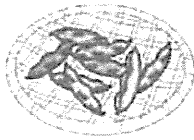


⑧「廃棄量」の記入

➢ 食べた量の欄に記入した重量の中に、食べない廃棄部分(野菜の皮、果物の芯や皮、貝の殻、魚の頭や骨)がある場合は、それらについて(重量など)、廃棄量の欄に記入。



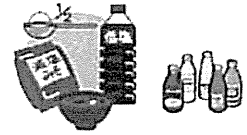
料理の材料 (料理の具)	材料の 入手場所	食べた量 (目安量、量法)	重量	廃棄量
えだまめ	畑	炒め汁	100g	30g
アムゴ	もやし	1/4個	1/4個	10g

具体的な商品名と分量(容量) を記入するもの(1)

容器・ラベル・説明書きをチェック

➢ 栄養素等調整調味料

- ・減塩醤油
- ・低エネルギー甘味料



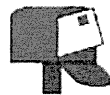
➢ いわゆる「スポーツ飲料」や「栄養ドリンク」

➢ 錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル等

協力者への結果のフィードバック

最終結果の活用

- ・ 食生活しらべ、食事記録の両方の調査に関しそれぞれまとめます。
- ・ 結果は協力者にお知らせいたします。



緊急の連絡先

➢ 研究者

国立保健医療科学院 生涯健康研究部
主任研究官 石川みどり
048-458-6111(代)

➢ 担当者

- 〇〇県〇〇保健所
- 〇〇課〇〇担当
- △△△△
- 〇〇〇〇-△△-☆☆☆☆



「高齢者の食生活実態調査の 説明のための資料」の使用に際して

- この説明資料は、対象者の方々へ食生活実態調査の目的や内容、方法等について説明する標準的なツールとして、作成したものです。
- この資料を活用いただくことで対象者の理解を助け、調査全体の精度向上と時間短縮を目指しています。
- この資料のみで説明を推奨するものではありません。説明の際、補助的なツールとして活用されることを意図しています。
- 各地区の状況に応じて、加除・修正してお使いください。

*この資料の著作権は、厚生労働科学研究「日本人の食生活の内容を規定する社会経済的変遷に関する実証的研究」研究費が有します。調査以外での使用および複製・改訂・転載等を行うことは固く禁じます。

平成 24 年度厚生労働科学研究
「日本人の食生活を規定する社会経済的要因に関する実証的研究」
「高齢者の買い物弱者」の食生活実態調査
調査必携

この調査に携わる調査員の方は、この必携をよくお読みください。

1. 調査の概要

1 研究の背景

日本において健康や食生活にどのような社会的要因が影響するのかについて関心が高まっている。厚生労働省の次期健康づくり計画の告示案においても、こうした社会環境（食環境含む）、また、低栄養や肥満等の栄養状態、健康に及ぼす影響の視点が重視され、実態把握や対策の研究が必要とされており、特に、高齢者ではこうした地域の食環境の影響が大きいことが予想される。

そこで、平成 24 年度より厚生労働科学研究費による「日本人の食生活を規定する社会経済的要因に関する実証的研究」が開始され、本調査はその一環として実施するものである。

2 目的

日本における独居の高齢者に焦点をあて、以下の 3 点を明らかにする。

- 1) 高齢者の栄養状態（低栄養または肥満）と食生活、食環境（居住地域の食料品、飲食店の状況、宅配便利用、移動販売車の状況、高齢者への食支援組織の状況等）との関連を明らかにする。
- 2) 食事に問題がある世帯をスクリーニングするための食生活質問票を作成し、調査を行う。その結果、栄養状態との関係が明らかになれば、国民健康・栄養調査等での活用が期待できる。また、自治体では地域包括センター等においてケアマネージャやヘルパーが活用できるものになることが期待できる。
- 3) 高齢者にとって健康的な食事摂取および食環境整備の方法を検討する。

