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（総数，年齢階級別）

栄養素等別		総　数			1-6歳			7-14歳			15-19歳			20-29歳			30-39歳		
		平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値
対象者数	人	9,006			467			759			403			659			1,079		
エネルギー	kcal	1,861	576	1,801	1,256	352	1,233	1,936	482	1,875	2,143	736	2,077	1,875	632	1,812	1,905	616	1,820
たんぱく質	g	67.8	23.4	65.6	44.0	14.7	43.7	70.4	18.9	69.0	75.8	27.0	72.2	66.0	23.4	63.0	67.4	24.0	64.9
うち動物性	g	36.3	18.4	34.1	24.7	11.3	23.4	41.6	15.7	39.2	43.8	20.8	40.8	35.8	18.4	33.2	36.6	18.8	34.3
脂質	g	53.6	24.3	50.7	39.6	15.6	38.5	63.6	23.4	60.0	70.0	30.8	65.0	60.0	27.3	56.3	58.0	24.8	55.6
うち動物性	g	27.0	16.3	24.2	20.6	10.4	19.8	35.1	16.3	32.7	36.7	20.7	33.3	29.2	17.8	26.3	29.4	17.4	26.5
コレステロール	mg	308	185	285	213	125	195	331	168	316	401	216	380	329	206	300	309	191	281
炭水化物	g	260.2	83.5	250.6	177.6	51.5	175.1	263.9	70.9	257.5	292.4	109.2	271.0	256.5	92.8	240.8	259.4	89.0	247.1
食物繊維	g	14.3	8.0	13.3	8.6	3.6	8.2	13.2	4.7	12.5	12.8	5.6	12.0	12.0	5.3	11.3	13.0	5.6	12.2
うち水溶性	g	3.3	5.2	3.1	2.1	0.9	2.1	3.2	1.4	3.1	3.0	1.4	2.9	2.9	1.8	2.7	3.1	1.7	2.9
うち不溶性	g	10.5	4.8	9.7	6.2	2.7	5.8	9.5	3.4	9.0	9.3	4.1	8.9	8.7	3.8	8.1	9.4	4.2	8.9
ビタミンA	μgRE*1	536	584	427	394	257	343	582	391	514	514	476	413	471	521	350	519	691	395
ビタミンD	μg	7.4	8.6	4.0	4.3	5.5	2.1	6.1	6.3	3.7	6.4	8.7	3.3	5.9	7.8	2.8	6.4	8.6	3.0
ビタミンE	mg*2	8.3	16.5	6.2	4.3	2.0	3.9	6.7	10.8	5.9	7.3	3.5	6.7	7.3	12.5	6.1	7.5	12.5	6.1
__ビタミンE（通常の食品：再掲）	mg*2	6.6	3.3	6.1	4.2	1.9	3.9	6.2	2.7	5.9	7.3	3.4	6.7	6.5	3.4	6.0	6.4	3.3	6.0
__ビタミンE（補助食品：再掲）	mg*2	1.7	16.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	10.3	0.0	0.0	0.5	0.0	0.8	12.0	0.0	1.0	12.1	0.0
__ビタミンE（強化食品：再掲）	mg*2	0.0	0.7	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.5	0.0	0.1	1.4	0.0
ビタミンK	μg	232	177	183	123	92	99	177	113	144	202	136	175	188	143	155	217	163	175
ビタミンB_1	mg	1.56	6.37	0.79	0.59	0.29	0.55	1.01	1.10	0.87	1.03	0.78	0.88	1.29	3.78	0.78	1.12	2.23	0.80
__ビタミンB_1（通常の食品：再掲）	mg	0.83	0.40	0.76	0.57	0.25	0.54	0.90	0.33	0.84	0.97	0.48	0.87	0.84	0.43	0.77	0.86	0.42	0.78
__ビタミンB_1（補助食品：再掲）	mg	0.71	6.35	0.00	0.00	0.01	0.00	0.05	0.95	0.00	0.05	0.60	0.00	0.44	3.76	0.00	0.25	2.19	0.00
__ビタミンB_1（強化食品：再掲）	mg	0.01	0.24	0.00	0.01	0.12	0.00	0.07	0.42	0.00	0.01	0.05	0.00	0.01	0.21	0.00	0.01	0.19	0.00
ビタミンB_2	mg	1.44	3.00	1.09	0.82	0.39	0.77	1.30	0.85	1.19	1.34	1.69	1.11	1.51	3.04	1.00	1.39	2.33	1.03
__ビタミンB_2（通常の食品：再掲）	mg	1.14	0.50	1.07	0.81	0.35	0.77	1.25	0.44	1.19	1.20	0.55	1.10	1.08	0.52	0.97	1.09	0.54	1.00
__ビタミンB_2（補助食品：再掲）	mg	0.29	2.94	0.00	0.01	0.11	0.00	0.05	0.72	0.00	0.14	1.57	0.00	0.43	2.97	0.00	0.30	2.25	0.00
__ビタミンB_2（強化食品：再掲）	mg	0.00	0.10	0.00	0.00	0.07	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.05	0.00
ナイアシン	mgNE*3	14.6	7.6	13.1	7.7	3.5	7.0	12.4	5.6	11.5	14.0	7.2	12.6	13.4	6.9	12.2	14.8	7.6	13.2
ビタミンB_6	mg	1.79	5.65	1.08	0.72	0.42	0.66	1.12	0.74	1.01	1.55	5.46	1.03	1.47	3.57	0.96	1.54	3.93	1.02
__ビタミンB_6（通常の食品：再掲）	mg	1.11	0.47	1.06	0.70	0.28	0.65	1.05	0.35	1.00	1.09	0.45	1.02	0.99	0.45	0.94	1.06	0.48	1.00
__ビタミンB_6（補助食品：再掲）	mg	0.67	5.59	0.00	0.01	0.28	0.00	0.06	0.62	0.00	0.44	5.42	0.00	0.48	3.51	0.00	0.48	3.89	0.00
__ビタミンB_6（強化食品：再掲）	mg	0.01	0.43	0.00	0.01	0.14	0.00	0.01	0.10	0.00	0.01	0.17	0.00	0.01	0.10	0.00	0.01	0.11	0.00
ビタミンB_{12}	μg	6.4	6.9	4.1	3.6	4.6	2.4	5.7	5.0	4.1	5.6	6.7	3.7	5.2	5.5	3.2	6.0	7.6	3.3
葉酸	μg	294	145	272	158	64	151	237	87	226	256	115	238	244	117	226	267	136	244
パントテン酸	mg	5.31	1.91	5.11	3.91	1.35	3.85	5.90	1.61	5.74	5.83	2.15	5.42	5.03	1.94	4.77	5.20	2.02	4.93
ビタミンC	mg	121	157	84	61	68	49	97	163	67	97	149	67	90	131	62	106	166	66
__ビタミンC（通常の食品：再掲）	mg	100	77	81	55	38	48	76	53	63	78	53	65	73	60	60	78	69	64
__ビタミンC（補助食品：再掲）	mg	14	106	0	1	15	0	7	76	0	7	48	0	10	83	0	14	99	0
__ビタミンC（強化食品：再掲）	mg	7	82	0	5	53	0	13	133	0	12	129	0	7	81	0	13	112	0
食塩（ナトリウム×2.54/1,000）	g	10.3	4.3	9.7	6.1	2.6	5.9	9.3	3.1	8.9	10.2	4.0	9.7	9.8	3.9	9.3	10.3	4.3	9.7
カリウム	mg	2,251	879	2,154	1,482	524	1,450	2,206	665	2,148	2,132	876	2,023	1,928	782	1,833	2,067	822	1,983
カルシウム	mg	512	266	469	426	212	405	648	255	615	511	298	460	438	250	391	454	256	413
__カルシウム（通常の食品：再掲）	mg	505	259	466	423	210	401	643	248	614	509	297	458	435	248	386	449	250	408
__カルシウム（補助食品：再掲）	m	g3	2	90	1	1	20	0	5	0	1	8	0	2	2	00	3	2	50
__カルシウム（強化食品：再掲）	m	g3	3	10	3	2	20	4	3	70	2	2	00	1	2	00	2	2	40
マグネシウム	mg	239	90	229	147	52	142	222	63	217	226	86	217	208	80	199	225	85	215
リン	mg	970	340	940	681	243	668	1,065	284	1,048	1,050	395	1,004	908	331	873	939	347	900
鉄	mg	7.8	5.3	7.2	4.6	1.9	4.3	6.9	2.4	6.6	7.7	5.9	6.9	7.0	2.9	6.5	7.4	3.6	6.9
__鉄（通常の食品：再掲）	mg	7.6	3.1	7.1	4.5	1.8	4.3	6.8	2.3	6.5	7.4	2.9	6.8	6.9	2.8	6.5	7.2	3.1	6.8
__鉄（補助食品：再掲）	mg	0.1	4.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	5.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.2	1.8	0.0
__鉄（強化食品：再掲）	mg	0.0	0.5	0.0	0.1	0.4	0.0	0.1	0.5	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.4	0.0	0.1	0.8	0.0
亜鉛	mg	8.0	3.1	7.6	5.3	1.8	5.1	8.5	2.5	8.3	9.4	3.7	8.8	7.9	3.0	7.5	8.2	3.5	7.7
銅	mg	1.14	0.42	1.09	0.69	0.23	0.67	1.05	0.31	1.03	1.20	0.46	1.15	1.06	0.39	1.00	1.10	0.44	1.03
脂肪エネルギー比率	%*4	25.6	7.5	25.6	27.9	6.5	28.3	29.2	6.4	29.3	29.2	6.6	29.2	28.4	7.7	28.3	27.1	7.4	27.0
炭水化物エネルギー比率	%*4	59.7	8.4	59.6	58.0	7.5	57.6	56.1	7.1	56.0	56.5	7.6	56.7	57.3	8.4	57.0	58.6	8.2	58.5
動物性たんぱく質比率	%*4	51.6	13.7	53.0	54.3	12.5	55.8	57.9	10.9	59.1	56.3	12.5	58.0	52.2	14.0	53.3	52.2	13.8	53.6

*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 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである。

1 人 1 日当たり

40~49歳			50~59歳			60~69歳			70歳以上			(再掲)20歳以上			(再掲)20~49歳			(再掲)75歳以上		
平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値
1,135			1,254			1,505			1,745			7,377			2,873			1,132		
1,940	573	1,888	1,964	549	1,898	1,921	523	1,875	1,714	495	1,665	1,876	561	1,816	1,912	604	1,849	1,640	465	1,603
69.4	23.0	66.4	71.6	22.2	69.2	72.6	23.6	70.1	64.2	22.3	61.7	68.6	23.2	66.3	67.8	23.5	65.3	61.8	21.5	59.6
37.1	18.5	34.1	38.0	18.2	36.1	37.9	19.3	35.6	32.3	17.1	30.2	36.1	18.5	33.9	36.6	18.6	34.0	31.3	16.8	29.1
57.2	24.1	54.7	55.8	22.9	53.2	51.5	21.5	49.8	41.8	19.4	39.5	52.5	23.6	49.9	58.1	25.1	55.4	39.4	18.3	37.0
28.6	16.8	25.7	27.0	15.2	24.8	25.6	15.0	23.1	20.7	13.2	18.8	26.0	15.9	23.3	29.0	17.2	26.2	19.9	12.8	17.9
319	181	297	330	187	308	309	187	290	269	168	254	306	185	285	318	190	292	260	160	246
262.8	84.9	252.7	268.8	78.4	261.8	271.7	77.2	262.9	257.1	75.7	248.8	263.2	81.8	254.1	260.1	88.3	248.1	248.7	72.7	241.4
13.9	14.7	12.7	15.2	6.4	14.2	17.0	6.8	16.2	15.7	7.1	14.6	14.9	8.4	13.8	13.1	10.2	12.2	14.9	6.8	13.8
3.5	13.9	2.9	3.4	1.6	3.2	3.8	1.7	3.5	3.4	1.7	3.2	3.4	5.7	3.1	3.2	8.8	2.9	3.2	1.6	3.0
9.9	4.1	9.3	11.1	4.8	10.5	12.5	5.0	11.9	11.7	5.4	10.8	10.9	4.9	10.2	9.4	4.1	8.9	11.1	5.2	10.2
518	661	383	563	675	431	565	539	465	560	598	454	541	619	425	507	644	380	516	413	422
6.8	8.2	3.3	8.0	8.5	4.6	9.5	9.7	6.5	8.5	9.2	5.3	7.8	8.9	4.3	6.4	8.3	3.0	8.5	9.5	5.1
8.0	10.4	6.2	9.8	21.7	6.9	9.9	18.3	6.9	9.0	21.9	5.9	8.8	17.8	6.4	7.6	11.7	6.1	9.0	22.8	5.6
6.5	3.0	6.0	7.2	3.2	6.8	7.3	3.8	6.7	6.4	3.4	5.8	6.7	3.4	6.2	6.5	3.2	6.0	6.0	3.2	5.5
1.4	10.0	0.0	2.6	21.4	0.0	2.5	18.0	0.0	2.6	21.5	0.0	2.0	17.4	0.0	1.1	11.3	0.0	2.9	22.4	0.0
0.0	0.4	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.8	0.0	0.1	0.9	0.0	0.0	0.5	0.0
218	156	170	257	182	210	286	202	233	264	201	216	247	184	198	211	156	167	246	189	193
1.38	4.90	0.81	1.64	7.08	0.82	2.19	8.85	0.83	2.07	8.94	0.71	1.71	7.02	0.79	1.26	3.82	0.80	2.20	9.29	0.67
0.88	0.41	0.79	0.88	0.39	0.79	0.87	0.39	0.80	0.75	0.36	0.68	0.84	0.40	0.77	0.86	0.42	0.78	0.71	0.33	0.64
0.49	4.87	0.00	0.74	7.05	0.00	1.32	8.83	0.00	1.32	8.93	0.00	0.86	7.00	0.00	0.39	3.80	0.00	1.49	9.27	0.00
0.01	0.31	0.00	0.02	0.35	0.00	0.01	0.14	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.22	0.00	0.01	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00
1.37	2.76	1.06	1.59	5.16	1.14	1.64	2.98	1.18	1.44	2.59	1.09	1.50	3.27	1.10	1.41	2.67	1.04	1.35	1.82	1.06
1.13	0.50	1.04	1.18	0.49	1.11	1.22	0.51	1.14	1.13	0.50	1.07	1.14	0.51	1.07	1.10	0.52	1.02	1.08	0.46	1.04
0.24	2.69	0.00	0.40	5.13	0.00	0.42	2.92	0.00	0.32	2.52	0.00	0.35	3.22	0.00	0.30	2.60	0.00	0.27	1.73	0.00
0.01	0.12	0.00	0.01	0.19	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.11	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	0.05	0.00
15.5	7.6	13.9	16.4	7.9	14.8	16.8	8.4	15.2	13.9	7.2	12.4	15.3	7.8	13.7	14.8	7.5	13.3	13.3	7.2	11.7
1.67	5.30	1.07	1.88	4.70	1.17	2.38	7.62	1.23	2.20	7.60	1.12	1.94	6.09	1.12	1.57	4.45	1.02	2.12	6.73	1.07
1.10	0.44	1.05	1.19	0.47	1.13	1.27	0.50	1.20	1.14	0.48	1.08	1.14	0.48	1.09	1.06	0.46	1.00	1.08	0.46	1.03
0.53	5.18	0.00	0.66	4.61	0.00	1.10	7.59	0.00	1.06	7.58	0.00	0.78	6.04	0.00	0.50	4.37	0.00	1.03	6.71	0.00
0.03	0.89	0.00	0.03	0.72	0.00	0.01	0.15	0.00	0.00	0.04	0.00	0.01	0.47	0.00	0.02	0.57	0.00	0.00	0.05	0.00
5.9	6.4	3.8	7.1	7.5	4.6	8.1	8.1	5.5	6.8	6.8	4.6	6.7	7.2	4.3	5.8	6.7	3.5	6.3	6.2	4.3
278	133	261	323	147	302	357	154	336	337	153	312	311	149	289	266	131	245	319	137	300
5.23	1.83	5.04	5.49	1.87	5.27	5.65	1.84	5.59	5.12	1.91	4.91	5.31	1.91	5.11	5.17	1.93	4.93	4.89	1.79	4.72
103	149	74	134	169	99	157	165	120	144	152	110	128	159	91	101	152	68	132	130	104
81	55	71	111	79	95	136	90	117	126	83	107	107	80	87	78	61	65	119	79	102
16	111	0	17	125	0	18	127	0	15	113	0	16	114	0	14	101	0	12	98	0
6	7	60	6	7	20	3	3	90	3	5	40	6	7	20	9	9	20	1	2	10
10.5	4.2	9.9	11.1	4.2	10.5	11.4	4.5	10.9	10.5	4.4	9.8	10.7	4.3	10.1	10.2	4.2	9.7	10.1	4.2	9.6
2,144	731	2,109	2,408	867	2,299	2,599	932	2,493	2,395	945	2,265	2,311	893	2,209	2,066	782	1,995	2,283	921	2,141
465	247	420	511	243	463	555	271	507	533	280	486	503	264	456	454	251	407	503	263	458
460	238	419	504	235	461	548	264	505	522	267	483	496	256	454	450	245	404	492	248	455
3	2	70	6	4	10	3	2	80	4	3	70	4	3	20	3	2	50	4	36	0
2	2	20	2	2	20	3	3	10	6	4	60	3	3	10	2	2	20	7	48	0
237	81	227	261	88	250	274	94	265	251	95	239	248	91	237	226	83	217	238	89	228
960	321	934	1,017	321	983	1,045	343	1,009	941	338	900	975	338	943	940	334	906	901	320	862
7.6	4.2	7.1	8.6	10.2	7.8	8.9	4.8	8.4	8.0	3.2	7.6	8.0	5.5	7.5	7.4	3.7	6.9	7.6	2.9	7.3
7.4	2.8	7.1	8.1	3.1	7.7	8.6	3.2	8.3	8.0	3.2	7.6	7.8	3.1	7.4	7.2	2.9	6.8	7.6	2.9	7.3
0.2	3.1	0.0	0.4	9.7	0.0	0.2	3.6	0.0	0.0	0.3	0.0	0.2	4.6	0.0	0.1	2.2	0.0	0.0	0.3	0.0
0.1	0.7	0.0	0.0	0.4	0.0	0.1	0.5	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.5	0.0	0.1	0.7	0.0	0.0	0.3	0.0
8.2	2.9	7.8	8.2	2.8	7.8	8.4	3.3	8.0	7.4	2.7	7.1	8.0	3.1	7.6	8.1	3.2	7.7	7.1	2.6	6.84
1.12	0.38	1.08	1.21	0.43	1.15	1.27	0.44	1.21	1.17	0.42	1.13	1.17	0.43	1.12	1.10	0.41	1.04	1.12	0.37	1.09
26.4	7.5	26.3	25.4	7.0	25.5	23.9	6.8	23.9	21.6	7.0	21.3	24.9	7.5	24.8	27.1	7.6	27.1	21.2	7.0	21.0
59.1	8.5	59.3	59.9	7.9	59.8	60.9	8.0	60.8	63.4	8.2	63.3	60.4	8.4	60.3	58.5	8.4	58.5	63.7	8.2	63.6
51.6	13.3	52.7	51.2	13.3	52.9	50.0	13.7	51.0	48.0	14.2	49.5	50.5	13.8	51.8	52.0	13.6	53.2	48.4	14.2	49.8

