

平成 17 年国民健康・栄養調査

食 品 番 号 表 (抜粋)

(目安量・重量換算表、
調味料の割合・吸油率表、他)

厚生労働省

目次

1	食品番号表について	1
2	調理コード	3
3	給食番号 (20000 ~)	4
4	食品番号 (01001 ~ 17084)	
1.	穀類 (01001 ~)	5
●	食品番号 (めし、かゆ、おもゆ、米加工品、麦・その他の加工品、シリアル・スナック、麴、パン、パン粉、粉・皮類、麺、インスタント麺)	
●	目安量・重量換算表	p 6, 35
2.	いも及びでん粉類 (02001 ~)	7
●	食品番号 (こんにゃく、いも類、でん粉、でん粉製品)	
●	目安量・重量換算表	p 7, 35
3.	砂糖及び甘味類 (03001 ~)	8
●	食品番号 (砂糖類、その他)	
●	目安量・重量換算表	p 35
4.	豆類 (04001 ~)	8
●	食品番号 (ゆで豆、乾燥豆、きなこ、豆甘煮、味付き豆、あん、豆腐、豆腐加工品など、納豆・醗酵食品、なめみそ、豆乳)	
●	目安量・重量換算表	p 9
5.	種実類 (05001 ~)	9
●	食品番号 (ごま、ナッツ類、栗、その他)	
●	目安量・重量換算表	p 9, 35
6.	野菜類 (06001 ~)	10
●	食品番号 (野菜、漬物)	
●	目安量・重量換算表	p 13-15
7.	果実類 (07001 ~)	16
●	食品番号 (漬物、ジャム、缶詰、干し・乾・ドライフルーツ、「生」、「生」柑橘類、飲料、その他)	
●	目安量・重量換算表	p 17-18
8.	きのこ類 (08001 ~)	19
●	食品番号 (「生」、乾燥、びん・缶詰)	
●	目安量・重量換算表	p 19
9.	藻類 (09001 ~)	20
●	食品番号 (のりなど、こんぶ、わかめ・めかぶ・茎わかめ、水戻し、塩抜き藻類 (とさかのり・もずく他)、乾燥、寒天類、佃煮など)	
●	目安量・重量換算表	p 20
10.	魚介類 (10001 ~)	21
●	食品番号 (魚、貝、えび、いか、たこ、その他、練り製品)	
●	目安量・重量換算表	p 24-25
11.	肉類 (11001 ~)	25
●	食品番号 (牛肉、牛肉・内臓、牛肉調理加工品、豚肉、豚肉・内臓、ウインナー・ソーセージ、ハム、ベーコン、他、獣肉類、鶏肉、鳥肉)	
●	目安量・重量換算表	p 27
12.	卵類 (12001 ~)	27
●	食品番号 (卵、調理品)	
●	目安量・重量換算表	p 27
13.	乳類 (13001 ~)	28
●	食品番号 (牛乳・乳飲料、粉乳、練乳、クリーム類、発酵乳・乳酸菌飲料、チーズ類、アイスクリーム類)	
●	目安量・重量換算表	p 29
14.	油脂類 (14001 ~)	29
●	食品番号 (植物油、マーガリン、バター、動物脂)	
●	目安量・重量換算表	p 35
15.	菓子類 (15001 ~)	30
●	食品番号 (あめ類、あめ、キャンデー、錠菓、ビスケット類、クッキー、クラッカー、ボーロ、カステラ・ケーキ・デザート菓子類、ケーキ、ゼリー、ドーナツ、ワッフル、和・干菓子類、あられ、おこし、かりんとう、和・中華・生・半生菓子類、甘納豆、中華菓子、まんじゅう、ようかん)	
●	目安量・重量換算表	p 31-32
16.	嗜好飲料類 (16001 ~)	32
●	食品番号 (みりん、甘酒・日本酒・焼酎、ビール類、洋酒・果実酒など、茶類・浸出液、茶類・茶葉、コーヒー・ココア類、炭酸飲料類)	
●	目安量・重量換算表	p 33
17.	調味料及び香辛料類 (17001 ~)	34
●	食品番号 (しょうゆ、めんつゆ、塩、酢・即席みそ、だしの素、酒かす・みりん、ドレッシング類、ソース・トマト加工品類、ルウ、イースト、香辛料)	
●	◆計量カップ・計量スプーンごとの食品目安量重量換算表	p 35
5	外食番号 (30001 ~)	36
6	惣菜類番号 (40001 ~)	38
7	水 (90001 ~)	41
8	栄養素調整調味料類およびその他の加工食品等 (19001 ~)	43
9	特定保健用食品 (70001 ~)	47
10	食品の廃棄率一覧表	53
11	調味料の割合・吸油率表	61
12	調理による重量変化の一覧表	64
13	ごはんの目安量	65
14	食品の収載方法等の解説	66
15	参考文献	69
16	さいごに	73
17	食品名索引	74
18	特定保健用食品索引	82
19	解説	84

