

調 査 の 概 要

1. 調 査 の 目 的

この調査は、国民がどのくらいの食糧を消費しているか、どれだけの栄養を摂取しているかを実際に調査し、それと同時に栄養と健康状態との関係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、国民の体位を向上するために、また、広く食糧政策にも利用されることを目的としている。

2. 調 査 対 象 お よ び 客 体 の 選 び 方

この調査は、国民全体を対象としているが、実施に当っては標本抽出法によって抽出された地区の全世帯およびその構成員を調査の客体とした。

標本抽出法は、昭和38年4月15日において実施された厚生行政基礎調査の標本を親標本として全国で181地区を無作為抽出したものである。

調査世帯は原則として一年間変更しないものとし、当該地区より転出又はその他の理由で調査不能となった場合は欠とし、新たに転入してきた世帯については対象外とした。

また、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。

なお、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。

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、転入又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

調査客体の分類については、前年どおりとし、全国を生産者世帯、消費者世帯、その他の世帯の3階層に大別し、さらに、5月調査にあつては消費者世帯をその世帯の最多収入者の職業形態によって事業経営者世帯、常用勤労者世帯、日雇・家内労働者世帯、その他の消費者世帯の4業態に分類した。

次に業態の分類方法について詳述すれば次のとおりである。

世 帯 の 業 態 別 分 類

(a) 生 産 者 世 帯 (耕 地 面 積 3 反 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。

(b) 消 費 者 世 帯 (耕 地 を 全 く 有 し な い 世 帯)

耕地(田,畑,園地など)の農耕栽培を全然やっていない世帯をいう。

ただし、庭,宅地等で小規模に自家用の野菜の栽培を行なっているような場合はこの世帯群に含めている。

なお、5月調査の栄養摂取状況並びに身体症候調査の場合は、この世帯群を更に次の4業態に区分した。

(イ) 事業経営者世帯(最多収入者が事業経営者である世帯)

最多収入者が事業経営者である世帯とは、耕地を全く有しない世帯のうち、最多収入者が商品の採取・製造・加工・販売またはサービスの提供、もしくは、これらの仲介などの事業経営を個人または共同で行なっている世帯で、その事業が調査日現在、その経営上の資産総額5万円以上であるか、または事業経営のための雇人が1人でもいる場合をいう。

(ロ) 常用勤労者世帯(最多収入者が常用勤労者である世帯)

最多収入者が常用勤労者である世帯とは、耕地を全く有しない世帯のうち最多収入者が事業経営者でなく、他に雇われて俸給、賃金などを得ているものであって、次の日雇・家内労働者に該当しない世帯をいう。

(ハ) 日雇・家内労働者世帯(最多収入者が日雇労働者或いは家内労働者である世帯)

この世帯群には「最多収入者が日雇労働者である世帯」と「最多収入者が家内労働者である世帯」とが含まれる。最多収入者が日雇労働者である世帯とは、最多収入者が形式のいかんを問わず他人にやどわれて賃金を得ている者(日雇にでる者)であって、非農林業にあつては日々雇入れられる者、農林業にあつては1箇月未満の契約によって雇入れられる者の世帯をいう。

最多収入者が家内労働者である世帯とは、最多収入者が問屋その他の営利業者から材料の全部または一部の支給を受けて、自分の家庭で必要な加工をし、その製品を注文主である業者に納めて報酬を得る者である世帯をいう。

(ニ) その他の消費者世帯

その他の消費者世帯とは耕地を全く有しない世帯の中で、上記の(イ),(ロ),(ハ)の何れにも該当しない世帯をいう。

(c) その他の世帯(耕地面積0.3ヘクタール未満の世帯、ただし耕地を全く有しないものを除く)

耕地の栽培を行なっているが、その面積が0.3ヘクタール未満(北海道では0.5ヘクタール未満の世帯)の世帯をいう。

注) 最多収入者とは、調査日前1箇年間に世帯員中最も多く収入を得た者をいい、もし収入を得た者が1人もいないような場合は、世帯主をもって最多収入者とみなした。

2) 世帯業態別にみた被調査世帯数(百分率)