第１表の２　栄養素等摂取量（男性，年齢階級別）

栄養素等別		総　数			1-6歳			7-14歳			15-19歳			20-29歳			30-39歳		
		平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値
対象者数	人	4,180			238			377			206			297			500		
エネルギー	kcal	2,073	626	2,025	1,303	351	1,284	2,032	538	1,956	2,481	757	2,382	2,138	701	2,060	2,155	675	2,090
たんぱく質	g	73.9	25.1	71.7	45.6	14.6	44.7	72.9	19.9	70.0	85.5	28.7	82.0	73.0	26.0	70.6	75.0	25.6	71.8
うち動物性	g	40.0	19.9	37.7	25.4	11.6	24.6	43.3	15.7	40.2	49.0	22.6	46.0	39.5	20.9	36.4	41.2	20.4	38.7
脂質	g	57.9	26.3	54.7	40.6	15.5	39.1	66.5	25.5	62.9	79.1	34.0	71.6	66.3	30.3	62.2	63.1	26.9	60.2
うち動物性	g	29.7	17.9	26.7	21.0	10.6	19.8	36.5	16.9	33.4	42.1	23.2	37.4	33.2	20	29.9	32.8	19.1	29.8
コレステロール	mg	333	199	307	224	131	213	335	170	313	442	244	418	347	236	316	331	202	305
炭水化物	g	287.2	91.9	278.4	185.1	52.0	182.3	278.0	78.7	266.8	344.5	111.3	338.0	297.2	102.9	284.4	294.4	100.0	278.6
食物繊維	g	14.5	6.6	13.5	8.7	3.6	8.3	13.4	4.9	12.7	13.8	6.3	12.7	12.8	5.9	12.0	13.8	6.0	12.8
うち水溶性	g	3.3	1.7	3.1	2.1	0.9	2.1	3.3	1.5	3.1	3.2	1.6	3.0	3.1	2.3	2.9	3.2	1.6	3.0
うち不溶性	g	10.6	4.9	9.9	6.3	2.6	5.8	9.6	3.6	9.2	10.0	4.5	9.3	9.2	4.2	8.7	10.0	4.5	9.4
ビタミンA	μgRE*1	551	651	429	411	273	353	581	335	521	550	546	470	472	450	356	578	807	403
ビタミンD	μg	8.0	9.0	4.4	4.5	5.6	2.1	6.0	5.6	3.8	7.1	9.8	3.8	5.8	7.2	2.8	7.2	9.2	3.5
ビタミンE	mg*2	8.0	12.2	6.4	4.3	2.1	3.8	6.5	2.9	6.1	8.0	3.8	7.4	7.0	4.3	6.2	7.3	8.3	6.3
__ビタミンE（通常の食品：再掲）	mg*2	6.8	3.4	6.3	4.3	2.0	3.8	6.4	2.8	6.0	8.0	3.8	7.3	6.8	3.8	6.2	6.8	3.4	6.3
__ビタミンE（補助食品：再掲）	mg*2	1.2	11.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.3	0.0	0.2	1.8	0.0	0.5	7.5	0.0
__ビタミンE（強化食品：再掲）	mg*2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.1	0.6	0.0	0.1	0.9	0.0
ビタミンK	μg	237	180	187	125	90	104	180	118	147	212	149	175	199	145	166	232	173	194
ビタミンB_1	mg	1.57	6.15	0.84	0.61	0.33	0.55	0.98	0.40	0.88	1.20	0.93	1.04	1.16	1.24	0.87	1.07	1.24	0.89
__ビタミンB_1（通常の食品：再掲）	mg	0.90	0.43	0.82	0.59	0.27	0.54	0.92	0.35	0.85	1.12	0.53	1.03	0.96	0.48	0.86	0.94	0.43	0.88
__ビタミンB_1（補助食品：再掲）	mg	0.65	6.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.12	0.00	0.08	0.75	0.00	0.18	1.09	0.00	0.12	1.14	0.00
__ビタミンB_1（強化食品：再掲）	mg	0.01	0.26	0.00	0.02	0.15	0.00	0.04	0.16	0.00	0.01	0.05	0.00	0.02	0.29	0.00	0.00	0.07	0.00
ビタミンB_2	mg	1.39	1.49	1.14	0.85	0.37	0.81	1.31	0.51	1.22	1.43	0.88	1.30	1.57	2.69	1.10	1.33	1.70	1.10
__ビタミンB_2（通常の食品：再掲）	mg	1.20	0.53	1.12	0.85	0.37	0.81	1.28	0.44	1.21	1.34	0.62	1.27	1.16	0.56	1.07	1.15	0.54	1.08
__ビタミンB_2（補助食品：再掲）	mg	0.19	1.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.25	0.00	0.09	0.62	0.00	0.40	2.60	0.00	0.18	1.63	0.00
__ビタミンB_2（強化食品：再掲）	mg	0.01	0.12	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.07	0.00
ナイアシン	mgNE*3	16.1	8.3	14.5	7.8	3.4	7.2	12.7	5.1	11.7	15.7	8.6	13.7	15.1	7.7	13.4	17.0	7.9	15.5
ビタミンB_6	mg	1.74	4.82	1.16	0.73	0.30	0.68	1.14	0.68	1.06	1.36	1.04	1.14	1.40	2.02	1.06	1.44	2.11	1.15
__ビタミンB_6（通常の食品：再掲）	mg	1.20	0.51	1.14	0.71	0.27	0.67	1.08	0.36	1.05	1.21	0.50	1.12	1.08	0.52	1.03	1.19	0.49	1.14
__ビタミンB_6（補助食品：再掲）	mg	0.52	4.74	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.56	0.00	0.12	0.84	0.00	0.31	1.92	0.00	0.24	2.06	0.00
__ビタミンB_6（強化食品：再掲）	mg	0.02	0.61	0.00	0.01	0.15	0.00	0.01	0.07	0.00	0.03	0.24	0.00	0.01	0.14	0.00	0.01	0.12	0.00
ビタミンB_{12}	μg	7.1	7.6	4.6	3.7	4.5	2.4	6.0	5.2	4.3	6.2	8.1	3.9	5.3	5.8	3.5	7.1	8.7	4.0
葉酸	μg	301	151	276	161	64	153	238	86	227	279	131	251	254	115	238	284	140	264
パントテン酸	mg	5.68	2.02	5.52	4.06	1.39	3.97	6.09	1.65	5.87	6.59	2.35	6.51	5.52	2.20	5.27	5.67	2.11	5.55
ビタミンC	mg	113	139	81	59	53	49	88	114	63	110	188	73	96	149	63	104	151	68
__ビタミンC（通常の食品：再掲）	mg	96	73	78	55	37	48	74	52	61	84	55	72	74	57	63	78	59	65
__ビタミンC（補助食品：再掲）	m	g9	7	60	0	0	0	6	7	10	6	4	40	9	7	30	1	0	90
__ビタミンC（強化食品：再掲）	mg	8	90	0	4	39	0	7	77	0	20	176	0	13	120	0	16	117	0
食塩（ナトリウム×2.54/1,000）	g	11.1	4.5	10.6	6.4	2.6	6.1	9.5	3.2	9.1	11.2	4.2	10.6	11.0	4.3	10.5	11.5	4.5	11.0
カリウム	mg	2,338	902	2,237	1,506	498	1,496	2,266	701	2,203	2,367	972	2,237	2,069	846	1,959	2,217	869	2,132
カルシウム	mg	520	268	477	439	224	402	670	264	643	572	323	549	473	273	411	457	261	419
__カルシウム（通常の食品：再掲）	mg	515	262	475	433	220	397	664	253	643	571	323	549	468	270	409	452	252	414
__カルシウム（補助食品：再掲）	m	g2	2	40	1	1	70	0	0	0	1	1	20	3	2	70	2	2	00
__カルシウム（強化食品：再掲）	m	g3	2	80	4	3	10	6	4	30	0	0	0	1	1	50	2	3	00
マグネシウム	mg	254	94	242	151	49	151	228	64	220	252	94	240	227	88	221	246	90	240
リン	mg	1,043	357	1,015	707	248	688	1,095	294	1,062	1,187	427	1,131	999	365	972	1,024	368	996
鉄	mg	8.0	3.4	7.6	4.7	1.7	4.5	7.0	2.4	6.7	8.1	3.3	7.7	7.5	3.3	6.9	7.9	3.3	7.6
__鉄（通常の食品：再掲）	mg	7.9	3.2	7.5	4.6	1.7	4.5	6.9	2.4	6.7	8.1	3.3	7.6	7.4	3.2	6.9	7.8	3.1	7.5
__鉄（補助食品：再掲）	mg	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.5	0.0	0.0	0.6	0.0
__鉄（強化食品：再掲）	mg	0.0	0.4	0.0	0.1	0.5	0.0	0.1	0.4	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.8	0.0
亜鉛	mg	8.8	3.4	8.4	5.5	1.9	5.4	8.9	2.7	8.5	10.8	4.0	10.4	8.9	3.3	8.7	9.3	4.0	8.7
銅	mg	1.23	0.46	1.19	0.72	0.24	0.71	1.09	0.31	1.05	1.36	0.51	1.28	1.18	0.43	1.14	1.23	0.48	1.15
脂肪エネルギー比率	%*4	24.8	7.4	24.7	27.7	6.2	28.3	29.0	6.3	29.3	28.4	6.8	27.4	27.6	7.6	27.5	26.1	7.2	25.7
炭水化物エネルギー比率	%*4	60.8	8.2	60.8	58.3	7.0	58.0	56.4	6.9	56.3	57.7	7.5	58.3	58.6	8.1	58.7	59.8	8.0	59.7
動物性たんぱく質比率	%*4	52.3	13.6	53.5	54.1	12.1	54.9	58.5	10.0	60.1	55.7	12.4	57.4	51.8	14.2	52.7	53.1	13.9	54.2

*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 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである。

1 人 1 日当たり

40~49歳			50~59歳			60~69歳			70歳以上			(再掲)20歳以上			(再掲)20~49歳			(再掲)75歳以上		
平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値
539			603			690			730			3,359			1,336			446		
2,183	616	2,135	2,191	562	2,163	2,154	524	2,120	1,894	530	1,851	2,107	599	2,060	2,162	658	2,096	1,801	505	1,765
75.7	24.9	73.0	78.5	23.1	76.6	78.8	24.0	76.3	69.9	23.8	67.8	75.2	24.6	73.1	74.8	25.4	72.0	67.4	23.5	65.1
40.6	20.0	38.0	42.9	19.7	40.8	41.5	20.4	38.9	35.7	18.6	34.1	40.1	20.0	37.9	40.6	20.4	38.0	35.1	18.8	32.8
60.9	25.6	58.0	59.6	24.1	58.3	55.5	22.4	53.5	44.6	20.7	41.6	56.8	25.4	53.9	62.9	27.3	60.0	41.7	19.4	38.9
30.8	18.2	27.5	30.0	16.5	27.1	28.1	16.3	26.1	22.8	14.3	20.4	28.8	17.4	25.9	32.1	19.0	28.7	22.0	14.0	20.1
337	187	312	370	210	356	335	194	318	295	179	280	333	199	310	337	204	309	285	169	274
294.9	92.8	286.3	293.2	83.4	285.2	298.7	81.6	290.7	278.2	81.4	273.3	291.9	88.9	283.9	295.2	97.8	282.9	268.4	79.6	264.2
13.8	5.8	12.9	15.0	6.4	14.1	17.1	6.8	16.2	16.2	7.4	15.1	15.1	6.7	14.1	13.6	5.9	12.6	15.0	7.2	13.7
3.2	1.5	2.9	3.4	1.5	3.2	3.8	1.7	3.6	3.5	1.7	3.2	3.4	1.7	3.2	3.2	1.7	2.9	3.2	1.6	3.0
10.1	4.4	9.5	11.0	4.9	10.4	12.6	5.0	12.0	12.1	5.7	11.1	11.1	5.1	10.4	9.9	4.4	9.2	11.2	5.6	10.3
523	711	375	592	837	422	544	438	447	591	768	458	558	700	422	532	702	380	533	482	428
7.7	9.0	3.8	8.4	8.8	5.3	10.4	10.0	7.3	9.4	9.9	5.9	8.5	9.4	4.9	7.1	8.8	3.4	9.5	10.3	5.88
7.9	8.6	6.5	9.5	18.8	7.1	10.1	18.1	7.1	8.0	11.0	6.1	8.5	13.5	6.6	7.5	7.7	6.4	7.6	10.4	5.8
6.8	3.0	6.4	7.3	3.2	6.9	7.6	3.8	7.0	6.6	3.5	6.0	7.0	3.5	6.5	6.8	3.3	6.3	6.2	3.4	5.7
1.1	8.0	0.0	2.1	18.5	0.0	2.5	17.9	0.0	1.3	10.3	0.0	1.4	13.0	0.0	0.6	6.9	0.0	1.4	9.7	0.0
0.0	0.4	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.1	0.0
219	166	163	257	178	211	291	207	240	272	207	223	252	188	204	219	165	172	245	191	190
1.44	4.62	0.85	1.65	5.27	0.88	2.36	10.05	0.90	2.08	8.89	0.75	1.73	6.84	0.85	1.24	3.09	0.87	2.49	10.42	0.7
0.94	0.44	0.84	0.94	0.42	0.84	0.92	0.43	0.88	0.80	0.39	0.72	0.91	0.43	0.83	0.94	0.45	0.85	0.75	0.36	0.67
0.48	4.58	0.00	0.68	5.21	0.00	1.44	10.03	0.00	1.28	8.89	0.00	0.81	6.82	0.00	0.28	3.04	0.00	1.74	10.42	0.00
0.02	0.45	0.00	0.03	0.46	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.28	0.00	0.01	0.32	0.00	0.00	0.00	0.00
1.31	1.06	1.13	1.46	1.14	1.17	1.54	1.58	1.22	1.44	1.72	1.16	1.44	1.63	1.16	1.38	1.77	1.11	1.45	2.08	1.11
1.17	0.53	1.08	1.23	0.51	1.14	1.27	0.51	1.19	1.20	0.53	1.13	1.20	0.53	1.13	1.16	0.54	1.08	1.13	0.47	1.08
0.14	0.88	0.00	0.21	0.92	0.00	0.28	1.44	0.00	0.24	1.63	0.00	0.23	1.51	0.00	0.21	1.68	0.00	0.32	2.01	0.00
0.01	0.17	0.00	0.02	0.27	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.14	0.00	0.01	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00
17.4	8.5	15.4	18.4	8.6	16.7	18.6	9.0	16.8	15.4	7.8	14.1	17.1	8.4	15.5	16.7	8.2	15.0	14.9	8.1	13.0
1.73	4.85	1.17	1.99	5.20	1.25	2.19	6.35	1.34	2.19	6.99	1.23	1.90	5.35	1.22	1.55	3.48	1.15	2.31	7.40	1.19
1.20	0.49	1.15	1.27	0.50	1.20	1.37	0.53	1.30	1.23	0.52	1.16	1.24	0.51	1.18	1.17	0.50	1.12	1.17	0.50	1.13
0.46	4.62	0.00	0.66	5.03	0.00	0.82	6.33	0.00	0.95	6.98	0.00	0.63	5.27	0.00	0.35	3.32	0.00	1.14	7.39	0.00
0.06	1.29	0.00	0.06	1.03	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.02	0.68	0.00	0.03	0.83	0.00	0.00	0.00	0.00
6.5	6.8	4.2	8.0	8.1	5.4	8.7	8.5	6.2	7.9	7.7	5.4	7.5	7.9	4.9	6.5	7.4	3.9	7.1	6.6	5.1
287	148	261	325	149	302	361	149	342	351	172	319	320	155	296	278	139	256	325	145	302
5.58	1.98	5.40	5.83	1.97	5.57	5.97	1.82	5.89	5.51	2.06	5.28	5.70	2.01	5.53	5.60	2.08	5.42	5.23	1.91	5.06
95	133	69	119	134	88	141	126	112	142	150	108	120	141	86	99	144	67	131	140	103
78	55	68	102	74	85	130	86	109	125	85	105	103	76	83	77	57	65	116	79	100
7	57	0	11	81	0	11	82	0	12	98	0	10	81	0	8	69	0	14	113	0
1	0	70	7	7	90	1	1	90	5	7	90	8	8	60	1	13	1 0	0 1	9	0
11.6	4.5	10.9	11.9	4.4	11.2	12.4	4.5	12.0	11.3	4.7	10.6	11.6	4.5	11.2	11.4	4.5	10.9	10.6	4.3	10.0
2,236	763	2,185	2,452	869	2,348	2,671	923	2,575	2,499	992	2,368	2,404	910	2,302	2,192	825	2,124	2,367	947	2,251
458	239	411	499	229	449	552	256	514	552	290	503	506	262	459	461	255	414	514	268	474
455	234	405	494	222	447	548	253	514	543	280	499	501	256	457	457	249	413	505	258	474
2	2	40	3	2	90	2	1	90	3	3	30	2	2	60	2	2	30	3	29	0
1	1	20	2	2	10	2	2	50	5	3	80	2	2	60	2	2	10	6	44	0
254	86	243	273	89	265	289	94	283	267	102	252	264	94	254	245	88	237	251	93	238
1,029	341	1,005	1,089	333	1,059	1,113	333	1,078	1,019	363	985	1,052	351	1,023	1,020	356	995	973	343	929
7.9	3.2	7.5	8.5	3.2	8.1	9.2	3.7	8.7	8.4	3.4	8.1	8.3	3.4	7.9	7.8	3.2	7.4	7.9	2.9	7.6
7.8	3.0	7.5	8.5	3.1	8.1	9.0	3.2	8.6	8.4	3.3	8.0	8.3	3.2	7.9	7.7	3.1	7.4	7.8	2.9	7.6
0.1	0.8	0.0	0.0	0.3	0.0	0.1	1.9	0.0	0.0	0.3	0.0	0.1	1.0	0.0	0.1	0.7	0.0	0.0	0.3	0.0
0.0	0.5	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.1	0.0
9.0	3.2	8.7	9.1	3.0	9.0	9.0	3.4	8.7	8.1	3.0	7.8	8.9	3.3	8.5	9.1	3.6	8.7	7.8	2.9	7.45
1.22	0.41	1.19	1.30	0.42	1.27	1.36	0.46	1.29	1.27	0.47	1.22	1.27	0.45	1.23	1.21	0.44	1.16	1.19	0.40	1.16
24.9	7.1	24.5	24.2	7.0	24.4	22.9	6.7	22.8	20.9	6.8	20.3	23.9	7.3	23.8	25.9	7.3	25.5	20.5	6.8	20.1
61.0	8.1	61.0	61.3	8.0	61.3	62.4	7.7	62.1	64.3	8.1	64.3	61.7	8.2	61.7	60.1	8.1	60.0	64.5	8.1	64.6
51.9	13.3	52.8	52.7	13.3	54.2	50.6	13.8	51.6	48.9	14.1	50.1	51.3	13.8	52.6	52.3	13.7	53.4	49.7	14.2	50.9

