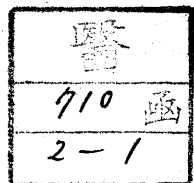


王論文一

昭和六年六月

朝鮮人ノ習慣食ニ就テノ研究

1.077



朝鮮人ノ習慣食ニ就テノ研究

京城帝國大學醫學部醫化學教室(佐藤教授)

ドクトル
メヂチーネ (ベルリン大學) 李

錫

申

目次

- 第一 緒言
 - 第二 試験方法
 - 第三 主食物及副食物
 - 第四 試験例並試験成績
 - (一) 上流階級ノ習慣食試験例(四例)
 - (二) 中流階級ノ習慣食試験例(十八例)
 - 第五 總括
 - 第六 結論
- 文獻

第一 緒言

朝鮮人ノ日々習慣トシテ攝取セル食物ノ熱量、蛋白質量ハ如何。其ノ基準ヲ知ルコトハ朝鮮ノ食物研究上極メテ緊要ナルコトト思フ。曩ニ佐藤博士ハ朝鮮受刑者ノ食物ニ就テ其ノ營養關係ニ着目シ、其後廣川博士ハ其ノ營養關係ヨリ更ニ其ノ新陳代謝ニ互リ巨細ニ研究ヲ遂ゲ之ガ報告ヲ發表シタ。受刑者食ハ主トシテ雜穀食デ其型ハ總人口ノ八割ヲ占ムル農民ノ常食ヨリ出發進展セシモノノ如ク觀察セラレタ。

茲ニ著者ハ朝鮮人中流階級ノ習慣食ニ就テ其ノ營養量ヲ定メントシ昭和三年來本研究ニ從事シ聊カ成績ヲ得タルヲ以テ之ヲ報告ス。幸ニシテ朝鮮食ノ一基準ト爲リ且朝鮮食ノ他ト比シテ特殊ナル諸點ヲモ指摘シ得バ以テ本研究ノ主旨ニ副フコトヲ得ルデアラウ。

サテ吾人ハ他ノ生活體ニ於ケルガ如ク常ニ自己ノ生活現象ヲ營ム間ハ斷ヘズ身體ノ損耗脫落ヲ免カレナイ。其ノ消耗物質タルヤ簡單或ハ複雜且時ニ其ノ緒ヲモ知ラザル化學的ノ過程ヲ經テ常ニ身體ヨリ排出サル。而シテ身體ノ平衡ヲ均一ニ保持センガ爲ニハ其等缺損ヲ補償スルニ定性上ヨリ又定量上ヨリ見テ適宜ノ物質ヲ體內ニ攝取セネバナラヌ。是レ即チ吾人が日常習慣的ニ食品及飲料ヲ必要トスル所以ナリト思フ。要スルニ身體ノ消耗ヲ補フニ主役ヲ演ズルモノハ攝取食品ヲ構成スル營養素デアル。

營養素トイフ名目ハ各種食品中ノ個々或ハ綜合的ノ成分ヲ意味スルモノデ例ヘバ糖質、蛋白質、脂肪、其他鹽類、ビタミン、水等ナリ。營養素ハ人體ノ或部分ヲ物質的ニ代償且補充スベキ化學上獨立的ノ成分トモ見做スベキモノデ鹽類「ヴァイタミン」水ヲ除キ一定ノ化學的勢力ヲ含ムノガ普通デアル。此ノ如ク生體ニ攝取セラル、化學的勢力ヲ熱量トシ

吾人生活上ノ生理的標準トシタ。是等ノ因果關係ヲ始メテ唱ヘタルハ佛ノ「Lavoisier」デアアル。吾人ハ大ニ感謝ノ意ヲ表セザルヲ得ヌ。一七八〇年ニ「Lavoisier」ハ「La vie est une fonction chimique」ヲ唱導シタノデアツタ。爾來「Lavoisier」及「Laplace」ハ其ノ理論ヲ動物體ニ就キ實地試驗ヲ行フタ。此ノ如キ研究ハ其後「Lehmann, Liebig, Barral, Reignaudt」等ニ依リテ相次デ行ハレ更ニ一八六〇年代ニ至リ「Pettenkofer, Voit」等ニ依リテ體內攝取及ビ體外排泄ノ物質等ニ就テ愈々正確ノ實驗ヲ行フタノデアツタ。其後「Rubner」ハ之等ニ關シ研究ニ專念シ食品ノ燃燒價ヲ測定シテ榮養素ノ需要量ヲ勢力ノ收入及ビ支出ノ計算ヨリ決定スルニ至ツタ。

食品中ノ化學上ノ勢力言ヒ換フレバ其ノ榮養價ヲ測定スルニハ從來二ツノ方法ガアル。直接「カロリメトリー」ト間接「カロリメトリー」トデアアル。二者何レノ方法ニ依ルモ一長一短夫レ夫レ得失アルヲ免レヌ。

直接方法ハ純熱量ヲ測定スルモノデコノ方法ノ缺點トシテ舉グベキモノハ第一ニ人體ニテ不消化不吸收ガチノ組織及ビ其ノ他細胞膜等ガ共ニ「カロリメーター」中デ燃燒スルコトデアアル。第二ニハ吾人ノ體內デハ完全ニ酸化作用ヲ受ケナイ窒素化合物例ヘバ尿素、尿酸、「アンモニア」等ガ全部燃燒サレテ「カロリ」トシテ現ハレルコト等デアアル。

次ニ間接方法ニ就テイヘバ之ハ食品中三大榮養素トモイフベキ蛋白質、含水炭素、脂肪ノ分析値ヲ得、是等ニ所謂「Rubner」ノ標準値ヲ乘ジテ「カロリ」トシテ表ハス方法デアアル。

蛋白質一瓦 四、一「カロリ」 含水炭素一瓦 四、一「カロリ」 脂肪一瓦 九、三「カロリ」

コノ方法ノ缺點ト見做スベキモノハ「Rubner」ハ一瓦ノ蛋白質ガ 四、一「カロリ」ヲ示スモノダトイフコトノ已ムナキニ至ツタ原因トシテハ先ヅ化學分析方法ニ依ツテ得タル總窒素量ニ 六、二五ノ係數ヲ乘ジ之ヲ一般ニ粗蛋白質トシ

タノデアルガ然シコノ總窒素量ノ中ニハ蛋白質中ノ窒素以外ニ種々ノ窒素化合物ガ存スルコトハ勿論デアル。又生體內デハ蛋白質中ノ窒素化合物ハ完全ニ酸化サレナイ。生理的成分トシテ尿中尿素ノヤウナ状態デ排出スル。是等ハマダ熱價ヲ持ツテ居ル。是等ノ關係ヲ理論上參酌シテ 四、一ナル數字ヲ至當ナルモノトシテ表ハシテ居ル。然シ實際上蛋白質ノ直接方法ニヨル熱價ハ一瓦五、三乃至五、九「カロリー」ヲ示シテ居ル。此ノ如ク間接方法ニヨル蛋白質ノ「カロリー」量ハ直接方法ニヨリ得タル熱價ニ比シ低クナツテ居ル。

次ニ含水炭素ヲ總括的ニ每瓦 四、一「カロリー」デ示シテ居ルガ分析法ニヨリテ得タ所謂無窒素浸出物中ニハ單糖、復糖、多糖等ガアルガ其レ等ハ大體 三、七乃至 四、〇「カロリー」ヲ示シテ居ル。又コノ無窒素浸出物中ニハ有機酸族ニ配屬スルモノガアル。其レ等ハ每瓦 二、〇乃至 三、〇「カロリー」ノ熱量ヲ示シテ居ル。此ノ如ク無窒素化合物ヲ浸出シテ含水炭素トシテ一目ノ下ニ一様ニ 四、一ヲ乗ズルコトハ之レ亦正確ノモノトハ云ハレヌ點ガアル。

次ニ理論上「エーテル」浸出物ヲ脂肪トシテ一般ニ 九、三「カロリー」ヲ乗ズルモ之レ亦正鵠ヲ得タト云ハレヌ點ガアル。

要スルニ今日ノトコロ「カロリメトリ」ニヨリ確然タル數字ヲ表ハスコトハ甚ダ困難ノコトダト信ズ。

茲ニ著者ノ實驗デハ直接「カロリメトリ」ヲ利用シ純熱量ヲ目標トシテ本研究ヲヤツタ。

本法ヲ使用スルニ當リ最モ障碍ト認ムベキハ前述ノ如ク食品中ニ含マル纖維素デアル。コレニ就テハ Fericks ヲ始メ其後 Hoffmann, Weiske 等ニヨリ人體ニ榮養トナルベキモノナリヤ否ヤトノ問題ヲ與ヘラレテヨリ其他ニ Knierem,

Wicke, Rubner, Meyer, Henneberg, Stohmann 等多數ノ學者相次デ研究シタ。H. Lohrich ニヨルト勿論各食品ニヨリ纖維素ノ消化率及ビ吸收率ハ異ナルモ正常人ノ胃腸デハ纖維素ヲ含ム食品ハ年齢ニヨリ又纖維素ノ根原及ビ其ノ柔

硬ノ程度ニヨリテ各々異ナルモ一般ニ四〇乃至一〇〇%ノ消化吸収率ヲ示スト報告シテアル。最モ新鮮ノ白甘藍ノ如キハ殆ド完全ニ消化吸収サルヲ見ル。

上記ノ直接方法ト間接方法トヲ Atwater 及ビ Benedict ニヨル比較實驗デ見ルト三人ノ被験者ニ毎日常食ヲ取ラシメテ其ノ攝取「カロリー」ヲ知り置キ四十日間繼續シテ其レ等ノ平均値ヲ次ノ通りニ得タノデアツタ。

間接法 二七一七「カロリー」

直接法 二七二三「カロリー」

兩法ノ差 〇・二%

此ノ如ク直接及間接ノ兩方法ノ實驗上ノ測定ノ結果ハ大要一致シテ居ル。

第二 試驗方法

本試驗ニ就テ勞ヲ煩ハシタル朝鮮人ハ米人經營ノ某私立醫專附屬醫院勤務ノ醫師並ニ同病院看護婦養成所生徒デアツタ。之等ノ人々ノ食事ハ朝鮮デハ先ヅ前者ハ上流階級ニ屬シ後者ハ中流階級ニ屬ストイツテヨイ。年齢ハ二拾餘歲乃至三拾餘歲デ日常過激ナ勞動ニ從事シナイ點カラ見テ何レモ中等ノ働作ニ該當スルト見テヨイ。

食品試驗材料ノ採取ニハ被験者ノ常食トセルモノ、中ヨリ一〇〇乃至二〇〇瓦ヲ取り之ヲ磁器ニ移シ水浴上ニテ水分ヲ蒸發セシメ乳鉢ニテ細粉末ト爲シテ各標本瓶ニ貯ヘタ。其レ等ヲ更ニ夫レ夫レ秤量器ニ取りテ百十度(攝氏)ノ乾燥器中ニテ二乃至三日間恒量トナルマデ乾燥シ濕量ヨリ乾量ヲ定メタ。

水分ノ定量ニテ注意スルコトハ食品料理方デ一定規則ノ下デ各食品ヲ調理スルノデ無イカラ自然同種食品ニ於テモ

時ニ依リテ水分ノ百分率ニ差異アルベキハ勿論其他ノ成分上ヨリモ多少ノ差異アルヲ免レ得ナイ。著者ハ每食時后食品ヲ一々取ツタノデ無ク一度試験材料トシテ取ツタノハ其ノ次回ニ若シ同種品ナレバ前回ノ水分其他ノ成分量並ニ熱量ヲ便宜上同一視シテイツタ。殊ニ朝鮮人常食品中ニハ一般ニ水分多ク從テ其差異ハ他國人ノ食品ニ比シ遙庭アルコトハ當然ナリト信ズ。

上記ニ從テ乾燥シタ試験試料ヲ米國製パール、「カロリメーター」ヲ使用シテ夫レ夫レ熱量ヲ測定シテ見タ。

先ヅ材料〇、五瓦ヲ燃燒白金坩堝ニ可成速ニ化學天秤上ニテ測リ取ツテ之ヲ Berthelot「ボンブ」ニ移シニ〇乃至三〇氣壓ノ酸素ヲ壓搾注入シテ各操作ヲ行ツタ。(Aberhalden; Handbuch der biochem. Arbeitsmethode Bd. I, s 658—685.) 此ノ如クシテ各試験物質ヨリ得タル溫度上昇ハ次ノ公式ニ依リ訂正スベキデアル。

$$\Delta t^{\circ} = K \times d^{\circ} \times (S^{\circ} + T_1^{\circ} + T_2^{\circ} - t^{\circ})$$

K = 0, 00016 水銀ノ寒暖計内ノ膨脹率

T₁[°] = 最初ニ讀ンダ度

T₂[°] = 最後ニ讀ンダ度

d[°] = T₂[°] - T₁[°]

S[°] = Beckmann 寒暖計 0[°] = 相當スル攝氏寒暖計入度

t[°] = 實驗室内溫度

Δt[°] = 酸化ニ際シテ Beckmann 寒暖計ニ表ハレタ度

以上ノ公式利用ノ一例ヲ擧グン

T₁[°] = 1, 932 (B. S. No. 34830 Washington D. C. = 依リテ訂正シタル溫度)

T₂[°] = 2, 774 (全)

S[°] = 24[°] C

t° = 26°C

Δt° = 0,8423°

H₂Oノ値 = 2360,3

被験物質 = 0,5 g.

27,2 燃燒金屬線ノ熱量

可減數字 = 30,79 3,8 酸度比熱量

(0,19 白金坩堝ノ比熱量

1 g物質熱量 = (1988,08 - 30,79) × 2

= 3914,58 カロリー

本「カロリメーター」ノ H₂Oノ値 = 2360,3ヲ見出スベク豫備試験ニ利用シタル物質ハ蔗糖（カールバウム製）デア
ル。之レヨリ得タル例ヲ擧グルベク如次。

豫備試験

使用量	訂正温度	H ₂ Oノ値	可減數字	熱量	熱量平均
0.5000	0.8443	1360.3	30.79	3914.58	3940.92
0.5018	0.8500	全 右	30.52	3960.80	
0.5018	0.8539	全 右	30.84	3955.00	
0.5016	0.8508	全 右	30.73	3944.00	
0.5004	0.8447	全 右	30.59	3923.17	
0.5000	0.8450	全 右	30.62	3927.66	
0.5016	0.8549	全 右	30.84	3961.28	

右表ニ示スガ如ク蔗糖一瓦ニ就キ 3940.92「カロリ」ヲ得タ。Königニヨレバ 3955.2「カロリ」

W.R.Rothニモナン三九四九。〇「カロリー」ナリ。

上記豫備試験ニ於ケル「カロリーメーター」操作ハ小「カロリー」ノ計算ニテ誤差無キコトノ事實ヲ認メ本研究ニ於ケル食品ノ直接「カロリーメトリー」ヲ行ツタ。

食品中ノ蛋白質質量ハ Kjeldahl 法ニ據リ窒素ノ値ヲ求メ之ニ六、二五ヲ乘ジタノデアアル。

第二 主食物及ビ副食物

本試験ニ於テ其ノ期間調理使用シタル主食物並ニ副食物ノ各種別ニ就テ其調理材料ヲ列舉シ併セテ濕量一〇〇瓦ニ對スル熱量、蛋白質質量ヲ實驗値ヨリ算出シ表示スル時ハ次表ノ如シ。

(甲) 主食物 (七種)

一、白米飯	白米、水	一五三、二〇	カロリー	二、九六瓦
二、赤豆飯	白米、赤豆、水	一四七、四五	カロリー	二、六八瓦
三、白米粥	白米、醬油、水	六三、七六	カロリー	一、一八瓦
四、肉 粥	白米、牛肉、醬油、荳油、水	六五、六一	カロリー	二、七〇瓦
五、綠豆粥	白米、綠豆、食鹽、水	四四、四一	カロリー	一、三三瓦
六、赤豆粥	白米、赤豆、食鹽、水	七三、二六	カロリー	二、六一瓦
七、冷 麵	蕎麥粉、白菜、大根、牛肉、豚肉、雞肉、雞卵、醬油、唐辛、芥子、醋、水	六五、六八	カロリー	二、六五瓦

(乙) 副食物 (三十七種)

- | | | | |
|------------|-------------------------------|-----------|--------|
| 一、肉汁 | 牛肉、大根、醤油、葱、韭、唐辛、椒、水 | 六七、六二カロリ | 九、七四瓦 |
| 二、昆布汁 | 昆布、牛肉、醤油、葱、韭、水 | 一六、九九カロリ | 一、〇六瓦 |
| 三、野菜味噌汁 | 白菜、牛肉、醤油、醋、味噌、唐辛、葱、韭、水 | 四一、〇五カロリ | 一、八九瓦 |
| 四、野菜汁 | 甘藍、牛肉、唐辛、醤油、葱、韭、水 | 三〇、五六カロリ | 一、七二瓦 |
| 五、大豆モヤシ汁 | 大豆モヤシ、牛肉、醤油、葱、韭、唐辛、荏油、水 | 七三、一九カロリ | 六、〇一瓦 |
| 六、豆腐汁 | 豆腐、牛肉、醤油、葱、韭、唐辛、水 | 一二六、七九カロリ | 一一、八六瓦 |
| 七、茸汁 | 茸、牛肉、麥粉、豆腐、葱、韭、荏油、水 | 四一、九九カロリ | 二、五一瓦 |
| 八、南瓜汁 | 南瓜、胡瓜、牛肉、小蝦鹽漬液、葱、韭、唐辛、醤油、水 | 五五、七七カロリ | 五、一四瓦 |
| 九、シラギ汁 | 乾燥セル白菜及ヒ大根等、葱、韭、醤油、牛肉、唐辛、味噌、水 | 一一三、二六カロリ | 一、八二瓦 |
| 一〇、子芋汁 | 子芋、醤油、牛肉、荏油、唐辛、椒、葱、韭、荏油、水 | 六二、五五カロリ | 三、六〇瓦 |
| 一一、冷胡瓜汁 | 胡瓜、醤油、葱、韭、唐辛、牛肉、荏油、水 | 一〇、八七カロリ | 〇、六八瓦 |
| 一二、キムチ(漬物) | 大根、白菜、食鹽、葱、韭、唐辛、水 | 一一、三〇カロリ | 一、五〇瓦 |
| 一三、カクトキ | 大根、唐辛、食鹽、鹽漬魚浸出液、葱、韭 | 三〇、〇〇カロリ | 一、五二瓦 |
| 一四、胡瓜キムチ | 胡瓜、白菜、葱、韭、唐辛、食鹽、水 | 二三、五五カロリ | 二、五六瓦 |
| 一五、大豆モヤシ浸物 | 大豆モヤシ、牛肉、葱、韭、唐辛 | 六〇、三九カロリ | 六、五〇瓦 |

