

◆第8表の5◆ ビタミンE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	10,845	260	639	—	935	4	559	4	
エネルギー	kcal	1,917	2,050	1,302	—	2,010	2,703	2,188	3,162
たんぱく質	g	71.4	79.2	45.7	—	73.4	121.5	79.7	126.2
うち動物性	g	38.2	41.9	26.2	—	41.2	76.7	46.4	91.5
脂質	g	53.9	56.9	42.0	—	64.7	84.4	72.3	111.3
うち動物性	g	27.0	27.2	22.1	—	34.0	42.8	38.2	60.0
炭水化物	g	269.4	289.0	182.3	—	277.3	356.5	294.7	405.9
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	11.1	12.5	6.0	—	9.6	11.3	11.0	13.9
カリウム	mg	2,352	2,908	1,566	—	2,373	3,122	2,270	4,367
カルシウム	mg	537	774	475	—	695	1,111	570	1,637
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	532	670	472	—	690	958	565	1,506
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	11	2	—	5	95	5	45
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	2	92	1	—	1	58	1	86
マグネシウム	mg	254	308	156	—	243	391	241	400
リン	mg	1,019	1,170	719	—	1,109	1,546	1,117	1,898
鉄	mg	8.3	11.5	4.8	—	9.1	18.9	8.3	16.8
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	8.0	9.7	4.7	—	7.2	11.7	7.8	8.4
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.2	0.2	0.0	—	1.7	2.4	0.4	0.1
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	1.7	0.0	—	0.1	4.8	0.0	8.3
亜鉛	mg	8.3	9.1	5.5	—	8.9	14.9	9.8	13.4
銅	mg	1.20	1.37	0.72	—	1.14	1.78	1.24	1.44
ビタミンA	μgRE	919	1,035	658	—	974	1,107	915	1,099
ビタミンD	μg	8.3	9.1	4.0	—	6.0	33.5	7.7	7.1
ビタミンE	mg α-TE	8.2	102.7	5.6	—	8.1	35.9	9.1	16.7
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg α-TE	8.2	9.7	5.6	—	8.1	12.2	9.1	13.5
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg α-TE	0.0	0.3	0.0	—	0.0	1.0	0.0	0.2
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg α-TE	0.0	92.6	0.0	—	0.0	22.6	0.0	3.0
ビタミンK	μg	266	330	140	—	212	264	226	482
ビタミンB ₁	mg	1.09	15.72	0.60	—	1.03	3.29	1.14	4.86
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.84	0.97	0.60	—	0.99	1.29	0.99	1.51
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.07	0.00	—	0.00	0.15	0.00	0.00
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.24	14.67	0.00	—	0.03	1.85	0.15	3.35
ビタミンB ₂	mg	1.64	7.18	0.89	—	1.43	3.60	1.54	4.85
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	1.18	1.43	0.88	—	1.35	2.02	1.32	2.68
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.03	0.00	—	0.00	0.15	0.00	0.03
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.46	5.72	0.01	—	0.08	1.43	0.22	2.15
ナイアシン	mgNE	14.8	17.0	7.6	—	12.2	20.2	14.5	18.7
ビタミンB ₆	mg	1.44	18.44	0.72	—	1.30	6.72	1.31	2.24
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	1.15	1.35	0.70	—	1.09	1.72	1.13	1.86
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.07	0.00	—	0.00	0.20	0.00	0.00
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	0.28	17.01	0.02	—	0.21	4.80	0.18	0.38
ビタミンB ₁₂	μg	7.4	9.0	4.4	—	6.2	16.4	7.3	7.0
葉酸	μg	308	379	172	—	264	367	282	359
パントテン酸	mg	5.55	6.32	4.16	—	6.22	8.90	6.21	11.55
ビタミンC	mg	112	464	63	—	89	212	87	218
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	100	129	60	—	83	119	84	123
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	2	14	1	—	4	13	0	51
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	10	322	2	—	2	81	3	44
コレステロール	mg	331	327	234	—	361	615	436	510
食物繊維	g	14.2	17.2	8.4	—	13.7	16.6	13.1	16.5
うち水溶性	g	3.3	4.1	2.1	—	3.4	3.9	3.1	3.7
うち不溶性	g	10.9	13.1	6.3	—	10.2	12.7	9.9	12.8
脂肪エネルギー比率	%	25.0	24.5	28.6	—	28.7	28.5	29.5	31.7
炭水化物エネルギー比率	%	60.0	60.0	57.4	—	56.6	53.5	55.8	53.0
動物性たんぱく質比率	%	51.9	51.5	56.1	—	55.2	62.2	56.6	68.2

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
1,052	16	1,364	29	1,297	34	1,689	41	1,579	63	1,731	69	8,712	252
1,933	1,967	1,964	1,941	1,993	2,110	2,008	2,255	1,983	2,040	1,754	1,871	1,935	2,022
70.1	77.5	70.3	72.3	73.7	76.2	76.5	85.8	76.5	80.2	67.1	73.8	72.5	77.8
38.8	46.3	37.6	38.4	40.1	38.9	40.7	44.4	38.9	41.5	34.0	38.0	38.2	40.6
60.2	61.3	59.0	57.1	56.2	67.8	54.1	60.2	49.1	54.3	41.3	46.1	52.5	55.6
30.2	31.7	29.4	24.9	28.1	31.6	26.5	25.7	24.0	26.8	20.3	23.5	26.0	26.5
263.0	257.6	267.6	276.0	270.9	282.9	279.6	304.7	288.8	292.8	265.9	281.2	273.3	286.1
10.7	11.0	10.9	12.0	11.7	12.0	12.3	14.8	12.7	12.9	11.4	11.5	11.7	12.5
2,066	2,369	2,129	2,360	2,282	2,818	2,566	3,220	2,771	3,133	2,469	2,819	2,413	2,881
462	849	467	651	487	663	543	803	593	819	546	734	523	755
457	633	464	548	485	578	539	694	586	723	539	649	518	653
4	54	2	3	1	2	2	6	5	7	3	8	3	9
1	162	1	101	1	83	3	103	2	89	4	77	2	93
226	254	238	257	255	290	281	344	299	328	261	301	263	305
958	1,155	978	1,036	1,023	1,121	1,080	1,242	1,104	1,203	976	1,118	1,024	1,153
7.5	10.3	7.6	13.3	8.6	10.3	8.8	13.5	9.5	11.0	8.4	10.4	8.5	11.3
7.4	8.2	7.5	8.0	8.0	9.1	8.7	11.6	9.5	10.2	8.4	9.5	8.4	9.7
0.0	1.5	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
0.1	0.6	0.1	5.3	0.5	1.2	0.0	1.7	0.0	0.8	0.0	0.8	0.1	1.5
8.5	9.1	8.3	8.4	8.5	9.1	8.7	9.1	8.7	9.6	7.7	8.4	8.4	9.0
1.14	1.11	1.15	1.22	1.20	1.34	1.31	1.51	1.38	1.44	1.23	1.35	1.25	1.37
803	738	835	904	851	1,057	951	1,036	1,084	1,026	991	1,146	932	1,032
6.8	4.7	6.9	4.9	8.9	6.6	9.9	7.2	10.5	11.2	9.3	11.0	8.9	8.7
8.1	78.5	8.3	97.4	8.3	102.5	8.7	118.4	8.9	81.0	7.7	129.8	8.3	105.1
8.1	8.6	8.3	9.0	8.3	10.7	8.7	10.7	8.9	9.9	7.7	8.9	8.3	9.6
0.0	1.4	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.3
0.0	68.5	0.0	88.3	0.0	91.5	0.0	107.5	0.0	70.9	0.0	120.6	0.0	95.1
225	199	251	288	255	369	302	336	350	382	285	303	283	329
1.04	12.87	1.08	7.04	1.13	10.61	1.03	21.45	1.36	19.74	1.10	16.81	1.13	16.09
0.84	0.77	0.83	0.90	0.85	0.98	0.88	1.12	0.87	1.03	0.76	0.86	0.84	0.96
0.02	0.14	0.01	0.03	0.03	0.00	0.00	0.07	0.00	0.18	0.01	0.01	0.01	0.07
0.18	11.96	0.24	6.11	0.25	9.63	0.15	20.26	0.49	18.53	0.33	15.93	0.28	15.05
2.29	3.68	1.31	9.17	1.37	6.56	1.32	16.35	1.46	3.96	2.61	5.28	1.72	7.27
1.11	1.29	1.11	1.19	1.16	1.32	1.22	1.64	1.27	1.50	1.14	1.32	1.17	1.40
0.01	0.20	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.03	0.01	0.02	0.01	0.03
1.18	2.19	0.20	7.98	0.20	5.22	0.10	14.70	0.19	2.44	1.46	3.93	0.54	5.84
14.1	13.8	15.1	14.3	16.1	16.6	17.0	20.3	16.7	17.0	14.0	16.8	15.6	16.9
1.32	9.66	1.48	11.20	1.49	13.19	1.46	25.85	1.77	20.73	1.53	21.24	1.52	18.88
1.06	1.05	1.08	1.08	1.16	1.33	1.27	1.57	1.34	1.36	1.18	1.37	1.19	1.34
0.00	0.34	0.01	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	0.18	0.03	0.02	0.01	0.07
0.25	8.28	0.40	10.12	0.32	11.86	0.18	24.27	0.44	19.18	0.32	19.85	0.32	17.47
6.6	10.8	6.5	6.4	7.4	5.7	8.4	11.0	9.2	8.7	7.9	10.1	7.8	8.9
265	267	277	313	302	355	341	428	382	412	345	389	324	380
5.30	5.68	5.36	5.58	5.46	6.42	5.77	6.75	5.98	6.32	5.28	6.04	5.54	6.20
96	566	90	591	104	408	126	607	148	382	136	434	119	472
74	68	75	97	89	129	115	136	136	138	124	143	105	129
7	10	1	34	1	11	1	2	3	14	1	11	2	13
16	487	15	460	14	267	10	470	9	229	11	280	12	330
347	357	337	328	363	311	339	341	311	324	286	296	328	320
12.4	12.6	12.8	14.0	13.5	17.7	15.6	18.7	17.4	18.5	15.4	17.4	14.8	17.2
3.0	3.0	3.0	3.4	3.1	4.4	3.6	4.6	4.0	4.3	3.5	4.2	3.4	4.1
9.4	9.6	9.8	10.5	10.4	13.3	12.0	14.1	13.4	14.2	11.9	13.2	11.3	13.1
27.7	27.8	26.7	26.0	25.2	27.9	24.0	23.1	22.0	23.8	20.9	22.1	24.1	24.3
57.5	56.5	58.9	59.0	59.8	57.4	60.6	61.1	62.4	60.5	63.7	62.0	60.8	60.2
53.8	56.9	51.6	50.4	52.7	50.4	51.5	50.9	49.0	50.6	48.4	50.9	50.9	51.1

◆第8表の5◆ ビタミンE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	5,164	99	347	—	469	3	269	3
エネルギー kcal	2,134	2,326	1,337	—	2,144	2,758	2,519	3,768
たんぱく質 g	77.8	88.5	47.0	—	77.6	120.0	90.5	153.3
うち動物性 g	42.1	48.2	27.0	—	43.4	70.3	53.2	114.2
脂質 g	58.1	64.2	43.6	—	68.1	81.1	81.2	133.8
うち動物性 g	29.7	30.8	22.6	—	35.5	33.5	43.3	75.2
炭水化物 g	297.4	317.2	186.2	—	298.1	381.5	343.8	477.2
食塩（ナトリウム×2.54/1,000） g	11.9	13.6	6.1	—	10.0	12.8	12.0	15.6
カリウム mg	2,442	3,078	1,590	—	2,484	3,414	2,529	5,271
カルシウム mg	550	802	483	—	741	1,255	627	1,994
__カルシウム（通常の食品：再掲） mg	547	718	481	—	738	1,075	621	1,880
__カルシウム（強化食品：再掲） mg	2	7	1	—	2	126	5	0
__カルシウム（補助食品：再掲） mg	1	77	0	—	1	54	1	114
マグネシウム mg	269	335	158	—	254	443	267	483
リン mg	1,096	1,292	735	—	1,173	1,666	1,262	2,326
鉄 mg	8.8	11.6	4.9	—	11.2	22.6	9.3	21.3
__鉄（通常の食品：再掲） mg	8.4	10.2	4.9	—	7.5	12.9	8.5	10.3
__鉄（強化食品：再掲） mg	0.4	0.2	0.0	—	3.4	3.2	0.8	0.0
__鉄（補助食品：再掲） mg	0.1	1.2	0.0	—	0.3	6.4	0.0	11.0
亜鉛 mg	9.2	10.3	5.6	—	9.4	12.3	11.3	16.6
銅 mg	1.30	1.48	0.73	—	1.20	1.96	1.39	1.72
ビタミンA μ gRE* ¹	926	1,131	677	—	1,003	1,223	976	1,282
ビタミンD μ g	8.9	9.3	4.4	—	5.9	43.9	8.2	9.0
ビタミンE mg α -TE* ²	8.6	84.2	5.8	—	8.4	42.9	9.9	20.4
__ビタミンE（通常の食品：再掲） mg α -TE* ²	8.6	10.5	5.8	—	8.4	13.9	9.9	16.4
__ビタミンE（強化食品：再掲） mg α -TE* ²	0.0	0.3	0.0	—	0.0	1.3	0.0	0.0
__ビタミンE（補助食品：再掲） mg α -TE* ²	0.0	73.4	0.0	—	0.0	27.7	0.0	4.0
ビタミンK μ g	268	358	140	—	210	301	236	601
ビタミンB ₁ mg	1.15	16.62	0.60	—	1.11	2.42	1.17	6.29
__ビタミンB ₁ （通常の食品：再掲） mg	0.91	1.12	0.60	—	1.05	1.42	1.13	1.82
__ビタミンB ₁ （強化食品：再掲） mg	0.01	0.02	0.00	—	0.00	0.20	0.00	0.00
__ビタミンB ₁ （補助食品：再掲） mg	0.24	15.48	0.00	—	0.06	0.80	0.04	4.47
ビタミンB ₂ mg	1.59	5.75	0.91	—	1.59	3.29	1.52	6.24
__ビタミンB ₂ （通常の食品：再掲） mg	1.24	1.63	0.91	—	1.44	2.19	1.48	3.38
__ビタミンB ₂ （強化食品：再掲） mg	0.01	0.02	0.00	—	0.00	0.20	0.00	0.00
__ビタミンB ₂ （補助食品：再掲） mg	0.34	4.11	0.01	—	0.15	0.90	0.04	2.86
ナイアシン mgNE* ³	16.3	18.5	7.8	—	12.6	22.3	16.5	21.3
ビタミンB ₆ mg	1.49	17.61	0.73	—	1.55	7.20	1.34	2.75
__ビタミンB ₆ （通常の食品：再掲） mg	1.24	1.48	0.71	—	1.13	1.87	1.27	2.25
__ビタミンB ₆ （強化食品：再掲） mg	0.01	0.03	0.00	—	0.00	0.27	0.00	0.00
__ビタミンB ₆ （補助食品：再掲） mg	0.23	16.09	0.02	—	0.42	5.07	0.07	0.50
ビタミンB ₁₂ μ g	8.1	9.5	4.8	—	6.3	18.4	8.4	9.1
葉酸 μ g	314	398	175	—	272	414	302	408
パントテン酸 mg	5.94	6.90	4.25	—	6.62	9.54	7.08	13.85
ビタミンC mg	103	437	62	—	88	232	87	177
__ビタミンC（通常の食品：再掲） mg	95	120	59	—	83	133	85	119
__ビタミンC（強化食品：再掲） mg	2	3	0	—	3	17	0	0
__ビタミンC（補助食品：再掲） mg	6	314	3	—	1	82	2	58
コレステロール mg	360	361	245	—	382	547	489	656
食物繊維 g	14.4	17.2	8.5	—	14.0	18.3	14.0	18.0
うち水溶性 g	3.4	4.2	2.1	—	3.5	4.2	3.4	4.1
うち不溶性 g	11.0	13.0	6.4	—	10.5	14.1	10.6	13.9
脂肪エネルギー比率 %	24.3	24.4	28.9	—	28.4	26.8	28.8	32.4
炭水化物エネルギー比率 %	61.0	60.2	57.0	—	57.0	55.8	56.7	51.6
動物性たんぱく質比率 %	52.7	52.8	56.2	—	55.3	57.6	57.0	73.3

