

整理番号	
------	--

健康と生活習慣に関する調査

- はじめに、あなたの性、年齢、仕事、家族状況、既往歴などについておたずねします。
ご記入または、あてはまるものの番号に○をつけてください。

性別	1 男 2 女	身長	約 cm	体重	約 kg
年齢	1 20歳代 2 30歳代 3 40歳代 4 50歳代 5 60歳代 6 70歳代 7 80歳代以上				
仕事	1 勤めている（自営業も含む） 2 勤めていない ↓ 1日の勤務時間 1 3時間未満 2 3時間以上～6時間未満 3 6時間以上				
家族	1 一人暮らし 2 夫婦二人暮らし 3 その他(あなたを含めた家族は____人)				
これまでにかかったことのある病気（かかったことがあるものにすべて○をつけてください）					
1 脳卒中 2 高血圧 3 心臓病 4 糖尿病 5 腎臓病 6 肝臓病 7 がん 8 貧血 9 胃腸病 10 高コレステロール血症 11 甲状腺疾患 12 肺結核 13 その他（ ）					

- ではこれから、あなたの生活習慣などについて、いろいろとおたずねします。
- 質問をお読みになり、ご記入または、あてはまるものの番号に○をつけてください。
- ⇒印がある場合は、⇒印にそって質問にお答えください。

健康教室に参加された皆様へ

健康教室へのご参加、ありがとうございました。

来年度の参考にさせて頂くために、アンケート調査を行いますので、ご協力お願い致します。

あてはまるものすべての番号に○をつけてください。

【問1】 あなたが参加した教室は

- 1 水中ウォーキング教室 2 ストレッチ・ダンベル教室
3 市町の健康教室

【問2】 血圧について

(1) 自動血圧計を使えば、自分で血圧をはかることが

- 1 できる 2 できない

(2) あなたのふだんの血圧は

- 1 最高血圧 _____ 2 最低血圧 _____

(3) 血圧をはかる回数は（一番近いものに1つ○をつけてください）

- 1 全くはからない 2 1週間に1回 3 2～3日に1回 4 毎日

(4) 知っていますか

① ちょうどよい血圧とは（1つ○をつけてください）

- 1 最高120 / 最低80 2 最高140 / 最低90 3 最高160 / 最低100

② 塩分の多い物を食べると血圧は

- 1 あがる 2 下がる

③ 怒ると血圧は

- 1 あがる 2 下がる

④ 気持ちが落ち着くと血圧は

- 1 あがる 2 下がる

⑤ 家族に血圧の高い人がいると、あなたの血圧も高くなることが

- 1 ある 2 ない

【問3】 心拍数（脈拍数）について

(1) 自分で心拍数をはかることが

- 1 できる 2 できない

(2) あなたのふだんの心拍数（回／分）は（一番近いものに1つ○をつけてください）

- 1 60未満 2 60以上～80未満 3 80以上～90未満 4 90以上

(3) 運動の前や、運動中に心拍数をはかっていますか

- 1 はかる 2 はからない

(4) 無理のかからない運動中の心拍数（回／分）とは（1つ○をつけてください）

- 1 100未満 2 100～120 3 140以上

【問4】 ストレッチ体操について

(1) ストレッチ体操を自分で

- 1 できる 2 できない

(2) ストレッチ体操を、行っていますか

- 1 毎日 2 ときどき 3 全くしない

【問5】 筋力トレーニングについて

(1) 脚^{あし}や腹筋^{ふっきん}のきたえ方は

- 1 わかる 2 わからない (忘れた)

(2) スクワット (脚の筋力) やシットアップ (腹筋) は、どれくらい行っていますか

- 1 毎日 2 週3～4回 3 週2～1回 4 全くしない

【問6】 健康教室について (参加した教室のみ○をつけてください)

