

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とともに国民の健康の保持、増進を図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

全国の世帯および世帯員を対象とし、これより、次の抽出方法で各年度の調査客体を抽出した。

イ 昭和44年度調査

昭和43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336地区を無作為抽出し、地区内の全世帯（約13,000世帯）および世帯員（約51,000人）を調査の客体とした。

ロ 昭和45年度調査

昭和44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340地区を無作為抽出し、地区内の全世帯（約13,000世帯）および世帯員（約53,000人）を調査の客体とした。

ハ 昭和46年度調査

昭和45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450地区を無作為抽出し、各地区の世帯名簿を作成し、地区世帯数が100以下のものについては5群に、100をこえる地区については10群に分け、調査地区ごとに調査を実施する世帯群を無作為に抽出し、当該世帯群内の全世帯（約4,200世帯）および世帯員（約16,500人）を調査の客体とした。

国民栄養調査の調査単位である世帯とは、事実上同居をともし、かつ、食生活をともにしているものの集まりおよび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（被調査世帯）の分類方法

集計のための調査客体の分類は、次のとおりである。

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、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業態に分け、あわせて7業態に分類した。業態の分類方法は次のとおりである。

(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、事業所、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ヵ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ヵ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 市郡別分類

全国を7大都市、人口15万人以上の市、人口5～15万の市、人口5万未満の市、町村の別に分類した。

③ 地域ブロック別分類

全国を表一1(11頁)のように12地域に分類した。

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

(d) 連続した5日間における食事の料理名

(e) 摂取した食品の名称およびその数量

ロ 経 済 調 査 (46年度より廃止)

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

(i) 体位・体力関係調査

身長, 体重, 胸囲, 座高, 握力

(ii) 血 圧 調 査

(iii) 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, 浮しゆ

身体状況調査は, 食物摂取状況調査期間内に行なった。

表一I

ブ ロ ッ ク			都 府 県 名
北	海	道	
東		北	青森県, 岩手県, 宮城県, 秋田県, 山形県, 福島県
関	東	I	埼玉県, 千葉県, 東京都, 神奈川県
関	東	II	茨城県, 栃木県, 群馬県, 山梨県, 長野県
北		陸	新潟県, 富山県, 石川県, 福井県
東		海	岐阜県, 愛知県, 三重県, 静岡県
近	畿	I	京都府, 大阪府, 兵庫県
近	畿	II	奈良県, 和歌山県, 滋賀県
中		国	鳥取県, 島根県, 岡山県, 広島県, 山口県
四		国	徳島県, 香川県, 愛媛県, 高知県
北	九	州	福岡県, 佐賀県, 長崎県, 大分県
南	九	州	熊本県, 宮崎県, 鹿児島県

2) 調 査 時 期

昭和44年5月, 昭和45年5月, 昭和46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

(i) 身体状況調査票……………28頁参照

(ii) 栄養摂取状況記入帳……………28～29頁参照

(14)

(イ) 食品小売価格調査票(46年度は実施せず)……………30頁参照

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選び、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(栄養摂取状況記入帳)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等を記入させた。

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は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)(46年度は実施せず)

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、計量単位がグラム以外のもの、あるいは個、枚、本等の目安量で記入されたものがあつた場合はグラム量に換算する。

栄養量の計算と世帯状況の集計については電子計算機を用いて行なうため、食物摂取状況の関係は摂取食品整理表を、世帯および食事状況については食事状況整理票をそれぞれ作成した。

2) 経済調査(食材料費調査)(46年度は実施せず)

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

(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(46年度は実施せず)、身体症候、体位、体力、血圧について全国平均を算出した。

(iv) 世帯業態別集計

すべての調査項目について、世帯業態別集計を行なった。

(v) 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（昭和46年度は実施せず）について支出階層別集計を行なった。

(vi) 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（46年度は実施せず）、体位について、都市別集計を行なった。

(vii) 地域ブロック別集計

栄養摂取量、食品群別摂取量、食品群別食材料費（46年度は実施せず）について地域ブロック別集計を行なった。

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

44年度及び45年度は「三訂日本食品標準成分表」を使用した。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」および「国民栄養調査用食品名読み換え表」を使用した。

46年度は従来の食品の消費量等を参考にして89食品群にまとめ、44年度の食品別摂取量を基礎にして作った食品類別荷重平均成分表（表一2）を使用した。

2) 食品群別の分類について

44年度および45年度の食品群別の分類については、表一3の食品群別表の分類によった。

46年度の食品群別の分類については表一4の食品群別表の分類によった。

3) 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人当りの熱量、たん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36～44年までの間は昭和36年の栄養所要量に基づいて作成された成人換算率（表一5）を使用していたが、昭和44年8月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20～29歳の男子で日常軽労作に従事している際の熱量およびたん白質所要量である2,500Cal, 70gをそれぞれ1.00として成人換算率を表一6のとおり作成し、45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、各世帯員の年齢別、性別、労働強度別により、次のような取り扱いをした。

15歳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歳未満の男女の熱量、たん白質および15歳以上の男女のたん白質の成人換算率については(1)に示す年齢別、性別、熱量およびたん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婦、授乳婦別熱量およびたん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。

4) 栄養摂取量表について

第1表～第4表、第39表～第42表、第77表～第80表に示した栄養摂取量のうち、熱量とたん白質については、酒（アルコール飲料）からの摂取量を除いてある。

表—2 食品類別荷重平均成分表 (昭和46年度調査に使用)

