

◆第8表の1◆ ビタミンB<sub>1</sub>補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（女、年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳	
	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	5,563	279	290	2	463	4	286	5
エネルギー kcal	1,716	1,885	1,260	1,401	1,876	1,998	1,877	1,940
たんぱく質 g	65.5	71.1	44.2	51.0	69.3	78.3	69.5	73.3
うち動物性 g	34.7	36.0	25.2	33.8	39.0	51.0	39.9	42.7
脂質 g	50.1	52.3	40.2	42.2	61.3	71.7	63.9	63.4
うち動物性 g	24.6	25.2	21.4	31.4	32.3	42.1	33.4	31.3
炭水化物 g	243.2	274.4	177.6	198.0	256.5	251.2	248.7	265.8
食塩（ナトリウム×2.54/1,000） g	10.4	11.7	5.8	6.6	9.3	7.3	10.0	9.9
カリウム mg	2,271	2,560	1,538	1,566	2,262	2,102	2,027	2,157
カルシウム mg	526	655	465	434	650	563	513	766
__カルシウム（通常の食品：再掲） mg	519	593	461	434	642	545	508	725
__カルシウム（強化食品：再掲） mg	4	7	2	0	8	0	5	37
__カルシウム（補助食品：再掲） mg	3	54	2	0	0	18	1	4
マグネシウム mg	240	274	153	175	232	200	216	247
リン mg	947	1,046	700	808	1,046	959	978	1,135
鉄 mg	7.7	12.1	4.6	4.9	7.0	6.6	7.2	8.8
__鉄（通常の食品：再掲） mg	7.7	8.9	4.6	4.9	6.9	6.6	7.2	8.3
__鉄（強化食品：再掲） mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5
__鉄（補助食品：再掲） mg	0.0	3.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛 mg	7.6	8.3	5.3	5.9	8.3	11.0	8.3	10.4
銅 mg	1.12	1.27	0.70	0.88	1.08	0.97	1.10	1.30
ビタミンA μgRE* <sup>1</sup>	911	982	637	503	946	770	858	755
ビタミンD μg	7.8	7.4	3.5	7.5	6.2	4.0	7.2	5.7
ビタミンE mg α-TE* <sup>2</sup>	9.4	37.6	5.3	4.8	7.9	9.2	8.3	8.5
__ビタミンE（通常の食品：再掲） mg α-TE* <sup>2</sup>	7.9	8.8	5.3	4.8	7.9	7.4	8.3	8.5
__ビタミンE（強化食品：再掲） mg α-TE* <sup>2</sup>	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
__ビタミンE（補助食品：再掲） mg α-TE* <sup>2</sup>	1.6	28.7	0.0	0.0	0.0	1.9	0.0	0.0
ビタミンK μg	263	312	140	63	214	150	216	188
ビタミンB <sub>1</sub> mg	0.78	14.12	0.59	0.75	0.93	3.28	0.85	15.91
__ビタミンB <sub>1</sub> （通常の食品：再掲） mg	0.78	0.86	0.59	0.58	0.93	0.83	0.85	0.87
__ビタミンB <sub>1</sub> （強化食品：再掲） mg	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.04
__ビタミンB <sub>1</sub> （補助食品：再掲） mg	0.00	12.97	0.00	0.16	0.00	1.85	0.00	15.00
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.54	8.33	0.86	2.38	1.25	3.23	1.18	23.27
__ビタミンB <sub>2</sub> （通常の食品：再掲） mg	1.12	1.25	0.86	1.08	1.25	1.20	1.18	1.33
__ビタミンB <sub>2</sub> （強化食品：再掲） mg	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.70	0.00	0.06
__ビタミンB <sub>2</sub> （補助食品：再掲） mg	0.42	6.94	0.00	1.30	0.00	1.33	0.00	21.88
ナイアシン mgNE* <sup>3</sup>	13.3	16.4	7.3	14.4	11.8	11.9	12.7	11.9
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.19	15.79	0.68	4.04	1.05	3.59	1.00	17.34
__ビタミンB <sub>6</sub> （通常の食品：再掲） mg	1.07	1.18	0.68	0.79	1.05	1.09	1.00	0.88
__ビタミンB <sub>6</sub> （強化食品：再掲） mg	0.00	0.31	0.00	0.00	0.00	0.88	0.00	0.06
__ビタミンB <sub>6</sub> （補助食品：再掲） mg	0.13	14.30	0.00	3.25	0.00	1.63	0.00	16.40
ビタミンB <sub>12</sub> μg	6.8	7.3	3.9	5.2	6.1	6.6	6.3	10.0
葉酸 μg	302	343	167	166	256	226	264	273
パントテン酸 mg	5.20	5.72	4.04	4.63	5.82	5.75	5.39	5.87
ビタミンC mg	121	311	63	172	88	373	85	262
__ビタミンC（通常の食品：再掲） mg	104	116	60	53	83	75	83	118
__ビタミンC（強化食品：再掲） mg	2	19	2	0	2	275	1	4
__ビタミンC（補助食品：再掲） mg	15	175	0	119	2	24	2	141
コレステロール mg	304	313	220	437	339	444	386	357
食物繊維 g	14.0	16.1	8.4	6.6	13.3	11.6	12.2	13.8
うち水溶性 g	3.3	3.9	2.1	1.4	3.3	3.3	2.9	3.1
うち不溶性 g	10.7	12.2	6.3	5.2	9.9	8.3	9.2	10.7
脂肪エネルギー比率 %	25.7	24.5	28.2	27.4	29.0	32.2	30.2	29.2
炭水化物エネルギー比率 %	58.9	60.4	57.8	58.0	56.2	52.6	54.9	55.7
動物性たんぱく質比率 %	51.2	49.4	56.0	68.1	55.1	61.8	56.3	56.6

第 1 部 栄養素等摂取状況調査の結果

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)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
530	22	685	37	656	32	870	44	810	61	973	72	4,524	268
1,677	1,843	1,705	1,767	1,780	2,058	1,794	1,988	1,782	1,966	1,591	1,753	1,719	1,886
63.6	68.7	62.6	65.6	67.8	77.6	70.0	76.8	70.4	75.2	62.2	64.7	66.2	71.1
35.4	38.3	32.8	33.8	36.5	41.3	36.4	38.3	35.4	37.0	31.5	30.7	34.5	35.7
55.1	55.9	53.3	53.8	53.3	67.6	50.8	54.8	45.9	53.6	39.1	39.5	48.7	51.9
27.3	29.2	25.9	26.1	26.1	31.8	24.0	25.9	21.8	25.9	19.0	18.1	23.5	24.8
222.6	254.5	232.7	244.4	245.0	271.9	255.7	284.9	266.1	290.3	242.2	281.2	245.8	275.5
9.7	10.8	9.8	11.0	10.8	12.7	11.3	12.6	12.0	12.5	10.8	11.2	10.8	11.8
1,960	2,270	2,002	2,120	2,242	2,458	2,518	2,924	2,705	2,844	2,364	2,536	2,335	2,581
450	622	459	570	488	682	545	680	598	682	525	661	518	656
443	519	456	529	485	589	537	643	585	628	517	589	511	593
5	39	2	4	2	2	2	3	7	7	3	3	3	7
3	64	2	37	0	91	6	34	6	47	4	69	4	56
210	233	218	242	242	274	267	311	284	296	246	271	248	277
882	1,007	892	951	960	1,091	1,002	1,132	1,033	1,108	911	986	951	1,047
6.9	8.8	7.1	12.1	8.0	26.4	8.5	11.7	9.2	10.8	8.0	8.8	8.0	12.3
6.9	7.0	7.0	7.8	7.7	9.2	8.5	10.5	9.1	9.7	8.0	8.4	8.0	8.9
0.0	0.9	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
0.0	0.9	0.0	4.2	0.1	17.1	0.0	1.0	0.0	1.0	0.0	0.4	0.0	3.2
7.4	8.0	7.2	7.7	7.8	8.8	7.9	8.6	8.0	9.0	7.1	7.5	7.6	8.3
1.01	1.14	1.03	1.08	1.11	1.22	1.22	1.39	1.30	1.40	1.15	1.26	1.15	1.27
791	676	803	843	867	910	948	996	1,096	1,228	974	1,005	928	993
7.0	5.1	6.2	5.5	8.5	6.0	9.0	7.5	9.6	9.7	8.7	8.1	8.3	7.5
8.0	35.7	9.0	26.1	10.2	49.8	9.5	65.1	10.9	28.3	10.9	34.4	9.9	38.9
7.6	7.6	7.7	8.0	8.1	10.0	8.5	9.6	8.6	9.9	7.4	7.9	8.0	8.9
0.0	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
0.4	27.4	1.4	18.1	2.1	39.8	1.0	55.5	2.3	18.3	3.6	26.4	1.9	29.9
220	252	240	269	255	281	304	370	343	401	278	279	279	318
0.75	13.00	0.75	7.80	0.79	12.22	0.82	14.43	0.82	17.72	0.72	16.17	0.77	14.35
0.75	0.93	0.75	0.72	0.79	0.99	0.82	0.94	0.82	0.88	0.72	0.79	0.77	0.86
0.00	0.80	0.00	0.03	0.00	0.71	0.00	0.05	0.00	0.26	0.00	0.29	0.00	0.30
0.00	11.27	0.00	7.06	0.00	10.53	0.00	13.45	0.00	16.58	0.00	15.09	0.00	13.19
2.98	9.41	1.10	7.45	1.16	9.83	1.19	13.96	1.30	4.79	2.26	6.77	1.63	8.18
1.03	1.19	1.04	1.13	1.11	1.30	1.18	1.32	1.23	1.35	1.08	1.18	1.12	1.25
0.00	0.23	0.00	0.03	0.00	0.12	0.00	0.05	0.00	0.07	0.00	0.29	0.00	0.14
1.95	7.99	0.07	6.29	0.05	8.42	0.01	12.59	0.07	3.36	1.18	5.31	0.51	6.79
12.8	15.8	13.0	14.7	14.5	17.6	15.2	18.2	15.0	17.2	12.7	15.7	13.9	16.5
1.10	7.57	1.10	13.30	1.27	13.83	1.27	21.37	1.37	16.44	1.31	17.41	1.25	16.04
0.98	1.10	0.95	0.99	1.06	1.20	1.18	1.32	1.24	1.26	1.09	1.17	1.10	1.19
0.00	0.15	0.00	0.08	0.00	0.27	0.00	0.23	0.00	0.19	0.00	0.65	0.00	0.31
0.12	6.32	0.15	12.23	0.21	12.36	0.09	19.82	0.13	14.99	0.22	15.58	0.16	14.54
6.1	5.5	5.7	6.5	6.6	6.3	7.7	7.7	8.5	8.5	7.2	7.4	7.1	7.3
258	255	260	317	299	322	341	391	377	397	333	335	318	348
4.90	5.37	4.93	5.19	5.16	5.75	5.45	6.34	5.64	6.02	4.96	5.46	5.19	5.72
105	189	88	455	115	264	144	402	168	281	142	267	130	312
77	66	74	89	97	97	124	136	146	138	122	126	111	117
1	18	0	30	1	7	1	13	5	14	1	15	2	16
27	105	14	336	16	160	18	252	17	129	18	126	18	179
317	315	309	334	338	329	306	315	284	322	268	270	300	309
12.0	12.9	12.4	13.2	13.6	14.9	15.8	18.6	17.3	18.3	14.8	16.4	14.6	16.3
2.9	3.5	3.0	3.0	3.2	3.6	3.7	4.5	3.9	4.3	3.4	4.0	3.4	3.9
9.1	9.4	9.4	10.1	10.4	11.2	12.1	14.1	13.4	13.9	11.4	12.4	11.2	12.3
29.0	27.9	27.6	27.1	26.6	28.2	24.9	24.4	22.9	23.9	21.6	20.1	25.0	24.3
55.7	57.2	57.6	57.9	58.1	56.5	59.4	60.0	61.3	60.8	62.7	65.1	59.5	60.6
53.9	54.1	50.4	50.3	52.2	53.0	50.2	49.0	48.6	47.6	48.0	46.0	50.2	49.0

◆第8表の2◆ ビタミンB<sub>2</sub>補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（全国，年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		
	無	有	無	有	無	有	無	有	
調査人数	10,603	502	633	6	924	15	550	13	
エネルギー	kcal	1,913	2,065	1,301	1,424	2,008	2,317	2,185	2,595
たんぱく質	g	71.3	76.7	45.6	52.7	73.4	88.6	79.6	98.6
うち動物性	g	38.2	39.7	26.2	32.3	41.1	53.4	46.3	64.0
脂質	g	53.9	56.1	42.0	42.4	64.7	71.2	72.2	88.1
うち動物性	g	27.0	27.3	22.0	28.4	33.9	36.5	38.1	47.8
炭水化物	g	268.5	298.3	182.1	201.9	277.0	320.1	294.3	345.2
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	11.1	12.3	6.0	8.0	9.7	10.0	11.0	11.8
カリウム	mg	2,351	2,654	1,565	1,671	2,370	2,709	2,264	3,173
カルシウム	mg	536	677	474	551	694	871	564	1,149
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	531	624	471	551	689	797	560	1,036
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	10	2	0	5	25	4	74
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	2	43	1	0	0	49	1	39
マグネシウム	mg	253	289	156	174	243	295	240	317
リン	mg	1,017	1,123	718	867	1,108	1,268	1,113	1,516
鉄	mg	8.2	11.5	4.8	5.7	9.0	19.5	8.2	12.4
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	8.0	9.1	4.7	4.6	7.2	8.9	7.8	8.5
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.2	0.2	0.0	0.0	1.7	0.6	0.4	0.6
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.0	2.3	0.0	1.1	0.0	10.0	0.0	3.3
亜鉛	mg	8.3	9.0	5.4	6.1	8.9	10.7	9.7	12.1
銅	mg	1.20	1.33	0.72	0.81	1.14	1.34	1.24	1.42
ビタミンA	μgRE	919	974	660	515	973	1,052	915	977
ビタミンD	μg	8.3	8.2	4.0	4.9	6.0	14.8	7.7	6.0
ビタミンE	mg α-TE	9.4	32.5	5.6	4.7	8.1	16.1	9.1	11.7
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg α-TE	8.2	9.1	5.6	4.7	8.1	9.8	9.1	10.7
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg α-TE	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.1
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg α-TE	1.2	23.3	0.0	0.0	0.0	6.0	0.0	0.9
ビタミンK	μg	265	317	140	77	212	229	225	320
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.05	9.45	0.60	0.75	0.99	3.80	0.98	8.85
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.84	0.91	0.60	0.64	0.99	1.07	0.98	1.22
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.02
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.21	8.30	0.00	0.11	0.00	2.53	0.00	7.62
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.18	14.28	0.88	2.07	1.34	7.05	1.32	11.89
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.18	1.33	0.88	1.14	1.34	1.61	1.32	1.94
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.23	0.00	0.03
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.00	12.80	0.00	0.93	0.00	5.21	0.00	9.91
ナイアシン	mgNE	14.7	17.4	7.6	11.9	12.2	14.4	14.4	18.0
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.39	11.33	0.70	2.99	1.09	16.09	1.13	9.36
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.15	1.26	0.70	0.74	1.09	1.35	1.13	1.38
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	0.29	0.00	0.02
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.24	9.83	0.00	2.25	0.00	14.45	0.00	7.96
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	7.5	7.6	4.4	4.9	6.2	9.9	7.3	7.8
葉酸	μg	308	346	172	169	263	318	282	313
パントテン酸	mg	5.55	6.03	4.15	4.75	6.21	7.34	6.19	8.58
ビタミンC	mg	111	304	62	126	87	236	85	241
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	100	115	60	44	83	102	83	111
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	2	13	1	0	3	77	0	17
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	10	176	1	82	1	57	1	113
コレステロール	mg	330	336	233	355	360	475	436	449
食物繊維	g	14.2	16.1	8.5	7.0	13.7	15.3	13.1	15.6
うち水溶性	g	3.3	3.8	2.1	1.6	3.4	3.7	3.1	3.6
うち不溶性	g	10.9	12.3	6.3	5.4	10.2	11.5	9.9	12.0
脂肪エネルギー比率	%	25.1	24.0	28.6	26.6	28.7	27.9	29.5	30.2
炭水化物エネルギー比率	%	59.9	61.1	57.4	58.4	56.6	56.8	55.8	54.7
動物性たんぱく質比率	%	51.9	50.3	56.1	61.4	55.2	58.6	56.6	61.6