世帯業態別に被調査世帯の百分率をみると、年平均においては生産者世帯25.6%,消費者世帯69.2%

第1表 世帯業態別にみた被調査世帯数(百分率)

	総 数	生産者世帯	消 費 者 世 帯					その他の世帯
			総 数	事業経営者世帯	常用勤労者世帯	日雇・家内労働者世帯	その他の消費者世帯	
年平均	100.0	25.6	69.2					5.2
5月	100.0	24.4	70.5	15.1	46.5	4.8	4.0	5.1
8月	100.0	25.5	69.3					5.2
11月	100.0	26.1	68.7					5.2
39年2月	100.0	26.5	68.4					5.1

(12)

その他の世帯5.2%となっており、前年からみると生産者世帯が増えて消費者世帯が減っている。

次に5月調査における消費者世帯は70.5%であるが、その内容をみると事業経営者世帯15.1%、常用勤労者世帯46.5、日雇・家内労働者世帯4.8%、その他の消費者世帯4.0%となっている。

4. 調査項目および調査時期

1) 栄養摂取状況調査

次の事項について昭和38年5月、8月、11月および昭和39年2月の4回にわたり調査した。

(イ) 連続した3日間における食事の状況

(ロ) 連続した3日間における食事の料理名

(ハ) 連続した3日間に摂取した食品の名称および入手方法の別によるその数量

経済調査(食材料費調査)

栄養摂取状況調査に関連して、食材料費を一般小売価格に基づき年4回調査した。

2) 身体状況調査

(イ) 体力関係調査

次の事項について5月のみ1回調査した。

身長、体重、上腕囲、胸囲、座高

(ロ) 血圧、脈はく数調査

5月および11月の2回にわたり調査した。

(ハ) 身体症候調査

次の事項について5月および11月の2回にわたり症候の有無について調査した。

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

(ニ) 欠損歯およびう歯調査

5月および11月の2回にわたり調査した。

5. 調査要領

1) 調査員の構成

調査員は栄養士、医師、歯科医師およびその助手をもって構成する。

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、歯科医師およびその助手が担当した。

2) 調査票の様式

(イ) 身体状況調査票.....13頁参照

(ロ) 世帯票.....13頁参照

(ハ) 食物摂取状況記入票.....14頁参照

3) 調査方法

a) 栄養摂取状況調査

調査期日は定められた月の中で上旬を選ぶことを原則とし、かつ、その選定に際しては祝祭日、もの

行政管理庁承認
No. 3919(旧No. 3439)
昭和39年3月31日迄
厚 1-4-2-1
昭和36. 2. 20登録
様式第一

厚 生 省
国民栄養調査(身体状況調査)
(昭和 年 月調査)

都道府県 郡市 町村 国民栄養調査員 医師

㊞

業 態 番 号	地 区 番 号	世 帯 番 号	明・大・昭 年 月 日	
氏名及び性別	男	生 年 月 日	才	
	女	満 年 令		
1 身 長	cm	8 貧 血	+	-
2 体 重	kg	9 口 角 炎	+	-
3 上 腕 囲	cm	10 毛孔性角化症	+	-
4 胸 囲	cm	11 けん反射消失	+	-
5 座 高	cm	12 ひ腹筋圧痛	+	-
6 脈はく数		13 浮 し ゆ	+	-
7 血 圧	mmHg	14 (1) 欠損歯 (口) う 歯	+	-
備 考				

行政管理庁承認
No. 3920(旧No. 3440)
昭和39年3月31日迄
厚 1-4-2-2
昭和36. 2. 20登録
様式第二

厚 生 省
国民栄養調査(世帯票)
(昭和 年 月調査)

