

調 査 の 概 要

1. 調 査 の 目 的

この調査は、栄養改善法（昭和27年法律第248号）に基づき、国民の食品摂取量、栄養素等摂取量の実態を把握すると同時に栄養と健康との関係を明らかにし、広く健康増進対策等に必要な基礎資料を得ることを目的とするものである。

2. 調 査 の 客 体

昭和58年厚生統計標本地区調査により設定された単位区から無作為に抽出した300地区内の世帯（約7,000世帯）及び世帯員（約20,000人）を調査の客体とした。

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。以下同じ。）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、その他の世帯の2業態に、非農家世帯は、家計の主たる収入者が自営業者の世帯、常用勤労者の世帯、日雇労働者の世帯、その他の世帯の4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）

現に農耕栽培を行っている耕地（田、畑、園地など）の面積が0.3ヘクタール以上ある世帯をいう。

ア. 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、日雇労働者及び農業以外の自営業者の全くいない世帯をいう。

イ. 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）

ウ. 自 営 業 者 世 帯

家計の主たる収入者が、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。

エ. 常 用 勤 労 者 世 帯

家計の主たる収入者が常用勤労者である世帯をいう。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。

オ. 日 雇 労 働 者 世 帯

家計の主たる収入者が日雇労働者である世帯をいう。日雇労働者とは、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。

カ. その他の世帯

家計の主たる収入者がウ～オに該当しない世帯をいう。例えば、0.3ヘクタール未満の農業だけを行っている世帯、行商人、靴みがきなどをやっている世帯。

(2) 市・町村別分類

全国を11大都市、人口15万以上の市、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、20,000円未満の世帯、20,000円～29,999円の世帯、30,000円～39,999円、40,000円～49,999円、50,000円～59,999円、60,000円～69,999円、70,000円～79,999円、80,000円以上の世帯に分類した。

(4) 地域ブロック別分類

全国を次の表のように12地域に分類した。

ブ ロ ッ ク			都 道 府 県 名
北 海 道			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	東		埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県
関 東 II	東		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	畿		京都府、大阪府、兵庫県
近 畿 II	畿		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	九		福岡県、佐賀県、長崎県、大分県
南 九 州	九		熊本県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県

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。

ア. 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) 連続した3日間に摂取した食品の名称及びその数量

イ. 身体状況調査

- (ア) 身長(1歳以上)
- (イ) 体重(1歳以上)
- (ウ) 皮下脂肪厚(15歳以上)

(ニ) 血圧：最高血圧，最低血圧（15歳以上）

(オ) 血液検査：全血比重，血色素量（満18歳から満59歳までの女子）

ウ. 食生活状況調査

(ウ) 食生活に関するアンケート（満18歳から満59歳までの女子について）

(2) 調 査 時 期

昭和58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

(ウ) 身体状況調査票………(様式第1号)………22頁参照

(イ) 栄養摂取状況記入帳………(様式第2号)………22頁参照

(ウ) 食生活状況調査票………(様式第3号)………25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，被調査者の集合に便利な一定の場所に集めて実施した。

検査方法は次のとおりである。

(ウ) 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，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，できるだけ児の脚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。

(イ) 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計る。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。

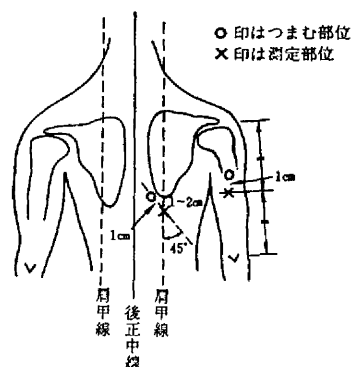
(ウ) 皮下脂肪厚：測定部位は背部肩甲骨下端部及び上腕伸展側中間部の2か所である。測定は栄養式又はキース式皮下脂肪厚計を用いる。測定方法は次のとおりである。

① 背部肩甲骨下端：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甲骨下端の真下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。

上腕伸展側中間部の皮下脂肪厚の測定

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ことができるように十分に離す。測定単位はmmとし、小数点以下は第1位で四捨五入する。



(ウ) 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。被検者が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なるような姿勢とし、かつ、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レットを巻く。マンスレットは、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。マンスレットを巻いた後、空気を送って、上腕動脈を圧迫し、肘の内側で肘動脈の脈拍の変動を聴診器（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レットの空気を出し、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。

(オ) 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。

② 血色素量の定値：原則としてシアノ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。

イ 栄養摂取状況調査

調査日の測定にあたっては、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満18歳から満59歳までの女子に食生活状況調査票を配布し記入させた。

