

## 食料表

食 品 の 類 別	1人10日間の可食量	
	漁船以外の船舶	漁 船
第1類：魚介類、獣鳥肉類、卵類、豆類等 (主として良質なたん白質の給源)	グラム 3,200	グラム 3,700
第2類：乳類、骨ごと食べられる魚等 (主としてカルシウムの給源)	3,800	4,700
第3類：緑黄色野菜類 (主としてカロチンの給源)	1,000	1,000
第4類：その他の野菜類、果実類等 (主としてビタミンCの給源)	3,500	3,500
第5類：穀類(米、麦、雑穀又はこれらの加工品)、砂糖類、いも類等 (主として糖質性エネルギー源)	6,000	7,000
第6類：油脂類 (主として脂肪性エネルギー源)	300	400
調味品類・茶	適宜	適宜

## 備考

- 食品の類別の数量は、食卓に供せられる1人10日間の可食量(以下「旬量」という。)とする。従って、食料の積み込みに当たっては、貯蔵期間に応じた食料の廃棄率及び自然減耗率を十分に考慮すること。
- 食品の種類及び調理方法について、船員の文化的及び宗教的な背景を考慮すること。
- 各種別内の数量は各食品毎に合理的に配分すること。
- 毎日の食事には、6類を適宜組み合わせ、10日間を通じて1日当たりの総熱量を下回らないよう合理的に配分すること。
- 第1類の魚介類は、鮮魚介とする。ただし、旬量の2分の1までは塩蔵魚介、干魚又はかん詰その他の加工品をもって代えることができる。この場合において、換算割合は鮮魚介100グラムに対し、塩蔵魚介75グラム、干魚50グラム、かん詰その他の加工品100グラムとする。
- 第2類の乳類について、粉乳を積み込む場合には、旬量の5分の1を限度とし、粉乳の数量に換算したものとする。また、本表に掲げる食料の総熱量を下回らない限りにおいて、旬量の2分の1を限度に他の類別の食料に代えることができる。
- 第3類及び第4類は、生鮮なものとし、そのいずれかの補給が困難な場合には等量で相互に代えることができる。ただし、相互に代えることも困難な場合には、冷凍食品、かん詰その他の加工品又は乾燥食品(野菜類に限る。)をもって代えることができる。この場合において、換算割合は生鮮品100グラムに対し、冷凍食品又はかん詰その他の加工品100グラム、乾燥食品25グラム(高速凍結乾燥食品については10グラム)とし、必要に応じて、ビタミン類の補給のための適当な措置を講ずるものとする。
- 第5類及び第6類については、本表に掲げる食料の総熱量を下回らない限りにおいて、その数量を減ずることができる。
- 第5類については、長期又は特殊の航海に従事する船舶にあっては、必要に応じて、ビタミンB1補給のための適当な措置を講ずること。
- 清水は、1人1日20リットル以上を確保すること。
- 漁船にあっては、本表に掲げる食料が操業期間及びその他の期間を通じてのものであることから、それぞれの労働実態に応じて合理的に配分すること。