

## 社団法人設立記念祝賀会が開催されます

栄養士法及び栄養改善法の一部改正と  
社団法人山梨県栄養士会の設立について

会長 深山 武

「栄養士法及び栄養改善法の一部を改正する法律」（法律第73号）が衆参両院とも全会一致で可決成立したことは、会誌（栄養日本）で詳しく報道されてご承知のとおりで、誠に結構なことと思う。

私ども栄養士は、発詳以来、「栄養士規則」次いで「栄養士法」の規定のもとに養成され、業務に携わってきたが、これらの省令、法律は単なる名称法に過ぎず、栄養士の社会的位置づけは、極めて低く、労働条件も劣悪で、他の衛生関係職に比べて、年々格差が広げられてきたことは、お互いに痛感しておるところであり、医療即治療としか考えられていない民度とはいえ、疾病の予防、健康の維持増進、そして、疾病の治療においても重要な役割を果たしている栄養士が、医療職と考えられない現実がこれを裏付けている。

こうした現況に対し、栄養士法の全面改正は、栄養士の悲願であったことは間違いない。

それが、僅かばかりであるが、必置の拡大と管理栄養士の全面試験制度が制定されたことは、”行革、小さい政府づくり、マイナスシーリング”等が叫ばれ、各種免許制度がチェックされるなかでは評価すべきである。

法は、国民福祉向上のためにあるもので、栄養士法は栄養士のために作られたものでもなければ、栄養士養成施設のためにあるものでもないことは言うまでもないことであるが、国民の健康への志向、栄養に対する関心の高まりと栄養士会員の熱意と努力が国会に反映したものであると言えよう。

今回の法改正には、私どもの要望とは遠くかけ離れた点多々あるが、その改正条項を国民栄養の向上のために活用する途は、私ども栄養士の双肩にかかる課題である。この課題を完了させることは誠に複雑なものであり、単に自然人としての栄養士が権利義務の主体として活動するのでは成し遂げない課題である。

如何に優秀な者であっても個人の生命や能力には自ら限界があり、個人の力を超えた永続性、社会的信頼を勝ち得るには、同一目的により結集した団体そのものに権利義務の主体となり得る地位を与えることに大きな意義がある。

本会が一人一人では限界のある目的を達成するために、社団法人を設立し、社会的認知を得て、社会の発展に貢献する目的はここにある。

栄養やまなし

〒400  
甲府市丸の内  
二丁目38-8  
山梨県精麦工業  
協同組合内  
TEL 0552-22-8593

No.18

60.10月

ご家族の健康づくりに麦ごはんを食べましょう。

山梨県精麦工業協同組合

甲府市丸の内二丁目38-8 TEL 0552-22-3545

本会の社団法人設立を、みんなで祝いましょう

☆社団法人“設立祝賀会”へおでかけください！☆

次により、祝賀会を行ないます。

本会の組織が、社会的な人格をもって、大きく飛躍する機会であり、また私どもの身分を規定している「栄養士法」ならびに栄養指導のよりどころとなる「栄養改善法」の一部改正が行なわれたことともあわせて非常に意義深い祝賀会であります。

会員各位には、同志を誘い合わせて全員参加して下さい。

なお、支部ならびに部会の役員を通じて、予め祝賀会の出欠を確認するために、参加申込券を手渡すよう手配しているところですが、前もって入手できない場合は、予め本会事務局へ電話(TEL 22-8593)で申し込んだうえ、当日会場で受付を行なって下さい。

期 日 10月26日(土)午後3時30分~

当日は、祝賀会に先だって、研修会（記念講演）が開催されるので受講してください。

会 場 岡島口一ヤル会館

甲府市丸の内 1-21 TEL 37-7242  
37-8125

会 費 5000円

※ 出席者には、記念品を準備してあります。

.....

