

## 第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

第1表の1 栄養素等摂取量 平均値(全国, 年齢階級別)

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)										(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳-				
対象者数	9423	559	815	458	780	1254	1101	1483	1341	1632	7591	1302	1008	
エネルギー	kcal	1891	1298	1996	2194	1904	1921	1963	1991	1922	1761	1905	1901	1687
たんぱく質	g	69.8	46.1	73.8	79.4	68.7	69.0	70.9	73.8	73.4	66.9	70.5	72.0	64.1
うち動物性	g	37.5	26.2	43.7	46.6	37.8	37.4	38.2	38.8	37.8	33.8	37.1	36.0	32.6
脂質	g	54.1	41.9	66.6	70.0	61.3	58.0	57.6	54.6	48.6	42.8	52.7	46.9	40.5
うち動物性	g	27.3	22.5	37.0	36.5	30.4	29.0	28.2	26.6	24.0	21.3	26.0	23.2	20.2
炭水化物	g	264.4	180.1	268.2	301.5	257.1	261.6	266.5	274.4	278.7	264.3	267.9	280.4	255.8
カリウム	mg	2334	1567	2313	2224	2047	2132	2243	2518	2721	2504	2399	2702	2415
カルシウム	mg	540	469	712	550	475	480	493	535	585	551	526	594	529
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	534	466	708	547	473	475	488	529	577	545	520	586	523
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	3	0	1	2	1	3	4	5	6	5	4	5	4
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	2	3	3	1	1	2	2	2	3	2	2	3	2
マグネシウム	mg	249	157	234	238	221	234	247	275	288	264	258	287	252
リン	mg	1004	721	1131	1091	948	967	995	1050	1069	980	1006	1057	940
鉄	mg	8.0	4.9	7.2	7.8	7.4	7.5	8.0	8.7	9.2	8.6	8.3	9.2	8.3
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.9	4.8	7.1	7.8	7.3	7.4	7.8	8.6	9.1	8.5	8.2	9.1	8.2
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	8.3	5.5	8.8	9.9	8.3	8.3	8.4	8.6	8.5	7.8	8.3	8.4	7.4
銅	mg	1.18	0.73	1.09	1.26	1.10	1.14	1.17	1.27	1.33	1.24	1.22	1.33	1.19
ビタミンA	μgRE <sup>*1</sup>	596	465	637	558	517	588	601	573	685	620	604	651	630
ビタミンD	μg	7.9	4.3	6.3	7.1	6.3	6.8	7.6	8.8	10.1	9.0	8.3	9.5	8.8
ビタミンE	mg <sup>*2</sup>	8.9	4.8	6.7	8.2	7.9	8.6	8.4	10.9	10.3	9.4	9.4	9.5	9.4
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg <sup>*2</sup>	6.9	4.8	6.7	7.4	6.9	6.7	7.0	7.5	7.7	6.8	7.1	7.3	6.6
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg <sup>*2</sup>	1.9	0.0	0.0	0.7	1.0	1.8	1.5	3.4	2.6	2.6	2.3	2.2	2.7
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg <sup>*2</sup>	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	246	139	192	228	218	229	233	272	310	273	261	302	264
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.49	0.61	1.23	1.16	1.18	1.34	1.29	1.77	1.88	1.84	1.60	1.72	1.99
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.87	0.59	1.20	0.99	0.87	0.86	0.90	0.87	0.87	0.79	0.85	0.85	0.74
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.61	0.01	0.03	0.16	0.30	0.48	0.38	0.90	1.01	1.05	0.75	0.87	1.25
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.46	0.88	1.36	1.36	1.36	1.69	1.36	1.48	1.66	1.49	1.52	1.67	1.48
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.18	0.87	1.33	1.24	1.13	1.12	1.15	1.21	1.26	1.16	1.18	1.25	1.13
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.28	0.02	0.03	0.12	0.22	0.56	0.21	0.27	0.40	0.32	0.34	0.42	0.35
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01
ナイアシン	mgNE <sup>*3</sup>	14.8	7.9	12.6	14.3	13.9	15.1	15.7	17.1	16.5	14.8	15.6	15.9	14.1
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.73	0.72	1.11	1.37	1.45	1.67	1.45	2.04	2.37	2.01	1.89	2.10	2.12
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.14	0.71	1.08	1.14	1.02	1.07	1.12	1.25	1.29	1.20	1.17	1.27	1.15
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.58	0.01	0.04	0.22	0.42	0.59	0.33	0.79	1.07	0.81	0.71	0.82	0.96
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.9	4.0	6.3	6.1	5.4	6.4	7.2	7.7	8.4	7.5	7.3	7.9	7.4
葉酸	μg	306	172	251	274	263	272	294	338	382	354	324	379	346
パントテン酸	mg	5.49	4.13	6.27	6.08	5.18	5.29	5.41	5.64	5.86	5.32	5.47	5.78	5.12
ビタミンC	mg	113	58	78	105	89	95	105	124	154	140	121	149	138
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	98	56	74	84	74	76	84	109	135	125	105	136	120
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	12	2	3	8	9	15	19	11	17	13	14	11	16
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	3	0	1	13	6	4	2	3	2	2	3	1	2
コレステロール	mg	323	224	355	424	350	326	341	335	311	284	320	294	282
食物繊維	g	14.8	9.0	13.4	13.7	13.0	13.3	13.9	16.3	17.9	16.6	15.5	18.0	16.0
うち水溶性	g	3.4	2.2	3.4	3.2	3.0	3.1	3.2	3.6	3.9	3.7	3.5	4.0	3.5
うち不溶性	g	10.8	6.5	9.6	10.0	9.5	9.7	10.1	11.9	13.2	12.2	11.3	13.2	11.7
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	10.8	6.1	9.7	10.6	10.2	10.5	11.0	11.8	12.1	11.3	11.2	12.1	10.9
脂肪エネルギー比率 <sup>*4</sup>	%	25.5	28.6	29.9	28.6	28.6	26.9	26.2	24.6	22.6	21.6	24.6	22.0	21.3
炭水化物エネルギー比率 <sup>*4</sup>	%	59.6	57.1	55.2	56.7	56.8	58.5	59.2	60.4	62.0	63.1	60.4	62.6	63.4
動物性たんぱく質比率 <sup>*4</sup>	%	52.1	55.2	58.4	56.9	53.2	52.3	52.5	50.9	49.4	48.8	50.9	48.3	49.1

\*1 RE: レチノール当量 \*2 α-トコフェロール量。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない \*3 NE: ナイアシン当量

\*4 これらの比率は個人々の計算値を平均したものである

第 1 表の 1 栄養素等摂取量 標準偏差 (全国, 年齢階級別)

1 人 1 日当たり

栄養素等別	総 数	年 齢 ( 歳 )												
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上	
対象者数	9423	559	815	458	780	1254	1101	1483	1341	1632	7591	1302	1008	
エネルギー	kcal	584	368	481	705	607	613	562	574	548	513	571	539	489
たんぱく質	g	23.5	15.4	20.0	27.0	23.6	23.5	21.7	23.4	23.7	21.8	23.1	22.4	21.3
うち動物性	g	18.1	11.8	15.4	21.6	18.4	18.3	16.8	18.7	19.0	16.7	18.1	17.6	16.4
脂質	g	24.2	17.0	21.5	28.0	27.0	24.7	23.8	22.8	21.6	19.9	23.8	21.0	19.1
うち動物性	g	16.2	12.1	14.8	20.0	18.2	17.1	15.5	15.7	14.5	13.0	15.8	14.0	12.5
炭水化物	g	86.6	53.4	71.9	108.1	88.0	88.9	82.1	84.5	84.6	81.7	84.9	84.6	78.5
カリウム	mg	916	564	672	855	833	801	823	934	1014	964	937	1008	932
カルシウム	mg	275	244	270	315	245	252	267	257	281	279	269	279	275
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	270	240	266	316	244	247	259	251	274	271	262	271	265
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	39	1	12	27	13	37	42	44	48	49	43	47	49
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	22	35	24	7	21	20	23	19	25	21	22	28	22
マグネシウム	mg	95	59	70	89	83	86	88	99	101	98	97	101	94
リン	mg	345	256	313	388	335	341	326	340	347	334	340	342	322
鉄	mg	3.8	2.1	2.5	2.9	3.0	3.2	4.9	3.8	4.3	3.3	3.9	4.4	3.2
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	3.2	2.1	2.5	2.9	3.0	3.1	2.9	3.3	3.4	3.3	3.3	3.4	3.2
__鉄(補助食品:再掲)	mg	1.8	0.2	0.2	0.1	0.5	0.7	3.8	1.8	2.8	0.5	2.1	2.8	0.4
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.3	0.5	0.4	0.2	0.2	0.4	0.3	0.3	0.2	0.2	0.3	0.4	0.2
亜鉛	mg	3.1	1.9	2.5	3.5	3.4	3.2	3.0	3.2	3.2	2.6	3.1	3.0	2.5
銅	mg	0.46	0.30	0.41	0.49	0.43	0.46	0.43	0.47	0.47	0.43	0.46	0.47	0.39
ビタミンA	μgRE	739	584	627	437	508	896	924	584	867	725	773	728	825
ビタミンD	μg	9.1	5.4	7.4	8.8	8.0	8.4	9.5	9.2	11.4	8.7	9.4	9.8	8.5
ビタミンE	mg	19.6	2.2	3.0	9.6	13.8	18.9	16.0	29.0	21.9	21.6	21.6	20.0	22.4
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	4.0	2.2	2.9	3.3	3.4	3.4	3.5	4.6	5.7	3.7	4.2	3.7	3.6
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	19.1	0.0	0.5	9.1	13.3	18.7	15.8	28.5	21.0	21.1	21.1	19.5	21.8
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.5	0.0	0.0	0.3	0.3	0.5	0.1	0.5	0.0	0.8	0.5	0.4	1.0
ビタミンK	μg	183	108	133	162	161	172	167	195	209	197	190	205	196
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	6.08	0.35	2.40	1.43	3.30	6.48	3.68	7.84	7.16	8.03	6.71	6.23	9.55
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.87	0.25	2.37	0.48	0.40	0.41	1.06	0.38	0.38	0.39	0.54	0.38	0.37
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	6.01	0.25	0.40	1.36	3.27	6.46	3.54	7.80	7.13	8.02	6.68	6.18	9.55
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.05	0.01	0.02	0.14	0.06	0.01	0.08	0.01	0.04	0.01	0.04	0.04	0.02
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	4.12	0.44	0.60	1.16	2.44	9.20	1.89	2.30	4.03	2.94	4.57	4.11	3.48
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.51	0.38	0.47	0.55	0.50	0.53	0.51	0.49	0.51	0.49	0.51	0.50	0.49
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	4.08	0.24	0.37	1.02	2.35	9.20	1.83	2.24	3.97	2.88	4.54	4.06	3.43
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.08	0.00	0.02	0.03	0.10	0.12	0.02	0.04	0.11	0.09	0.09	0.02	0.11
ナイアシン	mgNE	7.7	3.9	6.0	6.6	6.8	7.4	7.2	8.3	7.8	8.1	7.8	7.7	7.9
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	5.67	0.39	0.58	1.83	4.36	7.11	2.47	7.22	7.59	6.08	6.29	6.62	7.06
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.48	0.30	0.38	0.48	0.44	0.45	0.43	0.49	0.51	0.50	0.48	0.51	0.48
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	5.64	0.25	0.43	1.78	4.32	7.09	2.41	7.20	7.55	6.04	6.26	6.58	7.02
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.19	0.05	0.01	0.14	0.09	0.29	0.03	0.05	0.32	0.21	0.21	0.17	0.27
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	7.2	5.0	6.3	5.6	6.4	7.1	8.2	7.4	8.3	6.9	7.5	7.3	7.0
葉酸	μg	157	92	121	126	128	144	156	149	167	161	159	168	162
パントテン酸	mg	1.97	1.49	1.79	2.20	1.91	2.00	1.86	1.90	1.99	1.90	1.94	1.99	1.86
ビタミンC	mg	145	57	65	172	127	147	174	130	167	149	152	136	165
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	76	39	48	64	63	64	60	75	91	85	79	93	81
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	107	42	32	76	77	110	158	89	125	118	116	85	140
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	52	3	24	143	71	56	35	50	35	25	45	25	26
コレステロール	mg	191	127	180	209	207	196	193	200	185	170	191	175	170
食物繊維	g	7.1	4.0	5.0	6.0	6.0	5.9	5.9	7.3	8.5	7.7	7.3	8.6	7.2
うち水溶性	g	1.8	1.2	1.8	1.8	1.5	1.7	1.7	1.8	2.0	2.0	1.9	2.0	2.0
うち不溶性	g	5.3	2.8	3.4	4.3	4.5	4.2	4.3	5.5	6.7	5.7	5.5	6.7	5.3
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	4.6	2.6	3.2	4.0	4.3	4.3	4.3	4.8	4.8	4.6	4.6	4.9	4.5
脂肪エネルギー比率	%	7.4	6.8	5.9	6.6	7.3	7.1	7.0	6.8	6.9	6.9	7.4	7.0	6.8
炭水化物エネルギー比率	%	8.3	7.8	6.6	7.7	8.2	8.1	7.9	7.9	8.2	8.2	8.3	8.1	8.1
動物性たんぱく質比率	%	13.6	12.1	9.8	12.7	14.1	13.6	12.8	13.7	14.1	13.6	13.8	13.7	13.6

第1表の2 栄養素等摂取量 平均値(男, 年齢階級別)

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)										(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳-				
対象者数	4443	276	422	239	367	583	519	702	618	717	3506	607	414	
エネルギー	kcal	2095	1353	2080	2508	2112	2180	2188	2224	2133	1946	2127	2100	1854
たんぱく質	g	75.7	47.6	76.5	88.4	74.4	76.5	77.2	80.2	79.7	72.7	76.9	77.0	70.4
うち動物性	g	41.2	27.1	45.3	51.9	40.9	42.1	42.4	43.1	41.7	36.8	41.1	38.5	36.1
脂質	g	58.2	44.0	68.5	78.3	66.1	63.4	61.1	58.2	52.3	45.6	56.7	49.5	43.3
うち動物性	g	30.0	24.4	38.4	41.4	33.1	32.9	30.4	29.3	26.4	23.0	28.7	24.9	21.9
炭水化物	g	290.4	187.4	281.8	349.4	288.1	296.8	294.6	299.1	302.6	289.2	295.5	306.0	277.7
カリウム	mg	2415	1577	2396	2383	2092	2268	2318	2552	2800	2648	2485	2798	2564
カルシウム	mg	551	486	752	592	474	485	487	533	584	572	529	600	550
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	546	484	747	587	470	480	483	528	576	568	524	595	545
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	3	0	1	5	2	3	4	4	6	2	4	3	3
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	2	2	4	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2
マグネシウム	mg	263	157	243	259	231	252	262	289	301	283	274	302	272
リン	mg	1076	743	1180	1199	1007	1052	1067	1125	1142	1057	1081	1122	1017
鉄	mg	8.3	4.9	7.3	8.5	7.7	8.0	8.2	9.0	9.5	9.0	8.7	9.5	8.9
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	8.2	4.8	7.2	8.4	7.6	7.9	8.2	8.9	9.4	9.0	8.6	9.4	8.8
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	9.1	5.7	9.2	11.2	9.3	9.3	9.3	9.5	9.3	8.4	9.2	9.0	8.1
銅	mg	1.27	0.73	1.13	1.38	1.19	1.26	1.28	1.37	1.43	1.34	1.32	1.41	1.29
ビタミンA	μgRE	624	512	668	576	513	626	691	564	704	651	630	688	668
ビタミンD	μg	8.3	4.2	6.1	7.9	6.4	7.5	8.4	9.3	11.0	9.6	8.9	10.2	9.2
ビタミンE	mg	8.6	4.8	6.9	9.3	8.4	8.2	8.5	9.8	9.9	8.9	9.0	8.9	8.8
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	7.2	4.8	6.8	7.9	7.2	7.1	7.3	7.5	8.0	7.1	7.4	7.5	7.0
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	1.4	0.0	0.0	1.4	1.2	1.1	1.2	2.3	1.8	1.7	1.6	1.3	1.8
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	250	136	197	240	222	239	237	269	316	288	267	308	284
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.58	0.63	1.27	1.41	1.26	1.47	1.45	1.88	1.87	1.96	1.70	1.73	2.04
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.94	0.60	1.24	1.11	0.95	0.98	0.98	0.93	0.92	0.85	0.92	0.90	0.81
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.63	0.02	0.03	0.28	0.32	0.52	0.47	0.95	0.96	1.11	0.77	0.84	1.23
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.49	0.91	1.43	1.53	1.43	1.37	1.43	1.59	1.74	1.58	1.54	1.75	1.58
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.24	0.89	1.39	1.34	1.19	1.19	1.20	1.27	1.33	1.23	1.24	1.31	1.21
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.25	0.02	0.03	0.20	0.23	0.18	0.23	0.32	0.41	0.35	0.29	0.44	0.37
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01
ナイアシン	mgNE	16.3	8.1	12.8	15.7	15.0	17.0	17.6	19.1	18.3	16.6	17.4	17.3	16.1
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.82	0.75	1.14	1.64	1.53	1.66	1.61	2.18	2.51	2.17	2.00	2.19	2.27
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.22	0.72	1.11	1.26	1.09	1.19	1.23	1.35	1.38	1.31	1.27	1.36	1.26
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.59	0.02	0.03	0.36	0.43	0.47	0.38	0.82	1.13	0.85	0.72	0.83	0.99
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	7.6	4.3	6.3	6.6	5.6	7.2	8.3	8.7	9.4	8.2	8.1	8.5	8.3
葉酸	μg	314	174	253	277	269	288	311	341	392	372	335	393	368
パントテン酸	mg	5.86	4.27	6.55	6.70	5.55	5.76	5.78	5.94	6.21	5.73	5.85	6.12	5.54
ビタミンC	mg	107	54	77	112	77	91	90	110	146	144	114	144	144
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	95	53	73	82	74	77	82	101	129	131	102	134	126
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	9	0	3	9	3	10	9	8	15	13	10	9	17
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	2	0	1	21	0	4	0	2	2	1	2	0	1
コレステロール	mg	347	223	363	449	369	358	363	366	343	303	348	313	309
食物繊維	g	15.0	9.0	13.7	14.3	13.0	13.9	13.9	16.0	18.0	17.5	15.7	18.3	16.9
うち水溶性	g	3.4	2.2	3.5	3.3	3.0	3.2	3.2	3.5	4.0	3.9	3.5	4.1	3.8
うち不溶性	g	10.9	6.4	9.7	10.4	9.5	10.1	10.1	11.7	13.3	12.8	11.5	13.5	12.4
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	11.5	6.3	9.9	11.5	11.2	11.6	12.0	12.8	12.9	12.1	12.2	12.9	11.7
脂肪エネルギー比率	%	24.8	28.8	29.6	28.0	27.7	25.9	24.8	23.4	21.9	20.8	23.7	21.0	20.7
炭水化物エネルギー比率	%	60.6	57.1	55.6	57.8	58.1	59.9	60.9	62.0	63.0	64.1	61.7	64.2	64.0
動物性たんぱく質比率	%	52.9	55.5	58.7	56.8	53.0	53.3	53.7	52.4	50.5	48.9	51.8	48.2	49.7

第1表の2 栄養素等摂取量 標準偏差(男, 年齢階級別)

