

調 査 の 概 要

1. 調 査 の 目 的

国民栄養調査は、栄養改善法（昭和27年法律第 248 号）に基づき毎年、国民の健康状態及び栄養摂取状況の適確な把握を図り、もって国民の栄養改善及び健康増進の施策を講ずることを目的とするものである。

2. 調査対象及び客体の選び方

全国の世帯及びその世帯員を対象とし、これより調査客体を抽出した。調査客体の抽出方法は、次のとおりである。

(1) 昭和47年度調査

ア 沖縄県を除く全国

昭和47年厚生統計標本地区調査の調査区より321単位区を無作為抽出し地区内の世帯(7,591世帯)及び世帯員(27,781人)を調査の客体とした。

イ 沖縄県

昭和45年国勢調査区より20地区を無作為抽出し、地区内の世帯(827世帯)及び世帯員(3,594人)を調査の客体とした。

(2) 昭和48年度調査

昭和 48 年度厚生統計標本地区調査の調査区より 309 単位区を無作為抽出し、地区内の世帯(6,188世帯)および世帯員(23,014人)を調査の客体とした。

沖縄県分についても全国と同一の抽出率で調査地区を抽出し、全国に含めて計上した。

国民栄養調査の調査単位である世帯とは、事実上同居をともにし、かつ、食生活をともにしているものの集まり及び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、3食とも集団給食をうけている世帯は調査対象から除外した。

3. 調査客体の分類方法及び客体の概要

集計のための調査客体（被調査世帯）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（北海道は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、その他の世帯の2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6業態に分類した。業態の分類方法は次のとおりである。

(12)

(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。

2. そ の 他 の 世 帯

上記専業世帯以外の農家世帯をいう。

(b) 非農家世帯 (耕地面積 0.3 ヘクタール未満の世帯)

3. 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。

4. 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 か月以上のものをいう。

5. 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 か月未満のものをいう。

6. その他の消費者世帯

最多収入者が 3 ～ 5 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 10 大都市 (47 年度は 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 支出階層別分類

世帯を 1 人 1 か月当たりの家計上の現金支出額により、10,000 円未満の世帯、10,000 円～14,999 円の世帯、15,000 円～19,999 円、20,000 円以上の世帯に分類した。

4. 調査項目及び実施時期

(1) 調 査 項 目

次の項目について調査を実施した。(ただし書のあるもの以外は昭和 47、48 年度に実施した調査項目であることを示す。)

イ 栄養摂取状況調査

(ア) 3 日間の食事の状況

(イ) 3 日間の食事の料理名

(ウ) 摂取した食品の名称およびその数量

ロ 身体状況調査

- (㉞) 体位：身長，体重，胸囲，座高（全員），皮下脂肪厚（18歳以上）
- (㉟) 体力：握力（10～59歳）
- (㊱) 血圧：最高血圧，最低血圧（18歳以上）
- (㊲) 尿検査：尿糖，尿たん白（昭和47年度は18～59歳の女子，昭和48年度は18～59歳の男子について実施）
- (㊳) 血液検査：全血比重，血色素量（昭和47年度は18～59歳の女子，昭和48年度は18～59歳の男子について実施）

ハ 食生活状況調査

- (㉞) 食生活に関するアンケート（昭和47年度は18～59歳の女子，昭和48年度は18～59歳の男子について実施）

(2) 調 査 時 期

昭和47年11月。昭和48年11月

5. 調 査 要 領

(1) 調査員の構成

調査員は，医師，栄養士，保健婦，看護婦，衛生（臨床）検査技師及び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，保健婦，看護婦，衛生（臨床）検査技師及び助手が担当した。

(2) 調査票の様式

- ア 身体状況調査票……………(様式第1号)……………29頁参照
- イ 栄養摂取状況記入帳…(様式第2号)……………29頁参照
- ウ 食生活状況調査票……………(様式第3号)……………32頁参照

