

食事調査のお願い

～朝、起きてから、夜、寝るまでに、あなたが食べたり、飲んだりしたものについて教えてください～

お願いしたいこと

- カメラで食事の写真をとる
- 食事の内容について、用紙に記録する

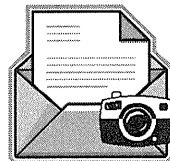
調査の日は4日間です。(平日2日、休日2日)

1日目 月 日 () 学校にカメラを持ってくる
 2日目 月 日 () 学校にカメラを持ってくる
 3日目 月 日 ()
 4日目 月 日 ()

調査を始める前に、カメラについている白いラベルに名前を書いてください。

- 食べる前に必ず写真をとってください。
- おかわりをしたら、その写真をとってください。
- 食べ終わったときに、食べ残しがある場合には写真をとってください。(水の記入は必要ありません。)

4日間の食事の記録を終えたら、使用したカメラと食事記録用紙4枚を緑色のふうとうに入れ、担任の先生に渡してください。(カメラに貼り付けた名前のラベルははがしてください。)



最初にカメラを使うときには、ノブを止まるまで右に回します。

- ① 自分が食べるものをマットの上ののせます。
- ② マットについているひもを引き上げ、ひもの先のあたりでカメラをかまえます。ファインダーからのぞき、マット全体と食べ物がわくの中に入っていることを確認します。
(テーブルの前に立ったときに、自分のおへその位置がテーブルと同じか上にくるようにちょうせつしてください。)
- ③ フラッシュボタンをスライドさせ「ON」にします。
- ④ シャッターボタンを押します。
- ⑤ (次の写真をとるために)、ノブを止まるまで右に回します。

～カメラの使い方～

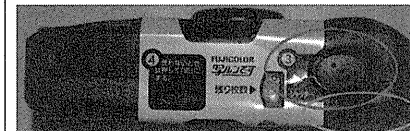
ファインダー:ここからとりたいものを見ます。



ノブ:止まるまで、右に回します。



フラッシュボタン:上へスライドすると、ライトが赤くつきます。



シャッターボタン:ボタンをおし、写真を撮ります。

1) 写真をとる時の姿勢

○ 良い姿勢: マットについているひもを引上げ、ひもの先のあたりでカメラをかまえます



テーブルと同じ、または上

× 良くない姿勢①: カメラと食べ物が近すぎる



× 良くない姿勢②: ファインダーをのぞく位置が遠い



2) 写真をとるときに気をつけてほしいこと

☆茶わんやおわんは奥に置いてください。

○ すべての料理が写っている

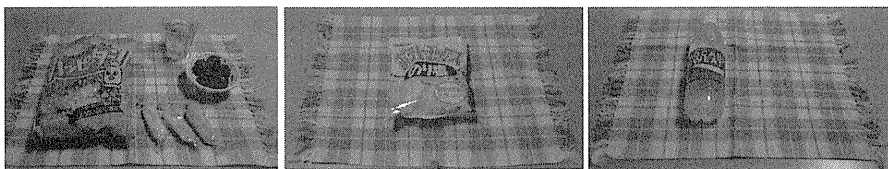


× おかずの一部が写っていない



☆袋に入ったお菓子は、食べる分を取り出し、袋といっしょに写真をとってください。(袋から出しにくい場合には、袋を写真にとり、記録用紙に「全部食べた」「半分食べた」など書いてください。)

☆飲み物も写真にとってください。



☆大皿から取り分けて食べる料理は、自分が食べる分だけ取り分けたものを写真にとってください。

☆おかわり、食べ残しをしたら、写真をとってください。

食事記録の書き方

「書き方のみほん」を見ながら、食事の記録を書いてください。

- ① 1. 今日の体の調子、2. 便(うんち)、3. 運動について、あてはまるものに○をつけます。
 - ② 食事の種類(朝食、昼食、夕食、おやつ、夜食)を書きます。
 - ③ 食事の種類ごとに、食事を始めた時間を書きます。
 - ④ 「料理名」には、あなたが食べた料理の名前を書きます。
 - ⑤ 「料理の材料」には、「料理名」のところに書いた料理に入っていた食品の名前を書きます。食品の名前は商品名でもよいです。
 - ⑥ 「料理の量」には、写真にとった量を書きます。(例、卵1個、牛乳1杯(150cc)など。)
 - ⑦ 「残した量」には、写真をとった後に、食べなかったものがある場合を書きます。(例、半分残した、にんじんを残したなど。)
 - ⑧ 給食については「料理の量」のところに「1人分」などと書きます。「おかわり」をしたときにはおかわりした量も書きます。
 - ⑨ 水とうやペットボトルなどから飲み物を何回かに分けて飲んだ場合は、「料理名」のところに飲み物の種類を書き、飲んだ量をまとめて書いてもよいです。
 - ⑩ 料理に使われた調味料も書いてください。食べるときに味をつけるために使った食品(ドレッシング、マヨネーズ、しょうゆなど)も書きます。
 - ⑪ 写真を取り忘れた場合は、食事記録用紙に内容を書き、料理名の後に(写真なし)と書きます。
- ☆一日の食事の記録が終わったら、記録した内容について、おうちの人に見てもらいましょう。

食事記録用紙 (平日)

書き方のみほん

2013年 (11) 月 (5) 日 (火 曜日)

- ①
2. 便 (うんち) (でた ・ でない)
3. 今日は学校の体育の授業以外で運動しましたか? (しない ・ した : 時間)

1. 今日の体の調子 (よい ・ わるし : 理由)

「わるし」ときは、理由を書いてください

「した」ときは、時間を書いてください

② 食事の種類	③ 食事の時間	④ 料理名	⑤ 料理の材料	⑥ 料理の量	⑦ のこ残した量
朝食	7:00	食パン	食パン マーガリン いちごジャム	6枚切り 1枚 小さじ1 大さじ1	
		いり卵	卵 塩 油	L 1個 ひとつまみ 小さじ1	半分残した
		牛乳	牛乳	1杯 (150cc)	
		バナナ	バナナ	1本	
昼食	12:10	ロールパン		2個	
		ロールパン (おかわり)		1個	
		クリームシチュー		1人分	にんじんを残した
		ヨーグルト		1人分	
		フルーツポンチ			
		牛乳		1本	
おやつ	14:00	ポテトチップス	ポテトチップス	1/2袋 (15g)	
		ポカリスエット	ポカリスエット	1本 (500ml)	
おやつ	16:30	ハッピーターン		3枚	
		ぶどう		5つぶ	
		麦茶		1杯	

