

平成17年国民健康・栄養調査報告

厚生労働省

平成19年12月

序

我が国の平均寿命は、生活環境の改善や医学の進歩等により、世界有数の水準に達しておりますが、近年、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病が国民の健康における大きな課題となっており、健康増進の重要性が増大しております。そこで、厚生労働省では、健康寿命を延伸し、生活の質を高めることを目標に、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を推進しております。

また、今般の医療制度改革においても、生活習慣病予防を中長期的な医療費適正化対策の柱の一つとして位置づけ、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念を導入した健診・保健指導の実施など、生活習慣病予防の取組を一層強化することとしております。

このような中、健康づくり分野においては、科学的根拠に基づいた施策の立案及び評価が重要であり、厚生労働省では毎年、健康増進法に基づく国民の健康増進の総合的な推進を図るための基礎資料とするため、「国民健康・栄養調査」を実施しています。本報告書は、平成17年11月に実施した調査結果をとりまとめたものです。

調査内容については、身体状況、栄養摂取状況、食生活、身体活動・運動、休養（睡眠）、飲酒、喫煙、歯の健康等に関する生活習慣に関して把握することとし、毎年調査する項目と周期的に重点をおいて調査する項目とから構成しています。平成17年調査における重点調査項目としては、「健康日本21」における「栄養・食生活」及び「アルコール」分野推進の基礎データとするため、食生活及び飲酒に関する知識、態度、行動についての把握を行いました。

今後、メタボリックシンドロームを予防するためには、運動、栄養、たばこ等の対策を一層推進することが重要であり、本調査結果が、個々人の生活習慣の改善や健康管理の改善支援等多くの場面で有効に活用され、適切な情報提供等に役立てていただけるものと期待しております。

終わりに、本調査実施に御協力いただきました世帯の方々、また、調査に当たられた調査員、保健所、都道府県等の関係者の方々、調査の企画及び解析についてご助言いただきました「平成17年国民健康・栄養調査企画解析検討会」の先生方並びに集計を担当した独立行政法人国立健康・栄養研究所の御尽力に対し感謝申し上げます。

平成19年12月

厚生労働省健康局長
西山正徳

目 次

序

厚生労働省健康局長 西山 正徳

調 査 の 概 要

1 調査の目的	2
2 調査の対象及び客体	2
3 調査客体の分類方法	2
4 調査客体の概要	3
5 調査項目及び実施時期	4
6 調査要領	4
7 調査の機関と組織	9
8 本書利用上の留意点	9

結 果 の 概 要

第1部 子どもの体型及び生活習慣の状況	46
第2部 成人の体型及びメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況	51
第3部 生活習慣に関する状況	54
第4部 栄養素等摂取，食品群別摂取の状況	61

第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

第1表の1 栄養素等摂取量（全国，年齢階級別）	66
第1表の2 栄養素等摂取量（男，年齢階級別）	68
第1表の3 栄養素等摂取量（女，年齢階級別）	70
第2表の1 栄養素等摂取量（全国，年齢階級別〈再掲〉）	72
第2表の2 栄養素等摂取量（男，年齢階級別〈再掲〉）	74
第2表の3 栄養素等摂取量（女，年齢階級別〈再掲〉）	76
第3表 栄養素等摂取量（地域ブロック別）	78
第4表の1 食品群別摂取量（全国，年齢階級別）	79
第4表の2 食品群別摂取量（男，年齢階級別）	80
第4表の3 食品群別摂取量（女，年齢階級別）	81
第5表の1 食品群別摂取量（全国，年齢階級別〈再掲〉）	82
第5表の2 食品群別摂取量（男，年齢階級別〈再掲〉）	83

第5表の3	食品群別摂取量（女，年齢階級別〈再掲〉）	84
第6表	食品群別摂取量（地域ブロック別）	85
第7表	食品群別栄養素等摂取量（全国）	86
第8表の1	ビタミンB ₁ 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（全国，年齢階級別）	98
第8表の2	ビタミンB ₁ 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）	100
第8表の3	ビタミンB ₁ 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）	102
第9表の1	ビタミンB ₂ 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（全国，年齢階級別）	104
第9表の2	ビタミンB ₂ 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）	106
第9表の3	ビタミンB ₂ 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）	108
第10表の1	ビタミンB ₆ 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（全国，年齢階級別）	110
第10表の2	ビタミンB ₆ 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）	112
第10表の3	ビタミンB ₆ 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）	114
第11表の1	ビタミンC補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（全国，年齢階級別）	116
第11表の2	ビタミンC補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）	118
第11表の3	ビタミンC補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）	120
第12表の1	ビタミンE補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（全国，年齢階級別）	122
第12表の2	ビタミンE補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）	124
第12表の3	ビタミンE補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）	126
第13表の1	カルシウム補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（全国，年齢階級別）	128
第13表の2	カルシウム補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）	130
第13表の3	カルシウム補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）	132
第14表の1	鉄補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（全国，年齢階級別）	134
第14表の2	鉄補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）	136
第14表の3	鉄補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）	138
第15表の1	補助食品等（いずれか1つ以上）の摂取の有無別，栄養素等摂取量 （全国，年齢階級別）	140
第15表の2	補助食品等（いずれか1つ以上）の摂取の有無別，栄養素等摂取量 （男，年齢階級別）	142
第15表の3	補助食品等（いずれか1つ以上）の摂取の有無別，栄養素等摂取量 （女，年齢階級別）	144

第2部 欠食・外食等の食事状況調査の結果

第16表の1	朝昼夕別にみた1日の食事構成比（性・年齢階級別）	148
第16表の2	朝昼夕別にみた1日の食事構成比（性・年齢階級別）[1人世帯]	150
第17表	朝昼夕別にみた1日の食事構成比（性・職業別）	152
第18表	朝昼夕別にみた外食の内容構成（性・年齢階級別）	156

第 19 表	朝昼夕別にみた調理済み食の内容構成（性・年齢階級別）	159
--------	----------------------------	-----

第 3 部 身体状況調査の結果

第 20 表	身長・体重の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）	164
第 21 表	BMI の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）	165
第 22 表	BMI の分布（15 歳以上）	165
第 23 表	BMI の状況（性・年齢階級別）	166
第 24 表	日比式肥満区分〔児童・生徒〕（性・年齢階級別，性・通学区分別）	167
第 25 表	腹囲の区分（性・年齢階級別）	168
第 26 表	BMI・腹囲の区分（性・年齢階級別）	168
第 27 表の 1	血圧を下げる薬の服用状況（性・年齢階級別）	169
第 27 表の 2	脈の乱れを治す薬の服用状況（性・年齢階級別）	169
第 27 表の 3	コレステロールを下げる薬の服用状況（性・年齢階級別）	169
第 27 表の 4	インスリン注射又は血糖を下げる薬の服用状況（性・年齢階級別）	169
第 28 表の 1	血圧の状況（性・年齢階級別）	170
第 28 表の 2	血圧の状況（性・年齢階級別）〔妊婦除外〕	171
第 28 表の 3	血圧の状況（性・年齢階級別）〔妊婦・血圧を下げる薬服用者除外〕	172
第 29 表の 1-1	最低血圧の分布（性・年齢階級別）	173
第 29 表の 1-2	最低血圧の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）	173
第 29 表の 1-3	最高血圧の分布（性・年齢階級別）	173
第 29 表の 1-4	最高血圧の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）	173
第 29 表の 2-1	最低血圧の分布（性・年齢階級別）〔妊婦除外〕	174
第 29 表の 2-2	最低血圧の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）〔妊婦除外〕	174
第 29 表の 2-3	最高血圧の分布（性・年齢階級別）〔妊婦除外〕	174
第 29 表の 2-4	最高血圧の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）〔妊婦除外〕	174
第 29 表の 3-1	最低血圧の分布（性・年齢階級別）〔妊婦・血圧を下げる薬服用者除外〕	175
第 29 表の 3-2	最低血圧の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別） 〔妊婦・血圧を下げる薬服用者除外〕	175
第 29 表の 3-3	最高血圧の分布（性・年齢階級別）〔妊婦・血圧を下げる薬服用者除外〕	175
第 29 表の 3-4	最高血圧の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別） 〔妊婦・血圧を下げる薬服用者除外〕	175
第 30 表	血色素量の分布（性・年齢階級別）	176
第 31 表	赤血球数の分布（性・年齢階級別）	177
第 32 表	ヘマトクリット値の分布（性・年齢階級別）	178
第 33 表	平均赤血球容積（MCV）の分布（性・年齢階級別）	179
第 34 表	平均赤血球血色素量（MCH）の分布（性・年齢階級別）	180

第 35 表	平均赤血球血色素濃度 (MCHC) の分布 (性・年齢階級別) ……………	181
第 36 表	フェリチンの分布 (性・年齢階級別) ……………	182
第 37 表	総たんぱく質値の分布 (性・年齢階級別) ……………	183
第 38 表	アルブミン値の分布 (性・年齢階級別) ……………	184
第 39 表の 1	ヘモグロビン A _{1c} の分布 (性・年齢階級別) ……………	185
第 39 表の 2	ヘモグロビン A _{1c} の分布 (性・年齢階級別) [インスリン注射又は血糖を下げる薬服用者除外] ……………	188
第 40 表の 1	血糖値の分布 (食後 3 時間以上, 性・年齢階級別) ……………	191
第 40 表の 2	血糖値の分布 (食後 3 時間以上, 性・年齢階級別) [インスリン注射又は血糖を下げる薬服用者除外] ……………	192
第 41 表の 1	総コレステロール値の分布 (性・年齢階級別) ……………	193
第 41 表の 2	総コレステロール値の分布 (性・年齢階級別) [コレステロールを下げる薬服用者除外] ……………	194
第 42 表の 1	トリグリセリド値の分布 (性・年齢階級別) ……………	195
第 42 表の 2	トリグリセリド値の分布 (性・年齢階級別) [コレステロールを下げる薬服用者除外] ……………	196
第 43 表の 1	HDL-コレステロール値の分布 (性・年齢階級別) ……………	197
第 43 表の 2	HDL-コレステロール値の分布 (性・年齢階級別) [コレステロールを下げる薬服用者除外] ……………	198
第 44 表の 1	メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) の状況 (性・年齢階級別) ……………	199
第 44 表の 2	メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) の状況 (性・年齢階級別) [ヘモグロビン A _{1c} 値 5.6% 以上の場合] ……………	199
第 45 表の 1	腹囲区分別, 血中脂質, 血圧, 血糖のいずれかのリスクを有する割合 (性・年齢階級別) ……………	200
第 45 表の 2	腹囲区分別, 血中脂質, 血圧, 血糖のリスクの保有状況 (性・年齢階級別) ……………	201
第 46 表	運動習慣の状況 (性・年齢階級別) ……………	202
第 47 表	1 週間の運動日数 (性・年齢階級別) ……………	202
第 48 表	運動を行う日の平均運動時間 (性・年齢階級別) ……………	203
第 49 表	運動強度の状況 (性・年齢階級別) ……………	203
第 50 表	運動習慣別栄養素等摂取量 ……………	204
第 51 表	歩行数の平均値及び標準偏差 (性・年齢階級別) ……………	205
第 52 表	歩行数の分布 (性・年齢階級別) ……………	205

第 4 部 生活習慣調査の結果

第 53 表	ふだんの朝食の欠食頻度 (性・年齢階級別) ……………	208
第 54 表	ふだんの朝食欠食が始まった時期 (性・年齢階級別) ……………	208

第 55 表	朝食を食べない理由（性・年齢階級別）	209	
第 56 表	朝食を食べることへの意識（性・年齢階級別）	209	
第 57 表	ふだんの間食（夜食を含む）の頻度（性・年齢階級別）	210	
第 58 表	ふだんの外食の頻度（性・年齢階級別）	210	
第 59 表	ふだんの欠食の頻度（性・年齢階級別）	211	
第 60 表	食品や料理の栄養成分表示の普及状況（性・年齢階級別）	211	
第 61 表	栄養成分表示を参考にする者の割合（性・年齢階級別）	212	
第 62 表	ヘルシーメニューの提供状況（性・年齢階級別）	212	
第 63 表	食事バランスガイドを見たことがあるか（性・年齢階級別）	213	
第 64 表の 1	食事バランスガイドをどこで見たか	スーパーマーケット（性・年齢階級別）	213
第 64 表の 2	食事バランスガイドをどこで見たか	コンビニエンスストア（性・年齢階級別）	213
第 64 表の 3	食事バランスガイドをどこで見たか	百貨店（デパート）（性・年齢階級別）	214
第 64 表の 4	食事バランスガイドをどこで見たか	その他の商店（性・年齢階級別）	214
第 64 表の 5	食事バランスガイドをどこで見たか	ファミリーレストラン（性・年齢階級別）	214
第 64 表の 6	食事バランスガイドをどこで見たか	飲食店（ファミリーレストラン以外） （性・年齢階級別）	215
第 64 表の 7	食事バランスガイドをどこで見たか	社員食堂や学生食堂（性・年齢階級別）	215
第 64 表の 8	食事バランスガイドをどこで見たか	職場や学校の講習会や広報 （性・年齢階級別）	215
第 64 表の 9	食事バランスガイドをどこで見たか	保育所や市町村の講習会や広報 （性・年齢階級別）	216
第 64 表の 10	食事バランスガイドをどこで見たか	シンポジウムなどのイベント （性・年齢階級別）	216
第 64 表の 11	食事バランスガイドをどこで見たか	新聞（性・年齢階級別）	216
第 64 表の 12	食事バランスガイドをどこで見たか	雑誌・本（性・年齢階級別）	217
第 64 表の 13	食事バランスガイドをどこで見たか	テレビ（性・年齢階級別）	217
第 64 表の 14	食事バランスガイドをどこで見たか	電車の中吊り広告，広報ポスター （性・年齢階級別）	217
第 64 表の 15	食事バランスガイドをどこで見たか	インターネット（ホームページ） （性・年齢階級別）	218
第 64 表の 16	食事バランスガイドをどこで見たか	その他（性・年齢階級別）	218
第 64 表の 17	食事バランスガイドをどこで見たか	（男性，年齢階級別）[複数回答]	218
第 64 表の 18	食事バランスガイドをどこで見たか	（女性，年齢階級別）[複数回答]	219
第 64 表の 19	食事バランスガイドをどこで見たか	（全国，年齢階級別）[複数回答]	219
第 65 表	食事バランスガイドの参考状況（性・年齢階級別）	219	
第 66 表	主食についての適量の認識状況（性・年齢階級別）	220	
第 67 表	副菜についての適量の認識状況（性・年齢階級別）	220	

第 68 表	主菜についての適量の認識状況（性・年齢階級別）	221
第 69 表	食習慣についての改善意識（性・年齢階級別）	221
第 70 表の 1	食習慣についての改善意識（項目別） 主食・副菜・主菜を組み合わせる （性・年齢階級別）	222
第 70 表の 2	食習慣についての改善意識（項目別） 主食を十分に食べる （性・年齢階級別）	222
第 70 表の 3	食習慣についての改善意識（項目別） 主菜を多すぎず少なすぎず食べる （性・年齢階級別）	222
第 70 表の 4	食習慣についての改善意識（項目別） 副菜（野菜）を十分に食べる （性・年齢階級別）	223
第 70 表の 5	食習慣についての改善意識（項目別） 牛乳・乳製品をとる（性・年齢階級別）	223
第 70 表の 6	食習慣についての改善意識（項目別） 果物を食べる（性・年齢階級別）	223
第 70 表の 7	食習慣についての改善意識（項目別） 朝食を食べる（性・年齢階級別）	224
第 70 表の 8	食習慣についての改善意識（項目別） 油の多い料理を控える（性・年齢階級別）	224
第 70 表の 9	食習慣についての改善意識（項目別） 食塩の多い料理を控える （性・年齢階級別）	224
第 70 表の 10	食習慣についての改善意識（項目別） 菓子や甘い飲み物をほどほどにする （性・年齢階級別）	225
第 70 表の 11	食習慣についての改善意識（項目別） 食事時間を規則正しくする （性・年齢階級別）	225
第 70 表の 12	食習慣についての改善意識（項目別） やせすぎや太りすぎでない体重を 維持する（性・年齢階級別）	225
第 70 表の 13	食習慣についての改善意識（項目別） テレビ CM や、おまけに影響を受けて 特定の食品を食べ過ぎない（性・年齢階級別）	226
第 70 表の 14	食習慣についての改善意識（項目別） 食品を選んだり、食事のバランスを 整えるのに困らない知識や技術を身につける（性・年齢階級別）	226
第 71 表の 1	食習慣改善のために必要なこと 保健所、保健センター等、行政からの情報 提供（性・年齢階級別）	226
第 71 表の 2	食習慣改善のために必要なこと 職場での情報提供（性・年齢階級別）	227
第 71 表の 3	食習慣改善のために必要なこと スーパーマーケット、コンビニエンスストア 等での情報提供（性・年齢階級別）	227
第 71 表の 4	食習慣改善のために必要なこと 食品メーカーからの情報提供（性・年齢階級別）	227
第 71 表の 5	食習慣改善のために必要なこと 飲食店での情報提供（性・年齢階級別）	228
第 71 表の 6	食習慣改善のために必要なこと 市販食品や外食メニューの栄養成分表示 （性・年齢階級別）	228
第 71 表の 7	食習慣改善のために必要なこと 身近な場所での栄養士など専門家による アドバイス（性・年齢階級別）	228

