

## 〔5〕食生活調査

### 1) 学生の食生活調査

対象：平成9年度1年次生で血液検査受検者1,153名（男子553名，女子600名）

期間：5月6日から9日の4日間

方法：血液検査日に男（2,000kcal）女（1,800kcal）別に分けたフードモデルを見ながら調査用紙（資料1）に記入させ，その場で回収

調査用紙提出者は男子551名，女子594名，計1,145名（99.3%）

結果：

#### I. 現在の食生活状況

食事状況については男女とも朝食，夕食は自宅や自炊が多いが，昼食は外食が多く，男子では9割，女子は8割であった。朝食欠食については，男子9.0%女子1.4%であった（表1）。朝食内容については，男女とも下宿生が一番良かった。飲み物のみは，男子ではアパート生が15.4%で他より多かった。また，主食のみも男女ともアパート生が多かった（表2）。昼食内容については，男子では生協で取り合わせ4～5割，生協の定食2～3割であった。女子は生協で取り合わせ5割，次いで弁当持参が2割であった（表3）。夕食内容については，男子自宅，下宿生は『ご飯、汁物、肉か魚、野菜』が78.1%，89.1%であるが，アパート生は『ご飯、汁物、肉か魚、野菜』が36.9%，出来あいの物19.4%，定食17.8%，カレー，焼飯などの一皿物12.7%，女子自宅，下宿生は『ご飯、汁物、肉か魚、野菜』が87.6%，91.7%，アパート生は72.9%，次いで出来あいの物12.4%であった（表4）。

間食については，男子は49.2%，居住別割合では自宅が62.9%で多かった。昼は甘い飲み物52.2%，スナック・菓子41%，夜はスナック・菓子57.4%であった。女子の間食は74.1%，居住別割合では自宅が80.6%で多かった。昼はスナック・菓子75.7%，甘い飲み物15.5%で，夜はスナック・菓子56.8%であった（表5，6，7）。

表8より，アルコールを飲む学生は男子44.7%，女子16.2%で，居住別割合ではともにアパート生が他に比べて多かった。運動をすると答えた学生は男子50.6%，女子37.0%で居住別割合では差はなかった。

表1 食事状況

	場所		自 宅		下 宿		自 炊		外 食		欠 食		合 計
	性別												
朝 食	男	216	40.4	60	11.2	196	36.6	15	2.8	48	9.0	535	
	女	260	44.4	39	6.7	275	47.0	3	0.5	8	1.4	585	
昼 食	男	23	4.4	5	0.9	17	3.2	481	91.3	1	0.2	527	
	女	58	10.3	4	0.7	66	11.7	435	77.3	0		563	
夕 食	男	202	38.5	62	11.8	167	31.8	94	17.9			525	
	女	254	43.8	39	6.7	271	46.7	16	2.8			580	

表2 居住と朝食内容

性別	内容		飲み物のみ		主食のみ		主食+副食 (1品)		主食+副食 (2品以上)		その他		合計
	居住												
男	自宅	7	4.6	34	22.4	74	48.7	34	22.4	3	2.0	152	
	下宿	1	1.6	5	8.2	15	24.6	40	65.6	0		61	
	アパート	43	15.4	100	35.8	108	38.7	14	5.0	14	5.0	279	
	全体	51	10.4	139	28.3	197	40.0	88	17.9	17	3.5	492	
女	自宅	7	2.9	31	12.8	119	49.0	81	33.3	5	2.1	243	
	下宿	0		2	4.3	18	39.1	26	56.5	0		46	
	アパート	6	2.1	68	24.3	168	60.0	35	12.5	3	1.1	280	
	全体	13	2.3	101	17.8	305	53.6	142	25.0	8	1.4	569	

表3 居住と昼食内容

性別	内容		弁当持参		生協弁当		生協のA定食かB定食		生協で とり合わせ		パンと 飲み物		めん類		その他		合計
	居住																
男	自宅	9	5.7	10	6.3	33	20.8	92	57.9	7	4.4	4	2.5	4	2.5	159	
	下宿	1	1.5	9	13.4	20	29.9	32	47.8	5	7.5	0		0		67	
	アパート	3	1.0	27	8.6	113	36.1	137	43.8	19	6.1	4	1.3	10	3.2	313	
	全体	13	2.4	46	8.5	166	30.8	261	48.4	31	5.8	8	1.5	14	2.6	539	
女	自宅	74	29.8	13	5.2	16	6.5	124	50.0	17	6.9	3	1.2	1	0.4	248	
	下宿	6	12.5	3	6.3	8	16.7	26	54.2	4	8.3	0		1	2.1	48	
	アパート	51	17.3	19	6.5	25	8.5	171	58.2	19	6.5	2	0.7	7	2.4	294	
	全体	131	22.2	35	5.9	49	8.3	321	54.4	40	6.8	5	0.8	9	1.5	590	