食事の種類	食事の時間	料理名	料理の材料	料理の量	のこ残した量
夕食	19:00	ごはん	ごはん	茶わん1杯 (160g)	
		みそ汁	もめん豆腐 玉ねぎ 生わかめ だしのもと みそ	1/4丁 1/8個 小さじ1/2 小さじ1/4 大さじ1/2	
		ハンバーグ	牛肉と豚肉のひき肉 玉ねぎ パン粉 卵 塩	1個 (150g)	
		⑩ ソース			
		ブロッコリー	ブロッコリー	3個	
		トマト	トマト	1/4個	
		ポテトサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり シーチキン マヨネーズ	1皿	
夜食	20:00	⑪ 麦茶 (写真なし)		1杯 (おやつの時と同じくらい)	

食生活について（保護者用）

保護者の方にご回答お願いいたします。

このアンケートの回答を学校の関係者が見ることは一切ありません。安心してありのままについてご回答ください。まず、調査協力で同意するか、しないかに○をつけてください。同意いただける場合は、以下の質問にお答えください。全部で4ページあります。

調査協力で 同意する ・ 同意しない（どちらかに○をつけてください）

以下の設問のそれぞれについて、あてはまる番号に○をつけてください。とくに指示がない場合には、○は1つの番号を選んでつけてください。（ ）内には数字や文字を記入してください。

問1 あなたと小学校5年生のお子さんとの続柄は次のどれですか。

1 母親 2 父親 3 祖母 4 祖父 5 その他

問2 家計を共にしている家族の人数は、あなたを含め何人ですか（単身赴任の方も含めず）。

家族の人数（ ）人

問3 小学校5年生のお子さんは、どなたと同居していますか。あてはまるもの全てに○をつけ、（ ）内に人数を記載してください（小学校5年生のお子さんは含めません）。

1 母親 2 父親 3 祖母（ ）人 4 祖父（ ）人
5 兄弟姉妹（ ）人 6 その他（ ）人

問4 あなたは毎日朝食を食べますか（飲み物だけのときは、朝食に入りません）。

1 必ず毎日食べる 2 1週間に4～5日食べる
3 1週間に2～3日食べる 4 ほとんど食べない

問5 問4で2、3、4と答えた方にお聞きします。朝食を食べない理由は何ですか。

1 食欲がないから 2 太りたくないから
3 時間がないから 4 食べないことが習慣になっているから
5 その他（ ）

問6 あなたの家庭では、調理済み食品やインスタント食品等をどのくらいの頻度で使いますか。

1 1週間に4日以上使用する 2 1週間に1～3日程度使用する
3 月に2～3日程度使用する 4 ごくまれに使用することがある
5 全く使用しない

問7 問6で1、2、3、4と答えた方にお聞きします。使用する理由は何ですか。主なものを3つまで選んで○をつけてください。

1 調理時間を短縮できるから 2 経済的だから
3 おいしいから 4 家族が好きだから
5 料理を作るのがめんどうだから 6 家では作れないから
7 その他（ ）

問8 あなたは、お子さんの食事について気にしていますか。

1 とても気にしている 2 やや気にしている
3 あまり気にしていない 4 全く気にしていない

問9 あなたは、お子さんが健康を維持するために適した1食の量とバランスがわかりますか。

1 よくわかる 2 少しわかる
3 あまりわからない 4 全くわからない

問10 以下の問は、ふだんの食料品の買い物についてお聞きするものです。

それぞれお答えください。

	○をつけてください
1) この1年間で、 <u>経済的な理由</u> で、 <u>野菜や果物の入手</u> を控えた、または入手ができなかったことがありますか。	1 よくあった 2 時々あった 3 まれにあった 4 まったくなかった
2) この1年間で、 <u>経済的な理由</u> で、 <u>肉や魚の入手</u> を控えた、または入手ができなかったことがありますか。	1 よくあった 2 時々あった 3 まれにあった 4 まったくなかった
3) この1年間で、 <u>経済的な理由</u> で、 <u>食べたい食物の入手</u> を控えた、または入手ができなかったことがありますか。	1 よくあった 2 時々あった 3 まれにあった 4 まったくなかった
4) この1年間で、 <u>経済的な理由</u> で、 <u>必要な食物の入手</u> を控えた、または入手ができなかったことがありますか。	1 よくあった 2 時々あった 3 まれにあった 4 まったくなかった
5) この1年間で、 <u>買い物が不便なために</u> 、 <u>野菜や果物の入手</u> を控えた、または入手ができなかったことがありますか。	1 よくあった 2 時々あった 3 まれにあった 4 まったくなかった
6) この1年間で、 <u>買い物が不便なために</u> 、 <u>肉や魚の入手</u> を控えた、または入手ができなかったことがありますか。	1 よくあった 2 時々あった 3 まれにあった 4 まったくなかった
7) この1年間で、 <u>買い物が不便なために</u> 、 <u>食べたい食物の入手</u> を控えた、または入手ができなかったことがありますか。	1 よくあった 2 時々あった 3 まれにあった 4 まったくなかった
8) この1年間で、 <u>買い物が不便なために</u> 、 <u>必要な食物の入手</u> を控えた、または入手ができなかったことがありますか。	1 よくあった 2 時々あった 3 まれにあった 4 まったくなかった

問11 あなたは（あなたの家族は）、この1年間に自家生産した米を食べましたか。

1 よくあった 2 ときどきあった 3 まれにあった 4 全くなかった

食生活について（子ども用）

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。学校の先生や親に見せることもありませので、安心して正直に答えてください。それぞれの質問について、あてはまる番号に○をつけてください。（ ）内には数字や文字を書いてください。

問1 男子ですか女子ですか。

1 男子	2 女子
------	------

問2 あなたの平日（学校がある日）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。だいたいの時刻をわくの中に入れてください。

