

令和2年度厚生労働行政推進調査事業費補助金
成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業（健やか次世代育成総合研究事業）
分担研究報告書

児童福祉施設（保育所等）に通所している幼児の食事調査方法

研究分担者 由田克士（大阪市立大学大学院）
研究協力者 石井美子（女子栄養大学）・大野尚子（女子栄養大学）

研究要旨

厚生労働省の「児童福祉施設における食事の提供ガイド」、「保育所における食事の提供ガイドライン」の改定に資する食事調査法について検討・整理した。

食事調査法には複数の種類があり、各々に長所と短所が認められるが、日本人の食事摂取基準による評価も視野に入れるため、本調査では食事記録法を採用した。また、児の食事内容は保育所等へ通う日（平日）と通わない日（休日）で異なることから、連続しない平日と休日4日間を調査期間とした。複数地域での調査が円滑かつ一定の精度で実施できるよう、調査に関するプロトコールに基づく「調査員マニュアル」を作成するとともに、調査に携わる管理栄養士等に対する技術研修を実施することにした。調査終了後の対応（食品データベース未収録の食品や加工食品等への対応、データのエラーチェック、データクリーニングなど）についても、基本的な対応を設定し、地域間や調査員間での差が可能な限り生じないよう配慮することにした。

さらに、食事調査結果のフィードバック、倫理的配慮と守秘義務の徹底、データの利用・活用についても、あわせて整理した。

A. 研究目的

本研究における食事調査では、厚生労働省が示している「児童福祉施設における食事の提供ガイド」、「保育所における食事の提供ガイドライン」の改定に資する科学的な根拠を得ることが求められている。そこで、現状の基準に基づく給食や間食を利用している児の栄養素等量をできるだけ詳細に把握するために必要な食事調査法について検討・整理することを目的とした。

B. 方法

本調査においては、北海道から沖縄県に至る各地において児童福祉施設（保育所等）

へ通う幼児の食事摂取状況を詳細に調査することが求められている。しかも、児童福祉施設で提供される給食や間食、家庭において摂取している食事や間食をかなり細かな食事区分に分類しつつ、児が保育所等へ通う日（平日）と保育所等へ通わない日（休日）について複数日調査の実施が必要である。

そこで、求められる調査レベルの質を担保するために検討・実施する内容全般について、調査の手順に従って、情報等を整理した。

C. 結果

1. 食事調査法の選択と調査日数等

食事調査法にはいくつかの種類のものであって、それぞれに長所と短所が認められる。したがって、現時点においては、この食事調査法を実施すれば、得られた成績には絶対に問題は生じないというものは存在しない。本調査においては、児童福祉施設（保育所等）へ通う幼児の食事内容や栄養素等摂取量をできるだけ定量的に把握しなければならないため、食事記録法を採用することとし、秤量記録と目安量記録を併用することにした。

自由な生活をおくることができる者の食事内容は日々変化するが、このなかでも、平日と休日の違いによって食事内容が大きく異なる場合が多い。特に施設で提供される給食や間食は、児の栄養摂取量に強く影響を与え、本栄養調査の主たる **research question** の柱がこの部分であることから、平日（保育所等へ通う日）2日間と休日（保育所等へ通わない日）2日間の計4日間を調査日数とした。ただし、これら4日間の調査日が連続した日にちとなることで、食事内容が偏って判定してしまう恐れがあることから、各調査日間には、1日以上インターバルを置くことにした。

2. プロトコール（調査手順）の作成

本食事調査を実施するに当たっては、調査の目的や調査法に応じたプロトコール（調査手順）をあらかじめ作成した。これには、調査全般にわたる内容を盛り込んだ。

3. 地域や集団特性の事前把握

わが国においては、地域や集団の違いによって、食品の流通や調理方法、あるいはポーションサイズや呼称が異なっている。さ

らに地域独特の食習慣や中食・外食産業も認められる。したがって、食事調査を実施するに当たっては、事前にこの種の情報や特性を把握しておき、調査員間で共有しておく必要がある。このような対応を行うことで、調査の標準化や集計に要する時間を短縮することが期待できる。

本食事調査においては、近年実施された国民健康・栄養調査における食品番号表に記載されている情報を基本として取り入れた。

なお、調査の実施中に新たに出現した新規の食品や中食・外食については、読み替え方法等、コーディング方法を特定の担当者が検討し、その後情報を共有した。

4. 食事調査を実施するに当たっての技術研修

対象者や対象集団の食事内容をどのような食事調査法を用いて評価する場合であっても、できる限り真の値に接近することが求められる。このためには、調査担当者として身につけておくべき基本的な知識や具体的な動作を予め研修しておき、一定以上の技術水準で対応しなければならない。たとえ調査を実施する側が管理栄養士の有資格者であったとしても、このことが望まれるスキルを有していることにはならない。本調査に従事する者に対しては、すべて事前の研修（調査に関わるトレーニング）を実施した。

5. プロトコールに沿った調査の実施（調査の標準化・精度管理）

プロトコールに沿った食事調査を実施することは、調査員個人にとっても複数の調査員間にとっても、標準化された調査を実施することに繋がる。また、このことによっ

て、調査精度を一定水準以上に維持するためにも重要な意味を持つ。この種の取り組みを徹底することは食事調査における誤差を小さくし、データの信頼性や比較性を高め、最終的には妥当な評価を導き出すことにも繋がる。本調査においては、プロトコルや食品番号表を含む「調査員マニュアル」を作成し、これに基づく技術研修、調査実施、データ処理を実施している。

6. 対象者との信頼関係を築く

食事調査方法の違いにもよるが、食事調査は一般的なアンケート調査などと比較すると、対象者側の負荷が大きくなる場合が多く、このことが食事内容にバイアスを与えたり、恣意的な報告もれや回答の簡略化などの原因とならないように配慮しなくてはならない。食事調査を実施する側は、より正確な実態が把握できるよう、対象者に対して調査の目的や趣旨を正確に伝え、十分な協力が得られるように対応しなければならない。特に、調査員が対象者や対象集団と対面したり、電話等で何らかの依頼や質問を行う場合は、挨拶やお礼、言葉づかいについては誠実な態度を取り、可能な限り望ましい信頼関係が築けるように配慮することが求められる。

7. 中立な立場での調査実施

調査員が対象児の保護者に対して、詳細な食事内容を確認するに当たっては、不明な点や疑義が生じた部分を何の根拠もなく、調査員の勝手な判断によって食品や摂取量を決定したり、誘導することのないようにしなければならない。また、対象者から食事の詳細な内容や分量について十分な回答が得られない場合は、調理担当者や食事を調理・製造した業者などが特定できるのであ

れば、そこへ問い合わせを行うことでかなり正確な実態を把握することが可能である。

8. 調査ツールの適切な活用

食事内容を定量的もしくは半定量的に把握しようとする場合、フードモデル、写真、図版、食器、包装容器などの調査ツールを適切に活用することが望まれる。

例えば、ごはん1杯の量を確認する場合、何らの調査ツールを使用しない場合、量を確定するためには、一定の時間を要するだけではなく、その精度にも疑問が残る。一方で、何らかのツールを用いれば、短時間にかんりの客観性をもった量の把握が可能となる。さらに、調査ツールの内容を同一の調査や業務が継続している間は一定にしておくことや、その使用方法も統一しておくこと、調査精度の向上にも繋がりやすい。このうち、本調査においては、必要もしくは可能な場合において、「そのまんま料理カード」(株式会社 群羊社)などのツールを活用する。

9. 調査データ確認と集計処理

食事調査で得られたデータについては、すぐに集計処理を実施するのではなく、事前に内容の確認を実施し、必要がある場合は加除修正を行う。また、必要に応じて対象者や調理担当者などに改めて問い合わせを行う場合もあり得る。これら一連のデータ確認方法についても、予めプロトコルに記載しておき、各調査員がこれに従うことで、複数の担当者が対応する場合であっても、同程度の精度管理レベルが得られやすい。

集計処理についても、その方法や手順をプロトコルに定めておき、これに従うことで一定のレベルの処理が維持されやすくなる。また、集計処理に用いる食品データベ

ースや食品群分類は最終的な結果やその評価に強い影響を与えるため、その取り扱いには注意が必要である。今回の調査については、近年実施された国民健康・栄養調査に準ずる内容・レベルとした。

さらに導き出された集計結果についても確認を実施し、集計項目ごとで、ある一定幅によってレンジチェックを行い、はずれ値が認められる事例については、再度調査データに戻って確認を実施することが望まれる。また、このようなデータ確認と集計処理は、可能な限り複数人で実施することによって、さまざまなエラーの発見やその対応が進み、結果としてデータの質の向上に結びつきやすい。

10. 食事調査結果のフィードバック

食事調査で得られた成績については、できるだけ早く対象児動の保護者に返却することが求められる。その際に留意しておくべき点として、児の食生活や栄養素等摂取状況の改善や維持に寄与できるよう、無理なく理解できて具体的な行動変容につながるような示し方とすることが求められる。また、食事調査の目的によっても異なるが、個別や集団での結果説明会を実施したり、関連する栄養教材を追加するなどの対応も行、正しい理解を深めてもらえるように配慮することも大切な点である。

この度の調査については、今般の新型コロナウイルス感染症予防の観点から、事前の説明会や報告会が実施できた場合と実施できなかった場合も認められる。

11. データの利用・活用

食事調査から得られたデータの利用・活用は、すべての取り組みが適切に対応できた後の最終段階に検討するのが原則である。

ただし、例外的な調査目的や調査法が何らかの理由で事前に決められている場合もあるため、必要に応じた対応が必要である。

なお、何れの場合においても、不十分なデータが何らの限界も示されないうちに一人歩きしないように留意する。

12. 倫理的配慮・守秘義務の徹底

日常の食習慣や食事内容はある意味で究極の個人情報に該当する。関連する身体状況なども含め、その内容や集計された成績が外部に流失したり口外されないよう、継続的に配慮してされなければならない。特に個人が特定できるような調査票や書類・帳票については、施錠できる保管庫に収納したり、データ処理に用いるコンピュータのセキュリティー対策にも配慮する必要がある。

また、研究を目的として食事調査を実施する場合は、予め研究計画を研究機関や学術団体等などに設置されているの倫理委員会に提出し、内容についての審査を受ける必要がある。さらに、対象者への適切な説明とそれに対応する対象者からの同意書の提出も求められる。

本調査においても、事前に研究計画を研究倫理委員会に提出し、承認を得る。また、対象となる児童福祉施設や対象児の保護者に対して、事前の説明会もしくは、説明資料の配布によって趣旨を明確に伝えた後、同意が得られた場合には、同意書の提出を求め、その回収が得られたことにより調査対象児とする。