6. 集計及び製表方法

○ (1) 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帳の3日間の摂取食品を、3日分とりまとめて各食品別に純摂取量を累計する。

電子計算機による集計を行うため、食物摂取状況の関係は摂取食品整理表(マークシート)を、世帯状況、食事状況、食生活状況、身体状況については、世帯状況・食事状況・食生活状況・身体状況整理票(マークシート)をそれぞれ作成した。

(2) 厚生省における集計及び製表

各世帯別、個人別に作成されたマークシートが、厚生省に提出されると、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及び身長、体重、皮下脂肪厚、血圧、血液検査、食生活状況調査について集計、製表を行った。

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

従来の食品の摂取量等を参考にして全食品を89食品群にまとめ、昭和56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, 13頁)を使用した。

(2) 食品群別分類について

食品群別については、第10表(52頁)の左側に示した分類で示してあり、その内容については国民栄養調査食品群別表(表2, 15頁)によった。動物性食品群番号が62~84となっているように食品群番号24の「バター」と27の「動物性油脂」が動物性食品ではなく、植物性食品の項に含まれているので注意されたい。ただし、栄養摂取量の動物性脂肪については「バター」と「動物性油脂」を含めて作表されている。

(3) 平均栄養所要量及び成人換算率について

(ア) 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。この摂取量を評価するには平均栄養所要量と比較するか、成人換算率で除して成人男子1人1日当たりに換算して比較すればよい。

(イ) 平均栄養所要量の算出にあたっては、昭和54年8月策定の「日本人の栄養所要量」(表3, 19頁)を用い昭和58年国民栄養調査の客体の年齢別、性別の人員構成及び年齢別、性別の栄養所要量から客体全体の1日当たりの所要量を算出し、これに各年齢層における労作別および妊娠前半期、後半期、授乳期の付加量を加え、総人員で除して、1人1日当たりの平均栄養所要量を求めた。

(ウ) 成人換算率は、数値として示していないが、上記(イ)で算出したエネルギー、たん白質の平均栄養所要量(昭和58年調査ではエネルギー1,945kcal, たん白質64.3g)をそれぞれ2,500kcal, 70g(昭和54年8月策定の「日本人の栄養所要量」に定める20~29歳の男子「普通の労作」のエネルギー及びたん白質所要量)で除せば求められる。

(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、職業分類表(表4, 20頁)によった。

(5) 外食内容の構成比について

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、焼そば、その他
すし	にぎりずし、ちらしずし、のりまき、いなり、その他
どんぶりもの	かつ丼、天丼、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。)

(6) 血圧区分について

血圧測定の集計に使用した血圧区分は次のとおりである。

低 血 圧：最高血圧90mmHg未満のもの

正 常：最高血圧90~140mmHgでかつ最低血圧が90mmHg未満のもの

境界域高血圧：最高血圧140~160mmHgのもの、又は最低血圧90~95mmHgのもので高血圧に含まれないもの

高 血 圧：最高血圧160mmHg以上のもの、又は最低血圧95mmHg以上のもの

表 1

食品類別荷重平均成分表

(100 g 当たり)