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)										(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳-				
対象者数	4443	276	422	239	367	583	519	702	618	717	3506	607	414	
エネルギー	kcal	626	396	509	732	652	647	598	591	560	539	601	569	505
たんぱく質	g	24.9	16.5	20.6	28.8	25.5	24.3	22.7	24.9	23.9	23.1	24.1	23.7	22.4
うち動物性	g	19.3	12.1	15.2	23.6	20.2	19.5	17.6	20.2	19.7	17.8	19.3	18.6	17.4
脂質	g	26.0	18.0	22.0	30.0	29.3	27.1	25.5	23.9	22.6	21.1	25.5	22.2	20.5
うち動物性	g	17.5	12.9	15.1	21.6	20.1	19.3	16.7	16.8	15.5	13.7	17.2	14.7	13.2
炭水化物	g	93.7	58.2	77.0	112.8	95.0	94.4	90.1	89.0	90.1	86.1	90.4	90.6	80.0
カリウム	mg	927	603	699	898	819	813	827	937	987	1003	941	1035	963
カルシウム	mg	284	253	286	344	249	250	271	261	276	290	271	286	284
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	280	254	280	345	246	244	264	255	268	288	266	280	281
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	37	0	14	38	17	45	46	39	53	23	40	42	27
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	19	23	30	7	27	18	15	10	22	15	18	20	20
マグネシウム	mg	99	61	75	95	85	86	92	104	98	105	99	104	101
リン	mg	362	274	328	415	360	348	343	357	343	351	353	357	334
鉄	mg	3.4	2.3	2.7	3.2	3.1	3.1	3.4	3.5	3.4	3.5	3.4	3.6	3.3
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	3.3	2.2	2.7	3.2	3.1	3.1	3.2	3.4	3.3	3.4	3.3	3.5	3.2
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.5	0.0	0.2	0.2	0.8	0.5	0.6	0.5	0.7	0.5	0.6	0.6	0.6
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.3	0.6	0.4	0.3	0.3	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3
亜鉛	mg	3.4	1.9	2.5	3.6	3.9	3.4	3.3	3.5	3.4	2.8	3.4	3.2	2.6
銅	mg	0.49	0.26	0.35	0.44	0.47	0.47	0.47	0.53	0.49	0.44	0.49	0.48	0.41
ビタミンA	μgRE	798	742	681	422	522	935	1127	628	897	730	833	829	839
ビタミンD	μg	9.6	5.3	6.9	10.0	8.7	9.0	10.3	9.6	11.9	8.9	9.9	10.3	8.1
ビタミンE	mg	15.2	2.2	3.2	12.9	16.4	11.0	15.8	20.0	17.3	17.4	16.7	16.1	16.7
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	4.3	2.2	3.2	3.5	3.7	3.2	3.7	3.9	7.2	3.9	4.5	3.9	3.9
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	14.6	0.0	0.6	12.6	16.1	10.7	15.4	19.6	15.8	16.7	16.1	15.6	15.8
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.7	0.0	0.5	0.0	0.5	0.4	0.6	0.0
ビタミンK	μg	185	104	146	164	167	167	166	199	208	203	191	206	203
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	6.37	0.44	2.32	1.91	3.68	7.75	4.71	8.85	6.60	7.75	7.10	5.36	9.19
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.96	0.27	2.30	0.54	0.42	0.45	1.48	0.43	0.40	0.41	0.69	0.41	0.38
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	6.29	0.35	0.33	1.87	3.65	7.72	4.51	8.81	6.57	7.74	7.05	5.31	9.19
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.05	0.01	0.03	0.16	0.00	0.00	0.08	0.00	0.01	0.00	0.03	0.01	0.00
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	2.38	0.50	0.57	1.49	2.65	1.55	1.69	2.86	4.09	1.96	2.63	4.24	1.81
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.53	0.40	0.49	0.60	0.55	0.55	0.56	0.51	0.52	0.50	0.53	0.52	0.50
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	2.30	0.32	0.33	1.36	2.54	1.46	1.63	2.81	4.03	1.86	2.56	4.17	1.73
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.04	0.00	0.03	0.00	0.06	0.03	0.02	0.00	0.01	0.09	0.05	0.01	0.12
ナイアシン	mgNE	8.4	4.3	5.9	7.1	7.0	7.8	7.6	9.4	8.5	9.0	8.5	8.5	8.8
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	5.94	0.48	0.51	2.34	4.49	6.81	2.92	8.42	7.79	6.30	6.65	6.56	7.50
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.51	0.33	0.40	0.52	0.45	0.46	0.45	0.52	0.50	0.55	0.50	0.53	0.53
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	5.91	0.34	0.33	2.31	4.47	6.81	2.87	8.42	7.77	6.25	6.62	6.51	7.47
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.11	0.08	0.02	0.19	0.07	0.08	0.03	0.04	0.02	0.23	0.11	0.05	0.30
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	7.8	5.9	5.5	5.3	7.3	7.9	9.4	8.4	8.7	7.1	8.2	7.8	7.3
葉酸	μg	162	108	115	119	129	149	179	155	167	166	165	174	167
パントテン酸	mg	2.04	1.59	1.82	2.41	2.06	2.04	1.97	1.96	1.95	1.97	2.00	2.06	1.89
ビタミンC	mg	129	38	63	214	68	132	102	109	168	143	131	135	154
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	75	38	47	59	55	67	57	74	88	90	79	92	87
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	87	1	37	77	41	102	85	70	124	108	95	85	127
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	54	4	14	193	3	50	0	40	42	13	33	1	18
コレステロール	mg	202	122	173	213	227	213	201	218	191	177	205	183	179
食物繊維	g	7.1	4.2	5.5	6.0	5.9	5.8	6.1	7.5	7.5	8.1	7.2	8.3	7.6
うち水溶性	g	2.0	1.4	2.2	2.1	1.5	1.5	2.0	1.8	2.2	2.1	1.9	2.1	2.1
うち不溶性	g	5.2	3.0	3.7	4.1	4.4	4.2	4.3	5.7	5.6	6.0	5.4	6.2	5.6
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	4.8	2.8	3.3	4.4	4.5	4.6	4.6	5.0	4.9	4.9	4.8	5.2	4.7
脂肪エネルギー比率	%	7.3	6.9	5.7	6.4	7.4	7.0	6.8	6.4	6.8	6.8	7.2	6.8	6.7
炭水化物エネルギー比率	%	8.3	7.9	6.5	7.5	8.3	8.1	7.9	7.5	8.1	8.0	8.2	8.0	8.1
動物性たんぱく質比率	%	13.2	11.9	9.7	12.8	14.2	13.1	12.9	13.4	13.5	13.3	13.5	13.5	13.0

第1表の3 栄養素等摂取量 平均値(女, 年齢階級別)

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)												
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上	
対象者数	4980	283	393	219	413	671	582	781	723	915	4085	695	594	
エネルギー	kcal	1709	1245	1905	1852	1720	1697	1762	1782	1742	1615	1714	1727	1570
たんぱく質	g	64.5	44.7	70.9	69.6	63.6	62.5	65.2	68.2	68.0	62.3	65.0	67.7	59.8
うち動物性	g	34.2	25.3	41.9	40.8	35.0	33.3	34.5	35.0	34.4	31.4	33.7	33.9	30.2
脂質	g	50.4	39.9	64.5	60.8	57.1	53.2	54.5	51.4	45.5	40.6	49.3	44.6	38.6
うち動物性	g	24.8	20.8	35.5	31.2	28.0	25.6	26.2	24.1	21.9	19.9	23.7	21.7	19.0
炭水化物	g	241.2	173.1	253.7	249.3	229.6	231.0	241.5	252.2	258.3	244.8	244.3	258.0	240.5
カリウム	mg	2261	1556	2224	2051	2007	2014	2176	2486	2654	2392	2325	2619	2311
カルシウム	mg	530	452	669	503	476	476	498	537	586	536	524	589	515
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	524	448	667	503	475	470	492	530	577	526	517	579	508
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	4	0	0	0	0	3	4	5	6	6	4	6	5
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	2	4	1	1	1	2	2	3	3	3	2	5	2
マグネシウム	mg	237	156	224	215	212	218	234	262	277	248	245	275	239
リン	mg	940	699	1078	974	895	893	931	983	1006	919	942	1001	886
鉄	mg	7.7	4.8	7.0	7.2	7.1	7.1	7.9	8.4	8.9	8.2	8.0	9.0	7.9
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.6	4.8	6.9	7.2	7.1	7.0	7.4	8.3	8.7	8.1	7.9	8.8	7.8
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	0.2	0.2	0.0	0.1	0.2	0.0
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	7.6	5.4	8.4	8.5	7.5	7.4	7.7	7.8	7.9	7.3	7.6	7.8	7.0
銅	mg	1.11	0.74	1.06	1.12	1.03	1.04	1.08	1.18	1.25	1.16	1.14	1.26	1.12
ビタミンA	μgRE	572	420	604	538	521	556	522	580	669	596	581	618	604
ビタミンD	μg	7.4	4.4	6.6	6.1	6.3	6.3	6.9	8.3	9.3	8.6	7.8	8.9	8.6
ビタミンE	mg	9.1	4.7	6.6	7.0	7.5	8.9	8.3	11.8	10.7	9.8	9.8	10.0	9.8
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	6.7	4.7	6.6	6.9	6.6	6.4	6.7	7.5	7.4	6.5	6.9	7.1	6.3
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	2.4	0.0	0.0	0.1	0.9	2.4	1.7	4.3	3.3	3.3	2.9	2.9	3.4
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
ビタミンK	μg	242	142	188	214	214	221	229	275	305	261	256	296	250
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.41	0.59	1.19	0.88	1.10	1.22	1.14	1.67	1.88	1.74	1.51	1.72	1.95
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.81	0.58	1.15	0.85	0.80	0.78	0.82	0.81	0.82	0.74	0.79	0.81	0.70
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.60	0.01	0.04	0.02	0.29	0.45	0.31	0.86	1.05	1.00	0.72	0.90	1.25
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.43	0.85	1.29	1.17	1.29	1.97	1.30	1.38	1.60	1.41	1.50	1.60	1.41
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.12	0.84	1.25	1.13	1.07	1.06	1.10	1.16	1.21	1.11	1.12	1.20	1.07
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.31	0.01	0.04	0.04	0.21	0.89	0.20	0.22	0.39	0.29	0.37	0.40	0.33
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01
ナイアシン	mgNE	13.5	7.6	12.3	12.7	13.0	13.4	14.0	15.3	15.0	13.3	14.1	14.7	12.8
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.64	0.70	1.08	1.08	1.38	1.68	1.31	1.92	2.25	1.88	1.79	2.03	2.02
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.06	0.70	1.04	1.01	0.96	0.97	1.03	1.16	1.21	1.11	1.09	1.20	1.07
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.58	0.00	0.05	0.07	0.42	0.70	0.28	0.76	1.02	0.77	0.69	0.82	0.94
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	0.02	0.01	0.01	0.01	0.01
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.3	3.6	6.3	5.5	5.2	5.7	6.2	6.7	7.5	7.0	6.5	7.4	6.9
葉酸	μg	299	171	250	270	258	259	278	335	373	340	315	366	330
パントテン酸	mg	5.16	3.99	5.97	5.40	4.85	4.89	5.08	5.37	5.55	5.01	5.15	5.47	4.83
ビタミンC	mg	119	61	80	98	100	99	117	135	160	136	128	153	134
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	101	58	76	86	75	76	87	117	140	121	107	138	116
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	15	4	2	7	13	19	27	14	18	13	17	13	16
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	4	0	2	5	11	5	3	4	2	2	4	2	2
コレステロール	mg	301	225	347	398	333	298	321	307	283	269	297	277	264
食物繊維	g	14.7	9.0	13.1	13.0	13.0	12.9	13.9	16.5	17.8	15.9	15.3	17.7	15.3
うち水溶性	g	3.3	2.2	3.3	3.0	3.0	3.1	3.2	3.7	3.9	3.5	3.4	3.9	3.4
うち不溶性	g	10.7	6.5	9.4	9.6	9.4	9.3	10.1	12.1	13.1	11.7	11.2	13.0	11.2
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	10.1	5.9	9.5	9.6	9.4	9.5	10.1	10.9	11.5	10.6	10.5	11.5	10.3
脂肪エネルギー比率	%	26.1	28.4	30.3	29.3	29.4	27.8	27.4	25.7	23.1	22.2	25.4	22.9	21.7
炭水化物エネルギー比率	%	58.7	57.2	54.8	55.5	55.6	57.4	57.7	58.9	61.2	62.3	59.3	61.3	63.0
動物性たんぱく質比率	%	51.3	54.9	58.2	57.0	53.3	51.4	51.5	49.5	48.5	48.7	50.1	48.3	48.7

第1表の3 栄養素等摂取量 標準偏差(女, 年齢階級別)

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)												
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上	
対象者数	4980	283	393	219	413	671	582	781	723	915	4085	695	594	
エネルギー	kcal	475	330	433	480	497	480	441	468	467	441	467	444	443
たんぱく質	g	20.8	14.2	18.9	20.9	20.6	20.6	19.0	20.4	22.2	19.6	20.6	20.3	19.3
うち動物性	g	16.3	11.4	15.5	17.5	16.2	16.2	15.0	16.2	17.8	15.4	16.2	16.3	15.2
脂質	g	21.9	15.7	20.8	22.4	23.9	21.2	21.8	21.2	20.2	18.7	21.6	19.5	17.8
うち動物性	g	14.5	11.1	14.2	16.4	16.0	14.1	14.1	14.3	13.3	12.3	14.1	13.1	11.8
炭水化物	g	72.2	47.3	62.9	73.2	70.7	70.8	64.8	73.5	73.7	72.4	72.0	71.9	73.7
カリウム	mg	901	524	631	771	844	772	815	930	1031	917	927	977	897
カルシウム	mg	267	233	245	274	242	254	264	255	286	269	266	272	268
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	260	224	243	274	242	249	254	248	280	255	258	263	253
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	41	1	9	0	7	28	39	48	44	63	45	51	60
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	25	44	14	8	13	21	28	25	28	25	24	33	24
マグネシウム	mg	90	56	63	75	80	83	82	93	102	90	92	97	85
リン	mg	317	235	288	318	302	317	297	309	338	306	315	318	302
鉄	mg	4.0	2.0	2.4	2.5	3.0	3.2	6.0	4.1	5.0	3.1	4.2	4.9	3.1
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	3.1	2.0	2.3	2.5	2.9	3.0	2.6	3.2	3.4	3.1	3.1	3.2	3.0
__鉄(補助食品:再掲)	mg	2.5	0.2	0.1	0.0	0.0	0.8	5.2	2.4	3.7	0.5	2.8	3.8	0.3
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.3	0.4	0.5	0.1	0.1	0.2	0.4	0.3	0.4	0.2	0.3	0.4	0.2
亜鉛	mg	2.7	1.8	2.4	2.7	2.7	2.8	2.5	2.6	2.9	2.4	2.6	2.7	2.2
銅	mg	0.43	0.33	0.47	0.50	0.37	0.43	0.36	0.39	0.44	0.40	0.41	0.44	0.36
ビタミンA	μgRE	681	368	561	453	497	860	686	541	842	720	716	626	814
ビタミンD	μg	8.6	5.5	7.9	7.2	7.4	7.9	8.7	8.7	10.9	8.5	8.9	9.4	8.8
ビタミンE	mg	22.7	2.1	2.7	3.1	10.9	23.7	16.2	35.2	25.2	24.5	25.0	22.8	25.6
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	3.7	2.1	2.6	2.9	3.1	3.5	3.3	5.2	4.0	3.5	3.9	3.6	3.4
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	22.3	0.0	0.3	0.7	10.1	23.5	16.1	34.7	24.5	24.0	24.6	22.3	25.1
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.5	0.0	0.0	0.5	0.4	0.3	0.1	0.5	0.0	1.0	0.6	0.2	1.3
ビタミンK	μg	182	112	117	159	156	176	167	192	209	191	188	204	189
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	5.80	0.24	2.50	0.42	2.92	5.13	2.40	6.80	7.61	8.24	6.35	6.90	9.80
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.78	0.22	2.45	0.37	0.36	0.36	0.39	0.33	0.37	0.37	0.36	0.36	0.36
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	5.74	0.09	0.47	0.19	2.89	5.12	2.36	6.78	7.58	8.23	6.33	6.86	9.80
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.05	0.01	0.01	0.11	0.09	0.01	0.08	0.01	0.05	0.02	0.05	0.05	0.02
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	5.20	0.38	0.61	0.60	2.24	12.49	2.05	1.63	3.98	3.52	5.73	3.99	4.27
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.48	0.35	0.44	0.46	0.45	0.51	0.46	0.46	0.50	0.47	0.48	0.47	0.48
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	5.17	0.14	0.40	0.37	2.17	12.49	1.99	1.56	3.93	3.47	5.71	3.95	4.22
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.10	0.00	0.00	0.05	0.13	0.16	0.01	0.05	0.15	0.09	0.11	0.03	0.11
ナイアシン	mgNE	6.7	3.5	6.0	5.7	6.4	6.7	6.4	6.6	6.8	6.9	6.7	6.7	7.0
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	5.42	0.27	0.64	0.94	4.24	7.37	1.97	5.94	7.41	5.90	5.97	6.69	6.74
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.44	0.27	0.35	0.38	0.41	0.42	0.39	0.44	0.49	0.44	0.45	0.48	0.43
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	5.38	0.07	0.52	0.87	4.19	7.32	1.91	5.90	7.36	5.87	5.92	6.65	6.70
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.24	0.00	0.00	0.03	0.11	0.39	0.02	0.06	0.43	0.20	0.26	0.23	0.25
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.6	3.9	7.0	5.9	5.6	6.3	6.9	6.2	7.8	6.7	6.7	6.9	6.8
葉酸	μg	151	73	127	133	128	138	129	143	167	157	153	161	156
パントテン酸	mg	1.83	1.37	1.70	1.71	1.70	1.88	1.68	1.81	1.98	1.78	1.84	1.88	1.78
ビタミンC	mg	157	71	67	111	161	158	219	145	165	153	168	138	173
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	77	40	49	70	70	61	63	76	93	80	80	94	76
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	121	59	26	74	99	116	202	103	125	125	132	85	148
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	50	1	32	49	97	61	48	57	27	31	54	35	31
コレステロール	mg	179	133	187	201	185	174	183	177	175	163	176	167	161
食物繊維	g	7.1	3.7	4.3	6.0	6.2	6.0	5.8	7.1	9.3	7.3	7.4	8.9	6.8
うち水溶性	g	1.7	1.0	1.3	1.4	1.5	1.8	1.4	1.7	1.9	1.9	1.8	1.9	1.9
うち不溶性	g	5.4	2.6	3.1	4.6	4.5	4.2	4.4	5.3	7.6	5.4	5.6	7.2	5.0
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	4.2	2.3	3.1	3.2	3.8	3.9	3.9	4.5	4.7	4.3	4.3	4.5	4.3
脂肪エネルギー比率	%	7.5	6.6	6.1	6.8	7.3	7.0	7.1	7.0	7.0	7.0	7.5	7.0	6.9
炭水化物エネルギー比率	%	8.3	7.7	6.6	7.8	7.9	8.0	7.7	8.0	8.1	8.2	8.3	8.0	8.2
動物性たんぱく質比率	%	13.8	12.2	10.0	12.6	13.9	14.0	12.7	13.9	14.6	13.9	14.0	13.8	14.1

第2表の1 栄養素等摂取量 平均値（全国，年齢階級別 再掲）

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢（歳）										（再掲） 20-49歳	
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳-		
対象者数	9423	165	285	305	329	290	311	927	2355	2824	1632	3135	
エネルギー	kcal	1891	1074	1357	1658	1947	2214	2281	1921	1941	1958	1761	1932
たんぱく質	g	69.8	37.4	48.5	60.8	72.7	80.9	82.3	69.4	69.9	73.6	66.9	69.6
うち動物性	g	37.5	20.7	27.5	36.2	43.0	47.6	48.4	38.6	37.7	38.3	33.8	37.8
脂質	g	54.1	33.6	43.7	55.8	65.0	73.4	73.0	61.7	57.8	51.8	42.8	58.7
うち動物性	g	27.3	18.6	22.8	31.0	36.9	39.9	38.6	30.7	28.6	25.3	21.3	29.0
炭水化物	g	264.4	153.0	188.2	222.5	261.3	298.7	313.2	260.3	263.9	276.4	264.3	262.2
カリウム	mg	2334	1350	1614	1968	2333	2450	2313	2045	2184	2614	2504	2150
カルシウム	mg	540	423	474	616	713	741	586	475	486	559	551	483
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	534	415	473	614	711	735	584	472	481	552	545	479
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	3	0	0	0	1	1	1	2	4	5	5	3
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	9	1	1	1	5	1	1	2	2	2	2
マグネシウム	mg	249	134	162	196	234	251	247	220	240	281	264	235
リン	mg	1004	602	757	946	1121	1213	1138	955	980	1059	980	972
鉄	mg	8.0	4.4	5.0	5.9	7.1	7.9	8.1	7.3	7.7	8.9	8.6	7.6
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.9	4.3	4.9	5.8	7.0	7.8	8.1	7.3	7.6	8.8	8.5	7.5
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	8.3	4.6	5.7	7.1	8.7	9.8	10.3	8.4	8.4	8.5	7.8	8.4
銅	mg	1.18	0.62	0.76	0.90	1.06	1.23	1.31	1.11	1.16	1.30	1.24	1.14
ビタミンA	μgRE	596	499	440	564	649	640	587	514	594	626	620	575
ビタミンD	μg	7.9	4.1	4.3	5.7	6.0	6.7	7.0	6.5	7.2	9.4	9.0	7.0
ビタミンE	mg	8.9	4.1	4.9	5.9	6.5	7.4	7.8	8.1	8.5	10.6	9.4	8.4
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.9	4.1	4.9	5.9	6.4	7.4	7.7	6.9	6.8	7.6	6.8	6.9
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	1.2	1.7	3.0	2.6	1.5
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	246	121	142	154	199	213	239	215	231	290	273	228
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.49	0.49	0.64	0.83	1.20	1.49	1.13	1.18	1.31	1.82	1.84	1.28
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	mg	0.87	0.49	0.61	0.81	1.14	1.48	1.03	0.88	0.87	0.87	0.79	0.87
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.61	0.00	0.03	0.02	0.05	0.01	0.08	0.30	0.44	0.95	1.05	0.40
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.46	0.75	0.93	1.16	1.35	1.43	1.39	1.34	1.54	1.57	1.49	1.49
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.18	0.75	0.90	1.13	1.30	1.42	1.29	1.13	1.13	1.23	1.16	1.13
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.28	0.00	0.03	0.03	0.05	0.01	0.10	0.21	0.40	0.33	0.32	0.35
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
ナイアシン	mgNE	14.8	6.4	8.2	10.3	12.5	13.6	14.5	13.9	15.3	16.8	14.8	15.0
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.73	0.60	0.76	0.94	1.11	1.20	1.33	1.45	1.57	2.20	2.01	1.54
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.14	0.60	0.73	0.90	1.07	1.18	1.17	1.03	1.09	1.27	1.20	1.08
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.58	0.00	0.02	0.04	0.04	0.02	0.14	0.42	0.47	0.92	0.81	0.46
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.9	3.0	4.2	5.8	6.0	6.6	6.1	5.5	6.8	8.0	7.5	6.4
葉酸	μg	306	147	179	209	248	278	281	262	282	358	354	278
パントテン酸	mg	5.49	3.56	4.26	5.33	6.18	6.75	6.38	5.22	5.35	5.74	5.32	5.31
ビタミンC	mg	113	48	62	64	77	89	102	93	100	138	140	97
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	98	48	58	63	72	83	86	75	80	122	125	79
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	12	0	4	1	2	5	2	11	17	14	13	15
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	3	0	0	0	3	1	14	7	3	2	2	4
コレステロール	mg	323	172	247	288	340	402	440	356	333	323	284	337
食物繊維	g	14.8	7.7	9.3	11.1	13.6	14.4	14.1	13.0	13.6	17.0	16.6	13.5
うち水溶性	g	3.4	1.9	2.3	2.8	3.4	3.7	3.3	3.0	3.2	3.7	3.7	3.1
うち不溶性	g	10.8	5.5	6.7	8.0	9.7	10.2	10.2	9.5	9.9	12.5	12.2	9.8
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	10.8	5.0	6.3	8.0	9.6	10.6	10.7	10.2	10.7	12.0	11.3	10.6
脂肪エネルギー比率	%	25.5	27.7	28.6	30.1	30.0	29.8	28.8	28.5	26.6	23.6	21.6	27.1
炭水化物エネルギー比率	%	59.6	58.4	57.1	55.2	55.0	55.6	56.5	56.8	58.8	61.2	63.1	58.3
動物性たんぱく質比率	%	52.1	53.6	55.3	58.5	58.4	58.0	57.5	53.6	52.4	50.2	48.8	52.6