- 一六、綠豆モヤシ浸物 綠豆モヤシ、葱、韭、唐辛 四九、九三カロリー 二、三六瓦
- 一七、南瓜浸物 南瓜、肉、唐辛、葱、韭、荳油、荳 四五、六七カロリー 二、〇〇瓦
- 一八、茄子浸物 茄子、牛肉、醬油、唐辛、葱、韭、荳、醋 四六、一八カロリー 一、五七瓦
- 一九、大豆熬子テリヤキ 熬子、大豆、醬油、葱、砂糖 三三九、五一カロリー 二九、九一瓦
- 二〇、若唐辛葉浸物 若唐辛葉、醬油、荳油、荳、葱、韭、唐辛 六一、一八カロリー 二、五七瓦
- 二一、牛肉醬油テリヤキ 牛肉、醬油、葱、荳油 二二八、七四カロリー 三六、三七瓦
- 二二、蛤 漬 蛤、食鹽、唐辛、葱、韭、醋 二二九、三四カロリー 一四、九一瓦
- 二三、鮭 生鮭、醬油、唐辛、葱、韭、荳油 二七四、四三カロリー 三二、〇六瓦
- 二四、小蝦漬 小蝦、食鹽、葱、韭、唐辛、醋 六九、〇四カロリー 八、〇二瓦
- 二五、鶏卵オムレツ 鶏卵、葱、醬油 八八、六八カロリー 六、八二瓦
- 二六、馬鈴薯テリヤキ 馬鈴薯、醬油、葱、韭、唐辛、荳、荳油 八〇、三四カロリー 一、六八瓦
- 二七、青唐辛テリヤキ 青唐辛、牛肉、醬油、葱、韭、荳油、荳 一一、〇六カロリー 四、六一瓦
- 二八、饅頭 小麥粉、牛肉、豚肉、醬油、葱、韭、鶏卵、茸 一八〇、八一カロリー 六、三〇瓦
- 二九、牛肉燒 生牛肉、椒、醬油 一七〇、〇〇カロリー 二〇、〇〇瓦
- 三〇、石首魚(イシモチ) 石首魚、醬油、唐辛、葱、韭、醋、砂糖 一一五、七二カロリー 一九、七四瓦
- 三一、蕨浸物 蕨、醬油、葱、韭、唐辛、牛肉、荳油 六四、一七カロリー 三、四五瓦
- 三二、鮫(ニベ) 生鮫、醬油、唐辛、葱、韭、荳油、砂糖 一七三、三五カロリー 二四、七四瓦

- 三三、南瓜テリヤキ 南瓜、麥粉、牛肉、醬油、葱、韭、唐辛、食鹽、荳油 一二一、六三カロリー 三、五一瓦
- 三四、桔梗、桔梗、醬油、牛肉、荳油、唐辛、椒、葱、韭、醋、砂糖、荳 五一、六七カロリー 四、五六瓦
- 三五、鰻 鰻、醬油、唐辛、韭、葱 一四五、四六カロリー 一九、九九瓦
- 三六、明太魚テリヤキ 明太魚、唐辛、醬油 一九三、四二カロリー 二八、九五瓦
- 三七、豚肉焼 豚肉、醬油 二一五カロリー 二〇、〇〇瓦

上記浸物ハ煮付ナリ。調理材料ニ就テ特ニ注目スベキコトハ朝鮮ノ食物ハ副食物ニ於テ調味科トシテ必ず葱唐辛、韭ヲ使用スルコト、時ニ椒、荳油等ヲ加フルノ點著シク他ニ比シテ異ナルモノデアラウ。又桔梗根ヲ常食トスルコトモ普通他ニ見ラレヌコトデアアル。

第四 試驗例並試驗成績

上述ノ如ク本試驗ハ醫院ノ醫師ト看護婦生徒トノ純朝鮮食ニ就テデアツテ前者ハ四例、後者ハ十八例、各例ニ就キ二日乃至六日ノ間ノ食物ヲ「カロリー」價ト蛋白質量ノ二方面ヨリ觀察シタノデアアル。醫師ノ四例ハ習慣食トシテ上流階級ニ属スルモノデ看護婦生徒ノ十八例ハ先ヅ中流階級ノ習慣食ト看做シテヨイ。從テ全實驗例ヲ二階級ニ分チ其ノ成績ヲ記スル時ハ次ノ如キ結果ニ達スル。大體一人一日三食トシ朝食、晝食、夕食ニ就キ攝取量(瓦)、熱量(カロリー)、蛋白質量(瓦)ヲ求メタガ更ニ主食ト副食ト各別ニ其ノ成績ヲ記述シテ置イタ、

一 上流階級ノ習慣食試験四例 (自第一例至第四例)

第一例 A S C (男) 三十四年

身長一七五糎 體重六二・二砵 體表面積一・七平方米

試驗 自昭和四年一月二十三日 至同二十七日五日間

第一日

朝食別
主副兩食物種別
朝食
主食
副食

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

食物種別	攝取量(瓦)	熱量(カロリー)	蛋白質(瓦)
野菜味噌汁	二七八	一一四・二二	五・二五
桔梗浸物	五六	二八九四	二・五五
鮭	二〇	五四八八	六四一
キムチ	三三	三・九四	〇・四八
大豆熬子テリヤキ	九	三〇・五五	二・六九
雞卵オムレツ	四八	四二・五六	三・二七
牛肉焼	二〇	三四・〇〇	四・〇〇
副食合計	四六三	三〇八・九九	二四・六五
晝食 白米飯	三七六	五七六・〇三	一一・二三
野菜味噌汁	三五五	一四五・七三	六七一
キムチ	一八	二二一	〇・二七
蛤漬	一〇	一二・九四	一・四九

夕食
副食合計
白米飯

豚肉
鮭

副食合計

野菜味噌汁
キムチ
牛肉焼
豚肉
豆腐汁

主食 一日合計 一五五一
副食 一日合計 一五八〇
主副 一日合計 三二三一

第二日

朝食 別
主副兩食物種別
主 食
副 食
白米飯

野菜味噌汁
桔梗浸物
牛肉焼
キムチ

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

五三六	八二二・二五	一五・八六
七〇	二八・七四	一・三二
五四	二七・九〇	二・四六
二六	四四・二〇	五・二〇
三二	三三・九四	〇・四八
二九	六二・三五	五・八〇
一〇	二七・四四	三・二一
四三	二五〇・六七	一七・四八
六七三	一〇二九五・〇	一九・八九
四七〇	一九二・九四	八・八八
六〇	七・三八	〇・九〇
二七	四五・九〇	五・四〇
三九	八三・八五	七・八〇
九九	二二五・五二	一一・七四
六九五	四五五・五九	三四・七二
一五五一	二三七六・二二	四五・九一
一五八〇	一〇一五・二五	七六・八五
三二三一	三三九一・三七	一二二・七六

雞卵オムレツ
大豆熬子テリヤキ

副食合計

晝食白米飯

野菜味噌汁

牛肉焼

キムチ

蛤漬

カクトキ

副食合計

夕食白米飯

野菜味噌汁

キムチ

大豆モヤシ浸物

石首魚

鰯

副食合計

主食一日合計

副食一日合計

主副一日合計

五〇

一八

二五〇

三〇二

二五二

四〇

四四

一七

六一

四一四

六六二

二七七

一六四

三九

四六

一〇

五三六

一五〇〇

二〇〇〇

二七〇〇

四四三四

六一一一

二〇二三

四六二六六

一〇三四五

六八〇〇

五四一

二一九九

一八三〇

二二七一五

一〇四一八

一一三七一

二〇一七

二三五五

五三二五

一七三三

二二八〇一

三二九七九九

六五五三九

二九五三三八

三・四一

五・三八

一八・二五

八九四

四七六

八〇〇

〇六六

二・五三

一六八八

一九五九

五・二四

二四六

二五四

九・〇八

二・四七

二・七九

四四三九

五六九二

一〇・三三

第三日

朝食別
 主食
 副食
 副食

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

四六〇

七〇四・七二

二三六二

野菜味噌汁

三八八

一五九・二七

七・三三

キムチ

六七

八・二四

一〇・一

牛肉醬油テリヤキ

一八

四一・一七

六・五五

豆腐汁

四六

五八・三二

五・四五

副食合計

五一九

二六七・〇〇

二〇・三四

晝食
 食白米飯

四〇〇

六二二・八〇

一一・八四

野菜味噌汁

二八四

一一六・五八

五・三七

キムチ

一一

一・四八

〇・一八

牛肉醬油テリヤキ

一六

三六・五九

五・八二

カクトキ

一一

三・六〇

〇・一八

牛肉焼

三八

六四・六〇

七・六〇

副食合計

三六二

二二二・八五

一九・一五

夕食
 食白米飯

四八二

七三二・八四二

一四・二七

野菜味噌汁

三六六

一五〇・二四

六・九二

キムチ

五〇

六・一五

〇・七五

牛肉醬油テリヤキ

二五

五七・一八

九・〇九

牛肉焼

一八

三〇・六〇

三・六〇

副食合計

- 綠豆モヤシ浸物
- 豆腐汁
- 鰻

主食一日合計 一三四二
 副食一日合計 一四四一
 主副一日合計 二七八三

第四日

食別
 朝食
 主副兩食物種別
 主食
 副食

- 野菜味噌汁
- 大豆モヤシ浸物
- 牛肉醬油テリヤキ
- キムチ
- 雞卵オムレツ
- 大豆熬子テリヤキ

副食合計

晝食白米飯

- 野菜味噌汁
- 鰻

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

綠豆モヤシ浸物	五七	二八・四六	一・三五
豆腐汁	三〇	三八〇四	三五・六
鰻	一四	二四・二七	三・四六
副食合計	五六〇	三三四・九四	二八・七三
主食一日合計	一三四二	二〇五五・九四	三九・七三
副食一日合計	一四四一	八二四・七九	六八・二三
主副一日合計	二七八三	二八八〇・七三	一〇七・九五
朝食	四八四	七四一・四九	一四・三三
野菜味噌汁	三六九	一五一・四七	六・九七
大豆モヤシ浸物	五一	三〇・七九	三・三二
牛肉醬油テリヤキ	一六	三六・五九	五・八一
キムチ	一六	一・九七	〇・二四
雞卵オムレツ	五七	五〇・五五	三・八八
大豆熬子テリヤキ	一四	四七・五三	四・一九
副食合計	五二三	三一八・九〇	二四・四三
晝食白米飯	一四	一七四・六四五	三・三七
野菜味噌汁	一六〇	六五・六八	三・〇二
鰻	三〇	四三・六四	五・九九

牛肉焼
緑豆モヤシ浸物

副食合計

夕食 白米飯

野菜味噌汁

牛肉醬油テリヤキ

キムチ

鱒

豆腐汁

カクトキ

副食合計

主食一日合計

副食一日合計

主副一日合計

第五日

朝食別
主副兩食食物種別
朝食白米飯

野菜味噌汁
大豆モヤシ浸物
鮭

二八

四七・六〇

五・六〇

三四

一六・九七

〇・八〇

二五二

一七三・八九

一五・四一

六三六

九七四・三五

一八・八三

三七二

一五二・七一

七・〇三

二六

五九・四七

九・四六

七二

八・八六

六・〇八

八

一一・六四

一・五九

四四

五五・七八

五・二二

二六

七・八〇

〇・三九

五四八

二九六・二六

二四・七七

二三四

一八九・四九

三六・五三

二二三

七八九・〇五

六四・六〇

二五五七

二六七九・五四

一〇・二三

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

二四〇

三七七・八五

六・三三

一四

九八・五二

四・五四

三三

八四・五

〇・九一

三三二

八七八・二

一〇・二六

晝食白米飯
副食合計

キムチ
鶏卵オムレツ
牛肉醬油テリヤキ
大豆熬子テリヤキ

一三三
一八
一六
三六〇
四七一
七三三・一〇
二二二・一五
五八八
四七・六〇
一五・九八
三六・七七
二二九・三八
九九五・八〇
一〇三・四五
八八・九八
八・九八
二二・八七
三五・四八
二五九・七六
二〇四六・七五
七九八・〇九

副食合計

夕食白米飯

野菜味噌汁
キムチ
牛肉焼
綠豆モヤシ浸物
豆腐汁

四三七
二九
三三
二八
四八
三〇〇
四七一
七三三・一〇
二二二・一五
五八八
四七・六〇
一五・九八
三六・七七
二二九・三八
九九五・八〇
一〇三・四五
八八・九八
八・九八
二二・八七
三五・四八
二五九・七六
二〇四六・七五
七九八・〇九

副食合計

主食一日合計
副食一日合計

一三三六
一三三七
二〇四六・七五
七九八・〇九
三九五・五四
六七・一五

主副一日合計

二五七三

二八四四・八四

一〇六六九

第二例 L K H (男) 三十四年

身長一六四釐 體重六五・九砵 體表面積一・七四平方米

試驗 自昭和四年一月二十三日 至同二十七日 五日間

第一日

食別
朝食
主副兩食
主副食
副食
別食

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

野菜味噌汁

三三二

九五・二四

四三八

キムチ

三八

四・六七

〇・五七

桔梗浸物

二五

一二・九二

一・一四

牛肉醬油テリヤキ

二

四・五七

〇・七三

副食合計

二九七

一一七・四〇

六・八二

晝食
白米飯

三三一

五〇七・〇九

九七九

野菜味噌汁

三三二

一一三・二八

六〇九

キムチ

五七

七〇・一

〇・八五

副食合計

三七九

一三九・一九

六・九四

夕食
白米飯

四三三

六六三・三六

一一・八二

野菜味噌汁

三五二

一四四・四九

六・六五

キムチ

九一

一一・一九

一・三七

副食合計

桔梗浸物
牛肉醬油テリヤキ

四一
二一・一八
二七
六一・七六
五一一
二三八・六一

一八七
九八二
一九・七一

主食一日合計

一一一〇

一七〇〇・五二

三二八・五

副食一日合計

一一八七

四九五・二二

三三・四七

主副一日合計

二二九七

二一九五・七三

六六・三二

第二日

主副兩食物種別

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

朝食別
主食
朝食白米飯

三三四

四九六・三七

四・五九

野菜味噌汁

一五六

六四〇・四

二・九五

キムチ

一一二

一・四八

〇・一八

桔梗浸物

四一

二二・一八

一・八七

副食合計

二〇九

八六七〇

五〇〇

晝食白米飯

四七七

七三〇・七六

一四・二二

野菜味噌汁

二〇六

八四・五六

三・八九

キムチ

三九

四・七九

〇・五八

カクトキ

六七

二〇・二〇

一・〇二

蛤漬

三八

四九・二六

五・六七

牛肉焼

二四

四〇・八〇

四・八〇

副食合計

三七四

一九九・四一

一五・九六

夕食 白米飯

副食合計

- 野菜味噌汁
- 鶏卵オムレツ
- 大豆モヤシ浸物

- 主食 一日合計
- 副食 一日合計
- 主副 一日合計

第三日

- 朝食 白米飯
- 朝食 別食 白米飯
- 主副兩食物種別
- 副食

- 野菜味噌汁
- 牛肉焼
- キムチ
- 鶏卵オムレツ

副食合計

晝食 白米飯

- 野菜味噌汁
- 牛肉焼
- キムチ

四九二

三八四

四〇

五〇

四七四

二二九三

一〇五七

一三三〇

七五三七四

一五七六三

三五・四七

三〇・一九

二二三・二九

一二七・二三

五〇・四〇

一七三六・五三

一四・五六

七・〇六

二・七三

三・二五

一三・〇四

三三・二七

三四・〇〇

六七・二九

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

二五六

四〇〇

一九

二七

二五

四七一

三三三

二五二

三三

二六

三九二・一九

一六四・二〇

三三・三〇

三三・三二

二二・一七

二二・九九

五三九・二六

一〇三・四五

五四・四〇

三二・〇

七・五八

七・五六

三・八〇

〇・四一

一・七一

二・三・四八

一〇・四三

四・七六

六・四〇

〇・三九

夕食
副食合計
白米飯

野菜味噌汁

キムチ

牛肉焼

緑豆モヤシ浸物

副食合計

主食一日合計

副食一日合計

主副一日合計

第四日

朝食
副食
主副兩食
食物種別
朝食
白米飯
副食

野菜味噌汁

キムチ

牛肉醬油テリヤキ

大豆モヤシ浸物

副食合計

晝食
白米飯

野菜味噌汁

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

三二〇

一六一〇五

二五五五

四六〇

七〇四・七〇

三三六二

二二〇

八六二〇

三九七

三〇

三六九

〇・四五

四二

七一四〇

八四〇

六〇

二九・九六

一・四二

三四二

一九二二五

一四二四

一〇六八

一六三六・一五

三一六二

一一三三

五七四・二九

三九二七

二二九一

二二一〇・四四

七〇八九

三三二

四七七・九八

九二四

二〇八

八五・三八

三九三

二八

三・四四

〇・四二

二八

六四・〇五

一〇一八

二八

一六・九一

一八二

二九二

一六九・七八

一六三五

三四四

五二七・〇一

一〇一八

二二三

九一・二三

四一九

夕食
副食合計
白米飯

キムチ
緑豆モヤシ浸物

一二
七
二四一
九六・一〇
三四九
〇・二七
四・五四
一・四八
〇・二八

野菜味噌汁

六四〇
三二九
九八〇・四八
一三五・〇五
六・三二
一八・九四

キムチ

七〇
八・六一
一・〇五

牛肉醬油テリヤキ

五
一一・四四
一・八二

大豆モヤシ浸物

八
四・八三
〇・五二

石首魚

一八
二〇・八三
三五・五

豆腐汁

二
二・五四
〇・二四

副食合計

四三二
一八三・三〇
一三・四〇

主食 一日合計

一二九六
一九八五・四七
三八三・六

副食 一日合計

九六五
四四九・二八
三四・二九

主副 一日合計

二二六一
二四三四・六五
七二・六五

第五日

朝食
食別
主副兩食物種別
白米飯
副食

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

野菜味噌汁
キムチ
豆腐汁

四〇六
二七六
九三
八七
六二・九九
一一三・二九
一一・四四
一一〇・三一
一一〇・三一
一一〇・三一

カクトキ	三五	一〇・五〇	一〇・五三
牛肉焼	三三	五六・一〇	六・六〇
副食合計	五三四	三〇・一六五	二四・〇六
晝食白米飯	四一三	六三・二七一	一一・三三
野菜味噌汁	二二八	九三五九	四三一
キムチ	四六	五六六	〇・六九
大豆熬子テリヤキ	一一	三七三五	三二九
牛肉焼	二二	三九・一〇	六六〇
副食合計	三〇八	一七五七〇	一四・八九

豆腐汁	一〇〇	六九三・九九	一一・三四一
カクトキ	七二	一一六七九	一一・六八
キムチ	九六	一一・八一	一・〇九
副食合計	一一二	六〇・四三	一・四四
緑豆モヤシ浸物	三八九	二二〇・六三	一・八二
主食用日合計	一一七二	一九四八・七〇	一六・二一
副食用日合計	一一二一	六九七・九七	三七・六五
主副一日合計	二四九三	二六四六・六七	五五・一六

第三例 K B K (男) 三十一年

身長一六七糎 體重六七・四砵 體重面積一・七五平方米

試驗 自昭和四年一月二十三日 至同二十七日 五日間

第一日

食別
 主食
 副食
 兩食物種別

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

朝食
 白米飯

野菜味噌汁

鶏卵オムレツ

キムチ

牛肉醬油テリヤキ

鮭

副食合計

晝食
 白米飯

野菜味噌汁

鶏卵オムレツ

豚肉

鮭

蛤漬

副食合計

夕食
 白米飯

野菜味噌汁

キムチ

五〇五

三〇五

四八

三八

六

二二

四一八

四五〇

三五七

六六

四〇

一六

四

四八三

五三三

三二二

七四

七三三・六六

一一五・二〇

四二・五七

四・六七

一三・七二

五七・七四

二四三・九〇

六八九・四〇

一四六・五五

五八・五三

八六・〇〇

四三・九一

五・一七

三四〇・一六

八二五・〇二

一一八・〇八

九・一〇

一四・九五

五・七六

三・二七

〇・五七

二・一八

六・七三

一八・五二

一三・三三

六・七五

四・五〇

八・〇〇

五・一三

〇・五九

二四・九七

一一五・七四

五・八九

一・一一

牛肉醬油テリヤキ	二〇	四五・七五	七・二七
豚肉	三三	六八・八〇	六・四〇
豆腐汁	四五	五七・〇六	五・三四
蛤漬	三〇	三八・八一	四・四七
副食合計	五一三	三四七・六〇	三〇・四八

