

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62年国民生活基礎調査により設定された地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、さらに農家世帯は、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、常用労務者の世帯、日雇労務者の世帯、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、世帯員の中に常用労務者、日雇労務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. 常用労務者世帯

家計の主たる収入者が常用労務者である世帯をいう。常用労務者とは、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・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、20,000～29,999円の世帯、30,000～39,999円、40,000～49,999円、50,000～59,999円、60,000～69,999円、70,000～79,999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	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、沖縄県

4. 調査項目及び実施時期

(1) 調 査 項 目

本調査は、身体状況調査、栄養摂取状況調査及び食生活状況調査から成り、調査項目は下記のとおりである。

ア. 身体状況調査

- (ア) 身長（満1歳以上）
- (イ) 体重（満1歳以上）
- (ウ) 皮下脂肪厚（満15歳以上）
- (エ) 血圧：最高血圧、最低血圧（満15歳以上）

- (4) 問診・血圧降下剤の使用有無（満20歳以上）
 - ・運動習慣の有無（満20歳以上）
 - ・飲酒習慣の有無（満20歳以上）
 - ・喫煙の有無と1日の平均喫煙本数（満20歳以上）

イ. 栄養摂取状況調査

- (7) 世帯の状況……氏名、性別、生年月、満年齢、妊産婦（週数）・授乳婦別、仕事の種類、日常生活活動強度
- (8) 3日間の食事の状況（家庭食・外食・欠食の区別）
- (9) 3日間の食事の料理名、摂取した食品の名称と数量
- (10) 連続した3日間の第2日目の食物摂取状況（料理名、摂取した食品の名称）

ウ. 食生活状況調査

本調査は毎年、質問事項をかえて実施している。

本年は満15歳以上の方を対象に、食生活と運動の状況について実施している。

食生活に関するアンケート：食事回数・夕食の家族団らん・食事への意識・食事内容

運動に関するアンケート：実施回数・運動の種類・運動実施理由・運動機器・運動機器使用状況・
1日の生活時間

(2) 調 査 時 期

身体状況調査：昭和62年11月中

栄養摂取状況調査：昭和62年11月中の連続した3日間（祝祭日を除く）

食生活状況調査：上記期間中の1日

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

- (7) 身体状況調査票……（様式第1号）……23頁参照
- (8) 栄養摂取状況記入帳…（様式第2号）……24頁参照
- (9) 食生活状況調査票……（様式第3号）……29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。

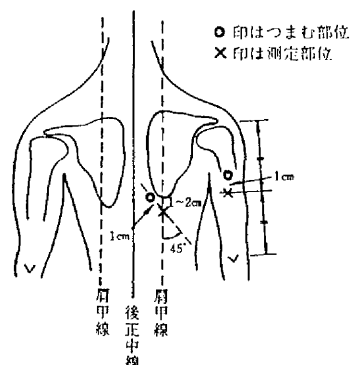
(ア) 身長：身長測定は、靴下をぬがせ、両かかとを密接し、背、臀部及びかかとを身長計の尺柱に接して直立させて、両上肢を体側にたれ、頭部を正位に保たせて測定した。ただし、3歳未満の幼児については、乳幼児用身長計を用い、仰臥位において頭部を助手に固定させて、できるだけ足の足を伸展させた位置において、頭部と足趾間の最短距離を測定した。

(イ) 体重：体重測定は、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測定した。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、測定数値から差し引いた。

(ウ) 皮下脂肪厚：測定は栄研式又はキース式皮下脂肪厚計を用いて測定した。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。

背部肩甲骨下端部の皮下脂肪厚の測定
上腕伸展側中間部

① 背部肩甲骨下端部：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。



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。

なお、測定単位はmmとし、小数点以下は第1位で四捨五入した。

(エ) 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した。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、被検者が5分以上心身の安静をとったあと後椅座位にして測定した。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、測定部位は右腕の上腕とする。測定単位は整数とした。また、最高血圧はエッチングル・スワン氏聴診点の第1点とし、また最低血圧は第5点とした。

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布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15歳以上の方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。

(2) 厚生省における集計及び製表

厚生省に提出された各世帯別、個人別に作成された調査票について十分審査した後パンチ入力を行い、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・摂取食品数及び身長、体重、皮下脂肪厚、血圧、食生活状況調査について集計、製表を行った。

7. 本書利用上の留意点

(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97食品群にまとめ、昭和56年度の食品群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) 食品群分類について

食品群別については、第20表（78頁）の左側に示した分類で示しており、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。なお、植物性食品の項に含まれている24の「バター」と27の「動物性油脂」は動物性食品として取扱っているのに注意されたい。