3 方法

- 1) 全国の 4 県（内 1 つが新潟県）の市町村における食料品店の分布密度等の異なる 2 地区（アクセス良好、不良な地区）を GIS（食料品店が把握できる地理データベースを使用）を用いて抽出する。
- 2) 対象者の抽出方法
1 県あたりアクセス良好・不良な地区の 65 歳～80 歳までの独居高齢者（60 名×2 地区）合計 120 名対象者の条件として、①ひとりで生活できる ②ひとりで買い物等の移動ができることとする。
- 3) 調査内容と方法
(1) 調査内容
① 食事記録（2 日分）平日の連続しない 2 日間
② 身長、体重測定、健康診査結果
③ 生活しらべの質問票（A4 で 1 2 枚）

(2) 食事記録の方法

①調査の訓練をうけた管理栄養士・栄養士を調査員として雇用する。調査員1人あたり、7世帯を担当する。調査員は調査世帯を訪問し、対象者に調査の主旨を説明し、記録を確認し、回収する。調査票を回収後、各食材について、摂取重量を記載する。

② 食事記録の入力にはエクセル栄養君を使用し、エネルギー・栄養素摂取量、食品群別摂取量、主食・主菜・副菜、間食の種類、重量を算出する。

*なお、〇〇県では、以下のように計画している。

ア 調査方法：1保健所あたり対象者60-70名/年×2年間で調査する。

・平成24年度：アクセス良好地域の対象者30-35名

・平成25年度：アクセス不良地区の対象者30-35名

イ 調査時期：10～11月

4) 解析

(1) 独居高齢者の健康・栄養状態（低栄養または肥満）と食生活、食環境との関係を明らかにする。

(2) 上記の食事記録から、食品入手場所に基づいて高齢者の食物入手マップを作成する。

(3) 食料品店の分布密度による高齢者の食事摂取、食行動、食物入手先、体格等への影響を検討する。

5) 本結果の活用

調査結果を踏まえ問題を抱えた高齢者への食環境整備方法について、保健所、市町村、県、関係団体と検討する。

4 研究期間：平成24年4月から平成27年3月

1) 平成24年4月～平成25年3月

〇〇県内の地理情報を基に調査対象地域を把握し、調査を開始する。

2) 平成25年4月～平成26年3月

調査結果の解析および場合により調査継続。調査結果に基づき問題を抱えた高齢者への食環境整備方法について保健所、市町村、県、関係団体と検討し、施策や事業計画につなげ反映させる可能性を検討し、事業計画に位置づける。

3) 平成26年4月～

調査結果を反映させた施策や事業計画を実施する。

5 結果の公表

学会発表、論文、報告書で公表する予定。

6 研究における倫理的配慮

調査研究の実施に際し、対象者には以下の内容を文書と口頭で説明し、同意書にサインをもらう。

1) 研究目的（前述）

2) 研究方法（前述）

3) 研究成果は、集計後に学会及び論文で発表予定。

4) 研究によって生ずる個人への不利益とそれに対する配慮

- 5) 個人情報保護とデータの管理方法
- 6) 研究協力の任意性と撤回の自由
 - (1) 本研究への参加は自由、参加しなくても不利益を受けない。
 - (2) 研究に参加した場合でも、途中でいつでも止めることができる。

7 本調査にかかわる研究者と役割および研究協力者

村山伸子 新潟医療福祉大学大学院教授（主任研究者）
福田吉治 山口大学医学部教授（健康、体格の評価）
中谷友樹 立命館大学文学部・歴史都市防災研究センター教授（GISを用いた地理情報分析）
西 信雄 国立健康・栄養研究所 国際産学連携センター長（経済と健康・栄養状態の評価）
横山徹爾 国立保健医療科学院・生涯健康研究部部長（研究デザイン・データの質管理）
石川みどり 国立保健医療科学院・生涯健康研究部主任研究官（研究調整、食事調査の評価）

8 調査に関する秘密の保持

この調査は、被調査者の心身の状態や周囲の環境、生活習慣について具体的な情報を取り扱うとともに、多数の関係者が携わるという特色を有することから、被調査者に係る個人情報の保護、取扱いには十分注意してください。