1 食品番号表について

(1) はじめに

この食品番号表は、国民健康・栄養調査において、食品及び栄養素摂取量を把握する方法を標準化するために作られたものです。

五訂日本食品標準成分表（以下、「五訂成分表」）が公表され、食品の調理・加工による重量や栄養素等の変化について、より多くのデータが利用できるようになったため、平成 13 年国民栄養調査からは加熱調理による栄養素量の変化を考慮できるよう、「調理コード」を設定するなど食品番号表を見直し、調査の精度の向上に役立つ関連情報の収載などを行ってきました。

一方、国民の食生活は多様化しており、五訂成分表に収載されているような食品以外から相当量の栄養素を習慣的に摂取する者も多く認めらるようになってきました。このようなことから、平成 15 年からは食品番号表に新たに「栄養素調整調味料」、「複合調味料」、「特定保健用食品」、「錠剤・カプセル、顆粒状のビタミン・ミネラル」の番号を収載し、これからの栄養素等の摂取状況をより適切に把握できるよう工夫しています。なお、平成 17 年 4 月に五訂増補日本食品標準成分表（以下、「五訂増補成分表」）が公表されたことにより、平成 17 年国民健康・栄養調査の食品番号表はこれにしています。

食品番号表の目的や内容を十分に理解していただいた上で、調査を実施し、調査票を完成していただくことが、全国で実施される調査の精度の向上につながります。

(2) 食品番号表の構成

食品番号表には、調査票に食品番号等や重量等を記入（コード化）する際に必要な情報として、以下のものを収載しています。

1) 食品番号

健康・栄養調査で使用する食品番号及びその食品名です。備考欄には、食品選択の際に参考となる情報を載せています。五訂増補成分表の収載食品（1878 食品）から、家庭では通常使用されない食品等（146 食品）を除いて収載しています。なお、五訂増補成分表の番号と同一の番号を用いていますが、食品の名称については、便宜上、一部を省略したり、若干の変更を加えたりして載せています。

また、国民健康・栄養調査独自の番号として乾燥食品（乾物）のうち、「ゆで」「水戻し」番号が五訂増補成分表にない食品、給食、外食、惣菜、栄養素調整調味料類およびその他の加工食品等、特定保健用食品、錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、水を設定しています。

なお、使用上の利便性から複数箇所に収載されている食品があるほか、欄外に関連食品等の収載ページも示しています。

2) 調理コード

加熱調理した食品につける 3 種類のコードです。

3) 目安量・重量換算表

食品群ごとに、目安量とその重量を記載しています。

砂糖類、油脂類、調味料については、計量カップ・スプーン別の一覧表としています。

また、この換算表では、乳類、アルコールや調味料などの液状食品のうち、比重の考慮が必要なものについては、容量（ml, cc）から重量（g）への換算を示しています。

4) 廃棄率一覧表

食品を使用する際に、通常考えられる廃棄量を求めるために必要な廃棄率（%）を示しています。

5) 調味料の割合・吸油率表

代表的な料理の素材重量に対する調味料の割合、揚げ物の吸油率等を示しています。

(3) コード化に関する注意事項

1) 食品番号の選択

食品名の詳細が不明で、食品番号をつける際、類似の食品間で選択に迷う場合には、

- ① 大きな文字で示した食品を優先して選択し、
- ② 同じ大きさの文字で示した食品間で判断に迷う場合は、「*」がついている食品を優先して選択します。

2) 食品重量

- ① 食品の重量が不明で、目安量のみが記録されている場合は、「目安量・重量換算表」を参考にして、摂取重量を記入します。
- ② 調味料の重量が不明な場合には、「調味料の割合・吸油率表」を参考として、料理名および使用材料の重量から求めた調味料の重量を記入します。

