

# 平成 9 年度食品摂取量調査報告書

平成 10 年 2 月

福島県衛生公害研究所

## はじめに

福島県内に原子力発電所が設置され27年になります。これまで「福島県原子力センター」で行ってきた原子力発電所周辺の環境放射能の監視測定結果では、海外での核実験による影響等を除き、環境中の放射能レベルは十分に低いことが確認されており、地域住民の健康と安全を確保するうえで問題は生じていません。

しかし、放射能、放射線あるいは原子力発電に関する不安が必ずしも解消されていない現状から、環境放射能の監視測定に万全を期するため、平成7年度、当研究所に環境放射能分析棟を整備いたしました。

この分析棟では、従来「原子力センター」で行ってきた監視測定対象に加え、肉、卵、果物などの日常食品や地域特産品の放射能分析、 $\alpha$ 線や $\beta$ 線を放出する放射性物質の分析を行うとともに、内部被ばくに関する調査研究等を行うこととしています。

このようなことから、当研究所の平成8年度事業として、立地町である双葉町、大熊町、富岡町、楡葉町の80世帯360名余を調査対象とした食品摂取量調査を実施し、当所で実施した日常食中の放射能測定結果も併せ、次のような結果が得られました。

- ① 食品群別摂取量を全国と4町について比較した結果、菓子類・豆類・乳類・野菜類・果実類の摂取量が全国平均を10%以上上回り、穀類・砂糖類・油脂類の摂取は10%以上下回っていた。
- ② 主要食品別摂取状況では、じゃがいも・トマト及び「さけ・ます」の摂取量が全国平均を50%以上上回っていた。
- ③ 日常食中の放射能を測定した結果、人工放射性核種のセシウム-137・ストロンチウム-90が検出されたが、過去の核実験等に由来するものであり、その値もわずかで全国の測定値の範囲にあり、特に問題のないことが確認された。

これらの調査結果を踏まえて、平成9年度事業としては、食品摂取量の季節変動（自給食品を含む）を把握することに主眼を置き、年4回の調査を実施しました。

調査は各季節毎に立地4町の20世帯約90名を対象として行い、同時に当研究所で実施した放射能分析結果とあわせ本書に述べるような結果が得られましたので、原子力発電所周辺住民の健康と安全についての理解に役立つことを願うところです。

調査に当たっては、各立地町をはじめ相双保健所等の関係機関には特段の御協力をいただき、快く調査を受託していただいた社団法人福島県栄養士会ともども、関係各位に深く感謝申し上げる次第です。

平成10年2月

福島県衛生公害研究所長

加藤 一 夫



## 目 次

|                            | (頁) |
|----------------------------|-----|
| 1 調査目的                     | 1   |
| 2 食品摂取量調査                  | 1   |
| (1) 調査方法                   | 1   |
| (2) 調査結果                   | 2   |
| ア 身体状況及び生活状況               | 2   |
| (ア) 身体状況                   |     |
| ① 身長・体重                    |     |
| ② BMI                      |     |
| (イ) 生活状況                   |     |
| ① 職業                       |     |
| ② 生活活動強度                   |     |
| イ 食品群別摂取状況                 | 3   |
| ウ 主要食品別摂取状況（各季節37食品）       | 5   |
| エ 自給食品の摂取状況                | 8   |
| (3) まとめ                    | 8   |
| ア 食品群別・主要食品別摂取状況           | 8   |
| (ア) 穀類・いも類・油脂類について         |     |
| (イ) 魚介類・獣鳥鯨肉類・卵類・牛乳・豆類について |     |
| (ウ) 野菜類・果実類について            |     |
| (エ) その他                    |     |
| イ 自給食品摂取状況                 | 11  |
| 3 食品放射能調査                  | 13  |
| (1) 調査方法                   | 13  |
| (2) 分析方法                   | 13  |
| (3) 調査結果                   | 13  |
| ア 全 $\beta$ 放射能            |     |
| イ $\gamma$ 線スペクトロメトリー      |     |
| ウ ストロンチウム-90               |     |
| エ プルトニウム-239               |     |
| オ 平成8年度調査結果との比較            |     |
| カ 預託実効線量当量の推定              |     |
| 4 まとめ                      | 16  |
| (1) 食品摂取量調査                | 16  |
| (2) 食品放射能分析                | 17  |
| [参考文献]                     | 18  |

## 調査結果集計表

|       |                   |    |
|-------|-------------------|----|
| 表1-1  | 調査対象地域の人口、世帯数等の概要 | 19 |
| 表1-2  | 調査対象世帯等の概要        | 19 |
| 表2    | 調査対象の性・年齢別分布      | 20 |
| 表3-1  | 体位の比較－身長・体重－      | 21 |
| 表3-2  | BMI分布（20歳以上）      | 21 |
| 表4    | 職業別分類             | 22 |
| 表5    | 生活活動強度別分類         | 22 |
| 表6    | 食品群別摂取量の全国・県との比較  | 23 |
| 表7-1  | 年齢別食品群別摂取量（春期）    | 24 |
| 表7-2  | 〃（夏期）             | 25 |
| 表7-3  | 〃（秋期）             | 26 |
| 表7-4  | 〃（冬期）             | 27 |
| 表8    | 主要食品摂取量の全国・県との比較  | 28 |
| 表9-1  | 年齢別主要食品摂取量（春期）    | 29 |
| 表9-2  | 〃（夏期）             | 30 |
| 表9-3  | 〃（秋期）             | 31 |
| 表9-4  | 〃（冬期）             | 32 |
| 表10-1 | 季節別にみた自給食品の摂取状況   | 33 |
| 表10-2 | 季節別、食品群別自給食品の摂取状況 | 34 |
| 表10-3 | 町別にみた自給食品の摂取状況    | 35 |

## 1 調査目的

原子力発電所周辺地域住民の健康と安全を確保する観点から、双葉地方における食品の摂取状況、地域特性等を調査することにより、公衆の線量当量を適切に推定・評価するための基礎資料とする。

## 2 食品摂取量調査

### (1) 調査方法

#### ア 調査の内容

平成8年度の調査結果を踏まえ、今年度は季節変動を把握することに主眼を置き、調査対象数は20世帯/季節×4季節=80世帯とした。

また、衛生公害研究所において放射能分析を行うため、大熊町の5世帯から当該世帯一人一日分の摂取食品全量のサンプリングを各季節毎に実施した。

#### イ 調査対象

調査対象地区は、平成8年度と同様に福島県双葉郡で、原子力発電所が立地している双葉町、大熊町、富岡町及び楡葉町の4町とした。(図1)

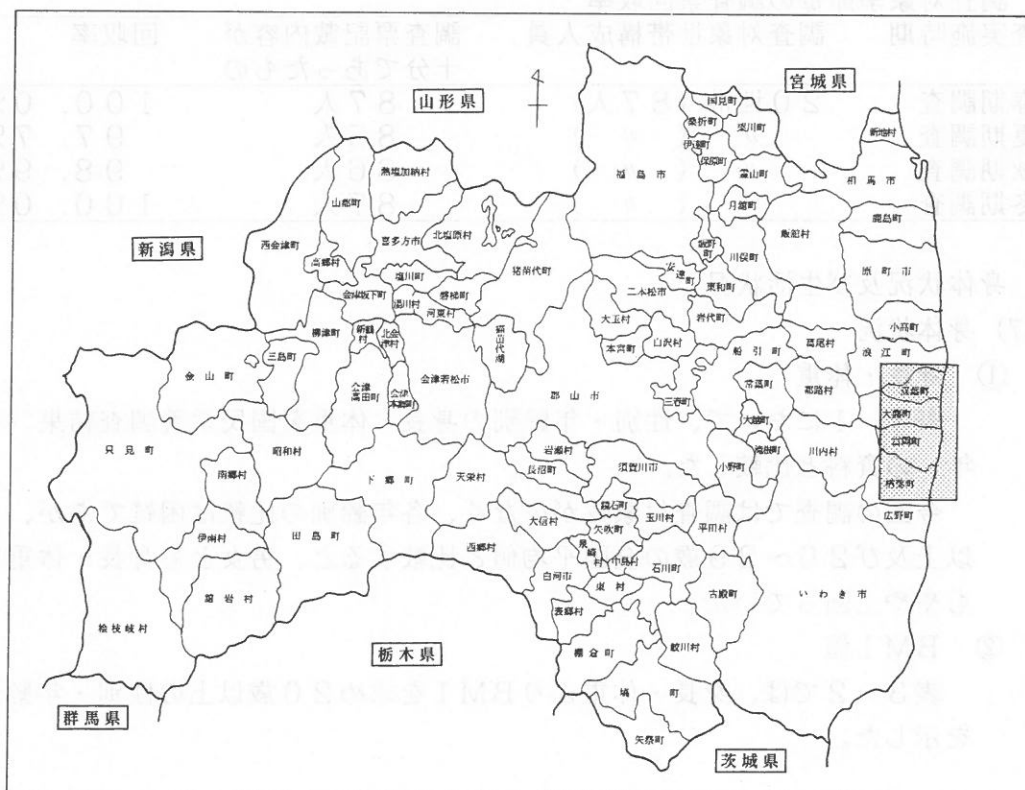
調査対象は、4町から各5世帯を抽出し、計20世帯の一般家庭とした。対象人員は87名であった。

調査対象の抽出方法にあたっては、平成8年度調査対象の中から一地区あたり1世帯を選定し、調査対象母集団の職業や世帯状況に相違が生じないように配慮した。

調査対象地区の概要は表1-1及び表1-2のとおり。

また、調査対象者の性・年齢分布を表2に示した。

図1 調査対象地域



#### ウ 調査日時及び方法

食品摂取量の調査内容については、平成8年度と同様としたが、今年度は特に季節毎の食品の摂取状況及び自給状況を知る目的で、年4回の調査を行った。

調査月日は、春期5月16日（金）・夏期7月11日（金）・秋期10月3日（金）・冬期12月5日（金）であった。

調査対象の各世帯には、調査票、記入要領を事前に郵送し、春期調査実施前に各町の関係職員の協力により、調査対象世帯への記入要領の説明等を実施した。

なお、調査日の前日までに調査先各世帯への訪問または電話による説明を行い、調査票の点検・回収は、調査日当日以降（社）福島県栄養士会の調査員が巡回・訪問して行い、調査先の食生活が十分把握できるように努めた。

調査票及び記入要領は別紙資料のとおりとし、調査員には（社）福島県栄養士会の管理栄養士を任じ、調査班を編成した。

季節毎の食品の自給状況については、調査項目として「材料の入手先」を設け、自宅又は近所で生産された材料を用いた場合に○印を記入するようにした。

調査結果については、「四訂日本食品標準成分表」により食品番号を付し、トップビジネス社製「ウエルネス」及び市販表計算ソフトを用いて集計・分析を行った。

自給食品については、季節によって摂取状況が異なる場合が多いので、家族の人数にとらわれず、世帯単位で集計した。

#### (2) 調査結果

調査対象世帯は、各季節とも20世帯であった。

各季節毎の調査票の回収率を、「調査対象世帯構成人員」と「調査票記載内容が十分であったもの」より求めると次のとおりであった。

表 調査対象季節毎の調査票回収率

| 調査実施時期 | 調査対象世帯構成人員 | 調査票記載内容が十分であったもの | 回収率    |
|--------|------------|------------------|--------|
| 春期調査   | 20世帯（87人）  | 87人              | 100.0% |
| 夏期調査   | 〃（〃）       | 85人              | 97.7%  |
| 秋期調査   | 〃（〃）       | 86人              | 98.9%  |
| 冬期調査   | 〃（〃）       | 87人              | 100.0% |

#### ア 身体状況及び生活状況

##### (7) 身体状況

##### ① 身長・体重

表3-1において、性別・年齢別の身長・体重を国民栄養調査結果（平成7年）の資料と比較した。

今回の調査では調査対象数が少なく、各年齢別の比較は困難だが、20歳以上及び20～29歳の全国平均値と比較すると、男女とも身長・体重いずれもやや上回っていた。

##### ② BMI値

表3-2では、身長・体重よりBMIを求め20歳以上の性別・年齢別分布を示した。

- ・BMI (Body Mass Index)は、肥満判定法の一つで標準体重を下記により求めた。

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

肥満の判定は、やせ<20、普通 $\geq 20 \sim < 24$ 、過体重 $\geq 24 \sim < 26.4$ 、肥満 $\geq 26.4$  (日本肥満学会)とする。

- ・BMI値が26.4以上ある肥満者の割合は、全国では男性が14.8%、女性は19.5%であった (平成7年国民栄養調査)。今回の調査では、調査対象者が少なく比較はできないが、各々7.7%、16.2%であった。

#### (イ) 生活状況

##### ① 職業

表4に職業別分類を示した。

- ・会社員等は男性52.8%、女性43.1%であった。
- ・農林・漁業の従事者は男性13.9%、女性7.8%であった。
- ・女性の家事従事者は11.8%。
- ・児童生徒は13.8%、学生は5.8%、無職その他は16.1%。

##### ② 生活活動強度

表5に生活活動強度別分類を示した。

- ・「軽い」は男性47.2%、女性45.1%で両者とも約1/2弱であった。「中等度」は男性33.3%、女性47.1%で女性が上回った。事務、家事従事者がこれに相当すると考えられた。
- ・「やや重い」は男性16.7%、女性7.8%であり、農林・漁業などの従事者と考えられた。

#### イ 食品群別摂取状況

食品群別摂取量 (18食品群) は表6に示すとおりで、全国 (平成7年国民栄養調査)、県内 (同調査での県内平均値)、今回調査の4町平均を季節別に示した。

また、各季節における年齢階級別の食品群別摂取量は、表7-1~4 (春・夏・秋・冬期) のとおり。

食品群別摂取量は、全国 (平成7年国民栄養調査)、県内 (同調査での県内平均値)、今回調査の4町平均を示しているが、このうち全国と4町を各季節別に比較したものが図2である。 (国民栄養調査は11月に実施される。)

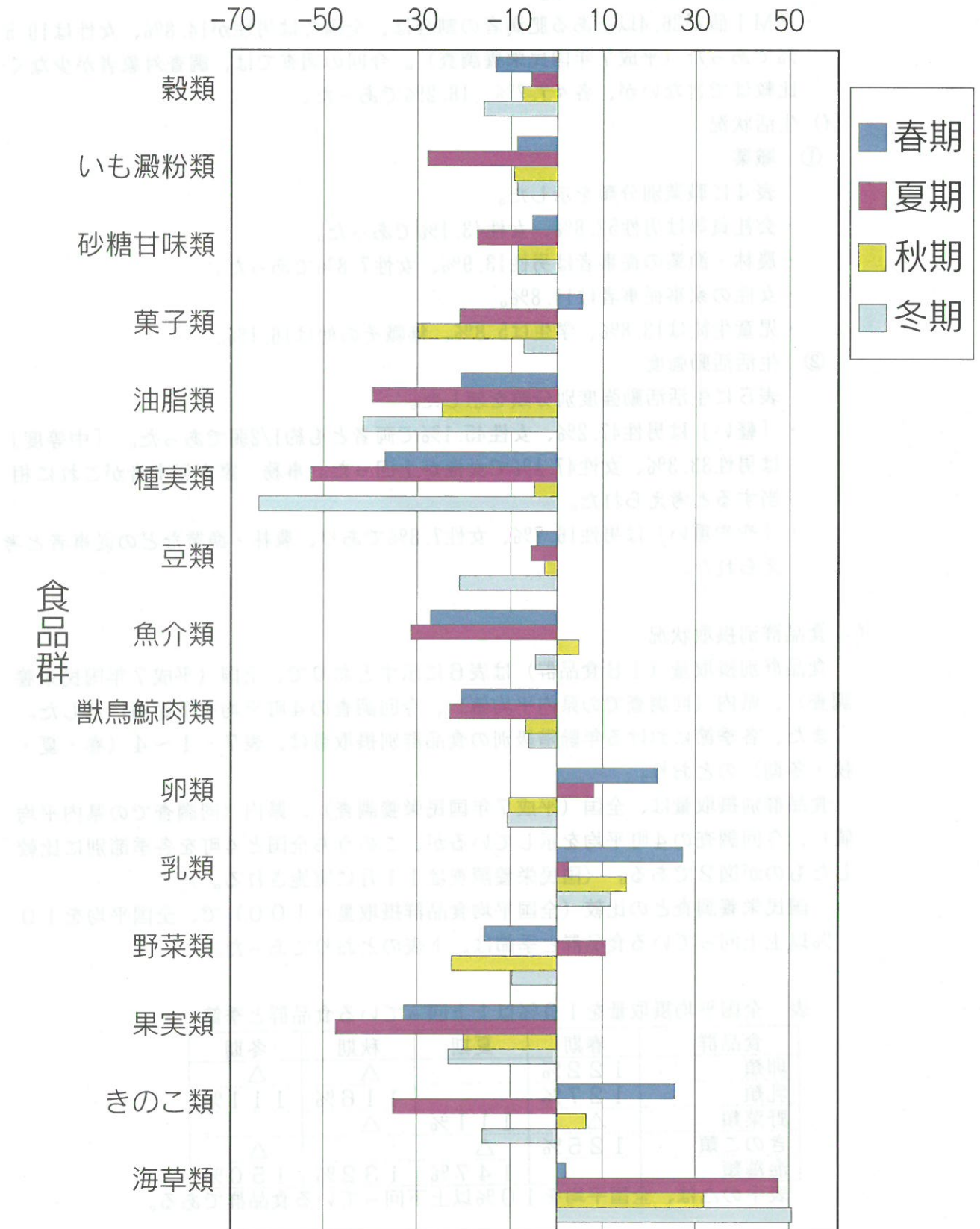
国民栄養調査との比較 (全国平均食品群摂取量=100) で、全国平均を10%以上上回っている食品群と季節は、下表のとおりであった。

表 全国平均摂取量を10%以上上回っている食品群と季節

| 食品群  | 春期   | 夏期   | 秋期   | 冬期   |
|------|------|------|------|------|
| 卵類   | 122% |      | △    | △    |
| 乳類   | 127% |      | 116% | 111% |
| 野菜類  | △    | 111% | △    |      |
| きのこ類 | 125% | △    |      | △    |
| 海藻類  |      | 147% | 132% | 150% |

表中の△は、全国平均を10%以上下回っている食品群である。

図2 食品群別摂取量の全国との比較  
全国平均との差〔%〕



また、同様に、全国平均を10%以上下回っている食品群と季節は、下表のとおりであった。

表 全国平均摂取量を10%以上下回っている食品群と季節

| 食品群   | 春期  | 夏期  | 秋期  | 冬期  |
|-------|-----|-----|-----|-----|
| 穀類    | 86% |     |     | 84% |
| いも澱粉類 |     | 73% |     |     |
| 砂糖甘味類 |     | 83% |     |     |
| 菓子類   |     | 79% | 70% |     |
| 油脂類   | 78% | 59% | 75% | 58% |
| 種実類   | 61% | 46% |     | 38% |
| 豆類    |     |     |     | 79% |
| 魚介類   | 73% | 69% |     |     |
| 鳥獣鯨肉類 | 80% | 77% |     |     |
| 卵類    | *   |     | 90% | 89% |
| 野菜類   | 84% | *   | 79% |     |
| 果実類   | 66% | 53% | 80% | 77% |
| きのこ類  | *   | 63% |     | 85% |

表中の\*は、全国平均を10%以上上回っている食品群である。

4季節を通じて、全国平均摂取量を上回った食品群は、乳類・海草類の2群であった。

一方、同様に下回った食品群は、穀類・いも澱粉類・砂糖甘味類・油脂類・種実類・豆類・獣鳥鯨肉類・果実類の8群で、全般的に全国平均摂取量を下回っていた。

また、菓子類（春期）・魚介類（秋期）・野菜類（夏期）において、4季節の内1季節のみが全国平均を上回る等、食品群別摂取量に季節変動がみられた。

なお、卵類・きのこ類は、全国平均値を上回る季節が2季節、下回る季節が2季節と季節変動が大きかった。

摂取量（g）からみた、主要食品群上位3群は、全国では「野菜類・穀類・嗜好飲料類」であったが、調査対象4町では、各季節とも「野菜類・穀類・乳類」となった。

#### ウ 主要食品別摂取状況（各季節37食品）

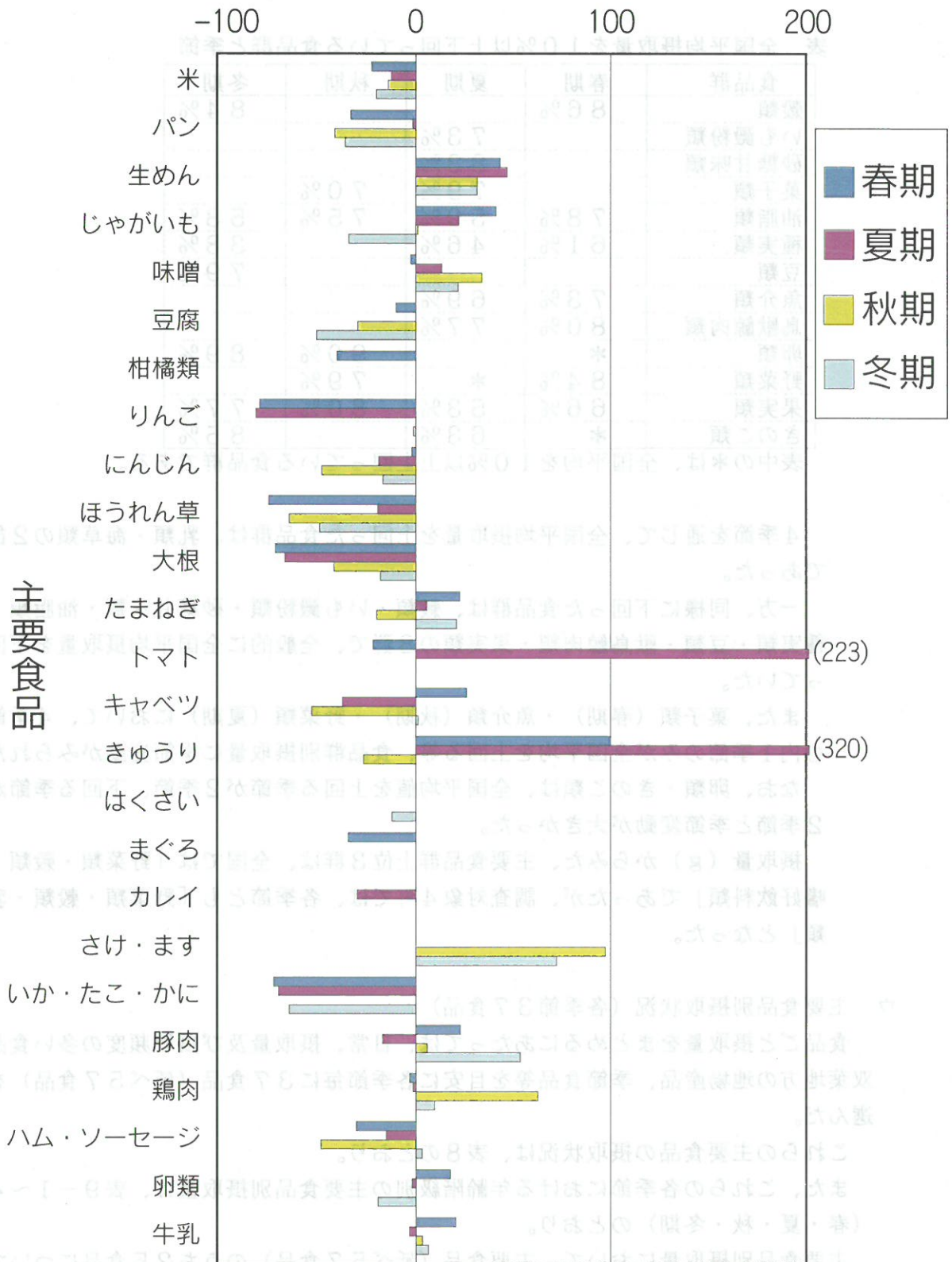
食品ごと摂取量をまとめるにあたっては、日常、摂取量及び摂取頻度の多い食品、双葉地方の地場産品、季節食品等を目安に各季節毎に37食品（延べ57食品）を選んだ。