表4 居住と夕食内容

性別	内容		ほか 弁		出来あいの物		カレー、焼飯 などの一皿物		定食		ご飯、汁物 肉か魚、野菜		その他		合計
	居住														
男	自宅	2	1.3	21	13.5	1	0.6	6	3.9	121	78.1	4	2.6	155	
	下宿	0		0		3	4.7	4	6.3	57	89.1	0		64	
	アパート	23	7.3	61	19.4	40	12.7	56	17.8	116	36.9	18	5.7	314	
	全体	25	4.7	82	15.4	44	8.3	66	12.4	294	55.2	22	4.1	533	
女	自宅	3	1.2	6	2.5	3	1.2	10	4.1	212	87.6	8	3.3	242	
	下宿	0		1	2.1	0		1	2.1	44	91.7	2	4.2	48	
	アパート	1	0.3	36	12.4	26	8.9	5	1.7	212	72.9	11	3.8	291	
	全体	4	0.7	43	7.4	29	5.0	16	2.8	468	80.6	21	3.6	581	

表5 居住と間食

性別	内容		しない		する		合計
	居住						
男	自宅	59	37.1	100	62.9	159	
	下宿	34	50.0	34	50.0	68	
	アパート	184	57.9	134	42.1	318	
	全体	277	50.8	268	49.2	545	
女	自宅	48	19.4	199	80.6	247	
	下宿	15	31.3	33	68.8	48	
	アパート	90	30.5	205	69.5	295	
	全体	153	25.9	437	74.1	590	

表6 居住と間食（昼）内容

性別	内容		スナック・菓子		果 物		甘い飲み物		そ の 他		合 計
	居住										
男	自 宅		25	51.0	1	2.0	22	44.9	1	2.0	49
	下 宿		6	37.5	1	6.3	8	50.0	1	6.3	16
	アパート		24	34.8	2	2.9	40	58.0	3	4.3	69
	全 体		55	41.0	4	3.0	70	52.2	5	3.7	134
女	自 宅		125	80.1	8	5.1	21	13.5	2	1.3	156
	下 宿		24	82.8	0		4	13.8	1	3.4	29
	アパート		100	69.4	13	9.0	26	18.1	5	3.5	144
	全 体		249	75.7	21	6.4	51	15.5	8	2.4	329

表7 居住と間食（夜）内容

性別	内容		スナック・菓子		果 物		甘い飲み物		そ の 他		合 計
	居住										
男	自 宅		49	68.1	7	9.7	12	16.7	4	5.6	72
	下 宿		15	60.0	1	4.0	9	36.0	0		25
	アパート		52	49.5	8	7.6	37	35.2	8	7.6	105
	全 体		116	57.4	16	7.9	58	28.7	12	5.9	202
女	自 宅		63	60.6	24	23.1	13	12.5	4	3.8	104
	下 宿		8	61.5	3	23.1	2	15.4	0		13
	アパート		58	52.7	32	29.1	14	12.7	6	5.5	110
	全 体		129	56.8	59	26.0	29	12.8	10	4.4	227

表8 居住とアルコール・たばこ・運動

性別	内容	アルコール			た ば こ			運 動								
		飲まない	飲む	合計	吸わない	吸う	合計	しない	する	合計						
男	自 宅	108	67.1	53	32.9	161	145	90.1	16	9.9	161	95	59.4	65	40.6	160
	下 宿	38	55.9	30	44.1	68	62	91.2	6	8.8	68	31	45.6	37	54.4	68
	アパート	157	49.2	162	50.8	319	274	85.9	45	14.1	319	144	45.1	175	54.9	319
	全 体	303	55.3	245	44.7	548	481	87.8	67	12.2	548	270	49.4	277	50.6	547
女	自 宅	221	88.8	28	11.2	249	249	100	0		249	161	64.7	88	35.3	249
	下 宿	42	87.5	6	12.5	48	47	97.9	1	2.1	48	32	66.7	16	33.3	48
	アパート	233	79.0	62	21.0	295	293	99.0	3	1.0	296	180	61.0	115	39.0	295
	全 体	496	83.8	96	16.2	592	589	99.3	4	0.7	593	373	63.0	219	37.0	592