2. 調査のための物品

対象者の食事内容の重量を確認する際、もしくは重量が記載されていない場合、以下の図書およびスケール等を使用して重量を記載してください。

- 1) 調理のためのベーシックデータ [単行本] 松本 伸子（監修）女子栄養出版部
- 2) 食品 80 キロカロリーガイドブック—大きさ・量がひと目でわかる [単行本] 香川 芳子（編集）女子栄養出版部
- 3) 食事のコーディネートのための主食・主菜・副菜料理成分表 [単行本] 針谷 順子（著）群羊社
- 4) 日本食品標準成分表 2010
- 5) 食品重量計測用スケール（タニタ製）、ボタン電池（LR44）3個
- 6) 体重計 HD-382-MB（タニタ製）
- 7) エクセル栄養君 ver.6.0（建帛社）資料
- 8) 平成 24 年国民健康・栄養調査 食品番号表 目安量・重量換算表 抜粋

3. 調査票のチェックの方針

1 食事記録

- 1) 食事記録の方法
 - (1) 食事記録票は、対象者が記入します。
 - (2) 調査の記録日が平日の連続しない2日間になっているかを確認してください。

(3) 記入例のように書かれているかを確認してください。

「記録日」や「今日の体調」「健康のために食事を制限していますか」等の項目も記載されているか確認してください。

(4) 書きもれている場合は、対象者に確認し、調査員が記入をしてください。

(5) この調査は、秤量法ではなく目安量法ですが、可能な限り対象者が重量を計り記入します。

(6) 重量の記載のない場合、対象者が記載した目安量から、調査員が重量に換算します。重量に換算するために必要な情報（大きさや食品の種類など）は、対象者から聞き取ってください。

2) 食事記録の具体的確認事項

食事記録の用紙には、以下の8つの欄があります。それら全ての内容が理解できるように記載をお願いいたします。

①食事時間⇒②誰と⇒③料理名⇒④料理の材料（料理の具）⇒⑤材料の入手場所⇒ ⑥食べた量（目安量，重さ）⇒⑦重量（⑧廃棄量）
--

① 食事時間

「食事時間」は（1）朝食・昼食・夕食・間食の区分、（2）食事を始めた時間を記入します。

② 誰と食べたか

「誰と食べたか」は、1人で食事をとったか、誰かと一緒に食べたかを記入します。個人名は記入せず、その方との関係（家族、友人等）を記入します。会合などに出席した場合は、どのような集まり（老人クラブの会合等）かを書きます。外食の場合も誰と食べたかがわかるように記入します。

※「出前」「宅配のお弁当」は「材料の入手場所」に記入します。

③ 料理名

・「料理名」は具体的に記入します。

具体的な料理名とは、食材と調理法が予想できるものです。

例) 卵 「卵焼き」「目玉焼き」「スクランブルエッグ」

・惣菜・レトルト・冷凍食品なども記入します。

・料理ごとに一行あけます。

④ 料理の材料（料理の具）

・わかめ、しいたけなど、「生」「乾物」「戻し」などの違いがある食品は、そのように具体的に記入します。

・調理後の重量を図った場合は、「ほうれん草（ゆで）」等と調理方法も記入します。

・肉類は、「鶏肉（もも皮つき）」「豚肉（ひき肉）」等と部位や皮の有無も記入します。

・魚の切り身や果物の場合は、「塩サケ（切り身）」「りんご（皮なし）」と具体的に記入します。

⑤ 材料の入手場所

・「材料を購入した場所」、「店舗名」を記入します。

例) スーパー、インターネット、宅配等

・「頂きもの」、「家庭栽培した野菜」なども記入します。

⑥ 食べた量（目安量，重さ）

(1) 記入の原則

- ・なるべく食品ごとに重量（g）を計測します。
- ・調味料（砂糖，塩，醤油等）は計量カップや計量スプーンで計測します。
- ・重量を計れない場合は、目安量を記入します。
- ・パッケージに記載された重量に関する情報を参考に、記入します。
- ・重量や目安量がどうしてもわからないときは、商品名やメーカー名を記入します。

