

調 査 の 概 要

1. 調 査 の 目 的

この調査は、国民の栄養改善の方途を講ずる基礎資料として国民の健康状態、栄養摂取量、栄養摂取と経済負担との関係等を明らかにするために栄養改善法（昭和27年法律第248号）に基づいて国が行なうものである。

この調査の結果は、国民の食生活を改善し、国民体位の向上をはかるために、また広く食糧政策にも利用されることを目的としている。

2. 調査対象および客体の選び方

この調査は、国民全体を対象としているが、実施にあたっては、国勢調査区を標本単位とし、標本抽出法によって抽出された地区の全世帯およびその構成員を調査の客体とした。

標本抽出法は、昭和39年度厚生統計母標本調査の調査地区を親標本として全国で347地区（うち、特殊調査対象14地区）を無作為抽出したものである。

国民栄養調査の調査単位である世帯とは、事実上同居をとみにし、かつ、食生活をともにしているものの集りおよび1人で独立の家計を維持し生活しているものをいう。従って、家事使用人、住込店員、下宿人等であっても食生活をともにしているものは同一世帯とした。

なお、世帯主が外国人である世帯や集団給食施設および3食外食者は調査対象から除外した。

また、被調査人員のうち調査期間中に転出、死亡などでいなくなったものについては、その日まで調査し、転入または出生など被調査世帯に新たに加わったものについては、その日から調査した。

3. 調査客体の分類方法および客体の概要

1) 調査客体（被調査者世帯）の分類方法

集計のための調査客体の分類は、本年度より次のように改正した。

① 業 態 別 分 類

世帯を耕地面積が0.3ヘクタール（北海道0.5ヘクタール）以上の世帯と0.3ヘクタール未満（耕地の全くない世帯を含む）の世帯即ち農家世帯と非農家世帯に大別し、更に農家世帯は専業世帯、常用勤労者のいる兼業世帯、その他の兼業世帯の3業態に、非農家世帯は、最多収入者が自営業の世帯、最多収入者が常用勤労者の世帯、最多収入者が日雇労働者の世帯、最多収入者がその他の世帯の4業態にわけ、あわせて7業態に分類した。次に業態の分類方法について記述すれば次のとおりである。

(a) 農家世帯（耕地面積0.3ヘクタール以上の世帯）

現に農耕栽培を行なっている耕地（田、畑、園地など）の面積が0.3ヘクタール（北海道は0.5ヘクタールとする。以下同様）以上ある世帯をいう。

1. 専 業 世 帯

農業だけをやっている世帯で、世帯員の中に常用勤労者、日雇労働者、農業以外の自営業者の全くいない世帯をいう。

家内労働者、内職者はいても差しつかえない。

2. 常用勤労者のいる兼業世帯

世帯員の中に1人でも常用勤労者のいる世帯をいう。世帯主が常用勤労者である場合も含む。

3. そ の 他 の 兼 業 世 帯

世帯員の中に常用勤労者はいないが、農業以外の自営業者、日雇が1人でもいる世帯をいう。

(b) 非農家世帯（耕地面積0.3ヘクタール未満の世帯）

4. 最多収入者が自営業者である世帯

最多収入者が、事務所、工場、商店、飲食店、漁業など農業以外の自営業を行なっている世帯をいう。

ただし、会社組織になっている場合は該当しない。

5. 最多収入者が常用勤労者である世帯

常用勤労者とは、他人に雇われて賃金給料をもらっている人のうち、雇用契約期間が1カ月以上のものをいう。

6. 最多収入者が日雇労働者である世帯

ここでいう日雇とは、他人に雇われて賃金を得ている人で雇用契約が日々、または1カ月未満のものをいう。

7. その他の消費者世帯

最多収入者が4～6に該当しない場合をいう。例えば、0.3ヘクタール未満の農業だけをやっている世帯、行商人、靴みがきなどをやっている世帯。

② 支出階層別分類

各世帯を1人1カ月当たり家計上の現金支出額によって、5,000円未満、5,000円～9,999円、10,000円～14,999円、15,000円～19,999円、20,000円以上の5支出階層に分類した。

③ 市郡別分類

全国を7大都市、人口10万以上の市、その他の市、郡部の別に分類した。

④ 世帯業態別にみた被調査世帯数（百分率）

世帯業態別に被調査世帯の百分率をみると第1表のとおりである。

第1表 世帯業態別にみた被調査世帯数（百分率）

総 数	農 家 世 帯			非 農 家 世 帯			
	専 業 世 帯	常用勤労者のいる兼業世帯	そ の 他 の 兼 業 世 帯	最多収入者が自営業者の世帯	最多収入者が常用勤労者の世帯	最多収入者が日雇労働者の世帯	最多収入者がその他の世帯
100	12.5	10.0	3.2	17.9	47.0	3.5	5.8

4 調査項目および実施時期

1) 調 査 項 目

イ 栄養摂取状況調査

- (イ) 連続した5日間における食事の状況
- (ロ) 〃 〃 食事の料理名
- (ハ) 摂取した食品の名称およびその数量
- (ニ) 外食率（総延食数に対する家庭でつくった食事・弁当以外の学校給食・職場給食等の比率）

ロ 経 済 調 査

栄養摂取状況調査に関連して、食材料費を調査地区ごとの平均小売価格に基づき調査した。

ハ 身 体 状 況 調 査

- (イ) 体位・体力関係調査
身長，体重，胸囲，座高，握力
 - (ロ) 血圧調査
 - (ハ) 身体症候調査
貧血，口角炎，毛孔性角化症，けん反射消失，ひ腹筋圧痛，浮しゅ
- 身体状況調査は，食物摂取状況調査期間内に行なった。

