

第5部

栄養素等摂取量の分布

◆第99表◆ エネルギー摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢（歳）	食事摂取基準kcal		調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1～2	1,200	113	1,086	292	442	557	694	882	1,082	1,292	1,447	1,533	1,570	
	3～5	1,550	162	1,359	350	384	783	935	1,168	1,351	1,528	1,776	1,903	2,327	
	6～8	1,900	180	1,776	455	873	1,196	1,269	1,487	1,737	1,974	2,297	2,585	3,375	
	9～11	2,250	204	2,040	516	1,014	1,293	1,459	1,745	1,977	2,291	2,675	2,920	3,261	
	12～14	2,550	160	2,492	829	1,313	1,543	1,745	2,030	2,372	2,721	3,309	3,769	7,434	
	15～17	2,750	173	2,628	739	1,150	1,336	1,704	2,160	2,577	2,997	3,585	3,970	4,602	
	18～29	2,650	615	2,227	765	659	1,188	1,396	1,733	2,154	2,595	3,156	3,571	4,497	
	30～49	2,550	1,314	2,226	632	928	1,268	1,470	1,814	2,183	2,575	3,035	3,326	4,019	
	50～69	2,300	1,587	2,225	603	1,012	1,368	1,522	1,833	2,178	2,553	2,999	3,294	3,867	
	70以上	2,050	755	1,975	589	812	1,138	1,308	1,595	1,917	2,269	2,655	2,949	3,844	
総数	—	5,263	2,138	676	768	1,152	1,352	1,692	2,090	2,505	2,955	3,299	4,014		
女	1～2	1,200	93	985	278	398	533	579	830	964	1,178	1,380	1,458	1,600	
	3～5	1,500	143	1,337	287	792	894	970	1,134	1,315	1,509	1,685	1,840	2,103	
	6～8	1,700	187	1,578	446	740	1,007	1,117	1,315	1,511	1,772	2,106	2,307	3,280	
	9～11	2,050	168	1,926	504	801	1,249	1,330	1,592	1,855	2,204	2,562	2,843	3,511	
	12～14	2,300	168	2,044	510	794	1,342	1,490	1,696	2,005	2,355	2,664	2,988	3,464	
	15～17	2,200	179	1,934	459	763	1,265	1,374	1,620	1,912	2,205	2,547	2,763	3,076	
	18～29	2,050	613	1,692	510	694	925	1,085	1,356	1,643	1,986	2,318	2,520	3,184	
	30～49	2,000	1,355	1,742	485	686	1,023	1,168	1,423	1,709	2,025	2,386	2,577	3,018	
	50～69	1,900	1,785	1,799	464	710	1,082	1,258	1,511	1,786	2,070	2,370	2,579	3,170	
	70以上	1,700	1,045	1,602	492	676	862	1,028	1,280	1,582	1,871	2,181	2,407	2,947	
総数	—	5,736	1,721	499	670	959	1,123	1,400	1,692	2,014	2,349	2,567	3,083		
妊婦	+350	45	1,812	549	861	959	1,070	1,479	1,894	2,120	2,382	2,569	3,747		
授乳婦	+600	61	1,926	661	643	810	1,306	1,572	1,856	2,381	2,650	2,986	4,283		
小計	—	106	1,877	616	660	950	1,092	1,518	1,889	2,170	2,569	2,785	3,747		
総数+小計	—	5,842	1,724	502	665	959	1,123	1,401	1,694	2,017	2,357	2,570	3,122		
全国	—	11,105	1,920	626	705	1,031	1,201	1,507	1,859	2,267	2,684	3,008	3,759		

EAR：平均必要量，RDA：栄養所要量，UL：許容上限摂取量。ここでは，生活活動強度Ⅲ（適度）の所要量を示す。

◆第100表◆ たんぱく質摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準g		調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル										
	EAR	RDA				UL	1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1~2	—	35	—	113	36.2	12.0	12.4	19.4	21.3	27.3	35.1	44.4	51.7	56.2	71.0
	3~5	—	45	—	162	48.7	14.4	15.7	28.3	32.2	38.3	47.8	56.9	66.3	72.8	97.5
	6~8	—	60	—	180	64.7	18.9	31.4	39.3	43.2	52.1	61.3	75.7	89.2	97.5	128.6
	9~11	—	75	—	204	73.6	20.4	35.4	44.9	51.4	61.2	71.7	84.2	99.3	105.9	133.0
	12~14	—	85	—	160	90.2	28.6	48.5	58.2	61.6	70.5	86.5	102.7	116.9	137.5	204.0
	15~17	—	80	—	173	94.6	30.1	36.6	47.8	56.4	72.8	93.9	111.9	134.1	146.0	190.3
	18~29	—	70	—	615	78.4	29.0	21.6	34.4	46.1	58.9	75.7	94.2	115.1	129.7	177.9
	30~49	—	70	—	1,314	79.0	25.4	27.3	43.5	50.3	62.1	76.7	92.3	110.9	125.6	149.2
	50~69	—	65	—	1,587	83.6	26.1	34.1	46.9	53.6	66.7	80.1	97.8	116.3	129.0	160.0
	70以上	—	65	—	755	74.3	26.0	26.4	37.1	46.2	56.5	72.7	87.3	105.4	117.2	146.8
総数	—	—	—	—	5,263	78.0	27.4	24.6	37.8	46.7	59.5	75.6	92.8	112.3	125.6	160.0
女	1~2	—	35	—	93	34.5	11.9	10.3	15.0	20.6	25.5	33.5	44.2	50.2	54.5	62.3
	3~5	—	45	—	143	47.0	10.6	21.0	29.2	33.5	40.7	48.1	53.7	60.2	64.3	69.8
	6~8	—	55	—	187	56.8	18.1	24.6	33.6	37.1	45.5	53.1	65.5	75.9	91.7	110.9
	9~11	—	65	—	168	69.3	20.2	26.0	39.5	46.6	56.6	66.7	80.4	93.2	103.2	136.1
	12~14	—	70	—	168	78.0	20.1	33.2	48.5	52.4	65.3	76.5	89.2	104.0	118.5	130.1
	15~17	—	65	—	179	72.1	19.6	25.5	41.8	47.6	58.9	71.0	83.0	100.2	107.6	125.9
	18~29	—	55	—	613	63.9	21.3	22.6	33.3	38.2	49.7	61.1	77.1	91.2	101.6	125.5
	30~49	—	55	—	1,355	65.4	21.1	22.4	32.8	40.0	51.4	63.7	77.7	91.0	99.9	128.7
	50~69	—	55	—	1,785	70.5	22.1	25.2	38.5	45.1	55.6	68.6	82.9	97.7	109.0	136.1
	70以上	—	55	—	1,045	62.4	23.5	19.6	30.6	35.3	46.9	60.2	75.6	90.7	102.3	130.7
総数	—	—	—	—	5,736	65.7	22.3	21.1	32.5	39.1	50.6	63.9	78.7	93.5	104.1	128.9
妊婦	—	+10	—	45	65.7	20.6	30.9	33.9	54.3	39.3	64.6	64.6	76.7	91.0	103.4	127.9
授乳婦	—	+20	—	61	67.3	25.6	16.7	27.5	52.1	43.3	65.4	65.4	82.6	94.2	124.2	156.0
小計	—	—	—	106	66.6	23.5	23.9	30.9	52.1	39.5	64.8	64.8	80.2	92.6	107.1	127.9
総数+小計	—	—	—	5,842	65.7	22.4	21.1	32.5	50.6	39.1	63.9	63.9	78.7	93.5	104.1	128.9
全国	—	—	—	11,105	71.5	25.6	22.4	34.5	54.3	41.9	69.2	69.2	85.5	103.4	116.6	147.1