業態別 ※

都道府県 郡市 町村 国民栄養調査員

㊞

業 態 番 号		地 区 番 号		世 帯 番 号		食 事 の 状 況								成人換算										
番 号	氏 名	妊婦授乳の 別及び月数	性 別	生 年 月 日	満 年 令	職 業	第一日				第二日				第三日				合計	労作別	成人換算			
							朝 昼 夕		そ の 他		朝 昼 夕		そ の 他		朝 昼 夕		そ の 他				延食 数	延人 員	熱量	たん 白 質
							朝	昼	夕	そ の 他	朝	昼	夕	そ の 他	朝	昼	夕	そ の 他						
		男女	明・大・昭	※												※	※	※	※	※				
		男女	明・大・昭																					
		男女	明・大・昭																					
		男女	明・大・昭																					
	来 客																							
	計																							

記載注意

- ※印の欄は調査員が記入します(業態別の記入は5月のみとする)。
- 食事の状況の朝昼夕の欄は、食事をした場合は○印を、食事をしなかった場合は×印を記入して下さい。その他の欄には、朝昼夕以外に食事をした場合は、その食事数を記入して下さい。
- 妊婦又は授乳婦は、月数とともに(妊)(乳)を氏名の次の欄に記入して下さい。
- 来客その他世帯員以外の者が食事をした場合は、人員と食事の状況だけを記入して下さい。

行政管理庁承認
No. 3921(旧No. 3441)
昭和39年3月31日迄
厚 1-4-2-3
昭和36.2.20登録
様式第三号

厚生省

国民栄養調査(食物摂取状況記入票)

(昭和 年 月調査)

業態別 ※

都道府県

郡市

区町村

国民栄養調査員



業態番号		地区番号				世帯番号				備考
月日	料理名	食品	原食品使用量			廃棄量	純摂取量			
			購入物	自家生産	計		購入物	自家生産	計	
			数量 ※ g	数量 ※ g	数量 ※ g		数量 ※ g	数量 ※ g	数量 ※ g	
記入例 5月3日 (朝食)	むぎごはん	こめ	420 g				420 g			
		おしむぎ	20 g				20 g			
	みそしる	みそ	72 g				72 g			
		ねぎ		60 g				51 g		
		けずりぶし		3 g				3 g		
	つけもの	だいこん		100 g				95 g		

裏面

月日	料理名	食品	原食品使用量			廃棄量	純摂取量			備考
			購入物	自家生産	計		購入物	自家生産	計	
			数量 ※ g	数量 ※ g	数量 ※ g		数量 ※ g	数量 ※ g	数量 ※ g	

記載注意

- ※印の欄は、調査員が記入します。
- 食ごとに食べた食品とその量とを購入物、自家生産物、その他に分けて記入して下さい。間食も弁当に持参した分も加えて記入して下さい。
- 使用量は、必ずはかりを用い、正確な数量を記入して下さい。
- この表は、ありのままを3日間にわたって記入して下さい。
- 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まして、秘密は厳守致します。御迷惑は絶対におかけ致しません。

日その他特別に食物の摂取に変化のある日を避け、なるべく普通の摂取状態にある連続した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主旨を十分納得させた後調査票（世帯票，食物摂取状況記入票）を各世帯に配付し記入要領を十分説明したうえ、連続3日間に摂取した食品の全部を原食品および純摂取量に分けて記入させた。

ここで原食品とは入手時の食品をさす。例えば穀類については搗精又は製粉等の加工手段を経たものを指し、野菜類については一応廃棄部分を除きさったものをいう。

純摂取量とは実際に食べた数量をさし、廃棄した部分は含まない。

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計量困難なもの等についてはやむなく目安量をもってした。

朝、昼、夕のいずれかを外食した場合は、その内容および数量のわかっている時には、その品名および数量を記入させたが内容不明のときは不食とした。

学校給食については、その地域の学校と十分連絡をとり、努めてその実態を把握し記入した。また児童のおやつ、その他夜食、菓子等3食以外のものおよび調味料等についても全部もれなく記入させた。