祝 社団法人山梨県栄養士会設立 記念講演

と き 10月26日(土)午後2時～

ところ 岡島ローヤル会館

演 題 「21世紀・日本人の食生活の展望と」

## 栄養士の任務

講 師 食糧調査会会長・財団法人 国際医療団理事長  
元国立栄養研究所長 大 飛 鶴 敏 雄 氏

大磯敏雄先生

## ☆会費未納者にお願い

いまだ昭和60年度会費を未納の方がいます。

事務局では、これらの把握、督促、整理に多くの事務量を費やしています。ぜひとも早急に会費を納入して下さい。

納入先は、各保健所栄養士、保健所単位支部長、職域部会長または銀行口座へお願いします

座口込振費会

山梨中央銀行甲府駅前支店 普通 287296

社団法人山梨県栄養士会 会長 深山武

金額 10,500円

なお、都合で退会される方は、事務局に御連絡下さい。

## ☆自由放談会が開催されます

好評にお答えして、つぎにより開催されます。

仕事や職場の悩み、栄養士会への意見、どこかに遊びに行く話なんでも自由に雑談し友好を深めましょう。

と き 10月26日(土) P.M 6:30~

ところ      ロールキムラヤ    2F    (旧甲府保健所東)

会 費 1,000円

参加者 会員のみ

申し込み 当日会場で

## ☆ 第32回日本栄養改善学会に参加しませんか

と き 11月14~15日

ところ 大阪府

申込期日 10月15日まで

詳しくは、「栄養日本」9月号12ページを参照

## \*山東昭子先生後援署名に協力を

日本栄養士会では、今回の「栄養士法」及び「栄養改善法」の一部改正にあたり多大なるご支援をいただいた山東昭子先生の後援署名を実施しております。

御協力できる会員は、県事務局にご連絡ください。署名用紙をお送りします。また、役員がお願いにお伺いしたときは御協力ください。

署名目標數 3825名

期 日 10月26日まで

山東昭子先生後援署名を完遂しよう

会長 深山 武

今度の「栄養士法」及び「栄養改善法」の一部改正の経過については、会誌「栄養日本」7月・8月号に掲載されているので、よくご承知のことと思います。

「法は特定の個人や団体のものではなく、全国民の為のものである」ことが法の精神であります。なかなかそうは参らぬのが現実の姿であり、「政界は一寸先は闇だ」とはよく言われるとおりで、言い代えれば、「政治は掛け引きである」と言えましょう。

そこに栄養士法改正についても非常に難しさがあったわけです。

国民栄養確立のために必要な法律が、単なる栄養士の名称法に過ぎないということは、誰でも納得できないことで、このような法は、政府が提案して改正すべきであるのに、国では手をつけず、国会第一党である自民党ですら議員立法として踏み切れなかったのは、どんな訳、どんな掛ける引きがあったのでしょうか。そのものずばり言うならば、主張、要請の相反する日本栄養士会と全国栄養士養成施設協議会のどちらの要求を通した方が党策として有利であるかとする掛け引きがあったものと推測される。

国民栄養の改善向上のために栄養士の指導能力と労働条件を確立する法改正（学校教育法第56条に規定する4年制大学の卒業を受験資格として国家試験を課すること。専門職として必置規定を制定すること。現栄養士の既得権を確保すること等）を目指す日栄の要求と学校経営確守を第一義とする法改正（養成、資格取得の現状維持、専門職、必置規定の拡大）を主張する全栄施協と対立することは当然であります。

この二者択一に迫られて、政党が掛け引きすることは、あり得ることと思うが、政府の態度は、全く理解できなくて、私はかつて、「厚生省の態度は、敢て火中の栗を拾わないということだ」と言ったことがあるが、これは少し酷な話かもしれない。なぜなら、厚生省のお役人方がとても成し得る事柄でなく、むしろ身の程を知っての処置であったかもしれない。それほど法律の制定は難しいことであります。