第2表の1 栄養素等摂取量 標準偏差(全国, 年齢階級別 再掲)

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)										(再掲) 20-49歳	
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳-		
対象者数	9423	165	285	305	329	290	311	927	2355	2824	1632	3135	
エネルギー	kcal	584	333	340	392	407	520	711	616	590	563	513	594
たんぱく質	g	23.5	14.0	14.9	16.9	17.4	21.8	27.3	24.0	22.7	23.5	21.8	22.9
うち動物性	g	18.1	10.6	11.4	13.5	14.2	16.8	21.7	18.9	17.6	18.8	16.7	17.8
脂質	g	24.2	14.5	16.2	18.9	19.3	23.4	27.7	27.0	24.2	22.4	19.9	25.0
うち動物性	g	16.2	11.4	11.5	13.1	14.0	16.1	20.3	18.3	16.4	15.2	13.0	16.9
炭水化物	g	86.6	50.1	50.6	56.1	63.6	78.4	110.1	90.2	85.8	84.5	81.7	86.4
カリウム	mg	916	540	542	592	659	702	898	816	813	978	964	820
カルシウム	mg	275	240	235	247	252	312	331	249	259	270	279	256
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	270	225	235	245	251	304	330	247	252	263	271	250
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	39	0	0	8	14	12	17	20	40	46	49	35
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	22	63	11	14	7	37	8	19	22	22	21	21
マグネシウム	mg	95	57	58	58	67	76	94	81	87	100	98	86
リン	mg	345	244	254	272	286	345	399	337	334	343	334	335
鉄	mg	3.8	2.4	2.0	2.1	2.3	2.8	3.1	3.0	4.1	4.1	3.3	3.9
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	3.2	2.4	1.9	2.0	2.3	2.7	3.0	3.0	3.0	3.3	3.3	3.0
__鉄(補助食品:再掲)	mg	1.8	0.0	0.0	0.2	0.2	0.1	0.0	0.5	2.7	2.3	0.5	2.3
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.3	0.2	0.5	0.5	0.4	0.4	0.3	0.2	0.3	0.3	0.2	0.3
亜鉛	mg	3.1	1.7	1.8	2.0	2.3	2.7	3.5	3.4	3.1	3.2	2.6	3.2
銅	mg	0.46	0.24	0.32	0.28	0.29	0.54	0.53	0.42	0.45	0.47	0.43	0.44
ビタミンA	µgRE	739	765	483	673	571	599	454	492	909	734	725	828
ビタミンD	µg	9.1	5.5	5.6	6.2	6.9	8.2	9.1	8.1	9.0	10.3	8.7	8.7
ビタミンE	mg	19.6	2.2	2.1	3.0	2.5	3.1	3.5	14.2	17.6	25.9	21.6	16.7
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	4.0	2.2	2.1	3.0	2.5	3.0	3.3	3.4	3.4	5.2	3.7	3.4
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	19.1	0.0	0.0	0.0	0.4	0.7	0.8	13.7	17.4	25.2	21.1	16.4
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.3	0.4	0.4	0.8	0.4
ビタミンK	µg	183	104	109	100	145	134	167	159	170	203	197	168
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	6.08	0.23	0.42	0.47	2.20	3.23	0.95	3.14	5.36	7.52	8.03	4.93
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.87	0.23	0.24	0.33	2.13	3.23	0.50	0.40	0.78	0.38	0.39	0.71
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	6.01	0.00	0.35	0.33	0.53	0.13	0.77	3.11	5.30	7.49	8.02	4.87
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.05	0.00	0.00	0.01	0.01	0.03	0.14	0.08	0.06	0.03	0.01	0.06
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	4.12	0.36	0.49	0.52	0.63	0.58	1.17	2.28	6.84	3.24	2.94	6.05
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.51	0.36	0.37	0.40	0.42	0.56	0.59	0.49	0.52	0.50	0.49	0.52
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	4.08	0.00	0.34	0.33	0.47	0.15	0.96	2.20	6.83	3.18	2.88	6.03
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.04	0.09	0.09	0.08	0.09	0.09
ナイアシン	mgNE	7.7	3.1	4.3	4.7	6.0	6.2	6.9	6.6	7.3	8.1	8.1	7.2
ビタミンB <sub>5</sub>	mg	5.67	0.26	0.45	0.56	0.60	0.47	1.48	4.11	5.46	7.40	6.08	5.20
__ビタミンB <sub>5</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.48	0.26	0.28	0.31	0.36	0.43	0.50	0.43	0.44	0.50	0.50	0.44
__ビタミンB <sub>5</sub> (補助食品:再掲)	mg	5.64	0.00	0.35	0.47	0.47	0.19	1.38	4.08	5.43	7.37	6.04	5.17
__ビタミンB <sub>5</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.19	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.14	0.10	0.21	0.22	0.21	0.19
ビタミンB <sub>12</sub>	µg	7.2	3.9	5.6	6.1	5.3	7.1	5.8	6.2	7.7	7.8	6.9	7.4
葉酸	µg	157	90	93	108	104	133	131	126	150	159	161	145
パントテン酸	mg	1.97	1.41	1.48	1.62	1.58	1.99	2.29	1.90	1.94	1.95	1.90	1.93
ビタミンC	mg	145	34	71	43	65	75	168	137	160	149	149	153
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	76	34	40	42	43	55	67	63	62	84	85	63
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	107	0	59	13	26	44	14	88	135	108	118	123
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	52	0	4	1	35	17	154	80	47	43	25	54
コレステロール	mg	191	118	128	150	158	205	203	209	194	193	170	198
食物繊維	g	7.1	4.2	3.8	3.8	4.8	5.5	6.3	5.9	5.9	8.0	7.7	5.9
うち水溶性	g	1.8	1.1	1.3	1.1	1.5	2.4	2.0	1.5	1.7	1.9	2.0	1.7
うち不溶性	g	5.3	2.9	2.6	2.8	3.4	3.5	4.5	4.4	4.3	6.1	5.7	4.3
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	4.6	2.4	2.4	2.8	3.0	3.5	4.1	4.2	4.3	4.8	4.6	4.3
脂肪エネルギー比率	%	7.4	6.8	6.7	6.0	5.9	6.2	6.4	7.3	7.1	7.0	6.9	7.2
炭水化物エネルギー比率	%	8.3	8.1	7.6	6.8	6.6	6.6	7.4	8.2	8.0	8.1	8.2	8.1
動物性たんぱく質比率	%	13.6	12.9	12.0	10.2	9.7	10.1	11.9	14.1	13.3	13.9	13.6	13.5

第2表の2 栄養素等摂取量 平均値(男, 年齢階級別 再掲)

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)										(再掲) 20-49歳	
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳-		
対象者数	4443	84	138	147	183	146	170	436	1102	1320	717	1469	
エネルギー	kcal	2095	1103	1416	1723	1986	2371	2576	2148	2183	2182	1946	2166
たんぱく質	g	75.7	37.3	50.6	63.0	74.3	85.1	91.0	75.6	76.8	79.9	72.7	76.2
うち動物性	g	41.2	20.5	28.8	38.0	44.1	49.6	53.5	42.0	42.2	42.4	36.8	41.9
脂質	g	58.2	34.2	46.2	58.0	65.9	76.9	81.4	66.8	62.3	55.4	45.6	63.2
うち動物性	g	30.0	19.5	25.0	32.5	37.9	41.9	43.1	33.8	31.7	27.9	23.0	32.1
炭水化物	g	290.4	159.0	194.7	231.7	267.2	325.2	356.4	295.1	295.7	300.7	289.2	293.8
カリウム	mg	2415	1335	1606	2045	2381	2578	2474	2102	2291	2668	2648	2241
カルシウム	mg	551	439	483	647	738	805	629	479	486	557	572	483
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	546	431	483	646	737	794	625	474	481	551	568	479
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	3	0	0	1	1	2	2	3	4	5	2	3
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	2	8	0	1	0	9	1	2	1	1	1	1
マグネシウム	mg	263	130	163	201	240	265	269	232	257	295	283	250
リン	mg	1076	608	783	981	1153	1292	1243	1020	1059	1133	1057	1046
鉄	mg	8.3	4.4	5.0	6.1	7.2	8.1	8.7	7.7	8.1	9.2	9.0	8.0
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	8.2	4.4	4.9	6.0	7.1	8.0	8.7	7.6	8.0	9.2	9.0	7.9
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	9.1	4.8	5.9	7.4	8.9	10.4	11.5	9.5	9.3	9.4	8.4	9.3
銅	mg	1.27	0.62	0.74	0.92	1.09	1.28	1.43	1.20	1.27	1.40	1.34	1.25
ビタミンA	µgRE	624	560	497	599	657	679	606	511	656	630	651	621
ビタミンD	µg	8.3	3.9	4.1	5.6	6.0	6.2	8.0	6.7	7.9	10.1	9.6	7.6
ビタミンE	mg	8.6	4.1	5.0	6.1	6.5	7.6	8.3	8.9	8.4	9.9	8.9	8.4
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	7.2	4.1	5.0	6.1	6.5	7.5	8.2	7.2	7.2	7.7	7.1	7.2
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	1.7	1.2	2.1	1.7	1.2
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	µg	250	117	136	151	205	221	256	219	238	291	288	234
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.58	0.50	0.66	0.88	1.03	1.77	1.30	1.33	1.46	1.87	1.96	1.41
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.94	0.50	0.61	0.84	1.01	1.74	1.16	0.96	0.96	0.92	0.85	0.96
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.63	0.00	0.04	0.04	0.02	0.02	0.13	0.37	0.50	0.95	1.11	0.45
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.49	0.76	0.96	1.24	1.38	1.52	1.55	1.44	1.40	1.66	1.58	1.40
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.24	0.76	0.93	1.20	1.35	1.50	1.39	1.19	1.19	1.30	1.23	1.19
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.25	0.00	0.04	0.04	0.03	0.02	0.16	0.24	0.20	0.36	0.35	0.21
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ナイアシン	mgNE	16.3	6.2	8.5	10.8	12.3	14.3	16.0	14.9	17.3	18.7	16.6	16.7
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.82	0.58	0.80	0.98	1.09	1.28	1.55	1.58	1.64	2.33	2.17	1.61
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.22	0.58	0.74	0.94	1.08	1.25	1.29	1.11	1.21	1.36	1.31	1.18
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.59	0.00	0.04	0.04	0.01	0.03	0.24	0.47	0.43	0.97	0.85	0.43
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00
ビタミンB <sub>12</sub>	µg	7.6	3.2	4.7	6.5	5.7	6.4	6.6	5.8	7.7	9.0	8.2	7.2
葉酸	µg	314	147	179	217	246	278	288	266	299	364	372	291
パントテン酸	mg	5.86	3.65	4.41	5.61	6.33	7.15	6.96	5.63	5.77	6.07	5.73	5.71
ビタミンC	mg	107	47	53	63	75	89	107	85	91	127	144	87
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	95	47	53	63	70	83	85	74	79	114	131	78
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	9	0	0	0	3	6	2	7	10	11	13	8
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	2	0	1	0	2	0	21	4	2	2	1	1
コレステロール	mg	347	168	254	288	352	402	465	375	360	355	303	363
食物繊維	g	15.0	7.7	9.1	11.3	13.7	15.1	14.8	13.0	13.9	16.9	17.5	13.7
うち水溶性	g	3.4	1.8	2.3	2.8	3.4	4.0	3.5	3.0	3.2	3.7	3.9	3.1
うち不溶性	g	10.9	5.5	6.4	8.1	9.6	10.7	10.7	9.5	10.1	12.4	12.8	9.9
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	11.5	4.9	6.6	8.3	9.7	10.9	11.7	11.2	11.8	12.8	12.1	11.6
脂肪エネルギー比率	%	24.8	27.5	29.0	30.1	29.8	29.1	28.5	27.5	25.4	22.7	20.8	26.0
炭水化物エネルギー比率	%	60.6	58.9	56.7	55.2	55.2	56.5	57.2	58.3	60.4	62.5	64.1	59.8
動物性たんぱく質比率	%	52.9	53.9	55.4	59.4	58.8	57.6	57.2	53.5	53.5	51.5	48.9	53.4

第2表の2 栄養素等摂取量 標準偏差(男, 年齢階級別 再掲)

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)										(再掲) 20-49歳	
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳-		
対象者数	4443	84	138	147	183	146	170	436	1102	1320	717	1469	
エネルギー	kcal	626	348	373	379	401	558	741	663	624	578	539	632
たんぱく質	g	24.9	13.7	16.6	16.0	16.9	23.5	29.4	25.8	23.6	24.4	23.1	24.1
うち動物性	g	19.3	9.8	12.4	13.1	13.4	17.1	23.9	20.6	18.6	20.0	17.8	19.0
脂質	g	26.0	14.7	16.9	19.2	19.0	24.5	29.2	29.5	26.4	23.5	21.1	27.2
うち動物性	g	17.5	11.9	12.3	13.3	13.9	16.8	21.8	20.2	18.1	16.3	13.7	18.6
炭水化物	g	93.7	53.2	57.2	56.4	62.0	85.0	116.7	97.2	92.4	89.5	86.1	93.1
カリウム	mg	927	527	582	626	684	722	947	804	820	968	1003	824
カルシウム	mg	284	227	262	235	257	349	357	257	260	269	290	257
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	280	227	262	235	256	337	356	254	254	262	288	252
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	37	0	0	11	13	17	23	29	45	46	23	40
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	19	41	0	7	4	50	7	25	17	17	15	20
マグネシウム	mg	99	54	62	56	69	84	101	83	89	102	105	89
リン	mg	362	242	286	264	289	374	424	363	345	351	351	350
鉄	mg	3.4	2.6	2.0	2.1	2.3	3.1	3.3	3.1	3.2	3.5	3.5	3.2
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	3.3	2.6	2.0	2.1	2.3	3.1	3.3	3.0	3.1	3.4	3.4	3.1
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.5	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.7	0.5	0.6	0.5	0.6
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.3	0.3	0.7	0.4	0.4	0.4	0.3	0.3	0.2	0.3	0.3	0.3
亜鉛	mg	3.4	1.6	1.9	1.9	2.1	2.8	3.7	3.8	3.3	3.5	2.8	3.5
銅	mg	0.49	0.24	0.25	0.27	0.30	0.38	0.47	0.46	0.47	0.51	0.44	0.47
ビタミンA	μgRE	798	1000	661	834	439	685	443	499	1030	769	730	931
ビタミンD	μg	9.6	5.3	5.6	6.6	6.9	6.6	10.6	8.7	9.6	10.8	8.9	9.4
ビタミンE	mg	15.2	2.4	2.1	3.4	2.4	3.5	3.7	17.7	13.5	18.8	17.4	14.3
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	4.3	2.4	2.1	3.4	2.4	3.4	3.6	3.6	3.5	5.7	3.9	3.5
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	14.6	0.0	0.0	0.0	0.4	0.9	0.8	17.5	13.1	17.9	16.7	13.9
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.4	0.5	0.4
ビタミンK	μg	185	95	108	96	160	146	172	162	167	204	203	167
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	6.37	0.25	0.54	0.58	0.42	3.83	1.19	3.58	6.50	7.88	7.75	5.92
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.96	0.25	0.26	0.33	0.38	3.83	0.55	0.43	1.07	0.41	0.41	0.95
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	6.29	0.00	0.49	0.48	0.19	0.19	1.02	3.57	6.41	7.84	7.74	5.85
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.05	0.00	0.00	0.01	0.01	0.04	0.13	0.08	0.05	0.01	0.00	0.05
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	2.38	0.38	0.58	0.60	0.47	0.61	1.48	2.50	1.62	3.49	1.96	1.93
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.53	0.38	0.41	0.43	0.41	0.58	0.64	0.54	0.55	0.52	0.50	0.55
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	2.30	0.00	0.45	0.43	0.27	0.20	1.28	2.41	1.54	3.43	1.86	1.84
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.05	0.03	0.01	0.09	0.04
ナイアシン	mgNE	8.4	3.1	5.0	4.6	5.2	6.9	7.6	6.8	7.7	9.0	9.0	7.6
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	5.94	0.26	0.58	0.56	0.37	0.54	1.94	4.30	5.34	8.13	6.30	5.14
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.51	0.26	0.31	0.33	0.36	0.47	0.56	0.45	0.45	0.51	0.55	0.46
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	5.91	0.00	0.49	0.47	0.11	0.27	1.84	4.29	5.33	8.12	6.25	5.12
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.11	0.00	0.11	0.00	0.03	0.00	0.19	0.10	0.06	0.03	0.23	0.06
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	7.8	4.5	6.8	7.0	4.3	5.0	5.2	7.0	8.6	8.6	7.1	8.4
葉酸	μg	162	111	116	128	89	113	125	125	165	163	166	157
パントテン酸	mg	2.04	1.46	1.63	1.79	1.48	2.02	2.52	2.06	2.01	1.96	1.97	2.02
ビタミンC	mg	129	34	36	41	60	77	210	110	119	141	143	109
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	75	34	35	41	43	54	57	56	62	82	90	61
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	87	0	2	2	33	51	18	67	94	99	108	84
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	54	0	6	0	21	2	201	69	36	41	13	31
コレステロール	mg	202	116	124	139	156	199	207	227	207	206	177	213
食物繊維	g	7.1	4.1	4.1	3.8	5.3	6.3	6.4	5.7	5.9	7.6	8.1	5.9
うち水溶性	g	2.0	1.1	1.6	1.2	1.7	3.0	2.3	1.5	1.8	2.0	2.1	1.7
うち不溶性	g	5.2	3.0	2.6	2.9	3.7	3.9	4.4	4.2	4.3	5.7	6.0	4.3
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	4.8	2.3	2.8	2.9	3.1	3.6	4.5	4.5	4.6	4.9	4.9	4.6
脂肪エネルギー比率	%	7.3	6.9	6.8	6.0	5.5	6.2	6.3	7.2	6.9	6.6	6.8	7.1
炭水化物エネルギー比率	%	8.3	8.0	7.9	7.1	6.2	6.8	7.3	8.2	8.0	7.8	8.0	8.1
動物性たんぱく質比率	%	13.2	11.8	12.5	9.9	9.4	9.9	12.4	14.2	13.0	13.5	13.3	13.3

第2表の3 栄養素等摂取量 平均値(女, 年齢階級別 再掲)

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)										(再掲) 20-49歳	
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳-		
対象者数	4980	81	147	158	146	144	141	491	1253	1504	915	1666	
エネルギー	kcal	1709	1044	1301	1597	1898	2054	1926	1719	1727	1763	1615	1725
たんぱく質	g	64.5	37.5	46.5	58.8	70.7	76.6	71.8	63.9	63.7	68.1	62.3	63.7
うち動物性	g	34.2	20.9	26.2	34.6	41.6	45.5	42.3	35.5	33.8	34.7	31.4	34.1
脂質	g	50.4	33.1	41.3	53.8	63.8	69.9	62.8	57.1	53.8	48.6	40.6	54.6
うち動物性	g	24.8	17.8	20.8	29.6	35.6	37.8	33.1	27.9	25.9	23.1	19.9	26.4
炭水化物	g	241.2	146.9	182.1	213.9	253.8	271.8	261.1	229.3	235.9	255.1	244.8	234.3
カリウム	mg	2261	1366	1621	1897	2272	2319	2119	1995	2089	2567	2392	2069
カルシウム	mg	530	407	465	586	681	677	535	471	486	561	536	484
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	524	397	463	584	679	676	534	470	480	552	526	479
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	4	0	0	0	1	0	0	0	3	5	6	3
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	2	10	2	2	1	1	1	1	2	3	3	2
マグネシウム	mg	237	138	161	191	226	236	222	211	225	269	248	222
リン	mg	940	595	732	913	1082	1134	1012	897	910	994	919	907
鉄	mg	7.7	4.3	4.9	5.8	7.1	7.6	7.4	7.0	7.4	8.7	8.2	7.3
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.6	4.3	4.9	5.7	6.9	7.5	7.4	7.0	7.2	8.5	8.1	7.1
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.2
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	7.6	4.5	5.6	6.9	8.5	9.2	8.9	7.6	7.5	7.8	7.3	7.5
銅	mg	1.11	0.63	0.78	0.88	1.03	1.18	1.17	1.03	1.06	1.22	1.16	1.05
ビタミンA	μgRE	572	436	387	532	640	601	564	516	540	623	596	535
ビタミンD	μg	7.4	4.3	4.4	5.8	6.0	7.3	5.9	6.3	6.6	8.8	8.6	6.5
ビタミンE	mg	9.1	4.1	4.8	5.6	6.4	7.3	7.1	7.4	8.6	11.3	9.8	8.4
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	6.7	4.1	4.8	5.6	6.4	7.3	7.0	6.7	6.5	7.4	6.5	6.6
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	2.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.7	2.1	3.8	3.3	1.8
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	242	124	147	158	190	204	219	212	225	289	261	222
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.41	0.49	0.62	0.79	1.40	1.21	0.92	1.05	1.18	1.77	1.74	1.16
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.81	0.49	0.61	0.79	1.30	1.21	0.88	0.80	0.80	0.82	0.74	0.80
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.60	0.00	0.01	0.00	0.09	0.00	0.03	0.24	0.38	0.95	1.00	0.36
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.43	0.73	0.89	1.08	1.32	1.34	1.20	1.26	1.66	1.49	1.41	1.57
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.12	0.73	0.87	1.07	1.24	1.34	1.18	1.07	1.08	1.18	1.11	1.08
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.31	0.00	0.02	0.02	0.08	0.00	0.02	0.19	0.57	0.30	0.29	0.48
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01
ナイアシン	mgNE	13.5	6.5	8.0	9.9	12.8	12.9	12.6	13.0	13.7	15.2	13.3	13.5
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.64	0.62	0.72	0.89	1.14	1.11	1.06	1.34	1.51	2.08	1.88	1.48
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.06	0.62	0.72	0.86	1.05	1.11	1.04	0.96	1.00	1.18	1.11	0.99
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.58	0.00	0.01	0.04	0.09	0.00	0.02	0.38	0.50	0.88	0.77	0.48
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.3	2.9	3.7	5.2	6.4	6.9	5.7	5.2	5.9	7.1	7.0	5.8
葉酸	μg	299	146	179	202	251	278	273	259	268	353	340	265
パントテン酸	mg	5.16	3.46	4.13	5.07	5.99	6.34	5.68	4.86	4.98	5.46	5.01	4.95
ビタミンC	mg	119	49	70	64	80	89	96	100	108	147	136	106
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	101	49	63	63	75	84	88	76	81	128	121	79
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	15	0	7	1	1	3	1	14	23	16	13	20
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	4	0	0	0	4	2	7	9	4	3	2	6
コレステロール	mg	301	175	241	288	324	401	411	339	309	295	269	315
食物繊維	g	14.7	7.7	9.5	11.0	13.6	13.6	13.1	13.0	13.4	17.1	15.9	13.3
うち水溶性	g	3.3	1.9	2.2	2.7	3.4	3.4	3.1	3.0	3.1	3.8	3.5	3.1
うち不溶性	g	10.7	5.5	6.9	7.9	9.8	9.7	9.6	9.5	9.7	12.6	11.7	9.6
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	10.1	5.2	6.1	7.7	9.5	10.3	9.6	9.4	9.8	11.2	10.6	9.7
脂肪エネルギー比率	%	26.1	27.9	28.2	30.0	30.2	30.4	29.3	29.4	27.6	24.5	22.2	28.1
炭水化物エネルギー比率	%	58.7	57.8	57.5	55.2	54.8	54.6	55.7	55.5	57.5	60.0	62.3	57.1
動物性たんぱく質比率	%	51.3	53.2	55.2	57.7	57.9	58.3	57.9	53.6	51.5	49.0	48.7	51.9