(3) 調査方法

ア 身体状況調査

身体状況調査は，調査対象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。

検査方法は次の通りである。

- (㉞) 身長：身長計の尺柱が動揺しないようにしてから，被検者をして，たび，靴下等をぬがせ，両かかとを密接し，背，臀部及びかかとを身長計の尺柱に接して直立せしめて，両上肢を体側にたれ，頭部を正位に保たせて（耳眼水平），検者は，被検者の右側に立って，身長計の横規を上下に調節し，これを被検者の頭頂部に接して，尺度を読みとる。ただし，乳児及び3歳未満の幼児については，乳幼児用身長計を用い，仰臥位において頭部を助手に固定させて，できるだけ児の足を伸展させた位置において，頭部と足趾間の最短距離を測定する。測定単位は cm とし，小数点以下1位までを測定する。

- (㉟) 体重：体重の測定は，まず体重計に付属する水準器又は重錘とを用いて，秤台を水平に保ち移動しないように車にくさびを入れ安定させてから，被検者を裸体に近い状態にして，体重計の秤台の真中に特に静かに乗らせてはかる。なお，体重は裸体で測定するのが望ましいが衣服を着

たまま測定した場合は、あらかじめ衣服の重さを家庭において計らせ、測定数値から差引く。測定単位はkgとし、小数点以下1位までを測定する。

(ウ) 胸囲：胸囲の測定は、被検者に起立の姿勢において、両上肢を自然に体側に垂れさせ、尺帯を背面は肩胛骨の直下部に、前面は乳頭の上にもいずれも水平位にあて安静呼吸の終わったときにはかる。ただし、3歳未満の乳幼児は、仰臥位ではかること。乳房が著しく膨隆している女子については、尺帯を乳房の少しその上方にあててはかる。測定単位は、身長と同様cmとし、小数点以下1位までを測定する。

(エ) 座高：座高の測定は、KY式標準座高計を使用する場合には、まず被検者をして背、臀部を座高計の尺柱に接して腰掛に腰をかけさせ、大腿の長短に応じて座板伸張具を移動し、膝關節に接せしめ、次いで検者は「ハンドル」によって被検者の大腿部が水平になるように腰掛の高低を調節し、頭部を正位に保たしめ、尺柱の横規は、被検者の頭頂部に接せしめ、そこで座面（椅子面）から頭頂までの垂直距離をはかる。測定単位は身長と同様cmとし、小数点以下1位までを測定する。

(オ) 皮下脂肪厚：測定部位は背部肩胛骨下端部及び上腕伸展側中間部の2か所である。測定は榮研式又はキース式皮下脂肪厚計を用いる。測定方法は次のとおりである。

① 背部肩胛骨下端：肩と腕の力をぬき両腕を自然に下げ、被検者の後方から右肩胛骨下端の真下1～2cmの部位を立位にて測定する。また、つまむ部位は自然の走行線（脊柱に対し下方45°の方向）に沿って、測定点の上方約1cmのところとする。

② 上腕伸展側中間部：肩と腕の力をぬき両腕を自然に下げさせ被検者の後方から右上腕背面の肩峰突起と肘頭との中間を立位にて測定する。また、つまむ部位は測定点の上方約1cmのところとする。

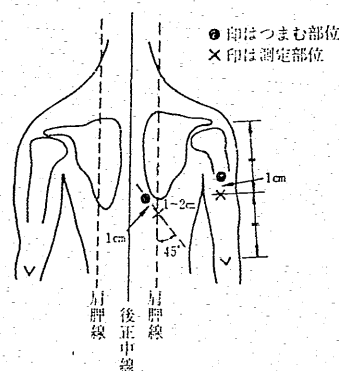
つまみ方は、いずれの場合も左手の拇指と人差し指とで皮ふを皮下脂肪とともにつまみあげ両指の距離は皮下脂肪を下層の筋から完全につまみあげるように十分離す。測定単位はmmとし、小数点以下は第1位で四捨五入する。

(カ) 握力：握力の測定は、まず握力計の指針が外側になるように持ち、直立の姿勢で両足を左右に自然に開き、腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。そして左右の順序で交互に2回ずつ測定して、おのおのよい方の記録をとり、それらを平均して握力値とする。なお、握力計

を握る場合、人差し指の第2関節がほぼ直角になるように握りの幅を調節する。握力計を振りまわさないように注意する。測定値及び平均値はともにkg単位とし、kg未満は四捨五入する。

