

平成28年度
ひょうご食生活実態調査報告書

兵 庫 県
平成30年1月

はじめに

「いつまでも元気で楽しく、生き生きと暮らしたい。」という私たちの願いを叶えるには、一人ひとりの健康が何よりも大切です。

兵庫県では、「食育推進計画」及び「健康づくり推進実施計画」に基づき、健康寿命の延伸や健康格差の縮小に向けて、生活習慣病の発症予防や重症化予防のための栄養・食生活改善対策に加え、生涯にわたる健全な食生活を実践するための食育を推進しています。

これらの計画による取り組みを着実に推進するためには、科学的根拠に基づく施策の立案及び評価が重要となります。そのため本県では、県民の皆さんの栄養・食生活の実態を把握し、その適切かつ効果的な改善及び食育推進に関する施策展開の基礎資料とするため、定期的に「ひょうご食生活実態調査」を実施しています。

平成28年調査は、平成20年の前回調査に引き続き、栄養摂取状況に加え、食生活の意識や食行動、食習慣、食に関する環境などを把握しました。その結果、食塩摂取量の減少や野菜摂取量の増加などに改善がみられる一方、若い世代の食習慣の乱れや働き盛りの肥満者の増加、高齢者の低栄養など残された課題も明らかになりました。

県ではこの調査結果を踏まえ、新たな施策の立案等に生かしてまいります。加えて県民の皆さんの健康づくりの基礎資料として様々な分野で幅広く活用され、これからの健康づくりや栄養・食生活改善の一助になることを、大いに期待しているところです。

終わりに、この調査に携わられた調査員をはじめ、健康福祉事務所等の関係者の方々、調査の企画及び集計分析についてご助言いただいた「ひょうご食生活実態調査検討会議」の先生方に厚くお礼申し上げます。そして何より、この調査は、実際にご協力いただきました世帯の皆様のご厚意により成り立ったものであり、この場を借りまして心より感謝申し上げます。

平成30年1月

兵庫県健康福祉部健康局長
藪本 訓弘

【調査の概要】		1
1 調査の目的	2
2 実施主体	2
3 調査の対象	2
4 調査項目及び調査時期	3
5 調査要領	3
6 調査の機関と組織	4
7 結果の集計	4
8 集計客体	5
9 本書利用上の留意点	8
(参考) 国民健康栄養調査食品群別表	12
栄養摂取状況調査票	18
食生活アンケート票(15歳以上)	21
食生活アンケート票(1-14歳)	28
【結果の概要】		31
1 調査結果の概要	32
2 栄養素等摂取状況	36
(1) 栄養素等の摂取状況の年次推移	36
(2) 全国値との比較	37
(3) 食品群別摂取量	38
(4) エネルギー産生栄養素バランス、脂質エネルギー比率	39
(5) 食塩摂取量の状況	41
(6) 野菜摂取量の状況	43
(7) 肥満及びやせの状況	45
3 食事の状況	47
(1) 欠食の状況	47
(2) 外食の状況	47
(3) 食事の組合せの状況	48
4 生活習慣の状況	49
(1) 食行動	49
(2) 食習慣・食物摂取状況	53
(3) 食環境	61

第1部 栄養素等摂取状況

第1表の1	栄養素等摂取量－エネルギー・栄養素等、年齢階級別、 摂取量平均値、標準偏差、中央値－総数、1歳以上	・ ・ ・ ・ ・	66
第1表の2	栄養素等摂取量－エネルギー・栄養素等、年齢階級別、 摂取量平均値、標準偏差、中央値－男性、1歳以上	・ ・ ・ ・ ・	68
第1表の3	栄養素等摂取量－エネルギー・栄養素等、年齢階級別、 摂取量平均値、標準偏差、中央値－女性、1歳以上	・ ・ ・ ・ ・	70
第2表	脂肪エネルギー比率の区分ごとの人数の割合－脂肪エ ネルギー比率の区分、年齢階級別、人数、割合－総数・ 男性・女性、20歳以上	・ ・ ・ ・ ・	72
第3表	食塩摂取量の摂取量区分ごとの人数の割合－摂取量区 分、年齢階級別、人数、割合－総数・男性・女性、20 歳以上	・ ・ ・ ・ ・	73
第4表の1	食品群別摂取量－食品群、年齢階級別、平均値、標準偏 差、中央値－総数、1歳以上	・ ・ ・ ・ ・	74
第4表の2	食品群別摂取量－食品群、年齢階級別、平均値、標準偏 差、中央値－男性、1歳以上	・ ・ ・ ・ ・	78
第4表の3	食品群別摂取量－食品群、年齢階級別、平均値、標準偏 差、中央値－女性、1歳以上	・ ・ ・ ・ ・	82
第5表	野菜類の摂取量区分ごとの人数の割合－摂取量区分、年 齢階級別、人数、割合－総数・男性・女性、20歳以上	・ ・ ・ ・ ・	86
第6表の1	果実類（ジャムを除く）の摂取量区分ごとの人数の割合 －摂取量区分、年齢階級別、人数、割合－総数・男性・ 女性、20歳以上	・ ・ ・ ・ ・	87
第6表の2	果実類（ジャムを除く）の摂取量平均値、標準偏差－年 齢階級別、人数、平均値、標準偏差－総数・男性・女性、 20歳以上	・ ・ ・ ・ ・	87
第7表	食品群別栄養素等摂取量－食品群、栄養素別、摂取量－ 総数、1歳以上	・ ・ ・ ・ ・	88
第8表	朝、昼、夕別にみた1日の食事状況－朝・昼・夕別、食 事状況、年齢階級別、人数、割合－総数・男性・女性、 1歳以上	・ ・ ・ ・ ・	92
第9表	食事の組合せと料理（調理）の状況	・ ・ ・ ・ ・	94

第2部 食生活状況

第10表	身長、体重、BMI、腹囲の状況－平均値、標準偏差、 最大値、最小値、中央値－男性・女性、15歳以上	110
第11表の1	BMIの状況－年齢階級、肥満度（BMI）別、人数、 割合－総数・男性・女性、15歳以上	112
第11表の2	BMIの状況－年齢階級、肥満度（BMI）別、人数、 割合－総数・男性・女性、15歳以上－年齢調整値	113
第12表の1	腹囲の状況－腹囲の区分、年齢階級別、人数、割合－総 数・男性・女性、20歳以上	114
第12表の2	腹囲の状況－腹囲の区分、年齢階級別、人数、割合－総 数・男性・女性、20歳以上－年齢調整値	114
第13表	食生活アンケート結果（15歳以上）－年齢階級別、圏域 別	115
第14表	食生活アンケート結果（1～14歳）－年齢階級別	147
第15表	食生活アンケート結果（世帯別）－圏域別	152
第16表	食生活アンケート結果（15歳以上）－年齢調整値	154
第17表	食生活アンケート結果（1～14歳）－年齢調整値	164
 【参考資料】		 167
第18表	栄養素等摂取量－エネルギー・栄養素等、圏域別、摂取 量平均値、標準偏差、中央値－総数、20歳以上	168
第19表	食品群別摂取量－食品群、圏域別、平均値、標準偏差、 中央値－総数、20歳以上	170
兵庫県の世帯数・人口構成		174
兵庫県の圏域・市町		175
ひょうご食生活実態調査検討会議 構成員名簿		176

【調査の概要】

調査の概要

1 調査の目的

県民の食生活の状況及び「兵庫県健康づくり推進実施計画」等の進捗状況を把握することにより、適切な栄養・食生活改善及び食育推進に関する施策を推進するための基礎資料を得ることを目的とする。

2 実施主体

兵庫県

3 調査の対象

全県の世帯及びその世帯員を調査対象とし、県民栄養調査用に平成 22 年国勢調査地区から層化基準として、10 圏域別に人口割合を考慮し、それぞれに無作為抽出した 32 地区（1,919 世帯及び世帯員 4,747 人）を調査客体とした。

ただし、32 地区には平成 28 年国民健康・栄養調査地区を 10 地区含む。

(1) 世帯

抽出された調査該当地区に住んでいる世帯

※住居と生計を共にしている人々の集まりを一つの世帯とする。

住居が別であっても、食生活を共にしている場合は、一つの世帯とみなしても構わない。

下記の世帯は調査対象としない

- 世帯主が外国人である世帯（世帯主が日本人で世帯員が外国人の場合は、調査対象となる）
- 3食とも集団的な給食を受けている世帯

(2) 世帯員

原則として、抽出された調査該当地区に住んでいる世帯の世帯員であり、調査日現在、調査対象世帯に住んでいる者

下記の世帯員は調査対象としない。

- 1歳未満
- 疾病等の理由により、流動状の食品や薬剤のみを摂取又は投与されている場合など通常の食事をしない者
- 調査期間を通じて調査対象世帯に在住していない者
 - 例)・旅行や出張などで自宅を離れている者
 - ・病院、介護老人保健施設、指定介護療養型医療施設に入所・入居中の者
 - ・社会福祉施設に入所している者
 - ・刑務所、拘置所に収監されている者
 - ・単身赴任している者
 - ・出稼ぎに行っている者
 - ・遊学中の者
 - ・預けた里子
 - ・その他別居中の者

4 調査項目及び実施時期

本調査は、栄養摂取状況調査、食生活アンケート調査からなり、調査項目および調査対象は次のとおりである。

なお、各調査は、平成28年度ひょうご食生活実態調査必携に基づき実施した。

(1) 調査項目および対象年齢

ア. 栄養摂取状況調査（1日調査）（満1歳以上）

- ①世帯状況：氏名、生年月日、年齢、性別、仕事の種類、妊娠（週数）、授乳婦別
- ②食事状況：朝・昼・夕食別、家庭食・外食・欠食の区別
- ③身体状況：身長、体重、腹囲（満20歳以上）
- ④食物摂取状況：料理名、食品名、使用量、廃棄量、世帯員毎の案分比率（朝・昼・夕・間食別）

イ. 複数日調査

栄養素等摂取量の習慣的摂取量の分布推定を行うため、上記の栄養摂取状況について、各単位区2世帯を対象として、2日間の調査を実施した。

ウ. 食生活アンケート（満1歳以上）

食習慣、食生活、生活習慣の状況、健康状態等を把握した。

(2) 調査時期は、10～11月中とする。（10月1日～11月30日）

ア. 栄養摂取状況調査：10～11月中の日曜日及び祝日を除く任意の1日または2日。

ただし、2日目の調査は、1日目の調査から1日以上空けた日（平日）に設定した。

イ. 食生活アンケート：10～11月中

5 調査要項

(1) 調査員の構成

調査員は、健康福祉事務所（保健所）職員、管理栄養士・栄養士等をもって構成した。

(2) 調査票の様式

- | | |
|---------------------|-------|
| ア. 栄養摂取状況調査 | 18頁参照 |
| イ. 食生活アンケート（15歳以上用） | 21頁参照 |
| 食生活アンケート（1～14歳以上用） | 28頁参照 |

(3) 調査方法

ア. 栄養摂取状況調査

調査日は、日曜、祝祭日以外で、冠婚葬祭その他特別に食物摂取に変化のある日を避け、被調査世帯においてなるべく普通の摂取状態にある日に実施した。被調査者の積極的協力を得るため、調査開始前に被調査者地区

民に対し調査の趣旨を十分説明した。調査員が栄養摂取状況調査票を各世帯に配付し記入要領を十分説明したうえ、秤を用いて秤量記入させたが、使用量が少なく秤量困難なもの等については、目安量をもって記入させた。

