規定品	數量	交換品	數量
骨付生獸肉類	五五匁	骨付鹽獸肉	五五匁
		燻獸肉	二七匁
		乾魚肉	二七匁
		鷄卵	三五匁
		貯藏獸肉	三五匁
		貯藏魚肉	三五匁
		貯藏鳥肉	三五匁
貯藏魚肉	三五匁	鹽魚肉	二七匁
		燒魚肉	二三匁
		無骨生獸肉	二九匁
		無骨鹽獸肉	二九匁
		無骨生魚肉	二九匁
		骨付生魚肉	三五匁
		骨付生獸肉	三五匁
		骨付生鳥肉	三〇匁
		骨付鹽獸肉	三五匁
		燻獸肉	一八匁
		乾魚肉	一八匁
骨付生魚肉	三五匁	鷄卵	二七匁
		貯藏獸肉	三五匁
		貯藏魚肉	三五匁
		貯藏鳥肉	三五匁
生野菜	一三〇匁	蒟蒻粉	七匁
		乾物	二二匁
		罐詰野菜	五五匁
		豆	四五匁
		蒟蒻紛	七匁
胡麻油	一勺	カレープ油	一勺
		植物食油	一勺
凝脂	一〇匁	生脂	一五匁
		牛酪	一〇匁
火酒	二勺	日本酒	八勺
酢	二勺	濃厚酢強度普通酢ノ一〇倍以上	〇、一ノモノ
味噌	二〇匁	醬油	二勺
醬油	二勺	味噌	二〇匁
第一種漬物	三〇匁	生野菜	四〇匁
第二種漬物	二〇匁	鹽野菜	二〇匁
		乾物	一〇匁
		酢	一匁

備考 一、規定品ノ一品ヲ以テ交換品ノ一品(漬物ノ場合ハ二品)ニ交換スルモノトス

二、規定品ノ量額ニ增減アルモノハ本表ノ比例ニ依リ增減スルモノトス

三、乾麵麭又ハ生麵麭ヲ白米ニ換給スルハ萬止ヲ得サルトキニ限ル

四、罐詰野菜ヲ換給スルハ一週二回以內トス

營養素と食糧調査概要

吾人が生活を維持し勞働に從事する爲めに日々攝取せざるべからざる食糧は其内に含有する營養素即ち蛋白質脂肪質及含水炭素の量に依り之を定むることになつて居る「フォード」氏の算定法は體重七〇「キログラム」(十八貫六百二十匁)の中等度勞働に要する一日の食糧たる蛋白質百十八瓦(體重一「キログラム」に付一、六九瓦)脂肪質五十六瓦(體重一「キログラム」に付〇、八瓦)含水炭素五百瓦(體重一「キログラム」に付七、一四瓦)を標準として各人の體重、勞働の程度、職業を參酌して之を算出することになつて居る又本邦學者の試驗成績中船員と比較し得べき階級のものより其平均數を算出すれば平均體重四七、三八吉瓦(十二貫六〇三匁)に對し體重一吉瓦に要する營養素量蛋白質か一、四五瓦脂肪質が〇、五一瓦含水炭素が一一、一となりて體重一吉瓦に要する「カロリー」量が五六、〇八瓦の計算となると謂ふことである勿論前者は歐洲人の例にして後者は日本人の例である。

又我陸海軍醫科大學に於て施行したる本邦成人の試驗成績中一人に對する營養素は平均左の如くに發表せられ