## II. 一日の食事の量

男女ともに入学前に比べて入学後は、各食品の摂取量は適量が減少し不足と思う者の割合が多くなっている（図1）。

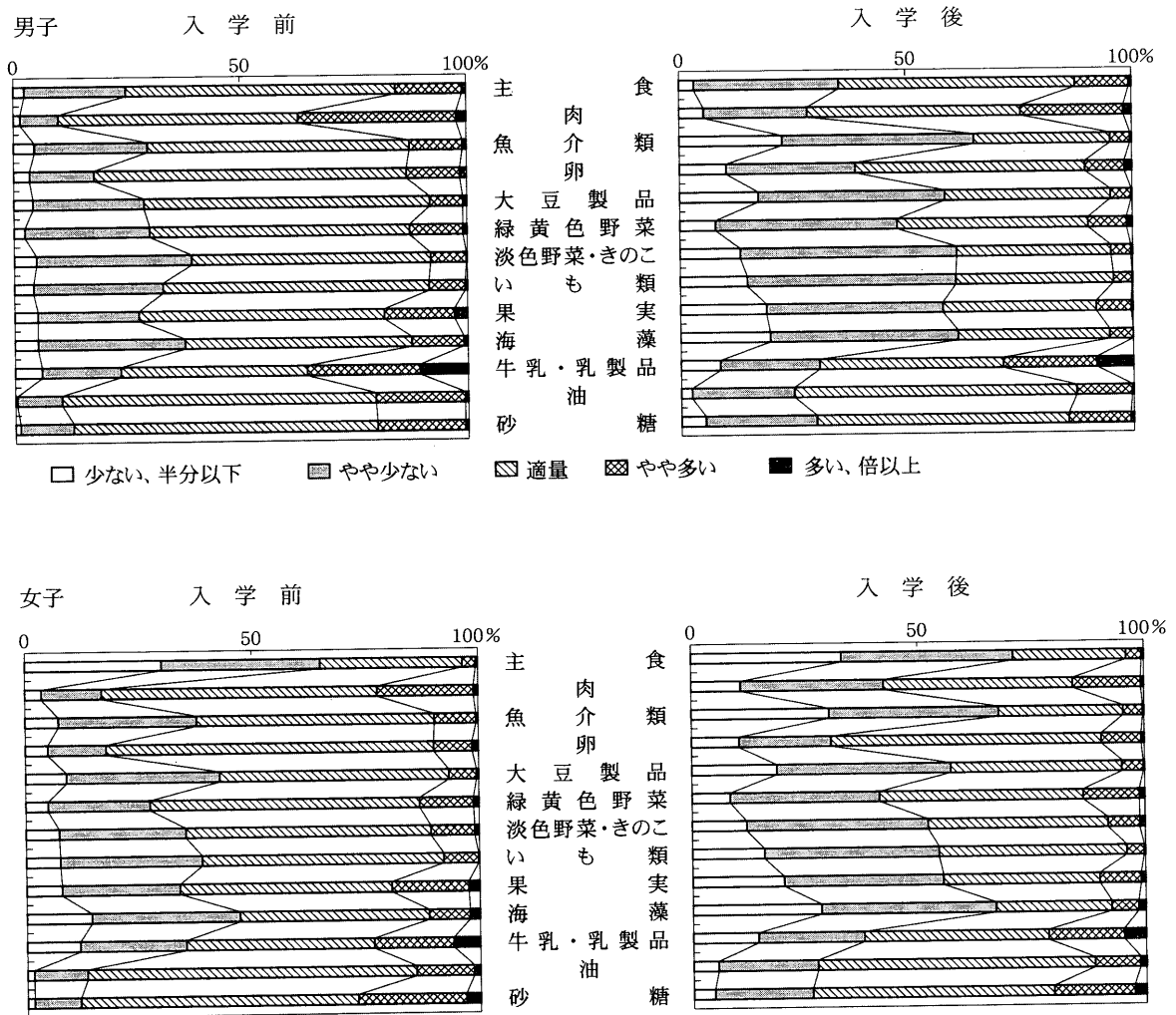


図1 男女別の入学前後における食品摂取状況の変化

資料1

食生活調査

学籍番号	氏名	男・女
居 住	1. 自宅      2. 下宿      3. アパート・マンション等	

現在の食生活状況など（該当する数字を○でかこみ，（ ）には内容を記入して下さい）

朝 食		昼 食		夕 食	
1. 自宅	1. 飲み物のみ	1. 自宅	1. 弁当持参	1. 自宅	1. ほか弁
2. 下宿	2. 主食のみ	2. 下宿	2. 生協弁当	2. 下宿	2. 出来あいの物
3. 自炊	3. 主食+副食（1品）	3. 自炊	3. 生協のA定食かB定食	3. 自炊	3. カレー，焼飯などの一皿物
4. 外食	4. 主食+副食（2品以上）	4. 外食	4. 生協でとり合わせ	4. 外食	4. 定食
5. 欠食	5. その他	5. 欠食	5. パンと飲み物	5. 欠食	5. ご飯，汁物，肉か魚，野菜
			6. めん類		6. その他
			7. その他		
間 食	1. しない 2. する 昼間 1. スナック・菓子 2. 果物 3. 甘い飲み物 4. その他（ ） 夜食 1. スナック・菓子 2. 果物 3. 甘い飲み物 4. その他（ ）	ア ル コ ー ル	1. 飲まない 2. 飲  む （ ）回/週 1回量 酒（ ）合 ビール（ ）本 その他（ ）	運 動	歩行（登下校含む） （ ）分/日 その他の運動 1. しない 2. する （ ）分/日 （ ）回/週 運動の種類 （ ） （ ）
			タ バ コ		1. 吸わない 2. 吸  う （ ）本/日

1日の食事の量

フードモデルと比べてあなたの摂取量に該当する数字を○でかこんで下さい。

項 目	入 学 前					入 学 後				
	少 い 半分以下	やや 少い	適量	やや 多い	多 い 倍以上	少 い 半分以下	やや 少い	適量	やや 多い	多 い 倍以上
1 主食（ごはん・パン・麺）	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2 肉	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3 魚 介 類	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4 卵	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5 トーフなどの大豆製品	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6 緑 黄 色 野 菜	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7 淡色野菜・きのこ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8 い も 類	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9 