8%	7	最低価格1円
サバ缶	1	缶	165	1	165.0	0	-	165	8%	178	
さやいんげん	10 g		299	12	24.9	0	11.0	21	8%	23	エスビー さんしょうの粉
さんしょう(粉)	1.2 g		195	100	2.0	20	25.0	30	8%	32	
しいたげ(生)	20 g		399	70	5.7	0	7.8	44	8%	48	しいただけし100g分を含む
干しシイタケ	60 g		197	500	0.4	10	66.7	26	8%	28	中5個入りを購入
じゃがいも	2.3 g		320	1000	0.3	0	2.3	1	8%	0	最低価格1円
塩	3	枚	57	10	5.7	0	-	17	8%	18	
しその葉	4 g		92	100	0.9	20	5.0	5	8%	4	
しょうが	1	個	84	1	84.0	0	-	84	8%	90	
コールスロー-サラダ(購入)	86.7 g		190	1000	0.2	0	86.7	16	8%	17	
こいくちしょうゆ	4 g		367	70	5.2	0	4.0	21	8%	22	10gで11のだしがとれると計算
昆布だし	6 g		113	500	0.2	0	-	1	8%	1	
穀物酢	1163 g		2280	5000	0.5	0	1163.0	530	8%	572	
精白米	47 g		598	100	6.0	0	47.0	281	8%	303	
煎茶(茶葉)	65 g		500	185	2.7	0	65.0	176	8%	189	乾麺(西友 お墨付きのどごしなめらか信州そば)
そば(乾麺)	130 g		175	1000	0.2	15	152.9	27	8%	28	
大根	4	個	208	10	20.8	0	-	83	8%	89	
卵	15 g		87	90	1.0	40	25.0	24	8%	26	
ねぎ	10 g		195	98	2.0	0	10.0	20	8%	21	
大豆(ゆで)	145 g		175	600	0.3	6	154.3	45	8%	48	最低価格1円
玉ねぎ	0.01 g		95	15	6.3	0	0.0	0	8%	1	
とうがらし	30 g		98	120	0.8	0	30.0	25	8%	26	
焼き竹輪	1.3 g		285	50	5.7	0	1.3	7	8%	8	小さじ2(6g)で300mlのだし汁が取れる
中華だし	61 g		395	930	0.4	3	62.9	27	8%	28	1個155gで計算
トマト	180 g		197	120	1.6	0	180.0	296	8%	319	
ミニトマト	50 g		200	350	0.6	0	50.0	29	8%	30	参考 楽天エムツマーセレクト ギフト用
鶏レバー	50 g		278	380	0.7	0	50.0	37	8%	39	
ドレッシング(青じそ)	20 g		198	180	1.1	0	20.0	22	8%	23	
ドレッシング(コールスロー)	15 g		175	180	1.0	40	25.0	24	8%	26	
長ねぎ	2	個	58	3	19.3	0	-	39	8%	41	40gx3個
納豆	70 g		297	200	1.5	0	70.0	104	8%	112	1束200gで計算
なばな	1	切れ	364	2	182.0	0	-	182	8%	196	
生鮭(1切れ)	265 g		175	450	0.4	10	294.4	115	8%	123	1本150gで計算
にんじん	10 g		955	80	11.9	0	10.0	119	8%	128	
インスタントコーヒー	1 g		123	18	6.8	0	1.0	7	8%	7	西友 焼き海苔 磯の舞 全型6枚(3g)
焼きのり	2	個装	298	20	14.9	0	-	30	8%	32	

食品価格一覧 (ウ) 71歳男性【栄養専門家による献立例】

食品名	調理前可食部重量g	単位	売価 ¥	入数	単価 ¥	廃棄率 %	廃棄部含めた原材料重量 (g)=調理前の可食部重量 (g)×100/100-廃棄率 (%)	支払額 ¥	消費税率	支払額 (税込) ¥	備考
白菜	50g	50g	92	700	0.1	6	53.2	7	8%	7	
有塩バター	22g	22g	368	200	1.8	0	22.0	40	8%	43	
発泡酒(350ml缶)	5本	5本	658	6	109.7	0	-	548	8%	592	
バナナ	5本	5本	92	4	23.0	40	-	115	8%	124	
あさつき(万能ねぎ)	1g	1g	97	100	1.0	10	1.1	1	8%	1	
青ピーマン	60g	60g	92	100	0.9	15	70.6	65	8%	70	
トマトケチャップ	9g	9g	138	500	0.3	0	9.0	2	8%	2	西友お墨付き 500g138円
チーズ	25g	25g	398	330	1.2	0	25.0	30	8%	32	
豚バラかたまり肉	60g	60g	643	325	2.0	0	60.0	119	8%	128	
豚肩ロース肉	80g	80g	394	200	2.0	0	80.0	158	8%	170	西友 国産豚肩ロース切り落とし200g
豚ひき肉	26g	26g	100	164	0.6	0	26.0	16	8%	17	
ブロッコリー	130g	130g	155	400	0.4	50	260.0	101	8%	108	
ベーコン	10g	10g	198	115	1.7	0	10.0	17	8%	18	
ほうれん草	180g	180g	195	240	0.8	10	200.0	163	8%	175	1本20gで計算
干しひじき	7g	7g	195	25	7.8	0	7.0	55	8%	58	
ぼん酢しょうゆ	13g	13g	140	360	0.4	0	13.0	5	8%	5	
麩の内弁当(購入)	1食	1食	389	1	389	0	-	389	8%	420	コープ 紅鮭、そばろ、のり弁など
マヨネーズ	16g	16g	274	300	0.9	0	16.0	15	8%	15	
たけのこ(水煮)	50g	50g	398	150	2.7	0	50.0	133	8%	143	
みかん	70g	70g	680	800	0.9	20	87.5	74	8%	80	参考 東急ストア
みそ	30g	30g	380	750	0.5	0	30.0	15	8%	16	
ミニトマト	150g	150g	195	100	2.0	2	153.1	298	8%	322	
みりん	21ml	21ml	245	1000	0.2	0	-	5	8%	5	
めんつゆ(ストレート)	115ml	115ml	140	300	0.5	0	-	54	8%	57	
木綿豆腐	380g	380g	55	300	0.2	0	380.0	70	8%	75	
もやし	40g	40g	28	200	0.1	3	41.2	6	8%	6	
野菜ジュース	200ml	200ml	158	1000	0.2	0	-	32	8%	34	1Lパックより
ヨーグルト(全脂無糖)	390g	390g	258	400	0.6	0	390.0	252	8%	271	
ラーメン(外食・幸楽苑)	1杯	1杯	400	1	400	0	-	400	10%	440	幸楽苑 中華そば 税込み440円
冷凍うどん	1袋	1袋	198	10	19.8	0	-	20	8%	21	
レタス	180g	180g	195	300	0.7	2	183.7	119	8%	128	
りんご	300g	300g	137	300	0.5	15	352.9	161	8%	174	
れんこん	25g	25g	92	350	0.3	20	31.3	8	8%	8	
ロースハム	40g	40g	398	148	2.7	0	40.0	108	8%	116	
ワタミ宅食	1食	1食	640	1	640	0	-	640	込	640	おかずだけ購入 1食あたり 640円
①1週間合計								10,864		11,641	

29日目・30日目 2日分

食品名	調理前可食部重量g	単位	売価 ¥	入数	単価 ¥	廃棄率 %	廃棄部含めた原材料重量 (g)=調理前の可食部重量 (g)×100/100-廃棄率 (%)	支払額 ¥	消費税率	支払額 (税込) ¥	備考
油揚げ	1枚	1枚	88	5	17.6	0	-	18	8%	19	



食品価格一覧 (ウ) 71歳男性【栄養専門家による献立例】

食品名	調理前可食部重量g	単位	売価 ¥	入数	単価 ¥	廃棄率 %	廃棄部を含めた原材料重量 (g)=調理前の可食部重量 (g)×100÷100-廃棄率 (%)	支払額 ¥	消費税率	支払額 (税込) ¥	備考
居酒屋(外食)	1 回	1400	1	1400.0	0	-	-	-	-	実際費に計上	土間土間 ハッピーアワー
いちごジャム	15 g	98	135	0.7	0	-	-	11	8%	11	
インスタントコーヒ-	2 g	955	80	11.9	0	2.0	-	24	8%	25	
ウスターソース	5 g	148	500	0.3	0	5.0	-	1	8%	1	西友 みなさまのお墨付き ウスターソース500ml
回転ずし11貫+味噌汁	1 食	1555	1	1555.0	0	-	-	1555	込	1555	回転ずし 100円8貫、150円3貫、あざり味噌汁180円 計1555円
歌舞伎揚げ	1 個装	348	18	19.3	0	-	-	19	8%	20	
顆粒だし	3.3 g	285	64	4.5	0	3.3	-	15	8%	15	
からし	1.2 g	95	43	2.2	0	-	-	3	8%	2	
キャベツ	50 g	135	700	0.2	15	58.8	-	11	8%	12	
きゅうり	25 g	135	400	0.3	10	27.8	-	9	8%	10	1本100gで販売
和牛サーロイン肉	70 g	550	140	3.9	0	70.0	-	275	8%	297	
牛乳	180 ml	168	1000	0.2	0	-	-	30	8%	32	
こいくちしょうゆ	8.5 g	190	1000	0.2	0	8.5	-	2	8%	2	
こしょう	0.02 g	120	17	7.1	0	0.0	-	0	8%	1	最低価格1円
昆布	1.5 g	367	70	5.2	0	1.5	-	8	8%	8	10gで11のだしがとれると計算
塩	2.7 g	320	1000	0.3	0	2.7	-	1	8%	1	
ジャガイモ	50 g	197	500	0.4	10	55.6	-	22	8%	23	西友 500g197円
さといも	75 g	298	450	0.7	15	88.2	-	58	8%	63	
砂糖	4 g	208	1000	0.2	0	4.0	-	1	8%	1	最低価格1円
さやいんげん	20 g	195	100	2.0	9	-	-	39	8%	42	
サラダ油	9 g	388	1350	0.3	0	9.0	-	3	8%	2	
じゃがいも	50 g	500	197	2.5	10	55.6	-	141	8%	152	中5個入りを購入
食パン6枚切り	2 枚	135	6	22.5	0	-	-	45	8%	48	
精白米	181 g	2280	5000	0.5	0	181.0	-	83	8%	89	
煎茶(茶葉)	6 g	598	100	6.0	0	6.0	-	36	8%	38	
ソーセージ	40 g	228	180	1.3	0	-	-	51	8%	54	
煎茶	9.4 g	598	100	6.0	0	9.4	-	56	8%	60	コープデリ ネットカタログ 2019年12月2回
卵	1 個	208	10	20.8	15	-	-	21	8%	22	
トマトケチャップ	5 g	138	500	0.3	0	5.0	-	1	8%	1	西友お墨付き 500g138円
ドレッシング(青じそ)	10 g	278	380	0.7	0	10.0	-	7	8%	7	
納豆	1 バック	58	3	19.3	0	-	-	19	8%	20	
にんじん	90 g	175	450	0.4	10	100.0	-	39	8%	42	1本150gで計算
ハンバーガーセット	1 セット	627	1	627.0	0	-	-	627	10%	690	マクドナルド ハンバーガーバリューセット 税込み690円
有塩バター	13 g	368	200	1.8	0	13.0	-	24	8%	25	
バナナ	0.5 本	92	4	23.0	0	-	-	12	8%	12	
プロコリ-	95 g	155	400	0.4	50	190.0	-	74	8%	79	
干しブドウ	3 g	128	85	1.5	0	3.0	-	5	8%	5	
ほうれん草	30 g	195	240	0.8	10	33.3	-	27	8%	29	1本20gで計算
マッシュルーム	10 g	177	100	1.8	5	10.5	-	19	8%	20	西友
マヨネーズ	10 g	274	300	0.9	0	10.0	-	9	8%	9	
みそ	20 g	380	750	0.5	0	20.0	-	10	8%	10	

食品価格一覧 (ウ) 71歳男性【栄養専門家による献立例】

食品名	調理前可食部重量g	単位	売価 ¥	入数	単価 ¥	廃棄率%	廃棄部含めた原材料重量 (g)=調理前の可食部重量 (B)×100/100-廃棄率(%)	支払額 ¥	消費税率	支払額 (税込) ¥	備考
ミニトマト	30g	30g	197	120	1.6	0	30.0	49	8%	53	
みかん	70g	70g	680	800	0.9	20	87.5	74	8%	80	参考 東急ストア
みりん	4ml	4ml	245	1000	0.2	0	-	1	8%	1	
野菜ジュース	400ml	400ml	158	1000	0.2	0	-	63	8%	68	1Lパックより
ヨーグルト(全脂無糖)	130g	130g	258	400	0.6	0	130.0	84	8%	90	
レタス	30g	30g	195	300	0.7	2	30.6	20	8%	21	
れんこん	25g	25g	92	350	0.3	20	31.3	8	8%	8	
ロースハム(38gx3)	20g	20g	398	114	3.5	0	20.0	70	8%	75	1枚10gとして
<b>②2日間合計</b>								<b>3,779</b>		<b>3,950</b>	
4週間(28日分)合計								43,458		46,564	①1週間分×4回(28日分)
2日間(29日目、30日目)合計 ¥								3,779		3,950	②2日間分
<b>1ヶ月間(30日間)合計 ¥</b>								<b>47,236</b>		<b>50,514</b>	

## 71歳 男性 1ヶ月献立表

## 【栄養専門家による献立例】

月	火	水	木	金	土	日	29日目	30日目
朝食	ピザトースト(6枚切り)1枚、トマト、玉ねぎ、ピーマン、ハム、とろけるチーズ、ピザソース)	トースト(6枚切り)1枚	ごはん(200g)	トースト(6枚切り)2枚	ごはん(200g)	トースト(6枚切り)2枚	ごはん(200g)	トースト(6枚切り)2枚
	トースト	バター	アジ開き(アジ、大根おろし)	ベーコンポテトサラダ(じゃがいも、ベーコン)	納豆	目玉焼き(卵)	納豆	ウインナー
	野菜サラダ(レタス、キュウリ、ミニトマト3個、ブロッコリー)	目玉焼き(卵)	ひじきの煮物(ひじき、大豆、人参、油揚げ)	野菜サラダ(レタス、キュウリ、ミニトマト3個、ブロッコリー)	蒸し野菜	野菜サラダ(レタス、キュウリ、ミニトマト3個、ブロッコリー)	野菜サラダ(レタス、キュウリ、ミニトマト3個、ブロッコリー)	野菜サラダ(レタス、キュウリ、ミニトマト3個、ブロッコリー)
	果物(みかん)	ヨーグルト(プレーン、バナナ入り)	味噌汁(豆腐、わかめ)	ヨーグルト(プレーン、いちご)	果物(りんご)	ヨーグルト(プレーン、バナナ入り)	ヨーグルト(プレーン、バナナ入り)	ヨーグルト(プレーン、バナナ入り)
牛乳	煎茶	煎茶	煎茶	紅茶	煎茶	煎茶	煎茶	野菜ジュース
昼食	うどん(加圧冷凍うどん2玉、めんつゆ、ちくわ、ホウレンソウ)	ラーメン・餃子セット(外食)幸楽苑	そば(そばつゆ、のり、卵、かき揚げ)	幕の内弁当(購入)	ごはん(200g)	チャーハン(卵、にんじん、玉ねぎ、ハム)	ハンバーガーセット(外食)(ハンバーガー、フライドポテト、コーラ)マクドナルド購入	握りずし(外食)(回転ずし)1貫
	えび天ぷら(購入)	豚のしょうが焼き(豚肉80g、キャベツ半切り、トマト、きゅうり)	野菜サラダ(レタス、キュウリ、ミニトマト3個、ブロッコリー)	コールスローサラダ(購入)	豚角煮(豚肉)	菜の花の辛し和え	味噌汁(あさり、ネギ)	煎茶
	かぼちゃの含め煮	小松菜の炒め煮(小松菜、切り干し大根、サクラエビ)	果物(干し柿)	おひたし(ホウレンソウ、えのき)	煎茶	煎茶	煎茶	煎茶
	ごはん(200g)	ごはん(150g)	ごはん(200g)	ごはん(200g)	ごはん(200g)	ごはん(200g)	ごはん(200g)	ごはん(200g)
夕食	鶏レバーのソース煮	鍋(かき、白菜、椎茸、人参、木綿豆腐、ボン酢しょうゆ)	青椒肉絲(牛肉、ピーマン、じゃがいも)	刺身(盛合わせ購入)	焼き魚(鮭)	麻婆豆腐(とうふ、挽肉、麻婆豆腐の素、長ネギ)	居酒屋(外食)(ハッピーアワー)月1回	ステーキ月1回
	野菜炒め(キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、ピーマン)	きんぴらごぼう(ごぼう、人参、ごま)	にんじんの胡麻和え(にんじん、ごま)	きゅうりの酢の物(きゅうり、干しわかめ)	切り干し大根(切り干し大根(乾)、人参、干椎茸、油揚げ)	味噌汁(大根、人参、玉ねぎ)	にんじんのグラッセ	野菜ジュース(購入)
	ほうれん草の胡麻和え	発泡酒 350ml缶	煎茶	発泡酒 350ml缶	けんちん汁(木綿豆腐、大根、人参、里芋、油揚げ、こんにゃく、ネギ)	煮物(里芋、人参、蓮根、鷹元)	発泡酒 350ml缶	野菜ジュース(購入)
	発泡酒 350ml缶	発泡酒 350ml缶	煎茶	発泡酒 350ml缶	発泡酒 350ml缶	発泡酒 350ml缶	発泡酒 350ml缶	野菜ジュース(購入)
間食	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	煎茶	コーヒー牛乳	煎茶	インスタントコーヒー	コーヒー牛乳	おせんべい(歌舞伎揚げ 個包装1パック)
	バナナ	りんご	バナナ	バナナ	バナナ	おせんべい(ばかうけ 個包装1パック)	果物(みかん)	煎茶
	2200kcal	2200kcal	2200kcal	2200kcal	2200kcal	2200kcal	2200kcal	2200kcal
	2238	2348	2142	2344	2198	2153	2205	2386
たんぱく質	80.3	79.6	75.0	86.6	73.5	72.2	69.0	116.0
脂質	50.0	70.8	58.1	68.9	48.5	57.4	69.1	76.4
炭水化物	332.8	338.1	323.3	313.1	336.2	303.3	291.0	299.2
食塩相当量	10.4	7.5	7.5	9.7	6.6	9.4	10.5	12.0

