

＜8＞インスタント食品類のめん類をコード化する場合

(参照：52頁 記入例、64項 記入例【9】)

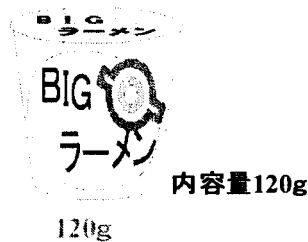
(1) 汁(スープ)を全量摂取残した場合

穀類の「インスタント麺」の番号(01056～01060)から選択し、摂取量を重量(g)(注:調理前の乾燥重量)で記入する。

＜例示3＞インスタントラーメン(油揚げ味付け麺) 120g(乾燥重量)のめん・具・汁の全量摂取した場合

(参照：52頁 記入例番号24)

01056(インスタントラーメン(油揚げ味付け麺))



(2) めんと具を全量摂取したが、汁(スープ)を残した場合

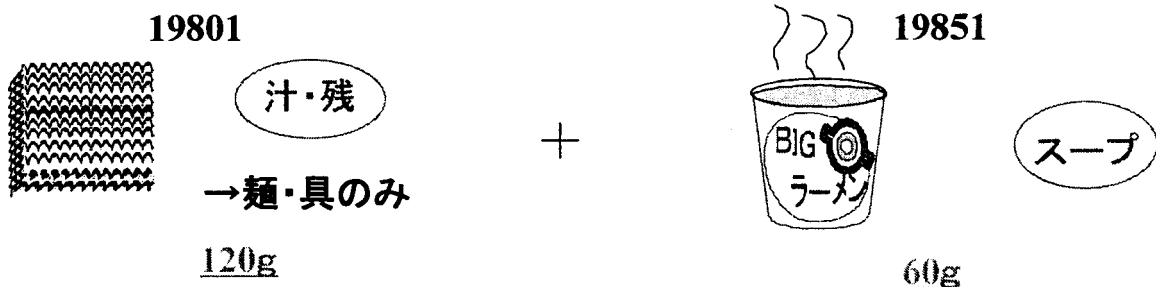
①インスタント食品類の「めん類-汁(スープ)を全量残した場合」の番号(19801～19806)から選択し、摂取量を重量(g)(注:調理前の乾燥重量)で記入する。

②飲んだ汁(スープ)について、上記①で選択したものに対応する「めんの汁(スープ)」の番号(19851～19856)から選択し、摂取量の値を記入する。

この場合の摂取量の値は、①の摂取量(重量(g)(乾燥重量))に摂取した割合を乗じた値とする。

＜例示4＞インスタントラーメン(油揚げ味付け麺) 120g(乾燥重量)のめん・具・汁の全量摂取し、汁(スープ)を半分飲んだ場合

(参照：52頁 記入例番号26)



※汁(スープ)の摂取量は、120g(摂取した麺の重量(乾燥重量))×0.5(飲んだスープの割合)=60g

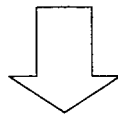
【調査対象者記入欄】

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
					健一	泰子	二郎	綾香	三郎	りさ	英三郎			食分
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	残
24	カップラーメン(商品名:○)(全部残さず食べた)		1個(120g)		0	0	0	0	0	0	1			
25	カップラーメン(商品名:○)(めん・具は全て食べ、汁は全部残した)		1個(120g)		0	0	0	0	0	0	1			
26	カップラーメン(商品名:○)(めん・具は全て食べ、汁は半分飲んだ)		1個(120g)		0	0	0	0	0	0	1			

24: 1個(120g)の「インスタラーメン(油揚げ味付けめん)」をめん・具・汁とも全部食べた場合

25: 1個(120g)の「インスタラーメン(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「インスタラーメン(油揚げ味付けめん)」をめん・具は全て食べ、汁は半分飲んだ場合