果 物	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10 海 藻	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11 牛 乳 ・ 乳 製 品	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12 油	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13 砂 糖	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

## 2) 職員の食生活調査

対象：肝検診，胃検診受診者 565名（男343名，女222名）

肝検診，胃透視検診当日に生活調査票（資料1）を配布し，各自記入後センターに提出してもらった。受診者の約74.5%（421名）の提出があった。提出された記入票をコンピューター入力し簡易食事調査表（資料2）を作成した。食事摂取状況を把握し今後の食事の取り方の参考にしてほしいと考え，各個人宛学内便で発送した。また，脂質異常・肝機能異常者においては診察呼び出し時，調査結果をもとに食事指導に役立てた。しかし，今回の調査では男女とも意識的にか少ない量の記入が目立ち正確さに欠けるものが多かった。ちなみに，肥満度別のエネルギー充足率は肥満群の方が低い傾向であった。正しく記入されていると思われる調査結果は，指導上非常に利用しやすく効果的であったと考える。

今回の調査の結果を下記にまとめた。今後は，この調査がより正確に記入される方法を考えることが課題と考える。

### 1. 調査人数と体格（平均）

	人 数	年 齢	身 長 cm	体 重 kg	標準体重kg	肥 満 度 %
男	254	49.77	167.7	65.89	61.8	106.6
女	167	48.71	154.8	52.68	52.7	99.92

### 2. 血圧・血液検査値（平均）

	最高血圧	最低血圧	T C	T G	H D L - C	空腹時血糖	G P T	γ-G T P	尿酸
男	123	81.8	215	140	61.6	97	28.1	34.2	5.93
女	118	75	218	101	74.5	89.2	21.3	14.3	4.26

### 3. 栄養摂取量（平均）

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂 質 (g)	糖 質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	V A (I U)
男	1,526	55	45	217	561	7.2	3,800
女	1,673	54	42	224	469	7.1	3,973
	V B <sub>1</sub> (mg)	V B <sub>2</sub> (mg)	V C (mg)	V D (mg)	コレステロール (g)	食物繊維 (mg)	食 塩 (g)
男	0.9	1.14	133	100	246	11.2	7.23
女	0.89	1.03	121	99	244	11.6	6.78