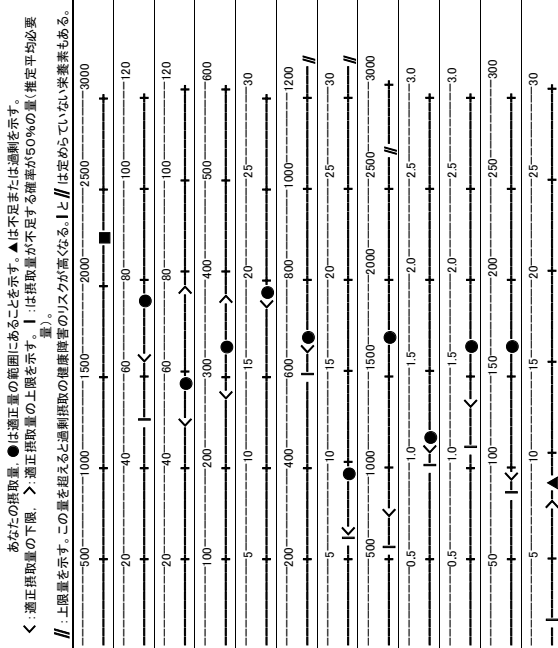
# エクセル栄養君 栄養摂取状況成績表

No	氏名	生年月日	性別	身体活動レベル	実施日	年齢	備考
	71歳男性7日間平均		男	ふつう			栄養専門家による献立例

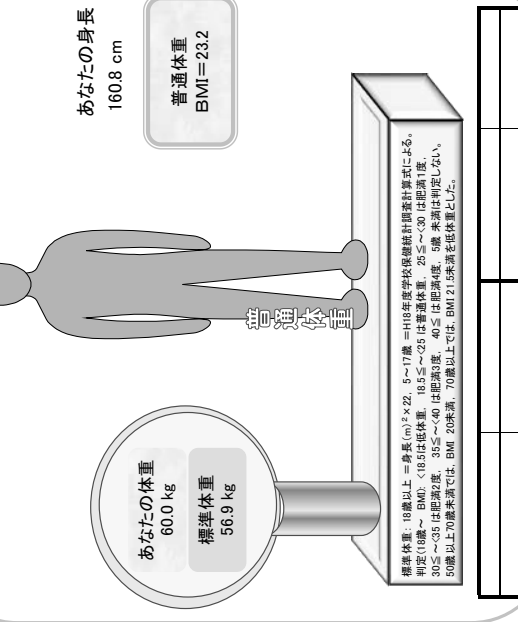
## エネルギー・栄養素摂取量

栄養素	単位	摂取量	適正量 (下限)	適正量 (上限)	上限値
02.エネルギー	kcal	2243	2250		
04.たんぱく質	g	78.7	65.0		
06.脂質	g	58.2	50 (20%)	75 (30%)	
12.炭水化物	g	325.4	281.3 (50%)	365.6 (65%)	
16.食物繊維総量	g	19.4	19.0		
20.カルシウム	mg	707	700		2500
23.鉄	mg	10.1	7.0		50
36.レチノール活性当量	μg	1758	800		2700
43.ビタミンB1	mg	1.21	1.20		
44.ビタミンB2	mg	1.69	1.40		
52.ビタミンC	mg	172	100		
53.食塩相当量	g	8.9		8.0	

## あなたの摂取量と適正の範囲



## 肥満の程度

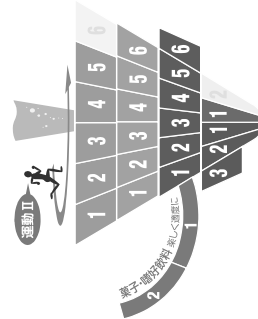


## 食品群別摂取量と食事バランスガイド

食事	18食品群	目安量 (g)	摂取量 (g)	食事バランスガイド	
				目安	摂取点数
01.主食	01.穀類(めし、ゆで麺)	520	573	5~7	5
	02.いも類	70	32		
	05.緑黄色野菜	140	226		
	06.その他の野菜	260	170	5~6	6
	08.きのこ類	20	7		
02.副菜	09.海藻類	15	8		
	10.豆類	75	59		
	11.魚介類	100	58		
	12.肉類	90	72	3~5	6
	13.卵類	55	42		
04.乳製品	14.乳類	210	239	2	3
	07.果実類	200	132	2	1
06.菓子・嗜好飲料	03.砂糖・甘味料類	5	6		
	16.菓子類	25	4	2	2
	17.嗜好飲料類	450	587		
07.調味料類	04.種実類	5	3	02.副菜に含まれる	
	15.油脂類	12	11		
	18.調味料・香辛料	80	49		
合計		2332	2280	24	23

食品構成は食事摂取基準(2005年版)の活用を参考に作成したものです。食事バランスガイド(値)は成長期の場合

## 食事バランスガイド

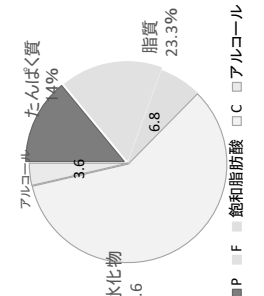


主食用(のち)、副菜(魚介類)、主菜(肉類)、牛乳・乳製品、果物  
 食品構成は推定エネルギー必要量を摂取するための目安となる、食品群別摂取量を示したものです。食事バランスは食品群別摂取量をもとに、食事バランスガイドにそって、集計したものです。

## エネルギー・産生栄養素バランス・栄養素摂取量・比率等

栄養素・食品比率	摂取基準・比率等	摂取量・比率等
たんぱく質(%エネルギー)	13~20%	14.0
脂質(%エネルギー)	20%から30%	23.3
飽和脂肪酸(%エネルギー)	7%以下	6.8
炭水化物(%エネルギー)	50~65%	62.6
アルコールのエネルギー量	節度ある量(140kcal)	81.2(3.6%)
1.穀類エネルギー比	50~60%	46.1
2.動物性たんぱく質比	40~50%	46.4
3.n-6系脂肪酸:n-3系脂肪酸	4:1	5.5:1
7.飽和:一価不飽和:多価不飽和	3:4:3	3.3:3.9:2.7
8.動物性脂肪:植物性脂肪:魚油	4:5:1	4.7:4.8:0.5

## エネルギー・産生栄養素バランス



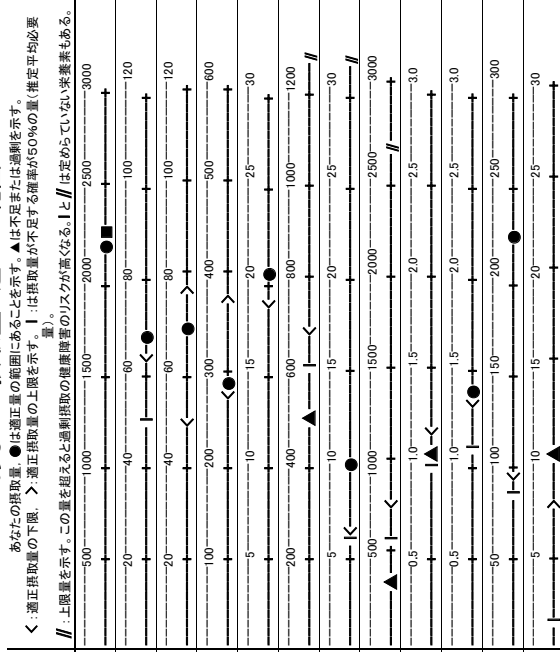
# エクセル栄養君 栄養摂取状況成績表

No	氏名	生年月日	性別	身体活動レベル	実施日	年齢	備考
	71歳男性28日目		男	ふつう			栄養専門家による献立例

## エネルギー・栄養素摂取量

栄養素	単位	摂取量	適正量 (下限)	適正量 (上限)	上限値
02.エネルギー	kcal	2205	2250		
04.たんぱく質	g	69.0	65.0		
06.脂質	g	69.1	50 (20%)	75 (30%)	
12.炭水化物	g	291.0	281.3 (50%)	365.6 (65%)	
16.食物繊維総量	g	20.4	19.0		
20.カルシウム	mg	493	700		2500
23.鉄	mg	10.3	7.0		50
36.レチノール活性当量	μg	374	800		2700
43.ビタミンB1	mg	1.12	1.20		
44.ビタミンB2	mg	1.43	1.40		
52.ビタミンC	mg	292	100		
53.食塩相当量	g	10.5		8.0	

## あなたの摂取量と適正の範囲



## 肥満の程度

あなたの体重 60.0 kg  
標準体重 56.9 kg

あなたの身長 160.8 cm  
普通体重 BMI=23.2

立正普通体重

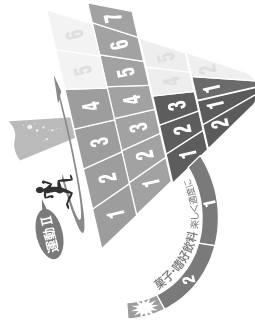
標準体重: 18歳以上、身長(男)×22、(女)×23、5~17歳 =18年度学校保健統計調査結果による。  
 肥満(1度) BMI: <18.5は低体重、18.5<~24.5は普通体重、25.0<~29.9は肥満1度、30.0~34.9は肥満2度、35.0~40.0は肥満3度、40.0以上は肥満4度、5階 未満は判定しない。  
 50歳以上70歳未満では、BMI 20未満、70歳以上では、BMI 21.5未満を低体重とした。

## 食品群別摂取量と食事バランスガイド

食事	18食品群	目安量 (g)	摂取量 (g)	食事バランスガイド	
				目安	摂取点数
01.主食	01.穀類(めし、ゆで麺)	520	360	5~7	4
02.副菜	02.いも類	70	210		
	05.緑黄色野菜	140	111		
	06.その他の野菜	260	185	5~6	7
	08.きのこ類	20	0		
03.主菜	09.海草類	15	0		
	10.豆類	75	50		
	11.魚介類	100	50	3~5	3
	12.肉類	90	0		
04.乳製品	13.卵類	55	0		
	14.乳類	210	180	2	2
05.果物	07.果実類	200	70	2	1
	03.砂糖・甘味料類	5	2		
06.菓子・嗜好飲料	16.菓子類	25	0	2	5
	17.嗜好飲料類	450	1027		
07.調味料類	04.種実類	5	0	02副菜に含まれる	
	15.油脂類	12	33		
合計	18.調味料・香辛料	80	45		
	合計	2332	2323	24	21

食品構成は食事摂取基準(2005年版)の活用を参考に作成したものです。食事バランスガイド(個)は成長期の場合

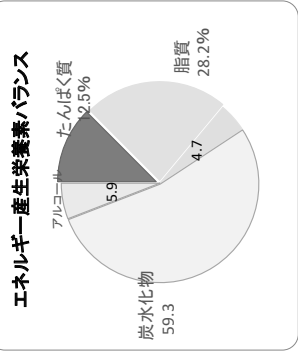
## 食事バランスガイド



主食(ごはん、パン、麺類) 副菜(野菜、豆、海藻) 主菜(魚、肉、卵) 牛乳・乳製品 果物  
ごはんとパンは同じ食品群に分類され、海藻類は野菜類に分類される。  
 食品構成は推定エネルギー必要量を摂取するための目安となる、食品群別摂取量を示したものです。食事バランスは食品群別摂取量をもとに、食事バランスガイドにそって、集計したものです。

## エネルギー・産生栄養素バランス・栄養素摂取量・比率等

栄養素・食品比率	摂取基準・比率等	摂取量・比率等
たんぱく質(%エネルギー)	13~20%	12.5
脂質(%エネルギー)	20%から30%	28.2
飽和脂肪酸(%エネルギー)	7%以下	4.7
炭水化物(%エネルギー)	50~65%	59.3
アルコールのエネルギー量	節度ある量(140kcal)	129.5(5.9%)
1.穀類エネルギー比	50~60%	30.1
2.動物性たんぱく質比	40~50%	26.2
3.n-6系脂肪酸:n-3系脂肪酸	4:1	5.2:1
7.飽和:一価不飽和:多価不飽和	3:4:3	20:40:40
6.動物性脂肪:植物性脂肪:魚油	4:5:1	10:9:0:0



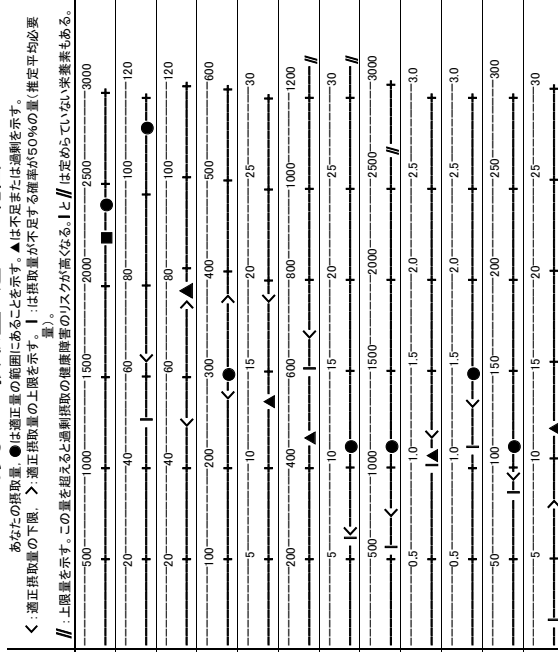
# エクセル栄養君 栄養摂取状況成績表

No	氏名	生年月日	性別	身体活動レベル	実施日	年齢	備考
	71歳男性30日目		男	ふつう			栄養専門家による献立例

## エネルギー・栄養素摂取量

栄養素	単位	摂取量	適正量 (下限)	適正量 (上限)	上限値
02.エネルギー	kcal	2386	2250		
04.たんぱく質	g	116.0	65.0		
06.脂質	g	76.4	50 (20%)	75 (30%)	
12.炭水化物	g	299.2	281.3 (50%)	365.6 (65%)	
16.食物繊維総量	g	13.3	19.0		
20.カルシウム	mg	463	700		2500
23.鉄	mg	11.3	7.0		50
36.レチノール活性当量	μg	1137	800		2700
43.ビタミンB1	mg	1.11	1.20		
44.ビタミンB2	mg	1.55	1.40		
52.ビタミンC	mg	116	100		
53.食塩相当量	g	12.0		8.0	

## あなたの摂取量と適正の範囲



**肥満の程度**

あなたの体重 60.0 kg  
標準体重 56.9 kg

あなたの身長 160.8 cm  
普通体重 BMI=23.2

立位普通体重

標準体重: 18歳以上、身長(男)×22、(女)×23、5~17歳=18歳未満の体格指数(BMI)を計算する。  
 肥満(1級) BMI: <18.5は低体重、18.5<BMI<25は普通体重、25<BMI<30は肥満1度、30<BMI<35は肥満2度、35<BMI<40は肥満3度、40以上は肥満4度、5階、米酒は判定しない。  
 50歳以上70歳未満では、BMI 20未満、70歳以上では、BMI 21.5未満を体重標準とした。

## 食品群別摂取量と食事バランスガイド

食事	18食品群	目安量 (g)	摂取量 (g)	食事バランスガイド	
				目安	摂取点数
01.主食	01.穀類(めし、ゆで麺)	520	546	5~7	5
	02.いも類	70	50		
	05.緑黄色野菜	140	555		
	06.その他の野菜	260	35	5~6	6
	08.きのこ類	20	10		
03.主菜	09.海草類	15	0		
	10.豆類	75	0		
	11.魚介類	100	315	3~5	13
	12.肉類	90	110		
04.乳製品	13.卵類	55	0		
	14.乳類	210	130	2	2
05.果物	07.果実類	200	53	2	1
	03.砂糖・甘味料類	5	2		
06.菓子・嗜好飲料	16.菓子類	25	14	2	1
	17.嗜好飲料類	450	400		
07.調味料類	04.種実類	5	0	02副菜に含まれる	
	15.油脂類	12	22		
	18.調味料・香辛料	80	53		
合計		2332	2295	24	28

食品構成は食事摂取基準(2005年版)の活用を参考に作成したものです。食事バランスガイド(個)は成長期の場合

## 食事バランスガイド

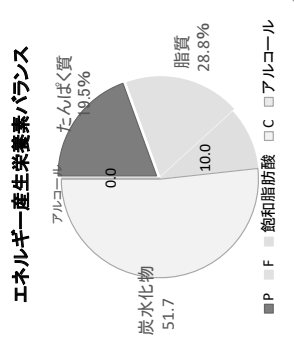


主食(ごはん、いも、餅類) 副菜(魚介類、肉類、卵類、豆腐類) 主菜(魚介類) 牛乳・乳製品 果物  
ごはんといも、餅類は1食あたり150gを目安に、副菜は1食あたり100gを目安に、主菜は1食あたり100gを目安に、牛乳・乳製品は1食あたり100gを目安に、果物は1食あたり100gを目安に。

食品構成は推定エネルギー必要量を摂取するための目安となる、食品群別摂取量を示したものです。食事バランスは食品群別摂取量をもとに、食事バランスガイドにそって、集計したものです。

## エネルギー・産生栄養素バランス・栄養素摂取量・比率等

栄養素・食品比率	摂取基準・比率等	摂取量・比率等
たんぱく質(%エネルギー)	13~20%	19.5
脂質(%エネルギー)	20%から30%	28.8
飽和脂肪酸(%エネルギー)	7%以下	10.0
炭水化物(%エネルギー)	50~65%	51.7
アルコールのエネルギー量	節度ある量(40kcal)	0.0(0.0%)
1.穀類エネルギー比	50~60%	43.5
2.動物性たんぱく質比	40~50%	71.8
3.n-6系脂肪酸:n-3系脂肪酸	4:1	1.5:1
7.飽和:一価不飽和:多価不飽和	3:4:3	4.1:3.9:2.1
6.動物性脂肪:植物性脂肪:魚油	4:5:1	4.9:2.5:2.6



