

第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

第1表の1 栄養素等摂取量（総数，年齢階級別）

栄養素等別	総数			1-6歳			7-14歳			15-19歳			20-29歳			30-39歳			
	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	
対象者数	人	8,815			461			739			386			649			1,083		
エネルギー	kcal	1,849	572	1,797	1,261	372	1,251	1,935	482	1,863	2,192	755	2,032	1,854	629	1,830	1,871	600	1,810
たんぱく質	g	67.3	23.0	65.3	44.1	15.4	43.0	69.8	19.9	67.5	75.9	27.7	72.2	65.5	23.8	62.8	66.6	22.8	64.7
うち動物性	g	36.0	17.7	33.9	24.8	12.0	24.2	40.8	15.9	38.5	43.5	21.7	39.7	36.0	17.8	33.6	35.4	17.7	32.7
脂質	g	53.7	24.0	50.9	40.9	17.3	39.0	62.9	21.0	60.1	71.6	31.8	67.3	58.6	26.1	56.2	56.3	24.9	53.0
うち動物性	g	27.1	15.9	24.7	21.5	12.1	19.8	34.3	13.5	32.3	37.3	21.0	34.6	29.0	17.2	26.1	28.2	16.9	25.2
コレステロール	mg	307	183	287	212	126	195	317	163	297	403	219	381	333	200	310	304	183	276
炭水化物	g	257.6	83.2	249.0	176.1	51.4	176.8	265.0	74.0	252.5	300.1	113.8	283.8	253.2	91.8	243.5	257.8	87.9	246.7
食物繊維	g	14.0	6.4	13.0	8.8	4.0	8.4	12.7	4.2	12.2	12.7	5.5	12.1	11.9	5.0	11.4	13.1	5.9	12.3
うち水溶性	g	3.2	1.7	3.0	2.1	1.0	2.1	3.1	1.2	3.0	3.1	1.9	2.8	2.9	1.5	2.7	3.1	1.6	2.9
うち不溶性	g	10.3	4.7	9.5	6.3	2.9	6.0	9.2	3.1	8.8	9.3	3.9	8.8	8.6	3.8	8.3	9.5	4.3	8.9
ビタミンA	μgRE ^{*1}	529	606	416	409	406	334	560	523	472	529	710	405	487	614	377	477	553	375
ビタミンD	μg	7.3	8.3	3.9	4.1	4.4	2.2	6.0	6.2	3.4	5.7	7.0	3.0	6.1	7.5	3.1	6.0	7.5	2.9
ビタミンE	mg ^{*2}	7.9	14.0	6.0	4.5	2.1	4.3	6.2	3.2	5.7	7.2	4.0	6.4	6.4	3.1	5.9	7.0	7.3	5.8
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg ^{*2}	6.5	3.5	5.9	4.5	2.1	4.3	6.0	2.5	5.7	7.1	3.6	6.4	6.3	3.1	5.8	6.4	3.6	5.8
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg ^{*2}	1.3	13.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	1.5	0.0	0.1	1.9	0.0	0.1	0.8	0.0	0.6	6.2	0.0
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg ^{*2}	0.0	0.4	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0.0
ビタミンK	μg	227	179	176	119	88	98	175	119	146	196	143	158	198	156	155	208	164	165
ビタミンB ₁	mg	1.50	6.88	0.78	0.58	0.27	0.54	1.21	6.81	0.88	1.30	4.54	0.91	0.97	1.86	0.79	1.14	5.83	0.79
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.83	0.40	0.76	0.57	0.27	0.54	0.89	0.34	0.82	0.97	0.47	0.89	0.84	0.43	0.77	0.86	0.44	0.78
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.66	6.86	0.00	0.00	0.01	0.00	0.25	6.81	0.00	0.33	4.49	0.00	0.13	1.82	0.00	0.28	5.83	0.00
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.22	0.00	0.01	0.05	0.00	0.07	0.19	0.00	0.01	0.04	0.00	0.01	0.06	0.00	0.00	0.04	0.00
ビタミンB ₂	mg	1.48	4.90	1.08	0.84	0.39	0.78	1.51	6.46	1.16	1.32	1.23	1.10	1.29	2.25	0.98	1.39	5.64	0.99
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	1.13	0.52	1.06	0.83	0.37	0.78	1.24	0.45	1.15	1.19	0.59	1.09	1.07	0.53	0.97	1.06	0.54	0.98
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.34	4.86	0.00	0.01	0.11	0.00	0.26	6.45	0.00	0.12	1.09	0.00	0.22	2.17	0.00	0.32	5.63	0.00
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.13	0.00	0.00	0.02	0.00	0.01	0.08	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.04	0.00
ナイアシン	mgNE ^{*3}	14.2	7.4	12.8	7.5	3.9	7.0	12.2	5.9	11.3	13.4	6.4	12.1	13.3	6.7	12.2	14.2	6.9	13.0
ビタミンB ₆	mg	1.67	5.53	1.05	0.71	0.42	0.68	1.13	1.14	0.98	1.31	1.95	1.00	1.31	3.72	0.94	1.29	3.54	0.99
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	1.09	0.47	1.03	0.70	0.30	0.68	1.02	0.36	0.97	1.08	0.49	0.97	0.97	0.42	0.93	1.02	0.45	0.97
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	0.58	5.48	0.00	0.01	0.28	0.00	0.09	1.07	0.00	0.21	1.89	0.00	0.33	3.69	0.00	0.26	3.48	0.00
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.19	0.00	0.00	0.06	0.00	0.02	0.15	0.00	0.02	0.16	0.00	0.01	0.14	0.00	0.01	0.17	0.00
ビタミンB ₁₂	μg	6.0	6.3	3.9	3.3	3.8	2.1	5.3	4.9	3.7	4.9	5.7	3.5	5.2	5.8	3.2	5.3	6.2	3.1
葉酸	μg	281	142	258	156	68	149	230	93	215	249	136	220	239	123	223	251	124	234
パントテン酸	mg	5.24	1.88	5.06	3.94	1.44	3.80	5.89	1.70	5.63	5.84	2.37	5.45	5.00	1.96	4.76	4.99	1.82	4.83
ビタミンC	mg	109	161	74	55	42	45	79	111	58	107	199	61	91	165	58	95	208	60
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	90	67	72	54	40	45	68	46	57	74	64	59	66	48	56	72	59	58
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	13	116	0	0	10	0	4	51	0	2	24	0	13	108	0	12	116	0
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	6	83	0	0	4	0	7	87	0	31	188	0	13	116	0	11	141	0
食塩(ナトリウム*2.54/1,000)	g	10.2	4.2	9.6	5.7	2.4	5.5	9.0	3.0	8.5	10.2	4.0	9.7	9.8	4.2	9.1	10.2	4.2	9.7
カリウム	mg	2,200	870	2,104	1,485	571	1,436	2,143	655	2,084	2,059	859	1,951	1,907	742	1,870	2,018	795	1,918
カルシウム	mg	510	266	466	440	223	417	646	248	617	491	277	433	428	237	377	447	236	405
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	503	258	462	435	217	410	643	243	615	491	277	433	425	235	375	443	231	404
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	3	39	0	0	0	0	1	13	0	0	0	0	2	25	0	2	25	0
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	32	0	5	36	0	3	25	0	1	6	0	2	15	0	2	22	0
マグネシウム	mg	236	91	225	147	58	142	217	65	210	220	86	210	206	78	198	223	87	214
リン	mg	960	332	933	690	258	671	1,055	292	1,015	1,037	403	982	894	323	862	923	323	895
鉄	mg	7.6	5.8	7.1	4.5	2.0	4.2	6.7	2.5	6.3	7.3	2.7	7.0	6.8	2.7	6.4	7.3	4.5	6.8
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.4	3.0	7.0	4.5	1.9	4.2	6.6	2.3	6.3	7.3	2.7	7.0	6.7	2.6	6.3	7.1	2.9	6.7
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	4.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.2	3.4	0.0
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.1	0.6	0.0	0.1	0.7	0.0	0.1	0.7	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.4	0.0
亜鉛	mg	7.9	2.9	7.6	5.3	1.8	5.2	8.4	2.4	8.1	9.5	3.5	9.0	7.9	3.1	7.7	8.0	3.1	7.6
銅	mg	1.12	0.42	1.07	0.68	0.24	0.67	1.05	0.30	1.01	1.20	0.49	1.12	1.06	0.44	1.01	1.08	0.40	1.02
脂肪エネルギー比率	% ^{*4}	25.9	7.4	25.8	28.6	6.6	29.1	29.2	5.9	29.0	29.2	7.7	29.3	28.2	7.7	28.3	26.9	7.3	26.7
炭水化物エネルギー比率	% ^{*4}	59.4	8.3	59.4	57.4	7.5	57.3	56.3	6.4	56.3	56.8	8.5	56.9	57.5	8.7	57.3	58.7	8.2	58.9
動物性たんぱく質比率	% ^{*4}	51.7	13.7	53.1	54.5	13.3	55.4	57.4	9.9	58.3	55.5	13.5	57.3	53.1	13.4	54.1	51.3	14.0	52.4

*1 RE: レチノール当量 *2 α-トコフェロール量。(α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない) *3 NE: ナイアシン当量 *4 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである。

1人1日当たり

40-49歳			50-59歳			60-69歳			70歳以上			(再掲)20歳以上			(再掲)20-49歳			(再掲)75歳以上		
平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値
1,077			1,168			1,558			1,694			7,229			2,809			1,071		
1,891	562	1,843	1,937	554	1,869	1,923	523	1,884	1,720	490	1,686	1,859	555	1,811	1,875	593	1,824	1,651	481	1,629
67.7	22.2	65.7	71.2	22.6	68.9	72.2	22.2	70.3	64.3	21.5	62.2	68.1	22.6	66.0	66.8	22.8	64.6	61.4	20.9	59.6
36.7	18.0	34.8	37.5	17.8	35.6	37.7	17.7	35.7	32.7	16.6	30.9	35.8	17.6	34.0	36.0	17.8	33.9	30.9	16.0	29.0
58.0	24.4	55.3	55.4	22.3	52.9	51.7	21.4	49.1	43.7	20.0	41.3	52.7	23.3	49.8	57.5	25.0	54.4	41.0	18.9	38.4
29.3	17.2	26.6	27.1	14.9	25.7	25.4	14.5	23.8	21.7	13.1	19.4	26.1	15.6	23.8	28.8	17.1	25.8	20.2	12.2	18.2
31.7	18.4	29.8	32.3	18.9	29.6	31.1	18.1	29.6	27.6	16.6	26.8	30.7	18.2	28.8	31.6	18.8	29.3	26.8	16.5	25.7
253.8	80.0	244.4	265.3	80.8	256.7	270.4	77.2	261.8	253.9	73.1	250.5	259.8	80.6	251.8	255.2	85.9	245.0	247.9	72.2	244.4
12.6	5.2	11.9	14.7	6.1	13.8	16.6	7.0	15.5	15.8	7.2	14.8	14.6	6.6	13.5	12.7	5.5	11.9	15.0	7.0	14.0
2.9	1.4	2.7	3.3	1.7	3.0	3.7	1.7	3.5	3.5	2.1	3.2	3.3	1.8	3.0	3.0	1.5	2.7	3.3	1.8	3.0
9.3	3.8	8.7	10.8	4.5	10.1	12.2	5.2	11.4	11.6	5.3	10.9	10.7	4.8	9.9	9.2	4.0	8.7	11.0	5.2	10.2
485	684	370	528	576	425	591	681	469	571	570	467	534	617	416	482	620	373	542	507	438
6.1	7.2	3.1	8.1	8.7	5.0	9.3	9.5	5.9	8.7	9.5	5.4	7.7	8.7	4.2	6.1	7.4	3.0	8.3	9.3	5.3
7.8	14.6	6.0	8.7	14.8	6.5	9.9	21.8	6.7	8.5	15.4	6.0	8.3	15.3	6.2	7.1	10.2	5.9	8.1	16.4	5.7
6.4	4.1	5.9	6.9	3.3	6.3	7.2	3.5	6.6	6.5	3.5	5.9	6.7	3.6	6.1	6.4	3.7	5.8	6.1	3.3	5.5
1.4	13.1	0.0	1.8	14.5	0.0	2.7	21.3	0.0	2.0	14.9	0.0	1.6	14.7	0.0	0.8	9.0	0.0	1.9	16.0	0.0
0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.1	0.0
20.4	16.1	15.7	25.1	18.9	19.9	27.1	19.1	22.3	26.5	21.0	21.0	24.0	18.7	19.0	20.4	16.1	16.0	24.5	19.8	19.3
1.40	6.60	0.76	1.68	7.93	0.80	1.82	6.60	0.81	2.00	9.31	0.73	1.60	7.20	0.78	1.20	5.53	0.78	1.70	6.21	0.69
0.84	0.40	0.75	0.85	0.38	0.78	0.87	0.38	0.80	0.77	0.36	0.71	0.83	0.40	0.76	0.84	0.42	0.77	0.73	0.34	0.67
0.55	6.59	0.00	0.81	7.92	0.00	0.95	6.57	0.00	1.23	9.29	0.00	0.76	7.18	0.00	0.35	5.52	0.00	0.96	6.18	0.00
0.01	0.35	0.00	0.01	0.30	0.00	0.00	0.08	0.00	0.01	0.28	0.00	0.01	0.23	0.00	0.01	0.22	0.00	0.02	0.35	0.00
1.50	5.73	0.99	1.61	6.30	1.13	1.60	2.76	1.18	1.58	5.34	1.12	1.52	4.99	1.08	1.41	5.10	0.99	1.40	1.77	1.07
1.07	0.52	0.98	1.18	0.51	1.10	1.23	0.52	1.15	1.15	0.51	1.09	1.14	0.52	1.06	1.07	0.53	0.98	1.10	0.49	1.04
0.42	5.72	0.00	0.43	6.27	0.00	0.36	2.65	0.00	0.43	5.30	0.00	0.38	4.95	0.00	0.34	5.08	0.00	0.30	1.65	0.00
0.00	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	0.01	0.27	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	0.14	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.11	0.00
15.0	7.7	14.1	15.7	7.8	14.4	16.3	8.1	14.7	13.8	7.2	12.3	14.8	7.6	13.5	14.3	7.2	13.1	13.0	7.2	11.5
1.51	3.91	1.01	1.97	8.00	1.12	2.06	5.74	1.21	2.18	7.70	1.12	1.81	6.07	1.08	1.38	3.73	0.98	1.78	5.11	1.06
1.06	0.46	0.98	1.14	0.48	1.09	1.25	0.51	1.18	1.14	0.48	1.08	1.12	0.48	1.06	1.02	0.45	0.97	1.08	0.46	1.03
0.44	3.89	0.00	0.81	7.98	0.00	0.81	5.69	0.00	1.03	7.63	0.00	0.68	6.02	0.00	0.34	3.69	0.00	0.69	5.03	0.00
0.01	0.13	0.00	0.01	0.13	0.00	0.01	0.13	0.00	0.01	0.31	0.00	0.01	0.19	0.00	0.01	0.14	0.00	0.02	0.40	0.00
5.5	6.1	3.5	6.4	6.4	4.4	7.4	7.0	5.2	6.7	6.7	4.7	6.3	6.5	4.1	5.4	6.1	3.3	6.2	6.3	4.1
25.7	12.2	23.7	30.6	14.2	28.9	34.2	15.7	32.0	32.5	14.4	30.4	29.7	14.4	27.6	25.0	12.3	23.3	31.0	13.5	29.3
5.06	1.80	4.86	5.34	1.82	5.16	5.62	1.86	5.39	5.14	1.83	5.03	5.23	1.85	5.04	5.02	1.84	4.83	4.88	1.73	4.75
9.9	20.5	6.3	11.8	17.1	8.0	13.3	12.5	10.3	13.1	13.5	10.4	11.5	16.7	8.1	9.6	19.7	6.0	12.3	12.6	9.7
7.4	5.5	6.0	9.2	6.0	7.7	11.9	7.9	10.1	11.5	7.3	10.2	9.5	6.9	7.7	7.1	5.5	5.8	10.9	7.1	9.4
2.2	1.90	0	2.0	1.40	0	1.1	0.87	0	1.5	1.12	0	1.6	1.27	0	1.6	1.47	0	1.4	1.04	0
4	5.3	0	6	7.2	0	3	3.6	0	0	4	0	5	7.6	0	9	10.9	0	0	3	0
10.0	4.0	9.7	11.1	4.1	10.6	11.3	4.4	10.8	10.5	4.3	9.8	10.6	4.3	10.1	10.0	4.1	9.5	10.1	4.3	9.4
2,042	740	1,937	2,312	810	2,218	2,548	938	2,415	2,387	950	2,298	2,260	884	2,163	2,001	763	1,912	2,268	922	2,173
4.42	2.36	4.01	5.14	2.56	4.74	5.58	2.74	5.12	5.44	2.88	4.92	5.02	2.65	4.53	4.41	2.36	3.99	5.14	2.77	4.58
4.35	2.26	3.98	5.06	2.46	4.70	5.52	2.69	5.07	5.31	2.74	4.83	4.94	2.57	4.49	4.36	2.30	3.95	5.03	2.68	4.51
5	5.4	0	5	3.7	0	3	2.5	0	6	6.3	0	4	4.3	0	3	3.9	0	4	3.9	0
2	2.0	0	3	3.4	0	3	3.0	0	7	5.0	0	4	3.3	0	2	1.9	0	6	4.5	0
2.28	0.84	2.18	2.56	0.89	2.46	2.71	0.95	2.61	2.51	0.95	2.40	2.45	0.92	2.33	2.21	0.84	2.12	2.38	0.92	2.26
9.37	3.12	9.18	10.02	3.23	9.85	10.35	3.33	10.05	9.38	3.25	9.06	9.63	3.27	9.35	9.22	3.19	8.96	8.92	3.18	8.62
7.8	13.6	6.7	8.2	3.9	7.7	8.6	3.2	8.2	8.2	3.6	7.6	7.9	6.3	7.3	7.3	9.0	6.6	7.8	3.7	7.2
7.1	2.8	6.6	8.0	3.0	7.6	8.5	3.1	8.2	8.0	3.2	7.5	7.7	3.1	7.3	7.0	2.8	6.6	7.7	3.2	7.2
0.6	13.3	0.0	0.1	2.4	0.0	0.0	0.5	0.0	0.1	1.4	0.0	0.2	5.4	0.0	0.3	8.5	0.0	0.1	1.6	0.0
0.0	0.5	0.0	0.1	0.6	0.0	0.0	0.5	0.0	0.1	0.8	0.0	0.1	0.6	0.0	0.0	0.4	0.0	0.1	0.7	0.0
8.0	3.0	7.6	8.2	2.8	7.9	8.1	2.7	7.8	7.4	2.6	7.1	7.9	2.8	7.6	8.0	3.0	7.6	7.1	2.4	6.8
1.10	0.42	1.04	1.20	0.45	1.14	1.23	0.40	1.18	1.16	0.40	1.12	1.15	0.42	1.10	1.08	0.42	1.03	1.12	0.40	1.09
27.3	7.4	27.1	25.7	7.1	25.4	24.0	6.7	23.7	22.5	7.0	22.5	25.2	7.4	25.0	27.4	7.5	27.2	22.0	6.9	22.0
58.2	8.4	58.2	59.5	8.1	59.8	60.8	7.7	60.8	62.5	8.2	62.5	60.0	8.3	60.0	58.2	8.4	58.3	63.1	8.0	62.9
52.2	14.2	54.2	50.9	13.5	52.2	50.5	13.5	51.6	48.7	14.1	50.0	50.7	13.8	52.1	52.1	13.9	53.5	48.1	14.4	49.1

(22年)