(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。

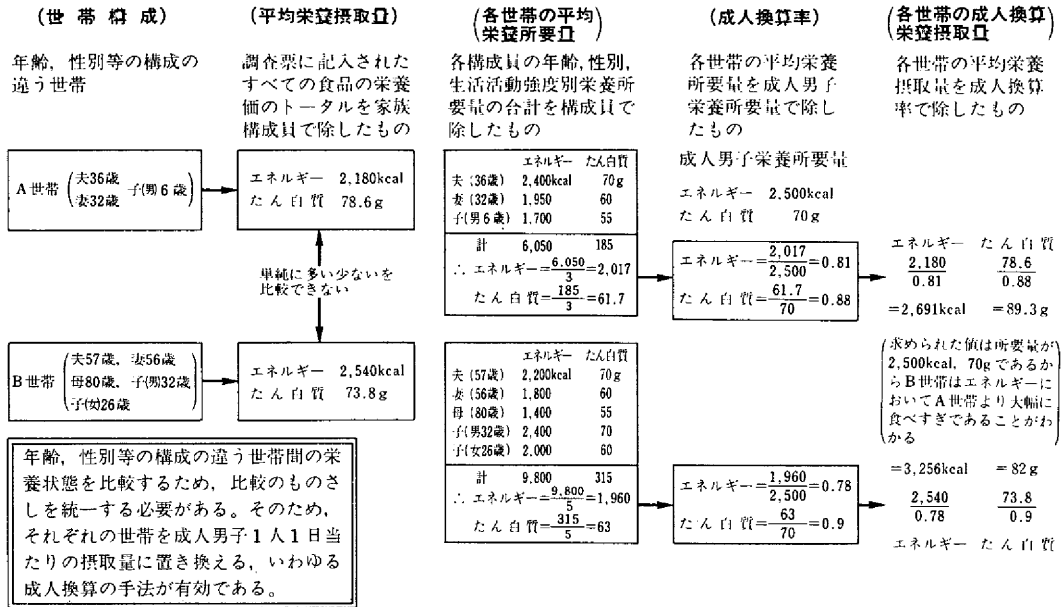
(イ) 平均栄養所要量は、昭和59年8月策定の「日本人の栄養所要量」（表3，19頁）を用い、昭和62年国民栄養調査の客体の年齢別、性別、生活活動強度別、妊婦・授乳婦別栄養所要量のトータルを客体数で除したもの。

(ウ) 成人換算率は、数値として示していないが、上記(イ)で算出した各栄養素等の平均栄養所要量、例えば昭和62年調査においてエネルギー2,010kcal、たん白質66.3gをそれぞれ2,500kcal、70g（昭和59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「中等度の生活活動強度」のエネルギー及びたん白質所要量）で除せば求められる（次頁の図参照）。

(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4，21頁）によった。

成人換算栄養摂取量の求め方



(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、てん丼、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、スパゲティー各種
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

区 分	血 圧 値
低 血 圧	最高血圧90mm Hg 未満のもの
正 常	最高血圧90～140mm Hg 未満でかつ最低血圧が90mm Hg 未満のもの
境界域高血圧	最高血圧140～160mm Hg 未満のもの、又は最低血圧90～95mm Hg 未満のもので高血圧に含まれないもの
高 血 圧	最高血圧160mm Hg 以上のもの、又は最低血圧95mm Hg 以上のもの

(7) 肥満判定について

皮下脂肪厚＝背部肩甲骨下端部＋上腕伸展側中間部≥40mm (男)、50mm (女)

表 1

食 品 類 別 荷 重 平 均 成 分 表

(100g当たり)