【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)									
		1	2	3	4	5		案 分 比 率									
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	6	7	8	9	残
24		0	1	0	5	6		1	2	0	0	0	0	0	1		
25		1	9	8	0	1		1	2	0	1	0	0	0	1		
26		1	9	8	0	1		1	2	0	0	0	0	0	1		
		1	9	8	5	1			6	0							

<9> 特定保健用食品を摂取していることが明らかな場合

特定保健用食品を摂取していることが明らかな場合は、該当する食品番号（食品番号表の47～52頁）でコード化する。

<10> 栄養素等調整調味料・複合調味料等のコード化

「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、「クリームシチュールウ」、「焼き肉のたれ」などの複合調味料、ふりかけ類および菓子類等や加工食品等で該当する食品を摂取していることが明らかな場合は、食品番号表の43頁の食品番号でコード化する。

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	氏名	氏名	残
				健一	泰子	二郎	綾香	三郎	りさ	美三郎					残
28	ほうれんそうのお浸し	ほうれんそう(ゆで) △△の減塩しょうゆ	70g 小さじ1	0	1	0	0	0	0	0					



調査員記入欄(ここには、記入しないで下さい)																								
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											
28	1	0	6	2	6	8		7	0	0	1	0	0	0	0	0								

28: 減塩しょうゆの食品番号は19101

<11> 「スポーツ飲料」や「栄養ドリンク」のコード化

いわゆる「スポーツ飲料」や「栄養ドリンク」を摂取している場合は、該当する食品番号（食品番号表の43頁）でコード化する。ただし、「栄養ドリンク」は「医薬品」・「医薬部外品」扱いのものとその他のもの（炭酸飲料他）に区別してコード化する。

(下記参照)

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	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
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	残
29	○○スポーツ飲料	スポーツ飲料	200cc		0	1	0	0	0	0	0			
30	◇◇ドリンク	栄養ドリンク(医薬品)	100cc		1	0	0	0	0	0	0			
31	□□ドリンク	栄養ドリンク(その他)	120cc		0	0	1	0	0	0	0			

27: スポーツ飲料の食品番号は19601

28: 栄養ドリンクのうち、医薬品および医薬部外品扱いのものの食品番号は19651

29: 栄養ドリンクのうち、医薬品および医薬部外品扱い以外のもの（炭酸飲料他）の食品番号は19699



調査員記入欄(ここには、記入しないで下さい)

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		1	2	3	4	5	6	7	8	9	残										
29	1	1	9	6	0	1		2	0	0	0	1	0	0	0	0	0										
30	2	1	9	6	5	1		1	0	0	1	0	0	0	0	0	0										
31	3	1	9	6	9	9		1	2	0	0	0	1	0	0	0	0										

＜12＞ 特定の栄養素が強化されている食品を摂取したことが明らかな場合

特定の栄養素が強化されている食品を摂取したことが明らかな場合は、基本となっている当該食品を通常のとおりコード化し、その直後の行に、栄養素が強化されている旨の食品番号（5桁の組み合わせ番号）及び含有量（mg）を記入する。

「栄養素が強化されている旨の食品番号（5桁の組み合わせ番号）」とは、栄養素が強化されている旨の認識コード「9」、強化されている当該食品の食品群番号2桁、強化された栄養素番号2桁を組み合わせた5桁の食品番号である。（食品番号表又は下記参照）