3) 調理コード

- ① 各食品に対して加熱調理による重量や栄養素量の変化に関する情報を付加するものです。
- ② 調理に使われる調味料や油などの栄養素量を付加するものではありません。

4) 特定の栄養素が強化された食品

- ① 特定の栄養素が強化された食品を摂取したことが明らかな場合は、基本となっている当該食品を通常のとおり選択します。
- ② ①の直後に認識コード「9」、強化されている当該食品の食品群番号2桁と強化された栄養素番号2桁を組み合わせた5桁のコードに栄養素量（基準の単位にしたがう）を記入します。（45・46 ページ参照）

5) 錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル

- ① 特定の栄養素が強化された食品を摂取したことが明らかな場合は、基本となっている当該食品を通常のとおり選択します。
- ② ①の直後に認識コード「9」、錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルの指定コード「99」と強化された栄養素番号2桁を組み合わせた5桁のコードに栄養素量（基準の単位にしたがう）を記入します。（44・46 ページ参照）

6) いわゆる栄養ドリンク

いわゆる栄養ドリンクは、「医薬品」・「医薬部外品」扱いのものと「その他」（炭酸飲料他）のものに区別してコード化します。（43 ページ参照）

3 給食番号（20000 ～）

保育園児・幼稚園児の場合：昼食とおやつをセット（主食を含む）で1つの番号としています。
「食べた」か「食べなかった」かだけを把握し、「食べた」であれば少量でも「1」（人分）と記入し、「食べなかった」場合は、「0」（人分）と記入してください。

延長保育などで「補食」が記録されている場合は、給食のコードは使用せず、通常の食事と同様にコード化してください。

小学生・中学生の場合：どれくらい食べているかを「主食」「おかず」*1)「牛乳」*2) 別に把握し、「主食」「おかず」「牛乳」ごとに、何人分食べたかを記入してください。

（「主食は食べなかった」「牛乳を飲まなかった」など飲食していない分については、コード化しない。）

*1)「おかず」には、カレーライスなどの具や汁物、フルーツポンチのようなデザートも含まれます。

*2)「牛乳」には、ヨーグルトやコーヒー飲料なども含まれます。

食品名（給食の種類）			食品番号
保育所給食（昼食とおやつ）（3才未満）			21000
保育所給食（昼食とおやつ）（3才以上）			21003
幼稚園給食			22000
小学校給食	1-2年生	主食	23112
		おかず	23212
		牛乳	20000
小学校給食	3-4年生	主食	23134
		おかず	23234
		牛乳	20000
小学校給食	5-6年生	主食	23156
		おかず	23256
		牛乳	20000
中学校給食		主食	24100
		おかず	24200
		牛乳	20000

※ 保育所給食における栄養給与目標算出例および学校給食実施基準等に基づき、年齢区分や学年別の食品番号を設けています。

4 食品番号 (01001 ~ 17084)

