

表6 各国における食品摂取量調査の概要：大洋州

国名	オーストラリア	ニュージーランド
調査名	National Nutrition Survey (NNS)	New Zealand Adult Nutrition Survey
実施機関	Australia Bureau of Statistics (ABS), Commonwealth Department of Health	New Zealand Ministry of Health
実施年	1995年2月～1996年3月 (直近調査年:2011-2013年)	直近実施年:2008年10月-2009年10月
対象者	2歳以上の男女 (1995年調査19,858人(参加率61.4%))	15歳以上の男女 (2011-2012年調査11,039人(参加率84%))
サンプリング	8つの州と地域の個人用住居の世帯主、1991年人口調査時の区域分けを使用し、地域別に抽出した、多段、地域ごとの標本	地域別、2006年ニュージーランド国勢調査時の地域小単位をサンプリングフレームとし、層化多段PPS抽出
食品摂取量調査	1)24時間思い出し法 (2-4歳:親が回答、5-11歳:親のサポートの下、本人回答) 2)食物摂取頻度調査 (12歳以上、過去1年間の107食品について) 【調査回数】1回90%、2回10%	1)24時間思い出し法 2)食習慣質問票 【調査回数】1回75%、2回25%
調査方式	対象者の自宅で実施(対面でインタビュー/筆記式) ポーションサイズの推定 計量カップとスプーン、格子と定規を使用。調査時には15食品群の食品の種類と量の載ったフードインストラクション本を使用	・対象者の自宅で実施(対面/自記式) ・インタビュー時は、Computer Assisted Personal Interview (CAPI)およびLINZ24を使用 ポーションサイズの推定 食品の写真、寸法、食物のポーションアセスメント補助機具(乾豆など)やパッケージの情報を使用。
食品分類システム	ANZFA (Australia New Zealand Food Authority) により開発されたNational food classification system	Food Surveys Research Group (FSRG) が食品群を定義
食品成分データベース	・ANZFA開発のNNS nutrient composition database AUSNUT (1999). ・食品と飲料摂取データはAustralian Nutrition Survey System (ANSURS)を用いて解析	USDA Food and Nutrient Database (FNDDS), 5.0
その他の調査	身長・体重測定、ウエスト・ヒップ比	身体測定(身長、体重、腹囲)、随時採血(血球評価、血中脂質、鉄、HbA1c)、随時尿検査(ナトリウム、カリウム、ヨード、クレアチニン)
調査員の選出・トレーニング	・管理栄養士と栄養士(有資格者) ・2週間の集中研修(非サンプリングエラー減少のため)	・調査員22人 ・選定基準:地域の食習慣に詳しい者、承認試験に合格した者、訓練されたインタビュアー ・2週間の研修実施(ソフトウェア、対象者対応、インタビュー、データ収集スキル、調査ツールの使い方)

分担研究報告書

平成 27 年度厚生労働科学研究費補助金

食品摂取量の調査方法及び化学物質の暴露量推定方法の研究

食品摂取量の調査方法検討

研究分担者 佐々木敏（東京大学大学院 医学系研究科 公共健康医学専攻）
研究代表者 西 信雄（医薬基盤・健康・栄養研究所 国際産学連携センター）
研究分担者 登田美桜（国立医薬品食品衛生研究所 安全情報部）
研究分担者 三好美紀（医薬基盤・健康・栄養研究所 国際産学連携センター）
研究協力者 山田友紀子（国際食品安全コンサルタント）
研究協力者 畝山智香子（国立医薬品食品衛生研究所 安全情報部）
研究協力者 渡邊敬浩（国立医薬品食品衛生研究所 食品部）
研究協力者 野末みほ（医薬基盤・健康・栄養研究所 国際産学連携センター）
研究協力者 越田詠美子（医薬基盤・健康・栄養研究所 国際産学連携センター）

研究要旨

食品摂取頻度・摂取量調査が前回実施されてから約 10 年が経過している。日本人の食事の形態や内容は多様化しており、新たな調査方法を検討することが必要である。本研究は海外の食事調査の方法も参考に、現在の日本人の食事に対応した適切な食品摂取量の調査方法を検討することを目的とした。全国を 6 つの地域ブロックに分けて、都市部、農村部、漁村部を含めて計 36 の調査地区を選び、各地区の各世帯から 1 歳以上の 1 名を無作為に抽出して食事記録法と 24 時間思い出し法を組み合わせ、各季節について連続しない 2 日間の調査を行うことを提案した。本調査案にもとづき、食品中の化学物質の暴露量推定が適切に実施されることが期待される。