そこで、厚生省と調理師栄養士議員連盟の先生方は、名案を編み出しました。それは「両者が合意した事項から改正するから、十分協議して出直せ」という仰せ付けであった。

これは、もう、5・6年も前のお達しで、私も数回にわたり、全栄施協幹部と懇談したが、とても合意など出来るような代物ではなかった。

ただ、必置と専門職の規定についてのみ合意しただけで、話し合いの内容を逐一話すと噴飯ものかも知れない。

そこで、日栄の対策委員会は、これ以上話し合いを続けても時間の浪費であると判断して懇談の打ち切りを理事会に提案し、確認した始末でした。このことを、厚生省栄養課に報告して、栄養士法は、厚生省の方針に基づいて改正されるよう陳情した。

厚生省と全栄施協との話し合いがあった結果だろうと推察されるが、全栄施協は、森川会長（当時）の不信任を表明してその責を日栄に転嫁したものである。この裏話もさることながら、田島会長が「栄養日本」の8月号に「栄養士法の一部改正ついに実現」（P. 2）に書かれたことに当たるかどうか知らないが、全栄施協とこのような経緯があったこともこの法改正の難しさを察知してもらえらると思う。

その後の経過は、会誌掲載の通りであるが、日栄は、全栄施協と忍耐強く懇談を続けながら、政府は国会に強く要請した結果、調栄議連の先生方（本県選出の、衆議院議員 堀内光雄先生の御尽力もいただいております）の推進により昭和58年5月に自民党社会部会に「栄養士制度検討小委員会」（委員長 小沢辰男衆議院議員、副委員長 橋本龍太郎衆議院議員、事務局長 山東昭子参議院議員）が設置され、法改正が加速したのであるが、全栄施協との係わり合いは前述のとおりですが、必置規定については、経団連や日本医師会等の接渉等を3先生が一体となり奔走してくだされた結果、やっと、国会提案の運びとなったのであります。

そして、衆参両院において、全会一致で通過成立したのも、先生方の政治力と国民栄養に対する深い御理解の賜物と深甚なる敬意と謝意を表するところでありますが、かてて、加えて、先生方に全会員の総意をもって、法改正を懇請する際、この御恩に必ずお報いしますとの意志表示に対して、小沢、橋本両先生から来年の参議院選挙にあたって、山東昭子先生の後援署名を依頼され、これを固く約束したことは、すでに報道された通りであります。

会長の約束は、日栄の約束であり、私ども日栄会員一人一人の約束であります。これが連帯であり、組織の在り方であることは申すまでもありません。信義のあるところに本会の生命があります。

日栄は、各都道府県別に署名数を配分しましたが、本会でも役員や会員が協力し合い署名集めを実施しておりますが、日栄からの目標数（3825名）の48%（9月15日現在）の低率です。会員には、「昭和60年度定期総会」の折に署名用紙をお渡ししお願いしましたが、未提出の方はもちろんのこと、既に提出された方ももう一枚づつ御努力のうえ日栄の約束を果たし、先生方の御恩に報いましょう

用紙は県事務局にありますので、お電話ください。

県事務局への提出は10月26日までです。

どう見る？患者給食の動向  
病院栄養士の立場から

(医) 石和温泉病院 渡辺 富雄

昭和56年6月の平均8.1%の診療報酬引き上げ以来、実に2年9か月ぶりに、昨年3月「平均16%という大幅な薬価切り下げ」と同時に2.8%程度の診療報酬改正がなされた。

その後引き続き同年10月、今年3月にも改正が行なわれ、その間給食料についても若干の上乗せがあった。

社会保険診療報酬給食料推移

臨床栄養59年6月号より(1点単価=10円)

| 実施年月    | 33年10月 | 36年7月 | 36年12月 | 40年1月 | 40年11月 | 45年2月 | 47年2月 | 49年2月 | 51年4月 | 53年2月 | 56年6月 | 59年3月 | 60年3月 |
|---------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 給食料     | 15点    | 17    | 17     | 20    | 20     | 30    | 40    | 55    | 80    | 100   | 115   | 120   | 127   |
| 基準給食加算  | 5      | 5     | 5      | 8     | 8      | 11    | 15    | 20    | 28    | 31    | 40    | 41    | 43    |
| 特別食加算   |        |       | 5      | 5     | 8      | 11    | 11    | 15    | 25    | 28    | 30    | 30    | 30    |
| 医療用食品加算 |        |       |        |       |        |       |       |       |       | 10    | 14    | 14    | 15    |