2) 調 査 時 期

昭和40年5月

5 調 査 要 領

1) 調査員の構成

調査員は，栄養士，医師およびその助手をもって構成した。

栄養摂取状況調査については，主として栄養士がこれにあたり，身体状況調査については医師およびその助手が担当した。

2) 調査票の様式

- | | |
|----------------------|---------------------|
| イ 身体状況調査票……………18頁参照 | ホ 食品小売価格票……………17頁参照 |
| ロ 世帯票……………16 〃 | |
| ハ 食事状況記入票……………16 〃 | |
| ニ 食物摂取状況記入票……………17 〃 | |

3) 調 査 方 法

(a) 栄養摂取状況調査

調査日の選定にあたっては，祝祭日，冠婚葬祭その他特別に食物摂取に変化のある日を避け，なるべく普通の摂取状態にある連続した5日間を選び，あらかじめ被調査者の積極的協力を得るため，調査開始前に被調査地区民に対し調査の趣旨を十分納得させた後，調査票（世帯票，食事状況記入票，食物摂取状況記入票）を各世帯に配付し，記入要領を十分説明したうえ，連続した5日間の食物摂取状況を記入させ

た。

なお、摂取食品については、秤を用いて秤量記入させたが、消費量が少なく秤量困難なもの等については目安量をもってした。

また、調査員である栄養士は調査期間中少なくとも1日1回以上被調査世帯を直接訪問し、記入状況を点検するとともに不備な点の是正や記入要領の指導にあたった。

(b) 経済調査(食材料費調査)

調査員はあらかじめ被調査地区付近の各食品の小売店舗における価格を調査して単価を算出しておき集計の段階で計算した。

(c) 身体状況調査

身体状況調査は、栄養摂取状況調査を行なった世帯の家族全員を対象とし、被調査員の集合に便利な一定の場所に集めて実施した。

6 集計および製表方法

調査地区において実施した事項

1) 栄養摂取状況調査

各調査地区の調査員および集計員は各世帯に記入させた食物摂取状況記入票の5日間の摂取食品を原食品使用量および純摂取量に分けて5日分をとりまとめて各食品別に累計する。

この際、計量単位が升、貫或いは個、枚、本等の目安量で記入されたものがあった場合はグラム量に換算する。

次いで、これらの各食品の純摂取量について個々の食品の栄養量を食品成分表によって算出した。

さらに、次に掲げた食品群別表に基づいて21種類の食品群に栄養量を分類集計し、さらに動物性食品小計および植物性食品小計並びに総計を算出した。一方各世帯の食事状況記入票より延食数を求め、これを3で除して延喫食人員を計算した。又各世帯員の労働強度、妊娠婦数、年齢、性から熱量および蛋白質の成人換算率を求め、これの世帯毎の計を算出した。

なお、栄養価算定に当っては、素材料により栄養価を算出し、調理による損失は考慮していない。

また、海藻類、きのこ類は無機質、ビタミンのみ算出し、こんにゃく、しらたきおよび調味嗜好品(醤油、酒、香辛料等)は使用料のみ記入し、栄養量は算出しないこととした。

強化食品については、その栄養強化量が明らかなものについては、すべて栄養量を算出した。

栄養量の算出単位は小数点以下第1位で4捨5入して整数としたが、ビタミンB₁、B₂については小数点以下第3位で4捨5入して2位とした。

経済調査(食材料費調査)

各世帯の5日間の摂取食品について購入、自家生産、貰物等の別を問わず原食品量に当該地域のそれぞれの食品単価(あらかじめ調査しておいたもの)を乗じて各食品の価格を算出し、さらにこれを食品群別に分類集計した。

本省において実施した事項

1) 集計方法

(14)

イ 全国成績

各世帯別に集計されたものが、本省に提出されると、その個々について十分審査した後、1人1日当たり、栄養摂取量、食品群別摂取量、食品群別摂取栄養量、食品群別食材料費、身体症候、体位、体力、血圧の全国平均を算出した。

ロ 世帯別成績

イの全国成績は1人1日当たりの平均であるが、調査単位である世帯については、その世帯員構成がまちまちであるから、栄養摂取量の充足度を見るには、成人1人1日当たりに換算して、成人の所要量と比べるか、又は各世帯員の所要量を個々に計算して、その合計と比べねばならない。今回は前者の方法を用いた。しかし、成人換算率が、熱量と蛋白についてのみしか得られていないので、この比較は2つの栄養素についてのみしかできなかった。

ハ 世帯業態別集計

全ての調査項目について、世帯業態別集計を行なった。

ニ 支出階層別集計

栄養摂取量、食品群別摂取量、食品群別食材料費のみについて、全国集計を行なった。

ホ 市郡別集計

栄養摂取量、食品群別摂取量、食品群別食材料費と体位について、市郡別集計を行ない、他の層別との二重分類集計は行なわなかった。

7 本書利用上の注意点

1) 栄養価算定に使用した成分表について

栄養価算定に用いた成分表は、当初においては、「食品栄養価要覧」を使用し、昭和23年より「日本食品成分表」を、昭和30年以降は「改訂日本食品標準成分表」を使用してきたが、39年度からは「三訂日本食品標準成分表」を使用している。ただし、これにない食品については、「国民栄養調査用追加食品成分表」及び「国民栄養調査用食品名読み換え表」を使用した。

なお、三訂日本食品標準成分表は昭和38年5月20日に総理府資源調査会食糧部会で審議決定されたものであるが、従来使用していた成分表と比べて改訂された主な点は、カロリーの計算にあたり、従来のアトウォーターの一般係数(糖質は1g当たり4カロリー、脂質9カロリー、蛋白質4カロリー)を用いる代わりに、各食品群別の特定のカロリー換算係数(FAO方式)を採用したこと、米については別にわが国において研究された消化吸収率を考慮した係数を算定し、これを用いたことである。