ただし、今回把握する栄養素はビタミン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のみとする。

（参考1）栄養素が強化されている食品を摂取した場合に用いる食品群別表

大分類	中分類	小分類	食品群番号
穀類	米・加工品	米	01
		小麦・加工品	パン類(菓子パンを除く)
	その他の穀類・加工品	菓子パン類	05
		うどん, 中華めん類	06
		即席中華めん	07
		とうもろこし・加工品	11
		その他の穀類	12
豆類	大豆・加工品	大豆(全粒)・加工品	18
		その他の大豆加工品	22
	その他の豆・加工品	その他の豆・加工品	23
野菜類	野菜ジュース	野菜ジュース	36
果実類	ジャム	ジャム	44
	果汁・果汁飲料	果汁・果汁飲料	45
魚介類	魚介加工品	魚介(練り製品)	59
		魚肉ハム、ソーセージ	60
肉類	畜肉	ハム、ソーセージ類	63
乳類	牛乳・乳製品	牛乳	71
		チーズ	72
		発酵乳・乳酸菌飲料	73
		その他の乳製品	74
油脂類	油脂類	バター	76
		マーガリン	77
菓子類	菓子類	和菓子類	81
		ケーキ・パストリー類	82
		ビスケット類	83
		キャンデー類	84
		その他の菓子類	85
嗜好飲料類	その他の嗜好飲料	コーヒー・ココア	90
		その他の嗜好飲料	91
調味料・香辛料類	調味料	塩	94
		マヨネーズ	95

（参考2）本年把握するミネラル・ビタミンの栄養素番号と単位

【ミネラル】

栄養素番号	栄養素	単位
13	カルシウム	mg
16	鉄	mg

【ビタミン】

栄養素番号	栄養素	単位
23	ビタミンE	mg
25	ビタミンB ₁	mg
26	ビタミンB ₂	mg
28	ビタミンB ₆	mg
32	ビタミンC	mg

<例示1>

カルシウムが 200mg(100gあたり) 含まれている普通ヨーグルト(脱脂加糖ヨーグルト)を100g摂取した場合

1. 強化されているもとの食品である「普通ヨーグルト(脱脂加糖ヨーグルト)」100gをコード化する。
2. 1の直後の行に、栄養素が強化されている旨の認識コード(栄養素強化認識コード)「9」、強化されている食品群番号(発酵乳・乳酸菌飲料)「73」、栄養素番号(カルシウム)「13」を組み合わせた5桁の食品番号(97313)を記入する。
3. 強化されているカルシウムの量(mg)を算出する。

算出方法:「当該食品に含まれているカルシウム量」-「もとの食品である普通ヨーグルト(脱脂加糖ヨーグルト)のカルシウム量」例示の場合、80mg(200mg-120mg※)

※通常の食品である「普通ヨーグルト(脱脂加糖ヨーグルト)」には100gあたり120mgのカルシウムが含まれている。

(下記参照)

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 (重量または目分量)	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				
32	〇〇ヨーグルト		100g		0	1	0	0	0	0	0				
33	(カルシウム200mg入り)														

32: 普通ヨーグルト(脱脂加糖ヨーグルト)の食品番号は13026
33: 強化されているカルシウムの番号は97313



調査員記入欄(ここには、記入しないで下さい)																			
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		1	2	3	4	5	6	7	8	9	残		
32	1	1	3	0	2	6		1	0	0	0	1	0	0	0	0			
33		9	7	3	1	3		8	0										

栄養素強化認識コード「9」

強化されている食品の「食品群別表」の番号「73」

強化されている栄養素の栄養素番号「13」

<例示2>

ビタミンCが 120mg(一粒あたり) 強化されている「錠菓」を一粒4g摂取した場合

1. 強化されているもとの食品である「錠菓」4gをコード化する。
2. 1の直後の行に、栄養素が強化されている旨の認識コード(栄養素強化認識コード)「9」、強化されている食品群番号(キャンディー類)「84」、栄養素番号(ビタミンC)「32」を組み合わせた5桁の食品番号(98432)を記入する。
3. 強化されているビタミンCの量(mg)を出す。

算出方法: 「当該食品に含まれているビタミンC量」 - 「もとの食品である錠菓のビタミンC量」

例示の場合、120mg (120mg - 0mg[※])

※通常の食品である「錠菓」にはビタミンCは含まれていない。

(下記参照)