◆第101表◆ 動物性たんぱく質摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢（歳）	食事摂取基準		調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA				UL	1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99
男	1～2	—	—	113	20.0	9.3	4.9	7.0	8.2	12.5	19.0	25.9	32.7	39.4	43.6
	3～5	—	—	162	28.5	12.0	4.0	12.4	15.3	19.9	28.0	35.6	42.1	48.4	73.8
	6～8	—	—	180	36.9	14.5	10.8	16.2	19.3	27.5	34.9	44.7	53.1	62.7	84.3
	9～11	—	—	204	40.8	14.7	15.5	18.5	23.6	30.9	39.7	49.0	59.3	64.4	83.7
	12～14	—	—	160	50.6	18.9	18.6	25.4	29.2	38.0	48.2	59.2	75.2	85.3	116.4
	15～17	—	—	173	57.0	25.4	13.3	21.2	27.9	39.4	55.2	72.4	87.2	97.0	140.4
	18～29	—	—	615	43.5	20.9	4.9	13.1	19.0	29.5	41.0	55.4	70.5	82.1	102.0
	30～49	—	—	1,314	43.1	20.7	6.6	14.7	20.5	29.6	40.3	52.9	68.6	80.1	103.9
	50～69	—	—	1,587	44.3	21.0	6.2	15.4	20.4	30.0	42.1	55.6	70.4	80.3	108.1
	70以上	—	—	755	37.9	18.7	4.9	10.7	15.1	25.1	36.2	49.7	60.6	70.5	92.6
総数	—	—	5,263	42.2	20.6	6.0	13.9	18.7	28.3	39.7	52.9	67.9	78.9	104.8	
女	1～2	—	—	93	19.6	9.2	3.7	5.4	7.6	12.8	18.9	25.9	30.8	38.1	47.2
	3～5	—	—	143	26.9	8.3	6.3	11.2	15.4	22.0	28.2	32.8	36.4	39.0	42.6
	6～8	—	—	187	31.9	14.4	10.0	13.8	16.0	21.9	29.5	37.8	46.6	59.2	74.1
	9～11	—	—	168	38.3	15.0	9.4	18.1	20.9	28.0	37.0	47.8	54.4	63.3	87.4
	12～14	—	—	168	45.0	15.3	14.0	22.6	27.0	35.8	43.4	53.8	65.5	71.0	95.9
	15～17	—	—	179	42.0	15.0	8.3	18.1	24.6	31.5	40.7	50.5	62.4	69.7	85.7
	18～29	—	—	613	35.6	17.1	4.5	10.1	15.9	24.1	33.8	44.8	58.8	66.2	83.4
	30～49	—	—	1,355	34.9	16.8	3.5	10.4	14.9	23.6	32.9	43.9	55.8	64.5	87.6
	50～69	—	—	1,785	36.0	17.3	4.2	11.7	16.0	24.2	34.1	45.4	58.0	66.4	88.8
	70以上	—	—	1,045	31.4	17.5	1.7	7.8	10.9	19.3	29.4	41.2	51.4	62.9	89.3
総数	—	—	5,736	34.8	17.0	3.8	10.4	14.7	23.2	32.9	43.8	56.4	65.2	86.7	
妊婦	—	—	45	35.8	15.0	7.7	11.5	15.8	26.4	34.7	44.9	54.8	59.6	71.4	
授乳婦	—	—	61	34.3	18.2	0.0	9.4	11.2	21.3	31.7	41.9	59.8	68.7	92.4	
小計	—	—	106	34.9	16.9	7.7	9.4	12.5	23.6	33.8	44.2	55.4	68.7	81.8	
総数+小計	—	—	5,842	34.8	17.0	3.8	10.4	14.7	23.2	32.9	43.8	56.3	65.2	86.7	
全国	—	—	11,105	38.3	19.2	4.8	11.7	16.3	25.3	36.0	48.5	62.5	72.5	96.7	