## 食品価格一覧 (工) 71歳女性【栄養専門家による献立例】

食品名	調理前可食 部重量g	単位	売価 ¥	入数	単価 ¥	廃棄率%	廃棄部を含めた原材料重量(g)=調 理前の可食部重量(g)×100/	支払額 ¥	消費税 率	支払額 (税込) ¥	備考
青ネギ	20 g		155	100	1.6	7	21.5	33	8%	36	
アサリ(殻付き)	35 g		298	250	1.2	60	87.5	104	8%	112	
あじのひらき	1 枚		298	2	149.0	0	-	149	8%	160	
油揚げ	60 g		88	92	1.0	0	60.0	57	8%	61	
あんぱん(購入)	1 個		98	1	98.0	0	-	98	8%	105	
糸三つ葉	5 g		135	100	1.4	0	5.0	7	8%	7	
いりごま	2 g		90	60	1.5	0	2.0	3	8%	3	
いんげん	20 g		195	100	2.0	3	20.6	40	8%	43	
インスタントコーヒー(抽出液100ml)	2 g		955	80	11.9	0	2.0	24	8%	25	ネスカフェゴールドブレンド
ウーロン茶	1 本		74	1	74.0	0	-	74	8%	79	525mlペットボトル
みかん	2 個		497	7	71.0	0	-	142	8%	153	
えのきだけ	60 g		98	100	1.0	15	70.6	69	8%	74	
エビ天ぷら(購入)	2 本		138	1	138.0	0	-	276	8%	298	
オリーブオイル	4.5 g		478	458	1.0	0	4.5	5	8%	5	
オレンジ	1 個		97	1	97.0	0	-	97	8%	104	
かき揚げ(購入)	1 個		138	1	138.0	0	-	138	8%	149	
マスタードプリン(購入)	1 個		198	4	49.5	0	-	50	8%	53	HPより
片栗粉	2.1 g		198	400	0.5	0	2.1	1	8%	1	
顆粒だし(かつおだし)	10.6 g		285	64	4.5	0	10.6	47	8%	50	4g=600ml
中華スープの素(だし計量)	1.3 g		285	50	5.7	0	-	7	8%	8	
かぼちゃ	80 g		269	300	0.9	9	87.9	79	8%	85	
からし	1 g		138	43	3.2	0	1.0	3	8%	3	
キウイフルーツ	1 個		97	1	97.0	15	-	97	8%	104	
きくらげ	0.3 g		160	15	10.7	0	0.3	3	8%	3	
切り干し大根	15 g		168	50	3.4	0	15.0	50	8%	54	
絹ごし豆腐	105 g		55	300	0.2	0	105.0	19	8%	20	
キャベツ	340 g		135	700	0.2	15	400.0	77	8%	83	1個700gで販売
牛肉薄切り	50 g		478	193	2.5	0	50.0	124	8%	133	
牛乳	1020 ml		168	1000	0.2	0	-	171	8%	185	
きゅうり	165 g		135	400	0.3	2	168.4	57	8%	61	1本100gで販売
鶏卵	4.46 個		208	10	20.8	0	-	93	8%	100	
クッキー(購入)	2 枚		200	12	16.7	0	-	33	8%	36	
紅茶ティーバッグ	3 バッグ		360	40	9.0	0	-	27	8%	29	コープデリ ネットカタログ 2019年12月2回
こしよう	0.03 g		120	17	7.1	0	0.0	0	8%	1	1円未満切り上げ
ごま	10.5 g		60	90	0.7	0	10.5	7	8%	1	
ごま油	14 g		400	398	1.0	0	14.0	14	8%	15	
ごまだれ	38 g		276	335	0.8	0	38.0	31	8%	33	
ごまつな	80 g		87	260	0.3	15	94.1	31	8%	34	
昆布	0.5 g		367	70	5.2	0	0.5	3	8%	3	西友日高産だしこんぶ
米みそ・淡色辛みそ	60 g		380	780	0.5	0	60.0	29	8%	31	
刺身盛り合わせ	1 / バック		598	1	598.0	0	-	598	8%	645	
里芋	100 g		298	450	0.7	15	117.6	78	8%	84	
サラダ油	20.3 g		388	1350	0.3	0	20.3	6	8%	6	

## 食品価格一覧 (工) 71歳女性【栄養専門家による献立例】

食品名	調理前可食部重量g	単位	売価 ¥	入数	単価 ¥	廃棄率%	廃棄部を含めた原材料重量(g)=調理前の可食部重量(g)×100/100-廃棄率(%)	支払額 ¥	消費税率	支払額 (税込) ¥	備考
さやえんどう	20 g		197	60	3.3	9	22.0	72	8%	77	
塩	3.1 g		320	1000	0.3	0	3.1	1	8%	1	最低価格1円
じゃがいも	185 g		197	500	0.4	10	205.6	81	8%	87	
しょうが	10 g		92	100	0.9	20	12.5	12	8%	12	
しょうゆ	77.5 g		190	1000	0.2	0	77.5	15	8%	15	
しらす干し	3.5 g		197	40	4.9	0	3.5	17	8%	18	
6枚切り食パン	3枚		135	6	22.5	0	-	68	8%	72	
8枚切り食パン	2枚		135	8	16.9	0	-	34	8%	36	
上白糖	19.5 g		208	1000	0.2	0	19.5	4	8%	4	
シュークリーム	1個		100	1	100.0	0	-	100	8%	108	
スキムミルク	18 g		606	360	1.7	0	18.0	30	8%	32	
スライスチーズ	1枚		198	7	28.3	0	-	28	8%	30	
精白米	1020 g		2280	5000	0.5	0	1020.0	465	8%	502	68gの米を炊くと150gのご飯になる
セロリ	25 g		127	150	0.8	35	38.5	33	8%	35	
煎茶(茶葉)	70.5 g		598	100	6.0	0	70.5	422	8%	455	4.7gで200ml抽出
そうめん(乾麺)	105 g		93	250	0.4	0	105.0	39	8%	42	
そば(乾麺)	65 g		500	185	2.7	0	65.0	176	8%	189	乾麺(西友 お墨付き・のどごしなめらか信州そば)
タケノコ(水煮)	50 g		398	150	2.7	0	50.0	133	8%	143	
大根	70 g		175	1000	0.2	10	77.8	14	8%	14	
大豆(水煮)	10 g		158	140	1.1	0	10.0	11	8%	12	
たい焼き(購入)	1個		150	1	150.0	0	-	150	8%	150	小田急百貨店町田店地下 糸ひす黄金鯛焼き本舗
玉ねぎ	25 g		175	600	0.3	6	26.6	8	8%	8	1個200gで計算
豆乳	170 g		188	1000	0.2	0	170.0	32	8%	34	
トマト	156 g		395	930	0.4	3	160.8	68	8%	73	1個155gで計算
トマトケチャップ	9 g		138	500	0.3	0	9.0	2	8%	2	西友お墨付き 500g138円
フレンチドレッシング	10 g		198	100	2.0	0	10.0	20	8%	21	
ツナ油漬け缶	20 g		438	210	2.1	0	20.0	42	8%	45	
鶏もも肉	150 g		254	200	1.3	0	150.0	191	8%	205	西友国産若鳥もも切込み小
鶏むね肉(皮なし)	60 g		194	286	0.7	0	60.0	41	8%	43	参考 楽天エムツーセレクト ギフト用
鶏レバー	30 g		200	350	0.6	0	30.0	17	8%	18	
ドレッシング	10 g		198	180	1.1	0	10.0	11	8%	11	
なばな	65 g		297	200	1.5	0	65.0	97	8%	104	
なす	100 g		197	564	0.3	10	111.1	39	8%	41	
納豆	50 g		58	120	0.5	0	50.0	24	8%	26	
長ねぎ	40 g		175	180	1.0	40	66.7	65	8%	70	
生揚げ	100 g		98	200	0.5	0	100.0	49	8%	52	
にら	135 g		175	100	1.4	0	100.0	135	8%	145	1本150gで計算
にんじん	155 g		175	450	0.4	10	172.2	67	8%	72	
にんにく	2.5 g		295	65	4.5	0	2.5	11	8%	12	
ノンオイルドレッシング(青じそ)	20 g		278	380	0.7	0	20.0	15	8%	15	
ばかうけ	2個袋		298	20	14.9	0	-	30	8%	32	
ケーキ	1個		550	1	550.0	0	-	550	8%	594	アンテナノール ショートケーキ
バター	19 g		368	200	1.8	0	19.0	35	8%	37	



## 食品価格一覧 (工) 71歳女性【栄養専門家による献立例】

食品名	調理前可食部重量g	単位	売価 ¥	入数	単価 ¥	廃棄率%	廃棄部を含めた原材料重量(g)=調理前の可食部重量(g)×100/100-廃棄率(%)	支払額 ¥	消費税率	支払額 (税込) ¥	備考
発泡酒 350ml缶	3本	3本	658	6	109.7	0	-	329	8%	355	
バナナ	50g	50g	92	800	0.1	40	83.3	10	8%	10	
ハンバーガーセット(外食・マクドナルド)	1セット	1セット	627	1	627.0	0	-	627	8%	690	マクドナルド ハンバーガー・パリュエーセット 税込み690円
ピーマン	50g	50g	92	100	0.9	15	58.8	54	8%	58	
ピザソース	27g	27g	218	200	1.1	0	27.0	29	8%	31	
ピザ用ミックスチーズ	25g	25g	398	330	1.2	0	25.0	30	8%	32	
ひじき(乾)	10g	10g	258	14	18.4	0	10.0	184	9%	200	
冷やし中華めん(生)	1玉	1玉	88	3	29.3	0	-	29	8%	31	3袋入り
豚モモ肉	340g	340g	180	96	1.9	0	340.0	638	8%	688	
プレーンヨーグルト(全脂無糖)	130g	130g	258	400	0.6	0	130.0	84	8%	90	
プロコリー	85g	85g	155	400	0.4	50	170	66	8%	71	
ほうれんそう	20g	20g	195	240	0.8	10	22.2	18	8%	19	参考:イトーヨーカドー しゃぶしゃぶが用 1本20gでけいさん
干しシイタケ	7.5g	7.5g	399	70	5.7	0	7.5	43	8%	46	
まいたけ	60g	60g	97	100	1.0	10	66.7	65	8%	69	
まいどおおきに食堂(外食)	1食	1食	600	1	600.0	0	-	600	10%	660	
幕の内弁当(購入)	2食	2食	389	1	389.0	0	-	778	8%	840	
鰹頭	1個	1個	78	1	78.0	0	-	78	8%	84	
みかん	70g	70g	497	700	0.7	20	87.5	62	8%	67	
ミニトマト	120g	120g	195	180	1.1	2	122.4	133	8%	143	
みりん	28g	28g	245	1000	0.2	0	28.0	7	8%	6	
めんつゆ	31g	31g	140	300	0.5	0	31.0	14	8%	15	
もやし	50g	50g	28	200	0.1	3	51.5	7	8%	7	
焼きのり	3g	3g	123	18	6.8	0	3.0	21	8%	22	西友 焼き海苔 磯の舞 全型6枚(3g)
焼き豚	40g	40g	298	90	3.3	0	40.0	132	8%	143	
野菜ジュース	200ml	200ml	128	1000	0.1	0	-	26	8%	27	
料理酒	24.5g	24.5g	120	500	0.2	0	24.5	6	8%	6	
りんご	1個	1個	137	1	137.0	0	-	137	8%	147	
冷凍うどん	1袋	1袋	198	5	39.6	0	-	40	8%	42	
レタス	160g	160g	195	300	0.7	2	163.3	106	8%	114	
れんこん	80g	80g	92	350	0.3	20	100.0	26	8%	28	
ロースハム	40g	40g	398	148	2.7	0	-	108	8%	116	
ワイン(白)	540ml	540ml	446	700	0.6	0	-	344	8%	371	
わかめ(塩蔵)	54g	54g	198	80	2.5	0	54.0	134	8%	144	
わさび	1.5g	1.5g	138	43	3.2	0	-	5	8%	5	
①1週間合計								11,473		12,346	

## 食品価格一覧 (工) 71歳女性【栄養専門家による献立例】

食品名	調理前可食部重量g	単位	売価 ¥	入数	単価 ¥	廃棄率%	廃棄部を含めた原材料重量(g)=調理前の可食部重量(g)×100/100-廃棄率(%)	支払額 ¥	消費税率	支払額 (税込) ¥	備考
油揚げ	25 g		88	98	0.9	0	25.0	22	8%	24	
インスタントコーヒー(抽出液100ml)	1 g		955	80	11.9	0	1.0	12	8%	12	ネスカフェゴールドブレンド
回転ずし(11貫+あさりの味噌汁)	1 食分		1430	1	1430.0	0	-	1,430	込	1,430	
顆粒だし(かつおだし)	3 g		285	64	4.5	0	3.0	13	8%	14	4g=600ml
歌舞伎揚げ	2 個装		348	29	12.0	0	-	24	8%	25	
顆粒だし(かつおだし)	3 g		285	64	4.5	0	3.0	13	8%	14	
上白糖	9.2 g		208	1000	0.2	0	9.2	2	8%	2	
キウイフルーツ	140 g		128	80	1.6	0	140.0	224	8%	241	2個
キャベツ	130 g		135	700	0.2	15	152.9	29	8%	31	
きゅうり	10 g		135	400	0.3	2	10.2	3	8%	3	
ドレッシング	10 g		198	180	1.1	0	10.0	11	8%	11	
牛乳	300 g		168	1000	0.2	0	300.0	50	8%	54	
餃子の皮	6 枚		93	25	3.7	0	-	22	8%	24	
鶏卵	0.6 個		208	10	20.8	0	-	12	8%	13	
こしょう	0.01 g		357	50	7.1	0	0.0	1	8%	1	最低価格1円
ごぼう	60 g		247	180	1.4	0	60.0	82	8%	88	
ごま油	3 g		400	398	1.0	0	3.0	3	8%	3	
ごま	1 g		400	398	1.0	0	1.0	1	8%	1	
米みそ・淡色辛みそ	20 g		60	90	0.7	0	20.0	13	8%	14	
生ザケ	90 g		364	153	2.4	0	90.0	214	8%	231	
サツマイモ	30 g		157	300	0.5	9	33	17	8%	18	
塩	3 g		320	1000	0.3	0	3.0	1	8%	1	
しその葉	1 枚		57	10	5.7	0	-	6	8%	6	
しょうが	5 g		92	100	0.9	0	5.0	5	8%	5	
しょうゆ	9 g		190	1000	0.2	0	9.0	2	8%	2	
食パン(8枚切り)	1 枚		135	8	16.9	0	-	17	8%	18	
長ネギ	20 g		79	100	0.8	40	-	16	8%	17	
酢	7.5 g		275	900	0.3	0	7.5	2	8%	2	
スキムミルク	6 g		606	360	1.7	0	6.0	10	8%	10	
スパゲティー(乾麺)	100 g		198	500	0.4	1	-	40	8%	42	西友お墨付き1.8mm
精白米	979 g		2280	5000	0.5	0	979.0	446	8%	482	68gの米を炊くと150gのご飯になる
煎茶(茶葉)	14.1 g		598	100	6.0	0	14.1	84	8%	91	4.7gで200ml抽出
玉ねぎ	20 g		175	600	0.3	6	21.3	6	8%	6	
たらこ	30 g		297	70	4.2	0	-	127	8%	137	西友無着色たらこ
チヨコレート(購入)	15 g		88	50	1.8	0	15.0	26	8%	28	ロッテ ガーナ
ミニトマト	30 g		195	180	1.1	2	30.6	33	8%	35	
トマト	50 g		395	930	0.4	3	51.5	22	8%	23	

## 食品価格一覧 (工) 71歳女性【栄養専門家による献立例】

食品名	調理前可食部重量g	単位	売価 ¥	入数	単価 ¥	廃棄率%	廃棄部を含めた原材料重量(g)=調理前の可食部重量(g)×100/100-廃棄率(%)	支払額 ¥	消費税率	支払額 (税込) ¥	備考
納豆(3個パック)	1 個	1 個	58	3	19.3	0	-	19	8%	20	
にら	10 g	10 g	135	100	1.4	0	10.0	14	8%	14	
にんじん	30 g	30 g	175	525	0.3	10	33.3	11	8%	12	
にんにく	10 g	10 g	295	65	4.5	0	10.0	45	8%	49	
バター	14 g	14 g	368	200	1.8	0	14.0	26	8%	27	
とうがらし	0.01 g	8	152	8	19.0	0	0.0	0	8%	1	
発泡酒	1 本	1 本	658	6	109.7	0	-	110	8%	118	
酒	5 g	5 g	120	500	0.2	0	-	1	8%	1	
チーズ(粉チーズ)	20 g	20 g	318	80	4.0	0	20.0	80	8%	85	
豚ひき肉	70 g	70 g	100	164	0.6	0	70.0	43	8%	46	
ブロッコリー	30 g	30 g	155	380	0.4	0	30.0	12	8%	13	
干しブドウ	5 g	5 g	128	85	1.5	0	-	8	8%	8	
もやし	100 g	100 g	18	100	0.2	3	103.1	19	8%	20	
ほうれん草	30 g	30 g	195	260	0.8	0	30.0	23	8%	24	
干しシイタケ	2.5 g	2.5 g	598	40	15.0	0	2.5	37	8%	40	
野菜ジュース	200 g	200 g	128	1000	0.1	0	200.0	26	8%	27	
焼きのり	0.1 g	0.1 g	123	18	6.8	0	0.1	1	8%	1	1円未満につき切り上げ
わかめ	10 g	10 g	198	80	2.5	0	10.0	25	8%	26	
ワイン(白)	180 ml	180 ml	446	700	0.6	0	-	115	8%	123	
レモン	5 g	5 g	157	190	0.8	3	5.2	4	8%	4	
レタス	46 g	46 g	195	300	0.7	2	46.9	31	8%	32	
リンゴ	1/4 個	1/4 個	137	1	137.0	0	-	34	8%	36	
<b>②2日間合計</b>								<b>3,727</b>		<b>3,886</b>	

4週間(28日分)合計	45,890	49,384	①4週間分×4回(28日分)
日間(29日目、30日目)合計 ¥	3,727	3,886	②2日間分
1ヶ月間(30日間)合計 ¥	<b>49,617</b>	<b>53,270</b>	①+②