第 71 表の 8	食習慣改善のために必要なこと 学校での教育 (性・年齢階級別) ……………	229
第 71 表の 9	食習慣改善のために必要なこと 時間的なゆとり (性・年齢階級別) ……………	229
第 72 表	睡眠の状況 (性・年齢階級別) ……………	229
第 73 表	1 日の平均睡眠時間 (性・年齢階級別) ……………	230
第 74 表	「健康日本 21」の認知状況 (性・年齢階級別) ……………	230
第 75 表	生活習慣病の認知状況 (性・年齢階級別) ……………	231
第 76 表の 1	歯間部清掃用器具の使用状況 デンタルフロス・糸 (付) ようじの使用 (性・年齢階級別) ……………	231
第 76 表の 2	歯間部清掃用器具の使用状況 歯間ブラシの使用 (性・年齢階級別) ……………	231
第 76 表の 3	歯間部清掃用器具の使用状況 歯間刺激子の使用 (性・年齢階級別) ……………	232
第 76 表の 4	歯間部清掃用器具の使用状況 水流式口腔洗浄器の使用 (性・年齢階級別) ……………	232
第 76 表の 5	歯間部清掃用器具の使用状況 使用していない (性・年齢階級別) ……………	232
第 77 表	歯間部清掃用器具 (1 つ以上) の使用状況 (性・年齢階級別) ……………	233
第 78 表	歯の本数の分布 (性・年齢階級別) ……………	233
第 79 表	歯の本数別, 歯間部清掃用器具の使用状況 (40 歳以上, 性・年齢階級別) ……………	234
第 80 表の 1	アルコールが健康に与える影響の知識 肝臓障害 (性・年齢階級別) ……………	236
第 80 表の 2	アルコールが健康に与える影響の知識 高血圧 (性・年齢階級別) ……………	236
第 80 表の 3	アルコールが健康に与える影響の知識 高脂血症 (性・年齢階級別) ……………	237
第 80 表の 4	アルコールが健康に与える影響の知識 膵炎 (性・年齢階級別) ……………	237
第 80 表の 5	アルコールが健康に与える影響の知識 脳卒中 (性・年齢階級別) ……………	237
第 80 表の 6	アルコールが健康に与える影響の知識 食道がん (性・年齢階級別) ……………	238
第 80 表の 7	アルコールが健康に与える影響の知識 うつ病 (性・年齢階級別) ……………	238
第 80 表の 8	アルコールが健康に与える影響の知識 妊婦への影響 (未熟児など) (性・年齢階級別) ……………	239
第 80 表の 9	アルコールが健康に与える影響の知識 未成年への影響 (身体の発育の妨げ, 急性アルコール中毒など) (性・年齢階級別) ……………	239
第 80 表の 10	アルコールが健康に与える影響の知識 交通事故 (性・年齢階級別) ……………	240
第 81 表	飲酒の頻度 (性・年齢階級別) ……………	240
第 82 表	飲酒日の 1 日当たりの飲酒量 (性・年齢階級別) ……………	241
第 83 表	飲酒習慣の状況 (性・年齢階級別) ……………	241
第 84 表	飲酒の頻度別, 飲酒日の 1 日当たりの飲酒量 (性・年齢階級別) ……………	242
第 85 表	飲酒に対する気持ち (性・年齢階級別) ……………	244
第 86 表	多量飲酒の頻度 (性・年齢階級別) ……………	244
第 87 表	初回飲酒年齢 (性・年齢階級別) ……………	245
第 88 表	初めて飲酒したきっかけ (性・年齢階級別) ……………	246
第 89 表	節酒・禁酒指導の有無 (性・年齢階級別) ……………	246
第 90 表	節酒・禁酒の状況 (性・年齢階級別) ……………	247

第 91 表	アルコール敏感体質の有無（性・年齢階級別）	247
第 92 表	節度のある適度な飲酒の認識（性・年齢階級別）	248
第 93 表の 1	飲酒に対する意識 未成年者（性・年齢階級別）	248
第 93 表の 2	飲酒に対する意識 妊婦（性・年齢階級別）	249
第 93 表の 3	飲酒に対する意識 授乳中の女性（性・年齢階級別）	249
第 93 表の 4	飲酒に対する意識 薬を内服している人（性・年齢階級別）	250
第 93 表の 5	飲酒に対する意識 風呂に入る前（性・年齢階級別）	250
第 93 表の 6	飲酒に対する意識 運動する前または運動中（性・年齢階級別）	251
第 93 表の 7	飲酒に対する意識 車を運転する前または運転中（性・年齢階級別）	251
第 93 表の 8	飲酒に対する意識 仕事の前または工作中（性・年齢階級別）	252
第 94 表	喫煙経験の状況（性・年齢階級別）	252
第 95 表	現在の喫煙状況（性・年齢階級別）	253
第 96 表	喫煙の状況（性・年齢階級別）	253
第 97 表	合計 100 本以上、または 6 ヶ月以上たばこを吸っている者の 1 日の喫煙本数 （性・年齢階級別）	254
第 98 表	喫煙の状況別、1 日の喫煙本数 [現在習慣的に喫煙している者] （性・年齢階級別）	255
第 99 表	喫煙の状況別、1 日の喫煙本数 [過去習慣的に喫煙していた者] （性・年齢階級別）	256
第 100 表の 1	喫煙の状況別、栄養素等摂取量（全国、年齢階級別）	257
第 100 表の 2	喫煙の状況別、栄養素等摂取量（男、年齢階級別）	258
第 100 表の 3	喫煙の状況別、栄養素等摂取量（女、年齢階級別）	259
第 101 表	医師から糖尿病と言われた人の割合（性・年齢階級別）	260
第 102 表	医師から糖尿病と言われた人における、治療経験のある人の割合 （性・年齢階級別）	260
第 103 表	子どもの通園・通学状況（3～14 歳、性・年齢階級別）	261
第 104 表の 1	子どもの健康状態 カゼをひきやすい （3～14 歳、性・年齢階級別、通園・通学状況別）	261
第 104 表の 2	子どもの健康状態 顔色が悪い（3～14 歳、性・年齢階級別、通園・通学状況別）	262
第 104 表の 3	子どもの健康状態 疲れやすい（3～14 歳、性・年齢階級別、通園・通学状況別）	262
第 104 表の 4	子どもの健康状態 太りやすい（3～14 歳、性・年齢階級別、通園・通学状況別）	263
第 104 表の 5	子どもの健康状態 やせすぎている （3～14 歳、性・年齢階級別、通園・通学状況別）	263
第 104 表の 6	子どもの健康状態 たびたび歯痛をうったえる （3～14 歳、性・年齢階級別、通園・通学状況別）	264
第 104 表の 7	子どもの健康状態 たびたび下痢や腹痛をうったえる （3～14 歳、性・年齢階級別、通園・通学状況別）	264

第 104 表の 8	子どもの健康状態 たびたび頭痛をうったえる (3~14 歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	265
第 104 表の 9	子どもの健康状態 現在病気で入院又は通院している (3~14 歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	265
第 104 表の 10	子どもの健康状態 健康である (3~14 歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……	266
第 105 表	子どもの運動状況 (3~14 歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	266
第 106 表	子どものスポーツ活動状況 (3~14 歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ………	267
第 107 表	子どもの起床時間 (3~14 歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	268
第 108 表	子どもの朝食の欠食頻度 (3~14 歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ………	269
第 109 表	子どもの朝食の欠食理由 (3~14 歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ………	270
第 110 表	子どもの朝食の食欲 (3~14 歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	271
第 111 表	子どもの朝食の共食状況 (3~14 歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ………	272
第 112 表	子どもが朝食を食べることへの意識 (3~14 歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	272
第 113 表	子どもの夕食時間 (3~14 歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	273
第 114 表	子どもの夕食の食欲 (3~14 歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ………	274
第 115 表	子どもの夕食の共食状況 (3~14 歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ………	275
第 116 表	子どもの夜食の摂取頻度 (3~14 歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ………	276
第 117 表	子どもの夜食時間 (3~14 歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	277
第 118 表	子どもの就寝時間 (3~14 歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	278
第 119 表	子どもの夕食から就寝までの時間 (3~14 歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	279
第 120 表	子どもの食習慣についての改善意識 (3~14 歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	280
第 121 表の 1	子どもの食習慣についての改善意識 (項目別) 主食・副菜・主菜を組み合わせ 食べる (3~14 歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	280
第 121 表の 2	子どもの食習慣についての改善意識 (項目別) 主食を十分に食べる (3~14 歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	281
第 121 表の 3	子どもの食習慣についての改善意識 (項目別) 主菜を多すぎず少なすぎず食べる (3~14 歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	281
第 121 表の 4	子どもの食習慣についての改善意識 (項目別) 副菜 (野菜) を十分に食べる (3~14 歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	282
第 121 表の 5	子どもの食習慣についての改善意識 (項目別) 牛乳・乳製品をとる (3~14 歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	282
第 121 表の 6	子どもの食習慣についての改善意識 (項目別) 果物を食べる (3~14 歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	283
第 121 表の 7	子どもの食習慣についての改善意識 (項目別) 朝食を食べる	

	(3~14歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	283
第121表の8	子どもの食習慣についての改善意識(項目別) 油の多い料理を控える (3~14歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	284
第121表の9	子どもの食習慣についての改善意識(項目別) 食塩の多い料理を控える (3~14歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	284
第121表の10	子どもの食習慣についての改善意識(項目別) 菓子や甘い飲み物をほどほどにする (3~14歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	285
第121表の11	子どもの食習慣についての改善意識(項目別) 食事時間を規則正しくする (3~14歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	285
第121表の12	子どもの食習慣についての改善意識(項目別) やせすぎや太りすぎでない体重を 維持する(3~14歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	286
第121表の13	子どもの食習慣についての改善意識(項目別) テレビCMや, おまけに影響を受け て特定の食品を食べ過ぎない(3~14歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……	286
第121表の14	子どもの食習慣についての改善意識(項目別) 食品を選んだり, 食事のバランスを 整えるのに困らない知識や技術を身につける (3~14歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	287
第122表の1	子どもの朝食の欠食回数別, 健康状態 カゼをひきやすい (3~14歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	288
第122表の2	子どもの朝食の欠食回数別, 健康状態 顔色が悪い (3~14歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	290
第122表の3	子どもの朝食の欠食回数別, 健康状態 疲れやすい (3~14歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	292
第122表の4	子どもの朝食の欠食回数別, 健康状態 太りやすい (3~14歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	294
第122表の5	子どもの朝食の欠食回数別, 健康状態 やせすぎている (3~14歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	296
第122表の6	子どもの朝食の欠食回数別, 健康状態 たびたび歯痛をうったえる (3~14歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	298
第122表の7	子どもの朝食の欠食回数別, 健康状態 たびたび下痢や腹痛をうったえる (3~14歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	300
第122表の8	子どもの朝食の欠食回数別, 健康状態 たびたび頭痛をうったえる (3~14歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	302
第122表の9	子どもの朝食の欠食回数別, 健康状態 現在病気で入院又は通院している (3~14歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	304
第122表の10	子どもの朝食の欠食回数別, 健康状態 健康である (3~14歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	306
第123表	子どもの朝食の欠食回数別, 起床時間	

	(3~14歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	308
第124表	子どもの朝食の欠食回数別, 就寝時間 (3~14歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	312
第125表	子どもの朝食の欠食回数別, 朝食を食べることへの改善意識 (3~14歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	316
第126表	子どもの朝食の欠食回数別, 夜食の摂取頻度 (3~14歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	318
第127表	子どもの朝食の欠食回数別, 夜食時間 (3~14歳, 性・年齢階級別, 通園・通学状況別) ……………	322

第5部 栄養素等摂取量の分布

第128表	エネルギー摂取量の分布 (性・年齢階級別) ……………	328
第129表	たんぱく質摂取量の分布 (性・年齢階級別) ……………	329
第130表	動物性たんぱく質摂取量の分布 (性・年齢階級別) ……………	330
第131表	脂質摂取量の分布 (性・年齢階級別) ……………	331
第132表	動物性脂質摂取量の分布 (性・年齢階級別) ……………	332
第133表	脂肪エネルギー比率の分布 (性・年齢階級別) ……………	333
第134表	炭水化物摂取量の分布 (性・年齢階級別) ……………	334
第135表	食塩摂取量の分布 (性・年齢階級別) ……………	335
第136表	カリウム摂取量の分布 (性・年齢階級別) ……………	336
第137表	カルシウム摂取量の分布 (性・年齢階級別) ……………	337
第138表	マグネシウム摂取量の分布 (性・年齢階級別) ……………	338
第139表	リン摂取量の分布 (性・年齢階級別) ……………	339
第140表	鉄摂取量の分布 (性・年齢階級別) ……………	340
第141表	亜鉛摂取量の分布 (性・年齢階級別) ……………	341
第142表	銅摂取量の分布 (性・年齢階級別) ……………	342
第143表	ビタミンA摂取量の分布 (性・年齢階級別) ……………	343
第144表	ビタミンD摂取量の分布 (性・年齢階級別) ……………	344
第145表	ビタミンE摂取量の分布 (性・年齢階級別) ……………	345
第146表	ビタミンK摂取量の分布 (性・年齢階級別) ……………	346
第147表	ビタミンB ₁ 摂取量の分布 (性・年齢階級別) ……………	347
第148表	ビタミンB ₂ 摂取量の分布 (性・年齢階級別) ……………	348
第149表	ナイアシン摂取量の分布 (性・年齢階級別) ……………	349
第150表	ビタミンB ₆ 摂取量の分布 (性・年齢階級別) ……………	350
第151表	ビタミンB ₁₂ 摂取量の分布 (性・年齢階級別) ……………	351
第152表	葉酸摂取量の分布 (性・年齢階級別) ……………	352

第 153 表	パントテン酸摂取量の分布（性・年齢階級別）	353
第 154 表	ビタミン C 摂取量の分布（性・年齢階級別）	354
第 155 表	コレステロール摂取量の分布（性・年齢階級別）	355
第 156 表	食物繊維総量摂取量の分布（性・年齢階級別）	356
第 157 表	水溶性食物繊維摂取量の分布（性・年齢階級別）	357
第 158 表	不溶性食物繊維摂取量の分布（性・年齢階級別）	358
第 159 表	食塩摂取量の分布（20 歳以上，地域ブロック別）	359
第 160 表	脂肪エネルギー比率の分布（20 歳以上，性・年齢階級別）	359
第 161 表	果実類（ジャムを除く）摂取量の分布（20 歳以上，性・年齢階級別）	360

第 6 部 年次別結果

第 162 表	栄養素等摂取量の年次推移（全国，1 人 1 日当たり）	362
第 163 表	食品群別摂取量の年次推移（全国，1 人 1 日当たり）	363
第 164 表	食品群別摂取エネルギー比率の年次推移（全国）	364
第 165 表	食品群別摂取たんぱく質比率の年次推移（全国）	365
第 166 表	食品群別摂取脂質比率の年次推移（全国）	366
第 167 表	朝食欠食率の年次推移（性・年齢階級別）	367
第 168 表の 1	身長の平均値の年次推移（男，年齢階級別）	368
第 168 表の 2	身長の平均値の年次推移（女，年齢階級別）	369
第 169 表の 1	体重の平均値の年次推移（男，年齢階級別）	370
第 169 表の 2	体重の平均値の年次推移（女，年齢階級別）	371
第 170 表の 1	肥満者（BMI \geq 25）の割合の年次推移（性・年齢階級別）	372
第 170 表の 2	低体重（やせ）の者（BMI $<$ 18.5）の割合の年次推移（性・年齢階級別）	373
第 171 表の 1	子どもの肥満，太りぎみの者の割合の年次推移（性・年齢階級別）	374
第 171 表の 2	子どものやせすぎ，やせぎみの者の割合の年次推移（性・年齢階級別）	375
第 172 表	運動習慣者の年次推移（性・年齢階級別）	376
第 173 表	歩行数平均値の年次推移（性・年齢階級別）	377
第 174 表の 1	収縮期（最高）血圧平均値の年次推移（性・年齢階級別）	378
第 174 表の 2	拡張期（最低）血圧平均値の年次推移（性・年齢階級別）	378
第 175 表の 1	総コレステロール平均値の年次推移（性・年齢階級別）	379
第 175 表の 2	総コレステロール値 240 mg/dl 以上の者の年次推移（性・年齢階級別）	379

調査の概要

調査の概要

1. 調査の目的

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

2. 調査の対象及び客体

調査の対象は、平成17年国民生活基礎調査において設定された単位区内の世帯の世帯員で、平成17年11月1日現在で満1歳以上の者とした。

調査の客体は、平成17年国民生活基礎調査において設定された単位区から、層化無作為抽出した300単位区内の世帯（約5,000世帯）及び世帯員（約15,000人）とした。

3. 調査客体の分類方法

地域ブロック別分類

全国を次の表のように12地域に分類した。

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

4. 調査客体の概要

1. 調査世帯数

無作為抽出された300単位区のうち調査の協力が得られた世帯数は、3,608世帯である。

2. 年齢階級別状況（対象者数）

(人)

総数	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
身体状況調査	7278	382	619	295	585	831	865	1116	1243	1342
血液検査	3874	0	0	0	273	449	506	711	934	1001
栄養摂取状況調査	8895	463	741	429	803	1053	1090	1346	1426	1544
生活習慣調査	9137	338	812	446	812	1132	1149	1410	1460	1578

男性	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
身体状況調査	3303	187	309	141	284	376	373	492	551	590
血液検査	1558	0	0	0	118	158	176	258	397	451
栄養摂取状況調査	4163	229	365	218	399	508	500	623	648	673
生活習慣調査	4257	159	405	227	399	541	523	659	664	680

女性	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
身体状況調査	3975	195	310	154	301	455	492	624	692	752
血液検査	2316	0	0	0	155	291	330	453	537	550
栄養摂取状況調査	4732	234	376	211	404	545	590	723	778	871
生活習慣調査	4880	179	407	219	413	591	626	751	796	898

3. 地域ブロック別状況（栄養摂取状況調査対象者数）

(人)

総数	北海道	東北	関東Ⅰ	関東Ⅱ	北陸	東海	近畿Ⅰ	近畿Ⅱ	中国	四国	北九州	南九州
8895	347	642	2165	792	434	1168	935	275	575	332	730	500

4. 職業別状況（栄養摂取状況調査対象者数）

(人)

	総数	専門的・技術的職業従事者	管理的職業従事者	事務従事者	販売従事者	サービス職業従事者	保安職業従事者	農業作業員
全国	8895	848	319	770	494	600	47	287
男	4163	437	284	299	234	197	46	177
女	4732	411	35	471	260	403	1	110

	林業作業員	漁業作業員	運輸・通信従事者	生産工程・労務作業員	家事従事者	その他（無職）	保育園児	幼稚園児
全国	9	18	160	895	1578	1141	158	116
男	8	15	144	677	50	719	88	53
女	1	3	16	218	1528	422	70	63

	その他の幼児	小学校低学年	小学校中学年	小学校高学年	中学生	その他の学生	不明
全国	155	165	200	196	255	468	16
男	78	69	94	105	121	260	8
女	77	96	106	91	134	208	8

5. 調査項目及び実施時期

1. 調査項目

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

ア. 身体状況調査票

- (ア) 身長（満1歳以上）
- (イ) 体重（満1歳以上）
- (ウ) 腹囲（満15歳以上）
- (エ) 血圧：収縮期（最高）血圧，拡張期（最低）血圧（満15歳以上）[2回測定]
- (オ) 血液検査（満20歳以上）
- (カ) 1日の運動量〈歩行数〉（満15歳以上）
- (キ) 問診：①血圧を下げる薬（満20歳以上）
 - ②脈の乱れを治す薬（満20歳以上）
 - ③インスリン注射又は血糖を下げる薬（満20歳以上）
 - ④コレステロールを下げる薬（満20歳以上）
 - ⑤運動習慣の有無と1週間の運動日数，運動を行う日の平均運動時間，運動の強さ（満20歳以上）

イ. 栄養摂取状況調査票（満1歳以上）

- (ア) 世帯の状況：氏名，性別，生年月，妊産婦（週数）・授乳婦別，仕事の種類，身体活動レベル
- (イ) 食事状況：外食・調理済み食・給食・家庭食・その他の区分
- (ウ) 食物摂取状況：料理名，食品名，使用量，廃棄量，世帯ごとの案分比率

ウ. 生活習慣調査票（満3歳以上）[アンケート調査]

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

また，健康日本21における「栄養・食生活」及び「アルコール」分野推進の基礎データとするため，食生活及び飲酒に関する知識，態度，行動についても把握する。

2. 調査時期

- ア. 身体状況調査：平成17年11月中の1日
- イ. 栄養摂取状況調査：平成17年11月中の1日（日曜日及び祝日は除く）
- ウ. 生活習慣調査：栄養摂取状況調査日と同日

