

<4> 使用量の記入方法

1) 記入の原則

①食品は、できるだけ重量を計る。

特に、ごはん、パン、めんは、重量を一人分ずつ別々に計る。

1人分ずつ計れない料理については、使用した食品の全体量とそれぞれの人についてのおおよその食べた割合を記入する。
(参照：37頁 記入例番号1、2、3)

②重量計測できない場合は、目安量（中1個、大1枚、小さじ1など）で記入する。

(参照：37頁 記入例番号3、6)

加工食品などでパッケージに重量が記載されている場合は、その重量を参考にする。

③お茶やドリップコーヒーは、飲んだ液体の量(浸出液量)を記入する。

(参照：37頁 記入例番号16)

※飲料の記入方法についての詳細は、38頁を参照。

※料理に使用する水、出し汁、とり汁などは、煮詰め方がさまざまであるため、記入する必要はない。

2) 調味料、揚げ油について

①使用した調味料(砂糖、塩、しょうゆ、みそ、風味調味料等)は、計量カップやスプーンなどで計る。

※食卓で使用した調味料(とんかつのソース、刺し身のつけしょうゆ、ドレッシング等)も記入する。

②香辛料(こしょう、七味等)や使用量が1g未満で食塩を含まない調味料については、記入する必要はない。

③揚げ物(天ぷら、フライ等)の揚げ油については、「食品名」欄に使用した油の種類(例:サラダ油、ごま油など)を記入し、使用量は記入する必要はない。
(参照：37頁 記入例番号10、11)

☆揚げ物の使用量は、調査対象者記入欄において不要であるが、調査員記入欄では調査員が吸油率を考慮し使用量を記入する。

3) 外食の場合

どれくらい食べたのか、食べた量を下図のように、目安量（大きさや個数など）で記入する。

（定食など目安量で記入できない場合は、「〇人前」で記入する。）

同じ料理を家族で分けて食べた場合は、それぞれの世帯員が食べた割合を記入する。

1人もしくは家族以外の人と食べた場合には、調査対象となる人が食べた全体量を使用量欄に記入し、食べた割合を「1」とする。

（参照：37頁 記入例番号14）

☆1人で食べた場合は、使用量欄に食べた全量（2人前、0.8人前等）が記入され、食べた割合が、「1」と記入されていることを確認する。

◆外食の記入方法

1. 料理(メニュー)名と食べた量(1人で食べた場合)

料理名	食品名	使用量	廃棄量	食べた割合				
				Aさん	Bさん	Cさん	...	残
(外) ビール		大びん1本		1				
(外) 焼き鳥		5串		1				
(外) 枝豆		小鉢1杯		1				
(外) たこ焼き		中3個		1				
(外) さけ雑炊		どんぶり1杯			1			
(外) あんみつ		中1鉢			1			
(外) スパゲティナポリタン		1人前				1		

2. 食べた割合

(1) 「親子丼」半人前を1人で食べた場合

料理名	食品名	使用量	廃棄量	食べた割合				
				Aさん	Bさん	Cさん	...	残
(外) 親子丼		半人前		1				

(2) 「たぬきそば」2人前を1人で食べた場合

(外) たぬきそば(全量残さず食べた)		2人前		1				
---------------------	--	-----	--	---	--	--	--	--

(3) 「焼き肉定食」2人前を家族3人で同じ量ずつ分けて食べた場合

(外) 焼き肉定食		2人前		1/3	1/3	1/3		
-----------	--	-----	--	-----	-----	-----	--	--

※料理を1人で全部食べている場合は、必ず食べた割合が「1」になります。

4) 惣菜、レトルト食品、冷凍食品など

食品別に重さが計れないものは、料理ごとに重さ（g）を計って使用量の欄に記入するか、外食と同じように目安量を記入する。

（参照：37頁 記入例番号9、10、12、13）

[記入例4]

