

調 査 の 概 要

1. 調 査 の 目 的

この調査は、国民の栄養改善の方途を講ずる基礎資料として国民の健康状態、栄養摂取量、栄養摂取と経済負担との関係等を明らかにするために栄養改善法（昭和27年法律第248号）に基づいて国が行なうものである。

この調査の結果は、国民の食生活を改善し、国民体位の向上をはかるために、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。

なお本年度の国民栄養調査は、厚生省生活総合調査の一環として行なわれた。これは、近年におけるわが国の経済の急速な発展と家族構造の急激な変動は、国民生活を年々多様化、複雑化すると同時に、一面では平準化、画一化しつつあるといわれている国民生活の実態を把握するために行なわれたもので、調査の時期も41年度に限って11月に行ない、調査項目も追加して行なわれた。

注) 国民栄養調査の実施時期は栄養改善法施行規則第1条の規定によって毎年5月に実施することになっている。

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、実施にあたっては、国勢調査区を標本単位とし、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41年厚生省生活総合調査基本調査の地区を親標本として全国で334地区を無作為抽出したものである。

国民栄養調査の調査単位である世帯とは、事実上住居をともにし、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。

なお、世帯主が外国人である世帯や集団給食施設および3食外食者は調査対象から除外した。

また、被調査人員のうち調査期間中に転出、死亡などでいなくなったものについては、その日まで調査し、転入または出生など被調査世帯に新たに加わったものについては、その日から調査した。

3. 調 査 客 体 の 分 類 方 法 お よ び 客 体 の 概 要

1) 調 査 客 体 (被 調 査 者 世 帯) の 分 類 方 法

集計のための調査客体の分類は、次のとおりである。

① 業 態 別 分 類

世帯を耕地面積が0.3ヘクタール（北海道0.5ヘクタール）以上の世帯と0.3ヘクタール未満（耕地の全くない世帯を含む）の世帯即ち農家世帯、非農家世帯に大別し、更に農家世帯は専業世帯、常用勤労者

のいる兼業世帯，その他の兼業世帯の3業態に，非農家世帯は，最多収入者が自営業の世帯，最多収入者が常用勤労者の世帯，最多収入者が日雇労働者の世帯，最多収入者がその他の世帯の4業態にわけ，あわせて7業態に分類した。次に業態の分類方法について記述すれば次のとおりである。

(a) 農家世帯（耕地面積0.3ヘクタール以上の世帯）

現に農耕栽培を行なっている耕地（田，畑，園地など）の面積が0.3ヘクタール（北海道は0.5ヘクタールとする。以下同様）以上ある世帯をいう。

1. 専 業 世 帯

農業だけをやっている世帯で，世帯員の中に常用勤労者，日雇労働者，農業以外の自営業者の全くいない世帯をいう。

家内労働者，内職者はいても差しつかえない。

2. 常用勤労者のいる兼業世帯

世帯員の中に1人でも常用勤労者のいる世帯をいう。世帯主が常用勤労者である場合も含む。

3. その他の兼業世帯

世帯員の中に常用勤労者はいないが，農業以外の自営業者，日雇が1人でもいる世帯をいう。

(b) 非農家世帯（耕地面積0.3ヘクタール未満の世帯）

4. 最多収入者が自営業者である世帯

最多収入者が，事務所，工場，商店，飲食店，漁業など農業以外の自営業を行なっている世帯をいう。ただし，会社組織になっている場合は該当しない。

5. 最多収入者が常用勤労者である世帯

常用勤労者とは，他人に雇われて賃金給料をもらっている人のうち，雇用契約期間が1カ月以上のものをいう。

6. 最多収入者が日雇労働者である世帯

ここでいう日雇とは，他人に雇われて賃金を得ている人で雇用契約が日々，または1カ月未満のものをいう。

7. その他の消費者世帯

最多収入者が4～6に該当しない場合をいう。例えば，0.3ヘクタール未満の農業だけをやっている世帯，行商人，靴みがきなどをやっている世帯。

② 市 郡 別 分 類

全国を7大都市，人口15万以上の市，人口5万～15万の市，人口5万以下の市，町村の別に分類した。

③ 地域ブロック別分類

全国を表一1のように12地域に分類した。

④ 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表一2のとおりである。

4. 調査項目および実施時期

1) 調 査 項 目

(14)