また世帯員が喫食したものは、たとえ1人だけの喫食であってもすべてもれなく記入した。

なお、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。また調査員は調査期間終了後速やかに各家庭を訪問し調査票の記入事項を点検し、不明瞭や誤りを訂正した後とりまとめを行なった。

b) 経済調査（食材料費調査）

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

c) 身体状況調査

身体症候調査並びに体力関係調査は、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。なお、調査期日は努めて栄養摂取状況調査期間中を選んで行なった。

身体症候および欠損歯、う歯調査

(イ) 貧血

眼瞼結膜、爪の色により明らかに認められた場合を有症者とした。

(ロ) 口角炎

口角部にき裂状に生ずるもので、しばしば湿潤性或いは結痂性湿疹を生ずる口角炎を発見した場合を有症者とした。

(ハ) 毛孔性角化症

四肢、特にその伸展側について、できれば脊部、腰部まで視診、触診を行ない発見した場合を有症者とした。

(ニ) けん反射消失

膝蓋けんとアキレスけんの両者を検査し、そのいずれか又は両者が減弱ないし消失した場合を有症者とした。

(16)

(ホ) ひ腹筋圧痛

下腿屈側のひ腹筋肉頭部をおや指にて圧迫した際、疼痛がある場合を有症者とした。

(ヘ) 浮 し ゆ

下腿伸側けい骨前部を人さし指にて圧し、しばらくの間くぼみを明らかに認めた時有症者とした。

(ト) 欠損歯, う歯

欠損歯とは明らかに欠除している歯およびいれ歯を含めたものをいう。ただし、児童の歯で永久歯への交換期のものは欠損歯とはしない。う歯は未処置歯, 処置歯を合わせていう。2歳未満の者は調査から除外した。

体力関係および血圧, 脈はく数測定方法

(イ) 身 長

身長計の柱にかかとをつけ直立させて計った。

(ロ) 体 重

なるべく裸体に近い状態で測定した。

(ハ) 上 腕 囲

右手を右側方に水平にし、巻尺をわきの下とひじの中央において周囲を測定した。

(ニ) 胸 囲

起立の姿勢で両腕を自然に垂れさせ脊面は肩こう骨の直下部, 前面は乳頭の直上に巻尺をあて安静呼吸の終わった時に測定した。

(ホ) 座 高

座高計の柱に脊部を密着させるようにして測定した。

(ヘ) 脈 は く 数

体動後の測定をさけるため一定時間あおむけにさせた後正しく一分間測定した。ただし、12歳未満の者は対象から除外した。

(ト) 血 圧

脈はく数測定後、仰臥させたままで右腕について最高および最低血圧を測定した。ただし、最低血圧についてはエッチングスワン氏聴診点の第5点を測定した。また20歳未満の者は対象から除外した。

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3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3日分をとりまとめて各食品別に累計する。

例えば、米なら米のみの使用数量を購入物と自家生産物その他の別に合計する。この際計量単位が升、貫或いは個, 枚, 本等の目安量で記入されたものがあつた場合はグラム量に換算する。

つぎに調査地区単位に生産者世帯, 消費者世帯, その他の世帯の3階層(5月調査にあつては消費者世

帯をさらに4業態に分類する)に分けて各食品別に累計し、これらの各食品の純摂取量について個々の食品の栄養量を食品成分表によって算出した。

次いで次に掲げた食品群別表に基づいて55種類の食品群に栄養量を分類集計し、さらに動物性食品小計および植物性食品小計並びに総計を算出し、これを延人員(3日間の延食数を3で除した数)で除して1人1日当り摂取量を算出した。

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

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

強化食品についてはその強化栄養量が明らかなものについては、すべて栄養量を算出した。ただし、調理時に添加したカルシウム剤や炊飯ビタミン剤、またフリカケビタミン剤等については強化量を算出してない。