6. 調査要領

1. 調査員の構成

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

2. 調査体制

調査体制は7頁のとおりである。

3. 調査票の様式

- (ア) 身体状況調査票・・・26頁参照
- (イ) 栄養摂取状況調査票・・・26頁参照
- (ウ) 生活習慣調査票・・・29頁参照

4. 調査方法

ア. 身体状況調査

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

- (ア) 身長：身長の測定は、靴下をぬがせ、両かかとを密接させ、背、臀部及びかかとを身長計の尺柱に接して直立させて、両上肢を体側にたれ、頭部を正位に保たせて測定した。ただし、3歳未満の幼児については、乳幼児用身長計を用い、仰臥位において頭部を助手に固定させて、できるだけ児の足を伸展させた位置において、頭部と足蹠間の最短距離を測定した。
- (イ) 体重：体重の測定は、被調査者を裸体に近い状態にして、体重計の秤台の真中に特に静かに乗らせて測定した。なお、体重は裸体で測定するのが望ましいが、衣服を着たまま測定した場合は、あらかじめ衣服の重さを家庭において計らせ、測定数値から差し引いた。
- (ウ) 腹囲：腹囲は、立位でへその高さで計測した。その際、被調査者には、両足をそろえ、両腕はからだの横に自然に下げてもらい、腹壁に力が入らないようにした。なお、できるだけ飲食直後の測定を避けるようにした。
測定者は、被調査者の正面に立ち、巻き尺（合成樹脂製 JIS 規格のもので、伸縮による目盛りの狂いの少ないもの）を腹部に直接あてた。巻き尺が水平面できちんと巻かれているかを確認し、普通の呼吸での呼気の終わりに、0.5 cm までの単位で目盛りを読みとった。
正確な計測を行うため、下着などは着用しないことが望ましいとしたが、被調査者の負担とならないように配慮した。
- (エ) 血圧：測定機器…リバロッチ水銀血圧計を使用した。マンシエットは JIS 規格のものを使用した。

血圧測定手順…血圧は、下記の手順で測定した。

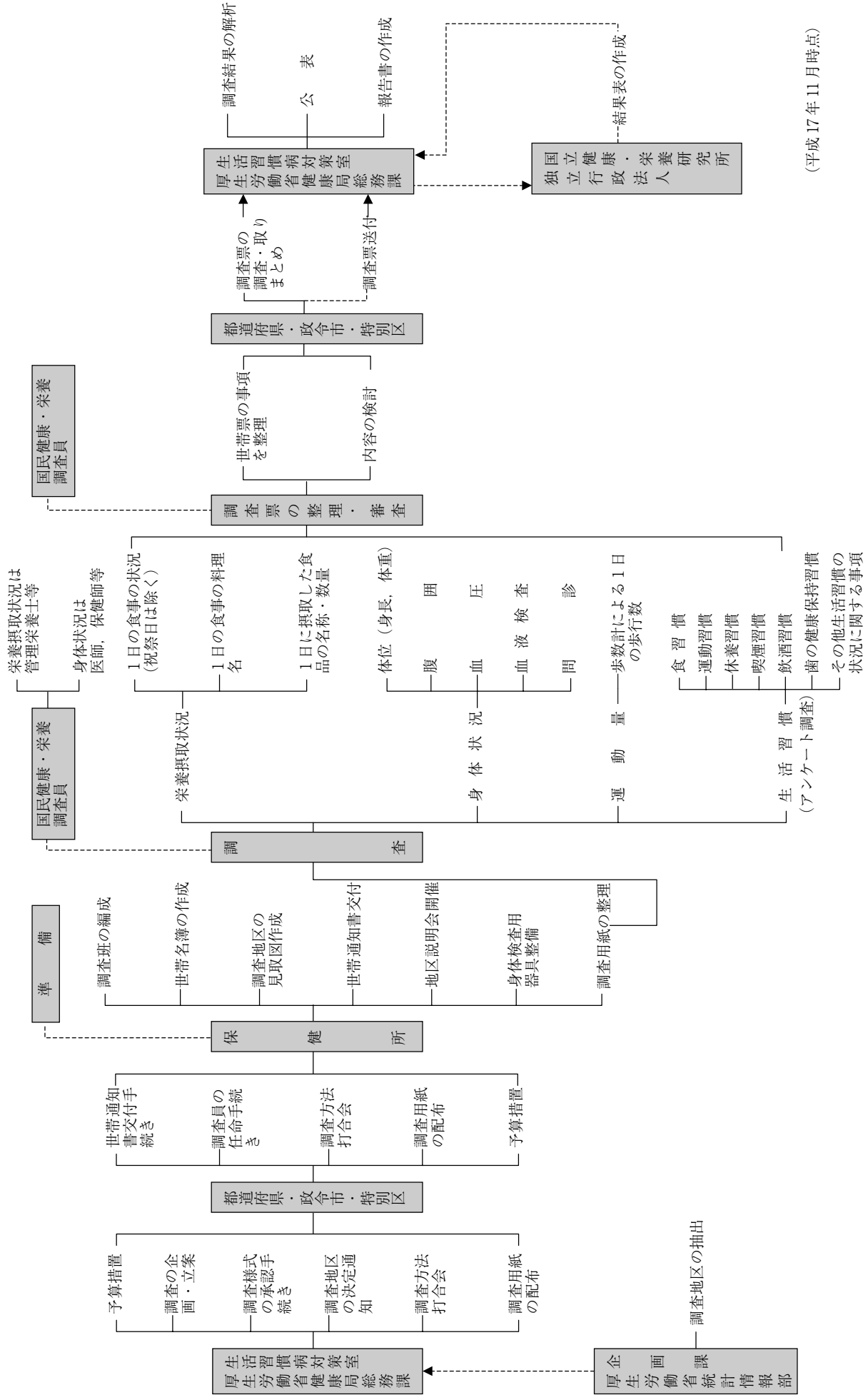
① 血圧測定の条件

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

② 血圧測定（1回目）の手順

- ア) 水銀血圧計を垂直に置く。

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



(平成17年11月時点)

血液検査方法

測定項目	測定方法	測定機器	試薬	標準物質
総たんぱく質	ビュレット法	H7170	総蛋白-HR II	蛋白標準血清
総コレステロール	酵素法	H7170	L-タイプワコーコレステロール	生研リキッドアブノーマル
トリグリセリド	酵素法	H7170	L-タイプワコーTG・H	マルチキャリブレーターリビッド
HDL-コレステロール	直接法	H7170	コレステスト-NHDL	コレステストNキャリブレーター
血糖	酵素法	H7170	シカリキッドGLU	グルコース標準液
赤血球 (RBC)	電気抵抗検出法 (自動化法)	SE-9000	セルパック II	
	シースクローDC 検出方式 (自動化法)	XE-2100	SE シース (II)	—
白血球 (WBC)	フローサイトメトリー法 (自動化法)	SE-9000	ストマライザーFB (II)	
		XE-2100	ストマライザー4DS	—
			ストマライザー4DL	
			セルパック II	
血小板 (PLT)	シーセルフローDC 検出方式 (自動化法)	SE-9000	セルパック II	
		XE-2100	SE シース (II)	—
			ストマライザーNR	
			レットサーチ (II)	
血色素 (Hb)	SLS-Hb 法 (自動化法)	SE-9000	セルパック II	—
		XE-2100	スルホライザー	
ヘマトクリット	赤血球パルス波高値検出法 (自動化法)	SE-9000	セルパック II	—
		XE-2100	SE シース (II)	
ヘモグロビン A _{1c}	ラテックス凝集比濁法	BM-9030	ラピディアオート HbA _{1c}	ラピディアオート HbA _{1c}
フェリチン	EIA 法	全自動化学発光酵素免疫測定装置 BCS600	LS 試薬栄研フェリチン	LS 標準フェリチン栄研
アルブミン	BCG 法	H7170	アルブミン-HR II	蛋白標準血清

イ. 栄養摂取状況調査

調査日は、祝祭日、冠婚葬祭その他特別に食物摂取に変化のある日を避け、被調査世帯においてなるべく普通の摂取状態にある日に実施し、被調査者の積極的協力を得るため、調査開始前に被調査地区民に対し調査の趣旨を十分説明した。調査員が栄養摂取状況調査票を各世帯に配付し記入要領を十分説明したうえ、秤を用いて秤量記入させたが、使用量が少なく秤量困難なもの等については目安量をもって記入させた。

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

ウ. 生活習慣調査

栄養摂取状況調査と同時に実施した。留め置き法による質問紙調査とし、被調査世帯の世帯員満3歳以上の全員を対象に生活習慣調査票を配付し記入させた。なお、満3歳以上14歳以下については、保護者の方（又はこれに代わる方）に記入させた。

5. 調査に関する秘密の保持

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

7. 調査の機関と組織

1. 厚生労働省は、平成 17 年国民健康・栄養調査企画解析検討会を設置し、本調査の調査設計及びその解析について専門的な立場から意見を聞いた。
2. 厚生労働省が、企画立案を行い、都道府県、政令市及び特別区衛生主管部（局）統括の下、調査は調査地区を管轄する保健所が行った。
3. 保健所では、保健所長を班長とする国民健康・栄養調査班を編成し、医師、管理栄養士、保健師、臨床検査技師及び事務担当者等の調査員が調査の実施にあたった。
4. 独立行政法人国立健康・栄養研究所は、厚生労働省に提出された調査票について、入力・集計・作表を行った。

8. 本書利用上の留意点

1. 栄養素等摂取量の算出

栄養素等摂取量の算出には、「五訂増補日本食品標準成分表（科学技術庁資源調査会、現文部科学省資源室）」（以下、「五訂増補成分表」という。）を使用した。

栄養素等摂取量は、調理後（ゆで、油いため等）の成分値が五訂増補成分表に収載されている食品は、これを用いた。また、その他の食品については、五訂増補成分表に収載されている調理による「重量変化率」を加味して算出した。

2. 食品群分類

食品群分類は、国民健康・栄養調査食品群別表（表 1、10～15 頁）のとおりである。なお、「バター（小分類 76）」と「動物性油脂（小分類 79）」は、動物性食品として取り扱っているのに注意されたい。また、平成 13 年国民栄養調査より、以下の点について変更されている。

①分類

「ジャム」は「砂糖類」から「果実類」に、「味噌」は「豆類」から「調味料・香辛料類」に、「マヨネーズ」は「油脂類」から「調味料・香辛料類」に分類。

②重量

食品の重量は、調理を加味した数量となり、「米・加工品」の米は「めし」・「かゆ」など、「その他の穀類・加工品」の「干しそば」は「ゆでそば」など、「藻類」の「乾燥わかめ」は「水戻しわかめ」など、「嗜好飲料類」の「茶葉」は「茶浸出液」などで算出。

表1 国民健康・栄養調査食品群別表

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
穀類	1	米・加工品	1	米	1	玄米、半つき米、七分つき米、精白米、はいが精米、玄米めし、半つき米めし、七分つき米めし、精白米めし、はいが精米めし、玄米全かゆ、半つき米全かゆ、七分つき米全かゆ、精白米全かゆ(20%がゆ)、玄米五分かゆ、半つき米五分かゆ、七分つき米五分かゆ、精白米五分かゆ、玄米おもゆ、半つき米おもゆ、七分つき米おもゆ、精白米おもゆ、陸稲玄米、陸稲半つき米、陸稲七分つき米、陸稲精白米、陸稲玄米めし、陸稲半つき米めし、陸稲七分つき米めし、陸稲精白米めし
				米加工品	2	アルファ化米、おにぎり、焼きおにぎり、きりたんぼ、上新粉、ビーフン、米こうじ、もち、赤飯、あくまき、白玉粉、道明寺粉
		小麦・加工品	2	小麦粉類	3	薄力粉、学校給食用薄力粉、中力粉、強力粉、学校給食用強力粉、全粒粉強力粉、ホットケーキミックス粉、天ぷら粉
				パン類(菓子パンを除く)	4	食パン、学校給食用食パン、コッペパン、学校給食用コッペパン、乾パン、フランスパン、ライ麦パン、ぶどうパン、ロールパン、クロワッサン、イングリッシュマフィン、ナン
				菓子パン類	5	あんパン、クリームパン、ジャムパン、チョココロネ
				うどん、中華めん類	6	生うどん、ゆでうどん、学校給食用ゆでめん、干しうどん、ゆで干しうどん、乾そうめん・ひやむぎ、ゆでそうめん・ひやむぎ、乾手延そうめん・手延ひやむぎ、ゆで手延そうめん・手延ひやむぎ、生中華めん、ゆで中華めん、蒸し中華めん、干し中華めん、ゆで干し中華めん、生沖繩そば、ゆで沖繩そば、干し沖繩そば、ゆで干し沖繩そば
				即席中華めん	7	インスタントラーメン(油揚げ味付け)、インスタントラーメン(油揚げ)、インスタントラーメン(非油揚げ)、中華カップめん(油揚げ)、焼そばカップめん(油揚げ)、中華カップめん(非油揚げ)、和風カップめん(油揚げ)
				パスタ類	8	マカロニ・スパゲッティ、ゆでマカロニ・ゆでスパゲッティ
		その他の穀類・加工品	3	その他の小麦加工品	9	生麩、観世ふ、小町ふ、板ふ、車ふ、竹輪ふ、小麦胚芽、ぎょうざの皮、しゅうまいの皮、ピザクラスト、生パン粉、半生パン粉、乾燥パン粉
				そば・加工品	10	そば粉(全粒粉、ひきぐるみ)、内層粉そば粉、中層粉そば粉、表層粉そば粉、そば米、生そば、ゆでそば、干しそば、ゆで干しそば
				とうもろこし・加工品	11	とうもろこし(玄穀)、フライ味付けジャイアントコーン、ポップコーン、コーンフレーク
		いも類	2	いも・加工品	4	さつまいも加工品
4	じゃがいも加工品				14	じゃがいも、じゃがいも(蒸し・ふかし)、じゃがいも(水煮)、乾燥マッシュポテト
15	その他のいも加工品				15	きくいも、こんにやく精粉、板こんにやく、生いもこんにやく、しらたき、さといも、さといも(水煮)、さといも(冷凍)、みずいも、みずいも(水煮)、やつがしら、やつがしら(水煮)、いちよういも、ながいも、ながいも(水煮)、やまといも、じねんじよ、だいじよ
5	でんぷん加工品			16	タピオカ粉、くず粉、米でん粉、小麦でん粉、さつまいもでん粉、かたくり粉、コーンスターチ、くずきり(乾)、くずきり(ゆで)、タピオカパール、緑豆はるさめ、はるさめ	
砂糖・甘味料類	3	砂糖・甘味料類	6	砂糖・甘味料類	17	黒砂糖、和三盆糖、上白糖、三温糖、グラニュー糖、白ざら(上ざら)糖、中ざら(黄ざら)糖、角砂糖、氷砂糖、コーヒースュガー、パウダースュガー、水あめ、はちみつ、メープルシロップ
			大豆類	4	大豆・加工品	7
豆腐	19	木綿豆腐、絹ごし豆腐、ソフト豆腐、充てん豆腐、沖繩豆腐、ゆし豆腐、焼き豆腐、凍り豆腐、豆腐よう、蒸し豆腐竹輪、焼き豆腐竹輪				
油揚げ類	20	生揚げ、油揚げ、がんもどき				
納豆	21	糸引き納豆、挽きわり納豆、五斗納豆、寺納豆(塩辛納豆、浜納豆)				
その他の大豆加工品	22	おから(旧来製法)、おから(新製法)、豆乳、調製豆乳、豆乳飲料・麦芽コーヒー、生湯葉、干し湯葉、金山寺みそ、ひしおみそ				
8	その他の豆加工品	23	乾燥あずき、ゆであずき、ゆで小豆缶詰、こしあん、さらしあん、つぶしあん、乾燥いんげんまめ、ゆでいんげんまめ、うずら豆(煮豆)、いんげんまめこしあん、豆きんとん、乾燥えんどう、ゆでえんどう、グリーンピース(揚げ豆)、塩豆、うぐいす豆、乾燥ささげ、ゆでささげ、乾燥そらまめ、フライビーンズ(揚げそら豆)、おたふく豆、ふき豆、乾燥たけあずき、乾燥ひよこまめ、ゆでひよこまめ、フライ味付けひよこまめ、乾燥べにばないんげん、ゆでべにばないんげん、乾燥らいまめ、乾燥りよくとう、ゆでりよくとう、乾燥レンズまめ			
種実類	5	種実類	9	種実類	24	アーモンド、アーモンド(フライ味付け)、あさ、えごま、カシューナッツ(フライ味付け)、かぼちゃの種(いり味付け)、かやの実(いり)、ざんなん、ざんなん(ゆで)、くり、くり(ゆで)、くり(甘露煮)、甘ぐり(焼ぐり)、くるみ(いり)、けしの実、ココナッツパウダー、ごま(乾)、ごま(いり)、ごま(むき)、しいの実、すいかの種(いり味付け)、とちの実(蒸し)、はすの実(生)、はすの実(乾)、ひしの実、ピスタチオ(いり味付け)、ひまわりの種(フライ味付け)、ブラジルナッツ(フライ味付け)、ヘーゼルナッツ(フライ味付け)、ペカン(フライ味付け)、マカダミアナッツ(いり味付け)、まつの実、まつの実(いり)、らっかせい(乾)、らっかせい(いり)、バターピーナッツ、ピーナッツバター、らっかせい、らっかせい(ゆで)