(キ) 血圧：血圧は、血圧計を用いて最高血圧と最低血圧について測定する。室温は15℃以上を原則とし異常に寒い環境での測定は避ける。被検者は5分以上心身の安静をとった後測定する。被検者の体位は椅座位とする。ただし、測定部位が心臓と同じ高さにくるような姿勢とし、かつ、

上腕伸展側中間部の皮下脂肪厚の測定



血圧計は腕と同じ高さの所に置く。測定部位は右腕の上腕とする。測定単位は整数とする。測定の方法は次のとおりである。まず右腕の上腕に血圧計のマンスェットをまく。マンスェットは、そのゴム袋のほぼ中央が上腕動脈にかかるように巻き、巻いたときの固さは指が1～2本入る程度に緊縛する。マンスェットを巻いた後、空気を送って、上腕動脈を圧迫し、肘の内側で肘動脈の脈搏の変動を聴診器（余り強く圧さないこと。）で聞き、動脈音が聞えなくなるまで血圧計の圧をあげ、これを次第に下降させると血管音が聞え始める。この点を最高血圧とする。最低血圧については、エッチング・スワン氏聴診点の第5点をもってすること。即ち、最高血圧（第1点）を測定した後、上腕に巻いたマンスェットの空気を出し、圧を次第に減じていくと動脈音が雑音となり、次いで最大高調音に達し、再び低調雑音となって遂に消失するが、この瞬間の血圧計の示す圧を読み最低血圧とする。

(7) 血液検査：血液検査では全血比重、血色素量の測定を行った。滅菌乾燥した注射筒及び針（又はディスポーザブル注射筒、針）を用い、肘正中静脈を穿刺し、採血する。採血後すみやかに全血比重を測定した後、血色素量の定量を行う。

① 全血比重の測定：硫酸銅法によった。

測定方法

○全血比重測定用硫酸銅基準液を比重の順にならべる。

○注射器の針の先から採取した血液を硫酸銅基準液の面よりも1cm位上から落とす。全血比重はおおむね1.052であるからそのあたりのものをまず試みる。

○硫酸銅基準液中におとされた血液は2～3cm深く入ったところで落下の慣性を失い、それからは、滴の重さが基準液のそれにくらべて軽ければ浮かび、同じであれば同位置に止り、重ければ沈む。15～20秒たてば、すべて底へ沈んでいくので滴が落下の慣性を失ってから10秒位の間に判定する。

○ある基準液で滴の動きをみたならば、その結果によってさらに別の濃度の基準液で試み、滴が浮きも沈みもしない基準液を見出したならば、その比重が求める比重である。

② 血色素量の定量：原則としてシアンメトヘモグロビン法で測定し、やむをえないときはSahli—小宮法その他の方法によった。

シアンメトヘモグロビン法

○希釈液：フェリシアン化カリウム 0.20 g

シアン化カリウム 0.05 g

リン酸—カリウム 0.14 g

Sterox SE 0.5 ml

水を加えて 1,000.0 ml

○標準液：Acuglobin (60mg/dl シアンメトヘモグロビン溶液)

○検量線：A, B, C 3本の試験管を用意し、Acuglobin（標準シアンメトヘモグロビン溶液）約10mlをA管にうつす。これからB, C管に2.5mlずつを正確にとる（A管には約5ml残る）。次いで希釈液をB管に2.5ml, C管に5.0ml正確に加える。波長540mμで希釈液を盲検として、透過率目盛りの100%（吸光度0）にあわせ、A, B, C各管を測定する。A管はシ

アンメトヘモグロビンの0.06 g/dl, B管は0.03 g/dl, C管は0.02 g/dlの濃度であり, 本試験では血液が251倍に希釈されるから, A管は血色素量15.0 g/dl, B管は7.5 g/dl, C管は5.0 g/dlの呈色調に相当する。

○実施: 希釈液5.0mlを試験管に入れておき, Sahli 用ピペットで血液0.02mlを採取し, 希釈液中に吹きこみ, 2〜3回液を吸って洗い込み, 混和する。10分間放置後希釈液を盲検として100%の目盛に合わせ, 被検液の透過率を求め, 検量線より血色素濃度を読む。波長は540m μ 。

(ウ) 尿検査: 尿検査では, 尿糖と尿たん白を尿糖・尿たん白測定用の試験紙を用いて測定した。採尿は, 激しい運動をさげ, 食後2時間以上を経てからコップに採尿した。