13. 調査員に対する技術研修時の資料等

調査員に対する技術研修時のマニュアル（抜粋）および関連のプレゼンテーションをこの報告書本文の後に示す。

- 1) 調査員マニュアル (抜粋)
- 2) 栄養計算ソフト「食事しらべ 2020」操作マニュアル
- 3) 食事しらべ「新規料理」の登録・摂取量入力について ～「料理名の登録の工夫」と「登録単位の注意点」など～

D. 考察

食事調査が実施される理由としては、①個人や集団が摂取したエネルギーや栄養素量を客観的に把握・評価しようとする場合、②個人や集団が摂取した食品や食品群あるいは、料理の量や傾向を把握・評価しようとする場合、③栄養・食事摂取の状況と他の関連要因の関係を明確化しようとする場合、④エネルギー・栄養素摂取量あるいは、食品・食品群・料理の摂取傾向と疾病の予防・発症あるいは、コントロールの関連を検討・評価使用とする場合などが想定される。このうち、本調査においては、①②③について対応する必要があると考えられた。そこで、食事記録法を基本とした調査方法を設定し、それに応じた調査の標準化と精度管理等について検討・整理を行った。

現時点で調査終了地区ではデータ処理が継続されており、これとは別に次年度に調査を実施する予定の地区が存在するため、最終的な検証を行うことができないが、一連の対応を遵守できれば、国民健康・栄養調査における栄養摂取状況調査と同程度かそれ以上の精度での結果が得られるものと考察される。

E. 結論

本研究における食事調査の趣旨や目的に応じた方法論の検討・整理を行った。プロトコルに応じた調査マニュアルに従って調査を展開することによって、望まれる精度

の調査成績が得られるものと考えられる。

参考文献

- 1.厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課. 児童福祉施設における食事の提供ガイドー児童福祉施設における食事の提供及び栄養管理に関する研究会報告書ー(2010)厚生労働省, 東京
- 2.厚生労働省. 保育所における食事の提供ガイドライン (2012) 厚生労働省, 東京
- 3.厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課長. 「児童福祉施設における「食事摂取基準」を活用した食事計画について」(2015)厚生労働省, 東京
- 4.由田克士. 食事調査法の基本技術(2021) 栄養管理の基本 栄養ケア・マネジメントと食事摂取基準の理解, 医歯薬出版, 東京
- 5.文部科学省 科学技術・学術審議会 資源調査分科会 報告. 日本食品標準成分表 2015年版(七訂)(2015) 全国官報販売協同組合, 東京
6. 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 監修.国民健康・栄養の現状ー平成30年厚生労働省国民健康・栄養調査報告よりー (2020) 2-31. 第一出版, 東京

F. 健康危機情報

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

なし

1) 調査員マニュアル（抜粋）

〇〇市園児調査 調査票回収日の流れ

1. 調査目的

児童福祉施設における栄養管理の方策を検討するため、令和2年度に施設を利用する3歳・4歳・5歳児の栄養素等摂取状況を把握する調査を実施する。

2. 調査実施について

1) 調査協力者：〇〇園 〇名

2) 調査日時

調査期間 : 2020年〇月〇日(〇)～〇月〇日(〇)

調査票回収日：2020年〇月〇日(〇) 〇時～〇時

3) 回収する調査票種類

- a.食事記録調査(調査票1)…保護者にお渡し
- b.食生活調査(調査票2)…保護者にお渡し
- c.給食喫食記録調査(調査票3)…保育園の先生にお渡し
- d.保育園での身体計測値記録調査(調査票4)…保育園の先生にお渡し

4) 調査方法：留め置き法による調査

3. 調査員

調査担当責任者：〇〇 〇〇(連絡先：)

調査員氏名 : 〇〇 〇〇

※調査員の持ち物：筆記用具、上履き

4. 調査スタッフの動き

時間	内容	担当	備考
〇時	集合：集合場所		
〇時	保育園にて調査票回収 ※参加者リストと回収した調査票の枚数確認 ※回収した調査票の抜けチェック ※チェックした調査票の再配布・聞き取り		
〇時	保育園退園		

4. 事前準備

- ・お問い合わせ票の印刷
- ・調査票を配布した人のリスト
- ・食事調査用コメントシール印刷
- ・物品リストのものを準備する

5. 調査員実施内容

- ・調査票を回収できた人のチェック（参加者リストと照合）
- ・調査票 3、4 を保育園担当者から回収する
- ・食事記録票（調査票 1）、食生活アンケート(調査票 2)のチェック者に分かれて抜けているもののチェックを行う
 - ※食事記録票（調査票 1）：抜けているところにコメントシール、付箋を貼る
 - ※食生活アンケート(調査票 2)：抜けているところに付箋を貼る
- ・抜けている部分をまとめたお問い合わせ票を作成する
- ・抜けていた人には、お問い合わせ票をつけ、お迎えに来た保護者に再度解答依頼を行う

6. 資料・物品リスト

	内容	個数	備考
資料	<input type="checkbox"/> お問い合わせ票		
	<input type="checkbox"/> お問い合わせ票記入例		
	<input type="checkbox"/> コメントシール		
物品	<input type="checkbox"/> 調査票回収 BOX		
	<input type="checkbox"/> ふせん		
	<input type="checkbox"/> マスキングテープ		
	<input type="checkbox"/> 封筒		調査票配布時に渡した封筒と同色にする
	<input type="checkbox"/> 名札		
	<input type="checkbox"/> クリップボード		
	<input type="checkbox"/> 予備の封筒		
	<input type="checkbox"/> 文房具セット		
	・ペン		
	・はさみ		
	・カッター		
	・ふせん		
	・テープ		

園児調査：調査票回収日の物品リスト

	内容	個数	備考
資料	<input type="checkbox"/> お問い合わせ票 <input type="checkbox"/> お問い合わせ票記入例 <input type="checkbox"/> コメントシール		
物品	<input type="checkbox"/> 調査票回収BOX <input type="checkbox"/> ふせん <input type="checkbox"/> マスキングテープ <input type="checkbox"/> 封筒 <input type="checkbox"/> 名札 <input type="checkbox"/> クリップボード <input type="checkbox"/> 予備の封筒 <input type="checkbox"/> 文房具セット <ul style="list-style-type: none"> ・ペン ・はさみ ・カッター ・ふせん ・テープ 		調査票配布時に渡した封筒と同色にする

お問い合わせ票

さんの保護者様

この度はお子様の食事調査にご協力いただきましてありがとうございます。
以下の点につきまして

ご確認ください。明日の朝(通園時)にお知らせください。

ご確認ください。明日の朝(通園時)にご持参ください。

その他()

お手数をお掛け致しますがどうぞよろしくお願い致します。

(1) ふせんが貼ってあるページの、「食品の種類や量、
商品名やメーカー名」の記入をお願いします。

(2) 「食事開始・終了時刻」の記入、「食事量」の○印の
記入の確認をお願いします。

(3) 調味料の種類や量、ラーメン汁の飲んだ量などもご記入
をお願いします。

★わかる範囲でかまいません。お手数をおかけいたします。
どうぞよろしくお願い致します。

★ふせんはそのまま、お問い合わせ票と一緒に、ご返却
ください。

年 月 日

担当者:

「確認時」点検チェックリスト①（食品群ごと）

穀類	米は「めし」・「米」か、麺類(うどん、そば、スパゲティ)は「乾」・「ゆで」・「冷凍」か、どの状態かを聞き取る。原則として重量(g)で記入してもらう。
	麺類の汁は、全部飲んだか、残しがあるかを聞き取る。
豆類	豆腐の種類と大きさ(1丁の重量)を聞き取る。
	納豆の大きさ(1パックの重量)と使用した調味料を聞き取る。
野菜類	卓上で調味料を使用していそうな料理の場合は、調味料の記入もれに気を付ける(サラダ、お浸しなど)。
果実類(飲料含む)	果汁飲料の果汁%を聞き取る。
きのこ類	記入してある量が「生」、「干し」、「戻し」を区別できるように記入する。
藻類	
魚介類	記入してある量が「生」、「干物」を区別できるように記入する。
	魚や貝類などが重量(g)で記入してある場合は、重量に廃棄部分が含まれているかどうかを確認する(干物の骨、貝や甲殻類の殻など)。
	缶詰は、種類(水煮、油漬け、かば焼きなど)と大きさ(目安量で記入の場合)を聞き取る。
肉類	牛肉、豚肉、鶏肉などの区別、ももやロース、皮付きなどの部位や種類を聞き取る。

「確認時」点検チェックリスト②（食品群ごと）

卵類	卵のサイズを聞き取る。
	卵焼きや目玉焼きなどの料理に、炒め油やバターなどを使用したかどうかを聞き取る。
乳類	牛乳やヨーグルトの種類や大きさを確認する。低脂肪や栄養素を強化した商品が多く、大きさも様々なので気を付ける。
油脂類	炒め物や焼き物、炒め煮などに、油脂類を使用したかどうかを聞き取る。
菓子類	商品名を聞き取る。また同一商品でも内容量が様々なので、内容量を聞き取る。
嗜好飲料類	ペットボトルや缶の内容量(ml)を聞き取る。
	商品名を聞き取る。0kcalや微糖など種類が様々なので、詳細に聞き取る。
調味料類	サラダにドレッシングなどの調味料類を使用したかどうかを聞き取り、ドレッシングを使用していれば、商品名か種類(ノンオイルか油入か)を聞き取る。
	揚げ物のソースや刺身のしょうゆ、またマヨネーズなど卓上で調味料の使用について聞き取る。使用していれば、重量(g)か計量スプーンでの量を聞き取る。
サプリメント類	商品名(味も)を聞き取る。

食事記録確認時「シール」の利用

コメントシール一覧				
食品の種類	肉の部位(もも、むね、ばら等)を教えてください。	分かれば商品名(メーカー名)を教えてください。	分かれば商品名か果汁何%かを教えてください。	ねぎの種類(長ねぎ、葉ねぎ等)を教えてください。
食品の有無	調理に油を使っていたら、種類(商品名)と量を教えてください。	だしを使っていたら、だしの種類(商品名や量)を教えてください。	調味料を使っていたら、種類(商品名や量)を教えてください。	
摂取量(サイズ)	飲んだ量(ml)か、コップの大きさ(子供用等)を教えてください。	汁(スープ)は全量飲みましたか？	サイズ(S・M・L等)がわかれば、教えてください。	
	食パンは何枚切りですか？	しょうゆを使っていたら、食べた量を教えてください。		
その他	食事時刻と、食事量の○印の記入をお願いします。			