表一

地域ブロック区分の内訳

ブロック	県名
北海道	青森県, 岩手県, 宮城県, 秋田県, 山形県, 福島県
東北	埼玉県, 千葉県, 東京都, 神奈川県
関東 I	茨城県, 栃木県, 群馬県, 山梨県, 長野県
関東 II	新潟県, 富山県, 石川県, 福井県
北陸	岐阜県, 静岡県, 愛知県, 三重県
東海	京都府, 大阪府, 兵庫県
近畿 I	奈良県, 和歌山県, 滋賀県
近畿 II	鳥取県, 島根県, 岡山県, 広島県, 山口県
中国	徳島県, 香川県, 愛媛県, 高知県
四国	福岡県, 佐賀県, 長崎県, 大分県
北九州	熊本県, 宮崎県, 鹿児島県
南九州	

表二

世帯業態別にみた被調査世帯数(百分率)

総数	農家世帯		非農家世帯		
	専業農家世帯	兼業農家世帯	自営業世帯	常用勤労者世帯	その他の世帯
100	9.5	10.6	15.1	53.8	11.0

イ 栄養摂取状況調査

- (イ) 連続した5日間における食事の状況
- (ロ) " " 食事の料理名
- (ハ) 摂取した食品の名称およびその数量
- (ニ) 外食率(総延食数に対する家庭でつくった食事・弁当以外の学校給食・職場給食等の比率)

ロ 経済調査

栄養摂取状況調査に関連して、食材料費を調査地区ごとの平均小売価格に基づき調査した。

ハ 身体状況調査

- (イ) 体位・体力関係調査
身長, 体重, 胸囲, 座高, 握力
 - (ロ) 血圧調査
 - (ハ) 身体症候調査
貧血, 口角炎, 毛孔性角化症, けん反射消失, ひ腹筋圧痛, 浮しゅ
- 身体状況調査は、食物摂取状況調査期間内に行なった。

二 食生活状況調査

生活総合調査の栄養・食生活調査に関する事項として、次のことを行なった。

- (イ) 食生活状況調査

主なる副食品の摂取状況、献立の作成条件、食品の保存状況、即席めん類、油脂類の使用状況、食事内容の改善の有無と改善の障害理由、食品の入手難状況、台所器具の保有状況

(ロ) 食事状況調査

外食の状況、欠食の状況、主食の種類、牛乳の飲用状況、ビタミン剤・栄養剤の使用状況

2) 調査時期

昭和41年11月

なお、この調査は、栄養改善法施行規則第1条の規定により、毎年5月に実施することになっているが、41年度は生活総合調査にあわせて行なうために特に規則を改正して41年に限って11月に行なったものである。

5. 調査要領

1) 調査員の構成

調査員は、栄養士、医師およびその助手をもって構成した。

栄養摂取状況調査については、主として栄養士がこれにあたり、身体状況調査については医師およびその助手が担当した。

2) 調査票の様式

昭和41年度は、生活総合調査の栄養・食生活に関する専門調査として行なったことにより、調査票はすべて指定統計の取扱いをうけるとともに様式も一部変更して行なわれた。

すなわち、栄養改善法施行規則第3条に規定する様式第2号世帯票、様式第3号食事状況記入票、様式第3号の2食物摂取状況記入票については、炊事担当者記入のページを新たに加えて一括してとりまとめ「食事内容記入帳」とした。