◆第102表◆ 脂質摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準		調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA				UL	1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99
男	1~2	—	—	113	33.7	13.2	10.6	13.9	17.1	24.5	31.5	43.1	54.1	57.6	62.2
	3~5	—	—	162	44.4	16.3	11.9	19.3	26.3	33.6	42.6	52.3	63.7	72.5	94.8
	6~8	—	—	180	59.6	22.3	18.5	31.4	36.0	44.9	55.2	72.1	88.3	101.0	140.0
	9~11	—	—	204	66.2	21.9	24.9	33.6	41.2	52.8	63.5	77.3	94.8	106.8	138.0
	12~14	—	—	160	75.3	32.3	20.7	37.6	44.5	57.6	68.8	89.1	107.6	127.7	217.2
	15~17	—	—	173	85.0	32.0	27.0	39.9	44.9	62.9	81.7	101.8	126.2	149.6	172.9
	18~29	—	—	615	67.3	31.5	8.8	23.3	33.0	45.7	64.1	83.2	104.3	125.6	169.6
	30~49	—	—	1,314	62.2	28.8	12.8	23.3	30.3	43.4	58.1	76.5	99.1	110.9	154.0
	50~69	—	—	1,587	55.2	24.4	13.2	22.4	28.0	38.4	52.1	69.0	85.1	96.6	125.7
	70以上	—	—	755	44.7	21.2	10.2	17.2	20.9	29.5	41.1	55.6	73.1	84.1	113.4
総数	—	—	5,263	58.2	27.8	12.1	21.4	27.4	39.2	54.3	72.4	92.6	107.1	144.3	
女	1~2	—	—	93	29.5	13.2	6.5	10.2	14.2	21.5	27.9	35.7	48.5	56.3	76.3
	3~5	—	—	143	42.5	14.0	19.0	23.0	27.9	32.6	40.1	49.2	60.8	68.7	84.8
	6~8	—	—	187	53.3	23.6	19.0	27.4	31.6	38.6	49.1	62.0	79.9	91.7	125.4
	9~11	—	—	168	62.4	24.2	18.5	30.0	34.9	44.6	59.9	75.4	97.1	112.1	136.3
	12~14	—	—	168	66.4	23.4	23.7	36.6	39.6	49.7	62.5	79.4	99.6	110.5	136.7
	15~17	—	—	179	65.9	21.8	16.8	30.7	35.1	51.3	68.1	80.9	92.9	98.9	115.9
	18~29	—	—	613	55.5	25.7	11.4	22.9	27.2	37.6	51.0	68.7	88.2	101.4	127.6
	30~49	—	—	1,355	53.5	23.0	12.5	21.2	26.5	37.3	50.8	66.0	81.7	95.8	121.4
	50~69	—	—	1,785	48.8	21.5	9.2	19.0	23.9	34.8	46.4	60.7	73.6	84.7	111.8
	70以上	—	—	1,045	39.1	19.8	7.7	13.4	17.1	25.4	36.8	49.1	64.6	76.0	98.6
総数	—	—	5,736	50.0	23.2	9.8	18.2	23.6	34.2	46.9	62.8	79.3	91.7	118.6	
妊婦	—	—	45	57.6	23.1	7.7	18.1	31.1	43.2	55.8	71.9	87.5	97.7	109.2	
授乳婦	—	—	61	61.9	31.0	13.5	25.2	32.6	45.0	55.3	69.8	88.4	122.9	170.4	
小計	—	—	106	60.1	27.9	13.5	25.0	32.1	43.6	55.7	70.6	88.4	115.6	158.5	
総数+小計	—	—	5,842	50.2	23.4	9.8	18.3	23.7	34.3	47.1	63.2	79.5	91.9	119.2	
全国	—	—	11,105	54.0	25.9	10.9	19.5	25.2	36.3	50.4	67.4	86.3	100.4	134.2	

◆第104表◆ 脂肪エネルギー比率の分布（性・年齢階級別）

年齢（歳）	食事摂取基準		調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA				UL	1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99
男	1～2	—	—	113	27.7	6.8	9.6	16.8	19.2	23.0	27.2	33.2	36.6	39.0	40.6
	3～5	—	—	162	29.1	6.5	14.4	19.0	20.2	25.6	28.6	33.5	37.8	40.7	44.3
	6～8	—	—	180	29.8	6.6	16.7	19.9	22.1	25.7	28.8	34.2	38.0	40.6	47.0
	9～11	—	—	204	29.0	5.3	17.3	20.8	22.6	25.8	28.9	32.4	36.0	37.8	41.6
	12～14	—	—	160	26.9	5.6	13.0	17.6	19.9	22.8	26.6	30.7	34.5	36.3	40.1
	15～17	—	—	173	29.0	6.6	12.5	18.9	21.2	24.6	28.5	33.3	37.7	40.1	48.9
	18～29	—	—	615	26.8	7.7	8.1	14.0	16.9	22.1	27.1	31.4	36.2	39.6	45.0
	30～49	—	—	1,314	24.8	7.4	8.6	13.0	15.4	19.4	24.9	29.8	33.9	37.1	43.2
	50～69	—	—	1,587	22.1	6.8	7.5	11.4	13.7	17.4	21.9	26.4	31.3	33.9	38.9
	70以上	—	—	755	20.1	6.7	5.8	9.8	11.9	15.4	19.9	24.3	28.4	32.0	37.9
総数	—	—	5,263	24.3	7.5	7.8	12.3	14.7	19.0	24.2	29.3	33.9	36.8	42.3	
女	1～2	—	—	93	26.3	6.9	9.4	13.2	18.4	22.6	26.7	30.7	35.3	37.7	46.6
	3～5	—	—	143	28.4	6.0	17.4	20.3	21.7	24.4	27.5	31.0	36.6	39.6	42.7
	6～8	—	—	187	29.8	6.0	18.0	20.1	21.6	25.7	29.1	33.5	37.6	39.5	45.0
	9～11	—	—	168	28.7	6.4	14.8	18.0	21.0	24.3	27.8	32.7	37.7	38.8	43.8
	12～14	—	—	168	29.0	5.7	17.3	20.1	22.1	24.6	28.6	32.3	37.2	37.9	43.5
	15～17	—	—	179	30.5	7.4	13.5	17.8	21.1	25.9	30.6	35.0	39.9	41.9	46.4
	18～29	—	—	613	29.0	7.9	10.8	16.6	19.0	23.9	28.7	34.1	39.2	42.2	48.3
	30～49	—	—	1,355	27.1	7.3	11.5	15.6	17.8	22.2	26.8	31.9	36.5	39.8	44.9
	50～69	—	—	1,785	24.0	7.1	8.3	12.4	15.0	19.1	23.8	28.7	32.9	35.4	40.5
	70以上	—	—	1,045	21.5	7.1	5.2	10.7	12.7	16.7	21.2	26.2	31.1	33.7	39.2
総数	—	—	5,736	25.6	7.6	8.5	13.1	16.0	20.4	25.6	30.7	35.3	38.6	43.8	
妊婦	—	—	45	28.3	7.9	8.1	15.3	18.5	24.4	27.4	33.7	39.2	41.2	44.7	
授乳婦	—	—	61	28.7	7.6	15.2	16.2	17.9	23.6	28.9	33.0	38.4	42.7	46.9	
小計	—	—	106	28.5	7.7	12.8	16.0	17.9	23.8	28.5	33.2	39.0	42.5	44.8	
総数+小計	—	—	5,842	25.7	7.6	8.5	13.2	16.0	20.5	25.7	30.7	35.4	38.7	43.9	
全国	—	—	11,105	25.0	7.6	8.3	12.7	15.3	19.8	25.0	30.0	34.7	37.7	43.5	