栄養量の算出単位は小数点以下第1位で四捨五入して整数としたが、ビタミンB₁、B₂については小数点以下第3位で四捨五入して2位とした。

第2表 食 品 群 別 表

穀	米	玄米, 7分つき米, 半つき米, 白米, もち米, 外米, 強化米
	米加工品	上新粉, 白玉粉, ライスフレーク, ビーフン, 米麴, 酒かす, 凍もち, 市販の赤飯、のり巻, いなりずし, もち等 市販のライスカレー, 天丼, すし等の飯物等 米の加工品で, 米が50%以上を占めているもの(菓子を除く)
	大麦	大麦, はだか麦, えん麦, ライ麦およびその加工品, すなわち押麦, ひきわり麦, オートミール, 麦こがし等
	小麦粉	
	パン	主食として使用されるパン, すなわち食パン, コッペパン, フランスパン等
	菓子パン	ジャムパン, あんぱん, クリームパン, チョコレートパン, 甘食, サンドウィッチ(市販のもの)等
	生めん ゆでめん	
	乾めん	乾めん, マカロニ, スパゲッティ, ソーメン, 中華そば(乾), そば(乾)
	小麦加工品	パン粉, ふ, 竹輪ふ, なまふ, 車ふ 市販のうどん, そばの丼物(天ぷらそば, とじうどん, もり, かけ等)小麦の加工品で小麦が50%以上を占めているもの(菓子を除く)
類	雑穀	雑穀およびその加工品, すなわち, そば, あわ, ひえ, きび, とうもろこし(生のとうもろこしは「その他の野菜類」へ入る), もろこし等 そば粉, そば切, マイロ粉, マイロフレーク, コーンフレーク, コーンミール等, あわもち, ひえもち等
	堅果類	くり, ごま, くるみ, ぎんなん, あさの実, えごま, かぼちや種, かやの実, けしの実, さんしょうの実, すいかの実, とちの実, はすの実, ひしの実, ひまわりの実, まつの実, むかご, ココナッツ等およびこれらの加工品 甘ぐり, 缶詰等
いも類	甘藷	生のさつまいも
	馬鈴薯	生のじゃがいも
	その他のいも類	さといも, やつがしら, 赤芽いも, ながいも, えびいも, やまいも, ぎくいも等
	いも類加工品	いも粉, でん粉, 蒸切干, いも切干, 片栗粉, コンニャク, しらたき, ぐず粉等, 市販のいもの精進揚げ, 野菜サラダ, コロッケ, ポテトフライ, きんとん等 いもの加工品でいもが50%以上を占めているもの(菓子を除く)

第2表(続)