第1表の2 栄養素等摂取量（男性，年齢階級別）

栄養素等別	総数			1-6歳			7-14歳			15-19歳			20-29歳			30-39歳			
	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	
対象者数	人	4,153			236			390			193			310			507		
エネルギー	kcal	2,058	618	2,016	1,309	396	1,306	2,040	511	1,981	2,555	823	2,482	2,119	637	2,047	2,116	654	2,076
たんぱく質	g	73.3	24.5	71.1	45.6	16.2	44.4	73.5	21.0	70.1	86.0	30.5	83.9	73.6	24.1	68.9	73.6	24.8	72.2
うち動物性	g	39.7	19.0	37.5	26.0	12.4	25.6	43.2	16.8	40.1	49.1	24.2	44.6	40.8	18.5	36.9	39.6	19.4	37.8
脂質	g	58.1	26.0	54.4	42.9	19.1	40.0	66.4	22.2	63.2	80.1	36.9	76.1	65.5	28.1	62.0	61.3	27.0	58.2
うち動物性	g	29.9	17.3	27.2	22.9	13.5	20.5	36.0	14.1	33.9	42.4	24.5	38.9	34.0	18.5	31.5	31.1	18.5	28.1
コレステロール	mg	330	195	306	217	125	200	333	161	315	439	240	414	370	213	349	326	200	292
炭水化物	g	284.6	90.4	277.3	181.7	53.0	182.2	279.1	80.2	269.4	358.8	120.2	338.8	290.9	94.0	284.2	294.0	95.4	285.7
食物繊維	g	14.3	6.4	13.3	8.9	3.9	8.5	12.9	4.2	12.4	13.7	5.6	12.9	12.5	4.9	12.1	13.6	6.1	13.0
うち水溶性	g	3.2	1.6	3.0	2.2	1.0	2.1	3.2	1.2	3.1	3.1	1.5	3.0	3.0	1.4	2.8	3.2	1.7	2.9
うち不溶性	g	10.5	4.7	9.7	6.4	2.9	6.0	9.4	3.1	8.9	10.1	4.2	9.7	9.1	3.8	8.9	9.9	4.5	9.4
ビタミンA	μgRE ^{*1}	543	677	425	413	446	334	550	347	487	563	753	441	533	741	393	492	691	380
ビタミンD	μg	7.8	8.9	4.2	4.3	4.6	2.3	6.4	6.7	3.5	6.1	7.3	3.5	6.2	7.7	3.3	6.5	8.3	2.9
ビタミンE	mg ^{*2}	7.9	12.7	6.2	4.5	2.3	4.2	6.6	3.6	5.9	7.9	4.7	7.2	6.7	3.3	6.1	7.4	7.1	6.2
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg ^{*2}	6.7	3.4	6.1	4.5	2.2	4.2	6.3	2.6	5.9	7.7	4.1	7.1	6.6	3.1	6.1	6.7	3.7	6.1
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg ^{*2}	1.1	12.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	2.1	0.0	0.3	2.7	0.0	0.1	0.6	0.0	0.6	6.1	0.0
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg ^{*2}	0.0	0.5	0.0	0.0	0.3	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0
ビタミンK	μg	231	182	180	121	91	97	183	128	149	204	140	180	203	150	162	221	174	176
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	1.48	6.22	0.84	0.60	0.29	0.56	1.49	9.37	0.93	1.59	6.20	0.96	1.14	2.33	0.91	1.37	8.21	0.85
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.89	0.43	0.81	0.59	0.28	0.56	0.94	0.37	0.86	1.08	0.55	0.96	0.96	0.46	0.89	0.94	0.47	0.84
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.57	6.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.48	9.37	0.00	0.51	6.14	0.00	0.17	2.30	0.00	0.42	8.23	0.00
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.21	0.00	0.01	0.05	0.00	0.07	0.23	0.00	0.01	0.05	0.00	0.01	0.08	0.00	0.00	0.03	0.00
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.44	4.13	1.12	0.85	0.40	0.82	1.78	8.88	1.19	1.42	1.17	1.23	1.33	1.88	1.05	1.51	7.77	1.02
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	1.18	0.54	1.11	0.85	0.39	0.82	1.29	0.48	1.18	1.29	0.63	1.19	1.13	0.54	1.04	1.10	0.53	1.01
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.26	4.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.47	8.87	0.00	0.13	1.02	0.00	0.19	1.78	0.00	0.41	7.78	0.00
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.09	0.00	0.00	0.03	0.00	0.01	0.10	0.00	0.00	0.02	0.00	0.01	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00
ナイアシン	mgNE ^{*3}	15.7	8.2	14.2	7.9	4.2	7.2	12.9	6.3	11.9	15.1	6.8	13.8	14.8	7.1	13.6	16.1	7.5	14.9
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.63	4.37	1.13	0.72	0.31	0.70	1.18	1.30	1.04	1.41	1.63	1.14	1.37	2.10	1.04	1.27	1.11	1.10
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	1.17	0.50	1.11	0.72	0.30	0.70	1.06	0.38	1.01	1.21	0.52	1.11	1.07	0.43	1.03	1.13	0.48	1.09
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.44	4.31	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.23	0.00	0.17	1.53	0.00	0.29	2.05	0.00	0.13	0.96	0.00
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.22	0.00	0.00	0.05	0.00	0.02	0.19	0.00	0.03	0.21	0.00	0.01	0.12	0.00	0.01	0.22	0.00
__ビタミンB ₁₂ (通常の食品：再掲)	μg	6.6	6.9	4.4	3.6	4.2	2.4	5.5	5.1	3.7	5.2	5.8	3.8	5.4	5.6	3.4	5.8	6.5	3.7
__葉酸	μg	288	147	262	158	68	150	231	84	222	261	145	236	251	123	235	264	140	248
__パントテン酸	mg	5.62	1.98	5.39	4.06	1.47	3.90	6.13	1.71	5.84	6.63	2.61	6.24	5.52	1.95	5.27	5.43	1.98	5.21
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	104	154	72	58	42	48	80	118	56	121	246	66	92	166	59	95	235	63
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	87	67	70	58	42	48	67	46	55	75	56	63	66	46	58	73	59	61
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	10	93	0	0	0	0	5	64	0	3	30	0	19	140	0	7	62	0
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	7	96	0	0	5	0	8	85	0	44	240	0	8	77	0	15	188	0
食塩(ナトリウム*2.54/1,000)	g	10.9	4.5	10.5	6.0	2.4	5.6	9.3	3.2	9.0	11.5	4.5	11.2	10.7	4.2	10.1	11.2	4.6	10.7
カリウム	mg	2,286	886	2,188	1,521	588	1,493	2,221	683	2,144	2,257	947	2,116	2,053	740	2,024	2,141	842	2,105
カルシウム	mg	517	270	473	446	217	437	673	267	634	531	300	476	452	243	402	444	244	390
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	512	265	470	442	216	431	667	259	632	530	300	476	450	242	402	442	241	389
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	3	28	0	0	0	0	2	17	0	0	0	0	1	9	0	2	21	0
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	3	27	0	4	24	0	4	32	0	1	4	0	1	10	0	1	13	0
マグネシウム	mg	250	95	238	150	56	147	226	68	216	245	95	230	225	78	216	240	94	231
リン	mg	1,030	352	1,000	710	268	691	1,104	310	1,075	1,162	451	1,120	992	325	951	1,002	355	966
鉄	mg	8.0	5.8	7.4	4.6	2.0	4.3	7.0	2.6	6.5	7.9	2.9	7.6	7.4	2.8	7.1	7.5	3.1	7.2
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.8	3.1	7.4	4.6	2.0	4.2	6.9	2.4	6.4	7.8	3.0	7.5	7.3	2.7	7.0	7.5	3.0	7.2
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.1	4.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.1	0.6	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.5	0.0	0.0	0.4	0.0	0.1	0.8	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.4	0.0
亜鉛	mg	8.7	3.1	8.3	5.5	1.9	5.4	8.9	2.6	8.5	10.9	3.8	10.5	9.2	3.2	8.8	8.9	3.3	8.6
銅	mg	1.21	0.45	1.16	0.70	0.24	0.69	1.10	0.32	1.05	1.36	0.54	1.29	1.19	0.41	1.14	1.19	0.43	1.15
脂肪エネルギー比率	% ^{*4}	25.1	7.3	24.8	28.8	6.9	29.2	29.2	6.2	29.0	27.7	7.4	27.5	27.5	7.5	27.4	25.9	6.9	25.6
炭水化物エネルギー比率	% ^{*4}	60.5	8.2	60.6	57.3	7.7	57.1	56.2	6.7	56.1	58.8	8.1	58.6	58.4	8.6	58.7	60.1	7.8	60.3
動物性たんぱく質比率	% ^{*4}	52.5	13.3	53.6	55.5	13.1	55.7	57.8	9.9	58.6	55.3	12.9	56.7	54.0	12.3	55.2	52.0	13.6	52.8

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

*4 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである。

1人1日当たり

40-49歳			50-59歳			60-69歳			70歳以上			(再掲)20歳以上			(再掲)20-49歳			(再掲)75歳以上		
平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値
517			541			726			733			3,334			1,334			439		
2,113	608	2,080	2,179	561	2,121	2,143	531	2,089	1,898	516	1,869	2,084	584	2,045	2,115	632	2,074	1,813	518	1,782
73.8	22.7	71.7	78.1	23.8	76.3	78.1	23.1	76.6	69.8	23.0	68.1	74.5	23.7	72.5	73.7	23.8	71.2	66.8	22.4	65.2
40.3	18.3	38.5	41.9	19.3	40.2	41.1	18.9	38.6	35.9	17.9	33.9	39.7	18.8	37.7	40.2	18.8	38.0	34.3	17.5	31.5
61.7	26.6	59.8	59.8	23.5	56.0	55.1	21.9	52.2	46.5	21.6	44.1	56.9	25.1	53.7	62.4	27.2	59.8	43.8	20.4	41.5
31.7	18.2	28.8	30.3	16.5	28.5	27.4	15.2	25.6	23.8	14.6	21.7	28.9	16.9	26.4	32.0	18.4	28.8	22.4	13.7	19.8
336	192	308	351	205	322	334	191	310	298	178	287	331	195	307	340	201	310	289	174	282
284.0	87.5	278.2	294.7	83.7	287.7	294.7	81.7	289.0	274.9	76.1	269.8	288.2	85.5	282.2	289.4	92.1	283.6	267.0	75.4	260.6
13.3	5.4	12.4	14.7	6.3	13.6	16.7	6.9	15.5	16.4	7.3	15.5	14.9	6.6	13.9	13.2	5.6	12.6	15.7	7.4	14.8
3.0	1.4	2.8	3.2	1.5	3.0	3.7	1.7	3.4	3.6	1.8	3.3	3.3	1.7	3.1	3.1	1.5	2.8	3.4	1.8	3.2
9.8	4.0	9.1	10.8	4.7	10.0	12.3	5.2	11.3	12.0	5.3	11.4	10.9	4.9	10.2	9.7	4.1	9.2	11.5	5.4	11.0
507	787	390	528	607	421	631	856	471	563	559	465	550	714	424	507	741	388	541	501	446
6.8	7.7	3.8	9.1	9.9	5.5	9.9	9.9	6.7	9.6	10.1	5.9	8.4	9.3	4.7	6.6	7.9	3.3	9.2	9.8	5.8
7.2	6.2	6.3	8.6	12.4	6.6	10.2	23.7	6.9	8.1	12.4	6.2	8.3	14.0	6.4	7.1	6.1	6.2	8.0	14.1	5.9
6.5	3.2	6.2	7.1	3.5	6.5	7.4	3.6	6.8	6.7	3.5	6.1	6.9	3.5	6.3	6.6	3.4	6.1	6.4	3.6	5.9
0.6	5.4	0.0	1.5	11.9	0.0	2.8	23.1	0.0	1.4	11.9	0.0	1.4	13.5	0.0	0.5	5.0	0.0	1.6	13.7	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
212	165	170	255	202	198	272	192	223	274	214	221	246	191	194	213	165	172	255	214	205
1.34	4.00	0.86	1.39	4.65	0.84	1.96	7.31	0.86	1.64	5.77	0.78	1.54	5.97	0.84	1.30	5.75	0.87	1.67	5.46	0.75
0.91	0.43	0.83	0.90	0.39	0.82	0.92	0.41	0.84	0.82	0.38	0.75	0.90	0.42	0.82	0.93	0.45	0.84	0.79	0.38	0.73
0.41	3.96	0.00	0.49	4.63	0.00	1.04	7.26	0.00	0.81	5.74	0.00	0.63	5.95	0.00	0.36	5.74	0.00	0.87	5.45	0.00
0.02	0.50	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.11	0.00	0.01	0.18	0.00	0.01	0.22	0.00	0.01	0.31	0.00	0.01	0.24	0.00
1.31	1.59	1.05	1.37	1.15	1.18	1.54	2.06	1.21	1.53	1.96	1.16	1.45	3.45	1.13	1.39	4.97	1.04	1.55	2.03	1.15
1.12	0.55	1.01	1.23	0.52	1.16	1.29	0.55	1.20	1.20	0.53	1.14	1.19	0.54	1.11	1.11	0.54	1.02	1.16	0.51	1.10
0.19	1.50	0.00	0.13	1.01	0.00	0.25	1.93	0.00	0.33	1.84	0.00	0.26	3.40	0.00	0.27	4.96	0.00	0.39	1.90	0.00
0.00	0.02	0.00	0.01	0.15	0.00	0.00	0.11	0.00	0.00	0.07	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.10	0.00
16.9	8.6	15.9	17.4	8.5	16.2	17.9	9.0	16.4	15.6	8.1	13.9	16.6	8.4	15.2	16.1	7.9	15.0	14.9	8.2	13.1
1.58	3.81	1.13	1.69	3.99	1.20	2.13	6.07	1.32	2.06	6.66	1.20	1.75	4.83	1.18	1.41	2.67	1.10	1.77	3.03	1.16
1.17	0.47	1.12	1.25	0.50	1.17	1.33	0.54	1.29	1.23	0.51	1.18	1.21	0.50	1.15	1.13	0.47	1.08	1.17	0.49	1.11
0.40	3.78	0.00	0.43	3.96	0.00	0.80	6.02	0.00	0.81	6.59	0.00	0.53	4.77	0.00	0.27	2.62	0.00	0.58	2.86	0.00
0.01	0.17	0.00	0.01	0.15	0.00	0.01	0.19	0.00	0.01	0.37	0.00	0.01	0.23	0.00	0.01	0.18	0.00	0.02	0.48	0.00
6.3	6.7	4.1	7.5	7.6	5.2	8.3	7.9	6.0	7.6	7.6	5.5	7.1	7.3	4.8	5.9	6.4	3.8	7.1	7.1	5.0
267	127	246	315	160	291	346	162	322	335	148	316	305	151	282	262	131	245	320	144	301
5.47	1.91	5.21	5.74	1.93	5.53	5.92	1.94	5.71	5.46	1.87	5.31	5.61	1.93	5.38	5.47	1.94	5.23	5.21	1.80	5.09
86	109	61	113	176	76	118	108	92	131	124	105	109	155	77	91	179	61	128	135	100
72	56	60	88	59	74	110	81	91	117	75	102	92	69	74	71	55	59	112	75	98
8	62	0	21	158	0	6	68	0	14	97	0	12	101	0	10	87	0	17	110	0
6	67	0	4	59	0	1	20	0	0	5	0	5	85	0	10	129	0	0	4	0
11.1	4.3	10.7	11.9	4.3	11.5	12.0	4.5	11.5	11.2	4.5	10.7	11.4	4.4	10.9	11.0	4.4	10.6	10.9	4.5	10.4
2,143	764	2,082	2,391	841	2,273	2,591	921	2,457	2,495	990	2,429	2,350	896	2,248	2,121	790	2,068	2,390	975	2,285
430	227	381	512	249	482	561	273	508	551	292	501	503	265	454	440	237	387	535	298	485
426	223	378	505	242	479	556	269	505	542	285	496	497	260	451	437	234	386	524	290	480
3	36	0	5	42	0	2	22	0	3	37	0	3	31	0	2	26	0	4	45	0
1	7	0	2	32	0	3	26	0	5	40	0	2	27	0	1	10	0	7	45	0
244	86	234	272	94	258	285	95	277	267	101	258	260	95	249	238	88	230	254	99	242
1,003	323	966	1,080	336	1,042	1,104	345	1,082	1,005	344	977	1,037	343	1,006	1,000	336	962	961	342	938
8.2	13.8	7.2	8.5	3.2	8.1	8.9	3.2	8.6	8.7	4.0	8.1	8.3	6.3	7.9	7.8	8.9	7.2	8.4	4.4	7.6
7.6	3.0	7.2	8.4	3.0	8.1	8.8	3.1	8.5	8.5	3.4	8.0	8.1	3.1	7.8	7.5	2.9	7.1	8.1	3.5	7.4
0.6	13.5	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.4	0.0	0.1	2.0	0.0	0.1	5.4	0.0	0.3	8.4	0.0	0.1	2.4	0.0
0.0	0.3	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.5	0.0	0.1	0.7	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.4	0.0	0.1	0.7	0.0
8.9	3.2	8.4	9.2	3.0	8.7	8.9	2.8	8.5	8.0	2.7	7.7	8.8	3.0	8.4	9.0	3.2	8.6	7.7	2.7	7.3
1.20	0.43	1.15	1.32	0.51	1.23	1.32	0.42	1.28	1.24	0.42	1.20	1.25	0.44	1.20	1.19	0.42	1.15	1.21	0.43	1.17
25.9	7.2	25.7	24.6	6.9	24.4	23.0	6.3	22.7	21.7	7.1	21.8	24.3	7.2	24.1	26.3	7.2	26.0	21.4	6.9	21.2
59.9	8.1	60.0	61.0	7.9	61.0	62.4	7.3	62.3	63.5	8.3	63.5	61.3	8.1	61.4	59.6	8.2	59.8	63.9	8.2	63.5
53.0	13.2	54.5	52.1	13.4	54.1	50.9	13.4	51.6	49.3	14.0	50.5	51.5	13.5	52.7	52.8	13.2	54.1	49.1	14.3	50.0

(22年)

第1表の3 栄養素等摂取量（女性，年齢階級別）

栄養素等別		総数			1-6歳			7-14歳			15-19歳			20-29歳			30-39歳		
		平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値
対象者数	人	4,662			225			349			193			339			576		
エネルギー	kcal	1,663	453	1,645	1,212	339	1,201	1,817	417	1,779	1,829	447	1,814	1,612	512	1,570	1,655	448	1,611
たんぱく質	g	62.0	20.1	60.7	42.6	14.5	41.8	65.7	17.7	63.9	65.7	20.2	63.4	58.2	21.1	56.4	60.5	19.0	58.8
うち動物性	g	32.7	15.8	31.3	23.6	11.5	22.6	38.0	14.3	35.5	37.9	17.2	35.6	31.5	15.9	30.3	31.6	15.0	30.1
脂質	g	49.9	21.2	47.9	38.8	14.9	37.7	59.1	18.9	57.9	63.0	22.8	64.0	52.3	22.4	51.9	52.0	21.9	49.4
うち動物性	g	24.6	14.0	22.7	20.0	10.3	18.9	32.4	12.6	31.0	32.2	15.3	31.9	24.5	14.4	22.3	25.7	14.9	23.4
コレステロール	mg	286	168	271	208	127	185	298	163	271	366	191	352	298	180	284	285	165	267
炭水化物	g	233.6	67.8	228.8	170.1	49.1	169.9	249.2	62.9	242.7	241.4	67.6	239.2	218.8	74.7	211.4	225.8	66.0	223.7
食物繊維	g	13.8	6.4	12.7	8.7	4.2	8.3	12.4	4.1	12.0	11.7	5.2	11.1	11.3	5.1	10.5	12.7	5.7	11.7
うち水溶性	g	3.2	1.8	2.9	2.1	1.0	2.0	3.1	1.1	3.0	3.0	2.3	2.6	2.8	1.6	2.5	3.0	1.5	2.8
うち不溶性	g	10.1	4.7	9.3	6.3	3.0	5.9	8.9	3.1	8.6	8.4	3.4	7.9	8.2	3.7	7.8	9.2	4.2	8.6
ビタミンA	μgRE ^{*1}	518	533	409	406	360	334	571	667	462	494	665	389	444	467	354	463	394	369
ビタミンD	μg	6.8	7.8	3.6	3.8	4.3	2.0	5.5	5.6	3.2	5.3	6.6	2.6	6.1	7.3	2.9	5.6	6.8	2.9
ビタミンE	mg ^{*2}	7.9	15.0	5.8	4.5	1.9	4.3	5.7	2.5	5.3	6.5	3.1	5.9	6.1	3.0	5.7	6.6	7.4	5.6
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg ^{*2}	6.3	3.5	5.8	4.4	1.9	4.3	5.7	2.4	5.3	6.5	3.1	5.9	6.0	3.0	5.6	6.0	3.5	5.5
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg ^{*2}	1.6	14.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.6	6.3	0.0
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg ^{*2}	0.0	0.2	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.2	0.0
ビタミンK	μg	223	177	172	118	84	99	165	106	139	189	146	151	194	161	144	197	154	157
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.77	0.36	0.71	0.55	0.25	0.52	0.83	0.30	0.77	0.85	0.34	0.80	0.73	0.36	0.68	0.78	0.40	0.71
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.73	7.41	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.04	0.00	0.16	1.62	0.00	0.09	1.25	0.00	0.16	2.11	0.00
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.22	0.00	0.01	0.05	0.00	0.06	0.14	0.00	0.01	0.04	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.05	0.00
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.09	0.50	1.01	0.81	0.35	0.77	1.18	0.40	1.10	1.10	0.55	0.97	1.01	0.52	0.91	1.03	0.54	0.95
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.41	5.45	0.00	0.01	0.16	0.00	0.03	0.34	0.00	0.12	1.15	0.00	0.24	2.48	0.00	0.25	2.52	0.00
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.16	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.06	0.00
ナイアシン	mgNE ^{*3}	12.8	6.4	11.7	7.2	3.7	6.7	11.4	5.3	10.6	11.7	5.3	10.7	11.9	5.9	11.4	12.6	5.8	11.8
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.01	0.44	0.95	0.68	0.28	0.65	0.98	0.33	0.94	0.96	0.41	0.88	0.88	0.40	0.86	0.92	0.40	0.90
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.69	6.35	0.00	0.03	0.40	0.00	0.08	0.86	0.00	0.25	2.20	0.00	0.36	4.71	0.00	0.37	4.68	0.00
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.15	0.00	0.00	0.07	0.00	0.01	0.11	0.00	0.01	0.11	0.00	0.02	0.15	0.00	0.01	0.10	0.00
__ビタミンB ₁₂ (通常の食品：再掲)	μg	5.4	5.6	3.5	3.0	3.3	1.9	5.1	4.7	3.7	4.7	5.6	3.2	5.0	5.9	2.8	4.8	5.8	2.8
__葉酸	μg	276	136	254	154	68	146	228	103	207	237	126	206	229	121	209	239	107	226
__パントテン酸	mg	4.91	1.73	4.75	3.81	1.39	3.65	5.62	1.64	5.38	5.05	1.77	4.80	4.52	1.83	4.31	4.61	1.57	4.46
__ビタミンC	mg	113	167	77	52	41	44	78	103	60	93	135	59	90	165	54	95	180	58
____ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	92	68	74	50	37	44	68	46	59	74	71	58	65	50	53	71	60	55
____ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	16	134	0	1	15	0	3	31	0	2	15	0	7	67	0	17	148	0
____ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	5	69	0	0	3	0	7	89	0	18	114	0	17	143	0	7	78	0
食塩(ナトリウム*2.54/1,000)	g	9.5	3.9	9.0	5.4	2.3	5.2	8.6	2.8	8.1	9.0	3.0	8.8	8.9	4.0	8.3	9.3	3.6	8.9
カルシウム	mg	2,124	848	2,013	1,447	551	1,401	2,056	612	1,972	1,861	711	1,799	1,773	718	1,694	1,910	735	1,812
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	496	252	454	427	220	394	615	221	593	451	246	380	402	227	361	444	222	415
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	4	47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	34	0	3	29	0
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	4	37	0	6	45	0	2	15	0	1	7	0	2	18	0	3	27	0
マグネシウム	mg	224	86	214	145	59	140	207	59	202	196	68	185	189	73	181	208	77	200
リン	mg	897	300	876	669	246	626	1,001	261	973	912	300	884	805	294	803	854	274	830
鉄	mg	7.3	5.8	6.7	4.4	2.0	4.2	6.4	2.3	6.1	6.7	2.4	6.3	6.2	2.5	5.7	7.0	5.5	6.3
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.1	2.9	6.7	4.3	1.8	4.1	6.4	2.3	6.1	6.7	2.4	6.3	6.1	2.5	5.7	6.7	2.8	6.3
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.2	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.3	4.7	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.1	0.6	0.0	0.1	0.9	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.5	0.0
亜鉛	mg	7.2	2.4	6.9	5.1	1.7	5.0	7.9	2.1	7.8	8.0	2.4	7.9	6.8	2.6	6.6	7.2	2.5	6.8
銅	mg	1.04	0.38	0.99	0.66	0.24	0.65	0.99	0.27	0.96	1.04	0.38	0.98	0.95	0.43	0.90	0.98	0.35	0.94
脂肪エネルギー比率	% ^{*4}	26.6	7.4	26.5	28.4	6.2	29.0	29.1	5.6	29.0	30.8	7.7	30.6	28.9	7.8	29.1	27.8	7.5	27.7
炭水化物エネルギー比率	% ^{*4}	58.4	8.2	58.5	57.6	7.2	57.5	56.4	6.1	56.8	54.8	8.5	54.6	56.5	8.7	56.6	57.5	8.3	57.6
動物性たんぱく質比率	% ^{*4}	51.0	14.0	52.7	53.3	13.4	55.0	57.0	9.9	58.1	55.7	14.2	57.9	52.2	14.3	53.3	50.6	14.3	52.2