また、世帯員について個別に外食の状況等を調査するため「食事状況票」が追加されている。

イ 身体状況票	20ページ参照
ロ 食事内容記入帳	18 〃
ハ 食事状況票	21 〃
ニ 食品小売価格調査票	20 〃

3) 調査方法

(a) 栄養摂取状況調査

調査日の選定にあたっては、祝祭日、冠婚葬祭その他特別に食物摂取に変化のある日を選び、なるべく普通の摂取状態にある連続した5日間を選び、あらかじめ被調査者の積極的協力を得るため、調査開始前に被調査地区民に対し調査の趣旨を十分納得させた後、調査票（食事内容記入帳、食事状況票）を各世帯に配付し、記入要領を十分説明したうえで、連続した5日間の食物摂取状況等を記入させた。

なお、摂取食品については、秤を用いて秤量記入させたが、消費量が少なく秤量困難なもの等については目安量をもってした。

また、調査員である栄養士は調査期間中少なくとも1日1回以上被調査世帯を直接訪問し、記入状況を点検するとともに不備な点は正や記入要領の指導にあたった。

(16)

(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。なお、別途、食事内容記入帳に入手のページを設けて、実際の購入金額についても調査を行なった。

(c) 身体状況調査

身体状況調査は、栄養摂取状況調査を行なった世帯の家族全員を対象とし、被調査員の集合に便利な一定の場所に集めて実施した。

6. 集計および製表方法

調査地区において実施した事項

1) 栄養摂取状況調査

各調査地区の調査員および集計員は各世帯に記入させた食物摂取状況記入票の5日間の摂取食品を原食食品使用量および純摂取量に分けて5日分をとりまとめて各食品別に累計する。

この際、計量単位が升、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。

さらに、今年度から栄養量の計算と世帯状況の集計については電子計算機を用いて行なうことにしたため、食物摂取状況の關係は摂取食品整理表を世帯および食事状況については家庭内食事整理票 (マークシート) をそれぞれ作成した。

2) 経済調査 (食材料費調査)

各世帯の5日間の摂取食品について購入、自家生産、貨物等の別を問わず原食品量に当該地域のそれぞれの食品単価 (あらかじめ調査しておいたもの) を乗じて各食品の価格を算出し、さらにこれを食品群別に分類集計した。

本省において実施した事項

1) 集計方法

イ 全国成績

各世帯別に集計されたものが、本省に提出されると、その個々について十分審査した後、1人1日当り、栄養摂取量、食品群別摂取量、食品群別摂取栄養量、食品群別食材料費、身体症候、体位、体力、血圧の全国平均を算出した。また、生活総合調査の關係として、献立の作成条件、欠食、外食の状況などについて集計を行なった。

ロ 世帯業態別集計

全ての調査項目について、世帯業態別集計を行なった。

ハ 市郡別集計

栄養摂取量、食品群別摂取量、食品群別材料費、体位、食生活状況について、市郡別集計を行なった。

ニ 地域ブロック別集計

栄養摂取量、食品群別摂取量、食材料費について地域ブロック別集計を行なった。

7. 本書利用上の注意点

1) 栄養価算定に使用した成分表について

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」を使用してきたが、39年度からは「三訂日本食品標準成分表」を使用している。ただし、これにない食品については、「国民栄養調査用追加食品成分表」および「国民栄養調査用食品名読み換え表」を使用している。

なお、従前までの栄養価計算は、調査地区の段階で調査員が行っていたが、本年度からは、統計調査部に電子計算機が導入されたことに伴って、41年度成績は機械集計によって算定されたものである。

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日当りとして算出したものである。従ってこれから成人1人当りの熱量、蛋白質の摂取量を知らうとすればそれぞれの成人換算率をもって除さなければならない。

成人換算率の算出にあたっては昭和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(27ページ参照)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、各世帯員の年齢別、性別、労働強度別により、次のような取り扱いをした。

15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および成人換算率表を用い、15才未満の男女の熱量、蛋白質および15才以上の男女の蛋白質の成人率換算については(1)に示す年齢別、性別、熱量およ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および授乳婦別熱量およ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。