A. 目的

我が国において食品摂取頻度・食品摂取量調査は平成 17 年度から 19 年度にかけて厚生労働省医薬食品局食品安全部（当時）により実施されているが、それ以来約 10 年が経過している。この間、国民の食品摂取の傾向が大きく変化している可能性があることから新たに調査を実施する必要がある。

本研究は、前回の平成 17 年度から 19 年度の調査方法を参考に、新たに調査を行う場合に検討すべき事項を整理することを目的とした。

B. 方法

平成 17 年度から 19 年度にかけて実施された食品摂取頻度・摂取量調査の方法をふ

まえ、海外における食品摂取量の調査方法も参考にして、新たな食品摂取量の調査方法に関する検討事項を整理した。研究分担者および研究協力者と会議において意見交換を行い、内容を精査した。

(倫理面への配慮)

本研究では個人情報を取り扱うようなデータ分析は行わなかった。

C. 結果

検討の結果、以下のような調査方法が望ましいと考えられた。

1) 調査体制の構築

- ・調査は中央調査機関における統括責任者の指揮により実施し、統括責任者のもとに調査事務局を置く。各調査地区に調査地区責任者を置き、調査地区の調査員を統括する(図1)。
- ・調査の実施前に統括責任者が実施要領・マニュアルをもとに、各調査地区責任者を対象に調査の目的、対象、方法を説明し、調査方法の標準化を図る。その後、調査地区責任者は実施要領・マニュアルをもとに、各調査地区の調査員を対象に研修会を行い、調査の目的、対象、方法を説明し、調査方法の標準化を徹底する。統括責任者、各調査地区責任者は調査実施期間中も定期的にモニタリングを行い、調査が実施要領・マニュアル通りに実施されていることを確認する。
- ・各調査地区の調査員と調査地区責任者の間ならびに各調査地区責任者と統括責任者の間は適時連絡が取れる体制を構築し、調査における問題点の解決に努める。

2) 調査地区の選定

- ・全国を厚生局の分類に準じて、北海道・東北、関東甲信越、東海北陸、近畿、中国四国、九州・沖縄の6つの地域ブロックに分ける(表1、図2)。なお、北海道は地域が広大で調査が困難な上、占める人口割合が少ないため、東北と同じ地域ブロックとする。地域ブロック別の人口割合を参考にしつつ、各地域ブロックの特性をふまえて調査地区数を決定する。
- ・都市部だけでなく農村部や漁村部のデータも得られるよう、全人口に占める農林漁業従事者の割合を参考に農村部および漁村部も対象地区に選定し、調査を行う。ちなみに、前回平成17年度から19年度に実施された調査の対象地区(自治体)は表2、図3の通りであった。平成17年から22年にかけての市区町村別人口増減率も参照すると、人口が増加している首都圏に対象地区が多いが、各地域ブロックで少なくとも一つの自治体で調査は実施されていた。

3) 対象者の抽出

- ・調査地区(自治体)から複数の調査区を選定する。調査区は平成27年国勢調査の結果に基づいて定め、協力率を考慮して一つの調査地区(自治体)内で3つの調査区を調査対象とする。なお、調査区は一つの基本単位区または2つ以上の基本単位区を組み合わせで設定されている。
- ・調査区内の世帯のうち、1歳以上の世帯員が複数名いる世帯は全世帯、単身世帯は一部の世帯を対象とする(調査区内の単身世帯の割合を参考にする)。
- ・各世帯から1歳以上の世帯員1名を無作

為に抽出し、調査対象者とする。対象に選ばれた世帯員の協力が得られない場合は、その世帯の別の世帯員に協力を求めることはしない。また、単身世帯については別途無作為に抽出し、抽出された世帯の世帯員(1名のみ)を調査対象とする。

