

<塩研究日程調整表（研究協力者用）> ※記入後、調査担当栄養士から研究事務局にFAXし、それから研究協力者の方にお渡しください。  
FAX：03-5841-7873

勤務施設名（ \_\_\_\_\_ ） 施設所在都道府県（ \_\_\_\_\_ ） 調査担当栄養士名（ \_\_\_\_\_ ）  
 調査ID（ \_\_\_\_\_ ） 年齢（ 歳 ） ・ 性別（男性・女性） イニシャル（姓・名）（ \_\_\_\_\_ ）

調査の期間に合わせて月日・曜日を入れ、その期間の勤務の状況を確認してください。  
 各調査項目について、その項目を行う日に○を付けていってください。  
 説明日は第1日目、24時間蓄尿は食事記録の前と後(食事記録がある人の場合)、  
 質問票回答は第1回の蓄尿の日か、それより後で第1回の食事記録より前に設定してください。

日数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
日付	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
勤務	休日 日勤 夜勤 その他	休日 日勤 夜勤 その他	休日 日勤 夜勤 その他	休日 日勤 夜勤 その他	休日 日勤 夜勤 その他	休日 日勤 夜勤 その他	休日 日勤 夜勤 その他	休日 日勤 夜勤 その他	休日 日勤 夜勤 その他	休日 日勤 夜勤 その他
説明日	1日									
24時間蓄尿実施	2回									
食事記録実施	4回(該当する場合)									
質問票回答	1回・3種類									
身長・体重測定	1回									
血圧測定	1回(2回測定)									
塩味覚検査	1回									

  

日数	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
日付	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
勤務	休日 日勤 夜勤 その他	休日 日勤 夜勤 その他	休日 日勤 夜勤 その他	休日 日勤 夜勤 その他	休日 日勤 夜勤 その他	休日 日勤 夜勤 その他	休日 日勤 夜勤 その他	休日 日勤 夜勤 その他	休日 日勤 夜勤 その他	休日 日勤 夜勤 その他
説明日	1日									
24時間蓄尿実施	2回									
食事記録実施	4回(該当する場合)									
質問票回答	1回・3種類									
身長・体重測定	1回									
血圧測定	1回(2回測定)									
塩味覚検査	1回									

(4) 蓄尿記録用紙

## 蓄尿記録用紙（1回目・2回目）

調査 ID	( )
年齢	( )
性別	(男性・女性)
イニシャル	(姓 ・ 名 )

2013年 月 日（曜日）の所定の時刻から  
翌日の同じ時刻までの尿を取ってください

\*\*この紙は目立つ場所、トイレの壁などに貼ってください\*\*

### 24時間蓄尿の取り方

1. 蓄尿の開始時刻を決めてください。朝起きる時刻を開始時刻にしていた  
たので、勤務中のわかりやすい時間（午前10時、午後1時など）  
を調査担当栄養士と一緒に設定していただくのでも構いません。
2. 開始時刻にトイレに行き、その時にした尿は捨ててください。
3. 尿を捨てた時刻を記入してください。

最初にした尿を捨てた時刻
午前・午後 時 分

4. 次の尿から、すべての尿をボトルに貯めてください。
5. 外出するときにもボトルを持ち歩いて貯めてください。
6. 翌日（月 日）、前日の開始時刻と同じ時刻にトイレに行って、  
そのときに出た尿を最後にボトルに貯めてください。  
これは尿意がなくても行ってください。

（前日に尿を捨てた時刻との時間差はおよそ15分以内くらいであれば問題  
はありません。）

7. この尿を貯めた時刻を記入してください。

翌日、最後に尿をボトルに貯めた時刻
午前・午後 時 分

【貯めるのを忘れて尿を捨ててしまったら？】

時刻とおよその量を記入してください。

時刻	およその量 (コップ 1/2 杯など)	予想量 (記入不要)
午前・午後 時 分		ml
午前・午後 時 分		ml
午前・午後 時 分		ml

【4本のボトルはどのように使うのですか？】

4つのボトルに別々に少しずつ貯めていってもかまいません。

たとえば、自宅用と外出時用というように分けて使ってもかまいません。

【紙コップは？】

紙コップは使い捨てです。1回の使用ごとに捨ててください。

【貯めている途中や貯め終わったボトルはどこに置きますか？】

お渡しした紙袋などに入れて、トイレの中など日の当たらない、涼しい場所に置いてください。ただし、凍らないように、もしお住まいの地域の気温が氷点下になるような状態なら、0℃より室温の高い屋内に置いてください。

調査員記入欄（調査担当者名：                   ）

●蓄尿量 (ml)