イ 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3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, 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, 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。

ウ 食生活状況調査

栄養摂取状況調査と同時に実施した。被調査世帯の世帯員のうち18歳〜59歳の女子(昭和47年度)及び男子(昭和48年度)に食生活状況調査票を配布し, 各自に記入させた。

6. 集計及び製表方法

調査地区における集計

栄養摂取状況調査について各調査地区の調査員及び集計員は, 各世帯が記入した食物摂取状況記入票の3日間の摂取食品を, 原食品使用量及び純摂取量に分けて3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。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うため, 食物摂取状況の関係は摂取食品整理表を, 世帯及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。

本省における集計, 製表

ア 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, 体位, 体力, 血圧, 血液検査, 尿検査, 食生活状況調査について全国平均を算出した。

イ 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った。

ウ 支出階層別集計

栄養摂取量、食品群別摂取量について支出階層別集計を行った。

エ 市郡別集計

栄養摂取量、食品群別摂取量、体位について市郡別集計を行った。

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

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1)を使用した。

2) 食品群別の分類について

47年度、48年度とも食品群別の分類については表2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日当たりとして算出したものである。従ってこれから成人男子1人1日当たりの熱量、たん白質の摂取量を知ろ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44年8月日本人の栄養所要量の20~29歳の男子で日常、労作強度「普通の労作」に従事している際の熱量及びたん白質所要量である2,500 Cal, 70gをそれぞれ1.00として成人換算率を表3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、労作強度別により、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)の労作強度別熱量所要量及び成人換算率表を用い、15歳未満の男女の熱量、たん白質及び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、熱量及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、授乳婦別熱量及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) 個人の集計区分について

外食、欠食等の個人単位での集計に使用した職業分類は、表4によった。

5) 昭和47年度の成績は、47年に沖縄が本土に復帰したため、沖縄県を含まない全国集計(便宜上「全国」と称する)と沖縄県の単独集計(主要なもののみ計上)に分けてある。

6) 外食内容の構成比は次の区分により集計した。

そば、うどん類	各種そば、うどん、中華そば、たんめん、焼きそば、その他
す　　し	にぎりすし、ちらしずし、のりまき、いなり、その他
どんぶりもの	かつ丼、天井、親子丼、玉子丼、その他
カレーライス類	カレーライス、ハヤシライス、チキンライス、オムライス、炒飯、その他
マカロニ類	マカロニグラタン、スパゲティ各種
パ　　ン　類	トースト、ホットドッグ、サンドイッチ、ホットケーキ、菓子パン、その他
その　他　和　食	和定食、幕の内弁当、おにぎり、赤飯、その他
その　他　洋　食	ハンバーグステーキ、カツライス、ビーフステーキ、その他

(集計では職場給食、学校給食を除いてある)。

表 1

食 品 類 別 荷 重 平 均 成 分 表

No.	食 品 名	熱量 Cal.	たん 白質 g	脂質 g	炭水 化物 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	シ ャ ム 類	277	0.4	0.1	70.4	30	1.4	5	0.01	0.01	12
19	飴 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	パ 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 ー 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	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	炭水 化物 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	たけのこ	34	1.7	0.3	5.9	56.9	1.0		0.06	0.04	
53	その他の		1.6	0.4	5.2	8	0.7		0.59	0.38	
54	海藻類		8.3	0.9	28.2	654	10.7	599	0.07	0.18	6
55	醬油	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	その他の飲料	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	魚肉ソーセ	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	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	ぎょうざ	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 2

国民栄養調査食品群別表

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, しょうしん粉, 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	大 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 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, パターピーナッツ
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, ぐずでんぶん, ばれいしょでんぶん
砂 糖 類	砂	糖	粗糖, 車糖・三温, 中白, 上白, 双糖・中双, グラニュー糖, 角砂糖, 米砂糖, 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	飴 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, ハッ橋
	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, ポーロ, 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, ごかほう, さくらもち, だいふくもち, ちまき, ちやつう, どら焼き, 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, ウェファース, 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
	油 脂 類	バ タ ー	
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	