第１表の３　栄養素等摂取量（女性，年齢階級別）

栄養素等別		総　数			1-6歳			7-14歳			15-19歳			20-29歳			30-39歳		
		平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値
対象者数	人	4,826			229			382			197			362			579		
エネルギー	kcal	1,677	454	1,653	1,207	347	1,183	1,842	399	1,834	1,790	516	1,728	1,659	472	1,624	1,689	462	1,652
たんぱく質	g	62.6	20.5	61.1	42.3	14.6	41.7	68.0	17.5	67.1	65.6	20.8	62.2	60.2	19.1	59.0	60.8	20.3	59.4
うち動物性	g	33.1	16.3	31.1	23.9	11.0	22.7	39.9	15.5	38.3	38.4	17.1	36.3	32.8	15.4	30.9	32.5	16.3	30.5
脂質	g	49.8	21.7	47.7	38.6	15.7	37.2	60.8	20.8	57.9	60.5	23.6	57.8	54.8	23.3	52.3	53.6	21.8	52.1
うち動物性	g	24.6	14.5	22.4	20.3	10.3	19.6	33.8	15.5	31.8	31.1	15.8	28.8	25.9	14.9	23.8	26.5	15.1	24.3
コレステロール	mg	286	169	268	202	117	189	327	166	316	359	173	349	314	176	293	290	178	265
炭水化物	g	236.8	67.2	232.4	169.9	49.8	167.7	249.9	59.1	250.1	238.0	75.4	224.9	223.1	67.4	215.4	229.1	64.3	223.5
食物繊維	g	14.2	9.1	13.2	8.5	3.7	8.2	13.0	4.5	12.1	11.8	4.6	11.4	11.4	4.6	10.9	12.4	5.2	11.7
うち水溶性	g	3.3	6.9	3.0	2.1	0.9	2.0	3.1	1.2	3.0	2.8	1.2	2.7	2.8	1.2	2.7	3.0	1.7	2.8
うち不溶性	g	10.3	4.7	9.7	6.1	2.7	5.8	9.4	3.3	8.9	8.6	3.5	8.3	8.2	3.4	7.7	9.0	3.8	8.5
ビタミンA	μgRE*1	522	520	426	376	239	341	582	440	506	476	388	395	470	574	346	468	569	383
ビタミンD	μg	7.0	8.2	3.7	4.2	5.5	2.2	6.2	6.8	3.6	5.7	7.2	2.8	5.9	8.2	2.8	5.7	8.0	2.7
ビタミンE	mg*2	8.6	19.4	6.0	4.2	1.9	4.0	6.9	15.0	5.8	6.6	2.9	6.2	7.6	16.4	6.0	7.7	15.3	5.9
__ビタミンE（通常の食品：再掲）	mg*2	6.4	3.2	5.9	4.2	1.8	4.0	6.0	2.4	5.7	6.5	2.8	6.2	6.2	2.9	5.9	6.2	3.1	5.8
__ビタミンE（補助食品：再掲）	mg*2	2.1	19.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	14.5	0.0	0.0	0.6	0.0	1.4	16.1	0.0	1.4	14.9	0.0
__ビタミンE（強化食品：再掲）	mg*2	0.0	0.9	0.0	0.1	0.6	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.4	0.0	0.1	1.7	0.0
ビタミンK	μg	229	174	180	120	95	97	173	108	141	192	119	175	178	141	146	205	153	166
ビタミンB_1	mg	1.55	6.56	0.74	0.56	0.25	0.54	1.05	1.50	0.86	0.86	0.52	0.76	1.41	4.97	0.72	1.16	2.82	0.73
__ビタミンB_1（通常の食品：再掲）	mg	0.78	0.35	0.72	0.55	0.23	0.52	0.87	0.31	0.82	0.82	0.37	0.74	0.74	0.34	0.70	0.78	0.40	0.69
__ビタミンB_1（補助食品：再掲）	mg	0.76	6.54	0.00	0.00	0.02	0.00	0.09	1.34	0.00	0.03	0.37	0.00	0.65	4.96	0.00	0.37	2.79	0.00
__ビタミンB_1（強化食品：再掲）	mg	0.01	0.22	0.00	0.01	0.09	0.00	0.09	0.57	0.00	0.01	0.04	0.00	0.01	0.11	0.00	0.01	0.25	0.00
ビタミンB_2	mg	1.48	3.86	1.05	0.79	0.40	0.75	1.29	1.09	1.18	1.24	2.24	1.02	1.46	3.30	0.95	1.44	2.76	0.96
__ビタミンB_2（通常の食品：再掲）	mg	1.09	0.48	1.03	0.77	0.33	0.75	1.22	0.44	1.18	1.05	0.42	1.00	1.01	0.46	0.93	1.04	0.53	0.94
__ビタミンB_2（補助食品：再掲）	mg	0.38	3.81	0.00	0.01	0.16	0.00	0.07	0.98	0.00	0.19	2.15	0.00	0.45	3.24	0.00	0.40	2.67	0.00
__ビタミンB_2（強化食品：再掲）	mg	0.00	0.08	0.00	0.01	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.01	0.00
ナイアシン	mgNE*3	13.2	6.7	12.1	7.5	3.6	6.9	12.2	6.1	11.1	12.2	4.8	11.4	12.1	5.8	11.5	13.0	6.7	11.6
ビタミンB_6	mg	1.83	6.27	1.00	0.72	0.51	0.63	1.09	0.80	0.97	1.75	7.74	0.95	1.53	4.46	0.89	1.63	5.00	0.92
__ビタミンB_6（通常の食品：再掲）	mg	1.03	0.43	0.98	0.68	0.30	0.63	1.01	0.34	0.96	0.97	0.36	0.95	0.91	0.37	0.88	0.95	0.44	0.89
__ビタミンB_6（補助食品：再掲）	mg	0.79	6.24	0.00	0.03	0.40	0.00	0.06	0.68	0.00	0.78	7.70	0.00	0.61	4.41	0.00	0.68	4.95	0.00
__ビタミンB_6（強化食品：再掲）	mg	0.01	0.11	0.00	0.01	0.14	0.00	0.01	0.13	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.09	0.00
ビタミンB_{12}	μg	5.8	6.3	3.7	3.5	4.6	2.3	5.4	4.7	3.9	4.9	4.7	3.5	5.1	5.3	3.1	5.1	6.3	2.8
葉酸	μg	289	140	268	155	64	148	237	88	224	233	90	225	236	119	215	253	130	231
パントテン酸	mg	4.99	1.75	4.82	3.76	1.28	3.68	5.72	1.56	5.60	5.03	1.57	4.81	4.63	1.60	4.45	4.80	1.84	4.59
ビタミンC	mg	127	170	87	63	80	50	106	199	69	84	89	61	85	115	58	107	177	64
__ビタミンC（通常の食品：再掲）	mg	104	79	83	55	38	46	79	53	66	73	49	58	72	62	56	79	76	62
__ビタミンC（補助食品：再掲）	mg	18	126	0	2	22	0	8	81	0	8	51	0	11	91	0	18	113	0
__ビタミンC（強化食品：再掲）	mg	5	74	0	6	65	0	19	172	0	3	43	0	1	16	0	10	108	0
食塩（ナトリウム×2.54/1,000）	g	9.6	3.9	9.1	5.7	2.5	5.3	9.0	2.9	8.7	9.2	3.6	8.8	8.8	3.2	8.6	9.3	3.7	8.9
カリウム	mg	2,175	852	2,082	1,457	551	1,393	2,146	622	2,108	1,886	682	1,790	1,812	706	1,726	1,938	755	1,872
カルシウム	mg	504	265	463	414	199	414	625	245	590	447	255	398	410	226	381	451	253	400
__カルシウム（通常の食品：再掲）	mg	497	255	460	413	199	410	622	241	590	444	251	398	407	225	380	445	248	399
__カルシウム（補助食品：再掲）	m	g4	3	30	0	0	0	0	6	0	0	0	0	1	1	40	4	2	90
__カルシウム（強化食品：再掲）	m	g4	3	30	1	7	0	3	3	00	3	2	90	2	2	30	2	1	90
マグネシウム	mg	227	85	218	142	54	135	216	61	213	198	67	194	193	69	188	208	76	198
リン	mg	908	312	882	654	236	654	1,034	271	1,025	906	297	853	834	279	815	866	311	838
鉄	mg	7.5	6.5	6.9	4.5	2.0	4.2	6.9	2.4	6.5	7.2	7.8	6.4	6.5	2.5	6.2	7.0	3.8	6.5
__鉄（通常の食品：再掲）	mg	7.3	2.9	6.9	4.4	2.0	4.2	6.8	2.3	6.5	6.6	2.3	6.4	6.4	2.3	6.1	6.7	2.9	6.4
__鉄（補助食品：再掲）	mg	0.2	5.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	7.1	0.0	0.0	0.6	0.0	0.3	2.4	0.0
__鉄（強化食品：再掲）	mg	0.1	0.6	0.0	0.0	0.4	0.0	0.1	0.6	0.0	0.1	0.4	0.0	0.0	0.5	0.0	0.1	0.8	0.0
亜鉛	mg	7.3	2.6	7.1	5.0	1.7	5.0	8.2	2.2	8.0	8.0	2.7	7.8	7.0	2.3	6.9	7.3	2.6	7.0
銅	mg	1.06	0.38	1.02	0.66	0.22	0.64	1.02	0.30	0.98	1.03	0.32	1.02	0.95	0.33	0.94	0.99	0.37	0.95
脂肪エネルギー比率	%*4	26.2	7.5	26.4	28.2	6.8	28.7	29.3	6.4	29.4	30.0	6.4	30.6	29.1	7.8	29.1	28.0	7.4	28.0
炭水化物エネルギー比率	%*4	58.8	8.4	58.5	57.8	8.0	57.2	55.8	7.3	55.4	55.1	7.5	54.0	56.2	8.5	55.9	57.5	8.2	57.2
動物性たんぱく質比率	%*4	50.9	13.7	52.4	54.6	12.9	57.1	57.2	11.7	58.9	56.9	12.6	58.5	52.6	13.9	53.6	51.4	13.7	53.0

*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 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである。

1 人 1 日当たり

40~49歳			50~59歳			60~69歳			70歳以上			(再掲)20歳以上			(再掲)20~49歳			(再掲)75歳以上		
平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値
596			651			815			1,015			4,018			1,537			686		
1,721	426	1,702	1,753	443	1,716	1,724	433	1,701	1,585	423	1,560	1,682	443	1,657	1,694	451	1,669	1,536	405	1,529
63.6	19.5	61.9	65.3	19.2	63.4	67.4	22.0	65.4	60.1	20.1	58.4	63.0	20.4	61.3	61.7	19.8	60.3	58.2	19.2	56.9
33.9	16.3	31.4	33.5	15.4	32.5	34.9	17.7	32.4	29.8	15.5	28.0	32.7	16.3	30.8	33.1	16.1	30.9	28.8	14.9	27.2
53.9	22.1	52.1	52.3	21.1	49.4	48.2	20.0	46.5	39.7	18.1	37.6	48.9	21.4	47.0	54.0	22.3	52.2	37.8	17.3	35.8
26.6	15.2	24.1	24.3	13.4	22.6	23.5	13.5	21.6	19.2	12.1	17.4	23.7	14.1	21.6	26.4	15.1	24.1	18.6	11.7	16.6
303	173	283	293	154	283	286	178	268	250	157	236	284	169	266	301	176	280	243	151	226
233.8	64.6	227.3	246.3	65.9	240.4	248.9	65.1	244.4	241.8	67.4	236.4	239.3	66.3	234.2	229.5	65.3	222.5	235.9	64.8	232.1
14.0	19.6	12.5	15.3	6.5	14.3	17.0	6.8	16.0	15.4	6.8	14.4	14.7	9.7	13.7	12.8	12.8	11.8	14.8	6.6	13.8
3.9	19.1	2.9	3.5	1.6	3.3	3.7	1.6	3.5	3.4	1.7	3.1	3.4	7.5	3.1	3.3	12.0	2.8	3.2	1.6	3.0
9.7	3.8	9.1	11.2	4.8	10.6	12.5	5.1	11.8	11.4	5.1	10.6	10.7	4.8	10.0	9.1	3.7	8.5	11.0	5.0	10.2
513	613	391	537	477	447	583	612	481	538	434	449	527	542	428	486	587	380	506	362	421
6.1	7.4	2.9	7.6	8.1	4.2	8.8	9.3	5.6	7.9	8.6	4.7	7.3	8.4	3.9	5.9	7.8	2.8	7.9	8.9	4.57
8.0	11.9	5.9	10.2	24.1	6.8	9.7	18.6	6.7	9.8	27.1	5.8	9.1	20.7	6.2	7.8	14.3	5.9	9.8	28.0	5.5
6.3	2.9	5.8	7.0	3.2	6.6	7.1	3.7	6.6	6.2	3.3	5.6	6.5	3.3	6.0	6.2	3.0	5.8	5.9	3.1	5.4
1.7	11.5	0.0	3.1	23.8	0.0	2.5	18.2	0.0	3.6	26.8	0.0	2.5	20.4	0.0	1.5	14.0	0.0	3.9	27.7	0.0
0.0	0.4	0.0	0.0	0.7	0.0	0.1	0.9	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.9	0.0	0.1	1.1	0.0	0.0	0.6	0.0
216	146	175	258	186	209	283	199	233	258	197	212	242	181	192	203	148	162	246	187	197
1.32	5.14	0.76	1.63	8.43	0.76	2.06	7.69	0.79	2.06	8.98	0.68	1.69	7.16	0.74	1.28	4.37	0.74	2.01	8.47	0.65
0.82	0.38	0.74	0.81	0.35	0.74	0.82	0.35	0.77	0.71	0.32	0.66	0.78	0.36	0.72	0.79	0.38	0.72	0.69	0.32	0.62
0.50	5.13	0.00	0.80	8.41	0.00	1.23	7.68	0.00	1.35	8.96	0.00	0.91	7.14	0.00	0.49	4.35	0.00	1.33	8.44	0.00
0.00	0.02	0.00	0.01	0.20	0.00	0.01	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.16	0.00	0.01	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00
1.42	3.67	1.02	1.72	7.08	1.12	1.72	3.77	1.15	1.45	3.07	1.04	1.54	4.18	1.05	1.44	3.26	0.98	1.29	1.62	1.02
1.09	0.47	1.01	1.13	0.46	1.08	1.17	0.50	1.12	1.07	0.46	1.02	1.09	0.48	1.03	1.05	0.49	0.96	1.05	0.45	1
0.33	3.62	0.00	0.58	7.06	0.00	0.54	3.73	0.00	0.37	3.00	0.00	0.45	4.13	0.00	0.38	3.20	0.00	0.24	1.52	0.00
0.00	0.05	0.00	0.00	0.06	0.00	0.01	0.16	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.06	0.00
13.8	6.1	12.8	14.5	6.7	13.3	15.3	7.6	13.9	12.8	6.6	11.6	13.7	6.8	12.5	13.1	6.3	12.0	12.3	6.4	11.1
1.61	5.69	0.97	1.78	4.19	1.09	2.54	8.54	1.16	2.21	8.02	1.05	1.97	6.64	1.04	1.60	5.16	0.94	1.99	6.25	0.99
1.01	0.38	0.96	1.11	0.43	1.06	1.18	0.45	1.13	1.07	0.44	1.01	1.06	0.44	1.00	0.96	0.41	0.91	1.02	0.43	0.96
0.60	5.65	0.00	0.66	4.18	0.00	1.34	8.51	0.00	1.14	7.99	0.00	0.91	6.61	0.00	0.63	5.11	0.00	0.97	6.23	0.00
0.00	0.04	0.00	0.01	0.10	0.00	0.01	0.21	0.00	0.00	0.05	0.00	0.01	0.11	0.00	0.00	0.07	0.00	0.00	0.06	0.00
5.4	6.0	3.3	6.3	6.7	4.0	7.5	7.6	5.1	6.0	5.9	4.1	6.0	6.5	3.8	5.2	6.0	3.0	5.9	5.8	3.9
271	118	262	321	146	302	353	158	333	326	137	306	304	144	284	256	124	236	316	132	298
4.91	1.62	4.75	5.17	1.72	4.97	5.39	1.81	5.25	4.84	1.74	4.63	4.99	1.76	4.81	4.80	1.71	4.63	4.67	1.68	4.49
111	161	77	148	195	109	170	190	130	145	153	112	135	172	95	103	158	69	133	124	105
85	54	75	120	83	103	142	93	124	127	81	109	111	82	90	79	65	65	120	79	104
24	143	0	23	156	0	25	155	0	17	123	0	20	135	0	19	121	0	12	88	0
2	4	90	5	6	50	4	5	00	1	2	10	4	5	80	5	7	40	1	2	60
9.5	3.5	9.3	10.4	3.9	9.7	10.5	4.2	9.9	10.0	4.1	9.5	9.9	3.9	9.4	9.2	3.5	8.9	9.7	4.1	9.2
2,062	691	2,028	2,368	863	2,242	2,538	936	2,433	2,321	904	2,200	2,233	871	2,131	1,956	725	1,895	2,228	900	2,066
471	254	429	523	256	475	558	283	502	519	272	475	501	266	454	449	248	400	497	259	452
464	242	426	513	247	471	548	273	499	507	257	469	492	256	452	444	241	398	485	240	448
4	3	10	8	4	90	5	3	50	5	4	00	5	3	60	3	2	70	5	40	0
2	2	80	2	2	30	4	3	60	7	5	10	4	3	50	2	2	40	7	51	0
222	73	213	249	86	237	262	93	256	239	87	230	234	86	224	210	74	203	230	85	220
898	289	880	951	295	925	987	341	952	884	307	851	911	312	882	871	296	847	853	294	825
7.4	5.0	6.8	8.6	13.9	7.5	8.6	5.6	8.1	7.7	3.0	7.3	7.8	6.8	7.1	7.0	4.1	6.5	7.5	2.9	7.2
7.0	2.5	6.8	7.9	3.0	7.4	8.3	3.2	8.0	7.7	3.0	7.3	7.5	3.0	7.1	6.8	2.6	6.5	7.4	2.9	7.1
0.3	4.2	0.0	0.7	13.5	0.0	0.3	4.5	0.0	0.0	0.3	0.0	0.3	6.1	0.0	0.2	3.0	0.0	0.0	0.3	0.0
0.1	0.8	0.0	0.1	0.5	0.0	0.1	0.6	0.0	0.0	0.3	0.0	0.1	0.6	0.0	0.1	0.7	0.0	0.0	0.3	0.0
7.5	2.4	7.3	7.4	2.4	7.1	7.8	3.1	7.4	6.9	2.3	6.6	7.3	2.6	7.1	7.3	2.5	7.1	6.7	2.3	6.47
1.02	0.33	1.00	1.13	0.43	1.07	1.19	0.41	1.15	1.11	0.36	1.08	1.08	0.38	1.04	0.99	0.34	0.96	1.07	0.35	1.03
27.8	7.7	27.5	26.4	6.7	26.7	24.7	6.8	24.7	22.1	7.1	21.8	25.6	7.6	25.7	28.2	7.6	28.0	21.7	7.1	21.4
57.3	8.6	57.2	58.5	7.6	58.3	59.7	8.0	59.7	62.7	8.3	62.7	59.3	8.5	59.1	57.2	8.4	56.9	63.1	8.2	63.0
51.4	13.3	52.4	49.8	13.1	51.2	49.5	13.6	50.7	47.4	14.2	48.8	49.8	13.8	51.2	51.7	13.6	53.0	47.5	14.1	48.7