71歳 女性 1ヶ月献立表 (2019年の調査) 【栄養専門家による献立例】

月	火	水	木	金	土	日	29日目	30日目	
朝食	ピザトースト(6枚切り1枚半) 葱、トマト、玉ねぎ、ピーマン、ハム、とろけるチーズ、ピザソース	トースト(6枚切り1枚半) 野菜サラダ(レタス、キュウリ、ミニトマト、ブロッコリー)	ごはん(1膳180g) 蒸し鍋/前夜の残り(豚モモ肉、キャベツ、まいたけ、にんじん、ごまだれ)	ミックスサンドイッチ(8枚切り2枚、レタス、トマト、キュウリ、ハム、スライスチーズ)	ごはん(1膳150g) アジ開き(アジ、大根おろし)	トースト(6枚切り1枚半) 目玉焼き(卵)	ごはん(1膳180g) 納豆	トースト(6枚切り1枚半)	トースト(6枚切り1枚半)
	野菜サラダ(レタス、キュウリ、ミニトマト、ブロッコリー)	目玉焼き(卵)	キウイ	野菜サラダ(レタス、キュウリ、ミニトマト、ブロッコリー)	切り干し大根の煮物(切り干し大根、にんじん、乾燥シイタケ、あぶらあげ)	レタス、トマト	味噌汁(ほうれん草、油揚げ)	野菜サラダ(レタス、キュウリ、ミニトマト、ブロッコリー)	
	リンゴ(1/2個)	プレーンヨーグルト(バナナ入り)	キウイ	リンゴ(1/2個)	味噌汁(えのきだけ、油揚げ、青ネギ)	リンゴサラダ(リンゴ、キュウリ、セロリ)	キウイ	リンゴ(1/2個)	
	カフェ・ラテ(コーヒー、牛乳)	紅茶	ウーロン茶	牛乳	野菜ジュース	豆乳	野菜ジュース	カフェ・ラテ(コーヒー、牛乳)	
昼食	うどん(加ト吉冷凍うどん、めんつゆ、ホウレンソウ)	そば(そばつゆ、のり、卵、かき揚げ)	蒸し鍋/前夜の残り(豚モモ肉、キャベツ、まいたけ、にんじん、ごまだれ)	そうめん(そうめん、めんつゆ、ネギ、しょうが、天ぷら)	ハンバーガーセット(外食)(ハンバーガー、フライドポテト、コーヒーマクドナルド購入)	冷やし中華(中華麺、鶏糸卵、焼き豚、キュウリ、トマト、もやし)	パスタ(外食)会食	選りずし(外食)(回転ずし)11個	
	えび天ぷら(購入)1本	菜花の辛し和え	キウイ	ひじきの煮物(ひじき、人参、大豆、油揚げ)	かぼちやの含め煮(かぼちや、刻み昆布)	ワイン1杯	味噌汁(あさり、ネギ)		
	ほうれん草の胡麻和え	煎茶	ウーロン茶	煎茶	ウーロン茶	煎茶	煎茶		
	煎茶	煎茶	煎茶	煎茶	煎茶	煎茶	煎茶	煎茶	
夕食	ごはん(1膳180g) まいどおおきに食卓ごはん(1膳) おかずのハイキング味噌汁	ごはん(1膳150g)	鶏むね肉の冷製(鶏むね肉、ねぎ、レタス、トマト、キュウリ)	ごはん(1膳180g)	暮の内弁当(購入)	ごはん(1膳180g)	ごはん(1膳180g)	ごはん(1膳180g)	
	煮魚(かれい、長ねぎ)	蒸し鍋(豚モモ肉、キャベツ、まいたけ、にんじん、ごまだれ)	味噌汁(じゃがいも、さやえんどう)	青椒肉絲(牛肉、ピーマン、じゃがいも)	刺身盛り合わせ(購入)	餃子(豚挽肉、白ネギ、生薬、ニンニク、ニラ、キャベツ、干しシイタケ)	ホイル焼き(鮭、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、チーズ)		
	煮物(里芋、人参、蓮根、鱸元)	みかん	みかん	小松菜のおひたし(小松菜、えのき、鰹節)	なすの焼きびたし(なす、シラス干し)	もやしの中巻風和え(もやし、わかめ、レモン、ササガ菜、ねぎ)	きんぴらごぼう(ごぼう、にんじん)		
	きゅうりの酢の物(きゅうり、乾燥わかめ)	ワイン1杯	ワイン1杯	発泡酒 350ml 缶	すまし汁(あさり、三つ葉)	発泡酒 350ml 缶	発泡酒 350ml 缶	重ね煮(さつまいも、りんご、干しぶどう)	
発泡酒 350ml 缶	煎茶	煎茶	煎茶	煎茶	煎茶	煎茶	煎茶		
間食	たい焼き(購入)テパ地下150円	焼きプリン(購入)	おせんべい(購入)ほかうけ	シュークリーム	あんぱん(購入)	オレンジ	おせんべい(購入)歌舞伎揚げ	チョコレート(購入)	
煎茶	煎茶	煎茶	煎茶	紅茶(紅茶、牛乳)	カフェラテ	煎茶	煎茶	煎茶	
就寝前	ホットミルク(スキムミルク入り牛乳)	ホットミルク(スキムミルク入り牛乳)	ホットミルク(スキムミルク入り牛乳)	ホットミルク(スキムミルク入り牛乳)	カフェラテ	ホットミルク(スキムミルク入り牛乳)	ホットミルク(スキムミルク入り牛乳)	ホットミルク(スキムミルク入り牛乳)	
1750kcal	1698	1750kcal	1750kcal	1750kcal	1750kcal	1750kcal	1750kcal	1750kcal	
総計	67.5	73.6	97.6	70.4	89.2	77.7	67.7	119.1	
たんぱく質	28.1	46.6	54.0	64.7	91.9	45.1	34.7	59.2	
脂質	265.1	234.1	294.2	279.6	300.9	258.1	298.8	290.8	
炭水化物	9.0	6.4	8.6	8.3	10.7	9.9	7.9	10.5	

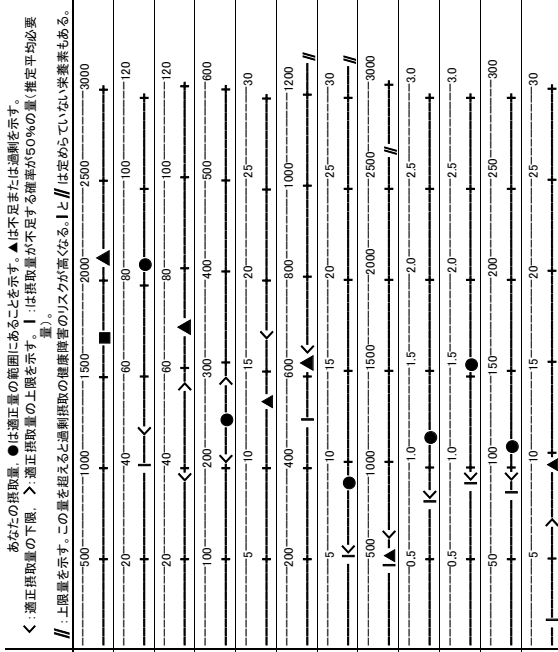
# エクセル栄養君 栄養摂取状況成績表

No	氏名	生年月日	性別	身体活動レベル	実施日	年齢	備考
	71歳女性 日間平均		女	ふつう			栄養専門家による献立例

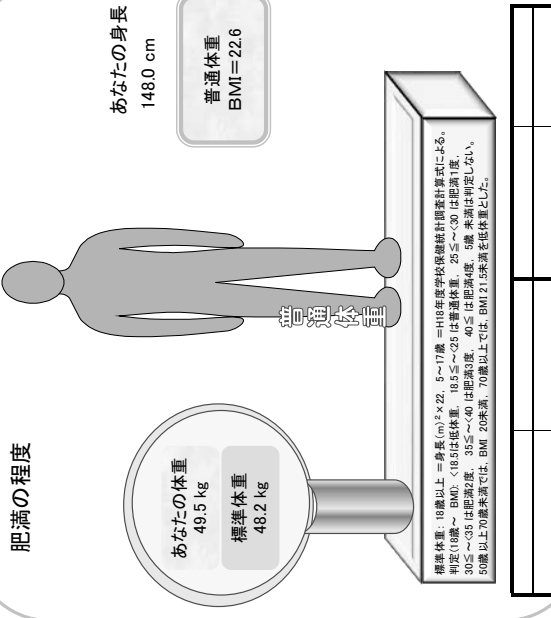
## エネルギー・栄養素摂取量

栄養素	単位	摂取量	適正量 (下限)	適正量 (上限)	上限値
02.エネルギー	kcal	2099	1700		
04.たんぱく質	g	86.1	50.0		
06.脂質	g	68.5	37.8 (20%)	56.7 (30%)	
12.炭水化物	g	252.7	212.5 (50%)	276.3 (65%)	
16.食物繊維総量	g	13.6	17.0		
20.カルシウム	mg	645	650		2500
23.鉄	mg	9.4	6.0		40
36.レチノール活性当量	μg	532	650		2700
43.ビタミンB1	mg	1.20	0.90		
44.ビタミンB2	mg	1.59	1.00		
52.ビタミンC	mg	117	100		
53.食塩相当量	g	9.9		7.0	

## あなたの摂取量と適正の範囲



## 肥満の程度



## 食品群別摂取量と食事バランスガイド

食事	18食品群	目安量 (g)	摂取量 (g)	食事バランスガイド	
				目安	摂取点数
01.主食	01.穀類(めし、ゆで麺)	400	444	4~5	4
	02.いも類	55	34		
	05.緑黄色野菜	120	130		
	06.その他の野菜	230	139	5~6	4
02.副菜	08.きのこ類	20	9		
	09.海藻類	15	8		
	10.豆類	60	74		
	11.魚介類	70	71	3~4	7
03.主菜	12.肉類	70	101		
	13.卵類	40	42		
	14.乳類	200	173	2	3
04.乳製品	07.果実類	150	54	2	1
	05.果物	5	4		
06.菓子・嗜好飲料	03.砂糖・甘味料類	20	50	1	4
	17.嗜好飲料類	300	855		
07.調味料類	04.種実類	5	1	02.副菜に含まれる	
	15.油脂類	10	20		
	18.調味料・香辛料	60	52		
合計		1830	2262	19	23

食品構成は食事摂取基準(2005年版)の活用を参考に作成したものです。食事バランスガイド(値)は成長期の場合

## 食事バランスガイド

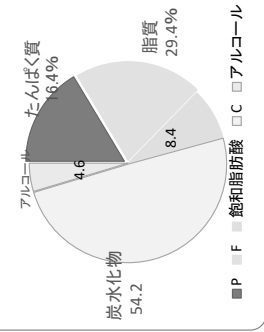


主食(ごはん、パン、麺類) 副菜(野菜、きのこ、海藻) 主菜(魚、肉、卵) 牛乳・乳製品 果物  
 食品構成は推定エネルギー必要量を摂取するための目安となる、食品群別摂取量を示したものです。食事バランスは食品群別摂取量をもとに、食事バランスガイドにそって、集計したものです。

## エネルギー産生栄養素摂取量・比率等

栄養素	食品比率	摂取基準・比率等	摂取量・比率等
たんぱく質(%エネルギー)	13~20%	13~20%	16.4
脂質(%エネルギー)	20%から30%	20%以下	29.4
飽和脂肪酸(%エネルギー)	7%以下	7%以下	8.4
炭水化物(%エネルギー)	50~65%	50~65%	54.2
アルコールのエネルギー量	節度ある量(140kcal)	節度ある量(140kcal)	97.3(4.6%)
1.穀類エネルギー比	50~60%	50~60%	36.5
2.動物性たんぱく質比	40~50%	40~50%	54.4
3.n-6系脂肪酸:n-3系脂肪酸	4:1	4:1	4.7:1
7.飽和:一価不飽和:多価不飽和	3:4:3	3:4:3	3.4:3.9:2.7
6.動物性脂肪:植物性脂肪:魚油	4:5:1	4:5:1	3.8:5.2:1.0

## エネルギー産生栄養素バランス



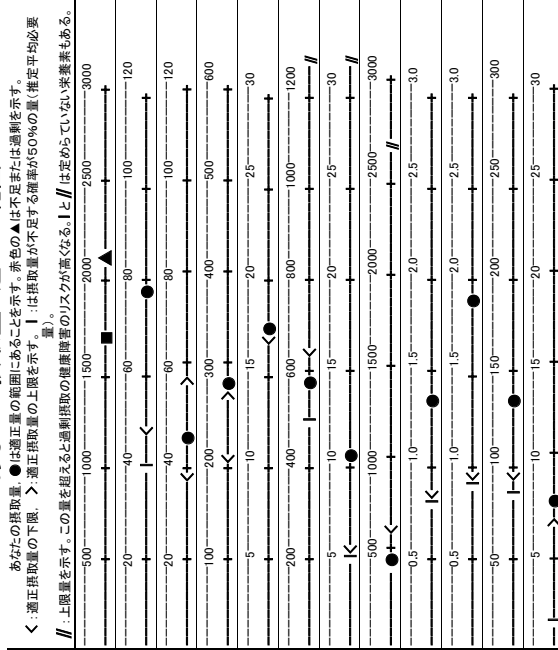
# エクセル栄養君 栄養摂取状況成績表

No	氏名	生年月日	性別	身体活動レベル	年齢	備考
	71歳女性28日目		女	ふつう		栄養専門家による献立例

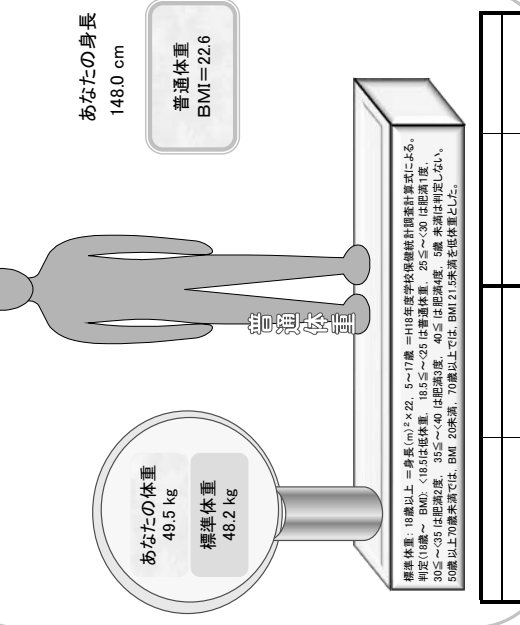
## エネルギー・栄養素摂取量

栄養素	単位	摂取量	適正量 (下限)	適正量 (上限)	上限値
02.エネルギー	kcal	2116	1700		
04.たんぱく質	g	80.3	50.0		
06.脂質	g	46.3	37.8 (20%)	56.7 (30%)	
12.炭水化物	g	281.2	212.5 (50%)	276.3 (65%)	
16.食物繊維総量	g	17.3	17.0		
20.カルシウム	mg	608	650		2500
23.鉄	mg	10.9	6.0		40
36.レチノール活性当量	μg	429	650		2700
43.ビタミンB1	mg	1.38	0.90		
44.ビタミンB2	mg	1.95	1.00		
52.ビタミンC	mg	141	100		
53.食塩相当量	g	8.1		7.0	

## あなたの摂取量と適正の範囲



## 肥満の程度

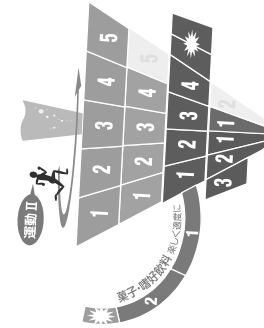


## 食品群別摂取量と食事バランスガイド

食事	18食品群	目安量 (g)	摂取量 (g)	食事バランスガイド	
				目安	摂取点数
01.主食	01.穀類(めし、ゆで麺)	400	424	4~5	5
	02.いも類	55	0		
	05.緑黄色野菜	120	241		
	06.その他の野菜	230	115	5~6	4
	08.きのこ類	20	5		
03.主菜	09.海藻類	15	0		
	10.豆類	60	57		
	11.魚介類	70	30	3~4	7
	12.肉類	70	70		
04.乳製品	13.卵類	40	83		
	14.乳類	200	206	2	3
05.果物	07.果実類	150	70	2	1
	03.砂糖・甘味料類	5	0		
06.菓子・嗜好飲料	16.菓子類	20	14	1	4
	17.嗜好飲料類	300	930		
07.調味料類	04.種実類	5	0	02.調剤に含まれる	
	15.油脂類	10	3		
	18.調味料・香辛料	60	34		
合計		1830	2281	19	23

食品構成は食事摂取基準(2005年版)の活用を参考に作成したものです。食事バランスガイド(個)は成長期の場合

## 食事バランスガイド



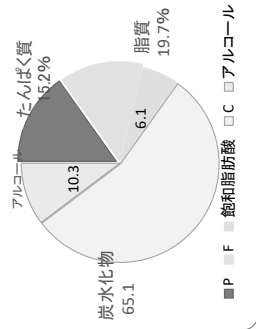
主食(ごはん、いも類) 副菜(肉類、魚介類) 主菜(魚介類) 牛乳・乳製品 果物  
2005年度(18歳以上) 標準摂取量 標準摂取量の範囲 目安量(標準)

食品構成は推定エネルギー必要量を摂取するための目安となる、食品群別摂取量を示したものです。食事バランスは食品群別摂取量をもとに、食事バランスガイドにそって、集計したものです。

## エネルギー産生栄養素摂取量・比率等

栄養素	食品比率	摂取基準・比率等	摂取量・比率等
たんぱく質(%エネルギー)	13~20%	13~20%	15.2
脂質(%エネルギー)	20%から30%	7%以下	19.7
飽和脂肪酸(%エネルギー)	50~65%	節度ある量140kcal	65.1
炭水化物(%エネルギー)	50~60%	節度ある量140kcal	217.6(10.3%)
アルコールのエネルギー比	40~50%	4:1	47.9
1.穀類エネルギー比	40~50%	3:4:3	36.3:7:2.7
2.動物性たんぱく質比	4:1	4:5:1	6.1:3.6:0.3
3.n-6系脂肪酸:n-3系脂肪酸	3:4:3		
4.飽和:一価不飽和:多価不飽和	4:5:1		
5.動物性脂肪:植物性脂肪:魚油			

## エネルギー産生栄養素バランス



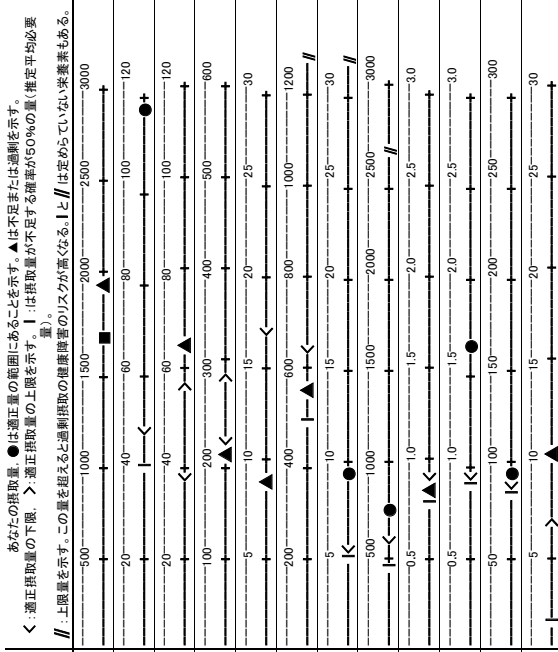
# エクセル栄養君 栄養摂取状況成績表

No	氏名	生年月日	性別	身体活動レベル	実施日	年齢	備考
	71歳女性30日目		女	ふつう			栄養専門家による献立例

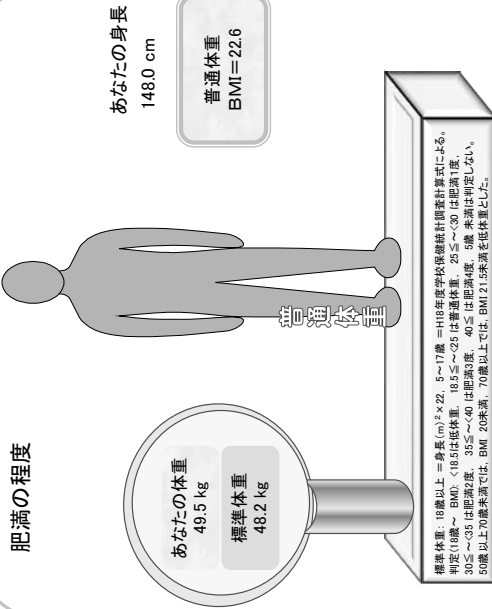
## エネルギー・栄養素摂取量

栄養素	単位	摂取量	適正量 (下限)	適正量 (上限)	上限値
02.エネルギー	kcal	1949	1700		
04.たんぱく質	g	120.8	50.0		
06.脂質	g	63.3	37.8 (20%)	56.7 (30%)	
12.炭水化物	g	211.6	212.5 (50%)	276.3 (65%)	
16.食物繊維総量	g	9.0	17.0		
20.カルシウム	mg	578	650		2500
23.鉄	mg	10.0	6.0		40
36.レチノール活性当量	μg	825	650		2700
43.ビタミンB1	mg	0.90	0.90		
44.ビタミンB2	mg	1.72	1.00		
52.ビタミンC	mg	102	100		
53.食塩相当量	g	10.7		7.0	