調査員である管理栄養士等は、被調査世帯を直接訪問し、記入状況を点検するとともに不備な点の是正や記入の説明にあたった。また、回収時には面談により記入漏れや数量の確認等を行ったほか、調査票整理の際にも必要に応じて被調査者に問合せを行った。

なお、調査については、平成28年国民健康・栄養調査と同じ方法で実施した。

イ. 食生活アンケート

留め置き法による質問紙調査とし、食生活アンケート票を配付し、記入させた。

(4) 調査に関する秘密の保持

この調査は、世帯や個人の私的なことに及ぶ場合もあるため、その個人情報の保護と管理に万全を期し、被調査者が危惧の念をいだかないように留意した。

6 調査の機関と組織

兵庫県健康福祉部健康局健康増進課は、ひょうご食生活実態調査検討会議を設置し、本調査の調査内容及びその解析、活用等について意見を聴取し、その結果を基に調査の企画立案を行った。

実際の調査は、調査地区を管轄する健康福祉事務所（保健所）が実施し、神戸市保健所管轄地区、姫路市保健所管轄地区、尼崎市保健所管轄地区（以下、保健所設置市という）については、各市へ実施を依頼した。

7 結果の集計

調査地区を管轄する健康福祉事務所（保健所）及び保健所設置市において、各調査票の内容を十分審査・確認した後、入力を行った。

兵庫県健康福祉部健康局健康増進課において、各健康福祉事務所（保健所）から提出された入力データを統合するとともに、集計は外部に委託して行った。

集計、作表及び分析は、兵庫県健康福祉部健康局健康増進課において、ひょうご食生活実態調査検討会議の指導のもと、結果をとりまとめた。

8 集計客体

無作為抽出した 22 単位区と、平成 28 年国民健康・栄養調査対象地区 10 単位区を合わせた 32 単位区内の世帯のうち、調査対象世帯数及び調査実施世帯数は、次のとおりであった。

対象世帯数	栄養摂取状況調査		アンケート調査	
	実施世帯数	協力率	実施世帯数	協力率
1,919	950	49.5%	1,103	57.5%

調査客体数は、次のとおりであった。

ア. 年齢階級別状況

(1) 栄養摂取状況調査

	全県		男性		女性	
	人数	%	人数	%	人数	%
総数	2,419	100.0	1,133	46.8	1,286	53.2
1-6歳	119	4.9	58	2.4	61	2.5
7-14歳	174	7.2	88	3.6	86	3.6
15-19歳	82	3.4	36	1.5	46	1.9
20-29歳	148	6.1	67	2.8	81	3.3
30-39歳	248	10.3	127	5.3	121	5.0
40-49歳	293	12.1	125	5.2	168	6.9
50-59歳	279	11.5	123	5.1	156	6.4
60-69歳	467	19.3	224	9.3	243	10.0
70歳以上	609	25.2	285	11.8	324	13.4

(2) 食生活アンケート調査

	全県		男性		女性	
	人数	%	人数	%	人数	%
総数	2,728	100.0	1,281	47.0	1,447	53.0
1-5歳	107	3.9	56	2.1	51	1.9
6-11歳	154	5.6	75	2.7	79	2.9
12-14歳	73	2.7	42	1.5	31	1.1
15-19歳	104	3.8	48	1.8	56	2.1
20-29歳	173	6.3	79	2.9	94	3.4
30-39歳	279	10.2	140	5.1	139	5.1
40-49歳	339	12.4	149	5.5	190	7.0
50-59歳	310	11.4	142	5.2	168	6.2
60-69歳	512	18.8	244	8.9	268	9.8
70-79歳	436	16.0	199	7.3	237	8.7
80歳以上	241	8.8	107	3.9	134	4.9

イ. 圏域別年齢階級別状況

(1) 栄養摂取状況調査

(人)	全県	神戸	阪神南	阪神北	東播磨	北播磨
総数	2,419	154	62	227	382	182
1－6歳	119	8	2	9	21	14
7－14歳	174	18	2	11	39	12
15－19歳	82	6	0	9	15	3
20－29歳	148	6	3	19	22	13
30－39歳	248	17	6	18	38	23
40－49歳	293	13	8	21	63	22
50－59歳	279	19	7	39	36	15
60－69歳	467	18	13	39	69	44
70歳以上	609	49	21	62	79	36

(人)	中播磨	西播磨	但馬	丹波	淡路
総数	225	409	440	207	131
1－6歳	14	13	28	9	1
7－14歳	20	22	36	13	1
15－19歳	8	17	16	3	5
20－29歳	20	18	15	19	13
30－39歳	24	34	63	17	8
40－49歳	32	54	44	24	12
50－59歳	29	38	54	26	16
60－69歳	39	78	81	55	31
70歳以上	39	135	103	41	44

(2) 食生活アンケート調査

(人)	全県	神戸	阪神南	阪神北	東播磨	北播磨
総数	2,728	164	63	278	427	195
1－5歳	107	7	2	8	20	10
6－11歳	154	12	2	14	28	12
12－14歳	73	6	0	5	15	4
15－19歳	104	6	0	13	20	3
20－29歳	173	7	3	22	24	13
30－39歳	279	21	6	22	39	25
40－49歳	339	14	8	29	68	22
50－59歳	310	18	7	42	44	17
60－69歳	512	21	13	49	74	48
70－79歳	436	33	17	51	66	25
80歳以上	241	19	5	23	29	16

(人)	中播磨	西播磨	但馬	丹波	淡路
総数	286	465	473	233	144
1－5歳	12	8	28	10	2
6－11歳	17	24	31	12	2
12－14歳	12	8	15	7	1
15－19歳	16	19	17	4	6
20－29歳	28	24	19	20	13
30－39歳	30	39	68	18	11
40－49歳	42	62	48	32	14
50－59歳	36	46	55	30	15
60－69歳	45	89	84	59	30
70－79歳	29	102	66	24	23
80歳以上	19	44	42	17	27

9 本書利用上の留意点

(1) 調査結果について

本調査では、協力者数及び性・年齢構成の偏り等があることから、調査結果については、取扱いに注意を要する。

(2) 栄養素等摂取量の算出

栄養素等摂取量の算出には、国民健康・栄養調査方式業務支援システム「食事しらべ 2016」（国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所）を使用した。

（「食事しらべ 2016」では、「日本食品標準成分表 2010（科学技術庁資源調査会、現文部科学省資源室）」（以下、「成分表 2010」という。）を使用している。

栄養素等摂取量は、調理後（ゆで、油いため等）の成分値が成分表 2010 に記載されている食品には、これを用い、その他の食品については、成分表 2010 に記載されている調理による「重量変化率」を加味して算出している。）

(3) 食品群分類

食品群分類は、国民健康・栄養調査食品群別表（12～17 頁）のとおりである。

なお、「バター（小分類 76）」と「動物性油脂（小分類 79）」は、動物性食品として取り扱っているため、留意する。

(4) 食事内容

次の区分により集計した。

ア. 家庭食

家庭で作った食事や弁当を食べた場合。

イ. 調理済み食

すでに調理されたものを買ってきたり、出前をとって家庭で食べた場合。

ウ. 外食

飲食店での食事、及び家庭以外の場所で出前をとったり市販のお弁当を買って食べるなど家庭で調理せずに、食べる場所も家庭ではない場合（食事内容は「イ. 調理済み食」と同じ）。

エ. 給食

- ・ 保育所・幼稚園給食（教職員は、職場給食）
- ・ 学校給食（教職員は、職場給食）
- ・ 職場給食

オ. その他

- ・ 菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合
- ・ 錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンク剤のみの場合
- ・ 食事をしなかった場合

(5) 食事の組合せと料理（調理）の状況

ア. 30～60歳代の調査客体のうち、各圏域概ね80名を無作為抽出した。

		総数		30-49歳		50-69歳	
		人数	%	人数	%	人数	%
全 県	総数	772	100.0	357	46.2	415	53.8
	男性	375	48.6	174	22.5	201	26.0
	女性	397	51.4	183	23.7	214	27.7
神戸		64	8.3	30	3.9	34	4.4
阪神南		34	4.4	14	1.8	20	2.6
阪神北		84	10.9	38	4.9	46	6.0
東播磨		89	11.5	42	5.4	47	6.1
北播磨		89	11.5	41	5.3	48	6.2
中播磨		80	10.4	41	5.3	39	5.1
西播磨		93	12.0	45	5.8	48	6.2
但馬		90	11.7	46	6.0	44	5.7
丹波		86	11.1	40	5.2	46	6.0
淡路		63	8.2	20	2.6	43	5.6

イ. 次の区分により、集計した。

食 事	料 理				
01 主食	01	02	03	04	05
	飯(味なし)	味付きご飯	汁あり麺	汁なし麺	パン
	06	07			
	菓子パン	その他穀類			
02 主菜	01	02	03	04	05
	揚げ物	焼き物	炒め物	生もの	和風)煮物
	06	07	08		
	鍋物	洋風)煮物	蒸し物		
03 副菜	01	02	03	04	05
	揚げ物	炒め物	和風)煮物	洋風)煮物	和え物
	06	07	08	09	
	サラダ	酢の物	蒸し物、茹で物	漬物(浅漬)	
04 汁物	01				
	汁物全般				
05 その他	01	02	03		
	漬物(長期漬)	佃煮	ふりかけ		

(6) 肥満の判定

15歳以上の者について、BMI(Body Mass Index、次式)により判定した。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} / \text{身長(m)}^2$$

男女とも BMI=22 を標準とし、肥満の判定基準は以下のとおりである。

区分	低体重 (やせ)	普通体重	肥満 (Ⅰ度)	肥満 (Ⅱ度)	肥満 (Ⅲ度) ※	肥満 (Ⅳ度) ※
15歳以上	18.5未満	18.5以上 25未満	25以上 30未満	30以上 35未満	35以上 40未満	40以上
(再掲) 50~69歳	20.0未満	20.0以上 25未満	—	—	—	—
(再掲) 70歳以上	21.5未満	21.5以上 25未満	—	—	—	—

※BMI35以上を「高度肥満」と定義

「日本肥満学会(2011年)による肥満の判定基準」より

(7) 腹囲の判定

15歳以上の者について、判定した。判定基準は以下のとおりである。

	適正	注意
男性	85cm未満	85cm以上
女性	90cm未満	90cm以上

「日本内科学会(2005年4月)メタボリック症候群診断基準検討会」より

(8) その他

ア. 年齢は平成28年11月1日現在とした。

イ. 割合や比率の%値は、データを一律に四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

ウ. 栄養素等摂取状況について、総数及び再掲データは「年齢調整値」を記載し、年代区分データは素データ(年齢調整をしていない値)を記載している。

エ. 全県の年次推移データについては、神戸市及び尼崎市は昭和63年(1998年)、平成5年(1993年)、姫路市は平成5年(1993年)が調査対象に含まれていない。