(2) 揚げ油・香辛料について

- ・記入する必要のないもの
揚げ物（天ぷら、フライ等）の揚げ油の量
香辛料（こしょう、七味等）
料理に使用する水（だし汁等）
- ・記入する必要のあるもの
揚げ油の種類（サラダ油、ごま油等）
食卓で使用する調味料で、塩分が比較的多く含むと考えられるもの（とんかつソース、刺身のつけ醤油、ドレッシング、マヨネーズ、ケチャップ、食卓塩等）

(3) 外食について

- ・店名とメニュー（料理名）を記入します。
- ・目安量（大きさ、個数）や「〇人前」で記入します。

記入例)

料理名	料理の材料 (料理の具)	材料の 入手場所	食べた量 (目安量，重さ)
ビール		レストラン	中ジョッキ 1杯
焼き肉 牛肉		レストラン	1.5人前
冷やっこ		レストラン	1/2丁

(4) 惣菜・レトルト・冷凍食品について

- ・惣菜（煮豆、和えもの等）やレトルト食品（カレー、ミートボール等）は、「商品名」を記入します。できる限り食材料、重量を記入します。
- ・食品別に重量を計れないものは、料理ごとの重さ（g）や、目安量（大きさ、個数）や「〇人前」で記入します。

記入例)

料理名	料理の材料 (料理の具)	材料の 入手場所	食べた量 (目安量，重さ)
冷凍シュウマイ	シュウマイ	××スーパー	100g (5個)
	しょうゆ	AAスーパー	大きじ1
肉じゃが		××スーパー	1人前

- ・「食品の包装に記載されている重量」を参考に記入します。

(5) 飲料について

- ・ 浸出させて飲むものは飲んだ液体の量（浸出液量）を記入します（お茶、ドリップ式コーヒー等）。
- ・ 希釈飲料は、「原液の量と希釈に使用した水の量」を記入します（インスタントコーヒー、ココア、カルピス等）。
- ・ ジュースはその「材料と種類」を具体的に記入します（オレンジ果汁20%、りんご果汁100%）。
- ・ アルコール飲料は、パッケージを確認して「アルコール度数（%）」を記入します。

(6) 麺類について

- ・ 麺類の汁については、食べた量を詳しく記入します。
- 例)「汁も残さず全量食べた」「汁を半分残した」「汁を全て残した」

⑦ 重量

- ・ 「重量」の記載のない場合、対象者が記載した目安量から、調査員が重量に換算します。
- ・ 食べた量の欄に記入した重量の中に、食べない廃棄部分（野菜の皮、果物の芯や皮、貝の殻、魚の頭や骨）がある場合は、それらの重さを計って、廃棄量の欄に記入します。
- ・ 揚げ物（天ぷら、フライ等）の揚げ油については、「料理の材料」欄に油の種類を記入し、吸油率を考慮し、調査員が重量に換算します。

⑧ その他

- ・ 次のような食品等を食べた場合は、具体的な商品名と分量（容量）を記入します。
 - 栄養素等調整調味料「減塩しょうゆ」「低エネルギー甘味料」
 - いわゆる「スポーツ飲料」「栄養ドリンク」

2 身長、体重測定、健康診査結果

1) 身長、体重測定

（可能なかぎり）食事記録日の身長及び体重を測定し、記録します。食事記録日に測定できなかった場合は、健康診査結果の測定値を転記します。

2) 健康診査結果

健診日及び健診項目について、健康診査結果転記用紙の該当箇所に数値を転記します。

3 食生活しらべ

1) 調査票回収時の注意事項

全項目に回答しているかを確認してください。

記入もれがみつかった場合は、再度、聞き取りをし、記入をお願いします。

- (1) 問6、問22を除いて、選択肢のうちあてはまる番号1つに○が記入されているか。
- (2) 問1 数字は右詰めで記入されているか。空欄の箇所には「0」が記入されているか。
- (3) 問3 問2で「2, 3, 4」と回答した方が問3に回答しているか。
- (4) 問6 複数選択ですが、「9 していない」を選択した方が他の選択肢も回答していないか。

