

2. 事業内容

(2) 影響調査

① 基本的事項

(ア) 調査目的

(イ) 調査設計

(ウ) 調査概要

i) BDHQ・食習慣についてのおたすね（郵送調査）

ii) 食生活記録調査（ネット調査）

iii) 写真による食事調査（ネット調査）

iv) 食生活と農林業体験に関するアンケート調査（ネット調査）

v) 写真による食事調査（ネット調査）

vi) BDHQ・食習慣についてのおたすね（郵送調査）

vii) 食生活に関するアンケート調査（ネット調査）

② 調査結果

i) BDHQ・食習慣についてのおたすね（郵送調査）

ii) 食生活記録調査（ネット調査）

iii) 写真による食事調査（ネット調査）

iv) 食生活と農林業体験に関するアンケート調査（ネット調査）

③ 取組前調査と取組後調査の結果比較

i) 食生活と農林業体験に関するアンケート調査（ネット調査）

ii) 写真による食事調査（ネット調査）

①基本的事項

(ア) 調査目的

子育て世代を対象に行った食生活改善のための働きかけの影響を評価するため、その働きかけによって食生活や食に対する意識等が変化するかを様々な調査方法により調査する。どのような影響があったかを正確に調査するために、働きかけの前、及び働きかけの後の食生活を詳細に調査し、その影響の有無等を検討する。

(イ) 調査設計

【調査の全体構成】

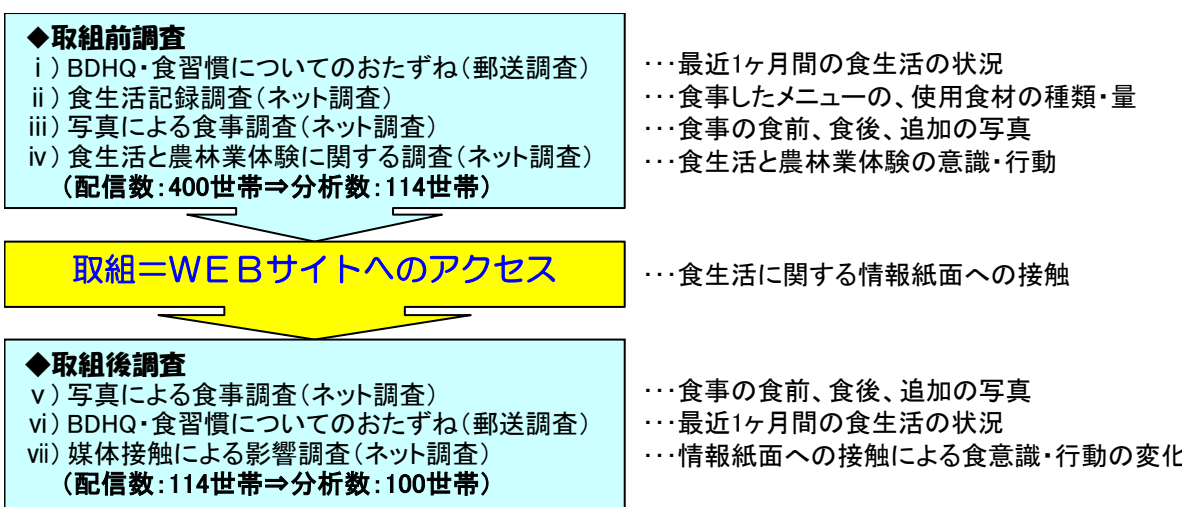


図 調査構成

【調査対象】

首都圏を中心とする地域に居住する、長子に小中高校生の子供を持つ家庭の主に料理をする親とその長子、各 100s。

但し、授乳期等を避けるため末子が2歳未満の世帯は除外。

表 分析数（取組前調査）

	単位：世帯				合計
	小学低学年	小学高学年	中学生	高校生	
30代 親	15	15	5	—	35
40代 親	14	20	20	20	74
50代 親	—	—	—	5	5
合計	29	35	25	25	114

【調査手法】

インテージ・ネットモニターへのネット調査及び郵送調査

(ウ) 調査概要

i) BDHQ・食習慣についてのおたずね（郵送調査）

○直近1ヶ月間の食物の摂取頻度

ii) 食生活記録調査（ネット調査）

○食事の有無

- ・「有」・・・食事をした場合
- ・「無」・・・何も口にしなかった場合（水、お茶、ブラックコーヒーだけを飲んだ場合）

○食卓の状況

- ・食卓を囲んだ人数（本人を含む）を記入
- ・食卓を囲んだ人（共食者）を選択

○食事メニュー

- ・朝食（3:00～10:00）／昼食（10:00～16:00）／夕食（16:00～翌3:00）の時間帯に食べたり、飲んだりしたメニューを記入
- ・メニューがわからない場合、メニュー一覧表を参考に記入
- ・給食の場合、学校等で配布される献立表からメニューを記入

○使用食材

- ・調理に使用した食材・調味料を食材一覧表より選択
- ・食材一覧表に該当するものがない場合、できるだけ具体的に食材名を記入
- ・揚げ物の揚げ油については、「食材名」欄に使用した油の種類（サラダ油、ごま油等）を記入
- ・調理していない場合、目視により使われている食材・調味料を確認し、食材一覧表より選択
- ・食卓で使う調味料（ソース、ドレッシングなど）も記入
- ・こしょう、七味、さんしょうの記入は不要

○メニューの使用食材の量

- ・量は小数点以下第1位まで記入
- ・単位は「g」「cc」や「その他」の単位を選択
- ・調理に使用した食材・調味料の量をできるだけ計量し、その重量を記入
- ・使用した調味料も計量カップ・スプーン等で計り記入
- ・計量できない場合は、目安量を単位と合わせて記入
- ・野菜を計量する場合は、廃棄する部分（りんごの芯、キャベツの芯など）の重量を除いて計量
- ・魚や肉を計量する場合は、廃棄する部分（魚の頭、魚の骨、貝殻など）を含めて計量
- ・揚げ物の揚げ油の使用量の記入は不要
- ・調理していない場合、メニュー全体の重量または目安量を単位と合わせて記入
- ・給食の場合、献立表のメニューごとに皿の数などの単位とあわせて記入

○全体量

- ・調理していない場合、メニュー全体の重量または目安量を記入
- ・同じメニューを家族と配分したり、残食が発生する場合には、必ず記入

○配分

- ・メニューごとにあなた、子ども（長子）、家族（その他）の食べた割合と残食の割合を記入

iii) 写真による食事調査（ネット調査）

- ・朝食（3:00～10:00）／昼食（10:00～16:00）／夕食（16:00～翌 3:00）の時間帯の食事について写真を撮影しアップロード

○写真欄

- ・1回の食事の時間帯に最大5枚の写真をアップロード
- ・写真はあなたと子ども（長子）の食事を取り分けてそれぞれ撮影
- ・間食や飲物（水、お茶、ブラックコーヒーを除く）を含め全ての食事が対象
- ・食前の食事状況を撮影し、残食がある場合は食後の食事状況も撮影
- ・鍋料理や大皿盛りは全体の写真を撮影し、その何分の1を食べたかを追加メモ欄に記入
- ・写真の画素数は1280×960を推奨

<写真の撮り方>

- ・食事（ごはんとおかず類全て）全体が写真に納まるように撮影
- ・調査物品で送付する「ものさし」を必ず置いて撮影
- ・食卓で調味料を使用する場合、調味料をかけてから撮影
- ・その調味料の容器も写るように撮影
- ・できるだけ明るい場所でフラッシュを使用して撮影
- ・やや斜め上から撮影し、1品1品の中身がわかるように撮影
- ・コロケなどのフライは中身がわかるように切って断面が写るように撮影
- ・あんかけなどは下の材料が見えるように撮影
- ・焼酎やウィスキーは、お湯や水で割る前の原液とボトルを一緒に撮影
- ・市販のものは、極力、内容物と容器と一緒に写るように撮影
- ・間食や飲物（水、お茶、ブラックコーヒーを除く）を含め、全ての食事が対象です。

○追加メモ欄

- ・給食の場合、献立表のメニューとあわせて、おかわりの有無なども記入
- ・1回の食事の時間帯に5枚の写真をアップロードした場合、6枚目以降については、メニューごとに食べた分量をあわせて記入

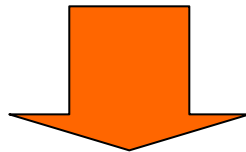


写真 撮影方法

iv) 食生活と農林業体験に関するアンケート調査（ネット調査）

- ・設問は、普段の食生活や食に対する考え方、農林業体験及び農林業体験への考え方

表 調査項目詳細

設問番号	調査項目
■「食事バランスガイド」と食生活について	
1	「食事バランスガイド」認知状況
2	「食事バランスガイド」参考状況
3	「食事バランスガイド」参考状況の理由
4	食生活に関する情報認知媒体
■「食生活指針」と食生活について	
5	「食生活指針」認知状況
6	「食生活指針」の実践程度
7	米飯摂食頻度
■食育に対する考え方	
8	「食育」への関心程度
9	「食育」で大切だと思う取組
10	「食育」で参加したい催し
■農林漁業体験について	
11-1	農林漁業体験への興味
11-2	家族の農林漁業体験への参加経験者有無
11-3	参加した農林漁業体験
11-4	農林漁業体験の参加意向
11-5	農林漁業体験参加時の1日あたり自己負担可能額
11-6	農林漁業体験参加時の希望場所
11-7	農林漁業体験と一緒に参加する者の属性
11-8	農林漁業体験参加時の目的
11-9	農林漁業体験で参加したい作業
■回答者属性他	
F 1	未既婚
F 2	同居家族構成
F 3	食生活及び食育に関する行政等への要望・提案事項
F 4	年齢
F 5	性別
F 6	居住地域
F 7	長子学齢

v) 写真による食事調査（ネット調査）

- ・ iii) と同様

vi) BDHQ・食習慣についてのおたすね（郵送調査）

- ・ i) と同様

vii) 食生活に関するアンケート調査（ネット調査）

- ・ 取組への接触状況と接触したことによる影響
- ・ 設問は、普段の食生活や食に対する考え方、農林業体験及び農林業体験への考え方

②調査結果

i) BDHQ・食習慣についてのおたすね（郵送調査）

- ・エネルギー摂取量が標準エネルギー必要量を上回る対象者は143名中19名にとどまる。
- ・「日本人の食事摂取基準（2010年版）」（厚生労働省）によると、30代・40代の標準エネルギー摂取量は2,000kcalであり、50代の標準エネルギー摂取量は1,950kcalである。

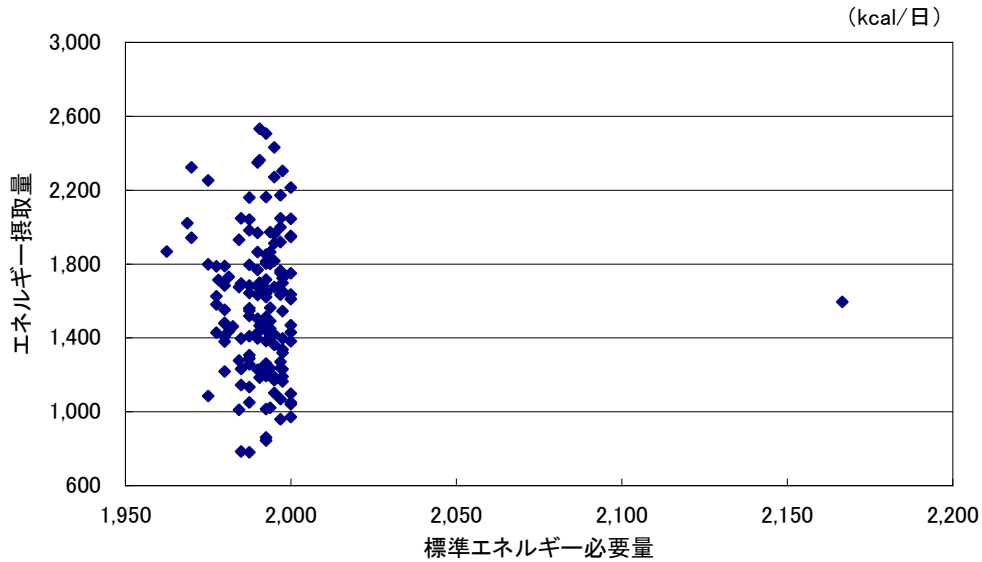


図 エネルギー摂取量

- ・エネルギー摂取量のうち、炭水化物エネルギー比率、脂質エネルギー比率が適正な範囲にある対象者はほとんどいない。
- ・「日本人の食事摂取基準（2010年版）」（厚生労働省）によると、30代～50代のエネルギー摂取量に占める炭水化物の比率は50～70%、脂質の比率は20～25%である。