食 品 群 別 表

砂糖類	砂糖	白砂糖, ざらめ, グラニュー糖, 黒砂糖, 糖みつ等
	その他	ジャム(いちご, あんず, いちじく, ぶどう, りんご, かぼちゃ, にんじん等) マーマーレード, ピーナツクリーム, 蜂みつ, 水あめ等
油脂類	バター マーガリン	
	その他	植物油(大豆油, ごま油, 菜種油, つばき油, やし油等), ラード, ヘット, マヨネーズ等
豆類	大豆	大豆, 青大豆, 黄大豆, 黒大豆等
	味噌	赤味噌, 白味噌, 甘味噌, 辛味噌, 金山寺味噌, なめ味噌(鯛味噌, 鉄火味噌) 米味噌, 麦味噌, 豆味噌, 粉味噌等
	大豆製品	生大豆粉, 豆乳, 脱脂大豆, きなこ, 豆腐, 焼豆腐, 凍豆腐, おから, 油あげ, 生あげ, がんもどき, ゆば, 納豆, 浜なつとう, はるさめ等, 市販の大豆煮豆(ぶどう豆, ごもく豆等), (味噌, 醤油は除く)
	その他の豆類 および加工品	あずき, ささげ, 金時豆, いんげん, そらまめ(乾), えんどう(乾), りよくとう, 落花生, あずきあん, さらしあん, ゆであずき(缶詰), 市販煮豆(うぐいす豆, うずら豆, ふき豆, えんどう豆, おたふく豆), ピーナツバター
魚介類	生 物	魚類, 貝類の生物のすべておよびえび, かに, いか, たこ等の生物
	半 乾 物	干あじ, いわしの生干, めざし, 塩いわし, みりん干, しらすぼし, 干やつめうなぎ, さくらえび, なまりぶし, 塩くらげ, 塩さけ, さけ新巻, 塩さば, さんま生干, 塩さんま, 干たら, 塩たら, ちりめんご, 塩とびうお, 開きにしん, 塩にしん, 塩はたはた, 塩ます, 干あわび等
	乾 物	くさや, むろあじ, 干あみ, するめ(干いか), いわしの丸干, 煮干, 煮干粉, 田作, たたみいわし, かじか(干), かつおぶし, さばぶし, みがきにしん, 干はや, 干やまめ, 貝柱(干)等
	練 製 品	梅焼, かまぼこ, 板付かまぼこ, すまきかまぼこ, さつまあげ, だてまき, ちくわ, 焼きちくわ, はんぺん等, 魚肉ソーセージ, 魚肉ペースト等
魚介類	加 工 品	佃煮(あみ, きざみするめ, 切りいかあめ煮, いかあられ, えび, かつお角煮, かつお, でんぶ, こうなご, あめ煮, でんぶ, にしん甘露煮, はぜ, ふな甘露煮, わかさぎ, あさり, はまぐり等) 缶詰(あじ味付, いわし水煮, 味付トマトつけ, 油つけ, かばやき, えび水煮, かつお水煮, やまと煮, 油つけ, かに, まぐろ, さけ, さば, さんま水煮, トマトつけ, ぶり, まぐろ水煮, 味付, 油つけ, フレーク, ます水煮, 赤貝, あさり, あわび, かき, ささえ, はまぐり, 貝柱等) いか塩辛, かつお塩辛, このわた, ねりうに等 いわし粟漬, さけ西京漬等 さけくんせい, にしんくんせい等 市販の魚類, 貝類, いか等の天ぷら, フライ, 魚粉を主としたフリカケ類等
	牛 肉	牛肉(内臓を含む)
獣鳥肉類	豚 肉	豚肉(内臓を含む)
	その他の肉類 および加工品	鳥肉, 鯨肉, いなご, さなぎ, 兎肉, 馬肉, 羊肉, 食用蛙, 赤蛙, すつぼん肉, しまへび, コンビーフ, ローストビーフ, 牛肉味噌漬, レバーペースト, ハム, 焼豚, ベーコン, ソーセージ, (角ソーセージ, レバーソーセージ, サラミソーセージただし魚肉ソーセージを除く) 缶詰(照焼, やまと煮, 肝臓くし焼, 肝臓つけやき, はちの子, 鯨大和煮等) ゼラチン, 市販のトンカツ, メンチカツ, レバーカツ, シューマイ, メンチボール等
卵 類		鳥卵(鶏卵, あひる卵, 鳩卵, 七面鳥卵等), 乾燥卵 魚卵(かずの子, からすみ, すじ子, たらの子, あぶらざめの卵等)
乳乳および品	乳	牛乳, やぎ乳, ひつじ乳
	練粉乳, その他	粉乳(脱脂, 全脂調製), 練乳 チーズ, 生クリーム, ヨーグルト, アイスクリーム等
	にんじん	にんじん, にんじん葉

第2表(続)