これらの主要食品の摂取状況は、表8のとおり。

また、これらの各季節における年齢階級別の主要食品別摂取量は、表9-1～4（春・夏・秋・冬期）のとおり。

主要食品別摂取量において、主要食品（延べ57食品）のうち25食品については、全国（平成7年国民栄養調査）及び県内（同調査での県内平均値）を示しているが、このうち全国と4町を各季節別に比較したものが図3である。（国民栄養調

図3 主要食品別摂取量の全国との比較  
全国平均との差〔%〕



査は11月に実施される。)

国民栄養調査との比較(全国平均摂取量=100)で、全国平均を10%以上上回っている主要食品と季節は、下表のとおりであった。

表 全国平均摂取量を10%以上上回っている主要食品と季節

| 主要食品  | 春期   | 夏期   | 秋期   | 冬期   |
|-------|------|------|------|------|
| 生めん   | 122% | 148% |      |      |
| じゃがいも | 140% | 119% |      | △    |
| 味噌    |      | 112% | 143% | 120% |
| たまねぎ  | 120% |      | △    | 117% |
| トマト   | △    | 323% |      |      |
| キャベツ  | 125% | △    | △    |      |
| きゅうり  | 201% | 420% | △    |      |
| さけ・ます |      |      | 197% | 178% |
| 豚肉    | 122% | △    |      | 154% |
| 鶏肉    |      |      | 163% |      |
| 卵類    | 115% |      | △    | △    |
| 牛乳    | 118% |      |      |      |

表中の斜線は、主要食品に選ばれていない食品である。

表中の△は、全国平均を10%以上下回っている主要食品である。

また、同様に、全国平均を10%以上下回っている主要食品と季節は、下表のとおりであった。

表 全国平均摂取量を10%以上下回っている主要食品と季節

| 主要食品     | 春期  | 夏期  | 秋期  | 冬期  |
|----------|-----|-----|-----|-----|
| 米        | 81% | 90% | 88% | 83% |
| パン       | 68% |     | 60% | 65% |
| じゃがいも    | *   | *   |     | 67% |
| 豆腐       |     |     | 70% | 52% |
| リンゴ      | 28% | 18% |     |     |
| にんじん     |     | 83% | 53% | 85% |
| ほうれん草    | 27% | 83% | 38% | 52% |
| 大根       | 30% | 37% | 62% | 85% |
| たまねぎ     | *   |     | 82% | *   |
| トマト      | 81% | *   |     |     |
| キャベツ     | *   | 62% | 46% |     |
| きゅうり     | *   | *   | 75% |     |
| いか・たこ・かに | 29% | 33% |     | 28% |
| 豚肉       | *   | 86% |     | *   |
| ハム・ソーセージ | 74% | 88% | 54% |     |
| 卵類       | *   |     | 87% | 85% |

表中の斜線は、主要食品に選ばれていない食品である。

表中の\*は、全国平均を10%以上上回っている主要食品である。

4季節を通じて、全国平均値を上回った主要食品は、生めんであった。

同様に下回った主要食品は、米・パン・にんじん・ほうれん草・大根・「ハム

・ソーセージ」であった。

また、季節毎の摂取量が50%以上多い主要食品は、トマト（夏期）・きゅうり（春・夏期）・「さけ・ます」（秋・冬期）、豚肉（冬期）、鶏肉（秋期）で、トマト・きゅうりは2～4倍、「さけ・ます」は約2倍となった。

逆に、摂取量の少ない主要食品は、りんご（春・夏期）・「いか・たこ・かに」（春・夏・冬期）であった。

摂取量（g）からみた、上位主要食品2種は、全国・調査対象4町各季節とも「米・牛乳」となった。

なお、全国平均値がなく比較はできないが、類似食品の摂取量と比べて摂取の多い主要食品は、秋期のなし（りんごの1.4倍）、春・夏期のかつお（まぐろの1.2～1.3倍）、秋期のさんま（まぐろの5.2倍）であった。

夏・秋期のなすはキャベツの全国平均程度、夏期のかぼちゃはじゃがいもの全国平均程度摂取されていた。

#### エ 自給食品の摂取状況

調査対象20世帯における自給食品の種類と季節別にみた摂取状況を、表10-1に示し、これらの食品を季節別・食品群別に分類したものは、表10-2のとおりで、自給食品の種類は、年間の総数で61種類であった。

季節別自給食品摂取状況について、各季節毎の食品別の自給率（自給世帯／調査世帯）を比較したものが図4である。

年間平均自給率が20%以上の食品は、米・じゃがいも・味噌・大根・ねぎ・にんじん・たまねぎの8食品であった。

また、季節的に自給率が30%以上の食品は、きゅうり（夏期）・キャベツ（春期）・はくさい（冬期）・なす（秋期）・たけのこ（春期）・ふき（春期）であった。

町別自給食品摂取状況について、各町ごとの食品別自給率（自給世帯／調査世帯）を比較したものが表10-3と図5である。

年間を通して摂取している自給食品の種類は双葉町41種、大熊町40種、富岡町19種、榎葉町35種であった。

そのうち50%以上の自給率を示す食品は、双葉町で米・じゃがいも・味噌の3食品、大熊町で米・じゃがいも・ねぎの3食品、榎葉町で米・じゃがいもの2食品であった。

### (3) まとめ

#### ア 食品群別・主要食品摂取状況

##### (7) 穀類・いも類・油脂類について

穀類のうち、米の摂取は4季節をとおして132～148gで、全国平均値163.8gを下回った。平成8年度の調査では、164.4g（全国平均188.5g）であったが、さらに減少傾向にあることがわかった。国民栄養調査においても、穀類の摂取状況は、毎年減少傾向にあり、また調査年が実際には2年の差があることを考慮す

図4 季節別自給食品摂取状況

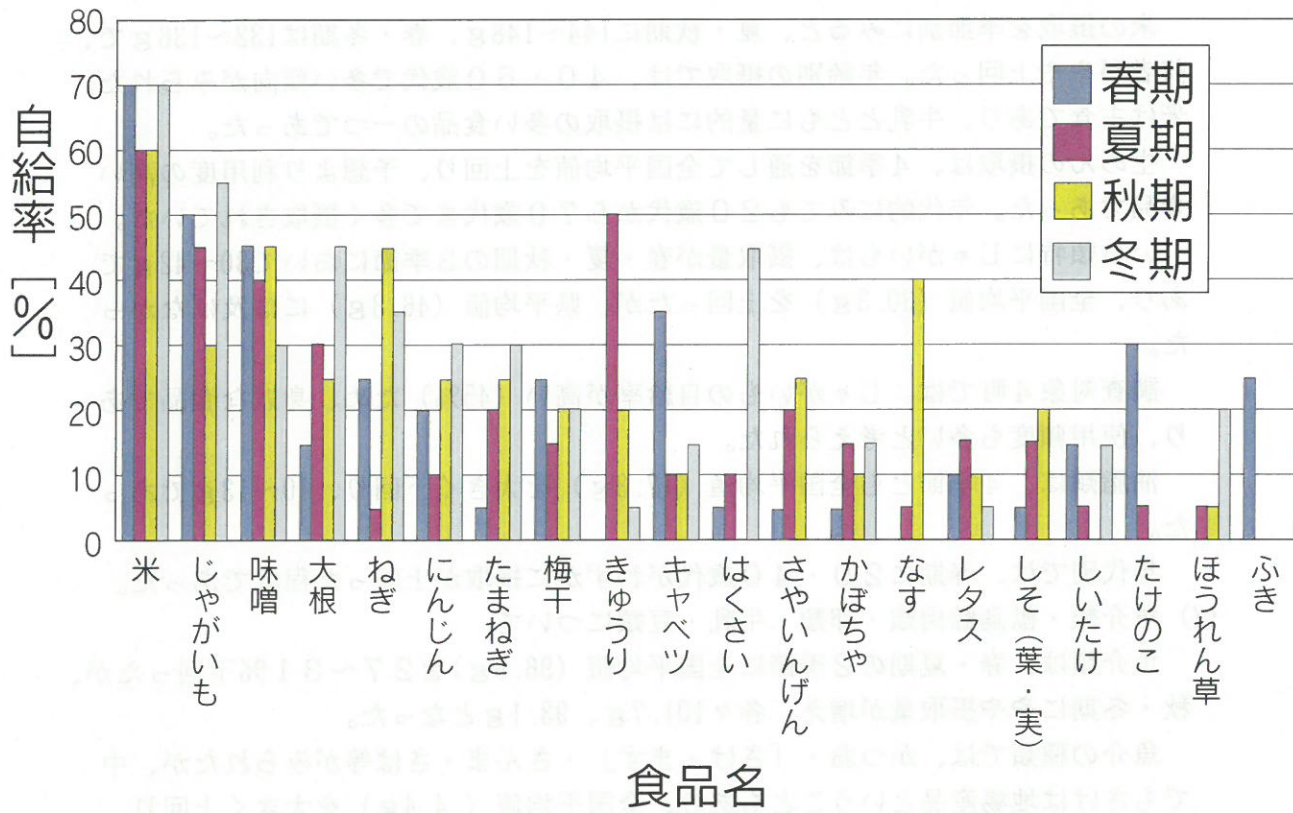
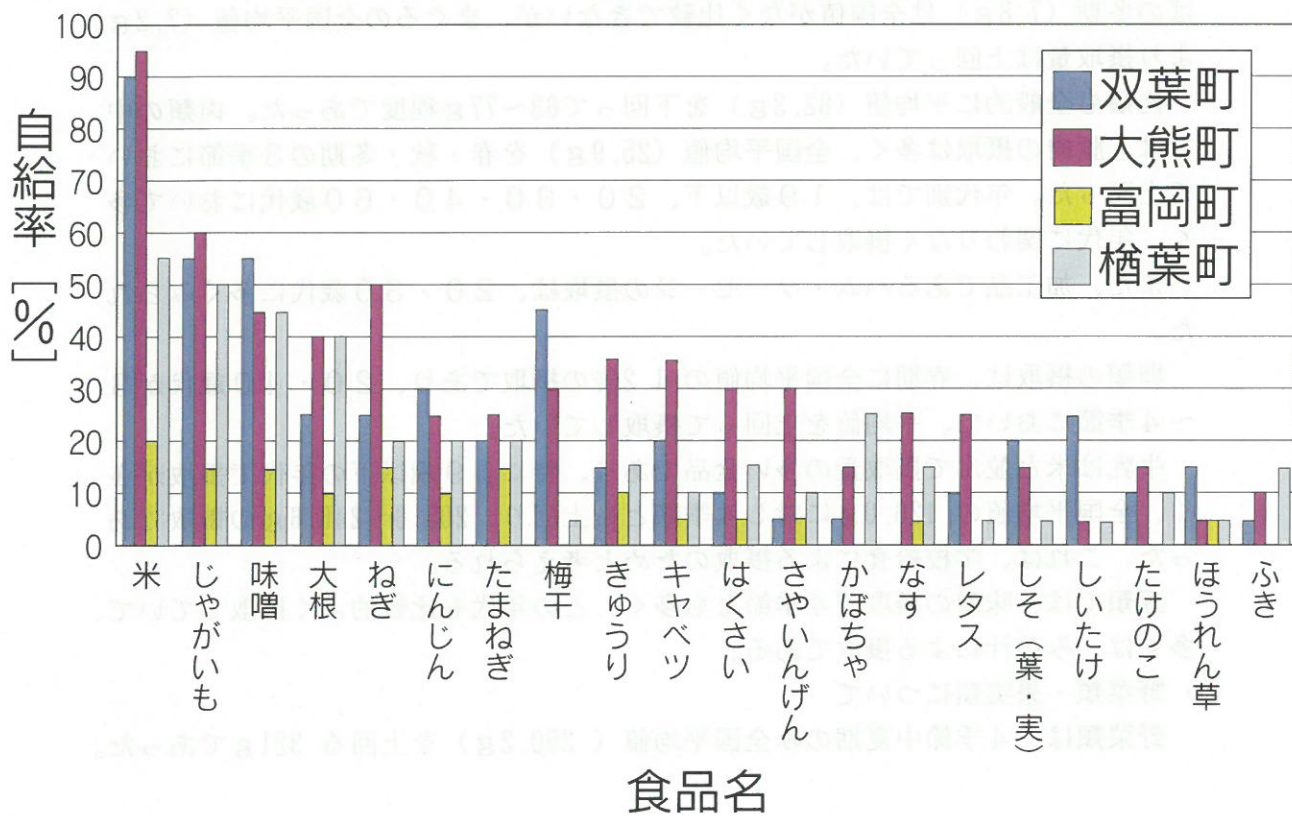


図5 町別自給食品摂取状況



る必要があると考えられた。

米の摂取を季節別にみると、夏・秋期に144~148g、春・冬期は132~136gで、前者がやや上回った。年齢別の摂取では、40・60歳代で多い傾向がみられた。米は主食であり、牛乳とともに量的には摂取の多い食品の一つであった。

生めんの摂取は、4季節を通して全国平均値を上回り、予想より利用度の高い食品であった。年代的にみても20歳代から70歳代まで多く摂取されていた。

いも類特にじゃがいもは、摂取量が春・夏・秋期の3季節において30~42gであり、全国平均値(30.3g)を上回ったが、県平均値(46.3g)には及ばなかった。

調査対象4町では、じゃがいもの自給率が高い(45%)ため、身近な食品であり、使用頻度も多いと考えられた。

油脂類は、4季節とも全国平均値(17.3g)を大きく下回り、10~13gであった。

年代別では、春期に20・40歳代がわずかに摂取が上回った程度であった。

(イ) 魚介類・獣鳥鯨肉類・卵類・牛乳・豆類について

魚介類は、春・夏期の2季節に全国平均値(96.9g)を27~31%下回ったが、秋・冬期にやや摂取量が増え、各々101.7g、93.1gとなった。

魚介の種類では、かつお・「さけ・ます」・さんま・さば等がみられたが、中でもさけは地場産品ということもあり、全国平均値(4.4g)を大きく上回り、秋期は8.7g(1.97倍)、冬期は7.8g(1.78倍)を示した。年代別では、40・60歳代の摂取が多く、特に秋期は30歳代以上の年代において多く摂取されていた。

また、かつおの春期(9.7g)・秋期(8.6g)、さんまの秋期(37.2g)、さばの冬期(7.8g)は全国値がなく比較できないが、まぐろの全国平均値(7.2g)より摂取量は上回っていた。

肉類も全般的に平均値(82.3g)を下回って63~77g程度であった。肉類の中では、豚肉の摂取は多く、全国平均値(25.9g)を春・秋・冬期の3季節において上回った。年代別では、19歳以下、20・30・40・60歳代において多く、年代に関わりなく摂取していた。

また、加工品であるハム・ソーセージの摂取は、20・30歳代に多くみられた。

卵類の摂取は、春期に全国平均値の1.2倍の摂取であり、20・40歳代が3~4季節において、平均値を上回って摂取していた。

牛乳は米と並んで摂取量の多い食品であり、特に19歳以下の年代で摂取が多く、全国平均値の126.0gに対し4季節とも上回り、205.6~246.6gの摂取であった。これは、学校給食による摂取のためと考えられる。

豆類では、味噌の摂取が4季節とも多く、どの年代も比較的によく摂取していて、多くは、みそ汁による摂取である。

(ウ) 野菜類・果実類について

野菜類は、4季節中夏期のみ全国平均値(290.2g)を上回る321gであった。

野菜の目安量は1日300gとされるが、他の季節はやや下回る摂取であった。野菜を比較的良好に摂取している年代は、30・60歳代であった。

摂取量の多い野菜を季節別にみると、春期はきゅうり（全国平均の約2倍）・キャベツ・たまねぎ・にんじんなど、夏期はきゅうり（全国平均の約4倍）・トマト（全国平均の約3倍）・かぼちゃ・たまねぎなど、秋期はなす・大根など、冬期は大根・たまねぎ・はくさいなどであった。

たまねぎは、年間を通じてよく摂取されており、利用率の高い野菜であった。年代別では、きゅうり・たまねぎがどの年代においてもよく摂取されていた。

果実類は、4季節とも全国平均値（133.0g）を下回って、70g～106gの摂取であった。果物の摂取量の目安量は、1日200gとされるが、4季節を通じて約3分の1～2分の1の量の摂取であった。

春期では柑橘類・りんご、夏期はメロン・りんご、秋期はなし・ぶどう、冬期はりんご・柿などの種類がみられた。

地場産品のなしは、全国平均値（資料なし）との比較はできないが、摂取量が46.5gと多く、平成8年の同期（30.3g）と比較しても、かなり上回る摂取を示した。

#### (I) その他

海草類の摂取量では、乳類とともに4季節とも平均値（5.3g）を上回り、5～8gの摂取を示した。また、年代別にみると、すべての年代において摂取されており使用頻度の高い食品であった。海草の種類は、わかめ、ひじき、のりなどであった。海草は低エネルギー食品であり、やはり健康指向の影響があると考えられた。

また、浜通り地方であるにもかかわらず、海草類を自給食品としてあげた世帯はなかった。

菓子類は、全国平均（26.8g）を上回ったのは春期のみで、他の季節はやや下回った。摂取の多い年代は19歳以下・20歳・60歳代であった。

砂糖甘味類は、4季節とも、量的には平均値をやや下回った。年代的には40・50・70歳代の摂取が多くみられた。

嗜好飲料類は、コーヒー・茶などであるが、全般的にコーヒーの摂取が、茶より多い傾向がみられた。特にコーヒーは20歳代で多く、年代が高くなるに従って茶が好まれていた。

#### イ 自給食品摂取状況

自給食品は、各季節とも、米が60～70%とともっとも自給率が高く、次いでじゃがいも45～55%、味噌は30～45%と年間を通して多く摂取していた。

また、自給食品の種類では、自給野菜の種類が他の食品より多いため、自給食品総数61種のうち、42種（68.9%）を占めた。

大根・ねぎは約3分の1の世帯で、にんじん・たまねぎ・きゅうり・梅干しは約5分の1世帯で自給し、摂取していた。

季節的な特徴では、自給野菜類の種類が、秋期29種、春期23種、夏期19種、

冬期14種（各季節での野菜の種類は重複している）の順で、秋は収穫期のため種類数も多くなると考えられた。

また、春期にはキャベツや山菜であるたけのこ・ふきなどが目立った。

夏期はきゅうりの自給率が高く、半数の世帯で自給していた。中でも大熊町では全世帯が、双葉町では60%の世帯が、きゅうりを自給し摂取していた。

きゅうりの摂取量が全国平均を大きく上回ったのは、このためと考えられたが、一方、トマトは自給率が10%と自給率が低いにもかかわらず摂取量が多かったのは、季節の食品であり、購入による摂取と考えられた。

その他の夏野菜として、しその葉・レタス・かぼちゃなどもみられた。

秋期はなす・「しその葉・実」・みょうがなど、また、きのこ類も数種あげられており、冬期は大根・はくさい・ねぎ・ほうれん草などいわゆる冬野菜が多くみられた。

また、自給食品の中で、摂取頻度の高い野菜は、春期はキャベツ（7世帯）、夏期はきゅうり（10世帯）、秋期はねぎ（9世帯）なす（8世帯）、冬期は大根、はくさい（各9世帯）などであった。

町別では、自給食品数が双葉町（41種）大熊町（40種）の順で多く、次いで檜葉町（35種）、富岡町（19種）であった。

### 3 食品放射能調査

#### (1) 調査方法

大熊町の食品摂取量調査対象世帯の5世帯を調査対象とし、陰膳方式により各季節毎の試料を採取した。

なお、結果については、一季節分を1試料として測定し、とりまとめた。

(注) 陰膳方式とは、調査日における、家族と同じ一人分の飲食物を余分に作ってもらい、それを試料として集める方法である。

#### (2) 分析方法

##### ① 前処理方法

陰膳方式により採取した試料を磁性皿に取り、105℃で乾燥後、450℃で24時間灰化した。

灰化後、乳鉢で破碎・混合し、0.35mmメッシュのふるいを通して均一化し、各季節毎の試料とした。

##### ② 全β放射能

〈科学技術庁放射能測定シリーズ〉「全ベータ放射能測定法」により実施した。

##### ③ γ線スペクトロメトリー

前処理により得られた灰試料をU8容器に詰め、Ge半導体検出器により測定した。

##### ④ ストロンチウム-90

前記灰試料より一人一日分相当の灰を分取し、〈科学技術庁放射能測定シリーズ〉「放射性ストロンチウム分析法（3訂）」イオン交換樹脂法により実施した。

##### ⑤ プルトニウム-239

前記灰試料より一人一日分相当の灰を分取し、〈科学技術庁放射能測定シリーズ〉「プルトニウム分析法（改訂）」により実施した。

#### (3) 調査結果

調査結果は次頁の表のとおり。

なお、参考のため、科学技術庁が実施した平成8年度放射能水準調査の結果も示した。

表 日常食中の放射能分析結果一覧

| 区分  | 食品試料の採取状況 |           |                        | 放射能・放射性核種濃度 [Bq/人・日] |             |              |        |              |            |
|-----|-----------|-----------|------------------------|----------------------|-------------|--------------|--------|--------------|------------|
|     | 採取時期      | 採取年月日     | 採取量<br>[kg生]<br>*5世帯合計 | 全β放射能                | γ線スペクトロメトリー |              |        | 放射化学分析       |            |
|     |           |           |                        |                      | カリウム-40     | セシウム-137     | その他の核種 | ストロンチウム-90   | プルトニウム-239 |
| 大熊町 | 春 期       | 9. 5. 16  | 8. 4                   | 51                   | 58          | 0. 037       | N. D   | 0. 094       | N. D       |
|     | 夏 期       | 9. 7. 11  | 16. 8                  | 54                   | 62          | 0. 023       | N. D   | 0. 068       | N. D       |
|     | 秋 期       | 9. 10. 3  | 7. 8                   | 58                   | 63          | 0. 027       | N. D   | 0. 061       | N. D       |
|     | 冬 期       | 9. 12. 5  | 7. 8                   | 60                   | 64          | 0. 034       | N. D   | 0. 075       | N. D       |
|     | 平均値       | —         | 10. 2                  | 56                   | 62          | 0. 030       | N. D   | 0. 075       | N. D       |
| 参考値 | 福島市       | 8. 6. 20  | 8. 0                   | —                    | 32          | 0. 035       | N. D   | 0. 075       | —          |
|     |           | 8. 11. 11 | 8. 6                   | —                    | 60          | 0. 026       | N. D   | 0. 054       | —          |
|     | 全 国       | 平成8年度     | 平均値                    | —                    | —           | 0. 037       | —      | 0. 052       | —          |
|     |           |           | 最小～最大                  | —                    | —           | 0. 000～0. 18 | —      | 0. 011～0. 12 | —          |

(注) ・N. D は、計数値が計数誤差の3倍未満であり、検出されなかったもの。

・—は、測定対象外又は測定していないもの。

・参考値は、科学技術庁「平成8年度放射能水準調査」の日常食調査結果で、47都道府県が年2～4回採取した試料186検体の分析結果である。なお、セシウム-137は、「放射性セシウム分析法」により得られた結果である。

#### ア 全ベータ放射能

調査結果は、51～60 [Bq/人・日] であり、カリウム-40の測定結果とほぼ一致しており、カリウム-40によるものと考えられた。

#### イ γ線スペクトロメトリー

自然放射性核種のカリウム-40は、58～64 [Bq/人・日] であった。

人工放射性核種では、過去の核実験等に由来するセシウム-137が、0. 023～0. 037 [Bq/人・日] の範囲で検出されたが、全国のデータと同程度であった。

#### ウ ストロンチウム-90

ストロンチウム-90は、0. 061～0. 094 [Bq/人・日] と、全国のデータと同程度であった。

#### エ プルトニウム-239

プルトニウム-239 は、いずれの季節からも検出されなかった。

オ 平成8年度調査結果との比較

全 $\beta$ 放射能、 $\gamma$ 線スペクトロメトリー、ストロンチウム-90及びプルトニウム-239 の測定結果は、すべて平成8年度と同程度であり、季節変動もほとんどなかった。