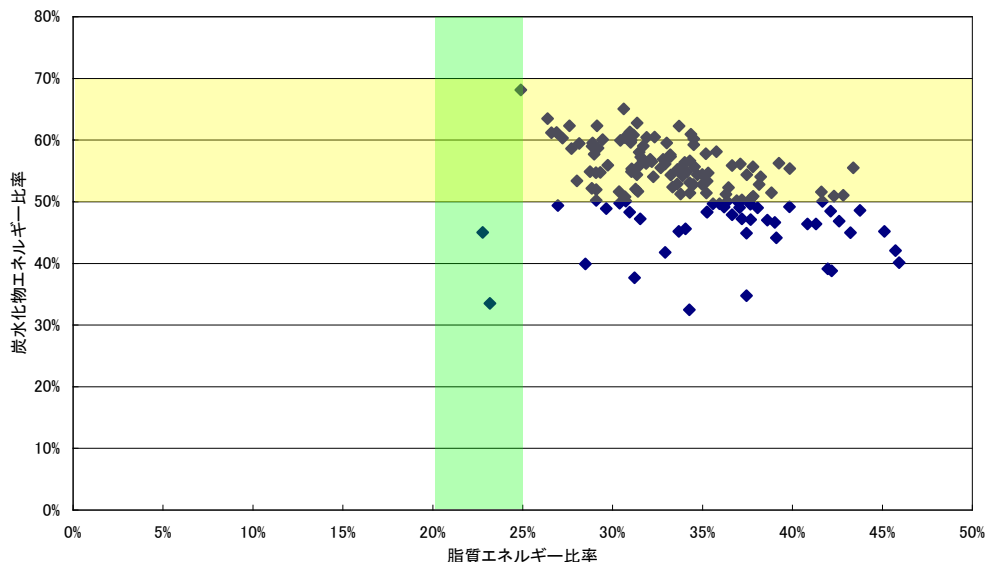


図 炭水化物及び脂質の摂取状況

・主食類の摂取状況の平均を見ると、めしが223g/日と多くなっており、次いで、みそ汁が124g/日となっている。

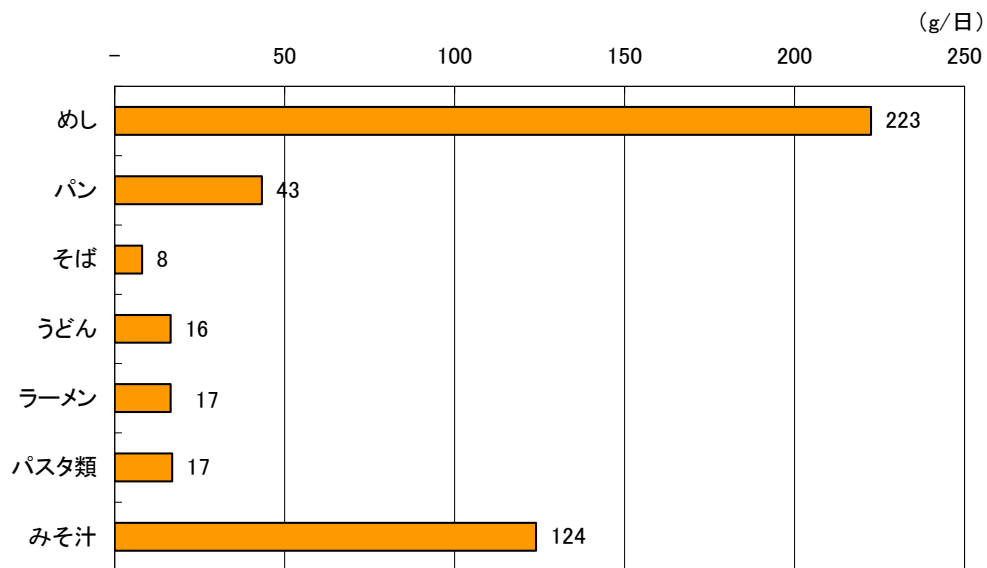


図 主食類の摂取状況

・肉及び乳製品の摂取状況の平均を見ると、普通乳の摂取量が83g/日と多くなっている。

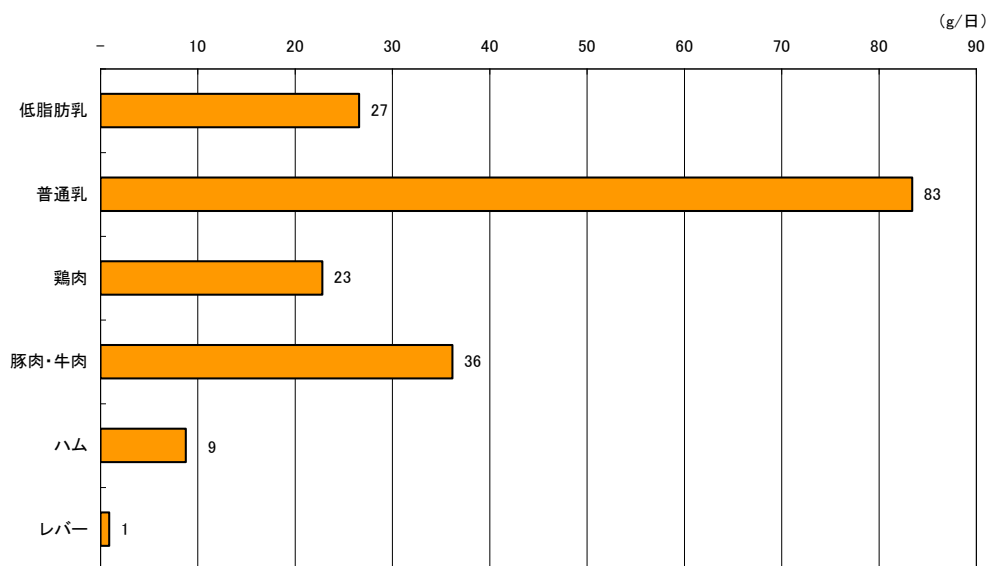


図 肉・乳製品の摂取状況

・肉を使った料理の調理方法としては、煮物がもっとも多く、次いで、炒め物となっている。

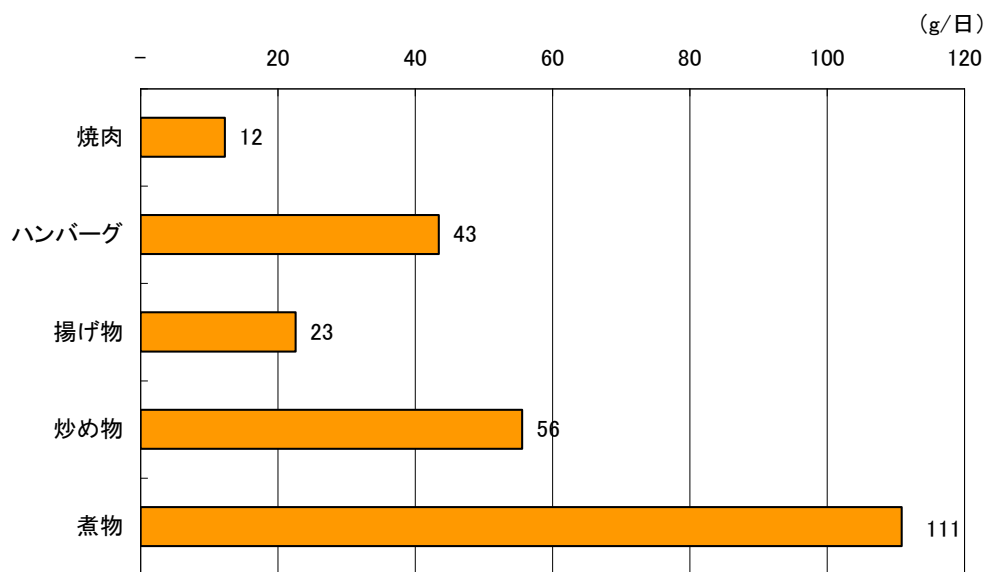


図 肉の調理方法

・魚介類の摂取状況の平均を見ると、干物や脂ののった魚が 12g/日と多くなっている。

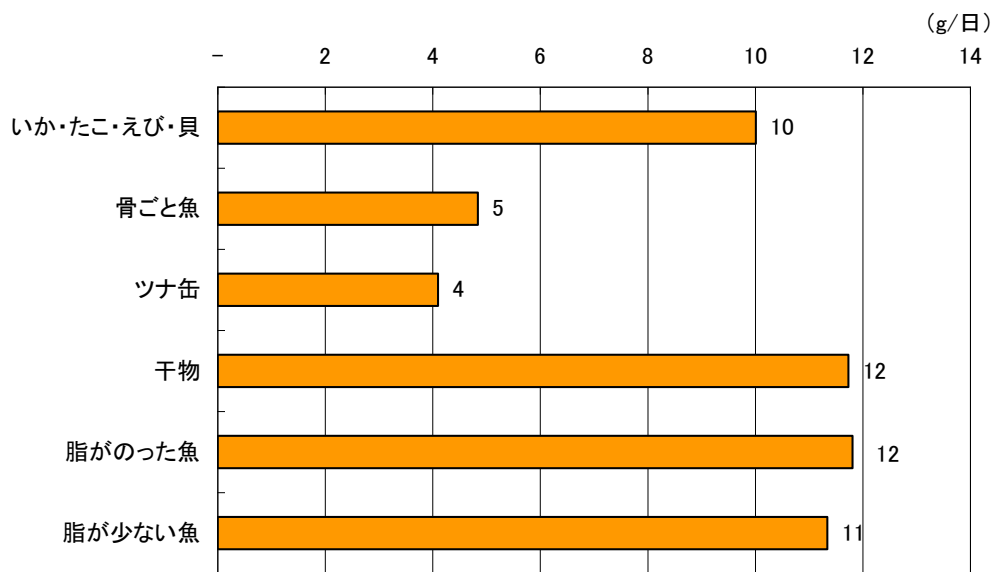


図 魚介類の摂取状況

・魚の調理方法としては、煮魚がもっとも多く、次いで、焼き魚となっている。

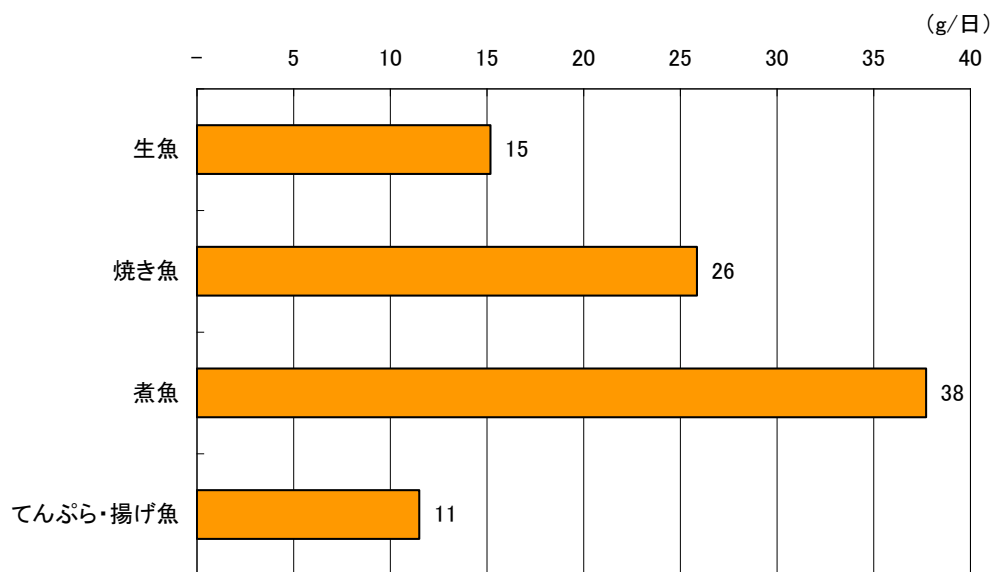


図 魚介類の調理方法

・野菜類の摂取状況の平均を見ると、キャベツやその他根菜が 41g/日と多くなっている。

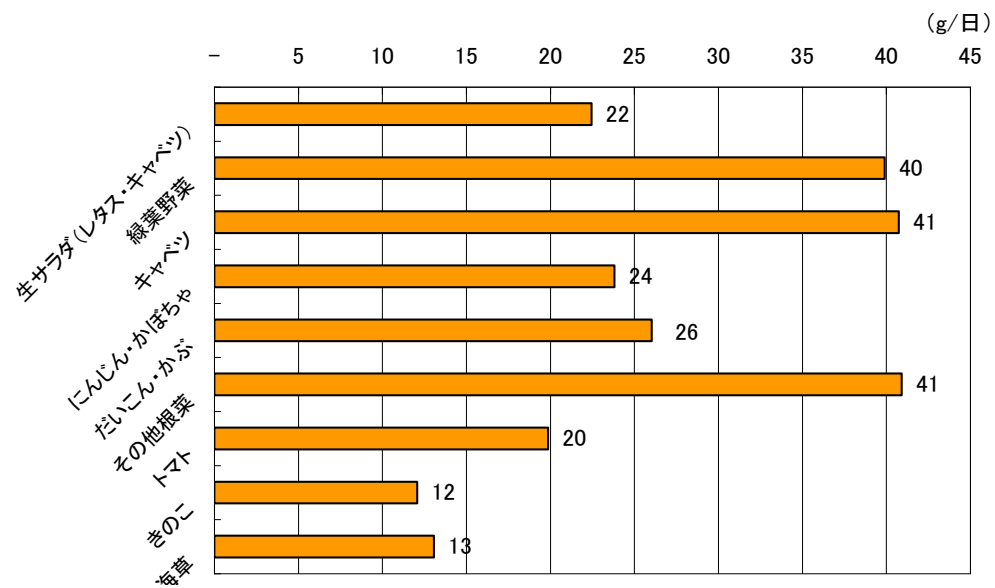


図 野菜類の摂取状況

・その他食品の摂取状況の平均を見ると、いもが 47g/日と多く、次いで、とうふ・油揚げが 42g/日となっている。

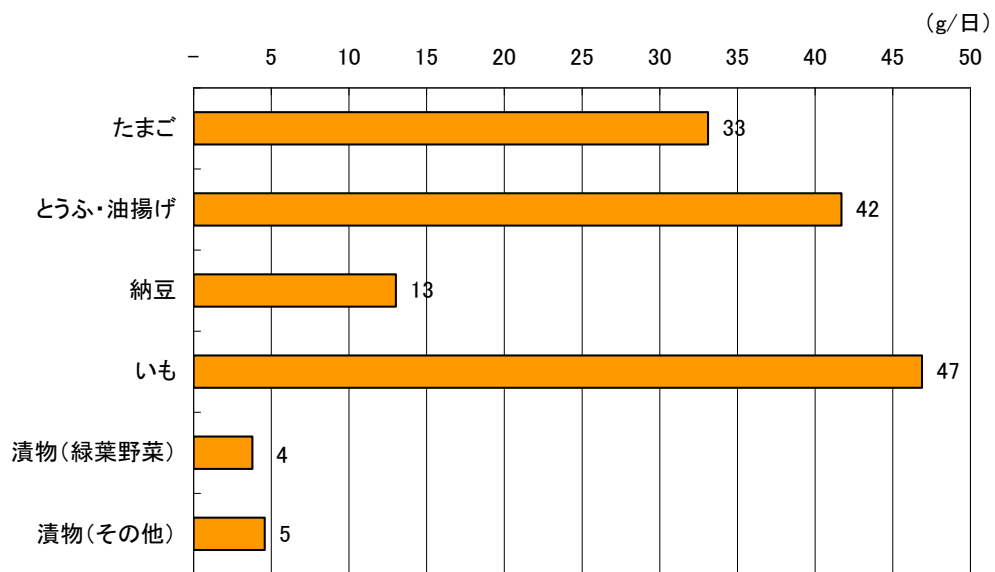


図 その他食品の摂取状況

・菓子類の摂取状況の平均を見ると、洋菓子が 32g/日と多くなっている。

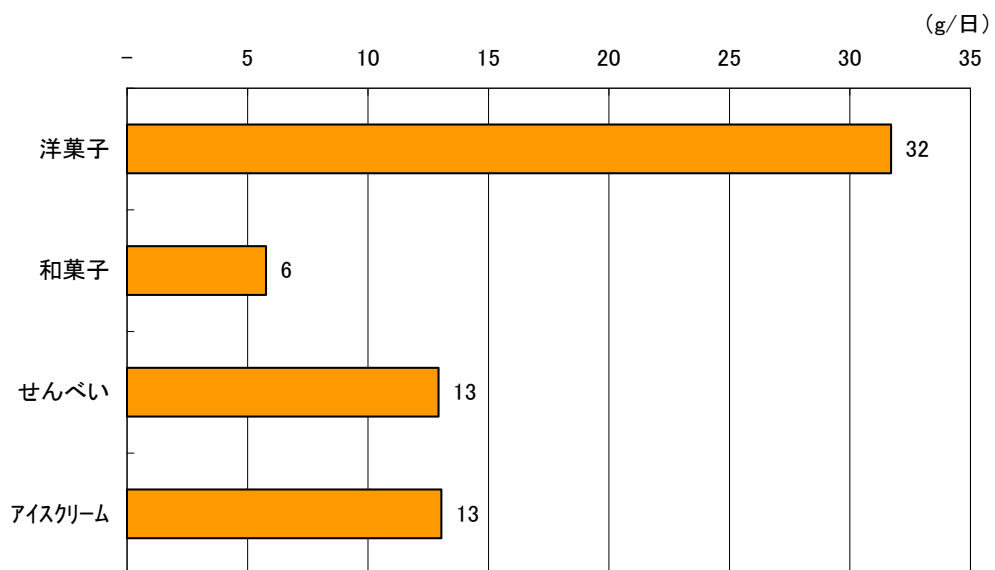


図 菓子類の摂取状況

・果物の摂取状況の平均を見ると、柑橘類が26g/日と多くなっている。

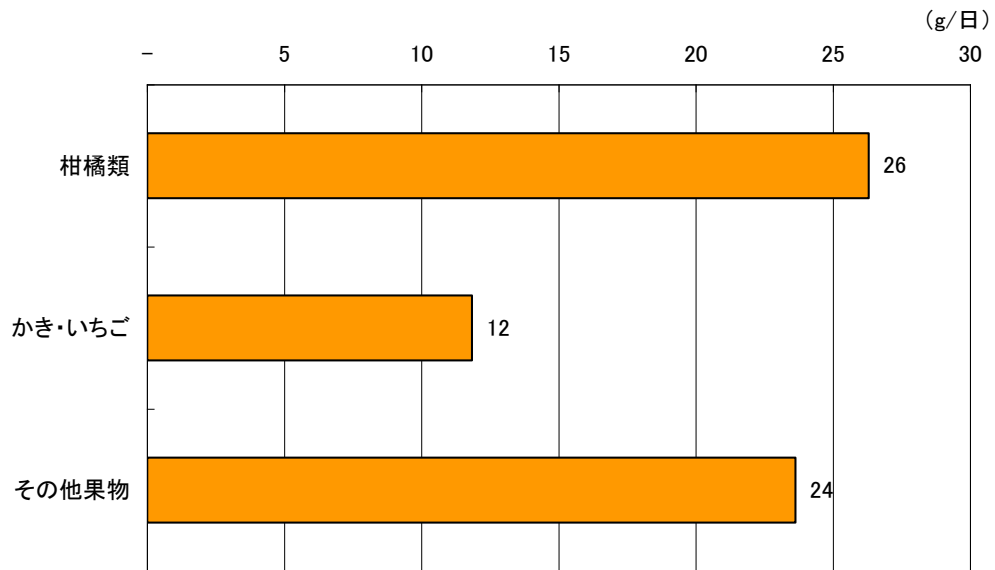


図 果物の摂取状況

・飲料の摂取状況の平均を見ると、コーヒーが264g/日と多くなっており、次いで、緑茶が199g/日となっている。

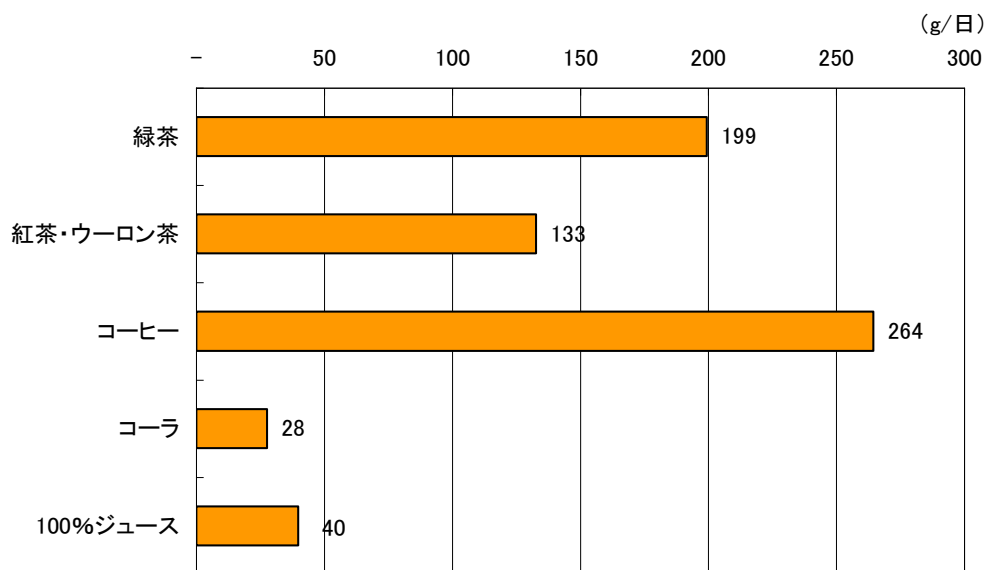


図 飲料の摂取状況

・アルコール類の摂取状況の平均を見ると、ビールが52g/日と多くなっている。

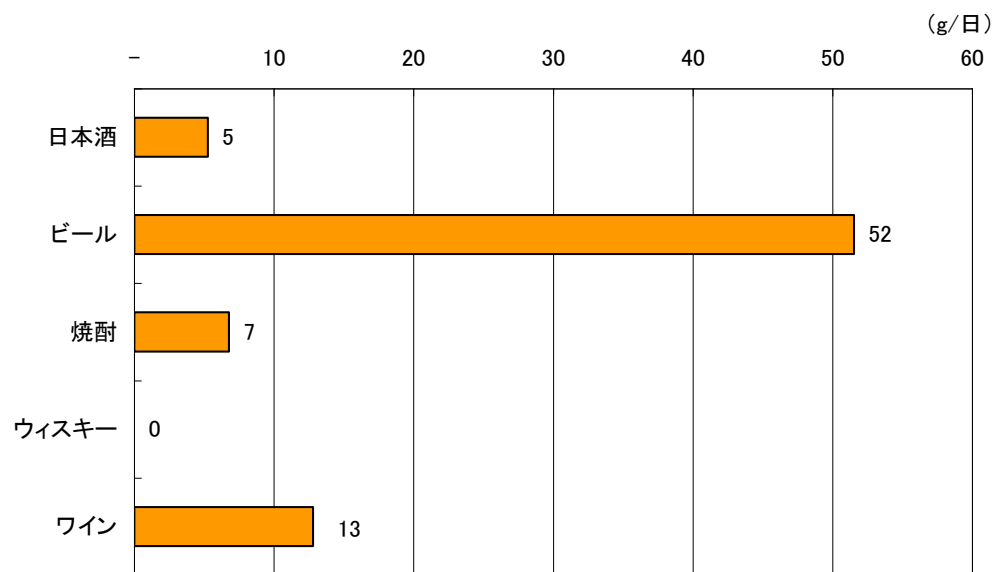


図 アルコール類の摂取状況

ii) 食生活記録調査（ネット調査）

調査結果について、別途 CD-ROM に収納しているが、その一例を以下のとおり示す。

【親：30代 子：小学低学年】

○対象：9102（親）の食生活記録

ID	日	時	メニュー	食材①	食材②	食材③
9102	17日(金)	朝食	ミルクティー	牛乳		
9102	17日(金)	朝食	牛タンサラダ	牛タンスモーク	レタス	きゅうり
9102	17日(金)	朝食	米粉パンのたまごサンド	食事パン(食パン以外)	鶏卵	マヨネーズ
9102	17日(金)	昼食	カップラーメン	うどん		
9102	17日(金)	昼食	チョコプリン	チョコレート	牛乳	砂糖(上白糖)
9102	17日(金)	夕食	カレー	じゃがいも	にんじん	たまねぎ
9102	17日(金)	夕食	マカロニサラダ	マカロニ	きゅうり	ピーナッツ
9102	18日(土)	朝食	パンケーキ	パンケーキミックス	豆乳	鶏卵
9102	18日(土)	朝食	ヨーグルト	ヨーグルト		
9102	18日(土)	昼食	カフェオレ	牛乳	ポーションコーヒー	
9102	18日(土)	夕食	アップルパイ	パイシート	りんご	バター
9102	18日(土)	夕食	天つゆ	だし醤油		
9102	18日(土)	夕食	天ぷら	天ぷら粉	にんじん	アスパラガス
9102	18日(土)	夕食	白飯	米		
9102	18日(土)	夕食	味噌汁	味噌	にら	豆腐
9102	19日(日)	昼食	ヨーグルト	ヨーグルト		
9102	19日(日)	昼食	米粉のクレープ	米粉	豆乳	レタス
9102	19日(日)	夕食	ピザ	強力粉	ピザソース	塩(精製塩)
9102	19日(日)	夕食	薄焼きせんべい	せんべい		
9102	20日(月)	昼食	カフェオレ	牛乳	ポーションコーヒー	
9102	20日(月)	昼食	チョコプリン	チョコレート	牛乳	砂糖(上白糖)
9102	20日(月)	夕食	サラダ	きゅうり	塩(精製塩)	トマト
9102	20日(月)	夕食	焼肉	豚小間切れ(脂身あり)	レタス	たまねぎ
9102	20日(月)	夕食	白飯	米		
9102	21日(火)	朝食	りんごのコンポート	りんご	バター	砂糖(上白糖)
9102	21日(火)	朝食	ワッフル	小麦粉	砂糖(上白糖)	蜂蜜
9102	21日(火)	昼食	ヨーグルト	ヨーグルト		
9102	21日(火)	昼食	ロールケーキ	生クリーム	小麦粉	
9102	21日(火)	夕食	エビフライ	えび	パン粉	
9102	21日(火)	夕食	サラダ	ブロッコリー	トマト	
9102	21日(火)	夕食	スープ餃子	餃子		
9102	21日(火)	夕食	白飯	米		
9102	21日(火)	夕食	パン	強力粉	鶏卵	チーズ
9102	22日(水)	夕食	サーモンのクリームソース	さけ(生)	小麦粉	サラダ油
9102	22日(水)	夕食	卵の花	おから	こんにゃく	にんじん
9102	22日(水)	夕食	白飯	米		
9102	22日(水)	夕食	味噌汁	味噌	里芋(ずいき)	ねぎ・長ねぎ
9102	23日(木)	朝食	カフェオレ	牛乳		
9102	23日(木)	朝食	バナナ	バナナ		
9102	23日(木)	昼食	ハウレンソウベーコン	ほうれん草	ベーコン	塩(精製塩)
9102	23日(木)	昼食	卵の花	おから		
9102	23日(木)	昼食	納豆	納豆		
9102	23日(木)	昼食	白飯	米		
9102	23日(木)	昼食	味噌汁	味噌	里芋(ずいき)	ねぎ・長ねぎ
9102	23日(木)	夕食	カフェオレ	牛乳		
9102	23日(木)	夕食	トマトチャツネ	トマト	サラダ油	クミンシード
9102	23日(木)	夕食	ナン	強力粉	イースト	砂糖(上白糖)

○対象：9102（子）の食生活記録調査

ID	日	時	メニュー	食材①	食材②	食材③
9102	17日(金)	朝食	牛乳	牛乳		
9102	17日(金)	朝食	米粉パンのたまごサンド	食事パン(食パン以外)	鶏卵	マヨネーズ
9102	17日(金)	昼食	タンドリーチキン	鶏もも(皮なし)	カレー粉	料理酒
9102	17日(金)	昼食	チョコプリン	チョコレート	牛乳	砂糖(上白糖)
9102	17日(金)	昼食	ゆずジュース	ゆず		
9102	17日(金)	昼食	牛タンサラダ	牛タン	レタス	きゅうり
9102	17日(金)	昼食	白飯	米		
9102	17日(金)	夕食	カレー	じゃがいも	にんじん	たまねぎ
9102	17日(金)	夕食	ハイチュウ	砂糖(上白糖)		