食 品 群 別 表

緑黄色野菜	ほうれんそう	
	かぼちや	
	その他	うぐいすな, かぶ菜, からしな, 山東菜, きょうな, こまつな, さとうだいごんの葉, さんとうさい, しその葉, しゆんぎく, だいごん葉, ちしや, かきちしや, 玉ちしや, つけな, 葉とうがらし, とうな, なすな, にら, 緑色部の多いねぎ(分析値はねぎの緑色部を使用する)パセリ, ビーマン, ふだん草, みずがらし, みつば(白茎みつば, 軟白みつばは「その他の野菜」へ入れる)わけぎ, せり, たんぽぽ, つくし, もちぐさ, よめな等
柑橘類	みかん, いよかん, くねんぼ, さんぼうかん, なつみかん, ネーブル, ぼんかん, レモン等	
トマト		
その他の果実類	あんず, いちご, いちじく, うめ, さくらんぼ, かき, かりん, ぐみ, さくら, すもも, なし, パインアップル, パパイア, バナナ, びわ, ぶどう, もも, りんご等 すいか, まくわうり, 干あんず, 干いちじく, たるがき, 干がき, 干ぶどう	
その他の野菜類	だいごん	
	きやべつ	
	はくさい	
その他	ごぼう, ねぎ, 玉ねぎ, なす, きょうり, つけな, しろうり, たけのこ, しょうが, ゆうがお, 小かぶ, 赤かぶ, かぶ 生とうもろこし, さやえんどう, さやいんげん, そらまめ(生), 白色部の多いねぎ(分析値はねぎの白色部を使用する), わらび, ぜんまい, ふき, らつきよう, ゆり根, もやし, みょうが, にんにく, きくの花, うど まつたけ, しいたけ(生), なめこ, はつたけ等のきのこ類	
乾燥野菜類 (野菜加工品を含む)	干ぜんまい, 切干だいごん, 干とうがらし, 干わらび, 干しいたけ, かんぴよう, いもがら等 缶詰(アスパラガス, グリンピース, たけのこ, まつたけ, なめこ等) 市販の精進あげ, かきあげ, きんぴらごぼう, ロールキャベツ等	
海藻類	のり, こんぶ等を始めとする海藻類の生物および乾物 佃煮(のり佃煮, こんぶ佃煮等)	
野菜漬物類	ぬかみそ漬等の新漬および梅干, たくあん等の古漬を含む, ぬかみそ漬, 梅干, 奈良漬, たくあん, 味噌漬, べつたら漬, 福神漬, らつきよう酢漬, 紅しょうが, わさび漬等	
調味嗜好品	醬油	
	酒	清酒, 合成酒, しょうちゆう, ウイスキー, どぶろく, ビール, ぶどう酒等
	菓子	いそあられ, アップルパイ, 甘納豆, あめ, あわおこし, 今川焼, いらいり, いも油揚(大学いも), ういろ(白), ウェファース, うぐいすもち, かたぱん, カステラ, かのこ, からいもあめ, かりんとう, かるかん, キャンデー, キヤラメル, ぎゆうひ, 切ざんしょう, 金平糖, きんづば, 源平豆, ごかぼう, 塩えんどう, 豆, 塩ピーナツ, シュークリーム, セリービス, せんべい(いそ, かから, 塩巻), ソーダクラッカー, だいふくもち, だんご(きび, あん, しょうゆ), ちまき, ちやつう, チョコレート, デセル, てつぼう玉, ドーナツ, だらやき, ドロップ, ヌガー, バターピーナツ, ビスケット(クリームサンド等を含む), ボーロ, 松風, まんじゆう(田舎, 栗, 酒, そば, 唐), マシマロ, ミルクキヤラメル, ミルクチョコレート, もなか, もろこし, ハツ橋, ようかん(栗, 練, 蒸), らくがん, ワッフル等
	果汁	ジュース(リンゴ, オレンジ, トマト, グレープ, パイン), 果実缶詰(みかん, あんず, さくらんぼ, なし, 洋梨, びわ, パインアップル, もも, りんご等)
その他	茶, 紅茶, コーヒー, ココア, みりん, ソース, 酢, トマトケチャップ, 白酒, 甘酒, シロップ, 乳酸飲料, サイダー, ラムネ, アイスキャンデー, 氷菓子等	

経 済 調 査 (食 材 料 費 調 査)

全世帯の3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

れの食品の単価（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に従って分類集計し、1人1日当りの価格を算出した。

2) 身体状況調査

体力関係調査にあつては平均値を求め、身体症候調査・血圧、脈はく数調査、欠損歯およびう歯調査にあつては各調査項目ごとの実数を集計して、被調査者に対する百分率を求めた。