- (5) 問20a 問20で「1, 2」と回答した方が問20aに回答しているか。
- (6) 問22 医師の指示の有無にかかわらず、該当する薬を飲んでいる場合に回答しているか。
「⑥貧血治療のための薬(鉄剤)」は、薬(処方薬、一般薬)の使用の有無について回答し、食品扱いのものは含まない。
- (7) 問23a 問23で「1」と回答した方が問23aに回答しているか。
- (8) 問24a 問24で「1, 2, 3, 4, 5」と回答した方が問24aに回答している。清酒への換算については、下記を参照ください。

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25度(110ml)、焼酎35度(80ml)、
チューハイ7度(350ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、
ワイン2杯(240ml)

- (9) 問25 「3 運動の習慣あり」を選択した方は、運動日数や運動時間についても回答しているか。

食事調査を担当する調査員の皆様への
お願い

- 標準化
誰が調査を担当しても、同じ手順で対応できるように準備し、それに従って調査を実施すること。
- 精度管理
データの収集や記録など方法を統一し、記載ミスや誤り等の確認や修正を行うこと。

聞き取りに使用するツール



摂取量の評価に必要な情報

摂取量の評価 ⇒ 摂取した食品から栄養価を算出する

- 食品の種類を同定すること
- 食品の重量を同定すること
 - その重量は、生? 乾燥? 水戻し?
 - 皮むきであるか否か?(野菜類)

食事記録

- ①食事時間⇒②誰と⇒③料理名⇒④料理の具⇒
⑤材料の入手場所⇒⑥食べた量⇒⑦重量 (⑧廃棄量)

① 食事時間	② 誰と 食べたか	③ 料理名	④ 料理の材料 (料理の具)	⑤ 材料の 入手場所	⑥ 食べた量 (目安量、量さ)	⑦ 重量	⑧ 廃棄量
朝ご飯 7:15	ひとり	ごはん	ごはん	〇〇スーパー	茶碗1杯	220g弱	
		卵焼き	卵	〇〇スーパー	1個		
			油	#	小さじ1		
			塩	#	ひとつまみ		
		漬物	たくあん漬	専らいせの	2切れ(200g)		

・朝食、昼食、夕食、間食別に記入し、食事ごとに区切りの線を引いて下さい。

①「食事時間」の記入

- 朝食・昼食・夕食・間食の区分を記入
- 食事を始めた時刻を記入
- 食事区分ごとに区切りの線をひく

食事時間
朝食
7:30
昼食
12:00
夕食
15:30
夕食
19:30

②「誰と食べたか」の記入

- 1人、または誰かと一緒に食事をしたかについて記入
- 個人名は書かず、その方との関係(家族、友人等)を記入
- 会合などに出席した場合は、どのような集まりかを記入



誰と 食べたか
ひとり
近所に住む 息子夫婦と
友人と
老人クラブ の会合

⑥ 「食べた量」の記入(4) 惣菜・レトルト・冷凍食品について

- > 食品別に重量を量れないものは以下のように計量。
 - > 料理ごとの重さ(g)
 - > 目安量(大きさや個数)や「〇人前」
- > 食品の包装に記載されている重量を参考に記入

料理名	料理の材料 (料理の具)	材料の 入手場所	食べた量 (目安量、重さ)
冷凍シューマイ	シューマイ	XXスーパー	100g(1個)
	醤油	AAスーパー	大さじ1
肉じゃが		XXスーパー	1人前
マクロニサラダ	マクロニーズ	XXスーパー	200g

⑥ 「食べた量」の記入(5) 飲料について

- > 浸出させて飲むものは飲んだ液量を記入
(お茶、ドリップ式コーヒー等)
- > 希釈飲料は、原液と希釈に使用した水の量を記入
(インスタントコーヒー、ココア、カルピス等)
- > ジュースはその材料と種類を記入
- > アルコール飲料はアルコール度数(%)を記入

料理名	料理の材料 (料理の具)	材料の 入手場所	食べた量 (目安量、重さ)
緑茶	緑茶	いんばきもの	100cc 2杯
ポカリスエット	ポカリスエット(粉末)	BBスーパー	20g
	水		100CC
グレープジュース	果汁100%	CCスーパー	200cc
ソフトドリンク	ジュン(35度)	BBスーパー	40cc
	炭酸水	BBスーパー	100cc
	ワイン	BBスーパー	1/6カット