1. 穀類

食品番号 食品名	
【米】 - 「水稻」は非表記 うるち米、もち米を含む	
めし	* 01088 めし [精白米相当量 47g/100g] 01085 玄米めし [玄米相当量 47g/100g] 七分つき米めし 01087 胚芽精米めし 01089 半つき米めし 01086 陸稲玄米めし 01106 陸稲七分つき米めし 01108 陸稲半つき米めし 01107 陸稲精白米めし 01109
	* 精白米 01083 アルファ化米 01110 玄米 01080 七分つき米 01082 胚芽精米 01084 半つき米 01081 陸稲玄米 01102 陸稲精白米 01105 陸稲七分つき米 01104 陸稲半つき米 01103
かゆ	01093 全かゆ [精白米相当量 20g/100g] 玄米全かゆ 01090 七分つき米全かゆ 01092 半つき米全かゆ 01091
	* 精白米五分かゆ 01097 玄米五分かゆ 01094 七分つき米五分かゆ 01096 半つき米五分かゆ 01095
おもゆ	01101 おもゆ [精白米相当量 6g/100g] 玄米おもゆ 01098 七分つき米おもゆ 01100 半つき米おもゆ 01099
米加工品	01117 もち あわもち 01003
	01118 赤飯 おこわ、こわめし [配合割合:もち米 100、ささげ 10]
	01111 おにぎり [食塩相当量 0.5g/100g]
	01112 焼おにぎり [食塩相当量 1g(濃口しょうゆ6.5gを含む)/100g]
	01113 きりたんぼ あくまき 01119 米こうじ 01116
麦・その他の穀類	* 01006 押麦 [未強化製品]
	01005 七分つき押麦 [未強化製品] アマランサス 01001 あわ 01002 オートミール 01004 きび・もちきび 01011 小麦胚芽 01070 そば米《そばごめ、むきそば》 01126 とうもろこし (玄穀)《とうきび》 01131 コーンミール 01132 コーングリッツ 01133 はとむぎ 01138 ひえ 01139 米粒麦 01007 [白麦を含む切断麦] もろこし (精白粒) 01141
スナックアル	01135 ジャイアントコーン (フライ味付け) 01136 ポップコーン [塩味付き] 01137 コーンフレーク
麩	01066 観世ふ、小町ふ 板ふ 01067 車ふ 01068 竹輪ふ《ちくわぶ》 01069 生麩 01065

食品番号	食品名
パン	* 01026 食パン 01035 クロワッサン 01028 コッペパン 01031 フランスパン 01033 ぶどうパン 01034 ロールパン イングリッシュマフィン 01036 乾パン 01030 ナン 01037 ピザクラスト 01076 [焼きピザ生地] ライ麦パン 01032
	01079 乾燥パン粉 生パン粉 01077 半生パン粉 01078
粉・皮類	* 01015 薄力粉 中力粉 01018 [うどんなどに使用] 01020 強力粉 全粒粉強力粉 01023 01074 ぎょうざの皮 01075 しゅうまいの皮 01024 ホットケーキミックス粉 01025 天ぷら粉 01114 上新粉 [うるち米製品] 01120 白玉粉《寒晒粉》[もち米製品] 道明寺粉 01121 [もち米製品] そば粉《全層粉、ひきぐるみ》 01122 [出雲そば、田舎そば用] 内層粉そば粉《1番粉、更級、御膳粉》 01123 [最も良質な白色粉] 中層粉そば粉《2番粉》 01124 表層粉そば粉《3番粉》 01125 麦こがし《こうせん、はつたい粉》 01010 全粒粉ライ麦粉 01142 ライ麦粉 01143
	ビーフン 01115
	89952 ゆでビーフン
	* 01039 ゆでうどん [きしめん、ひもかわ含む] 01042 ゆで干しうどん [きしめん、ひもかわ含む] 01044 ゆでそうめん・ゆでひやむぎ ゆで手延そうめん・ゆで手延ひやむぎ 01046 01128 ゆでそば
	* 01130 ゆで干しそば
	* 01048 ゆで中華めん 01051 ゆで干し中華めん ゆで大麦めん 01009 * ゆで沖縄そば 01053 ゆで干し沖縄そば 01055
	01049 蒸し中華めん [焼きそば用]
	01064 ゆでマカロニ・ゆでスパゲッティ [生めん] 生うどん 01038 [きしめん、ひもかわ含む] 生沖縄そば 01052 * ゆで沖縄そば 01053 生そば《そば切り》 01127 生中華めん 01047

※ だんご汁 [原材料: 薄力粉] は P. 43 を参照
 ※ だんご汁 [原材料: 薄力粉・強力粉] は P. 43 を参照
 ※ だんご汁 [原材料: 薄力粉・白玉粉] は P. 43 を参照