第２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		北海道		東北		関東Ⅰ		関東Ⅱ		北陸		東海		近畿Ⅰ		近畿ⅠⅡ		中国		四国		北九州		南九州	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
対象者数　人	9,006		370		733		2,150		795		469		1,073		1,063		263		603		301		697		489	
エネルギー　kcal	1,861	576	1,932	580	1,840	577	1,851	570	1,873	579	1,871	501	1,864	576	1,888	611	1,814	566	1,915	623	1,809	518	1,837	569	1,810	556
たんぱく質　g	67.8	23.4	71.8	23.4	67.4	23.0	67.4	23.4	67.6	23.2	66.8	20.8	66.6	22.3	69.7	25.1	64.1	21.1	68.7	24.9	69.5	23.9	67.6	24.7	66.9	22.1
うち動物性　g	36.3	18.4	40.5	19.1	35.9	17.9	35.7	18.1	35.5	17.6	34.3	16.1	35.6	17.5	38.4	19.4	34.1	15.3	36.7	19.3	38.9	20.2	36.6	20.7	35.2	17.6
脂質　g	53.6	24.3	55.9	24.7	51.0	23.8	55.1	24.0	52.8	22.5	51.3	21.6	55.8	25.7	56.5	26.6	53.5	22.7	51.5	23.3	47.5	21.8	52.0	25.7	49.6	22.1
うち動物性　g	27.0	16.3	28.8	18.3	26.3	16.1	27.8	16.2	25.7	15.0	24.6	13.3	27.9	17.6	28.8	17.2	25.6	13.5	26.3	16.4	25.0	14.7	26.4	17.4	25.0	15.5
コレステロール　mg	308	185	325	187	312	184	302	180	296	178	298	150	309	175	332	206	303	174	316	190	334	217	301	199	278	174
炭水化物　g	260.2	83.5	267.2	86.4	261.9	84.4	254.0	81.6	266.3	88.5	269.2	80.7	259.5	83.5	258.1	85.5	252.8	81.6	275.2	92.6	256.8	75.5	258.7	77.7	256.2	76.7
食物繊維　g	14.3	8.0	13.6	6.1	15.5	6.9	14.2	6.3	15.0	7.1	17.1	22.3	14.0	5.8	13.2	6.0	12.5	5.9	14.7	6.8	13.6	5.8	13.8	6.2	14.8	6.2
うち水溶性　g	3.3	5.2	3.2	1.5	3.5	1.8	3.3	1.7	3.4	1.7	4.7	21.6	3.2	1.4	3.0	1.6	2.8	1.4	3.2	1.6	3.1	1.6	3.1	1.5	3.3	1.4
うち不溶性　g	10.5	4.8	9.9	4.4	11.2	5.1	10.3	4.7	10.9	5.2	11.8	5.1	10.4	4.4	9.7	4.7	9.2	4.5	10.9	5.1	10.1	4.3	10.1	4.7	11.0	4.8
ビタミンA　μgRE[*1]	536	584	509	434	552	467	536	542	554	644	504	297	546	606	549	680	435	304	568	852	486	314	516	666	553	564
ビタミンD　μg	7.4	8.6	10.0	10.6	9.2	10.3	6.6	7.8	8.0	9.2	8.2	9.3	6.8	8.2	7.2	8.9	6.1	6.1	7.2	7.6	9.2	9.5	7.0	8.0	6.9	7.6
ビタミンE　mg[*2]	8.3	16.5	8.5	22.4	9.4	24.1	8.7	18.1	8.2	14.5	7.4	5.9	8.3	15.4	9.2	18.9	7.1	6.8	7.6	10.9	7.7	9.9	7.3	13.2	7.4	11.6
__ビタミンE（通常の食品：再掲）　mg[*2]	6.6	3.3	6.7	3.2	6.8	3.5	6.7	3.3	6.8	3.7	7.0	3.6	6.7	3.1	6.4	3.0	6.2	3.0	6.6	3.3	6.6	4.7	6.2	3.1	6.4	3.1
__ビタミンE（補助食品：再掲）　mg[*2]	1.7	16.1	1.8	22.3	2.6	23.7	2.0	17.8	1.3	13.8	0.4	4.6	1.6	15.0	2.7	18.6	0.9	6.1	1.0	10.4	1.1	8.8	1.1	12.8	1.0	11.4
__ビタミンE（強化食品：再掲）　mg[*2]	0.0	0.7	0.0	0.0	0.1	1.6	0.0	0.4	0.1	0.7	0.0	0.5	0.0	0.7	0.1	1.0	0.0	0.4	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.8	0.0	0.0
ビタミンK　μg	232	177	200	165	273	187	232	172	261	203	263	196	219	167	206	164	203	165	232	184	219	171	217	156	257	177
ビタミンB_1　mg	1.56	6.37	1.26	3.01	1.79	6.80	1.82	8.00	1.24	4.02	1.08	3.97	1.45	5.17	2.07	8.35	1.19	2.33	1.48	6.07	1.35	5.97	1.15	3.97	1.41	6.68
__ビタミンB_1（通常の食品：再掲）　mg	0.83	0.40	0.86	0.43	0.86	0.41	0.87	0.41	0.82	0.37	0.84	0.37	0.83	0.38	0.82	0.41	0.80	0.41	0.82	0.42	0.80	0.36	0.80	0.38	0.79	0.36
__ビタミンB_1（補助食品：再掲）　mg	0.71	6.35	0.39	2.98	0.91	6.79	0.93	7.97	0.40	3.99	0.23	3.95	0.62	5.15	1.24	8.34	0.34	2.20	0.66	6.06	0.53	5.92	0.35	3.96	0.62	6.69
__ビタミンB_1（強化食品：再掲）　mg	0.01	0.24	0.00	0.01	0.02	0.25	0.02	0.33	0.02	0.09	0.01	0.05	0.00	0.04	0.01	0.32	0.05	0.62	0.00	0.02	0.01	0.06	0.01	0.04	0.00	0.02
ビタミンB_2　mg	1.44	3.00	1.45	2.32	1.47	2.40	1.59	4.64	1.38	1.88	1.23	1.65	1.42	2.06	1.52	3.79	1.46	2.54	1.30	1.14	1.38	1.92	1.32	1.03	1.18	0.78
__ビタミンB_2（通常の食品：再掲）　mg	1.14	0.50	1.18	0.50	1.15	0.53	1.16	0.54	1.16	0.48	1.07	0.41	1.13	0.47	1.12	0.49	1.03	0.47	1.11	0.53	1.13	0.47	1.16	0.52	1.14	0.52
__ビタミンB_2（補助食品：再掲）　mg	0.29	2.94	0.27	2.27	0.31	2.34	0.43	4.58	0.21	1.81	0.17	1.59	0.30	2.00	0.39	3.73	0.42	2.36	0.19	1.03	0.25	1.85	0.15	0.88	0.05	0.60
__ビタミンB_2（強化食品：再掲）　mg	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.16	0.01	0.16	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.08	0.01	0.19	0.00	0.01	0.00	0.02	0.00	0.05	0.00	0.00
ナイアシン　mgNE[*3]	14.6	7.6	14.7	7.5	14.6	7.7	14.8	7.8	14.3	7.5	14.2	7.1	14.6	7.8	14.3	7.1	13.3	6.9	15.1	8.4	15.8	8.1	14.4	7.9	14.4	7.0
ビタミンB_6　mg	1.79	5.65	1.44	2.80	2.08	6.76	1.97	6.40	1.52	3.76	1.26	1.10	1.53	3.17	2.42	8.82	1.80	4.57	1.55	3.97	1.82	7.49	1.55	4.00	1.55	5.27
__ビタミンB_6（通常の食品：再掲）　mg	1.11	0.47	1.12	0.47	1.12	0.46	1.12	0.49	1.12	0.48	1.15	0.47	1.09	0.45	1.09	0.48	0.99	0.41	1.12	0.47	1.11	0.43	1.09	0.47	1.15	0.48
__ビタミンB_6（補助食品：再掲）　mg	0.67	5.59	0.32	2.74	0.95	6.74	0.83	6.31	0.38	3.71	0.10	0.96	0.44	3.14	1.32	8.77	0.70	4.15	0.43	3.94	0.71	7.50	0.46	3.98	0.40	5.27
__ビタミンB_6（強化食品：再掲）　mg	0.01	0.43	0.00	0.00	0.00	0.06	0.02	0.66	0.02	0.24	0.01	0.12	0.00	0.08	0.01	0.10	0.11	1.52	0.00	0.04	0.00	0.03	0.00	0.07	0.00	0.00
ビタミンB_{12}　μg	6.4	6.9	8.4	8.6	6.7	6.3	6.4	6.9	6.8	7.8	6.2	5.7	5.9	6.1	6.0	6.3	5.3	6.8	7.0	8.9	6.7	6.6	6.5	7.3	5.9	5.8
葉酸　μg	294	145	268	120	297	132	294	149	322	176	312	143	294	132	275	138	250	123	292	157	290	123	299	149	317	144
パントテン酸　mg	5.31	1.91	5.54	1.94	5.59	1.93	5.39	2.00	5.44	1.93	5.39	1.72	5.21	1.74	5.20	1.95	4.73	1.69	5.30	1.95	5.00	1.69	5.24	1.90	5.21	1.94
ビタミンC　mg	121	157	103	163	135	208	125	172	126	151	120	120	127	154	103	124	105	142	128	180	116	143	116	121	118	121
__ビタミンC（通常の食品：再掲）　mg	100	77	82	63	106	80	101	76	106	81	109	81	105	78	87	65	83	65	106	90	93	61	102	76	112	77
__ビタミンC（補助食品：再掲）　mg	14	106	20	148	11	85	17	125	9	74	5	42	17	121	14	95	9	48	17	131	18	104	11	83	6	97
__ビタミンC（強化食品：再掲）　mg	7	82	1	26	18	166	7	81	12	100	7	80	4	51	2	46	14	120	6	71	5	60	3	44	0	4
食塩（ナトリウム×2.54/1,000）　g	10.3	4.3	10.6	4.3	10.7	4.2	10.5	4.3	10.8	4.6	10.5	4.0	10.1	4.2	10.0	4.1	9.3	4.3	10.2	4.2	10.5	4.1	9.9	4.2	9.6	4.2
カリウム　mg	2,251	879	2,283	854	2,360	919	2,242	878	2,326	984	2,419	926	2,244	823	2,155	814	1,979	827	2,289	876	2,214	791	2,180	878	2,266	895
カルシウム　mg	512	266	540	287	521	261	507	276	522	272	518	242	506	254	516	261	491	287	519	272	519	238	483	253	513	281
__カルシウム（通常の食品：再掲）　mg	505	259	534	282	515	254	499	266	516	265	511	233	502	251	509	250	483	281	512	263	513	231	481	252	508	273
__カルシウム（補助食品：再掲）　mg	3	29	2	28	3	29	5	36	3	27	1	20	3	27	3	26	5	32	4	38	4	27	1	16	1	14
__カルシウム（強化食品：再掲）　mg	3	31	4	39	3	31	4	37	3	22	6	46	1	19	4	36	3	27	3	29	3	30	1	12	4	25
マグネシウム　mg	239	90	245	87	245	91	239	92	244	96	249	89	238	86	235	88	215	90	244	93	239	85	230	86	244	91
リン　mg	970	340	1,042	352	989	343	972	345	986	352	969	297	966	327	971	344	902	320	975	347	970	337	940	341	939	332
鉄　mg	7.8	5.3	7.4	2.8	7.6	3.0	7.9	8.3	8.0	4.9	7.7	3.1	7.7	3.1	7.7	4.7	7.4	7.2	7.8	3.9	7.8	3.1	7.7	3.0	8.0	3.3
__鉄（通常の食品：再掲）　mg	7.6	3.1	7.3	2.7	7.6	2.9	7.5	3.2	7.8	3.2	7.7	3.0	7.6	3.0	7.5	3.1	6.9	3.2	7.6	3.4	7.7	3.1	7.6	3.0	7.9	3.1
__鉄（補助食品：再掲）　mg	0.1	4.3	0.1	0.7	0.0	0.3	0.3	7.7	0.2	3.6	0.0	0.2	0.1	0.6	0.2	3.5	0.4	6.2	0.1	2.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.6
__鉄（強化食品：再掲）　mg	0.0	0.5	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.4	0.1	0.6	0.0	0.4	0.0	0.6	0.0	0.4	0.2	1.0	0.0	0.4	0.0	0.2	0.1	0.4	0.1	1.1
亜鉛　mg	8.0	3.1	8.2	3.1	7.8	3.0	8.0	3.3	7.9	2.9	8.0	2.6	7.9	2.9	8.4	3.4	8.0	3.9	8.1	3.0	7.8	3.1	7.9	2.9	7.7	2.5
銅　mg	1.14	0.42	1.16	0.41	1.18	0.44	1.13	0.46	1.17	0.42	1.19	0.40	1.12	0.40	1.10	0.41	1.06	0.44	1.17	0.45	1.10	0.41	1.12	0.39	1.14	0.36
脂肪エネルギー比率　%[*4]	25.6	7.5	25.7	7.6	24.5	7.3	26.5	7.3	25.2	7.3	24.5	7.2	26.5	7.6	26.5	7.5	26.4	7.4	24.0	7.6	23.2	7.4	24.9	7.5	24.5	7.5
炭水化物エネルギー比率　%[*4]	59.7	8.4	59.2	8.3	60.7	8.2	58.9	8.1	60.2	8.3	61.0	8.1	59.1	8.2	58.6	8.3	59.3	8.3	61.5	9.1	61.3	8.3	60.3	8.3	60.6	8.5
動物性たんぱく質比率　%[*4]	51.6	13.7	54.5	13.0	51.2	13.3	51.3	13.3	50.7	13.6	49.7	13.3	51.6	13.3	53.2	13.3	51.9	13.1	51.0	15.1	53.6	14.5	51.4	14.7	50.6	14.0

*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 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである。

第３表の１　食塩摂取量の分布　（20 歳以上，地域ブロック別）

	総数		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	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
対象者数	7,377	100.0	292	100.0	598	100.0	1744	100.0	627	100.0	405	100.0	875	100.0	848	100.0	212	100.0	510	100.0	262	100.0	571	100.0	433	100.0
4g未満	206	2.8	4	1.4	20	3.3	41	2.4	15	2.4	6	1.5	18	2.1	34	4.0	10	4.7	15	2.9	8	3.1	20	3.5	15	3.5
4− 5g未満	221	3.0	4	1.4	19	3.2	57	3.3	13	2.1	12	3.0	32	3.7	22	2.6	10	4.7	18	3.5	9	3.4	15	2.6	10	2.3
5− 6	420	5.7	14	4.8	21	3.5	94	5.4	27	4.3	16	4.0	58	6.6	48	5.7	22	10.4	31	6.1	14	5.3	41	7.2	34	7.9
6− 7	569	7.7	22	7.5	26	4.3	137	7.9	30	4.8	30	7.4	78	8.9	70	8.3	20	9.4	32	6.3	18	6.9	58	10.2	48	11.1
7− 8	647	8.8	26	8.9	60	10.0	132	7.6	59	9.4	31	7.7	73	8.3	79	9.3	22	10.4	42	8.2	20	7.6	47	8.2	56	12.9
8− 9	770	10.4	25	8.6	67	11.2	170	9.7	54	8.6	46	11.4	89	10.2	97	11.4	23	10.8	49	9.6	26	9.9	69	12.1	55	12.7
9−10	810	11.0	40	13.7	59	9.9	169	9.7	72	11.5	46	11.4	121	13.8	76	9.0	19	9.0	68	13.3	35	13.4	60	10.5	45	10.4
10−11	680	9.2	25	8.6	60	10.0	173	9.9	55	8.8	34	8.4	78	8.9	97	11.4	16	7.5	49	9.6	17	6.5	44	7.7	32	7.4
11−12	632	8.6	34	11.6	40	6.7	165	9.5	52	8.3	44	10.9	69	7.9	69	8.1	17	8.0	42	8.2	20	7.6	52	9.1	28	6.5
12−13	562	7.6	20	6.8	43	7.2	139	8.0	57	9.1	31	7.7	55	6.3	66	7.8	14	6.6	39	7.6	21	8.0	46	8.1	31	7.2
13−14	463	6.3	21	7.2	51	8.5	121	6.9	47	7.5	29	7.2	44	5.0	44	5.2	11	5.2	35	6.9	19	7.3	30	5.3	11	2.5
14−15	320	4.3	9	3.1	25	4.2	79	4.5	41	6.5	23	5.7	33	3.8	36	4.2	5	2.4	23	4.5	10	3.8	23	4.0	13	3.0
15−16	301	4.1	13	4.5	41	6.9	68	3.9	24	3.8	16	4.0	29	3.3	40	4.7	6	2.8	23	4.5	8	3.1	19	3.3	14	3.2
16−17	200	2.7	9	3.1	17	2.8	49	2.8	18	2.9	9	2.2	26	3.0	19	2.2	4	1.9	13	2.5	16	6.1	7	1.2	13	3.0
17−18	147	2.0	7	2.4	11	1.8	34	1.9	16	2.6	10	2.5	15	1.7	12	1.4	3	1.4	8	1.6	8	3.1	16	2.8	7	1.6
18−19	116	1.6	1	0.3	8	1.3	35	2.0	10	1.6	7	1.7	17	1.9	13	1.5	1	0.5	8	1.6	3	1.1	5	0.9	8	1.8
19−20	83	1.1	2	0.7	10	1.7	20	1.1	7	1.1	3	0.7	14	1.6	9	1.1	2	0.9	5	1.0	2	0.8	5	0.9	4	0.9
20−21	63	0.9	3	1.0	4	0.7	22	1.3	10	1.6	4	1.0	5	0.6	6	0.7	0	0.0	0	0.0	3	1.1	2	0.4	4	0.9
21−22	36	0.5	2	0.7	2	0.3	7	0.4	4	0.6	3	0.7	9	1.0	1	0.1	2	0.9	1	0.2	1	0.4	3	0.5	1	0.2
22−23	36	0.5	4	1.4	4	0.7	8	0.5	4	0.6	3	0.7	4	0.5	2	0.2	1	0.5	1	0.2	3	1.1	1	0.2	1	0.2
23−24	29	0.4	2	0.7	3	0.5	7	0.4	3	0.5	0	0.0	3	0.3	2	0.2	2	0.9	3	0.6	1	0.4	2	0.4	1	0.2
24−25	20	0.3	2	0.7	2	0.3	3	0.2	2	0.3	2	0.5	2	0.2	3	0.4	0	0.0	1	0.2	0	0.0	3	0.5	0	0.0
25g以上	46	0.6	3	1.0	5	0.8	14	0.8	7	1.1	0	0.0	3	0.3	3	0.4	2	0.9	4	0.8	0	0.0	3	0.5	2	0.5

第３表の２　食塩摂取量の分布　（20 歳以上，地域ブロック別〈再掲〉）

	総数		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	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性																										
(再掲)9g未満	1,006	29.9	35	27.8	78	29.2	220	27.1	69	23.5	47	26.3	122	30.0	124	32.6	38	38.4	65	28.6	34	28.6	92	36.1	82	42.3
(再掲)9g以上	2,353	70.1	91	72.2	189	70.8	593	72.9	225	76.5	132	73.7	284	70.0	256	67.4	61	61.6	162	71.4	85	71.4	163	63.9	112	57.7
女性																										
(再掲)7.5g未満	1,137	28.3	40	24.1	76	23.0	255	27.4	79	23.7	49	21.7	146	31.1	140	29.9	51	45.1	77	27.2	35	24.5	102	32.3	87	36.4
(再掲)7.5g以上	2,881	71.7	126	75.9	255	77.0	676	72.6	254	76.3	177	78.3	323	68.9	328	70.1	62	54.9	206	72.8	108	75.5	214	67.7	152	63.6

第４表　脂肪エネルギー比率の分布（20 歳以上，性・年齢階級別）

		総数		20－29歳		30－39歳		40－49歳		50－59歳		60－69歳		70歳以上	
		人	数%	人	数%	人	数%	人	数%	人	数%	人	数%	人	数%
総数	総　数	7,377	100.0	659	100.0	1,079	100.0	1,135	100.0	1,254	100.0	1,505	100.0	1,745	100.0
	15%未満	707	9.6	27	4.1	49	4.5	70	6.2	109	8.7	145	9.6	307	17.6
	15－20%未満	1,205	16.3	58	8.8	114	10.6	154	13.6	179	14.3	277	18.4	423	24.2
	20－25	1,866	25.3	125	19.0	245	22.7	271	23.9	307	24.5	437	29.0	481	27.6
	25－30	1,820	24.7	179	27.2	307	28.5	308	27.1	316	25.2	375	24.9	335	19.2
	30－35	1,132	15.3	143	21.7	224	20.8	186	16.4	246	19.6	187	12.4	146	8.4
	35%以上	647	8.8	127	19.3	140	13.0	146	12.9	97	7.7	84	5.6	53	3.0
	(再掲)25%未満	3,778	51.2	210	31.9	408	37.8	495	43.6	595	47.4	859	57.1	1,211	69.4
	(再掲)30%以上	1,779	24.1	270	41.0	364	33.7	332	29.3	343	27.4	271	18.0	199	11.4
男性	総　数	3,359	100.0	297	100.0	500	100.0	539	100.0	603	100.0	690	100.0	730	100.0
	15%未満	386	11.5	14	4.7	25	5.0	45	8.3	76	12.6	84	12.2	142	19.5
	15－20%未満	622	18.5	32	10.8	62	12.4	81	15.0	95	15.8	143	20.7	209	28.6
	20－25	905	26.9	63	21.2	140	28.0	157	29.1	158	26.2	201	29.1	186	25.5
	25－30	774	23.0	78	26.3	131	26.2	134	24.9	142	23.5	162	23.5	127	17.4
	30－35	465	13.8	63	21.2	94	18.8	82	15.2	100	16.6	76	11.0	50	6.8
	35%以上	207	6.2	47	15.8	48	9.6	40	7.4	32	5.3	24	3.5	16	2.2
	(再掲)25%未満	1,913	57.0	109	36.7	227	45.4	283	52.5	329	54.6	428	62.0	537	73.6
	(再掲)30%以上	672	20.0	110	37.0	142	28.4	122	22.6	132	21.9	100	14.5	66	9.0
女性	総　数	4,018	100.0	362	100.0	579	100.0	596	100.0	651	100.0	815	100.0	1,015	100.0
	15%未満	321	8.0	13	3.6	24	4.1	25	4.2	33	5.1	61	7.5	165	16.3
	15－20%未満	583	14.5	26	7.2	52	9.0	73	12.2	84	12.9	134	16.4	214	21.1
	20－25	961	23.9	62	17.1	105	18.1	114	19.1	149	22.9	236	29.0	295	29.1
	25－30	1,046	26.0	101	27.9	176	30.4	174	29.2	174	26.7	213	26.1	208	20.5
	30－35	667	16.6	80	22.1	130	22.5	104	17.4	146	22.4	111	13.6	96	9.5
	35%以上	440	11.0	80	22.1	92	15.9	106	17.8	65	10.0	60	7.4	37	3.6
	(再掲)25%未満	1,865	46.4	101	27.9	181	31.3	212	35.6	266	40.9	431	52.9	674	66.4
	(再掲)30%以上	1,107	27.6	160	44.2	222	38.3	210	35.2	211	32.4	171	21.0	133	13.1