⑥ 「食べた量」の記入(6) 麺類について

- ・ 麺類の汁については、食べた量を詳しく記載
 - 「汁も全量食べた」
 - 「汁を半分残した」
 - 「汁を全て残した」等



料理名	料理の材料 (料理の具)	材料の入手場所	食べた量 (目安量、重さ)
カップうどん	麺・具・汁は残さず一人前食べた場合		(全量吃完了食べた)
ラーメン	めん・具一人前を全部食べ、汁の半分を残した場合		(汁を半分残した)
山菜そば	汁を全量食べて一人前を食べた場合		(汁を全吃完了)

⑦ 「重量」の記入

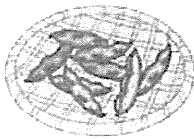
- > 秤量して把握した重量等を記入
- > 目安量から重量を決定し、記入
(gで記入する)

食べた量 (目安量、重さ)	重量
100g	
大さじ1杯	18g
小さじ1杯	6g
1/4個	150g



⑧ 「廃棄量」の記入

- > 食べた量の欄に記入した重量の中に、食べない廃棄部分(野菜の皮、果物の芯や皮、貝の殻、魚の頭や骨)がある場合は、それらについて(重量など)、廃棄量の欄に記入。



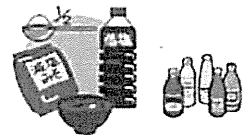
料理の材料 (料理の具)	材料の 入手場所	食べた量 (目安量、重さ)	重量	廃棄量
えだまめ	惣	小粒1杯	100g/3粒	30g
りんご	もらいもの	1/4個	1/4個	10g

具体的な商品名と分量(容量) を記入するもの

容器・ラベル・説明書きを確認

- > 栄養素等調整調味料


- ・ 減塩醤油
- ・ 低エネルギー甘味料



- > いわゆる「スポーツ飲料」や「栄養ドリンク」

- > 錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル等

対象者への具体的な尋ね方



対象者

ヨーグルトを1つ
食べました。

重量の把握が困難な場合1

吸油率、調味料の割合について

素材重量に対する揚げ油の吸油率、調味料の割合等

(揚げ物)

種類	「素材+衣」に対する吸油率	塩	しょうゆ	小麦粉	卵	パン粉
素揚げ	10%	0.6				
フライ・普通衣	10%	0.6		5	5	5
フライ・厚い衣(串カツなど)	15%	0.6		8	8	8

(煮物)

種類	素材重量に対する塩分パーセント	しょうゆ	みそ	砂糖	油
煮物 1.2%塩分(通常)	1.2%	8		3	
煮物 3%塩分(濃い)	3.0%	21		5	

重量の把握が困難な場合2

目安量・重量換算表

○ 砂糖類、油脂類、調味料:計量カップ、スプーン別の目安重量を記載

食品名	小さじ1 目安重量(g)	大さじ1 目安重量(g)	カップ1 目安重量(g)	目安単位(g)
上白糖	3	9	130	1つまみ(0.2)
グラニュー糖	4	12	180	スティック1本(6) スティック1本(3)

○ 乳類、アルコール、調味料:容量(ml,cc)から重量(g)への換算、目安重量を記載

○ 食品選択の参考のための情報を「備考欄」に記載

食品名	目安単位	目安重量(g)	備考
普通牛乳	1L	1030	
	500ml	515	
	200ml	206	
ヨーグルト(全脂無糖)	大1個	500	プレーンタイプ

重量の把握が困難な場合3

廃棄率一覧表

廃棄率(%)を記載

(野菜類)

食品番号	食品名	可食部 目安単位	目安重量 (g)	目安重量 (g)	廃棄率 (%)	備考
06007	アスパラガス	1本(太)	24	30	20	株元
06010	さやいんげん	1さや	7	7	3	すじ及び両端
06191	なす	11個	81	90	10	へた