蓄尿ボトルごとに、メスシリンダーで測定した値を記載してください。  
使用されなかったボトルについては、0mlと記載してください。

1本目	2本目	3本目	4本目
ml	ml	ml	ml

●検体採取量 (ml)

検体容器に入れる尿量は、7~8mlが適量です。検体容器には、上の方に10mlの高さを示す線が引いてありますので、その1~2cmぐらい下まで尿を入れてください。その後、黄色いキャップをしっかり閉めてください。

## (5) 食事記録票の書き方（研究参加者用）

研究協力者のみなさまへ

### 食事記録票の書き方

このたびは、「塩研究」にご協力いただき、ありがとうございます。食事記録は、あなたがどれだけ、何から食塩をとっているのか調べるのに最も多くの情報を得られる調査です。説明をよく読んで、できるだけ正確に食事の内容と量を記録をしてください。分からないことがある場合には無理をせず、担当の栄養士にお尋ねください。

#### 1. はじめに

- あらかじめ決められた食事記録日に召しあがった物（食べ物・飲み物）を全て記録してください。できるだけ重さを秤で量っていただきたいのですが、無理な場合には結構ですので大体の量を記録してください。秤の使い方は、この説明文書の最後にあります。
- 特別な食事にはせず、いつも通りの食事をしてください。
- ご自宅で召しあがる場合でも、ご自宅以外の場所（ご友人宅やレストランなど）で召しあがった場合にも記録してください。

#### 2. 記録用紙について

- 表紙に、調査 ID などあなたに関する情報と、調査日、調査日の起床時間・就寝時間を記入してください。
- ページをめくり、普段使っている調味料を調味料リストに書いてください。これは最初の調査日だけで、以降は新たに買い足したものがあつた場合のみ書いてください。
- 次のページは記入例です。
- 引き続き、朝食、昼食、夕食、間食はそれぞれの頁に記入してください。サプリメントなどについては所定の記入欄が各食事の記載欄の最後にあります。
- 「一緒に食べた人」には、自分は含みません。1人で食べた場合には「0」になります。途中で人数が変わつた場合には、最も多かつたときの人数を記入してください。
- 分からなかつたことは、「研究協力者コメント・質問」欄に記入し、あとで栄養士に確認してください。
- 食べなかつた場合でも記録用紙は空白にせず、「食べなかつた」と記入してください。

### 3. 調査の流れ

#### (ア) 家庭で食事の準備をする場合

- ① 料理する前に材料名、調味料名を記録してください。
- ② 材料を料理ごとに生の状態で量ってください。調味料、水も量ってください。調理時に捨てる部分（キャベツの芯や卵の殻など）が出たら、材料毎に量り、記録してください。
- ③ 可能な限り、料理全体の出来上がり重量を量ってください。
- ④ 料理を盛り付けてください。
- ⑤ あなたの食器に盛り付けた料理の重量を量ってください。  
（家族分まとめて作った時、③と比較すると、あなたに全体の何%盛り付けたのかがわかります。）
- ⑥ 食事をし、食べ始めた時刻と食べ終わった時刻を記録してください。
- ⑦ 食後、食べ切れなかった分や貝殻など食べなかったものがあれば、それぞれの重量を量り、記録してください。
- ⑧ 家族全員の分を一度に料理する場合、1人分を記録するのは難しいので、「\*人分の材料」であり、あなたがそのうちのぐらい（\*分の1なのか、それよりもっとたくさん/少なく）食べたのかを記載してください。（上記③、⑤のように重量がわかるのが理想的ですが、重さが量れなかった場合には目分量で記載してください。）

#### (イ) 家庭で調理しないものを食べる場合

- ① 市販のパン、果物、菓子、飲み物などはメーカー名、商品名を書いてください。パッケージは取っておき、担当の栄養士に提出してください。パッケージにも重量が書いていない場合には、秤で量って記録してください。
- ② 市販の惣菜などは盛り付けた量を記録してください。筑前煮などのように材料別に量れる場合には、それぞれ分けて量って記録してください。
- ③ 味付けの程度（薄い、普通、濃い）もわかる場合には書き加えてください。
- ④ 食後、食べ切れなかった分や、果物の皮など食べなかったものがあれば書いてください。

(ウ) 外食した場合

- ① 外食した場所（レストラン、〇〇の食堂、ファミレス、ファーストフード店など）を記入してください。
- ② 差し支えなければ店名を記入してください。
- ③ 料理名（注文したメニュー名）と見てわかる材料名、目安量（かさや、～皿、～椀など）を書いてください。
- ④ おかわりや食べ残しがあるなら、品目と量を記録してください。
- ⑤ 味の濃さや調味料の使用状況（醤油を使ったか、コーヒーに砂糖を入れたか、みその種類）など、細かい点もできるだけ記録しておいてください。