第５表の１　食品群別摂取量　（総数，年齢階級別）

食品群別	総　数		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歳以上		20歳以上（再掲）		20歳－49歳（再掲）		75歳以上（再掲）	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
対象者数	9,006		467		759		403		659		1,079		1,135		1,254		1,505		1,745		7,377		2,873		1,132	
総量	2,070.9	735.8	1,193.8	352.8	1,805.7	467.3	2,000.9	725.1	1,875.4	689.7	2,052.1	764.8	2,176.2	746.1	2,304.3	741.2	2,305.9	699.2	2,083.6	693.1	2,157.5	733.7	2,060.6	749.3	1,993.6	655.9
動物性食品	307.9	180.6	304.1	174.5	477.3	191.6	393.1	236.2	295.4	190.0	293.1	170.6	289.1	163.5	292.5	156.7	296.6	163.2	262.6	157.9	286.1	165.1	292.1	172.5	253.4	155.2
植物性食品	1,763.0	695.9	889.7	306.5	1,328.5	423.1	1,607.9	636.9	1,580.0	623.3	1,758.9	703.1	1,887.1	704.4	2,011.8	693.4	2,009.3	647.7	1,821.0	638.3	1,871.4	681.2	1,768.5	695.9	1,740.2	600.4
穀類	442.2	180.6	262.6	101.8	415.0	151.3	514.4	226.8	466.6	201.8	465.7	195.4	472.3	193.9	460.0	174.1	445.5	166.7	426.3	151.3	452.4	177.5	468.5	196.3	417.4	147.4
米・加工品	334.6	185.5	190.1	100.9	312.1	157.5	404.7	227.1	340.4	207.5	351.8	200.1	347.0	194.6	348.6	188.2	331.9	175.3	338.3	165.6	342.2	185.3	347.3	199.7	334.5	160.3
小麦・加工品	99.4	107.2	68.6	65.4	93.6	88.8	106.5	113.6	121.1	122.1	107.7	115.8	115.8	118.7	101.9	104.4	102.8	109.6	79.7	97.2	101.6	110.3	114.0	118.5	75.9	95.7
いも類	54.6	65.0	42.3	45.6	62.5	59.5	55.7	62.8	47.6	62.4	53.7	67.1	50.3	60.7	54.2	64.0	58.1	67.1	57.5	72.3	54.5	66.6	51.0	63.6	55.2	68.7
砂糖・甘味料類	6.6	8.5	4.2	5.2	5.5	7.2	6.8	9.6	5.5	7.5	6.2	7.9	6.2	8.0	6.9	8.1	7.8	9.0	7.4	9.8	6.9	8.6	6.0	7.8	7.3	10.6
豆類	55.6	69.5	26.7	35.0	39.3	48.8	52.5	67.0	44.6	65.4	46.4	61.9	52.5	68.5	63.2	75.6	68.4	78.9	66.6	72.9	59.3	72.4	48.4	65.5	61.7	66.9
種実類	1.9	7.4	1.3	4.1	1.7	4.1	1.2	3.9	1.2	5.0	1.6	7.4	1.7	6.1	2.1	10.0	2.7	9.3	2.2	7.5	2.0	8.0	1.6	6.4	2.0	7.6
野菜類	280.9	169.4	150.3	98.8	240.1	121.3	245.5	155.1	241.9	148.7	266.8	161.6	268.5	158.0	303.5	170.5	339.6	188.6	306.4	176.1	295.3	173.4	261.8	157.6	286.4	163.6
緑黄色野菜	93.4	85.1	50.0	43.1	73.1	52.4	78.9	66.4	70.5	66.0	82.7	71.8	83.0	72.5	99.5	83.2	118.1	102.4	113.7	101.9	99.1	89.4	80.0	71.0	106.1	99.5
その他の野菜	165.3	118.3	86.0	64.7	153.4	85.9	150.0	104.6	150.6	106.3	166.3	120.8	165.6	116.3	179.5	123.7	193.3	131.1	165.6	122.0	172.4	122.5	162.4	116.0	155.6	111.8
果実類	113.0	137.7	102.8	110.3	109.6	135.9	91.9	135.4	72.2	111.7	61.4	99.6	76.5	111.0	121.3	143.3	157.1	153.3	149.0	149.3	115.1	139.5	69.9	107.2	138.7	143.4
きのこ類	15.6	26.6	8.6	14.8	13.2	18.8	12.5	22.3	14.4	26.2	15.3	26.6	15.3	26.7	16.9	30.0	19.7	30.7	15.7	25.7	16.5	27.9	15.1	26.5	15.4	25.7
藻類	10.3	21.0	5.8	11.9	8.7	14.7	8.4	20.7	8.0	21.8	9.6	19.7	8.3	15.5	12.5	25.1	13.4	24.6	11.2	21.9	10.9	22.0	8.7	18.7	10.5	20.0
魚介類	74.2	74.0	32.1	36.0	54.4	53.6	59.5	64.8	57.2	65.4	61.9	71.2	67.0	70.6	86.0	75.1	99.4	87.8	86.2	72.8	79.8	76.7	62.8	69.7	84.9	72.5
肉類	82.9	73.0	55.9	42.6	103.6	71.8	130.3	90.6	102.4	75.7	105.6	80.7	101.7	80.1	84.4	71.2	68.2	62.8	48.3	50.5	79.9	72.1	103.3	79.3	45.5	50.2
卵類	34.3	33.9	23.8	23.3	33.6	32.1	46.8	38.1	38.2	38.4	34.1	35.1	36.5	34.2	37.1	34.6	33.0	34.0	30.7	31.2	34.3	34.2	36.0	35.6	30.1	30.9
乳類	115.4	151.3	191.4	165.6	284.3	179.2	154.9	202.3	96.5	151.0	90.3	134.8	82.6	130.2	83.9	120.6	95.2	122.6	96.7	127.4	91.1	129.2	88.7	137.0	92.3	124.2
油脂類	9.9	9.4	6.5	5.9	10.5	9.0	13.9	10.5	12.2	10.6	11.8	10.1	11.7	9.9	11.2	9.4	9.0	9.0	6.4	7.4	9.9	9.4	11.9	10.1	5.8	6.8
菓子類	24.8	44.4	29.8	39.6	39.8	52.2	37.2	60.6	28.6	51.5	20.1	42.3	21.1	40.4	22.0	42.4	21.0	40.0	23.2	41.5	22.3	42.3	22.4	44.0	24.2	43.7
嗜好飲料類	641.6	510.9	191.1	191.0	291.9	290.0	478.7	401.6	531.7	439.6	693.0	544.3	783.1	576.5	823.6	538.8	751.8	493.2	644.0	454.4	715.0	516.3	691.6	544.0	612.7	435.5
調味料・香辛料類	92.4	89.3	49.9	54.0	79.9	67.2	82.4	76.3	94.3	85.1	94.7	91.0	105.4	101.8	100.1	91.5	97.6	88.1	90.8	95.2	96.9	92.8	98.8	94.3	88.9	97.5
補助栄養素・特定保健用食品	14.5	61.2	8.6	27.5	12.2	46.5	8.4	35.9	12.5	62.0	14.0	71.7	15.6	69.1	15.3	66.1	18.5	71.8	14.8	50.4	15.4	65.0	14.3	68.6	14.4	49.7

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＋漬物。

第５表の２　食品群別摂取量　（男性，年齢階級別）

食品群別	総　数		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歳以上		20歳以上（再掲）		20歳－49歳（再掲）		75歳以上（再掲）	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
対象者数	4,180		238		377		206		297		500		539		603		690		730		3,359		1,336		446	
総量	2,249.0	796.1	1,226.4	347.9	1,885.7	509.2	2,291.5	757.7	2,088.6	734.9	2,264.3	843.0	2,406.2	832.3	2,499.0	785.1	2,501.4	701.6	2,251.7	746.2	2,359.6	784.2	2,282.5	824.1	2,128.8	706.1
動物性食品	328.9	190.0	312.0	180.7	502.1	194.4	456.1	263.9	323.9	213.6	309.5	173.3	295.6	163.7	311.1	160.2	307.2	161.4	284.0	169.0	302.8	170.5	307.1	179.6	277.4	169.2
植物性食品	1,920.1	758.0	914.4	299.6	1,383.6	462.3	1,835.4	677.0	1,764.7	656.7	1,954.8	779.0	2,110.6	789.4	2,187.9	738.0	2,194.2	660.2	1,967.7	679.9	2,056.8	730.5	1,975.4	768.7	1,851.4	633.8
穀類	512.9	200.8	281.2	111.4	446.6	165.8	624.6	236.6	564.4	218.2	554.3	216.1	561.2	208.5	535.8	181.2	521.7	176.1	478.6	168.4	529.9	193.5	559.4	213.4	468.7	169.2
米・加工品	397.8	207.9	202.9	108.1	337.3	167.5	499.8	245.3	432.1	231.8	438.0	222.7	427.3	211.4	417.9	200.7	395.8	193.8	385.8	187.1	412.1	205.4	432.4	220.2	383.6	185.6
小麦・加工品	105.6	116.4	74.5	72.2	99.5	92.7	120.9	129.6	126.4	127.9	107.8	126.3	122.7	129.1	105.7	111.4	114.1	123.8	83.7	104.1	107.5	120.0	118.0	128.0	77.0	100.2
いも類	56.6	67.2	43.1	44.1	65.6	61.9	59.1	63.7	50.5	69.5	59.8	73.1	51.6	64.5	53.5	60.5	61.6	71.6	57.2	73.4	56.3	69.1	54.4	69.0	55.4	69.8
砂糖・甘味料類	6.5	8.0	3.8	4.9	5.3	6.9	7.2	10.4	5.4	7.5	6.1	7.5	6.2	7.9	6.6	7.9	8.1	8.7	7.1	8.0	6.8	8.0	6.0	7.7	6.7	7.7
豆類	56.2	70.7	28.8	35.6	37.0	43.7	58.4	72.6	44.4	63.5	45.9	59.5	53.2	70.5	63.1	75.4	71.6	84.9	68.3	74.6	60.2	74.1	48.5	65.1	63.2	69.6
種実類	1.8	7.9	0.9	3.0	1.4	3.2	1.1	3.9	1.1	3.6	1.5	8.5	1.7	7.1	2.1	10.6	2.5	9.4	2.3	8.6	2.0	8.6	1.5	7.1	2.1	9.3
野菜類	287.2	175.1	152.7	93.9	242.4	121.9	260.7	170.5	251.0	156.5	290.7	174.7	274.3	172.0	307.4	172.4	343.9	190.0	313.3	184.1	303.4	179.7	275.3	170.3	286.8	165.2
緑黄色野菜	92.1	84.3	47.2	39.1	75.1	55.0	84.8	71.7	73.6	68.7	88.4	75.8	82.1	74.0	95.2	80.8	112.9	101.4	112.9	101.7	97.7	88.8	82.6	73.7	101.6	100.3
その他の野菜	170.8	123.8	88.9	63.7	155.4	86.1	160.9	115.5	156.4	114.6	179.5	130.3	171.1	127.2	183.6	125.6	199.7	135.2	170.3	128.1	179.0	128.8	171.0	125.9	156.4	110.5
果実類	102.1	136.9	103.2	110.2	110.5	141.8	96.6	141.6	69.7	113.1	49.0	89.4	63.5	109.3	98.8	133.4	137.9	151.5	145.8	157.9	101.4	137.8	59.4	103.5	133.4	143.1
きのこ類	15.8	27.5	9.0	14.1	12.5	17.0	11.8	19.9	15.2	28.7	16.2	28.6	15.5	28.6	16.4	30.4	19.7	32.0	17.2	27.4	17.0	29.4	15.7	28.6	16.1	27.4
藻類	10.5	21.0	5.7	11.2	8.2	14.0	8.7	23.0	8.9	23.9	9.8	19.6	9.5	17.6	12.6	22.3	12.9	23.3	11.5	23.9	11.2	22.0	9.4	19.9	11.0	23.1
魚介類	82.3	81.8	32.4	38.8	56.8	55.7	62.2	73.7	57.5	70.3	73.5	81.3	77.8	78.1	96.6	80.2	111.7	96.7	97.4	82.1	90.0	84.9	71.7	78.0	97.5	82.7
肉類	95.9	82.4	58.0	44.8	107.8	74.8	149.3	105.1	122.8	87.2	125.8	91.0	114.5	88.2	103.0	81.8	76.8	69.1	54.1	55.9	94.0	82.0	120.5	89.1	50.8	57.3
卵類	36.6	36.3	25.3	24.4	33.3	33.0	49.8	41.3	40.9	44.1	34.7	36.5	37.6	35.1	41.3	37.5	36.8	36.9	33.1	33.7	37.0	36.8	37.2	37.8	32.0	32.2
乳類	113.0	158.6	195.6	171.2	302.7	186.0	193.5	232.1	101.5	160.4	74.2	123.6	64.4	120.7	69.2	113.1	81.1	114.9	98.7	137.2	80.9	127.0	76.3	132.2	96.4	138.0
油脂類	11.0	10.0	6.6	6.0	11.0	9.5	14.9	12.0	14.3	12.5	13.1	10.9	13.2	10.4	12.2	9.3	10.1	9.2	6.8	7.8	11.1	10.1	13.4	11.1	6.0	7.2
菓子類	21.1	43.2	32.4	41.8	40.6	57.5	36.7	59.8	21.6	48.6	14.0	40.0	14.7	35.3	14.3	36.6	16.7	33.8	22.1	42.9	17.2	39.1	16.0	40.4	24.5	46.7
嗜好飲料類	721.5	576.0	185.0	186.2	307.3	313.8	549.7	456.7	599.3	468.3	770.0	620.3	906.9	673.1	939.4	603.6	861.0	541.8	726.4	484.2	816.5	579.8	787.3	623.5	668.3	455.8
調味料・香辛料類	103.0	98.0	53.3	55.6	83.0	69.3	95.0	79.1	105.9	93.4	109.2	100.7	125.7	119.8	110.9	102.1	110.0	95.7	96.3	99.1	109.2	102.7	115.1	107.7	96.8	106.9
補助栄養素・特定保健用食品	15.1	65.0	9.4	28.2	13.8	52.3	12.2	43.9	14.3	67.9	16.7	83.3	14.8	69.3	15.7	68.1	17.3	72.6	15.4	54.7	15.8	69.1	15.4	74.5	12.9	47.9

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＋漬物。

第５表の３　食品群別摂取量　（女性，年齢階級別）

食品群別	総　数		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歳以上		20歳以上（再掲）		20歳－49歳（再掲）		75歳以上（再掲）	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
対象者数	4,826		229		382		197		362		579		596		651		815		1,015		4,018		1,537		686	
総量	1,916.6	640.5	1,159.9	355.4	1,726.8	407.4	1,697.1	544.4	1,700.5	596.7	1,868.8	636.2	1,968.2	585.9	2,123.8	648.4	2,140.4	653.4	1,962.8	625.3	1,988.5	641.7	1,867.7	616.0	1,905.7	605.6
動物性食品	289.8	170.0	295.8	167.8	452.8	185.7	327.1	181.8	272.0	164.8	279.0	167.1	283.2	163.2	275.2	151.4	287.6	164.2	247.3	147.7	272.1	159.1	279.0	165.0	237.8	143.3
植物性食品	1,626.8	605.2	864.1	312.1	1,274.1	373.2	1,370.0	491.2	1,428.4	550.9	1,589.8	580.0	1,684.9	544.2	1,848.6	605.7	1,852.9	593.9	1,715.5	584.7	1,716.4	594.3	1,588.7	567.7	1,667.9	566.5
穀類	380.9	133.8	243.2	87.0	383.8	128.3	399.1	144.3	386.3	144.5	389.1	135.0	391.9	136.7	389.9	133.4	380.9	126.5	388.7	125.0	387.6	131.7	389.5	137.9	384.1	120.2
米・加工品	279.9	142.7	176.9	91.2	287.2	142.9	305.4	152.9	265.2	147.7	277.3	141.1	274.3	143.7	284.4	149.5	277.8	136.3	304.2	138.5	283.8	142.4	273.3	143.6	302.6	132.2
小麦・加工品	94.1	98.3	62.5	56.9	87.8	84.6	91.5	92.1	116.8	117.1	107.7	106.0	109.6	108.1	98.5	97.4	93.3	95.0	76.9	91.9	96.6	101.3	110.5	109.5	75.1	92.8
いも類	52.9	63.1	41.6	47.2	59.4	57.0	52.2	61.9	45.2	55.9	48.4	61.1	49.1	57.1	54.8	67.0	55.1	62.9	57.8	71.6	53.0	64.4	47.9	58.3	55.2	68.0
砂糖・甘味料類	6.7	8.9	4.6	5.5	5.8	7.5	6.3	8.7	5.5	7.5	6.3	8.2	6.2	8.1	7.1	8.3	7.5	9.2	7.7	10.9	6.9	9.1	6.1	8.0	7.8	12.1
豆類	55.1	68.5	24.5	34.3	41.7	53.3	46.4	60.1	44.7	67.1	46.8	64.0	52.0	66.7	63.3	75.8	65.7	73.5	65.4	71.6	58.6	71.0	48.3	65.8	60.7	65.2
種実類	2.0	7.0	1.6	5.0	2.0	4.8	1.2	3.8	1.3	5.9	1.7	6.3	1.7	4.9	2.2	9.4	2.8	9.2	2.1	6.6	2.1	7.4	1.6	5.7	2.0	6.2
野菜類	275.4	164.1	147.8	103.8	237.7	120.8	229.5	135.6	234.4	141.8	246.2	146.3	263.3	144.0	299.9	168.8	336.0	187.3	301.4	170.0	288.5	167.7	250.0	144.7	286.1	162.6
緑黄色野菜	94.6	85.7	53.0	46.8	71.1	49.6	72.7	59.8	68.0	63.6	77.8	67.9	83.8	71.2	103.5	85.2	122.4	103.0	114.3	102.0	100.3	89.9	77.8	68.4	109.0	98.9
その他の野菜	160.5	113.2	83.1	65.7	151.4	85.7	138.5	90.8	145.7	98.9	154.9	110.8	160.6	105.3	175.6	122.0	187.9	127.2	162.2	117.4	166.8	116.7	155.0	106.0	155.0	112.7
果実類	122.4	137.8	102.4	110.5	108.7	130.0	86.9	128.8	74.3	110.7	72.2	106.5	88.3	111.3	142.1	149.0	173.4	152.9	151.4	142.9	126.6	139.9	78.9	109.5	142.2	143.6
きのこ類	15.4	25.7	8.2	15.6	13.9	20.4	13.2	24.6	13.7	23.9	14.5	24.8	15.1	24.9	17.3	29.5	19.7	29.6	14.7	24.4	16.1	26.6	14.5	24.6	14.9	24.5
藻類	10.2	21.0	5.9	12.6	9.2	15.3	8.1	18.0	7.3	19.8	9.5	19.7	7.2	13.3	12.4	27.5	13.8	25.7	10.9	20.3	10.7	22.0	8.1	17.5	10.1	17.6
魚介類	67.2	65.7	31.9	32.8	51.9	51.5	56.8	54.0	57.0	61.1	51.9	59.5	57.3	61.5	76.1	68.6	89.0	78.1	78.1	64.1	71.2	68.0	55.2	60.7	76.7	63.8
肉類	71.7	61.6	53.6	40.1	99.5	68.5	110.4	67.1	85.6	59.8	88.1	66.0	90.1	70.0	67.3	54.4	60.8	56.0	44.2	45.8	68.2	60.2	88.3	66.2	42.1	44.8
卵類	32.3	31.5	22.3	22.0	33.9	31.3	43.7	34.3	36.0	32.9	33.5	33.9	35.5	33.3	33.2	31.3	29.9	31.1	29.0	29.3	32.1	31.7	34.9	33.4	28.9	30.0
乳類	117.6	144.6	187.1	159.9	266.2	170.6	114.4	156.2	92.3	142.9	104.2	142.4	99.0	136.3	97.6	125.7	107.1	127.6	95.3	120.0	99.7	130.4	99.4	140.1	89.6	114.4
油脂類	9.0	8.7	6.4	5.7	10.0	8.4	12.9	8.6	10.4	8.2	10.7	9.3	10.4	9.2	10.2	9.4	8.1	8.7	6.2	7.1	8.9	8.8	10.5	9.0	5.7	6.6
菓子類	28.0	45.2	27.2	37.1	39.1	46.6	37.8	61.5	34.4	53.2	25.4	43.5	26.8	43.7	29.0	46.0	24.7	44.3	24.0	40.5	26.5	44.4	28.0	46.1	23.9	41.7
嗜好飲料類	572.5	435.2	197.5	196.0	276.8	263.9	404.5	319.1	476.2	406.9	626.4	459.2	671.1	444.2	716.3	445.2	659.3	426.9	584.7	422.0	630.2	439.0	608.4	447.7	576.6	418.1
調味料・香辛料類	83.2	80.0	46.4	52.3	76.8	65.0	69.2	71.1	84.7	76.4	82.1	79.6	87.0	77.9	90.1	79.3	87.1	79.5	86.9	92.2	86.6	82.4	84.6	78.2	83.8	90.5
補助栄養素・特定保健用食品	14.0	57.7	7.8	26.8	10.6	40.0	4.4	24.4	11.0	56.8	11.7	59.9	16.4	69.0	15.0	64.4	19.5	71.1	14.3	47.1	15.1	61.4	13.3	62.9	15.4	50.9