なお、本書の第1部昭和41年度成績中、第3表～5表、第14表～第36表の熱量および蛋白質の数値は成人1人1日当りの成績である。



指定統計第105号
昭和41年厚生省
生活総合統計
指定統計第106号
昭和41年
食糧消費総合統計

厚 2 - 1 - 14 - 9
昭和41年7月25日登録

昭和41年厚生省生活総合調査
昭和41年食糧消費総合調査

栄養・食生活調査食事内容記入帳

昭和41年 月 日 曜日 一 日 曜日

B地区番号 _____ 都道府県名 _____

世帯番号 _____ 世帯員数 _____

調査員氏名 _____

厚生省

家庭内食事記入のページ

(1) 世帯員番号	(2) 続柄	(3) 氏名	(4) 性	(5) 出生年月	(6) ※年齢	(7) および月数授乳の別	(8) ※仕事の種類 (具体的に記入する)	(9) ※労働強度	(10) 家庭料理を注 (食べた場合は○, 食べなかった場合は×をつけてください)																				
									記入例					※5日間延食数															
									1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕				
1	世帯主		男女	明大昭 年 月	歳	妊授 月			○ × ○																				
2			男女	明大昭 年 月	歳	妊授 月			○ ○ ○																				
3			男女	明大昭 年 月	歳	妊授 月			× × ○																				
~~~~~																													
9			男女	明大昭 年 月	歳	妊授 月																							
10			男女	明大昭 年 月	歳	妊授 月																							
(11) 備考																													

注1: 家で作った弁当は, 家庭料理に含めてください。  
注2: 来客に自宅で作った料理を出した時にも忘れずに記入してください。

## 1日目 入手のページ

11月 日 曜日

きょう1日、自宅で食べるために購入したり、農家・漁家などで自家生産物を家庭用に仕向けたり、または、もらったりした食品について書いてください。(よそに贈るために買ったものは記入しないでください。)

1日何も買わないか、自給物の家庭仕向け、または、もらったものが何もない場合×印をつけてください。

食 品 名	※ 食品番号	入手方法	入手食品量		金額
			数量	※ g	
		購入 自給 もらい			
		購入 自給 もらい			
		購入 自給 もらい			
		購入 自給 もらい			
		購入 自給 もらい			
		購入 自給 もらい			
計					

## 1日目 料理のページ

11月 日 曜日

きょう1日、お宅で作った食事の料理名と使用した食品について記入してください。

1日、何も自宅で作った料理をしなかった場合×印をつけてください。

食事 区分	料 理 名	食 品 名	※ 食品 番号	原食品使用量		※ 廃棄量	純摂取量		備考
				数量	※ g		数量	※ g	
米 麦 の 入 手 方 法 購 入 ・ 自 給 の 別		1. 購入 2. 自給	計						





秘 調査(昭和41年度) 昭和41年度厚生 生活総合調査  
72-1-14-10  
昭和41年7月25日現在

昭和41年厚生省生活総合調査

栄養・食生活調査食事状況票

厚生省

調査区 世帯番号 世帯員番号 性別 年齢 成 都道府県 市区町村

この調査票は、15歳以上のあなたは、ご自分で書いてください。15歳未満のかたやご自分で書けないかたは、世帯の代表者が代わって記入してください。

1 食事の状況についておたずねいたします。各食事ごとに該当する欄に○印をつけてください。

調査期日 1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 5日間合計

11 食事をしましたか 12 食生活の種類 13 食事の場所

14 食事の回数

15 食生活の理由

16 牛乳の好悪