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 (重量または目分量)	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	美三郎	氏名	
34	ビタミンC入りキャンディ		4g		0	0	0	0	0	1	0		
35	ビタミンC120mg入り												

34: 錠菓の食品番号は15106
35: 強化されているビタミンCの番号は98432



調査員記入欄(ここには、記入しないで下さい)

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									
		錠菓の食品番号								1	2	3	4	5	6	7	8	9	残
34	1	1	5	1	0	6		4		0	0	0	0	0	1	0			
35		9	8	4	3	2		120											

強化されている食品の「食品群別表」の番号「84」
栄養素強化認識コード「9」
強化されている栄養素の栄養素番号「3」
強化されている栄養素(ビタミンC)の強化量「120mg」
錠菓の摂取量「4g」

◆特定の栄養素が強化されている食品の栄養素強化分についてのコード化のまとめ

栄養素強化認識コード + 食品群番号(2桁) + 栄養素番号(2桁) = 5桁の食品番号
 「9」 + ●○ + ▲△ = 9●○▲△

＜13＞ 錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルの摂取が明らかである場合

錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルの摂取が明らかである場合は、該当する食品番号（食品番号表の43頁又は下記参照）でコード化し摂取量を記入するとともに、含有栄養素量（mg）を記入する。

※ただし、今回把握する栄養素はビタミン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のみとする。

【錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルで把握する内容とコード番号】

錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルで把握する内容	コード番号
ビタミンB群の補給を主たる目的としたもの（ビタミンB剤）	19701
ビタミンCの補給を主たる目的としたもの（ビタミンC剤）	19702
ビタミンEの補給を主たる目的としたもの（ビタミンE剤）	19721
総合的なビタミン補給を主たる目的としたもの（総合ビタミン剤）	19749
カルシウムの補給を主たる目的としたもの（カルシウム剤）	19751
鉄の補給を主たる目的としたもの（鉄剤）	19752

<例示1>

1包(2g)にビタミンCが(1000mg)含まれている顆粒状のビタミンを摂取した場合

1. ビタミンC剤のコード(19702)に摂取量2gをコード化する。
2. 1の直後の行に、栄養素が強化されている旨の認識番号「9」、錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルの指定コード「99」、栄養素番号(ビタミンC)「32」を組み合わせた5桁の食品番号(99932)を記入する。
3. ビタミンCの含有量(mg)を記入する。

(参照：下記、64頁 記入例【8】)

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			
36 37	▽▽サプリメント (ビタミンC1000mg入り)		2g		0	0	0	0	0	0	1			残

36：ビタミンC剤のコード番号は19702
37：ビタミンCの番号99932と含有量の1000mgをコード化



ビタミンCの補給を主たる目的としたもののコード番号「1970

調査員記入欄(ここには、記入しないで下さい)

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			1	2	3	4	5	6	7	8	9	残							
36 37	1	1	9	7	0	2	2	0	0	0	0	0	0	1										

顆粒状のビタミン摂取量「2g」

強化されている栄養素の栄養素番号「3

強化されている栄養素(ビタミンC)の含有量「1000mg」

錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルの指定コード「9

栄養素強化認識コード「9」

<例示2>

1錠(1g)にビタミンB₁(1.5mg)、ビタミンB₂(1.7mg)、ビタミンC(300mg)、ビタミンE(2.7mg)が含まれている総合ビタミン剤を摂取した場合

1. 総合ビタミン剤のコード(19749)に摂取量1gをコード化する。
2. 1の直後の行に、栄養素が強化されている旨の認識コード「9」、錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルの指定コード「99」、栄養素番号(ビタミンB₁)「25」を組み合わせた5桁の食品番号(99925)を記入する。
3. ビタミンB₁栄養素の含有量(mg)を記入する。
4. 同様にビタミンB₂(99926)、ビタミンC(99932)、ビタミンE(99923)をコード化して追加し、それぞれの含有量(mg)を記入する。

(下記参照)