9102	17日(金)	夕食	マカロニサラダ	マカロニ	きゅうり	ピーナッツ
9102	18日(土)	朝食	パンケーキ	パンケーキミックス	豆乳	鶏卵
9102	18日(土)	朝食	ヨーグルト	ヨーグルト		
9102	18日(土)	昼食	オレンジジュース	オレンジジュース		
9102	18日(土)	夕食	アップルパイ	パイシート	りんご	バター
9102	18日(土)	夕食	天つゆ	だし醤油		
9102	18日(土)	夕食	天ぷら	天ぷら粉	にんじん	アスパラガス
9102	18日(土)	夕食	白飯	米		
9102	18日(土)	夕食	味噌汁	味噌	にら	豆腐
9102	19日(日)	昼食	オレンジジュース	オレンジジュース		
9102	19日(日)	昼食	米粉のクレープ	米粉	豆乳	レタス
9102	19日(日)	夕食	バナナ	バナナ		
9102	19日(日)	夕食	ピザ	強力粉	ピザソース	塩(精製塩)
9102	19日(日)	夕食	薄焼きせんべい	せんべい		
9102	20日(月)	朝食	フルーツ	バナナ	キウイ	
9102	20日(月)	朝食	フレンチトースト	食パン	鶏卵	牛乳
9102	20日(月)	朝食	ヨーグルト	ヨーグルト		
9102	20日(月)	昼食	オレンジジュース	みかん		
9102	20日(月)	昼食	なす焼き	なす・長なす	つゆの素、めんつゆ	酢(和酢、米酢など)
9102	20日(月)	昼食	ふりかけ	ごま	削り節	
9102	20日(月)	昼食	ミルクティー	牛乳		
9102	20日(月)	昼食	黒豆せんべい	黒豆せんべい		
9102	20日(月)	昼食	焼肉	牛カルビ肉(脂身なし)	焼肉のたれ	
9102	20日(月)	昼食	梅干し	梅干		
9102	20日(月)	昼食	白飯	米		
9102	20日(月)	夕食	サラダ	きゅうり	塩(精製塩)	トマト
9102	20日(月)	夕食	焼肉	豚小間切れ(脂身あり)	レタス	たまねぎ
9102	20日(月)	夕食	肉みそ	味噌		
9102	20日(月)	夕食	白飯	米		
9102	21日(火)	朝食	りんごのコンポート	りんご	バター	砂糖(上白糖)
9102	21日(火)	朝食	ワッフル	小麦粉	砂糖(上白糖)	蜂蜜
9102	21日(火)	朝食	牛乳	牛乳		
9102	21日(火)	昼食	ココア	ココア		
9102	21日(火)	昼食	ししとうベーコン	ししとう	ベーコン	
9102	21日(火)	昼食	チキンのソテー	鶏むね(皮なし)	塩(精製塩)	こしょう
9102	21日(火)	昼食	チャーハン	米	ピーマン	パプリカ
9102	21日(火)	昼食	ミルクティーパウムクーヘン	パウムクーヘン		
9102	21日(火)	夕食	エビフライ	えび	パン粉	
9102	21日(火)	夕食	サラダ	ブロッコリー	トマト	
9102	21日(火)	夕食	スープ餃子	餃子		
9102	21日(火)	夕食	白飯	米		
9102	22日(水)	朝食	サンドイッチ	レタス	ベーコン	チーズ
9102	22日(水)	朝食	牛乳	牛乳		
9102	22日(水)	昼食	スフレケーキ	小麦粉	生クリーム	
9102	22日(水)	昼食	トマトジュース	トマト		
9102	22日(水)	昼食	ビビンバ	米		ナムル
9102	22日(水)	夕食	サーモンのクリームソース	さけ(生)	小麦粉	サラダ油
9102	22日(水)	夕食	卵の花	おから	こんにゃく	にんじん
9102	22日(水)	夕食	白飯	米		
9102	22日(水)	夕食	味噌汁	味噌	里芋(ずいき)	ねぎ・長ねぎ
9102	23日(木)	昼食	お好み焼き	お好み焼き粉	キャベツ	たこ
9102	23日(木)	昼食	野菜ジュース	にんじん	トマト	
9102	23日(木)	夕食	トマトチャツネ	トマト	サラダ油	クミンシード
9102	23日(木)	夕食	ナン	強力粉	イースト	砂糖(上白糖)
9102	23日(木)	夕食	野菜ジュース	にんじん	トマト	

【親：40代 子：小学低学年】

○対象：9201（親）の食生活記録調査

ID	日	時	メニュー	食材①	食材②	食材③
9201	17日(金)	朝食	ばななケーキ	バナナ	マーガリン	鶏卵
9201	17日(金)	昼食	ハンバーガー	食事パン(食パン以外)	牛ひき肉	レタス
9201	17日(金)	夕食	アスパラガス	アスパラガス	マヨネーズ	
9201	17日(金)	夕食	ウィンナー	ソーセージ・ウィンナー	サラダ油	
9201	17日(金)	夕食	たらこ	たらこ・明太子		
9201	17日(金)	夕食	ハム	ハム	マヨネーズ	
9201	17日(金)	夕食	ブロッコリー	ブロッコリー	マヨネーズ	
9201	17日(金)	夕食	白飯	米		
9201	17日(金)	夕食	卵焼き	鶏卵	塩(精製塩)	ごま油
9201	18日(土)	朝食	ばななケーキ	バナナ	マーガリン	鶏卵
9201	18日(土)	昼食	やしそば	もやし	麺(生・ゆで)	粉末ソース
9201	18日(土)	夕食	ヒレカツ	豚ヒレ肉・ブロック(脂身なし)	塩(精製塩)	こしょう
9201	18日(土)	夕食	中華サラダ	キャベツ	酢(和酢、米酢など)	砂糖(上白糖)
9201	18日(土)	夕食	白飯	米		
9201	19日(日)	昼食	カレーライス	キャベツ	じゃがいも	にんじん
9201	19日(日)	夕食	春巻き	キャベツ	にんじん	チーズ
9201	19日(日)	夕食	水餃子	ほうれん草	鶏ひき肉	しょうが
9201	19日(日)	夕食	白飯	米		
9201	20日(月)	昼食	たくあん	たくあん		
9201	20日(月)	昼食	春巻き	キャベツ		
9201	20日(月)	昼食	白飯	米		
9201	20日(月)	夕食	チキンのトマト煮	鶏むね(皮あり)	じゃがいも	にんじん
9201	20日(月)	夕食	白飯	米		
9201	21日(火)	朝食	おにぎり	米	わかめ(乾)	のり
9201	21日(火)	朝食	目玉焼き	鶏卵	塩(精製塩)	
9201	21日(火)	昼食	ハンバーグ	鶏ひき肉		
9201	21日(火)	昼食	ポテト	じゃがいも		
9201	21日(火)	昼食	魚のフライ	あじ(開き)		
9201	21日(火)	昼食	白飯	米		
9201	21日(火)	夕食	牛丼	牛小間切れ(脂身あり)	たまねぎ	だし醤油
9201	22日(水)	朝食	トースト	食パン	マーガリン	砂糖(上白糖)
9201	22日(水)	昼食	カップめん	インスタント麺		
9201	22日(水)	夕食	きゅうりの塩もみ	きゅうり	塩(精製塩)	
9201	22日(水)	夕食	豚汁	豚小間切れ(脂身あり)	大根	にんじん
9201	22日(水)	夕食	白飯	米		
9201	22日(水)	夕食	餃子	ぎょうざ		
9201	23日(木)	昼食	巻きずし	米	のり・あおのり	ふりかけ
9201	23日(木)	夕食	きんぴら	にんじん	ごぼう	だし醤油
9201	23日(木)	夕食	さんま	さんま	塩(精製塩)	
9201	23日(木)	夕食	大根煮	大根	豚小間切(脂身あり)	にんじん
9201	23日(木)	夕食	白飯	米		
9201	23日(木)	夕食	味噌汁	油揚げ	わかめ(乾)	味噌