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
508	8	663	8	629	14	801	15	750	21	728	27	4,079	93
2,202	2,110	2,237	2,364	2,216	2,073	2,239	2,765	2,198	2,315	1,972	2,067	2,175	2,266
77.0	84.5	78.4	85.7	79.7	75.4	83.6	99.6	83.2	89.9	74.1	79.4	79.6	85.4
42.3	50.8	42.6	47.3	43.8	38.5	45.4	55.1	42.8	46.5	37.9	40.3	42.5	45.3
65.6	65.5	64.9	71.0	59.3	59.7	57.5	74.0	52.2	61.6	44.5	51.1	56.7	61.4
33.3	35.3	33.0	32.8	30.2	29.9	29.1	29.2	26.3	27.9	22.4	27.1	28.7	29.2
305.3	264.4	304.4	335.7	298.1	285.1	305.5	337.7	312.6	320.7	295.9	304.9	303.7	309.9
11.7	12.1	12.0	13.3	12.7	11.2	13.3	18.1	13.5	13.5	12.2	12.8	12.6	13.6
2,172	2,327	2,264	2,746	2,335	2,696	2,618	3,234	2,847	3,442	2,619	2,946	2,504	2,996
477	648	473	746	485	555	542	853	593	860	574	737	529	749
473	562	471	585	483	541	540	732	589	795	569	659	526	669
3	0	2	0	0	0	1	0	2	0	4	13	2	4
1	86	0	162	1	14	1	120	1	65	1	66	1	77
242	265	258	298	270	286	296	367	315	371	281	320	280	327
1,036	1,209	1,068	1,203	1,091	1,084	1,166	1,385	1,181	1,345	1,067	1,201	1,107	1,247
8.1	8.8	8.1	9.5	8.4	9.1	9.0	13.2	9.8	11.6	9.1	11.2	8.8	11.0
8.0	8.3	8.0	9.4	8.4	8.7	9.0	11.7	9.8	11.0	9.0	10.0	8.8	10.1
0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.4	0.0	1.4	0.0	0.5	0.0	1.1	0.0	0.7
9.7	10.2	9.5	10.7	9.2	9.4	9.6	10.4	9.4	10.6	8.6	9.5	9.3	10.0
1.27	1.14	1.28	1.47	1.30	1.40	1.41	1.55	1.47	1.58	1.34	1.44	1.35	1.46
816	896	867	1,222	836	1,134	952	1,231	1,058	980	1,020	1,208	935	1,124
6.7	4.5	7.6	2.7	9.5	4.2	10.9	8.1	11.5	10.9	10.3	10.9	9.6	8.2
8.6	45.3	8.9	130.5	8.6	41.4	8.9	82.8	9.0	82.4	8.3	118.0	8.7	87.6
8.6	8.4	8.9	10.7	8.6	9.4	8.9	12.2	9.0	11.1	8.3	9.2	8.7	10.2
0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.2
0.0	36.0	0.0	119.8	0.0	32.0	0.0	70.5	0.0	71.0	0.0	108.6	0.0	77.2
230	185	262	304	257	400	298	320	354	419	295	356	287	352
1.03	10.83	1.18	11.37	1.23	10.45	1.11	25.29	1.44	26.76	1.18	13.11	1.20	17.41
0.92	0.85	0.92	1.15	0.91	0.88	0.94	1.46	0.92	1.22	0.82	0.94	0.90	1.09
0.01	0.00	0.02	0.00	0.02	0.00	0.01	0.07	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.02
0.10	9.99	0.24	10.23	0.30	9.56	0.17	23.76	0.52	25.55	0.35	12.16	0.29	16.31
1.31	2.51	1.34	16.25	1.39	3.99	1.37	10.28	1.49	4.56	2.90	3.12	1.66	5.81
1.18	1.24	1.18	1.32	1.22	1.26	1.26	2.16	1.32	1.78	1.23	1.35	1.24	1.55
0.01	0.10	0.01	0.00	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01
0.11	1.18	0.15	14.93	0.15	2.73	0.10	8.11	0.17	2.79	1.67	1.78	0.41	4.25
15.4	14.8	17.3	15.7	17.8	15.9	18.8	23.7	18.5	19.7	15.8	17.1	17.4	18.3
1.33	14.30	1.50	13.36	1.49	11.50	1.52	17.01	1.88	27.58	1.49	18.41	1.55	18.42
1.15	1.05	1.21	1.30	1.26	1.32	1.38	1.65	1.44	1.63	1.30	1.41	1.30	1.45
0.01	0.25	0.02	0.00	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.03
0.17	13.00	0.28	12.06	0.22	10.18	0.14	15.35	0.44	25.95	0.18	16.98	0.24	16.95
7.3	10.6	7.4	6.7	8.2	6.1	9.2	13.2	10.1	7.8	9.0	10.3	8.6	9.3
274	259	293	350	305	350	340	460	387	445	365	402	332	397
5.72	5.42	5.82	6.00	5.78	6.27	6.10	7.38	6.34	7.19	5.72	6.36	5.94	6.59
90	576	85	824	96	292	111	432	127	410	132	433	109	452
71	56	75	103	83	112	106	112	124	131	127	144	100	120
13	7	1	0	0	14	0	0	0	0	2	0	2	3
6	513	10	722	14	166	5	320	3	279	4	289	7	330
380	375	364	339	390	304	375	461	341	340	311	302	358	346
12.9	11.0	13.2	14.5	13.5	16.4	15.4	17.2	17.5	19.5	16.2	18.2	15.0	17.1
3.1	2.7	3.1	3.4	3.1	4.1	3.5	4.5	4.0	4.5	3.6	4.5	3.4	4.2
9.8	8.3	10.1	11.1	10.4	12.3	11.9	12.8	13.5	15.0	12.6	13.7	11.5	12.9
26.5	28.1	25.7	26.8	23.8	25.4	23.0	22.5	21.1	23.9	20.1	22.2	23.1	24.0
59.4	56.2	60.2	58.5	61.7	59.7	61.9	62.3	63.7	60.5	64.8	62.2	62.1	60.6
53.7	58.5	52.7	53.5	53.1	48.1	52.9	54.9	49.7	51.1	49.2	50.6	51.8	51.9

◆第8表の5◆ ビタミンE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	5,681	161	292	—	466	1	290	1
エネルギー kcal	1,720	1,880	1,261	—	1,876	2,539	1,880	1,343
たんぱく質 g	65.5	73.4	44.2	—	69.2	126.0	69.6	44.8
うち動物性 g	34.7	38.1	25.3	—	38.9	95.9	40.0	23.7
脂質 g	50.1	52.4	40.2	—	61.4	94.2	64.0	43.8
うち動物性 g	24.7	25.1	21.4	—	32.3	70.9	33.4	14.2
炭水化物 g	244.0	271.6	177.8	—	256.4	281.4	249.2	192.0
食塩（ナトリウム×2.54/1,000） g	10.4	11.8	5.8	—	9.3	6.7	10.0	8.8
カリウム mg	2,270	2,803	1,538	—	2,261	2,247	2,031	1,657
カルシウム mg	525	756	465	—	649	677	518	565
__カルシウム（通常の食品：再掲） mg	519	641	461	—	642	607	512	385
__カルシウム（強化食品：再掲） mg	4	13	2	—	8	0	5	180
__カルシウム（補助食品：再掲） mg	3	102	2	—	0	70	1	0
マグネシウム mg	240	291	154	—	232	236	217	151
リン mg	948	1,096	701	—	1,045	1,188	982	615
鉄 mg	7.8	11.5	4.6	—	6.9	7.9	7.3	3.1
__鉄（通常の食品：再掲） mg	7.7	9.4	4.6	—	6.9	7.9	7.2	2.8
__鉄（強化食品：再掲） mg	0.0	0.2	0.0	—	0.0	0.0	0.0	0.3
__鉄（補助食品：再掲） mg	0.1	1.9	0.0	—	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛 mg	7.6	8.4	5.3	—	8.3	22.8	8.4	3.9
銅 mg	1.12	1.31	0.70	—	1.07	1.23	1.10	0.60
ビタミンA μgRE* ¹	912	975	636	—	945	758	858	551
ビタミンD μg	7.8	9.0	3.5	—	6.2	2.0	7.2	1.2
ビタミンE mg α-TE* ²	7.9	114.0	5.3	—	7.9	14.6	8.4	5.5
__ビタミンE（通常の食品：再掲） mg α-TE* ²	7.9	9.3	5.3	—	7.9	7.1	8.4	4.7
__ビタミンE（強化食品：再掲） mg α-TE* ²	0.0	0.4	0.0	—	0.0	0.0	0.0	0.8
__ビタミンE（補助食品：再掲） mg α-TE* ²	0.0	104.4	0.0	—	0.0	7.5	0.0	0.0
ビタミンK μg	264	313	140	—	214	155	216	127
ビタミンB ₁ mg	1.03	15.16	0.59	—	0.94	5.92	1.11	0.58
__ビタミンB ₁ （通常の食品：再掲） mg	0.78	0.88	0.59	—	0.93	0.92	0.85	0.58
__ビタミンB ₁ （強化食品：再掲） mg	0.01	0.10	0.00	—	0.01	0.00	0.00	0.00
__ビタミンB ₁ （補助食品：再掲） mg	0.24	14.17	0.00	—	0.01	5.00	0.26	0.00
ビタミンB ₂ mg	1.68	8.05	0.87	—	1.26	4.53	1.56	0.69
__ビタミンB ₂ （通常の食品：再掲） mg	1.12	1.31	0.86	—	1.25	1.53	1.18	0.59
__ビタミンB ₂ （強化食品：再掲） mg	0.01	0.04	0.00	—	0.01	0.00	0.00	0.10
__ビタミンB ₂ （補助食品：再掲） mg	0.56	6.71	0.01	—	0.00	3.00	0.38	0.00
ナイアシン mgNE* ³	13.4	16.1	7.3	—	11.8	13.9	12.7	11.0
ビタミンB ₆ mg	1.41	18.95	0.71	—	1.06	5.26	1.28	0.70
__ビタミンB ₆ （通常の食品：再掲） mg	1.06	1.28	0.69	—	1.05	1.26	1.00	0.70
__ビタミンB ₆ （強化食品：再掲） mg	0.01	0.10	0.00	—	0.01	0.00	0.00	0.00
__ビタミンB ₆ （補助食品：再掲） mg	0.33	17.58	0.02	—	0.01	4.00	0.28	0.00
ビタミンB ₁₂ μg	6.8	8.7	3.9	—	6.1	10.6	6.4	0.9
葉酸 μg	302	368	167	—	255	225	264	211
パントテン酸 mg	5.20	5.97	4.04	—	5.82	6.99	5.40	4.66
ビタミンC mg	120	481	64	—	90	149	87	339
__ビタミンC（通常の食品：再掲） mg	104	134	60	—	83	74	83	135
__ビタミンC（強化食品：再掲） mg	2	20	2	—	4	0	0	204
__ビタミンC（補助食品：再掲） mg	14	327	1	—	2	75	4	0
コレステロール mg	304	306	222	—	339	817	386	72
食物繊維 g	14.0	17.2	8.4	—	13.3	11.2	12.2	12.0
うち水溶性 g	3.3	4.1	2.1	—	3.3	2.9	2.9	2.6
うち不溶性 g	10.7	13.1	6.3	—	9.9	8.3	9.3	9.4
脂肪エネルギー比率 %	25.7	24.5	28.1	—	29.0	33.4	30.2	29.3
炭水化物エネルギー比率 %	59.0	59.8	57.8	—	56.2	46.7	54.9	57.3
動物性たんぱく質比率 %	51.2	50.7	56.1	—	55.2	76.1	56.3	52.8