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 健一	氏名 泰子	氏名 二郎	氏名 綾香	氏名 三郎	氏名 りさ	氏名 美三郎	氏名	氏名	残 食分
38	製品名(総合ビタミン剤)	総合ビタミン剤	1g		0	0	0	0	0	0	1			
39		(ビタミンB ₁)	(1.5mg)											
40		(ビタミンB ₂)	(1.7mg)											
41		(ビタミンC)	(300mg)											
42		(ビタミンE)	(2.7mg)											

- 38: 総合ビタミン剤のコード番号は、19749
- 39: ビタミンB₁の番号99925と含有量の1.5mg
- 40: ビタミンB₂の番号99926と含有量の1.7mg
- 41: ビタミンCの番号99932と含有量の300mg
- 42: ビタミンEの番号99923と含有量の2.7mgをコード化

↓

総合的なビタミン補給を主たる目的としたもののコード番号「19749」と摂取量「1」

(注意) 本年把握対象外の栄養素については、記入しなくてもよい。

記入例番号↓	料理・整理番号	調査員記入欄(ここには、記入しないで下さい)																
		食品番号					調理コード	摂取量 (左記の使用量一廃棄量 外食の場合は「人前」を 記入すること)	案 分 比 率									
		1	2	3	4	5			1	2	3	4	5	6	7	8	9	残
38	1	1	9	7	4	9		1	0	0	0	0	0	0	1			
39		9	9	9	2	5		1										
40		9	9	9	2	6		1										
41		9	9	9	3	2		3	0	0								
42		9	9	9	2	3		2										

栄養素強化認識コード「9」

錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルの指定コード「99」

強化されている栄養素のそれぞれの栄養素番号

含まれている栄養素のそれぞれの含有量

◆特定の栄養素が強化されている食品の栄養素強化分についてのコード化のまとめ

栄養素強化認識コード + 錠剤等のビタミン・ミネラルの指定コード(2桁) + 栄養素番号(2桁) = 5桁の食品番号
 「9」 + 「99」 + ▲▲ = 999▲▲

<14> 予備ページ

1) 朝、昼、夕、間食をそれぞれのページに記入しきれずに、予備ページを使用した場合は、予備ページの「食事の種類」欄に、必ず該当する食事の番号を記入すること。

☆食事番号 朝食・・・「1」 昼食・・・「2」 夕食・・・「3」 間食・・・「4」

2) 各食事に対して、予備ページを使う必要が生じた場合には、各食事のページに書かれた最後の料理・整理番号の次の番号からはじめる。 (下記参照)

3) ある料理の記入の途中で予備ページに移る場合は、途中になったページの料理と同一の料理・整理番号からはじめ、案分比率も再度記入すること。

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					
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) ヨーグルト(無糖)	150g 150g											
夕	漬物	白菜塩漬け しょうゆ	200g 大さじ1		0	1	0	0	0	0	1			2

朝食 **1** ページに料理・整理番号 10 まで記入し、
夕食 **3** ページに料理・整理番号 16 まで記入している場合

調査員記入欄(ここには、記入しないで下さい)																							
食事番号	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		1	2	3	4	5	6	7	8	9	残						
1	11	1	3	0	0	5		6	0	0	1	1	0	0	0	0	1						
1	12		7	1	4	8		1	5	0	0	0	1	1	0	0	0						
			7	0	3	5		1	5	0													
		1	3	0	2	5		1	5	0													
3	17		6	2	3	5		2	0	0	0	1	0	0	0	0	1						2
		1	7	0	0	7			1	8													

(メモ欄)

[記入例 5]

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？							調査員記入欄(ここには、記入しないで下さい)																
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	料理・整理番号	食品番号	調理コード	摂取量 (左記の使用量一俵重量 外食の場合は「人前」を記入すること)	案分比率								
				健一	泰子	二郎	綾香	三郎	りさ	英三郎	残	1	2					3	4	5	6	7	8	9	残	