17 牛乳について、ふだんの状況(10月以降)をおたずねします。学校給食で飲んだものは除いてください。

(a) 牛乳の好悪 (b) 牛乳の飲用状況 (c) おもにどこで飲みますか (d) 1週間平均何本位飲みますか

18 ビタミン剤・栄養剤の10月ごろの使用についておたずねします。該当する数字を○で囲んでください。

(a) ビタミン剤の使用理由 (b) 栄養剤の使用理由

記入の仕方は、裏の説明をよくお読みください。

## 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, 玄米もち, 精白米もち, 強化米
		加工品	めし・7分つき, めし・精白, かゆ, おもゆ, もち, 赤飯, アルファ米, じょうしん粉, しらたま粉, ビーフン, 米こうじ, 乳児用穀粉, かきもち, きりたんぼ, こうりもち, 道明寺粉
	大 麦	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, 粉, 押し麦, オートミール
		小 麦	小麦粉
	パ ン		食パン, コッペぱん, 黒ぱん, ぶどうぱん, フランスパン, 乾パン, らい麦パン, パン
	菓子パン		菓子ぱん・あんぱん, クリームぱん, ジャムぱん
	生めん, ゆでめん		めん類・うどん, 中華そば, ゆでそば, ゆでめん
	乾めん, 即席めん		かんめん, そうめん・ひやむぎ, 干し中華そば, 即席中華そば, マカロニ, スパゲティ, 干そば, 乾めん, 即席めん
	小麦加工品	ふ, なまふ, パン粉	
	雑 穀 類	あめ・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, てんぶらかす, 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, 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, ピーナッツバター		
い も 類	さ つ ま い も	さつまいも生	
	じ ゃ が い も	じゃがいも生	
	その他のいも類	きくいも, さといも・子いも, 親いも, やまのいも	
	いも類加工品	こんにゃく, しらたき, いも粉, むし切干, マッシュポテトフレーク, ポテトチップ, はるさめ, かんしょでんぶん, くずでんぶん, ばれいしょでんぶん, サゴでんぶん, タビオカでんぶん	
砂 糖 類	砂 糖	粗糖, 車糖・三温, 中白, 上白, 双糖・中双, 白双, グラニュー, 角砂糖, 氷砂糖, 黒砂糖, 糖みつ, ぶどう糖・精製, 結晶, 無水, こなあめ, みずあめ, はちみつ	
	ジ ャ ム 類	あんずジャムかん詰, いちごジャムかん詰, マーメレード, ぶどうジャムかん詰, りんごジャムかん詰, りんごジャム, マーメレード	
菓 子 類	菓子	甘なっとう, あめ玉, あられ・米あられ, ひなあられ, 今川焼き, ういろう, うぐいすもち, あわおこし, 米おこし, かしわもち, かのこ, かりんとう, かるかん, きびだんご, ぎゅうひ, きりざんしょ, 金玉糖, きんつば, くしだんご・あん, くしだんご・しょうゆ, 月餅, 源平豆, ごかぼう, さくらもち, あげせんべい, 甘辛せんべい, いそべせんべい, かわらせんべい, 塩せんべい, なんぶ, 巻き, 松風, ハツ橋, だいふくもち, ちまき, ちゃつう, だら焼, ねりきり, ひがし, カステラまんじゅう, くずまんじゅう, くりまんじゅう, 中華饅頭・あん, 中華饅頭・肉, とうまんじゅう, 蒸しまんじゅう, もなか, ゆべし, 練ようかん, みずようかん, 蒸しようかん, らくがん, ウェファース, カステラ, カップケーキ, キャ	

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

食 品 群 別		食 品 名
そ の 他 の 野 菜 類	ト マ ト	トマト
	だ い こ ん	だいこん・生
	き ゃ べ つ	きゃべつ
	は く さ い	はくさい・生
	た ま ね ぎ	たまねぎ