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
544	8	701	21	668	20	888	26	829	42	1,003	42	4,633	159
1,681	1,823	1,706	1,780	1,783	2,135	1,799	1,960	1,789	1,903	1,596	1,745	1,723	1,880
63.7	70.6	62.6	67.2	68.0	76.8	70.1	77.9	70.5	75.4	62.1	70.1	66.2	73.3
35.4	41.8	32.8	35.0	36.7	39.3	36.5	38.2	35.3	39.0	31.2	36.4	34.5	37.8
55.1	57.2	53.4	51.7	53.4	73.5	51.0	52.2	46.3	50.7	39.0	43.0	48.7	52.2
27.4	28.2	26.1	21.8	26.2	32.9	24.1	23.7	21.9	26.3	18.8	21.3	23.5	24.9
223.5	250.8	232.7	253.3	245.2	281.3	256.2	285.6	267.2	278.8	244.0	266.0	246.6	272.1
9.8	9.9	9.8	11.5	10.8	12.7	11.4	12.9	12.0	12.5	10.8	10.6	10.9	11.8
1,966	2,412	2,002	2,212	2,232	2,903	2,518	3,213	2,701	2,979	2,360	2,737	2,333	2,814
448	1,050	460	615	489	739	545	774	594	798	526	731	517	758
442	704	457	534	487	604	538	673	583	687	517	643	511	643
5	108	2	4	2	4	2	9	7	11	3	5	3	12
2	239	1	78	0	131	5	93	4	101	6	84	3	103
210	244	219	242	242	292	268	331	284	307	246	289	248	293
884	1,102	892	972	960	1,146	1,004	1,159	1,033	1,132	910	1,065	951	1,098
6.9	11.7	7.1	14.8	8.8	11.1	8.5	13.6	9.2	10.6	8.0	9.8	8.2	11.6
6.9	8.2	7.0	7.5	7.7	9.3	8.5	11.5	9.1	9.8	8.0	9.1	8.0	9.5
0.0	2.4	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
0.0	1.1	0.0	7.3	0.9	1.7	0.0	1.8	0.0	0.9	0.0	0.7	0.1	1.9
7.4	8.1	7.3	7.5	7.8	8.8	7.9	8.4	8.0	9.1	7.1	7.7	7.6	8.3
1.01	1.08	1.03	1.12	1.11	1.29	1.22	1.48	1.30	1.37	1.15	1.30	1.15	1.31
790	579	805	783	865	1,003	951	924	1,108	1,049	971	1,107	930	979
6.9	4.9	6.2	5.7	8.4	8.3	9.0	6.6	9.5	11.4	8.5	11.0	8.2	9.1
7.6	111.6	7.7	84.8	8.1	145.2	8.5	138.9	8.7	80.4	7.3	137.4	8.0	115.3
7.6	8.8	7.7	8.3	8.1	11.6	8.5	9.7	8.7	9.2	7.3	8.7	8.0	9.3
0.0	1.9	0.0	0.2	0.0	0.4	0.0	0.3	0.0	0.2	0.0	0.4	0.0	0.4
0.0	101.0	0.0	76.4	0.0	133.2	0.0	128.9	0.0	70.9	0.0	128.4	0.0	105.6
221	213	240	282	253	348	307	345	346	363	278	270	280	315
1.04	14.91	0.98	5.39	1.04	10.73	0.95	19.24	1.28	16.22	1.05	19.19	1.06	15.31
0.76	0.70	0.75	0.80	0.80	1.06	0.82	0.93	0.82	0.93	0.72	0.81	0.78	0.88
0.03	0.29	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	0.07	0.01	0.26	0.02	0.01	0.01	0.11
0.25	13.93	0.24	4.55	0.21	9.67	0.13	18.25	0.46	15.03	0.31	18.36	0.27	14.32
3.21	4.85	1.28	6.47	1.36	8.35	1.28	19.85	1.43	3.67	2.39	6.66	1.79	8.12
1.03	1.35	1.04	1.14	1.11	1.37	1.18	1.34	1.23	1.36	1.08	1.31	1.12	1.32
0.00	0.30	0.00	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	0.00	0.05	0.02	0.03	0.01	0.04
2.17	3.20	0.24	5.33	0.24	6.97	0.09	18.50	0.20	2.26	1.30	5.32	0.66	6.77
12.9	12.8	13.1	13.7	14.5	17.2	15.3	18.3	15.1	15.6	12.8	16.6	14.0	16.1
1.30	5.02	1.47	10.37	1.48	14.38	1.39	30.95	1.68	17.30	1.56	23.06	1.49	19.15
0.99	1.04	0.95	1.00	1.06	1.34	1.17	1.53	1.24	1.23	1.08	1.34	1.10	1.28
0.00	0.43	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.27	0.05	0.02	0.01	0.10
0.32	3.55	0.51	9.38	0.41	13.04	0.21	29.42	0.43	15.80	0.43	21.70	0.38	17.77
6.0	11.0	5.7	6.3	6.6	5.5	7.6	9.8	8.5	9.1	7.1	9.9	7.0	8.7
258	274	261	299	299	358	341	410	378	395	331	380	318	370
4.90	5.95	4.93	5.42	5.15	6.52	5.47	6.39	5.66	5.89	4.96	5.83	5.20	5.98
102	555	95	502	110	489	140	708	166	368	138	435	129	483
77	80	74	95	96	141	124	149	146	142	122	142	110	134
1	13	0	48	1	9	2	3	5	21	1	19	2	19
24	461	20	360	14	339	14	556	15	204	15	274	17	331
317	338	310	323	338	316	307	271	285	316	267	293	301	305
12.0	14.1	12.4	13.8	13.5	18.6	15.8	19.6	17.4	18.0	14.8	16.9	14.6	17.3
2.9	3.3	3.0	3.4	3.2	4.5	3.7	4.7	4.0	4.2	3.4	4.0	3.4	4.1
9.1	10.8	9.4	10.3	10.3	14.0	12.1	14.8	13.4	13.8	11.4	12.9	11.2	13.2
28.9	27.6	27.6	25.7	26.6	29.7	25.0	23.5	22.9	23.7	21.5	22.0	24.9	24.4
55.7	56.9	57.6	59.2	58.0	55.8	59.4	60.4	61.3	60.5	62.9	61.9	59.6	59.9
53.9	55.4	50.5	49.3	52.2	52.1	50.2	48.6	48.4	50.3	47.7	51.1	50.1	50.6

◆第8表の6◆ カルシウム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	10,795	310	626	13	913	26	549	14	
エネルギー	kcal	1,919	1,961	1,304	1,239	2,006	2,278	2,184	2,615
たんぱく質	g	71.4	76.1	45.8	43.1	73.1	91.9	79.5	100.4
うち動物性	g	38.2	41.8	26.3	25.2	41.0	54.7	46.2	65.4
脂質	g	53.9	56.5	42.1	40.2	64.6	71.7	72.0	91.6
うち動物性	g	27.0	29.7	22.0	23.8	33.8	39.7	38.0	50.1
炭水化物	g	269.7	275.4	182.5	173.8	276.8	309.8	294.3	340.8
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	11.2	11.3	6.0	5.5	9.6	10.9	11.0	11.8
カリウム	mg	2,356	2,678	1,566	1,568	2,363	2,812	2,258	3,337
カルシウム	mg	532	932	470	684	686	1,086	558	1,347
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	532	675	470	543	686	860	558	1,080
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	0	114	0	77	0	197	0	208
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	0	143	0	64	0	29	0	58
マグネシウム	mg	254	281	156	150	242	301	240	322
リン	mg	1,019	1,136	719	726	1,104	1,354	1,112	1,523
鉄	mg	8.3	12.3	4.8	4.8	9.0	15.3	7.8	27.1
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	8.0	8.9	4.7	4.6	7.2	9.1	7.8	8.5
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.2	1.4	0.0	0.2	1.8	0.4	0.0	15.5
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	2.0	0.0	0.0	0.0	5.7	0.0	3.1
亜鉛	mg	8.3	8.9	5.5	5.1	8.9	10.7	9.7	12.0
銅	mg	1.21	1.27	0.72	0.68	1.13	1.34	1.24	1.38
ビタミンA	μgRE	917	1,078	658	665	975	945	916	938
ビタミンD	μg	8.3	8.7	4.0	3.9	6.0	11.3	7.7	6.4
ビタミンE	mg α-TE	9.5	41.6	5.6	5.6	8.1	12.5	9.1	12.0
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg α-TE	8.2	9.1	5.6	5.6	8.1	9.3	9.1	11.1
__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	1.3	32.3	0.0	0.0	0.0	3.1	0.0	0.9
ビタミンK	μg	266	302	140	145	211	250	223	395
ビタミンB ₁	mg	1.32	5.17	0.60	0.55	1.02	1.65	1.10	3.82
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.84	0.90	0.60	0.55	0.99	1.17	0.98	1.27
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.01
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.47	4.20	0.00	0.00	0.03	0.45	0.12	2.53
ビタミンB ₂	mg	1.67	5.36	0.89	0.92	1.39	3.08	1.45	5.79
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	1.18	1.37	0.88	0.92	1.34	1.62	1.32	2.00
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.03
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.48	3.95	0.01	0.00	0.04	1.44	0.14	3.76
ナイアシン	mgNE	14.8	15.7	7.6	6.8	12.1	15.6	14.5	16.8
ビタミンB ₆	mg	1.68	7.40	0.72	0.72	1.19	6.05	1.25	3.88
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	1.15	1.26	0.70	0.72	1.08	1.34	1.12	1.46
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.05	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.02
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	0.52	6.09	0.02	0.00	0.11	4.68	0.13	2.39
ビタミンB ₁₂	μg	7.4	9.1	4.4	4.0	6.1	10.2	7.3	7.2
葉酸	μg	308	351	172	181	262	323	282	326
パントテン酸	mg	5.55	6.27	4.16	4.18	6.20	7.37	6.17	9.18
ビタミンC	mg	113	377	61	127	88	140	86	173
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	100	117	59	69	83	104	83	134
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	2	16	1	5	4	14	0	16
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	11	244	1	53	2	23	3	23
コレステロール	mg	330	331	235	186	359	455	435	464
食物繊維	g	14.2	15.9	8.5	7.9	13.6	15.2	13.1	15.2
うち水溶性	g	3.3	3.7	2.1	1.9	3.4	3.8	3.1	3.5
うち不溶性	g	10.9	12.2	6.3	5.9	10.2	11.4	9.9	11.6
脂肪エネルギー比率	%	25.0	25.6	28.5	29.0	28.7	28.2	29.5	31.3
炭水化物エネルギー比率	%	60.0	58.8	57.4	57.2	56.6	55.6	55.8	53.5
動物性たんぱく質比率	%	51.8	53.5	56.1	57.3	55.2	58.3	56.6	61.7

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
1,038	30	1,364	29	1,304	27	1,689	41	1,574	68	1,738	62	8,707	257
1,929	2,057	1,964	1,954	1,993	2,113	2,017	1,848	1,988	1,937	1,756	1,824	1,937	1,930
70.1	75.4	70.3	72.4	73.7	74.4	76.8	72.9	76.6	78.2	67.2	73.4	72.6	74.8
38.7	43.3	37.6	38.1	40.1	41.6	40.9	38.1	38.9	40.9	34.0	39.1	38.3	40.1
60.0	67.8	59.1	55.4	56.3	67.5	54.3	48.7	49.2	51.3	41.3	46.7	52.5	53.8
30.1	34.9	29.3	29.3	28.1	34.9	26.5	24.3	23.9	27.6	20.4	23.5	25.9	27.9
262.7	271.9	267.6	275.1	270.9	284.9	280.5	265.5	289.4	278.8	266.4	268.0	273.7	273.5
10.7	11.1	10.9	11.1	11.7	12.2	12.4	11.4	12.8	11.8	11.4	11.5	11.7	11.6
2,062	2,353	2,133	2,205	2,288	2,667	2,577	2,774	2,778	2,933	2,473	2,747	2,418	2,685
453	976	465	757	487	733	540	950	587	949	539	945	518	907
453	683	465	531	487	516	540	658	587	694	539	657	518	641
0	161	0	83	0	67	0	74	0	118	0	102	0	103
0	132	0	143	0	150	0	218	0	137	0	187	0	163
225	256	238	250	256	258	282	291	300	303	261	296	264	283
955	1,137	978	1,023	1,025	1,052	1,084	1,094	1,104	1,174	976	1,121	1,026	1,114
7.5	9.9	7.6	13.7	8.5	15.7	8.8	11.9	9.5	10.8	8.5	10.3	8.5	11.6
7.4	8.4	7.5	8.2	8.0	8.9	8.8	9.4	9.5	9.7	8.5	9.1	8.4	9.1
0.0	0.9	0.0	0.2	0.0	4.8	0.0	0.5	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.8
0.1	0.6	0.1	5.3	0.4	2.0	0.0	2.0	0.0	0.9	0.0	0.9	0.1	1.7
8.5	8.8	8.3	9.2	8.5	9.2	8.7	8.0	8.7	9.2	7.7	8.3	8.4	8.7
1.14	1.14	1.15	1.27	1.20	1.30	1.31	1.24	1.38	1.39	1.23	1.29	1.25	1.29
799	878	829	1,191	849	1,219	953	963	1,073	1,293	994	1,076	930	1,120
6.8	6.5	6.8	8.8	8.9	7.2	9.9	7.7	10.5	10.1	9.3	9.8	8.9	8.8
8.3	38.0	9.1	60.1	10.0	47.7	10.2	56.7	10.6	35.4	10.9	55.2	10.0	47.9
8.1	9.5	8.3	8.1	8.4	10.0	8.7	8.8	8.9	9.3	7.7	9.2	8.4	9.1
0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	0.2
0.2	28.0	0.8	52.0	1.6	37.7	1.4	47.8	1.7	26.0	3.2	45.8	1.6	38.6
223	268	251	312	258	286	304	288	350	374	286	285	284	311
1.08	5.64	1.13	4.77	1.30	4.88	1.37	7.46	1.92	5.41	1.55	6.22	1.42	5.83
0.84	0.86	0.83	0.87	0.86	0.88	0.88	0.90	0.87	0.89	0.76	0.83	0.84	0.87
0.02	0.09	0.01	0.00	0.03	0.00	0.00	0.05	0.00	0.22	0.01	0.02	0.01	0.08
0.23	4.70	0.29	3.90	0.42	4.00	0.48	6.50	1.05	4.29	0.77	5.38	0.57	4.88
2.27	3.82	1.35	6.99	1.39	7.16	1.42	12.33	1.47	3.42	2.67	3.85	1.77	5.79
1.10	1.37	1.10	1.20	1.17	1.23	1.23	1.33	1.27	1.42	1.14	1.32	1.18	1.33
0.01	0.09	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.06	0.01	0.07	0.01	0.04
1.16	2.36	0.24	5.78	0.21	5.91	0.19	11.00	0.20	1.94	1.52	2.46	0.58	4.41
14.1	14.9	15.1	14.5	16.1	16.9	17.1	16.6	16.7	16.6	14.1	16.3	15.6	16.1
1.36	4.22	1.55	8.03	1.67	7.60	1.70	15.78	2.27	7.78	2.17	5.37	1.83	8.07
1.06	1.08	1.08	1.14	1.16	1.31	1.28	1.25	1.34	1.35	1.18	1.32	1.19	1.27
0.01	0.11	0.01	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	0.15	0.03	0.02	0.01	0.06
0.29	3.03	0.47	6.90	0.49	6.29	0.41	14.53	0.93	6.28	0.97	4.03	0.62	6.75
6.6	9.0	6.5	8.6	7.3	8.1	8.4	8.6	9.1	10.8	7.9	9.3	7.8	9.3
265	266	276	360	302	363	343	348	382	409	346	374	325	364
5.29	5.85	5.36	5.89	5.47	6.17	5.79	5.87	5.98	6.44	5.28	6.11	5.55	6.11
97	317	93	447	103	495	127	571	150	315	136	459	121	424
74	83	75	93	90	123	116	115	136	133	124	137	106	119
7	3	1	9	1	3	1	0	1	53	2	7	2	17
17	231	18	345	13	369	10	456	13	129	11	316	13	288
347	346	337	323	363	331	340	292	312	318	285	314	328	318
12.4	13.7	12.8	13.9	13.6	15.1	15.7	15.7	17.4	19.0	15.5	17.0	14.8	16.4
3.0	3.3	3.0	3.3	3.2	3.7	3.6	3.8	4.0	4.2	3.5	3.8	3.4	3.8
9.4	10.4	9.8	10.6	10.4	11.4	12.0	12.0	13.4	14.7	11.9	13.2	11.4	12.6
27.7	29.6	26.7	25.1	25.2	28.5	24.0	23.3	22.0	23.7	20.9	23.1	24.1	24.8
57.6	55.4	58.8	60.3	59.8	57.1	60.6	60.8	62.4	60.0	63.8	60.6	60.8	59.5
53.8	55.6	51.6	49.0	52.5	56.6	51.5	51.2	49.0	51.6	48.3	52.4	50.8	52.4

