

県民健康・栄養の現状

(令和6年県民健康栄養調査結果)

徳 島 県

はじめに

徳島県では、令和6年3月に「健康徳島21（第三次）」を策定し、基本理念として、「誰一人取り残さない！安心して暮らせる持続可能な健康とくしまの実現」を掲げ、全ての県民が生涯にわたって健康で安心して暮らせる徳島づくりを目指し、健康づくり運動を推進しているところです。

この「県民健康・栄養の現状」は、糖尿病をはじめとする生活習慣病に関連する「食生活」や「運動習慣」等の県民の皆様の生活習慣の状況を把握するため、令和6年10月から11月に実施した県民健康栄養調査の結果を取りまとめたものです。これまでの取組の評価と今後の健康施策の推進に向けた現状把握や指標の検討に重要な役割を果たすものと考えております。

今回の調査結果が、関係機関におかれましても、健康づくりの資料として幅広く活用されることを期待しております。

結びに、お忙しい中、この調査に御協力いただきました県民の皆様、関係者の方々に対しまして、心より感謝申し上げます。

令和7年9月

徳島県保健福祉部長 福 壽 由 法

目 次

■□■第1部■□■

I	調査の概要	1
1	調査目的	1
2	調査対象及び客体	1
3	調査項目	2
	(1) 栄養摂取状況調査	2
	(2) 身体状況調査	2
	(3) 生活習慣調査	2
4	調査実施期間	2
	(1) 栄養摂取状況調査	2
	(2) 身体状況調査	2
	(3) 生活習慣調査	2
5	調査方法	3
6	調査結果	3
7	調査結果の集計及び分析	3
	(1) 栄養素等摂取量の算出	3
	(2) 食品群分類	3
	(3) 職業分類	3
	(4) 食事状況	3
	(5) その他	3
8	糖尿病に関することの分析の対象者	4
9	本書で用いた基準等	4
	(1) 肥満の判定	4
	(2) 血圧の分類	6
	(3) 運動習慣の分類	6
	(4) 飲酒習慣の分類	6
	(5) 食事摂取基準	7
II	調査票等	21
1	栄養摂取状況調査票	21
2	身体状況調査票	29
3	生活習慣調査票	30
4	食事調査による結果のお知らせ	39
5	国民健康・栄養調査食品群別表	41
6	職業分類表	47

●○●第2部●○●

I	栄養素等の摂取状況	49
1	栄養素等摂取量	49
2	栄養素等摂取構成	52
(1)	エネルギー	52
(2)	たんぱく質	54
(3)	脂質	55
(4)	食塩相当量	56
(5)	カリウム	57
(6)	カルシウム	58
(7)	鉄	59
(8)	ビタミンA	60
(9)	ビタミンE	61
(10)	ビタミンB ₁	62
(11)	ビタミンB ₂	63
(12)	葉酸	64
(13)	ビタミンC	65
(14)	食物繊維	66
II	食品の摂取状況	67
III	食事（欠食・外食）状況	71
IV	身体状況	74
1	肥満	74
2	血圧	78
3	運動	79
V	血液検査	81
1	血色素量	81
2	コレステロール値	82
3	動脈硬化指数	83
4	トリグリセリド	84
VI	生活習慣の状況	85
1	欠食習慣	85
2	間食	86
3	外食	88
4	栄養成分表示	90
5	食塩摂取量	92
6	栄養バランス	93
7	副菜	95

VII	たばこ・アルコール	97
1	たばこに関する知識	97
2	喫煙の状況	99
3	アルコール	101
VIII	ストレス・睡眠・休養の状況	105
1	睡眠	105
2	ストレス	107
3	疲労感	109
IX	健康管理に関すること	111
1	健康状態	111
2	健康管理	112
3	健康に関する意識	115
X	健診・保健指導に関すること	119
1	健診受診率	119
2	肥満、高血圧症、糖尿病、血中脂質異常に関する指摘の状況	120
3	保健指導利用率	122
4	医療機関受診率	123
5	健診・保健指導・医療機関受診の状況	124
XI	糖尿病に関すること	125
1	糖尿病の実態	125
(1)	糖尿病有病者の状況	125
(2)	糖尿病有病者の推計	128
(3)	糖尿病有病者の背景	128
①	「糖尿病が強く疑われる人」における治療の状況	128
②	「糖尿病が強く疑われる人」における合併症の状況	129
2	糖尿病に関する知識	130
3	糖尿病指摘・治療状況	132
(1)	糖尿病指摘の有無	132
(2)	糖尿病治療状況	133
(3)	糖尿病治療開始年齢	134
(4)	糖尿病治療内容	134
(5)	眼底検査受診率	135
(6)	合併症の有無	136
(7)	糖尿病に関連する危険因子等	137
XII	歯の健康に関すること	139

◆◇◆第3部◆◇◆

I	栄養素等の摂取状況	141
II	食品の摂取状況	165
III	食事（欠食・外食）状況	203
IV	身体状況	209
V	血液検査の結果	246
VI	生活習慣調査の結果	261
VII	たばこ・アルコールの状況	300
VIII	ストレス・睡眠・休養の状況	336
IX	健康管理に関すること	357
X	健診・保健指導に関すること	381
XI	糖尿病に関すること	391
XII	歯の健康に関すること	412
XIII	その他	413
1	新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響による変化	413
2	世帯の年収	424
3	地区別	426

第1部

調査の概要

I 調査の概要

1 調査目的

徳島県民の健康意識・健康行動を把握し、徳島県の健康問題を明確化するとともに、その内容の分析を行い、「健康徳島 21」の推進のための基礎資料とするため、調査を行った。

2 調査対象及び客体

県下 24 市町村の中から、令和 6 年国民健康・栄養調査地区及び令和 2 年国勢調査により設定された調査単位区を参考に抽出した 18 単位区内の世帯及び世帯員で、1 歳以上の者を調査の客体とした。(表 1-1-1)

表 1-1-1 調査対象市町村及び客体数

地区名	地区番号	世帯数	人員	調査内容				
				栄養摂取 状況調査	身体 状況調査	血液検査	歩数調査	生活 習慣調査
徳島市佐古六番町	1	12	26	26	26	14	17	18
徳島市住吉一丁目	2	14	35	34	34	14	28	29
徳島市八万町下福万	3	24	59	57	56	12	49	57
徳島市国府町和田字五反田	4	31	77	76	76	14	49	55
石井町浦庄字下浦	5	25	56	49	49	22	43	51
藍住町住吉字逆藤	6	29	66	53	53	20	40	50
鳴門市撫養町木津	7	15	25	20	26	4	15	25
吉野川市山川町川田・村雲	8	47	116	91	92	36	80	94
阿波市市場町市場字岸ノ下	9	36	60	47	55	14	35	55
阿南市山口町内田	10	43	123	97	109	33	70	99
那賀町和食・和食郷北地	11	63	130	97	119	38	76	115
牟岐町宮ノ本	12	44	83	58	76	34	53	71
美波町寺前	13	44	99	85	93	35	69	89
美馬市美馬町段地梅	14	4	4	4	4	4	3	4
美馬市脇町字小星	15	49	123	111	107	44	84	109
つるぎ町半田小野	16	41	97	88	89	49	61	80
三好市井川町御領田	17	31	65	62	61	34	52	57
三好市三野町芝生	18	43	99	83	95	45	76	81
合計	18 地区	595	1,343	1,138	1,220	466	900	1,139

3 調査項目

次の項目について、調査を実施した。

(1) 栄養摂取状況調査（調査票様式：P. 21～28）

① 世帯員に関する状況（満1歳以上）

- ア 氏名、性別及び生年月日
- イ 妊娠（週数）または授乳婦の別
- ウ 仕事の種類

② 食事状況（満1歳以上）

- ア 食事の状況（朝・昼・夕食別、家庭食・外食・欠食などの別）
- イ 食物摂取状況（料理名、食品名、使用量、廃棄量、案分比率）

③ 歩数調査（満15歳以上）

(2) 身体状況調査（調査票様式：P. 29）

① 身体状況

- ア 身長、体重（満1歳以上）
- イ 腹囲（満15歳以上）
- ウ 血圧（満15歳以上）
- エ 問診（満20歳以上）（服薬状況、糖尿病治療の有無、運動状況）

② 血液検査（満20歳以上）

血色素量、ヘマトクリット値、赤血球数、白血球数、血小板数、血糖値、ヘモグロビンA1c、総コレステロール、HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪(TG)、総たんぱく質(TP)、アルブミン(A1b)、クレアチニン、鉄(Fe)、総鉄結合能(TIBC)、AST(GOT)、ALT(GPT)、 γ -GT(γ -GTP)、尿酸

(3) 生活習慣調査（調査票様式：P. 30～38）

食習慣と生活状況に関するアンケート調査（満15歳以上）

4 調査の実施期間

令和6年10月から11月に、次のとおり実施した。

(1) 栄養摂取状況調査

10月から11月中の任意の1日（日曜日および祝日を除く）

(2) 身体状況調査

10月から11月中において、調査地区の実情を考慮して、最も高い受診率を上げうる日時を選定して行った。

(3) 生活習慣調査

10月から11月中の任意の期間

5 調査方法

保健所長を班長とする調査班を構成し、医師・保健師・管理栄養士・臨床検査技師及び関係職員により、国民健康・栄養調査の方法に準じて実施した。

6 調査結果

調査に協力していただいた世帯員の調査結果は、「食事調査による結果のお知らせ」（様式：P. 39）により、指導も合わせて通知した。

7 調査結果の集計及び分析

栄養摂取状況について「栄養素別摂取量」、「食品群別摂取量」ごとに集計を行った。さらに、栄養摂取状況と、身体状況調査、生活習慣調査との関連等から、詳しく分析を行った。

(1) 栄養素等摂取量の算出

栄養素等摂取量の算出には、文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」、「日本食品標準成分表2015年版（七訂）追補2016年」、「日本食品標準成分表2015年版（七訂）追補2017年」及び「日本食品標準成分表2015年版（七訂）追補2018年」を使用した。

(2) 食品群分類

食品群分類は、国民健康・栄養調査食品群別表（P. 41～46）のとおり。

(3) 職業分類

職業分類は、職業分類表（P. 47）のとおり。

(4) 食事状況

食事状況は、次の区分により集計した。

家庭食	家庭で作った食事や弁当を食べた場合
調理済み食	すでに調理された総菜などを買ってきたり、出前をとって家庭で食べた場合
外食	飲食店での食事及び家庭以外で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をせず、食べる場所も家庭ではない場合
保育所・幼稚園給食、学校給食（教職員は、職場給食）	
職場給食（社員食堂を含む）	
菓子・果物・乳製品・嗜好飲料などの食品のみ食べた場合	
錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル・栄養ドリンク剤のみの場合	
何も口にしなかった場合（水のみ飲んだ場合も含む）	

(5) その他

本調査結果に掲載している数値は四捨五入のため、内訳合計が総数と合わないことがある。

8 糖尿病に関することの分析の対象者

糖尿病に関することの分析の対象者は、表1-1-2のとおりである。

表1-1-2 糖尿病に関することの分析の対象者 (単位：人)

	総数	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
合計	465	8	21	54	60	97	225
男性	178	5	10	21	20	34	88
女性	287	3	11	33	40	63	137

また、本調査における糖尿病の分類は、次のとおりである。

- ① 「糖尿病が強く疑われる人」・・・ヘモグロビンA1c (NGSP) 値が6.5%以上、または、生活状況調査において「現在、糖尿病治療を受けている」と答えた人、身体状況調査において「現在、投薬（インスリン注射または血糖を下げる薬）を受けている」と答えた人。
- ② 「糖尿病の可能性を否定できない人」・・・ヘモグロビンA1c (NGSP) 値が6.0%以上6.5%未満で①に該当しない人。
- ③ 「今回の調査で正常範囲の人」・・・①、②に該当しない人。

9 本書で用いた基準等

(1) 肥満の判定

BMI (Body Mass Index) を用いて、判定した。

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

男女とも、15歳以上 BMI = 22 を標準とし、肥満の判定基準は表1-1-3 のとおりである。

表 1-1-3 肥満度分類 (日本肥満学会「肥満症診療ガイドライン 2022」)

判定	低体重(やせ)	普通	肥満			
			肥満(1度)	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)
BMI	18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上 30.0未満	30.0以上 35.0未満	35.0以上 40.0未満	40.0以上

表 1-1-4 目標とする BMI の範囲 (18歳以上) *^{1,2} (厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2025年版」)

年齢(歳)	目標とする BMI(kg/m ²)
18 ~ 49	18.5~24.9
50 ~ 64	20.0~24.9
65 ~ 74* ³	21.5~24.9
75 以上* ³	21.5~24.9

*1 男女共通。あくまでも参考として使用すべきである。

*2 上限は総死亡率の低減に加え、主な生活習慣病の有病率、医療費、高齢者及び労働者の身体機能低下との関連を考慮して定めた。

*3 総死亡率をできるだけ低く抑えるためには下限は20.0から21.0付近となるが、その他の考慮すべき健康障害等を勘案して21.5とした。

表1-1-5 内臓脂肪型肥満の診断基準（日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会）

	BMI		腹囲
男性	BMI25 以上	かつ	85cm以上
女性	BMI25 以上	かつ	90cm以上

※1 上半身肥満の疑いと判定され、腹部CT 法による内臓脂肪面積100cm²以上（男女とも）を内臓脂肪型肥満と診断する。

※2 本調査の「腹囲」は、「立位のへその高さ」で計測したものであり、計測位置は「ウエスト周囲径」と同じである。

表1-1-6 「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の疑い」の判定

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者

腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、3つの項目（血中脂質、血圧、血糖）のうち2つ以上の項目に該当する者。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予備群と考えられる者

腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、3つの項目（血中脂質、血圧、血糖）のうち1つに該当する者。

※“該当する”とは、次ページの「基準」を満たしている場合、かつ/または「服薬」がある場合とする。

腹囲	腹囲(ウエスト周囲径)男性:85cm以上 女性:90cm以上		
項目	血中脂質	血圧	血糖
基準	・HDLコレステロール値 40mg/dl未満	・収縮期血圧値 130mmHg 以上 ・拡張期血圧値 85mmHg 以上	・ヘモグロビンA1c (NGSP)値6.0%以上
服薬	・コレステロールを下げる薬服用 ・中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬服用	・血圧を下げる薬服用	・血糖を下げる薬服用 ・インスリン注射使用

(参考) : 厚生労働科学研究 健康科学総合研究事業「地域保健における健康診査の効率的なプロトコールに関する研究～健康対策指標検討研究班中間報告～」平成17年8月
厚生労働省健康局がん対策・健康増進課／厚生労働省保険局総務課「平成25年度以降に実施される特定健康審査・特定保健指導における特定保健指導レベル判定値、受診勧奨判定値及びメタボリックシンドローム判定値等の取扱いについて」平成24年11月13日