この結果、一般に穀類のカロリー値がかなり高くなっており、このため39年度および本年度の摂取熱量を従来の年次成績と単なる数字上の比較はできないから注意されたい。

2) 成人換算について

国民栄養調査における栄養摂取状況調査成績は、被調査世帯総数の総摂取量を単純平均して1人1日当たりとして算出したものである。従ってこれから成人1人当たりの熱量、蛋白質の摂取量を知らうとすればそれぞれの成人換算率をもって除さなければならない。

成人換算率の算出にあたっては昭和35年までは昭和24年の栄養所要量に基づいて作成された成人換算率表を使用していたが、36年4月より日本人の栄養所要量の改定が行なわれたので、それに伴って20～30才代の男子で日常労作に従事している際の熱量および蛋白質所要量である2,500カロリー、70gをそれぞれ1.00として成人換算率（23頁参照）を別表のとおり作成し、36年度の調査からこれを使用した。

なお、成人換算率の算出にあたっては、各世帯員の年令別、性別、労働強度別により、次のような取り扱いをした。

15才以上の男女の熱量については、（2）の労働強度別熱量所要量および成人換算率表を用い、15才未満の男女の熱量、蛋白質および15才以上の男女の蛋白質の成人率換算については（1）に示す年令別、性別、熱量および蛋白質成人換算率表を用いた。

また、女子で妊娠、授乳をしている場合には妊娠および授乳婦別熱量および蛋白質の成人換算率を用いたが、乳児を持つ母親でも全く授乳していない者は授乳婦とはしないで普通人として取り扱った。

従って、この場合には乳児の成人換算率を計算するが、乳児が専ら母乳のみで哺育されている場合は、母親を授乳婦として計算し乳児は0とした。

さらに、乳児が母乳以外のもので哺育されている場合でも、母親が僅かでも授乳している場合は、授乳婦および乳児の両者の成人換算率を用いて計算した。

(16)

行政 管理 庁 承 認

厚 生 省

No.

国 民 栄 養 調 査 (世帯票)

昭和 年 月 日

厚 1-4-2-2

(昭和 年 調査)

様 式 第 二 号

地 区 番 号		都 道 府 県		郡 市		町 区 村				
世 帯 番 号		調査員氏名								
(1) 世帯員番	(2) 統 柄	(3) 氏 名	(4) 性 別	(5) 生 年 月 日	(6) 満 年 齢	(7) 妊 婦 ・ 授 乳 婦 の 別 及 び 月 数	※(8) 仕 事 の 種 類	※(9) 労 働 強 度	※(10) 成 人 換 算 率 熱 量	(11) たん 白 質
1	世 帯 主		男	明 大 昭					・	・
			女	年 月 日						
2			男	明 大 昭					・	・
			女	年 月 日						
11			男	明 大 昭					・	・
			女	年 月 日						
12			男	明 大 昭					・	・
			女	年 月 日						
※(12) 世帯業態	耕地面積 3 反 以上の世帯	1 専業世帯 2 常用勤労者のいる兼業世帯 3 その他の兼業世帯	(13) 前月中に要した家計上の現金支出		(14) 万 千 円 000		※(15) 世帯人員 成人換算率	※(16) 熱 量 たん 白 質		
	耕地面積 3 反 未満の世帯	4 最多収入者が自営業者である世帯 5 最多収入者が常用勤労者である世帯 6 最多収入者が日雇労働者である世帯 7 その他の消費者世帯	※(17) 1人当り現金支出階層区分番号		1 2 3 4 5		※(18) 生活保護の状況	1 被保護世帯 2 その他の世帯		
備考										

注意 1 ※印の欄は、調査員が記入します。

2 この調査は、厚生省が栄養改善法に基づいて実施するものでありまして、秘密は厳守致します。

御迷惑は、絶対におかけ致しません。

厚 生 省

様式第三号

国 民 栄 養 調 査 (食事状況記入票)

(昭和 年 調査)

地 区 番 号		都 道 府 県		郡 市		町 区 村								
世 帯 番 号		調査員氏名												
(1) 世帯員番	(2) 氏 名	(3) 食 事 の 状 況					(4) ※ 食 事 数	※(5) 食事数合計	※(6) A+B 3					
		第1日	第2日	第3日	第4日	第5日	家庭の食事 A	弁 当 B	学 校 給 食 C	職 場 給 食 D	外 食 E	A+B +E	C+D +E	A+B 3
1														
2														
11														
12														
	来 客													
	計													

(18)

行政管理局承認
No.
昭和 年 月 日迄
様式第一号

厚生省
国民栄養調査(身体状況調査票)
(昭和 年 調査)

都道府県 市 区町村

(1) 地区番号													
(2) 世帯番号	調査員氏名 ㊤												
(3) 世帯員番号					(4) 世帯業態番号	1	2	3	4	5	6	7	
(5) 氏名・性別	男女												
(6) 生年月日	明大昭 年 月 日 (歳)				妊	月							
満 年 令					授	月							
1 身長	cm				7 貧血	+ -							
2 体重	kg				8 口角炎	+ -							
3 胸囲	cm				9 毛孔性角化症	+ -							
4 座高	cm				10 けん反射消失	+ -							
5 握力	kg				11 ひ腹筋圧痛	+ -							
6 血圧	最高	mmHg				12 浮しゆ	+ -						
	最低	mmHg				備考							