第 2 表の 3 栄養素等摂取量 標準偏差 (女, 年齢階級別 再掲)

1人1日当たり

栄養素等別	総 数	年齢(歳)										(再掲) 20-49歳	
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳-		
対象者数	4980	81	147	158	146	144	141	491	1253	1504	915	1666	
エネルギー	kcal	475	317	297	395	410	425	473	492	463	468	441	472
たんぱく質	g	20.8	14.4	12.8	17.4	17.9	19.0	20.0	20.8	19.9	21.3	19.6	20.1
うち動物性	g	16.3	11.5	10.4	13.8	15.2	16.2	16.7	16.7	15.7	17.0	15.4	15.8
脂質	g	21.9	14.4	15.3	18.4	19.8	21.8	22.1	23.7	21.4	20.9	18.7	22.1
うち動物性	g	14.5	10.9	10.3	12.8	13.9	15.2	16.9	15.9	14.1	13.8	12.3	14.6
炭水化物	g	72.2	46.3	42.8	54.7	65.0	60.5	73.5	70.2	68.2	73.6	72.4	68.9
カリウム	mg	901	556	503	551	624	659	796	825	796	984	917	809
カルシウム	mg	267	254	206	254	244	255	289	241	259	271	269	255
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	260	224	206	251	242	254	289	241	251	265	255	249
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	41	0	0	1	14	0	0	6	34	46	63	30
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	25	79	16	18	10	9	10	12	25	26	25	22
マグネシウム	mg	90	59	53	59	63	64	77	79	83	98	90	82
リン	mg	317	248	217	276	279	294	326	300	308	323	306	307
鉄	mg	4.0	2.2	1.9	2.1	2.4	2.4	2.6	2.9	4.7	4.5	3.1	4.3
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	3.1	2.2	1.9	1.9	2.3	2.3	2.5	2.9	2.9	3.3	3.1	2.9
__鉄(補助食品:再掲)	mg	2.5	0.0	0.0	0.3	0.2	0.0	0.0	0.0	3.6	3.1	0.5	3.1
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.3	0.1	0.3	0.6	0.5	0.5	0.2	0.1	0.4	0.3	0.2	0.3
亜鉛	mg	2.7	1.7	1.6	2.0	2.4	2.3	2.5	2.7	2.7	2.7	2.4	2.7
銅	mg	0.43	0.25	0.38	0.29	0.28	0.67	0.57	0.37	0.40	0.41	0.40	0.40
ビタミンA	μgRE	681	395	193	477	705	497	467	486	784	703	720	723
ビタミンD	μg	8.6	5.7	5.6	5.8	7.0	9.6	6.7	7.5	8.3	9.8	8.5	8.1
ビタミンE	mg	22.7	2.0	2.1	2.5	2.7	2.5	3.0	10.1	20.5	30.8	24.5	18.6
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	3.7	2.0	2.1	2.5	2.6	2.5	2.8	3.2	3.4	4.6	3.5	3.3
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	22.3	0.0	0.0	0.1	0.4	0.0	0.9	9.2	20.4	30.2	24.0	18.4
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.4	0.2	0.4	1.0	0.3
ビタミンK	μg	182	113	111	103	123	120	158	156	172	201	191	168
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	5.80	0.21	0.26	0.33	3.26	2.47	0.45	2.68	4.10	7.20	8.24	3.84
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.78	0.21	0.23	0.32	3.17	2.47	0.38	0.36	0.38	0.35	0.37	0.37
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	5.74	0.00	0.12	0.03	0.77	0.00	0.23	2.65	4.08	7.17	8.23	3.81
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.05	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.14	0.08	0.06	0.03	0.02	0.07
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	5.20	0.35	0.37	0.43	0.78	0.52	0.56	2.07	9.25	3.00	3.52	8.10
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.48	0.35	0.32	0.37	0.42	0.52	0.50	0.44	0.49	0.48	0.47	0.48
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	5.17	0.00	0.19	0.19	0.63	0.00	0.20	2.00	9.25	2.95	3.47	8.09
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.12	0.12	0.11	0.09	0.12
ナイアシン	mgNE	6.7	3.1	3.7	4.8	6.8	5.3	5.5	6.3	6.6	6.7	6.9	6.5
ビタミンB <sub>5</sub>	mg	5.42	0.27	0.27	0.57	0.80	0.36	0.46	3.93	5.56	6.69	5.90	5.26
__ビタミンB <sub>5</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.44	0.27	0.25	0.28	0.36	0.36	0.38	0.40	0.41	0.47	0.44	0.41
__ビタミンB <sub>5</sub> (補助食品:再掲)	mg	5.38	0.00	0.10	0.48	0.69	0.00	0.27	3.88	5.52	6.64	5.87	5.22
__ビタミンB <sub>5</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.10	0.28	0.30	0.20	0.25
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.6	3.0	4.0	5.1	6.3	8.7	6.5	5.4	6.6	7.0	6.7	6.3
葉酸	μg	151	63	67	86	120	152	138	128	134	156	157	133
パントテン酸	mg	1.83	1.35	1.31	1.41	1.69	1.88	1.77	1.67	1.79	1.90	1.78	1.77
ビタミンC	mg	157	34	92	45	70	73	97	157	189	156	153	183
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	77	34	44	42	43	57	76	68	62	86	80	64
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	121	0	82	17	9	38	8	103	162	114	125	149
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	50	0	0	2	46	23	60	89	55	45	31	68
コレステロール	mg	179	121	132	161	160	210	195	190	178	176	163	180
食物繊維	g	7.1	4.2	3.5	3.8	4.2	4.3	6.1	6.1	5.9	8.3	7.3	6.0
うち水溶性	g	1.7	1.1	0.9	1.1	1.2	1.6	1.5	1.5	1.7	1.8	1.9	1.6
うち不溶性	g	5.4	2.9	2.5	2.8	3.1	3.1	4.6	4.5	4.3	6.5	5.4	4.4
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	4.2	2.5	2.1	2.7	2.8	3.4	3.1	3.8	3.9	4.6	4.3	3.9
脂肪エネルギー比率	%	7.5	6.7	6.5	5.9	6.5	6.2	6.5	7.3	7.0	7.1	7.0	7.1
炭水化物エネルギー比率	%	8.3	8.3	7.4	6.6	7.1	6.3	7.4	8.0	7.8	8.1	8.2	7.9
動物性たんぱく質比率	%	13.8	13.9	11.4	10.3	10.0	10.3	11.4	14.0	13.4	14.2	13.9	13.6

第3表 栄養素等摂取量（地域ブロック別）

1人1日当たり

栄養素等別	総数	地域ブロック別												
		北海道	東北	関東I	関東II	北陸	東海	近畿I	近畿II	中国	四国	北九州	南九州	
対象者数	9423	302	727	1962	888	638	1142	1381	245	603	270	760	505	
エネルギー	kcal	1891	1853	1855	1893	1909	1918	1844	1924	1945	1910	1923	1880	1856
たんぱく質	g	69.8	69.3	68.3	69.8	69.5	69.6	68.2	70.9	71.4	71.3	68.4	71.3	69.2
うち動物性	g	37.5	37.5	35.9	37.5	36.0	37.1	36.5	38.8	39.3	38.7	35.5	39.7	36.9
脂質	g	54.1	54.5	49.0	57.3	52.5	50.0	53.5	56.5	57.4	53.2	51.7	54.6	51.2
うち動物性	g	27.3	27.7	25.0	28.6	25.9	24.8	26.9	28.8	29.4	26.8	27.1	27.7	25.9
炭水化物	g	264.4	255.8	266.7	257.9	273.1	281.0	257.4	265.1	270.3	268.6	280.1	258.2	262.1
カリウム	mg	2334	2255	2317	2342	2371	2419	2323	2312	2273	2418	2327	2237	2358
カルシウム	mg	540	534	537	538	529	534	543	539	560	569	541	525	554
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	534	532	532	531	526	530	536	533	555	565	529	524	547
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	3	2	2	4	1	3	5	4	4	2	12	1	3
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	0	3	3	2	2	2	2	1	2	1	0	3
マグネシウム	mg	249	244	251	250	252	255	244	246	242	260	241	246	256
リン	mg	1004	1009	1001	1010	1005	1016	987	1007	1018	1037	972	990	985
鉄	mg	8.0	7.7	7.9	8.0	8.2	7.8	7.9	7.8	7.8	8.2	7.9	8.1	8.6
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.9	7.5	7.8	7.9	8.1	7.8	7.8	7.7	7.8	8.0	7.8	8.0	8.4
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.2	0.1	0.2	0.2
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	8.3	7.7	8.1	8.2	8.1	8.2	8.1	8.4	8.5	8.7	8.3	8.4	8.2
銅	mg	1.18	1.12	1.20	1.17	1.23	1.24	1.15	1.17	1.14	1.22	1.20	1.17	1.20
ビタミンA	μgRE	596	598	537	642	566	614	545	616	539	602	523	630	606
ビタミンD	μg	7.9	9.7	9.2	7.5	8.4	9.1	7.4	7.6	8.7	7.8	7.2	7.3	6.4
ビタミンE	mg	8.9	7.8	7.9	9.9	8.1	7.9	8.5	9.0	11.7	7.5	8.3	9.0	10.0
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.9	6.7	6.5	7.3	6.9	7.1	6.9	7.0	6.9	7.0	6.6	6.9	6.4
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	1.9	1.0	1.4	2.6	1.2	0.7	1.6	2.0	4.7	0.5	1.6	2.1	3.6
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
ビタミンK	μg	246	232	262	250	290	258	227	229	203	237	207	258	244
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.49	1.28	1.78	1.64	1.29	1.13	1.36	1.58	2.74	1.54	1.29	1.35	1.07
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	mg	0.87	0.85	0.82	0.88	0.88	0.85	0.85	0.84	0.89	1.03	0.86	0.89	0.92
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.61	0.43	0.96	0.76	0.41	0.29	0.51	0.74	1.84	0.50	0.43	0.46	0.14
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.46	1.33	1.37	1.74	1.28	1.32	1.35	1.37	1.28	1.70	1.37	1.45	1.39
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.18	1.19	1.12	1.19	1.17	1.15	1.16	1.16	1.17	1.16	1.14	1.23	1.24
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.28	0.13	0.25	0.54	0.11	0.17	0.18	0.21	0.11	0.54	0.23	0.22	0.16
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00
ナイアシン	mgNE	14.8	14.8	14.6	15.3	14.5	14.5	14.6	14.9	14.9	15.2	13.9	14.9	14.6
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.73	1.56	1.93	1.89	1.56	1.48	1.57	1.67	2.83	1.98	1.58	1.58	1.45
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.14	1.10	1.11	1.14	1.17	1.14	1.11	1.15	1.18	1.14	1.13	1.12	1.14
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.58	0.46	0.83	0.74	0.39	0.35	0.44	0.52	1.65	0.84	0.45	0.44	0.31
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.9	7.8	7.6	7.1	6.8	7.2	6.3	6.6	6.5	7.3	6.0	7.1	6.8
葉酸	μg	306	273	292	308	328	312	302	303	288	300	290	305	341
パントテン酸	mg	5.49	5.45	5.54	5.56	5.60	5.62	5.32	5.47	5.44	5.51	5.26	5.46	5.44
ビタミンC	mg	113	95	101	123	109	122	118	115	101	102	110	105	115
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	98	86	89	97	103	110	100	101	96	93	97	91	106
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	12	7	8	23	3	10	11	12	3	9	9	11	9
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	3	2	3	3	3	1	8	2	2	0	4	3	1
コレステロール	mg	323	320	309	311	302	327	319	347	346	340	316	345	303
食物繊維	g	14.8	14.2	15.6	14.8	15.4	15.9	14.4	14.3	14.0	15.4	14.6	13.9	14.9
うち水溶性	g	3.4	3.2	3.5	3.4	3.5	3.5	3.3	3.2	3.2	3.6	3.4	3.1	3.3
うち不溶性	g	10.8	10.3	11.3	10.7	11.2	11.7	10.6	10.5	10.3	11.1	10.8	10.1	10.9
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	10.8	11.0	10.7	10.9	11.3	10.7	10.6	10.2	10.8	10.9	10.0	10.9	11.0
脂肪エネルギー比率	%	25.5	25.9	23.9	26.8	24.5	23.4	25.9	26.2	26.4	25.0	23.8	25.9	24.3
炭水化物エネルギー比率	%	59.6	58.9	61.1	58.3	60.8	61.9	59.2	58.9	58.7	60.0	61.8	58.7	60.6
動物性たんぱく質比率	%	52.1	52.0	51.3	52.2	50.4	51.3	51.9	53.2	53.8	53.0	50.7	53.6	50.9

第 4 表の 1 食品群別摂取量 平均値（全国，年齢階級別）

1人1日当たり（g）

食品群別	総 数	年齢（歳）										（再掲） 20歳以上	（再掲） 65-74歳	（再掲） 75歳以上
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳-				
対象者数	9423	559	815	458	780	1254	1101	1483	1341	1632	7591	1302	1008	
総量	2087.1	1256.0	1824.6	2014.7	1927.6	2069.1	2163.1	2335.1	2379.2	2096.8	2180.9	2334.4	1992.3	
動物性食品	323.0	327.0	529.2	415.7	314.9	302.4	300.3	298.9	297.2	271.0	295.0	292.7	258.6	
植物性食品	1764.1	929.0	1295.4	1599.0	1612.7	1766.7	1862.9	2036.2	2082.0	1825.8	1885.9	2041.7	1733.7	
穀類	449.8	259.2	427.2	541.3	458.8	468.9	473.3	469.2	459.6	440.3	460.8	467.3	422.2	
米・加工品	344.8	185.0	311.3	437.6	342.3	353.9	360.1	359.4	354.0	353.4	354.6	364.2	342.7	
小麦・加工品	95.7	70.0	104.9	100.4	111.4	107.1	104.1	99.3	95.3	73.7	96.3	88.9	68.2	
いも類	62.1	43.5	68.6	57.4	53.1	56.8	58.7	62.8	67.6	72.0	63.0	73.5	71.0	
砂糖・甘味料類	7.1	3.9	5.8	7.1	5.7	6.4	6.7	7.7	8.1	8.6	7.4	8.2	9.0	
豆類	56.3	31.3	41.1	45.2	43.1	49.0	52.9	67.3	70.6	67.9	60.4	75.7	62.3	
種実類	2.1	1.2	1.5	1.9	1.4	1.2	1.7	2.7	2.9	2.6	2.2	3.1	2.2	
野菜類	287.8	151.5	250.1	262.0	263.1	266.6	272.0	317.8	348.6	321.9	303.4	343.5	312.5	
緑黄色野菜	95.6	52.6	72.2	82.6	83.4	87.1	86.6	104.4	121.2	115.0	102.0	117.9	114.3	
その他の野菜	168.5	85.8	165.7	162.5	159.7	159.7	165.1	186.4	193.5	176.5	175.3	193.2	167.6	
果実類	107.5	94.8	92.5	106.3	65.8	61.9	81.6	116.1	155.9	144.4	110.1	158.5	138.9	
きのこ類	15.3	7.5	12.4	15.8	14.9	13.7	14.6	19.1	19.2	14.4	16.1	17.5	13.0	
藻類	12.8	8.5	10.9	9.4	9.7	12.5	11.6	14.2	16.6	14.1	13.5	16.4	13.4	
魚介類	80.2	35.8	59.1	68.6	64.1	70.2	76.1	95.2	105.2	93.2	86.4	99.6	91.8	
肉類	80.4	55.9	101.6	133.5	106.4	98.6	95.6	78.4	57.7	47.0	76.7	53.0	42.2	
卵類	36.0	23.6	35.7	51.3	39.7	35.5	37.9	37.4	34.7	33.4	36.1	32.9	34.2	
乳類	125.3	210.6	331.2	160.8	103.2	96.5	89.4	86.9	98.9	96.8	94.8	106.5	89.7	
油脂類	10.2	6.9	11.2	14.8	12.7	12.4	11.6	10.5	8.5	6.7	10.0	7.5	6.5	
菓子類	26.0	36.7	39.3	32.7	31.5	22.6	23.6	24.2	22.2	20.3	23.4	20.0	21.2	
嗜好飲料類	621.9	227.0	258.0	415.4	552.2	686.1	734.2	804.0	779.2	610.1	702.5	734.6	564.3	
調味料・香辛料類	93.7	47.8	70.4	81.8	88.3	99.7	107.4	108.2	109.1	87.6	100.3	102.0	81.4	
補助栄養素・特定保健用食品	12.8	10.3	8.0	9.4	13.9	10.6	14.0	13.5	14.7	15.4	13.7	14.8	16.3	

注）穀類の内訳は、米・加工品＋小麦・加工品＋その他の穀類・加工品 野菜類の内訳は、緑黄色野菜＋その他の野菜＋野菜ジュース＋漬け物

第 4 表の 1 食品群別摂取量 標準偏差（全国，年齢階級別）

1人1日当たり（g）

食品群別	総 数	年齢（歳）										（再掲） 20歳以上	（再掲） 65-74歳	（再掲） 75歳以上
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳-				
対象者数	9423	559	815	458	780	1254	1101	1483	1341	1632	7591	1302	1008	
総量	747.3	398.7	467.2	683.6	707.6	746.9	757.5	743.4	759.5	696.9	750.1	766.5	650.3	
動物性食品	186.9	177.9	196.9	243.8	175.8	177.1	156.4	162.8	165.6	157.7	165.7	167.9	150.2	
植物性食品	715.7	349.0	416.4	592.4	649.6	700.0	717.9	699.3	708.2	650.1	704.2	717.4	604.7	
穀類	190.6	102.1	167.6	222.9	191.6	197.7	182.6	188.9	187.4	175.7	187.1	186.9	163.7	
米・加工品	191.8	95.0	166.6	235.9	197.0	196.0	189.2	190.4	193.0	178.8	189.9	190.5	167.8	
小麦・加工品	105.6	63.2	97.7	108.6	117.5	107.8	114.5	110.6	109.7	92.9	108.5	107.9	85.8	
いも類	75.2	47.5	62.9	64.2	66.4	74.4	70.5	73.4	88.3	86.0	78.4	93.0	83.7	
砂糖・甘味料類	9.3	6.4	6.8	9.9	8.0	10.1	8.0	10.5	8.9	10.4	9.6	9.2	10.8	
豆類	70.5	36.9	46.8	59.0	60.0	70.3	68.0	77.7	83.4	73.9	74.4	82.8	68.6	
種実類	8.0	4.7	4.0	10.0	5.1	3.8	7.5	11.4	9.3	8.5	8.4	9.8	7.5	
野菜類	174.0	98.6	134.9	146.3	166.6	161.3	158.4	183.9	191.4	179.8	178.4	187.3	173.9	
緑黄色野菜	84.5	46.2	56.8	71.8	79.4	76.4	77.0	88.5	98.4	93.8	88.4	95.5	94.7	
その他の野菜	122.4	64.8	96.2	106.0	117.1	113.4	114.5	134.8	138.6	128.0	126.7	133.4	122.7	
果実類	137.4	107.5	105.4	153.6	125.9	103.5	120.7	135.1	156.7	155.3	141.1	160.8	152.7	
きのこ類	26.4	11.8	18.0	30.5	26.5	24.2	25.3	31.3	31.0	24.8	27.6	27.5	22.9	
藻類	26.6	23.7	26.1	21.0	21.7	31.9	20.5	27.4	31.7	24.4	27.1	28.2	24.7	
魚介類	76.6	43.5	57.2	75.3	69.0	73.4	68.7	83.4	89.1	74.4	78.8	80.2	73.6	
肉類	71.6	44.0	67.1	90.0	80.1	75.1	72.9	69.1	59.2	52.3	70.5	55.8	48.9	
卵類	35.0	24.3	32.4	39.8	37.1	35.3	35.3	37.2	33.8	33.1	35.2	33.2	33.6	
乳類	159.5	170.2	187.4	204.9	140.6	140.3	126.7	126.8	127.0	126.5	130.6	134.2	120.9	
油脂類	9.7	5.9	9.1	11.7	11.0	10.4	9.8	9.5	9.0	8.1	9.7	8.4	8.1	
菓子類	46.7	46.0	52.7	57.2	58.5	43.5	47.0	47.6	40.1	37.7	45.0	36.5	39.6	
嗜好飲料類	520.3	225.7	266.1	404.7	475.8	534.7	574.8	557.0	528.1	455.5	529.3	523.5	431.9	
調味料・香辛料類	89.2	43.4	56.6	75.9	83.8	95.2	97.5	95.8	102.5	82.3	93.7	97.9	73.7	
補助栄養素・特定保健用食品	52.9	31.7	35.3	37.8	61.1	46.7	61.8	51.4	51.1	64.7	56.4	66.2	53.0	