別表 1

調査地区

圏域	事務所	地区番号	調査地区名	国民健康・栄養 調査該当地区
神戸	神戸市	2806	神戸市	○
		2807	神戸市	○
		2808	神戸市	○
阪神南	尼崎市	2810	尼崎市	○
	芦屋	1801	芦屋市	
		1802	芦屋市	
阪神北	宝塚	1803	宝塚市	
		1804	三田市	
	伊丹	1805	伊丹市	
		2802	川西市	○
東播磨	加古川	1806	加古川市	
		2805	播磨町	○
	明石	1807	明石市	
		2801	明石市	○
北播磨	加東	1808	西脇市	
		1809	三木市	
		1810	加西市	
中播磨	本庁	1811	姫路市	
	姫路市	2809	姫路市	○
	中播磨	1812	神河町	
西播磨	龍野	1813	宍粟市	
		1814	太子町	
	赤穂	1815	相生市	
		1816	赤穂市	
但馬	豊岡	1817	豊岡市	
		1818	新温泉町	
	朝来	1819	養父市	
		1820	朝来市	
丹波	丹波	1821	篠山市	
		2803	丹波市	○
淡路	洲本	1822	南あわじ市	
		2804	淡路市	○

ひょうご食生活実態調査食品群別表

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名		
穀類	1	米・加工品	1	米	1	玄米, 半つき米, 七分つき米, 精白米, はいが精米, 玄米めし, 半つき米めし, 七分つき米めし, 精白米めし, はいが精米めし, 玄米全かゆ, 半つき米全かゆ, 七分つき米全かゆ, 精白米全かゆ (20%がゆ), 玄米五分かゆ, 半つき米五分かゆ, 七分つき米五分かゆ, 精白米五分かゆ, 玄米おもゆ, 半つき米おもゆ, 七分つき米おもゆ, 精白米おもゆ, 陸稲玄米, 陸稲半つき米, 陸稲七分つき米, 陸稲精白米, 陸稲玄米めし, 陸稲半つき米めし, 陸稲七分つき米めし, 陸稲精白米めし		
				米加工品	2	アルファ化米, おにぎり, 焼きおにぎり, きりたんぼ, 上新粉, ビーフン, 米こうじ, もち, 赤飯, あくまき, 白玉粉, 道明寺粉		
		小麦・加工品	2	小麦粉類	3	薄力粉, 中力粉, 強力粉, 全粒粉強力粉, ホットケーキミックス粉, 天ぷら粉		
				パン類 (菓子パンを除く)	4	食パン, コッペパン, 乾パン, フランスパン, ライ麦パン, ぶどうパン, ロールパン, クロワッサン, イングリッシュマフィン, ナン		
				菓子パン類	5	あんパン, クリームパン, ジャムパン, チョココロネ		
				うどん, 中華めん類	6	生うどん, ゆでうどん, 干しうどん, ゆで干しうどん, 乾そうめん・ひやむぎ, ゆでそうめん・ひやむぎ, 乾手延そうめん・手延ひやむぎ, ゆで手延そうめん・手延ひやむぎ, 生中華めん, ゆで中華めん, 蒸し中華めん, 干し中華めん, ゆで干し中華めん, 生沖繩そば, ゆで沖繩そば, 干し沖繩そば, ゆで干し沖繩そば		
				即席中華めん	7	インスタントラーメン (油揚げ味付け), インスタントラーメン (油揚げ), インスタントラーメン (非油揚げ), 中華カップめん (油揚げ), 焼そばカップめん (油揚げ), 中華カップめん (非油揚げ), 和風カップめん (油揚げ)		
				パスタ類	8	マカロニ・スパゲッティ, ゆでマカロニ・ゆでスパゲッティ		
		その他の穀物・加工品	3	そば・加工品	10	そば粉 (全粒粉, ひきぐるみ), 内層粉そば粉, 中層粉そば粉, 表層粉そば粉, そば米, 生そば, ゆでそば, 干しそば, ゆで干しそば		
				とうもろこし・加工品	11	とうもろこし (玄穀), フライ味付けジャイアントコーン, ポップコーン, コーンフレーク		
				その他の穀物	12	アマランサス, あわ, あわもち, オートミール, 七分つき押麦, 押麦, 米粒麦, 乾大麦めん, ゆで大麦めん, 麦こがし, きび・もちきび, はとむぎ, ひえ, もろこし (精白粒), 全粒粉ライ麦粉, ライ麦粉		
		いも類	2	いも・加工品	4	さつまいも・加工品	13	さつまいも, さつまいも (蒸し・ふかし), さつまいも (焼きいも), 干しいも
						じゃがいも・加工品	14	じゃがいも, じゃがいも (蒸し・ふかし), じゃがいも (水煮), 乾燥マッシュポテト
その他のいも・加工品	15			きくいも, こんにやく精粉, 板こんにやく, 生いもこんにやく, しらたき, さといも, さといも (水煮), さといも (冷凍), みずいも, みずいも (水煮), やつがしら, やつがしら (水煮), いちよういも, ながいも, ながいも (水煮), やまといも, じねんじよ, だいじよ				
でんぷん・加工品	5	でんぷん・加工品	16	タピオカ粉, くず粉, 米でん粉, 小麦でん粉, さつまいもでん粉, かたくり粉, コーンスターチ, くずきり (乾), くずきり (ゆで), タピオカパール, 緑豆はるさめ, はるさめ				
砂糖・甘味料類	3	砂糖・甘味料類	6	砂糖・甘味料類	17	黒砂糖, 和三盆糖, 上白糖, 三温糖, グラニュー糖, 白ざら (上ざら) 糖, 中ざら (黄ざら) 糖, 角砂糖, 氷砂糖, コーヒーシュガー, パウダーシュガー, 水あめ, はちみつ, メーブルシロップ		
豆類	4	大豆・加工品	7	大豆 (全粒)・加工品	18	乾燥国産大豆, ゆで大豆, 乾燥大豆 (米国産), 乾燥大豆 (中国産), 乾燥大豆 (ブラジル産), 大豆 (水煮缶), きな粉 (全粒), きな粉 (脱皮), ぶどう豆 (煮豆)		
				豆腐	19	木綿豆腐, 絹ごし豆腐, ソフト豆腐, 充てん豆腐, 沖繩豆腐, ゆし豆腐, 焼き豆腐, 凍り豆腐, 豆腐よう, 蒸し豆腐竹輪, 焼き豆腐竹輪		
				油揚げ類	20	生揚げ, 油揚げ, がんもどき		
				納豆	21	糸引き納豆, 挽きわり納豆, 五斗納豆, 寺納豆 (塩辛納豆, 浜納豆)		
		その他の大豆加工品	22	おから (旧来製法), おから (新製法), 豆乳, 調製豆乳, 豆乳飲料・麦芽コーヒー, 生湯葉, 干し湯葉, 金山寺みそ, ひしおみそ				
その他の豆・加工品	8	その他の豆・加工品	23	乾燥あずき, ゆであずき, ゆで小豆缶詰, こしあん, さらしあん, つぶしあん, 乾燥いんげんまめ, ゆでいんげんまめ, うずら豆 (煮豆), いんげんまめこしあん, 豆きんとん, 乾燥えんどう, ゆでえんどう, グリンピース (揚げ豆), 塩豆, うぐいす豆, 乾燥ささげ, ゆでささげ, 乾燥そらまめ, フライビーンズ (揚げそら豆), おたふく豆, ふき豆, 乾燥たけあずき, 乾燥ひよこまめ, ゆでひよこまめ, フライ味付けひよこまめ, 乾燥へにばないんげん, ゆでへにばないんげん, 乾燥らいまめ, 乾燥りょくとう, ゆでりょくとう, 乾燥レンズまめ				
種実類	5	種実類	9	種実類	24	アーモンド, アーモンド (フライ味付け), あさ, えごま, カシューナッツ (フライ味付け), かぼちゃの種 (いり味付け), かやの実 (いり), ぎんなん, ぎんなん (ゆで), くり, くり (ゆで), くり (甘露煮), 甘ぐり (焼ぐり), くるみ (いり), けしの実, ココナッツパウダー, ごま (乾), ごま (いり), ごま (むぎ), しいの実, すいかの種 (いり味付け), とちの実 (蒸し), はすの実 (生), はすの実 (乾), ひしの実, ビスタチオ (いり味付け), ひまわりの種 (フライ味付け), ブラジルナッツ (フライ味付け), ヘーゼルナッツ (フライ味付け), ベカン (フライ味付け), マカダミアナッツ (いり味付け), まつの実, まつの実 (いり), らっかせい (乾), らっかせい (いり), バターピーナッツ, ピーナッツバター, らっかせい, らっかせい (ゆで)		