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
野菜類	6	緑黄色野菜	10	トマト	25	トマト, ミニトマト, ホールトマト缶詰
				にんじん	26	葉にんじん, にんじん, にんじん (ゆで), にんじん・皮むき, にんじん・皮むき (ゆで), にんじん (冷凍), きんとき (京にんじん), きんとき (ゆで), きんとき・皮むき, きんとき・皮むき (ゆで), ミニキャロット
				ほうれん草	27	ほうれん草, ほうれん草 (ゆで), ほうれん草 (冷凍)
				ピーマン	28	青ピーマン, 青ピーマン (油炒め), 赤ピーマン, 赤ピーマン (油炒め), 黄ピーマン, 黄ピーマン (油炒め), トマピー
				その他の緑黄色野菜	29	あさつき, あさつき (ゆで), あしたば, あしたば (ゆで), アスパラガス, アスパラガス (ゆで), さやいんげん, さやいんげん (ゆで), エンダイブ, トウモロコシ, さやえんどう, さやえんどう (ゆで), おおさかしろな, おおさかしろな (ゆで), おかひじき, おかひじき (ゆで), オクラ, オクラ (ゆで), かぶ葉, かぶ葉 (ゆで), 日本かぼちゃ, 日本かぼちゃ (ゆで), 西洋かぼちゃ, 西洋かぼちゃ (ゆで), 西洋かぼちゃ (冷凍), そうめんかぼちゃ, からしな, きょうじやんにんにく, きょうな, きょうな (ゆで), キンサイ, キンサイ (ゆで), クレソン, ケール, こごみ, こまつな, こまつな (ゆで), さんとうさい, さんとうさい (ゆで), ししとうがらし, しそ葉, しその実, じゅうろくささげ, じゅうろくささげ (ゆで), しゅんぎく, しゅんぎく (ゆで), じゅんさい水煮びん詰, すぐきな, せり, せり (ゆで), タアサイ, タアサイ (ゆで), かいわれだいこん, 葉だいこん, だいこん葉, だいこん葉 (ゆで), つまみな, たいさい, たかな, たらめ, たらめ (ゆで), チンゲンサイ, チンゲンサイ (ゆで), つくし, つくし (ゆで), つるな, つるむらさき, つるむらさき (ゆで), 葉とうがらし, 葉とうがらし (油炒め), 生とうがらし, 乾燥とうがらし, ゆでとんぶり, 長崎はくさい, 長崎はくさい (ゆで), なずな, なばな/花らい・茎, なばな/花らい・茎 (ゆで), なばな/茎・葉, なばな/茎・葉 (ゆで), なら, なら (ゆで), 花なら, 黄なら, 茎にんにく, 茎にんにく (ゆで), 葉ねぎ, こねぎ, 野沢菜, のびる, パクチョイ, バジル, パセリ, ひのな, 広島菜, ふだんそう, ふだんそう (ゆで), ブロッコリー, ブロッコリー (ゆで), みずかけな, 切りみつば, 切りみつば (ゆで), 根みつば, 根みつば (ゆで), 糸みつば, 糸みつば (ゆで), 芽キャベツ, 芽キャベツ (ゆで), 芽たで, モロヘイヤ, モロヘイヤ (ゆで), ようさい, ようさい (ゆで), よめな, よもぎ, よもぎ (ゆで), リーキ, リーキ (ゆで), サラダ菜, リーフレタス, サニーレタス, ロケットサラダ, わけぎ, わけぎ (ゆで)
				キャベツ	30	キャベツ, キャベツ (ゆで), グリーンボール, レッドキャベツ
				きゅうり	31	きゅうり
				大根	32	大根, 大根 (ゆで), 大根・皮むき, 大根・皮むき (ゆで), 切干し大根
				たまねぎ	33	たまねぎ, たまねぎ (水さらし), たまねぎ (ゆで), 赤たまねぎ
				はくさい	34	はくさい, はくさい (ゆで)
	その他の野菜	11	35	その他の淡色野菜	35	アーティチョーク, アーティチョーク (ゆで), アスパラガス水煮缶詰・ホワイトアスパラガス, うど, 山うど, 枝豆, 枝豆 (ゆで), 枝豆 (冷凍), スナップえんどう, グリンピース, グリンピース (ゆで), グリンピース (冷凍), グリンピース水煮缶詰, かぶ, かぶ (ゆで), かぶ・皮むき, かぶ・皮むき (ゆで), カリフラワー, カリフラワー (ゆで), かんぴょう, かんぴょう (ゆで), 菊, 菊 (ゆで), 菊のり, くわい, くわい (ゆで), コールラビ, コールラビ (ゆで), ごぼう, ごぼう (ゆで), しかくまめ, 葉しょうが, しょうが, しろうり, ずいき, ずいき (ゆで), 干しずいき, 干しずいき (ゆで), すぐきな根, ズッキーニ, セロリー, ぜんまい, ぜんまい (ゆで), 干しぜんまい, 干しぜんまい (ゆで), そらまめ, そらまめ (ゆで), たけのこ (ゆで), たけのこ (水煮缶詰), チコリー, つわぶき, つわぶき (ゆで), とうがん, とうがん (ゆで), スイートコーン, スイートコーン (ゆで), スイートコーン (冷凍ホール), スイートコーン (冷凍カーネル・全粒), クリームコーン缶詰, ホールカーネルコーン缶詰, ヤングコーン, トレビス, なす, なす (ゆで), べいなす, べいなす (油揚げ), にがうり, にがうり (油炒め), にんにく, 根深ねぎ, はつか大根, はやとがり, ビート, ビート (ゆで), ふき, ふき (ゆで), ふきのとう, ふきのとう (ゆで), ふじめ, へちま, へちま (ゆで), ホースラディッシュ, まこも, みょうが, みょうがたけ, むかご, アルファルファもやし, 大豆もやし, 大豆もやし (ゆで), ブラックマッペもやし, ブラックマッペもやし (ゆで), 緑豆もやし, 緑豆もやし (ゆで), ゆり根, ゆり根 (ゆで), エシャロット, ルパープ, ルパープ (ゆで), レタス, コスレタス, れんこん, れんこん (ゆで), 生わさび, 生わらび, わらび (ゆで), 干しわらび
	野菜ジュース	12	野菜ジュース	36	トマトジュース缶詰, トマトミックスジュース缶詰, にんじんジュース缶詰	
	漬け物	13	葉類漬け物	37	おおさかしろな・塩漬, かぶ葉・塩漬, かぶ葉・ぬかみそ漬, からしな・塩漬, きょうな・塩漬, さんとうさい・塩漬, たいさい・塩漬, たかな漬, 野沢菜・塩漬, 野沢菜・調味漬, はくさい・塩漬, キムチ, ひのな・甘酢漬, 広島菜・塩漬, みずかけな漬	
			たくあん・その他の漬け物	38	かぶ・塩漬, 皮むきかぶ・塩漬, かぶ・ぬかみそ漬, 皮むきかぶ・ぬかみそ漬, きゅうり・塩漬, きゅうり・しょうゆ漬, きゅうり・ぬかみそ漬, スイート型ピクルス, サワー型ピクルス, ザーサイ, しょうが・酢漬, しょうが・甘酢漬, しろうり・塩漬, しろうり・奈良漬, すぐきな, だいこん・ぬかみそ漬, 塩押しだいこん・たくあん漬, 干しだいこん・たくあん漬, 守口漬, だいこん・べつたら漬, だいこん・みそ漬, 福神漬, しなちく・塩抜き塩蔵, なす・塩漬, なす・ぬかみそ漬, なす・こうじ漬, なす・からし漬, なす・しば漬, はやとがり・塩漬, やまごぼう・みそ漬, 生らつきょう, らつきょう甘酢漬, わさび漬, 梅漬 (塩漬), 梅漬 (調味漬), 梅干し, 梅干し (調味漬), 梅びしお, オリーブピクルスグリーン, オリーブピクルススライブ, オリーブピクルススタッフド	

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食 品 名
果実類	7	生果	14	いちご	39	いちご
				柑橘類	40	いよかん（いよ）、早生みかん、みかん（うんしゅう）、早生みかん（内皮なし）、みかん（うんしゅう）（内皮なし）、みかん缶詰（果肉）、ネーブル、パレンシアオレンジ、スイーティー、きんかん、グレープフルーツ、グレープフルーツ缶詰、さんぼうかん、すだち（皮）、タンゴール、タンゼロ、なつみかん、なつみかん缶詰、はっさく、ひゅうがなつ、ひゅうがなつ（内皮なし）、ぶんたん、ぶんたん（ざぼん漬）、ほんかん、ゆず（皮）、レモン全果
				バナナ	41	バナナ、乾燥バナナ
				りんご	42	りんご、りんご缶詰
				その他の生果	43	あけび果肉、あけび果皮、アセロラ、アテモヤ、アボカド、あんず、干しあんず、あんず缶詰、いちじく、干しいちじく、いちじく缶詰、うめ、柿（甘柿）、渋抜き柿、干し柿、かりん、キウイフルーツ、キワノ、グアバ、グズベリー、ぐみ、ココナッツミルク、スターフルーツ、さくらんぼ、アメリカンチェリー、さくらんぼ缶詰、ざくろ、すいか、すもも、生ブルー、ドライブルー、チェリモヤ、ドリアン、なし、なし缶詰、中国なし、西洋なし、西洋なし缶詰、干しなつめ、干しなつめやし、パインアップル、パインアップル缶詰、パインアップル砂糖漬、ハスカップ、パパイヤ、未熟パパイヤ、ビタヤ、びわ、びわ缶詰、ぶどう、干しぶどう、ぶどう缶詰、ブルーベリー、ホワイトサポテ、まくわうり、マルメロ、マンゴー、マンゴスチン、温室メロン、露地メロン、もも、もも缶詰果肉、ネクタリン、やまもも、ライチー、ラズベリー、乾燥りゅうがん
		ジャム	15	ジャム	44	あんずジャム（高糖度）、あんずジャム（低糖度）、イチゴジャム（高糖度）、イチゴジャム（低糖度）、マーマレード（高糖度）、マーマレード（低糖度）、ぶどうジャム、ブルーベリージャム、りんごジャム
		果汁・果汁飲料	16	果汁・果汁飲料	45	アセロラ10%果汁入り飲料、梅20%果汁入り飲料、ストレートみかんジュース（天然果汁）、濃縮還元みかんジュース、果粒入りみかんジュース、みかん50%果汁入り飲料、みかん20%果汁入り飲料、みかん缶詰（液汁）、ストレートオレンジジュース（天然果汁）、濃縮還元オレンジジュース、オレンジ50%果汁入り飲料、オレンジ30%果汁入り飲料、かぼす果汁、グアバ20%果汁入り飲料（ネクター）、グアバ10%果汁入り飲料、グレープフルーツストレートジュース（天然果汁）、グレープフルーツ濃縮還元ジュース、グレープフルーツ50%果汁入り飲料、グレープフルーツ20%果汁入り飲料、シクワシャー果汁、シクワシャー10%果汁入り飲料、すだち果汁、だいたい果汁、パインアップルストレートジュース（天然果汁）、パインアップル濃縮還元ジュース、パインアップル50%果汁入り飲料、パインアップル10%果汁入り飲料、パッションフルーツ果汁、ぶどうストレートジュース（天然果汁）、ぶどう濃縮還元ジュース、ぶどう70%果汁入り飲料、ぶどう10%果汁入り飲料、もも30%果汁入り飲料（ネクター）、もも缶詰液汁、ゆず果汁、ライム果汁、りんごストレートジュース（天然果汁）、りんご濃縮還元ジュース、りんご50%果汁入り飲料、りんご30%果汁入り飲料、レモン果汁
きのこ類	8	きのこ類	17	きのこ類	46	えのきたけ、えのきたけ（ゆで）、えのきたけ味付け瓶詰、乾燥黒きくらげ（灰褐色）、乾燥黒きくらげ（灰褐色）（ゆで）、乾燥黒きくらげ、乾燥黒きくらげ（ゆで）、乾燥白きくらげ、乾燥白きくらげ（ゆで）、黒あわびたけ、生しいたけ、生しいたけ（ゆで）、乾しいたけ、乾しいたけ（ゆで）、はたけしめじ、ぶなしめじ、ぶなしめじ（ゆで）、本しめじ、たもぎたけ、なめこ、なめこ（ゆで）、なめこ水煮缶詰、ぬめりすぎたけ、うすひらたけ、エリンギ、ひらたけ、ひらたけ（ゆで）、まいたけ、まいたけ（ゆで）、乾燥まいたけ、マッシュルーム、マッシュルーム（ゆで）、マッシュルーム水煮缶詰、まつたけ（松茸）、松茸水煮缶詰、やなぎまつたけ
藻類	9	藻類	18	藻類	47	干しあおさ、青のり、のり（干しあまのり）、焼きのり/詳細不明の「のり」、味付けのり、蒸し干しあらめ、すき干し岩のり、干しえごのり、おきうと、おごのり（塩蔵塩抜き）、干しかわのり、うみぶどう、らうすこんぶ、干しがごめ昆布、長こんぶ、松前こんぶ、まこんぶ干し/詳細不明の「こんぶ（乾燥）」、日高こんぶ、利尻こんぶ、刻み昆布、削り昆布、塩昆布、昆布つくだ煮、すいぜんじのり（干し水戻し）、干してんぐさ、ところてん、干し寒天、寒天（ゼリー状）、赤とさか（塩蔵塩抜き）、青とさか（塩蔵塩抜き）、干しひじき、干しひとえぐさ、のりつくだ煮、ふのり、干しまつも、むかでのり（塩蔵塩抜き）、沖縄もずく（塩蔵塩抜き）、もずく（塩蔵塩抜き）、生わかめ（原藻）、わかめ（乾燥）、わかめ（乾燥水戻し）、板わかめ、わかめ（灰干し乾燥水戻し）、カットわかめ、生わかめ、茎わかめ（塩蔵塩抜き）、生めかぶわかめ
魚介類	10	生魚介類	19	あじ、いわし類	48	まあじ〈あじ〉、まあじ（水煮）、まあじ〈あじ〉（焼き）、大西洋あじ、大西洋あじ（水煮）、大西洋あじ（焼き）、むろあじ、むろあじ（焼き）、うるめいわし、かたくちいわし、まいわし、まいわし（水煮）、まいわし（焼き）、めざし、めざし（焼き）、まさば、まさば（水煮）、まさば（焼き）、大西洋さば、大西洋さば（水煮）、大西洋さば（焼き）、さば〈しめさば〉、さんま、さんま（焼き）、しまあじ養殖、にしん、かずのこ
				さけ、ます	49	からふとます、からふとます（焼き）、ぎんざけ養殖、ぎんざけ養殖（焼き）、さくらます〈マス〉、さくらます（焼き）、しろさけ、しろさけ（水煮）、しろさけ（焼き）、大西洋さけ養殖、大西洋さけ養殖（焼き）、にじます海面養殖、にじます海面養殖（焼き）、にじます淡水養殖、べにざけ、べにざけ（焼き）、ますのすけ、ますのすけ（焼き）
				たい、かれい類	50	あこうだい、あまだい、あまだい（水煮）、あまだい（焼き）、いしだい、いとよりだい、いとよりだい（すり身）、いぼだい、おひょう、まがれい、まがれい（水煮）、まがれい（焼き）、まこがれい、子持ちがれい、子持ちがれい（水煮）、ぎんだら、きんめだい、きだい、くろだい、ちだい、まだい天然、まだい養殖、まだい養殖（水煮）、まだい養殖（焼き）、すけとうだら、すけとうだら・すり身、たら〈すきみだら〉、まだら、まだら（焼き）、しらこ、ひらめ天然、ひらめ養殖、みなみだら

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名	
魚介類	10	生魚介類	19	まぐろ、かじき類	51	くろかじき、まかじき、めかじき、春かつお、秋かつお、そうだかつお、かつお（なまり節：蒸しかつお）、きはだまぐろ、くろまぐろ・赤身、くろまぐろ・脂身、びんなが、みなまぐろ・赤身、みなまぐろ・脂身、めじまぐろ、めばちまぐろ	
				その他の生魚	52	あいなめ、あなご、あなご（蒸し）、あまご養殖、あゆ天然、あゆ天然（焼き）、あゆ内臓、あゆ内臓（焼き）、あゆ養殖、あゆ養殖（焼き）、あゆ養殖内臓、あゆ養殖内臓（焼き）、アラスカめぬけ、あんこう、あんこう（きも・肝：内臓）、いかなご、いささき、いわな養殖、うぐい、うなぎ養殖、うなぎ（きも・肝：内臓）、うなぎ（白焼き）、うなぎ（かば焼）、うまづらはぎ、えい、えそ、おいかわ、おおさが・おこぜ、かさご、かじか、かじか（水煮）、かます、かます（焼き）、かわはぎ、かんばち、きす、きちじ、きびなご、キングクリップ、ぐち（いしもち）、ぐち（いしもち）（焼き）、こい養殖、こい養殖（水煮）、こい養殖内臓、こち、めごち、このしろ、あぶらつのだめ、よしきりだめ、ふかひれ、さより、さわら、さわら（焼き）、しいら、したびらめ、しらうお、シルバー、すずき、たかさご、たかべ、たちうお、ちか、テラピア、どじょう、どじょう（水煮）、とびうお、なまず、にぎす、はぜ、はたはた、はまふえふき、はも、バラクタータ、ひらまさ、とらふぐ養殖、まふぐ、ふな、ふな（水煮）、ぶり、ぶり（焼き）、はまち養殖、ほうほう、ホキ、ほっけ、ぼら、ほんもろこ、マジェランあいなめ、まながつお、むつ、むつ（水煮）、めじな、めばる、メルルーサ、やつめうなぎ、やまめ養殖、わかさぎ	
				貝類	53	あかがい、あげまき、あさり、あわび、いがい・ムール貝、いたやがい養殖、かき養殖、かき養殖（水煮）、さざえ、さざえ（焼き）、しじみ、貝柱たいらがい、たにし、つぶ、とこぶし、とりがい斧足、ばいがい、ばかがい、はまぐり、はまぐり（水煮）、はまぐり（焼き）、ちようせんはまぐり、ほたてがい、ほたてがい（水煮）、ほたて貝柱、ほっきがい、みるがい水管、うに	
				いか、たこ類	54	あかいが、けんさきいか、こういか、するめいか、するめいか（水煮）、するめいか（焼き）、ほたるいか、ほたるいか（ゆで）、やういか、いいたこ、まだこ、まだこ（ゆで）、なまこ、ほや	
				えび、かに類	55	あまえび、いせえび、くるまえび養殖、くるまえび養殖（ゆで）、くるまえび養殖（焼き）、素干しさくらえび（ゆで）、大正えび、しばえび、ブラックタイガー養殖、がざみ、毛がに、毛がに（ゆで）、ずわいがに、ずわいがに（ゆで）、たらばがに、たらばがに（ゆで）、おきあみ、おきあみ（ゆで）、ゆでしゃこ	
	魚介加工品	20	魚介（塩蔵、生干し、乾物）	20	魚介（塩蔵、生干し、乾物）	56	まあじ〈あじ〉（開き干し）、まあじ〈あじ〉（開き干し、焼き）、むろあじ（開き干し）、むろあじ（くさや）、うるか、いかなご（煮干し）、うるめいわし（丸干し）、かたくちいわし（煮干し）、まいわし（塩いわし）、まいわし（生干し）、まいわし（丸干し）、しらす干し、しらす干し（ちりめん）、たたみいわし、かたくちいわし（みりん干し）、まいわし（みりん干し）、うまづらはぎ（味付け開き干し）、かつお（なまり節）、かつお節、かつお削り節、かつお（削り節つくだ煮）、かつお（塩辛・内臓、酒盗）、干しかれい、きびなご（調味干し）、キャビア、このしろ（甘酢漬）、塩ます、新巻きさけ、新巻きさけ（焼き）、塩ざけ、イクラ、すじこ、めふん、べにざけ（くん製）、さば節、塩さば、さば（開き干し）、さんま（開き干し）、さんま（みりん干し）、ししゃも（生干し）、ししゃも（生干し、焼き）、からふとししゃも（生干し）、からふとししゃも（生干し、焼き）、たらこ、たらこ（焼き）、辛子めんたいこ、塩だら、たら（干しだら）、たら（でんぶ）、身欠きにしん、にしん（開き干し）、にしん（くん製）、かずのこ（乾）、かずのこ（塩蔵水戻し）、はたはた（生干し）、ほっけ（塩ほっけ）、ほっけ（開き干し）、からすみ、やつめうなぎ（干し）、あわび（干し）、あわび（塩辛）、ほたて貝柱（干し貝柱）、さくらえび（素干し）、さくらえび（煮干し）、えび（干しえび）、かに（がん漬）、ほたるいか（くん製）、するめ、いか（さきいか）、いか（くん製）、いか塩辛（赤作り）、あみ（塩辛）、うに（粒うに）、うに（練りうに）、塩蔵塩抜きくらげ、なまこ（このわた）、ほや（塩辛）
					魚介（缶詰）	57	いわし水煮缶詰、いわし味付け缶詰、いわしトマト漬缶詰、いわし油漬缶詰、いわしかば焼缶詰、かつお味付け缶詰、かつお油漬缶詰、からふとます水煮缶詰、しろさけ水煮缶詰、さば水煮缶詰、さばみそ煮缶詰、さば味付け缶詰、さんま味付け缶詰、さんまかば焼缶詰、まぐろ水煮缶詰（ライト）、まぐろ水煮缶詰（ホワイト）、まぐろ味付け缶詰、まぐろ油漬缶詰（ライト）、まぐろ油漬缶詰（ホワイト）、あさり水煮缶詰、あさり味付け缶詰、あわび水煮缶詰、エスカルゴ水煮缶詰、かきくん製油漬缶詰、トップシエル味付け缶詰、ほたて貝柱水煮缶詰、もがい味付け缶詰、ずわいがに水煮缶詰、たらばがに水煮缶詰、いか味付け缶詰
					魚介（佃煮）	58	いかなご（つくだ煮）、いかなご（あめ煮）、かたくちいわし（田作り）、かじか（つくだ煮）、かつお（角煮）、はぜ（つくだ煮）、はぜ（甘露煮）、ふな（甘露煮）、わかさぎ（つくだ煮）、わかさぎ（あめ煮）、あさり（つくだ煮）、はまぐり（つくだ煮）、えび（つくだ煮）、ほたるいか（つくだ煮）、いか（切りいかあめ煮）、いか（いかあられ）、あみつくだ煮
					魚介（練り製品）	59	かに風味かまぼこ、昆布巻きかまぼこ、す巻きかまぼこ、蒸しかまぼこ、焼き抜きかまぼこ、焼き竹輪、だて巻、つみれ、なると、はんぺん、さつま揚げ
					魚肉ハム、ソーセージ	60	魚肉ハム、魚肉ソーセージ
肉類	11	畜肉	21	牛肉	61	牛かた（和牛）、牛かた皮下脂肪なし（和牛）、牛かた赤肉（和牛）、牛かた脂身（和牛）、牛かたロース（和牛）、牛かたロース皮下脂肪なし（和牛）、牛かたロース赤肉（和牛）、牛リブロース（和牛）、牛リブロース皮下脂肪なし（和牛）、牛リブロース赤肉（和牛）、牛リブロース脂身（和牛）、牛サーロイン（和牛）、牛サーロイン皮下脂肪なし（和牛）、牛サーロイン赤肉（和牛）、牛ばら（和牛）、牛もも（和牛）、牛もも皮下脂肪なし（和牛）、牛もも赤肉（和牛）、牛もも脂身（和牛）、牛そともも（和牛）、牛そともも皮下脂肪なし（和牛）、牛そともも赤肉（和牛）、牛ランプ（和牛）、牛ランプ皮下脂肪なし（和牛）、牛ランプ赤肉（和牛）、牛ヒレ（和牛）、牛かたノ部位不明の牛肉、牛	