4. 栄養素充足率 (平均)

		エネルギー	蛋白質	脂質	糖質	カルシウム	鉄	VA	VB <sub>1</sub>	VB <sub>2</sub>	VC	VD
男	充足率(%)	80	77	83	67	72	71	199	106	90	242	99
	摂取量	1,673	54	42	224	469	7.1	3,973	0.89	1.03	121	99
	所要量	2,086	71	51	336	656	10	2,000	0.83	1.15	50	100
女	充足率(%)	93	97	82	82	107	60	211	126	126	265	100
	摂取量	1,526	55	217	217	561	7.2	3,800	1.14	1.14	133	100
	所要量	1,648	57	265	265	524	12	1,800	0.91	0.91	50	100

5. 摂取エネルギーPFC比 (平均)

		蛋白 (P)	脂質 (F)	糖質 (C)
	推奨 (%)	13	23	64
男	摂取 (%)	13	22.7	64.4
女	摂取 (%)	14.3	26.5	59.1

6. 食品群別摂取量 (平均)

		穀類	種実	いも	油脂	豆類	果実	緑野菜	淡野菜	海藻	魚	肉	卵	乳
男	充足率 (%)	60	107	51	98	76	75	117	107	64	79	104	73	41
	摂取量 (g)	214	3	32	17	55	112	177	215	4	49	55	32	89
	目安量 (g)	355	3	63	16	71	150	100	200	6	61	53	43	218
女	充足率 (%)	63	144	82	116	102	105	117	107	92	104	119	77	62
	摂取量 (g)	179	4	41	17	56	158	117	213	5	47	48	31	124
	目安量 (g)	283	3	50	15	55	150	100	200	5	45	40	40	200

7. 肥満度別エネルギー充足率

	肥満度*	人数	充足率 (%)	
			Mean	S D
男	80.0～ 89.9	16	81.9	15.8
	90.0～109.9	154	82.1	18.9
	110.0～119.9	60	76.4	13.1
	120.0～	24	74.6	20.9
	計	254	80.1	17.9
女	～80	3	96.1	30.1
	80.0～ 89.9	24	100.8	22.8
	90.0～109.9	110	92	22.2
	110.0～119.9	21	85.7	20.2
	120.0～	9	87.2	11.5
	計	167	92.3	21.9
合計	～80	3	96.1	30.1
	80.0～ 89.9	40	93.2	22.1
	90.0～109.9	264	86.2	20.9
	110.0～119.9	81	78.8	15.7
	120.0～	33	78.0	19.5
	合計	421	84.9	20.5

\* BMI×22を基準とした。



## 生活調査票

個人番号 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 性別 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_

あてはまる番号を○でかこみ、( ) 内に数字を記入して下さい。

- 1 主食に何をどのくらい食べますか。 記載要領  
 (朝昼夕あわせた一日の食事量を書いて下さい)  
 ごはん ( ) 杯  
 パン類 ( ) 枚 パン類1枚とは……食パン6枚切の1枚(60g)  
 めん類 ( ) 杯 めん類1杯とは……うどん1杯(どんぶり)
- 2 ごはん茶わんの大きさはどのくらいですか。  
 1 普通より小さい    2 普通    3 普通より大きい  
 4 どんぶりで
- 3 ごはんの盛り方はどのくらいですか。  
 1 八分目    2 平盛    3 山盛
- 4 パンを食べる時何かつけますか。(パンを食べる人のみ)  
 1 につけない    2 つける
- 5 つけると答えた人は何をどのくらいつけますか。  
 ジャム・マーマレード・はちみつ  
 1 うすく    2 普通    3 あつく  
 バター・マーガリン  
 1 うすく    2 普通    3 あつく
- 6 いも類をどのくらい食べますか。 1ケとはじゃが芋中1ケ(100g)  
 1 食べない    2 週( )ケ    3 1日1ケ  
 4 それ以上( )ケ
- 7 果物をどのくらい食べますか。 果物(生の果物一缶詰除く)  
 1 食べない    2 週( )ケ リンゴ……小1ケ  
 3 1日1ケ    4 それ以上( )ケ バナナ……中1本  
みかん……中3  
いちご……M15ケ
- 8 魚貝類をどのくらい食べますか。 1尾とは さしみ……1人前  
 1 食べない    2 週( )尾 中あじ丸1尾……110g  
 3 1日1尾    4 それ以上( )g たい切身……80g  
さば切身……40g  
ぶり切身……40g
- 9 魚貝類の加工品をどのくらい食べますか。 魚貝加工品  
 1 食べない    2 週( )g かまぼこ, さつま揚げ, ちくわ  
 3 1日30g    4 それ以上( )g はんぺん, 魚肉ソーセージ缶詰  
つみれ(魚すりみ)  
ちくわ中1本……80g  
かまぼこ中1本……40g  
さつま揚げ1枚……40g