注 (1) (1)身長～(6)血圧の測定値が通常の値といちじるしく異なる場合は、再度計測し、まちがいないかを確かめ、そしてその事を備考欄に記載しておくこと。

(2) 身体症候(7)～(12)の検診にあつては、明らかに栄養欠陥以外の疾病に起因すると認められる場合は○とし、その病名を備考欄に記載すること。 B列6番

第2表 食 品 群 別 表

食 品 群 別			食 品 名
植 物 性 食 品	穀 類	米 類	1 玄米, 2 半つき米, 3 七分つき米, 4 精白米, 5 輸入精白米, 6 玄米もち, 7 精白米もち, 8 めし・精白米, 9 めし・七分搗米, 10 かゆ, 11 おもゆ, 12 もち, 13 赤飯, 14 アルファ米, 15 強化米, 16 上新粉, 17 白玉粉, 18 ビーフン, 19 米麴, 20 乳児用穀粉, 21 米ぬか, 22 きりたんぼ, 23 道明寺粉, 24 こうりもち, 25 かんざらし粉, その他市販ののり巻, いなりずし, ライスカレー, 天丼, すし等米の加工品で米が50%以上を占めているもの(菓子を除く)
		小麦類	1 内地普通小麦, 2 内地強力小麦, 3 輸入軟質小麦, 4 輸入硬質小麦, 5 1等薄力粉, 6 1等中力粉, 7 1等強力粉, 8 2等薄力粉, 9 2等中力粉, 10 2等強力粉, 11 食パン, 12 コッペパン, 13 黒パン, 14 ブドウパン, 15 フランスパン, 16 あんぱん, 17 クリームパン, 18 ジャムパン, 19 乾パン, 20 パン粉, 21 うどん, 22 乾めん, 23 そうめん(ひやむぎ), 24 中華そば, 25 干し中華そば, 26 即席中華そば, 27 ゆでそば, 28 干そば, 29 マカロニ, 30 小麦はいが, 31 ふ, 32 なまふ, 33 小麦全粒粉, 34 てんぷらかす, 35 めんざい, その他そばの丼物(天ぷらそば, とじうどん, もり, かけ等), 市販のサンドイッチ等小麦の加工品で小麦が50%以上を占めているもの(菓子を除く)
		その他の穀類	1 あわ, 全粒, 2 あわ精白, 3 あわめし, 4 あわもち, 5 えん麦, 6 オートミール, 7 玄大麦, 8 玄はだか麦, 9 押麦, 10 切断麦, 11 麦こがし, 12 全粒きび, 13 精白きび, 14 全粒そば, 15 そば粉, 16 乾燥とうもろこし, 17 粉とうもろこし, 18 コーンフレーク, 19 ポップコーン, 20 全粒ひえ, 21 精白ひえ, 22 全粒もろこし, 23 精白もろこし, 24 全粒ライ麦, 25 押しライ麦, 26 粉ライ麦, 27 コーンミール, 28 ライ麦パン, 29 はと麦, 30 すすだま, 31 しこくむぎ, 32 すずこ, 33 たかきび, 34 しょうせん麦, 35 はったい, その他の穀類加工品でその他の穀類が50%以上を占めているもの(菓子を除く)

食 品 群 別		食 品 名
植 物 性 食 品	い も 類	1 きくいも, 2 コンニャク, 3 しらたき, 4 さつまいも・生, 5 いも粉, (さつまいも) 6 蒸切干, (さつまいも) 7 さといも・子いも, 8 さといも・親いも, 9 生じゃがいも, 10 マッシュポテトフレーク, 11 ポテトチップ, 12 やまのいも, 13 甘藷でん粉, 14 くずでんぶん, 15 コンスターチ, 16 ばれいしょでんぶん, 17 サゴでんぶん, 18 タビオカでんぶん, 19 からいも, 20 かんぶらいも, 21 弘法いも, 22 ごしゅいも, 23 情大夫いも, 24 二度いも, 25 りゅうきゅういも, その他市販のいもの精進揚げ, 野菜サラダ, コロッケ, ポテトフライ, きんとん等いもの加工品でいものが50%以上を占めているもの(菓子を除く)
	砂 糖 類	1 こなあめ, 2 水あめ, 3 粗糖, 4 三温糖, 5 中白糖, 6 上白糖, 7 中双糖, 8 白双糖, 9 グラニユ糖, 10 角砂糖, 11 氷砂糖, 12 黒砂糖, 13 糖蜜, 14 蜂みつ, 15 精製ぶどう糖, 16 結晶ぶどう糖, 17 無水ぶどう糖, 18 マーマレード, 19 あんずジャムかん詰, 20 いちごジャムかん詰, 21 ぶどうジャムかん詰, 22 りんごジャムかん詰等
	菓 子 類	1 甘納豆, 2 あめ玉, 3 米あられ, 4 ひなあられ, 5 今川焼, 6 ういろう, 7 うぐいすもち, 8 あわおこし, 9 米おこし, 10 かしわもち, 11 かのこ, 12 かりんとう, 13 かるかん, 14 きびだんご, 15 ぎゅうひ, 16 切ざんしょう, 17 金平糖, 18 きんつば, 19 くしだんご・あん, 20 くしだんご・しょうゆ, 21 月餅, 22 源平豆, 23 ごかぼう, 24 さくらもち, 25 あげせんべい, 26 甘辛せんべい, 27 いそせんべい, 28 かわらせんべい, 29 塩せんべい, 30 なんぶせんべい, 31 巻きせんべい, 32 松風, 33 ハツ橋, 34 だいふくもち, 35 ちまき, 36 ちやつう, 37 どらやき, 38 ねりきり, 39 ひがし, 40 カステラまんじゅう, 41 くずまんじゅう, 42 くりまんじゅう, 43 中華(あん)まんじゅう, 44 中華(肉)まんじゅう, 45 とうまんじゅう, 46 蒸しまんじゅう, 47 もなか, 48 ゆべし, 49 練りようかん, 50 水ようかん, 51 蒸しようかん, 52 らくがん, 53 ウェファース, 54 カステラ, 55 カップケーキ, 56 キャラメル, 57 ソーダクラッカー, 58 シュークリーム, 59 チーズクラッカー, 60 バタークラッカー, 61 ショートケーキ, 62 ゼリービーンズ, 63 タルト, 64 チャイナマーブル, 65 チューインガム, 66 チョコレートミルク, 67 チョコレートスイート, 68 チョコレートカバリング, 69 デコレーションケーキ, 70 ドーナツ, 71 ドロップ, 72 スガー・あんず, 73 スガー・らっかせい, 74 アップルパイ, 75 レーズンパイ, 76 ハードビスケット, 77 ソフト, 78 クリームサンド, 79 ボーロ, 80 マシュマロ, 81 ロシアケーキ, 82 ワッフル, 83 あそあられ, 84 あめんぼう, 85 小豆たらし, 86 いりいり, 87 からいもあめ, 88 かいちゅうじるこ, 89 かたばん, 90 かきもち, 91 豆枝, 92 ゆのはな, 93 デセル, 94 バナナ菓子, 95 ラムネ菓子等
	油 脂 類	1 牛脂, 2 ショートニング, 3 植物油, 4 バター, 5 マーガリン, 6 ラード, 7 マヨネーズ等
	種 実 類	1 あさの実, 2 アーモンド, 3 カシュー, 4 かぼちゃ種, 5 かやの実, 6 ぎんなん, 7 生ぐり, 8 甘ぐり, 9 くりかんろ煮かん詰, 10 くるみ, 11 ごま, 12 すいかの種, 13 とちの実, 14 はすの実, 15 ひまわりの実, 16 ブラジルナッツ, 17 べカン, 18 ヘーゼルナッツ, 19 松の実, 20 すのき, 21 はさこ, その他これらの加工品
	豆 類	大豆及び大豆製品 1 乾燥大豆, 2 脱脂大豆, 3 きなこ, 4 ぶどう豆, 5 豆乳, 6 普通豆腐, 7 絹ごし豆腐, 8 袋入り豆腐, 9 焼き豆腐, 10 油あげ, 11 生あげ, 12 がんもどき, 13 凍豆腐, 14 ゆば, 15 おから, 16 大豆納豆, 17 浜なっとう, 18 甘味噌, 19 淡色辛味噌, 20 赤色辛味噌, 21 豆味噌, 22 粉味噌, 23 はるさめ, 24 金山寺みそ, 25 たいみそ, 26 鉄火みそ, 27 うのはな, 28 きらず, 29 ひろうす, その他大豆の加工品(醤油は除く)
		そ の 他 類 1 乾燥あづき, 2 ゆであづき, 3 さらしあん, 4 こし生あん, 5 いんげんまめ, 6 うずら煮豆, 7 乾燥えんどう, 8 塩えんどう, 9 うぐいす豆, 10 ささげ, 11 そらまめ, 12 フライビーンズ, 13 ふき豆, 14 おたふく豆, 15 りょくとう, 16 乾燥落花生, 17 いりらっかせい, 18 バターピーナッツ, 19 ピーナッツバター, 20 小倉あん, 21 のらめめ, 22 ふんとう, 23 やえなり等