月 日【昼食】

食物摂取状況調査

家族が食べたものは全て記載してください				その料理は、どのように家族で分けましたか？										
記入例番号 ↓	料理名	食品名	使用量 (重量または 目安量)	廃棄量	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	残食分
					健一	泰子	二郎	綾香	三郎	りさ	英三郎			
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	残
1	ごはん	ごはん	120g		0	0	0	0	0	0	1			
2	ごはん	ごはん	170g		0	1	0	0	0	0	0			
3	パン	食パン マーガリン	8枚切り1/2枚 小さじ1/2		0	1	0	0	0	0	0			
4	煮物	とりモモ肉(皮つき) じゃがいも(皮つき) 人参 砂糖 酒 しょうゆ	100g 300g 60g 大さじ1 大さじ3 大さじ2	30g	0	1	0	0	0	0	0			7
5	お浸し	ほうれん草(ゆで) 削り節 しょうゆ	300g 1袋 小さじ2		0	1	0	0	0	0	1			4
6	ゆで卵	たまご マヨネーズ	2個(L玉) 大さじ1	カラ	0	0	1	0	0	0	1			
7	みそ汁	大根 カットわかめ(乾) 淡色辛みそ だしの素	100g 大さじ1/2 大さじ3 小さじ2		0	30%	0	0	0	0	0			70%
8	ゆで卵(書き忘れ)	塩	1つまみ		0	0	0	0	0	0	1			
9	◎ ごぼうサラダ	(マヨネーズ味)	100g		0	1	1	0	0	0	1			
10	◎ かにコロッケ	かにコロッケ 植物油 ウスターソース	250g(8個) 小さじ2		0	1	2	0	0	0	1			4
11	天ぷらうどん (かきあげ)	うどん(ゆで) 芝えび みつば 天ぷら粉 植物油 しょうゆ みりん だしの素	240g 15g 5g 大さじ1 大さじ1 大さじ1/2 小さじ1.5		0	0	0	0	0	0	1			
12	カップラーメン (商品名 ○○ラーメン)	(スープは半分残した)	1個(80g)		0	0	1	0	0	0	0			
13	◎ ハンバーガー	(商品名 ○×バーガー)	1個		0	0	1	0	0	0	0			
14	(外) 焼肉定食		1人前		1	0	0	0	0	0	0			
15	りんご	りんご(芯・皮なし)	300g		0	1/4	1/4	0	0	0	1/4			1/4

料理ごとに線を引く

揚げ油の使用量は、
記入しなくてよい

同じ料理の中で、食べた割合が
違う食品ごとに線を引く

<5> 食品名の記入方法

1) 食品名は、使用量欄に記入した重量がどの状態のものかがわかるように、下記の項目に注意して記入する。

①わかめ、しいたけなど、「生」、「乾物」、「戻し」などの違いがある食品は、次のように具体的に記入する。
(参照：37頁 記入例番号7)

例)「わかめ(生)」、「わかめ(素干し、水戻し)」、「カットわかめ(乾)」
「生しいたけ」、「干しいたけ」、「干しいたけ(戻し)」など

②調理後の重量を計った場合は、「ほうれん草(ゆで)」等と調理方法も記入する。

(参照：37頁 記入例番号5)

③肉等については、鶏肉(もも、皮なし)、豚肉(ひき肉)等と部位も記入する。

(参照：37頁 記入例番号4)

☆部位を特定できない場合でも、鶏肉、豚肉、牛肉などの肉の種類は確認する。

④魚の切り身や果物等の場合には、塩さけ(切り身)、あじ開き、りんご(皮なし)等と具体的に記入する。
(参照：37頁 記入例番号15)

2) ジュースはその材料の種類と割合が分かるように、「オレンジ果汁20%」、「りんご果汁100%」などにより具体的に記入する。
(参照：下記 記入例番号18)

3) 希釈して飲む飲料は、「原液」であるということを入力し、使用量欄には原液の量と薄めた水の量または、出来上がりの量と何倍希釈かを記入する。
(参照：下記 記入例番号19)

☆希釈して飲む飲料やインスタントコーヒー等に加えた水やお湯の量も記入する。
し好飲料類の食品群別摂取量を算出する際に、粉末重量(例：インスタントコーヒー2g)と液体重量(例：缶コーヒー190g)が混在しないようにするため、できあがりの重量(液量)として把握する。

4) アルコール飲料については、アルコール度数(%)をパッケージで確認して記入する。

希釈した飲んだ場合には、希釈した水やお湯の量も記入する。
(参照：下記 記入例番号20)