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
野菜類	6	緑黄色野菜	10	トマト	25	トマト, ミントマト, ホールトマト缶詰
				にんじん	26	葉にんじん, にんじん, にんじん(ゆで), にんじん・皮むき, にんじん・皮むき(ゆで), にんじん(冷凍), きんとき(京にんじん), きんとき(ゆで), きんとき・皮むき, きんとき・皮むき(ゆで), ミニキャロット
				ほうれん草	27	ほうれん草, ほうれん草(ゆで), ほうれん草(冷凍)
				ピーマン	28	青ピーマン, 青ピーマン(油炒め), 赤ピーマン, 赤ピーマン(油炒め), 黄ピーマン, 黄ピーマン(油炒め), トマピー
			その他の緑黄色野菜	29	あさつき, あさつき(ゆで), あしたば, あしたば(ゆで), アスパラガス, アスパラガス(ゆで), さやいんげん, さやいんげん(ゆで), エンダイブ, トウモロコシ, さやえんどう, さやえんどう(ゆで), おおさかしろな, おおさかしろな(ゆで), おかひじき, おかひじき(ゆで), オクラ, オクラ(ゆで), かぶ葉, かぶ葉(ゆで), 日本かぼちゃ, 日本かぼちゃ(ゆで), 西洋かぼちゃ, 西洋かぼちゃ(ゆで), 西洋かぼちゃ(冷凍), そうめんかぼちゃ, からしな, きょうじゃんにんにく, きょうな, きょうな(ゆで), キンサイ, キンサイ(ゆで), クレソン, ケール, こごみ, こまつな, こまつな(ゆで), さんとうさい, さんとうさい(ゆで), ししとうがらし, しそ葉, しその実, じゅうろくささげ, じゅうろくささげ(ゆで), しゅんぎく, しゅんぎく(ゆで), じゅんさい水煮びん詰, すぐきな, せり, せり(ゆで), タアサイ, タアサイ(ゆで), かいわれだいこん, 葉だいこん, だいこん葉, だいこん葉(ゆで), つまみな, たいさい, たかな, たらのめ, たらのめ(ゆで), チンゲンサイ, チンゲンサイ(ゆで), つくし, つくし(ゆで), つるな, つるむらさき, つるむらさき(ゆで), 葉とうがらし, 葉とうがらし(油炒め), 生とうがらし, 乾燥とうがらし, ゆでとんぶり, 長崎はくさい, 長崎はくさい(ゆで), なずな, なばな/花らい・茎, なばな/花らい・茎(ゆで), なばな/茎・葉, なばな/茎・葉(ゆで), なら, なら(ゆで), 花にら, 黄にら, 茎にんにく, 茎にんにく(ゆで), 葉ねぎ, こねぎ, 野沢菜, のびる, パクチョイ, パジル, パセリ, ひのな, 広島菜, ふだんそう, ふだんそう(ゆで), ブロッコリー, ブロッコリー(ゆで), みずかけな, 切りみつば, 切りみつば(ゆで), 根みつば, 根みつば(ゆで), 糸みつば, 糸みつば(ゆで), 芽キャベツ, 芽キャベツ(ゆで), 芽たけ, モロヘイヤ, モロヘイヤ(ゆで), ようさい, ようさい(ゆで), よめな, よもぎ, よもぎ(ゆで), リーキ, リーキ(ゆで), サラダ菜, リーフレタス, サニーレタス, ロケットサラダ, わけぎ, わけぎ(ゆで)	
			キャベツ	30	キャベツ, キャベツ(ゆで), グリーンボール, レッドキャベツ	
			きゅうり	31	きゅうり	
			大根	32	大根, 大根(ゆで), 大根・皮むき, 大根・皮むき(ゆで), 切干し大根	
			たまねぎ	33	たまねぎ, たまねぎ(水さらし), たまねぎ(ゆで), 赤たまねぎ	
			はくさい	34	はくさい, はくさい(ゆで)	
	その他の淡色野菜	11	35	アーティチョーク, アーティチョーク(ゆで), アスパラガス水煮缶詰・ホワイトアスパラガス, うど, 山うど, 枝豆, 枝豆(ゆで), 枝豆(冷凍), スナップえんどう, グリンピース, グリンピース(ゆで), グリンピース(冷凍), グリンピース水煮缶詰, かぶ, かぶ(ゆで), かぶ・皮むき, かぶ・皮むき(ゆで), カリフラワー, カリフラワー(ゆで), かんぴょう, かんぴょう(ゆで), 菊, 菊(ゆで), 菊のり, くわい, くわい(ゆで), コールラビ, コールラビ(ゆで), ごぼう, ごぼう(ゆで), しかくまめ, 葉しょうが, しょうが, しろうり, ずいき, ずいき(ゆで), 干しずいき, 干しずいき(ゆで), すぐきな根, ズッキーニ, セロリー, ぜんまい, ぜんまい(ゆで), 干しぜんまい, 干しぜんまい(ゆで), そらまめ, そらまめ(ゆで), たけのこ, たけのこ(ゆで), たけのこ(水煮缶詰), チコリー, つわぶき, つわぶき(ゆで), とうがん, とうがん(ゆで), スイートコーン, スイートコーン(ゆで), スイートコーン(冷凍ホール), スイートコーン(冷凍カーネル・全粒), クリームコーン缶詰, ホールカーネルコーン缶詰, ヤングコーン, トレビス, なす, なす(ゆで), べいなす, べいなす(油揚げ), にがうり, にがうり(油炒め), にんにく, 根深ねぎ, はつか大根, はやとうり, ビート, ビート(ゆで), ふき, ふき(ゆで), ふきのとう, ふきのとう(ゆで), ふじまめ, へちま, へちま(ゆで), ホースラディッシュ, まこも, みょうが, みょうがたけ, むかご, アルファルファもやし, 大豆もやし, 大豆もやし(ゆで), ブラックマツペもやし, ブラックマツペもやし(ゆで), 緑豆もやし, 緑豆もやし(ゆで), ゆり根, ゆり根(ゆで), エシャロット, ルバーブ, ルバーブ(ゆで), レタス, コスレタス, れんこん, れんこん(ゆで), 生わさび, 生わらび, わらび(ゆで), 干しわらび		
	野菜ジュース	12	野菜ジュース	36	トマトジュース缶詰, トマトミックスジュース缶詰, にんじんジュース缶詰	
	漬け物	13	葉類漬け物	37	おおさかしろな・塩漬, かぶ葉・塩漬, かぶ葉・ぬかみそ漬, からしな・塩漬, きょうな・塩漬, さんとうさい・塩漬, たいさい・塩漬, たかな漬, 野沢菜・塩漬, 野沢菜・調味漬, はくさい・塩漬, キムチ, ひのな・甘酢漬, 広島菜・塩漬, みずかけな漬	
			たくあん・その他の漬け物	38	かぶ・塩漬, 皮むきかぶ・塩漬, かぶ・ぬかみそ漬, 皮むきかぶ・ぬかみそ漬, きゅうり・塩漬, きゅうり・しょうゆ漬, きゅうり・ぬかみそ漬, スイート型ピクルス, サワー型ピクルス, ザーサイ, しょうが・酢漬, しょうが・甘酢漬, しろうり・塩漬, しろうり・奈良漬, すぐき漬, だいこん・ぬかみそ漬, 塩押しだいこん・たくあん漬, 干しだいこん・たくあん漬, 守口漬, だいこん・べつたら漬, だいこん・みそ漬, 福神漬, しなちく・塩抜き塩蔵, なす・塩漬, なす・ぬかみそ漬, なす・こうじ漬, なす・からし漬, なす・しば漬, はやとうり・塩漬, やまごぼう・みそ漬, 生らっきょう, らっきょう甘酢漬, わさび漬, 梅漬(塩漬), 梅漬(調味漬), 梅干し, 梅干し(調味漬), 梅びしお, オリーブピクルスグリーン, オリーブピクルスライブ, オリーブピクルススタッフド	

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
果実類	7	生果	14	いちご	39	いちご
				柑橘類	40	いよかん（いよ）、早生みかん、みかん（うんしゅう）、早生みかん（内皮なし）、みかん（うんしゅう）（内皮なし）、みかん缶詰（果肉）、ネーブル、パレンシアオレンジ、スイーティー、きんかん、グレープフルーツ、グレープフルーツ缶詰、さんぼうかん、すだち（皮）、タンゴール、タンゼロ、なつみかん、なつみかん缶詰、はっさく、ひゅうがなつ、ひゅうがなつ（内皮なし）、ぶんたん、ぶんたん（ざぼん漬）、ぼんかん、ゆず（皮）、レモン全果
				バナナ	41	バナナ、乾燥バナナ
				りんご	42	りんご、りんご缶詰
		その他の生果	43	あけび果肉、あけび果皮、アセロラ、アテモヤ、アボカド、あんず、干しあんず、あんず缶詰、いちじく、干しいちじく、いちじく缶詰、うめ、柿（甘柿）、渋抜き柿、干し柿、かりん、キウイフルーツ、キワノ、グアバ、グズベリー、ぐみ、ココナッツミルク、ココナッツウォーター、スターフルーツ、さくらんぼ、アメリカンチェリー、さくらんぼ缶詰、ざくろ、すいか、すもも、生ブルー、ドライブルー、チェリモヤ、ドリアン、なし、なし缶詰、中国なし、西洋なし、西洋なし缶詰、干しなつめ、干しなつめやし、パインアップル、パインアップル缶詰、パインアップル砂糖漬、ハスカップ、パパイア、未熟パパイア、ピタヤ、びわ、びわ缶詰、ぶどう、干しぶどう、ぶどう缶詰、ブルーベリー、ホワイトサボテ、まくわうり、マルメロ、マンゴー、マンゴスチン、温室メロン、露地メロン、もも、もも缶詰果肉、ネクタリン、やまもも、ライチー、ラズベリー、乾燥りゅうがん		
		ジャム	15	ジャム	44	あんずジャム（高糖度）、あんずジャム（低糖度）、イチゴジャム（高糖度）、イチゴジャム（低糖度）、マーマレード（高糖度）、マーマレード（低糖度）、ぶどうジャム、ブルーベリージャム、りんごジャム
		果汁・果汁飲料	16	果汁・果汁飲料	45	アセロラ10%果汁入り飲料、梅20%果汁入り飲料、ストレートみかんジュース（天然果汁）、濃縮還元みかんジュース、果粒入りみかんジュース、みかん50%果汁入り飲料、みかん20%果汁入り飲料、みかん缶詰（液汁）、ストレートオレンジジュース（天然果汁）、濃縮還元オレンジジュース、オレンジ50%果汁入り飲料、オレンジ30%果汁入り飲料、かぼす果汁、グアバ20%果汁入り飲料（ネクター）、グアバ10%果汁入り飲料、グレープフルーツストレートジュース（天然果汁）、グレープフルーツ濃縮還元ジュース、グレープフルーツ50%果汁入り飲料、グレープフルーツ20%果汁入り飲料、シクワシャー果汁、シクワシャー果汁10%果汁入り飲料、すだち果汁、だいたい果汁、パインアップルストレートジュース（天然果汁）、パインアップル濃縮還元ジュース、パインアップル50%果汁入り飲料、パインアップル10%果汁入り飲料、パッションフルーツ果汁、ぶどうストレートジュース（天然果汁）、ぶどう濃縮還元ジュース、ぶどう70%果汁入り飲料、ぶどう10%果汁入り飲料、もも30%果汁入り飲料（ネクター）、もも缶詰液汁、ゆず果汁、ライム果汁、りんごストレートジュース（天然果汁）、りんご濃縮還元ジュース、りんご50%果汁入り飲料、りんご30%果汁入り飲料、レモン果汁
きのこ類	8	きのこ類	17	きのこ類	46	えのきたけ、えのきたけ（ゆで）、えのきたけ味付け瓶詰、乾燥黒きくらげ（灰褐色）、乾燥黒きくらげ（灰褐色）（ゆで）、乾燥黒きくらげ、乾燥黒きくらげ（ゆで）、乾燥白きくらげ、乾燥白きくらげ（ゆで）、黒あわびたけ、生しいたけ（ゆで）、乾しいたけ、乾しいたけ（ゆで）、はたけしめじ、ぶなしめじ、ぶなしめじ（ゆで）、本しめじ、たもぎたけ、なめこ、なめこ（ゆで）、なめこ水煮缶詰、ぬめりすぎたけ、うすひらたけ、エリンギ、ひらたけ、ひらたけ（ゆで）、まいたけ、まいたけ（ゆで）、乾燥まいたけ、マッシュルーム、マッシュルーム（ゆで）、マッシュルーム水煮缶詰、まつたけ（松茸）、松茸水煮缶詰、やなぎまつたけ
藻類	9	藻類	18	藻類	47	干しあおさ、青のり、のり（干しあまのり）、焼きのり/詳細不明の「のり」、味付けのり、蒸し干しあらめ、すき干し岩のり、干しえごのり、おきうと、おごのり（塩蔵塩抜き）、干しかわのり、うみぶどう、らうすこんぶ、干しがごめ昆布、長こんぶ、松前こんぶ、まこんぶ干し/詳細不明の「こんぶ（乾燥）」、日高こんぶ、利尻こんぶ、刻み昆布、削り昆布、塩昆布、昆布つくだ煮、すいぜんじのり（干し水戻し）、干してんぐさ、ところてん、干し寒天、寒天（ゼリー状）、赤とさか（塩蔵塩抜き）、青とさか（塩蔵塩抜き）、干しひじき、干しひとえぐさ、のりつくだ煮、ふのり、干しまつも、むかでのり（塩蔵塩抜き）、沖縄もずく（塩蔵塩抜き）、もずく（塩蔵塩抜き）、生わかめ（原藻）、わかめ（乾燥）、わかめ（乾燥水戻し）、板わかめ、わかめ（灰干し乾燥水戻し）、カットわかめ、生わかめ、茎わかめ（塩蔵塩抜き）、生めかぶわかめ
魚介類	10	生魚介類	19	あじ、いわし類	48	まあじ（あじ）、まあじ（水煮）、まあじ（あじ）（焼き）、大西洋あじ、大西洋あじ（水煮）、大西洋あじ（焼き）、むろあじ、むろあじ（焼き）、うるめいわし、かたくちいわし、まいわし、まいわし（水煮）、まいわし（焼き）、めざし、めざし（焼き）、まさば、まさば（水煮）、まさば（焼き）、大西洋さば、大西洋さば（水煮）、大西洋さば（焼き）、さば（しめさば）、さんま、さんま（焼き）、しまあじ養殖、にしん、かずのこ
				さけ、ます	49	からふとます、からふとます（焼き）、ぎんざけ養殖、ぎんざけ養殖（焼き）、さくらます（マス）、さくらます（焼き）、しろさけ、しろさけ（水煮）、しろさけ（焼き）、大西洋さけ養殖、大西洋さけ養殖（焼き）、にじます海面養殖、にじます海面養殖（焼き）、にじます淡水養殖、べにざけ、べにざけ（焼き）、ますのすけ、ますのすけ（焼き）
				たい、かれい類	50	あこうだい、あまだい、あまだい（水煮）、あまだい（焼き）、いしだい、いとよりだい、いとよりだい（すり身）、いぼだい、おひょう、まがれい、まがれい（水煮）、まがれい（焼き）、まこがれい、子持ちがれい、子持ちがれい（水煮）、ぎんだら、きんめだい、きだいの、くろだい、ちだい、まだい天然、まだい養殖、まだい養殖（水煮）、まだい養殖（焼き）、すけとうだら、すけとうだら・すり身、たら（すきみだら）、まだら、まだら（焼き）、しらこ、ひらめ天然、ひらめ養殖、みなみだら