我々、病院勤務栄養士にとって、改正時には給食料が何点上がったかが、一番の関心事であるが、昨年厚生省と厚生大臣の試問機関である中央社会保険医療協議会との間で、治療上不可欠な患者給食の一部個人負担案が、提起され論議がなされた。

その理由として、

①病院に入院していなくても毎日食費は使っている。

②病院給食以外のものを個々で用意している。

③外来患者との均衡を図る

という内容のものだ。

現状では未だ給食費(1日600円負担案)の保険摘要除外は見送られているが、病院給食が果たして来た本来の役割、重要性を無視した非常に浅はかな見解内容であり、栄養思想が高まっている今日、昭和33年以来築かれてきた基準給食を全面的に否定するものだ。

国がこのような姿勢で、医療行政を継続するとなると、病院はもとより、病院栄養士の存続的立場は、益々厳しい状態に追い込まれそうだ。

ごく近い将来、この問題は再燃するだろうが、これら一連の問題と現実押し寄せて来ているサービス低下を招くであろう委託給食(学校、病院等)問題等をも含めて、各々が身近な問題として捉え、意識し、総じて反対の断をとりたいものだ。

《 事業部だより 》

本会の取り扱い物資を積極的に利用しよう！

☆ ソフクリーン(台所用ふきん)

- ・台湾産の特殊な繊維で作った布ですから、手ざわりが柔らかく吸水性が抜群です。
- ・醤油や油の汚れが、水洗いで落ちます。
- ・蛍光染料を使っていないので、人体に無害です。

幹旋価格 家庭用 (30cm × 30cm) 1枚 220円  
大量調理用(30cm × 45cm) 3枚 1,000円

☆ も ず く (沖縄漁連産)

- ・利用法いろいろ、珍味な海藻

幹旋価格 1袋 500g入り 350円

☆ 検食(保存食) 容器

- ・検食(保存食)は、各食品とも50g以上72時間の保存が必要です。(保健所の指導より)
- ・ポリプロピレン製ですので変形することが極めてすくない。
- ・食品を区分する容器6個入り。

幹旋価格 1個 1000円

☆ 調味料その他の食品

| 品 名     | 容 量        | 価 格  | メーカ-名 |
|---------|------------|------|-------|
| 減塩醤油    | 1.8l/6     | 420  | タイハイ  |
| 減塩醤油    | 1.8l/6     | 590  | ヤマサ   |
| 減塩醤油    | 1.8l/6     | 700  | ジャネフ  |
| 減塩醤油    | 10ml/50*8  | 6    | ジャネフ  |
| 減塩醤油    | 5ml/50*20  | 4    | ジャネフ  |
| 減塩醤油    | 3ml/100*20 | 3.50 | タイハイ  |
| 減塩ソース   | 10ml/50*8  | 10   | ジャネフ  |
| マヨネーズ   | 12g/50*8   | 12   | ジャネフ  |
| マヨネーズ   | 1kg/9      | 695  | ジャネフ  |
| Eマーガリン  | 10g/50*12  | 14   | ジャネフ  |
| 減塩みそ(生) | 500g/15*1  | 220  | ジャネフ  |
| うす塩みそ   | 1kg/10*1   | 420  | 北海道みそ |
| 低塩のり佃   | 10g/100*6  | 18   | 三島    |
| 低塩のり佃   | 7g/50*20   | 18   | ジャネフ  |
| 味付海苔    | 100g*8     | 7.40 | 潮宝    |
| 米ひじき    | 1kg        | 1800 | 潮宝    |