4) 調査日

- ・四季の各季節で連続しない2日間を調査日とする。2日間のうち1日は休日の食事について調査する。

5) 食事調査法

- ・食事記録法は、厳密に実施された場合、誤差の少ない方法であるが、被調査者が全ての食材を確実に記録することは困難と考えられるため、24時間思い出し法を基本として、適宜食事記録法を組み合わせることとする。
- ・全摂取食品について、食物を購入(入手)してから摂取するまでの情報(調理前重量、調理方法、摂取時重量)を調査する。
- ・加工食品の場合には必要に応じてパッケージを保存しておいてもらい、購入または外食した場合には食品名の他に店名も聞いてもらうこと、携帯電話などを使用して写真をとってもらうことなどにより、より正確な情報を得る。
- ・入手した情報をもとに、調査員は、既存情報やスタンダードレシピを参考として、食材やその量などについて聞き取りを行う。その後、必要に応じて購入・外食した店に問い合わせるなどにより必要な修正を加え、可能な限りレシピ(使用食品や重量)などの情報の入手に努めるとともに、その情報を他の調査員へも共有化する。

- ・食品中のアスパラギン(アミノ酸の一種)と果糖・ブドウ糖などの還元糖を揚げる、焼く、あぶるなどの120℃以上の加熱調理することにより生成される物質もあるため、焼く、油で揚げる、スモークするなどの調理方法については特に留意して調査を行う。

6) データ入力方法

- ・調査員は、調査対象者が摂取した料理名、食品名、調理前重量、調理方法、調理後重量が正しく記録されているかを確認して調査地区責任者に送付する。特に加工食品の調理前重量の換算については、正しく計算されているか確認が必要である。
- ・調査地区責任者は、各調査員から送付された調査票を整理・確認した後、中央調査機関に送付する。調査地区責任者は調査票を精査し、調査票について疑問あるいは不明な点があれば、担当した調査員に問い合わせる。
- ・中央調査機関では、各調査地区から送付された調査票を整理し、調査票について疑問あるいは不明な点があれば、調査地区責任者に問い合わせる。整理された調査票を原本としてPDFファイルで保存し、その内容をコンピュータに入力する。
- ・各摂取食品について、日本食品標準成分表をもとに食品番号を入力する。
- ・長期経口暴露評価および短期経口暴露評価の観点から重要と考えられる主な食品についてはコーデックス委員会の食品分類も参考にする。
- ・日本食品標準成分表にない食品については、あらかじめ番号を付与しておく。
- ・調理方法についてもあらかじめ調理番号

を付与しておく。

7) 集計方法

- ・各摂取食品の調理前の重量のデータを性別年齢群別（6歳以下、7～64歳、65歳以上）及び妊娠可能な女性（14～50歳）について集計する。
- ・各摂取食品について、最小値、最大値、平均値、中央値、97.5パーセンタイル値を算出する。

8) データの公開

- ・集計されたデータについては、各種研究に資するよう、適切な注釈を付けた上で一般に公開することが望まれる。

D. 考察

本研究では新たな食品摂取量の調査方法に関する検討事項を整理した。ここで、前回の平成17年度から19年度に実施された調査と違いを表3に示す。

対象地区（自治体）については、6つの地域ブロックの特性をふまえて調査が実施できるよう、3年間で36地区の調査を目安とする。人口に占める割合を考慮しつつ、農村部、漁村部も対象地区に含める。地区内の世帯については全世帯を対象とすることを踏襲する。世帯内の世帯員の抽出については、1歳以上の全世帯員ではなく、1名を無作為に抽出する（単身世帯については一部世帯を抽出して対象とする）。調査日は、各季節非連続の3日（1日は休日）ではなく、各季節非連続の2日（1日は休日）とする。食事記録法は、国民健康・栄養調査で採用されている食事記録法（比例案分法）ではなく、24時間思い出し法を主体として食事記録法を併用する。

食品摂取量調査は、食事調査日が1日の国民健康・栄養調査とは異なり、各季節で複数日の調査が必要で、食事記録法（比例案分法）は、調理を担当する者が記入することになり対象世帯で調理を担当する者の負担が大きい。また、調理担当以外の世帯員の食事を確認することができない場合、エネルギー摂取量の過少申告につながるものが指摘されている。そこで、本研究では、24時間思い出し法を主体として食事記録法を併用する方法を提案した。24時間思い出し法により対象者から直接食事内容を聞き取り、摂取食品に漏れがないようにする。必要に応じて、外食の際には携帯電話等で食事の写真を撮っておいてもらい、聞き取りの際に食事内容を思い出す材料とすることも検討すべきである。