10 どんな肉類を食べますか。

- 1 食べない
- 2 脂身の多い肉を食べる
- 3 脂身の少ない肉だけを食べる
- 4 いろいろな肉を食べる

11 肉類をどのくらい食べますか。

- 1 週 ( ) g
- 2 1日30g
- 3 1日40g
- 4 1日50g
- 5 1日60g
- 6 それ以上 ( ) g

焼き肉1回量……………80g  
 ハンバーグ1枚……………60g  
 トンカツ1枚……………60g  
 チキンライス……………30g  
 チャンポン……………30g

12 肉の加工品をどのくらい食べますか。

- 1 食べない
- 2 週 ( ) g
- 3 1日30g
- 4 それ以上 ( ) g

肉加工品

ハム, ウィンナーソーセージ  
 サラミ, コンビーフ, 焼豚  
 ハム2枚……………40g  
 ウィンナーソーセージ…50g  
 とりレバー1羽分……………30g

13 レバー・もつ類をどのくらい食べますか。

- 1 食べない
- 2 週 ( ) g

14 卵をどのくらい食べますか。

- 1 食べない
- 2 週 ( ) ケ
- 3 1日1ケ
- 4 それ以上 ( )

卵1ケとは…鶏卵中……………1ケ

15 大豆・大豆製品をどのくらい食べますか。

- 1 食べない
- 2 週 ( ) 回
- 3 1日1回
- 4 それ以上 ( ) 回

大豆, 大豆製品

(大豆, 煮豆, 豆乳, 厚揚げ, おから)  
 1回とは 大豆大さじ2杯……………20g  
 納豆1/2包弱……………40g  
 豆腐1/3丁……………100g  
 豆乳1パック……………180ml  
 おから小皿1杯……………100g

16 チーズをどのくらい食べますか。

- 1 食べない
- 2 週 ( ) 回
- 3 1日1回
- 4 それ以上 ( ) 回

17 牛乳をどのくらいのみますか。

- 1 のまない
- 2 週 ( ) 本
- 3 1日1本
- 4 それ以上 ( ) 本

18 スキムミルクをどのくらいのみますか。

- 1 のまない
- 2 週 ( ) 回
- 3 1日1回
- 4 それ以上 ( ) 回

1回とは……………30g (大さじ5)

19 ヨーグルトをどのくらい食べますか。

- 1 食べない
- 2 週 ( ) 回
- 3 1日1回
- 4 それ以上 ( ) 回

1回とは……………100g (カップ1/2)

20 バター (ラード・ヘット) を使った料理をどのくらい食べますか。

- 1 食べない
- 2 週 ( ) 回
- 3 1日1回
- 4 それ以上 ( ) 回

- 21 植物性油やマーガリンで炒めたり焼いたりしたものをどのくらい食べますか。  
 1 食べない 2 週 ( ) 回 3 1日1回  
 4 それ以上 ( ) 回
- 22 天ぷら・フライ・空揚げなど油で揚げたものをどのくらい食べますか。  
 1 食べない 2 週 ( ) 回 3 1日1回 揚げもの1回とは……それぞれ1人分  
 4 それ以上 ( )
- 23 マヨネーズやドレッシング類をどのくらい使いますか。  
 1 使わない 2 週 ( ) 回 マヨネーズ1回とは……14g (大さじ1)  
 3 1日1回 4 それ以上 ( ) 回 野菜サラダの1皿分
- 24 種実類 (ごま・ピーナツ) をどのくらい食べますか。 種実類1回とは……15g (大さじ1)  
 1 食べない 2 週 ( ) 回 ピーナツ15粒  
 3 1日1回 4 それ以上 ( ) 回 ごまあえの3皿分 (小皿)
- 25 緑黄色野菜類 (にんじん, トマトなど) をどのくらい食べますか。(つけものは除く)