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, じゅうろくさざげ, しょうが・生, そら豆, しょうようびート, 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, はやとうり, ふきのとう, なす
	薬 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, その他薬類つけもの
	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
		ま ぐ ろ 類
		たい, かれい類
		あ じ, い わ し 類
	そ の 他 生 魚	あなご, あゆ, あんこう, いさき, うぐい, うなぎ・生, きも, えい, おいかわ, かます, きす, くち, 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, すずき, 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, ぼら・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, はたるいか, 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, 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, とりがし, ばかがい, はまぐり・生, はたてがし・貝柱, ほっきがし, もがし, 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, 九干し, めさし, 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 佃 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, なるともまき, 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
	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
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
	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
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 3

日本人熱量及びたん白質成人換算率

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

年齢 区分	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及び成人換算率

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

表 4

職 業 分 類 表

職業等の分類	基 準	仕 事 の 種 類 の 内 容 例 示
1 常用労働者	同一の事業所に引き続き1か月以上雇用されている筋肉労働者。 事業所には官公及び民間を含む。 官公の事業所とは、国の行政機関、地方公共団体及びそれらの経営する事業所をいう。 民間の事業所とは官公以外のものとする。国有鉄道、電信電話公社、専売公社及び駐留軍関係を含める。 筋肉労働者のうちには、常用の販売人・サービス職業従事者をも含める。(同一事業所に引き続き1か月以上雇用され、主として物品の販売に従事するもの。または家事用務・客の接待、給仕、慰安など主として個人に対するサービスに従事するもの。) 農林・漁業従事者でも官公および法人経営の農林・漁業事業所の雇用者はここに含める。	常用の採炭夫、支柱夫、坑内運搬夫、石切出夫、川砂採取人、船員、汽車機関士、自動車運転手、自動車車掌、金属プレス工、織物工、ミシン工、建築大工、木箱製造工、建築塗装工、木版製工、ボイラー火夫、守衛、公園掃除人、衛生掃除人 化粧品外交員、駅構内売子、販売人、食堂給仕人、旅館女中、家政婦、集金人、郵便配達人 運材夫、筏流し夫、伐採夫、捕鯨船砲手、海女、投網漁夫、園芸農夫、のり養殖人、こんぶ採取人等。
2 日雇労働者	官公庁または民間に1か月未満の期間または日々の契約で雇用されている筋肉労働者。 日雇の販売人、サービス職業従事者もここに含める。 官公及び法人経営の農林・漁業事務所日雇の雇用者はここに含める。 日雇労働者をさらに説明すると日雇健康保険を受けている者は該当し、形式の如何を問わず、他人に雇われているもの(日雇にできるもの)であって、非農林・漁業にあつては日々雇入れられているものをいう。 農林・漁業にあつては、1か月未満の契約によって雇入れられている者であつて、実際には1か月以上にわたる雇用関係にある場合でも、形式上「雇用契約」が1か月以内であるものはその契約形式により日雇とするが契約形式が不明確であるものは、賃金の支払形式など、その実態によって判定する。 子守、家事手伝などでこれを業で行うのではなく、時たまのまれて従事し、受ける報酬が労働の対価というよりは、謝礼または友誼的受贈金と考えられる場合にはこれに含まれない。	日雇で上記(1)に示した仕事に従事しているもの。および失業対策の日雇労働者等。