(2) 血圧の分類

表 1-1-7 成人における血圧の分類 (「高血圧治療ガイドライン 2019」成人における血圧値の分類・診察室血圧)

	収縮期血圧 (最高血圧)(mmHg)		拡張期血圧 (最低血圧)(mmHg)
正常血圧	<120	かつ	<80
正常高値血圧	120 ~ 129	かつ	<80
高値血圧	130 ~ 139	かつ/または	80 ~ 89
I 度高血圧	140 ~ 159	かつ/または	90 ~ 99
II 度高血圧	160 ~ 179	かつ/または	100 ~ 109
III 度高血圧	≥180	かつ/または	≥110
(孤立性)収縮期高血圧	≥140	かつ	< 90

(3) 運動習慣の分類

運動習慣あり	「1 回 30 分以上」の運動を「週 2 回以上」、「1 年以上」継続
運動習慣なし	上記以外

(4) 飲酒習慣の分類

飲酒習慣あり	「週に 3 日以上」飲酒していて、その 1 日あたりの量が、「1 合以上」
飲酒習慣なし	「週に 3 日以上」飲酒しているが、その 1 日あたりの量が、「1 合未満」
	飲酒しているが、「月に 1 日以上」「週に 2 日以下」
	飲酒していたが、「やめた」
	「月に 1 日未満」または「飲まない(飲めない)」

さらに、1 日あたりの純アルコール量により、以下のとおり分類した。

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者 1 日あたりの純アルコール量 ・男性 40g 以上 ・女性 20g 以上	男性 毎日×2 合以上 女性 毎日×1 合以上
	男性 週 5~6 日×2 合以上 女性 週 5~6 日×1 合以上
	男性 週 3~4 日×3 合以上 女性 週 3~4 日×1 合以上
	男性 週 1~2 日×5 合以上 女性 週 1~2 日×3 合以上
	男性 月 1~3 日×5 合以上 女性 月 1~3 日×5 合以上
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒していない人	上記以外

(5) 食事摂取基準

栄養素等摂取量の評価については、日本人の食事摂取基準（2025年版）（厚生労働省「日本人の食事摂取基準」策定検討会）を使用した。

表1-1-8 日本人の食事摂取基準（2025年版）（抜粋 厚生労働省「日本人の食事摂取基準」策定検討会）
身体活動レベル別推定エネルギー必要量（kcal/日）

年齢	男性			女性		
	身体活動レベル*1			身体活動レベル*1		
	I	II	III	I	II	III
0～5(月)	—	500	—	—	500	—
6～8(月)	—	650	—	—	600	—
9～11(月)	—	700	—	—	650	—
1～2(歳)	—	950	—	—	900	—
3～5(歳)	—	1,300	—	—	1,250	—
6～7(歳)	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9(歳)	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11(歳)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14(歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17(歳)	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29(歳)	2,250	2,600	3,000	1,700	1,950	2,250
30～49(歳)	2,350	2,750	3,150	1,750	2,050	2,350
50～64(歳)	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
65～74(歳)	2,100	2,350	2,650	1,650	1,850	2,050
75以上(歳)*2	1,850	2,250	—	1,450	1,750	—
妊婦(付加量)*3 初期	/			+50		
中期				+250		
後期				+450		
授乳婦(付加量)				+350		

*1 身体活動レベルは、低い、ふつう、高いの3つのレベルとして、それぞれI、II、IIIで示した。

*2 レベルIIは自立している者、レベルIは自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。レベルIは高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる値である。

*3 妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量、胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。

注1 活用に当たっては、食事評価、体重及びBMIの把握を行い、エネルギーの過不足は、体重の変化又はBMIを用いて評価すること。

注2 身体活動レベルIの場合、少ないエネルギー消費量に見合った少ないエネルギー摂取量を維持することになるため、健康の保持・増進の観点からは、身体活動量を増加させる必要がある。

たんぱく質の食事摂取基準（推定平均必要量、推奨量、目安量：g/日、目標量：%エネルギー）

年齢	男性				女性			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量*1	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量*1
0～5(月)	—	—	10	—	—	—	10	—
6～8(月)	—	—	15	—	—	—	15	—
9～11(月)	—	—	25	—	—	—	25	—
1～2(歳)	15	20	—	13～20	15	20	—	13～20
3～5(歳)	20	25	—	13～20	20	25	—	13～20
6～7(歳)	25	30	—	13～20	25	30	—	13～20
8～9(歳)	30	40	—	13～20	30	40	—	13～20
10～11(歳)	40	45	—	13～20	40	50	—	13～20
12～14(歳)	50	60	—	13～20	45	55	—	13～20
15～17(歳)	50	65	—	13～20	45	55	—	13～20
18～49(歳)	50	65	—	13～20	40	50	—	13～20
50～64(歳)	50	65	—	14～20	40	50	—	14～20
65～74(歳)*2	50	60	—	15～20	40	50	—	15～20
75以上(歳)*2	50	60	—	15～20	40	50	—	15～20
妊婦(付加量) 初期	/				+0	+0	—	—*3
中期					+5	+5	—	—*3
後期					+20	+25	—	—*4
授乳婦(付加量)					+15	+20	—	—*4

*1 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。

*2 65歳以上の高齢者について、フレイル予防を目的とした量を定めることは難しいが、身長・体重が参照体位に比べて小さい者や、特に75歳以上であって加齢に伴い身体活動量が大きく低下した者など、必要エネルギー摂取量が低い者では、下限が推奨量を下回る場合があり得る。この場合でも、下限は推奨量以上とすることが望ましい。

*3 妊婦(初期・中期)の目標量は、13～20%エネルギーとした。

*4 妊婦(後期)及び授乳婦の目標量は、15～20%エネルギーとした。

脂質の食事摂取基準（脂質の総エネルギーに占める割合(脂肪エネルギー比率)：%エネルギー）

年齢	脂肪エネルギー比率(%)			
	男性		女性	
	目安量	目標量*1	目安量	目標量*1
0～5(月)	50	—	50	—
6～11(月)	40	—	40	—
1以上(歳)	—	20～30	—	20～30
妊婦	/		—	20～30
授乳婦			—	20～30

*1 範囲に関しては、おおむねの値を示したものである。

県民健康・栄養の現状 ■ □ ■ R6

飽和脂肪酸の食事摂取基準 (%エネルギー) *1, 2

年齢	男性	女性
	目標量	目標量
0 ~ 11(月)	—	—
1 ~ 2(歳)	—	—
3 ~ 14(歳)	10 以下	10 以下
15 ~ 17(歳)	9 以下	9 以下
18 以上 (歳)	7 以下	7 以下
妊 婦		7 以下
授乳婦		7 以下

*1 飽和脂肪酸と同じく、脂質異常症及び循環器疾患に関与する栄養素としてコレステロールがある。コレステロールに目標量は設定しないが、これは許容される摂取量に上限が存在しないことを保証するものではない。また、脂質異常症の重症化予防の目的からは、200mg/日未満に留めることが望ましい。

*2 飽和脂肪酸と同じく、冠動脈疾患に関与する栄養素としてトランス脂肪酸がある。日本人の大多数は、トランス脂肪酸に関する世界保健機関(WHO)の目標(1%エネルギー未満)を下回っており、トランス脂肪酸の摂取による健康への影響は、飽和脂肪酸の摂取によるものと比べて小さいと考えられる。ただし、脂質に偏った食事をしている者では、留意する必要がある。トランス脂肪酸は人体にとって不可欠な栄養素ではなく、健康の保持・増進を図る上で積極的な摂取は勧められないことから、その摂取量は1%エネルギー未満に留めることが望ましく、1%エネルギー未満でもできるだけ低く留めることが望ましい。

n-6系脂肪酸の食事摂取基準 (g/日)

年齢	男性	女性
	目安量	目安量
0 ~ 11(月)	4	4
1 ~ 2(歳)	4	4
3 ~ 5(歳)	6	6
6 ~ 7(歳)	8	7
8 ~ 9(歳)	8	8
10 ~ 11(歳)	9	9
12 ~ 14(歳)	11	11
15 ~ 17(歳)	13	11
18 ~ 29(歳)	12	9
30 ~ 64(歳)	11	9
65 ~ 74(歳)	10	9
75以上 (歳)	9	8
妊 婦		9
授乳婦		9

n-3系脂肪酸の食事摂取基準 (g/日)

年齢	男性	女性
	目安量	目安量
0 ~ 5(月)	0.9	0.9
6 ~ 11(月)	0.8	0.8
1 ~ 2(歳)	0.7	0.7
3 ~ 5(歳)	1.2	1.0
6 ~ 7(歳)	1.4	1.2
8 ~ 9(歳)	1.5	1.4
10 ~ 11(歳)	1.7	1.7
12 ~ 14(歳)	2.2	1.7
15 ~ 17(歳)	2.2	1.7
18 ~ 49(歳)	2.2	1.7
50 ~ 64(歳)	2.3	1.9
65 ~ 74(歳)	2.3	2.0
75以上 (歳)	2.3	2.0
妊 婦		1.7
授乳婦		1.7

炭水化物の食事摂取基準（%エネルギー）

年齢	男性	女性
	目標量*1,2	目標量*1,2
0～11(月)	—	—
1以上(歳)	50～65	50～65
妊婦	/	50～65
授乳婦		50～65

*1 範囲に関しては、おおむねの値を示したものである。

*2 エネルギー計算上、アルコールを含む。ただし、アルコールの摂取を勧めるものではない。

ナトリウムの食事摂取基準（mg/日、（ ）は食塩相当量〔g/日〕）*1

年齢	男性			女性		
	推定平均 必要量	目安量	目標量	推定平均 必要量	目安量	目標量
0～5(月)	—	100(0.3)	—	—	100(0.3)	—
6～11(月)	—	600(1.5)	—	—	600(1.5)	—
1～2(歳)	—	—	(3.0未満)	—	—	(2.5未満)
3～5(歳)	—	—	(3.5未満)	—	—	(3.5未満)
6～7(歳)	—	—	(4.5未満)	—	—	(4.5未満)
8～9(歳)	—	—	(5.0未満)	—	—	(5.0未満)
10～11(歳)	—	—	(6.0未満)	—	—	(6.0未満)
12～14(歳)	—	—	(7.0未満)	—	—	(6.5未満)
15～17(歳)	—	—	(7.5未満)	—	—	(6.5未満)
18以上(歳)	600(1.5)	—	(7.5未満)	600(1.5)	—	(6.5未満)
妊婦	/			600(1.5)	—	(6.5未満)
授乳婦				600(1.5)	—	(6.5未満)

*1 高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防のための食塩相当量の量は、男女とも6.0g/日未満とした。

カリウムの食事摂取基準（mg/日）

年齢	男性		女性	
	目安量	目標量	目安量	目標量
0～5(月)	400	—	400	—
6～11(月)	700	—	700	—
1～2(歳)	900	—	800	—
3～5(歳)	1,100	1,600以上	1,000	1,400以上
6～7(歳)	1,300	1,800以上	1,200	1,600以上
8～9(歳)	1,600	2,000以上	1,400	1,800以上
10～11(歳)	1,900	2,200以上	1,800	2,000以上
12～14(歳)	2,400	2,600以上	2,200	2,400以上
15～17(歳)	2,800	3,000以上	2,000	2,600以上
18以上(歳)	2,500	3,000以上	2,000	2,600以上
妊婦	/		2,000	2,600以上
授乳婦			2,000	2,600以上

県民健康・栄養の現状 ■ □ ■ R6

カルシウムの食事摂取基準 (mg/日)

年齢	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5(月)	—	—	200	—	—	—	200	—
6～11(月)	—	—	250	—	—	—	250	—
1～2(歳)	350	450	—	—	350	400	—	—
3～7(歳)	500	600	—	—	450	550	—	—
8～9(歳)	550	650	—	—	600	750	—	—
10～11(歳)	600	700	—	—	600	750	—	—
12～14(歳)	850	1,000	—	—	700	800	—	—
15～17(歳)	650	800	—	—	550	650	—	—
18～29(歳)	650	800	—	2,500	550	650	—	2,500
30～49(歳)	650	750	—	2,500	550	650	—	2,500
50～74(歳)	600	750	—	2,500	550	650	—	2,500
75以上(歳)	600	750	—	2,500	500	600	—	2,500
妊婦(付加量)					+0	+0	—	—
授乳婦(付加量)					+0	+0	—	—

マグネシウムの食事摂取基準 (mg/日)

年齢	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量*1	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量*1
0～5(月)	—	—	20	—	—	—	20	—
6～11(月)	—	—	60	—	—	—	60	—
1～2(歳)	60	70	—	—	60	70	—	—
3～5(歳)	80	100	—	—	80	100	—	—
6～7(歳)	110	130	—	—	110	130	—	—
8～9(歳)	140	170	—	—	140	160	—	—
10～11(歳)	180	210	—	—	180	220	—	—
12～14(歳)	250	290	—	—	240	290	—	—
15～17(歳)	300	360	—	—	260	310	—	—
18～29(歳)	280	340	—	—	230	280	—	—
30～49(歳)	320	380	—	—	240	290	—	—
50～64(歳)	310	370	—	—	240	290	—	—
65～74(歳)	290	350	—	—	240	280	—	—
75以上(歳)	270	330	—	—	220	270	—	—
妊婦(付加量)					+30	+40	—	—
授乳婦(付加量)					+0	+0	—	—

*1 通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、成人の場合350mg/日、小児では5mg/kg体重/日とした。
それ以外の通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。

リンの食事摂取基準 (mg/日)

年齢	男性		女性	
	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量
0 ~ 5(月)	120	—	120	—
6 ~ 11(月)	260	—	260	—
1 ~ 2(歳)	600	—	500	—
3 ~ 5(歳)	700	—	700	—
6 ~ 7(歳)	900	—	800	—
8 ~ 9(歳)	1,000	—	900	—
10 ~ 11(歳)	1,100	—	1,000	—
12 ~ 14(歳)	1,200	—	1,100	—
15 ~ 17(歳)	1,200	—	1,000	—
18以上 (歳)	1,000	3,000	800	3,000
妊 婦			800	—
授乳婦			800	—

鉄の食事摂取基準 (mg/日)