第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

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)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
1,022	46	1,324	69	1,268	63	1,658	72	1,537	105	1,687	113	8,496	468
1,928	2,049	1,960	2,043	1,993	2,060	2,007	2,171	1,976	2,125	1,749	1,905	1,931	2,051
70.1	72.7	70.0	76.3	73.7	74.5	76.5	81.3	76.4	80.4	67.2	70.6	72.4	76.0
38.9	39.1	37.4	40.4	40.2	38.5	40.8	41.3	38.9	40.2	34.1	34.7	38.3	38.7
60.1	60.6	58.8	62.0	56.4	59.1	54.0	59.3	49.0	54.1	41.3	44.0	52.4	54.9
30.3	29.9	29.3	29.7	28.2	27.6	26.4	27.5	23.9	26.3	20.4	21.6	26.0	26.4
261.9	285.2	267.1	278.9	270.3	289.4	279.1	305.1	287.2	314.2	264.3	298.2	272.4	297.5
10.7	10.7	10.8	12.2	11.7	12.1	12.3	13.5	12.7	13.2	11.4	12.0	11.7	12.4
2,059	2,314	2,121	2,378	2,293	2,353	2,566	2,938	2,771	2,983	2,473	2,627	2,414	2,650
460	641	464	602	487	580	543	698	594	724	546	663	522	660
455	560	461	556	486	522	538	655	585	679	539	611	517	608
3	36	2	3	1	1	1	8	5	7	3	5	3	8
2	45	1	43	0	57	4	35	3	38	4	47	3	44
225	250	236	273	256	265	281	317	298	319	261	283	263	289
956	1,073	973	1,094	1,025	1,038	1,080	1,185	1,102	1,190	976	1,057	1,024	1,111
7.5	8.7	7.6	10.9	8.2	17.3	8.8	11.6	9.5	10.8	8.4	9.7	8.4	11.3
7.4	7.6	7.5	8.6	8.0	8.6	8.7	10.3	9.5	9.9	8.4	9.0	8.3	9.2
0.0	0.5	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.1
0.1	0.6	0.1	2.2	0.1	8.7	0.0	1.1	0.0	0.7	0.0	0.6	0.0	2.0
8.5	8.6	8.3	8.7	8.5	8.9	8.7	9.1	8.7	9.4	7.7	8.3	8.4	8.8
1.14	1.19	1.15	1.24	1.20	1.25	1.31	1.42	1.38	1.46	1.23	1.32	1.24	1.33
803	767	834	891	855	888	954	925	1,075	1,180	997	1,008	933	977
6.9	5.0	6.8	6.7	9.0	6.9	9.9	7.4	10.6	9.8	9.3	9.6	8.9	8.1
8.4	25.6	8.3	44.5	9.1	43.2	10.2	37.0	10.5	28.1	11.3	29.4	9.8	34.0
8.1	8.1	8.2	9.2	8.4	9.1	8.7	10.0	8.9	9.5	7.7	8.4	8.3	9.1
0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
0.3	17.1	0.1	35.2	0.8	34.1	1.5	27.0	1.6	18.5	3.5	20.9	1.5	24.8
223	255	251	273	257	289	301	350	347	419	286	292	282	322
0.91	7.95	0.91	6.90	1.03	8.26	1.12	10.65	1.41	11.67	1.10	10.75	1.10	9.76
0.84	0.87	0.83	0.87	0.86	0.87	0.88	0.99	0.87	0.95	0.76	0.85	0.84	0.90
0.00	0.50	0.00	0.23	0.00	0.52	0.00	0.10	0.00	0.15	0.00	0.18	0.00	0.25
0.07	6.59	0.08	5.79	0.18	6.87	0.24	9.56	0.54	10.56	0.34	9.71	0.26	8.61
1.10	29.19	1.10	8.60	1.17	8.33	1.22	12.15	1.27	5.75	1.14	26.15	1.17	14.73
1.10	1.24	1.10	1.25	1.17	1.18	1.22	1.39	1.27	1.45	1.14	1.23	1.17	1.30
0.00	0.24	0.00	0.14	0.00	0.24	0.00	0.10	0.00	0.05	0.00	0.20	0.00	0.15
0.00	27.71	0.00	7.22	0.00	6.91	0.00	10.66	0.00	4.26	0.00	24.72	0.00	13.28
14.0	16.3	14.9	18.5	16.1	16.8	17.0	18.9	16.6	18.4	14.0	16.3	15.5	17.5
1.16	7.66	1.15	11.98	1.32	11.16	1.52	13.79	1.90	11.30	1.70	11.02	1.49	11.34
1.06	1.09	1.07	1.14	1.16	1.17	1.27	1.38	1.34	1.38	1.18	1.26	1.19	1.26
0.00	0.23	0.00	0.19	0.00	0.33	0.00	0.21	0.00	0.11	0.00	0.42	0.00	0.25
0.10	6.35	0.08	10.66	0.16	9.66	0.25	12.20	0.56	9.81	0.52	9.35	0.30	9.83
6.7	5.5	6.5	7.5	7.4	6.2	8.5	7.4	9.2	8.7	8.0	8.1	7.8	7.5
265	272	275	332	303	307	342	374	381	408	347	346	324	350
5.29	5.65	5.35	5.74	5.48	5.50	5.76	6.43	5.97	6.35	5.28	5.71	5.54	5.93
97	241	86	394	104	265	129	337	148	289	136	314	119	310
74	72	74	89	90	97	115	134	136	137	124	134	106	117
7	9	0	18	1	5	1	7	3	8	1	15	2	11
16	160	11	287	13	164	13	196	9	144	11	166	12	182
348	333	334	375	364	325	339	348	311	326	286	290	327	329
12.4	12.8	12.8	14.0	13.6	14.3	15.6	17.3	17.4	18.6	15.4	17.1	14.8	16.2
3.0	3.2	3.0	3.2	3.1	3.5	3.6	4.2	4.0	4.3	3.5	4.0	3.4	3.8
9.4	9.5	9.7	10.8	10.4	10.8	12.0	13.2	13.4	14.3	11.9	13.1	11.3	12.4
27.8	26.3	26.7	26.6	25.3	25.0	24.0	24.2	22.1	22.6	21.0	20.5	24.1	23.6
57.4	59.4	58.9	58.4	59.7	60.2	60.6	60.7	62.4	62.2	63.6	64.6	60.7	61.4
53.9	52.1	51.6	50.5	52.7	51.3	51.5	49.8	49.1	48.9	48.5	47.6	51.0	49.6

◆第8表の2◆ ビタミンB<sub>2</sub>補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（男，年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳	
	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	5,049	214	345	2	461	11	265	7
エネルギー kcal	2,130	2,321	1,335	1,691	2,141	2,434	2,514	3,242
たんぱく質 g	77.7	84.1	46.9	58.6	77.6	92.4	90.4	124.4
うち動物性 g	42.1	44.4	27.0	38.1	43.3	54.3	53.1	85.0
脂質 g	58.1	60.8	43.5	54.8	68.1	71.0	81.0	112.1
うち動物性 g	29.7	29.9	22.5	41.1	35.6	34.5	43.1	64.4
炭水化物 g	296.2	334.3	185.9	232.3	297.5	345.1	343.2	423.7
食塩（ナトリウム×2.54/1,000） g	11.9	13.1	6.1	9.6	10.0	11.0	12.0	13.5
カリウム mg	2,440	2,772	1,588	1,911	2,479	2,929	2,518	4,115
カルシウム mg	549	688	482	531	739	984	619	1,507
__カルシウム（通常の食品：再掲） mg	546	646	481	531	736	888	616	1,352
__カルシウム（強化食品：再掲） mg	2	11	1	0	2	34	3	86
__カルシウム（補助食品：再掲） mg	1	31	0	0	0	61	0	69
マグネシウム mg	268	307	158	198	254	329	266	391
リン mg	1,095	1,211	733	948	1,171	1,380	1,257	1,917
鉄 mg	8.8	11.0	4.9	5.1	11.0	24.2	9.3	16.4
__鉄（通常の食品：再掲） mg	8.4	9.5	4.9	5.1	7.5	9.7	8.5	9.5
__鉄（強化食品：再掲） mg	0.4	0.2	0.0	0.0	3.5	0.9	0.8	0.7
__鉄（補助食品：再掲） mg	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	13.6	0.0	6.1
亜鉛 mg	9.2	9.8	5.6	6.8	9.4	10.6	11.3	14.5
銅 mg	1.30	1.42	0.73	0.99	1.20	1.47	1.39	1.63
ビタミンA μgRE* <sup>1</sup>	928	971	678	503	1,001	1,155	974	1,196
ビタミンD μg	8.9	8.9	4.4	6.8	5.8	18.8	8.2	6.9
ビタミンE mg α-TE* <sup>2</sup>	9.4	23.3	5.8	5.9	8.4	18.5	9.9	14.9
__ビタミンE（通常の食品：再掲） mg α-TE* <sup>2</sup>	8.6	9.5	5.8	5.9	8.4	10.6	9.9	13.2
__ビタミンE（強化食品：再掲） mg α-TE* <sup>2</sup>	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0
__ビタミンE（補助食品：再掲） mg α-TE* <sup>2</sup>	0.9	13.7	0.0	0.0	0.0	7.5	0.0	1.7
ビタミンK μg	267	319	140	57	209	258	234	443
ビタミンB <sub>1</sub> mg	1.13	8.87	0.60	0.86	1.05	3.99	1.13	4.99
__ビタミンB <sub>1</sub> （通常の食品：再掲） mg	0.91	0.98	0.60	0.68	1.05	1.15	1.13	1.56
__ビタミンB <sub>1</sub> （強化食品：再掲） mg	0.00	0.17	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00
__ビタミンB <sub>1</sub> （補助食品：再掲） mg	0.22	7.72	0.00	0.18	0.00	2.78	0.00	3.43
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.24	11.72	0.90	2.58	1.44	8.44	1.47	5.36
__ビタミンB <sub>2</sub> （通常の食品：再掲） mg	1.24	1.42	0.90	1.18	1.44	1.76	1.47	2.58
__ビタミンB <sub>2</sub> （強化食品：再掲） mg	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00
__ビタミンB <sub>2</sub> （補助食品：再掲） mg	0.00	10.15	0.00	1.40	0.00	6.62	0.00	2.78
ナイアシン mgNE* <sup>3</sup>	16.2	19.0	7.8	16.2	12.6	15.3	16.3	23.3
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.48	9.05	0.71	4.36	1.13	20.64	1.27	4.90
__ビタミンB <sub>6</sub> （通常の食品：再掲） mg	1.24	1.37	0.71	0.86	1.13	1.45	1.26	1.82
__ビタミンB <sub>6</sub> （強化食品：再掲） mg	0.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	0.00
__ビタミンB <sub>6</sub> （補助食品：再掲） mg	0.24	7.51	0.00	3.50	0.00	19.12	0.00	3.07
ビタミンB <sub>12</sub> μg	8.2	7.9	4.8	6.0	6.2	11.1	8.4	7.2
葉酸 μg	314	349	175	161	271	352	301	356
パントテン酸 mg	5.94	6.45	4.25	5.38	6.61	7.91	7.05	11.08
ビタミンC mg	103	253	61	169	87	186	85	212
__ビタミンC（通常の食品：再掲） mg	95	112	59	41	83	112	85	102
__ビタミンC（強化食品：再掲） mg	2	1	0	0	3	5	0	0
__ビタミンC（補助食品：再掲） mg	6	140	2	128	0	69	0	109
コレステロール mg	359	373	244	419	381	486	488	569
食物繊維 g	14.4	16.2	8.5	7.3	14.0	16.6	14.0	17.4
うち水溶性 g	3.4	3.7	2.1	1.6	3.5	3.9	3.4	4.1
うち不溶性 g	11.0	12.5	6.4	5.7	10.4	12.7	10.6	13.3
脂肪エネルギー比率 %	24.3	22.9	28.9	29.4	28.4	26.4	28.8	31.0
炭水化物エネルギー比率 %	61.0	62.4	57.0	56.8	57.0	58.3	56.8	53.6
動物性たんぱく質比率 %	52.7	51.3	56.1	64.6	55.3	57.4	56.9	66.5