No.	食 品 名	熱量 Cal.	たん 白質 g	脂質 g	糖 質 g	カルシ ウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン			
								A I.U.	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg
1	米	351	6.2	0.8	76.6	6	0.4		0.09	0.03	
2	強 化 米	365	6.6	0.8	79.4	6	0.4		100	1.00	
3	米 加 工 品	341	6.1	0.4	75.1	6	0.4		0.04	0.02	
4	大 麦	337	8.8	0.9	74.6	24	1.5		0.37	0.28	
5	小 麦 粉	353	8.7	1.1	75.1	20	3.3		0.18	0.05	
6	バ ン	270	8.0	1.5	54.3	11	1.0		0.10	0.03	
7	菓 子 バ ン	270	6.3	0.8	59.4	23	2.5		0.05	0.05	
8	生めん・ゆでめん	116	2.7	0.4	24.6	6	0.5		0.04	0.01	
9	乾めん・マカロニ	330	8.8	1.2	68.7	22	1.6		0.10	0.04	
10	即 席 め ん	471	19.5	24.0	46.2	32	2.2		0.04	0.05	
11	そ の 他 穀 類	356	13.6	2.4	68.1	17	2.0		0.14	0.04	
12	種 実 類	500	23.0	45.0	18.3	150	2.2	1	0.37	0.08	1
13	さ つ ま い も	120	1.3	0.2	27.7	24	0.7	3	0.15	0.04	30
14	じ ゃ が い も	77	1.9	0.1	17.3	5	0.5		0.10	0.03	15
15	そ の 他 の い も	106	3.0	0.2	23.1	18	0.6		0.08	0.03	8
16	い も 加 工 品	27	0.3	0.4	7.9	53	0.6				1
17	砂 糖	382			98.5	5	0.4				
18	ジ ャ ム 類	277	0.4	0.1	70.4	30	1.4	5	0.01	0.01	12
19	餡 類	390	1.6	3.5	89.9	70	1.0		0.01	0.01	
20	せ ん べ い 類	384	7.9	3.0	79.5	23	2.6		0.02	0.01	
21	カステラケーキ類	327	5.5	6.7	61.1	32	1.2	3	0.04	0.03	3
22	ビスケット類	435	6.4	12.6	75.3	40	1.6		0.08	0.04	
23	その他の菓子類	292	5.0	6.1	55.6	60	1.7	6	0.01	0.02	
24	バ タ ー	721	0.6	81.6	0.2	10	0.1	2,400	0.01	0.03	
25	マ ー ガ リ ン	719	0.2	81.1	0.2	3	0.2	629			
26	植 物 性 油	884		99.9							
27	動 物 性 油 脂	901	0.2	99.8		2.2	0.2	47.9	0.03	0.02	
28	マヨネーズ類	640	3.4	69.6	0.2	5.0	0.0	324.6	0.01	0.05	
29	味 噌	162	12.5	3.6	20.3	94.2	3.8		0.03	0.10	
30	豆 腐	58	6.0	3.5	1.9	123.1	1.4		0.02	0.02	
31	豆 腐 加 工 品	227	15.5	17.6	5.6	230.0	3.5		0.03	0.15	
32	その他の大豆製品	322	28.9	13.6	22.9	162.8	6.1	4.3	0.38	0.15	
33	その他豆類加工品	297	15.7	1.7	52.9	70.8	4.1	12.4	0.31	0.09	
34	柑 橘 類	39	0.8	0.3	9.1	21.6	0.2	39.9	0.07	0.02	32
35	り ん ご	45	0.4	0.5	10.4	3.0	0.2	15.0	0.01	0.01	5
36	バ ナ ナ	87	1.3	0.4	21.4	5.0	0.4	66.0	0.03	0.05	10
37	い ち ご	38	0.8	0.4	7.1	14.0	0.5	16.0	0.04	0.02	80
38	そ の 他 の 果 実	37	0.6	0.2	8.5	10.9	0.3	141.2	0.02	0.02	9
39	果 汁	58	0.2	0.1	15.6						3
40	に ん じ ん	51	1.3	0.2	10.9	35.0	0.5	1300.0	0.06	0.04	7
41	ほ う れ ん 草	28	3.0	0.4	3.9	98.0	3.3	2600.0	0.12	0.30	100
42	ビ ー マ ン	28	1.3	0.4	4.0	10.0	0.5	330.0	0.10	0.07	100
43	その他緑黄野菜	26	1.4	0.2	4.9	70.0	1.4	900.0	0.06	0.12	34
44	大 根	25	1.1	0.1	4.7	38.0	0.3		0.03	0.04	30
45	た ま ね ぎ	40	1.2	0.2	8.3	40.0	0.5	6.0	0.03	0.02	10
46	ト マ ト	33	1.3	0.3	6.9	3.0	0.2	130.0	0.08	0.03	20
47	き ゃ べ つ	24	1.6	0.2	4.4	45.0	0.4	33.0	0.08	0.05	50
48	き ゅ う り	9	0.7	0.1	1.4	19.0	0.3	33.0	0.02	0.02	15
49	は く さ い	15	1.4	0.1	2.5	33.0	0.6	33.0	0.05	0.05	40

No.	食 品 名	熱量 Cal.	たん 白質 g	脂質 g	糖 質 g	カルシ ウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン			
								A I.U.	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg
50	そ の 他 の 野 菜	34	2.7	0.2	5.9	27.3	0.8	48.0	0.11	0.09	13
51	葉 類 つ け も の	29	2.9	0.3	3.6	103.2	2.1	133.3	0.02	0.15	5
52	た の ち ゅ う け も の	34	1.7	0.3	5.9	56.9	1.0		0.06	0.04	
53	そ の 他 の 葉 類		1.6	0.4	5.2	8	0.7		0.59	0.38	
54	海 草 類		8.3	0.9	28.2	654	10.7	599	0.07	0.18	6
55	海 藻 油	41	6.9	0.6	2.0	50	4.8		0.02	0.06	
56	ソ ー ス 類	76	1.6	0.4	15.7	29	3.6	29		0.05	
57	塩										
58	日 本 酒	99	0.4		3.3	5	0.1				
59	ビ ー ル	37	0.5		3.1	2	0.1			0.02	
60	洋 酒 そ の 他	216			1.1						
61	そ の 他 飲 料	46		0.3	10.4	30	0.3	50	0.01	0.03	1
62	ま ぐ ろ 類	129	24.7	2.5	0.3	7	2.9	31	0.06	0.12	1
63	た い ・ か れ い 類	107	20.0	2.3	0.3	23	0.6	101	0.13	0.14	2
64	あ じ ・ い わ し 類	122	18.9	4.4	0.3	19	1.3	52	0.12	0.19	2
65	さ け ・ ま す	143	20.8	5.9	0.3	12	0.9	100	0.23	0.15	
66	そ の 他 の 魚	135	19.1	5.8	0.3	60	1.2	195	0.12	0.10	
67	い か ・ た こ ・ か に	79	16.1	0.9	0.5	21	0.6	11	0.02	0.11	
68	貝 類	77	12.9	1.3	2.6	73	7.0	132	0.08	0.14	8
69	魚 (塩 蔵)	165	26.3	5.7	0.3	25	4.6	2	0.06	0.09	
70	魚 (生 干 し, 乾 物)	283	48.3	8.2	0.8	222	4.3	14	0.03	0.24	
71	魚 介 か ん 詰	149	19.7	6.7	1.4	107	1.9	4	0.02	0.09	
72	魚 介 佃 煮	247	26.2	2.4	29.3	789	8.5	17	0.04	0.19	
73	魚 介 練 製 品	102	12.8	2.2	7.7	49	1.2	88	0.01	0.04	
74	魚 肉 ハ ソ ー セ ー	153	15.5	6.9	7.1	87	1.8	18	0.27	0.75	
75	牛 肉	209	18.8	14.2	0.2	5	2.3	40	0.05	0.13	
76	豚 肉	386	14.4	35.9	0.1	8	1.5	50	0.50	0.13	
77	鶏 肉	134	21.4	4.7		5		36	0.13	0.35	
78	鯨 肉	149	23.3	4.9	1.2	19	5.4	90	0.08	0.08	
79	そ の 他 の 肉	139	17.2	7.1	0.2	6	2.0	4	0.13	0.17	
80	ハ ム ・ ソ ー セ ー	235	15.9	18.3	0.3	9	1.9	5	0.46	0.14	
81	卵 類	156	12.7	11.2		65	2.6	800	0.10	0.30	
82	牛 乳	59	2.9	3.3	4.5	100	0.1	100	0.03	0.15	
83	チ ー ズ 類	371	25.9	28.3	2.9	655	0.3	681	0.03	0.46	
84	そ の 他 乳 製 品	166	4.1	1.9	34.1	130	0.1	250	0.06	0.40	
85	ぎ ょ う さ い	180	4.5	5.5	26.0	25	1.5	30	0.15	0.05	20
86	し ゅ う ま い	160	4.5	5.0	24.0	30	1.5	25	0.08	0.04	20
87	コ ロ ッ ケ	180	4.0	2.0	30.0	20	1.5	10	0.10	0.04	10
88	サ ラ ダ	100	4.0	6.0	9.0	20	1.0	100	0.10	0.07	10
89	そ の 他 の 食 品	145	2.1	0.2	32.5	30	0.2	40	0.05	0.05	