◆第8表の6◆ カルシウム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	5,152	111	341	6	458	14	264	8
エネルギー kcal	2,135	2,268	1,338	1,277	2,138	2,465	2,516	3,099
たんぱく質 g	77.7	88.1	47.0	46.8	77.4	94.6	90.3	120.7
うち動物性 g	42.0	50.9	27.0	27.9	43.3	53.6	53.0	82.8
脂質 g	58.1	65.3	43.6	40.3	67.9	76.7	80.8	113.0
うち動物性 g	29.6	34.6	22.6	25.3	35.4	40.0	43.0	64.5
炭水化物 g	297.6	309.0	186.3	179.4	297.3	343.0	344.0	389.2
食塩（ナトリウム×2.54/1,000） g	12.0	12.6	6.1	5.8	10.0	11.6	12.1	12.4
カリウム mg	2,444	2,892	1,590	1,563	2,473	3,050	2,516	3,967
カルシウム mg	547	932	479	669	735	1,052	616	1,524
__カルシウム（通常の食品：再掲） mg	547	714	479	574	735	898	616	1,286
__カルシウム（強化食品：再掲） mg	0	113	0	68	0	106	0	178
__カルシウム（補助食品：再掲） mg	0	104	0	28	0	48	0	61
マグネシウム mg	269	307	158	154	253	332	267	366
リン mg	1,096	1,289	734	769	1,168	1,415	1,258	1,808
鉄 mg	8.7	14.4	4.9	5.3	11.0	21.3	8.5	41.4
__鉄（通常の食品：再掲） mg	8.4	9.5	4.9	5.2	7.5	10.0	8.5	9.2
__鉄（強化食品：再掲） mg	0.3	2.4	0.0	0.2	3.5	0.7	0.0	26.9
__鉄（補助食品：再掲） mg	0.0	2.4	0.0	0.0	0.0	10.7	0.0	5.4
亜鉛 mg	9.2	10.3	5.6	5.3	9.4	10.7	11.3	14.4
銅 mg	1.30	1.41	0.73	0.70	1.20	1.48	1.39	1.55
ビタミンA μgRE* ¹	927	1,037	675	749	1,005	991	975	1,123
ビタミンD μg	8.8	10.8	4.4	6.3	5.9	12.5	8.2	6.8
ビタミンE mg α-TE* ²	9.4	35.6	5.8	5.2	8.4	15.8	9.9	14.6
__ビタミンE（通常の食品：再掲） mg α-TE* ²	8.6	9.9	5.8	5.2	8.4	10.3	9.9	13.1
__ビタミンE（強化食品：再掲） mg α-TE* ²	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* ²	0.9	25.5	0.0	0.0	0.0	5.2	0.0	1.5
ビタミンK μg	269	300	140	132	210	200	235	410
ビタミンB ₁ mg	1.36	5.13	0.60	0.57	1.10	1.86	1.13	4.44
__ビタミンB ₁ （通常の食品：再掲） mg	0.91	1.03	0.60	0.57	1.05	1.33	1.13	1.51
__ビタミンB ₁ （強化食品：再掲） mg	0.01	0.02	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00
__ビタミンB ₁ （補助食品：再掲） mg	0.45	4.08	0.00	0.00	0.05	0.49	0.00	2.93
ビタミンB ₂ mg	1.62	4.20	0.91	1.01	1.52	4.20	1.49	4.28
__ビタミンB ₂ （通常の食品：再掲） mg	1.25	1.51	0.90	1.01	1.44	1.70	1.47	2.45
__ビタミンB ₂ （強化食品：再掲） mg	0.01	0.02	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00
__ビタミンB ₂ （補助食品：再掲） mg	0.36	2.67	0.01	0.00	0.08	2.46	0.02	1.84
ナイアシン mgNE* ³	16.2	18.3	7.8	7.7	12.5	16.9	16.4	18.4
ビタミンB ₆ mg	1.69	6.31	0.73	0.71	1.33	9.89	1.31	2.95
__ビタミンB ₆ （通常の食品：再掲） mg	1.25	1.42	0.71	0.71	1.13	1.43	1.26	1.76
__ビタミンB ₆ （強化食品：再掲） mg	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00
__ビタミンB ₆ （補助食品：再掲） mg	0.44	4.88	0.02	0.00	0.20	8.40	0.05	1.19
ビタミンB ₁₂ μg	8.1	10.2	4.8	5.9	6.2	10.2	8.4	7.6
葉酸 μg	315	355	175	182	270	343	301	352
パントテン酸 mg	5.94	6.89	4.25	4.22	6.61	7.58	7.05	10.71
ビタミンC mg	104	316	60	166	87	158	87	143
__ビタミンC（通常の食品：再掲） mg	95	105	59	48	83	116	84	102
__ビタミンC（強化食品：再掲） mg	2	3	0	9	3	6	1	0
__ビタミンC（補助食品：再掲） mg	7	208	1	110	1	37	2	41
コレステロール mg	359	395	246	200	381	445	488	567
食物繊維 g	14.4	16.2	8.5	7.3	14.0	16.5	14.0	16.2
うち水溶性 g	3.4	3.8	2.1	1.9	3.5	4.0	3.4	3.8
うち不溶性 g	11.0	12.4	6.4	5.4	10.4	12.6	10.6	12.4
脂肪エネルギー比率 %	24.3	25.4	28.9	28.3	28.4	27.7	28.7	33.2
炭水化物エネルギー比率 %	61.1	59.0	57.0	57.3	57.0	56.9	56.8	51.2
動物性たんぱく質比率 %	52.6	56.3	56.1	56.6	55.3	55.9	56.9	65.8

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
506	10	660	11	635	8	802	14	754	17	732	23	4,089	83
2,192	2,609	2,240	2,155	2,210	2,464	2,249	2,236	2,202	2,138	1,972	2,072	2,176	2,227
76.8	91.1	78.3	88.5	79.5	84.7	83.8	87.1	83.3	86.1	74.0	85.6	79.5	86.9
42.3	52.7	42.5	52.3	43.6	48.5	45.6	48.4	42.9	46.6	37.6	48.4	42.4	49.1
65.3	81.4	65.0	63.4	59.1	76.3	57.8	55.3	52.4	55.9	44.5	51.5	56.7	60.6
33.2	39.7	32.9	37.1	30.1	39.1	29.1	26.8	26.2	29.5	22.4	27.1	28.7	31.5
303.9	342.1	305.2	282.3	297.5	328.6	305.8	322.2	313.5	283.9	296.2	296.5	303.9	305.0
11.6	13.2	12.0	12.4	12.7	13.1	13.4	14.3	13.5	12.7	12.2	13.7	12.7	13.3
2,166	2,610	2,267	2,390	2,337	2,822	2,624	2,939	2,861	2,991	2,618	3,055	2,508	2,858
470	936	471	787	485	638	542	873	593	912	568	941	527	873
470	668	471	553	485	475	542	624	593	690	568	695	527	639
0	149	0	95	0	27	0	85	0	109	0	149	0	111
0	119	0	139	0	136	0	164	0	113	0	97	0	124
241	303	258	286	270	280	297	313	317	320	281	321	280	309
1,033	1,336	1,068	1,180	1,090	1,115	1,168	1,238	1,183	1,297	1,065	1,284	1,108	1,255
8.1	11.2	8.1	9.9	8.4	12.8	9.0	12.3	9.9	10.4	9.1	11.3	8.8	11.3
7.9	9.7	8.0	9.4	8.4	9.4	9.0	10.7	9.9	9.7	9.1	9.6	8.8	9.8
0.0	0.6	0.0	0.4	0.0	2.6	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.5
0.1	0.9	0.1	0.1	0.0	0.9	0.0	1.5	0.0	0.7	0.0	1.3	0.0	1.0
9.7	11.3	9.5	11.2	9.2	10.7	9.6	9.4	9.4	10.1	8.6	9.6	9.3	10.2
1.27	1.44	1.28	1.50	1.30	1.38	1.41	1.47	1.47	1.48	1.34	1.39	1.35	1.44
812	1,097	861	1,530	839	1,085	956	1,022	1,058	968	1,031	889	937	1,057
6.6	9.2	7.4	15.3	9.4	8.8	10.8	9.7	11.5	12.2	10.3	11.1	9.6	11.2
8.9	25.2	9.3	73.1	9.2	24.2	10.0	24.4	10.2	50.4	11.0	49.4	9.8	43.2
8.6	12.1	8.9	9.0	8.6	10.9	8.9	10.1	9.1	8.8	8.2	9.8	8.7	9.9
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.1
0.3	13.1	0.4	64.1	0.5	13.3	1.1	14.3	1.0	41.4	2.8	39.3	1.1	33.1
227	338	261	349	260	301	299	243	355	409	298	279	288	318
1.17	1.85	1.21	6.96	1.40	3.86	1.52	3.56	1.91	11.67	1.48	5.68	1.47	6.08
0.92	0.87	0.92	1.02	0.91	0.90	0.95	1.05	0.92	1.04	0.82	0.90	0.91	0.97
0.01	0.03	0.02	0.00	0.02	0.00	0.01	0.08	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.02
0.24	0.95	0.27	5.94	0.47	2.96	0.57	2.43	0.99	10.64	0.65	4.77	0.56	5.10
1.30	2.60	1.36	10.57	1.39	5.54	1.50	3.47	1.53	3.56	2.91	3.10	1.69	4.42
1.18	1.46	1.17	1.30	1.22	1.27	1.27	1.51	1.33	1.49	1.23	1.40	1.24	1.42
0.01	0.03	0.01	0.00	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.04	0.01	0.02
0.11	1.11	0.18	9.27	0.16	4.28	0.22	1.95	0.20	2.06	1.68	1.65	0.45	2.98
15.3	19.1	17.2	19.0	17.7	20.3	18.9	19.9	18.5	19.9	15.8	18.2	17.4	19.3
1.51	2.61	1.50	10.32	1.66	6.05	1.77	3.91	2.33	13.65	2.08	2.59	1.84	6.44
1.14	1.35	1.21	1.37	1.26	1.44	1.38	1.39	1.45	1.53	1.30	1.48	1.30	1.44
0.01	0.00	0.02	0.00	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.00
0.35	1.26	0.28	8.95	0.38	4.61	0.38	2.51	0.88	12.12	0.77	1.09	0.52	4.99
7.2	11.0	7.3	13.5	8.2	7.2	9.2	12.2	10.0	10.7	9.0	9.6	8.6	10.7
273	308	292	393	305	347	342	358	389	374	365	396	332	369
5.70	6.71	5.82	6.28	5.78	6.70	6.12	6.43	6.35	6.84	5.72	6.59	5.94	6.60
92	380	89	406	94	576	110	487	131	295	139	262	111	370
71	65	75	85	83	96	106	119	125	102	127	138	100	107
13	0	0	23	0	0	0	0	0	0	2	0	2	3
8	315	14	298	11	480	4	368	6	194	11	123	9	260
377	506	364	361	388	405	376	407	341	322	309	365	358	384
12.8	14.5	13.2	14.4	13.6	16.1	15.4	16.6	17.5	18.4	16.3	18.0	15.0	16.8
3.1	3.4	3.1	3.3	3.1	3.8	3.6	3.7	4.0	4.6	3.7	3.8	3.5	3.9
9.7	11.2	10.1	11.1	10.4	12.2	11.9	12.9	13.5	13.8	12.6	14.1	11.5	12.9
26.5	28.1	25.7	26.5	23.8	27.0	23.0	21.7	21.1	23.4	20.1	22.1	23.1	24.1
59.4	57.6	60.2	57.1	61.6	59.0	61.9	62.9	63.7	60.6	64.8	61.1	62.1	60.2
53.6	58.0	52.7	57.3	53.0	56.5	52.9	53.3	49.7	53.1	49.1	55.9	51.7	55.4