## 第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

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)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
497	19	642	29	611	32	787	29	728	43	713	42	3,978	194
2,196	2,321	2,232	2,393	2,218	2,122	2,243	2,413	2,194	2,317	1,962	2,209	2,172	2,288
77.0	79.5	78.0	87.8	79.9	74.1	83.7	87.3	83.3	85.4	74.0	80.3	79.5	82.5
42.5	42.3	42.4	48.1	44.0	37.5	45.6	44.6	43.0	42.7	37.8	40.5	42.6	42.4
65.8	61.5	64.7	72.3	59.5	55.1	57.6	62.3	52.4	54.5	44.3	51.6	56.7	58.5
33.4	30.5	32.9	35.6	30.4	25.7	29.1	27.2	26.3	26.3	22.3	26.9	28.7	28.3
303.5	333.9	303.9	324.5	297.2	309.7	305.0	334.4	311.1	342.9	293.8	338.4	302.5	331.6
11.7	11.3	11.9	13.7	12.7	12.2	13.4	14.6	13.5	14.0	12.2	13.0	12.6	13.3
2,167	2,372	2,254	2,611	2,342	2,357	2,623	2,803	2,854	3,026	2,617	2,873	2,505	2,723
472	662	472	589	484	538	544	640	592	730	574	667	529	643
470	585	470	545	483	511	541	603	589	706	568	641	525	608
1	41	2	0	0	0	1	2	3	0	4	13	2	7
1	35	0	45	0	27	2	35	1	25	2	13	1	28
241	271	256	300	270	268	296	316	316	334	281	308	280	303
1,035	1,153	1,063	1,232	1,094	1,021	1,168	1,221	1,182	1,251	1,066	1,168	1,107	1,178
8.1	8.7	8.1	9.4	8.4	8.7	9.0	10.8	9.9	10.5	9.0	11.2	8.8	10.1
8.0	8.0	8.0	9.3	8.4	8.5	9.0	10.0	9.8	10.2	9.0	10.2	8.8	9.5
0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1
0.1	0.5	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.7	0.0	0.3	0.0	0.8	0.0	0.4
9.7	9.5	9.5	10.0	9.3	9.1	9.6	9.7	9.4	9.8	8.5	9.6	9.3	9.6
1.27	1.24	1.28	1.40	1.30	1.29	1.41	1.47	1.47	1.52	1.34	1.48	1.35	1.42
816	856	865	1,005	839	900	963	781	1,055	1,074	1,027	1,014	938	957
6.7	5.7	7.5	7.7	9.6	6.2	10.9	7.5	11.6	9.8	10.3	11.1	9.7	8.4
9.1	12.8	8.9	41.6	8.9	17.1	10.0	15.7	10.1	27.6	11.5	24.4	9.8	24.0
8.6	8.3	8.8	10.9	8.7	8.6	8.9	10.3	9.1	8.9	8.2	9.2	8.7	9.4
0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.4	4.3	0.1	30.7	0.3	8.5	1.1	5.3	0.9	18.7	3.2	15.1	1.1	14.6
229	224	263	267	258	301	298	310	351	442	297	299	287	321
1.08	3.98	0.97	8.66	1.08	8.05	1.24	10.01	1.38	14.69	1.26	7.43	1.18	9.37
0.93	0.80	0.92	0.99	0.92	0.84	0.94	1.02	0.92	1.00	0.81	0.96	0.91	0.95
0.00	0.28	0.00	0.52	0.00	0.31	0.00	0.21	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.19
0.15	2.89	0.05	7.16	0.16	6.90	0.30	8.77	0.46	13.69	0.44	6.46	0.28	8.24
1.18	5.15	1.17	9.18	1.22	5.71	1.27	8.57	1.32	5.85	1.23	31.54	1.24	12.23
1.18	1.27	1.17	1.33	1.22	1.16	1.27	1.42	1.32	1.53	1.23	1.35	1.24	1.36
0.00	0.32	0.00	0.28	0.00	0.35	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.16
0.00	3.56	0.00	7.56	0.00	4.20	0.00	6.98	0.00	4.32	0.00	30.17	0.00	10.71
15.3	18.1	17.0	23.6	17.8	16.5	18.9	19.6	18.4	19.8	15.8	17.3	17.3	19.1
1.35	6.30	1.26	10.23	1.43	7.19	1.64	6.50	1.93	13.66	1.88	5.79	1.60	8.59
1.15	1.13	1.21	1.33	1.26	1.18	1.38	1.39	1.45	1.50	1.30	1.44	1.30	1.36
0.00	0.37	0.00	0.34	0.00	0.38	0.00	0.18	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.18
0.20	4.79	0.05	8.55	0.16	5.62	0.25	4.93	0.48	12.16	0.57	4.36	0.30	7.05
7.4	6.3	7.4	7.7	8.2	6.3	9.4	6.5	10.1	8.6	9.0	9.8	8.7	7.8
274	271	292	329	305	314	342	343	387	413	366	372	332	351
5.71	5.91	5.81	6.26	5.81	5.50	6.12	6.38	6.35	6.62	5.71	6.30	5.94	6.21
92	244	82	366	95	206	114	184	129	242	134	302	109	259
71	61	75	86	83	95	105	119	124	130	126	149	100	113
13	0	1	4	0	0	0	0	0	0	2	0	2	1
8	182	7	276	12	111	8	65	4	112	6	153	7	145
380	371	361	428	392	324	375	409	342	319	309	337	358	359
12.9	12.1	13.2	14.6	13.5	14.6	15.4	16.0	17.5	18.2	16.2	18.7	15.0	16.2
3.1	2.9	3.1	3.2	3.1	3.5	3.5	3.8	4.0	4.1	3.6	4.3	3.4	3.7
9.8	9.2	10.1	11.4	10.4	11.1	11.9	12.2	13.5	14.1	12.5	14.4	11.5	12.5
26.6	23.0	25.6	26.2	23.9	22.5	23.0	22.9	21.2	20.8	20.1	20.6	23.2	22.4
59.2	63.4	60.2	58.9	61.5	62.9	61.9	62.7	63.6	64.4	64.7	64.7	62.0	63.0
53.8	52.3	52.8	52.4	53.2	49.9	53.0	49.6	49.8	49.5	49.3	49.5	51.8	50.3

◆第8表の2◆ ビタミンB<sub>2</sub>補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（女、年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳	
	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	5,554	288	288	4	463	4	285	6
エネルギー kcal	1,716	1,876	1,261	1,290	1,876	1,998	1,879	1,841
たんぱく質 g	65.5	71.2	44.1	49.7	69.3	78.3	69.5	68.6
うち動物性 g	34.7	36.3	25.2	29.4	39.0	51.0	40.0	39.5
脂質 g	50.0	52.6	40.3	36.2	61.3	71.7	64.0	60.1
うち動物性 g	24.6	25.3	21.4	22.0	32.3	42.1	33.4	28.4
炭水化物 g	243.3	271.5	177.6	186.6	256.5	251.2	248.9	253.5
食塩（ナトリウム×2.54/1,000） g	10.4	11.6	5.8	7.3	9.3	7.3	10.1	9.7
カリウム mg	2,271	2,566	1,538	1,551	2,262	2,102	2,028	2,073
カルシウム mg	525	669	464	561	650	563	513	733
__カルシウム（通常の食品：再掲） mg	518	607	459	561	642	545	508	668
__カルシウム（強化食品：再掲） mg	4	10	2	0	8	0	4	61
__カルシウム（補助食品：再掲） mg	3	52	2	0	0	18	1	3
マグネシウム mg	240	276	153	163	232	200	216	231
リン mg	946	1,058	699	827	1,046	959	979	1,048
鉄 mg	7.7	12.0	4.6	6.0	7.0	6.6	7.3	7.8
__鉄（通常の食品：再掲） mg	7.7	8.8	4.6	4.3	6.9	6.6	7.2	7.4
__鉄（強化食品：再掲） mg	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4
__鉄（補助食品：再掲） mg	0.0	3.0	0.0	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛 mg	7.6	8.3	5.3	5.7	8.3	11.0	8.3	9.3
銅 mg	1.12	1.26	0.70	0.72	1.08	0.97	1.10	1.18
ビタミンA μgRE* <sup>1</sup>	911	976	638	521	946	770	860	721
ビタミンD μg	7.8	7.6	3.5	4.0	6.2	4.0	7.2	5.0
ビタミンE mg α-TE* <sup>2</sup>	9.3	39.4	5.4	4.1	7.9	9.2	8.4	8.0
__ビタミンE（通常の食品：再掲） mg α-TE* <sup>2</sup>	7.9	8.8	5.4	4.1	7.9	7.4	8.4	7.8
__ビタミンE（強化食品：再掲） mg α-TE* <sup>2</sup>	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
__ビタミンE（補助食品：再掲） mg α-TE* <sup>2</sup>	1.4	30.5	0.0	0.0	0.0	1.9	0.0	0.0
ビタミンK μg	263	315	141	87	214	150	217	178
ビタミンB <sub>1</sub> mg	0.98	9.88	0.59	0.70	0.93	3.28	0.85	13.35
__ビタミンB <sub>1</sub> （通常の食品：再掲） mg	0.78	0.87	0.59	0.62	0.93	0.83	0.85	0.82
__ビタミンB <sub>1</sub> （強化食品：再掲） mg	0.00	0.28	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.03
__ビタミンB <sub>1</sub> （補助食品：再掲） mg	0.20	8.73	0.00	0.08	0.00	1.85	0.00	12.50
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.12	16.18	0.85	1.82	1.25	3.23	1.18	19.50
__ビタミンB <sub>2</sub> （通常の食品：再掲） mg	1.12	1.26	0.85	1.12	1.25	1.20	1.18	1.20
__ビタミンB <sub>2</sub> （強化食品：再掲） mg	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.70	0.00	0.07
__ビタミンB <sub>2</sub> （補助食品：再掲） mg	0.00	14.78	0.00	0.70	0.00	1.33	0.00	18.23
ナイアシン mgNE* <sup>3</sup>	13.3	16.2	7.3	9.7	11.8	11.9	12.7	11.8
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.31	13.03	0.69	2.31	1.05	3.59	1.00	14.57
__ビタミンB <sub>6</sub> （通常の食品：再掲） mg	1.07	1.17	0.69	0.69	1.05	1.09	1.00	0.85
__ビタミンB <sub>6</sub> （強化食品：再掲） mg	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.88	0.00	0.05
__ビタミンB <sub>6</sub> （補助食品：再掲） mg	0.25	11.56	0.00	1.63	0.00	1.63	0.00	13.67
ビタミンB <sub>12</sub> μg	6.8	7.3	3.9	4.3	6.1	6.6	6.3	8.5
葉酸 μg	302	343	167	173	256	226	264	263
パントテン酸 mg	5.20	5.72	4.04	4.44	5.82	5.75	5.39	5.67
ビタミンC mg	119	341	63	105	88	373	84	275
__ビタミンC（通常の食品：再掲） mg	104	118	61	45	83	75	82	121
__ビタミンC（強化食品：再掲） mg	1	21	2	0	2	275	0	37
__ビタミンC（補助食品：再掲） mg	13	202	0	59	2	24	2	117
コレステロール mg	304	309	221	322	339	444	387	310
食物繊維 g	14.0	16.0	8.4	6.8	13.3	11.6	12.2	13.5
うち水溶性 g	3.3	3.8	2.1	1.7	3.3	3.3	2.9	3.0
うち不溶性 g	10.7	12.1	6.3	5.2	9.9	8.3	9.2	10.5
脂肪エネルギー比率 %	25.7	24.7	28.2	25.2	29.0	32.2	30.2	29.2
炭水化物エネルギー比率 %	59.0	60.1	57.8	59.3	56.2	52.6	54.9	56.0
動物性たんぱく質比率 %	51.2	49.6	56.0	59.8	55.1	61.8	56.3	56.0

第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

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)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
525	27	682	40	657	31	871	43	809	62	974	71	4,518	274
1,674	1,858	1,703	1,788	1,783	1,997	1,793	2,008	1,780	1,991	1,593	1,726	1,719	1,883
63.5	68.0	62.4	68.1	68.0	74.9	70.0	77.2	70.2	77.0	62.2	64.9	66.2	71.5
35.4	36.8	32.8	34.8	36.6	39.6	36.4	39.1	35.3	38.4	31.4	31.2	34.5	36.1
54.8	60.1	53.3	54.6	53.5	63.3	50.7	57.3	45.9	53.8	39.1	39.5	48.6	52.4
27.3	29.4	26.0	25.4	26.2	29.7	23.9	27.6	21.8	26.2	19.0	18.5	23.5	25.0
222.5	250.9	232.6	245.9	245.2	268.4	255.7	285.4	265.8	294.3	242.8	274.4	245.8	273.5
9.8	10.3	9.8	11.2	10.8	12.0	11.3	12.7	12.0	12.6	10.7	11.4	10.8	11.8
1,957	2,274	1,997	2,209	2,247	2,349	2,514	3,029	2,696	2,953	2,368	2,481	2,333	2,599
448	626	456	611	491	624	542	736	595	720	525	661	516	671
441	542	453	564	488	533	535	690	583	660	517	594	510	608
5	32	2	5	2	3	2	12	7	12	3	1	3	9
3	52	1	42	0	88	6	35	6	47	5	67	4	55
210	236	217	254	243	262	267	318	283	309	246	269	248	279
881	1,017	889	993	961	1,056	1,000	1,161	1,029	1,147	911	991	950	1,063
6.9	8.7	7.1	11.9	8.0	26.2	8.5	12.2	9.1	11.0	8.0	8.8	8.0	12.3
6.9	7.3	7.0	8.1	7.7	8.7	8.5	10.5	9.1	9.8	8.0	8.4	8.0	8.9
0.0	0.7	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.4	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2
0.0	0.7	0.0	3.9	0.1	17.5	0.0	1.4	0.0	1.0	0.0	0.4	0.0	3.2
7.4	8.0	7.2	7.8	7.8	8.7	7.9	8.8	8.0	9.2	7.1	7.5	7.6	8.3
1.00	1.15	1.03	1.12	1.11	1.21	1.22	1.39	1.30	1.41	1.15	1.23	1.15	1.27
791	704	804	809	869	875	946	1,022	1,094	1,254	974	1,004	928	991
7.0	4.6	6.2	6.0	8.4	7.7	9.0	7.3	9.6	9.8	8.6	8.7	8.3	7.8
7.8	34.5	7.8	46.5	9.3	70.1	10.3	51.4	10.9	28.4	11.1	32.4	9.8	41.0
7.6	8.0	7.7	8.0	8.1	9.5	8.5	9.9	8.6	9.9	7.4	7.9	8.0	8.9
0.0	0.5	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
0.2	26.0	0.1	38.4	1.2	60.6	1.8	41.5	2.3	18.4	3.8	24.3	1.8	32.0
218	276	239	277	255	276	304	376	342	403	277	287	278	323
0.75	10.75	0.85	5.62	0.99	8.46	1.00	11.08	1.43	9.57	0.98	12.71	1.02	10.03
0.75	0.91	0.74	0.79	0.80	0.90	0.82	0.96	0.82	0.92	0.72	0.79	0.77	0.87
0.00	0.65	0.00	0.03	0.00	0.73	0.00	0.03	0.00	0.26	0.00	0.29	0.00	0.29
0.00	9.19	0.10	4.80	0.19	6.84	0.18	10.09	0.61	8.39	0.27	11.63	0.24	8.88
1.03	46.10	1.03	8.18	1.11	11.04	1.18	14.57	1.22	5.68	1.08	22.95	1.12	16.51
1.03	1.22	1.03	1.19	1.11	1.21	1.18	1.37	1.22	1.39	1.08	1.17	1.12	1.26
0.00	0.19	0.00	0.03	0.00	0.13	0.00	0.05	0.00	0.08	0.00	0.30	0.00	0.14
0.00	44.70	0.00	6.97	0.00	9.70	0.00	13.14	0.00	4.21	0.00	21.49	0.00	15.10
12.8	15.0	13.0	14.8	14.5	17.0	15.2	18.4	15.0	17.4	12.7	15.6	13.9	16.4
0.98	8.63	1.05	13.25	1.23	15.26	1.42	18.71	1.87	9.66	1.57	14.11	1.40	13.29
0.98	1.06	0.95	0.99	1.07	1.16	1.18	1.37	1.24	1.29	1.09	1.15	1.10	1.19
0.00	0.13	0.00	0.08	0.00	0.27	0.00	0.23	0.00	0.18	0.00	0.66	0.00	0.30
0.00	7.44	0.10	12.18	0.16	13.83	0.24	17.11	0.64	8.19	0.48	12.30	0.30	11.80
6.2	4.9	5.6	7.3	6.6	6.0	7.7	8.0	8.5	8.8	7.2	7.1	7.1	7.3
257	273	258	333	301	299	341	395	376	405	333	331	318	349
4.89	5.47	4.92	5.36	5.18	5.50	5.45	6.46	5.63	6.16	4.97	5.37	5.19	5.74
102	238	89	414	112	327	142	440	165	321	138	321	128	346
76	79	74	92	97	98	124	144	146	141	122	125	111	119
1	15	0	28	1	10	1	12	5	14	0	23	1	18
25	144	15	295	14	219	17	284	14	165	15	173	16	209
318	307	309	336	338	325	306	306	283	331	269	262	300	307
12.0	13.2	12.4	13.6	13.6	14.0	15.8	18.3	17.3	18.9	14.8	16.2	14.6	16.2
2.9	3.5	3.0	3.1	3.2	3.4	3.7	4.4	3.9	4.4	3.4	3.9	3.4	3.9
9.1	9.7	9.4	10.5	10.4	10.6	12.1	13.8	13.3	14.5	11.4	12.3	11.2	12.3
28.9	28.7	27.6	26.8	26.6	27.5	24.9	25.1	22.9	23.9	21.6	20.5	25.0	24.5
55.7	56.6	57.6	57.9	58.0	57.3	59.4	59.3	61.3	60.7	62.8	64.5	59.6	60.3
54.0	52.0	50.5	49.2	52.2	52.7	50.2	50.0	48.5	48.5	48.0	46.5	50.2	49.1