主食一日合計	一四八七	二三七八・〇八	四四・〇一
副食一日合計	一四一四	九三一・六六	七三・九七
主副一日合計	二九〇一	三三〇九・七四	一二七・九八

第二日

食別	主	副	食物種類別	攝取量(瓦)	熱量(カロリー)	蛋白質(瓦)
朝食	主	副	白米飯	四四七	六八四・八〇	一一・三三
			野菜味噌汁	二九六	二二一・五一	五・五九
			キムチ	三七	四五・五	〇・五五
			鶏卵オムレツ	三九	三四・五八	二・六六
			牛肉醬油テリヤキ	一六	三六・五九	五・八二
			桔梗	三六	一八・六〇	一・六四
			副食合計	四二四	二二五・八三	一六・二六
			白米飯	四六四	七二〇・八五	一一・三三
			野菜味噌汁	三五四	一四五・三三	六・六九
			キムチ	四六	五六・六	〇・六九

蛤 漬
牛 肉

副食合計

五五
三六
四九一

七一・一五
六一・二〇
二八三・三三

八・二〇
七・二〇
二二・七八

夕 食 白米飯

野菜味噌汁

四五三

六九三・九九

一三四・一

キムチ

三三九

一三九・一六

六・三

石首魚

六八

八二・八

一〇・二

大豆モヤシ浸物

四二

四八・六〇

八・二九

副食合計

七〇

四二・二七

四・五五

主食 一日合計

五一九

二八一・三一

二〇・一七

副食 一日合計

一三六九

二〇八九・六四

四〇・三七

主副 一日合計

一四三四

七八〇・四七

五九・二一

第三日

食 別 主副兩食物種別

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

朝 食 白米飯

四七九

七三三・八三

一四・八

野菜味噌汁

三〇九

一一六・八四

五・八四

キムチ

三四

四・一八

〇・五一

雞卵オムレツ

四六

四二・七九

三・一四

牛肉醬油テリヤキ

一三

二九・七四

四・七三

副食合計

四〇二

一〇三・五五

一四・三二

晝食白米飯

野菜味噌汁

四二七

六五四・六

一一六四

キムチ

二八三

一一六一七

五三五

牛肉醬油テリヤキ

八〇

九八四

一一二〇

牛肉焼

一四

三二〇二

五〇九

カクトキ

三四

六二九〇

七四〇

副食合計

二四

七二〇

〇三六

夕食白米飯

野菜味噌汁

四三五

二三八・三

一九四〇

キムチ

三四一

五六二四一

一〇〇九

牛肉醬油テリヤキ

二三七

九七二九

四四八

牛肉焼

八六

一〇五八

一一二九

綠豆モヤシ浸物

一一二

二七四五

四三六

豆腐汁

三八

六四六〇

七六〇

副食合計

八

三九九

〇一九

主食一日合計

四二

五三二五

四九八

副食一日合計

四三三

二五七一六

二二九〇

主副食一日合計

一一二四七

一九五〇四〇

三六九一

第四日

主副食兩食物種別

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

朝食白米飯

四八一

七三六八九

一四二四

野菜味噌汁

二二〇

九〇・三一

四二・六

キムチ

二六

三一・九

〇・三九

大豆モヤシ浸物

五一

三〇・七九

三・三二

鶏卵オムレツ

五一

四五・三三

三・四八

牛肉醬油テリヤキ

二四

五四・八九

八・七三

大豆熬子テリヤキ

一〇

三三・九五

二・一九

副食合計

晝食白米飯

三八二

二五九・一六

二二・二七

三八五

五八九・八二

一一・三九

野菜味噌汁

二三三

九五・六五

四・四〇

キムチ

三〇

三・六九

〇・四五

牛肉焼

四三

七三・一〇

八・六〇

鮓

二九

五〇・二七

七・一四

緑豆モヤシ浸物

一八

八・九八

〇・四二

三五三

二三二・六九

二二・〇一

副食合計

夕食白米飯

五二七

七九二・〇四

一五・三〇

野菜味噌汁

四四〇

一八〇・六二

八・三二

キムチ

八四

一〇・三三

一・二六

牛肉醬油テリヤキ

二九

六六・三三

一〇・五五

鮓

三〇

五二・〇一

七・四二

豆腐汁

四二

五三・二五

四・九八

カクトキ

一八

五・四〇

〇・二七

副食合計

六四三

三六七・九四

三二・八〇

主食一日合計 一三八三
 副食一日合計 一三七八
 主副一日合計 二七六一

第五日

食別
 朝食
 主副兩食物種別
 主食
 副食

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

晝食
 副食合計

- 野菜味噌汁 一七一
- キムチ 三五
- 鰻 五五
- 鶏卵オムレツ 二九
- 牛肉醬油テリヤキ 一八
- 大豆モヤシ浸物 五五

副食合計

- 野菜味噌汁 二九四
- キムチ 九五
- 牛肉燒 二九
- 綠豆モヤシ浸物 二七

夕食
 副食合計

五三七

八〇七・三六

一五五・九

一三八三
一三七八
二七六一

二二一八・七五
八五九・七七
二九七八・五四

四〇・九三
七六・〇八
一一七・〇一

四三〇

六四三・四四

一一三・四

二九四

一一〇・六九

五・五七

九五

一一・六八

一・四三

二九

四九・三〇

五・八〇

二七

一一三・四八

〇・六四

四四五

一九五・一五

一一三・四四

野菜味噌汁

二八一

一一五三五

五三二

キムチ

五四

六六四

〇八一

鱒

三四

四九四六

六七九

牛肉醬油テリヤキ

三〇

六八六二

一〇九一

豆腐

一五五

一九六五二

一八三三

若唐辛葉浸物

六六

四〇三八

一六九

副食合計

六二〇

四七六九七

四三八九

主食 一日合計

一三七五

二二〇六四九

四〇六九

副食 一日合計

一四二八

九二六七二

八九一九

主副 一日合計

二八〇三

三〇三三二

二九八八

第四例 C U K (男)

二十八年

身長一六四糎 體重五七、四砵 體表面積一、六一平方米

試驗 自昭和四年一月二十日 至同二十三日 五日間

第一日

朝食	別	主	食物種類	別
		副		
朝食	白米飯	副食		

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

肉汁

四一五

六五七六

一一三八

キムチ

一六七

一一二九三

一七二七

牛肉醬油テリヤキ

一一八

一四五二

一七七七

晝食 副食合計
白米飯

肉汁

キムチ

牛肉醬油テリヤキ

大豆熬子テリヤキ

三三一

一八六・九一

二八・四〇

三九四

六〇三・六一

一一・六六

三二八

一五四・一七

三三・二一

三六

四・四三

〇・五四

一六

三六・六〇

五・八二

七

一三・七七

二・〇九

二八七

二二八・九七

三〇・六六

四五〇

六八九・四〇

三三・三三

一〇七

一三五・六七

一一・六九

一一〇

五九・九二

二・八三

一五

四・五〇

〇・三三

二四二

二〇〇・〇九

一五・七五

二五九

一九二・七七九

四七・二六

八四〇

六〇五・九七

七四・八一

二〇九九

二五三四・七六

一一二・〇八

副食合計

主食 一日合計

副食 一日合計

主副 一日合計

第二日

朝食 別
主食 白米飯

主副兩食物種別
副食

野菜味噌汁

鶏卵オムレツ

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

三九五

六〇三・六一

一一・六六

三〇五

一一五・二〇

五・七六

三七

三二・八一

二・五二

桔梗浸物

四〇

二〇・六七

一・八二

キムチ

四〇

一四・九二

〇・六〇

鯰

一八

三二・二〇

四・四五

牛肉醬油テリヤキ

一〇

二二・八七

三・六四

野菜味噌汁

四五〇

二三七・六七

一八・七九

キムチ

三六〇

一四七・七八

六・八〇

豚肉

四三八

五・六六

〇・六九

野菜味噌汁

三二

六八・八〇

六・四〇

キムチ

四三二

二二二・二四

一三・八九

野菜味噌汁

四三二

六四六・五〇

二・四九

キムチ

三五二

一四四・四九

六・六五

牛肉醬油テリヤキ

五二

六・三九

〇・七八

豆腐汁

二四

五四・八九

八・七三

副食合計

一六

二〇・二八

一・八九

主食用日合計

四四四

二二六・〇五

一八・〇五

副食用日合計

二〇六

一八四七・五九

三五・六九

主食用日合計

二三三二

六八五・九六

五〇・七三

副食用日合計

二五三八

二五三三・五五

八六・四二

主副一日合計

二五三八

二五三三・五五

八六・四二

第三日

食別
主 副 兩 食 物 種 別
主 食 副 食

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

豆腐汁
鶏卵オムレツ
桔梗浸物
キムチ
牛肉醬油テリヤキ

晝食
食 白 米 飯
副食合計

キムチ
野菜味噌汁

夕食
食 白 米 飯
副食合計

キムチ
大豆モヤシ汁
鶏卵オムレツ
明太魚

主食 一日合計
副食合計

三三二	四七七・九八	九二四
三〇〇	三八〇・三七	三五・五八
二四	二二・一八	一・六四
三八	一九・六三	一・七三
三五	四・三一	〇・五三
五	一一・四四	一・八二
四〇二	四三七・〇三	四一・三〇
三八二	五八五・三三	一一・三二
七〇	八・六一	一・〇五
二八五	一一・六・九九	五・三九
三五五	一一・五・六〇	六・四四
四〇〇	六一・八〇	一一・八四
五〇	六・一五	〇・七五
三三〇	二三四・二二	一九・三三
四八	四二・五七	三・二七
一六	三〇・九五	四・六三
四三四	三一三・八八	二七・八八
一〇九四	一六七・六〇〇	三二・三九

副食一日合計
主副一日合計

第四日

食別
朝食
主副兩食物種別
副食

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

一一九一
三八五
八七六・五一
二五五・一五
七五・六二
一〇八・〇一

副食合計

晝食 赤豆白米飯

キムチ
牛肉醬油テリヤキ
野菜味噌汁
カクトキ

四五四
一四
三三・〇二
四九二・二四
一〇・九三
四・四九
五〇・九

四〇八
三三
六〇一・五九
四〇六
二〇・五九
一〇〇・一六
一三・八〇

副食合計

夕食 白米飯

キムチ
牛肉醬油テリヤキ

四一八
六〇
六四〇・三七
七三八
一一・三七

一三三
五二・六一
八三・六

大豆モヤシ汁

副食合計

主 食 一 日 合 計
副 食 一 日 合 計
主 副 一 日 合 計

大豆モヤシ汁	二七七	二〇二七四	一六六五
副食合計	三六〇	二六二七三	二五九一
主 食 一 日 合 計	一一四〇	一七二三〇一	三二五九
副 食 一 日 合 計	一一四六	八九三五八	八〇九四
主 副 一 日 合 計	二二八六	二六二六五九	一一三五三

上記第一例ヨリ第四例ニ至ル各試験四例ニ就テ其ノ各項平均量ヲ一括表示スレバ如左。(攝取量ハ瓦、熱量ハ「カロリー」、蛋白質ハ瓦)

第一例 A S C

(甲) 主 食

試 驗 日

攝 取 量

熱 量

蛋 白 質

第 一 日

一五五一

二三七六・二二

四五・九一

第 二 日

一五〇〇

二三九七・九九

四四・三九

第 三 日

一三四二

二〇五五・九四

三九・七三

第 四 日

一三三四

一八九〇・四九

三六・五三

第 五 日

一三三六

二〇四六・七五

三九・五四

平 均

一三九三

二二三三・四六

四一・二三

(乙) 副 食

試 驗 日

攝 取 量

熱 量

蛋 白 質

第 一 日

一五八〇

一〇一五・二五

七六・八五

第 二 日

二二〇〇

六五五・三九

五六・九二

第 第 第
五 四 三
日 日 日
均

第二例 L K H

(甲) 主 食

第 第 第 第 第
五 四 三 二 一
日 日 日 日 日
均

(乙) 副 食

第 第 第 第 第
五 四 三 二 一
日 日 日 日 日

一四四一
一三三三
一三三七
一三五六

攝 取 量

一一一〇
一一九三
一〇六八
一二九六
一二七二
一一〇八

攝 取 量

一一二七
一〇五七
一一三三
九六五
一一二一

八二四七九
七八九〇五
七九八〇九
八一六五一

熱 量

一七〇〇五二
一二二七・三
一六三六・一五
一九八五・四七
一九四八・七〇
一六九九・五九

熱 量

四九五・二一
五〇九・四〇
五七四・二九
四四九・一八
六九七・九七

六八二・三
六四・六〇
六七・一五
六六・七七

蛋 白 質

三二八五
三三・二七
三一・六一
三八・三六
三七・六五
三四・七五

蛋 白 質

三三・四七
三四・〇〇
三九・二七
三四・二九
五五・一六

平 均

第三例 K B K

(甲) 主 食

試 驗 日

第 一 日

第 二 日

第 三 日

第 四 日

第 五 日

試 驗 日

第 一 日

第 二 日

第 三 日

第 四 日

第 五 日

平 均

二二一

五四七二一

三九二四

攝 取 量

一四八七

一三六九

一二四七

一三八三

一三七五

一三七二

熱 量

二二七八〇八

二〇八九六四

一九五〇四〇

二二一八七五

二二〇六九七

二〇一八七七

蛋 白 質

四四〇一

四〇三七

三六九一

四〇九三

四三八九

四一三二

攝 取 量

一四一四

一四三四

一二六〇

一三七八

一四二八

一三八三

熱 量

九三一六六

七八〇四七

六八八八四

八五九七九

九二六七二

八三七五〇

蛋 白 質

七三九七

五九二一

五七五二

七六〇八

八九一九

七〇九九

第四例 C U K

(甲) 主食

試驗日	攝取量	熱量	蛋白質
第一日	二五九	一九二・七九	四七・二六
第二日	二〇六	一八四・五九	三五・六九
第三日	一〇九・四	一六七・〇〇	三三・三九
第四日	一一四〇	一七三三・〇一	三二・五九
平均	一二七五	一七九三・八五	三六・九八

(乙) 副食

試驗日	攝取量	熱量	蛋白質
第一日	八四〇	六〇五・九七	七四・八一
第二日	一三三三	六八五・九六	八六・四二
第三日	一一九一	八七六・五一	七五・六二
第四日	一一四六	八九三・五八	八〇・九四
平均	一一二七	七六五・五一	七九・四五

以上各試驗例ノ主食及ビ副食ニ就テ攝取量外各項ノ平均値ヲ列舉シ一表トシテ更ニ之ヲ平均スル時ハ左表ノ如キ値ヲ得ベシ。

(甲) 主食

試驗例	攝取量	熱量	蛋白質
第一例	一三九三	二二三・四六	四一・三二
第二例	二〇〇八	一六九九・五九	三四・七五
第三例	一三七二	二〇一八・七七	四一・三三
第四例	一一七五	一七九三・八五	三六・九八
平均	一一八七	一九一一・四二	三八・五四

(乙) 副食

試驗例	攝取量	熱量	蛋白質
第一例	一三五六	八一六・五一	六六・七七
第二例	一一一一	五四七・二一	三九・二九
第三例	一三八三	八三七・五〇	七〇・九九
第四例	一一二七	七六五・五一	七九・四五
平均	一二四四	七四一・六八	六四・二三

次ニ上記試驗各例ノ各項ニ就テ一人一日ノ主副兩食ノ平均値ヲ算出スレバ如次。

- 一人一日攝取量 二五三・五瓦
- 一人一日熱量 二六五三・一カロリ
- 一人一日蛋白質 一〇二・六七瓦

本試驗四例ニ於ケル被驗者ノ體重ヲ平均スル時ハ 六三・二疋又體表面積ヲ平均スル時ハ 一・七平方米トナルカ故ニ平

均體重一疋ニ對スル熱量ハ四二「カロリー」トナリ平均體表面積一平方米ニ對スル熱量ハ一五六一「カロリー」トナルリ。又蛋白質量ハ體重每一疋ニ對シ一、六瓦トナル。

二 中流階級ノ習慣食試驗一八例（自第五例至第二十二例）

第五例 R S L (女) 十八年

身長一四八種 體重四五、八疋 體表面積二、三六平方米

試驗 自昭和四年七月十日 至同十四日 五日間

第一日

食別	食物種別		攝取量(瓦)	熱量(カロリー)	蛋白質(瓦)
	主	副			
朝食	白米飯	野菜味噌汁	四三三	一〇四八〇三	一一五三
		胡瓜キムチ	三四七	一四五・三九	七四二
晝食	冷麵	野菜味噌汁	五二	一一・二三	一・三三
		胡瓜キムチ	三九九	一五七・六二	八・七五
副食合計			三〇五	二〇〇・八	七八〇
夕食	白米飯	胡瓜キムチ	一一五	二七〇四	二九四
		野菜味噌汁	一一五	二七〇四	二九四
副食合計			二二〇	一六八・五〇	三二五
副食合計			二〇八	四五・三五	三〇二

主食一日合計
副食一日合計
主副一日合計

第二日

主食兩食物種別
副食

朝食
食別
主副
食
白米飯

野菜味噌汁
胡瓜キムチ

副食合計

晝食
食別
主副
食
白米飯

胡瓜キムチ
鮓

副食合計

夕食
食別
主副
食
白米飯

胡瓜キムチ
茄子浸物

副食合計

主食一日合計
副食一日合計

主副一日合計

八三八
五三三
一三六〇

一四一六・六一
一三〇・〇一
一六四六・六一

一三三・五七
一四・七一
三八・二八

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

四五二

六九二・四六

一三三・七

一三一

二七・四五

一四・〇

五三

一一・四六

一三五

一八四

三九九・一

二七・五

三四三

五三五・四七

一〇・一五

二二

五・一七

〇・五六

二八

四八・四八

六・八七

五〇

五三・六五

七・四三

三三〇

三三三・七一

六二・一

一三三

三一・〇四

三三・七

一三〇

五九・九三

一・九五

二六二

九〇・九七

五・三一

一〇〇五

二五三九・六五

二九・七三

四九六

一八四・五三

一五・五〇

一五〇一

一七三四・一八

四五・三三

第三日

朝食 主副兩食物種別
 食別 主副兩食物種別
 食白米飯 副食

副食合計

野菜味噌汁
 胡瓜キムチ

晝食 食白米飯

胡瓜キムチ
 若唐辛浸物

副食合計

夕食 食饅頭

胡瓜キムチ

副食合計

主食 一日合計

副食 一日合計

主副 一日合計

第四日

朝食 主副兩食物種別
 食別 主副兩食物種別
 食白米飯 副食

攝取量(瓦)

三六九

二三〇

六六

二八六

三二〇

二二

六六

八七

五九〇

二五

二五

二六九

三九八

一六六七

熱量(カロリー)

五五三〇

五二二八

一五五二

一〇七七〇

四七四九二

四九三

四〇三七

四五三〇

一〇六六七

五八八

五八八

二〇九六九九

一五八八八

二二五五八七

蛋白質(瓦)

一〇九二

四七〇

一六八

六三八

九一七

〇五三

一六六

二二八

三七一七

〇六四

〇六四

五七二六

九五〇

六六・七六

攝取量(瓦)

三八二

熱量(カロリー)

五八六七五

蛋白質(瓦)