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名		
肉類	11	畜肉	21	牛肉	61	かた皮下脂肪なし/部位不明の牛肉赤肉, 牛かた赤肉, 牛かた脂身, 牛かたロース, 牛かたロース皮下脂肪なし, 牛かたロース赤肉, 牛リブロース, 牛リブロース(焼き), 牛リブロース(ゆで), 牛リブロース皮下脂肪なし, 牛リブロース赤肉, 牛リブロース脂身, 牛サーロイン, 牛サーロイン皮下脂肪なし, 牛サーロイン(赤肉), 牛ばら, 牛もも, 牛もも皮下脂肪なし, 牛もも皮下脂肪なし(焼き), 牛もも皮下脂肪なし(ゆで), 牛もも赤肉, 牛もも脂身, 牛そともも, 牛そともも皮下脂肪なし, 牛そともも赤肉, 牛ランプ, 牛ランプ皮下脂肪なし, 牛ランプ赤肉(和牛), 牛ヒレ, 牛かた(輸入牛), 牛かた皮下脂肪なし(輸入牛), 牛かた赤肉(輸入牛), 牛かた脂身(輸入牛), 牛かたロース(輸入牛), 牛かたロース皮下脂肪なし(輸入牛), 牛かたロース赤肉(輸入牛), 牛リブロース(輸入牛), 牛リブロース皮下脂肪なし(輸入牛), 牛リブロース赤肉(輸入牛), 牛リブロース脂身(輸入牛), 牛サーロイン(輸入牛), 牛サーロイン皮下脂肪なし(輸入牛), 牛サーロイン赤肉(輸入牛), 牛ばら(輸入牛), 牛もも(輸入牛), 牛もも皮下脂肪なし(輸入牛), 牛もも赤肉(輸入牛), 牛もも脂身(輸入牛), 牛そともも(輸入牛), 牛そともも皮下脂肪なし(輸入牛), 牛そともも赤肉(輸入牛), 牛ランプ(輸入牛), 牛ランプ皮下脂肪なし(輸入牛), 牛ランプ赤肉(輸入牛), 牛ヒレ(輸入牛), 子牛肉リブロース, 子牛肉ばら, 子牛肉もも, 牛ひき肉, 牛舌, 牛腱, 牛尾, ローストビーフ, コンビーフ缶詰, 牛味付け缶詰, ビーフジャーキー, スモークタン		
				豚肉	62	豚かた, 豚かた皮下脂肪なし, 豚かた赤肉, 豚かた脂身, 豚かたロース, 豚かたロース皮下脂肪なし, 豚かたロース赤肉, 豚かたロース脂身, 豚ロース, 豚ロース皮下脂肪なし(焼き), 豚ロース(ゆで), 豚ロース皮下脂肪なし, 豚ロース赤肉, 豚ロース脂身, 豚ばら, 豚もも, 豚もも皮下脂肪なし, 豚もも皮下脂肪なし(焼き), 豚もも皮下脂肪なし(ゆで), 豚もも赤肉, 豚もも脂身, 豚そともも, 豚そともも皮下脂肪なし, 豚そともも赤肉, 豚そともも脂身, 豚ヒレ赤肉, 豚中型かた(黒ぶた), 豚中型かた皮下脂肪なし(黒ぶた), 豚中型かた赤肉(黒ぶた), 豚中型かた脂身(黒ぶた), 豚中型かたロース(黒ぶた), 豚中型かたロース皮下脂肪なし(黒ぶた), 豚中型かたロース赤肉(黒ぶた), 豚中型かたロース脂身(黒ぶた), 豚中型ロース(黒ぶた), 豚中型ロース皮下脂肪なし(黒ぶた), 豚中型ロース赤肉(黒ぶた), 豚中型ロース脂身(黒ぶた), 豚中型ばら(黒ぶた), 豚中型もも(黒ぶた), 豚中型もも皮下脂肪なし(黒ぶた), 豚中型もも赤肉(黒ぶた), 豚中型もも脂身(黒ぶた), 豚中型そともも(黒ぶた), 豚中型そともも皮下脂肪なし(黒ぶた), 豚中型そともも赤肉(黒ぶた), 豚中型そともも脂身(黒ぶた), 豚中型ヒレ赤肉(黒ぶた), 豚ひき肉, 豚舌, 豚足ゆで, 豚軟骨ゆで		
				ハム, ソーセージ類	63	骨付ハム, ボンレスハム, ロースハム, ショルダーハム, プレスハム, 混合プレスハム, チョップドハム, 促成生ハム, 長期熟成生ハム, ベーコン, ロースベーコン, ショルダーベーコン, ウインナーソーセージ, セミドライソーセージ, ドライソーセージ, フランクフルトソーセージ, ポロニアソーセージ, リオナソーセージ, レバーソーセージ, 混合ソーセージ, 生ソーセージ, 焼き豚		
				その他の畜肉	64	いのしし, いのぶた, うさぎ赤肉, 馬肉, しか肉, マトンロース, マトンもも, ラムかた(子羊), ラムロース(子羊), ラムもも(子羊), やぎ赤肉		
				鶏肉	65	成鶏手羽, 成鶏むね, 成鶏むね(皮なし), 成鶏もも, 成鶏もも(皮なし), 成鶏ささ身, 鶏手羽, 鶏むね, 鶏むね(皮なし), 鶏もも, 鶏もも(焼き), 鶏もも(ゆで), 鶏もも(皮なし), 鶏もも・皮なし(焼き), 鶏もも・皮なし(ゆで), 鶏ささ身, 鶏ささ身(焼き), 鶏ささ身(ゆで), 鶏ひき肉, 鶏皮(むね), 鶏皮(もも), 鶏軟骨, 焼き鳥缶詰		
		その他の鳥肉	66	あいがも, あひる, うずら, かも皮なし, きじ皮なし, しちめんちょう皮なし, すずめ, はと皮なし, ほろほろちよう皮なし				
		肉類(内臓)	23	肉類(内臓)	67	牛心臓, 牛肝臓, 牛じん臓, 牛第一胃/部位不明の牛モツ, 牛第二胃, 牛第三胃, 牛第四胃, 牛小腸, 牛大腸, 牛直腸, 牛子宮, 豚心臓, 豚肝臓, 豚じん臓, 豚胃(ゆで), 豚小腸(ゆで), 豚大腸(ゆで), 豚子宮, レバーペースト, スモークレバー, 鶏心臓, 鶏肝臓, 鶏筋胃, フォアグラ(ゆで)		
		その他の肉類	24	鯨肉	68	くじら肉, くじらうねす, くじら本皮, くじらさらしくじら		
		その他の肉・加工品	69	いなごつくだ煮, かえる, すっぽん, はちの子缶詰				
		卵類	12	卵類	25	卵類	70	うこっけい卵, うずら卵, うずら卵水煮缶詰, 鶏卵, ゆで卵, ポーチドエッグ, 鶏卵水煮缶詰, 加糖全卵, 乾燥全卵, 卵黄, ゆで卵黄, 加糖卵黄, 乾燥卵黄, 卵白, ゆで卵白, 乾燥卵白, たまご豆腐, 厚焼きたまご(砂糖入り), だし巻きたまご, ビータン
		乳類	13	牛乳・乳製品	26	牛乳	71	ジャージー種生乳, ホルスタイン種生乳, 普通牛乳, 濃厚加工乳, 低脂肪加工乳, 脱脂乳液状乳
						チーズ	72	エダムチーズ, エメンタルチーズ, カテージチーズ, カマンベールチーズ, クリームチーズ, ゴーダチーズ, チェダーチーズ, 粉チーズ, ブルーチーズ, プロセスチーズ, チーズスプレッド(ぬるチーズ)
発酵乳・乳酸菌飲料	73					プレーンヨーグルト(全脂無糖ヨーグルト), 加糖ヨーグルト(脱脂加糖ヨーグルト), ヨーグルトドリンク, 乳酸菌飲料・乳製品, 乳酸菌飲料・殺菌乳製品一希釈タイプ, 非乳製品乳酸菌飲料		
その他の乳製品	74			コーヒー乳飲料, フルーツ乳飲料, 全粉乳, 脱脂粉乳, 調製粉乳, 無糖練乳, 加糖練乳, クリーム(乳脂肪), クリーム(乳脂肪・植物性脂肪), クリーム(植物性脂肪), ホイップクリーム(乳脂肪), ホイップクリーム(乳脂肪・植物性脂肪), ホイップクリーム(植物性脂肪), コーヒーホワイトナー・液状(乳脂肪), コーヒーホワイトナー・液状(乳脂肪・植物性脂肪), コーヒーホワイトナー・粉末状(植物性脂肪), アイスクリューム・高脂肪, アイスクリューム・普通脂肪, アイスミルク, ラクトアイス・普通脂肪, ラクトアイス・低脂肪, ソフトクリーム, シャーベット, チーズホエーパウダー				
その他の乳類	27	その他の乳類	75	母乳, やぎ乳				

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
油脂類	14	油脂類	28	バター	76	有塩バター、無塩バター、発酵バター
				マーガリン	77	ソフトタイプマーガリン、ファットスプレッドマーガリン
				植物性油脂	78	オリーブ油、ごま油、米ぬか油、サフラワー油、大豆油、調合油、とうもろこし油、なたね油、ひまわり油、綿実油、落花生油
				動物性油脂	79	牛脂（ヘット）、ラード（豚脂）
				その他の油脂	80	パーム油、パーム核油、やし油、ショートニング
菓子類	15	菓子類	29	和菓子類	81	甘納豆（あずき）、甘納豆（いんげんまめ）、甘納豆（えんどう）、あん入り生八つ橋、今川焼、ういろう、うぐいすもち、かしわもち、カステラ、かのこ、かるかん、きび団子、ぎゅうひ、きりざんしょ、きんぎょく糖、きんつば、草もち、くし団子（あん）、くし団子（しょうゆ）、げっぺい、桜もち（関東風）、桜もち（関西風）、大福もち、タルト、ちまき、ちやつう、どら焼、ねりきり、カステラまんじゅう、くずざくら、くりまんじゅう、とうまんじゅう、蒸しまんじゅう、あんまん、肉まん、もなか、ゆべし、練りようかん、水ようかん、蒸しようかん、あめ玉、芋かりんとう、おこし、おのろけ豆、黒かりんとう、白かりんとう、ごかぼう、炭酸せんべい、かわらせんべい、巻きせんべい、ごま入り南部せんべい、しおがま、中華風クッキー、ひなあられ（関東風）、ひなあられ（関西風）、揚げせんべい、甘辛せんべい、あられ、塩せんべい、衛生ボーロ、そばボーロ、松風、三島豆、八つ橋、らくがん、麦らくがん、もろこしらくがん、小麦粉あられ
				ケーキ・パストリー類	82	シュークリーム（エクレア）、スポンジケーキ、ショートケーキ、デニッシュペストリー、イーストドーナツ、ケーキドーナツ、パイ皮、アップルパイ、ミートパイ、バターケーキ、ホットケーキ、カスタードクリーム入りワッフル、ジャム入りワッフル
				ビスケット類	83	ウエハース、オイルスプレクラッカー、ソーダクラッカー、サブレ、パフパイ、ハードビスケット、ソフトビスケット、プレッツェル、ロシアケーキ
				キャンデー類	84	キャラメル、錠菓・果汁系、ゼリーキャンデー、ゼリービーンズ、チャイナマール、ドロップ、バタースコッチ、ブリットル・いり落花生入り、マシュマロ
				その他の菓子類	85	プリン・カスタードプディング、オレンジゼリー、コーヒーゼリー、ミルクゼリー、ワインゼリー、ババロア、コーンスナック、ポテトチップス、成形ポテトチップス、カバーリングチョコレート、ホワイトチョコレート、ミルクチョコレート、マロングラッセ、板ガム、糖衣ガム、風船ガム
嗜好飲料類	16	アルコール飲料	30	日本酒	86	清酒、純米酒、本醸造酒、吟醸酒、純米吟醸酒、白酒
				ビール	87	淡色ビール、黒ビール、スタウトビール、発泡酒
				洋酒・その他	88	白ワイン、赤ワイン、ロゼ（ワイン）、紹興酒、35度しょうちゅう（甲類）、25度しょうちゅう（乙類）、ウイスキー、ブランデー、ウォッカ、ジン、ラム、マオタイ酒、梅酒、合成清酒、薬味酒、キュラソー、スイートワイン、ペパーミント、ベルモット甘口タイプ、ベルモット辛口タイプ
		その他の嗜好飲料	31	茶	89	玉露茶葉、玉露（浸出液）、抹茶（粉末）、せん茶茶葉、せん茶（浸出液）、かまいり茶（浸出液）、番茶（浸出液）、ほうじ茶（浸出液）、玄米茶（浸出液）、ウーロン茶（浸出液）、紅茶茶葉、紅茶（浸出液）
				コーヒーココア	90	コーヒー（ドリップ式、浸出液）、インスタントコーヒー（粉末）、コーヒー飲料、ピュアココア（粉末）、ミルクココア（粉末）
				その他の嗜好飲料	91	甘酒、昆布茶（粉末）、炭酸飲料果実色（無果汁）、コーラ、サイダー、麦茶（浸出液）
調味料・香辛料類	17	調味料	32	ソース	92	ウスターソース、中濃ソース、濃厚（トンカツ）ソース
				しょうゆ	93	濃口しょうゆ、うす口しょうゆ、たまりしょうゆ、さいしこみしょうゆ、しろしょうゆ
				塩	94	食塩、並塩、精製塩
				マヨネーズ	95	マヨネーズ（全卵型）、卵黄型マヨネーズ
				味噌	96	甘みそ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、麦みそ、豆みそ、粉末淡色辛みそ、ペーストタイプ即席みそ
				その他の調味料	97	本みりん、本直しみりん、トウバンジャン、チリペッパーソース、ラー油、穀物酢、米酢、ワインピネガー、りんご果実酢、かつおだし、昆布だし、かつお昆布だし、しいたけだし、煮干しだし、鳥がらだし、中華だし、洋風だし、固形コンソメ、顆粒風味調味料、ストレートめんつゆ、三倍濃厚めんつゆ、オイスターソース（かき油）、マーボー豆腐の素、ミートソース、トマトピューレー、トマトペースト、トマトケチャップ、トマトソース、チリソース、ノンオイル和風ドレッシング、フレンチドレッシング、サウザンアイランドドレッシング、カレールウ、ハヤシルウ、酒かす、みりん風調味料
		香辛料・その他	33	香辛料・その他	98	ゼラチン、オールスパイス、オニオンパウダー、粉からし、練りからし、マスタード（練り・フレンチマスタード）、マスタード（粒入り・荒挽きマスタード）、カレー粉、クローブ、黒こしょう、白こしょう、混合こしょう、さんしょう、シナモン、粉しょうが、おろししょうが、セージ、タイム、チリパウダー、とうがらし、ナツメグ、ガーリックパウダー、おろしにんにく、粉末バジル、乾燥パセリ、パプリカ、からし粉入り粉わさび、練りわさび、圧搾パン酵母、乾燥パン酵母、ベーキングパウダー

3. 食事内容

次の区分により集計した。

ア. 外食

飲食店での食事，及び家庭以外の場所での出前をとったり市販のお弁当を買って食べるなど家庭で調理せずに，食べる場所も家庭ではない場合。

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

イ. 調理済み食

すでに調理されたものを買ってきたり，出前をとって家庭で食べた場合（食事内容は「ア. 外食」と同じ）。

ウ. 給食

- ・ 保育所・幼稚園給食（教職員は，職場給食）
- ・ 学校給食（教職員は，職場給食）
- ・ 職場給食

エ. 家庭食

- ・ 家庭で作った食事や弁当を食べた場合

オ. その他

- ・ 菓子，果物，乳製品，嗜好飲料などの食品のみを食べた場合
- ・ 錠剤などによる栄養素の補給，栄養ドリンク剤のみの場合
- ・ 食事をしなかった場合（欠食）