	食 品 群 別	食 品 名
植 物 性 食 品	緑黄色野菜	1 あさつき, 2 イタリアンブロッコリー, 3 かぶ葉, 4 かぶぬかみそづけ, 5 かぼちゃ, 6 からしな, 7 きょうな, 8 くりかぼちゃ, 9 こまつな, 10 山東菜, 11 しその葉, 12 しその実, 13 しゅんぎく, 14 すぐきな, 15 すぐきなつけもの, 16 せり軟白, 17 だいこん葉, 18 まびきな, 19 だいこん葉のぬかみそづけ, 20 たいさい, 21 たいさいつけもの, 22 たかな, 23 たかなつけもの, 24 かきちしや, 25 玉ちしや, 26 とうがらし生, 27 とうがらし干, 28 葉とうがらし, 29 とうな, 30 なら, 31 にんじん, 32 のざわな, 33 のざわなのつけもの, 34 パセリ, 35 ビーマン, 36 ひろしまな, 37 ひろしまなつけもの, 38 ふだん草, 39 ブロッコリー, 40 ほうれん草, 41 みずからし, 42 みづな, 43 ねみつば, 44 ようさい, 45 わけぎ, 46 グリーンアスパラガス, 47 葉ねぎ, 48 つくし, 49 つるな, 50 なずな, 51 よめな, 52 よもぎ(もちぐさ), 53 にがしや, 54 きくな, 55 ちそ, 56 とうなす, 57 なんきん, 58 レタス等
	その他の野菜 および茸類	1 アスパラガス, 2 アスパラガス水煮かん詰, 3 うど, 4 えだまめ, 5 オクラ, 6 かぶ, 7 かぶぬかみそづけ, 8 かんぴょう, 9 きゃべつ, 10 きゅうり, 11 きゅうりぬかみそづけ, 12 きゅうりピクルス, 13 グリンピース, 14 グリンピースかん詰, 15 くわい, 16 ごぼう, 17 さやいんげん, 18 さやえんどう, 19 しなちく, 20 じゅうろくさざけ, 21 じゅんさい, 22 しょうが, 23 紅しょうが, 24 食用ビート, 25 しろり, 26 しろりならずけ, 27 ずいき(生), 28 ずいき(干), 29 セロリー, 30 そらめめ, 31 だいこん, 32 切干だいこん, 33 たくあん漬, 34 大根ぬかみそ漬, 35 大根ならづけ, 36 大根守口漬, 37 大根べった漬, 38 大根みそづけ, 39 たけのこ, 40 たけのこ水煮かん詰, 41 玉ねぎ, 42 とうがん, 43 とうもろこし, 44 トマト(生), 45 トマトかん詰, 46 トマトジュース, 47 トマトピューレ, 48 なす, 49 なすからしづけ, 50 なすぬかみそづけ, 51 にんにく, 52 根深ねぎ, 53 はくさい(生), 54 はくさい塩漬, 55 はつかだいこん, 56 はなやさい, 57 ビート, 58 ふき, 59 福神漬, 60 みつば(軟白), 61 みょうが, 62 めきゃべつ, 63 もやし(だいず), 64 もやし(りょうとう), 65 やまごぼうみそづけ, 66 ゆり根, 67 らっきょう(生), 68 らっきょう酢づけ, 69 花らっきょう, 70 レタス, 71 れんこん, 72 わさび(生), 73 わさび漬, 74 ぜんまい, 75 ぜんまい(干), 76 のびる, 77 わらび(生), 78 わらび(干), 79 えのきたけ, 80 きくらげ, 81 しいたけ, 82 しいたけ(干), 83 なめこ(生), 84 なめこ水煮かん詰, 85 まつたけ, 86 ひらたけ, 87 マッシュルーム(生), 88 マッシュルーム水煮かん詰, 89 まつたけ(生), 90 まつたけ水煮かん詰, 91 きくの花, 92 しろりみりん漬, 93 なす浅漬, 94 にがうり, 95 はやとうり, 96 ふきの葉, 97 ふきのとう, 98 たんぽぽ, 99 あじうり, 100 香たけ(干), 101 しょうろ, 102 うめぼし, 103 しそ巻うめぼし, 104 こうめ塩漬等
	果 実 類	1 いよかん, 2 きんかん(皮), 3 きんかん(果肉), 4 くねんぼ, 5 グレープフルーツ, 6 さんぽうかん, 7 なつみかん(生), 8 なつみかんかん詰, 9 ネーブルオレンジ, 10 はつさく, 11 ひゅうがなつみかん, 12 ぶたん, 13 ぼんかん, 14 マーメレード, 15 みかん(生), 16 みかんかん詰, 17 ゆず皮, 18 レモン, 19 あんず(生), 20 あんず(干), 21 あんずかん詰, 22 いちご(生), 23 いちじく(生), 24 いちじく(干), 25 うめ(生), 26 うめびしお, 27 うめづけ, 28 あまがき, 29 じゅくしがき, 30 しぶぬきがき, 31 はしがき, 32 ぐみ, 33 さくらんぼ(生), 34 さくらんぼかん詰, 35 ざくろ, 36 西瓜, 37 テンツ, 38 なし, 39 ネクタリン, 40 バインアップル(生), 41 バインアップルかん詰, 42 バナナ, 43 びわ(生), 44 びわかん詰, 45 ぶどう(生), 46 ぶどう(干), 47 プラム(すもも), 48 フルーツサラダかん詰, 49 マスクメロン, 50 もも(生), 51 ももかん詰, 52 洋梨(生), 53 洋梨かん詰, 54 りんご(生), 55 デリシヤス, 56 インド, 57 リンゴかん詰, 58 ゆず, 59 竜眼等
	海 草 類	1 あおさ, 2 あおのり, 3 あさくさのり上級品, 4 あさくさのり中級品, 5 あさくさのり下級品, 6 あらめ, 7 いわのり, 8 おごのり, 9 かわのり, 10 かんてん, 11 まこんぶ, 12 長こんぶ, 13 りしりこんぶ, 14 みつしこんぶ, 15 ほそめこんぶ, 16 とろろこんぶ, 17 こぶまき, 18 こんぶつくだに, 19 すいぜんじのり, 20 ところてん, 21 のりつくだに, 22 ひじき, 23 ひとえぐさ, 24 まつも, 25 もずく, 26 わかめ等