E. 結論

食品摂取頻度・摂取量調査が前回実施されてから約10年が経過している。日本人の食事の形態や内容は多様化しており、新たな調査方法を検討することが必要である。本研究では、海外の食事調査の方法を参考に、現在の日本人の食事に対応した適切な食品摂取量の調査方法を検討した。本調査案にもとづき、食品中の化学物質の曝露量推定が適切に実施されることが期待される。

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

H. 知的財産権の出願・登録状況（予定を含む）

1. 特許取得

なし

2. 実用案登録

なし

3. その他

なし

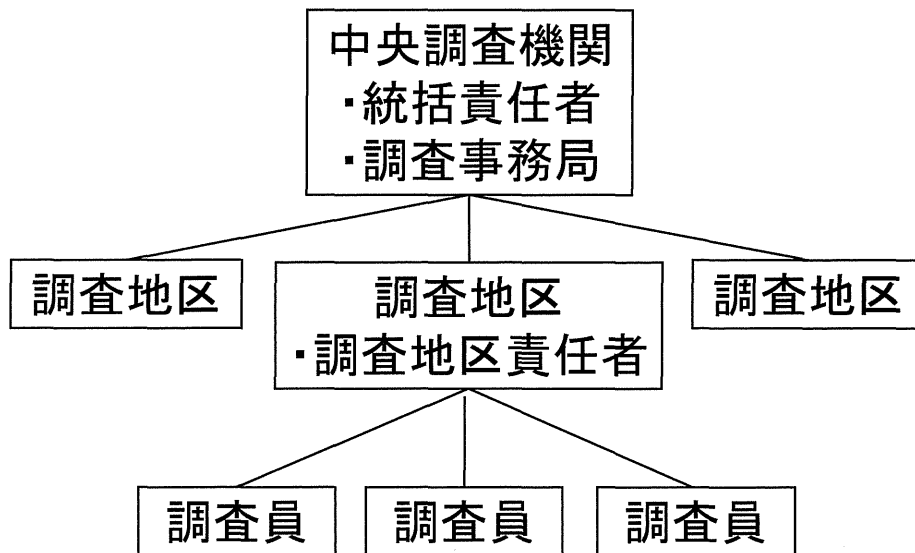


図1 食品摂取量調査の体制

表 1 6つの地域ブロックとそれに含まれる都道府県名

地域ブロック	人口割合 ¹	都道府県名
北海道・東北	11.3%	青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県
関東甲信越	37.9%	茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、新潟県、山梨県、長野県
東海北陸	13.6%	富山県、石川県、岐阜県、静岡県、愛知県、三重県
近畿	16.9%	福井県、滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県
中国四国	8.9%	鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県
九州・沖縄	11.4%	福岡県、佐賀県、長崎県、熊本県、大分県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県

¹平成 27 年国勢調査

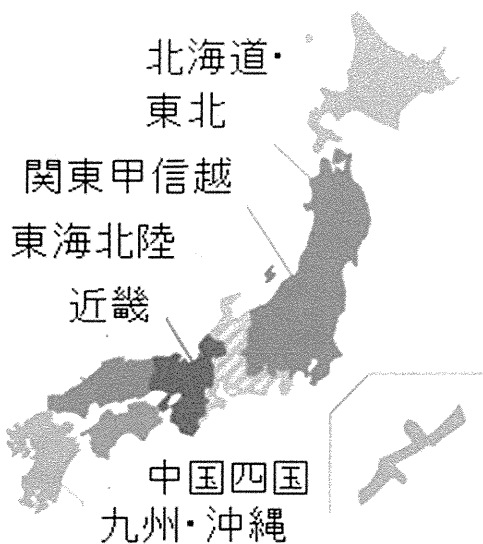


図 2 全国の地域ブロック

表 2 地域ブロック別にみた前回(平成 17 年度から 19 年度)調査が実施された自治体

地域ブロック	調査が実施された自治体
北海道・東北 (3 自治体)	岩手県二戸市、山形県尾花沢市、福島県喜多方市
関東甲信越 (11 自治体)	茨城県土浦市、群馬県玉村町、埼玉県坂戸市、埼玉県新座市、 千葉県松戸市、千葉県南房総市、東京都墨田区、東京都練馬区、 神奈川県平塚市、新潟県新潟市、新潟県長岡市
東海北陸 (1 自治体)	愛知県豊田市
近畿 (3 自治体)	福井県福井市、京都府宇治市、兵庫県丹波市
中国四国 (5 自治体)	広島県熊野町、山口県岩国市、愛媛県松山市、高知県香南市、 高知県須崎市
九州・沖縄 (2 自治体)	福岡県大川市、沖縄県宜野湾市