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

*4 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである。

1人1日当たり

40-49歳			50-59歳			60-69歳			70歳以上			(再掲)20歳以上			(再掲)20-49歳			(再掲)75歳以上		
平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値
560			627			832			961			3,895			1,475			632		
1,687	424	1,662	1,728	454	1,697	1,732	433	1,722	1,585	421	1,575	1,667	446	1,646	1,657	455	1,624	1,539	419	1,514
62.1	20.1	60.1	65.3	19.6	63.8	67.0	20.1	65.7	60.2	19.4	59.0	62.6	20.0	61.2	60.6	20.0	59.0	57.6	18.9	56.3
33.4	17.0	32.5	33.6	15.3	32.6	34.8	16.0	33.2	30.2	15.1	29.0	32.5	15.7	31.2	32.3	16.0	30.8	28.5	14.5	26.9
54.5	21.6	52.1	51.7	20.5	50.0	48.8	20.5	47.0	41.5	18.3	39.6	49.1	21.1	46.9	53.0	21.9	50.9	39.0	17.5	37.2
27.0	15.9	24.3	24.4	12.9	23.0	23.6	13.7	21.8	20.1	11.7	18.5	23.7	13.9	21.9	25.9	15.2	23.6	18.7	10.8	17.0
299	174	291	299	170	278	291	171	281	259	154	251	285	168	273	293	172	278	253	158	237
226.0	60.3	221.4	239.9	68.8	233.4	249.1	66.1	244.0	237.9	66.5	233.3	235.5	67.3	230.2	224.3	66.1	221.1	234.6	66.8	227.8
12.0	4.9	11.3	14.7	6.0	14.0	16.6	7.1	15.5	15.4	7.2	14.3	14.3	6.5	13.2	12.1	5.3	11.3	14.5	6.7	13.3
2.8	1.3	2.6	3.4	1.9	3.0	3.7	1.7	3.5	3.5	2.2	3.1	3.3	1.8	3.0	2.9	1.5	2.7	3.2	1.8	2.9
8.8	3.6	8.2	10.8	4.4	10.3	12.2	5.2	11.4	11.3	5.2	10.5	10.5	4.8	9.7	8.8	3.9	8.3	10.6	5.0	9.8
465	573	350	528	549	430	556	475	466	578	579	469	520	520	411	460	485	360	543	512	427
5.5	6.7	2.7	7.3	7.5	4.5	8.8	9.0	5.4	8.0	8.9	5.0	7.2	8.1	3.9	5.7	6.9	2.8	7.7	8.8	4.6
8.3	19.3	5.8	8.8	16.6	6.4	9.6	20.1	6.5	8.7	17.3	5.8	8.3	16.4	6.0	7.2	12.9	5.7	8.1	17.8	5.5
6.3	4.7	5.7	6.7	3.2	6.2	7.1	3.5	6.4	6.3	3.4	5.7	6.5	3.6	5.9	6.1	3.9	5.6	5.9	3.1	5.3
2.0	17.4	0.0	2.1	16.4	0.0	2.5	19.5	0.0	2.4	16.8	0.0	1.9	15.6	0.0	1.0	11.5	0.0	2.2	17.5	0.0
0.0	0.3	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.2	0.0
196	158	150	248	178	203	271	191	224	258	207	204	235	184	186	196	157	151	239	186	188
1.45	8.31	0.71	1.92	9.92	0.77	1.69	5.93	0.78	2.28	11.29	0.69	1.65	8.11	0.73	1.11	5.33	0.71	1.72	6.68	0.66
0.77	0.37	0.69	0.81	0.36	0.74	0.82	0.35	0.76	0.73	0.34	0.67	0.77	0.36	0.71	0.76	0.38	0.70	0.68	0.31	0.63
0.68	8.31	0.00	1.10	9.91	0.00	0.87	5.90	0.00	1.55	11.26	0.00	0.87	8.09	0.00	0.34	5.32	0.00	1.02	6.65	0.00
0.00	0.02	0.00	0.02	0.41	0.00	0.00	0.03	0.00	0.01	0.33	0.00	0.01	0.24	0.00	0.00	0.04	0.00	0.02	0.41	0.00
1.67	7.80	0.97	1.83	8.54	1.09	1.65	3.26	1.13	1.63	6.88	1.09	1.59	6.00	1.04	1.42	5.22	0.96	1.30	1.56	1.02
1.03	0.48	0.96	1.13	0.50	1.07	1.18	0.49	1.12	1.11	0.49	1.05	1.10	0.50	1.02	1.03	0.51	0.95	1.06	0.47	0.99
0.64	7.79	0.00	0.69	8.50	0.00	0.45	3.15	0.00	0.52	6.85	0.00	0.48	5.96	0.00	0.39	5.19	0.00	0.24	1.45	0.00
0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.35	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.17	0.00	0.00	0.04	0.00	0.01	0.12	0.00
13.2	6.1	12.1	14.3	6.8	13.1	14.9	6.9	13.7	12.5	6.2	11.2	13.3	6.5	12.2	12.6	6.0	11.8	11.8	6.0	10.7
1.44	4.01	0.89	2.21	10.27	1.04	2.00	5.45	1.15	2.26	8.40	1.05	1.85	6.96	1.00	1.35	4.48	0.89	1.78	6.15	1.00
0.96	0.42	0.87	1.06	0.45	1.02	1.17	0.46	1.12	1.07	0.45	1.01	1.04	0.45	0.98	0.93	0.41	0.87	1.01	0.42	0.96
0.48	3.99	0.00	1.15	10.25	0.00	0.83	5.39	0.00	1.19	8.35	0.00	0.81	6.92	0.00	0.41	4.44	0.00	0.76	6.10	0.00
0.00	0.06	0.00	0.01	0.10	0.00	0.00	0.06	0.00	0.01	0.27	0.00	0.01	0.15	0.00	0.01	0.10	0.00	0.01	0.33	0.00
4.8	5.4	3.1	5.6	5.1	4.1	6.5	6.0	4.7	6.0	5.9	4.1	5.6	5.8	3.7	4.9	5.7	2.9	5.6	5.5	3.7
247	117	228	299	124	289	338	153	318	317	140	298	289	137	272	239	114	223	303	128	291
4.68	1.60	4.60	5.00	1.64	4.90	5.35	1.75	5.10	4.89	1.75	4.72	4.90	1.72	4.74	4.62	1.65	4.47	4.65	1.65	4.54
112	263	64	122	167	87	146	137	113	130	143	104	121	176	84	100	213	60	119	120	94
7.5	5.4	6.2	9.5	6.1	8.0	12.6	7.7	11.0	11.4	7.2	10.0	9.7	6.9	8.1	7.1	5.5	5.7	10.7	6.8	9.3
3.4	2.56	0	1.9	1.23	0	1.6	1.00	0	1.7	1.22	0	1.9	1.46	0	2.1	1.86	0	1.2	1.00	0
3	3.6	0	8	8.2	0	4	4.5	0	0	3	0	5	6.6	0	8	8.7	0	0	2	0
9.0	3.4	8.7	10.3	3.8	9.9	10.6	4.3	10.1	9.9	4.1	9.3	9.8	4.0	9.3	9.1	3.6	8.6	9.6	4.0	9.0
1,948	704	1,838	2,244	776	2,206	2,510	952	2,373	2,304	911	2,213	2,182	867	2,077	1,893	722	1,807	2,183	874	2,087
453	244	414	515	262	469	555	276	518	538	285	485	501	266	452	441	235	405	499	260	440
444	230	411	506	250	461	549	269	514	522	265	474	492	254	447	434	227	401	489	251	437
7	66	0	4	33	0	4	27	0	8	78	0	5	52	0	4	47	0	4	34	0
2	26	0	4	36	0	3	32	0	9	57	0	4	38	0	3	25	0	6	45	0
213	79	202	243	83	236	260	94	249	239	88	230	232	87	221	206	78	195	228	84	218
875	288	848	934	295	922	975	310	948	887	299	856	900	300	877	851	285	830	844	291	817
7.3	13.4	6.3	7.9	4.4	7.4	8.3	3.3	7.9	7.8	3.2	7.3	7.6	6.3	7.0	7.0	9.0	6.2	7.5	3.0	7.1
6.7	2.6	6.3	7.6	2.9	7.3	8.2	3.1	7.8	7.6	3.0	7.2	7.3	3.0	7.0	6.6	2.7	6.1	7.3	2.9	6.9
0.6	13.0	0.0	0.2	3.3	0.0	0.0	0.5	0.0	0.1	0.7	0.0	0.2	5.4	0.0	0.3	8.5	0.0	0.1	0.6	0.0
0.1	0.6	0.0	0.1	0.7	0.0	0.0	0.5	0.0	0.1	0.8	0.0	0.1	0.6	0.0	0.0	0.5	0.0	0.1	0.7	0.0
7.2	2.4	7.0	7.4	2.3	7.2	7.5	2.5	7.2	6.9	2.3	6.7	7.2	2.4	6.9	7.1	2.5	6.8	6.7	2.2	6.5
1.00	0.38	0.94	1.09	0.37	1.04	1.15	0.37	1.09	1.09	0.37	1.07	1.06	0.38	1.02	0.98	0.38	0.93	1.06	0.36	1.02
28.6	7.4	28.6	26.6	7.1	26.5	25.0	6.9	24.7	23.1	6.9	23.3	26.1	7.5	25.9	28.4	7.5	28.2	22.4	6.8	22.5
56.6	8.4	56.6	58.1	8.1	58.4	59.5	7.8	59.5	61.6	8.0	61.5	58.8	8.4	58.9	56.9	8.5	57.0	62.6	7.9	62.6
51.6	15.0	54.0	49.8	13.4	50.9	50.2	13.5	51.6	48.2	14.1	49.5	50.1	14.1	51.6	51.4	14.6	53.1	47.4	14.5	48.4

(22年)

第2表 栄養素等摂取量 (地域ブロック別)

栄養素等別	総 数		北海道		東北		関東 I		関東 II		
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
対象者数	人	8,815	408		796		1,865		785		
エネルギー	kcal	1,849	572	1,757	564	1,845	617	1,877	602	1,850	566
たんぱく質	g	67.3	23.0	65.8	24.4	67.4	25.1	68.4	23.1	66.2	23.3
うち動物性	g	36.0	17.7	37.3	19.2	34.9	19.2	36.9	17.5	34.0	18.3
脂質	g	53.7	24.0	50.8	23.8	50.1	24.4	56.6	25.8	51.8	22.4
うち動物性	g	27.1	15.9	26.7	17.4	24.7	16.6	29.0	17.0	25.1	15.2
コレステロール	mg	307	183	317	195	297	198	301	177	294	188
炭水化物	g	257.6	83.2	245.0	80.7	265.0	87.4	256.7	84.7	262.9	85.4
食物繊維	g	14.0	6.4	13.3	6.1	15.4	6.6	14.1	6.6	14.5	6.3
うち水溶性	g	3.2	1.7	3.1	1.5	3.5	1.7	3.3	2.0	3.4	1.8
うち不溶性	g	10.3	4.7	9.6	4.3	11.2	4.7	10.2	4.8	10.6	4.7
ビタミンA	μgRE*1	529	606	457	360	547	756	541	686	509	480
ビタミンD	μg	7.3	8.3	8.9	10.0	8.6	9.7	7.2	8.2	7.9	8.9
ビタミンE	mg*2	7.9	14.0	7.1	8.5	7.4	9.7	9.6	21.5	8.0	16.5
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg*2	6.5	3.5	6.1	3.1	6.7	3.4	6.7	3.4	6.4	3.2
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg*2	1.3	13.3	1.0	7.8	0.7	8.9	2.9	21.0	1.5	16.0
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg*2	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.8
ビタミンK	μg	227	179	204	164	288	220	226	171	256	195
ビタミンB1	mg	1.50	6.88	1.74	5.42	1.24	4.76	2.07	10.87	1.44	5.17
__ビタミンB1(通常の食品:再掲)	mg	0.83	0.40	0.85	0.46	0.81	0.39	0.87	0.43	0.81	0.39
__ビタミンB1(補助食品:再掲)	mg	0.66	6.86	0.88	5.42	0.41	4.73	1.19	10.87	0.62	5.12
__ビタミンB1(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.22	0.02	0.15	0.02	0.37	0.01	0.05	0.01	0.12
ビタミンB2	mg	1.48	4.90	1.71	3.74	1.28	1.39	1.87	8.73	1.44	2.02
__ビタミンB2(通常の食品:再掲)	mg	1.13	0.52	1.11	0.55	1.11	0.56	1.17	0.56	1.14	0.54
__ビタミンB2(補助食品:再掲)	mg	0.34	4.86	0.59	3.66	0.17	1.25	0.69	8.72	0.29	1.90
__ビタミンB2(強化食品:再掲)	mg	0.00	0.13	0.01	0.08	0.00	0.00	0.00	0.03	0.01	0.17
ナイアシン	mgNE*3	14.2	7.4	13.7	7.3	13.9	8.1	14.7	7.8	13.9	8.0
ビタミンB6	mg	1.67	5.53	1.83	4.39	1.56	4.56	1.83	5.52	1.65	4.93
__ビタミンB6(通常の食品:再掲)	mg	1.09	0.47	1.04	0.47	1.10	0.50	1.11	0.50	1.07	0.48
__ビタミンB6(補助食品:再掲)	mg	0.58	5.48	0.77	4.37	0.45	4.51	0.72	5.44	0.56	4.90
__ビタミンB6(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.19	0.01	0.14	0.01	0.12	0.01	0.12	0.02	0.24
ビタミンB12	μg	6.0	6.3	7.2	7.2	6.5	6.5	6.5	7.0	6.0	6.9
葉酸	μg	281	142	251	117	302	160	281	146	296	139
パントテン酸	mg	5.24	1.88	5.10	1.91	5.46	2.08	5.38	1.97	5.20	1.85
ビタミンC	mg	109	161	115	185	110	161	125	208	106	120
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	90	67	81	58	92	66	92	73	95	75
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	13	116	25	151	10	116	22	135	3	40
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	6	83	9	90	8	96	11	125	7	88
食塩(ナトリウム*2.54/1,000)	g	10.2	4.2	9.7	4.4	10.9	4.7	10.5	4.5	10.9	4.3
カリウム	mg	2,200	870	2,129	896	2,330	946	2,211	894	2,195	845
カルシウム	mg	510	266	491	299	524	259	509	274	507	258
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	503	258	486	294	521	257	498	262	501	254
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	3	39	3	36	0	7	6	46	1	15
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	32	2	16	2	19	4	38	5	38
マグネシウム	mg	236	91	225	95	247	96	238	93	240	88
リン	mg	960	332	955	383	973	352	977	337	956	329
鉄	mg	7.6	5.8	6.8	2.9	7.7	3.2	7.9	10.7	7.8	3.2
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.4	3.0	6.7	2.6	7.7	3.2	7.4	3.1	7.7	3.1
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	4.9	0.1	0.8	0.0	0.5	0.4	10.2	0.0	0.4
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.1	0.6	0.0	0.3	0.0	0.4	0.1	0.7	0.1	0.6
亜鉛	mg	7.9	2.9	7.5	2.9	7.8	3.0	8.0	3.0	7.8	2.9
銅	mg	1.12	0.42	1.04	0.38	1.19	0.44	1.12	0.42	1.16	0.44
脂肪エネルギー比率	%*4	25.9	7.4	25.8	7.7	24.1	7.3	26.8	7.1	25.1	7.2
炭水化物エネルギー比率	%*4	59.4	8.3	59.2	8.4	61.2	8.4	58.5	7.8	60.5	8.4
動物性たんぱく質比率	%*4	51.7	13.7	54.5	14.0	49.2	15.0	52.4	13.1	49.3	14.4