職業等の分類	基 準	仕事の種類の内容例示
3 勤 勞 職 員	個人経営の事務所、または会社、組合その他法人、団体などに雇用され、主として技術的、教育的、書記的、管理的な仕事に従事している者。 なお経営者もここに含める。経営者とは民間企業を主宰経営するもので、技術的職業に従事しないものをいう。 ただし、「商人及び職人」に区分するものは除く。 官公庁職員 国または地方公共団体の営む事業所、事務所に雇用され、主として、技術的、教育的、書記的、管理的な仕事に従事している者。 いわゆる役人といわれるものがこれにはいる。	民間の事務、事業所において航海士、航空士、ヘリコプター操縦士、無線通信士、船舶無線通信士、有線通信員、電話交換手、タイピスト、医師、歯科医師、薬剤師、看護婦、あんま師、接骨師、採炭技術者、合金技師、工作機械組立技師、電気工事技術者。 小学校校長、高等学校教員、洋校学校講師、医学研究員、人事事務員、給与事務員、電報受付事務員、小荷物受付事務員、出札事務員、火災保険代理店主、建築現場監督者、販売部長、人事課長、会社社長、工場長、組合理事、映画館経営者、ホテル経営者等。 官公庁または官公立の事務所、事業所において、上記に例示した種の仕事に従事している者等。
4 自 営 業 そ の 他 商 人 及 び 職 人	独立した小規模（家族でない使用人4人以下）で商品の仕入、販売、製造、加工またはサービスを提供する事業を営む事業主または家族従事者及び事業主の雇用者で他に分類されない者。	青果店主、菓子小売店主、洋品店店員、理髪店員、表具屋、たばこ屋、写真屋、紙芝居屋、織物ブローカー、呉服行商人、鮮魚行商人、牛馬仲買人、材木売買仲立人、呼売人。 鳶職、植木職、大工、左官、屋根屋、ブリキ屋、ペンキ屋、石屋、建具屋、畳屋、靴屋、靴磨き、露天商、屑屋等。
5 農 林 ・ 漁 夫	個人で農業、林業または漁業を営んでいる者、その家族従事者及びその事業主の雇用者。 法人経営の農林・漁業事業所の雇用者はここに含めない。	農耕主、農業家族従事者、園芸農夫、豚飼育人、馬丁、運材夫、筏流し夫、伐採夫、海女、投網漁夫、こんぶ採取人等。
6 自 由 業 者 そ の 他	個人で自分の専門の技術や知識を内容とする仕事に従事する者。	開業医師、開業歯科医師、開業薬剤師、開業あんま師、開業接骨師、弁護士、オペラ歌手、講談師、脚本家、画家、会計士、カメラマン、職業野球選手、マネキン等。
7 小 中 学 校 児 童 生 徒	幼稚園及び児童福祉施設内の児童を含める。	
8 高 校 以 上 の 生 徒 学 生	高校以上の学校（各種学校を含み修業年限1年未満のものは除く）の生徒学生。	
9 家 事 従 事 者	日常家事に従事することを常態としている者をいう。	一般家庭の主婦、女中等。
10 無 職 そ の 他	職のない者。就業前の乳幼児を含む。但し幼稚園児、児童福祉施設の児童は除く。	失業者、隠居者等。

調査票様式

(昭和47, 48年度調査用)

様式第1号

国民栄養調査
身体状況調査票

都道府県		郡市		区町村		調査員氏名		印	
地区番号		単位区番号		世帯番号					
世帯員番号		氏名		男 女		満 歳			
身長		cm		血圧	最高	mmHg			
体重		kg			最低	mmHg			
胸囲		cm		血液 検査	全血比重	1.0			
座高		cm			血色素量	g/dl			
皮下 脂肪 厚	腕部	mm		尿 検査	尿糖	-	±	+	
	背部	mm			尿たん白	-	±	+	
握力		kg		備考					

厚生省

(昭和47, 48年度調査用)

様式第2号

国民栄養調査
栄養摂取状況記入帳

地区番号 _____

単位区番号 _____

世帯番号 _____

都道府県名 _____

調査員氏名 _____

厚生省

世 帶 狀 況

食 事 状 况

(1) 世帯 員番 号	(2) 続柄	(3) 氏 名	(4) 性別	(5) 生 年 月	(6) 満年齢	(7) 妊婦・授乳 婦の別及び 月数	(8) 経産婦 の別	※(9) 仕 事 の 種 類	※(10) 労働 強度	(1) 食 事 の 状 況									(2)※ 食 事 数		※(3) 食事数 合 計	
										第 1 日			第 2 日			第 3 日			家庭 の 食事	外食		
										朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕				
1	世帯主		男 女	明大昭 年 月	歳	妊 授 月	経 非															
2			男 女	明大昭 年 月	歳	妊 授 月	経 非															
3			男 女	明大昭 年 月	歳	妊 授 月	経 非															
4			男 女	明大昭 年 月	歳	妊 授 月	経 非															
5			男 女	明大昭 年 月	歳	妊 授 月	経 非															
6			男 女	明大昭 年 月	歳	妊 授 月	経 非															
7			男 女	明大昭 年 月	歳	妊 授 月	経 非															
8			男 女	明大昭 年 月	歳	妊 授 月	経 非															
9			男 女	明大昭 年 月	歳	妊 授 月	経 非															
10			男 女	明大昭 年 月	歳	妊 授 月	経 非															
備 考																			計			