年齢	男性				女性					
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	月経なし		月経あり		目安量	耐容 上限量
					推定平均 必要量	推奨量	推定平均 必要量	推奨量		
0 ~ 5(月)	—	—	0.5	—	—	—	—	—	0.5	—
6 ~ 11(月)	3.5	4.5	—	—	3.0	4.5	—	—	—	—
1 ~ 2(歳)	3.0	4.0	—	—	3.0	4.0	—	—	—	—
3 ~ 5(歳)	3.5	5.0	—	—	3.5	5.0	—	—	—	—
6 ~ 7(歳)	4.5	6.0	—	—	4.5	6.0	—	—	—	—
8 ~ 9(歳)	5.5	7.5	—	—	6.0	8.0	—	—	—	—
10 ~ 11(歳)	6.5	9.5	—	—	6.5	9.0	8.5	12.5	—	—
12 ~ 14(歳)	7.5	9.0	—	—	6.5	8.0	9.0	12.5	—	—
15 ~ 17(歳)	7.5	9.0	—	—	5.5	6.5	7.5	11.0	—	—
18 ~ 29(歳)	5.5	7.0	—	—	5.0	6.0	7.0	10.0	—	—
30 ~ 49(歳)	6.0	7.5	—	—	5.0	6.0	7.5	10.5	—	—
50 ~ 64(歳)	6.0	7.0	—	—	5.0	6.0	7.5	10.5	—	—
65 ~ 74(歳)	5.5	7.0	—	—	5.0	6.0	—	—	—	—
75以上 (歳)	5.5	6.5	—	—	4.5	5.5	—	—	—	—
妊婦(付加量) 初期					+2.0	+2.5	—	—	—	—
中期・後期					+7.0	+8.5	—	—	—	—
授乳婦(付加量)					+1.5	+2.0	—	—	—	—

亜鉛の食事摂取基準 (mg/日)

年齢	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0 ~ 5(月)	—	—	1.5	—	—	—	1.5	—
6 ~ 11(月)	—	—	2.0	—	—	—	2.0	—
1 ~ 2(歳)	2.5	3.5	—	—	2.0	3.0	—	—
3 ~ 5(歳)	3.0	4.0	—	—	2.5	3.5	—	—
6 ~ 7(歳)	3.5	5.0	—	—	3.0	4.5	—	—
8 ~ 9(歳)	4.0	5.5	—	—	4.0	5.5	—	—
10 ~ 11(歳)	5.5	8.0	—	—	5.5	7.5	—	—
12 ~ 14(歳)	7.0	8.5	—	—	6.5	8.5	—	—
15 ~ 17(歳)	8.5	10.0	—	—	6.0	8.0	—	—
18 ~ 29(歳)	7.5	9.0	—	40	6.0	7.5	—	35
30 ~ 64(歳)	8.0	9.5	—	45	6.5	8.0	—	35
65 ~ 74(歳)	7.5	9.0	—	45	6.5	7.5	—	35
75以上 (歳)	7.5	9.0	—	40	6.0	7.0	—	35
妊婦(付加量)初期 中期・後期					+0.0	+0.0	—	—
					+2.0	+2.0	—	—
授乳婦(付加量)					+2.5	+3.0	—	—

銅の食事摂取基準 (mg/日)

年齢	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0 ~ 5(月)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
6 ~ 11(月)	—	—	0.4	—	—	—	0.4	—
1 ~ 2(歳)	0.3	0.3	—	—	0.2	0.3	—	—
3 ~ 5(歳)	0.3	0.4	—	—	0.3	0.3	—	—
6 ~ 7(歳)	0.4	0.4	—	—	0.4	0.4	—	—
8 ~ 9(歳)	0.4	0.5	—	—	0.4	0.5	—	—
10 ~ 11(歳)	0.5	0.6	—	—	0.5	0.6	—	—
12 ~ 14(歳)	0.7	0.8	—	—	0.6	0.8	—	—
15 ~ 17(歳)	0.8	0.9	—	—	0.6	0.7	—	—
18 ~ 29(歳)	0.7	0.8	—	7	0.6	0.7	—	7
30 ~ 49(歳)	0.8	0.9	—	7	0.6	0.7	—	7
50 ~ 64(歳)	0.7	0.9	—	7	0.6	0.7	—	7
65以上 (歳)	0.7	0.8	—	7	0.6	0.7	—	7
妊 婦(付加量)					+0.1	+0.1	—	—
授乳婦(付加量)					+0.5	+0.6	—	—

ビタミンAの食事摂取基準（ $\mu\text{gRAE}/\text{日}$ ）*1

年齢	男性				女性			
	推定平均 必要量*2	推奨量*2	目安量*3	耐容 上限量*3	推定平均 必要量*2	推奨量*2	目安量*3	耐容 上限量*3
0～5(月)	—	—	300	600	—	—	300	600
6～11(月)	—	—	400	600	—	—	400	600
1～2(歳)	300	400	—	600	250	350	—	600
3～5(歳)	350	500	—	700	350	500	—	700
6～7(歳)	350	500	—	950	350	500	—	950
8～9(歳)	350	500	—	1,200	350	500	—	1,200
10～11(歳)	450	600	—	1,500	400	600	—	1,500
12～14(歳)	550	800	—	2,100	500	700	—	2,100
15～17(歳)	650	900	—	2,600	500	650	—	2,600
18～29(歳)	600	850	—	2,700	450	650	—	2,700
30～64(歳)	650	900	—	2,700	500	700	—	2,700
65～74(歳)	600	850	—	2,700	500	700	—	2,700
75以上(歳)	550	800	—	2,700	450	650	—	2,700
妊婦(付加量)初期					+0	+0	—	—
中期					+0	+0	—	—
後期					+60	+80	—	—
授乳婦(付加量)					+300	+450	—	—

*1 レチノール活性当量（ μgRAE ）＝レチノール（ μg ）＋ β -カロテン（ μg ） $\times 1/12$ ＋ α -カロテン（ μg ） $\times 1/24$ ＋ β -クリプトキサンチン（ μg ） $\times 1/24$ ＋その他のプロビタミンAカロテノイド（ μg ） $\times 1/24$

*2 プロビタミンAカロテノイドを含む。

*3 プロビタミンAカロテノイドを含まない。

ビタミンDの食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）*1

年齢	男性		女性	
	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量
0～5(月)	5.0	25	5.0	25
6～11(月)	5.0	25	5.0	25
1～2(歳)	3.5	25	3.5	25
3～5(歳)	4.5	30	4.5	30
6～7(歳)	5.5	40	5.5	40
8～9(歳)	6.5	40	6.5	40
10～11(歳)	8.0	60	8.0	60
12～14(歳)	9.0	80	9.0	80
15～17(歳)	9.0	90	9.0	90
18以上(歳)	9.0	100	9.0	100
妊婦			9.0	—
授乳婦			9.0	—

*1 日照により皮膚でビタミンDが産生されることを踏まえ、フレイル予防を図る者はもとより、全年齢区分を通じて日常生活において可能な範囲内の適度な日光浴を心掛けるとともに、ビタミンDの摂取については、日照時間を考慮に入れることが重要である。

県民健康・栄養の現状 ■ □ ■ R6

ビタミンEの食事摂取基準 (mg/日) *1

年齢	男性		女性	
	目安量	耐受上限量	目安量	耐受上限量
0 ~ 5(月)	3.0	—	3.0	—
6 ~ 11(月)	4.0	—	4.0	—
1 ~ 2(歳)	3.0	150	3.0	150
3 ~ 5(歳)	4.0	200	4.0	200
6 ~ 7(歳)	4.5	300	4.0	300
8 ~ 9(歳)	5.0	350	5.0	350
10 ~ 11(歳)	5.0	450	5.5	450
12 ~ 14(歳)	6.5	650	6.0	600
15 ~ 17(歳)	7.0	750	6.0	650
18 ~ 29(歳)	6.5	800	5.0	650
30 ~ 49(歳)	6.5	800	6.0	700
50 ~ 64(歳)	6.5	800	6.0	700
65 ~ 74(歳)	7.5	800	7.0	700
75以上 (歳)	7.0	800	6.0	650
妊 婦			5.5	—
授乳婦			5.5	—

*1 α -トコフェロールについて算定した。 α -トコフェロール以外のビタミンEは含まない。

ビタミンKの食事摂取基準 (μ g/日)

年齢	男性	女性
	目安量	目安量
0 ~ 5(月)	4	4
6 ~ 11(月)	7	7
1 ~ 2(歳)	50	60
3 ~ 5(歳)	60	70
6 ~ 7(歳)	80	90
8 ~ 9(歳)	90	110
10 ~ 11(歳)	110	130
12 ~ 14(歳)	140	150
15 ~ 17(歳)	150	150
18以上 (歳)	150	150
妊 婦		
授乳婦		

ビタミンB₁の食事摂取基準 (mg/日) *1,2

年齢	男性			女性		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0 ~ 5(月)	—	—	0.1	—	—	0.1
6 ~ 11(月)	—	—	0.2	—	—	0.2
1 ~ 2(歳)	0.3	0.4	—	0.3	0.4	—
3 ~ 5(歳)	0.4	0.5	—	0.4	0.5	—
6 ~ 7(歳)	0.5	0.7	—	0.4	0.6	—
8 ~ 9(歳)	0.6	0.8	—	0.5	0.7	—
10 ~ 11(歳)	0.7	0.9	—	0.6	0.9	—
12 ~ 14(歳)	0.8	1.1	—	0.7	1.0	—
15 ~ 17(歳)	0.9	1.2	—	0.7	1.0	—
18 ~ 29(歳)	0.8	1.1	—	0.6	0.8	—
30 ~ 49(歳)	0.8	1.2	—	0.6	0.9	—
50 ~ 64(歳)	0.8	1.1	—	0.6	0.8	—
65 ~ 74(歳)	0.7	1.0	—	0.6	0.8	—
75以上 (歳)	0.7	1.0	—	0.5	0.7	—
妊 婦(付加量)				+0.1	+0.2	—
授乳婦(付加量)				+0.2	+0.2	—

*1 チアミン塩化物塩酸塩(分子量=337.3)の重量として示した。

*2 身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

ビタミンB₂の食事摂取基準 (mg/日) *1

年齢	男性			女性		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0 ~ 5(月)	—	—	0.3	—	—	0.3
6 ~ 11(月)	—	—	0.4	—	—	0.4
1 ~ 2(歳)	0.5	0.6	—	0.5	0.5	—
3 ~ 5(歳)	0.7	0.8	—	0.6	0.8	—
6 ~ 7(歳)	0.8	0.9	—	0.7	0.9	—
8 ~ 9(歳)	0.9	1.1	—	0.9	1.0	—
10 ~ 11(歳)	1.1	1.4	—	1.1	1.3	—
12 ~ 14(歳)	1.3	1.6	—	1.2	1.4	—
15 ~ 17(歳)	1.4	1.7	—	1.2	1.4	—
18 ~ 29(歳)	1.3	1.6	—	1.0	1.2	—
30 ~ 49(歳)	1.4	1.7	—	1.0	1.2	—
50 ~ 64(歳)	1.3	1.6	—	1.0	1.2	—
65 ~ 74(歳)	1.2	1.4	—	0.9	1.1	—
75以上 (歳)	1.1	1.4	—	0.9	1.1	—
妊 婦(付加量)				+0.2	+0.3	—
授乳婦(付加量)				+0.5	+0.6	—

*1 身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

特記事項：推定平均必要量は、ビタミンB₂の欠乏症である口唇炎、口角炎、舌炎などの皮膚炎を予防するに足る最小量からではなく、尿中にビタミンB₂の排泄量が増大し始める摂取量（体内飽和量）から算定。

県民健康・栄養の現状 ■ □ ■ R6

ナイアシンの食事摂取基準 (mgNE/日) *1,2

年齢	男性				女性			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量 *3	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量 *3
0 ~ 5(月) ^{*4}	—	—	2	—	—	—	2	—
6 ~ 11(月)	—	—	3	—	—	—	3	—
1 ~ 2(歳)	5	6	—	60(15)	4	5	—	60(15)
3 ~ 5(歳)	6	8	—	80(20)	6	7	—	80(20)
6 ~ 7(歳)	7	9	—	100(30)	7	8	—	100(30)
8 ~ 9(歳)	9	11	—	150(35)	8	10	—	150(35)
10 ~ 11(歳)	11	13	—	200(45)	10	12	—	200(45)
12 ~ 14(歳)	12	15	—	250(60)	12	14	—	250(60)
15 ~ 17(歳)	14	16	—	300(70)	11	13	—	250(65)
18 ~ 29(歳)	13	15	—	300(80)	9	11	—	250(65)
30 ~ 49(歳)	13	16	—	350(85)	10	12	—	250(65)
50 ~ 64(歳)	13	15	—	350(85)	9	11	—	250(65)
65 ~ 74(歳)	11	14	—	300(80)	9	11	—	250(65)
75以上 (歳)	11	13	—	300(75)	8	10	—	250(60)
妊 婦(付加量)					+0	+0	—	—
授乳婦(付加量)					+3	+3	—	—

*1 ナイアシン当量 (NE) = ナイアシン + 1/60 トリプトファンで示した。

*2 身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

*3 ニコチンアミドの重量 (mg/日)、 () 内はニコチン酸の重量 (mg/日)。

*4 単位はmg/日。

ビタミンB₆の食事摂取基準 (mg/日) *1

年齢	男性				女性			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量 *2	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量 *2
0 ~ 5(月)	—	—	0.2	—	—	—	0.2	—
6 ~ 11(月)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1 ~ 2(歳)	0.4	0.5	—	10	0.4	0.5	—	10
3 ~ 5(歳)	0.5	0.6	—	15	0.5	0.6	—	15
6 ~ 7(歳)	0.6	0.7	—	20	0.6	0.7	—	20
8 ~ 9(歳)	0.8	0.9	—	25	0.8	0.9	—	25
10 ~ 11(歳)	0.9	1.0	—	30	1.0	1.2	—	30
12 ~ 14(歳)	1.2	1.4	—	40	1.1	1.3	—	40
15 ~ 17(歳)	1.2	1.5	—	50	1.1	1.3	—	45
18 ~ 29(歳)	1.2	1.5	—	55	1.0	1.2	—	45
30 ~ 49(歳)	1.2	1.5	—	60	1.0	1.2	—	45
50 ~ 64(歳)	1.2	1.5	—	60	1.0	1.2	—	45
65 ~ 74(歳)	1.2	1.4	—	55	1.0	1.2	—	45
75以上 (歳)	1.2	1.4	—	50	1.0	1.2	—	40
妊 婦(付加量)					+0.2	+0.2	—	—
授乳婦(付加量)					+0.3	+0.3	—	—