◆第105表◆ 炭水化物摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢（歳）	食事摂取基準		調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1～2	—	113	157.3	44.8	49.5	76.4	98.5	119.6	161.3	187.8	209.9	235.0	263.5	
	3～5	—	162	187.6	52.6	57.3	106.5	130.2	155.5	184.3	215.0	260.0	273.1	365.5	
	6～8	—	180	240.8	62.8	113.8	155.4	172.4	199.9	236.6	274.4	304.9	354.2	485.7	
	9～11	—	204	281.0	75.7	111.4	175.3	201.6	238.5	270.4	323.7	366.4	397.7	499.3	
	12～14	—	160	354.5	123.2	188.7	211.8	242.1	273.6	339.5	394.9	482.2	531.9	1,065.3	
	15～17	—	173	359.9	112.4	145.0	186.1	223.0	287.6	345.5	425.5	503.6	575.6	682.6	
	18～29	—	615	307.1	112.4	92.4	157.3	192.2	233.2	292.3	362.0	438.1	505.2	689.8	
	30～49	—	1,314	301.4	89.5	118.6	163.4	191.1	242.8	295.5	354.2	414.9	449.8	559.1	
	50～69	—	1,587	309.4	93.9	120.7	179.1	203.6	249.7	297.6	359.0	424.7	469.5	608.0	
	70以上	—	755	296.2	97.7	120.2	167.1	187.1	231.1	285.6	344.0	402.6	460.5	581.9	
総数	—	5,263	297.8	100.3	106.7	157.7	183.2	233.3	288.5	351.1	419.6	468.0	596.4		
女	1～2	—	93	143.8	40.1	61.7	85.0	95.3	115.0	142.5	171.7	202.4	215.4	243.1	
	3～5	—	143	188.6	44.6	92.4	116.7	137.0	158.3	188.3	216.4	246.9	265.5	312.0	
	6～8	—	187	214.1	56.7	87.9	138.2	151.8	175.7	209.0	240.7	292.3	317.5	395.1	
	9～11	—	168	266.0	71.0	109.1	180.1	192.5	215.1	255.2	301.2	349.8	408.4	487.4	
	12～14	—	168	277.5	74.3	106.2	167.1	191.4	229.0	271.7	315.0	380.0	411.2	493.1	
	15～17	—	179	255.3	73.2	94.2	155.9	171.9	208.6	245.3	292.4	344.4	404.2	482.1	
	18～29	—	613	225.0	69.5	72.1	112.1	138.3	182.0	220.8	263.2	313.8	341.7	400.2	
	30～49	—	1,355	238.1	68.9	91.7	134.5	155.3	192.4	233.5	279.4	324.9	356.9	413.8	
	50～69	—	1,785	262.3	72.5	100.2	154.4	177.3	216.8	258.4	302.7	352.2	387.4	475.3	
	70以上	—	1,045	244.9	77.5	90.4	135.8	158.2	194.3	239.6	284.9	339.1	374.2	472.4	
総数	—	5,736	244.4	74.1	88.3	133.5	157.4	195.7	240.1	287.2	335.6	372.4	458.7		
妊婦	—	45	253.5	88.2	114.2	125.1	147.9	197.3	251.0	287.9	351.7	387.8	575.3		
授乳婦	—	61	266.3	94.3	79.5	125.8	166.7	209.5	255.5	323.7	396.9	448.6	533.3		
小計	—	106	260.9	91.6	90.8	125.1	155.5	198.3	255.1	315.6	384.1	438.4	533.3		
総数+小計	—	5,842	244.7	74.5	88.3	133.1	157.0	195.7	240.2	287.5	336.0	373.1	459.3		
全国	—	11,105	269.9	91.6	93.8	140.8	167.8	209.2	260.6	317.9	382.6	429.4	546.9		

◆第106表◆ 食塩摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準		調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA				UL	1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99
男	1~2	—	—	113	4.9	2.5	1.5	2.1	2.4	3.3	4.6	5.6	7.9	10.9	15.3
	3~5	—	—	162	6.2	2.3	1.6	3.0	3.4	4.4	6.0	7.7	9.3	10.1	14.0
	6~8	—	—	180	8.2	2.9	3.7	4.4	5.0	6.1	7.7	9.5	12.4	14.5	17.5
	9~11	—	—	204	9.5	2.9	4.4	5.4	6.1	7.6	9.2	11.2	13.0	14.2	18.9
	12~14	—	—	160	11.7	5.9	4.9	6.1	7.2	8.9	10.6	13.2	15.8	18.5	49.6
	15~17	—	—	173	12.3	4.7	3.1	6.2	6.9	9.0	11.6	15.1	18.1	21.2	27.4
	18~29	—	—	615	11.7	5.3	2.1	4.5	5.9	8.0	10.9	14.2	18.7	21.5	28.5
	30~49	—	—	1,314	12.3	4.9	3.5	5.3	6.6	9.0	11.7	15.1	18.5	21.1	28.0
	50~69	—	—	1,587	13.5	5.6	3.7	6.2	7.5	9.8	12.7	16.1	20.3	23.5	29.6
	70以上	—	—	755	12.3	5.1	3.8	5.3	6.4	8.9	11.7	14.8	18.5	20.8	26.7
総数	—	—	5,263	12.0	5.4	2.8	4.8	6.0	8.4	11.3	14.7	18.6	21.4	28.4	
女	1~2	—	—	93	4.6	2.2	0.3	1.5	2.2	3.2	4.2	5.5	7.3	9.4	12.0
	3~5	—	—	143	6.1	2.3	2.1	3.2	3.8	4.4	5.7	7.5	9.0	10.1	14.3
	6~8	—	—	187	7.6	2.9	2.6	3.9	4.4	5.6	7.1	9.2	10.7	12.2	18.4
	9~11	—	—	168	9.4	3.8	2.9	4.6	5.1	6.9	8.9	11.1	14.2	15.7	24.6
	12~14	—	—	168	10.3	3.6	2.1	5.7	6.4	7.7	10.3	12.3	14.8	15.7	22.2
	15~17	—	—	179	10.0	3.3	4.2	4.9	6.0	7.5	9.6	12.1	14.0	15.4	19.2
	18~29	—	—	613	9.9	3.9	2.6	3.9	5.2	7.4	9.5	12.2	14.7	16.5	20.8
	30~49	—	—	1,355	10.4	4.2	2.8	4.5	5.6	7.4	9.9	12.8	15.9	17.9	22.3
	50~69	—	—	1,785	11.7	4.6	2.9	5.6	6.5	8.4	11.2	14.2	17.7	20.2	25.9
	70以上	—	—	1,045	10.8	4.6	3.0	4.5	5.4	7.6	10.3	13.2	16.6	18.8	24.0
総数	—	—	5,736	10.5	4.4	2.6	4.3	5.3	7.3	10.0	13.0	16.1	18.4	24.0	
妊婦	—	—	45	9.3	4.2	3.1	4.0	4.8	6.3	9.3	10.8	13.0	14.7	28.1	
授乳婦	—	—	61	10.3	3.7	2.4	5.4	6.2	7.2	9.9	12.9	15.6	16.6	20.4	
小計	—	—	106	9.9	4.0	3.1	4.5	5.4	7.1	9.5	12.0	14.9	16.6	20.4	
総数+小計	—	—	5,842	10.5	4.4	2.6	4.3	5.3	7.3	10.0	13.0	16.1	18.4	24.0	
全国	—	—	11,105	11.2	4.9	2.7	4.5	5.6	7.8	10.5	13.8	17.4	19.9	26.1	