(1) 教え方は

★水中ウォーキング教室

- 1 わかりにくい 2 まあまあよかった 3 よかった

★ストレッチ・ダンベル教室

- 1 わかりにくい 2 まあまあよかった 3 よかった

★市町の健康教室

- 1 わかりにくい 2 まあまあよかった 3 よかった

(2) 教室は

★水中ウォーキング教室

- 1 楽しくなかった 2 まあまあ楽しかった 3 楽しかった

★ストレッチ・ダンベル教室

- 1 楽しくなかった 2 まあまあ楽しかった 3 楽しかった

★市町の健康教室

- 1 楽しくなかった 2 まあまあ楽しかった 3 楽しかった

(3) また教室に参加したいと思いますか

★水中ウォーキング教室

- 1 参加したくない 2 どちらともいえない 3 参加したい

★ストレッチ・ダンベル教室

- 1 参加したくない 2 どちらともいえない 3 参加したい

★市町の健康教室

- 1 参加したくない 2 どちらともいえない 3 参加したい

※各健康教室でのご意見ご感想等がございましたら自由にご記入ください。

健康教室へ参加された後に、あなたの生活はかわりましたか？

次の表の左欄に掲げた(1)から(22)の項目それぞれについて、回答欄の1～3のうち、一番近いものに○をつけてください。

項 目	回 答 欄		
	1	2	3
(1) 食事の量	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(2) 食品の組み合わせを考える回数	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(3) 食事をぬく回数	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(4) ごはん、パン、めんを食べる回数	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(5) 果物を食べる回数	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(6) 肉、魚、卵、大豆製品を食べる回数	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(7) インスタント食品や調理済みの食品を食べる回数	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(8) 淡色野菜(だいこん、はくさいなど)を食べる回数	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(9) 緑黄色野菜(ほうれんそう、にんじんなど)を食べる回数	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(10) 牛乳をのむ回数	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(11) 大豆油など植物油を使った料理を食べる回数	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(12) 海草類を食べる回数	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(13) 骨ごと食べられる小魚を食べる回数	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(14) 菓子類を食べる回数	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(15) 1日に歩く時間(散歩など)	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(16) スポーツや運動をする回数	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(17) 体を動かすこと	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(18) よく眠れるように	1 かわらない	2 どちらともいえない	3 なった
(19) 休養をとるように	1 かわらない	2 どちらともいえない	3 なった
(20) 疲れても回復が早く	1 かわらない	2 どちらともいえない	3 なった
(21) 生活のリズムが規則正しく	1 かわらない	2 どちらともいえない	3 なった
(22) 気分転換がうまくできるように	1 かわらない	2 どちらともいえない	3 なった

※上記の項目以外でかわったと思われることをご自由にご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

参考資料

1. 食事記録用テキスト 1部
2. ストレッチトレーニング ポスター 1枚
3. ダンベルトレーニング ポスター 1枚
4. 日常生活活動の分析シート 1枚
5. ダンベル・ストレッチトレーニングシート 1枚
6. 食事の分析と記録用の基本シート 1枚
7. 食事のエネルギー分析用シート 1枚
8. 食事の塩分分析用シート 1枚
9. 食事の食物繊維とカルシウム分析用シート 1枚
10. 食事のコレステロール分析用シート 1枚
11. 生活習慣日記 1枚
12. 食事自己分析用シート 1枚
13. ダンベル・ストレッチトレーニング自己チェックシート 1枚
14. 珠洲健康談話 1部
15. 健康運動テキスト 1部
16. 生活習慣日記 1部
15. 健康と生活習慣に関する調査 1部
16. 日本公衆衛生雑誌 第46巻 197p 1999年 移動システムによる健康運動指導 1枚
17. 北陸公衆衛生学会誌 第26巻 22p 1999年 移動システムによる健康運動指導 1枚

生活習慣を自己分析するための

食事記録用テキスト

平成8・9年度厚生科学研究費補助金

(保健医療福祉地域総合調査研究事業)により作成

(主任研究者：石川県能登中部保健所羽咋センター 柴田 裕行)

目 次

1.	食事記録の基本	1
2.	適正エネルギーを守るための献立作成練習	2～4
3.	料理のエネルギー計算	5～24
資料1	食品100g当たりのエネルギー	25～29
資料2	食材の目安量のエネルギー	30～36
資料3	〔主食〕のエネルギー	37
	〔いため物〕のエネルギー	38
	〔あげ物〕のエネルギー	39
	〔焼き物〕のエネルギー	40
	〔煮物〕のエネルギー	41～42
	〔その他〕のエネルギー	43
資料4	食物繊維を多く含む食品	44
	食塩を多く含む食品	44
	カルシウムを多く含む食品	45
	食品常用量のC I J	45

1. 食事記録の基本

食生活に問題があるかどうかは、1～2週間の食事（何をどのくらい食べたか）を調べると簡単にわかります。

ところで、今日の朝、昼、夕食の献立を思い出せますか？どのくらい食べたか覚えていますか？よほど注意していないと忘れてしまいます。そこで、食べた物をこまめに書き留め、食事記録を作ることが必要となります。この食事記録から、バランスの良い食事をとるにはどうすれば良いかを知ることができます。