第4表の2 食品群別摂取量 平均値（男，年齢階級別）

1人1日当たり（g）

食品群別	総数	年齢（歳）										（再掲） 20歳以上	（再掲） 65-74歳	（再掲） 75歳以上
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳-				
対象者数	4443	276	422	239	367	583	519	702	618	717	3506	607	414	
総量	2255.5	1267.9	1916.2	2241.7	2100.6	2281.9	2377.1	2527.4	2569.5	2273.0	2375.0	2521.7	2151.0	
動物性食品	345.5	344.8	561.3	465.5	332.9	321.6	311.6	316.0	312.2	286.9	311.4	304.6	275.3	
植物性食品	1910.0	923.1	1354.8	1776.2	1767.7	1960.3	2065.5	2211.4	2257.3	1986.1	2063.6	2217.1	1875.8	
穀類	519.9	274.1	457.0	652.2	550.1	556.7	553.0	549.3	528.2	501.9	537.8	536.8	473.1	
米・加工品	408.6	193.8	333.1	547.3	424.5	441.9	435.6	438.3	413.6	401.5	425.2	421.1	381.7	
小麦・加工品	99.8	73.8	107.8	100.4	120.8	106.1	106.4	97.6	103.2	83.4	100.8	99.4	76.6	
いも類	62.6	42.8	69.6	62.0	50.9	61.7	58.9	61.1	68.2	72.6	63.4	72.7	74.1	
砂糖・甘味料類	7.0	4.2	5.9	7.1	5.4	6.6	6.9	7.5	8.0	8.6	7.4	8.2	9.1	
豆類	57.3	29.2	43.3	50.2	45.9	49.3	54.2	66.8	71.9	71.1	61.6	75.8	66.5	
種実類	2.0	1.5	1.4	1.1	1.3	1.2	1.4	3.0	2.7	2.9	2.2	3.2	2.2	
野菜類	294.1	148.1	251.0	264.5	271.0	282.1	282.3	316.6	358.4	338.1	312.8	351.1	330.0	
緑黄色野菜	95.3	52.3	70.6	80.2	80.8	93.7	88.0	100.0	121.5	118.4	102.7	121.2	116.9	
その他の野菜	173.6	81.9	166.1	164.5	172.7	165.6	171.0	188.5	202.9	185.0	182.3	197.3	178.0	
果実類	98.9	92.7	90.5	110.5	59.3	55.1	69.2	90.2	145.0	148.6	99.6	157.0	141.0	
きのこ類	15.4	6.8	13.1	15.1	15.9	13.5	14.4	18.1	20.5	15.2	16.4	17.8	13.6	
藻類	13.1	9.3	12.3	11.0	8.6	13.4	11.7	13.9	16.0	15.3	13.6	16.4	14.7	
魚介類	87.6	35.2	58.0	73.9	66.0	78.9	86.3	106.1	118.0	104.7	96.3	107.2	106.4	
肉類	93.2	60.0	106.3	156.6	126.0	117.9	112.9	90.8	66.7	51.1	89.9	58.4	45.9	
卵類	38.4	21.6	36.4	53.2	40.8	39.5	38.5	41.9	38.8	34.9	38.9	35.1	37.3	
乳類	125.2	226.8	359.1	180.6	98.8	83.7	72.8	76.3	87.8	95.5	85.3	103.1	84.9	
油脂類	11.2	7.2	11.1	16.4	14.0	14.3	12.7	11.5	9.3	7.4	11.2	8.0	7.1	
菓子類	21.8	36.5	38.0	33.2	23.6	17.9	15.9	15.7	19.0	17.8	17.9	17.7	19.2	
嗜好飲料類	691.3	217.1	283.0	458.8	607.7	759.2	849.4	923.6	877.2	676.9	793.6	831.6	618.1	
調味料・香辛料類	103.8	46.8	71.0	87.2	99.9	117.0	125.0	122.0	119.9	94.7	113.3	109.6	88.6	
補助栄養素・特定保健用食品	12.8	8.0	9.1	8.1	15.5	13.8	11.5	13.0	14.0	15.9	13.9	11.8	19.3	

第4表の2 食品群別摂取量 標準偏差（男，年齢階級別）

1人1日当たり（g）

食品群別	総数	年齢（歳）										（再掲） 20歳以上	（再掲） 65-74歳	（再掲） 75歳以上
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳-				
対象者数	4443	276	422	239	367	583	519	702	618	717	3506	607	414	
総量	808.5	415.6	481.0	737.8	763.9	805.6	865.4	793.8	783.1	730.2	803.1	811.1	663.1	
動物性食品	196.7	181.8	204.7	275.2	190.1	182.7	155.0	166.7	167.1	156.4	168.9	171.6	143.5	
植物性食品	782.0	360.1	444.7	636.2	698.7	753.0	821.4	752.7	745.5	684.7	758.2	762.1	631.5	
穀類	209.2	117.2	191.1	229.8	203.4	207.6	197.1	195.4	204.0	186.3	199.2	203.5	163.7	
米・加工品	212.4	98.8	185.0	246.0	218.0	208.6	205.0	195.7	212.5	198.7	205.7	212.4	179.3	
小麦・加工品	114.0	69.2	101.4	112.4	131.7	115.4	125.8	117.4	118.9	104.1	118.1	118.6	92.8	
いも類	76.3	46.3	67.9	70.9	67.2	80.7	69.1	72.8	88.1	87.4	79.3	91.9	88.8	
砂糖・甘味料類	9.4	7.2	7.2	10.6	7.9	10.8	8.0	10.9	8.8	10.0	9.7	9.1	10.4	
豆類	70.5	34.8	49.3	66.3	63.5	63.6	72.5	79.5	77.6	76.7	74.2	82.2	73.7	
種実類	8.0	6.2	4.4	4.5	5.8	3.9	4.8	13.3	8.3	9.1	8.6	9.8	6.0	
野菜類	178.7	109.2	134.1	143.9	169.4	164.6	161.2	188.5	196.3	191.0	183.5	194.1	188.6	
緑黄色野菜	84.2	51.5	51.9	62.2	74.4	78.4	74.5	90.0	99.2	97.1	88.9	96.8	99.9	
その他の野菜	126.0	65.9	95.4	110.8	124.9	117.3	117.8	133.6	145.6	134.3	130.8	140.6	129.7	
果実類	139.5	106.9	108.1	169.1	133.4	107.4	117.6	124.3	159.3	164.4	142.9	169.3	157.0	
きのこ類	27.2	11.8	19.6	29.0	28.7	24.7	25.4	31.7	32.8	25.9	28.6	27.1	24.6	
藻類	27.5	28.8	32.4	21.7	17.9	34.9	19.5	26.4	30.3	25.9	27.1	26.4	26.8	
魚介類	83.8	43.2	57.9	82.0	75.1	78.9	73.7	93.0	97.6	82.2	86.5	88.7	80.7	
肉類	79.5	49.0	68.5	98.7	89.6	83.6	80.8	75.0	64.8	55.6	78.8	59.2	52.3	
卵類	37.3	22.7	31.4	39.5	40.4	39.5	37.6	41.2	36.1	35.1	38.3	35.2	36.4	
乳類	170.6	176.7	196.9	234.3	147.2	139.4	118.6	123.7	125.5	127.9	129.7	138.1	115.6	
油脂類	10.3	6.1	8.6	13.0	11.7	11.5	10.1	10.0	9.2	8.9	10.4	8.9	9.0	
菓子類	43.4	42.5	50.2	60.1	52.7	43.0	40.5	38.4	37.5	34.7	40.4	35.1	37.7	
嗜好飲料類	587.5	223.9	293.9	432.0	525.5	596.9	696.2	628.4	581.7	488.3	598.8	580.0	457.9	
調味料・香辛料類	98.5	46.9	56.0	75.0	96.3	110.2	108.1	105.6	113.0	87.0	104.2	108.1	76.1	
補助栄養素・特定保健用食品	51.8	25.0	38.4	33.8	70.2	57.7	49.5	46.9	57.7	56.0	55.7	49.2	62.0	



第4表の3 食品群別摂取量 平均値(女, 年齢階級別)

1人1日当たり(g)

食品群別	総数	年齢(歳)											
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
対象者数	4980	283	393	219	413	671	582	781	723	915	4085	695	594
総量	1936.9	1244.3	1726.3	1767.1	1773.9	1884.1	1972.3	2162.2	2216.6	1958.8	2014.3	2170.8	1881.6
動物性食品	303.0	309.6	494.7	361.5	298.9	285.7	290.2	283.5	284.4	258.6	281.0	282.3	247.0
植物性食品	1633.9	934.7	1231.6	1405.6	1475.0	1598.4	1682.1	1878.7	1932.2	1700.2	1733.3	1888.5	1634.6
穀類	387.4	244.7	395.3	420.3	377.6	392.7	402.3	397.2	401.0	392.0	394.7	406.7	386.7
米・加工品	287.9	176.4	287.8	317.9	269.2	277.5	292.9	288.5	303.0	315.6	294.0	314.5	315.5
小麦・加工品	92.1	66.2	101.7	100.5	103.1	108.0	102.0	101.0	88.5	66.1	92.5	79.8	62.3
いも類	61.6	44.3	67.4	52.3	55.1	52.5	58.5	64.2	67.0	71.6	62.7	74.2	68.8
砂糖・甘味料類	7.1	3.6	5.7	7.1	6.0	6.3	6.6	7.9	8.3	8.6	7.5	8.2	9.0
豆類	55.4	33.4	38.7	39.8	40.7	48.7	51.8	67.8	69.5	65.4	59.4	75.5	59.4
種実類	2.1	0.9	1.6	2.8	1.5	1.1	2.1	2.5	3.1	2.3	2.2	2.9	2.3
野菜類	282.1	154.9	249.2	259.4	256.0	253.1	262.8	318.9	340.2	309.3	295.4	336.8	300.3
緑黄色野菜	95.8	52.9	73.9	85.2	85.6	81.4	85.3	108.4	120.9	112.3	101.4	115.1	112.5
その他の野菜	164.0	89.7	165.2	160.2	148.1	154.6	159.9	184.4	185.4	169.8	169.3	189.7	160.4
果実類	115.1	96.7	94.5	101.7	71.6	67.7	92.7	139.4	165.2	141.1	119.1	159.8	137.4
きのこ類	15.2	8.1	11.7	16.6	14.0	13.9	14.8	20.0	18.2	13.9	15.9	17.2	12.6
藻類	12.5	7.7	9.3	7.6	10.7	11.7	11.5	14.4	17.1	13.3	13.4	16.3	12.6
魚介類	73.6	36.4	60.4	62.7	62.3	62.7	67.0	85.4	94.2	84.1	78.0	93.0	81.7
肉類	69.0	51.8	96.6	108.3	89.0	81.7	80.2	67.2	50.1	43.8	65.4	48.3	39.6
卵類	33.9	25.6	34.9	49.4	38.7	32.1	37.4	33.4	31.1	32.2	33.6	30.9	32.1
乳類	125.4	194.7	301.2	139.2	107.2	107.7	104.3	96.4	108.3	97.9	102.9	109.4	93.0
油脂類	9.3	6.6	11.4	13.0	11.7	10.7	10.6	9.6	7.8	6.2	9.1	7.0	6.0
菓子類	29.8	37.0	40.6	32.1	38.6	26.6	30.4	31.8	25.0	22.3	28.1	22.1	22.5
嗜好飲料類	559.9	236.5	231.1	368.1	502.8	622.5	631.5	696.5	695.4	557.8	624.3	649.9	526.9
調味料・香辛料類	84.8	48.9	69.7	75.9	78.0	84.6	91.7	95.7	99.8	82.0	89.2	95.3	76.4
補助栄養素・特定保健用食品	12.9	12.6	6.8	10.8	12.4	7.8	16.2	13.9	15.3	15.1	13.6	17.3	14.3

第4表の3 食品群別摂取量 標準偏差(女, 年齢階級別)

1人1日当たり(g)

食品群別	総数	年齢(歳)											
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
対象者数	4980	283	393	219	413	671	582	781	723	915	4085	695	594
総量	652.5	381.9	431.4	516.9	614.8	637.2	584.2	648.5	699.3	636.8	657.2	685.1	618.1
動物性食品	175.3	172.5	182.1	190.3	160.6	170.4	157.2	157.8	163.4	157.8	161.5	164.1	153.8
植物性食品	622.8	338.3	373.9	470.9	569.0	602.4	552.1	606.2	638.1	592.4	614.5	638.2	565.1
穀類	146.4	82.6	130.9	135.2	136.4	152.1	133.5	149.9	148.8	150.2	146.7	146.5	154.2
米・加工品	150.0	90.4	140.7	151.7	140.7	146.4	143.9	154.4	157.9	151.3	150.9	152.8	153.6
小麦・加工品	97.5	56.7	93.6	104.5	102.7	100.8	103.5	104.1	100.7	82.3	99.4	96.7	80.1
いも類	74.1	48.7	57.1	55.8	65.8	68.3	71.8	74.0	88.6	85.0	77.7	93.9	80.0
砂糖・甘味料類	9.2	5.5	6.4	9.2	8.1	9.6	8.0	10.2	9.1	10.7	9.6	9.3	11.1
豆類	70.6	38.8	43.9	49.4	56.7	75.6	63.6	76.0	88.1	71.6	74.6	83.3	64.8
種実類	8.0	2.6	3.6	13.7	4.5	3.7	9.3	9.5	10.1	8.0	8.1	9.9	8.4
野菜類	169.5	87.2	135.8	149.1	164.0	157.2	155.4	179.9	186.9	169.5	173.5	181.1	162.0
緑黄色野菜	84.8	40.4	61.7	81.0	83.7	74.3	79.2	87.0	97.7	91.1	87.9	94.2	91.0
その他の野菜	118.9	63.7	97.1	100.8	108.6	109.8	111.3	136.0	131.9	122.5	122.8	126.9	117.1
果実類	135.0	108.3	102.6	134.8	118.7	99.7	122.5	140.1	153.9	147.8	139.0	153.1	149.8
きのこ類	25.7	11.8	16.0	32.0	24.3	23.7	25.2	31.0	29.3	23.9	26.7	27.9	21.7
藻類	25.7	17.4	16.8	20.1	24.5	29.2	21.3	28.3	32.8	23.1	27.0	29.7	23.2
魚介類	68.8	43.8	56.6	67.0	63.1	67.3	62.6	72.3	79.7	66.3	70.4	71.4	66.4
肉類	61.5	38.3	65.4	71.5	65.8	62.2	61.3	61.2	52.8	49.5	60.3	52.1	46.2
卵類	32.6	25.6	33.4	40.2	33.9	30.9	33.2	32.8	31.4	31.4	32.2	31.2	31.3
乳類	148.9	162.3	171.8	164.7	134.5	140.2	131.9	129.0	127.6	125.4	130.9	130.7	124.5
油脂類	9.0	5.7	9.7	9.8	10.3	9.1	9.4	8.9	8.8	7.3	9.0	8.0	7.3
菓子類	49.2	49.2	55.2	54.0	62.5	43.6	51.2	53.4	42.0	39.8	48.1	37.5	40.9
嗜好飲料類	443.0	227.5	229.9	367.8	421.3	465.2	413.4	458.5	461.8	420.9	446.8	452.2	409.0
調味料・香辛料類	78.9	39.8	57.2	76.5	69.5	76.9	84.0	84.1	91.6	78.0	82.0	87.7	71.6
補助栄養素・特定保健用食品	53.8	36.9	31.6	41.8	51.7	34.0	71.0	55.2	44.8	70.8	56.9	78.0	45.5

第5表の1 食品群別摂取量 平均値(全国, 年齢階級別 再掲)  
1人1日当たり(g)

食品群別	総数	年齢(歳)									
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳-
対象者数	9423	165	285	305	329	290	311	927	2355	2824	1632
総量	2087.1	1077.3	1311.4	1542.2	1804.7	1977.6	2068.9	1923.3	2113.0	2356.0	2096.8
動物性食品	323.0	296.9	331.4	454.1	529.8	544.3	446.4	320.6	301.4	298.1	271.0
植物性食品	1764.1	780.4	980.0	1088.1	1274.9	1433.4	1622.5	1602.7	1811.6	2057.9	1825.8
穀類	449.8	219.0	266.7	334.5	405.6	501.8	560.2	465.5	471.0	464.6	440.3
米・加工品	344.8	154.0	192.8	236.0	287.1	380.3	455.5	351.4	356.8	356.8	353.4
小麦・加工品	95.7	62.1	68.2	93.1	107.6	107.2	101.9	109.2	105.7	97.4	73.7
いも類	62.1	34.9	44.1	58.8	67.5	75.0	61.4	52.4	57.7	65.0	72.0
砂糖・甘味料類	7.1	2.9	4.2	4.9	5.7	6.3	7.4	5.9	6.6	7.9	8.6
豆類	56.3	29.5	31.3	32.4	43.2	45.1	46.8	42.9	50.8	68.9	67.9
種実類	2.1	0.8	1.5	1.5	1.3	1.5	1.8	1.5	1.4	2.8	2.6
野菜類	287.8	134.2	151.8	194.3	259.5	270.9	266.2	261.5	269.1	332.4	321.9
緑黄色野菜	95.6	42.1	56.6	60.7	74.0	77.0	84.2	82.7	86.9	112.4	115.0
その他の野菜	168.5	67.5	86.6	124.9	169.9	183.5	168.2	158.2	162.2	189.8	176.5
果実類	107.5	80.9	100.6	96.6	89.3	94.7	112.7	70.1	71.1	135.0	144.4
きのこ類	15.3	7.0	7.1	10.3	12.5	13.5	14.7	15.4	14.1	19.2	14.4
藻類	12.8	6.5	9.2	8.8	12.2	11.0	10.0	9.4	12.1	15.3	14.1
魚介類	80.2	25.7	38.8	52.3	56.8	62.9	69.5	64.5	73.0	99.9	93.2
肉類	80.4	37.5	59.4	76.7	99.7	119.9	138.5	109.0	97.2	68.6	47.0
卵類	36.0	18.5	26.3	28.2	33.9	41.3	53.6	40.8	36.6	36.1	33.4
乳類	125.3	214.3	205.7	295.6	337.5	318.8	183.2	104.8	93.2	92.6	96.8
油脂類	10.2	5.2	7.2	8.8	10.5	13.5	15.3	12.9	12.0	9.5	6.7
菓子類	26.0	26.7	45.5	34.3	39.4	40.5	32.9	31.7	23.0	23.2	20.3
嗜好飲料類	621.9	186.4	251.2	235.9	248.6	279.4	406.8	533.4	708.6	792.2	610.1
調味料・香辛料類	93.7	38.6	50.7	58.7	74.4	72.1	79.2	88.1	103.3	108.6	87.6
補助栄養素・特定保健用食品	12.8	8.5	10.1	9.5	7.1	9.6	8.7	13.4	12.2	14.1	15.4

第5表の1 食品群別摂取量 標準偏差(全国, 年齢階級別 再掲)  
1人1日当たり(g)

食品群別	総数	年齢(歳)									
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳-
対象者数	9423	165	285	305	329	290	311	927	2355	2824	1632
総量	747.3	399.0	371.1	413.4	423.2	501.9	716.6	690.6	753.2	751.3	696.9
動物性食品	186.9	185.0	174.5	185.3	191.4	216.3	251.0	182.8	167.7	164.1	157.7
植物性食品	715.7	352.5	323.3	362.9	384.8	434.7	618.6	632.5	709.9	703.8	650.1
穀類	190.6	83.1	105.7	107.2	143.9	195.0	226.8	195.0	190.8	188.2	175.7
米・加工品	191.8	84.4	91.1	112.0	148.0	191.7	238.0	203.1	192.8	191.7	178.8
小麦・加工品	105.6	57.6	58.5	81.2	96.1	108.6	109.3	116.0	111.0	110.2	92.9
いも類	75.2	45.7	44.4	57.8	62.9	64.8	68.1	64.7	72.6	80.9	86.0
砂糖・甘味料類	9.3	4.5	7.1	6.8	6.5	7.2	9.5	8.5	9.2	9.8	10.4
豆類	70.5	36.1	36.7	40.2	45.6	51.0	58.1	60.1	69.2	80.4	73.9
種実類	8.0	2.4	6.1	5.1	2.7	3.6	8.1	7.1	5.8	10.5	8.5
野菜類	174.0	103.3	94.4	113.8	140.0	130.8	148.4	162.9	159.9	188.1	179.8
緑黄色野菜	84.5	40.6	48.5	52.7	58.6	54.4	71.2	78.4	76.7	93.7	93.8
その他の野菜	122.4	61.9	62.5	75.5	98.2	98.9	108.5	114.6	113.9	136.7	128.0
果実類	137.4	96.1	106.9	110.0	93.2	120.0	160.1	128.3	112.3	147.1	155.3
きのこ類	26.4	12.2	10.4	15.4	18.9	18.1	27.9	28.1	24.7	31.1	24.8
藻類	26.6	15.2	29.7	15.7	34.5	19.7	19.9	21.9	27.2	29.5	24.4
魚介類	76.6	32.6	45.0	54.2	58.0	57.7	78.6	68.8	71.3	86.3	74.4
肉類	71.6	32.4	43.8	52.3	59.6	77.4	88.7	82.2	74.1	65.4	52.3
卵類	35.0	21.7	25.1	27.0	30.1	36.6	41.1	37.1	35.3	35.7	33.1
乳類	159.5	180.4	169.1	174.6	179.3	207.3	216.2	145.5	134.1	127.1	126.5
油脂類	9.7	5.1	5.4	7.4	7.8	10.9	11.1	11.3	10.1	9.3	8.1
菓子類	46.7	39.4	51.2	39.2	51.3	60.7	58.9	57.7	45.2	44.2	37.7
嗜好飲料類	520.3	198.3	243.0	229.2	250.6	297.9	403.2	467.6	554.2	543.5	455.5
調味料・香辛料類	89.2	36.3	47.1	44.8	67.3	48.3	71.2	84.0	96.3	99.0	82.3
補助栄養素・特定保健用食品	52.9	27.4	28.1	35.3	31.2	42.7	34.8	58.7	54.3	51.3	64.7