## あなたの摂取量と適正の範囲



## 肥満の程度



## 食品群別摂取量と食事バランスガイド

食事	18食品群	目安量 (g)	摂取量 (g)	食事バランスガイド	
				目安	摂取点数
01.主食	01.穀類(めし、ゆで麺)	400	433	4~5	4
	02.いも類	55	0		
	05.緑黄色野菜	120	110		
	06.その他の野菜	230	80	5~6	3
	08.きのこ類	20	0		
03.主菜	09.海藻類	15	0		
	10.豆類	60	14		
	11.魚介類	70	405	3~4	15
	12.肉類	70	0		
	13.卵類	40	55		
04.乳製品	14.乳類	200	120	2	2
	07.果実類	150	50	2	1
06.菓子・嗜好飲料	03.砂糖・甘味料類	5	0		
	16.菓子類	20	15	1	1
	17.嗜好飲料類	300	500		
07.調味料類	04.種実類	5	0	02.副菜に含まれる	
	15.油脂類	10	14		
	18.調味料・香辛料	60	43		
合計		1830	1839	19	26

食品構成は食事摂取基準(2005年版)の活用を参考に作成したものです。食事バランスガイド(値)は成長期の場合

## 食事バランスガイド

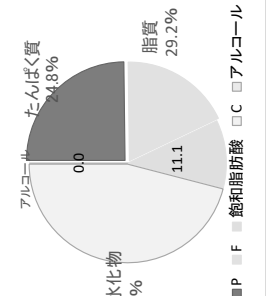


主食(ごはん、パン、麺類) 副菜(野菜、豆、海藻類) 主菜(魚、肉、卵) 牛乳・乳製品 果物  
 食品構成は推奨エネルギー必要量を摂取するための目安となる、食品群別摂取量を示したものです。食事バランスは食品群別摂取量をもとに、食事バランスガイドにそって、集計したものです。

## エネルギー・産生栄養素バランス・比率等

栄養・食品比率	摂取基準・比率等	摂取量・比率等
たんぱく質(%エネルギー)	13~20%	24.8
脂質(%エネルギー)	20%から30%	29.2
飽和脂肪酸(%エネルギー)	7%以下	11.1
炭水化物(%エネルギー)	50~65%	46.0
アルコールのエネルギー量	節度ある量140kcal	0.0(0.0%)
1.穀類エネルギー比	50~60%	40.4
2.動物性たんぱく質比	40~50%	78.3
3.n-6系脂肪酸:n-3系脂肪酸	4:1	0.9:1
7.飽和:一価不飽和:多価不飽和	3:4:3	4.6:3.4:2.0
8.動物性脂肪:植物性脂肪:魚油	4:5:1	4.1:2.2:3.7

## エネルギー・産生栄養素バランス



【別紙】





## 「誰にでも必要な基礎的生活費の推計プロジェクト」事前確認メモ

このたびは「誰にでも必要な基礎的生活費推計プロジェクト」のグループインタビューにご協力いただき、ありがとうございます。

グループディスカッションにて参考にするため、ご家庭でのふだんの公共料金等の請求金額を請求書・明細書などを確認してご記入のうえ、当日ご持参ください。これは、一般的にこれら料金がどれくらいかの目安にするためであり、みなさんご自身の手持ち資料として使います（回収することはありません）。多くの方がご自宅の各料金の金額を正確に記憶していらっしゃるため、このようなお願いをしております。

(例)水道料金	5・6月分	5,600円／	2か月
家賃	月分	円／	か月
水道料金	月分	円／	か月
電気料金	月分	円／	か月
ガス料金	月分	円／	か月
電話料金（固定）	月分	円／	か月
電話料金（携帯）	月分	円／	か月

【お問い合わせ先】

（調査の内容について）

首都大学東京 子ども・若者貧困研究センター

## 別紙2 各回インタビューのスケジュール

### 1. 定義（導入）グループ

時間	事項
9:00	モデレーター・スタッフ集合：事前打ち合わせ
10:00	1. イントロダクション
10:20	2. 「誰にでも必要な基礎的生活」とは？（定義） <ul style="list-style-type: none"> <li>・日本国憲法第 25 条</li> <li>・生活保護制度の在り方に関する専門委員会報告書</li> <li>・国民所得倍増計画 経済審議会答申</li> </ul>
11:00	休憩 10 分
11:10	3. 「誰にでも必要な基礎的生活」に必要な住まい・居住スペースとは？ <ul style="list-style-type: none"> <li>・国交省住生活基本計画</li> </ul>
12:00	終了（～13:00:モデレーター打合せ、今後の方針について協議）

### 2. 事例グループ（例）

時間	事項
10:00～10:15（15分）	イントロダクション
10:15～10:35（20分）	住居（間取り）
10:35～11:20（45分）	家電・家具・什器（玄関、水回り、キッチン、リビング・ダイニング）
11:20～11:30（10分）	情報機器（PC・スマホ等）
11:30～11:50（20分）	通信費、冷暖房器具、光熱水費
11:50～12:30（40分）	昼食休憩
12:30～13:20（50分）	食事
13:20～13:25（5分）	休憩
13:25～14:15（50分）	衣類
14:15～14:20（5分）	休憩
14:20～15:10（40分）	消耗品（キッチン、風呂、洗濯） 理美容・身支度の品、交際費、教養娯楽費、交通費
15:10～15:20（10分）	保健衛生、医療、保険、貯蓄、防災
15:20～15:40（20分）	今日の課題チェック（時間調整）
15:40	参加者解散 モデレーター・スタッフ事後打ち合わせ
16:00	モデレーター・スタッフ解散

### 3. 確認グループ（例）

時間	事項・確認点
9:30	モデレーター・スタッフ集合: 事前打ち合わせ
9:40	参加者集合
10:00	イントロダクション、定義グループ・事例グループで決まったことの説明
10:15	住居(物件情報から選択)
10:40 (この間 10 分休憩 1 回)	交通 交際費教養費 TV・新聞等 携帯・パソコン関係 家電や家具、寝具類、家事用品、バス回り、トイレ回り、洗濯・衣類管理、 キッチン、浴室 その他の家事関係、防災用品
12:00	昼食休憩
12:40 (この間 5～10 分休憩 2 回程度)	衣類、装身具 理美容・サービス 保健医療 文具等・その他
14:40	食事
15:30	今日の課題チェック
15:40	参加者解散

#### 4. 最終確認グループ (例)

時間	事項
13:00	スタッフ集合：設営
13:30	イントロダクション：事例と定義の説明
14:10	MIS 暫定結果と全国消費実態調査、最低賃金などのデータを比較 高い／低いと思われた費目について、これまでのグループディスカ ッションで得られたアイテムリストを確認して、足りないもの、不 要なものを検討する
15:15	食事、栄養摂取について インタビューをもとに作成された献立、外食の場合店舗や内容をも とに検討する
15:30	終了次第解散

## 栄養価計算について

### 1. 使用ソフト

栄養価計算を行うにあたり使用したソフトは、建帛社からだされているエクセル栄養君 ver.8 になります。

### 2. 基準値について

栄養価計算をした際に使用した基準値は、日本人の食事摂取基準 2015 年版を参考にいたしました。

エネルギーは、推定エネルギー必要量を参考にしました。

栄養素は、推奨量が算出されているものは、推奨量を基準としました。推奨量が算出されていない栄養素は、目安量や目標量などを参考にしました。

成績表作成のために使用した身長と体重は、食事摂取基準に記載がありました参照体位を使用しました。

### 3. 3 回の聞き取り調査をふまえた理想の献立の作成について

理想の献立については、3 回の聞き取り調査の内容をふまえ、現在の献立よりも食事摂取基準の基準を満たすようにすること、健康な人を想定していただきましたので食事をおして満足感や幸福感を得ることができるよう、できるかぎり聞き取りの内容や、外食の内容、また、購入と自宅調理の頻度を変えないようにし、その中で、管理栄養士が提案する献立として作成させていただきました。

献立の変更点として、料理、食材としては、主に野菜料理（副菜）と乳・乳製品、果物を多く取り入れました。

栄養素では、4 名とも食事摂取基準の推奨量、目安量をこえる摂取量となっています。

その中で、食塩相当量（4 名）と飽和脂肪酸（若年者 2 名）について目標量以下とすることができませんでした。外食や中食の惣菜、麺類の日など、食塩相当量が多くなってしまいます。そうした料理を削除することも考えましたが、希望する食生活とそぐわないものになってしまうと考えました。このため、今回は、食塩相当量、飽和脂肪酸については、目標量にできる限り近づけるという形にさせていただきました。

### 別紙3 栄養評価専門家によるコメント

#### 32歳男性 栄養評価 専門家によるコメント

##### 【栄養素摂取量について】

- ・摂取量が不足している栄養素が多いようです。

##### 【食材料について】

・魚や肉、卵は食べることが出来ているようですが野菜や果物の摂取量が少ないようです。また、カルシウムを多く含む小魚や乳製品を食べていない日があるようです。乳製品を食べる日を増やすなど気をつけられるとよいと考えます。

##### 【料理について】

- ・全体的に食べる量が少ないようです。
- ・昼食にコンビニ弁当が多いようですが、コンビニのお弁当では野菜不足になりがちですので、サラダを一品合わせて買うと野菜の摂取量がふえると思います。

#### 32歳女性 栄養評価 専門家によるコメント

##### 【栄養素摂取量について】

- ・おおむねしっかり栄養素を摂ることができているようです。

##### 【食材料について】

- ・野菜や果物の摂取量が少ないようです。

##### 【料理について】

- ・主食・主菜・副菜の揃った食事をしている日が多く、バランスの良い食事を食べることが出来ているようです。
- ・牛乳・乳製品を1日1回取り入れられると栄養バランスがよりよくなると考えます。

## 71 歳男性 栄養評価 専門家によるコメント

### 【栄養素摂取量について】

・栄養素摂取量の7日間の平均摂取量をみるとエネルギー摂取量や食物繊維、カルシウムなど不足していることが多いようです。

・食塩摂取量が高くなっている日が多いようです。

### 【食材料について】

・1日の野菜摂取量の目安である350gを食べることが出来ている日もありますが、少ない日もあるので野菜料理を小鉢もう1品増やすとよいと考えます。

### 【料理について】

・朝食と夕食は、主食、主菜、副菜が揃っている日が多くすばらしいとおもいます。

・昼食は、ラーメンやうどんなど1品ものが多いようですので小鉢をつけると野菜を食べる量が増え、さらに栄養バランスが整うのではないかと考えます。

・味噌汁などの汁物が1日に2回出てくる日があります。汁物は塩分摂取量が多くなる要因になりますので汁を少し少なめにする、汁を全て飲まないなど工夫をされるとよいと思います。

## 71 歳女性 栄養評価 専門家によるコメント

### 【栄養素摂取量について】

・日本人に不足しがちな鉄分も摂れているなどおおむねしっかり栄養素を摂ることができているようです。

・食物繊維やカルシウムが不足しているようです。

### 【食材料について】

・魚や肉、卵は食べることが出来ているようですが野菜や果物の摂取量が少ないようです。また、カルシウムを多く含む小魚や乳製品を食べていない日があるようです。乳製品を食べる日を増やすなど気をつけられるとよいと考えます。

### 【料理について】

・うどんやそば、味噌汁など汁物を飲まれることが多いようです。汁物は、食塩が多く含まれていますので汁の飲みすぎには気をつけて下さい。



足立区 賃貸物件情報(男性)

別紙4

	物件A 木造3階 18.99㎡ 2017年築		物件B 木造2階14.71㎡+ロフト 2016年築	
	税込価格	備考	税込価格	備考
家賃	62000円/月		56000円/月	
管理費・共益費	2000円/月		5000円/月	
敷金	-		-	
礼金	-		-	
仲介手数料	68200円	賃料の1.1か月	(表記なし)	
更新料	62000円	新賃料の1か月分	11200円/2年	保証会社更新料(家賃総額10%/1年)
更新事務手数料	11000円		-	
家賃保証会社利用料(初回)	初回22400円		保証人有:18300円 保証人無:30500円	保証人有:家賃総額の30% 保証人無:家賃総額の50%
家賃保証会社利用料(更新料)	1056円/月		6100円/年	
火災保険料等	15000円/2年	家財保険	15000円/2年	火災保険
サポート等	16500円/2年	安心サポート	16500円/2年	24時間サポート
鍵交換代		(要確認との表記)	15000円/2年	
ムシ駆除サービス	16500円		-	-
抗菌施工	13200円		-	-
消火剤	11000円		-	-
町内会費	-		-	-
クリーニング費	35200円		38500円	入居時
メンテナンス費	-		-	-

	物件C 木造2階 8.85㎡ 2018年築		物件D(採用) 木造2階 27㎡ 1979年築	
	税込価格	備考	税込価格	備考
家賃	49000円/月		54000円/月	
管理費・共益費	3000円/月		1000円/月	
敷金	-		-	
礼金	-		-	
仲介手数料	53900円	1.10か月	59400円	
更新料	49000円	新賃料の1か月分	54000円	新賃料の1か月分
更新事務手数料	11000円		-	
家賃保証会社利用料(初回)	初回22400円		27500円	
家賃保証会社利用料(更新料)	1056円/月		10000円/年	
火災保険料等	15000円/2年	家財保険	17000円/2年	
サポート等	16500円/2年	安心サポート	16500円	
鍵交換代		(要確認との表記)	16500円	
ムシ駆除サービス	16500円		-	-
抗菌施工	13200円		-	-
消火剤	11000円		-	-
町内会費	-		-	-
クリーニング費	35200円	契約時	13200円	室内消毒費
メンテナンス費	-		54000円	

	物件E 木造1階 20.7㎡ 2011年築	
	税込価格	備考
家賃	60000円/月	
管理費・共益費	3000円/月	
敷金	30000円	
礼金	30000円	
仲介手数料	(表記なし)	
更新料	60000円/月	新賃料の1か月分
更新事務手数料	-	
家賃保証会社利用料(初回)	31500円	入居時 初回総賃料50%
家賃保証会社利用料(更新料)	600円/月	支払委託料
火災保険料等	18000円/2年	少額短期保険
サポート等	1000円/月	
鍵交換代	25000円	入居時
ムシ駆除サービス	-	-
抗菌施工	-	-
消火剤	-	-
町内会費	4800円/2年	入居時
クリーニング費	8800円	室内抗菌代
メンテナンス費	-	-

## 足立区 賃貸物件情報(女性)

	物件A 鉄骨造3階 24.13㎡ 2003年築		物件B RC造4階 22.64㎡ 2007年築	
	税込価格	備考	税込価格	備考
家賃	63000		68000	
管理費・共益費	3500		10000	
敷金	63000	1ヶ月	68000	1ヶ月
礼金	63000	1ヶ月	-	
仲介手数料	-		68000	100%
契約事務手数料	-		11000	
更新料	63000	新賃料の1ヶ月分	-	
更新事務手数料	-		-	
家賃保証会社利用料(初回)	31500	契約時月額賃料の50%	34000	総賃料の50%
家賃保証会社利用料(更新料)	20000/2年		680/1ヶ月	総賃料の1%/1ヶ月
火災保険料等	-		20,000/2年	
サポート等	15000	入居時	16,500/2年	
鍵交換代	22000	入居時	27500	
抗菌施工	-		-	
クリーニング費	-		-	

	物件C RC造3階 20.48㎡ 2016年築		物件D RC造2階 26.84㎡ 1988年築	
	税込価格	備考	税込価格	備考
家賃	66,000		80,000	
管理費・共益費	10,000		0	
敷金	66,000	1ヶ月	80,000	保証金
礼金	66,000	1ヶ月	-	
仲介手数料	33,000	50%	-	
契約事務手数料	-		-	
更新料	-		120,000	1.5か月/2年
更新事務手数料	-			
家賃保証会社利用料(初回)	33,000	総賃料の50%	40,000	総賃料の50%
家賃保証会社利用料(更新料)	10,500/1年毎 330/月額	総賃料の1%/1ヶ月	40,000	利用費用
火災保険料等	20,000/2年	家財保険		
サポート等	16,500/2年		19,440	入居時
鍵交換代	27,500			
抗菌施工	-		16,500	除菌消臭(入居時任意)
クリーニング費	49,500	清掃費+エアコン清掃費(退去時)		

	物件E(採用) RC造4階 25.37㎡ 2015年築	
	税込価格	備考
家賃	84,000	
管理費・共益費	8,000	
敷金	80,000	1ヶ月
礼金	80,000	1ヶ月
仲介手数料	-	
契約事務手数料	-	
更新料	92,400	新賃料の1ヶ月分+消費税
更新事務手数料	11,000	再契約時
家賃保証会社利用料(初回)	-	要加入
家賃保証会社利用料(更新料)	-	要加入
火災保険料等	15,000	
サポート等	17,500/2年	
鍵交換代	27,500	任意
抗菌施工	17,500	光触媒消臭スプレー
クリーニング費	-	退去時別途負担

## 町田市 賃貸物件情報

別紙4

	物件A(男性採用) 木造2階2DK 35.64㎡ 1970年築	
	税込価格	備考
家賃	48000円/月	
管理費・共益費	2000円/月	
敷金	48000円	
礼金	-	
更新料	48000円/2年	新賃料の1か月分
更新事務手数料	-	
家賃保証会社利用料	48000円/1年	
火災保険料等	20000円/2年	
その他入居時費用	-	

	物件B(女性採用) 木造2階2DK 28.80㎡ 1980年築	
	税込価格	備考
家賃	60000円/月	
管理費・共益費	1000円/月	
敷金	-	
礼金	-	
更新料	60000円/2年	
更新事務手数料	10000円/2年	
家賃保証会社利用料	48000円/1年	
火災保険料等	20000円/2年	火災保険
その他入居時費用	50000円	

## 2019/8/29 MIS 定義グループインタビュー 事後打ち合わせ

記録者：遠藤（途中参加）

出席者：阿部 岩田 山田篤 岩永 山田壮 渡辺  
厚労省 猪狩 水村 丹（同席）

### 1. 今回インタビューのふりかえり

1) 冒頭から教育についての話になり、「基本的な」の文言をめぐり議論が錯綜したが、憲法 25 条の提示で軌道修正ができた。イギリスには生存権について明文化されたものがなくゼロからの議論となるが、日本の場合は 1 からの議論ができることが再認識された。