食べた物を忘れずに記録するのは、実際にやってみると、大変めんどうなことです。そこで、できるだけ簡単に記録するために、料理を主食、主菜（主に肉、魚、卵、豆腐などを使ったおかず）、副菜（主に野菜中心のおかず）、汁物（味噌汁やスープ）、そして間食（おやつ）の5種類に大きく分け、更に調理法から以下のように細分しました。

これらの分類にそって食事を記録して下さい。

主 食	ごはん	ごはん、まぜごはん、赤飯、おかゆ、どんぶり物、もちなど
	めん	そば、うどん、ラーメン、焼きそばなど
	パン	食パン、菓子パン、ピザなど
	いも	焼きいも、ふかしいもなど
主 菜	なま物	さしみ、牛肉のたたきなど
	いため物	レバにらいためなど
	あげ物	天ぷら、フライ、唐あげなど
	焼き物	焼き肉、焼魚、ステーキ、ハンバーグなど
	むし物	シューマイ、茶わんむしなど
	煮物	大根といかの煮物、おでん、煮魚など
副 菜	なま物	冷やっこ、納豆、野菜サラダなど
	いため物	ごぼうのきんぴら、野菜いためなど
	煮物	かぼちゃの煮物、いも煮など
	ひたし	ほうれんそうのひたしなど
	あえ物	大根、春菊、ほうれんそうのごまあえなど
	酢の物	かぶの酢の物など
	つけ物	たくあん、野沢菜など
汁物	味噌汁、スープなど	
間 食	乳製品	牛乳、チーズ、ヨーグルトなど
	果物	りんご、みかん、かき、すいか、うりなど
	菓子	ケーキ、カステラなど洋菓子：おかき、羊かんなど和菓子
	ジュース	コーラ、野菜ジュースなど
	アルコール	日本酒、ビール、ウイスキーなど

2. 適正エネルギーを守るための献立作成練習

食事記録から、油を使った料理（あげ物、いため物など）が多い、野菜（特に緑黄色野菜）が少ない、あるいは、お菓子の食べ過ぎなど自分の食生活の癖がわかります。

それらの悪い癖を治すだけでなく、腹八分目の習慣を身につけることが、健康を保つには必要です。腹八分目とは、標準体重を維持するための適正エネルギーをとることです。1日の歩行が8000歩以下なら、標準体重（kg）を10倍した数値が、1回の食事の適正エネルギーです。（標準体重（kg）×10、例えば、標準体重60kgでは、600kcal）[カロリー辞典]（おかず・素材編と市販食品&外食編の2冊があります。主食、主菜、副菜など2000点以上の料理について、内容を写真で示し、エネルギー量、塩分量を記載してあります）を使い、適正エネルギーを守るための献立作成の練習をしましょう。

[カロリー辞典]を使って、6種類の献立（女性スタッフの昼食を参考）を作ってみました。彼女の標準体重（表1参照）は50kg（実際は55kg）です。適正エネルギーは500kcal（50kg×10）です。そのエネルギーを守った献立はNo.4だけでした。

どうです。彼女が食べ過ぎていることがわかるでしょう。実際、彼女は太めです。このように昼食に限らず、朝、夕の献立も作る練習をしましょう。適正エネルギーを守るためには、どんな料理の組み合わせが良いのか自然とわかるようになります。

標準体重

表1

身長 (cm)	150	152	154	156	158	160	162	164	166	168	170	172	174	176	178	180
標準体重 (kg)	49	50	52	53	55	56	57	59	60	62	63	65	66	68	69	71

適正エネルギー (kcal) = 標準体重 (kg) × 10

カロリー辞典①＝おかず・素材編

カロリー辞典②＝市販食品&外食編

No. 1

	料理名	エネルギー (kcal)	備考
主食	ごはん 茶わん1杯 135g	200	テキスト P30
主菜	薄切り肉のカレー炒め	166	カロリー辞典① P12
副菜	かぼちゃの含め煮	89	カロリー辞典① P50
汁物	豆腐とわかめのみそ汁	58	カロリー辞典① P75
間食	牛乳1パック 200ml	131	カロリー辞典② P10
合計		644	

No. 2

	料理名	エネルギー (kcal)	備考
主食	スパゲティ (カルボナーラ)	818	カロリー辞典① P80
主菜	—	—	
副菜	レタスサラダ	76	カロリー辞典① P60
汁物	—	—	
間食	コーヒー (砂糖6g)	23	カロリー辞典② P10
合計		917	