No.	食 品 名	エネルギー kcal	たん 白 質 g	脂 質 g	糖 質 g	カルシ ウム mg	鉄 mg	ナトリ ウム mg	ビ タ ミ ン			
									A IU	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg
1	米	356	6.8	1.3	75.5	6	0.5	2	0	0.12	0.03	0
2	強 化 米	362	7.0	1.3	76.8	6	0.5	2	0	125	5	0
3	米 加 工 品	232	4.2	0.7	49.3	3	0.1	3	0	0.06	0.02	0
4	大 麦	342	8.6	2.0	73.8	24	1.5	2	0	0.37	0.07	0
5	小 麦 粉	368	8.9	1.7	74.6	22	0.7	2	0	0.12	0.04	0
6	バ ン	267	8.4	4.0	48.4	35	1.0	517	0	0.06	0.06	0
7	菓 子 バ ン	272	5.7	3.0	55.1	33	0.8	156	20	0.05	0.06	0
8	生めん・ゆでめん	127	3.4	0.7	22.8	9	0.2	52	0	0.03	0.01	0
9	乾めん・マカロニ	370	12.0	2.2	72.0	20	1.3	334	0	0.19	0.06	0
10	即 席 め ん	435	10.3	12.9	66.0	23	1.0	1,640	0	0.08	0.07	0
11	そ の 他 穀 類	392	6.7	4.1	80.7	5	1.2	657	49	0.04	0.02	0
12	種 実 類	429	15.5	32.6	22.9	426	4.0	26	13	0.50	0.15	8
13	さ つ ま い も	123	1.2	0.2	28.7	32	0.5	13	0	0.10	0.05	30
14	じ ゃ が い も	77	2.0	0.2	16.8	5	0.5	2	0	0.11	0.03	23
15	そ の 他 の い も	63	2.6	0.3	12.7	21	0.7	2	0	0.09	0.05	5
16	い も 類 加 工 品	72	0.6	3.4	11.7	46	0.7	48	0	0.03	0.01	1
17	砂 糖	384	0	0	99.2	1	0.1	2	0	0	0	0
18	シ ャ ム 類	264	0.8	0.1	67.0	11	0.4	4	4	0.01	0.02	19
19	飴 類	397	1.6	4.1	88.6	24	0.7	29	19	0.02	0.03	0
20	せ ん べ い 類	393	6.8	3.6	83.5	9	0.4	434	17	0.03	0.03	0
21	カステラ・ケーキ類	332	6.8	8.8	56.2	32	0.8	76	278	0.04	0.16	0
22	ビスケット類	474	6.2	17.9	71.7	39	0.3	386	8	0.06	0.02	0
23	そ の 他 の 菓 子 類	307	5.6	9.1	50.4	50	0.6	136	62	0.02	0.06	1
24	バ タ ー	745	0.6	81.0	0.2	15	0.1	750	1,900	0.01	0.03	0
25	マ ー ガ リ ン	759	0.3	82.1	0.5	11	0	800	6,000	0	0	0
26	植 物 油	921	0	100.0	0	0	0	0	0	0	0	0
27	動 物 性 油 脂	940	0.2	99.8	0	0	0.1	1	0	0	0	0
28	マ ヨ ネ ー ズ 類	603	1.7	64.5	3.3	15	0.6	960	98	0.02	0.06	0
29	味 噌	196	12.6	5.8	21.1	110	4.2	4,580	0	0.03	0.10	0
30	豆 腐	71	6.2	4.4	1.2	111	1.3	4	0	0.08	0.03	0
31	豆 腐 加 工 品	243	14.0	19.5	1.7	265	3.3	35	0	0.06	0.04	0
32	その他の大豆製品	210	16.6	10.4	10.4	132	3.6	40	0	0.13	0.26	0
33	その他豆類加工品	280	10.8	1.4	53.1	59	3.1	192	0	0.17	0.06	0
34	柑 橘 類	44	0.8	0.1	10.9	22	0.1	1	65	0.10	0.04	35
35	り ん ご	50	0.2	0.1	13.1	3	0.1	1	0	0.01	0.01	3
36	バ ナ ナ	87	1.1	0.1	22.6	4	0.3	1	15	0.04	0.04	10
37	い ち ご	35	0.9	0.2	7.5	17	0.4	1	0	0.02	0.03	80
38	そ の 他 の 果 実	59	0.3	0.2	14.9	7	0.2	170	56	0.02	0.02	58
39	果 汁	41	0.2	0	10.2	3	0.2	48	60	0.03	0.02	13
40	に ん じ ん	32	1.2	0.2	6.1	39	0.8	26	4,100	0.07	0.05	6
41	ほ う れ ん 草	25	3.3	0.2	3.6	55	3.7	21	1,700	0.13	0.23	65
42	ピ ー マ ン	21	0.9	0.1	4.2	10	0.6	2	150	0.04	0.04	80
43	その他の緑黄色野菜	25	2.2	0	4.5	76	1.2	17	931	0.15	0.25	41
44	大 根	18	0.8	0.1	3.4	30	0.3	14	0	0.03	0.02	15
45	た ま ね ぎ	35	1.0	0.1	7.6	15	0.4	2	0	0.04	0.01	7
46	ト マ ト	16	0.7	0.1	3.3	9	0.3	2	220	0.05	0.03	20
47	き ゃ べ つ	24	1.4	0.1	4.9	43	0.4	6	10	0.05	0.05	44
48	き ゅ う り	11	1.0	0.2	1.6	24	0.4	2	85	0.04	0.04	13
49	は く さ い	12	1.1	0.1	1.9	35	0.4	5	0	0.04	0.04	22