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

*4 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである。

第 1 部 栄養素等摂取状況調査の結果

1人1日当たり

北陸		東海		近畿 I		近畿 II		中国		四国		北九州		南九州	
平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
467		1,100		1,189		182		605		262		677		479	
1,888	542	1,811	532	1,900	573	1,865	564	1,858	577	1,807	504	1,794	560	1,824	540
67.5	21.8	65.5	20.9	69.2	22.8	72.6	25.5	68.3	22.9	66.5	19.9	64.3	22.2	66.9	24.3
35.6	16.8	34.6	16.3	37.6	17.4	38.2	19.6	37.2	17.4	36.4	16.5	34.3	16.6	36.2	19.7
52.6	23.0	53.3	23.1	56.7	24.2	56.2	23.8	53.2	23.2	52.8	22.2	52.1	22.4	51.9	22.8
26.3	14.9	26.6	15.3	28.2	15.5	27.0	13.9	27.3	15.2	25.5	14.3	26.9	14.9	26.5	16.0
314	175	285	162	325	192	344	198	326	181	331	173	300	173	306	195
271.4	82.6	252.8	76.2	259.8	84.8	251.9	82.2	261.2	84.5	253.1	78.3	249.8	82.6	254.3	80.5
15.5	7.6	13.7	6.0	13.5	5.9	14.0	6.0	13.9	6.4	12.9	5.4	13.1	5.7	14.2	7.2
3.4	1.8	3.1	1.4	3.1	1.7	3.2	1.4	3.1	1.5	2.8	1.3	3.0	1.4	3.2	1.8
11.4	5.7	10.1	4.5	10.0	4.5	10.3	4.4	10.2	4.8	9.6	4.2	9.6	4.3	10.3	5.3
602	632	525	583	535	625	521	336	509	353	534	736	507	683	528	419
8.9	11.0	6.7	7.6	6.7	7.4	8.4	8.5	6.9	7.7	7.2	8.6	6.0	6.3	6.3	7.0
7.1	5.7	6.7	4.8	8.2	14.0	7.7	9.7	6.8	5.0	8.7	19.4	6.9	8.5	7.6	13.1
6.7	4.0	6.3	3.0	6.6	3.5	6.8	3.3	6.5	3.3	7.0	6.1	6.0	2.8	6.3	3.7
0.3	4.1	0.3	3.8	1.6	13.4	0.9	8.9	0.2	3.7	1.8	15.8	0.9	8.0	1.2	12.5
0.0	0.4	0.0	0.6	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0
225	203	209	168	214	160	221	169	220	177	221	157	210	161	214	185
1.21	3.28	1.23	3.86	1.45	6.29	1.83	6.27	1.12	3.15	1.17	3.85	1.54	8.76	1.13	4.07
0.83	0.35	0.82	0.37	0.84	0.40	0.78	0.32	0.82	0.38	0.74	0.30	0.81	0.41	0.81	0.35
0.36	3.26	0.39	3.82	0.61	6.27	1.05	6.22	0.29	3.14	0.41	3.81	0.72	8.76	0.28	4.03
0.02	0.08	0.02	0.33	0.00	0.15	0.00	0.04	0.01	0.07	0.02	0.08	0.00	0.04	0.03	0.52
1.32	2.02	1.29	2.05	1.26	0.99	1.61	4.60	1.33	2.64	1.30	2.03	1.62	7.72	1.28	1.57
1.10	0.45	1.10	0.44	1.15	0.50	1.14	0.50	1.11	0.51	1.09	0.46	1.15	0.54	1.13	0.50
0.21	1.98	0.19	1.98	0.11	0.80	0.46	4.52	0.20	2.51	0.21	1.95	0.47	7.69	0.15	1.49
0.00	0.06	0.01	0.11	0.00	0.06	0.00	0.00	0.02	0.41	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.02
13.7	6.6	14.0	6.9	14.5	6.8	15.4	7.6	14.1	6.8	13.7	6.3	13.4	7.4	14.7	8.6
1.73	4.83	1.75	7.15	1.50	4.57	1.82	5.78	1.40	3.62	1.53	4.35	1.88	9.08	1.36	2.38
1.11	0.44	1.07	0.45	1.09	0.47	1.17	0.51	1.07	0.45	1.04	0.43	1.04	0.44	1.12	0.52
0.62	4.78	0.67	7.11	0.40	4.49	0.65	5.74	0.32	3.58	0.49	4.28	0.84	9.07	0.23	2.29
0.01	0.08	0.01	0.27	0.01	0.29	0.00	0.00	0.01	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.20
6.2	6.1	5.5	5.5	5.7	6.1	5.9	6.0	5.6	5.6	5.6	5.5	5.7	6.1	5.0	4.8
284	137	282	134	280	149	293	146	261	117	270	131	282	145	282	137
5.45	1.75	5.09	1.70	5.29	1.86	5.20	1.76	5.18	1.85	4.99	1.72	5.00	1.79	5.15	2.05
110	126	98	90	97	119	101	112	92	129	127	314	111	171	111	142
97	71	90	61	84	62	92	79	76	52	91	62	89	67	95	71
10	88	5	54	9	73	9	77	10	104	28	304	21	156	7	72
2	31	3	40	3	56	1	8	5	56	8	87	1	13	9	102
10.5	4.2	10.0	3.9	9.9	4.0	10.9	4.8	10.0	4.2	9.2	3.4	9.3	3.7	9.5	3.6
2,368	975	2,183	807	2,174	810	2,209	887	2,189	850	2,081	755	2,074	820	2,213	936
547	287	505	244	508	245	532	286	524	279	491	248	506	284	491	261
539	279	502	239	502	239	525	278	517	272	478	233	497	270	485	256
3	36	2	15	4	37	3	24	2	19	7	74	5	78	3	36
6	42	2	24	2	26	4	36	4	36	5	40	4	37	3	23
245	93	233	88	234	85	248	97	239	96	226	79	221	87	240	101
989	322	939	308	970	321	1,006	361	972	319	924	291	904	322	938	357
7.6	3.4	7.5	3.0	7.6	3.8	8.0	3.7	7.4	3.2	7.2	2.8	7.7	5.4	7.6	2.9
7.5	3.2	7.4	2.9	7.4	3.0	7.8	3.5	7.3	3.1	7.2	2.7	7.4	3.2	7.5	2.9
0.0	0.6	0.0	0.3	0.1	2.4	0.0	0.4	0.0	0.3	0.0	0.2	0.2	4.3	0.0	0.2
0.1	0.7	0.0	0.5	0.0	0.4	0.2	1.0	0.1	0.5	0.0	0.5	0.1	0.6	0.1	0.6
8.0	2.9	7.8	2.8	8.1	2.9	7.9	2.7	8.0	2.8	7.9	2.7	7.6	2.6	7.9	2.9
1.18	0.43	1.09	0.39	1.10	0.41	1.16	0.55	1.11	0.39	1.11	0.46	1.09	0.44	1.10	0.41
24.7	7.1	26.2	7.5	26.7	7.4	26.9	7.1	25.5	7.1	26.1	7.6	26.1	7.7	25.4	7.8
60.9	8.0	59.2	8.2	58.6	8.4	57.4	7.6	59.6	7.8	59.1	8.4	59.5	8.5	60.0	8.7
51.4	12.8	51.2	13.8	52.8	12.8	50.8	12.7	53.0	12.5	53.0	13.9	51.6	13.8	51.6	15.0

(22年)

第3表の1 食塩摂取量の分布（20歳以上，地域ブロック別）

	総数		北海道		東北		関東Ⅰ		関東Ⅱ		北陸		東海		近畿Ⅰ		近畿Ⅱ		中国		四国		北九州		南九州	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	7,229	100.0	322	100.0	672	100.0	1,504	100.0	646	100.0	392	100.0	889	100.0	968	100.0	159	100.0	510	100.0	228	100.0	545	100.0	394	100.0
4g未満	204	2.8	15	4.7	21	3.1	38	2.5	12	1.9	11	2.8	17	1.9	31	3.2	0	0.0	22	4.3	10	4.4	17	3.1	10	2.5
4～5g未満	260	3.6	14	4.3	22	3.3	61	4.1	15	2.3	10	2.6	31	3.5	32	3.3	5	3.1	20	3.9	7	3.1	17	3.1	26	6.6
5～6	414	5.7	23	7.1	39	5.8	63	4.2	28	4.3	22	5.6	42	4.7	50	5.2	6	3.8	44	8.6	29	12.7	38	7.0	30	7.6
6～7	546	7.6	21	6.5	37	5.5	117	7.8	31	4.8	29	7.4	69	7.8	101	10.4	16	10.1	32	6.3	18	7.9	54	9.9	21	5.3
7～8	657	9.1	39	12.1	55	8.2	125	8.3	56	8.7	27	6.9	80	9.0	86	8.9	11	6.9	35	6.9	21	9.2	71	13.0	51	12.9
8～9	796	11.0	41	12.7	57	8.5	163	10.8	59	9.1	28	7.1	128	14.4	118	12.2	23	14.5	47	9.2	24	10.5	58	10.6	50	12.7
9～10	704	9.7	28	8.7	58	8.6	157	10.4	74	11.5	38	9.7	95	10.7	86	8.9	14	8.8	38	7.5	15	6.6	67	12.3	34	8.6
10～11	695	9.6	18	5.6	75	11.2	140	9.3	58	9.0	46	11.7	77	8.7	103	10.6	12	7.5	56	11.0	26	11.4	50	9.2	34	8.6
11～12	655	9.1	28	8.7	61	9.1	119	7.9	56	8.7	34	8.7	97	10.9	84	8.7	18	11.3	49	9.6	23	10.1	53	9.7	33	8.4
12～13	524	7.2	20	6.2	47	7.0	107	7.1	40	6.2	44	11.2	57	6.4	74	7.6	11	6.9	40	7.8	17	7.5	40	7.3	27	6.9
13～14	437	6.0	14	4.3	41	6.1	108	7.2	47	7.3	24	6.1	53	6.0	50	5.2	12	7.5	35	6.9	14	6.1	20	3.7	19	4.8
14～15	339	4.7	15	4.7	32	4.8	69	4.6	45	7.0	20	5.1	36	4.0	39	4.0	7	4.4	30	5.9	11	4.8	14	2.6	21	5.3
15～16	252	3.5	7	2.2	28	4.2	47	3.1	37	5.7	13	3.3	28	3.1	35	3.6	5	3.1	15	2.9	6	2.6	15	2.8	16	4.1
16～17	217	3.0	10	3.1	25	3.7	47	3.1	22	3.4	13	3.3	26	2.9	36	3.7	4	2.5	17	3.3	2	0.9	8	1.5	7	1.8
17～18	138	1.9	9	2.8	16	2.4	32	2.1	19	2.9	8	2.0	14	1.6	12	1.2	3	1.9	8	1.6	4	1.8	4	0.7	9	2.3
18～19	121	1.7	6	1.9	17	2.5	34	2.3	12	1.9	8	2.0	13	1.5	11	1.1	3	1.9	5	1.0	1	0.4	7	1.3	4	1.0
19～20	78	1.1	5	1.6	9	1.3	18	1.2	14	2.2	8	2.0	7	0.8	7	0.7	2	1.3	7	1.4	0	0.0	0	0.0	1	0.3
20～21	49	0.7	2	0.6	2	0.3	20	1.3	7	1.1	3	0.8	3	0.3	5	0.5	1	0.6	1	0.2	0	0.0	5	0.9	0	0.0
21～22	22	0.3	1	0.3	6	0.9	5	0.3	1	0.2	0	0.0	5	0.6	0	0.0	0	0.0	2	0.4	0	0.0	3	0.6	1	0.3
22～23	33	0.5	2	0.6	10	1.5	4	0.3	7	1.1	3	0.8	1	0.1	0	0.0	1	0.6	2	0.4	0	0.0	3	0.6	0	0.0
23～24	18	0.2	0	0.0	1	0.1	7	0.5	0	0.0	1	0.3	4	0.4	2	0.2	1	0.6	0	0.0	0	0.0	2	0.4	0	0.0
24～25	20	0.3	1	0.3	6	0.9	4	0.3	1	0.2	1	0.3	2	0.2	3	0.3	0	0.0	2	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0
25g以上	50	0.7	3	0.9	7	1.0	19	1.3	5	0.8	1	0.3	4	0.4	3	0.3	4	2.5	3	0.6	0	0.0	1	0.2	0	0.0

(22年)

第3表の2 食塩摂取量の分布（20歳以上，地域ブロック別〈再掲〉）

	総数		北海道		東北		関東Ⅰ		関東Ⅱ		北陸		東海		近畿Ⅰ		近畿Ⅱ		中国		四国		北九州		南九州	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	1,054	31.6	58	38.9	77	24.9	216	29.9	77	25.3	45	25.3	134	32.9	154	35.0	25	36.8	69	29.0	44	44.4	89	36.8	66	37.3
(再掲)9g未満	2,280	68.4	91	61.1	232	75.1	507	70.1	227	74.7	133	74.7	273	67.1	286	65.0	43	63.2	169	71.0	55	55.6	153	63.2	111	62.7
女性	1,161	29.8	57	32.9	102	28.1	224	28.7	69	20.2	63	29.4	125	25.9	173	32.8	18	19.8	86	31.6	48	37.2	111	36.6	85	39.2
(再掲)7.5g未満	2,734	70.2	116	67.1	261	71.9	557	71.3	273	79.8	151	70.6	357	74.1	355	67.2	73	80.2	186	68.4	81	62.8	192	63.4	132	60.8

(22年)

第4表 脂肪エネルギー比率の分布（20歳以上，性・年齢階級別）

	総数		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	総数	7,229	100.0	649	100.0	1,083	100.0	1,077	100.0	1,168	100.0	1,558	100.0	1,694	100.0
	15%未満	516	7.1	25	3.9	44	4.1	51	4.7	65	5.6	124	8.0	207	12.2
	15～20%未満	1,189	16.4	75	11.6	141	13.0	109	10.1	185	15.8	294	18.9	385	22.7
	20～25	1,892	26.2	115	17.7	246	22.7	240	22.3	314	26.9	476	30.6	501	29.6
	25～30	1,831	25.3	159	24.5	303	28.0	311	28.9	291	24.9	387	24.8	380	22.4
	30～35	1,134	15.7	162	25.0	211	19.5	208	19.3	198	17.0	202	13.0	153	9.0
	35%以上	667	9.2	113	17.4	138	12.7	158	14.7	115	9.8	75	4.8	68	4.0
	(再掲)25%未満	3,597	49.8	215	33.1	431	39.8	400	37.1	564	48.3	894	57.4	1,093	64.5
	(再掲)30%以上	1,801	24.9	275	42.4	349	32.2	366	34.0	313	26.8	277	17.8	221	13.0
男性	総数	3,334	100.0	310	100.0	507	100.0	517	100.0	541	100.0	726	100.0	733	100.0
	15%未満	285	8.5	12	3.9	26	5.1	31	6.0	39	7.2	69	9.5	108	14.7
	15～20%未満	635	19.0	46	14.8	77	15.2	68	13.2	100	18.5	161	22.2	183	25.0
	20～25	939	28.2	59	19.0	129	25.4	139	26.9	158	29.2	235	32.4	219	29.9
	25～30	786	23.6	70	22.6	142	28.0	135	26.1	133	24.6	164	22.6	142	19.4
	30～35	457	13.7	75	24.2	81	16.0	93	18.0	72	13.3	77	10.6	59	8.0
	35%以上	232	7.0	48	15.5	52	10.3	51	9.9	39	7.2	20	2.8	22	3.0
	(再掲)25%未満	1,859	55.8	117	37.7	232	45.8	238	46.0	297	54.9	465	64.0	510	69.6
	(再掲)30%以上	689	20.7	123	39.7	133	26.2	144	27.9	111	20.5	97	13.4	81	11.1
女性	総数	3,895	100.0	339	100.0	576	100.0	560	100.0	627	100.0	832	100.0	961	100.0
	15%未満	231	5.9	13	3.8	18	3.1	20	3.6	26	4.1	55	6.6	99	10.3
	15～20%未満	554	14.2	29	8.6	64	11.1	41	7.3	85	13.6	133	16.0	202	21.0
	20～25	953	24.5	56	16.5	117	20.3	101	18.0	156	24.9	241	29.0	282	29.3
	25～30	1,045	26.8	89	26.3	161	28.0	176	31.4	158	25.2	223	26.8	238	24.8
	30～35	677	17.4	87	25.7	130	22.6	115	20.5	126	20.1	125	15.0	94	9.8
	35%以上	435	11.2	65	19.2	86	14.9	107	19.1	76	12.1	55	6.6	46	4.8
	(再掲)25%未満	1,738	44.6	98	28.9	199	34.5	162	28.9	267	42.6	429	51.6	583	60.7
	(再掲)30%以上	1,112	28.5	152	44.8	216	37.5	222	39.6	202	32.2	180	21.6	140	14.6

第5表の1 食品群別摂取量（総数，年齢階級別）

食品群別	総数		1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳		30-39歳	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
対象者数	8,815		461		739		386		649		1,083	
総量	1,994.5	709.4	1,208.9	365.1	1,776.9	485.8	1,945.0	698.3	1,831.0	735.3	1,971.9	710.3
動物性食品	308.2	174.8	313.1	182.0	484.4	186.7	386.4	239.0	287.9	168.6	280.4	154.1
植物性食品	1,686.4	672.0	895.8	316.9	1,292.6	430.3	1,558.6	608.0	1,543.1	680.6	1,691.5	668.8
穀類	439.7	182.0	255.1	101.2	434.5	154.8	548.7	256.2	455.2	202.9	469.7	191.6
米・加工品	332.0	185.4	179.8	96.0	327.1	163.3	432.9	256.6	346.0	208.8	341.2	194.5
小麦・加工品	100.1	106.7	72.2	68.6	99.3	89.2	110.7	115.5	104.2	114.6	119.9	125.7
いも類	53.3	66.3	39.9	47.8	57.4	55.4	53.5	64.9	49.1	64.2	47.3	61.4
砂糖・甘味料類	6.7	9.0	4.0	5.5	5.3	8.6	6.1	7.3	6.1	9.9	6.5	9.8
豆類	55.3	71.2	29.5	39.0	38.9	46.4	41.8	66.1	42.4	60.3	48.0	65.8
種実類	2.1	7.3	1.2	4.9	1.8	4.8	1.5	5.9	1.3	5.4	1.7	8.6
野菜類	268.1	162.7	145.5	91.4	230.0	111.1	232.8	140.4	233.2	147.3	257.8	160.9
緑黄色野菜	87.9	81.0	49.3	39.8	67.6	49.5	73.3	64.1	70.4	64.9	82.3	79.5
その他の野菜	160.1	114.9	88.2	65.1	151.7	84.1	146.6	98.8	143.0	107.3	158.2	118.0
果実類	101.7	127.4	103.7	114.0	92.2	115.6	80.1	134.2	61.4	112.2	64.8	112.3
きのこ類	16.8	27.5	9.1	15.2	14.1	18.8	13.4	22.5	16.0	26.5	15.9	27.3
藻類	11.0	20.9	6.7	14.2	8.2	16.1	8.3	16.5	7.4	15.0	10.3	20.1
魚介類	72.5	70.9	28.8	34.4	53.7	57.4	54.1	61.6	60.0	61.8	59.2	64.8
肉類	82.5	71.7	57.6	44.1	98.2	66.8	137.4	92.1	103.0	81.0	100.5	77.2
卵類	34.8	34.0	23.2	23.7	32.7	32.6	48.8	40.2	39.4	39.3	34.6	33.5
乳類	117.3	147.1	202.3	169.5	298.5	168.6	144.5	192.7	84.1	129.2	84.9	120.4
油脂類	10.1	9.0	7.3	5.9	10.3	7.7	14.6	11.1	12.0	9.8	11.0	8.9
菓子類	25.1	44.6	30.9	38.4	35.8	49.3	32.9	49.7	27.7	52.6	21.6	44.8
嗜好飲料類	598.5	488.2	212.9	211.0	287.9	289.4	434.7	386.4	528.4	531.5	631.4	501.3
調味料・香辛料類	87.0	89.5	45.0	45.6	68.1	55.2	86.3	77.1	92.4	95.7	96.4	92.3
補助栄養素・特定保健用食品	12.3	53.8	6.2	22.5	9.2	39.1	5.5	34.5	12.0	73.0	10.2	48.0

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

第5表の2 食品群別摂取量（男性，年齢階級別）

食品群別	総数		1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳		30-39歳	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
対象者数	4,153		236		390		193		310		507	
総量	2,153.0	761.2	1,249.8	372.7	1,853.5	521.5	2,204.8	747.3	2,019.0	745.1	2,161.8	797.9
動物性食品	328.3	184.7	325.2	179.5	508.5	193.2	444.4	275.5	320.4	179.6	294.0	165.3
植物性食品	1,824.7	726.3	924.6	328.5	1,345.0	464.2	1,760.4	659.8	1,698.6	687.1	1,867.8	745.2
穀類	510.8	200.8	267.0	109.1	466.8	171.2	685.3	266.2	547.3	207.1	560.2	204.0
米・加工品	396.7	207.7	191.4	103.3	355.2	182.1	559.4	272.7	432.9	224.3	425.4	209.3
小麦・加工品	104.6	114.7	73.2	71.2	102.3	93.5	117.0	120.0	108.2	122.0	125.6	138.5
いも類	55.4	70.2	40.8	44.2	57.1	57.2	60.0	73.2	55.6	71.0	50.2	70.6
砂糖・甘味料類	6.7	9.2	4.1	6.0	5.2	8.6	5.9	7.2	6.7	10.8	6.8	10.5
豆類	56.3	73.4	29.3	41.5	39.2	45.8	39.9	64.9	43.7	60.6	47.1	64.7
種実類	2.0	7.5	1.0	3.6	1.8	4.9	1.7	5.8	1.4	6.6	1.4	7.0
野菜類	273.7	166.5	149.8	98.5	235.0	113.3	237.6	146.5	248.9	153.9	271.1	168.8
緑黄色野菜	87.1	80.2	48.0	41.6	68.9	50.9	75.3	65.1	70.6	60.2	83.4	77.8
その他の野菜	165.1	118.5	94.3	71.6	153.7	83.2	151.2	104.0	154.8	112.3	166.7	127.1
果実類	92.5	128.2	104.8	116.2	86.1	114.6	83.4	135.5	56.1	115.9	58.9	124.6
きのこ類	17.3	28.3	9.3	15.6	14.4	18.7	15.3	23.8	14.9	23.4	15.4	28.2
藻類	11.5	21.3	6.5	13.0	7.8	15.8	10.1	20.1	7.4	13.8	10.9	21.0
魚介類	80.2	77.6	31.3	36.1	58.4	64.8	59.9	67.3	63.9	66.1	66.9	72.5
肉類	95.7	79.0	62.9	46.7	103.8	69.8	159.1	102.3	125.6	87.5	120.4	86.1
卵類	37.2	35.7	22.5	22.9	35.1	32.1	52.5	42.2	44.7	43.2	36.0	35.3
乳類	114.1	154.1	207.4	165.6	310.1	174.2	171.3	220.4	85.0	141.7	69.5	116.7
油脂類	11.0	9.6	7.6	6.2	10.8	8.1	16.0	12.4	13.3	10.2	12.6	9.5
菓子類	21.9	42.6	31.3	40.0	35.8	50.4	31.8	48.2	22.6	49.2	17.0	42.3
嗜好飲料類	658.7	540.1	220.4	222.8	307.4	303.6	474.0	429.2	563.7	531.9	694.3	562.6
調味料・香辛料類	95.8	90.8	46.3	47.7	68.7	57.9	95.7	79.0	102.5	102.5	113.1	108.1
補助栄養素・特定保健用食品	12.1	56.8	7.4	24.4	10.1	45.0	5.4	41.6	15.6	73.6	10.1	53.0

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

第 1 部 栄養素等摂取状況調査の結果

1人1日当たり (g)