◆飲料の記入方法

月 日【間食】		家族が食べたものは全て記載してください			その料理は、どのように家族で分けましたか？									
記入例番号↓	料理名	食品名	使用量 (重量または目安量)	廃棄量	氏名健一	氏名素子	氏名二郎	氏名綾香	氏名三郎	氏名りさ	氏名英三郎	氏名	氏名	残食分
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	残
16	お茶	せん茶	100ccを4杯		0	2杯	0	0	0	0	2杯			
17	コーヒー	インスタントコーヒー	小さじ2		1	0	0	0	0	0	0			
		お湯	200cc											
18	オレンジジュース	オレンジ果汁100%	1本(250cc)		0	0	1	0	0	0	0			
19	カルピス	カルピス(原液)	30cc		0	0	0	0	0	1	0			
		水	150cc											
20	焼酎お湯割り	焼酎(35度)	60cc		1	0	0	0	0	0	0			
		お湯	250cc											

5) 外食でめん類を摂った場合には、何人前を食べたのか示す。

さらに、めん、具、汁（スープ）を残した場合には、それぞれの程度残したのかも記入する。
（下記参照）

◆外食のめん類を食べたときの記入方法

月 日【昼食】														
家族が食べたものは全て記載してください				その料理は、どのように家族で分けましたか？										
記入例番号↓	料理名	食品名	使用量 (重量または目安量)	廃棄量	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	残食分	
					健一	泰子	二郎	綾香	三郎	りさ	英三郎			
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	
21	(外きつねうどん(全量残さず食べた))		1人前		0	1	0	0	0	0	0			
22	(外きつねうどん(めん・具は全て食べ、汁は全部残す))		1人前		1	0	0	0	0	0	0			
23	(外きつねうどん(めん・具は全て食べ、汁を半分飲んだ))		1人前		0	0	1	0	0	0	0			

21:1人前の「きつねうどん」をめん・具・汁とも残さず食べた場合
 22:1人前の「きつねうどん」をめん・具は全て食べ、汁は全て残した場合
 23:1人前の「きつねうどん」をめん・具は全て食べ、汁の半分(0.5人前)飲んだ場合

6) インスタント食品のめん類（インスタントラーメン等）を摂った場合には、調理前の乾燥した状態での重量(g)を記入する。さらに、めん、具、汁（スープ）を残した場合には、それぞれの程度残したのかについて記入する。
（下記参照）

◆インスタント食品のめん類を食べたときの記入方法

月 日【昼食】														
家族が食べたものは全て記載してください				その料理は、どのように家族で分けましたか？										
記入例番号↓	料理名	食品名	使用量 (重量または目安量)	廃棄量	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	残食分	
					健一	泰子	二郎	綾香	三郎	りさ	英三郎			
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	
24	カップラーメン(商品名)(全量残さず食べた)		1個(120g)		0	1	0	0	0	0	0			
25	カップラーメン(商品名)(めん・具は全て食べ、汁は全部残す)		1個(120g)		1	0	0	0	0	0	0			
26	カップラーメン(商品名)(めん・具は全て食べ、汁を半分飲んだ)		1個(120g)		0	0	1	0	0	0	0			

24:1個(120g)の「インスタントラーメン(油揚げ味付けめん)」をめん・具・汁とも残さず全部食べた場合
 25:1個(120g)の「インスタントラーメン(油揚げ味付けめん)」をめん・具は全て食べ、汁は全て残した場合
 26:1個(120g)の「インスタントラーメン(油揚げ味付けめん)」をめん・具は全て全量食べ、汁の半分(0.5人前)残した場合

7) 次のような食品等を摂った場合は、**具体的な商品名と分量(容量)**を記入する。

- ①「減塩しょうゆ」、「低エネルギー甘味料」などの栄養素等調整調味料 (参照：下記 記入例番号27)
- ② 特定保健用食品 (参照：下記 記入例番号28)
- ③ いわゆる「スポーツ飲料」や「栄養ドリンク」 (参照：下記 記入例番号29-31)
- ④ 特定の栄養素が強化されている食品 (参照：下記 記入例番号32-35)
(例:カルシウムを強化したヨーグルト、ビタミンCが強化されたキャンディなど)
- ⑤ 錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル(薬品・食品問わず) (参照：下記 記入例番号36-37)
ただし、④、⑤について今回把握するのは、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンB₆、ビタミンC、ビタミンE、カルシウムおよび鉄が含まれている品物のみである。

