(3)記入上の留意事項

記入上の留意事項

記入にあたっては、別紙の記入例を参考にしてください。

- 1.欄外の(月日曜日)は、調査した日を書いてください。
- 2. 欄外の男女のところは、 印をつけてください。
- 3.2日間の食事(朝・昼・夕)、間食・夜食等をすべて記入してください。
- 4. 「料理名」「食品名」は、例にならって記入してください。
- 5.「目安量又は数量」は、できるだけ一人分の純摂取量(注1)を記入してください。わからない時は、「目安量または数量」に総量を記入し、「備考」に食べた人数を記入してください。

食品は、一种がある場合ははかり、はかれない場合は目安量(注2)を記入してください。

(注1) せっしゅ <純摂取量 > 例)魚の場合は頭、骨、はらわた等をのぞいて食べた量(g) 野菜や果物の場合は、皮や種を取って食べた量(g)

(注2) <目 安 量 > 例)果物の場合は大、中、小や何分の1食べたかを書く。 (メロン小1/4個、すいか中1/8個)

ごはんの場合は大人茶わん1杯、子ども茶わん1杯、丼1杯などを書く。

- (1) 使用した調味料はできるだけくわしく記入してください。
- (2) めん類を食べて具や汁 (スープ)を残した場合は、それぞれどの程度残したのかを記入してください。 例)「汁を半分残した」
- (3) 加工食品、インスタント食品、外食、市販の弁当等を利用した場合は、次のように記入してください。

加工食品を利用した場合は料理の前に(加)と書いて、「(加)コロッケ」
インスタント食品の場合は料理の前に(イ)を書いて、「(イ)ラーメン」
外食の場合は料理の前に(外)と書いて、「(外)ハンバーグ定食」
市販の物を買った場合は料理の前に(市)と書いて、「(市)すし盛り合わせ」
「(市)おにぎり」と書いてください。

また、わかる範囲で材料名、目安量を記入してください。

次の食品例を参考にしてください。

(食品例)

加工食品 (加)

ア 半調理食品

(あげたり、むしたり、レンジにかけるなど、<u>加熱して</u>食べるもの) 冷凍コロッケ、ハンバーグ、ギョーザ、ピザパイ、肉まん、あんまん 茶わんむし、グラタン、フライドポテト 等

イそうざい

(買ってそのまま食べられるもの)

煮豆、つくだに、きんぴらごぼう、ひじきの煮もの、野菜の煮もの、サラダ たくあん、スパゲティ、コロッケ、煮魚、焼き魚、うなぎのかば焼き 等

ウ レトルト食品

(レトルト包装したもので袋のまま加熱して食べるもの) ごはん、カレー、スパゲティソース、マーボー豆腐の具 等

インスタント食品 (イ)

(お湯をかけるだけで食べるもの) みそ汁、スープ、ラーメン等

外食、市販弁当類 (外) (市)

- ア そば、うどん類…各種そば、うどん、ラーメン、焼きそば 等
- イ す し 類…にぎりずし、ちらしずし、のりまき、いなりずし 等
- ウ どんぶりもの…かつ丼、天丼、中華丼、親子丼、たまご丼、うな重 等
- エ カレーライス類…カレーライス、チキンライス、オムライス、チャーハン 等
- オ パ ン 類…ハンバーガー、サンドイッチ、トースト等
- カ その他和食…和定食、幕の内弁当、おにぎり、赤飯等
- キ その他洋食…洋定食、洋風弁当、ハンバーグ定食、ビーフステーキ等
- ク その他中華…中華定食、中華弁当等

⁷ 0 1 学校記号 2 調査番号 3 0

記入例

朝) (食

食事調査票(食物摂取状況)

日目(平成22年 月 第 日 曜日) 朝食

	料理名			料理夕			料理夕				食品名	目安量又	は数量	備考	1	食品	播号		純挑	[取	量		比率
					民田口	目安量	数量	佣气	*			*			g		*1						
	麦	ĭJ	は	Ь	ごはん (麦10%混)	子ども茶わん 1	1 2 0 g		9			14					19						
家	み	7	-	汁	だいこん		150g	4人で															
庭					油あげ	1枚		"															
食							干しわかめ		5 g	"													
の					煮干し		10 g	"															
記					みそ(甘みそ)		6 0 g	"															
入	目	玉	焼	き	鶏卵	1個		1人で															
欄					油(植物油)	大さじ1		4人で															
					しょうゆ	大さじ1		"															
外																							
食																							
の																							
記																							
入																							
欄					-																		

0 2

(昼 食)

第

 食事調査票(食物摂取状況)

 月日曜日)
 昼食 男女
 日目(平成22年 月 日 曜日)

_	_			—					_		-	_	_		-	_			
	料理名			 理名 食品名		目安量又	備考	食品番号				純摂取量						比率	
		ተ ተ-	± '口		RHT	目安量	数量	Æ	*			*			g		*1		
	(†	<u>,</u>			いなりずし	2 個			9				14						19
家	すし	・盛り	つ合わ	せ	巻きずし	3 個													
庭					にぎりずし														
食					(まぐろ)	2個													
の					(あなご)	2個													
記					しょうゆ	_	5 cc												
入	す	ま	U	汁	とうふ	1丁	3 0 0 g	6人で											
欄					みつば	1束	100g	"											
					かまぼこ	1 / 2	7 0 g	"											
					しょうゆ(こい口)		3 0 g	"											
					だし(粉末)		6 g	"											
	つ	け	も		たくあん	2 切れ	2 0 g												
	<	だ	も	の	りんご	大 1 個	3 5 0 g	6人で											
外																			
食																			
欄																			

1 *	学校記号 2	調査番号 3		0		7 0 3	記	入	例	
第	日目(平成22年	食事調 手月日	(査 票 曜日)	タ 食 (食 物) 別 摂 取 タ 食	状 況) 男 女				
	料理名	食品名	目安量 目安量	又は数量 数量	備考	食品番号	純排 *	軍軍	比率 g *1	
			口义里	- 双里		9	14	g	19	
家庭食の記入欄										
	(外)	ごはん	大茶わん 1					-		
外		ハンバーグ	1個							
食		ケチャップ	大さじ1							
の	添え野菜	キャベツ	中1枚分							
記		にんじん	3切れ							
λ	•	フライドポテト						-		
欄		コーンスープ	カップ 1 杯							
	フルーツ	オレンジ	1/6切れ							

1 0

物摂 取 食 事 調 食

状 況 間食・夜食 日目(平成22年 第 男 女 目安量又は数量 純摂取量 食べた 備考 食品番号 比率 料理名 食品名 *1 目安量 数量 時刻 * 9 14 19 ポテトチップス ポテトチップス 大1袋 午後4時 ジュースオレンジジュース 1本 3 5 0 cc // 果汁50% 手作りプリン 鶏卵 1個 // 2人で 家 牛乳 庭 食 6 0 cc // // さとう バニラエッセンス 1 0 g 食 // " 少々 の " 記 ラーメン 1袋 (スープは半分残した) 100g 午後10時 λ 欄 夜 (加)ギョーザ ギョーザ 1皿5個 // 食 外食の記入欄 間 食 夜食