○対象：9201（子）の食生活記録調査

ID	日	時	メニュー	食材①	食材②	食材③
9201	17日(金)	朝食	やきもち	もち	きなこ	三温糖
9201	17日(金)	昼食	オレンジ	オレンジ		
9201	17日(金)	昼食	サバとごぼうの味噌煮	さば(生)	味噌	ごぼう
9201	17日(金)	昼食	牛乳	牛乳		
9201	17日(金)	昼食	胡麻和え	三温糖	すりごま	にんじん
9201	17日(金)	昼食	麦白飯	米	麦	
9201	17日(金)	夕食	ウインナー	ソーセージ・ウインナー	サラダ油	
9201	17日(金)	夕食	たらこ	たらこ・明太子		
9201	17日(金)	夕食	ハム	ハム	マヨネーズ	
9201	17日(金)	夕食	みかん	みかん		
9201	17日(金)	夕食	白飯	米		
9201	17日(金)	夕食	卵焼き	鶏卵	塩(精製塩)	ごま油
9201	18日(土)	朝食	ラーメン	インスタント麺		
9201	18日(土)	昼食	みかん	みかん		
9201	18日(土)	昼食	やきそば	もやし	麺(生・ゆで)	粉末ソース
9201	18日(土)	夕食	ヒレカツ	豚ヒレ肉・ブロック(脂身なし)	塩(精製塩)	こしょう
9201	18日(土)	夕食	中華サラダ	キャベツ	酢(和酢、米酢など)	砂糖(上白糖)
9201	18日(土)	夕食	白飯	米		
9201	19日(日)	朝食	チーズ	チーズ		
9201	19日(日)	朝食	チーズ	チーズ		
9201	19日(日)	朝食	トースト	食パン	マーガリン	砂糖(上白糖)
9201	19日(日)	朝食	トーマス	食パン	マーガリン	砂糖(上白糖)
9201	19日(日)	昼食	カレーライス	米	じゃがいも	にんじん
9201	19日(日)	昼食	みかん	みかん		
9201	19日(日)	夕食	春巻き	キャベツ	にんじん	チーズ
9201	19日(日)	夕食	水餃子	ほうれん草	鶏ひき肉	しょうが
9201	19日(日)	夕食	白飯	米		
9201	20日(月)	朝食	カレーライス	米	じゃがいも	にんじん
9201	20日(月)	昼食	キャロットポタージュ	鶏もも(皮あり)	じゃがいも	小麦粉
9201	20日(月)	昼食	ピザトースト	食事パン(食パン以外)	チーズ	ベーコン
9201	20日(月)	昼食	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	バイン缶	みかん缶
9201	20日(月)	昼食	牛乳	牛乳		
9201	20日(月)	夕食	チキンのトマト煮	鶏むね(皮あり)	じゃがいも	にんじん
9201	20日(月)	夕食	白飯	米		
9201	21日(火)	朝食	おにぎり	米	わかめ(乾)	のり
9201	21日(火)	朝食	目玉焼き	鶏卵	塩(精製塩)	
9201	21日(火)	昼食	いちご	いちご		
9201	21日(火)	昼食	くわわかめあえ	わかめ(乾)	きゅうり	もやし
9201	21日(火)	昼食	じゃこ飯	米	じゃこ	
9201	21日(火)	昼食	牛乳	牛乳		
9201	21日(火)	昼食	冬野菜の煮物	鶏もも(皮あり)	にんじん	大根
9201	21日(火)	夕食	牛丼	牛小間切れ(脂身あり)	たまねぎ	だし醤油
9201	22日(水)	朝食	キウイ	キウイ		
9201	22日(水)	朝食	チーズ	チーズ		
9201	22日(水)	朝食	トースト	食パン	マーガリン	砂糖(上白糖)
9201	22日(水)	昼食	オレンジ寒	牛乳	オレンジ	粉寒天
9201	22日(水)	昼食	セサミトースト	食パン	グラニュー糖	すりごま
9201	22日(水)	昼食	牛乳	牛乳		
9201	22日(水)	昼食	五日炒め	豚小間切れ(脂身あり)	鶏卵	小松菜
9201	22日(水)	夕食	豚汁	豚小間切れ(脂身あり)	大根	にんじん
9201	22日(水)	夕食	白飯	米		
9201	22日(水)	夕食	餃子	ぎょうざ		
9201	23日(木)	朝食	おにぎり	米	のり・あおのり	鮭フレーク
9201	23日(木)	朝食	からあげ	鶏もも(皮あり)	おろししょうが	おろしにんにく
9201	23日(木)	朝食	巻きずし	米	のり・あおのり	ふりかけ
9201	23日(木)	朝食	卵焼き	鶏もも(皮あり)	おろしにんにく	おろししょうが
9201	23日(木)	昼食	カレーのみぞれ煮	かれい	大根	
9201	23日(木)	昼食	ひじき白飯	米	ひじき(乾)	油揚げ
9201	23日(木)	昼食	プチトマト	ミニトマト		
9201	23日(木)	昼食	牛乳	牛乳		
9201	23日(木)	夕食	きんぴら	にんじん	ごぼう	だし醤油
9201	23日(木)	夕食	さんま	さんま	塩(精製塩)	
9201	23日(木)	夕食	大根煮	大根	豚小間切(脂身あり)	にんじん
9201	23日(木)	夕食	白飯	米		
9201	23日(木)	夕食	味噌汁	油揚げ	わかめ(乾)	味噌

【親：30代 子：小学高学年】

○対象：9301（親）の食生活記録調査

ID	日	時	メニュー	食材①	食材②	食材③
9301	17日(金)	朝食	サラダ	サニーレタス	トマト	きゅうり
9301	17日(金)	朝食	たまご中華スープ	じゃがいも	鶏卵	片栗粉
9301	17日(金)	朝食	パン	そせいとう	強力粉	鶏卵
9301	17日(金)	朝食	フルーツヨーグルト	いちご	バナナ	キウイ
9301	17日(金)	朝食	ミキプロテインシェイク	MIKIプロテイン	MIKIブルー	MIKIバイオc
9301	17日(金)	昼食	コーンフレークチョコ	シリアル・フレーク	チョコレート	生クリーム
9301	17日(金)	昼食	タルト	チョコレート	生クリーム	鶏卵
9301	17日(金)	昼食	ナムル	ほうれん草	ゼンマイ	もやし
9301	17日(金)	昼食	フロランタン	アーモンドスライス	鶏卵	グラニュー糖
9301	17日(金)	昼食	マカロニ	卵白	粉砂糖	アーモンドブードル
9301	17日(金)	昼食	白飯	米		
9301	17日(金)	夕食	かきなべ	春菊(菊菜)	かき	生姜(生)
9301	17日(金)	夕食	かぼちの煮物	かぼちゃ	花見糖	塩(精製塩)
9301	17日(金)	夕食	タルトショコラ	薄力粉	粉砂糖	無塩バター
9301	17日(金)	夕食	べったら漬物	大根		
9301	17日(金)	夕食	手巻きずし	きゅうり	米	合せ酢・すし酢
9301	17日(金)	夕食	白飯	米		
9301	18日(土)	朝食	かぼちの煮物	かぼちゃ	花見糖	塩(精製塩)
9301	18日(土)	朝食	バンバンジーサラダ	きゅうり	トマト	鶏ささみ(皮なし)
9301	18日(土)	朝食	べったら漬け	大根		
9301	18日(土)	朝食	焼しゃけ	さけ(生)		
9301	18日(土)	朝食	白飯	米		
9301	18日(土)	朝食	味噌汁	春菊(菊菜)	白菜	にんじん
9301	18日(土)	朝食	卵焼き	鶏卵	そせい糖	塩(精製塩)
9301	18日(土)	昼食	ウインナー焼き	ソーセージ・ウインナー		
9301	18日(土)	昼食	かぼちの煮物	かぼちゃ		
9301	18日(土)	昼食	タルトショコラ	薄力粉	粉砂糖	無塩バター
9301	18日(土)	昼食	バンバンジーサラダ	きゅうり	トマト	鶏ささみ(皮なし)
9301	18日(土)	昼食	べったら漬け	べったら		
9301	18日(土)	昼食	ミートボール	合びき肉(牛・豚)		
9301	18日(土)	昼食	梅干し	梅干		
9301	18日(土)	昼食	白飯	米		
9301	18日(土)	昼食	卵焼き	鶏卵	そせい糖	塩(精製塩)
9301	18日(土)	夕食	タルトショコラ	無塩バター	いちご	バナナ
9301	18日(土)	夕食	海藻サラダ	もやし	海藻サラダ	大根
9301	18日(土)	夕食	手巻きずし	きゅうり	大葉	鶏卵
9301	18日(土)	夕食	味噌汁	なす・長なす	大根	まいたけ
9301	19日(日)	朝食	お菓子	ショコラバターの木		
9301	19日(日)	朝食	ちくわきゅうり	きゅうり	ちくわ	
9301	19日(日)	朝食	フルーツヨーグルト	バナナ	りんご	キウイ
9301	19日(日)	朝食	マクロ漬け	まぐろ	醤油(うすくち)	本みりん
9301	19日(日)	朝食	海藻サラダ	サニーレタス	きゅうり	トマト
9301	19日(日)	朝食	牛乳	牛乳		
9301	19日(日)	朝食	焼きししゃも	ししゃも		
9301	19日(日)	朝食	炊き込み白飯	米	五目御飯の素	
9301	19日(日)	朝食	味噌汁	大根	なす・長なす	まいたけ
9301	19日(日)	昼食	チーズ	チーズ		
9301	19日(日)	昼食	ちくわきゅうり	ちくわ	きゅうり	
9301	19日(日)	昼食	トマト	トマト		
9301	19日(日)	昼食	フルーツ	みかん	りんご	
9301	19日(日)	昼食	五目おこわ	米	五目御飯の元	のり・あおのり
9301	19日(日)	昼食	骨なしチキンフライ	鶏むね(皮なし)	パン粉	
9301	19日(日)	夕食	スープ	鶏がらスープの素	おくら	オーシャンレッグ
9301	19日(日)	夕食	握り寿司	まぐろ	米	合せ酢・すし酢
9301	19日(日)	夕食	果物	りんご		
9301	20日(月)	朝食	カフェオレ	コーヒー	牛乳	
9301	20日(月)	朝食	コーンスープ	小麦粉	鶏卵	パンキンポターージュ
9301	20日(月)	朝食	パン	食事パン(食パン以外)	鶏卵	チョコレート
9301	20日(月)	朝食	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	キウイ	バナナ
9301	20日(月)	朝食	ミキブルーシェイク	ミキブルー	ミキプロテイン	バイオC
9301	20日(月)	朝食	生チョコ	チョコレート	生クリーム	
9301	20日(月)	昼食	おいなりさん	米	いなりあげ(味つき)	
9301	20日(月)	昼食	コーンスープ	牛乳	コーン(缶)	パンキンポターージュの素
9301	20日(月)	夕食	ウインナー焼き	ソーセージ・ウインナー		
9301	20日(月)	夕食	おいなり	米	いなりあげ(味つき)	合せ酢・すし酢
9301	20日(月)	夕食	ベーグルサンド	準強力粉	砂糖(上白糖)	塩(精製塩)
9301	20日(月)	夕食	海藻サラダ	海藻サラダ	水菜・京菜	キャベツ
9301	20日(月)	夕食	梅キュウ巻	米	合せ酢・すし酢	きゅうり
9301	20日(月)	夕食	餃子	キャベツ	豚ひき肉	しそ(大葉)

○対象：9301（子）の食生活記録調査

ID	日	時	メニュー	食材①	食材②	食材③
9301	17日(金)	朝食	サラダ	サニーレタス	トマト	きゅうり
9301	17日(金)	朝食	たまご中華スープ	じゃがいも	鶏卵	片栗粉
9301	17日(金)	朝食	パン	そせいとう	強力粉	鶏卵
9301	17日(金)	朝食	フルーツヨーグルト	いちご	バナナ	キウイ
9301	17日(金)	朝食	ミキプロテインシェイク	MIKIプロテイン	MIKIブルー	MIKIバイオc
9301	17日(金)	昼食	海藻サラダ	海藻ミックス(乾)	サラダ油	酢(和酢、米酢など)
9301	17日(金)	昼食	牛乳	牛乳		
9301	17日(金)	昼食	揚げパン	食事パン(食パン以外)	きなこ	サラダ油
9301	17日(金)	昼食	卵とじスープ	鶏卵	にんじん	鶏ガラスープ
9301	17日(金)	夕食	かきなべ	春菊(菊菜)	かき	生姜(生)
9301	17日(金)	夕食	かぼちゃの煮物	かぼちゃ	花見糖	塩(精製塩)
9301	17日(金)	夕食	タルトショコラ	薄力粉	粉砂糖	無塩バター
9301	17日(金)	夕食	ナムル	ゼンマイ		
9301	17日(金)	夕食	べつたら漬物	大根		
9301	17日(金)	夕食	手巻きずし	きゅうり	米	合せ酢・すし酢
9301	17日(金)	夕食	白飯	米		
9301	18日(土)	朝食	かぼちゃの煮物	かぼちゃ	花見糖	塩(精製塩)
9301	18日(土)	朝食	パンパンジーサラダ	きゅうり	トマト	鶏ささみ(皮なし)
9301	18日(土)	朝食	べつたら漬け	大根		
9301	18日(土)	朝食	焼しゃけ	さけ(生)		
9301	18日(土)	朝食	白飯	米		
9301	18日(土)	朝食	味噌汁	春菊(菊菜)	白菜	にんじん
9301	18日(土)	朝食	卵焼き	鶏卵	そせい糖	塩(精製塩)
9301	18日(土)	昼食	ウインナー焼き	ソーセージ・ウインナー		
9301	18日(土)	昼食	かぼちゃ煮	かぼちゃ		
9301	18日(土)	昼食	パンパンジーサラダ	きゅうり	鶏ささみ(皮なし)	トマト
9301	18日(土)	昼食	べつたら	べつたら		
9301	18日(土)	昼食	ミートボール	合びき肉(牛・豚)		
9301	18日(土)	昼食	焼きしゃけ	さけ(生)		
9301	18日(土)	昼食	梅干し	梅干		
9301	18日(土)	昼食	白飯	米		
9301	18日(土)	昼食	卵焼き	鶏卵		
9301	18日(土)	夕食	タルトショコラ	無塩バター	いちご	バナナ
9301	18日(土)	夕食	海藻サラダ	もやし	海藻サラダ	大根
9301	18日(土)	夕食	手巻きずし	きゅうり	大葉	鶏卵
9301	18日(土)	夕食	味噌汁	なす・長なす	大根	まいたけ
9301	19日(日)	朝食	お菓子	ショコラバターの木		
9301	19日(日)	朝食	タルトショコラ	チョコレート		
9301	19日(日)	朝食	ちくわきゅうり	きゅうり	ちくわ	
9301	19日(日)	朝食	フルーツヨーグルト	バナナ	りんご	キウイ
9301	19日(日)	朝食	マグロ漬け	まぐろ	醤油(うすくち)	本みりん
9301	19日(日)	朝食	海藻サラダ	サニーレタス	きゅうり	トマト
9301	19日(日)	朝食	焼きししゃも	ししゃも		
9301	19日(日)	朝食	炊き込み白飯	米	五目御飯の素	
9301	19日(日)	朝食	味噌汁	大根	なす・長なす	まいたけ
9301	19日(日)	昼食	チーズ	チーズ		
9301	19日(日)	昼食	ちくわきゅうり	ちくわ	きゅうり	
9301	19日(日)	昼食	トマト	トマト		
9301	19日(日)	昼食	フルーツ	みかん	りんご	
9301	19日(日)	昼食	五目おこわ	米	五目御飯の素	
9301	19日(日)	昼食	骨なしチキンフライ	鶏むね(皮なし)	パン粉	
9301	19日(日)	夕食	スープ	鶏がらスープの素	おくら	オーシャンレッグ
9301	19日(日)	夕食	握り寿司	まぐろ	米	合せ酢・すし酢
9301	19日(日)	夕食	果物	りんご		
9301	20日(月)	朝食	コーンスープ	小麦粉	鶏卵	パンキンポターージュ
9301	20日(月)	朝食	パン	食事パン(食パン以外)	鶏卵	チョコレート
9301	20日(月)	朝食	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	キウイ	バナナ
9301	20日(月)	朝食	ミキブルーシェイク	ミキブルー	ミキプロテイン	バイオC
9301	20日(月)	昼食	いも団子汁	じゃがいも		
9301	20日(月)	昼食	ニシンのてりに	にしん		
9301	20日(月)	昼食	ぼんかん	ぼんかん		
9301	20日(月)	昼食	むぎ白飯	米	オオムギ	
9301	20日(月)	昼食	わかめふりかけ	わかめ(乾)		
9301	20日(月)	昼食	牛乳	牛乳		
9301	20日(月)	昼食	胡麻和え	ほうれん草	胡麻	
9301	20日(月)	夕食	ウインナー焼き	ソーセージ・ウインナー		
9301	20日(月)	夕食	おいなり	米	いなりあげ(味つき)	合せ酢・すし酢
9301	20日(月)	夕食	海藻サラダ	海藻サラダ	水菜・京菜	キャベツ
9301	20日(月)	夕食	胡麻ペーグルサンド	クリームチーズ	えび	マヨネーズ
9301	20日(月)	夕食	梅キュウ巻	米	合せ酢・すし酢	きゅうり
9301	20日(月)	夕食	餃子	キャベツ	豚ひき肉	しそ(大葉)

