

て居る。

種別

陸軍	蛋白質	七、一〇〇	脂肪質	一四、〇〇〇	含水炭素	五二、四〇〇	全カロリー	二、五六八
海軍	蛋白質	一四、五三五	脂肪質	五三、五三三	含水炭素	五五、二七四	全カロリー	三、三九九

現在平時に於て陸軍は三、〇〇〇乃至三、三〇〇「カロリー」海軍は約三、〇五五「カロリー」又戦時に於て陸軍は三、六〇〇乃至三、八〇〇「カロリー」になつて居ると謂ふことである。

健全なる成人が要する「カロリー」量は體重六〇吉瓦(十五貫九百六〇)の者が中等度労働に従事するときは一日に要する「カロリー」量は二、四〇〇乃至二、七〇〇又大労働に於て三、〇〇〇乃至三、三〇〇を要すると謂ふことである。

前記の「カロリー」量を得んとするには如何なる食糧を要するやと謂ふに多少の差違はあらうが本邦船員平均體重十四貫三百七十三匁として其標準は大要別表第三號表の通りで差支ないことになる該表に掲ぐる營養素全部が必ずしも消化吸収せられて活性に變するものでない故に混食に於ては二、六乃至一、七パーセントは損失に歸するものとして獻立を作る必要がある。

尙脚氣病及懷血病豫防の爲めには「ウキターミン」(Vitamin)と名づくる要素を攝取する必要があることである而して夫れは多く大豆、小麦、胚芽、玄米、大麦、豆乳、豆腐、湯葉、小豆、酵母、獸肉中に含有し就中小麥又は大豆の胚芽、豆腐等は特に推賞の價値あり且懷血病「ウキターミン」は新鮮なる野菜殊に「ハツレンソウ」「キャベジ」「玉葱、果實等に多量含有するものであるから豫防上には最も効果が多いと謂ふことである。

第三號 船員食糧及獻立表 (例)

主食物一日量白米五合、麥一合五勺、計六合五勺

味噌汁	一種外ニ香ノ物	一〇匁	生魚	魚	四〇匁	牛肉類	正味	二〇匁
豆類	五匁	午時菜	五匁	薯蓣	五匁	馬鈴薯	二〇匁	此内野菜二種類附合セ
切干類	二〇匁	大根	一匁	玉葱	三〇匁	葱	二〇匁	
葱類	二〇匁	切干類	一匁	人参	三〇匁	蕎麥	一五匁	
乾瓢類	三匁	豆類	一五匁	菊	一五匁			
燒酎類	三匁	燒酎類	一五匁					
岩布類	三匁	豆類	一五匁					

外ニ調味材料一日分  
鹽五匁、醬油一〇匁、赤砂糖四匁、出雜者二匁、出昆布五匁、普茶二匁  
右表標準ニ基キ假ニ獻立ノ一例ヲ舉ゲ之ガ營養價ヲ算定スルベシ

品名	一日一人ノ分量	含有量	白質	脂肪質	含水炭素	「カロリー」計
米	一六八匁	三五九	一四七	五九三	四五七	二、〇七九
白米	四合二勺	三、五九一	一、四七二	五、九一五	四、五七三	二、〇七九
樓、挽割麥	一合八勺	一六、五六	六七九	二、二二三	一、二三九	五、九六六
牛肉(中肉)	一〇匁	六、九九	二八六	一、九一一	一七、七六	四、六四二
生魚(鰯)	二四匁	一、九二五	七八、九二	六、〇五	五六、二七	一、三五九