食 品 群 別		食 品 名
植物性食品	調味嗜好品	1 茶, 2 紅茶, 3 コーヒー, 4 ココア, 5 みりん, 6 ソース, 7 酢, 8 トマトケチャップ, 9 ジュース (リンゴ, オレンジ, トマト, グレープ, バイン), 10 果実缶詰 (みかん, あんず, さくらんぼ, なし, 洋梨, びわ, バインアップル, もも, リンゴ等), 11 白酒, 12 シロップ, 13 乳酸飲料, 14 サイダー, 15 ラムネ, 16 アイスキャンデー, 17 氷菓子等, 18 清酒, 19 合成酒, 20 しょうちゅう, 21 ウイスキー, 22 どぶろく, 23 ビール, 24 ぶどう酒等
動物性食品	魚	1 あこうだい, 2 あじ (生), 3 あなご, 4 あぶらざめ, 5 あまだい, 6 あゆ, 7 うるか, 8 あんこう, 9 いさき, 10 いわし, 11 うるめいわし, 12 かたくちいわし, 13 うぐい, 14 うなぎ, 15 うなぎ (きも), 16 えい, 17 おいかわ, 18 かじき類, 19 かつお, 20 そうだがつお, 21 かます, 22 かい類, 23 きす, 24 きんめだい, 25 ぐち, 26 こい, 27 こち, 28 このしろ, 29 さけ, 30 さば, 31 よしきりざめ, 32 きんし, 33 さわら, 34 さんま, 35 こいわし, 36 したびらめ, 37 しらうお, 38 すずき, 39 まだい, 40 くらだい, 41 れんこだい, 42 たちうお, 43 たら, すけそうだら, 44 どじょう, 45 とびうお, 46 にしん, 47 はぜ, 48 はまち, 49 はも, 50 ひらめ, 51 ふぐ, 52 ふな, 53 ぶり, 54 ほっけ, 55 ばら, 56 まぐろ赤身, 57 まぐろ脂身, 58 きわだまぐろ, 59 めじまぐろ, 60 ます, 61 にじます, 62 むつ, 63 やつめうなぎ, 64 わかさぎ, 65 あかがい, 66 あさり, 67 あわび, 68 かき, 69 さざえ, 70 しじみ, 71 たいらがい, 72 とこぶし, 73 とりがい, 74 ばかがい, 75 はまぐり, 76 かいばしら, 77 ほっきがい, 78 もがい, 79 あみ, 80 いか, 81 ほたるいか, 82 いせえび, 83 くるまえび, 84 しばえび, 85 さくらえび, 86 たらばがに, 87 がぜみ, 88 ずわいがに, 89 しゃこ, 90 まだこ, 91 いいだこ, 92 なまこ, 93 あいなめ, 94 いとより, 95 いな, 96 いなだ, 97 えそ, 98 かながしら, 99 かわはぎ, 100 かんばち, 101 きぐば, 102 ざこ, 103 さより, 104 せいご, 105 いばだい, 106 たかべ, 107 たなご, 108 なまず, 109 ほうぼう, 110 めばる, 111 もろこ, 112 いがい, 113 たにし,
	介類	1 あじ (干), 2 あじ味付かん詰, 3 いわし生干, 4 いわし丸干, 5 めざし, 6 塩いわし, 7 いわし水煮かん詰, 8 いわし味付かん詰, 9 いわしトマトづけかん詰, 10 いわし油づけかん詰, 11 かたくちいわし (煮干), 12 かたくちいわし (たづくり), 13 かたくちいわし (しらすばし), 14 かばやき, 15 なまりぶし, 16 かつおぶし, 17 角煮, 18 花かつおつくだに, 19 かつお水煮かん詰, 20 かつおやまと煮かん詰, 21 かつおフレック味付かん詰, 22 かつお油づけかん詰, 23 かつおしおから, 24 くさや, 25 こうなごつくだに, 26 こうなごあめに, 27 あらまき, 28 塩さけ, 29 さけくんせい, 30 さけ水煮かん詰, 31 塩さば, 32 さばぶし, 33 さば水煮かん詰, 34 塩さんま, 35 さんまみりんばし, 36 さんま味付かん詰, 37 さんまトマトづけかん詰, 38 うめやき, 39 かまぼこ (むし), 40 かまぼこ (やき), 41 かまぼこ (やきぬき), 42 かまぼこ (こぶまき), 43 かまぼこ (すきま), 44 魚肉ソーセージ, 45 魚肉ハム, 46 さつまあげ, 47 だてまき, 48 ちくわ, 49 つみれ, 50 なるとまき, 51 はんべん, 52 やきちくわ, 53 たら, すけそうだら (干たら), 54 たら, すけそうだら (塩たら), 55 たら, すけそうだら (たらこ), 56 でんぶ, 57 みがきにしん, 58 開きにしん, 59 にしんくんせい, 60 はぜつくだに, 61 はぜかんろに, 62 はたはた, 63 ふなかんろ煮, 64 ぶりくんせい油づけかん詰, 65 きわだまぐろ油づけかん詰, 66 きわだまぐろフレック水煮かん詰, 67 きわだまぐろフレック味付かん詰, 68 塩ます, 69 ます水煮かん詰, 70 やつめうなぎ干, 71 わかさぎあめに, 72 わかさぎつくだに, 73 あかがい味付かん詰, 74 あさりつくだに, 75 あさり水煮かん詰, 76 あさり味付かん詰, 77 あわび (干), 78 あわび水煮かん詰, 79 あわび味付かん詰, 80 あわびしおから, 81 かき水煮かん詰, 82 かきくんせい油づけかん詰, 83 さざえ味付かん詰, 84 はまぐりつくだに, 85 はまぐりしぐれ煮かん詰, 86 かいばしら (干), 87 かいばしら水煮かん詰, 88 かいばしら味付かん詰, 89 あみ (干), 90 あみつくだ煮, 91 あみしおから, 92 するめ, 93 きりいかあめに, 94 いかあられ, 95 いかくんせい, 96 いかしおから, 97 しばえび水煮かん詰, 98 さくらえびこうじ漬, 99 さくらえびつくだに, 100 たらばがに水煮かん詰, 101 かに子漬, 102 がん漬, 103 くらげ (塩), 104 なまこのわた, 105 ほや (おから),