No.	食 品 名	エネルギー kcal	たん 白 質 g	脂 質 g	糖 質 g	カルシ ウム mg	鉄 mg	ナトリ ウム mg	ビ タ ミ ン			
									A IU	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg
50	そ の 他 の 野 菜	30	1.5	0	5.9	35	0.4	6	73	0.03	0.04	14
51	葉 類 つ け も の	19	1.5	0.1	3.6	66	0.4	799	132	0.03	0.04	33
52	た そ の 他 つ け も の	37	1.5	0.1	7.3	44	0.5	2,060	28	0.12	0.06	14
53	き の こ 類	—	2.7	0.3	6.4	2	0.8	18	0	0.14	0.30	0
54	海 草 類	—	10.0	1.1	31.4	465	6.1	2,473	1,908	0.36	0.59	22
55	し ょ う ゆ	63	7.5	0	8.3	23	2.9	5,800	0	0.05	0.17	0
56	ソ ー ス 類	120	1.2	0.1	27.6	56	3.8	2,450	131	0.03	0.04	1
57	塩	—	0	0	0	30	0	39,000	—	—	—	—
58	日 本 酒	112	0.5	0	5.0	4	0	2	0	0	0	0
59	ビ ー ル	39	0.4	—	3.1	2	0	4	0	0	0.03	0
60	洋 酒 そ の 他	172	0	0	0.3	2	0.1	1	0	0	0	0
61	その他の嗜好飲料	33	2.1	0.2	10.6	23	0.1	11	4	0	0.02	0
62	ま ぐ ろ 類	137	26.3	2.6	0.2	8	1.7	59	28	0.12	0.10	1
63	た い ・ か れ い 類	98	18.1	2.4	0.1	27	0.6	138	47	0.19	0.27	0
64	あ じ ・ い わ し 類	216	19.3	14.2	0.1	56	1.2	146	103	0.09	0.37	1
65	さ け ・ ま す	165	20.9	8.2	0.1	15	1.0	114	189	0.34	0.17	2
66	そ の 他 の 生 魚	191	19.3	11.5	0.1	55	0.6	89	401	0.12	0.21	1
67	い か ・ た こ ・ か に	80	16.5	0.8	0.1	31	0.5	211	53	0.04	0.08	0
68	貝 類	68	25.8	1.1	3.0	78	4.1	322	38	0.07	0.26	2
69	魚 (塩 蔵)	201	26.6	9.3	0.3	43	2.2	2,995	128	0.26	0.36	1
70	魚 介 (生干し, 乾物)	267	39.9	7.0	1.0	587	4.6	1,301	73	0.10	0.22	0
71	魚 介 か ん 詰	220	21.7	13.2	0.7	85	1.4	540	9	0.08	0.16	0
72	魚 介 佃 煮	265	27.8	2.6	31.8	960	7.7	2,497	66	0.08	0.14	0
73	魚 介 練 製 品	127	11.9	2.6	12.8	35	1.4	970	2	0.03	0.08	0
74	魚 肉 ハ ー セ ー	166	11.9	7.1	12.3	89	2.0	828	6	0.20	0.60	0
75	牛 肉	207	19.2	13.3	0.3	4	2.1	53	33	0.08	0.19	2
76	豚 肉	267	17.0	20.5	0.4	5	1.1	43	23	0.85	0.23	2
77	鶏 肉	207	19.0	13.5	0.2	6	1.0	38	130	0.11	0.16	3
78	鯨 肉	127	23.0	3.0	0.3	3	1.7	45	17	0.13	0.12	1
79	そ の 他 の 肉	203	19.0	13.5	0.2	6	1.0	38	29	0.09	0.26	1
80	ハ ム ・ ソ ー セ ー	240	14.8	17.5	3.0	9	1.1	1,047	1	0.43	0.16	30
81	卵 類	162	12.3	11.2	0.9	55	1.8	130	640	0.08	0.48	0
82	牛 乳	59	2.9	3.2	4.5	100	0.1	50	110	0.03	0.15	0
83	チ ー ズ 類	339	22.7	26.0	1.3	630	0.3	1,100	1,200	0.03	0.38	0
84	そ の 他 乳 製 品	184	4.5	8.5	21.3	135	0	124	87	0.02	0.25	0
85	ぎ ょ う ざ い	197	7.1	8.1	23.4	30	1.0	490	75	0.09	0.10	6
86	し ゅ う ま い	215	9.3	11.2	19.0	30	1.2	520	27	0.12	0.13	1
87	コ ロ ッ ケ	143	4.3	2.5	25.5	39	0.7	370	312	0.10	0.20	5
88	サ ラ ダ	170	2.9	11.2	14.2	19	0.6	362	0	0.05	0.04	1
89	そ の 他 の 食 品	214	6.7	10.2	24.7	51	1.6	3,800	41	0.04	0.06	0