朝食

- 1 食べない 2 少し食べる (生野菜, 煮物, 炒めものすべてを含む)  
 3 普通に食べる 4 たくさん食べる 生でさざんだものとして

昼食

- 1 食べない 2 少し食べる 普通…片手のひら1 / 2盛  
 3 普通に食べる 4 たくさん食べる 少し多め…両手のひら1盛 (150g)

夕食

- 1 食べない 2 少し食べる たくさん…両手1盛 (200g)  
 3 普通に食べる 4 たくさん食べる

- 26 淡色野菜類 (キャベツ, きゅうりなど) をどのくらい食べますか。(つけものは除く)

朝食

- (生野菜, 煮物, 炒めものすべてを含む)  
 1 食べない 2 少し食べる 生でさざんだものとして  
 3 普通に食べる 4 たくさん食べる 少し…片手のひら1 / 2盛

昼食

- 普通…片手1盛 (100g)  
 1 食べない 2 少し食べる 少し多め…両手のひら1盛 (150g)  
 3 普通に食べる 4 たくさん食べる たくさん…両手1盛 (200g)

夕食

- 1 食べない 2 少し食べる 3 普通に食べる  
 4 たくさん食べる

- 27 海藻類をどのくらい食べますか。

- 1回とは……10g こんぶ (厚手10cm角)  
 1 食べない 2 週 ( ) 回 とろろこんぶ (大さじ2)  
 3 1日1回 4 それ以上 ( ) 回 わかめ (汁用2人分)  
 ひじき (大さじ1)

- 28 甘い菓子類をどのくらい食べますか。

- 甘い菓子 (ケーキ, まんじゅう)  
 1回とは…アイスクリーム1ケ, プリン2ケ  
 1 食べない 2 週 ( ) 回 まんじゅう1ケ, キャラメル8ケ, チーズケーキ1ケ  
 3 1日1回 4 それ以上 ( ) 回 あんぱん1ケ, ショートケーキ1/2ケ, カステラ1切

- 29 アルコール類をどのくらい飲みますか。(日本酒換算) 酒1合とは  
 1 のまない 2 週( )合 焼酎25度140ml, 焼酎35度100ml  
 3 1日1合 4 それ以上( )合 ウイスキー80ml (シングル2杯強)  
 ビール500ml (中ビン1本), ワイン240ml (ボトル1/3本)

- 30 おたくでの料理の味付はいかがですか。  
 1 うすいほう 2 どちらともいえない 3 塩からいほう

- 31 みそ汁やすまし汁, めんの汁などをどのくらい飲みますか。  
 1 のまない 2 週( )杯 3 1日1杯 4 それ以上1日( )杯

- 32 つけもの・佃煮類をどのくらい食べますか。 1回とは……2切れ (20g)

- 奈良漬・たくあん  
 1 食べない 2 週( )回 3 1日1回  
 4 それ以上( )回

- 白菜漬・たかな漬類 1回とは……小皿1杯 (40g)  
 1 食べない 2 週( )回 3 1日1回  
 4 それ以上( )回

- みそ漬 1回とは……2切れ (20g)  
 1 食べない 2 週( )回 3 1日1回  
 4 それ以上( )回

- 梅干し類 1回とは……中1ケ (10g)  
 1 食べない 2 週( )回 3 1日1回  
 4 それ以上( )回

- 佃煮類 のり佃煮, しそ昆布, 大きじ1杯 (2g)  
 1 食べない 2 週( )回 3 1日1回  
 4 それ以上( )回

- ぬか漬・一夜漬 1回とは……2切れ (20g)  
 1 食べない 2 週( )回 3 1日1回  
 4 それ以上( )回

- 33 塩ものの魚をどのくらい食べますか。 塩蔵魚 塩さば, 塩さんま  
 1 食べない 2 週( )回 塩さけ, 塩いわし  
 3 1日1回 4 それ以上( )回 1回とは……1切 (40g)

- 34 かけしょうゆをどのくらい使いますか。 かけしょうゆ (さしみ, 大根卸し, つけもの,  
 1 使わない 2 週( )回 冷奴, 納豆, 焼魚に)  
 3 1日1回 4 それ以上( )回 1回とは……小さじ1/2