40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)		20歳-49歳(再掲)		75歳以上(再掲)	
平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
1,077		1,168		1,558		1,694		7,229		2,809		1,071	
2023.7	681.6	2184.7	713.8	2249.0	699.3	2008.1	677.8	2069.5	710.8	1959.2	709.0	1906.0	638.0
284.8	158.3	289.6	149.8	301.0	158.8	272.0	153.8	285.7	156.6	283.8	159.1	255.7	151.3
1738.9	638.4	1895.1	669.9	1948.0	653.6	1736.0	622.4	1783.9	663.0	1675.4	664.2	1650.3	583.1
460.4	182.4	457.0	183.2	444.9	164.7	412.2	148.0	446.1	175.9	462.8	190.9	404.5	139.1
343.4	188.0	345.2	193.2	330.2	171.7	326.7	156.9	336.8	181.8	343.2	195.4	325.8	150.3
108.5	112.7	102.9	107.9	104.9	108.8	79.7	91.6	101.4	109.6	111.9	118.4	74.1	86.0
49.2	66.9	51.5	65.5	57.3	66.4	60.8	77.1	53.7	68.3	48.5	64.2	59.0	77.2
6.1	8.2	7.4	9.5	7.6	9.8	7.4	8.4	7.0	9.2	6.3	9.2	7.4	8.4
51.4	76.9	64.8	79.6	67.7	76.5	66.6	74.6	59.3	74.4	48.0	69.2	66.1	76.5
2.0	7.6	2.3	7.9	2.7	9.2	2.3	6.2	2.2	7.7	1.7	7.6	2.0	5.4
243.7	139.4	286.1	154.6	318.8	178.3	302.4	181.6	281.7	167.5	246.7	150.1	284.0	176.3
73.3	65.9	93.0	80.8	108.2	92.0	108.2	96.4	93.3	85.1	76.1	71.4	99.2	90.5
152.5	106.8	170.5	112.3	185.7	128.0	168.6	124.8	166.3	119.2	152.5	111.5	159.7	122.1
69.2	112.9	89.9	111.6	141.5	138.0	141.3	135.9	103.7	128.8	65.7	112.5	134.0	135.2
16.6	28.4	18.6	29.5	20.9	31.1	17.1	28.3	17.8	28.9	16.2	27.5	15.5	25.1
10.3	20.1	12.2	23.4	12.9	23.0	13.9	23.5	11.7	21.8	9.6	19.1	13.4	22.3
65.7	69.4	87.2	76.9	95.8	78.4	83.0	70.0	78.2	72.8	61.9	66.0	80.8	69.2
103.2	80.4	80.3	67.7	68.4	60.4	52.0	52.0	79.6	70.7	102.1	79.3	46.1	46.9
35.3	34.4	36.2	33.1	34.9	34.2	32.6	32.3	35.0	34.1	36.0	35.3	31.8	32.0
79.3	121.3	84.9	117.0	101.0	126.7	103.7	123.0	91.9	123.1	82.6	122.8	96.3	122.2
12.1	9.8	10.7	9.3	9.5	8.8	7.0	7.8	10.0	9.1	11.6	9.5	6.4	7.3
20.8	41.1	26.9	48.7	22.6	41.3	21.9	39.9	23.2	43.9	22.7	45.5	23.3	41.9
692.6	505.0	761.3	535.2	735.1	484.3	584.1	426.2	663.5	496.3	631.1	513.5	540.8	395.9
94.5	91.5	92.9	84.4	95.5	118.7	81.9	73.6	91.6	94.0	94.8	92.8	77.3	68.6
11.2	58.8	14.5	62.6	11.9	44.0	17.8	61.4	13.3	57.2	11.0	58.7	17.2	53.8

(22年)

1人1日当たり (g)

40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)		20歳-49歳(再掲)		75歳以上(再掲)	
平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
517		541		726		733		3,334		1,334		439	
2209.7	748.8	2391.4	744.6	2415.0	721.2	2164.6	724.7	2249.0	755.2	2147.2	769.9	2040.2	685.2
293.6	161.8	305.0	149.9	313.1	161.8	286.5	158.4	300.7	161.8	300.0	167.7	275.0	160.0
1916.1	701.1	2086.4	706.4	2101.9	677.2	1878.1	669.4	1948.3	706.7	1847.2	719.5	1765.2	627.9
548.5	192.7	542.9	196.8	513.4	174.1	464.2	157.0	523.1	188.5	552.7	200.4	447.2	144.6
424.0	205.1	427.8	212.3	391.1	187.1	370.3	174.4	406.7	200.0	426.6	211.2	362.4	163.9
111.8	120.9	103.3	116.8	110.4	119.1	86.9	97.5	106.4	118.7	116.2	128.2	80.3	92.6
54.2	71.3	54.2	70.5	56.9	65.0	61.9	83.7	56.0	72.7	53.0	70.9	63.2	86.8
5.7	7.7	7.6	9.4	7.7	9.8	7.5	8.9	7.1	9.5	6.4	9.6	7.5	9.1
50.9	75.1	67.3	84.0	73.2	83.3	69.3	78.2	61.2	77.3	47.8	68.0	69.3	79.3
1.8	6.5	2.0	8.4	3.0	11.1	2.2	6.0	2.1	8.0	1.5	6.7	1.9	5.7
258.8	147.3	287.1	159.0	317.6	183.5	313.3	185.9	289.1	171.9	261.1	157.4	294.6	183.5
76.3	67.8	91.9	84.9	104.7	91.8	108.7	95.5	92.7	84.6	77.7	70.3	101.8	94.3
162.4	114.9	170.3	113.0	187.0	133.2	177.1	127.6	172.2	123.6	162.3	119.1	165.4	124.2
59.6	110.7	72.1	103.6	126.1	140.2	138.0	137.7	92.9	130.1	58.5	117.3	135.1	135.7
18.8	30.9	17.7	29.5	21.8	33.5	18.8	29.7	18.4	30.1	16.6	28.3	16.8	27.0
11.3	21.5	13.7	24.3	12.9	21.6	14.5	25.0	12.3	22.2	10.2	19.8	13.8	23.4
72.5	71.0	99.3	85.5	107.4	84.7	93.5	78.5	87.4	79.7	68.4	70.5	92.0	76.7
119.2	85.3	94.5	75.1	76.9	65.1	58.6	56.3	93.4	78.3	121.1	86.1	51.4	49.8
37.0	36.3	39.0	34.9	37.0	34.9	35.6	34.5	37.6	36.0	38.4	37.8	34.9	33.4
63.5	118.0	71.2	108.5	90.9	126.5	98.2	122.4	81.2	122.2	70.8	123.6	96.2	124.7
13.5	10.6	11.8	9.7	10.3	9.2	7.4	8.1	11.0	9.7	13.1	10.1	6.6	7.9
14.4	37.6	21.4	43.8	19.5	38.3	20.0	38.3	19.0	40.9	17.3	42.4	21.4	39.7
757.6	573.5	871.4	598.7	827.9	528.5	656.7	469.5	741.6	549.2	688.5	564.3	588.3	421.4
109.3	99.4	104.8	94.4	101.9	91.9	89.3	80.9	102.5	95.2	109.2	103.5	83.1	74.1
13.2	70.4	13.7	69.6	10.6	43.2	15.7	58.2	13.0	60.3	12.6	65.2	16.9	56.6

(22年)

第5表の3 食品群別摂取量（女性，年齢階級別）

食品群別	総数		1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳		30-39歳	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
対象者数	4,662		225		349		193		339		576	
総量	1,853.4	627.2	1,165.9	352.8	1,691.4	427.3	1,685.2	532.6	1,659.1	683.4	1,804.7	573.8
動物性食品	290.3	163.3	300.4	184.1	457.4	175.5	328.5	178.5	258.2	152.1	268.4	142.6
植物性食品	1,563.1	593.0	865.6	302.1	1,234.0	381.0	1,356.7	473.3	1,401.0	643.5	1,536.3	549.1
穀類	376.3	134.9	242.6	90.8	398.5	124.9	412.2	152.5	371.0	157.6	390.1	137.3
米・加工品	274.4	139.7	167.6	86.3	295.7	132.6	306.5	159.6	266.5	156.0	267.1	144.6
小麦・加工品	96.1	98.9	71.2	65.9	96.0	84.2	104.5	110.7	100.5	107.4	114.8	113.1
いも類	51.5	62.6	38.9	51.3	57.7	53.5	47.1	54.7	43.1	56.8	44.8	51.9
砂糖・甘味料類	6.6	8.8	3.9	4.9	5.5	8.5	6.2	7.4	5.6	8.9	6.3	9.1
豆類	54.3	69.1	29.6	36.3	38.5	47.0	43.8	67.5	41.2	60.0	48.8	66.9
種実類	2.1	7.2	1.4	6.0	1.9	4.6	1.3	5.9	1.2	4.0	1.9	9.8
野菜類	263.0	159.0	140.9	83.3	224.3	108.5	228.0	134.1	218.7	139.6	246.2	152.9
緑黄色野菜	88.7	81.7	50.7	37.8	66.1	48.0	71.3	63.2	70.1	69.1	81.3	81.1
その他の野菜	155.7	111.4	81.8	56.9	149.4	85.2	141.9	93.4	132.3	101.6	150.6	108.9
果実類	109.8	126.1	102.5	111.9	99.1	116.5	76.8	133.2	66.2	108.8	70.0	100.1
きのこ類	16.4	26.6	8.9	14.8	13.8	18.9	11.5	21.2	17.0	29.1	16.4	26.4
藻類	10.7	20.6	6.9	15.4	8.7	16.4	6.5	11.6	7.5	16.1	9.8	19.3
魚介類	65.7	63.6	26.2	32.4	48.3	47.3	48.3	54.9	56.4	57.5	52.4	56.4
肉類	70.8	62.2	52.2	40.6	92.0	62.8	115.8	75.0	82.4	68.4	83.0	63.5
卵類	32.7	32.3	24.0	24.6	30.1	32.9	45.1	37.9	34.5	34.7	33.4	31.9
乳類	120.1	140.5	196.9	173.7	285.7	161.4	117.7	156.3	83.4	116.8	98.4	122.2
油脂類	9.2	8.4	6.9	5.6	9.8	7.3	13.1	9.4	10.8	9.3	9.6	8.1
菓子類	27.9	46.1	30.4	36.9	35.9	48.1	34.0	51.3	32.2	55.2	25.6	46.6
嗜好飲料類	544.8	429.7	205.1	198.2	266.2	271.5	395.5	334.7	496.0	530.0	576.0	433.5
調味料・香辛料類	79.1	87.4	43.5	43.3	67.4	52.0	76.9	74.2	83.1	88.2	81.8	72.6
補助栄養素・特定保健用食品	12.5	51.1	5.0	20.3	8.2	31.4	5.5	25.4	8.8	72.3	10.2	43.2

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

第6表 食品群別摂取量（地域ブロック別）

食品群別	北海道		東北		関東Ⅰ		関東Ⅱ		北陸		東海	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
対象者数	408		796		1,865		785		467		1,100	
総量	1,851.0	726.9	1,919.5	721.6	1,994.1	749.0	2,015.3	704.5	2,005.6	721.4	1,985.1	633.7
動物性食品	315.6	192.1	299.2	186.1	320.3	181.7	286.4	164.9	316.6	167.5	302.5	168.6
植物性食品	1,535.5	668.1	1,620.3	664.6	1,673.9	706.5	1,728.9	670.2	1,688.9	696.5	1,682.5	615.3
穀類	412.9	174.5	455.3	186.8	432.3	178.2	454.4	195.3	447.8	176.1	435.0	167.8
米・加工品	308.8	178.3	361.6	193.4	309.0	180.2	357.2	204.4	365.6	180.0	328.2	169.4
小麦・加工品	92.9	97.0	89.8	106.1	110.8	111.7	88.7	102.7	78.2	99.6	100.4	102.7
いも類	53.3	69.8	64.0	76.4	46.5	58.7	54.1	63.8	70.6	60.3	56.4	70.3
砂糖・甘味料類	5.5	7.5	5.3	8.1	6.6	9.5	6.8	9.4	6.0	8.0	6.8	8.3
豆類	39.1	63.6	66.7	76.4	49.1	66.4	60.2	69.3	59.8	69.8	50.3	62.4
種実類	1.1	3.8	1.6	5.9	2.2	8.4	1.8	7.5	1.8	6.1	2.4	7.3
野菜類	260.0	162.4	302.7	165.8	265.3	165.3	280.4	174.0	294.0	181.9	263.9	152.1
緑黄色野菜	76.1	74.0	93.7	84.5	86.9	78.6	84.5	82.1	93.7	93.3	90.0	82.0
その他の野菜	160.9	110.0	188.5	129.3	154.1	113.5	168.8	119.6	177.6	118.9	157.1	104.5
果実類	108.9	128.7	115.0	141.0	106.3	139.4	103.3	130.5	124.1	128.5	90.4	108.6
きのこ類	13.0	22.2	16.4	25.8	17.1	31.2	17.2	26.6	20.6	28.2	17.7	28.5
藻類	9.6	19.0	13.0	23.0	10.7	19.8	11.1	19.8	11.2	22.2	11.4	19.7
魚介類	80.9	74.5	81.0	73.4	71.4	71.5	75.4	76.2	82.7	75.4	65.7	65.4
肉類	76.5	67.7	67.3	73.0	90.4	76.0	73.5	68.8	67.9	58.0	82.7	67.1
卵類	35.9	36.8	34.5	34.6	31.9	32.4	32.9	34.5	35.8	31.5	32.9	31.4
乳類	121.7	157.9	115.7	144.5	125.2	158.5	103.5	140.7	129.3	145.7	120.0	147.4
油脂類	8.5	8.1	8.4	8.2	11.1	9.7	9.8	8.3	9.5	9.6	10.3	8.7
菓子類	22.5	40.8	21.8	42.6	27.7	49.3	22.7	42.1	29.0	45.9	25.9	43.3
嗜好飲料類	510.7	516.6	453.7	470.7	594.6	519.9	602.3	468.9	517.0	482.6	613.2	439.9
調味料・香辛料類	77.6	79.2	80.1	62.7	94.3	90.8	85.7	70.7	85.2	75.0	91.8	95.5
補助栄養素・特定保健用食品	13.3	60.2	16.8	54.1	11.3	45.6	20.0	73.5	13.3	62.8	8.4	34.5

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

1人1日当たり (g)

40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)		20歳-49歳(再掲)		75歳以上(再掲)	
平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
560		627		832		961		3,895		1,475		632	
1,852.0	561.5	2,006.4	634.8	2,104.1	646.1	1,888.6	613.7	1,916.0	631.2	1,789.2	600.5	1,812.7	585.7
276.7	154.7	276.4	148.6	290.4	155.4	261.0	149.4	272.8	150.9	269.2	149.5	242.2	143.5
1,575.4	524.2	1,730.1	589.4	1,813.7	601.3	1,627.7	560.7	1,643.1	587.7	1,520.0	566.8	1,570.5	536.1
379.1	126.4	383.0	131.5	385.1	129.3	372.5	127.2	380.3	132.7	381.5	138.4	374.8	127.1
269.0	133.0	273.9	140.6	277.2	136.7	293.4	132.9	277.0	139.1	267.7	143.0	300.5	134.5
105.5	104.6	102.6	99.7	100.1	98.8	74.2	86.4	97.1	100.9	108.0	108.7	69.8	80.9
44.7	62.2	49.1	60.8	57.6	67.7	60.1	71.7	51.8	64.2	44.4	57.1	56.1	69.8
6.4	8.6	7.2	9.5	7.5	9.7	7.2	8.0	6.9	9.0	6.2	8.9	7.3	7.8
51.9	78.6	62.7	75.7	62.8	69.8	64.5	71.6	57.7	71.7	48.2	70.2	63.9	74.4
2.2	8.6	2.6	7.4	2.4	7.2	2.3	6.3	2.2	7.5	1.9	8.3	2.0	5.1
229.9	130.3	285.3	150.9	319.9	173.8	294.1	178.0	275.3	163.5	233.7	141.9	276.7	170.9
70.6	64.0	93.9	77.2	111.3	92.1	107.9	97.1	93.8	85.6	74.7	72.4	97.4	87.8
143.3	98.1	170.6	111.7	184.6	123.2	162.1	122.2	161.3	115.0	143.6	103.4	155.7	120.5
78.1	114.3	105.3	116.0	154.9	134.7	143.8	134.5	112.9	127.0	72.2	107.7	133.2	134.9
14.6	25.7	19.3	29.6	20.2	28.9	15.8	27.2	17.3	27.9	15.8	26.8	14.6	23.8
9.4	18.6	10.9	22.6	13.0	24.1	13.3	22.2	11.3	21.4	9.1	18.4	13.0	21.5
59.3	67.4	76.8	67.0	85.6	71.0	75.1	61.5	70.4	65.4	56.0	61.1	73.0	62.3
88.5	72.6	68.0	58.0	61.0	55.0	47.0	47.9	67.8	61.1	85.0	68.2	42.5	44.5
33.7	32.5	33.8	31.3	33.1	33.5	30.3	30.4	32.8	32.1	33.8	32.8	29.7	30.8
93.9	122.5	96.7	122.7	109.8	126.2	107.8	123.4	100.9	123.2	93.3	121.1	96.3	120.5
10.8	8.9	9.8	8.9	8.8	8.3	6.8	7.5	9.0	8.5	10.3	8.7	6.3	6.9
26.8	43.3	31.6	52.2	25.4	43.5	23.4	41.0	26.7	46.0	27.6	47.6	24.6	43.3
632.7	424.1	666.3	453.1	654.0	426.1	528.7	381.1	596.7	435.0	579.2	456.7	507.8	374.1
80.9	81.3	82.6	73.2	89.9	137.7	76.3	67.0	82.3	91.9	81.7	79.7	73.4	64.3
9.3	45.6	15.2	55.9	13.0	44.7	19.4	63.7	13.6	54.5	9.5	52.1	17.5	51.8

(22年)

近畿 I		近畿 II		中国		四国		北九州		南九州	
平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
1,189		182		605		262		677		479	
2,075.4	674.8	2,025.6	746.9	1,979.9	703.9	2,038.4	681.4	1,999.4	722.9	1,995.3	724.1
324.4	169.9	298.3	147.9	315.3	171.7	298.8	160.7	288.6	162.6	297.6	190.3
1,751.0	639.0	1,727.2	707.1	1,664.6	663.7	1,739.6	652.7	1,710.8	693.8	1,697.7	682.5
443.3	187.5	438.0	187.3	448.7	195.5	430.7	171.0	435.5	186.2	434.9	171.7
323.3	188.4	277.4	177.7	338.6	195.8	331.0	186.9	337.5	181.8	353.7	171.4
113.6	109.4	156.5	119.3	100.5	115.4	93.9	102.2	93.8	102.4	77.7	85.1
52.5	69.2	50.2	62.7	51.4	62.7	47.0	68.1	52.7	69.7	46.6	60.1
7.3	8.7	7.8	10.4	7.9	9.4	7.9	9.1	6.0	7.8	7.0	11.0
52.1	68.7	60.8	65.8	59.8	78.8	54.9	65.1	60.8	86.4	65.5	80.4
2.0	7.8	3.5	9.9	2.4	7.2	2.4	6.3	2.2	6.9	1.9	7.1
255.5	160.0	246.0	153.7	264.2	158.1	242.4	135.5	244.7	145.0	283.9	170.9
87.6	78.8	80.5	70.2	91.7	83.6	96.7	75.9	79.4	72.5	94.3	90.3
149.5	113.8	145.8	109.5	158.0	115.6	130.6	90.0	149.7	106.2	176.9	124.6
94.9	119.2	115.8	145.2	92.7	113.4	105.0	120.9	88.5	118.8	96.3	125.3
16.1	27.1	13.9	23.6	16.5	23.4	15.6	25.4	15.3	24.4	19.5	28.4
9.0	17.9	11.2	31.0	12.4	26.5	9.6	16.4	11.1	19.6	13.2	23.6
70.5	69.7	86.9	84.5	72.1	66.8	69.8	60.6	64.7	64.9	69.6	71.9
90.8	75.1	70.5	64.5	86.8	74.5	82.3	69.0	83.5	66.1	88.7	73.9
36.3	35.3	39.8	35.9	38.2	35.2	40.8	33.1	36.0	33.6	37.6	38.2
125.8	142.3	99.5	116.4	117.2	142.6	105.3	135.7	103.6	139.3	101.2	147.0
10.9	9.5	9.5	9.1	9.8	9.0	11.1	10.3	9.1	8.0	9.4	8.5
27.1	46.9	23.3	36.7	23.2	42.1	28.6	47.4	22.7	42.9	19.9	36.1
688.3	458.3	625.1	461.5	584.2	476.8	694.9	506.4	664.4	504.3	606.8	491.8
84.9	82.2	113.1	254.1	83.8	80.4	75.3	65.5	83.6	85.9	80.2	76.4
8.2	41.4	10.7	39.9	8.7	58.3	14.8	64.4	14.9	72.5	13.0	53.3

(22年)

第7表の1 野菜類摂取量の分布 (20歳以上, 性・年齢階級別)