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＋漬物。

第６表　食品群別摂取量　（地域ブロック別）

食品群別	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	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
対象者数	370		733		2,150		795		469		1,073		1,063		263		603		301		697		489	
総量	2,036.1	681.0	1,992.3	698.0	2,059.5	754.4	2,092.2	753.4	2,057.4	700.3	2,061.1	696.1	2,115.7	747.4	1,977.9	778.3	2,130.2	744.8	2,120.4	663.6	2,081.9	754.9	2,098.0	780.2
動物性食品	356.4	206.2	307.3	179.4	310.5	187.1	309.7	177.8	282.5	146.3	308.4	173.8	328.0	181.3	284.1	162.8	296.3	164.6	292.2	159.9	302.0	200.6	283.4	178.9
植物性食品	1,679.8	654.4	1,685.0	650.7	1,749.1	711.4	1,782.5	716.7	1,774.9	672.8	1,752.8	664.8	1,787.7	692.6	1,693.9	735.3	1,833.9	706.3	1,828.2	638.4	1,779.9	719.6	1,814.6	734.0
穀類	460.2	187.6	444.3	184.8	425.2	170.5	455.1	189.5	450.7	171.8	431.9	180.8	440.4	190.0	434.2	176.9	470.1	208.7	457.6	171.0	447.1	172.3	450.1	157.6
米・加工品	343.9	193.0	351.6	189.8	303.3	175.3	353.1	194.3	361.9	186.2	325.9	187.6	320.5	189.4	325.6	178.7	379.1	206.5	355.3	173.9	346.8	174.8	353.1	160.2
小麦・加工品	98.4	101.7	85.3	104.3	109.2	112.7	90.4	105.6	84.1	103.5	101.1	105.2	114.1	109.7	101.1	92.4	89.3	103.5	98.3	107.7	93.9	102.4	92.1	106.8
いも類	52.7	69.8	59.6	66.9	53.1	63.4	56.4	63.9	71.9	73.7	54.8	60.9	51.5	65.3	44.6	50.4	55.6	65.3	54.4	61.0	50.5	65.7	52.3	71.4
砂糖・甘味料類	5.3	6.6	5.4	7.6	6.8	9.9	6.0	7.8	5.4	6.5	7.0	8.2	7.2	8.3	7.1	9.8	8.4	9.2	8.8	8.3	5.5	7.0	6.0	7.3
豆類	52.7	68.2	64.6	73.9	54.2	70.1	54.3	67.7	60.7	73.2	47.7	60.9	56.3	72.4	53.5	63.4	59.5	76.2	55.2	60.1	53.6	64.5	63.2	76.7
種実類	1.2	5.6	1.4	4.9	1.9	8.7	2.1	7.1	2.4	10.1	2.2	7.3	1.6	5.8	1.5	4.7	3.1	10.5	2.2	7.1	1.7	6.0	1.5	4.9
野菜類	257.3	155.1	302.1	174.3	280.0	171.4	312.1	196.2	339.0	208.6	273.9	149.7	256.3	154.8	236.0	161.4	274.2	155.6	277.2	157.5	264.6	165.4	291.3	153.5
緑黄色野菜	73.5	75.2	102.6	92.3	91.9	81.9	100.6	101.0	104.4	95.5	92.5	77.5	82.5	74.0	78.9	78.3	97.1	87.6	101.1	84.4	87.9	84.1	111.7	88.8
その他の野菜	160.8	110.1	176.0	121.9	161.0	116.6	186.6	129.1	211.7	154.3	157.9	106.8	153.5	109.5	140.2	114.8	160.2	105.8	163.4	116.3	157.6	113.7	165.7	120.3
果実類	111.3	138.4	128.2	149.2	112.8	135.8	102.5	137.2	120.9	146.8	116.9	139.6	104.7	130.5	98.6	126.0	122.6	144.1	105.1	122.8	107.4	135.0	119.8	139.2
きのこ類	15.4	27.5	16.6	28.7	13.5	24.2	17.3	28.6	17.5	24.7	15.7	24.2	14.2	27.6	14.6	28.4	17.8	27.5	17.3	26.3	17.1	29.2	16.5	26.9
藻類	9.3	21.3	13.5	26.3	8.7	16.1	12.2	25.3	11.8	20.8	9.0	16.7	9.1	19.8	10.0	25.4	12.8	23.3	7.9	15.9	12.7	26.5	9.7	22.0
魚介類	96.4	81.4	77.8	70.6	68.5	73.1	74.1	70.8	76.9	73.4	70.0	73.7	72.3	76.4	63.5	64.4	82.7	78.5	91.4	82.2	75.5	74.1	71.7	66.0
肉類	81.9	77.5	72.9	65.3	87.4	71.7	76.8	68.1	69.7	56.6	82.4	72.8	96.3	85.6	84.0	63.9	77.4	71.6	74.3	73.2	85.9	80.5	80.9	67.9
卵類	31.0	33.5	38.0	35.1	32.5	33.2	32.7	32.0	34.8	30.6	35.1	32.5	37.1	38.0	33.8	33.3	37.1	33.8	39.2	35.1	31.8	34.3	30.6	32.7
乳類	145.6	187.7	117.5	146.4	120.9	158.9	125.2	153.8	100.4	126.2	119.8	150.1	121.0	144.7	101.5	140.0	98.5	127.3	86.4	120.4	107.9	165.2	99.6	150.5
油脂類	10.6	9.2	8.4	8.8	10.6	9.3	10.0	10.0	9.2	9.1	10.9	9.5	10.6	9.4	10.0	9.3	8.9	9.1	8.3	9.3	8.9	9.9	9.4	8.1
菓子類	25.6	50.9	22.2	40.8	26.8	47.3	22.4	39.3	26.7	42.1	27.7	45.7	25.8	45.5	21.7	38.8	20.2	38.0	17.5	35.5	28.4	52.6	19.9	36.7
嗜好飲料類	560.9	504.7	504.9	444.4	644.9	535.1	638.0	512.2	546.2	484.2	654.4	475.5	701.0	518.8	659.5	524.2	678.8	487.6	712.5	501.5	683.9	523.5	674.1	535.6
調味料・香辛料類	109.1	115.4	98.1	95.4	96.0	91.5	80.4	67.5	93.3	84.1	86.9	82.5	98.3	98.6	87.6	90.6	83.3	72.0	95.7	94.8	86.4	85.8	93.0	93.3
補助栄養素・特定保健用食品	9.7	33.4	16.7	73.2	15.6	64.0	14.5	66.5	19.8	85.9	14.8	56.9	12.0	51.5	16.3	56.0	19.2	80.2	9.3	37.9	12.8	49.5	8.4	30.2

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＋漬物。

第７表　野菜類摂取量の分布　（20 歳以上，性・年齢階級別）

		総数		20－29歳		30－39歳		40－49歳		50－59歳		60－69歳		70歳以上	
		人	数%	人	数%	人	数%	人	数%	人	数%	人	数%	人	数%
総数	総　数	7,377	100.0	659	100.0	1,079	100.0	1,135	100.0	1,254	100.0	1,505	100.0	1,745	100.0
	70g未満	390	5.3	55	8.3	79	7.3	68	6.0	68	5.4	47	3.1	73	4.2
	70－140g未満	862	11.7	121	18.4	150	13.9	148	13.0	128	10.2	116	7.7	199	11.4
	140－210	1,283	17.4	141	21.4	219	20.3	230	20.3	203	16.2	216	14.4	274	15.7
	210－280	1,352	18.3	115	17.5	201	18.6	228	20.1	217	17.3	271	18.0	320	18.3
	280－350	1,207	16.4	99	15.0	165	15.3	190	16.7	221	17.6	245	16.3	287	16.4
	350g以上	2,283	30.9	128	19.4	265	24.6	271	23.9	417	33.3	610	40.5	592	33.9
男性	総　数	3,359	100.0	297	100.0	500	100.0	539	100.0	603	100.0	690	100.0	730	100.0
	70g未満	190	5.7	26	8.8	33	6.6	36	6.7	38	6.3	24	3.5	33	4.5
	70－140g未満	384	11.4	55	18.5	57	11.4	74	13.7	57	9.5	51	7.4	90	12.3
	140－210	539	16.0	59	19.9	89	17.8	101	18.7	93	15.4	92	13.3	105	14.4
	210－280	568	16.9	40	13.5	86	17.2	97	18.0	98	16.3	124	18.0	123	16.8
	280－350	557	16.6	47	15.8	84	16.8	94	17.4	105	17.4	108	15.7	119	16.3
	350g以上	1,121	33.4	70	23.6	151	30.2	137	25.4	212	35.2	291	42.2	260	35.6
女性	総　数	4,018	100.0	362	100.0	579	100.0	596	100.0	651	100.0	815	100.0	1,015	100.0
	70g未満	200	5.0	29	8.0	46	7.9	32	5.4	30	4.6	23	2.8	40	3.9
	70－140g未満	478	11.9	66	18.2	93	16.1	74	12.4	71	10.9	65	8.0	109	10.7
	140－210	744	18.5	82	22.7	130	22.5	129	21.6	110	16.9	124	15.2	169	16.7
	210－280	784	19.5	75	20.7	115	19.9	131	22.0	119	18.3	147	18.0	197	19.4
	280－350	650	16.2	52	14.4	81	14.0	96	16.1	116	17.8	137	16.8	168	16.6
	350g以上	1,162	28.9	58	16.0	114	19.7	134	22.5	205	31.5	319	39.1	332	32.7

第８表　果実類（ジャムを除く）摂取量の分布（20 歳以上，性・年齢階級別）

		総数		20－29歳		30－39歳		40－49歳		50－59歳		60－69歳		70歳以上	
		人	数%	人	数%	人	数%	人	数%	人	数%	人	数%	人	数%
総数	総　数	7,377	100.0	659	100.0	1,079	100.0	1,135	100.0	1,254	100.0	1,505	100.0	1,745	100.0
	0g	2,651	35.9	330	50.1	594	55.1	529	46.6	438	34.9	332	22.1	428	24.5
	50g未満	692	9.4	103	15.6	136	12.6	152	13.4	100	8.0	105	7.0	96	5.5
	50－100g未満	1,009	13.7	85	12.9	129	12.0	146	12.9	179	14.3	199	13.2	271	15.5
	100－150	886	12.0	58	8.8	97	9.0	115	10.1	139	11.1	233	15.5	244	14.0
	150－200	695	9.4	36	5.5	57	5.3	71	6.3	125	10.0	180	12.0	226	13.0
	200－250	482	6.5	21	3.2	27	2.5	52	4.6	96	7.7	141	9.4	145	8.3
	250－300	355	4.8	13	2.0	20	1.9	27	2.4	65	5.2	112	7.4	118	6.8
	300－350	213	2.9	5	0.8	7	0.6	27	2.4	38	3.0	60	4.0	76	4.4
	350－400	130	1.8	4	0.6	7	0.6	6	0.5	24	1.9	48	3.2	41	2.3
	400g以上	264	3.6	4	0.6	5	0.5	10	0.9	50	4.0	95	6.3	100	5.7
	（再掲）食べている（1ｇ以上）	4,726	64.1	329	49.9	485	44.9	606	53.4	816	65.1	1,173	0.0	1,317	75.5
男性	総　数	3,359	100.0	297	100.0	500	100.0	539	100.0	603	100.0	690	100.0	730	100.0
	0g	1,446	43.0	156	52.5	311	62.2	294	54.5	270	44.8	202	29.3	213	29.2
	50g未満	312	9.3	48	16.2	60	12.0	68	12.6	45	7.5	56	8.1	35	4.8
	50－100g未満	413	12.3	34	11.4	48	9.6	58	10.8	92	15.3	78	11.3	103	14.1
	100－150	358	10.7	29	9.8	40	8.0	46	8.5	47	7.8	101	14.6	95	13.0
	150－200	265	7.9	9	3.0	19	3.8	33	6.1	48	8.0	68	9.9	88	12.1
	200－250	189	5.6	10	3.4	8	1.6	18	3.3	33	5.5	63	9.1	57	7.8
	250－300	137	4.1	6	2.0	7	1.4	7	1.3	22	3.6	46	6.7	49	6.7
	300－350	79	2.4	2	0.7	3	0.6	11	2.0	17	2.8	17	2.5	29	4.0
	350－400	51	1.5	2	0.7	2	0.4	1	0.2	11	1.8	16	2.3	19	2.6
	400g以上	109	3.2	1	0.3	2	0.4	3	0.6	18	3.0	43	6.2	42	5.8
	（再掲）食べている（1ｇ以上）	1,913	57.0	141	47.5	189	37.8	245	45.5	333	55.2	488	70.7	517	70.8
女性	総　数	4,018	100.0	362	100.0	579	100.0	596	100.0	651	100.0	815	100.0	1015	100.0
	0g	1,205	30.0	174	48.1	283	48.9	235	39.4	168	25.8	130	16.0	215	21.2
	50g未満	380	9.5	55	15.2	76	13.1	84	14.1	55	8.4	49	6.0	61	6.0
	50－100g未満	596	14.8	51	14.1	81	14.0	88	14.8	87	13.4	121	14.8	168	16.6
	100－150	528	13.1	29	8.0	57	9.8	69	11.6	92	14.1	132	16.2	149	14.7
	150－200	430	10.7	27	7.5	38	6.6	38	6.4	77	11.8	112	13.7	138	13.6
	200－250	293	7.3	11	3.0	19	3.3	34	5.7	63	9.7	78	9.6	88	8.7
	250－300	218	5.4	7	1.9	13	2.2	20	3.4	43	6.6	66	8.1	69	6.8
	300－350	134	3.3	3	0.8	4	0.7	16	2.7	21	3.2	43	5.3	47	4.6
	350－400	79	2.0	2	0.6	5	0.9	5	0.8	13	2.0	32	3.9	22	2.2
	400g以上	155	3.9	3	0.8	3	0.5	7	1.2	32	4.9	52	6.4	58	5.7
	（再掲）食べている（1ｇ以上）	2,813	70.0	188	51.9	296	51.1	361	60.6	483	74.2	685	84.0	800	78.8

第９表　食品群別栄養素等摂取量（総数）

食品群別	食品群番号	摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅
		g	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
総量	1－99	2,070.9	1,861	67.8	53.6	260.2	10.3	2,251	512	239	971	7.8	8.0	1.14
動物性食品	48－76,79	307.9	435	36.0	26.6	9.5	1.4	564	203	53	459	2.1	3.3	0.20
植物性食品	1－47,77,78,80－99	1,763.0	1,426	31.8	27.0	250.7	8.9	1,687	309	186	512	5.6	4.7	0.94
穀類	1－12	442.2	785	15.2	4.4	164.3	0.9	171	41	42	183	0.9	2.5	0.43
米・加工品	1，2	334.6	562	8.4	1.0	124.0	0.0	100	10	25	118	0.4	2.0	0.34
米	1	329.9	552	8.2	1.0	121.9	0.0	97	10	24	115	0.3	2.0	0.33
米加工品	2	4.7	10	0.2	0.0	2.1	0.0	3	0	1	3	0.0	0.0	0.01
小麦・加工品	3－9	99.4	211	6.4	3.3	37.9	0.8	68	30	15	60	0.5	0.5	0.09
小麦粉類	3	3.8	14	0.3	0.1	2.9	0.0	5	1	1	3	0.0	0.0	0.00
パン類（菓子パンを除く）	4	32.0	87	2.9	1.6	15.2	0.4	33	10	7	27	0.2	0.3	0.04
菓子パン類	5	5.1	16	0.4	0.4	2.5	0.0	5	2	1	5	0.0	0.0	0.00
うどん，中華めん類	6	38.9	50	1.4	0.2	10.0	0.1	12	4	3	12	0.1	0.1	0.02
即席中華めん	7	4.3	19	0.4	0.7	2.5	0.2	9	12	1	5	0.0	0.0	0.01
パスタ類	8	10.6	16	0.6	0.1	3.0	0.0	1	1	2	5	0.1	0.1	0.01
その他の小麦加工品	9	4.7	10	0.4	0.1	1.8	0.0	3	1	1	3	0.0	0.0	0.00
その他の穀類・加工品	10－12	8.2	12	0.4	0.1	2.4	0.0	3	1	2	6	0.1	0.0	0.01
そば・加工品	10	5.8	8	0.3	0.1	1.5	0.0	2	1	2	5	0.0	0.0	0.01
とうもろこし・加工品	11	0.4	2	0.0	0.0	0.3	0.0	1	0	0	0	0.0	0.0	0.00
その他の穀類	12	1.9	3	0.1	0.0	0.6	0.0	1	0	1	1	0.0	0.0	0.00
いも類	13－16	54.6	39	0.7	0.1	9.1	0.0	171	10	8	15	0.2	0.1	0.05
いも・加工品	13－15	52.6	34	0.7	0.1	8.0	0.0	171	10	8	14	0.2	0.1	0.05
さつまいも・加工品	13	6.7	9	0.1	0.0	2.0	0.0	29	3	1	3	0.0	0.0	0.01
じゃがいも・加工品	14	26.5	19	0.4	0.0	4.4	0.0	89	1	5	7	0.1	0.1	0.02
その他のいも・加工品	15	19.4	7	0.2	0.0	1.6	0.0	54	7	2	5	0.1	0.0	0.01
でんぷん・加工品	16	2.0	4	0.0	0.0	1.1	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	0.00
砂糖・甘味料類	17	6.6	25	0.0	0.0	6.4	0.0	2	0	0	0	0.0	0.0	0.00
豆類	18－23	55.6	65	4.8	3.9	2.6	0.0	117	63	28	68	0.9	0.5	0.12
大豆・加工品	18－22	54.0	62	4.6	3.9	1.9	0.0	111	62	28	66	0.9	0.5	0.12
大豆（全粒）・加工品	18	1.3	3	0.2	0.1	0.2	0.0	7	1	1	3	0.0	0.0	0.00
豆腐	19	34.2	24	2.1	1.4	0.6	0.0	48	33	12	35	0.3	0.2	0.05
油揚げ類	20	7.5	20	1.1	1.6	0.1	0.0	7	20	7	14	0.3	0.1	0.02
納豆	21	6.1	12	1.0	0.6	0.7	0.0	41	6	6	12	0.2	0.1	0.04
その他の大豆加工品	22	4.8	3	0.2	0.2	0.3	0.0	9	2	1	3	0.1	0.0	0.01
その他の豆・加工品	23	1.6	3	0.1	0.0	0.7	0.0	5	1	1	2	0.0	0.0	0.00
種実類	24	1.9	10	0.3	0.8	0.5	0.0	10	10	4	7	0.1	0.1	0.02
野菜類	25－38	280.9	70	3.0	0.5	15.6	0.6	543	92	36	81	1.1	0.6	0.13
緑黄色野菜	25－29	93.4	27	1.3	0.2	5.8	0.0	238	40	15	32	0.5	0.2	0.05
トマト	25	19.2	4	0.1	0.0	1.0	0.0	43	2	2	5	0.0	0.0	0.01
にんじん	26	19.4	7	0.1	0.0	1.6	0.0	42	5	2	4	0.0	0.0	0.01
ほうれん草	27	16.5	3	0.3	0.1	0.5	0.0	57	8	5	5	0.1	0.1	0.01
ピーマン	28	3.5	1	0.0	0.0	0.2	0.0	6	0	0	1	0.0	0.0	0.00
その他の緑黄色野菜	29	34.7	13	0.8	0.1	2.6	0.0	90	25	7	17	0.3	0.1	0.02
その他の野菜	30－35	165.3	35	1.4	0.2	7.9	0.0	246	42	16	40	0.4	0.3	0.06
キャベツ	30	25.2	5	0.2	0.1	1.1	0.0	32	10	3	5	0.1	0.0	0.01
きゅうり	31	10.2	1	0.1	0.0	0.3	0.0	20	3	2	4	0.0	0.0	0.01
大根	32	33.7	6	0.1	0.0	1.3	0.0	69	8	3	5	0.1	0.0	0.00
たまねぎ	33	29.5	9	0.2	0.0	2.0	0.0	30	5	2	7	0.1	0.0	0.01
はくさい	34	21.8	2	0.1	0.0	0.5	0.0	27	7	1	5	0.0	0.0	0.00
その他の淡色野菜	35	44.8	13	0.5	0.1	2.8	0.0	69	10	6	14	0.2	0.1	0.03
野菜ジュース	36	9.3	3	0.0	0.0	0.7	0.0	18	3	1	2	0.0	0.0	0.00
漬け物	37,38	12.9	5	0.2	0.0	1.1	0.6	41	7	4	7	0.1	0.0	0.01
葉類漬け物	37	4.5	1	0.1	0.0	0.2	0.1	13	3	1	2	0.0	0.0	0.00
たくあん・その他の漬け物	38	8.4	4	0.1	0.0	0.9	0.4	28	4	3	5	0.1	0.0	0.01
果実類	39－45	113.0	67	0.6	0.2	17.5	0.0	196	11	12	17	0.2	0.1	0.05
生果	39－43	99.3	59	0.6	0.2	15.4	0.0	182	10	11	16	0.2	0.1	0.05
いちご	39	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
柑橘類	40	26.4	12	0.2	0.0	3.1	0.0	39	5	3	4	0.0	0.0	0.01
バナナ	41	15.0	13	0.2	0.0	3.4	0.0	54	1	5	4	0.0	0.0	0.01
りんご	42	22.2	12	0.0	0.0	3.2	0.0	24	1	1	2	0.0	0.0	0.01
その他の生果	43	35.7	22	0.2	0.1	5.7	0.0	65	4	3	6	0.1	0.0	0.02
ジャム	44	1.2	3	0.0	0.0	0.7	0.0	1	0	0	0	0.0	0.0	0.00
果汁・果汁飲料	45	12.4	5	0.0	0.0	1.4	0.0	13	1	1	1	0.0	0.0	0.00
きのこ類	46	15.6	3	0.4	0.0	1.0	0.0	38	0	2	13	0.1	0.1	0.01
藻類	47	10.3	3	0.3	0.0	0.8	0.2	47	10	7	6	0.2	0.0	0.00