◆第8表の6◆ カルシウム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	5,643	199	285	7	455	12	285	6
エネルギー kcal	1,722	1,790	1,262	1,206	1,872	2,059	1,876	1,970
たんぱく質 g	65.6	69.4	44.3	39.9	68.8	88.8	69.5	73.2
うち動物性 g	34.7	36.7	25.4	22.8	38.6	56.0	39.9	42.3
脂質 g	50.1	51.6	40.2	40.2	61.3	65.9	63.9	63.1
うち動物性 g	24.6	27.0	21.4	22.5	32.2	39.3	33.4	30.8
炭水化物 g	244.3	256.6	178.0	169.0	256.1	271.1	248.4	276.3
食塩（ナトリウム×2.54/1,000） g	10.5	10.5	5.8	5.2	9.3	10.1	10.0	11.1
カリウム mg	2,275	2,559	1,537	1,571	2,253	2,535	2,019	2,496
カルシウム mg	518	933	459	697	637	1,125	505	1,110
__カルシウム（通常の食品：再掲） mg	518	653	459	517	637	815	505	806
__カルシウム（強化食品：再掲） mg	0	115	0	84	0	304	0	249
__カルシウム（補助食品：再掲） mg	0	165	0	96	0	6	0	55
マグネシウム mg	241	266	154	147	231	266	216	262
リン mg	948	1,051	702	689	1,039	1,282	977	1,144
鉄 mg	7.8	11.2	4.6	4.4	6.9	8.2	7.3	8.0
__鉄（通常の食品：再掲） mg	7.7	8.5	4.6	4.1	6.9	8.1	7.2	7.6
__鉄（強化食品：再掲） mg	0.0	0.8	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.4
__鉄（補助食品：再掲） mg	0.1	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛 mg	7.6	8.1	5.3	5.0	8.3	10.7	8.3	8.9
銅 mg	1.12	1.20	0.70	0.67	1.07	1.19	1.10	1.15
ビタミンA μgRE* ¹	908	1,101	637	592	946	891	860	691
ビタミンD μg	7.8	7.5	3.6	1.9	6.0	10.0	7.2	5.8
ビタミンE mg α-TE* ²	9.6	44.9	5.3	6.0	7.9	8.7	8.3	8.5
__ビタミンE（通常の食品：再掲） mg α-TE* ²	7.9	8.6	5.3	6.0	7.9	8.1	8.3	8.4
__ビタミンE（強化食品：再掲） mg α-TE* ²	0.0	0.2	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* ²	1.7	36.1	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0
ビタミンK μg	264	304	139	156	211	308	212	374
ビタミンB ₁ mg	1.29	5.19	0.59	0.53	0.94	1.40	1.07	2.99
__ビタミンB ₁ （通常の食品：再掲） mg	0.78	0.83	0.59	0.53	0.93	0.98	0.85	0.96
__ビタミンB ₁ （強化食品：再掲） mg	0.01	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03
__ビタミンB ₁ （補助食品：再掲） mg	0.49	4.26	0.00	0.00	0.01	0.42	0.22	2.00
ビタミンB ₂ mg	1.71	6.00	0.87	0.85	1.25	1.79	1.43	7.81
__ビタミンB ₂ （通常の食品：再掲） mg	1.12	1.29	0.86	0.85	1.24	1.54	1.17	1.41
__ビタミンB ₂ （強化食品：再掲） mg	0.01	0.05	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07
__ビタミンB ₂ （補助食品：再掲） mg	0.59	4.66	0.01	0.00	0.01	0.25	0.25	6.33
ナイアシン mgNE* ³	13.4	14.3	7.4	6.1	11.7	14.2	12.6	14.6
ビタミンB ₆ mg	1.67	8.01	0.71	0.72	1.05	1.57	1.20	5.11
__ビタミンB ₆ （通常の食品：再掲） mg	1.07	1.17	0.68	0.72	1.04	1.24	1.00	1.06
__ビタミンB ₆ （強化食品：再掲） mg	0.01	0.07	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.05
__ビタミンB ₆ （補助食品：再掲） mg	0.59	6.77	0.02	0.00	0.01	0.33	0.20	4.00
ビタミンB ₁₂ μg	6.8	8.5	4.0	2.4	6.0	10.2	6.3	6.7
葉酸 μg	302	349	167	180	254	299	263	292
パントテン酸 mg	5.20	5.93	4.04	4.15	5.79	7.12	5.36	7.15
ビタミンC mg	120	411	63	93	89	119	85	213
__ビタミンC（通常の食品：再掲） mg	104	123	60	88	83	90	81	176
__ビタミンC（強化食品：再掲） mg	2	24	2	2	4	24	0	37
__ビタミンC（補助食品：再掲） mg	14	264	1	4	2	6	4	0
コレステロール mg	304	295	223	175	337	465	387	327
食物繊維 g	14.1	15.7	8.4	8.4	13.3	13.7	12.2	13.7
うち水溶性 g	3.3	3.7	2.1	2.0	3.3	3.5	2.9	3.2
うち不溶性 g	10.7	12.0	6.3	6.4	9.9	10.1	9.2	10.6
脂肪エネルギー比率 %	25.7	25.7	28.1	29.6	29.0	28.8	30.2	28.7
炭水化物エネルギー比率 %	59.0	58.7	57.8	57.1	56.2	54.1	54.9	56.6
動物性たんぱく質比率 %	51.1	52.0	56.0	57.9	55.0	61.1	56.3	56.3

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	704	18	669	19	887	27	820	51	1,006	39	4,618	174
1,680	1,781	1,705	1,832	1,788	1,966	1,808	1,648	1,790	1,870	1,599	1,678	1,726	1,789
63.6	67.6	62.8	62.6	68.2	70.0	70.5	65.6	70.4	75.6	62.3	66.2	66.4	69.1
35.4	38.6	33.0	29.4	36.7	38.7	36.7	32.8	35.3	39.0	31.3	33.6	34.6	35.8
54.9	61.0	53.4	50.5	53.7	63.8	51.2	45.2	46.3	49.7	39.0	43.8	48.8	50.6
27.2	32.5	26.0	24.5	26.2	33.2	24.1	23.0	21.8	27.0	18.8	21.4	23.5	26.2
223.4	236.8	232.3	270.6	245.7	266.5	257.7	236.1	267.2	277.1	244.7	251.2	247.0	258.4
9.8	10.1	9.9	10.2	10.9	11.8	11.4	10.0	12.1	11.5	10.8	10.3	10.9	10.7
1,963	2,225	2,006	2,092	2,242	2,601	2,533	2,689	2,702	2,913	2,368	2,566	2,339	2,602
437	997	458	738	489	773	538	989	581	961	518	948	510	923
437	691	458	518	489	533	538	675	581	696	518	635	510	642
0	167	0	76	0	84	0	69	0	121	0	73	0	99
0	138	0	145	0	155	0	245	0	145	0	239	0	182
210	233	219	228	244	248	269	280	284	297	247	281	249	271
882	1,038	894	927	964	1,025	1,008	1,019	1,032	1,133	912	1,024	953	1,047
6.9	9.3	7.1	16.0	8.6	16.9	8.6	11.7	9.2	11.0	8.0	9.6	8.2	11.7
6.9	7.7	7.0	7.4	7.7	8.7	8.6	8.8	9.1	9.8	8.0	8.8	8.0	8.8
0.0	1.1	0.0	0.1	0.0	5.7	0.0	0.7	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.9
0.0	0.5	0.0	8.6	0.9	2.5	0.0	2.3	0.0	1.0	0.0	0.7	0.1	2.0
7.5	7.5	7.2	8.0	7.8	8.5	7.9	7.2	8.0	8.9	7.1	7.6	7.6	8.0
1.01	0.99	1.03	1.14	1.11	1.26	1.23	1.12	1.30	1.36	1.15	1.24	1.15	1.22
788	769	800	983	858	1,276	951	932	1,087	1,402	968	1,186	923	1,151
6.9	5.2	6.2	4.8	8.4	6.5	9.0	6.6	9.6	9.4	8.6	9.1	8.3	7.6
7.8	44.3	8.8	52.1	10.8	57.7	10.3	73.4	11.0	30.4	10.8	58.6	10.1	50.2
7.6	8.3	7.7	7.5	8.1	9.7	8.5	8.1	8.7	9.5	7.3	8.8	8.0	8.8
0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2
0.2	35.4	1.1	44.6	2.6	48.0	1.8	65.2	2.3	20.8	3.4	49.5	2.1	41.2
220	234	240	290	255	279	307	312	346	363	278	290	280	307
1.00	7.53	1.05	3.44	1.21	5.31	1.23	9.48	1.92	3.32	1.60	6.54	1.38	5.71
0.75	0.85	0.75	0.78	0.80	0.87	0.83	0.82	0.82	0.85	0.72	0.78	0.78	0.82
0.03	0.12	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.04	0.00	0.30	0.02	0.02	0.01	0.11
0.22	6.57	0.30	2.66	0.38	4.44	0.40	8.61	1.10	2.18	0.86	5.74	0.59	4.78
3.19	4.43	1.34	4.79	1.38	7.84	1.35	16.93	1.43	3.37	2.50	4.29	1.83	6.44
1.03	1.33	1.04	1.15	1.12	1.22	1.19	1.24	1.22	1.40	1.08	1.27	1.12	1.29
0.00	0.12	0.00	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	0.00	0.07	0.02	0.08	0.01	0.06
2.16	2.98	0.30	3.65	0.26	6.60	0.16	15.69	0.20	1.90	1.40	2.94	0.70	5.09
12.9	12.8	13.1	11.7	14.6	15.4	15.4	14.8	15.1	15.5	12.8	15.2	14.0	14.6
1.22	5.03	1.60	6.63	1.68	8.25	1.63	21.94	2.22	5.82	2.24	7.02	1.82	8.85
0.99	0.94	0.95	0.99	1.07	1.26	1.18	1.17	1.24	1.29	1.09	1.22	1.10	1.18
0.00	0.17	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.20	0.05	0.03	0.01	0.08
0.23	3.92	0.64	5.64	0.60	6.99	0.44	20.76	0.98	4.33	1.11	5.77	0.71	7.58
6.0	8.0	5.7	5.7	6.5	8.5	7.7	6.7	8.3	10.8	7.1	9.1	7.0	8.7
258	245	261	340	299	369	343	343	376	421	332	361	318	361
4.90	5.41	4.92	5.65	5.17	5.94	5.49	5.58	5.63	6.31	4.96	5.83	5.20	5.88
102	286	98	471	112	461	142	614	167	321	134	575	129	450
76	92	74	97	96	134	125	113	146	144	122	135	111	125
1	5	2	0	2	4	2	0	2	71	1	11	2	24
25	189	21	374	15	323	15	501	19	107	10	429	17	301
319	267	311	300	338	300	308	232	285	316	268	283	301	287
12.0	13.3	12.5	13.6	13.6	14.7	16.0	15.3	17.3	19.1	14.9	16.4	14.6	16.2
2.9	3.2	3.0	3.4	3.2	3.6	3.7	3.8	4.0	4.1	3.4	3.8	3.4	3.7
9.1	10.1	9.4	10.2	10.4	11.0	12.2	11.5	13.3	15.1	11.4	12.6	11.2	12.4
28.9	30.3	27.7	24.2	26.6	29.1	24.9	24.1	22.9	23.8	21.4	23.7	24.9	25.2
55.8	54.4	57.5	62.3	58.0	56.3	59.4	59.7	61.3	59.8	63.0	60.3	59.6	59.2
53.9	54.4	50.6	43.9	52.1	56.7	50.2	50.1	48.3	51.1	47.8	50.4	50.1	51.0

◆第8表の7◆ 鉄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	10,974	131	634	5	934	5	555	8	
エネルギー	kcal	1,919	2,033	1,303	1,231	2,011	2,390	2,184	2,920
たんぱく質	g	71.5	76.8	45.7	44.0	73.5	107.5	79.5	114.5
うち動物性	g	38.2	42.9	26.2	26.2	41.2	66.9	46.2	82.9
脂質	g	53.9	61.7	42.1	37.5	64.7	76.3	72.1	103.6
うち動物性	g	27.0	32.1	22.1	24.6	34.0	36.8	38.0	62.7
炭水化物	g	269.7	281.3	182.4	176.1	277.5	313.4	294.4	373.8
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	11.2	11.4	6.0	6.1	9.6	11.4	11.0	11.4
カリウム	mg	2,362	2,665	1,566	1,512	2,371	3,213	2,264	3,749
カルシウム	mg	539	838	473	632	694	1,259	565	1,446
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	534	706	471	551	689	1,049	561	1,277
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	57	1	81	5	138	3	126
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	3	75	1	0	0	72	1	43
マグネシウム	mg	255	283	156	133	243	390	241	344
リン	mg	1,021	1,153	719	776	1,108	1,574	1,114	1,721
鉄	mg	8.1	35.6	4.8	6.6	7.2	363.4	7.8	42.5
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	8.1	8.4	4.8	3.5	7.2	11.3	7.8	8.4
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	16.2	0.0	0.5	0.0	322.2	0.0	27.2
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.0	10.9	0.0	2.6	0.0	29.9	0.0	6.9
亜鉛	mg	8.3	9.1	5.5	5.4	8.9	12.4	9.7	14.0
銅	mg	1.21	1.25	0.72	0.60	1.14	1.68	1.24	1.43
ビタミンA	μgRE	921	976	660	463	974	1,108	913	1,118
ビタミンD	μg	8.3	7.4	4.0	2.4	6.0	21.6	7.7	5.8
ビタミンE	mgα-TE	10.2	28.5	5.6	4.1	8.2	26.6	9.1	12.9
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mgα-TE	8.2	9.0	5.6	4.1	8.1	11.2	9.1	11.3
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mgα-TE	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.1
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mgα-TE	2.0	19.3	0.0	0.0	0.0	14.6	0.0	1.5
ビタミンK	μg	267	312	140	78	211	313	226	328
ビタミンB ₁	mg	1.39	4.99	0.60	0.61	1.03	1.71	1.14	3.20
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.84	0.92	0.60	0.61	0.99	1.23	0.98	1.50
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.04	0.00	0.00	0.00	0.12	0.00	0.03
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.53	4.03	0.00	0.00	0.04	0.36	0.15	1.68
ビタミンB ₂	mg	1.72	5.60	0.89	1.05	1.43	2.46	1.53	3.53
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	1.18	1.38	0.88	1.01	1.34	2.06	1.32	2.40
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.05	0.00	0.00	0.00	0.12	0.00	0.05
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.54	4.17	0.01	0.04	0.08	0.28	0.22	1.09
ナイアシン	mgNE	14.8	15.4	7.6	5.9	12.2	19.2	14.5	17.7
ビタミンB ₆	mg	1.77	7.45	0.72	0.63	1.31	4.47	1.31	1.88
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	1.15	1.22	0.70	0.63	1.09	1.59	1.12	1.65
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.05	0.00	0.00	0.00	0.16	0.00	0.04
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	0.61	6.18	0.02	0.00	0.22	2.72	0.18	0.19
ビタミンB ₁₂	μg	7.5	7.6	4.4	3.4	6.2	16.5	7.3	7.9
葉酸	μg	309	329	172	152	264	355	282	332
パントテン酸	mg	5.56	6.29	4.15	4.42	6.22	8.68	6.19	10.28
ビタミンC	mg	118	255	63	58	89	178	87	191
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	100	106	60	48	83	101	83	141
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	2	3	1	10	4	10	0	28
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	16	145	2	0	2	67	3	22
コレステロール	mg	331	321	234	257	361	428	435	542
食物繊維	g	14.3	15.6	8.5	6.9	13.7	17.4	13.1	15.1
うち水溶性	g	3.3	3.6	2.1	1.6	3.4	4.1	3.1	3.4
うち不溶性	g	10.9	12.0	6.3	5.3	10.2	13.3	9.9	11.7
脂肪エネルギー比率	%	25.0	26.9	28.6	27.3	28.7	29.0	29.5	31.7
炭水化物エネルギー比率	%	60.0	58.0	57.4	58.3	56.6	53.0	55.8	52.7
動物性たんぱく質比率	%	51.8	54.0	56.1	59.2	55.2	61.6	56.5	69.7