一一・三三

副食合計

晝食白米飯

胡瓜キムチ
野菜味噌汁

二二三
一一五
一四七

五・二七
五二・三六
五七・五三

〇・五六
二六六
三・三二

副食合計

夕食白米飯

胡瓜キムチ
牛肉醬油テリヤキ

四七〇
九八
八三
一八一

七二〇・四
二三〇・四
一八九・八五
二二・八九

一三・九一
二・五〇
三〇・一八
三二・六八

副食合計

主食一日合計

胡瓜キムチ
茄子浸物

三七〇
一一二
二七三
二八五

五六六・八四
二八二
一二五・八五
一一八・六七

一〇・九五
〇・三〇
四・〇九
四・三九

副食一日合計

第五日

一一三三
六一三
一八三五

一八七三・六三
三九九・〇九
二二七・七二

三六・一九
四〇・二九
七六・四八

食別
朝食白米飯
主副兩食物種別
副食

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

野菜味噌汁
胡瓜キムチ

三五〇
一八八
六八

五三六・二〇
七八・七六
一五・九九

一〇・三六
四・〇二
一・七四

晝食 副食合計
白米飯

野菜味噌汁
胡瓜キムチ

副食合計

夕食 白米飯

胡瓜キムチ
鮓

副食合計

主食 一日合計
副食 一日合計
主副 一日合計

二五九	九四七五	五七六
四一〇	六三八二	二二三
一七〇	一〇三二	五七六
一〇〇	一三五二	二五五
三七〇	二二六六	八三二
二七〇	四二三六	七九九
一一三	二八九二	三一四
一〇	五四七七	六三四
一四三	八三六九	九四八
一〇三〇	一五七七九	三〇四八
七六九	三〇五〇八	二三五六
一七九九	一八八三〇七	五四〇四

第六例 K Y H (女) 二十年

身長一五三 體重五二・四 體表面積一・四八平方米
試驗 自昭和四年九月十八日 至同二十二年 五日間

第一日

食別
主 白米飯
副 肉汁
食物種別

攝取量(瓦)	熱量(カロリー)	蛋白質(瓦)
三五〇	五三六二〇	一〇二六
二三〇	九六三六	四九二

副食合計
晝食白米飯

肉汁
キムチ

130

九六・三六

四九・二

副食合計

281

四三〇・四九

八三・一

夕食白米飯

綠豆モヤシ浸物

135

一五五・四八

二三・二二

副食合計

8

〇・六一

〇・〇七

主食一日合計
副食一日合計
主副一日合計

1061

一六二五・四五

三一・一九

473

二五六・四一

二七・二九

1534

一八八一・八六

五八・四八

第二日

食別
朝食白米飯
主副兩食物種別
副食

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

野菜味噌汁

327

四八五・六四

九・三八

キムチ

335

一三六・一六

六・九四

副食合計

40

四・九二

〇・六〇

晝食白米飯

キムチ

365

一四一・〇八

七・五四

380

五八二・一六

一一・四

80

九・八〇

一一・〇

夕食
副食合計

馬鈴薯テリヤキ

八〇 九・八〇 一・二〇

副食合計

四七五 七二七・七〇 一四〇・六
二二〇 一七六・七四 三六九
二二〇 一七六・七四 三六九

主食一日合計
副食一日合計
主副一日合計

二七二 一七九五・五〇 三四・六八
六六五 三三七・六二 二二・四三
一八三七 二二二三・二二 四七・一一

第三日

食別
朝食
主副兩食物種別
主食
副食

野菜味噌汁

攝取量(瓦) 熱量(カロリー) 蛋白質(瓦)

副食合計

三三五 四九七・九〇 九六・二
二二〇 九六・三六 四九・二
二二〇 九六・三六 四九・二

晝食
食白米飯

キムチ

三三五 五二三・三三 九三・九二
七五 九・三三 一・二三
七五 九・三三 一・二三

副食合計

豆腐汁

三三〇 四九〇・二四 九四・七
三六〇 四五六・四四 四二・六九
三六〇 四五六・四四 四二・六九

副食合計

三六〇 四五六・四四 四二・六九
三六〇 四五六・四四 四二・六九

主食一日合計

九八〇 一五〇一・三六 二九〇・一

副食一日合計
主副一日合計

第四日

食別
主副兩食物種別
朝食
白米飯
副食
豆腐汁
キムチ

副食合計

晝食
白米飯

キムチ

茸汁

副食合計

夕食
白米飯

大豆モヤシ浸物

副食合計

主食一日合計
副食一月合計
主副一日合計

攝取量(瓦)

熱量(カロリ)

蛋白質(瓦)

六六五
一六四五

五六二〇三
二〇六三・三九

四八七・四
七七・七五

三三〇

四七四・九二

九・一七

二九六

三七五・二九

三五・一〇

二〇

二・四六

〇・三〇

三一六

三七七・七五

三五・四〇

三〇二

四六二・六六

八・九三

二三

二・八二

〇・三四

三七八

一五八・三八

九・四五

四〇一

一六一・二〇

九・七九

四〇〇

六二二・八〇

一一・八四

一四八

一〇八・二三

八・七六

一四八

一〇八・二三

八・七六

一〇二

一五五・三八

二・九九四

八六五

六四七・一八

五・三九五

一八七七

二一九七・五六

八三・八九

第五日

食別	主副兩食物種別		攝取量(瓦)	熱量(カロリー)	蛋白質(瓦)
	主食	副食			
朝食	白米飯	野菜味噌汁	三四〇	五二〇・八八	一〇・六
		キムチ	二二五	五二・三六	二・六六
			三三	三・九三	〇・四八
			一五七	五六・二九	三・一四
晝食	白米飯		三三三	三四一・六三	六・六〇
		キムチ	四六	五六・五	〇・六九
		南瓜汁	一七〇	四四二・〇八	八・七三
			二一六	四四七・七三	九・四三
夕食	白米飯		二四七	三七八・四〇	七・三一
		キムチ	五八	七・二三	〇・八七
		大豆モヤシ汁	二七二	一九八・九一	一・六一〇
副食合計			三三〇	二〇六・〇四	一・六・九七
主食一日合計			八一〇	二二四〇・九一	一三・九七
副食一日合計			七〇三	七二〇・〇六	二・九五三
主副一日合計			一五二三	一九五〇・九七	五・三五〇

第七例 Y S K (女)

二十一年

身長一六三糎 體重五七・五疋 體表面積二・六平方米

試験 自昭和四年七月十五日 至同十九日 五日間

第一日

食別		攝取量(瓦)		熱量(カロリー)		蛋白質(瓦)	
主	副	主	副	主	副	主	副
朝食	白米飯	三三九	三三九	五四〇二	九七三	四九六	九七三
	野菜味噌汁	二二三	二二三	九七二〇	四九六	四九六	四九六
	カクトキ	四三	四三	一三五〇	〇六八	〇六八	〇六八
	副食合計	二七五	二七五	一一〇七〇	五六四	五六四	五六四
晝食	白米飯	三六〇	三六〇	五五一五二	一〇六五	一六六	一〇六五
	胡瓜キムチ	六五	六五	一五二八	一六六	一六六	一六六
	鰈	五七	五七	八一八二	二二〇三	二二〇三	二二〇三
	副食合計	一二二	一二二	九七一〇	一三六九	一三六九	一三六九
夕食	白米飯	三〇二	三〇二	四六二六六	八九三	一四八	八九三
	胡瓜キムチ	五八	五八	一三六四	一四八	一四八	一四八
	馬鈴薯テリヤキ	一九二	一九二	一五四二五	三三二	三三二	三三二
	副食合計	二五〇	二五〇	一六七八九	四七〇	四七〇	四七〇
主食	一日合計	九九一	九九一	一五一八二〇	二九三一	二九三一	二九三一
副食	一日合計	六四七	六四七	三七五六九	二四〇三	二四〇三	二四〇三
主副	一日合計	一六三八	一六三八	一八九三八九	五三三四	五三三四	五三三四

第二日

朝食 主副兩食物種別
 食別 主食 副食
 食白米飯

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

副食合計

昆布汁
 胡瓜キムチ

三二五

四八二・五八

九五六

三三三

五四八七

三・四二

四三

一〇・一一

一・一〇

晝食 白米飯

鮓

三六六

六四・九八

四・五二

副食合計

五〇

八六・七七

一一・三七

夕食 白米飯

茄子浸物

五〇

八六・七七

一一・三七

副食合計

一二五

五七・七二

一・九六

主食 一日合計

一〇四五

一六〇〇・九四

三一・一六

副食 一日合計

五四一

二〇九・四七

一八・八五

主副 一日合計

一五八六

一八一〇・四一

五〇・〇一

第三日

朝食 主副兩食物種別
 食別 主食 副食
 食白米飯

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

三〇〇

四五九・六〇

八・八八

野菜味噌汁
胡瓜キムチ

副食合計

晝食 白米飯

胡瓜キムチ
南瓜テリヤキ

副食合計

夕食 白米飯

胡瓜キムチ

副食合計

主食一日合計
副食一日合計
主副一日合計

九九一
四八七
一四七八

一五八二二
二七一五〇
一七八九七一

二九三三
一三〇三
四二二六

第四日

主副兩食物種別
副食

朝食 白米飯

野菜味噌汁
胡瓜キムチ

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

三二五

四八三五八

九三三

三〇一

二二六一〇

六四四

二二

四九三

〇五三

副食合計

三二二

一三二〇三

六九七

晝食白米飯

胡瓜キムチ
青唐辛醬油テリヤキ

副食合計

夕食白米飯

胡瓜キムチ
南瓜浸物

副食合計

主食一日合計

副食一日合計

主副一日合計

第五日

食別
主副兩食物種別
朝食白米飯
副食

晝食白米飯

昆布汁
胡瓜キムチ
肉汁

副食合計

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

晝食白米飯	333	520.5	98.5
副食合計	85	199.9	22.7
夕食白米飯	47	52.19	2.6
副食合計	131	72.18	4.33
主食一日合計	325	481.58	93.3
副食一日合計	40	92.0	10.2
主副一日合計	338	154.29	6.76
第五日	378	163.49	7.78
朝食白米飯	963	1474.31	28.49
副食	831	366.70	19.08
主副一日合計	1794	1841.01	47.57
晝食白米飯	350	477.98	9.33
副食合計	86	120.33	2.20
夕食白米飯	350	477.98	9.33
副食合計	135	186.67	34.09

副食合計

夕 食 白米飯

胡瓜キムチ
大豆モヤシ浸物

四三六

二六六・八九

三六・二九

三二〇

四七四・九二

九・一七

八四

一九・七五

二・二五

一四〇

一〇二・四六

八四・一

二二四

一一二・二二

一〇・五六

八九三

一三六八・〇七

二六・四二

九九〇

四四七・二二

五〇・七九

一八八三

一八二五・一九

七七・二二

副食合計

主食 一日合計

副食 一日合計

主副 一日合計

第八例 R H R (女)

二十一年

身長一五九種 體重五六・八疋 體表面積一・五七平方米

試驗 自昭和四年七月五日 至同六月 二日間

第一日

主副兩食物種別

朝食 主 食 白米飯
副 食 昆布汁
キムチ

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

二〇四

三三三・五二

六・〇三

一七八

三〇・二四

一・八八

五七

七〇・一

〇・九〇

二三五

三七・二五

二・七八

副食合計

晝 食 白米飯

三五三

五四〇・七九

一〇・四四

副食合計

キムチ
茄子浸物

四三二
五二八
九〇六一
三〇七
三七五
〇・六八

夕食 白米飯

キムチ

茄子浸物

大豆熬子テリヤキ

副食合計

二八八
一九
四四二二
一七三三
三六四八
一八三三三
二二二一四
一七六九
一六二五
二四九
八五二
〇・三〇
一二四
一七六九
二四九
二四・三二

主食 一日合計

副食 一日合計

主食 一日合計

九四五
六二六
一五七一
二二四九五二
三五五・一八
一六〇四七〇
二四・三二
四九・二二

第二日

食別

朝食 白米飯

野菜味噌汁

キムチ

副食合計

晝食 白米飯

キムチ

南瓜浸物

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

三四〇
二四五
六五
三二〇
三二〇
一四五
五三〇・八八
二〇二六四
七九九
一一〇・六三
四七四・九二
二七〇
六六二二
一〇六
五二四
一〇三
六二七
九・一七
〇・三四
二九〇

夕食
副食合計
食白米飯

キムチ
鮎

二六七	六八九二	三二四
三〇五	四六七二六	九〇二
一五	一八四	〇二三
二〇	三四・六七	四九四
三五	三六・五一	五二七
九五五	一四六三・〇六	二八二五
五二二	二二六・〇六	一四・六八
一四六七	一六七九・二	四二九三

第九例 W P O (女) 十八年

身長一四八糎 體重四五・五砵 體表面積一・三八平方米

試驗 自昭和四年七月十二日 至同十七日 六日間

第一日

食別
朝食
主 食
副 食
主 副 兩 食 物 種 別

キムチ
豆腐汁

三七五	五七五・五〇	一一・一一
九〇	一一・〇七	一・四三
一一〇	一五二・一四	一四・二三
二一〇	一六三・二二	一五・六六
四三四	六四九・五六	二二・五五
一〇二	一一・五四	一・六二

晝食
副食合計
食白米飯

キムチ

夕食
副食合計
食白米飯

鮭

二
一〇四
一八〇・三
二・二六
〇・六四

キムチ
馬鈴薯テリヤキ

副食合計

三〇〇
八・一
四五九・六〇
九・九六
二・四・二〇
三・四〇・六
一・二・八
〇・五〇
一・七・八

主食 一日合計
副食 一日合計
主副 一日合計

一〇九九
四二五
一五二四
一六八三・六六
二二五・二九
一八九八・九五
三三二・五四
一九七・〇
五二二・四

第二日

食別
朝食 主 食
食白米飯 副 食
食物種別

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

キムチ
豆腐汁

副食合計

四三〇
七〇
一五〇
一三〇
一九〇・一八
一九八・七九
六五八・七六
八・六一
一七・七九
一八・九〇
二三・七三
一一・二

晝食 白米飯

六三五・七八

二三・三八

キムチ
鮭

副食合計

二一五
二〇
一三五
一四・一四
五四・八八
六九・〇二
一・八二
六・四一
八・三三

夕 食 白 米 飯

キムチ
綠豆モヤシ浸物

副食合計

主食 一日合計 二九五
副食 一日合計 五二二
主副 一日合計 一七〇七

第三日

食 別
主 副 食 類 別
朝 食 白 米 飯 粥

キムチ
野菜味噌汁

副食合計

晝 食 白 米 飯

甘藍味噌汁
キムチ

副食合計

夕 食 白 米 飯

キムチ
小蝦漬

	攝取量 (瓦)	熱量 (カロリー)	蛋白質 (瓦)
夕 食 白 米 飯	三五〇	五三六二〇	一〇三六
キムチ	八七	一〇七〇	一三八
綠豆モヤシ浸物	六〇	二九九五	一四一
副食合計	一四七	四〇六五	二七九
主 食 一 日 合 計	二九五	一八三〇七四	三五三六
副 食 一 日 合 計	五二二	二九八四六	二九九二
主 副 一 日 合 計	一七〇七	二二二九二〇	六五二八
朝 食 白 米 飯 粥	三九〇	二四八六六	四六〇
キムチ	三〇	三六九	〇四七
野菜味噌汁	一四〇	五八六六	二九八
副食合計	一七〇	六二三五	三四五
晝 食 白 米 飯	四五〇	六八九四〇	一三三三
甘藍味噌汁	二三〇	七〇四三	三九五
キムチ	六五	七九九	一〇三
副食合計	二九五	七八四二	四九八
夕 食 白 米 飯	二八〇	三五二三六	六八〇
キムチ	二八	三四四	〇四四
小蝦漬	五	三四五	〇四〇

副食合計
 主食一日合計 一〇七〇
 副食一日合計 四九八
 主副一日合計 一五六八

第四日

食別
 主食
 副食
 朝食
 食白米飯
 主副兩食物種別

副食合計

晝食白米飯

夕食綠豆粥

副食合計

主食一日合計
 副食一日合計

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

三三

六八九

〇・八四

一〇七〇

二九〇・四二

二四・七二

四九八

一四七・六六

九・二七

一五六八

一四三八・〇八

三三・九九

三九五

六〇五・二五

一一・五九

一九

二・三三

〇・三〇

二五五

三九〇・六六

七・七七

六五

七・九九

一・〇三

キムチ

豆腐汁

二三〇

二九一・六一

二七・二七

二九五

二九九・六〇

二八・三〇

四一〇

一八二・〇八

五・四五

キムチ

若唐辛浸物

二五

三・〇七

〇・三七

三〇

一八・三五

〇・七七

五五

二・四二

一・二六

一〇六〇

一一七・八九

二四・六一

三六九

三三・三五

二九・七六

主副一日合計

一四二九

一五〇・二四

五四三七

第五日

朝食	別主	副食	食物	種別	別食

二四〇

三六七・六八

七二〇

野菜味噌汁

一九五

八一七〇

四一六

キムチ

六三

七七四

一・一五

副食合計

二五八

八九・四四

五三一

晝食白米飯

二七五

四二二・三〇

八・四

キムチ

八三

一〇・二〇

一三三

肉粥

二四五

一六〇・七五

六六一

副食合計

三三八

一七〇・九五

七九二

夕食白米飯

五七五

八八〇・九〇

一七〇・二

キムチ

九八

一一〇・五

一五五

綠豆モヤシ浸物

九〇

四四・九三

二・二二

副食合計

一八八

五六・九八

三六七

主食一日合計

一〇九〇

一六六九・八八

三二・二六

副食一日合計

七七四

三一七・三七

一六・九〇

主副一日合計

一八六四

一九八七・二五

四九・一六

第六日

食別
主副兩食物種別

朝食
主 食
副 食

昆布汁
キムチ
一六五
二五五
七五
三三〇

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

晝食
主 食
副 食

大豆モヤシ汁
キムチ
三九五
二六〇
一〇〇
三六〇

夕食
主 食
副 食

キムチ
肉 粥
一八〇
一五
二八五
三〇〇

副食合計

主食一日合計

副食一日合計

主副一日合計

昆布汁	一六五	二五二・七八	四・八八
キムチ	二五五	四三・三三	二・七〇
大豆モヤシ汁	七五	九・二二	一・二九
キムチ	三三〇	五二・五四	三・八九
大豆モヤシ汁	三九五	六〇五・一四	一一・六九
キムチ	二六〇	一五四・〇一	一・六九〇
肉 粥	一〇〇	一一・三〇	一・五九
キムチ	三六〇	一六六・三一	一八・四九
副食合計	一八〇	二七五・七六	五・三二
主食一日合計	一五	一・八四	〇・三三
副食一日合計	二八五	一八六・九八	七・六九
主副一日合計	三〇〇	一八八・八二	七・九二
副食合計	七四〇	一一三三・六八	二二・八九
主食一日合計	九九〇	四〇七・六七	三〇・三〇
主副一日合計	一七三〇	一五四一・三五	五二・二九

第十例 O C K (女) 十九年

身長一五二糎 體重五一・〇砵 體表面積一・四五平方米

試験 自昭和四年四月十六日 至同十八日 三日間

第一日

食別	主 食	副 食	食物種別	攝取量(瓦)			熱量(カロリー)			蛋白質(瓦)		
				攝取量	熱量	蛋白質	攝取量	熱量	蛋白質	攝取量	熱量	蛋白質
朝食	白米飯			三〇五	四六七・二六	九・〇二						
			豆腐汁	一九五	二四七・二四	一三・一一						
			キムチ	四〇	四・九二	〇・六三						
			副食合計	二三五	二五二・一六	一三・七五						
晝食	白米飯			四〇〇	六一二・八〇	一一・八四						
			キムチ	七六	九・三四	一・二〇						
			牛肉醬油テリヤキ	一〇	二二・八七	三・六三						
			副食合計	八六	三三・二二	四・八三						
夕食	白米飯			三八五	五八九・八二	一一・二九						
			キムチ	四三	五・二八	〇・六八						
			副食合計	四三	五・二八	〇・六八						
主食	一日合計			一〇九〇	一六六九・八八	三三・二五						
副食	一日合計			三六四	二八九・六五	二九・二六						
主副	一日合計			一四五四	一九五九・五三	六一・四一						