児童福祉施設における栄養管理のための研究
食事しらべマニュアル

目次

• 食事しらべの推奨動作環境.....	3	• 外食、惣菜の栄養価表示.....	30
• プログラムのインストール.....	4	• 家庭食.....	31
• プログラムのアンインストール.....	5	• 調味料の割合・吸油率.....	32
• ログインパスワードの変更.....	6	• 新規料理登録.....	33
• ログアウト.....	7	• 栄養価表示の使用.....	34
• メニュー画面.....	8	• 食品摂取量の確認.....	35
• 食事調査票の入力.....	9	• 栄養素等摂取量の確認.....	36
• 地区番号のつけ方.....	10、11	• 入力状況の確認.....	37
• 個人情報の入力.....	12、13	• 結果の返却.....	38
• 調査日の設定・変更.....	14、16	• データの抽出.....	39
• 身体状況の入力.....	15	• 食物摂取状況調査の出力.....	40
• 食事内容の入力.....	17、20	• データの保存.....	41
• 入力方法「食事区分（平日）」.....	18	• ファイル指定.....	42
• 入力方法「食事区分（休日）」.....	19	• 食事情報の併合.....	43
• 料理・食品の入力.....	21	• 給食.....	45
• 入力方法 料理名.....	22、23	• 食品番号・調理コード・重量.....	46
• 目安量、廃棄率.....	24	• 料理・食品読み替え.....	47
• 調理コード、食品分類番号.....	25、26	• 強化栄養素 15個と入力.....	48~50
• 食品重量の調整（ダミー食品）.....	27		
• 外食、惣菜の入力.....	28		
• 献立名の記載.変更.新規献立作成.....	29		

食事しらべの推奨動作環境

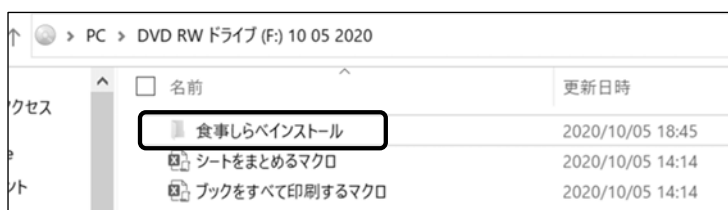
「食事しらべ」を使用するために必要なパソコン環境

項目	
C P U	推奨 Pentium4以上
メモリ	推奨 2048MB以上
ハード ディスク	推奨 5GB以上の空き領域がある事 (データ格納用)
O S	Windows 7 SP1 (32ビット版/64ビット版) Windows10 SP1(32ビット版/64ビット版)
必須 条件	以下のEXCEL(単体またはMicrosoft Office製品)が インストールされている事 EXCEL2010(Version: 14.0.7232.5000以上) EXCEL2013(Version: 15.0.5153.1001以上) EXCEL2016(Version: 16.0.13231.20110以上) CD-ROMドライブやUSB接続等、外部記憶装置があること

3

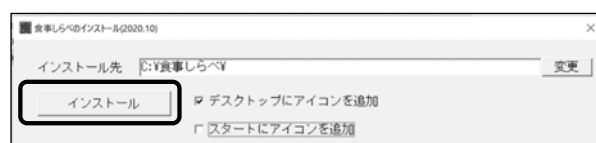
プログラムのインストール

①インストール用CDをパソコンに挿入し、「食事しらべインストール」を選択します



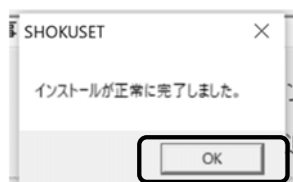
②SHOKUSET ファイルをクリックします

③インストールをクリックします



④インストールが終了し下記の画面が表示されます。「OK」をクリックします

⑤デスクトップに「食事しらべ」が作成されます



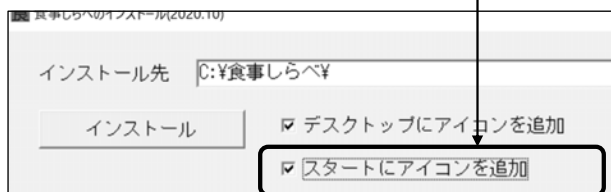
プログラムのアンインストール

以下の2つまたは3つを削除します。

- ① デスクトップにある「食事しらべ」を削除します。
- ② インストール先にある「食事しらべ」フォルダを削除します



- ③ インストール時、スタートにアイコンを追加にした場合はスタート画面のアイコンも削除します。※初期設定では、チェックは外されています。



5

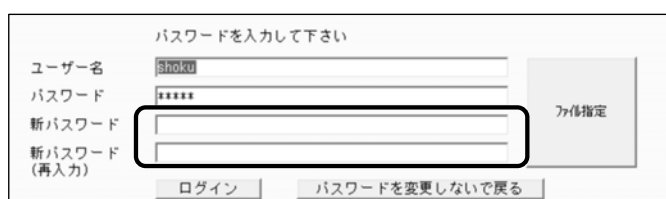
ログインパスワードの変更

- ① 初期設定のパスワードを入力後「パスワードを変更」をクリックし必ずパスワードの変更を行います。

ユーザー名 : **shoku**
パスワード : **shoku**



- ② 新しいパスワードを入力します



6
30

ログアウト

ログアウト画面



- ・ はい→終了
- ・ いいえ→作業中の画面に戻る

7

メニュー画面

ログインすると、以下の画面が現れます。

作業を行いたいボタンをクリックするとその画面を表示します

①食事内容の入力や
料理の登録ができます

②まとめや結果票を作成します

③データの抽出を行います

④システム管理を行います



食事調査票の入力

食事情報入力をクリック



9

調査地区ID：地区番号のつけ方

2020年の場合
2020

1桁目 地域番号 ○	2桁目 地域ごとの 施設（園）番号 □	3桁目 年齢 △ (△歳児クラス)	4桁目と5桁目 同年齢クラスの 通し番号 ☆☆
1~8	1~	3 or 4 or 5	

01

調査年	地区番号	施設番号	年齢	通し番号
2020	01	01	3歳児	01
2020	01	02	3歳児	02
2020	01	03	3歳児	03
2020	01	04	3歳児	04
2020	01	05	3歳児	05
2020	01	06	3歳児	06
2020	01	07	3歳児	07
2020	01	08	3歳児	08
2020	01	09	3歳児	09
2020	01	10	3歳児	10
2020	01	11	3歳児	11
2020	01	12	3歳児	12
2020	01	13	3歳児	13
2020	01	14	3歳児	14
2020	01	15	3歳児	15
2020	01	16	3歳児	16
2020	01	17	3歳児	17
2020	01	18	3歳児	18
2020	01	19	3歳児	19
2020	01	20	3歳児	20
2020	01	21	3歳児	21
2020	01	22	3歳児	22
2020	01	23	3歳児	23
2020	01	24	3歳児	24
2020	01	25	3歳児	25
2020	01	26	3歳児	26
2020	01	27	3歳児	27
2020	01	28	3歳児	28
2020	01	29	3歳児	29
2020	01	30	3歳児	30
2020	01	31	3歳児	31
2020	01	32	3歳児	32
2020	01	33	3歳児	33
2020	01	34	3歳児	34
2020	01	35	3歳児	35
2020	01	36	3歳児	36
2020	01	37	3歳児	37
2020	01	38	3歳児	38
2020	01	39	3歳児	39
2020	01	40	3歳児	40
2020	01	41	3歳児	41
2020	01	42	3歳児	42
2020	01	43	3歳児	43
2020	01	44	3歳児	44
2020	01	45	3歳児	45
2020	01	46	3歳児	46
2020	01	47	3歳児	47
2020	01	48	3歳児	48
2020	01	49	3歳児	49
2020	01	50	3歳児	50
2020	01	51	3歳児	51
2020	01	52	3歳児	52
2020	01	53	3歳児	53
2020	01	54	3歳児	54
2020	01	55	3歳児	55
2020	01	56	3歳児	56
2020	01	57	3歳児	57
2020	01	58	3歳児	58
2020	01	59	3歳児	59
2020	01	60	3歳児	60
2020	01	61	3歳児	61
2020	01	62	3歳児	62
2020	01	63	3歳児	63
2020	01	64	3歳児	64
2020	01	65	3歳児	65
2020	01	66	3歳児	66
2020	01	67	3歳児	67
2020	01	68	3歳児	68
2020	01	69	3歳児	69
2020	01	70	3歳児	70
2020	01	71	3歳児	71
2020	01	72	3歳児	72
2020	01	73	3歳児	73
2020	01	74	3歳児	74
2020	01	75	3歳児	75
2020	01	76	3歳児	76
2020	01	77	3歳児	77
2020	01	78	3歳児	78
2020	01	79	3歳児	79
2020	01	80	3歳児	80
2020	01	81	3歳児	81
2020	01	82	3歳児	82
2020	01	83	3歳児	83
2020	01	84	3歳児	84
2020	01	85	3歳児	85
2020	01	86	3歳児	86
2020	01	87	3歳児	87
2020	01	88	3歳児	88
2020	01	89	3歳児	89
2020	01	90	3歳児	90
2020	01	91	3歳児	91
2020	01	92	3歳児	92
2020	01	93	3歳児	93
2020	01	94	3歳児	94
2020	01	95	3歳児	95
2020	01	96	3歳児	96
2020	01	97	3歳児	97
2020	01	98	3歳児	98
2020	01	99	3歳児	99

3歳児クラスが2つ存在すれば、01と02 10

調査地区ID：地区番号のつけ方

例) 札幌市、施設番号1、3歳児クラス、クラス1

調査票ナンバー
11301-01-1-01
11301-01-1-02
:

11

個人情報の入力

- ①調査年、地区番号、市郡番号を入力後「一覧表示」ボタンをクリックしてください
- ②登録したい番号の個人をクリック

12
33

個人情報の入力

- ① 姓・名（漢字）
- ② 姓・名（カナ）
- ③ 生年月日
(年齢は自動表示)
- ④ 性別
→登録



調査日の設定

「調査日一覧」ボタンをクリックし → 「カレンダー」ボタンをクリックします



西暦・または和暦で調査日を選択します
※間違えた場合は後で変更することができます

身体状況の入力

今回の調査では

- ① 身長
- ② 体重
- ③ 身体活動レベル → 2 で入力

最後に登録をクリックして保存

調査日が登録されました
調査日数分、P14~15の操作を繰り返します

調査日の変更

「調査日」の右ボタンをクリック

「カレンダー」画面で
変更したい日付を指定する

確認画面で「はい」を選択

調査日が変更されました

食事内容の入力

入力したい食事区分アイコンをクリック

※入力間違いを防ぐため朝食から順番に入力することをおすすめします

入力方法「食事区分（平日）」

■ 調査票 + 献立表

- ① 朝食
- ② 施設昼食(献立表)
- ③ 施設おやつ、延長おやつ (献立表)
- ④ 間食 (昼食後～夕食前まで)
- ⑤ 夕食 (自宅)
- ⑥ 夕食 (施設)
- ⑦ 間食 (夕食後～就寝前まで)

入力方法「食事区分（休日）」

■ 調査票

- ①朝食
(朝食後～昼食前まで)
- ②間食
(朝食後～昼食前まで)
- ③昼食
(朝食後～昼食前まで)
- ④間食
(昼食後～夕食前まで)
- ⑤夕食
(昼食後～夕食前まで)
- ⑥間食
(夕食後～就寝前まで)