表-3

食 品 群 別 表 (44年度, 45年度)

食 品 群 別			食 品 名
穀 類	米 類	米	玄米, 半つき, 7分つき, 精白, 輸入精白, 玄米もち, 精白米もち, 強化米
		加工品	めし・7分つき, めし・精白, かゆ, おもゆ, もち, 赤飯, アルファ米, しょうしん粉, しらたま粉, ビーフン, 米こうじ, 乳児用穀粉, かきもち, きりたんぼ, こうりもち, 道明寺粉
	大 麦	麦	えん麦, 大麦・玄, はだかむぎ・玄, らい麦・全粒, オートミール, 押し麦, 切断麦, 麦こがし, 押しらい麦
		小 麦 粉	内地普通, 内地強力, 輸入軟質, 輸入硬質, 小麦粉一等粉・薄力・中力・強力, 小麦粉二等粉・薄力・中力・強力
	小 麦	バ ン	食パン, コッペパン, 黒パン, ぶどうパン, フランスパン, 乾パン, らい麦パン, パン
		菓子パン	菓子パン・あんパン, クリームパン, ジャムパン
		生めん・ゆでめん	めん類・うどん, 中華そば, ゆでそば, ゆでめん
		乾めん, 既席めん	乾めん, そうめん, ひやむぎ, 干し中華そば, 既席中華そば, マカロニ, スパゲティ, 干そば, 既席めん
		小麦加工品	ふ, なまふ, パン粉
	雑 穀	穀 類	あわ・全粒・精白, きび・全粒・精白, そば・全粒・粉, とうもろこし・乾燥・粉 (とうもろこし), コーンフレーク, ポップコーン, ひえ・全粒・精白, もろこし・全粒・精白, あわめし, あわもち, 全穀粉, てんぶらかず, コーンミール, はと麦, コンスターチ, 小麦はいが, 米ぬか
種 実 類	種 実 類		あさの実, アーモンド, カシュー, かぼちゃ種, かや実, ぎんなん, くり・生, 甘くり, くりかんろ煮 (かん詰), くるみ, ごま, すいか種, とち実, はす実, ひまわり実, ブラジルナッツ, ペカン, ヘーゼルナッツ, 松の実, らっかせい・乾, いりらっかせい, バターピーナッツ
い も 類	さ つ ま い も		さつまいも・生
	じゃ が い も		じゃがいも・生
	その他のいも類		きくいも, さといも・子いも・親いも, やまのいも
	いも類加工品		こんにゃく, しらたき, いも粉, むし切干, マッシュポテトフレーク, ポテトチップ, はるさめ, かんしょでんぶん, くずでんぶん, ばれいしょでんぶん, サゴでんぶん, タピオカでんぶん
砂 糖 類	砂 糖		粗糖, 車糖・三温・中白・上白, 双糖・中双・白双, グラニュー, 角砂糖, 氷砂糖, 黒砂糖, 糖みつ, ぶどう糖・精製・結晶・無水, こなあめ, みずあめ, はちみつ
	ジ ャ ム 類		あんずジャムかん詰, いちごジャムかん詰, マーレード, ぶどうジャムかん詰, りんごジャムかん詰, りんごジャム
菓 子 類	菓 子		甘なっとう, あめ玉, あられ・米あられ, ひなあられ, 今川焼き, ういろう, うぐいすもち, あわおこし, 米おこし, かしわもち, かのこ, かりんとう, かるかん, きびだんご, ぎゅうひ, きりざんしょ, 金玉糖, きんつば, くしだんご・あん, くしだんご・しょうゆ, 月餅, 源平豆, ごかぼう, さくらもち, あげせんべい, 甘辛せんべい, いそべせんべい, かわらせんべい, 塩せんべい, なんぶ巻き, 松風, ハッ橋, だいふくもち, ちまき, ちゃつう, どら焼き, ねりきり, ひがし, カステラまんじゅう, くずまんじゅう, くりまんじゅう, 中華まんじゅう・あん, 中華まんじゅう・肉, とうまんじゅう, 蒸しまんじゅう, もなか, ゆべし, 練ようかん, みずようかん, 蒸しようかん, らくがん, ウェファース, カステラ, カップケーキ,

食 品 群 別	食 品 名	
菓 子 類	菓 子	キャラメル, ソーダクラッカー, チーズクラッカー, バタークラッカー, シュークリーム, ショートケーキ, ゼリービーンズ, タルト, チャイナマーブル, チューインガム, チョコレートミルク, スイートチョコ, カバーリングチョコ, デコレーションケーキ, ドーナツ, ドロップ, スガー・あんずスガー・らっかせいスガー, パイ・アップルパイ・レーズンパイ, ビスケット・ハード・ソフト, クリームサンド, ボーロ, マシュマロ, ロシアケーキ, ワッフル, いそあられ, 小豆たらし, あめんぼう, いりいり, かいちゅうじるこ, かたパン, からいもあめ, 豆板, ゆのはな, デセール, パナナ菓子, ラムネ菓子
油 脂 類	バ タ ー	バター
	マ ー ガ リ ン	マーガリン
	植 物 油	植物油
	動 物 油 脂	牛脂, ラード, ショートニング
	マ ヨ ネ ー ズ 類	マヨネーズ, スプレッド, ドレッシング
豆 類	味 噌	甘みそ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 豆みそ, 粉みそ, 金山寺みそ, たいみそ, 鉄火みそ
	大豆類 豆腐及び その加工品	とうふ・普通, 絹ごしとうふ, 袋入りとうふ, 焼きとうふ, あぶらあげ, 生あげ, がんもどき, 凍とうふ
	大豆及びそ の他の製品	大豆乾燥, ゆば, おから, 豆乳, 脱脂大豆, きなこ, ぶどう豆, なっとう, はまなっとう
	その他の豆類およ び加工品	あずき・乾燥, ゆであずき, さらしあん, こし生あん, いんげん豆, うずら豆・煮豆, えんどう・乾燥, 塩えんどう, うぐいす豆, ささげ, そらまめ, フライビーンズ, ふき豆, おたふく豆, りょくとう, 小倉あん
果 実 類	柑 橘 類	いよかん, きんかん・皮, きんかん・果肉, くねんぼ, グレープフルーツ, さんぽうかん, ネーブルオレンジ, はっさく, ひゅうがなつみかん, ぶんたん, ぼんかん, みかん・生, ゆず・皮, レモン, ゆず, 竜眼, なつみかん・生
	その他の果実類	すいか, まくわうり, あんず・生, あんず・干, いちご・生, いちじく・生, いちじく・干, うめ・生, あまがき, じゅくしがき, しぶぬきがき, ほしがき, ぐみ, さくらんぼ・生, さくら, デーツ・干, なし, ネクタリン・生, パナナ, パパイア, びわ・生, ぶどう・生, 干ぶどう, プラム, マスクメロン, 洋なし・生, りんご生・デリシャス・インド, うめびしお, うめぼし, うめづけ
	果 実 か ん 詰	みかんかん詰, あんずかん詰, さくらんぼかん詰, パインアップルかん詰, ぶどうかん詰, フルーツサラダかん詰, 洋なしかん詰, りんごかん詰, びわかん詰, ももかん詰, 白桃かん詰, 夏みかんかん詰
緑 黄 色 野 菜	に ん じ ん	にんじん
	ほ う れ ん そ う	ほうれんそう
	か ぼ ち ゃ	かぼちゃ, くりかぼちゃ
	そ の 他	イタリアンブロッコリー, かぶ葉・生, からしな, きょうな, こまつな, さんとうさい, しそ葉, しそ実, しゅんぎく, すぐきな・生, だいこん葉・生, だいこん・まびきな, たいさい・生, たかな・生, ちしゃ・かきちしゃ・たまちしゃ, とうがらし・生, 葉とうがらし, とうな, にら, のざわな, パセリ, ビーマン, ひろしまな・生, ふだんそう, みずがらし, みつば・根みつば, ようさい, わけぎ, アスパラガス・グリーン, 葉ねぎ, つくし, つるな, なずな, よめな, よもぎ, にがちしゃ, ふきの葉, たんぽぼ