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

学校の給食について教えてください。

問3 給食のごはん・パンをどのくらい食べていますか。

1 残さず食べる	2 いつもおかわりをする	3 ときどきおかわりをする
4 ときどき残す	5 いつも残す	

問4 給食のおかずをどのくらい食べていますか。

1 残さず食べる	2 いつもおかわりをする	3 ときどきおかわりをする
4 ときどき残す	5 いつも残す	

問5 給食の牛乳をどのくらい飲んでますか。

1 残さず飲む	2 いつもおかわりをする	3 ときどきおかわりをする
4 ときどき残す	5 いつも残す	

問6 学校での給食の時間は楽しいですか。

1 とても楽しい	2 楽しい	3 あまり楽しくない	4 楽しくない
----------	-------	------------	---------

毎日の食事について教えてください。「学校が休みの日」とは「土・日曜日・祝日」のことです。

問7 朝食について
 1) あなたは毎日朝食を食べますか（飲み物だけのときは食事に入りません）。

1 必ず毎日食べる	2 1週間に4～5日食べる
3 1週間に2～3日食べる	4 ほとんど食べない

2) あなたは学校が休みの日、朝食を食べますか。

1 必ず食べる	2 食べないこともある	3 食べない
---------	-------------	--------

問8 あなたは学校が休みの日、昼食を食べますか。

1 必ず食べる	2 食べないこともある	3 食べない
---------	-------------	--------

問9 夕食について
 1) あなたは毎日夕食を食べますか。

1 必ず毎日食べる	2 1週間に4～5日食べる
3 1週間に2～3日食べる	4 ほとんど食べない

2) あなたは学校が休みの日、夕食を食べますか。

1 必ず食べる	2 食べないこともある	3 食べない
---------	-------------	--------

問10 夜食（夕食を食べてから寝るまでに食べる食べ物）について
 1) あなたは毎日夜食を食べますか。

1 必ず毎日食べる	2 1週間に4～5日食べる
3 1週間に2～3日食べる	4 ほとんど食べない

2) あなたは学校が休みの日、夜食を食べますか。

1 必ず食べる	2 食べないこともある	3 食べない
---------	-------------	--------

問11 おやつなどの間食（朝食と昼食の間、または昼食と夕食の間）について
 1) あなたは毎日間食を食べますか。

1 必ず毎日食べる	2 1週間に4～5日食べる
3 1週間に2～3日食べる	4 ほとんど食べない

2) あなたは学校が休みの日、間食を食べますか。

1 必ず食べる	2 食べないこともある	3 食べない
---------	-------------	--------

問12 いつもどのように食事をしていますか。
 1) 朝食

1 家族そろって食べる	2 おとなの家族の誰かと食べる
3 子どもだけで食べる	4 一人で食べる
5 その他 ()	

2) 夕食

1 家族そろって食べる	2 おとなの家族の誰かと食べる
3 子どもだけで食べる	4 一人で食べる
5 その他 ()	

問13 あなたは平日、家で夕食を食べるのにかかる時間はどのくらいですか。

1 10分より短い	2 10分～20分	3 20分～40分	4 40分より長い
-----------	-----------	-----------	-----------

問14 あなたは、お菓子を食べる時間や量が決まっていますか。

1 決まっている	2 決まっていない	3 ほとんど食べない
----------	-----------	------------

問 15 家の食事で、1週間に魚、肉（ハム、ソーセージ、ちくわ、ツナの缶づめなどは入れません）をどのくらい食べていますか。

1 必ず毎日食べる	2 1週間に4～5日食べる
3 1週間に2～3日食べる	4 ほとんど食べない

問 16 家の食事で、1週間に肉や魚の加工品（ハム、ソーセージ、ちくわ、ツナの缶づめなど）をどのくらい食べていますか。

1 必ず毎日食べる	2 1週間に4～5日食べる
3 1週間に2～3日食べる	4 ほとんど食べない

問 17 家の食事で、1週間に卵をどのくらい食べていますか。

1 必ず毎日食べる	2 1週間に4～5日食べる
3 1週間に2～3日食べる	4 ほとんど食べない

問 18 家の食事で、1週間に豆腐や納豆をどのくらい食べていますか。

1 必ず毎日食べる	2 1週間に4～5日食べる
3 1週間に2～3日食べる	4 ほとんど食べない

問 19 家の食事で、1週間に野菜をどのくらい食べていますか。

1 必ず毎日食べる	2 1週間に4～5日食べる
3 1週間に2～3日食べる	4 ほとんど食べない

問 20 家の食事で、1週間に果物をどのくらい食べていますか。

1 必ず毎日食べる	2 1週間に4～5日食べる
3 1週間に2～3日食べる	4 ほとんど食べない

問 21 あなたは、学校や家以外のお店（レストラン、ハンバーガーやフライドチキンのお店、ラーメン屋やそば屋など）で食べることはどのくらいありますか。

1 週3回より多い	2 週1～2回	3 月1～3回	4 月1回より少ない
-----------	---------	---------	------------

問 22 インスタントラーメンやカップめんをどのくらい食べていますか。

1 週3回より多い	2 週1～2回	3 月1～3回	4 月1回より少ない
-----------	---------	---------	------------

問 23 あなたは、家で食事の手伝いをしますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 買い物	2 料理の手伝い	3 テーブルの準備	4 あとかたづけ
5 食器洗い	6 していない	7 その他（ ）	

問 24 あなたは、自分だけで1食分の食事がつくれますか。

1 つくれる	2 つくれない
--------	---------

問 25 家での食事の時間は楽しいですか。

1 とても楽しい	2 楽しい	3 あまり楽しくない	4 楽しくない
----------	-------	------------	---------

問 26 あなたの家には、いつも次の食べ物がおいにありますか。それぞれ答えてください。

	○をつけてください		
1) お米	1 いつもある	2 ないこともある	3 わからない
2) 肉（ハム、ソーセージなどは入れない）	1 いつもある	2 ないこともある	3 わからない
3) 魚（ちくわ、ツナの缶づめなどは入れない）	1 いつもある	2 ないこともある	3 わからない
4) 卵	1 いつもある	2 ないこともある	3 わからない
5) 野菜	1 いつもある	2 ないこともある	3 わからない
6) 果物	1 いつもある	2 ないこともある	3 わからない
7) 牛乳	1 いつもある	2 ないこともある	3 わからない