(沖縄県のみ記入すること (47年度のみ))	※(1)	耕地面積0.3 ヘクタール 以上の世帯	1 専業世帯 2 その他の世帯	※(3)世帯人員			
	世帯業態	耕地面積0.3 ヘクタール 未満の世帯	3 最多収入者が自営業者である世帯	※(4)前月中に家計上の現金支出	万	千	円
			4 最多収入者が常用労働者である世帯				
			5 最多収入者が日雇労働者である世帯				
※(2)性	1 老母世帯 2 人子世帯 3 その他の世帯	※(5)生活保護の状況	1 被保護世帯 2 その他の世帯	000			

食 物 摂 取 状 況

家 族 全 体 の 食 事							
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
(第1日) (第2日) (記入例) 11月7日 (朝食)	ご は ん	白 米	420 g			420 g	
	み そ 汁	み そ	75 g				
		ね ぎ	小 2 本				
	だいこんおろし	けずりぶし	1つまみ				
		だ い こ ん	120 g				
		こ ん ぶ	30 g			30 g	

注 意

- ※印の欄は、調査員が記入します。
- 食事状況記入票中、(1)食事の状況欄には、家庭で食事をした場合及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、外食の場合は、外食の種類に応じて(そば), (すし)等の符号を記入して下さい。
- 食物摂取状況記入票には、3日間にとった食事だけでなく飲物、おやつ等間食もすべてもれなく記入して下さい。
- 第3日は満18歳から59歳までの女子については個人の摂取量も調査しますので、左のページに家族全体の食事を、右のページに個人の食事を記入して下さい。記入もれがないように同じ料理名、食品名は同じ行に記入し食べなかったものはその行を空白にして下さい。
- 食物摂取状況記入票中、原食品使用量及び純摂取量の欄は、はかりを用い、正確な数量を記入して下さい。個人の食事でこれが困難な時は目安量を記入して下さい。
- 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、秘密は厳守いたしますので、御迷惑はおかけいたしません。

様 式 第 3 号

国 民 栄 養 調 査
食 生 活 状 況 調 査 票

(この調査は満18歳から59歳までの女子のみが記入して下さい。)
(該当する番号を○でかこんで下さい)

地区 番号	単位区 番 号	世帯 番号	世帯員 番 号	氏名
----------	------------	----------	------------	----