食事調査を開始する前に・・・

配布書籍、食品成分表の一読をお願いします



食生活しらべ 確認事項

- > 調査必携6、7ページに従い、確認をお願いします。
- > 記入もれがみつかった場合、再度、対象者に確認し、記入をお願いします。

食事記録の記入例

2012年(11)月(20)日(火 曜日) 名前(青井 さら) 男(女)

今日の体調 (良い ・ **悪い**) : 理由 (咳が出る。)
 今日の身長 (150.0) cm 今日体重 (45.5) kg

例題1 対象者役

健康のために食事を制限していますか。 (はい ・ **いいえ**)
 (具体的に)

解答例

食事時間	誰と食べたか	料理名	料理の材料 (料理の具)	材料の 入手場所	食べた量 (目安量, 重さ)	重量	廃棄量
朝食 6:00	ひとり	ごはん	めし	自家の田	1杯		
		みそ汁	豆腐	トヨーカドー		50g	
			ねぎ		大きじ1	9g	
			みそ	松村商店	大きじ1/2	9g	
		梅干し	梅干し	自家製	1個		
		ヨーグルト	ヨーグルト	トヨーカドー		200g	
昼食	ひとり	ごはん	めし	自家の田	1杯		
		魚の照り焼き			1切	80g	
		サラダ	ブロッコリー	トヨーカドー	Lサイズ1/5個	30g	
			トマト	トヨーカドー	1個	170g	
		納豆	糸引き納豆	トヨーカドー	1パック	50g	
		果物			1個		
間食 15:00	娘と	シュークリーム	シュークリーム		1個	70g	
		コーヒー	コーヒー	松村商店	1杯	200g	

食事時間	誰と食べたか	料理名	料理の材料 料理の具	材料の 入手場所	食べた量 (目安量, 重さ)	重量	廃棄量
朝食 6:00	ひとり	ごはん	精白米	自家の田	中茶碗1杯	140g	
		みそ汁	絹ごし豆腐	トヨーカドー		50g	
			根深ねぎ	自家製	大きじ1	9g	
			淡色辛みそ	松村商店	大きじ1/2	9g	
			顆粒風味調味料 (ほんだし)	松村商店	小さじ1/3	1g	
		梅干し	梅干し	自家製	中1個	13g	たね
		ヨーグルト	プレーンヨーグルト	トヨーカドー		200g	
			グラニュー糖	松村商店	小さじ1杯	4g	
昼食 12:00	ひとり	ごはん	精白米	自家の田	中茶碗1杯	140g	
		ぶりの照り焼き	ぶり	いただきもの	1切	80g	
			濃口しょうゆ			5.6g	素材重量より算出
			上白糖			2.4g	
			みりん			8g	
		サラダ	ブロッコリー	トヨーカドー	Lサイズ1/5個	30g	
	トマト	トヨーカドー	Mサイズ1個	170g	へた		
		マヨネーズ (卵黄型)	松村商店	1かけ	5g		
		納豆	糸引き納豆	トヨーカドー	1パック	50g	
			納豆のたれ	トヨーカドー	1袋	5g	
		果物	柿	いただきもの	M1個	200g	皮,種,へた
間食 15:00	娘と	シュークリーム	シュークリーム	娘のお土産	1個	70g	
		コーヒー	ドリップコーヒー	松村商店	1杯	200g	
			コーヒーホウトク	松村商店	小さじ1杯	1g	
			粉末状(乳脂肪) グラニュー糖	松村商店	細1本	3g	

食生活しらべ

この質問についてのひとりひとりの答えは公開されません。ご家族に見せることもありませんので、安心してありのまま答えてください。

以下の項目について、あてはまる番号1つに○をつけてください。□や()には数字や文字を記入してください。

問1 あなたの、平日の「朝、起きる時刻」と「夜、寝る時刻」は、だいたい何時ごろですか。だいたいの時刻を枠の中に記入してください。

① 朝、起きる時刻

午 前			時			分 ごろ
--------	--	--	---	--	--	---------

② 夜、寝る時刻

午 後			時			分 ごろ
--------	--	--	---	--	--	---------

問2 あなたはふだん朝食を食べますか。

- ① ほとんど毎日食べる
- 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3 問2で2, 3, 4と答えた人に聞きます。その理由はなんですか。