問 27 あなたは学校の授業以外でどのくらい運動（外遊びを含む）をしていますか。

1 1週間に5日より多くしている	2 1週間に3～4日している
3 1週間に1～2日している	4 していない

問 28 あなたは平日、家でテレビやビデオを見る時間、ゲーム、パソコン等をする時間は決まっていますか。

1 決まっている	2 決まっていない	3 見ない・しない
----------	-----------	-----------

問 29 あなたは平日、家でテレビやビデオを見る時間、ゲーム、パソコン等をする時間は1日合計どのくらいですか。

1 1時間より少ない	2 1～2時間	3 3～4時間
4 5時間より多い	5 見ない・しない	

問 30 毎日、便（うんち）がでますか。

1 毎日です	2 2～3日に1回です
3 4～5日に1回です	4 1週間に1回かそれより少ない

問 31 あなたの身長と体重はどのくらいですか。

1) 身長	(.) cm
2) 体重	(.) kg

問 32 あなたはアレルギーや病気の治療（病気をなおすこと）のために食べられないものがありますか。

1 ある	2 ない
------	------

問 33 食べることができない物すべてに○をつけてください。

1 卵	2 牛乳	3 小麦粉
4 大豆	5 その他（ ）	

これで終わりです。全部の質問に答えているか、もう一度見なおしてください。

*本報告書では、資料が膨大になるため、以下の資料と様式の内、【資料3】のみ添付した。

食事記録の解析マニュアル

1) 参考資料

- 平成19年国民健康・栄養調査 食品番号表(以後、食品番号表)【資料1】
- エクセル栄養君に登録されている登録料理【資料2】
- 日本食品標準成分表2010(以後、成分表)
- めしの重量に関する資料【資料3】
- 調理のためのベーシックデータ 第4版、女子栄養大学出版社
- 主食・主菜・副菜料理成分表 第3版、群羊社

2) 食事記録の入力について

- 食事記録の内容のうち、ID、調査年月日、曜日、今日の体の調子、食欲、便通、運動についてはエクセルシートに入力する。【様式1】
- 【様式1】に関する補足事項。食事区分ごとの食事記録用紙への記載の有無、写真の有無については二次票を参照し、入力する。食事調査の信頼性については、各食事区分の記録の状態(記載、写真)を総合的に判断し決定、入力する。
- 食事内容についてはエクセル栄養君を使用し、入力する。

3) 食品の番号化及び重量化について

- 子どもが記入した食事記録から食品及び重量を決定するために二次票を使用する。二次票には料理名、食品番号、食品名、重量を記入する。(作業の効率により、食品番号または食品名でも可とする。)
- 料理名は、一皿に複数の料理がのっていた場合は、別々に料理名をつける。その際、調理法及び味付けを考慮して、料理を区別する。(例えば、ハンバーグに生野菜が添えてある場合は、ハンバーグと生野菜を別の料理名とする。) 皿数については、「皿数」欄に記載する。
- 食事区分、時間、食事記録用紙への記載の有無、写真の有無についても記入する。なお、食事記録用紙への記載の有無及び写真の有無については、食事区分ごとに1回記入すればよい。【様式2】
- 食品及び重量は、食事記録用紙の記入内容及び写真から判断する。その際、食品番号表の目安量・重量換算表を参考にする。また、成分表に数種類の食品の収載があり、判断に迷う場合は、食品番号表を参照し、①大きな文字で示した食品、②「*」がついている食品の順に食品を選択する。

例) 食事記録に「豆腐」と記載があり、判断に迷う場合

豆腐	04032	木綿豆腐
	04033	絹ごし豆腐
	* 04034	ソフト豆腐 [木綿と絹ごしの中間的な豆腐]
	04035	充てん豆腐 [すきまがないパック入り豆腐]
	04038	焼き豆腐 沖縄豆腐《硬豆腐》04036 ゆし豆腐 04037 [沖縄のもの]

⇒ 「ソフト豆腐」を選択する。

- 主食は加熱後の食品及び重量を入力する。(例. 「精白米」ではなく、「めし」を選択する。)
- 肉類、魚介類、野菜類等は生の食品及び重量を入力する。(例. 「ほうれんそう ゆで」、「ほうれんそう 冷凍」ではなく、「ほうれんそう 生」を選択する。)
- 海藻は成分表に記載されている乾燥の食品及び重量を入力する。(こんぶについては「9017 干し真こんぶ」、わかめについては「9044 カットわかめ」を使用する。)
- 豆は「ゆで」の食品及び重量を入力する。
- 大根と人参については、特に記載のない場合、各々皮付きの食品を使用する。大根「6132」、人参「6212」。
- 香辛料(こしょう、七味等)や摂取量が1g未満で食塩を含まない調味料については、記入・入力する必要はない。
- だし汁などの記入・入力の必要はない。(顆粒風味調味料や固形コンソメは記入・入力する。)
- 食品の重量換算についても食品番号表を参照する。(例. 普通牛乳 200ml→206g、うんしゅうみかん L1 個 (135g) → (廃棄率 20%で) 108g)
- 重量は、料理の量から残した量(廃棄量も含む)を差し引いた重量とする。
- 小数点第1位までの記載とし、少数点第二位を四捨五入する。整数で記載できるものは整数で記載してよい。(例. 0.25g→0.3g、25.0g→25g)
- 成分表に記載されていない菓子については、原則、成分表の菓子類に記載されている食品で置き換える。
- 成分表の調理加工食品類に記載されている食品(食品番号 18001~18016)は使用しない。
- エクセル栄養君に登録されている登録料理は使用可能であるが、登録料理は成人の1人分の重量となっているため、必要に応じて量を調整する。また、登録料理詳細を参照し、必要に応じて食品を加除する。登録料理の内容を変更しないで使用する場合、二次票には登録料理の分類と番号を記入すればよい。(例. 「ご飯もの」に記載されている「1 いなり寿司」を使用する場合は、「ご飯もの①」と記載すればよい。)ただし、登録料理の内容を加除して使用する場合には、必要な食品番号及び重量を記載する。
- 給食については、5年生の係数(各学校により異なる)を使用する。
- 給食の喫食内容については、食事記録を参考に、子どもが撮影した写真と基本の提供量の写真とを比較し、割合を記載する。(例. 「1」、「0.8」)
- めしの重量の決定については、資料3を参照する。
- アクエリアス、アクエリアス ゼロ、コカ・コーラ ゼロについて、エクセル栄養君に食品を

新規登録する。(ファイル「飲料について 20140218」に記載されている値について、エクセル栄養君 ver.6.0 p63-64 を参照し、登録する。)