### 2. 住宅について

単身者の場合の接客スペースの有無については合意が得られなかったので、事例グループで聞き直す必要があるのではないかと。

→確認グループで借家の家賃を提示できるようにしておく必要がある。公営住宅のことは考えず、あくまで市場で調達可能な民間の住居を考える。

### 3. 今後の調査全体の見通し

1) 会場に MIS 全体のフローチャートの掲示が必要

2) 事例グループでは物量の落とし込みを行い、確認グループではそれぞれの物品についていくつかの調達方法による価格を提示し選んでもらう。

→価格計算後、再度全員で集まっての会議が必要となるだろう。

3) 最終グループでは現行の保護基準との比較を考えている

→保護基準との比較は MIS の意義からは外れてしまう。

「あなたが財務大臣だったら…」といった問いかけで財政制約について問いかけるのはイギリスの調査でも行われており、そのほうがよいのでは。

### 4. 事例グループに向けた検討事項

1) 本日の定義でいう「自分の時間（※ワークライフバランス）・人との交流」、「将来の見通し・仕事に必要な情報にアクセスする（※インターネット）機会」の部分については、議論するアイテム自体が 2010 年の調査とは大きく異なってくるだろう。当時はスマートフォンが普及しておらず、カメラが挙げられていたが今回は違ってくるのではないかと。

2) 今回のインタビューで合意できなかった住居の部分（専用の風呂やシャワー、キッチンがあることについては定義グループで反対はなかったものの、合意が得られたわけではなかった）を話し合う必要があり、全体の時間がないのであればこちらから 1R や 1K などの間取りを配布して進めていくことも考えられるのでは。

→やはり、間取りについてはマグネットを使って窓やベランダ等を考えていったほうが良いかもしれない。

3) 食事について

和食か洋食か、若年者であれば朝食をとるかどうかわからないか。献立を作っても栄養チェックでビールやケーキ等が除かれることもあり、確認グループでそれらがやはり必要であると戻されることもある。

4) 議論の順番について

(調査実施報告)

進行については、イギリスのMISでは住居の玄関に入って、キッチンはどうか…と進めていっていた。前回はそうしていたが、もともとイギリスではSocial Housingがあるから成立する進め方であるとも考えられる。

日本でやる場合は靴箱の有無から時間をとってしまう場合も少なくなく何らかの工夫が必要である。  
→議論に時間がかかる順、①耐久消費財(テレビ・ベッド等)、②食事、③交際費(含外食)、④洋服  
→キッチン等の持ち物、と進めていくこともできるだろう。

5) 娯楽(レクリエーション)について

以前もそうであったが、どうとらえるか幅があるところである。どこまで一般化できるか。

→前回は人それぞれの幅があるので…ということで、1万円、2万円…といった金額で丸めていったが、これでよかったのか? よくなかったのか? は悩ましいところである。

→帰省も、人によって行き先が大きく異なる。旅行も含めて、「1泊以上の外出」とまとめるのがよいのではないかと。

6) 今回「最低限」ということばは用いていなかったが、基礎的≠最低限ということの認識が冒頭うまく入らなかった。「誰にとっても必要な」という部分を理解してもらう必要があるだろう。

## 2019/9/4 MIS 事例グループ 高齢男性 インタビュー 事後打ち合わせ

記録者：遠藤・阿部・山田

出席者：阿部 山田壮

厚労省 水村 西牧

### 1. 今回インタビューのふりかえり

・参加者はシルバー人材センターで早朝から肉体労働をしている方々なので、あまり所得が高くない方が集まっていたのではないかとはいえ、定年まで勤めた人、自宅を建てた人も数名存在し、ライフスタイル的には「中流」。自宅（戸建て）に住み続けている人もいたが、自宅を何らかの理由で手放した人もいた（1名は世田谷の自宅を手放す→おそらく会社倒産。もう1名は息子が娘夫婦？に明け渡す→おそらく子どもとケンカ。）

・所得は年金で生活できる人であると推測されるが、「生活が厳しい」「不安」といった声はきかれた（自己紹介にて）。シルバーで働いていることもあり、年金だけではなく働けるのであれば働きたいという意向。

・健康面では、杖をついている方が2名。特に1名は歩行がつかうそうであった。また、膵臓の手術をした等、健康に関する不安は年齢相応にかなり持っていらっしやった（70歳前半だとかなりピンピンの健康な高齢者というイメージがあったが、そうではなかった）。

・事例は健康な（特別なニーズをもたない）71歳男性という想定だったが、必要なものの議論では、どうしても自らの健康状態に引き付けられる印象があった（紙パンツが必須、通院のための自動車は必須、といった発言）。

・参加者同士で、多くの「情報交換」があった。不燃ごみは何と何、ネットスーパーは便利、などなど。

・未婚者は1名。離婚者が1名。ほかには死別者。妻を早く（50歳代）なくされているかたが多かった。

・未婚者は、趣味の友人が多く（2、3人の友人をいつも家に招いている。趣味はカメラ）、ほかの方よりも趣味や交際に重きをおく傾向があった。子どもがいる方は、「孫に会うのが楽しみ」などの発言があり、あまり交友関係があると感じられなかった。しかし、子どもなどの家族がいる場合も、年に数回会うという頻度であり、頻繁に行き来したり、子ども世帯から何らかの支援（食事など）があるとといった発言はなかった。

・かなり話をしたがる人が集まった印象（8人中5人はよく話した）。最初の自己紹介も自らの身の話を続けるなど、「いろいろ聞いてほしい」という気持ちが表れていたように思われる。このことも、孤立していることの表れのようにみえた。

・交際費の積み上げが少なく、孤立している様子が目立った。社会参加の場はシルバー人材センターだけといった感じである。同年代でも家族と同居の場合とはライフスタイルが大きく違うだろう。しかし、人づきあいが苦手…というわけではなく、発言が多く、笑い声もあり、グループ・ディスカッションを楽しんでいるという雰囲気であった（その分、議論に時間がかかった）。

・自動車の所持は必須であるという意見が強く、もたなくてもよいとモデレーターが誘導しているのではないかと発言もあった。しかし、最後には「新しく買うという想定であれば、いらぬ」という結論になった。

・午前中に住宅・家電製品・交際費、午後に食料・衣類・身の回り品等という順序で議論したが、午前中に比べて午後の方が必要と考えるものの水準が低くなった（例：午前中＝2LDKは必須→午後＝服はTシャツ数枚あれば十分）。これは、①当初は「最低限度・基礎的な生活」ということがイメージ

されていなかったためなのか、②この属性の人たちは衣類や食事に対して関心が薄いためなのかは不明。①であれば、こちらが念頭に置いてほしい生活水準・定義を十分に共有しておく必要がある(が、実際のところは②のようにも思われる)。

- ・高齢になって様々な事情で都心の持ち家を手放し、町田に移ってきたという方が多かった。衣類についての話で「町田は寒いから」という発言が多かったこと、通院や保険についての話題が盛り上がっていたことは、リタイアしてから新しい環境に移ってきたことで不安が大きくなっているようにも思われた。これ以上今までのライフスタイルを変更することには抵抗があるのだろう。

- ・食生活(宅配弁当で済ませるという方、すべて自分で調理するという方)などこれまでの生活歴による違いが大きい。

- ・時間が圧倒的にたりなく、リスト化がどこまでできるか。品目の抜け落ちが多かった。文房具、照明器具など。趣味や思い出の品などがこの年代の場合重要であるが聞けなかった。確認グループに回すことになる。

## 2. 他グループに向けた検討事項

- ・女性の場合は生活歴を問わずもう少しライフスタイルに共通性がみられるのではないかと。交通手段でいえば自転車などが上がってくるのではないかと。

- ・午前中に休憩がなく、集中力が途切れている様子の方がみられた。5分休憩であってもはさんだほうがよい。

- ・とにかく全体的に時間が足りず、抜けがあった。各区分の時間配分は短めにして、最後に全体通じて聞き洩らした事項を確認する時間枠を多めに取るような進行がいいかもしれない

2019/9/10 MIS 事例グループ 高齢女性 インタビュー 事後打ち合わせ

記録者：遠藤

出席者：岩永 渡辺 福山 進藤 近藤 遠藤

1. 今回インタビューのふりかえり

- ・今回も時間が足りず、化粧品・装飾品・バッグ等についてはまったく聞けなかった。トピックガイド上は保健衛生費まで進めたが、聞けたのは一部に限られた。
- ・イントロダクションにもう少し時間を割いてもよいのではないかと思った。時間が足りない中の進行ではあるが、参加者に調査の意義を理解していただくことがその後のスムーズな進行につながる可能性がある。例えば、「でも年金が～円だから」のような予算に縛られた発言が多かったが、それを逐一修正するのは時間のロスであるように思われた。
- ・合意がとれているのかよくわからないところがあるように思われた。確認グループで判断する必要がある。
- ・今回は特に、合意に至ったのか否かが曖昧なものが多く、話題にのぼって特に反対意見がなければ合意とみなす形になった。しかし、実際には反対意見はほとんどなく、反対意見を出すような余裕もない進行であったように思う。従って、これを合意と見なしてよいのか疑問である。
- ・住宅について。山本さんがいまから民間の住宅を借りようとしても現実的には審査に通らない、家主に拒否されるのではないか、入るなら公営住宅ではないかという意見があった。町田市の住宅事情として、71歳女性がこれから家を借りるとすれば民間住宅よりURの団地のほうが入手しやすく、かつ価格が相当高くはならないのが実態であれば、価格付けの段階でURの価格を採用してもよいのではないか。都営・市営住宅とは違い、敷金礼金管理費等がないこと以外は市場に出ている住宅とあまり変わらないだろう。
- ・健康診断でがん検診が500円で受けられるという発言があったが、市の助成制度があるのか確認する必要がある（あわせてインフルエンザの予防接種も確認したい）。
- ・今回のグループでは、定義グループのように「誰にでも必要な」という言葉にひっかかることはなかった（「基礎的な」という表現をはずした影響もあるだろう）。
- ・未既婚での違いもあまり話題にはならなかった。贈与金について、遠方へ帰省して孫にお小遣いを渡しているとの話がひとりの参加者からでたが、それ以外に自分から現在の親族関係について話す参加者はいなかった。
- ・お中元やお歳暮のやりとりをする習慣はこの世代では根強く残っている。一方で、「断捨離」をして、今後は減らしていこうという考えは聞かれた。
- ・貯蓄について、冠婚葬祭の出費が増えた時などのための予備費の必要性は合意されたが、金額については合意が取れなかった。
- ・それぞれの方の自分の常識的感覚をもとに話してもらうことが必要ではあるが、現在の自分の持ち物に引きずられて考えている様子はよくみられた。「何も持っていない」「裸一貫」に立ち返るのは難しい。また、そこを起点にした話し合いに何の意味があるのか…と疑問を覚えているようにも思われた。その都度、疑問には返答したが、そもそも日常感覚（決められた収入、予算の範囲内で支出する発想）から離れて、考えること（考え続けて発言してもらうこと）が難しいのではと感じた。このように考え続けなければならないことと、拘束時間が長いという二つの要素が、参加者の疲れの原因のようにも思った。
- ・新聞は参加者の多くが現在とっているとのことであったが（朝刊のみで夕刊はやめたという方が多数）、一人の「今はとっているけれど、いずれやめるつもりなので、いらない」という発言が採用・合



意された。議論の上での合意というよりは、あまりそのことに興味がない（あるいは疲れたのでどちらでもいい…）といった様子であった。

- ・娯楽についての話で、「町トレ」に参加している（事例になっている山本さんにも参加してほしい）という発言があった。「町トレ」は町田市の介護予防の総合事業。

男性グループで教養趣味娯楽についての話を聞く機会がなかったとはいえ、こうした地域の自主活動に参加していること、また自発的にそのことを話す雰囲気が出たのは女性グループだからという側面もあるのではないかと。

- ・2010年のときは男女とも週に数回はランチ（一日二食）の日を作るということが合意されたが、今回はいずれも毎日一日三食となった。冷凍食品も野菜以外は使わないとのことであり、作り置きや下ごしらえを活用して、毎食自分で作るのが普通と考えているようだった。この9年間で食についての意識が変化して、健康志向が強まっているのではないかと。

- ・前回インタビューを振り返って、「女性の場合は生活歴を問わずもう少しライフスタイルに共通性がみられるのではないかと。交通手段でいえば自転車などが上がってくるのではないかと。」としていたが、山坂が多いので電動でも自転車は不要との合意になった。

- ・ライフスタイルの共通性は、男性と同様かそれ以上に違いが目立った。趣味娯楽、旅行などについてかなり意見の違いがあった。「民間の医療保険に入る分を切り詰めても、趣味にお金を使っているのでは…」など、どうしても個人の家計状況が発言に影響しているように見えた。

## 2. 他グループに向けた検討事項

- ・午後は2回の休憩をはさんだが、集中力が持たない方、疲れがみえる方が多くみられた。休憩回数が多すぎるとかえって「早く終わってほしい」という気持ちを引き起こしてしまうかもしれない。

- ・モデレーター（岩永）の反省として、一人ずつ発言して欲しい、ということを最初に徹底させる必要があったかもしれない。知り合い同士の方なのか、他の方が発言している際に、隣同士で話し続ける方がいた。注意したり、グループへの発言を促したりしたが、自由に発言しても雰囲気を保つこととの兼ね合いで、進行が難しいと感じた。

- ・モニターではなくシルバー人材センターでリクルートをかけているので、ある程度「お仲間」どうしの方が入ってしまい、その方同士が隣同士にならないようにすることができないのはやむを得ないだろう。高齢者グループの際には、この問題について何らか、モデレーター頼みではない配慮ができればよいと思う（事前にアナウンスしておいて昼食後に席替えをする（その際午前中の様子を見て席順を調整する。ただバタバタしてしまうし、相応の理由付けがないとかえってやりにくくなりそう）、など）。

- ・席配置も工夫の余地があると感じた。一番問題だと感じたのは、モデレーターとの距離が遠すぎる参加者がいるということである。それによって発言がしにくくなり、私語も多くなってしまう。理想は円卓であるように思えるが、

- ・やはり、時間が足りない問題を解決できるアイデアが必要かと思う。例えば、昼休憩後に生活用品等について必要かどうかのチェックシートを記入してもらい、意見が大きく分かれたものについてのみ議論を行う、といったような工夫である。

- ・ある程度のマニュアル化がモデレーターの均質化につながるのではないかと。例えば、どうしても自分のケースについて話してしまう参加者に対して、「〇〇さんの事情を踏まえると月5000円ほど妥当なのですね。それは一般的な方についても同じくらいだと思いますか、それとももう少し安くてもいいと思いませんか？」のような応答で固定すれば、それらの意見をスムーズに価格設定に導くこ

(調査実施報告)

とができる。モデレーターのアドリブ力に対応するのではなく、ある程度形式化してもよいのではないだろうか。

2019/9/15 MIS 事例グループ 若年女性 G インタビュー 事後メモ

記録者：阿部

モデレーター：阿部 岩田

スタッフ：遠藤、福山、近藤、梶原、厚労省1名

### 1. 時間配分

・今回はかなりスピードをあげたこともあり、いちおう、トピックガイドの全項目を網羅することができた。しかしながら、各項目においては、漏れが多いと思われるので、次回のグループでフォローする必要あり。

### 2. 参加者について

・今回の8人は必ずしも正規でよい仕事についている人ばかりではなかったが、余裕がある人々のように感じた。何よりも際立ったのが、2010年の若年グループのようではひしひしと感じられた、「切迫感」「危機感」「不安感」「将来の不安・心配」といったものが今回は全く感じられなかったこと。将来については「結婚費用とかのために貯金が必要」というものがひとつあったが、キャリアや生活に関する不安は感じているそぶりがなかった。前回の2010年という時期が日本社会全体が不安感でおおわれていて特殊だったのか、現在が好景だからなのか、たまたま今回のグループがそうだったのか。

・参加者は8名のうち、4名ほどがよくしゃべり、発言する人が偏っていた。何回かモデレーターから発言が少ない人に声をかけて意見を言ってもらったが、聞かれなくては発言しない人が2名ほどいた。席順にも問題があったかもしれない(発言の少ない人がモデレーターから見えにくい場所だった)。

・発言の少ない人のうちひとり、化粧品やかばんについて高級なアイテムが挙がる中、モデレーターから意見を求められると「最低限の生活というとは違うのでは…」と述べており、必ずしも納得していないように見られた。

・8人の間では、正社員の人、非正規の人などいたと思うが、生活スタイルや考え方の大きな乖離は見られなかった(どちらかと言うと、趣味の違いの問題)。

・ケーススタディと、本人の経験がうまく咀嚼されて発言があるといいが結局「私は～だ」ということに終始した感じ。最低限という表現をなるべく控えた影響もあるかもしれないと思った。

### 3. Item について

・住居は、東京の住宅事情を反映してか、参加者が苦勞してきた経験をもち1K以上の提案はなかった。セキュリティには拘りがあるように感じた。

・1Kにベッドを置くとして、折りたたみベッド、収納付きベッドで意見は分かれた。これは後のグループへ。

・住まい：セキュリティ対策を求めている。オートロックだけでなく、モニター付きドアフォンが必須。階数は、安全対策が万全ならば1階でも可。

・興味深かったのが、「家の中」での生活(生活や趣味)や、外での活動(彼氏とのデートや友人との付き合い)などの生活について、おどろくほど淡泊であること。「これだけは欲しい」「ゆずれない」など、強い思いをいっているものがあまりなかった。2010年の時は「1週間に1回はスイーツ」など、2年前に女子大生で行った時は「インスタ映えするカフェなどに行く」などが挙げられたが、今回は、この人たちは何が楽しみなんだろう…と勘ぐってしまうほどであった。かといって、「仕事にこが

んばっている」とう雰囲気でもなく、キャリアアップをはかる必要があるといった発言もなかった。  
・唯一高い金額で驚いたのが「ブランドもののカバン」と「基礎化粧品」。シャネルやルイヴィトン、SKIIといった高級ブランドがすらすらと挙げられ反論もなかった。こうした高級品志向は、80年代以降は消えたのかと思っていたが、復活してきたのかも知れない。しかし、すべて高級品志向であるわけではなく、洋服はそこそこ（デパートではなく、駅系のファッション・ビル（丸井、ルミネなど））のものが数着あれば、あとは、ユニクロで大丈夫とのことであった。また、アクセサリーもかなり少なく（真珠のネックレスとピアスを冠婚葬祭用に。それ以外は、ピアスはいらない、ネックレスが1本あればよい）、お金をかけるもの（カバンと基礎化粧品）との差が激しかった。