◆第8表の3◆ ビタミンB<sub>6</sub>補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（全国、年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		
	無	有	無	有	無	有	無	有	
調査人数	10,611	494	635	4	924	15	552	11	
エネルギー	kcal	1,914	2,063	1,301	1,546	2,008	2,346	2,190	2,443
たんぱく質	g	71.3	76.6	45.6	54.8	73.4	90.3	79.8	91.0
うち動物性	g	38.2	39.5	26.2	35.9	41.2	52.2	46.5	56.6
脂質	g	53.9	55.8	42.0	48.5	64.7	70.4	72.4	81.1
うち動物性	g	27.0	27.2	22.0	36.3	34.0	35.4	38.2	43.0
炭水化物	g	268.6	298.1	182.1	215.2	276.8	329.2	294.8	330.0
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	11.1	12.4	6.0	8.1	9.6	10.1	11.0	11.3
カリウム	mg	2,352	2,651	1,565	1,738	2,370	2,718	2,278	2,659
カルシウム	mg	538	654	474	483	694	877	573	815
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	532	604	472	483	689	802	568	760
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	6	2	0	5	25	5	17
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	2	44	1	0	0	49	1	38
マグネシウム	mg	253	288	156	186	243	296	241	287
リン	mg	1,018	1,113	718	878	1,108	1,280	1,118	1,345
鉄	mg	8.2	11.4	4.8	5.0	9.0	19.4	8.3	9.0
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	8.0	9.2	4.7	5.0	7.2	8.8	7.8	8.5
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.2	0.1	0.0	0.0	1.7	0.6	0.4	0.2
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	10.0	0.1	0.3
亜鉛	mg	8.3	8.9	5.4	6.3	8.9	10.8	9.8	11.3
銅	mg	1.20	1.34	0.72	0.94	1.14	1.35	1.24	1.43
ビタミンA	μgRE	918	989	659	503	974	1,033	918	837
ビタミンD	μg	8.3	8.6	4.0	7.2	6.0	14.4	7.6	9.0
ビタミンE	mg α-TE	9.3	33.3	5.6	5.3	8.1	16.0	9.1	10.6
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg α-TE	8.2	9.2	5.6	5.3	8.1	9.7	9.1	10.5
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg α-TE	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg α-TE	1.1	24.1	0.0	0.0	0.0	6.0	0.0	0.2
ビタミンK	μg	265	318	140	60	212	224	225	332
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	0.89	13.10	0.60	0.80	0.99	3.81	0.99	9.82
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.84	0.90	0.60	0.63	0.99	1.07	0.99	1.03
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.25	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.02
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.04	11.95	0.00	0.17	0.00	2.54	0.00	8.77
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.51	7.31	0.88	2.48	1.34	7.02	1.33	13.13
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.18	1.31	0.88	1.13	1.34	1.62	1.33	1.54
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.23	0.00	0.03
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.33	5.86	0.00	1.35	0.00	5.18	0.00	11.56
ナイアシン	mgNE	14.7	17.6	7.6	15.3	12.2	14.0	14.5	17.9
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.15	16.70	0.70	4.20	1.09	16.12	1.13	10.83
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.15	1.27	0.70	0.82	1.09	1.32	1.13	1.28
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.26	0.00	0.00	0.00	0.29	0.00	0.15
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.00	15.17	0.00	3.38	0.00	14.52	0.00	9.41
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	7.4	7.8	4.4	5.6	6.2	9.3	7.3	8.0
葉酸	μg	308	349	172	164	263	315	282	298
パントテン酸	mg	5.55	6.00	4.15	5.00	6.21	7.34	6.23	7.36
ビタミンC	mg	113	275	62	170	87	234	85	222
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	100	115	60	47	83	102	84	95
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	2	11	1	0	3	77	0	8
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	11	148	1	124	1	56	1	120
コレステロール	mg	330	339	233	428	360	467	436	463
食物繊維	g	14.2	16.1	8.5	6.9	13.7	15.1	13.1	14.6
うち水溶性	g	3.3	3.8	2.1	1.5	3.4	3.7	3.2	3.2
うち不溶性	g	10.9	12.3	6.3	5.4	10.2	11.4	9.9	11.4
脂肪エネルギー比率	%	25.1	23.8	28.6	28.4	28.7	27.2	29.6	29.6
炭水化物エネルギー比率	%	59.9	61.2	57.4	57.4	56.6	57.3	55.8	55.5
動物性たんぱく質比率	%	51.9	50.2	56.0	66.4	55.3	56.2	56.6	60.2

第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

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)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
1,031	37	1,325	68	1,266	65	1,658	72	1,536	106	1,684	116	8,500	464
1,928	2,065	1,959	2,058	1,995	2,010	2,007	2,161	1,976	2,121	1,747	1,926	1,931	2,049
70.1	72.8	70.0	77.3	73.8	72.5	76.5	80.9	76.4	79.9	67.1	71.5	72.4	76.0
38.9	39.3	37.4	41.7	40.2	37.8	40.8	40.7	39.0	39.5	34.1	35.2	38.3	38.7
60.0	63.7	58.8	61.9	56.4	58.0	54.0	58.6	48.9	54.4	41.3	43.8	52.4	54.8
30.2	31.9	29.3	30.7	28.2	28.2	26.4	26.7	24.0	26.0	20.4	21.5	25.9	26.5
262.2	283.9	267.1	280.3	270.7	280.9	279.3	301.4	287.3	312.9	263.9	302.7	272.4	297.0
10.7	10.9	10.8	12.3	11.7	11.9	12.3	13.7	12.7	13.2	11.4	12.2	11.7	12.5
2,060	2,365	2,122	2,369	2,295	2,306	2,568	2,886	2,772	2,971	2,469	2,685	2,413	2,657
461	653	465	589	488	558	545	663	595	703	546	658	523	645
455	574	462	543	487	502	539	626	587	661	539	604	518	595
4	23	2	3	1	1	2	3	5	4	3	6	3	5
2	56	1	43	0	55	4	34	3	38	4	48	3	44
225	252	236	273	256	257	281	316	299	317	261	287	263	289
956	1,084	973	1,100	1,027	1,007	1,081	1,170	1,103	1,175	976	1,063	1,024	1,104
7.5	9.0	7.6	11.0	8.2	16.8	8.8	11.4	9.5	10.7	8.4	9.6	8.4	11.3
7.4	7.6	7.5	8.7	8.0	8.3	8.7	10.3	9.5	10.1	8.4	9.1	8.3	9.2
0.0	0.6	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
0.1	0.8	0.1	2.3	0.1	8.5	0.0	0.9	0.0	0.6	0.0	0.5	0.0	2.0
8.5	8.6	8.3	8.8	8.5	8.5	8.7	9.1	8.7	9.4	7.7	8.3	8.4	8.8
1.14	1.17	1.15	1.25	1.21	1.19	1.31	1.42	1.38	1.47	1.23	1.35	1.24	1.34
804	745	830	964	854	902	952	991	1,076	1,175	998	986	932	996
6.9	4.9	6.8	8.3	9.0	6.4	9.9	7.3	10.5	10.2	9.3	9.7	8.9	8.4
8.4	29.4	8.9	33.7	9.3	39.4	9.9	43.5	10.4	30.2	11.0	32.9	9.8	34.7
8.1	8.5	8.2	9.3	8.4	8.8	8.7	10.0	8.9	9.6	7.7	8.5	8.3	9.1
0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
0.3	20.4	0.7	24.4	0.9	30.5	1.2	33.4	1.5	20.5	3.3	24.2	1.4	25.4
223	266	251	270	257	280	301	355	346	419	286	289	282	323
0.91	9.78	0.86	7.86	0.90	10.58	0.99	13.45	0.89	19.02	0.80	14.93	0.89	13.58
0.84	0.89	0.83	0.84	0.85	0.87	0.88	0.97	0.87	0.94	0.76	0.86	0.84	0.89
0.00	0.60	0.00	0.24	0.00	0.50	0.00	0.10	0.00	0.15	0.00	0.22	0.00	0.26
0.07	8.29	0.03	6.79	0.05	9.20	0.11	12.38	0.02	17.94	0.04	13.85	0.05	12.43
2.15	6.77	1.11	8.51	1.17	8.05	1.31	10.09	1.28	5.48	2.49	5.96	1.59	7.22
1.10	1.27	1.10	1.23	1.17	1.17	1.22	1.37	1.27	1.45	1.14	1.23	1.17	1.30
0.00	0.29	0.00	0.14	0.00	0.23	0.00	0.10	0.00	0.04	0.00	0.18	0.00	0.14
1.05	5.21	0.01	7.15	0.00	6.65	0.09	8.62	0.02	3.99	1.34	4.55	0.42	5.78
14.0	16.1	14.9	19.0	16.1	16.7	17.0	18.7	16.6	18.5	14.0	16.6	15.5	17.7
1.06	11.98	1.07	13.65	1.16	14.00	1.27	19.52	1.34	19.38	1.18	18.36	1.19	16.96
1.06	1.10	1.07	1.17	1.16	1.16	1.27	1.37	1.34	1.38	1.18	1.28	1.19	1.27
0.00	0.28	0.00	0.19	0.00	0.32	0.00	0.21	0.00	0.11	0.00	0.45	0.00	0.27
0.00	10.60	0.00	12.28	0.00	12.52	0.00	17.94	0.00	17.89	0.00	16.62	0.00	15.42
6.7	5.5	6.4	8.3	7.4	5.7	8.5	7.7	9.2	8.8	7.9	8.6	7.8	7.8
265	282	275	327	303	305	341	381	381	408	347	350	324	353
5.29	5.72	5.35	5.75	5.49	5.40	5.77	6.37	5.97	6.33	5.28	5.76	5.54	5.93
99	227	86	389	106	224	130	312	149	270	140	248	121	278
74	71	74	88	90	93	116	126	136	137	124	137	106	117
7	10	0	18	1	5	1	7	3	6	1	10	2	9
18	146	11	283	15	126	14	179	10	127	16	100	14	152
348	328	334	386	364	320	338	361	311	319	285	298	327	331
12.4	12.9	12.8	13.9	13.6	14.2	15.6	17.4	17.4	18.4	15.4	17.3	14.8	16.3
3.0	3.3	3.0	3.1	3.2	3.4	3.6	4.2	4.0	4.3	3.5	4.1	3.4	3.8
9.4	9.6	9.7	10.8	10.4	10.8	12.0	13.2	13.4	14.1	11.9	13.2	11.3	12.4
27.8	27.2	26.7	26.6	25.3	25.1	24.0	24.0	22.1	22.7	21.0	20.2	24.1	23.5
57.5	58.5	58.9	58.3	59.7	60.0	60.6	61.0	62.4	62.2	63.6	64.9	60.7	61.5
53.9	52.2	51.5	51.9	52.6	51.9	51.6	49.1	49.2	48.1	48.5	47.9	51.0	49.6