4. 具体的な記入の方法（朝食、昼食、夕食共通）

- ① 食べたものや飲んだもの、食べた量を全て記録してください。
  - サプリメントや健康食品も記入してください。
  - お茶、コーヒー、ジュース、アルコール飲料なども記入してください。
  - 薬を飲むために飲んだ水や白湯も書いてください。
- ② 汁ものについて
  - 麺類のスープ・だしに使う水も忘れずに記録。
  - ラーメン、うどんなどの麺類のスープ・出汁、蕎麦や素麺のつけ汁を残したら、目安量と重量を記録。
- ③ 料理名の書き方
  - 料理名はできるだけ具体的に記入してください
  - 例1：卵料理→「目玉焼き」「オムレツ」「温泉卵」「厚焼き玉子」など
  - 例2：コロッケ→「牛肉コロッケ」、「かにクリームコロッケ」、「野菜コロッケ」など
- ④ 「家で作った・買ってきた」欄の書き方
  - 食べた料理が自家製（家で作った）か市販品（買ってきた）か選択して○で囲んでください。

- 自家製料理とは、少なくとも鍋やフライパンを使って料理した場合です。
- 材料として使った食材は自家製/市販品に分ける必要はありません。材料として買ってきた食材をそのまま食べた場合も同様です。(例参照)

- 例 1：家で握ったおにぎり→自家製  
 例 2：コンビニで買ったおにぎり→市販品  
 例 3：電子レンジで温めた惣菜→市販品  
 例 4：鍋で温めた惣菜（調理加工済みのスープやシチューなど）  
 →市販品 ※鍋を使っても、自分で味付けしなければ市販品  
 例 5：お湯を入れただけのインスタント味噌汁→市販品  
 例 6：お湯を入れただけのカップラーメン→市販品  
 例 7：自分で作った具を足したカップラーメン→自家製  
 例 8：温めただけのレトルトカレーとレトルトご飯→市販品  
 例 9：自分で炊いたご飯にかけたレトルトカレー→自家製  
 例 10：フライパンで焼いた冷凍餃子→市販品  
 ※冷凍食品をフライパンで温めただけの場合は市販品  
 例 11：そのまま食べたプロセスチーズ→市販品  
 例 12：そのまま食べたちくわ→市販品  
 例 13：そのまま食べた果物→自家製でも市販品でもない(記載しない)  
 例 14：そのまま食べた野菜→自家製でも市販品でもない(記載しない)

## ⑤ 食品名の書き方

- うどん・パン・漬物など、自家製の場合は材料に分解して書いていただけるのが望ましいですが、それが難しくまとめて書かないといけない場合には、食品名のところには「うどん（自家製）」「パン（自家製）」などと記入するようにしてください。
- 調味料と料理に使った水や出汁も記入してください。
- 米飯について  
 料理名がご飯の場合は、食品材料名を「米」と炊くときに加えた「水」に分けず、「めし」と書いてください。

- 肉類について  
牛肉、豚肉、鶏肉などは部位を書いてください  
例：牛ヒレ肉脂身なし/豚肩ロース脂身あり/若鶏胸肉
- 魚類について  
形状（丸のまま、切り身など）と加工方法（生、生干し、塩干し、味醂漬けなど）を書いてください  
例：マグロ 刺身/ししゃも一夜干し/塩サバ 切り身
- 塩蔵品や乾物について  
わかめやしいたけなどの生の状態以外にも塩蔵や乾物などで売られている食材については、それぞれ使用した食材の状態を記入してください。  
例：生わかめ/塩蔵わかめ・塩抜き/素干しわかめ・水戻し/干しいたけ水戻し

- 調味料・調理油について  
できるだけ計量スプーンなどで量ってから料理に使ってください。調味料の容器ごと量り、使い終わってから再度量り、その差を記入する方法もあります。テフロン加工の鍋やフライパンを使い、調理油を使用しなかった場合、料理名の下に「テフロン使用」と書いてください。

食卓についてから使った調味料も忘れずに書いてください

例 1：刺身や餃子などのつけ醤油、酢、わさび、からしなど

例 2：サラダのドレッシング、マヨネーズ

- 清涼飲料、ジュース類について
  - ◆ 市販品の場合、メーカー名、商品名とオレンジやりんご、グレープなどの種類を書いてください。野菜汁や果汁が入っている場合には何%かも書き加えてください。