No.	食 品 名	エネルギー kcal	たん 白質 g	脂質 g	炭水 化物 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 粉	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	パ ン	267	8.4	4.0	48.4	35	1.0	517	0	0.06	0.06	0
7	菓 子 パ 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	鮭 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	パ タ ー ン	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 じ	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	ビ ー マ ント	21	0.9	0.1	4.2	10	0.6	2	150	0.04	0.04	80
43	ト マ ト	16	0.7	0.1	3.3	9	0.3	2	220	0.05	0.03	20
44	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
45	大 根	18	0.8	0.1	3.4	30	0.3	14	0	0.03	0.02	15
46	た ま ね ぎ	35	1.0	0.1	7.6	15	0.4	2	0	0.04	0.01	7
47	き ゃ べ つ り	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	炭水 化物 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 く あ け ん の 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(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 ソ 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・ソーセージ	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	え び フ ラ イ	132	10.2	0.4	21.9	42	1.5	340	0	0.04	0.07	0
86	カ レ ー	119	3.3	7.3	9.5	20	1.1	510	420	0.03	0.07	0
87	ぎ ょ う ぎ	197	7.1	8.1	23.4	30	1.0	490	75	0.09	0.10	6
88	コ ー ン ク リ ー ム	333	12.6	7.4	53.2	120	1.2	4,100	50	0.15	0.41	2
89	コ ロ ッ ケ	143	4.3	2.5	25.5	39	0.7	370	312	0.10	0.20	5
90	シ チ ュ ー	116	4.6	6.8	8.9	15	0.9	380	390	0.05	0.13	1
91	し ゅ う ま い	215	9.3	11.2	19.0	30	1.2	520	27	0.12	0.13	1
92	ハ ン バ ー グ	223	13.3	13.4	12.2	38	1.8	490	48	0.16	0.23	1
93	フ レ ン チ ポ テ ト	130	2.0	4.4	20.1	5	0.6	25	0	0.09	0.03	7
94	ミ ー ト ボ ー ル	244	11.7	16.4	12.2	18	1.3	520	33	0.10	0.17	1
95	ミ ン チ カ ツ	196	9.9	7.2	22.7	31	1.6	420	20	0.13	0.14	1
96	サ ラ ダ	170	2.9	11.2	14.2	19	0.6	362	0	0.05	0.04	1
97	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	米	米	玄米, 半つき, 7分つき, 精白, 輸入精白
		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, はだか麦・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	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, おどろパン, 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, デニッシュ, チョココロネ
		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
い	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, 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
	も	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
類	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	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, おどろ糖・精製, 結晶, 無水, こなあめ, みずあめ, はちみつ
		ジ ャ ム 類	あんずジャムびん詰, いちごジャムびん詰, マーマレード, おどろジャムびん詰, りんごジャムびん詰
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, だら焼き, 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
	マーガリン	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
大豆類	大豆・大豆製品	味 噌 豆 腐 豆腐加工品 大豆, その他大豆製品
		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
		とうふ普通, 絹ごし豆腐, 袋入りとうふ, 焼豆腐
		あぶらあげ, 生あげ, がんもどき
		大豆乾燥, 凍り豆腐, ゆば, おから, 豆乳, 脱脂大豆, きなこ, お豆腐, なっとう, はまなっとう
果実類	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
	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, ぼんたん, 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
果実類	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, 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, おどう・生, 干おどう, 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), トマトピューレ, 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), おどうジュース (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
	ピーマン	ピーマン
	トマト	トマト
	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, しゆんぎく, 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, にがししゃ, ふきの葉, たんぽぽ, かぼちゃ, あさつき, あしたば, さやいんげん, さやえんどう, おおさかしらな, おかひじき, オクラ, キンツアイ, じゅうろくささげ, チンゲンツアイ, つるむらさき, ひのな, めキャベツ, リーキ

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	
	き や べ つ	きやべつ	
	き ゆ 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、えだ豆、かぶ・生、グリーンピース・生、くわい、ごぼう、しょうが・生、そら豆、食用ビート、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、 もやし・大豆、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、はくさい・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、ふくじんづけ）		
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、えのきたけ、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、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、みついいこ んぶ、ほそめこんぶ、とろろこんぶ、こぶまき、つくだ煮、すいせんじの り、ところてん、のりつくだ煮、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、ブドウ酒、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	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、きだい、 ちだい、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	
	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、あぶらぎめ、 よしきりぎめ、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、かんぱち、 その他生魚	
	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	

食 品 群 別		食 品 名
魚介類	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、ししゃも、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め、さけ水煮かん詰、さば水煮かん詰め、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、こぼまきかまぼこ、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、焼きちくわ、その他練製品
	魚肉ハム、ソーセージ	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、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、しぎ肉、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、ピータン
乳類	牛 乳	牛乳・生乳、市乳、濃厚牛乳
	チ ェ 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 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	え び フ ラ イ	えびフライ
	カ レ ー	カレー
	ぎ ょ う ざ	ぎょうざ
	コ ー ン ク リ ー ム	コーンクリーム
	コ ロ ッ ケ	コロッケ
	シ チ ュ ー	シチュー
	し ゅ う ま い	しゅうまい
	ハ ン バ ー グ	ハンバーグ
	フ レ ン チ ポ テ ト	フレンチポテト
	ミ ー ト ボ ー ル	ミートボール
食品	ミ ン チ カ ツ	ミンチカツ
	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(昭和59年8月公衆衛生審議会)
別表1 成長期および生活活動強度Ⅱ(中等度)における栄養所要量