調査対象者には、可能な範囲でこれらについての含有量を記入してもらう。

※必要に応じて、容器、包装物(箱・袋等)、説明書きなどを添付してもらい、調査員はこれらについて把握し、調査員記入欄では上記の栄養素の使用量も記入する。

家族が食べたものは全て記載してください				その料理は、どのように家族で分けましたか？										
記入例番号↓	料理名	食品名	使用量 (重量または目分量)	廃棄量	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	残食分
					健一	泰子	二郎	綾香	三郎	りさ	英三郎			
27	△△△ (特定保健用食品)		100g		0	1	0	0	0	0	0			
28	ほうれんそうのお浸し	ほうれんそう(ゆで)	70g		0	1	0	0	0	0	0			
29	〇〇スポーツ飲料	△△の減塩しょうゆ	小さじ1											
30	◇◇ドリンク		200cc		1	0	0	0	0	0	0			
31	◆◆ドリンク		100cc		0	0	1	0	0	0	0			
32	□□ヨーグルト		120cc											
33	(カルシウム200mg入り)		100g		0	1	0	0	0	0	0			
34	ビタミンC入りキャンディ		4g		0	0	0	1	0	0	0			
35	(ビタミンC120mg入り)													
36	▽▽サプリメント		2g		0	1	0	0	0	0	0			
37	(ビタミンC1000mg入り)													

8) 全部記入した後に食品の記入忘れに気がついた場合は、料理名と記入し忘れた食品名、使用量及び食べた割合を、空いている「行」に追加記入する。(参照：37頁 記入例番号8)

<6> 廃棄量

「使用量」の欄に記入した重量の中に、通常食べない廃棄部分(芋の皮、魚の頭や骨、貝の殻、果物の皮やしん等)がある場合は、それらの重さを計って、「廃棄量」の欄に記入する。廃棄量を計り忘れてしまった場合は、廃棄量の欄に「あり」とだけ記入する。

(参照：37頁 記入例番号4, 6)

※廃棄部分を除いた重さを計った場合は、廃棄量は記入しない。

(参照：37頁 記入例番号4, 7, 11)

<7> 残り物を食べた場合

1) 朝食や昼食の残りを昼食や夕食など調査日のうちに食べた場合は、調査票の朝食や昼食に記入した料理名と同じ料理名を記入し、使用量の欄に「朝の残り」などと書いて、その食べた割合を記入する。

この場合、残っていた量を「100%」として、それぞれどのように分けたか、食べた割合を記入する。

2) 前日までに作った料理を食べた場合には、料理名の欄に「料理名（昨日の残り）」などと記入し、料理に使用した食品名をすべて書いたうえで、料理全体の重量または目安量と食べた割合を記入する。

(下記参照)

昼食に記録した料理の食品名及び使用量は書かなくてよい
(昼食の残食量から調査員が把握する)

月 日【夕食】

家族が食べたものは全て記載してください				その料理は、どのように家族で分けましたか？											
料理名	食品名	使用量 (重量または目安量)	廃棄量	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	残食分 残
				健一	泰子	二郎	綾香	三郎	りさ	美三郎					
				1	2	3	4	5	6	7	8	9			
みそ汁 (昼の残り)				0	2	0	0	0	1	3					
ポテトサラダ (昨日の残り)	じゃがいも わかめ(生) きゅうり にんじん マヨネーズ	150g		0	0	0	1	1	0	0					

★本調査票に記録していない料理を残り物として食べた場合は、食品名と使用量も記入する。

個々の食品や調味料の使用量が不明の場合は、料理の重さを記入する

〈8〉 各食事(朝食・昼食・夕食・間食)を1ページに書ききれなかった場合

- 1) 予備ページを使用する。
- 2) 食事の種類欄に、必ず朝、昼、夕、間食のいずれかを記入する。
- 3) 予備ページに朝と夕食など、2食以上を記入するときは、各食事の間にはっきりと線を引く。

(下記参照)

月 日【予備】

食事の種類	家族が食べたものは全て記載してください				その料理は、どのように家族で分けましたか？									
	料理名	食品名	使用量 (重量または目分量)	廃棄量	氏名 健一 1	氏名 泰子 2	氏名 二郎 3	氏名 綾香 4	氏名 三郎 5	氏名 りさ 6	氏名 英三郎 7	氏名 氏名 8	氏名 氏名 9	残食分 残
朝	牛乳	加工乳(低脂肪)	600cc		1	1	0	0	0	0	1			
	フルーツヨーグルト	りんご(芯・皮なし)	150g	なし	0	0	1	1	0	0	0			
		みかん(缶詰)	150g											
		ヨーグルト(無糖)	150g											
夕	漬物	白菜塩漬	200g		0	1	0	0	0	0	1			2
		しょうゆ	大さじ1											