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
1,053	15	1,374	19	1,309	22	1,712	18	1,620	22	1,783	17	8,851	113
1,932	1,990	1,966	1,820	1,995	2,053	2,013	2,033	1,984	2,112	1,757	1,893	1,937	1,990
70.2	72.9	70.4	63.5	73.8	72.4	76.7	82.9	76.6	82.0	67.4	70.8	72.6	74.3
38.8	42.6	37.7	31.9	40.1	40.4	40.7	47.5	39.0	41.5	34.2	34.5	38.3	39.7
60.1	63.0	59.1	52.5	56.3	71.4	54.2	59.1	49.2	58.2	41.4	48.9	52.5	59.2
30.2	31.1	29.4	26.8	28.1	34.6	26.4	31.2	24.0	29.8	20.4	26.4	25.9	30.1
262.9	267.0	267.8	265.3	271.3	266.5	280.2	274.3	288.7	309.0	266.3	280.5	273.6	278.0
10.7	10.5	10.9	10.1	11.8	11.6	12.4	12.9	12.7	13.3	11.4	11.0	11.7	11.6
2,066	2,378	2,133	2,209	2,292	2,516	2,578	2,906	2,781	3,016	2,482	2,580	2,424	2,615
462	882	468	664	490	624	546	893	598	891	551	796	526	786
457	666	464	586	487	535	540	758	589	743	542	671	520	658
3	100	1	25	1	6	1	48	4	59	3	65	2	48
2	117	2	53	2	83	4	87	5	88	6	61	4	81
226	240	238	234	256	256	282	325	299	322	262	297	264	280
958	1,117	979	951	1,026	1,035	1,082	1,255	1,106	1,203	980	1,106	1,027	1,110
7.4	15.8	7.5	21.4	8.0	44.3	8.8	16.2	9.5	14.6	8.5	14.1	8.4	21.8
7.4	7.2	7.5	6.9	8.0	8.0	8.8	9.6	9.5	9.7	8.5	9.4	8.4	8.5
0.0	2.1	0.0	1.6	0.0	7.2	0.0	1.7	0.0	1.4	0.0	0.8	0.0	2.6
0.0	6.4	0.0	12.9	0.0	29.1	0.0	4.9	0.0	3.5	0.0	3.8	0.0	10.7
8.5	8.7	8.4	7.9	8.5	9.0	8.7	9.1	8.7	9.6	7.8	8.4	8.4	8.8
1.14	1.08	1.15	1.13	1.21	1.19	1.31	1.37	1.38	1.42	1.23	1.27	1.25	1.25
801	878	838	781	855	919	954	914	1,078	1,386	998	932	935	982
6.8	6.8	6.9	3.6	8.9	5.9	9.9	8.5	10.5	8.4	9.3	9.8	8.9	7.1
8.6	49.0	9.7	41.0	10.5	26.9	11.1	31.2	11.5	18.1	12.3	24.0	10.8	30.7
8.1	8.7	8.3	7.8	8.4	9.3	8.7	8.7	8.9	10.6	7.8	8.0	8.4	8.9
0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2
0.5	39.2	1.4	33.2	2.1	17.6	2.3	22.1	2.7	7.3	4.5	16.0	2.4	21.6
224	270	252	263	258	267	303	322	350	467	286	316	284	322
1.20	2.34	1.16	4.27	1.34	3.49	1.45	7.19	2.00	6.43	1.64	8.95	1.50	5.45
0.84	0.78	0.83	0.83	0.86	0.82	0.88	1.08	0.87	0.96	0.76	0.76	0.84	0.88
0.02	0.15	0.01	0.00	0.02	0.00	0.00	0.12	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.04
0.34	1.41	0.32	3.44	0.46	2.66	0.57	5.99	1.12	5.46	0.86	8.19	0.65	4.53
2.30	3.38	1.44	3.73	1.46	4.33	1.55	13.83	1.50	5.27	2.68	6.21	1.83	6.08
1.11	1.34	1.11	1.08	1.17	1.14	1.23	1.55	1.28	1.40	1.15	1.31	1.18	1.30
0.01	0.21	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.02	0.01	0.06	0.01	0.04
1.18	1.83	0.33	2.64	0.28	3.19	0.32	12.26	0.22	3.85	1.52	4.84	0.64	4.74
14.1	13.8	15.1	12.1	16.1	15.5	17.0	19.9	16.7	16.8	14.1	14.6	15.6	15.5
1.41	3.64	1.67	2.84	1.72	5.74	1.83	20.89	2.38	11.48	2.27	4.25	1.93	8.28
1.06	1.06	1.08	1.01	1.16	1.14	1.28	1.44	1.34	1.35	1.18	1.18	1.20	1.20
0.00	0.36	0.01	0.00	0.02	0.00	0.01	0.01	0.01	0.00	0.03	0.00	0.01	0.05
0.34	2.22	0.58	1.83	0.54	4.60	0.55	19.44	1.03	10.13	1.05	3.08	0.72	7.03
6.7	6.6	6.5	3.9	7.3	6.7	8.4	10.3	9.2	8.1	8.0	8.9	7.8	7.4
266	262	277	332	303	309	343	357	383	404	347	330	326	336
5.30	5.87	5.37	5.26	5.48	5.78	5.79	6.46	5.99	6.61	5.30	5.88	5.56	5.99
102	199	98	331	108	317	135	340	155	242	147	175	127	271
74	60	75	92	90	109	116	116	136	124	124	127	106	106
7	7	1	0	1	0	1	0	3	0	2	0	2	1
21	132	21	239	17	207	18	224	17	117	21	49	19	164
348	296	337	263	362	346	339	320	312	317	286	267	328	304
12.4	12.7	12.8	14.9	13.6	15.1	15.7	15.2	17.4	20.4	15.5	16.5	14.8	16.0
3.0	3.0	3.0	3.5	3.2	3.7	3.6	3.6	4.0	4.4	3.5	3.6	3.4	3.7
9.4	9.7	9.8	11.3	10.4	11.3	12.0	11.5	13.4	15.9	12.0	12.9	11.4	12.3
27.8	27.8	26.7	25.6	25.2	30.7	24.0	25.6	22.1	25.0	20.9	23.0	24.1	26.4
57.5	56.8	58.8	60.3	59.8	55.1	60.6	58.3	62.4	59.2	63.7	62.2	60.8	58.6
53.8	57.4	51.6	48.3	52.5	55.7	51.4	55.3	49.1	50.3	48.5	47.2	50.9	52.3

◆第8表の7◆ 鉄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	5,218	45	345	2	468	4	267	5
エネルギー kcal	2,135	2,443	1,338	1,260	2,145	2,497	2,512	3,619
たんぱく質 g	77.8	93.2	47.0	43.6	77.6	107.0	90.3	142.7
うち動物性 g	42.1	55.7	27.0	29.2	43.4	63.3	52.9	106.9
脂質 g	58.1	76.4	43.5	45.3	68.0	80.2	80.8	131.9
うち動物性 g	29.6	41.2	22.5	36.5	35.5	36.0	43.0	79.9
炭水化物 g	297.6	323.3	186.3	166.5	298.3	332.0	343.3	453.6
食塩（ナトリウム×2.54/1,000） g	12.0	12.6	6.1	4.3	10.0	11.0	12.0	13.2
カリウム mg	2,449	2,991	1,591	1,287	2,483	3,273	2,518	4,734
カルシウム mg	552	943	482	503	740	1,289	620	1,847
__カルシウム（通常の食品：再掲） mg	548	825	481	481	737	1,104	616	1,651
__カルシウム（強化食品：再掲） mg	2	53	1	22	2	95	3	128
__カルシウム（補助食品：再掲） mg	2	66	0	0	1	91	1	69
マグネシウム mg	269	323	158	103	254	409	267	422
リン mg	1,098	1,374	734	776	1,173	1,560	1,257	2,156
鉄 mg	8.4	60.2	4.9	6.5	7.5	451.4	8.5	61.3
__鉄（通常の食品：再掲） mg	8.4	9.3	4.9	3.1	7.5	11.7	8.5	9.7
__鉄（強化食品：再掲） mg	0.0	41.8	0.0	0.5	0.0	402.4	0.0	43.0
__鉄（補助食品：再掲） mg	0.0	9.1	0.0	3.0	0.0	37.3	0.0	8.6
亜鉛 mg	9.2	11.2	5.6	5.2	9.4	12.5	11.3	17.0
銅 mg	1.30	1.42	0.73	0.52	1.20	1.81	1.39	1.61
ビタミンA μ gRE* ¹	930	962	679	286	1,002	1,199	973	1,346
ビタミンD μ g	8.9	8.8	4.4	5.2	6.0	23.7	8.2	6.9
ビタミンE mg α -TE* ²	9.9	24.1	5.8	3.2	8.4	31.2	9.9	16.4
__ビタミンE（通常の食品：再掲） mg α -TE* ²	8.6	9.9	5.8	3.2	8.4	12.0	9.9	14.0
__ビタミンE（強化食品：再掲） mg α -TE* ²	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0
__ビタミンE（補助食品：再掲） mg α -TE* ²	1.3	14.0	0.0	0.0	0.0	18.3	0.0	2.4
ビタミンK μ g	269	321	140	29	209	360	236	421
ビタミンB ₁ mg	1.41	5.48	0.60	0.52	1.12	1.90	1.16	4.51
__ビタミンB ₁ （通常の食品：再掲） mg	0.91	1.11	0.60	0.52	1.05	1.30	1.12	1.83
__ビタミンB ₁ （強化食品：再掲） mg	0.01	0.04	0.00	0.00	0.00	0.15	0.00	0.00
__ビタミンB ₁ （補助食品：再掲） mg	0.49	4.33	0.00	0.00	0.06	0.45	0.04	2.68
ビタミンB ₂ mg	1.65	4.49	0.91	1.01	1.60	2.56	1.51	4.86
__ビタミンB ₂ （通常の食品：再掲） mg	1.25	1.65	0.91	1.01	1.44	2.06	1.47	3.13
__ビタミンB ₂ （強化食品：再掲） mg	0.01	0.06	0.00	0.00	0.00	0.15	0.00	0.00
__ビタミンB ₂ （補助食品：再掲） mg	0.39	2.78	0.01	0.00	0.15	0.35	0.04	1.74
ナイアシン mgNE* ³	16.3	17.9	7.8	6.1	12.6	18.5	16.4	20.5
ビタミンB ₆ mg	1.76	4.59	0.73	0.50	1.55	5.28	1.34	2.38
__ビタミンB ₆ （通常の食品：再掲） mg	1.25	1.43	0.71	0.50	1.13	1.68	1.26	2.08
__ビタミンB ₆ （強化食品：再掲） mg	0.01	0.06	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00
__ビタミンB ₆ （補助食品：再掲） mg	0.51	3.09	0.02	0.00	0.42	3.40	0.07	0.30
ビタミンB ₁₂ μ g	8.2	8.0	4.8	3.8	6.3	14.4	8.4	7.6
葉酸 μ g	315	356	176	88	272	369	301	374
パントテン酸 mg	5.95	7.30	4.25	4.35	6.62	8.97	7.05	12.92
ビタミンC mg	108	185	62	59	88	213	87	155
__ビタミンC（通常の食品：再掲） mg	95	101	59	34	83	116	84	120
__ビタミンC（強化食品：再掲） mg	2	2	0	26	3	13	0	0
__ビタミンC（補助食品：再掲） mg	11	81	3	0	1	84	2	35
コレステロール mg	359	407	244	342	383	419	487	689
食物繊維 g	14.5	16.0	8.5	4.6	14.0	18.6	14.0	16.6
うち水溶性 g	3.4	3.7	2.1	0.9	3.5	4.5	3.4	3.9
うち不溶性 g	11.1	12.3	6.4	3.7	10.5	14.1	10.6	12.8
脂肪エネルギー比率 %	24.3	27.6	28.9	32.4	28.4	29.4	28.8	33.4
炭水化物エネルギー比率 %	61.1	57.2	57.1	53.8	57.0	53.7	56.8	50.7
動物性たんぱく質比率 %	52.6	57.6	56.1	64.8	55.3	58.5	56.8	74.7