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 比率 (%)	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 (月)					120/kg		3.3g/kg		45	0.4		6		1,300		0.2		0.3		4		40	400		
2 (月)					110/kg		2.5g/kg		45	0.4		6		1,300		0.3		0.4		6		40	400		
6 (月)					100/kg		3.0g/kg		30~40	0.4		6		1,000		0.4		0.5		6		40	400		
1~	81.6	80.1	11.17	10.61	970	920	30	30	25~30	0.4	0.4	7	7	1,000	1,000	0.4	0.4	0.5	0.5	6	6	40	400		
2~	89.7	88.4	13.07	12.53	1,200	1,150	35	35								0.5	0.5	0.7	0.6	8	8				
3~	97.3	96.1	15.00	14.45	1,400	1,350	40	40								0.6	0.6	0.8	0.7	9	9				
4~	104.2	103.1	16.94	16.37	1,550	1,450	45	45								0.6	0.6	0.9	0.8	10	10				
5~	110.5	109.5	18.94	18.34	1,600	1,500	50	50								0.6	0.6	0.9	0.8	11	10				
6~	116.4	115.4	21.11	20.44	1,700	1,550	55	50	25~30	0.5	0.5	9	9	1,200	1,200	0.7	0.6	0.9	0.9	11	10	40	400		
7~	122.0	121.2	23.55	22.83	1,800	1,650	60	55								0.7	0.7	1.0	0.9	12	11				
8~	127.3	127.0	26.27	25.67	1,850	1,700	65	60								0.7	0.7	1.0	0.9	12	11				
9~	132.6	133.1	29.25	29.12	1,950	1,800	65	65				10	10	1,500	1,500	0.8	0.7	1.1	1.0	13	12				
10~	138.1	139.5	32.64	33.22	2,000	1,950	70	70								0.8	0.8	1.1	1.1	13	13				
11~	144.3	145.7	36.75	37.73	2,150	2,100	75	75								0.9	0.8	1.2	1.2	14	14	50	100		
12~	151.2	150.9	41.74	42.14	2,300	2,200	80	80			0.7	12	12			0.9	0.9	1.3	1.2	15	15				
13~	157.9	154.4	47.30	45.85	2,450	2,250	85	80								1.0	0.9	1.3	1.2	16	15				
14~	163.6	156.3	52.59	48.66	2,600	2,250	85	75								1.0	0.9	1.4	1.2	17	15				
15~	167.4	157.1	56.79	50.55	2,650	2,200	85	70								1.1	0.9	1.5	1.2	17	15				
16~	169.5	157.3	59.41	51.64	2,700	2,150	80	70	20~25	0.6	0.6	12	12	2,000	1,800	1.1	0.9	1.5	1.2	18	14	50	100		
17~	170.5	157.4	60.97	52.11	2,700	2,100	80	70								1.1	0.8	1.5	1.2	18	14				
18~	170.8	157.4	61.93	52.10	2,650	2,100	75	65								1.1	0.8	1.5	1.2	17	14				
19~	170.8	157.4	62.52	51.83	2,600	2,050	75	60								1.0	0.8	1.4	1.1	17	14				
20~	170.3	157.3	62.63	52.14	2,500	2,000	70	60								1.0	0.8	1.4	1.1	17	13				
30~	168.1	154.9	63.46	52.93	2,450	1,950	70	60	20~25	0.6	0.6	12	(閉経後は10)	2,000	1,800	1.0	0.8	1.3	1.1	16	13	50	100		
40~	166.1	153.4	62.96	54.44	2,350	1,900	70	60								0.9	0.8	1.3	1.0	16	13				
50~	162.8	150.8	59.66	52.92	2,200	1,850	70	60								0.9	0.7	1.2	1.0	15	12				
60~	160.3	148.1	56.81	50.43	2,000	1,700	70	60								0.8	0.7	1.1	0.9	13	11				
70~	157.9	144.9	53.53	47.99	1,800	1,550	65	55								0.8	0.7	1.1	0.9	13	11				
80~	155.7	141.4	50.94	44.06	1,600	1,350	65	55								0.8	0.7	1.1	0.9	13	11				

「日本人の栄養所要量」(表)の付帯事項

- 別表1~4で示した栄養所要量は、個人にそのまま適用すべき数値ではない。
- 生活活動強度については、従来職業による判別に代えて1日の生活内容を総合的に考慮のうえ判別することとし、労作強度を生活活動強度という表現に改めた。
- 生活活動強度が「Ⅰ(軽い)」に該当する者は、日常の生活活動の内容を変えるかまたは運動を付加することによって、別表1の生活活動強度「Ⅱ(中等度)」に相当するエネルギー量を消費することが望ましい。
- 妊婦、授乳婦の所要量については、生活活動強度「Ⅰ(軽い)」に対する付加量で示した。
- 食塩の摂取量は、従来とおり1人1日当たり10g以下にすることが望ましい。

別表 2 生活活動強度 I (軽い) における栄養所要量

年 齢 (歳)	エネルギー (kcal)		たん 白 質 (g)		脂肪エネルギー 比率 (%)	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		
15~	2,350	1,950	85	70	25~30	0.8	0.7	12	12	2,000	1,800	0.9	0.8	1.3	1.1	15	13	50	100
16~	2,350	1,900	80	70								0.9	0.8	1.3	1.0	16	13		
17~	2,350	1,850	80	70								0.9	0.7	1.3	1.0	16	12		
18~	2,350	1,850	75	65								0.9	0.7	1.3	1.0	15	12		
19~	2,300	1,800	75	60								0.9	0.7	1.3	1.0	15	12		
20~	2,200	1,800	70	60	20~25	0.6	0.6	10	12後は 閉10 経	2,000	1,800	0.9	0.7	1.2	1.0	15	12	50	100
30~	2,150	1,700	70	60								0.9	0.7	1.2	0.9	14	11		
40~	2,100	1,700	70	60								0.8	0.7	1.1	0.9	14	11		
50~	1,950	1,600	70	60								0.8	0.7	1.1	0.9	13	11		
60~	1,800	1,500	70	60								0.7	0.6	1.0	0.8	12	10		
70~	1,600	1,400	65	55	80~	0.6	0.6	10	10	2,000	1,800	0.7	0.6	1.0	0.8	12	10	50	100
80~	1,450	1,250	65	55								0.7	0.6	1.0	0.8	12	10		
付加量 (妊娠前半期 妊娠後半期 授乳婦)		+150 +350 +700		+10 +20 +20	25~30		+0.4 +0.4 +0.5		+3 +8 +8		+0 +200 +1,400		+0.1 +0.2 +0.3		+0.1 +0.2 +0.4		+1 +2 +5	+10 +40 +300	+300 +300 +300