第二日

食別	主副兩食物種別		攝取量(瓦)	熱量(カロリー)	蛋白質(瓦)
	主食	副食			
朝食	白米飯	昆布汁	三八六	五九一・三五	一一・四二
		キムチ	五〇〇	八四・九五	五・三〇
			三三三	四〇・五	〇・五二
	副食合計		五三三	八九・〇〇	五・八二
晝食	白米飯	キムチ	四九八	七六二・九三	一四・七四
		大豆モヤシ浸物	八二	一〇〇・八	一・三〇
			二九〇	二二二・三五	一七・四二
	副食合計		三七二	二二二・三三	一八・七二
夕食	白米飯	キムチ	四三二	六六〇・二九	一一・七五
		豆腐汁	一〇〇	一一三・〇	一・五九
			六五	八二・四一	七・七〇
	副食合計		一六五	九四・七一	九・二九
主食一日合計			三二五	二四一四・五七	三八・九一
副食一日合計			二〇七〇	四〇六・〇四	三三・八三
主食一日合計			二三八五	二八二〇・六一	七二・七九

第三日

食別
 朝食
 主副食
 別食
 種類別

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

野菜味噌汁
 キムチ
 四八八
 三八三
 七八
 四六一

七四七六一
 一〇六四六
 九五九
 一七〇〇五

副食合計

晝食
 白米飯

キムチ
 茸汁

五四〇
 四〇
 八二七二八
 四九二
 一五九八

副食合計

夕食
 白米飯

キムチ
 大豆モヤシ浸物
 小蝦漬

四五二
 五七
 一〇八
 七〇一
 六九二四六
 七〇一
 一三三七

副食合計

主食一日合計
 副食一日合計
 主食一日合計

一七八〇
 一〇二四
 二五〇四
 一七五
 一〇
 九二九五
 二二六七三五
 四一四〇四
 二六八一三八
 四三・七九
 二六九五
 七〇・七四

第十一例 O K C (女) 十九年

身長一五一糎 體重五二磅 體表面積一、四六平方米

試驗 自昭和四年九月十二日 至同十五日 四日間

第一日

食別	主副兩食物種別		攝取量(瓦)	熱量(カロリー)	蛋白質(瓦)
	主食	副食			
朝食	白米飯	野菜味噌汁	四五〇	六八九・四〇	一三三三
		キムチ	二二五	九四・二六	四・八〇
		キムチ	二〇	二・四六	〇・三一
		キムチ	二四五	九六・七二	五・一一
	副食合計				
晝食	白米飯	豆腐汁	四三〇	六四三・四四	二三四三
		キムチ	二三〇	二九一・六一	二七・二七
		キムチ	六五	七・九九	一・〇三
		キムチ	二九五	二九九・六〇	二八・三〇
	副食合計				
夕食	白米飯	キムチ	四〇七	六三三・五三	二三四
		大豆モヤシ浸物	三五	四・三〇	〇・五五
		キムチ	五九	四三・二八	三・五四
		キムチ	九四	四七・四八	四・〇九
	副食合計				
主食一日合計			二二七七	一九五六・三六	三七七・七九
副食一日合計			六三四	四四三・八〇	三七・五〇

主副一日合計

一九一一

二四〇〇・一六

七五・三九

第二日

朝食	別主副	兩食物種別	食
			食
朝食	白米飯		副食

攝取量(瓦)

熱量(カロリ)

蛋白質(瓦)

三三四

五一・六八

九・八八

二〇四

八五・四六

四・三六

野菜味噌汁

二五

三・〇七

〇・三九

副食合計

二二九

八八・五三

四・七五

晝食白米飯

キムチ

六五

七・九九

一・〇三

甘藍味噌汁

二四〇

七三・三四

四・二二

副食合計

三〇五

八一・三三

五・二五

夕食白米飯

キムチ

三四二

五三・九四

一〇・二二

大豆モヤシ浸物

九五

六九・五三

五・七〇

副食合計

一六二

七七・七七

五・七六

主食一日合計

一一四六

一七五五・六六

三三・九一

副食一日合計

六九六

二四七・六三

一五・六六

主副一日合計

一八四二

二〇〇三・二九

四九・五七

第三日

朝食 主 副 兩 食物 種 別
 食 白 米 飯 副 食

豆腐汁
 キムチ
 四一

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

三九三

六〇二・〇七

一一・六三

二〇〇

二五三・五八

二・三七二

四一

五・〇四

〇・六五

二四一

二五八・六二

二四・三七

晝 食 白 米 飯 副 食 合 計

キムチ

三九七

六〇八・二〇

一一・七五

副 食 合 計

六五

七九九

一・〇三

夕 食 白 米 飯 副 食 合 計

キムチ

四三三

六六三・三五

一一・八一

大豆モヤシ浸物

六五

七九九

一・〇三

副 食 合 計

三六二

二六四・九四

二二・七五

主 食 一 日 合 計

四二七

二七二・九三

二二・七八

副 食 一 日 合 計

一一三三

一八七三・六二

三六・二九

主 副 一 日 合 計

七三三

五三九・五四

四八・一八

第四日

朝食 主 副 兩 食物 種 別
 食 白 米 飯 副 食

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

三五五

五四三・八六

一〇・五〇

野菜味噌汁

一三〇

五四・四六

二七八

キムチ

五八

七・二三

〇・九二

副食合計

一八八

六一・五九

三七〇

晝食冷麵

六三五

四二八・八九

一七三〇

副食合計

一

一

一

夕食白米飯

四二三

六三二・七一

一一三三

キムチ

四二

五・二六

〇・六六

大豆熬子テリヤキ

八

二七・一六

二三九

小蝦漬

八

五・五二

〇・六四

副食合計

五八

三七・八九

三・六九

主食一日合計

一四〇三

一六〇五・四六

四〇〇二

副食一日合計

二四六

九九・四三

七・三九

主副一日合計

一六四九

一七〇四・八九

四七・四一

第十二例 S K S (女)

十八年

身長一四七釐 體重五五・五瓊 體表面積一・四九平方米

試驗 自昭和五年九月九日 至同十二年 四日間

第一日

朝食	食別	主	副	食	攝	取	量	(瓦)	熱	量	(瓦)	蛋	白	質	(瓦)

四六〇

七〇四・七二

一三六一

豆腐汁 一八四
キムチ 八〇
副食合計 二六四

晝食白米飯 四三五
キムチ 二二
鮭 二〇
副食合計 四二

夕食白米飯 三五七
キムチ 八五
馬鈴薯テリヤキ 一〇四五

副食合計 六四
主食用合計 一九〇
副食用合計 三六二
主副合計 六九七

第二日

食物種別
主食用
副食用
主副兩食

朝食白米飯 三八五
キムチ 七三
副食合計 六〇

攝取量(瓦) 二二三・二九
熱量(カロリー) 九八四
蛋白質(瓦) 二二・八二

攝取量(瓦) 二四三・三三
熱量(カロリー) 二四三・三三
蛋白質(瓦) 二二・七〇

攝取量(瓦) 三五六・九二
熱量(カロリー) 五四・八八
蛋白質(瓦) 六・七五

攝取量(瓦) 一四九
熱量(カロリー) 六一・八〇
蛋白質(瓦) 二・四二

攝取量(瓦) 二四二
熱量(カロリー) 一九〇・二七四
蛋白質(瓦) 三六・七五

攝取量(瓦) 四九五
熱量(カロリー) 三六・二五一
蛋白質(瓦) 三二・二六

攝取量(瓦) 一六九七
熱量(カロリー) 二二六五・二五
蛋白質(瓦) 六九・〇一

晝食冷麵

副食合計

五三五

三五一三八

一四一七

夕食白米飯

キムチ

三九五

六〇五・一四

一一六九

小蝦漬

一三〇

一五九九

二〇六

副食合計

四七五

三一〇六

三六〇

主食一日合計

一三五

一五四六・三四

三七二五

副食一日合計

二三五

五四・四三

六六一

主副一日合計

一五五〇

一六〇〇・七七

四三八六

第三日

食別
主 副
食 食
主副兩食物種別

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

朝食白米粥

豆腐汁

四九六

三一六二四

五八五

キムチ

二二六

二八六・五四

二六八〇

副食合計

四〇

四・九二

〇・六三

晝食白米飯

キムチ

二六六

二九一・四六

二七・四三

鮭

四一三

六三二・七一

一一三三

副食合計

五〇

七一六七

八・四〇

夕 食 白 米 飯

キムチ

大豆モヤシ浸物

副食合計

主食一日合計

副食一日合計

主副一日合計

第四日

食 別

主副兩食物種別

朝 食 白 米 飯

キムチ

野菜味噌汁

副食合計

晝 食 白 米 飯

キムチ

野菜味噌汁

副食合計

夕 食 白 米 飯

キムチ

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

四九〇

七五〇・六八

一四五〇

二〇

二四六

〇・三三

三六〇

二六三・四八

二二・六三

三八〇

二六五・九四

二二・九五

一三九九

一六九九・六三

三二・五七

六九六

六二九・〇七

五七・七八

二〇九五

二二二八・七〇

八〇・三五

九五

一四五・五四

二八一

四八

五九〇

〇・七六

一七〇

七二・二三

三・六二

二二八

七七・二二

四・三八

四四〇

六七四・〇八

一三〇・二

七三

八・九七

一・二六

一三五

五三・三六

二・六六

一七八

六一・三三

三・八二

五一

七八二・八五

二五・二

六五

七九九

一〇・三

青唐辛浸物

副食合計

主食 一日合計

副食 一日合計

主副 一日合計

一五八

二五

九〇

一〇四六

四八六

一五三二

一五・二九

一三三・二八

一六〇・二四七

一六一・七三

一七六四・二〇

〇・六四

一・六七

三〇・九五

九・八七

四〇・八二

第十三例 K R S (女)

二十年

身長一五〇糎 體重五〇斤 體表面積一、四三平方米

試驗 自昭和四年九月十二日 至同月十三日 二日間

第一日

食別 主副兩食物種別

朝食 主副兩食物種別

朝食 主副兩食物種別

昆布汁

キムチ

副食合計

晝食 白米飯

キムチ

大豆モヤシ浸物

副食合計

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

二三三

二〇五

四九

二五四

四一六

四八

二四三

二九一

三五六・九五

三四・八二

六〇・二

四〇・八四

六三七・三一

五・九〇

一七七・八五

一八三・七五

六・八九

二・一七

〇・七七

二・九四

二・三三

〇・七六

一四・六〇

一五・三六

夕食白米飯

キムチ
肉汁

五〇一

七六七・五三

一四八・二

副食合計

九二
一〇八
二〇〇

一一・三一
七三・〇二
八四・三三

一一・四六
一〇・五一
一一・九七

主食一日合計

一一五〇

一七六一・七九

三四・〇二

副食一日合計

七四五

三〇八・九二

三〇・二七

主副一日合計

一八九五

二〇七〇・七一

六四・二九

第二日

主副兩食物種別

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

朝食別
主食
白米飯

豆腐汁
キムチ

四二一

六四四・九七

一一四・六

副食合計

キムチ

一九〇

二四〇・九〇

一一・五三

晝食白米飯

キムチ

一六五

二〇二・九

二・六二

副食合計

鮭

三五五

二六一・一九

一一・二五

晝食白米飯

キムチ

四二五

六五一・一〇

一一・五八

副食合計

キムチ

八一

九九・六

一一・八

夕食白米飯

キムチ

八四

一一八・二九

〇・九六

副食合計

馬鈴薯フリヤキ

一四六

二二三・六七

四・三三

副食合計

キムチ

一三八

一六・九七

二・二九

副食合計

馬鈴薯フリヤキ

一〇〇

八〇・三四

一・六八

副食合計

主食 一日合計 三三八
 副食 一日合計 九九二
 主副 一日合計 一六六九

九七三一

三八七

第十四例 K K A (女)

十九年

身長一五五種 體重四九・二疋 體表面積一・四五平方米

試驗 自昭和四年六月三十日 至同七月四日 五日間

第一日

食別
 主 副 兩食 物種別
 朝食 白米飯 副食

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

三三四

三三四・一六

六・六三

二〇九

八七・五六

四・四六

一一

二・八二

〇・三〇

三三一

九〇・三八

四・七六

三四七

五三二・六〇

一〇・七

三三

七・五二

〇・八一

五四

三八・二三

五・四四

三三

四五・六五

六・二五

三三

三三四・六

六・二七

晝 食 白米飯

副食合計

野菜味噌汁
 胡瓜キムチ

副食合計

夕 食 白米飯

副食合計

胡瓜キムチ
 鮓

副食合計

胡瓜キムチ
茄子漬物
浸

八
六
一四

二八八
二七七
四六五

〇・二〇
〇・〇九
〇・二九

主食一日合計

八八三

二一九・五四

一三・一七

副食一日合計

二八九

一四〇・六八

一一・三〇

主副一日合計

一一七二

一三四〇・二二

三四・四七

第二日

主副兩食物種別
食別

朝食
別
主
食
白米飯

一八七

二八六・四八

五・五三

昆布汁

五二

八・八三

〇・五五

キムチ

三八

四・六七

〇・六〇

副食合計

九〇

一三五〇

一一・二五

晝食
別
主
食
白米飯

四三〇

六五八・七六

二二・七二

キムチ

二五

三〇・七

〇・三九

南瓜浸物

一三五

六一・五八

二・七〇

副食合計

一六〇

六四・六五

三・〇九

夕食
別
主
食
白米飯

一〇八

一六五・四五

三・一九

キムチ

四〇

四・九二

〇・六三

大豆熬子テリヤキ

二〇

六七・九〇

五・九八

副食合計
 主食一日合計
 副食一日合計
 主副一日合計

第三日

食別
 朝食
 主副兩食物種別
 副食
 白米飯

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

副食合計

晝食
 白米飯

野菜味噌汁
 キムチ

茄子浸物
 キムチ

副食合計

夕食
 饅頭

副食合計

主食一日合計

副食一日合計

主副一日合計

六〇

七二八二

六六一

七二五

一一〇六九

二二・四四

三二〇

二五〇九七

一〇・八五

一〇三五

一二六一六六

三三・二九

一八七

二八六四八

五・五三

一九一

八〇〇二

四・〇八

一六

一九六

〇・二五

二〇七

八一・九八

四・三三

三三九

五一九三九

一〇・〇三

四九

六〇二

〇・七七

七五

三四・六三

一・一七

二四

四〇・六五

一・九四

五〇一

九〇五・八五

三二・五六

一〇二七

一七一・七二

四七・二二

三三一

一一二・六三

六・二七

一三五八

一八三四・三五

五三・三九

第四日

朝食 別主
 朝食 白米飯 食
 副食
 副食

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

二九三

四四八・八七

八六七

二二三

八九二・四

四五四

野菜味噌汁
 キムチ

二〇

二・四六

〇・三一

副食合計

一三三

九一・七〇

四八五

晝食 饅頭
 副食合計

四三〇

七五九・四〇

二六四六

副食合計

一

一

一

夕食 白米飯

キムチ

三〇四

五二〇・八八

一〇〇六

南瓜浸物

一三〇

一五・九九

二〇六

副食合計

一九五

八八・九五

三九〇

主食 一日合計

三二五

一〇四・九四

五九六

副食 一日合計

一〇五三

一七二・九一五

四五・一九

主副一日合計

五五八

一九六・六四

一〇八一

第五日

朝食 別主
 朝食 白米飯 食
 副食
 副食

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

二二〇

三三二・七三

六三二

野菜味噌汁

六三

二八〇六

一四二

キムチ

四三

五二八

〇六八

副食合計

一〇六

三三・三四

二一〇

晝食白米飯

三五〇

三八三・〇〇

七四〇

キムチ

三二

三九三

〇五〇

南瓜浸物

二〇五

九三・五二

四一〇

副食合計

一三七

九七・四五

四六〇

夕食白米飯

三五〇

五三六・二〇

一〇三六

キムチ

二七

三三二

〇四二

鮭

五〇

一三七・二一

一六〇三

副食合計

七七

一四〇・五三

一六四五

主食一日合計

八一〇

二四〇・九二

二三九七

副食一日合計

四二〇

二七一・三二

二三一五

主副一日合計

一二三〇

一五二二・二四

四七二二

第十五例 S S K (女)

十八年

身長一五二糎 體重五五・六瓩 體表面積一・五〇平方米

試驗 自昭和四年九月十六日 至同十八日 三日間

第一日

食別	主副兩食物種別		攝取量(瓦)	熱量(カロリー)	蛋白質(瓦)
	主食	副食			
朝食	白米飯		四五六	六九八・五九	一三・四九
		野菜味噌汁	二二五	九四・二六	四・八〇
		キムチ	一六	一九六	〇・二五
	副食合計		二四一	九六・三二	五・〇五
晝食	白米飯		三三五	四九七・九〇	九・六二
		茸汁	二九五	一一三・八七	七・四〇
		キムチ	四一	五〇・四	〇・六五
	副食合計		三三六	一一八・九一	八・〇五
夕食	白米飯		四五二	六九二・四六	一三・三六
		綠豆モヤシ浸物	九四	四六・九三	二・二一
		キムチ	八五	一〇・四五	一・三五
	副食合計		一七九	五七・三八	三・五六
主食一日合計			一一三三	一八八八・九五	三六・四七
副食一日合計			七五六	二八二・五一	一六・六六
主副一日合計			一九八九	二二七一・四六	五三・一三

第二日

食別	主副兩食物種別		攝取量(瓦)	熱量(カロリー)	蛋白質(瓦)
	主食	副食			
朝食	白米飯	野菜味噌汁	三八七	五九二・八八	一一・四五
		キムチ	一九〇	七九・六〇	四・〇六
		キムチ	五三	六・五一	〇・八四
		副食合計	二四三	八六・一一	四・九〇
晝食	白米飯	キムチ	五六〇	八五七・九二	一六・五七
		饅頭	一三七	一六・八五	二・一七
		キムチ	五〇五	九一三・〇九	三一・八一
		副食合計	六四二	九二九・九〇	三三・九八
夕食	白米飯	キムチ	五四〇	八二七・三八	一五・九八
		大豆モヤシ汁	八〇	九・八四	一・二七
		副食合計	一九〇	一一四・七四	二・四五
主食一日合計			二七〇	二二四・五八	一三・七二
副食一日合計			一四八七	二二七八・〇八	四五・〇〇
主副一日合計			一一五五	一一四〇・五九	五二・六〇
主副一日合計			二六四二	三四一八・六七	九七・六〇

第三日

食別	主副兩食物種別		攝取量(瓦)	熱量(カロリー)	蛋白質(瓦)
	主食	副食			
朝食	白米飯	昆布汁 キムチ	三七六 四一五 五一	五七六〇 七〇五〇 六二七	一一三 四三九 〇八一
	副食合計		四六六	七六七七	五二〇
晝食	白米飯	キムチ 大豆モヤシ浸物	四九五 一五三 二六〇	七五八三四 一八八一 一五七〇	一四六五 二四三 一六九〇
	副食合計		四一三	一七五八二	一九三三
夕食	白米飯	キムチ 肉汁	五二五 四七	八〇四三〇 五七八	二五五四 〇七四
	副食合計		二六六	一七九八六	二五九〇
主食	一日合計		三三三	一八五六四	二六六四
副食	一日合計		一三九六	二二三八六七	四一三一
主副	一日合計		一一九二	四三八二二	五一二七
	一日合計		二五八八	二五七六九〇	九二四八