〈9〉 給食を食べた場合の記入方法

次ページの記入例①～③のように、子ども1人ずつを別々に記入する。

1) 保育園児や幼稚園児が給食を食べた場合

①「料理名」欄に、「保育所給食」または「幼稚園給食」と記入したうえで、年齢（「〇歳」）も併せて記入する。

②「使用量」欄に、「食べた」か「食べなかった」かを記入し、食べた子どもの欄には「1」を記入する。

※給食として昼食とおやつが提供される場合は、これらを併せて「食べた」か「食べなかった」かを判断する。
(参照：下記 記入例番号①)

2) 小学生や中学生が給食を食べた場合

①「料理名」欄に、「小学校給食」または「中学校給食」と記入したうえで、学年（「〇年生」）も併せてを記入する。

②「食品名」欄には、「主食(ご飯、パン、めん等)」、「おかず」、「牛乳（ヨーグルトやコーヒー飲料などを含む。）」と記入する。

③「食品名」欄に「主食(ご飯、パン、めん等)」、「おかず」、「牛乳（ヨーグルトやコーヒー飲料などを含む。）」の別にそれぞれどれくらい食べたのかを次頁のめやす（◆小学生・中学生の給食でどのくらい食べたのかのめやす）を参考に「〇人分」の単位で記入し、食べた子どもの欄には「1」を記入する。

※主食、おかず、牛乳のうち、全く食べなかったり飲まなかったりしたものがあつた場合も、例のように記録する。
(参照：下記 記入例番号②、③)

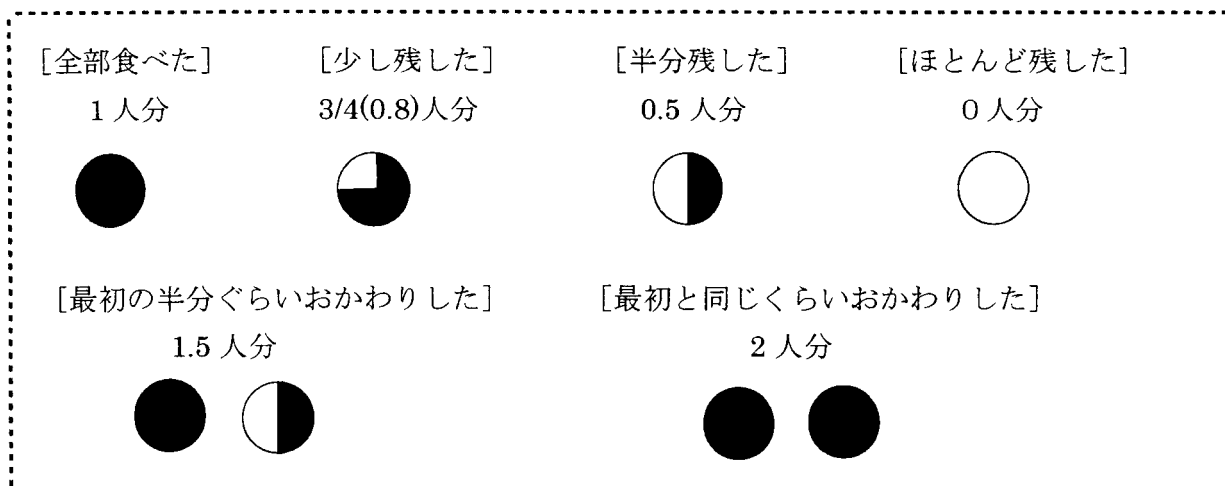
学校給食実施基準等に基づき年齢区分や学年別に食品番号を設けているため、保育園児及び幼稚園児については年齢を、小学生及び中学生については学年を確認すること。
また、高校生や大人が給食を食べた場合の食品番号は存在しないので、これらについては外食と同じように料理ごとに記入する。

月 日【昼食】

家族が食べたものは全て記載してください				その料理は、どのように家族で分けましたか？										
記入例番号↓	料理名	食品名	使用量 (重量または目安量)	廃棄量	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	残食分
					健一	泰子	二郎	綾香	三郎	りさ	英三郎			
①	保育園給食(3才)		食べた		0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
②	中学校給食(中1)	主食	1人分		0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
		おかず	1人分		0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
		牛乳	1本		0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
③	小学校給食(小2)	主食(半分おかわりした)	1.5人分		0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
		おかず(少し残した)	0.8人分		0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
		牛乳	飲まなかった		0	0	0	0	1	0	0	0	0	0

