

(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、秤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) <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、加熱して食べるもの)

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