ビタミンA	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビタミンC	コレステロール	食物繊維 g		
μgRE	μg	mg	μg	mg	mg	mgNE	mg	μg	μg	mg	mg	mg	総量	水溶性	不溶性
536	7.4	8.3	232	1.56	1.44	14.6	1.79	6.4	295	5.31	121	308	14.3	3.3	10.5
170	6.8	1.7	15	0.36	0.55	7.5	0.42	6.0	35	2.11	6	286	0.0	0.0	0.0
365	0.6	6.6	217	1.20	0.88	7.1	1.37	0.5	260	3.21	115	22	14.3	3.3	10.5
3	0.0	0.4	0	0.17	0.10	1.5	0.10	0.0	27	1.21	0	3	2.9	0.6	2.3
0	0.0	0.0	0	0.08	0.03	0.8	0.07	0.0	10	0.85	0	0	1.1	0.0	1.1
0	0.0	0.0	0	0.08	0.03	0.7	0.07	0.0	10	0.83	0	0	1.0	0.0	1.0
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.02	0	0	0.0	0.0	0.0
2	0.0	0.4	0	0.08	0.07	0.7	0.02	0.0	16	0.34	0	3	1.7	0.5	1.1
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.02	0	0	0.1	0.0	0.1
0	0.0	0.2	0	0.02	0.02	0.4	0.01	0.0	11	0.16	0	0	0.7	0.2	0.5
2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	2	0.03	0	2	0.1	0.0	0.1
0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0.1	0.00	0.0	1	0.07	0	0	0.4	0.1	0.3
1	0.0	0.1	0	0.04	0.04	0.0	0.00	0.0	1	0.02	0	1	0.1	0.1	0.0
0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0.1	0.00	0.0	0	0.03	0	0	0.2	0.0	0.1
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	1	0.01	0	0	0.1	0.0	0.1
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	1	0.02	0	0	0.2	0.1	0.1
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.02	0	0	0.1	0.0	0.1
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0.1	0.0	0.0
0	0.0	0.2	0	0.03	0.01	0.3	0.08	0.0	10	0.20	7	0	1.1	0.3	0.8
0	0.0	0.2	0	0.03	0.01	0.3	0.08	0.0	10	0.20	7	0	1.1	0.3	0.8
0	0.0	0.1	0	0.01	0.00	0.0	0.02	0.0	3	0.06	1	0	0.2	0.0	0.1
0	0.0	0.0	0	0.02	0.01	0.2	0.05	0.0	5	0.10	6	0	0.4	0.1	0.3
0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0.1	0.01	0.0	2	0.04	1	0	0.4	0.1	0.4
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
0	0.0	0.3	46	0.04	0.05	0.1	0.04	0.0	15	0.27	0	0	0.9	0.2	0.7
0	0.0	0.3	46	0.04	0.05	0.1	0.04	0.0	15	0.26	0	0	0.8	0.2	0.5
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	1	0.00	0	0	0.1	0.0	0.1
0	0.0	0.1	4	0.03	0.01	0.0	0.02	0.0	4	0.02	0	0	0.1	0.0	0.1
0	0.0	0.1	3	0.00	0.00	0.0	0.01	0.0	2	0.01	0	0	0.1	0.0	0.0
0	0.0	0.0	37	0.00	0.03	0.1	0.01	0.0	7	0.22	0	0	0.4	0.1	0.3
0	0.0	0.1	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	1	0.01	0	0	0.1	0.0	0.0
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0.1	0.0	0.1
0	0.0	0.1	0	0.01	0.00	0.1	0.01	0.0	2	0.02	0	0	0.2	0.0	0.1
298	0.1	1.6	139	0.10	0.09	1.0	0.21	0.0	113	0.59	37	0	5.4	1.5	3.9
255	0.0	1.4	93	0.04	0.05	0.5	0.09	0.0	50	0.26	18	0	2.3	0.6	1.7
10	0.0	0.2	1	0.01	0.00	0.1	0.02	0.0	5	0.03	3	0	0.2	0.1	0.1
124	0.0	0.1	1	0.01	0.01	0.1	0.02	0.0	4	0.05	0	0	0.5	0.2	0.3
52	0.0	0.3	37	0.01	0.01	0.0	0.01	0.0	13	0.02	2	0	0.4	0.1	0.3
1	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0.0	0.01	0.0	1	0.01	2	0	0.1	0.0	0.1
68	0.0	0.8	54	0.02	0.03	0.2	0.04	0.0	29	0.15	11	0	1.1	0.2	0.9
8	0.0	0.2	40	0.05	0.03	0.3	0.10	0.0	56	0.27	16	0	2.7	0.8	1.9
1	0.0	0.0	18	0.01	0.00	0.0	0.02	0.0	14	0.04	6	0	0.5	0.1	0.3
3	0.0	0.0	4	0.00	0.00	0.0	0.01	0.0	3	0.03	1	0	0.1	0.0	0.1
0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0.1	0.01	0.0	10	0.03	3	0	0.5	0.2	0.3
0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0.0	0.03	0.0	3	0.04	1	0	0.4	0.2	0.3
2	0.0	0.0	14	0.00	0.00	0.0	0.01	0.0	7	0.04	2	0	0.2	0.1	0.2
3	0.0	0.1	5	0.02	0.01	0.1	0.03	0.0	20	0.09	3	0	1.0	0.2	0.8
32	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	1	0.01	1	0	0.1	0.0	0.0
3	0.0	0.0	6	0.01	0.01	0.1	0.02	0.0	6	0.05	2	0	0.3	0.1	0.3
2	0.0	0.0	4	0.00	0.00	0.0	0.01	0.0	3	0.01	1	0	0.1	0.0	0.1
1	0.0	0.0	2	0.01	0.00	0.1	0.01	0.0	2	0.03	1	0	0.2	0.1	0.2
33	0.0	0.3	0	0.05	0.02	0.3	0.11	0.0	19	0.26	35	0	1.3	0.3	1.0
33	0.0	0.3	0	0.05	0.02	0.3	0.10	0.0	17	0.24	32	0	1.3	0.3	1.0
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
22	0.0	0.1	0	0.02	0.01	0.1	0.01	0.0	6	0.06	9	0	0.2	0.1	0.1
1	0.0	0.1	0	0.01	0.01	0.1	0.06	0.0	4	0.07	2	0	0.2	0.0	0.2
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	0.0	1	0.02	1	0	0.3	0.1	0.3
10	0.0	0.1	0	0.01	0.01	0.1	0.02	0.0	6	0.09	20	0	0.6	0.1	0.5
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	1	0.01	3	0	0.0	0.0	0.0
0	0.4	0.0	0	0.02	0.02	0.6	0.01	0.0	5	0.16	0	0	0.6	0.1	0.6
11	0.0	0.0	9	0.01	0.01	0.1	0.00	0.2	7	0.01	1	0	0.5	0.0	0.0

食品群別	食品群番号	摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅
		g	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
魚介類	48−60	74.2	113	14.2	5.0	1.6	0.7	205	41	24	166	0.8	0.8	0.11
生魚介類	48−55	47.0	67	8.9	3.0	0.2	0.2	141	14	15	101	0.5	0.6	0.08
あじ，いわし類	48	10.3	21	2.0	1.3	0.0	0.0	27	3	3	20	0.1	0.1	0.01
さけ，ます	49	4.4	7	0.9	0.3	0.0	0.0	15	1	1	10	0.0	0.0	0.00
たい，かれい類	50	5.6	6	1.0	0.2	0.0	0.0	18	2	2	11	0.0	0.0	0.00
まぐろ，かじき類	51	5.2	7	1.2	0.2	0.0	0.0	20	0	2	15	0.1	0.0	0.00
その他の生魚	52	8.3	15	1.6	0.9	0.0	0.0	27	3	2	16	0.1	0.1	0.01
貝類	53	3.8	3	0.4	0.0	0.1	0.0	7	2	2	5	0.1	0.2	0.02
いか，たこ類	54	4.9	4	0.8	0.0	0.0	0.0	11	1	2	10	0.0	0.1	0.02
えび，かに類	55	4.6	4	1.0	0.0	0.0	0.0	16	3	2	14	0.0	0.1	0.03
魚介加工品	56−60	27.3	46	5.3	2.0	1.4	0.6	64	26	9	65	0.3	0.2	0.03
魚介（塩蔵，生干し，乾物）	56	15.1	29	3.7	1.4	0.1	0.3	49	18	7	49	0.2	0.2	0.02
魚介（缶詰）	57	2.3	5	0.4	0.3	0.0	0.0	5	2	1	5	0.0	0.0	0.00
魚介（佃煮）	58	0.2	1	0.1	0.0	0.1	0.0	1	1	0	2	0.0	0.0	0.00
魚介（練り製品）	59	8.9	11	1.1	0.2	1.1	0.2	9	4	1	8	0.1	0.0	0.00
魚肉ハム，ソーセージ	60	0.7	1	0.1	0.1	0.1	0.0	1	1	0	1	0.0	0.0	0.00
肉類	61−69	82.9	174	13.0	12.7	0.4	0.3	145	4	12	111	0.6	1.6	0.05
畜肉	61−64	59.1	139	9.2	10.6	0.4	0.3	107	3	9	84	0.5	1.3	0.04
牛肉	61	14.1	33	2.1	2.5	0.1	0.0	23	1	2	15	0.2	0.5	0.01
豚肉	62	31.7	68	5.1	4.9	0.0	0.0	56	1	5	38	0.2	0.6	0.02
ハム，ソーセージ類	63	13.0	37	1.9	3.2	0.3	0.3	28	1	2	31	0.1	0.2	0.01
その他の畜肉	64	0.3	1	0.1	0.0	0.0	0.0	1	0	0	0	0.0	0.0	0.00
鳥肉	65,66	22.2	33	3.5	1.9	0.0	0.0	36	1	4	25	0.1	0.3	0.01
鶏肉	65	22.1	33	3.5	1.9	0.0	0.0	36	1	4	25	0.1	0.3	0.01
その他の鳥肉	66	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
肉類（内臓）	67	1.5	2	0.3	0.1	0.0	0.0	2	0	0	2	0.1	0.0	0.01
その他の肉類	68,69	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
鯨肉	68	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
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	0.00
卵類	70	34.3	52	4.4	3.4	0.1	0.1	44	18	4	62	0.6	0.4	0.03
乳類	71−75	115.4	88	4.3	4.5	7.3	0.2	170	140	13	120	0.1	0.5	0.01
牛乳・乳製品	71−74	115.3	88	4.3	4.5	7.3	0.2	170	140	13	120	0.1	0.5	0.01
牛乳	71	84.1	55	2.8	3.0	4.1	0.1	129	96	9	78	0.0	0.3	0.01
チーズ	72	2.3	8	0.5	0.6	0.0	0.1	2	15	1	16	0.0	0.1	0.00
発酵乳・乳酸菌飲料	73	21.3	14	0.7	0.3	2.1	0.0	29	22	3	18	0.0	0.1	0.00
その他の乳製品	74	7.6	11	0.2	0.7	1.0	0.0	10	7	1	7	0.0	0.0	0.00
その他の乳類	75	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
油脂類	76−80	9.9	87	0.0	9.5	0.0	0.0	1	0	0	0	0.0	0.0	0.00
バター	76	0.9	7	0.0	0.7	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
マーガリン	77	1.1	7	0.0	0.8	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
植物性油脂	78	7.8	72	0.0	7.8	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
動物性油脂	79	0.1	1	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
その他の油脂	80	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
菓子類	81−85	24.8	82	1.5	2.7	12.8	0.1	43	12	5	23	0.2	0.2	0.03
和菓子類	81	10.5	32	0.6	0.3	6.6	0.1	12	2	2	8	0.1	0.1	0.01
ケーキ・ペストリー類	82	6.3	22	0.5	1.0	2.7	0.0	7	3	1	6	0.0	0.0	0.00
ビスケット類	83	1.6	8	0.1	0.4	1.1	0.0	2	1	0	1	0.0	0.0	0.00
キャンディー類	84	0.3	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
その他の菓子類	85	6.1	19	0.3	1.0	2.1	0.0	22	6	2	7	0.1	0.0	0.01
嗜好飲料類	86−91	641.6	79	1.0	0.1	7.5	0.1	166	19	16	25	0.5	0.1	0.03
アルコール飲料	86−88	99.0	56	0.2	0.0	2.8	0.0	18	3	4	8	0.0	0.0	0.00
日本酒	86	10.8	12	0.0	0.0	0.5	0.0	1	0	0	1	0.0	0.0	0.00
ビール	87	61.2	25	0.1	0.0	1.9	0.0	16	2	4	7	0.0	0.0	0.00
洋酒・その他	88	27.0	19	0.0	0.0	0.3	0.0	2	0	0	0	0.0	0.0	0.00
その他の嗜好飲料	89−91	542.7	23	0.8	0.1	4.8	0.1	149	16	12	16	0.5	0.1	0.03
茶	89	308.6	4	0.4	0.0	0.5	0.0	74	9	5	6	0.4	0.0	0.03
コーヒー・ココア	90	127.1	11	0.3	0.1	2.1	0.0	68	6	7	9	0.0	0.0	0.00
その他の嗜好飲料	91	107.0	9	0.0	0.0	2.1	0.0	7	2	0	2	0.0	0.1	0.00
調味料・香辛料類	92−98	92.4	111	3.9	5.4	10.9	7.0	178	28	26	72	1.0	0.4	0.06
調味料	92−97	92.1	110	3.9	5.4	10.8	7.0	176	28	25	71	1.0	0.4	0.06
ソース	92	1.8	2	0.0	0.0	0.5	0.1	4	1	0	0	0.0	0.0	0.00
しょうゆ	93	15.2	11	1.2	0.0	1.5	2.2	58	4	10	24	0.2	0.1	0.00
塩	94	1.3	0	0.0	0.0	0.0	1.3	1	0	0	0	0.0	0.0	0.00
マヨネーズ	95	3.3	21	0.1	2.3	0.1	0.1	1	1	1	2	0.0	0.0	0.00
味噌	96	11.1	21	1.3	0.6	2.5	1.3	45	11	8	19	0.4	0.1	0.04
その他の調味料	97	59.4	55	1.3	2.4	6.2	2.0	68	10	7	26	0.2	0.1	0.02
香辛料・その他	98	0.3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	2	1	0	1	0.0	0.0	0.00
補助栄養素・特定保健用食品	99	14.5	10	0.2	0.3	1.6	0.0	7	12	1	4	0.2	0.0	0.00

ビタミンA	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビタミンC	コレステロール	食物繊維 g		
μgRE	μg	mg	μg	mg	mg	mgNE	mg	μg	μg	mg	mg	mg	総量	水溶性	不溶性
26	5.8	1.0	1	0.07	0.12	4.1	0.18	4.6	9	0.47	1	69	0.0	0.0	0.0
20	3.1	0.7	0	0.04	0.07	2.7	0.12	3.0	6	0.32	0	45	0.0	0.0	0.0
2	0.9	0.1	0	0.01	0.02	0.7	0.03	1.1	1	0.08	0	7	0.0	0.0	0.0
1	1.0	0.1	0	0.01	0.01	0.3	0.02	0.2	1	0.06	0	3	0.0	0.0	0.0
3	0.3	0.1	0	0.01	0.01	0.1	0.01	0.1	0	0.04	0	4	0.0	0.0	0.0
2	0.3	0.0	0	0.00	0.00	0.7	0.03	0.2	0	0.02	0	3	0.0	0.0	0.0
12	0.5	0.1	0	0.01	0.02	0.5	0.02	0.3	1	0.07	0	7	0.0	0.0	0.0
1	0.0	0.1	0	0.00	0.01	0.0	0.00	0.8	1	0.01	0	2	0.0	0.0	0.0
1	0.0	0.1	0	0.00	0.00	0.2	0.01	0.2	0	0.02	0	11	0.0	0.0	0.0
0	0.0	0.1	0	0.00	0.00	0.1	0.00	0.1	1	0.03	0	8	0.0	0.0	0.0
7	2.7	0.3	0	0.03	0.05	1.4	0.05	1.6	4	0.15	1	24	0.0	0.0	0.0
6	2.5	0.2	0	0.02	0.04	1.1	0.05	1.3	3	0.14	1	20	0.0	0.0	0.0
0	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0.2	0.01	0.1	0	0.01	0	1	0.0	0.0	0.0
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	1	0.0	0.0	0.0
0	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0.1	0.00	0.1	0	0.00	0	2	0.0	0.0	0.0
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
50	0.2	0.2	9	0.23	0.12	3.2	0.18	0.7	8	0.60	4	57	0.0	0.0	0.0
2	0.2	0.2	2	0.21	0.08	2.2	0.13	0.4	1	0.36	4	34	0.0	0.0	0.0
1	0.0	0.1	1	0.01	0.02	0.4	0.03	0.2	1	0.08	0	8	0.0	0.0	0.0
1	0.1	0.1	1	0.15	0.05	1.2	0.07	0.1	0	0.19	0	19	0.0	0.0	0.0
0	0.1	0.0	0	0.06	0.02	0.6	0.02	0.1	0	0.09	3	7	0.0	0.0	0.0
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
6	0.0	0.0	7	0.01	0.03	0.9	0.05	0.1	1	0.21	0	19	0.0	0.0	0.0
6	0.0	0.0	7	0.01	0.03	0.9	0.05	0.1	1	0.20	0	19	0.0	0.0	0.0
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
41	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0.0	0.00	0.2	5	0.04	0	4	0.0	0.0	0.0
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
49	0.6	0.3	4	0.02	0.14	0.0	0.02	0.3	12	0.46	0	144	0.0	0.0	0.0
41	0.2	0.1	2	0.04	0.17	0.1	0.03	0.4	6	0.57	1	14	0.0	0.0	0.0
41	0.2	0.1	2	0.04	0.17	0.1	0.03	0.4	6	0.57	1	14	0.0	0.0	0.0
30	0.2	0.1	2	0.03	0.13	0.1	0.03	0.3	4	0.46	1	10	0.0	0.0	0.0
6	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0.0	0.00	0.1	1	0.00	0	2	0.0	0.0	0.0
3	0.0	0.0	0	0.01	0.03	0.0	0.01	0.0	1	0.08	0	1	0.0	0.0	0.0
2	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0.0	0.00	0.0	0	0.03	0	1	0.0	0.0	0.0
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
5	0.0	1.1	13	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	2	0.0	0.0	0.0
5	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	2	0.0	0.0	0.0
0	0.0	0.2	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
0	0.0	1.0	12	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
13	0.1	0.3	1	0.02	0.03	0.2	0.01	0.0	4	0.14	1	14	0.4	0.1	0.3
1	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0.1	0.01	0.0	1	0.04	0	2	0.2	0.0	0.2
8	0.0	0.1	1	0.00	0.01	0.0	0.00	0.0	1	0.04	0	8	0.1	0.0	0.0
2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.01	0	1	0.0	0.0	0.0
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
2	0.0	0.1	0	0.01	0.01	0.1	0.00	0.0	1	0.05	0	3	0.1	0.0	0.1
1	0.0	0.0	2	0.01	0.15	1.7	0.07	0.0	43	0.16	18	0	0.0	0.0	0.0
0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0.4	0.03	0.0	4	0.05	0	0	0.0	0.0	0.0
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	0.0	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0.4	0.02	0.0	4	0.05	0	0	0.0	0.0	0.0
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
1	0.0	0.0	2	0.01	0.14	1.3	0.04	0.0	40	0.10	18	0	0.0	0.0	0.0
1	0.0	0.0	2	0.00	0.12	0.5	0.03	0.0	40	0.08	13	0	0.0	0.0	0.0
0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0.8	0.00	0.0	0	0.02	0	0	0.0	0.0	0.0
0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0.0	0	0.00	5	0	0.0	0.0	0.0
5	0.0	0.6	6	0.04	0.08	0.9	0.06	0.2	15	0.18	1	6	0.8	0.1	0.6
5	0.0	0.6	6	0.04	0.08	0.9	0.06	0.2	15	0.18	1	6	0.8	0.1	0.6
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
0	0.0	0.0	0	0.01	0.02	0.2	0.02	0.0	5	0.07	0	0	0.0	0.0	0.0
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
2	0.0	0.3	4	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.02	0	4	0.0	0.0	0.0
0	0.0	0.1	1	0.00	0.01	0.2	0.01	0.0	6	0.01	0	0	0.5	0.1	0.5
4	0.0	0.2	1	0.02	0.04	0.5	0.02	0.1	3	0.08	1	1	0.2	0.1	0.1
0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0
2	0.0	1.7	0	0.72	0.30	0.4	0.67	0.0	1	0.01	15	0	0.1	0.1	0.0