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
510	6	666	5	638	5	811	5	766	5	747	8	4,138	34
2,197	2,447	2,240	2,148	2,210	2,562	2,246	2,726	2,201	2,188	1,974	2,064	2,176	2,333
77.1	79.6	78.5	78.9	79.6	82.0	83.6	122.7	83.3	89.2	74.3	77.9	79.6	87.2
42.5	43.4	42.6	44.1	43.6	47.4	45.4	77.4	42.9	46.4	37.9	40.2	42.5	48.8
65.5	76.3	65.0	65.4	59.0	90.4	57.7	79.7	52.5	54.9	44.6	57.1	56.7	69.6
33.3	35.1	32.9	38.8	30.1	48.4	29.0	41.4	26.3	27.8	22.5	30.3	28.6	36.3
304.3	328.7	304.8	299.6	297.6	324.4	305.9	330.0	312.8	317.1	296.3	286.6	303.8	312.4
11.7	11.4	12.0	12.0	12.7	12.4	13.4	17.4	13.5	15.8	12.3	11.7	12.7	13.2
2,170	2,538	2,267	2,621	2,341	2,663	2,625	3,311	2,861	3,292	2,632	2,575	2,512	2,802
475	817	475	730	487	505	545	1,005	599	792	576	873	532	795
472	694	471	661	485	460	542	843	594	739	570	725	528	690
2	40	1	60	0	0	1	1	2	1	4	95	2	39
1	83	2	8	1	45	2	161	2	52	2	53	2	66
242	266	258	291	270	255	296	412	316	348	282	308	281	311
1,037	1,227	1,070	1,107	1,091	1,059	1,166	1,771	1,185	1,277	1,070	1,226	1,109	1,272
8.0	21.6	8.0	21.2	8.4	15.8	9.0	17.2	9.9	12.6	9.1	15.1	8.8	17.2
8.0	8.1	8.0	9.0	8.4	9.3	9.0	11.5	9.9	8.7	9.1	9.5	8.8	9.3
0.0	1.7	0.0	0.8	0.0	5.1	0.0	0.2	0.0	1.0	0.0	1.3	0.0	1.6
0.0	11.8	0.0	11.4	0.0	1.4	0.0	5.5	0.0	2.9	0.0	4.4	0.0	6.2
9.7	10.4	9.5	10.6	9.2	11.8	9.6	12.2	9.5	8.9	8.6	9.5	9.3	10.5
1.27	1.21	1.28	1.46	1.30	1.38	1.41	1.89	1.47	1.31	1.34	1.27	1.35	1.40
814	1,157	871	903	840	1,133	958	725	1,057	978	1,030	696	939	918
6.7	5.3	7.6	2.8	9.4	4.3	10.8	15.9	11.5	9.5	10.3	8.0	9.6	7.6
9.2	10.6	9.9	69.9	9.2	31.4	10.2	17.0	11.0	21.1	12.2	14.0	10.4	25.7
8.6	10.1	8.9	9.5	8.6	10.2	8.9	11.8	9.1	8.4	8.3	7.6	8.8	9.4
0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.2
0.6	0.0	1.0	60.4	0.5	21.2	1.3	5.0	1.9	12.1	3.9	6.4	1.6	16.0
228	330	262	333	260	331	298	314	356	432	298	228	288	319
1.17	2.20	1.30	2.03	1.40	5.04	1.54	3.76	2.10	6.46	1.47	14.49	1.52	6.34
0.92	0.87	0.92	1.03	0.91	0.90	0.94	1.54	0.92	1.16	0.82	0.79	0.91	1.02
0.01	0.00	0.02	0.00	0.02	0.00	0.01	0.22	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.03
0.24	1.33	0.35	1.00	0.47	4.14	0.59	2.00	1.18	5.30	0.64	13.70	0.61	5.29
1.31	3.18	1.49	5.12	1.40	7.46	1.52	4.25	1.56	2.82	2.88	6.04	1.72	4.87
1.18	1.53	1.18	1.12	1.22	1.30	1.27	2.13	1.33	1.26	1.23	1.27	1.24	1.43
0.01	0.13	0.01	0.00	0.02	0.00	0.01	0.02	0.00	0.02	0.00	0.13	0.01	0.06
0.11	1.52	0.30	4.00	0.16	6.16	0.24	2.10	0.23	1.54	1.65	4.64	0.47	3.39
15.4	15.3	17.3	16.4	17.8	15.3	18.9	28.2	18.5	20.7	15.8	15.2	17.4	18.1
1.51	3.22	1.62	4.38	1.66	7.87	1.79	4.48	2.55	6.92	2.07	4.35	1.90	5.07
1.15	1.12	1.21	1.38	1.26	1.29	1.38	1.82	1.45	1.52	1.31	1.22	1.30	1.37
0.01	0.33	0.02	0.00	0.02	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.06
0.35	1.77	0.40	3.00	0.39	6.58	0.41	2.64	1.10	5.40	0.76	3.14	0.59	3.64
7.3	7.2	7.4	4.8	8.2	4.4	9.2	14.9	10.0	6.2	9.1	7.7	8.7	7.5
273	314	293	442	306	341	342	396	388	435	366	319	333	368
5.71	6.42	5.83	5.56	5.79	6.57	6.11	7.91	6.36	6.67	5.74	5.93	5.95	6.46
97	166	93	282	100	213	116	199	135	207	143	135	116	194
71	58	75	111	83	97	106	109	125	127	127	108	100	101
13	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0
13	108	17	171	16	116	10	90	10	80	14	26	13	93
380	331	364	296	388	418	375	640	342	227	311	325	358	367
12.9	12.4	13.2	18.3	13.6	16.2	15.5	16.1	17.5	21.1	16.3	14.9	15.0	16.2
3.1	2.9	3.1	4.2	3.1	3.8	3.6	4.3	4.0	4.5	3.7	3.1	3.5	3.7
9.8	9.5	10.1	14.1	10.4	12.3	11.9	11.8	13.5	16.6	12.6	11.8	11.5	12.5
26.5	27.4	25.7	26.6	23.8	30.5	23.0	26.3	21.2	23.4	20.1	24.2	23.1	26.2
59.4	58.9	60.2	58.4	61.6	56.7	61.9	56.0	63.6	60.2	64.7	60.8	62.1	58.7
53.7	56.6	52.7	53.6	53.0	55.9	52.9	62.5	49.8	51.4	49.3	50.0	51.7	54.6

◆第8表の7◆ 鉄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	5,756	86	289	3	466	1	288	3
エネルギー kcal	1,723	1,819	1,262	1,211	1,877	1,964	1,880	1,753
たんぱく質 g	65.7	68.3	44.2	44.2	69.2	109.8	69.5	67.7
うち動物性 g	34.7	36.2	25.3	24.3	39.0	81.4	39.9	42.8
脂質 g	50.1	54.1	40.3	32.3	61.4	60.5	64.0	56.4
うち動物性 g	24.6	27.4	21.5	16.6	32.4	39.7	33.3	33.9
炭水化物 g	244.5	259.3	177.7	182.4	256.5	239.0	249.1	240.7
食塩（ナトリウム×2.54/1,000） g	10.5	10.8	5.8	7.3	9.3	12.9	10.1	8.5
カリウム mg	2,282	2,495	1,536	1,662	2,259	2,973	2,028	2,109
カルシウム mg	528	783	462	717	648	1,137	515	776
__カルシウム（通常の食品：再掲） mg	520	644	459	597	641	828	510	653
__カルシウム（強化食品：再掲） mg	3	59	1	120	7	309	4	122
__カルシウム（補助食品：再掲） mg	4	80	2	0	0	0	1	0
マグネシウム mg	241	261	154	152	231	317	217	215
リン mg	951	1,037	700	775	1,044	1,631	981	997
鉄 mg	7.7	22.6	4.6	6.6	6.9	11.3	7.2	11.2
__鉄（通常の食品：再掲） mg	7.7	7.9	4.6	3.8	6.9	9.9	7.2	6.3
__鉄（強化食品：再掲） mg	0.0	2.8	0.0	0.6	0.0	1.4	0.0	0.9
__鉄（補助食品：再掲） mg	0.0	11.9	0.0	2.3	0.0	0.0	0.0	4.0
亜鉛 mg	7.6	8.1	5.3	5.5	8.3	12.1	8.3	9.1
銅 mg	1.12	1.16	0.70	0.66	1.07	1.19	1.10	1.12
ビタミンA μgRE*1	913	982	637	580	945	746	858	738
ビタミンD μg	7.8	6.7	3.6	0.5	6.1	13.5	7.2	3.9
ビタミンE mg α-TE*2	10.5	30.8	5.4	4.7	7.9	8.0	8.4	7.1
__ビタミンE（通常の食品：再掲） mg α-TE*2	7.9	8.5	5.4	4.7	7.9	8.0	8.4	6.9
__ビタミンE（強化食品：再掲） mg α-TE*2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3
__ビタミンE（補助食品：再掲） mg α-TE*2	2.6	22.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK μg	265	308	140	111	214	125	216	174
ビタミンB ₁ mg	1.37	4.73	0.59	0.68	0.95	0.97	1.11	1.02
__ビタミンB ₁ （通常の食品：再掲） mg	0.79	0.82	0.59	0.68	0.93	0.97	0.85	0.95
__ビタミンB ₁ （強化食品：再掲） mg	0.01	0.04	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07
__ビタミンB ₁ （補助食品：再掲） mg	0.57	3.87	0.00	0.00	0.02	0.00	0.26	0.00
ビタミンB ₂ mg	1.80	6.17	0.87	1.08	1.26	2.04	1.56	1.31
__ビタミンB ₂ （通常の食品：再掲） mg	1.12	1.24	0.86	1.01	1.25	2.04	1.18	1.18
__ビタミンB ₂ （強化食品：再掲） mg	0.01	0.04	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.13
__ビタミンB ₂ （補助食品：再掲） mg	0.67	4.89	0.01	0.07	0.01	0.00	0.38	0.00
ナイアシン mgNE*3	13.5	14.2	7.4	5.8	11.8	22.2	12.7	13.0
ビタミンB ₆ mg	1.78	8.95	0.71	0.72	1.07	1.26	1.28	1.04
__ビタミンB ₆ （通常の食品：再掲） mg	1.07	1.11	0.68	0.72	1.05	1.26	1.00	0.94
__ビタミンB ₆ （強化食品：再掲） mg	0.01	0.04	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.10
__ビタミンB ₆ （補助食品：再掲） mg	0.70	7.80	0.02	0.00	0.01	0.00	0.28	0.00
ビタミンB ₁₂ μg	6.8	7.4	3.9	3.1	6.1	25.1	6.3	8.3
葉酸 μg	304	315	167	195	255	296	264	262
パントテン酸 mg	5.21	5.76	4.04	4.46	5.82	7.51	5.39	5.87
ビタミンC mg	128	291	64	57	90	40	86	249
__ビタミンC（通常の食品：再掲） mg	105	109	60	57	83	40	82	175
__ビタミンC（強化食品：再掲） mg	2	4	2	0	4	0	0	74
__ビタミンC（補助食品：再掲） mg	20	179	1	0	3	0	4	0
コレステロール mg	305	277	222	200	340	463	386	297
食物繊維 g	14.1	15.5	8.4	8.5	13.3	12.3	12.2	12.6
うち水溶性 g	3.3	3.6	2.1	2.1	3.3	2.4	2.9	2.7
うち不溶性 g	10.8	11.9	6.3	6.4	9.9	9.9	9.3	10.0
脂肪エネルギー比率 %	25.7	26.5	28.2	24.0	29.0	27.7	30.2	29.0
炭水化物エネルギー比率 %	59.0	58.4	57.7	61.4	56.2	49.9	54.9	56.0
動物性たんぱく質比率 %	51.1	52.1	56.1	55.5	55.2	74.1	56.2	61.3

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
543	9	708	14	671	17	901	13	854	17	1,036	9	4,713	79
1,683	1,686	1,708	1,703	1,790	1,903	1,804	1,767	1,789	2,090	1,601	1,742	1,726	1,842
63.7	68.5	62.8	58.0	68.3	69.6	70.4	67.6	70.5	79.9	62.4	64.4	66.4	68.7
35.4	42.0	33.0	27.6	36.7	38.4	36.5	36.0	35.4	40.1	31.4	29.4	34.6	35.8
55.1	54.2	53.5	47.9	53.7	65.8	51.0	51.3	46.2	59.2	39.1	41.6	48.7	54.7
27.4	28.4	26.0	22.6	26.2	30.5	24.1	27.2	21.9	30.4	18.9	22.9	23.5	27.4
223.9	225.9	232.9	253.0	246.2	249.5	257.1	252.8	267.0	306.7	244.6	275.1	247.2	263.2
9.8	9.9	9.9	9.4	10.9	11.4	11.4	11.2	12.0	12.5	10.8	10.4	10.9	11.0
1,968	2,271	2,007	2,062	2,246	2,473	2,535	2,751	2,710	2,934	2,374	2,585	2,346	2,535
449	926	461	641	493	659	547	850	597	920	532	728	521	782
443	647	458	559	488	557	539	725	585	745	521	623	513	643
4	139	2	13	2	7	1	66	6	77	2	38	3	51
3	139	2	69	2	95	7	59	7	99	8	67	5	87
211	222	220	214	243	256	269	291	284	315	248	287	249	267
885	1,044	895	896	964	1,028	1,007	1,057	1,035	1,181	915	998	955	1,041
6.9	11.8	7.1	21.4	7.7	52.7	8.6	15.8	9.2	15.1	8.0	13.1	8.0	23.8
6.9	6.6	7.1	6.1	7.7	7.6	8.6	8.8	9.2	9.9	8.0	9.3	8.0	8.1
0.0	2.4	0.0	1.9	0.0	7.8	0.0	2.3	0.0	1.5	0.0	0.4	0.0	3.0
0.0	2.8	0.0	13.4	0.0	37.3	0.0	4.7	0.0	3.7	0.0	3.4	0.0	12.7
7.5	7.5	7.3	6.9	7.8	8.1	7.9	7.8	8.0	9.8	7.2	7.4	7.6	8.1
1.01	0.99	1.03	1.02	1.12	1.13	1.22	1.17	1.30	1.45	1.15	1.26	1.16	1.19
788	691	806	737	869	856	950	987	1,097	1,505	975	1,141	930	1,010
6.9	7.8	6.2	3.9	8.4	6.3	9.0	5.6	9.7	8.1	8.6	11.4	8.3	6.9
8.0	74.6	9.5	30.7	11.7	25.6	11.8	36.7	12.1	17.2	12.4	32.8	11.2	32.9
7.6	7.8	7.7	7.2	8.1	9.1	8.5	7.5	8.7	11.3	7.4	8.4	8.0	8.7
0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
0.4	65.3	1.8	23.5	3.5	16.6	3.3	28.7	3.4	5.9	5.0	24.5	3.2	23.9
221	230	242	238	256	249	307	324	344	477	277	395	280	323
1.22	2.43	1.03	5.07	1.28	3.03	1.37	8.52	1.92	6.42	1.76	4.03	1.47	5.07
0.76	0.72	0.75	0.76	0.80	0.80	0.82	0.91	0.82	0.91	0.72	0.73	0.78	0.82
0.03	0.26	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.08	0.02	0.00	0.02	0.00	0.02	0.04
0.43	1.46	0.28	4.31	0.45	2.23	0.55	7.52	1.07	5.51	1.02	3.30	0.68	4.21
3.23	3.52	1.39	3.23	1.52	3.41	1.58	17.51	1.45	5.99	2.53	6.36	1.92	6.60
1.04	1.21	1.04	1.07	1.12	1.09	1.19	1.33	1.23	1.44	1.08	1.34	1.12	1.24
0.00	0.27	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.02	0.02	0.00	0.01	0.04
2.19	2.04	0.35	2.16	0.39	2.32	0.39	16.17	0.22	4.53	1.43	5.02	0.79	5.32
12.9	12.8	13.1	10.6	14.6	15.6	15.4	16.7	15.1	15.7	12.9	14.1	14.1	14.4
1.31	3.92	1.71	2.29	1.78	5.12	1.87	27.21	2.22	12.81	2.41	4.17	1.95	9.66
0.99	1.02	0.95	0.88	1.07	1.09	1.18	1.29	1.24	1.30	1.09	1.14	1.10	1.13
0.00	0.38	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01	0.01	0.00	0.05	0.00	0.02	0.04
0.33	2.52	0.75	1.41	0.69	4.02	0.68	25.91	0.97	11.52	1.27	3.02	0.83	8.49
6.1	6.1	5.7	3.6	6.5	7.4	7.7	8.5	8.5	8.7	7.2	10.0	7.1	7.3
258	228	262	293	301	300	343	342	378	395	333	340	319	322
4.91	5.50	4.94	5.15	5.18	5.55	5.49	5.90	5.65	6.59	4.99	5.83	5.21	5.79
107	222	102	348	116	347	153	394	174	252	150	211	138	305
77	62	75	85	96	113	125	119	146	124	122	143	111	109
1	11	2	0	2	0	2	0	6	0	2	0	2	1
29	148	26	263	18	234	26	276	22	128	25	69	24	195
318	272	312	251	337	324	308	197	285	344	269	216	301	276
12.0	12.8	12.5	13.6	13.6	14.8	16.0	14.8	17.4	20.2	14.9	18.0	14.7	15.9
2.9	3.1	3.0	3.3	3.2	3.7	3.7	3.4	4.0	4.4	3.4	4.0	3.4	3.7
9.1	9.8	9.4	10.3	10.4	11.0	12.2	11.4	13.4	15.7	11.5	13.9	11.2	12.2
28.9	28.0	27.6	25.3	26.6	30.7	24.9	25.4	22.9	25.5	21.5	21.9	24.9	26.5
55.7	55.3	57.6	61.0	58.1	54.6	59.4	59.2	61.3	58.9	62.9	63.4	59.6	58.5
53.8	58.0	50.5	46.4	52.1	55.7	50.2	52.5	48.5	50.0	47.9	44.8	50.1	51.3