都道
府県名

調査員氏名

厚 生 省

質問1 あなたのふだんの食事量は同じ年頃の女の人とくらべて多いと思いますか、少ないと思いますか。

1. 普通の人より多いと思う
2. 人並みだと思う
3. 普通の人より少ないと思う
4. わからない

質問2 あなたはふだんの食事で肉、卵、魚などを好んでたべますか。

1. 好んで毎日2回以上たべる
2. 毎日1回でいどはたべる
3. 毎日とはべないが週に3～4回はたべる
4. 好きでないのでほとんどたべない

質問3 あなたはふだん間食や夜食をたべますか。

1. 毎日食べる
2. 時々食べる
3. ほとんど食べない

質問4 あなたはお菓子など甘いものが好きな方ですか、嫌いな方ですか。

1. 甘いものが好きな方だ
2. とくに好き嫌いはない
3. 甘いものが嫌いな方だ

質問5 あなたは塩辛いものが好きな方ですか、嫌いな方ですか。

1. 塩辛いものが好きな方だ
2. とくに好き嫌いはない
3. 塩辛いものが嫌いな方だ

質問6 あなたはふだん欠食することがありますか（1日3食を基準としてお答え下さい。）

1. ほとんど毎日1回は欠食する
2. 週2～3回欠食する
3. ほとんど欠食しない

質問7 上記質問6で1または2に○をつけた人におたずねします。欠食理由は何ですか。

1. 美容のため
2. 習慣（1日2食主義なども含む）
3. 多忙のため
4. 病気の予防や治療のため
5. その他

質問8 あなたは健康のためにふだん意識的に運動（散歩なども含む）をしていますか。

1. 毎日運動している
2. 時々運動している
3. ほとんど運動していない

質問9 あなたはふだん肉体労働（家事労働は除く）を1日1時間以上していますか。

1. 毎日している
2. 時々している
3. ほとんどしていない

質問10 あなたの両親、兄弟姉妹などからみてあなたの家系はどちらかといえばふとる体質だと思いますか。

1. ふとる体質だと思う
2. ふつうの体質だと思う
3. やせの体質だと思う
4. どちらともいえない

質問11 あなたは、ここ2～3年位前から現在までの間に医師に次の病気だといわれたことがありますか、該当するものはすべて○でかこんで下さい。

1. 高血圧症
2. 心臓病
3. 糖尿病
4. 腰痛・肩腕症候群（四十肩・五十肩）
5. 神経症（ノイローゼ）
6. その他の慢性疾患（3か月以上にわたったもの）
7. 以上の病気だといわれたことはない

質問12 あなたは、ふだん次のようなことを経験することが多いですか。該当するものはすべて○でかこんで下さい。

1. 夜よく眠れない
2. 朝気分よく起きられない
3. 食事がおいしくない
4. 便通がよくない
5. 働く意欲がわかない
6. 以上のようなことはほとんどない

様式第3号

昭和48年度国民栄養調査
食生活状況調査票

(この調査は満18歳から59歳までの男子のみが記入して下さい。)
(該当する番号を○でかこんで下さい)

地区 番号	単位区 番 号	世帯 番号	世帯員 番 号	氏名
----------	------------	----------	------------	----

都道
府県名

調査員氏名

厚生省

質問1 あなたは、ふだんの食事の時、食事の量や食品のとりあわせを考えて食べますか。

1. よく考えて食べる
2. 少し考えて食べる
3. あまり意識していない

質問2 あなたのふだんの食事量は、同じ年頃の男の人とくらべて多いと思いますか。

1. 普通の人より多いと思う
2. 人並みだと思う
3. 普通の人より少ないと思う
4. わからない

質問3 あなたはふだんの食事で肉、卵、魚などを好んで食べますか。

1. 好んで毎日2回以上食べる
2. 毎日1回程度は食べる
3. 毎日食べないが、週3～4回は食べる
4. 好きでないのではほとんど食べない

質問4 あなたはふだんアルコール飲料を飲みますか。

1. ほとんど毎日飲む
2. 1週間に2～3回くらい飲む。
3. ほとんど飲まない

質問5 あなたはお菓子など甘いものが好きな方ですか、きらいな方ですか。

1. 甘いものが好きな方だ
2. とくに好ききらいはない
3. 甘いものがきらいな方だ

質問6 あなたは塩辛いものが好きな方ですか、きらいな方ですか。

1. 塩辛いものが好きな方だ
2. とくに好ききらいはない
3. 塩辛いものがきらいな方だ

質問7 あなたは欠食することがありますか。(1日3食を基準としてお答え下さい。)

1. ほとんど毎日1回は欠食する
2. 週2～3回欠食する
3. ほとんど欠食しない

質問8 上記質問7で1または2に○をつけた人におたずねします。欠食理由は何ですか。

1. 習慣(1日2食主義なども含む)
2. 多忙のため(時間がなため)
3. ふとりすぎをふせぐため
4. その他

質問9 あなたは健康のためにふだん意識的に運動(散歩なども含む)をしていますか。

1. 毎日運動している
2. 時々運動している
3. ほとんど運動していない

質問10 あなたの両親、兄弟姉妹などからみて、あなたの家系はどちらかといえばふとる体質だと思いますか。

1. とふる体質だと思う
2. ふつうの体質だと思う
3. やせの体質だと思う
4. どちらともいえない

質問11 あなたは、ここ2～3年位前から現在までの間に医師に次の病気だといわれたことがありますか。該当するものはすべて○でかこんで下さい。

1. 高血圧症、心臓病
2. 糖尿病
3. 腎臓病
4. その他の慢性疾患(3か月以上にわたったもの)
5. 以上の病気だといわれたことはない

質問12 あなたは、ふだん次のようなことを経験することが多いですか。該当するものはすべて○でかこんで下さい。

1. 夜よく眠れない
2. 朝気分よく起きられない
3. 食事がおいしくない
4. 便通がよくない
5. 働く意欲がわかない
6. 以上のようなことはほとんどない