- 35 食卓塩をどのくらい使いますか。 食卓塩1回とは……3ふり  
 1 使わない 2 週( )回 3 1日1回  
 4 それ以上( )回

- 36 たばこを吸いますか。  
 1 吸わない 2 1日( )本

- 37 1日に歩く時間は, どれくらいですか。(通勤, 買い物, 家事などを含む,  
 「散歩」は除き「通勤」に入れる)  
 ( )分ぐらい

38 現在、定期的に行っている運動はありますか。

1 はい 2 いいえ

「はい」と答えた方は、運動の種類、1回当たりの時間、頻度を数字、記号で記入して下さい。

運動の種類	時間	週に何回程度
		回
		回
		回

運動の種類 1 散歩 2 ジョギング 3 体操 4 ダンス、舞踊  
5 水泳 6 テニス 7 卓球 8 バドミントン 9 ゴルフ  
10 その他 ( )

1回当たりの時間 イ 30分未満 ロ 30～60分 ハ 1～2時間  
ニ 2時間以上 ( 時間)

39 あなたの健康状態について、該当の欄に○印をつけて下さい。

	現在異常を指摘されている	過去に指摘された		現在異常を指摘されている	過去に指摘された
1. 高血圧			7. 狭心症		
2. 糖尿病			8. 心筋梗塞		
3. 尿糖陽性(尿に糖がでる)			9. 脳血管障害(脳卒等)		
4. 高脂血症(高コレステロール等)			10. 脂肪肝		
5. 高尿酸血症			11. その他	*	*
6. 痛風			(胃潰瘍・慢性肝炎等)		

40 家族の方(血のつながった)の病気について、下記の病気にかかっている、またはかかったことがある場合○で囲み( )に該当者を記入して下さい。

例：1 高血圧(父)

1 高血圧 ( ) 2 糖尿病 ( ) 3 高脂血症 ( )  
4 痛風 ( ) 5 狭心症 ( ) 6 心筋梗塞 ( )  
7 脳血管障害(脳卒中等) ( ) 8 悪性腫瘍 ( )  
9 その他(病名: )

資料 2

簡易食事調査

1997/11/10

様 年齢 41 身長 167cm 標準体重 61.4kg  
 性 1 体重 67kg 肥満度 109.2%

★血圧・血液値

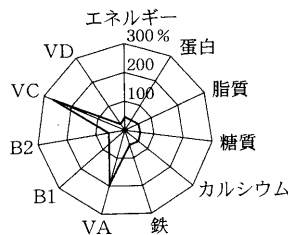
血圧大	血圧小	中性脂肪	コレステロール	HDLコレ	血糖	GPT	GTP	尿酸
117	67	212	271	40	80	54	33	7.33
		▲	▲			▲		

★栄養素摂取量

エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	VA (IU)	B1 (mg)	B2 (mg)	VC (mg)	VD (IU)	食塩 (g)	コレステロール (mg)	食物繊維 (g)
1060	30	27	183	403	5.3	3898	0.61	0.66	134	25	5.13	77.9	11.6

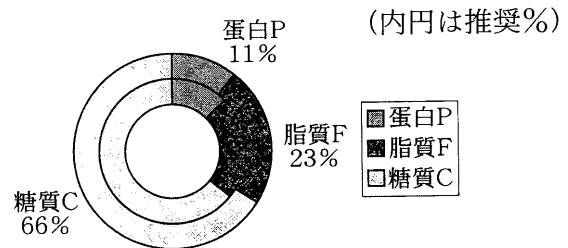
★栄養素充足率 (%)

	エネルギー	蛋白	脂質	糖質	カルシウム	鉄	VA	B1	B2	VC	VD
充足率%	49	41	51	53	60	53	195	71	56	267	25
摂取量	1060	30	27	183	403	5.3	3898	0.61	0.66	134	25
所要量	2143	72	52	345	670	10	2000	0.86	1.18	50	100



★摂取エネルギー P F C 比 (%) (摂取 1060kcal の内訳)

	蛋白 P	脂質 F	糖質 C
推奨%	13	23	64
摂取%	11.2	22.6	66.2



★食品群別摂取量 (g)

	穀類	種実	いも	油脂	豆類	果実	緑野菜	淡野菜	海藻	魚	肉	卵	乳
充足率%	46	63	25	95	37	111	152	99	200	15	17	18	40
摂取量	157	2	15	14	24	166	152	198	10	8	9	7	80
目安量	340	3	60	15	65	150	100	200	5	55	50	40	200

(厚生省食品構成)