注文先 ◆ ソフクリーン、もずく、検食(保存食)容器・・・県栄養士会 TEL 22-8593  
◆ 調味料その他の食品・・・シキシマ醤油 株式会社 TEL 73-6844

☆ 賛助会員名簿 ☆

昭和60年9月27日現在

| 社 名        | 電 話          | 代 表 者 | 業 務 内 容           |
|------------|--------------|-------|-------------------|
| イカリ環境サービス㈱ | 0552-32-8177 | 宮沢公広  | 防鼠害虫駆除            |
| 和泉屋名取㈱     | 0552-35-2351 | 名取忠彦  | 食器、厨房機器           |
| 上 田 商 店    | 055266-2331  | 上田昭雄  | ソフクリーン、もずく、煮豆     |
| 魚 日 出㈱     | 0552-35-7648 | 山田日出男 | 鮮魚卸、小売り           |
| 大塚製菓甲府出張所  | 0552-76-8581 | 加茂信泰  | ハインツ、ホ・カリスィット     |
| オギノ食糧㈱     | 0552-22-5181 | 荻野恒男  | 給食材料              |
| オザワプリント社   | 0552-35-6010 | 小沢 孝  | 印 刷               |
| 木 村 屋㈱     | 0552-41-4155 | 有 賀 充 | 製パン、和洋菓子          |
| ㈱くぼた       | 03-682-6681  | 窪田栄松  | 煮豆                |
| 甲府東洋㈱      | 0552-73-2511 | 大沢康二  | 即席カップめん           |
| シキシマ醤油㈱    | 0552-24-4415 | 天野袈裟富 | 醤油、減塩調味料          |
| 信濃化学工業㈱    | 0262-43-1115 | 小 野 清 | 食器、トレイ            |
| 武 田 食 糧㈱   | 0552-35-1141 | 武田辰男  | 醤油、給食材料           |
| 白 麦 米㈱     | 0556-22-2121 | 長沢利久  | 麦の総合食品メーカー、”はつらつ” |
| ファミリコマー    | 0552-33-0121 | 二子石宣威 | 食品、雑貨スーパー         |

| 社 名        | 電 話          | 代 表 者 | 業 務 内 容   |
|------------|--------------|-------|-----------|
| みしな食品㈱     | 0552-28-1347 | 三科喜男  | 総合食品卸     |
| 宮 坂 醸 造㈱   | 0552-41-8181 | 宮坂伊兵衛 | 味 噌       |
| 湊 興 ㈱      | 0552-26-3742 | 飯 島 忠 | 鮮魚、煮貝     |
| 村 松 商 店    | 05462-8-7371 | 村松善八  | 鰹の素、だしの素  |
| 森永乳業㈱甲府営業所 | 0552-22-7164 | 塩出一彦  | ミルク、乳製品   |
| 山梨県製麺共同組合  | 0552-22-5510 | 清水清富  | 製 麵       |
| 山 一 水 産 ㈱  | 0552-28-1592 | 村 田 翠 | 鮮 魚       |
| 山 梨 食 品    | 055266-5175  | 成沢政則  | 給食材料、厨房機器 |
| (有)山梨鶏卵市場  | 0552-26-0005 | 細川勝吉  | 鶏卵        |
| 山梨県豆腐商工組合  | 0552-28-1675 | 菊原甲子男 | 豆腐、大豆加工品  |
| 山梨ヤクルト販売㈱  | 0552-37-8960 | 上田俊一  | 健康科学ヤクルト  |
| 雪印乳業東京西支店  | 0425-28-2527 | 田川祐次  | ミルク、乳製品   |
| キューピー㈱関東支店 | 03-320-0800  | 氏原信夫  | ジャワ、ヘルフト” |
| 甲 信 食 糧 ㈱  | 0552-73-4561 | 中込豊秋  | 惣菜用食品 材料卸 |
| ㈱日新厨房企画    | 0552-73-3881 | 井 上 寛 | 厨房企画設計管理  |
| 丸十山梨製パン    | 0552-26-3411 | 梅 本 薫 | パン製造      |
| ㈱ や ま ひ ろ  | 0552-51-1121 | 広瀬順作  | 総合医薬品卸    |
| ㈱ 平 安 閣    | 0552-22-1111 | 秋 山 章 | 結婚式場、儀式産業 |