別表 3 生活活動強度 III (やや重い) における栄養所要量

年 齢 (歳)	エネルギー (kcal)		たん 白 質 (g)		脂肪エネルギー 比率 (%)	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		
15~	3,150	2,650	100	85	25~30	0.8	0.7	12	12	2,000	1,800	1.3	1.1	1.7	1.4	21	17	50	100
16~	3,200	2,550	95	80								1.3	1.0	1.8	1.4	21	17		
17~	3,200	2,500	95	80								1.3	1.0	1.8	1.4	21	17		
18~	3,150	2,500	90	75								1.3	1.0	1.7	1.4	21	16		
19~	3,100	2,450	90	70								1.2	1.0	1.7	1.3	21	16		
20~	3,000	2,400	85	70	30~40	0.6	0.6	10	12後は 閉10 経	2,000	1,800	1.2	1.0	1.7	1.3	20	16	50	100
30~	2,900	2,300	85	70								1.2	0.9	1.6	1.3	19	15		
40~	2,800	2,300	85	70								1.1	0.9	1.5	1.3	19	15		
50~	2,650	2,200	85	70								1.1	0.9	1.5	1.2	17	14		
60~70	2,350	2,000	80	70								0.9	0.8	1.3	1.1	16	13		

別表 4 生活活動強度 IV (重い) における栄養所要量

年 齢 (歳)	エネルギー (kcal)		たん 白 質 (g)		脂肪エネルギー 比率 (%)	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		
15~	3,700	3,050	115	95	25~30	0.8	0.7	12	12	2,000	1,800	1.5	1.2	2.0	1.7	24	20	50	100
16~	3,700	3,000	110	95								1.5	1.2	2.0	1.6	25	20		
17~	3,700	2,950	110	95								1.5	1.2	2.0	1.6	25	19		
18~	3,700	2,900	105	90								1.5	1.2	2.0	1.6	24	19		
19~	3,600	2,850	105	85								1.5	1.1	2.0	1.6	24	19		
20~	3,500	2,800	100	85	30~40	0.6	0.6	10	12後は 閉10 経	2,000	1,800	1.4	1.1	1.9	1.5	23	18	50	100
30~	3,400	2,700	100	85								1.4	1.1	1.9	1.5	22	18		
40~	3,250	2,650	100	85								1.3	1.1	1.8	1.5	22	18		
50~	3,100	2,550	100	80								1.2	1.0	1.7	1.4	20	17		
60~70	2,750	2,300	95	80								1.1	0.9	1.5	1.3	18	15		

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、薬剤士、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。

1 身体状況調査票（様式第1号）

昭和62年国民栄養調査

府渠

保健所

厚 生 省

2 栄養摂取状況記入帳（様式第2号）

様式第2号
総務庁承認 No.16185
昭和63年1月31日まで
厚1-4-2-2
昭和62年8月13日登録

昭和62年国民栄養調査

栄養摂取状況記入帳

地区番号

市郡番号

世帯番号

都道府県

保健所

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の秘密保持については厳守いたし、ご迷惑はおかけしません。

記入上の注意

(1) ※印の欄は、調査員が記入します。

(2) I 世帯状況の欄の記入方法

項 目	記 入 要 領
1. 世 帯 員 番 号	世帯主を世帯員番号「01」として以下次の順序で氏名を記入して下さい。
2. 氏 名	1 世帯主 2 配偶者 3 子 4 子の配偶者 5 孫 6 孫の配偶者 7 世帯主の父母 8 配偶者の父母 9 祖父母 10 兄弟姉妹 11 その他の親族 12 その他
3. 性 別	男女のいずれかを○で囲んで下さい。
4. 生 年 月	明・大・昭のうち該当する番号を○で囲み、生年月を記入して下さい。
5. 年 齢	11月1日現在の満年齢を記入して下さい。
6. 妊 婦・授 乳 婦	妊婦又は授乳婦の別について該当する番号を○で囲んで下さい。ただし、乳児を有する母親で全く母乳を与えていない方は、授乳婦にしないで下さい。
7. 仕 事 の 種 類	仕事の種類を具体的に記入して下さい。
8. 日常生活活動強度	通勤や仕事のために歩く時間と仕事中に立っている時間を5分単位で記入して下さい。なお、14歳以下の方については、記入する必要はありません。