食事内容の入力

1から順に料理ごとに自動で番号が表示されます

- ① 料理食品番号
- ② ①の食品または料理の名称が表示されます
- ③ 食品番号
- ④ ③の食品の名称が表示されます
- ⑤ 食品群分類
- ⑥ 調理コード・総使用量

料理・食品の入力

食品番号を直接入力することができます

料理や食品を検索したい場合はグレーのボタンをクリックします。「食品番号表順」及び「半角カタカナ順」で検索することができます。

先頭頁	前頁	次頁	最終頁
食品↑	食品↓	行挿入	行削除
行整理番号	料理食品番号		料理名
001			
002			
003			
004			
005			
006			
007			

食品番号順画面



食品群→分類の順に検索します。

半角カタカナ順画面



カナ名に検索したい料理名/食品名を「半角カタカナ」で入力し、検索します。 21

入力方法「料理名」

■ 「食品」入力

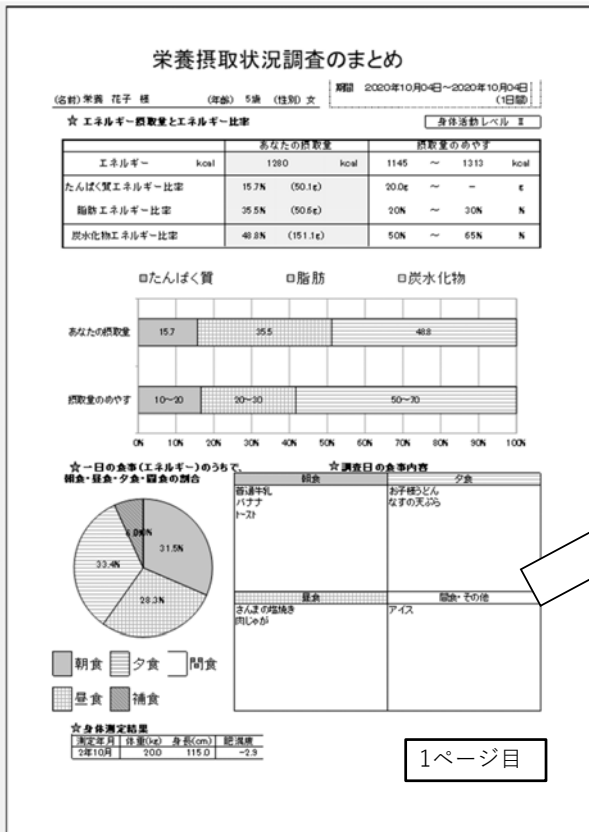
→「1088」と入力
⇒めし(1088)となるため、「(1088)」を削除
※外食、総菜番号も同様

■ 「食品を組合せて」入力

→複数の食品を組合せて料理(食品)とする場合、食品で入力せず、料理名を付けて入力する。
⇒例) いちご大福

※料理名欄が結果票にそのまま出力されます

調査年	2020	地区番号	00000 00	世帯番号	01	個人名	テスト テスト	調査日	2020/04/01
食事区分	朝食	食品名							
先頭頁	前頁	次頁	最終頁						
食品↑	食品↓	行挿入	行削除	人数変更	新規料理に登録				
行整理番号	料理食品番号	料理名	食品番号	食品名	調理	使用量	廃棄率	廃棄量	摂取量
001	01088	めし (1088)	01088	めし (1088)					150
002	41201	肉じゃが (41201)	02017	じゃがいも (2017)	B	70.2	10	70.2	
003			11046	牛ばら (11046)	B	23.25		23.25	
004			06153	玉ねぎ (6153)	B	23.25	6	23.25	
005			16001	清酒 (16001)		3		3	
006			03003	上白糖 (3003)		3		3	
007			16025	笨みりん (16025)		2.25		2.25	
008			17007	濃口しょうゆ (17007)		9		9	
009			06020	さやえんどう (6020)	B	1.95	9	1.95	
010	3	大根と豆腐のみそ汁	06134	大根・皮むき (6134)	B			20	
011			04033	絹ごし豆腐 (4033)	B			20	
012			06226	根菜むぎ (6226)	B			10	
013			17045	淡色みそ (米みそ) (17045)				12	
014			17028	糠和風だし (17028)				1	
015	4	普通牛乳 (13003)	13003	普通牛乳 (13003)				206	
016	5	いちご大福	15023	大福もち (15023)				100	
017			07012	いちご (7012)		2		10	
018									
019									
020									



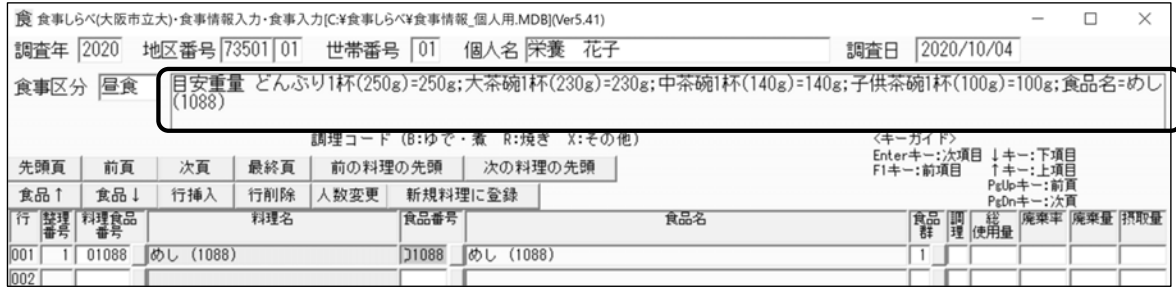
※料理名欄が結果票にそのまま出力されます

5で、

☆調査日の食事内容	
朝食	夕食
普通牛乳 バナナ トースト	お子様うどん なすの天ぷら
昼食	間食・その他
さんまの塩焼き 肉じゃが	アイス

目安量・廃棄率

料理及び食品を入力すると目安量が参考として表示されます。



いくつかの食品(野菜類、果実類、魚介類等)については廃棄率が表示されます。



総使用量に値を入力すれば、廃棄量を自動計算し、摂取量に表示されます。

行	整理番号	料理食品番号	料理名	食品番号	食品名	食品群	調理	総使用量	廃棄率	廃棄量	摂取量
001	1	07107	バナナ (7107)	07107	バナナ (7107)	41		140	40	56	84

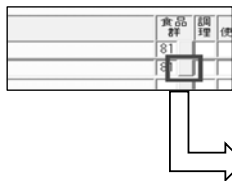
調理コード・食品分類番号

調理コードはB（ゆで）、R（焼き）、X（その他…炒め物・揚げ物・蒸し物等）のいずれかを入力します。

行	整理番号	料理食品番号	料理名	食品番号	食品名	食品群	調理	総使用量	廃棄率	廃棄量	摂取量
001	1	10173	さんま (10173)	10173	さんま (10173)	48	R	140	30	42	98
002	2	00000	肉じゃが	02017	じゃがいも (2017)	14	B	46.8	10		46.8
003				11046	牛ばら (11046)	81	B	15.5			15.5
004				06153	玉ねぎ (6153)	33	B	15.5	6		15.5
005				16001	清酒 (16001)	86		2			2
006				03003	上白糖 (3003)	17		2			2
007				16025	本みりん (16025)	97		1.5			1.5
008				17007	濃口しょうゆ (17007)	93		6			6
009				06020	さやえんどう (6020)	29	B	1.3	9		1.3

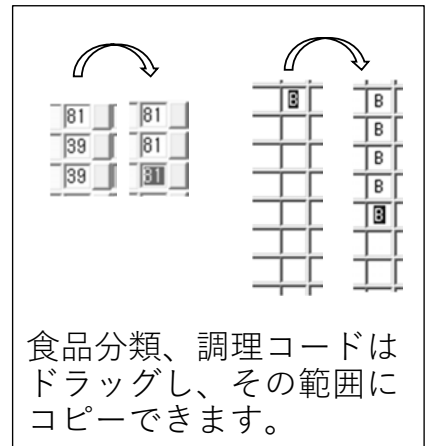
食品分類番号は自動で入力されます。

変更が必要な場合はグレーボタンから選択が可能です。



※変更が必要な例は次ページでお示しています。

食品群	料理食品番号	料理名	食品番号	食品名
81				
39				
39				



食品分類、調理コードはドラッグし、その範囲にコピーできます。

食品分類番号の変更例

例) 「いちご大福」の入力

いちごは本来**果実類 (39: いちご)**であるが、いちご大福として食べる場合は**菓子類 (81: 和菓子類)**としてカウントさせる必要がある

行	整理番号	料理食品番号	料理名	食品番号	食品名	食品群	調理	総使用量	廃棄率	廃棄量	摂取量
001	1	00000	いちご大福	15023	大福もち (15023)	81		80			80
002				07012	いちご (7012)	39		11	2	0.22	10.78

行	整理番号	料理食品番号	料理名	食品番号	食品名	食品群	調理	総使用量	廃棄率	廃棄量	摂取量
001	1	00000	いちご大福	15023	大福もち (15023)	81		80			80
002				07012	いちご (7012)	81		11	2	0.22	10.78

・食品分類については調査員マニュアルの

国民健康・栄養調査食品群別表を

ごらんください。
・食品分類番号の付け替えについて判断が難しい場合はご相談ください

食品群	料理食品番号	料理名	食品番号	食品名
81				
39				
39				

食品重量の調整

入力の読み替え時に複数の食品を組み合わせると入力した場合、食品本来の重量と一致しない場合がある。その場合ダミー食品 (88888) で調整する。

ただし、重量の調整は、読み替える食品重量に対しておおむね**10%以上**の重量増減がある場合に用いてください。

例) アイスの入力

10 g 重量が不足している場合

行番号	整理番号	料理食品番号	料理名	食品番号	食品名	食品群	調理	総使用量	廃棄率	廃棄量	摂取量
001	1	00000	アイス	13046	ラクトアイス (低脂肪) (13046)	74		60			60
002				13045	ラクトアイス (普通脂肪) (13045)	74		10			10
003				88888	ダミー食品	74		10			10

食品番号に88888と入力するとダミー食品として重量のみがカウントされる。
ダミー食品も同一の食品群を選択する



重量の調整は、読み替える食品重量に対して
おおむね**10%以上**の重量増減がある場合に用いてください

27

外食・惣菜の入力

料理食品番号に外食番号 (31001~) を入力すると以下の画面が表示されます。
何人前の料理かを指定します。

料理食品番号に惣菜番号 (41001~) を入力すると以下の画面が表示されます。
重量を指定します。

外食・惣菜番号で表示された食品及び重量は変更することができませんが次ページの処理をすれば、変更が可能です。

調査年 2020 地区番号 73501 01 世帯番号 01 個人名 深妻 花子 調査日 2020/10/04

料理コード (B:炒で・煮 R:焼き X:その他) <キーガイド> Enterキー:次項目 ↓キー:下項目 F1キー:前項目 ↑キー:上項目 Pageキー:前頁 Pageキー:次頁