No. 3

	料理名	エネルギー(kcal)	備考
主食	ビーフカレー	532	カロリー辞典① P64
主菜	—	—	
副菜	グリーンサラダ	87	カロリー辞典① P60
汁物	—	—	
間食	オレンジ(パレンシア)1個	48	カロリー辞典① P86
合計		667	

No. 4

	料理名	エネルギー(kcal)	備考
主食	卵がゆ(おかゆ250g)	264	カロリー辞典① P68
主菜	煮つけ(1尾200g)	189	カロリー辞典① P30
副菜	べつたら(25g)	22	カロリー辞典① P63
汁物	—	—	
間食	いちご(生)中3個	21	カロリー辞典① P86
合計		496	

No. 5

	料理名	エネルギー(kcal)	備考
主食	モスバーガー(フレッシュバーガー)1個	340	カロリー辞典② P93
主菜	—	—	
副菜	モスバーガー(グリーンサラダ,和風)	75	カロリー辞典② P93
汁物	—	—	
間食	モスバーガー(アップルパイ)1個	195	カロリー辞典② P93
合計		610	

No. 6

	料理名	エネルギー(kcal)	備考
主食	しょう油ラーメン	433	カロリー辞典① P78
主菜	焼きギョーザ(5個100g)	207	カロリー辞典① P25
副菜	—	—	
汁物	—	—	
間食	桜もち 1個	143	カロリー辞典① P82
合計		783	

彼女の朝食 (No. 7, 8) と夕食 (No. 9, 10) の献立を作ってみました。どちらの朝食も500kcal以下ですね。ところが、夕食は500kcalをこえています。ビールやアイスクリームを控えれば、No. 9は573kcal (724-151), No. 10は538kcal (682-144) となります。これならば大丈夫です。

どうですか? 太らないためには、このようにエネルギーを考えて食事をとることが大切だと気がつきましたか? 彼女が太る理由もわかりましたね。

No. 7

	料理名	エネルギー(kcal)	備考
主食	ごはん 茶わん1杯 135g	200	テキスト P30
主菜	干もの	95	カロリー辞典① P28
副菜	ブロッコリーのサラダ	83	カロリー辞典① P60
汁物	かきたま汁	44	カロリー辞典① P74
間食	—	—	
合計		422	

No. 8

	料理名	エネルギー(kcal)	備考
主食	バタートースト	256	カロリー辞典① P81
主菜	スクランブルエッグ (卵1個)	104	カロリー辞典① P45
副菜	—	—	
汁物	—	—	
間食	コーヒー牛乳 200ml	108	カロリー辞典① P43
合計		468	

No. 9

	料理名	エネルギー(kcal)	備考
主食	ごはん 茶わん1杯 135g	200	テキスト P30
主菜	おでん	320	カロリー辞典① P67
副菜	ごまあえ	53	カロリー辞典① P51
汁物	—	—	
間食	キリンビール (一番搾り) 1本	151	カロリー辞典② P15
合計		724	

No. 10

	料理名	エネルギー(kcal)	備考
主食	かにチャーハン	467	カロリー辞典① P72
主菜	—	—	
副菜	アスパラのサラダ	63	カロリー辞典① P60
汁物	わかめスープ	8	カロリー辞典① P73
間食	アイスクリーム	144	カロリー辞典① P82
合計		682	

3. 料理のエネルギー計算

大切なことは、食生活の問題をみつけることではありません。問題を解決することです。問題で一番多いのは、エネルギーのとり過ぎです。「ごはんを減らし、おかずも食べないようにしているのに、どうして太るのか？」という質問をよく受けます。そこで、食事記録を作ってもらいました。その結果、ごはん代わりに、間食のショートケーキ、クッキー、ジュースを食べていたのです。「ごはん1杯より、ショートケーキ1個の方が量（かさ）が少ないから」との返事。量が少なければエネルギーも少ないと勘違いしていたのです。ケーキ1個がごはん1杯よりエネルギーが高いことは、理解できますね。（P12参照）このように、とり過ぎを防ぐには食べ物のエネルギーを理解していることが必要なのです。食事体重1kg減らすには、7000kcalのエネルギーを減らすことが必要です。30日で1kg減らすには、1日約230kcalの食べ物を減らせば良いことになります。例えば、お菓子なら、ショートケーキ1個（約300kcal）を食べなければ良いのです。つまり、1ヶ月間だけ甘い誘惑に抵抗すれば1kg体重が減るわけです。

食事記録と献立作成練習に慣れてきたら、[カロリー辞典]と[エネルギー早わかり]（日ごろよく食べる食品約800点について、内容を写真で示し、エネルギー量、塩分量などを記載してあります）を使って実際に食べた料理のエネルギーを計算しましょう。食べた物によく似た料理を選び、エネルギー欄に記録しましょう。（[カロリー辞典] [エネルギー早わかり]を食事ごとに見るように心がけて下さい）