*アクエリアス (24003) については、スポーツ飲料を摂取した場合に使用する。

*アクエリアス ゼロ (24004) については、スポーツ飲料及びノンカロリーの飲料を摂取した場合に使用する。

*コカ・コーラ ゼロ (24005) については、栄養価の表示がナトリウムのみだった飲料を摂取した場合に使用する。

4) 食事内容の入力について

- 入力は、各学校1ファイルとし、1人1日1シートとする。全ての入力完了後に、栄養価計算を行う。
- シート名はID+_調査日(1日目~4日目)とする。

40						
◀	▶	150101_1	150101_2	150101_3	150101_4	150102_1

- エクセル栄養君を開始する際、シートのE列2行目を指定する。(エクセル栄養君 ver.6.0 p17 参照)。「栄養素の項目表示」をクリックし、「20110 日本食品標準成分表」をクリックする。全ての項目にチェックを入れ、「OK」をクリックする。「糖類成分表」及び「脂肪酸成分表」にもチェックを入れ、クリックし、全ての項目にチェックを入れる。

	A	B	C	D	E	F
1						
2						
3						

- シートのB列2行目に「食事区分」、C列2行目に「時間」、D列2行目に「料理名」と変数名を入力する。

	A	B	C	D	E
1					
2		食事区分	時間	料理名	[SA食品コード]
3					(入力列)

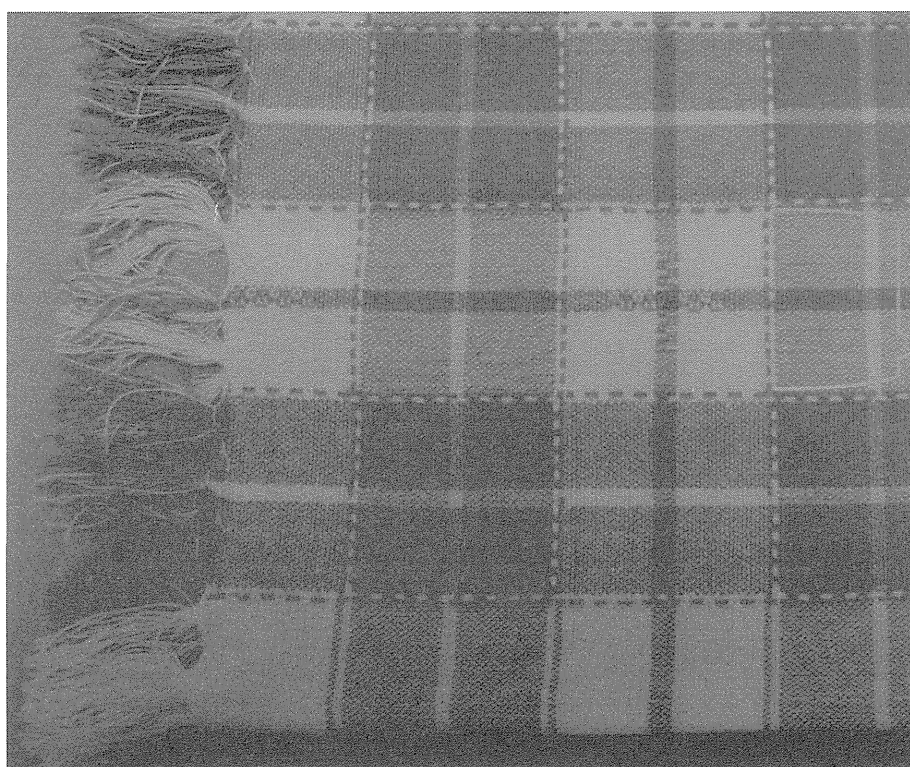
- 「食事区分」には、「朝食」、「昼食」、「夕食」、「間食」、「夜食」の順に入力する。間食が複数回ある場合には、時間の早い順に「間食1」、「間食2」と区別して入力する。
- 「時間」には、「7:00」、「13:00」など、24時間制で入力する。
- 「料理名」について、付け合せは各々の料理として入力する。(例. 皿にハンバーグ、粉吹き芋、人参のグラッセがある場合、「ハンバーグ」、「粉吹き芋」、「人参のグラッセ」という料理名で入力する。)

Book1						
	A	B	C	D	E	F
1						
2		食事区分	時間	料理名	[^{5A} 食品コード]	[^{5A} 食品名]
3					(入力列)	
4		朝食	7:00	トースト	1026	食パン・市販品
5		朝食	7:00	トースト	14021	ファットスプレッド
6		朝食	7:00	バナナ	7107	バナナ-生
7		昼食	13:00	ハンバーグ	11089	牛・ひき肉-生
8		昼食	13:00	ハンバーグ	6153	たまねぎ・りん茎-生
9		昼食	13:00	粉吹き芋	2017	じゃがいも-生

- 強化米について。新規に食品及び栄養素を登録する(エクセル栄養君 ver.6.0 p63-64 参照)。
- 給食についてはエクセル栄養君で基本献立を作成する(エクセル栄養君 ver.6.0 p74-76 参照)。
以後、登録された基本献立を用いて、基本に対する割合を入力する(エクセル栄養君 ver.6.0 p24-25 参照)。

めしの重量に関する資料

ランチヨンマット



黄線
内側:8.1cm
外側:8.6cm

点線:4cm

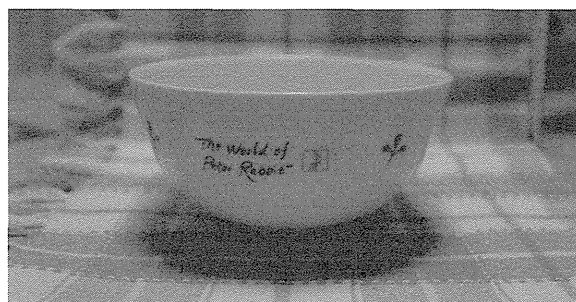
茶碗1

直径11.0cm × 高さ5.9cm(高台0.6cm含めず)

斜め上



側面



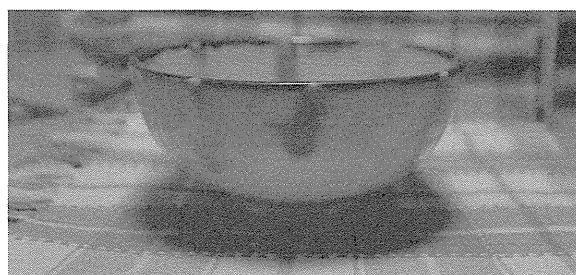
茶碗2

直径11.5cm × 高さ5.5cm(高台0.8cm含めず)