◆第8表の8◆ 補助食品等(いずれか1つ以上)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	10,204	901	617	22	893	46	540	23
エネルギー kcal	1,913	2,003	1,302	1,301	2,003	2,206	2,185	2,411
たんぱく質 g	71.2	75.3	45.7	46.7	73.1	84.2	79.6	90.3
うち動物性 g	38.2	39.6	26.2	28.3	40.9	49.4	46.3	56.6
脂質 g	53.9	55.4	42.0	41.9	64.5	70.4	72.1	82.6
うち動物性 g	27.0	27.7	21.9	26.3	33.7	39.6	38.1	44.5
炭水化物 g	268.4	286.5	182.4	181.0	276.4	302.1	294.5	320.2
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	11.1	11.8	6.0	6.2	9.7	9.7	11.0	10.9
カリウム mg	2,339	2,656	1,566	1,575	2,362	2,638	2,261	2,848
カルシウム mg	527	718	469	628	686	920	557	1,065
__カルシウム(通常の食品:再掲) mg	527	629	469	544	686	793	557	903
__カルシウム(強化食品:再掲) mg	0	39	0	45	0	112	0	127
__カルシウム(補助食品:再掲) mg	0	49	0	38	0	16	0	35
マグネシウム mg	252	284	156	155	242	275	240	288
リン mg	1,014	1,112	717	780	1,104	1,252	1,112	1,366
鉄 mg	8.0	12.9	4.7	5.2	7.2	46.4	7.8	19.9
__鉄(通常の食品:再掲) mg	8.0	8.9	4.7	4.5	7.2	8.2	7.8	8.1
__鉄(強化食品:再掲) mg	0.0	2.4	0.0	0.1	0.0	35.0	0.0	9.5
__鉄(補助食品:再掲) mg	0.0	1.6	0.0	0.6	0.0	3.2	0.0	2.4
亜鉛 mg	8.3	8.8	5.5	5.5	8.8	10.1	9.8	11.0
銅 mg	1.20	1.31	0.72	0.71	1.13	1.25	1.24	1.33
ビタミンA μgRE	913	1,018	661	582	976	939	918	879
ビタミンD μg	8.3	8.3	4.0	3.9	6.0	9.3	7.7	7.3
ビタミンE mg α-TE	8.2	35.8	5.6	5.2	8.1	10.5	9.1	10.8
__ビタミンE(通常の食品:再掲) mg α-TE	8.2	8.9	5.6	5.2	8.1	8.5	9.1	10.2
__ビタミンE(強化食品:再掲) mg α-TE	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
__ビタミンE(補助食品:再掲) mg α-TE	0.0	26.7	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.5
ビタミンK μg	263	309	141	114	210	243	222	364
ビタミンB ₁ mg	0.84	8.11	0.60	0.61	0.99	1.97	0.99	5.38
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲) mg	0.84	0.90	0.60	0.58	0.99	1.06	0.99	1.06
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲) mg	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	0.01
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲) mg	0.00	7.07	0.00	0.03	0.00	0.84	0.00	4.30
ビタミンB ₂ mg	1.17	8.54	0.88	1.26	1.34	3.31	1.32	7.33
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲) mg	1.17	1.32	0.88	1.00	1.34	1.53	1.32	1.71
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲) mg	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	0.02
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲) mg	0.00	7.13	0.00	0.25	0.00	1.70	0.00	5.60
ナイアシン mgNE	14.7	16.5	7.6	8.3	12.1	13.7	14.5	16.1
ビタミンB ₆ mg	1.15	9.71	0.70	1.31	1.08	6.08	1.13	5.82
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲) mg	1.15	1.26	0.70	0.70	1.08	1.26	1.13	1.25
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲) mg	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.09	0.00	0.07
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲) mg	0.00	8.32	0.00	0.61	0.00	4.73	0.00	4.50
ビタミンB ₁₂ μg	7.4	8.0	4.4	4.1	6.1	8.3	7.3	7.3
葉酸 μg	306	348	172	171	262	294	282	301
パントテン酸 mg	5.53	6.05	4.15	4.37	6.19	7.08	6.18	7.92
ビタミンC mg	99	356	60	144	83	214	83	207
__ビタミンC(通常の食品:再掲) mg	99	115	60	58	83	92	83	106
__ビタミンC(強化食品:再掲) mg	0	28	0	33	0	79	0	15
__ビタミンC(補助食品:再掲) mg	0	214	0	54	0	43	0	86
コレステロール mg	331	328	234	258	358	430	436	433
食物繊維 g	14.1	16.2	8.5	7.5	13.6	14.3	13.1	14.5
うち水溶性 g	3.3	3.8	2.1	1.8	3.4	3.6	3.1	3.4
うち不溶性 g	10.8	12.4	6.4	5.7	10.2	10.7	9.9	11.1
脂肪エネルギー比率 %	25.1	24.5	28.5	28.9	28.7	28.8	29.5	31.2
炭水化物エネルギー比率 %	59.9	60.3	57.4	56.8	56.6	55.9	55.9	53.9
動物性たんぱく質比率 %	51.9	51.4	56.0	59.5	55.2	57.5	56.5	60.4

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
984	84	1,286	107	1,218	113	1,604	126	1,455	187	1,607	193	8,154	810
1,924	2,040	1,961	1,994	1,994	2,021	2,004	2,135	1,978	2,042	1,749	1,840	1,931	1,999
70.0	72.9	70.0	74.5	73.7	73.9	76.5	80.1	76.3	79.3	67.1	70.0	72.4	75.2
38.8	39.9	37.4	39.8	40.1	39.7	40.9	40.4	38.9	39.9	34.0	35.5	38.2	38.9
60.0	62.5	58.9	60.1	56.1	60.6	54.0	57.3	48.9	52.1	41.3	43.2	52.4	54.1
30.2	30.7	29.3	30.0	28.1	29.6	26.5	26.2	23.9	25.7	20.3	22.0	25.9	26.5
261.2	282.7	267.2	274.0	270.5	279.0	278.8	297.9	287.5	300.1	264.4	283.3	272.3	287.6
10.7	10.8	10.9	11.5	11.8	11.8	12.3	13.3	12.7	12.8	11.4	11.7	11.7	12.1
2,051	2,296	2,115	2,361	2,282	2,447	2,553	2,946	2,755	3,011	2,460	2,671	2,401	2,681
451	668	459	611	483	590	533	762	580	774	534	710	512	699
451	563	459	549	483	538	533	667	580	681	534	618	512	614
0	58	0	22	0	16	0	24	0	43	0	33	0	33
0	47	0	39	0	36	0	71	0	50	0	60	0	52
224	248	236	265	256	265	279	321	298	317	260	282	262	288
952	1,065	971	1,071	1,024	1,043	1,077	1,180	1,098	1,183	973	1,055	1,020	1,106
7.4	9.3	7.5	10.8	8.0	15.6	8.7	11.3	9.4	10.5	8.4	9.3	8.3	11.0
7.4	7.8	7.5	8.3	8.0	8.5	8.7	10.4	9.4	9.9	8.4	8.9	8.3	9.1
0.0	0.4	0.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.4
0.0	1.1	0.0	2.3	0.0	5.7	0.0	0.7	0.0	0.4	0.0	0.3	0.0	1.5
8.5	8.7	8.3	8.7	8.5	8.7	8.7	9.0	8.6	9.3	7.7	8.1	8.4	8.7
1.13	1.21	1.15	1.22	1.20	1.24	1.30	1.43	1.37	1.46	1.23	1.30	1.24	1.33
796	869	829	935	847	950	945	1,064	1,065	1,213	992	1,037	925	1,039
6.9	5.3	6.8	7.7	9.0	7.0	10.0	7.7	10.5	10.2	9.3	9.6	8.9	8.4
8.1	21.9	8.2	32.8	8.3	36.7	8.6	45.0	8.8	33.4	7.7	51.6	8.3	38.7
8.1	8.6	8.2	8.8	8.3	9.1	8.6	10.0	8.8	9.4	7.7	8.4	8.3	9.0
0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
0.0	13.0	0.0	23.9	0.0	27.5	0.0	35.0	0.0	23.9	0.0	43.1	0.0	29.6
223	241	251	259	255	291	300	346	344	405	285	291	281	317
0.83	5.65	0.83	5.71	0.86	6.97	0.87	9.65	0.86	11.39	0.75	9.63	0.83	8.74
0.83	0.87	0.83	0.87	0.86	0.86	0.87	1.01	0.86	0.94	0.75	0.83	0.83	0.90
0.00	0.27	0.00	0.15	0.00	0.29	0.00	0.06	0.00	0.09	0.00	0.14	0.00	0.15
0.00	4.50	0.00	4.69	0.00	5.82	0.00	8.58	0.00	10.36	0.00	8.66	0.00	7.69
1.10	16.54	1.10	5.97	1.16	5.20	1.21	7.57	1.26	3.84	1.14	15.83	1.17	9.07
1.10	1.24	1.10	1.23	1.16	1.21	1.21	1.42	1.26	1.43	1.14	1.24	1.17	1.31
0.00	0.13	0.00	0.09	0.00	0.13	0.00	0.06	0.00	0.03	0.00	0.12	0.00	0.09
0.00	15.17	0.00	4.65	0.00	3.85	0.00	6.09	0.00	2.39	0.00	14.47	0.00	7.67
14.0	15.4	14.9	17.4	16.1	16.7	16.9	18.4	16.6	17.7	14.0	15.6	15.5	16.9
1.06	5.87	1.07	9.08	1.16	8.59	1.27	11.74	1.33	11.59	1.17	11.54	1.19	10.26
1.06	1.08	1.07	1.15	1.16	1.20	1.27	1.37	1.33	1.39	1.17	1.28	1.19	1.27
0.00	0.12	0.00	0.12	0.00	0.18	0.00	0.12	0.00	0.06	0.00	0.27	0.00	0.15
0.00	4.67	0.00	7.81	0.00	7.20	0.00	10.25	0.00	10.14	0.00	9.99	0.00	8.84
6.7	7.1	6.4	7.4	7.4	7.0	8.5	8.0	9.2	9.4	7.9	8.3	7.8	8.1
264	278	274	323	302	314	339	391	379	415	346	358	323	357
5.28	5.62	5.33	5.78	5.46	5.71	5.74	6.44	5.95	6.39	5.26	5.73	5.52	5.98
73	455	74	424	89	349	115	424	135	321	123	347	105	375
73	81	74	88	89	101	115	127	135	137	123	135	105	118
0	86	0	17	0	12	0	15	0	26	0	16	0	25
0	287	0	318	0	236	0	283	0	157	0	196	0	232
349	331	335	352	364	335	340	336	311	317	286	284	328	321
12.3	13.8	12.7	14.3	13.5	14.8	15.5	17.9	17.3	19.1	15.3	16.9	14.7	16.6
3.0	3.2	3.0	3.3	3.1	3.6	3.6	4.4	3.9	4.4	3.5	4.0	3.4	3.9
9.3	10.6	9.7	11.0	10.4	11.2	11.9	13.5	13.3	14.7	11.8	12.9	11.3	12.7
27.8	27.3	26.7	26.4	25.2	26.4	24.0	23.6	22.0	22.7	20.9	21.0	24.1	23.9
57.4	58.3	58.9	58.6	59.8	58.7	60.5	61.1	62.4	61.6	63.7	63.6	60.8	60.9
53.9	52.9	51.6	51.0	52.5	53.4	51.6	49.8	49.1	49.2	48.4	49.4	50.9	50.6