料理の種類によってはエネルギーが高い物（豚肉料理、あげ物、お菓子など）、少ない物（あえ物、酢の物など）などを知ることが大切です。

正確な数値は、必要ありません。この料理は、たぶんこのくらいのエネルギーだと推定することです。なぜ、正しい食生活を守る（野菜を多くとり、油を使った食事を控える）が、肥満防止に役立つかわかるでしょう。

食材のエネルギー計算

次に、[カロリー辞典]にたよらず、料理に使った食材のエネルギーを計算することを学びましょう。

食材100gのエネルギーをごはんと比較した図をご覧ください。（次頁）

一般にパン、めん、肉、魚、大豆製品、種子、油脂などは、ごはんと比べるとエネルギーは高く（油脂や調味料は6倍）逆に野菜、果物は低い（野菜は5分の1、果物は3分1）海草やキノコ類のエネルギーはほとんどありません。

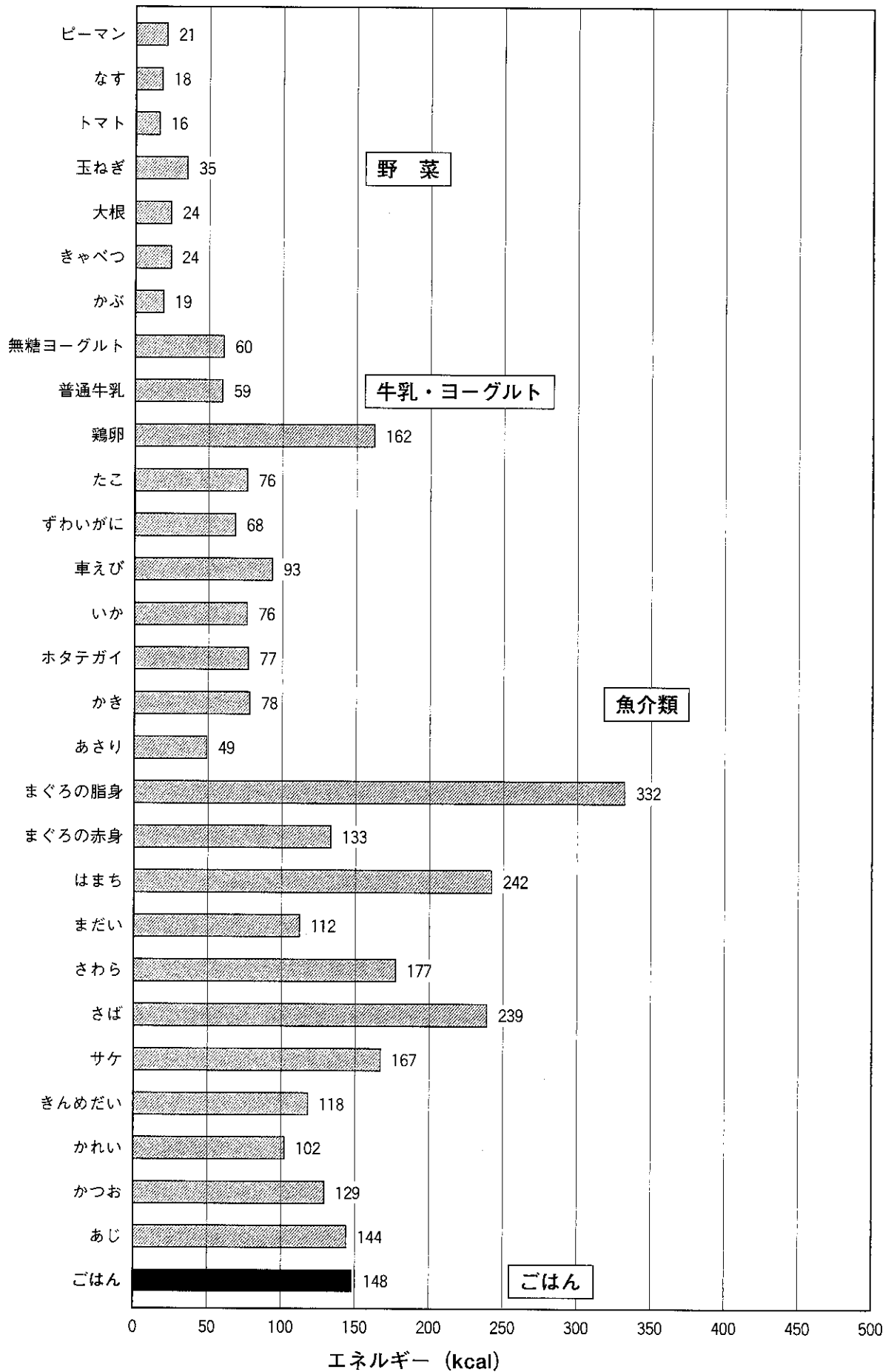
料理のエネルギーは、ごはん、めん、パン、肉、魚、大豆製品、調味料などの食材の量から計算します。野菜、海草、キノコ類は計算しません。