◆第8表の3◆ ビタミンB<sub>6</sub>補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（男，年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳	
	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	5,043	220	345	2	460	12	266	6
エネルギー kcal	2,131	2,297	1,335	1,691	2,140	2,423	2,525	2,863
たんぱく質 g	77.7	84.1	46.9	58.6	77.5	92.4	90.9	105.8
うち動物性 g	42.1	44.3	27.0	38.1	43.4	51.5	53.6	68.2
脂質 g	58.2	59.9	43.5	54.8	68.1	69.7	81.5	95.8
うち動物性 g	29.7	29.5	22.5	41.1	35.6	33.2	43.4	52.7
炭水化物 g	296.4	329.9	185.9	232.3	297.3	348.6	344.4	383.6
食塩（ナトリウム×2.54/1,000） g	11.9	13.2	6.1	9.6	10.0	10.7	12.1	12.4
カリウム mg	2,440	2,767	1,588	1,911	2,479	2,897	2,547	3,078
カルシウム mg	551	655	482	531	739	953	638	855
__カルシウム（通常の食品：再掲） mg	547	618	481	531	737	866	632	789
__カルシウム（強化食品：再掲） mg	2	4	1	0	2	32	5	0
__カルシウム（補助食品：再掲） mg	1	33	0	0	0	56	0	66
マグネシウム mg	268	307	158	198	254	320	268	320
リン mg	1,096	1,199	733	948	1,171	1,354	1,268	1,521
鉄 mg	8.8	10.7	4.9	5.1	11.0	22.6	9.4	9.2
__鉄（通常の食品：再掲） mg	8.4	9.6	4.9	5.1	7.5	9.3	8.5	8.7
__鉄（強化食品：再掲） mg	0.4	0.1	0.0	0.0	3.5	0.8	0.8	0.0
__鉄（補助食品：再掲） mg	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	12.4	0.2	0.5
亜鉛 mg	9.2	9.7	5.6	6.8	9.4	10.4	11.3	12.1
銅 mg	1.30	1.44	0.73	0.99	1.20	1.45	1.39	1.55
ビタミンA μgRE* <sup>1</sup>	927	1,005	678	503	1,001	1,110	981	905
ビタミンD μg	8.8	9.9	4.4	6.8	5.8	17.3	8.1	11.7
ビタミンE mg α-TE* <sup>2</sup>	9.3	26.4	5.8	5.9	8.4	17.6	10.0	12.4
__ビタミンE（通常の食品：再掲） mg α-TE* <sup>2</sup>	8.6	9.7	5.8	5.9	8.4	10.4	10.0	12.2
__ビタミンE（強化食品：再掲） mg α-TE* <sup>2</sup>	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0
__ビタミンE（補助食品：再掲） mg α-TE* <sup>2</sup>	0.7	16.7	0.0	0.0	0.0	6.9	0.0	0.3
ビタミンK μg	267	326	140	57	209	242	235	453
ビタミンB <sub>1</sub> mg	0.96	12.54	0.60	0.86	1.05	3.78	1.15	4.74
__ビタミンB <sub>1</sub> （通常の食品：再掲） mg	0.91	0.96	0.60	0.68	1.05	1.13	1.14	1.16
__ビタミンB <sub>1</sub> （強化食品：再掲） mg	0.00	0.19	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00
__ビタミンB <sub>1</sub> （補助食品：再掲） mg	0.05	11.39	0.00	0.18	0.00	2.59	0.01	3.58
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.49	5.75	0.90	2.58	1.44	7.82	1.50	4.68
__ビタミンB <sub>2</sub> （通常の食品：再掲） mg	1.25	1.39	0.90	1.18	1.44	1.70	1.49	1.71
__ビタミンB <sub>2</sub> （強化食品：再掲） mg	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00
__ビタミンB <sub>2</sub> （補助食品：再掲） mg	0.25	4.22	0.00	1.40	0.00	6.07	0.01	2.96
ナイアシン mgNE* <sup>3</sup>	16.2	19.4	7.8	16.2	12.6	14.8	16.4	22.8
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.24	14.29	0.71	4.36	1.13	19.07	1.27	5.40
__ビタミンB <sub>6</sub> （通常の食品：再掲） mg	1.24	1.38	0.71	0.86	1.13	1.39	1.27	1.60
__ビタミンB <sub>6</sub> （強化食品：再掲） mg	0.00	0.19	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	0.22
__ビタミンB <sub>6</sub> （補助食品：再掲） mg	0.00	12.72	0.00	3.50	0.00	17.61	0.00	3.58
ビタミンB <sub>12</sub> μg	8.2	8.4	4.8	6.0	6.2	10.3	8.4	6.2
葉酸 μg	314	356	175	161	271	340	302	319
パントテン酸 mg	5.94	6.38	4.25	5.38	6.61	7.76	7.12	8.61
ビタミンC mg	104	228	61	169	87	181	86	189
__ビタミンC（通常の食品：再掲） mg	95	114	59	41	83	113	85	75
__ビタミンC（強化食品：再掲） mg	2	2	0	0	3	4	0	12
__ビタミンC（補助食品：再掲） mg	7	113	2	128	0	64	1	102
コレステロール mg	359	370	244	419	381	456	489	552
食物繊維 g	14.4	16.2	8.5	7.3	14.0	16.3	14.1	15.2
うち水溶性 g	3.4	3.7	2.1	1.6	3.5	3.9	3.4	3.3
うち不溶性 g	11.0	12.5	6.4	5.7	10.5	12.4	10.7	11.9
脂肪エネルギー比率 %	24.3	22.8	28.9	29.4	28.5	26.0	28.8	29.9
炭水化物エネルギー比率 %	61.0	62.4	57.0	56.8	57.0	58.6	56.7	55.3
動物性たんぱく質比率 %	52.7	51.4	56.1	64.6	55.4	54.6	57.0	63.2

第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

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)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
499	17	641	30	611	32	786	30	724	47	711	44	3,972	200
2,196	2,317	2,230	2,429	2,218	2,116	2,244	2,365	2,195	2,294	1,961	2,201	2,172	2,278
77.0	81.0	77.9	91.0	79.9	73.3	83.8	85.8	83.3	85.3	73.9	81.7	79.5	83.2
42.4	43.9	42.3	50.8	44.0	37.3	45.7	43.7	43.0	42.7	37.7	42.1	42.5	43.2
65.7	62.8	64.6	72.8	59.5	55.4	57.8	58.9	52.3	55.6	44.3	51.0	56.7	58.3
33.4	31.7	32.8	36.6	30.4	26.2	29.2	25.6	26.3	27.0	22.3	26.8	28.7	28.5
303.7	330.6	303.8	325.4	297.4	307.1	305.3	326.7	311.3	336.0	293.7	337.1	302.7	328.2
11.7	11.5	11.9	13.9	12.7	12.1	13.4	14.4	13.5	13.9	12.2	13.4	12.6	13.4
2,163	2,532	2,251	2,666	2,344	2,332	2,626	2,737	2,850	3,069	2,614	2,903	2,502	2,759
474	630	470	610	485	514	546	605	592	727	575	650	529	632
470	590	469	559	485	487	543	570	588	699	569	621	526	598
3	0	2	0	0	0	1	2	3	0	4	12	2	3
1	39	0	51	0	27	2	34	1	28	2	16	1	30
241	286	256	309	270	264	296	314	315	337	281	310	279	307
1,034	1,188	1,060	1,270	1,095	1,004	1,169	1,198	1,182	1,247	1,066	1,172	1,107	1,183
8.1	9.3	8.1	9.6	8.4	8.5	9.0	10.6	9.8	10.7	9.0	11.0	8.8	10.1
8.0	8.5	8.0	9.6	8.4	8.3	9.0	9.9	9.8	10.4	9.0	10.2	8.8	9.7
0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1
0.1	0.5	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.7	0.0	0.2	0.0	0.6	0.0	0.4
9.7	9.7	9.5	10.2	9.3	9.0	9.6	9.5	9.4	9.8	8.5	9.6	9.3	9.6
1.27	1.27	1.28	1.45	1.30	1.28	1.41	1.45	1.47	1.54	1.33	1.50	1.35	1.44
814	911	860	1,111	839	896	958	936	1,054	1,094	1,028	1,008	936	1,006
6.7	6.3	7.4	11.3	9.6	6.1	10.9	7.6	11.6	10.8	10.2	11.5	9.6	9.4
8.9	17.9	8.9	40.8	8.8	19.2	9.9	18.5	9.6	32.6	11.1	29.3	9.6	27.6
8.6	8.7	8.8	11.1	8.7	8.6	8.9	9.9	9.1	9.3	8.2	9.7	8.7	9.6
0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1
0.3	9.0	0.1	29.7	0.2	10.6	1.0	8.6	0.5	23.3	2.9	19.4	0.9	18.0
228	257	262	273	258	304	298	307	351	430	295	325	287	330
0.93	8.65	0.92	9.52	0.92	11.15	1.15	12.20	0.97	19.96	0.87	13.40	0.97	13.42
0.93	0.77	0.92	1.00	0.92	0.85	0.94	1.01	0.92	0.98	0.81	0.96	0.91	0.94
0.00	0.29	0.00	0.50	0.00	0.31	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.12	0.00	0.21
0.00	7.58	0.00	8.02	0.00	9.98	0.20	11.00	0.05	18.98	0.06	12.33	0.06	12.27
1.19	5.27	1.17	8.94	1.22	5.65	1.40	4.98	1.32	5.44	2.82	4.41	1.55	5.69
1.18	1.29	1.17	1.36	1.22	1.15	1.27	1.39	1.32	1.56	1.23	1.34	1.24	1.37
0.00	0.34	0.00	0.27	0.00	0.35	0.00	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15
0.01	3.64	0.00	7.31	0.00	4.15	0.13	3.42	0.00	3.89	1.59	3.07	0.31	4.17
15.2	19.2	16.9	24.3	17.8	16.6	18.9	19.9	18.4	19.8	15.7	18.1	17.3	19.6
1.14	12.86	1.20	11.09	1.26	10.32	1.38	13.01	1.45	20.08	1.30	14.96	1.30	14.37
1.14	1.21	1.20	1.39	1.26	1.19	1.38	1.40	1.45	1.51	1.30	1.43	1.30	1.38
0.00	0.41	0.00	0.33	0.00	0.38	0.00	0.17	0.00	0.00	0.00	0.12	0.00	0.20
0.00	11.24	0.00	9.37	0.00	8.75	0.00	11.43	0.00	18.57	0.00	13.41	0.00	12.79
7.3	7.0	7.3	9.1	8.2	6.2	9.3	7.4	10.1	9.0	9.0	9.8	8.7	8.3
273	301	292	340	305	313	342	359	387	413	365	375	332	360
5.70	6.09	5.80	6.39	5.81	5.45	6.12	6.36	6.35	6.65	5.71	6.28	5.94	6.25
94	200	82	358	95	196	115	167	128	246	138	219	110	233
71	73	75	86	83	94	106	116	124	128	126	153	100	116
13	0	1	4	0	0	0	0	0	0	1	3	2	1
10	127	7	268	13	101	9	51	3	118	11	63	9	116
380	373	360	443	392	323	376	384	342	320	309	345	358	358
12.9	12.8	13.2	14.8	13.6	14.4	15.4	15.8	17.5	17.9	16.2	18.7	15.0	16.3
3.1	3.0	3.1	3.2	3.1	3.5	3.5	3.8	4.0	4.1	3.6	4.2	3.4	3.7
9.8	9.8	10.1	11.6	10.4	10.9	11.9	12.0	13.5	13.8	12.5	14.5	11.5	12.5
26.6	23.5	25.7	26.1	23.9	22.7	23.0	22.0	21.2	21.5	20.1	20.3	23.2	22.3
59.3	62.5	60.3	58.8	61.6	62.8	61.8	63.6	63.6	63.6	64.7	64.6	62.0	62.9
53.7	53.2	52.7	52.9	53.1	50.2	53.1	49.4	49.8	49.4	49.2	50.9	51.8	50.7

◆第8表の3◆ ビタミンB<sub>6</sub>補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（女、年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳	
	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	5,568	274	290	2	464	3	286	5
エネルギー kcal	1,717	1,875	1,260	1,401	1,876	2,037	1,877	1,940
たんぱく質 g	65.5	70.6	44.2	51.0	69.3	82.1	69.5	73.3
うち動物性 g	34.7	35.6	25.2	33.8	39.0	54.8	39.9	42.7
脂質 g	50.1	52.5	40.2	42.2	61.3	73.3	63.9	63.4
うち動物性 g	24.6	25.3	21.4	31.4	32.4	44.2	33.4	31.3
炭水化物 g	243.4	272.5	177.6	198.0	256.5	251.8	248.7	265.8
食塩（ナトリウム×2.54/1,000） g	10.4	11.8	5.8	6.6	9.3	7.6	10.0	9.9
カリウム mg	2,272	2,558	1,538	1,566	2,262	2,003	2,027	2,157
カルシウム mg	526	654	465	434	650	572	513	766
__カルシウム（通常の食品：再掲） mg	519	593	461	434	642	549	508	725
__カルシウム（強化食品：再掲） mg	4	8	2	0	8	0	5	37
__カルシウム（補助食品：再掲） mg	3	53	2	0	0	23	1	4
マグネシウム mg	240	273	153	175	232	197	216	247
リン mg	947	1,044	700	808	1,046	981	978	1,135
鉄 mg	7.7	12.0	4.6	4.9	7.0	6.7	7.2	8.8
__鉄（通常の食品：再掲） mg	7.7	8.8	4.6	4.9	6.9	6.7	7.2	8.3
__鉄（強化食品：再掲） mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5
__鉄（補助食品：再掲） mg	0.0	3.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛 mg	7.6	8.3	5.3	5.9	8.3	12.4	8.3	10.4
銅 mg	1.12	1.26	0.70	0.88	1.08	0.95	1.10	1.30
ビタミンA μgRE* <sup>1</sup>	911	977	637	503	946	725	858	755
ビタミンD μg	7.8	7.6	3.5	7.5	6.2	2.4	7.2	5.7
ビタミンE mg α-TE* <sup>2</sup>	9.4	38.9	5.3	4.8	7.9	9.3	8.3	8.5
__ビタミンE（通常の食品：再掲） mg α-TE* <sup>2</sup>	7.9	8.8	5.3	4.8	7.9	6.8	8.3	8.5
__ビタミンE（強化食品：再掲） mg α-TE* <sup>2</sup>	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
__ビタミンE（補助食品：再掲） mg α-TE* <sup>2</sup>	1.5	30.0	0.0	0.0	0.0	2.5	0.0	0.0
ビタミンK μg	263	312	140	63	214	151	216	188
ビタミンB <sub>1</sub> mg	0.82	13.54	0.59	0.75	0.93	3.96	0.85	15.91
__ビタミンB <sub>1</sub> （通常の食品：再掲） mg	0.78	0.85	0.59	0.58	0.93	0.82	0.85	0.87
__ビタミンB <sub>1</sub> （強化食品：再掲） mg	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	0.04
__ビタミンB <sub>1</sub> （補助食品：再掲） mg	0.04	12.40	0.00	0.16	0.00	2.33	0.00	15.00
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.53	8.56	0.86	2.38	1.25	3.84	1.18	23.27
__ビタミンB <sub>2</sub> （通常の食品：再掲） mg	1.12	1.25	0.86	1.08	1.25	1.27	1.18	1.33
__ビタミンB <sub>2</sub> （強化食品：再掲） mg	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.93	0.00	0.06
__ビタミンB <sub>2</sub> （補助食品：再掲） mg	0.41	7.17	0.00	1.30	0.00	1.63	0.00	21.88
ナイアシン mgNE* <sup>3</sup>	13.3	16.1	7.3	14.4	11.8	10.9	12.7	11.9
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.07	18.63	0.68	4.04	1.05	4.36	1.00	17.34
__ビタミンB <sub>6</sub> （通常の食品：再掲） mg	1.07	1.18	0.68	0.79	1.05	1.03	1.00	0.88
__ビタミンB <sub>6</sub> （強化食品：再掲） mg	0.00	0.32	0.00	0.00	0.00	1.17	0.00	0.06
__ビタミンB <sub>6</sub> （補助食品：再掲） mg	0.00	17.13	0.00	3.25	0.00	2.17	0.00	16.40
ビタミンB <sub>12</sub> μg	6.8	7.4	3.9	5.2	6.1	5.3	6.3	10.0
葉酸 μg	302	344	167	166	256	212	264	273
パントテン酸 mg	5.20	5.69	4.04	4.63	5.82	5.63	5.39	5.87
ビタミンC mg	121	312	63	172	88	448	85	262
__ビタミンC（通常の食品：再掲） mg	104	116	60	53	84	57	83	118
__ビタミンC（強化食品：再掲） mg	2	19	2	0	2	367	1	4
__ビタミンC（補助食品：再掲） mg	15	177	0	119	2	25	2	141
コレステロール mg	304	314	220	437	339	515	386	357
食物繊維 g	14.0	16.1	8.4	6.6	13.3	10.4	12.2	13.8
うち水溶性 g	3.3	3.9	2.1	1.4	3.3	3.0	2.9	3.1
うち不溶性 g	10.7	12.2	6.3	5.2	9.9	7.5	9.2	10.7
脂肪エネルギー比率 %	25.7	24.6	28.2	27.4	29.0	32.2	30.2	29.2
炭水化物エネルギー比率 %	58.9	60.3	57.8	58.0	56.2	52.3	54.9	55.7
動物性たんぱく質比率 %	51.2	49.2	56.0	68.1	55.2	62.6	56.3	56.6