食 品 群 別		食 品 名
そ の 他 の 野 菜 類	ト マ ト	トマト
	だ い こ ン	だいこん・生
	き ゃ べ つ	きゃべつ
	は く さ い	はくさい・生
	た ま ね ぎ	たまねぎ
野 菜 類	そ の 他	せり(軟白), アスパラガス・ホワイト, うど, えだまめ, オクラ, かぶ・生, きゅうり・生, ピクルス, グリンピース・生, くわい, ごぼう, さやいんげん, さやえんどう, じゅうろくささげ, しょうが・生, そら豆, しょくようビート, しろいうり・生, ずいき・生, たけのこ・生, とうがん, とうもろこし, なす・生, にんにく・生, ねぎ・根深ねぎ, はつかだいこん, はなやさい, ふき, みつば(軟白), みょうが, めきゃべつ, もやし・だいず, もやし・りょくとう, ゆり・根, らっきょう・生, れんこん, わさび・生, ぜんまい・生, わらび・生, えのきたけ, きくらげ, しいたけ・生, しめじ, なめこ・生, はつたけ, ひらたけ, マッシュルーム・生, まつたけ・生, きくの花, にがうり, はやとうり, ふきのとう, しょうろ
	乾 燥 野 菜 類	干とうがらし, かんぴょう, 干しなちく, ずいき・干, 切干だいこん, わらび・干, 香たけ・干, なめこ水煮かん詰, アスパラガス水煮かん詰, グリーンピースかん詰, たけのこ水煮かん詰, ぜんまい・干, しいたけ・干, マッシュルーム水煮かん詰, まつたけ水煮かん詰
海 草 類		あおさ, あおのり, あさくさのり・上級品, あさくさのり・中級品, あさくさのり・下級品, あらめ, いわのり, おごのり, かわのり, かんてん, まこんぶ, 長こんぶ, りしりこんぶ, みついしこんぶ, はそめこんぶ, とろろこんぶ, こぶまき, こんぶつくだに, すいぜんじのり, ところてん, のりつくだに, ひじき, ひとえぐさ, まつも, もずく, わかめ
野 菜 漬 物 類		あさつき, かぶ・ぬかみそづけ, すぐきな・つけもの, だいこん・ぬかみそづけ, たいさい・つけもの, たかな・つけもの, のさわな・つけもの, ひろしまな・つけもの, かぶ・ぬかみそづけ, きゅうり・ぬかみそづけ, じゅんさい・酢づけ, 紅しょうが, しろいうり・ならづけ, たくあんづけ, だいこん・ぬかみそづけ・ならづけ・守口づけ・べったらづけ・みそづけ・からしづけ, はくさい・塩づけ, 福神漬, やまごぼう・みそづけ, らっきょう・酢づけ, 花らっきょう, わさびづけ, しろいうり・みりんづけ, なす・浅づけ
調 味 略 好 品	し ょ う ゆ	しょうゆ
	酒	ウイスキー・特級, ウイスキー・一級, ウイスキー・二級, ウオッカ・60度, ウオッカ・50度, さけ(清酒)・特級, さけ・一級, さけ・二級, 合成酒, しょうちゅう・35度, しょうちゅう・25度, しょうちゅう・20度, ジン・47度, ジン・37度, ビール・びん詰, ビール・かん詰, ビール・生, ぶどう酒・白, ぶどう酒・赤, ぶどう酒・甘味, ブランデー・特級, ブランデー・一級, ラム, オレンジキュラソー, ホワイトキュラソー, イタリアン・ベルモット, フレンチ・ベルモット, ペパーミント, 薬味酒, コニャック, シェリー酒, シャンペン, 黒ビール, 老酒, アブサン, あわもり, 梅酒, 白酒
	調 味 料	みりんかす, みりん, みりん本なおし, カレー粉, 酢, カレールー, こしょう, ソース(ウスター), とんかつソース, たまねぎ粉, トマトケチャップ, にんにく粉, ハヤシルー, わさび粉(純), わさび粉(からし入り), クリームホワイトソース, しょつつる, トマトソース, パプリカ
果 汁・そ の 他 略 好 飲 料	果 汁・そ の 他	トマトジュース, みかんジュース・濃厚, みかんジュース・かん詰, みかんジュース・びん詰, トマトピューレ, くだものどけいそう, だいだい汁, パインアップルジュース・濃厚, パインアップルジュース・びん詰, ぶどうジュース・濃厚, りんごジュース・濃厚, りんごジュース・かん詰, りんごジュース・びん詰, 果実ジュ