*1 たんぱく質の推奨量を用いて算定した(妊婦・授乳婦の付加量は除く)。

*2 ピリドキシン(分子量=169.2)相当量として示した。

ビタミンB₁₂の食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）*1

年齢	男性	女性
	目安量	目安量
0～5(月)	0.4	0.4
6～11(月)	0.9	0.9
1～2(歳)	1.5	1.5
3～5(歳)	1.5	1.5
6～7(歳)	2.0	2.0
8～9(歳)	2.5	2.5
10～11(歳)	3.0	3.0
12以上(歳)	4.0	4.0
妊婦		4.0
授乳婦		4.0

*1 シアノコバラミン(分子量=1,355.4)相当量として示した。

葉酸の食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）*1

年齢	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量*2	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量*2
0～5(月)	—	—	40	—	—	—	40	—
6～11(月)	—	—	70	—	—	—	70	—
1～2(歳)	70	90	—	200	70	90	—	200
3～5(歳)	80	100	—	300	80	100	—	300
6～7(歳)	110	130	—	400	110	130	—	400
8～9(歳)	130	150	—	500	130	150	—	500
10～11(歳)	150	180	—	700	150	180	—	700
12～14(歳)	190	230	—	900	190	230	—	900
15～17(歳)	200	240	—	900	200	240	—	900
18～29(歳)	200	240	—	900	200	240	—	900
30～64(歳)	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000
65以上(歳)	200	240	—	900	200	240	—	900
妊婦(付加量)*3								
初期					+0	+0	—	—
中期・後期					+200	+240	—	—
授乳婦(付加量)					+80	+100	—	—

*1 葉酸（プテロイルモノグルタミン酸、分子量=441.4）相当量として示した。

*2 通常の商品以外の食品に含まれる葉酸に適用する。

*3 妊娠を計画している女性、妊娠の可能性のある女性及び妊娠初期の妊婦は、胎児の神経管閉鎖障害のリスク低減のために、通常の商品以外の食品に含まれる葉酸を400 $\mu\text{g}/\text{日}$ 摂取することが望まれる。

パントテン酸の食事摂取基準 (mg/日)

年齢	男性	女性
	目安量	目安量
0 ~ 5(月)	4	4
6 ~ 11(月)	3	3
1 ~ 2(歳)	3	3
3 ~ 5(歳)	4	4
6 ~ 7(歳)	5	5
8 ~ 9(歳)	6	6
10 ~ 11(歳)	6	6
12 ~ 17(歳)	7	6
18 ~ 49(歳)	6	5
50以上 (歳)	6	5
妊 婦		5
授乳婦		6

ビタミンCの食事摂取基準 (mg/日) *1

年齢	男性			女性		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0 ~ 5(月)	—	—	40	—	—	40
6 ~ 11(月)	—	—	40	—	—	40
1 ~ 2(歳)	30	35	—	30	35	—
3 ~ 5(歳)	35	40	—	35	40	—
6 ~ 7(歳)	40	50	—	40	50	—
8 ~ 9(歳)	50	60	—	50	60	—
10 ~ 11(歳)	60	70	—	60	70	—
12 ~ 14(歳)	75	90	—	75	90	—
15以上 (歳)	80	100	—	80	100	—
妊 婦(付加量)				+10	+10	—
授乳婦(付加量)				+40	+45	—

*1 L-アスコルビン酸(分子量=176.1)相当量として示した。

特記事項：推定平均必要量は、ビタミンCの欠乏症である壊血病を予防するに足る最小量からではなく、良好なビタミンCの栄養状態の確実な維持の観点から算定。

食物繊維の食事摂取基準 (g/日)

性別	男性	女性
年齢等	目標量	目標量
0 ~ 5(月)	—	—
6 ~ 11(月)	—	—
1 ~ 2(歳)	—	—
3 ~ 5(歳)	8 以上	8 以上
6 ~ 7(歳)	10 以上	9 以上
8 ~ 9(歳)	11 以上	11 以上
10 ~ 11(歳)	13 以上	13 以上
12 ~ 14(歳)	17 以上	16 以上
15 ~ 17(歳)	19 以上	18 以上
18 ~ 29(歳)	20 以上	18 以上
30 ~ 64(歳)	22 以上	18 以上
65 ~ 74(歳)	21 以上	18 以上
75 以上 (歳)	20 以上	17 以上
妊 婦		18 以上
授乳婦		18 以上

II 調査票等

1 栄養摂取状況調査票

令和6年県民健康栄養調査

栄養摂取状況調査票

地区番号	
世帯番号	

保健所

調査員氏名

確認者氏名

徳 島 県

p1の「職業分類表」を参照してください p14の「歩数測定方法」を参照してください

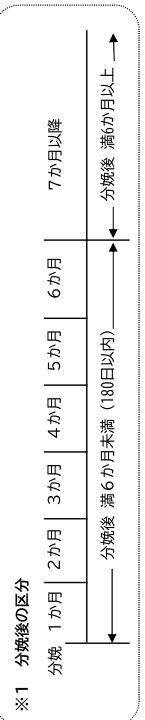
6 仕事の種類	II 食事状況 ※2参照			身体状況調査項目	
	朝	昼	夕	1日の運動量(歩行数)(15歳以上)	歩数の達成状況 朝起きてから寝るまでの歩数は目標(歩いた)か。(入浴、水泳中などを除く)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

「栄養摂取状況調査票の書き方」に沿って記入してください。

1 世帯員番号	I 世帯状況			状況	
	2 氏名	3 生年月日	4 性別	5 妊娠・授乳 ※1分娩後の区分参照	
01	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※2 食事状況の分類(朝・昼・夕それぞれについて、該当する番号を選んでください)

- 1 家庭食：家庭で作った食事や弁当を食べた場合
- 2 調理済み食：すでに調理された惣菜などを買ってきたり、出前をとって家で食べた場合
- 3 外食：飲食店での食事及び家庭以外の場所での出前をとり市販のお弁当を買って食べるなど家庭で調理をせず、食べる場所も家庭ではない場合
- 4 保育所・幼稚園給食、学校給食 ※教職員の場合は職場給食「5」を記入
- 5 職場給食(社員食堂を含む)
- 6 菓子・果物・乳製品・嗜好飲料などの食品のみ食べた場合
- 7 錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル・栄養ドリンク剤のみの場合
- 8 何も口にできなかった場合(水のみ飲んだ場合も含む)



2 身体状況調査票

徳島県
血液検査項目

1	血色素量
2	ハマトクリット値
3	赤血球数
4	白血球数
5	血小板数
6	血糖値
7	ヘモグロビンA1c
8	総コレステロール
9	HDL-コレステロール
10	LDL-コレステロール
11	中性脂肪 (TG)
12	総たんぱく質 (TP)
13	アルブミン (Alb)
14	クレアチニン
15	鉄 (Fe)
16	総鉄結合能 (TIBC)
17	AST (GOT)
18	ALT (GPT)
19	γ-GT (γ-GTP)
20	尿酸

「食後時間」には、直前に飲食した時刻（食事を開始した時刻）から採血までの経過時間について、該当番号を記入する。直前の飲食とは、糖分を含む飲食物を摂取した場合である。

- ① 約 30 分
- ② 約 1 時間
- ③ 約 2 時間
- ④ 約 3 時間
- ⑤ 約 4 時間
- ⑥ 約 5 ～ 6 時間
- ⑦ 約 7 ～ 8 時間
- ⑧ 約 9 ～ 10 時間
- ⑨ 10 時間以上

令和6年県民健康栄養調査
身体状況調査票

地区番号	
世帯番号	
性別	1 男 2 女
年齢	
世帯員番号	

保健所

7. これまでに医療機関や健診で糖尿病といわれたことの有無（「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などのようにいわれたことも含む）

① 有 ② 無 → 8へ

7-1. 現在、糖尿病治療の有無（通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む）

① 有 ② 無 → 7-3へ

7-2. 現在の投薬（インスリン注射または血糖を下げる薬）の有無

① 有 ② 無

7-3. 現在の生活習慣の改善の取り組みの有無

① 有 ② 無

8. 現在、医師等からの運動*禁止の有無

① 有 ② 無

9. 運動*習慣
（医師等から運動を禁止されている（8で「①有」と回答した）者は記載不要）

(a) 1週間の運動日数 日

(b) 運動を行う日の平均運動時間 時間

(c) 運動の継続年数

① 1年未満 ② 1年以上

※ 運動とは、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うもの。

【身体計測】

1. 身長（1歳以上）

□ □ □ . □ □ cm

2. 体重（1歳以上）

□ □ □ . □ □ kg

3. 腹囲（15歳以上）（ハその高さ）

□ □ □ . □ □ cm

計測方法

① 調査員が測定

② 被調査者が測定（自己申告）

4. 血圧（15歳以上）

1回目

収縮期（最高） □ □ □ mmHg 拡張期（最低） □ □ □ mmHg

2回目

収縮期（最高） □ □ □ mmHg 拡張期（最低） □ □ □ mmHg

5. 血液検査実施の有無（20歳以上）
（検査項目は裏面に記載）

① 有 ② 無

食後時間（裏面参照） □

【問診】（20歳以上）

6. 現在、aからeの薬の使用の有無

(a) 血圧を下げる薬 有 ・ 無

(b) 脈の乱れに関する薬 有 ・ 無

(c) コレステロールを下げる薬 有 ・ 無

(d) 中性脂肪（トリグリセリド）を下げる薬 有 ・ 無

(e) 貧血治療のための薬（鉄剤） 有 ・ 無

3 生活習慣調査票

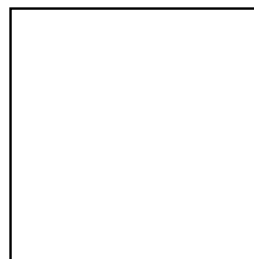
令和6年県民健康栄養調査

生活習慣調査票

地区番号			
世帯番号		世帯員番号	
性別	1 男 2 女	年齢	

オンラインでも回答が可能です。

二次元バーコード



保健所

徳島県

問4 あなたはこの1年間に、血圧を測定したことがありますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

1 ある 2 ない

(問4-1) どのくらいの頻度で測っていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 ほぼ毎日 (週に6日以上)
- 2 週に3～5日
- 3 週に1～2日
- 4 月2～3日
- 5 月に1回以下

問5 あなたは自分の血圧の状態を知っていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 高い (最高 140mmHg 以上 または 最低 90mmHg 以上)
- 2 正常 (最高 140mmHg 未満かつ 最低 90mmHg 未満)
- 3 低い (最高 100mmHg 未満)
- 4 知らない

問6 あなたのかんで食べるときの状態について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 何でもかんで食べることができる
- 2 一部かめない食べ物がある
- 3 かめない食べ物が多い
- 4 かんで食べることはできない

問1 あなたの現在の健康状態はいかがですか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 よい 2 まあよい 3 ふう
- 4 あまりよくない 5 よくない

問2 あなたはこの1年間に、体重を測定したことがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

1 ある 2 ない

(問2-1) どのくらいの頻度で測っていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 ほぼ毎日 (週に6日以上)
- 2 週に3～5日
- 3 週に1～2日
- 4 月2～3日
- 5 月に1回以下

問3 現在のあなたの身長、体重を記入してください。

(ア) 身長 1 cm 2 わからない

(イ) 体重 1 kg 2 わからない

問7 あなたはこの1年間に、健診等（健康診断や健康診査及び人間ドック）を受けましたか。
 あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。
 ※がんのみの検診、妊産婦健診、歯の健康診査、歯の健康診査、病院や診療所で行う診察としての検査は、
 健診に含まれません。

1 受けました 2 受けていない → 問8へ

(問7-1) 健診の結果、肥満、高血圧症（血圧が高い）、糖尿病（血糖が高い）、血中の脂質異常[LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪(トリグリセリド)が高い、または、HDL(善玉)コレステロールが低い]に関する指摘を受けましたか。

※健診結果にあわせて書面に、「血圧が高めなので、塩分の摂取を控えましょう」
 「再検査を受けてください」等記載されている場合を含みます。

1 はい 2 いいえ → 問8へ

(問7-1-1) 次のようなことについて、指摘を受けましたか。
 あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

- 1 肥満
- 2 高血圧症（血圧が高い）
- 3 糖尿病（血糖が高い）
- 4 血中の脂質異常[LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪(トリグリセリド)が高い、
 または、HDL(善玉)コレステロールが低い]

(問7-1-2) 指摘を受けたことについて、保健指導（食事や生活習慣の改善の指導）を受けましたか。
 ※医療機関で受けた指導も含みます。

1 はい 2 いいえ

(付問) 指導された内容についての程度実行していますか。
 あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 おおむね実行している
- 2 一部実行している
- 3 実行していない

(問7-1-3) 最終的に、医療機関を受診するように勧められましたか。
 ※検査目的の受診は除きます。

1 はい 2 いいえ → 問8へ

(付問) その後、医療機関に行きましたか。

1 はい 2 いいえ

問8 これまでに医療機関や健診で糖尿病と言われたことがありますか。
 あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。
 （「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」
 などのように言われたことも含みます。）

1 有 2 無 → 問9へ

(問8-1) 現在、糖尿病治療を受けていますか。
 （糖尿病治療には、通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含みます。）

1 受けている
 2 以前受けたことがあるが、現在は受けていない
 3 ほとんど治療を受けたことがない → 問8-4へ

(問8-2) 初めて糖尿病の治療を受けたのは何歳のときですか。

歳頃

(問8-3) どのような治療を受けましたか。
 受けたことのある治療法にすべて○印をつけてください。

- 1 食事指導
- 2 運動指導
- 3 飲みぐすり（血糖降下剤など）
- 4 インスリン注射
- 5 その他

(問8-4) 眼底検査（眼の奥の網膜を調べる検査）を受けたことがありますか。

1 ある 2 ない

(問8-5) 次の合併症にかかっていますか。

- (ア) 網膜症（眼底に出血がある、視力の低下など） 1 はい 2 いいえ
- (イ) 腎症（尿にたんぱくが出ているなど） 1 はい 2 いいえ
- (ウ) 神経障害（手足がしびれる、感覚がにぶくなるなど） 1 はい 2 いいえ
- (エ) 足壊疽（血液の循環が悪くなり、足の先が腐ったりするなど） 1 はい 2 いいえ

問9 糖尿病という病気に關して、次の記述は正しいと思いますか？
それを別の項目であてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