◆第107表◆ カリウム摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準mg		調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1~2	900	113	1,245	442	516	594	642	870	1,230	1,535	1,792	1,966	2,433	
	3~5	1,100	162	1,645	553	371	798	1,003	1,295	1,574	1,961	2,355	2,528	3,135	
	6~8	1,350	180	2,122	662	874	1,215	1,373	1,621	2,086	2,517	2,990	3,525	4,118	
	9~11	1,550	204	2,429	678	1,068	1,435	1,650	2,013	2,323	2,808	3,344	3,698	4,301	
	12~14	1,750	160	2,764	918	1,097	1,610	1,766	2,222	2,722	3,141	3,665	4,081	5,757	
	15~17	2,000	173	2,697	1,064	644	1,044	1,453	2,036	2,633	3,250	3,849	4,637	6,722	
	18~29	2,000	615	2,198	953	396	796	1,063	1,544	2,097	2,682	3,389	3,898	5,043	
	30~49	2,000	1,314	2,305	834	666	1,080	1,343	1,749	2,240	2,761	3,352	3,807	4,731	
	50~69	2,000	1,587	2,743	1,014	956	1,381	1,589	2,047	2,640	3,304	4,001	4,497	5,662	
	70以上	2,000	755	2,631	1,054	738	1,247	1,488	1,896	2,515	3,150	3,989	4,572	6,155	
総数	—	5,263	2,454	980	642	1,088	1,361	1,781	2,347	2,973	3,681	4,173	5,326		
女	1~2	900	93	1,235	486	247	453	642	922	1,216	1,547	1,873	2,032	2,794	
	3~5	1,100	143	1,633	470	625	870	1,036	1,316	1,639	1,949	2,219	2,357	2,881	
	6~8	1,200	187	1,914	611	607	979	1,191	1,565	1,851	2,211	2,735	3,127	3,700	
	9~11	1,400	168	2,301	683	881	1,357	1,528	1,822	2,219	2,689	3,130	3,590	4,581	
	12~14	1,650	168	2,451	754	826	1,403	1,577	1,961	2,308	2,893	3,530	4,063	4,513	
	15~17	2,000	179	2,095	724	723	1,061	1,232	1,563	2,035	2,488	3,136	3,463	4,357	
	18~29	2,000	613	1,956	775	515	814	1,085	1,450	1,874	2,368	3,024	3,412	4,108	
	30~49	2,000	1,355	2,121	799	609	982	1,163	1,571	2,048	2,591	3,094	3,507	4,486	
	50~69	2,000	1,785	2,624	971	799	1,250	1,500	1,947	2,549	3,173	3,843	4,338	5,418	
	70以上	2,000	1,045	2,375	991	694	991	1,239	1,698	2,238	2,931	3,657	4,145	5,591	
総数	—	5,736	2,287	919	625	996	1,236	1,648	2,170	2,794	3,459	3,934	4,972		
妊婦	+	45	2,214	974	627	816	1,071	1,487	2,275	2,755	3,279	3,564	5,733		
授乳婦	+	61	2,144	753	644	978	1,152	1,633	2,113	2,703	3,086	3,272	4,365		
小計	—	106	2,174	850	644	847	1,081	1,613	2,118	2,732	3,122	3,501	4,365		
総数+小計	—	5,842	2,285	918	626	995	1,231	1,646	2,169	2,793	3,455	3,920	4,972		
全国	—	11,105	2,365	952	628	1,043	1,289	1,708	2,250	2,885	3,562	4,046	5,131		

◆第108表◆ カルシウム摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準mg		調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1~2	448	500	113	372.7	197.5	102.1	141.8	181.2	239.7	333.4	456.9	626.0	693.9	892.9
	3~5	448	500	162	504.5	213.0	54.7	182.8	236.6	355.3	490.9	621.5	759.6	900.9	1,101.1
	6~8	517	600	180	647.0	238.1	179.0	305.1	383.8	485.2	631.2	795.9	944.8	1,089.2	1,366.6
	9~11	595	700	204	738.0	262.7	160.3	325.6	453.1	555.5	704.6	896.1	1,082.8	1,206.4	1,427.1
	12~14	747	900	160	799.8	317.3	167.2	328.8	461.1	571.6	758.8	988.7	1,176.3	1,388.8	1,786.9
	15~17	687	800	173	682.6	429.4	95.4	191.5	269.7	406.2	611.9	871.6	1,109.9	1,351.1	1,904.2
	18~29	606	700	615	494.2	305.4	56.6	125.9	175.7	281.2	441.7	635.2	879.0	1,068.8	1,504.0
	30~49	543	600	1,314	481.6	242.3	94.1	171.5	220.5	306.0	435.2	613.0	800.7	933.2	1,221.8
	50~69	517	600	1,587	573.2	283.5	139.7	212.2	266.8	364.5	522.9	721.7	938.1	1,108.4	1,457.3
	70以上	483	600	755	579.5	288.7	135.0	210.9	264.7	371.7	528.8	730.9	930.1	1,103.9	1,476.4
総数	—	—	5,263	555.0	290.3	100.0	187.0	240.4	345.7	505.9	705.5	925.4	1,093.7	1,456.5	
女	1~2	448	500	93	363.9	193.7	34.5	85.8	106.1	195.0	366.1	483.0	594.1	681.5	1,036.1
	3~5	448	500	143	494.8	211.9	111.7	151.9	199.5	354.3	485.7	612.5	763.6	808.1	1,044.6
	6~8	515	600	187	574.9	231.8	84.9	211.6	247.1	438.9	568.2	706.3	844.2	957.7	1,333.7
	9~11	595	700	168	666.3	281.9	152.0	253.6	351.3	495.2	623.9	815.5	1,014.3	1,164.9	1,332.8
	12~14	616	700	168	684.8	274.2	178.4	322.8	367.7	496.5	665.7	836.6	946.3	1,158.1	1,447.7
	15~17	564	700	179	549.1	351.5	122.1	194.0	223.1	336.7	495.7	631.0	933.3	1,171.1	2,395.5
	18~29	469	600	613	451.7	262.5	72.1	137.0	173.1	258.2	410.1	572.2	773.2	953.9	1,288.5
	30~49	467	600	1,355	477.5	257.4	87.4	165.6	206.9	293.6	438.6	600.0	791.9	916.3	1,346.7
	50~69	467	600	1,785	576.8	298.5	124.1	211.0	254.5	364.4	532.9	725.5	944.0	1,090.8	1,578.6
	70以上	433	600	1,045	533.9	308.8	89.3	172.9	220.2	315.7	485.3	671.4	894.3	1,063.2	1,589.7
総数	—	—	5,736	531.5	289.2	92.4	174.4	222.3	327.5	489.3	677.0	878.7	1,036.5	1,440.1	
妊婦	—	+300	45	578.8	328.1	80.6	175.1	207.7	324.7	586.0	740.7	911.7	1,115.8	1,731.0	
授乳婦	—	+500	61	526.2	272.0	139.7	179.9	206.8	335.3	504.3	655.0	784.1	947.8	1,687.5	
小計	—	—	106	548.5	296.8	96.7	175.7	206.8	326.0	522.7	705.8	854.5	1,087.1	1,687.5	
総数+小計	—	—	5,842	531.8	289.4	92.4	175.0	221.9	327.5	489.8	677.2	877.6	1,036.5	1,447.7	
全国	—	—	11,105	542.8	290.0	95.4	179.7	229.2	336.8	496.7	691.5	900.5	1,063.2	1,453.7	