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
魚介類	10	生魚介類	19	まぐろ、かじき類	51	くろかじき、まかじき、めかじき、春かつお、秋かつお、そうだかつお、かつお（なまり節：蒸しかつお）、きはだまぐろ、くろまぐろ・赤身、くろまぐろ・脂身、びんなが、みなみまぐろ・赤身、みなみまぐろ・脂身、めじまぐろ、めばちまぐろ
				その他の生魚	52	あいなめ、あなご、あなご（蒸し）、あまご養殖、あゆ天然、あゆ天然（焼き）、あゆ内臓、あゆ内臓（焼き）、あゆ養殖、あゆ養殖（焼き）、あゆ養殖 内臓、あゆ養殖 内臓（焼き）、アラスカめぬけ、あんこう、あんこう（きも・肝：内臓）、いかなご、いさき、いわな養殖、うぐい、うなぎ養殖、うなぎ（きも・肝：内臓）、うなぎ（白焼き）、うなぎ（かば焼）、うまづらはぎ、えい、えそ、おいかわ、おおさが・おこぜ、かさご、かじか、かじか（水煮）、かます、かます（焼き）、かわはぎ、かんばち、きす、きちじ、きびなご、キングクリップ、ぐち（いしもち）、ぐち（いしもち）（焼き）、こい養殖、こい養殖（水煮）、こい養殖 内臓、こち、めぐち、このしろ、あぶらつのだめ、よしきりだめ、ふかひれ、さより、さわら、さわら（焼き）、しいら、したびらめ、しらうお、シルバー、すずき、たかさご、たかべ、たちうお、ちか、テラピア、どじょう、どじょう（水煮）、とびうお、なまず、にぎす、はぜ、はたはた、はまふえふき、はも、バラクーダ、ひらまさ、とらふく養殖、まふぐ、ふな、ふな（水煮）、ぶり、ぶり（焼き）、はまち養殖、ほうぼう、ホキ、ほつけ、ほら、ほんもろこ、マジェランあいなめ、まながつお、むつ、むつ（水煮）、めじな、めばる、メルルーサ、やつめうなぎ、やまめ養殖、わかさぎ
				貝類	53	あかがい、あげまき、あさり、あわび、いがい・ムール貝、いたやがい養殖、かき養殖、かき養殖（水煮）、さざえ、さざえ（焼き）、しじみ、貝柱たいらがい、たにし、つぶ、とこぶし、とりがい斧足、ばいがい、ばかがい、はまぐり、はまぐり（水煮）、はまぐり（焼き）、ちょうせんはまぐり、ほたてがい、ほたてがい（水煮）、ほたて貝柱、ほっきがい、みるがい水管、うに
				いか、たこ類	54	あかいか、けんさきいか、こういか、するめいか、するめいか（水煮）、するめいか（焼き）、ほたるいか、ほたるいか（ゆで）、やりいか、いいだこ、まだこ、まだこ（ゆで）、なまこ、ほや
				えび、かに類	55	あまえび、いせえび、くるまえび養殖、くるまえび養殖（ゆで）、くるまえび養殖（焼き）、素干しさくらえび（ゆで）、大正えび、しばえび、ブラックタイガー養殖、がざみ、毛がに、毛がに（ゆで）、ずわいがに、ずわいがに（ゆで）、たらばがに、たらばがに（ゆで）、おきあみ、おきあみ（ゆで）、ゆでしゃこ
	10	魚介加工品	20	魚介（塩蔵、生干し、乾物）	56	まあじ（あじ）（開き干し）、まあじ（あじ）（開き干し、焼き）、むろあじ（開き干し）、むろあじ（くさや）、うるか、いかなご（煮干し）、うるめいわし（丸干し）、かたくちいわし（煮干し）、まいわし（塩いわし）、まいわし（生干し）、まいわし（丸干し）、しらす干し、しらす干し（ちりめん）、たたみいわし、かたくちいわし（みりん干し）、まいわし（みりん干し）、うまづらはぎ（味付け開き干し）、かつお（なまり節）、かつお節、かつお削り節、かつお（削り節つくだ煮）、かつお（塩辛・内臓、酒盗）、干しかれい、きびなご（調味干し）、キャビア、このしろ（甘酢漬）、塩ます、新巻きさけ（焼き）、塩ざけ、イクラ、すじこ、めふん、べにざけ（くん製）、さば節、塩さば、さば（開き干し）、さんま（開き干し）、さんま（みりん干し）、ししゃも（生干し）、ししゃも（生干し、焼き）、からふとししゃも（生干し）、からふとししゃも（生干し、焼き）、たらこ（焼き）、辛子めんたいこ、塩だら、たら（干しだら）、たら（でんぶ）、身欠きにしん、にしん（開き干し）、にしん（くん製）、かずのこ（乾）、かずのこ（塩蔵水戻し）、はたはた（生干し）、ほっけ（塩ほっけ）、ほっけ（開き干し）、からすみ、やつめうなぎ（干し）、あわび（干し）、あわび（塩辛）、ほたて貝柱（干し貝柱）、さくらえび（素干し）、さくらえび（煮干し）、えび（干しえび）、かに（がん漬）、ほたるいか（くん製）、するめ、いか（さきいか）、いか（くん製）、いか塩辛（赤作り）、あみ（塩辛）、うに（粒うに）、うに（練りうに）、塩蔵塩抜きくらげ、なまこ（このわた）、ほや（塩辛）
				魚介（缶詰）	57	いわし水煮缶詰、いわし味付け缶詰、いわしトマト漬缶詰、いわし油漬缶詰、いわしかば焼缶詰、かつお味付け缶詰、かつお油漬缶詰、からふとます水煮缶詰、しろさけ水煮缶詰、さば水煮缶詰、さばみそ煮缶詰、さば味付け缶詰、さんま味付け缶詰、さんまかば焼缶詰、まぐろ水煮缶詰（ライト）、まぐろ水煮缶詰（ホワイト）、まぐろ味付け缶詰、まぐろ油漬缶詰（ライト）、まぐろ油漬缶詰（ホワイト）、あさり水煮缶詰、あさり味付け缶詰、あわび水煮缶詰、エスカルゴ水煮缶詰、かさくん製油漬缶詰、トップシェル味付け缶詰、ほたて貝柱水煮缶詰、もがい味付け缶詰、ずわいがに水煮缶詰、たらばがに水煮缶詰、いか味付け缶詰
				魚介（佃煮）	58	いかなご（つくだ煮）、いかなご（あめ煮）、かたくちいわし（田作り）、かじか（つくだ煮）、かつお（角煮）、はぜ（つくだ煮）、はぜ（甘露煮）、ふな（甘露煮）、わかさぎ（つくだ煮）、わかさぎ（あめ煮）、あさり（つくだ煮）、はまぐり（つくだ煮）、えび（つくだ煮）、ほたるいか（つくだ煮）、いか（切りいかあめ煮）、いか（いかあられ）、あみつくだ煮
				魚介（練り製品）	59	かに風味かまぼこ、昆布巻きかまぼこ、す巻きかまぼこ、蒸しかまぼこ、焼き抜きかまぼこ、焼き竹輪、だて巻、つみれ、なると、はんぺん、さつま揚げ
				魚肉ハム、ソーセージ	60	魚肉ハム、魚肉ソーセージ