カ 預託実効線量当量の推定

今回調査した日常食の放射能測定結果（年平均値）を用いて、人工放射性核種について、大熊町における日常食摂取による預託実効線量当量を「環境放射線モニタリング指針」により推定した結果は次表のとおりであった。

セシウム-137 及びストロンチウム-90の年間摂取による預託実効線量当量は、0.001mSv程度とごくわずかであり、平成8年度の各立地町における推定結果と同程度であった。

表 人工放射性核種による預託実効線量当量推定結果 (単位：mSv)

| 町   | セシウム-137             | ストロンチウム-90           | 計                    |
|-----|----------------------|----------------------|----------------------|
| 大熊町 | $1.5 \times 10^{-4}$ | $9.7 \times 10^{-4}$ | $1.1 \times 10^{-3}$ |

(注) 預託実効線量当量は、内部被ばくによる線量当量の推定を行うもので、次式で計算される。

$$\begin{aligned} \text{預託実効線量当量 (mSv)} &= \text{線量当量換算係数 [表L-1] (mSv/Bq)} \\ &\quad \times \text{年間の核種摂取量 (Bq)} \times \text{年齢補正} \\ &\quad \times \text{市場補正係数} \times \text{調理等による減少補正} \end{aligned}$$

ここで、[表L-1] は1Bqを経口又は吸入摂取した場合の成人の預託実効線量当量換算係数で、市場希釈補正、調理等による減少補正は必要があれば行う。

また、年齢補正は、放射性ヨウ素に対してのみ行う。

#### 4 まとめ

##### (1) 食品摂取量調査

###### ア 食品群別摂取量

4 季節を通じて全国平均摂取量を上回った食品群は、乳類・海草類であった。

夏・秋・冬期の海草類の摂取は、7.0～8.0gで、全国平均値（5.3g）を30～50%上回った。

また、春期の菓子類・秋期の魚介類・夏期の野菜類は、1 季節のみが全国平均を上回り季節変動がみられた。

なお、卵類・きのこ類は季節による変動が大きかった。

###### イ 主要食品別摂取量

① 生めんの摂取は、4 季節を通して全国平均を上回り、年代的にみても20 歳代から70 歳代まで多く摂取されていた。

② ジャガイモの摂取量は、春・夏・秋期において30.4～42.3gであり、全国平均摂取量（30.3g）を上回った。

③ 「さけ・ます」では、さけは地場産品ということもあり、秋・冬期において、7.8～8.7gと全国平均（4.4g）を約2倍上回った。

また、さんまは秋期に37.2g摂取されていた。

④ 豚肉は、春・秋・冬期で27.4～40.0g摂取されており、全国平均値（25.9g）を上回っていた。

⑤ 牛乳の摂取は、春・秋・冬期で全国平均摂取量（126.0g）を上回り、129.4～149.3gで19 歳以下の年代で多く摂取されていた。

⑥ トマトは、夏期に全国平均値（14.9g）の約3倍（48.1g）、きゅうりも、夏期に全国平均値（12.3g）の約4倍（51.6g）摂取されていた。

また、きゅうりは、夏期に調査世帯の半数（10 世帯）で自給されていた。

⑦ 特産品のなしは、秋期に46.5g摂取されており、昨年同時期の摂取量（30.3g）を上回った。

###### ウ 自給食品摂取状況

年間平均自給率が20%以上の食品は、米・ジャガイモ・味噌・大根・ねぎ・にんじん・たまねぎの8 食品であった。

また、季節的に自給率が30%以上となる食品は、春期で「キャベツ・たけのこ・ふき」、夏期のきゅうり、秋期のなす、冬期のはくさいであった。

## (2) 食品放射能分析

全ベータ放射能は、自然放射性物質であるカリウム-40（天然存在比0.0117%）の測定結果とほぼ一致しており、主にカリウム-40によるものと考えられる。

$\gamma$ 線を出す人工放射性核種では、核実験等に由来するセシウム-137が僅かに検出されたが、全国のデータと同程度であった。

$\beta$ 線を出す人工放射性核種のストロンチウム-90も僅かに検出されたが、核実験等に由来するもので、全国のデータと同程度であった。

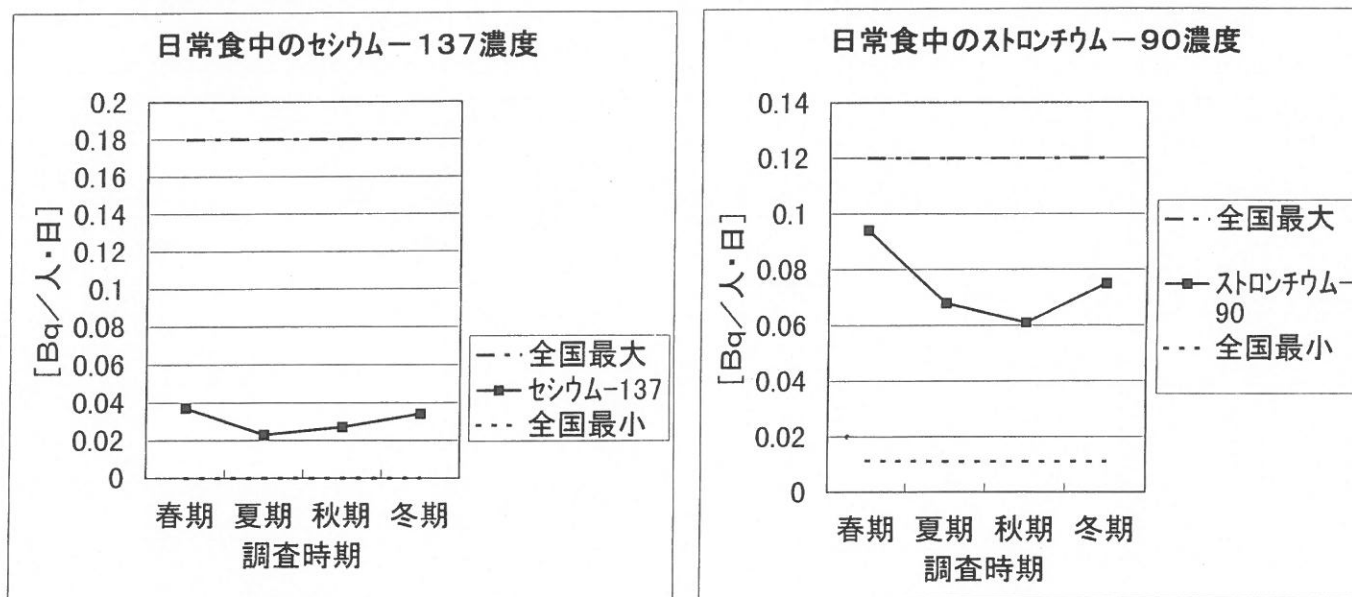
$\alpha$ 線を出す人工放射性核種のプルトニウム-239は、いずれの季節からも検出されなかった。

下図に示すとおり、今回、検出された人工放射性核種の値は全国の測定値の範囲内におさまっており、特に問題のないことが確認された。

また、検出された人工放射性核種濃度の季節変動もほとんどなかった。

なお、念のため、今回検出された人工放射性核種について、日常食中の放射能（年間平均値）を用いて、大熊町における日常食摂取による預託実効線量当量を推定した結果、セシウム-137及びストロンチウム-90の年間摂取による預託実効線量当量は、0.001mSv程度と推定され、自然界から受ける線量当量約1mSv（ラドンを除く）と比べてもごくわずかであり問題は認められないことが確認された。

図 日常食中のセシウム-137及びストロンチウム-90濃度（最小値－最大値）

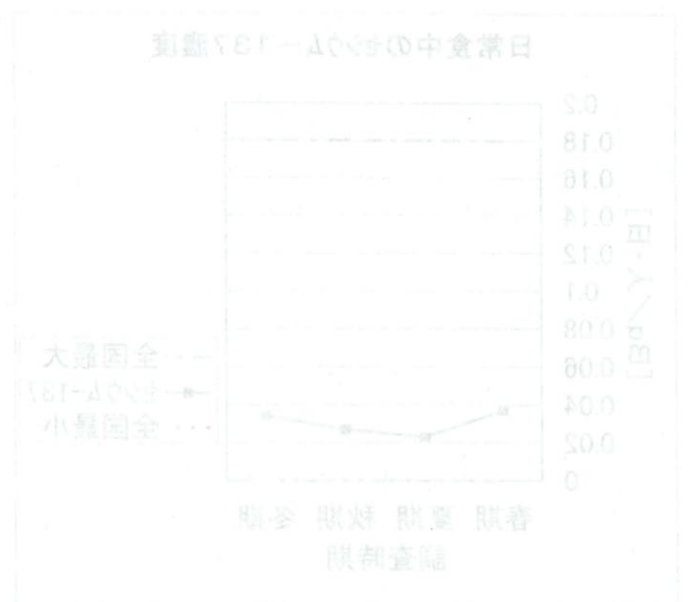
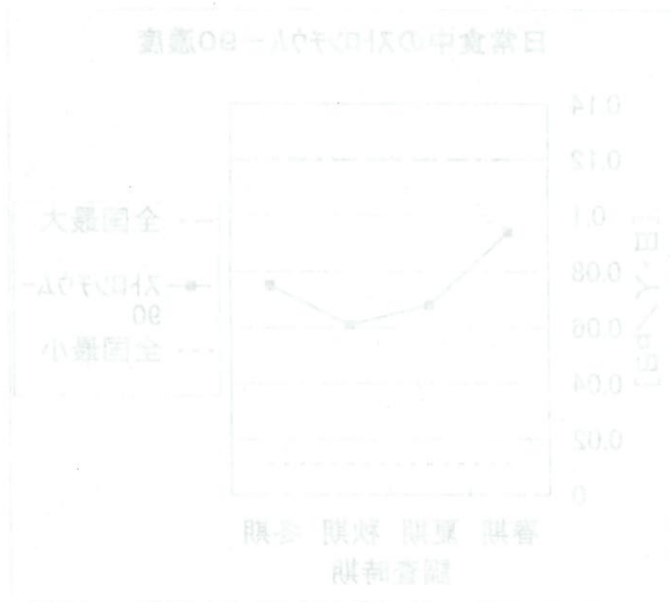


〔参考文献〕

- 1) 厚生省保健医療局健康増進栄養課：平成9年度版国民栄養の現状，第一出版，(1997)。
- 2) 厚生省：平成7年 国民栄養調査必携。
- 3) 日本肥満学会肥満症診療のてびき委員会編：肥満・肥満症の指導マニュアル，医歯薬出版，(1997)。
- 4) 科学技術庁資源調査会：四訂日本食品標準成分表，女子栄養大学出版部，(1997)。
- 5) 財団法人日本食生活協会：食事づくり食品成分表，財団法人日本食生活協会，(1996)。
- 6) 女子栄養大学出版部「栄養と料理」編：「栄養と料理」フーズデータ<7>，食品「いつも食べる量」のエネルギー・塩分早わかり，女子栄養大学出版部，(1989)。

内閣府の調査によると、国民の肥満率は、平成9年度の調査で、男性は21.0%、女性は18.0%と、前年度に比べて、男性は1.0%、女性は0.5%増加した。また、肥満の程度も、男性は、BMI 25.0以上の肥満が、平成9年度の調査で、10.0%と、前年度に比べて、0.5%増加した。女性は、BMI 25.0以上の肥満が、平成9年度の調査で、8.0%と、前年度に比べて、0.5%増加した。また、肥満の程度も、女性は、BMI 25.0以上の肥満が、平成9年度の調査で、8.0%と、前年度に比べて、0.5%増加した。

(輸入量-前小量) 調査00-Aの食料の中食常日 図



## 調査結果集計表

表1-1 調査対象地域の人口、世帯数等の概要

表1-2 調査対象世帯等の概要

表2 調査対象の性・年齢別分布

表3-1 体位の比較－身長・体重－

表3-2 BMI 分布（20歳以上）

表4 職業別分類

表5 生活活動強度別分類

表6 食品群別摂取量の全国・県との比較

表7-1 年齢別食品群別摂取量（春期）

表7-2               "               （夏期）

表7-3               "               （秋期）

表7-4               "               （冬期）

表8 主要食品摂取量の全国・県との比較

表9-1 年齢別主要食品摂取量（春期）

表9-2               "               （夏期）

表9-3               "               （秋期）

表9-4               "               （冬期）

表10-1 季節別にみた自給食品の摂取状況

表10-2 季節別、食品群別自給食品の摂取状況

表10-3 町別にみた自給食品の摂取状況



表 1 - 1

## 調査対象地域の人口、世帯数等の概要

| 町   | 人口<br>人 | 男<br>人 | 女<br>人 | 高齢者<br>人 | 世帯数    | 一世帯<br>人口 | 人口<br>性比 | 高齢化<br>率 % |
|-----|---------|--------|--------|----------|--------|-----------|----------|------------|
| 双葉町 | 8,006   | 3,932  | 4,074  | 1,589    | 2,378  | 3.4       | 97       | 19.8       |
| 大熊町 | 10,713  | 5,416  | 5,297  | 1,845    | 3,222  | 3.3       | 102      | 17.2       |
| 富岡町 | 16,094  | 8,100  | 7,994  | 2,578    | 5,301  | 3.0       | 101      | 16.0       |
| 楡葉町 | 8,535   | 4,230  | 4,305  | 1,692    | 2,522  | 3.4       | 98       | 19.8       |
| 計   | 43,348  | 21,678 | 21,670 | 7,704    | 13,423 | 3.2       | 100      | 17.8       |

※福島県統計調査課編「福島県の人口」から作成 平成9年1月1日現在  
人口性比は女=100とする。

表 1 - 2

## 調査対象世帯数等の概要

| 町   | 世帯数 | 調査先<br>抽出率 | 調査対象<br>人口 | うち男<br>人 | うち女<br>人 | 一世帯<br>人口 | 男女比 | 高齢化<br>率 % |
|-----|-----|------------|------------|----------|----------|-----------|-----|------------|
| 双葉町 | 5   | 0.2%       | 20         | 10       | 10       | 4.0       | 100 | 5.0        |
| 大熊町 | 5   | 0.2%       | 25         | 9        | 16       | 4.0       | 56  | 16.0       |
| 富岡町 | 5   | 0.1%       | 21         | 10       | 11       | 4.2       | 91  | 9.5        |
| 楡葉町 | 5   | 0.2%       | 21         | 8        | 13       | 4.2       | 62  | 23.8       |
| 計   | 20  | 0.2%       | 87         | 37       | 50       | 4.4       | 76  | 13.8       |

※調査対象人口は調査票が回収された物の人数。

表2 調査対象の性・年齢分布

単位：名

( )：%

| 年齢     | 男            | 女           | 計            |
|--------|--------------|-------------|--------------|
| 1～9歳   | 4<br>(11.1)  | 7<br>(13.7) | 11<br>(12.6) |
| 10～19歳 | 6<br>(16.7)  | 7<br>(13.7) | 13<br>(15.0) |
| 20～29歳 | 4<br>(11.1)  | 7<br>(13.7) | 11<br>(12.6) |
| 30～39歳 | 3<br>(8.3)   | 8<br>(15.7) | 11<br>(12.6) |
| 40～49歳 | 10<br>(27.8) | 8<br>(15.7) | 18<br>(20.7) |
| 50～59歳 | 3<br>(8.3)   | 3<br>(6.0)  | 6<br>(7.0)   |
| 60～69歳 | 5<br>(13.9)  | 7<br>(13.7) | 12<br>(13.8) |
| 70歳以上  | 1<br>(1.0)   | 4<br>(7.8)  | 5<br>(5.7)   |
| 計      | 36<br>(100)  | 51<br>(100) | 87<br>(100)  |

表3-1 体位の比較 一身長・体重一

| 年齢<br>(歳) | 身長(cm)     |    |                |            |    |                | 体重(kg)     |    |                |            |    |                |
|-----------|------------|----|----------------|------------|----|----------------|------------|----|----------------|------------|----|----------------|
|           | 男          |    |                | 女          |    |                | 男          |    |                | 女          |    |                |
|           | 全国*<br>平均値 | 人数 | 4町(36名)<br>平均値 | 全国*<br>平均値 | 人数 | 4町(51名)<br>平均値 | 全国*<br>平均値 | 人数 | 4町(36名)<br>平均値 | 全国*<br>平均値 | 人数 | 4町(51名)<br>平均値 |
| 1         | 80.5       | 1  | 76.0           | 78.4       | 2  | 84.0           | 10.8       | 1  | 10.0           | 10.2       | 2  | 11.5           |
| 2         | 89.3       | 0  | —              | 88.8       | 0  | —              | 12.9       | 0  | —              | 13.5       | 0  | —              |
| 3         | 97.0       | 1  | 94.0           | 95.8       | 0  | —              | 15.0       | 1  | 14.0           | 14.5       | 0  | —              |
| 4         | 103.8      | 0  | —              | 103.1      | 0  | —              | 17.1       | 0  | —              | 16.5       | 0  | —              |
| 5         | 110.8      | 0  | —              | 109.8      | 1  | 106.0          | 19.5       | 0  | —              | 18.7       | 1  | 17.0           |
| 6         | 116.6      | 1  | 115.0          | 115.8      | 1  | 116.0          | 21.3       | 1  | 21.0           | 20.8       | 1  | 20.0           |
| 7         | 121.8      | 0  | —              | 121.1      | 1  | 115.0          | 24.7       | 0  | —              | 23.3       | 1  | 20.0           |
| 8         | 127.7      | 0  | —              | 127.8      | 0  | —              | 27.3       | 0  | —              | 27.5       | 0  | —              |
| 9         | 133.3      | 1  | 125.0          | 133.7      | 2  | 134.0          | 30.6       | 1  | 28.0           | 31.2       | 2  | 28.0           |
| 10        | 139.2      | 0  | —              | 138.7      | 0  | —              | 34.7       | 0  | —              | 32.4       | 0  | —              |
| 11        | 144.4      | 1  | 151.0          | 147.1      | 2  | 147.0          | 39.4       | 1  | 35.0           | 39.6       | 2  | 37.0           |
| 12        | 152.4      | 0  | —              | 152.2      | 0  | —              | 43.9       | 0  | —              | 43.4       | 0  | —              |
| 13        | 158.7      | 0  | —              | 155.4      | 2  | 157.5          | 48.7       | 0  | —              | 45.8       | 2  | 52.5           |
| 14        | 164.9      | 1  | 162.0          | 155.9      | 1  | 154.0          | 53.8       | 1  | 54.0           | 48.2       | 1  | 48.0           |
| 15        | 168.2      | 0  | —              | 157.6      | 0  | —              | 57.1       | 0  | —              | 50.2       | 0  | —              |
| 16        | 169.4      | 3  | 169.3          | 158.1      | 0  | —              | 60.2       | 3  | 59.7           | 51.4       | 0  | —              |
| 17        | 171.8      | 1  | 163.0          | 158.5      | 0  | —              | 63.7       | 1  | 70.0           | 51.8       | 0  | —              |
| 18        | 171.8      | 0  | —              | 158.8      | 2  | 160.5          | 63.4       | 0  | —              | 52.6       | 2  | 54.0           |
| 19        | 171.9      | 0  | —              | 157.8      | 0  | —              | 64.5       | 0  | —              | 51.9       | 0  | —              |
| 20        | 171.3      | 0  | —              | 157.9      | 0  | —              | 64.0       | 0  | —              | 50.3       | 0  | —              |
| 21        | 171.5      | 1  | 170.0          | 158.0      | 1  | 160.0          | 61.8       | 1  | 63.0           | 52.5       | 1  | 53.0           |
| 22        | 171.1      | 1  | 181.0          | 158.0      | 2  | 158.0          | 64.2       | 1  | 72.0           | 50.3       | 2  | 52.5           |
| 23        | 171.5      | 0  | —              | 158.4      | 1  | 166.0          | 65.0       | 0  | —              | 50.2       | 1  | 53.0           |
| 24        | 171.4      | 0  | —              | 157.8      | 1  | 165.0          | 64.7       | 0  | —              | 51.1       | 1  | 55.0           |
| 25        | 171.3      | 0  | —              | 157.7      | 1  | 166.0          | 65.0       | 0  | —              | 50.0       | 1  | 74.0           |
| 26~29     | 171.3      | 2  | 175.0          | 158.1      | 1  | 161.0          | 67.2       | 2  | 69.0           | 51.0       | 1  | 51.0           |
| 30~39     | 170.2      | 3  | 167.0          | 156.6      | 8  | 156.2          | 67.2       | 3  | 65.7           | 52.8       | 8  | 53.5           |
| 40~49     | 167.9      | 10 | 170.0          | 154.9      | 8  | 154.4          | 66.5       | 10 | 67.1           | 54.6       | 8  | 55.3           |
| 50~59     | 164.4      | 3  | 163.0          | 152.1      | 3  | 154.7          | 63.3       | 3  | 60.3           | 53.9       | 3  | 57.7           |
| 60~69     | 161.3      | 5  | 163.8          | 149.4      | 7  | 148.3          | 60.3       | 5  | 62.3           | 52.7       | 7  | 50.1           |
| 70~       | 159.1      | 1  | 156.0          | 145.3      | 4  | 150.4          | 55.8       | 1  | 55.0           | 48.4       | 4  | 51.5           |
| 平均        | 158.3      |    | 160.0          | 148.4      |    | 148.6          | 56.5       |    | 58.3           | 48.2       |    | 48.3           |
| 20歳以上     | 166.1      |    | 167.9          | 153.0      |    | 154.6          | 63.6       |    | 64.9           | 52.5       |    | 53.8           |
| 20~29歳    | 171.3      |    | 175.3          | 158.0      |    | 162.0          | 65.3       |    | 68.3           | 50.8       |    | 55.6           |

\*: 平成7年国民栄養調査における全国平均値

表3-2 BMI分布(20歳以上)

単位: 名  
( ): %

|   |        | 総数(実数)  | 20.0未満  | 20.0~24.0未満 | 24.0~26.4未満 | 26.4以上  |
|---|--------|---------|---------|-------------|-------------|---------|
| 男 | 総数     | 26(100) | 3(11.5) | 16(61.5)    | 5(19.3)     | 2(7.7)  |
|   | 20~29歳 | 4       | 1       | 2           | 1           | 0       |
|   | 30~39歳 | 3       | 0       | 2           | 1           | 0       |
|   | 40~49歳 | 10      | 0       | 7           | 2           | 1       |
|   | 50~59歳 | 3       | 1       | 2           | 0           | 0       |
|   | 60~69歳 | 5       | 1       | 2           | 1           | 1       |
|   | 70歳以上  | 1       | 0       | 1           | 0           | 0       |
| 女 | 総数     | 37(100) | 7(18.9) | 18(48.7)    | 6(16.2)     | 6(16.2) |
|   | 20~29歳 | 7       | 3       | 3           | 0           | 1       |
|   | 30~39歳 | 8       | 2       | 4           | 1           | 1       |
|   | 40~49歳 | 8       | 0       | 6           | 1           | 1       |
|   | 50~59歳 | 3       | 0       | 0           | 3           | 0       |
|   | 60~69歳 | 7       | 1       | 3           | 1           | 2       |
|   | 70歳以上  | 4       | 1       | 2           | 0           | 1       |

表4 職業別分類

| 単位:名 ( ):%      |              |              |              |
|-----------------|--------------|--------------|--------------|
| 職業              | 男            | 女            | 計            |
| 会社員等            | 19<br>(52.8) | 22<br>(43.1) | 41<br>(47.1) |
| 自営業             | 0<br>(0.0)   | 0<br>(0.0)   | 0<br>(0.0)   |
| 農林・漁業           | 5<br>(13.9)  | 4<br>(7.8)   | 9<br>(10.3)  |
| 自由業             | 0<br>(0.0)   | 0<br>(0.0)   | 0<br>(0.0)   |
| 家事従事者           | 0<br>(0.0)   | 6<br>(11.8)  | 6<br>(6.9)   |
| 幼・小・中学校<br>児童生徒 | 4<br>(11.1)  | 8<br>(15.7)  | 12<br>(13.8) |
| 高校生以上<br>の生徒学生  | 4<br>(11.1)  | 1<br>(2.0)   | 5<br>(5.8)   |
| 無職その他           | 4<br>(11.1)  | 10<br>(19.6) | 14<br>(16.1) |
| 計               | 36<br>(100)  | 51<br>(100)  | 87<br>(100)  |