・キーワードとして「プチプラ」「高見え」が上げられていた。

・食事の内容が貧しい？わりに、衣類の点数が多く、また化粧品も高級。

バッグが高級なのに驚く。そのあたりのアンバランス。

・収納に苦労している人々と思うが、具体的提案は乏しい。

ボードに置くベッドや家具が相対的に小さいこともあってか、配置できるかどうかの吟味はない。衣類の点数が多いのだから、どうするのか。カラーボックスに入れるなどの発言があったが、カラーボックス何個という提案はなかった。

座布団など、友人を招くという前提はある。

・女子大生と比べると、社交関係が少なかった。

・合意できなかったものの大きいものが、「テレビかPCか」。インターネット機能は必要だが、情報入手という機能はスマホ、映画等は大きい画面が欲しいのでテレビ、という人と、情報入手とエンターテインメントと併せてPC、という人がいた。しかし、情報入手とエンターテインメント機能、インターネット接続が必要、という点は合意している。

・食事は、1人朝食栄養ドリンク？だけという人がいたり、作るのは週末という意見。その例はハンバーグ。冷凍の話はでていたが、何を冷凍しているのか。ごはんの冷凍は分かったが……。

献立次第だが、栄養学からはチェックが入ると思う。

台所の道具では、ケトルあるいは電気ケトルの必要については持ち越し。鍋で湯を沸かせば良いとの発言もあったが、鍋の点数は少ない。

魚は焼かない。したがってグリルでトーストとの意見も。

キッチン用品では、結構細かなアイテムが上がったが、そのこととギャップもある。これらは、別々に聞くのではなく、どのぐらい料理するか、どのような料理をするか、惣菜、レトルト、冷凍などの組み合わせで、何が必要かを確認する必要があるかもしれない。

・平日は、ほとんど料理をして夕食を作る…という感覚がないようである。週末は多少作るようであるが、「楽しみとしての料理・食事」は挙げられておらず、そこが高齢男性であっても料理や食事を楽しみとして行っている人がいたのに対し、対照的。平日は、夕食はあまり作っていないが、会社の同僚と外食する・・という雰囲気でもなかった。帰りの最寄のスーパーで何かを買うという感じであった。買うものは、総菜か野菜であり、「肉や魚、果物は買わない」という意見も多かった（価格のためというよりも、めんどくさい？一人分でない？腐ると困る？といったような理由）。

・しかし、帰りに余ったお菓子を持って帰る人がいた。普段は買わないが、あれば、食べるのか。

・本や本棚、雑誌、新聞、といった教養関係のものは、まったく出なかった。本は、モデレーターが何回か提案したが、誰も発言しなかった。世代的にスマホで子ども期から育ってきている世代であり、紙媒体のものは必要がないのか。しかし、スマホやPCで何を見ているのであろう？

・PC：家ででの仕事で使う事があるとし、ただし自分で用意するものではなく、会社から貸与されるべ

きものである、との意見があり。つまり必要ということか。

・知人や元同僚等の様子から見たあくまで経験的な感想だが、ネット上のコンテンツを受動的に見るとか、ソーシャルゲームをしていけば時間がつぶれてしまうから、まとまった時間や投資が必要な趣味を持つ動機が生まれにくいのでは。その点でも、スマホや、スマホでプレイすることが前提のソーシャルゲームなどのコンテンツが普及していなかった2010年との違いがあるだろう。

・教養関係では、英会話スクールや自己啓発などのキャリアアップ、将来に繋がるものは、2010年の時には語られていたように思うが、今回はなかった。習い事も「ヨガ」。2010年に比べ、女性も会社の中である程度将来が見通せるようになったのか？

・趣味について、積極的に発言する参加者から「マンガや本をしまう棚が必要では？」という発言(サブカル好きな方だろうか?)があっただが、すぐに別の参加者から「それはひとそれぞれだから入らない」という発言がかぶさり、趣味にかける品目、費用を検討する間もなかった。時間があればその発言をきっかけにしてひととおり趣味娯楽についてたずねることができたかもしれない。

・貯金額は多め。定義Gで若い男性がいていたように、失業などいざという時。今回Gでは結婚やその他。

#### 4. 運営

・ポストイットの紙が足りなくなった

・スタッフの人数は十分

・若年女性については、女性スタッフのほうがよい

・お皿の数や化粧水の購入場所といった細かいアイテムについて、モデレーターが逐次「これは必要・妥当/不要」と確認をとることは時間的にも、参加者の集中力からみても現実的に不可能であり、板書スタッフの裁量でその場で判断を求められる場面も多い。MISにおける“合意”の判断基準、モデレーターとスタッフの役割を再考させられた。

・席について：前回の高齢女性(町田会場)でも感じたが、間に速記者がはいるレイアウトは止めた方がよいのではないのでしょうか。このレイアウトのため、8人の参加者が分断され、しかもモデレーターからの距離も遠く、一体感がない。合意しこのグループの最終的な結果を求めにくくなっているように見える。

2019/9/22 MIS 事例グループ 若年男性 G インタビュー 事後メモ

記録者：阿部

モデレーター：阿部 岩田

スタッフ：遠藤、福山、進藤、厚労省1名

1. 時間配分

・時間的には余裕が出るほどであった。その理由としては、男性は特に食事関係などで詳しいことは言わず、「惣菜2品」といった形で終わったからかも知れない。また、今回のグループは、発言が多く、また、多い・少ないの差はあったものの、誰もが発言していたので、ディスカッションがとまってしまうことがなかった。

・10時スタートで、ほぼスケジュール通りに進行でき、終了は3時30分。

2. 参加者について

・参加者のうち1名(?)欠席があったが、予備の方に入ってもらって問題なくスタート。参加者の1人は名前から中国系の方と思われた。言語的な問題はなかったが、今後、日本でもエスニシティの要素を加味する必要がある時代になっていくかもしれない。

・参加者は経済的に困窮しているとか、切り詰めている・・・といった感触はなかった。しかし、発言が少ない人はそのような環境に置かれている人もあったのかもしれない。しかし、女性と同じく、2010年の時に比べ「悲壮感」といったようなものはまったく感じさせなかった。

・誰もが働いているようであったが、バラエティはあった。一人は区役所務めと言っていたが、兼業しているので囑託かも知れない。その他は「スーツはきない」といった職の人など職業ではばらつきがあった。

・10年前よりディスカッションや外観から階層差がわかりにくい印象だった。

しかし、もちろんライフスタイルには差異があり、それが20代と30代の差なのか、出身地域の差なのか、職業的な差なのか、スポーツやその他の趣味などの影響かは分からなかった。それぞれ個性的ではあった。

・議論はこれまでのグループのなかでは一番活発であった。会場のレイアウトをモデレーターを囲む形にし、全員の顔がみえるように変更したせいとか、あるいは事後に属性を確認したところ、8名中4名が営業職であり、そうした属性のせいとか。昼食休憩中も女性ではずっと退出している人が多かったが、男性は室内にとどまり隣同士で会話があるなど、和やかで打ち解けた雰囲気であった。

・「まあ、松本健太さんの場合だから…」と、要所要所で事例に立ち返るように発言してくれる参加者もいた。自らの生活との対比をどうすればいいか意識してくれているようだった。事前説明をしっかりしていたのがよかったように思う。

3. アイテムについて

・最初の住居で、ワンルームが選ばれたが、午前中の議論の途中で、これでは余裕がないかも知れないとの意見が出た。モデレーター(岩田)は、では部屋の設定を見直すか、中に入れるものを見直すかと問いかけたが、モデレーター(阿部)より、戻らないとのサジェスションで、収納付きワンルーム、ベランダなしという線で行くことになった。だが、最初に部屋を決めても、個々のアイテムはそれとは別に選ばれていくので、果たして収納可能なのか?という疑問は絶えずつきまとった。これは女性Gでも感じた。

・男性はテレビなし、PCとスマホという選択ですぐ合意し、女性はPCはいらない、TV+スマホという選択とは対照的。女性はPCを仕事で使うという理解だが、男性はゲームを含めて趣味で使っている印象。

・食事については、平日は「作らない」のが一般的なようだ。松本さんの設定においても、外食をする頻度はそれほど多いわけではなかったが、基本的にスーパーの総菜。夜は総菜2品と家で炊いたご飯。朝ごはんも、トーストは焼くものの、卵焼きやソーセージといった加熱調理をするものまでは食べないとの合意になった。高齢男性Gでは、「料理が好き」といった料理すること自体を楽しみにしている人もいたが、若年男性Gでは、そもそも食に楽しみを求めている風は見られなかった。この点は若年女性も同じ。料理器具も、コンロは一口でOK、鍋、フライパンも一つずつといった最低限のもの。

。食事は、自炊は朝と週末程度で、ご飯を炊く以外は惣菜を買ってくるか、味噌汁、パスタ程度。あとは外食。カレーなどを作るかと聞いたら、ワンルームで臭いがこもるものはないとのこと。食事内容のわりに、食器などは数も×2で多く、料理をしないのに砥石まであげられた。この辺は、非合理なので、確認グループでの確認が必要。

・女性Gもそうであったが、光熱水費は極めて安く上げており、その代わり通信費は高くなっている。男性は浴槽はいらないとのことであったがそれでもシャワーや温水にガスが使われると思うが、ここは調べてきて貰っている部分なので、間違いはなさそう。

・しかし、女性に比べ、趣味娯楽・自己投資には、お金を使うことを「よし」としているといった感触があった。スポーツジムや交際、自己投資にはかなりの金額が積み上げられていた。

・また装飾品のうち、腕時計はやや高級志向か？女性のハンドバッグほどではないが、カシオなどは使わないという意見であっさりきまった。衣類でも、時々ブランドものや高級店の名前が出た。

・身だしなみのための、化粧水、乳液、デオドラント、ワックスその他、かなりある。

・スーツや装飾品等も高めのものが選ばれた。3万円のセミオーダーのスーツが5着、ゴアテックスのコート、普段用のコートはスポーツブランド（耐久年数は長い）、フォーマル・カジュアルとも3〜5万円の時計、など。スーツについては営業職の人が多かったので自身の生活に引っ張られたか。ユニクロ程度でいいと合意したのはアンダーウェアとジャケパンだけ。当日の参加者の服装は、ファッションにお金をかけている（少なくともファストファッション中心でコーデすることはない）ように見受けられる人3人、あまり関心のない人3人、その中間2人くらい。

・衣類は、種類と点数、それでよいか確認が必要かもしれない。

礼服はレンタルとされ、これは女性との違い。また簡単なパーティなどでは普通の背広でOKということであった。

・交際費は、松本さんの設定では、それほど多くならなかったが、実際の対象者の方々はもっと多いようであった（週に3回は外食・・・など）。そのためか、自宅における「ぜいたく品」（ビールなどのお酒、スイーツ、たまのステーキなど）や友人を呼んでの夕食などは殆ど出なかった。

・飲み会、友人知人とのつきあいについては、子どもの時から足立区で暮らしている（＝地元の友達とのつきあいが濃密）参加者は、週3で飲みに駆り出される、といった発言がある一方、会社の付き合いで2か月1回ぐらいかなあという方もおり、ばらつきが大きい。それでも週一ぐらいという合意にはなった。

・「足立区は生活感がある」「近所つきあいが多し」という綾瀬付近在住の参加者の話がある一方、かなり質素な生活をしていると見受けられる参加者（居住地は不明だが、鉄道沿線からはかなり離れた、区内東部の埼玉県境の鹿浜地域に言及）からはそう言った言及はなく、ここは区内でも東西の地域性による差の影響が大きい。住居では通勤の便を考えて東武線沿線（西新井、竹ノ塚あたり？）在住という合意になったので、地域性としては二者の中間ぐらいで考えていくのがよいかもかもしれない。

・異性との交際については、実感がこもっており、かなり金額が高くなった（彼女の分も出さなくてはならないので1万円。旅行は1年に1回・飛行機を想定しているようであった）。

・実家に帰ることは、簡単に合意。必要性は感じているようであった。できれば1年に1回以上帰りたいといった発言多し。

(調査実施報告)

・旅行などでは、女性Gが帰省という言葉がすぐ出たが、男性はすぐには出なかった。実家などとの関係が違うのかもしれない。

・趣味など個人で楽しむものは、ほとんど、スマホやネットで済むようであった（本などは出ず・・）。

・今回は女性も男性も、貯金を基礎的生活费の一部として考えたようである。女性は結婚などのための費用と言うことだったが、男性では、家電製品の買い換えなどと説明があった。いわば減価償却費としての蓄え。おそらく、これに支出の平準化のための予備費という意味もあったかもしれない。

・全体として、食を中心に組み立てられてきた庶民の生活费は、大きく変貌し、通信費、通信機器、衣類装飾品、趣味や娯楽といったものの割合が高くなっていることがよく出ていると思った。しかし、こうした食生活や住居、光熱水費の状況を、健康という観点から専門家がチェックすると、どうなるのだろうか。興味深いところである。確認グループでも、健康という面からのチェックをして貰うと良いように思った。



2019/11/20 MIS 確認グループ 高齢男性 インタビュー 事後打ち合わせ

記録者：遠藤

出席者：阿部 山田 壮 遠藤

厚労省 水村 西牧

### 1. 今回インタビューのふりかえり

- ・今回のグループは前回とは価値観が異なる印象が見受けられた。前回特に問題なく不要と合意された仏壇について、かなりこだわりを持って必要性が主張され、合意されたことなど。→配偶者が亡くなったばかりの方が複数いたことも大きいかもしれない。食事についてはかなり手が入ったため、栄養も再集計が必要。ご飯のグラム数とか。
- ・2ラウンドで、品目がでることで具体的な議論ができるようになったと感じる。むしろ今までの事例グループの人たちがゼロから始めるので大変だったと思う。
- ・多少はモデレーターが議論を誘導してしまうところもあるように思われたが、食費についてはある程度補正の必要もある。当初通り必要カロリー数の6割しか取れていないとなると、たとえば保護基準にMISの結果を参照するとすれば、「生活保護制度は、生保受給者は一般市民の6割しか食べてはいけないと規定しようとしている」といったふうにも読み取れることになり、政策立案上使いづらいデータとなるかもしれない。研究者による恣意性の排除も大事だが、使えるデータとしてはある程度の補正は必要では。
- ・日本人の栄養摂取基準を参照するにしても、運動量は71歳で事例のような暮らしをしている人なら基準IとIIの間くらいでは、基準体格についても身長体重とも若干小柄な設定に思える。
- ・ご飯の量が少ないとの意見が多かったが、栄養評価の際に100gでもおかずを多く食べるほうが栄養的にはよいという判断がされたのかもしれない。それにしておかずが全体的に少ない。
- ・おしゃれ着洗い洗剤の使い方を知っているかどうかなど、これまでの家事スキルのばらつきによって考えが異なるように思われた。
- ・カーテンの洗濯や買い替えなどの話題でも、これまで家事はすべて亡くなった妻に任せていて、今もそのまま暮らしているので、実感が無いのかもしれない。
- ・参加者の健康状態等に影響をうけることはやむを得ないだろう。前は杖を利用していた方、大病を患った方も複数おり、紙パンツの必要がすぐに合意された。一方、今回は杖の方はおらず健康面での不安を打ち明ける参加者もおらず、みな「71才ならまだ不要」とのことで不要となった。
- ・他の属性においてもいえるが、発言が少ない参加者の中には、全体の流れにあまり同意していないと思われる方もいた。自分の意見が少数派であることが多いと感じてあまり積極的な発言ができなくなったのではないかな。

### 2. 他グループに向けた検討事項

- ・ポストイットの貼り出しは必要なのかもしれないが、今回これまでより狭い会議室だったこともあり、スタッフの往来や張ったりはがしたりする音が大きく参加者の集中を妨げているように感じられた。話し合った内容をその場ですぐに確認できるようにという意味で行っているのはわかるが、実際に目を向けている方は少ないように思えた。もう少しいい方法はないかな。
- ・アシスタントスタッフとしては、その場で漏れている品目がわかり、合意がとれたものが一目でわかるのでポストイットがあるとないとは大きく違う。パソコンテイクだけでは確認漏れが増え、休憩時間中にいっぺんに記録を確認し、終了前の確認のさいにあわてて聞かなければならぬことばかりになってしまうのではないかな。

## 2019/11/24 MIS 確認グループ 若年男性 G インタビュー 事後メモ

記録者 岩田正美、遠藤翔馬

会場 首都大学東京 秋葉原サテライトキャンパス

モデレーター 岩田、山田壮志郎

スタッフ 福山、遠藤、近藤、小山

### 1 事前準備

事例グループの結果を価格調査結果を加えて、合意済み（必要、不要）

合意に至らず、ほぼ合意、前回上げられたが確認なしの5つに色分けされた一覧表を作って頂いたの  
で、参加者、モデレーター共に進めやすかった。

住宅も足立区の地図付きであったので確認しやすかった。

前回積み残しもあり、時間内に終わらせられるか不安のうちに進んだが、一応全て終えることが出来  
た。食事を最後にもって行って良かったと思う。

なお、参加者は、正規・非正規、足立区・それ以外が混じり、所得階層としても差異のある集団と思  
われるが、やはり多く発言する参加者と、振られないと話さない参加者に分かれた。

### 2 内容

#### ① 住居

住居は具体的な物件から選ぶので、事例グループの時より進めやすく、また駅から近いという条件が、  
参加者にも納得され、比較的短時間で、決定した。結果的にワンルームではなく、1Kで、収納もあり、  
27㎡のDが選ばれたので、国交省の最低居住水準をクリアでき、内心ホッとした。ただし、古い物件  
だったが、そのことは問題にならなかった。1階がクリーニング店だったので、それを評価する声も  
あった。物音の問題も議論された。

#### ② 交際費など

帰省費用などは議論になったが、大きな変更なし。同僚との飲み会は回数を減らした。デート費用など  
は、あまりケチと想われたくないという気分もあったように感じられ、基礎的生活との関連は意識さ  
れなかったかもしれない。

#### ③ PC、スマホなど

事例グループは、PC+スマホを選択したが、参加者の一人がシステムエンジニアで、PCのスペック  
などについて持論を述べ、仕事によるので、これは無しとし、基礎的にはスマホだけで良いのではと  
いうことになった。スマホはGalaxyではなくiPhone7あたりと、細かい説明があった（システムエン  
지니어氏）。充電器も必要。

事例グループではTVは持たないとされたが、このグループでは小さいTVを持つということになっ  
た。（NHK視聴料が追加）結果的に女性と同じになった。

ネットはアパートに付帯。

#### ④ 家具類

コンロは付帯していないので必要。2口。エアコンは付いている。クロゼットが付いているが、衣装

## (調査実施報告)

ケース3 段×2 座椅子は不要。クッションのみ。食器戸棚不要(シンクの下の物入れに入れるとのこと)

### ⑤家事用品

全体にニトリではなく百均でよいとのこと。カトラリーのナイフは不要としたが、セット買いただと元に戻す?