表 2

国民栄養調査食品群別表

食 品 群 別			食 品 名
穀 類	米	米	玄米, 半つき, 7分つき, 精白, 輸入精白
	類	米 加 工 品	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, 酒粕
	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 類	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, 二等粉・薄力, 中力, 強力, ふ
		パ 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, パン粉
		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, 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, コーンスターチ, 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, 甘ぐり, 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, ベカン, 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	
	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	粗糖, 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	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, ちゃつう, 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
油 脂 類	バ タ ー	バター
	マ ニ ガ リ ン	マーガリン, ショートニング
	植 物 油	植物油
	動 物 性 油 脂	牛脂, ラード
	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, 絹ごしどうふ, 袋入りとうふ, 焼どうふ
		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, 凍りどうふ, 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, 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
	パ ナ ナ	バナナ
	い ち ご	いちご
	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, ぐみ, 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
緑 黄 色 野 菜	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)
	に ん じ ん	にんじん
	ほ う れ ん 草	ほうれん草
	ピー マ ン	ピーマン
	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・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, のぎわな, 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, たんぼぼ

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, じゅうろくさざげ, 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, はやとうり, 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, のぎわな・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, こぼまき, 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	し ょ う ゆ	しょうゆ, タレ	
	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	食塩	
	日 本 酒	日本酒, みりん	
	ビ ー ル	ビール	
	洋 酒 そ の 他	洋酒, ブドー酒, 薬味酒, うめ酒, 焼酎	
そ の 他 の 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, 乳酸菌飲料		
魚 介 類	生	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, くらだい, れんこだい, かれい, ひらめ, たら, すけそうだら
		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
	魚	そ の 他 の 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, 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, ほっけ, 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, ほたるいか, えび・いせえび, くるまえび, しばえび, かに・たらばがに, がざみ, 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, 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, さんまトマトづけかん詰, 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), ふな佃煮(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, なんとまき, はんぺん, やきちくわ, その他練製品
肉 類	魚肉ハム, ソーセージ	魚肉ソーセージ, 魚肉ハム
	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, コンビーフ
	豚 肉	豚肉もも, かた, ばら, ロース, 豚・肝臓, 豚・胃, 豚・腎臓, 焼豚
	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, ソーセージ	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, ピータン
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 の 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cream(高脂), アイスcream(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
そ の 他 の 食 品		酢, カレールー, ハヤシルー