【親：40代 子：小学高学年】

○対象：9404（親）の食生活記録調査

ID	日	時	メニュー	食材①	食材②	食材③
9404	17日(金)	朝食	お茶	煎茶		
9404	17日(金)	朝食	ハヤシライス	牛小間切れ(脂身あり)	たまねぎ	きのこミックス
9404	17日(金)	昼食	サラダ	キャベツ	トマト	ドレッシング
9404	17日(金)	昼食	チーズ	チーズ		
9404	17日(金)	昼食	紅茶	紅茶(リーフ、ティーバッグ)		
9404	17日(金)	昼食	食パン	強力粉	バター	塩(精製塩)
9404	17日(金)	夕食	かさご煮付け	かさご	ねぎ・長ねぎ	昆布(乾)
9404	17日(金)	夕食	ごぼう煮	ごぼう	牛小間切れ(脂身あり)	醤油(こいくち)
9404	17日(金)	夕食	ソーセージ	ソーセージ		
9404	17日(金)	夕食	トマト	トマト		
9404	17日(金)	夕食	海苔	のり・あおのり		
9404	17日(金)	夕食	漬物	白菜		
9404	17日(金)	夕食	白飯	七分付米		
9404	18日(土)	朝食	サラミ	サラミ		
9404	18日(土)	朝食	トマト	トマト		
9404	18日(土)	朝食	パン	パン	チーズ	
9404	18日(土)	朝食	漬物	白菜		
9404	18日(土)	朝食	梅干	うめ		
9404	18日(土)	朝食	餅	もち	干しエビ	ごま
9404	18日(土)	昼食	トマトスパゲティー	トマト(缶)	むきえび	たまねぎ
9404	18日(土)	昼食	紅茶	紅茶(リーフ、ティーバッグ)		
9404	18日(土)	昼食	食パン	小麦粉	砂糖(上白糖)	塩(精製塩)
9404	18日(土)	昼食	味噌ラーメン	麺(生・ゆで)	メンマ	焼豚
9404	18日(土)	夕食	ツナサラダ	キャベツ	ツナ	
9404	18日(土)	夕食	魚干物	干物魚		
9404	18日(土)	夕食	白菜といか団子スープ	白菜	いか団子	にんじん
9404	18日(土)	夕食	白飯	七分付米		
9404	19日(日)	朝食	いか団子照り煮	いか団子	めんつゆ	
9404	19日(日)	朝食	パン	食パン		
9404	19日(日)	朝食	ヨーグルト	牛乳		
9404	19日(日)	朝食	漬物	白菜		
9404	19日(日)	朝食	白飯	七分付米		
9404	19日(日)	昼食	トマトスパゲティー	トマト(缶)	むきえび	たまねぎ
9404	19日(日)	昼食	紅茶	紅茶(リーフ、ティーバッグ)		
9404	19日(日)	昼食	食パン	小麦粉	バター	砂糖(上白糖)
9404	19日(日)	夕食	せんべい	せんべい		
9404	19日(日)	夕食	ビール	ビール		
9404	19日(日)	夕食	寄せ鍋	寄せ鍋スープ	鶏もも(皮あり)	しめじ
9404	19日(日)	夕食	白飯	七分付米		
9404	20日(月)	朝食	菜の花	菜の花		
9404	20日(月)	朝食	漬物	白菜		
9404	20日(月)	朝食	梅干	梅干		
9404	20日(月)	朝食	白飯	七分付米		
9404	20日(月)	朝食	味噌	味噌		
9404	20日(月)	朝食	緑茶	煎茶		
9404	20日(月)	昼食	みそラーメン	麺(生・ゆで)	メンマ	のり・あおのり
9404	20日(月)	昼食	緑茶	緑茶		
9404	20日(月)	夕食	あんきも煮付	あん肝	醤油(こいくち)	本みりん
9404	20日(月)	夕食	ボンカン	ボンカン		
9404	20日(月)	夕食	鶏味噌焼き	鶏もも(皮あり)	味噌	ヨーグルト
9404	20日(月)	夕食	漬物	白菜	にんじん	大根
9404	20日(月)	夕食	納豆	納豆	ねぎ・長ねぎ	
9404	20日(月)	夕食	白菜とえびの含め煮	白菜	むきえび	えのき
9404	20日(月)	夕食	白飯	七分付米		
9404	21日(火)	朝食	かつお節	削り節		
9404	21日(火)	朝食	ポテトフライ	フライドポテト		
9404	21日(火)	朝食	ボンカン	ボンカン		
9404	21日(火)	朝食	漬物	にんじん	昆布(乾)	酢(和酢、米酢など)
9404	21日(火)	朝食	梅干	梅干		
9404	21日(火)	朝食	白飯	七分付米		
9404	21日(火)	朝食	味噌汁	味噌	白菜	もやし
9404	21日(火)	昼食	サラダ	キャベツ	にんじん	削り節
9404	21日(火)	昼食	せんべい	せんべい		
9404	21日(火)	昼食	ソフトクッキー	ソフトクッキー		
9404	21日(火)	昼食	パン	食パン	チーズ	
9404	21日(火)	昼食	餅	もち		
9404	21日(火)	夕食	キムチトッポギ	トッポギ	キムチ	牛小間切れ(脂身あり)
9404	21日(火)	夕食	ポテトフライ	フライドポテト		
9404	21日(火)	夕食	焼き魚	さけ(生)		
9404	21日(火)	夕食	漬物	にんじん	昆布(乾)	酢(和酢、米酢など)
9404	21日(火)	夕食	白飯	七分付米		

○対象：9404（子）の食生活記録調査

ID	日	時	メニュー	食材①	食材②	食材③
9404	17日(金)	朝食	お茶	煎茶		
9404	17日(金)	朝食	ハヤシライス	牛小間切れ(脂身あり)	たまねぎ	きのこミックス
9404	17日(金)	朝食	フルーチェ	牛乳	フルーチェ	
9404	17日(金)	昼食	カレーうどん	豚小間切れ(脂身あり)	うどん	小松菜
9404	17日(金)	昼食	くろすけボール	牛乳	生クリーム	さつまいも
9404	17日(金)	昼食	牛乳	牛乳		
9404	17日(金)	昼食	豆腐サラダ	キャベツ	豆腐	海草ミックス(乾)
9404	17日(金)	夕食	かさご煮付け	かさご	ねぎ・長ねぎ	昆布(乾)
9404	17日(金)	夕食	ごぼう煮	ごぼう	牛小間切れ(脂身あり)	醤油(こいくち)
9404	17日(金)	夕食	ソーセージ	ソーセージ		
9404	17日(金)	夕食	トマト	トマト		
9404	17日(金)	夕食	海苔	のり・あおのり		
9404	17日(金)	夕食	漬物	白菜		
9404	17日(金)	夕食	白飯	七分付米		
9404	18日(土)	朝食	サラミ	サラミ		
9404	18日(土)	朝食	トマト	トマト		
9404	18日(土)	朝食	フルーチェ	牛乳	フルーチェ	
9404	18日(土)	朝食	漬物	白菜		
9404	18日(土)	朝食	餅	もち	干しエビ	ごま
9404	18日(土)	昼食	トマトスパゲティー	トマト(缶)	むきえび	たまねぎ
9404	18日(土)	昼食	味噌ラーメン	麵(生・ゆで)	メンマ	焼豚
9404	18日(土)	夕食	アイス	アイスクリーム		
9404	18日(土)	夕食	ツナサラダ	キャベツ	ツナ	
9404	18日(土)	夕食	魚干物	干物魚		
9404	18日(土)	夕食	白菜といか団子スープ	白菜	いか団子	にんじん
9404	18日(土)	夕食	白飯	七分付米		
9404	19日(日)	朝食	いか団子照り煮	いか団子	めんつゆ	
9404	19日(日)	朝食	ゼリー	ゼリー		
9404	19日(日)	朝食	漬物	白菜		
9404	19日(日)	朝食	白飯	七分付米		
9404	19日(日)	昼食	トマトスパゲティー	トマト(缶)	むきえび	たまねぎ
9404	19日(日)	夕食	クリームパン	クリームパン		
9404	19日(日)	夕食	寄せ鍋	寄せ鍋スープ	鶏もも(皮あり)	しめじ
9404	19日(日)	夕食	麦茶	麦茶		
9404	20日(月)	朝食	いか団子照り煮	いか団子	めんつゆ	
9404	20日(月)	朝食	おむすび	七分付米		
9404	20日(月)	朝食	ゼリー	ゼリー		
9404	20日(月)	朝食	ソーセージ	ソーセージ・ウィンナー		
9404	20日(月)	朝食	菜の花	菜の花		
9404	20日(月)	朝食	漬物	白菜		
9404	20日(月)	朝食	麦茶	麦茶		
9404	20日(月)	朝食	味噌	味噌		
9404	20日(月)	昼食	ソースカツ丼	豚スライス・ロース(脂身あり)	鶏卵	米
9404	20日(月)	昼食	牛乳	牛乳		
9404	20日(月)	昼食	味噌汁	豆腐	味噌	生わかめ
9404	20日(月)	昼食	野菜ごま醤油	にんじん	小松菜	えのき
9404	20日(月)	夕食	あんきも煮付	あん肝	醤油(こいくち)	本みりん
9404	20日(月)	夕食	鶏味噌焼き	鶏もも(皮あり)	味噌	ヨーグルト
9404	20日(月)	夕食	白菜とえびの含め煮	白菜	むきえび	えのき
9404	20日(月)	夕食	白飯	七分付米		
9404	21日(火)	朝食	かつお節	削り節		
9404	21日(火)	朝食	ゼリー	ゼリー		
9404	21日(火)	朝食	ポテトフライ	フライドポテト		
9404	21日(火)	朝食	海苔	のり・あおのり		
9404	21日(火)	朝食	漬物	にんじん	昆布(乾)	酢(和酢、米酢など)
9404	21日(火)	朝食	白飯	七分付米		
9404	21日(火)	朝食	味噌汁	味噌	白菜	もやし
9404	21日(火)	昼食	キーマカレー	豚ひき肉	たまねぎ	グリーンピース
9404	21日(火)	昼食	シーザーサラダ	粉チーズ	カットピーナッツ	すりごま
9404	21日(火)	昼食	ジュース	ジュース		
9404	21日(火)	昼食	せんべい	せんべい		
9404	21日(火)	昼食	ソフトクッキー	ソフトクッキー		
9404	21日(火)	昼食	ナン	ナン		
9404	21日(火)	昼食	バナナ	バナナ		
9404	21日(火)	昼食	牛乳	牛乳		
9404	21日(火)	夕食	キムチトッポギ	トッポギ	キムチ	牛小間切れ(脂身あり)
9404	21日(火)	夕食	ポテトフライ	フライドポテト		
9404	21日(火)	夕食	白飯	七分付米		
9404	22日(水)	朝食	キウイ	キウイ		
9404	22日(水)	朝食	パン	食パン		
9404	22日(水)	朝食	ポテトフライ	フライドポテト		
9404	22日(水)	朝食	菜の花とえび炒め	菜の花	むきえび	ノンオイルドレッシング

【親：30代 子：中学生】

○対象：9502（親）の食生活記録調査

ID	日	時	メニュー	食材①	食材②	食材③
9502	17日(金)	朝食	きな粉牛乳	牛乳	きなこ	ココア
9502	17日(金)	朝食	バナナヨーグルト	バナナ	ヨーグルト	蜂蜜
9502	17日(金)	朝食	果物ジュース	ジュース(液体)		
9502	17日(金)	朝食	紅茶	茶葉		
9502	17日(金)	朝食	食パン	食パン	マーガリン	
9502	17日(金)	昼食	魚のソテー	かじき		
9502	17日(金)	昼食	筑前煮	鶏もも(皮なし)	にんじん	たけのこ(生)
9502	17日(金)	昼食	白飯	米		
9502	17日(金)	昼食	卵焼き	鶏卵	砂糖(上白糖)	牛乳
9502	17日(金)	夕食	筑前煮	鶏もも(皮なし)	にんじん	たけのこ(生)
9502	17日(金)	夕食	納豆	納豆	砂糖(上白糖)	
9502	17日(金)	夕食	白飯	米		
9502	18日(土)	昼食	コーヒー	レギュラーコーヒー(豆、挽き粉)	クレーミングパウダー(クレーブ)	砂糖(上白糖)
9502	18日(土)	昼食	シーフードパスタ	スパゲティ	シーフードミックス	トマトソース
9502	18日(土)	夕食	かぼちゃのスープ	かぼちゃ	牛乳	コンソメ
9502	18日(土)	夕食	ぎょうざ	ぎょうざ		
9502	18日(土)	夕食	白飯	米		
9502	18日(土)	夕食	野菜炒め	ベーコン	もやし	キャベツ
9502	19日(日)	昼食	かぼちゃのポターージュ	かぼちゃのポターージュ		
9502	19日(日)	昼食	トッポギ	トッポギ	ちくわ	キャベツ
9502	19日(日)	昼食	パエリア	パエリア		
9502	19日(日)	昼食	焼きソバ	麺(生・ゆで)	残り物の野菜炒め	
9502	19日(日)	昼食	餃子	ぎょうざ		
9502	19日(日)	夕食	カレー	スネ	たまねぎ	にんじん
9502	19日(日)	夕食	豆腐スープ	豆腐	ほうれん草	コンソメ
9502	19日(日)	夕食	白飯	米		
9502	20日(月)	朝食	バナナヨーグルト	バナナ	ヨーグルト	ジャム・マーマレード・フルーツ
9502	20日(月)	朝食	菓子パン	食事パン(食パン以外)		
9502	20日(月)	朝食	豆腐スープ	豆腐	ほうれん草	コンソメ
9502	20日(月)	昼食	スープパスタ	トマトスープパスタ		
9502	20日(月)	昼食	菓子パン	食事パン(食パン以外)		
9502	20日(月)	夕食	カレーうどん	カレー(前日調理)	麺(生・ゆで)	
9502	21日(火)	朝食	マカロニ	マカロニ	ケチャップ	味塩こしょう
9502	21日(火)	朝食	鳥のから揚げ	鶏もも(皮なし)	から揚げ粉	サラダ油
9502	21日(火)	朝食	白飯	米		
9502	21日(火)	朝食	味のり	のり・あおのり		
9502	21日(火)	昼食	チャルメラ 塩味	インスタント麺		
9502	21日(火)	夕食	きな粉餅	もち米	きなこ	砂糖(上白糖)
9502	22日(水)	朝食	きな粉牛乳	牛乳	ココア	きなこ
9502	22日(水)	昼食	おにぎり	残り物のご飯		
9502	22日(水)	昼食	牛玉	昨夜の残りの牛丼	鶏卵	ほうれん草
9502	22日(水)	夕食	マカロニグラタン	グラタンミックス(ホワイトソース)	牛乳	マカロニ
9502	22日(水)	夕食	もやしスープ	もやし	にんじん	コンソメ
9502	23日(木)	朝食	パン	食パン		
9502	23日(木)	朝食	もやしスープ	昨夜の残りのスープ	鶏卵	
9502	23日(木)	朝食	紅茶	紅茶(リーフ、ティーバッグ)		
9502	23日(木)	昼食	マカロニグラタン	昨夜の残りのグラタン		
9502	23日(木)	昼食	食パン	食パン		
9502	23日(木)	夕食	マンゴーゼリー	マンゴーゼリー		
9502	23日(木)	夕食	生ゆば	生ゆば	醤油(こいくち)	おろししょうが
9502	23日(木)	夕食	湯豆腐	豆腐	白菜	ボン酢、ボン酢醤油
9502	23日(木)	夕食	白飯	残り物のご飯		