食 品 群 別	食 品 名
調味嗜好品	ース、濃しゅくジュース、コーヒー牛乳、フルーツ牛乳、シャーベット、甘酒、 コーヒー・いり豆、コーヒー・浸出液、ココア、サイダー、ラムネ、せん茶、せん 茶・浸出液、まっ茶、かまいり茶、番茶、紅茶、紅茶・浸出液、粉末ジュース、さ けかす、酵母、ウーロン茶、玉露、麦湯、乳酸飲料
魚 介	生 物 あこうだい、あじ・生、あなご、あまだい、あゆ、あんこう、いさぎ、いわし・ま いわし・生、うるめいわし・生、かたくちいわし・生、うぐい、うなぎ・生・きも、 えい、おいかわ、かじき類、かつお・生、そうだかつお、かます、かれい類、きす、 きんめだい、ぐち、こい、こち、このしろ、さけ・生、さば・生、さめ・あぶらざ め、よしぎりざめ、さわら、さんま・生、したびらめ、しらうお・生、すずき、た い・まだい、くろだい、れんこだい、たちうお、たら・すけそうだら・生、どじょ う、とびうお、にしん・生、はぜ・生、はも、ひらめ、ふぐ、ふな・生、ぶり・生、 はまち、ほっけ、ぼら・生、まぐろ・ほんまぐろ・生・赤身、生・脂身、きわだま ぐろ・生、めじまぐろ、ます・生、にじます、むつ、やつめうなぎ・生、わかさぎ ・生、あかがい・生、あさり・生、あわび・生、かき・生、さざえ・生、しじみ、 たいらがい、とこぶし、とりが、い、ばかがい、はまぐり・生、はたてが、い・貝柱・ 生、ほっきが、い、もが、い、あみ・生、いか・生、ほたるいか、えび・いせえび、く るまえび、しばえび、かに・たらばかに、がさみ、ずわいがに、しゃこ、たこ・ま だこ、いいだこ、なまこ・生、あいなめ、このわた、いとより、いな、えそ、かな がしら、かわはぎ、かんばち、さより、ぎんぼ、せいご、いぼだい、たかべ、たな ご、なまず、ほうぼう、めばる、もろこ、たにし、ざこ、かずのこ・生、いがい 塩 蔵・乾 製 品 干あじ、いわし・まいわし・生干、めざし、塩いわし、しらす干、なまりぶし、あ らまき、塩さけ、すじこ、塩さば、塩さんま、さんまみりん干、干だら、塩たら、 開きにしん、塩にしん、はたはた、塩ます、さくらえび、くらげ・塩、いなだ、い なた・みりん干、からすみ、きす・みりん干、さより・みりん干、さんま・生干、 塩とびうお、たらこ、いわし・丸干、煮干、たづくり、かつおぶし、くさや、さば ぶし、きんし、みがきにしん、かずのこ・干、干やつめうなぎ、あわび・干、はた てが、い・貝柱・干、あみ・干、するめ、むろあじ・干、たたみいわし、しらうおい かだ干、ちりめんざこ、やまめ・干、のしいか、キャビヤ、むつご、かに子漬 練 製 品 うめやき、かまぼこ・むしかまぼこ、やきかまぼこ、やきぬきかまぼこ、こぶまき かまぼこ、すまきかまぼこ、さつまあげ、だてまき、ちくわ、つまれ、なるとまき、 はんぺん、やきちくわ 魚肉ハム・ソーセージ 魚肉ソーセージ、魚肉ハム 類 かん詰・その他加工品 あじ味付かん詰、うるか、いわし水煮かん詰、いわし味付かん詰、いわしトマトづ けかん詰、いわし油づけかん詰、うなぎかばやき、かつお角煮、花かつおつくだ煮、 かつお水煮かん詰、かつおやまと煮かん詰、かつおフレーク味付かん詰、かつお油 づけかん詰、かつおしおから、こうなご・つくだに、こうなご・あめ煮、さけくんせ い、さけ水煮かん詰、めふん、さば水煮かん詰、さんま味付かん詰、さんまトマト づけかん詰、でんぶ、にしんくんせい、はぜつくだ煮、はぜかんろ煮、ふなかんろ 煮、ぶりにくんせい油づけかん詰、まぐろ油づけかん詰、まぐろフレーク水煮かん詰、 まぐろフレーク味付かん詰、ます水煮かん詰、わかさぎあめ煮、わかさぎつくだ煮、 あかがい味付かん詰、あさりつくだ煮、あさり水煮かん詰、あさり味付かん詰、あ わび水煮かん詰、あわびの味付かん詰、あわびしおから、かき水煮かん詰、かきく んせい・油づけかん詰、さざえ味付かん詰、はまぐりつくだ煮、はまぐり水煮かん 詰、はたて貝・貝柱水煮かん詰、はたて貝・貝柱味付かん詰、あみつくだ煮、あみ しおから、切りいかあめ煮、いかあられ、いかくんせい、いかしおから、ねりうに、 しばえび水煮かん詰、さくらえびこうじ漬、さくらえびつくだ煮、かに水煮かん詰、 がん漬、はや・しおから、こはだあわ漬、こはだ粕づけ
牛 肉	牛肉・もも、かた、ばら、しもふり、牛・肝臓、牛・心臓、牛・腎臓、牛・舌、牛 ・尾、こうし肉

食 品 群 別		食 品 名
獣 鳥 鯨 肉 類	豚 肉	豚肉・もも, かた, ばら, ロース, 豚・肝臓, 豚・胃, 豚・腎臓
	鶏 肉	鶏肉, ひな肉, もつ, にわとり・皮, 骨スープ, くしやき肉・かん詰, 肝臓くしやきかん詰
	そ の 他 の 肉 類	やまと煮かん詰, レバーペースト, うずら肉, かも(まがも)肉, あひる肉, いなご, いのしし肉, うさぎ肉, きじ肉, くじら・塩蔵赤身, うね脂身, うね肉質, 塩蔵すのこ, くじら・冷凍尾肉, くじら・冷凍赤肉, 馬肉, おば, ベーコン, こがも肉, 七面鳥肉, 食用がえる, すずめ肉(骨とも), すっぽん肉, つぐみ肉(骨とも), ひつじ肉, やぎ肉, やまばと肉, しぎ, ひよどり肉, 蛇肉
	ハム・ソーセージ	ロースハム, プレスハム, 混合プレスハム, ベーコン, ボークソーセージ, ウィンナソーセージ, レバーソーセージ, サラミソーセージ, 混合ソーセージ
	かん詰・その他加工品	ロースビーフ, コンビーフかん詰, 牛・照焼かん詰・大和煮かん詰, レバーペースト, 鯨赤肉大和煮かん詰, セラチン, はちの子かん詰, 焼き豚, 鯨松前漬, コンビーフ
卵 類	鶏 卵	鶏卵・全卵, 卵黄, 卵白, 鶏卵乾, ビータン
	そ の 他	あひる卵, うずら卵, 七面鳥卵, はと卵
乳 お よ び 乳 製 品	乳	牛乳・生乳, 市乳, 濃厚牛乳, 人乳, やぎ乳, ひつじ乳
	チ ー ズ	チーズ・チェダー, チーズ・ゴーダ, チーズ・エダム, チーズ・ブルー, チーズ・カテージ, チーズ・プロセス
	練粉乳その他	フルーツヨーグルト, 粉乳・全脂・全脂加糖・脱脂乳・調製粉乳・脱脂粉乳・練乳・無糖, 練乳・全脂加糖, 練乳・脱脂加糖, カゼイン, 生クリーム, ヨーグルト・含脂, ヨーグルト・脱脂, アイスクリューム・高脂, アイスクリューム・低脂, ソフトクリーム, ミックスパウダー

表-4

国民栄養調査食品群別表(46年度)