表 3

日本人の栄養所要量

(1) 普通の労作における栄養所要量及び妊婦・授乳婦別付加量

年 齢 (歳)	身長推計基準値 (cm)		体重推計基準値 (kg)		エネルギー (kcal)		たん 白 質 (g)		脂肪エ ネルギー 比 (%)	カルシウム (g)		鉄 (mg)		ビタミンA (IU)		ビタミンB ₁ (mg)		ビタミンB ₂ (mg)		ナイアシン (mg)		ビタミンC (mg)	ビタミンD (IU)																																									
	男	女	男	女	男	女	男	女		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女																																											
0 { 0~(月) 2~(月) 6~(月)					120/kg 110/kg 100/kg		3.3g/kg 2.5g/kg 3.0g/kg		45 45 30~40	0.4 0.4 0.4		6 6 6		1,300 1,300 1,000		0.2 0.3 0.4		0.3 0.4 0.5		4 6 6		35 35 35	400 400 400																																									
1~	81.8	80.3	11.25	10.77	970	930	30	30	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																									
2~	91.3	89.9	13.51	13.09	1,240	1,200	40	35																7	7	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																											
3~	98.5	97.1	15.30	14.77	1,400	1,350	40	40																}	}													}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}															
4~	104.7	103.4	16.98	16.45	1,600	1,400	45	45																																										}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	
5~	110.6	109.4	18.84	18.23	1,600	1,500	50	50																																																								}
6~	116.3	115.3	20.96	20.30	1,700	1,600	55	50	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																										
7~	121.9	121.1	23.39	22.78	1,800	1,600	60	55															}			}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																											
8~	127.5	126.8	26.12	25.60	1,850	1,700	65	60																}	}													}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}															
9~	132.7	132.7	29.11	28.85	1,900	1,800	65	65																																										}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	
10~	138.0	139.1	32.40	32.84	2,000	1,900	70	70																																																								}
11~	143.9	145.5	36.38	37.53	2,100	2,100	75	75	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																										
12~	150.8	150.9	41.29	42.41	2,300	2,200	80	80															}			}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																											
13~	158.1	154.6	46.97	46.68	2,400	2,300	85	80																}	}													}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}															
14~	164.2	156.6	52.50	49.81	2,600	2,300	85	75																																										}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	
15~	168.1	157.5	56.78	51.78	2,650	2,200	85	70																																																								}
16~	170.0	157.7	59.41	52.75	2,700	2,200	85	70	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																										
17~	170.9	157.8	60.86	53.00	2,700	2,100	80	70															}			}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																											
18~	171.3	157.8	61.41	52.59	2,650	2,100	80	65																}	}													}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}															
19~	171.6	157.7	61.39	52.02	2,600	2,050	75	65																																										}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	
20~	170.0	156.6	62.01	51.33	2,500	2,000	70	60																																																								}
30~	166.6	154.5	62.74	53.02	2,400	1,950	70	60	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																										
40~	164.0	152.5	60.80	53.70	2,300	1,900	70	60															}			}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																											
50~	161.7	150.3	58.58	52.62	2,200	1,800	70	60																}	}													}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}															
60~	159.4	147.5	56.15	50.11	2,000	1,700	70	60																																										}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	
70~	157.0	144.1	53.04	46.61	1,800	1,500	65	55																																																								}
80~	154.7	140.5	50.46	43.37	1,600	1,400	65	55	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																										
妊娠前中期付加量					+150※		+10																}			}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																											
妊娠後中期付加量					+350※		+20																	}	}													}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}															
授乳期付加量					+720		+20																																											}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	
																							}			}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																											}
									}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																										
																								}	}													}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}															
																							}			}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}													}														
									}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																										
																								}	}													}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}															
																							}			}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}													}														
									}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																										
																								}	}													}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}															
																							}			}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}													}														
									}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																										
																								}	}													}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}															
																							}			}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}													}														
									}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																										
																								}	}													}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}															
																							}			}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}													}														
									}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																										
																								}	}													}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}															
																							}			}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}													}														
									}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																										
																								}	}													}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}															
																							}			}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}													}														
									}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																										
																								}	}													}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}															
																							}			}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}													}														
									}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																										
																								}	}													}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}															
																							}			}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}													}														
									}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																										
																								}	}													}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}															
																							}			}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}													}														
									}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																										
																								}	}													}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}															
																							}			}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}													}														
									}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																										
																								}	}													}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}															
																							}			}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}													}														
									}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																										
																								}	}													}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}															
																							}			}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}													}														

(2) 労作強度別付加量 (A: 軽い労作 B: 普通の労作 C: やや重い労作 D: 重い労作)

年齢・性	エ ネ ル ギ ー (kcal)				ビ タ ミ ン B ₁ (mg)				ビ タ ミ ン B ₂ (mg)				ナ イ ア シ ン (mg)				
	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	
15(歳)~	男	-300	0	+600	+1,100	-0.1	0	+0.2	+0.4	-0.2	0	+0.3	+0.5	-2	0	+3	+7
	女	-200	0	+500	+900	-0.1	0	+0.2	+0.3	-0.2	0	+0.2	+0.4	-2	0	+3	+5
20 ~	男	-300	0	+500	+1,000	-0.1	0	+0.2	+0.4	-0.2	0	+0.3	+0.5	-2	0	+3	+7
	女	-200	0	+400	+800	-0.1	0	+0.2	+0.3	-0.1	0	+0.2	+0.4	-1	0	+3	+5
40 ~	男	-300	0	+400	+900	-0.1	0	+0.2	+0.4	-0.2	0	+0.3	+0.5	-2	0	+3	+6
	女	-200	0	+400	+700	-0.1	0	+0.2	+0.3	-0.1	0	+0.2	+0.4	-1	0	+3	+5
60 ~	男	-300	0	+400	+700	-0.1	0	+0.2	+0.3	-0.1	0	+0.2	+0.4	-1	0	+3	+5
	女	-200	0	+300	+600	-0.1	0	+0.1	+0.3	-0.1	0	+0.2	+0.4	-1	0	+2	+5

「日本人の栄養所要量」(表)の付帯事項

1 (1), (2)に示した栄養所要量は個人にそのまま適用されるべき数値ではない。個人への適用については参考表及び本文各章を参照されたい。

2 身長、体重は昭和60年推計基準値である。20歳代は20~25歳までの各値と26~29歳までの値との荷重平均、30歳代から70歳までは各5歳代値の算術平均で示した。

3 ※ 妊婦の所要量については軽い労作に対する付加量で示した。授乳婦のそれは非妊時(普通の労作)に対する付加量で示した。

4 労作強度は従来と同様4段階に区分し、普通の労作に対する付加量で示した。しかし、特に軽い労作に属する人々は余暇時間に運動などによって、消費エネルギーを増やすことが望ましい。