食品番号 食品名	
めん	〔乾めん〕
	干しうどん 01041 [きしめん、ひもかわ含む]
	乾大麦めん 01008 干し沖縄そば 01054
	乾そうめん・ひやむぎ 01043
	乾手延そうめん・手延ひやむぎ 01045
	干しそば 01129
	干し中華めん 01050
	マカロニ・スパゲッティ 01063
	【インスタント麺】添付調味料含む
	* 01056 インスタントラーメン（油揚げ味付け麺）
インスタント麺	インスタントラーメン（油揚げ麺）01057
	インスタントラーメン（非油揚げ麺）01058
	01059 中華カップめん（油揚げ麺）
	中華カップめん（非油揚げ麺）01061
	01062 和風カップめん（油揚げ麺）
麺	01060 焼そばカップめん（油揚げ麺）

※ インスタント麺の汁（スープ）を全量残した場合はP.43を参照
 ※ インスタント麺の汁、スープはP.43を参照

■ 1. 穀類 目安量・重量換算表

食品名	目安単位	目安重量(g)	備考
米	1 合(180cc)	150	
もち(丸直径5.5cm)	1 個	40	
もち(角7×4×1.5cm)	1 個	50	
きりたんぼ	1 個(中)	80	
おにぎり(うるち米製品)	1 個	100	
焼きおにぎり (うるち米製品)	1 個(小)	50	
	1 個(中)	80	
コシフレーク	1 食分	40	
車麴	1 個	6	
小町麴	1 個	0.4	
食パン	1 斤	360	
	10 枚切り 1 枚	35	
	8 枚切り 1 枚	45	
	6 枚切り 1 枚	60	
	4 枚切り 1 枚	90	
ロールパン	1 個	30	
クロワッサン	1 個	40	
餃子皮(直径8cm)	1 枚	6	
餃子皮大判(直径10cm)	1 枚	9.5	
春巻き皮(19×19cm)	1 枚	15	01074 餃子皮に 置き換え
春巻き皮ミニ(15×15cm)	1 枚	7.5	
シュウマイ皮(7×7cm)	1 枚	3	
ビーフン(うるち米製品)	1 人分	50	
うどん(ゆで)	1 玉	230	
冷凍ゆでうどん	1 玉	200	
干しうどん(乾)	1 人分	80～100	
そうめん・ひやむぎ(乾)	1 人分	80～100	

食品名	目安単位	目安重量(g)	備考
そうめん(乾)	1 束	50	
そば(ゆで)	1 玉	200	
干しそば(乾)	1 人分	80～100	
中華麺(生)	1 玉	120	
中華蒸し麺	1 玉	150	
即席中華めん	1 玉	90	
即席中華めん(油揚げ味付け)	1 袋	100	
カップメン・ミニ	1 個	40	
カップメン・ ヌードルタイプ	1 個	80	
カップメン・井型タイプ	1 個	90	
カップメン・焼きそば	1 個	120	
カップメン・ 焼きそば大盛り	1 個	170	
スパゲッティ	1 袋	1000	
	1 袋	500	
	1 袋	300	
ゆでスパゲッティ	1 袋	600	
	1 袋	400	
	1 袋	200	