表5 生活活動強度別分類

| 単位:名 ( ):% |              |              |              |
|------------|--------------|--------------|--------------|
| 生活活動強度     | 男            | 女            | 計            |
| I (軽い)     | 17<br>(47.2) | 23<br>(45.1) | 40<br>(46.0) |
| II (中程度)   | 12<br>(33.3) | 24<br>(47.1) | 36<br>(41.4) |
| III (やや重い) | 6<br>(16.7)  | 4<br>(7.8)   | 10<br>(11.5) |
| IV (重い)    | 1<br>(2.8)   | 0<br>(0.0)   | 1<br>(1.1)   |
| 計          | 36<br>(100)  | 51<br>(100)  | 87<br>(100)  |

表6 食品群別摂取量の全国・県との比較

単位：g

|        | 全国*1<br>平均 | 県*2<br>平均 | 春期<br>(87名) |       | 夏期<br>(85名) |       | 秋期<br>(86名) |       | 冬期<br>(87名) |       |
|--------|------------|-----------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|
|        |            |           | 平均          | 偏差    | 平均          | 偏差    | 平均          | 偏差    | 平均          | 偏差    |
| 穀類     | 261.6      | 254.8     | 224.3       | 94.3  | 249.6       | 110.5 | 242.8       | 84.8  | 219.4       | 92.5  |
| いも澱粉類  | 68.9       | 87.4      | 63.5        | 86.8  | 50.3        | 48.8  | 62.9        | 57.0  | 63.6        | 52.0  |
| 砂糖甘味類  | 9.9        | 8.1       | 9.4         | 13.2  | 8.2         | 14.3  | 9.1         | 13.3  | 9.1         | 16.7  |
| 菓子類    | 26.8       | 22.2      | 28.1        | 48.7  | 21.1        | 42.0  | 18.8        | 28.8  | 25.0        | 42.3  |
| 油脂類    | 17.3       | 15.4      | 13.5        | 12.1  | 10.2        | 8.9   | 12.9        | 9.3   | 10.0        | 9.4   |
| 種実類    | 2.1        | 1.0       | 1.3         | 3.7   | 1.0         | 6.9   | 2.0         | 5.1   | 0.8         | 2.6   |
| 豆類     | 70.0       | 81.7      | 67.0        | 63.8  | 66.1        | 62.8  | 68.1        | 57.8  | 55.3        | 52.8  |
| 魚介類    | 96.9       | 98.9      | 70.9        | 52.6  | 66.7        | 58.9  | 101.7       | 66.9  | 93.1        | 68.0  |
| 獣鳥鯨肉類  | 82.3       | 70.5      | 65.6        | 54.5  | 63.2        | 66.6  | 77.3        | 107.5 | 77.5        | 71.4  |
| 卵類     | 42.1       | 34.3      | 51.3        | 53.4  | 45.4        | 50.9  | 37.8        | 31.8  | 37.5        | 32.6  |
| 乳類     | 144.4      | 136.8     | 183.4       | 159.4 | 148.1       | 165.0 | 167.5       | 158.5 | 161.0       | 147.9 |
| 緑黄色野菜  | 94.0       | 107.0     | 242.8*3     | 130.7 | 321.0*3     | 176.7 | 228.7*3     | 113.1 | 262.7*3     | 138.6 |
| 淡色野菜   | 196.2      | 237.7     |             |       |             |       |             |       |             |       |
| 果実類    | 133.0      | 143.5     | 87.8        | 141.5 | 70.7        | 100.7 | 106.4       | 109.7 | 102.1       | 119.5 |
| きのこ類   | 11.8       | 16.4      | 14.8        | 32.3  | 7.4         | 15.6  | 12.5        | 14.5  | 10.0        | 15.9  |
| 海藻類    | 5.3        | 5.2       | 5.4         | 7.3   | 7.8         | 10.5  | 7.0         | 16.7  | 8.0         | 14.0  |
| 嗜好飲料類  | 190.2*4    | 182.5*4   | 118.9       | 207.1 | 120.9       | 189.1 | 157.8       | 224.3 | 98.3        | 176.7 |
| 調味香辛料  |            |           | 56.8        | 52.7  | 39.6        | 24.2  | 41.7        | 24.9  | 39.4        | 21.2  |
| 加工食品類  | —          | —         | 4.1         | 12.4  | 17.3        | 41.3  | 10.9        | 28.5  | 7.5         | 20.5  |
| その他の食品 | —          | 8.9       | —           | —     | —           | —     | —           | —     | —           | —     |
| 計      | 1441.0     | 1512.3    | 1309.0      |       | 1314.7      |       | 1365.9      |       | 1280.2      |       |

\*1 平成7年国民栄養調査における全国平均値 (実施時期：11月)

\*2 平成7年国民栄養調査における県平均値 (実施時期：11月)

\*3 緑黄色野菜・淡色野菜の合計

\*4 調味香辛料・嗜好飲料の合計



表7-1 年齢別食品群別摂取量 (春期87名)

| 年代<br>人数 | 0～19歳  |       |     | 20～29歳 |       |        | 30～39歳 |       |       | 40～49歳 |       |        | 50～59歳 |      |       | 60～69歳 |       |       | 70歳以上  |       |       |
|----------|--------|-------|-----|--------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|
|          | 平均     | 偏差    | 最大値 | 平均     | 偏差    | 最大値    | 平均     | 偏差    | 最大値   | 平均     | 偏差    | 最大値    | 平均     | 偏差   | 最大値   | 平均     | 偏差    | 最大値   | 平均     | 偏差    | 最大値   |
| 穀類       | 187.3  | 82.8  | 475 | 278.5  | 122.2 | 532.0  | 215.3  | 86.9  | 412.5 | 198.0  | 73.0  | 386.0  | 278.3  | 47.3 | 348.0 | 269.8  | 93.6  | 476.0 | 222.6  | 72.3  | 356.0 |
| いも澱粉類    | 63.1   | 92.3  | 383 | 64.5   | 134.7 | 480.0  | 103.7  | 53.5  | 200.0 | 60.2   | 77.4  | 270.0  | 24.7   | 36.9 | 105.0 | 72.4   | 71.1  | 200.0 | 12.0   | 19.1  | 50.0  |
| 砂糖甘味類    | 5.6    | 5.4   | 26  | 7.6    | 5.6   | 18.0   | 4.2    | 3.8   | 12.0  | 19.5   | 24.7  | 103.0  | 10.9   | 6.1  | 18.0  | 6.8    | 2.9   | 11.0  | 11.5   | 3.3   | 15.0  |
| 菓子類      | 34.6   | 56.7  | 240 | 38.6   | 67.8  | 185.0  | 21.6   | 34.1  | 120.0 | 29.6   | 44.9  | 180.0  | 10.0   | 22.4 | 60.0  | 30.0   | 38.9  | 120.0 | 0.0    | 0.0   | 0.0   |
| 油脂類      | 11.0   | 9.3   | 39  | 18.2   | 20.4  | 75.0   | 14.0   | 7.0   | 24.0  | 17.9   | 11.1  | 37.0   | 7.0    | 6.8  | 21.0  | 12.2   | 7.9   | 26.0  | 9.6    | 15.3  | 40.0  |
| 種実類      | 2.4    | 4.6   | 20  | 2.1    | 5.7   | 20.0   | 0.3    | 0.6   | 2.0   | 0.2    | 0.6   | 2.0    | 0.0    | 0.0  | 0.0   | 0.0    | 0.0   | 0.0   | 4.4    | 5.5   | 15.0  |
| 豆類       | 47.3   | 44.7  | 135 | 27.7   | 36.2  | 110.0  | 104.7  | 69.1  | 238.0 | 80.9   | 68.2  | 210.0  | 24.2   | 34.2 | 100.0 | 111.3  | 67.1  | 213.0 | 61.0   | 52.8  | 130.0 |
| 魚介類      | 63.3   | 54.2  | 172 | 75.4   | 50.9  | 180.0  | 41.9   | 43.3  | 133.5 | 95.9   | 52.9  | 200.0  | 70.7   | 32.5 | 102.0 | 69.9   | 53.5  | 155.0 | 74.6   | 38.3  | 117.0 |
| 獣鳥鯨肉類    | 76.1   | 54.7  | 204 | 53.1   | 42.5  | 160.0  | 93.8   | 72.3  | 241.0 | 62.3   | 45.3  | 140.0  | 21.8   | 21.1 | 50.0  | 76.3   | 52.0  | 181.0 | 20.0   | 6.3   | 30.0  |
| 卵類       | 40.7   | 43.9  | 160 | 50.7   | 44.8  | 130.0  | 40.5   | 42.7  | 157.0 | 49.8   | 34.9  | 144.0  | 96.8   | 95.5 | 275.0 | 40.2   | 18.4  | 57.0  | 104.0  | 96.9  | 230.0 |
| 乳類       | 287.2  | 177.0 | 766 | 194.5  | 155.9 | 410.0  | 188.1  | 121.4 | 400.0 | 165.2  | 120.2 | 360.0  | 33.3   | 74.5 | 200.0 | 98.7   | 105.6 | 284.0 | 99.0   | 124.9 | 295.0 |
| 野菜類      | 192.8  | 108.9 | 460 | 212.5  | 92.4  | 370.0  | 347.2  | 204.5 | 836.0 | 242.8  | 118.6 | 425.0  | 194.2  | 97.2 | 375.0 | 282.5  | 93.7  | 501.0 | 284.0  | 11.6  | 300.0 |
| 果実類      | 102.7  | 108.3 | 390 | 121.3  | 281.8 | 1004.0 | 61.7   | 77.3  | 280.0 | 55.3   | 86.3  | 350.0  | 37.7   | 35.7 | 100.0 | 89.6   | 107.1 | 300.0 | 173.0  | 170.6 | 385.0 |
| きのこ類     | 15.6   | 22.9  | 87  | 5.5    | 8.9   | 30.0   | 33.2   | 63.8  | 190.0 | 11.9   | 17.5  | 55.0   | 1.7    | 3.7  | 10.0  | 20.8   | 40.3  | 145.0 | 2.0    | 4.0   | 10.0  |
| 海藻類      | 3.8    | 4.8   | 20  | 3.2    | 4.2   | 10.0   | 5.2    | 5.6   | 16.5  | 6.9    | 10.2  | 42.0   | 9.7    | 9.3  | 25.5  | 8.2    | 7.8   | 30.0  | 2.0    | 2.4   | 5.0   |
| 嗜好飲料類    | 82.1   | 135.4 | 502 | 128.7  | 261.7 | 920.0  | 74.2   | 137.9 | 368.0 | 231.8  | 286.4 | 1010.0 | 35.9   | 40.3 | 124.0 | 141.8  | 193.5 | 554.0 | 10.4   | 5.8   | 19.0  |
| 調味香辛料    | 41.4   | 35.9  | 177 | 69.0   | 60.5  | 194.0  | 41.4   | 18.3  | 66.0  | 64.3   | 72.9  | 347.3  | 73.7   | 66.6 | 170.0 | 68.6   | 39.5  | 175.0 | 63.2   | 47.2  | 155.0 |
| 加工食品類    | 7.9    | 17.8  | 50  | 2.7    | 6.2   | 20.0   | 2.7    | 8.6   | 30.0  | 4.4    | 13.0  | 50.0   | 0.0    | 0.0  | 0.0   | 2.5    | 8.3   | 30.0  | 0.0    | 0.0   | 0.0   |
| 計        | 1264.7 |       |     | 1353.8 |       |        | 1393.7 |       |       | 1396.8 |       |        | 930.5  |      |       | 1401.5 |       |       | 1153.3 |       |       |

注) 各食品群の最小摂取量 (下記食品以外は0)

1. 穀類 全員: 40g 0～19歳: 50g 20～29歳: 154g 30～39歳: 106g 40～49歳: 40g 50～59歳: 230g 60～69歳: 135g 70歳以上: 136g
2. いも澱粉類 30～39歳: 39g 50～59歳: 2g 60～69歳: 3g 70歳以上: 6g
3. 砂糖甘味類 20～29歳: 2g 30～39歳: 2g 60～69歳: 3g
4. 油脂類 20～29歳: 4g 30～39歳: 3g 70歳以上: 10g
5. 豆類 30～39歳: 35g 60～69歳: 8g 70歳以上: 10g
6. 魚介類 50～59歳: 21g 70歳以上: 30g
7. 獣鳥鯨肉類 30～39歳: 10g 60～69歳: 20g 70歳以上: 10g
8. 野菜類 全員: 10g 0～19歳: 10g 20～29歳: 72g 30～39歳: 70g 40～49歳: 20g 50～59歳: 95g 60～69歳: 173g 70歳以上: 270g
9. 海藻類 60～69歳: 2g
10. 嗜好飲料 30～39歳: 3g 50～59歳: 3g 60～69歳: 6g 70歳以上: 4g
11. 調味香辛料 全員: 5g 0～19歳: 5g 20～29歳: 17g 30～39歳: 10g 40～49歳: 5g 50～59歳: 21g 60～69歳: 34g 70歳以上: 29g

表 7-2 年齢別食品群別摂取量 (夏期85名)

| 年代<br>人数 | 0～19歳  |       |        | 20～29歳 |       |        | 30～39歳 |       |        | 40～49歳 |        |       | 50～59歳 |       |       | 60～69歳 |       |       | 70歳以上 |       |       |
|----------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
|          | 平均     | 偏差    | 最大値    | 平均     | 偏差    | 最大値    | 平均     | 偏差    | 最大値    | 平均     | 偏差     | 最大値   | 平均     | 偏差    | 最大値   | 平均     | 偏差    | 最大値   | 平均    | 偏差    | 最大値   |
| 穀類       | 221.2  | 121.3 | 516    | 278.5  | 113.7 | 491.0  | 231.2  | 79.2  | 426.0  | 282.7  | 143.3  | 708.5 | 302.8  | 67.4  | 414.0 | 226.1  | 51.6  | 374.0 | 247.8 | 63.7  | 316.0 |
| いも澱粉類    | 43.9   | 33.5  | 140    | 51.8   | 53.2  | 150.0  | 91.7   | 68.2  | 230.0  | 37.3   | 31.1   | 90.0  | 16.7   | 20.3  | 50.0  | 66.3   | 51.3  | 150.0 | 20.6  | 16.0  | 40.0  |
| 砂糖甘味類    | 4.4    | 5.9   | 20     | 2.5    | 2.4   | 8.0    | 3.7    | 3.2   | 11.0   | 11.6   | 8.9    | 25.0  | 8.5    | 10.9  | 30.0  | 8.2    | 9.0   | 35.0  | 38.2  | 39.9  | 107.0 |
| 菓子類      | 28.0   | 35.6  | 100    | 14.8   | 38.3  | 133.0  | 6.8    | 11.7  | 40.0   | 23.8   | 66.0   | 270.0 | 5.0    | 11.2  | 30.0  | 37.5   | 42.3  | 140.0 | 8.0   | 16.0  | 40.0  |
| 油脂類      | 13.2   | 10.7  | 37     | 10.4   | 6.4   | 19.1   | 10.6   | 8.6   | 25.0   | 11.5   | 8.7    | 34.0  | 11.5   | 5.1   | 18.0  | 4.8    | 6.1   | 15.0  | 3.2   | 4.1   | 11.0  |
| 種実類      | 2.8    | 12.9  | 64     | 0.1    | 0.3   | 1.0    | 0.8    | 1.9   | 5.0    | 0.0    | 0.0    | 0.0   | 0.8    | 1.9   | 5.0   | 0.0    | 0.0   | 0.0   | 0.4   | 0.8   | 2.0   |
| 豆類       | 57.3   | 50.1  | 145    | 11.9   | 15.3  | 50.0   | 103.5  | 55.5  | 210.0  | 79.6   | 79.2   | 240.0 | 33.0   | 23.1  | 65.0  | 88.8   | 65.1  | 210.0 | 78.4  | 56.3  | 145.0 |
| 魚介類      | 39.8   | 42.5  | 147    | 53.0   | 43.6  | 160.0  | 61.8   | 36.4  | 126.5  | 109.4  | 82.7   | 305.0 | 66.4   | 25.7  | 111.0 | 71.5   | 61.9  | 180.0 | 85.0  | 37.1  | 130.0 |
| 獣鳥肉類     | 100.0  | 86.8  | 400    | 58.6   | 46.8  | 120.0  | 71.7   | 55.8  | 185.0  | 53.3   | 46.8   | 190.0 | 18.3   | 10.7  | 35.0  | 47.5   | 58.8  | 165.0 | 7.0   | 11.7  | 30.0  |
| 卵類       | 50.8   | 82.5  | 410    | 54.0   | 21.8  | 95.0   | 29.1   | 21.0  | 75.0   | 37.1   | 36.1   | 100.0 | 61.7   | 16.5  | 85.0  | 48.0   | 36.9  | 100.0 | 42.0  | 38.2  | 100.0 |
| 乳類       | 271.3  | 167.4 | 536    | 27.3   | 78.4  | 275.0  | 166.1  | 147.1 | 413.3  | 129.1  | 155.8  | 425.0 | 3.3    | 3.6   | 8.0   | 108.7  | 114.2 | 360.0 | 132.8 | 162.5 | 365.0 |
| 野菜類      | 219.7  | 184.4 | 594    | 316.1  | 177.8 | 655.0  | 312.4  | 146.2 | 610.0  | 349.5  | 175.4  | 767.5 | 452.2  | 144.5 | 626.0 | 397.0  | 96.7  | 555.0 | 387.8 | 136.0 | 535.0 |
| 果実類      | 76.3   | 82.9  | 308    | 124.1  | 169.0 | 520.0  | 92.1   | 93.8  | 260.0  | 29.9   | 59.5   | 200.0 | 2.5    | 5.6   | 15.0  | 82.5   | 94.6  | 260.0 | 61.0  | 72.1  | 170.0 |
| きのこ類     | 3.8    | 11.0  | 50     | 8.6    | 14.6  | 50.0   | 9.4    | 15.9  | 40.0   | 5.8    | 13.2   | 50.0  | 5.0    | 7.1   | 15.0  | 15.8   | 25.6  | 80.0  | 5.0   | 6.3   | 15.0  |
| 海藻類      | 7.7    | 10.5  | 40     | 2.3    | 5.6   | 20.0   | 10.8   | 11.6  | 40.0   | 13.0   | 12.9   | 42.0  | 1.7    | 3.7   | 10.0  | 8.5    | 8.0   | 32.0  | 1.6   | 3.2   | 8.0   |
| 嗜好飲料類    | 108.2  | 127.9 | 502    | 207.4  | 249.8 | 750.0  | 137.8  | 173.2 | 520.0  | 87.8   | 228.3  | 910.0 | 156.2  | 182.4 | 506.0 | 102.6  | 185.5 | 602.0 | 56.4  | 79.8  | 210.0 |
| 調味香料     | 39.1   | 32.8  | 170    | 36.4   | 25.0  | 95.0   | 40.2   | 15.7  | 70.0   | 42.4   | 18.9   | 81.6  | 36.1   | 17.0  | 71.0  | 37.0   | 13.4  | 64.5  | 49.3  | 30.9  | 89.0  |
| 加工食品類    | 23.7   | 52.4  | 210    | 4.5    | 14.4  | 50.0   | 7.9    | 18.4  | 60.0   | 35.3   | 54.6   | 210.0 | 3.3    | 7.5   | 20.0  | 16.3   | 36.4  | 100.0 | 0.0   | 0.0   | 0.0   |
| 計        | 1311.1 |       | 1262.5 | 1387.4 |       | 1339.1 | 1185.0 |       | 1367.0 |        | 1224.5 |       |        |       |       |        |       |       |       |       |       |

注) 各食品群の最小摂取量 (下記食品以外は0)

- 穀類 全員: 60g 0～19歳: 60g 20～29歳: 124g 30～39歳: 130g 40～49歳: 74g 50～59歳: 190g 60～69歳: 162g 70歳以上: 135g
- いも澱粉類 70歳以上: 3g
- 油脂類 50～59歳: 6g
- 豆類 30～39歳: 32g 60～69歳: 12g 70歳以上: 15g
- 魚介類 20～29歳: 6g 50～59歳: 30g 70歳以上: 45g
- 卵類 20～29歳: 2g 50～59歳: 50g
- 野菜類 全員: 1g 0～19歳: 1g 20～29歳: 83g 30～39歳: 146g 40～49歳: 60g 50～59歳: 281g 60～69歳: 257g 70歳以上: 152g
- 海藻類 60～69歳: 1g
- 調味香料 全員: 3g 0～19歳: 3g 20～29歳: 9g 30～39歳: 19g 40～49歳: 14g 50～59歳: 21g 60～69歳: 21g 70歳以上: 12g