食材のエネルギーは、食材の重量をはかり、次の式より計算します。

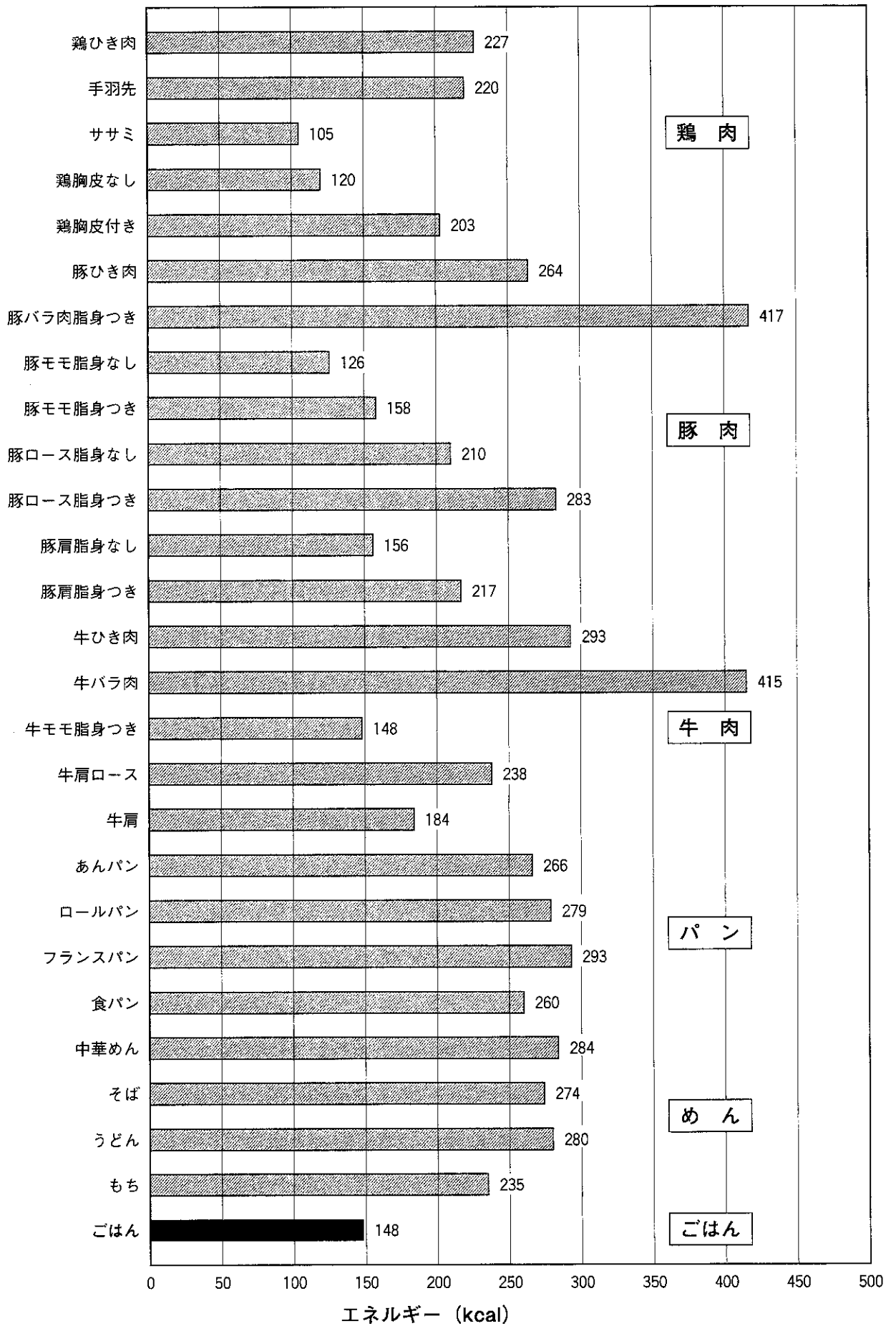
料理のエネルギー = 主な食材（ごはん、めん、パン、肉、魚、大豆製品、調味料など）のエネルギーの合計