第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

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)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
532	20	684	38	655	33	872	42	812	59	973	72	4,528	264
1,677	1,851	1,705	1,766	1,787	1,908	1,793	2,015	1,781	1,983	1,590	1,757	1,720	1,876
63.7	65.8	62.5	66.5	68.1	71.8	70.0	77.3	70.4	75.7	62.2	65.2	66.2	70.5
35.5	35.4	32.8	34.6	36.7	38.3	36.4	38.6	35.4	36.9	31.5	31.0	34.6	35.3
54.7	64.5	53.4	53.3	53.6	60.6	50.7	58.4	46.0	53.5	39.1	39.4	48.7	52.1
27.2	32.1	25.9	26.1	26.2	30.1	23.9	27.6	21.9	25.2	19.0	18.3	23.5	24.9
223.2	244.2	232.7	244.7	245.8	255.5	255.8	283.4	265.8	294.5	242.2	281.7	245.9	273.4
9.8	10.4	9.8	11.1	10.9	11.8	11.3	13.1	12.0	12.6	10.7	11.5	10.8	11.9
1,963	2,224	2,001	2,135	2,250	2,281	2,516	2,992	2,702	2,893	2,362	2,552	2,335	2,579
449	674	459	573	491	601	544	705	598	684	524	663	518	654
442	560	456	531	489	516	536	667	585	630	517	594	511	592
5	43	2	6	2	2	2	3	7	8	3	3	3	7
3	70	2	36	0	83	6	35	6	46	5	67	4	55
211	222	218	245	243	250	267	317	284	301	246	273	248	275
883	995	891	965	963	1,010	1,001	1,150	1,032	1,117	910	997	951	1,045
6.9	8.7	7.1	12.0	8.1	24.8	8.5	12.0	9.2	10.8	8.0	8.8	8.1	12.2
6.9	6.8	7.0	8.0	7.7	8.3	8.5	10.6	9.1	9.9	8.0	8.4	8.0	8.9
0.0	1.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1
0.0	1.0	0.0	4.1	0.1	16.5	0.0	1.1	0.0	0.8	0.0	0.4	0.0	3.2
7.4	7.8	7.2	7.8	7.8	8.1	7.9	8.8	8.0	9.0	7.1	7.5	7.6	8.2
1.01	1.09	1.03	1.09	1.12	1.11	1.22	1.41	1.30	1.42	1.15	1.26	1.15	1.27
794	605	802	848	867	908	946	1,030	1,095	1,240	976	973	928	988
7.0	3.7	6.2	6.0	8.5	6.8	9.0	7.1	9.6	9.8	8.6	8.6	8.3	7.7
8.0	39.1	8.9	28.1	9.7	59.1	9.8	61.3	11.0	28.3	10.9	35.1	9.9	40.0
7.6	8.3	7.7	7.8	8.1	9.1	8.4	10.2	8.6	9.9	7.4	7.8	8.0	8.8
0.0	0.7	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
0.4	30.1	1.2	20.3	1.6	49.7	1.4	51.1	2.3	18.3	3.5	27.2	1.9	31.1
219	274	240	268	256	258	304	389	342	411	279	268	279	318
0.88	10.75	0.81	6.55	0.89	10.03	0.86	14.34	0.82	18.28	0.74	15.87	0.82	13.70
0.75	0.98	0.75	0.71	0.80	0.90	0.82	0.94	0.82	0.90	0.72	0.79	0.78	0.86
0.00	0.87	0.00	0.03	0.00	0.68	0.00	0.03	0.00	0.27	0.00	0.29	0.00	0.30
0.13	8.90	0.06	5.82	0.09	8.45	0.03	13.38	0.00	17.11	0.02	14.79	0.05	12.55
3.05	8.04	1.05	8.17	1.12	10.39	1.23	13.73	1.25	5.51	2.24	6.92	1.62	8.39
1.03	1.25	1.04	1.12	1.11	1.20	1.18	1.35	1.23	1.37	1.08	1.17	1.12	1.24
0.00	0.25	0.00	0.03	0.00	0.11	0.00	0.05	0.00	0.07	0.00	0.28	0.00	0.14
2.02	6.54	0.02	7.02	0.00	9.08	0.05	12.33	0.03	4.08	1.16	5.46	0.51	7.00
12.9	13.5	13.0	14.8	14.5	16.7	15.3	17.8	15.0	17.5	12.7	15.7	13.9	16.3
0.99	11.23	0.95	15.66	1.07	17.56	1.18	24.17	1.24	18.82	1.09	20.43	1.10	18.92
0.99	1.02	0.95	1.00	1.07	1.14	1.18	1.35	1.24	1.28	1.09	1.19	1.10	1.19
0.00	0.17	0.00	0.08	0.00	0.26	0.00	0.24	0.00	0.19	0.00	0.65	0.00	0.32
0.00	10.05	0.00	14.59	0.00	16.17	0.00	22.59	0.00	17.35	0.00	18.59	0.00	17.42
6.2	4.2	5.6	7.7	6.6	5.3	7.7	7.8	8.5	8.6	7.2	7.8	7.1	7.4
258	266	260	317	301	298	341	397	377	405	333	335	318	348
4.90	5.41	4.92	5.24	5.18	5.36	5.45	6.38	5.64	6.08	4.96	5.45	5.20	5.69
103	249	90	413	115	251	144	415	168	288	142	265	131	312
77	70	74	89	97	92	125	133	146	143	122	128	111	118
1	18	0	29	1	10	1	12	5	12	1	15	2	15
26	161	15	295	17	149	18	270	17	134	19	122	18	180
318	290	309	340	338	317	304	345	284	319	268	270	300	310
12.0	13.1	12.4	13.2	13.7	13.9	15.8	18.6	17.3	18.8	14.8	16.4	14.6	16.3
2.9	3.6	3.0	3.0	3.2	3.3	3.7	4.5	3.9	4.4	3.4	4.0	3.4	3.9
9.1	9.5	9.4	10.2	10.4	10.6	12.1	14.1	13.3	14.4	11.4	12.4	11.2	12.3
28.9	30.4	27.6	26.9	26.6	27.5	24.9	25.4	22.9	23.6	21.6	20.1	25.0	24.4
55.8	55.2	57.6	58.0	58.0	57.3	59.4	59.1	61.2	61.1	62.7	65.1	59.6	60.5
54.0	51.4	50.4	51.1	52.2	53.6	50.2	49.0	48.6	47.1	48.0	46.0	50.2	48.8

◆第8表の4◆ ビタミンC補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（全国、年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		
	無	有	無	有	無	有	無	有	
調査人数	10,695	410	629	10	915	24	551	12	
エネルギー	kcal	1,916	2,016	1,301	1,362	2,010	2,144	2,191	2,354
たんぱく質	g	71.4	75.7	45.7	49.2	73.4	81.6	79.9	87.5
うち動物性	g	38.2	39.7	26.2	31.4	41.1	49.4	46.5	54.5
脂質	g	53.9	57.3	42.0	44.7	64.7	68.5	72.4	80.2
うち動物性	g	27.0	27.9	21.9	30.4	33.8	40.2	38.3	40.9
炭水化物	g	269.3	285.5	182.3	186.7	277.3	292.0	295.1	314.2
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	11.2	11.7	6.0	6.1	9.7	8.9	11.0	9.9
カリウム	mg	2,354	2,661	1,566	1,568	2,375	2,411	2,276	2,720
カルシウム	mg	536	716	474	514	694	822	569	966
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	532	630	471	485	689	758	564	904
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	13	1	5	5	33	5	31
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	1	73	1	24	0	31	1	31
マグネシウム	mg	254	287	156	152	243	258	241	277
リン	mg	1,018	1,117	718	790	1,109	1,194	1,118	1,334
鉄	mg	8.2	12.0	4.8	4.2	9.0	14.2	8.3	10.4
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	8.0	9.0	4.8	4.2	7.2	7.5	7.8	7.6
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.2	0.1	0.0	0.1	1.8	0.4	0.4	0.2
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.0	2.9	0.0	0.0	0.0	6.2	0.0	2.6
亜鉛	mg	8.3	8.9	5.4	5.6	8.9	10.1	9.8	10.8
銅	mg	1.20	1.34	0.72	0.74	1.14	1.19	1.24	1.35
ビタミンA	μgRE	917	1,035	662	428	975	942	917	893
ビタミンD	μg	8.3	8.8	4.0	4.6	6.0	11.8	7.7	6.9
ビタミンE	mg α-TE	9.0	46.5	5.6	4.5	8.2	12.0	9.1	11.5
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg α-TE	8.2	9.3	5.6	4.5	8.2	8.1	9.1	10.6
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg α-TE	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg α-TE	0.8	37.0	0.0	0.0	0.0	3.8	0.0	0.9
ビタミンK	μg	266	295	141	79	212	196	225	356
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.25	6.26	0.60	0.66	1.02	1.73	1.09	4.87
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.84	0.89	0.60	0.60	0.99	1.00	0.99	0.97
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.12	0.00	0.00	0.00	0.13	0.00	0.02
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.39	5.24	0.00	0.07	0.03	0.60	0.10	3.88
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.30	14.03	0.88	1.60	1.37	3.96	1.45	6.72
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.18	1.34	0.88	1.06	1.34	1.52	1.33	1.67
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.14	0.00	0.03
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.12	12.63	0.00	0.54	0.03	2.30	0.12	5.02
ナイアシン	mgNE	14.7	17.8	7.6	10.2	12.2	12.8	14.5	16.5
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.56	9.13	0.70	2.07	1.13	8.69	1.23	5.28
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.15	1.25	0.70	0.72	1.09	1.22	1.13	1.10
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.12	0.00	0.00	0.00	0.18	0.00	0.13
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.40	7.76	0.00	1.35	0.05	7.28	0.10	4.04
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	7.4	8.4	4.4	3.6	6.2	7.4	7.3	7.7
葉酸	μg	308	349	172	152	264	262	283	280
パントテン酸	mg	5.55	6.08	4.15	4.67	6.21	6.90	6.22	7.65
ビタミンC	mg	100	648	60	249	84	308	84	291
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	100	117	60	60	84	74	84	98
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	0	61	0	72	0	151	0	30
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	0	471	0	118	0	83	0	164
コレステロール	mg	330	339	233	325	360	433	438	370
食物繊維	g	14.2	16.2	8.5	7.0	13.7	13.1	13.1	14.5
うち水溶性	g	3.3	3.8	2.1	1.6	3.4	3.2	3.1	3.5
うち不溶性	g	10.9	12.4	6.4	5.3	10.2	9.9	9.9	11.0
脂肪エネルギー比率	%	25.0	25.3	28.5	29.6	28.7	29.0	29.5	31.9
炭水化物エネルギー比率	%	60.0	59.7	57.4	56.0	56.6	56.0	55.8	53.6
動物性たんぱく質比率	%	51.9	51.1	56.0	61.7	55.2	59.3	56.6	60.6