表7-3 年齢別食品群別摂取量 (秋期86名)

| 年代<br>人数 | 0～19歳  |       |     | 20～29歳 |       |       | 30～39歳 |       |       | 40～49歳 |       |       | 50～59歳 |       |       | 60～69歳 |       |       | 70歳以上  |       |       |
|----------|--------|-------|-----|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|
|          | 22     |       |     | 11     |       |       | 11     |       |       | 17     |       |       | 7      |       |       | 12     |       |       | 6      |       |       |
|          | 平均     | 偏差    | 最大値 | 平均     | 偏差    | 最大値   | 平均     | 偏差    | 最大値   | 平均     | 偏差    | 最大値   | 平均     | 偏差    | 最大値   | 平均     | 偏差    | 最大値   | 平均     | 偏差    | 最大値   |
| 穀類       | 211.0  | 80.3  | 395 | 253.8  | 69.6  | 400.0 | 233.2  | 81.8  | 405.0 | 281.0  | 104.1 | 485.0 | 258.5  | 87.6  | 404.0 | 239.5  | 41.8  | 328.0 | 236.8  | 80.7  | 350.0 |
| いも澱粉類    | 81.3   | 57.7  | 210 | 62.7   | 55.6  | 169.5 | 42.0   | 39.9  | 110.0 | 55.1   | 53.7  | 190.0 | 50.4   | 52.6  | 150.0 | 62.8   | 65.6  | 180.0 | 70.5   | 57.8  | 150.0 |
| 砂糖甘味類    | 4.5    | 6.6   | 26  | 8.5    | 15.0  | 50.0  | 4.8    | 7.9   | 29.0  | 10.1   | 8.6   | 24.5  | 16.1   | 11.4  | 31.0  | 5.3    | 4.8   | 13.0  | 31.0   | 27.8  | 66.0  |
| 菓子類      | 19.5   | 24.7  | 60  | 26.8   | 34.4  | 100.0 | 7.1    | 14.1  | 50.0  | 24.7   | 33.7  | 100.0 | 5.7    | 10.5  | 30.0  | 14.2   | 29.6  | 100.0 | 30.8   | 34.7  | 90.0  |
| 油脂類      | 14.0   | 10.7  | 40  | 9.7    | 10.2  | 35.0  | 13.8   | 7.2   | 30.0  | 13.6   | 7.4   | 30.0  | 10.4   | 8.7   | 26.0  | 15.8   | 9.4   | 29.0  | 8.8    | 6.9   | 21.0  |
| 種実類      | 1.8    | 5.1   | 20  | 0.9    | 2.9   | 10.0  | 1.7    | 2.2   | 7.0   | 1.1    | 2.6   | 11.0  | 5.0    | 8.9   | 25.0  | 2.5    | 6.0   | 20.0  | 3.3    | 7.5   | 20.0  |
| 豆類       | 55.2   | 42.6  | 195 | 30.3   | 29.0  | 80.0  | 96.9   | 69.0  | 244.0 | 100.1  | 59.3  | 225.0 | 29.4   | 25.8  | 58.0  | 67.5   | 44.4  | 141.0 | 87.7   | 80.8  | 210.0 |
| 魚介類      | 76.7   | 53.1  | 190 | 76.7   | 28.7  | 110.0 | 120.6  | 102.5 | 400.0 | 118.4  | 63.8  | 216.0 | 99.6   | 40.9  | 180.0 | 150.1  | 54.4  | 220.0 | 63.5   | 51.4  | 170.0 |
| 獣鳥鯨肉類    | 140.0  | 179.1 | 750 | 61.6   | 51.0  | 213.0 | 71.8   | 59.7  | 230.0 | 67.8   | 51.8  | 156.0 | 45.7   | 39.1  | 120.0 | 40.4   | 51.3  | 150.0 | 23.3   | 14.0  | 50.0  |
| 卵類       | 36.6   | 28.2  | 86  | 44.5   | 42.2  | 120.0 | 34.5   | 24.1  | 60.0  | 42.5   | 33.4  | 100.0 | 27.9   | 21.7  | 53.0  | 38.8   | 36.2  | 110.0 | 32.8   | 24.9  | 67.0  |
| 乳類       | 297.6  | 168.2 | 700 | 78.3   | 122.4 | 350.0 | 167.5  | 131.7 | 400.0 | 159.0  | 135.3 | 580.0 | 132.7  | 106.2 | 300.0 | 60.0   | 73.0  | 180.0 | 133.3  | 137.4 | 300.0 |
| 野菜類      | 196.5  | 117.2 | 498 | 213.8  | 103.6 | 420.0 | 246.5  | 74.5  | 371.0 | 226.1  | 136.4 | 514.0 | 208.3  | 74.2  | 333.0 | 326.2  | 88.2  | 451.0 | 177.3  | 39.8  | 245.0 |
| 果実類      | 131.1  | 96.6  | 410 | 87.3   | 155.3 | 500.0 | 75.9   | 74.0  | 260.0 | 94.1   | 85.9  | 291.0 | 12.6   | 27.7  | 80.0  | 147.9  | 105.0 | 390.0 | 168.2  | 133.1 | 410.0 |
| きのこ類     | 11.2   | 13.3  | 50  | 7.3    | 12.1  | 30.0  | 15.1   | 11.6  | 40.0  | 10.4   | 13.1  | 51.0  | 8.7    | 10.4  | 25.0  | 23.3   | 20.1  | 80.0  | 11.0   | 8.4   | 20.0  |
| 海藻類      | 5.7    | 9.7   | 33  | 1.7    | 3.4   | 11.0  | 7.2    | 11.9  | 35.0  | 12.1   | 26.2  | 84.5  | 1.1    | 1.6   | 5.0   | 3.6    | 8.4   | 31.0  | 20.8   | 29.5  | 65.0  |
| 嗜好飲料類    | 104.8  | 116.9 | 387 | 231.4  | 275.1 | 867.0 | 169.3  | 245.9 | 706.0 | 219.5  | 240.4 | 668.0 | 109.1  | 191.8 | 555.0 | 173.8  | 284.8 | 856.0 | 45.7   | 74.0  | 209.0 |
| 調味香辛料    | 45.0   | 31.9  | 136 | 34.5   | 20.3  | 77.0  | 43.5   | 27.3  | 86.5  | 43.7   | 22.7  | 91.0  | 34.9   | 17.5  | 66.0  | 37.2   | 18.3  | 73.5  | 50.3   | 16.0  | 73.0  |
| 加工食品類    | 5.3    | 16.8  | 60  | 28.8   | 44.2  | 120.0 | 7.3    | 17.6  | 60.0  | 18.6   | 37.8  | 150.0 | 15.7   | 31.1  | 90.0  | 0.0    | 0.0   | 0.0   | 0.0    | 0.0   | 0.0   |
| 計        | 1437.9 |       |     | 1258.6 |       |       | 1358.5 |       |       | 1497.8 |       |       | 1072.0 |       |       | 1408.8 |       |       | 1195.2 |       |       |

注) 各食品群の最小摂取量 (下記食品以外は0)

1. 穀類 全員: 80g 0～19歳: 80g 20～29歳: 159g 30～39歳: 86g 40～49歳: 123g 50～59歳: 140g 60～69歳: 178g 70歳以上: 131g
2. いも澱粉類 70歳以上: 8g
3. 砂糖甘味類 50～59歳: 1g 70歳以上: 1g
4. 油脂類 30～39歳: 3g 40～49歳: 5g 60～69歳: 3g
5. 豆類 60～69歳: 13g 70歳以上: 15g
6. 魚介類 0～19歳: 2.5g 20～29歳: 5g 30～39歳: 23.5g 50～59歳: 60g 60～69歳: 70g 70歳以上: 6g
7. 獣鳥鯨肉類 20～29歳: 10g 30～39歳: 20g 50～59歳: 5g 70歳以上: 5g
8. 乳類 30～39歳: 10g
9. 野菜類 全員: 5g 0～19歳: 5g 20～29歳: 55g 30～39歳: 130g 40～49歳: 13g 50～59歳: 88g 60～69歳: 185g 70歳以上: 130g
10. 嗜好飲料類 20～29歳: 2g 30～39歳: 3.5g 40～49歳: 2g 50～59歳: 1g 70歳以上: 3g
11. 調味香辛料 全員: 0.3g 0～19歳: 0.3g 20～29歳: 3g 30～39歳: 10.5g 40～49歳: 3.6g 50～59歳: 10.5g 60～69歳: 10.5g 70歳以上: 28g

表 7-4 年齢別食品群別摂取量 (冬期87名)

単位: g

| 年代<br>人数 | 0～19歳  |       |     | 20～29歳 |       |       | 30～39歳 |       |       | 40～49歳 |       |       | 50～59歳 |       |       | 60～69歳 |       |       | 70歳以上 |       |       |
|----------|--------|-------|-----|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
|          | 平均     | 偏差    | 最大値 | 平均     | 偏差    | 最大値   | 平均     | 偏差    | 最大値   | 平均     | 偏差    | 最大値   | 平均     | 偏差    | 最大値   | 平均     | 偏差    | 最大値   | 平均    | 偏差    | 最大値   |
| 穀類       | 253.7  | 118.1 | 464 | 209.6  | 92.1  | 439.9 | 208.0  | 62.7  | 283.0 | 231.9  | 94.7  | 452.7 | 192.0  | 48.5  | 299.0 | 185.9  | 55.6  | 294.8 | 194.3 | 73.6  | 302.0 |
| いも澱粉類    | 66.2   | 54.3  | 200 | 66.8   | 46.6  | 170.0 | 74.0   | 74.9  | 275.0 | 59.8   | 47.9  | 170.0 | 58.0   | 33.7  | 125.0 | 62.8   | 44.1  | 140.0 | 49.2  | 37.9  | 100.0 |
| 砂糖甘味類    | 9.5    | 24.7  | 118 | 6.3    | 5.5   | 18.0  | 5.5    | 5.3   | 16.0  | 12.0   | 19.2  | 87.0  | 7.4    | 8.4   | 25.0  | 8.1    | 8.5   | 31.5  | 14.5  | 16.2  | 49.0  |
| 菓子類      | 37.7   | 41.5  | 170 | 25.5   | 37.0  | 100.0 | 7.7    | 10.7  | 30.0  | 21.8   | 52.3  | 180.0 | 14.3   | 25.0  | 70.0  | 39.8   | 53.1  | 160.0 | 1.7   | 3.7   | 10.0  |
| 油脂類      | 13.6   | 11.0  | 43  | 6.9    | 5.9   | 17.0  | 10.0   | 4.9   | 18.0  | 10.8   | 9.0   | 33.0  | 10.6   | 8.9   | 27.0  | 8.8    | 11.5  | 38.0  | 2.2   | 1.2   | 4.0   |
| 種実類      | 0.6    | 1.2   | 5   | 1.0    | 2.9   | 10.0  | 0.3    | 0.5   | 1.5   | 1.4    | 4.8   | 21.0  | 0.0    | 0.0   | 0.0   | 1.2    | 2.0   | 7.0   | 0.3   | 0.7   | 2.0   |
| 豆類       | 36.2   | 30.4  | 90  | 24.9   | 20.4  | 57.0  | 70.8   | 60.0  | 212.0 | 84.4   | 59.5  | 232.0 | 28.1   | 22.4  | 57.0  | 68.5   | 58.0  | 204.0 | 70.7  | 64.9  | 153.0 |
| 魚介類      | 64.0   | 51.3  | 221 | 90.2   | 67.2  | 229.2 | 82.5   | 73.4  | 212.1 | 129.7  | 65.5  | 312.0 | 92.1   | 60.2  | 200.0 | 102.6  | 66.3  | 268.0 | 96.2  | 76.2  | 200.0 |
| 獣鳥鯨肉類    | 95.7   | 84.5  | 330 | 87.8   | 55.4  | 230.0 | 76.4   | 67.5  | 210.0 | 65.8   | 56.7  | 180.0 | 76.3   | 92.1  | 290.0 | 81.7   | 67.2  | 180.0 | 21.7  | 14.6  | 40.0  |
| 卵類       | 34.9   | 29.5  | 100 | 41.2   | 37.4  | 100.0 | 43.5   | 24.2  | 87.0  | 46.4   | 35.4  | 101.0 | 29.4   | 44.7  | 100.0 | 30.8   | 24.9  | 67.0  | 25.0  | 25.0  | 50.0  |
| 乳類       | 266.7  | 156.0 | 531 | 133.0  | 149.0 | 400.0 | 142.7  | 127.0 | 400.0 | 141.4  | 117.4 | 400.0 | 114.9  | 109.7 | 280.0 | 86.3   | 89.7  | 220.0 | 120.0 | 162.9 | 360.0 |
| 野菜類      | 232.3  | 118.7 | 407 | 250.8  | 118.0 | 521.0 | 325.3  | 170.8 | 616.0 | 265.5  | 129.8 | 454.8 | 280.6  | 148.5 | 480.0 | 318.6  | 127.9 | 510.0 | 140.5 | 79.1  | 230.0 |
| 果実類      | 116.6  | 129.4 | 422 | 108.8  | 200.1 | 667.0 | 126.2  | 89.5  | 270.0 | 53.5   | 53.5  | 170.0 | 162.6  | 141.2 | 380.0 | 72.3   | 45.4  | 150.0 | 127.3 | 77.7  | 260.0 |
| きのこ類     | 4.4    | 5.8   | 20  | 15.7   | 19.4  | 60.0  | 11.8   | 16.4  | 50.0  | 14.2   | 19.5  | 60.0  | 15.7   | 21.1  | 60.0  | 5.4    | 12.5  | 45.0  | 6.7   | 7.5   | 20.0  |
| 海藻類      | 6.4    | 6.3   | 17  | 8.0    | 9.0   | 30.0  | 6.5    | 6.2   | 20.0  | 6.8    | 7.6   | 25.0  | 18.0   | 26.1  | 80.0  | 2.4    | 3.8   | 10.0  | 18.9  | 34.1  | 95.0  |
| 嗜好飲料類    | 24.2   | 84.3  | 409 | 161.2  | 208.4 | 555.0 | 140.6  | 211.9 | 537.0 | 126.0  | 161.1 | 375.0 | 133.1  | 191.5 | 504.0 | 106.0  | 223.8 | 802.0 | 37.2  | 74.6  | 204.0 |
| 調味香辛料    | 38.2   | 25.6  | 95  | 31.4   | 20.2  | 84.0  | 54.2   | 17.1  | 82.2  | 42.5   | 20.3  | 91.0  | 26.4   | 8.1   | 40.0  | 43.6   | 13.6  | 62.8  | 28.8  | 16.3  | 53.0  |
| 加工食品類    | 7.6    | 14.9  | 50  | 4.5    | 14.4  | 50.0  | 14.3   | 22.7  | 60.0  | 7.8    | 27.6  | 120.0 | 0.0    | 0.0   | 0.0   | 0.0    | 0.0   | 0.0   | 23.3  | 33.5  | 80.0  |
| 計        | 1308.6 |       |     | 1273.6 |       |       | 1400.4 |       |       | 1321.6 |       |       | 1259.5 |       |       | 1224.8 |       |       | 978.4 |       |       |

注) 各食品群の最小摂取量 (下記食品以外は0)

- 穀類 全員: 24g 0～19歳: 24g 20～29歳: 54g 30～39歳: 100g 40～49歳: 69g 50～59歳: 128g 60～69歳: 105g 70歳以上: 115g
- いも澱粉類 50～59歳: 25g
- 魚介類 40～49歳: 26g 50～59歳: 10g 60～69歳: 30g
- 獣鳥鯨肉類 20～29歳: 30g 50～59歳: 4g
- 野菜類 0～19歳: 10g 20～29歳: 102g 30～39歳: 95g 40～49歳: 11.3g 50～59歳: 5g 60～69歳: 63g
- 嗜好飲料類 30～39歳: 3g 40～49歳: 5g 50～59歳: 3g 70歳以上: 2g
- 調味香辛料 全員: 4g 0～19歳: 4g 20～29歳: 10g 30～39歳: 29.3g 40～49歳: 5.4g 50～59歳: 16g 60～69歳: 17g 70歳以上: 14g

表8 主要食品摂取量の全国・県との比較

単位:g

|            | 全国*1  | 県*2   | 春期<br>(87名) |       | 夏期<br>(85名) |       | 秋期<br>(86名) |       | 冬期<br>(87名) |       |
|------------|-------|-------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|
|            | 平均    | 平均    | 平均          | 偏差    | 平均          | 偏差    | 平均          | 偏差    | 平均          | 偏差    |
| 米          | 163.8 | 166.9 | 132.6       | 65.2  | 148.2       | 82.4  | 144.5       | 68.9  | 136.1       | 72.9  |
| パン         | 33.4  | 24.9  | 22.9        | 46.2  | 32.7        | 55.6  | 20.0        | 38.1  | 21.6        | 40.5  |
| 生めん        | 34.6  | 35.5  | 49.2        | 97.5  | 51.1        | 99.3  | 44.4        | 82.0  | 44.4        | 73.6  |
| じゃがいも      | 30.3  | 46.3  | 42.3        | 79.4  | 36.2        | 46.3  | 30.4        | 41.8  | 20.4        | 26.2  |
| さつまいも      |       |       |             |       |             |       | 16.5        | 35.6  |             |       |
| さといも       |       |       |             |       |             |       |             |       | 5.3         | 19.0  |
| 味噌         | 14.0  | 17.4  | 13.7        | 12.7  | 15.6        | 12.9  | 18.8        | 14.1  | 16.8        | 17.1  |
| 豆腐         | 39.1  | 40.1  | 36.6        | 51.6  | 39.1        | 53.1  | 27.5        | 39.8  | 19.7        | 33.0  |
| 納豆         |       |       | 9.8         | 15.7  | 7.2         | 14.7  | 13.7        | 21.2  | 9.7         | 18.2  |
| 柑橘類        | 36.4  | 36.2  | 21.8        | 56.1  |             |       |             |       |             |       |
| みかん        |       |       |             |       |             |       |             |       | 12.8        | 32.4  |
| りんご        | 32.3  | 33.6  | 6.6         | 20.0  | 5.9         | 24.3  |             |       | 32.4        | 64.8  |
| メロン        |       |       |             |       | 14.4        | 36.5  |             |       |             |       |
| なし         |       |       |             |       |             |       | 46.5        | 77.3  |             |       |
| ぶどう        |       |       |             |       |             |       | 9.0         | 31.5  |             |       |
| かき         |       |       |             |       |             |       |             |       | 10.9        | 30.6  |
| にんじん       | 22.0  | 23.2  | 21.4        | 22.2  | 18.2        | 26.1  | 11.7        | 12.5  | 18.6        | 15.8  |
| ほうれん草      | 21.3  | 19.1  | 5.8         | 16.3  | 17.6        | 36.7  | 8.1         | 18.4  | 11.1        | 26.0  |
| にら         |       |       | 5.1         | 12.9  | 2.9         | 7.5   | 2.4         | 7.7   |             |       |
| かぼちゃ       |       |       | 6.7         | 20.1  | 30.8        | 64.1  |             |       | 12.6        | 33.5  |
| ブロッコリー     |       |       |             |       |             |       |             |       | 9.6         | 25.2  |
| 大根         | 38.5  | 60.9  | 11.6        | 26.2  | 14.4        | 27.3  | 23.8        | 30.3  | 32.8        | 53.2  |
| たまねぎ       | 26.4  | 24.9  | 31.6        | 34.0  | 27.7        | 30.5  | 21.6        | 24.7  | 30.9        | 28.2  |
| トマト        | 14.9  | 8.6   | 12.1        | 23.9  | 48.1        | 66.0  |             |       |             |       |
| キャベツ       | 22.2  | 18.7  | 27.8        | 30.6  | 13.8        | 28.7  | 10.2        | 18.9  | 22.4        | 30.8  |
| きゅうり       | 12.3  | 16.7  | 24.7        | 32.3  | 51.6        | 48.5  | 9.3         | 15.9  |             |       |
| はくさい       | 25.1  |       |             |       |             |       |             |       | 22.6        | 28.4  |
| レタス        |       |       | 12.7        | 18.1  | 5.4         | 9.4   | 4.7         | 10.0  | 3.6         | 8.3   |
| さやえんどう     |       |       | 2.5         | 7.9   | 6.2         | 15.8  | 9.7         | 22.3  |             |       |
| 長ねぎ        |       |       | 3.9         | 6.1   | 6.5         | 16.7  | 5.3         | 5.8   | 9.6         | 24.0  |
| なす         |       |       | 8.2         | 19.1  | 19.4        | 42.4  | 28.0        | 44.2  |             |       |
| たけのこ       |       |       | 17.0        | 30.9  |             |       |             |       |             |       |
| ふき         |       |       | 7.6         | 15.4  |             |       |             |       |             |       |
| もやし        |       |       |             |       | 6.6         | 16.2  |             |       |             |       |
| うめぼし       |       |       |             |       | 2.0         | 4.7   |             |       |             |       |
| ごぼう        |       |       |             |       |             |       | 4.7         | 12.1  |             |       |
| たくあん       |       |       |             |       |             |       | 2.9         | 8.2   |             |       |
| きのこ        |       |       |             |       |             |       | 12.6        | 14.5  | 9.5         | 14.9  |
| わかめ        |       |       | 2.3         | 4.3   | 5.8         | 9.6   | 5.3         | 12.2  | 2.6         | 4.0   |
| ひじき        |       |       | 1.0         | 2.7   |             |       |             |       |             |       |
| のり         |       |       |             |       | 0.4         | 1.4   | 0.3         | 0.6   | 0.8         | 2.2   |
| 茶          |       |       | 1.8         | 2.7   | 1.8         | 2.8   | 1.5         | 2.3   | 1.4         | 2.1   |
| コーヒー       |       |       | 10.5        | 41.6  | 8.8         | 64.6  | 1.1         | 2.6   | 8.4         | 57.5  |
| まぐろ        | 7.2   | 5.5   | 4.8         | 15.8  |             |       |             |       |             |       |
| かつお        |       |       | 9.7         | 27.3  | 8.6         | 28.0  |             |       |             |       |
| ししゃも       |       |       | 1.8         | 8.4   |             |       |             |       |             |       |
| カレー        | 8.6   | 8.3   |             |       | 6.1         | 29.9  |             |       |             |       |
| さんま        |       |       |             |       |             |       | 37.2        | 46.0  | 2.2         | 8.8   |
| さけ・ます      | 4.4   |       |             |       |             |       | 8.7         | 23.0  | 7.8         | 27.6  |
| さば         |       |       |             |       |             |       | 5.3         | 21.5  | 7.9         | 23.7  |
| いか, たこ, かに | 15.5  | 13.6  | 4.5         | 12.2  | 5.1         | 17.3  |             |       | 5.8         | 17.0  |
| 魚介練製品      |       |       |             |       |             |       |             |       | 15.9        | 34.8  |
| 豚肉         | 25.9  | 31.8  | 31.7        | 44.0  | 22.3        | 40.1  | 27.4        | 37.9  | 40.0        | 51.1  |
| 鶏肉         | 20.4  | 17.7  | 19.9        | 43.5  | 20.1        | 44.1  | 33.2        | 76.3  | 22.2        | 43.8  |
| ハムソーセージ    | 10.4  | 7.7   | 7.7         | 15.8  | 9.1         | 16.0  | 5.6         | 10.8  | 10.7        | 15.6  |
| 卵類         | 42.1  | 34.2  | 48.6        | 47.6  | 41.3        | 31.3  | 36.6        | 32.5  | 35.7        | 32.9  |
| 牛乳         | 126.0 | 120.8 | 149.3       | 153.1 | 121.7       | 144.0 | 129.4       | 145.1 | 132.9       | 131.0 |

\*1 平成7年国民栄養調査における全国平均値

\*2 平成7年国民栄養調査における県平均値

空欄は該当データなし



表9-1 年齢別主要食品摂取量(春期)