斜め上

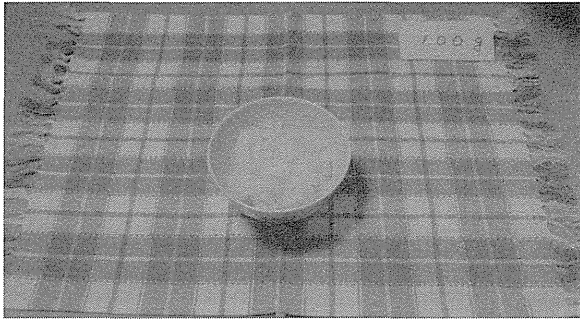


側面

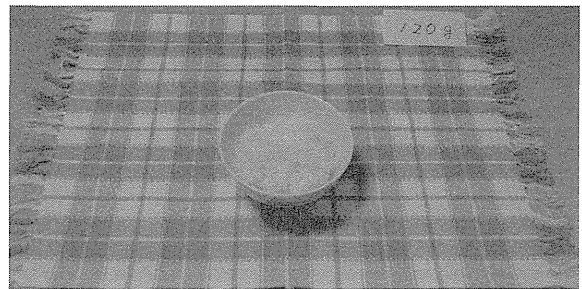


茶碗1 100~160g

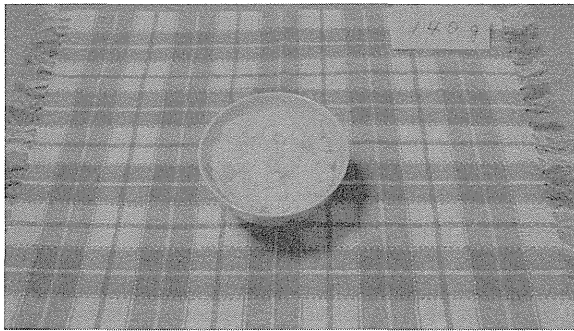
100g



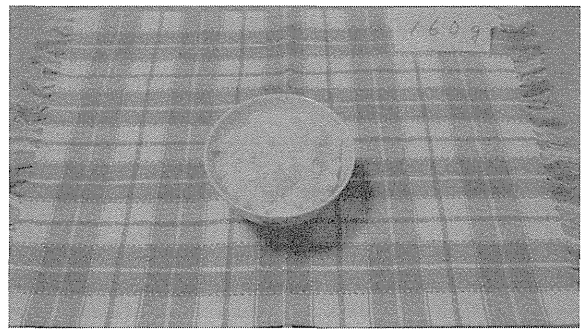
120g



140g

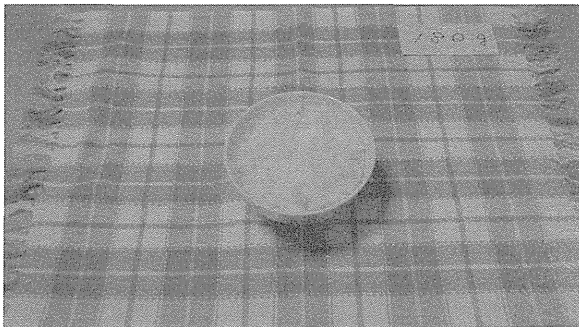


160g

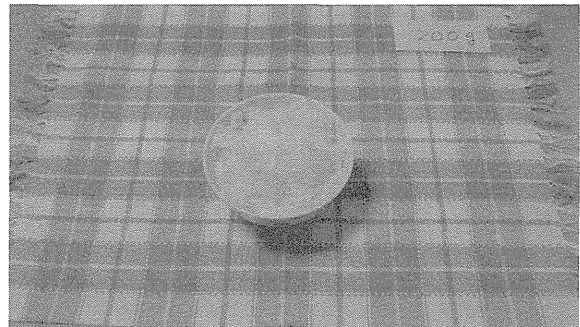


茶碗1 180~240g

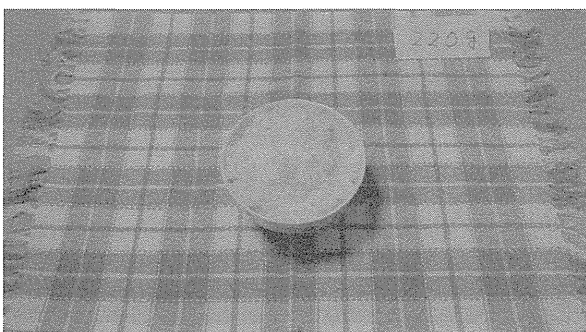
180g



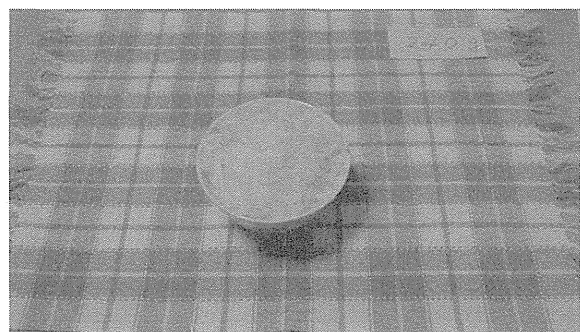
200g



220g

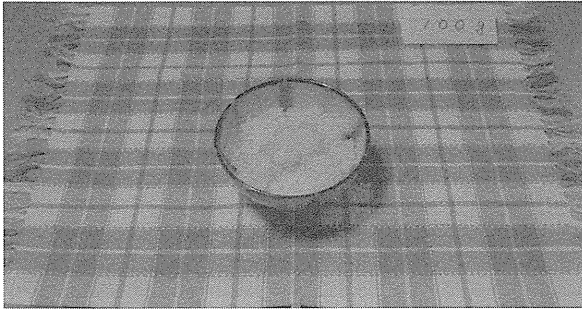


240g

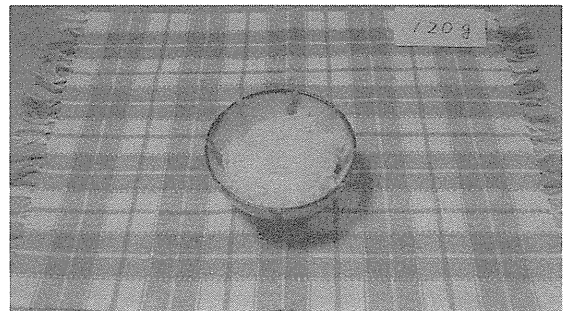


茶碗2 100~160g

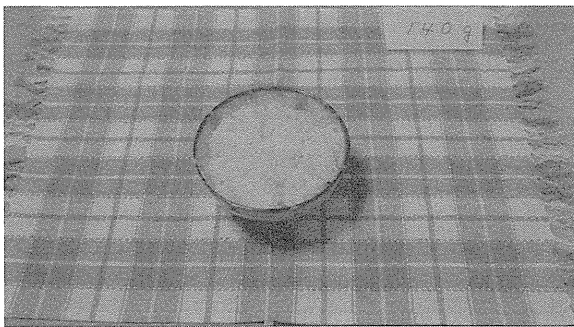
100g



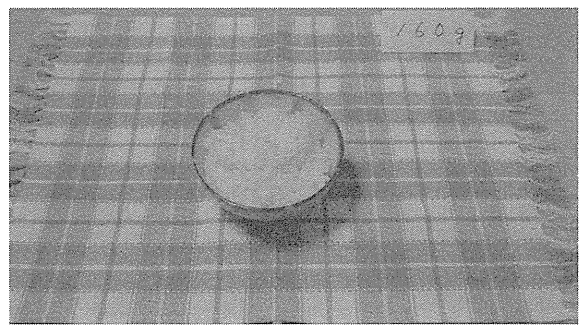
120g



140g

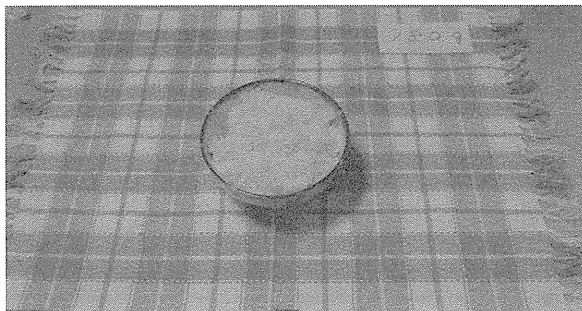


160g

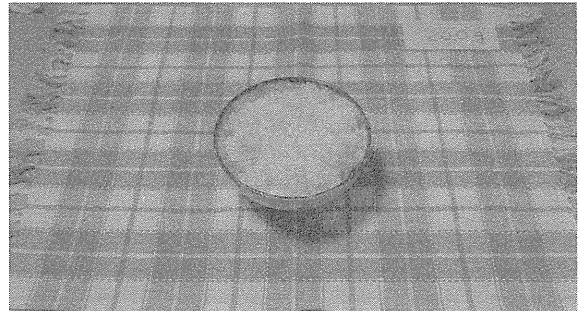


茶碗2 180~240g

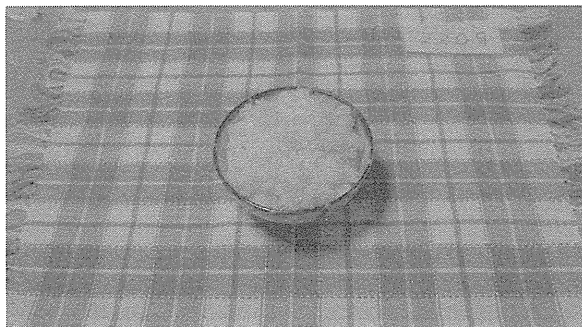
180g



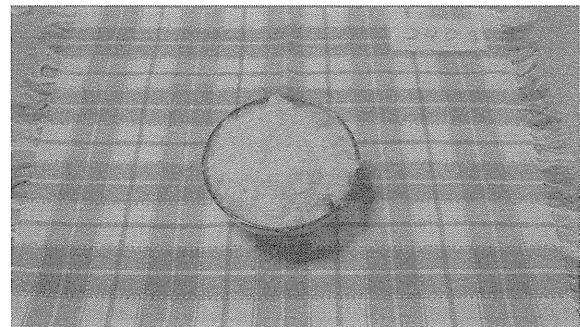
200g



220g



240g



II. 分担研究報告書