4. 血圧の分類

	最高血圧 (mmHg)		最低血圧 (mmHg)
至適血圧	<120	かつ	<80
正常血圧	<130	かつ	<85
正常高値血圧	130～139	または	85～89
軽症高血圧	140～159	または	90～99
中等症高血圧	160～179	または	100～109
重症高血圧	≥180	または	≥110
収縮期高血圧	≥140	かつ	<90

結果図表中の数値は，2回の測定値の平均値。

（「日本高血圧学会（2004年）による血圧の分類」より）

5. 肥満の判定

BMI (Body Mass Index, 次式) を用いて判定した。

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

男女とも 20 歳以上 BMI = 22 を標準とし、肥満の判定基準は下記のとおりである。

判定	低体重 (やせ)	普通	肥 満
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上

(「日本肥満学会 (2000 年) による肥満の判定基準」より)

日比式による肥満度判定

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

判定	やせすぎ	やせぎみ	普通	太りぎみ	肥満
肥満度	-20% 未満	-20% 以上 -10% 未満	-10% 以上 10% 未満	10% 以上 20% 未満	20% 以上

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

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

性 別	係数 1	係数 2	係数 3	係数 4
男 子	0.0000641424	-0.0182083	2.01339	-67.9488
女 子	0.0000312278	-0.00517476	0.34215	1.66406

(参考) ①日比逸郎：肥満症. 現代小児科学大系 第 4 巻 栄養障害と代謝障害, pp.330-343 (1968) 中山書店, 東京, ②吉池信男：学童, 生徒における肥満者頻度の経年変化—健康日本 21 の数値目標と各種指標. 栄養学雑誌：58 (4)；177-180 (2000)

表2 日本人の食事摂取基準（2005年版）（抜粋）

エネルギーの食事摂取基準：推定エネルギー必要量

(kcal/日)

性別	男性			女性		
身体活動レベル	I	II	III	I	II	III
0~5(月)						
母乳栄養児	—	600	—	—	550	—
人工乳栄養児	—	650	—	—	600	—
6~11(月)	—	700	—	—	650	—
1~2(歳)	—	1050	—	—	950	—
3~5(歳)	—	1400	—	—	1250	—
6~7(歳)	—	1650	—	—	1450	—
8~9(歳)	—	1950	2200	—	1800	2000
10~11(歳)	—	2300	2550	—	2150	2400
12~14(歳)	2350	2650	2950	2050	2300	2600
15~17(歳)	2350	2750	3150	1900	2200	2550
18~29(歳)	2300	2650	3050	1750	2050	2350
30~49(歳)	2250	2650	3050	1700	2000	2300
50~69(歳)	2050	2400	2750	1650	1950	2200
70以上(歳) ¹	1600	1850	2100	1350	1550	1750
妊婦 初期(付加量)				+ 50	+ 50	+ 50
妊婦 中期(付加量)				+ 250	+ 250	+ 250
妊婦 末期(付加量)				+ 500	+ 500	+ 500
授乳婦 (付加量)				+ 450	+ 450	+ 450

¹ 成人では、推定エネルギー必要量=基礎代謝量(kcal/日)×身体活動レベルとして算定した。18~69歳では、身体活動レベルはそれぞれⅠ=1.50、Ⅱ=1.75、Ⅲ=2.00としたが、70歳以上では、それぞれⅠ=1.30、Ⅱ=1.50、Ⅲ=1.70とした。50~69歳と70歳以上で推定エネルギー必要量に乖離があるように見えるのはこの理由によるところが大きい。

たんぱく質の食事摂取基準

性別	男性				女性			
年齢	推定平均必要量(g/日)	推奨量(g/日)	目安量(g/日)	目標量(%エネルギー) ¹	推定平均必要量(g/日)	推奨量(g/日)	目安量(g/日)	目標量(%エネルギー) ¹
0~5(月)								
母乳栄養児	—	—	10	—	—	—	10	—
人工乳栄養児	—	—	15	—	—	—	15	—
6~11(月)								
母乳栄養児	—	—	15	—	—	—	15	—
人工乳栄養児	—	—	20	—	—	—	20	—
1~2(歳)	15	20	—	—	15	20	—	—
3~5(歳)	20	25	—	—	20	25	—	—
6~7(歳)	30	35	—	—	25	30	—	—
8~9(歳)	30	40	—	—	30	40	—	—
10~11(歳)	40	50	—	—	40	50	—	—
12~14(歳)	50	60	—	—	45	55	—	—
15~17(歳)	50	65	—	—	40	50	—	—
18~29(歳)	50	60	—	20未満	40	50	—	20未満
30~49(歳)	50	60	—	20未満	40	50	—	20未満
50~69(歳)	50	60	—	20未満	40	50	—	20未満
70以上(歳)	50	60	—	25未満	40	50	—	25未満
妊婦(付加量)					+ 8	+10	—	—
授乳婦(付加量)					+15	+20	—	—

¹ 目標量(上限)は、たんぱく質エネルギー比率(%)として策定した。

総脂質の食事摂取基準

(総脂質の総エネルギーに占める割合 (脂肪エネルギー比率) ; %エネルギー)

性別 年齢	男性		女性	
	目安量	目標量	目安量	目標量
0~5(月)	50	—	50	—
6~11(月)	40	—	40	—
1~2(歳)	—	20 以上 30 未満	—	20 以上 30 未満
3~5(歳)	—	20 以上 30 未満	—	20 以上 30 未満
6~7(歳)	—	20 以上 30 未満	—	20 以上 30 未満
8~9(歳)	—	20 以上 30 未満	—	20 以上 30 未満
10~11(歳)	—	20 以上 30 未満	—	20 以上 30 未満
12~14(歳)	—	20 以上 30 未満	—	20 以上 30 未満
15~17(歳)	—	20 以上 30 未満	—	20 以上 30 未満
18~29(歳)	—	20 以上 30 未満	—	20 以上 30 未満
30~49(歳)	—	20 以上 25 未満	—	20 以上 25 未満
50~69(歳)	—	20 以上 25 未満	—	20 以上 25 未満
70 以上(歳)	—	15 以上 25 未満	—	15 以上 25 未満
妊婦 授乳婦	—		—	20 以上 30 未満

炭水化物の食事摂取基準

(% エネルギー)

性別 年齢	男性		女性	
	目安量	目標量	目安量	目標量
0~5(月)	—	—	—	—
6~11(月)	—	—	—	—
1~2(歳)	—	—	—	—
3~5(歳)	—	—	—	—
6~7(歳)	—	—	—	—
8~9(歳)	—	—	—	—
10~11(歳)	—	—	—	—
12~14(歳)	—	—	—	—
15~17(歳)	—	—	—	—
18~29(歳)	50 以上 70 未満	50 以上 70 未満	50 以上 70 未満	50 以上 70 未満
30~49(歳)	50 以上 70 未満	50 以上 70 未満	50 以上 70 未満	50 以上 70 未満
50~69(歳)	50 以上 70 未満	50 以上 70 未満	50 以上 70 未満	50 以上 70 未満
70 以上(歳)	50 以上 70 未満	50 以上 70 未満	50 以上 70 未満	50 以上 70 未満
妊婦(付加量) 授乳婦(付加量)	—		—	—

ナトリウムの食事摂取基準

(mg/日, ()は食塩相当量 [g/日])

性別 年齢	男性			女性		
	推定平均 必要量	目安量	目標量 ¹	推定平均 必要量	目安量	目標量 ¹
0~5(月)	—	100(0.25)	—	—	100(0.25)	—
6~11(月)	—	600(1.5)	—	—	600(1.5)	—
1~2(歳)	—	—	(4 未満)	—	—	(3 未満)
3~5(歳)	—	—	(5 未満)	—	—	(5 未満)
6~7(歳)	—	—	(6 未満)	—	—	(6 未満)
8~9(歳)	—	—	(7 未満)	—	—	(7 未満)
10~11(歳)	—	—	(9 未満)	—	—	(8 未満)
12~14(歳)	—	—	(10 未満)	—	—	(8 未満)
15~17(歳)	—	—	(10 未満)	—	—	(8 未満)
18~29(歳)	600(1.5)	—	(10 未満)	600(1.5)	—	(8 未満)
30~49(歳)	600(1.5)	—	(10 未満)	600(1.5)	—	(8 未満)
50~69(歳)	600(1.5)	—	(10 未満)	600(1.5)	—	(8 未満)
70 以上(歳)	600(1.5)	—	(10 未満)	600(1.5)	—	(8 未満)
妊婦(付加量) 授乳婦(付加量)	—			—	—	—

¹ エネルギー摂取量の測定が可能な場合は、1~69歳(男女)で4.5g/1000kcal未満。ただし、12~17歳(男性)は例外で、4g/1000kcal未満とする。

カリウムの食事摂取

基準：目安量¹

高血圧の予防を目的としたカリウムの食事摂取基準：目標量

(mg/日)

(mg/日)

性別 年齢	男性		女性	
	生活習慣病予防の 観点からみた望ましい 摂取量 ¹	目標量	生活習慣病予防の 観点からみた望ましい 摂取量 ¹	目標量
0~5(月)	—	—	—	—
6~11(月)	—	—	—	—
1~2(歳)	—	—	—	—
3~5(歳)	—	—	—	—
6~7(歳)	—	—	—	—
8~9(歳)	—	—	—	—
10~11(歳)	—	—	—	—
12~14(歳)	—	—	—	—
15~17(歳)	—	—	—	—
18~29(歳)	3500	2800	3500	2700
30~49(歳)	3500	2900	3500	2800
50~69(歳)	3500	3100	3500	3100
70 以上(歳)	3500	3000	3500	2900
妊婦(付加量) 授乳婦(付加量)	—		—	—

性別 年齢	男性 目安量	女性 目安量
0~5(月)	400	400
6~11(月)	800	800
1~2(歳)	800 ²	800 ²
3~5(歳)	800	800
6~7(歳)	1100	1000
8~9(歳)	1200	1200
10~11(歳)	1500	1400
12~14(歳)	1900	1700
15~17(歳)	2200	1600
18~29(歳)	2000	1600
30~49(歳)	2000	1600
50~69(歳)	2000	1600
70 以上(歳)	2000	1600
妊婦(付加量) 授乳婦(付加量)	+ 0 + 370	

¹ 体内のカリウム平衡を維持するために適正と考えられる値を目安量として設定した。

² 前後の年齢階級の値を参考にして、値の平滑化を行った。

¹ 米国高血圧合同委員会第6次報告が、高血圧の予防のために、3500mg/日を摂ることが望ましいとしている値。高血圧の一次予防を積極的に進める観点からは、この値が支持される。

カルシウムの食事摂取基準

(mg/日)

性別 年齢	男性			女性		
	目安量	目標量	上限量 ²	目安量	目標量	上限量 ²
0~5(月)						
母乳栄養児	200	—	—	200	—	—
人工乳栄養児	300	—	—	300	—	—
6~11(月)						
母乳栄養児	250	—	—	250	—	—
人工乳栄養児	400	—	—	400	—	—
1~2(歳)	450	450 ³	—	400	400	—
3~5(歳)	600	550	—	550	550 ³	—
6~7(歳)	600	600	—	650	600	—
8~9(歳)	700 ⁴	700	—	800	700	—
10~11(歳)	950	800	—	950	800	—
12~14(歳)	1000	900	—	850	750	—
15~17(歳)	1100	850	—	850	650	—
18~29(歳)	900	650	2300	700	600 ⁴	2300
30~49(歳)	650	600 ⁴	2300	600 ⁴	600 ⁴	2300
50~69(歳)	700	600	2300	700	600	2300
70以上(歳)	750	600	2300	650	550	2300
妊婦(付加量) ¹				+0	—	—
授乳婦(付加量) ¹				+0	—	—

¹ 付加量は設けませんが、目安量をめざして摂取することが勧められる。

妊娠中毒症等の胎盤機能低下がある場合は積極的なカルシウム摂取が必要である。

² 上限量は十分な研究報告がないため、17歳以下では定めない。しかし、これは、多量摂取を勧めるものでも、多量摂取の安全性を保障するものでもない。

³ 目安量と現在の摂取量の中央値とが接近しているため、目安量を採用した。

⁴ 前後の年齢階級の値を考慮して、値の平滑化を行った。

マグネシウムの食事摂取基準

(mg/日)

性別 年齢	男性				女性			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量 ¹	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量 ¹
0~5(月)	—	—	21	—	—	—	21	—
6~11(月)	—	—	32	—	—	—	32	—
1~2(歳)	60	70	—	—	55	70	—	—
3~5(歳)	85	100	—	—	80	100	—	—
6~7(歳)	115	140	—	—	110	130	—	—
8~9(歳)	140	170	—	—	140	160	—	—
10~11(歳)	180	210	—	—	180	210	—	—
12~14(歳)	250	300	—	—	230	270	—	—
15~17(歳)	290	350	—	—	250	300	—	—
18~29(歳)	290	340	—	—	230	270	—	—
30~49(歳)	310	370	—	—	240	280	—	—
50~69(歳)	290	350	—	—	240	290	—	—
70以上(歳)	260	310	—	—	220	270	—	—
妊婦(付加量)					+30	+40	—	—
授乳婦(付加量)					+0	+0	—	—

¹ 通常の食品からの摂取の場合、上限量は設定しない。

通常の食品以外からの摂取量の上限量は、成人の場合 350 mg/日、小児では 5 mg/kg 体重/日とする。

リンの食事摂取基準

(mg/日)

性別 年齢	男性		女性	
	目安量	上限量	目安量	上限量
0~5(月)	130	—	130	—
6~11(月)	280	—	280	—
1~2(歳)	650	—	600	—
3~5(歳)	800	—	800	—
6~7(歳)	1000	—	900	—
8~9(歳)	1100	—	1000	—
10~11(歳)	1150	—	1050	—
12~14(歳)	1350	—	1100	—
15~17(歳)	1250	—	1000	—
18~29(歳)	1050	3500	900	3500
30~49(歳)	1050	3500	900	3500
50~69(歳)	1050	3500	900	3500
70以上(歳)	1000	3500	900	3500
妊婦(付加量)			+0	—
授乳婦(付加量)			+0	—

鉄の食事摂取基準¹

(mg/日)

性別	男性				女性				目安量	上限量
	年齢	推定平均 必要量	推奨量	目安量	月経なし ²		月経あり			
					推定平均 必要量	推奨量	推定平均 必要量	推奨量		
0~5(月)	—	—	0.4	—	—	—	—	—	0.4	—
母乳栄養児	—	—	7.7	—	—	—	—	—	7.7	—
人工乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
6~11(月)	4.5	6.0	—	—	4.0	5.5	—	—	—	—
1~2(歳)	4.0	5.5	—	25	3.5	5.0	—	—	—	20
3~5(歳)	3.5	5.0	—	25	3.5	5.0	—	—	—	25
6~7(歳)	5.0	6.5	—	30	4.5	6.0	—	—	—	30
8~9(歳)	6.5	9.0	—	35	6.0	8.5	—	—	—	35
10~11(歳)	7.5	10.0	—	35	6.5	9.0	9.5	13.0	—	35
12~14(歳)	8.5	11.5	—	50	6.5	9.0	9.5	13.5	—	45
15~17(歳)	9.0	10.5	—	45	6.0	7.5	9.0	11.0	—	40
18~29(歳)	6.5 ³	7.5 ³	—	50	5.5 ³	6.5 ³	9.0 ³	10.5 ³	—	40
30~49(歳)	6.5	7.5	—	55	5.5	6.5	9.0	10.5	—	40
50~69(歳)	6.0	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	10.5	—	45
70以上(歳)	5.5	6.5	—	45	5.0	6.0	—	—	—	40
妊婦(付加量)					+11.0	+13.0	—	—	—	—
授乳婦(付加量)					+2.0	+2.5	—	—	—	—

¹ 過多月経（月経出血量が80 mL/回以上）の者を除外して策定した。² 妊婦ならびに授乳婦で用いる。³ 前後の年齢階級における値を考慮して値の平滑化を行った。

亜鉛の食事摂取基準

(mg/日)

性別	男性				女性				
	年齢	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量
0~5(月)	—	—	2	—	—	—	2	—	—
母乳栄養児	—	—	3	—	—	—	3	—	—
人工乳栄養児	—	—	—	—	—	—	—	—	—
6~11(月)	—	—	3	—	—	—	3	—	—
1~2(歳)	4	4	—	—	3	4	—	—	—
3~5(歳)	5	6	—	—	5	6	—	—	—
6~7(歳)	5	6	—	—	5	6	—	—	—
8~9(歳)	6	7	—	—	5	6	—	—	—
10~11(歳)	6	8	—	—	6	7	—	—	—
12~14(歳)	7	9	—	—	6	7	—	—	—
15~17(歳)	8	10	—	—	6	7	—	—	—
18~29(歳)	8	9	—	30	6	7	—	30	—
30~49(歳)	8	9	—	30	6	7	—	30	—
50~69(歳)	8	9	—	30	6	7	—	30	—
70以上(歳)	7	8	—	30	6	7	—	30	—
妊婦(付加量)					—	+3	—	—	—
授乳婦(付加量)					—	+3	—	—	—

銅の食事摂取基準

(mg/日)

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

¹ 前後の年齢階級における値を考慮して、値の平滑化を行った。

ビタミンAの食事摂取基準

(μgRE/日)

性別 年齢	男 性				女 性			
	推定平均 必要量 ¹	推奨量 ¹	目安量 ¹	上限量 ²	推定平均 必要量 ¹	推奨量 ¹	目安量 ¹	上限量 ²
0~5(月)	—	—	250	600	—	—	250	600
6~11(月)	—	—	350	600	—	—	350	600
1~2(歳)	200	250	—	600	150	250	—	600
3~5(歳)	200	300	—	750	200	300	—	750
6~7(歳)	300	400	—	1000	250	350	—	1000
8~9(歳)	350	450	—	1250	300	400	—	1250
10~11(歳)	400	550	—	1550	350	500	—	1550
12~14(歳)	500	700	—	2220	400	550	—	2220
15~17(歳)	500	700	—	2550	400	600	—	2550
18~29(歳)	550	750	—	3000	400	600	—	3000
30~49(歳)	550	750	—	3000	450	600	—	3000
50~69(歳)	500	700	—	3000	450	600	—	3000
70以上(歳)	450	650	—	3000	400	550	—	3000
妊婦(付加量)					+ 50	+ 70	—	—
授乳婦(付加量)					+ 300	+ 420	—	—

RE=レチノール当量。

1 μgRE=1 μg レチノール=12 μg β-カロテン=24 μg α-カロテン=24 μg β-クリプトキサンチン。

¹ プロビタミン・カロテノイドを含む。

² プロビタミン・カロテノイドを含まない。

ビタミンDの食事摂取基準

(μg/日)