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名		
肉類	11	蓄肉	21	牛肉	61	牛かた(和牛), 牛かた皮下脂肪なし(和牛), 牛かた赤肉(和牛), 牛かた脂身(和牛), 牛かたロース(和牛), 牛かたロース皮下脂肪なし(和牛), 牛かたロース赤肉(和牛), 牛リブロース(和牛), 牛リブロース皮下脂肪なし(和牛), 牛リブロース赤肉(和牛), 牛リブロース脂身(和牛), 牛サーロイン(和牛), 牛サーロイン皮下脂肪なし(和牛), 牛サーロイン赤肉(和牛), 牛ばら(和牛), 牛もも(和牛), 牛もも(和牛), 牛もも皮下脂肪なし(和牛), 牛もも赤肉(和牛), 牛もも脂身(和牛), 牛そともも(和牛), 牛そともも皮下脂肪なし(和牛), 牛そともも赤肉(和牛), 牛ランプ(和牛), 牛ランプ皮下脂肪なし(和牛), 牛ランプ赤肉(和牛), 牛ヒレ(和牛), 牛かた/部位不明の牛肉, 牛かた皮下脂肪なし/部位不明の牛肉赤肉, 牛かた赤肉, 牛かた脂身, 牛かたロース, 牛かたロース皮下脂肪なし, 牛かたロース赤肉, 牛リブロース, 牛リブロース(焼き), 牛リブロース(ゆで), 牛リブロース皮下脂肪なし, 牛リブロース赤肉, 牛リブロース脂身, 牛サーロイン, 牛サーロイン皮下脂肪なし, 牛サーロイン(赤肉), 牛ばら, 牛もも, 牛皮下脂肪なし, 牛もも皮下脂肪なし(焼き), 牛もも皮下脂肪なし(ゆで), 牛もも赤肉, 牛もも脂身, 牛そともも, 牛そともも皮下脂肪なし, 牛そともも赤肉, 牛ランプ, 牛ランプ皮下脂肪なし, 牛ランプ赤肉(和牛), 牛ヒレ牛かた(輸入牛), 牛かた皮下脂肪なし(輸入牛), 牛かた赤肉(輸入牛), 牛かた脂身(輸入牛), 牛かたロース(輸入牛), 牛かたロース皮下脂肪なし(輸入牛), 牛かたロース赤肉(輸入牛), 牛リブロース(輸入牛), 牛リブロース皮下脂肪なし(輸入牛), 牛リブロース赤肉(輸入牛), 牛リブロース脂身(輸入牛), 牛サーロイン(輸入牛), 牛サーロイン皮下脂肪なし(輸入牛), 牛サーロイン赤肉(輸入牛), 牛ばら(輸入牛), 牛もも(輸入牛), 牛もも皮下脂肪なし(輸入牛), 牛もも赤肉(輸入牛), 牛もも脂身(輸入牛), 牛そともも(輸入牛), 牛そともも皮下脂肪なし(輸入牛), 牛そともも赤肉(輸入牛), 牛ランプ(輸入牛), 牛ランプ皮下脂肪なし(輸入牛), 牛ランプ赤肉(輸入牛), 牛ヒレ(輸入牛), 子牛肉リブロース, 子牛肉ばら, 子牛肉もも, 牛ひき肉, 牛舌, 牛腱, 牛尾, ローストビーフ, コンビーフ缶詰, 牛味付け缶詰, ビーフジャーキー, スモークタン		
				豚肉	62	豚かた, 豚かた皮下脂肪なし, 豚かた赤肉, 豚かた脂身, 豚かたロース, 豚かたロース皮下脂肪なし, 豚かたロース赤肉, 豚かたロース脂身, 豚ロース, 豚ロース皮下脂肪なし(焼き), 豚ロース(ゆで), 豚ロース皮下脂肪なし, 豚ロース赤肉, 豚ロース脂身, 豚ばら, 豚もも, 豚もも皮下脂肪なし, 豚もも皮下脂肪なし(焼き), 豚もも皮下脂肪なし(ゆで), 豚もも赤肉, 豚もも脂身, 豚そともも, 豚そともも皮下脂肪なし, 豚そともも赤肉, 豚そともも脂身, 豚ヒレ赤肉, 豚中型かた(黒ぶた), 豚中型かた皮下脂肪なし(黒ぶた), 豚中型かた赤肉(黒ぶた), 豚中型かた脂身(黒ぶた), 豚中型かたロース(黒ぶた), 豚中型かたロース皮下脂肪なし(黒ぶた), 豚中型かたロース赤肉(黒ぶた), 豚中型かたロース脂身(黒ぶた), 豚中型ロース(黒ぶた), 豚中型ロース皮下脂肪なし(黒ぶた), 豚中型ロース赤肉(黒ぶた), 豚中型ロース脂身(黒ぶた), 豚中型ばら(黒ぶた), 豚中型もも(黒ぶた), 豚中型もも皮下脂肪なし(黒ぶた), 豚中型もも赤肉(黒ぶた), 豚中型もも脂身(黒ぶた), 豚中型そともも(黒ぶた), 豚中型そともも皮下脂肪なし(黒ぶた), 豚中型そともも赤肉(黒ぶた), 豚中型そともも脂身(黒ぶた), 豚中型ヒレ赤肉(黒ぶた), 豚ひき肉, 豚舌, 豚足ゆで, 豚軟骨ゆで		
				ハム・ソーセージ類	63	骨付ハム, ボンレスハム, ロースハム, ショルダーハム, プレスハム, 混合プレスハム, チョップドハム, 促成生ハム, 長期熟成生ハム, ベーコン, ロースベーコン, ショルダーベーコン, ウィンナーソーセージ, セミドライソーセージ, ドライソーセージ, フランクフルトソーセージ, ポロニアソーセージ, リオナソーセージ, レバーソーセージ, 混合ソーセージ, 生ソーセージ, 焼き豚		
				その他の蓄肉	64	いのしし, いのぶた, うさぎ赤肉, 馬肉, しか肉, マトンロース, マトンもも, ラムかた(子羊), ラムロース(子羊), ラムもも(子羊), やぎ赤肉		
				鳥肉	22	鶏肉	65	成鶏手羽, 成鶏むね, 成鶏むね(皮なし), 成鶏もも, 成鶏もも(皮なし), 成鶏ささ身, 鶏手羽, 鶏むね, 鶏むね(皮なし), 鶏もも, 鶏もも(焼き), 鶏もも(ゆで), 鶏もも(皮なし), 鶏もも・皮なし(焼き), 鶏もも・皮なし(ゆで), 鶏ささ身, 鶏ささ身(焼き), 鶏ささ身(ゆで), 鶏ひき肉, 鶏皮(むね), 鶏皮(もも), 鶏軟骨, 焼き鳥缶詰
						その他の鳥肉	66	あいがも, あひる, うずら, かも皮なし, きじ皮なし, しちめんちょう皮なし, すずめ, はと皮なし, ほろほろちょう皮なし
		肉類(内臓)	23	肉類(内臓)	67	牛心臓, 牛肝臓, 牛じん臓, 牛第一胃/部位不明の牛モツ, 牛第二胃, 牛第三胃, 牛第四胃, 牛小腸, 牛大腸, 牛直腸, 牛子宮, 豚心臓, 豚肝臓, 豚じん臓, 豚胃(ゆで), 豚小腸(ゆで), 豚大腸(ゆで), 豚子宮, レバーペースト, スモークレバー, 鶏心臓, 鶏肝臓, 鶏筋胃, フォアグラ(ゆで)		
				その他の肉類	68	鯨肉		
		卵類	12	卵類	25	卵類	70	うこっけい卵, うずら卵, うずら卵水煮缶詰, 鶏卵, ゆで卵, ポーチドエッグ, 鶏卵水煮缶詰, 加糖全卵, 乾燥全卵, 卵黄, ゆで卵黄, 加糖卵黄, 乾燥卵黄, 卵白, ゆで卵白, 乾燥卵白, たまご豆腐, 厚焼きたまご(砂糖入り), だし巻きたまご, ビータン
						発酵乳・乳酸菌飲料	73	プレーンヨーグルト(全脂無糖ヨーグルト), 加糖ヨーグルト(脱脂加糖ヨーグルト), ヨーグルトドリンク, 乳酸菌飲料・乳製品, 乳酸菌飲料・殺菌乳製品一希釈タイプ, 非乳製品乳酸菌飲料
		乳類	13	牛乳・乳製品	26	牛乳	71	ジャージー種生乳, ホルスタイン種生乳, 普通牛乳, 濃厚加工乳, 低脂肪加工乳, 脱脂乳液状乳
チーズ	72					エダムチーズ, エメンタールチーズ, カテージチーズ, カマンベールチーズ, クリームチーズ, ゴーダチーズ, チェダーチーズ, 粉チーズ, プルーチーズ, プロセスチーズ, チーズスプレッド(ぬるチーズ)		
発酵乳・乳酸菌飲料	73					プレーンヨーグルト(全脂無糖ヨーグルト), 加糖ヨーグルト(脱脂加糖ヨーグルト), ヨーグルトドリンク, 乳酸菌飲料・乳製品, 乳酸菌飲料・殺菌乳製品一希釈タイプ, 非乳製品乳酸菌飲料		

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
乳類	13	牛乳・乳製品	26	その他の乳酸菌	74	コーヒー乳飲料, フルーツ乳飲料, 全粉乳, 脱脂粉乳, 調製粉乳, 無糖練乳, 加糖練乳, クリーム(乳脂肪), クリーム(乳脂肪, 植物性脂肪), クリーム(食物性脂肪), ホイップクリーム(乳脂肪), ホイップクリーム(乳脂肪・食物性脂肪), ホイップクリーム(食物性脂肪), コーヒーホワイトナー・液状(乳脂肪), コーヒーホワイトナー・液状(乳脂肪・食物性脂肪), コーヒーホワイトナー・粉末状(乳脂肪), コーヒーホワイトナー・粉末状(食物性脂肪), アイスクリーム・高脂肪, アイスクリーム普通脂肪, アイスミルク, ラクトアイス・普通脂肪, ラクトアイス・低脂肪, ソフトクリーム, シャーベット, チーズホエーパウダー
		その他の乳類	27	その他の乳類	75	母乳, やぎ乳
油脂類	14	油脂類	28	バター	76	有塩バター, 無塩バター, 発酵バター
				マーガリン	77	ソフトタイプマーガリン, ファットスプレッドマーガリン
				食物性油脂	78	オリーブ油, ごま油, 米ぬか油, サフラワー油, 大豆油, 調合油, とうもろこし油, なたね油, ひまわり油, 綿実油, 落花生油
				動物性油脂	79	牛脂(ヘット), ラード(豚脂)
				その他の油脂	80	パーム油, パーム核油, やし油, ショートニング
菓子類	15	菓子類	29	和菓子類	81	甘納豆(あずき), 甘納豆(いんげんまめ), 甘納豆(えんどう), あん入り生八つ橋, 今川焼, ういろう, うぐいすもち, かしわもち, カステラ, かのこ, かるかん, きび団子, きゅうひ, きりざんしょ, きんぎょく糖, きんつば, 草もち, くし団子(あん), くし団子(しょうゆ), げっぺい, 桜もち(関東風), 桜もち(関西風), 大福もち, タルト, ちまき, ちやつう, どら焼, ねりきり, カステラまんじゅう, くずぎくら, くりまんじゅう, とうまんじゅう, 蒸しまんじゅう, あんまん, 肉まん, もなか, ゆべし, 練りようかん, 水ようかん, 蒸しようかん, あめ玉, 芋かりんとう, おこし, おのろけ豆, 黒かりんとう, 白かりんとう, ごかぼう, 炭酸せんべい, かわらせんべい, 巻きせんべい, ごま入り南部せんべい, しおがま, 中華風クッキー, ひなあられ(関東風), ひなあられ(関西風), 揚げせんべい, 甘辛せんべい, あられ, 塩せんべい, 衛生ポーロ, そばポーロ, 松風, 三島豆, 八つ橋, らくがん, 麦らくがん, もろこしらくがん, 小麦粉あられ
				ケーキ・パストリー類	82	シュークリーム(エクレア), スポンジケーキ, ショートケーキ, デニッシュペストリー, イーストドーナツ, ケーキドーナツ, パイ皮, アップルパイ, ミートパイ, バターケーキ, ホットケーキ, カスタードクリーム入りワッフル, ジャム入りワッフル
				ビスケット類	83	ウエハース, オイルスプレークラッカー, ソーダクラッカー, サブレ, パフパイ, ハードビスケット, ソフトビスケット, プレッツェル, ロシアケーキ
				キャンデー類	84	キャラメル, 錠菓・果汁系, ゼリーキャンデー, ゼリービーンズ, チャイナマーブル, ドロップ, バタースコッチ, ブリトル・いり落花生入り, マシュマロ
				その他の菓子類	85	プリン・カスタードプディング, オレンジゼリー, コーヒーゼリー, ミルクゼリー, ワインゼリー, パパロア, コーンスナック, ポテトチップス, 成形ポテトチップス, カバーリングチョココレート, ホワイトチョコレート, ミルクチョコレート, マロングラッセ, 板ガム, 糖衣ガム, 風船ガム
嗜好飲料類	16	アルコール飲料	30	日本酒	86	清酒, 純米酒, 本醸造酒, 吟醸酒, 純米吟醸酒, 白酒
				ビール	87	淡色ビール, 黒ビール, スタウトビール, 発泡酒
		その他の嗜好飲料	31	洋酒・その他	88	白ワイン, 赤ワイン, ロゼ(ワイン), 紹興酒, 35度しょうちゅう(甲類), 25度しょうちゅう(乙類), ウイスキー, ブランデー, ウオッカ, ジン, ラム, マオタイ酒, 梅酒, 合成清酒, 薬味酒, キュラソー, スイートワイン, ペパーミント, ベルモット甘口タイプ, ベルモット辛口タイプ
				茶	89	玉露茶葉, 玉露(浸出液), 抹茶(粉末), せん茶茶葉, せん茶(浸出液), かまいり茶(浸出液), 番茶(浸出液), ほうじ茶(浸出液), 玄米茶(浸出液), ウーロン茶(浸出液), 紅茶茶葉, 紅茶(浸出液)
				コーヒーココア	90	コーヒー(ドリップ式, 浸出液), インスタントコーヒー(粉末), コーヒー飲料, ピュアココア(粉末), ミルクココア(粉末)
その他の嗜好飲料	91	甘酒, 昆布茶(粉末), 炭酸飲料果実色(無果汁), コーラ, サイダー, 麦茶(浸出液)				
調味料・香辛料類	17	調味料	32	ソース	92	ウスターソース, 中濃ソース, 濃厚(トンカツ)ソース
				しょうゆ	93	濃口しょうゆ, うす口しょうゆ, たまりしょうゆ, さいしこみしょうゆ, しろしょうゆ
				塩	94	食塩, 並塩, 精製塩
				マヨネーズ	95	マヨネーズ(全卵型), 卵黄型マヨネーズ
				味噌	96	甘みそ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 麦みそ, 豆みそ, 粉末淡色辛みそ, ペーストタイプ即席みそ
		その他の調味料	97	本みりん, 本直しみりん, トウバンジャン, チリペッパーソース, ラー油, 穀物酢, 米酢, ワインピネガー, りんご果実酢, かつおだし, 昆布だし, かつお昆布だし, しいたけだし, 煮干しだし, 鳥がらだし, 中華だし, 洋風だし, 固形コンソメ, 顆粒風味調味料, ストレートめんつゆ, 三倍濃厚めんつゆ, オイスターソース(かき油), マーボー豆腐の素, ミートソース, トマトビュレー, トマトペースト, トマトケチャップ, トマトソース, チリソース, ノンオイル和風ドレッシング, フレンチドレッシング, サウザンアイランドドレッシング, カレールウ, ハヤシルウ, 酒かす, みりん風調味料		
		香辛料・その他	33	香辛料・その他	98	ゼラチン, オールスパイス, オニオンパウダー, 粉からし, 練りからし, マスタード(練り・フレンチマスタード), マスタード(粒入り・荒挽きマスタード), カレー粉, クローブ, 黒こしょう, 白こしょう, 混合こしょう, さんしょう, シナモン, 粉しょうが, おろししょうが, セージ, タイム, チリパウダー, とうがらし, ナツメグ, ガーリックパウダー, おろしにんにく, 粉末バジル, 乾燥パセリ, パプリカ, からし粉入り粉わさび, 練りわさび, 圧搾パン酵母, 乾燥パン酵母, ベーキングパウダー