百分率は小数点以下第2位を四捨五入して第1位とした。なお、体位の集計に際しては妊婦は除外した。

本省において実施した事項

1) 集計方法

イ. 全国成績

各調査地区別に業態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、業態別に累計し、さらに全国計を算出した。

ロ. 世帯別成績

各世帯毎の栄養摂取状況を明らかにするため昭和38年11月調査の集計に当って被調査世帯中より約1,000世帯を無作為に抽出して世帯別・成人1人1日当り熱量摂取量および蛋白質摂取量を世帯業態別に算出した。

ハ. 地区特性格績

昭和38年度国民栄養調査地区を昭和35年国勢調査区の地区特性によって、6地区層に分類し、各地区層別・1人1日当り食品群別摂取量を算出した。

2) 製表方法

上記の集計方法に基づき38年5月、8月、11月および39年2月の各期並びに昭和38年度年間平均をそれぞれ算出し、さらに全国、生産者世帯、消費者世帯、その他の世帯並びに5月調査にあつては消費者世帯を事業経営者世帯、常用勤労者世帯、日雇・家内労働者世帯、その他の消費者世帯に細分して分類製表した。

7. 本書利用上の注意点

1) 栄養価算定に使用した成分表について

栄養価算定に用いた成分表は、当初においては、「食品栄養価要覧」を使用し、昭和23年より日本食品成分表を、昭和30年以降は改訂日本食品標準成分表を使用した。

ただし、昭和23年以降において使用したそれぞれの分析表にない食品については、食品栄養価要覧を使用した。

なお、改訂日本食品標準成分表は昭和29年3月に総理府資源調査会食糧部会で審議決定されたものであるが、従来使用していた分析表と比べて改訂された主な点は、無機成分の数値である。

その個々についてみると、まず鉄にあつては数値が全般にわたって低くなっており、磷の数値は、従来のもので大きい相違はないが僅かに低くなっている。

カルシウムの値のうち豆腐および豆腐製品の値は高くなっているが、これは凝固剤として従来苦汁を使用していたが、戦後はこれに代ってカルシウム塩類を用いるようになったためである。また米のカルシウ

ムは従来のもより低く反対に野菜類の値は高くなっている。

さらに水分、蛋白質、脂肪、糖質、繊維、灰分およびビタミン類の数値が前回と若干相違しているのは食品自体の変化、分析試料の選定基準の変更および分析方法の相違などによるものである。

このため年次成績において特に鉄の数値が急減しているが単に数字上の比較はできないから注意されたい。

またこの調査ではビタミンAのうち植物性食品中のカロチンについては、昭和29年度まではカロチンに由来するものは、すべてカロチン値をもって示し、合計欄にはビタミンAそのもののI.U.にこのカロチンのI.U.をそのまま加えた値で示していたが、昭和30年以降は同じ国際単位で示されたカロチンの力価はビタミンAの $\frac{1}{2}$ に相当するものとの考え方のもとにカロチンをAの $\frac{1}{2}$ として計算し、ビタミンAそのもののI.U.にこのカロチンを $\frac{1}{2}$ としたのを加えて示した。

ところが昭和34年2月27日科学技術庁資源調査会勧告第4号、日本人の栄養所要量についての勧告にもみられるようにわが国の食形態のもとではカロチンはAの $\frac{1}{2}$ 程度の効力しか示されないことが判明するにいたったので、昭和34年度からは昭和29年以前と同様にカロチンによるものはすべてカロチン値をもって示すこととし合計欄にはAとカロチンとをそれぞれ別個に掲げた。

2) 成人換算について

国民栄養調査における栄養摂取状況調査成績は被調査世帯総数の総摂取量を単純平均して1人1日²⁴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、蛋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。

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

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

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

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

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。

また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及び乳児の両者の成人換算率を用いて計算した。

第3表

日本人熱量および蛋白質成人換算率

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

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

(2) 労働強度別熱量所要量および成人換算率表

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

年 令 (才)	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	-	-	-	-