| 年代<br>人数 | 0~19歳<br>24 |       |     | 20~29歳<br>11 |       |     | 30~39歳<br>11 |      |     | 40~49歳<br>18 |       |     | 50~59歳<br>6 |      |     | 60~69歳<br>12 |       |     | 70歳以上<br>5 |      |     |
|----------|-------------|-------|-----|--------------|-------|-----|--------------|------|-----|--------------|-------|-----|-------------|------|-----|--------------|-------|-----|------------|------|-----|
|          | 平均          | 偏差    | 最大値 | 平均           | 偏差    | 最大値 | 平均           | 偏差   | 最大値 | 平均           | 偏差    | 最大値 | 平均          | 偏差   | 最大値 | 平均           | 偏差    | 最大値 | 平均         | 偏差   | 最大値 |
| 米        | 122.5       | 59.0  | 228 | 116.9        | 67.7  | 271 | 141.7        | 64.6 | 276 | 138.3        | 67.6  | 234 | 109.7       | 49.8 | 148 | 179.9        | 57.4  | 300 | 88.6       | 38.4 | 156 |
| パン       | 21.8        | 55.2  | 263 | 39.1         | 46.2  | 130 | 17.6         | 36.6 | 120 | 13.2         | 29.5  | 120 | 46.0        | 63.6 | 150 | 2.5          | 4.8   | 13  | 60.0       | 53.7 | 120 |
| 生めん      | 17.5        | 31.1  | 80  | 100.0        | 174.5 | 450 | 40.9         | 73.2 | 220 | 25.0         | 71.2  | 250 | 91.7        | 93.2 | 200 | 84.2         | 110.0 | 280 | 60.0       | 80.0 | 200 |
| じゃがいも    | 30.8        | 67.8  | 328 | 50.9         | 137.6 | 480 | 100.7        | 56.2 | 200 | 22.3         | 54.9  | 240 | 15.0        | 33.5 | 90  | 64.2         | 74.5  | 200 | 2.0        | 2.4  | 5   |
| 味噌       | 10.6        | 11.3  | 31  | 11.8         | 13.7  | 35  | 15.2         | 14.6 | 54  | 18.3         | 11.7  | 35  | 7.5         | 11.5 | 30  | 15.8         | 11.3  | 36  | 15.0       | 13.4 | 30  |
| 豆腐       | 25.0        | 36.7  | 120 | 10.9         | 28.7  | 100 | 71.4         | 63.9 | 200 | 34.6         | 43.9  | 120 | 5.0         | 11.2 | 30  | 84.2         | 63.0  | 170 | 4.0        | 4.9  | 10  |
| 納豆       | 8.5         | 14.5  | 50  | 3.6          | 11.5  | 40  | 10.5         | 14.5 | 40  | 18.3         | 19.8  | 50  | 6.7         | 14.9 | 40  | 7.1          | 12.3  | 30  | 8.0        | 9.8  | 20  |
| 柑橘類      | 16.3        | 40.7  | 130 | 0.0          | 0.0   | 0   | 14.5         | 26.1 | 80  | 15.5         | 41.7  | 150 | 9.2         | 20.5 | 55  | 84.2         | 106.3 | 300 | 0.0        | 0.0  | 0   |
| りんご      | 18.3        | 32.6  | 100 | 4.5          | 14.4  | 50  | 0.0          | 0.0  | 0   | 3.3          | 9.4   | 30  | 0.0         | 0.0  | 0   | 2.1          | 6.9   | 25  | 0.0        | 0.0  | 0   |
| ほうれん草    | 10.1        | 16.6  | 40  | 0.0          | 0.0   | 0   | 8.2          | 17.5 | 50  | 9.7          | 25.0  | 100 | 0.0         | 0.0  | 0   | 0.0          | 0.0   | 0   | 0.0        | 0.0  | 0   |
| にら       | 5.0         | 11.5  | 50  | 5.0          | 10.7  | 30  | 10.9         | 22.0 | 75  | 5.3          | 10.1  | 30  | 0.0         | 0.0  | 0   | 4.2          | 13.8  | 50  | 0.0        | 0.0  | 0   |
| かぼちゃ     | 4.2         | 14.1  | 60  | 0.0          | 0.0   | 0   | 4.7          | 10.0 | 26  | 6.7          | 18.9  | 60  | 0.0         | 0.0  | 0   | 4.2          | 13.8  | 50  | 0.0        | 0.0  | 0   |
| 大根       | 4.2         | 8.6   | 30  | 4.5          | 8.9   | 30  | 38.2         | 50.6 | 150 | 12.2         | 19.9  | 60  | 13.3        | 18.9 | 40  | 11.7         | 27.6  | 100 | 0.0        | 0.0  | 0   |
| たまねぎ     | 33.7        | 36.2  | 144 | 33.5         | 26.1  | 80  | 46.0         | 41.6 | 155 | 33.0         | 38.8  | 129 | 8.3         | 18.6 | 50  | 28.8         | 19.7  | 60  | 16.0       | 18.3 | 50  |
| トマト      | 6.9         | 14.0  | 50  | 9.1          | 19.3  | 50  | 31.8         | 36.1 | 100 | 8.1          | 14.1  | 50  | 0.0         | 0.0  | 0   | 12.5         | 27.4  | 100 | 29.0       | 35.6 | 75  |
| キヤベツ     | 19.2        | 15.9  | 55  | 20.6         | 31.1  | 100 | 32.7         | 31.1 | 100 | 27.5         | 33.5  | 100 | 25.0        | 30.4 | 80  | 47.1         | 38.3  | 100 | 32.0       | 26.6 | 60  |
| きゅうり     | 12.7        | 16.4  | 60  | 19.2         | 16.6  | 48  | 46.1         | 61.0 | 200 | 17.2         | 24.2  | 70  | 31.7        | 24.1 | 80  | 42.8         | 29.6  | 100 | 23.0       | 19.9 | 50  |
| レタス      | 13.8        | 19.0  | 62  | 19.3         | 24.6  | 72  | 7.7          | 9.6  | 30  | 14.3         | 19.7  | 62  | 8.3         | 14.6 | 40  | 12.1         | 13.1  | 40  | 4.0        | 8.0  | 20  |
| さやえんどう   | 2.1         | 8.2   | 40  | 2.3          | 7.2   | 25  | 2.7          | 8.6  | 30  | 1.7          | 3.5   | 11  | 0.0         | 0.0  | 0   | 6.7          | 12.5  | 40  | 0.0        | 0.0  | 0   |
| 長ねぎ      | 3.1         | 5.2   | 20  | 2.7          | 6.2   | 20  | 3.2          | 4.4  | 10  | 6.4          | 8.1   | 20  | 1.7         | 2.4  | 5   | 4.6          | 4.8   | 15  | 4.0        | 8.0  | 20  |
| なす       | 4.5         | 13.8  | 60  | 20.2         | 30.5  | 100 | 0.0          | 0.0  | 0   | 14.0         | 22.3  | 60  | 10.0        | 22.4 | 60  | 0.0          | 0.0   | 0   | 15.0       | 12.6 | 30  |
| たけのこ     | 10.2        | 24.3  | 110 | 17.3         | 23.0  | 70  | 24.5         | 48.1 | 140 | 10.8         | 18.6  | 50  | 26.7        | 33.5 | 90  | 18.8         | 33.8  | 95  | 38.0       | 34.3 | 90  |
| ふき       | 0.6         | 2.2   | 10  | 10.0         | 12.1  | 30  | 7.3          | 16.0 | 50  | 7.8          | 15.5  | 50  | 18.3        | 27.3 | 70  | 8.3          | 14.6  | 40  | 22.0       | 18.3 | 40  |
| わかめ      | 2.1         | 3.6   | 10  | 1.2          | 2.6   | 8   | 3.2          | 5.3  | 15  | 2.9          | 5.2   | 15  | 0.8         | 1.9  | 5   | 2.9          | 5.2   | 15  | 2.0        | 2.4  | 5   |
| ひじき      | 0.3         | 0.6   | 2   | 1.8          | 3.9   | 10  | 0.7          | 1.5  | 4   | 0.9          | 2.5   | 8   | 3.3         | 4.7  | 10  | 1.7          | 3.0   | 8   | 0.0        | 0.0  | 0   |
| 茶        | 0.1         | 0.3   | 1   | 1.3          | 2.9   | 10  | 3.3          | 3.6  | 13  | 1.7          | 1.8   | 6   | 1.3         | 1.5  | 4   | 4.8          | 3.1   | 10  | 2.7        | 1.7  | 4   |
| コーヒー     | 0.2         | 1.0   | 5   | 21.0         | 64.5  | 225 | 2.3          | 3.9  | 10  | 25.1         | 58.5  | 190 | 0.0         | 0.0  | 0   | 16.3         | 52.4  | 190 | 1.4        | 2.0  | 5   |
| まぐろ      | 4.2         | 13.8  | 50  | 0.0          | 0.0   | 0   | 4.5          | 14.4 | 50  | 12.8         | 25.6  | 80  | 0.0         | 0.0  | 0   | 3.3          | 11.1  | 40  | 0.0        | 0.0  | 0   |
| かつお      | 8.3         | 28.2  | 120 | 7.3          | 23.0  | 80  | 4.5          | 14.4 | 50  | 20.0         | 38.3  | 120 | 0.0         | 0.0  | 0   | 6.3          | 14.9  | 50  | 16.0       | 32.0 | 80  |
| ししやも     | 6.7         | 14.9  | 40  | 0.0          | 0.0   | 0   | 0.0          | 0.0  | 0   | 0.0          | 0.0   | 0   | 0.0         | 0.0  | 0   | 0.0          | 0.0   | 0   | 0.0        | 0.0  | 0   |
| いか       | 2.9         | 6.8   | 30  | 7.3          | 12.1  | 30  | 9.8          | 24.4 | 84  | 3.9          | 8.9   | 30  | 10.0        | 14.1 | 30  | 0.0          | 0.0   | 0   | 0.0        | 0.0  | 0   |
| 豚肉       | 30.7        | 42.8  | 130 | 33.5         | 46.1  | 160 | 27.3         | 47.9 | 150 | 37.9         | 45.6  | 130 | 5.0         | 7.6  | 20  | 49.2         | 46.8  | 130 | 10.0       | 12.6 | 30  |
| 鶏肉       | 30.0        | 38.0  | 134 | 3.3          | 10.3  | 36  | 47.8         | 82.5 | 241 | 8.8          | 14.4  | 54  | 8.3         | 18.6 | 50  | 19.7         | 49.1  | 181 | 0.0        | 0.0  | 0   |
| ハムソーシ    | 7.9         | 16.1  | 70  | 11.4         | 14.8  | 40  | 14.2         | 24.8 | 66  | 5.6          | 11.8  | 50  | 8.3         | 18.6 | 50  | 0.0          | 0.0   | 0   | 10.0       | 8.9  | 20  |
| 卵類       | 40.4        | 43.8  | 160 | 50.7         | 44.8  | 130 | 40.5         | 42.7 | 157 | 49.8         | 34.9  | 144 | 59.3        | 52.8 | 135 | 40.2         | 18.4  | 57  | 104.0      | 96.9 | 230 |
| 牛乳       | 238.2       | 185.3 | 766 | 116.4        | 161.1 | 400 | 120.0        | 89.7 | 200 | 171.7        | 121.7 | 360 | 33.3        | 74.5 | 200 | 81.7         | 96.8  | 200 | 80.0       | 98.0 | 200 |
| 計        | 792.4       |       |     | 769.2        |       |     | 995.6        |      |     | 820.6        |       |     | 575.5       |      |     | 987.3        |       |     | 704.7      |      |     |

注) 各食品の最小摂取量(下記食品以外は0)

1. 米 0~19歳: 30g 20~29歳: 41g 30~39歳: 49g 60~69歳: 112g 70歳以上: 41g

2. じゃがいも 30~39歳: 25g

表9-2 年齢別主要食品摂取量(夏期)

| 年代<br>人数 | 0~19歳 |       |     | 20~29歳 |       |     | 30~39歳 |       |     | 40~49歳 |       |     | 50~59歳 |      |     | 60~69歳 |       |     | 70歳以上 |      |     |
|----------|-------|-------|-----|--------|-------|-----|--------|-------|-----|--------|-------|-----|--------|------|-----|--------|-------|-----|-------|------|-----|
|          | 平均    | 偏差    | 最大値 | 平均     | 偏差    | 最大値 | 平均     | 偏差    | 最大値 | 平均     | 偏差    | 最大値 | 平均     | 偏差   | 最大値 | 平均     | 偏差    | 最大値 | 平均    | 偏差   | 最大値 |
| 米        | 129.3 | 84.0  | 308 | 138.5  | 93.0  | 315 | 153.5  | 66.5  | 285 | 201.5  | 89.2  | 357 | 88.7   | 44.3 | 164 | 157.1  | 46.3  | 238 | 122.8 | 65.6 | 240 |
| パン       | 51.6  | 67.6  | 254 | 30.5   | 40.5  | 120 | 10.8   | 20.1  | 60  | 26.3   | 63.6  | 256 | 40.0   | 44.7 | 120 | 20.0   | 44.7  | 120 | 45.0  | 56.9 | 135 |
| 生めん      | 30.2  | 57.2  | 200 | 81.8   | 145.0 | 450 | 35.0   | 61.0  | 150 | 53.1   | 116.6 | 400 | 171.7  | 97.5 | 250 | 20.8   | 69.1  | 250 | 40.0  | 80.0 | 200 |
| じゃがいも    | 24.1  | 27.4  | 87  | 31.8   | 46.7  | 150 | 70.0   | 68.7  | 230 | 27.2   | 30.7  | 90  | 8.3    | 18.6 | 50  | 65.4   | 50.0  | 150 | 12.0  | 14.7 | 40  |
| 味噌       | 10.8  | 7.5   | 30  | 10.1   | 11.3  | 30  | 16.8   | 12.4  | 36  | 18.4   | 10.9  | 40  | 14.7   | 11.8 | 29  | 25.9   | 18.5  | 60  | 14.4  | 8.6  | 27  |
| 豆腐       | 36.7  | 45.8  | 140 | 0.0    | 0.0   | 0   | 75.8   | 49.8  | 150 | 36.3   | 57.9  | 150 | 0.0    | 0.0  | 0   | 60.4   | 56.8  | 150 | 52.0  | 63.7 | 130 |
| 納豆       | 3.7   | 7.5   | 20  | 0.0    | 0.0   | 0   | 9.5    | 11.7  | 30  | 21.6   | 22.6  | 50  | 8.3    | 18.6 | 50  | 1.4    | 4.6   | 17  | 0.0   | 0.0  | 0   |
| りんご      | 3.8   | 12.6  | 60  | 0.0    | 0.0   | 0   | 5.0    | 16.6  | 60  | 0.0    | 0.0   | 0   | 0.0    | 0.0  | 0   | 29.2   | 54.4  | 150 | 0.0   | 0.0  | 0   |
| メロン      | 22.1  | 48.4  | 218 | 9.1    | 28.7  | 100 | 13.8   | 30.8  | 85  | 0.0    | 0.0   | 0   | 0.0    | 0.0  | 0   | 21.3   | 37.3  | 100 | 40.0  | 49.0 | 100 |
| にんじん     | 25.6  | 26.7  | 108 | 14.2   | 23.5  | 62  | 14.3   | 20.2  | 62  | 23.8   | 36.2  | 111 | 11.7   | 23.9 | 65  | 10.6   | 14.3  | 40  | 10.0  | 6.3  | 20  |
| ほうれん草    | 9.6   | 23.3  | 90  | 45.5   | 59.4  | 150 | 0.0    | 0.0   | 0   | 15.0   | 23.7  | 60  | 57.5   | 56.4 | 150 | 8.3    | 18.6  | 50  | 18.0  | 36.0 | 90  |
| にら       | 3.4   | 8.0   | 36  | 3.2    | 7.5   | 25  | 0.8    | 2.8   | 10  | 5.0    | 9.7   | 25  | 3.3    | 7.5  | 20  | 2.1    | 6.9   | 25  | 0.0   | 0.0  | 0   |
| かぼちゃ     | 8.3   | 31.3  | 150 | 13.6   | 43.1  | 150 | 12.5   | 41.5  | 150 | 35.6   | 48.4  | 150 | 33.3   | 53.4 | 150 | 78.8   | 103.5 | 250 | 83.0  | 91.3 | 250 |
| 大根       | 0.5   | 2.4   | 12  | 9.1    | 21.1  | 70  | 15.8   | 28.4  | 100 | 33.1   | 37.0  | 100 | 0.0    | 0.0  | 0   | 25.4   | 24.4  | 60  | 18.0  | 36.0 | 90  |
| たまねぎ     | 33.7  | 26.5  | 82  | 23.7   | 21.4  | 60  | 40.8   | 39.9  | 120 | 17.5   | 24.9  | 80  | 8.3    | 18.6 | 50  | 36.7   | 36.1  | 110 | 12.0  | 19.1 | 50  |
| トマト      | 35.9  | 57.8  | 200 | 79.5   | 93.0  | 230 | 9.2    | 22.2  | 80  | 65.0   | 68.3  | 230 | 102.5  | 61.1 | 210 | 25.8   | 39.3  | 110 | 63.0  | 54.4 | 150 |
| キャベツ     | 7.0   | 17.1  | 80  | 4.5    | 9.9   | 30  | 38.3   | 46.2  | 140 | 9.4    | 12.0  | 30  | 6.7    | 9.4  | 20  | 25.8   | 41.9  | 130 | 0.0   | 0.0  | 0   |
| きゅうり     | 24.0  | 25.5  | 108 | 37.7   | 49.9  | 145 | 61.6   | 45.4  | 120 | 59.1   | 46.7  | 148 | 35.0   | 43.9 | 110 | 73.5   | 40.4  | 170 | 129.0 | 40.5 | 200 |
| レタス      | 7.6   | 10.8  | 40  | 5.5    | 8.9   | 20  | 8.8    | 10.8  | 30  | 4.4    | 9.3   | 30  | 0.0    | 0.0  | 0   | 3.8    | 6.8   | 20  | 0.0   | 0.0  | 0   |
| さやいんげん   | 0.0   | 0.0   | 0   | 0.5    | 1.4   | 5   | 9.2    | 18.5  | 50  | 5.9    | 13.8  | 50  | 3.3    | 7.5  | 20  | 23.6   | 26.9  | 80  | 2.0   | 2.4  | 5   |
| 長ねぎ      | 6.0   | 13.4  | 65  | 4.8    | 12.3  | 43  | 9.9    | 27.3  | 100 | 4.9    | 11.7  | 49  | 5.0    | 7.1  | 15  | 7.7    | 21.9  | 80  | 8.0   | 9.8  | 20  |
| なす       | 10.1  | 28.0  | 104 | 12.7   | 40.2  | 140 | 34.2   | 61.4  | 180 | 13.0   | 34.4  | 104 | 35.0   | 49.6 | 110 | 23.3   | 40.7  | 100 | 34.0  | 44.5 | 120 |
| もやし      | 3.8   | 13.5  | 63  | 8.0    | 18.7  | 63  | 12.9   | 15.2  | 50  | 3.9    | 15.1  | 63  | 10.0   | 18.3 | 50  | 8.8    | 19.8  | 70  | 0.0   | 0.0  | 0   |
| 梅干       | 1.4   | 3.9   | 15  | 1.4    | 4.3   | 15  | 3.7    | 6.8   | 20  | 2.4    | 4.5   | 15  | 2.5    | 5.6  | 15  | 1.6    | 3.4   | 10  | 2.0   | 4.0  | 10  |
| わかめ      | 4.7   | 7.1   | 32  | 1.8    | 5.7   | 20  | 9.2    | 12.1  | 40  | 9.1    | 13.1  | 40  | 1.7    | 3.7  | 10  | 8.0    | 8.2   | 32  | 0.0   | 0.0  | 0   |
| のり       | 0.1   | 0.4   | 2   | 0.2    | 0.4   | 1   | 1.1    | 2.1   | 7   | 0.8    | 2.4   | 10  | 0.0    | 0.0  | 0   | 0.3    | 0.6   | 2   | 0.0   | 0.0  | 0   |
| 茶        | 0.3   | 0.7   | 2   | 0.4    | 1.1   | 4   | 2.4    | 2.1   | 6   | 3.1    | 3.9   | 14  | 1.0    | 1.5  | 4   | 3.6    | 3.0   | 8   | 2.4   | 2.9  | 6   |
| コーヒー     | 0.2   | 1.0   | 5   | 54.5   | 172.5 | 600 | 2.3    | 4.3   | 15  | 4.7    | 4.0   | 10  | 0.7    | 1.5  | 4   | 0.8    | 1.9   | 5   | 5.0   | 6.3  | 15  |
| かつお      | 2.6   | 12.2  | 60  | 0.0    | 0.0   | 0   | 0.0    | 0.0   | 0   | 15.6   | 34.1  | 100 | 0.0    | 0.0  | 0   | 13.3   | 29.8  | 80  | 52.0  | 63.7 | 130 |
| カレイ      | 0.0   | 0.0   | 0   | 10.0   | 31.6  | 110 | 0.0    | 0.0   | 0   | 13.8   | 53.3  | 220 | 18.3   | 41.0 | 110 | 6.7    | 22.1  | 80  | 0.0   | 0.0  | 0   |
| いか       | 7.8   | 18.2  | 60  | 0.0    | 0.0   | 0   | 13.1   | 31.2  | 105 | 6.3    | 16.5  | 50  | 0.0    | 0.0  | 0   | 0.0    | 0.0   | 0   | 0.0   | 0.0  | 0   |
| 豚肉       | 35.0  | 45.4  | 190 | 21.4   | 42.2  | 120 | 10.4   | 16.6  | 50  | 32.7   | 51.1  | 190 | 5.0    | 7.6  | 20  | 15.0   | 32.0  | 110 | 0.0   | 0.0  | 0   |
| 鶏肉       | 39.5  | 66.0  | 300 | 8.2    | 17.4  | 60  | 36.7   | 51.4  | 180 | 14.1   | 22.9  | 80  | 6.7    | 6.2  | 15  | 0.0    | 0.0   | 0   | 1.0   | 2.0  | 5   |
| ハムソーセージ  | 15.1  | 24.2  | 100 | 8.2    | 12.1  | 35  | 11.3   | 10.4  | 30  | 6.6    | 12.8  | 40  | 3.3    | 4.7  | 10  | 6.7    | 8.2   | 20  | 0.0   | 0.0  | 0   |
| 卵類       | 33.4  | 31.0  | 96  | 55.6   | 18.2  | 95  | 29.1   | 21.0  | 75  | 39.0   | 34.2  | 100 | 61.7   | 16.5 | 85  | 48.0   | 36.9  | 100 | 42.0  | 38.2 | 100 |
| 牛乳       | 238.5 | 151.5 | 466 | 25.0   | 79.1  | 275 | 108.8  | 108.3 | 280 | 109.3  | 131.5 | 400 | 0.0    | 0.0  | 0   | 94.0   | 120.3 | 360 | 80.0  | 98.0 | 200 |
| 計        | 866.4 |       |     | 750.9  |       |     | 886.5  |       |     | 937.2  |       |     | 744.2  |      |     | 953.6  |       |     | 887.6 |      |     |

注) 各食品の最小摂取量(下記食品以外は0)

1. 米 30~39歳: 49g 40~49歳: 57g 50~59歳: 50g 60~69歳: 97g 70歳以上: 57g

2. 味噌 60~69歳: 6g

3. トマト 50~59歳: 40g

4. きゅうり 60~69歳: 30g 70歳以上: 80g

5. 卵類 20~29歳: 20g 50~59歳: 50g

表9-3 年齢別主要食品摂取量 (秋期)