食 品 群 別			食 品 名
穀 類	米 類	米	玄米, 半つき, 7分つき, 精白, 輸入精白
		米 加 工 品	めし・7分つき, めし・精白, かゆ, おもゆ, もち, 赤飯, アルファ米, じょうしん粉, しらたま粉, ビーフン, 米こうじ, かきもち, きりたんぼ, こうりもち, 道明寺粉
	大 麦 類	麦	えん麦, 大麦・玄, はだかむぎ・玄, らい麦・全粒, オートミール, 押し麦, 切断麦, 麦こがし, 押しらい麦
		小 麦 粉	内地普通, 内地強力, 輸入軟質, 輸入硬質, 小麦粉・一等粉・薄力, 一等粉・中力, 強力, 二等粉・薄力, 中力, 強力
		バ ン	食パン, コッペパン, 黒パン, ぶどうパン, フランスパン, 乾パン, らい麦パン
		菓 子 バ ン	あんパン, クリームパン, ジャムパン
		生めん, ゆでめん	めん類・うどん, 中華生そば, ゆでそば, ゆでめん
		乾めん, マカロニ	かんめん, そうめん・ひやむぎ, 干し中華そば, マカロニ, スパゲティ, 干そば
		即 席 め ん	即席めん
		そ の 他 の 穀 類	あわ・全粒, あわ精白, きび・全粒, 精白, そば・全粒, 粉, とうもろこし・乾燥, 粉(とうもろこし), コーンフレーク, ポップコーン, ひえ・全粒, 精白, もろこし・全粒, 精白, あわめし, あわもち, 全穀粉, コーンミール, はと麦, コンスターチ, 小麦はいが, 米ぬか
	種 実 類		あさの実, アーモンド, カシュー, かぼちゃ種, かや実, ぎんなん, くり生, 甘くり, かんろ煮(かん詰), くるみ, ごま, すいか種, とち実, はす実, ひまわり実, ブラジルナッツ, ペカン, ヘーゼルナッツ, 松の実, らつかせい乾, いりらつかせい, バターピーナッツ
	い も 類	さ つ ま い も	さつまいも
		じ ゃ が い も	じゃがいも
		そ の 他 の い も	きくいも, さといも・子いも, 親いも, やまのいも
		い も 類 加 工 品	こんにゃく, しらたき, いも粉, むし切干, マッシュポテトフレーク, ポテトチップ, はるさめ, かんしょでんぶん, くずでんぶん, ばれいしょでんぶん
砂 糖 類	砂 糖	糖	粕糖, 車糖・三温, 中白, 上白, 双糖・中双, グラニュー糖, 角砂糖, 氷砂糖, 黒砂糖, 糖みつ, ぶどう糖・精製, 結晶, 無水, こなあめ, みずあめ, はちみつ
	ジ ャ ム 類	類	あんずジャムかん詰, いちごジャムかん詰, マーマレード, ぶどうジャムかん詰, りんごジャムかん詰
菓 子 類	餡 類		あめ玉, キャラメル, ドロップ, ヌガー
	せ ん べ い 類		あられ, おこし, 揚げせんべい, 甘辛せんべい, 塩せんべい, いそべせんべい, かわらせんべい, 南部せんべい, 松風, ハツ橋
	カ ス テ ラ, ケ ー キ 類		カステラ, カップケーキ, ショートケーキ, デコレーションケーキ, ロシアケーキ
	ビ ス ケ ッ ト 類		ビスケット, ボーロ, クラッカー

食 品 群 別		食 品 名	
菓 子 類	そ の 他 の 菓 子 類	今川焼き, ういろう, うぐいすもち, かしわもち, かのこ, かりんとう, かるかん, きびだんご, ぎゅうひ, きんつば, くしだんご, 月餅, 源平豆, ごかぼう, さくらもち, だいふくもち, ちまき, ちやつう, とら焼き, ねりきり, ひがし, まんじゅう, 中華まんじゅう, もなか, ゆべし, ようかん, らくがん, ウエファース, シュークリーム, チョコレート, ドーナツ, パイ, 甘なっとう, マシュマロ, ワッフル, その他の菓子	
	パ タ ー		
油 脂 類	マ ー ガ リ ン	マーガリン, ショートニング	
	植 物 油		
	動 物 性 油 脂		
	マ ヨ ネ ー ズ 類	マヨネーズ, スプレッド, ドレッシング	
豆 類	大豆・大豆製品	味 噌	甘みそ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 豆みそ, 粉みそ, 金山寺みそ, たいみそ, 鉄火みそ
		豆 腐	とうふ普通, 絹ごしとうふ, 袋入りとうふ, 焼とうふ
		豆 腐 加 工 品	あぶらあげ, 生あげ, がんもどき
		大豆, その他大豆製品	大豆乾燥, 陳りとうふ, ゆば, おから, 豆乳, 脱脂大豆, きなこ, ぶとう豆, なっとう, はまなっとう
	そ の 他 豆 類, 加 工 品	あずき・乾燥, ゆであずき, さらしあん, こし生あん, いんげん豆, うずら豆・煮豆, えんどう・乾燥, 塩えんどう, うぐいす豆, ささげ, そらまめ, フライビーンズ, ふき豆, おたふく豆, りょくとう, 小倉あん	
果 類	柑 橘 類	いよかん, きんかん・皮, きんかん果肉, くねんぼ, グレープフルーツ, さんぼうかん, ネーブルオレンジ, はっさく, ひゅうがなつみかん, ぶんたん, ぼんかん, みかん, ゆず, レモン, なつみかん	
	り ん ご	りんご	
	バ ナ ナ	バナナ	
	い ち ご	いちご	
実 類	そ の 他 の 果 実 (かん詰を含む)	すいか, まくわうり, あんず・生, あんず・干, いちじく・生, いちじく・干, うめ・生, あまがき, じゅくしがき, しぶぬきがき, ほしがき, くみ, さくらんぼ・生, ザクロ, デーツ・干, なし, ネクタリン・生, パパイア, びわ・生, ぶどう・生, 干ぶどう, プラム, マスクメロン, 洋梨, うめびしお, うめぼし, うめづけ, その他果実かん詰	
	果 汁	トマトジュース, みかんジュース(濃厚), みかんジュース(かん詰), みかんジュース(びん詰), トマトビューレ, パインアップルジュース(濃厚), パインアップルジュース(びん詰), ぶどうジュース(濃厚), りんごジュース(濃厚), りんごジュース(かん詰), りんごジュース(びん詰)	
緑 黄 色 野 菜	に ん じ ん	にんじん	
	ほ う れ ん 草	ほうれん草	
	ビ ー マ ン	ビーマン	
	そ の 他 の 緑 黄 色 野 菜	イタリアンブロッコリー, かぶ葉・生, からしな, きょうな, こまつな, さんとうさい, しそ葉, しそ実, しゅんぎく, すぐきな・生, だいこん・葉・生, だいこん・やまびきな, たいさい・生, たかな・生, ちしゃ・かきちしゃ, たまちしゃ, とうがらし・生, 薬とうがらし, とうな, にら, のざわな, パセリ, ひろしまな・生, ふだんそう, みずがらし, みつば・根みつば, ようさいわけぎ, アスパラガス・グリーン, 葉ねぎ, セロリー, つくし, つるな, なずな, よめな, よもぎ, にがちしゃ, ふきの葉, たんぽぼ	