	そ の 他	せり(軟白), アスパラガス・ホワイト, うど, えだまめ, オクラ, かぶ・生, きゅうり・生, ビクルス, グリンピース・生, くわい, ごぼう, さやいんげん, さやえんどう, じゅうろくささげ, しょうが・生, そら豆, しょくようビート, しろうり・生, ずいき・生, たけのこ・生, とうがん, とうもろこし, なす・生, にんにく・生, ねぎ・根深ねぎ, はつかだいこん, はなやさい, ふき, みつば(軟白), みょうが, めきゃべつ, もやし・だいず, もやし・りょくとう, ゆり・根, らっきょう・生, れんこん, わさび・生, ぜんまい・生, わらび・生, えのきだけ, きくらげ, しいたけ・生, しめじ, なめこ・生, はつたけ, ひらたけ, マッシュルーム・生, まつたけ・生, きくの花, にがうり, はやとうり, ふきのとう, しょうろ
乾 燥 野 菜 類	干とうがらし, かんぴょう, 干しなちく, ずいき・干, 切干だいこん, わらび・干, 番たけ・干, なめこ水煮かん詰, アスパラガス水煮(かん詰), グリーンピースかん詰, たけのこ水煮かん詰, トマトかん詰, ぜんまい干, しいたけ干, マッシュルーム水煮かん詰, まつたけ水煮かん詰	
海 草 類	あおさ, あおりのり, 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, リシリこんぶ, 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	
野 菜 漬 物 類	あさつき, かぶ・ぬかみそづけ, すぐきな・つけもの, だいこん・ぬかみそづけ, たいさい・つけもの, たかな・つけもの, のざわな・つけもの, ひろしまな・つけもの, かぶ・ぬかみそづけ, きゅうり・ぬかみそづけ, じゅんさい(酢づけ), 紅しょうが, しろうり・ならづけ, たくあんづけ, だいこん・ぬかみそづけ, ならづけ, 守口づけ, べったらづけ, みそづけ, からしづけ, ぬかみそづけ, はくさい・塩づけ, 福神漬, やまごぼう・みそづけ, らっきょう・酢づけ, 花らっきょう, わさびづけ, しろうり・みりんづけ, なす・浅づけ, しそ巻うめぼし, こうめ・塩づけ	
調 味 料	し ょ う ゆ	しょうゆ
	酒	ウイスキー・特級, ウイスキー・一級, ウイスキー・二級, ウオッカ・60度, ウオッカ・50度, さけ(清酒)特級, さけ・一級, さけ・二級, 合成酒, しょうちゅう・35度, しょうちゅう・25度, しょうちゅう・20度, ジン・47度, ジン・37度, ビール・びん詰, ビール・かん詰, ビール・生, 合成, ぶどう酒・白, ぶどう酒・赤, ぶどう酒・甘味, ブランデー・特級, ブランデー・一級, ラム, オレンジキュラソー, ホワイトキュラソー, イタリアン・ベルモット, フレンチ・ベルモット, ペパーミント, 薬味酒, コニャック, シェリー酒, シャンペン, 黒ビール, 老酒, アブサン, あわもり, 梅酒, 白酒
好 品	調 味 料	みりんかす, みりん, みりん本なおし, カレー粉, 酢, カレールー, こしょう, ソース(ウスター), とんかつソース, たまねぎ粉, トマトケチャップ, にんにく粉, ハヤシルー, わさび粉(純), わさび粉(からし入り), クリームホワイトソース, しよつふる, トマトソース, パプリカ, カレールー, ハヤシルー, とんかつソース, ウスターソース, 酢
		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), トマトビュレ, くだもの, けいそう, だいたい汁, バインアップル

食品群別	食品名
果汁・その他嗜好飲料	ジュース(濃厚), バインアップルジュース(びん詰), ぶどうジュース(濃厚), りんごジュース(濃厚), りんごジュース(かん詰), りんごジュース(びん詰), 果実ジュース, 濃しゆくジュース, コーヒー牛乳, フルーツ牛乳, シャーベット, 甘酒, コーヒー・いり豆, コーヒー浸出液, ココア, サイダー, ラムネ, せん茶, せん茶(浸出液), まっ茶, かまいり茶, 番茶, 紅茶, 紅茶(浸出液), 粉末ジュース, さけかす, 酵母, ウーロン茶, 玉露, 麦湯, 粉末ジュース, 醗乳飲料