9. 藻類

食品番号	食品名
のりなど	09002 青のり
	09003 干しのり《あまのり》 干し岩のり 09007〔天然の「あまのり」〕
	* 09004 焼きのり / 詳細不明の「のり」〔「干しのり」を加熱したもの〕
	09005 味付けのり 板わかめ《めのは》 09042 干しかわのり 09011 〔「干しのり」と同様にすいて製品化、大変高価〕
	干しすいぜんじのり（水戻し） 09024 〔川で生育、寒天状の塊〕
あらめ・こんぶ	09017 干し真こんぶ 〔最も味がよいとされる幅20～30cmのだし昆布〕 干しあらめ 09006〔一部地域で佃煮に利用〕 干し羅臼こんぶ《えながおに昆布》 09013 〔幅20～40cmのだし昆布〕 干しがごめ昆布 09014 干し日高こんぶ《みつし昆布》 09018 〔利尻こんぶより味が薄いが家庭用に多用されるだし昆布〕 干し利尻こんぶ 09019 〔真こんぶに次ぐ良品とされるだし昆布〕 干し長こんぶ 09015 〔幅6～15cmのだし昆布・昆布巻き、おでん種、つくだ煮などに使用〕 干し松前こんぶ《ほそめ昆布》 09016 〔幅6～9cm、つくだ煮、とろろこんぶ、昆布巻きなどに使用〕
	09020 刻み昆布〔昆布中生産量第一位の長昆布を細く糸状に刻んだもの〕
	09021 削り昆布《おぼろこんぶ、とろろこんぶ》
	板わかめ〔薄い板状にして干したものの〕 09042
	09044 カットわかめ 〔「湯通し塩蔵わかめ」を食塩水で洗浄後、乾燥し、カットしたもの〕 カットワカメ（水戻し） 89902
わかめ・めかぶ・茎わかめ	09045 わかめ（塩蔵塩抜き）《市販通称名：生わかめ》〔一般に使用〕 生わかめ 09039〔原藻〕 乾燥わかめ 09040 乾燥わかめ（水戻し） 09041 灰干し乾燥わかめ（水戻し） 09043
	09046 茎わかめ（塩蔵塩抜き）
	09047 生めかぶわかめ〔刻んで湯通した冷凍品等が流通している〕
その他塩蔵塩抜き藻類	くびれづた《海ぶどう、長命草》 09012 おごのり（塩蔵塩抜き） 09010 赤とさか（塩蔵塩抜き）《とさかのり》 09029 青とさか（塩蔵塩抜き）《とさかのり》 09030 むかでのり（塩蔵塩抜き） 09036《松のり》
	09037 沖縄もずく（塩蔵塩抜き）
	09038 もずく（塩蔵塩抜き）
	干しあおさ 09001
	09031 干しひじき ひじき（水戻し） 89901 干しひとえぐさ《あおのり》 09032 〔市販品「のりのつくだ煮」「岩のり」の原料 ※通常言われる「青のり」は09002〕 干しふのり《のげのり》 09034〔クロフノリ、マフノリ等〕 干しまつも 09035〔松の葉に似ている〕

食品番号	食品名
寒天類	おきうと 09009《おきゅうと》〔ところてんの一種〕
	09026 ところてん
	09028 寒天（ゼリー状） 〔角寒天をゼリー状にして食べられる状態にしたもの（角寒天2.2g使用）〕 干し寒天 09027〔角寒天、細寒天（糸寒天）含む〕
佃煮など	09023 昆布佃煮 〔しょうゆを主体とする調味液と共に、こんぶを煮詰めたもの〕
	09033 のり佃煮 〔市販品は比較的安価なひとえぐさのものが多い〕
	09022 塩昆布 〔しょうゆを主体とする調味液と共に、こんぶを煮詰めてから乾燥したもの〕

■ 9. 藻類 目安量・重量換算表

食品名	目安単位	目安重量 (g)	備考
青のり	大さじ1	2.5	
焼きのり	1枚	3	
味付けのり	1袋(12切5枚)	1.5	9×3.5cm
	1袋(8切8枚)	3	9×5cm
削り昆布	大さじ1	10	
カットわかめ	小さじ1	1	
角寒天	1本(25cm)	8	
のり佃煮	大さじ1	20	
	小さじ1	7	
ところてん	1パック(1人前)	150	
ところてんたれ	1パック(1人前)	18	醤油・酢・砂糖等
味付きもずく	1パック(1人前)	70	(内容量100g) たれ (醤油・酢・砂糖等)

7 水 (90001)

食品名	食品番号
水（希釈用；発酵乳・乳酸菌飲料）	90011
水（希釈用；その他の牛乳・乳製品）	90012
水（希釈用；洋酒類その他）	90013
水（希釈用；茶類）	90014
水（希釈用；インスタントコーヒー・ココア類）	90015
水（希釈用；その他の嗜好飲料）	90016
水（希釈用；90011～90016 以外の場合）	90001