★調査票1ページの世帯状況の世帯員番号と同じ番号の氏名欄に名前が記入されていること
調査員が記入する右ページの案分比率欄も確認する

【1】調理コード

①[B]—「ゆで物」「煮物」について

1	お浸し	ほうれん草(生)	100g		1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	6267B	100	1000000000
2		しょうゆ	小さじ1												17007	6	
3	煮豆	乾燥あずき	35g		0	1	0	0	0	0	0	0	2	4001B	350	1000000000	
4		砂糖	大さじ2												3003	18	

食品番号について(抜粋)
20000番台—保育所給食
幼稚園給食
学校給食
30000番台—外食
40000番台—惣菜
70000番台—特定保健用食品

②[R]—「焼き物」について

5	焼き魚	塩だけ(生)	80g		1	0	0	0	0	0	0	0	3	10139R	80	1000000000
6		大根おろし	60g											6137	80	

③複数の加熱調理が重なっている場合—「炒め煮」など

7	肉じゃが	豚ばら肉(生)	100g		1	1	0	0	0	0	0	0	4	11129B	100	1100000000
8	(炒め煮)	じゃがいも(生)	200g											2017	200	
9		玉ねぎ(生)	60g											6153	60	
10		しょうゆ	大さじ1											17007	18	
11		砂糖	大さじ1											3003	9	
12		酒	小さじ1											1001	5	
13		サラダ油	15g											14006	15	

《コード化の基本》
対象者が記入した食品に対して「食品番号表」から適切な食品番号を選択しそれを記入する

【加熱調理した食品の場合】
次の「調理コード」をつける

- 1.[B]—「ゆで物」「煮物」
- 2.[R]—「焼き物」
- 3.[X]—上記以外の加熱調理
「炒め物」「揚げ物」「蒸し物」等

ゆでたもの、煮たものには[B]を
焼いたものには[R]をつけ
それ以外の加熱調理には、[X]をつける

複数の調理が重なっている場合は
1.[B]、2.[R]、3.[X]の順に選ぶ

1つの料理に同じ調理コードが続けてつく場合は、同じ部分まで矢印を引いてよい

④[X]—上記[B][R]以外の加熱調理—「炒め物」「揚げ物」「蒸し物」など

14	きのこのソテー	しいたけ(生)	100g		1	0	0	0	0	0	0	0	5	8011X	100	100010000000
15	(炒め物)	まいたけ(生)	60g											8028	60	
16		バター	10g											14017	10	
17	フライドポテト	じゃがいも(生)	100g		0	0	1	1	0	0	0	0	6	2017X	100	0001100000
18	(揚げ物)	サラダ油												14006	10	
19		しお	つまみ											17012	5	

【加熱調理したものを秤量し記入している場合】
食品番号表に調理後の食品番号があればその番号を使用し、調理コードはつけなくてよい

- 例)
(記入内容) (使用する食品番号)
①ごはん 一めし 01088
②ゆでたマカロニ 一ゆでマカロニ 01064
③ゆでたほうれん草 一ゆでほうれん草 06268

★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

⑤加熱調理した食品を計って記録している場合

20	米飯	めし	275g		1	0	0	0	0	0	0	0	7	1088	275	1000000000
21	お浸し	ほうれん草(ゆで)	70g		0	1	0	0	0	0	0	0	8	6268	70	0100000000
22		しょうゆ	小さじ1											17007	6	
23	煮豆	ゆであずき(砂糖なし)	80g		1	0	0	0	0	0	0	0	9	4002	80	1000000000
24		砂糖	大さじ2											3003	18	