平成28年度ひょうご食生活実態調査

栄養摂取状況調査票

地区番号 市郡番号

世帯番号

調査実施日 平成28年 月 日

※食事内容を記入した月日を記入してください。

【記入にあたってのお願い】

- 1 世帯で1冊に記入してください。
- 2 平日のうち1日を調査日とします。
- 3 1歳以上の同居されている方、全員の食事について記入してください。
- 4 記入に際しては、別紙「栄養摂取状況調査票の書き方」を参考にしてください。
- 5 記入いただいた調査票は、後日調査員が回収にお伺いします。不明点があれば、回収にお伺いした時、または下記問合せ先にご連絡ください。

◎ 調査票の内容確認のため、地域の健康福祉事務所（保健所）より連絡をとらせていただいてもよろしければ、氏名と電話番号をお書きください。
 個人情報につきましては、この調査の目的以外に使用はしません。
 （連絡をとらせていただくことに差し支えがある場合は、記入せず次へお進みください。）
 《連絡をとらせていただく方》 氏名 _____ 電話番号 _____

問合せ先

① 兵庫県健康福祉部健康増進課保健・栄養指導班
 TEL 078-341-7711（内線3248・3249）
 〒650-8567 神戸市中央区下山手通5丁目10-1

②

I 世帯状況・II 食事状況・III 身体状況

I 世帯状況		II 食事状況		III 身体状況	
1. 世帯員番号	2. 氏名	3. 生年月日	4. 年齢	5. 性別	6. 仕事の種類
01		1 明治 2 大正	歳	1 男	
		3 昭和 4 平成		2 女	
02		1 明治 2 大正	歳	1 男	
		3 昭和 4 平成		2 女	
03		1 明治 2 大正	歳	1 男	
		3 昭和 4 平成		2 女	
04		1 明治 2 大正	歳	1 男	
		3 昭和 4 平成		2 女	
05		1 明治 2 大正	歳	1 男	
		3 昭和 4 平成		2 女	
06		1 明治 2 大正	歳	1 男	
		3 昭和 4 平成		2 女	
07		1 明治 2 大正	歳	1 男	
		3 昭和 4 平成		2 女	
08		1 明治 2 大正	歳	1 男	
		3 昭和 4 平成		2 女	
09		1 明治 2 大正	歳	1 男	
		3 昭和 4 平成		2 女	

I 世帯状況		II 食事状況		III 身体状況					
1. 世帯員番号	2. 氏名	3. 生年月日	4. 年齢	5. 性別	6. 仕事の種類				
7. 妊娠・授乳				1. 朝					
				2. 昼					
				3. 夕					
				3. 夕					
1 妊娠している	[] 週	分産後満6か月未満で現在授乳している	分産後満6か月未満で現在授乳していない	分産後満6か月未満で現在授乳している	分産後満6か月未満で現在授乳していない				
						2 分産後満6か月未満で現在授乳している	分産後満6か月未満で現在授乳していない		
								3 分産後満6か月未満で現在授乳している	分産後満6か月未満で現在授乳していない
1 妊娠している	[] 週	分産後満6か月未満で現在授乳している	分産後満6か月未満で現在授乳していない						
				2 分産後満6か月未満で現在授乳している	分産後満6か月未満で現在授乳していない				
						3 分産後満6か月未満で現在授乳している	分産後満6か月未満で現在授乳していない		
								4 分産後満6か月未満で現在授乳している	分産後満6か月未満で現在授乳していない
1 妊娠している	[] 週	分産後満6か月未満で現在授乳している	分産後満6か月未満で現在授乳していない						
				2 分産後満6か月未満で現在授乳している	分産後満6か月未満で現在授乳していない				
						3 分産後満6か月未満で現在授乳している	分産後満6か月未満で現在授乳していない		
								4 分産後満6か月未満で現在授乳している	分産後満6か月未満で現在授乳していない
1 妊娠している	[] 週	分産後満6か月未満で現在授乳している	分産後満6か月未満で現在授乳していない						
				2 分産後満6か月未満で現在授乳している	分産後満6か月未満で現在授乳していない				
						3 分産後満6か月未満で現在授乳している	分産後満6か月未満で現在授乳していない		
								4 分産後満6か月未満で現在授乳している	分産後満6か月未満で現在授乳していない
1 妊娠している	[] 週	分産後満6か月未満で現在授乳している	分産後満6か月未満で現在授乳していない						
				2 分産後満6か月未満で現在授乳している	分産後満6か月未満で現在授乳していない				
						3 分産後満6か月未満で現在授乳している	分産後満6か月未満で現在授乳していない		
								4 分産後満6か月未満で現在授乳している	分産後満6か月未満で現在授乳していない
1 妊娠している	[] 週	分産後満6か月未満で現在授乳している	分産後満6か月未満で現在授乳していない						
				2 分産後満6か月未満で現在授乳している	分産後満6か月未満で現在授乳していない				
						3 分産後満6か月未満で現在授乳している	分産後満6か月未満で現在授乳していない		
								4 分産後満6か月未満で現在授乳している	分産後満6か月未満で現在授乳していない

兵庫県

平成 28 年度ひょうご食生活実態調査 食生活アンケート票（15歳以上用）

地区番号	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
市郡番号	<input type="text"/>			
世帯番号	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
世帯員番号	<input type="text"/>	<input type="text"/>		

- ☆ 15歳以上（11月1日現在）の方が1人につき1部に回答してください。
- ☆ 各設問のあてはまる番号に○をつけてください。
- ☆ 世帯用（6ページ）は、主な調理担当者（世帯で1人）が回答してください。

都道府県： 兵庫県 保健所： _____

兵庫県

★あなたの性別・年齢などについて下記に記入してください。

性別	男・女	年齢	歳	生年 月日	大正 昭和 平成	年	月	日
身長	. cm	体重	. kg	腹囲	. cm	※腹囲は 満 20 歳以上の方		

【問 1】 あなたは、1日1食以上、楽しく2人以上で食事を食べていますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 はい 2 いいえ

【問 2】 あなたは、現在の自分の食事をどのように思いますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 大変よい 2 よい 3 少し問題がある 4 問題が多い

【問 3】 あなたは、自分の食事について、今後どのようにしたいと思っていますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 今よりよくしたい 2今のままでよい 3 特に考えていない

【問 4】 あなたの日頃の食事で、あてはまるものをすべて選んで、番号に○をつけてください。

- 1 食事は満腹になるまで食べることが多い
2 人より食べる速度がはやいと思う
3 食事には汁物が欲しいと思う
4 味をみないで、しょうゆやソース等をかけることが多い
5 食事のときに漬物がないと、物足りない
6 濃い味付けが好きだ
7 調味料は、たっぷりかけるほうである
8 朝・昼・夕の食事時間は不規則である
9 上記1～8のどれにもあてはまらない

【問 5】 あなたは、自分にとって適切な食事の量を知っていますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 知っている 2 だいたい知っている
3 あまり知らない 4 全く知らない

【問 6】 あなたは、就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に何日ありますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 週6日以上 2 週4～5日
3 週2～3日 4 週1日以下

【問7】 あなたは、朝食を週に何日食べていますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 週6日以上
- 2 週4～5日
- 3 週2～3日
- 4 週1日以下

【問7-2】 あなたは、ふだん、どんな朝食を食べていますか。(複数回答可)

- 1 主食 (ごはん・パン・めん)
- 2 主菜 (肉・魚・卵・大豆料理)
- 3 副菜 (野菜・芋料理・野菜たっぷりの汁物)
- 4 牛乳・乳製品
- 5 果物
- 6 菓子類 (菓子パン含む)
- 7 し好飲料 (コーヒー・紅茶・ジュースなど)
- 8 その他 ()

【問7-3】 いつ頃から、朝食を食べなくなりましたか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- | | | |
|------------|--------------|-----------|
| 1 就学前から | 2 小学生の頃から | 3 中学生の頃から |
| 4 高校生の頃から | 5 高校を卒業した頃から | 6 20歳代 |
| 7 30歳代 | 8 40歳代 | 9 50歳代 |
| 10 60歳以降から | | |

【問8】 あなたは、ふだん間食(夜食を含む)をすることが週に何回ありますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 毎日2回以上
- 2 週6～7回
- 3 週4～5回
- 4 週2～3回
- 5 週1回以下

【問8-2】 間食を食べるときはいつですか。(複数回答可)

- 1 朝食後～昼食までの間
- 2 昼食後～夕食までの間
- 3 夕食後～就寝までの間

【問9】 あなたは、ごはん(米)を週に何回食べますか。
朝食、昼食、夕食ごとに、それぞれ1つ選んで、番号に○をつけてください。

- | | | | | | |
|------|------|--------|--------|--------|------|
| 〈朝食〉 | ① 0回 | ② 1～2回 | ③ 3～4回 | ④ 5～6回 | ⑤ 7回 |
| 〈昼食〉 | ① 0回 | ② 1～2回 | ③ 3～4回 | ④ 5～6回 | ⑤ 7回 |
| 〈夕食〉 | ① 0回 | ② 1～2回 | ③ 3～4回 | ④ 5～6回 | ⑤ 7回 |

(注) おにぎり、すし、チャーハン、カレー、丼ものなど、ごはんを使った料理も含まれます。

【問10】 あなたは、ふだん野菜料理を1日に何皿程度食べていますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 5皿以上
- 2 4皿
- 3 3皿
- 4 2皿
- 5 1皿以下