◆第109表◆ マグネシウム摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準mg		調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル										
	EAR	RDA UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99		
男	1~2	50	60	130	113	124.2	41.4	46.3	57.3	72.5	93.6	120.0	155.2	173.3	193.6	222.5
	3~5	70	80	200	162	160.5	51.4	40.5	82.4	104.7	127.6	157.9	188.9	224.9	246.5	313.5
	6~8	100	120	250	180	215.5	62.8	106.5	131.7	141.5	168.5	206.0	249.4	301.3	335.9	396.1
	9~11	140	170	500	204	243.8	68.2	113.8	151.1	172.1	195.7	233.9	284.7	321.3	368.1	452.1
	12~14	200	240	600	160	292.1	96.3	116.4	180.0	196.6	228.7	276.6	334.1	401.4	482.6	595.8
	15~17	240	290	650	173	278.4	99.9	78.2	131.6	156.1	222.6	269.4	331.4	399.9	456.3	646.5
	18~29	260	310	700	615	244.2	104.8	61.0	96.0	128.4	177.7	231.2	290.5	359.8	438.1	588.8
	30~49	270	320	700	1,314	263.8	90.8	87.4	128.0	153.9	204.1	259.1	314.2	373.8	422.6	535.7
	50~69	250	300	650	1,587	306.5	107.1	103.5	160.3	187.3	232.7	293.8	367.8	437.5	493.2	621.3
	70以上	230	280	650	755	282.6	105.9	96.9	147.4	168.7	213.1	270.1	333.4	410.0	457.5	629.7
総数	—	—	—	5,263	269.8	104.5	77.0	124.6	150.1	199.5	259.7	323.8	400.7	450.3	585.3	
女	1~2	50	60	130	93	122.5	46.7	28.7	51.0	64.1	90.6	122.2	151.3	185.8	196.1	252.7
	3~5	70	80	200	143	164.7	48.0	64.9	91.4	108.9	134.0	166.5	189.9	223.7	258.6	298.4
	6~8	100	120	250	187	192.6	60.3	59.8	114.2	129.6	155.5	182.2	222.9	259.9	309.2	372.9
	9~11	140	170	500	168	234.8	69.1	106.9	139.0	159.1	192.5	224.3	264.8	330.7	358.8	458.8
	12~14	180	220	600	168	253.5	73.0	94.0	153.7	168.2	202.1	243.0	299.5	358.9	382.3	440.1
	15~17	210	250	650	179	224.6	74.8	95.8	111.3	134.6	174.7	220.7	263.0	315.2	376.9	482.6
	18~29	210	250	700	613	209.6	77.0	60.1	95.2	115.8	157.8	202.1	249.9	316.2	347.2	436.4
	30~49	220	260	700	1,355	230.8	83.0	73.8	113.2	133.4	177.2	221.2	274.7	333.0	371.2	512.4
	50~69	220	260	650	1,785	276.9	99.5	101.4	138.8	162.3	210.6	266.9	328.7	400.6	444.5	548.8
	70以上	200	240	650	1,045	247.9	98.9	80.3	113.5	140.3	178.8	234.2	297.3	372.9	426.2	560.9
総数	—	—	—	5,736	241.9	93.8	71.5	113.4	136.5	178.6	230.2	292.3	361.1	408.3	522.0	
妊婦	—	+35	700	45	217.6	90.9	75.4	100.2	110.1	148.0	213.0	272.2	337.0	342.8	565.7	
授乳婦	—	+0	700	61	236.3	86.4	55.6	108.8	134.1	177.7	236.8	282.9	342.5	372.7	518.2	
小計	—	—	—	106	228.4	88.4	75.4	101.7	126.4	170.0	226.9	280.2	338.0	370.8	518.2	
総数+小計	—	—	—	5,842	241.7	93.7	71.5	113.2	136.1	178.4	230.1	291.6	360.9	407.2	522.0	
全国	—	—	—	11,105	255.0	100.0	73.3	117.2	140.9	188.2	243.3	308.1	381.3	430.2	549.5	

◆第110表◆ リン摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準mg		調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1~2	500 600	113	559	210	185	283	314	410	516	662	817	926	1,233	
	3~5	560 700	162	767	236	188	454	494	595	766	899	1,075	1,155	1,450	
	6~8	750 900	180	1,004	295	467	609	671	788	964	1,173	1,399	1,509	1,857	
	9~11	980 1,200	204	1,133	311	448	683	777	916	1,097	1,328	1,513	1,698	2,011	
	12~14	980 1,200	160	1,316	403	630	849	910	1,041	1,265	1,518	1,736	2,026	2,836	
	15~17	980 1,200	173	1,327	459	454	623	738	1,046	1,332	1,574	1,842	2,082	2,926	
	18~29	580 700	615	1,062	408	266	437	580	793	1,039	1,282	1,565	1,840	2,232	
	30~49	580 700	1,314	1,080	346	362	568	675	851	1,041	1,278	1,525	1,670	2,065	
	50~69	580 700	1,587	1,178	371	492	650	730	928	1,143	1,377	1,662	1,861	2,223	
	70以上	580 700	755	1,072	370	368	563	647	824	1,040	1,266	1,527	1,701	2,306	
総数	—	—	5,263	1,100	383	328	532	650	844	1,068	1,315	1,581	1,770	2,223	
女	1~2	500 600	93	545	201	139	232	297	393	548	663	793	913	1,164	
	3~5	560 700	143	748	205	294	419	496	590	758	869	1,013	1,107	1,211	
	6~8	750 900	187	885	278	281	474	554	710	865	1,033	1,210	1,469	1,723	
	9~11	980 1,200	168	1,058	310	376	663	721	847	997	1,241	1,461	1,631	1,884	
	12~14	980 1,200	168	1,144	312	358	699	769	939	1,140	1,295	1,551	1,726	2,020	
	15~17	980 1,200	179	1,015	296	404	533	661	826	1,013	1,152	1,402	1,541	1,922	
	18~29	580 700	613	890	311	290	423	517	678	851	1,065	1,292	1,478	1,712	
	30~49	580 700	1,355	928	313	320	461	558	714	905	1,100	1,298	1,452	1,885	
	50~69	580 700	1,785	1,023	336	357	542	637	785	993	1,224	1,456	1,592	2,030	
	70以上	580 700	1,045	916	357	270	422	514	668	876	1,114	1,357	1,525	1,870	
総数	—	—	5,736	952	335	296	454	562	723	923	1,146	1,375	1,535	1,922	
妊婦	—	+0	45	962	343	349	388	555	660	998	1,162	1,328	1,520	1,891	
授乳婦	—	+0	61	954	361	213	468	611	715	867	1,165	1,313	1,629	2,008	
小計	—	—	106	958	352	319	388	561	710	943	1,165	1,328	1,629	1,891	
総数+小計	—	—	5,842	952	335	296	454	562	723	923	1,147	1,374	1,535	1,922	
全国	—	—	11,105	1,022	366	314	490	595	771	990	1,229	1,480	1,661	2,073	