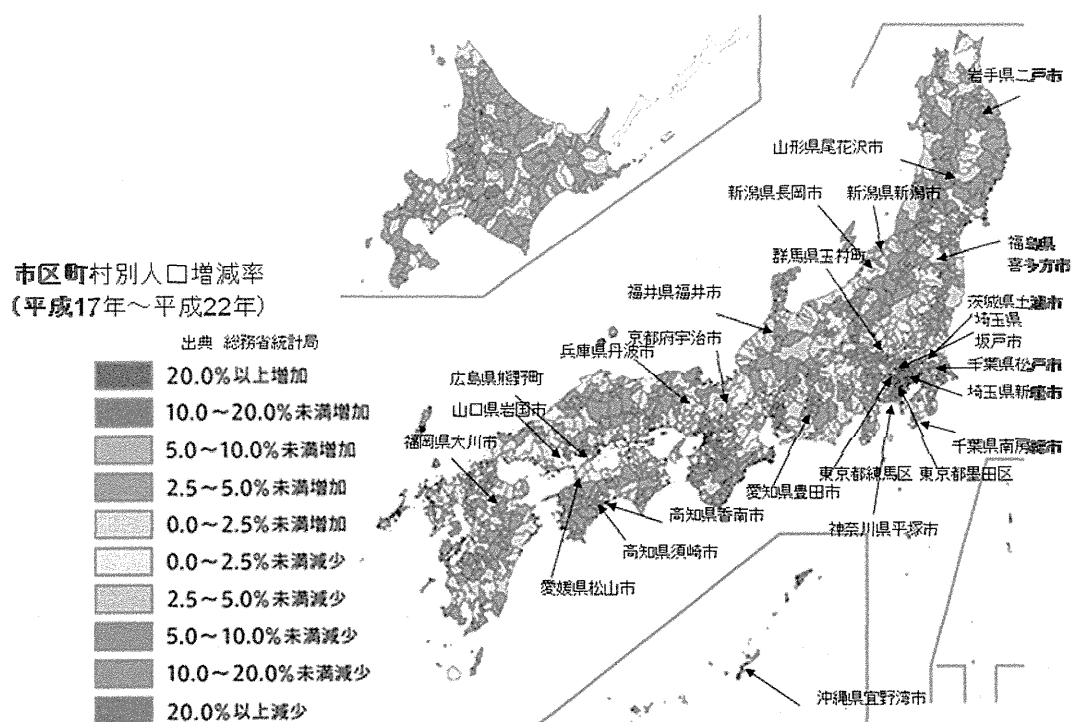


図 3 前回(平成 17 年度から 19 年度)の食品摂取頻度・摂取量調査が実施された自治体

表 3 前回(平成 17 年度から 19 年度)調査と本研究の調査案の調査方法の比較

	前回調査	本研究の調査案
対象地区	25 地区	36 地区 (都市部、農村部、漁村部を含む)
地区内の世帯の抽出	全世帯	全世帯
世帯内の世帯員の抽出	全世帯員 (1 歳以上)	1 名(1 歳以上)を無作為に抽出
調査日	各季節非連続 3 日	各季節非連続 2 日
食事調査法	食事記録法 (比例案分法)	食事記録法と 24 時間思い出し法併用

資料

食品摂取頻度・摂取量調査

実施要領（案）

I 目的

食品中の農薬、汚染物質及び食品添加物の規格基準の策定においては、正確な食品摂取量調査により性別、年齢群ごとの摂食量を把握し、食品による各化学物質（食品添加物、汚染物質、農薬等）の暴露量を推定する必要がある。また、暴露評価を精密に行うためには一定期間における平均摂取量を把握し推定する必要があるが、厚生労働省が行っている国民健康・栄養調査は年に1回（11月の特定の1日）実施されることから、特に季節変動が大きいと考えられる農作物等および人によって摂取頻度のばらつきが大きい食品については、必ずしも当該調査結果に反映されない側面がある。

現在これらの暴露量推定に用いられている食品摂取量データは、平成17～19年度に厚生労働省医薬食品局食品安全部から委託され、独立行政法人国立健康・栄養研究所により国民健康・栄養調査に準じて実施されたものであり、年間を通して一定期間（3日間）の摂取量調査によって得られたデータである。