	総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	7,229	100.0	649	100.0	1,083	100.0	1,077	100.0	1,168	100.0	1,558	100.0	1,694	100.0
70g未満	462	6.4	75	11.6	99	9.1	76	7.1	55	4.7	57	3.7	100	5.9
70-140g未満	972	13.4	115	17.7	165	15.2	168	15.6	145	12.4	179	11.5	200	11.8
140-210g未満	1,341	18.6	136	21.0	211	19.5	275	25.5	202	17.3	243	15.6	274	16.2
210-280g未満	1,253	17.3	103	15.9	197	18.2	192	17.8	223	19.1	241	15.5	297	17.5
280-350g未満	1,065	14.7	91	14.0	156	14.4	149	13.8	195	16.7	240	15.4	234	13.8
350g以上	2,136	29.5	129	19.9	255	23.5	217	20.1	348	29.8	598	38.4	589	34.8
男性	3,334	100.0	310	100.0	507	100.0	517	100.0	541	100.0	726	100.0	733	100.0
70g未満	218	6.5	31	10.0	44	8.7	37	7.2	25	4.6	35	4.8	46	6.3
70-140g未満	405	12.1	48	15.5	66	13.0	63	12.2	67	12.4	83	11.4	78	10.6
140-210g未満	593	17.8	58	18.7	97	19.1	128	24.8	91	16.8	112	15.4	107	14.6
210-280g未満	578	17.3	58	18.7	97	19.1	94	18.2	108	20.0	102	14.0	119	16.2
280-350g未満	497	14.9	42	13.5	69	13.6	73	14.1	87	16.1	118	16.3	108	14.7
350g以上	1,043	31.3	73	23.5	134	26.4	122	23.6	163	30.1	276	38.0	275	37.5
女性	3,895	100.0	339	100.0	576	100.0	560	100.0	627	100.0	832	100.0	961	100.0
70g未満	244	6.3	44	13.0	55	9.5	39	7.0	30	4.8	22	2.6	54	5.6
70-140g未満	567	14.6	67	19.8	99	17.2	105	18.8	78	12.4	96	11.5	122	12.7
140-210g未満	748	19.2	78	23.0	114	19.8	147	26.3	111	17.7	131	15.7	167	17.4
210-280g未満	675	17.3	45	13.3	100	17.4	98	17.5	115	18.3	139	16.7	178	18.5
280-350g未満	568	14.6	49	14.5	87	15.1	76	13.6	108	17.2	122	14.7	126	13.1
350g以上	1,093	28.1	56	16.5	121	21.0	95	17.0	185	29.5	322	38.7	314	32.7

(22年)

第7表の2 朝食の摂取状況別、野菜類摂取量の分布 (20歳以上, 性・年齢階級別)

	総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	6,299	100.0	460	100.0	859	100.0	886	100.0	1,029	100.0	1,446	100.0	1,619	100.0
70g未満	317	5.0	38	8.3	65	7.6	44	5.0	37	3.6	45	3.1	88	5.4
70-140g未満	791	12.6	70	15.2	120	14.0	127	14.3	130	12.6	158	10.9	186	11.5
140-210g未満	1,131	18.0	100	21.7	157	18.3	225	25.4	174	16.9	216	14.9	259	16.0
210-280g未満	1,098	17.4	76	16.5	158	18.4	157	17.7	196	19.0	226	15.6	285	17.6
280-350g未満	956	15.2	71	15.4	134	15.6	129	14.6	171	16.6	227	15.7	224	13.8
350g以上	2,006	31.8	105	22.8	225	26.2	204	23.0	321	31.2	574	39.7	577	35.6
朝食摂取	2,827	100.0	218	100.0	370	100.0	411	100.0	467	100.0	659	100.0	702	100.0
70g未満	145	5.1	16	7.3	27	7.3	18	4.4	17	3.6	26	3.9	41	5.8
70-140g未満	316	11.2	28	12.8	42	11.4	46	11.2	57	12.2	72	10.9	71	10.1
140-210g未満	481	17.0	42	19.3	65	17.6	99	24.1	76	16.3	96	14.6	103	14.7
210-280g未満	483	17.1	42	19.3	69	18.6	74	18.0	92	19.7	92	14.0	114	16.2
280-350g未満	441	15.6	33	15.1	53	14.3	62	15.1	78	16.7	109	16.5	106	15.1
350g以上	961	34.0	57	26.1	114	30.8	112	27.3	147	31.5	264	40.1	267	38.0
女性	3,472	100.0	242	100.0	489	100.0	475	100.0	562	100.0	787	100.0	917	100.0
70g未満	172	5.0	22	9.1	38	7.8	26	5.5	20	3.6	19	2.4	47	5.1
70-140g未満	475	13.7	42	17.4	78	16.0	81	17.1	73	13.0	86	10.9	115	12.5
140-210g未満	650	18.7	58	24.0	92	18.8	126	26.5	98	17.4	120	15.2	156	17.0
210-280g未満	615	17.7	34	14.0	89	18.2	83	17.5	104	18.5	134	17.0	171	18.6
280-350g未満	515	14.8	38	15.7	81	16.6	67	14.1	93	16.5	118	15.0	118	12.9
350g以上	1,045	30.1	48	19.8	111	22.7	92	19.4	174	31.0	310	39.4	310	33.8
朝食欠食	930	100.0	189	100.0	224	100.0	191	100.0	139	100.0	112	100.0	75	100.0
70g未満	145	15.6	37	19.6	34	15.2	32	16.8	18	12.9	12	10.7	12	16.0
70-140g未満	181	19.5	45	23.8	45	20.1	41	21.5	15	10.8	21	18.8	14	18.7
140-210g未満	210	22.6	36	19.0	54	24.1	50	26.2	28	20.1	27	24.1	15	20.0
210-280g未満	155	16.7	27	14.3	39	17.4	35	18.3	27	19.4	15	13.4	12	16.0
280-350g未満	109	11.7	20	10.6	22	9.8	20	10.5	24	17.3	13	11.6	10	13.3
350g以上	130	14.0	24	12.7	30	13.4	13	6.8	27	19.4	24	21.4	12	16.0
男性	507	100.0	92	100.0	137	100.0	106	100.0	74	100.0	67	100.0	31	100.0
70g未満	73	14.4	15	16.3	17	12.4	19	17.9	8	10.8	9	13.4	5	16.1
70-140g未満	89	17.6	20	21.7	24	17.5	17	16.0	10	13.5	11	16.4	7	22.6
140-210g未満	112	22.1	16	17.4	32	23.4	29	27.4	15	20.3	16	23.9	4	12.9
210-280g未満	95	18.7	16	17.4	28	20.4	20	18.9	16	21.6	10	14.9	5	16.1
280-350g未満	56	11.0	9	9.8	16	11.7	11	10.4	9	12.2	9	13.4	2	6.5
350g以上	82	16.2	16	17.4	20	14.6	10	9.4	16	21.6	12	17.9	8	25.8
女性	423	100.0	97	100.0	87	100.0	85	100.0	65	100.0	45	100.0	44	100.0
70g未満	72	17.0	22	22.7	17	19.5	13	15.3	10	15.4	3	6.7	7	15.9
70-140g未満	92	21.7	25	25.8	21	24.1	24	28.2	5	7.7	10	22.2	7	15.9
140-210g未満	98	23.2	20	20.6	22	25.3	21	24.7	13	20.0	11	24.4	11	25.0
210-280g未満	60	14.2	11	11.3	11	12.6	15	17.6	11	16.9	5	11.1	7	15.9
280-350g未満	53	12.5	11	11.3	6	6.9	9	10.6	15	23.1	4	8.9	8	18.2
350g以上	48	11.3	8	8.2	10	11.5	3	3.5	11	16.9	12	26.7	4	9.1

(22年)

第8表 果実類（ジャムを除く）摂取量の分布（20歳以上，性・年齢階級別）

		総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	7,229	100.0	649	100.0	1,083	100.0	1,077	100.0	1,168	100.0	1,558	100.0	1,694	100.0
	0g	2,784	38.5	380	58.6	574	53.0	553	51.3	463	39.6	394	25.3	420	24.8
	50g未満	658	9.1	91	14.0	127	11.7	124	11.5	128	11.0	89	5.7	99	5.8
	50-100g未満	995	13.8	62	9.6	151	13.9	159	14.8	158	13.5	236	15.1	229	13.5
	100-150g未満	934	12.9	60	9.2	113	10.4	107	9.9	153	13.1	224	14.4	277	16.4
	150-200g未満	669	9.3	26	4.0	49	4.5	65	6.0	108	9.2	193	12.4	228	13.5
	200-250g未満	465	6.4	14	2.2	28	2.6	23	2.1	71	6.1	175	11.2	154	9.1
	250-300g未満	264	3.7	6	0.9	16	1.5	20	1.9	33	2.8	88	5.6	101	6.0
	300-350g未満	165	2.3	3	0.5	13	1.2	7	0.6	20	1.7	58	3.7	64	3.8
	350-400g未満	114	1.6	4	0.6	5	0.5	8	0.7	16	1.4	40	2.6	41	2.4
	400g以上	181	2.5	3	0.5	7	0.6	11	1.0	18	1.5	61	3.9	81	4.8
(再掲)食べている(1g以上)	4,445	61.5	269	41.4	509	47.0	524	48.7	705	60.4	1,164	74.7	1,274	75.2	
平均値(g/日)	102.4		60.8		63.8		68.2		88.8		140.0		139.7		
標準偏差	128.3		112.2		112.0		112.4		111.0		137.5		135.3		
男性	総数	3,334	100.0	310	100.0	507	100.0	517	100.0	541	100.0	726	100.0	733	100.0
	0g	1,486	44.6	193	62.3	307	60.6	299	57.8	257	47.5	235	32.4	195	26.6
	50g未満	306	9.2	45	14.5	58	11.4	55	10.6	62	11.5	43	5.9	43	5.9
	50-100g未満	410	12.3	26	8.4	53	10.5	63	12.2	61	11.3	106	14.6	101	13.8
	100-150g未満	382	11.5	21	6.8	44	8.7	45	8.7	66	12.2	94	12.9	112	15.3
	150-200g未満	272	8.2	12	3.9	16	3.2	28	5.4	39	7.2	77	10.6	100	13.6
	200-250g未満	191	5.7	7	2.3	14	2.8	10	1.9	30	5.5	72	9.9	58	7.9
	250-300g未満	106	3.2	2	0.6	5	1.0	9	1.7	8	1.5	42	5.8	40	5.5
	300-350g未満	60	1.8	0	0.0	3	0.6	0	0.0	9	1.7	16	2.2	32	4.4
	350-400g未満	40	1.2	3	1.0	2	0.4	4	0.8	2	0.4	15	2.1	14	1.9
	400g以上	81	2.4	1	0.3	5	1.0	4	0.8	7	1.3	26	3.6	38	5.2
(再掲)食べている(1g以上)	1,848	55.4	117	37.7	200	39.4	218	42.2	284	52.5	491	67.6	538	73.4	
平均値(g/日)	91.8		55.5		58.1		59.0		71.1		124.8		136.1		
標準偏差	129.4		115.7		124.3		110.1		102.9		139.7		136.9		
女性	総数	3,895	100.0	339	100.0	576	100.0	560	100.0	627	100.0	832	100.0	961	100.0
	0g	1,298	33.3	187	55.2	267	46.4	254	45.4	206	32.9	159	19.1	225	23.4
	50g未満	352	9.0	46	13.6	69	12.0	69	12.3	66	10.5	46	5.5	56	5.8
	50-100g未満	585	15.0	36	10.6	98	17.0	96	17.1	97	15.5	130	15.6	128	13.3
	100-150g未満	552	14.2	39	11.5	69	12.0	62	11.1	87	13.9	130	15.6	165	17.2
	150-200g未満	397	10.2	14	4.1	33	5.7	37	6.6	69	11.0	116	13.9	128	13.3
	200-250g未満	274	7.0	7	2.1	14	2.4	13	2.3	41	6.5	103	12.4	96	10.0
	250-300g未満	158	4.1	4	1.2	11	1.9	11	2.0	25	4.0	46	5.5	61	6.3
	300-350g未満	105	2.7	3	0.9	10	1.7	7	1.3	11	1.8	42	5.0	32	3.3
	350-400g未満	74	1.9	1	0.3	3	0.5	4	0.7	14	2.2	25	3.0	27	2.8
	400g以上	100	2.6	2	0.6	2	0.3	7	1.3	11	1.8	35	4.2	43	4.5
(再掲)食べている(1g以上)	2,597	66.7	152	44.8	309	53.6	306	54.6	421	67.1	673	80.9	736	76.6	
平均値(g/日)	111.6		65.7		68.8		76.7		104.1		153.3		142.5		
標準偏差	126.6		108.9		99.7		114.0		115.4		134.3		134.1		

(22年)

第9表 食品群別栄養素等摂取量（総数）

食品群別	食品群番号	摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	コレステ ロール mg	炭水化 物 g	食物繊維 g			ビタミンA μgRE	ビタミンD μg	ビタミンE mg	ビタミンK μg
								総量	水溶性	不溶性				
総量	1-99	1994.5	1849	67.3	53.7	307	257.6	14.0	3.2	10.3	529	7.3	7.9	227
動物性食品	48-76,79	308.2	435	35.7	26.6	285	9.6	0.0	0.0	0.0	175	6.7	1.7	15
植物性食品	1-47,77,78,80-99	1686.4	1414	31.6	27.1	22	248.1	14.0	3.2	10.3	354	0.6	6.2	211
穀類	1-12	439.7	786	15.3	4.6	3	164.3	3.0	0.6	2.4	2	0.0	0.4	0
米・加工品	1, 2	332.0	558	8.3	1.0	0	123.1	1.1	0.0	1.0	0	0.0	0.0	0
米	1	327.2	548	8.2	1.0	0	121.0	1.0	0.0	1.0	0	0.0	0.0	0
米加工品	2	4.8	10	0.2	0.0	0	2.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0
小麦・加工品	3-9	100.1	217	6.6	3.5	3	39.0	1.7	0.6	1.2	2	0.0	0.4	0
小麦粉類	3	4.7	17	0.4	0.1	0	3.5	0.1	0.1	0.1	0	0.0	0.0	0
パン類(菓子パンを除く)	4	33.5	91	3.1	1.7	0	15.9	0.8	0.2	0.6	0	0.0	0.2	0
菓子パン類	5	4.9	15	0.4	0.4	2	2.4	0.1	0.0	0.1	2	0.0	0.0	0
うどん、中華めん類	6	37.4	48	1.3	0.2	0	9.6	0.4	0.1	0.3	0	0.0	0.0	0
即席中華めん	7	4.8	21	0.5	0.8	0	2.9	0.1	0.1	0.0	0	0.0	0.1	0
パスタ類	8	9.8	15	0.5	0.1	0	2.8	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0.0	0
その他の小麦加工品	9	5.0	10	0.4	0.1	0	1.9	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0.0	0
その他の穀類・加工品	10-12	7.6	11	0.4	0.1	0	2.2	0.2	0.1	0.1	0	0.0	0.0	0
そば・加工品	10	5.3	7	0.3	0.1	0	1.4	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0.0	0
とうもろこし・加工品	11	0.3	1	0.0	0.0	0	0.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0
その他の穀類	12	1.9	3	0.1	0.0	0	0.6	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0
いも類	13-16	53.3	38	0.6	0.1	0	9.0	1.0	0.3	0.8	0	0.0	0.2	0
いも・加工品	13-15	51.3	34	0.6	0.1	0	7.9	1.0	0.3	0.8	0	0.0	0.2	0
さつまいも・加工品	13	7.2	9	0.1	0.0	0	2.2	0.2	0.1	0.2	0	0.0	0.1	0
じゃがいも・加工品	14	25.9	19	0.4	0.0	0	4.3	0.4	0.1	0.3	0	0.0	0.0	0
その他のいも・加工品	15	18.3	6	0.2	0.0	0	1.5	0.4	0.1	0.3	0	0.0	0.0	0
でんぷん・加工品	16	2.0	4	0.0	0.0	0	1.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0
砂糖・甘味料類	17	6.7	25	0.0	0.0	0	6.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0
豆類	18-23	55.3	64	4.7	3.9	0	2.5	0.9	0.2	0.6	0	0.0	0.3	45
大豆・加工品	18-22	53.9	61	4.6	3.9	0	1.9	0.8	0.2	0.5	0	0.0	0.3	45
大豆(全粒)・加工品	18	1.2	3	0.2	0.1	0	0.2	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0.0	0
豆腐	19	34.5	24	2.1	1.4	0	0.6	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0.1	4
油揚げ類	20	7.3	19	1.1	1.6	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.1	3
納豆	21	6.0	12	1.0	0.6	0	0.7	0.4	0.1	0.3	0	0.0	0.0	36
その他の大豆加工品	22	4.9	3	0.2	0.2	0	0.3	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0.1	0
その他の豆・加工品	23	1.3	3	0.1	0.0	0	0.5	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0.0	0
種実類	24	2.1	10	0.3	0.8	0	0.5	0.2	0.0	0.2	0	0.0	0.0	0
野菜類	25-38	268.1	68	2.8	0.5	0	15.1	5.2	1.4	3.8	294	0.1	1.6	135
緑黄色野菜	25-29	87.9	26	1.2	0.2	0	5.7	2.2	0.6	1.7	258	0.0	1.3	91
トマト	25	13.2	3	0.1	0.0	0	0.7	0.1	0.0	0.1	7	0.0	0.1	1
にんじん	26	19.4	7	0.1	0.0	0	1.6	0.5	0.2	0.3	124	0.0	0.1	1
ほうれん草	27	17.2	3	0.3	0.1	0	0.5	0.4	0.1	0.4	54	0.0	0.3	39
ピーマン	28	4.0	1	0.0	0.0	0	0.2	0.1	0.0	0.1	1	0.0	0.0	1
その他の緑黄色野菜	29	34.2	13	0.7	0.1	0	2.8	1.1	0.2	0.8	72	0.0	0.8	51
その他の野菜	30-35	160.1	34	1.4	0.2	0	7.7	2.7	0.8	1.9	8	0.0	0.2	38
キャベツ	30	23.1	5	0.2	0.0	0	1.0	0.4	0.1	0.3	1	0.0	0.0	17
きゅうり	31	9.1	1	0.1	0.0	0	0.3	0.1	0.0	0.1	3	0.0	0.0	3
大根	32	30.0	5	0.1	0.0	0	1.2	0.5	0.2	0.3	0	0.0	0.0	0
たまねぎ	33	29.9	9	0.2	0.0	0	2.0	0.5	0.2	0.3	0	0.0	0.0	0
はくさい	34	21.9	2	0.1	0.0	0	0.5	0.2	0.1	0.2	2	0.0	0.0	14
その他の淡色野菜	35	46.2	13	0.6	0.1	0	2.8	1.0	0.2	0.8	3	0.0	0.1	5
野菜ジュース	36	8.9	3	0.1	0.0	0	0.7	0.1	0.0	0.0	26	0.1	0.0	0
漬け物	37,38	11.0	4	0.2	0.0	0	1.0	0.3	0.1	0.2	2	0.0	0.0	4
葉類漬け物	37	3.6	1	0.1	0.0	0	0.2	0.1	0.0	0.1	1	0.0	0.0	3
たくあん・その他の漬け物	38	7.4	3	0.1	0.0	0	0.8	0.2	0.1	0.2	0	0.0	0.0	1
果実類	39-45	101.7	62	0.6	0.2	0	16.0	1.2	0.3	0.9	27	0.0	0.3	0
生果	39-43	87.9	54	0.5	0.2	0	13.9	1.2	0.3	0.9	26	0.0	0.3	0
いちご	39	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0
柑橘類	40	21.3	10	0.1	0.0	0	2.5	0.2	0.1	0.1	18	0.0	0.1	0
バナナ	41	16.7	14	0.2	0.0	0	3.8	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0.1	0
りんご	42	20.7	11	0.0	0.0	0	3.0	0.3	0.1	0.2	0	0.0	0.0	0
その他の生果	43	29.1	18	0.1	0.1	0	4.6	0.5	0.1	0.4	7	0.0	0.1	0
ジャム	44	1.2	3	0.0	0.0	0	0.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0
果汁・果汁飲料	45	12.6	5	0.1	0.0	0	1.4	0.0	0.0	0.0	1	0.0	0.0	0
きのこ類	46	16.8	3	0.4	0.0	0	1.1	0.7	0.1	0.6	0	0.4	0.0	0
藻類	47	11.0	3	0.3	0.0	0	0.9	0.5	0.0	0.0	11	0.0	0.0	10

ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビタミンC	食塩相当量	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅
mg	mg	mgNE	mg	μg	μg	mg	mg	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
1.50	1.48	14.2	1.67	6.0	281	5.24	109	10.2	2200	510	236	960	7.6	7.9	1.12
0.36	0.56	7.3	0.41	5.6	34	2.11	6	1.4	562	206	53	456	2.1	3.3	0.19
1.14	0.92	6.9	1.26	0.4	247	3.13	103	8.8	1639	304	184	504	5.5	4.6	0.93
0.18	0.11	1.5	0.10	0.0	27	1.21	0	0.9	173	43	42	183	0.9	2.5	0.43
0.08	0.03	0.7	0.07	0.0	10	0.85	0	0.0	99	10	25	116	0.4	2.0	0.33
0.08	0.03	0.7	0.07	0.0	10	0.83	0	0.0	97	10	24	114	0.3	2.0	0.33
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.02	0	0.0	3	0	1	3	0.0	0.0	0.01
0.09	0.08	0.7	0.02	0.0	16	0.34	0	0.9	71	32	15	61	0.5	0.5	0.09
0.01	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.03	0	0.0	6	1	1	4	0.0	0.0	0.00
0.03	0.02	0.4	0.01	0.0	11	0.16	0	0.4	34	10	7	28	0.2	0.3	0.04
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	1	0.03	0	0.0	5	2	1	5	0.0	0.0	0.00
0.01	0.00	0.1	0.00	0.0	1	0.07	0	0.1	12	4	2	12	0.1	0.1	0.02
0.04	0.05	0.0	0.00	0.0	1	0.02	0	0.2	10	13	1	6	0.0	0.0	0.01
0.00	0.00	0.1	0.00	0.0	0	0.02	0	0.0	1	1	2	5	0.1	0.1	0.01
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	1	0.02	0	0.0	3	1	1	3	0.0	0.0	0.01
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.02	0	0.0	3	1	2	5	0.1	0.0	0.01
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.02	0	0.0	2	1	2	4	0.0	0.0	0.01
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	1	1	1	1	0.0	0.0	0.00
0.03	0.01	0.3	0.08	0.0	10	0.19	7	0.0	166	10	8	14	0.2	0.1	0.05
0.03	0.01	0.3	0.08	0.0	10	0.19	7	0.0	166	10	8	14	0.2	0.1	0.04
0.01	0.00	0.0	0.02	0.0	3	0.06	1	0.0	30	3	2	3	0.0	0.0	0.01
0.02	0.01	0.2	0.05	0.0	5	0.09	5	0.0	86	1	5	7	0.1	0.1	0.02
0.01	0.00	0.1	0.01	0.0	2	0.04	0	0.0	49	6	2	5	0.1	0.0	0.01
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	2	0	0	0	0.0	0.0	0.00
0.04	0.05	0.1	0.04	0.0	15	0.26	0	0.0	115	63	28	68	0.9	0.5	0.12
0.04	0.05	0.1	0.04	0.0	15	0.26	0	0.0	111	62	28	66	0.9	0.5	0.12
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	1	0.00	0	0.0	8	1	1	3	0.0	0.0	0.00
0.03	0.01	0.0	0.02	0.0	4	0.02	0	0.0	48	34	12	35	0.3	0.2	0.05
0.00	0.00	0.0	0.01	0.0	2	0.01	0	0.0	6	20	7	14	0.3	0.1	0.02
0.00	0.03	0.1	0.01	0.0	7	0.22	0	0.0	40	5	6	12	0.2	0.1	0.04
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	1	0.01	0	0.0	9	2	1	3	0.1	0.0	0.01
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	4	1	0	1	0.0	0.0	0.00
0.01	0.00	0.1	0.01	0.0	2	0.02	0	0.0	11	10	5	8	0.1	0.1	0.02
0.10	0.09	0.9	0.20	0.0	106	0.55	34	0.6	518	90	35	76	1.1	0.6	0.12
0.04	0.05	0.5	0.09	0.0	46	0.24	16	0.0	229	40	15	29	0.5	0.2	0.05
0.01	0.00	0.1	0.01	0.0	3	0.02	2	0.0	30	1	1	3	0.0	0.0	0.01
0.01	0.01	0.1	0.02	0.0	4	0.05	0	0.0	42	5	2	4	0.0	0.0	0.01
0.01	0.01	0.0	0.01	0.0	13	0.02	2	0.0	59	8	5	5	0.1	0.1	0.01
0.00	0.00	0.0	0.01	0.0	1	0.01	2	0.0	7	0	0	1	0.0	0.0	0.00
0.02	0.03	0.2	0.04	0.0	25	0.13	9	0.0	91	25	6	15	0.3	0.1	0.02
0.04	0.03	0.3	0.10	0.0	54	0.27	15	0.0	238	41	16	39	0.4	0.3	0.06
0.01	0.00	0.0	0.02	0.0	13	0.03	6	0.0	29	9	2	5	0.1	0.0	0.00
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	2	0.03	1	0.0	18	2	1	3	0.0	0.0	0.01
0.01	0.00	0.1	0.01	0.0	9	0.03	3	0.0	63	7	3	4	0.1	0.0	0.00
0.01	0.00	0.0	0.03	0.0	3	0.04	1	0.0	30	5	2	7	0.1	0.0	0.01
0.00	0.00	0.0	0.01	0.0	7	0.04	2	0.0	27	7	1	5	0.0	0.0	0.00
0.02	0.01	0.1	0.03	0.0	20	0.10	3	0.0	71	11	6	15	0.2	0.1	0.03
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	1	0.01	0	0.0	18	3	1	1	0.0	0.0	0.00
0.01	0.01	0.1	0.01	0.0	4	0.04	2	0.5	34	6	3	6	0.1	0.0	0.01
0.00	0.00	0.0	0.01	0.0	3	0.01	1	0.1	10	2	1	2	0.0	0.0	0.00
0.01	0.00	0.1	0.01	0.0	2	0.03	1	0.4	23	3	2	4	0.1	0.0	0.01
0.05	0.02	0.3	0.10	0.0	17	0.24	28	0.0	184	9	11	16	0.2	0.1	0.05
0.04	0.02	0.3	0.10	0.0	15	0.22	25	0.0	170	9	10	14	0.1	0.1	0.04
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
0.02	0.01	0.1	0.01	0.0	5	0.05	7	0.0	31	4	2	3	0.0	0.0	0.01
0.01	0.01	0.1	0.06	0.0	4	0.07	3	0.0	60	1	5	5	0.1	0.0	0.02
0.00	0.00	0.0	0.01	0.0	1	0.02	1	0.0	23	1	1	2	0.0	0.0	0.01
0.01	0.01	0.1	0.02	0.0	5	0.08	15	0.0	55	3	2	5	0.1	0.0	0.01
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	1	0	0	0	0.0	0.0	0.00
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	1	0.01	3	0.0	14	1	1	1	0.0	0.0	0.00
0.02	0.02	0.6	0.01	0.0	5	0.17	0	0.0	41	0	2	14	0.1	0.1	0.01
0.01	0.01	0.1	0.00	0.2	7	0.01	1	0.2	49	11	8	6	0.2	0.0	0.00

(22年)

食品群別	食品群番号	摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	コレステロール mg	炭水化物 g	食物繊維 g			ビタミンA μgRE	ビタミンD μg	ビタミンE mg	ビタミンK μg
								総量	水溶性	不溶性				
魚介類	48-60	72.5	111	13.9	4.9	66	1.6	0.0	0.0	0.0	27	5.6	1.0	0
生魚介類	48-55	44.5	64	8.5	2.9	43	0.2	0.0	0.0	0.0	21	2.9	0.7	0
あじ, いわし類	48	8.6	18	1.7	1.1	6	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0.8	0.1	0
さけ, ます	49	4.2	7	0.9	0.3	3	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0.9	0.1	0
たい, かれい類	50	6.1	7	1.1	0.2	5	0.0	0.0	0.0	0.0	4	0.3	0.1	0
まぐろ, かじき類	51	5.0	7	1.2	0.2	2	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0.3	0.0	0
その他の生魚	52	8.7	16	1.7	1.0	7	0.0	0.0	0.0	0.0	12	0.6	0.2	0
貝類	53	2.9	2	0.3	0.0	2	0.1	0.0	0.0	0.0	1	0.0	0.0	0
いか, たこ類	54	4.6	4	0.8	0.0	10	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0.0	0.1	0
えび, かに類	55	4.4	4	0.9	0.0	8	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0
魚介加工品	56-60	28.0	47	5.4	2.0	23	1.5	0.0	0.0	0.0	6	2.8	0.3	0
魚介(塩蔵, 生干し, 乾物)	56	15.6	30	3.7	1.4	19	0.1	0.0	0.0	0.0	6	2.5	0.2	0
魚介(缶詰)	57	2.1	5	0.4	0.3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.1	0.1	0
魚介(佃煮)	58	0.3	1	0.1	0.0	1	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0
魚介(練り製品)	59	9.3	11	1.1	0.2	2	1.1	0.0	0.0	0.0	0	0.1	0.0	0
魚肉ハム, ソーセージ	60	0.7	1	0.1	0.0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0
肉類	61-69	82.5	174	13.0	12.7	56	0.4	0.0	0.0	0.0	52	0.2	0.2	9
畜肉	61-64	58.7	139	9.1	10.7	34	0.4	0.0	0.0	0.0	2	0.2	0.2	2
牛肉	61	13.8	33	2.1	2.5	8	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0.0	0.0	1
豚肉	62	32.3	70	5.2	5.1	19	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0.1	0.1	1
ハム, ソーセージ類	63	12.3	35	1.8	3.0	6	0.3	0.0	0.0	0.0	0	0.1	0.0	0
その他の畜肉	64	0.2	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0
鳥肉	65,66	22.5	33	3.6	1.9	19	0.0	0.0	0.0	0.0	6	0.0	0.0	6
鶏肉	65	22.4	33	3.6	1.9	19	0.0	0.0	0.0	0.0	6	0.0	0.0	6
その他の鳥肉	66	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0
肉類(内臓)	67	1.3	2	0.2	0.1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	43	0.0	0.0	0
その他の肉類	68,69	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0
鯨肉	68	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0
その他の肉・加工品	69	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0
卵類	70	34.8	53	4.5	3.5	146	0.1	0.0	0.0	0.0	50	0.6	0.3	4
乳類	71-75	117.3	89	4.4	4.6	15	7.4	0.0	0.0	0.0	42	0.2	0.1	2
牛乳・乳製品	71-74	117.1	89	4.4	4.6	14	7.4	0.0	0.0	0.0	42	0.2	0.1	2
牛乳	71	84.9	55	2.8	3.0	10	4.1	0.0	0.0	0.0	30	0.2	0.1	2
チーズ	72	2.5	9	0.6	0.7	2	0.0	0.0	0.0	0.0	7	0.0	0.0	0
発酵乳・乳酸菌飲料	73	21.9	14	0.7	0.3	1	2.2	0.0	0.0	0.0	3	0.0	0.0	0
その他の乳製品	74	7.8	11	0.2	0.6	1	1.1	0.0	0.0	0.0	2	0.0	0.0	0
その他の乳類	75	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0
油脂類	76-80	10.1	88	0.0	9.5	2	0.0	0.0	0.0	0.0	5	0.0	1.2	13
バター	76	0.9	7	0.0	0.8	2	0.0	0.0	0.0	0.0	5	0.0	0.0	0
マーガリン	77	1.2	8	0.0	0.8	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.2	1
植物性油脂	78	7.8	72	0.0	7.8	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1.0	12
動物性油脂	79	0.1	1	0.0	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0
その他の油脂	80	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0
菓子類	81-85	25.1	84	1.5	2.9	14	13.0	0.4	0.1	0.3	13	0.1	0.3	1
和菓子類	81	10.5	32	0.6	0.3	2	6.6	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0.0	0
ケーキ・パストリー類	82	7.0	24	0.5	1.1	9	2.9	0.1	0.0	0.0	8	0.0	0.1	1
ビスケット類	83	1.7	9	0.1	0.4	1	1.1	0.0	0.0	0.0	2	0.0	0.0	0
キャンディー類	84	0.3	1	0.0	0.0	0	0.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0
その他の菓子類	85	5.6	19	0.3	1.0	2	2.1	0.1	0.0	0.1	2	0.0	0.1	0
嗜好飲料類	86-91	598.5	75	0.9	0.1	0	7.1	0.0	0.0	0.0	1	0.0	0.0	2
アルコール飲料	86-88	92.1	53	0.2	0.0	0	2.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0
日本酒	86	11.3	12	0.0	0.0	0	0.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0
ビール	87	54.1	21	0.1	0.0	0	1.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0
洋酒・その他	88	26.7	19	0.0	0.0	0	0.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0
その他の嗜好飲料	89-91	506.4	22	0.7	0.1	0	4.5	0.0	0.0	0.0	1	0.0	0.0	2
茶	89	276.2	4	0.4	0.0	0	0.5	0.0	0.0	0.0	1	0.0	0.0	2
コーヒー・ココア	90	125.7	10	0.3	0.1	0	2.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0
その他の嗜好飲料	91	104.4	8	0.0	0.0	0	2.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0
調味料・香辛料類	92-98	87.0	108	3.9	5.2	5	10.9	0.8	0.2	0.6	5	0.0	0.5	6
調味料	92-97	86.7	108	3.8	5.2	5	10.8	0.8	0.2	0.6	5	0.0	0.5	6
ソース	92	2.0	3	0.0	0.0	0	0.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0
しょうゆ	93	14.9	10	1.1	0.0	0	1.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0
塩	94	1.3	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0
マヨネーズ	95	3.0	19	0.1	2.1	4	0.1	0.0	0.0	0.0	1	0.0	0.3	4
味噌	96	10.8	21	1.3	0.6	0	2.4	0.5	0.1	0.5	0	0.0	0.1	1
その他の調味料	97	54.6	55	1.3	2.5	1	6.2	0.2	0.1	0.1	4	0.0	0.2	1
香辛料・その他	98	0.3	1	0.0	0.0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0
補助栄養素・特定保健用食品	99	12.3	8	0.2	0.2	0	1.3	0.0	0.0	0.0	1	0.0	1.4	0

ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビタミンC	食塩相当量	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅
mg	mg	mgNE	mg	μg	μg	mg	mg	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
0.07	0.12	3.9	0.17	4.2	9	0.45	1	0.7	200	40	23	161	0.7	0.7	0.10
0.04	0.07	2.6	0.12	2.6	5	0.30	0	0.1	135	13	14	96	0.4	0.5	0.08
0.01	0.02	0.6	0.03	0.9	1	0.06	0	0.0	23	3	2	17	0.1	0.1	0.01
0.01	0.01	0.3	0.02	0.2	1	0.06	0	0.0	14	1	1	10	0.0	0.0	0.00
0.01	0.01	0.1	0.01	0.2	0	0.04	0	0.0	19	2	2	13	0.0	0.0	0.00
0.00	0.00	0.7	0.03	0.2	0	0.02	0	0.0	19	0	2	14	0.1	0.0	0.00
0.01	0.02	0.5	0.02	0.3	1	0.07	0	0.0	29	3	2	16	0.1	0.1	0.01
0.00	0.00	0.0	0.00	0.6	1	0.01	0	0.0	5	1	1	4	0.1	0.1	0.01
0.00	0.00	0.1	0.01	0.2	0	0.02	0	0.0	10	1	2	9	0.0	0.1	0.02
0.00	0.00	0.1	0.00	0.1	1	0.03	0	0.0	15	3	2	13	0.0	0.1	0.03
0.03	0.05	1.4	0.06	1.5	3	0.15	0	0.6	65	27	9	65	0.3	0.2	0.03
0.02	0.04	1.1	0.05	1.3	3	0.14	0	0.3	50	18	7	50	0.2	0.2	0.02
0.00	0.00	0.2	0.00	0.1	0	0.01	0	0.0	5	2	1	5	0.0	0.0	0.00
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	1	2	0	2	0.0	0.0	0.00
0.00	0.01	0.1	0.00	0.1	0	0.00	0	0.2	9	4	1	8	0.1	0.0	0.00
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	1	1	0	1	0.0	0.0	0.00
0.22	0.12	3.2	0.18	0.7	8	0.61	4	0.3	144	4	12	110	0.6	1.6	0.05
0.21	0.08	2.2	0.12	0.4	1	0.35	4	0.3	105	3	8	82	0.4	1.3	0.04
0.01	0.02	0.4	0.03	0.2	1	0.08	0	0.0	22	1	2	14	0.2	0.5	0.01
0.15	0.05	1.2	0.07	0.1	0	0.19	0	0.0	55	1	5	38	0.2	0.6	0.02
0.05	0.02	0.6	0.02	0.1	0	0.08	3	0.3	26	1	2	30	0.1	0.2	0.01
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
0.01	0.03	1.0	0.05	0.0	1	0.22	0	0.0	37	1	4	25	0.1	0.3	0.01
0.01	0.03	1.0	0.05	0.0	1	0.22	0	0.0	37	1	4	25	0.1	0.3	0.01
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
0.00	0.01	0.0	0.00	0.2	5	0.04	0	0.0	2	0	0	2	0.1	0.0	0.01
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
0.02	0.14	0.0	0.02	0.3	12	0.47	0	0.1	45	18	4	63	0.6	0.5	0.03
0.04	0.18	0.1	0.03	0.4	6	0.58	1	0.2	173	144	13	123	0.1	0.5	0.01
0.04	0.18	0.1	0.03	0.4	6	0.58	1	0.2	173	144	13	123	0.1	0.5	0.01
0.03	0.13	0.1	0.03	0.3	4	0.46	1	0.1	131	97	9	79	0.0	0.3	0.01
0.00	0.01	0.0	0.00	0.1	1	0.00	0	0.1	2	16	1	17	0.0	0.1	0.00
0.01	0.03	0.0	0.01	0.0	1	0.09	0	0.0	30	23	3	19	0.0	0.1	0.00
0.00	0.01	0.0	0.00	0.0	0	0.03	0	0.0	10	7	1	7	0.0	0.0	0.00
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
0.02	0.03	0.2	0.01	0.0	4	0.14	1	0.1	43	12	5	23	0.2	0.2	0.03
0.01	0.01	0.1	0.01	0.0	1	0.04	0	0.1	13	2	2	8	0.1	0.1	0.01
0.00	0.01	0.0	0.00	0.0	1	0.05	0	0.0	7	3	1	7	0.0	0.0	0.00
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.01	0	0.0	2	1	0	1	0.0	0.0	0.00
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
0.01	0.01	0.1	0.00	0.0	1	0.04	0	0.0	21	5	2	7	0.1	0.0	0.01
0.00	0.14	1.6	0.06	0.0	39	0.14	17	0.1	157	17	15	23	0.5	0.1	0.03
0.00	0.01	0.3	0.03	0.0	3	0.05	0	0.0	16	2	3	7	0.0	0.0	0.00
0.00	0.00	0.0	0.01	0.0	0	0.00	0	0.0	1	0	0	1	0.0	0.0	0.00
0.00	0.01	0.3	0.02	0.0	3	0.05	0	0.0	13	2	3	6	0.0	0.0	0.00
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	2	0	0	0	0.0	0.0	0.00
0.00	0.13	1.2	0.03	0.0	36	0.09	17	0.1	141	15	12	16	0.5	0.1	0.03
0.00	0.11	0.5	0.02	0.0	36	0.08	12	0.0	67	8	5	5	0.4	0.0	0.03
0.00	0.01	0.8	0.00	0.0	0	0.02	0	0.0	67	5	7	9	0.0	0.0	0.00
0.00	0.00	0.0	0.01	0.0	0	0.00	5	0.0	7	2	0	1	0.0	0.1	0.00
0.04	0.08	0.9	0.06	0.1	15	0.17	1	6.9	174	28	25	71	1.0	0.4	0.06
0.04	0.08	0.8	0.06	0.1	14	0.17	1	6.9	173	27	25	70	1.0	0.4	0.06
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.1	4	1	0	0	0.0	0.0	0.00
0.01	0.02	0.2	0.02	0.0	5	0.07	0	2.1	57	4	9	24	0.2	0.1	0.00
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	1.3	1	0	0	0	0.0	0.0	0.00
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.01	0	0.1	1	1	1	2	0.0	0.0	0.00
0.00	0.01	0.2	0.01	0.0	6	0.01	0	1.3	43	11	8	18	0.4	0.1	0.04
0.02	0.04	0.5	0.02	0.1	3	0.08	1	1.9	66	10	6	26	0.2	0.1	0.02
0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	2	1	0	1	0.0	0.0	0.00
0.66	0.34	0.4	0.58	0.0	0	0.01	14	0.0	5	10	0	3	0.2	0.0	0.00

(22年)