	1 正しい	2 間違っている	3 わからない
7. 正しい食生活と運動習慣は、糖尿病の予防に効果がある。	1	2	3
4. 血のつながった家族に糖尿病の人がいると、自分も糖尿病になりやすい。	1	2	3
7. 糖尿病になっても、自覚症状がないことが多い。	1	2	3
1. 太っていると糖尿病になりやすい。	1	2	3
4. 糖尿病の人には血圧の高い人が多い。	1	2	3
9. 糖尿病の人には、血液中のコレステロールや中性脂肪の高い人が多い。	1	2	3
8. 軽い糖尿病の人でも、狭心症や心筋梗塞などの心臓病になりやすい。	1	2	3
7. 軽い糖尿病の人でも脳卒中になりやすい。	1	2	3
7. 糖尿病は腎臓障害の原因となる。	1	2	3
7. 糖尿病は成人における失明の原因になる。	1	2	3
7. 糖尿病の人は、傷が治りにくい。	1	2	3

問10 ここ1ヶ月間、あなたの1日の食事（間食を除く）の回数は何回でしたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

※食事には、エネルギーのない食品（水・無糖の飲料・サプリメント等）のみを摂取した場合を含みません。

1 1回以下 2 2回 3 3回 4 4回以上

問11 ここ1ヶ月間、あなたは、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日でしたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

主食：ごはん、パン、麺類などの料理
主菜：魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理
副菜：野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理

1 毎日 2 週に6日 3 週に5日 4 週に4日
5 週に3日 6 週に2日 7 週に1日 8 ない

問12 あなたはほとんど欠食する（食事を抜く）ことがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

※砂糖・ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとった場合も欠食に含まれます。

1 毎日1食以上（週7食以上）欠食する
2 週4食以上7食未満欠食する
3 週2食以上4食未満欠食する
4 欠食しない、または週2食未満欠食する → 問13へ

→ (問12-1) どの食事を抜くことが多いですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1 朝食 2 昼食 3 夕食

問13 あなたはほとんど間食（夜食を含む）をすることがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

※砂糖・ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとることは間食に含まれません。

1 毎日2回以上（週14回以上）間食をする
2 毎日1回以上2回未満（週7回以上14回未満）間食をする
3 週2回以上7回未満間食をする
4 間食しない、または週2回未満間食をする

問14 あなたの地域では、来客にお菓子をおもてなしを強くなるような雰囲気がありますか。

1 ある 2 ない

問15 あなたの家には、お菓子の買い置きがありますか。

1 ある 2 ない

問16 あなたは外食（飲食店の食事）をどのくらい利用していますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

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 週1回未満
7 全く利用しない

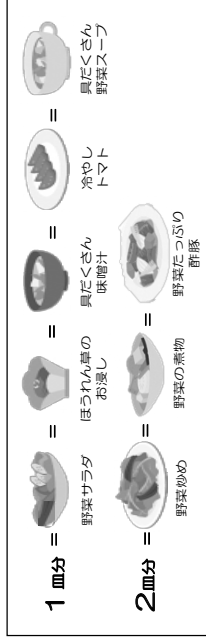
問 23 あなたはあなたの身近な飲食店や食品売り場、職場の給食施設・食堂などは、栄養バランスのとれたメニューを提供していると思いますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 ほとんどが提供していると思う
- 2 半分くらいは提供していると思う
- 3 提供しているところは少ないと思う
- 4 わからない

問 24 あなたは自分の健康づくりのために、栄養のバランスを考えて食品を選んでいきますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 考えながら選んでいる
- 2 時々考えて選んでいる
- 3 あまり考えない
- 4 まったく考えていない（どう選んでよいかわからない場合も含む）

問 25 あなたは、野菜（いも・海藻・きのこ類を除く野菜を除く野菜を使った料理のこと）を1日に合計でどのくらい食べるのが適量だと思いますか。（1皿＝約70g）
次の料理例を参考に、あてはまる皿数を1つ選んで○印をつけてください。



- 1 1皿分
- 2 2皿分
- 3 3皿分
- 4 4皿分
- 5 5皿分
- 6 6皿分
- 7 7皿分
- 8 8皿分以上

問 17 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。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 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 週1回未満
- 7 全く利用しない

問 18 あなたは、フードデリバリーサービス（料理を注文し、配達を受けるサービス）をどのくらい利用していますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 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 週1回未満
- 7 全く利用しない

問 19 あなたはメニューや市販の食材に表示されている栄養成分表示(エネルギー〇〇キロカロリー等)を見えていますか。

- 1 見ている
- 2 見えない
- 3 わからない

問 20 あなたは、飲食店、レストラン、食品売り場及び職場（学校）の給食施設や食堂のような場所での食品や料理の栄養成分表示を見ることがありますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 ある
- 2 ない
- 3 わからない

【問19または問20で1に○印をつけた方におたずねします】
問 21 その場合、栄養成分表示を参考にメニューを選びますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 いつも参考に選ぶ
- 2 時々参考に選ぶ
- 3 ほとんど参考にしない

問 22 あなたは、現在、成人1人1日当たりの食塩摂取の目標量が、男性7.5g未満、女性6.5g未満であることを知っていますか。

- 1 知っている
- 2 知らない

問 26 あなたは、普段の食事で1日あたり「あと1皿程度、野菜を増やすこと」についてどう考えますか。

- 1 増やせと思う → 問 27 へ
- 2 増やせないと思う → 問 27 へ
- 3 わからない → 問 27 へ

問 26-1 あと1皿程度、野菜を増やせないとと思う理由は何ですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

- 1 野菜が好きでないから
- 2 値段が高いから
- 3 自分で食事の準備をしないから
- 4 外食が多いから
- 5 調理が面倒だから
- 6 現在、野菜を十分にたべているから
- 7 あてはまるものがない

問 27 あなたは、1日の野菜摂取の目標量は350gであることを知っていますか。

- 1 知っている 2 知らない

問 28 ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 5時間未満
- 2 5時間以上6時間未満
- 3 6時間以上7時間未満
- 4 7時間以上8時間未満
- 5 8時間以上9時間未満
- 6 9時間以上

問 29 ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 充分とれている
- 2 まあまあとれている
- 3 あまりとれていない
- 4 まったくとれていない

問 30 睡眠の質についておたずねします。ここ1ヶ月間、あなたは、次のようなことが週3回以上ありましたか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

- 1 寝つき（布団に入ってから眠るまでに要する時間）に、いつもより時間がかかった
- 2 夜間、睡眠中に目が覚めて困った
- 3 起きようとすると時刻よりも早く目が覚め、それ以上眠れなかった
- 4 睡眠時間が足りなかった
- 5 睡眠全体の質に満足できなかった
- 6 日中、眠気を感じた
- 7 上記1～6のようなことはなかった

問 31 ここ1ヶ月間、あなたは、不満、悩み、苦労などによるストレスなどがありましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 大いにある 2 多少ある
- 3 あまりない 4 まったくない

問 32 疲労感についてはどうですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 疲れてもすぐ回復する
- 2 疲れが残る
- 3 いつも疲れている

問 33 あなたは、お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 毎日
- 2 週5～6日
- 3 週3～4日
- 4 週1～2日
- 5 月1～3日
- 6 月に1日未満
- 7 やめた
- 8 飲まない（飲めない） → 問 34 へ

問 33-1 お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。清酒に換算し、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 清酒1合（アルコール度数15度・180ml）は、次の量にほぼ相当します。
- ・ビール中瓶1本（アルコール度数5度・約500ml） ・焼酎0.6合（アルコール度数25度・約110ml）
 - ・ワイン1/4本（アルコール度数14度・約180ml） ・ウイスキーダブル1杯（アルコール度数43度・60ml）
 - ・缶チューハイ1.5缶（アルコール度数5度・約520ml） ・缶チューハイ1缶（アルコール度数7度・約350ml）

- 1 1合（180ml）未満 2 1合以上2合（360ml）未満
- 3 2合以上3合（540ml）未満 4 3合以上4合（720ml）未満
- 5 4合以上5合（900ml）未満 6 5合（900ml）以上

問 34 「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」とは、男女それぞれ1日平均でどのくらいだと思いますか。

清酒に換算し、あてはまる番号をそれぞれ1つ選んで○印をつけてください。

清酒1合 (アルコール度数15度・180ml)	は、次の量にほぼ相当します。
・ビール中瓶1本 (アルコール度数5度・約500ml)	・焼酎0.6合 (アルコール度数25度・約110ml)
・ワイン1/4本 (アルコール度数14度・約180ml)	・ウイスキーダブル1杯 (アルコール度数43度・60ml)
・缶チューハイ1.5缶 (アルコール度数5度・約520ml)	・缶チューハイ1缶 (アルコール度数7度・約350ml)

- ア 男性の場合
- 1合 (180ml) 以上
 - 2合 (360ml) 以上
 - 3合 (540ml) 以上
 - 4合 (720ml) 以上
 - 5合 (900ml) 以上
 - わからぬ
- イ 女性の場合
- 1合 (180ml) 以上
 - 2合 (360ml) 以上
 - 3合 (540ml) 以上
 - 4合 (720ml) 以上
 - 5合 (900ml) 以上
 - わからぬ

問 35 あなたは、ふだんの生活で1日あたり歩数を「あと1,000歩増やすこと」についてどう考えますか。

- 1 増やせと思う → 問 36 へ
- 2 増やせないと思う → 問 36 へ
- 3 わからぬ

問 36 あなたは、健康に関する教室や講演会、イベント、自主グループ等の活動に参加したことがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 歩くことが好きではないから
- 2 時間がないから
- 3 歩く場所がないから
- 4 面倒だから
- 5 病気など健康上の理由から
- 6 現在、十分に歩いているから
- 7 一緒に歩く仲間がないから
- 8 あてはまるものがない

問 37 あなたは、生活習慣改善や健康づくりに関する知識や情報を何から得ていますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

- 1 家族
- 2 友人・知人
- 3 学校 (高校・大学等)
- 4 保健所や保健センター
- 5 職場 (サークル以外)
- 6 医療機関 (病院等)
- 7 健康教室や講習会
- 8 スポーツ施設
- 9 テレビ
- 10 ラジオ
- 11 新聞
- 12 雑誌・本
- 13 ポスター等の広告
- 14 インターネット
- 15 スマホアプリ・SNS
- 16 地域や職場のサークルなどのグループ活動
- 17 量販店 (スーパーマーケットなど)
- 18 コンビニエンスストア
- 19 イベント会場
- 20 特になし

問 38 あなたは、現在、町内会や地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動に参加していますか。どのような活動に、どのくらいの頻度で参加していますか。次のアからオの質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

	1 週4回 以上	2 週2~3 回	3 週1回	4 月1~3 回	5 年に数回	6 参加して いない
ア. 町内会や地域行事などの活動	1	2	3	4	5	6
イ. ボランティア活動	1	2	3	4	5	6
ウ. スポーツ関係のグループ活動	1	2	3	4	5	6
エ. 趣味関係のグループ活動	1	2	3	4	5	6
オ. その他のグループ活動	1	2	3	4	5	6

問 39 あなたは、現在、収入になる仕事 (パート・アルバイトも含む) についていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 仕事についている
- 2 仕事についていない

問43 あなたは、望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸うこと（受動喫煙）が、健康に与える影響について、どう思いますか。
それぞれの病気について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

	1 たばこを吸うと かかりやすくなる	2 どちらとも いえない	3 たばこ 関係ない	4 病気を 知らない
ア. 肺がん	1	2	3	4
イ. ぜんそく	1	2	3	4
ウ. 心臓病	1	2	3	4
エ. 妊婦への影響(未熟児など)	1	2	3	4
オ. COPD(慢性閉塞性肺疾患)	1	2	3	4
カ. 脳卒中	1	2	3	4

問44 あなたはこの1ヶ月間に、望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。
次のアからコのすべての場所について、それぞれあてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

※学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「イ. 職場」欄に記入して下さい。

場 所	1 ほぼ毎日	2 週に数回 程度	3 週に1回 程度	4 月に1回 程度	5 全く なかった	6 行かな かった
ア. 家庭	1	2	3	4	5	6
イ. 職場	1	2	3	4	5	6
ウ. 学校	1	2	3	4	5	6
エ. 飲食店	1	2	3	4	5	6
オ. 遊技場 (ゲームセンター、パチンコ、競馬場など)	1	2	3	4	5	6
カ. 行政機関 (市役所、町村役場、公民館など)	1	2	3	4	5	6
キ. 医療機関	1	2	3	4	5	6
ク. 公共交通機関	1	2	3	4	5	6
ケ. 路上	1	2	3	4	5	6
コ. 子どもが利用する屋外の空間(公園、通学路など)	1	2	3	4	5	6

問40 あなたは、現在、学校に通っていますか（学校の職員は除く）。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。
※学校とは、高校、専門学校、短大・高専、大学、大学院を指します。

- 1 通っている
- 2 通っていない

問41 運動機能症候群（ロコモティブシンドローム）とは、「加齢に伴い筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、またはそのリスクの高い状態」のことです。この内容を知っていますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 内容を知っている
- 2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
- 3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

問42 あなたはたばこを吸いますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 毎日吸っている
 - 2 時々吸う日がある
 - 3 以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない
 - 4 吸わない
- 問43へ

問42-1 現在、あなたが吸っているたばこ製品について、あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。（複数回答可）

※加熱式たばことは、たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品に火を点けずに、電気ヒーターで加熱などして吸う、新しいタイプのたばこです。
たばこ葉の入った専用のスティック等を、専用の装置にセットして使用します。

- 1 紙巻たばこ
 - 2 加熱式たばこ
 - 3 その他
- 問42-3へ

問42-2 あなたは通常、1日に何本紙巻たばこを吸いますか。
（「ときどき吸う方」は吸うときの1日の本数をお答えください。）

□ □ □ 本

問42-3 たばこをやめたいと思いますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 やめたい
- 2 本数を減らしたい
- 3 やめたくない
- 4 わからない

問 45 COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。COPDになると、たばこの煙などを吸うことで肺に慢性的な炎症がおこり、咳や痰が出たり、気管支が細くなり息が切れたりします。この内容を知っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 どのような病気かよく知っている
- 2 名前は聞いたことがある
- 3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

人

【問47、問48は、世帯主または世帯を代表する方がお答えください。】

問 47 あなたの世帯についておたずねします。
現在、何人でお住まいですか（乳幼児を含む）。あなたを含めてお答え下さい。

問 48 あなたの世帯の過去1年間の年間収入（稀込み）はだいたいどれくらいになりますか。近い番号を1つ選んで○印をつけてください。

問 46 あなたの現在の体重及び生活習慣は、コロナ禍以前（令和2年4月頃～令和5年5月頃）と比較して、新型コロナウイルス感染症拡大による影響^{※1}を受けていますか。次のアからサについて、それぞれあてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