食 品 群 別			食 品 名
動 物 性 食 品	魚介類	乾 物 その他	108むろあじ(干), 109いわしみりん干, 110たたみいわし, 111きすみりん干, 112こはだ栗漬, 113さけ粕漬, 114さよりみりん干, 115さんま生干, 116いかだ干, 117塩とびうお, 118ちりめんざこ, 119干やまめ, 120のしいか
	獣 鳥 鯨 肉 類		1 あひる肉, 2 いなご, 3 いのしし肉, 4 家兎, 5 野兎, 6 牛もも肉, 7 牛かた肉, 8 牛ばら肉, 9 牛しもふり肉, 10 牛肝臓, 11 牛心臓, 12 牛腎臓, 13 牛舌, 14 牛尾, 15 ローストビーフ, 16 コンビーフかん詰, 17 牛てりやきかん詰, 18 牛やまと煮かん詰, 19 牛レバーペースト, 20 うずら肉, 21 うま肉, 22 かも(まがも)肉, 23 きじ肉, 24 くじら塩蔵赤肉, 25 くじらうね(脂身), 26 くじらうね(肉質), 27 くじら塩蔵すのこ, 28 くじら冷凍尾肉, 29 くじら冷凍赤肉, 30 くじら赤肉やまと煮かん詰, 31 くじらおば, 32 くじらベーコン, 33 こがも肉, 34 七面鳥肉, 35 食用がえる, 36 すずめ肉(骨とも), 37 すっぱん肉, 38 セラチン, 39 つぐみ肉(骨とも), 40 鶏肉, 41 ひな鶏肉, 42 とりもつ, 43 とり皮, 44 とり骨スープ, 45 鳥くしやき肉かん詰, 46 鳥肝臓くしやきかん詰, 47 はちの子かん詰, 48 ひつじ肉, 49 豚もも肉, 50 豚かた肉, 51 豚ばら肉, 52 豚ロース肉, 53 豚肝臓, 54 焼き豚, 55 ロースハム, 56 プレスハム, 57 混合プレスハム, 58 ベーコン, 59 ソーセージ(ポーク), 60 ソーセージ(ウインナー), 61 ソーセージ(レバー), 62 ソーセージ(サラミ), 63 ソーセージ(混合), 64 めんよう肉, 65 やぎ肉, 66 やまばと肉, 67 こうし肉, 68 松浦漬, 69 しか肉, 70 しぎ, 71 蛇肉, 72 ひよどり肉, 73 豚胃, 74 豚腎臓, 75 さくら肉, 76 くじら骨漬等
	卵	類	1 あひる卵, 2 うずら卵, 3 鶏卵(全卵), 4 鶏卵(卵黄), 5 鶏卵(卵白), 6 鶏卵(乾燥), 7 ピータン, 8 七面鳥卵, 9 はと卵, 10 かずの子(生), 11 かずの子(干), 12 からすみ, 13 すじこ, 14 たらこ, 15 カビヤ等
	生	乳	1 生乳, 2 市乳, 3 濃厚市乳, 4 やぎ乳, 5 ひつじ乳等
	乳 製 品		1 脱脂乳, 2 コーヒー牛乳, 3 フルーツ牛乳, 4 生クリーム, 5 ヨーグルト含脂, 6 ヨーグルト脱脂, 7 ヨーグルトフルーツ, 8 酸乳飲料, 9 高脂肪アイスクリーム, 10 低脂肪アイスクリーム, 11 ソフトアイスクリーム, 13 ミックスパウダーアイスクリーム, 13 シャーベット, 14 全脂粉乳, 15 全脂加糖粉乳, 16 調整粉乳, 17 脱脂粉乳, 18 無糖練乳, 19 全脂加糖練乳, 20 脱脂加糖練乳, 21 チェダーチーズ, 22 ゴーダーチーズ, 23 エダムチーズ, 24 ブルーチーズ, 25 カテージチーズ, 26 プロセスチーズ, 27 カゼイン等