5 たん白質所要量は動物性たん白質を40%程度摂取するものとして求めた値である。

6 食塩の摂取量は1人1日当たり10g以下にすることが望ましい。

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 常用労務者	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務者。 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 日雇労務者	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。 日雇労務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務者等。

職業等の分類	基 準	仕 事 の 種 類 の 内 容 例 示
3 勤 労 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、事業所に雇用され、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、洋裁学校講師、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。

(22)

調査表様式

様式第 1 号

行政管理庁承認 No. 14324

昭和58年国民栄養調査

昭和59年1月31日迄

厚 1-4-2-1

昭和58年8月25日登録

身体状況調査票

都道府県

郡市

区町村

調査員氏名

㊞

地区番号				単 番	位 区 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	
皮下脂肪厚	腕 部			mm		血液検査	全血比重	1.0		
	背 部			mm			血色素量	・	g/dl	
備 考										

厚 生 省

様式第 2 号

行政管理庁承認 No. 14325

昭和59年1月31日迄

厚 1-4-2-2

昭和58年8月25日登録

昭和58年国民栄養調査

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

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、調査によってわかった食生活の内容などについては秘密を厳守いたし御迷惑はおかけいたしません。

記入上の注意

1. ※印の欄は、調査員が記入します。

2. 食事状況欄の記入のしかた

ア) 家庭でつくった食事を食べた場合……………○印

イ) 家庭でつくった弁当を食べた場合……………○印

ウ) 外食の場合はその種類に応じ次の記号を記入すること。

内 容	記 号
そば・うどん類 (各種そば, うどん, 中華そば, たんめん, 焼そばなど)	⑧
す し 類 (にぎりずし, ちらしずし, のりまき, いなりなど)	⑨
どんぶりもの (かつ丼, 天丼, うな丼, 親子丼, 玉子丼など)	⑩
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, チャーハンなど)	⑪
マカロニ類 (マカロニグラタン, スパゲティなど)	⑫
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, 菓子パンなど)	⑬
その 他 和 食 (和定食, 幕の内弁当, おにぎり, 赤飯など)	⑭
その 他 洋 食 (ハンバーグステーキ, カツライス, ビーフステーキなど)	⑮

エ) 学校給食, 保育所給食などを食べた場合……………◎印

オ) 職場給食などを食べた場合……………◎印

カ) 食事をしなかった場合……………×印

キ) 1歳未満の乳児については何も書かないこと。

ク) 来客の食べた分は書かないこと。

3. 食物摂取状況欄の記入のしかた

ア) 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。

イ) 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。計量が困難な食品については目分量をもって記入して下さい。

ウ) 来客の食べたものは差し引いて記入して下さい。

世帯番号																	
世 帯 状 況										食 事 状 況							
世帯員番号	続柄	氏 名	性	生年月	満年齢	妊婦・授乳婦の別及び月数	※ 仕事の種類	※ 労働強度	食 事 の 状 況								
									第1日			第2日			第3日		
									朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
1			男女	明大昭	満 歳	妊授 月											
2			男女	明大昭	満 歳	妊授 月											
3			男女	明大昭	満 歳	妊授 月											
9			男女	明大昭	満 歳	妊授 月											
10			男女	明大昭	満 歳	妊授 月											
強化米・麦の使用		有 無 (該当するものを○でかこむこと)															

食 物 摂 取 状 況

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 11月11日 朝	ご は ん	強化米入精白米	320 g			320 g	
	み そ 汁	大根	150 g		皮 20 g	130 g	
		あ そ 干	30 g			30 g	
		煮 干	60 g			60 g	
	生 卵	鶏 卵	4 コ			4 コ	
	焼 の り	し ょ う 油	大サジ1			大サジ1	
	つ け も の 茶	の し ょ う 油	2 枚			4 g	
朝	ト ー ス ト	た く あ ん	大サジ½			大サジ½	
	コ ー ヒ ー	日 本 茶 (葉)	5 切			40 g	
		パ マ ー ガ リ ン	少々			少々	
		6 枚 切 1 枚	大サジ½			60 g	
		コ ー ヒ ー 粉	大サジ½			6 g	
		角 砂 糖	小サジ1			小サジ1	
			2 コ			2 コ	

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 11月11日 昼	ご は ん	精 白 米				朝の残り	
	み そ 汁					朝の残り	
	コ ロ ッ ケ	(市)コ ロ ッ ケ ツ	2 コ			100 g	
		キ ャ ベ ッ	50 g			50 g	
	梅 干 し	ウスターソース	大サジ1			大サジ1	
	外 食	梅 干 し	中1コ		3 g	中1コ	
	牛 乳	緑 茶	少々			少々	
昼	子 食	に ぎ り 寿 し				(1人前)	
	牛 乳	ポテトチップ	½袋			45 g	
		白 牛 乳	2 本			400ml	