魚介類	<p>あこうだい, あじ・生, あなご, あまだい, あゆ, あんこう, いさぎ, いわし・まいわし・生, うるめいわし・生, かたくちいわし・生, うぐい, うなぎ・生, きも, えい, おいかわ, かじき類, かつお・生, そうだかつお, かます, かねい類, きす, きんめだい, ぐち, こい, こち, このしろ, さけ・生, さば・生, さめ・あぶらざめ, よしきりざめ, さわら, さんま・生, したびらめ, しらうお・生・すずき, たい・まだい, くろだい, れんこだい, たちうお, たら・すけそうだら・生, どじょう, とびうお, にしん・生, はぜ・生, はも, ひらめ, ふぐ, ふな・生, ぶり・生, はまち, ほっけ, ぼら・生, まぐろ・ほんまぐろ・生・赤身, 生・脂身, きわだまぐろ・生, めしまぐろ, ます・生, にじます, むつ, やつめうなぎ・生, わかさぎ・生, あかがい・生, あさり・生, あわび・生, かき・生, さざえ・生, しじみ, たいらがい, とこぶし, とりがい, ばかがい, はまぐり・生, ほたてがい・貝柱・生, ほっきがい, もが, あみ・生, いか・生, ほたるいか, えび・いせえび, くるまえび, しばえび, かに・たらばかに, がざみ, ずわいがに, しゃこ, たこ・まだこ, いいだこ, なまこ・生, あいなめ, このわた, いとより, いな, えそ, かながしら, かわはぎ, かんばち, さより, ぎんぼ, せいご, いぼだい, たかべ, たなご, なまず, ほうぼう, めばる, もろこ, たにし, ざこ, かずのこ・生, いがい</p> <p>干あじ, いわし・まいわし生干, めざし, 塩いわし, しらすぼし, なまりぶし, あらまぎ, 塩さけ, すじこ, 塩さば, 塩さんま, みりんぼし, 干たら, 塩たら, 開きにしん, 塩にしん, はたはた, 塩ます, さくらえび, くらげ(塩), いなだ, みりん干, からすみ, きすみりん干, さよしみりん干, さんま生干, 塩とびうお, たらこ, いわし丸干, 煮干, たづくり, かつおぶし, くさや, さばぶし, きんし, みがきにしん, かずのこ・干, 干やつめうなぎ, あわび・干, ほたてがい・貝柱・干, あみ・干, するめ, むろあじ・干, たたみいわし, しらうおいかだ干, ちりめんざこ, やまめ・干, のしいか, カピヤ, むつご, かに子漬</p> <p>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, つみれ, なるとまき, はんぺん, やきちくわ</p> <p>魚肉ハム・ソーセージ 魚肉ソーセージ, 魚肉ハム</p>
魚類	<p>あじ味付かん詰, うるか, いわし水煮かん詰, いわし味付かん詰, いわしトマトづけかん詰, いわし油づけかん詰, うなぎかばやき, かつお角煮, 花かつおつくだ煮, かつお水煮かん詰, かつおやまと煮かん詰, かつおフレック味付かん詰, かつお油づけかん詰, かつおしおから, こうなご・つくだに, こうなご・あめ煮, さけくんせい, さけ水煮かん詰, めふん, さば水煮かん詰, さんま味付かん詰, さんまトマトづけかん詰, でんぶ, にしんくんせい, はぜつくだ煮, はぜかんろ煮, ふなかんろ煮, ぶりくんせい油づけかん詰, まぐろ油づけかん詰, まぐろフレック水煮かん詰, まぐろフレック味付かん詰, ます水煮かん詰, わかさぎあめ煮, わかさぎつくだ煮, あかがい味付かん詰, あさりつくだ煮, あさり水煮かん詰, あさり味付かん詰, あわび水煮かん詰, あわびの味付かん詰, あわびしおから, かき水煮かん詰, かきくんせい・油づけかん詰, さざえ味付かん詰, はまぐりつくだ煮, はまぐり水煮かん詰, ほたて貝・貝柱水煮かん詰, ほたて貝・貝柱味付かん詰, あみつくだ煮, あみしおから, 切りいかあめ煮, いかあられ, いかくんせい, いかしおから, ねりうに, しばえび水煮かん詰, さくらえびこうじ漬, さくらえびつくだ煮, かに水煮かん詰, がん漬, ほや・しおから, こはだあわ漬, こはだ粕づけ</p>

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

表—4