○対象：9502（子）の食生活記録調査

ID	日	時	メニュー	食材①	食材②	食材③
9502	17日(金)	朝食	バナナ	バナナ		
9502	17日(金)	朝食	牛乳	牛乳		
9502	17日(金)	朝食	魚肉ハンバーグ	魚肉ソーセージ		
9502	17日(金)	昼食	かじき焼き	かじき		
9502	17日(金)	昼食	カニカマ	カニカマ		
9502	17日(金)	昼食	筑前煮	鶏もも(皮なし)	にんじん	たけのこ(生)
9502	17日(金)	昼食	白飯	米		
9502	17日(金)	昼食	卵焼き	鶏卵	砂糖(上白糖)	牛乳
9502	17日(金)	夕食	コーンスープ	インスタントスープ		
9502	17日(金)	夕食	とり丼	鶏もも(皮なし)	めんつゆ	ごま油
9502	18日(土)	朝食	きな粉餅	もち	きなこ	砂糖(上白糖)
9502	18日(土)	朝食	焼き餅	もち	のり・あおのり	醤油(こいくち)
9502	18日(土)	昼食	チキンナゲット	チキンナゲット		
9502	18日(土)	昼食	ちくわ	ちくわ		
9502	18日(土)	昼食	大学芋	大学芋		
9502	18日(土)	昼食	白飯	米		
9502	18日(土)	昼食	冷凍グラタン	冷凍グラタン		
9502	18日(土)	夕食	かぼちゃのスープ	かぼちゃ	牛乳	コンソメ
9502	18日(土)	夕食	ぎょうざ	ぎょうざ		
9502	18日(土)	夕食	ミルクレーブ	ミルクレーブ		
9502	18日(土)	夕食	白飯	米		
9502	18日(土)	夕食	野菜炒め	ベーコン	もやし	キャベツ
9502	19日(日)	朝食	かぼちゃのポターージュ	かぼちゃのポターージュ		
9502	19日(日)	朝食	パン	食パン		
9502	19日(日)	朝食	魚肉ハンバーグ	魚肉ソーセージ		
9502	19日(日)	朝食	卵焼き	鶏卵	砂糖(上白糖)	牛乳
9502	19日(日)	昼食	クリームコロッケ	クリームコロッケ		
9502	19日(日)	昼食	肉団子	肉団子		
9502	19日(日)	昼食	白飯	ご飯		
9502	19日(日)	昼食	卵焼き	鶏卵	砂糖(上白糖)	牛乳
9502	19日(日)	夕食	カレー	スネ	たまねぎ	にんじん
9502	19日(日)	夕食	豆腐スープ	豆腐	ほうれん草	コンソメ
9502	19日(日)	夕食	白飯	米		
9502	20日(月)	朝食	菓子パン	食事パン(食パン以外)		
9502	20日(月)	朝食	豆腐スープ	豆腐	ほうれん草	コンソメ
9502	20日(月)	昼食	たこやき	たこやき		
9502	20日(月)	昼食	ハム	ハム		
9502	20日(月)	昼食	ポテト	フライドポテト		
9502	20日(月)	昼食	牛乳	牛乳		
9502	20日(月)	昼食	煮豆	煮豆		
9502	20日(月)	昼食	春巻き	春巻き	サラダ油	
9502	20日(月)	昼食	白飯	米		
9502	20日(月)	夕食	カレーうどん	カレー(前日調理)	麺(生・ゆで)	
9502	21日(火)	朝食	牛乳	牛乳		
9502	21日(火)	朝食	白飯	米		
9502	21日(火)	朝食	味のり	のり・あおのり		
9502	21日(火)	朝食	目玉焼き	鶏卵	醤油(こいくち)	
9502	21日(火)	昼食	牛乳	牛乳		
9502	21日(火)	昼食	玉子焼き	鶏卵	砂糖(上白糖)	牛乳
9502	21日(火)	昼食	煮豆	煮豆		
9502	21日(火)	昼食	鳥のから揚げ	鶏もも(皮なし)	から揚げ粉	サラダ油
9502	21日(火)	昼食	白飯	ご飯		
9502	21日(火)	夕食	ほうれん草ソテー	ほうれん草	じゃがいも	オリーブオイル
9502	21日(火)	夕食	牛丼	ご飯	牛スライス・もも、肩(脂身あり)	たまねぎ
9502	21日(火)	夕食	麦茶	麦茶		
9502	22日(水)	朝食	きな粉餅	もち	きなこ	砂糖(上白糖)
9502	22日(水)	朝食	のり餅	もち	のり・あおのり	醤油(こいくち)
9502	22日(水)	昼食	牛玉丼	昨夜の残りの牛丼	残り物のご飯	
9502	22日(水)	夕食	マカロニグラタン	グラタンミックス(ホワイトソース)	牛乳	マカロニ
9502	22日(水)	夕食	もやしスープ	もやし	にんじん	コンソメ
9502	23日(木)	朝食	イチゴジャム	ジャム・マーメレード・フルーツソース		
9502	23日(木)	朝食	パン	食パン		
9502	23日(木)	朝食	マーガリン	マーガリン		
9502	23日(木)	朝食	もやしスープ	昨夜の残りのスープ	鶏卵	
9502	23日(木)	朝食	ヨーグルト	ヨーグルト		
9502	23日(木)	朝食	牛乳	牛乳		
9502	23日(木)	朝食	竜田揚げ	鶏もも(皮なし)	めんつゆ	片栗粉
9502	23日(木)	昼食	マカロニグラタン	昨夜の残りのグラタン		
9502	23日(木)	昼食	白飯	残り物のご飯	ふりかけ類	
9502	23日(木)	昼食	竜田揚げ	鶏もも(皮なし)	めんつゆ	片栗粉
9502	23日(木)	夕食	イチゴジャム	ジャム・マーメレード・フルーツソース		
9502	23日(木)	夕食	いわしの蒲焼	いわし	つゆの素、めんつゆ	片栗粉
9502	23日(木)	夕食	フルーツ杏仁豆腐	フルーツ杏仁豆腐		
9502	23日(木)	夕食	マーガリン	マーガリン		
9502	23日(木)	夕食	牛乳	牛乳		
9502	23日(木)	夕食	食パン	食パン		
9502	23日(木)	夕食	湯豆腐	豆腐	白菜	ポン酢、ポン酢醤油
9502	23日(木)	夕食	白飯	残り物のご飯		

【親：40代 子：中学生】

○対象：9602（親）の食生活記録調査

ID	日	時	メニュー	食材①	食材②	食材③
9602	17日(金)	朝食	お茶漬け	お茶漬けのもと		
9602	17日(金)	朝食	紅茶	紅茶(リーフ、ティーバッグ)		
9602	17日(金)	昼食	おにぎり	帆立貝	まぐろ	米
9602	17日(金)	昼食	春雨スープ	春雨	キャベツ	ねぎ・長ねぎ
9602	17日(金)	夕食	カレー	じゃがいも	にんじん	たまねぎ
9602	17日(金)	夕食	サラダ	きゅうり	レタス	れんこん(はず)
9602	17日(金)	夕食	味噌汁	味噌	なめこ	豆腐
9602	18日(土)	朝食	お茶漬	米	お茶漬けのもと	
9602	18日(土)	朝食	紅茶	紅茶(リーフ、ティーバッグ)		
9602	18日(土)	昼食	やきそば	キャベツ	にんじん	ピーマン
9602	18日(土)	昼食	麦茶	麦茶		
9602	18日(土)	夕食	ごま塩	塩(精製塩)	ごま	
9602	18日(土)	夕食	鶏の唐揚げ	鶏もも(皮あり)	から揚げ粉	サラダ油
9602	18日(土)	夕食	大根のスープ	大根	わかめ(乾)	醤油(こいくち)
9602	18日(土)	夕食	白飯	米		
9602	19日(日)	朝食	お茶漬	お茶漬けのもと	米	
9602	19日(日)	朝食	紅茶	紅茶(リーフ、ティーバッグ)		
9602	19日(日)	昼食	テリヤキバーガー	食事パン(食パン以外)	牛ひき肉	レタス
9602	19日(日)	昼食	ポテト	じゃがいも	サラダ油	塩(精製塩)
9602	19日(日)	昼食	紅茶	紅茶(リーフ、ティーバッグ)		
9602	19日(日)	夕食	サラダ	アスパラガス	きゅうり	レタス
9602	19日(日)	夕食	白飯	米		
9602	19日(日)	夕食	麻婆豆腐	麻婆豆腐の素	豆腐	ねぎ・長ねぎ
9602	20日(月)	朝食	お茶漬け	お茶漬けのもと	米	
9602	20日(月)	朝食	紅茶	紅茶(リーフ、ティーバッグ)		
9602	20日(月)	昼食	お刺身	かつお		
9602	20日(月)	昼食	白飯	米		
9602	20日(月)	夕食	サラダ	ブロッコリー	きゅうり	レタス
9602	20日(月)	夕食	スープ	インスタントスープ		
9602	20日(月)	夕食	ハヤシライス	にんじん	たまねぎ	じゃがいも
9602	21日(火)	朝食	お茶漬け	お茶漬けのもと	米	
9602	21日(火)	朝食	カルピス	ジュース(液体)		
9602	21日(火)	朝食	チキンスティック	チキンスティック		
9602	21日(火)	昼食	ドーナツ	ドーナツ		
9602	21日(火)	昼食	弁当	米	ソーセージ・ウィンナー	唐揚げ
9602	21日(火)	夕食	かに玉	かに玉の素	鶏卵	
9602	21日(火)	夕食	サラダ	きゅうり	ブロッコリー	油揚げ
9602	21日(火)	夕食	さんま	さんま		
9602	21日(火)	夕食	白飯	米		
9602	22日(水)	朝食	お茶漬け	米	お茶漬けのもと	
9602	22日(水)	朝食	紅茶	紅茶(リーフ、ティーバッグ)		
9602	22日(水)	昼食	サラダ	きゅうり	レタス	ほうれん草
9602	22日(水)	昼食	ステーキ	牛スライス・ロース、サーロイン(脂身あり)		
9602	22日(水)	昼食	白飯	米		
9602	22日(水)	夕食	サラダ	油揚げ	きゅうり	レタス
9602	22日(水)	夕食	肉じゃが	じゃがいも	たまねぎ	豚小間切れ(脂身あり)
9602	22日(水)	夕食	白飯	米		
9602	23日(木)	朝食	おにぎり	米	のり・あおのり	ごま
9602	23日(木)	朝食	お茶	紅茶(リーフ、ティーバッグ)		
9602	23日(木)	昼食	焼きうどん	豚小間切れ(脂身あり)	キャベツ	もやし
9602	23日(木)	夕食	サラダ	きゅうり	レタス	油揚げ
9602	23日(木)	夕食	ナゲット	鶏ささみ(皮なし)	鶏卵	小麦粉
9602	23日(木)	夕食	ミネストローネ	じゃがいも	たまねぎ	トマト
9602	23日(木)	夕食	砂肝	砂肝		
9602	23日(木)	夕食	白飯	米		

○対象：9602（子）の食生活記録調査

ID	日	時	メニュー	食材①	食材②	食材③
9602	17日(金)	朝食	ベーコン	ベーコン		
9602	17日(金)	朝食	マーガリン	マーガリン		
9602	17日(金)	朝食	牛乳	牛乳		
9602	17日(金)	朝食	食パン	食パン		
9602	17日(金)	昼食	いよかん	いよかん		
9602	17日(金)	昼食	さんまの甘露煮	さんま	砂糖(上白糖)	醤油(こいくち)
9602	17日(金)	昼食	じゃがいもそぼろ煮	じゃがいも	豚ひき肉	醤油(こいくち)
9602	17日(金)	昼食	磯香和え	大豆(乾)	にんじん	ほうれん草
9602	17日(金)	昼食	豆腐とわかめの味噌汁	豆腐	油揚げ	わかめ(乾)
9602	17日(金)	昼食	白飯	米		
9602	17日(金)	夕食	カレー	じゃがいも	にんじん	たまねぎ
9602	17日(金)	夕食	味噌汁	味噌	なめこ	豆腐
9602	18日(土)	朝食	牛乳	牛乳		
9602	18日(土)	朝食	白飯	醤油(こいくち)	米	
9602	18日(土)	昼食	やきそば	キャベツ	にんじん	ピーマン
9602	18日(土)	昼食	麦茶	麦茶		
9602	18日(土)	夕食	ごま塩	塩(精製塩)	ごま	
9602	18日(土)	夕食	鶏の唐揚げ	鶏もも(皮あり)	から揚げ粉	サラダ油
9602	18日(土)	夕食	大根のスープ	大根	わかめ(乾)	醤油(こいくち)
9602	18日(土)	夕食	白飯	米		
9602	19日(日)	朝食	ベーコン	ベーコン		
9602	19日(日)	朝食	マーガリン	マーガリン		
9602	19日(日)	朝食	牛乳	牛乳		
9602	19日(日)	朝食	食パン	食パン		
9602	19日(日)	昼食	チキン	鶏むね(皮あり)		
9602	19日(日)	昼食	ポテト	じゃがいも	サラダ油	塩(精製塩)
9602	19日(日)	昼食	紅茶	紅茶(リーフ、ティーバッグ)		
9602	19日(日)	夕食	サラダ	アスパラガス	きゅうり	レタス
9602	19日(日)	夕食	豚挽肉と納豆炒め	豚ひき肉	納豆	つゆの素、めんつゆ
9602	19日(日)	夕食	白飯	米		
9602	19日(日)	夕食	麻婆豆腐	麻婆豆腐の素	豆腐	ねぎ・長ねぎ
9602	20日(月)	朝食	スティックチキン	スティックチキン		
9602	20日(月)	朝食	ベーコン	ベーコン		
9602	20日(月)	朝食	マーガリン	マーガリン		
9602	20日(月)	朝食	食パン	食パン		
9602	20日(月)	昼食	アップルシャーベット	シャーベット		
9602	20日(月)	昼食	さつま汁	じゃがいも	味噌	にんじん
9602	20日(月)	昼食	小魚	大豆(乾)	干物魚	
9602	20日(月)	昼食	親子丼	鶏もも(皮あり)	鶏卵	たまねぎ
9602	20日(月)	昼食	切干大根のサラダ	切干大根	小松菜	
9602	20日(月)	夕食	サラダ	ブロッコリー	きゅうり	レタス
9602	20日(月)	夕食	スープ	インスタントスープ		
9602	20日(月)	夕食	ハヤシライス	にんじん	たまねぎ	じゃがいも
9602	21日(火)	朝食	チキンスティック	チキンスティック		
9602	21日(火)	朝食	マーガリン	マーガリン		
9602	21日(火)	朝食	牛乳	牛乳		
9602	21日(火)	朝食	食パン	食パン		
9602	21日(火)	昼食	いかめし	いか	米	
9602	21日(火)	昼食	さつまいもと大豆の揚げ煮	さつまいも	大豆(乾)	
9602	21日(火)	昼食	牛乳	牛乳		
9602	21日(火)	昼食	煎りカシューナッツ	カシューナッツ		
9602	21日(火)	昼食	味噌うどん	味噌	麵(生・ゆで)	小松菜
9602	21日(火)	夕食	かに玉	かに玉の素	鶏卵	
9602	21日(火)	夕食	サラダ	きゅうり	ブロッコリー	油揚げ
9602	21日(火)	夕食	さんま	さんま		
9602	21日(火)	夕食	白飯	米		
9602	22日(水)	朝食	スティックチキン	スティックチキン		
9602	22日(水)	朝食	マーガリン	マーガリン		
9602	22日(水)	朝食	牛乳	牛乳		
9602	22日(水)	朝食	食パン	食パン		
9602	22日(水)	昼食	胡麻和え	ほうれん草	ごま	
9602	22日(水)	昼食	鮭のおろし煮	さけ(生)	大根	
9602	22日(水)	昼食	切り干し大根のうま煮	切干大根		
9602	22日(水)	昼食	白飯	米		
9602	22日(水)	昼食	米粉すいとん	米	小松菜	しいたけ(生)
9602	22日(水)	昼食	洋梨缶	洋梨		
9602	22日(水)	夕食	サラダ	油揚げ	きゅうり	レタス
9602	22日(水)	夕食	肉じゃが	じゃがいも	たまねぎ	豚小間切れ(脂身あり)
9602	22日(水)	夕食	納豆と豚挽肉炒め	納豆	豚ひき肉	つゆの素、めんつゆ
9602	22日(水)	夕食	白飯	米		
9602	23日(木)	朝食	チキンナゲット	チキンナゲット		
9602	23日(木)	朝食	マーガリン	マーガリン		
9602	23日(木)	朝食	牛乳	牛乳		
9602	23日(木)	朝食	食パン	食パン	マーガリン	チキンナゲット
9602	23日(木)	昼食	焼きうどん	豚小間切れ(脂身あり)	キャベツ	もやし