料理食品番号	料理名	食品番号	食品名	食品群	調理	総使用量	廃棄率	廃棄量	摂取量
31001	おかめうどん (31001)	01039	ゆでうどん (1039)	6	B	230			230
		10379	深いかまぼこ (10379)	59	B	25			25
		10384	なると (10384)	59	B	4			4
		06226	根菜むぎ (6226)	95	B	10	40		10
		01066	観世ふ、小町ふ (1066)	9	B	2			2
		08039	生いたけ (8039)	0	B	12			12
		09045	わかめ (塩蔵塩抜き) (9045)	47	B	10			10
		17007	漬口しょうゆ (17007)	93	B	27			27
		17012	食塩 (17012)	94	B	2.2			2.2
		03003	上白糖 (3003)	17	B	2.7			2.7
		17028	麹粒和風だし (17028)	97	B	0.6			0.6

28

41

献立名の記載・変更・新規献立作成

料理名に「00000」と入力することで料理名に自由に献立名を記載することができるようになり、同時に、食品の追加、削除、総使用量の変更も可能になります。

行	整理番号	料理食品番号	料理名	食品番号	食品名	食品群	調理	総使用量	廃棄率	廃棄量	摂取量
001	1	00000	自由に献立名称を記載	01039	ゆでうどん (1039)	麺		230			230
002				10379	蒸しかまぼこ (10379)	魚		25			25
003				10384	なると (10384)	野菜		4			4
004				06226	根深ねぎ (6226)	野菜		10	40		10
005				01066	鶏胸肉 (1066)	肉		0	0		0

行	整理番号	料理食品番号	料理名
001	1	00000	お子様うどん
002			

料理名に「00000」と入力することで1から料理を作成することもできます。

行	整理番号	料理食品番号	料理名	食品番号	食品名	食品群	調理	総使用量	廃棄率	廃棄量	摂取量
001	1	00000	自由に献立名称を記載								
002											

行	整理番号	料理食品番号	料理名	食品番号	食品名	食品群	調理	総使用量	廃棄率	廃棄量	摂取量
001	1	00000	ふりかけご飯	01088	めし (1088)	米		100			100
002				19411	かつお風味ふりかけ (19411)	調味料		97		1.5	1.5

29

外食・惣菜の栄養価表示

食品一覧画面にて、外食の「一人前当たり」惣菜の「100g当たり」の栄養価を表示できます

食品番号をクリック

食品番号	食品名	食品群	調理	総使用量	廃棄率	廃棄量	摂取量
001	01001:おかめうどん (31001)	麺		230			230
002	01002:ゆでうどん (31002)	麺		230			230
003	01003:かけうどん (31003)	麺		230			230
004	01004:かけそば (31004)	麺		230			230
005	01005:か-うどん (31005)	麺		230			230
006	01006:か-そば (31006)	麺		230			230
007	01007:きつねうどん (31007)	麺		230			230
008	01008:きつねそば (31008)	麺		230			230
009	01009:ざるうどん (31009)	麺		230			230
010	01010:ざるそば (31010)	麺		230			230
011	01011:山菜うどん (31011)	麺		230			230
012	01012:山菜そば (31012)	麺		230			230
013	01013:たぬきうどん (31013)	麺		230			230

食品番号	食品名	食品群	調理	総使用量	廃棄率	廃棄量	摂取量
001	41122:お好み焼き (フス付き) (41122)	惣菜		20.0			20.0
002	0123:たご焼き (ソース付) (41123)	惣菜		8.5			8.5
003	41132:たご焼き (ソース付) (41132)	惣菜		8.5			8.5
004	41133:たご焼き (ソース付) (41133)	惣菜		8.5			8.5
005	41707:たご焼き (41707)	惣菜		8.5			8.5

食品番号	食品名	食品群	調理	総使用量	廃棄率	廃棄量	摂取量
001	41122:お好み焼き (フス付き) (41122)	惣菜		20.0			20.0
002	01015:薄力粉 (1015)	粉類		8.5			8.5
003	12004:精製 (12004)	粉類		8.5			8.5
004	02022:小麦 (2022)	粉類		8.5			8.5
005	10345:さるめいか (10345)	野菜		8.5			8.5
006	10309:きゅうり (10309)	野菜		8.5			8.5
007	11129:卵 (11129)	卵		8.5			8.5
008	00061:卵黄 (00061)	卵		8.5			8.5
009	00028:卵白 (00028)	卵		8.5			8.5
010	14006:卵黄液 (14006)	卵		8.5			8.5
011	10082:かつお節 (10082)	魚		8.5			8.5
012	00002:醤油 (00002)	調味料		8.5			8.5
013	06104:しょうが (粉) (6104)	調味料		8.5			8.5

食品番号	食品名	食品群	調理	総使用量	廃棄率	廃棄量	摂取量
001	41122:お好み焼き (フス付き) (41122)	惣菜		20.0			20.0
002	1093cal	エネルギー		8.5			8.5
003	6.8g	たんぱく質		8.5			8.5
004	20.2g	炭水化物		8.5			8.5
005	2.47g	ナトリウム		8.5			8.5
006	0.6g	食塩相当量		8.5			8.5

30
42

家庭食

食事しらべには、家庭食（51001～）として料理が登録されています



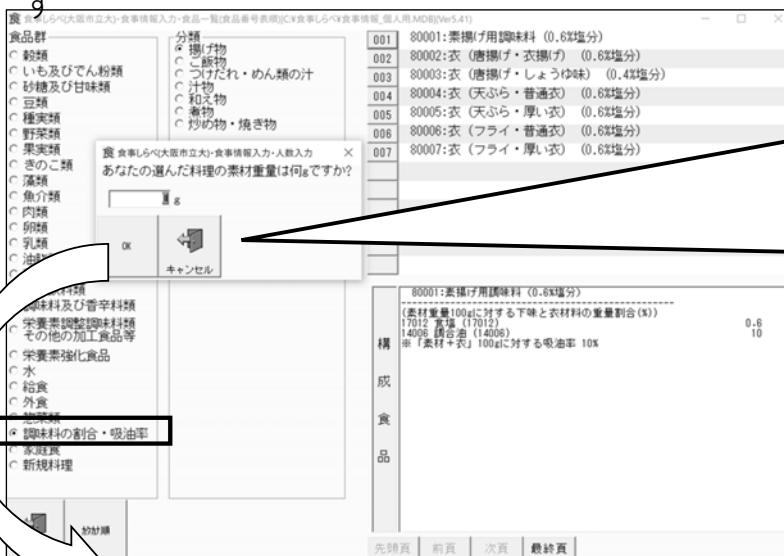
食品番号を選択すると、食品名までが表示されます。

使用量は入力する必要があります。食品の追加、削除も可能です。

行	整理番号	料理食品番号	料理名	食品番号	食品名	食品群	調理	総使用量	廃棄率	廃棄量	摂取量
001	1	51001	いなり寿司	01088	めし (1088)	1					
002				17015	穀物酢 (17015)	97					
003				03003	上白糖 (3003)	17					
004				17012	食塩 (17012)	94					
005				17007	濃口しょうゆ (17007)	93					
006				04040	油揚げ (4040)	20	B				
007				06104	しょうが (酢漬) (6104)	98					

調味料の割合・吸油率

食事しらべには、調味料の割合・吸油率（80001～）が登録されています



料理の素材重量を入力すれば、該当する調味料等の標準的な重量が自動計算され、表示されます。

その後に、食品の追加、削除、使用量の変更も可能です。

行	整理番号	料理食品番号	料理名	食品番号	食品名	食品群	調理	総使用量	廃棄率	廃棄量	摂取量
001	1	06191	なす (6191)	06191	なす (6191)	35			10		80
002		80005	衣 (天ふら・普通衣) (0.6%塩分)	01015	薄力粉 (1015)	3		4			4
003				12004	鶏卵 (12004)	70	X	4			4
004				17012	食塩 (17012)	94		0.5			0.5
005				14006	調合油 (14006)	78		8			8

新規料理の登録

新規に料理をデータベース登録することができます。登録したい料理番号を反転させて、「**新規料理登録**」をクリックします。

先頭頁	前頁	次頁	最終頁	前の料理の先頭	次の料理の先頭	F1キー:前項目 ↑キー:上項目 PeUpキー:前頁 PeDnキー:次頁								
食品↑	食品↓	行挿入	行削除	人数変更	新規料理に登録	料理名	食品番号	食品名	食品群	調理	経	廃棄率	廃棄量	摂取量
001	00000					なすの天ぷら	06191	なす (6191)	35			10		80
002							01015	薄力粉 (1015)	3		4			4
003							12004	鶏卵 (12004)	70	X	4			4
004							17012	食塩 (17012)	84		0.5			0.5
005							14006	調合油 (14006)	78		8			8
006														

料理名、カナ、食品名、摂取量などを登録します。料理番号は各地区に割り当てられた番号の中から指定します。

料理名: なすの天ぷら

食品番号: 06191

食品名: なす (6191)

食品群: 35

調理:

経: 4

廃棄率: 10

廃棄量:

摂取量: 80

登録した料理の検索も可能です

検索結果:

検索	検索
001	000001:ピー
002	000002:ほったけ
003	000003:48増子
004	000004:48増子
005	000005:ゆでたまご
006	000006:フロッコリー
007	000007:ゆでたまご
008	000008:なすの天ぷら

栄養価表示の使用

食事入力の中で栄養価を確認することができます

調査年 [2020] 地区番号 [73501] 01 世帯番号 [01] 個人名 [伊藤 花子]

調査日 [2020/10/04]

食事区分 [朝食] 目安重量 [1食(140g)×140g] 食品名 [さんま (10173)]

先頭頁	前頁	次頁	最終頁	前の料理の先頭	次の料理の先頭	料理コード (B:冷で・煮 R:焼香 X:その他)	食品番号	食品名	食品群	調理	経	廃棄率	廃棄量	摂取量
001	1	10173					10173	さんま (10173)	30	R	140	35	42	80
002	2	00000					02017	じゃが芋 (02017)	81	R	40	10		40
003							11046	芋ほろ (11046)	81	R	15	5		15
004							06155	庄ねず (06155)	83	R	15	5		15
005							14601	薄塩 (14601)	86		2			2
006							09003	上白糖 (09003)	97		2			2
007							14626	厚みろ (14626)	97		1	5		1
008							17007	黒口しょうゆ (17007)	99		6			6
009							06020	さやえんどう (06020)	99	R	1	3	8	1

行	整理番号	料理食品番号	料理名	食品番号
001	1	10173	さんまの塩焼き	10173
002	2	00000	肉じゃが	02017
003				11046
004				
005				
006				
007				
008				
009				