国際機関や欧米等では定期的に食品摂取量データが更新されており、我が国においても前回調査より約10年が経過しており、食品摂取の傾向が大きく変化している可能性があることから、新たに調査を実施する必要性が指摘されてきた。

本調査は、新たに摂取量調査を実施することにより、より実態に沿った一定期間の個人別食品摂取量を把握し、汚染物質の暴露評価の一層の精密化に資することを目的とする。

II 調査方法

1. 調査体制

調査体制を、中央調査機関を核として図1の通りとする。調査は中央調査機関における統括責任者の指揮により実施し、統括責任者のもとに調査事務局を置く。各調査地区に調査地区責任者を置き、調査地区の調査員を統括する。

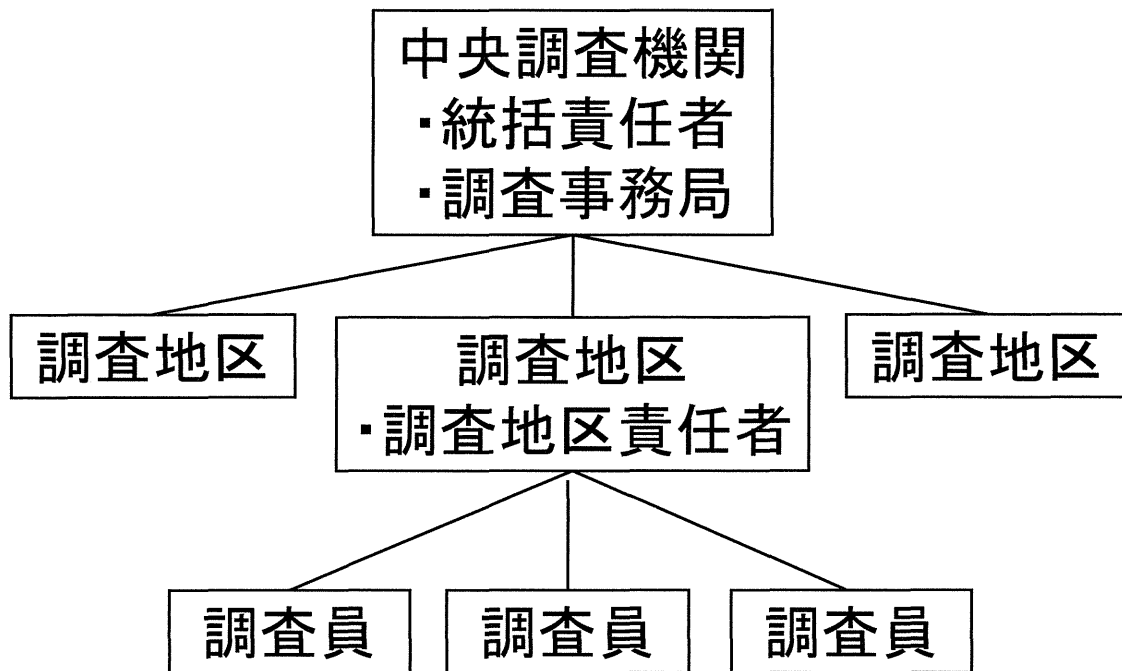


図1 調査体制

調査の実施前に統括責任者が本実施要領、マニュアルをもとに、各調査地区責任者を対象に調査の目的、対象、方法を説明し、調査方法の標準化を図る。その後、調査地区責任者は本実施要領、マニュアルをもとに、各調査地区の調査員を対象に研修会を行い、調査の目的、対象、方法を説明し、調査方法の標準化を徹底する。統括責任者、各調査地区責任者は調査実施期間中も定期的にモニタリングを行い、調査が本実施要領、マニュアル通りに実施されていることを確認する。

各調査地区の調査員と調査地区責任者の間ならびに各調査地区責任者と統括責任者の間は適時連絡が取れる体制を構築し、調査における問題点の解決に努める。

2. 調査期間

平成28年4月から31年3月までの3年間

3. 調査地区

全国を厚生局の分類に準じて、北海道・東北、関東甲信越、東海北陸、近畿、中国四国、九州・沖縄の6つの地域ブロックに分ける(表1)。なお、北海道は地域が広大で調査が困難な上、占める人口割合が少ないため、東北と同じ地域ブロックとする。調査地区数は、地域ブロック別の人口割合を参考にしつつ、