第5表の2 食品群別摂取量 平均値(男,年齢階級別 再掲)  
1人1日当たり(g)

食品群別	総数	年齢(歳)									
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳-
対象者数	4443	84	138	147	183	146	170	436	1102	1320	717
総量	2255.5	1050.4	1314.6	1628.7	1860.5	2116.7	2293.7	2102.6	2326.7	2547.1	2273.0
動物性食品	345.5	303.5	351.7	491.4	548.1	585.4	492.2	343.5	316.9	314.2	286.9
植物性食品	1910.0	746.8	962.8	1137.4	1312.3	1531.2	1801.5	1759.2	2009.8	2232.9	1986.1
穀類	519.9	233.1	280.4	350.1	424.9	555.0	659.6	563.4	554.9	539.4	501.9
米・加工品	408.6	168.7	196.0	246.9	300.0	422.0	553.2	441.6	438.9	426.7	401.5
小麦・加工品	99.8	60.2	75.0	98.0	110.1	109.0	103.3	116.4	106.3	100.2	83.4
いも類	62.6	34.1	40.6	61.6	67.7	77.3	65.9	51.1	60.4	64.4	72.6
砂糖・甘味料類	7.0	2.4	4.7	5.0	5.7	6.8	7.3	5.6	6.8	7.7	8.6
豆類	57.3	25.2	30.1	30.0	44.0	52.0	50.0	46.7	51.6	69.2	71.1
種実類	2.0	0.9	2.0	1.7	1.1	1.3	1.3	1.2	1.3	2.8	2.9
野菜類	294.1	132.4	141.6	197.0	252.8	280.1	271.0	267.4	282.2	336.2	338.1
緑黄色野菜	95.3	42.1	55.4	57.7	71.2	79.1	83.4	79.5	91.0	110.1	118.4
その他の野菜	173.6	66.1	76.7	128.1	162.9	191.3	170.6	169.0	168.1	195.3	185.0
果実類	98.9	77.1	95.5	101.1	83.2	96.3	111.5	67.0	61.8	115.9	148.6
きのこ類	15.4	7.3	6.5	10.3	12.2	14.7	13.5	16.4	14.0	19.2	15.2
藻類	13.1	6.8	10.9	9.0	15.8	10.0	11.7	8.7	12.6	14.9	15.3
魚介類	87.6	21.3	41.5	52.4	57.3	58.0	75.1	66.9	82.4	111.7	104.7
肉類	93.2	38.0	63.8	81.9	101.0	129.4	160.1	129.5	115.5	79.5	51.1
卵類	38.4	16.9	25.5	26.9	35.5	40.8	54.1	42.4	39.0	40.5	34.9
乳類	125.2	226.5	219.6	329.0	352.6	355.7	201.8	103.5	78.6	81.7	95.5
油脂類	11.2	5.2	7.1	9.4	10.1	13.6	16.9	14.2	13.6	10.5	7.4
菓子類	21.8	23.5	49.1	34.4	35.7	39.4	35.0	24.4	17.0	17.2	17.8
嗜好飲料類	691.3	156.9	238.6	260.8	275.3	305.1	468.5	580.4	801.7	901.9	676.9
調味料・香辛料類	103.8	33.3	50.0	60.5	76.1	70.9	82.8	99.6	120.8	121.0	94.7
補助栄養素・特定保健用食品	12.8	9.3	7.1	7.6	9.2	10.2	7.8	14.5	12.7	13.5	15.9

第5表の2 食品群別摂取量 標準偏差(男,年齢階級別 再掲)  
1人1日当たり(g)

食品群別	総数	年齢(歳)									
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳-
対象者数	4443	84	138	147	183	146	170	436	1102	1320	717
総量	808.5	352.7	405.7	410.9	408.6	534.8	782.4	739.9	835.2	788.8	730.2
動物性食品	196.7	166.7	193.0	198.8	186.9	229.8	283.5	200.6	170.2	166.8	156.4
植物性食品	782.0	316.6	339.3	373.4	387.1	488.3	676.0	673.9	787.4	749.4	684.7
穀類	209.2	87.8	127.9	109.1	151.0	232.4	241.9	204.5	202.6	199.7	186.3
米・加工品	212.4	88.8	94.7	119.3	151.5	219.7	255.5	221.9	206.8	204.0	198.7
小麦・加工品	114.0	59.7	65.5	80.6	98.7	117.6	115.0	128.3	120.4	118.1	104.1
いも類	76.3	41.6	42.1	62.8	66.1	70.9	74.3	66.2	75.4	80.4	87.4
砂糖・甘味料類	9.4	3.2	8.2	7.1	6.3	8.5	8.9	9.1	9.6	10.0	10.0
豆類	70.5	30.2	37.3	38.5	45.5	56.7	61.6	65.8	68.0	78.6	76.7
種実類	8.0	2.9	8.2	6.7	2.4	2.8	5.0	5.4	4.4	11.2	9.1
野菜類	178.7	108.4	102.1	106.7	143.4	133.4	152.9	162.5	162.9	193.2	191.0
緑黄色野菜	84.2	47.5	53.4	43.2	54.6	54.4	65.4	71.5	76.6	95.0	97.1
その他の野菜	126.0	62.7	58.5	72.8	97.5	99.4	117.2	120.5	117.5	139.4	134.3
果実類	139.5	93.3	100.4	118.5	90.7	127.6	171.9	139.5	112.5	144.4	164.4
きのこ類	27.2	14.4	10.2	16.6	20.0	19.8	25.5	30.0	25.0	32.2	25.9
藻類	27.5	11.8	38.9	16.1	44.8	17.2	22.5	18.2	28.7	28.3	25.9
魚介類	83.8	24.3	51.3	54.8	56.3	58.0	85.2	74.9	76.5	95.3	82.2
肉類	79.5	34.9	46.8	56.3	59.1	79.4	98.8	91.3	82.3	71.4	55.6
卵類	37.3	20.7	23.8	25.3	29.7	35.7	40.0	40.2	38.6	38.9	35.1
乳類	170.6	162.6	191.7	184.1	179.5	225.9	247.5	154.9	130.1	124.6	127.9
油脂類	10.3	4.6	5.4	7.8	7.1	10.2	12.2	12.2	10.9	9.7	8.9
菓子類	43.4	28.4	48.9	40.3	41.3	63.1	61.7	53.2	41.8	38.0	34.7
嗜好飲料類	587.5	157.4	256.5	241.5	257.5	351.7	447.0	510.6	646.9	607.2	488.3
調味料・香辛料類	98.5	26.3	53.7	45.7	71.6	36.8	66.2	95.6	109.2	109.1	87.0
補助栄養素・特定保健用食品	51.8	28.3	22.1	28.0	37.3	44.7	34.3	65.7	54.0	52.2	56.0

第5表の3 食品群別摂取量 平均値(女, 年齢階級別 再掲)

1人1日当たり(g)

食品群別	総数	年齢(歳)									
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳-
対象者数	4980	81	147	158	146	144	141	491	1253	1504	915
総量	1936.9	1105.2	1308.5	1461.7	1734.8	1836.7	1797.8	1764.0	1925.1	2188.4	1958.8
動物性食品	303.0	290.1	312.4	419.4	506.8	502.6	391.2	300.3	287.8	283.9	258.6
植物性食品	1633.9	815.1	996.1	1042.3	1228.0	1334.1	1406.6	1463.7	1637.3	1904.4	1700.2
穀類	387.4	204.4	253.8	319.9	381.4	447.8	440.3	378.7	397.2	399.0	392.0
米・加工品	287.9	138.8	189.9	225.8	270.9	338.0	337.6	271.3	284.6	295.5	315.6
小麦・加工品	92.1	64.1	61.9	88.6	104.5	105.3	100.1	102.8	105.2	95.0	66.1
いも類	61.6	35.8	47.5	56.2	67.4	72.6	56.0	53.6	55.3	65.6	71.6
砂糖・甘味料類	7.1	3.3	3.7	4.9	5.7	5.8	7.5	6.1	6.4	8.1	8.6
豆類	55.4	34.0	32.5	34.7	42.1	38.2	43.1	39.6	50.1	68.6	65.4
種実類	2.1	0.6	1.0	1.4	1.4	1.8	2.4	1.8	1.6	2.8	2.3
野菜類	282.1	136.0	161.3	191.8	267.7	261.5	260.4	256.3	257.6	329.1	309.3
緑黄色野菜	95.8	42.0	57.7	63.6	77.6	74.8	85.1	85.6	83.2	114.4	112.3
その他の野菜	164.0	69.0	95.9	122.0	178.7	175.5	165.4	148.5	157.1	184.9	169.8
果実類	115.1	84.9	105.4	92.5	96.9	93.0	114.0	72.9	79.3	151.8	141.1
きのこ類	15.2	6.7	7.7	10.3	12.8	12.2	16.1	14.5	14.3	19.1	13.9
藻類	12.5	6.3	7.5	8.7	7.7	12.0	8.0	10.1	11.6	15.7	13.3
魚介類	73.6	30.3	36.3	52.3	56.2	67.8	62.9	62.3	64.7	89.6	84.1
肉類	69.0	36.9	55.2	71.8	98.0	110.3	112.4	90.8	81.0	59.0	43.8
卵類	33.9	20.2	27.1	29.5	31.9	41.7	52.9	39.4	34.5	32.3	32.2
乳類	125.4	201.7	192.7	264.4	318.7	281.3	160.9	106.0	106.1	102.1	97.9
油脂類	9.3	5.3	7.2	8.3	11.0	13.5	13.5	11.7	10.7	8.7	6.2
菓子類	29.8	30.1	42.2	34.1	44.0	41.5	30.4	38.1	28.4	28.5	22.3
嗜好飲料類	559.9	217.1	263.1	212.9	215.0	253.4	332.5	491.6	626.7	696.0	557.8
調味料・香辛料類	84.8	44.0	51.4	57.0	72.4	73.2	74.7	78.0	87.9	97.7	82.0
補助栄養素・特定保健用食品	12.9	7.7	12.9	11.2	4.5	9.0	9.9	12.4	11.7	14.6	15.1

第5表の3 食品群別摂取量 標準偏差(女, 年齢階級別 再掲)

1人1日当たり(g)

食品群別	総数	年齢(歳)									
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳-
対象者数	4980	81	147	158	146	144	141	491	1253	1504	915
総量	652.5	442.5	336.8	400.4	432.0	423.4	512.6	601.2	614.5	673.7	636.8
動物性食品	175.3	203.0	153.3	165.0	195.1	193.8	192.0	163.0	164.3	160.5	157.8
植物性食品	622.8	385.1	307.7	347.9	378.0	347.2	457.9	558.2	580.8	622.1	592.4
穀類	146.4	75.8	77.7	103.6	131.1	127.4	129.7	136.5	143.8	149.4	150.2
米・加工品	150.0	77.2	87.9	104.0	142.4	147.5	144.8	143.5	145.4	156.2	151.3
小麦・加工品	97.5	55.7	50.4	81.7	92.9	99.0	102.4	103.6	102.1	102.6	82.3
いも類	74.1	49.9	46.4	52.8	58.9	58.1	59.6	63.3	70.0	81.3	85.0
砂糖・甘味料類	9.2	5.5	5.8	6.5	6.7	5.5	10.2	7.9	8.9	9.7	10.7
豆類	70.6	41.0	36.3	41.7	45.8	43.5	53.5	54.5	70.3	82.0	71.6
種実類	8.0	1.7	3.1	2.9	3.1	4.2	10.7	8.3	6.9	9.8	8.0
野菜類	169.5	98.3	85.8	120.4	135.6	127.9	143.1	163.2	156.4	183.5	169.5
緑黄色野菜	84.8	32.3	43.5	60.3	63.3	54.5	77.8	84.1	76.6	92.5	91.1
その他の野菜	118.9	61.4	64.8	78.1	98.7	98.1	97.3	108.3	110.5	134.0	122.5
果実類	135.0	99.3	112.7	101.7	96.0	112.2	145.2	117.4	111.5	147.4	147.8
きのこ類	25.7	9.6	10.6	14.3	17.6	16.1	30.5	26.3	24.4	30.2	23.9
藻類	25.7	18.1	17.0	15.3	11.6	21.9	16.2	24.7	25.8	30.5	23.1
魚介類	68.8	39.0	38.2	53.7	60.1	57.3	69.5	63.0	65.2	76.0	66.3
肉類	61.5	29.7	40.6	48.0	60.4	74.3	66.3	68.3	61.8	57.9	49.5
卵類	32.6	22.7	26.4	28.5	30.6	37.6	42.4	34.1	32.1	32.1	31.4
乳類	148.9	197.4	144.2	159.7	177.8	179.7	169.4	136.7	136.4	128.4	125.4
油脂類	9.0	5.6	5.3	7.0	8.6	11.7	9.4	10.3	9.3	8.9	7.3
菓子類	49.2	48.1	53.3	38.3	61.4	58.4	55.5	60.8	47.3	48.4	39.8
嗜好飲料類	443.0	230.3	229.9	215.4	238.3	229.2	329.6	422.0	441.8	459.9	420.9
調味料・香辛料類	78.9	43.9	40.1	44.1	61.6	57.9	76.7	70.6	80.3	87.8	78.0
補助栄養素・特定保健用食品	53.8	26.6	32.5	41.0	21.0	40.7	35.4	51.7	54.5	50.4	70.8

第 6 表 食品群別摂取量 (地域ブロック別)

1人1日当たり (g)

食品群別	総 数	地域ブロック別											
		北海道	東 北	関東I	関東II	北 陸	東 海	近畿I	近畿II	中 国	四 国	北九州	南九州
対象者数	9423	302	727	1962	888	638	1142	1381	245	603	270	760	505
総量	2087.1	1959.1	1923.3	2092.3	2065.0	2036.8	2063.3	2158.9	2189.7	2121.7	2151.8	2105.4	2187.0
動物性食品	323.0	328.6	310.3	331.2	304.5	318.4	321.7	332.6	334.1	333.5	309.6	325.1	308.0
植物性食品	1764.1	1630.5	1613.1	1761.1	1760.4	1718.4	1741.6	1826.3	1855.5	1788.2	1842.1	1780.3	1878.9
穀類	449.8	424.7	467.4	429.7	478.8	485.4	424.0	447.0	462.0	458.8	487.9	447.7	454.5
米・加工品	344.8	299.4	380.6	310.6	388.8	404.8	312.5	329.6	360.1	345.9	389.0	348.7	376.8
小麦・加工品	95.7	102.6	75.6	107.6	82.2	74.4	104.6	113.2	98.1	90.0	91.2	93.6	68.4
いも類	62.1	65.5	63.7	56.3	70.1	71.0	62.2	59.3	63.7	62.2	76.2	53.3	66.8
砂糖・甘味料類	7.1	6.7	6.3	6.6	6.7	6.7	7.2	7.0	9.0	9.1	7.1	7.7	7.0
豆類	56.3	52.1	62.2	54.8	59.2	55.7	50.4	51.2	49.6	62.0	71.2	57.5	65.5
種実類	2.1	2.5	1.1	2.1	1.7	2.3	3.0	2.1	1.6	2.0	1.1	2.1	1.7
野菜類	287.8	244.8	297.3	289.8	317.2	304.0	276.3	279.7	266.3	291.1	289.6	275.1	292.2
緑黄色野菜	95.6	80.7	86.4	97.8	100.7	98.8	94.7	95.9	86.3	98.5	86.7	96.6	101.4
その他の野菜	168.5	143.4	183.7	162.1	193.8	182.2	159.0	161.4	159.9	170.9	178.6	160.3	174.4
果実類	107.5	112.8	114.1	107.2	95.8	116.0	110.9	116.9	111.7	107.2	110.2	87.6	98.9
きのこ類	15.3	11.3	21.0	13.4	15.0	14.5	16.6	14.2	12.5	18.5	13.0	15.9	16.1
藻類	12.8	13.4	13.7	12.3	14.0	13.7	12.7	11.1	7.7	14.7	9.8	13.5	14.7
魚介類	80.2	82.6	87.7	74.7	81.2	92.0	74.6	81.2	69.8	84.6	80.4	85.4	74.1
肉類	80.4	74.5	65.9	86.1	74.3	65.8	80.3	85.6	90.0	76.9	72.4	90.3	86.3
卵類	36.0	34.4	35.5	32.5	33.4	37.6	36.2	38.5	42.3	40.1	39.2	38.4	33.6
乳類	125.3	136.3	120.6	136.2	114.6	122.4	129.5	126.0	130.9	130.9	116.5	109.9	113.0
油脂類	10.2	9.3	8.0	11.6	9.9	9.1	10.0	10.9	10.3	10.9	8.1	9.9	9.4
菓子類	26.0	28.0	21.3	27.7	27.1	24.5	27.5	28.5	28.6	24.3	22.6	25.1	18.9
嗜好飲料類	621.9	541.4	433.8	644.3	565.9	507.2	626.8	687.4	714.9	636.0	645.5	685.1	736.4
調味料・香辛料類	93.7	107.9	89.9	93.4	89.0	96.6	98.5	102.1	104.6	83.2	84.1	85.2	88.6
補助栄養素・特定保健用食品	12.8	10.8	14.0	13.5	11.1	12.4	16.5	10.3	14.3	9.2	16.8	15.5	9.4

第7表 食品群別栄養素等摂取量（全国）

食品群別	食品群番号	摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	カリウム mg	カルシウム mg		
									総 量	一般食品	補助・強化
総 量	1～99	2087.1	1890.7	69.8	54.1	264.4	10.8	2333.6	540.0	534.5	5.5
動物性食品	48～76, 79	323.0	446.1	37.3	26.9	10.0	1.4	593.4	218.3	216.8	1.5
植物性食品	1～47, 77, 78, 80～99	1764.1	1444.6	32.5	27.2	254.4	9.3	1740.1	321.7	317.7	4.0
穀 類	1～12	449.8	795.8	15.2	4.4	167.1	0.8	173.3	41.2	41.1	0.1
米・加工品	1, 2	344.8	579.2	8.7	1.1	127.8	0.0	103.2	10.6	10.6	0.0
米	1	340.2	569.7	8.5	1.0	125.8	0.0	100.6	10.3	10.3	0.0
米加工品	2	4.6	9.5	0.2	0.0	2.1	0.0	2.6	0.2	0.2	0.0
小麦・加工品	3～9	95.7	203.1	6.1	3.2	36.6	0.8	65.5	29.7	29.7	0.1
小麦粉類	3	4.2	15.3	0.3	0.1	3.2	0.0	5.4	1.3	1.3	0.0
パン類(菓子パンを除く)	4	30.0	81.6	2.8	1.5	14.3	0.4	31.2	9.2	9.2	0.0
菓子パン類	5	6.0	18.2	0.5	0.5	2.9	0.0	6.4	2.5	2.5	0.0
うどん, 中華めん類	6	38.4	47.8	1.3	0.2	9.6	0.1	10.1	3.4	3.4	0.0
即席中華めん	7	4.3	18.3	0.4	0.7	2.5	0.2	8.7	11.9	11.8	0.1
パスタ類	8	8.0	12.0	0.4	0.1	2.3	0.0	1.1	0.6	0.6	0.0
その他の小麦加工品	9	4.9	10.0	0.4	0.1	1.8	0.0	2.5	0.8	0.8	0.0
その他の穀類・加工品	10～12	9.3	13.5	0.5	0.1	2.7	0.0	4.6	0.9	0.9	0.0
そば・加工品	10	5.8	7.4	0.3	0.1	1.5	0.0	1.7	0.6	0.6	0.0
とうもろこし・加工品	11	0.5	2.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0
その他の穀類	12	3.0	4.1	0.1	0.0	0.8	0.0	2.2	0.3	0.3	0.0
いも類	13～16	62.1	42.7	0.7	0.1	10.1	0.0	191.7	12.1	12.1	0.0
いも・加工品	13～15	60.0	38.2	0.7	0.1	9.0	0.0	191.4	11.8	11.8	0.0
さつまいも・加工品	13	7.2	9.5	0.1	0.0	2.3	0.0	31.8	3.1	3.1	0.0
じゃがいも・加工品	14	29.2	21.1	0.4	0.0	4.8	0.0	97.7	0.6	0.6	0.0
その他のいも・加工品	15	23.5	7.6	0.2	0.0	1.9	0.0	61.8	8.1	8.1	0.0
てんぷん・加工品	16	2.1	4.5	0.0	0.0	1.1	0.0	0.3	0.3	0.3	0.0
砂糖・甘味料類	17	7.1	26.4	0.0	0.0	6.9	0.0	1.5	0.4	0.4	0.0
豆 類	18～23	56.3	67.7	5.0	4.1	2.5	0.0	119.1	67.2	67.2	0.0
大豆・加工品	18～22	55.0	65.1	4.9	4.1	2.0	0.0	115.5	66.7	66.7	0.0
大豆(全粒)・加工品	18	1.5	3.1	0.3	0.1	0.2	0.0	9.2	1.3	1.3	0.0
豆 腐	19	35.2	24.8	2.2	1.4	0.6	0.0	48.6	36.2	36.2	0.0
油揚げ類	20	8.2	21.3	1.2	1.8	0.1	0.0	7.1	22.0	22.0	0.0
納 豆	21	6.7	13.4	1.1	0.7	0.8	0.0	44.2	6.0	6.0	0.0
その他の大豆加工品	22	3.5	2.5	0.1	0.1	0.2	0.0	6.5	1.2	1.2	0.0
その他の豆・加工品	23	1.3	2.6	0.1	0.0	0.5	0.0	3.6	0.5	0.5	0.0
種実類	24	2.1	10.2	0.4	0.8	0.5	0.0	10.5	11.1	11.1	0.0
野菜類	25～38	287.8	72.0	3.1	0.5	16.0	0.7	574.0	96.2	96.2	0.0
緑黄色野菜	25～29	95.6	27.4	1.4	0.2	5.9	0.0	250.2	42.7	42.7	0.0
トマト	25	15.2	3.1	0.1	0.0	0.8	0.0	33.7	1.2	1.2	0.0
にんじん	26	20.6	6.9	0.1	0.0	1.7	0.0	45.3	5.5	5.5	0.0
ほうれん草	27	19.8	3.5	0.4	0.1	0.6	0.0	68.6	9.6	9.6	0.0
ピーマン	28	3.6	0.8	0.0	0.0	0.2	0.0	6.3	0.4	0.4	0.0
その他の緑黄色野菜	29	36.4	13.1	0.8	0.1	2.7	0.0	96.5	26.1	26.1	0.0