【親：40代 子：高校生】

○対象：9751（親）の食生活記録調査

ID	日	時	メニュー	食材①	食材②	食材③
9751	17日(金)	朝食	サラダ	トマト	レタス	ブロッコリー
9751	17日(金)	朝食	チキチキポーン	鶏もも(皮なし)		
9751	17日(金)	朝食	中華ドレッシング	ノンオイルドレッシング		
9751	17日(金)	朝食	納豆	納豆		
9751	17日(金)	朝食	白飯	米		
9751	17日(金)	昼食	ココア	牛乳	ココア	
9751	17日(金)	昼食	ドリア	米	ドリアソース	粉チーズ
9751	17日(金)	昼食	ヨーグルト	ヨーグルト		
9751	17日(金)	夕食	温野菜サラダ	かぼちゃ	マカロニ	コーン
9751	17日(金)	夕食	煮魚	さば(生)	醤油(うすくち)	料理酒
9751	17日(金)	夕食	豚汁	豚小間切れ(脂身あり)	ごぼう	にんじん
9751	17日(金)	夕食	白飯	米		
9751	18日(土)	朝食	ウインナー炒め	ソーセージ・ウインナー	サラダ油	
9751	18日(土)	朝食	サラダ	トマト	ブロッコリー	
9751	18日(土)	朝食	スクランブルエッグ	鶏卵	マーガリン	
9751	18日(土)	朝食	トースト	食パン		
9751	18日(土)	朝食	紅茶	紅茶葉		
9751	18日(土)	昼食	うどん	麺(生・ゆで)	つゆの素、めんつゆ	ねぎ・長ねぎ
9751	18日(土)	昼食	ココア	牛乳	ココア	
9751	18日(土)	昼食	ヨーグルト	ヨーグルト		
9751	18日(土)	夕食	クリームソースパスタ	クリームソースパスタ		
9751	18日(土)	夕食	ジュース	ジュース(液体)		
9751	19日(日)	朝食	クルミパン	強力粉	ナッツ類	バター
9751	19日(日)	朝食	コーン炒め	コーン	バター	
9751	19日(日)	朝食	サラダ	トマト	レタス	
9751	19日(日)	朝食	ベーコンエッグ	鶏卵	ベーコン	サラダ油
9751	19日(日)	朝食	紅茶	紅茶(リーフ、ティーバッグ)		
9751	19日(日)	昼食	ココア	牛乳	ココア	
9751	19日(日)	昼食	ピザ	ピザ		
9751	19日(日)	昼食	みかん	みかん		
9751	19日(日)	夕食	サツマイモのサラダ	さつまいも	トマト	レタス
9751	19日(日)	夕食	マヨネーズ	マヨネーズ		
9751	19日(日)	夕食	秋刀魚の開き	さんま		
9751	19日(日)	夕食	筑前煮	れんこん(はす)	ごぼう	
9751	19日(日)	夕食	白飯	米		
9751	19日(日)	夕食	味噌汁	豆腐	わかめ(乾)	まいたけ
9751	20日(月)	朝食	サラダ	トマト	レタス	ブロッコリー
9751	20日(月)	朝食	シューマイ	点心皮(餃子、シューマイなど)	豚ひき肉	
9751	20日(月)	朝食	筑前煮	ごぼう		
9751	20日(月)	朝食	白飯	米		
9751	20日(月)	昼食	ココア	牛乳	ココア	
9751	20日(月)	昼食	プロセスチーズ	チーズ		
9751	20日(月)	昼食	みかん	みかん		
9751	20日(月)	昼食	焼きそば	中華めん	豚小間切れ(脂身あり)	キャベツ
9751	20日(月)	夕食	サラダ	鶏卵	ブロッコリー	トマト
9751	20日(月)	夕食	ボン酢	ボン酢		
9751	20日(月)	夕食	マヨネーズ	マヨネーズ		
9751	20日(月)	夕食	酢の物	きゅうり	生ワカメ	酢(洋酢、ピネガー)
9751	20日(月)	夕食	豚肉包み焼き	豚スライス・ロース(脂身あり)	豚ひき肉	たまねぎ
9751	20日(月)	夕食	白飯	米		
9751	20日(月)	夕食	味噌汁	豆腐	まいたけ	味噌
9751	21日(火)	朝食	コールスロー	キャベツ	ベーコン	コーン
9751	21日(火)	朝食	ドレッシング	ドレッシング		
9751	21日(火)	朝食	バナナ	バナナ		
9751	21日(火)	朝食	フレンチトースト	食パン	牛乳	鶏卵
9751	21日(火)	朝食	ポイルウインナー	ソーセージ・ウインナー		
9751	21日(火)	朝食	紅茶	紅茶(リーフ、ティーバッグ)		
9751	21日(火)	昼食	カレーうどん	カレールー(固形・粉末)	豚小間切(脂身あり)	にんじん
9751	21日(火)	昼食	ココア	牛乳	ココア	
9751	21日(火)	昼食	みかん	みかん		
9751	21日(火)	夕食	サラダ	トマト	レタス	ブロッコリー
9751	21日(火)	夕食	マヨネーズ	マヨネーズ		
9751	21日(火)	夕食	ムニエル	たら	小麦粉	コシヨー
9751	21日(火)	夕食	白飯	米		
9751	21日(火)	夕食	白和え	豆腐	ほうれん草	にんじん
9751	21日(火)	夕食	味噌汁	豆腐	もやし	味噌
9751	22日(水)	朝食	サラダ	トマト	ブロッコリー	レタス
9751	22日(水)	朝食	白飯	米		
9751	22日(水)	朝食	味噌汁	豆腐		
9751	22日(水)	朝食	目玉焼き	鶏卵	サラダ油	
9751	22日(水)	昼食	ココア	牛乳	ココア	
9751	22日(水)	昼食	スパゲッティ	スパゲッティ	パスタソース(缶、レトルト)	ミニトマト
9751	22日(水)	昼食	みかん	みかん		
9751	22日(水)	昼食	ヨーグルト	ヨーグルト		

○対象：9751（子）の食生活記録調査

ID	日	時	メニュー	食材①	食材②	食材③
9751	17日(金)	朝食	サラダ	トマト	レタス	ブロッコリー
9751	17日(金)	朝食	チキチキポーン	鶏もも(皮なし)		
9751	17日(金)	朝食	トースト	食パン		
9751	17日(金)	朝食	マーガリン	マーガリン		
9751	17日(金)	朝食	みかん	みかん		
9751	17日(金)	朝食	ゆで卵	鶏卵		
9751	17日(金)	朝食	牛乳	牛乳		
9751	17日(金)	朝食	中華ドレッシング	ノンオイルドレッシング		
9751	17日(金)	朝食	白飯	米		
9751	17日(金)	昼食	海藻サラダ	海藻サラダ		
9751	17日(金)	昼食	牛乳	牛乳		
9751	17日(金)	昼食	豆腐グラタン	豆腐グラタン		
9751	17日(金)	昼食	白菜のスープ	白菜スープ		
9751	17日(金)	昼食	白飯	米		
9751	17日(金)	夕食	温野菜サラダ	かぼちゃ	マカロニ	コーン
9751	17日(金)	夕食	煮魚	さば(生)	醤油(うすくち)	料理酒
9751	17日(金)	夕食	豚汁	豚小間切れ(脂身あり)	ごぼう	にんじん
9751	17日(金)	夕食	白飯	米		
9751	18日(土)	朝食	ウインナー炒め	ソーセージ・ウインナー	サラダ油	
9751	18日(土)	朝食	サラダ	トマト	ブロッコリー	
9751	18日(土)	朝食	スクランブルエッグ	鶏卵	マーガリン	
9751	18日(土)	朝食	トースト	食パン		
9751	18日(土)	朝食	牛乳	牛乳		
9751	18日(土)	昼食	チーズフランス	チーズフランス		
9751	18日(土)	昼食	小豆カナッペ	小豆カナッペ		
9751	18日(土)	昼食	冬野菜のシチュー	冬野菜シチュー		
9751	18日(土)	夕食	ジャガイモとツナの Pasta	ジャガイモとツナの Pasta		
9751	18日(土)	夕食	ジュース	ジュース(液体)		
9751	19日(日)	朝食	クルミパン	強力粉	ナッツ類	バター
9751	19日(日)	朝食	コーン炒め	コーン	バター	
9751	19日(日)	朝食	サラダ	トマト	レタス	
9751	19日(日)	朝食	ベーコンエッグ	鶏卵	ベーコン	サラダ油
9751	19日(日)	朝食	牛乳	牛乳		
9751	19日(日)	昼食	ピザ	ピザ		
9751	19日(日)	昼食	みかん	みかん		
9751	19日(日)	昼食	牛乳	牛乳		
9751	19日(日)	夕食	サツマイモのサラダ	さつまいも	トマト	レタス
9751	19日(日)	夕食	マヨネーズ	マヨネーズ		
9751	19日(日)	夕食	秋刀魚の開き	さんま		
9751	19日(日)	夕食	筑前煮	れんこん(はす)	ごぼう	
9751	19日(日)	夕食	白飯	米		
9751	19日(日)	夕食	味噌汁	豆腐	わかめ(乾)	まいたけ
9751	20日(月)	朝食	サラダ	トマト	レタス	ブロッコリー
9751	20日(月)	朝食	シューマイ	点心皮(餃子、シューマイなど)	豚ひき肉	
9751	20日(月)	朝食	トースト	食パン		
9751	20日(月)	朝食	バナナ	バナナ		
9751	20日(月)	朝食	マーガリン	マーガリン		
9751	20日(月)	朝食	牛乳	牛乳		
9751	20日(月)	昼食	みかん	みかん		
9751	20日(月)	昼食	煮浸し	煮浸し		
9751	20日(月)	昼食	秋刀魚のかば焼き丼	秋刀魚のかば焼き丼		
9751	20日(月)	昼食	味噌汁	味噌汁		
9751	20日(月)	夕食	サラダ	鶏卵	ブロッコリー	トマト
9751	20日(月)	夕食	ボン酢	ボン酢		
9751	20日(月)	夕食	マヨネーズ	マヨネーズ		
9751	20日(月)	夕食	酢の物	きゅうり	生ワカメ	酢(洋酢、ピネガー)
9751	20日(月)	夕食	豚肉包み焼き	豚スライス・ロース(脂身あり)	豚ひき肉	たまねぎ
9751	20日(月)	夕食	白飯	米		
9751	20日(月)	夕食	味噌汁	豆腐	まいたけ	味噌
9751	21日(火)	朝食	コールスロー	キャベツ	ベーコン	コーン
9751	21日(火)	朝食	ドレッシング	ドレッシング		
9751	21日(火)	朝食	バナナ	バナナ		
9751	21日(火)	朝食	フレンチトースト	食パン	牛乳	鶏卵
9751	21日(火)	朝食	ポイルウインナー	ソーセージ・ウインナー		
9751	21日(火)	朝食	牛乳	牛乳		
9751	21日(火)	昼食	カレーうどん	カレールー(固形・粉末)	豚小間切(脂身あり)	にんじん
9751	21日(火)	昼食	みかん	みかん		
9751	21日(火)	昼食	牛乳	牛乳		
9751	21日(火)	夕食	サラダ	トマト	レタス	ブロッコリー
9751	21日(火)	夕食	マヨネーズ	マヨネーズ		
9751	21日(火)	夕食	ムニエル	たら	小麦粉	コショウ
9751	21日(火)	夕食	白飯	米		
9751	21日(火)	夕食	白和え	豆腐	ほうれん草	にんじん
9751	21日(火)	夕食	味噌汁	豆腐	もやし	味噌

【親：50代 子：高校生】

○対象：9901（親）の食生活記録調査

ID	日	時	メニュー	食材①	食材②	食材③
9901	17日(金)	朝食	コーヒ	牛乳		
9901	17日(金)	朝食	チャーハン	鶏卵	つゆの素、めんつゆ	
9901	17日(金)	朝食	コーヒ	脱脂粉乳		
9901	17日(金)	昼食	ツナのオープンサンド	食パン	ツナ(缶)	マヨネーズ
9901	17日(金)	夕食	オレンジ	みかん		
9901	17日(金)	夕食	寄せ鍋	豆腐	ねぎ・長ねぎ	白菜
9901	17日(金)	夕食	白飯	米		
9901	18日(土)	朝食	コーヒ	牛乳		
9901	18日(土)	朝食	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト砂糖	
9901	18日(土)	朝食	胚芽食パン	食パン	バター	
9901	18日(土)	昼食	ポテトチップス	じゃがいも		
9901	18日(土)	昼食	吹雪饅頭	小豆(乾)	砂糖(上白糖)	小麦粉
9901	18日(土)	夕食	カレーライス	鶏もも(皮なし)	じゃがいも	にんじん
9901	19日(日)	昼食	ココア	牛乳	ココア	砂糖(上白糖)
9901	19日(日)	昼食	ハンバーガー	食事パン(食パン以外)	牛ひき肉	マヨネーズ
9901	19日(日)	夕食	かきあげ	たまねぎ	えび	小麦粉
9901	19日(日)	夕食	キノコ炒め	エリンギ	削り節	つゆの素、めんつゆ
9901	19日(日)	夕食	チキンカツ	鶏むね(皮なし)	サラダ油	小麦粉
9901	19日(日)	夕食	絹揚げソテー	厚揚げ豆腐・生揚げ豆腐	ねぎ・長ねぎ	おろししょうが
9901	19日(日)	夕食	白飯	米		
9901	19日(日)	夕食	味噌汁	海草ミックス(乾)	味噌	
9901	20日(月)	朝食	玉子焼き	鶏卵	砂糖(上白糖)	醤油(こいくち)
9901	20日(月)	朝食	白飯	米		
9901	20日(月)	朝食	味噌汁	味噌	わかめ(乾)	麩・焼麩
9901	20日(月)	昼食	コロッケ	じゃがいも	牛ひき肉	
9901	20日(月)	昼食	シュウマイ	豚ひき肉	点心皮(餃子、シュウマイなど)	
9901	20日(月)	昼食	ハウレンソウ	ほうれん草	削り節	
9901	20日(月)	昼食	レンコンのはさみ揚げ	れんこん(はす)	鶏ひき肉	醤油(こいくち)
9901	20日(月)	昼食	鮭	さけ(生)		
9901	20日(月)	昼食	白飯	米		
9901	20日(月)	夕食	カツどん	米	豚ヒレ肉・ブロック(脂身なし)	鶏卵
9901	20日(月)	夕食	味噌汁	味噌	わかめ(乾)	麩・焼麩
9901	21日(火)	朝食	寒天	寒天・テングサ(乾)	あずきあん	
9901	21日(火)	朝食	豆サラダ	ミックスビーンズ	塩(精製塩)	胡椒
9901	21日(火)	昼食	チーズ	チーズ		
9901	21日(火)	昼食	杏仁豆腐	杏仁豆腐		
9901	21日(火)	昼食	手巻のり	のり・あおのり	米	きゅうり
9901	21日(火)	夕食	キムチ	キムチ漬け		
9901	21日(火)	夕食	肉豆腐	牛スライス・もも、肩(脂身なし)豆腐		しらたき・糸こんにゃく
9901	21日(火)	夕食	肉豆腐	牛スライス・もも、肩(脂身なし)豆腐		しらたき・糸こんにゃく
9901	21日(火)	夕食	白飯	米		
9901	21日(火)	夕食	白飯	米		
9901	22日(水)	朝食	かけうどん	麺(生・ゆで)	ねぎ・長ねぎ	揚げ玉
9901	22日(水)	朝食	かけうどん	麺(生・ゆで)	ねぎ・長ねぎ	揚げ玉
9901	22日(水)	昼食	ヨーグルト	ヨーグルト	砂糖(上白糖)	
9901	22日(水)	昼食	食パン	食パン	バター	
9901	22日(水)	夕食	チョコレートクッキー	クッキー		
9901	22日(水)	夕食	ハンバーガー	食事パン(食パン以外)	牛ひき肉	マヨネーズ
9901	23日(木)	朝食	玉子焼き	鶏卵	醤油(こいくち)	サラダ油
9901	23日(木)	朝食	白飯	米		
9901	23日(木)	朝食	味噌汁	油揚げ	ねぎ・長ねぎ	味噌
9901	23日(木)	昼食	肉じゃが	じゃがいも	豚小間切れ(脂身なし)	醤油(こいくち)
9901	23日(木)	昼食	白飯	米		
9901	23日(木)	昼食	味噌汁	麩・焼麩	味噌	
9901	23日(木)	夕食	ミニトマト	トマト		
9901	23日(木)	夕食	蒸かしじゃがいも	じゃがいも		
9901	23日(木)	夕食	豚肉と野菜の煮込み	豚バラ肉・スライス(脂身なし)	たまねぎ	ねぎ・長ねぎ
9901	23日(木)	夕食	白飯	米		