性別 年齢	男 性		女 性	
	目安量	上限量	目安量	上限量
0~5(月) ¹	2.5(5)	25	2.5(5)	25
6~11(月) ¹	4(5)	25	4(5)	25
1~2(歳)	3	25	3	25
3~5(歳)	3	25	3	25
6~7(歳)	3	30	3	30
8~9(歳)	4	30	4	30
10~11(歳)	4	40	4	40
12~14(歳)	4	50	4	50
15~17(歳)	5	50	5	50
18~29(歳)	5	50	5	50
30~49(歳)	5	50	5	50
50~69(歳)	5	50	5	50
70以上(歳)	5	50	5	50
妊婦(付加量)			+ 2.5	—
授乳婦(付加量)			+ 2.5	—

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

ビタミンEの食事摂取基準¹

(mg/日)

性別 年齢	男 性		女 性	
	目安量	上限量	目安量	上限量
0~5(月)	3	—	3	—
6~11(月)	3	—	3	—
1~2(歳)	5	150	4	150
3~5(歳)	6	200	6	200
6~7(歳)	7	300	6	300
8~9(歳)	8	400	7	300
10~11(歳)	10	500	7	500
12~14(歳)	10	600	8	600
15~17(歳)	10	700	9	600
18~29(歳)	9	800	8	600
30~49(歳)	8	800 ²	8	700
50~69(歳)	9	800	8	700
70以上(歳)	7	700	7	600
妊婦(付加量)			+ 0	—
授乳婦(付加量)			+ 3	—

¹ α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。

² 前後の年齢階級の値を考慮して、値の平滑化を行った。

ビタミンKの食事摂取基準

(μg/日)

性別 年齢	男 性	女 性	
	目安量	目安量	
0~5(月)	4	4	
6~11(月)	7	7	
1~2(歳)	25	25	
3~5(歳)	30	30	
6~7(歳)	40	35	
8~9(歳)	45	45	
10~11(歳)	55	55	
12~14(歳)	70	65	
15~17(歳)	80	60	
18~29(歳)	75	60	
30~49(歳)	75	65	
50~69(歳)	75	65	
70以上(歳)	75	65	
妊婦(付加量)			+ 0
授乳婦(付加量)			+ 0

ビタミンB₁の食事摂取基準¹

(mg/日)

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

¹ 身体活動レベルIIの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

ビタミン B₂ の食事摂取基準¹

(mg/日)

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

¹ 身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

ナイアシンの食事摂取基準¹

(mgNE/日)

性別	男性				女性			
	年齢	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量 ²	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0~5(月) ³	—	—	2	—	—	—	2	—
6~11(月)	—	—	3	—	—	—	3	—
1~2(歳)	5	6	—	—	4	5	—	—
3~5(歳)	7	8	—	—	6	7	—	—
6~7(歳)	8	10	—	—	7	9	—	—
8~9(歳)	9	11	—	—	9	10	—	—
10~11(歳)	11	13	—	—	10	12	—	—
12~14(歳)	13	15	—	—	11	13	—	—
15~17(歳)	13	16	—	—	11	13	—	—
18~29(歳)	13	15	—	300(100)	10	12	—	300(100)
30~49(歳)	13	15	—	300(100)	10	12	—	300(100)
50~69(歳)	12	14	—	300(100)	9	11	—	300(100)
70以上(歳)	9	11	—	300(100)	7	9	—	300(100)
妊婦(付加量)					+0	+0	—	—
初期					+1	+1	—	—
中期					+2	+3	—	—
授乳婦(付加量)					+2	+2	—	—

NE=ナイアシン当量。

¹ 身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

² 上限量：ニコチンアミドのmg量、()内はニコチン酸のmg量。

³ 単位は、mg/日。

ビタミン B₆ の食事摂取基準¹

(mg/日)

性別	男性				女性			
	年齢	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量 ²	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0~5(月)	—	—	0.2	—	—	—	0.2	—
6~11(月)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1~2(歳)	0.4	0.5	—	—	0.4	0.5	—	—
3~5(歳)	0.5	0.6	—	—	0.5	0.6	—	—
6~7(歳)	0.7	0.8	—	—	0.6	0.7	—	—
8~9(歳)	0.8	0.9	—	—	0.8	0.9	—	—
10~11(歳)	1.0	1.2	—	—	1.0	1.2	—	—
12~14(歳)	1.1	1.4	—	—	1.0	1.3	—	—
15~17(歳)	1.2	1.5	—	—	1.0	1.2	—	—
18~29(歳)	1.1	1.4	—	60	1.0	1.2	—	60
30~49(歳)	1.1	1.4	—	60	1.0	1.2	—	60
50~69(歳)	1.1	1.4	—	60	1.0	1.2	—	60
70以上(歳)	1.1	1.4	—	60	1.0	1.2	—	60
妊婦(付加量)					+0.7	+0.8	—	—
授乳婦(付加量)					+0.3	+0.3	—	—

¹ たんぱく質食事摂取基準の推奨量を用いて算定した。

² ピリドキシンとしての量。

ビタミン B₁₂ の食事摂取基準

(μg/日)

性別	男性				女性			
	年齢	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量 ¹	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0~5(月)	—	—	0.2	—	—	—	0.2	—
6~11(月)	—	—	0.5	—	—	—	0.5	—
1~2(歳)	0.8	0.9	—	—	0.8	0.9	—	—
3~5(歳)	0.9	1.1	—	—	0.9	1.1	—	—
6~7(歳)	1.2	1.4	—	—	1.2	1.4	—	—
8~9(歳)	1.4	1.6	—	—	1.4	1.6	—	—
10~11(歳)	1.6	2.0	—	—	1.6	2.0	—	—
12~14(歳)	2.0	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
15~17(歳)	2.0	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
18~29(歳)	2.0	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
30~49(歳)	2.0	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
50~69(歳)	2.0	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
70以上(歳)	2.0	2.4	—	—	2.0	2.4	—	—
妊婦(付加量)					+0.3	+0.4	—	—
授乳婦(付加量)					+0.3	+0.4	—	—

¹ 上限量は策定しなかったが、過剰摂取しても胃から分泌される内因子が飽和するため吸収されない。

葉酸の食事摂取基準¹

($\mu\text{g}/\text{日}$)

性別 年齢	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量 ²	推定平均 必要量	推奨量	目安量	上限量 ²
0~5(月)	—	—	40	—	—	—	40	—
6~11(月)	—	—	60	—	—	—	60	—
1~2(歳)	80	90	—	—	80	90	—	—
3~5(歳)	90	110	—	—	90	110	—	—
6~7(歳)	110	140	—	—	110	140	—	—
8~9(歳)	140	160	—	—	140	160	—	—
10~11(歳)	160	200	—	—	160	200	—	—
12~14(歳)	200	240	—	—	200	240	—	—
15~17(歳)	200	240	—	—	200	240	—	—
18~29(歳)	200	240	—	1000	200	240	—	1000
30~49(歳)	200	240	—	1000	200	240	—	1000
50~69(歳)	200	240	—	1000	200	240	—	1000
70以上(歳)	200	240	—	1000	200	240	—	1000
妊婦(付加量)					+170	+200	—	—
授乳婦(付加量)					+80	+100	—	—

¹ 妊娠を計画している女性、または、妊娠の可能性のある女性は、神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、 $400\mu\text{g}/\text{日}$ の摂取が望まれる。

² プテロイルモノグルタミン酸としての量（通常の食品以外からの摂取量）。

パントテン酸の食事摂取基準

($\text{mg}/\text{日}$)

性別 年齢	男性	女性
	目安量	目安量
0~5(月)	4	4
6~11(月)	5	5
1~2(歳)	4	3
3~5(歳)	5	4
6~7(歳)	6	5
8~9(歳)	6	5
10~11(歳)	6	6
12~14(歳)	7	6
15~17(歳)	7	5
18~29(歳)	6	5
30~49(歳)	6	5
50~69(歳)	6	5 ¹
70以上(歳)	6	5
妊婦(付加量)		+1
授乳婦(付加量)		+4

¹ 前後の年齢階級における値を考慮して、値の平滑化を行った。

ビタミンCの食事摂取基準

($\text{mg}/\text{日}$)

性別 年齢	男性			女性		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0~5(月)	—	—	40	—	—	40
6~11(月)	—	—	40	—	—	40
1~2(歳)	35	40	—	35	40	—
3~5(歳)	40	45	—	40	45	—
6~7(歳)	50	60	—	50	60	—
8~9(歳)	55	70	—	55	70	—
10~11(歳)	70	80	—	70	80	—
12~14(歳)	85	100	—	85	100	—
15~17(歳)	85	100	—	85	100	—
18~29(歳)	85	100	—	85	100	—
30~49(歳)	85	100	—	85	100	—
50~69(歳)	85	100	—	85	100	—
70以上(歳)	85	100	—	85	100	—
妊婦(付加量)				+10	+10	—
授乳婦(付加量)				+40	+50	—

コレステロールの食事摂取基準

($\text{mg}/\text{日}$)

性別 年齢	男性	女性
	目標量	目標量
0~5(月)	—	—
6~11(月)	—	—
1~2(歳)	—	—
3~5(歳)	—	—
6~7(歳)	—	—
8~9(歳)	—	—
10~11(歳)	—	—
12~14(歳)	—	—
15~17(歳)	—	—
18~29(歳)	750 未満	600 未満
30~49(歳)	750 未満	600 未満
50~69(歳)	750 未満	600 未満
70以上(歳)	750 未満	600 未満
妊婦		600 未満
授乳婦		600 未満

注) 10歳以上で、血中LDL-コレステロール値が高い場合、動脈硬化が進行する可能性があるため、コレステロール摂取量の制限を含めた対策が望まれる。

食物繊維の食事摂取基準

($\text{g}/\text{日}$)

性別 年齢	男性			女性		
	目安量	現在の摂取 量(中央値)	目標量	目安量	現在の摂取 量(中央値)	目標量
0~5(月)	—	—	—	—	—	—
6~11(月)	—	—	—	—	—	—
1~2(歳)	—	—	—	—	—	—
3~5(歳)	—	—	—	—	—	—
6~7(歳)	—	—	—	—	—	—
8~9(歳)	—	—	—	—	—	—
10~11(歳)	—	—	—	—	—	—
12~14(歳)	—	—	—	—	—	—
15~17(歳)	—	—	—	—	—	—
18~29(歳)	27	11.3	20	21	12.2	17
30~49(歳)	26	12.7	20	20	12.8	17
50~69(歳)	24	16.1	20	19	15.9	18
70以上(歳)	19	14.5	17	15	14.7	15
妊婦(付加量)				—	—	—
授乳婦(付加量)				—	—	—

表3 職業分類表

番号	職業分類項目	仕事の種類
所得（賃金・給料、営業利益など）を伴う仕事についている方（内職、アルバイト、パートを含む）		
01	専門的・技術的 職業従事者	研究者、技術者、医師、歯科医師、獣医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、臨床・衛生検査技師、歯科衛生士、栄養士、あんまマッサージ指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師、社会福祉専門職業従事者（保育士など）、法務従事者（裁判官、検察官、弁護士など）、公認会計士、税理士、教員、宗教家、文芸家、記者、編集者、美術家、写真家、デザイナー、イラストレーター、漫画家、音楽家、舞台芸術家、その他の専門的・技術的職業従事者（個人教師、職業スポーツ従事者など）
02	管理的職業従事者	管理的公務員（議会議員、知事、市長など）、会社・団体等役員、会社・団体等管理職員（工場長、支店長、駅長、会社課長など）、その他の管理的職業従事者
03	事務従事者	一般事務従事者（総務事務員、受付・案内事務員、秘書など）、会社事務従事者、外勤事務従事者（集金人など）、運輸・通信事務従事者、その他の事務従事者（速記者、タイピスト、キーパンチャー、電子計算機オペレーターなど）
04	販売従事者	商品販売従事者（小売店主、飲食店主、販売店員、商品仕入・販売外交員、商品仲介人など）、販売類似職業従事者（不動産仲介人、保険外交員、質屋店主・店員など）
05	サービス職業 従事者	家庭生活支援サービス職業従事者〔家政婦（夫）、家事手伝い、訪問介護員（ホームヘルパー）など〕、生活衛生サービス職業従事者（理容師、美容師、クリーニング職など）、飲食物調理従事者、接客・給仕職業従事者、居住施設・ビル等管理人、その他のサービス職業従事者（旅行・観光案内人、物品一時預かり人など）
06	保安職業従事者	自衛官、警察官、看守、消防員、警備員など
07	農業作業 者	農耕、養蚕、養鶏、養蜂、養畜、植木職、造園師など
08	林業作業 者	育林、伐木・造材、集材・運材、製炭・製薪など
09	漁業作業 者	漁労作業、海草・貝採取、漁労船の船長・航海士・機関長・機関士・水産養殖など
10	運輸・通信 従事者	自動車運転者、鉄道・船舶・航空機運転従事者、その他の運輸従事者（車掌、鉄道輸送関連業務従事者、甲板員、船舶機関員、検車係など）、通信従事者（無線通信技術従事者、有線通信員、電話交換手、郵便・電報外務員など）
11	生産工程・労務 作業 者	製造作業〔金属材料、化学製品、窯業製品、土石製品、食料品、飲料・たばこ、衣服・繊維製品、木・竹・草・つる製品、パルプ・紙・紙製品、ゴム・プラスチック製品、革・革製品、その他〕、組立・修理作業〔一般機械器具、電気機械器具、輸送機械、計量計測機器・光学機械器具〕、金属加工作業者、金属溶接・溶断作業、紡績作業、印刷・製本作業、ボイラー工、建設機械運転作業、電気作業、採掘作業、とび職、鉄筋工、建設作業、土木作業従事者、運搬労務作業、その他の労務作業（清掃員など）
上記（01～11）の仕事をしていない方		
12	家事従事者	一般家庭の主婦等日常家事に従事することを常態としている人
13	その他	（高齢・病気などで無職の人）
14	保育園児	保育所へ通うことを常態としている幼児
15	幼稚園児	幼稚園へ通うことを常態としている幼児
16	その他の幼児	保育所や幼稚園に通っていない幼児
17	小学校低学年	小学1，2年生
18	小学校中学年	小学3，4年生
19	小学校高学年	小学5，6年生
20	中学生	中学1～3年生
21	その他の学生	高校生，大学生，大学院生，各種専門学校生など

総務省承認No. 26221
承認期限 平成18年2月28日まで

平成17年国民健康・栄養調査

身体状況調査票

地区番号 -

市郡番号

世帯番号

世帯員番号

性別 1 男 2 女

年齢

都道府県 _____ 保健所 _____

【身体計測】

(1) 身長 . cm

(2) 体重 . kg

(3) 腹囲 (15歳以上)
(へその高さ) . cm

(4) 血圧 (15歳以上)

1回目 収縮期(最高) mmHg 拡張期(最低) mmHg

2回目 収縮期(最高) mmHg 拡張期(最低) mmHg

(5) 血液検査実施の有無 (20歳以上)
(検査項目は裏面に記載)
1 有

2 無

【問診】(20歳以上)

(6) 現在 a から d の薬の使用の有無
1 有

2 無

(a) 血圧を下げる薬

(b) 脈の乱れを治す薬

(c) インスリン注射または
血糖を下げる薬

(d) コレステロールを下げる薬

(7) 運動

1 健康上の理由で運動が出来ない

2 上記以外の理由で運動が出来ない

3 運動の習慣有り[※]

3に回答した方

(a) 1週間の運動日数 日

(b) 運動を行う日の平均運動時間 時間 分

(c) 運動の強さ

1 高強度(かなり息の乱れる運動)

2 中強度(少し息の乱れる運動)

3 低強度(あまり息の乱れない運動)

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

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

総務省承認No. 26222
承認期限 平成18年2月28日まで

平成17年国民健康・栄養調査

栄養摂取状況調査票

地区番号 -

市郡番号

世帯番号

都道府県 _____ 保健所 _____

調査員氏名 _____

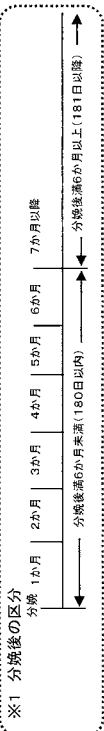
確認者氏名 _____

厚生労働省

「栄養摂取状況調査票の書き方」に沿って、記入して下さい。

I 世帯状況・II 食事状況

I 世帯状況			II 食事状況									
1. 世帯員番号	2. 氏名	3. 生年月日	4. 性別	5. 妊娠・授乳 ※1 分娩後の区分 参照	6. 仕事の種類	7. 身体活動レベル						
						仕事・家事		余暇・運動・移動		朝	昼	夕
						中強度	高強度	中強度	高強度			
01		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している		1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後	1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後			
02		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している		1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後	1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後			
03		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している		1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後	1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後			
04		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している		1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後	1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後			
05		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している		1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後	1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後			
06		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している		1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後	1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後			
07		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している		1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後	1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後			
08		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している		1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後	1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後			
09		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している		1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後	1 ほとんどしない 2 30分前後 3 1時間前後 4 2時間前後	1 ほとんどしない 2 15分前後 3 30分前後 4 1時間前後			



食生活・生活習慣についておたずねします

問1 あなたはふだん朝食を食べますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ほとんど毎日食べる → 問2へ
- 2 週2～3日食べない
- 3 週4～5日食べない
- 4 ほとんど食べない

(問1-2) いつ頃から朝食を食べないことがあるようになりましたか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | | |
|--------------|-----------|-----------|
| 1 小学生の頃から | 2 中学生の頃から | 3 高校生の頃から |
| 4 高校を卒業した頃から | 5 20～29歳 | 6 30～39歳 |
| 7 40～49歳 | 8 50～59歳 | 9 60～69歳 |
| 10 70歳以上 | | |

(問1-3) 朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1 時間がない | 2 食欲がわからない |
| 3 朝食を食べるより寝ていたい | 4 減量(いわゆるダイエット)のため |
| 5 朝食が用意されていない | 6 以前から食べる習慣がない |
| 7 食べたり準備することが面倒である | |

問2 あなた自身の健康を維持する上で、朝食をどれくらい食べれば良いと思いますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 毎日食べるのが良い
- 2 週1～2回ならば欠食してもよい
- 3 週3～4回ならば欠食してもよい
- 4 週に1, 2回食べればよい
- 5 朝食は食べなくてもよい

問3 あなたはふだん間食（夜食を含む）をすることがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

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

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

問4 あなたはふだん外食することがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※ 外食とは、飲食店で食事や家庭以外の場所で出前をとったり市販のお弁当を買って食べる場合とします。例えば、職場で市販のお弁当を買って食べた場合も外食とします。

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

問5 あなたはふだん欠食する（食事を抜く）ことがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

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

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

問6 あなたは飲食店、レストラン、食品売場および職場（学校）の給食施設・食堂等のような場所で食品や料理の栄養成分表示を見たことがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ある 2 ない 3 わからない