第十六例 GRS (女) 二十年

身長一四九 纏 體重五〇、四 冠 體表面積一四三平方

試驗 自昭和四年九月七日 至同十一月五日間

第一日

食別	主副兩食物種別		攝取量(瓦)	熱量(カロリー)	蛋白質(瓦)
	主食	副食			
朝食	白米飯	野菜味噌汁 キムチ	三三三	四九四・八三	九五六
			六	二五〇	〇・二
			八七	一〇七〇	一・三八
			九三	一三二〇	一・五〇
	副食合計		一九七	一九五〇六	七八八
晝食	冷麵		一	一	一
	副食合計				
夕食	白米飯	野菜味噌汁 キムチ	四四二	七〇四・一四	一三〇八
			二二〇	九二・一八	四・七〇
			一九五	二三・九八	三・一〇
			四二五	一一六・一六	七・八〇
	副食合計		一〇六二	一三九四・〇三	三〇・五二
主食	一日合計		五〇八	一一九・三六	九・三〇
副食	一日合計		一五七〇	一五二三・三九	三九・八二
主副	一日合計				

第二日

朝食別
 主食 副食
 朝食白米飯
 副食

晝食別
 副食合計
 晝食白米飯

夕食別
 副食合計
 夕食白米飯

主食用合計
 副食用合計
 主副食一日合計
 主副食一日合計

第三日

朝食別
 主食 副食
 朝食白米飯
 副食

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

二三三

三三六三

六三〇

三三三

四三二二

三九四九

一一〇

一三五三

一七四

四四三

四三五七八

四二二三

四〇一

六一四三三

一一八六

五八

七二二

〇九二

一八

四九三九

五七七

七六

五六五二

六六九

二九五

四五一九四

八七三

一七

二〇九

〇二七

一七

二〇九

〇二七

九〇九

一三九二五八

二六八九

五三六

四九四三九

四八一九

一四四五

一八八六九七

七五〇八

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

二九〇

四四二八

八五八

野菜味噌汁 二二五 九〇〇八 四六〇
 キムチ 八五 一〇、四五 一三五

副食合計

晝 食 白米飯

野菜味噌汁 四九三 七五五二七 一四五九
 キムチ 一七五 七三二六 三七四
 副食合計 一六五 二〇二九 二六二
 キムチ 三四〇 九三、五五 六三六

副食合計

夕 食 白米飯

キムチ 一〇四 二二七九 一六五
 綠豆モヤシ浸物 三九七 一九八二二 九三六
 副食合計 五〇一 二二、〇一 一、〇一

副食合計

主食 一日合計

副食 一日合計

第四日

主 副 兩 食 物 種 別
 主 食 白 米 飯
 副 食

野菜味噌汁 四五〇 六八九四〇 一三三三
 キムチ 一七〇 七二二二 三六二
 攝取量(瓦) 二五 三〇七 〇三九

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

副食合計

晝食白米飯

キムチ

豆腐汁

副食合計

夕食白米飯

キムチ

副食合計

主食一日合計

副食一日合計

主副一日合計

第五日

主副兩食物種別

朝食白米飯

豆腐汁

キムチ

副食合計

晝食白米飯

大豆モヤシ浸物

一七五

三六七

四五

二四七

二九二

四一〇

七八

七八

一一二七

五四五

一七七二

七四・二九

五六二・四

五・五三

三二・二七

三三八・七〇

六二八・二二

九五九

九五九

一八七九・七六

四〇二・五八

二二八二・三四

四・〇一

一〇・八六

〇・七一

二九・二九

三〇・〇〇

一一・三三

一一・二四

一一・二四

三六・三一

三五・二五

七一・五六

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

五四六

三二八

一〇〇

四二八

三三〇

二〇〇

八三六・四七

四一五・八七

一一・三〇

四二八・一七

五三六・二〇

一四六・三八

一六・一六

三八・九〇

一・五九

四〇・四九

一〇・三六

一一・〇一

副食合計
夕食 白米飯

キムチ
鮭

副食合計

主食 一日合計
副食 一日合計
主副 一日合計

第十七例 Y K S (女) 二十一年

身長 一六二 體重 五七・六 胛 體表面積 一・六 平方米

試驗 自昭和四年七月十二日 至同十六日 五日間

第一日

食別
主 副 兩 食 物 種 別
食 白米飯 副 食

野菜味噌汁
キムチ

副食合計

攝取量 (瓦)

熱量 (カロリー)

蛋白質 (瓦)

主 食	副 食	主 副 兩 食 物 種 別	副 食 合 計
一七〇	三六五	二二〇	二九七
二〇・九一	五五九・一八	一七五・九六	一八六・六六
三・七〇	一〇・七〇	八・七	一〇・二六
六八・七四	一〇・七〇	八・七	一〇・二六
九三	一〇・七〇	八・七	一〇・二六
六〇	一〇・七〇	八・七	一〇・二六
一五三	一〇・七〇	八・七	一〇・二六
一三四一	一〇・七〇	八・七	一〇・二六
九五一	一〇・七〇	八・七	一〇・二六
二二九二	一〇・七〇	八・七	一〇・二六
二〇五・四一	一〇・七〇	八・七	一〇・二六
七七・四四	一〇・七〇	八・七	一〇・二六
二八二・八五	一〇・七〇	八・七	一〇・二六
三九・六九	一〇・七〇	八・七	一〇・二六
七五・九一	一〇・七〇	八・七	一〇・二六
一一五・六〇	一〇・七〇	八・七	一〇・二六

晝食白米飯

キムチ

甘藍味噌汁

副食合計

夕食白米飯

茄子浸物

副食合計

主食一日合計

副食一日合計

主副一日合計

第二日

食別
主副兩食物種別
朝食白米飯
副食

昆布汁

キムチ

副食合計

晝食白米飯

キムチ

南瓜浸物

三四九

三七

四八

一〇五

四四四

一六四

一六四

一五八

五六六

一七二四

五四・六六

七〇一

一四・六六

二二・六七

六八・三〇

七五・六〇

七五・六〇

一七七・四〇四

二八三・九三

二〇五七・九七

二〇・三三

〇・八五

〇・八二

一・六七

二・三四

二・四六

二・四六

三四・二八

一四・三九

四八・六七

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

四〇三

三五〇

五〇

四〇〇

三六八

八七

二七七

六一七・三九

五九・三二

六・一五

六五・四七

五六三・七七

一〇・七〇

一二六・四五

一一・九二

三・六七

〇・七五

四・四二

一〇・八九

一・〇七

五・五四

副食合計

夕食白米飯

三六四

一三七・一五

六六一

キムチ

四〇五

六二〇・四六

一一九八

鯨

七〇

八六一

一〇五

鯨

三五

五〇・二四

七三九

副食合計

主食一日合計

一〇五

五八七・五

八・四四

副食一日合計

一一七六

一八〇一・六二

三四七九

主副一日合計

八六九

二六一・三七

一九四七

第三日

食別
主副兩食物種別

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

朝食白米飯

二九六

四五三・四七

八七六

副食

二二三

六八一・四

三三三

甘藍味噌汁

六五

一五二・八

一六六

副食合計

二八八

八三四・二

五四九

晝食白米飯

三〇三

四六四・一九

八九六

副食合計

六二

一四・五八

一五八

肉汁

二七五

一八五・九五

二六八・四

副食合計

三三七

二〇〇・五三

二八四・二

夕食白米飯

三六三

五五六・一一

一〇七四

胡瓜キムチ
蛤漬

副食合計

主食 一日合計

副食 一日合計

主副 一日合計

第四日

主副兩食物種別

主食
副食

朝食 白米飯

野菜味噌汁
胡瓜キムチ

副食合計

晝食 白米飯

胡瓜キムチ
茄子浸物

副食合計

夕食 白米飯

胡瓜キムチ
鮓

〇・九五

五八

一五三

九六二

七七八

一七四〇

二二三四

七五〇二

九七三六

一四七三七七

三八一三二

一八五五〇八

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

三五〇

一九二

一一二

三〇四

四〇三

九四

一〇二

一九六

三五〇

一〇三

三五

五三六・二〇

四〇・二二

二六・三四

六六・五六

六一七・三九

二二・一〇

四七・二〇

六九・二〇

五三六・二〇

二四・二二

五九・六七

一〇・三六

二・〇五

二・八六

四・九一

一一・九二

二・四〇

一・六〇

四・〇〇

一〇・三六

二・六三

八・六五

副食合計

主食一日合計

副食一日合計

主副一日合計

第五日

主副兩食物種別

食別
主食
副食

朝食
食
白米飯

昆布汁

胡瓜キムチ

副食合計

晝食
食
白米飯

南瓜浸物

カクトキ

副食合計

夕食
食
白米飯

胡瓜キムチ

饅頭

副食合計

主食一日合計

一三八

一一〇三

六三八

一七四二

八三八九

一六八九・七九

二二九・六五

一九〇九・四四

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

三四四

三一四

七七

三九一

三五五

一六〇

一〇〇

二六〇

三四六

九九

二一八

三一七

一〇四五

五二七〇〇

五二・三四

一八・一一

七〇・四五

五四三・八六

七三・〇三

三〇・〇〇

一〇三・〇三

五三〇・〇七

二二・二八

三九四・一一

四一七・三九

一六〇〇・九三

一〇・一八

三・三二

一・九七

五・二九

一〇・五〇

三・二〇

一・五〇

四・七〇

一〇・二四

二・五三

一三・七三

一六・二六

三〇・九二

副食一日合計
主副一日合計

九六八
二〇二三

五九〇・八七
二二九一・八〇

三六〇・五五
五七・三七

第十八例 P K A (女) 二十二年

身長一六二種 體重五〇・七疔 體表面積一・五二平方米

試驗 自昭和四年七月三日 至同八月 六日間

第一日

食別
朝食
主副食
主副兩食物種別
副食

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

晝食
食白米飯

副食合計

野菜味噌汁
キムチ

三三〇
一七八
九七
二七五

四七四・九二
七四・五八
一一・九三
八六・五一

九・二七
三・八〇
一・五四
五・三四

夕食
食白米飯

副食合計

南瓜浸物
キムチ

三三三
一五四
一三四
三八八

五二〇・二五
一八・九四
一〇六・八六
一二五・八〇

九・八五
二・四五
四・六八
七・二三

副食合計

鮭
キムチ

三三八
一五九
五九
二一八

五三三・二三
一九・五五
一六一・九一
一八一・四六

一〇・〇〇
二・五三
一八・九一
二二・四四

主食一日合計
副食一日合計
主副一日合計

第二日

食別
主食
副食
朝食
食白米飯
副食
昆布汁
胡瓜キムチ

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

九九一
八八一
一八七二
一五二八・二〇
三九三・七七
一九一一・九七
二九・三三
三三・九一
五三・二三

晝食
食白米飯
副食合計

三五三
二八五
五六
三四一
二八五
四六
一五七
二〇三
三四七
四七
二六
七三
五五三・六〇
一一〇・五
四五・〇七
五六・一二
四八・四二
四一・五九
四三六・六二
一〇・八二
九四・八一
一〇五・六三
五三三・六〇
八・八〇
六・四三
一五・二三
二九・一六
三二・〇六

夕食
食白米飯
副食合計

胡瓜キムチ
鮓

副食合計

主食一日合計
副食一日合計

九八五
六一七
一五〇・九〇
一三三・三四
二九・一六
三二・〇六

主副一日合計

一六〇二

一七三・三五

六〇・三二

第三日

食別
主副兩食物種別
朝食
食白米飯
副食

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

四二〇

六二八・二二

二二・四四

昆布汁

三三二

五四・七一

三・四一

キムチ

二〇七

二五・四六

三・二九

副食合計

五二九

八〇・一七

六・七〇

晝食
食白米飯

三二九

四八八・七一

九・四四

キムチ

一八五

二二・七五

二・九四

南瓜浸物

三一九

一四五・六八

七・四六

副食合計

五〇四

一六八・四三

一〇・四〇

夕食
食白米飯

三六六

五六〇・七一

一〇・八三

キムチ

一四七

一八・〇八

二・三四

茄子浸物

一九〇

七五・七四

二・九八

大豆熬子テリヤキ

三七

一二五・六二

一・一〇六

副食合計

三七四

二二九・四四

一六・三八

主食
一日合計

一〇九五

一六七七・五四

三三・四一

副食
一日合計

一四〇七

四六八・〇四

三三・四八

主副一日合計

二五〇二

二二四五・五八

六五・八九

第四日

食別	主副兩食物種別		攝取量(瓦)	熱量(カロリー)	蛋白質(瓦)
	主食	副食			
朝食	白米飯		三七三	五七・四四	一一・〇四
		野菜味噌汁	一四七	六一・五八	三・一四
		大豆熬子テリヤキ	一八	六一・一一	五・三八
		胡瓜キムチ	一〇八	二五・四〇	二・七六
	副食合計		二七三	一四八・〇九	一一・二八
晝食	冷麵		五八二	八九・六二	一七・三三
		胡瓜キムチ	一三〇	三〇・五七	三・三三
		大豆モヤシ浸物	一七〇	一〇・四二	一〇・三二
	副食合計		二〇〇	一三四・九九	一三・五五
夕食	白米飯		三四〇	五二〇・八八	一〇・〇六
		胡瓜キムチ	八〇	一八・八一	二・〇五
		大豆モヤシ浸物	二四九	一八・二四	一四・九六
	副食合計		三三九	二〇・一〇五	一七・〇一
主食	一日合計		二九五	一九八三・九四	三八・三三
副食	一日合計		八〇二	四八四・一三	四一・八四
主副	一日合計		二〇九七	二四六八・〇七	八〇・一七

第五日

朝食別
主 食
副 食

野菜味噌汁
胡瓜キムチ

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

三四七

五三二・六〇

一〇・七

二二〇

九二・一八

四・七〇

一七〇

四二・〇九

四・五八

三九〇

一三四・二七

九・二八

晝食冷 麵
副食合計

四九三

三三三・八〇

一三・〇七

夕食白米飯

胡瓜キムチ
南瓜汁

三五〇

五三六・二〇

一〇・三六

副食合計

二八五

一五八・九四

三・八四

主食一日合計

一一九〇

一三九一・六〇

三三・七〇

副食一日合計

八二五

三二八・四九

二七・七七

主副一日合計

二〇一五

一七二〇・〇九

六一・四七

第六日

朝食別
主 食
副 食

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

三三八

五〇三・四九

九・七一

野菜味噌汁
胡瓜キムチ

副食合計

晝食白米飯

胡瓜キムチ
鮓

副食合計

夕食白米飯

胡瓜キムチ
茄子浸物
胡瓜冷汁

副食合計

主食一日合計

副食一日合計

主副一日合計

第十九例 H J S (女)

二十年

身長一四六糎 體重五二砵 體表面積一、四三平方米

試驗 自昭和四年九月十二日 至同十七日 六日間

二七八	一六四八	五九四
一〇〇	二三五二	二五六
三七八	一四〇〇〇	八五〇
三三七	五一六二八	九九七
一一	二五八	〇二八
一八	三二二〇	四四五
二九	三三七八	四七三
三九二	六〇五四	一一六〇
一一〇	二五八四	二八二
一五〇	四八四八九	二三五
一七〇	一八四六	一一五
四三〇	五二九一九	六三二
一〇五七	一六一九三	三二二八
八三七	七〇二九七	一九五五
一八九四	二三三二八	五〇八三

第一日

食別	主副兩食物種別		攝取量(瓦)	熱量(カロリー)	蛋白質(瓦)
	主食	副食			
朝食	白米飯		二八八	四四二・三	八五二
		豆腐汁	二〇六	二六一・一八	二四・四三
		キムチ	三四	四・一八	〇・五四
			二四〇	二六五・三六	二四・九七
	副食合計		四〇二	六一五・八六	一一・八九
晝食	白米飯		七〇	八・六一	一・〇一
		キムチ	三〇六	二二三・九六	一八・三九
		大豆モヤシ浸物	三七六	二三二・五七	一九・四〇
	副食合計		四〇六	六一二・九九	一一・〇二
夕食	白米飯		六五	七・九九	一・〇三
		キムチ	四六	一二六・二四	一四・七四
		鮭	一一一	一三四・三三	一五・七七
	副食合計		一〇九六	一六七九・〇七	三三・四三
主食	一日合計		七二七	六三二・一六	六〇・一四
副食	一日合計		一八三三	二二一一・三三	九二・五七

第二日

食別	主副兩食物種別		攝取量(瓦)	熱量(カロリー)	蛋白質(瓦)
	主食	副食			
朝食	白米飯		三六一	五五三〇五	一〇六八
		キムチ	七〇	八六一	一一一
		野菜味噌汁	二八	一一七二	〇・五八
			九八	一一〇三三	一・六九
	副食合計				
晝食	白米飯		三三〇	四九〇三四	九四七
		キムチ	五六	六八八	〇・八九
		豆腐汁	四〇一	五〇八・四三	四七・五六
			四五七	五一五三一	四八・四五
	副食合計				
夕食	白米飯		二四七	三七八四〇	七三一
		キムチ	二五	三〇七	〇・三九
		豆腐汁	一五五	一九六・五二	一八・三八
		青唐辛葉浸物	七九	四八・三三	二・〇三
			二五九	二四七・九二	二〇・八〇
	副食合計				
主食一日合計			九二八	一四二一・六九	二七・四六
副食一日合計			八一四	七八三・五六	七〇・九四
主副一日合計			一七四二	二二〇五・二五	九八・四〇

第三日

食別	主食兩食物種別		攝取量(瓦)	熱量(カロリー)	蛋白質(瓦)
	主食	副食			
朝食	白米飯	豆腐汁	三〇三	四六四・一九	八・九六
		キムチ	二五三	三二〇・七七	三〇・〇〇
			四四	五・四一	〇・六九
			二九七	三三六・一八	三〇・六九
	副食合計		二九七	三三六・一八	三〇・六九
晝食	白米飯	キムチ	三八七	五九二・八八	一一・四五
		鮭	五三	六・五二	〇・八四
			二二	六〇・三七	七・〇五
			七五	六六・八九	七・八九
	副食合計		七五	六六・八九	七・八九
夕食	白米飯	キムチ	二六八	四一〇・五七	七・九三
		大豆モヤシ浸物	四三	五・二八	〇・六八
			一一三	八・二七〇	六・七九
			一五六	九七・九八	七・四七
	副食合計		一五六	九七・九八	七・四七
主食	一日合計		九五八	一四六七・六四	二八・三四
副食	一日合計		五二八	四九一・〇五	四六・〇五
主副	一日合計		一四八六	一九五八・六九	七四・三九

第四日

食別	主副兩食物種別		攝取量(瓦)	熱量(カロリー)	蛋白質(瓦)
	主食	副食			
朝食	白米飯	豆腐汁	131	2006.9	387
		キムチ	241	3055.6	285.8
		キムチ	56	688	0.89
		副食合計	297	3224.4	294.7
晝食	白米飯	キムチ	362	5545.8	1071
		鮭	6	750	0.97
		キムチ	34	933.0	0.90
		副食合計	40	1008.0	11.87
夕食	白米飯	キムチ	406	6219.9	1003
		牛肉醬油テリヤキ	47	548	0.75
		キムチ	27	1020.3	2.33
		副食合計	74	1075.1	2.88
主食	一日合計		899	13772.6	2460
副食	一日合計		511	5207.5	443.2
主副	一日合計		1410	18980.1	2883.2

第五日

食別	主副兩食物種別		攝取量(瓦)	熱量(カロリー)	蛋白質(瓦)
	主食	副食			
朝食	昆布汁		三三三	四九一・七七	九五・〇
	キムチ		五五	五四・八七	三・四二
	副食合計		三七八	六一・六三	四・二九
晝食	キムチ		三三〇	四九〇・二四	九・四七
	大豆モヤシ汁		七三	八九・八	一・二六
	副食合計		二七三	一六四・八六	一七・七四
夕食	キムチ		三四六	一七三・八四	一八・九〇
	豆腐汁		三三九	五〇四・〇三	九・七四
	副食合計		一九三	一二四・二五	一・二一
主食	一日合計		九七〇	一四八六・〇四	二八・七一
副食	一日合計		九一七	三七一・四〇	三五・九二
主副	一日合計		一八八七	一八五七・四四	六四・六三