	1	2	3	4 ^{※2}
ア. 体重	増えた	変わらない	減った	もともとなし
イ. 外食（飲食店での食事）の利用	1	2	3	4
ロ. 持ち帰りの弁当や惣菜の利用	1	2	3	4
ハ. フードデリバリーサービスの利用	1	2	3	4
ニ. 1日当たりの睡眠時間	1	2	3	4
ヒ. 1週間当たりの喫煙の頻度	1	2	3	4
ヘ. 1日に吸うたばこの本数	1	2	3	4
ホ. 1週間当たりの飲酒の日数	1	2	3	4
コ. 1日当たりの飲酒の量	1	2	3	4
ク. 1週間当たりの運動 ^{※3} の日数	1	2	3	4
ケ. 運動 ^{※3} を行う日の平均運動時間	1	2	3	4

※1 特に、新型コロナウイルス感染症拡大による影響と思われるものを回答してください。
 ※2 もともとその習慣がない場合は、「4. もともとなし」を選択してください。
 ※3 運動とは、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うものを言います。

ご協力ありがとうございました。

4 食事調査による結果のお知らせ

食事調査による結果のお知らせ

(名前) _____ 様 (年齢) _____ 歳 (性別) _____

調査日 2024年 月 日

国民健康・栄養調査にご協力いただきありがとうございます。
 今回の調査内容に基づいて栄養素等摂取量を計算しましたので、その結果をお知らせします。
 (未測定項目には「-」が表示されます)

エネルギー摂取量

あなたの摂取量 1,680 kcal

(参考: 推定エネルギー必要量)
 年齢別・身体活動レベル別推定エネルギー必要量
 身体活動レベル (低い) 1550 kcal
 (ふつう) 1850 kcal
 (高い) 2100 kcal

食事からのエネルギー摂取量と仕事や家事、運動等で消費するエネルギーの量が等しくなることが望ましいです。
 不足が続けば体重が減少し、過剰が続けば体重が増加します。
 健康の保持・増進、生活習慣病予防の観点からは、エネルギー摂取量が必要量を過不足なく充足させるだけでなく、望ましいBMIを維持するエネルギー摂取量であることが大切です。

★ 身体測定結果

体重(kg)	身長(cm)	BMI
49.7	147.6	22.8

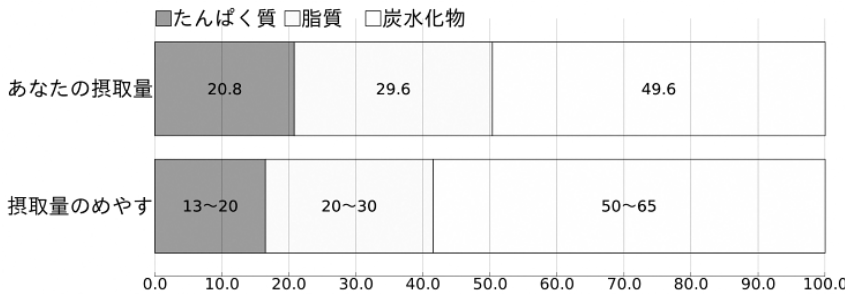
あなたの目標とする
 BMIの範囲(kg/m²)
 21.5-24.9

★ 歩数

1日の歩数(歩)
5,844

*妊婦、17歳以下の場合にはBMIは計算されません

エネルギーになる栄養素の摂取バランス



エネルギー摂取量は、食品に含まれるたんぱく質、脂質、炭水化物のそれぞれについてエネルギー換算係数を用いて算定された合計値です。
 このエネルギーを産生する栄養素であるたんぱく質、脂質、炭水化物の構成成分がエネルギー摂取量全体に占める割合のバランスをみることで、各栄養素がバランスよく摂取できているかを確認することができます。

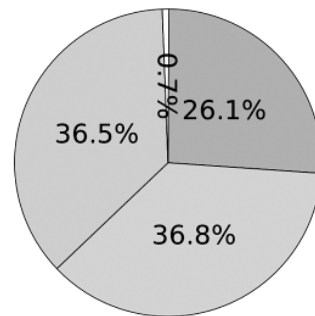
朝食・昼食・夕食等の食べ方

あなたの朝食・昼食・夕食・間食の食べ方を表しています。

「朝食を食べているか」、「夕食や間食の割合が大きくなっていないか」等を確認しましょう。

調査日の食事内容

*円グラフには各食事由来のエネルギー摂取量の割合を表示

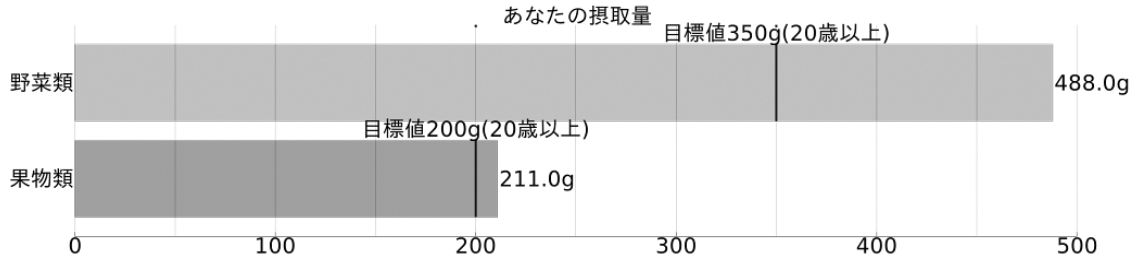


■朝食 ■昼食 ■夕食 □間食

朝食	昼食	夕食	間食
トースト フルーツヨーグルト コーヒー	ご飯 焼き魚 味噌汁 ほうれん草のごま和え 千切キャベツ 柿 お茶	ご飯 豚汁 焼き魚 お茶	コーヒー

野菜、果物をどのくらい食べていますか？

脳卒中、心臓病などの生活習慣病予防の観点から野菜350g
果物200gの摂取を目指しましょう。(目標値は「健康日本21(第三次)」による)



あなたの食事を栄養素等の面から考えてみましょう

あなたの食事について、厚生労働省が示した目安と比べて、栄養素ごとにするしをつけました。これからの食生活の参考にしてください。

以外は、食生活を見直してみましょう。

	栄養素等	解説	あなたが1日にとった量
	脂質*	エネルギー源であり、細胞膜の構成成分です。脂溶性ビタミンの吸収を助ける働きもあります。(摂り過ぎに関連する病気:脂質代謝異常)	29.6 %
	たんぱく質	筋肉や皮膚などを構成する成分です。(摂り過ぎに関連する病気など:腎臓への負担の増加)	87.4 g
	ビタミンA	暗所での視力調節、皮膚や粘膜の健康に関係します。レバー、魚類、かぼちゃやにんじんなどの緑黄色野菜等に多く含まれます。(不足に関連する病気など:夜盲症、皮膚や粘膜の乾燥)	729 μgRAE
	ビタミンB1	エネルギーの代謝に関与するビタミンです。玄米、豚肉、豆・豆製品等に多く含まれます。(不足に関連する病気:脚気)	1.30 mg
	ビタミンB2	皮膚や粘膜の健康を保つことに関係します。レバー、魚介類、牛乳、納豆等に多く含まれます。(不足に関連する病気:口内炎)	1.53 mg
	ビタミンC	皮膚や粘膜の健康を保つことに関係し、抗酸化作用を示します。野菜類、果物類、いも類、緑茶等に多く含まれます。(不足に関連する病気:壊血病、心血管疾患)	163 mg
	カルシウム	骨や歯の構成成分です。牛乳・乳製品、魚介類、野菜類等に多く含まれます。(不足に関連する病気:骨粗しょう症)	1032 mg
	鉄	赤血球の構成成分です。レバーなどの肉類、魚介類、豆・豆製品、野菜類、海藻類等に多く含まれます。(不足に関連する病気:貧血)	10.3 mg
	食塩	体液の構成成分です。加工食品や調味料等に多く含まれます。(摂り過ぎに関連する病気:高血圧、胃がん)	10.8 g
	食物繊維	整腸作用があります。野菜類、果物類、いも類、豆類、海藻類等に多く含まれます。(不足に関連する病気:便秘、心筋梗塞)	25.2 g

目安は日本人の食事摂取基準(2020年版)を参考にしました

の見方

	現在の摂取はおおむね良好と考えられます。
	もう少し摂取を増やすとよいでしょう。
	摂取を増やすことが望ましいでしょう。
	摂取を控えることが望ましいでしょう。

*脂肪エネルギー比率

メモ

この度は、令和6年県民健康栄養調査にご協力いただき、誠にありがとうございました。調査日の食事は、野菜・果物が目標量以上に摂取できており、大変素晴らしいです。日本人の食事摂取基準の食塩摂取目標量は、成人男性7.5g、成人女性6.5g未満ですので、汁物の汁は残す、調味料を減らすなどして減塩に努めましょう。今回は1日のみの調査結果です。結果を参考に、普段の食事で、摂り過ぎや不足しがちな食品・栄養素がありましたら意識していただけますと幸いです。

5 国民健康・栄養調査食品群別表

国民健康・栄養調査食品群別表

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、胚芽精米、玄米めし、半つき米めし、七分つき米めし、めし、胚芽精米めし、玄米全かゆ、半つき米全かゆ、七分つき米全かゆ、全かゆ、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、おもゆ、もち米、インディカ米、発芽玄米、もち米めし、発芽玄米めし、精白米インディカ米めし
				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、玄米粉、米粉、米粉パン、米粉めん、米ぬか、ライスベーパー
		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、お好み焼き粉、から揚げ粉
				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、ベーグル
				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、揚げパン、あんパン(薄皮タイプ)、カレーパン、クリームパン(薄皮タイプ)、チョコパン(薄皮タイプ)、メロンパン
				うどん、中華めん類	6	生うどん、ゆでうどん、干しうどん、干しうどん・ゆで、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・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、干し中華めん・ゆで、生沖繩そば、ゆで沖繩そば、干し沖繩そば、干し沖繩そば・ゆで、生冷めん
				即席中華めん	7	インスタントラーメン(油揚げ味付け麺)、インスタントラーメン(油揚げ麺)、インスタントラーメン(非油揚げ麺)、中華カップめん(油揚げ麺)、焼きそばカップめん、中華カップめん(非油揚げ麺)、和風カップめん(油揚げ麺)、インスタントラーメン(油揚げ麺)(汁・残)、インスタントラーメン(油揚げ麺)(汁・残)、インスタントラーメン(非油揚げ麺)(汁・残)、中華カップめん(油揚げ麺)(汁・残)、中華カップめん(非油揚げ麺)(汁・残)、和風カップめん(油揚げ麺)(汁・残)
				パスタ類	8	マカロニ・スパゲッティ、マカロニ・スパゲッティ・ゆで、生パスタ
		その他の小麦加工品	9	生麩、観世ふ、小町ふ、板ふ、車ふ、竹輪ふ、小麦胚芽、ぎょうざの皮、しゅうまいの皮、ピザクラスト、生パン粉、半生パン粉、乾燥パン粉		
	その他の穀類・加工品	3	そば・加工品	10	そば粉、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、干しそば・ゆで	
			とうもろこし・加工品	11	とうもろこし(玄穀・黄色種)、コーンミール、コーングリッツ、コーンフラワー、ジャイアントコーン(フライ味付け)、ポップコーン、コーンフレーク、とうもろこし(玄穀・白色種)	
			その他の穀類	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(玄穀)、もろこし(精白粒)、全粒粉ライ麦粉、ライ麦粉、雑穀(五穀)、キヌア玄穀、押麦し、雑穀(十穀)	
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、さつまいも・焼き、干しいも、さつまいも(皮つき)、さつまいも(皮つき)・蒸し、むらさきいも(皮むき)、むらさきいも(皮むき)・蒸し
				じゃがいも・加工品	14	じゃがいも、じゃがいも・蒸し、じゃがいも・水煮、フライドポテト、乾燥マッシュポテト、じゃがいも(皮つき)
	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、里いも、里いも・水煮、里いも(冷凍)、水いも、水いも・水煮、八つ頭、八つ頭・水煮、いちよういも、長いも、長いも・水煮、大和いも、じねんじよ、だいじよ、きくいも・水煮、赤こんにやく、凍みこんにやく、凍みこんにやく・ゆで、セレベス、セレベス・水煮、たけのこいも、たけのこいも・水煮、ヤーコン、ヤーコン・水煮			
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、サゴでん粉、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、ごま豆腐、タピオカパール・ゆで、生でん粉めん、乾燥でん粉めん、乾燥でんぷんめん・ゆで、緑豆はるさめ・ゆで、はるさめ・ゆで		
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、白ざら糖、中ざら糖、角砂糖、氷砂糖、コーヒージュガー、パウダージュガー、粉あめ、はちみつ、メープルシロップ、水あめ、果糖ぶどう糖液糖、黒蜜、低エネルギー甘味料(還元麦芽糖タイプ)(粉末)、低エネルギー甘味料(還元麦芽糖タイプ)(液状)
豆類	4	大豆・加工品	7	大豆(全粒)・加工品	18	乾燥国産大豆、国産大豆・ゆで、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、乾燥国産大豆(黒大豆)、炒り黄大豆、炒り黒大豆、炒り青大豆、蒸し大豆、きな粉(全粒・青大豆)、大豆はいが
				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、凍り豆腐・水煮、ろくじょう豆腐
				油揚げ類	20	生揚げ、油揚げ、がんもどき、油揚げ(油抜き)、油揚げ(油抜き)・焼き、油揚げ(油抜き)・ゆで、油揚げ甘煮
				納豆	21	糸ひき納豆、挽きわり納豆、五斗納豆、寺納豆
	その他の大豆加工品	22	おから、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、テンペ、乾燥おから、干し湯葉・湯戻し			
その他の豆・加工品	8	その他の豆・加工品	23	乾燥あずき、あずき・ゆで、ゆであずき缶、こしあん、さらしあん、つぶし練りあん、乾燥いんげん豆、いんげん豆・ゆで、うずら豆、いんげんまめこしあん、豆きんとん、乾燥えんどう、えんどう・ゆで、グリーンピース(揚げ豆)、塩豆、うぐいす豆、乾燥ささげ、ささげ・ゆで、乾燥そら豆、フライビーンズ、おたふく豆、ふき豆、乾燥たけあずき、乾燥ひよこ豆、ひよこ豆・ゆで、ひよこ豆(フライ味付け)、乾燥べにばないんげん、べにばないんげん・ゆで、乾燥らい豆、乾燥緑豆、緑豆・ゆで、乾燥レンズ豆、乾燥赤えんどう、赤えんどう・ゆで、しょうゆ豆、たけあずき・ゆで、らい豆・ゆで、レンズ豆・ゆで、こし生あん		