◆第111表◆ 鉄摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢（歳）	食事摂取基準mg		調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1～2	7	20	113	4.0	1.5	1.4	1.7	2.0	3.0	3.9	4.7	5.9	6.7	8.7
	3～5	8	25	162	5.1	3.3	1.3	2.0	2.7	3.8	4.9	5.8	6.5	7.2	20.3
	6～8	9	30	180	6.2	2.1	2.9	3.6	3.9	4.8	5.8	7.2	9.2	10.5	11.8
	9～11	10	35	204	15.0	112.3	3.0	3.7	4.5	5.5	6.7	8.2	10.4	12.3	15.4
	12～14	12	35	160	9.8	10.8	3.0	5.0	5.7	6.7	8.2	10.3	12.6	15.3	42.3
	15～17	12	40	173	10.2	16.3	3.5	4.2	5.2	6.5	8.5	10.4	13.2	15.6	41.2
	18～29	10	40	615	8.1	4.3	1.5	3.1	4.2	5.7	7.4	9.7	12.9	15.2	22.0
	30～49	10	40	1,314	8.3	3.5	2.4	3.8	4.7	6.1	7.8	9.8	12.3	14.2	18.1
	50～69	10	40	1,587	9.5	3.7	3.2	4.6	5.5	6.9	9.0	11.4	14.3	16.2	21.5
	70以上	10	40	755	9.1	3.9	3.0	4.5	5.1	6.4	8.5	10.8	13.8	16.3	21.7
総数	—	—	—	5,263	8.9	22.7	2.2	3.7	4.6	6.0	7.9	10.2	13.0	15.2	21.0
女	1～2	7	20	93	3.7	1.4	1.1	1.4	1.9	2.6	3.7	4.4	5.5	6.1	7.8
	3～5	8	25	143	5.0	1.7	1.8	2.7	3.1	3.8	4.7	5.8	6.7	7.8	11.0
	6～8	9	30	187	5.6	2.2	1.7	3.3	3.6	4.2	5.2	6.5	8.3	9.4	11.2
	9～11	10 ^{*1}	35	168	7.1	2.6	2.9	3.8	4.2	5.4	6.6	8.3	10.5	11.9	14.8
	12～14	12	35	168	7.7	2.4	2.8	4.6	5.0	6.0	7.6	9.1	10.9	11.6	14.2
	15～17	12	40	179	7.4	2.7	2.8	3.6	4.1	5.7	7.3	8.7	10.8	12.3	16.3
	18～29	12	40	613	7.0	2.9	1.9	3.0	3.8	5.1	6.7	8.4	10.5	12.1	17.6
	30～49	12 ^{*2}	40	1,355	8.1	15.0	2.3	3.5	4.2	5.5	7.0	8.8	11.1	12.9	20.5
	50～69	12 ^{*2}	40	1,785	9.0	3.7	2.7	4.2	5.0	6.6	8.3	10.8	13.5	15.4	20.4
	70以上	10	40	1,045	8.1	3.5	2.4	3.5	4.4	5.6	7.6	9.9	12.5	14.1	20.1
総数	—	—	—	5,736	7.9	7.9	2.2	3.4	4.1	5.5	7.3	9.5	11.9	13.9	19.7
妊婦	—	40	45	45	7.5	3.5	2.0	3.1	3.5	4.9	7.0	9.2	11.5	14.3	18.2
授乳婦	—	40	61	61	8.2	4.4	1.8	4.0	4.1	5.4	7.2	9.9	12.8	16.0	29.1
小計	—	—	106	106	7.9	4.0	2.0	3.3	4.0	5.3	7.1	9.4	12.3	16.0	19.0
総数+小計	—	—	5,842	5,842	7.9	7.8	2.2	3.4	4.1	5.5	7.3	9.5	12.0	13.9	19.7
全国	—	—	11,105	11,105	8.4	16.6	2.2	3.5	4.3	5.7	7.6	9.8	12.5	14.5	20.1