食 品 群 別			食 品 名
そ の 他 の 野 菜 類	大 根	大 根	
	た ま ね ぎ	たまねぎ	
	ト マ ト	トマト	
	き ゃ べ つ	きゃべつ	
	き ゅ う り	きゅうり	
	は く さ い	はくさい	
	そ の 他 の 野 菜	せり(軟白), アスパラガス・ホワイト, うど, えだまめ, オクラ, かぶ・生, グリンピース・生, くわい, ごぼう, さやいんげん, さやえんどう, じゅうろくささげ, しょうが・生, そら豆, しょくようビート, しろうり・生, ずいき・生, たけのこ・生, とうがん, とうもろこし, にんにく・生, ねぎ・根深ねぎ, はつかだいこん, はなやさい, ふき, みょうが, めきゃべつ, もやし・だいず, もやし・りょくとう, ゆり根, れんこん, わさび・生, ぜんまい・生, わらび・生, きくの花, にがうり, はやと우리, ふきのとう, なす	
	葉 類 つ け も の	すぐきな・つけもの, たいさい・つけもの, たかな・つけもの, のざわな・つけもの, その他葉類つけもの	
た く あ ん そ の 他 つ け も の	大根つけもの, なすつけもの, かぶつけもの, きゅうりつけもの, その他(ならづけ, みそづけ, 酢づけ, からしづけ)		
き の こ 類	香たけ・干, なめこ水煮かん詰, マッシュルーム水煮かん詰, まつたけ, まつたけ水煮かん詰, しいたけ・干, しいたけ・生, えのきだけ, マッシュルーム, しめじ, はつたけ, きくらげ, ひらたけ		
海 草 類	あおさ, あおのり, あさくさのり上級品, あさくさのり中級品, あさくさのり下級品, あらめ, いわのり, おごのり, かわのり, かんてん, こんぶ・まこんぶ, 長こんぶ, りしりこんぶ, みついしこんぶ, ほそめこんぶ, とろろこんぶ, こぶまき, つくだに, すいぜんじのり, ところてん, のりつくだに, ひじき, ひとえぐさ, まつも, もずく, わかめ		
調 味 ・ 嗜 好 飲 料	醬 油		
	ソ ー ス 類	ウスターソース, とんかつソース, トマトケチャップ	
	塩		
	日 本 酒	日本酒	
	ビ ー ル		
	洋 酒 そ の 他	洋酒, ブドー酒, 薬味酒, うめ酒, 焼酒	
そ の 他 嗜 好 飲 料	各種コーラ, サイダー, コーヒー, 紅茶, ココア, 日本茶, 甘酒		
魚 介 類	生 魚	さ け, ま す	さけ, ます, にじます
		ま ぐ ろ 類	まぐろ, かつお, きわだまぐろ, めじまぐろ, かじき類
		たい, か れ い 類	あこうだい, あまだい, きんめだい, まだい, 赤魚, くろだい, れんこだい, かれい, ひらめ, たら, すけそうたら
		あ じ, い わ し 類	まあじ, むろあじ, まいわし, かたくちいわし, さば, さんま, にしん
		そ の 他 生 魚	あなご, あゆ, あんこう, いさぎ, うぐい, うなぎ・生, きも, えい, おいかわ, かます, きす, ぐち, こい, こち, このしろ, さめ, あぶらざめ, よしきりざめ, さわら, したびらめ, しらうお・生, すずぎ, たちうお, どじょう, とびうお, はぜ・生, はも, ふぐ, ふな・生, ぶり・生, はまち, ほつけ, ばら・生, むつ, やつめうなぎ・生, わかさぎ, その他生魚

食 品 群 別		食 品 名
魚 介 類	い か た こ か に	あみ・生、いか・生、ほたるいか、えび・いせえび、くるまえび、しばえび、かに・たらばかに、がざみ、ずわいがに、しゃこ、たこ・まだこ、いいたこ、なまこ・生、うに
	貝 類	あかがい・生、あさり・生、あわび・生、かき・生、さざえ・生、しじみ、たいらがい、とこぶし、とりがい、ばかがい、はまぐり・生、ほたてがい・貝柱・ほっきがい、もがい、その他貝類
	魚 (塩 蔵)	塩ます、塩さけ、塩ほっけ、塩さんま、塩たら、塩さば、塩いわし、塩にしん、その他塩蔵魚
	魚 介 (生干し、乾物)	干しあじ、いわし生干し、丸干し、めざし、煮干し、しらす干し、さんまみりん干し、干したら、するめ、その他魚介乾物
	魚 介 か ん 詰	あじ味付かん詰、いわし水煮かん詰、いわし味付かん詰、いわしトマトづけかん詰、いわし油づけかん詰、うなぎかばやき、かつお角煮、花かつおつくだ煮、かつお水煮かん詰、かつおやまと煮かん詰、かつおフレック味付かん詰、かつお油づけ、かん詰、さけ水煮かん詰、さば水煮かん詰、さんま味付かん詰、さんまトマト、その他魚介かん詰
	魚 介 個 煮	こうなご佃煮(あめ煮)、はぜ佃煮(かんろ煮)、ふな(かんろ煮)、わかさぎ佃煮(あめ煮)、切りいかあめ煮、あみ佃煮、さくらえび佃煮、その他魚介佃煮
	魚 介 練 製 品	うめやき、かまぼこ・むしかまぼこ、やきかまぼこ、やきぬきかまぼこ、こぶまきかまぼこ、すまきかまぼこ、さつまあげ、だてまき、ちくわ、つみれ、なるとまき、はんぺん、やきちくわ、その他練製品
	魚 肉 ハ ム、ソーセジ	魚肉ソーセージ、魚肉ハム
肉 類	牛 肉	牛肉(もも)、かた、ばら、しもふり、牛・肝臓、牛・心臓、牛・腎臓、牛・舌、牛・尾、こうし肉
	豚 肉	豚肉(もも)、豚肉(かた)、豚肉(ばら)、豚肉(ロース)、豚・肝臓、豚・胃、豚・腎臓
	鶏 肉	鶏肉、ひな肉、もつ、にわとり・皮、骨スープ、くしやき肉(かん詰)、肝臓くしやきかん詰
	鯨 肉	くじら・塩蔵赤肉、うね・脂身、うね肉質、冷凍尾肉、冷凍赤肉、鯨かん詰
	そ の 他 の 肉	いのしし肉、うさぎ肉、きじ肉、馬肉、こがも肉、七面鳥肉、食用がえる、すずめ肉(骨とも)、すっぽん肉、つくみ肉(骨とも)、ひつじ肉、やぎ肉、やまばと肉、しぎ、ひよどり肉
	ハ ム、ソーセジ	ロースハム、プレスハム、混合プレスハム、ベーコン、ポークソーセージ、ウインナーソーセージ、レバーソーセージ、サラミソーセージ、混合ソーセージ
卵 類		鶏卵、うずら卵、あひる卵、ビータン
乳 類	牛 乳	牛乳・生乳、市乳、濃厚牛乳
	チ ー ズ	チーズ・チェダー、チーズ・ゴダ、チーズ・エダム、チーズ・ブルー、チーズ・カテージ、チーズ・プロセス
	そ の 他 乳 製 品	フルーツヨーグルト、粉乳、調製粉乳、脱脂粉乳、練乳、カゼイン、生クリーム、ヨーグルト含脂、ヨーグルト脱脂、アイスクリーム(高脂)、アイスクリーム(低脂)、ソフトクリーム、ミックスパウダー
加 工 食 品	ぎ ょ う ざ	ぎょうざ
	し ゅ う ま い	しゅうまい
	コ ロ ッ ケ	コロッケ
	サ ラ ダ	サラダ

表-5

日本人熱量およびたん白質成人換算率(44年度)

(1) 年齢別, 性別(妊婦, 授乳婦を含む) 熱量およびたん白質所要量並びに成人換算率表

年 齢	熱		量		たん 白 質			
	男		女		男		女	
	Cal	換 算 率	Cal	換 算 率	g	換 算 率	g	換 算 率
0 (歳)	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

年 齢	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(歳)	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 齢	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
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	-	-
30~39	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	-	-	-	-

表一6

日本人熱量およびたん白質成人換算率 (45, 46年度)