(3) II 食事状況の欄の記入方法

食事状況の欄は次の基準に従って該当する番号を記入して下さい。

- 食事をしなかった場合…………… 0
- 家庭で作った食事を食べた場合…………… 1
- 家庭で作った弁当を食べた場合…………… 1
- 外食の場合はその種類に応じて次の番号を記入して下さい。

	内 容	番号
一般飲食店の外食	そば、うどん類 (各種そば、うどん、中華そば、焼そば等)	2
	す し 類 (にぎりずし、ちらしずし、のりまき、いなり等)	3
	どんぶりもの (かつ丼、てん丼、うな丼、親子丼、玉子丼等)	4
	カレーライス類 (カレーライス、チキンライス、オムライス、チャーハン等)	5
	マ カ ロ ニ 類 (マカロニグラタン、スパゲティー等)	6
	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、菓子パン等)	7
	そ の 他 和 食 (和定食、幕の内弁当、おにぎり、赤飯等)	8
	そ の 他 洋 食 (洋定食、ハンバーグステーキ、カツライス等)	9
特定給食	学 校 給 食	+
	職 場 給 食	-

○ 1歳未満の乳児については、何も書かないで下さい。

(4) III 食物摂取状況の欄の記入方法

- 強化米・麦…使用状況について該当するものを○で囲んで下さい。
- 宅配サービス利用…利用状況について該当するものを○で囲んで下さい。
- 3日間にとった食事だけでなく、飲物、おやつ等の間食もすべてもれなく記入して下さい。
- 原食品使用量及び純摂取量の欄は、計量器（秤、カップ等）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。
- しょうゆ、みそ、砂糖、その他の調味料などは、あらかじめ3日間に必要と思われる量を計量しておいて調査が終わったら残りの量を計って当初の量から差引き、純摂取量欄に記入して下さい。
- 来客の食べたものは差引いて記入して下さい。
- 廃棄量の欄は、食品の廃棄部（いもの皮、魚の骨や頭、果物の皮や芯など）の数量を記入して下さい。また、残量があった場合はその量も含めて記入して下さい。
- 外食とは、家庭で作ったもの以外の主食をとった場合をいいます。従って、すし屋から「にぎり寿し」を配達してもらい、家庭で野菜サラダ、みそ汁等を作り一緒に食べても、主食が家庭で作ったもの以外であるため、外食扱いとします。この場合、II食事状況の欄にはすしの外食番号を記入し、III食物摂取状況の欄には下記のように記入して下さい。

外食	にぎり寿し	1人前
野菜サラダ	キャベツ	○g
	トマト	○g
みそ汁	豆腐	○g
	揚げ	○g
	みそ	○g

- 反対に、コロッケ、各種そうざい等の副食を購入し、家庭で、ごはん、みそ汁を作って食べたときは家庭の食事とし、II食事状況の欄には該当する番号1を記入し、III食物摂取状況の欄には、各種そうざいを材料にふりわけて記入して下さい。

I 世帯状況・II 食事状況

地区番号					市郡番号		世帯番号		
------	--	--	--	--	------	--	------	--	--

I 世帯状況						II 食事状況												
1. 世帯員番号	2. 氏名	3. 性別	4. 生年 月	5. 年齢	6. 妊婦・授乳婦	7. 仕事の種類		8. 日常生活活動強度		第1日			第2日			第3日		
						職業名	※判定	時間	※判定	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
0 1		1 男 2 女	1 昭和 2 大正 3 明治	年 月	満 歳	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦			歩く時間 立っている時間									
0 2		1 男 2 女	1 昭和 2 大正 3 明治	年 月	満 歳	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦			歩く時間 立っている時間									
0 3		1 男 2 女	1 昭和 2 大正 3 明治	年 月	満 歳	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦			歩く時間 立っている時間									
0 4		1 男 2 女	1 昭和 2 大正 3 明治	年 月	満 歳	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦			歩く時間 立っている時間									
0 5		1 男 2 女	1 昭和 2 大正 3 明治	年 月	満 歳	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦			歩く時間 立っている時間									
0 6		1 男 2 女	1 昭和 2 大正 3 明治	年 月	満 歳	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦			歩く時間 立っている時間									
0 7		1 男 2 女	1 昭和 2 大正 3 明治	年 月	満 歳	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦			歩く時間 立っている時間									
0 8		1 男 2 女	1 昭和 2 大正 3 明治	年 月	満 歳	1 妊娠19週未満 2 妊娠19週以上 3 授乳婦			歩く時間 立っている時間									

(記入例)

食 物 摂 取 状 況

強化米・麦 の使用	① 使用している 2 使用していない	宅配サービス の利用	1 利用している ② 利用していない
--------------	-----------------------	---------------	-----------------------

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 油 揚 げ み そ 煮 干	150 g 1 枚 30 g 60 g 5 g		20 g	130 g 30 g 60 g 5 g	
	生 卵	鶏 し ょ う 卵	4コ 大サジ1			4コ 大サジ1	
	焼 の り	の し ょ う ゆ	2枚 大サジ½			4g 大サジ½	
	つ け も の	た く あ ん	5切			40 g	
	茶	日 本 茶 (葉)	少々			少々	
	ト ー ス ト	パ ー ガ リ ン	6 枚切1枚 大サジ½			60 g 6 g	
	コ ー ヒ ー	コ ー ヒ ー 粉 角 砂 糖	小サジ1 2コ			小サジ1 2コ	