鉄 mg			ビタミンA μgRE	ビタミンB <sub>1</sub> mg			ビタミンB <sub>2</sub> mg			ナイアシン mgNE	ビタミンC mg		
総量	一般食品	補助・強化		総量	一般食品	補助・強化	総量	一般食品	補助・強化		総量	一般食品	補助・強化
8.0	7.9	0.1	596.3	1.49	0.87	0.61	1.46	1.18	0.28	14.8	113.1	98.1	15.0
2.2	2.2	0.0	213.8	0.37	0.36	0.00	0.59	0.59	0.00	7.6	5.9	5.9	0.0
5.8	5.7	0.1	382.5	1.12	0.51	0.61	0.87	0.58	0.28	7.2	107.2	92.2	15.0
0.9	0.9	0.0	3.0	0.19	0.19	0.00	0.11	0.11	0.00	1.5	0.0	0.0	0.0
0.4	0.4	0.0	0.0	0.10	0.10	0.00	0.04	0.04	0.00	0.8	0.0	0.0	0.0
0.4	0.4	0.0	0.0	0.10	0.10	0.00	0.03	0.03	0.00	0.8	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.5	0.5	0.0	2.9	0.08	0.08	0.00	0.07	0.07	0.00	0.6	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.2	0.2	0.0	0.1	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.3	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	2.4	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.0	0.0	0.0
0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.4	0.04	0.04	0.00	0.04	0.04	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.1	0.1	0.0	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.3	0.3	0.0	0.1	0.03	0.03	0.00	0.01	0.01	0.00	0.4	8.2	8.2	0.0
0.3	0.3	0.0	0.1	0.03	0.03	0.00	0.01	0.01	0.00	0.4	8.2	8.2	0.0
0.0	0.0	0.0	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1.4	1.4	0.0
0.1	0.1	0.0	0.0	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.2	6.2	6.2	0.0
0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.6	0.6	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.9	0.9	0.0	0.0	0.04	0.04	0.00	0.05	0.05	0.00	0.1	0.0	0.0	0.0
0.9	0.9	0.0	0.0	0.04	0.04	0.00	0.05	0.05	0.00	0.1	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.3	0.3	0.0	0.0	0.03	0.03	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.3	0.3	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.2	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.04	0.00	0.1	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.1	0.1	0.0	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.1	0.1	0.0
1.1	1.1	0.0	315.1	0.11	0.11	0.00	0.10	0.10	0.00	1.0	37.2	37.2	0.0
0.6	0.6	0.0	274.7	0.04	0.04	0.00	0.06	0.06	0.00	0.5	18.0	18.0	0.0
0.0	0.0	0.0	7.6	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	2.6	2.6	0.0
0.0	0.0	0.0	131.8	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.4	0.4	0.0
0.1	0.1	0.0	62.6	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.0	2.7	2.7	0.0
0.0	0.0	0.0	1.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1.9	1.9	0.0
0.3	0.3	0.0	71.5	0.02	0.02	0.00	0.03	0.03	0.00	0.2	10.4	10.4	0.0

食品群別	食品群番号	食物繊維 g			コレステ ロール	マグネシウム	リ ン	銅	亜 鉛	ビタミン D	ビ
		総 量	水溶性	不溶性	mg	mg	mg	mg	mg	μg	総 量
総 量	1～99	14.8	3.4	10.8	322.8	249.3	1003.9	1.18	8.26	7.9	8.9
動物性食品	48～76, 79	0.0	0.0	0.0	299.2	56.0	480.5	0.21	3.45	7.2	1.8
植物性食品	1～47, 77, 78, 80～99	14.8	3.4	10.8	23.6	193.3	523.4	0.97	4.81	0.7	7.1
穀 類	1～12	2.9	0.6	2.3	3.0	41.9	184.9	0.44	2.57	0.0	0.4
米・加工品	1, 2	1.1	0.0	1.1	0.0	25.7	121.0	0.35	2.09	0.0	0.0
米	1	1.1	0.0	1.0	0.0	25.1	118.5	0.34	2.04	0.0	0.0
米加工品	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	2.6	0.01	0.04	0.0	0.0
小麦・加工品	3～9	1.6	0.5	1.1	3.0	13.8	56.8	0.08	0.44	0.0	0.4
小麦粉類	3	0.1	0.0	0.1	0.1	0.5	3.4	0.00	0.01	0.0	0.0
パン類(菓子パンを除く)	4	0.7	0.2	0.5	0.0	6.3	25.1	0.03	0.24	0.0	0.1
菓子パン類	5	0.1	0.0	0.1	2.5	1.1	5.5	0.01	0.04	0.0	0.1
うどん, 中華めん類	6	0.4	0.1	0.3	0.0	2.5	11.0	0.02	0.05	0.0	0.0
即席中華めん	7	0.1	0.1	0.0	0.4	1.1	5.2	0.01	0.02	0.0	0.1
パスタ類	8	0.1	0.0	0.1	0.0	1.4	3.7	0.01	0.05	0.0	0.0
その他の小麦加工品	9	0.1	0.0	0.1	0.0	0.9	2.8	0.01	0.02	0.0	0.0
その他の穀類・加工品	10～12	0.2	0.1	0.1	0.0	2.5	7.1	0.01	0.04	0.0	0.0
そば・加工品	10	0.1	0.0	0.1	0.0	1.7	4.5	0.01	0.02	0.0	0.0
とうもろこし・加工品	11	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.00	0.00	0.0	0.0
その他の穀類	12	0.1	0.0	0.0	0.0	0.6	2.1	0.00	0.02	0.0	0.0
いも類	13～16	1.2	0.3	0.9	0.0	9.2	16.4	0.05	0.12	0.0	0.2
いも・加工品	13～15	1.2	0.3	0.9	0.0	9.1	15.9	0.05	0.12	0.0	0.2
さつまいも・加工品	13	0.2	0.1	0.2	0.0	1.6	2.9	0.01	0.01	0.0	0.1
じゃがいも・加工品	14	0.5	0.1	0.3	0.0	5.3	7.4	0.02	0.06	0.0	0.0
その他のいも・加工品	15	0.5	0.1	0.4	0.0	2.2	5.6	0.02	0.05	0.0	0.1
でんぷん・加工品	16	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.00	0.00	0.0	0.0
砂糖・甘味料類	17	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.00	0.00	0.0	0.0
豆 類	18～23	0.9	0.3	0.7	0.0	29.4	71.6	0.12	0.53	0.0	0.3
大豆・加工品	18～22	0.8	0.2	0.6	0.0	29.0	70.3	0.12	0.52	0.0	0.3
大豆(全粒)・加工品	18	0.1	0.0	0.1	0.0	1.6	3.2	0.01	0.03	0.0	0.0
豆 腐	19	0.1	0.0	0.1	0.0	12.3	36.7	0.05	0.21	0.0	0.1
油揚げ類	20	0.1	0.0	0.0	0.0	7.6	15.6	0.02	0.14	0.0	0.1
納 豆	21	0.4	0.2	0.3	0.0	6.7	12.8	0.04	0.13	0.0	0.0
その他の大豆加工品	22	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	1.9	0.00	0.02	0.0	0.0
その他の豆・加工品	23	0.1	0.0	0.1	0.0	0.4	1.4	0.00	0.01	0.0	0.0
種実類	24	0.2	0.0	0.2	0.0	4.7	7.9	0.02	0.08	0.0	0.1
野菜類	25～38	5.7	1.6	4.1	0.2	38.5	83.4	0.13	0.62	0.1	1.7
緑黄色野菜	25～29	2.4	0.6	1.8	0.0	16.2	32.2	0.05	0.27	0.0	1.4
トマト	25	0.2	0.0	0.1	0.0	1.5	4.0	0.01	0.02	0.0	0.1
にんじん	26	0.5	0.2	0.3	0.0	1.8	4.7	0.01	0.04	0.0	0.1
ほうれん草	27	0.5	0.1	0.4	0.0	5.7	6.0	0.02	0.10	0.0	0.4
ピーマン	28	0.1	0.0	0.1	0.0	0.4	0.8	0.00	0.01	0.0	0.0
その他の緑黄色野菜	29	1.1	0.3	0.9	0.0	6.9	16.7	0.02	0.10	0.0	0.8



タミンE mg		ビタミン K μg	ビタミンB <sub>6</sub> mg			ビタミン B <sub>12</sub> μg	葉 酸 μg	パント テン酸 mg
一般食品	補助・強化		総 量	一般食品	補助・強化			
6.9	1.9	245.9	1.73	1.14	0.59	6.92	306.4	5.49
1.8	0.0	15.5	0.43	0.43	0.00	6.45	39.7	2.22
5.2	1.9	230.4	1.29	0.71	0.59	0.47	266.7	3.27
0.4	0.0	0.4	0.10	0.10	0.00	0.01	26.3	1.23
0.0	0.0	0.0	0.08	0.08	0.00	0.00	10.7	0.88
0.0	0.0	0.0	0.07	0.07	0.00	0.00	10.5	0.86
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.3	0.02
0.4	0.0	0.4	0.02	0.02	0.00	0.01	14.9	0.32
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.4	0.02
0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	10.1	0.15
0.1	0.0	0.2	0.00	0.00	0.00	0.01	1.7	0.03
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.9	0.07
0.1	0.0	0.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.5	0.02
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.3	0.02
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.9	0.02
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.7	0.03
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.4	0.02
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.01
0.2	0.0	0.0	0.09	0.09	0.00	0.00	11.0	0.22
0.2	0.0	0.0	0.09	0.09	0.00	0.00	11.0	0.22
0.1	0.0	0.0	0.02	0.02	0.00	0.00	3.0	0.06
0.0	0.0	0.0	0.05	0.05	0.00	0.00	5.3	0.11
0.1	0.0	0.0	0.02	0.02	0.00	0.00	2.7	0.05
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.3	0.0	49.0	0.05	0.05	0.00	0.00	15.8	0.29
0.3	0.0	49.0	0.05	0.05	0.00	0.00	15.5	0.28
0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.9	0.01
0.1	0.0	4.4	0.02	0.02	0.00	0.00	4.0	0.02
0.1	0.0	3.7	0.01	0.01	0.00	0.00	1.7	0.01
0.0	0.0	40.5	0.02	0.02	0.00	0.00	8.0	0.24
0.0	0.0	0.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.9	0.01
0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.3	0.00
0.1	0.0	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	2.3	0.02
1.7	0.0	147.0	0.22	0.22	0.00	0.01	117.2	0.61
1.4	0.0	101.2	0.09	0.09	0.00	0.00	52.6	0.26
0.1	0.0	0.7	0.01	0.01	0.00	0.00	3.6	0.03
0.1	0.0	0.6	0.02	0.02	0.00	0.00	3.8	0.06
0.4	0.0	44.5	0.01	0.01	0.00	0.00	15.6	0.02
0.0	0.0	0.6	0.01	0.01	0.00	0.00	0.9	0.01
0.8	0.0	54.8	0.04	0.04	0.00	0.00	28.7	0.15

食品群別	食品群番号	摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	カリウム mg	カルシウム mg		
									総 量	一般食品	補助・強化
その他の野菜	30-35	168.5	36.5	1.4	0.3	8.2	0.0	259.2	43.5	43.5	0.0
キャベツ	30	22.7	4.5	0.2	0.0	1.0	0.0	28.4	8.8	8.8	0.0
きゅうり	31	10.7	1.5	0.1	0.0	0.3	0.0	21.3	2.8	2.8	0.0
大 根	32	38.6	6.5	0.2	0.0	1.5	0.0	79.2	9.4	9.4	0.0
たまねぎ	33	29.7	8.5	0.2	0.0	2.0	0.0	30.3	4.9	4.9	0.0
はくさい	34	22.5	2.1	0.1	0.0	0.5	0.0	27.5	7.2	7.2	0.0
その他の淡色野菜	35	44.4	13.4	0.6	0.1	2.9	0.0	72.5	10.6	10.6	0.0
野菜ジュース	36	9.0	2.9	0.0	0.0	0.7	0.0	17.4	2.2	2.2	0.0
漬け物	37,38	14.6	5.1	0.2	0.0	1.2	0.6	47.2	7.8	7.8	0.0
葉類漬け物	37	5.1	1.3	0.1	0.0	0.2	0.1	14.4	3.5	3.5	0.0
たくあん・その他の漬け物	38	9.5	3.8	0.1	0.0	0.9	0.5	32.8	4.3	4.3	0.0
果実類	39-45	107.5	62.8	0.6	0.2	16.4	0.0	179.8	9.9	9.8	0.0
生 果	39-43	93.9	54.9	0.5	0.2	14.4	0.0	165.4	9.0	9.0	0.0
いちご	39	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
柑橘類	40	24.1	11.0	0.2	0.0	2.8	0.0	35.3	4.3	4.3	0.0
バナナ	41	11.9	10.3	0.1	0.0	2.7	0.0	43.1	0.7	0.7	0.0
りんご	42	25.6	13.8	0.1	0.0	3.7	0.0	28.1	0.8	0.8	0.0
その他の生果	43	32.2	19.7	0.2	0.1	5.1	0.0	58.7	3.2	3.2	0.0
ジャム	44	1.1	2.6	0.0	0.0	0.6	0.0	0.7	0.1	0.1	0.0
果汁・果汁飲料	45	12.5	5.4	0.0	0.0	1.4	0.0	13.7	0.7	0.7	0.0
きのこ類	46	15.3	3.0	0.4	0.0	1.0	0.0	36.3	0.4	0.4	0.0
藻 類	47	12.8	2.9	0.3	0.0	1.0	0.2	55.5	12.2	12.2	0.0
魚介類	48-60	80.2	122.2	15.4	5.4	1.7	0.8	220.7	45.1	45.0	0.0
生魚介類	48-55	51.8	74.2	9.8	3.4	0.2	0.2	153.7	17.2	17.2	0.0
あじ,いわし類	48	11.8	24.4	2.3	1.6	0.0	0.0	30.5	3.7	3.7	0.0
さけ,ます	49	4.3	6.5	0.9	0.3	0.0	0.0	14.5	0.6	0.6	0.0
たい,かれい類	50	6.5	7.4	1.2	0.3	0.0	0.0	20.4	2.0	2.0	0.0
まぐろ,かじき類	51	5.3	6.7	1.3	0.1	0.0	0.0	21.1	0.3	0.3	0.0
その他の生魚	52	9.5	17.7	1.8	1.1	0.0	0.0	31.0	4.1	4.1	0.0
貝 類	53	3.6	2.2	0.3	0.0	0.1	0.0	5.7	1.5	1.5	0.0
いか,たこ類	54	5.0	4.1	0.8	0.0	0.0	0.0	11.1	0.7	0.7	0.0
えび,かに類	55	5.8	5.3	1.2	0.0	0.0	0.0	19.4	4.4	4.4	0.0
魚介加工品	56-60	28.4	48.0	5.6	2.0	1.5	0.6	67.1	27.8	27.8	0.0
魚介(塩蔵,生干し,乾物)	56	15.9	30.9	3.9	1.5	0.1	0.4	51.8	20.5	20.5	0.0
魚介(缶詰)	57	1.9	4.0	0.3	0.3	0.0	0.0	3.9	1.3	1.3	0.0
魚介(佃煮)	58	0.3	0.8	0.1	0.0	0.1	0.0	1.4	1.6	1.6	0.0
魚介(練り製品)	59	9.8	11.5	1.2	0.2	1.2	0.2	9.6	4.0	3.9	0.0
魚肉ハム,ソーセージ	60	0.5	0.8	0.1	0.0	0.1	0.0	0.4	0.5	0.5	0.0
肉 類	61-69	80.4	167.1	12.7	12.1	0.4	0.3	140.8	4.3	4.3	0.0
畜 肉	61-64	57.4	132.4	9.0	10.1	0.4	0.3	104.5	2.9	2.8	0.0
牛 肉	61	13.8	31.7	2.1	2.4	0.1	0.0	22.8	0.5	0.5	0.0
豚 肉	62	30.8	65.0	5.0	4.6	0.0	0.0	54.1	1.3	1.3	0.0
ハム,ソーセージ類	63	12.4	34.9	1.8	2.9	0.3	0.3	26.7	1.0	1.0	0.0
その他の畜肉	64	0.4	0.9	0.1	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0

第 1 部 栄養素等摂取状況調査の結果

鉄 mg			ビタミンA μgRE	ビタミンB <sub>1</sub> mg			ビタミンB <sub>2</sub> mg			ナイアシン mgNE	ビタミンC mg		
総量	一般食品	補助・強化		総量	一般食品	補助・強化	総量	一般食品	補助・強化		総量	一般食品	補助・強化
0.5	0.5	0.0	8.2	0.05	0.05	0.00	0.03	0.03	0.00	0.4	16.3	16.3	0.0
0.1	0.1	0.0	0.9	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	5.5	5.5	0.0
0.0	0.0	0.0	3.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1.5	1.5	0.0
0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	3.3	3.3	0.0
0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1.3	1.3	0.0
0.0	0.0	0.0	1.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	1.8	1.8	0.0
0.2	0.2	0.0	2.5	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	2.9	2.9	0.0
0.0	0.0	0.0	29.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.4	0.4	0.0
0.1	0.1	0.0	3.0	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	2.6	2.6	0.0
0.0	0.0	0.0	2.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1.4	1.4	0.0
0.1	0.1	0.0	0.7	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	1.1	1.1	0.0
0.2	0.2	0.0	30.1	0.05	0.05	0.00	0.02	0.02	0.00	0.3	31.3	30.9	0.4
0.1	0.1	0.0	29.7	0.04	0.04	0.00	0.02	0.02	0.00	0.3	28.4	28.4	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	0.0	0.0	20.1	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	8.0	8.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.6	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	1.9	1.9	0.0
0.0	0.0	0.0	0.5	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1.0	1.0	0.0
0.1	0.1	0.0	8.4	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	17.5	17.5	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	0.0	0.0	0.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	2.8	2.5	0.4
0.1	0.1	0.0	0.0	0.02	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	0.5	0.0	0.0	0.0
0.2	0.2	0.0	11.9	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.8	0.8	0.0
0.8	0.8	0.0	32.9	0.08	0.07	0.00	0.13	0.13	0.00	4.4	0.9	0.9	0.0
0.5	0.5	0.0	26.5	0.04	0.04	0.00	0.08	0.08	0.00	2.9	0.4	0.4	0.0
0.2	0.2	0.0	1.9	0.01	0.01	0.00	0.03	0.03	0.00	0.9	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.8	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.3	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	2.8	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.2	0.1	0.1	0.0
0.1	0.1	0.0	1.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.7	0.0	0.0	0.0
0.1	0.1	0.0	17.9	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.5	0.1	0.1	0.0
0.1	0.1	0.0	0.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.2	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.2	0.0	0.0	0.0
0.4	0.4	0.0	6.5	0.03	0.03	0.00	0.05	0.05	0.00	1.5	0.5	0.5	0.0
0.2	0.2	0.0	5.9	0.03	0.03	0.00	0.04	0.04	0.00	1.2	0.5	0.5	0.0
0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.1	0.1	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.7	0.6	0.0	78.7	0.22	0.22	0.00	0.12	0.12	0.00	3.1	4.0	4.0	0.0
0.4	0.4	0.0	2.0	0.21	0.21	0.00	0.08	0.08	0.00	2.1	3.6	3.6	0.0
0.2	0.2	0.0	0.5	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.4	0.1	0.1	0.0
0.2	0.2	0.0	1.3	0.15	0.15	0.00	0.04	0.04	0.00	1.1	0.3	0.3	0.0
0.1	0.1	0.0	0.1	0.05	0.05	0.00	0.02	0.02	0.00	0.6	3.2	3.2	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0