第 10 表の 1　朝，昼，夕別にみた 1 日の食事構成比（性・年齢階級別）

			総　数		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歳以上		（再掲）12−14歳		（再掲）15−17歳	
			人	数%	人	数%	人	数%	人	数%	人	数%	人	数%	人	数%	人	数%	人	数%	人	数%	人	数%	人	数%
総数	朝	総数	9,006	100.0	467	100.0	759	100.0	403	100.0	659	100.0	1,079	100.0	1,135	100.0	1,254	100.0	1,505	100.0	1,745	100.0	273	100.0	255	100.0
		外食，給食	151	1.7	4	0.9	0	0.0	3	0.7	19	2.9	20	1.9	39	3.4	29	2.3	22	1.5	15	0.9	0	0.0	1	0.4
		調理済み食	545	6.1	40	8.6	62	8.2	30	7.4	43	6.5	73	6.8	70	6.2	71	5.7	83	5.5	73	4.2	19	7.0	21	8.2
		家庭食	7,232	80.3	401	85.9	652	85.9	318	78.9	415	63.0	735	68.1	850	74.9	1,010	80.5	1,278	84.9	1,573	90.1	237	86.8	212	83.1
		菓子・果物などのみ	601	6.7	20	4.3	26	3.4	17	4.2	83	12.6	119	11.0	107	9.4	95	7.6	80	5.3	54	3.1	4	1.5	8	3.1
		錠剤などのみ	14	0.2	0	0.0	0	0.0	1	0.2	1	0.2	6	0.6	1	0.1	3	0.2	2	0.1	0	0.0	0	0.0	1	0.4
		何も食べない	463	5.1	2	0.4	19	2.5	34	8.4	98.0	14.9	126	11.7	68	6.0	46	3.7	40	2.7	30	1.7	13	4.8	12	4.7
	昼	総数	9,006	100.0	467	100.0	759	100.0	403	100.0	659	100.0	1,079	100.0	1,135	100.0	1,254	100.0	1,505	100.0	1,745	100.0	273	100.0	255	100.0
		外食，給食	2,833	31.5	249	53.3	600	79.1	96	23.8	252	38.2	376	34.8	417	36.7	399	31.8	293	19.5	151	8.7	177	64.8	61	23.9
		調理済み食	652	7.2	15	3.2	18	2.4	24	6.0	56	8.5	93	8.6	82	7.2	93	7.4	128	8.5	143	8.2	8	2.9	9	3.5
		家庭食	5,224	58.0	196	42.0	140	18.4	266	66.0	316	48.0	550	51.0	595	52.4	723	57.7	1,047	69.6	1,391	79.7	88	32.2	179	70.2
		菓子・果物などのみ	144	1.6	6	1.3	0	0.0	5	1.2	13	2.0	27	2.5	21	1.9	24	1.9	19	1.3	29	1.7	0	0.0	1	0.4
		錠剤などのみ	2	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		何も食べない	151	1.7	1	0.2	1	0.1	12	3.0	21	3.2	33	3.1	19	1.7	15	1.2	18	1.2	31	1.8	0	0.0	5	2.0
	夕	総数	9,006	100.0	467	100.0	759	100.0	403	100.0	659	100.0	1,079	100.0	1,135	100.0	1,254	100.0	1,505	100.0	1,745	100.0	273	100.0	255	100.0
		外食，給食	424	4.7	15	3.2	23	3.0	20	5.0	66	10.0	58	5.4	67	5.9	62	4.9	75	5.0	38	2.2	10	3.7	5	2.0
		調理済み食	299	3.3	7	1.5	12	1.6	10	2.5	33	5.0	35	3.2	36	3.2	48	3.8	44	2.9	74	4.2	6	2.2	4	1.6
		家庭食	8,220	91.3	442	94.6	723	95.3	371	92.1	541	82.1	974	90.3	1,024	90.2	1,142	91.1	1,381	91.8	1,622	93.0	257	94.1	245	96.1
		菓子・果物などのみ	23	0.3	0	0.0	1	0.1	1	0.2	6	0.9	5	0.5	3	0.3	2	0.2	1	0.1	4	0.2	0	0.0	1	0.4
		錠剤などのみ	5	0.1	0	0.0	0	0.0	1	0.2	1	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	0.2	0	0.0	0	0.0
		何も食べない	35	0.4	3	0.6	0	0.0	0	0.0	12	1.8	7	0.6	5	0.4	0	0.0	4	0.3	4	0.2	0	0.0	0	0.0
男性	朝	総数	4,180	100.0	238	100.0	377	100.0	206	100.0	297	100.0	500	100.0	539	100.0	603	100.0	690	100.0	730	100.0	135	100.0	136	100.0
		外食，給食	101	2.4	3	1.3	0	0.0	1	0.5	7	2.4	15	3.0	33	6.1	22	3.6	14	2.0	6	0.8	0	0.0	0	0.0
		調理済み食	246	5.9	19	8.0	37	9.8	15	7.3	18	6.1	30	6.0	29	5.4	30	5.0	40	5.8	28	3.8	11	8.1	10	7.4
		家庭食	3,243	77.6	202	84.9	318	84.4	158	76.7	174	58.6	309	61.8	373	69.2	476	78.9	573	83.0	660	90.4	114	84.4	111	81.6
		菓子・果物などのみ	299	7.2	14	5.9	14	3.7	12	5.8	38	12.8	59	11.8	58	10.8	46	7.6	37	5.4	21	2.9	3	2.2	6	4.4
		錠剤などのみ	7	0.2	0	0.0	0	0.0	1	0.5	1	0.3	2	0.4	0	0.0	1	0.2	2	0.3	0	0.0	0	0.0	1	0.7
		何も食べない	284	6.8	0	0.0	8	2.1	19	9.2	59	19.9	85	17.0	46	8.5	28	4.6	24	3.5	15	2.1	7	5.2	8	5.9
	昼	総数	4,180	100.0	238	100.0	377	100.0	206	100.0	297	100.0	500	100.0	539	100.0	603	100.0	690	100.0	730	100.0	135	100.0	136	100.0
		外食，給食	1,582	37.8	124	52.1	302	80.1	55	26.7	118	39.7	228	45.6	265	49.2	248	41.1	182	26.4	60	8.2	86	63.7	36	26.5
		調理済み食	266	6.4	7	2.9	5	1.3	12	5.8	24	8.1	38	7.6	26	4.8	33	5.5	61	8.8	60	8.2	1	0.7	4	2.9
		家庭食	2,171	51.9	103	43.3	70	18.6	130	63.1	134	45.1	198	39.6	223	41.4	305	50.6	429	62.2	579	79.3	48	35.6	92	67.6
		菓子・果物などのみ	64	1.5	4	1.7	0	0.0	2	1.0	7	2.4	13	2.6	10	1.9	8	1.3	7	1.0	13	1.8	0	0.0	1	0.7
		錠剤などのみ	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	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		何も食べない	97	2.3	0	0.0	0	0.0	7	3.4	14	4.7	23	4.6	15	2.8	9	1.5	11	1.6	18	2.5	0	0.0	3	2.2
	夕	総数	4,180	100.0	238	100.0	377	100.0	206	100.0	297	100.0	500	100.0	539	100.0	603	100.0	690	100.0	730	100.0	135	100.0	136	100.0
		外食，給食	243	5.8	6	2.5	9	2.4	13	6.3	31	10.4	35	7.0	40	7.4	40	6.6	43	6.2	26	3.6	4	3.0	5	3.7
		調理済み食	164	3.9	5	2.1	3	0.8	8	3.9	18	6.1	18	3.6	24	4.5	26	4.3	27	3.9	35	4.8	1	0.7	4	2.9
		家庭食	3,744	89.6	225	94.5	365	96.8	185	89.8	240	80.8	440	88.0	469	87.0	536	88.9	620	89.9	664	91.0	130	96.3	127	93.4
		菓子・果物などのみ	14	0.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	4	1.3	5	1.0	2	0.4	1	0.2	0	0.0	2	0.3	0	0.0	0	0.0
		錠剤などのみ	2	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	2	0.3	0	0.0	0	0.0
		何も食べない	13	0.3	2	0.8	0	0.0	0	0.0	4	1.3	2	0.4	4	0.7	0	0.0	0	0.0	1	0.1	0	0.0	0	0.0
女性	朝	総数	4,826	100.0	229	100.0	382	100.0	197	100.0	362	100.0	579	100.0	596	100.0	651	100.0	815	100.0	1,015	100.0	138	100.0	119	100.0
		外食，給食	50	1.0	1	0.4	0	0.0	2	1.0	12	3.3	5	0.9	6	1.0	7	1.1	8	1.0	9	0.9	0	0.0	1	0.8
		調理済み食	299	6.2	21	9.2	25	6.5	15	7.6	25	6.9	43	7.4	41	6.9	41	6.3	43	5.3	45	4.4	8	5.8	11	9.2
		家庭食	3,989	82.7	199	86.9	334	87.4	160	81.2	241	66.6	426	73.6	477	80.0	534	82.0	705	86.5	913	90.0	123	89.1	101	84.9
		菓子・果物などのみ	302	6.3	6	2.6	12	3.1	5	2.5	45	12.4	60	10.4	49	8.2	49	7.5	43	5.3	33	3.3	1	0.7	2	1.7
		錠剤などのみ	7	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	4	0.7	1	0.2	2	0.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		何も食べない	179	3.7	2	0.9	11	2.9	15	7.6	39	10.8	41	7.1	22	3.7	18	2.8	16	2.0	15	1.5	6	4.3	4	3.4
	昼	総数	4,826	100.0	229	100.0	382	100.0	197	100.0	362	100.0	579	100.0	596	100.0	651	100.0	815	100.0	1,015	100.0	138	100.0	119	100.0
		外食，給食	1,251	25.9	125	54.6	298	78.0	41	20.8	134	37.0	148	25.6	152	25.5	151	23.2	111	13.6	91	9.0	91	65.9	25	21.0
		調理済み食	386	8.0	8	3.5	13	3.4	12	6.1	32	8.8	55	9.5	56	9.4	60	9.2	67	8.2	83	8.2	7	5.1	5	4.2
		家庭食	3,053	63.3	93	40.6	70	18.3	136	69.0	182	50.3	352	60.8	372	62.4	418	64.2	618	75.8	812	80.0	40	29.0	87	73.1
		菓子・果物などのみ	80	1.7	2	0.9	0	0.0	3	1.5	6	1.7	14	2.4	11	1.8	16	2.5	12	1.5	16	1.6	0	0.0	0	0.0
		錠剤などのみ	2	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.3	0	0.0	1	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		何も食べない	54	1.1	1	0.4	1	0.3	5	2.5	7	1.9	10	1.7	4	0.7	6	0.9	7	0.9	13	1.3	0	0.0	2	1.7
	夕	総数	4,826	100.0	229	100.0	382	100.0	197	100.0	362	100.0	579	100.0	596	100.0	651	100.0	815	100.0	1,015	100.0	138	100.0	119	100.0
		外食，給食	181	3.8	9	3.9	14	3.7	7	3.6	35	9.7	23	4.0	27	4.5	22	3.4	32	3.9	12	1.2	6	4.3	0	0.0
		調理済み食	135	2.8	2	0.9	9	2.4	2	1.0	15	4.1	17	2.9	12	2.0	22	3.4	17	2.1	39	3.8	5	3.6	0	0.0
		家庭食	4,476	92.7	217	94.8	358	93.7	186	94.4	301	83.1	534	92.2	555	93.1	606	93.1	761	93.4	958	94.4	127	92.0	118	99.2
		菓子・果物などのみ	9	0.2	0	0.0	1	0.3	1	0.5	2	0.6	0	0.0	1	0.2	1	0.2	1	0.1	2	0.2	0	0.0	1	0.8
		錠剤などのみ	3	0.1	0	0.0	0	0.0	1	0.5	1	0.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.1	0	0.0	0	0.0
		何も食べない	22	0.5	1	0.4	0	0.0	0	0.0	8	2.2	5	0.9	1	0.2	0	0.0	4	0.5	3	0.3	0	0.0	0	0.0

第10表の２　朝，昼，夕別にみた１日の食事構成比〔1人世帯〕（性・年齢階級別）

			総　数		15−19歳		20−29歳		30−39歳		40−49歳		50−59歳		60−69歳		70歳以上	
			人	数%	人	数%	人	数%	人	数%	人	数%	人	数%	人	数%	人	数%
総数	朝	総数	732	100.0	9	100.0	41	100.0	48	100.0	57	100.0	91	100.0	164	100.0	322	100.0
		外食，給食	28	3.8	0	0.0	0	0.0	1	2.1	5	8.8	5	5.5	9	5.5	8	2.5
		調理済み食	70	9.6	1	11.1	5	12.2	10	20.8	7	12.3	8	8.8	16	9.8	23	7.1
		家庭食	507	69.3	6	66.7	14	34.1	16	33.3	30	52.6	56	61.5	121	73.8	264	82.0
		菓子・果物などのみ	69	9.4	1	11.1	10	24.4	7	14.6	5	8.8	14	15.4	14	8.5	18	5.6
		錠剤などのみ	3	0.4	0	0.0	0	0.0	1	2.1	0	0.0	1	1.1	1	0.6	0	0.0
		何も食べない	55	7.5	1	11.1	12	29.3	13	27.1	10	17.5	7	7.7	3	1.8	9	2.8
	昼	総数	732	100.0	9	100.0	41	100.0	48	100.0	57	100.0	91	100.0	164	100.0	322	100.0
		外食，給食	196	26.8	5	55.6	20	48.8	26	54.2	32	56.1	37	40.7	41	25.0	35	10.9
		調理済み食	79	10.8	0	0.0	9	22.0	6	12.5	6	10.5	9	9.9	21	12.8	28	8.7
		家庭食	415	56.7	3	33.3	8	19.5	15	31.3	17	29.8	38	41.8	90	54.9	244	75.8
		菓子・果物などのみ	19	2.6	0	0.0	1	2.4	0	0.0	2	3.5	6	6.6	3	1.8	7	2.2
		錠剤などのみ	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		何も食べない	23	3.1	1	11.1	3	7.3	1	2.1	0	0.0	1	1.1	9	5.5	8	2.5
	夕	総数	732	100.0	9	100.0	41	100.0	48	100.0	57	100.0	91	100.0	164	100.0	322	100.0
		外食，給食	70	9.6	1	11.1	5	12.2	11	22.9	14	24.6	11	12.1	19	11.6	9	2.8
		調理済み食	96	13.1	2	22.2	11	26.8	10	20.8	8	14.0	14	15.4	18	11.0	33	10.2
		家庭食	556	76.0	6	66.7	21	51.2	27	56.3	35	61.4	66	72.5	126	76.8	275	85.4
		菓子・果物などのみ	4	0.5	0	0.0	2	4.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.6
		錠剤などのみ	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.3
		何も食べない	5	0.7	0	0.0	2	4.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	2	0.6
男性	朝	総数	265	100.0	3	100.0	27	100.0	21	100.0	35	100.0	50	100.0	62	100.0	67	100.0
		外食，給食	16	6.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	4	11.4	5	10.0	5	8.1	2	3.0
		調理済み食	36	13.6	0	0.0	4	14.8	2	9.5	3	8.6	6	12.0	11	17.7	10	14.9
		家庭食	141	53.2	2	66.7	8	29.6	7	33.3	17	48.6	27	54.0	35	56.5	45	67.2
		菓子・果物などのみ	34	12.8	0	0.0	4	14.8	5	23.8	4	11.4	7	14.0	7	11.3	7	10.4
		錠剤などのみ	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.6	0	0.0
		何も食べない	37	14.0	1	33.3	11	40.7	7	33.3	7	20.0	5	10.0	3	4.8	3	4.5
	昼	総数	265	100.0	3	100.0	27	100.0	21	100.0	35	100.0	50	100.0	62	100.0	67	100.0
		外食，給食	97	36.6	3	100.0	11	40.7	13	61.9	22	62.9	23	46.0	20	32.3	5	7.5
		調理済み食	31	11.7	0	0.0	8	29.6	2	9.5	2	5.7	3	6.0	8	12.9	8	11.9
		家庭食	109	41.1	0	0.0	5	18.5	6	28.6	9	25.7	18	36.0	26	41.9	45	67.2
		菓子・果物などのみ	13	4.9	0	0.0	1	3.7	0	0.0	2	5.7	5	10.0	1	1.6	4	6.0
		錠剤などのみ	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		何も食べない	15	5.7	0	0.0	2	7.4	0	0.0	0	0.0	1	2.0	7	11.3	5	7.5
	夕	総数	265	100.0	3	100.0	27	100.0	21	100.0	35	100.0	50	100.0	62	100.0	67	100.0
		外食，給食	42	15.8	1	33.3	2	7.4	6	28.6	7	20.0	8	16.0	12	19.4	6	9.0
		調理済み食	61	23.0	2	66.7	9	33.3	4	19.0	8	22.9	12	24.0	12	19.4	14	20.9
		家庭食	157	59.2	0	0.0	13	48.1	11	52.4	20	57.1	30	60.0	38	61.3	45	67.2
		菓子・果物などのみ	3	1.1	0	0.0	2	7.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.5
		錠剤などのみ	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.5
		何も食べない	1	0.4	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
女性	朝	総数	467	100.0	6	100.0	14	100.0	27	100.0	22	100.0	41	100.0	102	100.0	255	100.0
		外食，給食	12	2.6	0	0.0	0	0.0	1	3.7	1	4.5	0	0.0	4	3.9	6	2.4
		調理済み食	34	7.3	1	16.7	1	7.1	8	29.6	4	18.2	2	4.9	5	4.9	13	5.1
		家庭食	366	78.4	4	66.7	6	42.9	9	33.3	13	59.1	29	70.7	86	84.3	219	85.9
		菓子・果物などのみ	35	7.5	1	16.7	6	42.9	2	7.4	1	4.5	7	17.1	7	6.9	11	4.3
		錠剤などのみ	2	0.4	0	0.0	0	0.0	1	3.7	0	0.0	1	2.4	0	0.0	0	0.0
		何も食べない	18	3.9	0	0.0	1	7.1	6	22.2	3	13.6	2	4.9	0	0.0	6	2.4
	昼	総数	467	100.0	6	100.0	14	100.0	27	100.0	22	100.0	41	100.0	102	100.0	255	100.0
		外食，給食	99	21.2	2	33.3	9	64.3	13	48.1	10	45.5	14	34.1	21	20.6	30	11.8
		調理済み食	48	10.3	0	0.0	1	7.1	4	14.8	4	18.2	6	14.6	13	12.7	20	7.8
		家庭食	306	65.5	3	50.0	3	21.4	9	33.3	8	36.4	20	48.8	64	62.7	199	78.0
		菓子・果物などのみ	6	1.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	2.4	2	2.0	3	1.2
		錠剤などのみ	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		何も食べない	8	1.7	1	16.7	1	7.1	1	3.7	0	0.0	0	0.0	2	2.0	3	1.2
	夕	総数	467	100.0	6	100.0	14	100.0	27	100.0	22	100.0	41	100.0	102	100.0	255	100.0
		外食，給食	28	6.0	0	0.0	3	21.4	5	18.5	7	31.8	3	7.3	7	6.9	3	1.2
		調理済み食	35	7.5	0	0.0	2	14.3	6	22.2	0	0.0	2	4.9	6	5.9	19	7.5
		家庭食	399	85.4	6	100.0	8	57.1	16	59.3	15	68.2	36	87.8	88	86.3	230	90.2
		菓子・果物などのみ	1	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.4
		錠剤などのみ	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		何も食べない	4	0.9	0	0.0	1	7.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.0	2	0.8