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 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quette キ ャ ベ ッ ウスターソース	2コ 50 g 大サジ1			100 g 50 g 大サジ1	
	梅 干 し	梅 干 し	中1コ			中1コ	
	茶	緑 茶	少々		3 g	少々	
	外 食	に ぎ り ず し				(1人前)	
	菓 子	ポテトチップ	½袋			45 g	
	牛 乳	白 牛 乳	2本			400ml	

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 夕	ご は ん	白 米	320 g			320 g	
	焼 魚 塩	さ ん ま	420 g 小サジ½		125 g	295 g 小サジ½	
	大根おろし	大 し ょ う 根 ゆ	600 g 大サジ1		50 g	550 g 大サジ1	
	お ひ た し	ほ う れ ん 草 ご し ょ う ゆ	330 g 小サジ1 大サジ1			300 g 小サジ1 大サジ1	
	煮 物	さ と い も 塩 ゆ 糖	350 g 小サジ½ 大サジ1 20 g		70 g	280 g 小サジ½ 大サジ1 20 g	
	果 物	み か ん	500 g		125 g	375 g	
	日 本 酒	一 級 酒	200ml			200ml	

3 食生活状況調査表（様式第3号）

様 式 第 3 号
総 務 庁 承 認 第 16186
昭 和 63 年 1 月 31 日 まで
厚 1 - 4 - 2 - 3
昭和62年8月13日 登 録

昭和62年国民栄養調査

食生活状況調査票

〔満15歳以上の方はすべて記入して下さい〕

地区番号					市郡番号		世帯番号		世帯員番号		
性 別	1 男	2 女			年 齢						

都道

府県

保健所

厚 生 省

問1 あなたの1日の食事の回数は何回ですか。あてはまる番号を1つ選んで○で囲んで下さい。

- (1) 1 回
- (2) 2 回
- (3) 3 回
- (4) 4 回以上

問2 あなたの世帯構成はどのようになっていますか。あてはまる番号を1つ選んで○で囲んで下さい。

- (1) 単独世帯.....→問4 へ
 - (2) 夫婦のみの世帯
 - (3) 夫婦と子供又は片親と子供の世帯
 - (4) 三世帯世帯
 - (5) その他
- 問3 へ

問3—(1) 問2で(2)～(5)を選んだ方におたずねします。あなたは夕食を家族の人と一緒に食べていますか。あてはまる番号を1つ選んで○で囲んで下さい。

- (1) 一緒に食べている
- (2) 時々一緒に食べている
- (3) 別に食べている

問3—(2) 問2で(2)～(5)を選んだ方におたずねします。あなたは夕食において家族の人と同じものを食べていますか。あてはまる番号を1つ選んで○で囲んで下さい。

- (1) 同じものを食べている
- (2) 一部別のものを食べている
- (3) 別のものを食べている

問4 あなたはふだんの食事の時、食事の量や食品のとり合わせを考えて食べていますか。あてはまる番号を1つ選んで○で囲んで下さい。

- (1) よく考えて食べる
- (2) 少し考えて食べる
- (3) あまり意識はしていない

問5 あなたは、次の食品を日常どのくらい食べているか1～3のうち該当する欄の番号をそれぞれ1つ選んで○で囲んで下さい。

	よく食べている	普通	ほとんど食べない
(1) パン	1	2	3
(2) 甘い菓	1	2	3
(3) 大豆製	1	2	3
(4) 野菜	1	2	3
(5) 果物	1	2	3
(6) つけ物・塩辛い物	1	2	3
(7) 肉類	1	2	3
(8) 魚介類	1	2	3
(9) 卵類	1	2	3
(10) 牛乳	1	2	3
(11) 海藻	1	2	3
(12) 油	1	2	3

問6 あなたの運動状況はどうですか。あてはまる番号を1つ選んで○で囲んで下さい。

- (1) ほとんど毎日運動している _____
- (2) 週に3～4回程度運動している _____ →問7へ
- (3) 週に1～2回程度運動している _____
- (4) ほとんど(まったく)実施していない →問8へ

問7 (1) 問6で(1)～(3)を選んだ方におたずねします。どのような運動をされていますか。

実施されているものにはすべて回答欄に○印を記入して下さい。また、○印を記入した運動を主にどこで実施されているのか、下記①～⑤の選択肢よりもっともよくあてはまるものを1つ選んでその番号を記入して下さい。

運動の種類	実施している運動	実施している場所
(1) 歩行、散歩		
(2) ジョギング、ランニング		
(3) 自転車、サイクリング		
(4) なわとび		
(5) 水泳		
(6) ジャズダンス、エアロビックダンス		
(7) ウェイトトレーニング		
(8) サーキットトレーニング		
(9) テニス		
(10) ゲートボール		
(11) 室内運動器(ルームランニング、自転車エルゴメーター等)		
(12) ラジオ体操		
(13) その他(具体的に実施している運動と実施している場所の番号を記入して下さい)		