飲み物の水（希釈して飲む飲料や、インスタントコーヒー等は、出来上がりの重量を把握できるように、対象者に水やお湯の量を記入してもらいます）をコード化するための食品番号です。

嗜好飲料類の食品群別摂取量を算出する際に、粉末重量（例：インスタントコーヒー 2g）と、液体重量（例：缶コーヒー 190g）が混在しないようにする食品番号です。希釈するものに対応した食品番号を選択して下さい。

なお、料理に使用する水（だし汁、とり汁）などは、煮詰め方がさまざまであるため、コード化の必要はありません。

8 栄養素調整調味料類およびその他の加工食品等（19001～）

食品番号	食 品 名
【栄養素調整調味料類】	
19101	減塩しょうゆ
19102	減塩みそ
19201	エネルギー ハーフ マヨネーズ
19202	低エネルギー甘味料（還元麦芽糖タイプ）（粉末）
19203	低エネルギー甘味料（還元麦芽糖タイプ）（液状）
19204	低エネルギー いちごジャム
19205	低エネルギー マーマレード
19301	栄養素調整食（クッキータイプ）
19302	栄養素調整食（ゼリータイプ・エネルギー強化）
19303	栄養素調整食（ゼリータイプ・ビタミン強化）
【その他の加工食品等】	
1. 複合調味料類等	
19401	キムチの素
19402	ポン酢
19403	クリームシチュールウ
19404	ごまだれ
19405	焼き肉のたれ
19406	焼きそば粉末ソース
2. ふりかけ類	
19411	かつお風味ふりかけ
19412	しそふりかけ
19419	ふりかけ（その他）
3. 菓子類等	
19501	ベイクドチーズケーキ
19502	レアチーズケーキ
19503	アーモンドチョココレート
19504	五平餅
19505	こんにゃくゼリー
19506	しるこ
19507	メロンパン
4. 惣菜類等	
19531	ごま豆腐
19532	つくね
19533	ごぼう巻き
19534	だんご汁〔原材料：薄力粉〕
19535	だんご汁〔原材料：薄力粉・強力粉〕
19536	だんご汁〔原材料：薄力粉・白玉粉〕
19561	松前漬け
19562	にんにく漬け（醤油味）
19563	にんにく漬け（梅味）

食品番号	食 品 名
5. スポーツ飲料・栄養ドリンク等	
19601	スポーツ飲料
19651	栄養ドリンク剤（医薬品・医薬部外品扱い）
19602	アミノ酸飲料
19611	青汁（粉末）
19612	野菜ジュース（果汁入り）
19621	ノンカロリーコーラ
19622	ハーフカロリーコーラ
19625	ダイエットビール
19699	栄養ドリンク剤（その他）
【錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン、ミネラル】	
1. ビタミン	
19701	ビタミン B 群の補給を主たる目的としたもの（ビタミン B 剤）
19702	ビタミン C の補給を主たる目的としたもの（ビタミン C 剤）
19721	ビタミン E の補給を主たる目的としたもの（ビタミン E 剤）
19749	総合的なビタミンの補給を主たる目的としたもの（総合ビタミン剤）
2. ミネラル	
19751	カルシウムの補給を主たる目的としたもの（カルシウム剤）
19752	鉄の補給を主たる目的としたもの（鉄剤）
【インスタント食品類】	
1. めん類・汁（スープ）を全量残した場合	
※ 摂取量は乾めん重量で把握	
19801	インスタントラーメン（油揚げ味付け麺）（汁・残）
19802	インスタントラーメン（油揚げ麺）（汁・残）
19803	インスタントラーメン（非油揚げ麺）（汁・残）
19804	中華カップめん（油揚げ麺）（汁・残）
19805	中華カップめん（非油揚げ麺）（汁・残）
19806	和風カップめん（油揚げ麺）（汁・残）
2. めん類の汁、スープ	
19851	インスタントラーメン（油揚げ味付け麺のスープ）
19852	インスタントラーメン（油揚げ麺のスープ）
19853	インスタントラーメン（非油揚げ麺のスープ）
19854	中華カップめん（油揚げ麺のスープ）
19855	中華カップめん（非油揚げ麺のスープ）
19856	和風カップめん（油揚げ麺の汁）
※ インスタントラーメン（油揚げ味付け麺）を全量摂取した場合は P6 を参照	
※ インスタントラーメン（油揚げ麺）を全量摂取した場合は P6 を参照	
※ インスタントラーメン（非油揚げ麺）を全量摂取した場合は P6 を参照	
※ 中華カップめん（油揚げ麺）を全量摂取した場合は P6 を参照	
※ 中華カップめん（非油揚げ麺）を全量摂取した場合は P6 を参照	
※ 和風カップめん（油揚げ麺）を全量摂取した場合は P6 を参照	
※ [インスタント食品類] における「めん類の汁、スープ」の摂取量のコード化については P84～87 を参照	