- ① 時間がない
- ② 食欲がわかない
- 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 準備することが面倒である
- ⑧ その他 ()

問7 普段はどのように食事をすることが多いですか。

- 朝食**
- ① 一人で食べる
 - ② 同居していない大人（友人等）の誰かと食べる
 - ③ 同居していない子どもと食べる
 - ④ その他（ ）

- 昼食**
- ① 一人で食べる
 - ② 同居していない大人（友人等）の誰かと食べる
 - ③ 同居していない子どもと食べる
 - ④ その他（ ）

- 夕食**
- ① 一人で食べる
 - ② 同居していない大人（友人等）の誰かと食べる
 - ③ 同居していない子どもと食べる
 - ④ その他（ ）

問8 あなたは、自分だけで料理をつくることができますか。

- ① はい
- ② いいえ

問9 あなたの家には、いつもお米がおいてありますか。

- ① はい
- ② いいえ

問10 あなたの家には、いつも野菜がおいてありますか。

- ① はい
- ② いいえ

問11 あなたの家には、いつも卵や肉、魚、豆腐のどれかがおいてありますか。

- ① はい
- ② いいえ

問 12 あなたの家には、いつも缶づめやレトルト食品がおいてありますか。

- ① はい ② いいえ

問 13 あなたの家には、いつも冷凍食品がおいてありますか。

- ① はい ② いいえ

問 14 あなたの家には、いつも菓子類がおいてありますか。

- ① はい ② いいえ

問 15 あなたの家には、いつも砂糖入り飲料類がおいてありますか。

- ① はい ② いいえ

問 16 朝食はおもにどうしていますか。

- ① 自分で作って食べる
② 自分でお店で買って食べる（外食含む）
③ 食べないことが多い
④ その他（ ）

問 17 昼食はおもにどうしていますか。

- ① 自分で作って食べる
② 自分でお店で買って食べる（外食含む）
③ 食べないことが多い
④ その他（ ）

問 18 夕食はおもにどうしていますか。

- ① 自分で作って食べる
- ② 自分でお店で買って食べる（外食含む）
- ③ 食べないことが多い
- ④ その他（ ）

問 19 過去 1 年間の状況について、教えてください。

1) あなたは、この 1 年間で必要とする食物が入手できない心配をしたことがありましたか。

- ①よくあった
- ②ときどきあった
- ③まれにあった
- ④まったくなかった

2) あなたは、この 1 年間で食べたい種類の食物が入手できない心配をしたことがありましたか。

- ①よくあった
- ②ときどきあった
- ③まれにあった
- ④まったくなかった

3) あなたは、この 1 年間でいろいろな種類の食物が入手できない心配をしたことがありましたか。

- ①よくあった
- ②ときどきあった
- ③まれにあった
- ④まったくなかった

4) あなたは、この 1 年間で栄養バランスがよい食物を入手できない心配をしたことがありましたか。

- ①よくあった
- ②ときどきあった
- ③まれにあった
- ④まったくなかった

5) あなたは、この 1 年間で十分な量の食物が入手できない心配をしたことがありますか。

① よくあった ② ときどきあった ③ まれにあった ④ まったくなかった

6) あなたは、この 1 年間で必要とする食物が入手できなかった経験がありましたか。

① よくあった ② ときどきあった ③ まれにあった ④ まったくなかった

7) あなたは、この 1 年間で食べたい種類の食物が入手できなかった経験がありましたか。

① よくあった ② ときどきあった ③ まれにあった ④ まったくなかった

8) あなたは、この 1 年間でいろいろな種類の食物が入手できなかった経験がありましたか。

① よくあった ② ときどきあった ③ まれにあった ④ まったくなかった

9) あなたは、この 1 年間で栄養バランスが良い食物を入手できなかった経験がありましたか。

① よくあった ② ときどきあった ③ まれにあった ④ まったくなかった

10) あなたは、この 1 年間で十分な量の食物が入手できなかった経験がありましたか。

① よくあった ② ときどきあった ③ まれにあった ④ まったくなかった