*1 11歳女子は12mg/日 *2 閉経後10mg/日 *3 分娩後6カ月間

◆第112表◆ 亜鉛摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準mg		調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1~2	3.8	5	113	4.2	1.3	1.9	2.3	2.5	3.2	4.1	5.1	6.0	6.3	7.6
	3~5	4.6	6	162	5.8	1.9	1.7	3.1	3.6	4.5	5.7	6.8	7.8	8.5	14.0
	6~8	5.2	6	180	7.8	2.5	3.5	4.6	5.2	6.2	7.4	8.9	10.6	12.4	19.2
	9~11	5.8	7	204	9.0	3.0	2.6	5.5	6.3	7.3	8.5	10.2	11.9	14.3	19.6
	12~14	6.8	8	160	10.9	3.4	6.1	6.9	7.3	8.8	10.5	12.1	14.8	16.8	24.6
	15~17	8.6	10	173	11.7	4.2	3.8	5.9	6.8	9.3	11.3	13.5	17.2	19.2	25.5
	18~29	9.3	11	615	9.9	4.1	2.3	4.4	5.4	7.3	9.4	11.7	14.6	17.1	25.2
	30~49	9.6	12	1,314	9.4	3.3	3.0	4.7	5.6	7.2	9.0	11.2	13.6	15.6	18.7
	50~69	9.0	11	1,587	9.5	3.3	3.8	5.3	6.0	7.4	9.2	11.1	13.3	15.1	19.3
	70以上	8.2	10	755	8.6	3.1	3.2	4.3	5.3	6.6	8.0	10.1	12.5	14.0	18.5
総数	—	—	5,263	9.2	3.5	2.7	4.4	5.3	6.9	8.8	11.0	13.4	15.3	20.2	
女	1~2	3.8	5	93	4.1	1.4	0.9	1.9	2.3	3.1	4.0	5.1	5.9	6.1	8.3
	3~5	4.6	6	143	5.6	1.3	2.5	3.4	3.8	4.7	5.5	6.6	7.2	7.7	9.0
	6~8	5.1	6	187	6.9	2.4	2.2	3.7	4.7	5.6	6.5	7.9	8.8	10.6	14.0
	9~11	5.6	7	168	8.5	2.7	2.3	5.2	5.6	6.9	8.2	9.6	11.8	13.1	19.2
	12~14	6.5	8	168	9.3	2.8	2.6	5.7	6.5	7.4	9.1	10.7	12.6	14.0	19.3
	15~17	7.3	9	179	8.7	2.9	3.2	4.8	5.8	6.8	8.2	9.9	12.4	14.9	18.7
	18~29	7.3	9	613	7.4	2.9	2.3	3.4	4.2	5.6	7.0	8.9	11.0	12.1	16.2
	30~49	7.8	10	1,355	7.5	2.6	2.3	3.8	4.6	5.9	7.3	8.8	10.7	12.0	14.5
	50~69	7.8	10	1,785	8.0	2.7	2.7	4.3	5.1	6.3	7.7	9.4	11.1	12.4	16.6
	70以上	7.0	9	1,045	7.2	2.7	2.5	3.5	4.2	5.4	7.0	8.5	10.5	11.9	16.0
総数	—	—	5,736	7.6	2.7	2.3	3.7	4.6	5.8	7.3	8.9	10.9	12.2	16.3	
妊婦	—	+3	45	8.1	3.0	3.1	4.2	4.3	6.2	7.9	10.0	11.7	13.7	15.3	
授乳婦	—	+3	61	8.5	4.8	1.4	4.1	5.0	6.7	7.7	9.7	11.4	12.9	39.7	
小計	—	—	106	8.4	4.1	2.8	4.1	4.5	6.5	7.7	9.8	11.5	13.7	15.3	
総数+小計	—	—	5,842	7.6	2.8	2.3	3.7	4.6	5.8	7.3	9.0	10.9	12.2	16.3	
全国	—	—	11,105	8.4	3.2	2.5	4.0	4.8	6.3	7.9	10.0	12.3	14.0	18.6	

◆第113表◆ 銅摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準mg		調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル										
	EAR	RDA UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99		
男	1～2	—	0.8	—	113	0.58	0.17	0.24	0.31	0.36	0.46	0.59	0.69	0.79	0.87	0.97
	3～5	—	1.0	—	162	0.74	0.26	0.17	0.35	0.48	0.57	0.72	0.87	1.09	1.15	1.54
	6～8	—	1.3	—	180	0.99	0.31	0.46	0.62	0.68	0.78	0.92	1.15	1.37	1.55	2.27
	9～11	—	1.4	—	204	1.14	0.34	0.49	0.72	0.79	0.94	1.10	1.31	1.57	1.80	2.12
	12～14	—	1.8	—	160	1.41	0.47	0.73	0.85	0.94	1.13	1.32	1.55	1.89	2.21	3.59
	15～17	—	1.8	—	173	1.42	0.43	0.49	0.71	0.91	1.16	1.40	1.68	2.00	2.19	2.56
	18～29	—	1.8	9	615	1.29	0.57	0.40	0.63	0.71	0.93	1.20	1.52	1.90	2.19	3.27
	30～49	—	1.8	9	1,314	1.29	0.45	0.44	0.68	0.80	0.99	1.24	1.54	1.81	2.05	2.69
	50～69	—	1.8	9	1,587	1.44	0.56	0.53	0.75	0.88	1.11	1.37	1.70	2.03	2.29	3.01
	70以上	—	1.6	—	755	1.34	0.49	0.46	0.69	0.80	1.02	1.29	1.60	1.95	2.20	2.77
総数	—	—	—	5,263	1.30	0.52	0.39	0.61	0.74	0.97	1.25	1.56	1.91	2.16	2.83	
女	1～2	—	0.8	—	93	0.56	0.18	0.17	0.26	0.34	0.43	0.55	0.67	0.79	0.88	1.09
	3～5	—	1.0	—	143	0.75	0.23	0.32	0.40	0.47	0.59	0.72	0.87	1.05	1.14	1.51
	6～8	—	1.2	—	187	0.88	0.29	0.33	0.51	0.61	0.69	0.83	1.01	1.23	1.43	1.95
	9～11	—	1.4	—	168	1.08	0.32	0.45	0.64	0.72	0.88	1.03	1.25	1.49	1.66	2.22
	12～14	—	1.6	—	168	1.19	0.34	0.40	0.67	0.77	0.97	1.16	1.40	1.64	1.77	2.29
	15～17	—	1.6	—	179	1.13	0.50	0.43	0.59	0.65	0.90	1.06	1.30	1.57	1.83	2.71
	18～29	—	1.6	9	613	1.02	0.39	0.32	0.50	0.60	0.78	0.98	1.21	1.45	1.62	1.98
	30～49	—	1.6	9	1,355	1.07	0.37	0.37	0.54	0.64	0.81	1.03	1.27	1.55	1.74	2.22
	50～69	—	1.6	9	1,785	1.26	0.46	0.45	0.66	0.79	0.98	1.20	1.50	1.80	2.02	2.69
	70以上	—	1.4	—	1,045	1.15	0.43	0.40	0.56	0.69	0.86	1.10	1.36	1.67	1.88	2.50
総数	—	—	—	5,736	1.12	0.43	0.36	0.54	0.65	0.84	1.07	1.35	1.63	1.85	2.40	
妊婦	—	+0.4	—	45	1.07	0.39	0.50	0.52	0.60	0.79	0.97	1.38	1.60	1.78	2.12	
授乳婦	—	+0.6	—	61	1.15	0.50	0.31	0.48	0.59	0.89	1.14	1.37	1.66	1.82	3.66	
小計	—	—	—	106	1.12	0.45	0.33	0.50	0.59	0.84	1.07	1.38	1.61	1.82	2.12	
総数+小計	—	—	—	5,842	1.12	0.43	0.36	0.54	0.65	0.84	1.07	1.35	1.63	1.85	2.40	
全国	—	—	—	11,105	1.21	0.48	0.37	0.57	0.68	0.89	1.15	1.45	1.77	2.02	2.68	