料理ごとの栄養価を知りたい場合は料理食品番号をドラッグしたまま**栄養価表示ボタン**をおします

栄養価表示ボタンをクリックすると、**食事区分ごと・1日**の栄養価が表示されます

調査年 [2020] 地区番号 [73501] 01 世帯番号 [02] 個人名 [4歳 弟]

個人名 [01高]

栄養素名	単位	朝食	昼食	夕食	補食	合計	一日	栄養素名	単位	朝食	昼食	夕食	補食	合計	一日
01)エネルギー(kcal)	kJ	1816	1816	1816	476	1816	1816	30)ビタミンD(μg)	μg	11.4	11.4	11.4	11.4	11.4	11.4
02)水分(g)	g	406	406	406	285	406	406	31)ビタミンE(mg)	mg	6.6	6.6	6.6	6.6	6.6	6.6
03)たんぱく質(g)	g	66.3	66.3	66.3	19.5	66.3	66.3	32)ビタミンB1(μg)	μg	113	113	113	113	113	113
04)脂質(g)	g	66.3	66.3	66.3	15.8	66.3	66.3	33)ビタミンB2(μg)	μg	6.86	6.86	6.86	6.86	6.86	6.86
05)炭水化物(g)	g	143.5	143.5	143.5	54	143.5	143.5	34)ビタミンB6(μg)	μg	6.26	6.26	6.26	6.26	6.26	6.26
06)食物繊維(g)	g	45.3	45.3	45.3	17.1	45.3	45.3	35)ビタミンB12(μg)	μg	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3
07)総脂質(g)	g	19.3	19.3	19.3	18.4	19.3	19.3	36)ビタミンB12(μg)	μg	6.30	6.30	6.30	6.30	6.30	6.30
08)動物性脂質(g)	g	19.3	19.3	19.3	4.3	19.3	19.3	37)ビタミンB2(μg)	μg	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0
09)植物性脂質(g)	g	7.3	7.3	7.3	14.1	7.3	7.3	38)葉酸(μg)	μg	1.14	1.14	1.14	1.14	1.14	1.14
10)99%以上が糖質(g)	g	18.3	18.3	18.3	18.5	18.3	18.3	39)パントテン酸(μg)	μg	6.10	6.10	6.10	6.10	6.10	6.10
11)還元糖(g)	g	7.3	7.3	7.3	98.4	7.3	7.3	40)セレン(μg)	μg	1.20	1.20	1.20	1.20	1.20	1.20
12)糖アルコール(g)	g	8.0	8.0	8.0	3.4	8.0	8.0	41)セレン(μg)	μg	1.20	1.20	1.20	1.20	1.20	1.20
13)ナトリウム(mg)	mg	3186	3186	3186	426	3186	3186	42)飽和脂肪酸(g)	g	7.24	7.24	7.24	7.24	7.24	7.24
14)カリウム(mg)	mg	189	189	189	564	189	189	43)一価不飽和脂肪酸(g)	g	9.16	9.16	9.16	9.16	9.16	9.16
15)カルシウム(mg)	mg	4	4	4	88	4	4	44)多価不飽和脂肪酸(g)	g	9.33	9.33	9.33	9.33	9.33	9.33
16)マグネシウム(mg)	mg	136	136	136	43	136	136	45)コレステロール(mg)	mg	66	66	66	66	66	66
17)リン(mg)	mg	189	189	189	239	189	189	46)総食物繊維(g)	g	2.56	2.56	2.56	2.56	2.56	2.56
18)鉄(mg)	mg	7.3	7.3	7.3	1.6	7.3	7.3	47)水溶性食物繊維(g)	g	3.66	3.66	3.66	3.66	3.66	3.66
19)亜鉛(mg)	mg	4.3	4.3	4.3	1.5	4.3	4.3	48)不溶性食物繊維(g)	g	2.28	2.28	2.28	2.28	2.28	2.28
20)銅(mg)	mg	0.37	0.37	0.37	0.24	0.37	0.37	49)全糖質当量(g)	g	6.20	6.20	6.20	6.20	6.20	6.20
21)マンガン(mg)	mg	0.37	0.37	0.37	0.36	0.37	0.37	50)全糖質当量(μg)	μg	1.20	1.20	1.20	1.20	1.20	1.20
22)セレン(μg)	μg	1.20	1.20	1.20	96	1.20	1.20	51)糖質当量(g)	g	9.3	9.3	9.3	9.3	9.3	9.3
23)ビタミンA(μg)	μg	96	96	96	13	96	96	52)ビタミンB1(μg)	μg	113	113	113	113	113	113
24)ビタミンB1(μg)	μg	113	113	113	3	113	113	53)ビタミンB2(μg)	μg	6.86	6.86	6.86	6.86	6.86	6.86
25)ビタミンB2(μg)	μg	6.86	6.86	6.86	6.86	6.86	6.86	54)ビタミンB6(μg)	μg	6.26	6.26	6.26	6.26	6.26	6.26
26)ビタミンB6(μg)	μg	6.26	6.26	6.26	6.26	6.26	6.26	55)ビタミンB12(μg)	μg	6.30	6.30	6.30	6.30	6.30	6.30
27)ビタミンB12(μg)	μg	6.30	6.30	6.30	6.30	6.30	6.30	56)セレン(μg)	μg	1.20	1.20	1.20	1.20	1.20	1.20
28)葉酸(μg)	μg	1.14	1.14	1.14	1.14	1.14	1.14	57)飽和脂肪酸(%)	%	19.6	19.6	19.6	19.6	19.6	19.6
29)一価不飽和脂肪酸(%)	%	59	59	59	103	59	59								

食品摂取量の確認

食品摂取上限チェック（エラーチェック）の方法を選択することができます

①入力直後にエラーメッセージを表示する

エラー発生時にメッセージを表示します。

②一連の入力後にチェックリストを表示する

栄養素等摂取量の確認

栄養素等摂取量上限チェックリストを作成し、栄養素等のエラーチェックを行うことができます。

画面表示をクリック

No.	世帯番号	世帯員番号	調査日	項目	摂取量	単位
10101			2020/10/03	カルシウム	1113	mg
20101			2020/10/03	脂肪エネルギー比	54.39	%

入力状況の確認

入力状況一覧を作成し、入力状況を確認することができます

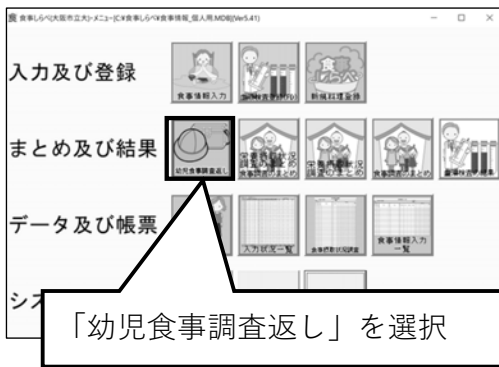


調査年2020 地区番号73501-01

月日	世帯番号	世帯員番号	性別	年齢	世帯情報	身体情報	採血情報	食物摂取情報											
								朝食	昼食	補食	夕食	夕食	朝前	朝後	昼前	昼後	夕前	夕後	
10月3日	01	01	女	5	○	○	×	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
10月4日	01	01	女	5	○	○	×	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×
10月5日	01	01	女	5	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
10月8日	01	01	女	5	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
小計(件)					4	4	0	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
総合計(件)					4	4	0	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0

結果の返却

入力状況一覧を作成し、入力状況を確認することができます



作成したい帳票の調査年・地区番号・世帯番号・調査日を指定し、**個人**を選択(青く色が変わる)

「幼児食事調査返し」を選択



出力先を指定



日単位・期間中のまとめを選択できます

作成をクリックすると指定した出力先にフォルダが作成されエクセルファイルが作成されます

- ① 幼児食事調査_2020_00101_01_01_20200910
- ② 幼児食事調査_2020_00101_02_01_20200910
- ③ 幼児食事調査_2020_00101_03_01_20200910
- ④ 幼児食事調査_2020_00101_04_01_20200910
- ⑤ 幼児食事調査_2020_00101_05_01_20200910
- ⑥ 幼児食事調査_2020_00101_06_01_20200910
- ⑦ 幼児食事調査_2020_00101_07_01_20200910
- ⑧ 幼児食事調査_2020_00101_08_01_20200910

データの抽出

データ抽出より、エクセルファイル（CSV）の抽出ができます

※ラベルありで抽出したファイル

世帯を選択します

抽出したい世帯の
 ・調査年
 ・地区番号
 ・世帯番号
 ・調査日 を指定し
 「一覧表示」をクリックします

抽出したいファイル名にをし、出力先を指定します。

調査年	調査区分	調査日	市区番号	整理番号	都道府県	地区番号	世帯番号	世帯員数	世帯員氏性別別	年齢	摂取量-1	摂取量-2	摂取量-3
2020	1	#####	1	0	0	1	1	2	1 栄養 5歳	1	5 1408.571 789	014	67.2904
2020	1	#####	1	0	0	1	1	3	1 栄養 4歳	1	4 1408.571 789	014	67.2904
2020	1	#####	1	0	0	1	1	4	1 栄養 3歳	1	3 1408.571 789	014	67.2904

調査年	地区番号	世帯番号	調査日	個人名
2020	73501	01	2020/10/03	宇美 花子
2020	73501	01	2020/10/04	宇美 花子
2020	73501	01	2020/10/05	宇美 花子
2020	73501	01	2020/10/08	宇美 花子

食物摂取状況調査の出力

「食事摂取状況調査」を作成し出力することができます
 食事しらべ入力後のチェックに役立ちます

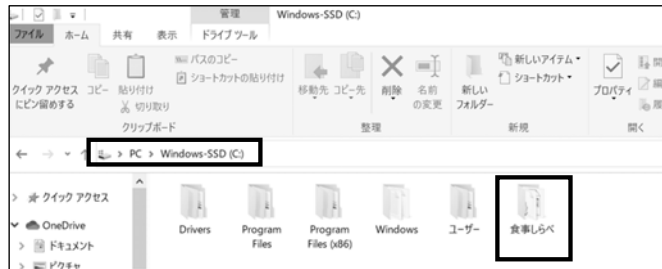
世帯を選択します

作成したい世帯の
 ・調査年
 ・地区番号
 ・世帯番号
 ・調査日 を指定し
 「一覧表示」をクリックします

調査年	調査日	地区番号	世帯番号	個人名	食品名	摂取量	食品	食品	食品	食品	食品	食品	食品	食品	食品	食品	食品	食品	食品	食品
2020	2020/10/03	73501	01	宇美 花子	1000	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2020	2020/10/04	73501	01	宇美 花子	2000	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2020	2020/10/05	73501	01	宇美 花子	3000	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2020	2020/10/08	73501	01	宇美 花子	4000	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