3 生活習慣調査

(1) 調査の実施要領

ア 11月中に実施する栄養摂取状況調査と同時に実施する。

イ 満3歳以上の方に生活習慣調査票を配付する。

①生活習慣調査票（15歳以上用）

②生活習慣調査票（3～14歳用）

なお、3～14歳用は保護者の方（又はこれに代わる方）が回答するが、調査票は子供1人につき1枚用意すること。

調査票の質問の進み方は、年齢や生活習慣等で異なるので、調査対象者が正確に回答していることを確認して回収すること。

ウ 高齢などの理由で回答が困難な場合、家族が代理回答しても構わない。

(2) 生活習慣調査票の記入方法

「生活習慣調査票」の表紙の事項については、前記「調査票の準備」（9頁参照）の要領に従い、事前に調査員が記入しておくこと。

(3) 生活習慣調査実施の注意事項

15歳以上用の調査票は、問1から問31-2までであるが、15～19歳の者については、問21で終了である。

以下の【注意事項】を参考に回答が正確に行われていることを確認すること。なお、回答数（○印をつける数）は質問によって、1つだけのもの、複数でもよいものがあるので確認すること。複数回答でもよい質問は、15歳以上用の問8-2、問19、3～14歳用では、問2である。

【注意事項】（15歳以上用）

問	対象年齢	注 意 事 項
問1	15歳以上	砂糖・ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとることは朝食に含まない。
問1-2、 1-3	〃	問1で「2」～「4」を選択した者が回答する。
問2	〃	
問3	〃	エネルギー源となる食べ物、飲み物は間食とする。従って、砂糖・ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとることは間食に含まない。
問4	〃	外食とは、飲食店での食事や家庭以外の場所で出前をとったり、市販のお弁当を買って食べる場合とする。例えば、職場

問5	15歳以上	で市販の弁当を買って食べた場合も外食とする。 エネルギーのある食べ物をとっていない場合を欠食とする。 砂糖・ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとった場合も欠食に含める。
問6	〃	
問6-2	〃	問6で「1 ある」を選択した者が回答する。
問7	〃	
問8	〃	
問8-2	〃	複数回答 問8で「1 ある」を選択した者が回答する。
問8-3	〃	問8で「1 ある」を選択した者が回答する。
問9～11	〃	「1つ分」～「8つ分以上」のいずれかに○印をつける。
問12	〃	
問13	〃	「ア」～「セ」の14の各項目について、それぞれ「1 改善したい」「2 すでにできている」「3 できていないし改善したいとも思わない」のいずれかに○印を付ける。
問14	〃	「ア」～「ケ」の9の各項目について、それぞれ「1 必要と思う」「2 必要と思わない」のいずれかに○印を付ける。
問15～18	〃	
問19		複数回答 「歯間刺激子」：ゴム製、プラスチック製の清掃用具で、歯と歯の間の清掃と歯肉への適度なマッサージを行うことを目的とするもの。ラバーチップともいう。（69頁の図参照） 「水流式口腔洗浄器」：水圧により口腔内の食物片や汚れなどを洗い落とすための清掃器具。
問20	〃	鏡で見て本数を数え、実際の本数を記入すること。 親しらず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みまない。 さし歯は含む。 「ブリッジ」：歯を失った場合に機能と外観を回復する方法で、残っている歯にかぶせる支えの部分（支台装置）と歯がない所に入れる人工の歯[ポンティック（ダミー）]が連結されており、橋のように見えるところから、ブリッジと呼ばれる。 「インプラント」：歯を根の部分まですべて失ってしまった場合に、人工の根（金属）を顎の骨の中に埋め、その上に人工の歯をかぶせる治療方法のこと。（69頁の図参照） 永久歯の本数は、親しらずを除くと全部で28本が正常とされるが、先天性欠損や過剰歯などによる本数の増減が見られることも多い。