(問6-2) その場合、栄養成分を参考にしてメニューを選びますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 いつも参考にして選ぶ
- 2 時々参考にして選ぶ
- 3 ほとんど参考にしない

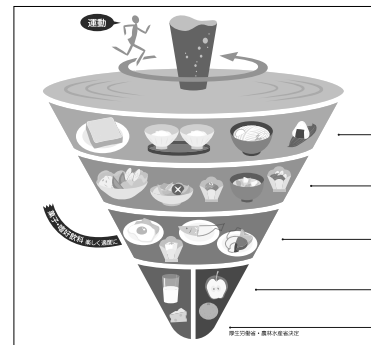
問7 あなたの身近な飲食店や食品売場、職場の給食施設・食堂などは、栄養バランスのとれたメニューを提供していると思いますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ほとんどが提供していると思う
- 2 半々くらいが提供していると思う
- 3 提供しているところは少ないと思う
- 4 わからない

問8 右に示したコマ型の「食事バランスガイド」を見たことがありますか。

1 ある 2 ない → 問9へ

↓



(問8-2) どこで又は何で見ましたか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1 スーパーマーケット | 2 コンビニエンスストア |
| 3 百貨店（デパート） | 4 その他の商店 |
| 5 ファミリーレストラン | 6 飲食店（ファミリーレストラン以外） |
| 7 社員食堂や学生食堂 | 8 職場や学校の講習会や広報 |
| 9 保健所や市町村の講習会や広報 | 10 シンポジウムなどのイベント |
| 11 新聞 | 12 雑誌・本 |
| 13 テレビ | 14 電車の中吊り広告、広報ポスター |
| 15 インターネット（ホームページ） | 16 その他 |

(問8-3) コマ型の「食事バランスガイド」を参考にしてメニューを考えたり、選んだりしますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

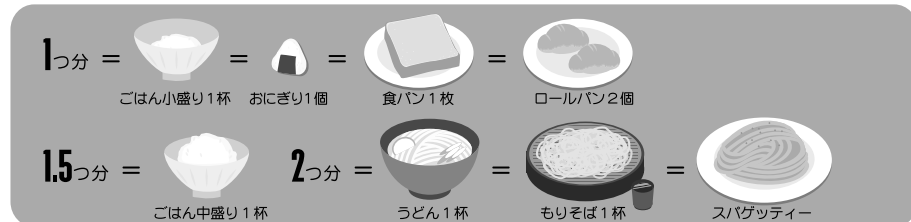
- 1 ほぼ毎食参考になっている
- 2 毎日1食は参考になっている
- 3 時々参考になっている
- 4 ほとんど参考にしない

問9 あなたにとって、主食（ごはん、パン、麺など）は1日に合計でどのくらい食べるのが適量だと思いますか。

下記の料理例を参考に、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1つ分	2つ分	3つ分	4つ分	5つ分	6つ分	7つ分	8つ分以上
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------

(主食料理例)

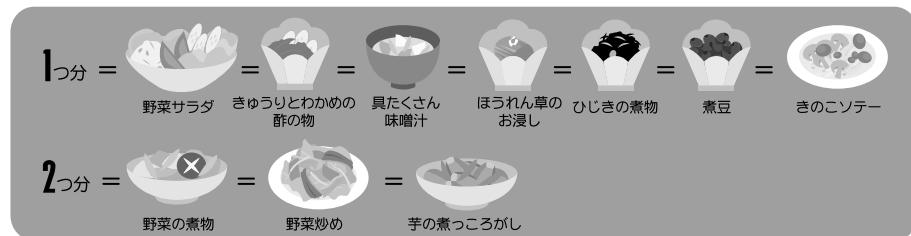


問10 あなたにとって、副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理のこと）は1日に合計でどのくらい食べるのが適量だと思いますか。

下記の料理例を参考に、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1つ分	2つ分	3つ分	4つ分	5つ分	6つ分	7つ分	8つ分以上
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------

(副菜料理例)

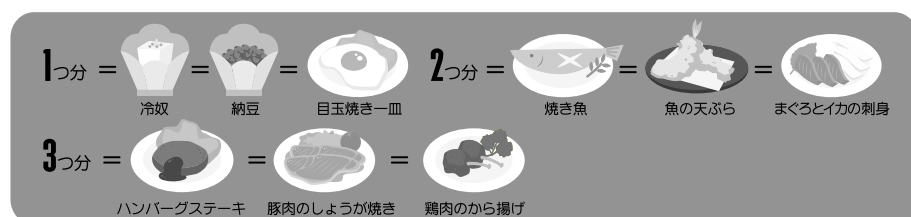


問11 あなたにとって、主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理のこと）は1日に合計でどのくらい食べるのが適量だと思いますか。

下記の料理例を参考に、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1つ分	2つ分	3つ分	4つ分	5つ分	6つ分	7つ分	8つ分以上
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------

(主菜料理例)



問12 あなたは、現在の食習慣について、改善したいと思っていますか。

- 1 はい 2 いいえ

問13 次の各々の質問について、改善したいと思いますか。

それぞれの項目について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1 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
ア. 主食・副菜・主菜を組み合わせる	1	2	3
イ. 主食を十分に食べる	1	2	3
ウ. 主菜を多すぎず少なすぎず食べる	1	2	3
エ. 副菜（野菜）を十分に食べる	1	2	3
オ. 牛乳・乳製品をとる	1	2	3
カ. 果物を食べる	1	2	3
キ. 朝食を食べる	1	2	3
ク. 油の多い料理を控える	1	2	3
ケ. 食塩の多い料理を控える	1	2	3
コ. 菓子や甘い飲み物をほどほどにする	1	2	3
サ. 食事時間を規則正しくする	1	2	3
シ. やせすぎや太りすぎでない体重を維持する	1	2	3
ス. テレビCMや、おまけに影響を受けて 特定の食品を食べ過ぎない	1	2	3
セ. 食品を選んだり、食事のバランスを 整えるのに困らない知識や技術を身につける	1	2	3

問14 あなたの食習慣を改善しようとする場合、どのようなことが必要と思いますか。

それぞれの項目について、「必要と思う」「必要と思わない」のいずれかの番号を選んで○印をつけて下さい。

	1 必要と思う	2 必要と思わない
ア. 保健所、保健センター等、行政からの情報提供	1	2
イ. 職場での情報提供	1	2
ウ. スーパーマーケット、 コンビニエンスストア等での情報提供	1	2
エ. 食品メーカーからの情報提供	1	2
オ. 飲食店での情報提供	1	2
カ. 市販食品や外食メニューの栄養成分表示	1	2
キ. 身近な場所での栄養士など専門家によるアドバイス	1	2
ク. 学校での教育	1	2
ケ. 時間的なゆとり	1	2

問15 ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 充分とれている | 2 まあまあとれている |
| 3 あまりとれていない | 4 まったくとれていない |

問16 ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

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

問17 あなたは「健康日本21（21世紀における国民健康づくり運動）」を知っていましたか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 内容を知っている
- 2 聞いたことはあるが内容は知らない
- 3 聞いたことがない
- 4 今回の調査で初めて知った

問18 あなたは、生活習慣病とは何か知っていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 内容を知っている
- 2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
- 3 知らない

問19 あなたは、次の器具（歯間部清掃用器具など）を使用していますか。

あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

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

問20 自分の歯は何本ありますか。

※ 親しらず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は含みます。

自分の歯は

--	--

 本ある

(問22で1, 2, 3, 4, 5と答えた方にお聞きします。)

(問22-2) お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。

清酒に換算し、あてはまる番号を1つ選び○印をつけて下さい。

- | | | | |
|---|-----------------|---|-----------------|
| 1 | 1合(180ml)未満 | 2 | 1合以上2合(360ml)未満 |
| 3 | 2合以上3合(540ml)未満 | 4 | 3合以上4合(720ml)未満 |
| 5 | 4合以上5合(900ml)未満 | 6 | 5合(900ml)以上 |

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

(問22-3) お酒についてのあなたのお気持ちは、以下のどれにあてはまりますか。

最も近いものを1つ選び○印をつけて下さい。

- 1 お酒(アルコール)をやめようとは思わない
- 2 お酒(アルコール)の量を減らそうと思っている
- 3 お酒(アルコール)をやめたいと思っているが、なかなかやめられない
- 4 現在のお酒(アルコール)の量が適当なので、このままで良いと思っている

(問22-4) この1年間に、1日に清酒に換算して3合以上飲んだ頻度はどれくらいですか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | | | | | |
|---|---------|---|--------|---|--------|
| 1 | ない | 2 | 年に1~2回 | 3 | 年に3~5回 |
| 4 | 年に6~11回 | 5 | 月に1~3回 | 6 | 週に1回 |
| 7 | 週に2回以上 | | | | |

問23 あなたが初めて飲酒したのは何歳頃ですか。※少量の試し飲みは除きます。

--	--

 歳頃

(問23-2) 初めて飲酒をしたきっかけは、以下のどれにあてはまりますか。

あてはまる番号を1つ選び○印をつけて下さい。

- 1 親、親類等から勧められたから
- 2 友人に勧められたから
- 3 先輩、上司等の目上の人に勧められたから
- 4 特に勧められはしなかったが、飲酒したくなったから
- 5 その他

問24 今までに、医療機関(病院・診療所)または健康診査・人間ドック等で医師や保健師などから飲酒量を減らすまたは禁酒するように言われたことがありますか。

- | | | | | | |
|---|----|---|----|--------|------|
| 1 | ある | 2 | ない | —————→ | 問25へ |
| | ↓ | | | | |

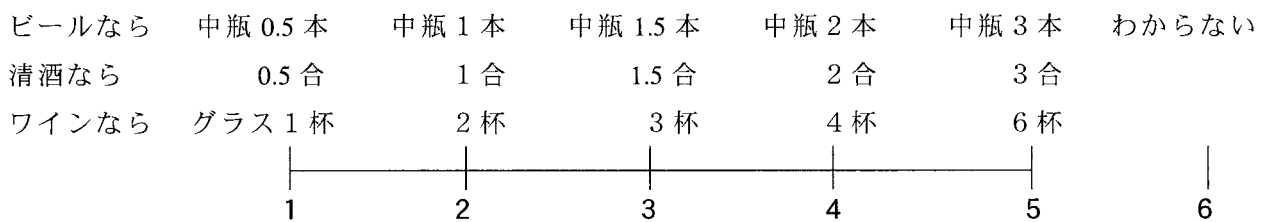
(問24-2) 飲酒量を減らすまたは禁酒するように言われて飲酒量を減らしましたか。
 あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 飲酒をやめた
- 2 飲酒量を減らした
- 3 初め飲酒量減らしたが、また元の量に戻ってしまった
- 4 飲酒量を減らそうと試みたが、減らせなかった
- 5 飲酒量は減らさなかった

問25 現在、ビールコップ1杯程度の少量飲酒で、すぐに顔が赤くなる体質がありますか。
 あてはまる番号を1つ選び○印をつけて下さい。

- 1 はい
- 2 いいえ
- 3 わからない

問26 一般的に「節度のある適度な飲酒」とは1日にどれくらいだと思いますか。
 あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。



問27 次のような人や場面における飲酒について、あなたはどのように思いますか。
 それぞれの項目について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1 全く飲酒すべきではない	2 少しなら飲酒しても良い	3 普通に飲酒して構わない	4 わからない
ア. 未成年者	1	2	3	4
イ. 妊婦	1	2	3	4
ウ. 授乳中の女性	1	2	3	4
エ. 薬を内服している人	1	2	3	4
オ. 風呂に入る前	1	2	3	4
カ. 運動する前 または運動中	1	2	3	4
キ. 車を運転する前 または運転中	1	2	3	4
ク. 仕事の前 または仕事時	1	2	3	4

たばこについておたずねします

問28 あなたは、これまでにたばこを吸ったことがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている（吸っていた）
- 2 吸ったことはあるが合計100本未満で6ヶ月未満である
- 3 まったく吸ったことがない → 問31へ

問29 現在（この1ヶ月間）、あなたはたばこを吸っていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

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

問30は、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）」と答えた方がお答え下さい。

問28で「2 吸ったことはあるが合計100本未満で6ヶ月未満である」と答えた方は問31へお進み下さい。

問30 あなたは、通常、1日に何本たばこを吸いますか（吸っていましたか）。

（「ときどき吸う方」は吸うときの1日の本数をお答え下さい。）

			本
--	--	--	---

問31 これまでに医師から糖尿病といわれたことがありますか。

（「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などのように言われた方も含みます。）

- 1 あり 2 なし



（問31-2） 糖尿病の治療を受けたことはありますか。

- 1 現在受けている
- 2 以前に受けたことがあるが、現在は受けていない
- 3 ほとんど治療を受けたことがない

ご協力ありがとうございました。

総務省承認 No. 26224
承認期限 平成18年2月28日まで

平成17年国民健康・栄養調査

生活習慣調査票 (3～14歳用)

この調査は、**満3歳以上14歳以下**のお子さんの状況について、
保護者の方（又はこれに代わる方）が記入して下さい。
なお、調査票はお子さん1人について1部使用して下さい。

地区番号 -

市郡番号

世帯番号

世帯員番号 (お子さんの世帯員番号を記入して下さい。)

性別 1 男 2 女

年齢

都道府県 _____ 保健所 _____

厚生労働省

問 1 お子さんの通園，通学等の状況についておたずねします。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 通園，通学はしていない | 2 保育所に通っている |
| 3 幼稚園に通っている | 4 小学校1～3年生である |
| 5 小学校4～6年生である | 6 中学生である |

問 2 お子さんのふだんの健康状態についておたずねします。

あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|--------------------|----------------|
| 1 カゼをひきやすい | 2 顔色が悪い |
| 3 疲れやすい | 4 太りやすい |
| 5 やせすぎている | 6 たびたび歯痛をうったえる |
| 7 たびたび下痢や腹痛をうったえる | 8 たびたび頭痛をうったえる |
| 9 現在病気で入院又は通院をしている | 10 健康である |

問 3 お子さんのふだんの運動の状況についておたずねします。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | | |
|----------|---------|------------|
| 1 よく運動する | 2 普通である | 3 あまり運動しない |
|----------|---------|------------|

問 4 お子さんの学校のスポーツクラブ，地域のスポーツクラブ，民間のスポーツクラブ等でのスポーツ活動の状況についておたずねします。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 週3回以上活動している
- 2 週2回以上活動している
- 3 週1回以上活動している
- 4 スポーツを行っていない

問 5 お子さんは，ふだん何時頃起床しますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|------------|------------|
| 1 6時以前 | 2 6時から7時の間 |
| 3 7時から8時の間 | 4 8時以降 |

問6 お子さんのふだんの朝食の状況についておたずねします。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

朝食は毎回食べますか。

- 1 毎日食べる
- 2 週1～2回欠食する
- 3 週3～4回欠食する
- 4 週1～2回しか食べない
- 5 朝食はとらない

[問6で5に○印をつけた方のみ、問6-2にお答え下さい。]

(問6-2) お子さんが朝食をとらない最も大きな理由は何ですか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 食べる時間がない
- 2 食欲がわからない
- 3 朝食を食べるより寝ていたい
- 4 減量（いわゆるダイエット）のため
- 5 朝食を用意していない
- 6 以前から食べる習慣がない
- 7 食べるのが面倒である

[問6で1, 2, 3, 4に○印をつけた方のみ、問6-3, 問6-4にお答え下さい。]

(問6-3) 朝食の食欲はいかがですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 よく食べる
- 2 普通である
- 3 あまり食べない
- 4 ほとんど食べない

(問6-4) 朝食はだれと食べますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 家族と食べる
- 2 兄弟（姉妹）だけで食べる
- 3 子ども1人で食べる

問7 お子さんの健康のために、朝食はどれくらい食べるのが良いと思いますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 毎日食べるのが良い
- 2 週1～2回ならば欠食してもよい
- 3 週3～4回ならば欠食してもよい
- 4 週に1, 2回食べればよい
- 5 朝食は食べなくてもよい

問8 お子さんのふだんの夕食の状況についておたずねします。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

夕食の時間は何時頃ですか（主たる時間を選んで下さい）。

- | | | | |
|---|------------|---|------------|
| 1 | 18時以前 | 2 | 18時から19時の間 |
| 3 | 19時から20時の間 | 4 | 20時から21時の間 |
| 5 | 21時以降 | | |

問9 夕食の食欲はいかがですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | | | |
|---|---------|---|----------|
| 1 | よく食べる | 2 | 普通である |
| 3 | あまり食べない | 4 | ほとんど食べない |

問10 夕食はだれと食べますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 家族と食べる
- 2 兄弟（姉妹）だけで食べる
- 3 子ども1人で食べる

問11 お子さんの夜食についておたずねします。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

ふだんの夜食の状況はどうか。 ※夜食とは夕食以降で就寝前に行う飲食のことです。

- | | | | |
|--|---|---------------|--------|
| | 1 | 毎日夜食をとる | |
| | 2 | 1週間に5～6回夜食をとる | |
| | 3 | 1週間に3～4回夜食をとる | |
| | 4 | 1週間に1～2回夜食をとる | |
| | 5 | まったく夜食をとらない | → 問12へ |

（問11-2） 夜食をとる時間は何時頃ですか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | | | |
|---|------------|---|------------|
| 1 | 21時以前 | 2 | 21時から22時の間 |
| 3 | 22時から23時の間 | 4 | 23時から24時の間 |
| 5 | 24時以降 | | |

問12 お子さんは、ふだん何時頃就寝しますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | | | |
|---|------------|---|------------|
| 1 | 21時以前 | 2 | 21時から22時の間 |
| 3 | 22時から23時の間 | 4 | 23時から24時の間 |
| 5 | 24時以降 | | |

問13 夕食（夜食をとる場合は夜食）を終えてから寝るまでの時間はどのくらいありますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 30分未満 | 2 30分以上1時間未満 |
| 3 1時間以上2時間未満 | 4 2時間以上3時間未満 |
| 5 3時間以上 | |

問14 お子さんの現在の食習慣について、改善したいと思っておりますか。

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問15 次の各々の質問について、改善したいと思いますか。

それぞれの項目について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1 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
ア. 主食・副菜・主菜を組み合わせて食べる	1	2	3
イ. 主食を十分に食べる	1	2	3
ウ. 主菜を多すぎず少なすぎず食べる	1	2	3
エ. 副菜（野菜）を十分に食べる	1	2	3
オ. 牛乳・乳製品をとる	1	2	3
カ. 果物を食べる	1	2	3
キ. 朝食を食べる	1	2	3
ク. 油の多い料理を控える	1	2	3
ケ. 食塩の多い料理を控える	1	2	3
コ. 菓子や甘い飲み物をほどほどにする	1	2	3
サ. 食事時間を規則正しくする	1	2	3
シ. やせすぎや太りすぎでない体重を維持する	1	2	3
ス. テレビCMや、おまけに影響を受けて 特定の食品を食べ過ぎない	1	2	3
セ. 食品を選んだり、食事のバランスを 整えるのに困らない知識や技術を身につける	1	2	3

ご協力ありがとうございました。