4. 世帯の社会経済状態と子どもの食生活・栄養状態との関連：社会経済階層に関する考察

研究分担者 阿部 彩 国立社会保障・人口問題研究所 部長

研究要旨

本報告の目的は、「子どもの食生活実態調査」の調査結果の社会経済階層の分布を公的統計データと比較して位置づけをおこなうこと、本研究の分析軸の一つである社会経済階層の区分を提案することである。

所得階層については、厚生労働省「国民生活基礎調査」に比べて中間所得層の分布が多く、高所得層（800 万円以上）の分布が少ないという特徴があった。しかし、調査法の違いなどに起因する過少報告の傾向等を勘案すると、本調査の回答者の所得から見る社会経済階層は全国の有子世帯と比べて大きな違いは認められない。一方、県別で所得分布を見ると大きな違いがみられた。貧困指標については、「国民生活基礎調査」から求められた貧困基準を用いると、本調査の貧困率は中間値で 11.5%、下限値で 7.6%、上限値で 16.8%であった。また、剝奪項目との関連で見ると、上限値の貧困率が最も、貧困者と非貧困者を選別するのにふさわしい指標ということがわかった。

主観的経済状況としてデータが取られた「経済的な暮らし向き」の変数は、「国民生活基礎調査」に比べると大きく偏っており、これが真に社会経済階層を示しているのかが判別できない。また、学歴については、総務省統計局「国勢調査」と概ね矛盾がない分布となっているが、「高等学校」と「短大・専門学校」の割合が大きく（特に女性）、この二つの区別が妥当ではない可能性がある。そのため、学歴を社会経済階層として用いる際には、留意が必要であろう。

A. 目的

本報告の目的は、「子どもの食生活実態調査」（以下、本調査）の調査結果の社会経済階層の分布を公的統計データと比較し、本研究の分析軸の一つである社会経済階層の区分を提案することである。本調査は、4 つの県にまたがった市町村を調査対象地区としている。しかし、調査県の選択、また、各県内における調査地域の選択は無作為ではないため、本調査の回答者の社会経済階