| 年代<br>人数 | 0～19歳 |       |     | 20～29歳 |      |     | 30～39歳 |       |     | 40～49歳 |       |     | 50～59歳 |       |     | 60～69歳 |      |     | 70歳以上 |       |     |
|----------|-------|-------|-----|--------|------|-----|--------|-------|-----|--------|-------|-----|--------|-------|-----|--------|------|-----|-------|-------|-----|
|          | 平均    | 偏差    | 最大値 | 平均     | 偏差   | 最大値 | 平均     | 偏差    | 最大値 | 平均     | 偏差    | 最大値 | 平均     | 偏差    | 最大値 | 平均     | 偏差   | 最大値 | 平均    | 偏差    | 最大値 |
| 米        | 129.3 | 69.2  | 251 | 130.5  | 67.5 | 262 | 141.1  | 54.6  | 243 | 171.4  | 78.3  | 390 | 121.7  | 56.5  | 227 | 178.2  | 60.3 | 308 | 115.5 | 35.2  | 160 |
| パン       | 29.5  | 46.6  | 190 | 8.7    | 17.1 | 55  | 29.3   | 51.2  | 180 | 5.9    | 13.7  | 45  | 27.1   | 28.5  | 60  | 10.8   | 25.0 | 90  | 38.3  | 54.1  | 135 |
| 生めん      | 29.5  | 42.8  | 150 | 78.2   | 93.7 | 250 | 20.9   | 44.8  | 130 | 75.3   | 117.8 | 400 | 88.6   | 105.9 | 250 | 0.0    | 0.0  | 0   | 30.0  | 67.1  | 180 |
| じゃがいも    | 32.5  | 40.8  | 158 | 38.0   | 50.3 | 140 | 40.0   | 39.5  | 110 | 16.3   | 28.6  | 108 | 30.7   | 34.3  | 100 | 15.0   | 26.0 | 90  | 61.7  | 64.1  | 150 |
| さつまいも    | 20.3  | 32.4  | 100 | 4.3    | 9.2  | 27  | 0.0    | 0.0   | 0   | 23.1   | 37.5  | 100 | 0.0    | 0.0   | 0   | 41.7   | 60.7 | 150 | 5.0   | 11.2  | 30  |
| 味噌       | 16.9  | 10.5  | 40  | 13.5   | 16.8 | 45  | 16.0   | 10.1  | 36  | 18.5   | 11.0  | 40  | 17.6   | 17.5  | 49  | 28.3   | 17.4 | 60  | 23.5  | 11.4  | 46  |
| 豆腐       | 27.5  | 36.7  | 160 | 0.5    | 1.4  | 5   | 59.1   | 60.8  | 200 | 40.0   | 42.8  | 130 | 3.6    | 8.7   | 25  | 28.3   | 22.2 | 60  | 10.0  | 10.0  | 20  |
| 納豆       | 5.9   | 13.7  | 50  | 9.1    | 19.3 | 50  | 18.2   | 16.4  | 50  | 27.1   | 23.7  | 50  | 5.7    | 14.0  | 40  | 8.3    | 15.2 | 40  | 25.0  | 35.5  | 80  |
| なし       | 43.9  | 64.6  | 250 | 20.9   | 58.7 | 205 | 30.0   | 61.1  | 200 | 55.9   | 76.8  | 246 | 0.0    | 0.0   | 0   | 76.7   | 63.2 | 200 | 100.0 | 152.8 | 400 |
| ぶどう      | 2.1   | 7.9   | 37  | 5.5    | 17.2 | 60  | 22.7   | 49.4  | 150 | 5.6    | 12.4  | 45  | 0.0    | 0.0   | 0   | 26.7   | 59.8 | 170 | 0.0   | 0.0   | 0   |
| にんじん     | 12.1  | 10.6  | 35  | 10.5   | 15.1 | 50  | 15.5   | 12.0  | 32  | 10.5   | 11.4  | 40  | 11.0   | 17.3  | 50  | 13.4   | 11.9 | 50  | 6.2   | 8.8   | 20  |
| ほうれん草    | 14.5  | 19.0  | 50  | 16.8   | 29.9 | 90  | 5.5    | 12.3  | 40  | 0.6    | 2.4   | 10  | 17.1   | 27.1  | 60  | 0.0    | 0.0  | 0   | 0.0   | 0.0   | 0   |
| にら       | 3.3   | 8.7   | 30  | 0.0    | 0.0  | 0   | 1.2    | 2.5   | 7   | 3.5    | 9.7   | 30  | 0.0    | 0.0   | 0   | 5.3    | 11.1 | 30  | 0.0   | 0.0   | 0   |
| 大根       | 18.2  | 28.3  | 80  | 9.1    | 15.6 | 40  | 33.6   | 35.5  | 110 | 26.2   | 34.4  | 90  | 25.7   | 12.9  | 40  | 43.3   | 31.7 | 90  | 5.0   | 11.2  | 30  |
| たまねぎ     | 28.0  | 28.0  | 77  | 26.4   | 28.0 | 80  | 26.5   | 22.4  | 60  | 13.0   | 22.2  | 67  | 15.7   | 18.6  | 50  | 10.0   | 15.3 | 40  | 35.0  | 16.8  | 50  |
| キャベツ     | 13.0  | 21.2  | 80  | 17.3   | 26.0 | 80  | 6.4    | 10.7  | 30  | 14.4   | 21.8  | 60  | 7.9    | 9.2   | 20  | 2.5    | 8.3  | 30  | 0.0   | 0.0   | 0   |
| きゅうり     | 4.0   | 8.5   | 25  | 6.4    | 14.3 | 50  | 3.8    | 9.4   | 32  | 12.8   | 18.3  | 60  | 15.7   | 25.4  | 65  | 11.7   | 14.0 | 30  | 21.7  | 17.0  | 45  |
| レタス      | 4.5   | 10.3  | 40  | 3.6    | 6.4  | 20  | 12.7   | 16.6  | 50  | 2.9    | 6.7   | 20  | 0.0    | 0.0   | 0   | 6.3    | 8.9  | 20  | 0.0   | 0.0   | 0   |
| さやいんげん   | 8.6   | 22.8  | 80  | 1.8    | 5.7  | 20  | 0.0    | 0.0   | 0   | 15.4   | 27.0  | 80  | 0.0    | 0.0   | 0   | 26.7   | 30.1 | 80  | 6.7   | 14.9  | 40  |
| 長ねぎ      | 5.8   | 5.7   | 15  | 5.6    | 5.3  | 15  | 4.0    | 4.1   | 13  | 6.8    | 6.9   | 20  | 7.9    | 7.0   | 20  | 1.9    | 2.3  | 5   | 4.2   | 6.1   | 15  |
| なす       | 10.0  | 17.9  | 70  | 20.9   | 33.4 | 110 | 42.1   | 43.0  | 130 | 20.7   | 36.9  | 146 | 6.4    | 12.2  | 35  | 85.2   | 63.2 | 200 | 12.5  | 16.3  | 45  |
| ごぼう      | 2.4   | 7.7   | 36  | 9.4    | 17.3 | 50  | 4.5    | 8.6   | 23  | 8.8    | 17.8  | 50  | 0.0    | 0.0   | 0   | 1.3    | 3.0  | 10  | 5.0   | 11.2  | 30  |
| たくあん     | 0.5   | 2.1   | 10  | 5.9    | 12.6 | 35  | 1.4    | 4.3   | 15  | 1.8    | 7.1   | 30  | 3.6    | 8.7   | 25  | 5.8    | 10.6 | 30  | 5.8   | 9.3   | 25  |
| きのこ      | 11.2  | 13.3  | 50  | 7.3    | 12.1 | 30  | 15.1   | 11.6  | 40  | 10.6   | 13.3  | 51  | 8.7    | 10.4  | 25  | 23.3   | 20.1 | 80  | 11.0  | 8.4   | 20  |
| わかめ      | 5.5   | 9.3   | 31  | 1.5    | 3.2  | 10  | 6.4    | 10.9  | 30  | 5.1    | 9.9   | 30  | 0.7    | 1.7   | 5   | 2.9    | 8.3  | 30  | 20.8  | 29.5  | 65  |
| のり       | 0.2   | 0.5   | 2   | 0.3    | 0.4  | 1   | 0.4    | 0.6   | 2   | 0.4    | 0.7   | 2   | 0.3    | 0.5   | 1   | 0.7    | 0.9  | 3   | 0.0   | 0.0   | 0   |
| 茶        | 0.1   | 0.4   | 2   | 1.5    | 2.4  | 8   | 2.1    | 2.0   | 6   | 1.4    | 1.7   | 6   | 0.3    | 0.7   | 2   | 4.0    | 3.4  | 12  | 2.0   | 2.0   | 4   |
| コーヒー     | 0.0   | 0.0   | 0   | 1.0    | 1.8  | 5   | 3.2    | 4.5   | 15  | 2.2    | 3.2   | 13  | 0.3    | 0.7   | 2   | 0.0    | 0.0  | 0   | 1.2   | 1.9   | 5   |
| さんま      | 15.4  | 27.2  | 80  | 35.6   | 39.7 | 100 | 43.6   | 58.4  | 150 | 38.4   | 37.4  | 100 | 48.9   | 34.6  | 100 | 74.2   | 60.5 | 150 | 17.5  | 26.7  | 70  |
| さけ・ます    | 7.7   | 20.0  | 70  | 20.9   | 34.2 | 80  | 9.1    | 28.7  | 100 | 2.1    | 8.2   | 35  | 25.7   | 32.9  | 80  | 0.0    | 0.0  | 0   | 5.0   | 11.2  | 30  |
| さば       | 4.0   | 16.3  | 78  | 0.0    | 0.0  | 0   | 8.0    | 18.3  | 60  | 14.6   | 40.0  | 124 | 0.0    | 0.0   | 0   | 2.3    | 7.7  | 28  | 0.0   | 0.0   | 0   |
| 豚肉       | 31.6  | 35.1  | 120 | 19.1   | 16.1 | 45  | 40.0   | 51.5  | 150 | 26.8   | 38.2  | 120 | 13.6   | 9.9   | 30  | 30.4   | 52.3 | 150 | 15.8  | 10.2  | 30  |
| 鶏肉       | 69.9  | 128.1 | 590 | 20.0   | 40.1 | 140 | 16.4   | 23.8  | 80  | 38.6   | 55.7  | 156 | 22.1   | 35.0  | 80  | 7.5    | 19.6 | 70  | 2.5   | 5.6   | 15  |
| ハム・ソーゼツ  | 5.3   | 7.8   | 30  | 17.1   | 17.3 | 48  | 6.4    | 12.3  | 40  | 2.4    | 5.5   | 20  | 5.7    | 9.0   | 20  | 0.0    | 0.0  | 0   | 5.0   | 11.2  | 30  |
| 卵類       | 36.6  | 28.2  | 86  | 44.5   | 42.2 | 120 | 29.5   | 25.0  | 60  | 40.9   | 34.7  | 100 | 27.9   | 21.7  | 53  | 36.7   | 37.7 | 110 | 32.8  | 24.9  | 67  |
| 牛乳       | 246.6 | 152.1 | 600 | 23.6   | 74.7 | 260 | 116.4  | 127.2 | 400 | 139.4  | 143.8 | 580 | 107.1  | 94.2  | 200 | 36.7   | 62.5 | 180 | 100.0 | 100.0 | 200 |
| 計        | 896.5 |       |     | 634.9  |      |     | 831.0  |       |     | 899.2  |       |     | 667.3  |       |     | 846.0  |      |     | 724.7 |       |     |

注) 各食品の最小摂取量 (下記食品以外は0)

1. 米 全員: 37g 0～19歳: 37g 20～29歳: 41g 30～39歳: 70g 40～49歳: 62g 50～59歳: 45g 60～69歳: 82g 70歳以上: 45g

2. 味噌 70歳以上: 15g

表9-4 年齢別主要食品摂取量(冬期)

| 年代<br>人数 | 0～19歳 |       |       | 20～29歳 |       |       | 30～39歳 |       |       | 40～49歳 |       |       | 50～59歳 |      |     | 60～69歳 |      |     | 70歳以上 |       |     |
|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-----|--------|------|-----|-------|-------|-----|
|          | 平均    | 偏差    | 最大値   | 平均     | 偏差    | 最大値   | 平均     | 偏差    | 最大値   | 平均     | 偏差    | 最大値   | 平均     | 偏差   | 最大値 | 平均     | 偏差   | 最大値 | 平均    | 偏差    | 最大値 |
| 米        | 152.7 | 89.8  | 315   | 123.0  | 75.7  | 294   | 141.7  | 78.7  | 300   | 145.1  | 62.0  | 326   | 90.1   | 52.8 | 171 | 148.6  | 37.8 | 190 | 91.0  | 40.1  | 140 |
| パン       | 23.3  | 43.3  | 158   | 40.0   | 46.3  | 130   | 15.5   | 29.7  | 100   | 14.9   | 41.6  | 180   | 35.7   | 46.6 | 130 | 5.0    | 7.6  | 20  | 30.0  | 42.4  | 90  |
| 生めん      | 44.1  | 68.4  | 220   | 37.3   | 85.3  | 280   | 56.8   | 65.8  | 150   | 52.8   | 86.3  | 250   | 39.3   | 70.5 | 200 | 21.3   | 52.1 | 180 | 62.5  | 67.3  | 150 |
| じやがいも    | 17.3  | 23.4  | 80    | 34.1   | 33.4  | 95    | 14.5   | 21.9  | 50    | 19.3   | 24.3  | 70    | 21.4   | 24.7 | 50  | 21.9   | 27.7 | 68  | 16.7  | 23.6  | 50  |
| さといも     | 7.7   | 20.4  | 80    | 9.1    | 28.7  | 100   | 0.0    | 0.0   | 0     | 9.4    | 25.0  | 100   | 0.0    | 0.0  | 0   | 1.7    | 5.5  | 20  | 0.0   | 0.0   | 0   |
| 味噌       | 17.0  | 17.3  | 50    | 9.1    | 10.9  | 33    | 20.4   | 21.0  | 72    | 20.2   | 13.0  | 40    | 6.3    | 7.4  | 18  | 25.2   | 21.6 | 60  | 9.8   | 10.4  | 23  |
| 豆腐       | 10.3  | 12.3  | 40    | 8.0    | 17.0  | 44    | 28.0   | 39.6  | 120   | 24.6   | 34.1  | 130   | 12.6   | 19.9 | 44  | 18.3   | 32.9 | 120 | 57.5  | 59.0  | 140 |
| 納豆       | 4.1   | 11.5  | 50    | 1.8    | 5.7   | 20    | 14.5   | 16.6  | 40    | 15.6   | 22.1  | 50    | 5.7    | 14.0 | 40  | 21.3   | 25.5 | 80  | 0.0   | 0.0   | 0   |
| みかん      | 5.7   | 14.8  | 53    | 0.0    | 0.0   | 0     | 16.3   | 31.0  | 100   | 18.0   | 31.8  | 100   | 22.6   | 55.3 | 158 | 19.2   | 43.9 | 150 | 16.7  | 37.3  | 100 |
| りんご      | 38.2  | 85.8  | 400   | 28.2   | 89.1  | 310   | 56.4   | 61.1  | 170   | 12.2   | 22.9  | 60    | 7.1    | 17.5 | 50  | 36.1   | 39.9 | 120 | 58.3  | 59.0  | 130 |
| かき       | 16.4  | 39.3  | 150   | 0.0    | 0.0   | 0     | 16.4   | 35.0  | 100   | 20.0   | 37.9  | 100   | 7.1    | 17.5 | 50  | 0.0    | 0.0  | 0   | 0.0   | 0.0   | 0   |
| にんじん     | 25.0  | 14.1  | 45    | 11.4   | 9.4   | 24    | 21.7   | 18.3  | 60    | 19.6   | 14.7  | 50    | 10.4   | 12.4 | 31  | 18.3   | 20.3 | 60  | 10.2  | 8.4   | 21  |
| ほうれん草    | 11.4  | 34.0  | 160   | 9.1    | 19.8  | 60    | 15.9   | 26.9  | 70    | 8.9    | 20.0  | 60    | 0.7    | 1.7  | 5   | 17.5   | 30.3 | 70  | 10.8  | 15.4  | 35  |
| かぼちゃ     | 7.3   | 18.4  | 60    | 0.0    | 0.0   | 0     | 21.8   | 49.3  | 160   | 6.7    | 19.1  | 70    | 14.3   | 35.0 | 100 | 31.7   | 51.3 | 160 | 16.7  | 37.3  | 100 |
| ブロッコリー   | 7.5   | 24.7  | 105   | 6.4    | 20.1  | 70    | 9.1    | 19.3  | 50    | 13.3   | 33.1  | 105   | 0.0    | 0.0  | 0   | 16.3   | 29.7 | 105 | 10.8  | 15.4  | 35  |
| 大根       | 19.6  | 34.2  | 140   | 50.2   | 57.7  | 175   | 4.1    | 9.2   | 30    | 46.7   | 71.1  | 270   | 90.9   | 72.8 | 205 | 18.3   | 16.2 | 50  | 21.7  | 27.9  | 80  |
| たねぎ      | 35.9  | 25.3  | 80    | 20.5   | 17.1  | 50    | 57.4   | 38.7  | 133   | 26.1   | 24.5  | 80    | 21.4   | 23.6 | 70  | 27.5   | 25.2 | 100 | 15.8  | 11.7  | 30  |
| キャベツ     | 33.8  | 27.9  | 110   | 22.7   | 31.9  | 100   | 29.1   | 45.4  | 120   | 17.5   | 29.1  | 100   | 13.6   | 20.5 | 60  | 10.0   | 18.7 | 50  | 17.5  | 21.6  | 60  |
| はくさい     | 12.7  | 19.9  | 80    | 25.0   | 30.5  | 90    | 29.1   | 36.0  | 110   | 18.6   | 20.3  | 50    | 16.6   | 13.7 | 30  | 52.5   | 30.9 | 80  | 2.0   | 3.7   | 10  |
| レタス      | 4.5   | 9.8   | 40    | 3.6    | 7.7   | 20    | 0.0    | 0.0   | 0     | 6.1    | 10.2  | 30    | 3.6    | 6.9  | 20  | 3.3    | 7.5  | 20  | 0.0   | 0.0   | 0   |
| 長ねぎ      | 12.5  | 20.3  | 100   | 4.1    | 5.6   | 15    | 20.6   | 56.9  | 200   | 9.1    | 9.2   | 30    | 2.1    | 3.6  | 10  | 8.1    | 8.1  | 25  | 1.7   | 2.4   | 5   |
| きのこ      | 4.4   | 5.8   | 20    | 16.0   | 19.2  | 60    | 11.8   | 16.4  | 50    | 11.4   | 16.0  | 50    | 15.7   | 21.1 | 60  | 5.4    | 12.5 | 45  | 6.7   | 7.5   | 20  |
| わかめ      | 2.2   | 4.1   | 15    | 3.2    | 5.3   | 15    | 2.7    | 3.3   | 10    | 2.5    | 3.8   | 10    | 3.6    | 4.4  | 10  | 2.1    | 3.8  | 10  | 2.5   | 2.5   | 5   |
| のり       | 1.1   | 3.0   | 11    | 0.2    | 0.6   | 2     | 0.4    | 0.6   | 2     | 1.6    | 3.2   | 11    | 0.1    | 0.3  | 1   | 0.3    | 0.5  | 1   | 0.6   | 0.8   | 2   |
| 茶        | 0.1   | 0.4   | 2     | 0.4    | 0.8   | 2     | 2.7    | 2.6   | 8     | 1.4    | 1.5   | 6     | 0.9    | 1.5  | 4   | 3.5    | 3.1  | 10  | 1.7   | 1.8   | 4   |
| コーヒー     | 0.5   | 1.4   | 5     | 50.6   | 154.8 | 540   | 2.9    | 4.9   | 15    | 5.4    | 5.0   | 18    | 1.4    | 2.3  | 5   | 1.7    | 3.1  | 10  | 1.0   | 1.5   | 4   |
| さんま      | 2.1   | 6.6   | 23    | 0.0    | 0.0   | 0     | 0.0    | 0.0   | 0     | 2.6    | 7.2   | 23    | 0.0    | 0.0  | 0   | 8.3    | 18.6 | 50  | 0.0   | 0.0   | 0   |
| さけ・ます    | 3.0   | 8.9   | 40    | 7.3    | 23.0  | 80    | 0.0    | 0.0   | 0     | 5.8    | 15.1  | 60    | 22.9   | 56.0 | 160 | 13.3   | 44.2 | 160 | 18.3  | 29.7  | 80  |
| さば       | 3.6   | 16.7  | 80    | 0.0    | 0.0   | 0     | 9.1    | 28.7  | 100   | 19.4   | 32.1  | 80    | 0.0    | 0.0  | 0   | 13.3   | 29.8 | 80  | 0.0   | 0.0   | 0   |
| いか       | 2.3   | 7.3   | 26    | 12.4   | 19.7  | 50    | 0.0    | 0.0   | 0     | 7.3    | 19.4  | 80    | 7.1    | 17.5 | 50  | 11.7   | 27.3 | 90  | 0.0   | 0.0   | 0   |
| 魚介類製品    | 13.7  | 28.8  | 133   | 23.0   | 54.5  | 183   | 14.1   | 11.0  | 30    | 23.8   | 46.1  | 150   | 10.7   | 20.8 | 60  | 2.5    | 6.0  | 20  | 23.3  | 33.5  | 80  |
| 豚肉       | 42.3  | 49.4  | 180   | 32.3   | 42.9  | 130   | 44.1   | 44.1  | 130   | 39.2   | 53.7  | 180   | 31.4   | 43.6 | 130 | 60.4   | 66.8 | 180 | 10.0  | 15.3  | 40  |
| 鶏肉       | 41.8  | 65.3  | 230   | 31.8   | 39.2  | 100   | 5.5    | 17.2  | 60    | 15.6   | 33.0  | 100   | 35.7   | 37.5 | 100 | 5.8    | 14.4 | 50  | 0.0   | 0.0   | 0   |
| ムネ肉      | 7.3   | 8.5   | 20    | 15.5   | 22.0  | 51    | 15.0   | 21.4  | 70    | 10.1   | 9.9   | 30    | 14.3   | 23.2 | 60  | 7.1    | 11.3 | 30  | 11.7  | 14.6  | 40  |
| 卵類       | 34.9  | 29.5  | 100   | 41.2   | 37.4  | 100   | 33.0   | 24.3  | 64    | 44.2   | 37.1  | 101   | 29.4   | 44.7 | 100 | 30.8   | 24.9 | 67  | 25.0  | 25.0  | 50  |
| 牛乳       | 205.6 | 125.2 | 406   | 103.6  | 146.9 | 400   | 122.6  | 129.7 | 400   | 138.3  | 116.1 | 400   | 100.0  | 92.6 | 200 | 68.8   | 97.3 | 220 | 90.0  | 137.5 | 360 |
| 計        | 871.6 |       | 781.0 |        |       | 853.2 |        |       | 853.2 |        |       | 853.2 | 694.9  |      |     | 757.0  |      |     | 640.4 |       |     |

注) 各食品の最小摂取量(下記食品以外は0)

1. 米 全員: 12g 0～19歳: 12g 20～29歳: 37g 30～39歳: 33g 40～49歳: 66g 50～59歳: 23g 60～69歳: 90g 70歳以上: 45g

表10-1 季節別にみた自給食品の摂取状況 (4町合計20世帯中)

(単位 世帯数、及び%)

| NO | 食品名     | 春期 | %    | 夏期 | %    | 秋期 | %    | 冬期 | %    | 合計 | %    |
|----|---------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|
| 1  | 米       | 14 | 70.0 | 12 | 60.0 | 12 | 60.0 | 14 | 70.0 | 52 | 65.0 |
| 2  | じゃがいも   | 10 | 50.0 | 9  | 45.0 | 6  | 30.0 | 11 | 55.0 | 36 | 45.0 |
| 3  | 味噌      | 9  | 45.0 | 8  | 40.0 | 9  | 45.0 | 6  | 30.0 | 32 | 40.0 |
| 4  | 大根      | 3  | 15.0 | 6  | 30.0 | 5  | 25.0 | 9  | 45.0 | 23 | 28.8 |
| 5  | ねぎ      | 5  | 25.0 | 1  | 5.0  | 9  | 45.0 | 7  | 35.0 | 22 | 27.5 |
| 6  | にんじん    | 4  | 20.0 | 2  | 10.0 | 5  | 25.0 | 6  | 30.0 | 17 | 21.3 |
| 7  | たまねぎ    | 1  | 5.0  | 4  | 20.0 | 5  | 25.0 | 6  | 30.0 | 16 | 20.0 |
| 8  | 梅干      | 5  | 25.0 | 3  | 15.0 | 4  | 20.0 | 4  | 20.0 | 16 | 20.0 |
| 9  | きゅうり    | 0  | 0.0  | 10 | 50.0 | 4  | 20.0 | 1  | 5.0  | 15 | 18.8 |
| 10 | キャベツ    | 7  | 35.0 | 2  | 10.0 | 2  | 10.0 | 3  | 15.0 | 14 | 17.5 |
| 11 | はくさい    | 1  | 5.0  | 2  | 10.0 | 0  | 0.0  | 9  | 45.0 | 12 | 15.0 |
| 12 | さやいんげん  | 1  | 5.0  | 4  | 20.0 | 5  | 25.0 | 0  | 0.0  | 10 | 12.5 |
| 13 | かぼちゃ    | 1  | 5.0  | 3  | 15.0 | 2  | 10.0 | 3  | 15.0 | 9  | 11.3 |
| 14 | なす      | 0  | 0.0  | 1  | 5.0  | 8  | 40.0 | 0  | 0.0  | 9  | 11.3 |
| 15 | レタス     | 2  | 10.0 | 3  | 15.0 | 2  | 10.0 | 1  | 5.0  | 8  | 10.0 |
| 16 | しそ(葉、実) | 1  | 5.0  | 3  | 15.0 | 4  | 20.0 | 0  | 0.0  | 8  | 10.0 |
| 17 | しいたけ    | 3  | 15.0 | 1  | 5.0  | 0  | 0.0  | 3  | 15.0 | 7  | 8.8  |
| 18 | たけのこ    | 6  | 30.0 | 1  | 5.0  | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 7  | 8.8  |
| 19 | ほうれん草   | 0  | 0.0  | 1  | 5.0  | 1  | 5.0  | 4  | 20.0 | 6  | 7.5  |
| 20 | ふき      | 6  | 30.0 | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 6  | 7.5  |
| 21 | トマト     | 0  | 0.0  | 2  | 10.0 | 2  | 10.0 | 0  | 0.0  | 4  | 5.0  |
| 22 | みょうが    | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 4  | 20.0 | 0  | 0.0  | 4  | 5.0  |
| 23 | にんにく    | 0  | 0.0  | 1  | 5.0  | 3  | 15.0 | 0  | 0.0  | 4  | 5.0  |
| 24 | ゆず      | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 2  | 10.0 | 2  | 10.0 | 4  | 5.0  |
| 25 | さやえんどう  | 3  | 15.0 | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 3  | 3.8  |
| 26 | さつまいも   | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 2  | 10.0 | 1  | 5.0  | 3  | 3.8  |
| 27 | とうもろこし  | 1  | 5.0  | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 2  | 10.0 | 3  | 3.8  |
| 28 | 卵       | 1  | 5.0  | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 2  | 10.0 | 3  | 3.8  |
| 29 | 春菊      | 0  | 0.0  | 2  | 10.0 | 1  | 5.0  | 0  | 0.0  | 3  | 3.8  |
| 30 | カリフラワー  | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 3  | 15.0 | 3  | 3.8  |
| 31 | ブロッコリー  | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 3  | 15.0 | 3  | 3.8  |
| 32 | パセリ     | 1  | 5.0  | 1  | 5.0  | 1  | 5.0  | 0  | 0.0  | 3  | 3.8  |
| 33 | 小松菜     | 1  | 5.0  | 0  | 0.0  | 1  | 5.0  | 0  | 0.0  | 2  | 2.5  |
| 34 | ピーマン    | 0  | 0.0  | 1  | 5.0  | 1  | 5.0  | 0  | 0.0  | 2  | 2.5  |
| 35 | にら      | 1  | 5.0  | 0  | 0.0  | 1  | 5.0  | 0  | 0.0  | 2  | 2.5  |
| 36 | ごぼう     | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 2  | 10.0 | 0  | 0.0  | 2  | 2.5  |
| 37 | らっきょう   | 0  | 0.0  | 1  | 5.0  | 1  | 5.0  | 0  | 0.0  | 2  | 2.5  |
| 38 | なし      | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 2  | 10.0 | 0  | 0.0  | 2  | 2.5  |
| 39 | 唐辛子     | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 2  | 10.0 | 0  | 0.0  | 2  | 2.5  |
| 40 | アスパラガス  | 1  | 5.0  | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 41 | かぶ      | 1  | 5.0  | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 42 | うど      | 1  | 5.0  | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 43 | しどけ     | 1  | 5.0  | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 44 | わらび     | 1  | 5.0  | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 45 | カスベ(魚)  | 1  | 5.0  | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 46 | びわ      | 0  | 0.0  | 1  | 5.0  | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 47 | 栗       | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 1  | 5.0  | 0  | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 48 | ぜんまい    | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 1  | 5.0  | 0  | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 49 | つる菜     | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 1  | 5.0  | 0  | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 50 | そば菜     | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 1  | 5.0  | 0  | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 51 | うり      | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 1  | 5.0  | 0  | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 52 | あずき     | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 1  | 5.0  | 0  | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 53 | 麦       | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 1  | 5.0  | 0  | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 54 | すいか     | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 1  | 5.0  | 0  | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 55 | まいたけ    | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 1  | 5.0  | 0  | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 56 | しめじ     | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 1  | 5.0  | 0  | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 57 | まつたけ    | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 1  | 5.0  | 0  | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 58 | 里いも     | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 1  | 5.0  | 1  | 1.3  |
| 59 | 長いも     | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 1  | 5.0  | 1  | 1.3  |
| 60 | 柿       | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 1  | 5.0  | 1  | 1.3  |
| 61 | キウイフルーツ | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 0  | 0.0  | 1  | 5.0  | 1  | 1.3  |