食材のエネルギー = $\frac{100\text{g 当たりの食材のエネルギー}}{100} \times \text{食材の重量 (g)}$

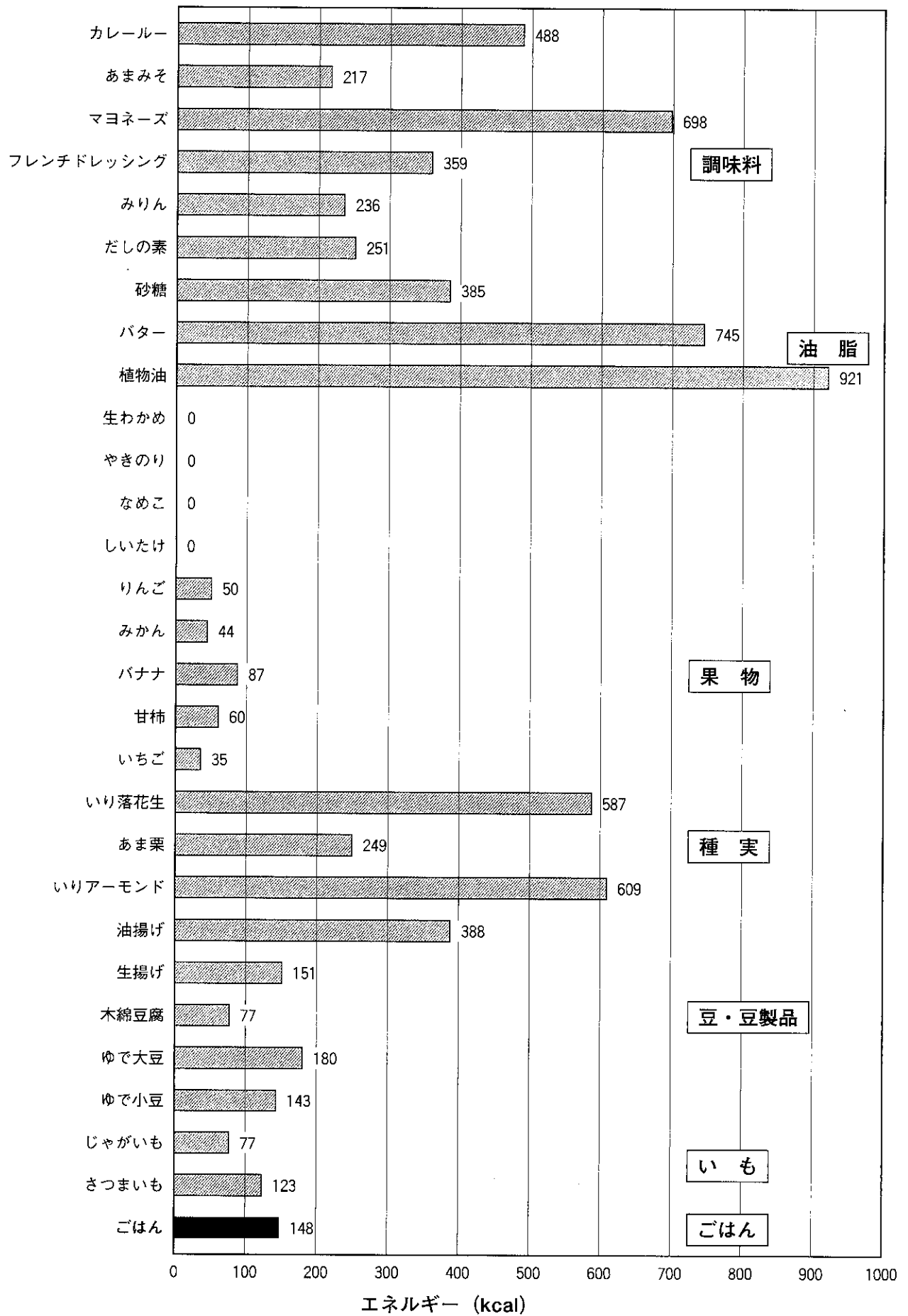
ごはんと比べた食材100gのエネルギー



ごはんと比べた食材100gのエネルギー



ごはんと比べた食材100gのエネルギー



それでは、具体的に説明しましょう。

[主食のエネルギー]