各地域ブロックの特性をふまえて決定する。

表 1 地域ブロック別都道府県名

地域ブロック	都道府県名
北海道・東北	青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県
関東甲信越	茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、新潟県、山梨県、長野県
東海北陸	富山県、石川県、岐阜県、静岡県、愛知県、三重県
近畿	福井県、滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県
中国四国	鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県
九州・沖縄	福岡県、佐賀県、長崎県、熊本県、大分県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県

各調査地区の対象者数を 100 名として、1 年間で 12 地区、3 年間で 36 地区の計 3,600 人を対象とする。

都市部だけでなく農村部や漁村部のデータも得られるよう、全人口に占める農林漁業従事者の割合を参考に農村部および漁村部も対象地区に選定し、調査を行う。

4. 対象者の抽出

調査地区（自治体）から複数の調査区を選定する。調査区は平成 27 年国勢調査の結果に基づいて定め、協力率を考慮して一つの調査地区（自治体）内で 3 つの調査区（おおむね 50 世帯が含まれる）の計 150 世帯を調査対象とする。

調査区内の世帯のうち、1 歳以上の世帯員が複数名いる世帯は全世帯、単身世帯は一部の世帯を対象とする（調査区内の単身世帯の割合を参考にする）。

各世帯から 1 歳以上の世帯員 1 名を無作為に抽出し、調査対象者とする。対象に選ばれた世帯員の協力が得られない場合は、その世帯の別の世帯員に協力を求めることはしない。また、単身世帯については別途無作為に抽出し、抽出

された世帯の世帯員(1名のみ)を調査対象とする。

5. 調査日

各季節で連続しない2日間を調査日とする。2日間のうち1日は休日の食事について調査する。

各季節の調査月については、以下の通りとする。

春：5月～6月

夏：8月～9月

秋：11月～12月

冬：2月～3月

6. 食事調査法

食事記録法と24時間思い出し法等を適宜組み合わせて、調査を実施する。ただ、食事記録法を全調査対象者に実施することは困難と考えられるため、24時間思い出し法を基本として、適宜食事記録法を組み合わせることとする。

全摂取食品について、食物を購入(入手)してから摂取するまでの情報(調理前重量、調理方法、摂取時重量)を調査する。

加工食品の場合にはパッケージをとっておいてもらい、購入または外食した場合には食品名の他に店名も聞いてもらうことや携帯電話などを使用して写真をとってもらうことなどにより、より正確な情報を得る。

入手した情報をもとに、調査員は、購入・外食した店に問い合わせるなどにより可能な限りレシピ(使用食品や重量)などの情報の入手に努めるとともに、その情報を他の調査員へも共有化する。

食品中のアスパラギン(アミノ酸の一種)と果糖・ブドウ糖などの還元糖を揚げる、焼く、あぶるなどの120℃以上の加熱調理することにより生成されるアクリルアミドのような物質もあるため、特定の調理方法については特に留意して調査を行う。

7. 調査票

食事記録法の調査用紙について2例(A-1およびA-2)、24時間思い出し法の調査用紙について例(B)を示した。食事記録は煩雑であるため、対象者全員に使用は求めず、必ず調査員が24時間思い出し法の調査用紙を用いて聞き取りを行うこととする。

8. データ入力方法

調査員が、調査対象者が摂取した料理名、食品名、調理前重量、調理方法、

調理後重量が正しく記録されているかを確認して調査地区責任者に送付する。

調査地区責任者は、各調査員から送付された調査票を整理・確認した後、中央調査機関に送付する。調査地区責任者は調査票を精査し、調査票について疑問あるいは不明な点があれば、担当した調査員に問い合わせる。

中央調査機関では、各調査地区から送付された調査票を整理し、調査票の内容をコンピュータにより入力する。調査票について疑問あるいは不明な点があれば、調査地区責任者に問い合わせる。