(1)年齢別, 性別 (妊婦, 授乳婦を含む) 熱量およびたん白質所要量並びに成人換算率表

区分 年齢	熱 量				た ん 白 質			
	男		女		男		女	
	Cal	成人換算率	Cal	成人換算率	g	成人換算率	g	成人換算率
0 (歳)	800	0.30	750	0.30	25	0.35	20	0.30
1	950	0.40	950	0.40	35	0.50	30	0.40
2	1,200	0.50	1,150	0.45	40	0.55	40	0.55
3	1,350	0.55	1,300	0.50	45	0.65	40	0.55
4	1,500	0.60	1,400	0.55	45	0.65	45	0.65
5	1,600	0.65	1,450	0.60	50	0.70	45	0.65
6	1,700	0.70	1,550	0.60	50	0.70	50	0.70
7	1,800	0.70	1,650	0.65	55	0.80	50	0.70
8	1,900	0.75	1,750	0.70	55	0.80	60	0.85
9	2,000	0.80	1,900	0.75	60	0.85	65	0.90
10	2,100	0.85	2,050	0.80	70	1.00	70	1.00
11	2,250	0.90	2,200	0.90	75	1.05	75	1.05
12	2,400	0.95	2,350	0.95	85	1.20	80	1.15
13	2,600	1.05	2,450	1.00	90	1.30	75	1.05
14	2,700	1.10	2,450	1.00	90	1.30	75	1.05
15	2,800	1.10	2,400	0.95	85	1.20	70	1.00
16	2,800	1.10	2,300	0.90	85	1.20	65	0.90
17	2,800	1.10	2,250	0.90	75	1.05	65	0.90
18	2,700	1.10	2,200	0.90	75	1.05	65	0.90
19	2,650	1.05	2,150	0.85	75	1.05	65	0.90
20 ~ 29	2,500	1.00	2,000	0.80	70	1.00	60	0.85
30 ~ 39	2,400	0.95	2,000	0.80	70	1.00	60	0.85
40 ~ 49	2,300	0.90	1,900	0.75	70	1.00	60	0.85
50 ~ 59	2,200	0.90	1,800	0.70	70	1.00	60	0.85
60 ~ 69	2,000	0.80	1,700	0.70	70	1.00	60	0.85
70 ~	1,800	0.70	1,550	0.60	65	0.90	55	0.80
妊 婦 前 期	-	-	2,100	0.85	-	-	75	1.05
妊 婦 後 期	-	-	2,400	0.90	-	-	80	1.15
授 乳 婦	-	-	2,800	1.10	-	-	85	1.20

(2) 労働強度別熱量所要量および成人換算率

区分 年齢	軽 い 労 作				普 通 の 労 作			
	男		女		男		女	
	Cal	成人換算率	Cal	成人換算率	Cal	成人換算率	Cal	成人換算率
15 (歳)	2,450	1.00	2,100	0.85	2,800	1.10	2,400	0.95
16	2,450	1.00	2,050	0.80	2,800	1.10	2,300	0.90
17	2,400	0.95	2,000	0.80	2,800	1.10	2,250	0.90
18	2,350	0.95	1,950	0.80	2,700	1.10	2,200	0.90
19	2,300	0.90	1,900	0.75	2,650	1.05	2,150	0.85
20 ~ 29	2,200	0.90	1,800	0.70	2,500	1.00	2,000	0.80
30 ~ 39	2,100	0.85	1,750	0.70	2,400	0.95	2,000	0.80
40 ~ 49	2,000	0.80	1,650	0.65	2,300	0.90	1,900	0.75
50 ~ 59	1,900	0.75	1,600	0.65	2,200	0.90	1,800	0.70
60 ~ 69	1,800	0.70	1,500	0.60	2,000	0.80	1,700	0.70
70 ~	1,600	0.65	1,400	0.55	1,800	0.70	1,550	0.60

区分 年齢	や や 重 い 労 作				重 い 労 作			
	男		女		男		女	
	Cal	成人換算率	Cal	成人換算率	Cal	成人換算率	Cal	成人換算率
15 (歳)	3,450	1.40	2,700	1.15	4,050	1.60	3,400	1.35
16	3,450	1.40	2,850	1.15	4,050	1.60	3,300	1.30
17	3,400	1.35	2,800	1.10	4,000	1.60	3,250	1.30
18	3,300	1.30	2,700	1.10	3,900	1.55	3,150	1.25
19	3,200	1.30	2,600	1.05	3,800	1.50	3,050	1.20
20 ~ 29	3,000	1.20	2,400	0.95	3,500	1.40	2,800	1.10
30 ~ 39	2,900	1.15	2,400	0.95	3,400	1.35	2,800	1.10
40 ~ 49	2,800	1.10	2,300	0.90	3,200	1.30	2,700	1.10
50 ~ 59	2,600	1.05	2,150	0.85	3,000	1.20	2,500	1.00
60 ~ 69	2,400	0.95	2,000	0.80	2,800	1.10	2,300	0.90
70 ~	2,150	0.85	1,800	0.70	2,500	1.00	2,100	0.85

厚生省

国民栄養調査（身体状況調査票）

地区番号			都府	道県	郡市	町区村					
世帯番号			調査員氏名 (印)								
世帯員番号			世帯栄養番号	1	2	3	4	5	6	7	
氏名・性別										男女	
生年月日 満年齢	明大昭	年	月	日	(歳)	妊婦・授乳婦の別 及び月数	妊授	月	月		
1 身長			cm	7 貧血			+			-	
2 体重			cm	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 浮しゅ			+			-
	最低			mmHg	備考						

厚生省国民栄養調査

栄養摂取状況記入帳

地区番号

世帯番号

都道
府県

調査員氏名

厚生省

厚生省国民栄養調査

世 帯 票

食事状況記入票

地区番号																				
世帯番号																				
(1) 世帯員番号	(2) 続柄	(3) 氏名	(4) 性	(5) 生年月	(6) 満年齢	(7) 妊婦・授乳婦の別	(8)※ 仕事の種類	(9)※ 労働強度	(1) 食 事 の 状 況										(2)※ 食事数 外食 家庭の食事	(3)※ 食事数合計
									第1日		第2日		第3日		第4日		第5日			
									朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
1	世帯主		男 女	明大昭 年 月	歳	妊授 月														
2			男 女	明大昭 年 月	歳	妊授 月														
3			男 女	明大昭 年 月	歳	妊授 月														
~~~~~																				
8			男 女	明大昭 年 月	歳	妊授 月														
9			男 女	明大昭 年 月	歳	妊授 月														
10			男 女	明大昭 年 月	歳	妊授 月														
~~~~~																				
※ (10) 世帯業態		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		※ (11) 世帯人員		万		千		円		計					
		4 耕地面積 0.3ヘクタール以上の世帯	5 最多収入者が自営業者である世帯		6 最多収入者が常用勤労者である世帯		※ (12) 前月中に要した家計上の現金支出						000							
		7 耕地面積 0.3ヘクタール未満の世帯	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		※ (13) 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 食事の状況の欄は、家庭で食事をした場合および家で作った弁当を食べた場合は○印を、食事をしなかった場合は×印を、また、外食は(外)印を記入して下さい。

3 来客その他世帯員以外のものが食事をした場合は、食事の状況欄にその食事数を記入して下さい。

4 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、秘密は厳守いたします。ご迷惑は、絶対におかけいたしません。

食物摂取状況記入票

月 日	料 理 名	食 品 名	原 食 品 使 用 量		※ 廃棄量	純 摂 取 量	
			数 量	※ g		数 量	※ g
記 入 例 5月7日 (朝 食)	ご は ん	白 米	420 g			420 g	
	み そ し る	み そ	75 g			75 g	
		ね ぎ	小 2 本				
		け ず り ぶ し	1 つ ま み			1 つ ま み	
	つ け も の	だ い こ ん	120 g				
	つ く だ に	こ ん ぶ	30 g			30 g	

厚生省国民栄養調査

食 品 小 売 価 格 調 査 票

都道
府県

保健所名

地区番号

調査員氏名

食 品 名	食 品 番 号	100 g 当り 価 格	円	備 考	食 品 名	食 品 番 号	100 g 当り 価 格	円	備 考

(44年度, 45年度)