☆小学生・中学生の給食でどのくらい食べたかのめやす

学校給食をどのくらい食べたかは、下の図を参考に、おおよその摂取量を確認する。



☆調査員は、主食、おかず、牛乳の別に、「全部食べた」「少し残した」「半分食べた」「ほとんど食べなかった」「半分くらいおかわりした」等のように、おおよその摂取量を把握するよう説明する。
おかずについては、複数の料理の組み合わせであっても、「おかず全体」としておおよその量が把握できれば良い。

【調査員（管理栄養士等）記入欄】（63～64頁 記入例5、必携付録参照）

◇調査員記入欄に食品番号や重量などを記入（コード化）する際には、「食品番号表」を参照すること。

◇コード化にあたっては、黒鉛筆で数字をはっきりと書くこと。

間違った場合には、該当部分のみをきれいに消して書き直すこと。修正にあたって赤などの色鉛筆は使用しないこと。

◇調査員は、調査員記入欄を責任を持って記入し、必要な事項がきちんと記入されているかを確認すること。

〈1〉 料理・整理番号

1) 各料理ごとに、「料理・整理番号」をつける。

☆1つの料理に含まれる食品を記入し忘れたために離れた「行」や予備ページに追加記載した場合には、同じ料理・整理番号をつけること。
☆朝食、昼食、夕食、間食別にそれぞれ1番から料理・整理番号をつけること。

2) 料理ごとに区切りの線を引くこと。

〈2〉 食品番号

1) 調査対象者が記入した食品の状態（「生」「ゆで」「戻し」など）に合わせて、対応する食品番号を選択し、その番号を記入する。

☆「ごはん」については、米に換算せずに「めし」の食品番号（01088）と重量を記入すること。

2) 調査対象者が記入した料理に通常使用される食品（調味料や油など）が抜けている場合は、調査員が適宜追加すること。（香辛料は、コード化しなくてよい。）

3) 食品名の詳細が不明で、食品番号をつける際、類似の食品間で判断に迷う場合

①「食品番号表」から大きな文字で示した食品を優先して選択する。②同じ大きさの文字で示した食品間で判断に迷う場合は、「*」がついている食品を優先して選択する。

4) 学校給食の「ごはん・パン」「おかず」「牛乳」については、給食番号(20000番台)の「主食」「おかず」「牛乳」を使用すること。（参照：64頁 記入例5【3】）

5) 延長保育などで「補食」が記録されている場合は、給食のコードは使用せず、通常の食事と同様に、コード化すること。

〈3〉 調理コード

1) 食品を加熱調理して摂取している場合、加熱調理前（「生」など）の状態が計量されている場合は、「生」に対応する食品番号および重量を記入し、その食品が使われている料理名を参考にして、以下の3種類の調理コードのうち1つを選択して記入する。

（参照：63頁記入例5【1】①、②、④）

なお、加熱調理後の重量が計量されている食品で、調理後の食品番号があるものは、その番号を使用し、調理コードはつけなくて良い。
（参照：63頁 記入例5【1】⑤）

調理コード	加熱調理の種類
B	「ゆで物」「煮物」
R	「焼き物」
X	上記以外の加熱調理（「炒め物」「揚げ物」「蒸し物」等）

2) 調理コードは、個々の「食品」に対して記入する。
（参照：63頁 記入例5【1】③）

☆1つの食品に対して、いくつかの「調理」を行った場合は、B（優先順位1位）、R（優先順位2位）、X（優先順位3位）の順で使用する。

3) 1つの料理に含まれる食品で、同じ調理コードが続く場合には、該当部分まで矢印（↓）を引いて記録してもよい。ただし、同じ料理内に「生」で食べている食品がある場合は、「生」の食品の行に矢印がかからないように注意すること。（参照：63頁 記入例5【1】②、③）

ほうれん草をゆでて食べた場合

《例1》ほうれん草(生) と書かれた場合	《例2》ほうれん草(ゆで)と書かれた場合
↓	↓
食品番号 : 06267 (「生」のほうれん草の番号)	06268 (「ゆで」のほうれん草の番号)
調理コード : B (「ゆで物」「煮物」のコード)	つけない
食品重量 : 100g (「生」の重量)	70g (「ゆで」の重量)