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

< 朝 >

	総 数		1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲) 12-14歳		(再掲) 15-17歳		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	8815	100.0	461	100.0	739	100.0	386	100.0	649	100.0	1,083	100.0	1,077	100.0	1,168	100.0	1,558	100.0	1,694	100.0	242	100.0	273	100.0	
総数	外食, 給食	144	1.6	0	0.0	0	0.0	3	0.8	13	2.0	25	2.3	19	1.8	39	3.3	28	1.8	17	1.0	0	0.0	1	0.4
	調理済み食	553	6.3	41	8.9	68	9.2	32	8.3	53	8.2	75	6.9	62	5.8	88	7.5	68	4.4	66	3.9	20	8.3	23	8.4
	家庭食	7,070	80.2	397	86.1	631	85.4	296	76.7	394	60.7	759	70.1	805	74.7	902	77.2	1,350	86.6	1,536	90.7	209	86.4	218	79.9
	欠 食	1,048	11.9	23	5.0	40	5.4	55	14.2	189	29.1	224	20.7	191	17.7	139	11.9	112	7.2	75	4.4	13	5.4	31	11.4
	菓子・果物などのみ 錠剤などのみ 何も食べない	622 10 416	7.1 0.1 4.7	17 0 6	3.7 0.0 1.3	37 0 3	5.0 0.0 0.4	24 0 31	6.2 0.0 8.0	80 1 108	12.3 0.2 16.6	112 3 109	10.3 0.3 10.1	122 3 66	11.3 0.3 6.1	98 2 39	8.4 0.2 3.3	80 0 32	5.1 0.0 2.1	52 1 22	3.1 0.1 1.3	11 0 2	4.5 0.0 0.8	15 0 16	5.5 0.0 5.9
総数	4,153	100.0	236	100.0	390	100.0	193	100.0	310	100.0	507	100.0	517	100.0	541	100.0	726	100.0	733	100.0	125	100.0	141	100.0	
男性	外食, 給食	96	2.3	0	0.0	0	0.0	1	0.5	7	2.3	18	3.6	15	2.9	28	5.2	20	2.8	7	1.0	0	0.0	0	0.0
	調理済み食	262	6.3	23	9.7	35	9.0	15	7.8	27	8.7	33	6.5	32	6.2	46	8.5	28	3.9	23	3.1	11	8.8	11	7.8
	家庭食	3,225	77.7	200	84.7	333	85.4	149	77.2	184	59.4	319	62.9	364	70.4	393	72.6	611	84.2	672	91.7	106	84.8	112	79.4
	欠 食	570	13.7	13	5.5	22	5.6	28	14.5	92	29.7	137	27.0	106	20.5	74	13.7	67	9.2	31	4.2	8	6.4	18	12.8
	菓子・果物などのみ 錠剤などのみ 何も食べない	301 9 260	7.2 0.2 6.3	9 0 4	3.8 0.0 1.7	20 0 2	5.1 0.0 0.5	9 0 19	4.7 0.0 9.8	35 1 56	11.3 0.3 18.1	52 3 82	10.3 0.6 16.2	58 2 46	11.2 0.4 8.9	49 2 23	9.1 0.4 4.3	47 0 20	6.5 0.0 2.8	22 1 8	3.0 0.1 1.1	7 0 1	5.6 0.0 0.8	7 0 11	5.0 0.0 7.8
総数	4,662	100.0	225	100.0	349	100.0	193	100.0	339	100.0	576	100.0	560	100.0	627	100.0	832	100.0	961	100.0	117	100.0	132	100.0	
女性	外食, 給食	48	1.0	0	0.0	0	0.0	2	1.0	6	1.8	7	1.2	4	0.7	11	1.8	8	1.0	10	1.0	0	0.0	1	0.8
	調理済み食	291	6.2	18	8.0	33	9.5	17	8.8	26	7.7	42	7.3	30	5.4	42	6.7	40	4.8	43	4.5	9	7.7	12	9.1
	家庭食	3,845	82.5	197	87.6	298	85.4	147	76.2	210	61.9	440	76.4	441	78.8	509	81.2	739	88.8	864	89.9	103	88.0	106	80.3
	欠 食	478	10.3	10	4.4	18	5.2	27	14.0	97	28.6	87	15.1	85	15.2	65	10.4	45	5.4	44	4.6	5	4.3	13	9.8
	菓子・果物などのみ 錠剤などのみ 何も食べない	321 1 156	6.9 0.0 3.3	8 0 2	3.6 0.0 0.9	17 0 1	4.9 0.0 0.3	15 0 12	7.8 0.0 6.2	45 0 52	13.3 0.0 15.3	60 0 27	10.4 0.0 4.7	64 1 20	11.4 0.2 3.6	64 0 16	10.4 0.0 2.6	49 0 12	7.8 0.0 1.4	33 0 14	4.0 0.0 1.5	30 0 14	3.1 0.0 0.9	4 0 5	3.4 0.0 3.8

(22 年)

< 昼 >

	総 数		1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲) 12-14歳		(再掲) 15-17歳		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	8815	100.0	461	100.0	739	100.0	386	100.0	649	100.0	1,083	100.0	1,077	100.0	1,168	100.0	1,558	100.0	1,694	100.0	242	100.0	273	100.0	
総数	外食, 給食	2,731	31.0	247	53.6	640	86.6	89	23.1	220	33.9	390	36.0	381	35.4	346	29.6	266	17.1	152	9.0	172	71.1	60	22.0
	調理済み食	626	7.1	19	4.1	9	1.2	15	3.9	60	9.2	81	7.5	79	7.3	106	9.1	126	8.1	131	7.7	5	2.1	8	2.9
	家庭食	5,117	58.0	188	40.8	85	11.5	274	71.0	331	51.0	559	51.6	553	51.3	674	57.7	1,104	70.9	1,349	79.6	62	25.6	200	73.3
	欠 食	341	3.9	7	1.5	5	0.7	8	2.1	38	5.9	53	4.9	64	5.9	42	3.6	62	4.0	62	3.7	3	1.2	5	1.8
	菓子・果物などのみ 錠剤などのみ 何も食べない	161 6 174	1.8 0.1 2.0	4 0 3	0.9 0.0 0.7	2 1 2	0.3 0.1 0.3	3 0 5	0.8 0.0 1.3	15 1 22	2.3 0.2 3.4	21 1 31	1.9 0.1 2.9	37 2 25	3.4 0.2 2.3	14 0 28	1.2 0.0 2.4	30 0 32	1.9 0.0 2.1	35 1 26	2.1 0.1 1.5	2 0 1	0.8 0.0 0.4	2 0 3	0.7 0.0 1.1
総数	4,153	100.0	236	100.0	390	100.0	193	100.0	310	100.0	507	100.0	517	100.0	541	100.0	726	100.0	733	100.0	125	100.0	141	100.0	
男性	外食, 給食	1,555	37.4	120	50.8	337	86.4	46	23.8	119	38.4	242	47.7	246	47.6	211	39.0	163	22.5	71	9.7	87	69.6	32	22.7
	調理済み食	257	6.2	11	4.7	4	1.0	5	2.6	29	9.4	28	5.5	30	5.8	42	7.8	50	6.9	58	7.9	1	0.8	4	2.8
	家庭食	2,199	52.9	101	42.8	45	11.5	137	71.0	148	47.7	213	42.0	215	41.6	272	50.3	486	66.9	582	79.4	34	27.2	102	72.3
	欠 食	142	3.4	4	1.7	4	1.0	5	2.6	14	4.5	24	4.7	26	5.0	16	3.0	27	3.7	22	3.0	3	2.4	3	2.1
	菓子・果物などのみ 錠剤などのみ 何も食べない	49 2 91	1.2 0.0 2.2	2 0 2	0.8 0.0 0.8	2 1 1	0.5 0.3 0.3	2 0 3	1.0 0.0 1.6	3 0 11	1.0 0.0 3.5	7 0 17	1.4 0.0 4.7	11 1 14	2.1 0.2 3.4	5 0 11	0.9 0.0 2.7	8 0 19	1.1 0.0 2.6	11 0 13	1.5 0.0 1.8	9 0 1	7.2 0.0 0.8	1 0 2	0.7 0.0 1.4
総数	4,662	100.0	225	100.0	349	100.0	193	100.0	339	100.0	576	100.0	560	100.0	627	100.0	832	100.0	961	100.0	117	100.0	132	100.0	
女性	外食, 給食	1,176	25.2	127	56.4	303	86.8	43	22.3	101	29.8	148	25.7	135	24.1	135	21.5	103	12.4	81	8.4	85	72.6	28	21.2
	調理済み食	369	7.9	8	3.6	5	1.4	10	5.2	31	9.1	53	9.2	49	8.8	64	10.2	76	9.1	73	7.6	4	3.4	4	3.0
	家庭食	2,918	62.6	87	38.7	40	11.5	137	71.0	183	54.0	346	60.1	338	60.4	402	64.1	618	74.3	767	79.8	28	23.9	98	74.2
	欠 食	199	4.3	3	1.3	1	0.3	3	1.6	24	7.1	29	5.0	38	6.8	26	4.1	35	4.2	40	4.2	0	0.0	2	1.5
	菓子・果物などのみ 錠剤などのみ 何も食べない	112 4 83	2.4 0.1 1.8	2 0 1	0.9 0.0 0.4	0 0 1	0.0 0.0 0.3	1 0 2	0.5 0.0 1.0	12 1 11	3.5 0.3 3.2	14 1 14	2.4 0.2 2.4	26 1 11	4.6 0.2 3.6	9 0 17	1.4 0.0 2.7	22 0 13	2.6 0.0 1.6	26 1 13	2.7 0.1 1.4	0 0 1	0.0 0.0 0.8	1 0 5	0.8 0.0 3.8

(22 年)

<タ>

	総 数		1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲) 12-14歳		(再掲) 15-17歳		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	8,815	100.0	461	100.0	739	100.0	386	100.0	649	100.0	1,083	100.0	1,077	100.0	1,168	100.0	1,558	100.0	1,694	100.0	242	100.0	273	100.0	
総数	外食, 給食	434	4.9	11	2.4	27	3.7	27	7.0	67	10.3	78	7.2	72	6.7	58	5.0	61	3.9	33	1.9	11	4.5	13	4.8
	調理済み食	303	3.4	5	1.1	13	1.8	9	2.3	31	4.8	34	3.1	39	3.6	52	4.5	53	3.4	67	4.0	5	2.1	6	2.2
	家庭食	8,002	90.8	441	95.7	699	94.6	348	90.2	537	82.7	957	88.4	957	88.9	1,046	89.6	1,438	92.3	1,579	93.2	226	93.4	252	92.3
	欠食	76	0.9	4	0.9	0	0.0	2	0.5	14	2.2	14	1.3	9	0.8	12	1.0	6	0.4	15	0.9	0	0.0	2	0.7
	菓子・果物などのみ	32	0.4	1	0.2	0	0.0	1	0.3	4	0.6	3	0.3	3	0.3	6	0.5	3	0.2	11	0.6	0	0.0	1	0.4
	錠剤などのみ	1	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
何も食べない	43	0.5	3	0.7	0	0.0	1	0.3	10	1.5	10	0.9	6	0.6	6	0.5	3	0.2	4	0.2	0	0.0	1	0.4	
総数	4,153	100.0	236	100.0	390	100.0	193	100.0	310	100.0	507	100.0	517	100.0	541	100.0	726	100.0	733	100.0	125	100.0	141	100.0	
男性	外食, 給食	233	5.6	7	3.0	10	2.6	12	6.2	26	8.4	46	9.1	47	9.1	36	6.7	35	4.8	14	1.9	5	4.0	5	3.5
	調理済み食	147	3.5	3	1.3	11	2.8	6	3.1	12	3.9	18	3.6	17	3.3	27	5.0	30	4.1	23	3.1	4	3.2	4	2.8
	家庭食	3,745	90.2	225	95.3	369	94.6	174	90.2	266	85.8	436	86.0	449	86.8	475	87.8	659	90.8	692	94.4	116	92.8	131	92.9
	欠食	28	0.7	1	0.4	0	0.0	1	0.5	6	1.9	7	1.4	4	0.8	3	0.6	2	0.3	4	0.5	0	0.0	1	0.7
	菓子・果物などのみ	9	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.3	0	0.0	1	0.2	3	0.6	0	0.0	4	0.5	0	0.0	0	0.0
	錠剤などのみ	1	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
何も食べない	18	0.4	1	0.4	0	0.0	1	0.5	5	1.6	6	1.2	3	0.6	0	0.0	2	0.3	0	0.0	0	0.0	1	0.7	
総数	4,662	100.0	225	100.0	349	100.0	193	100.0	339	100.0	576	100.0	560	100.0	627	100.0	832	100.0	961	100.0	117	100.0	132	100.0	
女性	外食, 給食	201	4.3	4	1.8	17	4.9	15	7.8	41	12.1	32	5.6	25	4.5	22	3.5	26	3.1	19	2.0	6	5.1	8	6.1
	調理済み食	156	3.3	2	0.9	2	0.6	3	1.6	19	5.6	16	2.8	22	3.9	25	4.0	23	2.8	44	4.6	1	0.9	2	1.5
	家庭食	4,257	91.3	216	96.0	330	94.6	174	90.2	271	79.9	521	90.5	508	90.7	571	91.1	779	93.6	887	92.3	110	94.0	121	91.7
	欠食	48	1.0	3	1.3	0	0.0	1	0.5	8	2.4	7	1.2	5	0.9	9	1.4	4	0.5	11	1.1	0	0.0	1	0.8
	菓子・果物などのみ	23	0.5	1	0.4	0	0.0	1	0.5	3	0.9	3	0.5	2	0.4	3	0.5	3	0.4	7	0.7	0	0.0	1	0.8
	錠剤などのみ	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
何も食べない	25	0.5	2	0.9	0	0.0	0	0.0	5	1.5	4	0.7	3	0.5	6	1.0	1	0.1	4	0.4	0	0.0	0	0.0	

(22年)

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

<朝>

	総数		15-19歳		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	698	100.0	4	100.0	33	100.0	52	100.0	43	100.0	84	100.0	180	100.0	302	100.0
外食、給食	25	3.6	0	0.0	1	3.0	3	5.8	5	11.6	5	6.0	6	3.3	5	1.7
調理済み食	58	8.3	0	0.0	8	24.2	8	15.4	6	14.0	12	14.3	8	4.4	16	5.3
家庭食	512	73.4	1	25.0	8	24.2	27	51.9	21	48.8	52	61.9	144	80.0	259	85.8
欠食	103	14.8	3	75.0	16	48.5	14	26.9	11	25.6	15	17.9	22	12.2	22	7.3
菓子・果物などのみ	63	9.0	1	25.0	7	21.2	7	13.5	9	20.9	10	11.9	14	7.8	15	5.0
錠剤などのみ	1	0.1	0	0.0	0	0.0	1	1.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
何も食べない	39	5.6	2	50.0	9	27.3	6	11.5	2	4.7	5	6.0	8	4.4	7	2.3
総数	255	100.0	3	100.0	21	100.0	32	100.0	27	100.0	40	100.0	73	100.0	59	100.0
外食、給食	16	6.3	0	0.0	0	0.0	1	3.1	5	18.5	4	10.0	5	6.8	1	1.7
調理済み食	33	12.9	0	0.0	5	23.8	6	18.8	4	14.8	10	25.0	5	6.8	3	5.1
家庭食	147	57.6	1	33.3	5	23.8	15	46.9	11	40.7	19	47.5	47	64.4	49	83.1
欠食	59	23.1	2	66.7	11	52.4	10	31.3	7	25.9	7	17.5	16	21.9	6	10.2
菓子・果物などのみ	32	12.5	0	0.0	5	23.8	4	12.5	5	18.5	5	12.5	10	13.7	3	5.1
錠剤などのみ	1	0.4	0	0.0	0	0.0	1	3.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
何も食べない	26	10.2	2	66.7	6	28.6	5	15.6	2	7.4	2	5.0	6	8.2	3	5.1
総数	443	100.0	1	100.0	12	100.0	20	100.0	16	100.0	44	100.0	107	100.0	243	100.0
外食、給食	9	2.0	0	0.0	1	8.3	2	10.0	0	0.0	1	2.3	1	0.9	4	1.6
調理済み食	25	5.6	0	0.0	3	25.0	2	10.0	2	12.5	2	4.5	3	2.8	13	5.3
家庭食	365	82.4	0	0.0	3	25.0	12	60.0	10	62.5	33	75.0	97	90.7	210	86.4
欠食	44	9.9	1	100.0	5	41.7	4	20.0	4	25.0	8	18.2	6	5.6	16	6.6
菓子・果物などのみ	31	7.0	1	100.0	2	16.7	3	15.0	4	25.0	5	11.4	4	3.7	12	4.9
錠剤などのみ	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
何も食べない	13	2.9	0	0.0	3	25.0	1	5.0	0	0.0	3	6.8	2	1.9	4	1.6

(22年)

<昼>

	総数		15-19歳		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	698	100.0	4	100.0	33	100.0	52	100.0	43	100.0	84	100.0	180	100.0	302	100.0
外食、給食	176	25.2	2	50.0	14	42.4	27	51.9	26	60.5	31	36.9	37	20.6	39	12.9
調理済み食	73	10.5	0	0.0	9	27.3	4	7.7	2	4.7	16	19.0	20	11.1	22	7.3
家庭食	407	58.3	2	50.0	7	21.2	19	36.5	11	25.6	34	40.5	109	60.6	225	74.5
欠食	42	6.0	0	0.0	3	9.1	2	3.8	4	9.3	3	3.6	14	7.8	16	5.3
菓子・果物などのみ	21	3.0	0	0.0	1	3.0	1	1.9	3	7.0	0	0.0	4	2.2	12	4.0
錠剤などのみ	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
何も食べない	21	3.0	0	0.0	2	6.1	1	1.9	1	2.3	3	3.6	10	5.6	4	1.3
総数	255	100.0	3	100.0	21	100.0	32	100.0	27	100.0	40	100.0	73	100.0	59	100.0
外食、給食	100	39.2	2	66.7	11	52.4	20	62.5	17	63.0	20	50.0	20	27.4	10	16.9
調理済み食	37	14.5	0	0.0	5	23.8	2	6.3	2	7.4	9	22.5	11	15.1	8	13.6
家庭食	100	39.2	1	33.3	4	19.0	8	25.0	5	18.5	10	25.0	32	43.8	40	67.8
欠食	18	7.1	0	0.0	1	4.8	2	6.3	3	11.1	1	2.5	10	13.7	1	1.7
菓子・果物などのみ	5	2.0	0	0.0	0	0.0	1	3.1	2	7.4	0	0.0	1	1.4	1	1.7
錠剤などのみ	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
何も食べない	13	5.1	0	0.0	1	4.8	1	3.1	1	3.7	1	2.5	9	12.3	0	0.0
総数	443	100.0	1	100.0	12	100.0	20	100.0	16	100.0	44	100.0	107	100.0	243	100.0
外食、給食	76	17.2	0	0.0	3	25.0	7	35.0	9	56.3	11	25.0	17	15.9	29	11.9
調理済み食	36	8.1	0	0.0	4	33.3	2	10.0	0	0.0	7	15.9	9	8.4	14	5.8
家庭食	307	69.3	1	100.0	3	25.0	11	55.0	6	37.5	24	54.5	77	72.0	185	76.1
欠食	24	5.4	0	0.0	2	16.7	0	0.0	1	6.3	2	4.5	4	3.7	15	6.2
菓子・果物などのみ	16	3.6	0	0.0	1	8.3	0	0.0	1	6.3	0	0.0	3	2.8	11	4.5
錠剤などのみ	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
何も食べない	8	1.8	0	0.0	1	8.3	0	0.0	0	0.0	2	4.5	1	0.9	4	1.6

(22年)

<タ>

	総数		15-19歳		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	総数	698	100.0	4	100.0	33	100.0	52	100.0	43	100.0	84	100.0	180	100.0	302	100.0
	外食、給食	53	7.6	1	25.0	7	21.2	12	23.1	7	16.3	9	10.7	10	5.6	7	2.3
	調理済み食	73	10.5	1	25.0	5	15.2	8	15.4	7	16.3	18	21.4	15	8.3	19	6.3
	家庭食	556	79.7	2	50.0	18	54.5	31	59.6	28	65.1	53	63.1	152	84.4	272	90.1
	欠食	16	2.3	0	0.0	3	9.1	1	1.9	1	2.3	4	4.8	3	1.7	4	1.3
	菓子・果物などのみ	8	1.1	0	0.0	1	3.0	0	0.0	0	0.0	3	3.6	1	0.6	3	1.0
	錠剤などのみ 何も食べない	0 8	0.0 1.1	0 0	0.0 0.0	0 2	0.0 6.1	0 1	0.0 1.9	0 1	0.0 2.3	0 1	0.0 1.2	0 2	0.0 1.1	0 1	0.0 0.3
男性	総数	255	100.0	3	100.0	21	100.0	32	100.0	27	100.0	40	100.0	73	100.0	59	100.0
	外食、給食	30	11.8	1	33.3	3	14.3	8	25.0	4	14.8	6	15.0	5	6.8	3	5.1
	調理済み食	38	14.9	1	33.3	2	9.5	5	15.6	5	18.5	11	27.5	12	16.4	2	3.4
	家庭食	179	70.2	1	33.3	14	66.7	18	56.3	17	63.0	22	55.0	54	74.0	53	89.8
	欠食	8	3.1	0	0.0	2	9.5	1	3.1	1	3.7	1	2.5	2	2.7	1	1.7
	菓子・果物などのみ	3	1.2	0	0.0	1	4.8	0	0.0	0	0.0	1	2.5	0	0.0	1	1.7
	錠剤などのみ 何も食べない	0 5	0.0 2.0	0 0	0.0 0.0	0 1	0.0 4.8	0 1	0.0 3.1	0 1	0.0 3.7	0 0	0.0 0.0	0 2	0.0 2.7	0 0	0.0 0.0
女性	総数	443	100.0	1	100.0	12	100.0	20	100.0	16	100.0	44	100.0	107	100.0	243	100.0
	外食、給食	23	5.2	0	0.0	4	33.3	4	20.0	3	18.8	3	6.8	5	4.7	4	1.6
	調理済み食	35	7.9	0	0.0	3	25.0	3	15.0	2	12.5	7	15.9	3	2.8	17	7.0
	家庭食	377	85.1	1	100.0	4	33.3	13	65.0	11	68.8	31	70.5	98	91.6	219	90.1
	欠食	8	1.8	0	0.0	1	8.3	0	0.0	0	0.0	3	6.8	1	0.9	3	1.2
	菓子・果物などのみ	5	1.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	4.5	1	0.9	2	0.8
	錠剤などのみ 何も食べない	0 3	0.0 0.7	0 0	0.0 0.0	0 1	0.0 8.3	0 0	0.0 0.0	0 0	0.0 0.0	0 1	0.0 2.3	0 0	0.0 0.0	0 1	0.0 0.4

(22年)