- ① 運動施設(体育館、プール、テニスコート、トレーニングジム等)
- ② 公園、広場
- ③ 道路
- ④ 自宅
- ⑤ その他

問7—(2) 問6で(1)～(3)を選んだ方におたずねします。運動を実施される主な理由は何ですか。あてはまる番号を1つ選んで○で囲んで下さい。

- (1) 健康のため
- (2) 体力をつけたいから
- (3) 美容のため
- (4) 好きだ(楽しい)から
- (5) 競技能力向上のため
- (6) その他

問7—(3) 問6で(1)～(3)を選んだ方におたずねします。運動の実施にあたって、医療機関等で健康チェックをされましたか。あてはまる番号を1つ選んで○で囲んで下さい。

- (1) 運動の実施に先立って受診した
- (2) 運動を始めた後に受診した
- (3) 受診していない

問8 問6で(4)を選んだ方におたずねします。その理由は何ですか。あてはまる番号を1つ選んで○で囲んで下さい。

- (1) 施設、場所がないから
- (2) 忙しくて運動をする時間がないから
- (3) 何をどのようにやったらよいかわからないから
- (4) 特に必要と思わないから
- (5) やりたくないから
- (6) その他

問9—(1) 健康機器等の使用状況についておたずねします。

あなたはいわゆる健康機器といわれるものをお持ちですか。あてはまる番号を1つ選んで○で囲んで下さい。

- (1) 持っている →問9—(2)へ
- (2) 持っていない →問10へ

問9－(2) 問9－(1)で「持っている」と回答された方におたずねします。次の機器類について現在お持ちのものにはすべて回答欄に○印を記入して下さい。○印を記入した健康機器の使用頻度について、下記①～⑥の選択肢よりもっともよくあてはまる番号を1つ選んでその番号を記入して下さい。

	所有している機器	機器の使用頻度
(1) 血 圧 計		
(2) 体 重 計		
(3) ルームランニング		
(4) ぶら下り器		
(5) 自転車エルゴメーター		
(6) 総合トレーニングマシン (多目的トレーニング機器)		
(7) バーベル、亜鈴		
(8) エキスパンダー		
(9) その他（具体的に機器名とその 機器の使用頻度の番号 を記入して下さい）		

- ① ほとんど毎日使う
- ② 1週間に4～5回使用
- ③ 1週間に2～3回使用
- ④ 1週間に1回程度使用
- ⑤ 1月に1～2回程度使用
- ⑥ ほとんど（まったく）使用していない

問10 あなたは健康のために特にやりたいと思う（現にやっていることを含む。）ことがありますか。
あてはまる番号を2つまで選んで○で囲んで下さい。

- (1) 散歩、ラジオ体操等の軽い運動をする
- (2) ジョギングや軽いスポーツをする
- (3) 栄養・食生活に気をつける
- (4) 睡眠・休養を充分とる
- (5) 酒・タバコを控える（やめる）
- (6) 定期的に健康診断を受ける
- (7) 旅行、レジャーなどを楽しむ
- (8) 健康食品や薬をとる
- (9) 知的活動等頭のトレーニングをする
- (10) そ の 他
- (11) 特 に な い

問11 今後あなたが、健康づくりを実施していく上で希望されることは何ですか。あてはまる番号を3つまで選んで○で囲んで下さい。

- (1) 運動施設（屋内施設）の拡充
- (2) 公園、広場、サイクリングロード等屋外施設の整備
- (3) 人間ドック等健診体制の充実
- (4) 運動指導者の配置促進
- (5) 栄養、食生活改善指導者の配置促進
- (6) 運動の実施方法の確立
- (7) 栄養、食生活改善のあり方の確立
- (8) 加工食品等への栄養成分表示の促進
- (9) 外食の栄養価表示の促進
- (10) 温泉付き健康づくり施設（クアハウス等）
- (11) 週休2日制等休日の増加
- (12) その他
- (13) 特にない

問12 あなたは、ここ2～3年ぐらいから現在までの間に医師に次の病気だと言われたことがありますか。あてはまる番号をすべて選んで○で囲んで下さい。

- (1) 高血圧
- (2) 心臓病
- (3) 糖尿病
- (4) 肝臓病
- (5) 腎臓病
- (6) 上記以外の慢性疾患（3ヶ月以上のもの）
- (7) 以上の慢性疾患以外の疾患
- (8) 特にこれといった病気だと言われたことはない

問13 あなたの生活状況（時間配分）についてお聞きします。調査2日目の時間をお書き下さい。

睡眠時間	家事・仕事等	通勤・通学時間	自由時間	その他
時間	時間	時間	時間	時間

※記入単位は、0.5時間（30分）単位の記入とします。

※自由時間は自分のまったく自由に過ごせる時間で、食事や洗面などはその他とします。