データの保存

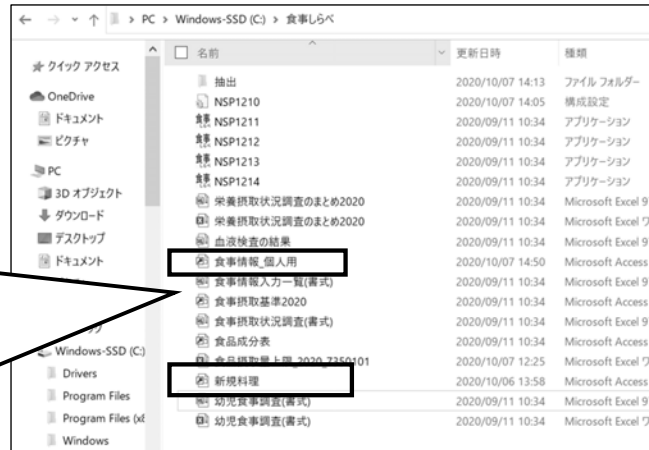
入力した情報及び、新規に登録した料理等は「食事しらべ」のフォルダに格納されます。



！ プログラムをアンインストールする際、入力した情報を保存する必要がある場合にはアンインストールの前に

- ・食事情報_個人用
- ・新規料理

のファイルは任意の場所に移動させておく必要があります



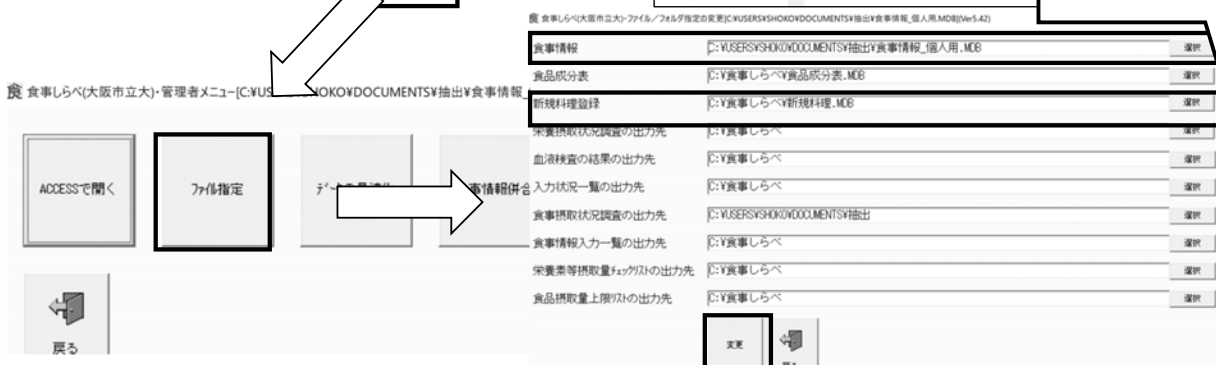
41

ファイル指定

食事情報_個人用と新規料理のデータはファイル指定することで、別のPCで入力したものを開くことができます



食事情報または新規料理の開きたいファイルを選択し変更ボタンを押します。



42
48

食事情報の併合

食事情報_個人用のデータは食事情報併合より、別のPCで入力したものと併合することができます。（同一地区・同一世帯番号での併合はできません）

併合したいファイルの
・調査年
・地区番号
・世帯番号を指定し
新しい地区番号を指定
します

調査年 2020 地区番号 73501 01 ~ 73501 01 世帯番号 01 ~ 99 ※世帯内の全世帯を対象にする場合は01~99のままにしてください。
※複数の地区を指定する場合は空白にしてください。

併合元ファイル1 選択
併合元ファイル2 選択
併合元ファイル3 選択
併合元ファイル4 選択
併合元ファイル5 選択

実行 戻る

43



この調査での留意点

入力は卒園を控えた5歳児クラスさんから始めましょう

入力方法「給食」…園から入手した献立を入力

■ 「献立」入力

→定められた番号内の「新規料理」に入力

■ 「料理名」

→料理名の後に（給食）を入力する。

先頭頁	前頁	次頁	最終頁	前の料理の先頭	次の料理の先頭	<キーガイド> Enterキー:次項目 ↑キー:上項目 F1キー:前項目 PgDnキー:前頁 PgUpキー:次頁				
食品↑	食品↓	行挿入	行削除	人数変更	新規料理に登録	食品名	調理 使用量	栄養率	栄養量	摂取量
001	1	01088	めし (給食)	01088	めし (1088)					31.5
002	2	900089	豚肉とキャベツの味噌炒め (給食)	0130	豚もも (11130)		X	14		14
003				0061	キャベツ (6061)		X	7	15	7
004				0223	にんにく (6223)		X	0.175	8	0.175
005				0245	青ピーマン (6245)		X	2.8	15	2.8
006				0018	ごま (炒り) (5018)		X	0.175		0.175
007				0008	なたね油 (14008)					0.525
008				0007	濃口しょうゆ (17007)					0.175
009				0045	淡色辛みそ (米みそ) (17045)					1.05
010				0004	三温糖 (3004)					0.35
011				0002	ごま油 (14002)					0.245
012	3	900090	里芋と油揚げの煮物 (給食)	0010	里いも (2010)		B	28	15	28
013				0040	油揚げ (4040)		B	25.2		25.2
014				0227	寒ねぎ (6227)			1.4	6	1.4
015				0004	三温糖 (3004)					1.4
016				0007	濃口しょうゆ (17007)					2.1
017				0025	本みりん (16025)					1.4
018	4	900091	じゃがいもやしのごま酢和え (給食)	0065	きゅうり (6065)			24.37	2	24.37
019				0291	緑豆もやし (6291)		B	24.37	3	24.37
020				0212	人参 (6212)			9.75	3	9.75

45

入力方法「食品番号・調理コード・重量」

■ 「調理後」食品・料理

→調理後番号+調理後重量
⇒「1088」めし、150g

■ 「調理前」食品・料理

→調理前番号+調理コード
+調理前重量
⇒「6134」大根皮むき、
「B」、20g

先頭頁	前頁	次頁	最終頁	前の料理の先頭	次の料理の先頭	<キーガイド> Enterキー:次項目 ↑キー:上項目 F1キー:前項目 PgDnキー:前頁 PgUpキー:次頁				
食品↑	食品↓	行挿入	行削除	人数変更	新規料理に登録	食品名	調理 使用量	栄養率	栄養量	摂取量
001	1	01088	めし (1088)	01088	めし (1088)					150
002	2	41201	肉じゃが (41201)	02017	じゃがいも (2017)		B	70.2	10	70.2
003				11046	牛ばら (11046)		B	23.25		23.25
004				06153	玉ねぎ (6153)		B	23.25	6	23.25
005				16001	清酒 (16001)				3	3
006				03003	上白糖 (3003)				3	3
007				16025	本みりん (16025)				2.25	2.25
008				17007	濃口しょうゆ (17007)				9	9
009				06020	まやまんどろ (6020)		B	1.95	9	1.95
010	3	62001	大根と豆腐のみそ汁	06134	大根・皮むき (6134)		B			20
011				04033	絹ごし豆腐 (4033)		B			20
012				06226	根菜むき (6226)		B			10
013				17045	淡色辛みそ (米みそ) (17045)					12
014				17028	鰹節和風だし (17028)					1
015	4	13003	普通牛乳 (13003)	13003	普通牛乳 (13003)					206
016	5	00000	いちご大福	15023	大福もち (15023)					100
017				07012	いちご (7012)				2	10

46
50

入力方法「料理・食品読み替え」

- 料理・食品読み替え：
同一料理・食品の読み替えは、全地区共通の番号
(新規料理番号)を用い、共通の内容とする。

【料理・食品読み替え一覧(例)】

新規料理番号	あめ・グミ	番号	食品	g	備考
90001	グミ(味覚糖コロロ) 1P40g	15041	あめ玉	27.0	あめ玉×0.68g
90002	千歳あめ	15041	あめ玉	2.0	
90003	わたあめ	3006	白ざら糖	5.0	ざらめ糖(白ざら糖)「3006」 1人当たり15g(10~20g)
90004	ぶっちょ	15105	キャラメル	15.0	1個5g
90005	ハイチュウ 1個	15105	キャラメル	4.5	1粒4.6g 19kcal、P0.07、F0.36、C3.8
90006	明治果汁グミ(ぶどう)				1P51g入り 169kcal → 15041あめ玉×0.85
90007	チュッパチャップス	15110	ドロップ	12	1本12g 約50kcal
90008	不二家アパマン ミニミニラムネ	15106	ラムネ	147.5	1袋10g 37kcal、Ca14mg →15106ラムネ (ラムネにもCa含まれるため 強化分は無し)

47

入力方法「強化栄養素：15個」

【主要栄養素】

栄養素番号	栄養素	単位
01	たんぱく質	g
09	食物繊維総量	g

【ビタミン】

栄養素番号	栄養素	単位
21	ビタミンA	μgRE
22	ビタミンD	μg
23	ビタミンE	mg
25	ビタミンB ₁	mg
26	ビタミンB ₂	mg
28	ビタミンB ₆	mg
30	葉酸	μg
32	ビタミンC	mg

【ミネラル】

栄養素番号	栄養素	単位
11	ナトリウム	mg
13	カルシウム	mg
14	マグネシウム	mg
16	鉄	mg
17	亜鉛	mg

調査員マニュアルの食品番号表のうしろに、把握する栄養素として番号がのっています。
市販食品では常に、この栄養素が強化分として含まれていないかチェックし
含まれていれば次ページの手順で入力します。

48
51

ニッスイおさかなソーセージの場合

おさかなのソーセージ

おさかなと植物性素材が主原料の特定保健用食品
(カルシウム)

- ・おさかなと植物性素材が主原料のフィッシュソーセージです。
- ・とめ金のない「エコクリップ」。どこからでも、何度でも開けられる「ラクあけ」。
- ・保存料・発色剤を使用していません。
- ・常温で保存できます。
- ・本品1本分のカルシウム含有量(350mg)は、1日あたりの栄養素等表示基準値に占める割合の51%です。
- ・一般に疾病は様々な要因に起因するものであり、カルシウムを過剰に摂取しても骨粗鬆症になるリスクがなくなるわけではありません。医師の治療を受けている人は、医師に相談してください。
- ・1日当たり1本(70g)を目安にお召しあがりください。
- ・食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・卵を使用していないので、卵アレルギーの方も安心です。



商品情報			
おさかなのソーセージ			
JANコード	4902150 029343(4本) 内容量 1本(70g) 4902150 029350(5本)		
栄養成分			
おさかなのソーセージ			
1本(70g)当たり			
エネルギー	123kcal	炭水化物	9.9g
たんぱく質	6.3g	食塩相当量	1.3g
脂質	6.5g	カルシウム	350mg

お魚ソーセージに含まれるCa 350mg
食品番号10388魚肉ソーセージに含まれるCa 70mg

350-70=280mg 強化分として入力

食事しらべ入力画面

行	整理番号	料理食品番号	料理名	食品番号	食品名	食品群	調理(使用量)	廃棄率	廃棄量	摂取量
301	1	00000	魚肉ソーセージ	10388	魚肉ソーセージ (10388)		60			70
302										