セット買いではなく、百均で買うとすればナイフは不要。鍋は片手鍋(小)のほか両手鍋で鍋物やカレーなどを作るとの意見で追加(ただし、食事にこのことが反映されていない!) 砥石、水切り不要。

### ⑥バス回り、洗濯、キッチン、その他

風呂タブ付きであるが、風呂タブを使うのは週1程度とのこと。ブラシの代わりにスポンジ。トイレマットのみ、スリッパなし。物干し竿不要。洗濯は週2回程度。漂白剤、襟用洗剤、おしゃれ着洗いすべて不要。洗濯カゴも不要(直接洗濯機へ)。

ラップ、キッチンペーパー以外は理解不能だったかも(ホイル、クッキングシート)。食生活は自炊部分が少ないためか。

その他では、ティッシュペーパー、殺虫剤(ゴキブリ)、ファブリーズ、クイックルワイパー以外はすべて不要。防災はセットで。

→浴室に衣類乾燥機がついており、かつベランダのない物件が選択されたため、物干し竿不要の合意となった。そのぶん電気料金が高くなることが想定されるが、それはどれだけ考慮に入れられるか?

### ⑦衣類

事例グループの合意事項はいくつか変更。またユニクロなどであれば、耐用年数は少なくともよい。スーツは、夏と冬それぞれ2着。ジャケットは2へ。

レインコートは不要。仕事以外での服装について、聞いても、あまり明確な答えはなかった。→事例グループの参加者の職業はいわゆるホワイトカラーばかりであったが、今回は現場仕事の人もいたことも影響があるか。

ただし、肌着を追加、靴下も仕事用とカジュアル用へ。スポーツ用はシューズも。手袋、ブーツ、長靴不要。

クリーニングは、コート類とスーツのみ。ワイシャツは家で洗う。(物件の1Fがクリーニング店で便利という声があったが、基礎的生活では不要とみたのか)

若年女性と同様に、特に服飾品について「バランス」を気にする意見が見られた。基本的には最低価格のものをリストに挙げている一方で、価格帯の指定があり高額化している品目もあり、その差が気になるようである。その差を緩和しようとしても両極をそれぞれ近づける調整は難しく、どちらかに(しばしば高額側に)つられてしまう傾向がある。

### ⑧理美容その他

文具類は百均で。手帳だけは別の店で。

### ⑨食事

事例グループでは、自炊・半自炊の例が挙げられ、珈琲もインスタントで作って持参との発言があったため、そのような献立表が配布されたが、意見としては、朝食べないか、朝からコンビニで済ませる、おにぎりとサラダ、+卵、カップラーメンとおにぎりなど。外食では、ラーメン、松屋、ファミ

レスなどへいくとの声もあった。お茶や珈琲、炭酸水はペットボトルで購入。今回苦労して用意して貰った献立表でも栄養的には問題があり(カロリーたりない、野菜果物不足など)

これを、確認グループの参加者の食実態に合わせると、さらに酷くなるかも知れない。この点は、他の財でもそうだが、基礎的生活とiiつつ、結局はそれぞれの実態が話し合われてしまうという難しさがある。

### 3 議論すべき点

①MISは、理論生活費を、専門家ではなく市民の議論によって作っていかうとするものと理解しているが、参加者が「最低限の生活費(基礎的生活費)」を議論するというよりは、自分の生活実態を話すし、ファシリテーターもそれを促すので、かなりのところ、「実態生活費」になってしまっている。これは参加者に架空のケースの「生活費」を議論してもらうことが、そもそも難しいということがある。仕事もわからないと議論しようがないという感じがあった。ただ、初めてやった時は、とくに高齢者などでは、ある程度議論ができたところもあった。今回はそれぞれが自分の生活を述べているだけなので、実態生活費を、限られたメンバーに聞いていることになってしまっている。実態生活費であれば、生活様式を含めて特定年齢層の量的調査は可能だろうし、それを前提にこうしたGディスカッションをするというような方法も考えられるかもしれない。

①食事に代表されるが、少なくともカロリー、タンパク質などは基準値を意識する修正がなされるべきではないか。(理論生活費)コンビニでの調達でもよいので。またあまりに自炊なしだと、家電製品、調理器具、食器などは、なにゆえ必要か説明できない。

②住宅も、最低居住水準はクリアできるよう、最初から歯止めは作ったほうがよかったのではないか。イギリスの公営住宅に代表される標準的間取りや設備と比べて、日本の住宅はあまりに多様で、交通の利便性などから、狭小なアパートを選ぶ可能性も高い。今回は偶然それが回避されたが。

→この点を考慮して、女性のグループでは(事例グループの段階で条件がより高かったこともあったが)価格よりも国交省基準を満たすことを優先して候補物件を選定した。

③MISのやり方として、耐久月数を確定してそれで割るわけだが、その考え方の延長として、アパートの更新費用、引越費用などを見積もっておくことだと思うが、いつまで住みますか? という質問は、やはり答えようがないのでは。いちおう3年というようなことになったが・・・。

それ以外でも、生活費をどの程度の時間軸を考慮して算定するのかは、かなり難しい問題だと思う。今日の消費財の短期的性格を考慮すると、家電などは耐用年数がメーカーによって明示されているし、衣類なども短期に型を変えて発売するから、基本的には、使い捨て型と考えても良いかもしれない。今後、使用料だけ払って所有しないという方式は増えていくと思う。

### 4 その他

・積極的な意見が少なかったため、モデレーター側から案が提示されそれに承諾(首肯)してもらおうという形が多くなってしまったように思われる。この形になってしまうと、合意がとれているのかどうかの判断が非常に難しくなる。

2019/12/01 MIS 確認グループ 高齢女性 G インタビュー 事後メモ

記録者：遠藤

会場 B-life 会議室 (町田市)

モデレーター 岩永、渡辺

スタッフ 遠藤、進藤、福山、近藤

## 1. 参加者について

・前回の参加者と比べると調査目的に対する理解がよくできていた。比較的まんべんなく話をしてくれていた。そのため、議論が大きく逸脱することはなく順調に話を進められた。午前中は若干時間がオーバーしてしまっただが、食事の話がすんなりまとまったため、最終的には時間内に収めることができた。

・高齢グループはシルバー人材センターによる参加者リクルートであるため収入については不明であるが、同意を得たうえで提出してもらった公共料金等の記入の事前課題によれば、家賃はさまざま、都営住宅在住者もいた。しかし前回のようにとにかく何でも切り詰めているといった雰囲気はなかった。インタビューがはじまってすぐに、年金がこれだけだから…という発言がでたときにモデレーターから必要なものを積み上げて生活費を検討していることを伝えて、理解してもらえたことも影響しているか。

## 2. 内容について

・住居については、男性が物件 B (駅からバス) を選択したのに対し、物件 A (駅から徒歩 7 分) が選ばれた。買物の便、バルコニーの広さや二間ともフローリングであることが理由。

・旅費や墓参りのお金は、事例の情報には出身地や趣味等はないので、どのグループも考えるのが難しく抽象的になりがち。それでも、老人クラブの旅行に行く、新宿に買い物に行って帰りはロマンスカーに乗るなど具体的な事例が出たため、それをもとに金額のイメージが生まれ、年 6 万円程度で合意された。(月当たり 5000 円+お香典等冠婚葬祭の費用 5 万円で 11 万円。男性の 12 万円と近い)

・町内会費・自治会費については在住の地域によってかなり差がある。団地の場合はエレベーターや共有部分の電気代がかかり、月当たりで 2000 円以上となるようだ。

・衣類が一番個々人の差が大きかった。ユニクロは若い人向け (なのでこの年代の人はあまり使わないのでは…) という人と、今はサイズも幅広くあり、活用しているという人がいた。また、ちょっとしたよそいきの服は新宿の京王デパート (シニア向けが充実している) で買うという意見が多かった (が、京王百貨店のネットショップはお中元お歳暮等のみ。実店舗での価格調査の協力は門前払いが続いており、難しければ、インタビューで出てきた「3 万円程度」の目安で価格付けせざるを得ないだろう)。

・装飾品は前回不要とのことで確認をしたが、今回も法事用のネックレス等も含め、71 歳から新しく買うことはないだろう、ということになった。参加者が実際に当日着ていた服装や身に着けているものも様々であったがそれほど迷うことはなく合意された。

・食事については、スタッフが用意したメニューに対して変更はなし。主食の量が食べきれないとのことで減り、栄養士コメントに合わせて果物、蛋白源として厚揚げ、牛乳が追加された。

2019/12/15 MIS 確認グループ 若年女性 G インタビュー 事後メモ

記録者：岩田、遠藤、阿部、近藤

会場 北区赤羽会館4階 第6会議室

モデレーター 阿部彩、岩田

スタッフ 遠藤、梶原、近藤、石井、保坂

## 1 全体の感想

事前準備が調っていたので、全体には時間内に終了できた。

このグループは、発言が少ない人もいたが、促されれば発言していた。

特にリードした発言者がいたわけでもないが、「何となく」合意という印象。

関心をもって発言したのは、交際費、化粧品、ハンドバッグなど装身具の内容。これに比べると食事などは、あまり関心が無いように見受けられた。

基礎的生活の定義について、質問もなく（男性も同様）、定義が抽象性が高いので、どのように理解しているのか掴めなかった。

三鷹調査の時は、グループ参加者の階層的差異が、発言によってある程度把握できたが、今回は全く異なっていた。もう少し話し合えば差異が出たはずと思うが、そこまで拘る必要なしと思っているのか、表面的合意という印象。

私などの年配者は、世代による生活様式の差に目を奪われてしまうが、こうした小グループのディスカッションの前提に、年代や世帯類型別の生活様式調査がないと、そこから理論生計費を組み立てていくことは難しいという感想をもった。

→参加者の生活様式については、ネットアンケートのモニター登録者であるゆえのバイアスがかかっているのではないかと。休日に趣味や余暇活動、友人やデートなどの用事もなく、お小遣い稼ぎにまる半日つぶれてしまう「座談会」に出ようという人はおのずと、仕事以外の私生活に関心が薄い人に限られてくるのではないかと。

高齢者はシルバー人材センターの「仕事」の一環として集まっているので、若年者に比べるといろいろな暮らし模様がうかがえたように思う。

→とは言え、ここ数年の間に女子大学生（首都大）、女子高校生の MIS も行ってきた印象としては、今回のグループの発言は現代若年女性の「典型」と感じられた。キャリアアップや趣味・生きがい、生活そのものの質（居住環境や食事内容など）、将来への投資（それが結婚費用であれ、キャリアアップであれ）よりも、その時々「経験」の重要さがなによりも大切という印象を受けた。数年前の女子大学生 MIS での言葉を借りると「インスタ映え」するかどうかが重要。化粧品・洋服（一点贅沢グッズやレンタルなど）、旅行などがそれに入る。そのため、「日々」の生活感が乏しい。

しかしながら、「インスタ映え」が典型的であるように、これらは自分がいかにキラキラした生活を送っているかの周囲へのアピールであり、他者からの承認欲求に基づくものである。これは1980年代の若者が高級車やブランド服を求めたり、中年層がマンションを購入したりするのと同じであると考える（「モノ」に固執していた時期も、ボロボロのアパートであっても高級車を所有するというようなことがあった）。

・スタッフとしての反省であるが、備考欄をもっと充実させ、「これはどういうことなの？」という確認をいちいちする必要がないようにしたいと思った。

・欠員が2名出てしまった。委託業者との調整もさることながら、開始時間の繰り下げも再考が必要

かもしれない(会場が分かりにくい場合もあれば、休みの日で仕事でもないからということで寝坊と  
いったパターンも多いだろう)

## 2 住居

前回グループで、利用する鉄道への条件があったので、選択された物件は居住面積の割に高い家賃  
の印象があった。住宅選択では、防災上川に近くない方が良いという意見も出たが、足立区在住の参  
加者の意見で、北千住に近い物件が選ばれた。男性グループでも北千住の利便性が語られていたので、  
なるほどと思った。ただやはり家賃は高いので、参加者の1人は、貯金とところで、家賃も高いし、  
そんなに貯金できるかと述べていたから、家賃が高いと思っていた人もいた。

→議論の段階で「これだけ家賃が高いならほかの区に行くかな」という発言もあった。定義があえて  
作りこまれておらず、漠然とではあるが都心部での就業を想定しているようで、鉄道での便を考える  
と、それより郊外に行く通勤に時間がかかりすぎると男性グループ含め考えているようだ。

## 3 TVなど、交際費、日用品

前回ではTVとスマホという組み合わせで合意していたが、今回はPCという意見もあった。前回  
はPCを仕事で使うなら、会社が支給すべきという意見があり、男性との違いが感じられたが、今回  
はそうでもなかった。TVと言った参加者は、選んだ情報だけでなく、流れてくるニュースから得る  
ものがあるというようなニュアンスの発言があったが、特に賛同があったわけではない。

→PC・テレビについては、これまでのグループでは映画を見る、情報を得るといった能動的な情報取  
集・娯楽の用途が挙げられていた(PCでの文章作成や印刷といった機能は欲されていなかった)た  
め、「PCかテレビか」といった選択となったが、今回のグループは、テレビの「流れ情報」、「時計機  
能」、「音を流しておく」(これはモデレーターだったか?)、といった機能が必要との声が複数あり、  
「それならテレビで」ということになった。

習い事などの趣味へ月1万円、交際費では外食などやや高め修正、贈与品も母の日、誕生日だけ  
なく、「お返し」なども計上された。このあたりは細かい。

家具、日用品は数量、耐久月数の確認を中心に行った。食器で確認もれは、ほぼ不要との判断。や  
かん、果物ナイフも不要。ただし電気ケトルは必要に変更。  
細かい日用品の耐用月数がおおむね短く変更された。

## 4 衣類、装身具、化粧品など

礼服はレンタルに変更された。ハンドバッグは1つ増えた。真珠は変更。財布、携帯ケース、名刺  
入れなどはより高額品へ。化粧品、化粧雑貨(ビューラー、シェイバー、コットンなど)、も細かく追  
加。マニキュア、除光液、ベースコートなども追加。化粧水、乳液、美容液は同じメーカーのライン  
使いとかで、金額はアップするだろう。なお、靴クリームなどについては、参加者の一人は「出す」  
といていたので靴磨きサービスを利用していると思えたが、とくに支持されたわけでもなかった。  
→近年では日常の洋服もレンタルすることやファーストファッションが若い世代ではやっているよ  
うに、「所有すること」や「いいものを持つこと」(レンタル品はいわゆる流行に敏感だが、質が高い  
ものではない)にこだわりを持っているわけではなく、その時々パッとするもの、毎回違うものに  
する、といった価値観に移行してきているように感じる。そのために、購入するものであっても、全体的  
に低い耐久年数が挙げられたように思う。これは質的に「長くもたない」ということではなく、そも  
そも長く保有することを前提にしていない所有の在り方を表している。

どの年代でも感じられたことだが、参加者は総額ではなく「バランス」を気にしているように感じた。例えば、polaの下地を使うのにほかの化粧品がこんなに安いのは奇妙なので、ほかの価格帯も上げる、といったよう反応である。参加者としても「田中さん」の生活がどのような基準なのか手探りでやっている中、事例グループで具体的に出された品目が出てくるとそちらにイメージが引っ張られてしまうのではないかと。参加者が「価格帯を高くしたい」と感じているのか「単にバランスをとりたい」と考えているかの見極めが必要であると感じた。

## 5 食事

食事への関心は薄いように見受けられた。栄養士からの所見によって、変更させたのはコーヒーをラテにしたこと程度。

→男女間で手作りの回数が大きく異なり、女性のほうが手作りが甚だしく多くなるのはジェンダー視点から問題があるのではないかと。MISにおいては物品同様、「これ以外の食事は食べられない」ということにもなるので、食事内容についても実態であるとともに規範として作用する側面もあることの考慮も必要ではないかと。

事例グループ段階では男性でも自炊の想定が多かったが、確認グループ段階ではほとんど購入か外食となった。今回の女性グループでは、自炊か外食かがよくわからず。スタッフ側からあえて深掘りしないようにしたところもあるが、(住む場所が異なる(男性の方が通勤時間がかかると想定される場所が選択されている)ので、朝食や弁当作りにかけられる時間が違う、という説明も可能かと。

## 6 その他

医療保健、貯蓄は合意。貯金の目的は結婚。あまり不時の備えという印象はない。年50万だが、ボーナスなら出来るかも、という声もあった。

→不時の備えという意識はなく、防災の水さえ備蓄していない人がほとんどであった。



MIS推計結果と所得に関する統計の比較

	MIS推計 (2019調 査) 総計 必 要経費	全国消費 実態調査 2014(平 均)	最低賃金 (東京都) 1,013円× 40時間× 4週	賃金構造 基本統計 (2018) 初任給 (大卒)	賃金構造 基本統計 (2018) 一般労働 者の所定 内給与の 平均年額 ÷12 (30~34 歳・東京 都)	賃金構造 基本統計 (2018) 一般労働 者の所定 内給与の 平均年額 ÷12 (30~34 歳・東京 都)	賃金構造 基本統計 (2018) 標準労働 者の所定 内給与の 平均年額 ÷12 (大卒 32歳)	賃金構造 基本統計 (2018) 標準労働 者の所定 内給与の 平均年額 ÷12 (大卒 32歳)	年金制度 基礎調査 (2018) 70~75歳 厚生共済 なし 年額 ÷12	年金制度 基礎調査 (2018) 70~75歳 厚生共済 あり 年額 ÷12	年金制度 基礎調査 (2018) 70~75歳 厚生共済 なし 年額 ÷12
32歳男性	248,766	165,553	162,080	196,200	284,250	383,500	369,983	445,525	-	-	-
32歳女性	276,862	178,824	162,080	190,000	236,500	306,725	279,167	383,025	-	-	-
71歳男性	161,854	146,821	-	-	-	-	-	-	158,250	96,416	54,500
71歳女性	172,526	154,146	-	-	-	-	-	-	96,416	52,250	52,250

MIS総計と 全消平均 との差	MIS総計と 最低賃金 の差	MIS総計と 初任給大 卒との差	MIS総計と 一般労働 者(東京・所 定内給与の のみ)との 差	MIS総計と 一般労働 者(東京・所 定内給与と 賞与)との 差	MIS総計と 標準労働 者の所定 内給与(高 卒32歳)	MIS総計と 標準労働 者の所定 内給与(大 卒32歳)	MIS総計と 厚生共済 年金との 差	MIS総計と 国民年金 との差
83,213	86,686	52,566	-35,484	-134,734	-121,217	-196,759	-	-
98,038	114,782	86,862	40,362	-29,863	-2,305	-106,163	-	-
15,033	-	-	-	-	-	-	3,604	107,354
18,380	-	-	-	-	-	-	76,110	120,276

※標準労働者：学校卒業後直ちに企業に就職し、同一企業に継続勤務しているものとみなされる労働者