表10-2 季節別、食品群別自給食品の摂取状況

| ( ) 世帯数 |                                                                                                                            |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                        |     |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|         | 春期                                                                                                                         | 夏期                                                                                                                                 | 秋期                                                                                                                                                                      | 冬期                                                                                                                     | 食品数 |
| 穀類      | 米(14)                                                                                                                      | 米(12)                                                                                                                              | 米(12) 麦(1)                                                                                                                                                              | 米(14)                                                                                                                  |     |
| 豆類      |                                                                                                                            |                                                                                                                                    | あずき(1)                                                                                                                                                                  |                                                                                                                        |     |
| 堅果類     | (14)                                                                                                                       | (12)                                                                                                                               | 栗(1)                                                                                                                                                                    | (14)                                                                                                                   | 1   |
| 芋類      | じゃがいも(10)                                                                                                                  | じゃがいも(9)                                                                                                                           | じゃがいも(6)                                                                                                                                                                | じゃがいも(11)、<br>里いも、さつまいも<br>長いも(各1)                                                                                     | 4   |
| 加工品     | (10)                                                                                                                       | (9)                                                                                                                                | さつまいも(2)                                                                                                                                                                | (14)                                                                                                                   | 4   |
|         | 味噌(9)梅干(5)                                                                                                                 | 味噌(8)梅干(3)                                                                                                                         | 味噌(9)梅干(4)                                                                                                                                                              | 味噌(6)梅干(4)                                                                                                             |     |
| 野菜類     | (14)                                                                                                                       | (12)                                                                                                                               | らっきょう(1)                                                                                                                                                                | (10)                                                                                                                   | 2   |
|         | キャベツ(7)長ねぎ(5)<br>にんじん(4)大根、さや<br>えんどう(各3)、レタス<br>(2)たまねぎ、しそ、とう<br>もろこし、にら、パセリ、<br>アスパラ、小松菜、さや<br>いんげん、はくさい、<br>かぼちや、かぶ(各1) | きゅうり(10)大根(6)<br>たまねぎ、さやいんげん<br>(各4)しそ葉、レタス、<br>かぼちや(各3)にんじん<br>キャベツ、トマト、春菊、<br>はくさい(各2)、長ねぎ、<br>パセリ、にんにく、なす<br>ピーマン、ほうれん草<br>(各1) | 長ねぎ(9)、なす(8)、た<br>まねぎ、にんじん、大根<br>さやいんげん(各5)<br>きゅうり、しそ、みょう<br>が(各4)にんにく(3)、<br>トマト、キャベツ、かぼ<br>ちや、レタス、唐辛子、<br>ごぼう(各2)、ほうれん<br>草、春菊、パセリ、小松菜<br>ピーマン、つる菜、そば<br>菜、にら、うり(各1) | 大根、はくさい(各9)、長<br>ねぎ(7)、たまねぎ、にん<br>じん(各6)、ほうれん草<br>(4)、キャベツ、カリフラ<br>ワー、ブロッコリー、<br>かぼちや(各3)<br>とうもろこし(2)<br>レタス、きゅうり(各1) | 3   |
| 果物類     | <<きのこ類>><br>生しいたけ(3)                                                                                                       | <<きのこ類>><br>乾しいたけ(1)                                                                                                               | <<きのこ類>><br>まいたけ、しめじ、<br>まつたけ(各1)                                                                                                                                       | <<きのこ類>><br>生しいたけ(3)                                                                                                   | 29  |
|         | <<山菜>><br>たけのこ、ふき(各6)<br>うど、わらび、しどけ<br>(各1)                                                                                | <<山菜>><br>たけのこ(1)                                                                                                                  | <<山菜>><br>ぜんまい(1)                                                                                                                                                       |                                                                                                                        | 14  |
|         | (53)                                                                                                                       | (51)                                                                                                                               | (77)                                                                                                                                                                    | (60)                                                                                                                   | 3   |
| 卵類      | 卵(1)                                                                                                                       | びわ(1)                                                                                                                              | なし、ゆず(各2)                                                                                                                                                               | ゆず(2)、柿、キウイフル<br>ーツ(各1)                                                                                                | 1   |
| 魚類      | カスベ(1)                                                                                                                     | (1)                                                                                                                                | すいか(1)                                                                                                                                                                  | 卵(2)                                                                                                                   | 3   |
| (のべ数計)  | (2)                                                                                                                        |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                         | (2)                                                                                                                    | 1   |
| 食品種類計   | (93)                                                                                                                       | (85)                                                                                                                               | (119)                                                                                                                                                                   | (104)                                                                                                                  | 25  |
|         | 29                                                                                                                         | 26                                                                                                                                 | 41                                                                                                                                                                      |                                                                                                                        |     |

表10-3 4町別にみた自給食品の摂取状況

(単位 世帯数、及び%)

| NO | 食品名     | 双葉町 | %    | 大熊町 | %    | 檜葉町 | %    | 富岡町 | %    | 合計 | %    |
|----|---------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|----|------|
| 1  | 米       | 18  | 90.0 | 19  | 95.0 | 11  | 55.0 | 4   | 20.0 | 52 | 65.0 |
| 2  | じゃがいも   | 11  | 55.0 | 12  | 60.0 | 10  | 50.0 | 3   | 15.0 | 36 | 45.0 |
| 3  | 味噌      | 11  | 55.0 | 9   | 45.0 | 9   | 45.0 | 3   | 15.0 | 32 | 40.0 |
| 4  | 大根      | 5   | 25.0 | 8   | 40.0 | 8   | 40.0 | 2   | 10.0 | 23 | 28.8 |
| 5  | ねぎ      | 5   | 25.0 | 10  | 50.0 | 4   | 20.0 | 3   | 15.0 | 22 | 27.5 |
| 6  | にんじん    | 6   | 30.0 | 5   | 25.0 | 4   | 20.0 | 2   | 10.0 | 17 | 21.3 |
| 7  | たまねぎ    | 4   | 20.0 | 5   | 25.0 | 4   | 20.0 | 3   | 15.0 | 16 | 20.0 |
| 8  | 梅干      | 9   | 45.0 | 6   | 30.0 | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 16 | 20.0 |
| 9  | きゅうり    | 3   | 15.0 | 7   | 35.0 | 3   | 15.0 | 2   | 10.0 | 15 | 18.8 |
| 10 | キャベツ    | 4   | 20.0 | 7   | 35.0 | 2   | 10.0 | 1   | 5.0  | 14 | 17.5 |
| 11 | はくさい    | 2   | 10.0 | 6   | 30.0 | 3   | 15.0 | 1   | 5.0  | 12 | 15.0 |
| 12 | さやいんげん  | 1   | 5.0  | 6   | 30.0 | 2   | 10.0 | 1   | 5.0  | 10 | 12.5 |
| 13 | かぼちゃ    | 1   | 5.0  | 3   | 15.0 | 5   | 25.0 | 0   | 0.0  | 9  | 11.3 |
| 14 | なす      | 0   | 0.0  | 5   | 25.0 | 3   | 15.0 | 1   | 5.0  | 9  | 11.3 |
| 15 | レタス     | 2   | 10.0 | 5   | 25.0 | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 8  | 10.0 |
| 16 | しそ(葉、実) | 4   | 20.0 | 3   | 15.0 | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 8  | 10.0 |
| 17 | しいたけ    | 5   | 25.0 | 1   | 5.0  | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 7  | 8.8  |
| 18 | たけのこ    | 2   | 10.0 | 3   | 15.0 | 2   | 10.0 | 0   | 0.0  | 7  | 8.8  |
| 19 | ほうれん草   | 3   | 15.0 | 1   | 5.0  | 1   | 5.0  | 1   | 5.0  | 6  | 7.5  |
| 20 | ふき      | 1   | 5.0  | 2   | 10.0 | 3   | 15.0 | 0   | 0.0  | 6  | 7.5  |
| 21 | トマト     | 2   | 10.0 | 1   | 5.0  | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 4  | 5.0  |
| 22 | みょうが    | 1   | 5.0  | 3   | 15.0 | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 4  | 5.0  |
| 23 | にんにく    | 1   | 5.0  | 2   | 10.0 | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 4  | 5.0  |
| 24 | ゆず      | 1   | 5.0  | 1   | 5.0  | 1   | 5.0  | 1   | 5.0  | 4  | 5.0  |
| 25 | さやえんどう  | 1   | 5.0  | 2   | 10.0 | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 3  | 3.8  |
| 26 | さつまいも   | 2   | 10.0 | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 3  | 3.8  |
| 27 | とうもろこし  | 2   | 10.0 | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 3  | 3.8  |
| 28 | 卵       | 1   | 5.0  | 2   | 10.0 | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 3  | 3.8  |
| 29 | 春菊      | 1   | 5.0  | 2   | 10.0 | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 3  | 3.8  |
| 30 | カリフラワー  | 2   | 10.0 | 0   | 0.0  | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 3  | 3.8  |
| 31 | ブロッコリー  | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 1   | 5.0  | 1   | 5.0  | 3  | 3.8  |
| 32 | パセリ     | 1   | 5.0  | 2   | 10.0 | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 3  | 3.8  |
| 33 | ごぼう     | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 2  | 2.5  |
| 34 | ピーマン    | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 1   | 5.0  | 2  | 2.5  |
| 35 | にら      | 0   | 0.0  | 2   | 10.0 | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 2  | 2.5  |
| 36 | 小松菜     | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 2   | 10.0 | 0   | 0.0  | 2  | 2.5  |
| 37 | らっきょう   | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 2  | 2.5  |
| 38 | なし      | 0   | 0.0  | 2   | 10.0 | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 2  | 2.5  |
| 39 | 唐辛子     | 0   | 0.0  | 1   | 5.0  | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 2  | 2.5  |
| 40 | アスパラガス  | 0   | 0.0  | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 41 | かぶ      | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 42 | うど      | 0   | 0.0  | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 43 | しどけ     | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 44 | わらび     | 0   | 0.0  | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 45 | カスベ(魚)  | 0   | 0.0  | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 46 | びわ      | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 1   | 5.0  | 1  | 1.3  |
| 47 | 栗       | 0   | 0.0  | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 48 | ぜんまい    | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 49 | つる菜     | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 50 | そば菜     | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 51 | うり      | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 52 | あずき     | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 53 | 麦       | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 54 | すいか     | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 55 | まいたけ    | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 56 | しめじ     | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 57 | まつたけ    | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 1   | 5.0  | 1  | 1.3  |
| 58 | 里いも     | 0   | 0.0  | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 59 | 長いも     | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 60 | 柿       | 1   | 5.0  | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 1  | 1.3  |
| 61 | キウイフルーツ | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 0   | 0.0  | 1   | 5.0  | 1  | 1.3  |



|      |  |  |  |  |  |  |
|------|--|--|--|--|--|--|
| 整理番号 |  |  |  |  |  |  |
|------|--|--|--|--|--|--|

平成 9 年度

食 品 摂 取 量 調 査 票

(                      期 分 )

|               |  |     |     |                |   |
|---------------|--|-----|-----|----------------|---|
| 町             |  | 地 区 |     | 調 査 票<br>記 入 者 |   |
|               |  |     |     | 電 話            |   |
| 調 査 対 象 世 帯 員 |  |     |     |                |   |
| 氏 名           |  | 性 別 | 男・女 | 年 齢            | 歳 |

太枠の部分を記入してください。  
 個人ごとに記入してください。  
 調査票記入者の欄には各世帯でとりまとめられた方の氏名を記入してください。

福      島      県

|  |  |  |  |  |  |      |
|--|--|--|--|--|--|------|
|  |  |  |  |  |  | 整理番号 |
|--|--|--|--|--|--|------|

|      |  |  |  |  |  |  |
|------|--|--|--|--|--|--|
| 整理番号 |  |  |  |  |  |  |
|------|--|--|--|--|--|--|

## I 身体状況

あなたの現在の状況をご記入ください。

|                  |    |
|------------------|----|
| 身長               | cm |
| 体重               | kg |
| 職業               |    |
| 生活状況<br>(生活活動強度) |    |

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 姓 | 名 | 姓 | 名 | 姓 | 名 | 姓 | 名 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

## II 食品摂取状況〔朝食〕

太枠の部分のみご記入ください。

|      |  |  |  |  |  |  |
|------|--|--|--|--|--|--|
| 整理番号 |  |  |  |  |  |  |
|------|--|--|--|--|--|--|

[illegible]

## II 食品摂取状況〔昼食〕

太枠の部分のみご記入ください。

整理番号

[illegible]

## II 食品摂取状況〔夕食〕

太枠の部分のみご記入ください。

|      |  |  |  |  |  |  |
|------|--|--|--|--|--|--|
| 整理番号 |  |  |  |  |  |  |
|------|--|--|--|--|--|--|

[illegible]

## II 食品摂取状況〔間食〕

太枠の部分のみご記入ください。

整理番号

※この欄には記入しないで下さい。

[illegible]

## II 食品摂取状況〔 〕

整理番号

予備の用紙です。〔 〕内と太枠の部分にご記入ください。

[illegible]



平成 9 年度

## 食品摂取量調査票の書き方

- ◎ 本書をご覧のうえ、「食品摂取量調査票」に黒鉛筆で記入してください。調査票は各世帯の調査対象人数より 1 部余分に入っています。
- ◎ 調査対象日の夕方以降、調査員が巡回して調査票を回収します。その際、記入内容等についてお尋ねすることがあります。
- ◎ 記入方法等について分からないことがありましたら、調査員になんでも質問してください。  
なお、調査日及び翌日の 12 時までは、調査の事務局となる原子力センターにお問い合わせください。

問合先の電話番号    32-2230

- ◎ この調査によってわかった食生活の内容など、プライバシーに係わる秘密保持については厳守いたし、ご迷惑はおかけいたしませんのでよろしくお願いします。
- ◎ この調査は、福島県の委託により(社)福島県栄養士会が受託して実施するものです。調査員は栄養士等の有資格者が担当しております。

〔調査委託者〕      福      島      県

〔調査受託者〕      (社)福島県栄養士会

## 《記入方法》

### I 身体状況の欄の記入方法

(この項目については、第1回目の調査時のみ記入して下さい。)

1. 身 長 あなたの現在の身長を記入して下さい。
2. 体 重 あなたの現在の体重を記入して下さい。
3. 職 業 あなたの仕事の種類がわかるように具体的に記入して下さい。  
たとえば、具体的に自動車運転手、電気工事技術者、給与事務員、教員、農業、漁師、弁護士、一般家庭の主婦、無職（お年寄り等）など。  
なお、学生の場合は、小学生、中学生などを記入すること。
4. 生 活 状 況 (生活活動強度) 下記の「①～④」から1つ選んで、記入して下さい。

参考表 日常生活からみた生活活動強度の区分（目安）

| 区分 | 生活活動強度と指数             | 日常生活の例                      |                           | 日常生活の内容                                                       |
|----|-----------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------|
|    |                       | 生活動作                        | 時 間                       |                                                               |
| ①  | I<br>(軽い)<br>0.35     | 睡眠<br>座る<br>立つ<br>歩く        | 8<br>12<br>3<br>1         | 通勤、買物など1時間程度の歩行と軽い手作業や家事などによる立位のほかは大部分座位で事務、勉強、談話等をしている場合     |
| ②  | II<br>(中等度)<br>0.50   | 睡眠<br>座る<br>立つ<br>歩く        | 8<br>7～8<br>6～7<br>2      | 通勤、買物のほか仕事などで2時間程度の歩行と事務、読書、談話による座位のほか機械操作、接客、家事等による立位時間の多い場合 |
| ③  | III<br>(やや重い)<br>0.75 | 睡眠<br>座る<br>立つ<br>歩く<br>筋運動 | 8<br>6<br>6<br>3<br>1     | 農耕、漁業、建築などで座位、立位、歩行のほか1日のうち1時間程度は重い筋作業に従事している場合               |
| ④  | IV<br>(重い)<br>1.00    | 睡眠<br>座る<br>立つ<br>歩く<br>筋運動 | 8<br>4～5<br>5～6<br>4<br>2 | 1日のうち2時間程度は激しいトレーニングとか木材の運搬、農繁期の農耕作業などのような重い筋作業に従事している場合      |

〔記入例〕

|                     |         |
|---------------------|---------|
| 身 長                 | 150 cm  |
| 体 重                 | 60.9 kg |
| 職 業                 | 農 業     |
| 生 活 状 況<br>(生活活動強度) | ②       |

## Ⅱ 食品摂取状況の欄の記入方法

あなたのふだんの食生活をもとに、調査日の朝から夜までに食べたものは全て書いて下さい。朝食、昼食、夕食、間食（夜食も含む）に分けて、各々1ページずつ使用し、太線で囲んだ枠内に〔記入例〕に従って書いて下さい。ページの右側の部分は調査員が記入しますので、何も書かないで下さい。

1. 区 分  
朝食、昼食、夕食、間食（夜食も含む）の別に各々1ページずつ、記入して下さい。  
なお、1枚に書ききれない場合は6ページの予備の用紙を使って下さい。
2. 献 立  
(料理名)  
献立（料理名）は出来るだけ具体的に記入して下さい。  
例えば、卵を使った料理の場合、玉子焼き、目玉焼き、オムレツなどのように、具体的な料理名で記入して下さい。  
既製品（市販品）のそうざい類や漬物などの場合は、㊦コロケ、㊦漬物などと記入して下さい。  
インスタント食品の場合は、㊦ラーメン、㊦みそ汁などと記入して下さい。  
学校給食の場合は、その日の献立表をもとに記入して下さい。
3. 材 料  
それぞれの献立ごとに、材料（原材料）を記入して下さい。  
材料とは、商品として入手した時の名称をいい、魚類であれば、サバ（切り身）とか、タイ（尾頭付き）などのように記入して下さい。  
また、食材はもちろんです、植物油、しょうゆ、砂糖、塩、ドレッシングなどの調味料も含め使用した食品はすべて記入して下さい。  
乾物は、生、乾の区別がつくように、わかめ（乾）、干し椎茸などのように具体的に記入して下さい。  
魚や肉の場合は、マグロ（赤身）とか豚肉（もも）のように、材料名と部位名も記入して下さい。  
既製品（市販品）のそうざい類の材料は、例えば、野菜サラダ→レタス、きゅうり、トマトなどと記入して下さい。
4. 入 手 先  
自宅または近所で生産された材料を用いた場合には、○印を記入して下さい。
5. 分 量  
(目安量)  
調理の際に秤で測定するなどにより、それぞれの材料ごとに、食べた分量を記入して下さい。できるだけ正確に、グラム（g）で記入して下さい。  
どうしてもわからない場合は、食パン8枚切り2枚とか、個数、あるいは、「ごはん茶碗（中）1杯」とか「ビール中ジョッキ2杯」など、調査員が分量を推計できるように記入して下さい。  
揚げ物（てんぷら、フライ）料理の場合は、材料の欄に、「サツマイモ50g、大豆油使用」と記入し、大豆油の量は記入しなくとも結構です。  
ジュース類の場合は、オレンジ（30%果汁）150ml、りんご果汁（100%果汁）200mlなどと、濃縮飲料は原液の量を記入して下さい。
6. 外食の場合の注意  
外食をした場合は、どのような料理をどの程度食べたか分かるように、記入して下さい。また、主な材料を記入して下さい。  
〔例〕  

| 献 立      | 材 料 ・ 分 量                                        |
|----------|--------------------------------------------------|
| ㊦親子丼→    | とり肉、ねぎ、にんじん、卵、ご飯（丼1杯）                            |
| ㊦味噌ラーメン→ | 焼豚（1枚）、なると（1枚）、もやし、メン（大盛）                        |
| ㊦焼魚定食→   | ご飯（丼1杯）、みそ汁（豆腐、わかめ）、さんま（1尾）<br>大根おろし、漬物（きゅうり2切れ） |

〔 記 入 例 〕

Ⅱ 食品摂取状況〔朝食〕

| 朝食 の食品摂取状況記入欄 |     |             |             |           | ※この欄には記入しないで下さい。 |      |
|---------------|-----|-------------|-------------|-----------|------------------|------|
| 区分            | 献立  | 材 料         | 入<br>手<br>先 | 分 量 (g)   | 食品番号             | 入力分量 |
| 朝食            | パン  | 食パン         |             | 8枚切り2枚    |                  |      |
|               |     | バター         |             | 10g       |                  |      |
|               |     | いちごジャム      |             | 大さじ2杯     |                  |      |
|               | 牛乳  | 牛乳          |             | 200ml     |                  |      |
|               |     | ほうれんそうのおひたし | ○           | 60g       |                  |      |
|               | 卵焼き | しょうゆ        |             | 小さじ1/2杯   |                  |      |
|               |     | たまご         |             | 1個        |                  |      |
|               |     | 砂糖          |             | 小さじ1杯     |                  |      |
|               |     | サラダ油        |             | 小さじ1/2杯   |                  |      |
|               |     | 塩           |             | 1ふり(0.3g) |                  |      |

Ⅱ 食品摂取状況〔昼食〕

| 昼食 の食品摂取状況記入欄 |      |      |             |         | ※この欄には記入しないで下さい。 |      |
|---------------|------|------|-------------|---------|------------------|------|
| 区分            | 献立   | 材 料  | 入<br>手<br>先 | 分 量 (g) | 食品番号             | 入力分量 |
| 昼食            | 焼きそば | めん   |             | 80g     |                  |      |
|               |      | きゃべつ | ○           | 20g     |                  |      |
|               |      | もやし  |             | 10g     |                  |      |
|               |      | にんじん | ○           | 5g      |                  |      |
|               |      | ピーマン |             | 5g      |                  |      |
|               |      | 豚肉   |             | 20g     |                  |      |
|               |      | サラダ油 |             | 大さじ1杯   |                  |      |

Ⅱ 食品摂取状況〔間食〕

| 間食 の食品摂取状況記入欄 |      |             |             |         | ※この欄には記入しないで下さい。 |      |
|---------------|------|-------------|-------------|---------|------------------|------|
| 区分            | 献立   | 材 料         | 入<br>手<br>先 | 分 量 (g) | 食品番号             | 入力分量 |
| 間食            | ケーキ  | イチゴのショートケーキ |             | 1個      |                  |      |
|               | コーヒー | コーヒー        |             | 1杯      |                  |      |
|               |      | 砂糖          |             | 3g      |                  |      |