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						
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)、麻の実、えごま、カシューナッツ(フライ味付け)、かぼちの種(炒り味付け)、かやの実(炒り)、ぎんなん、ぎんなん・ゆで、栗、栗・ゆで、栗(甘露煮)、甘栗、くるみ(炒り)、けしの実、ココナッツパウダー、ごま(洗い)、ごま(炒り)、ごま(むき)、しいの実、すいかの種(炒り味付け)、とちの実・蒸し、はずの実(生)、はずの実(乾)、ひしの実、ピスタチオ(炒り味付け)、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)、ペカン(フライ味付け)、マカダミアナッツ(炒り味付け)、まつの実、まつの実(炒り)、落花生(乾)、落花生(炒り)、バターピーナッツ、ピーナッツバター、アーモンド(炒り・無塩)、あまに(炒り)、ねりごま、はずの実・ゆで、チアシード						
野菜類	6	緑黄色野菜	10	トマト	25	トマト、ミニトマト、ホールトマト缶、ドライトマト						
				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、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、にんじん皮						
				ほうれん草	27	ほうれんそう、ほうれんそう・ゆで、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう(冷凍)・ゆで						
				ピーマン	28	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、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、おおさかしらな、おおさかしらな・ゆで、おかひじき、おかひじき・ゆで、オクラ、オクラ・ゆで、かぶ菜、かぶ菜・ゆで、日本かぼちや、日本かぼちや・ゆで、西洋かぼちや、西洋かぼちや・ゆで、西洋かぼちや(冷凍)、からしな、ぎょうじゃにんにく、みずな、みずな・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、しそ菜、しそ菜の実、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、貝割れ大根、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、たらすの芽、たらすの芽・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、生とうがらし、乾燥とうがらし、とんぶり・ゆで、長崎白菜、長崎白菜・ゆで、なずな、菜花(花らい・茎)《和種なばな》、菜花(花らい・茎)《和種なばな》・ゆで、菜花(茎・葉)《洋種なばな》、菜花(茎・葉)《洋種なばな》・ゆで、にら、にら・ゆで、花にら、茎にんにくに、茎にんにくに・ゆで、葉ねぎ、こねぎ、野沢菜、のびる、パクチオイ、バジル、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、芽たで、モロヘイヤ、モロヘイヤ・ゆで、ようさい、ようさい・ゆで、嫁菜、よもぎ、よもぎ・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、トウモロコシ(芽ばえ)、トウモロコシ(芽ばえ)・ゆで、西洋かぼちや・焼き、葉たまねぎ、ブロッコリー芽ばえ、みぶな、レタス(水耕栽培)、サンチュ、うるい、ミックスベジタブル(グリーンピース・にんじん・とうもろこし)、ちぢみゆきな、ちぢみゆきな・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、切干し大根・ゆで、大根・皮むき・おろし、大根・皮むき・おろし汁				
						たまねぎ	33	たまねぎ、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				
		その他の野菜	11			その他の淡色野菜	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、うど、山うど、枝豆、枝豆・ゆで、枝豆(冷凍)、スナップエンドウ、グリーンピース、グリーンピース・ゆで、グリーンピース(冷凍)、グリーンピース水煮缶、かぶ(皮付き)、かぶ(皮付き)・ゆで、かぶ(皮むき)、かぶ(皮むき)・ゆで、そうめんかぼちや、カリフラワー、カリフラワー・ゆで、かんびょう、かんびょう・ゆで、菊、菊・ゆで、菊のり、くわい、くわい・ゆで、コーラビ、コーラビ・ゆで、ごぼう、ごぼう・ゆで、しかくまめ、葉しょうが、しょうが、しろりり、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、チコリ、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、ホールカーネルコーン缶、ヤングコーン、トレビス、なす、なす・ゆで、べいなす、にがうり、黄にら、にんにく、根深ねぎ、はつか大根、はやくと瓜(白色種)、ピーツ、ピーツ・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、ユリ根、ユリ根・ゆで、らっかせい(未熟豆)、らっかせい(未熟豆)・ゆで、エシャレット、リーキ、リーキ・ゆで、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、生わかび、生ワラビ、生ワラビ・ゆで、干ワラビ、アロエ、根深ねぎ・ゆで、はやくと瓜(緑色種)、かんびょう干煮、しょうが・おろし、しょうが・おろし汁				
								野菜ジュース	12	野菜ジュース	36	トマトジュース缶(食塩添加)、トマトミックスジュース缶(食塩添加)、人参ジュース缶、トマトジュース(無塩)、トマトミックスジュース缶(無塩)、野菜ジュース(果汁入り)
								漬け物	13	葉類漬け物	37	おおさかしらな(塩漬)、かぶ菜(塩漬)、かぶ菜(ぬかみそ漬)、からしな(塩漬)、みずな(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)、白菜(塩漬)、キムチ、ひのな(甘酢漬)、広島菜(塩漬)、みずかけな(塩漬)
										たくあん・その他の漬け物	38	かぶ(塩漬)、かぶ(塩漬・皮むき)、かぶ(ぬかみそ漬)、かぶ(ぬかみそ漬・皮むき)、きゅうり(塩漬)、きゅうり(しょうゆ漬)、きゅうり(ぬかみそ漬)、きゅうり(スイート型ピクルス)、きゅうり(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)、しろりり(塩漬)、しろりり(奈良漬)、すぐき漬、大根(ぬかみそ漬)、塩押し大根(たくあん漬)、干し大根(たくあん漬)、大根(守口漬)、大根(べつたら漬)、大根(みそ漬)、福神漬、しなちく、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)、はやくと瓜(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、れんこん甘酢、梅漬(塩漬)、梅漬(調味漬)、梅干し、梅干し(調味漬)、梅びしお、グリーンオリーブ(塩漬)、ブラックオリーブ(塩漬)、スタッフドオリーブ(塩漬)、にんにく漬(醤油味)

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, 干しいちご
				柑橘類	40	いよかん, 早生うんしゅうみかん, うんしゅうみかん, 早生うんしゅうみかん (内皮なし), うんしゅうみかん (内皮なし), みかん缶詰 (果肉), ネーブル, バレンシアオレンジ, スウィーティー, きんかん, グレープフルーツ (白肉種), グレープフルーツ缶詰, さんぼうかん, すだち (皮), タンゼロ, 夏みかん, 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, ざぼん漬, ぼんかん, ゆず (皮), レモン全果, 清見オレンジ, グレープフルーツ (紅肉種), しらぬひ, せとか, はるみ
				バナナ	41	バナナ, 乾燥バナナ
				りんご	42	りんご (皮むき), りんご缶詰, りんご (皮つき), りんご (皮つき)・焼き
		その他の生果	43	あけび果肉, あけび果皮, アセロラ (酸味種), アデモヤ, 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, 梅, 柿, 渋抜き柿, 干し柿, かりん, キウイフルーツ (緑肉種), キワノ, グァバ (赤肉種), グーズベリー, ぐみ, 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, さくろ, すいか (赤肉種), すもも, 生ブルーベリー, ドライブルーベリー, チェリモヤ, ドリアン, なし, なし缶詰, 中国なし, 洋なし, 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 (完熟), 未熟パパイア, ドラゴンフルーツ, 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 (黄肉種), マルメロ, マンゴー, マンゴスチン, 温室メロン, 露地メロン (緑肉種), もも, もも缶詰果肉 (白肉種), ネクタリン, 山もも, ライチ, ラズベリー, 乾燥りゅうがん, ココナッツウォーター, ココナッツミルク, アセロラ (甘味種), キウイフルーツ (黄肉種), グァバ (白肉種), ナタデココ, すいか (黄肉種), 乾燥ブルーベリー, まくわうり (白肉種), 露地メロン (赤肉種), もも缶詰果肉 (黄肉種), パインアップル・焼き, ぶどう皮つき, ドライマンゴー		
		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), いちごジャム (高糖度), いちごジャム (低糖度), ママレード (高糖度), ママレード (低糖度), ぶどうジャム, ブルーベリージャム, りんごジャム, 低エネルギーいちごジャム
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, うんしゅうみかんストレートジュース, うんしゅうみかん濃縮還元ジュース, うんしゅうみかん果粒入りジュース, うんしゅうみかん50%果汁入り飲料, うんしゅうみかん20%果汁入り飲料, みかん缶詰 (液汁), オレンジストレートジュース, オレンジ濃縮還元ジュース, 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, グァバ20%果汁入り飲料, グァバ10%果汁入り飲料, グレープフルーツストレートジュース, 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, シークワーサー果汁, シークワーサー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, 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, 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, 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, 乾燥あらげきくらげ, 乾燥あらげきくらげ・ゆで, 乾燥きくらげ, 乾燥きくらげ・ゆで, 乾燥しろきくらげ, 乾燥しろきくらげ・ゆで, 黒あわびたけ, 干しいたけ, 干しいたけ・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, やなぎまつたけ, 生しいたけ, 生しいたけ・ゆで, はたけしめじ・ゆで, 本しめじ・ゆで, エリンギ・ゆで, エリンギ・焼き, 乾しいたけ甘煮, あらげきくらげ生
藻類	9	藻類	18	藻類	47	干しあおさ, 青のり, 干しのり, 焼きのり, 味付けのり, 干しあらめ, 干し岩のり, おきうと, おごのり (塩蔵塩抜き), 干しかわのり, うみぶどう, 干し羅臼こんぶ, 干しがごめ昆布, 干し長こんぶ, 干しほそめこんぶ, 干し真こんぶ, 干し日高こんぶ, 干し利尻こんぶ, 刻み昆布, 削り昆布, 塩昆布, 昆布佃煮, 干しすいぜんじのり (水戻し), とろろん, 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), 干しひとえぐさ, のり佃煮, 干しふのり, 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), 乾燥わかめ, 乾燥わかめ・水戻し, 板わかめ, カットわかめ, わかめ (塩蔵塩抜き), 荻わかめ (塩蔵塩抜き), 生わかめわかめ, 粉寒天, 干しひじき, 干しひじき・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
魚介類	10	生魚介類	19	あじ、いわし類	48	まあじ、まあじ・水煮、まあじ・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、しめさば、さんま、さんま・焼き、しまあじ、にしん、かずのこ(生)、まあじ・刺身、まあじ小型骨付き、まるあじ、まるあじ・焼き、生しらす、ごまさば、ごまさば・水煮、ごまさば・焼き、さんま・刺身
				さけ、ます	49	からふとます、からふとます・焼き、ぎんざけ、ぎんざけ・焼き、さくらます、さくらます・焼き、しろさけ、しろさけ・水煮、しろさけ・焼き、たいせいようさけ、たいせいようさけ・焼き、にじます、にじます・焼き、べにざけ、べにざけ・焼き、ますのすけ、ますのすけ・焼き、にじます・刺身
				たい、かいらい類	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、きんめだい、きだい、くろだい、ちだい、まだい、まだい・水煮、まだい・焼き、すけとうだら、すけとうだらすり身、すきみだら、まだら、まだら・焼き、しらこ(まだら)、ひらめ、みなみだら、まこがれい・焼き、まだい・刺身、ひらめ・刺身
				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、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、めかじき・焼き、めばち赤身、めばち脂身
				その他の生魚	52	あいなめ、あなご、あなご・蒸し、あまご、あゆ、あゆ・焼き、あゆ内臓、あゆ内臓・焼き、アラスカめぬけ、あんこう、あんこうきも、いかなご、いさぎ、いわな、うぐい、うなぎ、うなぎ・きも、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、おこぞ、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、ぎんだら、ぐち、ぐち・焼き、こい、こい・水煮、こい内臓、こち、めごち、このしろ、あぶらつごめ、よしきりごめ、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、バラクータ、ひらまさ、とらふぐ、まふぐ、ふな、ふな・水煮、ぶり、ぶり・焼き、はまち、ほうぼう、ホキ、ほつけ、ぼら、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、わかさぎ、ぎんだら・水煮、はまち・刺身、かんばち背側
				貝類	53	あかがい、あげまき、あさり、いがい、いたやがい、かき、かき・水煮、さざえ、さざえ・焼き、しじみ、たいらが貝柱、たにし、つぶ、とこぶし、とりがい、斧足、ぼいがい、ぼかがい、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、ほたてがい貝柱、ほつきがい、みるがい・水管、うに、しじみ・水煮、ほたてがい貝柱・焼き、くろあわび、まだかあわび、めがいあわび
				いか、たこ類	54	あかいいか、けんさきいか、こういか、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、いいたこ、まだこ、まだこ・ゆで、なまこ、ほや、するめいか(胴)、するめいか(胴)・刺身、するめいか(耳・足)、みずだこ生
		えび、かに類	55	あまえび、いせえび、くるまえび、くるまえび・ゆで、くるまえび・焼き、さくらえび・ゆで、大正えび、芝えび、ブラックタイガー、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、しゃこ・ゆで、パナメイえび、さくらえび生		
		魚介加工品	20	魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	まあじ開き干し、まあじ開き干し・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、塩いわし、まいわし生干し、まいわし丸干し、しらす干し(微乾燥品)、しらす干し(半乾燥品)、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、なまり節、かつお節、かつお削り節、かつお削り節佃煮、かつお塩辛、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、新巻さき、新巻さき・焼き、塩ざけ、イクラ、すじこ、めふん、べにざけ燻製、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、子持ちししゃも生干し、子持ちししゃも生干し・焼き、子持ちからふとししゃも生干し、子持ちからふとししゃも生干し・焼き、たらこ、たらこ・焼き、辛子めんたいこ、塩だら、干しだら、でんぶ(たら)、身欠きにしん、にしん開き干し、にしん燻製、かずのこ(塩蔵水戻し)、はたはた生干し、塩ほつけ、ほつけ開き干し、からすみ、干しあわび、あわび塩辛、干しほたてがい貝柱、さくらえび素干し、さくらえび煮干し、干しえび、がん漬、ほたるいか燻製、するめ、さきいか、いか燻製、いか塩辛、あみ塩辛、粒うに、練りうに、くらげ(塩蔵塩抜き)、このわた、ほや塩辛、ほつけ開き干し・焼き、とびうお煮干し、とびうお焼干し、松前漬け・しょうゆ漬け
				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、かき燻製油漬缶詰、ほたてがい貝柱・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、アンチョビ缶詰
				魚介(佃煮)	58	いかなご佃煮、いかなご佃煮、田作り、かじか佃煮、かつお角煮、はぜ佃煮、はぜ甘露煮、ふな甘露煮、わかさぎ佃煮、わかさぎ佃煮、あさり佃煮、はまぐり佃煮、えび佃煮、ほたるいか佃煮、切りいか佃煮、いかにあられ、あみ佃煮
				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、黒はんぺん、ごぼう巻き
				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	畜肉	21	牛肉	61	和牛かた, 和牛かた(皮下脂肪なし), 和牛かた(赤肉), 和牛かた(脂身), 和牛かたロース, 和牛かたロース(皮下脂肪なし), 和牛かたロース(赤肉), 和牛リブロース, 和牛リブロース(皮下脂肪なし), 和牛リブロース(赤肉), 和牛リブロース(脂身), 和牛サーロイン, 和牛サーロイン(皮下脂肪なし), 和牛サーロイン(赤肉), 和牛ばら, 和牛もも, 和牛もも(皮下脂肪なし), 和牛もも(赤肉), 和牛もも(脂身), 和牛そともも, 和牛そともも(皮下脂肪なし), 和牛そともも(赤肉), 和牛ランプ, 和牛ランプ(皮下脂肪なし), 和牛ランプ(赤肉), 和牛ヒレ(赤肉), 牛かた, 牛かた(皮下脂肪なし), 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, 牛もも(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), 牛ヒレ(赤肉), 輸入牛かた, 輸入牛かた(皮下脂肪なし), 輸入牛かた(赤肉), 輸入牛かた(脂身), 輸入牛かたロース, 輸入牛かたロース(皮下脂肪なし), 輸入牛かたロース(赤肉), 輸入牛リブロース, 輸入牛リブロース(皮下脂肪なし), 輸入牛リブロース(赤肉), 輸入牛リブロース(脂身), 輸入牛サーロイン, 輸入牛サーロイン(皮下脂肪なし), 輸入牛サーロイン(赤肉), 輸入牛ばら, 輸入牛もも, 輸入牛もも(皮下脂肪なし), 輸入牛もも(赤肉), 輸入牛もも(脂身), 輸入牛そともも, 輸入牛そともも(皮下脂肪なし), 輸入牛そともも(赤肉), 輸入牛ランプ, 輸入牛ランプ(皮下脂肪なし), 輸入牛ランプ(赤肉), 輸入牛ヒレ(赤肉), 子牛肉リブロース(皮下脂肪なし), 子牛肉ばら(皮下脂肪なし), 子牛肉もも(皮下脂肪なし), 牛ひき肉, 牛舌, 牛腱・ゆで, 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, 和牛リブロース・焼き, 和牛リブロース・ゆで, 和牛もも(皮下脂肪なし)・焼き, 和牛もも(皮下脂肪なし)・ゆで, 牛ばら・焼き, 牛ヒレ(赤肉)・焼き, 輸入牛リブロース・焼き, 輸入牛リブロース・ゆで, 輸入牛もも(皮下脂肪なし)・焼き, 輸入牛もも(皮下脂肪なし)・ゆで, 牛ひき肉・焼き, 牛舌・焼き		
				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), 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), 豚ひき肉, 豚舌, 豚足・ゆで, 豚軟骨・ゆで, 豚ばら・焼き, 豚ヒレ(赤肉)・焼き, 豚ひき肉・焼き		
				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, ウインナーソーセージ, 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, ボロニアソーセージ, リオナソーセージ, レパーソーセージ, 混合ソーセージ, 生ソーセージ, 焼き豚		
				その他の畜肉	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, ラムロース, ラムもも, やぎ赤肉, にほんじか肉, マトンロース・焼き, ラムロース・焼き, ラムもも・焼き, にほんじかえぞしか赤肉, にほんじかほんしゅうじか・きゅうしゅうじか赤肉		
				鶏肉	65	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, 鶏手羽先, 鶏手羽元, 鶏むね・焼き, 鶏むね(皮なし)・焼き, 鶏ひき肉・焼き, チキンナゲット, つくね		
				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(骨あり), はと(皮なし), ほろほろちょう(皮なし), あひる皮なし, あひる皮		
		肉類(内臓)	23	肉類(内臓)	67	牛心臓, 牛肝臓, 牛じん臓, 牛第一胃・ゆで, 牛第二胃・ゆで, 牛第三胃, 牛第四胃・ゆで, 牛小腸, 牛大腸, 牛直腸, 牛子宮・ゆで, 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, 牛横隔膜		
		その他の肉類	24	鯨肉	68	くじら肉, くじらうねす, くじら本皮, さらしくじら		
				その他の肉・加工品	69	いなご佃煮, かえる, すっぽん, はちの子缶詰		
		卵類	12	卵類	25	卵類	70	うこつけい卵, うずら卵, うずら卵水煮缶詰, 鶏卵, 鶏卵・ゆで, 鶏卵・ボーチドエッグ, 鶏卵水煮缶詰, 卵黄, 卵黄・ゆで, 卵白, 卵白・ゆで, たまご豆腐, 厚焼きたまご, だし巻きたまご, ビータン
		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, ブルーチーズ, プロセスチーズ, チーズスプレッド, マスカルポーネチーズ, モッツァレラチーズ, リコッタチーズ
発酵乳・乳酸菌飲料	73					プレーンヨーグルト, 普通ヨーグルト, 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), 非乳製品乳酸菌飲料, 低脂肪無糖ヨーグルト, 無脂肪無糖ヨーグルト		
その他の乳製品	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(植物性脂肪), ホイップクリーム(乳脂肪), ホイップクリーム(乳脂肪・植物性脂肪), ホイップクリーム(植物性脂肪), 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・植物性脂肪), コーヒーホワイトナー・液状(植物性脂肪), 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(植物性脂肪), アイスミルク(高脂肪), アイスミルク(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, 水(希釈用;その他の牛乳・乳製品類)		
その他の乳類	27	その他の乳類	75	人乳, やぎ乳, やぎチーズ				