# 1日30食品で 栄養バランス

厚生省が食生活指針

脂肪や食塩  
控え目に  
何より大切  
家庭の味

栄養の過剰摂取、運動不足、一家だんらの機会減少など生活の変化の中で食生活、健康管理をどう進めるか―厚生省は十六日、「健康づくりのための食生活指針」をまとめた。一日三十食品を目標に多様な食品で栄養バランスをとることや、脂肪や食塩のとりすぎに注意することなどのほか、特に家族がそろって食事をとる、できあいの加工食品より家庭の味や手づくりのころを大切に心身の触れ合う食生活を重視する、など五項目で、行政がこうした食生活指針を示すのは初めて。同省は都道府県を通じてPRする。残業に追われたり単身赴任で一家だんらの機会が減っているサラリーマンにはいささか耳の痛い内容だ。



家族そろって、心の触れ合う食事を――

指針の五項目は別表の通りで十六日の公衆衛生審議会で了承

このうち栄養バランスについては、最近の日本人は主食の穀類の摂取が減って動物性食品の摂取が増える傾向にあり、このままでは欧米のように心臓病や糖尿病などの患者が増えると指摘。食品を魚肉などの「良質たんぱく質供給源」、牛乳、骨ごと食べられる魚など「カルシウム供給源」、緑黄色野菜など「カロチン供給源」、その他の野菜、果物など「ビタミン・ミネラル供給源」、米、パン、めんなど「糖質エネルギー供給源」、油脂など「脂肪性エネルギー」

生活活動に見合ったエネルギーの項目では、食べすぎに注意して肥満を予防し、特に活動量の少ない人は食事量を減らすのではなく、積極的な運動を心がけて、ゆとりある食事をとるべきだとしている。日本人の脂肪摂取量は適正水準(一日の総摂取エネルギーの二〇―二五%)を超える心配がある

項目では、食事に家族のだんらん、潤いを含めようとしているのが特徴。日本人の食生活は豊かになったが、単身赴任、夫婦共働きが増加などで家族がバラバラに食事をとる家庭が増えている。同省の五十七年の調査でも、子供の五人に一人は一人だけで朝食をとっている。さらに加工食品などそのままする食品ばかりで済ませるなど食事の質の低下、食生活の味気ないものになっている。栄養バランス上の問題も出てくる。日本人の食生活は「良質の栄養状態(厚生省)だが、交通機関の発達や職場の機械化などの影響で消費エネルギーが減っているため、相対的にエネルギーをとりすぎている。加工食品の普及や栄養バランスがとれるなど問題は多い。さらに人生八十年代を迎え、高齢化社会が進むとともに、疾病対策も感染症対策から、成人病へと重点が移っているが、成人病は正しい食生活をとりこころなりの予防効果があげられる。このため厚生省は米国のガイドラインなどにならった食生活指針作りを進めている。

(注) 厚生省の「健康づくりのための食生活指針」を作ったメンバーの一人、財団法人日本食生活協会の松谷鶴子会長は、三日分のモデルメニューを作った。

1日30食品のモデルメニュー

|    |                                                                                                                                                |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | <ul style="list-style-type: none"><li>ごはん (みそ、ワ)</li><li>みそ汁 (みそ、ワ)</li><li>キャベツ、油揚げ</li><li>納豆</li><li>たき</li><li>のり</li><li>キュウリ漬物</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>トースト</li><li>バナナ</li><li>エスプレッソ</li><li>ヨーグルト</li><li>バナナ</li><li>りんご</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>ごはん (豆腐、みそ)</li><li>みそ汁 (豆腐、みそ)</li><li>キャベツ、油揚げ</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li>卵</li><li></li></ul> |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|