## 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 齢	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 (歳)	760	0.30	690	0.30	30	0.45	25	0.35
1~2	1,200	0.50	1,100	0.45	45	0.65	40	0.55
3~5	1,550	0.60	1,400	0.55	50	0.70	45	0.65
6~8	1,850	0.75	1,700	0.70	55	0.80	50	0.70
9~11	2,100	0.85	2,000	0.80	70	1.00	75	1.05
12~14	2,500	1.00	2,400	0.95	95	1.35	85	1.20
15~17	2,750	1.10	2,350	0.95	95	1.35	80	1.15
18~19	2,700	1.10	2,300	0.90	85	1.20	70	1.00
20~29	2,500	1.00	2,100	0.85	70	1.00	60	0.85
30~39	2,500	1.00	2,000	0.80	70	1.00	60	0.85
40~49	2,400	0.95	2,000	0.80	70	1.00	60	0.85
50~59	2,300	0.90	1,900	0.75	70	1.00	60	0.85
60~69	2,150	0.85	1,750	0.70	65	0.95	55	0.80
70~	1,850	0.75	1,550	0.60	60	0.85	50	0.70
妊 前 婦 半 後 期	-	-	2,400	0.95	-	-	75	1.05
授乳婦 全 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 齢	非 常 に 軽 い				軽 い			
	男		女		男		女	
	Cal	換 算 率	Cal	換 算 率	Cal	換 算 率	Cal	換 算 率
15~17(歳)	2,400	0.95	2,100	0.85	2,750	1.10	2,400	0.95
18~19	2,350	0.95	2,000	0.80	2,700	1.10	2,300	0.90
20~29	2,200	0.90	1,850	0.75	2,550	1.00	2,100	0.85
30~39	2,200	0.90	1,800	0.70	2,500	1.00	2,050	0.80
40~49	2,100	0.85	1,750	0.70	2,400	0.95	1,950	0.80
50~59	2,000	0.80	1,700	0.70	2,300	0.90	1,900	0.75
60~69	1,900	0.75	1,600	0.65	2,150	0.85	1,800	0.70
70~	1,650	0.65	1,400	0.55	1,850	0.75	1,550	0.60

年 齢	中 く ら い				重 い				非 常 に 重 い			
	男		女		男		女		男		女	
	Cal	換算率	Cal	換算率	Cal	換算率	Cal	換算率	Cal	換算率	Cal	換算率
15~17	3,350	1.35	2,900	1.15	3,950	1.60	3,450	1.40	4,550	1.80	-	-
18~19	3,300	1.30	2,800	1.10	3,900	1.55	3,350	1.35	4,500	1.80	-	-
20~29	3,050	1.20	2,550	1.00	3,600	1.45	2,950	1.20	4,100	1.65	-	-
30~39	3,000	1.20	2,450	1.00	3,550	1.40	2,850	1.15	4,050	1.60	-	-
40~49	2,900	1.15	2,350	0.95	3,450	1.40	2,750	1.10	3,900	1.55	-	-
50~59	2,800	1.10	2,300	0.90	3,250	1.30	2,700	1.10	3,700	1.50	-	-
60~69	2,550	1.00	2,100	0.85	2,950	1.20	2,450	1.00	3,400	1.35	-	-
70~	2,150	0.85	1,800	0.70	2,500	1.00	2,100	0.85	-	-	-	-