層の分布が日本全国の社会経済階層の分布に比べて偏りが無いか確かめる必要がある。

B. 方法

本調査の実施方法については、本報告書の村山論文にて詳細が報告されているのでここでは割愛する。用いる変数は、世帯所得（保護者票問 18）、経済的な暮らし向き（保護者票問 14）、母親の学歴（保護者票問 20）、父親の学歴（保護者票問 19）の 4

つである。比較の対象とするのは、厚生労働省「平成 24 年国民生活基礎調査」である。

C.結果およびD.考察

1) 所得階層

(1) 所得階層分布の検討

本調査においては、世帯の年間収入を以下の設問で聞いている。

(保護者票問 18)

問 18 あなたの家族の過去 1 年間の年間収入（ボーナス、年金含む、税込）は、だいたいどれくらいになりますか。家計を一緒にしている方、全員の収入を合算してお答えください。

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1 100 万円未満 | 2 100 万円～200 万円未満 |
| 3 200 万円以上～300 万円未満 | 4 300 万円以上～400 万円未満 |
| 5 400 万円以上～600 万円未満 | 6 600 万円以上～800 万円未満 |
| 7 800 万円以上 | 8 答えたくない |

日本の所得分布を調査している厚生労働省「国民生活基礎調査」等では、世帯所得を世帯内の世帯員全員の所得を合算したものである。「世帯内の世帯員」とは、世帯主とその配偶者のみならず、世帯主の子どもや祖母、祖父、孫、その他のすべての同居の世帯員（血縁がない者を含む）を含む。この理由は、同居をしている「家族」は、所得をシェア（共有）し、一つの「家計」に合算するという仮定が置かれているからである。所得分布や貧困等の研究分野においては、その合算所得を世帯人数で調整した等価世帯所得をその世帯に属する世帯員の所得水準とする。最も一般的な調整方法は、合算所得を世帯人員数の平方根で除するものである。

本調査においては、このような等価世帯所得を計算することが困難である。何故なら、問 18 の回答が、カテゴリー値であるた

め、それを世帯人数で除するためにはカテゴリー内の中間値をとるなどの思い切った仮定を置かなければならないからである。そのため、本報告では、等価世帯所得は計算せず、カテゴリー値のまま分析することとする。

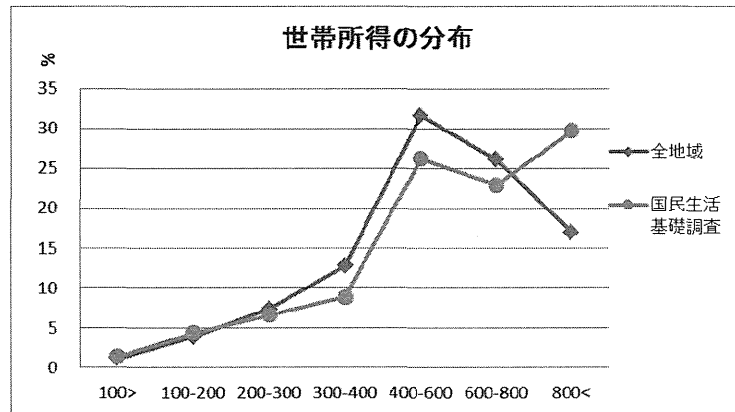
表 1 に、本調査と「国民生活基礎調査」における「児童のいる世帯」の（合算）世帯所得の分布を示す。本調査の 4 つの県のデータを合わせた全サンプルとの比較においては、「国民生活基礎調査」の分布は低所得層（<300 万円）ではほぼ同じ、中所得層（300 万円～800 万円）にて低め、高所得層（800 万以上）においては高めとなっている。高所得層の占める割合の差は、12.7 ポイントであり、ここが 2 つの分布の最も大きい違いである。この層の違いを除けば、両調査ともに 400～600 万円をピークとした山型の分布となっている。

表1 世帯所得の分布

所得階層	本調査								国民生活基礎調査
	全サンプル			A県	B県	C県	D県	%	
	n	%	%	%	%	%	%		
100万円未満	11	0.9	1.2	0.5	0.9	1.9	1.1	1.4	
100万円～200万円未満	36	2.9	3.9	3.5	3.5	6.0	1.1	4.4	
200万円以上～300万円未満	68	5.6	7.4	9.9	4.3	10.4	2.9	6.6	
300万円以上～400万円未満	118	9.6	12.8	14.9	8.2	17.1	8.6	8.9	
400万円以上～600万円未満	292	23.8	31.6	29.2	39.0	29.1	29.3	26.2	
600万円以上～800万円未満	241	19.7	26.1	25.7	28.6	22.2	30.5	22.9	
800万円以上	157	12.8	17.0	16.3	15.6	13.3	26.4	29.7	
答えたくない	276	22.5							
無回答	26	2.1							

* 厚生労働省「平成24年国民生活基礎調査」児童のいる世帯、所得分布

図1 世帯所得の分布



本調査による世帯所得の分布と、「国民生活基礎調査」における世帯所得の分布を比べる際には、留意しなければならない点が3点ある。一点目は、本調査では、回答者の負担や回収率の低下に対する懸念から、世帯所得に関する設問は簡素なものに留めているため、どの世帯員の所得を問18の回答に含めているかが不明瞭な点である。設問においては「家計を一緒にしている方、全員」との記述となっているが、回答者が世帯主と配偶者のみの収入を合算していることも多いと考えられる。そのため、本調査による世帯の合算所得は、「国民生活基礎調査」等に比べて、下方に報告されている可能性がある。

二点目は、「国民生活基礎調査」も本調査も、所得の定義に税・社会保険料を含めて

いるが、自記式の調査票の場合、回答者が税・社会保険料を含んだ所得の金額を過少報告する可能性がある。本人の手元に残る「手取り所得」は把握していても、源泉徴収額を正確に記憶していない場合があるからである。「国民生活基礎調査」は調査員調査であり、調査票に税・社会保険料を記入する欄もあるため、この問題は比較的に少ないが、本調査は自記式であるため「国民生活基礎調査」に比べてこの問題は多く発生していると考えられる。

三点目は、本調査は調査対象者である小学5年生の家庭であるが、「国民生活基礎調査」の「児童のいる世帯」の定義は「18歳未満の未婚の者のいる世帯」となっている点である。子どもの親の所得は、子どもの年齢が高いほど高くなると推測されるが、