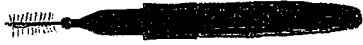
問21	15歳以上	「ア」～「コ」の10項目について、それぞれ「1 飲酒と関係が強い」「2 どちらともいえない」「3 飲酒と関係がない」「4 わからない(病気を知らない)」のいずれかを選択する。 19歳以下は問21で終了
問22	20歳以上	19歳以下の者が記入していないことを確認すること。 「1」～「5」を選択した者は問22-2へ。 「6」を選択した者は問23へ。 「7」を選択した者は問24へ。
問22-2	〃	問22で「1」～「5」を選択した者が回答する。 換算例に示していないもの(缶酎ハイなど)は、以下によりアルコール量を算出すること。 清酒1合は純アルコール量22g 摂取したアルコールの分量(純アルコール)は 「飲酒量(ml)×アルコール度数×比重(0.8)」 例：缶酎ハイ(アルコール度数5%)を350ml飲んだ場合 $350\text{ml} \times 0.05 \times 0.8 = 14\text{g}$
問22-3、 22-4	〃	問22で「1」～「5」を選択した者が回答する。
問23	〃	問22で「1」～「6」を選択した者が回答する。 少量の試し飲みは除く。
問23-2	〃	
問24	〃	20歳以上の者全員が回答する。
問24-2	〃	問24で「1 ある」を選択した者が回答する。
問25	〃	
問26	〃	「1」～「6」のいずれかに○を付ける。
問27	〃	「ア」～「ク」の8項目について、それぞれ「1 全く飲すべきではない」「2 少しなら飲酒してもよい」「3 普通に飲酒して構わない」「4 わからない」のいずれかを選択する。
問28	〃	問28は、喫煙者、非喫煙者ともに回答してもらう。 「合計100本以上、または6ヶ月以上」とは、喫煙者を定義するための目安。 「1 合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている」を選択した者は問29、問30を回答後に問31へ。 「2 吸ったことはあるが合計100本未満で6ヶ月未満である」を選択した者は問29を回答後、問31へ。 「3 まったく吸ったことがない」を選択した者は、問31へ。
問29	〃	問28で「1 合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている(吸っていた)」「2 吸ったことはあるが合計100本未満で6ヶ月未満である」を選択した者が回答する。

問30	〃	問28で「1 合計 100 本以上、または6ヶ月以上吸っている（吸っていた）」を選択した者が回答する。 ※今までにたばこを 100 本以上、または 6 ヶ月以上吸ったことがある者が回答するので、現在吸っている者及び過去に吸っていた者も含まれる。
問31	〃	
問31-2	〃	問31で「1 あり」を選択した者が回答する。

[注意事項] (3～14歳用)

問	対象年齢	注 意 事 項
問 1	満 3 歳以上 1 4 歳以下	
問 2	〃	複数回答
問 3、4	〃	
問 5	〃	
問 6	〃	砂糖・ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとることは朝食に含まない。 「1」～「4」を選択した者は、問6-3、問6-4へ。 「5」を選択した者は、問6-2へ。
問6-2	〃	問6で「5」を選択した者が回答する。
問6-3	〃	問6で「1」～「4」を選択した者が回答する。
問6-4		
問 7～10	〃	
問11	〃	夜食とは夕食以降で就寝前に行う飲食のことである。
問11-2	〃	問11で「1」～「4」を選択した者が回答する。
問12～14	〃	
問15	〃	「ア」～「ク」の 14 の各項目について、それぞれ「1 改善したい」「2 すでにできている」「3 できていないし改善したいとも思わない」のいずれかに○印を付ける。

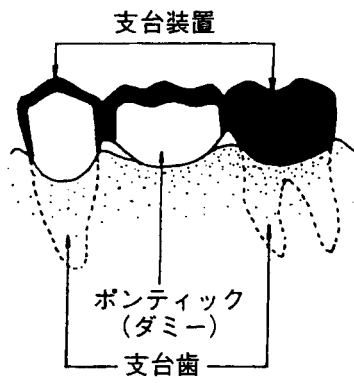
歯間ブラシ



歯間刺激子付き歯ブラシ



ブリッジ



インプラント