○対象：9901（子）の食生活記録調査

ID	日	時	メニュー	食材①	食材②	食材③
9901	17日(金)	朝食	豚肉の炒め物	豚スライス・ロース(脂身あり)	醤油(こいくち)	砂糖(上白糖)
9901	17日(金)	朝食	納豆	納豆	醤油(こいくち)	
9901	17日(金)	朝食	白飯	米		
9901	17日(金)	朝食	味噌汁	味噌	海草ミックス(乾)	厚揚げ豆腐・生揚げ豆腐
9901	17日(金)	昼食	エビシューマイ	えび		
9901	17日(金)	昼食	エビよせフライ	えび		
9901	17日(金)	昼食	のりっこチキン	鶏ひき肉		
9901	17日(金)	昼食	ハウレンソウ炒め	ほうれん草		
9901	17日(金)	昼食	豚肉のしょうが焼き	豚スライス・ロース(脂身あり)	醤油(こいくち)	砂糖(上白糖)
9901	17日(金)	昼食	白飯	米		
9901	17日(金)	夕食	寄せ鍋	豆腐	ねぎ・長ねぎ	白菜
9901	17日(金)	夕食	白飯	米		
9901	18日(土)	朝食	ふりかけ	ふりかけ類		
9901	18日(土)	朝食	玉子焼き	鶏卵		
9901	18日(土)	朝食	白飯	米		
9901	18日(土)	朝食	味噌汁	味噌	わかめ(乾)	
9901	18日(土)	昼食	コロツケ	じゃがいも	牛ひき肉	サラダ油
9901	18日(土)	昼食	納豆	納豆	醤油(こいくち)	
9901	18日(土)	昼食	白飯	米		
9901	18日(土)	昼食	味噌汁	麩・焼麩	味噌	
9901	18日(土)	夕食	カレーライス	鶏もも(皮なし)	じゃがいも	にんじん
9901	19日(日)	朝食	カレーライス	鶏もも(皮なし)	じゃがいも	にんじん
9901	19日(日)	昼食	豚肉炒め	豚小間切れ(脂身なし)	塩(精製塩)	おろししょうが
9901	19日(日)	昼食	白飯	米		
9901	19日(日)	夕食	かきあげ	たまねぎ	えび	小麦粉
9901	19日(日)	夕食	チキンカツ	鶏むね(皮なし)	サラダ油	小麦粉
9901	19日(日)	夕食	絹揚げソーテー	厚揚げ豆腐・生揚げ豆腐	ねぎ・長ねぎ	おろししょうが
9901	19日(日)	夕食	白飯	米		
9901	19日(日)	夕食	味噌汁	海草ミックス(乾)	味噌	
9901	20日(月)	朝食	玉子焼き	鶏卵	砂糖(上白糖)	醤油(こいくち)
9901	20日(月)	朝食	白飯	米		
9901	20日(月)	朝食	味噌汁	味噌	わかめ(乾)	麩・焼麩
9901	20日(月)	昼食	コロツケ	じゃがいも	牛ひき肉	
9901	20日(月)	昼食	しゅうまい	豚味つき肉	点心皮(餃子、シュウマイなど)	
9901	20日(月)	昼食	ハウレンソウ	ほうれん草	削り節	醤油(こいくち)
9901	20日(月)	昼食	れんこんのはさみあげ	れんこん(はす)	鶏ひき肉	醤油(こいくち)
9901	20日(月)	昼食	焼き鮭	さけ(生)		
9901	20日(月)	昼食	白飯	米		
9901	20日(月)	夕食	カツどん	米	豚ヒレ肉・ブロック(脂身なし)	鶏卵
9901	20日(月)	夕食	味噌汁	味噌	わかめ(乾)	麩・焼麩
9901	21日(火)	朝食	肉そぼろ	鶏ひき肉	砂糖(上白糖)	醤油(こいくち)
9901	21日(火)	朝食	白飯	米		
9901	21日(火)	朝食	味噌汁	味噌	わかめ(乾)	
9901	21日(火)	昼食	ウインナー	ソーセージ・ウインナー		
9901	21日(火)	昼食	シュウマイ	点心皮(餃子、シュウマイなど)		
9901	21日(火)	昼食	春巻き	春巻きの皮		
9901	21日(火)	昼食	人参炒め	にんじん		
9901	21日(火)	昼食	白身魚フライ	白身魚	小麦粉	パン粉
9901	21日(火)	昼食	白飯	米		
9901	21日(火)	夕食	キムチ	キムチ漬け		
9901	21日(火)	夕食	肉豆腐	牛スライス・もも、肩(脂身なし)豆腐		しらたき・糸こんにゃく
9901	21日(火)	夕食	肉豆腐	牛スライス・もも、肩(脂身なし)豆腐		しらたき・糸こんにゃく
9901	21日(火)	夕食	白飯	米		
9901	21日(火)	夕食	白飯	米		
9901	22日(水)	朝食	かけうどん	麺(生・ゆで)	ねぎ・長ねぎ	揚げ玉
9901	22日(水)	朝食	かけうどん	麺(生・ゆで)	ねぎ・長ねぎ	揚げ玉
9901	22日(水)	朝食	安倍川もち	もち	きなこ	砂糖(上白糖)
9901	22日(水)	昼食	カレーライス	鶏ひき肉	にんじん	たまねぎ
9901	22日(水)	夕食	カレーライス	鶏ひき肉	にんじん	たまねぎ
9901	22日(水)	夕食	バナナ	バナナ		
9901	22日(水)	夕食	牛乳	牛乳		
9901	23日(木)	朝食	キムチ	キムチ漬け		
9901	23日(木)	朝食	ふりかけ	ふりかけ類		
9901	23日(木)	朝食	白飯	米		
9901	23日(木)	朝食	味噌汁	油揚げ	ねぎ・長ねぎ	味噌
9901	23日(木)	朝食	目玉焼き	鶏卵	サラダ油	醤油(こいくち)
9901	23日(木)	昼食	ウインナー	ソーセージ・ウインナー		
9901	23日(木)	昼食	シュウマイ	点心皮(餃子、シュウマイなど)		
9901	23日(木)	昼食	レンコンの天ぷら	れんこん(はす)	豚ひき肉	
9901	23日(木)	昼食	白菜と卵いため	白菜	鶏卵	つゆの素、めんつゆ
9901	23日(木)	昼食	白飯	米		
9901	23日(木)	夕食	バナナ	バナナ		
9901	23日(木)	夕食	豚肉と野菜の煮込み	じゃがいも	豚バラ肉・スライス(脂身なし)	たまねぎ
9901	23日(木)	夕食	白飯	米		
9901	23日(木)	夕食	味噌汁	豆腐	白菜	味噌

iii) 写真による食事調査（ネット調査）

調査結果について、別途 CD-ROM に収納しているが、その一例を以下のとおり示す。

【親：30代 子：小学低学年】

○対象：9102（親）の食生活記録調査



写真 2月17日朝食①



写真 2月17日朝食②



写真 2月17日昼食



写真 2月17日夕食

表 食品群別摂取量

食品群名	乳・乳製品	卵	魚介類	肉類	豆・豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	芋類	果物	穀物	砂糖・嗜好品	油脂	アルコール	添加食塩
単位	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
2012年2月17日	168	0	34	16	138	21	30	0	93	303	11	7	0	6
2012年2月18日	31	26	0	101	119	62	74	0	0	276	11	20	0	5
2012年2月19日	216	11	150	0	0	0	131	62	111	529	15	9	0	6
2012年2月20日	216	0	0	41	0	41	96	44	93	347	123	16	0	4
2012年2月21日	144	0	16	21	46	21	82	95	59	329	76	11	0	6
2012年2月22日	144	53	0	62	74	0	164	0	56	443	7	12	0	6
2012年2月23日	144	11	170	212	92	17	127	0	74	371	11	11	0	7
合計値	1,064	100	370	453	468	161	703	200	484	2,600	254	84	0	40
平均値	152	14	53	65	67	23	101	29	69	371	36	12	0	6

表 栄養素別摂取量

栄養素群名	総カロリー	蛋白質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	g	g
2012年2月17日	1,140	45	33	163	1,483	1,077	564	749	4.4	4.9	174	0.6	0.6	47	50	7.9	9.6
2012年2月18日	1,170	51	49	124	1,046	1,081	421	759	5.1	6.3	300	0.6	0.6	38	217	6.6	8.0
2012年2月19日	1,550	58	27	268	1,787	1,728	435	869	4.5	5.6	129	0.8	1.0	67	131	11.7	10.6
2012年2月20日	1,490	42	48	221	1,053	1,416	467	652	4.0	5.0	289	0.6	0.8	61	138	10.2	6.3
2012年2月21日	1,220	36	33	192	728	1,305	383	568	3.8	4.2	180	0.5	0.6	56	96	9.0	7.9
2012年2月22日	1,350	51	37	199	897	1,287	386	714	4.9	6.1	163	0.7	0.8	50	287	8.9	8.7
2012年2月23日	1,770	107	65	183	1,812	2,272	467	1,359	7.4	10.5	224	1.3	1.3	64	369	9.4	11.2
合計値	9,690	390	292	1,351	8,807	10,166	3,122	5,670	34.1	42.7	1,459	5.1	5.7	383	1,287	63.6	62.2
平均値	1,384	56	42	193	1,258	1,452	446	810	4.9	6.1	208	0.7	0.8	55	184	9.1	8.9

iv) 食生活と農林業体験に関するアンケート調査（ネット調査）

【食事バランスガイドと食生活について】

○認知度

「食事バランスガイド」の認知度は74.7%であり、うち「内容も含めて知っている」のは25.7%に留まるが、長子学齢が小学校高学年における割合は33.8%となっている。

○参考状況

「食事バランスガイド」を“参考にしている”サンプルは、「内容も含めて知っている」サンプルの72.6%に及ぶが、認知状況を問わない全サンプルに対する割合は18.7%に留まる。

また、「食事バランスガイド」を参考にしている頻度が“1週間に一度以上”であるサンプルは、“参考にしている”サンプルの40.0%であるが、認知状況を問わない全サンプルに対する割合は7.5%に留まる。

「食事バランスガイド」を参考にする理由として、最も支持を得たものは「病気や生活習慣病の予防など健康上の理由から」で、“参考にしている”サンプルの82.2%が肯定している。

一方、「食事バランスガイド」を「まったく参考にしていない」サンプルの29.4%が、参考にしていない理由として、「どのように参考にしたら良いのかわからないから」や「面倒だから」を選択している。

○食生活に関する情報認知媒体

食生活に関する情報の認知媒体の割合は、「学校での掲示物や給食だより等の配布物」が62.2%で最も高く、次いで「テレビ・ラジオ」が34.4%、「行政機関から配布されたパンフ・広報誌等の配布物」が28.3%、「スーパー等店頭の掲示物やチラシ等の配布物」が26.1%となっている。

【食生活指針と食生活について】

○認知度

「食生活指針」の認知度は39.4%であり、うち「内容も含めて知っている」のは2.5%に留まるが、回答者年代30代における割合は7.2%となっている。

○実践程度

「食生活指針」を“実践している”割合は、「食事を楽しむ」で最も高く88.4%、次いで「調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なくする」が84.2%、「米飯などの穀類をしっかりとる」が80.5%となっている。“実践している”割合が過半数を下回るものは、「栄養成分表示を見て食品等を選ぶ習慣を身につける」、「塩辛い食品を控え食塩は1日10g未満にする」の2項目である。

米飯の摂食頻度は、「ほとんど毎食」が23.7%、「1日2食」が29.9%、「1日1食」が38.6%であり、“1日2食以上”の割合は53.6%、“1日1食以上”の割合は92.2%となっている。

【食育に対する考え方】

○関心程度

「食育」への関心程度についてみると、「非常に関心がある」が 25.3%、「どちらかといえば関心がある」が 65.1%、「あまり関心がない」が 9.5%であり、「まったく関心がない」は皆無である。「食育」に関心あり”の割合は 90.4%となっている。

○大切だと思う取組

「食育」で大切だと思う取組についてみると、「栄養バランスの改善」が最も高く 73.0%、次いで「食習慣の改善」が 58.5%、「食べ残し・廃棄の減少」が 40.2%となっている。

○参加したい催し

「食育」で参加したい催しについてみると、「料理教室・料理講習会」が最も高く 66.8%、次いで「食品製造・流通施設の見学」が 49.8%、「健康・栄養相談会」が 27.4%、「農林漁業体験」が 26.1%となっている。

【農林漁業体験について】

○参加経験

家族に農林漁業体験への参加経験者が「いる」のは 40.7%であり、そのうち半数は「学校の取組」での参加となっている。

○興味・意向

農林漁業体験への興味が「ある」のは 68.5%であり、農林漁業体験に「ぜひ参加したいと思う」のは 19.9%、「内容によっては参加したいと思う」のは 64.3%となっている。

農林漁業体験参加時の 1 日あたり自己負担可能額は、「1,000 円以内」が 30.7%で最も高く、「3,000 円以内」が 30.3%で次ぐ。また、「自己負担なし」は 29.9%である。希望場所では「近いところ」が 82.6%で、一緒に参加する者の属性では「親子」が 87.1%で最も高い。参加したい作業として 62.2%が「種まきから収穫までの一連の作業のすべて」を支持し、参加目的としては、「食に対する理解を深めたい」「親子での共同作業」「農林漁業に対する理解を深めたい」などが選択されている。

③取組前調査と取組後調査の結果比較

i) 食生活と農林業体験に関するアンケート調査（ネット調査）

「マジごはん計画」タイアップ誌面接触による食生活変化と『食生活についての基礎調査』参加による食生活変化の状況を比較すると、食生活変化が“あった”のは前者で 63.5%、後者で 80.2% であり、後者が 16.7 ポイント高い。

食生活変化についてみると、上位 3 項目は同一となっているが、いずれも『食生活についての基礎調査』参加によるものが「マジごはん計画」タイアップ誌面接触によるものより高く、その差は「自分の食生活を見直すようになった」で 11.7 ポイント、「食事のバランスを考えるようになった」で 6.3 ポイント、「子どもと食生活について話す機会が増えた」で 12.1 ポイントとなっている。

一方、「マジごはん計画」タイアップ誌面接触によるものが『食生活についての基礎調査』参加によるものより高いのは、「調理方法に気を配るようになった」「ビタミン・ミネラル・食物繊維をとるようになった」「塩分を控えるようになった」「牛乳・豆類・小魚などでカルシウムをとるようになった」「食材の産地に気を配るようになった」「新しい料理に挑戦するようになった」の 6 項目となっているが、いずれもその差は 3 ポイント未満となっている。

ii) 写真による食事調査（ネット調査）

写真による食事調査（ネット調査）から、実際の食卓の変化を、取組前調査の1日目と取組後調査の1日目で比較してみる。上記より、意識的な変化は見受けられるが、大きな行動変容を引き起こすに至っていないと考えられる。

【親：30代 子：小学低学年】

この調査対象については、取組前も取組後も夕食で野菜を少々摂っており、食卓写真からの大きな変化は見受けられない。

○対象：9133（親）の食生活記録調査＜取組前＞



写真 2月17日朝食



写真 2月17日昼食



写真 2月17日夕食

<取組後>



写真 3月9日朝食



写真 3月9日昼食



写真 3月9日夕食

【親：40代 子：小学低学年】

この調査対象については、炭水化物が中心の食事から、野菜類を少し追加するようになった点で、若干の変化が見受けられる。

○対象：9221（親）の食生活記録調査<取組前>



写真 2月17日朝食



写真 2月17日昼食



写真 2月17日夕食

<取組後>



写真 3月9日朝食



写真 3月9日昼食①



写真 3月9日昼食②



写真 3月9日夕食

【親：40代 子：中学生】

この調査対象については、夕食で煮物やサラダなどの野菜類を一品入れる点で、大きな変化は見受けられない

○対象：9673（親）の食生活記録調査＜取組前＞



写真 2月17日朝食



写真 2月17日夕食

＜取組後＞



写真 3月9日朝食



写真 3月9日夕食