第3表

日本人熱量および蛋白質成人換算率

(1) 年令別、性別(妊婦、授乳婦を含む)熱量および蛋白質所要量並びに成人換算率表

年 令	熱 量				蛋 白 質			
	男		女		男		女	
	Cal	換 算 率	Cal	換 算 率	g	換 算 率	g	換 算 率
0 (才)	760	0.30	690	0.30	30	0.45	25	0.35
1~2	1,200	0.50	1,100	0.45	45	0.65	40	0.55
3~5	1,550	0.60	1,400	0.55	50	0.70	45	0.65
6~8	1,850	0.75	1,700	0.70	55	0.80	50	0.70
9~11	2,100	0.85	2,000	0.80	70	1.00	75	1.05
12~14	2,500	1.00	2,400	0.95	95	1.35	85	1.20
15~17	2,750	1.10	2,350	0.95	95	1.35	80	1.15
18~19	2,700	1.10	2,300	0.90	85	1.20	70	1.00
20~29	2,500	1.00	2,100	0.85	70	1.00	60	0.85
30~39	2,500	1.00	2,000	0.80	70	1.00	60	0.85
40~49	2,400	0.95	2,000	0.80	70	1.00	60	0.85
50~59	2,300	0.90	1,900	0.75	70	1.00	60	0.85
60~69	2,150	0.85	1,750	0.70	65	0.95	55	0.80
70~	1,850	0.75	1,550	0.60	60	0.85	50	0.70
妊 婦 { 前半期	-	-	2,400	0.95	-	-	75	1.05
婦 { 後半期	-	-	2,700	1.10	-	-	80	1.20
授乳婦全期	-	-	3,000	1.20	-	-	90	1.30

(2) 労働強度別熱量所要量および成人換算率表

年 令	非 常 に 軽 い				軽 い			
	男		女		男		女	
	Cal	換 算 率	Cal	換 算 率	Cal	換 算 率	Cal	換 算 率
15~17(才)	2,400	0.95	2,100	0.85	2,750	1.10	2,400	0.95
18~19	2,350	0.95	2,000	0.80	2,700	1.10	2,300	0.90
20~29	2,200	0.90	1,850	0.75	2,550	1.00	2,100	0.85
30~39	2,200	0.90	1,800	0.70	2,500	1.00	2,050	0.80
40~49	2,100	0.85	1,750	0.70	2,400	0.95	1,950	0.80
50~59	2,000	0.80	1,700	0.70	2,300	0.90	1,900	0.75
60~69	1,900	0.75	1,600	0.65	2,150	0.85	1,800	0.70
70~	1,650	0.65	1,400	0.55	1,850	0.75	1,550	0.60

年 令	中 く ら い				重 い				非 常 に 重 い			
	男		女		男		女		男		女	
	Cal	換算率	Cal	換算率	Cal	換算率	Cal	換算率	Cal	換算率	Cal	換算率
(才)												
15~17	3,350	1.35	2,900	1.15	3,950	1.60	3,450	1.40	4,550	1.80	-	-
18~19	3,300	1.30	2,800	1.10	3,900	1.55	3,350	1.35	4,500	1.80	-	-
20~29	3,050	1.20	2,550	1.00	3,600	1.45	2,950	1.20	4,100	1.65	-	-
30~38	3,000	1.20	2,450	1.00	3,550	1.40	2,850	1.15	4,050	1.60	-	-
40~49	2,900	1.15	2,350	0.95	3,450	1.40	2,750	1.10	3,900	1.55	-	-
50~59	2,800	1.10	2,300	0.90	3,250	1.30	2,700	1.10	3,700	1.50	-	-
60~69	2,550	1.00	2,100	0.85	2,950	1.20	2,450	1.00	3,400	1.35	-	-
70~	2,150	0.85	1,800	0.70	2,500	1.00	2,100	0.85	-	-	-	-