まず、元となる食品を通常通り入力

- ①栄養強化食品→
- ②分類を選択→
- ③栄養素を選択

行	整理番号	料理食品番号	料理名	食品番号	食品名	食品群	調理(使用量)	廃棄率	廃棄量	摂取量
301	1	00000	魚肉ソーセージ	10388	魚肉ソーセージ (10388)		60			70
302				96313	ム、ソーセージ類に強化されたカルシウム		60			280
303										

栄養素の強化分を入力
します

みなさんが入力したものが貴重な
データになります。
どうぞよろしくお願い致します。



食事しらの入力でわからないことは
担当：石井・大野（女子栄養大学）までお問合せください

食事しらべ「新規料理」の 登録・摂取量入力について

～「料理名の登録の工夫」と「登録単位の注意点」など～



児童福祉施設における栄養管理のための研究
食事しらべマニュアルより抜粋（一部加工）

メニュー画面

ログインすると、以下の画面が現れます。

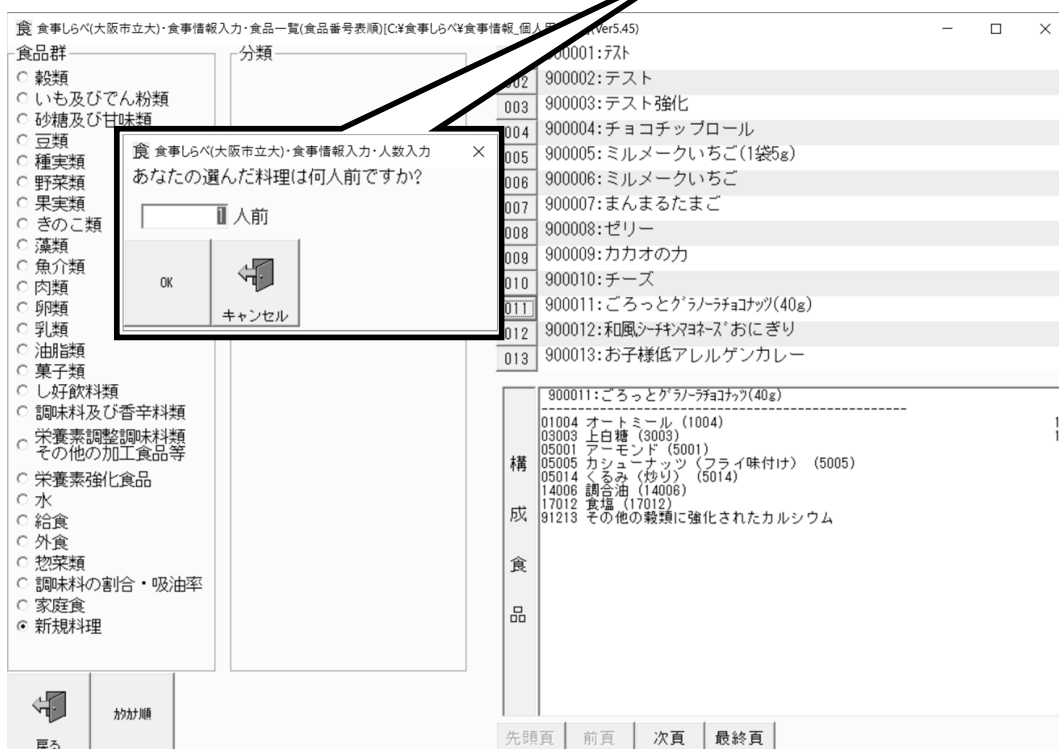
→新規料理登録をクリックします。



3

新規料理の登録方法

食事登録をする際、新規料理を選択すると、摂取量は「〇人前」での入力となります。



4
55

新規料理の登録の注意点

読み替える料理・食品の単位は、「1人前、1食分(40g)、1杯分(18ml)、1袋(110g入り)」など様々です。

⇒料理登録および摂取量入力においては、注意をお願いします。

NO	問い合わせ日	問い合わせ地区	食品群	問い合わせ食品・料理	詳細内容 (商品栄養成分・URLなど)	回答 (年々年始の対応:12月28日以降の書き込みは返信が1月5日以降順次となります)
120	2020/12/29	その他	17調味料及び香辛料	創味シヤンタン(創味食品)	缶タイプ・小さじ1(5g)あたり: 20kcal、P0.5g、F1.5g、C1.0g、食塩 相当量 2.0g https://www.somi.jp	石井 5g当たり【食品群:全て97】 14016ラード 1.4g 17027固形ブイヨン 2.8g. 17012食塩 0.8g
121	2020/12/29	その他	15菓子類	薄皮ピーナッツパン(ヤマザキ)	1個あたり:104kcal、P2.4g、F4.5g、 C13.5g	石井 11個あたり【食品群:全て9】 1028 コッペパン 23.5g 5037 ピーナッツバター 6.6g
122	2020/12/29	その他	1穀類	ごろっとグラノーラチョコナッツ 日清、食物繊維たっぷり、9種のビ タミン、鉄分、カルシウム入り	1食分(40g)当たり: 180kcal、P3.5g、F7.2g、 C27.5g(糖質23.1g 食物繊維 4.4g)、食塩相当量0.23g、 Ca51mg、Fe2.6mg、 VD2.5μg、VB1 0.32mg、VB2 0.12mg、VB6 0.32mg、VB12 0.30μg、葉酸86μg、VC28mg https://www.gorogura.jp/product/hoco-nuts.html	石井 1食分(40g)当たり【食品群:全て12】 1014 オートミール 15g、3003 上白糖 14.5g、 5001 アーモンド 3g、5005 カシューナッツ 3g、 5014 くるみ 4g、14006 油 0.6g、17012 食塩 0.2g、 91209 その他の穀類に強化された食物繊維総量 2.2g 91213 その他の穀類に強化されたカルシウム 32mg 91216 その他の穀類に強化された鉄 1.7mg 91222 その他の穀類に強化されたビタミンD 2.5μg 91225 その他の穀類に強化されたビタミンB1 0.26mg 91226 その他の穀類に強化されたビタミンB2 0.06mg 91228 その他の穀類に強化されたビタミンB6 0.27mg 91230 その他の穀類に強化された葉酸 74μg 91232 その他の穀類に強化されたビタミンC 28mg

新規料理の登録方法

料理名に「登録する料理の1人前の単位」を記載すると摂取量の入力に役立ちます。⇒例)「ごろっとグラノーラ(1食40g)」

新規料理の摂取量入力方法

料理名に「登録する料理の1人前の単位」を記載すると摂取量の入力に役立ちます。⇒例)「ごろっとグラノーラ(1食40g)」

※返却用の結果票にも料理名は記載されます。

登録する料理・食品の 1人前の単位	食事記録の 摂取量	入力する摂取量 (〇人前)
チョコシリアル (1食40g)	30g	0.75人前
〇〇だし (100ml)	大さじ1(15g)	0.15人前
〇〇調味料の素1袋50g入り (20g)	1/2袋	1.25人前
〇〇チョコ1箱12個入(1個)	1箱	12人前
〇〇チョコ (1箱25g)	5粒	?
ランチパック (1個)	1袋 ※1個と記載の場合、 1袋か要注意	2人前

新規料理の摂取量変更

人数変更をクリックすると、〇人前を変更することができます。

調査年 [2020] 地区番号 [11111] 11 世帯番号 [01] 個人番号 [] テスト 調査日 [2021/01/10]

食事区分 [朝食] ミルメークいちご(1袋5g)(1人前); グラノーラ(1箱40g); カップ*1=180g; 大さじ1=12g; 小さじ1=4g; スティック1本(太)(6g)=6g; スティック1本(細)(3g)=3g; 食品名=グラニュー糖

調理コード: 〇:ゆで・煮 R:焼き X:その他

<キーガイド>
Enterキー:次項目 ↓キー:下項目
↑キー:上項目
F1キー:前項目 PgUpキー:前頁
PgDnキー:次頁

行	整理番号	料理食品番号	料理名	食品番号	食品名	食品群	調理	総使用量	廃棄率	廃棄量	摂取量
001	1	900011	ごろっとグラノーラチョコ(40g)	01004	オートミール (1004)	12	15			15	
002					白糖 (3003)	17	14.5			14.5	
003					アーモンド (5001)	24	3			3	
004					シューナッツ (フライ味付け) (5005)	24	3			3	
005					あんみ(炒り) (5014)	24	4			4	
006					食用油 (14006)	78	0.6			0.6	
007					塩 (17012)	94	0.2			0.2	
008					その他の穀類に強化されたカルシウム	12				0	
009	2	900011	ごろっとグラノーラチョコ(40g)	01004	オートミール (1004)	12	15			15	
010					白糖 (3003)	17	14.5			14.5	
011					アーモンド (5001)	24	3			3	
012					シューナッツ (フライ味付け) (5005)	24	3			3	
013					あんみ(炒り) (5014)	24	4			4	
014					食用油 (14006)	78	0.6			0.6	
015					塩 (17012)	94	0.2			0.2	
016					その他の穀類に強化されたカルシウム	12				0	
017					グラニュー糖 (3005)	17	4.8			4.8	
018					塩 (17012)	94	0.1			0.1	
019					その他の嗜好飲料に強化されたカルシウム	91	26			26	
020					その他の嗜好飲料に強化された鉄	91	0.8			0.8	
					その他の嗜好飲料に強化されたビタミンC	91	31			31	

あなたの選んだ料理は何人前ですか?
1 人前

OK キャンセル

朝食 昼食 夕食 朝食 昼前 夕前 栄養価表示
補食 施設夕食 朝後 昼後 夕後

食事しらべ「食品群」の登録 について

料理の「食品群」の登録について

「食品群」の登録については、原則として以下のように整理します。

※ただし、明確に判断できない内容も多く、例外も発生します。

	各食品の食品群は変更しない (そのまま)	全ての食品を該当する小分類の 食品群に変更する
基本的な 考え方	<ul style="list-style-type: none"> 主たる素材に対して、調理・製造の最終段階において、調味料を使用した調理や加熱等を必要とする料理・食品 米飯が主な素材となっている料理・食品 総菜パン、ランチパックの惣菜系 	<ul style="list-style-type: none"> 複数の食品を組み合わせた内容であり、製造の最終段階で調味料を用いた対応がなされていない製品 ランチパックのデザート系
例	<ul style="list-style-type: none"> オニオンフライ (手作り、外食、冷凍食品) エビフライ (手作り、外食、冷凍食品) もずく酢 稲荷ずし ツナマヨおにぎり(コンビニ) 冷凍ピザ、惣菜系のパン 	<ul style="list-style-type: none"> いちご大福 シリアル 冷凍スイートポテト ヤマザキランチパック(デザート系)、 ⇒菓子パン類の「05」 <p>※カレーパン等、食品番号がある食品は分解しない</p>