- 乳製品（牛乳・ヨーグルトなど）について
  - ◆ プレーンやフルーツ入り、無糖や加糖、低脂肪や無脂肪などを区別して書いてください
- 菓子類について
  - ◆ チョコレート、クッキー、煎餅、ポテトチップス、スナック菓子などの分類を書いてください
  - ◆ 市販品はメーカー名、商品名を記入してください  
例：たけのこの里/歌舞伎揚げ/カール（チーズ味）

#### ⑥ 目安量の書き方

- オレンジ大 1 個、玉ねぎ中 1 玉、豚バラ薄切り 3 枚、豆腐 1 丁など大きさを書いてください。

#### ⑦ 重量の書き方

- 家庭で調理する場合はできる限り生の状態で量り、食品名の後に（生）と書き加えてください。量り忘れた場合、生で量ることができない場合、加工済み食品の場合には、食品名の後にその食品の調理状態（茹で、蒸し、漬け、焼き、炒め、揚げ、煮、水戻し、冷凍など）を付けてください。

例 1：ほうれん草（生）

例 2：大豆（水煮）

例 3：サトイモ（冷凍）

例 4：切干大根（水戻し）

- 家族 4 人分の材料の重量を記載した場合は、4 人分と記載し、あなたがそのうちどのぐらいの割合を食べたのかを記載してください。（「4 人分、4 等分した」、「3 人分、本人が半分食べた」など）
- 揚げ物（天ぷら、フライ、コロッケ、トンカツなど）に使用した油については、食品材料名に使用した油の種類（サラダ油、ごま油、ラードなど）を記入してく

ださい。重量は記入不要です。炒め物の油脂類も、計量できない場合は、使用重量を記入する必要はありません。しかし、計量した場合はその数値を重量の欄に記入してください。

- 計量したけれど使わない部分、もともと食べる予定ではない部位（野菜・果物の皮やヘタ、肉や魚の骨など）は「廃棄\*\*g」、自分の皿に盛ったけれど食べずに残した量を「残食\*\*g」と書いてください。もし、じゃがいもやピーマンなどで、皮をむいたり種を除いたりした後で調理に使用する正味の量を計測した場合には、廃棄量の記載はないことになります。以下の例をご覧ください。

- 例 1：皮ごと量ったジャガイモ、皮は剥いて捨てる  
→皮の重量を量り、ジャガイモの重量の下に（廃棄\*\*g）
- 例 2：焼き魚  
→残った頭や骨などの重量を量り、焼き魚重量の下に（廃棄\*\*g）
- 例 3：枝豆  
→残ったサヤの重量を量り、枝豆重量の下に（廃棄\*\*g）
- 例 4：卵  
→卵を割って中身を出した後の殻の重量を量り、卵重量の下に  
（廃棄\*\*g）
- 例 5：食べ切れなかったコロッケ  
→重量を量り、コロッケ重量の下に（残食\*\*g）
- 例 6：ラーメンのスープを残した  
→重量を量り、スープ重量の下に（残量\*\*g）

## 5. 記録票の提出

- 記録日の翌日に担当の栄養士に食事記録票を提出してください。
- 記録を確認し、内容になにか不明な点がありましたらお尋ねいたします。

大変お手数をおかけいたしますが、ご協力のほど、どうぞよろしく  
お願いいたします。何かご不明な点がありましたら、ご遠慮なく調  
査を担当する栄養士までご連絡ください。

## 秤の使い方

- 秤は研究協力者の皆様が全員同じものを使うことが必要なので、お渡ししたタニタのクッキングスケールを使ってください（ご自宅にあるものは使わないでください）。
- お渡しした秤は風袋機能つきです。お皿などの食器の重さを差し引いて食べ物の重さを測ることができます。
- 具体的には、まずお皿の重さを量り、その後表示を「0」にして、お皿に乗せた料理の重さだけを量ることができます。  
（※逆に、料理をお皿ごと量り、食べた後でお皿だけ量って引き算することもできますが、風袋機能を使用するとこの計算の手間が省けます。）

### 秤の使い方

- ① 「入」ボタンを押して秤の電源を入れます
- ② 数字のゼロ「0」が表示されたら、お皿など食べ物をいれる容器を乗せます。
- ③ もう一度「入」ボタンを押すとメモリが「0」になります。
- ④ 食べ物を載せて、重さを読み取ります。
- ⑤ 表示された数値は料理だけの重さなので、数値を「重量(g)」の欄に記入します

厚生労働科学研究費補助金

循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業

日本人の食塩摂取量減少のための生体指標を用いた食事評価による

食環境整備に関する研究

平成 24 年度 総括研究報告書

2013 年 3 月 31 日 発行

東京大学大学院医学系研究科社会予防疫学

佐々木 敏

〒113-0033 東京都文京区本郷 7-3-1

電話: 03-5841-7872、FAX: 03-5841-7872