5 外食番号 (30001 ~)

外食：摂取量は「人前」で記入

食品番号	食 品 名
【めん類】 麺・具・汁（スープ）を全量摂取した場合	
30001	おかめうどん（かまぼこ入り）
30002	おかめそば（かまぼこ入り）
30003	かけうどん（具なし）
30004	かけそば（具なし）
30005	カレーうどん
30006	カレーそば
30007	きつねうどん（油揚げ、かまぼこ入り）
30008	きつねそば（油揚げ、かまぼこ入り）
30009	ざるうどん
30010	ざるそば
30011	山菜うどん
30012	山菜そば
30013	たぬきうどん（なると、揚げ玉入り）
30014	たぬきそば（なると、揚げ玉入り）
30015	カうどん（もち入り）
30016	カそば（もち入り）
30017	月見うどん（鶏卵、なると入り）
30018	月見そば（鶏卵、なると入り）
30019	天ぷらうどん（天ぷら：いか、えび）
30020	天ぷらそば（天ぷら：いか、えび）
30021	鍋焼きうどん・煮込みうどん （天ぷら：車えび）（かまぼこ、鶏卵入り）
30022	肉うどん（豚肉）
30023	肉そば（豚肉）
30024	冷や麦・そうめん
30025	山かけうどん（山芋入り）
30026	山かけそば（山芋入り）
30051	五目中華そば・五目ラーメン
30052	タンメン
30053	チャーシュー麺（焼き豚入り）
30054	チャンポン
30055	中華そば（しょうゆラーメン）（焼き豚入り）
30056	冷やし中華
30057	みそラーメン
30058	ワンタン麺
30071	あんかけ・かた焼きそば
30072	焼きそば
30073	焼きうどん

食品番号	食 品 名
【めん類】 汁（スープ）を全量残した場合	
35001	おかめうどん（汁・残）
35002	おかめそば（汁・残）
35003	かけうどん（汁・残）
35004	かけそば（汁・残）
35005	カレーうどん（汁・残）
35006	カレーそば（汁・残）
35007	きつねうどん（汁・残）
35008	きつねそば（汁・残）
35009	ざるうどん（汁・残）
35010	ざるそば（汁・残）
35011	山菜うどん（汁・残）
35012	山菜そば（汁・残）
35013	たぬきうどん（汁・残）
35014	たぬきそば（汁・残）
35015	カうどん（汁・残）
35016	カそば（汁・残）
35017	月見うどん（汁・残）
35018	月見そば（汁・残）
35019	天ぷらうどん（汁・残）
35020	天ぷらそば（汁・残）
35021	鍋焼きうどん・煮込みうどん（汁・残）
35022	肉うどん（汁・残）
35023	肉そば（汁・残）
35024	冷や麦・そうめん（汁・残）
35025	山かけうどん（汁・残）
35026	山かけそば（汁・残）
35051	五目中華そば・五目ラーメン（汁・残）
35052	タンメン（汁・残）
35053	チャーシュー麺（汁・残）
35054	チャンポン（汁・残）
35055	中華そば（しょうゆラーメン）（汁・残）
35057	みそラーメン（汁・残）
35058	ワンタン麺（汁・残）
【めん類の汁、スープ】	
35501	そば、うどん（汁）
35511	中華そば（スープ・塩）
35512	中華そば（スープ・醤油）
35513	中華そば（スープ・みそ）