第六日

食別
主副兩食物種別
朝食
主副食
白米飯
副食

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

野菜味噌汁
キムチ

副食合計

二三四

七三・一七

四・五三

晝食
白米飯

キムチ

饅頭

副食合計

三九二

六〇〇・五四

二・六〇

夕食
白米飯

キムチ

綠豆モヤシ浸物

副食合計

二四八

五三三・一三

一〇・三〇

主食
一日合計

副食
一日合計

主副
一日合計

九八三

一五〇五・九四

二五・〇九

第二十例 Y C S (女)

二十一年

身長 一五六糎 體重 五二・五疋 體表面積 一・五平方米

試驗 自昭和四年七月二日 至同五日 四日間

第一日

食別	主副兩食物種別		攝取量(瓦)	熱量(カロリー)	蛋白質(瓦)
	主	副			
朝食	白米飯	野菜味噌汁	三八二	五八五・三	一一・三〇
		キムチ	三〇五	二二七・七八	六・五二
			七八	九五九	一・二四
			三八三	一三七・三七	七・七六
	副食合計				
晝食	白米飯	キムチ	三八三	五八六・七五	一一・三三
		茸汁	六八	八三六	一・〇八
			二二三	一〇六・二九	五・八四
			三〇一	六二七・三九	六・九三
	副食合計				
夕食	白米飯	キムチ	四〇三	六一七・三九	一一・九三
		綠豆モヤシ浸物	九二	一一・三二	一・四六
			四五	二二・四七	一・〇六
			一三七	三三・七八	二・五二
	副食合計				
主食	一日合計		一六八	一七八九・三六	三四・五六
副食	一日合計		八二二	二七七・三四	一七・二〇
主副	一日合計		一九八九	二〇六六・七〇	五一・七六

第二日

食別	主副食	食物種別	攝取量(瓦)		
			攝取量(瓦)	熱量(カロリー)	蛋白質(瓦)
朝食	主副食	昆布汁	四〇六	六三・一九九	一一・〇一
		キムチ	四二	七・二三	〇・四四
晝食	主副食	大豆モヤシ浸物	五五	六・七六	〇・八七
		キムチ	九七	一三八九	一一・三二
夕食	主副食	キムチ	三六八	五六三・七七	一〇・八九
		野菜味噌汁	五八	七・二三	〇・九二
副食合計			二六二	一九一・七五	二五・七四
副食合計			三三〇	一九八・八八	一六・六六
副食合計			四三三	六四六・五〇	二二・四九
副食合計			一一四	一三・七七	一・七八
副食合計			二二八	九五・五二	四・八八
副食合計			三四二	一〇九・二九	六・六六
主副食一日合計			一一九六	一八三三・二六	三五・三九
主副食一日合計			七五九	三三三・〇六	二四・六三
主副食一日合計			一九五五	二二五四・三二	六〇・〇二

第三日

朝食別
主 副 兩 食 物 種 別
食 白 米 飯 副 食

綠豆粥
キムチ

副食合計

晝食 饅頭
副食合計

夕食 白米飯

キムチ

副食合計

主食一日合計

副食一日合計

主副一日合計

第四日

朝食別
主 副 兩 食 物 種 別
食 白 米 飯 副 食

昆布汁

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

三〇

四五・九五

〇・八九

三三八

一五〇・一一

四・四九

二五

三〇・七

〇・三九

三六三

一五三・二八

四・八八

三五五

六四一・八七

三・三六

二五〇

三八三・〇〇

七・四〇

三五

四三・〇

〇・五五

三五

四三・〇

〇・五五

六三五

一〇七〇・八二

三〇・六五

三九八

一五七・四八

五・四三

一〇三二

一一二八・三〇

三六・〇八

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

二九〇

四四四・二八

八・七六

一七〇

二八・八八

一・八〇

キムチ

副食合計

三五
四三二
三三一
三一九

〇・五五
二三五

晝食白米飯

キムチ

二九〇

四四四・八

八五八

茄子浸物

副食合計

三五
一七〇
二〇五
二三八

四三一
七八五
八二八
三四九・五

〇・五五
二六七
三二二
六七五

夕食白米飯

キムチ

二七

三三三

〇・四三

大豆熬子テリヤキ

副食合計

六

二〇三・七

一七七

主食一日合計

八〇八

二二七・八五

二四〇・九

副食一日合計

四四三

一三九・六一

七九七

主副一日合計

一二五一

二二七・四六

三二八六

第二十一例 K K N (女)

十九年

身長一六二 體量六七 體表面積一・七平方

試驗 自昭和四年七月四日 至同六月 四日間

第一日

食別	主	副	兩	食物	種類	別	攝取量(瓦)	熱量(カロリー)	蛋白質(瓦)
							三三〇	四九〇・三四	九四七

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

昆布汁
キムチ

副食合計

二五七

四三六六

二七三

晝食白米飯

大豆モヤシ浸物

二七二

四五五〇

二七五

三六〇

五五一五二

一〇六五

キムチ

副食合計

一六〇

一一七二〇

九六一

夕食白米飯

キムチ

一七六

一一九〇六

九七六

副食合計

二八五

四三六六二

八四三

主食一日合計

二〇

二四六

〇三二

副食一日合計

九六五

二四七八三八

二八五五

主食一日合計

四六八

一六七〇二

二八三

第二日

主副兩食物種別

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

朝食白米粥

昆布汁

四六五

二九六四八

五四八

副食合計

一九五

三三・一三

二〇六

晝食白米飯

三〇〇

五二〇八八

一〇六

夕
食
白米粥
副食合計
肉汁
キムチ

副食合計

主食一日合計
副食一日合計
主副一日合計

第三日

食別
主副兩食物種別
朝食
食
白米飯
副食
野菜味噌汁
キムチ

副食合計
晝食
食
白米飯
キムチ

攝取量 (瓦)	熱量 (カロリー)	蛋白質 (瓦)
三二四	二二二・三三	三〇・五八
八八	一〇・八二	一・三九
四〇二	二二三・二四	三二・九七
四三〇	二七四・一六	五〇・七
二二〇	三三七・〇四	六五一
一〇	一七・三三	二・四七
五	〇・六一	〇・〇八
二二五	三五四・九八	九・〇六
二二三五	一〇九・五二	二〇・六一
八三二	五一・二二五	四三・〇九
二〇六七	一六〇・二七七	六三・七〇
三九〇	五七九・四八	一一・五四
八〇	三三・五二	一・七〇
一〇五	一一・九一	一・六六
一八五	四六・四三	三・三六
二五〇	三八三・〇〇	七・四〇
一〇〇	一一・三〇	一・五九

副食合計

夕食 白米飯

キムチ

大豆モヤシ汁

副食合計

主食 一日合計

副食 一日合計

主副 一日合計

第二十二例 C C S (女) 二十年

身長 一六一 體重 五九 體表面積 一・六一 平方米

試驗 自昭和四年九月八日 至同十二年 五日間

第一日

主副兩食物種別

朝食 白米飯 副食

野菜味噌汁

キムチ

副食合計

晝食 白米飯

100

1130

159

355

4979

962

20

246

31

80

4837

520

100

5083

551

965

146038

2856

385

10956

1046

1350

156994

3902

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

436

66795

290

208

8725

444

2

24

33

210

8739

447

385

58982

239

肉汁

二八九

一九五四一

二八・三四

キムチ

二

〇・二四

〇・〇三

副食合計

二九一

一九七六五

二八・一七

夕食 白米飯

キムチ

七〇

八六一

一・三二

緑豆モヤシ浸物

一五七

七五・二五

三・七〇

副食合計

二二七

八三八六

四・八一

主食 一日合計

一二四六

一九〇八八七

三六・八七

副食 一日合計

七二八

三六六・九〇

三七・四五

主副 一日合計

一五七四

二二七五・七七

七四・三二

第二日

主副兩食物種別

食別

主食

副食

朝食 白米飯

豆腐汁

三九二

六〇〇・五四

一一・六〇

キムチ

三二六

四〇〇・六五

五七・四七

副食合計

三

〇・三七

〇・〇四

晝食 白米飯

キムチ

三三九

四〇〇・〇二

五七・五一

鮭

三三

五〇・七〇

九・七九

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

副食合計
夕食白米飯

キムチ

大豆モヤシ浸物

五八
三〇・七二
四六八
七・六九七
二二二
三・七〇
三五六
二六〇・五五
三七八
二六三・三五
一一九一
一八三四・六〇
七五五
六九四・九九
一九四五
二五一九・五九
三六六
三三・八五
〇・三五
二一・三九
二二・七四
三五・二四
八二・九一
一一八・三五

副食合計

主食一日合計
副食一日合計
主副一日合計

一一九一

七五五

一九四五

第三日

食別
朝食白米飯
主副兩食物種別
副食

野菜味噌汁

キムチ

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

三九〇

二〇六

四五

二五一

四六〇

一

九五七・四八

八六・三〇

五・五三

九一・八三

三〇二・一三

一

一一・五四

四・四〇

〇・七一

五・二一

二二・一九

一

晝食冷麵

副食合計

夕食白米飯

キムチ

大豆熬子テリヤキ

四三九

五五

一四

六七三・五五

六・七六

四七・五三

二二・九九

〇・八七

四・二八

副食合計

六九

五四三八

五〇五

主食一日合計

二二八九

一五七三・一六

三六七二

副食一日合計

三三〇

一四六・一一

一〇・二六

主食一日合計

一六〇九

一七一九・二七

四六・八八

第四日

主副兩食物種別

朝食別
朝食白米飯

三三三

五二〇・二五

九八五

副食
野菜味噌汁

一三八

五七八・二

二九四

副食合計

三三八

四六七

〇・六〇

晝食白米飯

一七六

六二・四九

三五四

副食合計

三七五

五七四・五〇

一一・一〇

キムチ

四二

五・一六

〇・六六

鮭

一八

四九・三九

五・七七

副食合計

六〇

五四・四五

六・四三

夕食白米飯

三三五

五四〇・七九

一〇・四四

キムチ

九一

一一・一九

一・四四

馬鈴薯テリヤキ

六二

四九・八一

一・〇四

副食合計

一五三

六一・〇〇

二・四八

主食一日合計

一〇六一

一六二五・四四

三二・三九

副食一日合計
主副一日合計

第五日

攝取量(瓦) 一四五〇
熱量(カロリー) 一八〇三・三八
蛋白質(瓦) 一一・四五

食別
主副兩食物種別

朝食
食白米飯

肉汁

攝取量(瓦)

熱量(カロリー)

蛋白質(瓦)

キムチ

二八九
二二二
四〇
二五二
四〇
四四二・七四
一四三・三五
四・九二
一四八・二七
〇・六三
二二・二七
八・五五
二〇・六四
〇・六三

晝食
食白米飯

副食合計

キムチ

青唐辛葉浸物

四二八
一〇
九五
一〇五
五五・六九
一・三三
五八・二二
五九・三五
二二・二七
二・六六
〇・一六
二・四四

副食合計

夕食
食白米飯

キムチ

大豆モヤシ汁

三六二
三三
二二五
二四七
五五四・五八
三・九三
一一九・八三
一三三・七六
一〇・七一
〇・五一
二・六〇

副食合計

主食一日合計

副食一日合計

主副一日合計

一〇七九
六〇四
一六八三
一六五三・〇一
三四一・三八
一九九四・三九
三・九二
一四・四八
三八・三五
七〇・二七

上記第五例ヨリ第二十二例ニ至ル各試験十八例ニ就テ其ノ各項平均量ヲ表示スレバ如左。(攝取量ハ瓦、熱量ハ「カ
ロリー」蛋白質ハ瓦)

第五例 R S L

(甲) 主食

第 一 日 試 驗

攝 取 量

熱 量

蛋 白 質

第 二 日

一〇〇五

一四一六・六一

二九・七三

第 三 日

一〇九六

一五三九・六五

五七・二六

第 四 日

一一三二

一八九六・九九

三六・一九

第 五 日

一〇三〇

一八七三・六三

三〇・四八

平 均

一〇七〇

一五七七・九九

三五・四五

(乙) 副食

第 一 日 試 驗

攝 取 量

熱 量

蛋 白 質

第 二 日

五三二

二三〇・〇一

一四・七二

第 三 日

四九六

一八四・五三

一五・五〇

第 四 日

三九八

一五八・八八

九・五〇

第 五 日

六一三

三九九・〇九

四〇・二九

平 均

五六〇

三〇五・〇八

二五・五二

第六例 R Y H

試驗(甲) 主 食

攝取量

熱量

蛋白質

第一日

一〇六一

一六二五·四五

三一·一九

第二日

一一七二

一七九五·五〇

三四·六八

第三日

九八〇

一五〇一·三六

二九·〇一

第四日

一〇二二

一五五〇·三八

二九·九四

第五日

八一〇

一二四〇·九一

二三·九七

平均

一〇〇七

一五四二·七〇

二九·七六

第六例 R Y H

試驗(乙) 主 食

攝取量

熱量

蛋白質

第一日

四七三

二五六·四一

二七·二九

第二日

六六五

三二七·六一

一一·二四

第三日

六六五

五六二·〇三

四八·七四

第四日

八六五

六四七·一八

五三·九五

第五日

七〇三

七〇〇·〇六

二九·五三

平均

六七四

五〇六·六〇

三四·三三

第七例 Y S K 試驗(甲) 主 食

攝取量

熱量

蛋白質

第一日

四七三

二五六·四一

二七·二九

第二日

六六五

三二七·六一

一一·二四

第三日

六六五

五六二·〇三

四八·七四

第 一 日
第 二 日
第 三 日
第 四 日
第 五 日
平 均

攝取量
九九一
一〇四五
九九一
九六三
八九三
九七七

熱量
一五八・二〇
一六〇・九四
一五八・二一
一四七・四三
一三六八・〇七
一四九五・九五

蛋白質
一九・三一
三一・一六
一九・三三
二八・四九
二六・四二
二八・九二

(乙) 副食

第 一 日
第 二 日
第 三 日
第 四 日
第 五 日
平 均

攝取量
六四七
五四一
四八七
八三一
九九〇
六九九

熱量
三七五・六九
二〇九・四七
二七一・五〇
三六六・七〇
四四七・二二
三三四・一〇

蛋白質
三四・〇三
一八・八五
一三・〇三
一九・〇八
五〇・七九
二五・一四

第八例 K H R

(甲) 主食

第 一 日
第 二 日
平 均

攝取量
九四五
九五五
九五〇

熱量
二二四九・五二
一四六三・〇六
一三五六・二九

蛋白質
二四・九九
二八・二五
二六・六二

第九例	第 一 日	第 二 日	第 三 日	第 四 日	第 五 日	第 六 日	平 均	第 一 日	第 二 日	第 三 日	第 四 日	第 五 日	第 六 日	平 均
W P O	驗 (甲)	驗 (乙)	驗 (甲)	驗 (乙)	驗 (甲)	驗 (乙)	副 食	驗 (甲)	驗 (乙)	驗 (甲)	驗 (乙)	驗 (甲)	驗 (乙)	副 食
	主 食	副 食	主 食	副 食	主 食	副 食	食	主 食	副 食	主 食	副 食	主 食	副 食	食

攝 取 量

六二六
五二二
五六九

熱 量

三五五・一八
二二六・〇六
二八五・六二

蛋 白 質

二四・三一
一四・六八
一九・四五

攝 取 量

一〇九九
一一九五
一〇七〇
一〇六〇
一〇九〇
七四〇
一〇四二

熱 量

一六八三・六六
一八三〇・七四
一一九〇・四二
一一七七・八九
一六六九・八八
一一三三・六八
一四六四・三八

蛋 白 質

三三・五四
三五・三六
二四・七一
二四・六一
三三・三六
二二・八九
二八・五八

攝 取 量

四二五
五二二
四九八

熱 量

二二五・二九
二九八・四六
二四七・六六

蛋 白 質

一九・七〇
二九・二九
九・二七

第十例 O C K
 平 第 第 第
 六 五 四
 均 日 日 日

攝取量
 三六九
 七七四
 九九〇
 六九五

熱量
 三三三・三五
 三二七・三七
 四〇七・六七
 二八四・九七

蛋白質
 二九・七六
 一六・九〇
 三〇・三〇
 二二・五四

試 驗 (甲) 主 食
 第 一 日 一〇九〇
 第 二 日 一三二五
 第 三 日 一四八〇
 平 均 二二九五

攝取量

熱量

蛋白質

(乙) 副 食

攝取量

熱量

蛋白質

第十一例 O K C
 試 驗 (甲) 主 食
 第 一 日 三六四
 第 二 日 一〇七〇
 第 三 日 一〇二四
 平 均 八一九

攝取量
 三六四
 一〇七〇
 一〇二四
 八一九

熱量
 二八九・六五
 四〇六・〇四
 四一四・〇四
 三六九・九一

蛋白質
 二九・二六
 三三・八三
 二六・九五
 三〇・〇一

第 四 日	第 三 日	第 二 日	第 一 日	試 驗	(甲)	主 食	第 十 二 例	S K S	平 均	第 四 日	第 三 日	第 二 日	第 一 日	試 驗	(乙)	副 食	第 四 日	第 三 日	第 二 日	第 一 日	試 驗
-------------	-------------	-------------	-------------	--------	-----	--------	------------------	-------------	--------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------	-----	--------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------

一〇四六	一三九九	一三一五	一二四二	攝 取 量	五七七	二四六	七三三	六九六	六三四	一一六二	一四〇三	一二三三	一一四六	一二七七	攝 取 量
------	------	------	------	-------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	-------------

一六〇二四七	一六九九六三	一五四六三四	一九〇二七四	熱 量	三三二六〇	九九四三	五三九五四	二四七六三	四四三八〇	一七九七七八	一六〇五四六	一八七三六二	一七五五六六	一九五六三六	熱 量
--------	--------	--------	--------	--------	-------	------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

三〇九五	三二五七	三七二五	三六七五	蛋 白 質	二七三二	七九三	四八一八	一五六六	三七五〇	三六九八	四〇〇二	三六一九	三三九一	三七七九	蛋 白 質
------	------	------	------	-------------	------	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	-------------