食品群別	食品群番号	食物繊維 g			コレステ ロール	マグネシウム	リ ン	銅	亜 鉛	ビタミン D	ビ
		総 量	水溶性	不溶性	mg	mg	mg	mg	mg	μg	総 量
その他の野菜	30-35	2.8	0.8	2.0	0.2	17.1	41.4	0.07	0.30	0.0	0.2
キャベツ	30	0.4	0.1	0.3	0.0	2.3	4.8	0.00	0.03	0.0	0.0
きゅうり	31	0.1	0.0	0.1	0.0	1.6	3.8	0.01	0.02	0.0	0.0
大 根	32	0.6	0.2	0.3	0.0	3.7	5.7	0.01	0.05	0.0	0.0
たまねぎ	33	0.4	0.2	0.3	0.0	1.9	6.8	0.01	0.03	0.0	0.0
はくさい	34	0.2	0.1	0.2	0.0	1.4	5.5	0.00	0.02	0.0	0.0
その他の淡色野菜	35	1.1	0.3	0.8	0.1	6.2	14.7	0.03	0.14	0.0	0.2
野菜ジュース	36	0.1	0.0	0.0	0.0	0.8	1.4	0.00	0.01	0.1	0.0
漬け物	37,38	0.4	0.1	0.3	0.0	4.3	8.4	0.01	0.05	0.0	0.0
葉類漬け物	37	0.1	0.0	0.1	0.0	0.9	2.2	0.00	0.02	0.0	0.0
たくあん・その他の漬け物	38	0.3	0.1	0.2	0.0	3.4	6.2	0.01	0.03	0.0	0.0
果実類	39-45	1.3	0.3	1.0	0.0	10.3	15.8	0.05	0.09	0.0	0.3
生 果	39-43	1.2	0.3	1.0	0.0	9.4	14.3	0.04	0.08	0.0	0.3
いちご	39	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
柑橘類	40	0.2	0.1	0.1	0.0	2.5	3.6	0.01	0.02	0.0	0.1
バナナ	41	0.1	0.0	0.1	0.0	3.8	3.2	0.01	0.02	0.0	0.1
りんご	42	0.4	0.1	0.3	0.0	0.8	2.6	0.01	0.00	0.0	0.1
その他の生果	43	0.6	0.1	0.5	0.0	2.3	5.0	0.01	0.03	0.0	0.1
ジャム	44	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.00	0.00	0.0	0.0
果汁・果汁飲料	45	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	1.3	0.00	0.00	0.0	0.0
きのこ類	46	0.6	0.1	0.6	0.0	1.6	11.9	0.01	0.07	0.4	0.0
藻 類	47	0.6	0.0	0.0	0.1	8.8	6.2	0.00	0.04	0.0	0.0
魚介類	48-60	0.0	0.0	0.0	74.0	26.0	178.6	0.12	0.88	6.3	1.1
生魚介類	48-55	0.0	0.0	0.0	49.7	16.7	111.4	0.09	0.64	3.4	0.8
あじ,いわし類	48	0.0	0.0	0.0	8.0	3.1	23.4	0.01	0.09	1.1	0.1
さけ,ます	49	0.0	0.0	0.0	2.8	1.1	10.2	0.00	0.02	1.0	0.1
たい,かれい類	50	0.0	0.0	0.0	5.1	1.8	13.6	0.00	0.04	0.3	0.1
まぐろ,かじき類	51	0.0	0.0	0.0	2.6	2.0	15.3	0.00	0.03	0.3	0.0
その他の生魚	52	0.0	0.0	0.0	8.5	2.4	18.2	0.01	0.08	0.7	0.2
貝 類	53	0.0	0.0	0.0	1.8	1.4	4.3	0.02	0.21	0.0	0.1
いか,たこ類	54	0.0	0.0	0.0	11.4	2.3	9.8	0.02	0.07	0.0	0.1
えび,かに類	55	0.0	0.0	0.0	9.6	2.6	16.6	0.03	0.10	0.0	0.1
魚介加工品	56-60	0.0	0.0	0.0	24.3	9.2	67.3	0.03	0.24	2.8	0.3
魚介(塩蔵,生干し,乾物)	56	0.0	0.0	0.0	20.3	6.9	51.9	0.02	0.18	2.6	0.2
魚介(缶詰)	57	0.0	0.0	0.0	1.0	0.6	4.0	0.00	0.02	0.1	0.1
魚介(佃煮)	58	0.0	0.0	0.0	0.7	0.2	1.9	0.00	0.01	0.0	0.0
魚介(練り製品)	59	0.0	0.0	0.0	2.1	1.4	8.6	0.00	0.03	0.1	0.0
魚肉ハム,ソーセージ	60	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	1.0	0.00	0.00	0.0	0.0
肉 類	61-69	0.0	0.0	0.0	55.7	12.0	108.2	0.05	1.56	0.2	0.2
畜 肉	61-64	0.0	0.0	0.0	33.3	8.3	81.8	0.03	1.26	0.2	0.2
牛 肉	61	0.0	0.0	0.0	8.2	1.8	14.5	0.01	0.50	0.0	0.0
豚 肉	62	0.0	0.0	0.0	18.6	4.5	36.9	0.02	0.58	0.1	0.1
ハム,ソーセージ類	63	0.0	0.0	0.0	6.3	2.0	29.9	0.01	0.17	0.1	0.0
その他の畜肉	64	0.0	0.0	0.0	0.3	0.1	0.4	0.00	0.01	0.0	0.0

タミンE mg		ビタミン K μg	ビタミンB <sub>6</sub> mg			ビタミン B <sub>12</sub> μg	葉 酸 μg	パント テン酸 mg
一般食品	補助・強化		総 量	一般食品	補助・強化			
0.2	0.0	38.8	0.10	0.10	0.00	0.00	57.1	0.28
0.0	0.0	16.2	0.01	0.01	0.00	0.00	12.6	0.03
0.0	0.0	3.6	0.01	0.01	0.00	0.00	2.7	0.04
0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	11.5	0.04
0.0	0.0	0.0	0.03	0.03	0.00	0.00	3.1	0.04
0.0	0.0	14.1	0.01	0.01	0.00	0.00	7.2	0.04
0.2	0.0	4.8	0.03	0.03	0.00	0.00	20.0	0.10
0.0	0.0	0.4	0.00	0.00	0.00	0.01	1.0	0.01
0.0	0.0	6.7	0.02	0.02	0.00	0.00	6.5	0.05
0.0	0.0	4.5	0.01	0.01	0.00	0.00	3.8	0.01
0.0	0.0	2.2	0.01	0.01	0.00	0.00	2.7	0.04
0.3	0.0	0.0	0.09	0.09	0.00	0.00	17.0	0.23
0.3	0.0	0.0	0.09	0.09	0.00	0.00	15.4	0.22
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00
0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	5.3	0.06
0.1	0.0	0.0	0.05	0.05	0.00	0.00	3.1	0.05
0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	1.3	0.02
0.1	0.0	0.0	0.02	0.02	0.00	0.00	5.7	0.08
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	1.4	0.02
0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	4.6	0.16
0.0	0.0	10.9	0.00	0.00	0.00	0.20	7.7	0.01
1.1	0.0	0.4	0.19	0.19	0.00	4.88	9.7	0.50
0.8	0.0	0.1	0.13	0.13	0.00	3.27	5.9	0.35
0.1	0.0	0.1	0.04	0.04	0.00	1.32	1.5	0.09
0.1	0.0	0.0	0.02	0.02	0.00	0.18	0.6	0.05
0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.17	0.4	0.04
0.0	0.0	0.0	0.03	0.03	0.00	0.21	0.3	0.02
0.2	0.0	0.0	0.02	0.02	0.00	0.32	0.8	0.07
0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.75	1.1	0.01
0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.19	0.2	0.02
0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.12	1.1	0.04
0.3	0.0	0.3	0.06	0.06	0.00	1.61	3.8	0.15
0.2	0.0	0.0	0.05	0.05	0.00	1.40	3.0	0.14
0.1	0.0	0.3	0.00	0.00	0.00	0.09	0.1	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.03	0.2	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.09	0.5	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.2	0.0	8.5	0.18	0.18	0.00	0.83	10.8	0.60
0.2	0.0	2.0	0.12	0.12	0.00	0.43	1.2	0.35
0.0	0.0	0.8	0.03	0.03	0.00	0.21	0.7	0.08
0.1	0.0	0.9	0.07	0.07	0.00	0.10	0.4	0.18
0.0	0.0	0.3	0.02	0.02	0.00	0.11	0.2	0.08
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.0	0.00

食品群別	食品群番号	摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	カリウム mg	カルシウム mg		
									総 量	一般食品	補助・強化
鳥 肉	65, 66	21.2	32.4	3.4	1.9	0.0	0.0	33.6	1.3	1.3	0.0
鶏 肉	65	21.1	32.0	3.3	1.9	0.0	0.0	33.5	1.3	1.3	0.0
その他の鳥肉	66	0.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
肉類(内臓)	67	1.7	2.1	0.3	0.1	0.0	0.0	2.5	0.1	0.1	0.0
その他の肉類	68, 69	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
鯨 肉	68	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
その他の肉・加工品	69	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
卵 類	70	36.0	54.6	4.6	3.6	0.1	0.1	46.5	18.4	18.4	0.0
乳 類	71-75	125.3	93.6	4.6	4.8	7.8	0.2	185.2	150.4	148.9	1.5
牛乳・乳製品	71-74	125.2	93.5	4.6	4.8	7.8	0.2	185.1	150.4	148.9	1.5
牛 乳	71	93.3	61.1	3.1	3.4	4.5	0.1	142.7	105.0	103.9	1.1
チーズ	72	2.3	7.9	0.5	0.6	0.0	0.1	1.5	14.4	14.3	0.1
発酵乳・乳酸菌飲料	73	21.3	13.9	0.7	0.3	2.1	0.0	29.8	22.9	22.7	0.2
その他の乳製品	74	8.2	10.6	0.3	0.6	1.1	0.0	11.1	8.1	8.0	0.1
その他の乳類	75	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
油脂類	76-80	10.2	89.4	0.0	9.7	0.0	0.0	0.5	0.3	0.3	0.0
バター	76	1.0	7.5	0.0	0.8	0.0	0.0	0.3	0.2	0.2	0.0
マーガリン	77	1.0	6.9	0.0	0.7	0.0	0.0	0.2	0.1	0.1	0.0
植物性油脂	78	8.0	73.7	0.0	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
動物性油脂	79	0.1	1.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の油脂	80	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
菓子類	81-85	26.0	86.7	1.6	3.0	13.4	0.1	44.6	12.5	12.2	0.3
和菓子類	81	10.8	32.2	0.6	0.3	6.8	0.1	12.9	2.1	2.1	0.0
ケーキ・ペストリー類	82	7.2	24.4	0.5	1.2	3.0	0.0	7.5	3.0	3.0	0.0
ビスケット類	83	1.7	8.4	0.1	0.4	1.1	0.0	1.9	1.1	1.0	0.1
キャンデー類	84	0.3	1.2	0.0	0.0	0.3	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0
その他の菓子類	85	6.0	20.3	0.3	1.1	2.3	0.0	22.1	6.1	5.9	0.1
嗜好飲料類	86-91	621.9	77.2	1.0	0.1	7.0	0.1	164.2	18.5	18.4	0.1
アルコール飲料	86-88	96.2	55.2	0.2	0.0	2.6	0.0	18.8	2.4	2.4	0.0
日本酒	86	11.6	12.6	0.0	0.0	0.6	0.0	0.6	0.3	0.3	0.0
ビール	87	58.6	24.1	0.1	0.0	1.9	0.0	16.6	1.9	1.9	0.0
洋酒・その他	88	26.0	18.5	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.1	0.1	0.0
その他の嗜好飲料	89-91	525.7	22.0	0.8	0.1	4.5	0.1	145.4	16.1	16.0	0.1
茶	89	310.1	4.3	0.4	0.0	0.5	0.0	76.2	8.7	8.7	0.0
コーヒー・ココア	90	118.1	10.4	0.3	0.1	2.1	0.0	63.1	5.6	5.6	0.0
その他の嗜好飲料	91	97.5	7.2	0.0	0.0	1.8	0.0	6.1	1.8	1.7	0.1
調味料・香辛料類	92-98	93.7	106.2	4.1	4.8	10.9	7.3	184.9	29.2	29.2	0.0
調味料	92-97	93.5	105.5	4.1	4.8	10.8	7.3	183.8	28.8	28.8	0.0
ソース	92	2.1	2.6	0.0	0.0	0.6	0.1	4.3	1.3	1.3	0.0
しょうゆ	93	17.5	12.2	1.3	0.0	1.7	2.5	66.7	4.9	4.9	0.0
塩	94	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	1.4	1.4	0.3	0.3	0.0
マヨネーズ	95	3.2	21.2	0.1	2.3	0.1	0.1	0.8	0.7	0.7	0.0
味 噌	96	12.4	23.8	1.5	0.7	2.9	1.5	49.8	12.4	12.4	0.0
その他の調味料	97	56.9	45.7	1.2	1.8	5.6	1.7	60.9	9.2	9.2	0.0
香辛料・その他	98	0.3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.4	0.4	0.0
補助栄養素・特定保健用食品	99	12.8	10.3	0.2	0.4	1.6	0.0	4.6	10.7	7.3	3.5

第 1 部 栄養素等摂取状況調査の結果

鉄 mg			ビタミンA μgRE	ビタミンB <sub>1</sub> mg			ビタミンB <sub>2</sub> mg			ナイアシン mgNE	ビタミンC mg		
総量	一般食品	補助・強化		総量	一般食品	補助・強化	総量	一般食品	補助・強化		総量	一般食品	補助・強化
0.1	0.1	0.0	6.1	0.01	0.01	0.00	0.03	0.03	0.00	0.9	0.2	0.2	0.0
0.1	0.1	0.0	6.1	0.01	0.01	0.00	0.03	0.03	0.00	0.9	0.2	0.2	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.1	0.1	0.0	70.6	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.1	0.2	0.2	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.7	0.7	0.0	51.9	0.02	0.02	0.00	0.14	0.14	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.1	0.0	0.0	45.0	0.05	0.05	0.00	0.19	0.19	0.00	0.1	1.0	1.0	0.0
0.1	0.0	0.0	45.0	0.05	0.05	0.00	0.19	0.19	0.00	0.1	1.0	1.0	0.0
0.0	0.0	0.0	33.7	0.04	0.04	0.00	0.14	0.14	0.00	0.1	0.9	0.9	0.0
0.0	0.0	0.0	5.9	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	2.8	0.01	0.01	0.00	0.03	0.03	0.00	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	0.0	0.0	2.6	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	5.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	5.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.2	0.2	0.0	14.5	0.02	0.02	0.00	0.03	0.03	0.00	0.2	1.0	0.4	0.6
0.1	0.1	0.0	0.8	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.1	0.1	0.0
0.1	0.1	0.0	9.6	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	1.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.4	0.0	0.4
0.1	0.1	0.0	2.4	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.4	0.2	0.2
0.5	0.5	0.0	0.3	0.00	0.00	0.00	0.15	0.15	0.00	1.6	15.0	13.0	2.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.4	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.4	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.5	0.5	0.0	0.3	0.00	0.00	0.00	0.14	0.14	0.00	1.2	15.0	13.0	2.0
0.4	0.4	0.0	0.3	0.00	0.00	0.00	0.13	0.13	0.00	0.5	13.0	13.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.7	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	2.0	0.0	2.0
1.1	1.1	0.0	5.8	0.04	0.04	0.00	0.07	0.07	0.00	0.9	0.5	0.5	0.0
1.0	1.0	0.0	5.8	0.03	0.03	0.00	0.07	0.07	0.00	0.9	0.5	0.5	0.0
0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.3	0.3	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.03	0.03	0.00	0.2	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	1.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.5	0.5	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.2	0.0	0.0	0.0
0.2	0.2	0.0	4.0	0.02	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	0.5	0.5	0.5	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.1	0.0	0.1	1.3	0.61	0.00	0.61	0.29	0.01	0.28	0.4	13.0	1.0	12.0

食品群別	食品群番号	食物繊維 g			コレステロール mg	マグネシウム mg	リン mg	銅 mg	亜鉛 mg	ビタミンD μg	ビ 総量
		総量	水溶性	不溶性							
鳥 肉	65, 66	0.0	0.0	0.0	18.1	3.4	23.4	0.01	0.24	0.0	0.0
鶏 肉	65	0.0	0.0	0.0	18.0	3.4	23.3	0.01	0.24	0.0	0.0
その他の鳥肉	66	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.00	0.00	0.0	0.0
肉類(内臓)	67	0.0	0.0	0.0	4.3	0.2	2.9	0.01	0.05	0.0	0.0
その他の肉類	68, 69	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.0	0.0
鯨 肉	68	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.0	0.0
その他の肉・加工品	69	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
卵 類	70	0.0	0.0	0.0	151.8	4.0	64.9	0.03	0.47	0.7	0.4
乳 類	71-75	0.0	0.0	0.0	15.4	14.1	128.6	0.01	0.54	0.0	0.2
牛乳・乳製品	71-74	0.0	0.0	0.0	15.4	14.1	128.6	0.01	0.54	0.0	0.2
牛 乳	71	0.0	0.0	0.0	10.8	9.6	86.7	0.01	0.37	0.0	0.1
チーズ	72	0.0	0.0	0.0	1.8	0.5	15.9	0.00	0.07	0.0	0.0
発酵乳・乳酸菌飲料	73	0.0	0.0	0.0	1.4	3.1	18.6	0.00	0.07	0.0	0.0
その他の乳製品	74	0.0	0.0	0.0	1.4	0.9	7.5	0.00	0.03	0.0	0.0
その他の乳類	75	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
油脂類	76-80	0.0	0.0	0.0	2.4	0.0	0.3	0.00	0.00	0.0	1.2
バター	76	0.0	0.0	0.0	2.1	0.0	0.2	0.00	0.00	0.0	0.0
マーガリン	77	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.0	0.2
植物性油脂	78	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	1.0
動物性油脂	79	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
その他の油脂	80	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
菓子類	81-85	0.4	0.1	0.3	14.3	5.0	24.1	0.03	0.18	0.1	0.3
和菓子類	81	0.2	0.0	0.2	2.5	1.9	8.0	0.01	0.09	0.0	0.0
ケーキ・ペストリー類	82	0.1	0.0	0.0	8.7	0.7	7.3	0.00	0.04	0.0	0.1
ビスケット類	83	0.0	0.0	0.0	0.7	0.2	1.3	0.00	0.01	0.0	0.0
キャンデー類	84	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.0	0.0
その他の菓子類	85	0.1	0.0	0.1	2.4	2.2	7.3	0.01	0.04	0.0	0.1
嗜好飲料類	86-91	0.0	0.0	0.0	0.0	15.8	24.6	0.03	0.11	0.0	0.0
アルコール飲料	86-88	0.0	0.0	0.0	0.0	3.9	8.7	0.00	0.01	0.0	0.0
日本酒	86	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.8	0.00	0.01	0.0	0.0
ビール	87	0.0	0.0	0.0	0.0	3.6	7.7	0.00	0.00	0.0	0.0
洋酒・その他	88	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.00	0.00	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	89-91	0.0	0.0	0.0	0.0	11.9	15.8	0.03	0.10	0.0	0.0
茶	89	0.0	0.0	0.0	0.0	5.1	5.8	0.03	0.00	0.0	0.0
コーヒー・ココア	90	0.0	0.0	0.0	0.0	6.7	8.9	0.00	0.02	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	91	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	1.2	0.00	0.07	0.0	0.0
調味料・香辛料類	92-98	0.8	0.1	0.7	5.7	27.9	74.2	0.07	0.39	0.0	0.6
調味料	92-97	0.8	0.1	0.7	5.7	27.7	73.8	0.07	0.39	0.0	0.6
ソース	92	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.3	0.00	0.00	0.0	0.0
しょうゆ	93	0.0	0.0	0.0	0.0	11.0	27.8	0.00	0.15	0.0	0.0
塩	94	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
マヨネーズ	95	0.0	0.0	0.0	4.4	0.7	2.3	0.00	0.01	0.0	0.3
味 噌	96	0.6	0.1	0.5	0.0	9.0	20.9	0.05	0.14	0.0	0.1
その他の調味料	97	0.2	0.1	0.1	1.3	6.3	22.5	0.02	0.08	0.0	0.2
香辛料・その他	98	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.00	0.00	0.0	0.0
補助栄養素・特定保健用食品	99	0.1	0.0	0.1	0.0	0.2	2.4	0.00	0.01	0.1	2.0



タミンE mg		ビタミン K μg	ビタミンB <sub>6</sub> mg			ビタミン B <sub>12</sub> μg	葉 酸 μg	パント テン酸 mg
一般食品	補助・強化		総 量	一般食品	補助・強化			
0.0	0.0	6.3	0.05	0.05	0.00	0.05	1.2	0.19
0.0	0.0	6.3	0.05	0.05	0.00	0.05	1.2	0.19
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.2	0.00	0.00	0.00	0.36	8.4	0.06
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.4	0.0	4.4	0.03	0.03	0.00	0.33	12.9	0.49
0.1	0.0	2.0	0.04	0.04	0.00	0.41	6.2	0.63
0.1	0.0	2.0	0.04	0.04	0.00	0.41	6.2	0.63
0.1	0.0	1.7	0.03	0.03	0.00	0.29	4.3	0.51
0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.07	0.6	0.00
0.0	0.0	0.1	0.01	0.01	0.00	0.04	1.2	0.08
0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.01	0.2	0.03
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
1.2	0.0	13.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.2	0.0	0.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
1.0	0.0	12.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.3	0.0	1.3	0.01	0.01	0.00	0.03	4.3	0.15
0.0	0.0	0.4	0.01	0.01	0.00	0.01	1.3	0.05
0.1	0.0	0.6	0.00	0.00	0.00	0.02	1.5	0.05
0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.01
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.1	0.0	0.2	0.00	0.00	0.00	0.01	1.3	0.05
0.0	0.0	1.5	0.06	0.06	0.01	0.05	43.4	0.15
0.0	0.0	0.0	0.03	0.03	0.00	0.04	3.6	0.05
0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.0	0.02	0.02	0.00	0.04	3.6	0.05
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	1.5	0.03	0.03	0.01	0.00	39.8	0.10
0.0	0.0	1.5	0.03	0.03	0.00	0.00	39.7	0.08
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.02
0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.01	0.00	0.0	0.00
0.6	0.0	6.8	0.07	0.07	0.00	0.17	16.6	0.19
0.6	0.0	6.8	0.07	0.07	0.00	0.17	16.5	0.19
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.0	0.03	0.03	0.00	0.02	5.6	0.08
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.3	0.0	4.2	0.00	0.00	0.00	0.01	0.1	0.02
0.1	0.0	1.3	0.01	0.01	0.00	0.01	7.0	0.01
0.2	0.0	1.2	0.02	0.02	0.00	0.13	3.8	0.08
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00
0.1	1.9	0.2	0.59	0.00	0.58	0.00	0.6	0.01