☆調理コードは、加熱調理による重量や栄養素量の変化を考慮するものであって、調理に使われる調味料や油の栄養素量を付加するものではない。

☆なお、下記の食品群には調理コードをつけなくてよい。(つけてしまっても集計処理上の問題はない。)
砂糖及び甘味類、果実類、乳類、油脂類、菓子類、嗜好飲料、調味料及び香辛料類、給食、外食、惣菜類、水

<4> 摂取量

1) 摂取量は、調査対象者記入欄の使用量(g)から廃棄量(g)を差し引いた重量(g)を記入する。

2) 摂取量は、小数点以下の部分は記入する必要はない。(小数第一位切り捨て値とする)

ただし、乾燥食品、調味料など少量のみ使う食品については、小数点第1位まで記入すること。

☆小数点を使用する場合は、1マスを使ってはっきりと小数点を記入すること。

例) 1. 5 g の場合

	1	.	5
--	---	---	---

(参照：64頁 記入例5【2】)

3) 給食番号(20000～)および外食番号(30000～)を使用する場合

「人前」で記入するため、「重量(g)」での記入と区別するために空欄に斜線を記入すること。

(参照：64頁 記入例5【3】、【4】)

例) 1人前の場合

/	/	/	1
---	---	---	---

例) 0. 8人前の場合

/	0	.	8
---	---	---	---

☆外食であっても、食品番号として外食番号以外の食品番号を使用する場合は、必ず重量を記入すること。

4) 惣菜類番号(40000～)を使用する場合は、重量(g)を記入すること。

(参照：64頁 記入例5【5】)

5) 半調理品などを家庭で調理した場合

半調理品(例：冷凍食品コロッケ)を家庭で揚げた場合で、「揚げ油なし」の惣菜類番号(45000番台)を使用した場合は、「食品番号表」の吸油率表を参照して揚げ油の重量を算出し、揚げ油の食品番号と重量を追加記入すること。

(参照：64頁 記入例5【6】)

6) 「容量－重量換算」(比重換算)

牛乳、アイスクリーム、アルコール類、調味料などの液状の食品の比重換算は、「食品番号表」の目安量・重量換算表を用いて行うこと。

7) し好飲料およびそれらの希釈に用いられる水(湯)の取り扱いについて

①紅茶、せん茶やドリップコーヒーなどは、浸出液の重量を記入する。

(参照：64頁 記入例5【7】 38、39)

②希釈して飲む飲料やインスタントコーヒー等の粉末飲料については、原液の重量や粉末の重量とそれらに対応した希釈水又はお湯の食品番号(下表)及び重量を記入する。

(参照：64頁 記入例5【7】 40-42)

食品番号	希釈の用途
90011	水(希釈用;発酵乳・乳酸菌飲料)
90012	水(希釈用;その他の牛乳・乳製品)
90013	水(希釈用;洋酒類その他)
90014	水(希釈用;茶類)
90015	水(希釈用;インスタントコーヒー・ココア類)
90016	水(希釈用;その他の嗜好飲料)
90001	水(希釈用;90011～90016以外の場合)

<5> 案分比率欄

案分比率とは、それぞれの世帯員が各料理または食品をどれくらいずつ分けて食べたかの割合を示すものである。

1) 案分比率欄の番号は、必ず対象者の世帯員番号、氏名と一致させること。

2) 調査日当日になって調査がまったく実施できなかった世帯員については、世帯員番号をつめたりせずに、案分比率欄に「0」を記入する。

3) 調査員記入欄の案分比率は、1桁または2桁の整数とする。

☆案分比率欄は、分数、小数の使用は不可。
(対象者が分数で記入していても、調査員記入欄の案分比率は必ず整数に直すこと。)