各摂取食品について、日本食品標準成分表をもとに食品番号を入力する。

長期経口暴露評価および短期経口暴露評価の観点から重要と考えられる主な食品についてはコーデックス委員会の食品分類も参考にして表1にリストした。

日本食品標準成分表にない食品については、適宜番号を付与して入力する。

9. 集計方法

収集したデータについては、前回調査および最近の国民健康・栄養調査結果と比較検討を行う。

各摂取食品の摂取量のデータを性別年齢群別（6歳以下、7～64歳、65歳以上）及び妊娠可能な女性（14～50歳）について集計する。

各摂取食品について、最小値、最大値、平均値、中央値、97.5パーセンタイル値を算出する。

10. その他

本調査の実施にあたっては、厚生労働省医薬・生活衛生局生活衛生・食品安全部基準審査課と実施機関との間で連絡をとり調整を行う。

A-1 食事記録法 調査用紙の例

食品摂取量調査へのご協力をありがとうございます。以下に、お名前、性別、生年月日をご記入の上、調査票へのご記入をお願いします。

1)お名前

2)性別 男・女

3)生年月日 西暦・大・昭・平 年 月 日

4)ご住所

5)身長

6)体重

7)職業

8)食事摂取状況 食べた場合は○を、食べなかった場合は×を記入してください。

	朝食	昼食	夕食	間食
1日目				
2日目				

9)仕事の活動量はどれくらいですか？

(①座っている事が多い ②立っている事が多い ③立ったり座ったり ④力仕事)

10)仕事以外の時間で運動や散歩などをしていますか？(①はい ②いいえ)

→はいの場合(どんな運動？ 週に何回？ 一回何分？)

11)調査日の食事は普段の食事に比べて (①多い ②同じ ③少ない)

12)外食の際味付けはどのように感じますか？ (①濃い ②普通 ③薄い)

(特定非営利活動法人 日本栄養改善学会 監：食事調査マニュアルはじめの一步から実践・応用まで 南山堂, 2012
資料8 より一部改変)

食事記録用紙(記入例) 日付 2016年 2月 22日 月曜日

外食・購入・調理の別	食事区分	料理名	調理法(ゆで、揚げなど)	材料名	材料重量・目安量	出来上がりの重量	残した量	その他記載事項
調理	朝食	スクランブルエッグ	焼く	卵	100g	140g	30g	
				牛乳	大さじ4杯			
				塩	小さじ1/4			
				こしょう	2ふり			
				バター	10g			
		チキンソテー	焼く	鶏むね肉 皮付き	トランプサイズ 1枚			
				塩	2振り			
				こしょう	1振り			
				ガーリックパウダー	2振り			
		食パン	トースト	食パン六枚切り一枚	50g			
				バター	7g			
		コーヒー	抽出	個包装コーヒー	10g	140cc		○ルックス ヨーロピアン ブレンド
				砂糖	3g			
外食	昼食	醤油ラーメン	茹で	麺	1玉			麺を1/5程残した
			生	ねぎ	大さじ1杯			
				チャーシュー	3枚			直径6cm程
			茹で	味付き玉子	1個			
			煮る	スープ	一人前			スープは全て残した
		お茶		番茶	1杯			
購入	夕食	牛カルビ焼き肉定食(スープ付き)		牛カルビ	トランプの大きさ程			○ミリーマートで購入。600円。
				飯	茶碗一杯程			
				もやしナムル	大さじ1杯分位			
				ほうれん草ナムル	大さじ1杯分位			
				にんじんナムル	大さじ1杯分位			
				チゲスープ	150ml		半分残した	
		○ントリー 烏龍茶			500ml ペットボトル		1/3残した	○ミリーマートで購入。150円。

(特定非営利活動法人 日本栄養改善学会 監：食事調査マニュアル はじめの一步から実践・応用まで、南山堂、2012より一部改変)

食事記録用紙(調査員転記用)

食事区分	料理番号	〇人前	料理摂取量の推定			食品番号	食品重量(g)
			スケール	厚み	個数		

(特定非営利活動法人 日本栄養改善学会 監：食事調査マニュアルはじめの一步から実践・応用まで. 南山堂, 2012 資料8 より一部改変)

A-2 食事記録法 調査用紙の例

UK Medical Research Council の資料を参考に、食事場所別に記入する食事記録用紙の例も提示する。

場所別: 食事記録用紙 一日のまとめ

日付 2016年 2月 22日 月曜日

食事場所	食事の種類	料理名	その他記載事項
自宅	朝食	スクランブルエッグ	
		トースト	
		コーヒー	
外食	昼食	醤油ラーメン	
		番茶	
会社(コンビニで購入)	夕食	牛カルビ焼き肉定食	
		ウーロン茶(ペットボトル)	