(注) 皿数の数え方の目安

- 1人前1皿分の料理: 小鉢1皿(ほうれん草のおひたし、具だくさんのみそ汁、野菜サラダなど)
- 1人前2皿分の料理: 大皿1皿(野菜の煮しめ、野菜炒め、肉じゃが、野菜たっぷりのカレーなど)

【問 11】 あなたは、1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる食べることが、週に何日ありますか。次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

(注) 「主食」とは、ごはん、めん類、パンなどの料理
「主菜」とは、魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理
「副菜」とは、野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理

- 1 週6日以上
- 2 週4～5日
- 3 週2～3日
- 4 週1日以下

【問 11-2】 主食、主菜、副菜のうち、組み合わせる食べていないのはどれですか。(複数回答可)

1 主食 2 主菜 3 副菜

【問 12】 あなたは、1回の食事で、主食(ごはん・めん類・パン)同士を組み合わせる食べることが週に何回ありますか。次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。
(例) おにぎり+カップめん、うどん+いなりずし、焼きそば+ごはん、パスタ+パンなど

- 1 週6回以上 2 週4～5回
- 3 週2～3回 4 週1回以下

【問 13】 あなたは、外食(飲食店での食事)をどのくらい利用していますか。次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 毎日2回以上 2 毎日1回 3 週4～6回 4 週2～3回
- 5 週1回 6 月1～3回 7 全く利用しない

【問 14】 あなたは、持ち帰りの弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 毎日2回以上 2 毎日1回 3 週4～6回 4 週2～3回
- 5 週1回 6 月1～3回 7 全く利用しない

【問 15】 あなたは、外食をする時や食品を購入する時に、栄養成分表示(エネルギーや塩分等の表示)を参考にしていますか。次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 いつもしている 2 時々している
- 3 あまりしていない 4 ほとんどしていない

【問 15-2】 それはなぜですか。あてはまるものをすべて選んで番号に○をつけてください。

1 栄養成分表示の見方がわからない 2 栄養成分表示がされていない料理や食品が多い

3 興味がない 4 その他 ()

【問 16】 あなたは、これまでに医療機関や健診で、食事との関連性の深い、次の生活習慣病を指摘されたことがありますか。
あてはまるものをすべて選んで番号に○をつけてください。

- 1 高血圧 (血圧が高い)
- 2 脂質異常症 (LDL コレステロールや中性脂肪値が高い)
- 3 糖尿病 (血糖値が高い)
- 4 腎臓病または腎機能が低下している
- 5 1～4の疾患で指摘されたことはない

1～4と答えた方は、
【問 16-2】へ

【問 16-2】 指摘されたあと、下記について取り組みましたか。
あてはまるものをすべて選んで番号に○をつけてください。

- 1 食生活の見直しをした
- 2 運動習慣の見直しをした
- 3 飲酒習慣の見直しをした
- 4 喫煙習慣の見直しをした
- 5 定期的な受診、薬の処方を受けた
- 6 何も取り組んでいない

【問 17】 あなたは、日頃から、日常生活の中で健康の維持・増進のために意欲的に体を動かすなどの運動をしていますか。(ただし、学校の授業で行っているものは除きます。)
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 いつもしている
- 2 時々している
- 3 以前はしていたが、現在はしていない
- 4 全くしたことがない

【問 18】 あなたは、自分の「適正体重」を知っていますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 はい
- 2 いいえ (今回はじめて知ったことも含む)

【問 18-2】 あなたは、現在、適正体重に近づけるよう、あるいは適正体重を維持しよう
と心がけていますか。次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 適正体重に近づけるよう心がけている
- 2 適正体重を維持しよう心がけている
- 3 心がけていない

【問 19】 あなたは過去1年間に、腹囲(おへその位置でのお腹周り)を測定したことがありますか。次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 ある
- 2 ない (今回はじめて測ったことも含む)

【問 19-2】 あなたの腹囲は、メタボリックシンドロームの判定基準値(男性:85cm、
女性:90cm)以上ですか。次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 (判定基準値) 以上である
- 2 (判定基準値) 未満である
- 3 わからない

【問 20】 生活習慣病の予防や改善について、あなたはどの程度気をつけていますか。

①～⑦の項目ごとに、それぞれ1つ選んで番号に○をつけてください。

	1 とても気を つけている	2 気をつけて いる	3 あまり気を つけていない	4 全く気をつ けていない
① エネルギー（カロリー） を調整すること	1	2	3	4
② 塩分を取り過ぎないよ うにする（減塩をする）こと	1	2	3	4
③ 脂肪（あぶら）分の量と 質を調整すること	1	2	3	4
④ 甘いもの（糖分）を取り 過ぎないようにすること	1	2	3	4
⑤ 野菜をたくさん食べる ようにすること	1	2	3	4
⑥ 果物を食べること	1	2	3	4
⑦ アルコール飲料の量を 調整すること	1	2	3	4

【問 21】 生活習慣病の予防や改善について、あなたはどの程度実践していますか。

①～⑦の項目ごとに、それぞれ1つ選んで番号に○をつけてください。

	1 いつも実践 している	2 実践してい る	3 あまり実践 していない	4 全く実践し ていない
① エネルギー（カロリー） を調整すること	1	2	3	4
② 塩分を取り過ぎないよ うにする（減塩をする）こと	1	2	3	4
③ 脂肪（あぶら）分の量と 質を調整すること	1	2	3	4
④ 甘いもの（糖分）を取り 過ぎないようにすること	1	2	3	4
⑤ 野菜をたくさん食べる ようにすること	1	2	3	4
⑥ 果物を食べること	1	2	3	4
⑦ アルコール飲料の量を 調整すること	1	2	3	4

ご協力ありがとうございました。記入もれがないか、もう一度ご確認ください。

※ 主な調理担当者（世帯で1人の方）は、右面の食生活アンケート票（世帯用）の回答も続けてお願いします。

食生活アンケート票（世帯用）

☆ 主な調理担当者（世帯で1人）が回答してください。

【問1】 あなたの家族構成について、次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- | | | |
|--------------|--------|---------|
| 1 一人暮らし | 2 夫婦二人 | 3 親と子ども |
| 4 3世代又は4世代同居 | 5 その他（ | ） |

【問2】 問1で、2・3・4と答えた方におたずねします。

(1) 朝食は、家族そろって食べていますか。次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1 毎日、家族全員がそろって食べる | 2 時々、家族全員がそろって食べる |
| 3 家族の一部がそろって食べる | 4 家族がばらばらに食べる |

(2) 夕食は、家族そろって食べていますか。次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1 毎日、家族全員がそろって食べる | 2 時々、家族全員がそろって食べる |
| 3 家族の一部がそろって食べる | 4 家族がばらばらに食べる |

【問3】 あなたの家では、非常用の食糧・食器・熱源などを用意していますか。
あてはまるものをすべて選んで、番号に○をつけてください。

- | |
|--|
| 1 主食（レトルトご飯・おかゆ・α化米・乾パン・真空パック餅、カップ麺など） |
| 2 主菜（肉・魚等の缶詰・カレー・シチューのレトルトなど） |
| 3 副菜（野菜・果物の缶詰・乾燥野菜など） |
| 4 飲料（水・お茶・野菜・果物ジュースなど） |
| 5 その他（チョコレート・あめ・ドライフルーツなど） |
| 6 食器・調理器具 |
| 7 熱源（固形燃料・カセットコンロなど） |
| 8 用意していない |

1～4と
答えた方は、
【問3-2】へ

【問3-2】 あなたの家庭での備蓄は、家族全員で何日分ですか。
それぞれ1つ選んで番号に○をつけてください。

(1) 飲料水（※飲料水の1日分は、1人3リットルを目安と考える。）

- | | | |
|----------|-----------|----------|
| 1 1日～2日分 | 2 3日分 | 3 4日～6日分 |
| 4 7日分 | 5 8日～13日分 | 6 14日分以上 |

(2) 食料品（※食料品の1日分は、3食分を目安と考える。）

- | | | |
|----------|-----------|----------|
| 1 1日～2日分 | 2 3日分 | 3 4日～6日分 |
| 4 7日分 | 5 8日～13日分 | 6 14日分以上 |

【問4】 健康的な食事をするために、食費にお金を掛けることについてどう思いますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 1 お金を掛けることは惜しまない | 2 他にお金を掛けたいため、食費は抑えたい |
| 3 お金を掛けたいが、ゆとりがない | 4 あまり意識していない |

ひょうごけん
兵庫県

へいせい ねんど しょくせいかつじつたいちようさ
平成28年度ひょうご食生活実態調査

しょくせいかつ ひょう さいよう
食生活アンケート票（1～14歳用）

ち く ばん ごう
地 区 番 号

--	--	--	--

し ぐん ばん ごう
市 郡 番 号

--

せ たい ばん ごう
世 帯 番 号

--	--	--

せ たい いん ばんごう
世 帯 員 番 号

--	--

☆ 1～14歳（11月1日現在）のお子さんの食生活の状況について
お聞きします。

☆ ご本人または保護者の方が1人につき1枚に回答してください。

☆ 各設問のあてはまる番号に○をつけてください。

とどうふけん ひょうごけん ほけんしょ
都道府県： 兵庫県 保健所：

ひょう ご けん
兵 庫 県

【問6】 あなた（お子さん）は、ごはん（米）を1週間に何回食べますか。
朝食、昼食、夕食ごとに、それぞれ1つ選んで番号に○をつけてください。

- | | | | | | |
|------|------|--------|--------|--------|------|
| 〈朝食〉 | ① 0回 | ② 1～2回 | ③ 3～4回 | ④ 5～6回 | ⑤ 7回 |
| 〈昼食〉 | ① 0回 | ② 1～2回 | ③ 3～4回 | ④ 5～6回 | ⑤ 7回 |
| 〈夕食〉 | ① 0回 | ② 1～2回 | ③ 3～4回 | ④ 5～6回 | ⑤ 7回 |

(注) おにぎり、すし、チャーハン、カレー、丼ものなど、ごはんを使った料理も含まれます。

【問7】 あなた（お子さん）は、ふだん野菜料理を1日に何皿程度食べていますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 5皿以上 2 4皿 3 3皿 4 2皿 5 1皿以下

(注) 皿数の数え方の目安

- 1人前1皿分の料理：小鉢1皿(ほうれん草のおひたし、具だくさんのみそ汁、野菜サラダなど)
1人前2皿分の料理：大皿1皿(野菜の煮しめ、野菜炒め、肉じゃが、野菜たっぷりのカレーなど)

【問8】 あなた（お子さん）は、1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせ
て食べることが、週に何日ありますか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

(注) 「主食」とは、ごはん、めん類、パンなどの料理

「主菜」とは、魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理

「副菜」とは、野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理

- 1 週6日以上
2 週4～5日
3 週2～3日
4 週1日以下

【問8-2】 主食、主菜、副菜のうち、組み合わせ
て食べていないのはどれですか。(複数回答可)

- 1 主食 2 主菜 3 副菜

【問9】 あなた（お子さん）は、食事のあいさつ「いただきます」、「ごちそうさま」をして
いますか。次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 いつもしている 2 ときどきしている 3 ほとんどしていない

【問10】 あなた（お子さん）の排便はどのくらいの頻度ですか。
次の中から1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 ほとんど毎日 2 2～3日に1回 3 4～5日に1回