4) 案分比率は、料理ごとに区切った線のすぐ下に記入すること。

☆同じ料理のなかで、案分比率が異なる食品がある場合には、線を引いて区切り、そのすぐ下に食品に対応する案分比率を記入する。

5) 給食番号、外食番号の案分比率

①給食番号の案分比率は、摂取量欄に「〇人分」を記入し、案分比率欄は、必ず「1」とする。

②外食番号の案分比率は、世帯員が1人のみが食べている場合には、「使用量」欄に食べた全体量(人前)を記入し、食べた世帯員の案分比率欄を必ず「1」と記入する。

例) 「たぬきそば」をBさん1人で2人前食べた場合

	食品番号	摂取量	案分比率		
			A	B	C
正しい記入方法	3 0 0 1 4	2	0	1	0
誤った記入方法	3 0 0 1 4	1	0	2	0

<6> 残り物を食べた場合

調査日の朝食や昼食の残りを食べた場合、朝食等の残りとなった各食品の量（残食量）を算出したうえで、各食品の食品番号と重量を記入する。残食量を100%として、それを世帯員でどのように分けたかを案分比率として正しく記入する。

<7> 外食番号を用いてめん類をコード化する場合（参照：50頁 記入例、64頁 記入例【4】31-33）

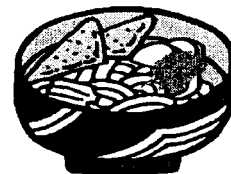
(1) 汁（スープ）を全量摂取した場合

「めん・具・汁（スープ）を全量摂取した場合」の番号（30001～30073）から選択し、摂取量を「人前」単位で記入する。

〈例示1〉外食のきつねうどん1人前をめん・具・汁を全量摂取した場合

（参照：50頁 記入例番号21）

30007（きつねうどん）



1人前

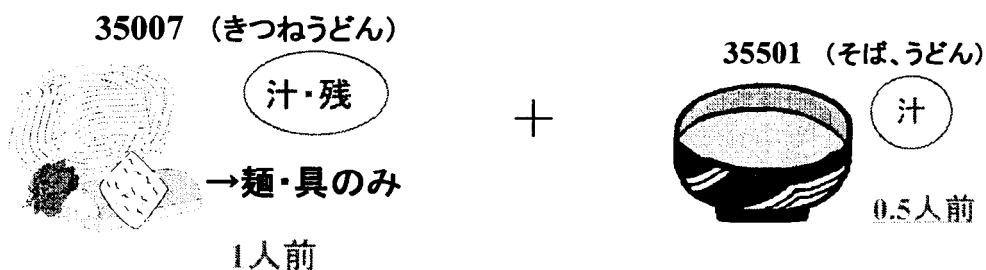
(2) めんと具を全量摂取したが、汁（スープ）を残した場合

①「汁（スープ）を全量残した場合」の番号（35001～35058）から選択し、摂取量を「人前」単位で記入する。

②飲んだ汁（スープ）については、「めんの汁（スープ）」の番号（35501～35513）から選択し、摂取量を「人前」単位で記入する。（注；容量(ml,cc)や重量(g)では記入しないこと）

〈例示2〉外食のきつねうどん1人前のめんと具を全量摂取し、汁（スープ）を半分飲んだ場合

（参照：50頁 記入例番号23）



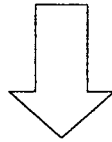
【調対象者者記入欄】

記入例番号 ↓	家族が食べたものは全て記載してください				その料理は、どのように家族で分けましたか？										
	料理名	食品名	使用量 (重量または 目安量)	廃棄量	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	残
					健一	泰子	二郎	綾香	三郎	りさ	英三郎				食分
21	(外) きつねうどん(全部残さず食べた)		1人前		0	0	0	0	0	0	1				
22	(外) きつねうどん(めん・具は全て食べ、汁は全部残す)		1人前		0	0	0	0	0	0	1				
23	(外) きつねうどん(めん・具は全て食べ、汁は半分飲んだ)		1人前		0	0	0	0	0	0	1				

21: 1人前の「きつねうどん」をめん・具・汁とも全部食べた場合

22: 1人前の「きつねうどん」をめん・具は全て食べ、汁は全て残した場合

23: 1人前の「きつねうどん」をめん・具は全て食べ、汁を半分(0.5人前)飲んだ場合



【調査員記入欄】

記入例番号 ↓	料理・整理番号	食品番号	調理コード	摂取量 (左記の 使用量－廃棄量 外食の場合は 「人前」を 記入すること)	案 分 比 率										
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	残	
					21	3 0 0 0 7		1	0	0	0	0	0	0	0
22	3 5 0 0 7		1	1	0	0	0	0	0	0	1				
23	3 5 0 0 7		1	0	0	0	0	0	0	0	1				
	3 5 5 0 1		0	5											