第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

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)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
1,029	39	1,337	56	1,269	62	1,678	52	1,566	76	1,721	79	8,600	364
1,926	2,115	1,962	2,013	1,996	1,996	2,009	2,144	1,984	2,006	1,752	1,903	1,934	2,015
70.1	72.9	70.2	74.2	73.7	73.9	76.6	81.5	76.6	78.4	67.2	72.6	72.5	75.6
38.9	38.0	37.5	40.0	40.2	38.4	40.8	41.2	39.0	39.3	34.1	36.3	38.3	38.7
60.0	65.6	58.9	60.1	56.3	61.4	54.1	59.3	49.2	52.1	41.3	46.4	52.4	56.2
30.3	28.8	29.4	28.6	28.2	29.2	26.4	27.9	24.0	25.2	20.4	22.4	25.9	26.6
261.7	293.6	267.3	278.7	271.1	273.7	279.8	293.1	288.8	291.4	265.3	291.1	273.1	286.9
10.7	10.9	10.9	11.5	11.8	11.4	12.3	13.5	12.7	12.8	11.4	12.0	11.7	12.1
2,060	2,336	2,124	2,379	2,283	2,565	2,566	3,085	2,775	2,988	2,472	2,709	2,414	2,706
461	654	464	618	486	621	542	811	595	740	544	760	522	706
456	561	462	552	485	538	537	718	588	663	539	639	518	616
4	19	2	3	0	20	2	4	4	16	3	7	3	11
1	73	0	63	0	63	3	89	3	61	1	114	2	78
225	259	237	264	256	273	281	334	299	317	261	296	263	293
956	1,072	975	1,075	1,025	1,049	1,080	1,212	1,105	1,164	976	1,098	1,024	1,114
7.5	9.2	7.6	10.8	8.1	19.1	8.8	12.5	9.5	10.6	8.4	10.2	8.4	12.1
7.4	8.4	7.5	8.0	8.0	8.9	8.7	11.1	9.5	9.6	8.4	9.4	8.4	9.3
0.0	0.3	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
0.1	0.5	0.1	2.8	0.0	10.0	0.0	1.4	0.0	1.0	0.0	0.7	0.0	2.7
8.5	9.2	8.3	8.4	8.5	8.7	8.7	9.2	8.7	9.3	7.7	8.5	8.4	8.9
1.13	1.35	1.15	1.20	1.20	1.29	1.31	1.49	1.38	1.50	1.23	1.36	1.24	1.37
798	893	837	835	845	1,079	948	1,119	1,074	1,258	994	1,071	930	1,063
6.9	4.4	6.8	8.1	8.9	7.7	9.9	7.2	10.5	11.5	9.3	10.7	8.9	8.8
8.4	28.3	8.5	49.6	9.2	42.8	9.7	62.4	9.9	47.2	9.9	66.1	9.4	51.1
8.1	9.0	8.3	9.1	8.3	10.0	8.7	10.5	8.9	9.9	7.7	8.7	8.3	9.5
0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	0.1
0.3	18.9	0.2	40.4	0.9	32.7	1.0	51.9	1.0	37.2	2.2	57.1	1.0	41.4
224	241	253	216	255	319	302	330	349	386	285	298	284	306
1.06	5.21	0.98	6.47	1.26	3.76	1.23	10.79	1.90	5.50	1.39	8.62	1.33	6.75
0.84	0.83	0.83	0.86	0.86	0.83	0.88	0.95	0.86	1.03	0.76	0.83	0.84	0.89
0.02	0.05	0.01	0.02	0.01	0.32	0.00	0.01	0.00	0.14	0.01	0.14	0.01	0.12
0.20	4.33	0.14	5.60	0.39	2.61	0.34	9.82	1.03	4.34	0.62	7.65	0.48	5.74
1.27	29.88	1.25	6.78	1.36	4.58	1.30	13.74	1.42	4.28	1.27	34.06	1.31	15.27
1.10	1.24	1.10	1.21	1.17	1.19	1.22	1.44	1.27	1.48	1.14	1.31	1.17	1.32
0.01	0.05	0.01	0.04	0.01	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.14	0.01	0.06
0.15	28.59	0.14	5.52	0.18	3.32	0.08	12.30	0.15	2.79	0.13	32.61	0.13	13.90
14.0	16.3	14.9	19.1	16.1	16.9	17.0	19.1	16.6	19.3	13.9	18.8	15.5	18.4
1.29	5.29	1.27	11.56	1.61	5.40	1.61	15.76	2.17	9.28	1.96	9.34	1.69	9.48
1.06	1.07	1.07	1.16	1.16	1.25	1.27	1.38	1.34	1.35	1.18	1.32	1.19	1.27
0.01	0.07	0.01	0.11	0.01	0.13	0.01	0.00	0.00	0.13	0.02	0.22	0.01	0.12
0.22	4.15	0.19	10.29	0.44	4.02	0.32	14.38	0.83	7.80	0.76	7.80	0.49	8.09
6.6	8.9	6.5	7.5	7.3	7.4	8.4	8.4	9.2	9.2	7.9	9.9	7.8	8.6
264	302	277	304	302	334	341	407	381	416	346	375	324	362
5.29	5.69	5.36	5.63	5.47	5.83	5.77	6.57	5.98	6.24	5.28	6.02	5.54	6.02
74	886	75	729	89	566	115	862	136	586	123	667	105	694
74	80	75	88	89	114	115	141	136	134	123	149	105	122
0	186	0	33	0	21	0	36	0	64	0	39	0	56
0	619	0	608	0	431	0	685	0	387	0	480	0	516
348	320	336	349	363	330	339	351	311	332	285	313	327	332
12.3	15.2	12.8	14.2	13.5	15.7	15.6	18.9	17.4	19.1	15.5	16.5	14.8	16.8
3.0	3.3	3.0	3.3	3.1	4.0	3.6	4.6	4.0	4.4	3.5	3.9	3.4	4.0
9.3	11.8	9.7	10.8	10.4	11.7	12.0	14.3	13.4	14.7	11.9	12.7	11.3	12.8
27.8	27.3	26.7	26.2	25.2	27.1	24.0	24.6	22.1	23.2	20.9	21.9	24.1	24.7
57.4	58.8	58.9	59.0	59.8	57.9	60.6	60.0	62.4	61.1	63.7	62.8	60.8	60.2
54.0	49.1	51.6	51.4	52.7	51.3	51.5	49.7	49.1	49.0	48.4	49.1	50.9	49.9



◆第8表の4◆ ビタミンC補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（男，年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳	
	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	5,113	150	343	4	460	12	265	7
エネルギー kcal	2,134	2,273	1,336	1,462	2,143	2,344	2,527	2,739
たんぱく質 g	77.8	84.7	46.9	50.4	77.6	90.8	90.9	104.3
うち動物性 g	42.1	45.9	27.0	30.4	43.3	55.0	53.6	67.0
脂質 g	58.1	61.6	43.5	47.0	68.1	68.9	81.6	86.3
うち動物性 g	29.7	30.4	22.5	32.9	35.4	40.0	43.6	47.1
炭水化物 g	297.1	320.5	186.0	203.5	297.8	330.8	344.4	377.2
食塩（ナトリウム×2.54/1,000） g	12.0	12.4	6.1	7.0	10.0	10.3	12.1	11.5
カリウム mg	2,444	2,801	1,589	1,627	2,480	2,852	2,540	3,277
カルシウム mg	550	736	482	536	738	979	628	1,180
__カルシウム（通常の食品：再掲） mg	547	664	481	483	736	882	622	1,128
__カルシウム（強化食品：再掲） mg	2	6	1	11	2	40	5	0
__カルシウム（補助食品：再掲） mg	0	66	0	41	0	56	0	52
マグネシウム mg	269	309	158	156	254	311	268	322
リン mg	1,096	1,235	734	822	1,171	1,372	1,264	1,626
鉄 mg	8.8	11.3	4.9	4.2	11.0	22.0	9.4	12.6
__鉄（通常の食品：再掲） mg	8.4	9.5	4.9	4.0	7.5	8.8	8.5	8.2
__鉄（強化食品：再掲） mg	0.4	0.1	0.0	0.2	3.5	0.8	0.8	0.0
__鉄（補助食品：再掲） mg	0.0	1.7	0.0	0.0	0.0	12.4	0.0	4.4
亜鉛 mg	9.2	9.9	5.6	6.0	9.4	10.4	11.3	12.2
銅 mg	1.30	1.46	0.73	0.78	1.20	1.38	1.39	1.47
ビタミンA $\mu$ gRE* <sup>1</sup>	925	1,087	681	350	1,000	1,146	979	992
ビタミンD $\mu$ g	8.8	10.5	4.4	5.9	5.8	18.2	8.2	8.6
ビタミンE mg $\alpha$ -TE* <sup>2</sup>	9.2	38.4	5.8	4.5	8.4	16.4	10.0	13.1
__ビタミンE（通常の食品：再掲） mg $\alpha$ -TE* <sup>2</sup>	8.6	9.8	5.8	4.5	8.4	9.2	10.0	11.6
__ビタミンE（強化食品：再掲） mg $\alpha$ -TE* <sup>2</sup>	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0
__ビタミンE（補助食品：再掲） mg $\alpha$ -TE* <sup>2</sup>	0.6	28.5	0.0	0.0	0.0	6.9	0.0	1.5
ビタミンK $\mu$ g	268	298	141	46	209	237	234	466
ビタミンB <sub>1</sub> mg	1.33	5.18	0.60	0.70	1.10	1.98	1.14	4.49
__ビタミンB <sub>1</sub> （通常の食品：再掲） mg	0.91	0.96	0.60	0.62	1.05	1.18	1.14	1.12
__ビタミンB <sub>1</sub> （強化食品：再掲） mg	0.01	0.04	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00
__ビタミンB <sub>1</sub> （補助食品：再掲） mg	0.42	4.18	0.00	0.09	0.05	0.75	0.00	3.37
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.35	12.65	0.90	1.77	1.48	6.17	1.48	4.79
__ビタミンB <sub>2</sub> （通常の食品：再掲） mg	1.25	1.47	0.90	1.07	1.44	1.80	1.48	2.10
__ビタミンB <sub>2</sub> （強化食品：再掲） mg	0.01	0.02	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00
__ビタミンB <sub>2</sub> （補助食品：再掲） mg	0.10	11.16	0.00	0.70	0.05	4.32	0.00	2.70
ナイアシン mgNE* <sup>3</sup>	16.2	20.3	7.8	11.1	12.5	15.3	16.4	20.3
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.63	7.36	0.71	2.50	1.22	15.76	1.28	4.42
__ビタミンB <sub>6</sub> （通常の食品：再掲） mg	1.25	1.39	0.71	0.75	1.13	1.46	1.28	1.31
__ビタミンB <sub>6</sub> （強化食品：再掲） mg	0.01	0.08	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	0.19
__ビタミンB <sub>6</sub> （補助食品：再掲） mg	0.37	5.88	0.00	1.75	0.09	14.23	0.00	2.93
ビタミンB <sub>12</sub> $\mu$ g	8.1	9.4	4.8	4.3	6.3	9.2	8.4	7.3
葉酸 $\mu$ g	315	353	176	133	272	306	303	288
パントテン酸 mg	5.94	6.67	4.25	4.86	6.60	8.04	7.10	9.40
ビタミンC mg	95	580	59	278	84	292	85	199
__ビタミンC（通常の食品：再掲） mg	95	107	59	36	84	87	85	71
__ビタミンC（強化食品：再掲） mg	0	70	0	13	0	138	0	19
__ビタミンC（補助食品：再掲） mg	0	402	0	229	0	67	0	109
コレステロール mg	359	379	244	326	381	449	491	454
食物繊維 g	14.4	16.2	8.5	6.8	14.1	14.7	14.0	15.5
うち水溶性 g	3.4	3.8	2.1	1.6	3.5	3.4	3.4	3.8
うち不溶性 g	11.0	12.4	6.4	5.2	10.5	11.2	10.7	11.7
脂肪エネルギー比率 %	24.3	24.0	28.9	28.9	28.4	26.8	28.9	28.1
炭水化物エネルギー比率 %	61.0	61.0	57.0	57.4	57.0	57.8	56.7	56.8
動物性たんぱく質比率 %	52.7	52.7	56.2	55.8	55.2	60.6	57.0	62.7

第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

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)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
500	16	649	22	619	24	799	17	750	21	728	27	4,045	127
2,191	2,476	2,236	2,341	2,220	2,045	2,246	2,366	2,201	2,183	1,964	2,280	2,175	2,266
76.9	82.5	78.1	88.0	79.7	76.3	83.8	89.4	83.4	84.0	73.9	85.7	79.5	84.1
42.5	42.4	42.4	49.4	43.8	40.3	45.5	50.4	43.0	41.8	37.8	42.9	42.5	44.3
65.5	68.6	64.9	68.8	59.4	56.0	57.7	60.8	52.4	55.6	44.4	54.5	56.7	60.0
33.4	30.4	33.0	33.5	30.3	26.7	29.1	29.3	26.4	24.9	22.4	27.3	28.7	28.5
302.9	356.9	304.3	318.3	298.1	291.3	306.1	303.3	313.1	303.5	294.3	349.0	303.4	320.1
11.6	12.6	12.0	12.6	12.7	11.3	13.4	14.0	13.5	13.0	12.2	13.5	12.7	12.8
2,162	2,566	2,256	2,663	2,334	2,572	2,628	2,688	2,860	2,997	2,610	3,202	2,506	2,807
475	622	470	679	484	552	544	718	596	747	570	824	529	695
472	548	468	608	484	513	542	595	592	699	566	741	526	624
3	0	2	1	0	0	1	0	2	0	4	13	2	3
0	74	0	70	0	39	0	123	1	48	0	70	0	68
241	291	256	310	270	276	297	314	316	328	280	349	280	313
1,035	1,168	1,063	1,276	1,092	1,063	1,168	1,245	1,185	1,213	1,063	1,302	1,107	1,213
8.1	10.1	8.1	9.5	8.4	8.7	9.0	11.7	9.9	10.2	9.0	12.2	8.8	10.4
7.9	9.5	8.0	9.4	8.4	8.6	9.0	10.4	9.9	9.7	9.0	11.0	8.8	9.8
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
0.1	0.6	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.3	0.0	0.5	0.0	1.1	0.0	0.6
9.7	10.5	9.5	10.0	9.3	9.0	9.6	9.6	9.4	9.7	8.5	10.4	9.3	9.9
1.26	1.61	1.28	1.43	1.30	1.34	1.41	1.41	1.47	1.52	1.33	1.63	1.35	1.49
808	1,127	865	1,069	837	968	952	1,198	1,057	1,021	1,017	1,273	934	1,110
6.8	4.9	7.4	12.7	9.5	5.9	10.8	11.2	11.5	10.8	10.2	13.4	9.6	10.1
8.8	21.2	8.9	52.6	8.9	21.5	9.8	33.1	9.8	56.3	10.3	63.1	9.5	43.0
8.6	9.4	8.9	10.5	8.6	9.7	8.9	10.5	9.1	10.0	8.2	9.5	8.7	9.9
0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.1
0.2	11.5	0.1	42.1	0.3	11.7	0.8	22.6	0.7	46.3	2.1	53.3	0.7	33.0
228	243	264	234	259	298	299	240	355	415	295	350	288	303
1.17	1.74	1.08	7.83	1.36	3.17	1.40	8.69	1.90	10.18	1.55	3.01	1.43	5.66
0.92	0.88	0.92	0.92	0.92	0.79	0.95	0.94	0.92	1.16	0.82	0.98	0.91	0.94
0.01	0.00	0.02	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.01	0.04
0.23	0.86	0.14	6.91	0.43	2.39	0.45	7.76	0.98	9.03	0.74	1.83	0.52	4.68
1.28	2.87	1.29	8.17	1.35	3.86	1.37	9.02	1.49	4.33	1.34	45.18	1.36	14.03
1.18	1.33	1.17	1.33	1.22	1.20	1.27	1.47	1.32	1.64	1.22	1.50	1.24	1.41
0.01	0.00	0.01	0.05	0.02	0.05	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02
0.09	1.53	0.11	6.78	0.12	2.60	0.09	7.56	0.17	2.70	0.12	43.68	0.12	12.60
15.2	20.4	17.0	24.7	17.7	17.9	18.9	20.8	18.4	21.9	15.7	20.6	17.3	21.0
1.46	3.73	1.36	10.17	1.59	4.84	1.76	4.10	2.28	13.43	2.00	4.55	1.77	6.88
1.14	1.25	1.20	1.39	1.26	1.33	1.38	1.32	1.45	1.44	1.30	1.61	1.30	1.41
0.01	0.00	0.01	0.14	0.02	0.10	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.01	0.08
0.30	2.48	0.14	8.64	0.32	3.41	0.37	2.78	0.83	11.98	0.71	2.74	0.46	5.39
7.2	9.9	7.3	9.3	8.2	6.3	9.2	11.5	10.0	9.0	8.9	12.3	8.6	9.7
272	335	293	322	305	324	342	374	388	398	363	437	332	368
5.70	6.17	5.81	6.30	5.79	5.94	6.12	6.45	6.36	6.55	5.70	7.10	5.94	6.45
71	927	75	671	82	566	106	611	125	499	125	626	100	638
71	65	75	90	82	104	106	98	125	115	125	179	100	114
0	406	0	24	0	9	0	17	0	0	0	43	0	68
0	457	0	558	0	454	0	495	0	384	0	404	0	456
380	358	362	415	390	336	375	461	341	321	309	351	358	370
12.8	16.5	13.2	14.7	13.6	14.9	15.5	15.1	17.5	18.7	16.2	19.6	15.0	16.7
3.1	3.6	3.1	3.3	3.1	3.8	3.6	3.6	4.0	4.3	3.6	4.4	3.4	3.9
9.7	13.0	10.1	11.4	10.4	11.1	11.9	11.5	13.5	14.4	12.5	15.1	11.5	12.8
26.6	24.2	25.7	25.5	23.8	24.2	23.0	22.7	21.1	22.4	20.1	21.6	23.1	23.4
59.3	62.4	60.2	59.4	61.7	60.5	61.9	62.2	63.6	62.3	64.8	63.2	62.1	61.7
53.9	49.1	52.7	53.8	53.1	50.8	52.9	55.1	49.8	49.6	49.3	49.6	51.8	51.2