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 11月11日 夕	ご は ん	白 米	320 g			320 g	
	焼 塩	さ ん ま	420 g		頭骨125 g	295 g	
	大 根 お ろ し	大 根	小サジ½		皮 50 g	小サジ½	
		し ょ う 根 油	600 g			550 g	
	お ひ た し	は し ょ う 草	大サジ1			大サジ1	
		う れ ん ま 油	300 g			300 g	
	煮 物	さ と い も	小サジ1			小サジ1	
夕	煮 物	し ょ う 油	大サジ1		皮 70 g	大サジ1	
		砂 糖	350 g			280 g	
	果 物	み か ン	小サジ½			小サジ½	
日本酒	日本酒	一 級 酒	大サジ1			大サジ1	
			20 g			20 g	
			500 g		皮 125 g	375 g	
			200ml			200ml	

様式第 3 号

行政管理庁承認 No. 14326

昭和59年1月31日迄

厚 1-4-2-3

昭和58年8月25日登録

昭和58年国民栄養調査

食生活状況調査票

〔この調査は、満18歳から満59歳までの女子のみが記入して下さい。〕
 身体状況調査において貧血検査（血色素量及び全血比重）を行う者

地 区 番 号		単位区 番 号		世 帯 番 号	
世帯員 番 号		氏名			年 齢 満 歳

都道府県・市・区名

調査員氏名

厚 生 省

質問 1 ふだんあなたは欠食することがありますか。あてはまるものを1つ選んで番号に○印をつけて下さい。

(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4～5回欠食する。
- 3 週2～3回欠食する。
- 4 ほとんど欠食しない。

質問 2 ふだんあなたは外食をすることがありますか。あてはまるものを1つ選んで番号に○印をつけて下さい。

- 1 ほとんど毎日1回は外食する。
- 2 週4～5回外食する。
- 3 週2～3回外食する。
- 4 ほとんど外食しない。

質問 3 ふだんあなたは緑茶、紅茶、コーヒー（コーヒー飲料を含む）をどれ位飲みますか。あてはまるものを1つ選んで番号に○印をつけて下さい。

- 1 ほとんど飲まない。
- 2 日に1～2杯。
- 3 日に3～4杯。
- 4 日に5～6杯。
- 5 日に7～8杯。
- 6 日に9杯以上。
- 7 わからない。

質問 4 ふだんあなたは次のようなことを自覚することがありますか。あてはまるものすべての番号に○印をつけてください。

- 1 坂や階段を上ると息切れする。
- 2 少しの運動で動悸がする。
- 3 立ちくらみがよくおこる。
- 4 からだがだるく疲れやすい。
- 5 頭が重かったり、頭痛がする。
- 6 手足の指先きが冷える。
- 7 顔色が良くない。

質問 5 あなたは現在貧血治療のために鉄剤を服用していますか。あてはまるものを1つ選んで番号に○印をつけて下さい。

- 1 服用中である。
- 2 服用していない。
- 3 わからない。

質問 6 あなたの生理（月経）の状況についておたずねします。あてはまるものを1つ選んで番号に○印をつけて下さい。（妊娠中及び授乳中の方を除く。）

- 1 順調である。
- 2 不順である。
- 3 閉経した。

質問 7 食物摂取状況調査を行った3日間に、あなたが食べた食品を下記の摂取食品チェックリストにより、朝・昼・夕の別に該当するところに○印をつけて下さい。（量の多少に関係ありません。）

摂 取 食 品 チ ャ ッ ク リ ス ト

		第 1 日			第 2 日			第 3 日		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
1	み そ									
	納 豆									
	豆 腐									
	油 揚 げ・がんもどき等									
2	牛 肉									
	豚 肉									
	鶏 肉									
	ハ ム・ソーセージ									
	レ パ ー									
	そ の 他 の 肉 類									
3	牛 乳									
	チ ー ズ・その他の乳製品									
4	鶏 卵									
5	魚 類（生 物）									
	魚 類（乾物・塩蔵）									
	小 魚 類									
	練 製 品 等 魚 加 工 品									
6	ほうれん草・こまつな									
	にんじん・ピーマン									
	そ の 他 の 青 菜 類									
7	海 草 類									
8	果 物 類									

注意：1回に同種類のものを2つ以上食べても○印は1つだけつけて下さい。