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		
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		
				植物性油脂	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、パーム油、パーム核油、ひまわり油、綿実油、やし油、落花生油、あまに油、えごま油、ぶどう油		
				動物性油脂	79	牛脂、ラード		
				その他の油脂	80	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、ぎゅうひ、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（みたらし）、げっぺい、桜もち（関東風）、桜もち（関西風）、大福もち、タルト（和菓子）、ちまき、ちやつう、どら焼、ねりきり、カステラまんじゅう、くずまんじゅう、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、磯部せんべい、かわらせんべい、巻きせんべい、ごま入り南部せんべい、落花生入り南部せんべい、しおがま、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、醤油せんべい、ポーロ（小粒）、そばポーロ、松風、みしま豆、八つ橋、らくがん、麦らくがん、もちこしらわがん、小麦粉あられ、くずもち（関西風）、くずもち（関東風）、五平もち、笹だんご、しるこ（こしあん）、しるこ（つぶしあん）、ピーナッツ入りあられ、ずんだ、ずんだもち		
				ケーキ・パストリー類	82	シュークリーム、スポンジケーキ、ショートケーキ（果実なし）、デニッシュペストリー、イーストドーナッツ、ケーキドーナッツ、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、タルト（洋菓子）、ペイクドチーズケーキ、レアチーズケーキ		
				ビスケット類	83	中華風クッキー、ウエハース、オイルスプレクラッカー、ソーダクラッカー、サブレ、リーフパイ、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、クリーム入りウエハース		
				キャンデー類	84	キャラメル、ラムネ、ゼリーキャンデー、ゼリービーンズ、チャイナマール、ドロップ、バタースコッチ、ブリットル、マシュマロ、かわり玉		
				その他の菓子類	85	プリン、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、パバロア、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、牛乳寒天、アーモンドチョコレート、カスタードクリーム、こんにやくゼリー		
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		
				洋酒・その他	88	白ワイン、赤ワイン、ロゼ（ワイン）、紹興酒、しょうちゅう・35度、しょうちゅう・25度、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、ペパーミント酒、ベルモット甘口タイプ（イタリア型）、ベルモット辛口タイプ（フランス型）、缶チューハイ		
		その他の嗜好飲料	31	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（浸出液）、インスタントコーヒー、コーヒー飲料、ピュアココア、ミルクココア、ココア飲料		
その他の嗜好飲料	91	甘酒、昆布茶（粉末）、炭酸飲料果実色、コーラ、サイダー、麦茶（浸出液）、青汁・ケール（粉末）、スポーツドリンク、ノンアルコールビール、アミノ酸飲料、ノンカロリーコーラ、ハーフカロリーコーラ						
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、濃厚ソース、お好み焼きソース		
				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、減塩しょうゆ濃口、だししょうゆ、照りしょうゆ、減塩薄口しょうゆ		
				塩	94	食塩、並塩、精製塩		
				マヨネーズ	95	マヨネーズ（全卵型）、マヨネーズ（卵黄型）、マヨネーズ（低カロリータイプ）		
				味噌	96	甘みそ（米みそ）、淡色辛みそ（米みそ）、赤色辛みそ（米みそ）、麦みそ、豆みそ、即席みそ（粉末タイプ）、即席みそ（ペーストタイプ）、減塩みそ、だし入りみそ、減塩だし入りみそ		
		その他の調味料	32	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、固形ブイヨン、顆粒和風だし、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、マーボー豆腐の素、ミートソース、トマトピューレー、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、サウザンアイル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、黒酢、バルサミコ酢、顆粒おでん用調味料、顆粒中華だし、甘酢、エビチリの素、黄身酢、ごま酢、ごまだれ、三杯酢、二杯酢、すし酢、中華風合わせ酢、デミグラスソース、テンメジャン、ナンブラー、冷やし中華のたれ、ホワイトソース、ぼん酢しょうゆ、マリネ液、焼き鳥のたれ、焼き肉のたれ、みたらしのたれ、ゆずこしょう、和風ドレッシング、ごまドレッシング、辛子酢みそ、ごまみそ、酢みそ、練りみそ、さけ茶漬の素、即席すまし汁、たまごふりかけ、魚醤油いかなごしょうゆ、魚醤油いしる、魚醤油しょつる、キムチの素、ぼん酢しょうゆ（市販）、料理酒、コーンクリームスープ・粉末タイプ、コーンクリームスープ・レトルトパウチ、クリームシチュールー（固形）、チャーハンの素（液状）、中華そば（スープ・とんこつ）、焼きそば粉末ソース、かつお風味ふりかけ、しそふりかけ、インスタントラーメン（油揚げ味付け麺のスープ）、インスタントラーメン（油揚げ麺のスープ）、インスタントラーメン（非油揚げ麺のスープ）、中華カップめん（油揚げ麺のスープ）、中華カップめん（非油揚げ麺のスープ）、和風カップめん（油揚げ麺の汁）、わかめスープ（粉末）		
				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、からし粉、練りからし、マスタード（練り）、マスタード（粒入り）、カレー粉、クローブ、黒こしょう、白こしょう、こしょう（混合）、粉さんしょう、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、とうがらし粉、ナツメグ、ガーリックパウダー（食塩無添加）、おろしにんにく、粉末バジル、乾燥パセリ、パプリカ、わさび粉（からし入り）、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、ガーリックパウダー（食塩添加）

6 職業分類表

職業分類表

番号	職業分類項目	仕事の種類
所得（賃金・給料，営業利益など）を伴う仕事についている方（内職，アルバイト，パートを含む）		
01	専門的・技術的 職業従事者	研究者，技術者（農林水産，製造，建築・土木・測量，情報処理・通信，その他）， 医師，歯科医師，獣医師，薬剤師，保健師，助産師，看護師，医療技術者（診療 放射線技師，臨床検査技師，理学療法士，作業療法士，言語聴覚士，歯科衛生士 など），その他の保健医療従事者（栄養士，あんまマッサージ指圧師，はり師，きゅ う師，柔道整復師など），社会福祉専門職業従事者（保育士など），法務従事者（裁 判官，検察官，弁護士など），経営・金融・保険専門職業従事者（公認会計士，税 理士など），教員，宗教家，著述家，記者，編集者，美術家，写真家，デザイナー， 写真家，映像撮影者，音楽家，舞台芸術家，その他の専門的・技術的職業従事者（学 芸員，個人教師，職業スポーツ従事者など）
02	管理的職業従事者	管理的公務員，法人・団体役員，法人・団体管理職員，その他の管理的職業従事者
03	事務従事者	一般事務従事者（総務事務員，受付・案内事務員，秘書など），会社事務従事者， 生産関連事務従事者，営業・販売事務従事者，外勤事務従事者（集金人など），運輸 郵便事務従事者，事務用機器捜査員
04	販売従事者	商品販売従事者（小売店主，飲食店主，販売店員，商品仕入・販売外交員，商品 仲介人など），販売類似職業従事者（不動産仲介人，保険外交員，質屋店主・店員 など），営業職業従事者
05	サービス職業従事者	家庭生活支援サービス職業従事者（家政婦（夫），家事手伝いなど），介護サービ ス職業従事者，保健医療サービス職業従事者（看護助手，歯科助手など），生活衛生サー ビス職業従事者（理容師，美容師，クリーニング職など），飲食物調理従事者，接客 給仕職業従事者，居住施設・ビル等管理人，その他のサービス職業従事者（旅行・ 観光案内人，物品一時預り人など）
06	保安職業従事者	自衛官，司法警察職員（警察官など），その他の保安職業従事者（看守，消防員， 警備員など）
07	農業従事者	農耕従事者，養畜従事者，植木職，造園師など
08	林業従事者	育林従事者，伐木・造材・集材従事者など
09	漁業従事者	漁労従事者，船長・航海士・機関長・機関士（漁労船），海草・貝採取従事者，水 産養殖従事者など
10	輸送・機械運転 従事者	自動車運転者，鉄道運転従事者，船舶・航空機運転従事者，その他の輸送従事者（車 掌，鉄道輸送関連業務従事者，甲板員，船舶機関員など），定置・建設機械運転従 事者（発電員，変電員，ボイラー・オペレーター，クレーン・ウインチ運転従事者）
11	生産工程従事者， 建設・採掘従事者， 運搬・清掃・包装等 従事者等	生産設備制御・監視従事者，機械組立設備制御・監視従事者，製品製造・加工処 理従事者，機械組立従事者，機械整備・修理従事者，製品検査従事者，機械検査 従事者，生産関連・生産類似作業従事者， 建設躯体工事従事者（とび職，鉄筋作業従事者など），建設従事者（大工，畳職， 配管従事者など），電気工事従事者，土木作業従事者，採掘従事者， 運搬従事者，清掃従事者，包装従事者，その他の運搬・清掃・包装等従事者
上記（01～11）の仕事をされていない方		
12	家事従事者	一般家庭の主婦等日常家事に従事することを常態としている人
13	その他	無職（高齢・病気・障害などの理由による場合も含む）
14	保育園児	保育所へ通うことを常態としている幼児
15	幼稚園児	幼稚園へ通うことを常態としている幼児
16	その他の幼児	保育所や幼稚園に通っていない幼児
17	小学校低学年	小学1，2年生
18	小学校中学年	小学3，4年生
19	小学校高学年	小学5，6年生
20	中学生	中学1～3年生
21	その他の学生	高校生，大学生，大学院生，各種専門学校生など