◆第8表の4◆ ビタミンC補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（女、年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳	
	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	5,582	260	286	6	455	12	286	5
エネルギー kcal	1,718	1,868	1,260	1,296	1,875	1,945	1,880	1,817
たんぱく質 g	65.5	70.4	44.1	48.4	69.3	72.4	69.6	63.9
うち動物性 g	34.7	36.1	25.1	32.1	38.9	43.8	40.0	37.0
脂質 g	50.0	54.8	40.2	43.2	61.2	68.2	63.8	71.8
うち動物性 g	24.6	26.4	21.3	28.8	32.2	40.4	33.3	32.2
炭水化物 g	243.8	265.3	177.8	175.5	256.6	253.3	249.4	226.0
食塩（ナトリウム×2.54/1,000） g	10.4	11.3	5.8	5.5	9.3	7.5	10.1	7.7
カリウム mg	2,271	2,581	1,538	1,528	2,268	1,970	2,031	1,941
カルシウム mg	524	704	464	500	649	665	515	665
__カルシウム（通常の食品：再掲） mg	518	610	460	486	642	633	510	591
__カルシウム（強化食品：再掲） mg	3	17	2	2	7	27	4	73
__カルシウム（補助食品：再掲） mg	2	77	2	12	0	6	1	0
マグネシウム mg	240	274	154	150	232	205	217	213
リン mg	947	1,049	700	769	1,046	1,017	982	926
鉄 mg	7.7	12.4	4.6	4.3	7.0	6.3	7.3	7.4
__鉄（通常の食品：再掲） mg	7.7	8.7	4.6	4.3	7.0	6.3	7.2	6.8
__鉄（強化食品：再掲） mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5
__鉄（補助食品：再掲） mg	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛 mg	7.6	8.3	5.3	5.3	8.3	9.8	8.3	8.9
銅 mg	1.12	1.27	0.70	0.71	1.08	0.99	1.10	1.18
ビタミンA μgRE* <sup>1</sup>	910	1,005	640	481	950	737	859	753
ビタミンD μg	7.8	7.8	3.5	3.7	6.2	5.5	7.2	4.4
ビタミンE mg α-TE* <sup>2</sup>	8.9	51.1	5.4	4.4	7.9	7.6	8.3	9.3
__ビタミンE（通常の食品：再掲） mg α-TE* <sup>2</sup>	7.8	9.1	5.4	4.4	7.9	7.0	8.3	9.1
__ビタミンE（強化食品：再掲） mg α-TE* <sup>2</sup>	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
__ビタミンE（補助食品：再掲） mg α-TE* <sup>2</sup>	1.1	41.9	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0
ビタミンK μg	264	293	141	101	215	154	216	202
ビタミンB <sub>1</sub> mg	1.16	6.88	0.59	0.64	0.93	1.48	1.04	5.39
__ビタミンB <sub>1</sub> （通常の食品：再掲） mg	0.78	0.86	0.59	0.58	0.93	0.83	0.85	0.75
__ビタミンB <sub>1</sub> （強化食品：再掲） mg	0.01	0.16	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.04
__ビタミンB <sub>1</sub> （補助食品：再掲） mg	0.38	5.86	0.00	0.05	0.00	0.45	0.18	4.60
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.26	14.82	0.86	1.48	1.25	1.75	1.42	9.43
__ビタミンB <sub>2</sub> （通常の食品：再掲） mg	1.12	1.26	0.85	1.05	1.25	1.23	1.18	1.07
__ビタミンB <sub>2</sub> （強化食品：再掲） mg	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.23	0.00	0.08
__ビタミンB <sub>2</sub> （補助食品：再掲） mg	0.13	13.48	0.00	0.43	0.00	0.28	0.24	8.28
ナイアシン mgNE* <sup>3</sup>	13.3	16.4	7.3	9.6	11.8	10.2	12.7	11.2
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.50	10.16	0.68	1.78	1.05	1.61	1.19	6.47
__ビタミンB <sub>6</sub> （通常の食品：再掲） mg	1.07	1.17	0.68	0.70	1.05	0.99	1.00	0.81
__ビタミンB <sub>6</sub> （強化食品：再掲） mg	0.01	0.14	0.00	0.00	0.00	0.29	0.00	0.06
__ビタミンB <sub>6</sub> （補助食品：再掲） mg	0.43	8.84	0.00	1.08	0.01	0.33	0.19	5.60
ビタミンB <sub>12</sub> μg	6.8	7.9	4.0	3.1	6.1	5.6	6.3	8.3
葉酸 μg	302	347	168	165	256	218	264	269
パントテン酸 mg	5.20	5.75	4.03	4.55	5.82	5.76	5.40	5.20
ビタミンC mg	104	688	60	230	84	325	82	421
__ビタミンC（通常の食品：再掲） mg	104	123	60	75	84	61	82	136
__ビタミンC（強化食品：再掲） mg	0	55	0	111	0	165	0	45
__ビタミンC（補助食品：再掲） mg	0	510	0	44	0	98	0	241
コレステロール mg	304	315	220	324	338	416	388	252
食物繊維 g	14.0	16.2	8.4	7.1	13.3	11.6	12.2	13.2
うち水溶性 g	3.3	3.9	2.1	1.7	3.3	3.0	2.9	3.1
うち不溶性 g	10.7	12.4	6.3	5.4	10.0	8.6	9.2	10.1
脂肪エネルギー比率 %	25.7	26.0	28.1	30.0	29.0	31.1	30.1	37.2
炭水化物エネルギー比率 %	59.0	58.9	57.8	55.1	56.2	54.2	55.0	49.1
動物性たんぱく質比率 %	51.2	50.1	55.8	65.7	55.1	57.9	56.2	57.7

第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

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)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
529	23	688	34	650	38	879	35	816	55	993	52	4,555	237
1,676	1,864	1,703	1,801	1,783	1,965	1,794	2,036	1,785	1,939	1,596	1,708	1,720	1,880
63.7	66.2	62.6	65.3	68.0	72.4	70.0	77.7	70.3	76.3	62.2	65.8	66.2	71.0
35.5	34.8	32.8	33.9	36.7	37.2	36.5	36.7	35.3	38.4	31.3	32.9	34.5	35.8
54.7	63.6	53.3	54.6	53.3	64.8	50.7	58.6	46.2	50.8	39.0	42.2	48.6	54.1
27.4	27.6	26.0	25.4	26.1	30.8	24.0	27.3	21.9	25.4	18.9	19.8	23.5	25.5
222.8	249.5	232.3	253.0	245.3	262.6	255.8	288.2	266.5	286.9	244.1	261.1	246.3	269.0
9.8	9.8	9.8	10.8	10.9	11.4	11.3	13.2	12.0	12.7	10.8	11.2	10.9	11.7
1,964	2,176	1,999	2,195	2,234	2,561	2,509	3,278	2,696	2,985	2,371	2,453	2,333	2,652
448	676	459	578	487	664	539	856	595	737	524	727	516	712
441	571	457	515	486	553	533	777	584	649	519	586	510	612
5	33	2	5	1	33	2	6	6	22	3	4	3	16
2	72	1	58	0	78	5	72	5	66	2	138	3	84
210	237	219	234	242	271	266	344	283	312	247	269	248	282
882	1,006	892	945	961	1,040	1,001	1,196	1,031	1,146	912	993	951	1,060
6.9	8.6	7.1	11.7	7.9	25.6	8.5	13.0	9.2	10.8	8.0	9.2	8.0	13.1
6.9	7.6	7.0	7.1	7.7	9.1	8.5	11.4	9.1	9.6	8.0	8.6	8.0	9.0
0.0	0.6	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1
0.0	0.4	0.0	4.6	0.0	16.3	0.0	1.4	0.0	1.1	0.0	0.6	0.0	3.9
7.4	8.3	7.3	7.4	7.8	8.5	7.9	9.1	8.0	9.1	7.1	7.5	7.6	8.3
1.00	1.16	1.03	1.05	1.11	1.26	1.21	1.52	1.30	1.49	1.15	1.22	1.15	1.30
789	730	811	683	853	1,149	945	1,080	1,089	1,348	977	965	926	1,037
7.0	4.1	6.2	5.1	8.4	8.8	9.1	5.2	9.5	11.8	8.6	9.3	8.3	8.1
8.1	33.2	8.1	47.6	9.5	56.3	9.6	76.6	10.0	43.7	9.7	67.6	9.3	55.4
7.6	8.8	7.7	8.2	8.1	10.2	8.4	10.5	8.7	9.9	7.3	8.2	8.0	9.3
0.0	0.4	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	0.2
0.5	24.0	0.4	39.3	1.4	46.0	1.2	66.1	1.4	33.7	2.3	59.1	1.3	45.9
220	240	243	205	252	331	305	373	345	375	278	271	280	307
0.96	7.63	0.89	5.60	1.16	4.14	1.06	11.80	1.89	3.71	1.27	11.52	1.23	7.34
0.76	0.80	0.74	0.82	0.80	0.86	0.82	0.96	0.82	0.97	0.72	0.75	0.78	0.87
0.03	0.08	0.00	0.03	0.00	0.53	0.00	0.02	0.01	0.19	0.02	0.11	0.01	0.17
0.18	6.75	0.14	4.75	0.36	2.75	0.24	10.83	1.07	2.54	0.54	10.66	0.45	6.31
1.26	48.67	1.21	5.88	1.36	5.03	1.24	16.03	1.36	4.27	1.22	28.29	1.27	15.94
1.03	1.17	1.04	1.13	1.11	1.19	1.18	1.43	1.22	1.42	1.08	1.21	1.12	1.27
0.01	0.08	0.00	0.04	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.22	0.00	0.08
0.22	47.42	0.17	4.71	0.24	3.77	0.06	14.60	0.13	2.83	0.13	26.86	0.15	14.59
12.9	13.4	13.0	15.5	14.5	16.3	15.3	18.2	14.9	18.2	12.7	17.9	13.9	17.0
1.14	6.38	1.19	12.47	1.63	5.75	1.47	21.43	2.07	7.70	1.93	11.83	1.62	10.88
0.99	0.95	0.95	1.02	1.06	1.20	1.18	1.41	1.24	1.31	1.09	1.17	1.10	1.20
0.00	0.11	0.00	0.09	0.00	0.16	0.01	0.00	0.00	0.18	0.04	0.23	0.01	0.14
0.15	5.32	0.24	11.36	0.56	4.40	0.28	20.02	0.84	6.21	0.80	10.42	0.51	9.54
6.0	8.2	5.7	6.4	6.5	8.1	7.7	6.9	8.4	9.3	7.1	8.7	7.0	8.1
257	278	261	292	298	340	340	423	375	422	333	343	317	359
4.90	5.35	4.93	5.20	5.16	5.76	5.45	6.63	5.64	6.13	4.97	5.46	5.20	5.79
76	857	74	765	95	566	123	984	146	619	122	688	110	724
76	91	74	87	95	120	123	162	146	142	122	133	110	127
0	34	0	39	0	29	0	45	0	89	0	36	0	49
0	732	0	640	0	417	0	777	0	388	0	519	0	548
318	293	311	306	338	327	306	298	283	336	267	294	300	311
11.9	14.2	12.4	13.8	13.5	16.2	15.7	20.8	17.3	19.3	14.9	14.9	14.6	16.8
2.9	3.2	3.0	3.3	3.1	4.1	3.7	5.1	3.9	4.4	3.4	3.6	3.4	4.0
9.0	11.0	9.4	10.5	10.4	12.1	12.0	15.7	13.3	14.8	11.5	11.4	11.2	12.8
28.9	29.5	27.6	26.7	26.5	28.9	24.9	25.5	22.9	23.5	21.5	22.0	24.9	25.4
55.7	56.3	57.6	58.7	58.1	56.2	59.4	58.9	61.3	60.7	62.9	62.6	59.6	59.4
54.1	49.1	50.5	49.8	52.3	51.6	50.3	47.1	48.5	48.8	47.8	48.9	50.2	49.2