主食には、ごはん、めん、パン、いもなどがあります。それら100g当たりのエネルギーを比べると、もちやパンが高いことがわかります (表2参照)。

表2

[100g当たりのエネルギー]

ご は ん		め ん				パ ン		
ごはん	もち	うどん (ゆで)	そば (ゆで)	中華めん (ゆで)	スパゲティ (ゆで)	食パン	ロールパン	あんパン
148	235	101	132	150	149	260	279	266

単位=キロカロリー (kcal)

さつまいも (生) 123kcal、じゃがいも (生) 77kcalです。

「ごはん」の場合

一度に食べるごはんの量は、茶わん1杯はおよそ135g、チャーハンやカレーライスなどは1皿250g、どんぶり1杯は300gです。

ごはんのエネルギーは、

$$\frac{100\text{g 当たりの食材のエネルギー}}{100} \times \text{食材の重量 (g)}$$

の計算式により (100g 当たりのごはんのエネルギーは148kcal)

$$\text{茶わん 1 杯 (135g)} \quad \frac{148\text{kcal}}{100} \times 135\text{g} = 200\text{kcal}$$

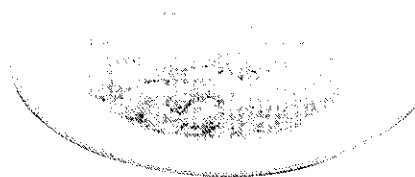
$$\text{チャーハン等 1 皿 (250g)} \quad \frac{148\text{kcal}}{100} \times 250\text{g} = 370\text{kcal}$$

$$\text{どんぶり 1 杯 (300g)} \quad \frac{148\text{kcal}}{100} \times 300\text{g} = 444\text{kcal}$$

となります。



茶わん 1 杯 135g
200kcal



1 皿 250g
370kcal



どんぶり 1 杯 300g
444kcal

一度に食べるごはんの量には個人差がありますが、同じ人なら1回で食べる量は、ほとんど同じです。ですから、一度は自分の食べているごはんの重さをはかって下さい。

さて、料理によく使われるごはんの量がどのくらいかを表示しました。

料理の名前	ごはんの量 (g)	エネルギー (kcal)
茶わんに軽く 1杯	110	160
外食のごはん 1杯	200	296
どんぶり飯 1杯	300	444
カレーライス, チャーハン 1皿	250	370
おにぎり (小) 1個	70	104
おにぎり (大) 1個	100	148
にぎり寿司 1個	25	37
いなり寿司 1個	35	52
巻き寿司 1本	300	444
弁当のごはん 1人前	250	370
にぎり寿司 1人前	215	349
ちらし寿司 1人前	270	439

「めん」の場合

うどん250g, そば250g, 中華めん220g, スパゲティ250gがそれぞれの一人前の分量です。
めんのエネルギーは、

$$\frac{100\text{g 当たりの食材のエネルギー}}{100} \times \text{食材の重量 (g)}$$

の計算式により (100g 当たりのエネルギーは (表2 参照))

$$\text{うどん (250g)} \quad \frac{101\text{kcal}}{100} \times 250\text{g} = 250\text{kcal}$$

$$\text{そば (250g)} \quad \frac{132\text{kcal}}{100} \times 250\text{g} = 330\text{kcal}$$

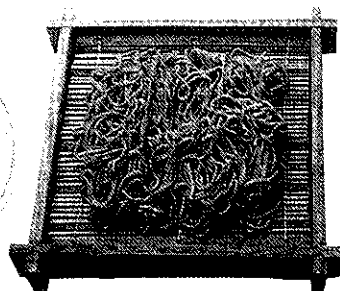
$$\text{中華めん (220g)} \quad \frac{150\text{kcal}}{100} \times 220\text{g} = 330\text{kcal}$$

$$\text{スパゲティ (250g)} \quad \frac{149\text{kcal}}{100} \times 250\text{g} = 373\text{kcal}$$

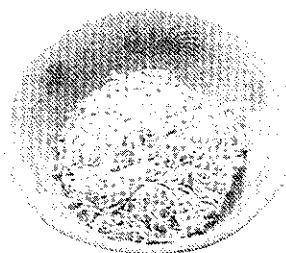
となり、ごはん1杯よりもめん料理の方が、エネルギーが高いことがわかります。



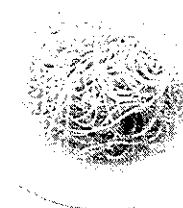
うどん(ゆで) 250g
250kcal



そば(ゆで) 250g
330kcal



中華めん(ゆで) 220g
330kcal



スパゲティ(ゆで) 250g
373kcal