平

試

第一第二第三第四

平

第十三例

K
R
S

(甲) 主

試

第一第二

平

(乙) 副

第一第二第三第四

(甲) 主

第一第二

(乙) 副

第一第二

均 食

均 食

均 食

均 食

攝取量

一五五
四五五
一三五
六九六
四八六
四六八

攝取量

一一五〇
九九二
一〇七一

攝取量

七四五
六七七
七一

一六八七八〇

熱量

三六二·五一
五四·四三
六二九·〇七
一六一·七三
三〇一·九四

熱量

一七六一·七九
一五一九·七四
一六四〇·七七

熱量

三〇八·九二
三七六·六九
三四二·八一

二〇六

三四·三八

蛋白質

三三二·二六
六·六一
五七·七八
九八七
二六·六三

蛋白質

三四·〇二
二九·三六
三一·六九

蛋白質

三〇二·二七
三一·二六
三〇·七七

第十四例 K K A

(甲) 主食

試驗 第一日

攝取量

熱量

蛋白質

第二日

八八三

一一九·五四

一三三·一七

第三日

七三五

一一〇·六九

二二·四四

第四日

一〇二七

一七一·七二

四七·二二

第五日

一〇五三

一七二·九五

四五·一九

平均

九〇〇

一三九·四〇

三三·一八

(乙) 副食

試驗 第一日

攝取量

熱量

蛋白質

第二日

二八九

一四〇·六八

一一·三〇

第三日

三二〇

一五〇·九七

一〇·八五

第四日

三三一

一二二·六三

六·二七

第五日

五五八

一九六·六四

一〇·八二

平均

三八二

一七六·四五

二二·四八

第十五例 S S K

試驗 (甲) 主 食

第 一 日 攝 取 量 二二三三
 第 二 日 攝 取 量 一四八七
 第 三 日 攝 取 量 二二九六
 平 均 攝 取 量 一三七二

熱 量

一八八八・九五
 二二七八・〇八
 二二三八・六七
 二二〇一・九〇

蛋 白 質

三六・四七
 四五・〇〇
 四一・三一
 四〇・九三

試驗 (乙) 副 食

第 一 日 攝 取 量 七五六
 第 二 日 攝 取 量 一一五五
 第 三 日 攝 取 量 一一九二
 平 均 攝 取 量 一〇三四

熱 量

二八二・五一
 一一四〇・五九
 四三八・三三
 六三〇・四四

蛋 白 質

一六・六六
 五二・六〇
 五二・一七
 四〇・一四

第十六例 C R S

試驗 (甲) 主 食

第 一 日 攝 取 量 一〇六二
 第 二 日 攝 取 量 九〇九
 第 三 日 攝 取 量 一一七一

熱 量

三九四・〇三
 三九二・五八
 一七九三・九六

蛋 白 質

三〇・五二
 二六・八九
 三四・六五

第十七例 Y K S

試驗 (甲) 主 食
 第一日 第二日 第三日 第四日 第五日 平均

試驗 (乙) 副 食
 第一日 第二日 第三日 第四日 第五日 平均

攝取量
 第一日 115.8
 第二日 127.6
 第三日 96.2
 第四日 110.3
 第五日 104.5
 平均 108.9

攝取量
 第一日 50.8
 第二日 53.6
 第三日 113.1
 第四日 54.5
 第五日 95.1
 平均 73.4

熱量
 第一日 1774.04
 第二日 1801.62
 第三日 1473.77
 第四日 1689.79
 第五日 1600.93
 平均 1668.03

熱量
 第一日 129.36
 第二日 494.39
 第三日 405.09
 第四日 402.58
 第五日 771.44
 平均 440.57

蛋白質
 第一日 342.8
 第二日 347.9
 第三日 284.6
 第四日 331.14
 第五日 309.2
 平均 333.32

蛋白質
 第一日 93.0
 第二日 481.19
 第三日 233.32
 第四日 355.25
 第五日 75.91
 平均 383.7

第十八例

P
K
A

第 第 第 第 第 試
 五 四 三 二 一 驗 (乙)
 均 日 日 日 日 日 副
 食

攝
取
量

五六六
 八六九
 七七八
 六三八
 九六八
 七六四

熱
量

二八三・九三
 二六一・三七
 三八一・三一
 二一九・六五
 五九〇・八七
 三四七・四三

蛋
白
質

一四・三九
 一九・四七
 四四・九八
 二〇・一九
 二六・二五
 二二・八六

第 第 第 第 第 試
 一 二 三 四 五 六 驗 (甲)
 日 日 日 日 日 日 主
 食

攝
取
量

九九一
 九八五
 一〇九五
 二二九五
 一一九〇
 一〇五七
 二〇二

熱
量

一五一八・二〇
 一五〇九・〇一
 一六七七・五四
 一九八三・九四
 一三九一・六〇
 一六一九・三一
 二六一六・六〇

蛋
白
質

二九・三二
 二九・一六
 三三・四一
 三八・三三
 三三・七〇
 三一・二八
 三三・三七

(乙)
 副
 食

(甲)
 主
 食

第 一 試	平	第 六 試	第 五 試	第 四 試	第 三 試	第 二 試	第 一 試	第 十 九 例	平	第 六 試	第 五 試	第 四 試	第 三 試	第 二 試	第 一 試
一 驗	(乙)	六 驗	五 驗	四 驗	三 驗	二 驗	一 驗	H T S	六 驗	五 驗	四 驗	三 驗	二 驗	一 驗	一 驗
日 日	副	均 日	日 日	日 日	日 日	日 日	日 日	S 均	日 日	日 日	日 日	日 日	日 日	日 日	日 日
	食														

攝 取 量		攝 取 量		攝 取 量		攝 取 量		攝 取 量		攝 取 量		攝 取 量		攝 取 量		攝 取 量
七二七		九七二	九八三	九七〇	八九九	九五八	九二八	一〇九六		八九五	八三七	八二五	八〇二	一四〇七	六一七	八八一

熱 量		熱 量		熱 量		熱 量		熱 量		熱 量		熱 量		熱 量		熱 量
六三二·一六		一四八九·六一	一五〇五·九四	一四八六·〇四	一三七七·二六	一四六七·六四	一四二一·六九	一六七九·〇七		四三三·四六	七〇二·九七	三三八·四九	四八四·二三	四六八·〇四	二二三·三四	三九三·七七

蛋 白 質		蛋 白 質		蛋 白 質		蛋 白 質		蛋 白 質		蛋 白 質		蛋 白 質		蛋 白 質		蛋 白 質
六〇·二四		二八·四四	二九·〇九	二八·七一	二四·六〇	二八·三四	二七·四六	三三·四三		三三·二九	一九·五五	二七·七七	四一·八四	三三·四八	三三·一六	三三·九一

第二十例

Y
C
S

第	第	第	第	第
二	三	四	五	六
日	日	日	日	日
均	日	日	日	日

八二四	五二八	五二一	九一七	七〇四	七〇〇
七八三・五六	四九一・〇五	五二〇・七五	三七一・四〇	五四七・五五	五五七・七五
七〇・九四	四六・〇五	四四・三二	三五・九二	一三・三八	四六・七八

(甲) 主 食

攝 取 量

熱 量

蛋 白 質

第	第	第	第
一	二	三	四
日	日	日	日
均	日	日	日

一二六八	一一九六	六三五	八〇八	九五二
一七八九・三六	一八三二・二六	一〇七〇・八一	一二三七・八五	一四八三・五七
三四・五六	三五・三九	三〇・六五	二四・〇九	三三・一七

(乙) 副 食

攝 取 量

熱 量

蛋 白 質

第	第	第	第
一	二	三	四
日	日	日	日
均	日	日	日

八二二	七五九	三九八	四四三
二七三・三四	三三三・〇六	二五七・四八	一三九・六一
一七・二〇	二四・六三	五・四三	七・七七

平均

六〇五

二四三三

一三七六

第二十一例 K K N

(甲) 主食

攝取量

熱量

蛋白質

第一日

九六五

一四七八三八

二八五五

第二日

一二三五

一〇九一五二

二〇六一

第三日

九六五

一四六〇三八

二八五六

平均

一〇五五

一三四三・四三

二五九一

(乙) 副食

攝取量

熱量

蛋白質

第一日

四六八

一六七〇二二

一一八三

第二日

八三二

五一一二五

四三〇九

第三日

三八五

一〇九五六

一〇四六

平均

五六二

二六二六一

二二・三三

第二十二例 C C S

(甲) 主食

攝取量

熱量

蛋白質

第一日

一三四六

一九〇八・八七

三六八七

第二日

一一九一

一八二四六〇

三五二四

第 三 日	二二五七三・一六	三六七七一
第 四 日	二六二五・四四	三二・三九
第 五 日	一六五三・〇一	三一・九二
平 均	一七七一・〇二	三四・四三

試 驗 (乙) 副 食

第 一 日	七二八	三六六・九〇	三七・四五
第 二 日	七五五	六九四・九九	八二・九一
第 三 日	三二〇	一四六・二一	一〇・一六
第 四 日	三八九	一七七・九四	一一・四五
第 五 日	六〇四	三四一・三八	三八・三五
平 均	五五九	三四五・四六	三六・二六

以上ノ各試 驗ノ主食及ビ副食ニ就テ攝取量外各項ノ平均値ヲ列舉シ一表トシテ更ニ之ヲ平均スル時ハ左記ノ如キ値ヲ得ベシ。

(甲) 主 食

試 驗 例	攝 取 量	熱 量	蛋 白 質
第 五 例	一〇七三	一七〇〇・九七	三五・四五
第 六 例	一〇〇七	一五四二・七〇	二九・七六
第 七 例	九七七	一四九五・九五	二八・九二
第 八 例	九五〇	一三五六・二九	二六・二六

第九例 第十例 第十一例 第十二例 第十三例 第十四例 第十五例 第十六例 第十七例 第十八例 第十九例 第二十例 第二十一例 第二十二例 平均

試驗 (乙) 副食

攝取量

五六一
六九九
六七四
五六〇

一〇四二
二二九五
二二六二
二二五一
一〇七一
九〇〇
一三七二
一一四二
一〇八九
一一〇二
九七二
九五二
一〇五五
一一七三
一〇九四

熱量

二八五・六二
三三四・一〇
五〇六・六〇
二五五・五二

一四六四・三八
二二一七・二七
一七九七・七八
一六八七・八〇
一六四〇・七七
一三九八・四〇
一一〇一・九〇
一七〇二・九五
一六六八・〇三
一六一六・六〇
一四八九・六一
一四八二・五七
一三四三・四三
一七七一・七〇
一六二九・二三

蛋白質

一九・四五
二五・二四
三四・三三
二〇・七三

一八五・八
三八・二八
三六・九八
三四・三八
三一・六九
三一・一八
四〇・九三
三三・六一
三三・六一
三三・三三
三三・三七
二八・四四
三一・一七
二五・九一
三四・四三
三三・三一

第九例	六九五	二八四・九七	三三・五五
第十例	八一九	三六九・九一	三〇・〇一
第十一例	五七七	三三二・六〇	二七・三二
第十二例	四六八	三〇二・九四	三六・六三
第十三例	七一二	三四二・八一	三〇・七七
第十四例	三八二	一七六・四五	一一・四八
第十五例	一〇三四	六二〇・四四	四〇・一四
第十六例	七三四	四四〇・五七	三八・三七
第十七例	七六四	三四七・四三	二二・八六
第十八例	八九五	四三三・四六	三一・二九
第十九例	七〇〇	五五七・七五	四六・七八
第二十例	六〇五	二二四・一一	一三・七六
第二十一例	五六二	二六二・六一	二二・二三
第二十二例	五五九	三四五・四六	三六・二六
平均	六六七	三五六・八〇	二七・八一

次ニ上記試験各例ノ各項ニ就テ一人一日ノ主副兩食ノ平均値ヲ算出スレバ如次。

- 一人一日攝取量 一七六・五瓦
- 一人一日熱量 一九八五、九三カロリ
- 一人一日蛋白質 六〇、一二瓦

本試験十八例ニ於ケル被験者ノ體重ヲ平均スル時ハ五三、四疋又體表面積ヲ平均スル時八一・五平方米トナルガ故ニ平

均體重一坵ニ對スル熱量ハ三七「カロリー」トナリ又體表面積每一平方米ニ對スル熱量ハ一三二四「カロリー」トナル。又蛋白質量ハ體重每一坵ニ對シ一、一瓦ナリ。

第五 總括

茲ニ中流以上ノ朝鮮人ノ食物ノ型ニ就テ上記成績ヲ一括シ更ニ之ニ朝鮮人食物ニ就テノ若干ノ習慣ヲ附加シ列擧スレバ次ノ如シ。

一、食物中ノ熱量ハ本試驗ニ於テハ直接「カロリメトリ」ヲ利用シテ計測シタ。

一、上流階級ニ匹敵スル四例ニ就テ一人一日ノ攝取量ハ二五三五瓦、熱量ハ二六五三、一「カロリー」蛋白質ハ二〇二、六七瓦。

一、中流階級ト見做シ得ベキ十八例ニ就テ測定シタル平均ハ一人一日ノ攝取量一七六一瓦、熱量一九八五、九三「カロリー」蛋白質六〇、一二二瓦。

一、上流階級ノ食物ノ體重一坵ニ對スル熱量ハ四二「カロリー」、又體表面積一平方米ニ對スル熱量ハ一五六一「カロリー」、又蛋白質ハ體重一坵毎ニ一、六瓦。

一、中流階級ノ食物ノ體重一坵ニ對スル熱量ハ三七「カロリー」、又體表面積一平方米ニ對スル熱量ハ一三二四「カロリー」、又蛋白質ハ體重一坵毎ニ一、一瓦。

一、一人一日ノ食物攝取量ハ上流者ハ主食二二八七瓦、副食二二四四瓦ニテ兩者大差ナシ。中流者ハ主食二〇九四瓦、副食六六九瓦、副食ノ量ハ主食ノ量ニ比シ遙ニ少量ナリ。

一、一人一日ノ食物熱量ハ上流者ハ主食一九一一、四二「カロリー」、副食七四一、六八「カロリー」。熱量ハ主トシ

テ主食ヨリ得ラル。反之二人一日ノ蛋白質量ハ主食ヨリ三八、五四瓦、副食ヨリ六四、一三瓦。蛋白質ハ副食ヨリ得ラルコト多シ。

一、中流者ハ一人一日主食一六二九、一三「カロリー」、副食三〇七、九四「カロリー」ニシテ上流者食ト同ジク熱量

ハ主トシテ主食ヨリ得ラル。蛋白質ハ主食三二、三一瓦、副食二七、八一瓦ニテ兩者大差ナシ。

一、主食ハ白米飯デ又小豆飯ヤ綠豆飯、麥飯ヲ食ベル。時ニ冷麵ヲ主食トス。

一、副食ノ材料ハ鳥肉、獸肉、魚肉、野菜類デ醬油又ハ味噌ニテ調理ス。桔梗根ヲ食スルコトハ他ニ見ラレス。

一、副食ニハ調味料トシテ常ニ葱、韭、唐辛、時ニ椒ヲ加フ又荏、荏油ヲ用ヒル。

一、副食ハ大體、汁物ト煮付(浸物トイフ)トノ二種アリ。又油ノ揚ゲモノモアレドモ酢ノ物ハ一般ニ嗜好サレザル習アリ。

一、「キムチ」ハ特殊ノ漬物デ副食物トシテ缺タベカラザルモノ、如シ。毎年十一月ニ漬ケル。如何ナル家庭ニ於テモ少クモ二三甕ヲ有ス。材料ハ白菜又ハ大根、之ニ唐辛、韭、芹、生薑、蒜、鹽漬ノ石首魚ヲ入レル。時ニ小蝦、牡蠣、蛸、明太魚等ノ魚類又梨、栗等ヲ入レル。

一、中流以上ノモノハ朝晝夕三食デ夕食ヲ重ンジ次ハ朝食デ晝食ハ最モ簡單。上流ニナルホド朝食ヲ重ンズル傾向アリテ副食物ノ種類モ時ニ夕食ニ下ラズ。

一、飯ハ井(サバル)ニ山盛り唯一碗ヲ食ベル丈デ何碗モ易フルコトハ無イ。

一、食器ハ眞鍮製ト陶磁器製トノ二種、膳ハ脚付キノ高膳、飯ハ匙ニテ又副食物ハ眞鍮ノ箸ヲ用ヒル。故ニ膳ノ上ニ必ズ匙ト箸ト載セテアル。

一、一般ニ食後茶ヲ用ヒズ。飯ヲ炊ギタル釜ニ水ヲ入レ温メタル湯ヲ飲ムノ習慣アリ。

第六 結 論

朝鮮人ノ日常ノ習慣食ニ就テ他ト異ナル事實ハ、上下ヲ通ジテ調味料トシテ副食物ニ刺激性食品ヲ數種添加シテ調理スルコト。上流デハ朝食ヲ重ズル風アルコト。副食物トシテ上下共ニ特ニ「キムチ」即チ特製ノ漬物ヲ嗜ムコト。主食ハ井(サバル)一椀ニテスマスコト。中流階級ノモノハ主食トシテ白米ニ小豆、綠豆時ニ麥等ヲ混ズルコト。下流階級ノモノハ主トシテ雜穀食ヲ取ルコト(主トシテ粟)等デアル。最モ上流者ヨリ中流者以下ノモノニ至ルニ從ヒ副食ノ種類、量共ニ減ジ主食ハ其ノ主體トナルコトハ日本食ト同様ナルモ今日下流者ハ主食トシテ粟其他ノ雜穀ヲ用ヒ天然生産品、救荒食品等ヲ以テ其ノ生ヲ保持シテ居ル。是等ハ健康保持上頗ル好影響ヲ與フルモノト信ズ。著者ハ將來朝鮮人ノ習慣食ハ漸次其ノ本來ノ型ヲ没却シテ著シク精練セルモノノミヲ取ルガ如キ時期ノ出現セザランコトヲ希望シテ止マザルモノデアル。

稿ヲ終ルニ臨シ本稿ノ發表ヲ快諾シテ下サツタ法務當局各位ニ厚ク謝意ヲ表ス

文 献

1. Weiske: Untersuchungen über die Verdaulichkeit der Cellulose beim Menschen. Zeitschr. f. Biologie. Bd. VI 1870.
2. Meyer: Ernährungsversuche mit Brot am Hund und Menschen. Zeitschr. f. Biologie. Bd. VII 1871.
3. Hofmeister; Ueber Celluloseverdaung. Archiv f. wissenschaftl. u. prakt. Tierheilkunde Bd VII 1881.
4. Stohmann; Ueber den Wärmerwerte der Bestandteile der Nahrungsmittel. Zeitschr. f. Biologie. N. F.

- Bd. 13 1895.
5. Heneberg u. Stohmann; Ueber die Bedeutung der Cellulosegärung für die Ernährung. Zeitschr. f. Biologie. N. F. Bd. 3 1885.
 6. v. Kniერიem; Ueber die Verwertung der Cellulose ins tierischen Organismus. Zeitschr. f. Biologie. N. F. Bd. 3 1885.
 7. Pettenkofer u. Voit; Untersuchungen über den Stoffwechsel des normalen Menschen. Zeitschr. f. Biologie. Bd. 2 1886.
 8. Tappeiner; Nachträge zu den Untersuchungen über die Gärung der Cellulose. Zeitschr. f. Biologie. N. F. Bd. VI 1888.
 9. v. Kniერიem; Ueber die Eiweiss sparende Wirkung der Cellulose bei der Ernährung der Herviboren. Zeitschr. f. Biologie. N. F. Bd. VI 1888.
 - 10 Weiske; Kommt der Cellulose eiweiss sparende Wirkung bei der Ernährung der Herviboren zu? Zeitschr. f. Biologie N. F. Bd. VI 1888.
 11. Lehmann; Versuche über die Bedeutung der Cellulose als Nährstoff. Journ. f. Landwirtschaftl. 37 Jahrgang 1889.
 12. Mallevey; Das Einfluss der als Gärungsprodukte der Cellulose gebildeten Essigsäure auf den Gaswechsel. Pflügers Archiv Bd. XLIX 1891.

13. Schutze, Steiger u. Maxwell: Zur Chemie der Pflanzenzellmembranen. Zeitschr. f. Physiol. Chem. Bd. 14. 1890.
- 14 Zuntz: Bemerkungen über die Verdauung und den Nährwert der Cellulose. Pflügers Archiv. Bd. XLIX 1891.
- 15 Müller: Ein Beitrag Zur Frage der Celluloseverdauung ins Darmkanal. Pflügers Archiv. Bd. LXXXIII 1901.
16. Lohrich: Ueber die Bedeutung der Cellulose in Haushalte des Menschen. Zeitschr. f. Physiol. Chem. Bd. 47. 1906.
17. Rubner: Die Welternährung in Vergangenheit, Gegenwart u. Zukunft. Die Naturwissenschaften. 1928.
18. Sakamoto: Einige Stoffwechselluntersuchungen auf japanischen Diäten. Gestanden in verschiedenen japanischen medizinischen Zeitschriften.
- 19 佐藤剛藏、朝鮮人ノミヲ收容スル監獄ノ食物ニ就テ、國家醫學會雜誌第四〇一號大正九年六月。
- 20 廣川幸三郎、受刑者ノ食物ニ就テ、朝鮮醫學會雜誌第九十三號昭和三年十月。
- 21 Ban Vaskirk, 朝鮮人食物ノ模範的組成ニ就テ(川合貞雄譯)、滿鮮ノ醫界第四十號。